

COLLECTED FAMILY FOOD

CHINA  
SOUTH

南方

风味小吃



Nutritious diet

○ 策划 · 编写 廖文图书 ○



让你足不出户  
也能尝遍各地特色小吃  
品味各地浓郁风情

营养食谱

美食坊学烹饪南北风味小吃样样会



出版传媒集团  
江苏科学技术出版社



CHINA  
SOUTH

COLLECTED FAMILY FOOD

# 南方风味小吃



Nutritious diet

○ 策划·编写 廖文国言 ○

凤凰出版传媒集团  
江苏科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

南方风味小吃/犀文图书主编, -南京:江苏科学技术出版社, 2010.11

家庭美食坊丛书(全十册)

南方风味小吃

策划·出品  犀文图书

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼, 邮编:210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编:210009)

集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

销 售 全国各地新华书店

印 刷 深圳彩美印刷有限公司

开 本 1270mm\*1012mm 1/40

印 张 17.5

字 数 175千字

版 次 2010年12月第1版

印 次 2010年12月第1次印刷

# 前言

# P R E F A C E



随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划、科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜肴的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构、定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《家庭美食坊丛书》根据家庭的特点，科学系统地介绍了四季营养食谱、南北方风味小吃和烧腊卤熏食谱。该丛书具有经济实用、价格实惠、易学易做等特点。它帮助家庭解决了四季应吃什么、怎么吃、吃多少等科学营养进食和搭配的问题，同时也介绍了南北风味小吃和烧腊卤熏食谱，令餐桌上的菜肴更加丰富。



# 目 录 CONTENTS



蜜汁叉烧包	3	芝麻煎堆	23
鸡仔饼	4	红豆冰	24
肉松蛋卷	5	炒牛奶	25
杏仁饼	6	炸云吞	26
腰果酥	7	姜汁撞奶	27
胡椒饼	8	双皮奶	28
紫菜蛋卷	9	艇仔粥	29
肉松芝麻酥	10	状元及第粥	30
光酥饼	11	蒸牛仔骨	31
簸箕炊	12	猪油糕	32
南乳花生	13	钵仔糕	33
粉饺	14	顺德伦教糕	34
高堂菜脯	15	盐焗凤爪	35
八宝饭	16	豉汁蒸排骨	36
椰香糯米糍	17	水晶虾饺	37
顺德龙耳	18	虾仁烧卖	38
新式油条	19	和味牛腩	39
炸春卷	20	爽口马蹄糕	40
阳江炒米饼	21	腊味萝卜糕	41
笑口枣	22	杨枝甘露	42

云吞面	43	蛙鱼	69
干炒牛河	44	红枣糕	70
炒田螺	45	荷叶粉蒸肉	71
芝麻糊	46	肉麦饼	72
广式炒饭	47	温州炒粉干	73
潮州手捶牛肉丸	48	温州鱼饼	74
潮州肠粉	49	小鸡酥	75
炭烧生蚝	50	榴莲酥	76
雷州田艾饼	51	明珠香芋饼	77
沙虫粥	52	竹叶子排	78
东陂水角	53	蟹粉豆腐	79
脆鳝面	54	稻草鸭	80
蜜三刀	55	芙蓉水晶虾	81
桃酥	56	蟹酿橙	82
芝麻薄脆	57	宁波炒年糕	83
牛皮糖	58	茴香豆	84
涟水鸡糕	59	青团	85
如意回卤干	60	油煎南瓜饼	86
状元豆	61	酒酿饼	87
五香鹌鹑蛋	62	家常巧果	88
桂花糖芋苗	63	猫耳朵	89
牛肉粉丝汤	64	茶叶蛋	90
皮肚面	65	南翔小笼包	91
小煮面	66	夫妻肺片	92
盐水鸭	67	麻婆豆腐	93
萝卜丝饼	68		

# 蜜汁叉烧包

## 原料：

高筋面粉200克，叉烧80克，牛奶115毫升，叉烧酱4茶匙，蜂蜜2茶匙，黄油、糖各25克，干酵母、蛋液、盐各适量。

## 制作过程：

1. 叉烧切粒，加叉烧酱、蜂蜜拌匀制成叉烧酱。
2. 将面粉、牛奶、糖、干酵母、盐、蛋液一起揉成面团，加黄油搅至拉膜为止，基础发酵至2~3倍大，排气后分为12等份，逐个滚圆，稍微松弛一会儿。
3. 将叉烧酱包入面团中，封口捏圆，排放到烤盘上再次发酵，待其胀至2倍大时刷上蛋液。
4. 烤箱预热至180℃，将叉烧包放入中层烤18分钟即可。

