

蒸煮煎炸 新老字号自有径义
面饼粥糕 江南江北各具文化



中华烹饪精华系列

风味小吃

知识出版社



□ 中华烹饪精华系列

风 味 小 吃

本 社 编

知 识 出 版 社

(京)新登字 188 号

中华烹饪精华系列

风味小吃

本社编

知识出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号)

新华书店总店北京发行所经销 世界知识印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 10.625 字数 200 千字

1992 年 12 月第 1 版 1992 年 12 月第 1 次印刷

印数: 1—10000

ISBN 7-5015-0834-8/Z·44

定价: 5.20 元

目 录

小吃、点心·····	1	白羊头肉·····	21
北京小吃·····	4	爆肚·····	22
蜜麻花·····	7	灌肠·····	23
焦圈·····	8	炒肝·····	24
奶油炸糕·····	9	上海小吃·····	26
小窝头·····	10	重油酥饼·····	28
豌豆黄·····	11	蟹壳黄·····	29
豆醋糕·····	12	枣泥酥饼·····	30
豆面糕·····	13	粢饭糕·····	31
艾窝窝·····	14	南翔小笼馒头·····	31
三鲜烧麦·····	14	生煎馒头·····	32
茶汤·····	15	蒸拌冷面·····	33
豆汁·····	16	阳春面·····	34
凉粉·····	17	开洋葱油拌面·····	34
豌豆粥·····	18	擂沙圆·····	35
苏造肉·····	19	百果馅酒酿圆子	

.....	36	贴饽饽熬小鱼	56
鸽蛋圆子	37	五香驴肉	56
猪油百果松糕	37	炸蚂蚱	57
油汆排骨年糕	38	全羊汤	58
鲜肉猫耳朵	39	河北小吃	59
咸豆浆	40	饶阳金丝杂面	59
糟田螺	40	郭八火烧	60
小绍兴鸡粥	41	缸炉烧饼	60
鸡鸭血汤	42	棋子烧饼	61
天津小吃	44	老槐树烧饼	62
嘎巴菜	46	老二位饺子	63
煎饼果子	47	一篓油水饺	64
煎焖子	47	中和轩包子	64
什锦烧饼	48	王大山爆肚	65
桂发祥什锦麻花		山西面食	66
.....	49	揪片	69
王记剪子股麻花		蘸尖尖	70
.....	50	漏面	70
“耳朵眼”炸糕.....	50	溜尖	71
陆记烫面炸糕	51	栲栳	72
芝兰斋糕干	52	刀拨面	72
“狗不理”包子.....	52	搓腕	73
石头门坎素包	53	拨鱼儿	74
白记水饺	54	擦蝌蚪	74
羊肉粥	55	饅垒	75
虾籽豆腐脑	55	漂抿曲	76

刀削面	76	杜记馄饨棋子火勺	94
荞面碗托	77	吉林小吃	95
头脑	78	杨家吊炉饼	95
蒙古小吃	80	李连贵熏肉大饼	96
哈达饼	80	三杖饼	97
鲜奶螺旋酥	81	打糕	98
蜜酥	81	冷面	99
散质糕	82	米肠	99
马铃薯卷糕	82	黑龙江小吃	101
鲜奶果脯包	83	椒盐饼	101
蒙古馅饼	83	玫瑰酥饼	102
玻璃羊肉饺	84	炸三角	102
白焙子	84	黄米切糕	103
炒米	85	白鱼水饺	103
王小二大饼	85	陕西小吃	105
辽宁小吃	87	黄桂柿子饼	108
义县伊斯兰烧饼	87	石子馍	109
老山记海城馅饼	89	苦荞饅饅	109
老边饺子	89	乾州锅盔	110
王麻子锅贴	90	泡泡油糕	111
马家烧卖	91	甑糕	112
奶油马蹄酥	92	金线油塔	112
双酥月饼	92	岐山臊子面	113
萨其玛	93	烩麻食	114

