



小吃精华

生 编 著

辽宁科学技术出版社

2.1

小吃精华

周金生 编著

辽宁科学技术出版社

小吃精华

Xiaochi Jinghua

周金生 编著

辽宁科学技术出版社出版 (沈阳市南京街6段1里2号)

辽宁省新华书店发行 朝阳新华印刷厂印刷

开本: $787 \times 1092 \frac{1}{32}$ 印张: $3 \frac{1}{2}$ 字数: 70,000

1988年10月第1版

1988年10月第1次印刷

责任编辑: 晓 陈

责任校对: 王春茹

封面设计: 安 迪

印数: 1—11,595

ISBN 7-5381-0476-3/TS·61 定价: 1.10元

目 录

1. 三鲜烧卖·····	1
2. 艾窝窝·····	2
3. 羊眼儿包子·····	3
4. 小窝头·····	4
5. 炒疙瘩·····	5
6. 马蹄烧饼·····	7
7. 豆汁·····	8
8. 杨村糕干·····	9
9. 狗不理包子·····	10
10. 耳朵眼炸糕·····	11
11. 石头门坎素包·····	12
12. 桂发祥什锦麻花·····	13
13. 南翔小笼馒头·····	14
14. 鲜肉粽·····	15
15. 乐亭掉桥烧饼·····	16
16. 饶阳杂面·····	17
17. 猫耳朵馄饨·····	18
18. 荞面坨子·····	19
19. 柴沟堡熏肉·····	20
20. 茶食刀切·····	21
21. 那仁·····	22
22. 哈达饼·····	23
23. 蒙古馅饼·····	24
24. 刀削面·····	25
25. 头脑·····	26
26. 闻喜煮饼·····	27
27. 伊斯兰烧饼·····	28

目 录

28. 李连贵熏肉大饼·····	29
29. 牛肉锅贴·····	30
30. 朝鲜冷面·····	31
31. 打糕·····	32
32. 老边饺子·····	33
33. 马家烧卖·····	34
34. 萨其马·····	35
35. 四季美汤包·····	36
36. 黄桥烧饼·····	37
37. 龟汁狗肉·····	38
38. 春卷·····	39
39. 东台鱼汤面·····	40
40. 镇江蟹黄汤包·····	41
41. 重阳栗糕·····	42
42. 白蛇烧饼·····	43
43. 吴山酥油饼·····	44
44. 葱包桧儿·····	45
45. 椒盐姑嫂饼·····	46
46. 淮安茶馓·····	47
47. 宋嫂面·····	48
48. 大救驾·····	49
49. 黄豆肉饼·····	50
50. 蒋大顺楂肉·····	51
51. 腊八粥·····	52
52. 鼎边糊·····	53
53. 福州光饼·····	54
54. 蚝煎·····	56

目

录

- 55. 双糕润.....57
- 56. 汀州豆腐干.....57
- 57. 宁波猪油汤团.....58
- 58. 肉燕.....59
- 59. 鸡丝伊府面.....60
- 60. 周村烧饼.....61
- 61. 高桩馒头.....62
- 62. 福山拉面.....63
- 63. 山东煎饼.....65
- 64. 泰山豆腐面.....65
- 65. 鸡肉糝.....66
- 66. 艇仔粥.....67
- 67. 小凤饼.....68
- 68. 娥姐粉果.....70
- 69. 云吞面.....71
- 70. 团结圆.....72
- 71. 荆州猪油饽饽.....73
- 72. 子面戈块.....74
- 73. 黄石港饼.....75
- 74. 云梦鱼面.....76
- 75. 东坡饼.....77
- 76. 火官殿的臭豆腐.....78
- 77. 和记米粉.....79
- 78. 武陟油茶.....80
- 79. 龙须糕.....82
- 80. 焦盖烧饼.....82
- 81. 信阳勺子馍.....83

目 录

82. 博望锅盔·····	84
83. 团结包·····	85
84. 灯影牛肉·····	86
85. 麻婆豆腐·····	87
86. 夫妻肺片·····	88
87. 过桥米线·····	89
88. 恋爱豆腐果·····	90
89. 手抓羊肉·····	91
90. 糍粑·····	92
91. 石子馍·····	92
92. 海味葫芦头·····	94
93. 宝鸡豆腐包子·····	95
94. 岐山臊子面·····	96
95. 乾州锅盔·····	97
96. 牛羊肉泡馍·····	98
97. 富平太后饼·····	99
98. 油酥饼·····	100
99. 马保子清汤牛肉面	101
100. 新疆烤羊肉串··	103

