



好煮易系列

Home-made

零食

66道好吃好做的零食和小吃

尾巴 著



中国旅游出版社

本书附送
6款异域美食做法



好煮易系列

Home-made

零食

LING SHI

60道好吃好做的零食和小吃

尾巴 著

责任编辑：王颖 wangyingis@hotmail.com

装帧设计：海云书装·郭丽

图片摄影：尾巴

责任印制：闫立中

图书在版编目(CIP)数据

零食：60道好吃好做的零食和小吃 / 尾巴著. —北京：

中国旅游出版社，2006.1

ISBN 7-5032-2785-0

I.零… II.尾… III.食谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第143667号

书名：零食——60道好吃好做的零食和小吃

作者：尾巴

出版发行：中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲9号 邮编：100005)

<http://www.cttp.net.cn> E-mail: cttp@cнта.gov.cn

发行部电话：010-85166504 85166517

印刷：北京盛通彩色印刷有限公司

版次：2006年1月第1版 2006年2月第2次印刷

开本：850毫米×1168毫米 1/32

印张：5

印数：8001-16000册

字数：30千

定价：28.00元

ISBN 7-5032-2785-0/TS·205

版权所有 翻印必究

如发现质量问题，请直接与发行部联系调换

卷首语

JUAN SHOU YU

长至二十有余、三十不到，却像个孩子，饼干、冰沙、酥派……什么都爱。当三餐已能自给自足时，很自然的就把脑筋动到了零食上。

想做一次开口笑。那是童年时的梦，只有当它从自己手中跳出时才是最美的回忆。

想做一次心太软。不管是2.14或是七夕，做不出一份奶油蛋糕，却能送一份甜甜的中式礼物。

想做一次葡式蛋塔。中国人的巧手，又有什么美食创造不出？

想做一次比萨。只享受那做的过程，让全家人热闹的一起拼凑一盘，不管美味与否，那是温暖的亲情。

想做一次芒果酸奶冰。哪个女孩不贪嘴？哪个女孩不渴望身材苗条？

不用每天，偶尔为之。做零食会变得简单起来。谁不幻想那零零碎碎的原材料在自己手中化为口齿吟香的零食。

《水浒》中宋江、戴宗、李逵喝酒那段说到宋江、戴宗觉得鱼汤不够鲜，而李逵却觉得很不错，一口气儿把三人的份儿全喝了。觉得李逵木讷得可爱，能享受一碗他认为的鲜鱼汤。而宋江、戴宗吃得精了，反而享受不了普通的汤料。

我们也在追求更可口的食物，往往品尝了更好的，就享受不了以往的了。于是烹饪变得越来越复杂，时间需要得越来越多、精力费得越来越多。想想，何不像李逵那样木讷一点呢？

在走进厨房的那一刹那，让零食的世界变得随意、简单。







目录

中式小吃 8

甜心糯米糍	10
琥珀核桃	12
可乐饼	14
牛肉干	16
凉粉	18
开口笑	20
年糕春卷	22
韭菜合子	24
荷叶船	26
心太软	28
枣糕	30
黄金芋球	32
糯米豆沙卷	34
烤玉米	36
土豆饼	38
凤梨酥	40

西式点心 42

泡芙	44
蒜蓉面包	46
炸香蕉	48

大理石蛋糕	50
蛋白棒	52
咖啡乳酪蛋糕	54
燕麦苹果玛芙	56
巧克力威风蛋糕	58
法式热狗	60
葡式蛋塔	62
菠萝派	64
海绵小蛋糕	66
核桃饼干	68
草莓卷棍	70
椰子球	72
咖喱饺	74

水果饮品 76

莲心梨	78
柠檬茶	80
红酒佳人	82
草莓沙冰	84
姜撞奶	86
豆浆	88
甘草菊花茶	90

目录

杏仁雪花糕	92	水果冰沙	134
柚子蜂蜜茶	94		
双层果冻	96	异域美食	136
荔芋西米露	98	泥炉鸡	138
番茄梅子冰沙	100	土豆泥	140
银耳莲子羹	102	比萨	142
苹果茶	104	玉米沙拉	144
覆盆子果酒	106	辣炒年糕	146
珍珠奶茶	108	柠檬鸡	148

酱料冰点 110

玫瑰花糖	112
巧克力冰淇淋	114
卡士达酱	116
芒果酸奶冰	118
红豆沙	120
草莓果酱	122
香草冰淇淋	124
凤梨馅	126
醉酒樱桃	128
肉松	130
番茄酱	132

