



馋嘴 女人 做小吃

Chanzui Nüren
Zuo Xiaochi

刘莹 周末◎编著
彭天池◎摄影

女人与小吃有着不解之缘，
足不出户秀出最适合自己的地道小吃。
62款品味与健康兼得的小吃，
让你吃得津津有味，
味觉与心情得到双重满足。



图书在版编目 (CIP) 数据

馋嘴女人做小吃 / 刘莹, 周末编著; 彭天池摄. —北京: 农村读物出版社, 2005.5

ISBN 7-5048-4572-8

I. 馋... II. ①刘...②周...③彭... III. 食谱
IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 045160 号

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	李振卿
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	889mm × 1194mm 1/40
印 张	2
字 数	40 千
版 次	2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月北京第 1 次印刷
印 数	1~8 000 册
定 价	10.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

馋

嘴
女人
做

小

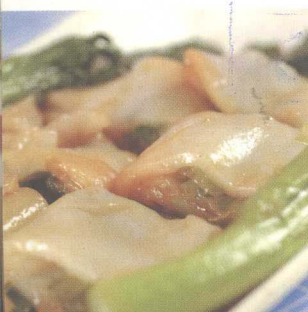
吃



刘莹 周末 编著
彭天池 摄影



农村读物出版社



目录

测试:你属于哪种“小吃女人” 6

一、直爽率性型 9

生煎馒头	10
鲜肉粽	11
香煎牛肉饼	13
过桥米线	14
奶油炸糕	15
艾窝窝	16
糯米豆沙卷	17
凉糍粑	18
马拉糕	19
烤肉卷	20
酱香米线	21
鸳鸯饼	22

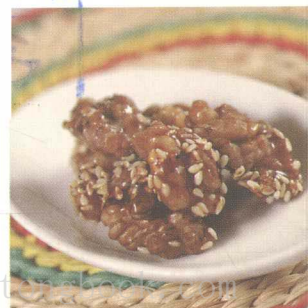
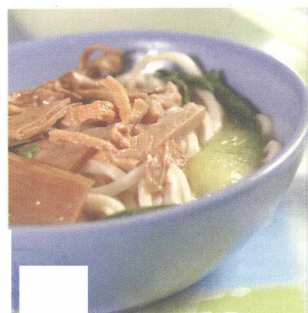
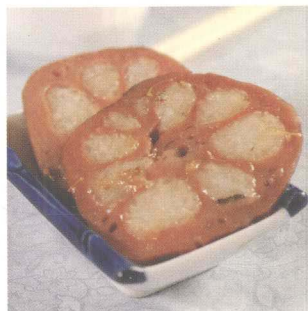
二、自然简约型 23

素肠粉	24
乡村葱油饼	25
雪菜笋丁包	26

叉烧餐包	27
醪糟鸡蛋	28
桂花糖藕	29
荷叶虾包	30
荷叶粥	31
牛肉卧蛋粥	32
生滚鱼片粥	33
木瓜奶酪	34
奶酪卷	35
玉米香饼	36
粟米羹	37
鸡汁锅贴	39

三、开朗热情型

虾子冬笋面	41
钟水饺	43
红油抄手	44
酸辣粉	45
枣泥拉糕	46
川北凉粉	47
黄金牛肉卷	48
炒年糕	49
担担面	50
锅盔牛肉夹	51
香菇炖鸡面	52





四、文静内敛型 53

水晶核桃	54
香煎萝卜糕	55
小窝头	56
蟹柳猪肉卷	57
叶儿耙	58
珍珠小丸子	59
上汤素面	60
煎蛋虾饺	61
酒酿赤豆丸子	62
菊花墨鱼饼	63
椰奶紫米球	64
蛋黄莲蓉包	65
山城汤圆	66

五、精致优雅型 67

香煎糯米包	68
蟹柳蒸烧麦	69
腰果肉松卷	70
珍珠糯米鸡	71
珍珠煎虾饺	73
鲜肉糯米珠	74
芝麻香芋卷	75
晶莹带子饺	76
山楂冻	77
马蹄糕	78
蛋松糕	79

