

沿街尝，回家做 街边小吃 炮制全攻略

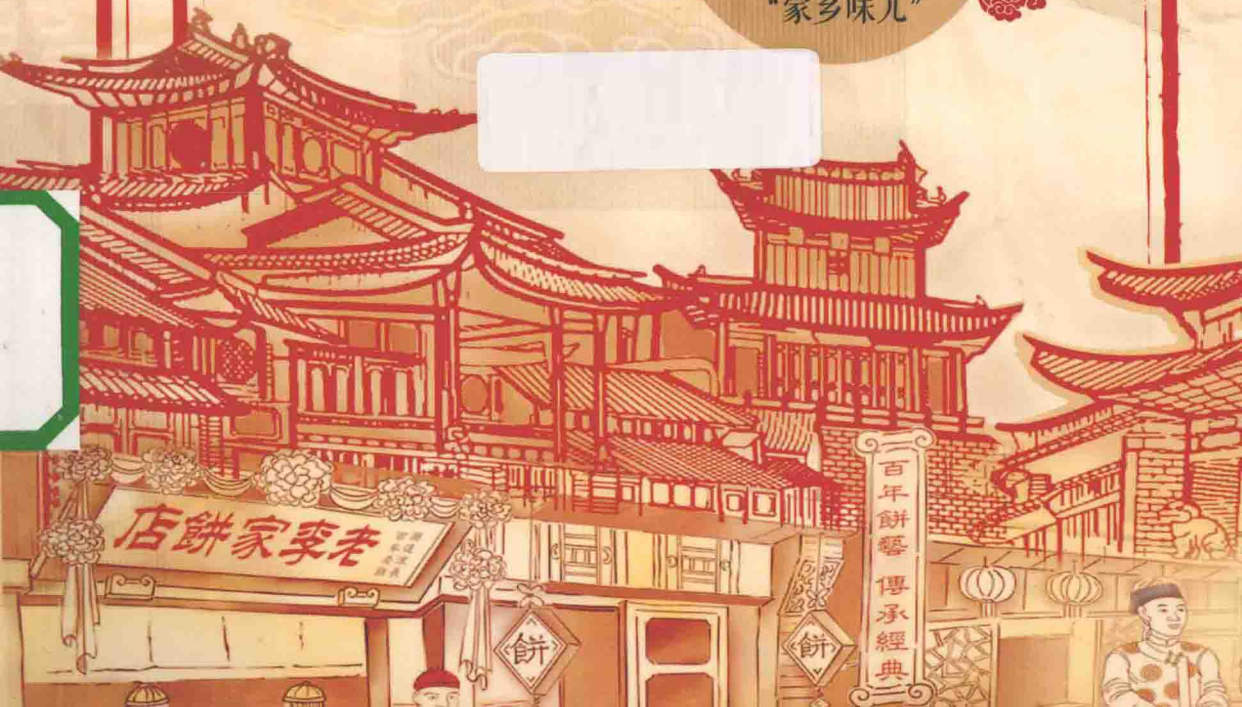


小吃，除了食物自有的风味外，更多夹杂着时间和人情的味道。
才下舌尖，又上心间，几乎分不清哪一个是滋味，哪一种是情怀。
自从相见，一生相恋！

国明 著

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

- 师傅，来碗面
- 山珍海味也敌不上这口香饽饽
- 巷子口小摊儿的看家菜
- 老祖宗留下的“吃食儿”
- 放不下的“家乡味儿”





