

吃遍天下

小小09 面点馆 烤炸 面食



44种烤炸面食的精妙做法大公开

5元钱
吃遍天下
只买好的 不浪费的

详细的制作过程图，让人仿佛亲临现场；
温馨的操作方法解说，让人有如聆听一堂生动的课程；
靓丽的家常面点成品图，让人有一试身手的冲动。

文化发展有限公司 / 主编

广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

烤炸面食 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. — 广州: 广州出版社,
2006.6

(吃遍天下丛书·小小面点馆)

ISBN 7-80731-025-1

I. 烤... II. 深... III. 面食—食谱—中国 IV. TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第102109号

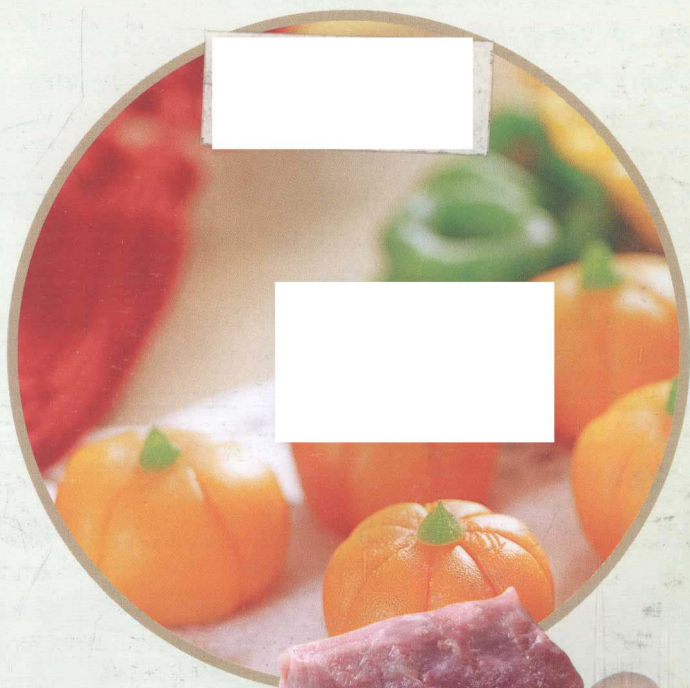
吃遍天下 · 小小面点馆 09

烤炸面食

出版发行 广州出版社 (地址: 广州市人民中路同乐路12号 邮政编码: 510121)
主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 易 文
技术指导 苏凤霞
封面设计 共 鸣
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司
开 本 787mm × 1092mm 1/32
总 印 张 20
总 字 数 800千
版次印次 2006年6月第1版第1次
书 号 ISBN 7-80731-025-1
总 定 价 50.00元 (全10册)

《小小面点馆》09

烤炸面食



广州出版社

向您推荐

《烤炸面食》以通俗的文字介绍了44例精美的烤炸面食的制作方法，教您轻松制作出营养丰富的面点美食。书中介绍的烤炸面食品种繁多，南北风味皆具，可读性和可操作性强，方便，实用。

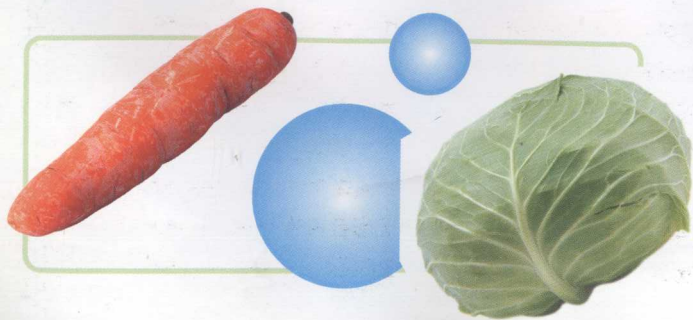
除此之外，本书还具有三大特点：

一、五元定价，绝对超值。此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一览便知。

二、图文并茂，过程详细。书中面食大都配有详细的制作过程图，并配有通俗易懂的文字解说，为您提供更为直观的参考借鉴，使操作更加方便、简单、实用，让您轻轻松松就能做出营养美味的烤炸面食。