## 制作技巧：

如果是天气寒冷的地方，发酵时最好放一碗热水在面团下面。

## 小贴士

传统叉烧包的标准要求是：“高身雀笼型，大肚收笃，爆口而仅微微露馅。”





## 鸡仔饼

### 原料：

白面粉、肥猪肉、榄仁粒、瓜子肉、芝麻、核桃肉粒、鸡蛋液、糖、麦芽糖、绿豆粉、油、南乳、干葱、盐、料酒、清水各适量。

### 制作过程：

1. 将肥猪肉、榄仁粒、核桃肉粒分别切成红豆大小，加白面粉、糖、绿豆粉、瓜子肉、芝麻、南乳、盐、油、料酒拌匀，揉成馅料。
2. 另取适量白面粉，加清水、麦芽糖揉成粉团，分为若干剂子，擀为原面皮，分别包入适量馅料，入模具压制成型，表面涂上鸡蛋液，制成饼坯。
3. 烤箱预热至250℃，放入饼坯烤15分钟，烤至表面金黄即可。

### 制作技巧：

包馅接缝处要包密，以免馅料散出。

### 小贴士

鸡仔饼原名“小凤饼”，据说是清朝咸丰年间广州一个名叫小凤的女工所制，由于饼如雏鸡，故又称鸡仔饼。

# 肉松蛋卷

## 原料：

低筋面粉150克，鸡蛋5~6个，糖50克，盐3克，黄油180克，肉松、清水适量。

## 制作过程：

1. 将面粉和糖混合过筛，加入鸡蛋、盐及适量清水拌匀，下黄油打成糊状。
2. 平底锅以中火预热，倒入面糊转小火摊成圆饼形，底部稍硬后，翻面再烤20秒，趁热揭起，将适量肉松放入面皮中，再利用筷子迅速卷起，晾凉待用。
3. 切段食用即可。

## 制作技巧：

糖分越多，蛋卷的皮就越脆。

## 小贴士

旧时代人们为了填饱肚子，便将鸡蛋、野菜、草根等食物煮好烘干，卷为筒状，保存食用，这就是蛋卷的前身。





## 杏仁饼

### 原料：

中筋面粉20克，玉米粉10克，蛋清、糖、杏仁、玉米油、清水各适量。

### 制作过程：

- 1.面粉过筛，和清水、玉米粉、蛋清、糖、杏仁、玉米油一起和成面糊。
- 2.将面糊倒入饼模中。
- 3.烤箱预热，放入饼模，烤10~15分钟，取出晾凉即可。

### 制作技巧：

食用时可将酸奶或冰激凌挤在饼上，别具风味。

### 小贴士

选用普通甜杏仁即可。



## 腰果酥

### 原料：

面粉140克，奶粉10克，腰果150克，蛋黄3个，糖50克，牛油90毫升，清水适量。

### 制作过程：

- 1.腰果捣碎；牛油化软；将1个蛋黄搅成蛋黄液。
- 2.将面粉、奶粉一起拌匀，加入清水、2个蛋黄、奶粉、糖、腰果碎、牛油揉成面团，分为若干剂子，分别搓圆压扁，涂上蛋黄液，制成饼坯。
- 3.烤箱预热至180℃，放入饼坯烤20分钟即可。

### 制作技巧：

制作时也可将腰果整粒放于饼面，这样的成品看起来会像一个笑脸。

### 小贴士

过敏体质者应该慎吃腰果。



# 胡椒饼

## 原料：

低筋面粉100克，泡打粉、小苏打各5克，糖、猪油各50克，蛋液17毫升，黑胡椒、清水适量。

## 制作过程：

- 1.猪油置室温软化。
- 2.将面粉、泡打粉、小苏打混合过筛，加入猪油、清水、蛋液、糖揉成面团，分为若干剂子，分别搓圆压扁，撒上黑胡椒，制成饼坯。
- 3.烤箱预热，放入饼坯烤至表面金黄则可。

