

每日美食轻松做

至爱点心

360

超过300款精美至爱点心
浪漫情怀尽溢其中！

步骤清晰，一目了然
简单易做，轻松掌握！

美味糕点大特集
天天享受不一样的生活！

司徒宝洁 编著
四川出版集团·四川科学技术出版社

香港最新
美食畅销书

中文简体字版本
由香港万里机构
出版有限公司
独家授权

Z H I A I D I A N X I N S A N L I U L I N G

每日美食轻松做

至爱点心 360

超过300款精美至爱点心
浪漫情怀尽溢其中！

步骤清晰，一目了然
简单易做，轻松掌握！

美味糕点大特集
天天享受不一样的生活！

司徒宝洁 编著

四川出版集团·四川科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

至爱点心360 / 司徒宝洁编著. — 成都: 四川科学技术出版社, 2008. 5

(每日美食轻松做)

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6473 - 5

I. 至… II. 司… III. 面点 - 食谱 IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 006897 号

中文简体字版本由香港万里机构出版有限公司独家授权

四川省版权局

著作权合同登记章

图进字 21-2008-026 号

版权所有·违者必究

每日美食轻松做

至爱点心360

编著者

司徒宝洁

责任编辑

陈敦和

封面设计

杨璐璐

责任校对

王初阳 翁宜民 等

责任出版

邓一羽

出版发行

四川出版集团·四川科学技术出版社

四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031

网址: www.sckjs.com 传真: 028-87734039

第一编辑部电子邮箱 D1BJB@163.com

成品尺寸

170mm x 230mm

印张

9

制版 / 印刷

四川省启源制版印务有限公司

四川联翔印务有限公司

版次 / 印次

2008年5月第一版

2008年5月第一次印刷

书号

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6473 - 5

定价

29.00 元

本社发行部邮购组: 四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031

电话: 028-87734035 电子邮箱: SCKJCS@163.com



前言

制作点心乐在其中

“点心”一词人所共知，其直译之“Dim Sum”一字亦已收纳在现代英语词汇中。不过，要细心将之定义，特别与“小食”分别开来，却还不是件容易的事。

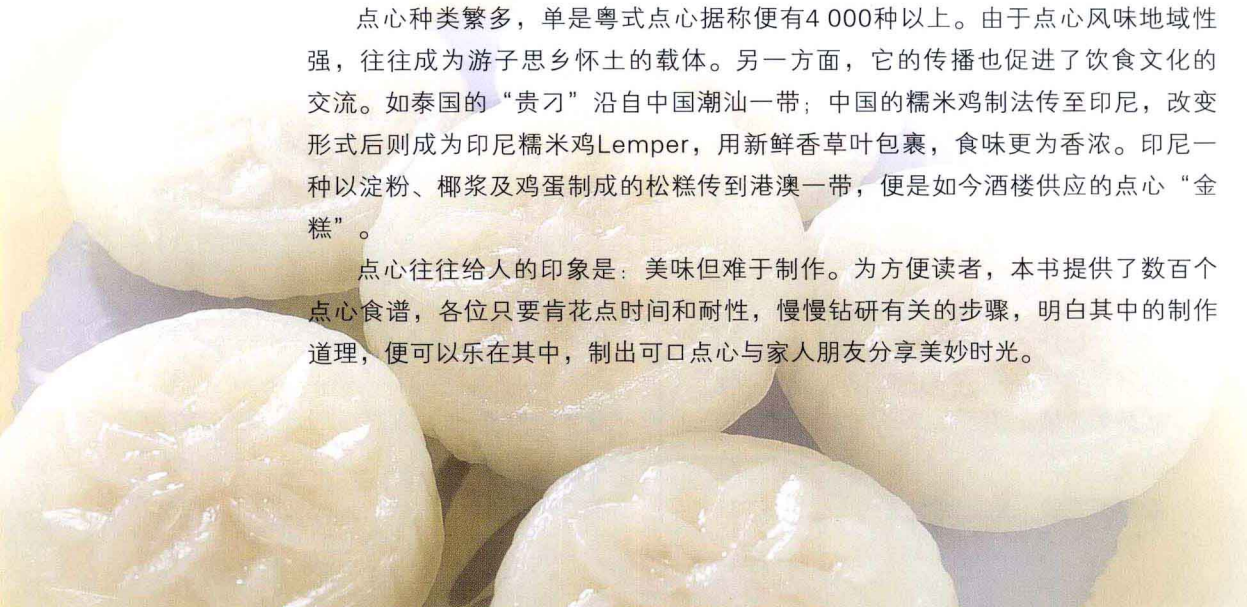
理论上，点心与小食都是正餐以外的食品，以解馋或略作“医肚”，具有味道多变、用料丰俭由人的特色。不过点心多是以面粉作“包容”的外衣，而小食则更为繁杂；点心以精致小巧取胜，而小食却不太拘泥形体大小；点心与茶关系密切，广东饮茶文化有所谓“一盅两件”，而小食却未必如此。

