

吃遍天下

100个中式面点



36种中式面点的精妙做法大公开

5元钱
吃遍天下

只买好的 不买贵的

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。

32

广州市文化发展有限公司 / 主编

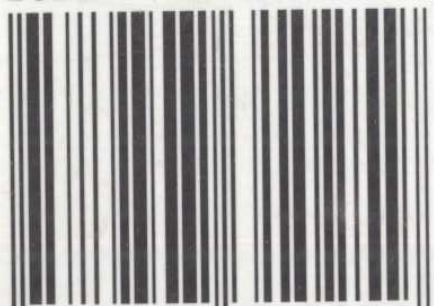
广州出版社

温馨提示：本书采用锁线装订，书打开后轻轻一压，
菜谱会平整地放在台面上，便于您看着菜谱做佳肴。



小小点馆 中式 面点

ISBN 7-80731-025-1



9 787807 310259 >

惊喜价
5.00元/册

总定价：50.00元（共10册）

TS9
S

图书在版编目 (CIP) 数据

中式面点 / 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. 中... 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102068号

吃遍天下 · 小小面点馆 10

中式面点

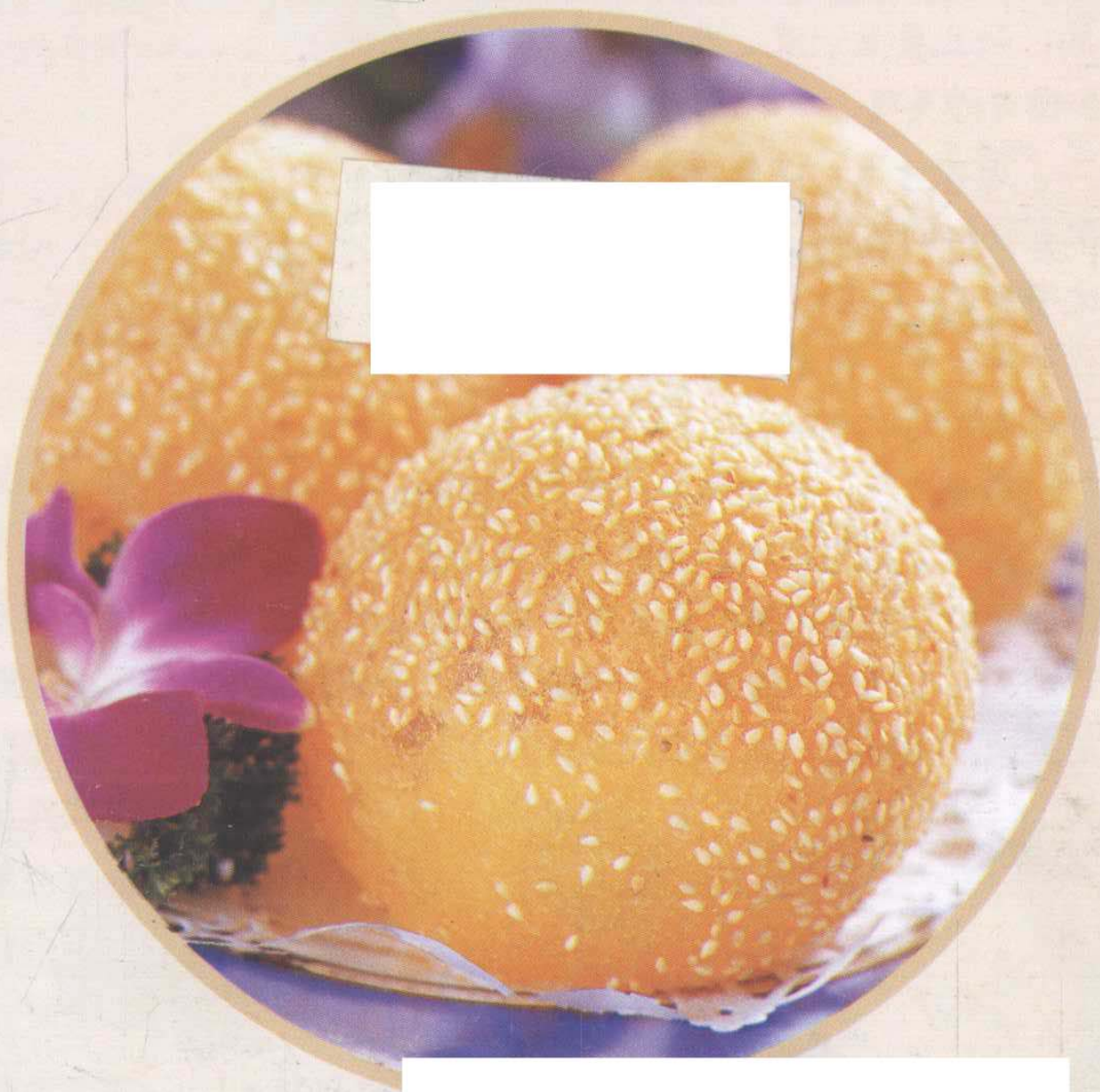
~~~~~

|       |                                        |
|-------|----------------------------------------|
| 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》10

anguan

# 中式面点



广州出版社

# 向您推荐

《中式面点》以通俗的文字介绍了36例精美的中式面点的制作方法，教您轻松制作出营养丰富的面点美食。书中介绍的中式面点品种繁多，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。书中面点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中式面点。

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点之余，更能感受到亲手制作面点的乐趣！



|               |    |              |    |
|---------------|----|--------------|----|
| 蛋煎糍粑 .....    | 4  | 双麻酥 .....    | 32 |
| 艾窝窝 .....     | 5  | 葱香饼 .....    | 34 |
| 洋葱鸡粒酥盒 .....  | 6  | 菊花酥 .....    | 36 |
| 冬蓉酥 .....     | 8  | 乡村酥皮包 .....  | 38 |
| 雪衣豆沙 .....    | 10 | 反沙芋头 .....   | 39 |
| 迷你桂花条头糕 ..... | 11 | 葱油酥 .....    | 40 |
| 糖麻团 .....     | 12 | 牛舌酥饼 .....   | 42 |
| 红姜莲蓉酥 .....   | 14 | 心心相印 .....   | 44 |
| 刺猬酥 .....     | 16 | 绿瓜饼 .....    | 45 |
| 咸蛋莲蓉酥 .....   | 18 | 蛋挞 .....     | 48 |
| 核桃酥 .....     | 20 | 风车莲蓉包 .....  | 50 |
| 黄金窝窝头 .....   | 22 | 香麻软煎饼 .....  | 52 |
| 南昌白糖糕 .....   | 23 | 花仁曲奇 .....   | 54 |
| 豆沙扭酥 .....    | 24 | 杏仁曲奇 .....   | 56 |
| 凉瓜汤圆 .....    | 26 | 巧克力曲奇 .....  | 58 |
| 珍珠金沙果 .....   | 28 | 芝麻饼 .....    | 60 |
