

●制作

●古今中外知识宝库

小吃 巧吃 名吃

冬 游 魏大波 编

冬 本 李 家 书 机 毛 吟 歌 毛

冬 游 国 家 游 永 马 卦 什 游

国 家 游 永 马 卦 什 游

南海出版公司

1990·海口

名吃

魏大波 编

謝永明

南海出版公司

1990 · 海口

●古今中外知识宝库

●《超级丛书》

小吃巧吃名吃制作

编 著 者 魏大波

责任编辑 温玉杰

装帧设计 张 迅

出 版 者 南海出版公司

发 行 者 辽宁省新华书店

印 刷 者 沈阳市第二印刷厂

787×1092毫米 32开本 8.125印张 18万字

1990年6月第1版 1990年6月第1次印刷

ISBN 7-80570-199-7/G·54

印数：1—22,200册 定价：3.65元

前 言

开门七件事，柴米油盐酱醋茶。

自从盘古开天地，三皇五帝到如今，朝朝暮暮，年年岁岁，人从来没有离开过吃。可谓历史悠久，光辉灿烂，日新月异。

吃，使人保持活力，颐养天年，努力学习，奋发工作。吃，凝结着劳动人民的聪明智慧，反映着社会的精神文明。吃，是一种科学，是一种文化，是一种艺术。

小吃，简单方便，经济实惠；巧吃，粗茶淡饭中会充满异香；名吃，魅力无穷，典雅隽永，悠悠然给人以诗情画意。若会吃，无论是小吃、巧吃还是名吃，目观、鼻嗅、舌品，都能给人以极大的享受和满足。

本书的宗旨，就是教给你多种小吃、巧吃、名吃的制作方法，让你一饱眼福和口福。

此书保你大开胃口，垂涎欲滴。

编者

1990年2月

目 录

小 吃 制 作

● 家常风味面食

- | | |
|-----------------|------|
| 1. 佛手..... | (3) |
| 2. 圆笼包子..... | (3) |
| 3. 灌汤包子..... | (4) |
| 4. 煊馅包子..... | (5) |
| 5. 牛肉包子..... | (5) |
| 6. 羊肉包子..... | (6) |
| 7. 山东包子..... | (7) |
| 8. 天津包子..... | (7) |
| 9. 淮阳包子..... | (8) |
| 10. 常州包子..... | (9) |
| 11. 川馅包子..... | (10) |
| 12. 排骨包子..... | (10) |
| 13. 鱼馅包子..... | (11) |
| 14. 九圆包子..... | (12) |
| 15. 蒸饺..... | (12) |
| 16. 圆笼蒸饺..... | (13) |
| 17. 生面圆笼蒸饺..... | (13) |
| 18. 刹馅蒸饺..... | (14) |
| 19. 煊馅蒸饺..... | (15) |

20. 红油水饺	(15)
21. 清素蒸饺	(16)
22. 鱼肉水饺	(17)
23. 拨鱼面	(17)
24. 猫耳朵	(18)
25. 刀削面	(18)
26. 延吉冷面	(19)
27. 阳春面	(20)
28. 担担面	(20)
29. 水晶烧饼	(21)
30. 黄桥烧饼	(22)
31. 清糖饼	(22)
32. 通州饼	(23)
33. 炸春卷	(24)
34. 炸馄饨	(24)
35. 牛(羊)肉泡馍	(25)

● 家常菜肴

1. 猪肚三做	(26)
2. 猪肝菜	(28)
3. 蚕蛹菜四例	(30)
4. 鸡鸭菜五款	(32)
5. 蛋品菜肴七法	(34)
6. 刀鱼菜制作五法	(38)
7. 茄菜五款	(40)
8. 西红柿菜五款	(44)
9. 冷冻菜肴三款	(47)

10. 家常夏令凉粉菜三种	(48)
11. 夏季爽口凉菜	(50)
12. 菜豆角的食用	(53)
13. 简便菜肴五式	(55)
14. 腐乳菜肴三式	(57)
15. 海带家常吃法七例	(59)
16. 土豆菜三款	(61)
17. 白菜菜肴两式	(63)
18. 家制红薯系列食品	(64)
19. 佐酒小菜四种	(66)
20. 家庭制作葡萄食品	(67)
21. 家庭苹果菜肴	(69)

