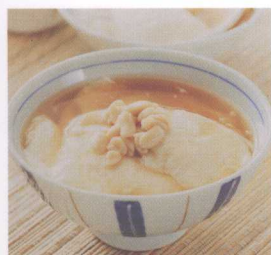


人气小吃做法大公开
在家也能做出地道小吃

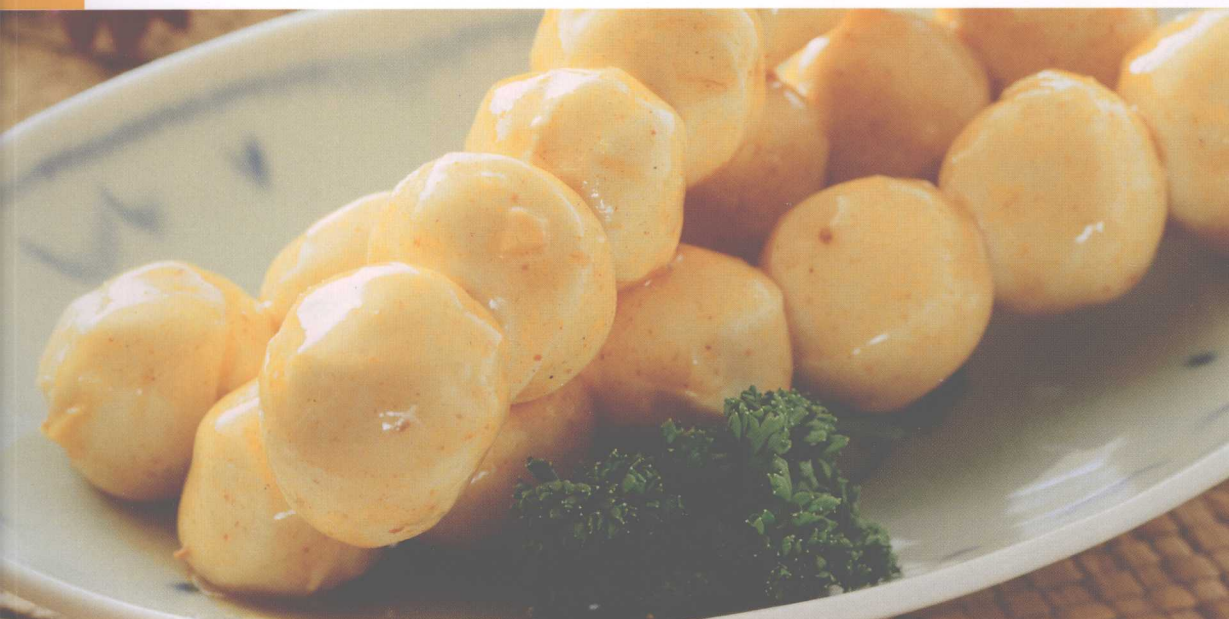
风味

吃 在家做

陈盈舟 著



Cook Special Food In Your House



图书在版编目 (CIP) 数据

风味小吃在家做 / 陈盈舟著. — 北京: 中国轻工业出版社,
2008.5

(现代人)

ISBN 978-7-5019-6367-6

I. 风… II. 陈… III. 食谱-中国 IV. TS972.142

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 024136 号

版权声明

原书名: 一技在身创业流行小吃

作 者: 陈盈舟

© 本书由台湾橘子出版有限公司授权出版。

责任编辑: 翟 燕

责任终审: 张乃柬

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

封面设计: 王超男

责任校对: 燕 杰

责任监印: 胡 兵 张 可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2008 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 5.5

字 数: 100 千字

书 号: ISBN 978-7-5019-6367-6 / TS · 3709 定价: 18.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2007-1995

