



一学就会做

名店主厨
独家心得

葱油饼蛋饼

江丽珠◆著

汕头大学出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

一学就会做葱油饼蛋饼 / 江丽珠著. — 汕头: 汕头大学出版社, 2005. 9
(美食讲堂系列)

ISBN 7-81036-949-0

I. 一... II. 江... III. 面食—食谱 IV. TS972.132

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 103526 号

本书经杨桃文化事业有限公司授权, 出版中文
简体字版本。

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

一学就会做葱油饼蛋饼

作 者: 江丽珠

责任编辑: 蒋惠敏 叶 慧 李小平 张立琼

责任校对: 段文勇

封面设计: 郭 炜

责任技编: 姚健燕

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内 邮编 515063

电 话: 0754-2903126 0754-2904596

印 刷: 深圳大公印刷有限公司

开 本: 890 × 1168 1/16

印 张: 2

字 数: 20 千字

版 次: 2005 年 9 月第 1 版

印 次: 2005 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 10000 册

定 价: 30.00 元 (全 5 册)

ISBN 7-81036-949-0/TS · 82

发行 / 广州发行中心 通讯邮购地址 / 广州市天河北路
177 号祥龙阁 3004 室

邮编 / 510620 电话 / 020-22232999 传真 / 020-85250486

网址: www.ytower.com.tw (全球最大华文食谱搜寻网站)

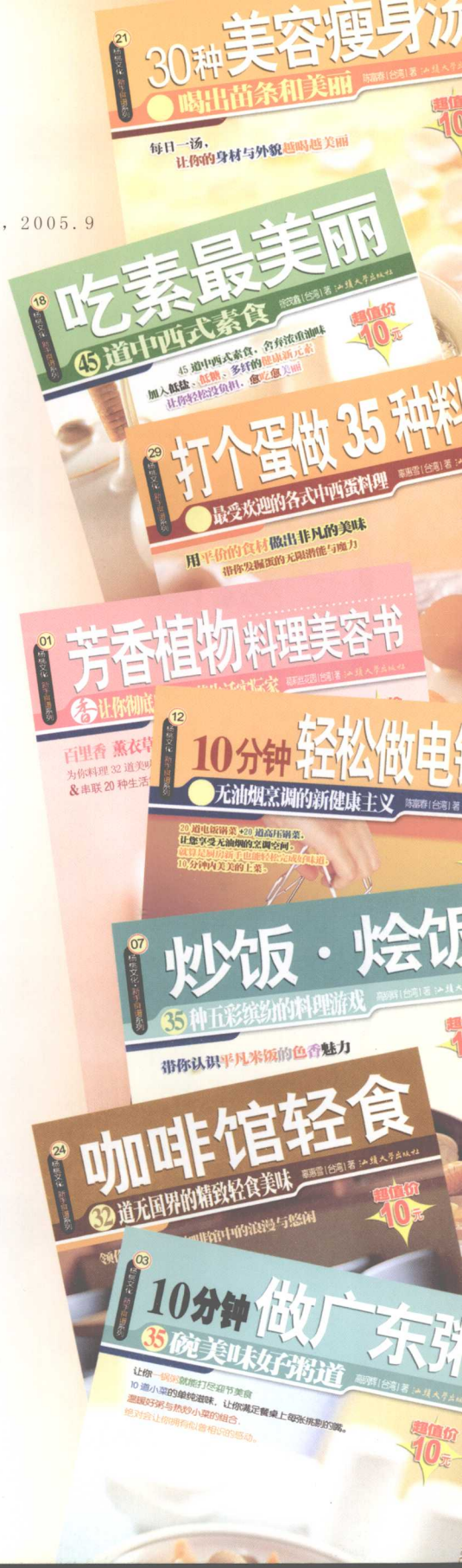
马新发行所 / 城邦 (马新) 出版集团

电话 / 603-90563833 传真 / 603-90562833

E-mail: citeckm@pd.jaring.my

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换



一学就会做

★ ★
[名店主厨]
[独家心得]

葱油饼蛋饼

15 道美味百分百的煎饼料理秘诀大曝光!



