

金牌厨艺丛书

丛书主编 张鹏亮

风味小吃

本册主编 张文彬 刁炳友



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

Feng wei xiao ch

风味

吃



《金牌厨艺丛书》编委会

编委会主任：杨 勇 张世柱 王能学
丛 书 主 编：张鹏亮
本 册 主 编：张文彬 刁炳友
本册编著者：刁炳友 张红英 方源法
徐忠陵 周少勇
制 作 人 员：方源法 刁炳友 张红英
徐忠陵 周少勇 李长福
程茂华 杨子豪 程恒李
周明刚 周亚超 樊友杰
齐再华 胡启东
摄 影：赵 军 章仲志
创 意：蔡荷涛 章仲志



金牌厨艺丛书
Jin Pai Chu Yi Cong Shu

编者的话



我们正跨在两个世纪交替的门槛上，即将迎来新世纪的曙光。在改革开放大潮冲击下的今天，未来的世纪可以说是更加开放的世纪。烹饪技艺同样会随着历史的进程而不断地变化进步。作为从事烹饪工作的技师，应当及时地捕捉新时尚、新信息、新技艺、新变化，使自己能跟上时代的节拍。为此，我们这些在全国或全省大型烹饪技艺比赛中取得好成绩的中青年厨师共同编写了这套《金牌厨艺丛书》。丛书共分为宴席、蔬果菜、面点、风味小吃和食品雕刻五本。从编者的角度总结和积累了近年来烹饪技术发展变化特点，推出了大量的新派菜点及食雕工艺，其中大部分是在烹饪比赛中获得金银牌的菜点，其余的是在继承中创新的菜点，尽量突出新技艺的特色。作为中青年厨师，我们赶上了好时代，改革开放使烹饪技艺取得了突飞猛进的发展。我们既擅于继承老一辈厨师的传统工艺之体系及风格特色，又能结合自己所学的现代科学、历史、文化艺术等方面的知识运用到烹饪技艺的理论与实践中去，在继承传统工艺中求创新，在理论与实践相结合中求发展。弘扬烹饪技艺文化，挖掘自身内在潜能，学习、适应并掌握新技术、新知识、新变化、新特点是我们的出发点。

《风味小吃》分册重在制作具有特殊的大众风味且富有民间乡土气息的米面及杂粮类制品。品种力求保持传统的风味特色，但决不保守而固步自封，在工艺、馅料、原料配比、制作手法等方面均做到与市场接轨。更好、更快、更方便地贴近大众生活，适应大众消费，在大众品位之中别具风味特色，制作简便之中而显名师技巧。本套丛书采用一菜(点)一照，彩照力求突出菜品原形特色，可供欣赏，可供仿制。

丛书在编写过程中，大量的菜点制作在襄阳宾馆完成，从领导到员工均投入了大量的人力物力，保证了丛书的顺利完稿；同时，荆州宾馆、丹江口宾馆、中国保利集团白玫瑰大酒店也给予了大力支持并参与创制。对此并表示衷心的感谢。由于我们学识肤浅，经验不足，对烹饪技艺认识不很透彻，书中可能存在着错误，敬请行家批评指正。

目录

Mu lu

三色凉面	1	广式葱油饼	23
竹香糯米饭	2	杏仁藕片	22
双色馒头	3	素什锦粉果	24
芝麻叶翡翠面	4	巧克力气鼓	25
椰蓉软糯糕	5	双色糯米汤团	25
莲蓉酥	6	菊花小包	26
椰香薯果	7	蚝油叉烧包	26
东坡酥饼	8	土豆像生小枣	27
欢喜坨	9	蜜仁软糕	29
桂花油香	10	葱香软饼	30
羊角面包	11	叉烧酥	30
雪花橘颂饼	12	波丝油糕	31
开口笑	13	丰收水晶饼	32
汽水米粿	14	像生果粒胡萝卜	38
窝窝头	15	秋叶包	34
粽叶凉糕	16	襄阳麻香饼	35
天门麻花	17	鸡蛋软饼	36
土豆饼	18	葱煎包	37
迷你面窝	18	韭菜盒子	38
青团	19	如意面饺	39
素菜饼	20	可可家常卷	40
空心饼	20	酥炸馄饨串	41
金鸡饺	21	葱油饼	42
四喜饺	22	五彩薯圆	43

