



外婆私房菜

WAIPO SIFANGCAI

方爱平 熊永奇 主编

外婆的主食钵

WAIPO DE ZHUSHIBO

柳学华 李宏伟 编著



湖北科学技术出版社



外婆的土食钵

WAIPO DE ZHUSHIBO

柳兴华 李宏伟 编著

顾问 陈鑫

技术指导 李熠 周龙

丛书主编 方爱平 熊永奇

丛书编委 方爱平 熊永奇 夏荣俊 万民政

聂靖 舒拥军 舒服亮 殷学先

付强 柳兴华 罗红兵 胡国瑜

郑德敢 张礼英

菜点制作 夏荣俊 万民政 聂靖 付强

罗红兵 舒服亮 舒拥军 殷学先

柳兴华 胡国瑜 曹国辉 易山平

寇军华 付晓峰 陈明忠 罗华中

张再宏 李宏伟 易翠翠 范进军

高金会

摄影 潘紫斌 陈勇

餐具提供 武汉雅艺陶瓷酒店用品有限公司

湖北科学技术出版社

Q前言

Qianyan

每个人都有许多值得回味的美食往事，尤其是小时候奶奶、外婆为我们做的一些拿手菜点，并没有因时光的流逝而淡忘，相反，随着年龄的增长，情感的加深，记忆愈加深刻。

外婆菜是家常菜的代名词，它没有官府菜的奢华，也没有市肆菜的精美，它以其传承悠久、制作简便、烹调巧妙、风味独特在家族中流传，在民间里传播。它没有刻意的强调营养搭配，但却蕴涵丰富的养生之道；它没有按师道行规去切配烹调，但却暗含现代烹饪的基本法则。它无需精致华美的餐具陪衬装饰，但却以朴实无华的造型、地道天然的色泽愈显俏丽。风情浓郁的外婆菜，常令异域他乡的来客爱不释口，流连忘返，更令浪迹天涯的游子魂牵梦萦，萌生纯鲈之思。

当今食风，跨季节原料的食用，使菜肴失去了原有的时令特色，工业调料的大量利用，掩盖了食物原料的自然本味，电磁炉、微波炉等现代烹调工具的运用，改变了传统的烹调模式，也改变了传承千百年的独特民间风味。当我们吃厌了酒楼大师们做的那些南北大菜、生猛海鲜之后，蓦然回首，觉得还是外婆的酸菜煮鱼、豆豉烧肉最美最香！

图书在版编目(CIP)数据

外婆的主食钵 / 方爱平, 熊永奇主编.

—武汉: 湖北科学技术出版社, 2007.11

(外婆私房菜)(2008.7 重印)

ISBN 978-7-5352-3820-7

I. 外… II. ①方…②熊… III. 主食—食谱

IV. TS972.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)

第 173455 号

外婆的主食钵

主 编 / 方爱平 熊永奇

编 著 / 柳学华 李宏伟

策 划 / 可 儿

责任编辑 / 唐 洁

出版发行 / 湖北科学技术出版社

整体设计 / 戴 旻

地 址 / 武汉市雄楚大街 268 号湖北
出版文化城 B 座 12 ~13 层

电 话 / 87679435

邮 编 / 430070

制 版 /  武汉正佳

印 刷 / 湖北恒泰印务有限公司

邮 编 / 430223

督 印 / 刘春尧

2008 年 3 月第 2 版

2008 年 7 月第 2 次印刷

本册定价 / 12.00 元

本书如有印装质量问题可找承印厂更换



目录

- 001 面窝/1
- 002 光饼/2
- 003 黄石港饼/2
- 004 黄桥烧饼/3
- 005 春卷/4
- 006 油条/5
- 007 猪油汤团/6
- 008 炒疙瘩/6
- 009 金牛糖麻花/7
- 010 淮安茶馓/8
- 011 油香/9
- 012 猫耳朵/9