目录



葱油饼 · 蛋饼

4 让饼更好吃的关键所在——器具&粉类

5 选对器具，饼就成功了一半！

6 就是要让你“粉”清楚！

7 揉制香Q的面团

8 幸福第一招 轻松制作完美面团

9 细擀&香煎——充满嚼劲的蛋饼皮

10 变变变！

蔬菜水果通通靠过来，给你亮丽的彩色好心情！

11 葱油饼用的可不只是葱而已！

12 幸福第二招 轻易征服完美的葱油饼皮

12 就是要你轻松擀！

13 香煎饼皮有一套！

14 美味重现的好方法

15 最速配的葱油饼蘸酱

海山酱 · 蒜末辣酱 · 五味酱 · 豆瓣酱





CONTENTS

16 幸福第三招

“蛋”小志气大，营养美味一级棒！

17 蛋饼皮入门课程抢先学

18 “先有蛋，还是先有饼？”

三种蛋饼料理方式随你变！

20 最速配的蛋饼蘸酱

梅汁酱·茄汁酱·糖醋酱·甜辣酱

21 秀场主导大显身手

料理变身舞台就在你家！

22 牛肉葱油卷饼

23 萝卜丝葱饼·葱抓饼

24 印度Q饼·猪肉馅饼

25 咖喱鸡肉蛋饼卷·茴香银鱼蛋饼

26 玉米火腿蛋饼

27 随手拈来好美味，创意组合随你变！

28 水果蛋饼卷·全麦虾仁沙拉卷·蔬菜蛋饼

29 海鲜蛋饼汤

30 什锦炒葱油饼·什锦凉拌蛋饼丝·香炸葱油虾饼



让饼更好吃的关键所在——

器具&粉类

想做出美味可口的蛋饼和葱油饼绝非难事，只要掌握了诀窍和关键，就可亲手煎出独一无二的美味饼来。但要自己动手做之前，我们想先让大家对制作上所需的材料、器具能有更多的认识了解，毕竟基础功夫够稳固了，实际的制作流程才容易成功。



选对**器具**，饼就成功了一半！

虽然说葱油饼和蛋饼都算是简易的家庭料理。但是做得好不好吃，和有没有准备对的器材可是大大有关系喔！让我们先了解一下各种器材的使用方式，接下来动手做料理时也会更顺手喔！

圆形煎盘

使用圆形煎盘除了架势十足，让自己看起来像个专业人士外，最重要的是可让葱油饼和蛋饼受热均匀，而且在翻面时也更顺手方便。此外附带一提，器具保养的功夫也是很重要的，使用后一定要清洗、擦拭，并记得抹些色拉油以隔绝空气中的水分破坏；使用前先用小火热锅、刷洗一番，将可让锅具寿命更长久。



量水杯

因为量水杯上面印有刻度，所以轻易就可量取自己所需的分量。量的时候先摇动一下杯子，让测量的液体可以均匀散开，让测量更精确。而用不完的分量也可直接用保鲜膜封住杯口，存放于冰箱内。选购量杯时，建议以能看清楚其中内容物的材质为佳。



打蛋器

可别再随手使用筷子或汤匙来作为打蛋的器具。使用打蛋器将可让碗中的蛋打得更均匀，煎出来的蛋也将更漂亮。打蛋时记得要朝同一个方向打散至均匀即可，动作切忌过大而打出过多泡泡。



面刀

塑胶材质的面刀，无论是在制作中式点心或西式的蛋糕点心时，经常被运用到。面刀可轻松地 will 面团分割出自己想要的分量，相当省时省力。可千万别为了求方便，顺手抓起旁边的水果刀或奶油刀就切下去，如此不但会让面团黏满刀子，也会让面团变得参差不齐。



钢盆

可别小看钢盆喔，当要搅拌各种馅料时，它就能帮上大忙。在揉面团时，可让材料与面团更加融合。材质上也比玻璃碗来得好用。



筛网

无论是新买或已经开封过一段时间的面粉，都有可能因为挤压或潮湿的外在因素，而让面粉结块。筛网最主要的功能就是将面粉重新恢复均匀的粉状，筛过的粉类做出来的料理口感较为细致。

磅秤

使用时将磅秤水平放于桌面上，而测量的物品也精确地放在磅秤的中间。如测量的物品需要装在容器之内，可别忘了先量容器的重量，全部量完后再将容器的重量减去喔！因为蛋饼和葱油饼都只是薄薄的一张面皮，所以制作时使用小型磅秤就可以喽！

擀面棍

专用来擀面的擀面棍要比一般的木棍好擀多了！一来较为省力，二来又能帮助手臂下压的力量平均分配，这样擀出来的面皮才会均匀又漂亮喔！

平底锅

家中如果没有圆形煎盘，用平底锅煎饼也是很不错的选择。只是使用时要注意锅具是否有平均受热，免得做出半生不熟的料理来。而且因为形状不如煎盘一样又大又平，所以在煎煮、翻炒时要特别小心喔！

