



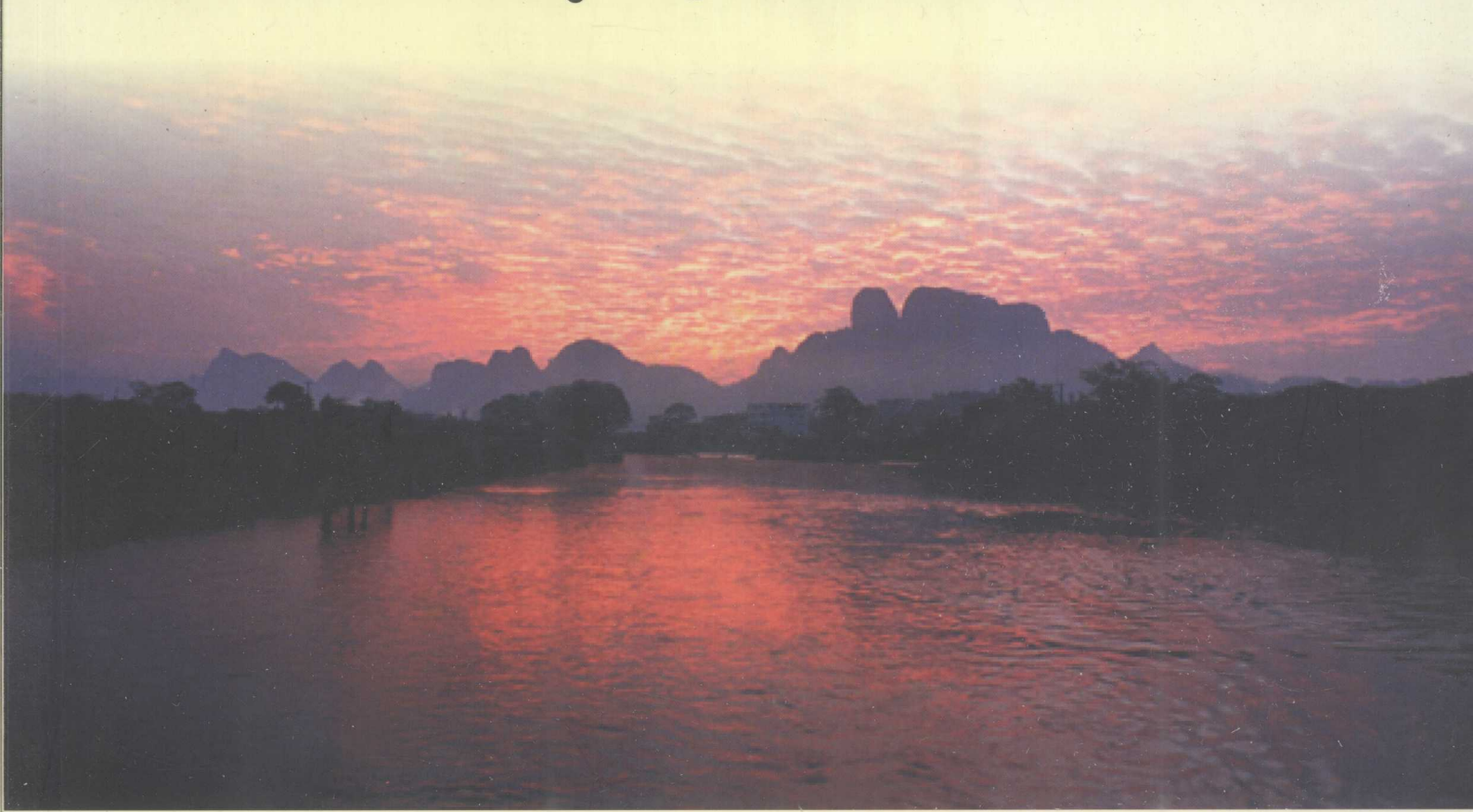
中国·冠豸山

福建·连城

ZHONGGUO FUJIAN

客家连城

五十六种传统风味小吃



客家連城

五十年糧傳統風味小吃

福建省連城县客家美食協會 編

2012年9月8日

《客家连城五十六种传统风味小吃》

编辑委员会成员名单

总顾问：江国河 林英健 林庆祯 林家龙

顾问：刘广祥 蓝富雁 刘保生 张小玲 罗土卿 叶庆华

主编：王金明

副主编：罗家明 林云功 罗薛平 罗敦春 陈炳春

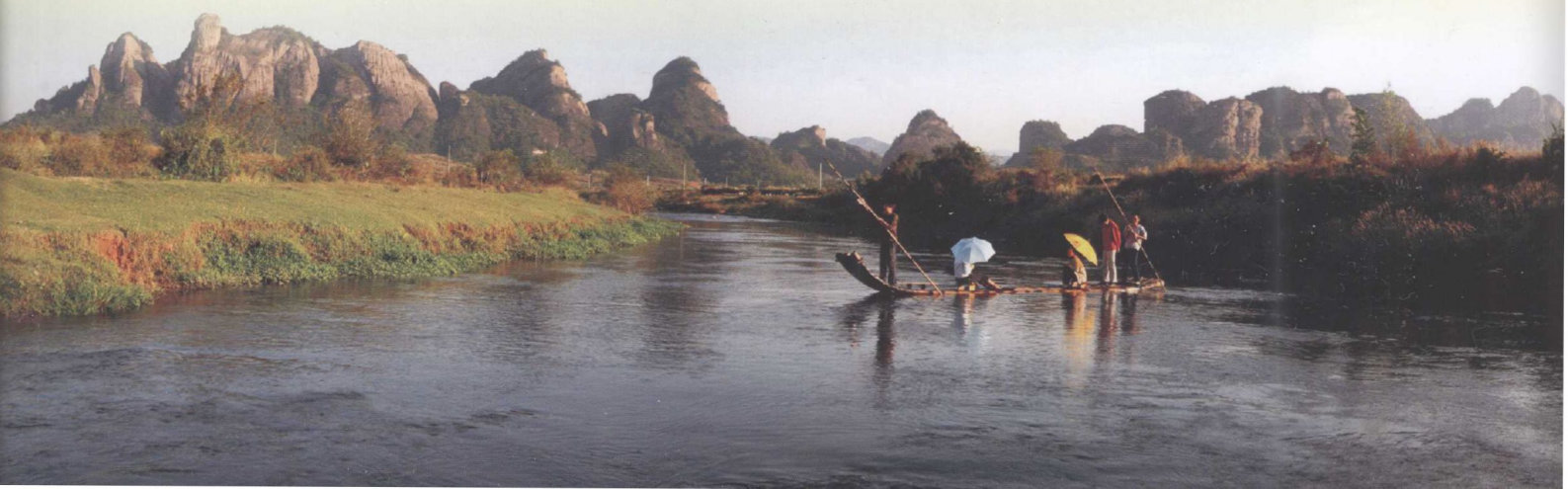
成员：邓昭辉 卢云长 李兴财 余生辉 余昌增 陈 锴 巫小明

吴功民 吴振彪 沈在源 张金涛 张云珍 林珊红 罗玉珍

罗敦香 罗培元 林政毅 胡 渊 饶华生 饶鑫程 钱盛旺

章柏林 李金明 谢 兴 谢在鑫 廖翌晨 潘珉琦

（按姓氏笔划为序）



序

民以食为天。饮食作为人们最基本的生活要素之一，是我们生存与发展中不可或缺的物质基础。饮食也是一种文化，不同地方的饮食习俗，反映出不同民族民系在不同历史时期的政治经济、社会文化场景和生活风情，寄托着人们对美好生活的追求与向往，标志着社会的文明与进步。

连城是远近闻名的“中国客家美食名城”，也是客家祖地之一，饮食文化和客家文化多元共生、异彩纷呈、别具特色，尤其是连城美食在食源开发、食具研制、食品调理、营养保健和饮食审美等方面有一定的创造和积累，对周边各地美食业发展的辐射和影响作用较大。据统计，目前全县共有各类美食店、小吃店和宾馆、酒店700多家；县外美食店（馆）238家，主要分布在广州、深圳、北京、吉安、南昌、南京和全省各地。2011年，餐饮行业从业人员4.8万（等级职称厨师1114人，其中高级中式烹调师45人），年产值近4亿元，接待游客200万人次。

近年来，连城县高度重视美食业发展，成功举办了8届“中国冠豸山客家美食文化节”和“小吃节”，有效促进了客家美食、传统美食的交流交融、协同发展。在各类美食比赛中，全县有81道菜通过国家级评委、专家认定为客家创新菜，全国十大客家金牌菜中连城菜系占7道；中国名宴、名菜19道，省级名菜、名点31道，市级金奖菜肴（含小吃、冷盘）8道、银奖5个、铜奖9个。

