

JIATING
ZIZHI
XIAO
SHIPIN



家庭

自制小食品

150例



金盾出版社

家庭自制小食品 150 例



金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书分 10 个系列,共介绍了 150 种小食品的制作方法,通俗易懂,技术可靠,制作简单。按照它的要领去做,家家都可以制作出经济、卫生、味美可口的小食品。它将为您的家庭增添一番情趣。本书也可供小型食品厂、食品专业户及饮食业学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

家庭自制小食品 150 例/郑友军,姜燕编著. —北京:金盾出版社,1992. 5

ISBN 978-7-80022-462-1

I. 家… II. ①郑…②姜… III. 小食品-食品加工-家庭
IV. TS219

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京金盾印刷厂

装订:东杨庄装订厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:3.5 字数:69 千字

2009 年 6 月第 1 版第 16 次印刷

印数:280001—290000 册 定价:6.50 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

随着人民群众生活水平的提高,小食品越来越受到广大家庭的欢迎。有些小食品,还有一定的药理作用,经常食用,有益于身体健康。正因为这样,许多家庭都希望能学到一点自制小食品的方法。这本《家庭自制小食品 150 例》,就是适应这种需要而编写的。本书内容的取材,完全以家庭能够自制为准。一方面力求做到通俗易懂,科学实用,制作简单;另一方面又考虑到不同层次的需要与不同口味习惯的差别,在品种选择上力求多样化。这里,既有传统小食品,又有近年来涌现的时新小食品;既有适合南方口味的,也有适合北方口味的;既有档次比较高的,也有档次比较低的,以便广大读者从自己的实际情况出发,各取所需。与市售小食品相比,家庭自制自食有不少优点。一是经济实惠,价廉物美,不必像市售商品过多地在外表装潢上下功夫,可以减少花费。二是卫生、安全,吃起来放心。因为自家现做现吃,避免了制作、运销过程中可能造成的污染,一般也不必加色素、防腐剂之类的东西。三是在口味掌握上比较灵活,可根据自己的喜爱来调整用料的配比。此外,学习制作过程,还可以给您带来乐趣。特别是那些退休后时间较富余的老人们,亲自动手,为自己的小字辈制作些色、香、味、形俱佳的小食品,更是乐在其中。当然,对于一般小型食品厂、食品专业户及饮食行业,这本书也不失为有价值的实用参考书。