实际上，如今在茶楼供应的“点心”，叉烧包、肠粉、虾饺与南乳猪手、白云凤爪并存，实在很难再把点心与小食分得清楚。或许这也正如沈宏非先生所说的：点心就是一个外型精致小巧、“记忆体”及“相容性”至强至高的超级载体，一个不愿大而全，但求小而精的色香味俱全的文化小熔炉。

史实考证，中国人早在商代就已经懂得以饴糖、面粉和在一起，再经发酵蒸出各式各样的糕点。据说，发明糕点的是商纣王手下闻冲太使，他为了让士兵出征节省时间，于是亲自设计出携带方便的行军干粮，这就是我们今天吃的点心的雏形。至于“点心”一词的真正出现，大至在唐朝时候，而传说中说宋朝梁红玉抗金入侵，她见到士兵们不分昼夜奋勇作战，为鼓舞士气，遂传令烘制大量的蒸糕慰问前方将士，以表“点点心意”，从此人们便将蒸糕之类小吃叫点心的说法，更把点心的起源披上了一层爱国主义的色彩。

点心种类繁多，单是粤式点心据称便有4 000种以上。由于点心风味地域性强，往往成为游子思乡怀土的载体。另一方面，它的传播也促进了饮食文化的交流。如泰国的“贵刁”沿自中国潮汕一带；中国的糯米鸡制法传至印尼，改变形式后则成为印尼糯米鸡Lemper，用新鲜香草叶包裹，食味更为香浓。印尼一种以淀粉、椰浆及鸡蛋制成的松糕传到港澳一带，便是如今酒楼供应的点心“金糕”。

点心往往给人的印象是：美味但难于制作。为方便读者，本书提供了数百个点心食谱，各位只要肯花点时间和耐性，慢慢钻研有关的步骤，明白其中的制作道理，便可以乐在其中，制出可口点心与家人朋友分享美妙时光。





目录



炸

咸水角.....	12
荔蓉藏珍盒.....	12
脆皮鲜虾盒.....	12
脆皮咖喱角.....	13
豆沙软皮角.....	13
罗汉斋素卷.....	13
薄荷沙拉腌肉卷.....	14
香酥葱油卷.....	14
宝鸭素卷.....	14
肉丝春卷.....	15
三丝炸春卷.....	15
炸银丝卷.....	15
炸酥饼.....	16
咸煎饼.....	16
炸萝卜丝饼.....	16
虾多士.....	17
百花芝麻虾.....	17
腐皮素虾.....	17
素烧鹅.....	19
芋虾.....	19
脆皮凉瓜汤圆.....	19
锦卤炸馄饨.....	20
蚬介锦绣球.....	20
香酥美人腰.....	20
油条.....	21
香酥蟹黄饺.....	21

凤凰韭菜角.....	21
冬菜肉蓉酥.....	22
酥炸多春鱼.....	22
蜂巢蛋黄酥.....	22
萝卜丝酥盒.....	23
豆沙酥盒.....	23
杏蓉酥盒.....	23
荷花酥.....	24
椰蓉酥炸盒.....	24
菊花酥.....	24
牛耳酥.....	25
白兰酥.....	25
莲蓉牡丹酥.....	25
芋里奇冬角.....	27
沙拉明虾角.....	27
芋角.....	27
南瓜饼.....	28
面粉脆角.....	28
爆谷软皮煎堆.....	28
酥炸金糕条.....	29
豆沙煎堆.....	29
桂花荔蓉煎堆.....	29
香荔酥饼.....	30
酥炸红豆条.....	30
脆炸马蹄条.....	30
糖沙翁.....	31
雪中四君子.....	31
飘香榴莲皇.....	31
笑口枣.....	32