刷子

刷子的功用是将油或酱料均匀地抹在面团上。特别是当面团不小心沾黏上小脏污或其他的碎小食材时，也可用刷子轻轻刷去。

就是要让你

粉清楚

每次说到粉类，总是让你“粉”头痛吗？别看都是细细白白的模样，每种粉类的特性与用途可都是大大不同呢！要做出美味的葱油饼和蛋饼，首先就要搞清楚你用的粉。让我们借着这里的图片文字说明，对家中的粉类有更进一步的认识。此外，还传授你保存面粉的三招式，让家中的粉类寿命长又长！

怎样爱惜“粉”，轻松有一套！

买回来的粉类常常因为分量太多而无法一次用完，这时如果没有好好爱惜，用正确的方式来储存，不但品质会变差，还会结块、受潮，所以在此特别介绍给读者三招简易又好记的选购&储存招术，让你能好好爱惜“粉”！



选对你的粉

选购时注意保存期限是一定要的啦！一般粉类皆以常温保存，期限约两年。选购时除了要注意粉的颜色是否变黑、有杂质外，还可将包装拿起来轻轻挤压或是抖动，如有细粉飘出就代表空气已经跑进去了，这样不但粉类的品质会变坏，更别会说会滋生细菌啦！

放对你的粉

已拆开的粉类，最好要放入密封罐或保鲜盒当中，避免与空气直接接触。而且记得要将粉类置于阴凉处保存，以避免阳光直接照射。家里如有空的茶叶罐，千万别急着丢掉，因为避光性极佳的茶叶罐可说是存放粉类的最佳选择。

善待你的粉

将密封罐放入冷冻库中，可令粉类的品质更加稳定。但在取出使用时，千万记得先用筛网将粉类过筛，如此才能确保料理的口感及美味喔！



低筋面粉

蛋白质含量平均在8.5%左右的就可称为低筋面粉，含水量和中筋面粉一样，约有13.8%。其筋性较弱。在西点类可拿来制作蛋糕或饼干。而在中点上的运用，如有用到油煎时，就会呈现比较柔软的状态。所以建议可与中筋或高筋面粉一起调和和使用，如此在制作含有内馅的糕饼类时，较能保住食物的水分与湿润的口感。



中筋面粉

介于高筋面粉和低筋面粉之间，又简称“中粉”，也称为“中力粉”。使用最为普遍，因此又有“万用面粉”、“多用途面粉”的别称。蛋白质含量平均在11%左右，含水量约有13.8%。常被用以制作中式点心，例如包子、馒头、面食类等食物。



高筋面粉

简称为“高粉”，也叫“强力粉”。蛋白质含量平均在11.5%以上的就可称为高筋面粉。其含水量约有14%。而蛋白质越高、筋性就越强；最适合拿来制作面包、吐司、春卷皮和油条等食物。



玉米粉

玉米粉加水加热后，会变成透明的黏稠状，所以在料理中常用来勾芡。既可使汤汁料理更加浓稠，也可使烹调好的料理呈现亮丽的光泽。虽然生粉与地瓜粉也有同样的作用，但玉米粉可使料理的浓稠度维持在较稳定的状态。