三、专业实用，科学讲究。书中的制作方法灵活多变，制作出来的味道不尽相同，方便您根据不同的口味制作出适合您及家人的味道。另外，专业的面点师为您详细讲解面点的分量搭配、造型、烹饪制作时间及操作过程中的一些小技巧，让您在品尝营养美味的面食之余，更能感受到亲手制作面食的乐趣！



叉烧包	4	小麻花	40
雪山包	5	笑口常开	42
炸三角片	6	油条	44
脆皮香蕉	8	驰名萝卜酥	46
灌汤藕丝丸	10	如意蛋黄卷	47
翡翠卷	11	吴山酥油饼	48
三丝春卷	12	率子迎宾	49
香芋吐司卷	14	锅巴藕饼	50
萝卜丝酥饼	16	像形萝卜仔	51
肉火烧	17	雀巢龙凤球	52
香芋吐司爽	18	油炸糕	53
雪梨果	20	金瓜烙	54
萝卜火腿酥饼	22	油炸小面窝	55
菠萝包	23	玉米烙	56
金丝炸肉丸	24	脆炸香蕉	57
炸红薯条	26	南瓜烙	58
豆沙蘑菇酥	28	奶油薯条	59
黄金薯枣	30	大麻花	60
金笋炸面团	32	丰收玉米	61
豆沙锅饼	34	像生南瓜	62
鸡肉珊瑚饼	36	芝麻芋蓉卷	63
香麻软枣	38	金粒酥	64

叉烧包



【原材料】

面粉200克、叉烧150克、猪油20克、吉士粉5克、
水40毫升、鸡蛋黄1只

【调味料】白糖30克、面包改良剂5克、鲜奶30毫升

【制作过程】

1. 将面粉和所有原材料(叉烧除外)、调味料搅匀, 加入适量清水, 搓成面团, 分成12个小面团;
2. 用擀面杖将小面团擀扁, 然后将叉烧包在中间, 再醒发1小时;
3. 把发酵好的面包坯放在200℃烤箱烤15分钟即成。

【特别提示】 发酵时间一定要够长。



雪山包

《小小面点馆》09

烤炸面食



【原材料】

面粉200克、水适量

【调味料】

奶油20克、糖10克、鸡蛋2个、酵母5克

【制作过程】

1. 先将面粉加入水、糖、酵母和成面团，待用；
2. 将奶油、鸡蛋和匀，待用；
3. 将面团分成小份，然后每小份包入调好的鸡蛋和奶油，待发酵后放入烘炉，烘熟即可。

