

甘薯食品巧做法

东光县商业局 编写



河北人民出版社

內 容 提 要

內容包括主食、副食、糕点、菜餚、糖果五大類，共一百四十余种甘薯食品做法。有广大群众日常食用的家常便飯；有机关食堂、飲食行业經營的經濟菜飯；有物美价廉的各种糕点；也有整套的筵席。特点是根本解决了甜性、牙尘和色黑等問題。經多次展覽，頗受广大群众所欢迎。

甘薯食品巧做法

东光县商业局 編写

★

河北人民出版社出版（保定市裕华路）

河北省書刊營業許可証第三号

河北人民印刷厂印刷

河北省新华書店发行

★

1958年9月第一版 1958年9月第一次印刷

787×1092耗 $1/32$ ·2 $\frac{3}{8}$ 印張·53,000字

印数：1—10,000册 定价：(5) 0.25元

統一書号：T 15086·27

W1
T567

編 者 的 話

甘薯是广大群众喜爱的食品，但也有不少群众認為甘薯甜性大、牙尘，頂不了粮食，因而沒有把甘薯列到主食地位上来。为恢复甘薯的名譽，解除群众种甘薯的种种顧慮，从而实现扩大甘薯的种植面积，我們在当地党政领导下，广泛搜集了甘薯制作食品的經驗，先后試制成功了四百余种甘薯食品，包括主食、副食、糕点、菜餚、糖果五大类。其中有供做广大群众日常食用的家常便飯；有机关食堂、飲食行业所經營的經濟菜飯；有整桌整套的高級酒席；还有質高价廉的上等糕点。这些食品由于制做中采取了水泡薯干、碾軋薯面的办法，根本上解决了群众最討厭的甜性、牙尘和色黑等問題，因此，做出的食品，不仅好看，而且好吃，群众反映：“如果不說，誰也不知道是甘薯做的。”

为交流經驗，使甘薯食品成为广大群众日常生活中所爱好的食品，特选择其中具有代表性的一部分編写成这本小册子。将各种甘薯食品的制作方法，做了比較詳細的介紹，供各地参考。書中所用的斤、两是16两一斤的市秤，尺寸是市尺。

由于時間短促，技术水平不高，加上我們缺乏編写食譜的經驗，在制作方法和編写内容上难免存有缺点和錯誤，希各地讀者批評指正，以便改进。

东光县商业局

1958.6.1.

序 言

甘薯產量大，用途廣，營養豐富，利用鮮薯、薯干、薯面可制成各式各樣的主食、副食、菜餚、糖果、糕點；還可釀酒、制醋醬、制淀粉、粉條、糖稀等。

隨着甘薯的大量增產，大力推廣這方面經驗，使各有關副食品加工制做和銷售單位，以及廣大群眾都學會利用它做出多種多樣的美味食品，使甘薯真正成為群眾日常生活中人人喜愛的食品，這樣不只能豐富並改善人民生活，同時還能鼓舞群眾大量種植甘薯的積極性，既有利於促進高產作物生產，也有利於節約糧食，改善副食品供應，因而不僅有經濟意義，而且有重大的政治意義。

東光縣商業系統的職工，在當地黨政領導的重視與支持下，經過雙反整風運動，在大躍進中鼓足了干劲，解放了思想，繼承歷史遺產，吸收外地經驗，鑽研試制出400余種甘薯制品，在多次展覽中，均得到好評。東光縣這種創舉大大地鼓舞了當地農民種植甘薯的積極性，起到了商業為了農業生產服務的作用，在商業上樹立了一面旗幟。

各地廣大群眾和某些地區的副食行業還有不少利用甘薯制做食品的經驗，在某些食品的操做技術上，也可能更好。希望能夠研究總結出更多、更好的利用甘薯的經驗，改進制做方法，達到甘薯制品色鮮、味美、好吃、好看、大眾化、多樣化，處處受人歡迎。在總路線的光輝照耀下，更好地供應人民生活需要，支持農業生產大躍進。

河北省商業廳

1958年6月30日

目 录

主食类 1—10

甘薯面 (1) 馒头 (1) 絲糕 (1) 窩头 (2) 发
面煎餅 (2) 死面煎餅 (2) 餛飩 (3) 面条 (3)
水餃 (3) 包子 (3) 大餅 (4) 餡餅 (4) 油
茶 (4) 糖豆包 (5) 鍋餅 (5) 千层餅 (5) 脂
油餅 (6) 鍋貼 (6) 燒卖 (6) 菊花酥 (7) 发
面墩 (7) 油酥燒餅 (8) 糖发面燒餅 (8) 羊腿燒
餅 (9) 广东燒餅 (9) 薄脆 (10) 麻醬糖燒餅 (10)

