

英云速
著

千滋 百味 家常菜



qianzibaitaijiachangcai

- ◎ 说的家常话，穿的家常褂，吃的家常菜。
- ◎ 家常菜因“家”而异，百“家”百滋味。
- ◎ 本书提供给您 250 款全新滋味的家常点心。
- ◎ 250 款点心囊括了各地方风味点心的口味，又推陈出新。

上海文化出版社

点心



千滋 百味 家常菜



qianzibaiwei jiachangcai

点

图书在版编目(CIP)数据

千滋百味家常菜一点心/逯云英著. - 上海:上海文化出版社,2004.5
(新新家常菜)

ISBN 7-80646-594-4

I. 千… II. 逯… III. 面点-食谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 123613 号

责任编辑:赵志勤

封面设计:周艳梅

版面设计:青鸟工作室

金 阙等

千滋百味家常菜一点心

逯云英著

上海文化出版社出版、发行

上海绍兴路74号

电子信箱:csbcm@public1.sta.net.cn

网址:www.sbcm.com

新华书店经销

上海中华印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/32 印张 8 图、文 248 面

2004年5月第1版 2004年5月第1次印刷

印数:1—10,050册

ISBN 7-80646-594-4/TS·250

定价:18.00元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T:021-62662100

DELICIOUS FOOD for HOME COOKING

千滋百味家常菜

家常，家常，居家日常。说的家常话，穿的家常褂，吃的家常饭。所谓家常菜，顾名思义，就是各地区人们根据自家条件、自家喜欢的口味而烹制的菜肴。

家常菜，是中国菜的源头，也是地方风味菜系构成的基础。从饮食史上看，家常菜出现比市肆菜肴早得多。据《史记》记载，长江中下游地区“饭稻羹鱼”，即吃米饭，食鱼羹，这鱼羹就是一种家常菜，可见家常菜的历史至少在两千年以上。

家常菜因“家”而异，百“家”百滋味。在原料搭配上，灵活自如，变化无穷；在菜肴制作上，简单随意，方便易行。在菜肴口味上，清新淡雅，咸甜适中，讲究营养。总体来说，家常菜的特色是技法简便，原汁原味，成菜迅速。为了达到简便的目的，家常菜的烹调方法多选择蒸、炖、炒、煮、烧、炸等。

《新新家常菜》丛书特邀上海烹饪界四位名厨为作者，他们突破了各帮派菜肴的固定模式，向大众化、家庭化、多样化口味靠拢，考虑到各地居民的食用风俗、饮食习惯、常用烹饪方法等因素，为每一本书精心设计了二百五十余道菜肴或点心。这些菜肴、点心在原料选择、主辅料配比、调味品使用、烹饪手法等方面都极富创意，使菜肴具备多样的口味和风格。

《新新家常菜》丛书，提供给读者一个全新滋味的百家菜。

CONTENTS

目录

冷水面糊面团类

面摊饼

- 水果面摊饼·····9
- 玉米粒面摊煎饼·····10
- 芋艿面摊煎饼·····11
- 菜叶面摊煎饼·····12
- 南瓜面摊煎饼·····13
- 土豆丝面摊煎饼·····14
- 家乡面摊饼·····15

薄煎饼

- 法式薄煎饼·····17
- 猪肉薄饼·····18
- 菠菜薄饼·····19
- 千层薄煎饼·····20
- 苹果酱薄煎饼·····21
- 糖油煎薄饼·····22
- 火腿煎薄饼·····23

脆皮馅饼

- 脆皮茄饼·····25
- 脆皮藕饼·····26

- 脆皮香菇饼·····27
- 脆皮苹果饼·····28
- 脆皮菠萝饼·····29

春卷

- 西施蟹粉春卷·····31
- 虾仁豆腐春卷·····32
- 海鲜春卷·····33
- 冰淇淋春卷·····34
- 奶黄粟米春卷·····35
- 三丝素春卷·····36
- 翡翠春卷·····37

