

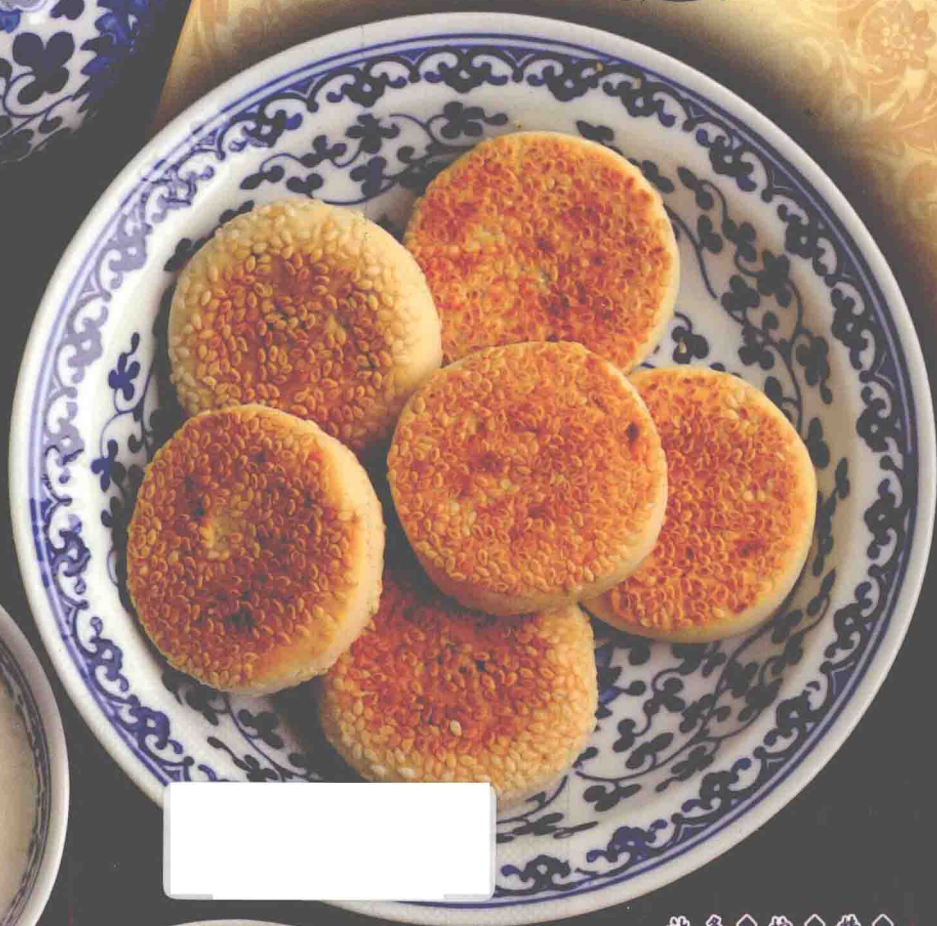
中华
名小吃

坨坨妈·

小吃诱惑

那些让吃货们
无法抗拒的解馋小吃

坨坨妈 著



◆最具特色
精选中华名小吃70种全收录
◆最强配方
坨坨妈亲自考证地道做法大公开
◆最强制作笔记
多图分步详解
让你迅速掌握自制小吃关键点



坨坨妈· 小吃诱惑

那些让吃货们

无法抗拒的解馋小吃

坨坨妈·著



图书在版编目(CIP)数据

坨坨妈·小吃诱惑 / 坨坨妈著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2014. 3

ISBN 978-7-5341-5928-2

I. ①坨… II. ①坨… III. ①风味小吃—食谱
IV. ① TS972.142

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 017035 号

书 名 坨坨妈·小吃诱惑
著 者 坨坨妈

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码: 310006

联系电话: 0571-85058048

浙江出版联合集团网址: <http://www.zjcb.com>

图文制作 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷 杭州丰源印刷有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本	787 × 1092 1/16	印 张	10.25
字 数	230 000		
版 次	2014 年 3 月第 1 版	2014 年 3 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-5928-2	定 价	38.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑	宋 东 李骁睿	责任美编	金 晖
责任校对	王 群	责任印务	徐忠雷
特约编辑	胡燕飞		

