

现代人

中国烹饪大师
集结百款风味小吃
详细讲解小吃的制作秘诀
让您在家坐享四海小吃

教你做小吃

名厨

焦明耀 著



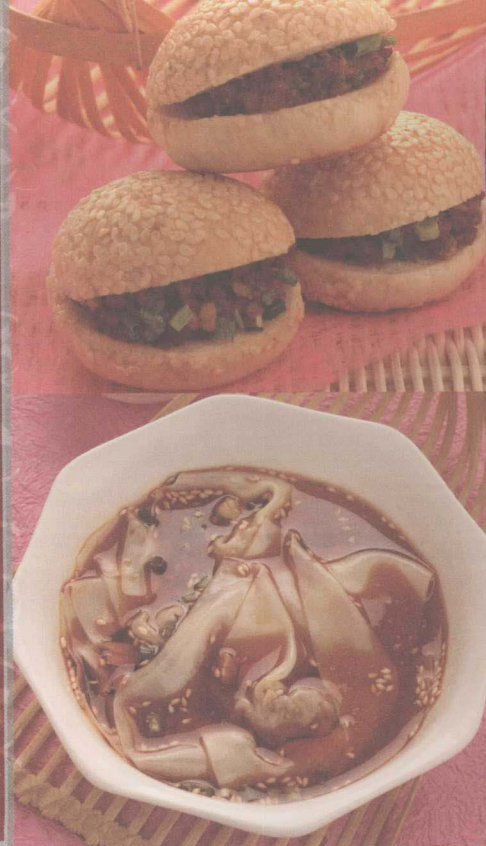
中国轻工业出版社



教你做小吃

名厨

焦明耀 著



图书在版编目 (CIP) 数据

名厨教你做小吃 / 焦明耀著. —北京: 中国轻工业出版社,
2009.1

(现代人)

ISBN 978-7-5019-6658-5

I. 名… II. 焦… III. 食谱-中国 IV. TS972.142

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 158695 号

责任编辑: 翟 燕

责任终审: 张乃柬

责任监印: 胡 兵 马金路

装帧设计: 王超男

装帧制作: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 889×1194 1/24 印张: 5

字 数: 100 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6658-5/TS · 3875 定价: 22.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70464S1X101ZBW

序

PREFACE

中国的饮食文化有数千年的历史，小吃是中国烹饪的重要组成部分。中国的小吃、点心历史悠久、品种丰富、外观精美、讲究风味，富有中国传统文化特色。

中国的小吃不仅原料选用丰富，米、面、肉、蛋、奶、薯、茶等皆可制作。制作上也是蒸、煮、炸、烙、烤、煎、炒各种烹制方法都有。在特色上，南米北面、北咸南甜、川辣粤鲜，全国南北东西各地都有突出自己地方特色的小吃。现在，小吃、点心虽然不是餐饮中的主角，但无论在宴席中，还是人们日常生活中，依然是不可或缺的角色，在餐饮中起到画龙点睛的作用。很多中国小吃、点心在悠久的历史中，经过由民间到官府到宫廷再传入民间的演化和升华，已成为一种文化象征，里面包含了民间的智慧，也包含了厨师的心血。

由中国烹饪大师、中国药膳大师焦明耀先生所著的《名厨教你做小吃》一书就要出版了。焦明耀先生把多年制作滋补养生宫廷菜肴的经验和心得融会贯通到本书的每一道小吃中。书中介绍的一百余款小吃，是他从不同地域特色的食品中精心挑选的，非常有特点和代表性。根据主料的不同，分为面食、米类、其他，重新组合成在家庭中也即可制作的美味食品。

我当了二十来年食品杂志记者，与焦明耀先生结识多年，他跟众多国宝级烹饪大师学习过，并且自己刻苦钻研，对美食养生非常有研究，是著名官府菜谭家菜第三代传人陈玉亮大师的得意弟子。他把中国烹饪文化与中华养生文化相结合，大胆创制滋补养生官府菜，提出“生态餐饮”学说，并获得发明专利。他作为中国烹饪大师、中国药膳大师，近年来有多部非常有影响的著作问世，2007年编著的《滋补官府菜》一书还获得了素有“美食奥斯卡奖”之称的世界美食图书大奖“菜谱类名人堂奖”。

