

在家做出80款特色风味美食



搜狐美食名博

“蝶儿之家——瞬间也精彩”

访问量超过8,200,000次

诱惑小吃

蝶儿的

蝶儿◎编著



力荐

电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
http://www.phei.com.cn

全国百佳图书出版单位

蝶儿的

诱惑小吃

蝶儿◎编著



在家做出80款特色风味美食

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

蝶儿的诱惑小吃 / 蝶儿编著. — 北京：电子工业出版社，2014.6

ISBN 978-7-121-22310-5

I. ①蝶… II. ①蝶… III. ①风味小吃—食谱 IV. ① TS972.14

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第 004114 号

责任编辑：项 红

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：10.5 字数：282千字

印 次：2014年6月第1次印刷

定 价：39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

Part 1

特色面食类小吃

油旋（山东）	8
潍坊酥皮肉火烧（山东）	10
杠子头火烧（山东）	13
沾化锅子饼（山东）	14
焦圈（北京）	17
起酥的烫面炸糕（北京）	18
奶油炸糕（北京）	21
老婆饼（广东）	23
煎饼馃子（天津）	25
猪油死面蒸卷子（天津）	27
河间驴肉火烧（河北）	28
小茴香籽花卷（河北）	30
香河肉饼（河北）	32
蟹壳黄（上海）	35
老虎脚爪（上海）	37
玫瑰鲜花饼（云南）	38
黄桂柿子饼（陕西）	41
肉夹馍（陕西）	42
纯手工锅盔（陕西）	44

Part 2

特色馅类小吃

南翔小笼包（上海）	46
生煎馒头（上海）	48
菠菜羹（北京）	50
白菜排骨秋叶包（山东）	52
利津水煎包（山东）	54
石头门坎南华上素包（天津）	56
羊肉烤包子（新疆）	58
破酥包子（云南）	60
水晶虾饺（广东）	62
龙抄手（四川）	64
钟水饺（四川）	66
三丁包子（江苏）	69



Part 3

特色地方面

炸酱面（北京）	72
虾仁两面黄（江苏）	75
开洋葱油拌面（上海）	76
阳春面（上海）	79
岐山臊子面（陕西）	80
凉皮（陕西）	82
剪刀面（西北）	85
凉拌扯面（西北）	87
蚕豆瓣肉末炒三色猫耳面（山西）	88
剔尖（山西）	90
担担面（四川）	92
甜水面（四川）	95
肉丝土豆胡萝卜油豆角焖面（东北）	96
热干面（湖北）	98

Part 4

特色米类制品

嘉兴鲜肉粽（浙江）	100
艾窝窝（北京）	103
耳朵眼炸糕（天津）	105
三鲜豆皮（湖北）	106
糖不甩（广东）	108
扬州虾仁蛋炒饭（江苏）	109
黏豆包（东北）	111
豆馅桑叶黄米叶儿粑（四川）	113
大枣蜜豆黄米年糕（河北）	114

Part 5

特色杂粮类小吃

莜面栲栳栳（山西）	116
地瓜面窝头（河北）	119
小米鸡蛋炉糕（河北）	121
炸灌肠（北京）	123
扒糕（北京）	124



Part 6

特色汤羹甜品

杏仁豆腐（北京）	127
炒肝儿（北京）	129
猪脚姜醋（广东）	131
鸭血粉丝汤（江苏）	133
香辣豆花（四川）	134
莲藕排骨汤（湖北）	137
三鲜菇花雕气锅鸡（云南）	139
春笋腊排骨瘦肉煲（云南）	141
花生汤（福建）	142



附录

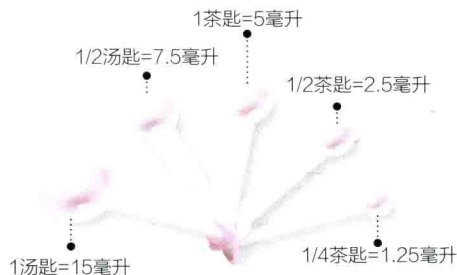
Part 7

特色精品地方菜

豉汁凤爪（广东）	144
重庆麻辣烤鱼（重庆）	147
香糟毛豆（江浙）	148
干炸响铃（浙江）	149
盐水鸭（江苏）	151
排骨年糕（上海）	153
血粑鸭（湖南）	154
把子肉（山东）	157
鸡汁农家菜豆腐（山东）	158
口水鸡（四川）	159
粽香茄子粉蒸肉（湖北）	161
牛肉珍珠丸子（湖北）	162

