

巫德华 主编



家常小食品

500
种

家常小食品 500 种

巫德华 主编

北 京 出 版 社

家常小食品 500 种
Jiachang Xiaoshipin 500 zhong
巫德华 主编

*

北 京 出 版 社 出 版
(北京北三环中路 6 号)
邮政编码:100011

北 京 出 版 社 总 发 行
新华书店北京发行所经销
北京朝阳展望印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 12.25 印张 272 000 字
1989 年 9 月第 1 版 1997 年 6 月第 6 次印刷
印数 35 641—40 640

ISBN 7-200-00732-3/Z·45

定 价:13.30 元

编 者 的 话

随着城乡广大人民生活水平的提高，众多家庭在改善正餐主食、菜肴的同时，越来越多地注意花色繁多的小食品，并愿意自己动手制作，以期大快朵颐。

我国及西方的小食品，丰富多采，风味迥异，营养丰富，各具特色，素来受到广大群众的喜爱。在这些小食品中，有的咸鲜、清香、脆嫩、爽口，有的香甜、甜酸、清凉、软滑，不仅能大大促进人们的食欲，而且是一种美好的享受。特别是其中的冷菜、冷食和冷饮等小食品，已从过去仅在夏季食用发展为一年四季的常用食品。

为了满足家庭生活的需要，我们汇编了《家常小食品 500 种》，精选那些购料容易、制作简便、富有特色的不同品种小食品，按冷菜、配菜、小菜类，细点、小吃、甜食类，汤粥、冷食、饮料等三大类分别介绍，每类又分为中式和西式两种。由于有些西式小食品传入我国时间较久，已经成为中式小食品的一部分，如奶油蛋糕、冰激凌等，按照习惯，仍把它们归入西式类中，但在介绍时尽量选择适合我国人民口味、体现西式特色的品种。

本书收入的 500 种小食品，均介绍其用料、制作方法和特点，并以制作方法为主。尽可能地把各种加工制作方法和技術行话、专用原料名词等，用通俗易懂的文字，作较详细的说明和注释，以便读者能掌握技术要领，进行实践运用。

参加本书编写工作的有巫德华、王振宇、王文典、李明、高

原、陆静、利河等。

受水平所限，书中疏漏舛错在所难免，恳请读者给予批评指正。在编写过程中，参阅和引用了有关技术书籍和资料，谨此一并致谢。

编 者

1989年5月

目 录

冷菜、配菜、小菜类

中式冷荤菜

- | | | | |
|---------------|--------|-----------------|--------|
| 1. 青酱肉 | (2) | 21. 肉松 | (19) |
| 2. 五香酱肉 | (3) | 22. 五香酱牛肉 | (21) |
| 3. 肴肉 | (4) | 23. 陈皮牛肉 | (22) |
| 4. 白肉 | (5) | 24. 虾须牛肉 | (23) |
| 5. 酱肘花 | (6) | 25. 白切羊肉 | (24) |
| 6. 蔻肉 | (7) | 26. 酱羊肉 | (25) |
| 7. 香糟肉 | (7) | 27. 羊羔 | (26) |
| 8. 叉烧肉 | (8) | 28. 扒鸡 | (26) |
| 9. 腊肉 | (9) | 29. 烧鸡 | (27) |
| 10. 熏肉 | (10) | 30. 风鸡 | (28) |
| 11. 卤肚 | (11) | 31. 腊鸡 | (29) |
| 12. 瓢猪肚 | (12) | 32. 白斩鸡 | (29) |
| 13. 拌肚丝 | (13) | 33. 醉鸡 | (30) |
| 14. 酱猪肝 | (14) | 34. 椒麻鸡 | (31) |
| 15. 卤肠 | (15) | 35. 怪味鸡 | (32) |
| 16. 熏肠 | (16) | 36. 盐水胗肝 | (32) |
| 17. 酱猪舌 | (16) | 37. 卤鸭 | (33) |
| 18. 卤口条 | (17) | 38. 冻鸭 | (34) |
| 19. 炆腰花 | (18) | 39. 八宝水晶鸭 | (34) |
| 20. 熏猪排 | (19) | 40. 陈皮鸭 | (35) |

- | | | | |
|----------------|--------|-----------------|--------|
| 41. 酱汁鸭肝 | (36) | 49. 红油鱼丝 | (42) |
| 42. 糟蒸鸭膀 | (37) | 50. 油焖青虾 | (43) |
| 43. 芥末鸭掌 | (37) | 51. 盐水对虾 | (43) |
| 44. 水晶鱼 | (38) | 52. 水晶虾仁 | (44) |
| 45. 五香鱼 | (39) | 53. 糟蛋 | (45) |
| 46. 香酥鲫鱼 | (40) | 54. 醉蛋 | (46) |
| 47. 拆冻鲫鱼 | (41) | 55. 蒸松花蛋糕 | (46) |
| 48. 松子鱼米 | (42) | 56. 咸蛋 | (47) |

