



赵非 卞雯

迷你书系

家庭小吃

minishuxi minishuxi minishuxi minishuxi



花最少的钱 买最实惠的书

目 录

面点知识		鸭油烧麦	(29)
面团	(2)	荠菜烧麦	(30)
馅心	(8)	翡翠烧麦	(31)
蒸食制品		羊肉烧麦	(32)
刀切馒头	(13)	千层饼	(33)
开花馒头	(14)	团圆饼	(34)
喇嘛馒头	(14)	双馅饼	(35)
葱油花卷	(15)	荷叶蒸饼	(36)
万字花卷	(16)	鸳鸯糕	(36)
水晶包子	(17)	匙糕	(37)
豆沙包子	(18)	黄糕	(38)
菜肉包子	(19)	玉带糕	(39)
五丁包子	(20)	松糕	(39)
鲜肉包子	(21)	藕丝糕	(40)
素包子	(22)	青梅糕	(41)
干菜包子	(23)	红枣年糕	(42)
雪笋肉末包子	(24)	山楂云片糕	(42)
狗肉包子	(25)	玫瑰九层糕	(43)
小笼包子	(26)	板栗糕	(44)
菜肉蒸饺	(27)	山药糕	(44)
四喜蒸饺	(27)	莲子糕	(45)
珍珠烧麦	(28)	糖三角	(46)

绿豆糕	(46)	雪菜虾仁面	(71)
艾窝窝	(47)	鸡丝伊府面	(72)
煮食制品		开洋葱油面	(73)
三鲜水饺	(49)	白汤大面	(74)
高汤水饺	(50)	清汤鱼面	(75)
鱼肉水饺	(51)	成都酸辣面	(76)
素馅水饺	(52)	红枣粽子	(77)
鲜肉水饺	(53)	赤豆粽子	(77)
芹菜馅饺子	(53)	鲜肉粽子	(78)
红油水饺	(54)	猪油夹沙粽子	(79)
水晶饺子	(55)	鲜肉汤团	(80)
鸡丝馄饨	(56)	火打滚	(81)
鲜肉大馄饨	(57)	麻打滚	(81)
原汁抄手	(58)	擂沙团	(82)
凉拌面	(59)	宁波汤团	(83)
鸡蛋面	(59)	麻仁水磨元宵	(83)
冬菇炒面	(60)	什锦元宵	(84)
排骨炒面	(61)	酒酿丸子	(85)
肉丝软炒面	(62)	珍珠汤	(86)
三鲜炒面	(63)	桂花糖油山芋	(86)
油炒面	(63)	桂花糖芋艿	(87)
打卤面	(64)	桂花栗子羹	(88)
抻面	(65)	糯米藕	(89)
担担面	(66)	桂花藕粉	(90)
家常面	(67)	什锦果羹	(90)
阳春面	(68)	冰糖银耳	(91)
烂锅面	(69)	花生银耳羹	(91)
片儿川面	(70)	煎烙制品	

水煎包	(93)	肉丝锅饼	(119)
三鲜锅贴	(94)	红娘饼	(120)
素锅贴	(95)	巧果	(121)
羊肉锅贴	(96)	脆麻花	(121)
鸡蛋锅贴	(97)	芝麻麻花	(122)
蟹锅贴	(98)	开口笑	(123)
薄饼	(99)	萨其马	(124)
家常饼	(100)	芝麻米花糖	(125)
盘丝饼	(100)	拔丝香蕉	(126)
万载卷饼	(101)	拔丝苹果	(127)
麻汁酥饼	(102)	烤食制品	
馅饼	(103)	椒盐烧饼	(128)
酒酿饼	(104)	糖烧饼	(129)
蛋糊饼	(105)	麻酱烧饼	(130)
葱花脂油饼	(106)	豆馅烧饼	(131)
萝卜饼	(106)	油酥烧饼	(132)
清糖饼	(108)	素馅酥烧饼	(133)
香酥饼	(109)	金钱饼	(134)
冬菜饼	(110)	花色粥饭	
广东饼	(111)	甜酒酿	(136)
油炸食品		西湖藕粥	(137)
油氽馒头	(112)	八宝莲子粥	(138)
鸡丝春卷	(113)	腊八粥	(139)
韭黄春卷	(114)	煨酥豆糖粥	(140)
豆沙春卷	(115)	荷叶粥	(141)
油饼	(116)	豆汁粥	(141)
蜜汁糯米饼	(117)	小绍兴鸡粥	(142)
菜头饼	(117)	肉末粥	(143)

