

新型职业农民培育工程规划教材

新昌小吃

◎ 吕美萍 主编



中国农业科学技术出版社

新型职业农民培育工程规划教材

新昌小吃

◎ 吕美萍 主编

中国农业科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新昌小吃 / 吕美萍主编. —北京: 中国农业科学技术出版社, 2015. 6
(新型职业农民培育工程规划教材)

ISBN 978 - 7 - 5116 - 2119 - 1

I. ①新… II. ①吕… III. ①风味小吃 - 介绍 - 新昌县
IV. ①TS972. 142. 554

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 116156 号

责任编辑 徐 毅

责任校对 贾海霞

出 版 者 中国农业科学技术出版社

北京市中关村南大街 12 号 邮编: 100081

电 话 (010)82106631 (编辑室) (010)82109702 (发行部)
(010)82109709 (读者服务部)

传 真 (010)82106631

网 址 <http://www.castp.cn>

经 销 者 各地新华书店

印 刷 者 北京富泰印刷有限责任公司

开 本 850mm × 1168mm 1/32

印 张 4. 625

字 数 110 千字

版 次 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

定 价 20. 00 元

— 版权所有 · 翻印必究 —

《新昌小吃》

编委会

主 编 吕美萍
副主编 梁锦芳 张湖西

编 委 会

主 编 吕美萍

副主编 梁锦芳 张湖西

前 言

小吃是用于早点、夜宵、茶食或席间的点缀以及茶余饭后消闲遣兴的小型方便食品。它以量小、精制而有别于正餐和主食，也以量少、价钱便宜而区别于大菜常称作经济小吃。中国小吃品种繁多，制作精巧，大多数有名的小吃都具地方特色。新昌县属于浙江省，地处山区自古有“八山半水分半田”的说法，当地的小吃既有江南小吃品种多、技艺精、造型巧和口味全等特点，又有山区特色。新昌小吃充分发挥了江南食品资源丰盛的优势，经过几百年的传承，形成了具有地方特有的一些小吃品种。新昌小吃以米面、豆类、杂粮为主料，选用配料广泛又精细，运用多种蒸、煮、煎、烤、烘、炸、炒、余、冲等多种技法，形成咸、甜、鲜、香、酥、脆、软、糯、松、滑各色俱有的糕团点心、面食、豆品的小吃系列。

本书向大家介绍了春饼、大糕、镬拉头、青饺、芋饺等具有新昌地方特色的小吃。这些小吃在新昌历史悠久，通过民间口口相传，手手相传，在老百姓心中都占有一定的地位，称得上“有故事的小吃”。书中详细介绍了这些小吃的由来、特点以及制作方法、技术，具有较好的可操作性，对新型职业农民创业具有一定的指导意义。由于时间仓促，加之编者水平有限，书中如有不当之处，敬请读者批评指正。

作 者

2015年5月

目 录

第一章 我国小吃的概述	(1)
第一节 全国各地小吃概述	(1)
第二节 小吃的分类	(5)
第二章 小吃的原料	(7)
第一节 小吃所需的主要原料	(7)
第二节 小吃的辅助原料	(12)
第三节 小吃的食品添加剂	(16)
第三章 小吃制作的常用设备与工具	(20)
第四章 面点小吃的制作基本技术	(22)
第一节 基本操作技术	(22)
第二节 一般的制作程序	(28)
第三节 主坯操作	(29)
第四节 膨松面团	(33)
第五节 米类和米粉制品	(42)
第五章 小吃的成型操作	(45)
第一节 搓、包、卷、捏法	(45)
第二节 抻、切、削、拨法	(50)
第三节 叠、摊、擀、按法	(54)
第四节 钳花、模印、滚粘、镶嵌法	(57)
第六章 小吃常用的调味品	(59)
第七章 制馅操作	(65)
第八章 熟制操作	(72)