- 009 博望锅盔/10
- 010 东坡饼/11
- 011 绿豆糕/12
- 012 窝窝头/13
- 013 米发糕/13
- 014 香酥南瓜饼/14
- 015 大救驾/15
- 016 大猪油年糕/16
- 017 黄州烧卖/17
- 018 煎堆/18
- 019 千层糕/18
- 020 狮子头/19
- 021 老婆饼/20
- 022 千层饼/21
- 023 太后饼/21
- 024 绿豆糍粑/22
- 025 牛肉挹饺/22
- 026 馅饼/23
- 027 红薯面窝/24
- 028 南瓜面疙瘩/25
- 029 什锦豆腐脑/25
- 030 葱油饼/26
- 031 西山软饼/27
- 032 碗豆面窝/28
- 033 蜘蛛蛋/29
- 034 一品酱肉大包/30
- 035 腊肠卷/31
- 036 小笼汤包/32
- 037 马拉糕/33
- 038 高桩馒头/34
- 039 奶油麻将馒头/34
- 040 伊斯兰烧饼/35
- 041 广东叉烧包/36
- 042 奶黄蒸包/37
- 043 豆皮/37
- 044 天津狗不理包子/38
- 045 葱油卷/39
- 046 珍珠蛤蜊饭/40
- 047 羊肉抓饭/41
- 048 南瓜焖饭/41
- 049 牛肉盖浇饭/42
- 050 莲子血糯饭/42
- 051 荷叶饭/43
- 052 伊府面/44
- 053 开洋葱油拌面/45
- 054 扬州炒饭/46
- 055 石锅拌饭/47
- 056 谭氏虾饺/48
- 057 钟水饺/49
- 058 猫耳馄饨/49
- 059 香竹烤饭/50
- 060 谈炎记水饺/51
- 061 糊汤米粉/51
- 062 鲍汁香饭团/52
- 063 灌汤蒸饺/53
- 064 散烩八宝饭/54
- 065 状元饺/54
- 066 白记牛肉饺/55
- 067 包面/56
- 068 牛肉锅贴/56
- 069 生炒糯米饭/57
- 070 王兴记馄饨/58
- 071 过桥米线/59
- 072 福山拉面/60
- 073 山西刀削面/60
- 074 武汉热干面/61
- 075 炸酱面/62
- 076 朝鲜冷面/63
- 077 川北凉粉/64
- 078 云梦鱼面/64
- 079 和记米粉/65
- 080 重庆担担面/66
- 081 泰山豆腐面/67
- 082 腊味煲仔饭/68
- 083 岐山臊子面/69
- 084 子推蒸饼/70
- 085 孝感糊米酒/71
- 086 艾窝窝/71
- 087 清水粽/72
- 088 腊味萝卜糕/73
- 089 羊肉泡馍/74
- 090 肉夹馍/75
- 091 火宫殿臭豆腐/76





面窝

炸米面窝是武汉最传统、也最受欢迎的小吃之一。据传在清光绪年间，汉口紫家咀附近有一个名叫吕智仁的摊贩，以做烧饼为生，但境况不佳，为求生计，就反复琢磨试验开发出炸制的圆形米饼。食客感觉不错，就问是什么品种，老吕答道：“这种米饼与面饼差不多，中间有个窝就叫面窝吧！”从此面窝就在武汉流传开来。其色金黄，外酥内软，中间脆，鲜香可口。

选料 粳米4500克，葱花200克，黄豆400克，姜末100克，盐120克，胡椒、芝麻各适量，麻油2500克（实耗750克）。

制作 ①粳米洗净加150克黄豆，用清水浸泡至米能用手指捏碎为宜，磨成米浆。②另250克黄豆单独浸泡至松软，手指能掐动为宜，磨成豆浆。③将盐、葱、胡椒、姜末入米浆中搅匀，炸制时边炸边加豆浆。④将油烧至七八成热，把面窝勺放入烧热，再开始舀浆入面窝勺，撒上芝麻，下锅炸至两面呈金黄色（面窝浮起离勺后要注意翻面）即可。