猪肚粥	(144)	星州炒米粉	(165)
排骨皮蛋粥	(145)	滑牛肉炒米粉	(166)
虾球粥	(145)	家乡炒米粉	(166)
牛肉茸粥	(146)	西点制品	
鱼片粥	(147)	三明治	(168)
五色豆粥	(148)	汉堡包	(169)
冬瓜粥	(148)	炸苹果圈	(170)
苡仁粥	(149)	黄油布丁	(171)
银花粥	(150)	法式土司	(172)
绿豆粥	(150)	美国唐纳子	(173)
龙眼肉粥	(151)	滨格饼	(174)
桑仁粥	(152)	司康	(174)
百合粥	(152)	玉米面饼干	(175)
米仁山药粥	(153)	沙盖	(176)
红枣扁豆粥	(153)	清蛋糕	(177)
荔枝粥	(154)	水果圆蛋糕	(178)
八宝饭	(155)	面包	(179)
猪油菜饭	(156)	葡萄干小面包	(180)
腊味饭	(156)	毛粉	(181)
荷叶饭	(157)	可可蛋白酥	(182)
咸鱼肉饼饭	(158)	柠檬攀	(182)
生炒糯米饭	(159)	敏司攀	(183)
金银饭	(160)	水果膏	(184)
肉丝炒饭	(161)	牛奶冰淇淋	(185)
什锦炒饭	(161)	奶酪	(186)
咖喱牛肉盖饭	(162)	西瓜酪	(186)
炒米粉	(163)	杏仁豆腐	(187)
排骨炒米粉	(164)		

面点知识

家庭小吃品种繁多，风味迥异，以其熟制方法分类，有蒸食制品、煮食制品、煎烙制品、油炸制品、烤食制品等；以其面团性质分类，有水调面团制品、发酵面团制品、油酥面团制品、米粉面团制品等。在这丰富多彩的品种中，有的作为主食，有的作为早点 and 夜宵，有的则是临时性补充小吃（即点心），还有一些是特点独具的应时应节性小吃。家庭小吃这种主副兼备、食用方便的特点，常常使之以小胜丰、不可或缺。

小吃取材十分广泛，米麦黍豆、鱼肉蛋禽、果蔬子仁、山珍海味，凡是可以入饌的食物，无一不被采用。家制小吃量少且精，多为手工操作，只要烹制精细，搭配合理，并配以各种辅物料，便能做出各式各样色、香、味、形、质俱佳的食品。

家庭小吃除花色粥、饭外，大部分为面粉制品，即我们通常所称“面点”。面点制作包括两个

方面：调制面团和配以馅心，这里简单介绍面团的调制和馅心的制法。如果你有兴趣，在家里亲手做几样有特色的小吃，那么，不仅可以与亲人同尝各地风味，而且可以增添生活的情趣。

面 团

面团，就是在各种粉料中（如面粉、米粉等）掺入水、油或其他物料搅拌均匀即成。这是小吃制作的第一步，面团调制恰当与否，直接影响制品的质量，因此，这是一项非常重要而细致的工作。调制面团首先要注意水和掺入物与面粉比例得当；水要分次掺入面粉中，边掺边搅，以防面团过软或过硬。面和好后还要反复揉匀揉透，直至面团柔润、洁白。这样的面团制成的成品才能质地暄软，味道隽永。当然也要视具体成品而定。一般来说，冷水面团适宜多揉，沸水面团、油酥面团则少揉或不揉。这里，简要介绍水调面团、发酵面团、油酥面团、米粉面团的调制方法。

