

264

民间食品集锦



金盾出版社

民间食品集锦

中国人民解放军
总后勤部军需部编

金盾出版社

内 容 提 要

本书介绍了我国南北各地二百七十种主食及风味小吃的制作方法。其中，既有南方人爱吃的各式糕饼、馄饨、汤圆、醪糟，也有北方人喜食的各种馒头、包子、饺子、面条等，还收进了一些少数民族的传统食品。内容丰富，品种较全，高、中、低档食品兼备，具有浓厚的民族特色与地方风味。适合炊事工作人员、餐厅和饭店经营者、家庭主妇、烹饪学校师生及广大烹调爱好者阅读参考。

民间食品集锦

中国人民解放军总后勤部军需部编

金盾出版社出版

(北京复外翠微路22号)

三二〇九工厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

开本：32 印张：4 $\frac{1}{4}$ 字数：97千

1985年12月第1版 1985年12月第1次印刷

印数：1——145,000

书号：15308·33 定价：0.90元

前 言

中国食品丰富多采，历史悠久，闻名世界，是祖国民族灿烂文化的一部分。我们应当继承它，发展它，提高它。

为了配合部队开展培养军地两用人才的工作，帮助广大读者学习烹调技术，我们收集整理了部队、地方经过多年实践总结的烹调经验，并吸收了有关资料，编写成这本《民间食品集锦》。本书着重介绍了各地主食及小吃的制作，具有浓厚的民族特色，反映了各地不同的风味和特点。它是从事炊事工作人员的“好友”，改善生活的“助手”，也是饭馆烹调、家庭生活的“参谋”。它对做好部队平、战时的饮食保障也有一定的参考价值。

由于我们水平所限，加之时间仓促，编排难免有不妥之处，希望读者提出批评。

编 者

目 录

一、面食制作基本知识.....	(1)
二、民间食品集锦.....	(6)
大饼.....	(6)
锅饼.....	(6)
黄饼.....	(6)
丝饼.....	(6)
合饼.....	(7)
香酥饼.....	(7)
小油饼.....	(8)
荷叶饼.....	(8)
三角烙饼.....	(8)
葱花脂油饼.....	(9)
酥层饼.....	(9)
火腿萝卜丝酥饼.....	(9)
馅饼.....	(10)
鲜肉焦饼.....	(11)
牛肉焦饼.....	(11)
家常糖饼.....	(11)
煎饼.....	(12)
椒盐煎饼.....	(12)
顺江薄饼.....	(12)
烧饼.....	(13)
酥烧饼.....	(13)
片烧饼.....	(14)
清糖饼.....	(14)
黄桥烧饼.....	(15)
蟹壳烧饼.....	(16)
瓢子烧饼.....	(16)
糖酥烧饼.....	(17)
豆馅烧饼.....	(17)
缸炉糖酥饼.....	(17)
缸炉椒盐饼.....	(18)
硬面火烧.....	(19)
山东锅盔.....	(19)
西北锅盔.....	(19)
饅.....	(19)
枣蒸饼.....	(20)
千层饼.....	(20)
什锦蒸饼.....	(20)
三鲜塔丝饼.....	(20)
馒头.....	(21)
二面馒头.....	(22)
开花馒头.....	(22)
肉丁馒头.....	(22)

糖馒头·····	(22)	豆沙包·····	(31)
花卷·····	(22)	水煎包·····	(31)
葱花卷·····	(23)	烧麦·····	(32)
脂油卷·····	(23)	糯米烧麦·····	(32)
麻酱卷·····	(23)	蛋皮烧麦·····	(33)
金银卷·····	(23)	羊肉烧麦·····	(33)
银丝卷·····	(24)	玻璃烧麦·····	(33)
荷叶卷·····	(24)	翡翠烧麦·····	(34)
鸳鸯卷·····	(24)	菊花烧麦·····	(34)
猪肉白菜包·····	(24)	春卷·····	(35)
韭菜包·····	(25)	水饺·····	(35)
三鲜包·····	(25)	钟水饺·····	(35)
“狗不理”包子·····	(25)	三鲜馅饺·····	(36)
龙眼小包·····	(26)	鸳鸯馅饺·····	(37)
南翔小笼包·····	(26)	鸡泥馅饺·····	(37)
蟹黄小笼包·····	(27)	鱼馅饺·····	(37)
淮阳汤包·····	(27)	红油水饺·····	(38)
四川包子·····	(28)	素什锦馅饺·····	(38)
破酥包子·····	(28)	萝卜丝馅饺·····	(39)
羊眼儿包子·····	(29)	水晶饺·····	(39)
什锦素包·····	(29)	灌汤蒸饺·····	(39)
螺丝包·····	(29)	三鲜蒸饺·····	(40)
油包·····	(30)	高汤火锅饺·····	(40)
扬式猪油开花包·····	(30)	炸酥饺·····	(41)
广式奶油开花包·····	(30)	炸面包酥饺·····	(41)
糖包·····	(31)	炸咖喱饺·····	(41)
糖三角·····	(31)	烫面炸饺·····	(42)