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

61198S1X101ZYW

风味 / 吃 在家做

陈盈舟 著



Cook Special Food In Your House



中国轻工业出版社



目录 CONTENTS

面食类小吃



- | | | | |
|----|-------|----|-------|
| 4 | 春饼 | 24 | 水煎包 |
| 6 | 抓饼 | 26 | 刈包 |
| 8 | 台式葱油饼 | 27 | 牡蛎面线 |
| 10 | 蛋饼 | 28 | 刀切家常面 |
| 12 | 牛肉卷饼 | 29 | 豆签 |
| 14 | 牛肉馅饼 | 30 | 红烧牛肉面 |
| 16 | 萝卜丝饼 | 31 | 海鲜炒面 |
| 18 | 三鲜锅贴 | 32 | 温州大馄饨 |
| 20 | 韭菜合子 | 34 | 车轮饼 |
| 22 | 小笼包 | | |

米食类小吃



- | | | | |
|----|------|----|-------|
| 36 | 台南碗粿 | 46 | 肉粽 |
| 38 | 米苔目 | 48 | 菜粽 |
| 39 | 卤肉饭 | 49 | 碱粽 |
| 40 | 满月油饭 | 50 | 糯米粽 |
| 41 | 台南米糕 | 51 | 紫米一口粽 |
| 42 | 筒仔米糕 | 52 | 鱿鱼米粉汤 |
| 44 | 什锦饭团 | 53 | 干炒牛河粉 |





肉类小吃



- | | |
|--------|---------|
| 54 鸡卷 | 59 香酥鸡排 |
| 56 麻油鸡 | 60 各式卤味 |
| 57 盐酥鸡 | 62 沙茶牛肉 |
| 58 炸鸡腿 | 63 炒墨鱼 |

汤羹类小吃



- | | |
|----------|--------|
| 64 酸辣汤 | 70 羊肉羹 |
| 66 清汤赤肉羹 | 71 鱼羹 |
| 67 药头排骨 | 72 墨鱼羹 |
| 68 排骨酥汤 | 73 鱿鱼羹 |
| 69 四神汤 | |

其他



- | | |
|----------|----------|
| 74 传统豆花 | 81 麻辣臭豆腐 |
| 76 肉圆 | 82 小米粥 |
| 77 牡蛎煎 | 83 状元及第粥 |
| 78 咖喱鱼丸 | 84 银鱼粥 |
| 80 清蒸臭豆腐 | |

附录



- | | |
|------------|-----------|
| 85 各式蘸酱的做法 | 87 调味品的做法 |
| 86 各种高汤的做法 | |

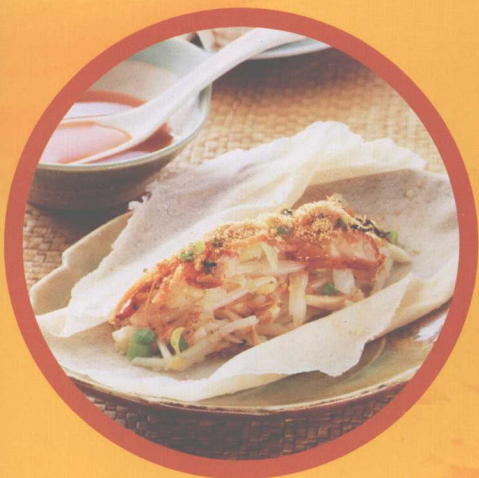
计量单位：1小匙≈5毫升（液）或5克（固）
1大匙≈15毫升（液）或15克（固）
1杯≈230毫升（液）或230克（固）