为进一步扩大连城风味小吃、名菜佳肴的知名度和影响力，积极弘扬客家美食文化，打造连城小吃品牌，在2010年县客家研究联谊会 and 美食协会联合编纂《连城客家美食文化》专辑的基础上，县客家美食协会又编辑了《客家连城五十六种传统小吃》，更加丰富了连城客家美食文化研究。

希望，以《客家连城五十六种传统小吃》的出版为契机，持续加大连城客家美食文化的挖掘和弘扬力度，切实把美食文化、客家文化和旅游业发展紧密结合起来，让连城美食走向全国、走向世界，把“舌尖上的连城”做得更好、更具影响力，为加快建设富有特色的海西新连城作出更大的贡献！

是为序。

（作者系连城县人民政府县长）

弘揚客家美食文化

打造连城小吃品牌

林英健



授予：福建省连城县

中国客家美食名城



中国饭店协会
二〇〇六年五月颁发

中饭协证第 A061601 号



證書

授予：福建省连城县

中国客家美食名城

中国饭店协会
二〇〇六年五月十八日

连城美食
客家味道

陈新华
二〇一〇年八月

2010年8月,中国饭店协会常务副会长兼秘书长陈新华为连城县荣获
“中国客家美食名城”称号四周年题词。

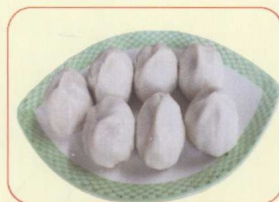
56种传统风味小吃集锦



客家银饺



珍珠丸



拳头桃



米桃



灯盏糕



金包银



糍粑



年糕



节节高



带豆糕



酥饺



烧麦



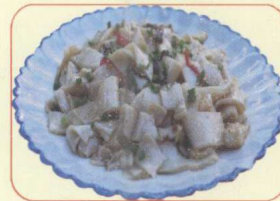
三角芋饺



溜溜子



捆板



凉拌粉皮



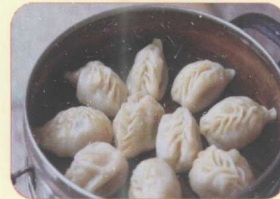
米冻



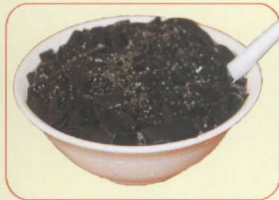
雪花丸



嗑嘞酥



客家蒸饺



仙草



烂粉汤



大桥上扁食



牛肉兜汤



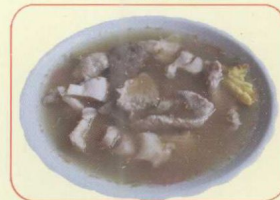
牛肉丸



猪肉汤



牛杂汤



肝肠香汤

56种传统风味小吃集锦



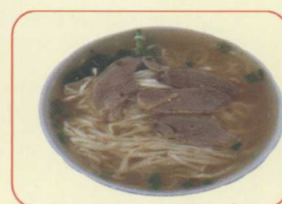
鱼片汤



花生汤丸



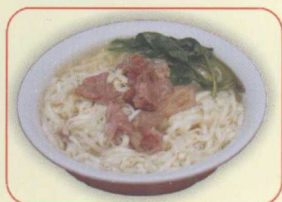
肉饼子



鸭汤面



荷包蛋面



姑田麻辣面



九门头煮粉



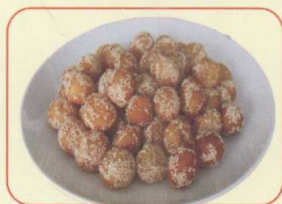
泥鳅粉



牛肉芋子粉



粽子



麻蛋子



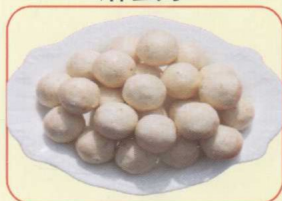
软料饼



雪枣



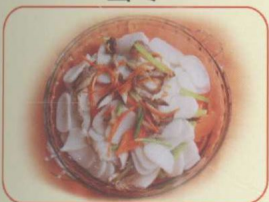
糖米泡



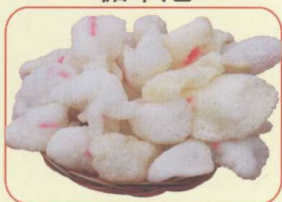
龙眼酥



八珍糕



大禾米粳