秘招 ①米浆磨得越细越好。②豆浆再次加入的量视面窝起泡情况而定，泡不够就要加豆浆。③炸制火力为中上火，保证油温能跟上。

另招 用此方法可制作黑米面窝。





光饼

光饼是福建传统小吃，其特点是香甜可口，酥酥内软，营养丰富。

选料 中精面粉500克，水260毫升，糖15克，盐5克，炼乳30克，酵母5克，蛋液50克，白芝麻适量。

制作 ①将干酵母、糖、面粉及温水调匀，培养发酵。②将发酵面粉与炼乳、盐、糖一起和成面团至表面光滑。③将面团搓条下剂，每剂重约80克。④将面剂搓成条，两端连接形成中空的面圈，表面沾上芝麻，让其饧发。⑤饼坯饧发好后刷蛋液，进烤箱用180℃烤制，约需15分钟，表面呈金黄色即可。

秘招 ①面团应软硬适宜，特别不能太软。②面圈两端要粘紧，不能脱离。

黄石港饼

黄石港饼

起源于清嘉庆年间，据传，由黄石大冶县糕点师刘合意在龙凤饼的基础上创新而得，故初称合惠饼。同治年间，大冶县商人进京将合惠饼献给皇上，皇帝尝后赞赏有加，赐名为如意饼，最后才以产地取名，当地人至今仍保留在婚嫁时食用此饼的习惯。特点是入口松酥爽口，甜润清香，味美可口。

选料 精面粉500克，熟猪油120克，芝麻100克，饴糖25克，食油150克，麻仁500克，冰糖200克，桔饼50克，桂花糖20克，白糖500克。

制作 ①250克面粉用猪油擦成油酥面。

②另250克面粉加100毫升水、50克食油，调成水油面。③将麻仁、冰糖（打成小碎块）、桔饼（切成小丁）、桂花糖、桂花、白糖一起用100克食油调成馅（可加适量水和少许面粉）。④将两种酥面分为20份，用水油面包上油酥面后按成面片，包入馅料，做成约8厘米的圆饼，两面刷饴糖水粘上芝麻。⑤饼坯入炉用180℃的温度烤约7~8分钟至两面金黄色即可。

秘招 ①水油面需与油酥面软硬一致。②馅料最好提前一天调好，让其充分涨润，便于包馅成形。



黄桥烧饼

零零肆

黄桥烧饼因产于江苏泰县黄桥而得名。其特点是色泽金黄，入口酥松，香脆肥润。

选料 精面粉500克，酵母50克，熟猪油120克，芝麻100克，猪板油120克，大葱200克，馅糖25克，纯碱、盐各适量。

制作 ①取面粉一半用熟猪油调成干油酥面，分成两等份待用。②另一半面粉用60℃左右的热水拌和后，摊晾，加酵面、碱和成面团，饧发待用。③板油去膜切成小丁，大葱一半切成末，加盐拌成葱油馅。④另一半大葱也切成末，与一半的干油酥面加盐拌成葱油酥面。⑤将调好的酵面下成20个面剂，干油酥面也分为20等份，酵面逐个包上干油酥面，擀成直径6厘米的圆形面皮。⑥将面皮包上8克葱油馅、10克葱油酥面，擀成小圆形或椭圆形饼，两面刷馅糖水，沾上芝麻。⑦将饼坯入180℃的烤箱烘烤8分钟，当饼面鼓起，色黄取出即成。

秘招 ①油酥面与饧发面的软硬要一致。②注意包馅的顺序，收口处朝下。



春卷



春卷最初称为“春盘”，“春明酒”，在唐代便已经出现雏形，到清代才叫“春卷”。春卷即汉族人用野菜做馅，制就春卷，含有“迎新”、“探春”之意，诗人林升留下了赞美春卷的诗句：“满宫杨柳绿春色，春到人间一卷诗。”

选料

春卷皮50张，荠菜500克，猪肉末250克，盐15克，味精3克，姜末10克，油1500克（实耗200克）。

制作

①荠菜洗净、切碎后与猪肉末装入盘中，加姜末、盐、味精、30克芝麻油搅拌均匀制成馅。②平摊春卷皮，馅置入中央，包卷成6厘米长、2.5厘米宽的扁筒形，用稀面浆封口即成生春卷坯。③倒入160℃油锅中炸至金黄色捞出装盘。