油泼箸头面·····	114	薄皮包子·····	132
牛羊肉泡馍·····	115	那仁·····	132
黑米稀饭·····	116	面肺·····	133
葫芦头·····	117	米肠·····	133
榆林炸豆奶·····	117	爆炒面·····	134
甘肃小吃 ·····	119	黄面·····	134
一捆柴·····	119	烤羊肉串·····	135
石子锅盔·····	119	羊肉抓饭·····	135
油锅盔·····	120	山东小吃 ·····	137
窝窝面·····	121	周村酥烧饼·····	139
搅团·····	121	武城暄饼·····	140
兰州牛肉面·····	122	荷叶饼·····	140
羊杂碎·····	123	油馍·····	141
宁夏小吃 ·····	124	潍县杠子头火烧	
饽饽·····	124	·····	141
炒胡饽子·····	125	瓜馃·····	142
白水羊肉·····	125	煎饼·····	143
烩羊杂·····	126	糖酥煎饼·····	144
青海小吃 ·····	127	高汤小饺·····	144
焜锅馍·····	127	锅贴·····	145
泡油糕·····	128	煎包·····	146
甜醅·····	128	开花馒头·····	146
干板鱼·····	129	余子面·····	147
马杂碎·····	129	金丝面·····	147
新疆小吃 ·····	131	蛋酥炒面·····	148
馕·····	131	蓬莱小面·····	149

福山拉面·····	150	牛肉煎饼·····	174
鸡肉糝·····	151	黄豆肉馃·····	174
甜沫·····	151	示灯粑粑·····	175
江苏小吃·····	153	小红头·····	176
黄桥烧饼·····	155	芦叶馃·····	177
葱油火烧·····	156	混汤酒酿元宵·····	178
文蛤饼·····	157	正福斋汤团·····	178
金钱萝卜饼·····	157	三河米饺·····	179
太湖船点·····	158	小笼猪肉蒸饭·····	180
苏州糕团·····	160	豆皮饭·····	180
淮安茶馓·····	161	酥鸭面·····	181
藕粉圆子·····	162	蝴蝶面·····	182
三丁包子·····	162	腊八粥·····	182
蟹黄养汤烧卖·····	163	蒸卤面·····	183
文楼汤包·····	164	深渡包袱·····	183
淮饺·····	165	浙江小吃·····	185
鱼汤面·····	166	吴山酥油饼·····	188
红油爆鱼面·····	167	金华干菜酥饼·····	189
青精饭·····	168	马蹄酥·····	190
莲子血糯饭·····	168	葱包桧儿·····	190
没底端·····	169	丁莲芳千张包子	
无锡王兴记馄饨		·····	191
·····	170	清明艾饺·····	192
安徽小吃·····	171	幸福双·····	192
大救驾·····	172	候口馒头·····	193
徽州饼·····	173	重阳栗糕·····	194

白糖肥肉松糕·····	195	手抓面·····	213
龙凤金团·····	195	小长春·····	214
雪团·····	196	芋饅·····	215
嘉兴五芳斋鲜肉粽		油葱饅·····	215
子·····	197	土笋冻·····	216
诸老大粽子·····	198	鼎边糊·····	217
虾爆鳝面·····	199	蚝煎·····	218
片儿川·····	199	台湾小吃·····	219
湖州大馄饨·····	200	五彩润饼·····	221
鱼肉皮子馄饨·····	200	金钱虾饼·····	221
猫耳朵·····	201	红蜆米糕·····	222
宁波汤团·····	202	棺材板·····	222
豆腐圆子·····	202	八宝芋巢·····	223
菜卤豆腐·····	203	金瓜米粉·····	223
江西小吃·····	204	芋屯·····	224
虾仁海棠饺·····	204	酥炸高渣·····	224
信丰萝卜饺·····	205	度小月担仔面·····	225
清汤泡糕·····	205	鳝鱼伊面·····	226
珍珠丸子·····	206	天妇罗·····	226
福建小吃·····	207	海南小吃·····	227
蛎饼·····	209	海南煎饼·····	227
光饼·····	210	燕饅·····	228
蟻卷·····	211	九层油糕·····	228
马蛋·····	211	海南煎堆·····	229
四方饺·····	212	海南煎粽·····	230
芋包·····	213	海南粉·····	230

河南小吃·····	232	归元寺什锦豆腐脑 ·····	255
枣锅魁·····	233	湖南小吃·····	257
白糖焦饼·····	234	虾饼·····	259
小焦杠油条·····	234	糍粑·····	260
粘面墩·····	234	脑髓卷·····	261
鸡蛋布袋·····	235	姊妹团子·····	261
荆芥面托·····	235	湖南米粉·····	262
八宝馒头·····	236	八宝龟羊汤·····	262
瓠包·····	237	龙脂猪血·····	263
风球包子·····	237	火宫殿臭豆腐·····	264
开封第一楼小笼包 子·····	238	广东小吃·····	265
勺子馍·····	239	成珠鸡仔饼·····	267
顾家馍·····	239	煎堆·····	268
豌豆馅·····	240	广式月饼·····	269
血糕·····	240	大良膏煎·····	271
武陟油茶·····	241	酥皮莲蓉包·····	272
湖北小吃·····	243	叉烧包·····	272
东坡饼·····	245	粉果·····	274
宜昌夹货·····	247	马蹄糕·····	275
红安绿豆糍粑·····	248	伦教糕·····	275
三鲜豆皮·····	249	肠粉·····	276
四季美汤包·····	251	蜂巢芋角·····	277
黄州甜烧梅·····	252	蟹黄灌汤饺·····	278
云梦炒鱼面·····	253	薄皮鲜虾饺·····	279
热干面·····	254	干蒸烧卖·····	280