中式冷素菜

- | | | | |
|----------------|--------|------------------|--------|
| 57. 珊瑚白菜 | (48) | 72. 炆冬笋 | (57) |
| 58. 麻酱白菜 | (48) | 73. 糟冬笋 | (58) |
| 59. 酸渍白菜 | (49) | 74. 香油双冬 | (58) |
| 60. 辣圆白菜 | (50) | 75. 麻辣毛豆 | (59) |
| 61. 三丝芹菜 | (51) | 76. 油浸冬菇 | (59) |
| 62. 红油芹黄 | (51) | 77. 糖醋嫩藕 | (60) |
| 63. 酒醉银菜 | (52) | 78. 五香烤麸 | (60) |
| 64. 甜酸果 | (52) | 79. 朱砂拌豆腐 | (61) |
| 65. 炆黄瓜皮 | (53) | 80. 香椿拌豆腐 | (62) |
| 66. 姜汁黄瓜 | (54) | 81. 熏豆腐 | (62) |
| 67. 芥末扁豆 | (54) | 82. 油皮卷 | (63) |
| 68. 拌苦瓜 | (55) | 83. 熏松子油皮卷 | (64) |
| 69. 蓑衣萝卜 | (55) | 84. 炆腐竹菜花 | (65) |
| 70. 炆青笋 | (56) | 85. 炆腐竹香菇 | (65) |
| 71. 红油茭白 | (56) | 86. 素什锦 | (66) |

中式腌酱小菜

- | | | | |
|---------------|--------|----------------|--------|
| 87. 腌雪菜 | (68) | 89. 腌番茄 | (70) |
| 88. 腌蒜苗 | (69) | 90. 腌圆白菜 | (70) |

西式沙拉及冷配菜

- | | |
|------------------------------|------------------------|
| 142. 素沙拉子 (121) | 161. 炸土豆片 (134) |
| 143. 酸白菜沙拉子 ... (122) | 162. 香味土豆泥 (135) |
| 144. 红菜头沙拉子 ... (122) | 163. 奶油葱头 (136) |
| 145. 什锦豆沙拉子 ... (123) | 164. 奶油烤鲜蘑 (136) |
| 146. 奶油生菜沙拉
子 (124) | 165. 带馅蘑菇 (137) |
| 147. 鸡肉沙拉子 (125) | 166. 瓤馅茄子 (138) |
| 148. 大虾肉沙拉子 ... (125) | 167. 茄泥子 (139) |
| 149. 鸡蛋沙拉子 (126) | 168. 酒汁茄丁 (139) |
| 150. 什锦水果沙拉
子 (127) | 169. 煮红菜丁 (140) |
| 151. 红烩蔬菜 (127) | 170. 醋汁红菜头 (141) |
| 152. 红白菜 (128) | 171. 烧茄子番茄 (141) |
| 153. 酸白菜 (129) | 172. 瓤青椒 (142) |
| 154. 酸甜黄瓜 (130) | 173. 腌菜花 (143) |
| 155. 酸黄瓜 (130) | 174. 腌番茄 (143) |
| 156. 瓤黄瓜 (131) | 175. 炸菜花 (144) |
| 157. 奶油菜卷 (132) | 176. 炸香葱 (145) |
| 158. 菠菜泥 (132) | 177. 咖喱核桃仁 (145) |
| 159. 拌生菜 (133) | 178. 咖喱油菜花 (146) |
| 160. 煎土豆饼 (134) | 179. 烩扁豆 (146) |
| | 180. 烤酸辣黄豆 (147) |
| | 181. 西式泡菜 (148) |

细点、小吃、甜食类

中式细点

- | | |
|------------------------|----------------------|
| 182. 开花馒头 (150) | 184. 三花包 (152) |
| 183. 油丁开花包 (151) | 185. 叉烧包 (153) |