面疙瘩

- 南瓜面疙瘩·····39
- 小青菜鸡肉面疙瘩·····40
- 汤山芋面疙瘩·····41
- 牛肉炒面疙瘩·····42
- 草头疙瘩条·····43

馄饨

- 冷馄饨·····45
- 鲜肉猫耳朵·····46

豆沙猫耳朵……47

荠菜肉馄饨……48

海鲜馄饨……49

热水面团类

烫面饺

鱼米蒸饺……51

鲜肉锅贴饺……52

火腿冬瓜蒸饺……53

烫面团饼卷

鸡蛋油条饼卷……55

五香牛肉饼卷……56

美芹叉烧饼卷……57

黑芝麻珍珠饼卷……58

紫菜肉松珍珠饼卷……59

萝卜干珍珠饼卷……60

蛋糕果浆饼卷……61

红豆饼卷……62

薯蓉饼卷……63

饼盒

烙霉干菜饼盒……65

咸菜烫面饼盒……66

南瓜烫面饼盒……67

韭菜烫面饼盒……68

薯泥烫面饼盒……69

烧卖

胡桃小烧卖……71

凤尾烧卖……72

荠菜烧卖……73

三鲜烧麦……74

翡翠烧卖……75

蟹粉烧卖……76

虾仁烧卖……77

糯米烧卖……78

鲜肉烧卖……79

酵母发面类

酵母发面包、卷

碧绿菜汁卷……81

果酱花卷……82

南瓜包……83

水晶茉莉包……84

三色珍珠卷……85

白兔包……86

寿桃包……87

洋葱鸡肉包……88

胡萝卜肉包……89

雪菜包……90

- 白菜牛肉煎包……91
- 青豆泥秋叶包……92
- 生煎馒头……93
- 发面馅饼
- 洋葱鸡肉馅饼……95
- 白菜牛肉馅饼……96
- 韭菜鲜肉发面馅饼……97
- 葱油萝卜丝馅饼……98
- 奶香玉米馅饼……99

澄面粉类

- 澄面皮饺、饼、粉果
- 绿豆沙鸡冠饺……101
- 豆苗虾仁粉果……102
- 晶莹虾卷……103
- 咸蛋黄莲蓉粉果……104
- 素粉果……105
- 水晶饺、包、饼
- 酸辣卷筒粉……107
- 透明芋泥包……108
- 银芽煎粉饼……109
- 翡翠水晶包……110
- 雀巢奶黄饺……111

米饭类

- 粢饭团、饺、卷、饼
- 炸粢饭豆沙角……113
- 粢饭肉松饺……114
- 糯米凉卷……115
- 粢饭萝卜干卷……116
- 酥煎珍珠糖饼……117
- 花式饭
- 香荷腊味饭……118
- 煲仔饭……119
- 咸肉猪油菜饭……120
- 菠萝牛奶饭……121
- 猪油夹沙八宝饭……122
- 豌豆饭……123
- 鸡蛋包饭……124
- 咖喱牛肉饭……125
- 叉烧炒饭……126
- 红豆米饭……127
- 饭团、饭卷（寿司）
- 墨鱼饭卷……129
- 火腿饭卷……130
- 烤鳗饭团……131
- 文蛤饭团……132
- 鸡肉饭卷……133