泡打粉

又称速发粉或蛋糕发粉。英文全名是Baking Powder，又简称为B.P.。泡打粉是西点膨大剂的一种，经常用于蛋糕和饼干制作。主要功能是可让面团更加松软。

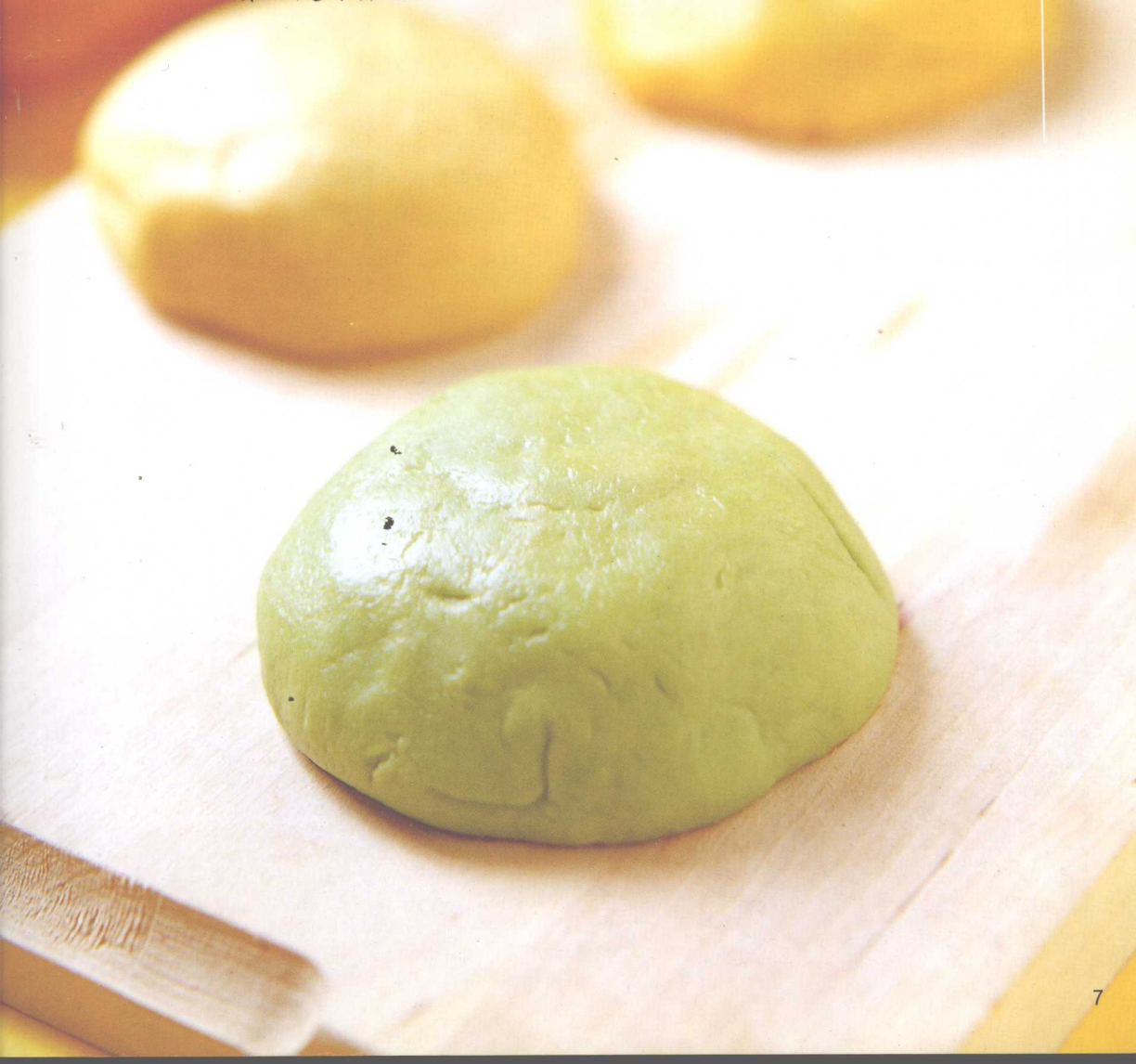


全麦粉

加入全麦粉不但可让面团滋味更加丰富，也能让口感更好。另外如五谷粉、芝麻粉等，都可依个人喜好酌量加入。

揉制香Q的面团

自己动手做的料理，吃起来就是不一样。而端上桌的料理美味可口，将更能让幸福的滋味瞬间加分不少。要料理好吃，根基就得够稳固，所以香Q的面团，就显得相当重要啰！粉类比例究竟该如何调配？面团应该如何搓揉？有没有什么窍门可以让我的面团比较香Q？如何才能做出不同的彩色面团呢？有有有！别着急，我们可是有好多招式想要告诉你，大家赶紧一起练功吧！



幸福第一招

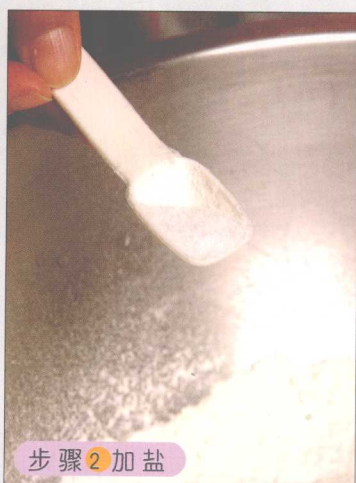
轻松制作完美面团

要制作香Q的面团，绝对少不了“烫面”这重要的步骤喔！烫过的面团在口感上绝对会比较香Q扎实。还有可以让面团好吃的秘方吗？如果揉坏了面团要怎么办？让我们来教你怎么抢救面团吧！



