



Betty's Kitchen
贝太厨房

放不下的

小吃

50道经典易学易做的小吃



中国大百科全书出版社

贝太厨房

Betty's Kitchen

放不下的小吃

50道经典易学易做的小吃

中国大百科全书出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

放不下的小吃: 50道经典易学易做的小吃/《贝太厨房》工作室编. —北京:

中国大百科全书出版社, 2007.12

(贝太厨房)

ISBN 978-7-5000-7789-3

I. 放… II. 贝… III. 食谱 IV. TS972.14

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第178673号

策划: Tim Murray 陈雅

主编: 萨巴蒂娜

图书编辑主任: 高瑞珊

造型师: 刘飞 曹波 刘成 叶本

内容编辑: 贺天 曹波 季萌

图片编辑: 王寅浩

责任编辑: 许丽君

特约编辑: 沐融融

责任印制: 乌灵 周丽英

总摄影师: 马俨

摄影师: 秦京 老虎

外景摄影: 朱焱卿 高瑞珊 刘飞 曹波

美术副总监: 李明宇

美术设计: 郭坚

中国大百科全书出版社出版发行

(北京阜成门北大街17号 邮政编码: 100037 电话: 88390695)

<http://www.ecph.com.cn>

北京世艺印刷有限公司印刷

新华书店经销

开本: 880毫米 × 1230毫米 1/32 印张: 5 字数: 38千字

2008年1月第1版 2008年1月第1次印刷

印数: 1-12000册 定价: 30.00元

卷首语

文化小吃，口福天下

若要说起小吃，不如先停下你匆匆的脚步，放下你心中的琐事，因为它们是需要你静下心来，用那种赏花、观画一般的心情来体味的。

有人可能认为这样太过高抬小吃了，但是，小吃就是这样，看似个个都不起眼，其实个中涵藏着一种很大气的文化。论及天下之美食，毫不客气地说，有半数以上都在中国。小吃，乃一方水土之精华，一方人情之凝聚，美美地吃一番小吃，在我们的眼里，是遍及天下的口福。

在中国的每个地方，大到省市、小到村寨，都有可能是一种著名小吃的发祥地。而说起小吃的起源，无一不与那久远的美丽传说有着千丝万缕的联系。每一个地方，每一群人，每一个时间的节点，都可能会有一个动人的故事，并由此诞生了一样流传后世的著名小吃，一个看似很简单的过程，却充满了传奇色彩——这千千万万的故事，有的在古籍中尚有迹可寻，而有的却是通过几十代人人口相传，一直流传至今。这其中免不了有一些编纂，少许神化，但是，当我们品尝的时候，听到这些故事的时候，你是否感觉那美丽的传说正在你眼前上演呢？你是否觉得自己正置身于一次时光之旅呢？

在中国的各个地方游历，总忘不了品尝当地的一些特色小吃，因为它最能代表当地的风土人情和饮食文化。于是我们将小吃放到了一个更高的层次上，它不愧是中国博大精深的饮食文化中的瑰宝。一个地方的人们的思想观念、行为意识、宗教信仰、哲学伦理、审美艺术等众多方面的因素，都会凝聚在你手中这小小的吃食当中。比起你看到的景致、听到的声音，也许小吃才是真正让你读懂这个地方的元素。

在桂林，有流传了千年的米粉；在云南，有象征着爱情的过桥米线；在河间，有几百年前把乾隆爷伺候得美滋滋的驴肉火烧；在北京，有琳琅满目、京味十足的老北京小吃……把这些小吃放在一起，也许是一部野史，也许是半部百科。这些各色的美味，没有满汉全席中那些山珍海味的华丽词藻来命名，没有多么精致的杯盘碗碟，更不讲究什么色彩搭配，也许只有一个土土的名字，一个纸包——一切都在它们的身上以最朴素的方式来展现，陪伴它们的，却有着一个动人的传说……