澄汁鲜奶冻	44	碗发糕	67
双麻薯饼	45	马拉糕	67
火腿炒面	46	梅花寿果	68
蟹黄烧卖	47	石榴鸡	68
香酥薯饼	48	豆花面条	69
珍珠圆子	50	素菜包	70
三鲜伊府面	51	野味蒸饺	71
麻香南瓜饼	52	黄石港饼	71
酥炸西瓜球	53	馓子	72
芙蓉豆沙球	54	姜汁排叉	73
酥炸土豆球	55	襄阳黄金饼	74
莲蓉条排	56	豆沙凉糕	75
玉米饼	57	盘丝酥	76
小米松酥饼	57	鲜奶棉花糕	77
果苔荷花卷	58	鱼馅珍珠饺	78
菜汁馒头	58	孔雀酥	79
牛肉氽饺	59	家常锅贴饺	80
一品糍粑	60	灌蛋饼	81
洗沙糍粑	61	桂花蛋羹	83
鸡冠饺	62	北京蜂糕	84
糯米凉糕	63	太极山药	85
双色松米饺	64	鱼线面	86
蛋花糊米酒	64	三鲜豆皮	87
奶汁西米冻	65	什锦烩猫耳	88
清汤馄饨	66	蛋花奶香粉冻	90
三角糖包	66		



三色凉面

原料配比：面粉 500 克、鸡蛋 4 枚、胡萝卜汁、青菜汁各适量。碱水 3 克、熟白芝麻 10 克、熟花生末 10 克、凉粉皮 20 克、黄瓜丝 20 克、火腿丝 20 克、花椒油 10 克、红油 10 克、生抽酱油 5 克、香醋 5 克、味粉少许。

制作工艺：1. 将面粉加鸡蛋、碱水、水和成稍硬的面团。取面团的 1/3 对入胡萝卜汁成黄色面团。再取 1/3 对入青菜汁成绿色面团。
2. 将三种面团分别轧成细面

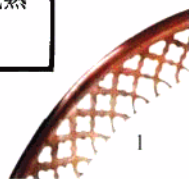
条，入沸水锅中烫熟，捞出，用色拉油抖散，摊凉。

3. 把三种面条分别放在盘中，熟芝麻、花生末、凉粉皮丝、黄瓜丝、火腿丝、花椒油、红油、生抽酱油、香醋、味粉各取一小碟装上，食用时任意拌取。

制品特点：面条筋道有韧性，色泽漂亮，口味悠长，回味无穷。

操作要领

面条焯水不要烫得太熟，有八成熟即可。



竹香糯米饭



原料配比：糯米 500 克、红豆 100 克、黑芝麻 50 克、麻仁 50 克、白糖 100 克。



制作工艺：

1. 称料：按比例称量出各种用料。
2. 泡米：将糯米和红豆淘洗干净后用清水浸泡至米粒松脆即可。
3. 装筒：取新鲜的竹子以节为长度锯成一端封闭、一端呈开口的筒，并用刀逐个地竖着剖成两半，洗净后抹油再用皮筋将两半合好扎紧，

灌入泡好的糯米和红豆，用带有竹签的木塞塞紧即成。

4. 煮制：装好的竹筒放入冷水锅中大火烧开后中火煮至糯米和红豆成熟即可。

5. 装盘：将煮好竹筒饭取下皮筋，用竹签顺竹筒插入后取出米饭棍，粘上拌匀的白糖、芝麻后放回半边竹筒中装入盘中即成。



制品特点：糯米晶莹，口感软糯，口味香甜，竹香浓郁。

操作要领

1. 糯米浸泡时间要适宜。
2. 装筒时要灌满塞紧，以保持形状的完整。
3. 取出糯米饭时要灵活地运用竹签，避免糯米棒的破损。
4. 滚粘白糖、芝麻应拌匀，且应将芝麻烘烤成熟。





双色馒头

 **原料配比：** 发酵面团 500 克、食用碱 0.7 克、菜汁适量（绿、黄两种）、白砂糖 10 克。

 **制作工艺：** 1. 发酵面团加入食用碱和白砂糖进行揉制。等碱揉匀后，稍饧一下。

2. 将面团分成 2 等份，分别对入绿、黄两种菜汁成两色面团。取绿色面团擀开，上面铺上擀开的黄色面团，然后卷

起，搓条，用刀切成馒头生坯，饧约 5 分钟。

3. 将饧好的馒头生坯上笼，旺火沸水蒸约 8 分钟即可。

 **制品特点：** 色泽分明、鲜艳，形饱满，口感带菜汁芳香。

操作要领

生坯饧放要到位，擀的绿色面团与黄面团要厚薄一致。

芝麻叶翡翠面



原料配比：面粉 500 克、鸡蛋 4 枚、食用碱 3 克、青菜汁适量、芝麻叶 100 克、精盐 5 克、味精 3 克、油少许、酱油适量。



制作工艺：1. 将面粉、青菜汁、鸡蛋、食用碱一起和匀成面团，用擀面棍擀成约 5~10 毫米的薄片，再改刀成长约 20 厘米、宽约 0.5 厘米的面条。芝麻叶浸泡后，下入锅中加味炒熟。