1. 三鲜烧卖

烧卖，作为一种面食，源于明代北京。史料对其命名有这样的解释：北方麦子在农历四、五月间，麦穗上有一层白霜，烧卖上面的“波（饽）面”即为白霜之示。北京烧卖，在清朝称为稍卖，以都一处最为著名。

都一处在 前门大街路东，正西面对繁华的大栅栏，是山西浮山人王瑞福办的一个小店，并不见经传。想不到，福从天降，二百多年的一天，都一处发迹了。

传说乾隆三年的农历除夕，乾隆着青衣小帽，骑着乌云盖雪小驴，来到前门大街，不得已，走进了被人们戏称的“碎葫芦”酒铺，当时，“时已夜阑，前门外八大胡同，正灯红酒绿时矣”。乾隆进店喝酒，边吃边聊，当得知尚无字号时，就说：“京都各家店铺都关门守岁，唯有你一家开门，就取名都一处吧。”即京都饭馆此为第一之意。

过了几日，一群太监送来一块写有“都一处”三字的虎头匾，说：“当今万岁爷赏给你的。”王掌柜眼望金匾，诚惶诚恐，望空叩谢，从此闻名京城。

三鲜烧卖，以猪肉、海参、虾仁为馅。肉绞成碎末，海参切成6.6毫米见方的丁。对虾去掉头、皮和沙线，切成3.3毫米见方的丁。调入酱油、黄酱、精盐、姜末、绍酒、味精和凉水，再加入香油，搅拌成馅。

把烫面粉和好后，搓成圆条，揪成小面剂（600克，可揪成60个），并在面剂上刷层少许香油，以防外皮皴裂。

再将少许面粉上笼蒸熟，晾凉后过罗，铺撒在案板上，

将面剂放在上面，用擀面槌擀成四周皱起，形如裙边的圆形烧卖皮。每皮放15克多的馅，轻轻合拢皮的边缘，顶上捏成褶儿，把馅包起来。收口不要太紧，可露一点馅，包完后逐个摆在笼屉里，旺火五、六分钟即熟。

特点：色白、皮薄、滋味鲜美醇香。

2. 艾窝窝

艾窝窝是北京传统风味小吃，明朝时已见其名，到清朝乾隆时已闻名京都。民国以后，有人赋诗：

白黏江米入蒸锅，
什锦馅儿粉面搓。
浑似汤元不待煮，
清真唤作艾窝窝。

可见，艾窝窝是明清时期信仰伊斯兰教的回族人经营的清真小吃。据传与乾隆皇帝还有些瓜葛呢。

乾隆平息了大和卓木和小和卓木以后，还把香妃抢到了北京，做他的妃子。香妃到京后，茶饭不思，滴水不进，急得乾隆团团转。

香妃的丈夫艾买提，万里迢迢，爬山涉水从新疆来到北京。恰好听说乾隆下旨，让白帽营的人每人做一样食品送到宫里去，让香妃品尝。他想这是联系的好办法，于是就做了一盘江米团子。这江米团子在新疆，除了他家以外，别人家都没吃过，香妃见到后就会知道丈夫来了。

江米团子送到宫里，太监问：“这东西叫什么？”艾买提脱口而出说：“就叫艾窝窝吧。”

宫女把艾窝窝端到香妃眼前，香妃一见，眼泪儿簌簌地流了下来，心如刀绞，知道丈夫来了。于是，强打精神，用

两个手指夹起一个，轻轻咬了一口。从此，艾窝窝出了名。

原料：糯米225克、芝麻50克、大米粉25克、核桃仁10克、白糖100克、瓜子仁5克、青梅15克、冰糖渣15克、金糕25克、糖桂花5克。

制法：

1. 将糯米淘洗干净后，用凉水浸6小时，沥净水，上笼蒸1小时，取出放入盆中，浇入开水200克，盖上盆盖，浸泡15分钟，然后再蒸30分钟，在盆中用木槌捣烂成团，摊在湿布上晾凉。

