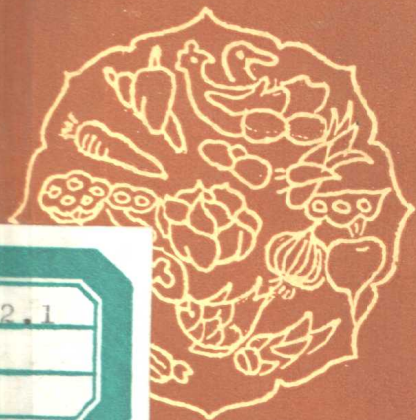


家庭饮食科学知识丛书

家制风味小吃

刘景文 编

知识出版社



72.1

家庭饮食科学知识丛书

家制风味小吃

刘景文 编

知 识 出 版 社

丛书名题字：于若木
封面设计：戴程松
责任编辑：李小虹

家庭饮食科学知识丛书

家制风味小吃

刘景文 编

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街17号)

新华书店总店北京发行所经销 文字六〇三厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 5.5 字数 88 千字

1989年7月第1版 1990年5月第2次印刷

印数 19501—29200

ISBN 7-5015-0229-3/Z·10

定价：1.90 元

内 容 提 要

小吃源于民间，品类繁多，原料来源广泛，作繁简兼有。因其具有地方的独特风味，与菜肴相比，同样脍炙人口。

本书撷取各地小吃精华，选择适合家庭制作，按烹制方法分类，并分别对烹制方法给以简要的说明，从而方便了读者查找、参考和制作。对每品小吃，书中详细介绍了用料、制法和风味特点。本书还选了一些宫廷小吃，编在“其他类”内，选了部分西式肴点附于书后，供读者仿制。

家庭饮食科学知识
丛书

于若木 龙年
之秋

| | | | |
|--------|-----|-----|-----|
| 主 编 | 谢帼明 | 王秀荣 | |
| 编写人员 | 谢帼明 | 邢振龄 | 杜福祥 |
| | 王秀荣 | 鲁克才 | 林孟良 |
| | 董一伟 | 刘景文 | 胡蕴坚 |

前 言

家庭是社会的细胞。在这里，人们休养生息，藉以恢复精力；在这里，人们繁衍子孙后代。一个家庭的首要问题是吃饭问题，过去说的开门七件事，柴米油盐酱醋茶，就指的是吃饭问题。吃饭问题解决得如何常常关系到家庭生活的美满幸福。今天时代虽然变了，但吃饭在家庭中的重要地位依旧，因为这是人类生存的需要，古今中外概莫能外。

吃饭就有一个吃什么和怎样吃法的问题。吃什么当然受市场供应和家庭收入的制约，但每个家庭仍有很大的选择余地。不同的职业和文化素养对吃的选择有差异；有没有营养知识，在吃的选择上也会显出高低。有了钱，如果对吃的选择不当，往往出现“花钱买病”的情况。逢年过节因为大吃大喝，发生急性肠胃病的情况时有所闻。发达国家的所谓“文明病”，或“富贵病”，为高血压、肥胖病、冠心病、糖尿病等，在我国也多起来了，而且有逐年上升的趋势，这是部分人富裕起来之后出现的新问题。为了避免发达国家走过的弯路，营养知识的宣传应当与经济的增长同步进行。饮食文化是民族文化的组成部分，而饮食文化不能不注入现代营养科学的内容。

这套丛书共十册，大凡一个家庭中常遇到的有

关吃饭的问题差不多都谈到了，如科学配制膳食问题；各种食物所含的营养成分；饮食与疾病的关系；老幼合理的膳食以及食补、食疗等；此外，对烹调技术、风味小食品的加工等也有所论述。总之，是既有营养方面的理论知识，又有实践意义的烹调技术，对一个家庭来说是具有实用价值的一套丛书。每个家庭可以从中学到科学配膳的原则，使家庭饮食做到既营养完全，又做到营养平衡。使儿童得以正常发育；老年人老而不衰，老而不残，保持生命应有的活力和生活自理的能力，以颐养天年；使成年人精神饱满地去工作。

过去常说的“病从口入”多半指吃了不干净的食物而得病，现在应扩大其含义，即将因食物结构不合理而引起的疾病也包括在内。这种食源性疾病的进程是缓慢的，短时不易觉察，但其后果则是深远的、严重的，许多情况甚至是难以挽回的。宣传营养知识，宣传平衡膳食，可以预防许多食源性疾病的发生，家庭膳食有无营养指导，其结果是大不相同的。

近年国外的经验值得我们借鉴。在美国，针对营养过剩的现象，采取了多种营养指导措施，使许多食源性疾病的发生率和死亡率大幅度地下降了：心脏病下降25%、呼吸道感染下降20%、肿瘤下降20%，糖尿病下降50%。在芬兰，其高血压、心血管意外，脑血管意外的患病率及死亡率曾居世界第一位。由于政府采取了一系列的有效措施，经过十五年的努力，已降至第四位。为改进食物结构，政府提倡吃低