米粉类

花色糯米糕

百果蜜糕……135

太白拉糕……136

枣泥拉糕……137

雀巢双色糕……138

薄荷双色糕……139

糯米圆子

荠菜炒圆子……141

酒酿圆子……142

橘萝小圆子……143

糖油炒圆子……144

核桃露小圆子……145

糯米饺、团

珍珠鲜肉饺……147

花生团……148

芝麻团……149

椰丝团……150

雪菜笋团……151

南瓜饼……152

蛤蜊团子……153

杂粮类

杂粮

玉米饼……154

甜奶炸玉米球……155

藕粉圆子……156

燕麦果仁糕……157

鲜豌豆黄……158

炸红豆条……159

驴打滚……160

烙葱椒糊塔……161

小米饼……162

小窝头……163

小豆凉糕……164

枣泥薯球……165

生炸山芋片……166

薯泥吐司卷……167

糖油山芋……168

菠萝红薯……169

苹果红薯……170

薯茸香麻枣……171

杂色面团类

特色水饺

番茄饺皮鲜肉水饺……173

胡萝卜饺皮水饺……174

南瓜饺皮水饺……175

酥皮炸饺

油炸冰淇淋……177

油炸红豆饺……178

油炸玉米饺……179

油炸苹果饺……180

油炸咖喱鸡饺……181

水晶蛋糕

水晶蒸蛋糕……183

提子水晶蛋糕……184

核桃仁果浆蛋糕……185

豆沙蛋糕……186

红枣水晶蛋糕……187

番茄蒸蛋糕……188

果汁蛋糕……189

黄桃蒸蛋糕……190

粟米蒸蛋糕……191

布丁

豆沙布丁……192

核桃冻布丁……193

米布丁……194

橙汁奶布丁……195

南瓜布丁……196

芒果布丁……197

其他面粉类

吐司

香芋吐司……198

鲜虾吐司……199

火腿色拉吐司……200

鹅肝酱吐司……201

通心粉

炒通心粉……203

蘑菇酱通心粉……204

通心粉色拉……205

甜品类

糕饼

相思红豆糕……207

豌豆糕……208

可可芋艿糕……209

清凉百合糕……210

胡萝卜甜糕……211

透明地栗糕……212

桂花焖糯米藕……213

煎地栗饼……214

椰黄西米角……215

粟米糕……216

凝脂糕……217

芋蓉冬瓜糕·····218
 透明马蹄糕·····219
 山楂蛋白糕·····221
 芒果凉糕·····222
 橙子凉糕·····223
羹、露、糖水
 百合绿豆沙·····224
 燕窝银耳羹·····225
 冰糖燕窝·····226
 桂花栗子羹·····227
 杏仁豆腐·····228
 红果豆腐·····229
 冰花栗泥露·····230
 花生奶露·····231
 鲜奶核桃露·····232
 香滑芝麻糊·····233
 什锦水果蛤蟆羹·····234
 桂花红豆沙·····235
 什锦甜羹·····236
 银耳腐竹糖水·····237
 海带绿豆沙·····238
 三豆饮·····239
 绿豆米仁羹·····240
 蛋奶西谷米水果羹·····241

冰霜
 西瓜霜·····243
 可乐霜·····244
 芒果酸乳酪霜·····245
 可可豆奶霜·····246
 鲜桃冰霜·····247
果子冻
 莲子百合冻·····249
 红豆果子冻·····250
 西瓜果子冻·····251
 牛奶果子冻·····252
 咖啡果子冻·····253
 柠檬果子冻·····254

面 摊 饼

面摊饼面糊制作法

原料：

面粉 200 克，鸡蛋 2 只，盐 7.5 克，葱花 25 克。

水量：

清水约 200 克。

操作：

1. 面粉过筛，放入锅中，加盐、葱花、清水搅拌上劲。
2. 鸡蛋去壳，打散、打匀，倒入面粉中，搅拌均匀成面摊饼面糊。



水果面摊饼



面粉 200 克，香蕉 50 克，苹果 50 克，糖水菠萝 50 克，橙汁 100 克，糖粉 75 克，牛奶 50 克，鸡蛋 2 只。



1. 苹果洗净，去皮、核，切成小丁。香蕉去皮，切成碎丁。
2. 糖水菠萝切碎，与苹果丁、香蕉丁一同放入橙汁中静置片刻，捞出。
3. 将苹果丁、香蕉丁、菠萝丁放入面糊料，加入橙汁、白糖粉、牛奶搅拌上劲，放入鸡蛋液，搅拌均匀成水果面糊。
4. 平底锅烧热，倒入少量油，将水果面糊舀入锅内，用铲子将面糊摊平，用中小火煎至两面呈淡黄色（翻身时加少许油），出锅，改刀装盘。



