

家制小食品150种

中国食品杂志社 编



5

中国食品出版社

74477

TS201.1
5686

家庭饮食丛书之五

家制小食品 150 种

中国食品杂志社编

中国食品出版社

家制小食品 150 种

中国食品杂志社编

中国食品出版社出版

(北京广安门外湾子)

新华书店北京发行所发行

北京市顺义县赵全营印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 3 印张 67 千字
1986年1月第1版 1986年1月第1次印刷

印数 1—124500

书号: 15392·005 定价: 0.52元

前 言

俗话说，“巧妇难为无米之炊”，这话不假。而今，米不用愁了，“巧妇”们还愁什么呢？愁的是怎样让全家既要吃饱又要吃好，愁的是怎样既讲营养又讲烹艺，做到色香味俱佳。

一日三餐的安排，周末假日的聚会、逢年过节的欢宴，如果“巧妇”们能拿出点烹调本领、献几款拿手好菜，让全家老小环坐品尝，岂不是一大快事。

然而，并非每位“主妇”都能做到这一点。你可能是一位能工巧匠，但在烹调上不一定比别人高明；你每天都下厨房，却不一定能制出美味佳肴。因为这其中另有一套学问哩！

为此，我们编辑了这套丛书。它从烹饪技巧、食品制作、营养卫生、科学进餐等方面为你解决疑难，提供方便。愿它成为你烹调的参谋、营养的指南。

本书为家庭饮食丛书之一。该丛书第一批出版的还有《家庭烹调窍门》、《家庭做菜法》、《家常菜300款》、《家宴荟萃》、《宝宝喂养》、《吃的科学》、《饮食疗法100例》、《食补与药膳》、《食品中的为什么》（第一集）等十余册。

愿这套丛书能成为你生活中的知心朋友。

中国食品杂志社

参加本丛书编辑工作的有

鲁克才、王秀荣、杜福祥、谢帼明

董一伟、刘景文、林孟良、吴宗鲁

本书责任编辑:

杜福祥 董一伟

封面设计:

曲 渊

目 录

夏季保健饮料.....	1
柏叶饮·杏酪饮·水芝饮·香椽饮·青梅汤·	
凤髓汤·益元汤·红枣扁豆汤·鲜藕汁·白萝卜汁·西瓜番茄汁·三鲜汁	
清凉饮料.....	4
荷叶凉茶·鲜藕凉茶·凉藕糕·芭蕉(香蕉)	
花汤·酸梅汤·西瓜翠衣汤·翠衣凉茶·扁豆汁·食盐冬瓜汤·盐菠萝汁·枇杷竹叶凉茶·	
番茄甜汤·芝麻叶茶·绿豆汤·薄荷凉茶·食盐甘草冷饮·菊花冷饮·凉盐茶·金银花汤·	
鲜橙汁泡冰·绿豆汤泡冻·冬瓜荷叶露·	
汽水和汽酒.....	9
家酿啤酒.....	12
格瓦斯.....	14
杨梅制品.....	14
杨梅罐头·杨梅干·糖渍杨梅·烧酒杨梅·鲜汁杨梅酒·	
西瓜盅.....	16
酸牛奶.....	17
醉蛋.....	18
奶粉做酸奶.....	19
苹果酱.....	20

龙葵酱·····	21
腊肉·····	22
腌肉·····	23
腐乳·····	25
制冰糖·····	26
自制料酒·····	27
制麦曲·····	28
皮蛋·咸蛋·····	30
红果软糖·····	30
高粱饴·····	31
五香茶叶蛋·····	32
干果品制法·····	33
炒白瓜子·煮五香瓜子·炒松子·炒榛子·小 胡桃·炒香榧子·	
果脯·····	35
桃脯·桔饼·糖冬瓜·李脯	
川味泡菜·····	38
泡子姜·泡青豆·泡豇豆·	
卤煮腐竹·····	40
麻辣萝卜丝·····	40
麻味腌豆·····	41
腌辣四味·····	41
芝麻辣菜丝·····	42
五香萝卜条·····	43
腌芥菜头·····	43
朝鲜族烤肉·····	44
绿豆杂面·····	45