即便是这样——也正因为这样，人们还是为它独有的魅力所吸引，就算是酒足饭饱之后，也愿意伴着夜晚的灯光，投入小吃的怀抱。

无论周遭如何纷繁，小吃的世界永远是一方净土，让你忘不了、放不下……

萨巴蒂娜

sa8@ringierasia.com

sababook@hotmail.com

2007年12月





目录

蕴含纯朴之风的北方小吃

- 10 皇帝也爱吃的驴肉火烧
- 12 爱看也爱吃——天津煎饼果子
- 14 小名更好听——驴打滚
- 18 一年四季都能吃到的切糕
- 20 比饺子更有滋味——韭菜盒子
- 24 巧手的杰作——豆沙刺猬
- 26 最好吃的大杂烩——羊杂汤
- 28 永远忘不了的自来红
- 30 香甜午后——玉米发糕
- 32 满嘴流油才过瘾——陕西肉夹馍
- 34 与众不同的天津云吞
- 36 一家人抢着吃——酸甜藕盒
- 40 炒出彩的创新——炒疙瘩
- 42 唐韵小食——炸元宵
- 44 老佛爷闻着香——锅贴
- 46 怡口宜身——冰糖葫芦
- 48 汉王刘邦最爱的西北面皮
- 50 穷秀才发明的鸡蛋灌饼

俊秀美味，江南小吃一派

- 56 自己做的最香甜——糯米糍

- 58 花团锦簇——八宝饭
- 60 月宫摘桂——桂花糕
- 62 土生土长在上海的生煎馒头
- 64 拿着吃的快乐——糍饭糕
- 66 赞不绝口——排骨年糕
- 68 精妙绝伦的鲜肉小馄饨
- 70 有容乃大——咸豆浆
- 72 伴随童年的鸭血粉丝汤
- 74 唇齿留香——油豆腐粉丝鸡汤
- 76 醉意尚浅，蜜意正浓——甜酒酿

典雅传统风味——湖广小吃

- 80 一个一个慢慢享受——灌汤小笼包
- 82 广式风情画——喷香的鸡仔饼
- 86 成就御厨的粉蒸肉
- 88 诗人的杰作——东坡饼
- 90 甜润如蜜的脑髓卷子
- 92 三喜临门——仙桃蒸三元
- 94 主席也要吃两次——三鲜豆皮

五花八门的小吃世界

- 98 朴实的四川小吃——四川凉面
- 100 吃出健康——蕨根粉
- 102 当绿叶也精彩——油酥黄豆
- 104 端午节，吃粽子
- 106 它的哥哥是包子——三丁烧麦
- 108 下酒好菜——煮花生/煮毛豆
- 110 又逢春来到——春卷
- 112 鱼和熊掌也可兼得——鱼丸汤
- 114 爱情的传说——云南过桥米线
- 116 百年流传气锅鸡
- 118 清淡素雅——朝鲜参鸡汤
- 120 高丽风味——朝鲜打糕
- 122 不再平淡——朝鲜辣年糕
- 124 总也吃不够，一起来烧烤吧！
- 128 香飘诱人烤鱿鱼
- 140 忘不了的天津小吃
- 144 琳琅满目的上海小吃
- 146 小吃的天堂——四川
- 148 梦回西域——新疆小吃
- 150 最馋陕西的馍
- 151 正宗兰州拉面
- 151 吃小吃，请来广东
- 152 它们，是让你放也放不下的小吃
- 156 《贝太厨房》已出版图书介绍
- 158 我们的团队