秘招

封口要严，卷时略松。

另招

可改变馅料，适合自身口味就行。

油条又称油棒、油条，是通行南北的早点，也是大众最喜爱的早点。它的来历和爱国英雄岳飞与奸臣秦桧有关。当年岳飞被秦桧所害，南宋京城杭州有个油炸铺的掌柜异常悲愤，一边炸油饼，一边想，要是把秦桧这个奸贼用油炸该多解恨啊！这天他正郁闷，一男一女，两个人扭合在一起丢进油锅炸了，人们问他炸成什么新花样，他说“这是油炸桧”，从此油炸桧很快就流行，经过人们改进成现今的油条。

选料 精面粉5000克，明矾100克，碱60克，盐100克，油2500克（实耗1000克）。

制作 ①将明矾碾碎，同碱、盐一起放入面盆。加水（每500克面粉用水300~325毫升）搅动使其溶化，再倒入面粉揉至不沾手、不沾盆为止，将揉好的面团倒在案板上，用湿布抱紧饧发约60分钟。②案板边上刷层油，将饧好的面团用刀切一块，右手捧着面头，左手抬起面团中间，双手配合牵拉至约8厘米长、2厘米宽的长条，再用刀切成二指宽的面条，两条叠在一起，用竹筷在中间压一下。③油烧至八成热，将面条坯扯至40厘米左右后下锅炸，浮起时用竹筷拨动，炸至金黄色，脆硬时起锅即成。

秘招 ①注意明矾、盐、碱的比例。②冬天用热水和面，效果更好。

彩推 用熟糯米铺开，撒上熟黄豆粉，白糖粉、熟白芝麻将油条包起来做成糯米包油条，配上豆腐脑一起食用，另有一番风味。



猪油汤团



又称麻茸汤团，是浙江宁波著名小吃。在浙江宁波流传着一首民谣：“三更四更半夜头，要吃汤圆红鸭狗，一碗落肚勿肯走，两碗一碗发懒走，一摸口袋钱不够，脱落布衫当押头。”这指的是宁波阿伯开的汤圆店，取其谐音“红鸭狗”作店名。此汤圆特点是皮薄馅大，油而不腻，香甜可口。

选料 糯米粉500克，熟黑芝麻300克，猪板油100克，绵白糖200克，桂花糖10克，白糖250克。

制作 ①熟芝麻碾成茸，猪板油去膜、剁碎，加绵白糖与芝麻茸一起揉均成馅心，分成50等份待用。②将糯米粉加水调成团，分为50个剂，包入馅心，搓成汤圆生坯。③水烧开后下生坯煮熟，汤圆浮起后要点2~3次凉水，分别盛于5个碗中加白糖，加水及桂花糖即成。

秘招 ①包馅时，馅要在正中。②煮汤圆时应搅动以免粘锅，水应保持“沸而不腾”。

另招 汤圆馅料可用豆沙、果仁、蜜饯、瓜茸代替制成不同风味的汤圆。



炒疙瘩



炒疙瘩已有八十多年历史，创始人是非京和平门外原“广福馆”的穆氏母女，当时人们给其取号“穆家菜”，并号女店主取绰号为“穆桂英”，意称赞其厨艺高超。北京制的炒疙瘩的确是浓郁鲜美，别具一格。

选料 精面粉500克，牛里脊100克，青菜100克，酱油、醋、胡椒、盐各适量，麻油75克，碱5克，姜丝少许。

制作 ①面粉加150毫升水及碱揉成硬面团，稍饧后搓成小条，切成黄豆大的疙瘩。②将生疙瘩煮八成熟后过凉水令其迅速凉透。③牛里脊切丝，青菜洗净稍改刀。④把锅烧热滑油，下姜丝炅香，下牛肉丝煸炒半分钟，加酱油、青菜、疙瘩翻炒至快熟时下入其他调料，起锅即成。

