

徐专红 编著

乡村风味特色小吃

配方与制作



XIANG CUN FENG WEI TE SE XIAO CHI



PEI FANG YU ZHI ZUO

 科学技术文献出版社

乡村风味特色小吃

配方与制作

徐专红 编著

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

乡村风味特色小吃配方与制作/徐专红编著.-北京:科学技术文献出版社,2001.11

ISBN 7-5023-3875-6

I. 乡… II. 徐… III. 食谱-中国 IV. TS972.142

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 058486 号

出 版 者:科学技术文献出版社

地 址:北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编务部电话:(010)68514027,(010)68537104(传真)

图书发行部电话:(010)68514035(传真),(010)68514009

邮 购 部 电 话:(010)68515381,(010)68515544-2172

网 址:<http://www.stdph.com>

E-mail:stdph@istic.ac.cn;stdph@public.sti.ac.cn

策 划 编 辑:袁其兴

责 任 编 辑:袁其兴

责 任 校 对:李正德

责 任 出 版:刘金来

发 行 者:科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者:北京国马印刷厂

版 (印) 次:2001 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

开 本:850×1168 32 开

字 数:250 千

印 张:10.125

印 数:1~7000 册

定 价:15.00 元

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

前 言

随着科学技术的发展,科学知识的普及,人们生活水平的提高,食品的营养和保健已越来越多地引起人们的关注,尤其是绿色食品,已越来越多地引起人们的兴趣。相信不久的将来,绿色食品将是食品行业的核心。为此,笔者在科学技术文献出版社袁其兴编辑的策划和帮助下,着手编写了《乡村风味特色小吃配方与制作》一书,旨在为人们介绍具有乡村特色的绿色食品,让人们吃了放心。

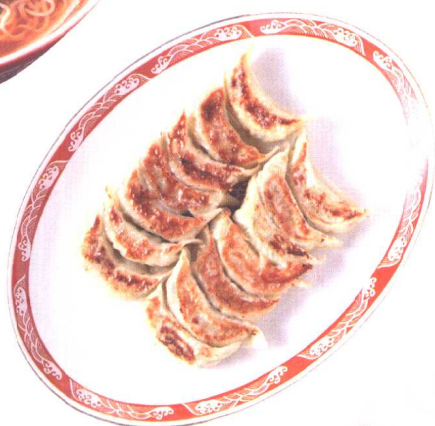
本书主要收集了乡村中颇具特色的一些食品,也收集了本人在日常生活中所研制的几款绿色食品,为了让这些食品能更好地满足人们的营养需要和保健要求,本人在尊重原配方的基础上,也对某些食品的配方作

AA766/01

了适当的调整。比如:用植物油部分甚至全部代替动物油,以免饱和脂肪酸摄入过多对人们心脑血管方面带来不良影响。在科学技术高度发展、生活水平不断提高的今天,心脑血管疾病、恶性肿瘤、肥胖这三大类营养性疾病已越来越多地影响着人们的生活和健康。为此,本书对书中所收集的各类食品的营养价值进行了点评,尤其是对某些有降血脂、降胆固醇、降血压、抗肿瘤、减肥等作用的食品进行了重点点评,供读者参考,以便大家更好地了解本书中的各类食品,并在日常生活中根据各自不同的营养需要进行选择和制作。

由于本人水平有限、经验不足,书中难免有缺点和错误,恳请读者批评指正,并提出宝贵意见。





目 录

一、家常粽子	(1)
(一) 猪肉粽子	(1)
(二) 芝麻粽子	(3)
(三) 板栗门栓粽子	(6)
(四) 梅干菜肉粽子	(8)
(五) 子排粽子	(10)
(六) 赤豆沙粽子	(11)
二、花色营养糯米饭	(14)
(一) 土豆包心菜糯米饭	(14)
(二) 毛芋大白菜叶糯米饭	(16)
(三) 乌饭	(18)
三、花色糯米团子	(20)
(一) 咸菜豆腐笋团子	(20)
(二) 茭白咸菜肉团子	(23)
(三) 萝卜丝肉团子	(26)
(四) 咸菜牛肉团子	(28)

