

高手系列

5

尚锦文化

面食高手

陈忠明 方志荣 王荣兰 编著
杨跃祥 摄影

 中国纺织出版社



面食大全

图书在版编目(CIP)数据

面食高手／陈忠明，方志荣，王荣兰编著．—北京：中国纺织出版社，2006.1

(高手系列)

ISBN 7-5064-3663-9

I.面… II.①陈…②方…③王… III.面食—食谱—中国

IV.TS972.132

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第146940号

策 划：尚锦文化 责任编辑：范琳娜

装帧设计：姚 春 阳 责任监印：初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年1月第1版第1次印刷

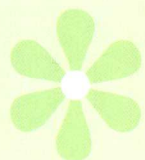
开本：710×1000 1/16 印张：6

字数：49千字 定价：25.00元

ISBN 7-5064-3663-9/TS·2108

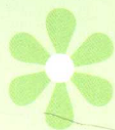
凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社市场营销部调换

尚锦文化

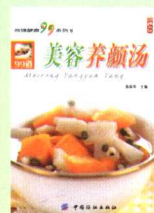
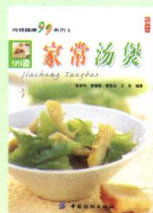
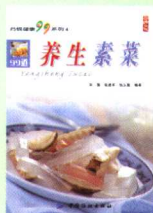
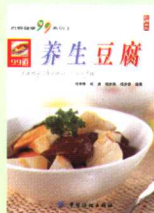
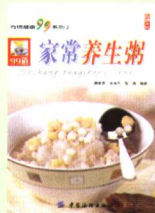


尚锦图书

伴你健康每一天

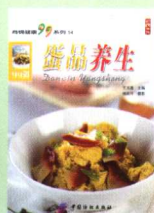


尚锦图书



尚锦健康  系列

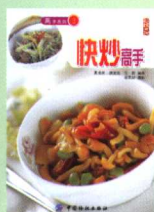
16开全彩 定价 25.00



伴你健康每一天

尚锦高手系列

16开全彩 定价 25.00



联系电话: 81811588 64160816

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

高手系列 5

面食高手

陈忠明 方志荣 王荣兰 编著 杨跃祥 摄影

本书编委会

主 任：路新国

副主任：嵇步峰

委 员：陈忠明 夏启泉 宋雷 章海风

本书制作人员

方志荣 谢连军 王 刚 陈 军 毛一贵

菊平俊 顾卫波



中国纺织出版社

目录



酥

1 木瓜酥	4
2 木鱼酥	5
3 叉烧酥	6
4 仙桃酥	7
5 酥盒	8
6 榴莲酥	9
7 虾酥	9
8 鲍鱼三角酥	10
9 莲花酥	11
10 兰花酥	12
11 布袋酥	13
12 青蛙酥	14
13 莲蓉酥	15
14 萱花酥	16
15 枇杷酥	17
16 鸿运酥	18
17 藕酥	19
18 三角酥	20
19 眉毛酥	20

饺子·包子

20 蒸饺	21
21 花边水饺	22
22 鸽饺	23
23 鸳鸯饺	24
24 一品饺	25
25 金鱼饺	26

点心

26 状元饺	27
27 水晶虾饺	28
28 咖喱酥饺	29
29 珍珠饺	30
30 上汤水晶饺	31
31 锅贴	31
32 淮扬汤包	32
33 肉包	33
34 刺猬包	34
35 素菜包	35
36 葫芦包	36
37 五彩水晶包	37
38 灯笼包	38
39 菱角	39
40 南瓜团	40
41 胡萝卜	41
42 梅花糕	42
43 玉鹅	43
44 玉米	43
45 茄子	44
46 金橘	45
47 小青菜	46
48 荷叶夹	47
49 三鲜雪梨	48
50 蜜枣	49

51 蒜头	50
52 长生果	51
53 雨花汤团	52
54 炸糍粑	53
55 麻团	53
56 凤尾泡泡糕	54
57 香麻苦瓜枣	55
58 脆炸黄金芋	56
59 珍珠圆子	57
60 奶黄水晶花	58
61 水晶蛋挞	59
62 油炸馓子	60
63 奶黄糯米糍	61
64 春卷	62
65 麻花	63
66 京江饊	64
67 千层油糕	64
68 瓜子仁芋球	65
69 南瓜糕	66
70 粽子	67
71 油条	68
72 水煮元宵	69
73 生煎粉果	70
74 马蹄糕	71
75 碧绿干蒸卖	72

76 窝窝头	73
77 枣泥拉糕	74
78 猫耳朵	74
79 染饭	75

饼·卷

80 碧绿黄金卷	76
81 银丝卷	77
82 如意凉卷	78
83 黄金饼	79
84 菊花酥饼	80
85 孜然羊肉卷	81
86 腊味螺丝卷	82
87 腊味糯米卷	83
88 紫菜卷	84
89 萝卜丝酥饼	85
90 千层酥油饼	86
91 刀切馒头	86
92 香葱煎饼	87
93 葱油烙饼	88
94 扬州烙饼	89
95 盘丝饼	90
96 三鲜土豆饼	91
97 苔菜煎软饼	92
98 手抛饼	93
99 双麻酥饼	94
100 安豆苗煎饼	95



