



现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

来煎个饼

FRY CAKES

梁琼白 早乙女 修&苏富家 郭满蕙 魏琴 陈明里 曹丽娟 著

食尚系列
20



最美味煎饼大集合
超简单 超创意

惊喜价
16.00元



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

来煎个饼 / 梁琼白等著. —北京: 中国轻工业出版社, 2004.3

(现代人食谱·食尚系列20)

ISBN 7-5019-4263-3

I. 来… II. 梁… III. 面点, 煎饼—制作—中国 IV. TS972.116

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 009829 号



版权声明

原书名: 来煎个饼

作者: 梁琼白 早乙女 修 & 苏富家 郭满蕙 魏琴 陈明里 曹丽娟

© 本书中文简体版由台湾膳书房文化事业有限公司授权, 由中国轻工业出版社独家出版发行。未经著作权人和本社书面许可, 不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。违者必究。

责任编辑: 费 昕 责任终审: 劳国强 封面设计: 王佳芃

版式设计: 王佳芃 责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004年3月第1版 2004年3月第1次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字 数: 76千字

书 号: ISBN 7-5019-4263-3/TS·2521 定价: 16.00元

著作权合同登记 图字: 01-2004-0773

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

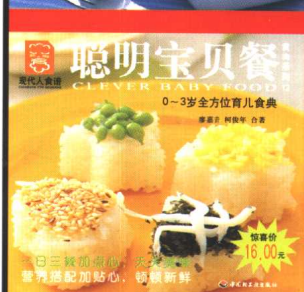
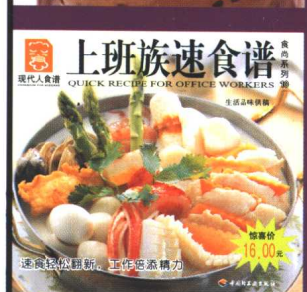
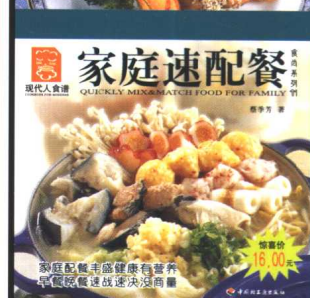
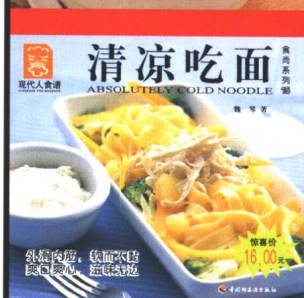
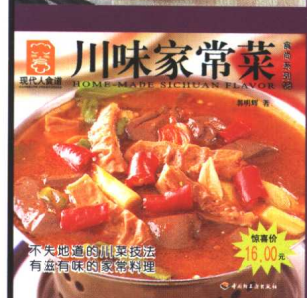
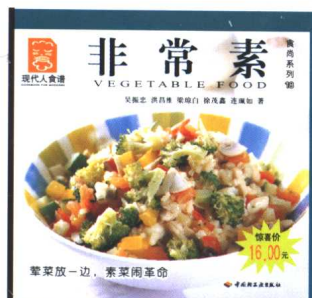
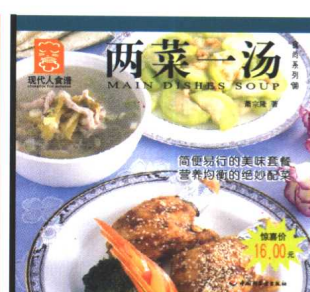
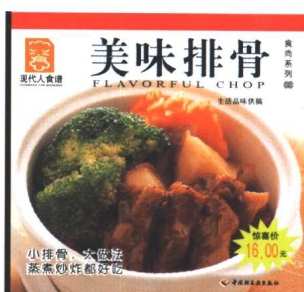
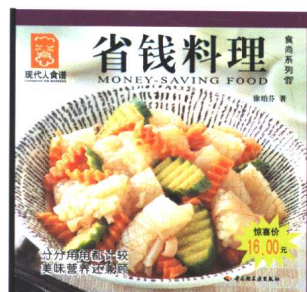
30882S1X101ZYW

