

快乐厨房
Happy Chufang



欢迎登陆新浪博客
blog.sina.com.cn/
sunzhuzhu531521
3344521
与作者交流烹调经验

健/康/美/味/轻/松/做
详/图/细/步/零/失/败



我爱 街边小吃

街头流行小吃 地方特色小吃 休闲小吃 异国风味小吃

—— 孙朱朱◇著 ——

1000

张步骤图，一看就会

2000


万人次尝试，真好吃

北京科学技术出版社

我爱 街边小吃

街头流行小吃 地方特色小吃 休闲小吃 异国风味小吃

—— 孙荣朱心著 ——

 北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我爱街边小吃 / 孙朱朱著. —北京: 北京科学技术出版社, 2016.1
ISBN 978-7-5304-8085-4

I. ①我… II. ①孙… III. ①菜谱—中国 IV. ① TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 231289 号

我爱街边小吃

作 者: 孙朱朱

策划编辑: 宋 晶

责任编辑: 李 丹

图文制作: 艺典华章

责任印制: 张 良

出 版 人: 曾庆宇

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkj@bjkjpress.com

网 址: www.bkydw.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 北京印匠彩色印刷有限公司

开 本: 720mm × 1000mm 1/16

印 张: 9.25

版 次: 2016 年 1 月第 1 版

印 次: 2016 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5304-8085-4/T · 845

定价: 35.80元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究
京科版图书, 印装差错, 负责退换

Preface

前言

我小时候正处于物资匮乏的年代，街上根本没有什么小吃，饭店也只有零星几个。家里的钱都要用到刀刃上，不可能让我们下馆子，除了逢年过节还真吃不到什么好吃的。一看小人书我就羡慕有钱人家大鱼大肉的生活，流着口水纠结长大是当科学家还是富太太。

有一次我陪同学去她妈妈工作的食堂后厨取钥匙，她妈妈给了我一个肉馅饼，那个香啊！我又开始在食堂大师傅和科学家之间做艰难的选择，我觉得当大师傅挺好的，每天做饭的时候都能偷摸着给自己留点儿好吃的。

没想到长大后我的三个理想都实现了。我成功地嫁了出去，过上了衣食无忧的生活。家里做饭的活儿我全包了，也算当了大师傅，好吃的越来越多，也不用偷偷给自己留出来，想吃就随便吃。科学家的梦我也没落下，每天都在乐此不疲地用油盐酱醋和米面肉蛋蔬菜在厨房里做实验，目的只有一个：让我家那几个“小白鼠”觉得我的实验成果好吃。

后来我在网上发现了美食博客这个新大陆，当时我很震惊，我从来不知道原来美食也可以用这种形式表现出来。以前我一直以为，那些美食和图片只有专业厨师才能够弄出来。刚开始写博客的时候我什么也不会，不会拍照，不会处理图片，不知道原来还有单反照相机，甚至连博客的各种使用功能都没完全弄懂。我就这样边学边做，边做边拍照，将每一道美食的制作过程都以直观的图片形式展示出来。写文字的过程中我更是绞尽脑汁，边写还得边想应该怎样描述大家才能看得更明白。虽然直到现在还是有很多不足，但是大家都可以看到我的进步。套用一句广告语：“没有最好，只有更好。”

由于儿子和外甥女的吹嘘，我对各种街边小吃产生了浓厚的兴趣。现在的街边小吃可真是日新月异、层出不穷，一出现就立刻风靡全国。这些小吃最爱扎堆出现在学校的大门口。每次出现新的小吃，他俩就会在第一时间告诉我。等我实验完，他俩满意后就会在学校门口骄傲地跟同学们吹牛：“这个、这个，还有这个，我妈（我三姨）都会做。”有时候我做了好吃的小吃给