蛋散仔	32
马仔	32



煎

煎土豆饼	34
椰蓉饼	34
韭菜薄饼	34
葱油饼	35
家乡煎薄饼	35
顺德豆角饼	35
香煎玉米饼	36
咸鱼煎肉饼	36
煎鲛鱼饼	36
生煎牛肉饼	37
三色蟹柳饼	37
水晶虾饼	37
虾肉锅贴	39
猪肉锅贴	39
生煎锅贴	39
鲜虾韭菜饺	40
鲜肉煎饺	40
美味菜脯角	40
芙蓉煎肠粉	41
香煎虾米肠	41
鲜虾煎粉果	41
生煎菜肉包	42
韭菜果	42
香煎糯米卷	42
椰汁煎年糕	43
紫菜牛肉卷	43
黄金糕	43
豆沙锅饼	44

芋蓉锅饼	44
香麻南瓜软饼	44



蒸

荷叶糯米蒸排骨	46
豉汁蒸排骨	46
烧汁蒸猪肚	46
南乳蒸猪手	47
鱼蓉莲藕柱	47
荷香陈皮骨	47
糯米鸡	48
瑶柱珍珠鸡	48
豉汁蒸凤爪	48
盐水凤爪	49
四宝滑鸡扎	49
泰汁蒸鸭舌	49
粉蒸牛肉	50
烧鸭扎	50
咖喱蒸土鱿	50
七彩姜葱牛百叶	51
和味靚竹肠	51
豉汁蒸肥牛卷	51
咖喱牛蹄筋	52
珍珠牛肉丸	52
黑椒牛仔骨	52
笼仔蒸荷叶饭	53
牛肉凉瓜环	53
山竹牛肉烧卖	53
牛肉烧卖	55
鱼肉烧卖	55
排骨烧卖	55
瑶柱烧卖	56

干蒸烧卖	56	什锦素菜包	68
翡翠烧卖	56	斋包	68
鱼翅饺	57	腊肠卷	69
百花草菇烧卖	57	什锦糯米卷	69
四色烧卖	57	潮式糯米卷	69
虾饺皇	58	鸡丝虾粉卷	70
鱼翅灌汤饺	58	翡翠白肉卷	70
鲜虾菜苗饺	58	花卷	70
凤冠饺	59	鲜竹卷	71
龙虾饺	59	网油牛肉卷	71
芦笋海鲜饺	59	鲜虾粉果	71
蟹黄灌汤饺	60	潮州粉果	72
瑶柱灌汤饺	60	蟹黄虾粉果	72
瑶柱三花饺	60	斋粉果	72
金冠鸡粒饺	61	凤眼果	73
金菇雀肉饺	61	菠菜麻蓉果	73
海皇带子饺	61	绿茶果	73
泮塘藕粉饺	62	冬角	74
特色螺肉饺	62	炸两	74
碧绿蔬菜饺	62	韭黄鲜虾肠	74
七味饺	63	猪肠粉	75
烧鸭萝卜饺	63	翡翠牛肉肠	75
富贵饺	63	菠菜汁斋肠	75
水晶白菜饺	65	虾米肠粉	77
蒸梅花素饺	65	粟米叉烧肠	77
雪菜蒸饺	65	排骨蒸陈村粉	77
鲜虾蒸饺	66	传统马拉糕	78
四喜蒸饺	66	甜肠粉	78
瑶柱蒸萝卜糕	66	椰汁年糕	78
灌汤包	67	清香蜂蜜紫米糕	79
姜汁鸡肉包	67	椰汁西米糕	79
上海小笼包	67	生磨马蹄糕	79
蚝皇叉烧包	68	蔗汁糕	80

腊味眉豆糕.....	80
芋头糕.....	80
盆粉糕.....	81
红豆糕.....	81
南瓜糕.....	81
白糖糕.....	82
薄荷玉粉糕.....	82
西旅蒸蛋糕.....	82
红豆夹沙松糕.....	83
碗仔糕.....	83
粟米糕.....	83
提子松糕.....	85
三色千层糕.....	85
九层糕.....	85
流沙包.....	86
水晶包.....	86
佛手包.....	86
寿桃包.....	87
麻蓉包.....	87
奶皇包.....	87
蛋黄包.....	88
豆沙包.....	88
椰汁奶香馒头.....	88
芝麻卷.....	89
珍珠金沙果.....	89
蕉叶糯米果.....	89
闽南葱油粿.....	90
眉豆茶果.....	90
万寿红龟粿.....	90
水晶饼.....	91
啤梨蒸饼.....	91
西米饼.....	91
椰蓉糯米糍.....	92