第一节	熟制的重要性	(72)
第二节	蒸、煮法	(73)
第三节	炸、煎法	(77)
第四节	烤、烙法	(79)
第九章	食物的腐烂变质	(83)
第十章	食物的保藏	(85)
第十一章	调味知识	(87)
第十二章	调味诀窍	(90)
第十三章	常用调味料在小吃制作中的作用	(92)
第十四章	新昌小吃品种实例	(102)
第十五章	餐饮预防食物中毒	(128)
(51)		第二章
(51)		第三章
(50)		第四章
(55)		第五章
(55)		第六章
(58)		第七章
(59)		第八章
(58)		第九章
(54)		第十章
(54)		第十一章
(54)		第十二章
(54)		第十三章
(54)		第十四章
(54)		第十五章
(54)		第十六章
(54)		第十七章
(54)		第十八章
(54)		第十九章
(54)		第二十章
(54)		第二十一章
(54)		第二十二章
(54)		第二十三章
(54)		第二十四章
(54)		第二十五章
(54)		第二十六章
(54)		第二十七章
(54)		第二十八章
(54)		第二十九章
(54)		第三十章
(54)		第三十一章
(54)		第三十二章
(54)		第三十三章
(54)		第三十四章
(54)		第三十五章
(54)		第三十六章
(54)		第三十七章
(54)		第三十八章
(54)		第三十九章
(54)		第四十章
(54)		第四十一章
(54)		第四十二章
(54)		第四十三章
(54)		第四十四章
(54)		第四十五章
(54)		第四十六章
(54)		第四十七章
(54)		第四十八章
(54)		第四十九章
(54)		第五十章
(54)		第五十一章
(54)		第五十二章
(54)		第五十三章
(54)		第五十四章
(54)		第五十五章
(54)		第五十六章
(54)		第五十七章
(54)		第五十八章
(54)		第五十九章
(54)		第六十章
(54)		第六十一章
(54)		第六十二章
(54)		第六十三章
(54)		第六十四章
(54)		第六十五章
(54)		第六十六章
(54)		第六十七章
(54)		第六十八章
(54)		第六十九章
(54)		第七十章
(54)		第七十一章
(54)		第七十二章
(54)		第七十三章
(54)		第七十四章
(54)		第七十五章
(54)		第七十六章
(54)		第七十七章
(54)		第七十八章
(54)		第七十九章
(54)		第八十章
(54)		第八十一章
(54)		第八十二章
(54)		第八十三章
(54)		第八十四章
(54)		第八十五章
(54)		第八十六章
(54)		第八十七章
(54)		第八十八章
(54)		第八十九章
(54)		第九十章
(54)		第九十一章
(54)		第九十二章
(54)		第九十三章
(54)		第九十四章
(54)		第九十五章
(54)		第九十六章
(54)		第九十七章
(54)		第九十八章
(54)		第九十九章
(54)		第一百章

第一章 我国小吃的概述

小吃、点心是用于早点、夜宵、茶食或席间的点缀以及茶余饭后消闲遣兴的小型方便食品。如油条、豆浆、油茶、粽子、元宵等。它以量小、精制而有别于正餐和主食，也以量少、价钱便宜而区别于大菜，常被称作经济小吃。

小吃、点心是中国烹饪的重要组成部分。中国烹饪历史悠久，种类丰富，外观精美，讲究风味，富有中国传统文化特色。北方与长江上游地区，将食肆、饭摊边做边卖的早点及夜宵食品，称为小吃，而将糕点厂的制品以及宴会所用的精美糕点，则称为点心；南方地区有的将糕点、夜宵用米、面制作的统称为点心，而将肉类制品称为小吃。有的地方则把小吃、点心视为同义词，不加区分地混用，许多地方还将一些主食作为小吃、点心供应于市。

小吃原称小食，最早见于晋·甘宝所著《搜神记》。唐宋以后，品种日多，经历数代。后来，少数民族小吃与汉族小吃相互交融，又增加了大量品种；近百年来从西欧传来的面包和各种西式糕点，经过消化改进，又成为中国小吃的一部分。发展至今，品种更多。如果将全国各个省市的品种全部收集起来，当在数千种以上。