步骤1 过筛

中筋和低筋面粉，以1：1的比例混和。这是为了能制出口感更好的饼皮。当然也可依个人喜好，酌量加入芝麻粉、全麦粉、五谷杂粮粉等材料。混合好所有粉类后，将粉类倒入筛网中过筛。



步骤2 加盐

加入少许的盐可让面团吃起来更有味道，但记得再加入盐后，要稍微摇动一下钢盆，让盐能均匀地分布。当然也可依个人喜好，加入鸡精或其他的调味料调味。



步骤3 烫面

烧开的热水酌量倒入面粉中，等热水与面粉融合后放置约10分钟，等水不要那么烫时再开始搓揉。也可以在加入热水后再加入少许冷水，好让面团维持在中温再开始搓揉。



步骤4 搓揉

由肩膀直接施力下压，并善用手掌的力道反复搓揉面团。可用手指将面团整理好成椭圆形状后，再次反复搓揉，直到面团外观呈现光滑状为止。



步骤5 醒面

将面团放置于钢盆中，并用湿布覆盖于钢盆上，好保留住面团的水分，放置约30分钟左右等待醒面。面团放置一段时间，目的是为了面团更有弹性，并让做的料理更好吃。



步骤6 成型

当面团表皮呈现光滑状态时，以食指轻压钢盆中的面团，当面团可自动弹回时，即可从钢盆中取出成型可用的面团。

充满嚼劲的蛋饼皮 细擀 & 香煎

招式① 让面团更出色



涂油：擀面团时，可先在工作平台上和面团上都涂些油，让面团在翻面或抓取时更顺手。



保鲜膜：擀面团时，先铺上一层保鲜膜，这样在擀面团时，较不会沾黏在擀面棍上，擀出来的面皮也较平整顺滑。



擀面团：擀功注重的就是力道均匀，先从自己身体前的位置由内向外擀出后，再由中心向外缘慢慢擀出圆形的饼皮。

招式② 锅子要预热



将平底锅预热后，倒入少许油，拿起锅子转动，让锅面都能被油均匀覆盖后，再将多余的油倒出。热锅，可让平底锅受热均匀，接下来煎饼时较不会半生不熟，煎出的饼皮颜色也会更加完美。

有问 怎样判断我的面团是不是揉好了呢？

必答 揉面时可不要赶时间，请仔细好好揉揉面团。当面团还会黏手，就代表没完全揉好。要让面团呈现略带弹性和光滑的表面，才可以开始醒面喔！

未揉好的面团



揉好的面团



NG 抢救站

我的面团为什么总有裂缝啊！

当你的面团出现裂缝，觉得有点揉不动时，代表面团太干了。这时别担心，只要洒些水在面团上，再重新揉搓就可改善啰！



我的面团怎么像烂泥巴一样啊！

当你的面团呈现湿湿的糊状，甚至有四处滑动的情形，就代表面团有太多水啦！这时别慌张，只要取些面粉均匀撒上，再重新揉搓几次就可以啦！

变变变

蔬菜水果通通靠过来， 给你亮丽的彩色好心情！

谁说蛋饼皮就是一成不变的米白色？想变换来点红萝卜或是咖喱口味吗？快快快，把你喜爱的蔬果拿出来！无论是黄澄澄的南瓜，还是绿油油的菠菜，通通都可做出健康又营养的百变面团喔！



菠菜

被成为“蔬菜之王”的菠菜，含有非常多的β胡萝卜素，也就是卡通中能使大力水手力大无穷的魔法宝。利用菠菜做出的面团，不但拥有鲜翠的绿色；更能提供健康的活力来源。挑选菠菜时，注意要选择翠绿、健康的叶片。将菠菜洗净后取其叶片和水一起入果汁机打成汁。并在面粉过筛完成后，将菠菜汁倒入中筋面粉中一起搓揉成绿色的菠菜面团即可。



红萝卜

总是在伤脑筋，为什么家中的小朋友就是讨厌吃红萝卜吗？别担心！亮丽的红色饼皮绝对会让小朋友忘记红萝卜的特殊味道！红萝卜因为含有丰富的胡萝卜素及维生素C，小孩吃了可保护眼睛；大人吃了可抗氧化、预防老化。使用方式也是将红萝卜洗净后打成汁，并在中筋面粉过筛后，直接将红萝卜汁淋入一起揉成面团即可。



南瓜

南瓜不但拥有可口诱人的橘红色外观，营养价值也相当高。在选择时可挑选果肉颜色较偏橘红色的品种，做出来的面团颜色会更加漂亮。制作时将南瓜洗净，去皮去籽以达到较为柔顺的口感，之后再直接将南瓜肉放进果汁机里打成汁，并在中筋面粉过筛后，将南瓜汁淋入一起揉成面团即可。



