

Homemade

# 小吃



好煮易系列

Home-made

尾巴 著

## 尾巴的60道小吃日志



中国旅游出版社

Homemade

小吃



好煮易系列

Home-made

尾巴 著

尾巴的60道小吃日志



中国旅游出版社

责任编辑：王颖  
装帧设计：熊伟新 北京紫京文化  
插图：尾巴  
责任印刷：闫立中

---

图书在版编目（CIP）数据

小吃：尾巴的60道小吃日志 / 尾巴著. —北京：中国  
旅游出版社，2006.9

ISBN 7-5032-2948-9

I.小… II.尾… III.食谱 IV.TS972.14

中国版本图书馆CIP数据核字（2006）第090706号

---

书名：小吃——尾巴的60道小吃日志

---

作者：尾巴

出版发行：中国旅游出版社

（北京建国门内大街甲9号 邮编：100005）

<http://www.cttp.net.cn> E-mail:cttp@cnta.gov.cn

发行部电话：010-85166504 85166517

印刷：北京盛通彩色印刷有限公司

版次：2006年10月第1版 2006年10月第1次印刷

开本：880 × 1230 1/32

印张：5

印数：1-10000册

字数：30千

定价：28.00元

ISBN 7-5032-2948-9/TS·208

---

版权所有 翻版必究

如发现质量问题，请直接与发行部联系调换

## 卷首语



有一天，我得到一台数码相机，突发奇想把每天做的菜拍下，发给远在家乡的父母。日子久了，发现图片并不足已，每日里食物的趣事、与青蛙的点滴相处、生活的感触何不同步记录？不仅与家人分享，留做回忆，也将美食的乐趣带到 BLOG 中。

除去食物烹饪的规范记载，BLOG 中我喜欢随意描写，偶尔写些吃食的评价，或是和青蛙当日发生的小事，也有做菜时的感触……也许就是这么无章法、无主题的即兴日志，反而得到了朋友的喜爱。于是朋友多了，交流技巧，分享乐趣，BLOG 的生活就这么不知不觉的延续的九百多个日子。

发糕、抹茶酥、驴打滚、老婆饼……这些街头坊间随处可见的传统小吃，或早餐或零头伴着长大，在技艺有所增进后，想找回儿时的旧物般，我开始大胆地接触小吃制作，与朋友交流窍门，得到许多鼓励。时间久了成为一种兴趣。开始享受包子发面的伸缩触感；捕捉淀粉与水加热后刹那的透明变化；惊讶酥皮经烤制后呈现的层出不穷；喜欢中式药材融入食物的健康之道……

对中式小吃的喜欢就在这样一次次的尝试中慢慢累加，等到发现时，已在口中、心里占据了沉甸甸的分量。想起小时候看武侠小说，怎么也想不明白那鬼灵精怪的黄蓉怎会用简简单单的两道樱桃汤、烩牛肉就讨得平生最贪吃的洪七公的欢心。等到年岁渐长亲自下厨后才明白，中国饮食文化的博大精深，其中的风格变化无穷、掌故生动有趣，远超过世上任何的菜系，做中式小吃就这样成了我最沉迷的事情。那种找到最爱的心情，如同在满桌眼花缭乱的菜色中寻得适合的口味——满足极了！尝试每一道中式小吃，从传统中变化出新鲜。这不仅仅是一种对食物的喜爱，更是远离故土后，回头惊觉心中对家乡无可代替的依赖与感情。

尾巴

2006.6

## 卷首语

3

## 广东小吃

1. 龟苓膏 10
2. 抹茶酥 12
3. 银耳瓜盅 14
4. 双皮奶 16
5. 芒果班戟 18
6. 杏仁龙眼茶 20
7. 莲子绿豆沙 22
8. 枣泥酥 24
9. 莲蓉包 26
10. 炒河粉 28
11. 皮蛋瘦肉粥 30

## 四川小吃

1. 川北凉粉 34
2. 灯影牛肉 36
3. 龙抄手 38
4. 担担面 40
5. 赖汤圆 42
6. 八宝黑米粥 44
7. 酸辣粉 46
8. 鸡丝凉面 48
9. 发糕 50
10. 玻璃烧卖 52
11. 钟水饺 54
12. 锅盔 56