第一节 全国各地小吃概述

中国小吃品种繁多，制作精巧，大多数有名的小吃都具地方

特色。这些品种，多选用当地优质原料，适应民间的饮食风俗，口味嗜好，与菜系的风味特色有直接联系。南米北面，南甜北咸，川辣粤鲜，在小吃中都有体现。还有一部分名品来自少数民族。近代从西方传来的面包和各种西式糕点，经改进而有所创新，也成为中国小吃、点心的一部分。

北京是中国封建社会最后4个朝代的故里，各类小吃甚多，这里又长期聚集着众多的回民，使北京小吃具有汉民风味，清真风味和宫廷风味的特色。各种荤素、甜咸、干稀、凉热小吃约有300余种。

天津是较早发展起来的沿海北方城市，气候适宜、物产丰富，为天津小吃形成、发展一方风味创造了良好的条件。并经吸收南北各地技艺，形成自己的特色，其中，最具特色的是天津大麻花。

山东文化发展，是儒家文化发祥地。小吃以面食为主，是北方面食发源地之一。制法多样，有蒸、煮、烙、烤、煎、炸、炒、焖、烩等；技法有擀、切、抻、拉、轧、捏、揉、摊、搓、包等最具特色的山东煎饼。

山西素有“面食之乡”之称，花色、品种很多，包括西式面点、面类小吃和山西面饭三大类，其品种不下500余种。西式面点制作品种繁杂、地方性强，常见的达百余种。山西面饭属面条类，最具地方特色，它有三大特点：

（一）花样多

有被称为北方四大面食的拉面、削面、拨鱼、刀拨面、擦蝌蚪、抿曲、流尖、猫耳朵、搓鱼、蘸尖尖、搓豌豆等品种。

（二）用料广泛

除采用小麦面粉外，还食用高粱面、荞麦面、黄豆面、豌豆面、玉米面、小米面等。

(三) 制法多样

利用蒸、煮、煎、炸、焖、煨、拌、炒多种技法制作。

河南地处黄河中下游，这里的九朝古都洛阳和宋代城汴梁（开封），是南北小吃荟萃之地，小吃市场十分繁华。如在开封，很多人不在家里吃晚饭，携老带幼的挤在沿街路旁的地桌前，坐在小板凳上买各种小吃，既作为晚餐又是一种享受。

陕西是周、秦、汉、隋、唐等 11 个王朝建都的地方，历时一千余年，又是丝绸之路的起点，较早吸收各民族小吃风味、挖掘、继承古代宫廷小吃之技艺，因而品种繁多，风味各异。

四川位于长江下游，气候温和，雨量充沛，物产富饶，素有“天府之国”之称，各地的风味小吃数不胜数，其用料广泛，制法多样。以稻米为主要用料，兼用麦、豆、粟、黍、果、蔬、蛋、禽和各种山珍。

在制法上有煎、炸、烤、烙、烧、炒、烩、蒸、煮等十几种，其口感特点是咸、甜、麻、辣、酸、香、脆、嫩。

广东的小吃和点心分为两大类。小吃是指小店和街边摊档经营的米、面食品。多来自民间，品种较少、造型简朴、经济实惠。点心是指茶楼、酒家经营的茶室食品，大都博取南北小吃和西式馅饼之技法，不断创新发展，品种丰富多彩。现已制成常用的皮（面团）有四大类，23 种；馅三大类，47 种。将这几十种皮和馅，分别不同的组合，再加上不同变化的造型和用成熟的方法做成的点心，可达千种之多。

以上省、市是中国小吃发达的地区，其他各省（自治区）以及港澳等地的小吃也都各有其风味特色。另外各少数民族的独特小吃，也极其丰富多彩，如满族的沙琪玛；回族的麻酱烧饼；维吾尔族的馕、手抓饭；蒙古族的肉饼、馅饼；白族的米线；朝鲜族的打糕、冷面等。