| 巧手炸煎堆 .....   | 29 | 蛋黄酥 .....    | 62 |
| 擂沙圆子 .....    | 30 | 小油馕烧羊排 ..... | 64 |

# 蛋煎糍粑



【原材料】糯米150克、鸡蛋1个、黄豆20克

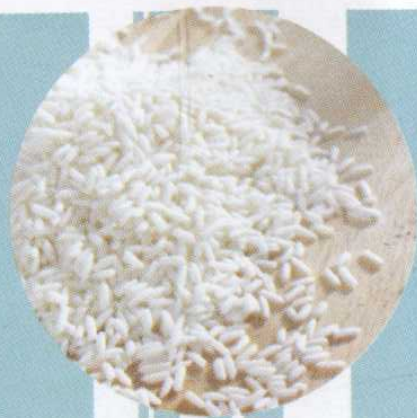
【调味料】白糖5克

## 【制作过程】

1. 将糯米在清水里泡发2个小时，上笼蒸熟，剁成泥，放入盆里面，进冰箱冷冻后，拿出切成小块；
2. 把黄豆炒熟、香，做成粉末，加入精细白糖备用；
3. 煎锅烧热，把成块糯米沾上鸡蛋，入煎锅里煎熟，撒上黄豆粉即可。

## 【特别提示】

糯米一定要蒸熟，黄豆一定要炒香。



# 艾窝窝

《小小面点馆》10  
中式面点



【原材料】糯米粉400克、豆沙200克

【调味料】面包糠20克

## 【制作过程】

1. 糯米粉用温水和匀，均匀分成6份；
2. 每1份分别擀成圆形，包入豆沙馅，做成圆形；
3. 锅中水烧开，放入做好的粉团煮2分钟至熟，捞出，拍上面包糠即可。

## 【特别提示】

馅要包实，不要露在外面。



# 洋葱鸡粒酥盒



## 【原材料】

洋葱50克、鸡肉25克、面团100克、酥面  
100克

## 【调味料】

盐3克、味精5克、白糖7克、鸡蛋黄1个

## 【特别提示】

炒洋葱、鸡肉时若用牛油炒，味道会更香。



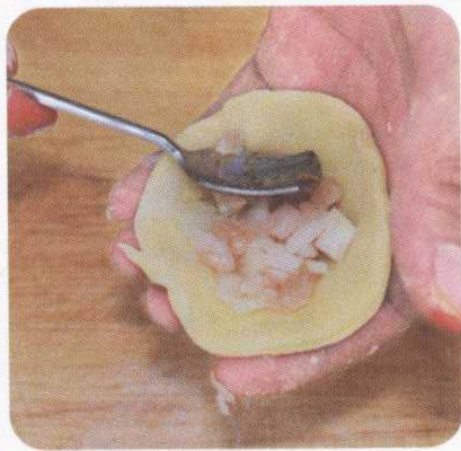
## 【制作过程】



1. 洋葱去皮洗净切粒，  
鸡肉切粒；



2. 锅中注油烧热，放入鸡  
肉、洋葱炒香，调入盐、  
味精、白糖炒匀盛出；



3. 取一张酥皮，放入炒  
好的馅料；



4. 再取一张酥皮，对齐盖  
在馅料上；



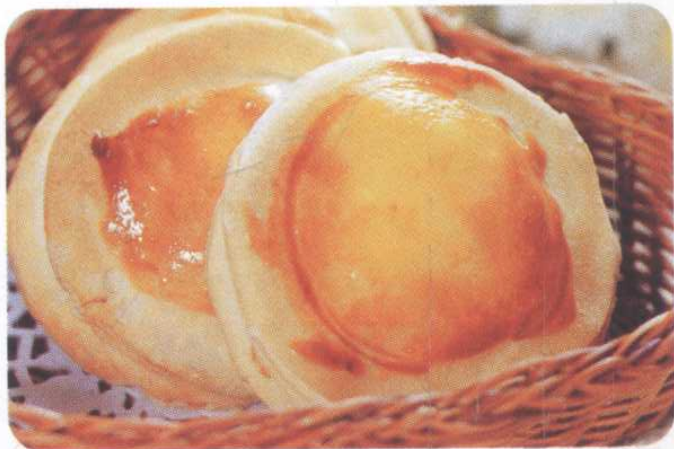
5. 用圆形模具将做好的酥  
盒轻压一下；



6. 均匀扫上一层蛋黄液；



7. 放入烤箱中用上200℃，下150℃的  
炉温烤10分钟；



8. 取出装盘即可。

# 冬蓉酥



## 【原材料】

冬瓜条50克、面团100克、  
酥面100克

## 【调味料】

鸡蛋黄1个

## 【特别提示】

冬瓜蓉一定要切得足够碎，口感才好。



## 【制作过程】



1. 冬瓜条切成蓉；



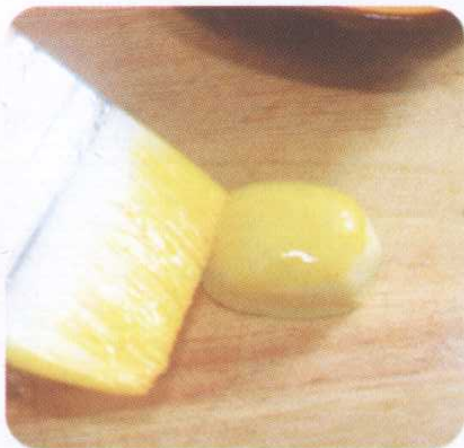
2. 取一张酥皮，放入切好的冬瓜粒；



3. 将边缘向中间折起，捏紧；



4. 搓成圆柱形；



5. 均匀扫上一层蛋黄液；



6. 放入烤箱中用上200℃，下150℃的炉温烤10分钟，即可取出。

## 营养分析

### 【营养与功效】

冬瓜有良好的清热解暑功效。夏季多吃些冬瓜，不但解渴消暑、利尿，还可使人免生疔疮。因其利尿，且含钠极少，所以是慢性肾炎水肿、营养不良性水肿、孕妇水肿的消肿佳品。它含有多种维生素和人体所必需的微量元素，可调节人体的代谢平衡。冬瓜性寒，能养胃生津、清降胃火，使人食量减少，促使体内淀粉、糖转化为热能，而不变成脂肪。因此，冬瓜是肥胖者的理想蔬菜。冬瓜有抗衰老的作用，久食可保持皮肤洁白如玉，润泽光滑，并可保持形体健美。



# 雪衣豆沙



## 【原材料】

豆沙200克、蛋清2个、生粉100克

## 【调味料】

白糖20克、油300毫升

## 【制作过程】

1. 将豆沙制成小球状，蛋清搅打均匀成糊状；
2. 将豆沙球放入蛋清中，加入生粉拌匀后放入油锅中炸至金黄色捞出；
3. 沥油后摆入盘，撒上白糖即成。

## 【特别提示】

蛋清一定要打散、打匀。



# 迷你桂花条头糕

《小小面点馆》10  
中式面点



**【原材料】** 糯米粉50克、豆沙200克、糖桂花50克、猪油50克、豆油50毫升

**【调味料】** 白糖100克

## 【制作过程】

1. 糯米粉加沸水、猪油揉成团，擀成薄约3厘米的长方形，包入条状豆沙卷起粘牢，呈条状；