副食类 10—15

油炸糕 (10) 果子片 (11) 麻花 (11) 菜三角 (12)
糖麻叶 (12) 粉团、粉条、粉皮 (13) 醋 (14) 面醬
(15)

糕点类 16—34

道口酥 (16) 鷄蛋糕 (16) 提漿月餅 (17) 鷄蛋餅干
(18) 枣泥月餅 (19) 江米条 (19) 蜂糕 (20) 干
糖桔 (21) 喇嘛糕 (22) 虎皮糕 (22) 綠豆糕 (23)
玉露霜 (24) 廖花批 (24) 湯元 (25) 南糖 (25)
圖書糕 (26) 薄脆餅 (26) 鷄蛋卷 (27) 牛蹄酥 (27)
脆餅干 (28) 薄荷糕 (28) 蛋黃酥 (28) 和平餅 (29)
跃进花 (29) 馬蹄酥 (30) 密三刀 (31) 密汁果 (31)
霜酥餅 (32) 云片糕 (32) 金絲糕 (33) 翻毛月餅 (33)
面包 (34)

菜餚类 34—67

海参扒鷄腿 (34) 紅燒鴨子 (35) 糖醋魚 (36) 八宝
甘薯泥 (37) 鍋爆肉 (37) 扒肉条 (38) 炸指盖 (39)

喇嘛肉 (39) 夾沙肉 (40) 醬包肉 (40) 面包肉 (41)
 佛手肉 (41) 甘薯絲炒肉 (42) 甘薯片爆肉片 (42)
 干炸丸子 (43) 南煎丸子 (43) 紅燒丸子 (44) 炸春
 卷 (45) 炸蒸肝 (45) 鍋爆雞 (46) 辣子雞 (47)
 炒雞丁 (47) 黃悶雞 (48) 燒魚段 (48) 炸魚球 (49)
 溜魚箋 (49) 溜蝦仁 (50) 炸蝦環 (51) 糖溜魚 (51)
 羅漢面筋 (52) 炒全蟹 (52) 金錢蟹 (53) 紅燒尤魚
 卷 (53) 溜腰花 (54) 炸羊尾 (55) 溜羊腩 (55)
 鴛鴦丸子 (56) 瑪瑙藕 (56) 煨藕片 (57) 炒薯絲
 (57) 炸藕盒 (58) 果羹 (58) 燒甘薯豆腐 (59) 燒
 甘薯 (59) 炒辣子 (60) 扒三白 (60) 箱子豆腐 (61)
 燒面筋 (61) 燈籠丸子 (62) 雜燴 (62) 沙糖丸子 (63)
 蜜汁金棗 (63) 桂花甘薯桃 (64) 枇杷山藥 (64) 玻
 璃甘薯棍 (65) 拔絲山藥 (65) 玻璃南薺 (66) 蘋果
 夾 (66) 冰糖蓮子 (66) 江米藕 (67) 拌三絲 (67)

糖果類.....68—70

甘薯干水糖稀 (68) 糖色 (68) 甘薯糖稀 (69) 拐子
 糖 (69) 糖瓜 (70) 芝麻糖 (70) 三角糖 (70)

主 食 类

一、甘 薯 面

把薯干放在缸里用清水泡3—4天(暑天泡二天即可),每天换水一至二次,因第一次泡的水脏有杂质可不要,二、三、四次泡的水应蓄存起来作熬糖稀的原料,等泡的甘薯干水已不发粘、清白时即可把薯干捞出晒干,等干透后碾磨成面,再用细筛过,剩下的碎块再磨,总之越细越好。

这种面具有色白无甜味,不牙尘的特点。下列介绍的各种主、副食、糕点等,凡是有薯面原料的,均用此面。

二、饅 头 (图一)

1、原料:甘薯面一斤,甘薯面肥一两半,碱一钱五。

2、制作方法:

(一)先用甘薯面二两和面肥揉在一起,发酵四小时后,再与剩下甘薯面、碱面揉在一起,让它醒半个小时。

(二)用半两甘薯面做面扑,把醒好的甘薯面揪成剂做成馒头,上笼蒸四十分鐘即熟。

3、特点:松软可口。

三、絲 糕

1、原料:甘薯面一斤,面肥一两,小苏打二钱。

2、制作方法:

(一)先把面肥、甘薯面掺在一起,对水一斤,和成浆

状，发酵五个小时。

(二) 蒸籠上面鋪上湿布，把醒好的浆摊在蒸籠上，盖上盖蒸一小时即熟。

3、特点：同真絲糕无異，有蜂窩状，松软好吃。

四、窩 头

1、原料：甘薯面一斤，小苏打二錢，碱面一錢。

2、制作方法：把面、苏打、碱面調勻和好，发酵六小时，然后做成窩头上籠蒸四十分钟即熟。

3、特点：宜鮮吃，色白（比沒加工的白薯干白一个色），松软可口。

五、发面煎餅

1、原料：甘薯面一斤，小苏打二錢，碱面五分。

2、制作方法：先把面、苏打、碱面对水一斤四两調勻，发酵八小时。用摊煎餅的小鉄爐，拿勺把面舀到小鉄爐內摊，每爐煎餅四、五分钟即熟。

3、特点：同小米发面煎餅无異，沒甜味，很好吃。

六、死面煎餅

1、原料：甘薯面一斤，大米二两，豆子一两。

2、制作方法：先把大米、豆子放在一起用凉水泡二小时，再与甘薯面調拌，上水磨推成浆子。再把煎餅鍋燒热，将浆子用勺舀到平鍋內摊，三、四分钟即熟。

3、特点：經濟、簡便、好吃。

七、餡 餛

- 1、原料：甘薯面一斤，榆面二兩，菜鹵少許。
- 2、制作方法：把薯面、榆面摻在一起對水半斤和好，把鍋添水燒開後，再用餡餛床子壓出餡餛，流到鍋里去，煮熟後放上材料（菜鹵）即可。
- 3、特點：可作農村中家常便飯。

八、面 條（圖二）

- 1、原料：甘薯面一斤、豆面三兩、食鹽二錢、碱一錢。
- 2、制作方法：把薯面、豆面、鹽、碱、混合，對水三兩調勻，用軋麵條機壓或用刀切成麵條。
- 3、特點：這種麵條有勁、不斷，煮、炒、悶均可。

九、水 餃（圖三）

- 1、原料：甘薯面一斤、榆面二兩、菜餡十二兩。
- 2、制作方法：先把薯面、榆面對清水半斤和勻揉好，揪成劑，擀好皮；把餡包在皮子里捏好下鍋煮熟即可。
- 3、特點：這種餃子不破，與白面水餃無大差別，是北方家庭中的好飯食。

十、包 子（圖四）

- 1、原料：甘薯面一斤，榆面一兩半，碱二錢，面肥一兩，菜餡一斤。
- 2、制作方法：先把甘薯面、榆面對溫水半斤加面肥和好，發酵六小時再把面揉勻，這時應視面發酵程度酌情摻碱一至二錢，揪成劑，擀成薄餅，把餡包在里面捏好，上籠蒸

半小时即熟。

3、特点：皮薄馅大；油水不漏。

十一、大 餅 (图五)