四、汤团类	(31)
(一) 葱肉汤团	(31)
(二) 胡萝卜汤团	(33)
(三) 姜汁汤团	(35)
(四) 芝麻汤团	(37)
五、实心汤团	(39)
(一) 香菇青菜炒汤团	(39)
(二) 雪菜冬笋炒汤团	(41)
(三) 糖炒汤团	(42)
六、糯米面饼类	(44)
(一) 萝卜糯米面饼	(44)
(二) 素菜糯米面饼	(47)
(三) 雪菜糯米面饼	(48)
(四) 苹果糯米面饼	(50)
(五) 绿豆沙糯米面饼	(52)
七、粉干类	(54)
(一) 索粉干(粉干)	(54)
(二) 青椒肉丝炒粉干	(56)
(三) 大白菜肉丝炒粉干	(58)
(四) 萝卜丝炒粉干	(60)
(五) 小葱肉丝炒粉干	(63)
(六) 豆瓣酱拌粉干	(64)
八、烧粉干类	(66)
(一) 咸菜牛肉烧粉干	(66)

(二) 荠菜烧粉干	(68)
(三) 腰花烧粉干	(70)
(四) 鲢鱼烧粉干	(71)
九、炒米饭	(73)
(一) 蛋炒饭	(73)
(二) 梅干菜炒饭	(75)
十、炒年糕	(77)
(一) 三月青炒年糕	(77)
(二) 鸡块炒年糕	(78)
(三) 螃蟹炒年糕	(79)
(四) 芝麻白糖炒年糕	(81)
十一、烧年糕	(83)
(一) 红烧牛肉烧年糕	(83)
(二) 金华火腿烧年糕	(84)
(三) 清水煮年糕	(86)
十二、永康麦饼	(88)
(一) 梅干菜肉麦饼	(88)
(二) 咸菜肉麦饼	(91)
(三) 咸萝卜丝肉麦饼	(93)
(四) 豇豆麦饼	(94)
(五) 土豆麦饼	(96)
(六) 萝卜丝荠麦饼	(98)
(七) 南瓜麦饼	(100)
(八) 豆腐麦饼	(102)

(九) 千层麦饼	(104)
(十) 鸡蛋麦饼	(106)
(十一) 小麦饼	(108)
(十二) 萝卜丝千张春饼	(110)
十三、煎饼	(113)
(一) 玉米煎饼	(113)
(二) 红糖煎饼	(115)
(三) 葱煎饼(南方)	(116)
(四) 毛芋煎饼	(117)
(五) 鲜果煎饼	(119)
(六) 糯米馅煎饼	(120)
(七) 杂馅煎饼	(122)
十四、甜发饼	(125)
(一) 苹果甜发饼	(125)
(二) 甜橙香甜发饼	(127)
(三) 山楂甜发饼	(129)
(四) 芝麻核桃香甜饼	(131)
十五、烤包子类	(133)
(一) 萝卜丝肉烤包子	(133)
(二) 咸菜豆腐烤包子	(135)
(三) 糯米饭馅烤包子(咸味)	(137)
(四) 糯米饭馅烤包子(甜味)	(139)
(五) 包心菜烤包子(素包)	(141)
(六) 韭菜豆腐烤包子	(142)

十六、蒸包子类	(145)
(一) 南瓜肉丁包子	(145)
(二) 天津狗不理包子	(147)
(三) 家常包子	(149)
(四) 牛肉包子	(151)
(五) 大白菜包子	(152)
(六) 镇江汤包	(154)
(七) 山东包子	(156)
(八) 吉林包子	(158)
(九) 荷叶包子	(160)
(十) 赤豆沙包子	(162)
十七、发糕	(164)
(一) 早米发糕(一)	(164)
(二) 早米发糕(二)	(166)
(三) 面粉发糕	(167)
(四) 土糯米糕	(168)
(五) 千层糕	(170)
(六) 糖糕	(171)
十八、麻糍类	(174)
(一) 麻糍	(174)
(二) 米筛花	(175)
(三) 麻糍板	(177)
十九、手工年糕	(179)
二十、各类馅心的年糕果	(182)