人们常说，艺术是相通的，一通百通。这句话用在焦明耀先生身上非常恰当。他有着深厚的文化和美术功底，加之对烹饪技艺的执著探求，使他的烹饪事业如虎添翼。这些深厚的功底，在这本《名厨教你做小吃》中也得到了充分体现。此书不仅有详尽的文字说明，还有赏心悦目的图片。焦明耀先生用流畅、通俗、生动的语言，把每款小吃的原料搭配、制作特点等都讲解得非常细致，特别是每一款都有“名厨指点”，把制作小吃的关键技巧讲解得非常清晰明了。让读者一看就懂，一学就会，一做就成。

《名厨教你做小吃》是一本家庭烹饪不可多得的好书。

名人题字画



著名蒙古族画家桑布先生为本书作画



书法家生存义先生为本书题字



马杰先生为本书作画

目录

CONTENTS

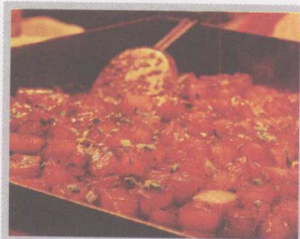
面食类

- 8 手撕饼 (山西)
- 10 葱油饼 (北京)
- 11 京东肉饼 (北京)
- 12 门钉肉饼 (北京)
- 13 鸡蛋灌饼 (陕西)
- 14 牛肉焦饼 (四川)
- 15 徽州饼 (安徽)
- 16 莜面卷 (山西)
- 18 三丝春卷 (北京)
- 19 川式薄煎饼 (四川)
- 20 煎饼果子 (天津)
- 21 京味糊塌子 (北京)
- 22 褡裢火烧 (北京)
- 23 空心烧饼 (河南)



- 24 黄桥烧饼 (江苏)
- 26 肉末烧饼 (北京)
- 27 肉夹馍 (陕西)
- 28 火烧馍 (湖南)
- 29 熬馍 (河南)
- 30 羊肉泡馍 (陕西)
- 31 小窝头 (北京)
- 32 耳朵眼炸糕 (天津)
- 33 冰花佛手糖糕 (河南)
- 34 锅贴 (北京)
- 35 豆芽烧卖 (北京)
- 36 生煎包 (上海)
- 37 狗不理包子 (天津)
- 38 水煎包 (四川)
- 40 南翔小笼包 (上海)
- 41 开封灌汤包 (河南)
- 42 奶油开花包 (广东)
- 43 钟水饺 (四川)
- 44 月牙蒸饺 (四川)
- 45 羊肉蒸饺 (河南)
- 46 鸡汤小馄饨 (广东)
- 47 红油抄手 (四川)
- 48 酸汤丸子 (河南)
- 49 炒疙瘩 (北京)
- 50 炸姜汁排叉 (北京)
- 52 萨其马 (北京)

- 53 三鲜猫耳朵 (山西)
- 54 上汤云吞面 (广东)
- 55 阳春面 (上海)
- 56 担担面 (四川)
- 57 山西刀削面 (山西)
- 58 牛肉拉面 (甘肃)
- 59 虾爆鳝面 (四川)
- 60 肠旺面 (贵州)
- 61 西安裤带面 (陕西)
- 62 热干面 (湖北)
- 63 朝鲜冷面 (吉林)
- 64 鸡丝凉面 (四川)
- 65 浆面条 (山西)
- 66 凉面鱼 (河南)
- 67 拉条子 (新疆)
- 68 新疆炒片 (新疆)
- 69 豆沫 (河南)
- 70 糊辣汤 (河南)
- 71 疙瘩汤 (北京)



米 类

- 72 卤肉饭 (台湾)
- 74 荷叶饭 (广东)
- 75 渔民海鲜饭 (福建)
- 76 什锦炒饭 (广东)
- 77 艇仔粥 (广东)
- 78 及第粥 (广东)
- 79 鸡粥 (上海)
- 80 黄米炸糕 (山西)
- 81 艾窝窝 (北京)
- 82 鲜肉粽子 (浙江)
- 84 黏豆包 (东北)
- 85 麻团 (四川)
- 86 青团 (上海)
- 87 切糕 (北京)
- 88 茯苓糕 (江苏)
- 90 老北京驴打滚 (北京)