## 上海小吃

1. 生煎包 60
2. 蟹壳黄 62
3. 一见钟情 64
4. 桂花糯米藕 66
5. 排骨年糕 68
6. 素火腿 70
7. 粢饭糕 72
8. 素包 74
9. 牛柳两面黄 76
10. 蜜汁豆干 78

## 北京小吃

- |           |     |
|-----------|-----|
| 1. 士多啤梨麻团 | 82  |
| 2. 山药糕    | 84  |
| 3. 驴打滚    | 86  |
| 4. 莲子糕    | 88  |
| 5. 锅贴     | 90  |
| 6. 艾窝窝    | 92  |
| 7. 豌豆黄    | 94  |
| 8. 姜汁排叉   | 96  |
| 9. 窝窝头    | 98  |
| 10. 玉米粥   | 100 |

## 港式小吃

- |          |     |
|----------|-----|
| 1. 老婆饼   | 104 |
| 2. 碗仔糕   | 106 |
| 3. 叉烧包   | 108 |
| 4. 黄金糕   | 110 |
| 5. 菠萝包   | 112 |
| 6. 腊肠卷   | 114 |
| 7. 马蹄糕   | 116 |
| 8. 铜锣烧   | 118 |
| 9. 水晶奶黄包 | 120 |
| 10. 马拉糕  | 122 |

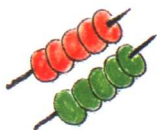
## 其他地方风味小吃

- |          |     |
|----------|-----|
| 1. 咸水双色  | 126 |
| 2. 绿豆碰   | 128 |
| 3. 香芋头糕  | 130 |
| 4. 黄桥烧饼  | 132 |
| 5. 荷叶糯米鸡 | 134 |
| 6. 当归蛋   | 136 |
| 7. 三鲜豆皮  | 138 |

## 小吃基本技巧

- |              |     |
|--------------|-----|
| 1. 饺子        | 142 |
| 2. 馒头、包子发酵面团 | 144 |
| 3. 皮冻        | 145 |
| 4. 酥皮        | 146 |





## 尾巴的60道小吃日志



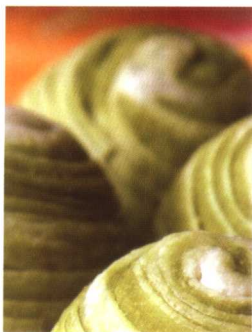


# 广东小吃



龟苓膏

10



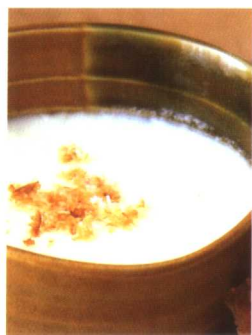
抹茶酥

12



银耳瓜盅

14



双皮奶

16



芒果班戟

18



杏仁龙眼茶

20



莲子绿豆沙

22



枣泥酥

24



莲蓉包

26



炒河粉

28



皮蛋瘦肉粥

30

初闻龟苓膏时觉得怪难闻。妈妈说：这可是乌龟壳和茯苓制成的好东西。等到长大了，明白爱惜自己的身体时，已经买不到当初传统熬制的精品。借着简单的做法，尝尝那微苦带甘爽的味道，闻味不如一尝。