前言

总觉得在流派纷呈的中华美食中，小吃一直是最具地方代表性也最具人气的，因为它最常见、最草根、最亲民，无论贫富贵贱，谁都可以亲身尝试。不管哪个地方的特色小吃，都来源于我们最普通的生活，在千百年的时间里，在祖祖辈辈每一代人中传承着。所以一道小吃，无论是源起或传播，甚至从外观到口味的各种变化，都包含着各个地方的风土人情、历史和文化的发展。

作为一个美食作家，我一直想写一本比较有代表性和有特色的书，在众多的美食素材中，我舍弃了华丽的名菜而选择了小吃，就是因为它是所有美食中最具情感价值和最具诱惑力的。

无论何地，知名小吃都是最具代表性的美食名片，是一地的代名词。

此生走过的地方不在少数，遇到的每一个人讲起家乡的小吃，都是自豪和骄傲的，也是不容他人做半点不好的评价的。这种情怀，自古有之。其实一方水土养一方人，各地饮食习惯不一，你觉得好吃的人家未必喜欢，你觉得一般的也许是他人的最爱，这个无需勉强。

于我这种吃货来说，对美食就带着一颗博大包容的心，对于自己不熟悉的事物，我不一定会喜欢，但一定会尝试着去欣赏。

所以请看到这本书的朋友也用平和的心态来看待内容，本书中收录的小吃配方本人会尽量做到原汁原味，但为了便于家庭操作也会做些许简化，请不要过于苛责。

其实一道小吃是否正宗或美味，并不是它全部的意义，更多的是要看它所承载的情感和记忆。

于本地人来说，小吃是故乡的记忆，是从儿时到成长，每一天每一年记忆中最温暖的味道，在祖祖辈辈的传承中，那份味道溶入血脉刻入骨髓，成为每个人最难割舍的情怀。

于外地人来说，小吃是旅途中最鲜活的印象，对每一次陌生的相遇，无论人或者风景，我们会回想起来的味道，或美好或忧伤，都是人生中难忘的记忆。

如果有一天，你身在他乡，如果有一天，你想念妈妈的味道，如果有一天，你怀念旅途的美好，就跟着我们一起来重拾这种味道吧！

自己动手在家做小吃，吃的是一种回忆，一种情怀。

一步一步动手完成，你会收获更多的快乐和满足。

而做给家人、儿女、朋友、同事，大家在分享和品尝中，又会有新的温暖与美好的记忆。

唯爱与美食不可辜负，也唯爱与美食可一同流传，让我们把这份温暖与美好永远延续下去吧！

目录 mala



一 京津传统风味小吃

老北京奶酪	8
褡裢火烧	10
驴打滚	12
豌豆黄	14
沙琪玛	16
艾窝窝	18
老北京炸酱面	20
耳朵眼炸糕	22
煎饼果子	24

二 江浙沪江南小吃

上海小笼包	28
鸡汁生煎	30
蟹壳黄	32
酒酿小圆子	34
桂花糖年糕	36
片儿川	38
宁波汤圆	40
什锦豆腐脑	42

三 山东闽南特色小吃

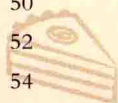
福州肉燕	46
沙县拌面	48
山东枣饽饽	50
胶东巧果	52
周村烧饼	54