2. 上笼蒸约3分钟，外表呈透明状即可；
3. 表面撒上糖桂花，刷上油，切成条状即可。

## 【特别提示】

呈白玉色，口感软滑，甜而不腻，带有桂花香味。



# 糖麻团



## 【原材料】

白芝麻100克、糯米粉150克

## 【调味料】

白糖100克

## 【特别提示】

炒白糖时要加入少许水。



## 【制作过程】



1. 糯米粉放入盆中，加入白糖拌匀；



2. 加入125毫升水；



3. 用手搓拌均匀；



4. 和成光滑的面团；



5. 将面团搓成长条，下成20克一个的小剂子；



6. 搓成圆球形；



7. 均匀裹上白芝麻；



8. 白糖放入锅中炒成糖浆；



9. 麻团入150℃的油锅中炸5分钟，捞出后放入糖浆中慢慢翻动，至熟即可。

# 红姜莲蓉酥



## 【原材料】

红姜25克、莲蓉75克、面团100克、  
酥面300克

## 【调味料】

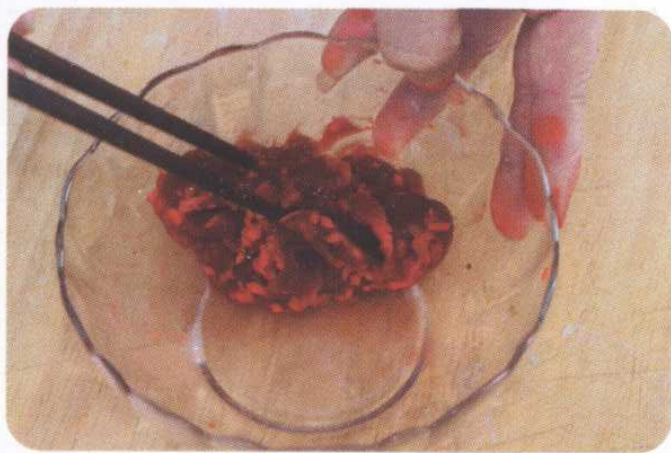
鸡蛋黄1个

## 【特别提示】

红姜要选用嫩的味道才好。



## 【制作过程】



1. 红姜洗净切粒，同莲蓉一起搅拌均匀制成馅料；



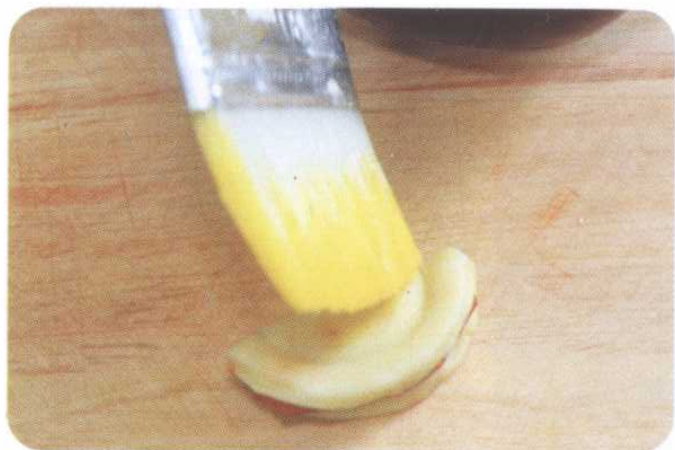
2. 取一张酥皮，放入制好的馅料；



3. 从中间对折起来；



4. 用圆形模具轻压一下，制成半圆形印花；



5. 均匀扫上一层蛋黄液；



6. 放入烤箱中用上200℃，下150℃的炉温烤10分钟，即可取出。

# 刺猬酥



## 【原材料】

油酥面100克、豆沙馅50克

## 【调味料】

黑芝麻5克

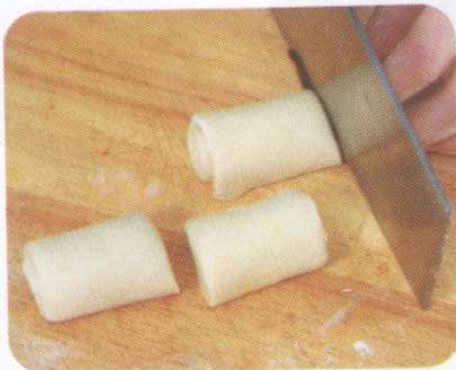
## 【特别提示】

剪时要轻，以免压平。

## 【制作过程】



1. 豆沙搓条，下成10克一个的小剂子，搓成圆球形；



2. 油酥面叠压制成油酥皮，下成20克一个的小剂子；



3. 擀成圆形片；

## 【制作过程】



4. 放入豆沙馅;



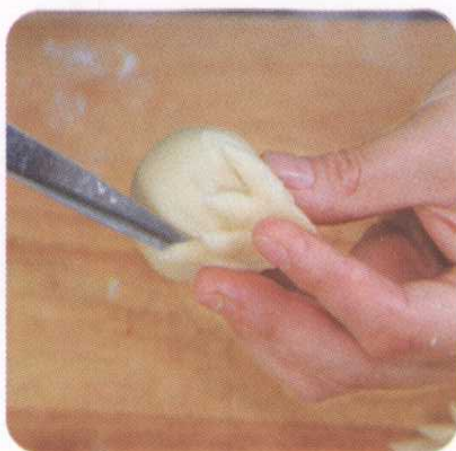
5. 包起;



6. 捏紧剂口;



7. 制成刺猬形;



8. 再用剪刀将面皮剪起;



9. 制成刺猬形状;



10. 再沾上黑芝麻, 制成刺猬的眼睛;



11. 放入烤箱中;



12. 用上180℃、下170℃的炉温烤20分钟左右即可。

# 咸蛋莲蓉酥



## 【原材料】

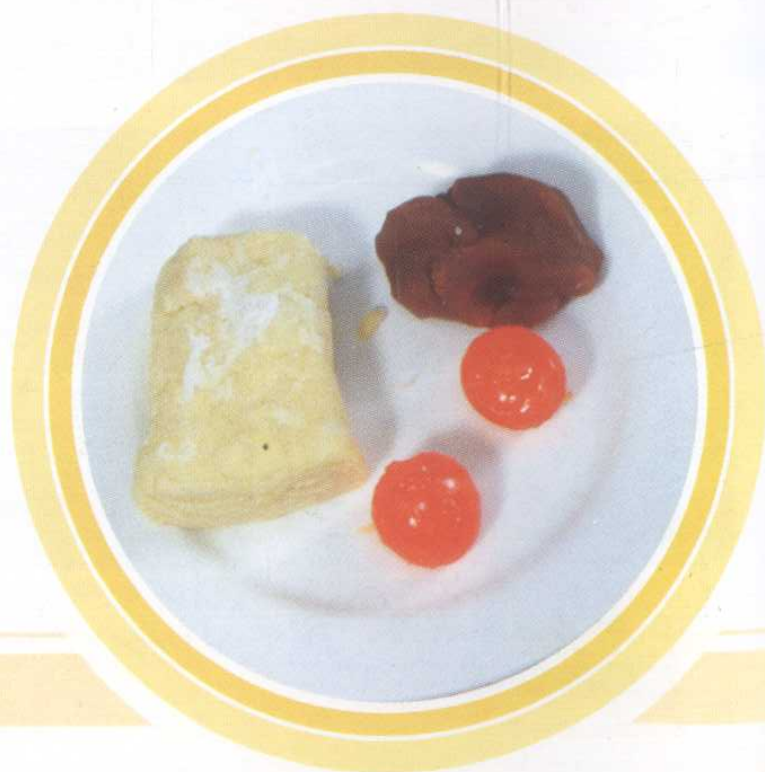
莲蓉100克、酥面100克、咸蛋黄2个

## 【调味料】

鸡蛋黄1个

## 【特别提示】

划菱形纹时不要太用力，以免划破皮。



## 【制作过程】



1. 将酥面擀成薄片；



2. 莲蓉按扁，放入咸蛋黄包起；



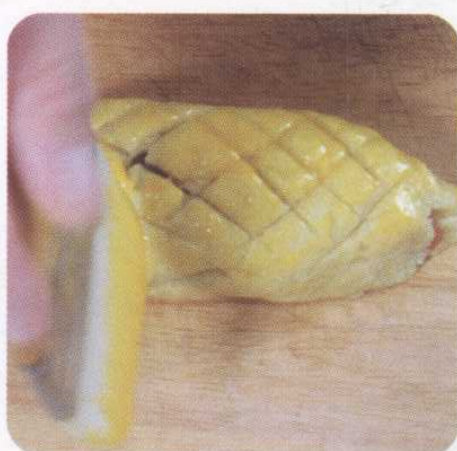
3. 将包有咸蛋黄的莲蓉放在酥面片上，包起；



4. 捏紧剂口；



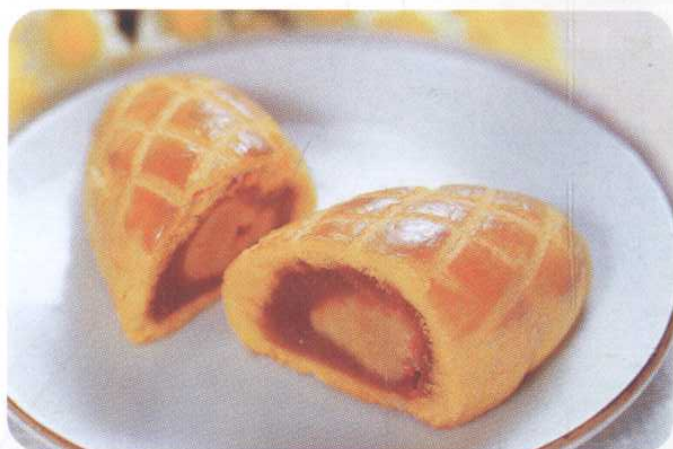
5. 用刀在表面划成菱形块状；



6. 均匀扫上一层蛋黄液；



7. 放入烤箱中用上200℃，下150℃的炉温烤10分钟；



8. 取出即可。

# 核桃酥



## 【原材料】

面粉250克、鸡蛋2个、牛油25克、  
白糖175克

## 【调味料】

鸡蛋黄1个

## 【特别提示】

烤时要用上200℃，下150℃的炉温烤。



## 【制作过程】



1. 将所有原材料和成面团，折叠均匀；



2. 搓成长条，下成25克一个的小剂子；



3. 将面剂搓成圆球形；



4. 在中间用手指按压成一个窝形；



5. 蛋黄打散；



6. 用刷子均匀扫上一层蛋黄液；



7. 放入烤箱中，烤20分钟；



8. 取出即可。

