

马凤琴等 编著



中国黏食

500种



大连出版社

中国黏食 500种

马凤琴 谢 辉 门文义 马躡非
王国勋 贺 凯 杨淑华 徐广泽

编著

大连出版社

中国黏食 500 种

马凤琴等编著

*

大连出版社出版

(大连市西岗区长白街 12 号 邮政编码 116011)

大连理工大学印刷厂印刷 新华书店经销

*

开本:850×1168 毫米 1/32 字数 349 千字 印张:14

印数:1—8000 册

2000 年 2 月第 1 版 2000 年 2 月第 1 次印刷

*

责任编辑:张绪蒲 责任校对:王恒田

封面设计:李克峻 版式设计:孙德彦

*

ISBN—7—80612—736—4/TS·13

定价:18.00 元



前 言

黏食,是我国饮食文化中的重要组成部分之一,它自成体系,有着浓郁的民族传统和鲜明的中华风格。

自从黍子、糯稻和黏高粱等作物相继问世之后,以及与之有关的加工工具的产生和发展,使黏食品种获得不断的发展。在几千年的黏食历史长河中,首先是粥、饭的产生,进而又有新的黏食品种产生和发展。粗略看来,目前黏食已发展成:粥饭、年糕、粽子、元宵、糕类、滋补、菜肴和其它等八大系列。

黏食制品与我国其它食品同样历史悠久,源远流长。从考古学已知,谷物的加工工具杵臼有史 7000 余年,而作为黏食制品的主料黍子、糯稻和黏高粱又源于何时?在河南安阳殷墟出土的大批甲骨文中,记录有商代种植的农作物中就有考释为“黍”的字。可见在 3000 多年前,中原一带已开始种植黍子。

关于《周礼·天官·籩人》:“羞籩之实,糗餌粉糝。”的糝,历代的解释甚多。宋·徐锴《说文系传》中对东汉·许慎《说文解字》中“糝,稻饼也”之说,作了进一步的说明:“臣谓炊稻米烂乃捣之如黏,然后蒸之,不粉也。……餌则先屑粉然后溲之。”据此,可以推断在 3000 多年前的周代,人们已将具有黏性的黍子蒸煮后再放入臼内,用杵舂捣成制品,用以祭祀和食用。

再从《诗经》:“彼黍离离,我稷翼翼,……为黍饭黍,若黍艺黍。”的诗句中,亦可知黏食历史之久远。

目前特别风行国内、驰名中外的年糕、元宵和粽子三大节日黏食,其历史皆有上千年之久。做为春节必备食品的年糕,相传是春秋时代苏州百姓为纪念忧国忧民的吴国名将伍子胥而制作的。上元之

夜食用的元宵始于宋代。而端午节必食的粽子,在晋朝已经出现。晋·周处《风土记》中即有粽子的记载。粽子是为纪念屈原的说法,出现虽晚,但由于人们对屈原的爱国精神、廉洁的品格的崇敬,此说影响越来越大。三大黏食虽然历史久远,品种繁多,但目前新品种仍在发展,而且其食用范围已由节日专用,成为全年可见的美食。

为了总结和展示我国传统黏食文化,为专业人员提供一本专业用书,为广大读者提供一本查阅方便、便于使用的食谱。我们尝试编辑此书。在编选过程中,力求做到:收量大、品种多、分类详尽,查阅方便和实用价值强等特点,并特别注意如下几点:

一、本书所收黏食品种力求全面,具有代表性。国内地方传统风味品种,名师、名店、名牌品种,创新品种和民族品种等尽量选入,并特别注意编选一些家常品种,以展示我国黏食食品的全貌。

二、本书编选的目的是“用”。因此原料用量,制作工艺过程皆叙述较详,相似品种,因工艺不同,用料不同或用料用量有某些差异,亦适当选入,以资比较,了解作者匠心之所在,以便借鉴。