● 地方风味小吃

1. 天津夹馅麻花	(71)
2. 通县馅炸盒	(72)
3. 陇西烧鸡粉	(73)
4. 镇江烧麦五种	(74)
5. 黄州小吃三种	(77)

巧 吃 制 作

● 巧制家庭快餐

1. 快餐之一	(81)
2. 快餐之二	(82)
3. 快餐之三	(83)

4. 快餐之四.....	(84)
5. 快餐之五.....	(86)
6. 快餐之六.....	(87)
7. 快餐之七.....	(88)
8. 快餐之八.....	(89)
9. 快餐之九.....	(91)
10. 快餐之十.....	(92)
11. 快餐之十一.....	(93)
12. 快餐之十二.....	(94)
13. 快餐之十三.....	(95)
14. 快餐之十四.....	(96)
15. 快餐之十五.....	(97)

● 巧吃豆腐30法

1. 东坡豆腐.....	(99)
2. 麻婆豆腐.....	(99)
3. 酒炖肉炖豆腐.....	(100)
4. 四喜豆腐.....	(100)
5. 三丁豆腐.....	(101)
6. 桃花豆腐.....	(101)
7. 蟹黄烧豆腐.....	(102)
8. 芙蓉豆腐.....	(102)
9. 鱼片溜豆腐.....	(103)
10. 绣球豆腐.....	(104)
11. 荷花豆腐.....	(104)
12. 鲫鱼炖豆腐.....	(105)
13. 挂霜豆腐.....	(105)

14. 菠菜豆腐卷·····	(106)
15. 糖溜豆腐·····	(106)
16. 肉片卷豆腐·····	(107)
17. 如意豆腐·····	(107)
18. 青椒豆腐盒·····	(108)
19. 翡翠豆腐·····	(108)
20. 酿馅豆腐·····	(109)
21. 三层豆腐·····	(109)
22. 酥皮豆腐·····	(110)
23. 鸡绒豆腐·····	(111)
24. 鹤鹑炖豆腐·····	(111)
25. 里脊豆腐·····	(112)
26. 八宝豆腐·····	(112)
27. 双皮豆腐·····	(113)
28. 六味豆腐·····	(113)
29. 口袋豆腐·····	(114)
30. 箱子豆腐·····	(115)

● 巧制菜肴

1. 一兔四吃·····	(116)
2. 巧用肉皮五例·····	(118)
3. 一鱼五吃味不同·····	(120)
4. 巧用肥肉 香而不腻·····	(124)
5. 蔬菜下脚料 巧制成小菜·····	(127)
6. 两款素菜烹制技巧·····	(128)
7. 巧用红肠菜肴四款·····	(130)
8. 一鸡四品·····	(132)

9. 各色饺子..... (135)
10. 一鱼四品..... (139)

● 巧配家庭小宴席

1. 小宴席之一..... (142)
2. 小宴席之二..... (145)
3. 小宴席之三..... (147)
4. 小宴席之四..... (152)

● 烹调窍门集锦

1. 怎样把菜炒得鲜美可口..... (152)
2. 省油做鱼法..... (153)
3. 怎样掌握做菜的火候..... (154)
4. 怎样炒牛肉才不韧..... (156)
5. 西式泡菜法..... (156)
6. 别致的腌蛋法..... (158)
7. 解酒小菜..... (159)
8. 两种甜咸特色饭..... (160)
9. 巧做芥菜头辣菜..... (161)
10. 咸肉退盐法..... (162)
11. 粘在肉上的脏物怎样洗净..... (162)
12. 拔鸭毛的诀窍..... (162)
13. 怎样防止荤油的“哈喇”..... (163)
14. 甜酒酿制四诀..... (164)
15. 巧用作料..... (165)
16. 用食品袋发蚕豆芽..... (168)
17. 香自味汁来..... (170)