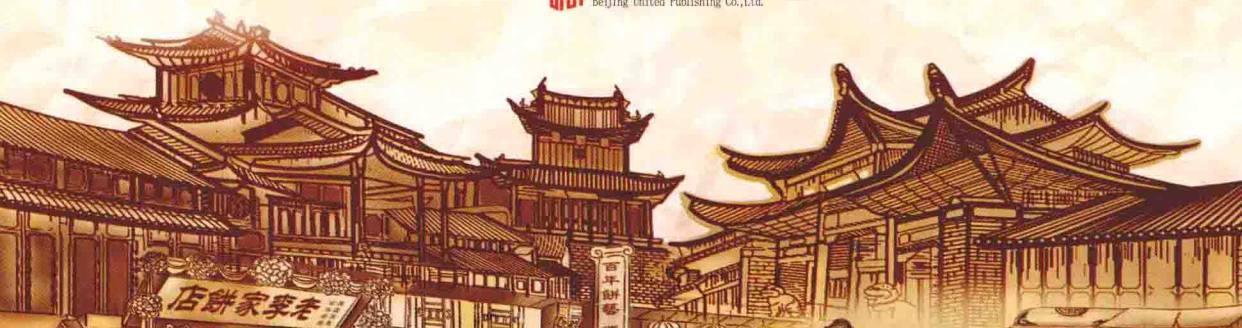
乐悠
生活
LEYOU LIFE

沿街尝，回家做 街边小吃 炮制全攻略

国明 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



图书在版编目(CIP)数据

沿街尝, 回家做: 街边小吃炮制全攻略 / 国明著. —
北京: 北京联合出版公司, 2014.8

(乐悠生活)

ISBN 978-7-5502-3500-7

I. ①沿… II. ①国… III. ①风味小吃—食谱—中国
IV. ①TS972.142

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第190608号

沿街尝, 回家做: 街边小吃炮制全攻略

选题策划: 北京日知图书有限公司

责任编辑: 徐秀琴 牛炜征

特约编辑: 冷寒风

美术编辑: 吴金周

封面设计: 夏鹏

版式设计: 孙阳阳 桃子

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京尚唐印刷包装有限公司 新华书店经销

710毫米×1000毫米 1/16 12印张

2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-3500-7

定价: 35.00元

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。

电话: 010-82082775

自从相见，一生相恋 6

PART 1

师傅，来碗面……6

东
西
南
北
味
不
同，
源
自
一
缕
五
谷
香

四川担担面	11
鸡丝凉面	14
武汉热干面	16
陕西凉皮	19
油泼扯面	23
猪肉臊子面	24
莜面栲栳栳	27
炒猫耳朵	30
新疆炒面片	33
河南羊肉烩面	35
红烧牛肉面	38
老北京炸酱面	41
上海大排面	42
酸辣三丝面	45



PART 2

山珍海味也敌不过这口香饽饽……65

走过路过不错过，香味勾起小馋虫

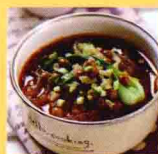
驴肉火烧	48
门钉肉饼	51
陕西肉夹馍	55
炸春卷	58
糊塌子	60
煎饼果子	62
糖油饼	64
南瓜饼	66
老婆饼	68
黄桥烧饼	73
紫菜煎饼	77

PART 3

巷子口小摊儿的看家菜……78

那熟悉的叫卖声，很想回到小时候

重庆酸辣粉	80
酸辣豆花	83
红油抄手	84
过桥米线	86
干炒牛河	89
鸭血粉丝汤	90
广式肠粉	92
炒灌肠	95
鲜虾馄饨	96
水晶虾饺	98
鲛鱼馅饺子	101
疙瘩汤	104
炒肝	106



豆腐脑	108
锅贴	111
油炸臭豆腐	115



PART 4

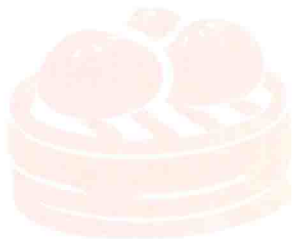
唤一声宫廷小吃，答一句您嘞吉祥
老祖宗留下的吃食儿
 ……116

驴打滚	118
艾窝窝	120
奶黄包	122
糖火烧	124
麻团	127
黑芝麻汤圆	128
五仁元宵	130
姜汁撞奶	133
双皮奶	135
豆沙凉糕	137
炸糕	138
糖不甩	140
桂花糯米藕	142
燕翅排叉	144
油炸馓子	147
糖卷果	148

PART 5

胃暖了，便不会那么想家
放不下的家乡味儿
 ……150

重庆串串香	153
川北凉粉	155
龟苓膏	157
蒸粉肠	159
南昌炒米粉	161
爆肚	163
麻花	164
荞麦扒糕	167
黄米粽子	168
田艾糍粑	171
苏式鲜肉月饼	173
萝卜糕	176
蚝仔煎	178
炸松肉	180
炒米条	182
山东麻酱焖子	184
黑椒蜂蜜猪肉脯	186
麻辣牛肉干	188