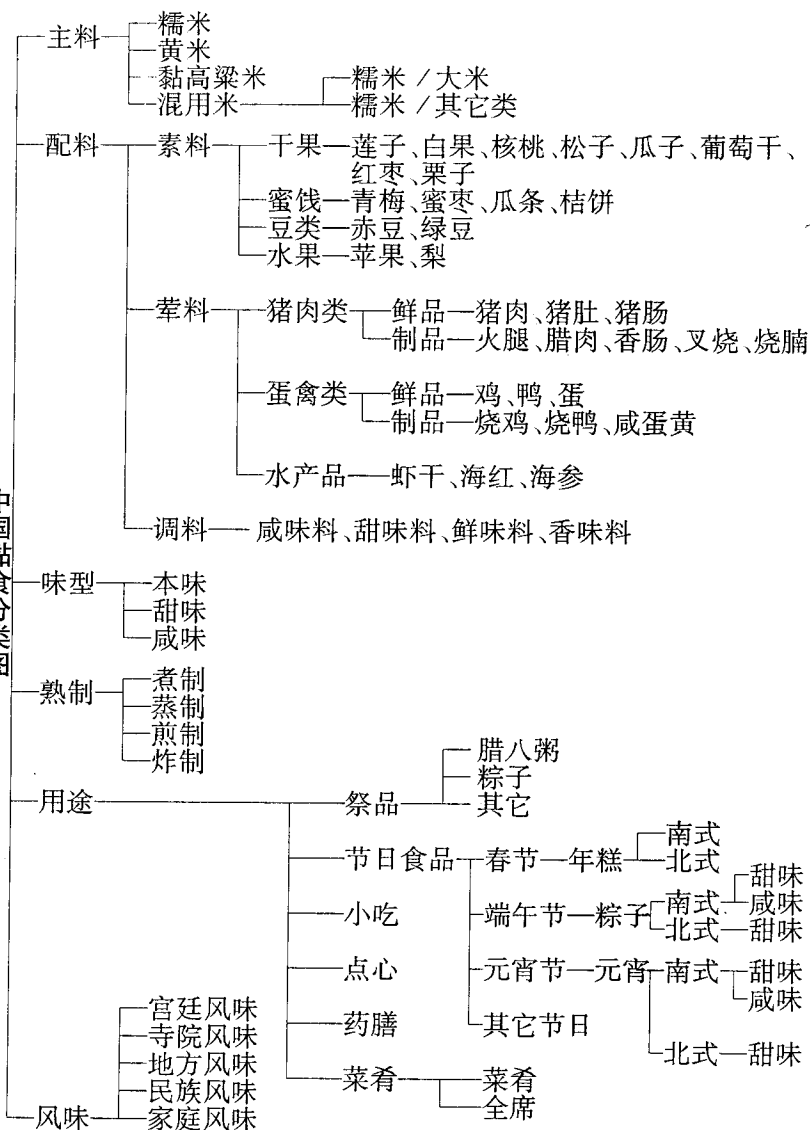
三、为了增加读者生活情趣,对名店、名师、名品的源流以及有关掌故传说,凡能收集到者均以小记形式作以简要的介绍,也有为我黏食文化史留点雪泥鸿爪之意。

限于编者水平,尤其“黏食”专书编无先例,本书纯属尝试,意在“抛砖”。因此,编选不当,挂一漏万和误谬之处在所难免,深望名师、专家和广大读者予以批评指正。

编者

1999年菊月

中国黏食分类图



目 录

第一部分 小吃点心类

一、年糕类

年糕	(1)	宁波年糕汤	(12)
山东黄米年糕	(2)	炸小年糕	(13)
蜜味年糕	(2)	油煎猪油糖年糕	(14)
招远年糕	(3)	苏州年糕	(15)
炒年糕(1)	(4)	油炸糖年糕	(17)
炒年糕(2)	(5)	海南年糕	(17)
三丝炒年糕丝	(5)	腊味年糕	(18)
鸡丝炒年糕	(6)	如意年糕	(18)
排骨炒年糕	(7)	玫瑰年糕	(19)
虾仁汤年糕	(7)	三色切糕	(20)
番薯年糕甜羹	(8)	黄米切糕(1)	(21)
油余排骨年糕	(9)	黄米切糕(2)	(21)
青椒炒年糕	(10)	王家楼江米面枣切糕	(22)
什锦炒宁波年糕	(11)	王家楼江米面馅切糕	(23)