他们带到学校和同学们一起分享，他们回来后说同学们羡慕的目光让他们立刻觉得幸福得不得了。这种幸福让我沉醉并化为让我继续努力的动力。

每次出去逛街我的保留节目都是将那些新出的街头小吃挨个吃一遍，每次出去旅游我最喜欢做的也是走街串巷去寻找当地的街头小吃。吃的时候我还会眼观六路、耳听八方，脑子里默记默背，仔细地看摊主的操作过程，观察周围人对小吃味道反应，记下各种原料的种类——比上学的时候听课都认真。我还会边吃边装作漫不经心地和摊主聊天，让他们在不经意间透露一些做好小吃的诀窍，回家后趁着热乎劲儿马上记到本子上，冲进厨房一遍遍做实验，直到自己满意为止。这足见我对制作美食的热情和用功程度。

当北京科学技术出版社的编辑找到我并和我讨论以什么主题写一本书的时候，我一下子就想到了街边小吃。为了能把这本书做得更好，我一有时间就扎进厨房又做又拍，我家的“小白鼠们”都快乐地抱怨我每天的实验品将他们喂胖了。我要特别感谢编辑宋晶妹妹对我的严格要求，每一张图片、每一段文字她都和我不厌其烦地反复推敲，就是这种力求完美的精神让这本书得以呈现在你们面前。

说心里话，出一本美食书真是挺辛苦的，无数次为了一个细节重做重拍，把我累得躺下就不想起来，无数次为了一张满意的图片，我几乎拍到崩溃……这些挡在我面前的困难终于让我这个坚持不懈的“愚公”给移开了，我不为别的，就是想将我总结出来的制作街头小吃的经验与你们分享，因为我觉得做美食是一件非常快乐的事情，而分享获得的就是快乐的N次方。

武打小说里经常有争抢武功秘籍的桥段，我觉得我用心写的这本书应该算是美食秘籍吧。只是我不藏着掖着，奉献给大家一起修炼。你还在等什么？为了成为家人朋友眼中的美食达人，为了让他们吃到没有地沟油、没有添加剂的健康街头小吃——接书，看招！

孙朱朱

新浪博客：blog.sina.com.cn/sunzhuzhu5315213344521

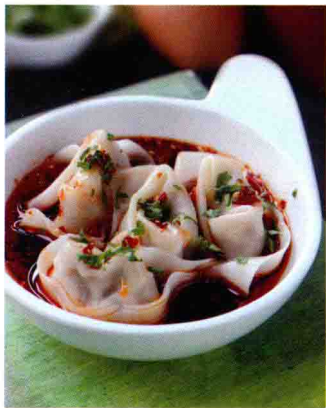
Contents

目录

Part 1

街头流行小吃

- | | | |
|-----------|-----------|-----------|
| 002 爆浆鸡排 | 026 鸡蛋灌饼 | |
| 003 烤冷面 | 028 麻辣烫 | |
| 004 鲜虾肠粉 | 030 土家酱香饼 | |
| 006 脆皮炸鸡柳 | 032 冰糖葫芦 | |
| 007 烤羊肉串 | 033 玫瑰镜糕 | |
| 008 油炸臭豆腐 | 034 萝卜糕 | |
| 011 煎灌肠 | 036 奶香大麻花 | 050 打饭包 |
| 012 鸡翅包饭 | 038 肉夹馍 | 052 章鱼小丸子 |
| 014 蛋烘糕 | 040 手抓饼 | 054 咖喱鱼蛋 |
| 016 蛋煎糍粑 | 042 双皮奶 | 055 炒实蛋 |
| 019 鲷鱼烧 | 043 酸梅汤 | 056 黄金麻团 |
| 020 蚵仔煎 | 044 吮指鸡块 | 058 煎饼果子 |
| 022 土家掉渣饼 | 046 土豆丝卷饼 | 061 铁板鱿鱼 |
| 024 酸辣粉 | 048 脆皮炸鲜奶 | 062 五香茶叶蛋 |