复制酱油	164	猪皮冻	167
川式豆瓣辣酱	165	鸡爪冻	168
辣椒红油	166		

容量对照



本书所用鲜酵母可以和干酵母按一定比例进行互换，
比例为：

鲜酵母：干酵母 = 10：7 或 10：8



鲜酵母



干酵母

蝶儿的

诱惑小吃

蝶儿◎编著



在家做出80款特色风味美食

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

蝶儿的诱惑小吃 / 蝶儿编著. — 北京：电子工业出版社，2014.6

ISBN 978-7-121-22310-5

I. ①蝶… II. ①蝶… III. ①风味小吃—食谱 IV. ① TS972.14

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第 004114 号

责任编辑：项 红

印 刷：北京盛通印刷股份有限公司

装 订：北京盛通印刷股份有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：10.5 字数：282千字

印 次：2014年6月第1次印刷

定 价：39.90元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

序

PREFACE

在《蝶儿的诱惑小吃》即将出版之际，蝶儿有很多心里话想和读者说。

当我们外出旅游、走在祖国的大江南北时，除了欣赏美丽的风光，也要尝尝当地的特色美食。很多至纯至真的美味都存在于市井，那是在任何大饭店都无法品味到的，令我们久久难忘。

书中展示了蝶儿精心制作的多种地方美食小吃，还介绍了这些小吃的由来和典故，以及小吃的最佳吃法和搭配。这些小吃都是蝶儿品尝过、认为口味最好的，并且经过了精心研制。书中给出了制作这些小吃的详细步骤和图示，使朋友们可以足不出户在家里烹制出各地的特色美食，而且在制作、品尝这些小吃的时候，还可以给孩子讲讲小吃的故事，把中华美食文化传承下去。

蝶儿在天津生活的时候，总喜欢去菜场买饼摊现烙的死面饼。这种饼层次丰富，吃起来很柔软又略带韧性，外面不刷油干烙，拿在手里也不油腻，很像妈妈烙的饼，只是自己家的饼在层次上不如商贩做得那么好。蝶儿曾向商家询问制作秘方，人家笑而不语，被问急了，说是花3000元才学来的。蝶儿还曾经帮网友向当地卖牛肉汤的老板打听，学习制作也要每人5000元，因为生意好，有很多人来学习呢。蝶儿这才知道原来秘方这么值钱。

亲爱的读者，咱们不用花那么多钱来买秘方，书中这些小吃的用料和制作方法都是蝶儿通过多次制作而总结出的，都是蝶儿请家人、朋友品尝后，按照他们提出的意见和建议改进过的，蝶儿将每道小吃的制作经验和窍门都毫无保留地详尽写出，大家只要按

照书中给出的材料用量和步骤来制作，就可以轻松烹制出同样美味的各地特色小吃，和挚爱的亲朋好友一起品尝。

本书中有些小吃是经过蝶儿改良的，材料和烹饪手法也有改进，可能和正宗的稍有区别。蝶儿所做的改进是本着营养、健康的理念，与时俱进，更符合现代人的饮食观念和口味。对于那些不容易得到的食材，蝶儿给出了方便购买的替代品。

中华名小吃不下几千种，一本书的容量有限，不可能面面俱到，本书推荐给大家的这些小吃都是蝶儿精选出的，其他部分大家会在以后的书中陆续看到。

本书封面书名由齐继章先生题字，参与本书编写的有齐继章、苏秀斋、黄永兴、朱介英、张宏伟、齐桂红、齐伟、张宏升、陈丽华、赵明柱、张琼声、钟赞、邵永洁、张齐童等，在此向他们表示感谢。