酥皮葱饺·····	(42)	甜水面·····	(53)
锅贴·····	(42)	银丝面·····	(55)
馄饨·····	(43)	拨鱼面·····	(56)
鸡丝馄饨·····	(43)	海螺面·····	(56)
虾肉馄饨·····	(44)	狮耳面·····	(57)
荠菜肉馄饨·····	(44)	煎面·····	(57)
龙抄手·····	(44)	三鲜炒面·····	(58)
鸡肉抄手·····	(45)	肉丝炒伊府面·····	(58)
煎馄饨·····	(46)	肉丝炆锅面·····	(58)
鲜肉猫耳朵·····	(46)	焖肉面·····	(58)
豆沙猫耳朵·····	(47)	沙参炖鸡面·····	(59)
阳春面·····	(47)	砂罐煨面·····	(60)
打卤面·····	(47)	什锦烩面·····	(60)
炸酱面·····	(48)	凉拌面·····	(61)
肉丝汤面·····	(48)	绿豆芽蒸拌冷面·····	(61)
雪菜肴肉面·····	(48)	朝鲜冷面·····	(62)
红烧羊肉面·····	(49)	麻花·····	(63)
白切羊肉面·····	(50)	脆麻花·····	(63)
鸡馅香汤面·····	(51)	蜜麻花·····	(64)
刀鱼汁面·····	(51)	绣球麻花·····	(65)
虾面·····	(52)	油条·····	(65)
青菠面·····	(52)	油饼·····	(65)
豌豆扯面·····	(53)	馓子·····	(66)
抻面·····	(53)	排叉·····	(66)
刀削面·····	(54)	油墩子·····	(66)
担担面·····	(55)	炸糕·····	(67)
牌坊面·····	(55)	炸粢饭糕·····	(67)

麻球·····	(68)	松糕·····	(80)
开口笑·····	(68)	大米面发糕·····	(80)
粢饭·····	(69)	小豆丝糕·····	(81)
八宝饭·····	(69)	枣豆丝糕·····	(81)
什锦浇饭·····	(69)	豆馅丝糕·····	(81)
四喜肉菜饭·····	(70)	金银丝糕·····	(81)
扬州炒饭·····	(70)	菜龙丝糕·····	(82)
新疆抓饭·····	(71)	腐乳丝糕·····	(82)
八宝稀饭·····	(71)	红果丝糕·····	(82)
桂花糖粥·····	(71)	八宝枣糕·····	(82)
腊八粥·····	(72)	凉糕·····	(83)
猪红粥·····	(73)	桂花赤豆糕·····	(83)
猪及第粥·····	(73)	夹沙条头糕·····	(84)
艇仔粥·····	(73)	松子枣泥拉糕·····	(84)
羊肉粥·····	(74)	两层糕·····	(85)
小绍兴鸡粥·····	(75)	三层糕·····	(85)
红豆粽子·····	(76)	四色方糕·····	(85)
红枣粽子·····	(76)	五花糕·····	(86)
鲜肉粽子·····	(77)	千层糕·····	(87)
火腿粽子·····	(77)	薄荷糕·····	(87)
猪油夹沙粽子·····	(78)	绿豆糕·····	(87)
年糕·····	(78)	麻蓉糕·····	(88)
糯米粘糕·····	(79)	百果糕·····	(88)
黄米粘糕·····	(79)	红果糕·····	(89)
水磨年糕·····	(79)	海棠糕·····	(89)
提糖米糕·····	(79)	梅花糕·····	(90)
黄糕·····	(80)	白蜂糕·····	(91)