Part 2

地方特色小吃

- | | |
|-----------|----------|
| 064 叉烧包 | 074 黄桥烧饼 |
| 066 担担面 | 076 鸡丝凉面 |
| 068 蛋煎锅烙 | 077 凉粉 |
| 070 红烧大排面 | 078 卤肉饭 |
| 072 红油抄手 | 080 萝卜丝饼 |

082 玫瑰糯米糍
084 面皮
086 蜜汁糯米藕
087 热干面
088 糯米烧卖
090 肉丸胡辣汤

092 水煎包
094 台湾红烧牛肉面
095 钟水饺
096 水晶虾饺
098 小笼灌汤包

100 羊肉泡馍
102 云吞面
104 奶黄包
107 煎焖子
108 粢饭团

Part 3 休闲小吃

110 凤梨酥
112 怪味花生
113 琥珀桃仁
114 开口笑
116 老式桃酥
118 驴打滚
120 麻辣花生

121 木瓜椰奶冻
122 蜜汁肉脯
124 草原牛肉干
125 泡椒凤爪
126 芝麻花生糖
128 五香瓜子



Part 4 异国风味小吃

130 朝鲜冷面
131 辣炒年糕
132 韩式冷面
135 泡菜煎饼

136 鱿鱼米肠
138 紫菜包饭
140 大阪烧
142 关东煮

Part 1

街头流行小吃



爆浆鸡排

原料

主料：整块鸡胸肉

调料：芝士2片，蛋黄1个，黄金面包糠50克，面粉50克，香酥炸鸡粉15克（可选），盐、黑胡椒粉适量

做法



1 鸡胸肉去掉筋膜，用刀从侧面切成均等且相连的片。



2 用肉锤或刀背将切开的鸡胸肉敲薄。



3 将肉片放入容器中，撒盐和黑胡椒粉抓匀，腌制几分钟。不要放太多盐，因为芝士片和炸鸡粉都有咸味。



4 取出腌好的肉片铺平，将芝士片放到其中一侧。



5 将另一侧折过来，压紧。



6 蛋黄打散。鸡胸肉两面先沾满面粉，再裹上蛋黄液。



7 鸡胸肉两面均匀地沾满面包糠和炸鸡粉混合物，用手轻轻按压，使其更牢固。



8 放入六成热的油锅中，小火炸3~5分钟，表面完全呈金黄色时捞出即可。

制作小贴士

1. 切开的鸡胸肉有破的地方也没关系，包芝士片时将破的地方捏好，再裹上面包糠就可以了。
2. 沾满面包糠和炸鸡粉混合物后，在表面刷薄薄一层水，再裹一层面包糠和炸鸡粉混合物，这样酥皮更厚、更好吃。
3. 刚炸好的鸡排里面的芝士是浆状的，很烫，吃的时候一定要注意。爆浆鸡排可以搭配番茄沙司或者甜辣酱食用，既解腻又可口。

烤冷面

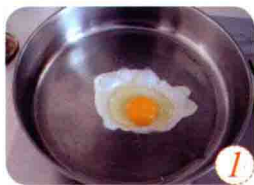
原料

主料：冷面皮1张，鸡蛋1个，烤肠1根，鱼板1片

调料：蒜蓉辣酱20克，白糖20克，醋5克，香菜2根，辣椒粉、孜然粉、熟芝麻适量，洋葱少许



做法



1 平底锅烧热倒油，打入鸡蛋。



2 冷面皮冲洗干净后放在鸡蛋上压一下。烤肠竖着切开和鱼板一起放入锅中。



3 鸡蛋煎好后翻面，同时将烤肠和鱼板翻面。



4 用刷子刷一层蒜蓉辣酱。



5 撒上辣椒粉、孜然粉和熟芝麻，放上煎好的烤肠和鱼板，撒上切好的洋葱末。



6 卷起冷面皮用铲子剁成小块，倒入2勺水。



7 倒入醋和白糖。



8 炒匀后撒上切好的香菜末关火即可。

制作小贴士

1. 冷面皮装进袋子里随用随取。
2. 冷面皮煎之前用水冲一下，这样煎出来的冷面才筋道。
3. 烤肠和鱼板也可以用午餐肉代替。
4. 糖和醋的用量根据喜好而定，不喜欢酸甜口的，可以不放。