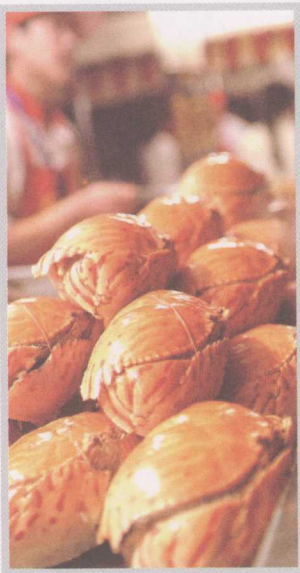


摄影师：张旭明

摄影助理：李尧、张文

菜品制作：杨军山、刘韬、施玉海、
袁允华、张宾、宝珍

鸣谢：王文桥先生、岳秋荣女士、孙
冰杰先生对本书编写工作中的大力
支持。



- 91 桂花米团 (河南)
- 92 桂花甜酒酿 (上海)
- 93 赖汤圆 (四川)
- 94 醪糟汤圆 (四川)
- 95 过桥米线 (云南)



其 他

- 96 芸豆卷 (北京)
- 98 豌豆黄 (北京)
- 99 川北凉粉 (四川)
- 100 葱煎凉粉 (河南)
- 101 蒜汁粉皮丝 (河南)
- 102 酸辣粉 (四川)
- 103 肥肠粉 (四川)
- 104 牛肉肠粉 (四川)
- 105 煎焖子 (北京)
- 106 椒盐皮渣 (河南)
- 107 煎灌肠 (北京)
- 108 炒肝 (北京)
- 109 爆肚 (北京)
- 110 杂碎汤 (北京)
- 111 豆腐脑 (北京)
- 112 糊辣牛肉豆花 (四川)
- 113 鸡汁豆腐串 (四川)
- 114 椒盐炸豆腐 (四川)
- 115 炸臭豆腐 (湖南)
- 116 铁棍山药 (河南)

附 录

- 117 面点的常用知识

注：本书小吃后所标地名，表明
该小吃在此地较为知名，但不表
示只有此地有此小吃。

面食类

手撕饼

山西

主料：面粉500克。

调料：盐5克。

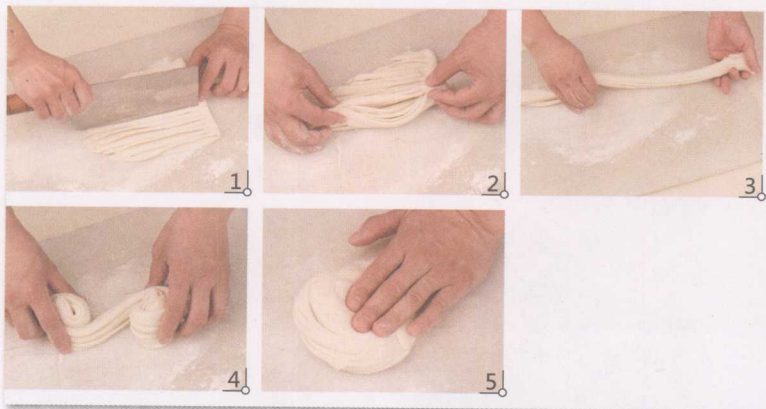
做法：

1. 面粉倒在面案中间，开个窝加入水、盐和成面团，用湿布盖严，饧40分钟，待松弛。
2. 取面团200克一个，擀成长方形薄片，上面抹一层植物油，对折一次，用刀切成细条（图1），卷起（图2）拉长（图3），再由两端同时卷起（图4），落在一起按压（图5），擀成圆形的饼，放饼铛烙至两面呈金黄色，出锅后用手拍散，装盘即可。

特点：松脆鲜香，风味独特。

名厨指点

1. 500克面粉对水约300克。
2. 在和面过程中水不要一次加完，根据季节，面粉的干湿度不同，在和面时分次加水。
3. 把面和好饧40分钟后用手指按压，感觉不粘手即好。
4. 烙饼时温度应在200℃左右。
5. 使用温水和面不仅会使制作时间更短些，而且因为它破坏了面中的筋性，口感与用凉水和的面相比更柔软。





葱油饼

北京

主料：面粉200克。

辅料：香葱50克。

调料：盐2克，葱油30克。

做法：

1. 把面粉用开水烫一下，揉匀备用。
2. 香葱择洗干净，切成葱花备用。
3. 把饧好的面擀开成长条状，撒盐，刷上一层葱油，撒上一层葱花，从左向右折宽15厘米左右的面片，反复折叠，最后把边缘部分压在生坯底部，擀成饼，入饼铛烙熟即可。