1. 水调面团

水调面团就是在面粉中掺入适量的水（不掺其他物料）所调制的面团。水调面团按调制的水温不

同又可分为冷水面团，温水面团和沸水面团。

①冷水面团

使用冷水调制的面团、这种面团组织致密，质地硬实，筋力足，拉力大，具有良好的韧性和延伸性。成品具有色白、硬实、爽滑、有咬劲、不变形、耐饥等特点，因而适用于煮食制品，如水饺、馄饨、春卷皮、面条等。冷水面团调制要经过下粉、掺水、调拌、揉搓四个步骤。家庭调制面粉数量较少，可将面粉倒在盆、锅内或案板上，中间扒开一坑，加入凉水（冬天可用约30℃温水；夏季在冷水中加点盐，以增加筋力）。一般来说，每500克面粉加水200—300克，水宜分次加入，并立即用手将面粉与水拌和，反复揉搓上劲，直到面团光滑、不粘手为止，然后盖上湿洁布，醒10—15分钟（有的品种需醒半小时左右）。

②沸水面团

使用70℃左右的热水（冬季水温酌高）调制的面团。这种面团筋力小、韧性差、色泽较暗，具有糯、柔略带甜味的特点。成品具有半透明状，吃口柔糯、细腻，特别适用于蒸、煎烙食制品，如蒸饺、烧麦、锅贴、单饼等。调制时，将面粉倒入和面盆内，中间扒开一坑，边浇沸水边用擀面杖快而均匀地拌和，待水浇完，面即拌好。一般每500克面粉加沸水200—250克。最后淋洒些冷水，揉匀。

将和好的面团摊开凉透，然后再揉成面团，盖上湿洁布，醒10—15分钟。

③温水面团

使用不高于50℃的温水（冬季可用60℃左右的温水）调制而成的面团。这种面团劲中有柔，色泽稍白，口感适中，可塑性好，成品不易走形，适宜制作外形美观的花色饺子、饼等。调制方法基本与冷水面团同，初步成团后要将面团摊开完全冷却，然后再盖上湿洁布，醒10—15分钟。

2. 发酵面团

家制面点所用的发酵方法一般有三种：酵面或鲜酵母发酵法；化学膨松发酵法；机械力胀发法。

①酵面或鲜酵母发酵法

面粉掺水加酵面（俗称面肥、老肥）或鲜酵母调匀揉成面团。这种面团组织多孔、疏松、膨大，用其制成成品，具有暄腾、饱满、松软、洁白等特点，适宜于做馒头、花卷、大包等。调制的方法是：面粉500克倒入和面盆内，中间扒开，酵面100克（夏季50克，冬季150克）掺水解开（面粉与水之比约为2：1），分两三次倒入和面盆内，边倒边搅，将面团揉透，直到面团光滑、不沾手为止。盖上湿洁布，在适当的温度（约30℃）下静置发酵。发酵时间，夏季约2小时，春秋季约3小时，

冬季则要4个小时左右。正确的发酵面团应该是：用手按面团稍有弹性，略有下陷，有一定的筋力，质地柔软光滑；切开面团，看到较多孔洞，并有酒香味。

由于发酵面团含有不同程度的酸味，必须加碱中和，这也是调制酵面的重要工序。用碱量一般为1%，即500克面粉用碱5克（夏季酌加，冬季酌减）。将发酵面团摊开，中间扒一坑，倒入碱液（用水把碱化开，碱液浓度为40度，放入小块酵面能浮起为准），反复揉匀，使面团富有弹性，光滑且有筋力，切开面团看，有分布均匀的芝麻小孔即成。

②化学膨松发酵法

利用苏打粉、发粉（泡打粉）或明矾、食碱作膨松剂掺入面粉内和成面团。这种方法较为简便，一般500克面粉加入化学膨松剂10—20克，揉匀揉透，不使其有斑点，稍醒后即可用于制成品。