鲜虾肠粉

🍳 原料

面皮：黏米粉 100 克，澄粉 20 克，玉米淀粉 20 克，色拉油 5 克，凉水 300 克，盐少许

馅料：鲜虾仁 100 克，香葱 2 根，姜 1 片

做法



黏米粉、澄粉、玉米淀粉和盐混合，加水搅匀，再加油搅成稀糊状，静置20分钟使米糊混合均匀。



虾仁切粒，放入小碗，加切好的姜丝去腥。香葱切葱花。



倒半锅水，锅中放入蒸架或筊子，大火将水烧开。



取一个平底不锈钢盘，盘底刷薄薄一层油，倒入半勺米糊，晃动盘子使米糊均匀地铺满盘底。



放几粒虾仁，撒少许葱花，将不锈钢盘放到蒸架上，盖上锅盖，大火加热。待米糊凝固并起泡泡时，将盘子取出，静置10秒钟。



用刮板将蒸好的粉皮卷起来，切成2~3段，浇上调味汁（做法见小贴士8）即可。

制作小贴士

1. 如果没有澄粉，可以再加入20克玉米淀粉。
2. 如果虾仁较小就用整个的或切成2段，如果较大就多切几段。
3. 步骤5中将虾仁换成调好味的猪肉末，在上面淋少许鸡蛋液，再撒上葱花就做成了可口的肉末鸡蛋肠粉。
4. 最好将不锈钢盘放在蒸架或蒸帘上，如果直接放到水上蒸，而且盘边较低的话，水开后会沸腾而浸入盘中。
5. 蒸肠粉时要用大火，始终保持锅里的水沸腾。盘子的直径至少要比锅的直径小2厘米，这样蒸汽才能上来。
6. 用长方形的不锈钢盘更好，我用的是两个直径为20厘米的比萨饼盘。最好准备两个盘子倒换着做，这样很省时间。
7. 用玻璃锅盖便于观察，如果使用普通锅盖，打开观察锅中情况时米糊起的泡就会缩回去。
8. 简单调味汁的制作方法：酱油和水1:1混合，放入少许鱼露和白糖，滴几滴香油拌匀即可；复杂调味汁的制作方法：锅中倒入香油，放入香菇片炒香，然后放入生抽、小半碗水、少许白糖和香菜末煮开，再煮3分钟后关火过滤。