《蝶儿的诱惑小吃》还存在不足之处，欢迎读者朋友们批评指正。如果在制作小吃的过程中遇到问题，欢迎大家到蝶儿的博客“蝶儿之家——瞬间也精彩”里和蝶儿一起讨论。

最后，蝶儿祝各位朋友幸福快乐、身体健康、吃嘛嘛香！



2014年4月

目录

CONTENTS

Part 1

特色面食类小吃

油旋（山东）	8
潍坊酥皮肉火烧（山东）	10
杠子头火烧（山东）	13
沾化锅子饼（山东）	14
焦圈（北京）	17
起酥的烫面炸糕（北京）	18
奶油炸糕（北京）	21
老婆饼（广东）	23
煎饼馃子（天津）	25
猪油死面蒸卷子（天津）	27
河间驴肉火烧（河北）	28
小茴香籽花卷（河北）	30
香河肉饼（河北）	32
蟹壳黄（上海）	35
老虎脚爪（上海）	37
玫瑰鲜花饼（云南）	38
黄桂柿子饼（陕西）	41
肉夹馍（陕西）	42
纯手工锅盔（陕西）	44

Part 2

特色馅类小吃

南翔小笼包（上海）	46
生煎馒头（上海）	48
菠菜羹（北京）	50
白菜排骨秋叶包（山东）	52
利津水煎包（山东）	54
石头门坎南华上素包（天津）	56
羊肉烤包子（新疆）	58
破酥包子（云南）	60
水晶虾饺（广东）	62
龙抄手（四川）	64
钟水饺（四川）	66
三丁包子（江苏）	69



Part 3

特色地方面

炸酱面（北京）	72
虾仁两面黄（江苏）	75
开洋葱油拌面（上海）	76
阳春面（上海）	79
岐山臊子面（陕西）	80
凉皮（陕西）	82
剪刀面（西北）	85
凉拌扯面（西北）	87
蚕豆瓣肉末炒三色猫耳面（山西）	88
剔尖（山西）	90
担担面（四川）	92
甜水面（四川）	95
肉丝土豆胡萝卜油豆角焖面（东北）	96
热干面（湖北）	98

Part 4

特色米类制品

嘉兴鲜肉粽（浙江）	100
艾窝窝（北京）	103
耳朵眼炸糕（天津）	105
三鲜豆皮（湖北）	106
糖不甩（广东）	108
扬州虾仁蛋炒饭（江苏）	109
黏豆包（东北）	111
豆馅桑叶黄米叶儿粑（四川）	113
大枣蜜豆黄米年糕（河北）	114

Part 5

特色杂粮类小吃

莜面栲栳栳（山西）	116
地瓜面窝头（河北）	119
小米鸡蛋炉糕（河北）	121
炸灌肠（北京）	123
扒糕（北京）	124



Part 6

特色汤羹甜品

杏仁豆腐（北京）	127
炒肝儿（北京）	129
猪脚姜醋（广东）	131
鸭血粉丝汤（江苏）	133
香辣豆花（四川）	134
莲藕排骨汤（湖北）	137
三鲜菇花雕气锅鸡（云南）	139
春笋腊排骨瘦肉煲（云南）	141
花生汤（福建）	142



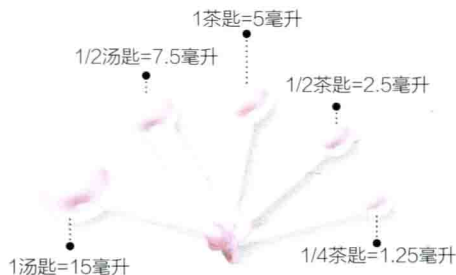
附录

特色精品地方菜

豉汁凤爪（广东）	144
重庆麻辣烤鱼（重庆）	147
香糟毛豆（江浙）	148
干炸响铃（浙江）	149
盐水鸭（江苏）	151
排骨年糕（上海）	153
血耙鸭（湖南）	154
把子肉（山东）	157
鸡汁农家菜豆腐（山东）	158
口水鸡（四川）	159
粽香茄子粉蒸肉（湖北）	161
牛肉珍珠丸子（湖北）	162

复制酱油	164	猪皮冻	167
川式豆瓣辣酱	165	鸡爪冻	168
辣椒红油	166		

容量对照



本书所用鲜酵母可以和干酵母按一定比例进行互换，
比例为：

鲜酵母：干酵母 = 10：7或10：8



鲜酵母



干酵母

Part

1

特色面食小吃



油旋

油旋是济南的传统小吃，其外皮酥脆，内部柔嫩，葱香扑鼻，因为外形像螺旋而得名。油旋据说是在清末出现的，一百多年前齐河县徐氏三兄弟在济南开始经营油旋，为适应济南人的口味，加入了葱油泥和盐，现做现卖，颇受顾客欢迎，甚至每天早晨去巡抚衙门点卯的官吏也来买油旋，生意十分兴隆。