秘招 面尽可能拌和劲道。

另招 也可视个人喜好炒制成不同味道如酸辣味、鱼香味，配料自由配置。煮熟连汤吃，汤可是排骨汤、鱼汤等。

选料 精面粉1250克，红砂糖300克，明矾25克，碱15克，芝麻50克，油2000克（实耗300克）。

制作 ①明矾、红糖加清水溶化，再倒入用温水溶化的碱水搅匀，成矾碱糖水。②面粉放盆内倒入矾碱糖水拌和，揉匀上劲按平擀成0.7厘米厚的圆皮，然后切成17厘米长，1厘米宽的条50根，刷上油，码3层，盖上湿布饧15分钟。③取1根面条搓长，粘上芝麻，双起搓成两股绳状，再双起搓成四股铰链状，即成生坯。④油烧至220℃，下麻花生坯炸至金黄色起锅。

秘招 ①搓条时双手用力要均匀，条粗细一致。②麻花下油锅后改为中火。

另招 麻花可单食，也可作为配料炒菜、氽汤、下火锅。

金牛糖麻花

麻花在古代称为“寒具”，李时珍在《本草纲目》中的“寒具冬可留数月，及寒食禁烟用之”，故名“寒具”。全国各地均有麻花这款小吃，但会有甜咸两味之分，亦根据个头分为大麻花和小麻花。金牛糖麻花为小麻花，色泽金黄透亮，折后里外颜色一致，酥香可口。

淮安茶馓

淮安茶馓

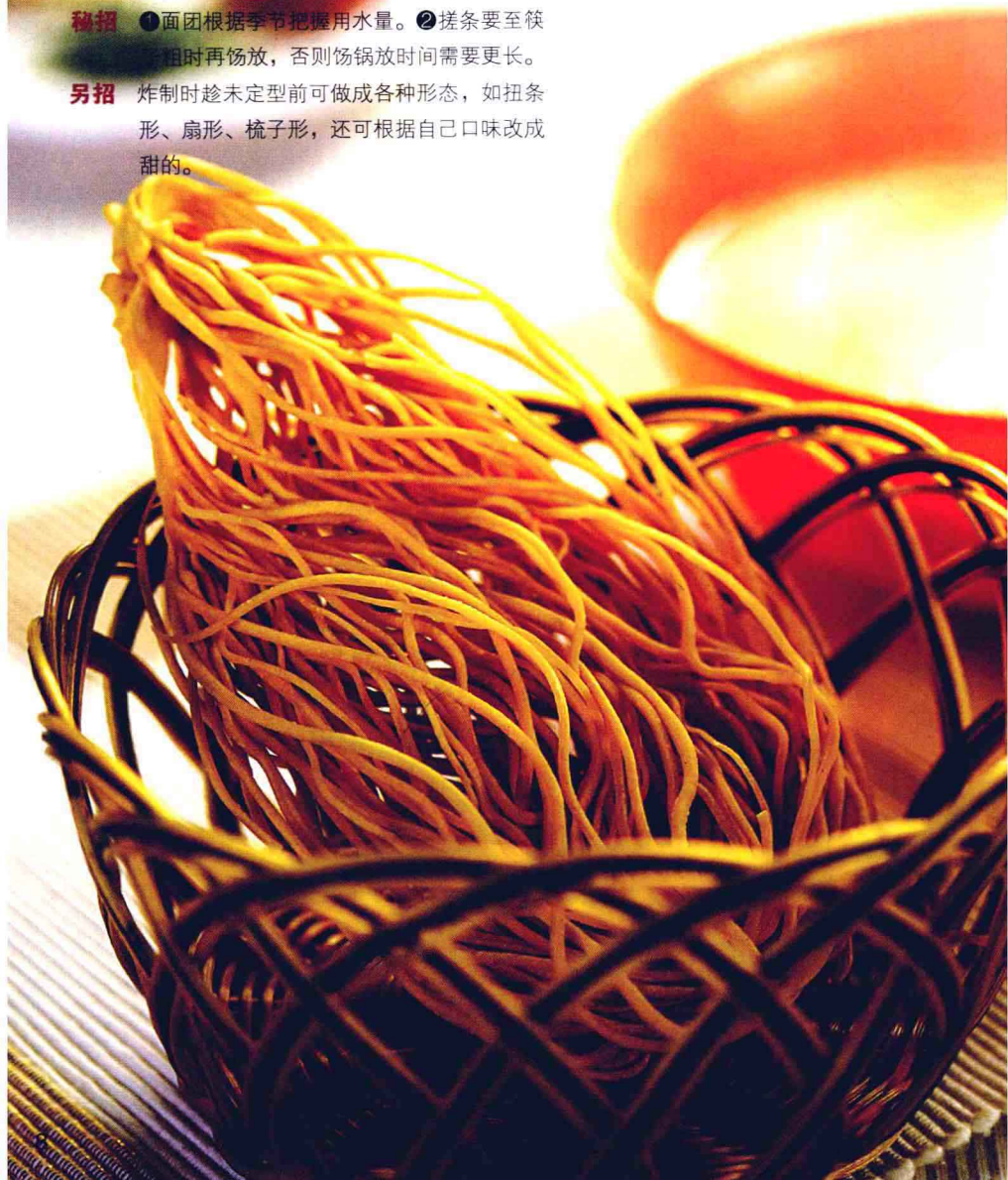
淮安茶馓是江苏驰名中外的小吃，国家作为茶点则称茶馓。相传鸦片战争时期，英大馆督广东水师提督时，常由家乡淮安将茶馓带到广东，边议事喝茶边食茶馓。在清咸丰年间，淮安人岳文广改进了民间茶馓的制法，使得茶馓家茶馓远近闻名。