枣泥锅饼·····	45
汤包和菜角·····	46
朝鲜族打糕·····	48
甘肃小吃五种·····	49
酿皮子·浆水面·枋槽·臊子马舌·牛髓油茶	
面	
高桥薄脆·····	50
夏季凉糕·····	52
九层凉糕·海绵糕·白糖嫩酵糕·亳县绿豆糕	
椽头馍·····	55
烙炸盒·····	56
广东点心三款·····	57
叉烧包·虾饺·烧麦	
杏仁茶·····	58
春饼·····	59
豆腐脑·····	60
豆腐·····	61
北京芝麻酱凉面·····	64
四川香油凉面·····	64
朝鲜冷面·····	65
大笼糕·····	66
萝卜糕·····	67
白糖伦教糕·····	67
猫耳朵·····	68
拨鱼·····	69
炒疙瘩·····	69
四川汤圆四种·····	70

珍珠圆子·如意百果糕·芝麻汤圆·肉汤圆	
面包	73
家制上海老城隍庙特色美点	75
八宝鸭·南翔小笼馒头·小钵头桂花酒酿·桂花赤豆糖粥·醋溜面筋·净素菜包·面筋百页·	
宁波猪油汤团·牛肉煎包	
冷冻甜酒点心	78
京味小吃六款	79
凉糕·豆面糕·豆渣儿糕·豌豆黄·艾窝窝·	
豆尔馒头	
广东元宵	82
煎堆·油角·年糕·马蹄糕·汤丸	
猪油饽饽	84
洋县枣糕馍	85
广式月饼	86

夏季保健饮料

传说商代汤王的大臣伊尹，是一位通晓药性，精于烹调的专家，他常亲自调制汤液，为人解除疾苦。以后，历代医药家总结民族经验，使保健饮料姿色纷呈，各奏奇效。这里从祖国医学宝库中选出数例，供夏令消暑祛病制用。

柏 叶 饮

功能怡神益智，清肺开胃，凉血消瘀。可治吐血咯血、久咳不愈、胃口不好等症。用以代茶，有益无害。采鲜嫩侧柏叶1把，用线扎好，悬挂于大瓦坛中，坛口用纸封固。放凉爽干燥之处。1个月后，取出研为粗末。每用1小撮，开水泡饮。如有条件的，采用低温干燥更佳。

杏 酪 饮

功能益气润肺，润肠通便。可治肺虚咳嗽、大便干燥及作补养剂用。用甜杏仁120克，开水浸泡，待冷即换，5次后逐个去皮掐尖，捣至极烂，备用；另以白蜜500克，于火上加热煮沸，离火待半冷，倒入杏仁泥拌匀。每用1汤匙，开水冲饮。

水 芝 饮

功能通心气，益精髓，补虚羸，健脾胃。可治心肾不足，心悸健忘、睡眠不安、头晕耳鸣及脾虚泄泻、胃口较差、白带清稀等症；熬夜工作者，每当腹中微感饥饿、精神

疲倦之时，饮此不仅充饥，且使精神为之一振。用莲子500克，炒香熟，研磨成细粉，拌入甘草粉30克。每用1~2汤匙，加食盐或白糖少许，开水冲饮。

香 橡 饮

功能导痰开郁，消食醒酒。可治肝胃不和、胸膈胀满、食欲不振、痰多咳嗽等症；酒后饮用，可以解酒，食后饮用，可以帮助消化。用大香橡2个，切开，将瓢挖出，剥去瓢皮及络；另将外皮刮去白，细细切碎，放入箆篱中，在沸水中焯1~2次，待半冷挤干，然后取炒盐10克，甘草末5克，檀香末、白葱仁末各3克，与净瓢及熟皮拌匀，密封收藏。每用1汤匙，沸水泡饮。

