

知名美食家/邢振龄 中国烹饪大师/邰吉和 联合推荐

巧手烹美味

馋嘴小吃



168 : 可口菜肴
: 营养贴士
: 厨房窍门

范海/编著



超值价

中国人口出版社

做得给力 吃得健康

第2辑
08

图书在版编目(CIP)数据

馋嘴小吃 / 范海编著. — 北京: 中国人口出版社,
2011.4

(巧手烹美味. 第2辑)
ISBN 978-7-5101-0700-9

I. ①馋… II. ①范… III. ①风味小吃—菜谱 IV.
①TS972.14

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第031983号

馋嘴小吃

范海 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京燕旭开拓印务有限公司
开 本 889×1194 1/40
印 张 1.75
字 数 50千
版 次 2011年5月第1版
印 次 2011年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-0700-9
定 价 120.00元(共10册)

社 长 陶庆军
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbcs@126.com
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



邴吉和 (菜肴制作)

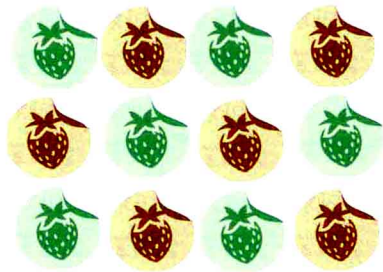
山东省青岛市人, 中国烹饪大师,
中国鲁菜特级烹饪大师, 中式烹
调高级技师, 国家级评委, 高级营
养师, 饮食营养专家, 山东省烹饪
协会名厨专业委员会青岛区主任,
青岛市饮食文化研究会副会长, 青
岛邴大厨酒店服务有限公司董事
长, 味道菜馆连锁机构总经理, 大
邴美食文化工作室主任。



巧手烹美味

馋嘴小吃

范海/编著



中国人口出版社



目录

MULU

中式小吃与零食

- 06 蜜汁山药/杏仁豆腐
- 07 糖葫芦
- 08 红枣豌豆糕/冰糖花生
- 09 松子仁糖
- 10 五香栗子/五香瓜子
- 11 五香茶鸡蛋/烤南瓜子
- 12 萝卜酥/炒芝麻
- 13 糯米藕/炸薯条
- 14 香煎糯米糕/绿豆糕
- 15 蜂糕/水果糕
- 16 云片糕
- 17 铜锣烧/桂圆膏

- 18 栗子羹/芝麻糊
- 19 牛奶花生糊

西式点心与零食

- 21 菠萝饭/芝麻薄饼
- 22 松糕/奶油气鼓
- 23 酸奶魔蛋/大米布丁
- 24 西米布丁/菠萝蜜布丁
- 25 草莓酥/葡萄桃酥
- 26 苹果奶酥/芸豆小肠派
- 27 奶酪/西瓜酪
- 28 蓝莓山药/烤胡萝卜干
- 29 咖喱牛肉干/自烤羊肉串



目录

MULU

佐餐小菜与腌酱菜

- 53 五香豆/笋豆
- 54 芥末白菜墩/炒咸萝卜干
- 55 炒花生米/炸花生米
- 56 卤花生/五香花生米
- 57 酱花生米/糖醋蒜
- 58 糖醋子姜/油渍鲜蘑
- 59 腌茄子/腌乳瓜
- 60 腌酸菜/腌香椿
- 61 泡菜
- 62 腌雪里蕻/泡椒
- 63 辣白菜/酱萝卜

- 64 萝卜干/腌辣白萝卜干
- 65 辣黄瓜条/虾油豇豆
- 66 咸蛋/咸肉
- 67 酱肉
- 68 醉肉/香肠
- 69 糟鱼





中式小吃 与零食



蜜汁山药

【原料】山药300克。

【调料】植物油、白糖、糖桂花各适量。

做法

- ① 山药去皮洗净，切条，泡在清水中，以免氧化变黑，用时捞出沥干水分。
- ② 炒锅点火，倒油烧至七成热，倒入山药条炸至微微变黄，捞出沥油。
- ③ 另锅加水100毫升，加白糖熬至变浓呈糖浆状，放入炸好的山药，加糖桂花炒匀即成。