鸭儿糕·····	(91)	四味汤圆·····	(104)
马蹄糕·····	(92)	麻酱汤圆·····	(105)
重阳糕·····	(92)	脂油汤圆·····	(106)
如意糕·····	(93)	心肺汤圆·····	(106)
喇嘛糕·····	(93)	芝麻汤团·····	(107)
蛋烘糕·····	(94)	宁波汤团·····	(107)
凉蛋糕·····	(95)	鲜肉汤团·····	(108)
假蛋糕·····	(97)	三鲜碧子团·····	(109)
猪油发糕·····	(97)	猪油夹沙汤团·····	(109)
酥皮烘糕·····	(97)	甜酒酿·····	(110)
青团·····	(98)	清水醪糟·····	(110)
桑扈团·····	(98)	油醪糟·····	(111)
冷麻团·····	(99)	蒲江醪糟·····	(111)
炒肉团·····	(99)	杏仁豆腐·····	(112)
艾窝窝·····	(100)	冰糖莲子·····	(112)
珍珠圆子·····	(100)	酒酿银耳·····	(112)
荷叶蒸饼·····	(100)	凉粉·····	(113)
米粑·····	(101)	广东五仁月饼·····	(113)
糍粑·····	(101)	广东豆蓉月饼·····	(114)
糍粑·····	(101)	广东火腿月饼·····	(114)
红苕粑·····	(101)	苏式黑麻椒盐月饼·····	(114)
椒盐油炸粑·····	(102)	什锦月饼·····	(115)
油炒面·····	(102)	鲜肉月饼·····	(115)
炒米面·····	(103)	虾肉月饼·····	(116)
桂花元宵·····	(103)	葱油桃酥·····	(117)
五仁元宵·····	(103)	寿字桃酥·····	(117)
赖汤圆·····	(103)	苏式杏仁酥·····	(118)

三丝眉毛酥·····	(118)	苹果酥·····	(122)
“8”字如意酥·····	(119)	香蕉酥·····	(122)
德庆酥·····	(119)	宣化酥·····	(123)
盒子酥·····	(119)	玫瑰酥·····	(124)
百果酥·····	(120)	佛手山楂卷·····	(124)
枣泥酥·····	(121)	鲜花饼·····	(124)
鸳鸯酥·····	(121)	蛋丝饼·····	(125)
蝴蝶酥·····	(121)	盘香饼·····	(125)

一、面食制作基本知识

(一) 和面

和面是把面粉和各种辅料加水搅拌调和在一起，不断地揉捏，使面粉中的面筋蛋白质分子充分吸水后，体积膨胀，形成有弹性的胶体。充分胀润后的面筋蛋白质水化物彼此联结起来，形成面筋网络。调和在面筋网络中的淀粉也一起吸水胀润，胀润后的淀粉与其它辅料填充面筋网络之隙，这样就形成了面团。

面团在发酵过程中，酵母排出的气体不易逸出，形成松软的面团，以保证产品质量。因此，和面是制作面食的一道重要工序。和面时，必须注意如下几点：

1. 面肥先用温水（30℃左右）化开，然后倒入面粉中搅拌均匀。

2. 掌握好加水量和加水方法。和面时，加水量的多少要根据品种要求和气候条件确定。一般加水量为面粉的44~55%（包括液体辅料及溶解面肥）。加水时最好分几次添加，不要一次加完。加水过多，面团过软，操作困难；加水过少，面团发硬，制品组织粗糙。所以，加水量要适当。

3. 掌握好加水的温度，这是控制面团接近酵母发酵温度的重要方法。经调制后的面团温度要求在28~30℃。为了达到这个温度，一般采用提高或降低水温来调节。冬季室温在20℃左右时，水的温度以38~40℃为宜；夏季室温在30℃以上时，水的温度控制在13~15℃为宜。

4. 和好的面，要用湿布盖好，以免表皮干裂，影响发

酵和成品质量。

(二) 发酵

发酵是在面团中加入酵母菌或化学膨松剂。通过它们的作用，使面团体积膨胀产生蜂窝状，具有松软的特点，易于消化。如果采用酵母菌发酵，酵母本身也含有丰富的蛋白质和维生素，可提高成品的营养价值。因此，发酵在面食制作过程中是一项重要而细致的工作，它关系到制品的色、香、味、形。

1. 发酵方法

常用的发酵方法，一种是利用酵母菌的酵素发酵；另一种是利用机械力胀发；再一种是利用化学膨松剂发酵。

①纯酵母发酵。纯酵母发酵是利用酵母菌在面团中繁殖过程中产生二氧化碳和酒精分子，使面团组织产生无数小孔洞，这是运用微生物进行发酵的一种方法。纯酵母是指鲜酵母或干酵母，它们是人工培育的酵母菌培养出来的，品质较好（注：干酵母使用前需进行复活，方法是把干酵母放在容器内，加入30℃的水化开后，再加入少量糖，半小时后就可使用）。

②酵母面发。酵母面又称老面、面肥、老肥引子等，是利用已经发酵成熟的面团留作催发新面团的方法，但要注意：由于面肥发酵过劲，会有各种杂菌滋生，不利于卫生。因此，不宜过多地循环使用。