咖喱

不退流行的口味——咖喱，好处是又多又多，其中所含的姜末能增加血液循环、帮助消化，肉桂具有镇静神经的效果，从咖喱大大风行于日本就知道它的魅力所在。使用时可买咖喱块溶于水，并于中筋面粉过筛后直接加入揉搓。也可直接使用咖喱粉和中筋面粉混合揉搓。



胚芽全麦

胚芽全麦的口味除了取其越嚼越香的滋味外，同时还有低热量和丰富纤维的优点。胚芽就是种子发芽的部位，也称为“生命之源”，其中含有维生素E和丰富的矿物质可提供人体生长发育所需的均衡营养，并能促进人体代谢、延缓老化和动脉硬化等多种疾病。全麦同样也含有大量的纤维及营养。制作时的比例可依中筋面粉、胚芽粉和全麦粉各1：1：1的分量混合。

有问必答

问 想想看，还可以变化出哪些好吃又漂亮的面团呢？

答 动动脑，除了之前提的蔬果外，身边还有哪些材料可以利用呢？喜欢吃重口味的人，可以做红椒或青椒面团。想做甜的口味，则可将抹茶粉、红茶、咖啡等口味与面团结合成新奇的口味。注重养生、健康取向的人，更可以将核桃、葵花子、花生等坚果打成粉末来多加利用。而有些材料也可适当地保留原貌来运用，如Q软饼皮中夹杂着香脆的杏仁角，可是相当特别哟！

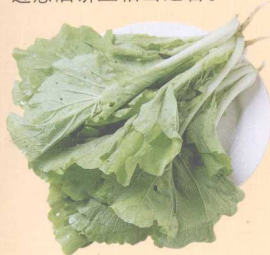


葱油饼用的可不只是葱而已！

学会制作香Q面团后，接下来就是擀制完美的饼皮与煎出香气四溢的酥饼喽！别着急，还有一招让饼皮美味再升级的招数要教给你。谁说葱油饼里面一定得放葱？可别被表面的名字所局限了！“蒜油饼”可不可以？“茴香油饼”好不好吃？料理本来就是充满创意，只要你喜欢，通通都可以！

↓小白菜

小白菜的口感好滋味佳，叶片也比较不会像其他叶菜类又软又容易破损，所以整片菜叶切成小段后，加进葱油饼里相当适合。



←珠葱

珠葱的葱叶较短，葱头相当结实像颗大珠子，故又别名“大头葱”、“红头葱”或“油葱”。



←红萝卜 & 白萝卜

将红萝卜、白萝卜切成丁状或刨成细丝加入葱油饼中，不但会让饼皮的颜色更加漂亮，口感也可立即加分。因为本身具有相当的蔬果甜味，所以吃起来还会夹杂着自然香甜，非常可口，相信不爱吃萝卜的小朋友也会忍不住大口吃起来！



↓香菜

香菜本身就带着特殊的香气，所以加在葱油饼皮里可以让饼皮的滋味更加丰富。



←山茼蒿

山茼蒿因为拥有独特的香气而适合加入饼皮中。挑选时可选择叶片较小，口感也会较细嫩。



←茴香

茴香具有相当特殊的香气，是调味时的最佳魔法师！料理上可和鱼类一起烹煮，去腥功夫一级棒！做蕃茄沙拉也很可口。另外和蛋一起煎炒，更是再完美不过的组合。



怎样呵护你的葱，通通报你知！

理所当然，“葱”是葱油饼的重头戏主角。所以好好呵护你的葱，这是一定要的啦！但是葱要怎么挑、如何保存才对呢？就让我们通通报给你知！



选对你的葱

葱头要结实、叶片要完整、颜色要翠绿才新鲜，保存期限也比较久。千万不要挑到叶子呈现黄色、拿起来软趴趴，快要倒下的葱，因为这表示葱不新鲜，快要烂掉了。

保鲜你的葱

买回来之后先用清水洗净，之后要记得擦干或沥干水分，再用纸张包裹起来，装进塑胶袋中绑好，再放进冰箱内冷藏。保存期限约一个星期左右，如叶片变黄，就代表开始不新鲜，要赶紧用完。