杏仁豆腐

【原料】甜杏仁20克，琼脂30克，牛奶20毫升，樱桃、橘子各10克。

【调料】白糖适量。

做法

- ① 杏仁去外皮，磨成杏仁汁，过滤汁液，和牛奶同入锅煮沸。
- ② 琼脂洗净，入锅熬成胶汁；白糖加水，入锅熬成1杯糖水；胶汁、1/2杯糖水、杏仁汁倒盆内搅匀，冷却，放入冰箱冷冻成豆腐状；另1/2杯糖水放入冰箱冷藏。
- ③ 食用时，将豆腐切成菱形块，放入冰糖水中，加橘子、樱桃点缀即成。



糖葫芦

【原料】山楂200克。

【调料】白糖、植物油各适量。

做法

- ① 山楂去核洗净，用竹扦串好。
- ② 白糖放入锅中加清水，水量以浸透白糖为宜。一边加温一边搅拌，待锅内糖液全部沸腾后停止搅拌，改小火加温，到锅内有噼啪响声时，用筷子蘸少许糖液放入冷水中冷却，冷却后，用牙咬一下，如黏牙，就需继续加热；如不黏牙，有吃水果糖的感觉，则证明火候正好。
- ③ 把山楂串放入糖锅中，滚一圈沾满糖液，拿出放在抹上食用植物油的木板上，用力摔一下，使糖葫芦有一明显糖片，冷却5分钟即成。

小贴士

可以在山楂上用刀划口，夹入花生仁或者苹果、核桃仁等，做成花样糖葫芦。



红枣豌豆糕

【原料】白豌豆1000克，红枣150克。

【调料】白糖100克，食用碱2克。

做法

- ① 白豌豆去皮，碾碎；红枣洗净，放入锅中加水煮烂，滤去渣滓，取红枣汁待用。
- ② 锅中倒入适量清水，加入白豌豆碎粒和食用碱，大火烧沸，转小火煮至呈粥状后关火，滤出豌豆泥。
- ③ 白糖和红枣汁加入白豌豆泥中，搅拌均匀，倒入炒锅，大火翻炒至稠，倒盆中凉凉，覆盖一层湿布，放入冰箱冷藏室，吃时取出切小块即成。



冰糖花生

【原料】花生米300克。

【调料】白糖200克，饴糖100克，植物油适量。

做法

- ① 花生米入锅炒熟，除去外皮。
- ② 锅中倒入2000毫升水烧开，加入白糖，大火煮3分钟，加入饴糖，继续煮至糖浆熬成黏稠浆时，加入植物油，继续加热至糖浆呈金黄色，关火，倒入花生米，迅速搅拌制成糖坯。
- ③ 将糖坯倒入涂有植物油的平底瓷盘中，压扁成薄片，冷却后切块即成。



松子仁糖

【原料】松子仁250克。

【调料】白糖500克，熟植物油适量。

做法

- ① 白糖倒入锅中，加水适量，小火煎熬至用锅铲挑起成丝状时停火。
- ② 松子仁入锅炒熟，倒入糖锅内，拌匀，然后倒在涂有熟植物油的大搪瓷盘中，稍冷，用刀划成条，再切成块即成。

小贴士

每100克松子仁中维生素E含量高达32.79毫克，因此，松子仁有很好的软化血管、延缓衰老的作用，与现代提倡的在餐桌上预防心脑血管病相呼应。





五香栗子

【原料】栗子500克。

【调料】大料2瓣，花椒5克，小茴香2克，精盐适量。

做法

栗子洗净，用刀在每个栗子顶端切开一个小口，放入炒锅中，倒入所有调料，加入适量水，大火煮沸20分钟，转小火继续煮至熟透，将栗子捞出凉凉即成。



五香瓜子

【原料】生葵花子500克。

【调料】花椒30粒，桂皮1根，八角、甘草、丁香、精盐各适量。

做法

- ① 生葵花子洗净，倒入锅中，加入700毫升清水，浸泡10分钟，放入八角、花椒、桂皮、甘草、丁香，大火煮开，转小火继续煮10分钟，加精盐拌匀。
- ② 关火，自然冷却后将瓜子捞出，沥干，放入平底锅中，小火翻炒10分钟，摊开冷却即成。

五香茶鸡蛋

【原料】鸡蛋10个。

【调料】茶叶、花椒、大料、精盐、酱油各适量。

做法

- ① 鸡蛋洗净，放入冷水锅中煮至八成熟，捞出鸡蛋，沥干，用筷子或勺子将蛋壳敲裂。
- ② 锅中倒入清水，放入所有调料，放入鸡蛋，小火煮至鸡蛋壳呈棕色即成。



烤南瓜子

【原料】生南瓜子500克。

【调料】精盐、五香粉各适量。

做法

- ① 生南瓜子洗净，加适量清水，放入所有调料，搅拌均匀，腌制12小时，捞出，沥干，在阳光下平铺开晒干。
- ② 烤箱预热到400℃，放入南瓜子烤10分钟，取出略微翻动，再烤至南瓜子稍微变成金黄即成。