绿豆饼.....	92
八宝糯米饭.....	92



煮

顺德鲛鱼球.....	94
马蹄煮猪肚.....	94
花生焖瓜爪.....	94
叉烧鱼皮角.....	95
煲仔猪肠粉.....	95
素水饺.....	95
鸡肉白菜饺.....	96
冬笋水饺.....	96
韭菜水饺.....	96
芹菜猪肉饺.....	97
鲜肉水饺.....	97
三鲜水饺.....	97
凤城鱼皮饺.....	99
香芹虾仁饺.....	99
青椒牛肉饺.....	99
鲜虾水饺.....	100
冬菜鸡蛋饺.....	100
猪肉雪菜饺.....	100
青柠姜汁带子馄饨.....	101
上汤百花饺.....	101
津白灌汤饺.....	101
粤式馄饨.....	102
上海馄饨.....	102
上汤菜肉馄饨.....	102
咸肉粽.....	103
红油抄手.....	103
台式粽子.....	103
裹蒸粽.....	105

烧肉粽.....	105
叉烧粽.....	105
豆沙粽.....	106
碱水粽.....	106
红枣粽.....	106
甜汤圆.....	107
芝麻汤圆.....	107
核桃花生汤圆.....	107
红豆汤圆.....	108
紫霞汤圆.....	108
姜汤流黄汤圆.....	108



烤

香酥墨鱼饼.....	110
开平咸烧饼.....	110
法式肠仔包.....	110
鲍鱼挞.....	111
芝士鲜虾筒.....	111
松子香芋挞.....	111
香草杂菌配千层酥皮.....	112
葡汁海鲜挞.....	112
咖喱蔬菜角.....	112
辣肉脆卷.....	113
香草三文鱼卷.....	113
腌三文鱼意粉批.....	113
腌肉洋葱脆皮批.....	114
迷你沙爹牛肉批.....	114
岭南鳗鱼酥.....	114
鲜果蛋白酥.....	115
五彩皮蛋酥.....	115
千层蛋黄酥.....	115
啤梨酥.....	117
甘露小凤酥.....	117
叉烧酥.....	117
松脆核桃酥.....	118
佛手酥.....	118
榴莲酥.....	118
鸡仔饼.....	119
莲蓉酥.....	119
奶皇酥.....	119
鸡蛋仔.....	120
老婆饼.....	120
果仁酥饼.....	120
叉烧烤餐包.....	121
莲子金鲤.....	121
酥皮凤梨包.....	121
干果脆角.....	122
银丝肉松包.....	122
椰蓉鸡蛋卷.....	122
红豆绿茶卷.....	123
椰子花卷.....	123
四宝土干卷.....	123
黄金面包.....	125
南瓜蛋糕.....	125
核桃牛油蛋糕.....	125
菠萝甜心.....	126
红豆卷思.....	126
玉米脆片.....	126
柠檬饼干.....	127
杏仁饼.....	127
芝士饼干.....	127
钻石饼.....	128
芝麻薄饼.....	128
姜汁酥饼.....	128
红茶饼.....	129

牛油酥饼	129
核桃馅饼	129
核桃香蕉挞.....	130
果酱挞.....	130
擘酥鸡蛋挞.....	130
菠萝鲜果挞.....	131
樱桃挞.....	131
蓝莓蛋白挞.....	131
云石芝士批.....	133
无花果金宝批	133
栗子批.....	133
乡村甜薯批.....	134
牛奶烤布丁.....	134
莲蓉西米布丁	134



凉冻

凉粉	136
桂花冻糕	136
椰奶豌豆凉糕.....	136
栗泥拉糕	137
椰汁冻糕	137
椰汁粟米糕.....	137
红豆冻糕	138
马豆糕.....	138
朱古力冻糕.....	138
晶莹果冻糕.....	139
水蜜桃果冻.....	139
菊花果冻	139
香槟榔果冻.....	141
菠萝西米冻.....	141
杏仁奶冻	141
果冻凉粉捞.....	142

奶油奶冻	142
绿茶豆奶冻捞	142
莲子冰.....	143
冻啤酒芝士饼.....	143
冻芥末芝士饼	143
芒果芝士冻饼	144
栗子芝麻冻饼	144
樱桃酒冻饼.....	144