由于编著者水平有限,书中难免有错误和不当之处,希望读者不吝指正。在制作中如遇到什么问题,欢迎写信到北京食品酿造研究所(邮政编码 100050)与我们联系。

编著者

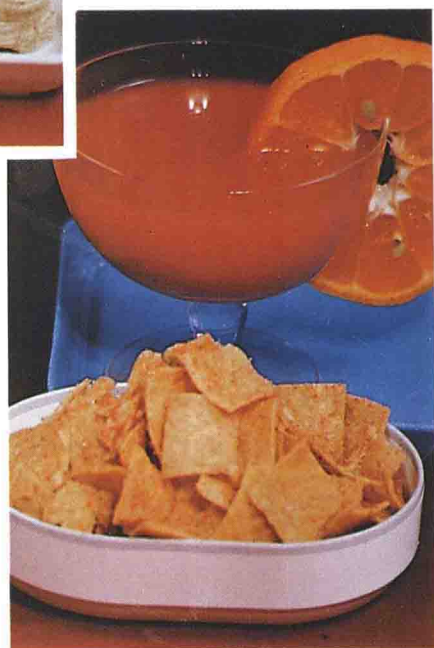
江米条



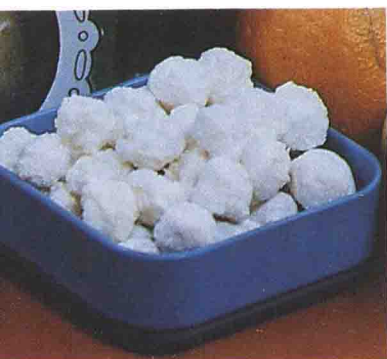
豆面酥糖



锅巴



龙眼酥



金盾版图书,科学实用, 通俗易懂,物美价廉,欢迎选购

厨师培训教材	25.00 元	凉菜美味 30 种	8.00 元
烹饪诀窍 500 题	12.50 元	粤菜美味 30 种	8.00 元
餐厅服务规范	10.00 元	京菜美味 30 种	8.00 元
中国南北名菜谱(精装)	22.00 元	湘菜美味 30 种	8.00 元
中国南北名菜谱(平装)	19.00 元	川菜美味 30 种	8.00 元
中国名菜精华	30.00 元	苏菜美味 30 种	8.00 元
中国素斋集萃	20.00 元	鲁菜美味 30 种	8.00 元
正宗川菜 160 种	13.50 元	清真美味 30 种	8.00 元
正宗苏菜 160 种	11.60 元	卤制美味 30 种	8.00 元
正宗粤菜 160 种	11.50 元	烧烤美味 30 种	8.00 元
新派川菜 100 种	19.00 元	肥肠美味 30 种	8.00 元
上海特色菜点	22.00 元	沙拉美味 30 种	9.00 元
东北名菜精华	6.00 元	四季风味下酒菜	8.50 元
粤菜烹调 160 种	11.00 元	清真特色食品	7.00 元
鲁菜烹调 350 例	9.00 元	冷盘集锦	12.00 元
京菜烹调 280 例	8.50 元	菜肴围边技巧	9.70 元
上海名店名菜谱	13.00 元	水果拼盘	12.00 元
上海素食	6.80 元	食品雕刻精选	20.00 元
名菜精华	13.00 元	家庭凉拌菜	8.00 元
海鲜菜谱	5.50 元	喜庆家宴食谱	6.50 元
清真菜谱	8.50 元	家宴冷餐谱	6.50 元
新编大众菜谱	6.00 元	双休日家庭食谱	5.00 元
5 分钟学烹饪	8.50 元	营养早餐 60 套	11.50 元
家庭蔬菜烹调 350 种	11.00 元	宝宝营养食谱	5.70 元
家庭四季美味快餐	4.80 元	婴幼儿食谱	7.00 元
菜蔬美味 30 种	8.00 元	孕产妇食谱	5.00 元
水产美味 30 种	8.00 元	四川火锅	10.00 元
禽蛋美味 30 种	8.00 元	主食花样 360 种	10.00 元
肉菜美味 30 种	8.00 元	北京风味小吃	5.60 元

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书或音像制品,可通过邮局汇款,在汇单“附言”栏填写所购书目,邮购图书均可享受 9 折优惠。购书 30 元(按打折后实款计算)以上的免收邮挂费,购书不足 30 元的按邮局资费标准收取 3 元挂号费,邮寄费由我社承担。邮购地址:北京市丰台区晓月中路 29 号,邮政编码:100072,联系人:金友,电话:(010)83210681、83210682、83219215、83219217(传真)。

目 录

一、粮制小食品..... (1)

- | | | | |
|--------------|-----|----------------|-----|
| 1. 蛋酥卷 | (1) | 6. 萨其马 | (4) |
| 2. 龙眼酥 | (1) | 7. 一口酥 | (5) |
| 3. 南乳粒 | (2) | 8. 开口笑 | (6) |
| 4. 软糖枣 | (3) | 9. 薄脆圆饼 | (6) |
| 5. 巧 果 | (3) | 10. 芝麻酥糕 | (7) |

二、米制小食品..... (9)

- | | | | |
|----------------|------|-----------------|------|
| 11. 锅 巴 | (9) | 18. 虾米丸 | (14) |
| 12. 茶香锅巴 | (10) | 19. 京 果 | (14) |
| 13. 麻 球 | (10) | 20. 猪油米花糖 | (15) |
| 14. 煎 堆 | (11) | 21. 松 糕 | (16) |
| 15. 油 堆 | (12) | 22. 山楂香糕 | (16) |
| 16. 炸 枣 | (12) | 23. 玫瑰香酥糕 | (17) |
| 17. 江米条 | (13) | 24. 艾窝窝 | (17) |

三、豆制小食品..... (19)

- | | | | |
|----------------|------|---------------|------|
| 25. 怪味豆 | (19) | 28. 奶油五香蚕豆... | (21) |
| 26. 辣味开花蚕豆... | (19) | 29. 糖豆瓣 | (21) |
| 27. 怪味黄豆 | (20) | 30. 豌豆黄 | (22) |

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 31. 绿豆糕 (23) | 36. 蚕豆羹 (26) |
| 32. 豆酥糖 (23) | 37. 桃仁豌豆蓉 (27) |
| 33. 豆面酥糖 (24) | 38. 豆腐杏仁羹 (27) |
| 34. 猪油夹沙球 (25) | 39. 甜酥黄豆 (28) |
| 35. 小豆羊羹 (25) | |

四、花生制小食品 (29)