2. 将水烧开，加入芝麻叶、盐、酱油、味精和面条，煮约 2~3 分钟即捞起装入器皿中，撒上葱花。



制品特点：面条有筋道、色碧绿，芝麻叶香味浓郁，口感清爽。

操作要领

擀面皮时厚度不要太厚，煮面条时不要煮得太烂。





椰蓉软糯糍

原料配比：糯米粉 250 克、玫瑰花 150 克、椰蓉适量、樱桃一个。

制作工艺：1. 糯米粉用 100 克温水调成面团，下成每个 15 克的剂子；用剂子包入 15 克玫瑰花馅成生坯。
2. 熟制：将生坯置开水锅中旺火蒸 10 分钟，待熟后趁热

滚上椰蓉；在装盘后装点上红樱桃碎粒即成椰蓉软糯糍。

制品特点：吃口软糯，椰香味浓，白中带红，具有美感。

操作要领

蒸制时间不能太长，以免塌皮。



莲蓉酥



原料配比： 1. 高筋面粉 100 克、中筋面粉 900 克、水 300 克、鸡蛋 250 克、香兰素少许。
2. 人造黄奶油 125 克。
3. 白莲蓉 500 克、白芝麻少许、鸡蛋黄 4 个、鸡蛋清 4 个。



制作方法： 将原料 1 和原料 2 制成清酥皮，厚度大约 0.6 厘米，放入冰箱中冰冻 30 分钟取出，切成 5 厘米宽的长条，一面刷一次鸡蛋清。白莲蓉搓成

长条，两条清酥皮夹住一条白莲蓉，表面刷一次鸡蛋黄。撒一层白芝麻，切成 2.5 厘米宽的段。放入 200℃ 烤炉中烘烤 20 分钟至表面金黄，入盘上席。



制品特点： 层次清晰，口感酥脆，色泽金黄，营养丰富。

操作要领

冰冻程度要适当，擀皮用力均匀，酥皮不能擀破。

椰香薯果



原料配比：红薯 250 克、澄面 50 克、臭粉 2 克、白糖 100 克、椰蓉少许、豆油 2000 克。



制作工艺：1. 红薯洗净去皮，改成小块上笼蒸约 30 分钟；取出后揉成红薯泥。
2. 澄面加 50 克沸水烫熟，待凉后与红薯泥混合均匀，加入臭粉、白糖调制均匀。
3. 上述红薯团下剂成 30 份，

搓成圆球状，表面均匀地沾一层椰蓉即成生坯。

4. 生坯入六成热的油锅中炸至金黄，起锅装盘即成。



制品特点：外酥内软，形态美观。

操作要领

澄面要烫熟，红薯泥与澄面要揉搓均匀。





东坡酥饼



原料配比：面粉 500 克、盐 3.5 克、水 250 克、糖粉 50 克、色拉油 1000 克(实用 200 克)。



制作工艺：

1. 盆内加精盐、水，溶化后加入面粉和匀，揉合成光洁面团，盖上湿布饧 20 分钟。
2. 饧好面团取出，搓成长条，双手抓住两端，用力抖动，搭扣，反复多次，视面条粗细均匀，筋络顺后，稍饧。
3. 取面团搓条扯成 12 克/个的剂子，逐一搓成圆坨。将圆坨按扁，用擀面棍擀成长方形的面皮，放入装有色拉油的不锈钢盘中，从面皮的两头往里

卷，卷成如意形长筒，浸入油中，饧 10 分钟。再将圆筒拉至 60 厘米长，分别从两端向中间卷拢，成两个圆饼，将其中的一个压在另一个之上，重合为一个圈，再入盘浸泡。

4. 熟制：锅中放油置微火上，待油温达 30 ~ 40℃ 时，将生坯依次取出轻轻按成饼状，入锅，炸至金黄色即成。



制品特点：色泽微黄，口感松脆香甜。

操作要领

面团要揉匀，面皮饧制时间要充分。下锅炸时应先低温余炸再高温定型。

欢喜坨



原料配比：糯米 400 克、粳米 100 克、花生苔条馅 50 克、食油 2000 克、芝麻 100 克、面肥 25 克、碱 5 克。



制作工艺：

1. 称料：按配比称量出各种用料。
2. 制浆：将糯米和粳米淘洗干净后，用水浸泡 3 小时左右，再磨成米浆吊干待用。
3. 和面：取浆团的 1/10 煮成熟芡后与面肥同和在余下的浆团中，搅匀。
4. 发酵：和匀后的浆团盖上湿纱布发酵 45 分钟后待用。
5. 成形：取发酵后的浆团加入碱折叠均匀后分成 20 个剂子，逐个包入花仁苔条馅搓团滚