面食类小吃

春饼





材料

Ingredients



五花肉100克，圆白菜200克，豆腐干80克，土豆、豆芽、胡萝卜各50克，熟芹菜末适量，熟春卷皮数张。

调料

盐、海苔酥、花生粉、香菜、甜辣酱各适量。

腌肉料

蒜泥半小匙，盐半小匙，白糖半小匙，味精少许，海山酱（做法见附录）2大匙，红曲粉少许，料酒1大匙，淀粉少许。

做法

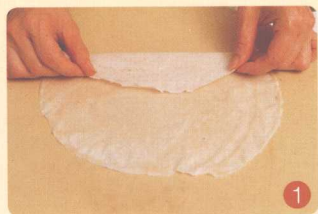
Procedures



1. 五花肉用蒜泥、盐、白糖、味精、海山酱、红曲粉、料酒腌1小时至入味后沾裹淀粉投入热油中炸熟，盛出，凉凉切片。
2. 将圆白菜、豆腐干、土豆、胡萝卜分别洗净，切丝。
3. 圆白菜丝、豆腐干丝分别炒熟并加适量的盐调味；土豆丝、胡萝卜丝蒸熟；豆芽烫熟。
4. 春卷皮上放圆白菜丝、土豆丝、豆芽、胡萝卜丝、豆腐干丝、肉片，最后放花生粉、甜辣酱，撒上海苔酥、芹菜末、香菜卷起，封口处再抹点甜辣酱卷紧即可食用。

Tips

包 春卷时馅料如果较大，可用两张春卷皮包裹，食用时不易破裂。放花生粉时，还可以掺些细砂白糖同拌，带点甜味也不错。



抓饼



材料

Ingredients



面粉1杯，开水1/3杯，冷水20毫升，烤熟面粉1大匙，熟白芝麻少许。

调料

色拉油、盐、猪油各适量。

做法

Procedures

1. 面粉加入开水，用筷子搅动，再倒入冷水、色拉油揉成软性面团，饧20分钟。
2. 饧透的面团再揉光后，擀成大方片，均匀撒下盐，抹上一层猪油，最后放入烤熟面粉、白芝麻，卷成筒状分成3块，每块再沾满色拉油，套入塑料袋内饧面半小时。
3. 将每块面擀成圆饼状，用油煎熟，临起锅前在饼边沿处加以拍打，使之有层次感便可。



Tips

面粉放烤箱烤8分钟（中途需取出搅拌1次）至呈黄色且有香气即为熟面粉。加熟面粉做出来的抓饼比较香，层次感分明，抓饼面团套入塑料袋后最好置冰箱冷冻，待使用时取出化冻（前一天先做好），煎出来的抓饼层次明显，内软外酥效果佳，抓饼内也可加入少许葱花做成葱抓饼。

台式葱油饼





材料

Ingredients



面粉1杯，葱花50克，淀粉100克，滚水2/3杯，冷水半杯，色拉油1杯，白芝麻适量。

调料

盐2小匙，味精少许。

做法

Procedures



1. 将淀粉用2大匙水调匀，冲入滚水，用筷子搅匀后，再放入面粉、1大匙油、4大匙冷水（冷水的量自行调整）搓揉成软性面团饧20分钟。
2. 将饧过的面团再加以揉光，擀成大圆薄片，抹上一层色拉油（约4大匙），撒盐、味精及葱花，将大面皮卷成筒状，再盘成螺旋形，用手压扁，然后沾上足量的色拉油，装入塑料袋内放置半小时。
3. 将饧好的面团擀平，撒白芝麻，擀成约1厘米厚的大圆片。
4. 锅中烧热3大匙油，放入面饼（以面棍抄起入锅），用中小火一面煎一面转动，翻转一面再煎，并盖上锅盖焖熟，再下1大匙油煎成金黄色，取出切成八等份便可。

Tips

葱油饼做法南北各有不同，一为北方式的，是最地道传统的小型葱油饼，另一种则为台湾人研发出来的大型葱油饼，面粉中掺入淀粉，做出来稍呈透明状，有弹性，口味呈现台式风味。特色是面团较软，擀面时不用加干面粉，而是放色拉油在面板上来操作。



