

特味小吃 200例

● 白厚军
● 汪苏 编著



中国农业出版社

特味小吃 200 例

白军厚 汪 苏 编著

中 国 农 业 出 版 社

特味小吃 200 例

白军厚 汪 苏 编著

* * *

责任编辑 江 蓉

中国农业出版社出版(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

新华书店北京发行所发行 北京市密云县印刷厂印刷

787×1092mm 32 开本 5.5 印张 117 千字

1995 年 9 月第 1 版 1995 年 9 月北京第 1 次印刷

印数 1—5,500 册 定价 7.80 元

ISBN 7-109-03799-1/Z·379

目 录

一、糕团类	1
麻蓉糕	1
松子枣泥拉糕	2
糯米凉糕	2
薄荷糕	3
豆沙方糕	4
粢饭糕	5
海棠糕	6
梅花糕	7
糯米夹沙蛋糕	8
双色百果糕	9
重阳糕	10
果仁蜜糕	11
小茶糕	11
荸荠糕	12
卷筒夹沙糕	12
状元糕	13
白糖伦教糕	13
清蛋糕	14
千层油糕	15
红糖崧糕	16
碗蜂糕	16
马拉糕	17
葡萄鲜奶糕	17

山楂云片糕	18
三层大米糕	18
奶油炸糕	19
芋橘麻团	20
双酿团	20
芝麻汤团	21
山粉圆子	21
混汤酒酿汤团	22
鲜肉汤团	23
可可汤圆	24
四川汤圆	24
猪油夹沙汤团	25
二、米饭类	26
八宝饭	26
粢饭	27
扬州炒饭	28
叉烧蛋炒饭	28
砂锅腊味饭	29
鲜肉菜毛团	30
乌饭团	31
豆皮饭	32
小笼渣肉蒸饭	32
肉末炒饭	33
肉丁豌豆饭	33

鸡丝浇汁饭.....	34	鲤鱼糯米粥.....	52
鸡肉卤饭.....	35	海蜇荸荠粥.....	52
咖喱牛肉盖饭.....	35	甲鱼猪大肠粥.....	52
咖喱鸡块盖饭.....	36	南荡鸡头粥.....	53
咖喱什锦饭.....	36	茉莉玫瑰冰糖粥.....	53
三鲜炒饭.....	37	木耳粥.....	53
什锦菜饭.....	37	乌梅粥.....	54
四喜肉菜饭.....	38	莲子粥.....	54
无锡饭.....	39	红萝卜麦米粥.....	54
赤豆糯米饭.....	39	蚕豆皮粥.....	55
双色甜饭.....	39	甜叶粥.....	55
双鲜荷叶饭.....	40	黄豆桔子粥.....	55
荷叶饭.....	41	黄豆苹果粥.....	56
荷包饭.....	42	三豆粥.....	56
香竹糯米饭.....	43	绿豆银耳粥.....	57
鸡蛋包饭.....	43	菠菜花生粥.....	57
广州米飯.....	44	菠菜银耳粥.....	57
手抓饭.....	44	山药粥.....	58
香肠炒饭.....	45	珠玉二宝粥.....	58
豆腐肉丁炒饭.....	45	排骨皮蛋粥.....	58
蚕豆饭.....	46	苋菜粥.....	59
茄汁豌豆炒饭.....	46	当归粥.....	59
蘑菇炒饭.....	47	艇仔粥.....	59
翡翠炒饭.....	48	芝麻糊.....	60
三、粥、羹类	49	杏仁露.....	60
鸡粥.....	49	五仁油茶.....	61
藕粥.....	50	椰子奶糊.....	62
肉粥.....	51	新麦汁.....	62
脊肉粥.....	51	八公山豆腐脑.....	63
		八宝绿豆汁.....	64