③化学膨松剂发酵（简称发粉发酵）。发粉发酵是利用某些化学药品加热后的化学反应，在面团中产生二氧化碳等气体造成孔洞状组织，使制品达到膨松的目的。化学膨松剂有苏打粉（碳酸氢钠）、食臭粉或阿摩尼亚粉（碳酸氢铵）、发粉（泡打粉）等。此外，明矾、食碱、醋，也能起到发松

作用。化学膨松剂虽使用操作简便，不需发酵设备，可缩短产品的制作时间，但对制品的营养价值略有影响。

④利用机械力胀发（简称调搅发酵）。调搅发酵是利用高速调搅的方法，将空气抽打入蛋清内，使蛋清呈泡沫状，然后加入面粉搅成面糊，利用其中所含的大量气泡达到胀发的目的。

2. 发酵条件

影响面团发酵的因素很多，如面粉的质量，酵母发酵力，酵母的用量，温度的高低，加水量和加水温度等。这里主要谈谈酵母用量、发酵温度和发酵时间问题。

①酵母用量。一般酵母添加量为面粉的0.5~1.0%。

②发酵温度与时间。酵母繁殖生长最适宜的温度为25~30℃。发酵温度过低，则发酵时间延长，如果卫生条件不好，会引起杂菌污染，影响制品质量；发酵温度过高，虽能缩短发酵时间，但因为温度过高，又适宜其它杂菌生长，如醋酸菌适宜温度是35℃，乳酸菌最适宜温度为37℃，以至使制品的酸度过高，影响制品质量。所以，在面团发酵过程中，温度控制在25~30℃之间，时间三至三个半小时为好。

3. 鉴别面团发酵程度的方法

①面团发酵不足：用手按面团，筋力大，弹性好，切开后，面团内的孔洞小而少，酸味也较轻，还需继续发酵。

②面团发酵过头：用手按面团，立即下陷，筋力差，切开面团看，孔洞大而密，象棉花絮，含水大，酸味重。必须加入适量水调面后，再制作面食。

③面团发酵程度适宜：用手按面团，稍有弹性，略有下陷，有一定筋力，质地柔软光滑，切开后，孔洞较好，有酒

香味，可立即制作面食。

4. 发酵面团的下碱方法

①为什么要下碱？因为酵面发好后，面团中葡萄糖变成了乳酸，带有浓厚的酸味，下碱后，使酸碱中和，解除面团中的酸味。同时，可产生更多的二氧化碳气体，使面团进一步膨胀，做成的制品美观可口。下碱的方法一般有两种：一种是待酵面发起后，加入适量碱液；另一种是在和酵面时，将面肥与碱液一起加入，和成面团。下碱量必须根据气候条件、酵面老嫩、成品要求及碱液浓度而定。一般气候下，每50斤面粉用面肥4斤，下碱4~5两。天冷时，碱适当减少；天热时，碱适当增加。

②如何检验碱的浓度？碱水的浓度一般应控制在40度左右。检验浓度的方法，通常是取一小块面球放入碱水中，浮起的，已满40度；浮得很快的已超过40度；下沉的，则未满40度。

③鉴别酵面下碱程度的几种方法。（1）下碱不足：嗅酵面团仍有酸味，揉面团松软无劲，拍面团呈扑扑虚声，切开面团看，孔大而不均，抓面团粘手。（2）下碱正常：嗅酵面团无酸味，也无碱味，有酒香味，揉时富有弹性，拍面团时，呈嘭嘭声，切开后有分布均匀的芝麻小孔，抓面团时不粘手，且稍有筋力。（3）下碱过多：嗅酵面团有碱味，揉面团结实带筋力，拍面团呈啪啪实声，切开面团，孔小而呈长扁形，抓面团不粘手，但死板有劲。

（三）成熟

成熟方法有多种，常用的有烘、烤、烙、蒸、炸、煎等。

1. 烘：把制作成型的面食生坯送入烘炉、吊炉、桶炉

内，通过炉内加热，使产品定型、成熟，并且有一定的色泽，这种成熟方法称烘。

2. 烤：烤是利用空气传热，使面食成熟的一种方法。烤比烘多一道工序，即把生坯先放入烤盘，生坯呈金黄色时，翻个，稍烙一会后，再下炉烤制，烤至金黄色或黄白色，内部松软，有弹性。烤的温度为 $135\sim 140^{\circ}\text{C}$ ，时间二至十分钟。