加分你的葱

使用前，先用盐把葱段抓一抓，好去掉水分，才不会在擀制饼皮时，有过多水分出现。另外还可滴些香油、撒些胡椒粉来调味，这样做出来的葱油饼保证比别人家的香！

幸福第二招

轻易征服完美的葱油饼皮

想要制作充满嚼劲的香酥葱油饼皮，擀面和香煎的功夫可要做得扎实彻底。面皮要怎样擀才会又薄又匀称？煎的时候要如何才能煎出诱人的金黄色？其实这些都不难，只要掌握了关键，完美饼皮就可立即呈现眼前！

就是要你轻松擀！



步骤① 搓揉面团

将醒完的面团取出，可先以手指按下，看看是否会轻轻弹起。如果没弹起代表面团还在睡觉当中，发的还不够，需要再花点时间醒面。拿出醒好QQ的面团，一边搓揉，一边将面团拉成长条状。



步骤② 分割面团

以面刀来分割面团！用面刀小心利落地将长条状的面团，分割成约1/4大小拳头状的小面团备用。



步骤③ 细细擀平

取一小面团用擀面棍擀成圆形饼皮。从面团的中心开始以均匀的力道向外推至外缘，再将面皮逐步擀成圆形的饼皮。



步骤④ 记得涂油

想要饼皮好揉，“涂油”的功夫可别漏掉了！取刷子沾点色拉油或橄榄油，涂抹在面团表面上，再用擀面棍擀面，你会发现擀起来顺手，吃起来也更香！



步骤⑤ 平撒葱花

将葱洗净后，切成段末状，再均匀地平撒在饼皮上。记得同时撒上适量的盐，将会更有味道喔！



步骤⑥ 左右折进

撒完葱花的面团需要再擀个1~3次，好让葱花能均匀地与面团融合。最后再将擀平的葱花薄面皮左右对折进来收好。



步骤⑦ 卷成圈状

将呈长条状的面团，由内往外卷成一圈面团。将面团卷成圈状，一来好放置，二来方便用保鲜膜包住未使用的面团，放进冰箱冷藏。



步骤⑧ 擀成扁平

将卷成圈状的面团擀成扁平的圆形状饼皮即可。

香煎饼皮有一套！



步骤①倒油涂匀

平底锅预热后，倒入适量的色拉油或橄榄油，将锅子轻轻转动，让锅面能均匀地被油覆盖。



步骤②中火放入

开中火，将擀平的饼皮轻轻铺放在平底锅内。



步骤③轻巧翻面

煎约1分钟左右，轻轻地用锅铲将饼皮翻面再煎。此时须注意火候的大小，如果平底锅过热，记得改小火或先熄火，免得煎出焦黑饼皮。



步骤④完美金黄

当饼皮开始呈现金黄色，有香味溢出时，就代表锅中的葱油饼大功告成啦！

有问必答



问面团为什么要来回重复擀这么多次呢？

答制作葱油饼皮时，会发现面团不断地被折进来，再擀成扁平状，过程重复至少有3~5次左右，目的是为了能让面团的层次变丰富，这样做出来的葱油饼皮口感才会变得更加酥松喔！

问葱油饼皮的面团到底要擀成何种厚度才OK呢？

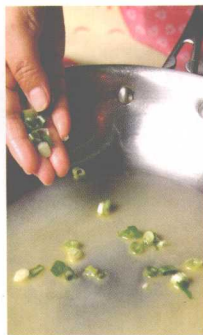
答做料理其实是件轻松愉快的事，只要掌握大原则，其他部分大都可依照个人的口味喜好作变化。所以饼皮的厚度，并没有特别的要求。喜欢香脆口感，可将饼皮擀薄些；喜欢厚实香Q口感，可让饼皮保留些厚度。差别只在油煎时，记得要因为饼皮的厚薄差异，在大小火变化控制上要得宜，免得不小心就煎出焦黑的失败饼皮喔！



有问必答

问有什么秘诀可以让我的葱油饼皮比别人家的香呢？

答当然有，在这传授个小秘诀给你，葱本身就是带有特殊香味的食材，特别是爆香过后的葱，滋味更是迷人。所以在制作面团时，可以用爆香的葱来取代一般的生葱。香煎时也可将锅内的油，先以葱爆香过。有秘诀加持过的葱油饼，其香气与滋味绝对都会大大加分！



问已经包妥馅料的饼，可以直接放入冰箱保存吗？

答包有馅料的饼可暂时存放在冰箱中约2天的时间，但还是要尽快吃完。因为馅料在解冻后会出水，让面团口感变差。不过建议最好还是吃多少包多少，这样现煎现包口感才是最好的。