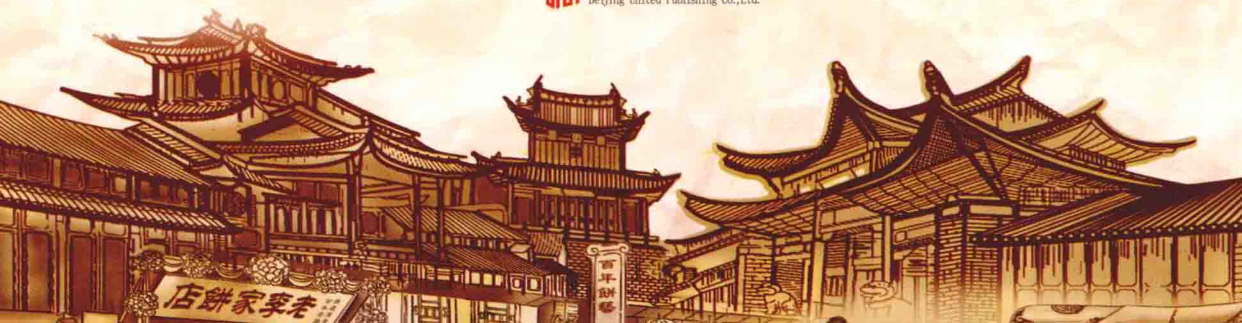
乐悠
生活
LEYOU LIFE

沿街尝，回家做 街边小吃 炮制全攻略

国明 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



图书在版编目(CIP)数据

沿街尝，回家做：街边小吃炮制全攻略 / 国明著. —

北京：北京联合出版公司，2014.8

(乐悠生活)

ISBN 978-7-5502-3500-7

I. ①沿… II. ①国… III. ①风味小吃—食谱—中国

IV. ①TS972.142

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第190608号

沿街尝，回家做： 街边小吃炮制全攻略

选题策划：北京日知图书有限公司

责任编辑：徐秀琴 牛炜征

特约编辑：冷寒风

美术编辑：吴金周

封面设计：夏 鹏

版式设计：孙阳阳 桃 子

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京尚唐印刷包装有限公司 新华书店经销

710毫米×1000毫米 1/16 12印张

2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-3500-7

定价：35.00元

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本社图书销售中心联系调换。

电话：010-82082775

自序

从小，我们就会用幅员辽阔、地大物博这样的字眼来形容我们的国家，但从来也没对此用心探究过。现如今岁月匆匆，见过的人多了，走过的地方多了，吃过的东西也多了，竟然会因食物而对世界心生憧憬。

中国确实是地大物博，单就全国各个地方的特色小吃都千差万别、各具滋味。这些仅作为席间点缀或是早点夜宵的风味小吃，非常精准地反映了当地的历史、风俗和气候特点，可见中华美食文化的博大精深。

中国一直就有“南米北面”的说法，即南方人爱吃米，北方人爱吃面。口味上更是有“南甜北咸东酸西辣”之说。武汉有热干面，山西有莜面栲栳栳，成都有担担面，胶东有鲅鱼饺子，南京有鸭血粉丝汤……也许这些地方你没去过，但这些吃食你一定耳熟能详。仅仅是通过食物，开始对一个城市有了一点点的印象，进而对那个地方有了更多的关注，甚至会渐渐行走其中。人类单纯为了满足口腹之欲的过程，竟然能让一个地方的文化得以迅速和广泛的传播，不得不说，这就是美食神奇的影响力。

国明



自从相见，一生相恋 6

PART 1

师傅，来碗面……6

东西南北味不同，源自一缕五谷香

四川担担面	11
鸡丝凉面	14
武汉热干面	16
陕西凉皮	19
油泼扯面	23
猪肉臊子面	24
莜面栲栳栳	27
炒猫耳朵	30
新疆炒面片	33
河南羊肉烩面	35
红烧牛肉面	38
老北京炸酱面	41
上海大排面	42
酸辣三丝面	45