二、元宵·汤圆·汤团类

(一)元宵类		桂花元宵	(25)
元宵	(24)	金银元宵	(26)

- 北京稻香村元宵 (27) 蜜味汤圆 (51)
- 可可元宵 (28) 山城小汤圆 (52)
- 三层五仁元宵 (28) 虾肉汤团 (53)
- 炒糖心元宵 (29) 吴家汤圆 (54)
- 元宵丸 (30) 宁波猪油汤团 (56)
- 江米酒烩小元宵 (31) 温州豆沙汤团 (57)
- 夫子酒烩汤圆 (31) 正福斋汤团 (58)
- 山楂酪汤圆 (32) 鲜肉汤圆 (59)
- 蜜饯汤圆 (33) 八宝元宵丸 (59)
- 菠萝羹汤圆 (34) 花生糯米球 (60)
- 橙子羹小汤圆 (35) 醉八仙 (61)
- 广柑羹汤圆 (36) 德元大汤圆 (61)
- 酒酿三圆 (37) 巴山汤圆 (63)
- 小小汤圆 (38) 芥子汤团 (64)
- 酒锅汤圆 (39) 酒酿圆子荷包蛋 (64)
- 百果酒酿圆子 (40) 冰冻酒酿圆子 (65)
- 炒汤圆 (41) 麻酱汤圆 (66)
- 酒酿葡萄羹 (42) 咸汤圆 (66)
- (二)汤圆·汤团类**
- 糯米元宵 (43) 混汤酒酿元宵 (67)
- 杭州麻心汤团 (43) 甜酒汤圆 (69)
- 荠菜汤团 (44) 彭水心肺汤圆 (69)
- 赖汤圆 (45) 核桃酪圆子 (70)
- 银杏汤圆 (46) style="text-align: center;">**(三)实心汤圆类**
- 阳澄汤圆 (47) 冰糖醪糟桂花小汤圆 (71)
- 潮山四式汤圆 (47) 百子烩绣球 (72)
- 鸡油大汤圆 (48) 西米汤圆 (73)
- 鸡肉汤圆 (49) 赤豆糯米汤水圆 (73)
- 圆仔汤 (51) 甜城八宝果羹 (74)
- 百果圆子羹 (74)

三、粽子类

(一)甜味粽子类	
上海猪油夹沙粽 (75)	咸肉粽(2) (92)
豆沙糯米粽 (76)	四川什锦粽 (93)
高粱米粽子 (77)	广西年粽 (94)
蜜味粽子 (78)	上海鲜肉粽 (95)
赐绯含香粽 (78)	南宁肥肉粽 (96)
莲子什锦粽子 (79)	嘉兴昌记五芳斋鲜肉粽子 (97)
冰汁凉粽 (80)	甜咸粽子 (98)
川味灰水凉粽 (80)	糝粽 (99)
红豆粽子 (81)	肉粽(1) (100)
八宝粽子 (81)	肉粽(2) (101)
山东黄米粽子 (82)	平乐假粽 (102)
粽子 (83)	火腿粽子 (103)
河南玫瑰粽 (84)	什锦莲子粽 (104)
西安蜂蜜凉粽 (84)	蛋黄粽子 (105)
白果粽子 (85)	客家八宝粽 (105)
果仁桂花粽 (86)	川味椒盐豆粽 (106)
小枣粽子 (87)	椒盐粽子 (107)
袖珍粽子 (88)	叉烧肉粽 (108)
秭归粽子 (89)	绿豆粽子 (108)
上海高桥豆沙粽 (90)	小蚝粽子 (109)
炸菜粽 (90)	火腿栗子粽 (110)
(二)咸味粽子类	
咸肉粽(1) (91)	肇庆裹蒸粽(1) (111)
	肇庆裹蒸粽(2) (112)
	鲜肉糯米粽 (113)
	火腿香肠糯米粽 (114)