# 黄金窝窝头



**【原材料】** 玉米面250克、荞面250克、糯米粉50克

**【调味料】** 鸡蛋2个、白糖150克、泡打粉8克

## 【制作过程】

1. 将玉米面、荞面、糯米粉与白糖、鸡蛋、泡打粉搅拌均匀；
2. 掺入清水，揉制成面团；
3. 将小块面团做成圆锥形后上蒸笼，用猛火蒸8分钟即成。

## 【特别提示】

面团要揉得富有弹性。

## 【特色介绍】

色泽金黄，香气诱人，口感软滑，清香甘甜。

## 营养分析

### 【营养师健康警告】

鸡蛋的营养价值很高，但是过量食用会加重肾脏负担。常吃油煎鸡蛋的妇女，患卵巢癌的几率较大。煎、炸鸡蛋虽然好吃，但较难消化，胆结石、胆囊炎患者不宜食用。茶叶蛋和毛蛋营养价值不高，还容易引发多种疾病，建议少食或不食。

# 南昌白糖糕

《小小面点馆》10  
中式面点



**【原材料】** 糯米粉300克、绵糖少许、椰浆半瓶

**【调味料】** 澄面300克、猪油100克

## 【制作过程】

1. 沸水烫熟澄面备用；
2. 糯米粉、熟澄面、猪油加入适量椰浆、水混合成面团作成生坯；
3. 将生坯放入油锅炸熟，沾上绵糖即可。

## 【特别提示】

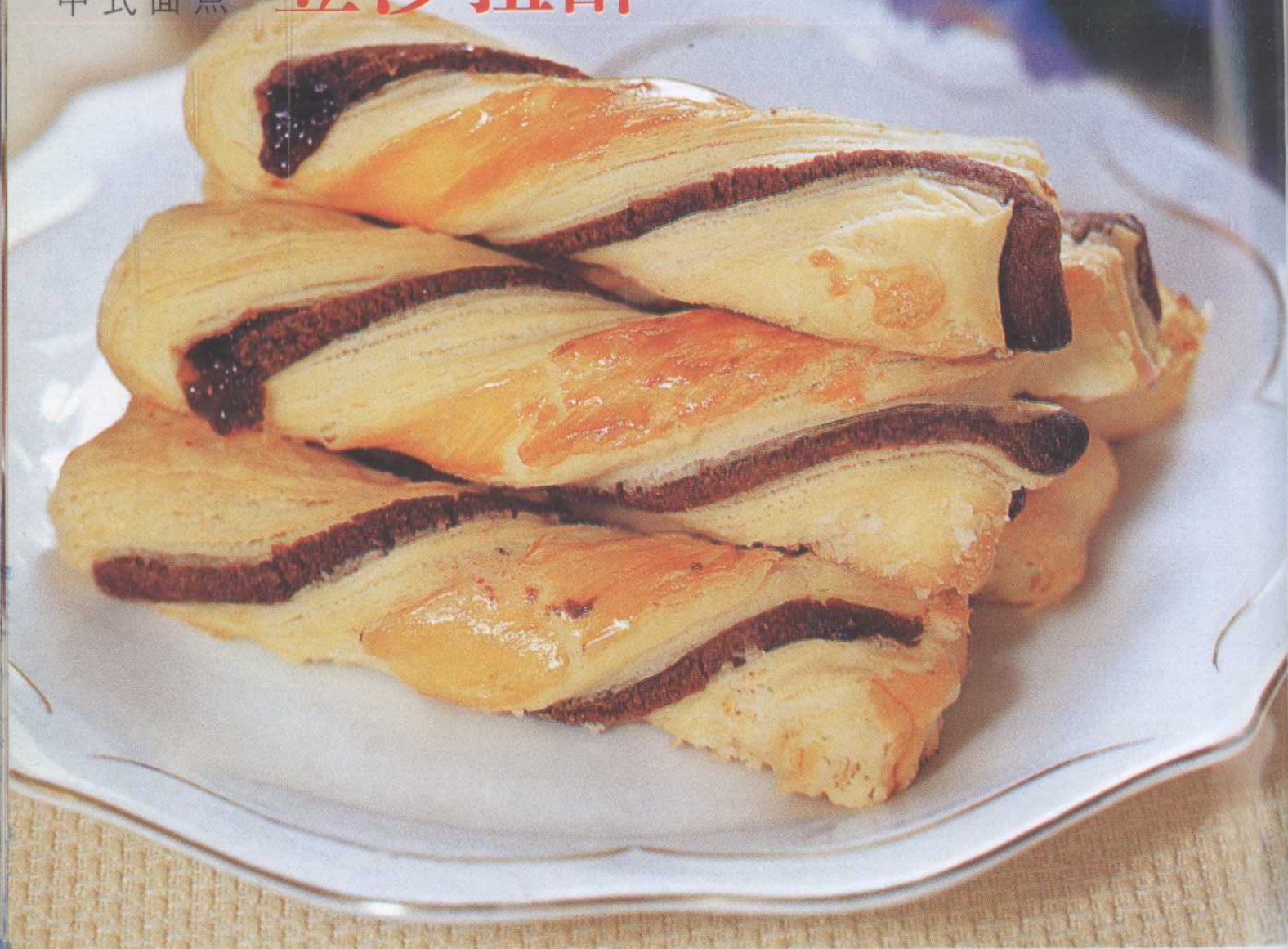
此点心猪油不宜过量，以免太甜，太腻。

## 营养分析

### 【营养与功效】

中医认为，猪肉味苦、性微寒、有小毒，归经入脾、肾，有滋养脏腑、润滑肌肤、补中益气之功效。它营养丰富，蛋白质和胆固醇含量高，还富含维生素B<sub>1</sub>和锌等，是幼儿常食用的动物性食品之一。经常适量食用可促进幼儿智力的发育。

# 豆沙扭酥



## 【原材料】

豆沙250克、面团125克、  
酥面125克

## 【调味料】

鸡蛋黄1个

## 【特别提示】

蛋液不可扫太厚，且不可扫在豆沙上。



## 营养分析

### 【烹饪特别提示】

在煎、炒、烹、炸、煮、蒸等各种食法中，以煮、蒸较好，并注意宜嫩不宜老，这样容易消化吸收。煮嫩鸡蛋，其营养成分几乎能百分之百地被人体吸收，炒鸡蛋的消化吸收率仅为50%~70%。

## 【制作过程】



1. 面团擀薄，酥面擀成面片一半的大小；



2. 将酥面片放在面片上；



3. 对折起来；



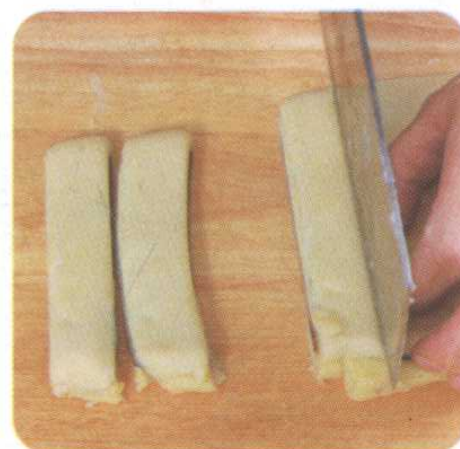
4. 再擀薄；



5. 再次对折起来擀薄；



6. 将豆沙擀成面片一半的大小，放在面片上，对折起来，轻压一下；



7. 切成条形；



8. 拉住两头旋转，制成麻花形；



9. 均匀扫上一层蛋黄液，放入烤箱中用上200℃，下150℃的炉温烤10分钟，取出即可。

# 凉瓜汤圆



## 【原材料】

面团500克、苦瓜100克

## 【调味料】

黑芝麻馅100克

## 【特别提示】

炸时要不停地翻动，颜色不要炸太深。



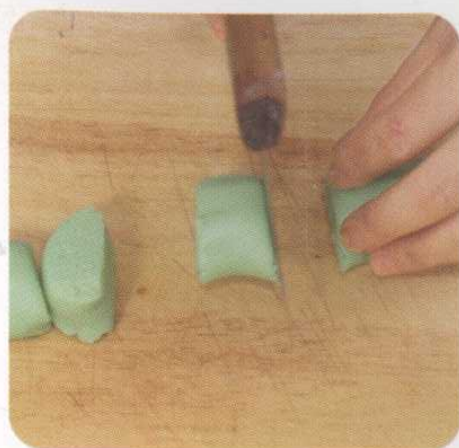
## 【制作过程】



1. 苦瓜洗净，去瓢打成汁，加入面团中；



2. 揉匀成光滑的面团；



3. 将面团搓成长条，切成20克一个的小剂子；



4. 将面剂按扁；



5. 放入黑芝麻馅；



6. 用右手虎口处将边缘向上拢起；



7. 捏紧剂口；



8. 再用掌心搓成圆球形；



9. 放入油锅中炸，至熟捞出。

# 珍珠金沙果



## 【原材料】

吉士面团300克、西米100克、流沙馅100克(咸蛋黄、砂糖、猪油、牛油、奶油、吉士粉、奶粉、澄面、粟粉各适量)



1. 将吉士面团揉好后，擀成面皮，做成窝状；



2. 中间放入流沙馅；



3. 将封口处捏紧；



4. 再将面团均匀地粘上泡好的西米；



5. 放入锅中蒸6分钟，至熟即可。

## 【特别提示】

西米一定要泡好，才会粘上面团。

# 巧手炸煎堆

《小小面点馆》10  
中式面点



## 【原材料】

糯米粉团350克（加入食粉、泡打粉、白砂糖制成）、芝麻10克

## 【特别提示】

炸时油温要适当高一点，稍炸即可。