食尚系列



现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

享受食品风尚 品味精致生活



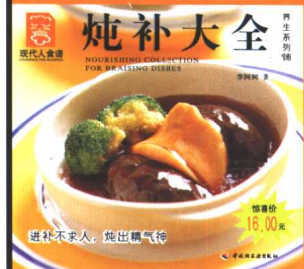
惊喜价
16.00元

养生系列

自然吃，健康补 每一道菜品皆美味



现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS



邮购须知：

1. 读者服务部邮购电话：

010-65241695 010-85111729 传真：010-85111730

2. 邮购办法：

① 将书款和邮挂费（国内：书价的10%；国际：以实际邮费为准）

寄至：北京市东长安街6号 中国轻工业出版社读者服务部

邮编：100740

② 请在汇款单中清晰注明：购买书名、册数、收件人姓名、地址和联系电话，如需发票，请注明。

惊喜价

16.00元



现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

来煎个饼

食尚系列 20

Fry Cakes

梁琼白 早乙女 修 & 苏富家 郭满蕙 魏琴 陈明里 曹丽娟 著



 中国轻工业出版社

目录



瓠瓜煎饼 / 4
芝麻南瓜素饼 / 5
泡菜煎饼 / 6
洋葱煎饼 / 8
牛肉煎饼 / 10
鲔鱼煎饼 / 12
红豆地瓜煎饼 / 14
虾泥煎饼 / 15
鸭丝煎饼 / 16



糙米饭七味酱油饼 / 18
香芹山药高纤饼 / 20
魔芋山药饭饼 / 22
山药海苔卷 / 23
米饭比萨 / 24
纳豆山药米饼 / 25
芋头味噌烤饼 / 26
菠菜起司派 / 28
芥末海苔饼 / 30



基础面糊 / 32
火腿奶酪玉米松饼 / 33
火腿芦笋沙拉薄饼卷 / 34
蘑菇鸡丁薄饼 / 36
洋葱火腿薄饼派 / 38
葡萄干薄饼派 / 39
鲜奶焦糖汁松饼 / 40
火焰薄饼 / 42
果酱薄饼卷 / 44



contents



法式可丽饼 / 45
美式松饼 / 46
日式什锦煎饼 / 48
泰式煎饼 / 50
滇式煎饼 / 51
韩式海鲜煎饼 / 52
韩式泡菜煎饼 / 54
越式煎饼 / 56
珍珠翡翠 / 58



阳光煎饼 / 60
心心相印 / 61
沙拉盅 / 62
紫地瓜薄饼 / 64
一串心 / 66
养生煎饼 / 67
草莓堡 / 68
香橙薄饼 / 70
水晶煎饼 / 72



咖喱蛋海鲜煎饼 / 74
米彩煎饼 / 75
地瓜煎饼 / 76
水果煎饼 / 77
水饺皮煎饼堡 / 78
豆皮米糕豆沙煎条饼 / 80
五色煎饼 / 82
面包奶煎饼 / 83



瓠瓜煎饼

创意度 ☆☆☆☆

锅具：平底锅

难度 ☆☆



材料：

瓠瓜 1/4 根 (约 300 克)
虾皮 2 大匙
葱 1 根
中筋面粉 2 杯
植物油 适量



清香四溢
回味无穷

调味料：

A 盐 1 小匙
胡椒粉少许
清水 1.5 杯
B 番茄酱 适量

做法 Step:

1. 瓠瓜去皮、刨丝，虾皮洗净沥干，葱洗净切丁；将面粉和调味料 A 调匀成面糊，放入瓠瓜、虾皮和葱花拌匀 (图 1)。
2. 平底锅烧热，入 2 大匙油，再将面糊分两次倒入平底锅内摊平 (图 2)，以小火煎到两面金黄时盛出，切成小块，搭配番茄酱食用。



图 1



图 2

* 注：本书中所用植物油为烹调常用材料，在此后的原料中不再列出。



Tips

- * 瓠瓜削皮后要先洗净，刨完丝不能冲水，以免含有水分无法和面糊融合。
- * 虾皮也可以改成火腿末或腊肉末，变化不同风味。



锅具：平底锅



创意度☆☆☆☆



难度☆☆

芝麻南瓜素饼



材料：

南瓜 1/2 个 (约 600 克)
糯米粉 3 杯
白芝麻 1 杯



调味料：

糖 5 大匙

做法 Step：

1. 南瓜去皮、洗净、切小块、蒸熟，趁热碾碎成南瓜泥，放至稍凉。
2. 将南瓜泥和糯米粉、调味料混合揉匀（图1），分成 10 等份小面团。
3. 每份按扁，沾上白芝麻（图2），用平底锅以稍多的油煎至两面金黄即可。