脂牛奶，少吃黄油，多吃蔬菜、水果，进行不吸烟，不酗酒等宣传教育。除了在学校内进行宣传教育外，更把这一运动深入到每个家庭里去。芬兰的某个省，其非传染性疾病的发病率在国内最高，国家作为重点防治的试点省，五年内用于宣传教育和防治措施的经费是一百万元。其后，因心肌梗死、脑血栓、脑溢血而偏瘫的患者大大减少了，据统计，该省因此节省了医药费的支出六百万元。

从美国和芬兰等国的经验中我们可以看到预防工作的重要性，预防工作不仅产生了良好的社会效益，而且也产生了可观的经济效益。

知识就是财富，知识就是力量。营养知识是造福人类的一门学问，应当使之普及到每个家庭每个人，使人人学习营养知识，并用它进行自我保健。人民身体素质的提高必然有益于社会的安定，有助于四个现代化的建设，这是无疑的。

愿《家庭饮食科学知识丛书》成为每个家庭的良师益友！

于若木

1989.6.23

目 录

一、煮余类

| | |
|--------------|----|
| 浆水面····· | 1 |
| 花灯窝浆面····· | 2 |
| 刀削面····· | 3 |
| 臊子面····· | 3 |
| 打卤面····· | 4 |
| 担担面····· | 5 |
| 炸酱面····· | 5 |
| 拨鱼儿····· | 6 |
| 猫耳朵····· | 6 |
| 酸辣面鱼····· | 7 |
| 蓬菜小面····· | 8 |
| 朝鲜冷面····· | 8 |
| 三鲜水饺····· | 9 |
| 番茄牛肉馅饺子····· | 10 |
| 老边饺子····· | 10 |
| 鱼肉煮饺····· | 11 |
| 肠旺粉····· | 12 |
| 八宝莲子粥····· | 13 |
| 豌豆粥····· | 14 |
| 荷叶粥····· | 14 |
| 绍兴鸡粥····· | 14 |

| | |
|--------|----|
| 牛肉粥 | 15 |
| 鱼生粥 | 16 |
| 菠菜粥 | 16 |
| 鲫鱼糯米粥 | 17 |
| 白果粥 | 17 |
| 坠火粥 | 18 |
| 三鲜馄饨 | 18 |
| 过桥抄手 | 19 |
| 桂花元宵 | 20 |
| 五仁汤圆 | 21 |
| 羊肉抓饭 | 21 |
| 朝鲜族药饭 | 22 |
| 鸽蛋圆子 | 23 |
| 藕粉圆子 | 24 |
| 火腿肉粽 | 25 |
| 陈皮咸肉粽 | 26 |
| 腐乳咸肉粽 | 26 |
| 叉烧肉粽 | 27 |
| 百果粽子 | 27 |
| 酸辣搅团 | 28 |
| 姜丝拌汤 | 29 |
| 蛇羹 | 29 |
| 全色鸡鸭血汤 | 30 |
| 蜜汁山芋 | 31 |
| 西米羹 | 31 |
| 机米凉糕 | 32 |
| 糯米甜藕 | 33 |
| 冰冻豌豆茸 | 33 |
| 水盆羊肉 | 34 |

| | |
|----------|----|
| 炒肝 | 35 |
|----------|----|

二、清蒸类

| | |
|--------------|----|
| 牛肉汤包 | 36 |
| 天津包子 | 37 |
| 龙凤包子 | 38 |
| 澄沙包 | 39 |
| 五丁包子 | 39 |
| 门丁包 | 40 |
| 川馅包子 | 41 |
| 水馅包子 | 41 |
| 叉烧包 | 42 |
| 南式小烧麦 | 43 |
| 翡翠烧麦 | 43 |
| 黄州烧麦 | 44 |
| 马家烧麦 | 45 |
| 四喜蒸饺 | 45 |
| 虾饺 | 46 |
| 金鱼饺 | 47 |
| 开花馒头 | 48 |
| 喇嘛馒头 | 49 |
| 麒麟馒头 | 49 |
| 南翔馒头 | 50 |
| 糯米面凉糕 | 51 |
| 丝糕 | 52 |
| 蒸蛋糕 | 52 |
| 松子枣泥拉糕 | 53 |
| 糖三角 | 54 |
| 小窝头 | 54 |

| | |
|--------------|----|
| 千层饼 | 55 |
| 银丝卷 | 55 |
| 江米芝麻凉卷 | 56 |
| 豆面粘米堆 | 57 |
| 珍珠糖圆 | 57 |
| 多味土豆泥 | 58 |
| 萝卜丝糕 | 59 |
| 娥姐粉果 | 60 |
| 白族酸肝 | 61 |
| 皮提尔芒达 | 61 |