1. 将粉团搓成长条后摘成小面剂；



2. 将面剂搓成光滑的丸子，将搓好的丸子均匀沾上芝麻粒；



3. 锅中加油烧沸，下入丸子炸至膨大、金黄即可。

# 擂沙圆子



## 【原材料】

糯米粉团500克、黄豆粉400克、  
红豆沙500克

## 【调味料】

猪油、白糖适量

## 【特别提示】

黄豆粉要炒熟。



## 【制作过程】



1. 将糯米粉团揉透后，搓成长条，再摘成小剂；



2. 将面剂压扁，中间做一窝状；



3. 包入红豆沙；



4. 收口成圆珠状，即成圆子半成品；



5. 再将包好的圆子放入笼中蒸熟；



6. 取出蒸熟的圆子，裹上黄豆粉即可。

## 营养分析

### 【营养与功效】

红豆具有利水消肿、利尿、清热解毒、健脾止泻、改善脚气浮肿的功效。红豆通小肠、利小便、消肿排脓、清热解毒、治泻痢脚气、止渴解酒、通乳下胎。现代医学研究发现，红豆能促进心脏的活化，另外还有健胃生津、去湿益气等作用，红豆富含铁质，食后令人气色红润，多摄取红豆，还有补血、促进血液循环、强化体力、增强抵抗力的功效，同时还有补充经期营养、舒缓经痛的效果。



# 双麻酥



## 【原材料】

面粉250克、鸡蛋1个、臭粉3克、苏打粉2克、  
白芝麻100克

## 【调味料】

酥油50克、猪油50克、白糖100克

## 【特别提示】

芝麻要烤至金黄色。



## 【制作过程】



1. 面和成团搓成条，下成20克一个的小剂子；



2. 将面剂搓成中间大两头小的形状；



3. 再按扁；



4. 用手修成规则的形状；



5. 两边沾上白芝麻；



6. 放入烤箱中；



7. 烤20分钟；



8. 取出即可。

# 葱香饼



## 【原材料】

面粉250克、鸡蛋1个、臭粉3克、苏打粉2克、  
葱50克、白糖100克

## 【调味料】

酥油50克、猪油50克、盐5克、花椒粉5克

## 【特别提示】

在葱花中调入少许葱油味道会更好。



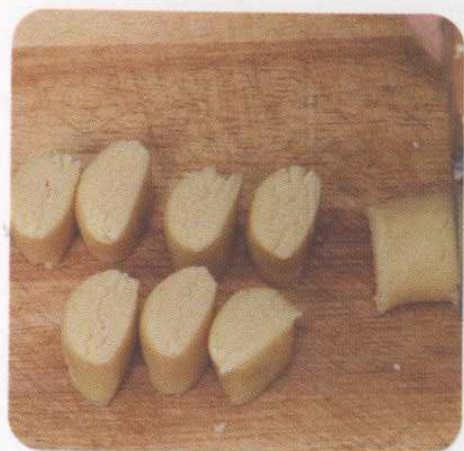
## 【制作过程】



1. 葱择洗净切花;



2. 葱花放入碗中, 加入盐、花椒粉拌匀;



3. 面团搓成条, 下成20克一个的小剂子;



4. 将面剂搓成圆球形;



5. 再按扁, 放在油纸上;



6. 均匀撒上葱花, 用手按压紧;



7. 放入烤箱中;



8. 烤20分钟, 取出即可。

# 菊花酥



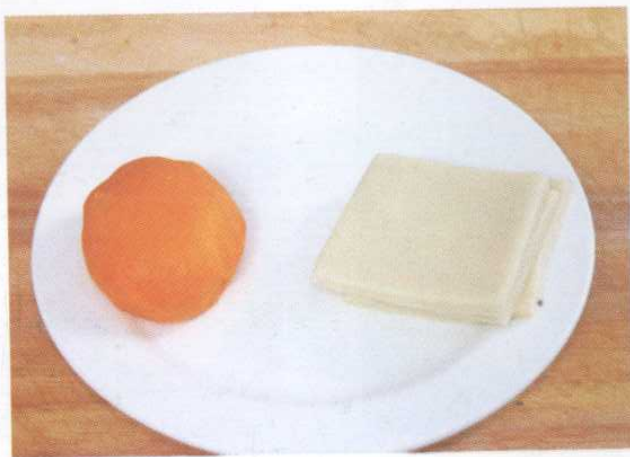
## 【原材料】

油酥皮80克、蛋奶  
馅80克

## 【调味料】

## 【特别提示】

翻转时一定要轻，  
以免变形。



## 营养分析

### 【选购】

购买鸡蛋时，  
将蛋用手摇一摇，  
有响声的可能是  
已变质的坏鸡蛋。

## 【制作过程】



1. 蛋奶馅搓成长条，下成20克一个的小剂子；



2. 将蛋奶馅剂搓成圆球形；



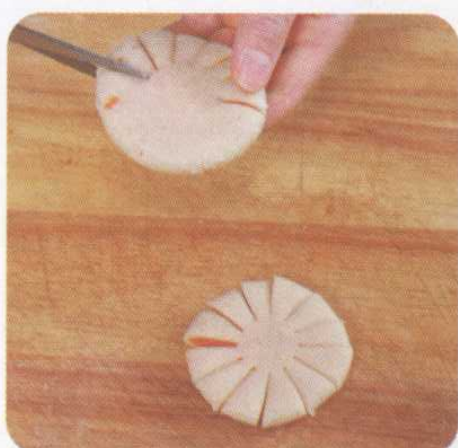
3. 取一张油酥皮，放入蛋奶馅；



4. 包起；



5. 按扁，擀薄；



6. 再用剪刀将边缘剪开；



7. 将每个剪开的剂口翻转向制成菊花形；



8. 放入烤箱中；



9. 用上180℃、下170℃的炉温烤20分钟左右即可。

# 乡村酥皮包



**【原材料】** 豆腐皮2张（约350克）、马兰头350克、火腿50克、肉末50克、面包糠40克、鸡蛋2个

**【调味料】** 盐8克、味精3克、麻油8毫升

## 【制作过程】

1. 马兰头切碎加火腿末、肉末、盐、味精、麻油入锅炒熟；
2. 冷却后，用豆腐皮包成三角形；
3. 再裹上鸡蛋黄，拍上面包糠，入油锅炸至皮酥透，出锅装盘即可。

## 【特别提示】

拍上面包糠后炸的时候，要用小火。



# 反沙芋头

《小小面点馆》10  
中式面点



**【原材料】** 芋头1个、糖3克、巧克力10克、淀粉8克

## 【制作过程】

1. 净芋头切菱形厚片，滚上淀粉；