蛋饼





材料

Ingredients



面粉1杯，鸡蛋3个，开水1/3杯，冷水约1/5杯，油2大匙。

调料

盐、葱花各适量。

做法

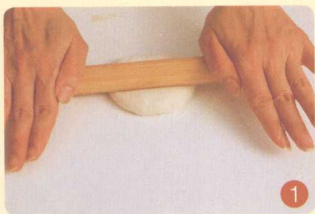
Procedures



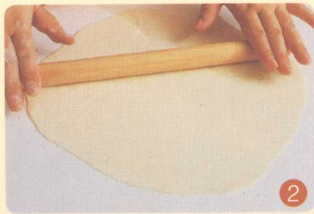
1. 将开水冲入面粉内烫半熟，并迅速用筷子搅拌匀，待稍凉后，再加入冷水和油揉成软硬适中的面团，放置约30分钟。
2. 将饧透的面团揉至光滑后，先分成3小块，每块再擀成大薄片。
3. 平底锅烧热后，放入擀好的饼皮烙至呈透明状，翻面后再烙熟另一面即成蛋饼皮。
4. 锅中烧热1大匙油，倒入已加入盐、葱花打散的蛋汁，马上盖上蛋饼皮煎熟，最后卷成筒状便成蛋饼，再用刀切成小段食之。

Tips

蛋 饼的吃法有多种，如在煎蛋饼时，卷入培根（先煎熟）、火腿、肉松等，还可以卷入蔬果吃，例如苜蓿芽、黄瓜丝、生菜丝、苹果丝等，挤上少许沙拉酱或番茄酱都是非常美味的。



1



2



3



4



5

牛肉卷饼



材料

Ingredients

面粉1杯，开水1/4杯，冷水2大匙，牛腱300克，小黄瓜80克，葱丝适量。

酱料

甜面酱1大匙，白糖1小匙，酱油1小匙，水1大匙，香油适量。

煮肉料

老姜2片，红椒适量，八角1个，冰糖2小匙，料酒2大匙，酱油3大匙，盐少许。

做法

Procedures

1. 将牛腱用滚水氽烫去掉血水，再用冷水冲净；小黄瓜洗净，切条。
2. 锅中倒油烧热，放老姜、红椒、八角炒香，放入牛腱，加入冰糖、料酒、酱油、盐、水，先用大火煮滚，再改小火烧2小时至八成熟，熄火后续闷1小时，取出凉凉后放置冰箱冷藏，食用前再切成薄片。
3. 将面粉盛在盆中冲入开水，同时用筷子搅动，1分钟后再加入冷水，用手拌匀揉成一团，放置约30分钟，再将面团分成数块，用手压扁后擀成圆形薄片。
4. 锅烧热涂抹上一层油，将面片烙熟，涂抹上已炒好的酱料（甜面酱、白糖、酱油、水、香油调匀炒熟），放入牛肉片、葱丝、小黄瓜条卷成筒状即可食用。

Tips

北方人吃卷饼最注重蘸酱的香气，炒甜面酱时，以中小火炒至酱香气足、色泽亮度够时，便成最佳的蘸酱。卷饼除了卷牛肉片外，还可卷烤鸡丝、肉丝等吃，都能显现不同的风味。还可以尝试用较薄的葱油饼来卷着牛肉吃，味道更好。



牛肉馅饼





材料

Ingredients

牛肉馅250克，猪（肥）肉馅100克，温水3大匙，面粉2.5杯，水1 1/3杯。

调料

葱丝20克，姜末15克，花椒5克，酱油2大匙，香油1大匙，盐1小匙，味精、胡椒粉各少许。

做法

Procedures

1. 面粉内加水调拌揉成软硬适度的面团，饧20分钟。
2. 花椒用温水泡软并用擀面杖挤压使其味道透出，去渣即成花椒水。
3. 牛肉馅、猪（肥）肉馅内加入葱丝、姜末及花椒水、酱油、油、香油、盐、味精、胡椒粉，顺一个方向搅拌均匀。
4. 将面团再揉光一次，分成数块，擀成直径七八厘米的大圆片，包入肉馅，捏成包子形，收口朝下，由光面压平成直径约6厘米大小的饼。
5. 在平底锅内烧热少量的油，放入牛肉馅饼煎黄两面，并撒少许清水，盖上锅盖焖至熟，再淋少许油，煎脆底面即可。