PART 2

山珍海味也敌不过这口香饽饽……65

走过路过不错过，香味勾起小馋虫

驴肉火烧	48
门钉肉饼	51
陕西肉夹馍	55
炸春卷	58
糊塌子	60
煎饼果子	62
糖油饼	64
南瓜饼	66
老婆饼	68
黄桥烧饼	73
紫菜煎饼	77

PART 3

巷子口小摊儿的看家菜……78

那熟悉的叫卖声，很想到小时候

重庆酸辣粉	80
酸辣豆花	83
红油抄手	84
过桥米线	86
干炒牛河	89
鸭血粉丝汤	90
广式肠粉	92
炒灌肠	95
鲜虾馄饨	96
水晶虾饺	98
鲛鱼馅饺子	101
疙瘩汤	104
炒肝	106



豆腐脑	108
锅贴	111
油炸臭豆腐	115



PART 4

老祖宗留下的吃食儿
……116

唤一声宫廷小吃，答一句您嘞吉祥	
驴打滚	118
艾窝窝	120
奶黄包	122
糖火烧	124
麻团	127
黑芝麻汤圆	128
五仁元宵	130
姜汁撞奶	133
双皮奶	135
豆沙凉糕	137
炸糕	138
糖不甩	140
桂花糯米藕	142
燕翅排叉	144
油炸馓子	147
糖卷果	148

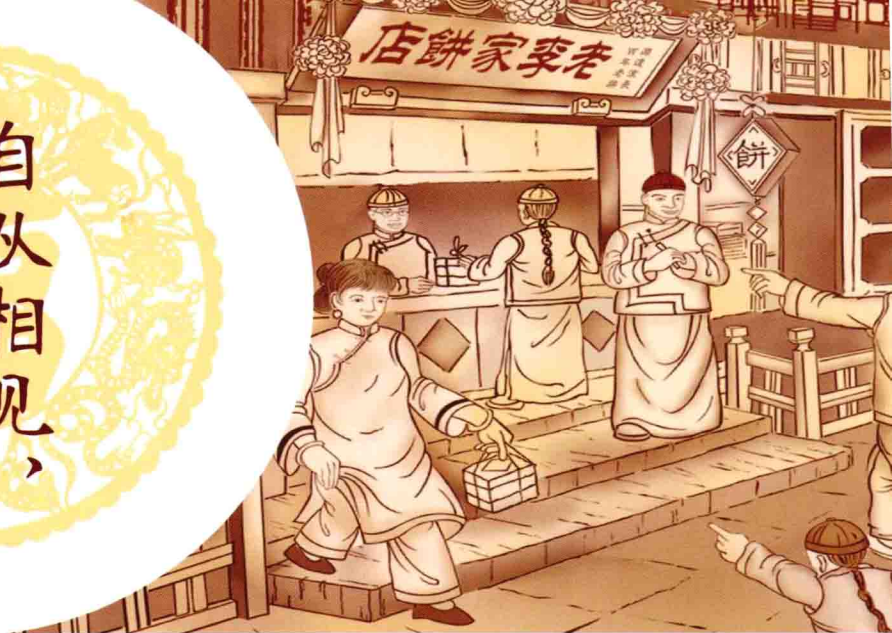
PART 5

放不下的家乡味儿
……150

胃暖了，便不会那么想家	
重庆串串香	153
川北凉粉	155
龟苓膏	157
蒸粉肠	159
南昌炒米粉	161
爆肚	163
麻花	164
荞麦扒糕	167
黄米粽子	168
田艾糍粑	171
苏式鲜肉月饼	173
萝卜糕	176
蚝仔煎	178
炸松肉	180
炒米条	182
山东麻酱焖子	184
黑椒蜂蜜猪肉脯	186
麻辣牛肉干	188



