

开店实用技术与经营管理丛书

樊丽丽◎编

# 风味小吃 与小吃店经营 全攻略



中国经济出版社  
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

# 风味小吃与小吃店经营全攻略

樊丽丽 编



中国经济出版社  
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

风味小吃与小吃店经营全攻略/樊丽丽编著. -北京: 中国经济出版社, 2009. 6  
ISBN 978 - 7 - 5017 - 9286 - 3

I. 风… II. 樊… III. ①食谱—中国②餐饮业—商业经营 IV. TS972. 142  
F719. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 085677 号

出版发行: 中国经济出版社 (100037 · 北京市西城区百万庄北街 3 号)

网 址: [www.economyph.com](http://www.economyph.com)

责任编辑: 后东升 (电话: 010 - 68359423)

责任印制: 常 毅

封面设计: 白长江

经 销: 各地新华书店

承 印: 三河市佳星印装有限公司

开 本: 16 开

印张: 21.75 字数: 380 千字

版 次: 2009 年 6 月第 1 版

印次: 2009 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 6000 册

书 号: ISBN 978 - 7 - 5017 - 9286 - 3/F · 8212

定价: 36.00 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 由我社发行部门负责调换, 电话:  
68330607

版权所有 盗版必究

举报电话: 68359418 68319282

国家版权局反盗版举报中心电话: 12390

服务热线: 68344225 68341878

## 前 言

小吃是一类在口味上具有特定风格特色的食品的总称,可以作为宴席间的点缀,或者早点、夜宵的主要食品。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,如油条、豆浆、油茶、粽子、元宵、糕点等,它以量少、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。小吃是中国烹饪的重要组成部分,历史悠久,品类丰富,外观精美,讲究风味,富有中国传统文化特色。小吃一词,从古代沿至今日。北方与长江上游地区,将在食品摊上边做边卖的早点、夜宵食品,都称为小吃,而将糕点厂的制品,以及宴会所用的精美糕点,则称为点心;南方地区有的将早点、夜宵用的米面制品都称为点心,而将肉类制品称作小吃。有的地方则把小吃、点心视为同义词,不加区分而混用。许多地方还将一些主食的食品作为小吃、点心供应于市。

小吃的类型可谓五花八门,遍及粮食、果蔬、肉蛋奶各类,酸甜辣各味俱全,热吃、凉吃吃法不一。世界各地都有各种各样的风味小吃,特色鲜明,风味独特。往往是一个地区重要的特色,以及所有游子对于家乡思念的“主要对象”。小吃一般售卖起点低,价格不高,一般人都可以买得起。小吃是中国饮食不可缺少的一部分,并成为中国饮食生活的主要内容之一。

小吃的由来,源远流长。小吃一词原称小食,最早见于晋干宝所著《搜神记》。早在南北朝的梁朝,即在1500年前,中国人的饮食生活中已存在常饌和小食之分了。近百年来自西欧传来了面包和西式糕点,经过消化改进又成为中国小吃的一部分。如果将全国各个省市的小吃品种全部收集起来,当在数千种以上。

小吃就地取材,通常能够突出反映当地的物质及社会生活风貌;现代人吃小吃通常不全为了要吃饱,而是因为嘴馋。旅游者吃小吃除了品尝异地风味以外,还可以借此了解当地风情。有的人胃口小,或由于某些疾病一次不能吃得太多,三餐不足以供应必要的营养,在主餐外需要以小吃零食补充。

小吃代表着人类文化生活的精致化。小吃,是深蕴于历史文化背景下的一项重要重要的文化成果。各地的小吃都有着悠久历史。小吃的制法和食法,无不蕴涵着深刻的哲理和人们的审美意念。小吃既是物化的“活化石”,又是人们美学意识的象征。

随着经济发展,人类生活水平提高,吃在日常生活中占的比例越来越小,再加上工作紧张,人们开始厌弃正餐,青睐小吃。因为小吃不必讲究礼仪,随时方便地解决饥饿问题。

现代城市生活节奏加快,很多人早餐在外面解决,小吃早点为很多人解决了早餐问题。

如今,随着食客消费观念的转变,特色小吃店成了食客们频频光顾的地方。食客光顾小吃店,主要是冲着“特色”二字。有人为了吃一道地方风味小菜,不辞劳苦跑到原产地。这是一种典型的趋奇消费心理,总认为原产地的风味,要比在外地的要好得多。小吃店的选址,也要注意这点。例如,你可以在鱼货批发市场附近开设以制作风味鱼食为主的小吃店;在大型农副产品批发市场附近开设以制作家禽、蔬果类风味为主的小吃店。这样,你就可以标榜“原汁原味”了。只要食客认同,就表示你的策略奏效了。这种地点选择固然理想,但并非到处都有。退而求其次,你可以考虑在人流大的居民区出入口、闹市商业区或交通要道附近,也不失为明智的选择。

中国小吃,用料广泛,技法多变,品种多样。以粮食为主料的,按花色品种可分为包卷类、饼饵类、面茶类、饺角类、糜粥类、杂食类等。此外,还有许多用肉、鱼、鸡、蛋、豆制品等制作的小吃。按成熟方法分为下列几类:

### 1. 蒸类

蒸类,是利用蒸汽传热而成熟的食物。蒸制工具有蒸笼、甑、箪以及蒸箱、蒸柜等,要求“大火、水多、汽足、时间短”。成品比较滋润或暄软,营养成分保存也较好。除油酥面团和碱盐面团外,其他各种面团都可以用蒸法制作。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;杂面制品有小窝头等。著名品种有天津狗不理包子、扬州翡翠烧卖、上海南翔小笼包子、山东高桩馒头等。

### 2. 煮类

煮类,是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、泡馍等;米制品有元宵、米线、粽子等;其他如茶叶蛋等。著名品种有临四川抄手(馄饨)、兰州牛肉面、西安牛羊肉泡馍、山西刀削面、北京豆汁儿、杭州片儿川、宁波汤团、盐城藕粉圆子、云南过桥米线等。

### 3. 炸类

炸类,是以油为传热介质,用大量油加热而成的食物。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、粢饭糕、麻团等。著名品种有天津大麻花和耳朵眼炸糕、淮安茶馓、蜜麻花和焦圈等。

### 4. 烙类

烙类,是通过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、煎饼等。著名品种有福建光饼、安徽大救驾、天津煎饼、上海蟹壳黄、吉林李连贵熏肉大饼、北京褡裢火烧等。

### 5. 烤类

烤类,包括烘、烤类,是通过热辐射制熟的食物。各种膨松面、油酥面、肉类等都可

以用烤法制作。如面包、蛋糕、酥点和饼类等；著名品种有重庆蛋烘糕、泰州黄桥烧饼、济南油旋、各地烤白薯、新疆烤羊肉串等。

### 6. 煎类

煎类，加水则称水油煎，成品底部焦黄，又香又脆，上部柔软色白、油光鲜明。面制品有锅贴、煎包等，鱼鲜制品有蚝煎等。著名品种有厦门蚝煎、山东煎包、上海生煎馒头、武汉三鲜豆皮、北京灌肠等。

考虑到中国小吃原料、制作方法和性状、口味的复杂性，为了叙述的方便，本书把小吃分为以下 19 类：米食类、凉粉米线类、粥类、饭菜组合类、面条面片类、面点类、糕饼类、肉面组合类、蔬果类、豆制品类、禽肉类、畜肉类、腌腊类、水产类、荤素搭配类、汤羹火锅类、茶酒类、奶类、糖果类。

本书由樊丽丽主编，凌菡、孔伟明、张兴华、李宏伟、王京豫、朴燕、龚剑、彭镇坤、周燕、李爱玉、高峰、张焕强、祁雪峰、贾朝娟、王丽丽、王媛媛、吴金圣等参加编写。

# 目 Contents 录

## 上篇 小吃制作

- 一、米食类小吃 / 3
- 二、凉粉米线类小吃 / 19
- 三、粥类小吃 / 26
- 四、饭菜组合类小吃 / 30
- 五、面条面片类小吃 / 34
- 六、面点类小吃 / 53
- 七、糕饼类小吃 / 77
- 八、肉面组合类小吃 / 104
- 九、蔬果类小吃 / 109
- 十、豆制品类小吃 / 124
- 十一、禽肉类小吃 / 135
- 十二、畜肉类小吃 / 148
- 十三、腌腊类小吃 / 174
- 十四、水产类小吃 / 197
- 十五、荤素搭配类小吃 / 211
- 十六、汤羹火锅类小吃 / 223
- 十七、茶酒类小吃 / 228
- 十八、奶类小吃 / 231
- 十九、糖果类小吃 / 235

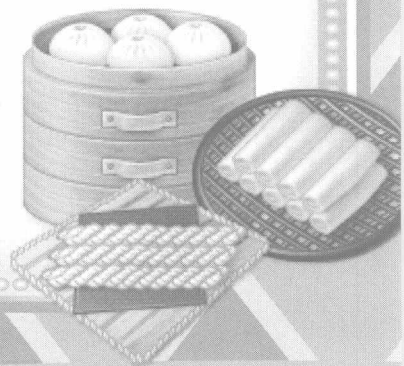
## 下篇 小吃店经营管理

- 一、开小吃店的常识 / 251

- 二、开小吃店的步骤 / 254
- 三、估算投资费用 / 256
- 四、小吃店的选址 / 258
- 五、小吃店店面租赁 / 263
- 六、办理小吃店开业手续 / 265
- 七、小吃店的外观设计 / 268
- 八、小吃店的内部装修装饰 / 270
- 九、小吃店的设施和设备 / 273
- 十、小吃店的商圈调查和分析 / 276
- 十一、小吃店的市场分析 / 281
- 十二、明确小吃店经营方向和策略 / 285
- 十三、小吃的市场定价 / 288
- 十四、小吃店的人员促销 / 295
- 十五、小吃店的经营创新和特色 / 299
- 十六、小吃产品创新 / 302
- 十七、小吃店员工招录和考核 / 307
- 十八、小吃店员工岗位职责 / 310
- 十九、小吃店员工培训 / 313
- 二十、小吃店原料采购 / 317
- 二十一、小吃店原料采购质量控制 / 321
- 二十二、小吃店原料储存与保管方法 / 324
- 二十三、小吃店财务管理过程 / 327
- 二十四、小吃店成本估算和控制 / 331
- 二十五、小吃店投资财务分析 / 336

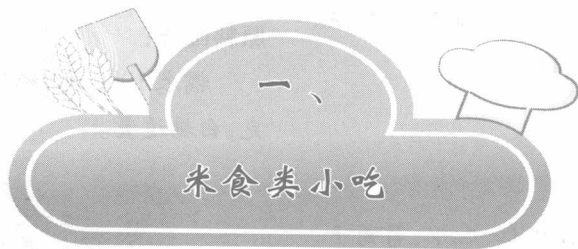
上 篇

小吃制作







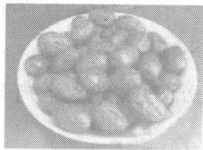


### 1. 竹筒饭

用新鲜竹筒装着大米及味料烤熟的饭食。海南黎族民间多于山区野外制作或在家里用木炭烤制。现经烹调师在传统基础上改进提高,使之摆上宴席餐桌,声誉甚高,成为海南著名风味美食。

### 2. 徽州状元饭

状元饭又叫枣子饭,据传是明朝状元刘若宰家中吃的菜。



#### 制作方法:

(1) 糯米洗净加水煮熟取出,加白糖90克及少量猪油,搅匀,蜜枣去核备用。

(2) 用1只大碗抹上猪油,将莲子码在碗中间,加上无核枣子,装上糯米饭,码在莲子周围,上笼蒸熟备用。

(3) 将荸荠挖个小洞装满翡翠心,上笼蒸一下,取出枣子饭倒扣在大盘中间,将熟荸荠码在枣子饭周围,每个翡翠上面放上1只樱桃,荸荠四周再码1圈橘子。

(4) 炒锅坐火加清水和白糖烧开,撇

去浮沫,用生粉勾芡加点猪油烧在枣子饭上即成。

#### 特点:

色泽明亮,营养丰富,香甜可口。

### 3. 糯米八宝饭

#### 原料配方:

黑糯米500克,洗沙200克,果脯50克,核桃仁50克,红枣50克,百合50克,苡仁米50克,莲子50克,芝麻25克,藕粉50克,糖、猪油适量。

#### 制作方法:

蒸。百合、苡仁米、莲子分别用热水浸泡,枣子去核,果脯、核桃仁切成小粒待用。糯米淘洗干净浸泡蒸熟,放入猪油、糖拌匀,再用小碗把洗沙、果脯、核桃仁、百合、苡仁米、莲子摆于碗底盛入糯米饭,再入笼蒸透,锅中放水烧沸,大碗中放藕粉、糖,加少许水稀释,倒入开水冲熟至羹状。将蒸好的糯米八宝饭翻扣入大碗内,撒上炒熟的芝麻即可。也可不用糖水,直接用油煎。

#### 特点:

软糯香甜,滋补佳品。

**制作要诀：**

糯米要浸泡“过心”，否则蒸不熟，碗中藕粉要先用冷水调稀。

**4. 八宝饭****原料配方：**

糯米 250 克，核桃仁、瓜干、葡萄干、山楂糕、青梅各 15 克，糖玫瑰 10 克，白糖 150 克，熟猪油、湿淀粉各 25 克，甜杏仁、芝麻各 5 克，猪板油 50 克。

**制作方法：**

(1) 瓜干、青梅、核桃仁切成小丁，山楂糕、猪板油切条；

(2) 水 500 克烧开，放进白糖 75 克、糯米，小火焖至米粒不夹生，离火焖片刻，加熟猪油 20 克搅匀；

(3) 大碗底部抹熟猪油，板油条、山楂条分八瓣摆放，瓣之间放瓜干、核桃仁、葡萄干、青梅、甜杏仁、芝麻、糖玫瑰，摆成图案，将糯米放入抹平，上笼蒸 40 分钟后取出，翻扣在盘里；

(4) 水 150 克放入白糖 100 克烧开放溶化，湿淀粉 25 克勾芡，淋浇在八宝饭上即可。

**5. 豆蓉糯米饭**

豆蓉糯米饭为桂林人早餐常见小吃。将上好糯米蒸熟做成饭团，以甜豆蓉为主馅，再拌以炒香的芝麻、夹入些葱花、油，米饭柔韧，馅心鲜香，饶有风味。现又有以香肠、煮牛肉等做馅的咸糯米饭，亦别有风味。

**6. 糯米粽子****原料配方：**

糯米 1000 克，纯碱 3 克，鲜蓼叶 500 克，白糖适量。

**制作方法：**

将糯米淘洗干净，浸泡半小时，取出拌碱。然后将鲜蓼叶用开水煮 10 分钟，剪去蒂，将大小叶搭配好叠成“十”字架，用绳捆成把，放在清水中泡四五小时，去除涩味。然后将蓼叶折成三角形斗状，灌入糯米，包成菱形，用细麻绳扎紧，入锅煮两小时左右，熟透后拌白糖食用，其味清香可口。现在还有加入绿豆、红豆、莲仁、火腿肉等多个品种。

**7. 肉粽****原料配方：**

糯米、蜜枣、红豆、猪后腿肉、粽叶、麻绳、盐、酱油、糖、蚝油、鸡精。

**制作方法：**

(1) 猪后腿肉切块，用调味料拌匀，盖上保鲜膜放入冰箱腌渍一天，糯米、红豆用水浸泡 4 个小时；

(2) 腌肉的汁倒入泡好的米中拌匀，腌 20 分钟；

(3) 两片粽叶折成漏斗型，放糯米压实，加红豆、糯米、蜜枣填满，将粽叶折过来，用麻绳绑紧（肉馅的是糯米—肉—糯

米填满)。

(4)放入电压力锅,加入适量的水煮20分钟(不用压力锅,则加水要淹过粽子,煮2小时),即可食用。

## 8. 鲜肉粽子

鲜肉粽子是浙江嘉兴点心。用箬叶包裹糯米和猪肉,以草绳捆扎,经水煮熟而成。

制作要诀(以只计算):

安徽伏箬3张,经水煮沸回软,洗净沥干。糯米100克淘洗清洁,晾干水分,加入适量白糖、精盐和特鲜酱油拌匀。猪后腿瘦肉60克按横纤维分别切成“两精一肥”长方形3小块,加入适量精盐、白糖、烧酒,反复搓擦,使调味品充分进入肉内。将箬叶叠拢,放阔接长,在总长度的2/5处折转成漏斗状,放入糯米40克,将肉按精、肥、精的次序横放在米上,再盖上糯米60克铺开,随即把长出的部分箬叶折转覆盖,包成四角矮壮长方形的枕头形,然后用绳草捆扎定形,下沸水锅中,水量以超出粽子10%为度,上面加物压实,先用旺火烧煮2小时,再添加清水煮沸,撇去浮油起锅。

成品形态美观别致,箬香芬芳和润,肉质酥烂嫩鲜,肥糯可口不腻,若用筷夹分四块,块块见肉,具有江南独特风味。

## 9. 煎粽

煎粽是海口风味小吃。

原料配方:

糯米500克,莲子25克,冬菇25克,

干虾米25克,干贝25克,叉烧50克,熟猪油50克,味精5克,白糖5克,精盐8克,生油100克,鸭蛋液适量。

制作方法:

(1)将糯米淘洗干净,上笼蒸熟待用;将莲子煮熟透,脱皮、除心;冬菇浸透洗净,滚水烫过后切粒,干虾米、干贝洗净蒸过,叉烧解成粒状。

(2)将以上各料和熟猪油、味精、白糖、精盐等一起放入糯米饭中拌匀,制成10个大小相同的饭团。

(3)热锅下生油,将糯米团均匀蘸上鸭蛋液,放进热油锅中慢火煎炸,不断翻转使之均匀受热,煎成金黄色即可。

特点:

色泽金黄,外焦内嫩,香滑可口,耐人寻味。

## 10. 苏州粽子

苏州粽子是呈长而细的四角形,有鲜肉、枣泥、豆沙、猪油夹沙等品种,具有配料讲究、制作精细等特色。如猪油夹沙粽子,选用上等红豆,煮熟后去皮滤沙,再加入成倍的砂糖和适量的油脂制成馅,裹扎时馅里还夹有一块肥肉,煮熟后晶亮甜美,油润清香。

## 11. 米豆腐

米豆腐是贵阳传统的夏令清凉小吃,是用当年的新米经水浸泡后打磨成浆,在文火上加热煮沸用卤水点制而成。食用时切成2~3寸的长条,放上葱花、姜末、蒜泥水、黄豆、云南黑大头菜、酱油、

食醋,最后淋上红油香辣,一碗消暑解馋的食品令你欲罢不能。

## 12. 海口甜薯奶

海口甜薯奶是一种老少皆宜的小吃,虽然它的名字里有个“奶”字,但是不含有一丁点儿牛奶。之所以叫甜薯奶,是因为它煮熟后,米团细滑可口诱人,汤汁浓白像牛奶。

### 制作方法:

首先把大米放在水里浸泡后,磨成粉浆;接着把甜薯去皮,磨成糊状,把两种原料混合在一起,充分搅拌后,放在一边待用。等锅里水烧开后,左手抓起一团原料,握拳状,轻轻一挤,再将球状糊浆刮到滚水里,煮熟以后,就可以加调料了,爱吃甜味的加红糖和生姜片,不仅好吃,而且好看。爱吃咸的,就比较讲究了:先从锅里盛出一碗甜薯奶来,撒上一些炒熟磨碎的芝麻,滴上几滴上好的香油,加上一大匙海南特产的鲜虾酱,再倒入一些辣椒油,香味扑鼻的咸味甜薯奶就做成了。

## 13. 糯米切糕

糯米与白糖、蜜枣、青红丝一同蒸制,上盘时浇兑山楂、玫瑰、桂花煮制的蜜汁,入口绵软香滑,甜酸可口。

## 14. 玫瑰米凉虾

米凉虾是云南风味小吃。用大米制浆煮熟,用漏勺漏入凉水盆中而成。因头大尾细形似虾,故此得名。用它配入糖水,加入玫瑰糖,是夏季解渴佳品,成

品香甜软嫩,入口冰凉。

### 原料配方:

米 500 克,红糖 300 克,玫瑰糖 100 克。

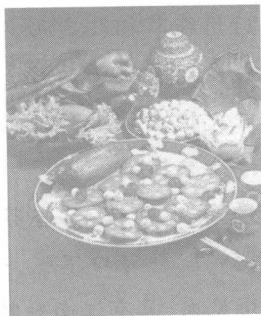
### 制作方法:

(1)米淘洗干净,用水浸泡 30 分钟,磨成米浆入盆。锅内注入清水,旺火烧开,将米浆徐徐淋入,边淋边用手勺搅动,防止糊锅。熟后注入清石灰水,改用微火煮至糊状。取盆一个,注入冷开水,将米糊趁热放入漏勺,进冷水中即成米凉虾。红糖熬成糖水,玫瑰糖加开水调稀晾凉。

(2)食用时,用漏勺捞出米凉虾入碗,放上红糖水、玫瑰糖稀即成。

## 15. 糯米藕饺

糯米藕饺是湖南传统小吃。以糯米饭和大米饭做皮,包入藕末等馅心油炸而成。色泽金黄,外皮略脆,馅心松散,香而不辣,是洞庭湖一带的风味名吃。



### 原料配方:(制 100 个)

糯米 2000 克,辣椒粉 5 克,大米 500 克,菜子油 5000 克(耗 500 克),湖藕 3500 克,五香粉 10 克,精盐 25 克。

**制作方法：**

(1)将大米、糯米一起用清水浸泡4小时,沥去水分,入甑用旺火蒸30分钟取出,在米表面淋一些热水,盖好再蒸30分钟熟透,倒入盆内,稍压紧,用布盖上保温。面案上抹上一层菜子油,趁热将熟米分次上案揉和均匀,搓成圆条,揪出100个剂子。

(2)湖藕洗净去节,剁成细末,加入辣椒粉、五香粉、精盐拌匀,入锅炒熟成馅。

(3)将米剂摺成0.5厘米厚的圆皮,包入馅心,对折成半圆形,捏挤成三角形饺子生坯。

(4)将菜子油用旺火烧至七成熟,放入生饺坯炸至金黄色,捞出沥去油即成。

**特点：**

吃来外脆内糯,藕香幽幽,十分可口。

**16. 打糕**

打糕是用熟糯米捶打而成的。食用时切成块,蘸上豆面、白糖或蜂蜜等。



**17. 凉拌米皮**

凉拌米皮是贵州遵义小吃。

**原料配方：**

米粉250克,大头菜10克,榨菜10克,盐菜10克,酥黄豆10克,绿豆芽10克,红油辣椒、麻油、花椒油、酱油、醋、味精、姜蒜水、葱花等适量。

**制作方法：**

米粉和成米浆,舀入刷过熟油的蒸盘内摊匀蒸熟,待凉后改刀切成2厘米宽的长条放入盘中,用沸水烫一下,加入半勺凉开水和氽熟的绿豆芽,再将大头菜、盐菜、酥黄豆、葱花放于米皮上,用红油辣椒、酱油、醋、味精、麻油、花椒油、姜蒜水兑成汁浇淋在米皮上即成。

**特点：**

米皮洁白,香辣爽口,开胃生津,为素斋小吃,因最初是寺庙中和尚所做,后流行于遵义地区,故又称和尚米皮,也称遵义米皮。

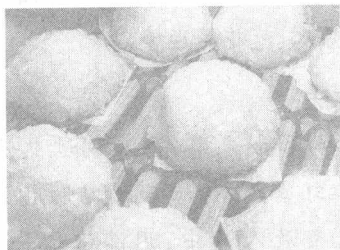
**18. 秦镇米皮**

秦镇米皮又叫秦镇凉皮,是陕西户县秦镇的特色小吃。秦镇米皮用当地出产的一种粳米制成,制作工序包括泡米、磨浆和蒸制。把大米粉调成糊状,平铺在多层竹蒸笼内,旺火蒸熟,做出的凉皮筋、薄、细、软,具有独特风味。吃时用近一米长,20多厘米宽的大铡刀铡成细丝,加入辅青菜、小豆芽等,调作佐料,好的口味全在辣椒油上,调好的凉皮全呈红色,辣里透香。

磨米浆时水不能加过多,酱油要少放,否则色不好。

## 19. 粢饭

粢饭是上海最普及的民间早点品种。



### 制作方法:

将糯米、粳米(两米比例为3:1)掺和淘净,倒入容器中,用冷水浸没,至米粒吃水发涨,捞出沥干,将米放入垫有蒸草(或纱布)的蒸桶内,蒸桶放在装有半锅水的锅上,桶底离水面稍高,用大火蒸至蒸汽上涌。面上米熟,浇淋一大碗热水,立即加盖再焖5分钟即成。

### 吃法:

食用时,取消毒湿布一块,摊在左手掌上;右手捞一团粢饭放在湿布上摊开,包入热油条1根,再放些白糖,用双手控拢捏紧即成。

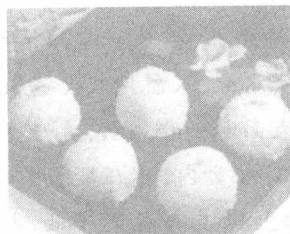
### 特点:

软、韧、脆,边吃边捏,别具风味。

## 20. 冬菜粢毛团

冬菜粢毛团是以冬菜粒、鲜肉粒为馅料,做皮,滚上糯米蒸制而成。铁锅加油烧热后先投入葱姜煸出香味,放入鲜肉粒、冬菜粒加绍酒煸炒,再加酱油、精盐、味精、水焖烧一下勾芡,淋上麻油出锅。将糯米洗净浸涨,沥干水分。米粉加水揉和成团,捏成坯子,包入馅心成圆

形,外面滚上糯米,上笼蒸熟即成。



## 21. 蒸珍珠圆

蒸珍珠圆是湖北沔阳小吃。



### 制作方法:

糯米淘净用清水浸泡2~3小时,用笊箕沥干待用;猪肉、鱼肉剁末入盆,加精盐、姜末、葱花、胡椒、味精,打入鸡蛋和匀,再加入淀粉和水450克,搅拌上劲,挤成约15克重的圆子,放入糯米中滚动,待圆子裹满糯米,一个个摆入蒸笼(滚糯米时不能左手上弹,以免糯米贴进肉内翘不起来),坐旺火蒸约15~20分钟取出,用手一个个码入盘,撒少许葱花即成。如盘内用绿荷垫底,更显糯米色白晶莹。

### 特点:

洁白晶莹,软糯鲜嫩,味醇爽口。

## 22. 水磨年糕

水磨年糕为年糕之一种。糯米5千克,先将米淘净,浸泡四五小时,控去水分,磨



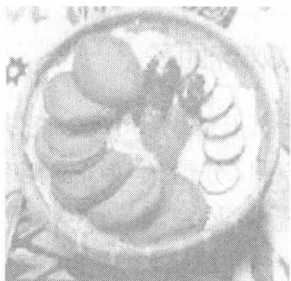
成粉,然后过箩,放在屉上蒸熟后取出,倒入大石臼内,用木槌反复捶打,要打匀打透。然后放在案子上,切成150克一块的剂子,擀成3厘米长的条,用刻有花纹的木板模,将其条子压扁为0.36厘米宽,然后按上红点即成。

### 23. 抓饭

抓饭是新疆传统小吃。抓饭的原料是用新鲜羊肉、胡萝卜、洋葱、清油、羊油和大米。做法是先将羊肉剁成小块用清油炸,然后再放洋葱和胡萝卜在锅里炒,并酌情放些盐加水,等20分钟后,再将洗泡好的大米放入锅内,不要搅动,40分钟后,抓饭即熟。做熟的抓饭油亮生辉,味香可口。

### 24. 桐城菜心粳

桐城菜心粳是安徽桐城风味独特的传统早点。桐城菜心粳的制作极为讲究,用七成籼米、三成糯米,在温水中浸泡半日,捞起沥干,再用碓舂成粉,或用磨磨成粉。选嫩绿白菜心,微煮揉成泥状,剔除菜茎,再掺以猪油、白糖作为粳馅。蒸熟后,外形如琢玉,内心如翡翠,柔而不黏,甜而不腻。



### 25. 三河米饺

三河米饺是安徽肥西县三河镇小吃。

以籼米粉制成饺皮,猪五花肉及调料制成馅心,成饺后油炸而成。色泽金黄,外皮微酥脆、馅心味鲜美。

### 26. 福贵米糕

福贵米糕是澳门小吃。

原料配方:

糯米300克,桂圆75克,花生油1大匙,砂糖1杯,香蕉油1/2茶匙,熟白芝麻1大匙。

制作方法:

(1)将洗净的糯米用水浸泡30分钟以上,沥干水分,用蒸笼以中火蒸约20分钟,至米粒呈半透明状,即趁热倒入深盆中。

(2)加入调味料及切碎的桂圆肉,拌匀后铺在平盘内压成扁平的四方块。

(3)将甜糯米饭切成菱形块,排列在盛有花生粉与糖粉的盘内即可食用。

### 27. 艾窝窝

艾窝窝是北京传统风味小吃。

制作方法:

用糯米洗净浸泡,而后入笼屉蒸熟,晾凉后揉匀,揪成小剂,摺成圆皮,包上炒好的桃仁、芝麻仁、瓜子仁、青梅、金糕、白糖等拌和成的馅。

### 28. 米冻和米冻糕

米冻和米冻糕是福建沙县小吃,其



制作方法大致相同。选用上好早米,淘洗毕浸泡一夜后,磨成米浆。米浆不宜太浓或太稀。

准备一细木棒,锅中水烧后,将米浆徐徐倒入,边倒边用细木棒在锅中不停地搅拌,为了保证搅拌均匀,不使米浆结成颗粒,木棒在搅拌时不得不顺着锅划出一个又一个大大小小的圆圈,米浆搅拌均匀后,倒入炊具中,猛火蒸熟,冷却后即可食用。

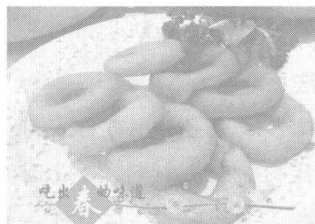
米冻必须适当加碱。沙县人一般用草木灰水或竹叶灰水,因此,沙县的米冻又白又嫩,几乎吃不出碱味,口感极佳。

米冻糕的做法与米冻的做法类似。但在搅拌的时候,加入的不是碱水,而是溶有少量硼砂的开水,再加入适量白砂糖和红糖,至糖溶化,米浆均匀时,将糖米浆倒入炊具,用文火蒸熟,起锅后冷却成块即可装盘。

米冻糕爽口润喉,有甜滋滋、凉丝丝的韵味,在米冻类食品中独树一帜,不失为风味独特的沙县小吃。

## 29. 面窝

面窝是武汉大众早点之一。



用一把窝形中凸的铁勺,内浇用大米、黄豆混合磨成的米浆,撒上黑芝麻,放到油锅里炸,炸出一个个边厚中空、色黄脆香的圆形米饼,这就是面窝。吃起

来厚处松软,薄处酥脆,很有味道。

## 30. 萝卜饺子

萝卜饺子是湖北宜昌著名的风味小吃。主要原料是大米、黄豆和萝卜。其做法是:用90%的大米和10%的黄豆,浸泡4~5小时磨成浆。萝卜切成丝拌上辣椒面、花椒粉、蒜(葱)苗、精盐等调料,油炸时,先在特制的弯月状铁勺中放入底浆,再放上拌好的萝卜丝做馅,再盖上浆,放入油锅中炸至金黄色即成。食之外酥内软,辣而不刺,味鲜可口。

## 31. 顶心糕

顶心糕是湖南凤凰小吃。

制作方法:

用小勺舀了米粉装进一个竹筒里,塞得紧紧的。竹筒中间被竹节一分为二,只有顶上一小段是用来塞米粉的。塞好的竹筒放进蒸笼里,几分钟就熟了。再用个小勺挖了蜂蜜浇到糕顶,待蜂蜜充分渗透以后再吃。

特点:

米香混合着甜丝丝的蜂蜜,还有竹子的清新。

## 32. 姊妹团子

姊妹团子是长沙小吃。它是以糯米为主要原料,分糖馅和肉馅两种。糖馅选用北流糖、桂花糖、红枣肉相配而成;肉馅则取五花鲜猪肉,配以香菇,并用泡香菇的水调制肉馅,因而味道醇香可口。在造型上肉馅团子为石榴形,糖馅团子