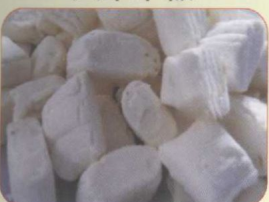
玉兰片



发糕



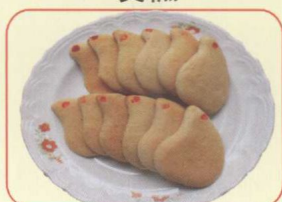
客家酥



麦芽糖



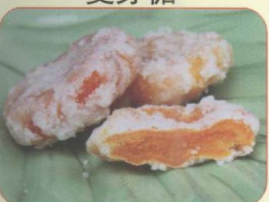
南瓜饼



寿桃饼



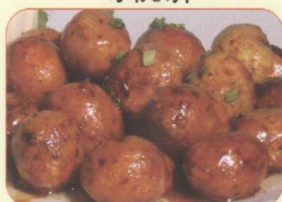
乌梅糕



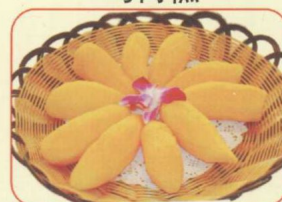
桔饼



肠包珍珠



芋子栗



烤地瓜

什么是小吃？通俗地说是一类在口味上具有独特风味特色的食品，一般为正餐饭菜以外的熟食，主要作为早点、夜宵、下酒菜或宴席间的点缀的主要食品。各地都有各种各样的风味小吃，特色鲜明，地方风味浓厚。

小吃在不断发展，目前已成为美食文化不可或缺的一部分。各地许多有生命力的特色小吃走出家门，成为一个地方民众到外地谋生发展致富的一种产业。

连城是客家人入闽聚散发祥地之一，从中原各地入闽的客家人有的作短暂的交汇停留后又迁徙外地，有的则在当地繁衍后代落地生根，所以，客家人带来的各地民俗风情和风味小吃也特别多，经与当地的食材融合，收集有小吃上百种，形成了丰富多样的具有连城地方特色的小吃文化。

在连城，春节过后的正月民俗活动特别丰富，乡里乡亲在参加完民俗活动后的安排就是吃，家家户户准备米酒，制作具有各自特点的点心小吃来热情接待客人，回家时还会将一些方便携带的点心、小吃、特产作为伴手礼，馈赠给客人。从连城传统地域划分东南西北中片区来看，如东片有姑田的糍粑、糖糕等；南片芷溪、新泉的溜溜子，芋饺、捆粿、九门头涮酒、溪鱼豆腐、宣和米冻。西片的罗坊槟榔芋，大禾米粿；北片的四堡漾豆腐；城关地域各地的小吃、特产都在城关交融，广泛流行的有，如牛肉汤、烂粉汤、灯盏糕、米桃、拳头桃、芋饺、麻蛋子等。

总之，小吃的门类五花八门，遍及粮食、果蔬、肉蛋各类；味道酸甜香辣各味俱全；吃法热吃、凉吃不一。归纳来讲小吃有以下特点：

一是，取材当地，原生态食材，制作手艺、味道吃法都体现出一个地域的重要特色和民俗风情，也突出地反映当地的物质及社会生活风貌。

二是，取材农副产品，普遍售卖起点低，价格不高，主要为大街小巷小吃店、点心铺出售的熟食或饭馆中的经济膳食，一般人都能消费得起，消费经济具广泛性。

三是，小吃现在通常不是仅仅为了吃饱，因为小吃有浓浓的家乡的味道，可以解嘴馋，也是离乡游子对家乡思念的对象之一。还有，品尝异地风味小吃还可以籍此了解当地风土民情，也成为旅游观光的一道风景，且多了茶余饭后聊天的话题。

小吃讲究采用当地新鲜的食材，手工制作讲究、方法繁复。随着社会经济和生产力的发展，小吃的结构也有轻微的替代与变化，一些手工制作流程被机械代替，一些小吃传人年老或改行。为了整理、传承、发展特色小吃，让一些小吃手工制作工艺不至于失传和被遗忘，我们编写《客家连城56种特色小吃》，旨在把传统小吃的特色和手工制作工艺记录下来，不求长篇大论，力求简明、好记，让外地的宾客能更加了解连城，喜欢连城。

目 录

56种传统风味小吃

1	客家银饺	1
2	珍珠丸	2
3	拳头桃	3
4	米桃	4
5	灯盏糕	5
6	金包银	6
7	糍粑	7
8	年年好(年糕)	8
9	节节高(七层糕)	9
10	带豆糕	10
11	酥饺	11
12	烧麦	12
13	三角芋饺	13
14	溜溜子	14
15	捆粿	15
16	拌粉皮	16
17	米冻	17
18	雪花丸	18
19	嗑嘞酥	19
20	客家蒸饺	20
21	仙草	21
22	烂粉汤	22
23	大桥上扁食	23
24	牛肉兜汤	24
25	牛肉丸	25
26	猪肉汤	26
27	牛杂汤	27
28	肝肠香汤	28
29	鱼片汤	29
30	花生汤丸	30
31	肉饼子	31
32	鸭汤面	32
33	荷包蛋面	32
34	姑田麻辣面	33
35	九门头煮粉	34
36	牛肉芋子粉	35
37	泥鳅粉	35
38	粽子	36
39	麻蛋子	37
40	软料饼	38

41	雪枣	39
42	糖米花	40
43	龙眼酥	41
44	八珍糕	42
45	罗坊大禾米粿	43
46	玉兰片	44
47	发糕	45
48	客家酥	46
49	麦芽糖	47
50	南瓜饼	48
51	寿桃饼	49
52	乌梅糕	50
53	桔饼	51
54	肠包珍珠	52
55	芋子栗	53
56	烤地瓜	54

中国名菜

1	清炖白鸭	56
2	炒九门头	57
3	溪鱼焖豆腐	58
4	清焖紫薯	59
5	漾豆腐	60
6	特制手抓鸭	61
7	红烧香肉	62
8	全羊宴	63
9	全鹅宴	64
10	鳝鱼炒苦笋	65
11	客家醉鸡煲	66
12	烧大块	67

著名土特产

1	连城白鸭	69
2	红心地瓜干	71
3	文亨红衣花生	73
4	罗坊槟榔芋	74
5	北门荸荠	75
6	西门茨菇	76
7	隔田大头菜	77
8	大薯	78



客家银饺

《福建名小吃》

主料：芋子250克、地瓜粉60克、木薯粉20克

辅料：猪肉40克、香菇25克、鱿鱼75克、虾仁30克、葱白5克、鲜笋20克、清汤200毫升

调料：麻油50克、植物油50克、酱油10克、精盐5克、胡椒粉2克

制作方法：

①芋子净皮，用旺火蒸烂，搓成芋泥，加细盐待芋泥冷却后，与筛过的木薯粉、地瓜粉拌和搓匀待用。

②香菇、鱿鱼水发后切丁，猪肉、虾仁、冬笋、葱白切成小丁，胡椒研末，用油把葱末、猪肉、虾仁、香菇、鱿鱼、冬笋等加入酱油及胡椒粉、盐炒两分钟后，加清汤焖熟成馅料待用；

③将搓好的芋泥分成小团手捏成桃子形，装入馅料，将边沿捏紧封口，排入蒸笼，上旺火锅蒸约十分钟，取出涂上一层香油叠盘即可。

珍珠丸

《福建名小吃》

主料：芋子、木薯粉、地瓜粉、糯米

辅料：瘦猪肉、香菇、冬笋、鸳鸯脯、葱、花生油

调料：胡椒粉、酱油、香麻油、精盐、味精各适量

制作方法：

①芋子净皮，用旺火蒸烂，搓成芋泥，加细盐待芋泥冷却后，与筛过的木薯粉、地瓜粉拌和搓匀成芋粉团待用。

②将糯米浸泡一个晚上沥干待用。

③起锅下猪油烧热，将瘦猪肉、香菇、冬笋、鸳鸯脯、葱切细加入调料入味，翻炒入味做好馅料。

④将成芋粉团分捏成乒乓球大小的小团，再捏成窝形，装入馅料，将边沿捏紧封口，揉成圆形滚上糯米，排入蒸笼，上旺火锅蒸约十分钟。取出叠盘即可。





拳头桃

《连城十佳名小吃》

主料：大冬米

辅料：五花猪肉、香菇、炸油豆腐、葱、花生油

调料：酱油、精盐、味精各适量

制作方法：

(1) 大米浸泡数小时，洗涤干净后石磨加工碾成米浆，然后将米浆倒入锅中，加入适量花生油，用旺火下锅煮，反复翻动煮近八成熟，锹到案板上用手反复揉搓揉成米团待用。

(2) 熟馅料，将准备好的瘦猪肉、香菇、炸油豆腐、葱辅料切细，调以姜汁、酱油、食盐、味精，油下锅，旺火煸炒，炒熟后出锅成馅料，装盘待用。

(3) 将米团揉成适量小团，手中沾花生油，用双手捏成薄皮，形状为圆形，中间凹形，然后放入馅心，捏合成拳头形状，摆入蒸笼，用旺火蒸10分钟即可出笼装盘。

米桃

《连城十佳名小吃》

主料：大米

辅料：猪七层肉、香菇、冬笋、豆芽、虾仁、葱白、花生油

调料：麻油、精盐、味精、酱油、葱花、胡椒粉、花椒各适量

制作方法：

(1) 大米浸泡数小时，洗涤干净后石磨加工碾成米浆，然后将米浆倒入锅中，加适量食用碱，以防粘锅。加入适量花生油，用旺火下锅煮，反复翻动炒成米板，锹到案板上用手反复揉搓揉成米团待用。

(2) 将准备好的各种辅料剁碎，配入精盐，然后下锅翻炒煮熟，加入调料，炒熟后出锅成米桃馅料装盘待用。

(3) 将米团揉成适量小团，手中沾花生油，用双手捏成薄皮，形状为圆形，中间凹形，然后放入馅心，捏合成半月形状，边上捏成花纹，摆入蒸笼，用旺火蒸10分钟即可出笼装盘。



灯盏糕

《客家传统名小吃》

主料：大米、黄豆、花生油（或菜油）

辅料：瘦猪肉、香菇、姜汁、葱花、酱油

调料：精盐、味精各适量

制作方法：

- (1)米用清水淘洗一遍，去净米渍水，后用清水浸泡数小时。黄豆去壳，清水浸泡。二者混搅一起磨成稠浆。
 - (2)瘦猪肉切成细块，调以姜汁、酱油、香菇丁、食盐、味精。
 - (3)油下锅，旺火烧沸。用小勺把米浆舀在带有一尺来长木柄的小铁圆盘上抹圆，铺上肉馅，挂上一层浆，上下两层米浆要厚薄适中，入锅炸。
 - (4)当糕的一面呈金黄色时，用小铁圆盘把糕翻转另一面，要不断翻动已经浮起的糕，当两面均呈金黄色时，捞至铁笊篱中，待油沥干，即可装盘品尝。
- 油炸时如不要加馅料者，也可待糕炸至胀浮、色泽金黄时捞起，食味另样。

特点：酥香软爽，肉味脆嫩

点评：这是客家连城城乡流行的一种小食，因其大小似碗、薄而圆、形如旧时灯盏而得名

客家连城·风味小吃

客家连城·风味小吃





金包银

《福建名小吃》

主料：糯米

辅料：花生油

调料：白糖

制作方法：

①做金色的麻球，糯米用清水淘洗一遍，去净米渍水，后用清水浸泡数小时，用石磨磨成米浆，米浆装在布袋沥水成湿粉，糯米湿粉拌白糖揉成大粉团，再揉成乒乓球大小的粉团，将粉团开始下入烧至六成熟的油锅，下锅一边翻动一边压，使粉团膨胀大，形成内空的糖球，呈金黄色即起锅。

②银白色糖糕，糯米湿粉拌入白糖熬成稀柔的糖胶，反复挤捏，挤捏的时间越久，蒸出的糖糕越韧好吃，备好蒸制糖糕的铜盘，再把糕浆倒进洗净擦亮涂满花生油的铜盘里，糕浆入盘后用手压实、抹平，放在锅中的支架上，盖上锅盖，农村人为掌握蒸制糖糕生熟程度，往往以点燃一炷香来衡量，香燃尽即揭开锅盖，这样银白色的糖糕就蒸好了。③用剪刀剪开金色的麻球，包入银白色的糖糕，即金包银。



麻蛋子包糕

特点：色泽金黄，软韧甜香，口味独特

糍粑

《新泉名小吃》



客家连城、风味小吃

主料：糯米2000克

辅料：白糖50克，芝麻5克，花生50克

调料：猪油、蜂蜜少许

制作方法：

①糯米浸泡2小时，沥干水，轻轻地撒进饭甑，加盖，下锅蒸熟，趁热倒入石碓臼，把饭粒舂成糍粑；抹上已蒸化的猪油蜜蜡，揉压成约4厘米的糍丸，冷却后压成约5厘米的扁圆糍粑。

②花生炒香，舂碎与芝麻白糖一起拌匀，装小碗；

③糍粑装盘，带上白糖芝麻花生小碗一起上桌，沾食。