女人与小吃的情分，最贴切的形容是那四个字——“不解之缘”。

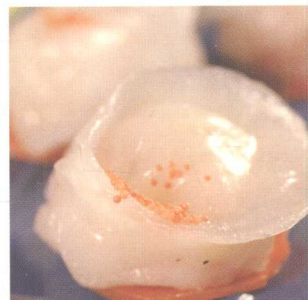
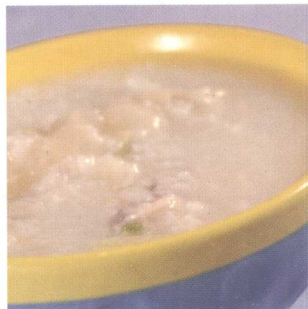
小吃，是那种即使到了高级饭店也叫不上价的东西，但却能吸引一个喜欢它的女人从一个地方奔向另一个地方，甚至坐在露天大排档里吃得有滋有味。

你会说，若想吃小吃，路边摊随处可见，地方风味的馆子也不少，现在世界四通八达，又有什么是吃不到的？

可是，对于讲究精致品味与饮食健康的女子，对着粗制滥造又无卫生保障的食品，哪里能够下咽？而那种好像从流水线、恨不能用机器操作的大厨房里做出的小吃，哪里会有自己手工制作又倾入了感情在里的小吃来得有滋味，来得地道。

从某种意义上，小吃代表的是一方特色，而女人的小吃，更是细致入微的享受。那精致的一小碟分量，吃的时候，心里是带着探究与好奇的，仿佛是在接受一种前所未有的文化，细细品尝，津津有味，吃完后，咂着嘴，得到味觉与感情的双重满足。

今天，就让每一个不同类型的女子足不出户自己亲手炮制最地道的适合自己的小吃，如果尚且不清楚自己到底是哪种类型，那就来测测你是哪种类型的小吃女人吧！



测试：你属于 哪种“小吃女人”

1. 当你准备连续看录像或港剧，而肚子又有点饿时，你会拿下列哪种食物来活动唇齿呢？

- A. 炸鸡、汉堡、薯条。
- B. 糕点、饼干类。
- C. 牛肉面、饭类。
- D. 比萨。
- E. 不挑食，有什么，吃什么好了！

2. 在使用刀叉时，您是如何切割、叉起食物的呢？

- A. 从左端开始切，一块一块地吃。
- B. 从右端开始切，一块一块地吃。
- C. 把全部切成小块之后，再一块一块吃。
- D. 只切一小块吃。
- E. 从中央开始切，一块块吃。

3. 一个年轻女孩在咖啡厅里喝咖啡，你认为在她旁边或对面的座位坐的是谁？

- A. 没有人坐。
- B. 学生时代的朋友。
- C. 男朋友。
- D. 一个可以谈心的朋友。
- E. 两个年轻女孩。



4. 当你和朋友或其他人到一间饭店或酒店用餐时，你点菜时通常是：

- A. 先点好，再视周围情形而变动。
- B. 不管别人，只点自己想吃的菜。
- C. 先请店员说明菜的情况后再点菜。
- D. 犹犹豫豫，点菜慢吞吞的。
- E. 先说出自己想吃的东西。

