



美食篇



中国地方特色风味

张胜文 主编



吉林科学技术出版社

中国地方特色风味

(主食篇)

张胜文 主编

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中国地方特色风味. 主食篇/张胜文主编. —长春:
吉林科学技术出版社, 2001
ISBN 7-5384-2514-4

I. 中... II. 张... III. 食谱—中国
IV. TS972.142

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 089803 号

责任编辑: 郝沛龙 司荣科 封面设计: 王 博 郑 丽

中国地方特色风味

(主食篇)

张胜文 主编

*

吉林科学技术出版社出版、发行
长春市东文印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 17 印张 429 000 字

2002 年 2 月第一版 2002 年 2 月第一次印刷

定价: 25.00 元

ISBN 7-5384-2514-4/Z·130

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 可寄本社退换。

社址 长春市人民大街 124 号 邮编 130021 电话 5635176 5635177

电子信箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn 传真 5635185

编 委 会

主 编 张胜文

副主编 刘静波 孙晓惠 张 崴

编 委 (以姓氏笔画为序)

于 林 白广英 李 忠

李士文 刘大奎 刘立东

刘玉金 刘树彬 张为民

张春柏 林士庆 姜 友

郝有金 程大庆 蔡宝国

序 言

我国有 5000 年的文明历史，而在这文明历史的长河中，烹饪文化便是熠熠泛光的浪花始终在闪耀，无时无刻地书写着文明色彩！

从“钻木取火”到“海滩调味”，预示着我们人类首先在饮食上与其他动物从真正意义上区别开来。人们在长期饮食过程中，便早已形成了各自独特的饮食方式，于是便产生了富有地方特色的饮食品种。而正因为有了这些地方饮食品种，所以才养育了我们中华民族。实践证明，现行的多种名食也源于这些远古的地方烹饪。基于这种想法，在编写这部书稿时，笔墨多侧重我国各地民间特色风味食品。概括说来，特点有五：

一、烹饪文化性

中国烹饪是技术、是科学、是文化，这种说法在人们心目中早已达成了共识。说是技术，主要表现在烹饪原料由生变熟所利用的各种加工方式、方法；说是科学，主要表现在人们按照烹饪的内在规律，依据科学手法来讲究如何达到物为人用的实际效果；说是文化，主要表现在某些烹饪品种涵容出人文的饮食理念，透视出人文的追求价值，体现出人文的高超智慧。从而，在每个饮食品种的后面都有一段或历尽艰辛，或渗透汗水，或感人肺腑的种种故事。正因为这些故事存在，才恰巧构成中国烹饪技术博大精深的文化底蕴来。

二、地域辽阔性

我国有 960 万平方千米的土地。在这辽阔的地域中，由于各地气温之差、湿度之别、光照不一、雨量不同等多种自然因素，

所以各地的烹饪物产就不相一致。再说，人们在某地长时间的饮食起居，充分利用当地的原料来加工食品维持世生息、代代繁衍，都在自己活动的辖区内形成了某种饮食定式。而这些定式所制品种，犹如争奇斗艳的鲜花，在中国地方特色饮食的百花园中显得姹紫嫣红，分外妖娆。

三、食俗差异性

在我国广袤的大地上，有 56 个民族。他们之间虽然有着烹饪技艺的共性，但在饮食品种上却存在着很大的差异性。而这些差异性既有延续前辈的因缘，又有后生创造的完美。我们在尊重各民族平等的同时，又要保持原有食俗特色的差异性。当我们翻开此书时，这些差异百种的民族食风会扑面而来，自然给您飘来沁人芳香的感受。

四、品种多样性

在一个版本的烹饪食谱中，我们只能领略某一方特色或某一类饮食品种，但这里却汇集南北地方烹饪传统技术，采撷东西民间饮食品种荟萃。即可品到南国的甜润，又可闻到北疆的咸香；既可吃到东部的火辣，又可尝到西域的馨酸。不论翻到哪一页，多样的饮食品种会给您提供相当宽广的选食空间。