四 广东小吃点心

广东肠粉	58
云吞面	60
泮塘马蹄糕	62
双皮奶	64
糖不甩	66
虾饺	68
奶黄包	70
糯米鸡	72
流沙包	74

五 经典港澳小吃

港式丝袜奶茶	78
港式菠萝包	80
芒果班戟	82
砵仔糕	84





西多士	86
葡式蛋挞	88
葡国鸡饭	90

六 台湾风味小吃

台式芋圆烧仙草	94
麻糬	96
红豆冰	98
蚵仔煎	100
棺材板	102
卤肉饭	104



八 西北风情小吃

陕西肉夹馍	124
西安羊肉泡馍	126
重庆酸辣粉	128
油醪糟	130
成都担担面	132
龙抄手	134
叶儿粑	136
新疆烤馕	138
丁丁炒面	140
烤羊肉串	142

七 滇桂黔特色小吃

云南过桥米线	108
腾冲大救驾	110
南宁老友粉	112
桂林米粉	114
柳州螺蛳粉	116
贵州丝娃娃	118
威宁荞面粑	120

九 两湖特色小吃

湖南米豆腐	146
长沙糖油粑粑	148
油炸臭豆腐	150
武汉热干面	152
三鲜豆皮	154
油炸面窝	156
糯米包油条	158
湖北缢粑	160
洪湖肉炕饼	162





坨坨妈· 小吃诱惑

那些让吃货们
无法抗拒的解馋小吃

坨坨妈·著





前言

总觉得在流派纷呈的中华美食中，小吃一直是最具地方代表性也最具人气的，因为它最常见、最草根、最亲民，无论贫富贵贱，谁都可以亲身尝试。不管哪个地方的特色小吃，都来源于我们最普通的生活，在千百年的时间里，在祖祖辈辈每一代人中传承着。所以一道小吃，无论是源起或传播，甚至从外观到口味的各种变化，都包含着各个地方的风土人情、历史和文化的发展。

作为一个美食作家，我一直想写一本比较有代表性和有特色的书，在众多的美食素材中，我舍弃了华丽的名菜而选择了小吃，就是因为它是所有美食中最具情感价值和最具诱惑力的。

无论何地，知名小吃都是最具代表性的美食名片，是一地的代名词。

此生走过的地方不在少数，遇到的每一个人讲起家乡的小吃，都是自豪和骄傲的，也是不容他人做半点不好的评价的。这种情怀，自古有之。其实一方水土养一方人，各地饮食习惯不一，你觉得好吃的人家未必喜欢，你觉得一般的也许是他人的最爱，这个无需勉强。

于我这种吃货来说，对美食就带着一颗博大包容的心，对于自己不熟悉的事物，我不一定会喜欢，但一定会尝试着去欣赏。

所以请看到这本书的朋友也用平和的心态来看待内容，本书中收录的小吃配方本人会尽量做到原汁原味，但为了便于家庭操作也会做些许简化，请不要过于苛责。

其实一道小吃是否正宗或美味，并不是它全部的意义，更多的是要看它所承载的情感和记忆。

于本地人来说，小吃是故乡的记忆，是从儿时到成长，每一天每一年记忆中最温暖的味道，在祖祖辈辈的传承中，那份味道溶入血脉刻入骨髓，成为每个人最难割舍的情怀。

于外地人来说，小吃是旅途中最鲜活的印象，对每一次陌生的相遇，无论人或者风景，我们会回想起来的味道，或美好或忧伤，都是人生中难忘的记忆。

如果有一天，你身在他乡，如果有一天，你想念妈妈的味道，如果有一天，你怀念旅途的美好，就跟着我们一起来重拾这种味道吧！

自己动手在家做小吃，吃的是一种回忆，一种情怀。

一步一步动手完成，你会收获更多的快乐和满足。

而做给家人、儿女、朋友、同事，大家在分享和品尝中，又会有新的温暖与美好的记忆。

唯爱与美食不可辜负，也唯爱与美食可一同流传，让我们把这份温暖与美好永远延续下去吧！



目录 *mala*



一 京津传统风味小吃

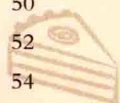
老北京奶酪	8
褡裢火烧	10
驴打滚	12
豌豆黄	14
沙琪玛	16
艾窝窝	18
老北京炸酱面	20
耳朵眼炸糕	22
煎饼果子	24