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| 40. 五香花生米 (29) | 46. 花生酥糕 (33) |
| 41. 甜酥花生 (29) | 47. 花生南糖 (33) |
| 42. 琥珀花生 (30) | 48. 碎花生米软糖
..... (34) |
| 43. 花生粘 (31) | 49. 花生酱软糖 (35) |
| 44. 花生酥 (31) | 50. 花生赤豆羹 (35) |
| 45. 奶油花生片 (32) | |

五、果仁制小食品 (37)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 51. 香酥核桃仁 (37) | 57. 杏仁糖 (41) |
| 52. 琥珀桃仁 (37) | 58. 双仁糖 (42) |
| 53. 糖桃仁 (38) | 59. 桂花莲子羹 (42) |
| 54. 桂花核桃糖 (39) | 60. 栗子羊羹 (43) |
| 55. 胡桃仁糖 (40) | 61. 糖炒栗子 (43) |
| 56. 脆松糖 (40) | |

六、薯类制小食品 (45)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 62. 番薯干 (45) | 66. 蘸糖山药球 (47) |
| 63. 油炸白薯干 (45) | 67. 冰雪山药 (48) |
| 64. 炸山芋球 (46) | 68. 油炸土豆片 (48) |
| 65. 水晶山药球 (46) | 69. 炸土豆条 (49) |

70. 土豆泥 (49) (50)
71. 土豆羹 (50) 73. 甘薯笑口酥 (51)
72. 金丝蜜和银丝蜜

七、糖制小食品 (53)

74. 果皮糖 (53) 79. 琼脂软糖 (56)
75. 止咳梨膏糖 (54) 80. 白薯软糖 (57)
76. 消食茶膏糖 (54) 81. 高粱饴软糖 (57)
77. 丁香姜糖 (55) 82. 姜汁软糖 (58)
78. 牛皮糖 (55) 83. 棒棒糖 (59)

八、果制小食品 (60)

84. 乌枣(熏枣) (60) 99. 果丹皮 (70)
85. 脆 枣 (61) 100. 土豆胡萝卜果丹皮
86. 醉 枣 (61) (70)
87. 炸红枣 (62) 101. 红果羊羹 (71)
88. 冰糖枣泥 (63) 102. 炸什锦果卷 ... (72)
89. 炸枣泥圆 (63) 103. 果制葡萄珠 ... (72)
90. 柿 饼 (64) 104. 果汁制樱桃 ... (73)
91. 糖柿片 (65) 105. 果 冻 (74)
92. 椰片干 (65) 106. 带果肉果冻 ... (74)
93. 球椰干 (66) 107. 什锦果冻 (75)
94. 香蕉片 (66) 108. 桃 冻 (75)
95. 冰糖葫芦 (67) 109. 西红柿冻 (76)
96. 金 糕 (68) 110. 西瓜冻 (76)
97. 胡萝卜金糕 (68) 111. 葡萄汁冻 (77)
98. 酸梅糕 (69)

九、果蔬制蜜饯小食品..... (78)

- | | | | |
|------------------------|------|-----------------|------|
| 112. 蜜饯苹果 | (78) | 126. 金橘糖 | (86) |
| 113. 蜜饯杏 | (78) | 127. 蜜橘皮 | (87) |
| 114. 蜜饯梨 | (79) | 128. 蜜饯黄皮 | (88) |
| 115. 蜜饯桃 | (79) | 129. 话梅 | (88) |
| 116. 蜜哈密瓜 | (80) | 130. 九制陈皮 | (89) |
| 117. 蜜饯花红(沙果)
..... | (81) | 131. 糖渍青梅 | (90) |
| 118. 蜜饯猕猴桃 ... | (81) | 132. 青梅干 | (90) |
| 119. 蜜汁枣 | (82) | 133. 竹笋话梅 | (91) |
| 120. 蜜枣 | (82) | 134. 白糖马蹄 | (91) |
| 121. 糖李子 | (83) | 135. 糖藕片 | (92) |
| 122. 蜜饯山楂 | (83) | 136. 蜜汁山药 | (93) |
| 123. 蜜金橘 | (84) | 137. 白糖莲子 | (93) |
| 124. 金橘饼 | (85) | 138. 糖姜片 | (94) |
| 125. 糖橘饼 | (85) | 139. 蜜饯胡萝卜 ... | (95) |
| | | 140. 蜜饯白薯 | (95) |

十、其他原料制小食品..... (97)

