

生活

喷香的饼

主编 张奔腾

Chinese
Cooking

中国

味道

吉林科学技术出版社



中国味道

☐ 全案策划  唐图书业 (北京) 有限公司

<http://www.tangmark.com>

☐ 主 编: 张奔腾

☐ 策 划: 成与华

☐ 图片摄影: 杨跃祥

☐ 责任编辑: 车 强 齐 郁

☐ 执行编辑: 王 琼 赵 彦

☐ 装帧设计: 刘 畅 朱立杰 张腾方

喷香的饼

Pan Xiang De Bing

出版发行 / 吉林科学技术出版社

印刷 / 北京外文印刷厂

开本 / 32

规格 / 787 × 1092mm

印张 / 4.5

版次 / 2005年4月第2版 2005年4月第1次印刷

ISBN 7-5384-2819-4/Z · 280

定价: 12.80 元

版权所有 盗印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换

社址: 长春市人民大街4646号

邮编: 130021

发行部电话: 0431—5677817

网址: www.jkcs.com

网络实名: 吉林科技出版社

电子信箱: JLKJCS@public.cc.jl.cn

中国味道

Panxiongding
喷香的



吉林科学技术出版社



作者简介	4
自己动手好味道	5
香煎芝麻饼	11
叉烧酥饼	13
上海五仁酥饼	15
香菜肉粒夹饼	17
熏肉大饼	19
京都肉饼	21
香葱羊肉饼	23
煎饼合子	24
特色糖饼	25
潮式牛肉煎饼	27
家常饼	29
芙蓉香蕉饼	31
鲜肉茄饼	33
广式老婆饼	35
潮式黄金饼	37
香炸土豆饼	39
韭黄肉丝焖饼	41
千层蒸饼	43
满族烧饼	45
青瓜烙	47
南瓜饼	48
脆酥烤饼	49
奶香玉米饼	51



CONTENTS

中国味道

香煎鸡蛋饼	53
椒盐旋饼	55
三丝烩饼	57
中式比萨饼	59
牛柳银芽炒饼	61
果仁豆沙甜饼	63
三鲜回头	64
冬瓜饼	65
家常筋饼	67
豆腐卷粉丝饼	69
牡蛎煎饼	71
萝卜丝酥饼	73
麻酱烧饼	75
荷叶饼	77
葱油饼	79
关东肉火烧	81
风味夹肉饼	83
猪肉油酥饼	85
四川紫薇饼	87
金丝饼	89
眉毛酥饼	91
海城馅饼	92
风味小黏饼	93
牛舌饼	95
食材营养与禁忌速查	96





作者简介

主编：张奔腾 中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国菜创新研究院研究员，中国烹饪协会理事，中国食文化研究会理事，辽宁省餐饮烹饪行业协会副会长，《饮食科学》杂志顾问。2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号。现任沈阳高登大酒店（四星级）餐饮总监兼行政总厨。曾编写《满汉全席》、《中国名菜大观》等著作十余部，在《中国烹饪》、《中国食品》等杂志上发表论文及创新菜品数十篇。

编委：申同斌、周 围、王 宁、王文娟、吴鲁宁
陈 晨、宋传江、殷海鹰、王英光、巩桂花
孙长朋、刘 利、朱保国、张凤旭、张宗杰
王 伟、王文学、徐 宁、周琳琳

商业摄影师：杨跃祥 1980年曾就学于鲁迅美术学院，深受法国19世纪印象主义绘画的影响。1984年进藏工作。1997年加盟于英国BAPLA图片社中国籍摄影记者。2003年受聘于吉林科学技术出版社。
E-mail: yang168623@yahoo.com.cn

本书鸣谢沈阳高登大酒店鼎力协助(86 24-22818888)
部分瓷器由沈阳居·仕瓷具坊提供(86 24-24845607)

饼是中国人常吃的家常点心，只要选对面粉，加对了水，揉好了面团，就可以轻轻松松做出好吃的家常饼。如果能依个人喜好的口味，添加各种馅料，应用烤、烙、煎、蒸、炸、炒、焖、烩等技法，就更能满足自己做饼的成就感。

(一) 如何选择面粉

做饼最重要的材料就是面粉，市场上销售的面粉大体上可分高筋面粉、中筋面粉、低筋面粉等三种。依筋度、黏度的不同，分别适合制作不同的饼类食品。选对了面粉才能做出好吃的饼。