二 江浙沪江南小吃

上海小笼包	28
鸡汁生煎	30
蟹壳黄	32
酒酿小圆子	34
桂花糖年糕	36
片儿川	38
宁波汤圆	40
什锦豆腐脑	42

三 山东闽南特色小吃

福州肉燕	46
沙县拌面	48
山东枣饽饽	50
胶东巧果	52
周村烧饼	54



四 广东小吃点心

广东肠粉	58
云吞面	60
泮塘马蹄糕	62
双皮奶	64
糖不甩	66
虾饺	68
奶黄包	70
糯米鸡	72
流沙包	74

五 经典港澳小吃

港式丝袜奶茶	78
港式菠萝包	80
芒果班戟	82
砵仔糕	84





西多士	86
葡式蛋挞	88
葡国鸡饭	90

六 台湾风味小吃

台式芋圆烧仙草	94
麻糬	96
红豆冰	98
蚵仔煎	100
棺材板	102
卤肉饭	104



七 滇桂黔特色小吃

云南过桥米线	108
腾冲大救驾	110
南宁老友粉	112
桂林米粉	114
柳州螺蛳粉	116
贵州丝娃娃	118
威宁荞面粑	120

八 西北风情小吃

陕西肉夹馍	124
西安羊肉泡馍	126
重庆酸辣粉	128
油醪糟	130
成都担担面	132
龙抄手	134
叶儿粑	136
新疆烤馕	138
丁丁炒面	140
烤羊肉串	142

九 两湖特色小吃

湖南米豆腐	146
长沙糖油粑粑	148
油炸臭豆腐	150
武汉热干面	152
三鲜豆皮	154
油炸面窝	156
糯米包油条	158
湖北糯米糕	160
洪湖肉炕饼	162







一、京津传统风味小吃

在大多数人眼中，传统的北方小吃，并不算非常精工细作，非常拿得上台面的，它们只求扎实管饱，不求外观精致，但京津地区的小吃却并非如此。

京津作为北方的门户，从明清直至现代的政治经济文化中心，因其独特的皇城文化，衍生出了种类繁多的特色小吃，其中除了民间的，也有很多从宫廷流传而出的，而这些小吃又在民间受普通百姓的习俗的影响，演变出多种多样的版本。所以京津的小吃，在北方小吃中属于品种最多最全的，但因篇幅有限，我在这里只选出了其中9道比较有特色，口味较大众，也适合家庭操作的小吃，以供大家参考。



老北京奶酪

开篇第一章，很想选一个最能代表北京的小吃，若论名气，豆汁恐怕是头一份的，因为有种说法：“不能喝豆汁的人算不得真正的北平人”。但我就认识很多地道北京人都特不爱喝豆汁，毕竟那又酸又臭的味道并不是所有人都能接受的。

所以为了保险起见，我还是介绍一款大众都能接受的美食吧。

老北京的传统名小吃中，我个人最喜欢的还是老北京奶酪。淡淡的奶香，清爽的甜，每一种味道都绝不过分，虽不会让人惊艳，但吃过之后，你一定会在某个日子里突然地想念。

真正的老北京人，都好这一口。如果你哪天背井离乡，对这一口奶香念念不忘，可想吃的时候又买不到，不如就自个做吧！其实这东西做起来也不难，一点米酒、一点鲜奶、一点糖，至于桂花、松仁、果干之类的您就自个加吧，传统的方法是烤制的，为了适应有些人家家里没烤箱这一点，我给出的方法是蒸制的，其实蒸制和烤制出来的成品是一样的，还更清爽不上火！