自从相见， 一生相恋，



每个人心中都有一种最爱的味道，无论是哪种，都能触动你的心弦，如果说在亿万人心中有有一个共同的美食爱好的话，那就是“小吃”吧，因为它代表了家的味道，让你痴心不改！

走在巷子口，那股牛肉面的清香随处弥漫，“老板，大碗、毛细”，就这样看着拉面师傅手中，一个面团就被拉成了大宽、二细、一窝丝等不同粗细的面条，而“清汤、萝卜白、香菜蒜苗、辣子”则是始终如一的标准。可谓应了那句话“东西南北味不同，源自一缕五谷香”。叫一声“师傅，来碗面”，上来的是一碗暖心和舒坦！

吃，很多时候，不是味蕾的需求，而是嗅觉触动下的吸引，就像有条馋虫爬出，不由自主地胃口大开。“山珍海味”不是谁都吃过，但是那北方人餐桌上的“馍”、南方人口中的“饼”，就再熟悉不过。原味的、夹馅的、甜味的，蒸的、炸的、煎的，一个面团百八样做法，却都能远远飘出那诱人的香味，主食、零嘴儿，它跻身在美食界的各个领域，身材娇小，却这般经久不衰，达官显贵、平头百姓，对于它都有共同的味蕾评判标准——香。

“有吃豆腐脑的没有。”一声吆喝，阵阵香味，这时候就喜欢趴在窗口往外望，盼着妈妈早点儿回来，也祈祷着卖豆腐脑的爷爷先别



走……相信很多人都有着这样的回忆，只是可能叫卖的是“酸辣粉、小馄饨、臭豆腐……”现在肩挑担子的卖家越来越少了，都变成了街头巷尾的摊子，摆上三两张桌子，就卖那一两样拿手菜，而这对过往的人们来说就是暖胃歇脚的好去处。

古装剧中大家最熟悉的除了那一桌子满汉全席，就是那一碟碟、一盘盘的宫廷小吃了，可谓是主子一声令下，这些小吃食儿就像那吉祥话儿，一样样的放在主子跟前。虽然宫廷故事远去，然而那种“美味儿”却沿着时间的轨道，飘啊飘啊，依然是百姓味蕾的宠儿，念念不忘。“唤一句宫廷小吃，答一句您嘞吉祥”这古香古味就这样流传着、喜欢着，也让人吃着、乐着……

很多时候，在外的游子们，想家想的更多的是妈妈和妈妈的柴火灶，想念那只属于家乡的独特味道，这般眷恋，哪怕是头发花白，依旧不能改变那腔乡音，不能忘掉那口乡味。“胃暖了，就不那么想家”，因为这吃到肚子里的更多的是一种情怀，没有什么比爱更温暖的了！