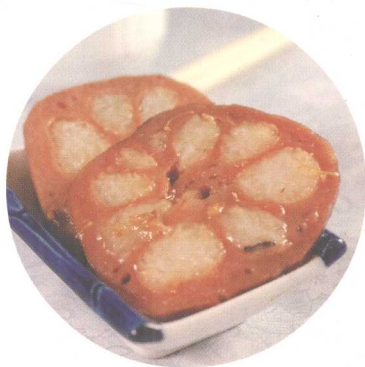


5. 假如你喝下午茶时，正在读古典爱情名著，读得正精彩时，不小心把蛋糕打翻在桌上，这时候你会：

- A. 捡起来吃。
- B. 抱怨真倒霉，不理它了。
- C. 叹口气，算了吧，不用在意。
- D. 捡起来扔到垃圾箱。
- E. 再叫一份。

6. 你通常怎样吃玉米？

- A. 折为两半再吃。
- B. 从中间下手。
- C. 一条一条啃干净。
- D. 切成小块再吃。
- E. 由上往下啃着吃。



7. 你吃汉堡包时如何开始吃第一口呢？

- A. 先吃边缘。
- B. 打开，先把肉饼吃掉。
- C. 没注意过，拿来就吃了！
- D. 把包或饼掰开一半才吃第一口。
- E. 咬一大口。



8. 假设在你的生日晚宴上,你的客人中有下面5位重要嘉宾,你选谁坐在你身边?

- A. 作家。
- B. 运动员。
- C. 你的班主任。
- D. 流行歌手。
- E. 掌相专家。



9. 下班后没有事做,邀一帮朋友去酒吧。
你平时最喜欢喝以下哪一种酒呢?

- A. 鸡尾酒。
- B. 啤酒。
- C. 日本清酒。
- D. 香槟酒或葡萄酒。
- E. 威士忌。

**选出每道题最适合的答案,看看 A、B、
C、D、E 中哪个选项最多?**

- A. 文静内敛型
- B. 开朗热情型
- C. 自然简约型
- D. 精致优雅型
- E. 直爽率性型





一、直爽率性型

Zhishuang Shuaixingxing



生煎馒头

鲜肉粽

香煎牛肉饼

过桥米线

奶油炸糕

艾窝窝

糯米豆沙卷

凉糍粑

马拉糕

烤肉卷

酱香米线

鸳鸯饼

生煎馒头

贴心
建议

- 水分4次加入，麻油最后加。
- 酵母粉要先用温水化开。

Diy 步骤

材 料：肉馅500克，肉皮200克，面粉300克，酵母粉1匙。

调味料：糖、盐、酱油、味精适量，麻油、料酒、胡椒粉、葱、姜少许。

做 法：

1. 肉馅加调味料搅拌均匀，备用。
2. 肉皮放入锅中煮烂，用粉碎机捣碎，然后加入水，再将肉皮熬至黏稠度适中。
3. 面粉中放入酵母粉，用温水和成面团，天热隔半小时后用，天冷2小时后用。
4. 将面团揉至饼状，包入肉馅，入锅加水煎熟，放入麻油即可。



美味酷评

虽名为“馒头”，却不只是一团面粉而已。美味和营养，则全隐藏在那跟普通馒头没两样的外表下。好吃的生煎，面皮要薄，在咬破面皮的时候，会有一股汁水流出，鲜鲜的，让人满口生津。

鲜肉粽

Diy 步骤

材 料：糯米 500 克，猪前腿肉 500 克，粽叶 10 张，棉绳适量。

调味料：酱油 100 克，酒 1 大匙，盐 1 小匙，糖 1 小匙。

做 法：

1. 糯米洗净泡水 4 小时，将肉去皮，切成约 6 厘米宽，3 厘米长，3 厘米厚的条状，加调味料腌 1 小时。
2. 粽叶洗净擦干，取两张折叠后放入糯米 2 大匙，再放腌过的肉，上面再覆盖 2 大匙糯米，最后折合成长形用棉绳扎好。
3. 包好的粽子放入大汤锅中加满水，先用大火煮开，再改小火煮 2 小时，熄火后再焖 1 小时才取出。