做零食小吃的 基本知识 150

常用工具	152
材料说明	156
常用换算	158



中式小吃

年糕、开口笑、凤梨酥……这些零食似乎有某种魔法，仅仅听到名字就让我记起童年，那瞬间的感动，使童年如粉彩画般浮现在脑海中：红运动衣、白球鞋、伙伴的笑脸……



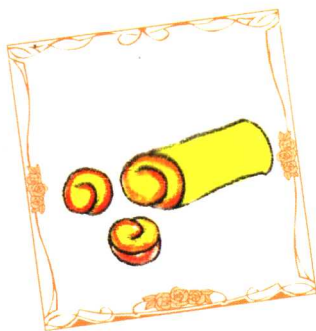
目 录

· 甜心糯米糍	· 琥珀核桃	· 可乐饼	· 牛肉干	· 凉粉	· 开口笑	· 年糕春卷	· 韭菜合子
10	12	14	16	18	20	22	24



·
荷叶船

26



·
枣糕

30

·
黄金芋球

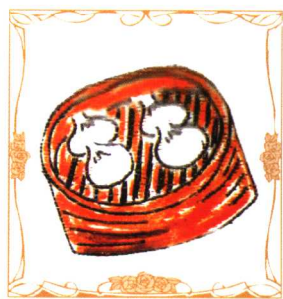
32

·
糯米豆沙卷

34

·
烤玉米

36



·
土豆饼

38

·
凤梨酥

40



甜心糯米糍

准备时间：5分钟

烹饪时间：20分钟



便笺：

传统的糯米糍为豆沙、花生酱或奶黄馅。现在糯米糍做出了芒果、绿茶等等口味，千变万化，让人垂涎三尺。不管怎样，糯米团的柔软和丝丝椰香交织在一起，形成鲜明的对比这点永不变化。那就先做最原始的吧，接下来想怎么变就随你喽！

材料：

A：糯米粉 150 克、玉米淀粉 20 克、糖 2 汤匙、清水 180 毫升、油 1 汤匙

B：豆沙、椰蓉适量（没有可用杏仁粉或淀粉代替）

做法：

1. 将材料 A 搅拌均匀，用微波炉加热 3 分钟。趁热搅拌一下，再略微放凉。
2. 把豆沙搓成小球，包入糯米团中，包时双手需沾少许清水防黏。
3. 放椰蓉中滚个圈。

小贴士：

1. 微波炉的功率各不相同，加热的时间也要适当增减。此处用的是 800 瓦。
2. 糯米团做出来很黏，可铺上保鲜膜，然后再在上面加工。
3. 可以包花生、奶黄等其他馅料。





琥珀核桃

准备时间：5分钟

烹饪时间：10分钟



便笺：

核桃补脑，现代人皆需之。可惜并非所有人都爱它的味道。加点料儿改进一下，只需要短短的几分钟，就把普通的核桃变得亮晶晶的。

材料：

核桃 2/3 杯，清水 3 汤匙，糖 1 汤匙，蜂蜜 1 汤匙

做法：

1. 核桃放入 150°C 烤箱烤约 6~8 分钟。
2. 其他材料拌匀，入锅，慢火熬成糖浆。
3. 核桃放凉后淋上糖浆拌匀，摊开晾干。

小贴士：

烤的时间注意观察，不要烤焦，只需微裂。不同的烤箱时间会有差异。





可乐饼

准备时间：30分钟

烹饪时间：10分钟



便笺：

莎士比亚说：“不能舔自己手指的厨师就不是好厨师。”做可乐饼总让我有舔手指的冲动，每次摆盘，指尖残留的面包屑似在对你说“舔吧……舔呀！”厨房的乐趣总在这不经意的小处。

材料：

土豆 1个 (450克)，猪绞肉 100克，洋葱末 2汤匙，玉米粒 3汤匙，鸡蛋 1个，面粉、面包屑适量

做法：

1. 土豆去皮、切块，入蒸笼蒸约8分钟至熟透，趁热捣成泥。
2. 猪绞肉、洋葱末用少许油炒熟。鸡蛋打成蛋液备用。
3. 将猪绞肉、洋葱末、玉米粒、盐1/2茶匙、胡椒1/2茶匙加入土豆泥中搅拌均匀。
4. 将材料分成10等份，制成小圆饼。依序沾少许面粉、蛋液、面包粉。
5. 入锅中以中小火炸至金黄，再以大火炸至酥脆，取出后沥去油。

小贴士：

1. 土豆也可直接入水中煮熟。
2. 馅料也可以将猪绞肉换成蟹肉，还可增加豌豆等。
3. 第四步中可先将饼全沾上面粉，再一手沾蛋液、一手沾面包粉。这样不会弄得液、粉混杂，速度快、粉沾得匀。
4. 用煎的味道相差不远。
5. 吃时配上番茄酱、沙拉酱味道更好。
6. 可将生饼直接冷冻于冰箱，食用时再拿出加工。





牛肉干

准备时间：10分钟

烹饪时间：25分钟

便笺：

咸香微辣，是看球佐酒的好伙伴。做一盒送给朋友，也是礼轻情意重。

材料：

牛肉 900 克，姜片少许

调味品：八角 2 个，糖 2 大匙，盐 1/2 茶匙，辣椒粉 3 汤匙，咖喱粉 1 汤匙，酱油 3 汤匙

做法：

1. 牛肉入冷水煮开，转小火煮至筷子插入肉中无血。
2. 凉后顺牛肉纹路切片。
3. 所有调料以小火煮成浆。
4. 倒入牛肉片，均沾上浆汁。炒匀至汁收干。
5. 将牛肉片摆在烤盘中，175°C，每面烤 6~8 分钟。

小贴士：

1. 牛肉选用无油、无筋、无软骨、无膜、纹路清晰的肋肉。
2. 牛肉片约切成 3~5mm。
3. 切记两面都烤一遍，共烤 12~16 分钟。喜欢有嚼头可根据观察延长烘烤的时间。
4. 做好的牛肉干可放密封容器中入冰箱冷藏，大约可放一周。