选料 精面粉500克，碘盐5克，白芝麻15克，麻油1000克（实耗50克）。

制作 ①将面粉、芝麻、盐、水和成面团搓成筷子粗条，盘放于油钵中饧2小时。②麻油烧至八成热，将饧好的面条绕在手上，先用手绷开，把两只长竹筷插入再绷长，放入油锅，用筷子绷住面条，在油锅中摆动，定型后抽出筷子，炸至金黄色即可。

秘招 ①面团根据季节把握用水量。②搓条要至筷粗时再饧放，否则饧锅放时间需要更长。

另招 炸制时趁未定型前可做成各种形态，如扭条形、扇形、梳子形，还可根据自己口味改成甜的。



油香

油香是清真名小吃，据说由穆罕默德命名，从阿拉伯半岛传入我国，信奉伊斯兰教的穆斯林，每逢斋月都要集在清真寺做礼拜，届时各家都将自己做的油香互相赠送，以示互相尊重，加深情谊。特点是外酥内软糯，甜而不腻，色金黄。

选料 精面粉500克，老面50克，碱适量，油2500克（实耗300克），白糖150克。

制作 ①将600毫升水加10克油烧开，加入面粉迅速搅动，倒在抹油的案板上趁热用手擦拭面团至无颗粒，摊于案板上晾透，再加入老面，30克油及适量碱，揉至不粘手为止。②面团团下成15个面剂，包上白糖（每个包糖约15克）收好口，用双手按成中间厚边薄的饼状热油香坯。③油烧至六成热时入坯，炸至两面金黄，起锅即成。

秘招 ①面团内不能有颗粒，用掌根在案子上反复擦拭。②白糖要包在正中，收口要严，封口朝下。③起锅前升高油温逼出油香内含的油，才能起锅。

另招 馅心可加桂花糖，掺少许熟面粉。



猫耳朵

猫耳朵是杭州名小吃，因形似猫耳而得名。相传清乾隆帝下江南私访时，坐一游船，不料突降大雨，乾隆又饥又饿，请船家做面条吃，船家说船上无磨杖，无法做面条。船家孙女正在船上戏猫，灵机一动，说用手捻，于是她亲手做出的像猫耳朵的面，煮熟后浇上鱼虾卤汁，面虽新鲜，乾隆高兴之下，请小姑娘当他的御厨，专做猫耳朵，从此流传开来。

选料 精面粉500克，纯碱5克，虾仁100克，鲜贝50克，鸡脯肉500克，火腿50克，湿香菇100克，冬笋50克，高汤2000克，盐、味精、胡椒、绍酒各适量，姜丝、葱花各少许。