绿豆沙·····	64	翡翠馄饨·····	85
四、饺子、馄饨类 ·····	66	清汤馄饨·····	86
冬菇鸡饺·····	66	京味馄饨·····	86
冬瓜饺·····	67	鸡汤馄饨·····	87
三河米饺·····	67	三鲜汤馄饨·····	88
温江水饺·····	68	荠菜肉馄饨·····	89
鸳鸯水饺·····	69	虾肉馄饨·····	90
鲜鱼肉馅水饺·····	70	煎馄饨·····	90
淮扬水饺·····	70	五、饼类 ·····	92
江毛水饺·····	71	鲜肉糯米油煎饼·····	92
天津鱼馅水饺·····	72	米饭饼·····	93
豆沙饺子·····	72	油酥咸长条·····	94
红白饺子·····	73	眉毛酥·····	95
五峰饺·····	74	蟹壳黄·····	96
花边鲜肉饺·····	75	酥层饼·····	97
金鱼饺·····	75	火腿萝卜丝饼·····	98
白糖酥饺·····	76	细沙锅饼·····	99
虾仁蒸饺·····	77	笋肉锅饼·····	100
四喜烫面饺·····	77	蒙城油酥饼·····	101
三鲜蒸饺·····	78	梅干菜烧饼·····	102
火腿蒸饺·····	79	萝卜丝饼·····	102
生面圆笼蒸饺·····	79	淮南酥饼·····	103
牛肉蒸饺·····	80	五香油饼·····	104
羊肉蒸饺·····	81	可可马蹄酥·····	105
雪笋蒸饺·····	81	奶油酥卷·····	106
干菜蒸饺·····	82	山药饼·····	106
淮扬蒸饺·····	83	粉子饼·····	107
西安蒸饺·····	84	玉米饅·····	108
鱼肉馄饨·····	84	全椒酥笏牌·····	108

牛肉煎饼	109	牛肉烧麦	131
蚕蛹酥	110	荷花包	132
油酥饼	110	开花包	133
火烧	111	棉桃包	133
瓠子饼	112	梅花包	134
香椿饅	113	红果包	134
黄豆肉饅	114	五色豆沙包	135
毛豆抓饼	114	雪笋包子	136
徽州饼	115	野鸭菜包	137
烧饼	116	干菜包	137
六、包子类	117	蟹黄包子	138
蟹肉锅贴	117	三丁包子	139
素锅贴	117	七、面类	141
徽州双冬肉包	118	三虾面	141
芜湖蟹黄汤包	119	嫩鸡煨面	142
庐阳汤包	120	雪菜肉丝煨面	143
狗肉包子	121	肉丝两面黄	143
一闻香包子	121	煎面	144
素蟹粉包	122	脆炒面	145
汤包	123	蝴蝶面	146
南翔小笼馒头	124	鸡丝凉面	146
蟹粉小笼馒头	125	攒丝凉面	147
珍珠烧麦	126	四川凉面	147
蛋皮烧麦	127	沙市鳊鱼凉面	148
凤尾烧麦	127	岐山面皮	149
鸭油烧麦	129	蟹黄烩拌面	150
素烧麦	129	肉丝炒鱼茸面	151
糯米烧麦	130	热拌面	152
翡翠烧麦	131	素什锦炸面	152

铁板虾腰面	153	鱼丝面	160
干烧伊府面	154	刀鱼羹卤汁面	160
虾仁伊府面	155	湖北热干面	161
鳝鱼面	155	镇江白汤大面	162
鸡丝伊府面	156	成都酸辣汤面	163
猪肝面	157	新疆拉面	163
双丸面	157	过桥面	164
肉丝油面	158	山东金丝面	164
蟹茸窝面	158	厦门线面	165
杭州中面	159	朝鲜冷面	165

一、糕 团 类

麻 蓉 糕

【原料】糯米粉 3000 克,粳米粉 2000 克,白砂糖 1000 克,绵白糖 1000 克,芝麻 500 克,核桃仁 100 克。

【制法】

1. 将糯米粉、粳米粉和白砂糖倒入拌面缸中,拌和后,加冷水 1000 克,拌至粉粒湿润、松散不粘手时,静置 30 分钟左右,使糖渗透到粉粒内部。

2. 把拌好的粉倒在 16 眼铜丝筛里,用手推擦,让粉粒漏入筛下的容器中,使粉粒粗细均匀、疏松不结块。筛好后即为糕粉。

3. 芝麻炒熟碾成末。核桃仁碾碎。将芝麻末、核桃仁及绵白糖拌和,即成麻蓉。

4. 用铝蒸垫一只,铝面朝上,上铺一块湿麻布,再放上与铝蒸垫同样大小的活络方木框。用 8 眼铜丝筛将糕粉筛入木框中,先筛至木框高度的 $\frac{1}{3}$,再将麻蓉铺在上面,高度也铺 $\frac{1}{3}$ 。用 8 眼铜筛将糕粉筛满空下的 $\frac{1}{3}$ 体积后,用铁皮长刀刮平。随后用铁皮长刀按木框上的刻纹横、直各划 7 刀,割切成 64 块。