此外，遍及全国的节令食品，如春节的饺子、年糕，元宵节

的元宵（汤圆），立春的春饼，清明节的青团，端午节的粽子，中秋节的月饼，十二月初八的腊八粥等，也是市场供应的名食，这些食物又各有特色风味。如月饼就有广式月饼、苏式月饼、京式月饼之别。元宵节有北方的滚制元宵和南方的水磨粉包制的汤圆，清明节吃青团则在江浙沪等地较为流行，反映出节令食品的风味流派各异。

浙江小吃富有江南特色，以品种多、技艺精、造型巧和口味全著称，浙江小吃品种繁多，发挥了江南食品资源丰盛的优势，以米面为主料，选用配料广泛又精细，运用蒸、煮、煎、烤、烘、炸、炒、余、冲等多种技法，形成咸、甜、鲜、香、酥、脆、软、糯、松、滑各色俱有的糕团点心、面食、豆品的小吃系列。从选料到加工、烹调，各个工序都有严格要求，形成自己的特殊工艺，并根据不同季节和不同风尚，都有种种独特的节令小吃和应时点心，显得绚丽多姿。是根据各地区的实际条件，创造自己各种各样的小吃点心。在杭嘉湖和宁绍地区，盛产稻谷、豆类，以各种米、豆类烹饪原料作主料为多，讲究甜、糯、松、滑风味。江南丘陵山区，主产麦类和杂粮，以此为主料，制作的点心以咸、香、松、脆为特色。沿海地区则以海鲜小吃见长。浙江经营小吃的名家甚多，有杭州的知味观、湖州的丁莲芳和诸老大、嘉兴的五芳斋以及专营宁式大面的百年老店奎元馆等。

新昌的小吃又有哪些呢，新昌地处山区，老百姓经过上百年的生活上的积累，形成了具有地方特有的一些小吃品种，如：新昌炒榨面、芋饺、春饼、锅拉头、炒年糕、清明麻糍、青饺、蒸饺、烤汤包、糖麦饼等，形成了独具地方特色的小吃品种，随着餐饮业的发展，引进了不少其他地方小吃，如：台州的红糖麻糍、宁波汤圆等，路边小吃摊也随之增多。丰富了新昌小吃品种。

第二节 小吃的分类

中国小吃，用料广博，技法多变，品种多样，以粮食为主，按花色品种可分为卷类、饵饼类、面茶类、饺角类、糕团类、粥类、杂食类等。此外，还有许多用肉、鱼、鸡、蛋、豆制品制作的小吃。按成熟方法分为以下几类：

一、蒸

利用蒸汽传热而成熟的食物。蒸制工具有蒸笼、甑、算以及蒸箱、蒸柜等，要求“大火、水多、气足，时间短。”成品富含水分，比较滋润或暄软，营养成分得以保存。除油酥面团和碱盐面团外，其他各种面团都可以蒸法制作。面制品有包子、馒头、花卷、蒸饼、烧卖等；米制品有年糕、切糕、八宝饭等；杂面制品有豆醋糕、小窝头等。

二、煮

以水传热成熟的食物制品。在加热过程中，一般应保持旺火沸水状态，有的先旺火，后中火，直到制品成熟。成品多较黏实或筋道。面制品有面条、饺子、馄饨等；米制品有元宵、米线、粽子等；其他如茶叶蛋等也是如此。

三、炸

以油为传热介质，用大量油加热成熟的食物，成品松酥、膨胀、香脆；面制品有油条、薄脆、麻花、馓子等；米制品有炸糕、糍饭糕、麻团等。

四、烙

通过金属鏊子或饼铛传热而成熟的食物。水调面、发酵面、米粉面、粉浆等都可以烙法制作。如家常饼、荷叶饼、烧饼、烙馍、煎饼等。

五、烤

包括烘、炕类，通过热辐制作的食品，各种蓬松面、油酥面、肉类等都可以烤法制作。如面包、蛋糕、黄桥烧饼、芝麻饼、酥点和饼类；成品呈金黄色，组织蓬松、外酥内脆、松软或内外绵软。