制作 ①面粉加水及纯碱揉成面团，稍饧后搓成细条，切成小剂，拍上生粉，用大拇指与食指将小面剂捻成猫朵状面片。②虾仁上浆过油，鸡脯、火腿、香菇、冬笋切片，炒锅中放高汤，下虾仁鸡脯、火腿、香菇、鲜贝，煮沸时下“猫耳朵”，浮起后加其他调料及少许青菜盛入汤碗中，撒上葱花可。

秘招 面要稍硬一点，猫耳朵才劲道。

另招 卤汤料可依个人情况配料，烹制成不同味道。



博望锅盔



河南方城的博望锅盔是著名小吃。相传三国时期，诸葛亮火烧博望后获得大胜，命关羽镇守，正值天旱粮草用水均困难，关羽欲弃守，派人征询孔明。关羽接到回信一看却是一种食品制法，多用于面，掺水少许，和成硬块，大锅炕之，得食为盔以饷将士。关羽令军士如法制作，果然如诸葛亮所书得盔，从此博望锅盔得名，延至今日。

选料 精面粉500克，酵面20克，纯碱少许。

制作 ①将面粉、碱、150毫升水和成面团，由于面较硬，手揉不成团，可用木杖反复压，直至成团至面光色润。②将面团分为5个面剂，逐个转压，制成直径10厘米的圆饼坯。③把铁锅或饼铛刷干净，不粘油，再把饼坯放入锅中用小火干炕10~15分钟面微鼓时即熟。

秘招 烙制时一定要小火，且火力要匀，要勤翻面。

另招 延用此法，把面调软一点，面发酵炕熟后，就制成另一种小吃——剁馍。





东坡饼

湖北鄂城的风味小吃。其特点是色金黄，质地酥脆，香甜可口。如以香茗佐食，别有风味。

选料 精面粉500克，麻油100克（实耗200克），盐5克，白糖100克。

制作 ①将面粉加300毫升水和成面团，揉至上劲不沾手。②将面团分为10个面剂，擀成圆片，抹上麻油，从两端向中间卷，再从两端向中间卷，一边多卷一圈，另一边少卷一圈（双条缝口向上）将少的一边顺叠在多的边上，呈螺旋状，再擀成圆饼。③麻油烧至六成热时下饼坯炸制（小圈面朝下），待其浮起时，用竹筷轻轻敲打，并不停拨转，翻面照样炸制，待饼层分明，中间凸起定型时，再翻面续炸至金黄色捞起，趁热撒上白糖即成。

秘招 ①炸制时，动作要轻，饼坯不能弄散。②油不能太多，以能淹没一个饼为宜，最好一次炸一个。

另招 在面团中加入鸡蛋清和适量苏打就可制成赤壁东坡饼。

绿豆糕是我国传统时令食品，每年端午节前后人们就有食用绿豆糕的习俗。南方绿豆糕有馅心，北方不包馅。无馅品种主要强调原味，清香甜润，包馅品种带花纹图案，糖和油较重，更软糯爽口，有回味。

选料 绵白糖500克，绿豆粉500克，色拉油70克，熟猪油80克，玫瑰花50克，豆沙馅1200克，柠檬黄色素适量。

制作 ①绵白糖、100毫升清水、绿豆粉、色拉油、柠檬黄色素少许一同搅匀，然后密筛过一遍呈疏松粉状。②取印模，先在底部撒上少许玫瑰花，再将和好的绿豆粉装满印模，然后用拇指将印模中的豆粉去掉1/3，放入豆沙小团，再盖上一层绿豆粉并用手掌根按紧，最后用刮刀刮去多余豆粉，以木棒轻轻敲动印模，待糕松动、翻过来倒出铺有皮纸的褶子上即可。③将装好糕坯的褶子放入蒸架，用沸水旺火蒸熟即可。④将蒸好的绿豆糕连同褶子一起取出，在上面盖一块与其大小相等的木板，顺势翻转过来，揭去皮纸，用另一块同大小的木板盖在上面，翻转过来，使糕面向上，冷却后装盒即可。

秘招 ①和豆粉时应搅拌均匀，筛粉要均匀。②成型时，豆沙馅应按平低于模面。

另招 用相同方法还可制作红豆糕。

