

美食达人

mcishi daren

孙春娜/著

小吃 那些 忘不了 的



那些忘不了的小吃

点心，不是必备品，不是必需品，但，没有它，却总觉得缺了点什么！是的，缺了闲暇时的一味调剂！

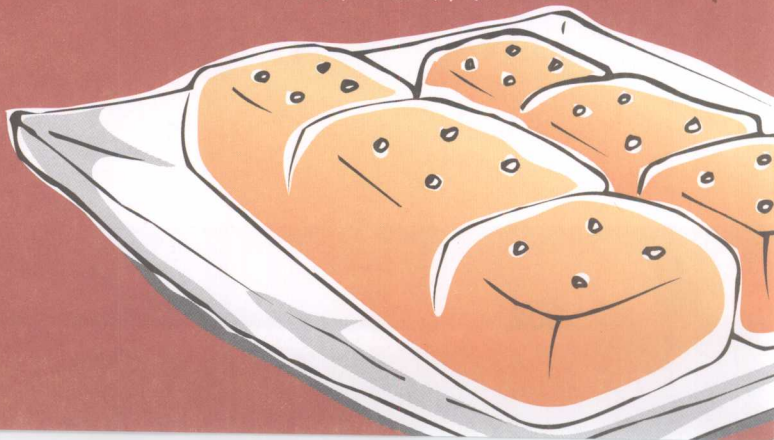
再忙再累，心情再不好，都要吃饭，哪怕是凑合！点心，却可以等到足够清闲时，心情足够好时，坐下来，伴着茶饮，细尝慢品，不知是点心成就了闲暇，还是因为闲暇才有了点心？！

有些点心，百吃不厌，它或者博得你眼前一亮，或者寄托一份思念，或者寓意一份好心情，或者让你甜蜜得不能自拔，或者让你迷恋于口感间的层次递进！

记忆中会有很多印记，与点心有关，它们伴随我们走过物资贫乏的少年时光，却留下了记忆深刻的美好“食”光。姥姥装着核桃酥的铁皮点心盒子，总是孩子们咽着口水却不敢轻举妄动的目标；日子稍好了，姥姥会弯着早已直不起的腰在大铁锅旁给孩子们烙最爱吃的棋子饼，一出锅总会1抢而空，“狼”多“肉”少啊；妈妈总会抽空支起油锅给我炸爱吃的麻花，我不厌其烦地当帮手，只为在麻花刚出锅时能多吃上那么两三点；奶奶说，多喝粥，女孩子才会水灵，于是我又爱上了喝粥！

多年以后，当我有能力在自己的厨房里折腾了，我会特意地时常做些点心小食给家人吃，看着那些曾经熟悉的味道在我的厨房里“重生”，目睹烤箱里层层起酥的酥皮点心，喝着自己煮的香甜滑糯的粥，幸福感油然而生，自豪地蹦出两个字：我能！

动手制作点心小吃，享受生活中的闲情逸致，健康积极乐观地对待生活，感悟幸福于细微处，这不就是一种“乐活”的心态吗？你能吗？我能！



CONTENTS

PART 01

· 那些百吃不厌的点心 ·



- 006 开口笑
- 008 香酥红薯角
- 010 红薯球
- 012 绿豆饼
- 014 香蕉吐司卷
- 016 豆沙吐司卷
- 018 香脆小麻花
- 020 大麻花
- 022 麻球
- 024 糯米藕
- 026 高丽香蕉
- 028 香酥芝麻排叉
- 030 烫面炸糕

PART 02

· 曾是皇室贡品的酥皮点心 ·



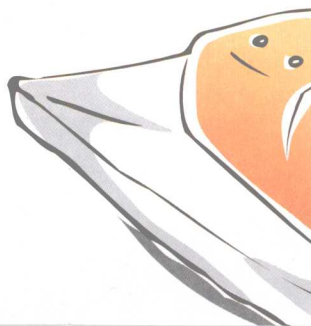
- 034 自制猪油
- 036 基础酥皮
- 038 菊花酥
- 040 花瓣酥
- 042 栗蓉酥
- 044 蛤纹酥
- 046 绿豆酥