六、煎

加水则称水煎油，成品底部焦黄带嘎，又香又脆，上部柔软色白，油光鲜明。面制品有锅贴、煎包等。

七、爆炒

用油或会水传热使小型原料快速至熟的食物。适用于质嫩、无骨、新鲜的动物性原料的丁和片以及面制食品。面制品有炒疙瘩、炒面等；米制品有炒牛肉河粉、扬州炒饭等；肉类制品有北京爆肚等。

第二章 小吃的原料

第一节 小吃所需的主要原料

一、面粉

(一) 面粉的分类

面粉是由小麦加工磨制而成，又称为麦粉，是小吃生产的主要原料之一。按照面粉加工的不同，可分为特制粉、标准粉、标准粉、普通面粉、全麦粉等。制作小吃，宜用特制粉和标准粉。

面粉通常按蛋白质（面筋）含量的不同分为以下几类。

1. 高筋粉

高筋粉又称为强筋粉或面包粉。蛋白质含量 12% ~ 15%，湿面筋含量 35% 以上。最好的高筋粉是产于加拿大的春小麦面粉。适于制作面包起酥点心、泡芙以及特殊油脂调制的松酥饼等。

2. 低筋粉

低筋粉又称为弱筋粉或糕点粉。蛋白质含量 7% ~ 9%，湿面筋低于 25%。适于制作蛋糕、甜酥点心、饼干等。在高筋粉中加入 25% 的玉米粉可降低面粉的筋度（似低筋粉）。

3. 中筋粉

中筋粉的蛋白质含量为 9% ~ 11%，湿面筋值为 25% ~ 35%。我国的标准粉，美国及澳大利亚所产冬小麦面粉均属此

类。适于制作水果蛋糕、肉馅饼、馒头、包子、花卷及特殊的面包等。

4. 专用面粉（特制粉）

（1）特制蛋糕粉。特制蛋糕粉是由软质面粉经氯气漂白处理过后的一种面粉，专门用于蛋糕的制作。其面筋蛋白质含量变小，色较白、pH 值偏低、面粉颗粒小、吸水量较大。适于制作含液体量和糖量较高的蛋糕（高比蛋糕），又称为高比蛋糕粉。

（2）自发粉。自发粉是在特制粉中按一定比例的泡打粉和干酵母制成的面粉。自发粉粉质细滑，洁白有光泽，松软手感好。制作简便，不需传统的老面发酵过程。可做馒头、包子、花卷、发面饼等，也可将面粉调成糊状炸制鸡腿等食品。

（3）水饺粉。水饺粉是在小麦碾磨成粉时加入了氧化苯甲酰加工而成的面粉。饺子粉特点是粉质细滑，色泽洁白，筋力中等偏高，麦香味浓，具有较好的耐压强度和延展性。适于制作水饺、馄饨等面点。

（4）全麦粉。全麦粉是一种用整粒小麦，不经去除麸皮和胚芽而研磨制成的面粉。全麦粉含有多种 V_B 和麦麸，对人体新陈代谢非常重要，能促进皮肤黏膜更新、可降低胆固醇。但由于胚芽含油丰富，使全麦粉容易因酸败而耐储存性降低。为了增加食品的适口性，不同的食品需要不同的麸皮添加量（一般小麦皮层占小麦总重的 15% 左右）。

（二）面粉质量鉴定方法

鉴别面粉质量的方法有一看、二闻、三品、四捏。

一看：看面粉的色泽，面粉的色泽是确定面粉等级的依据。等级高的面粉，洁白细腻、无杂色、无麸星；而等级低的面粉则次之。色泽呈乳脂色或淡黄色的面粉则是硬质小麦搭配多的缘故，其面筋含量一般较高。