(一) 芝麻年糕果	(182)
(二) 梅干菜肉年糕果	(183)
(三) 多宝年糕果	(185)
二十一、饺子类	(187)
(一) 南瓜饺子	(187)
(二) 胡萝卜饺子	(189)
(三) 卷心菜饺子	(192)
(四) 雪菜牛肉饺子	(194)
(五) 荠菜饺子	(195)
(六) 淮扬水饺	(197)
(七) 天津鱼馅水饺	(199)
(八) 三河米饺	(201)
二十二、蒸饺	(204)
(一) 粉丝蒸饺	(204)
(二) 虾仁蒸饺	(206)
(三) 火腿蒸饺	(207)
(四) 江城蒸饺	(209)
二十三、馄饨	(212)
(一) 金华馄饨	(212)
(二) 北方馄饨	(214)
(三) 南方土馄饨	(217)
(四) 荠菜馄饨	(219)
(五) 雪菜牛肉馄饨	(221)
二十四、面条	(224)

(一) 香菇冬笋肉丝面	(224)
(二) 海带火腿面	(225)
(三) 茭白猪肝土索面	(227)
(四) 黄瓜手拉面	(229)
二十五、麦面汤	(232)
(一) 土豆肉丝麦面汤	(232)
(二) 丝瓜肉丝麦面汤	(234)
(三) 炸酱子排麦面汤	(236)
二十六、羹类	(239)
(一) 豆腐肉丁番薯羹	(239)
(二) 猪血番薯羹	(241)
(三) 肚片番薯羹	(243)
(四) 火腿羹	(244)
(五) 芝麻羹	(246)
(六) 莲子桂圆羹	(247)
(七) 米粉羹	(249)
(八) 玉米羹	(250)
(九) 毛芋荞麦羹	(252)
(十) 荞麦面疙瘩	(254)
二十七、营养米饭汤	(256)
(一) 咸菜米饭汤	(256)
(二) 芥菜米饭汤	(258)
(三) 火腿米饭汤	(259)
(四) 鳝鱼米饭汤	(261)

(五) 梅干菜米饭汤	(263)
(六) 墨鱼荸荠米饭汤	(265)
(七) 小龙虾米饭汤	(266)
二十八、汤	(269)
(一) 咸菜豆腐汤	(269)
(二) 紫菜榨菜汤	(270)
(三) 荸荠豆腐汤	(271)
(四) 墨鱼笋干豆腐汤	(273)
(五) 墨鱼荸荠汤	(274)
(六) 萝卜蹄排骨汤	(275)
(七) 冬瓜子排汤	(276)
(八) 黄瓜虾皮汤	(277)
二十九、水煮、烧烤、油炸类	(279)
(一) 清水煮藕	(279)
(二) 糯米藕	(280)
(三) 水煮毛芋	(282)
(四) 盐水煮花生	(283)
(五) 水煮毛豆	(284)
(六) 永康豆腐丸	(286)
(七) 炸薯条	(287)
(八) 烤红薯(A)	(289)
(九) 烤红薯(B)	(290)
(十) 烤毛芋	(291)
(十一) 烤青豆	(292)

(十二) 烤嫩玉米	(293)
(十三) 狮子头	(294)
(十四) 藕饼	(295)
(十五) 油煎果	(297)
(十六) 豆腐皮包(响铃)	(299)
(十七) 糯米锅巴	(301)
三十、清凉饮品	(303)
(一) 清凉糕	(303)
(二) 青草腐	(305)
参考文献	(307)

一、家常粽子

【简介】

家常粽子系以糯米为主要原料,以猪肉、板栗、芝麻、花生、梅干菜、青豆、赤豆等不同的动植物性食物为辅料,这些辅料或单独使用,或将两种或两种以上辅料混合使用,经加工制作而成。由于所用原料不同,家常粽子具有多种不同的风味,各自具有不同的特色,深受消费者喜爱。

(一)猪肉粽子

【原料配方】

优质糯米	600 克	猪肥肉	100 克
猪瘦肉	250 克	酱油	60 克
食盐	适量	味精	少许
竹箬	若干	棕榈叶	一把
生姜	3 片		

【材料准备】

1. 制米

取锅一只,内加三分之二的水,加热至 70~80℃,取一只箬丝篮,放入锅中,将糯米倒入篮中,左右摆动篮子,将米洗净(大约 5 分钟时间),将篮子拎出,糯米沥干备用。洗米水留作浸泡竹箬用。糯米沥干后再放置 10 分钟后,倒入大瓷盘中,加入适量的食盐、少量味精和 10 克酱油,搅拌均匀备用。

2. 洗箬、浸箬

先将竹箬预先浸在冷水中,上压一块大鹅卵石,浸泡两天(必