5. 取下方木框,将生糕连同铝蒸垫放入蒸箱,在旺火沸水锅里蒸约 7 分钟,取下后倒覆在木板上即成。

【特点】糕分三层，黑白相间，韧而糯，馅香甜。

松子枣泥拉糕

【原料】糯米 400 克，粳米 100 克，红枣 500 克，松子仁 25 克，白糖 300 克，熟猪油 150 克。

【制法】

1. 用木槌轻敲红枣出核，洗净，上笼屉蒸烂后，放在细铜丝筛上，用手边擦边加水，擦去枣皮，制成纯枣泥浆约 1000 克。取洁净炒锅一只，烧热后放入熟猪油，再将枣泥浆及白糖倒入，用中火边烧边铲，烧至沸滚，取出冷却。

2. 糯米、粳米搀和洗净，水磨成粉，倒入拌面缸内，再将枣泥浆倒入，用双手擦匀拌透，制成枣泥粉浆。

3. 取长方形铝盘一只，刷上油，将拌匀的枣泥粉浆倒入，用刮板刮平，撒上松子仁，上笼加盖用旺火蒸 20 分钟，待糕面呈半透明状时已熟。取出冷却，用刀切成菱形或长方形小块。

【特点】细腻软糯，枣泥、松子散发清香。冬天热吃，夏天冷吃，各有特色。可常年制作，而以春冬季最为相宜。因质地十分软糯，需用筷子夹住拉着取食，故称拉糕。

糯米凉糕

【原料】糯米 500 克，干豆沙 250 克，白芝麻 100 克，白糖 50 克。

【制法】

1. 将白芝麻洗净，炒熟，碾碎。

2. 将糯米淘净，放在 70℃ 热水内浸泡 30 分钟（天热酌

减,天冷酌增),泡至用手一捻即碎为好。然后捞出沥干水,上笼蒸熟。蒸前,中间抠一凹形,便于内外米粒同时成熟。最后,趁热将熟糯米倒出,包入经消毒的湿白布内,用手在布外撒压,使其粘烂,再撒成长方块。

3. 在案板上铺放芝麻末(50克),将糯米块放在上面,再将其余的芝麻末撒在糯米块表面,使整个糯米块都沾满芝麻,随即用擀棒擀成长30厘米、宽20厘米、厚1厘米左右的长方块,在上面均匀撒上白糖。取干豆沙搓成二条各长30厘米的细条,平放在糯米块上下两半的中间部位,然后将上下两边向中间对等卷起,形似如意形长条。再将长条翻身,用刀切成宽约4厘米的糯米糕12只。将刀口面向上,撒上芝麻末即成。

【特点】在制作上充分发挥了糯米的香糯特色,克服了过去粘韧易硬的缺点。凉糕形态美观,手感不粘,软糯香甜,不易风干,适于冷食,是夏令小吃中的佳品。

薄 荷 糕

【原料】糯米2500克,粳米2500克,白糖1250克,薄荷香精(或薄荷油)少许。

【制法】

1. 将糯米、粳米洗净和淘净,静置(夏季1小时,春秋季节2至3小时,冬季4小时,中间需喷一次水)至米粒发酥,以手指能捻碎时,磨成粉,用32眼铜丝筛筛过,即成相粉。

2. 将相粉放在案板上,中间挖一凹形,加入白糖、薄荷香精及冷水750克,拌和擦透后,用16眼筛筛成糕粉。

3. 取43厘米见方的蒸垫一块,上铺洁净湿布,再架上活络方框(高2.5厘米、内30厘米见方),用16眼粗筛将糕粉筛

入框内，刮平后，再用刮刀在糕面上均匀抖动使之成波浪形，并按框架上刻定的标志横划两刀，直划三刀，割切成长 11 厘米、宽 8 厘米的生糕坯 12 块。如此反复将其余糕坯制完。

4. 将生糕坯、模子连同蒸垫放入笼屉，置旺火足气上蒸约 10 分钟即熟。

（参照此糕制法，还可增翻其它花色品种。常见的如：在一部分白糕粉内搀以红米粉，每斤白糕粉搀红米粉 25 克，拌成红粉，即可制成一半白一半红的双色薄荷糕或白夹红夹白的夹心薄荷糕；用红糖代替白糖制成的糕即成黄香糕；在薄荷糕的用料中剔去薄荷精或薄荷油，制成伏令糕。均为夏令小吃，各具特色。）