花开遍地——

最美的中国地方小吃

- 134 千年流传——桂林米粉
- 135 南湖桥上一线缘——云南过桥米线
- 136 边走边吃在北京

备注：本书所用材料全国各大农贸市场均有售，
或可从网上电子商务网站购得。

蕴含纯朴之风的北方小吃



北方小吃的涵盖面可以覆盖中国的半壁江山，东北、华北、西北等地的小吃尽在此列。

说起这些地方的小吃，若是一一细数，估计三天三夜也讲不完。

而且，小吃中也含着浓厚的风土人情。

北方的小吃就像北方人一样粗犷豪放，纯朴的味道，让人吃得大呼过瘾，爽快无比。

有时候，没准连正餐都被取代了……





皇帝也爱吃的驴肉火烧

特色：

传说当年李世民登基之前，曾经来到河间，一名书生为招待他，“杀驴煮秫”，李世民吃后连连称赞。后来乾隆下江南游玩时，因错过了客栈，到一户人家落脚，主人用剩的饼夹上驴肉招待他，他吃完之后也是赞不绝口。有道是天上龙肉，地下驴肉，连两位皇帝吃了都夸赞的驴肉火烧，那喷香的味道难道还不足以迷倒你吗？

火烧准备时间：30分钟

火烧烹饪时间：10分钟

驴肉准备时间：10分钟

驴肉烹饪时间：100分钟

火烧用料：

面粉	500g
盐	1茶匙 (5g)
油	2茶匙 (10ml)
水	50ml

火烧做法：

1. 将面粉加适量水和成硬面团，饧20分钟。饧好后，继续和面至面团上劲。面不能和得太软，否则做出来的口感不如硬面有嚼劲儿，好吃。
2. 将面团制成条状，切成50g左右的剂子。剂子用擀面杖擀成长条状，用油和少许盐涂匀。
3. 将面合上几折，像叠被子一样叠成长方形备用。折层中间都涂上油和盐，这样火烧层次较多，味道才更好。
4. 将叠好的火烧稍微擀压一下，然后放入平底锅，中火两面烙。等火烧基本熟透后（约6~8分钟），加上锅盖焖一下即可。

小贴士：

1. 烙大饼和的面越软越好，但是驴肉火烧的面越硬越好。
2. 火烧要趁热吃，凉的味道不如热的好。如没赶对时辰，想吃的时候用平底锅干烙加热一下也可。

驴肉用料：

驴肉	350g
陈皮	2g
草果	1颗
香叶	3片
桂皮	2g
八角	2g
丁香	1g
老抽	1茶匙 (5ml)
盐	1茶匙 (5g)
鸡精	1/2茶匙 (3g)
冰糖	适量

驴肉的做法：

1. 将洗净的驴肉放入汤锅中，加水烧开，去除血沫。
2. 加入陈皮、草果、香叶、桂皮、八角、丁香、盐、鸡精、老抽、冰糖，大火煮开后改成中火煮1.5小时左右。
3. 最后将肉切成小丁即可。

小贴士：

1. 当地人吃驴肉的时候都加点“闷子”提味。“闷子”是用炖驴肉的老汤加淀粉制成的，呈红色，比肉更入味。
2. 将驴肉配上青椒一同夹入火烧内，味道更佳，不要用香菜，否则会盖住驴肉的香味。



爱看也爱吃——天津煎饼果子

准备时间：10分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

到了天津，才能吃到最正宗的煎饼果子。所谓“果子”，就是油条，天津话称油条为果子。在别的地方，大多都是夹薄脆，而夹油条的正宗煎饼果子，只有天津才有。煎饼果子不仅吃起来咸香适口，站在路边欣赏摊主熟练的手艺也是一种享受。现在，只要你自己动手，在家也可以吃到美味正宗的煎饼果子了。

用料：

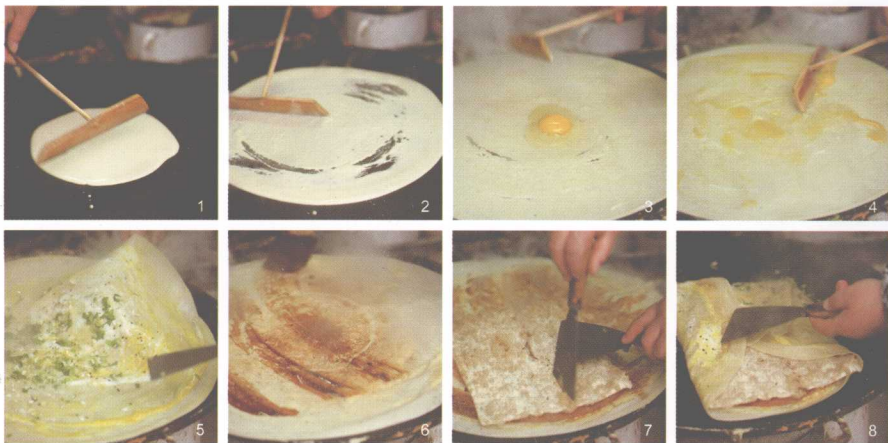
面粉	60g
绿豆面	120g
鸡蛋	1个
清水	120ml
油条	1根
葱末	5g
香菜末	5g
甜面酱	适量
辣酱	适量
豆腐乳	适量
油	1汤匙（15ml）

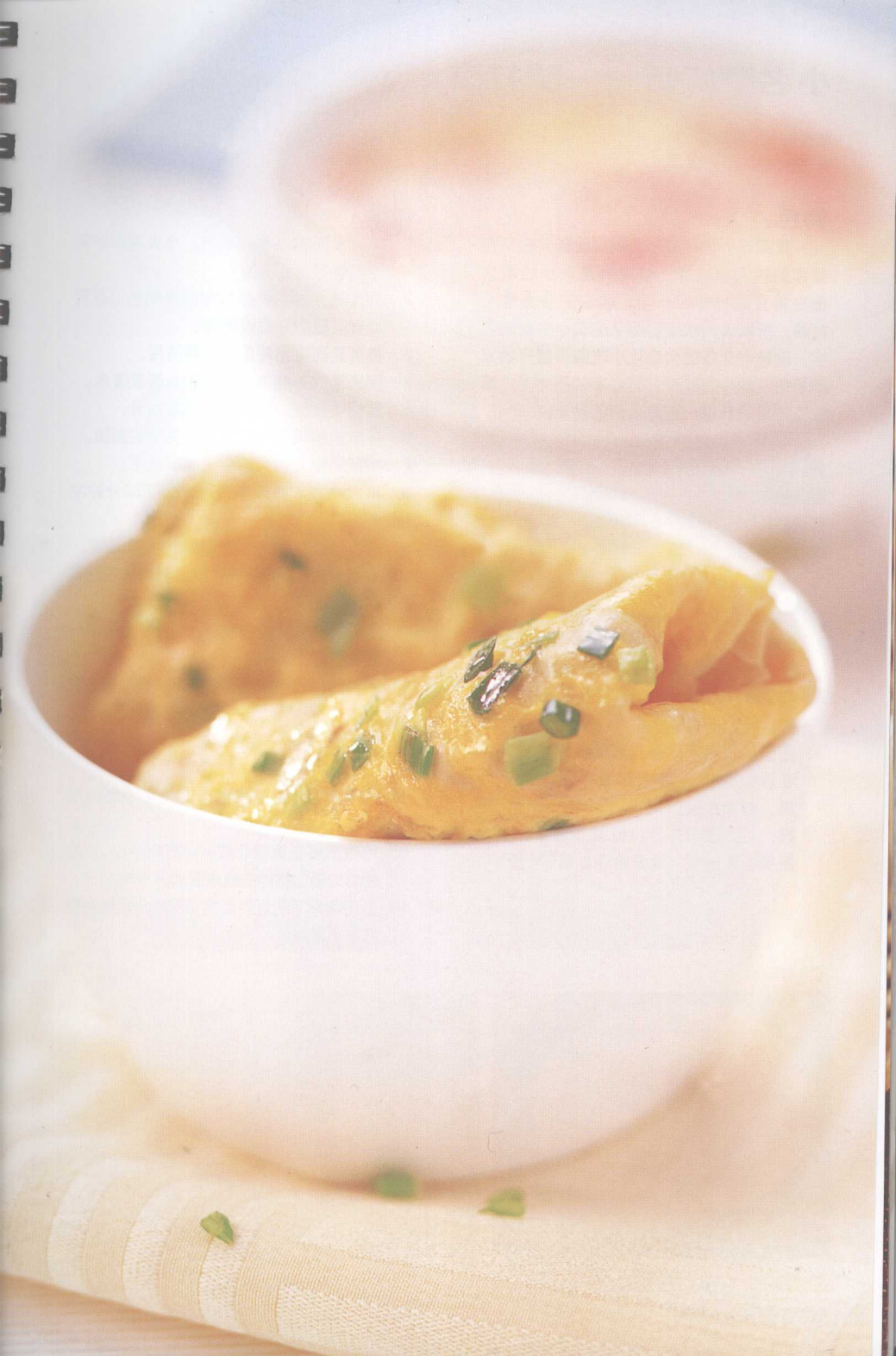
做法：

1. 将面粉、绿豆面按2：1的比例搭配，加适量清水调成糊状。
2. 选用一只平底大锅，尺寸越大越好。小火预热锅，淋少许油，倒入面糊，摊圆。
3. 待煎饼大致成型后，打入一只鸡蛋，（也可加入两只），在表面搅碎，均匀地摊在煎饼上，然后撒上一些葱末和香菜末。
4. 待鸡蛋稍微凝固后翻面，此时背面应该已经煎至金黄色，然后按个人口味在上面涂上甜面酱、辣酱和稀释的腐乳，稍等片刻（等背面的鸡蛋熟透）。
5. 在煎饼上放上油条，用煎饼将油条裹起来即可食用。

小贴士：

1. 油条做法可参考《早晚美食计》第32页。
2. 可以根据个人喜好，加入其他粗粮制作面糊。切记面粉的比例，否则煎饼不容易摊成型。





小名更好听——驴打滚

准备时间：5分钟

烹饪时间：70分钟

特色：

其实这个驴打滚学名叫豆面糕，由于在制作的过程中，有一步是将这小小的糯米卷在黄豆面里那么一滚，酷似驴在土地上打滚，所以人们就给它起了这么个形象的名字。这种老北京的大众化小吃源于盛产黍米的承德，距今已经有二百多年的历史了，那软糯香甜的味道一直是人们的最爱。

用料：

糯米粉	300g
黄豆面	300g
红豆沙	100g

小贴士：

1. 生糯米团一定要揉得尽量干，这样蒸熟后才能有一定的韧性，便于擀出形状。
2. 将面皮卷起来的时候，要尽量卷得紧密，以免中间松散。
3. 做出正宗好味的驴打滚的关键之一是红豆沙，超市有真空包装的红豆沙馅料卖。如果你有时间自己制作，味道会更好，更方便卫生。（红豆沙做法见贝太厨房系列丛书《挚爱甜品》第131页）

做法：

1. 将黄豆面放入平底锅内，小火用木铲不停地搅拌。
2. 待黄豆面颜色变成均匀的浅褐色，并可闻到明显的豆香味即可。
3. 将黄豆面盛出晾凉，过筛待用。
4. 糯米粉放入盆中，慢慢注入适量清水。
5. 用筷子搅拌，使其均匀吸收水分。
6. 将结块的糯米粉团成一个完整的面团。
7. 将面团放置在大碗中，轻轻压平。
8. 将大碗放入蒸锅中，用大火蒸20分钟左右至熟。
9. 小心地取出大碗，用保鲜膜包好略放凉。
10. 待糯米团晾至温热时，取适量熟黄豆面撒在案板上。
11. 然后将糯米团放在案板上，再在上面撒一层黄豆面。
12. 用擀面杖将糯米面擀成0.5cm厚的长方形面皮。
13. 将红豆沙均匀地涂抹在长方形的糯米面皮上。
14. 涂平整后，用手将糯米面皮小心地向前翻卷。
15. 用快刀将豆面糕切成4cm宽的小段，注意要将刀面上黏着的糯米面清洗干净。
16. 最后将余下的黄豆面用筛网均匀地撒在驴打滚上即成。