1、原料：甘薯面一斤，榆面一两半，盐二钱，油半两。

2、制作方法：先把薯面、榆面对温水十二两和好揉匀，擀成薄饼，再把盐压碎铺在饼的上面，同时擦一滴油，然后迭起再擀成薄饼，置放烙大饼的平锅上，烙十余分钟即熟。

3、特点：有劲，能做炒饼、闷饼、烩饼。

十二、餡 餅

1：原料：甘薯面一斤，榆面一两半，菜馅一斤四两，油四两。

2：制作方法：先把薯面用开水烫熟，再掺榆面揉匀，揪成二两重的面剂，用手捏成包子皮形状，把馅包在里面，用手一拍即成饼，然后在油锅里煎熟即可。

3、特点：酥脆、味香。

十三、油 茶

1、原料：甘薯面一斤，油三两，白糖四两，核桃仁一两，芝麻一两，花生仁和瓜子仁共一两。

2、制作方法：

先放一两半油在锅里，再把甘薯面倒在锅里用火慢慢炒熟。然后把芝麻、核桃仁、花生仁和瓜子仁剥碎，与炒熟的面、白糖搓匀，即成为细白糖状的油茶面。吃时把面放在碗

里，用白开水冲成稠粥即可。

3、特点：富有营养，味香适口，是城镇居民很好的早点。

十四、糖豆包

1、原料：甘薯面一斤，綠豆半斤，紅（白）糖半斤。

2、制作方法：

（一）先把面用开水燙熟，把綠豆放在鍋里煮熟，双手搓去掉皮晾凉。

（二）把綠豆和糖搓匀成餡。

（三）再把面揉好揪成二两重的面剂，用手捏成薄皮把餡包在里头，再上鍋蒸四十分鐘即熟。

3、特点：可作为节日上好食品和餽贈亲友的礼物。

十五、鍋餅

1、原料：甘薯面一斤，榆面一两，碱一錢，小苏打二錢。

2、制作方法：先把面用溫水和好，醒六个小时，然后掺榆面、碱面、小苏打揉好，擀成餅，上鍋餅爐烤熟即可。

3、特点：脆香，既經濟又好吃。

十六、千层餅

1、原料：甘薯面一斤，面肥一两五，碱二錢，苏打二錢，油二两，葱四两，盐五錢，花椒末三錢。

2、制作方法：先把面与面肥用溫水和好，醒六个小时掺上碱、苏打揉好，擀成一个大餅，上面抹点油；再把盐压碎、葱切碎，并把花椒面撒在大餅上面。将大餅一层一层卷起来，用手一按成多层状，上籠蒸半小时即熟，取下后用刀

切成小块即成。

3、特点：味香、好吃。

十七、脂油餅

1、原料：甘薯面一斤，榆面一两半，猪油四两，大葱四两，盐五錢，花椒沫二錢。

2、制作方法：先把面用凉水和好擀成一个大餅，再把葱切碎、盐压碎与猪油、花椒沫調匀，然后把佐料摊到大餅上卷起来，再把面重新揉匀，切成半斤一块面剂再擀成薄餅，上鍋烙熟即成。

3、特点：气味馥香。

十八、鍋貼

1、原料：甘薯面一斤，榆面一两，菜餡一斤，油一两。

2、制作方法：先把面用开水燙熟晾凉，再掺榆面揉匀揪成一两五的面剂，擀成薄餅，再包上餡，捏成水餃形态，放在油鍋里煎，焦黃即熟。

3、特点：脆香可口。

十九、燒賣 (图六)

1.原料：甘薯面一斤、韭菜肉餡半斤。

2.制作方法：先把面用开水燙熟晾凉，揪成一两重的剂子，擀薄皮包上餡，捏成燒賣样，上籠蒸十分鐘即熟。

3.特点：皮薄餡大，美觀好吃。

二十、菊花酥 (图七)

1.原料:甘薯面一斤,面肥一两半,碱一錢,苏打半錢,澄沙餡半斤,桂花半两。

2.制作方法:先把面和面肥用溫水和勻,醒六个小时再掺碱、苏打,揉好,揪成一两半重剂子,將餡包在里面,拿刀在周圍切上口,再用手一擰一按,就成菊花形态,上籠蒸半小时即熟。

3.特点:甜香。

二十一、发面 墩

1.原料:甘薯面一斤,糖稀二分,榆面六錢,碱一錢,芝麻五錢,面肥二两,苏打五分,紅色一点。

2.制作方法:

(一)先将面肥用溫水五两泡开(冬天水可再热些)掺薯面四两和好搓揉均匀(看不見干面即可)发酵四小时(冬天10小时),做肥面。

(二)再把甘薯面十二两,榆面六錢調勻,用十四两溫水和好成嫩面。

(三)把碱、苏打、分別用五錢水化开。

(四)把肥面、嫩面、化开的碱、苏打水一起搓揉均匀,然后再揉几遍,搓成园条,揪二两重的小剂团起来拍扁,用刀在圓边切成刀道,拉上花,上面刷糖稀,再在四周沾芝麻,点紅点,然后逐个放在爐中間烤到五分鐘时,把它移到爐边上,再烤七、八分鐘左右,成金黃色即熟。

3.特点:皮酥餡軟。

二十二、油酥燒餅

1.原料：甘薯面一斤，面肥五錢，白面三兩，香油二兩，碱五分，苏打二分，盐四分，花椒面一分。

2.制作方法：

(一) 将甘薯面三兩，白面二兩，油二兩，盐四分，花椒面一分調拌均匀，用手搓几遍，做成酥面。

(二) 用肥根五錢对水二兩半与甘薯面二兩和勻，发酵10个小时（夏天4小时）成面肥。

(三) 把甘薯面十一兩用溫水十二兩和起，与面肥、苏打、碱面和在一起搓揉好成水面。

(四) 把水面揪成三兩重面剂，拍扁，包上酥面一兩，再用手拍扁，用擀面軸擀成一分厚的长形，把两头折起来，再擀成长形卷成卷，用刀切开分成两个，每个团成圓的再擀成三分厚的小圓餅，上面用手稍涂一层油，下爐烤（上下爐火要均匀，火过大烤胡不熟），下爐烤二分鐘后，个个翻一次，再待三、四分鐘再翻过来，烤到外皮焦黄即可。