- | | | | |
|-----------------|-------|------------------|-------|
| 186. 汤包 | (154) | 199. 萝卜丝饼 | (165) |
| 187. 水晶包 | (155) | 200. 一品烧饼 | (167) |
| 188. 藤萝包 | (156) | 201. 酒酿饼 | (168) |
| 189. 朱砂水饺 | (156) | 202. 蟹壳黄烧饼 | (169) |
| 190. 虾饺 | (157) | 203. 莲花酥 | (170) |
| 191. 三鲜蒸饺 | (158) | 204. 苹果酥 | (170) |
| 192. 三鲜锅贴 | (159) | 205. 千层酥 | (171) |
| 193. 翡翠烧麦 | (160) | 206. 绣球酥 | (172) |
| 194. 江米烧麦 | (161) | 207. 蛋黄酥 | (173) |
| 195. 三丝春卷 | (161) | 208. 咖喱酥 | (173) |
| 196. 细沙春卷 | (163) | 209. 荷叶饭 | (174) |
| 197. 鸡丝卷 | (163) | 210. 八宝果饭 | (175) |
| 198. 清油饼 | (164) | 211. 加沙八宝饭 | (176) |

中式小吃

- | | | | |
|-----------------|-------|------------------|-------|
| 212. 焦圈 | (178) | 226. 珍珠圆子 | (190) |
| 213. 排叉 | (180) | 227. 豆馅卷 | (191) |
| 214. 脆麻花 | (180) | 228. 豌豆黄 | (191) |
| 215. 蜜麻花 | (181) | 229. 糖卷果 | (192) |
| 216. 芙蓉麻花 | (182) | 230. 炸回头 | (192) |
| 217. 开口笑 | (182) | 231. 艾窝窝 | (193) |
| 218. 糖泡 | (183) | 232. 枣粽子 | (194) |
| 219. 蜜三刀 | (184) | 233. 肉粽子 | (195) |
| 220. 麻团 | (185) | 234. 猪油糖年糕 | (195) |
| 221. 汤团 | (186) | 235. 水磨年糕 | (196) |
| 222. 鲜肉汤团 | (187) | 236. 扒糕 | (197) |
| 223. 擂沙团 | (187) | 237. 豆馅切糕 | (197) |
| 224. 水晶团 | (188) | 238. 煎糍粑 | (198) |
| 225. 酒酿圆子 | (189) | 239. 粢饭 | (199) |

中式甜食

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 240. 珍珠甜糕 (200) | 258. 拔丝山药 (212) |
| 241. 枣泥拉糕 (201) | 259. 拔丝羊尾 (213) |
| 242. 卷沙糕 (201) | 260. 拔丝小汤圆 (214) |
| 243. 松糕 (202) | 261. 三不沾 (214) |
| 244. 百果松糕 (202) | 262. 炒双泥 (215) |
| 245. 蜂糖糕 (203) | 263. 青豆山药泥 (216) |
| 246. 三泥丝糕 (204) | 264. 枣泥板栗泥 (216) |
| 247. 双色棉花糕 (205) | 265. 芋头泥 (217) |
| 248. 麻蓉炸糕 (205) | 266. 三色豆茸 (217) |
| 249. 芝麻荸荠饼 (206) | 267. 桂花栗酥 (218) |
| 250. 豆沙晶饼 (207) | 268. 香蕉锅炸 (219) |
| 251. 桂花糯米糖藕 ... (207) | 269. 八宝瓢苹果 (219) |
| 252. 桂花糖芋艿 (208) | 270. 炸西瓜 (220) |
| 253. 挂霜湘莲 (209) | 271. 猪油夹沙球 (221) |
| 254. 冰糖湘莲 (210) | 272. 雪花荸荠 (221) |
| 255. 什锦湘莲 (210) | 273. 姜汁撞奶 (222) |
| 256. 蜜汁鲜桃 (211) | 274. 炖双皮奶 (223) |
| 257. 蜜汁山药 (212) | |

西式甜点、甜食

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 275. 清蛋糕 (224) | 282. 圣诞布丁 (230) |
| 276. 三色奶油蛋糕 ... (226) | 283. 枣泥奶油布丁 ... (231) |
| 277. 千层蛋糕 (227) | 284. 巧克力格司布 |
| 278. 巧克力蛋糕 (227) | 丁 (232) |
| 279. 奶油酒醉蛋糕 ... (228) | 285. 面包布丁 (233) |
| 280. 核桃仁蛋糕卷 ... (229) | 286. 奶油圆哈斗 (234) |
| 281. 奶油布丁 (229) | 287. 炸果酱哈斗 (235) |