18. 刀削面技巧.....	(172)
19. 和面怎样做到“三光”.....	(173)
20. 怎样用压力锅蒸馒头.....	(174)
21. 以水代油烹调法.....	(175)
22. 鸡鸭鱼的合理使用.....	(177)
23. 巧去羊肉的膻味.....	(179)
24. 干烧鱼的窍门.....	(180)
25. 怎样烧鱼鱼不碎.....	(181)
26. 煎鱼窍门.....	(182)

名 吃 制 作

中国八大著名菜系拾零

川菜

1. 椒麻鸡.....	(185)
2. 棒棒鸡.....	(185)
3. 宫保鸡丁.....	(186)
4. 太白鸭子.....	(186)
5. 脆皮鸡.....	(187)
6. 鲜熘兔丝.....	(188)
7. 清蒸青鳉.....	(188)

鲁菜

1. 德州扒鸡.....	(190)
--------------	-------

2. 筒子鸡..... (190)
3. 油烹雏鸡..... (191)
4. 鸡丝茭蓝..... (191)
5. 红烧桂鱼..... (192)
6. 五香熏鱼..... (194)
7. 双色鱿鱼卷..... (195)

闽菜

1. 八宝布袋鸡..... (196)
2. 油爆脆皮鸡..... (197)
3. 淮山枸杞炖白鸽..... (198)
4. 糟油口条..... (198)
5. 煎糟鳗鱼..... (199)
6. 火爆燎肉..... (200)

苏菜

1. 清炖鸡..... (201)
2. 酱鸡..... (202)
3. 酱油嫩鸡..... (203)
4. 嫩姜炒鸡脯..... (203)
5. 醋熘鹅块..... (204)
6. 胡葱野鸭..... (205)
7. 五元全鸡..... (206)
8. 熘黄蛋..... (207)

浙菜

1. 香酥焖肉..... (208)

2. 南肉春笋..... (209)
3. 炖鳝酥..... (209)
4. 椒盐塘鱼片..... (210)
5. 芥末薄片肉..... (211)
6. 红椒腊牛肉..... (212)

粤菜

1. 清蒸嘉鱼..... (213)
2. 炒乌鱼球..... (213)
3. 香炸蟹盒..... (214)
4. 清汤鱼肚..... (215)
5. 糖醋咕嚕肉..... (216)
6. 脆皮炸肠头..... (216)
7. 生煎肉..... (217)
8. 金钱肉..... (218)

湘菜

1. 糖醋脆皮桂鱼..... (219)
2. 蒸糟鱼..... (220)
3. 红煨白鳢..... (221)
4. 清蒸甲鱼..... (222)

皖菜

1. 符离集烧鸡..... (223)
2. 腐乳鸡..... (224)
3. 烹松丝..... (225)
4. 雪映红梅..... (226)

5. 菊花虾..... (227)

西餐套菜

1. 套菜之一..... (228)
2. 套菜之二..... (230)
3. 套菜之三..... (232)
4. 套菜之四..... (234)

节日特色宴席

1. 春节家宴..... (236)
2. 元旦宴..... (239)
3. 清真宴..... (240)

小吃制作

小吃是方便
经济又实惠

家常风味面食

1. 佛手

原材料：面粉一斤，糖二两，熟豆沙馅七两，老肥、碱适量。

做 法：

1. 和面与花卷相同。
2. 将和好的面团掐成包括豆沙馅在内的一两一个小剂，按扁，包上豆沙馅。按成一头扁的椭圆形，在扁的一头，顺长均匀地切四刀，使豆沙露出，成五个指头形。然后将中间的三个往里窝一下，好象是一个手，中间三个手指拳起来一样。再在“手”背上用刀背横压三下，后头再用刀背顶两下。成形后摆在屉上，用旺火蒸十分钟即可。

特 点：柔软，香甜。

2. 圆笼包子

原材料：精粉一斤，猪肉八两，海米五两，葱、姜、酱油、香油、盐、味精、五香面少许，老肥、碱适量。

做 法：