- | | | | |
|-----------------|-------|----------------------|-------|
| 141. 糖蜜萝卜丝 ... | (97) | 148. 蘸糖奶酪粒 | |
| 142. 调味海带丝 ... | (97) | | (101) |
| 143. 炸荷花 | (98) | 149. 炸年糕片 | (102) |
| 144. 炸玫瑰球 | (99) | 150. 琥珀方便面渣
..... | (103) |
| 145. 牛肉干 | (99) | | |
| 146. 猪肉干 | (100) | | |
| 147. 虾片 | (101) | | |

本书彩照摄影:程炳新、王军

一、粮制小食品

1. 蛋 酥 卷

原料：

富强粉 2000 克，鸡蛋 300 克，白砂糖 500 克，饴糖或蜂蜜 400 克，淀粉 200 克，植物油 400 克，酵母 15 克，温水少量。

制法：

(1)将鸡蛋、白砂糖、饴糖倒入盆中，用打蛋器或几根筷子搅打成均匀的混合蛋液。

(2)用少量温水将酵母溶开，与富强粉、淀粉一起投入上述制备的混合蛋液中，搅拌成糊状，再加入植物油，继续搅拌均匀。

(3)在烤盘上刷好油，用勺子把蛋糊舀在烤盘上，摊至薄平，送入 180℃ 的烤箱，待烤熟后切割成块，趁热用手卷成圆筒。也可用自制的双层铁板，将蛋糊夹在中间，在煤火上翻烤或用自熟式小型蛋卷机制作。

特点：

淡黄色，有光泽，无糊味、异味，香甜酥脆，营养丰富。

2. 龙 眼 酥

原料：

面粉 500 克，鸡蛋 250 克，小苏打 5 克，白砂糖 500 克，饴糖或蜂蜜 100 克，猪油少量，炸油适量，水 200 克。

制法：

(1)将鸡蛋去壳，加入 100 克水和小苏打，搅打均匀后加入面粉，搓揉成团，放在案板上用擀面杖或滚筒滚压成 0.7 厘米厚的薄皮，再用刀分割成 0.7 厘米宽的小条，最后切成方形小粒。

(2)锅上火加入油，待油热至 190°C ，即油冒出较多青烟时，将小粒筛去浮粉，倒入油锅中炸至浮起，待表面呈金黄色捞起。

(3)将白砂糖、饴糖、猪油和 100 克水加入锅中，加热煮沸，端锅离火，投入炸好的坯子，反复铲拌，务使上糖均匀，最后撒上熟面粉防粘，冷却后即成。

特点：

内层深黄，外附白霜均匀，形如龙眼，皮脆心酥，嚼后有余香。

3. 南 乳 粒

原料：

富强粉 500 克，白砂糖 200 克，芝麻 80 克，熟猪油 50 克，食盐 10 克，南腐乳 50 克，发酵粉 5 克，炸油适量，温水 200 克。

制法：

(1)按配方先将熟猪油、白砂糖、温水、盐、腐乳搅拌均匀，加入芝麻和面粉、泡打粉，调制成团，多次搓揉，至不粘手为止。

(2)将面团放在案板上，用擀面杖将面团擀成 0.5 厘米厚的面皮，用刀划成 0.5 厘米宽的小条，再切成 0.5 厘米长的方粒。

(3)油入锅烧至 160°C 时,加入筛去浮粉的生坯,待坯浮起、呈棕黄色捞起,冷却后即成。

特点:

色泽棕黄,不焦黑,形方带圆,松发酥脆,甘香而带鲜味。

4. 软 糖 枣

原料:

富强粉 500 克,植物油 100 克,泡打粉 10 克,白砂糖 50 克,饴糖或蜂蜜 400 克,绵白糖 250 克。

制法:

(1)将油 100 克、饴糖 200 克、泡打粉倒入盆中,混合均匀,加入面粉,并加入 50 克左右的水调制成面团,上盖湿布静置 20 分钟。

(2)将面团放案板上,用擀面杖或滚筒滚压成约 1 厘米厚的面片,用刀切成 3.3 厘米宽的小条,取数条叠起,斜切成菱形小片(刀距为 1.7 厘米),投入竹匾内加以晃动,磨去棱角。

(3)油入锅烧至 180°C ,即油冒出较多青烟时,投入生坯炸至呈棕黄色。

(4)将另一半饴糖 200 克和砂糖入锅,加水 20 克,加热煮沸,倒入熟坯,铲拌均匀。将绵白糖倒入,铲拌,使坯均匀地粘满糖浆即成。

特点:

外观雪白晶莹,入口酥松甜香。

5. 巧 果

原料:

面粉 350 克,黑芝麻 200 克,绵白糖 80 克,嫩豆腐 100

克,水、植物油各适量。

制法:

(1)用适量的水将绵白糖溶化后,加入嫩豆腐和黑芝麻,拌匀搅透。再加入面粉,揉捏调制成面团,然后静置饧发半小时。

(2)将面团用擀面杖滚压成薄皮。擀皮时先在面团上撒一层干粉,再卷起用擀面杖滚压,如此反复数次,最后将面皮滚压至 0.15 厘米厚。将擀薄的面皮折叠后,切成长 6 厘米、宽 1.2 厘米的小片,并用刀在面皮上斩些小印,以便油炸时卷起。

(3)油入锅烧至微沸,把筛去余粉的小面片放入油锅,用笊篱轻轻拨动,使面片散开。炸至面片自然卷曲、表面有小孔并呈浅红色时,即可捞出。

特点:

浅红色,形成不规则的自然卷曲,表面略有小孔,入口脆香、酥松。

6. 萨 其 马

原料:

富强粉 1000 克,鸡蛋 700 克,白砂糖 1000 克,饴糖或蜂蜜 1000 克,炸油适量,芝麻、葡萄干、青红丝、果脯等各少量。

制法:

(1)将鸡蛋去壳,加适量的水,搅打起泡后加入面粉(留出少许面粉作擀、切时的浮粉用),揉成面团,饧发 30 分钟后,放在案板上用擀面杖或滚筒滚压成薄片,切成小细条,用筛子颠筛掉浮粉。

(2)油入锅烧至 120°C 时,倒入细面条,炸至呈黄白色,熟

后捞出。

(3)将白砂糖和少量水入锅加热煮沸,加入饴糖熬至 118°C 时,用筷子能拔出单丝即可。将炸好的面条倒入锅中,迅速铲拌,使细面条拌上一层均匀的糖浆。

(4)把木框放在案子上,框内铺上一层芝麻仁垫底,再将面条倒在本框内,用手铺平,表面撒些葡萄干、青红丝、果脯碎料等,然后用刀切块。

特点:

呈米黄色,浆皮清亮,松、酥、绵、软,香甜爽口。

7. 一 口 酥

原料:

标准粉 250 克,白砂糖 125 克,小苏打或香甜泡打粉 2 克,食用碱 0.5 克,食用油 10 克,芝麻仁、炸油、水各适量。

制法:

(1)将 125 克白砂糖和 60 克水倒入不锈钢锅中,加热煮沸,倒入另一容器冷透备用。

(2)用少量温水将碱化开后,冷却至室温,加入小苏打粉,然后倒入糖浆中,加入油,混合均匀,逐步加入面粉中拌匀,并揉和成软硬适宜的面团。

(3)将面团擀成块,再切成长条形,然后切成 1.5 厘米见方的丁。滚圆后,放入盛有芝麻仁的簸箕内,芝麻仁要用少量水润湿,使面球在簸箕内来回滚动以粘上芝麻仁即为半成品坯子。

(4)油入锅烧热,逐批投入坯子,当颜色变深、浮出油面时,便可捞出。

特点：

呈深棕色，味甜，松酥爽口，具有芝麻香味。

8. 开 口 笑

原料：

面粉 500 克，绵白糖 200 克，食油 10 克，小苏打或香甜泡打粉 1 克，水 150 克，植物油、白芝麻各适量。

制法：

(1)将水煮沸，加入绵白糖熬成糖浆，盛入盆内。待糖浆冷却至室温时，再加入生食油和小苏打，搅匀后，加入面粉，用手揉捏成细腻的面团，再搓成细长条，分切成每只重 40 克的小块，搓圆。

(2)将芝麻放入盆中，加些清水使其湿润滑动，然后把搓圆的面坯放入芝麻盆内滚动，使面坯粘满芝麻。随后再将面坯放入圆筛内摇晃，筛去未粘牢的芝麻。

(3)将植物油入锅烧至 150~180℃，即冒青烟时，将面坯沿锅边轻轻放入，边炸边用铲在油锅内轻轻搅动，待面坯体积膨大，浮起而表面大裂，呈金黄色时，捞出。

特点：

外层松脆，内质松酥，香醇可口，有浓厚的芝麻和油炸香味。因中间有裂口而得名。

9. 薄脆圆饼

原料：

精面粉 350 克，标准粉 300 克，白砂糖 300 克，猪油 80 克，鸡蛋 200 克，芝麻 30 克，奶粉 50 克，精盐少量。