## 制作技巧：

可用食用油或黄油来代替猪油，酥脆程度上会略有差异。

## 小贴士

消化道溃疡、咳嗽咯血、痔疮、咽喉炎症、眼疾患者忌食胡椒。

# 紫菜蛋卷

## 原料:

低筋面粉100克，奶油200克，鸡蛋2个，即食紫菜片数块，糖140克，香草粉适量。

## 制作过程:

- 1.锅中倒入奶油，以微火加热至溶解，倒入糖粉、香草粉拌匀，打入鸡蛋搅拌均匀，再调入低筋面粉，搅成面糊，将适量面糊逐一舀至烤盘上，分别摊成圆薄片状待烤。
- 2.烤箱预热至350℃，放入烤盘烤5分钟，趁热取出，利用筷子将面皮卷成卷状，再卷上一块紫菜片，待其冷却定型即可。

## 制作技巧:

制作时最好戴上棉质手套，以防烫伤。

## 小贴士

紫菜蛋卷是澳门“礼记饼家”的特色蛋卷之一。





## 肉松芝麻酥

### 原料：

低筋面粉300克，黄油220克，牛奶150毫升，糖50克，蛋液、油、肉松、芝麻各适量。

### 制作过程：

1. 取200克黄油切片，排放于保鲜袋内，擀成厚约0.5厘米的薄片。
2. 将剩余黄油切丁，连同低筋面粉一起揉成光滑小团，再倒入牛奶揉成面团，裹上保鲜膜冷藏松弛20分钟，取出后擀成长度约为黄油片3倍，宽度相等的面皮。
3. 将黄油完全包入面皮之中，擀成长方形，两端分别向中间对折至完全重叠，裹上保鲜膜冷藏松弛20分钟，取出后再次擀平对折，冷藏松弛，重复这个步骤2次，最后将面皮擀平，整齐切为数个长方形剂子，分别为每个剂子涂上蛋液，撒上芝麻、肉松，制成坯子。
4. 烤箱预热至200℃，放入坯子烤20分钟即可。

### 小贴士

肉松是我国著名特产，具有营养丰富、味美可口、方便携带等特点。

### 制作技巧：

芝麻较脆，烘烤时间不宜过长。



## 光酥饼

### 原料：

精面粉500克，糖250克，臭粉20克，泡打粉15克，发泡剂、小苏打各5克，清水150毫升。

### 制作过程：

1. 将面粉、泡打粉拌匀过筛，另外将适量清水加糖煮开，倒入面粉、泡打粉搅成糊状，倒入小苏打、臭粉拌至起泡，调成面团。
2. 将面团擀平，用圆筒盖出饼坯，表面撒上糖。
3. 烤箱预热至150℃~160℃，放入面饼烤熟即可。

### 制作技巧：

调面时不能中途加水或加粉，否则面团容易起筋，使饼体硬结起泡。

### 小贴士

光酥饼是香港地道小吃，是广东西樵大饼的变种。



## 簸箕炊

### 原料：

大米、淀粉、清水、熟芝麻、食用油、酱油、辣椒酱、蒜头各适量。

### 制作过程：

1. 大米洗净，浸泡3小时，磨成米浆，拌入适量淀粉，过细眼萝斗，制成米粉浆。
2. 将适量米粉浆倒入簸箕中，入锅蒸熟，取出倒入第2层米粉浆，再次蒸熟，蒸3层即可。
3. 取出簸箕炊晾凉，调入熟芝麻、食用油、酱油、辣椒酱、蒜头食用即可。

### 制作技巧：

冬天将簸箕炊切块炒食，更有暖胃之功。

### 小贴士

簸箕炊是传统的粤西特色小吃，在茂名、高州、化州、湛江一带非常盛行。簸箕炊因其采用竹篾编制而成的簸箕为盛具著称。

# 南乳花生

## 原料：

花生、南乳、大料、沙姜、盐各适量。

## 制作过程：

- 1.花生去壳；南乳压烂成酱。
- 2.锅中倒入适量清水，下南乳酱拌匀，放入花生、大料、沙姜、盐，煮至花生将烂，起锅铺于容器内。
- 3.将花生放入微波炉，用高火焗8分钟，取出晾凉，再冷藏至完全冷却即可。

## 制作技巧：

花生入微波炉时不能多层叠放，否则烤出来的花生就会松脆不匀。



## 小贴士

南乳的包装可分为瓶装与坊装，坊装的味道较为香浓。