3. 烙：用平锅、煎盘、铁铛等，放在炉火上，经金属传热，使制品成熟的一种方法。烙的方法有干烙和油烙两种。薄形饼，采用干烙制作方法最为适宜。

4. 蒸：把生坯放在笼屉内，用蒸气传导热量，使面食制品成熟的方法。蒸制品的特点主要是口感松软。蒸制时要注意两点：①必须把蒸锅内的水用旺火煮沸，待蒸气充分时，上屉蒸制。②蒸制时，笼屉要盖严，以防漏气，中间不要开启，以免蒸僵。

5. 炸：炸是用较多的油传热，使面食制品成熟的一种方法。炸制品一般具有香、脆、松、酥和色泽鲜明等特色。一般油炸温度分为：高温 $215\sim 230^{\circ}\text{C}$ ，稍高温 $180\sim 200^{\circ}\text{C}$ ，中温 $150\sim 170^{\circ}\text{C}$ 。

6. 煎：用少量油来传热，使面食制品成熟的方法。煎法有两种，一种是单纯用油煎，另一种是用水油煎。前者煎后成品两面呈金黄色，口味香脆；后者煎后成品底部焦黄，上部柔软而油色鲜明。煎的温度一般为 $160\sim 180^{\circ}\text{C}$ 。煎时应将平锅经常转动或移动煎饼位置。生坯放入平锅时，应先从平锅四周码起，逐步码入锅中心，这样可防止焦嫩不均现象。

二、民间食品集锦

大 饼

原料：面粉，油，盐。

做法：①把面用水和好，要和软些。②把和好的面揉光，用擀面杖擀成圆面片，撒上盐，刷上油，然后卷起，做成面剂，把头捏死，按扁，注意不要破坏卷起来形成的层，用擀面杖擀成圆饼状，勿使劲擀压。③上平锅烙，鼓起用木盖转压，烙熟。

锅 饼

原料：面粉，碱，面肥。

做法：先将面粉的五分之三用温水和好，加面肥发酵，和面时要软一些。酵面发起时，把余下的五之二面粉掺进去，加适量碱揉匀，揉至光滑为止，擀成八分厚的大饼，用刀在上面切上花纹。平锅烧热，放平锅内用慢火烙，盖上锅盖，反复烙，外边鼓起，用手按后恢复原形，即为成熟。

黄 饼

原料：面粉，鸡蛋，油。

做法：用水把面粉和成稀糊状，把鸡蛋加进去搅匀，然后用平底小炒盘烙熟即可。

丝 饼

原料：面粉，油，盐，碱。

做法：用温水(加盐)把面和好，揉开饧一会，然后揉匀抻长，对折成两根(但不拉断)放在案板上，撒上补面，使条与条不粘。再用左手握住两根的头部，右手中指套在两根

面条的另一端，悬空拿起，两手往外一抻，再向上一送，将它拉长，然后放在案上对折成四根。再将几根面头并拢后，将剂头揪掉。第二次仍如前法，左手握两头，右手套在对折处，使每根面条离开往上一送。如此连续七、八次，每折一次面条，条数增加一倍，如第一次为四根，第二次为八根，面条一次比一次细，直至如线细，一一断开，然后刷上油，连续抻长两次，从头一卷，盘成圆形用手按扁，上平锅烙，少刷油，见饼呈金黄色即熟，用布包起焖一焖。

合 饼

原料：面粉，猪油，香油。

做法：①将面粉加上猪油拌匀，再用开水烫好（面要硬一些），揉匀摊开放案板上晾一会。②将烫好的面揉成长条，切成剂按扁，刷上一层香油，撒上“补面”，再将两片合一。③将平锅烧热，用擀面杖擀成直径七寸的圆饼，放入平锅内烙，见饼呈现“芝麻色”即成，然后取出揭开卷起装盘。

香酥饼

原料：面粉二斤，猪油二两，葱、姜、花椒、大料少许。

做法：①将猪油放入勺内烧开，放入大葱、姜、花椒、大料等，见葱变黑色，将配料全部捞出。将油倒入盘内，待油冷却后，再加入面粉一两，花椒面、盐适量，调成糊状软酥，待用。②面粉倒入盘内，加温水一斤二两，盐适量，和成面团，稍饧。③把面团取出，放在案板上，搓成长条，揪成二两重、四寸长的剂子，依次排好。④将剂擀成七寸五分左右长的长条，用手按扁，用中擀面杖前后推擀成中间稍厚、两边稍薄的长条面片，用匙舀软酥抹在面片上。擀成后，从右向左叠起，再用中擀面杖将两头分别擀开包严，用双手拇