③机械力胀发法

利用高速调搅的方法，将空气抽打入鸡蛋清内，使鸡蛋清呈泡沫状，然后加入面粉搅拌成面糊。这种面团制出的成品，因其充满细小气泡而发松，体积相应增大，口味丰美。具体做法是：鸡蛋磕出，将蛋清、蛋黄分盛在两个碗内，分别用筷子抽打成泡，然后在蛋黄中加些白糖，掺入过筛面粉揉匀，再将蛋清缓缓倒入，调匀即成。

3. 油酥面团

用油脂、水和面粉调制而成的面团。这种面团先分两块制作，一块称水油面，用油、水（30°—40℃温水）、面粉拌和揉搓而成（油、水、面粉之比是1：1.5—2：5）；一块称干油酥，用油与面粉拌擦而成（油与面粉之比是1：2）。把水油面和干油酥用不同方法包好，即成油酥面团。用油酥面团制成的成品体积膨松、色泽美观、口味香酥、营养丰富。油酥面团大体可分为酥皮、单酥、稀酥三类，其中酥皮类由于其外皮起酥，层多质好，故应用广泛。

制作酥皮首先要掌握好水油面与干油酥的配合比例，一般是6：4（水油面60%，酥油面40%），也有5：5（如烤食制品）或7：3的，这要视品种的要求而定。其次要掌握好包酥方法，先将干油酥包入水油面内，然后封口、按扁、擀薄，再一叠三层或由外向里卷拢，擀薄；这一过程重复两次，切成面皮即成。也可把水油面和干油酥分别揪成小剂，然后一个水油面剂包住一个干油酥剂，直接擀成酥皮，包馅制作。

4. 米粉面团

米粉面团是用水和米粉加其他辅助原料调制而

成。其质地较松软，富有粘性、滑韧，一般适用于制作糕、团、粉点等。由于米粉所含成分性质与面粉不同，故调制米粉面团必须采取特殊方法处理。

①糕粉调制法

在米粉内掺入水、糖或糖液拌和即成糕粉。拌粉时掺水和抄拌是关键。掺水量以使糕粉湿润、松散、不粘结成块为标准。一般来说，米粉中粳米粉含量高的比糯米粉含量高的掺水要多；湿粉比水磨粉掺水要多；粗粉比细粉掺水要多。抄拌与掺水须同时进行，水分多次掺入，边掺边用手抄拌均匀。然后盖上湿洁布，静置2—5小时（冬季略长，夏季略短），以使水或糖液渗透粉粒内，蒸制的成品软糯味美。

②团粉调制法

生粉团 生粉团是用湿磨粉或水磨粉用水调制而成。制作时可采取两种方法来增加粉团的粘性和韧性。一种是先烫熟一部分米粉，再加适量冷开水把其余的米粉和烫熟的米粉一起揉匀成团；另一种是将一部分米粉加水揉成团，投入沸水锅中煮熟，再用它与其余米粉加水拌和，揉搓至粉团光滑、不粘手即成。

熟粉团 米粉加水拌和，上屉蒸熟后覆出，再加10%左右的冷开水反复揉揣，揉至粉团光滑、软韧为止。此粉团适用于制作凉食。

馅 心

要使小吃味美，制馅是一道重要的工序。家制小吃一般量不多，所需馅心也有限，因此不妨选料精一些，调料丰富一些，依家人的喜好调味，同时根据时令翻一些新花样，使小吃更具风味。

家制馅心，咸馅和甜馅是最常见的两类，咸馅又分肉馅和菜馅两种，肉馅多以猪、牛、羊、鸡、鸭等家畜、家禽的肉为原料，剁碎成茸，加入各种调料拌和而成。它含油多，粘性大，利于食品成形，但水分少，吃口较腻，因此在拌馅时，要加入适量的高汤或清水，搅匀上劲，使制成的馅心汁多、肉嫩、味鲜。菜馅以各色蔬菜为主料，入沸水锅略焯，晾凉后剁成菜末，挤干水分，配以香干、粉丝、玉兰片等辅料及调料而成，它吃口淡，清香不腻，但水分大，粘性小，包制较难，也容易漏底。补救的办法可在馅中增加一些粘性大的配料，如猪油、鸡蛋，或将部分馅心下锅勾芡。将肉、菜按比例混合拌馅，也为不少家庭所采用，它既免去了纯肉馅的油腻，又克服了纯菜馅粘性不足毛病，可谓一举两得。制咸馅时，口味不能调得太咸，因为小吃一般为单独食用，过咸口感不佳；在熟制过程中，馅心的水分要减少一些，也会增加咸味。但水饺、馄饨、厚面皮制品的馅心不在此列。