四、糕 类

- (一)糯米粉糕类
- | | | | |
|---------|-------|--------|-------|
| 糯米夹沙蛋糕 | (115) | 咸松糕 | (129) |
| 橘红糕 | (116) | 双林子孙糕 | (130) |
| 青城白果糕 | (116) | 定胜糕 | (131) |
| 桂花卷沙条头糕 | (117) | 重阳栗糕 | (132) |
| 百果蜜糕 | (119) | 崇庆冻糕 | (133) |
| 三色凉糕 | (119) | 双色百果糕 | (134) |
| 白玉糍糕 | (121) | 白糖猪油松糕 | (135) |
| 凇糕 | (121) | 如意百果糕 | (136) |
| 煎米糕 | (122) | 百果松糕 | (136) |
| 糯米夹沙糕 | (123) | 松子枣泥拉糕 | (137) |
| 泸州五香糕 | (123) | 枣泥拉糕 | (138) |
| 蒸糕 | (124) | 西米嫩糕 | (138) |
| 筒仔米糕 | (125) | 十景糕 | (139) |
| 南瓜糕 | (126) | 松子血糯糕 | (140) |
| | | 黑米千层糕 | (141) |
| | | 鸳鸯什锦糕 | (141) |
| | | 豆面糕 | (142) |
| | | 耳朵眼炸糕 | (143) |
| | | 芝麻炸糕 | (144) |
| | | 豆蔻糕 | (145) |
| | | 临沂上轿糕 | (146) |
- (二)非糯米粉糕类
- | | |
|-------|-------|
| 吴江撑腰糕 | (127) |
| 鸡冠油糕 | (128) |
| 水晶夹心糕 | (128) |
| 甜松糕 | (129) |

五、团子类

- (一)甜味团子类
- | | | | |
|-------|-------|-------|-------|
| 五仁西米团 | (147) | 双酿团子 | (151) |
| 雪团 | (148) | 绿豆团 | (152) |
| 麻团 | (149) | 椰粉糯米球 | (152) |
| 海南煎堆 | (150) | 麻团·凉果 | (153) |
| | | 孔府麻团 | (154) |

(二)咸味团子类

麻球	(155)	炒肉团(1)	(164)
龙凤金团	(155)	炒肉团(2)	(165)
江米雪球	(157)	鲜肉剪团	(166)
泉州麻团	(158)	鲜肉团子	(167)
芋糯麻团	(158)	鲜肉麻球	(167)
豆沙麻团	(159)	乌饭团	(168)
雪里滚金球	(160)	鸭子馅黏团一品	(169)
青团	(160)	三鲜碧子团	(170)
双喜团	(161)	糯米团	(171)
红莲香栗球	(162)	火官姊妹团子	(172)
雷州白粿	(163)	珍珠蛋	(173)
		糯米鸡球	(174)

六、烧麦类

蓬莱米烧麦	(175)	糯米烧麦(3)	(181)
鲜肉糯米烧麦	(176)	糯米烧麦(4)	(182)
金丝烧麦	(177)	糯米烧麦(5)	(183)
菜米烧麦	(177)	糯米烧麦(6)	(184)
樱桃饅饅	(178)	糯米烧麦(7)	(184)
糯米烧麦(1)	(179)	糯米烧麦(8)	(185)
糯米烧麦(2)	(180)		

七、糍粑类

(一)甜味糍粑类

荷叶糍粑	(186)	西安糍糕	(190)
豆茸凉糍粑	(187)	龙州白头翁糍粑	(191)
打糕	(188)	糖枣包糍粑	(192)
方糕粑	(189)	三大炮糍粑	(193)
		软糍	(194)

三香豆沙粿	(195)	鸡屎藤粿粿	(205)
绵菜粿	(196)	新都叶儿粿	(206)
清明粿	(197)	叶儿粿	(207)
红苕粿	(198)	午时粿	(208)
内江黄粿	(199)	乌饭麻糍	(209)
湘西桐叶糍粿	(199)	椒盐油炸粿	(210)
洗沙糍粿	(200)	糍粿鸡汤	(211)
泸州黄粿	(201)	果仁蕉叶糍	(211)
煎糍粿	(203)	内江油炸粿	(212)
油炸糖粿	(203)	遵义黄粿	(213)
(二)咸味糍粿类		双味猪儿粿	(214)
芝麻油团粿	(204)	热糍粿	(216)