炸

香酥油卷

五神素卷

肉丝春卷

三丝炸春卷

炸银丝卷

炸酥饼

咸煎饼

炸萝卜丝饼

虾多士

百花芝麻虾

腐皮素虾

素烧鸭

芋虾

脆皮凉瓜汤圆

锦卤炸馄饨

蚬介锦绣球

香酥美人腰

油条

香酥蟹黄饺

凤凰韭菜角

冬菜肉蓉酥

酥炸多春鱼

蜂巢蛋黄酥

萝卜丝酥盒

豆沙酥盒

杏蓉酥盒

荷花酥

椰蓉酥炸盒

菊花酥

牛耳酥

白兰酥

桂花糖丹

五香卷



咸水角

材料 面粉、虾米各80克，糯米粉400克，甜菜脯60克，猪肉160克，笋肉120克，冬菇20克

调味料 生抽、蚝油各2汤匙，糖8克，绍酒、淀粉各1茶匙，盐、麻油、胡椒粉各适量

做法

1. 虾米、猪肉、笋肉均洗净，切成细粒；猪肉用淀粉拌匀；甜菜脯洗净，切粒；冬菇洗净浸软，切成细粒。
2. 上述用料同放锅中，加入生抽、糖、蚝油等调味料略为炒拌，再倾入绍酒和少许水，最后注入已调稀的淀粉调芡备用。
3. 面粉与糯米粉同放大盘中，慢慢冲入沸水。
4. 用擀面棍搅拌盘中的水与粉，待混为面团后，取出，放在桌上揉搓至柔软适中为止。
5. 把面团分切成一个个小面团，再用手把每个小面团捏成薄粉皮。
6. 在薄粉皮中放入1茶匙馅料，折合包成角形，放进已烧沸油锅中炸至呈金黄色便可。



小贴士

澄面，其实是用面粉加工洗出面筋（蛋白质）后，将洗过面筋的水分经过沉淀、滤干，将得到的粉晒干、磨细等一系列步骤而制成的，可说是纯粹的淀粉。它的特点是经加温后呈半透明状，软滑带爽，色洁白，但由于不含面筋，所以缺乏韧力。澄面常用于制作虾饺皮、粉果皮等。

荔蓉藏珍盒

材料 石斑肉粒、白菌粒、带子粒、虾肉粒、马蹄粒各80克，洋葱粒120克

荔芋面皮 荔芋640克，澄面120克，猪油80克

面捞 牛油、鲜奶、奶油、上汤各适量

做法

1. 将荔芋面皮拌匀开好为盒皮，备用。
2. 石斑肉粒、带子粒、虾肉粒用调料腌好，泡油。
3. 洋葱粒泡油；马蹄粒、白菌粒均氽水，沥干。
4. 起油锅，下石斑肉粒、带子粒、虾肉粒、洋葱粒、马蹄粒、白菌粒兜炒，再将调煮好的面捞拌入，便成馅料。
5. 用两块荔芋面皮包裹一份馅料，捏合周边并修饰花边成盒状，炸至金黄色即成。

脆皮鲜虾盒

材料 澄面320克，沸水320克，盐½茶匙，瘦肉160克，虾肉160克，冬笋肉60克，葱少许

脆浆 面粉1杯，发粉½茶匙，淀粉2汤匙，油40克，水½杯，盐¼茶匙

调味料 生抽、蚝油各2汤匙，糖8克，绍酒、淀粉各1茶匙，盐、麻油、胡椒粉各适量

做法

1. 沸水加盐冲入澄面内搅匀，搓成软团。
2. 瘦肉、虾肉、冬笋肉、葱切粒，加调味料拌匀。
3. 粉团分作4份搓成长条，切粒，碾成薄圆形。
4. 将圆粉皮放入馅一份，以另一块圆皮盖上，捏紧边缘，排入蒸笼内，隔沸水旺火蒸约5分钟。
5. 面粉、淀粉、盐同筛在盘中，加水拌匀后再加油拌搅片刻，即成脆浆。将蒸熟虾盒加入，蘸上脆浆，放入热锅中炸至金黄色。