主料 鲜牛奶 200 克、甜酒酿汁 75 克、白砂糖 5 克

辅料 大杏仁 2 粒、松仁 4 粒、果脯干 10 克

工具 细面粉筛、奶锅、蒸锅、保鲜膜、小勺

分量 2 小碗 / 2 人份

- ① 将甜酒酿用粉筛过滤，去除白色的米，只留下清透的米酒汁；
- ② 取 75 克滤出的酒酿汁置于小碗中备用；
- ③ 奶锅中倒入 200 克鲜牛奶，加入 5 克白砂糖；
- ④ 搅拌均匀后小火慢熬 8 分钟；
- ⑤ 关火后将奶锅静置一会儿，待牛奶放凉表面结出奶皮后，用小勺挑去表面奶皮；
- ⑥ 此时再将酒酿汁倒入奶锅中，搅拌均匀；
- ⑦ 将甜酒与牛奶的混合溶液分别倒入两个小碗中，碗口包上保鲜膜，置于已经烧上汽的蒸锅；
- ⑧ 盖上锅盖，小火蒸 20 分钟即可；
- ⑨ 将蒸好的奶酪取出，不要撕开保鲜膜，自然晾凉后送入冰箱冷藏 1 小时；
- ⑩ 将辅料中的大杏仁、松仁、果脯干切碎；
- ⑪ 待冰箱中的奶酪冷却凝固之后取出，将切碎的辅料撒在奶酪表面即可。



▼ 操作要点

- 1 酒酿是蒸熟的糯米加上酒曲发酵而成的，又称醪糟、米酒、甜酒、甜米酒、糯米酒、江米酒等，各地叫法不一，但其实是同一种东西；
- 2 甜酒酿必须过滤，用无杂质的甜酒汁才能做出奶酪嫩滑的口感；
- 3 甜酒汁本身已经很甜，白砂糖可随个人口味添加，喜欢清淡口感的可以不加糖；
- 4 牛奶加热至沸腾状态后方可水油分离，冷却后才能结出奶皮，揭去奶皮的目的是为了去除牛奶中的乳脂，使剩下的乳清和蛋白成分能更好地凝固，让奶酪的口感更清爽；
- 5 用来蒸奶酪的碗最好选用瓷碗，不要用塑料碗，以免直火加热变形或者产生毒素；
- 6 包保鲜膜的目的是为了防止蒸制过程中，蒸汽凝结成水珠落入奶酪表面形成坑洞，冷却后送入冰箱也不要撕掉保鲜膜，以防与冰箱里其他食品串味儿；
- 7 家里有烤箱的，可以将溶液倒入烤碗或者固底小蛋糕模具中，150℃上下火中层烤 30 分钟，其余步骤相同；
- 8 辅料的选择随个人喜好，杏仁、松仁可以换成核桃、腰果、花生等，果脯干可以换成蔓越莓干、葡萄干、西梅干、蓝莓干、红提干等等；
- 9 蒸好的奶酪冬天可以热食，夏天冷藏过后口感更佳，做好的奶酪最好当天吃完，因为保质期很短，很容易变质。



褡裢火烧

北京的小吃历来以品种多样味道独特而著称。这其中提起褡裢火烧，恐怕没有几个老北京人不知道的。褡裢火烧不仅历史悠久，而且风味独特，一直是北京人爱吃的小吃之一。之所以被称为褡裢火烧，是因为其制作成形后，酷似旧时人们腰带上的“褡裢”，故得此名。褡裢火烧是一种油煎食品，色泽金黄，焦香四溢，鲜美可口。

老北京最为著名的褡裢火烧，应当属位于北京前门外大街门框胡同里的“瑞宾楼”了。虽然年代已久门店破旧，但仍然生意兴隆门庭若市，其原因就是瑞宾楼的褡裢火烧制作精良，口感一流。