脆皮炸鸡柳

原料

主料：鸡胸肉（或鸡腿肉）200克

调料：面粉50克，干淀粉50克，泡打粉3克，酱油15克，蚝油15克，料酒10克，洋葱20克，黑胡椒粉、盐、孜然粉、辣椒粉、花椒粉适量，熟芝麻少许（可选）

做法



鸡肉切长条。



鸡肉条放入盆中，加入酱油、蚝油、料酒、黑胡椒粉和切成丝的洋葱拌匀。



倒入保鲜袋，封口并揉搓，然后放入冰箱冷藏30分钟以上。



腌好的鸡肉条放入盆中，加入面粉、干淀粉和泡打粉混合物，用手翻拌，使其均匀地沾在鸡肉条上。



锅中倒油烧热，将鸡肉条逐个放入锅中，待表面上色后捞出。



炸好的鸡柳放入盆中，趁热撒辣椒粉、孜然粉、盐、花椒粉和熟芝麻，颠盆使鸡柳表面沾上调料。

制作小贴士

1. 鸡胸肉可以提前腌制，然后放入冰箱冷藏，这样更入味。
2. 炸鸡柳时，油温不能太高也不能太低。油温太高，鸡柳放进去会糊；油温太低炸不出脆皮，而且口感油腻。炸制前用一根鸡柳试一下油温——鸡柳放进去后四周有密集的气泡即可。炸鸡柳的时间不用很长，否则鸡柳会干而不嫩。
3. 可以根据自己的喜好选择调料。想吃黑椒鸡柳，就在炸好的鸡柳上撒盐和黑胡椒粉；想吃椒盐鸡柳，就在上面撒盐和花椒粉；想吃沙拉鸡柳，就在上面挤沙拉酱；想吃泰式鸡柳，就在上面挤甜辣酱。

烤羊肉串

原料

主料：羊肉 400 克

调料：洋葱 50 克，水 20 克，孜然粉 5 克，孜然 10 克，熟芝麻 10 克，辣椒粉 15 克，盐适量



做法



1 羊肉去筋膜，切 2 厘米长、1 厘米厚的块。



2 羊肉块放入盆中，加切好的洋葱丝和水抓匀，腌制 2 小时。



3 竹签冲洗干净，将腌好的羊肉块穿在竹签上，放入铺有锡纸的烤盘中。



4 给羊肉块刷薄薄一层油。



5 按先后顺序在两面分别撒上盐、孜然粉、辣椒粉、孜然和熟芝麻。



6 烤箱预热至 230℃，将烤盘放入烤箱上层，两面各烤 7 分钟。

制作小贴士

1. 羊肉最好选择略肥的，这样吃起来更香。
2. 腌羊肉时，加点儿水和洋葱口感更嫩。
3. 用碳烤炉明火烤制比用烤箱烤出来的羊肉串味道更香。
4. 不同烤箱温度会有差异，但一定要用高火烤制，这样才能锁住羊肉中的水分而不发柴。

街头流行小吃

地方特色小吃

休闲小吃

异国风味小吃



油炸臭豆腐

原料

主料：豆腐 500 克，盒装或瓶装臭豆腐 50 克

酱料：芝麻酱 15 克，蒜蓉辣酱 15 克，辣椒油 20 克，盒装或瓶装臭豆腐 15 克

蘸料：炒熟的花生 50 克，熟芝麻 20 克，孜然粉 8 克，辣椒粉适量

做法



豆腐切成1~1.5厘米厚的方块，平放到案板上晾一会儿。



臭豆腐放入容器中，再放入3~4勺温水，用勺子压碎搅拌成臭豆腐汁。



豆腐块放入干净的容器中，淋入拌好的臭豆腐汁，腌制20分钟。



制作酱料：芝麻酱、蒜蓉辣酱和臭豆腐放入碗中搅成糊状，放入辣椒油搅匀。



制作蘸料：炒熟的花生去皮后放在案板上，再放入熟芝麻，用擀面杖擀成粉状——有少许细小的颗粒也没关系。



花生芝麻粉放入盘中，再放入孜然粉和辣椒粉搅匀。



腌好的臭豆腐逐块放入锅中，用中小火炸至两面金黄，外皮酥脆时捞出控油。



趁热用筷子将炸好的臭豆腐夹着穿到2根竹签上，两面分别刷上做好的酱料。



放入蘸料盘中使两面均匀地沾上蘸料。

制作小贴士

1. 豆腐不要切得太薄，否则炸好后会太干。
2. 豆腐腌制的时间越长，味道就越浓。淋好腌汁后可放入带有密封盖的容器中，放入冰箱腌制。
3. 制作酱料时，如果太干可以加适量温水。
4. 炸好的臭豆腐可以不穿在竹签上，刷酱料后放入蘸料盘中即可。
5. 豆腐如果水分多可以切成小块，放到两块案板之间压去多余的水分，让豆腐更结实。
6. 锅中少放一些油，分几次炸，因为炸完臭豆腐的油有味道，不能再用。不要用油煎，煎出的臭豆腐没有外酥里嫩的口感。