高筋面粉 高筋面粉含有11.5%~14%的蛋白质，特性是筋度大，黏性强，适合用来做松饼及奶油饼这种口感带有嚼劲的点心。

中筋面粉 中筋面粉含有9.5%~11.5%的蛋白质，特性是筋度及黏度均衡，是使用范围最广泛的面粉种类，适合制作烧饼、糖饼等吃起来软中带韧的点心。

低筋面粉 低筋面粉蛋白质含量仅6.5%~9.5%，是所有面粉中最少的，筋度与黏度自然比较低。口感松软，膨松的各式锅饼、牛舌饼等，就是使用低筋面粉制作出来的。

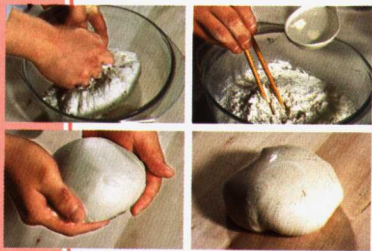
(二) 怎样揉好面团

掌握以下几点，一定可以成功地揉好面团。

1. 面粉要充分过筛，以便空气进入其中，做出来的饼才会松软有弹性。

饼

喷香的



2. 搅拌面粉时最好轻轻拌匀，不可太过用力，以免将面粉的筋度越拌越高。
3. 将面粉揉成团的过程中，千万不要把水一次全部倒进去，而是要分数次加入，揉出来的面团才会既有弹性，又能保持湿度。

(三)巧用工具

“工欲善其事，必先利其器”。如果能够善用一些小器具，就能发挥事半功倍的效果。

量杯、量秤 所谓“差之毫厘，失之千里”，对初学做饼的人来说更是如此。不论是水与面的比例，糖或油脂的分量，都需要使用量具做精准的衡量，而且记住使用量杯时，要把材料刮平，才能有正确的取量。

粉筛 粉筛的主要功能是将结块的面粉打松，而面粉、发粉在过筛的过程中，也会同时带入空气，可有助于调制面团，并可使糕饼发得更为蓬松。

擀面棍 擀面棍有粗、细、长、短之分，种类较多，一般多以坚硬的木材制成。若要擀开韧性强的大面团，宜使用粗重的面棍；如果要擀薄的面皮，则使用比较细长的面棍。

(四)和面的技巧

学做饼并不是件难事，只要掌握好水与面粉的比例以及基本手法和技巧即可。

自己动手 好味道

冷水面 冷水面是用一般的面粉加冷水揉匀做成的面团，可直接做各种食品。水分较少的硬性面适合做成包馅的薄皮，口感较硬韧；而水分较多的软面则可随意加入鸡蛋、糖粉等材料，做成软嫩的煎饼或锅饼。

材料：中筋面粉2杯、冷水1杯。

做法：

- 1.面粉过筛，倒入盆中，分次加入冷水，慢慢搅拌均匀，揉成面团。
- 2.用抹油的保鲜膜密封（也可用湿布包严），饧30分钟即可使用。

烫面 烫面是将高筋面粉或中筋面粉先加热开水，搅至半熟，再加冷水揉匀之后做成的，特别柔软有弹性，适合做成较厚的面饼。如葱油饼、馅饼等，口感柔中带韧。

材料：中筋面粉3杯，热水(约80℃)1杯，冷水1/2杯。

调味料：精盐1小匙。

做法：

- 1.面粉过筛，放入盆中，倒入热水，用筷子搅拌成片。
- 2.加入调味料，再分次加入冷水，用筷子搅拌后揉匀成面团。
- 3.将面团放入抹油的保鲜膜密封(也可用湿布盖严)，饧20分钟，即可使用。

发面 发面是指揉面时加入发粉或酵母一起揉匀，等面团发酵后膨胀、变大再使用的一种做法。可运用在煎、烤、烙、蒸等技法中，口感松软，面香四溢。发酵的时间视季节而定，天热发得较快，天冷则需较长的时间。

材料：中筋面粉2杯，冷水1/2杯。

调味料：(A)酵母粉1/2大匙，温水1/2杯。

(B)清油1大匙，发泡粉1/2小匙。

喷香的饼



做法:

- 1.面粉过筛,放入调匀的(A)料,再慢慢加入(B)料及冷水。
- 2.以双手揉匀,做成面团。
- 3.用抹油的保鲜膜密封(也可用湿布盖严),饧约1小时。
- 4.待面团膨胀约3倍大,表面平滑柔软,剖开中间有蜂窝组织时即可使用。