如果吃不到瑞宾楼的褡裢火烧，不妨自己动手做，褡裢火烧的制作原理和锅贴很类似，自己在家制作也是完全可以实现的。



肉馅 猪前夹肉 150 克、姜末 10 克、葱末 15 克、生粉 10 克、料酒 3 克、盐 1 小勺、鸡精适量、白胡椒粉适量、蛋白 1 个

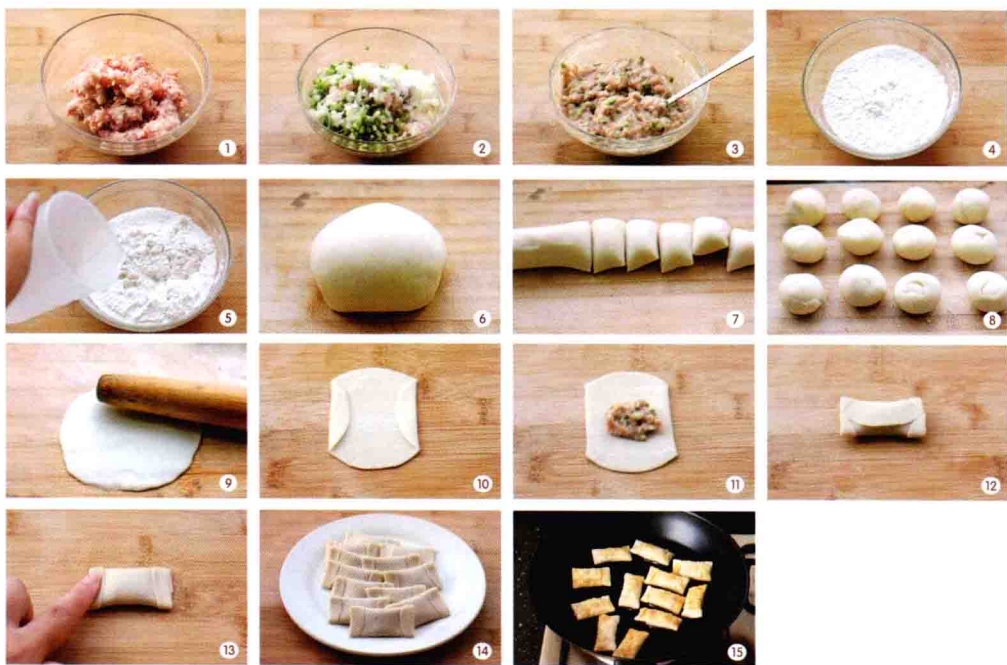
面皮 中筋面粉 250 克、水 125 克

煎制 色拉油 40 克

工具 擀面杖、平底煎锅、刀、保鲜膜

分量 12 个

- ① 猪前夹肉剁成肉蓉，置于一大碗中；
- ② 加入肉馅材料中的其他作料；
- ③ 拌匀后搅打上劲即成肉馅；
- ④ 中筋面粉倒入另一大碗中；
- ⑤ 加入水；
- ⑥ 搅拌均匀后用手揉成光滑的面团，盖上湿布或者保鲜膜醒 30 分钟；
- ⑦ 将面团搓成长条状，分切成 12 个大小相等的小剂子；
- ⑧ 将小剂子逐一搓圆；
- ⑨ 砧板抹少量干面粉，用擀面杖擀成圆形面皮；
- ⑩ 将面皮左右相对各折起一道小边；
- ⑪ 然后将面皮翻过来，中间放上一勺肉馅；
- ⑫ 再将面皮上下对折；
- ⑬ 再次翻转过来，用手指按压两边使面皮结合得更紧实；
- ⑭ 重复步骤 9~13，操作完剩余材料，制作好所有生坯；
- ⑮ 平底锅内倒入色拉油，大火烧至七成热时转中小火，下入生坯煎至两面金黄即可。



操作要点

- 1 肉馅中加入蛋清口感更嫩滑，拌匀后如果搅打 5 分钟左右，可使肉馅更有弹性；
- 2 醒面的作用是为了让面团松弛变得更柔软，更便于操作，吃起来口感也更好；
- 3 面皮中放入的肉馅适量就好，不可过多，放多了第一不便于收口包皮，第二在煎制的过程中不容易熟；
- 4 面皮收口时，如果太干无法贴合，可以抹上少量水以便于粘连。