2. 将核桃仁用微火焙焦，搓去皮切成黄豆大小的丁。芝麻用微火焙黄擀碎。瓜子仁洗净。青梅切成绿豆大的丁。金糕切成黄豆大的丁。将以上原料连同白糖、冰糖渣、糖桂花合在一起拌成馅。

3. 把蒸熟晾凉的大米粉，铺撒在案板上，再放上糯米团揉匀后，揪成10个小剂，逐个摺成圆皮，每个皮上放上馅22.5克，包成圆球形即成。

特点：此小吃形状如球，表面沾有熟米粉如挂一层白霜，质地黏软柔韧，馅松散而甜香。

3. 羊眼儿包子

早些年，北京前门外廊房二条，有一家回民包子铺，专门经营羊眼儿包子。

相传，清朝康熙皇帝曾乔装打扮成富商模样，来到这里。包子铺掌柜的心里一惊，连忙殷勤地用小托盘送上两个细瓷盖碗，打千儿问安，赔着笑脸，低声低气地说：“不怕爷恼，爷在里边（指皇宫），什么山珍海味没尝过，还屈驾来尝羊眼儿包子，小的实在不敢孝敬。”康熙明知自己身份已

被识破，仍然不动声色，装着一副不理睬的样子，只是要吃包子。掌柜的只好说：“爷一定要吃，求您赏脸儿，多包涵。”

不一会儿，送进两份热气腾腾的小包子。康熙夹一个放在布碟上，仔细端详，只见馅儿精细，香味扑鼻。放到嘴里一尝，确实滋味鲜美。心里却产生了疑云：怎么看不见“羊眼儿”呢？于是便问垂手侍立一边的掌柜的。掌柜的忙打千儿：“回爷的话，有罪不敢欺瞒，馅里没羊眼儿，只是做的精细些，包子的个头儿小一点，象羊眼儿就给起了‘羊眼儿包子’的名字。”

康熙尝过二三个觉得鲜美可口，也就不顾富商模样，现出皇帝面目，传旨：朕觉得羊眼儿包子很好，可经常送到宫中，着内务府开销。

从此，羊眼儿包子名满京城。

制法：把精白面发好，500克面放入25克，最多不超过50克绵白糖，碱适量，揉和均匀，把发面饧好。

选用西口肥嫩绵羊的上脑、腰窝肉、剔除筋膜，剁成细馅。放入水发干贝丁、水发海参丁、玉兰片丁、鲜葱、鲜姜切末澄汁，放盐少许，好团粉适量。用发干贝的水把上述调料打好，对入羊肉馅中，打成精细肉馅，现包现蒸，个头小，羊眼儿包子即成。

4. 小窝头

小窝头是北京传统风味小吃。

传说，清末八国联军侵占北京时，慈禧仓皇出逃，离京西去。一路上风声鹤唳，饥饿难忍。刚出京城，来到京郊昌平县阳坊乡西贯市村，有人给她窝头吃（一说是煮青玉米），

这正中民谚：饥了吃糠甜似蜜。慈禧顾不了许多，感到很好吃，不要忘了，此时正处在荒乱之中呢！

后来，慈禧回到京城，还没忘记这段经历，命御膳房做窝头吃，御膳房哪敢不从，又不敢做老百姓吃的那种窝头，于是精心制成了小窝头。后来，就成为慈禧斋戒时吃的甜食。

1956年，在招待中外来宾的国宴上，仿膳庄就供应4000个小窝头，受到来宾的热烈欢迎，小窝头也誉满天下。

原料：细玉米面400克、黄豆面100克、白糖250克，糖桂花10克。

制法：把玉米面、黄豆面、白糖和糖桂花一起放入盆中，逐次加入温水共150克，慢慢揉和，揉匀后，搓成直径5—6分的圆条，揪成100个小面剂。

捏窝头前，右手先蘸一点凉水，以免捏时粘手。取一个面剂放在左手心里，用两手搓成球形。然后用右手食指蘸点水，在圆球中间钻一个小洞边钻边转动手指，洞口由小渐渐变大，由浅到深，并将窝头上端捏成尖形，直到面团厚度只有3毫米多，内壁外表都光滑时为止。然后，上笼用旺火蒸10分钟即成。