油酥面 油酥面是用油皮包住油酥,再用面棍擀平做成的,烙烤后层次分明,口感十分

酥松爽脆,适合制作各种酥饼,如叉烧酥饼、五仁酥饼,入口即化,咸甜皆宜。

材料: 油皮和油酥各1份。

油皮做法: 中筋面粉2杯过筛后,加入猪油1/2杯,精盐1/2小匙,再加入冷水1/2杯揉成面团,静置20分钟即可。

油酥做法: 低筋面粉1杯,过筛后加1/2杯猪油揉匀即可。

做法:

- 1.油皮、油酥均揉成长条,切成小块。
- 2.油皮压扁,放入油酥,分别包成小面团。
- 3.擀平再卷成圆筒状,重复两次擀平,卷起即可使用。

(五)制饼的关键

1. 制饼的方法很多，但无论是烤、烙、煎、蒸、炸、炒、焖、烩都需要掌握好火候。所谓“火候”，就是在烹调操作过程中所用的火力大小和时间长短。根据不同原料的特性和制法掌握好火候是做好饼的关键。
2. 在做饼时添加油脂的目的是为了提高饼的柔软度和保存性，并可以防止饼太过干燥。另外，适量油脂也可帮助面团或面糊在搅拌及发酵时，拥有良好的延展性，还可让饼吃起来口味香浓。但过多的油脂会阻碍面团的发酵与蓬松度，所以一定要依比例添加。
3. 包馅料的饼在烙制过程中，最好不要用大火，以免馅心受热急速膨胀，反而容易造成外皮破裂。另外，在制作油酥类的点心时，还要注意油皮应该要够柔软且比油酥大，整形时则要捏紧，否则油皮太硬，会造成弹性不足，容易破裂。
4. 在搓揉面团时添加适量的糖分，可增加面团的柔软度及光滑度，让饼更加松软好吃，而且糖类本身带有一股自然香甜的口感，经熟制后，更能添加香浓怡人的气味。另外，由于糖类黏腻的特性，可以让完成的饼保有一定的湿度和水分，避免口感干涩坚硬。

掌握上述要点，您就可以轻轻松松在家试着做饼啦。

本书所用的计量单位

1 大匙 = 15 毫升 1 小匙 = 5 毫升

1 杯 = 240 毫升



香煎芝麻饼

材 料

(A)澄面	150 克	冷水	200 克
开水	150 克	(C)白芝麻	300 克
(B)糯米粉	500 克	枣泥	200 克
白糖	150 克	植物油	200 克
猪油	150 克		

做 法

1. 材料(A)、(B)分别调和后,再揉和在一起成面团,用湿布盖严,饧40分钟,待松弛。
2. 面团搓成长条,每20克下一个剂子,包入10克枣泥馅,封严口,沾上白芝麻,上屉蒸熟。
3. 平锅上火烧热,加适量油,下入芝麻饼,将两面煎至金黄色即可。

特 点

软润酥香,甜蜜可口。



大师叮咛

掌握好煎制的火候,以中火为宜。



叉烧酥饼

材 料

中筋面粉	500 克	白糖	50 克
叉烧肉	250 克	猪油	150 克
叉烧酱	150 克	牛油	50 克
冬笋	150 克	熟芝麻	150 克
温水	175 克	鸡蛋液	适量

做 法

1. 叉烧肉、冬笋分别切小片，加入叉烧酱和熟芝麻拌匀成馅料。
2. 先将 150 克面粉加入猪油和牛油调和匀，放入冰箱冷冻 15 分钟；把剩余的面粉加入温水调和，揉成面团，稍饧 20 分钟。
3. 面团擀成皮，包入油酥，叠成蝴蝶折，再擀成长方形，用小碗作模，扣出圆形面饼，放入叉烧馅料，对折成半圆形，刷蛋液，粘芝麻，放入烤箱，以 200℃ 烘烤约 18 分钟至外表呈金黄色，取出装盘即可。

特 点

酥香咸甜，味美适口。



大师叮咛

油酥不要冷冻时间过长，软硬适度即可。



上海五仁酥饼

材 料

(A)面粉	500 克	(B)核桃仁	25 克
猪油	100 克	花生仁	25 克
牛油	100 克	瓜子仁	25 克
鸡蛋	1 个	白芝麻	25 克
泡打粉	20 克	松仁	25 克
白糖	200 克		

做 法

1. 材料(A)、(B)分别调和后，混合在一起，揉成面团备用。
2. 将面团搓成长条，每35克下一个剂子，压扁制成月牙形状，两面刷蛋液。
3. 烤盘刷油，排入五仁饼，放烤箱内，以200℃烘烤约18分钟，呈金黄色时，取出装盘即可。

特 点

酥脆干香。



大师叮咛

注意控制烤箱的温度，温度不宜过高。