正宗的油旋选用猪板油，去筋膜剁细，与章丘大葱末混合成葱油泥。我们在家自己制作也可以用猪油来代替猪板油。

蝶儿温馨提示

1. 和面夏季可用凉水，其他季节应用温水。
2. 面卷放入锅内时，有层次的面应向下。在锅内按压成饼，圆心会比较正。
3. 一定要用小火烙制，并不断旋转、翻动圆饼，这样上色会比较均匀。
4. 如果没有烤箱，则将烙制时间稍延长一些即可。



【主料】面粉200克，水105克，猪油30克，大葱15克

【配料】花生油30克，盐3克

【制作】

1 面粉中分次加入主料中的水，先搅拌成雪花状，再和成均匀的面团，加盖，醒30分钟。

2 大葱切末，与猪油混合成葱油泥。

3 醒好的面团搓条，分成每个重约50克的剂子。把剂子搓圆，用拧干的湿布盖好，以免皴皮。

4 将剂子用手按扁，稍擀长。

5 翻面后擀成厚度约为1毫米的长舌形面片，旋转90度。

6 面片上先撒少许盐抹匀，再抹一层葱油泥。

7 将面片顺短的方向对折，表面抹一层花生油。

8 捏住一端略伸长，再从头卷起，边卷边抻。

9 收口折入底部，垂直放置在案板上。所有的面卷依次做好。

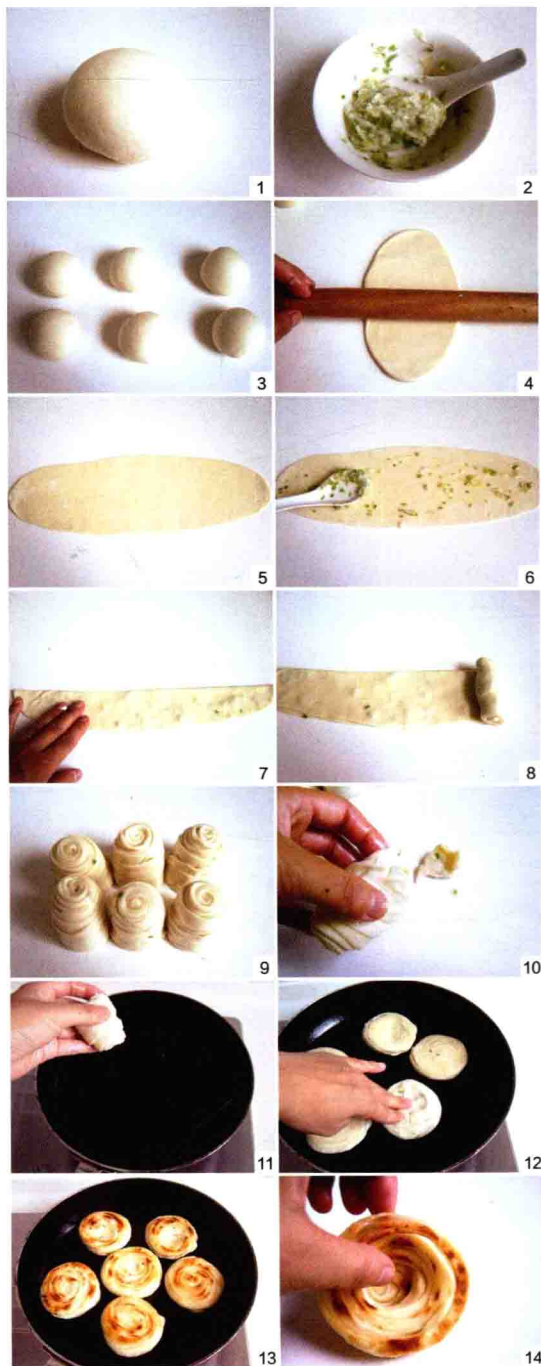
10 用手揪去面卷底部的面头。

11 平底锅烧热，加入少许花生油铺满锅面，面卷揪面向上放入锅内。

12 面卷用手按扁，边按边旋转，直到成为厚度为7~8毫米的圆饼。

13 饼的底部定形后翻面，小火烙至两面金黄，取出。放入已预热的烤箱中，用200℃上下火烤4~5分钟，以便把饼中多余的油脂烤出来，使表皮更酥脆。

14 烤好的饼拿在手中，用拇指在饼的中间向后捅一下，让饼的层次出来即可装盘上桌。



最佳吃法和搭配

油旋一般要趁热吃，搭配一碗鸡丝馄饨则更加妙不可言。



潍坊酥皮肉火烧

潍坊火烧历史悠久，种类繁多。《资治通鉴》中记载：东汉人赵歧流落北海（即潍坊）就以卖火烧为生。肉火烧出现于清末民初，潍坊酥皮肉火烧的特点是饼皮采用发酵面团和油酥来实现起层效果，干焦酥脆，咬一口就会掉渣，肉馅香味浓郁，保你吃一个想两个停不了口，非常推荐大家试试。

蝶儿温馨提示

1. 猪肉要选用五花肉。
2. 海米、鸡蛋糕、花椒水、大葱必不可少。
3. 花椒水要分次加，肉末吃进去后再接着加，边加边向一个方向搅拌肉末。