为防止香蕉、苹果在操作过程中变色，可以先将白糖粉与苹果丁、香蕉丁拌和。

■ 玉米粒面摊煎饼 ■



面粉 500 克，熟玉米粒 200 克，生粉 50 克，糖粉、苏打粉各 1 克，黄油 50 克，鸡蛋 2 只，生油适量。



清水约 400 克。



1. 面粉放入锅中，加生粉、糖粉、苏打粉、黄油、清水搅拌上劲，放入熟玉米粒、鸡蛋液搅匀，成玉米粒面糊。
2. 平底锅烧热，放入生油烧热，将玉米粒面糊舀入锅内，用铲子将面糊均匀地摊平在锅底，并不断转动平底锅，使饼在锅内受热均匀，将饼底煎至两面呈淡金黄色（翻身时略加油），出锅，用刀切成块，装盘即可。



面糊不能太稀薄，加水量一定要控制好。

芋艿面摊煎饼



面粉 300 克，芋艿 300 克，瘦猪肉 50 克，葱 50 克，生抽 5 克，生油 50 克，精盐 10 克，味精 10 克，酒 5 克。



1. 芋艿连皮洗净，放入锅中加水煮熟，取出剥去皮，用刀碾成泥。
2. 瘦肉洗净，沥去水分，剁成肉糜。葱切成葱花。
3. 猪肉糜加盐、味精、酒、生抽搅拌均匀，放入葱花、芋艿泥充分搅拌均匀，放置片刻，成肉糜芋艿泥。
4. 面粉过筛，放入盛器中，加清水（适量），放入肉糜芋艿泥搅拌均匀，调制成面糊。
5. 平底锅烧热入油，倒入面糊，用铲子将面糊均匀摊在锅底成薄薄一层，用中小火煎，并时时转动平底锅，使饼受热均匀，将饼煎成两面金黄色至熟，即可出锅。



搅拌面糊时，芋艿一定要打散，用盐要根据个人口味增减。

菜叶面摊煎饼



面粉 200 克，青菜
叶 200 克，葱花 25
克，鸡蛋 2 只，盐 10
克，生油 50 克。



1. 青菜叶洗净，切成细丝待用。
2. 面粉过筛，放入盛器中，加盐、葱花、清水搅拌上劲，加入鸡蛋液、菜丝搅拌均匀。
3. 平底锅放入少许油烧热，舀入面浆（适量），用铲子摊平，用中小火煎至两面呈淡黄色（翻身时加少许油），出锅装盘。



清水约 150 克。



此面饼须现做现吃。

南瓜面摊煎饼



面粉 200 克, 净南瓜肉 200 克, 鸡蛋 2 只, 葱花 25 克, 盐 10 克, 生油 50 克。



清水约 200 克。



1. 制面糊, 方法见“面摊饼面糊制作法”。
2. 净南瓜切成丝, 用盐腌渍片刻, 用清水冲净, 挤干水分, 放入面糊中, 搅匀。
3. 平底锅烧热, 放入少许油, 转一下锅, 使油均匀地布满锅底, 将面糊舀入平底锅, 用铲子摊平, 用中小火煎至两面呈金黄色 (翻身时加一些油), 出锅, 改刀装盘。



- ① 面糊不能调得太稠, 否则影响口味。
- ② 南瓜腌渍一下, 使其柔软, 以易于摊饼。

土豆丝面摊煎饼



面粉 400 克，土豆
400 克，鸡蛋 2 只，
盐 15 克，葱花 50
克，生油 30 克。



1. 制面糊，方法见“面摊饼面糊制作法”。
2. 土豆去皮，切细丝，放入精盐腌渍一下，沥干水分，放入面糊搅匀。
3. 平底锅烧热，刷上一层生油，舀入约 100 克面糊，用铲子摊平，用中小火煎至两面金黄色（翻身煎另一面时，加少许油），用铲刀铲出，切成四块，装盘即可。



清水约 350 克。



调面糊时，务必调均匀，切勿使面粉结块。