

内地·港·澳·台

65 道超人气小吃 DIY

四

地

馋

雯婷茜子 著

新浪资深美食博主、高级营养师**雯婷茜子**，
教你如何把四地美食搬回自家厨房

小小改良，就能让高油、高糖的风味小吃变得营养又健康
把健康掌握在自己手中，把美味分享给爱你的人

南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS

四地馋

内地 港 澳 台

65



道超人气小吃 DIY

雯婷茜子 著



南方日报出版社
NANFANG DAILY PRESS
中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

四地馋：65道超人气小吃DIY / 雯婷茜子著. —广州：南方日报出版社，2014.2
ISBN 978-7-5491-1031-5

I. ①四… II. ①雯… III. ①风味小吃—介绍—中国 IV. ①TS972.116

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第302845号

Copyright © 2014 Anno Domini Media Co.Ltd., Guangzhou
广州公元传播有限公司
All rights reserved 所有权利保留

四地馋 65道超人气小吃DIY

SI DI CHAN

作 者：雯婷茜子

责任编辑：阮清钰

特约编辑：张滢滢

装帧设计：梁振兴

技术编辑：陈 雅

出版发行：南方日报出版社（地址：广州市广州大道中289号）

经 销：全国新华书店

制 作：◆ 广州公元传播有限公司

印 刷：深圳市福圣印刷有限公司

规 格：889mm × 1194mm 1/24 9 1/4印张

版 次：2014年2月第1版第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5491-1031-5

定 价：35.00元

如发现印装质量问题影响阅读，请致电020-38865309联系调换。

preface 自序

雯婷茜子

循着儿时小吃的记忆，我们总能在点点滴滴中找到自己生活过的轨迹和影子，而美食的回忆一旦渗进了思绪和情感，此生便会恋恋不舍。对古早味¹的追怀同时也吸引着每一位喜爱它的人，我们品尝着美食，如同在品味着一段逝去的岁月、一段令人怀念的历史遗迹。

在天津，有大家赞不绝口的煎饼果子；在北京，有最受老百姓追捧的肉末烧饼；在上海，有游客们津津乐道的小杨生煎和南翔小笼；而长沙坡子街的酸辣米粉、西安的凉皮、山东的煎饼卷大葱……代代相传的特色小吃寄予了当地人的深厚情感，虽历经时间的冲刷和考验，却依然屹立于人们的心中不倒。

沿着美食足迹来到宝岛台湾，我们才知道什么是真正的小吃天堂。在各种风味小吃中，有许多兼具点心、主食和汤羹的功能，诸如卤肉饭、台湾炒米粉、蚵仔煎、猪血糕、大肠包小肠、鱼丸汤、花枝羹、鱿鱼羹等等。台湾夜市的古早味小吃林林总总，每一道都如此美味而精致。

而有人说天下最贪吃、好吃、爱吃的人都留恋香港，此话不假。遍布的街边美食、茶座餐厅，晚上12点仍然门庭若市的甜品小店，香港人对美食的热爱和研究是深入骨髓的。正因如此，香港的小吃哪怕只是一碗最平民化的碗仔翅，也是大有学问。

因为对美味小吃的极其热爱，精心收集了65道妙趣横生的关于内地、港澳、台湾两岸三地的小吃及做法，在尝试的过程中，我惊喜地发现越朴实、越古老，甚至是完全手工的食物越是令人感到珍贵和温暖。步履匆匆的今天，让我们也不妨放松脚步，用心地体会“慢生活”，欣赏沿途美丽的风景，用温暖的手做美食给家人带来一份温暖和感动。

作为一名营养师，一位热爱美食创作的博主，我一直在想如何将所有热爱的小吃变成三人餐桌上的美味。当我将自己坚持的这种理念付诸行动后，也一步一步地见证着手作美食的惊喜和快乐。当不断失败而最终成功的肠粉呈现在眼前，当美味的凉皮从毫不起眼的面团到惊世脱俗地变成透明的一张张面皮，

1 “古早味”，是闽南人用来形容传统风格、制作方法的一个词，在福建闽南地区和台湾地区用得比较多。

当传奇色彩的港式蛋挞无比惊艳地从烤炉中取出……我终于体验到了传统手作美食带来的真正满足感。

本书中，有反复试验成功的配方、温馨小贴士和营养小秘密，适合一家四口，能让你一周足不出户也能变着花样吃遍内地、港澳台美食。如果有一天，你捧着它在厨房忙碌地做出了让家人刮目相看的人气美食，抑或它改变了你对烦琐厨事的刻板印象，兴许还从此爱上烹饪，这都将是我莫大的欣喜和荣幸。

