

主
编
李
常
友



中
国

ZHONGGUO MINGYOU XIAOCHI JIJIN

名优小吃集锦



..... 陕西科学技术出版社

中国名优小吃集锦

▼主
编 李常友

陕西科学技术出版社 ▲

撰 稿 李常友 孙玉梅 李晓敏 李 锐
审 定 李 谦

图书在版编目(CIP)数据

中国名优小吃集锦 /李常友主编. —西安:陕西科学技术出版社,2005.1

ISBN 7-5369-3852-7

I. 中… II. 李… III. 食谱—中国
IV. TS972.142

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 106605 号

出 版 者 陕西科学技术出版社
西安北大街 131 号 邮编:710003
电话:(029)87211894 传真:(029)87218236
<http://www.snstp.com>

发 行 者 陕西科学技术出版社
电话:(029)87212206 87260001

印 刷 陕西省汉中印刷厂

规 格 850mm×1168mm 32 开本 插页 2

印 张 12.875

字 数 345 千字

版 次 2005 年 1 月第 1 版
2005 年 2 月第 1 次印刷

定 价 22.00 元

版权所有 翻印必究

(如有印装质量问题,请与我社发行部联系调换)

前 言

中国自古以来,名优小吃丰富多彩,深受国内外美食家和宾客的喜爱,也曾在国际、国内多次评选获奖,有许多品种荣获“国际美食”奖和“中华名优小吃”的称号,名扬海内外。“民以食为天”,在华夏五千年文明的漫长岁月中,中国名优小吃伴随着一代又一代的炎黄子孙,协同其他主副食品,为民族的昌盛、社会的进步、人民的饮食营养健康,始终发挥着重要的作用,是中国饮食文化系统中的重要组成部分。

中国自古以来的传统文化中,具有统一和开放的兼容性;在博大精深的饮食文化中,名优小吃更是数不胜数。这里有中国小吃的活化石“石子馍”和最早的名品“甗糕”;有周文王礼贤下士的“周王礼面”“武王干烙”;有汉王刘邦时的“浆水面”;有三国时诸葛亮的“馒头”;有唐僧译佛经时的“油酥饼”;有唐代传承至今的馄饨、粽子、汤中牢丸(元宵)、五色饼、扁食(饺子)、豆沙饼;有宋代民间食用的烧饼、糍糕、羊血粉羹、枣馍、胡辣汤、馓子;有元代的卷煎饼、柿糕、炙焦馒头。现代有被誉为千古风味的“中华饺子宴”;有享誉国内外的“风味小吃宴”和“牛羊肉泡馍宴”;有年代久远瘦肉无渣浓香的“肉夹馍”和“馍夹菜”;面塑艺术瑰宝中的陕西花礼馍;鲁豫艺术枣山馍;全国各地的面花、曲莲、捏面人及各种艺术造型的米、面小吃等,均有鲜明的地方艺术特色。

为了发扬光大中国名优小吃,丰富人民群众的

活,更好地为餐饮业、旅游业发展做出应有贡献,我们从八千多种中国各地的小吃中,选择了具有代表性的部分品种,编写了这本《中国名优小吃集锦》。本书力求实用性、系统性、趣味性、科学性、文学性相结合,简明扼要地全面反映名优小吃的历史渊源、发展过程、地方特色、营养食疗等内容。还从实用出发,反映现代科技新成果,对每个品种的主要名称、别名、烹调方法、味型、应用原料、制作工艺、风味特点等,都作了较为详细的介绍,有利于制作。同时,为了方便读者的继承和创新,还介绍了能举一反三的变通小吃一千余种,作为参考使用。

本书可供饮食服务业、旅游宾馆饭店、招待所、厂矿企业、医院中的在职厨师使用;也可作为烹饪院校、餐饮服务职业院校、培训班、餐饮管理人员的教材或教学参考书;还可供广大烹调爱好者、转岗人员和家庭主厨人士的学习和参考。

本书在编写过程中,得到了陕西省旅游学校图书馆、西安市大华饭店、陕西省商务职业技能鉴定所、陕西省食文化研究会的大力支持,并得到了王成利、王萍、刘向荣、陈秀玲、张爱芳、李如意、翟耀民、李民计等同志的热情帮助。李谦同志在百忙中审定了书稿,一并在表表示衷心的感谢。

书中缺点、错误在所难免,欢迎广大读者和行家批评指正,以资改进。

编著者

2004年3月



江浙虾肉包

烹饪名师关世友提供



广州沙河粉

烹饪大师李常友提供



肉夹馍

西安饭庄提供



中原烫面角

西安创业大厦餐厅总经理周身强提供



蜂蜜凉粽子

西安饭庄提供



泡泡油糕

西安饭庄提供



贡米海味烧卖

西安饭庄提供



百合八宝粥

贾三汤包店提供

目 录

中国名优小吃概述	[1]
----------------	-----

华北地区

饺子	[7]	狗不理包子	[56]
馓子麻花	[9]	驴打滚	[60]
肉丁馒头	[11]	闻喜饼	[62]
嘎巴菜	[13]	福山大面	[64]
枣馍	[15]	烩面烩馍	[66]
馄饨	[18]	太谷饼	[68]
炸酱面	[21]	齐鲁煎饼	[69]
冰糖葫芦	[23]	小米条粉	[72]
灌肠	[24]	枣月	[74]
刀削面	[27]	黄米粽子	[76]
肉末烧饼	[28]	周村大酥饼	[77]
头脑	[30]	鱼馅饺	[79]
豆汁	[33]	菜角子	[80]
小窝头	[35]	羊肉胡辣汤	[81]
艾窝窝	[37]	烫面角	[82]
酥干饼	[38]	太学馒头	[83]
三鲜烧卖	[41]	什锦麻花	[84]
薄烙馍	[43]	锅贴饺	[87]
羊肉扁食	[45]	炒肝	[89]
木耳干丝汤	[47]	荞面碗坨	[91]
武陟油茶	[49]	糝粥	[92]
耳朵眼炸糕	[51]	羊肉锅子	[93]
浆面条	[54]	煎饼馃子	[95]