三、煎烙类

| | |
|------------|----|
| 馅儿饼 | 63 |
| 春饼 | 64 |
| 通州饼 | 64 |
| 闻喜饼 | 65 |
| 鸡仔饼 | 66 |
| 香酥饼 | 67 |
| 广东饼 | 68 |
| 多层春饼 | 68 |
| 锅饼 | 69 |
| 椒麻酥饼 | 69 |
| 脂油饼 | 70 |
| 一品火烧 | 71 |
| 油酥火烧 | 71 |
| 豆沙火烧 | 72 |
| 麻酱火烧 | 72 |
| 多味煎饼 | 73 |
| 煎饼馃子 | 74 |

| | |
|------------|----|
| 山东煎饼 | 74 |
| 烙盒子 | 75 |
| 韭菜烙盒 | 76 |
| 三鲜烙盒 | 76 |
| 锅贴 | 77 |
| 褡裢火烧 | 78 |
| 水煎包 | 78 |
| 煎回头 | 79 |
| 大连焖子 | 80 |
| 蚝仔煎 | 80 |

四、油炸类

| | |
|-------------|----|
| 炸年糕 | 82 |
| 广式春卷 | 82 |
| 倒巴 | 83 |
| 糖麻饼 | 84 |
| 虾池 | 85 |
| 油炸花点 | 86 |
| 耳糕 | 90 |
| 荆州油墩子 | 91 |
| 南乳排叉 | 92 |
| 炸春卷 | 93 |
| 油氽鱿鱼 | 93 |
| 豆沙锅饼 | 94 |
| 油条 | 95 |
| 芝麻麻花 | 95 |
| 菊花酥 | 96 |
| 马蹄酥 | 97 |
| 佛手酥 | 97 |

319250

| | |
|-------------|-----|
| 炸糖盒 | 98 |
| 炸元宵 | 99 |
| 汗面糕 | 99 |
| 芙蓉糕 | 100 |
| 耳朵眼炸糕 | 101 |
| 奶油炸糕 | 102 |
| 咖喱饺 | 102 |
| 焦圈 | 103 |
| 排叉 | 103 |
| 油撒子 | 104 |
| 蜜饯果子 | 105 |
| 薄脆 | 105 |
| 麻圆 | 106 |
| 油角 | 106 |
| 咯炸盒 | 107 |

五、烘烤类

| | |
|--------------|-----|
| 糖酥烧饼 | 108 |
| 芝麻烧饼 | 109 |
| 豆沙酥饼 | 109 |
| 脂油酥饼 | 110 |
| 肉酥饼 | 110 |
| 葱花缸炉 | 111 |
| 椒盐三刀 | 112 |
| 蟹壳黄 | 112 |
| 猪油饽饽 | 113 |
| 乐亭掉桥烧饼 | 114 |
| 马蹄烧饼 | 115 |
| 墩饽饽 | 115 |

| | |
|------------|-----|
| 烤羊肉串 | 116 |
| 椰香酥 | 117 |
| 火腿酥 | 117 |
| 烘蛋糕 | 118 |

六、其他

| | |
|-------------|-----|
| 枣豆丝糕 | 120 |
| 山药糕 | 120 |
| 绿豆糕 | 121 |
| 豌豆冻 | 122 |
| 荸荠糕 | 122 |
| 山芋沙方糕 | 123 |
| 芋蓉冬瓜糕 | 123 |
| 栗蓉糕 | 124 |
| 乌梅糕 | 124 |
| 藕丝糕 | 125 |
| 油煎南瓜饼 | 125 |
| 绿豆杂面 | 126 |
| 炒凉粉儿 | 127 |
| 炒米粉丝 | 127 |
| 炒年糕 | 128 |
| 酒酿年糕 | 128 |
| 油炒面 | 128 |
| 炒疙瘩 | 129 |
| 杏仁茶 | 130 |
| 面茶 | 130 |
| 虾爆鳝面 | 131 |
| 三合泥 | 131 |
| 豆腐脑 | 132 |

| | |
|---------------|-----|
| 桂花甜酒酿 | 133 |
| 牛(羊)肉泡馍 | 134 |
| 花生乳 | 134 |
| 大豆乳 | 135 |
| 绿豆乳 | 135 |
| 烧藕饼 | 136 |
| 酿皮子 | 136 |
| 口袋豆腐 | 137 |
| 大救驾 | 138 |
| 太后饼 | 138 |
| 艾窝窝 | 139 |
| 豌豆黄 | 140 |
| 茶食刀切 | 141 |
| 茉莉银耳汤 | 142 |
| 枸杞莲子汤 | 142 |
| 杏仁豆腐 | 142 |

七、西点

| | |
|--------------|-----|
| 热狗 | 144 |
| 三明治 | 145 |
| 汉堡包 | 145 |
| 苏珊油煎饼 | 146 |
| 冰花士干圈 | 147 |
| 奶油蛋糕 | 148 |
| 苹果派格 | 149 |
| 司康饼 | 149 |
| 法式土司 | 150 |
| 炸香蕉 | 150 |
| 黄油三色布丁 | 151 |