特点：颜色鲜黄、形状别致，制作精巧，细腻甜香。

5. 炒疙瘩

炒疙瘩是北京具有特殊风味的面食小吃，已有六十多年的历史。创始人是和平门外原“广福馆”的穆氏母女。

广福馆位于虎坊桥以北的臧家胡同西口，成为南来北往的分水岭，地势俨如一座寨子，这家饭馆的主人姓穆，因此北京的老饕们给它取号“穆家寨”，并为女店主兼掌厨的老太太取个绰号叫“穆桂英”，带有明显的称赞的含意。当年这

位老太太，身材矮胖，非常健壮，烹制的炒疙瘩味道确是浓郁鲜美，别具一格，名不虚传。吸引了不少社会名流，楼下餐厅挂着名人字画，有胡佩衡的山水，于非闇的花鸟，著名书法家韩子忠曾赋诗一首：

廿载蜉蝣客燕京，
每餐难忘穆桂英，
寄语他家女招待，
可曾亲手去调羹。

原料：面粉500克、牛肉（上脑、里脊部位）100克、鲜菜100克、酱油50克、醋5克、精盐1克、芝麻油75克，可制5盘

制法：

1. 面粉加水150克和匀，揉成面团（比饺子面略硬），切成比黄豆略大的圆疙瘩。

2. 锅内放清水烧沸，一边倒入疙瘩，一边用铁铲贴着锅底顺一个方向搅，以免疙瘩沉底糊锅。倒完后，每隔1—2分钟要搅1次，开锅后再煮5—6分钟，当疙瘩全部浮到水面上，可捞入凉水盆里“过”一下。

3. 将牛肉剔去筋膜，横着肉纹切成丝。各种青菜洗净切好。冬天可用菠菜，青蒜和蚕豆瓣，夏天可用半厘米见方的黄瓜丁和6毫米长的豇豆段。

4. 炒勺内倒入芝麻油，在旺火上烧到六成熟，下入肉丝，炒半分钟后，加入酱油、醋、精盐再炒一会，随即放入煮熟的疙瘩翻炒，约半分钟后，加入鲜菜再炒1分钟，等酱油水分全浸到疙瘩里，盛入盘中即成。

炒好的疙瘩深黄，配上绿色的鲜菜，黄绿相间，美观淡雅，滋味醇香。

6. 马蹄烧饼

北京北海公园里仿膳饭庄的肉末烧饼远近闻名。肉末烧饼是用马蹄烧饼夹上精心炒制的猪肉末一起食用的，滋味醇厚。

穷奢极欲的慈禧不仅白天吃的山珍海味还嫌不够，夜里做梦还是想吃。这天梦见吃烧饼，早晨醒来时吃早餐，果然上的是肉末烧饼。她很高兴，便眉开眼笑地说给她圆了梦，于是赏给做肉末烧饼的赵永寿以尾翎和1000克银子。从此肉末烧饼就出了名。

原料（制20个）：面粉750克、老酵375克、芝麻40克、碱面7克、花生油100克。

制法：

1. 将老酵用温水250克调开，加入700克面粉和成面团，放置10几分钟，面即可发起。随即将碱面用温水10克化开，倒入发面内搅匀。

2. 案板上铺撒剩下的50克面粉，将发面放在上面揉几下，搓成直径寸许圆条，再揪成20个面剂。取面剂一个用手摺成圆皮，另揪1个约1克重的小面球，蘸上花生油，放在圆皮上包起，转成桃形，揪去收口处的面头，再摺成直径5厘米的圆饼。逐个按此做完。

3. 将圆饼逐个研边。研法是：右手四指伸直，紧贴饼边平放在案板上，左手食指和中指放在饼的边缘上（与右手食指接近）略摺饼边。两手配合，使饼向右手指尖的方向旋转，经过右手食指在饼边摩擦与左手食、中指的移动，在饼的边缘内挤出一个稍突出的轮边（饼中心略呈凹形）即可。这是烧饼的背面。

4. 在烧饼的正面稀疏地沾上一些芝麻，逐个平摆在烤盘内，入炉烤5~6分钟，待其呈微黄色并暄起即成。

特点：形圆空心，饼底周围有一道突起的边，形如马蹄。色微黄，暄软清香。

7. 豆 汁

豆汁是北京独有的一种风味小吃。虽然不见经传，也没有登过大雅之堂，但在人们的心中深深扎下了根。荀慧生有一出脍炙人口的戏，叫《豆汁记》说的是秀才莫稽，昏倒在乞丐头金松的门前，被他的女儿金玉奴发现，施舍了一碗豆汁，救了他的命，二人终成眷属。这出戏是根据明代冯梦龙《醒世恒言》中《金玉奴棒打薄情郎》改编的。书中原写的是施舍了一碗粥，而改编者却把它改成了豆汁并把戏名定为《豆汁记》，可见改编者对豆汁有特殊的情感。