日子渐过渐远，很多曾经喜欢的东西，也会被时间冲淡，然而小吃在中华传统美食中的地位却丝毫没有改变，与其说味蕾是念旧的，倒不如是记忆、爱、思念让美食传承。

自从相见，一生相恋！就是你！小吃。

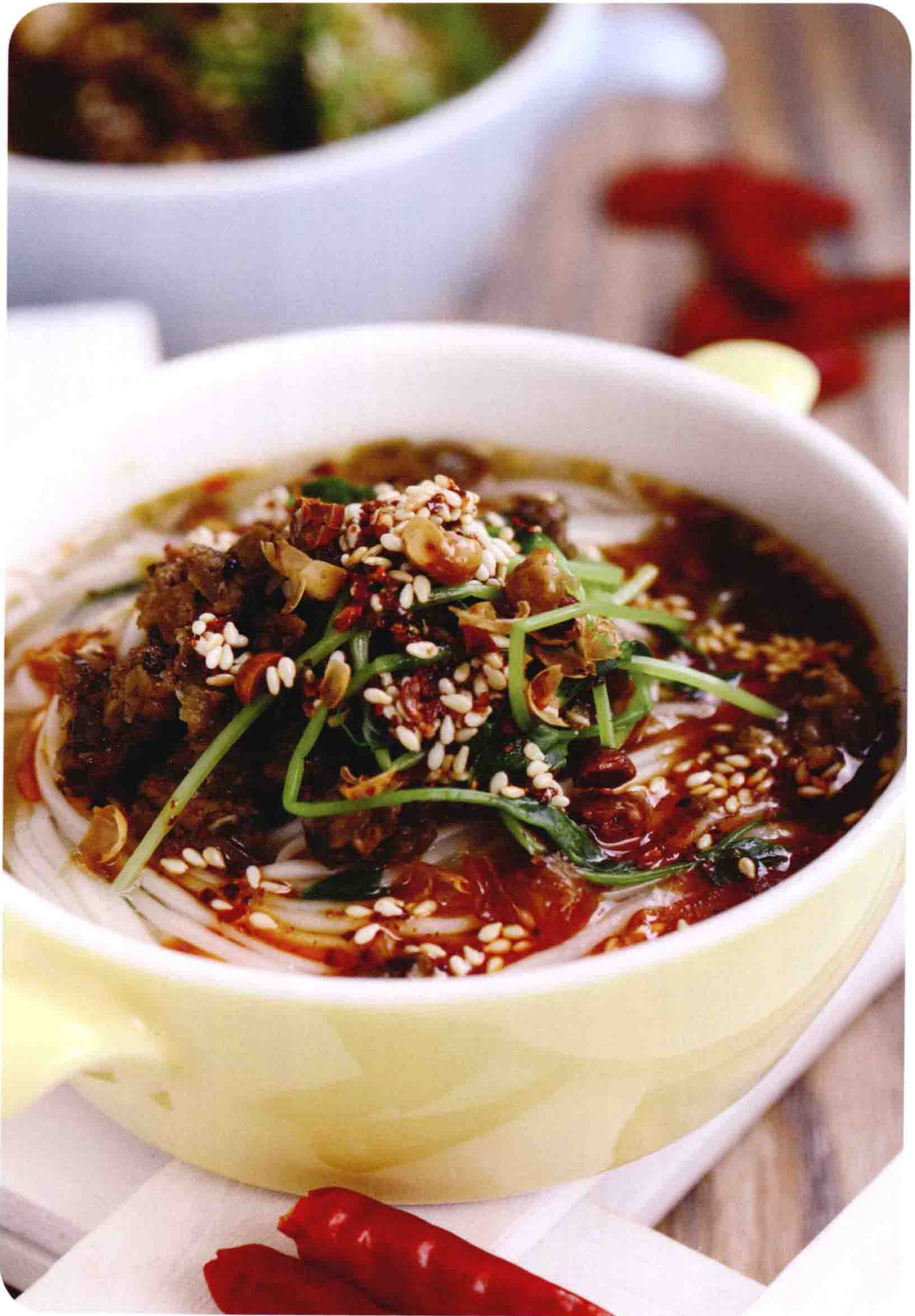




PART 1

东西南北味不同，源自一缕五谷香

师傅，来碗面





Delicious Food

四川担担面

■ 做法



1 将芽菜洗净泡去咸味，切成末；平底锅加热，倒入30毫升植物油，温热时放入葱姜蒜末炒出香味，放入猪肉馅，煸炒至肉馅变色，加入5毫升生抽和5毫升料酒，拌炒均匀放入芽菜末炒干即可。

2 制作红油：将辣椒粉和白芝麻放入小碗中，锅加热后倒入50毫升植物油，热锅凉油放入大料、花椒、香叶、桂皮，小火慢慢加热至出香味，将香料捞出，热油倒入盛放辣椒粉和白芝麻的小碗，立即搅拌均匀即成红油。



材料

Ingredients

[主料]

龙须面 200克

[配料]

芽菜 60克

豌豆苗 100克

猪肉馅 100克

干黄豆 50克

[调料]

植物油 30毫升

葱姜蒜末 各5克

生抽 20毫升

料酒 5毫升

芝麻酱 20克

花生酱 5克

醋 5毫升

花椒油 1毫升

盐 2克

[红油]

辣椒粉 20克

白芝麻 2克

植物油 50毫升

大料 1个

花椒 5粒

香叶 3片

桂皮 1小块



3 将干黄豆放入温热的油中炸至酥脆，捞出沥油备用。



4 小碗中放入芝麻酱和花生酱用少许水化开，加入剩余的生抽、醋、花椒油、红油及盐混合调成稠酱汁。



5 锅中加入适量水，煮沸后将龙须面放入煮1~2分钟至八成熟即可捞起，然后把豌豆苗焯一下捞出。