五、做法可行性

编写此书过程中，在保证地方特色的基础上，选编的食谱要取料广泛，做法可行。目的是使大家身在此地，也能仿做他乡风味食品而饱自己之腹。这样说来，本来极富民族（间）特色的饮食品种因故而暂割爱一边。

本书行文自然、文风朴实。如果它做您业余朋友非常真诚；如果它做您业内参谋最有价值。

本部书分“主食篇”和“副食篇”两册。

本册为《中国地方特色风味》主食篇。

目 录

粿	1	花米饭	23
米茶	1	杏仁霜	23
团徽	2	豆角面	24
闵饼	4	肠旺面	25
青团	5	松子糕	26
油条	6	炸米窝	27
图日	7	荸荠糕	28
枣糕	8	桂花馍	28
焦饼	9	面筋汤	29
摊饼	9	笑口枣	30
粽子	10	烟台饼	30
棕粿	12	核桃酪	31
马蹄糕	13	甜水面	32
水晶饼	13	猫仔粥	32
乌糯饭	15	菊花酥	34
石子馍	16	鸿章面	35
龙须面	17	鱼馄饨	36
过桥面	18	鸳鸯酥	36
红苕粿	19	腊八粥	37
欢喜团	19	绿豆糕	38
米烧粿	21	捶鸡面	40
麦糊烧	21	酥盒子	41

搓鱼儿·····	42	关东锅烙·····	76
燕窝丝·····	43	乒乓干馍·····	77
八百大糕·····	43	江米雪球·····	79
子面戈块·····	44	同里闵饼·····	79
土豆苦力·····	45	红苕鸡腿·····	80
川味饅子·····	46	会理饵块·····	81
上党三饅·····	47	夹馅麻花·····	83
三楚月饼·····	50	发糕五种·····	84
不落叶饼·····	51	泡米果糕·····	87
马家烧麦·····	52	豆沙锅饼·····	88
马蹄烧饼·····	53	泮河蒸饭·····	89
三穗碱粑·····	54	豆浆水饭·····	90
五仁饅首·····	55	鸡蛋面包·····	91
月牙烧饼·····	56	鸡蛋贯饼·····	92
五色方糕·····	58	宋楼火烧·····	92
开花馒头·····	59	金牛麻花·····	93
乌饭麻糍·····	59	空心芒果·····	94
月饼二题·····	61	京东肉饼·····	95
火烧四款·····	63	金丝杂面·····	96
云梦豆皮·····	66	波丝油糕·····	97
云梦春卷·····	67	金华汤包·····	97
乌麻酥果·····	68	泸州黄粑·····	99
内蒙古饼·····	69	送灶粑粑·····	100
水磨年糕·····	70	软炸春卷·····	102
田州豆饭·····	71	武城喧饼·····	103
玉米糊饼·····	72	林梓潮糕·····	103
石榴气鼓·····	73	扁豆仁糕·····	104
肉末烧饼·····	73	莲花酥饼·····	106
老四便食·····	75	南国鸡粥·····	106

津香脆饺	107	黑芝麻糊	151
客家三饺	108	提丝发糕	152
客家芋包	111	晶糕糖串	153
闽南炸枣	113	福山大面	153
珍珠圆子	113	蒙古炒米	155
带馅抻面	114	蒙古馅饼	156
济源杂面	115	雷记馄饨	157
济源面窝	116	新野板面	159
玻璃饺子	117	煊馅蒸饺	160
美糕四款	118	粽子八种	161
炸糯米团	121	潢川徽子	168
酒曲包子	121	酸辣搅团	168
荷叶蒸饼	123	镇康酸饭	169
莜麦苦力	123	徽州米果	171
高州饺子	124	赣南黄元	172
烤饭九种	125	刀坎子馍馍	173
猪油饼子	132	人参空心面	174
家制面包	132	广元蒸凉面	175
家制蛋糕	134	川东素条面	176
凉面六例	135	小麦面发糕	178
麻茸黏团	139	三原疙瘩面	178
高桥薄脆	140	山城小汤圆	179
原笼小包	141	天台八宝饭	181
酒酿三圆	143	双林子孙糕	182
凉糕五款	144	中式汉堡包	183
掉桥烧饼	147	内江焦皮酥	184
蛋酥麻花	149	永济龙凤面	185
湖乡荷月	150	田州云片糕	186
湘西社饭	151	玉米面发糕	187