甜馅的主要原料是白糖，辅料为猪油、豆类、各色果仁等等。由于在熟制过程中，糖受热后会急剧膨胀，容易使面点漏底，所以纯糖馅中要加入熟面粉、熟米粉，使糖馅均匀受热，缓慢溶化。因甜馅中所用的辅料不同，甜馅的名称也各异，在糖、粉的基础上，加入猪板油的，称为“水晶馅”，取其熟后晶莹透亮油润之意；加入芝麻的，称为“麻心馅”；加入百果的，称“百果馅”。这里，我们介绍几种最基本的馅心的制法。掌握了基本的制馅技巧后，其他的馅心都可在此基础上翻新出来。

1. 鲜肉馅心

用料

猪夹心肉500克 鲜肉皮75克 酱油30克 盐20克 白糖30克 味精20克 葱花、姜末、料酒少许

做法

①锅里放清水一碗置火上烧沸，投入去毛洗净的鲜肉皮略煮一下，捞出在冷水中略浸（肉皮经冷水刺激后易煮烂），放回原锅中，用文火煮烂，捞出切成末，再放入锅中，加入葱花、姜末、料酒，改用旺火边烧边搅，以防粘底，待肉皮成糊状有粘性时，出锅装碗，冷却后切成细末待用。

②猪夹心肉洗净剁成茸，加入酱油、盐、白糖、料酒、味精，用筷子顺一个方向搅拌至调料全

部吸收进肉中，再分两次加进清水共150克，继续搅拌至上劲，倒入斩细的肉皮冻拌匀即成。

2. 菜肉馅心

用料

青菜1000克 猪五花肉250克 熟菜油100克
麻油50克 鲜汤200克 酱油、盐、料酒、味精、白糖、湿淀粉适量

做法

①将青菜剥去老叶洗净，放沸水锅中焯一下取出，投入冷水中浸凉，用刀剁碎，挤干水分。

②猪五花肉洗净，切成赤豆大小的丁。炒锅置火上，倒入菜油烧热，投入肉丁煸炒，加入酱油、盐、料酒、白糖、味精调味，随后加入鲜汤烧开，用湿淀粉勾芡，淋上麻油，出锅装碗。

③待肉丁冷却后，倒入剁好的菜末，拌匀即成馅。

3. 素菜馅心

用料

青菜1000克 面筋75克 香豆腐干2块 熟菜油50克 麻油50克 盐、味精适量

做法

①将青菜剥去老叶洗净，放沸水锅中焯一下取

出，投入冷水中浸凉，用刀剁碎，挤干水分。

②将面筋切成丁，香干切成末。

③将青菜末、面筋丁、香干末倒入钵中拌匀，加入各种调料即成。

4. 豆沙馅心

用料

赤豆500克 白糖750克 猪油100克

做法

①将赤豆拣去杂质洗净，放清水中浸24小时，待赤豆吃足水涨发后连水一起倒入锅中，先用旺火烧开，改用文火焖煮至赤豆酥烂。

②将赤豆出锅晾凉，搓散，用细筛筛去皮壳。

③炒锅置火上，倒入猪油烧热，加入白糖，待糖熔化后再倒入豆沙拌炒，炒至豆沙水分基本蒸发，状稠厚、色油润发亮时即可出锅冷却。需用时若加入猪油丁、桂花、玫瑰花瓣等，其味更佳。

5. 水晶馅心

用料

猪板油500克 绵白糖500克 各色果仁和香精

少许

做法

①将猪板油撕去膜衣，切成小丁，各色果仁也

切成小丁。

②将猪油丁、绵白糖、果仁丁拌匀，加入香精即成。