288. 桑子滨格 (235)
289. 香草滨格 (236)
290. 苹果滨格 (237)
291. 杏仁滨格 (237)
292. 开面果酱酥 (238)
293. 奶油千层酥 (239)
294. 奶油三角酥 (240)
295. 奶油蝴蝶酥 (240)
296. 黄油花酥 (241)
297. 层酥包苹果 (241)
298. 苹果卷 (242)
299. 苹果排 (243)
300. 桔子排 (244)
301. 椰子排 (244)
302. 香蕉排 (245)
303. 苹果小得子 (246)
304. 鲜草莓小得子 ... (246)
305. 蛋黄沙勿兰 (247)
306. 双色蛋黄忌林沙
勿兰 (248)
307. 什锦水果哈斗配
司沙勿兰 (249)
308. 水果冰冻沙勿兰
..... (250)
309. 果酱唐纳子 (251)
310. 圆圈唐纳子 (251)
311. 咖喱鸡饺 (252)
312. 沙丁鱼饺 (253)
313. 烤苹果饺 (253)
314. 鸡酥包 (254)
315. 奶油开花包 (255)
316. 油炸咖喱包 (255)
317. 牛奶面衣饼 (256)
318. 香草薄脆饼 (257)
319. 糖油煎饼 (257)
320. 果酱面包 (258)
321. 核桃面包卷 (259)
322. 虾仁面包 (259)
323. 鸡蛋火腿三明治 ... (260)
324. 计司素菜三明治
..... (260)
325. 汉堡包 (261)
326. 热狗 (262)
327. 巧克力饭冻 (262)
328. 什锦果汁饭 (263)
329. 菠萝牛奶饭 (263)
330. 奶油口蘑烤通心
粉 (264)
331. 白汁鸡通心粉 ... (264)
332. 火腿番茄烤通心
粉 (265)
333. 瓤馅通心粉 (267)
334. 炸苹果 (268)
335. 炸香蕉 (268)
336. 烩生梨 (269)
337. 烩桃子 (269)
338. 烩菠萝 (270)
339. 瓤烤苹果 (271)
340. 烩什锦水果 (271)
341. 煮奶豆腐球 (272)

汤粥、冷食、饮料类

中式汤粥

- | | | | |
|-------------|-------------|-----------|-------------|
| 342. 金珠疙瘩汤 | (274) | 352. 鸡粥 | (282) |
| 343. 片儿汤 | (275) | 353. 八宝粥 | (283) |
| 344. 猫耳朵汤 | (275) | 354. 腊八粥 | (283) |
| 345. 羊肉泡馍 | (276) | 355. 绿豆甜粥 | (284) |
| 346. 羊肉杂面汤 | (277) | 356. 荷叶粥 | (285) |
| 347. 过浇“抄手” | (278) | 357. 咸豆腐脑 | (286) |
| 348. 捶鸡馄饨 | (279) | 358. 面茶 | (287) |
| 349. 排骨粥 | (280) | 359. 油茶 | (288) |
| 350. 肉末粥 | (280) | 360. 杏仁茶 | (288) |
| 351. 鱼生粥 | (281) | 361. 茶汤 | (289) |

中式冷食

- | | | | |
|------------|-------------|------------|-------------|
| 362. 江米凉糕 | (290) | 375. 栗蓉糕 | (298) |
| 363. 鸳鸯凉糕 | (290) | 376. 荸荠糕 | (299) |
| 364. 百果凉糕 | (291) | 377. 奶油花生糕 | (299) |
| 365. 山药凉糕 | (292) | 378. 江米雪球 | (300) |
| 366. 杏仁凉糕 | (292) | 379. 山药凉卷 | (301) |
| 367. 龙须糕 | (293) | 380. 芝麻糊 | (301) |
| 368. 水晶糕 | (293) | 381. 花生糊 | (302) |
| 369. 嫩藕丝糕 | (294) | 382. 鸡蛋奶糊 | (303) |
| 370. 百合糕 | (295) | 383. 白糖拌藕片 | (303) |
| 371. 油绿豆糕 | (295) | 384. 鲜藕丸子 | (304) |
| 372. 豌豆糕 | (296) | 385. 藕羹 | (304) |
| 373. 芋蓉冬瓜糕 | (297) | 386. 杏仁豆腐 | (305) |
| 374. 白元香糕 | (297) | 387. 冰花炖鸡蛋 | (305) |

388. 山楂奶皮卷 (306)
 389. 西瓜酪 (307)
 390. 红果酪 (308)

391. 桔子酪 (308)
 392. 番茄酪 (309)

中式饮料

393. 酸梅汤 (310)
 394. 杨梅汤 (310)
 395. 桔酪汤 (311)
 396. 菠萝汤 (312)
 397. 莲心汤 (312)
 398. 瓜翠汤 (313)
 399. 马蹄汤 (313)
 400. 百合汤 (314)
 401. 绿豆汤 (314)
 402. 红枣汤 (315)
 403. 芋艿汤 (315)