沾上芝麻而成为生坯

6. 熟制：食油倒入锅中烧至 60℃ 后放入生坯，小火余炸至色泽金黄，外壳脆硬后即可捞出。

7. 装盘：炸好的欢喜坨摆入盘中，略作点缀即可



制品特点：色泽金黄，外部酥脆，内部软糯，口味香甜

操作要领

1. 根据季节把握好米的浸泡时间。
2. 煮熟芡时一定要让淀粉充分的糊化，增强浆团的粘性。
3. 成形时包入的馅心必须居中。
4. 余炸过程中要用勺背不停的拨动制品使其受热均匀，避免出现制品爆破现象。



桂花油香



原料配比：低筋粉 250 克、水 300 克、面粉肥 50 克、碱 3 克、糖桂花 25 克、白糖 50 克、色拉油 1500 克。



制作工艺：1. 称料：按配比称量出各种原料待用。

2. 和面：炒锅洗净后加入水 300 克，烧沸后倒入过筛后的面粉搅拌均匀，倒在抹油后的案板上，用刮板迅速地叠压均匀。

3. 饧制：和好的面团盖上湿纱布散尽面团中的热气待用。

4. 发酵：面团冷却后将面粉肥掺入揉搓均匀，发酵 20 分钟。

5. 制馅：50 克白糖中掺入熟

粉 15 克、麻油 15 克搓匀后拌入糖桂花而成。

6. 成形：取发酵后的面团，加入碱揉匀后搓成条，下成 10 个剂子，逐个包入馅心后做成饼状，并将饼的中间部分按凹一些。

7. 炸制：色拉油倒入锅中烧至 160℃ 后投入生坯，炸至制品色泽金黄后捞出即成。

8. 装盘：炸好的油香装入盘中略作点缀即成。



制品特点：色泽金黄，表层酥脆，内部软糯，口味香甜。

操作要领

1. 和面前一定要将面粉过筛，以便和匀和透且无颗粒状。

2. 烫面时要动作迅速敏捷，面一定要烫熟，否则影响制品的口感。

3. 制作中的原料一定要称量准确，确保面团的软硬符合要求。

4. 炸制油香时不能碰破制品表面的膜，以免影响制品的特点。





羊角面包



原料配比：高筋面粉 450 克、低筋面粉 50 克、干酵母 10 克、鸡蛋 1 枚、冰水 250 克、白糖 50 克、黄油 300 克、保鲜剂少许、蛋黄液少许。



制作工艺：1. 高筋面粉、低筋面粉、干酵母、鸡蛋、白糖、冰水混合在搅拌器中高速搅拌均匀后掺入 50 克黄油搅拌均匀，取出在不锈钢方盘中擀平，厚度约为 0.8 厘米。入冰箱冷冻 30 分钟。

2. 黄油揉搓均匀，抹在同样大小的不锈钢方盘中，入冰箱冷冻 30 分钟。

3. 取出面团与黄油，黄油放在面团上，对折，使黄油包在面团中，用走槌擀薄，送入冰

箱冷冻 10 分钟，然后折叠成 3 层再用走槌擀薄，送入冰箱冷冻，如此操作 3 次，擀成 3 个 3 层的生坯皮，送入冰箱冷冻 30 分钟后用压面机压制成 0.2 厘米的薄皮，改切成三角形；在底边开一小口，卷成羊角形，入 38℃ 发酵箱发酵 2 小时，表面刷一层蛋黄液，放入 200℃ 烤箱中烘烤 20 分钟至表面金黄即成。



制品特点：色泽金黄，组织松软，奶香浓郁。

操作要领

用冰水和面，每擀一次后进冰箱冷冻；擀皮时用力均匀，不可弄破面皮。



雪花桔颂饼



原料配比：面粉 150 克、鸡蛋 5 枚、橘子罐头 1 瓶、白糖粉 50 克、白砂糖 100 克、柠檬酸少量。



制作工艺：

1. 将橘子罐头中的橘子用刀剁细备用。
2. 鸡蛋清打成蛋泡待用。
3. 将鸡蛋黄加白糖、面粉、柠檬酸拌匀，加进细碎橘子和蛋泡糊混合待用。
4. 熟制：将上述混合糊挤成圆子，放入三成热油锅中氽炸至浮起成金黄色，装入盘中，撒上白糖粉即成雪花橘颂饼。



制品特点：口酸甜，色泽金黄，泡松有回味。

操作要领

面粉不能加入太多，以免口感生硬；
炸制时，油温不能太高。