几十年前就有人写诗赞美豆汁：

一锅豆汁味甜酸，

咸菜盛来两大盘。

此是北平新食品，

请君莫作等闲看。

麻花咸菜一肩挑，

矮凳虽然有几条。

放在街头随便卖，

开锅豆汁是商标。

1982年3月的《人民日报》刊登了台湾知名作家思念北京风物的文章和一幅风土人情画：《解馋开胃的豆汁儿》

小小的豆汁儿呀，拨动着艺术家的心弦。

原料：绿豆10公斤（制500碗）

制法：

1. 将绿豆的杂质筛净，淘洗干净，放入池内用凉水（冬季用温水。水量要比绿豆高出2倍）浸泡十几小时。待豆皮用手一捻就掉时捞出，加水磨成稀糊（磨得越细越好，每斤绿豆约出稀糊2650克）。然后，在稀糊内加入15公斤左右的浆水（即前一次制作豆汁、淀粉时撇出的清水）和逐次加入不少于120公斤的凉水过滤，约可滤出粉浆170公斤、豆渣20公斤。然后把粉浆倒入大缸内，经过一夜沉淀，白色的淀粉就沉到缸底，上面是一层灰褐色的黑粉，再上一层即是颜色灰绿、质地较浓的生豆汁，最上层则是浮沫和浆水。撇去浮沫和浆水，把生豆汁舀出（可出生豆汁180公斤左右，另有淀粉约5公斤和黑粉少许），在煮之前还须再沉淀一次，夏季沉淀6小时，冬季沉淀一夜。沉淀好后，撇去上面的浆水。

2. 锅内放少许凉水，用旺火烧沸后倒入生豆汁，待豆汁被煮涨并将溢出锅外时，立即改用微火保温（此时不能用旺火，否则会煮成麻豆腐），随吃随盛。

特点：颜色灰绿，汁浓醇，味酸而微甜。趁热与辣咸菜同吃，又酸又辣又烫，饶有风味。

8. 杨村糕干

杨村糕干是天津风味小吃，至今已有二、三百年的历史了。

明朝时候，杨村镇已发展为十分繁华的水陆码头。这时，从浙江绍兴迁来姓杜的兄弟俩，在镇上住下来，经营糕干。

清朝雍正年间，北京一家王府到江南游玩，到杨村时，大相公与尼姑庵的小尼姑有了来往。

后来，小尼姑生下一个胖小子，被轰出庙门。小尼姑咬破食指，在大相公赠给她的白绫子上写下孩子的出生时辰和父亲的姓名，把大相公送给她的翡翠镯子包在里里，投河自杀了。

恰巧，有位老和尚把孩子抱了回去，每天买杜家的糕干喂养他，并给他起了个名字叫和珅。

乾隆年间，和珅当了丞相，一次陪乾隆南巡到杨村。乾隆吃了糕干后，十分高兴，为杜家糕干铺亲笔题写了“妇孺恩物”四个大字。

后来，在巴拿马万国博览会上，获得铜质奖章。1958年敬爱的周总理陪同西哈努克亲王访问杨村时，品尝后，称赞“不减当年。”

杨村糕干，用料简便，仅有小站稻米和绵白糖即可，不需要任何其它小料。

制法：先将稻米浸泡透了以后，捞出控净水，放到石碾上轧，用90—100目的罗罗成细面。白糖也要过罗。然后以糖四面六的比例搅拌搭配均匀，放在缸里圈起来。等到糖和面溶为一体后，放到屉内摊平，用刀划线成块，上锅蒸20多分钟即成。

制做精细、质地松软而甘美的杨村糕干，对男女老幼，大有裨益。

9. 狗不理包子

名扬中外的狗不理包子，被誉为津门风味小吃“三绝”之首。这种大众化食品，吸引着成千上万的国内外客人，他们说：“不吃上一顿狗不理包子，不算到过天津。这么好的包子，怎么会有这样古怪的名字呢？”