2. 芋头放入油锅中炸熟，取出；
3. 锅中放糖，加少许的水熬至黏稠时，下入芋头翻炒至糖成沙粒状，全裹在芋头表面时装盘，撒上巧克力粉即可。

## 【特别提示】

芋头入油锅炸时，应用3成油温使芋头熟透。



# 葱油酥



## 【原材料】

油心50克、水油皮100克、生猪油50克、  
葱20克

## 【调味料】

生抽2毫升、盐3克、  
香油2毫升、白芝麻少许

## 【特别提示】

食用时可切开，夹入香菜、牛肉等，味道更佳。



## 【制作过程】



1. 葱择洗净，切花；



2. 将葱花放入碗中，调入盐、香油拌匀；



3. 油心、水油皮制成油酥皮，按扁，擀成长形片；



4. 抹上调好味的葱花；



5. 卷起，按扁；



6. 擀成椭圆形；



7. 用刷子刷上生抽；撒上白芝麻；



8. 放入烤箱中；



9. 用上190℃、下180℃的炉温烤20分钟左右即可。

# 牛舌酥饼



## 【原材料】

面粉250克、黄油50毫升、鸡蛋1个、苏打粉4克、糖稀120克

## 【调味料】

白糖40克、奶粉10克、  
吉士粉1克

## 【特别提示】

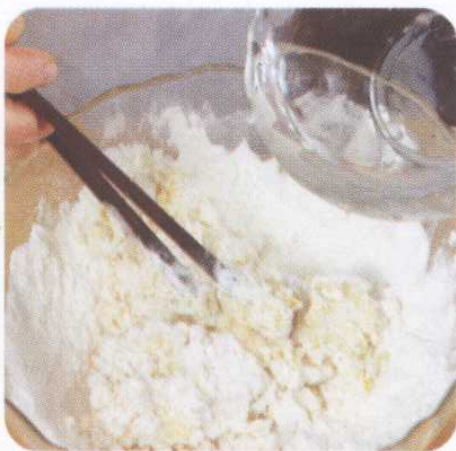
划时要轻，不可将面剂划透。



## 【制作过程】



1. 糖稀、黄油、鸡蛋放入碗中，加入白糖，打化；



2. 加入面粉，加水搅匀；



3. 揉至面团光滑；



4. 搓成条状，下成30克一个的面剂；



5. 先搓成长条；



6. 再擀成牛舌状；



7. 在中间纵向轻划一刀；



8. 放入烤箱中，用上170℃、下160℃的炉温烤至表面金黄色即可。

# 心心相印

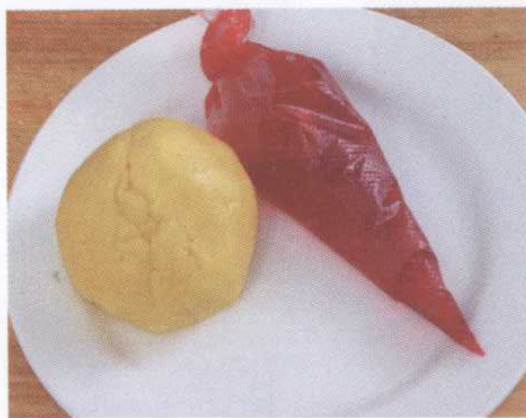


## 【原材料】

红梅果酱10克、蛋挞皮100克、巧克力5克

## 【特别提示】

也可以用水果作装饰。



## 营养分析

巧克力含有可可多酚，是一种对健康有益的植物成分。初步研究结果表明，巧克力中的多酚可以降低低密度脂蛋白的氧化，调节血小板活动；因此可以改善心血管健康状况，多项实验表明，这种植物成分可以降低血小板的活化。

## 【制作过程】



1. 蛋挞皮取一半加入巧克力和匀;



2. 另一半擀薄;



3. 用桃心模具按压成心形, 加入巧克力的也同样压成心形;



4. 再将加入巧克力的用小的模具从中间压成小桃心;



5. 再将两块叠放在一起;



6. 放入烤箱中;



7. 用上170°C、下160°C烤10分钟左右, 取出;



8. 在桃心中间挤上红梅果酱即可。

# 绿瓜饼



## 【原材料】

面团300克、豆沙馅  
150克

## 【调味料】

## 【特别提示】

制作时也可以加入花生仁，味道会更香。



## 营养分析

豆沙的主要营养成分是碳水化合物、蛋白质、膳食纤维、多种维生素和钾、磷、钠等矿物质。豆沙的原料有绿豆、红豆等。

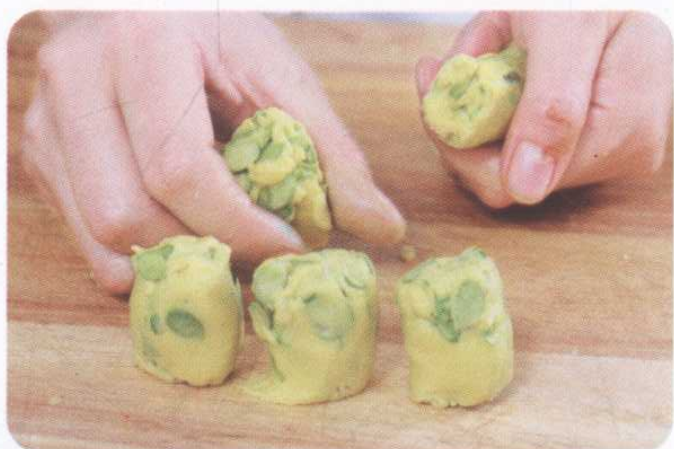
## 【制作过程】



1. 蛋挞皮加入绿瓜子和匀;



2. 搓成长条;



3. 下成20克左右的小剂子;



4. 擀成薄片;



5. 放入烤箱中, 用上160℃、下150℃烤15分钟左右;



6. 取出即可食用。

# 蛋挞



## 【原材料】

蛋挞皮150克、蛋挞水  
100毫升

## 【特别提示】

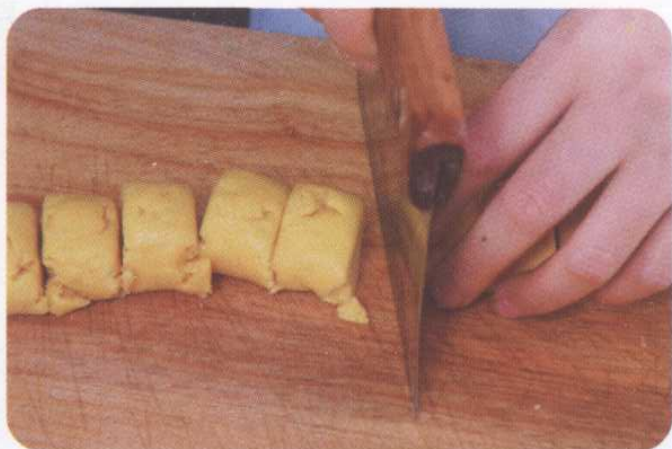
烤时温度为上220℃、  
下230℃。



## 小知识

蛋挞被英国人称为Custardtart。Custard，是鸡蛋、奶与糖混合而成的软冻，称之为“蛋”；tart，则取其谐音叫挞。其中tart大概有三种，起酥的、拿酥的，再有就是蛋糕底的。至于里面“蛋”的内容，就传统了许多，不过能够发挥的空间很大。

## 【制作过程】



1. 蛋挞皮揉匀，切成15克一个的小剂子；