图 1



图 2

Tips

- * 南瓜要选用外皮干黄的老南瓜，含水分少，比较香，太嫩的南瓜水水的不香。
- * 糯米粉容易粘锅，所以煎的时候油要多一点才好煎，也比较好吃。



泡菜煎饼



创意度☆☆☆



难度☆☆

锅具：平底锅



材料：

韩国泡菜 120 克
虾仁 80 克
葱 1 根
面粉 1.5 杯
蛋 1 个



调味料：

盐 1/2 小匙
清水 1 杯

做法 Step：

1. 泡菜沥干汤汁、切碎，虾仁挑去泥肠、洗净、拭干，葱切丝。
2. 蛋打散，加入面粉和调味料拌匀成面糊，最后加入泡菜、葱和虾仁。
3. 平底锅烧热，淋少许油，倒入面糊（图1），以小火煎黄，待两面上色（图2）时盛出，切小块即可。

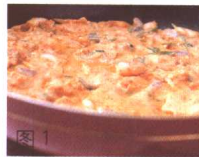


图 1



图 2

Tips

- * 泡菜容易出水，一定要将水分沥干才可以拌入面糊中。
- * 不加虾仁的话，可以加入切丁的鲜鱿鱼变换口味，但鲜鱿鱼一定要先汆烫过，因为鲜鱿鱼会出水。



泡菜煎饼





洋葱煎饼

创意度 ☆☆☆☆

难度 ☆☆☆

锅具：平底锅



材料：

洋葱 1 个
胡萝卜 1/2 根
中筋面粉 2 杯
玉米粉 3 大匙



洋葱芳香
口感紧实

调味料：

泡打粉 1/2 小匙
盐 1 小匙
冷水 1.75 杯
奶油 3 大匙

做法 Step：

1. 洋葱撕去外皮，洗净，对切成四瓣，再横面切丝；胡萝卜去皮，刨丝。
2. 面粉、玉米粉和泡打粉混合，加盐调味，慢慢加冷水调成面糊，加入奶油调匀；再放入洋葱丝和胡萝卜丝拌匀（图1）。
3. 平底锅烧热，淋少许油，放入圆形小模型，倒入少许面糊（图2），煎成直径约10厘米大小的饼，微黄时翻面再煎，待两面都呈黄色即可盛出。



图1



图2

Tips

- * 洋葱横切遇热时会变软，煎好的饼较平整；直切的洋葱不容易变软，煎出来的饼洋葱丝有时会凸出。
- * 煎饼的油可以用色拉油，不过加一点奶油更香，但是不能全部用奶油煎，容易焦。



洋葱煎饼



牛肉煎饼



创意度☆☆☆



难度☆☆☆

锅具：平底锅



材料：

1. 牛肉馅 150 克
葱 2 根（切末）



一口咬下
惊喜无限

2. 蛋 2 个
低筋面粉 1.5 杯
小苏打粉 1/2 小匙
盐 1/2 小匙
清水 1 杯
奶油 1 大匙

调味料：

酒 1 大匙
酱油 1 大匙
糖 1 小匙
胡椒粉少许
淀粉水 1/2 大匙

做法 Step：

1. 先用 2 大匙油炒肉馅，加入调味料炒匀后，拌入葱花，盛出放凉。
2. 材料 2 中的蛋打散，陆续加入材料 2 中其他材料调成面糊。
3. 平底锅烧热，用纸巾抹少许油，淋入一半面糊，煎到微黄时先取出，再抹油煎另一半面糊，至呈凝固状态时，铺上炒好的牛肉馅（图 1），并盖上另一张面饼（图 2）。
4. 以小火煎到肉熟、饼黄即可盛出，切小块食用。



Tips

- * 用纸巾抹油才不会油太多，而造成面糊吸油。
- * 除了用牛肉馅，也可以使用猪肉馅，先炒好肉馅再将其铺入面饼，可以防止肉馅出血水，也比较容易熟。



牛肉煎饼





鲔鱼煎饼



创意度 ☆☆☆



难度 ☆☆

锅具：平底锅



材料：

1. 鲔鱼罐头 1 罐
洋葱 1/2 个
芹菜 1 棵
2. 蛋 1 个
面粉 1 杯
冷水 1/3 杯
盐 1/2 小匙



调味料：

盐 1/2 小匙
黑胡椒粉少许

做法 Step：

1. 将鲔鱼罐头的油沥除，取出鱼肉弄碎；洋葱、芹菜洗净切丁，与调味料一起和鲔鱼肉混合。
2. 材料2的蛋打散，加入面粉、冷水和盐，调匀成面糊。
3. 将做法1和面糊拌匀（图1），平底锅烧热后抹少许油，将面糊摊上，以小火将两面煎黄（图2）后盛出，切小块食用。



图1



图2

Tips

- * 如果不将罐头中的油沥除就拌入面糊内的话，煎的时候不易成形。
- * 也可以先煎面糊，然后将馅料铺在中间，再以对折方式把馅料夹在中间，待外皮煎黄再盛出食用。



鲈鱼煎饼