404. 桂圆红枣汤 (316)
 405. 冰糖银耳汤 (316)
 406. 藕块银耳汤 (317)
 407. 鲜玉米汤 (318)
 408. 杏仁凉茶 (318)
 409. 金银乌梅茶 (319)
 410. 菊花茶 (319)
 411. 薄荷茶 (320)
 412. 甘草茶 (320)
 413. 陈皮茶 (321)

西式汤粥

414. 奶油汤 (322)
 415. 奶油口蘑汤 (323)
 416. 番茄牛肉菠菜汤
 (323)
 417. 蔬菜丁鸡汤 (324)
 418. 鸡茸汤 (325)
 419. 豌豆泥子汤 (325)

420. 红菜汤 (326)
 421. 蘑菇豌豆汤 (327)
 422. 虾泥子面包汤 ... (327)
 423. 素菜泥汤 (328)
 424. 水果冷汤 (329)
 425. 鸡蛋大米粥 (329)
 426. 牛奶麦片粥 (330)

西式冷食

427. 酸奶 (331)
 428. 冰糖奶豆腐 (331)

429. 香蕉奶豆腐 (332)
 430. 冰点蛋清 (333)

- | | | | |
|--------------------|-------|-------------------|-------|
| 431. 冰煮蛋白 | (333) | 456. 西瓜冻 | (349) |
| 432. 牛奶冰激凌 | (334) | 457. 白粉冻 | (349) |
| 433. 香草冰激凌 | (335) | 458. 果汁冻 | (350) |
| 434. 三色冰激凌 | (336) | 459. 栗子羹 | (350) |
| 435. 西瓜冰激凌 | (336) | 460. 水果羹 | (352) |
| 436. 草莓冰激凌 | (337) | 461. 牛奶苹果泥酥 | (351) |
| 437. 冰激凌豆沙 | (337) | 462. 牛奶板栗酥 | (352) |
| 438. 冰激凌烩水果 ... | (338) | 463. 牛奶豆瓣酥 | (353) |
| 439. 香草雪糕 | (338) | 464. 牛奶红枣泥 | (353) |
| 440. 奶油雪糕 | (339) | 465. 牛奶红果泥 | (353) |
| 441. 水果雪糕 | (340) | 466. 奶酪 | (354) |
| 442. 栗子冰砖 | (340) | 467. 牛奶草莓酪 | (355) |
| 443. 甜酒冰砖 | (341) | 468. 牛奶花生酪 | (355) |
| 444. 香蕉冰砖 | (341) | 469. 椰子冷露 | (356) |
| 445. 小豆冰棍 | (342) | 470. 冻杏仁奶露 | (356) |
| 446. 果料冰棍 | (342) | 471. 冻核桃奶露 | (356) |
| 447. 牛奶冰块 | (343) | 472. 苹果木斯 | (357) |
| 448. 桔汁冰块 | (343) | 473. 杏仁木斯 | (358) |
| 449. 奶油全利冻 | (344) | 474. 鸡蛋木斯 | (358) |
| 450. 奶油咖啡全利冻 | (345) | 475. 奶油鲜草莓 | (359) |
| 451. 可可全利冻 | (345) | 476. 奶油栗子粉 | (359) |
| 452. 巧克力弹性冻 ... | (346) | 477. 冷烩桃子 | (360) |
| 453. 四色冻 | (347) | 478. 冷烩桔子 | (361) |
| 454. 杏仁冻 | (347) | 479. 冷烩双果 | (361) |
| 455. 蜂蜜冻 | (348) | 480. 水晶桃 | (361) |

481. 桔汁汽水 (363) 482. 果乐汽水 (364)

- | | | | |
|-----------------|-------|------------------|-------|
| 483. 桔子汁 | (364) | 492. 冰可可牛奶 | (369) |
| 484. 菠萝汁 | (365) | 493. 冰咖啡 | (369) |
| 485. 柠檬汁 | (365) | 494. 冷香咖啡 | (370) |
| 486. 西瓜汁 | (366) | 495. 菠萝冷奶 | (370) |
| 487. 草莓汁 | (366) | 496. 桃醉冷奶 | (370) |
| 488. 香蕉乳汁 | (367) | 497. 杏仁奶茶 | (371) |
| 489. 番茄汁 | (367) | 498. 冷红茶 | (371) |
| 490. 巧克力汁 | (368) | 499. 牛奶红茶 | (372) |
| 491. 冰可可 | (368) | 500. 冰茶 | (372) |

冷菜、配菜、小菜类