CONTENTS



高手支招

炸制时油温要先高(160℃)、后低(120℃)、再高(160℃),油温不能超过180℃。

1

木瓜酥

酥

原料

酥皮面 300 克, 木瓜馅 100 克

做法

将酥皮面擀成长方形, 卷叠起来, 切成厚片, 放入木瓜馅, 酥层朝上, 搓捏成圆形, 放入油锅中, 炸熟捞出, 沥油即可。

2

木鱼酥

原料

酥皮面 300 克，枣泥馅 100 克(可用其他馅)

做法

- 1 将酥皮面擀成长方形，切成长 10 厘米、宽 5 厘米的长方形，放入枣泥馅，捏拢成木鱼形生坯。
- 2 将生坯放入烤箱中烤熟即可。



高手支招

烤箱温度先调至160℃
烤10分钟左右，其间
要取出多次刷油。待
酥纹清晰再调至200℃
烤熟。





高手支招

- 1 烤箱要提前预热，烤盘中要加入少量色拉油。
- 2 馅料要硬，不能稀薄。

3

叉烧酥

» 原料

酥皮面 300 克，叉烧馅 100 克

» 做法

将酥皮面擀成长方形，切成8厘米见方的面皮，放入叉烧馅，卷叠起来，放在烤盘中，放入180℃烤箱烤12分钟即可。

4

仙桃酥

原料

酥皮面 300 克，枣泥馅 150 克

做法

- 1 酥皮面擀成长方形，卷成筒形，用锋利的刀切成片，酥层朝上，放上馅心，卷折成桃形生坯。
- 2 生坯投入油锅中炸熟，用餐巾纸吸去油脂即可。

高手支招

- 1 炸制时油温要先高(160℃)、后低(120℃)、再高(160℃)。
- 2 用多层餐巾纸吸去油脂。





高手支招

- 1 炸制时油温要先高(160℃)、后低(120℃)、再高(160℃)。
- 2 用多层餐巾纸吸去油脂。

5

酥盒

» 原料

酥皮面 300 克，萝卜丝馅 100 克，黑芝麻 50 克

» 做法

- 1 酥皮面擀成长方形，卷成筒，切成圆形的片，用手揿扁，注意使酥层朝外，内放入萝卜丝馅，再加一片酥皮，捏出花边成酥盒生坯。
- 2 生坯投入油锅中炸熟，用餐巾纸吸去油脂即可。

高手支招

1 炸制时油温要先高(160℃),后低(120℃)、再高(160℃)。

2 要用多层餐巾纸吸去油脂。

6

榴莲酥

» 原料

酥皮面 300 克, 榴莲馅 100 克

» 做法

1 将酥皮面擀成长方形, 切成 5 厘米见方的面皮, 中间放入榴莲馅, 搓捏成椭圆形, 用剪刀剪出均匀的榴莲角成生坯。

2 将生坯放入 120℃ 的油锅内, 用小火慢慢炸, 待生坯炸熟浮出油面即可捞出, 用餐巾纸吸去油脂即可。

虾酥

» 原料

酥皮面 300 克, 虾蓉馅 100 克, 鸡蛋液 50 克

» 做法

1 酥皮面擀成长方形, 切成长 8 厘米、宽 4 厘米的长方片, 放入虾蓉馅对折, 将周边揸实, 再切出虾须、虾爪、虾尾及虾身壳纹等成生坯。

2 生坯放入烤盘中, 抹上鸡蛋液, 放入烤箱中烤熟即可。

高手支招

烤箱温度要控制在 180~200℃。

7

8

鲍鱼三角酥

» 原料

酥皮面 300 克，鲍鱼馅 100 克

» 做法

- 1 酥皮面擀成长方形，切成 8 厘米见方的面皮，放入鲍鱼馅，先将对角卷叠起来，再对折两角，把下端卷起成生坯。
- 2 生坯放在烤盘中，放入 180°C 烤箱烤 12 分钟即可。



👤 高手支招

- 1 烤箱要提前预热，烤盘中要加入少量色拉油。
- 2 馅心要硬，不能稀薄。

高手支招

- 1 炸制时油温要先高(160℃)、后低(120℃)、再高(160℃)。
- 2 用多层餐巾纸吸去油脂。



9

莲花酥

» 原料

酥皮面 300 克，枣泥馅 150 克

» 做法

- 1 酥皮面擀成长方形，切成4厘米见方的面皮，包入枣泥馅，收口朝下，用锋利的刀片划开酥层，使酥层朝上成生坯。
- 2 生坯投入油锅中炸熟，用餐巾纸吸去油脂即可。

10

兰花酥

» 原料

酥皮面 300 克，果酱 50 克，鸡蛋清适量

» 做法

- 1 酥皮面擀成长方形，切成4厘米见方的面片，用锋利的刀切几刀，然后用鸡蛋清将几个角粘结起来成生坯。
- 2 生坯投入油锅中炸熟，用餐巾纸吸去油脂，在花心中用果酱点缀即可。



高手支招

- 1 炸制时油温要先高(160℃)、后低(120℃)、再高(160℃)。
- 2 用多层餐巾纸吸去油脂。