二闻：好的面粉气味有麦香感，而经过高温或储藏过久的面粉由于粮食陈化，会出现异味，口感发黏。嗅觉灵敏者可取少量面粉直接闻气味以鉴别优劣；嗅觉欠佳者可将面粉加入热水后搅拌闻气味，如果闻到的是稻草、麦香的味道，说明面粉加工时间不长、质量较好、未加入过多的添加剂。如果闻到的是强烈的尘土味，肯定是陈面或添加了过多的超标物质。

三品：手粘一点干面粉放在嘴里，如果有硌牙现象，说明面粉含沙量高；如果味道发酸，判断面粉酸度高。做成熟后品尝，正常面粉制成熟食后品尝有淀粉的“回香味”，口感细腻。

四捏：手抓一把面粉稍用劲捏，若面粉呈粉末状、无颗粒感，手捏后松开随之散开不结块，可以判断面粉水分含量适中。若手捏后，易成团、结块、发黏，则可判断面粉含水分高，遇高温天气，易发热、发霉变质。好面粉用手捻时感觉绵软，如过分光滑则有问题。

二、大米粉

大米粉是由大米加工而成。大米一般可以分为籼（xiān）米、粳（jīng）米和糯米3种。炒米粉的方法是：将米筛选，除净杂质之后，用冷水或温水淘洗一次，捞出沥干水分，倒入容器捂几个小时，取出晾干，既可炒制，炒至米粒发胀呈圆形，冷后磨成粉，粉粒越细越好。

（一）按米的品种分类

1. 糯米粉

糯米粉又称为江米粉，根据品种的不同又分为粳糯粉（大糯粉）和籼糯粉（小糯粉）。粳糯粉柔糯细滑、黏性大、品质好。籼糯粉质粗硬、黏性小、品质较次。可制作八宝饭、团子、粽子，还可磨成粉或掺和制作年糕、汤圆等。纯糯米粉团不能发酵使用。

2. 粳米粉

粳米粉的黏性次于籼糯米粉，一般将粳米粉、糯米粉按一定比例配合使用，可制成各式糕团或粉团。粳米磨成水磨粉可制作年糕、打糕等，吃口糯爽滑，别具特色。用纯粳米粉调制的面坯，一般不能发酵使用，必须掺入麦类面粉方可制作发酵制品。

3. 籼米粉

籼米粉黏性小、胀性大，其中所含的支链淀粉较少。一般可磨成粉，制作水塔糕、萝卜糕、芋头糕等。籼米粉调成面坯后，因其质硬而松，能够发酵使用，可制得米发糕等。

(二) 按加工方法分类

1. 干磨粉

干磨粉是指用各种米直接磨成的粉。干磨粉的优点是含水量少，保管、运输方便，不宜变质。干磨粉的缺点是粉质较粗，成品滑爽性差。

2. 湿磨粉

湿磨粉是指先将米淘洗、浸泡胀发、控干水分后而磨制成的粉。湿磨粉的优点是叫干磨粉质感细腻，富有光泽。湿磨粉的缺点是磨出的粉需干燥后才能保藏。

3. 水磨粉

水磨粉是指将米淘洗、浸泡、带水磨成粉浆后，在经过压粉沥水、干燥等工艺而制得的粉。水磨粉的优点是粉质细腻，成品软糯滑润，易成熟，用途较广。水磨粉的缺点是磨出的粉需干燥后才能保藏，否则夏季易结块、酸败变质。

(三) 稻米粉的工艺性质

稻米中的蛋白质主要由不能生成面筋质的谷胶蛋白和谷蛋白组成。因此米粉面坯没有弹性、韧性和延伸性。稻米中的淀粉主要酵解能力较弱的支链淀粉（籼7糯10），但它们的糊化温度比面粉糊化的温度较低，因此，米粉的黏性大于面粉，其中糯米黏