青 梅 汤

功能生津止渴，利用快膈。可治烦热口渴、食欲不振、气闷不舒等症，并能解暑及预防消化道传染病。用鲜青梅500克，拍压去仁，放竹筛上待略干，以生甘草末30克、炒盐100克拌匀，然后再用生姜150克捣烂，鲜青椒20克及红干椒5克各切成丝，与梅肉一起拌匀，装入玻璃瓶内，略压紧，上撒炒盐20克，盖紧。每取青梅适量，沸水泡饮。制作青梅汤要注意两点：一是切忌沾水，二是切勿多接触热手，否则极易变黄。

凤 髓 汤

功能补肺益肾，润肠通便。可治肺虚久咳、久喘、肾虚腰酸腿软及老人大便燥结等症。用松子仁、胡桃肉各30克，开水泡浸去皮，捣烂如泥，加入白蜜30克，拌匀。分2次用

沸水冲食

益元汤

功能益气养阴，健脾开胃。可治气阴不足、精神不振、疲倦乏力、口渴多汗、久咳少痰、气短懒言等症。体虚之人饮此最为适宜。用党参30克，麦冬10克，北五味子6克，红枣12个，共入小砂锅内，加水及冰糖适量，小火炖出浓汤饮用。

红枣扁豆汤

功能益气和胃，运脾化湿。可治脾胃虚弱、食欲不振、消化不良、大便溏薄等症。出血止后用作调理，能促使身体恢复。用白扁豆、红枣各30克，桔皮1小片，共炖汤饮。

鲜藕汁

功能凉血补血，健脾开胃。可治脾胃虚弱、食少便溏、疲倦乏力及热病烦渴、吐血衄血、小便赤痛等症。用肥白鲜藕洗净，擦成泥，然后用纱布绞取汁，加热煮沸，迅速离火。脾胃虚弱者宜温饮，热病烦渴及出血者宜凉饮。

白萝卜汁

功能清肺化痰，下气消食。可治咳嗽痰多、咽喉干痛、消化不良等症，用以预防咽喉疾患，也有较好效果。用白萝卜洗净，切片，加白糖适量拌匀，放置1小时后，取汁饮用。

西瓜番茄汁

功能清热生津，健胃进食。可治夏季感冒发热、心烦口渴、小便黄赤、不思饮食等症。常饮此汁，还可以预防中暑。用大西瓜1个，剖开，取瓤，用洁净纱布绞取汁；大番茄4~5只，先用沸水冲烫片刻，便于剥去外皮，然后切开去子，亦用纱布绞取汁。两汁和匀，随量饮用。

三鲜汁

功能清热润燥，养阴止血。可治热病烦渴、吐血尿血、肺热咳嗽、咽喉干痛等症。用大鸭梨、荸荠、鲜藕各适量，分别洗净，鸭梨挖去皮及核心，荸荠去芽、脐及皮，鲜藕去节，然后分别切碎，捣烂，用纱布绞取汁，和匀。随意饮用，不拘多少。