推荐：

茜子的这本书记录的不仅仅是美食的制作，更是一种生活态度，一种享受快乐美食生活的态度，也是追逐自己美食梦想的一次记录。茜子身上有着凤凰城沱江水滋润的细腻，也带着上海大都市生活中的时尚，这也让很多人羡慕她所具备的营养，无论是她擅长的钢琴还是她对营养学的认知，都融入到了她的每一道美食出品中，让美食多了份灵感。她的美味不但具备了色香味素养，还让我们深深地体会到了“情”的味道，一种亲情一种友情，相信阅读过此书的人都会有所收获。

第四届中国烹饪大赛“最佳厨师”和金牌得主

金亮

在我看来，杨黎的文字从来不是简单的美食使用指南，而是和一道道美食相处的一个个故事。作为一个营养师，本来面对食物，最简单的办法，就是像个理科生一样，非常严谨地计算好每一盘菜的营养。但杨黎不愿意这么做，那是因为，美食不仅是她的专业，也是她的爱好。

在她的文字里，每一道菜，更像是认识的一个个朋友。她会讲述她认识这道菜的过程，这道菜本身拥有的记忆，和这道菜相处的种种体验，以及围绕这道菜味觉、视觉、嗅觉衍生的诸多故事：有情感、有文化、有感慨——在我看来，她让每道食物开口讲出了她们自己的故事，而这也是我个人最推崇的品尝美食的办法。

原《周末画报》主编，现任《智族 GQ》报道总监

蔡崇达

目录 contents



第一章

内地篇

- 煎饼果子_2
- 肉末烧饼_5
- 生煎包_8
- 湖南酸辣米粉_12
- 师爷粥_15
- 贡丸汤_18
- 桂花糯米藕_21
- 桂花梨汁龟苓膏_24
- 陕西凉皮_27
- 红薯冰淇淋_30
- 担担面_33
- 煎饼卷大葱_36
- 新疆羊肉串_39
- 鸭血粉丝汤_42
- 卤汁豆腐脑_45
- 羊肉泡馍_48
- 武汉热干面_52
- 云南过桥米线_55
- 翡翠烧卖_58
- 玻璃饺子_62
- 上海小笼包_65

第二章

○ 台湾篇



- 卤肉饭_70
- 猪油拌饭_73
- 蚵仔面线_76
- 阿婆炒米粉_79
- 割包_82
- 棺材板_85
- 蚵仔煎_88
- 乌贼烧_91
- 鱿鱼羹_94
- 浮水花枝羹_97
- 大肠包小肠_100
- 锅贴_103
- 花生小汤圆_106
- 台湾烧仙草_109
- 彰化清蒸肉圆_112
- 香煎猪肝_115
- 四物药炖排骨_118
- 香菇猪脚_121
- 台湾麻辣臭豆腐_124
- 台湾花莲扁食_127
- 红烧牛肉面_130

第三章

○ 香港篇

- 车仔面_136
- 碗仔翅_139
- 鲜虾云吞面_142
- 港式斋肠粉_146
- 鸳鸯奶茶_149
- 牛油菠萝包_152
- 芝麻雪糕_156
- 双皮奶_159
- 鸡蛋仔_162
- 豉椒鹅肠_165
- 辣鱼蛋_168
- 港式卤鸭舌_171
- 避风塘炒蟹_175
- 清汤牛腩_179
- 咖喱牛腩_182
- 港式蛋挞_186



第四章

○ 澳门篇

- 澳门葡国鸡_192
- 澳门猪扒包_196
- 澳门肉松夹心杏仁饼_199
- 水蟹粥_203
- 澳门金钱饼_206
- 马介休球_210
- 蜜柚鸭_213



Chapter 1

第一章

内地篇

煎饼果子

煎饼果子是富有浓郁津味儿的传统市民小吃之一，也是天津人早点必不可少的一部分。生活在南方城市，平时很难有机会享受到这一口美味，路边小摊儿又担心食材酱料的不卫生，一切都不如自己动手来得卫生又可口。

据说地道的煎饼果子不用白面，一定要用绿豆面，越纯越好。有的商贩把小石磨搬到推车旁，一边磨一边做，吊足了食客的胃口。煎饼摊好抹上各色酱料，浓浓的绿豆面香和鸡蛋清香扑鼻而来，咬上一口，幸福感油然而生，自舌尖流向心田，满满的都是爱。一天美好的心情就从这金黄灿灿的煎饼果子开始吧。