2. 将蛋挞皮放入圆形模具中；



3. 先将底部按平；



4. 再用手指将边缘按压均匀；



5. 放入烤箱中，加入蛋挞水；



6. 烤25分钟左右，即可取出。

# 风车莲蓉包



## 【原材料】

莲蓉100克、面团150克

## 【调味料】

鸡蛋黄1个

## 【特别提示】

按压时不要太用力，以免莲蓉馅同面皮粘在一起，烤时不能胀发，影响美观。



## 【制作过程】



1. 面团揉匀，搓成长条，下成30克一个的小剂子；



2. 用两手将面剂搓成圆球形；



3. 按扁，擀成中间厚边缘薄的面皮；



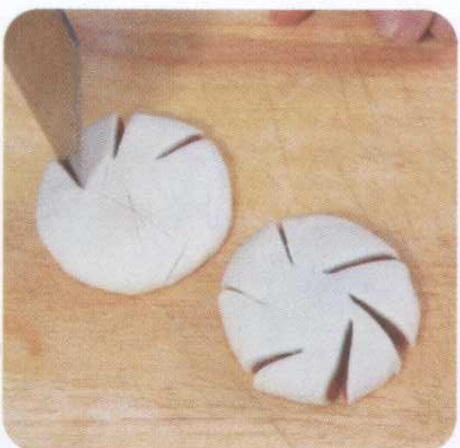
4. 取20克莲蓉馅放在面皮中央；



5. 将边缘向上折起；



6. 捏紧剂口，用手轻轻按扁；



7. 用刀将边缘切成车轮形；



8. 放入烤盘中醒发10分钟；



9. 均匀扫上一层蛋黄液，入烤箱中用上200℃，下150℃的炉温烤10分钟，即可取出。

# 香麻软煎饼



## 营养分析

黑芝麻又称胡麻，含有丰富的不饱和脂肪酸、蛋白质、钙、磷、铁质等，还含有多种维生素和芝麻素、芝麻酚、甾醇及卵磷脂等营养素，有益肝、补肾、养血、润燥、乌发、美容作用。

### 【原材料】

黑芝麻100克、生粉100克、糯米粉50克、牛油20克、白糖50克、炼奶5克



### 【特别提示】

煎时要用小火慢慢煎。

## 【制作过程】



1. 将芝麻洗净，入锅炒香；



2. 盛入碗中，加入白糖，用擀面杖压碎；



3. 加入生粉和适量清水及所有其他材料，揉匀；



4. 取60克面团搓成球形；



5. 将其按扁成饼形；



6. 放入烧热的煎锅中煎至两面酥脆即可。

# 花仁曲奇



## 【原材料】

面粉160克、白糖200克、鹰粟粉50克、鸡蛋1个、花生米50克

## 【调味料】

酥油150克、牛油5克

## 【特别提示】

打好的面糊可放入冰箱冻10分钟左右再做，较易制成所需的形状。

## 【制作过程】



1. 牛油、酥油放入盆中，  
用打蛋器打化；



2. 加入蛋清打匀；



3. 打至起泡；

## 【制作过程】



4. 加入面粉、鹰粟粉;



5. 打匀;



6. 倒入标花袋中, 在油纸上挤成圆点状;



7. 再继续挤出6个圆点拼在一起, 成花朵形状;



8. 花生米用刀压碎;



9. 将花生碎撒在花朵中央;



10. 放入烤箱中;



11. 用上170℃、下150℃的炉温烤15分钟左右;



12. 取出装盘即可。

# 杏仁曲奇



## 【原材料】

面粉160克、鹰粟粉50克、鸡蛋1个、杏仁  
50克、白糖200克

## 【调味料】

酥油150克、牛油5克

## 【特别提示】

烤时一定要控制好炉温。



## 【制作过程】



1. 牛油、酥油放入盆中，  
用打蛋器打化；



2. 加入蛋清打匀；



3. 打至起泡；



4. 加入面粉、鹰粟粉；



5. 打匀；



6. 倒入标花袋中；



7. 在油纸上挤成8字形；



8. 放上杏仁；



9. 放入烤箱中；用上170℃、  
下150℃的炉温烤13分钟左  
右即可。

# 巧克力曲奇



## 【原材料】

面粉160克、鹰粟粉50克、鸡蛋1个、巧克力50克、白糖200克

## 【调味料】

酥油150克、牛油5克

## 【特别提示】

巧克力中要加一点色拉油，加热后再放入，以免起小疙瘩。



## 【制作过程】



1. 牛油、酥油放入盆中，用打蛋器打化；



2. 加入蛋清打匀；



3. 打至起泡；



4. 加入面粉、鹰粟粉；



5. 打匀；



6. 再加入巧克力；



7. 搅拌均匀；



8. 倒入标花袋中，挤成三个圆形拼在一起，制成梅花形；



9. 放入烤箱中烤15分钟即可。

# 芝麻饼



## 【原材料】

面粉250克、鸡蛋1个、臭粉3克、苏打粉2克、白芝麻100克