【特点】糕色淡雅，凉爽可口，为夏令消暑佳品。

豆 沙 方 糕

【原料】糯米 2250 克，粳米 2250 克，赤豆 500 克，白糖 1500 克，咸桂花 25 克，豆油 100 克。

【制法】

1. 将糯米、粳米搀和，参照薄荷糕糕粉制法，磨成相粉，用 32 眼筛筛过，然后放在案板上，洒水 1300 克左右，拌匀，再用 16 眼筛筛成糕粉。

2. 将赤豆、白糖、豆油、咸桂花制成重糖湿豆沙约 3000 克。

3. 取 36 厘米见方的蒸垫一块，上铺洁净湿布，再架上活络方框（高 1.6 厘米、内 32 厘米见方），用 16 眼筛将糕粉筛满框架，再用特制的凹凸形刮板，在糕面上挖出 6 厘米见方、1 厘米深的凹塘 16 个，每个里面放入湿豆沙 30 克，再在上面筛

一层薄薄的糕粉，刮平。按框架上刻定的标志横、直各划三刀，割切成8厘米见方的糕坯16块。随后取刻有阴文图案的印花板一块，先在阴槽内铺上糕粉，刮平。并将此板覆于糕面，用小木槌轻击板底，使糕面留下糕粉图案，最后去印花板及活络框架，即成方糕生坯。

4. 将生糕坯、模子连同蒸垫放入笼屉，置旺火足气上蒸约10分钟即成。

（豆沙馅心如换以核桃仁、松子仁或鲜肉等馅，别有风味。）

【特点】外形方整，图案清晰，馅心隐约可见，热吃松软香甜，冷吃柔韧爽口。

粢 饭 糕

【原料】粳米5000克，精盐100克，花生油2500克（约耗1000克）。

【制法】

1. 粳米用水淘净沥干。

2. 锅内放水6500克，煮沸后，将米倒入，随即加精盐，用铁铲不断翻动，直至米粒全部膨胀，加盖继续烧煮约20分钟，饭熟即取出。

3. 备木质横板和框架（横板长90厘米、宽50厘米，框架长70厘米、宽43厘米、高8.9厘米，作拦边用），先在有饭粒接触处涂些花生油，再将饭全部铲入框内，用清洁湿布盖上，揿平后，揭去布。随后将另一块大小相同的横板覆在上面，翻一个身。拆去横板和框架，让糕坯自行冷却。

4. 用刀将冷却后的糕坯均匀地切成10条，每条切成20

小块。

5. 在油锅中放花生油烧开,把粢饭糕生坯一块一块沿锅边送入锅内。同时,用铁筷轻轻翻动,待余至呈金黄色时即成。

【特点】香喷喷,油滋滋,稍带咸味,宜作早点,是深受人们喜爱的经济小吃之一。

海 棠 糕

【原料】面粉 1900 克,老酵 150 克,碱 50 克,赤豆 500 克,净猪板油 100 克,白糖 875 克,红、绿瓜丝 100 克,花生油 75 克。

【制法】

1. 用水一两将碱化成碱水。在花生油(25 克)中注入水 50 克,调成水油。

2. 将赤豆、白糖(750 克)、花生油(50 克)制成湿豆沙馅心。

3. 将猪板油切成 80 粒小丁,加白糖(100 克)制成糖板油丁。

4. 将面粉倒入拌面缸内,用冷水拌和成浆状,掺入老酵,加适量碱水搅匀,至面浆无酸性、色不黄为佳。

5. 将海棠糕模型工具放在特制的炉上烧热,刷上少许水油,将面浆注入模型深度的一半左右。在每个模型内放入豆沙(20 克),再次将面浆注入,盖住豆沙直至模型表面,上面加糖板油丁一粒,四周撒些红、绿瓜丝,烘 5 分钟左右。在另一块铁板上撒些白糖,将模型内的糕挑出来,面贴铁板,底朝上,放于炉上,待铁板上的白糖溶化,再用铁盘把糕翻过来,即为成品。

【特点】色呈紫酱红,形似海棠花,香甜且软,适宜热食。

梅 花 糕

【原料】面粉 2000 克,老酵浆* 2500 克,碱 15 克,小苏打 25 克,赤豆 900 克,白糖 1610 克,咸桂花 10 克,干玫瑰花 5 克,花生油 100 克。

【制法】

1. 将干玫瑰花的花瓣、花心掰开,花瓣捻成球形。将咸桂花(5 克)、白糖(100 克)加水 300 克浸泡成桂花糖水。花生油(50 克)搀水 50 克,调成水油。碱用冷水 35 克溶成碱水。

2. 将赤豆、花生油(50 克)、白糖(900 克)和玫瑰花心、咸桂花(一钱)制成湿豆沙馅心(玫瑰花心放入锅内与赤豆同煮,咸桂花在熬豆沙时加入)。

3. 老酵浆加碱水(15 克)、小苏打、白糖(50 克)、桂花糖水(100 克)搅和,再加水 1900 克搅成稀浆,然后放入全部面粉,轻轻搅拌,至光洁发松、无干粉及僵块时即成新酵浆。