脆皮咖喱角

材料 牛肉馅320克，咖喱粉1汤匙，蒜头（切蓉）10粒，面粉3汤匙，干葱40克，春卷皮适量，鸡蛋1只

调味料 盐1/3茶匙，麻油、胡椒粉各少许，生抽2茶匙，酒、水各1茶匙，糖1/2茶匙，油3汤匙

做法

1. 每张春卷皮平均剪成3张长条形。
2. 干葱剁细；牛肉馅加调味料拌匀。
3. 下油3汤匙，爆香蒜、干葱、咖喱粉，下牛肉炒熟，再加面粉，炒至水干，盛起待冷却后即成馅。
4. 春卷皮1条，放入适量的馅，包成三角形，用鸡蛋液封口，放入沸油中炸至金黄色。



豆沙软皮角

材料 糯米粉480克，清水360克，糖100克，豆沙400克，猪油20克

做法

1. 将糯米粉和糖拌匀，盛碗内备用。
2. 将热开水冲入糯米粉和糖中，搅匀后倒在桌上，加入猪油搅匀搓成长条，切成20份，用手压扁，放入适量豆沙，对折封口，捏实，放入沸油中炸至金黄色即成。

罗汉斋素卷

材料 已浸发木耳、已浸发发菜、胡萝卜、已浸发银耳各40克，冬笋、草菇、白兰、已浸发冬菇各80克，腐皮15张，脆粉、喼汁各少许；装饰用胡萝卜花1朵

调味料 盐、糖、蚝油、麻油、胡椒粉、淀粉各少许

做法

1. 腐皮每张剪为两张，抹净。
2. 各材料洗净切丝，入油锅爆过后加入调味料煮熟。
3. 把煮熟的材料用腐皮卷成长条状，蘸脆浆入油锅炸成金黄色。

薄荷沙拉腌肉卷

材料 腌肉片8条，维也纳香肠8条，沙拉酱、干薄荷叶蓉各适量

做法

1. 腌肉分别卷入香肠，逐一粘上干淀粉。
2. 放入沸油中炸成金黄色。
3. 用沙拉酱和干薄荷叶蓉调成的薄荷沙拉汁同上碟。



香酥葱油卷

材料 面粉200克，猪油、糖、葱粒各适量

做法

1. 面粉和猪油、糖搓匀，擀成薄片，切成宽条面皮。
2. 包上葱粒，卷成卷状，炸至金黄色捞起。

宝鸭素卷

材料 冬笋丝、胡萝卜丝、火鸭丝、大地鱼蓉、脆浆各适量，腐皮8张

做法

1. 起油锅，放入冬笋丝、胡萝卜丝、火鸭丝略炒，用大地鱼蓉勾薄芡便成馅料。
2. 腐皮分别卷上一份馅料，再蘸满脆浆，炸至金黄色。
3. 以芫荽和胡萝卜装饰。

肉丝春卷

材料 急冻春卷皮10张，蒜头1粒，冬菇4只，胡萝卜丝50克，瘦肉丝100克，韭黄25克

黏口用 面粉2茶匙，水1汤匙

调味料 盐 $\frac{3}{5}$ 茶匙，糖 $\frac{3}{5}$ 茶匙，生抽1茶匙，蚝油1汤匙，淀粉1满茶匙，水4汤匙

蘸料 喼汁少许

做法

1. 瘦肉丝加油、淀粉及水各少许拌匀；蒜头略拍；冬菇浸软后切丝；胡萝卜丝汆水；韭黄切段。
2. 用1汤匙油起锅，爆香蒜头弃掉，加入冬菇丝、肉丝及胡萝卜丝略炒1分钟。加入调味料，炒透，离火加入韭黄段，盛起待冷。
3. 春卷皮平放，放入适量馅料，先将左右两边叠上，再自前方向上卷起，用面粉糊封口。
4. 春卷放入中火油温炸，需经常转动。
5. 取出沥干油分，可中间斜切开，用喼汁伴吃。



小贴士

春卷放入沸油中炸片刻后，便要收成慢火，炸约10~15分钟，用筷子按时如感到春卷已较硬便可捞起，沥干油分，这样炸出的春卷，能保持长时间的酥脆。此外，春卷炸好后最好放在垫有厨房纸的碟上，以吸去过量油分，这样香脆的春卷皮就不会被油浸软。