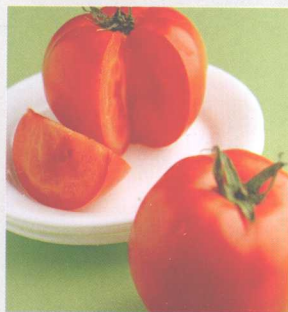
美味重现的**好方法**

谁说隔夜葱油饼就一定不好吃？饼的美味绝对不只让你惊艳一天而已！但是要怎么收藏？怎么重现美味？来来来，就让老师把她的独门秘招通通教大家吧！



绝招1 用心收藏

吃不完就丢掉，因为隔夜饼不好吃？错啦，隔夜饼一样可以很美味的！但是在收藏时绝对要放入保鲜盒中隔离空气与水分，才不会让饼湿润，又吸收到不好的杂味。一般冷藏的饼皮可保存3天，冷冻的则可保存7天。



绝招2 聪明烹调

可以烘烤5~10分钟，微波3分钟甚至是香炸，再重煎一次，都可以将隔夜的葱油饼回复到原先的美味。但记得在加热之前，要先将饼皮冷藏后的多余水分拭去，如此一来香酥松脆的口感即可重现。



绝招3 创意加料

来点生菜、蕃茄，再加上牛肉、火腿、小黄瓜等不同的食材变化，就可让隔夜饼成了最好吃的什锦三明治饼啦！



美味补给站

虽然葱有特殊的气味，让许多人避之唯恐不及，但是一旦爱上它的人，可是会深深陷入不可自拔的地步！葱是做菜时非常重要的调味菜，要熬完美的汤头少不了它，要去海鲜腥味加入一些葱即可让味道提升。另外还可做出如葱烧鸡、葱爆油肠、葱油五味鱼等众多令人拍案叫绝的好料理。葱的营养素正如其用途一样丰富，称为“葱管”的叶部，含有大量的叶红素，进入人体后转化为维生素A。“葱头”富含维生素B、C，有除腥之效果。葱在中药中则被用来驱寒，此外还有发汗、祛痰、利尿、驱虫等功效。古时曾有这么一说：在农历1月时要好好把握机会吃葱，因为这时的葱是当季菜，最好吃也最营养，多吃可增强免疫力。所以不要犹豫，大口大口地吃青葱吧！



最速配的葱油饼蘸酱

吃葱油饼时，不管如何总觉得要加点酱料，才觉得对味吗？别担心，在这里我们除了教会你做葱油饼外，还要教会你做与葱油饼最搭配的酱料。

海山酱



【材料】

细味噌 …… 3大匙
蕃茄酱 …… 2大匙
辣椒酱 …… 1大匙

【调味料】

甘草粉 …… 1小匙
砂糖 …… 1/2小匙
玉米粉 …… 少许
开水 …… 100ml

【做法】

- ① 先将细味噌放入开水中，混合搅拌均匀。
- ② 再加入蕃茄酱、辣椒酱和其他调味料一起搅拌均匀备用。
- ③ 将做法2的酱料倒入锅中，以小火煮约1分钟至浓稠状即可。

蒜末辣酱



【材料】

蒜头 …… 5颗
辣椒 …… 1个

【调味料】

酱油 …… 1大匙
酱油膏 …… 2大匙
辣椒酱 …… 1大匙
砂糖 …… 1/2大匙
生粉 …… 少许
开水 …… 100ml

【做法】

- ① 蒜头和辣椒洗净后，沥干水分，切成碎末状备用。
- ② 将做法1的材料和调味料混合搅拌均匀备用。
- ③ 将做法2的酱料倒入锅中，以小火煮约1分钟至浓稠状即可。

五味酱



【材料】

蒜头 …… 3颗
青葱 …… 1条
辣椒 …… 1个

【调味料】

酱油 …… 1大匙
酱油膏 …… 2大匙
梅醋 …… 1大匙
香油 …… 1/2大匙
砂糖 …… 1/2大匙
开水 …… 50ml

【做法】

- ① 蒜头、青葱和辣椒洗净后，沥干水分，切成碎末状备用。
- ② 将做法1的材料和调味料混合搅拌均匀即可。

豆瓣酱



【材料】

甜面酱 …… 1大匙
豆瓣酱 …… 2大匙
辣椒酱 …… 1大匙

【调味料】

砂糖 …… 少许
辣油 …… 少许
开水 …… 100ml

【做法】

- ① 将所有材料全部混合搅拌均匀，再加入调味料后，放入果汁机中打至泥状倒出备用。
- ② 将做法1的酱料倒入锅中，以小火煮约1分钟至浓稠状即可。