PART 03

· 从小爱到大的零食香香 ·



- 050 爆玉米花
- 052 冰糖葫芦
- 054 糖烤栗子
- 056 西瓜冰棒、红豆冰棒
- 058 香蕉奶昔冰棒
- 060 花生芝麻糖
- 062 果仁香脆棒
- 064 红豆洗沙
- 066 绿豆沙（颗粒馅儿）
- 068 蜜红豆
- 070 山楂果酱
- 072 五仁月饼
- 074 心心相印
- 076 枣泥馅



PART 04

· 记忆中外婆的糕饼 ·



- 080 核桃酥
- 082 驴打滚
- 084 黄金果子
- 086 豆沙米糕
- 088 红枣米糕
- 090 棋子饼
- 092 切饼
- 094 水煎红薯糕
- 096 油煎黄米糕
- 098 紫薇饼

PART 05

· 恋爱般的甜点糖水 ·



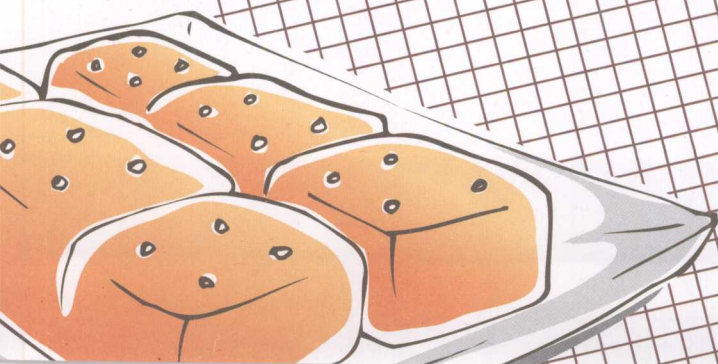
- 102 草莓奶昔
- 104 绿豆汤
- 106 山楂雪梨双耳羹
- 108 荸荠甜汤
- 110 排毒蔬果汁
- 112 白菊银耳秋梨汤

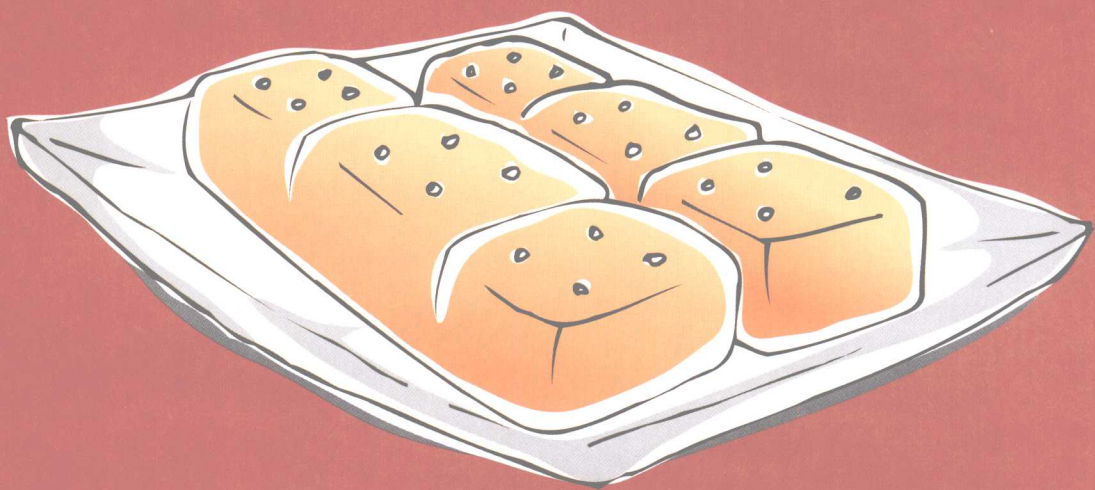
PART 06

· 养颜美容粥 ·



- 116 红薯圆子粥
- 118 鸡肉青菜粥
- 120 健脑核桃粥
- 122 南瓜银耳粥
- 124 南瓜粥
- 126 浓香芝麻米麦粥
- 128 山药黑芝麻粥
- 130 益肾乌发粥
- 132 芝麻面茶
- 134 紫薯麦片银耳粥
- 136 消食养颜粥