【特别提示】

烘炉火候要控制好。



炸三角片



【原材料】

面粉250克、鸡蛋1个、黑芝麻5克

【调味料】食盐3克、水40毫升

【特别提示】

炸时要不停地翻动，动作要快。

【小贴士】

黑芝麻中含有丰富的维生素E，可抑制体内自由基的活跃，能达到抗氧化、延缓老化的功效，而且它还富含钙和镁，有助于骨骼生长。



【制作过程】



1. 面粉放入碗中，打入鸡蛋，放入盐、水拌匀；



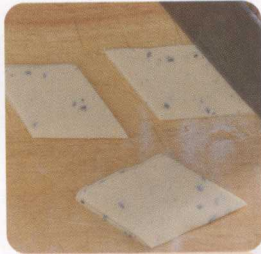
2. 再加入黑芝麻，揉成光滑的面团；



3. 将面团擀薄；



4. 切成长条片状，再叠在一起；



5. 再将面片切成菱形；



6. 放入烧至200℃的油锅中；



7. 炸至金黄色、酥脆，捞出；



8. 装盘即可。

脆皮香蕉



【原材料】

香蕉2根、吉士粉10克、面粉250克、泡打粉10克、白糖20克

【调味料】生粉30克、水125毫升

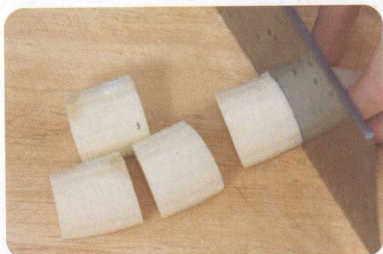
【特别提示】调面糊时水不宜过多。

【小贴士】小麦面粉有养心益肾、清热止渴、调理脾胃的功效，特别适合体虚者食用。对于心血不足产生的失眠、心悸不安、情绪起伏大与歇斯底里者也有良好效果。

【制作过程】



1. 将白糖、吉士粉、面粉、泡打粉、生粉放入碗中，加入水和匀制成面糊；



2. 香蕉去皮切段；



3. 放入调好的面糊中；



4. 均匀裹上一层面糊；



5. 放入烧热的油锅中；



6. 炸至金黄色即可捞出。

灌汤藕丝丸



【原材料】

藕150克，皮冻100克，肉馅150克，葱、姜丝少许，面包糠200克

【调味料】 黄酒10毫升、盐10克、味精10克、糖5克

【制作过程】

1. 将藕切丝；
2. 藕丝、肉馅、葱、姜丝放入盘中，加调味料搅拌均匀；
3. 包入皮冻，粘上面包糠，放入热油中炸至金黄色，装盘即可。

【特别提示】 注意油温，以五六成油温为佳。

翡翠卷

《小小面点馆》09
烤炸面食



【原材料】

蚕豆米400克、鸡蛋清1个、威化纸12张

【调味料】

盐3克、味精适量、糖少许

【制作过程】

1. 蚕豆米蒸熟后剁碎，调好味待用；
2. 威化纸放平，放上调好的蚕豆馅，制成12个小卷；
3. 锅烧热，放油烧至七成热，将包好的卷逐一下锅炸，炸熟后捞起沥去油，摆入盘中即可。

【特别提示】

制坯时连接处要封好。



三丝春卷



【原材料】

春卷皮5张、叉烧肉25克、韭黄25克、凉薯25克、胡萝卜25克

【调味料】

食盐3克、味精3克、白糖2克、面粉少许、香油4毫升、蚝油3克、生粉15克

【特别提示】 封口一定要粘紧，以免炸时散开。

【制作过程】



1. 叉烧肉、凉薯、胡萝卜切丝，韭黄切段；



2. 锅中油烧热，放入叉烧肉、凉薯、胡萝卜、韭黄炒匀，调入调味料炒入味，用生粉勾芡，盛出；



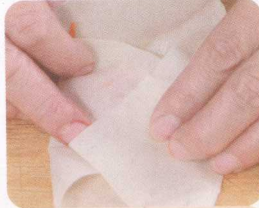
3. 春卷皮平铺在案板上，切去四周成正方形；



4. 将春卷皮平铺，放上炒好的馅料；



5. 从两边折起；



6. 再从前面卷起；



7. 卷成长条形；



8. 接口处沾上用面粉和少许水调成的面糊；



9. 粘紧即可；



10. 放入烧热的油锅中；



11. 炸至金黄色，捞出沥油；



12. 装盘即可。

香芋吐司卷



【原材料】

香芋泥10克、吐司2片、白芝麻10克

【调味料】蛋清1个

【特别提示】不要炸太久，以免油浸入吐司卷中。

【小贴士】北方小麦，具有养心安神、滋补心肝、益体止汗、健肾益胃等作用，适用于心悸失眠、烦躁不安、体虚出汗等症。



【制作过程】



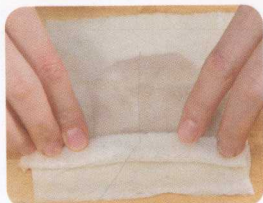
1. 吐司叠放在一起，切去四周硬边；



2. 每一片再剖开成两片；



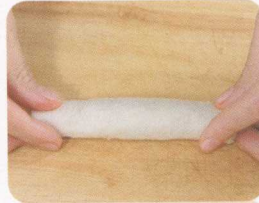
3. 均匀抹上一层香芋泥；



4. 卷起；



5. 在边缘扫上少许蛋清；



6. 粘住接口，按紧；



7. 切去两头；



8. 再从中间剖开成两段；



9. 两头沾上蛋清，再沾上白芝麻；



10. 放入烧至200℃的油锅中；



11. 炸至金黄色，捞出沥油；



12. 装盘即可。