营养小秘密



1. 绿豆中的多种维生素以及钙、磷、铁、无机盐等都比粳米多。它不仅有良好的食用价值，还具有非常好的药用价值，有“济世之良谷”的说法。同时它还具有清热解毒、消暑除烦、止渴健胃、利水消肿之功效。

2. 将绿豆与小米配合制成粗粮煎饼，可使氨基酸互补，有益于人体健康，经常吃可促进肠胃蠕动；而且煎饼筋道耐嚼，非常有益于牙齿健康。

食材



『主要食材』

面粉100克，绿豆或绿豆粉150克，小米50克，鸡蛋2个，油条1根，生菜1把，葱花适量。

『调料』

腐乳1块，甜面酱、辣酱、水、食用油各适量。



Tips

温馨小贴士

1 煎饼果子的饼皮加入了绿豆、小米等杂粮成分，第一次操作饼皮不易成型，可以试着增加一点面粉的量。

2 平底锅加热之后马上转小火，再将面粉糊倒入锅中，要迅速转动锅子，使其成圆形饼状。不然饼皮容易受热不均匀，厚薄不一致。

3 煎饼翻面时要特别小心，否则就会前功尽弃。一定要等饼的底部微微鼓起后，再轻轻地提起翻过来。

做法



- ① 先将绿豆浸泡3小时，洗净后同小米一起放入搅拌机，倒入少量水，水面略微盖过绿豆，搅拌成糊状。
- ② 将搅拌好的小米和绿豆粉浆倒入细筛网中过滤掉渣末。
- ③ 将过滤好的豆糊倒入面粉中，调成较稀的液体状。
- ④ 平底锅刷上薄薄的一层油，加热转为小火。
- ⑤ 用大勺子把面糊放入平底锅中，然后迅速转动锅子，使之摊成薄饼状。
- ⑥ 翻面后，打入2个鸡蛋，用平铲在面饼上推均匀，撒上葱花。
- ⑦ 鸡蛋凝固后，将腐乳、甜面酱、辣酱调匀，刷在面饼上。
- ⑧ 最后铺上生菜、油条，将饼卷起包好就完成了。

肉末烧饼

肉末烧饼是一道北京传统的宫廷风味小吃，享誉京城上百年，相传是因慈禧而来。有一天夜里，慈禧做了个梦，梦见在吃一个夹了肉末的烧饼。第二天早膳时，果然上的是肉末烧饼。慈禧一看和梦中吃的一样，心里非常高兴，说是给她圆了梦。从此，肉末烧饼作为“圆梦的烧饼”流传了开来。北京的传统做法是将面饼坯贴在大铲子上，用炭火烤制而成的。将肉末和各种调料旺火炒香，再填入饼心。独特之处在于它里面有个小面球，用饼铛烤熟后可以将之取出来，然后往里面夹上肉末馅料。香酥的烧饼夹杂着油润可口的肉末，越嚼越香，连吃几个才够过瘾。

食材



『主要食材』

自发粉200克，猪肉馅100克，大葱一段，玉兰片、白芝麻、葱花各适量。

『调料』

生抽、食用油、香油、白糖、水各适量。

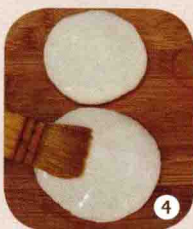


Tips

温馨小贴士

1 面团揉至光滑后，分割成大小2个剂子，大的面团约为35克，小的10克，也可自行适当调整。

2 炒肉末时加入玉兰片丁口感更好，没有的话可以用冬笋代替，总之有脆脆的口感才更好吃。肉末的水分也要充分炒干才更加入味。



做法



- ① 先将水慢慢加入面粉中，用筷子搅拌成雪花片状。
- ② 将面粉揉成光滑的面团，然后盖上保鲜膜室温发酵40分钟。将发酵好的面团再次揉光滑，搓成长条形，分成一大一小的剂子。
- ③ 将大剂子擀成面皮、小剂子揉成面球，在面皮中间抹点香油，然后把面球包起来，再擀成圆形的面饼。
- ④ 在每个面饼上刷上一层糖水。
- ⑤ 撒上白芝麻，放入无油的平底锅中用最小火慢慢烙熟，然后从外侧切开，取出里面的小面团，放入肉末即可。

肉末做法



- ① 锅中放少量油，先将切好的大葱、泡发的玉兰片丁炒香。
- ② 接着放入肉馅，倒入生抽，炒至肉末的水分完全蒸发干。
- ③ 最后滴入麻油，撒上香葱末，拌炒均匀即可放入烧饼中。