八、粿·糊·糍类

(一)粿类

绿豆馅粿	(217)
乒乓粿	(218)
糯米甜粿	(218)
煎白糖粿	(219)
白八粿糕	(220)
白八粿	(221)
煎红糖粿	(221)
红八粿	(222)
扇粿	(223)
虾米笋粿	(224)

甜凉粿	(225)
萝卜丝菠菠粿	(225)

(二)糊·糍类

豆粉糊	(226)
八果芝麻糊	(227)
油糊	(228)
白糖糊	(229)
云南糊	(229)
糯米糍	(230)
安南糍	(231)
花生糍	(232)

九、滚料圆子类

(一)甜味滚料圆子类

冰糖藕圆	(232)
------------	-------

绣球圆子	(233)
珍珠圆子(1)	(234)
珍珠圆子(2)	(235)

四川珍珠圆子(四例)	(236)	椰丝团	(245)
四味珍珠圆子	(238)	珍珠八宝柿	(245)
糯米丸	(240)	(二)咸味滚料圆子类	
芝麻圆子	(240)	雪花肉丸	(246)
鸽蛋圆子	(242)	蒸珍珠圆	(247)
火打滚	(243)	糯米鸭丸	(248)
江津芝麻圆	(243)	糯米鸡块	(249)
冰桂藕丸	(244)	珍珠豆腐丸子	(250)

十、药膳滋补类

糯米炖娃娃鱼	(251)	香神汤圆	(262)
糯米瓢墨鱼	(252)	玫瑰八仙糕	(262)
糯米炖鲤鱼	(253)	清宫八珍糕	(263)
白莲糯米鸡	(253)	八仙醒酒汤	(264)
紫米白凤乌骨鸡	(254)	六神粥	(265)
大补人参鸡	(255)	紫米稀饭	(265)
糯米八宝鸭	(256)	母子相会	(266)
八宝鸭	(257)	糯芪瓢猪肚	(267)
血糯八宝鸭	(258)	绿豆糯米酿猪肠	(268)
人参鸡油汤圆	(259)	香酥糯肠	(269)
白果汤圆羹	(259)	蒸羊肚	(270)
黑发汤圆	(260)	乌饭	(270)
固精肉汤圆	(260)	椰子糯米蒸鸡饭	(271)

十一、粥·饭类

(一)粥类		红枣糯米稀饭	(275)
桂花双色糖粥	(272)	火丁鸭羹粥	(275)
黄米南瓜粥	(273)	鸭羹粥	(276)
血糯红枣粥	(273)	竹鸡粥	(277)
鸡荪粥	(274)	蚝粥	(277)

(二)饭类

I. 甜味饭类

山东八宝饭	(278)
蜜味莲米饭	(279)
蜜味八宝饭	(280)
奶油八果饭	(280)
八宝甜饭	(281)
八宝带果子	(282)
八宝红珠饭	(283)
荷叶八宝饭	(284)
水晶八宝饭	(284)
糯米梨	(285)
荆州八宝饭	(286)
血糯八宝饭	(287)
八宝糯米饭	(288)
火腿八宝饭	(289)
水晶菠萝饭	(289)
炒八宝饭(1)	(290)
炒八宝饭(2)	(291)
甜莲八宝饭	(292)

香糯八宝饭	(293)
芝麻八宝饭	(294)
徽州状元饭	(294)
蜜饯夹沙肉	(295)
II. 咸味饭类	
田州豆饭	(296)
生炒糯米饭	(297)
腊味糯米饭	(298)
小笼糍肉蒸饭	(298)
八宝荷叶饭	(299)
糯米鸡	(300)
台湾油饭	(301)
火腿鸭丁饭	(302)
竹筒饭	(302)
生菜包	(303)
豆焖饭	(304)
盐八宝	(304)
八宝蜆饭	(305)
红蟹炊糯米	(306)
豆皮饭	(307)