4. 取少量新酵浆放在烧热的铁板上检验糕样,成熟后以有很多小气孔(冬季如大绿豆,夏季如油菜籽),并有香味,呈微绿色为佳;如气孔大,是酵重欠碱;呈黄色有碱味,是重碱;如气孔小,是酵轻或苏打少;有酸味、色灰暗,是欠碱;均需恰当调整。

5. 将新酵浆装于特制的壶内,壶须敞口、宽嘴,以便于下酵。一壶约装酵浆 1125 克。豆沙分成 6 碗,每碗 475 克。

6. 在生好火的炉子上先放铁板,再放糕模,待铁板、糕模烧到灼热时,用线刷蘸水油刷糕管一周,以清扫残物并润滑糕管。此时,如听到“嚓、嚓”爆裂声,即可将酵浆倒入糕管,先倒 1/3,随即将糕模竖起来,四面转动,使糕管四壁

都均匀粘有酵浆。然后将碗中的豆沙用糕扦分别嵌入糕管，每管约加入豆沙25克，另取白糖(50克)分撒在豆沙上，再将其余酵浆覆盖于每个糕管的豆沙之上，酵浆上撒些玫瑰花瓣，并从糕模下抽出灼热的铁板盖在糕模上，关闭炉门，减弱底火。约两、三分钟后，糕已半熟，仍将铁板放回炉面，打开炉门加热，再在糕面上撒白糖(50克)和洒桂花糖水(50克)，然后再一次抽出铁板盖在糕模上，关闭炉门，烘约三至五分钟，用糕扦插入糕身，见已无生浆溢出，糕即熟。再用糕扦顺模型表面线路划开，并用糕钩针逐只挑出。每炉19只，如此反复6次。

【特点】糕面呈金黄色，蓬松凸出，糕身呈玉黄色，棱角鲜明，犹如梅花怒放状，入口松、甜、香、韧，热吃更佳。

糯米夹沙蛋糕

【原料】糯米粉125克，面粉25克，鸡蛋250克，赤豆100克，白糖350克，糖猪板油丁120克，蜜枣40克，核桃仁15克，瓜子仁10克，糖莲子20克，干玫瑰花少许，芝麻油5克，熟猪油50克。

【制法】

1. 将赤豆、白糖(150克)制成干豆沙330克，分成10小块。
2. 把糖莲子掰开。蜜枣去核，切成两片。核桃仁切成小块。
3. 把鲜鸡蛋磕入容器中，加入白糖(200克)，用打蛋器连续搅打约10分钟，见蛋液已膨胀起泡，且泡沫逐渐增多，液体变厚，体积比原来增加一倍半左右，整个液体的气泡细结均匀

而不碎散时即可。注意搅打鸡蛋的时间不宜过短或过长,且容器底部的蛋浆内不应有糖粒或蛋白沉淀。

4. 将糯米粉和面粉搀和放入已打发好的蛋浆中,轻轻搅拌成均匀的糊状,然后再拌入熟猪油。此时注意不应过多搅拌,以防面粉起筋缩成块,或使糖粒重新聚集下沉产生沉淀现象,达不到制品松发的要求。

5. 取笼屉与铝皮模型,并在模型底和内壁涂一层芝麻油,以防粘模。先将1/2的蛋面糊舀入模内,盖上笼盖,用旺火足气蒸5分钟取下。将5块豆沙均匀地放在四周,另五块豆沙放在中央,铺上其余的蛋面糊,再蒸5分钟取下。在蛋糕面上相间地放上糖猪油丁、核桃肉、瓜子仁、糖莲子、蜜枣,涂一层芝麻油,最后撒上干玫瑰花,再蒸1分钟即成。

【特点】糕面颜色美观,松糯香甜。

双 色 百 果 糕

【原料】糯米粉 500 克,粳米粉 300 克,百果馅 400 克,白糖 200 克,红米粉少许。

【制法】

1. 将糯米粉、粳米粉、白糖倒入拌面缸搀和拌匀,加冷水 150 克,用双手从四周向中间翻拌,直至粉粒湿润、松散不结块后,静置 30 分钟,使糖渗透至粉粒内部。随后用 16 眼铜丝筛筛过。

2. 把筛过的粉取出一半,在另一半中加红米粉拌匀,即成红、白两种颜色的糕粉。

3. 取铝蒸垫一只,上铺一块湿麻布,再放上与铝蒸垫同