贴心
建议

● 煮粽子时水要随时盖过粽子，加水时一定要加热水。
● 熄火后焖 1 小时，肉汁可以充分地融进糯米中，粽子才鲜香可口。

美味酷评

每年端午要吃粽子，香软的糯米，浓鲜的香肉，与民俗有关的小吃中，它的口感无可取代。

在南方的很多地区都有鲜肉粽这种东西，但各不相同，这大约是各地人们都给喜欢的食物赋予故乡的情节，让它成为不同人不同色彩的乡愁。



香煎牛肉饼

Diy 步骤

材 料：瘦牛肉 250 克，香菜 1 棵切碎，葱 1 根切碎，
蛋白 2 个，蛋黄 2 个，芝麻、熟糯米粒少许。

调味料：生抽、绍酒、麻油、淀粉、胡椒粉、糖适量。

做 法：

1. 牛肉绞碎或剁碎拍蓉。
2. 大碗内加水、牛肉碎一同拌匀，放置 10 分钟待水吃进，加入其余调味料和蛋白，以筷子循同一方向搅拌至上劲，最后下麻油拌匀。加入葱、香菜，再拌匀。
3. 把肉末摊成 1 厘米厚的肉饼。
4. 大火蒸牛肉饼 5 分钟，搁置 2 分钟。
5. 将蒸好的牛肉饼蘸蛋黄、芝麻，圆边裹上熟糯米粒，入平锅煎至双面金黄即可。

贴心
建议

- 煎牛肉饼要用小火，勤翻面，这样才会受热均匀，不会煎糊。
- 牛肉要选腱子肉，否则口感不好。

美味酷评

中国人就是有内涵，外国人把馅料放在饼外面，叫比萨饼；中国人把馅料放在饼里面，叫馅饼；外国人把味道做成酱汁浇在牛肉外面叫牛排；中国人把味道剁碎融进牛肉里面，叫香煎牛肉饼！



过桥米线

贴心
建议

- 材料一定要趁鸡汤刚出锅滚烫时倒入，这样才鲜美可口。
- 鸡肉和云腿要切得很薄，保证能在热汤内瞬间熟透。

Diy 步骤

材 料：米线100克，鸡汤1大碗，青蒜50克，豆芽50克，鸡肉5片，云腿5片，鹌鹑蛋1个。

调味料：胡椒粉、盐适量。



做 法：

1. 米线用清水煮熟备用。
2. 把鸡汤倒入锅中，加入胡椒粉、盐烧开，盛入碗内。
3. 把青蒜、豆芽、鸡肉、云腿、鹌鹑蛋倒入鸡汤内烫熟。
4. 把米线倒入鸡汤内即可。

美味酷评

闻名于世的云南小吃，无人不知晓。过桥米线，外层的油只是温热，下面却是100℃的鸡汤，喝的时候需要有勇有谋，才能品到那香喷喷的美味。米线就是米线，偏偏要叫过桥，是因为曾有一个状元娘子每天走过石桥给读书的相公送米线。古老的农业社会，深厚的爱情往往在日常饮食中体现出来。

Diy 步骤

材 料：面粉200克，鸡蛋2个，奶油100克，花生油500克（实耗80克）。
调味料：白糖50克。

做 法：

1. 锅内凉水烧沸后，改用微火，随即加入面粉快速搅拌，直到面团不粘手，由白色变成灰白色时，取出稍凉即成烫面。
2. 把鸡蛋打入碗里搅匀，分三四次加入烫面中，在最后一次加蛋液时，同时加入奶油、糖水拌匀。
3. 锅内倒入花生油，置旺火上烧到冒烟时，立即改用微火，将搅拌好的面团制成小球，捻成直径5厘米的圆饼，下入油锅中炸至金黄色的球状时捞起，沥干油，滚上白糖即成。

奶油炸糕

贴心
建议

● 不要图省事一次性把蛋液倒入面粉中，不容易搅拌均匀。

美味酷评

20世纪40年代末，北京东城王府井大街南口路东的一个胡同口，有一家广东人制作的“奶油炸糕”，在糯米面中放入鲜奶油及香草精，吃起来奶香浓郁，酥软可口，又带有西餐苹果派和菠萝布丁的味道。至今，谁要是跟您提起东安市场的奶油炸糕，准是老北京，错不了！