十二、民族类

腊肉烤方	(308)	五色花糯米饭	(314)
排骨粽子	(309)	朝鲜族药饭	(315)
嘍罗嗦	(310)	酿雪梨	(316)
鸭肉糯米饭	(310)	八宝三美梨	(317)
香竹饭	(311)	咸镜道米血肠	(318)
八宝饭	(312)	江米鸭肝	(319)
五谷饭	(313)	八宝莲珠鸭子	(320)
壮家五色糯饭	(313)	清蒸江米鸭	(321)

三合汤	(322)	蒸糯米肠	(326)
灌肠粳	(323)	麻补	(327)
米肠	(324)	艾窝窝	(328)
鸭子馅黏团一品	(325)	苏子叶饽饽	(329)
糯米油香	(326)		

十三、其它类

(一)煮制类

缸豆沙淡藕	(330)
椰子船	(331)
知味观西施舌	(331)

(二)蒸制类

脱胎糯米枣	(333)
蜜汁江米枣	(333)
舒城笼糊	(334)
椰丝燕果	(335)
枣饼	(336)
荷叶甍	(336)
荷叶蒸饼	(337)
豆面黏面墩	(338)
八宝蜜味酿藕	(338)
蜜饯捶藕	(339)
糯米凉卷	(340)
蜜汁藕	(341)
龙眼玉杯	(342)

(三)煎制类

黏面墩	(343)
煎拍罉	(343)
卷尖	(344)
豆沙糯米油煎饼	(345)

鲜肉糯米油煎饼	(345)
煎香蕉软卷	(346)
打粉团	(347)
糯米蛋包	(348)
艾蒿饽饽	(349)
煎金钱饼	(349)
栗子饭桃	(350)
油煎素大肠	(351)
三鲜豆皮	(351)
黄米面火烧(1)	(353)
黄米面火烧(2)	(354)

(四)炸制类

香酥捶藕	(354)
糯米糖饺	(356)
夹货	(357)
炸枣	(358)
油堆	(358)
蜘蛛蛋	(359)
油猪	(360)
蜜汁糯米饼	(361)
脆皮糯米炸	(361)
芝麻煎堆	(362)
马耳	(363)

麻球	(363)	糖油果子	(365)
豆沙苕圆	(364)	洗沙油钱	(366)

第二部分 菜肴·全席类

一、菜肴类

(一)鸡类

八宝馄饨鸡	(367)
雪花鸡	(368)
八宝鸡(1)	(369)
八宝鸡(2)	(370)
八宝糯米鸡	(371)
椒盐八宝鸡	(372)
芙蓉糯米鸡翼	(373)
紫米雪花鸡	(374)
椒盐米鸡	(375)
脆皮糯米鸡(1)	(377)
脆皮糯米鸡(2)	(377)
脆皮糯米鸡(3)	(378)
东江扁米酥鸡	(380)
油淋糯米鸡	(381)

(二)鸭类

紫米椒盐葫芦鸭	(383)
珍珠福寿鸭	(384)
糯米酥鸭	(384)
东江锅烧鸭	(386)
糯果鸭条	(387)
八宝葫芦鸭	(388)
八宝整鸭	(389)
清蒸八宝鸭子	(391)

八宝鸭子	(392)
吴江八宝鸭	(393)
糯米鸭卷	(394)
出骨母油八宝鸭	(395)

(三)猪肉类

猪肚兔	(397)
莽河斩肉	(398)
糯米肠	(398)
炸灌小肠	(399)
酿猪肚	(400)
八宝肚	(401)
八宝酿肚	(402)
八宝酿猪肚	(403)

(四)其它类

酿白兰瓜	(404)
荷叶粉肉卷	(405)
枣泥糯米藕	(406)
血糯甜藕	(406)
甜酿苦瓜	(407)
魔芋八宝	(408)
八宝苹果	(409)
雪花魔芋泥	(410)
八宝南枣	(411)
镶枣肉	(412)