奶油千层糕	188	家常牛肉面	219
龙胜竹筒饭	189	傣族年粑粑	220
芝麻八宝饭	189	银丝空心面	221
芝麻油酥饼	190	常州大麻糕	222
石柱绿豆面	191	黄豆面饼干	223
西北干拌面	192	雪里滚金球	223
回宝珍饺子	193	蒸拌冷面条	224
江津芝麻团	194	鱼茸萝卜糕	225
岐山臊子面	194	厦门炒面线	225
寿县大救驾	196	腊肉白蜂糕	227
莆仙薄荷糕	197	葫芦头泡膜	227
陇东臊子面	198	满天飞烧饼	228
应城金刚脐	200	靖江包烧饼	229
洋河车轮饼	201	新兴园蒸饺	230
济南细饽子	202	福州炸油粿	232
杨家吊炉饼	203	滨州锅子饼	232
信丰萝卜饺	204	靳贤书烧饼	233
闽北豆浆粉	206	蒲城椽头馍	234
荆州九黄饼	206	黎族竹筒饭	235
重阳糕四例	207	遵义豆花面	236
洋县枣糕馍	210	蜜汁八宝饭	237
南京小煮面	212	蜜枣米发糕	237
南昌炒米粉	213	潭坡水煎包	238
闽南双糕嫩	214	赣南鱼生粥	239
闽南韭菜盒	215	馨香灌汤包	240
紫米八宝饭	216	麟游血条面	241
扬州千层糕	216	儿童蛋糕三款	242
桂林生菜包	217	马口发面包子	245
高汤金鱼饺	218	川东担担油茶	246

广东美点六款	247	江米玫瑰凉糕	315
山记海城馅饼	251	羊肉臊子饅饅	315
川东粽子种种	252	江苏点心三款	317
广州早点三款	259	吉林朝族冷面	319
川西翡翠凉粉	261	自制广东月饼	321
川味小吃四品	262	阳城高桩馍馍	322
川南民间五耙	265	江浙小吃二款	324
上党名饼四则	268	成都小吃四例	326
三原金线油塔	271	花生糕点二款	328
上党 饅饅二则	273	苏州糯米烧麦	329
上海肉馅汤圆	275	沙市面点三款	330
三湘德园包子	275	花色面点五款	333
天门葱花油饼	277	芮城泡泡油糕	337
风味米饭六例	278	陕北荞面凉粉	338
辽宁蒙古馅饼	282	武汉面窝二款	339
风味凉糕六款	284	陕北荞面煎饼	340
风味蒸饺七例	288	岷州羊肉臠臠	340
开封牛肉烩馍	294	陕西锅盔二例	342
云梦小吃二款	295	杭州麻心汤圆	343
太湖面点二例	297	宝鸡豆腐包子	344
四川橘羹汤圆	299	京味炸食四款	345
奶味面点四款	299	油煎糯米大肠	348
宁夏油香三例	303	承德饅饅四绝	349
台湾风味凉面	305	娄底小吃二味	352
台湾四色烧麦	306	闽南芝麻糍团	353
台湾粽子四款	307	闽南美点六款	354
石塔油酥烧饼	310	莲粉点心三例	358
关东荞面食品	311	烟台面食二款	360
关东盒子二例	313	胶东招远年糕	362