三丝炸春卷

材料 春卷皮240克，叉烧、鸡丝、肉丝各80克，冬菇3只，胡萝卜60克，银芽240克

调味料 盐1茶匙，糖1茶匙，生抽1茶匙，胡椒粉少许，麻油 $\frac{1}{4}$ 茶匙，淀粉2茶匙

做法

1. 叉烧切丝；冬菇浸软蒸熟切丝；胡萝卜去皮，煮熟切丝。
2. 鸡丝、肉丝用调味料腌10分钟，泡油沥干备用。
3. 烧红锅加油煮沸，倒入银芽爆炒片刻，盛起备用；再烧红锅加入三种肉丝爆香，加冬菇、胡萝卜丝，倒入银芽再加调味料兜匀，以淀粉开水打浓茨拌匀，待凉。
4. 春卷皮摊开，将馅料2汤匙左右放在一边，向外卷起，收口处以淀粉水封口。
5. 烧红油锅至大热时，将春卷放入，炸至金黄色。

炸银丝卷

材料 腐皮4张，白萝卜250克，鸡蛋50克，葱末5克，姜蓉5克，面粉200克

调味料 花椒盐5克，盐5克，沙律油500克

做法

1. 腐皮切去硬边。白萝卜削皮切丝，放在碗内，加入盐拌匀，腌5分钟，挤干水分，放入碗内，加入葱末、姜蓉、沙律油拌成馅料。
2. 腐皮摊开，放上萝卜丝捏成条状，卷成筒状。
3. 将鸡蛋、面粉、水调匀成糊。锅置大火上，沙律油烧至六成热时将腐皮卷蘸糊放入，炸至淡黄色捞出。
4. 待油温烧至八成热时，放入腐皮卷炸成金黄色，捞出沥油，冷却后切成2厘米长的斜刀片，整齐地排列在碟上，以花椒盐佐食即成。

炸酥饼

水油皮 面粉200克, 猪油1汤匙, 沸水½杯

油酥皮 面粉120克, 猪油80克, 芝麻适量

馅料 精肉120克, 马蹄6只, 冬菇2只, 葱粒1汤匙, 虾肉120克, 胡萝卜40克, 茼蒿2棵

调味料 盐、糖½茶匙, 生抽2茶匙, 淀粉1茶匙, 麻油、胡椒粉各少许

做法

1. 把水油皮料之面粉筛过, 冲入沸水迅速搅匀, 加入猪油搓成软团; 油皮料之面粉筛过, 放入猪油搓成另一个软团。
2. 虾肉用盐水洗净, 抹干, 切成小粒; 精肉剁成肉酱, 胡萝卜、马蹄皆磨细; 冬菇蒸熟切细; 茼蒿及葱切粒。加调味料拌匀和至起胶。
3. 两份面团分别搓成长条, 各切16块小团, 将水油皮按扁包入油皮, 碾成长条向外卷起, 将长卷向内折叠, 再擀成薄圆形, 将馅料放入, 四周打褶收口, 按扁成圆饼, 涂上蛋液, 粘满芝麻。
4. 烧热半锅油, 将饼放入以文火炸至金黄色即成。

咸煎饼

材料 面粉640克, 清水220克, 南乳40克, 油2千克, 面种120克, 糖240克, 小苏打粉、芝麻、盐各少许

做法

1. 将面粉、糖、南乳、清水等与面种搓匀。静置约30分钟, 再加小苏打粉搓匀, 静置约1小时。
2. 分成两份, 分别用擀面棍擀成厚3毫米、宽15厘米的条, 扫上油, 将盐撒匀, 同时用水沾湿其中一边, 再从没有湿水的一边卷起, 卷成筒形, 用刀切成圆饼形。
3. 起油锅, 把圆饼逐个放入, 炸约3分钟至金黄色时即成。



小贴士

南乳是用芋头制成的, 若要自制, 做法如下: 先将芋头蒸熟, 切块后放在温暖处约1星期, 待发酵加盐, 放入瓦器中1星期, 把红色色素及绍酒加入, 密封40日左右, 便成嫣红美味的南乳。

炸萝卜丝饼

材料 萝卜240克, 清水2杯, 粳米粉360克, 油2汤匙, 淀粉4汤匙, 虾米1杯, 盐1茶匙, 胡椒粉¼茶匙

做法

1. 萝卜去皮, 刨丝, 用¼茶匙盐调匀, 腌约10分钟, 沥干水; 虾米浸软, 洗净。
2. 用2杯水调匀粳米粉和淀粉, 加入萝卜丝、虾米、盐和胡椒粉, 调匀。
3. 把萝卜料盛于长柄模型中, 约八成满, 以中火温油炸至浮离模型, 再续炸至金黄色, 即可盛起。