特点：层次清晰，外皮香脆，内质松软，葱香浓郁，回味无穷。

名厨指点

1. 小葱不要用葱白。这样既色泽美丽，又免除了葱白遇热发黏的情况。
2. 在烙的过程中要转动饼，使其受热均匀。
3. 饼铛温度上火200℃，下火在180℃，饼铛刷少许油再放入生坯，3分钟后翻身，再刷一层油，烙至两面金黄即可。
4. 葱油制法：大葱、姜、香菜、色拉油的比例为10：1：1：20，一起炸制成葱油即可。当然也有加入洋葱、大料等炸制葱油的，重点是以突出葱香为目的。

京 东 肉 饼

北京

主料：面粉300克。

辅料：猪肉馅180克，鸡蛋1个，葱末30克，姜末5克。

调料：盐、白糖、干黄酱、酱油各3克，香油2克，味精、胡椒粉各少许。

做法：

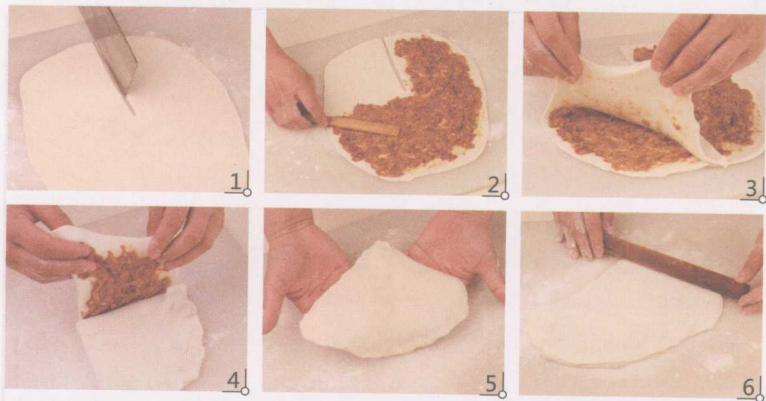
- 1.面粉加入200克水，和成面团备用（面团要较软）。
- 2.把猪肉馅放入盆内加入调料，顺时针打成馅，最后放入葱末、姜末搅匀，备用。
- 3.把和好的面团，擀成直径约30厘米的圆片，切开直径的1/2（图1），把肉馅均匀地摊满面饼的3/4（图2），留出靠切口处的1/4部分向上折（图3）后继续对折两次（图4），将边压好（图5）。
- 4.用擀面棍均匀擀开（图6），入饼铛烙成两面金黄色即可。

特点：外焦里嫩，咸香而不腻。



名厨指点

- 1.面片加入肉馅后四周要封严，不要用力擀，防止漏馅，且擀时用力要均匀。
- 2.干黄酱要先用少许水调开，不要有疙瘩。
- 3.面团饧制过程中盖一块湿布，以免风吹干面皮。
- 4.肉馅在加葱末时，尽量现烙现拌，这样烙出的肉饼味道更鲜美。



门钉肉饼

北京

主料：中筋面粉200克。

辅料：猪肉馅150克，香葱、熟花生碎各50克，豉椒粒30克，姜末少许。

调料：生抽、料酒各4克，盐2克，香油适量，味精、胡椒粉各少许。

做法：

1. 面粉加130克温水和成面团，用湿布盖好，饧30分钟，待松弛；香葱切葱花。
2. 猪肉馅加调料及葱花、姜末、豉椒粒、熟花生碎，顺一个方向搅成馅。
3. 面团搓成长条，制成剂子，每个剂子约30克，压扁擀成圆形，包入馅料，收口捏紧，略擀。
4. 平底锅置火上烧热，倒油，下入肉饼，将两面煎成金黄色，烙至熟透即可。

特点：色泽金黄，形似门钉，皮匀馅足，咸香浓郁。

名厨指点

1. 肉饼不要太大，要像过去“门钉”一样滚圆、厚实。
2. 在烙制过程中，可以用喷壶喷少许水，如果家庭中没有喷壶也可用勺子加少许水淋在饼的边部，这样既可以加快饼的成熟，又可避免里生外糊的现象。
3. 在烙制时，底油不宜过多，适量即可。
4. 门钉肉饼以馅精、皮薄厚均匀，饼像门钉而著称。