目 录

沙河粉·····	280	红油水饺·····	302
荷叶饭·····	281	担担面·····	303
及第粥·····	282	赖汤圆·····	304
艇仔粥·····	283	芝麻圆子·····	305
大良双皮奶·····	283	叶儿粑·····	305
沙湾姜汁撞奶·····	284	大竹醪糟·····	306
广西小吃 ·····	285	小笼蒸牛肉·····	307
太牢烧卖·····	285	夫妻肺片·····	307
米粉饺·····	286	灯影牛肉·····	309
大肉粽·····	286	贵州小吃 ·····	311
糯米豆饭·····	288	冲冲糕·····	311
锅烧米粉·····	288	遵义鸡蛋糕·····	312
炒粉虫·····	289	荷叶糍粑·····	312
马肉米粉·····	290	绵菜粑·····	313
老友面·····	291	丝娃娃·····	313
牛肉丸·····	291	夜郎面鱼·····	314
四川小吃 ·····	293	威宁荞酥·····	314
荷叶蒸饼·····	296	刷把头·····	315
蒸蒸糕·····	297	肠旺面·····	316
蛋烘糕·····	297	雷家豆腐丸子·····	316
鸡蛋熨斗糕·····	298	云南小吃 ·····	318
青城白果糕·····	299	过桥米线·····	318
崇庆冻糕·····	299	鸡片凉卷粉·····	319
锅盔·····	300	开远小卷粉·····	320
宜宾燃面·····	301	小锅卤饵块·····	321
龙抄手·····	301	卤牛肉烧饵块·····	321

玫瑰洗沙荞糕·····	322	豌豆凉粉·····	324
风庆粑粑卷·····	322	米凉虾·····	325
摩登粑粑·····	323	抓抓粉·····	325
滇味炒面·····	324	烧豆腐·····	326

小吃、点心

用于早点、夜宵、茶食或席间的点缀，以及茶余饭后消闲遣兴的小型方便食品如油条、豆浆、油茶、粽子、元宵、糕点等，它以量少、精制而有别于正餐和主食，也以量少，价钱便宜而区别于大菜常称作经济小吃。小吃、点心是中国烹饪的重要组成部分，历史悠久，品类丰富，外观精美，讲究风味，富有中国传统文化特色。小吃、点心两词，古代常互用，沿袭至今。北方与长江上游地区，将食肆饭摊边做边卖的早点、夜宵食品，都称为小吃，而将糕点厂的制品，以及宴会所用的精美糕点，则称为点心；南方地区有的将早点、夜宵用的米面制品都称作点心，而将肉类制品称作小

吃。有的地方则把小吃、点心视为同义词，不加区分而混用。许多地方还将一些主食的食品作为小吃、点心供应于市。

分类 中国小吃，用料广博，技法多变，品种多样，以粮食为主料的，按花色品种可分包卷类、饼饵类、面茶类、饺角类、糕团类、糜粥类、杂食类等。此外，还有许多用肉、鱼、鸡、蛋、豆制品等制作的小吃。按成熟方法分为下列几类。

①**蒸类**。利用蒸气传热而成熟的食物。蒸制工具有蒸笼、甑、箅以及蒸箱、蒸柜等，要求“火大、水多、汽足、时间短”。成品富含水分，比较滋润或暄软，营养成分保存也较好。除油酥面团和碱盐面团外，其他各种面团都可以蒸法制作。面制品有包子、馒头、花卷、蒸饼、烧卖等；米制品有年糕、切糕、八宝饭等；杂面制品有豆豉糕、小窝头等。著名品种有天津狗不理包子、扬州翡翠烧卖、上海南翔小笼馒头、山东高桩馒头等。

②**煮类**。以水传热成熟的食物。制品在加热过程中，一般应保持旺火沸水状态，有的先旺火、后中火，直到制品成熟。成品多较粘实或筋道。面制品有面条、饺子、馄饨、泡馍等；米制品有元宵、米线、粽子等；其他如茶叶蛋等。著名品种有山东的福山拉面、临沂糝、四川抄手（馄饨）、兰州牛肉面、西安牛羊肉泡馍、山西刀削面、北京豆汁、杭州片儿川、宁波汤团、盐城藕粉圆子、云南过桥米线、广州艇仔粥等。