4. 调制好的肉末冷藏一段时间会比较容易包。
5. 烧饼坯子表面刷油后再烤会更容易上色。
6. 没有烤箱可以用平底锅或电饼铛来烙制。

最佳吃法和搭配

潍坊酥皮肉火烧一般搭配咸黏粥或者豆腐脑吃。咸黏粥是用面粉和玉米面熬成的，稠稠的，上面浮着几片绿色的菜丝，咸中带香。

| 主料 | 面粉 300 克, 水 175 克, 鲜酵母 5 克, 猪五花肉 300 克, 干海米 25 克, 水发黑木耳 25 克, 鸡蛋 1 个

| 配料 | 花椒 2 茶匙, 大葱 80 克, 生姜 5 克, 盐 1 茶匙, 白糖 1/2 茶匙, 老抽 1 茶匙, 生抽 1 茶匙, 胡椒粉 1/4 茶匙, 料酒 2 茶匙, 熟植物油 1 汤匙, 香油 1 茶匙, 生植物油适量

| 油酥材料 | 面粉 40 克, 植物油 40 克

| 制作 |

1 鲜酵母用主料中的水化开, 分次倒入主料的面粉中。将面粉搅拌均匀后再揉匀, 加盖湿布, 将面团醒发至原体积的两倍。

2 鸡蛋打入碗中, 加 1 汤匙水搅散, 再放入抹过油的盘中, 放入蒸锅蒸 5 分钟成鸡蛋糕。

3 把鸡蛋糕切碎。

4 大葱、生姜切末; 水发黑木耳切末; 干海米用水发好, 切小粒。

5 油酥材料中的植物油烧至七成热浇入油酥材料的面粉中拌匀, 制成油酥。

6 花椒用 100 克开水浸泡 10 分钟。猪五花肉剁成末, 分次加入花椒水, 搅打上劲。

7 肉末中放入老抽、生抽、料酒、胡椒粉、盐、白糖、熟植物油搅拌均匀。

8 大葱末中加入香油拌匀。

9 把油葱末、生姜末放入肉末中搅拌均匀。将调好的肉末放入冰箱冷藏腌制 20 分钟后, 再放入海米粒、鸡蛋糕碎和黑木耳末拌匀, 制成火烧馅。

10 发酵好的面团揉搓至完全排气, 擀成厚度约为 3 毫米的椭圆形面片。将油酥倒在面片上, 用手把油酥抹匀, 将面片由上方向下卷成卷。

11 面卷分成每个重约 40 克的剂子。

12 剂子的接口向上, 用手指在中间按下, 再把剂子四角收向中心, 按扁。

13 擀成火烧皮。

14 取一张面皮放在手中, 剂子收口的面向上, 中间放入约 40 克火烧馅。

15 沿着面皮边缘打褶收口捏紧。

16 用手按扁放入烤盘中, 表面刷一层植物油后将烤盘放入烤箱, 用 200℃ 上下火烤 15~20 分钟至表面上色即可。