3.特点：酥脆起皮。

二十三、糖发面燒餅

1.原料：甘薯面十三兩、白面肥根三兩、苏打一錢、香油二兩、紅糖半斤、碱面一錢五、桂花一錢、芝麻五錢、糖料二分。

2.制作方法：

(一) 用溫水九兩将肥面泡开，掺甘薯面半斤揉好，发酵四小时。

(二) 将糖碾碎，把苏打，碱面用水化开，再放六兩水

与肥面、香油、桂花揉好，搓烂均匀，然后放甘薯面五两揉好，再醒一个小时，再揉匀，揪成二两重的剂，团起来在周围拉上花，上面刷糖料水粘上芝麻，上爐烤十分鐘，即熟。

3.特点：宜軟香甜可口。

二十四、羊腿燒餅

1.原料：甘薯面一斤，榆皮面六錢，面肥根二两，碱一錢，苏打五分，芝麻五錢，糖稀二分，香油一两半，盐一錢，花椒面一分，白面八錢。

2.制作方法：

(一)把香油、白面、盐、花椒面調匀。

(二)其它和面工序与发面墩同。

(三)把面揪成二两重的剂，擀成一分厚的长方形薄片，上面涂上油酥，从两头往中間卷，平面刷糖稀沾上芝麻，反过来再擀成三分厚的餅成羊腿形，上爐烤熟。

3.特点：有层，酥香可口。

二十五、广东燒餅

1.原料：甘薯面三两，面肥根二两，白糖半斤，香油四两，桂花二錢，碱面一錢，苏打五分，青紅絲二分。

2.制作方法：将肥根用溫水四两泡开，掺甘薯面三两揉好，发酵四小时，开好放在盆內，加上油、糖、桂花、碱面、苏打对水十五两搓好揉匀，揪成一两重面剂团起来，擀成圓形，上面沾青紅絲，上爐烤八分鐘，发黃出爐。

3.特点：香甜酥軟。

二十六、薄 脆

1.原料：甘薯面半斤，面肥根四两，碱面二錢，苏打一錢，芝麻一两，紅糖半斤。

2.制作方法：把面肥用九两溫水泡开，与甘薯面和匀发酵十二小时，把发面上边的硬皮去掉，取中間軟面一斤，放碱二錢，苏打一錢揉匀，随后將紅糖压碎揉在面內，再醒二个小时（上面盖棉褥），取出来揉匀团成圓蛋剂，沾上芝麻，擀成三分厚圓餅，入爐烤熟，不翻个。

二十七、麻酱糖燒餅

1.原料：甘薯面六两，肥根二两，麻酱四两，紅糖四两，碱面五分，苏打二分。

2.制作方法：

（一）用水半斤把薯面和好，掺上肥，与碱面、苏打揉好，擀成一寸厚的薄餅，將麻酱与紅糖混合一起，摊在薄餅上，把餅卷起来，揪成二两半重的剂子，用手团圓，放在板上用手一压，压成三分厚的模型，上面点上紅点，即下爐，不翻个，烤熟即可。

3.特点：香甜可口。

副 食 类

一、油炸糕

1.原料：甘薯面一斤二两，糖四两，白矾一錢，香油四两。

2. 制作方法:

(1) 将1斤甘薯面，用掺好白矾的开水一斤四两燙熟；用擀面軸攪拌均匀，晾凉不粘手后放在案板上，揉匀做面剂，然后用手揪成块，再晾凉(不燙手)，再掺上生甘薯面二两，揉匀，醒一个小时，再揉成一寸五左右的圓条，揪成二两半重的剂，用手拍扁，包糖約五錢，再用手拍扁成圓餅。

(3) 用細火将香油燒到經常保持五成开(最热不要到六成七成开就冒烟了，因为油过热就发焦、色紅，炸不透。油过凉就鼓不起来)，炸到金黄色，到皮挺起来，用筷子撈出。

3. 特点：味道香甜，顏色金黃，外皮酥脆，中間軟嫩，易于消化。

二、果子片

1. 原料：薯面一斤，榆面二两，白矾二錢，盐三錢，碱面一錢半，油四两。

2. 制作方法:

(1) 先将矾、碱、盐碾碎，用溫水半斤溶化，然后将薯面和榆面調匀倒入，再倒溫水半斤，和好，醒一个鐘头，擀成薄片，用小刀拉成三寸寬五寸长的果子片，待炸。

(3) 把油燒到八成开(冒烟)，把果子片放入，炸到褐紅色鼓起来即撈出。

3. 特点：有勁，好吃。

三、麻 花

1. 原料：薯面一斤，榆面二两，碱一錢半，矾三錢，白糖四两，鷄子两个，香油四两半。

2. 制作方法: