

图书在版编目 (CIP) 数据

跟着老饕吃遍中式经典小吃 / 甘智荣主编. -- 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2019.1
ISBN 978-7-5388-9879-8

I. ①跟… II. ①甘… III. ①风味小吃—介绍—中国
IV. ① TS972.116

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 234945 号

跟着老饕吃遍中式经典小吃

GENZHE LAOTAO CHIBIAN ZHONGSHI JINGDIAN XIAOCHI

作 者 甘智荣

项目总监 薛方闻

责任编辑 徐 洋

策 划 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区公安街 70-2 号 邮编: 150007

电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143

网址: www.lkcbs.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm × 1020 mm 1/16

印 张 12

字 数 120 千字

版 次 2019 年 1 月第 1 版

印 次 2019 年 1 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9879-8

定 价 39.80 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

本社常年法律顾问: 黑龙江大地律师事务所 计军 张春雨



PREFACE

前言

老北京炸酱面、天津狗不理包子、西安肉夹馍、上海生煎包、重庆酸辣粉、长沙臭豆腐、广东肠粉、台湾卤肉饭、港式菠萝包……无论何时、何地，特色小吃总能在城市美食名片上留下印记，成为一地的代名词。

小吃是“小”的，因为它不用奢侈的食材，没有华丽的呈现空间，它是直接的、质朴的，让人觉得亲切与喜爱。小吃也不“小”，因为它可能承载着一方百姓历经百年甚至千年流传下来的“记忆”，是一种有“情意”的食物。你或许有类似的经验：网络爆红、美食杂志必推的人气小吃，吃进嘴里却失望不已——“这不是记忆中的味道啊……”就是因为小吃除了味道之外，还加入了品尝者的成长背景、习惯口味等因素。每个人对小吃的记忆是私密且截然不同的，因而成就了小吃的“独特风味”。

每一种经典小吃的流传都有背后的故事，小吃是一个城市的记忆名片，是一种地域文化的体现。一个真正的老饕定会吃遍东西南北，吃遍大街小巷，吃过山珍海味，也吃过各式小吃。《跟着老饕吃遍中式经典小吃》为读者编织了一幅馋嘴小吃地图。

全书共收录70道中式经典小吃，均为历史悠久、富有乡土气与地域特色的美食，是土生土长的本地人都爱吃的，且至今仍是街头巷尾的美食主角。同时，本书从美食家的角度介绍各式小吃的典故。本书各美食做法步骤详略得当，图片精美，容易上手，让您在家就能享用到全国各地的经典小吃。



CONTENTS 目录



Part 1

百年传承，经典京津小吃

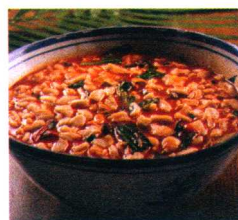
- 003 就爱那碗面
- 006 又闻街头栗子香
- 008 都说冰糖葫芦儿甜
- 010 好吃又好看的艾窝窝
- 012 面茶不是茶
- 015 狗不理，我理
- 018 走，吃炸糕去
- 020 不一样的鸡蛋卷饼

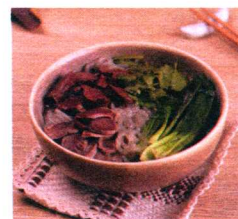
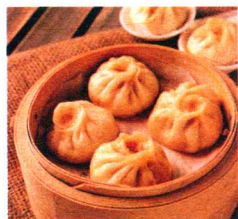


Part 2

粗犷豪迈，经典西北小吃

- 025 肉与馍的火热碰撞
- 028 来一碗“羊羹”暖暖身
- 030 花样猫耳朵
- 032 夏日何所适，一碗凉皮
- 034 一口不过瘾的酸爽美味
- 036 陕西人的“过桥米线”
- 038 凤鸣岐山臊子面
- 040 皇帝御膳——豆腐包子
- 043 无饅不成席
- 046 把美味的羊肉串带回家





Part 3

俊美灵秀，经典江南小吃

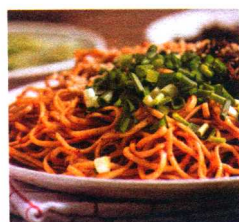
- 051 不一样的“馒头”
- 054 在上海吃生煎
- 056 一碗怀乡碎“片”
- 058 爱吃葱油爱吃面
- 060 当鸭血遇见粉丝
- 063 一只特别的“烧饼”
- 066 吃年糕，“年年高”
- 068 莫负春光，且吃春饼
- 070 记忆中的糖芋头
- 072 悠悠春日，青青团子
- 074 “都不老”的豆腐脑
- 076 酒酿好甜

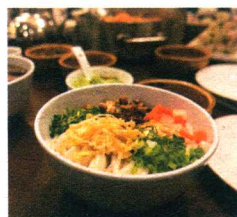


Part 4

川香四溢，经典川渝小吃

- 080 走街串巷的担担面
- 082 先甜后辣的甜水面
- 085 红油包裹的钟水饺
- 088 面条就要“燃”起来
- 090 一碗爽口米凉粉
- 092 麻辣鲜香重庆小面
- 094 好巴适的酸辣粉
- 096 酸辣咸鲜花样豆花
- 098 蓉城经典龙抄手





Part 5

百变美味，滇桂黔特色小吃

- 103 包裹着浪漫的过桥米线
- 106 一吃难忘的饵丝
- 108 花香浓郁的鲜花饼
- 110 是老友就吃“老友粉”
- 112 一城特色桂林米粉
- 114 风味独特的螺蛳粉
- 117 伴君“常旺”面
- 120 本色本味黄糕粑



Part 6

别有风味，经典两湖小吃

- 125 最是那一抹“臭”
- 128 鲜香麻辣小龙虾
- 130 市井美味糖油粑粑
- 132 一甜一咸两“姊妹”
- 134 老少皆宜的甜酒冲蛋
- 136 正宗的武汉热干面
- 138 中式饭团糯米包油条
- 141 “过早”明星——三鲜豆皮





Part 7

典雅传统，经典广东小吃

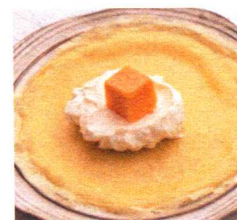
- 147 是米不是“肠”
- 150 粤点“头牌”虾饺
- 152 带着年味的“角仔”
- 154 两相宜的云吞面
- 156 奶香与蛋香的唯美组合
- 158 酥软香甜的老婆饼
- 160 当姜汁撞上奶
- 162 超爽滑的双皮奶

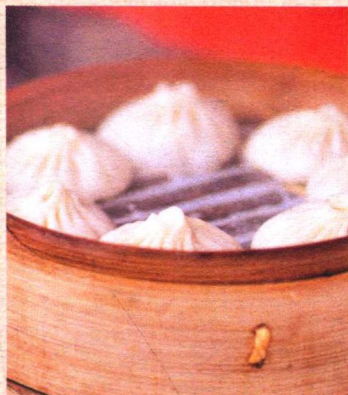


Part 8

各具千秋，经典港澳台小吃

- 166 台湾古早“饭”
- 168 翻滚吧，蚵仔
- 170 藏在“菠萝油”里的慢时光
- 172 煎饼里的“小确幸”
- 174 奶茶就喝“丝袜”做的
- 176 经典葡式甜品——木糠蛋糕
- 179 飘香过海葡式蛋挞





— Part 1 —

百年传承， 经典京津小吃

京津作为北方的门户，
因其独特的皇城文化，
传承并衍生出了种类繁多的特色小吃。
它们带着市井胡同的风情，
又沾染着宫廷的味道，
在北方小吃中独树一帜。
跟着我们一起享受京津美食，
品尝记忆深处的味道吧！



说到老北京的经典食物，最为人乐道的有二——

一个是烤鸭，另一个就是炸酱面。

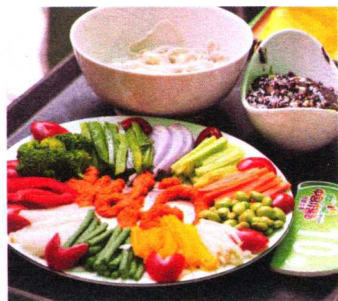
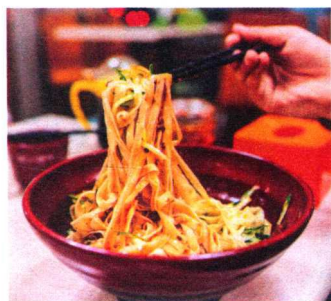
老北京的炸酱面「讲究」——

面条讲究、炸酱讲究、面码更是讲究。

老北京的炸酱面「自在」——

处处透着一股子北京人特有的生活方式，

是地道北京人一年四季里必不可少的食物。



就爱那碗面

【美食情怀】

地道的老北京人，炸酱面是隔三差五就要吃上一回的。对于他们来说，炸酱面不仅仅是一碗面，更是一碗当家饭。

炸酱面的起源无从考证，但跟炸酱面关系紧密的传说来自“六必居”。据传是先有六必居的黄酱，后有的炸酱面。所以，北京人做炸酱面，必用六必居的干黄酱。有些人喜欢再加些甜面酱，这样味道既有干黄酱特有的香气，又有甜面酱的鲜甜，而且两种酱调制比例不同，出来的味道也不同。

炸酱面用的肉，一般是肥瘦相宜的五花肉，而且肉要切成黄豆大小的粒，而不是直接剁碎或搅成肉糜。然后就是菜码，也就是和酱一起拌在里面吃的小菜，都是生鲜菜。讲究的人要准备十个面码，一般也就四五个。面码可以用焯过水的绿豆芽、青豆、韭菜段、芹菜、莴笋片、黄瓜丝、萝卜丝等。



【老饕侃吃】

吃炸酱面的时候要准备一个海碗，面不要煮多，一般不超过碗的三分之二即可。然后加上面码和酱，再淋上些陈醋，拌匀了，吃一口面，啃一口大蒜，口味偏重的人还可以加点黄芥末。味道，香！





有肉，有菜，有酱料，
搭配松软爽口的面条，
如此营养丰富的小吃，
营养又美味，让人根本
停不下来。



炸酱面

原料

五花肉……135克
毛豆……70克
菠菜……30克
鸡蛋液……20克
面粉……100克
大葱……15克
胡萝卜汁……适量

调料

豆瓣酱……18克
甜面酱……15克
盐……3克
料酒……3毫升
食用油……适量

做法

1. 将80克面粉和胡萝卜汁混匀，按压成面团，封上保鲜膜，醒面20分钟。
2. 洗好的菠菜切成段；五花肉切成丁；鸡蛋液打入锅中，煎成蛋饼，再切成蛋丝。
3. 锅中注入适量清水烧热，放入适量盐、食用油，分别将毛豆和菠菜焯水后捞出，待用。
4. 取出面团，撒上适量面粉，用擀面杖擀成大面饼，叠起面饼，切成条，并将面条放入开水锅中煮熟后捞出。
5. 热锅注油烧热，放入五花肉丁，翻炒，倒入豆瓣酱、甜面酱、料酒、适量清水，炒匀。
6. 放入盐，再倒入适量清水，加盖焖2分钟，揭盖后放入大葱，炒匀。
7. 关火，将食材盛出，浇在面条上，旁边摆上毛豆、菠菜、蛋丝等小菜即可。



● **小叮咛：**豆瓣酱和甜面酱本身已经很咸，也可以不加盐。菜码的选择没有定式，可随个人喜好更换。



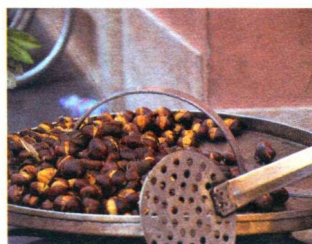
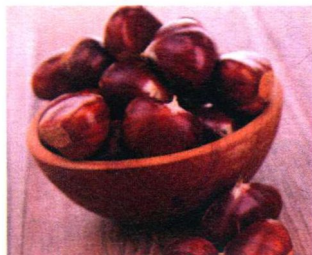
又闻街头栗子香



【美食情怀】

糖炒栗子具体始于何时已无从考证，但从史料记载来看，清代较为盛行，尤其盛行于清末至民国时期的老北京，成为当时著名特产小食品。

老北京的糖炒栗子讲究现炒现卖，所炒制的栗子以“良乡板栗”为首选。早年间多是在干果店门前垒个炉灶，架起大铁锅，然后将挑选好的生栗子与铁砂放入锅内用铁锹翻炒，并撒上些饴糖汁。待炒熟后倒入木箱并以棉垫盖严，随后高声吆喝：“唉，良乡的栗子咧！糖炒栗子哟！”这样现炒现卖的热栗子颇受老北京人的青睐。



【在家做美食】

糖炒栗子

原料

栗子 380 克

调料

白糖 8 克，粗盐少许

做法

1. 栗子用剪刀剪个口子，口子的长度至少 1 厘米长、2 毫米深。
2. 将切好口子的板栗在清水中浸泡 15 分钟，然后用干净的布吸干水分。
3. 在干净的锅中倒入粗盐，倒入板栗，用中火慢慢加热，用铲子翻炒，使栗子受热均匀。
4. 放入白糖继续翻炒，直至糖粒包裹在栗子上，继续炒。
5. 几分钟后，板栗的口子有点张开了，加快翻炒直至栗子熟透即可。