那些百吃不厌的点心

无论是传统小吃，还是风靡一时的街头小吃，再或者是饭店里餐桌上那一道道做点缀的甜点，只要摆在我们面前，就有下手的冲动，一口咬下去，那简单的香甜味立马勾起回味，因为这正是记忆里那百吃不厌的味道，这味道勾起了童真所有美好的记忆，那经典的味道，悠悠地过去，又立刻浮现在脑海里。

Part
01

那些百吃不厌的
点心

开口笑

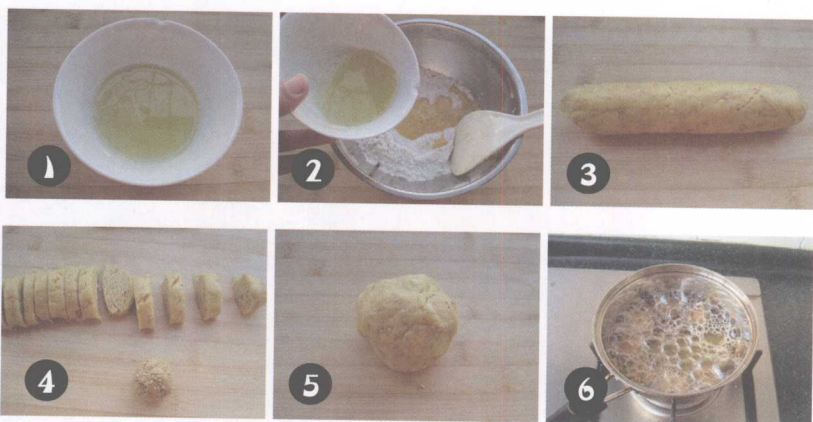


· 原 料: 面粉160克 糖40克 芝麻20克 油40克 蛋液60克 小苏打1克



做法:

- 1.将糖和油混合，搅拌，用油来融糖。
- 2.将面粉、小苏打和芝麻混合均匀后，倒入蛋液，并倒入糖油液。
- 3.轻轻搅拌均匀，不要过分揉。
- 4.搓长后，分成大约20克/个的小剂子，用手轻轻捏成圆形（不圆也不要紧）。
- 5.油锅烧热后，下锅炸至金黄出锅。



温馨提示:

- *最好用低筋面粉，效果更好。
- *小苏打用量不可过多，否则口感发苦。
- *整个过程不要过多揉面，否则不容易炸开花。
- *刚下锅时需要高温（大约160摄氏度），为的是炸开花，之后火候要小一些（可离火降温），为的是炸透，酥脆。

香酥红薯角



- 原 料: 红薯1根
- 辅 料: 黄油15克 牛奶2大勺 糖1小勺 蛋液半碗 面包糠1小碟
油30克



做法:

- 1.将红薯洗净,放进微波炉,高火10分钟制熟。
- 2.取出趁热撕去外皮,压成泥,加入黄油,拌和均匀。
- 3.在拌有黄油的红薯中加入牛奶和糖,并拌和均匀。
- 4.将制好的红薯泥放在两层保鲜膜中间,用擀面杖轻轻将红薯泥整形成长方形,然后用刀分切成若干个小三角形。
- 5.平底锅烧热油,将红薯角逐个先沾裹蛋液后沾满面包糠,然后放入锅中煎炸至两面金黄后即可。



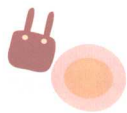
温馨小提示:

- *红薯最好用微波炉制熟,否则水分太多不容易成型。
- *黄油不必软化,直接放入热红薯泥里,很快就会融化。
- *由于红薯的大小不一,微波制熟的火力和时间有可能会不同,制熟的红薯含水量也会不同,所以牛奶的用量要自己掌握,总之,和好的红薯泥不能太软也不能太硬,太软不容易成型,太硬的话组织松散,容易破碎,其软硬程度以能在手里团成不散的团为宜。
- *牛奶,可以用炼奶,鲜奶油等代替。糖的量也要根据口味和红薯的含糖量适当增减。
- *煎制的油,用量要适当多一些,半煎半炸的红薯角口感比较香酥。