## 01 龟苓膏

**准备时间：15 分钟    烹饪时间：3 分钟**

### 材料：

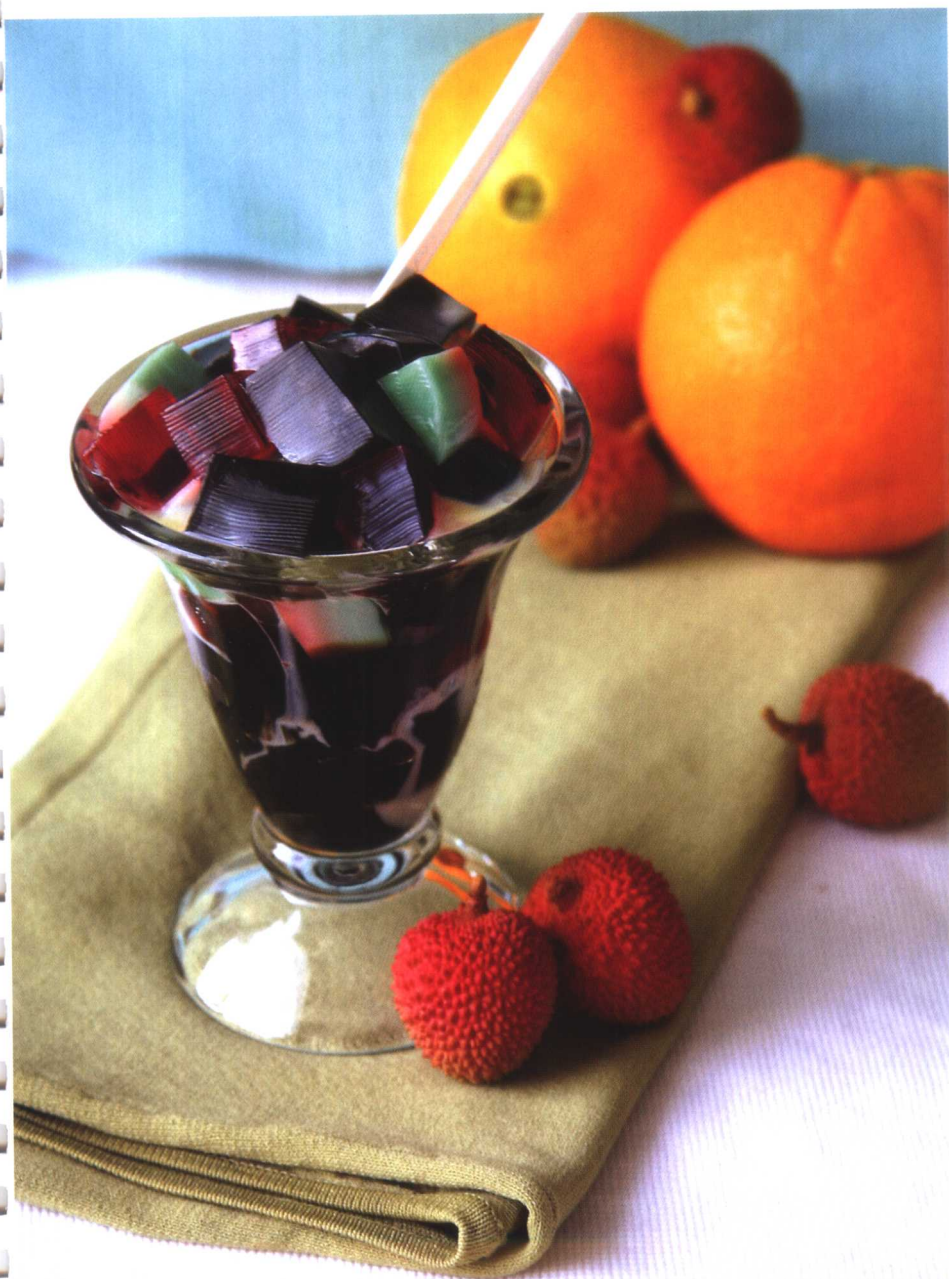
龟苓膏粉 10 克、清水 250 毫升、炼奶 15 克

### 做法：

1. 龟苓膏粉慢慢加入清水 50 毫升调成稀糊状。
2. 清水 200 毫升烧沸，慢慢加入稀糊中，边加边拌匀，倒入方模冷藏 2 小时。
3. 以匙沿边轻划一圈，倒出切块。加果冻丁混合，淋炼奶。