③**炸类**。以油为传热介质，用大量油加热成熟的食物。成品松酥、膨胀、香脆。面制品有油条、薄脆、麻

花、饊子等；米制品有炸糕、粢饭糕、麻团等。著名品种有天津大麻花和耳朵眼炸糕、淮安茶饊、北京蜜麻花和焦圈等。

④烙类。通过金属鏊子或饼铛传热而成熟的食物。水调面、发酵面、米粉面、粉浆等都可以烙法制作，如家常饼、荷叶饼、烧饼、煎饼等。著名品种有福建光饼、安徽大救驾、天津煎饼、上海蟹壳黄、吉林李连贵熏肉大饼、北京褡裢火烧等。

⑤烧类。包括烘、炕，类通过热辐射制熟的食物。各种膨松面、油酥面、肉类等都可以烤法制作，如面包、蛋糕、酥点和饼类等；成品呈金黄色，组织膨松，外酥脆内松软，或内外绵软。著名品种有重庆蛋烘糕、江苏黄桥烧饼、济南油馓、北京烤白薯、新疆烤羊肉串等。

⑥煎类。加水则称水油煎，成品底部焦黄带嘎，又香又脆，上部柔软色白、油光鲜明。面制品有锅贴、煎包等，鱼鲜制品有蚝煎等。著名品种有厦门蚝煎、山东煎包、上海生煎馒头、武汉三鲜豆皮、北京灌肠等。

⑦爆炒类。用油或水传热使小型原料快速致熟的食物。适用于质嫩、无骨、新鲜的动物性原料的丁和片以及面制食物。面制品有炒疙瘩、炒面等；米制品有炒牛肉沙河粉、扬州炒饭等；肉类制品有北京爆肚等。

北京小吃

北京小吃包括汉民风味小吃、回民风味小吃和宫廷风味小吃。各种荤素、甜咸、干稀、凉热小吃约有 300 多种，季节性强，适应面广。

沿革 北京小吃元代已甚著称。据考证，北京小吃的蒸饼、羊肉包、油炒面等，就是从元代的“馅饼”、“仓馒头”、“炒黄面”等食品逐渐演变而形成的。这可以从元代忽思慧的《饮膳正要》中看出一些脉络。公元 15 世纪，明成祖迁都北京后，北京逐渐繁荣起来，小吃亦有了较大发展。据《酌中志》载，明人正月吃元宵、羊双肠、枣泥卷、糊油蒸饼，二月吃黍面枣糕，三月吃凉饼，十月吃乳饼、奶皮、酥糕，十一月吃羊肉包、扁食馄

饨，腊月吃灌肠、油渣、腊八粥，已成习俗。到了清代，北京小吃又受满族糕点的影响，吸收了饽饽、萨其玛等品种，宫廷中的小窝头、豌豆黄等精饽后来也传入民间。进至晚清，北京小吃已相当丰富，并形成了自己的风味特色。1949年以后，北京小吃在继承传统的基础上，有所创新，并引进了上海的红小豆粥、炸麻团，广东的开口笑，天津的大麻花、煎饼馃子等品种，使古老的北京小吃放出新的光彩。

特征 主要表现在以下三个方面。

①应时当令，适应民俗。北京小吃常随时令而变换品种。春日，多以糯米、黄米、豌豆等原料，制作艾窝窝、黄米面炸糕、豆面糕、豌豆黄、豆醋糕等应季品种。炎夏，凉粉、小豆凉糕、杏仁豆腐等能给人消热祛暑。秋天，新藕、栗子、白薯上市，江米藕、栗子糕、糖茶菜等会呈现在人们面前。隆冬，热腾腾的茶汤、羊肉杂面、白汤杂碎又可为人驱寒送暖。至于春节的年糕、上元节的元宵、端午节的粽子，更是照例供应不误。

②用料广博，品种丰富。北京小吃所用的主料遍及麦、稻、菽、黍、粟、肉、蛋、奶、果、蔬、薯等类。常用的豆类原料，就有黄豆、绿豆、红小豆、芸豆、豇豆、豌豆等。至于所用的配料、调料，则有百种之多。由于北方盛产小麦，面类食品在北京小吃中一向居于首位，且花样繁多，层出不穷。如烧饼一类就有一品烧饼、麻酱烧饼、油酥烧饼、吊炉烧饼、缸炉烧饼、马蹄烧饼、澄沙烧饼、五连烧饼等。

③技法多样，工精艺巧。北京小吃主要烹饪技法有