鸡蛋灌饼

陕西

主料：鸡蛋3个，面粉150克。

辅料：香葱末50克。

调料：盐2克，五香粉少许。

做法：

1. 鸡蛋加入60克水、香葱末、盐、五香粉打散备用。
2. 面粉加水调和成面团，制成2个剂子，擀成约15厘米长、8厘米宽的大片，取一片放入深盘内，放入蛋液，上面盖上另一片，捏紧边。
3. 把饼铛调至180℃，放入饼，两面烙至金黄，取出切块即可。

特点：外酥里香，质地软嫩，色泽明快，香气浓郁。

名厨指点

1. 煎制灌饼比烙饼的温度略低一些，这样饼不会上色过快，而蛋液还未成熟。
2. 饼入饼铛时，放少许油。
3. 在制饼皮时，干面粉不宜太多，过多使用干面粉在收口时不易捏紧，会导致蛋液外流。



牛肉焦饼

四川

主料：面粉300克，牛肉200克。

辅料：香菜50克，香葱末150克，姜末10克。

调料：盐5克，花椒4克，醪糟15克，味精少许。

做法：

1. 花椒斩细；香菜洗净，切碎；牛肉剁成肉馅，加入盐、醪糟、姜末、碎花椒、味精以及50克食用油和匀，最后加入葱末和香菜末拌匀。
2. 面粉和成软面团，制成50克大小的剂子，将剂子搁置20分钟，使其筋性变小，然后擀成30厘米长的牛舌状，用刷子抹上一层油，在面皮的一侧放入馅卷起，将馅料完全包在里面，然后用手按成约1厘米厚的圆饼。
3. 平底锅倒油烧热，放入牛肉饼，煎呈两面金黄色至熟即可。

名厨指点

1. 如何和成软面团，水、面的比例请参照第11页京东肉饼的饼皮制作。
2. 面剂一定要饧透，否则生筋影响操作。面剂在饧制过程中，可用一个面盆（或湿毛巾）盖在面上，防止面皮干裂。
3. 把面皮饧好后，擀开加馅，在卷的过程中，松一些，卷一些空气在里面，这样馅心可以有松软的效果。

特点：酥脆香嫩，咸鲜略麻。

徽州饼

安徽

主料：面粉500克。

辅料：黑枣300克。

调料：白糖100克，香油30克，猪油150克。

做法：

- 1.取面粉200克，加猪油反复搓成油酥面，再将其余面粉加少许白糖、150克水制成面团，面团包入油酥面，擀开，对折两次后再擀开，从一头卷成卷，制成20克左右的剂子备用。
- 2.将黑枣加水煮软，去核、皮，压成泥，用猪油加白糖炒干稠，即成黑枣泥馅。
- 3.把面剂压扁成皮，包入枣泥馅，再擀成直径为5厘米左右的圆饼。
- 4.将平底锅放火上，先抹一层香油，再放上生坯反复转动，每翻一次，抹一层香油，约15分钟即成。

特点：色泽金黄，形如扁鼓，外皮酥松，枣香味浓。



名厨指点

- 1.用此法也可制成香芋徽州饼、腊肉徽州饼等，只是更换馅心而已。
- 2.煎制时，约每3分钟翻动一次。转动生坯是为了均匀上火。
- 3.烙制时火候不宜过大，以微火煎制为好。
- 4.出锅后用吸油纸把饼表面的余油吸干。

莜面卷



主料：莜面300克。

辅料：羊肉250克，葱花、姜末各20克。

调料：干辣椒、盐各5克，味精、鸡精、胡椒粉、生抽各少许。

做法：

1. 羊肉切成薄片备用。
2. 锅置火上，倒油烧热，把干辣椒煸香，加葱花、姜末炒香，放入羊肉片翻炒，加入500克水、盐、味精、鸡精、胡椒粉、生抽做成淡黄色、咸鲜香辣口味的卤，倒入碗中。
3. 莜面用热水和好，制成药剂子（图1），用手掌搓成薄片（图2），用食指从一端卷起成圆筒状（图3），放入蒸笼内（图4）蒸6分钟出锅，蘸羊肉卤食用即可。

特点：卷薄如纸，香辣味浓。

名厨指点

1. 在卷筒过程中，用力一定要匀，否则薄厚不一致，影响蒸制，时间不好控制。
2. 烫面的水温大约在70℃左右。
3. 卷搓好后放入蒸笼时，不要太挤，并用大火蒸。
4. 蒸制时间不宜过长，以防卷与卷之间粘连。