消闲食品二款	363	天津十八街麻花	424
海南小吃二款	364	天津狗不理包子	425
海南风味五题	366	兰州清汤牛肉面	426
家常面点五款	371	台湾风味饭二例	428
耿福兴酥烧饼	374	台湾黑米千层糕	429
淮山佳点四款	375	关东玉米浆食品	430
淮汤蟹黄包子	378	关东玉米面食品	432
鱼肉皮子馄饨	378	关东特色饼九种	433
黄岩小吃二味	379	关东特色黏饽饽	440
麻城小吃二品	382	江西沙锅面四款	446
常熟小吃二款	383	江苏松质糕二款	449
暑天冷食三款	385	壮家五色糯米饭	451
酢头清火油饅	387	鸡油豆沙龙须饼	452
湖北糍粑八款	389	荆门名点太师饼	453
普州米卷四款	395	重庆炆锅肉丝面	454
温州豆沙汤团	397	保定福寿长圆糕	455
湘西桐叶糍粑	398	家制汤圆馅种种	455
黑味面点三款	399	淮安地方饼二例	459
富顺开花白糕	403	榕城风味面四款	461
朝族紫菜包饭	403	三台风味小吃三款	463
解州羊肉泡馍	404	山东芝麻水磨汤圆	466
蒸制面点六例	405	小笼包子名品三则	467
福州小吃三款	410	长治家常主食二例	470
福州糯米酥粿	412	天津家制芝麻烧饼	473
镇江三鲜炒面	412	四川风味小吃三则	476
镇江蟹黄汤包	413	关东特色饺子八种	478
徽州双冬肉包	415	关东特色传统饭点	487
广东家常饼六款	417	江西抚州面食三款	496
天台山特色面食	421	安徽特色面点四款	498

沙市风味面点五款	501	鄂北农家风味面食	517
金隆兴牛肉小汤包	505	常熟红莲糯点三款	519
荆南风味炸食四款	507	漳州风味面食四款	521
独特风味饺子六种	510	霍州 恰饅吃法四种	524
荆楚米豆混点四款	514	结语	528

𧄾

主料 上好的糯米粉

辅料 色绿饱满的绿豆、新鲜的花生米、虾米、半肥半瘦的猪肉等制作咸鲜味馅料（或用绿豆、桂花、椰丝、肥猪肉等制作甜味馅原料）

调料 咸鲜馅放油、椒盐；甜馅则放白糖

做法

1. 将糯米粉蒸熟，按 3:2 的比例混杂生糯米粉，和匀搓团后切成小团块。

2. 绿豆用水泡软，去皮蒸熟，用油炒香，加椒盐少许。将油炒花生米、半肥半瘦猪肉、虾米拌成馅（若制甜品则用绿豆、桂花、椰丝、肥猪肉、白糖）。

3. 将馅放入糯粉团块中央，包成半圆状，表面印花模，其底贴以菠萝叶或香蕉叶，滴水蒸熟即可。

特色

吃来满口糯香，堪称经久不衰的佳品。

说明

𧄾是广东雷州半岛农村中盛行的糕点。每逢农历佳节和喜庆日子，这里的人们便制作𧄾来馈赠亲友，祝福吉祥。

米 茶

主料 大米

做法

1. 将大米挑去杂质，簸净，放锅中烧小火炒黄熟（或用烤箱烤熟）。

2. 炒（烤）熟的大米用清水淘洗干净，另放于开水锅中煮

至米粒开花即可。

3. 米茶吃法很多，热吃可去寒，冷吃可解暑，略经发酵隔夜再吃，微酸不馊的“酸米茶”别有风味，吃时加些白糖，口味酸甜，清爽可口，若再配以“酸豆角”、“糖蒜果儿”、“酢辣椒”等小菜，那美味不言状。若在锅中米还未煮开花时捞起，再焖成饭，独特的“米茶饭”十分清香可口。

特色

茶色，清香，独特。

说明

在地处江汉平原的湖北省钟祥、荆门一带，一进入盛夏季节，家家户户便开始做一种清淡爽口，沁人心脾的食物——米茶。它能防暑止渴，解除疲劳，促进食欲，所以已成为当地人民最喜爱的一种夏日佳食。