### 注意：

1. 沸水无法及时加入时，可将粉水稍煮成糊状。
2. 倒模前可过滤一次，口感更滑嫩。



2006.4.9

小时候我喜欢太阳的红色，大部分小女孩喜欢的颜色。现在我喜欢绿色，特别是那种瞬息间给人清凉纯净的绿色。抹茶自然得我倾心。抹茶是日本茶道用的茶粉，选自早春时上好的绿茶叶尖研磨制成的。抹茶茶味淡雅、粉末细腻且易溶解。我喜欢将抹茶加入面粉、馅料中做成各种式样的中西点心，抹茶酥和抹茶红豆包是我最早试做的两款，感觉都是抹茶点心中的经典。

## 02 抹茶酥



准备时间：75 分钟      烹饪时间：3 分钟

### 材料：

油皮：中筋面粉 150 克、酥油 55 克、糖粉 20 克、水 70 克  
 油酥：低筋面粉 200 克、酥油 95 克、抹茶粉 4 克  
 馅料：白豆沙 500 克、抹茶粉 5 克

### 做法：

1. 白豆沙加抹茶粉揉均匀，分成 20 份揉成光滑的圆球备用。
2. 将油皮、油酥做好后各分成 10 份，每个约 30 克。
3. 油酥包入油皮中，按基本技巧第 5 步做 2 次。从中切成 2 份，盖上湿布松弛 20 分钟。
4. 酥皮切口朝下，擀成圆皮，包入馅料约 25 克，以虎口收口。
5. 将烤箱调为 175℃ 烤约 28 分钟。

### 注意：

松弛时间不要缩短，否则难起酥。





2006.3.29

虽然在这个城市待了有几年，但我始终不适应它的干燥气候，空气中没有一点儿湿润的感觉。特别是火热的夏季就像一个烤箱，我就是那炉中的点心。皮肤只能认命地被烤得红了再黑了。既然无力改变环境，只好在吃上做文章，靠性平、味甘又嫩肤的瓜盅来保养身体喽。

## 03 银耳瓜盅



准备时间：15分钟 烹饪时间：15分钟

### 材料：

银耳10克、莲子15颗、冰糖50克、枸杞少许、香瓜1个

### 做法：

1. 银耳加清水泡发，去泥去黄蒂。清水煮开，放入洗净的莲子，加盖焖至水冷。
2. 香瓜在2/3处切锯齿状，去籽，以圆匙捣出木瓜球，球和瓜盅备用。
3. 银耳、莲子加适量清水大火煮沸，小火熬约20分钟至银耳软绵、莲子软糯。加适量的冰糖、枸杞，煮至糖化开，关火。
4. 将银耳、莲子、香瓜球装入瓜盅，置冰箱冷藏食用。

### 注意：

1. 瓜以皮筋或线绕于1/3处，以刀划出齿，将水果刀完全插入，底、盖即可分开。
2. 可以加上喜欢的时令水果粒。



2006.4.6



Y 抱怨中国的牛奶不如美国的，有奶腥味。而我习惯喝牛奶，来美后马上买回家，试遍全脂、2%……后放弃。这儿的牛奶不适合我，没有鲜味，喝在口里淡如水。这时我才明白为什么 Y 受不了国内的牛奶，就像我钟情于浓浓奶香的中国牛奶一样，Y 反而受不了，只喜淡淡的清牛奶。

食物本身并没有绝对的好或坏，个人口味的喜欢或讨厌。我不再盛气凌人地评价：“这玩意儿太难吃了！”因为我不能保证全世界的人都讨厌它。直率时，说“我不喜欢这个食物”，宽容点儿，“它不适合我的口味，但也许有人喜欢”。

## 04 双皮奶

**准备时间：10 分钟    烹饪时间：8 分钟**

### 材料：

全脂牛奶 120 克、蛋白 1 个、砂糖 35 克

### 做法：

1. 牛奶加砂糖煮至温热、糖溶。倒入碗中放凉，表面凝固成薄奶皮。
2. 挑开一角，倒出牛奶，奶皮留碗底。
3. 蛋白用打蛋器打至呈乳白色，倒入牛奶中拌匀，轻倒入原碗中。
4. 中火以隔水炖 10 分钟即可。

### 注意：

1. 牛奶煮至 70℃ 左右即可，不要煮沸。
2. 用牙签等尖物易挑开奶皮。