## 【调味料】

酥油50克、猪油50克、白糖100克

## 【特别提示】

烤时不要放得太紧，以免粘结。



## 【制作过程】



1. 面和成面团搓成条，下成20克一个的小剂子；



2. 将面剂搓成圆球形；



3. 再按扁；



4. 一面沾上白芝麻；



5. 放入烤箱中；



6. 烤20分钟，取出即可。

## 营养分析

白芝麻有显著的医疗保健作用：白芝麻中的维生素E非常丰富，可延缓衰老。它有润五脏，强筋骨、益气力等作用，可强壮身体，益寿延年，滋补肝肾，润养脾肺，肺阴虚的干咳、皮肤干燥及胃肠阴虚所致的便秘，产后阴血不足所致的乳少。



# 蛋黄酥



## 【原材料】

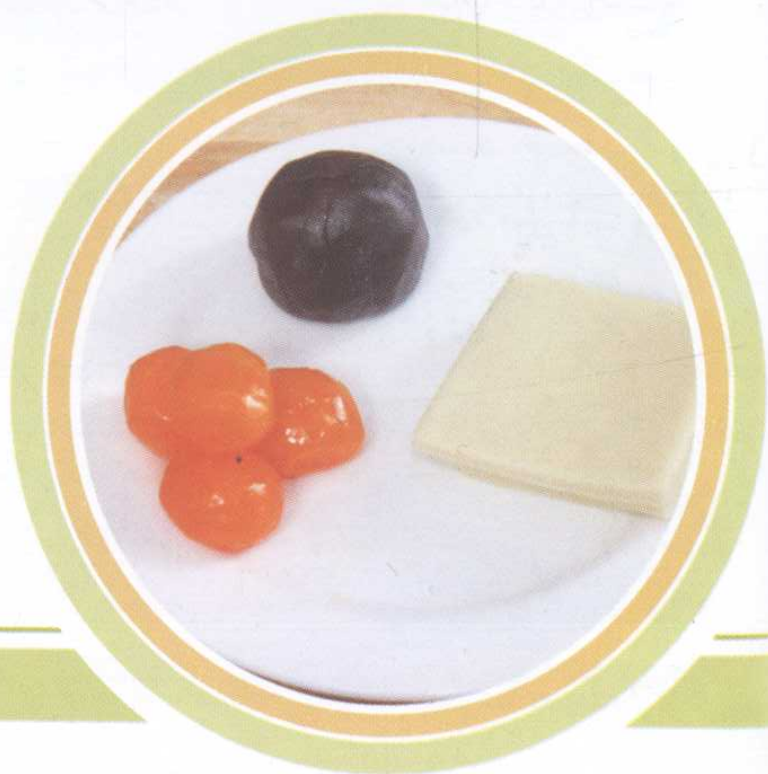
油酥皮80克、咸蛋黄4个、莲蓉40克

## 【调味料】

蛋液15克

## 【特别提示】

蛋液一定要刷均匀。



## 【制作过程】



1. 莲蓉搓成条状，下成10克一个的小剂子；



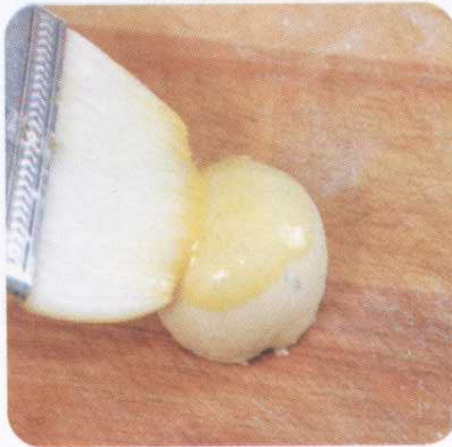
2. 将莲蓉按扁，包入咸蛋黄；



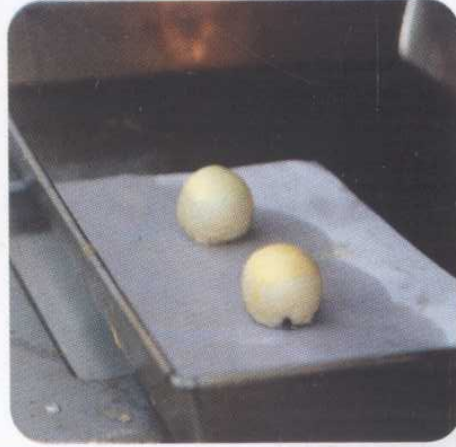
3. 取一张油酥皮，放入莲蓉馅；



4. 包起，捏紧剂口；



5. 刷上一层蛋液；



6. 放入烤箱中；



7. 用上180℃、下170℃的炉温烤25分钟左右；



8. 取出摆盘即可。

# 小油饅燒羊排



**【原材料】** 羊排350克、小油饅150克

**【调味料】** 花椒20克、八角15克、盐8克、味精3克、胡椒5克、姜5克、蒜5克

## 【制作过程】

1. 羊排斩小件，油饅烤香；
2. 炒香姜、蒜，下入羊排、其他调味料煮至羊排熟烂；
3. 将烧好的羊排摆在油饅上即可。

## 【特别提示】

羊排要干炒，烹入酒，可以增加香味。



Images have been losslessly embedded. Information about the original file can be found in PDF attachments. Some stats (more in the PDF attachments):

```
{
  "filename": "MTI2OTAzMMDQuemlw",
  "filename_decoded": "12690304.zip",
  "filesize": 12848786,
  "md5": "87c0cbd4ca8610d1641f4c905bff8989",
  "header_md5": "c935d2dff504eac32c597de62d528eef",
  "sha1": "966c0a3fa3aea546e77fd2909ef5af2c475c3185",
  "sha256": "5432f868e9a4409832847dbb758a2dd71afa974ef23644f81a4cbc63983d98a2",
  "crc32": 278113721,
  "zip_password": "",
  "uncompressed_size": 13208774,
  "pdg_dir_name": "\u2502\u2558\u2592\u0398\u2560\u221e\u2567\u252c\u2568\u00ed\u2568\u00ed\u251c\u00b5\u2561\u03c0\u2563\u258c\u2553\u2568\u2569\u255c\u251c\u00b5\u2561\u03c0_12690304",
  "pdg_main_pages_found": 64,
  "pdg_main_pages_max": 64,
  "total_pages": 67,
  "total_pixels": 183028736,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}
```