关于米茶，还流行着一个美丽的传说：很早以前，仙女山下住着户人家，大山和石头兄弟俩和老母亲。一天，兄弟俩到田里干活去了，留下老母亲在家做饭。灶点着了火，米下了锅，等米在锅中发生出香味时，打开锅盖一看，糟了！米已烤成金黄色了，原来锅中忘了加水。老母亲正在犯愁，忽然有位姑娘飘然而至，她微笑着向锅中加了几瓢清水就不见了，时当正午，大山和石头兄弟俩正在地里热得汗如雨下，口干舌燥，这时老母亲送来了清香的米茶，兄弟俩你一碗，我一碗，几碗米茶下肚，汗消了，渴止了，肚子也饱了。他俩忙问老母亲：“今天煮的什么饭，这么好吃？”老母亲将经过一一道来，最后说道：“它既有米的香味，又有茶的颜色，咱们就叫它米茶吧。”从此，这种米茶一传十，十传百，流传至今。

团 徽

主料 糯米

辅料 鸡蛋

调料 猪油、食盐、胡椒粉、香葱、生姜、辣椒、油、白糖、蜂蜜等

做法

1. 用冷水将糯米浸泡 24 小时，然后搓洗干净，沥出入甑，蒸成熟饭。

2. 备好竹篾圈子（篾宽如大人小指，圈大如碗口盘口即可），平放在簸箕内，把糯米饭盛入篾圈里用手掌推压平匀，使圈内糯米饭厚度均匀。此时，有的团馓特别是作礼品的团馓，要用被品蓝、品红染色的饭粒精心摆设各种字样：如“喜”、“福”、“寿”等，有的一个团馓堆一个字，连起来就是“五谷丰登”、“丰衣足食”、“满园春色”等，也有的绘上花鸟山水或花边图案。

3. 一切摆绘完毕后取出篾圈，端到太阳光下曝晒 1~2 天（阴天可用炭火烘烤，火温不宜过大，否则会烤焦），待饭硬结干透，即为生团馓。

4. 食用前有两种加工方法：一是水煮，即先放入少许猪油炼锅，然后倒水，放团馓（水量以团馓要淹不淹为宜），再加少许食盐（以好食为宜），等到锅内煮沸干水后，留微火反复煎焖至软、熟、香，撒点胡椒粉，配以煎好的荷包蛋，以及香葱、生姜、辣椒等佐料；二是油炸，即先将食油入锅烧开，再把生团馓（须晒干烘透，否则炸不起来）放入锅内两面翻炸，待团馓膨胀后取出沥油，便可存放食用，若用开水冲泡，加些白糖、蜂蜜等真是香甜齐备，使人食欲倍增。

特色

圆形、白色、粒状。煮食韧口、香辣；炸食色泽鲜明，清脆酥香。

说明

这是湘西土家族著名食品。团馓不仅是土家族恭贺新喜、接人待客的礼品，而且还是土家妇女“坐月”最喜欢食用的补品。

闵 饼

主料 糯米粉

辅料 野苕麻叶、豆沙、核桃仁、松子仁各适量

调料 糖、猪油丁各适量

辅助材料 石灰水适量

做法

1. 用石灰水浸泡鲜苕麻叶，再煮熟、捣烂、去筋络，然后同糯米粉揉和制成面团。

2. 用豆沙、核桃仁、松子仁、糖、猪油丁等制成馅。

3. 将面团下剂，擀成饼皮，放入适量馅料，做成月饼大小的饼坯。

4. 将饼坯上笼蒸熟即可食用。

特色

甜美清香，油而不腻。

说明

闵饼，为江苏吴江县同星镇的传统名食，已有 300 多年的历史。因创制人为闵氏，故名。

据清嘉庆 16 年所修《同星志》记载：“闵饼，一名苕头饼，在漆家圩，出闵氏一家，筛串精而蒸煎得清，为同川（星）独步，著名远近，已百余年。”明代名士沈周曾赋诗盛赞闵饼。

20 世纪 20 年代末，沪上曾有同星人佟某集资开设“大富贵闵饼公司”，为防假冒，饼上还有“本斋堂制”的字样。当时，文化界名人范烟桥先生还专门在上海《晶报》为闵饼撰文，并谈到闵饼曾进贡清宫，为慈禧所尝等。因闵饼独具风格，甜香可口，蜚声海外，颇受欢迎。

野苕麻为江南水乡一种常见野生植物，属桑麻科，叶、根均可入药，性味甘寒，含有胡萝卜素、蛋白质、脂肪及糖类等多种