红薯球



- 原 料: 红薯100克 面粉100克 澄粉50克
- 辅 料: 沸水50克 豆沙200克 芝麻适量 面包糠适量 油30克



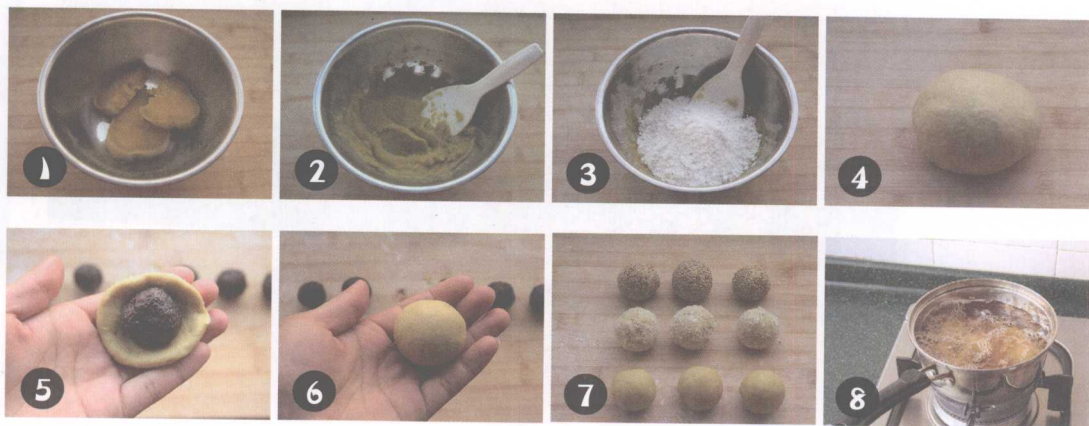
010 那些百吃不厌的点心

做法:

1. 红薯洗净，切块，蒸熟，去掉皮，制成红薯泥。
2. 在红薯泥中加入面粉和澄粉（比例约为2:2:1），揉成光滑柔软的面团，饧发10分钟。
3. 将面团均匀分成若干个小剂子，用手将小剂子揉圆后按扁，再双手均匀转捏成略薄的面皮，包入豆沙馅儿，收口捏合，揉圆。
4. 可以根据自己的喜好，将包好的红薯球或者滚上芝麻，或者滚上面包糠，或者什么都不沾。
5. 锅中倒入适量油，五成热后放入生坯，小火炸熟即可。



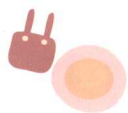
- * 炸制的油温不可过高，尤其是粘了芝麻和面包糠的红薯球，油温不可高于160摄氏度，否则容易炸糊。
- * 面皮不能太厚，否则影响口感。
- * 面粉可以用糯米粉代替，口感会更香脆。



绿豆饼



- 原 料: 圆片饼干1盒 绿豆沙400克 低筋面粉适量 蛋液半碗
- 辅 料: 油40克

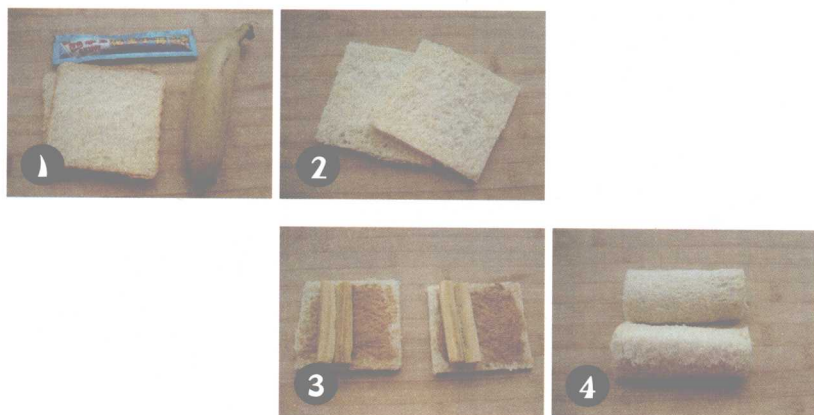




做法:

- 1.将绿豆沙分成若干小团。
- 2.取两片饼干和一个豆沙团，用饼干里侧夹住绿豆沙，上下对齐并整好形状。
- 3.将每个饼坯包裹低粉。
- 4.锅中倒入足量的油，烧至六成热（插入一根筷子，周围会有小泡泡生成），将每个饼坯再挂一层蛋液，放入锅中炸至金黄，出锅后在厨房纸上沥出多余油分。



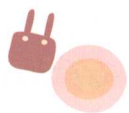


做法:

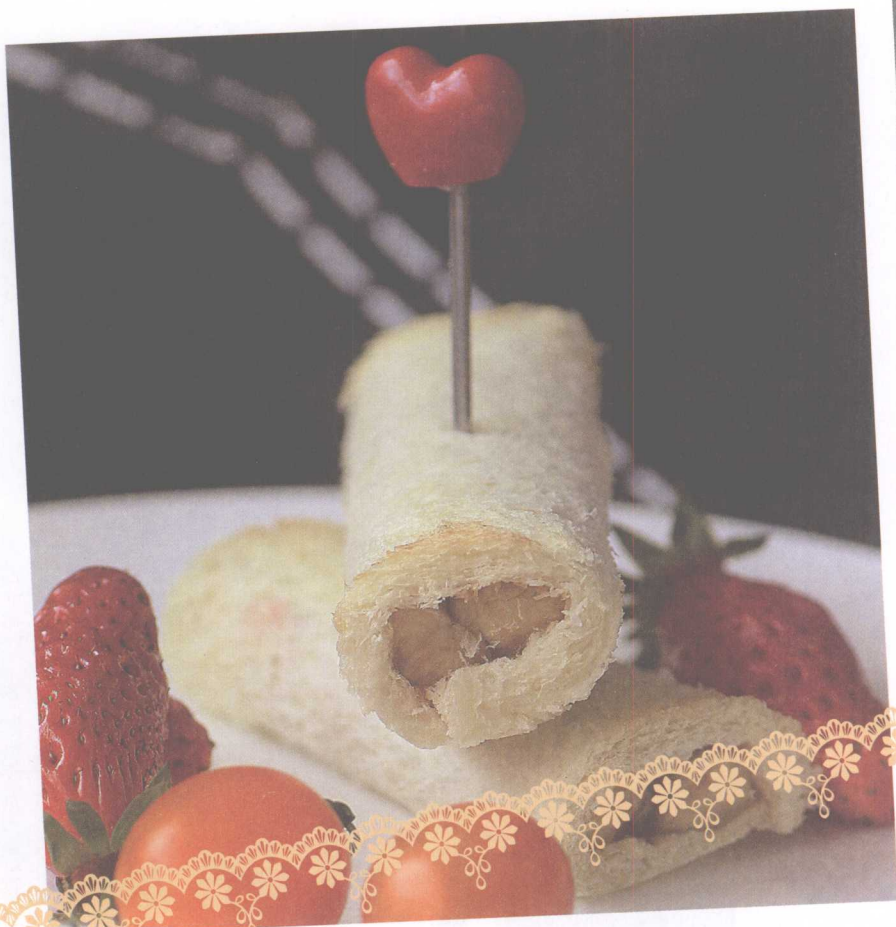
- 1.吐司切薄片，去掉边角，用手稍微压实一些，方便卷起。
- 2.香蕉去皮，切成同吐司宽度的条状。
- 3.在吐司片上均匀抹上花生酱，然后再将香蕉条摆放在一端，卷起。
- 4.送入烤箱，120摄氏度烤10分钟至表面略泛金黄即可。



✳最后一步，既可以把吐司烤得酥脆，又可以把香蕉预热得软一些，所以香脆的外壳搭配柔软的内心，非常好吃。



香蕉吐司卷



- 原 料: 香蕉1/2根 吐司片2片
- 辅 料: 花生酱约20克

豆沙吐司卷



- 原 料: 吐司片4片 豆沙馅100克
- 辅 料: 芝麻1碟 蛋液半碗 油40克



016 那些百吃不厌的点心