清凉饮料

荷叶凉茶

用料：鲜荷叶半张，滑石、白术各2钱，藿香、甘草各1.2钱，白糖适量。

制法：将鲜荷叶撕成小块，与其它原料共煮20分钟，去渣取汁，放入白糖，搅匀晾凉后，即可饮用。

鲜藕凉茶

用料：鲜藕1.5两，白糖适量，水1.5斤（普通饭碗一碗半）。

制法：将鲜藕洗净，切成片，放入铝锅内（不要用铁锅，以免藕发黑），按比例倒入水，上火（用文火）煮。待锅内水煮至原水量的三分之二时即可，放入适量白糖，晾凉后饮用。

凉藕糕

用料：藕粉1两，白糖适量。

制法：把藕粉加适量凉开水调匀，放入白糖，用沸水冲调成稀糊状，晾凉后吃下。

芭蕉（香蕉）花汤

用料：芭蕉花2枚，白糖适量。

制法：将芭蕉花用1斤水煎煮10分钟（文火），取汁，放入白糖，凉后可饮。

酸梅汤

用料：乌梅、白砂糖适量。

制法：先将乌梅洗净，放铝锅内加少量水煮沸30分钟，滤去乌梅渣，加入白砂糖搅匀置凉。再加入适量凉开水，调至甜酸适口为度。

西瓜翠衣汤

用料：新鲜西瓜皮（去瓢）及白糖各适量。

制法：将西瓜皮外边一层绿皮薄薄切下，洗净后切成碎块，放水煎煮30分钟，去渣取汁，再加入白糖搅匀，凉后代茶喝。注意隔夜汤不能再喝。

翠衣凉茶

用料：西瓜翠衣3钱，炒枝子1.2钱，赤芍2钱，黄莲、甘草各3分，白糖适量。

制法：将西瓜翠衣切成小块，与其它原料一起放入铝锅内，加水1.5斤（饭碗，一碗半），用文火煮20分钟，滤渣取汁，放入白糖后搅匀，晾凉后可饮。

扁豆汁

用料：扁豆1两，食盐5分。

制法：把扁豆洗净，放入铝锅内，加水1斤，用火煮至汁约剩6两时，加入食盐，待盐溶解后晾凉可饮用。

食盐冬瓜汤

用料：鲜冬瓜1斤，食盐少许。

制法：将冬瓜削去外皮，用凉开水洗净，捣烂，置消毒纱布中，压挤汁液。在汁液中加少许食盐，即可饮用。

盐菠萝汁

用料：菠萝1个，细盐少许，白糖适量。

制法：将菠萝洗净，削皮，挖“眼”。然后将菠萝切碎捣烂挤汁，去渣。取其汁放入食盐和白糖搅匀，再对入适量凉开水，即可饮用。

枇杷竹叶凉茶

用料：鲜枇杷叶，鲜竹叶，鲜芦根各 6 钱，白糖适量，食盐少许。

制法：将鲜枇杷叶、鲜竹叶、鲜芦根洗净，撕成小块，放铝锅内，加水 1.5 斤煎煮。10 分钟后，去渣、叶，趁热放入白糖、食盐搅匀，凉后当茶饮。

番茄甜汤

用料：新鲜番茄 1 斤，白糖 2 两。

制法：将番茄洗净，切片，放铝锅内加水煮 20 分钟，取汁，放入白糖搅匀，凉后可当茶饮。

芝麻叶茶

用料：鲜芝麻叶(未打农药) 6 钱，白糖适量。

制法：将鲜芝麻叶洗净，放铝锅内，加水一斤，煎煮 10 分钟，取汁，放入白糖搅匀，晾凉后可当茶饮。

绿豆汤

用料：取质量好的绿豆半斤，白糖适量。

制法：将绿豆择洗干净，放入铝锅内，加水 3 斤，用旺火烧开，再移至文火煮 30 分钟，放入白糖搅匀，凉后当茶饮。

薄荷凉茶

用料：嫩薄荷叶 1.2 钱，甘草 1.2 钱，白糖适量。

制法：将薄荷叶及甘草放铝锅内，加水 5 斤，煮沸 5 分

钟后，放入白糖搅匀，凉后代茶饮。

食盐甘草冷饮

用料：食盐、甘草3钱、沸水2斤。

制法：把食盐、甘草放铝锅内，用沸水冲后，再浸泡1小时，凉后即可取饮。

菊花冷饮

用料：白菊花1.8钱，白糖适量，开水2斤。

制法：将菊花、白糖放铝锅内，用开水冲浇、浸泡，凉后可代茶饮。

凉盐茶

用料：茶叶2分，食盐8分，开水6斤。

制法：将茶叶、食盐放铝锅内，用沸水冲泡，凉后随时可以饮用。

金银花汤

用料：金银花、白糖各6钱，开水4斤。

制法：将金银花、白糖放铝锅内，用开水冲泡，凉后代茶饮。

以上各种清凉饮料的用料，在制作时均可按比例、按需要增加。

鲜橙汁泡冰

备鲜橙一个，糖浆或砂糖2茶匙，冰块适量。将鲜橙洗净，横断切成两截各成杯状，挤榨出汁液，以水杯盛取，加