萝卜酥

【原料】 面粉1000克, 鸡蛋1个, 萝卜1个, 虾米50克。

【调料】 黄油200克, 精盐、味精、白糖各适量。

做法

① 500克面粉和黄油搓匀成油酥; 另外500克面粉加入水、白糖、黄油、鸡蛋和匀成水油面团; 萝卜洗净, 切丝, 入沸水锅焯至断生, 沥水, 切碎, 加虾米、精盐、味精、白糖拌匀成萝卜馅。

② 水油面团和油酥分别搓条, 下剂, 擀成长方形, 将油酥包入水油皮中, 擀叠3次, 切片, 再擀成薄片, 包入萝卜馅, 捏成椭圆形, 成萝卜酥生坯, 放入约160℃的热油锅中炸至金黄色即成。



炒芝麻

【原料】 生芝麻300克。

【调料】 精盐适量。

做法

芝麻去杂, 洗净, 放入炒锅中, 中火翻炒至芝麻变干, 加入精盐, 转小火继续翻炒至芝麻可以轻松铲起, 同时发出芝麻跳动的噼啪声, 关火凉凉即成。

糯米藕

【原料】莲藕300克，糯米150克，红曲米适量。

【调料】冰糖、干桂花、蜂蜜各适量。

做法

- ① 糯米、红曲米分别洗净，入清水锅浸泡4小时，捞出沥水；干桂花洗净，用蜂蜜浸泡4小时；莲藕去皮，洗净，从一端2厘米处切开，灌入糯米（不要灌得太紧），再将切掉的一端重新封好，用牙签插入固定。
- ② 锅内倒入适量水和红曲米，放入冰糖、莲藕，大火烧开后，转小火煮至莲藕软烂，糯米熟，关火，捞出莲藕，凉凉后切片，浇上泡好的桂花蜂蜜即成。



炸薯条

【原料】土豆500克。

【调料】精盐、植物油、番茄酱各适量。

做法

- ① 土豆去皮洗净，切条，放入清水中滤去淀粉，放入沸水锅煮3分钟，捞出沥水，凉凉，放入冰箱冷冻至硬。
- ② 锅中倒油烧至六成热，放入冻好的薯条，炸成金黄色，捞出沥油，撒少许精盐，沾番茄酱即成。





香煎糯米糕

【原料】糯米粉300克，面粉150克。

【调料】白糖适量。

做法

- ① 糯米粉、面粉同倒入大盆中，加适量水，拌匀成糯米面糊。
- ② 糯米面糊倒入圆形模具中，上笼蒸熟，取出凉凉。
- ③ 平底锅倒油烧热，小火将糯米糕煎至两面金黄、中间熟透即成。



绿豆糕

【原料】绿豆面300克。

【调料】糖桂花、橄榄油、香油、蜂蜜、白糖各适量。

做法

- ① 绿豆面放入碗中，上锅蒸25分钟，取出过筛，加全部调料拌匀。
- ② 拌匀后的绿豆面放入模具中用力压实，将模具扣在盘中，扣出成型的绿豆糕即成。

蜂糕

【原料】米粉、面粉各200克。

【调料】酵母粉20克，白糖适量。

做法

- ① 米粉和面粉混合，加白糖搅拌均匀；酵母粉用温水化开，倒入混合粉中，再加入适量温水搅拌成浓稠的面糊。
- ② 装面糊的容器用保鲜膜密封好，放在温暖处，待面糊膨胀到2倍大时，放入沸水蒸锅中，大火蒸20分钟即成。



水果糕

【原料】镶粉100克（糯米粉与粳米粉的比例为1:4），面粉100克，果酱、草莓、猕猴桃各适量。

【调料】植物油、白糖各适量。

做法

- ① 镶粉、白糖、面粉中加入适量水，拌匀成糊；面糊倒入圆形模具中，上笼蒸熟，取出，成糯米糕，凉凉。
- ② 草莓、猕猴桃洗净，切片；糯米糕片开，放入草莓片、猕猴桃片，抹匀果酱。
- ③ 平底锅倒油烧热，放入夹馅糯米糕略煎即成。