东北地区

哈达饼	[98]	打糕	[102]
熏肉大饼	[100]	狗肉汤	[104]

西北地区

一品烧饼	[106]	陕西米面皮	[137]
油香	[109]	西安风味饺子	[138]
银芽春卷	[110]	嫂子面	[139]
牛肉拉面	[113]	荞面饸饹	[141]
手扒羊肉	[115]	三鲜肉盒	[143]
羊杂碎	[116]	长安葫芦头	[144]
浆水面	[118]	甑糕	[146]
炒胡饽	[119]	八宝甜饭	[148]
魔芋豆腐	[120]	灌汤包饺	[150]
羊肉串	[122]	肉夹馍·白吉饼	[151]
金桂稠酒	[123]	脆皮莲菜夹	[153]
泡泡油糕	[124]	面饊	[154]
凉面皮	[126]	西京包子	[156]
粉汤羊血	[127]	油泼香面	[158]
素糊饽	[129]	水煎包子	[159]
麻团	[130]	贵妃醪糟	[161]
牛羊肉泡馍	[131]	四季粽子	[163]
后悔香饼	[133]	炒面条	[164]
石子馍	[134]	搅团鱼鱼	[165]
抓饭	[135]	西餐小吃	[167]

华东地区

年糕	[173]	猫耳朵	[185]
王太师饼	[176]	顶顺糕	[189]
白方糕	[178]	盘香饼	[191]
桂花鲜栗羹	[180]	虾爆鳝面	[193]
酥油饼	[183]	焗熟藕	[195]

白汤面	[198]	棺材板	[251]
黄桥烧饼	[200]	三色汤圆	[253]
桂花糖芋艿	[203]	豆腐圆子	[255]
青团	[205]	蚶仔煎	[257]
擦酥饼	[207]	百叶肉面筋	[258]
松饼	[210]	蟹黄烧卖	[260]
三丁大包	[212]	素鸡牛肉茶蛋	[261]
麻蓉汤团	[215]	八宝菜粥	[263]
炸桧儿	[218]	鱼汤面	[265]
蟹黄包子	[220]	绿豆丸子	[266]
幸福双	[222]	小笼馒头	[268]
鸡蛋炒饭	[224]	金黄面	[269]
白蛇饼	[227]	生煎馒头	[270]
千层饼	[229]	肉蛎饼	[271]
千张包子	[230]	八宝豆酱	[273]
太平献面	[232]	豆腐饭	[274]
猪油菜饭	[234]	葱油饼	[275]
薄饼	[236]	重油酥饼	[276]
素菜包	[239]	藿香饺	[277]
锅边	[240]	西施舌	[279]
光饼	[242]	米时粿	[280]
包心鱼丸	[244]	度小月担仔面	[284]
炒米粉	[246]	文蛤饼	[285]
沙茶肉面	[248]	水酵馒头	[286]
汀州豆干	[250]		

中南地区

三鲜豆皮	[290]	大救驾	[305]
油炸臭豆腐	[293]	糊汤米酒	[307]
热干面	[295]	烩八宝	[309]
黄州烧梅	[297]	小红头	[310]
米窝	[300]	灌肠粑	[312]
云梦鱼面	[302]	素锅贴	[314]

金皮饺	[315]	鸿章杂烩	[318]
豆腐脑	[316]	高炉饼	[319]

西南地区

抄手	[321]	过桥米线	[346]
酥油茶	[323]	刷把头	[349]
珍珠圆子	[325]	烤鱼	[350]
钟水饺	[326]	一捧雪	[351]
糌粑	[328]	夫妻肺片	[352]
担担面	[329]	串串香火锅	[353]
肠旺面	[331]	如意果糕	[355]
赖汤圆	[333]	长寿薄脆	[356]
豆花饭	[335]	川味凉粉	[357]
不鲁	[337]	麻婆豆腐饭	[359]
泡菜饭	[338]	珍珠粉耙	[360]
小笼牛肉	[341]	心肺汤圆	[362]
桂林米粉	[342]	叶儿耙	[363]
巴炸马古	[345]	担担油茶	[364]

华南地区

小凤饼	[366]	酥皮云吞	[383]
螺蛳米粉	[368]	脆皮虾盒	[384]
广粥	[370]	叉烧包	[385]
裹蒸粽	[373]	岭南米粉	[386]
香芋角	[374]	广州炒饭	[388]
鲜虾饺	[376]	生菜包	[391]
马蹄糕	[377]	伊府面	[392]
竹筒饭	[378]	荷叶饭	[393]
生炒糯米饭	[379]	云吞面	[395]
甘露酥卷	[380]	包罗万象	[397]
海鲜焗饭	[381]	粉果	[399]
椰丝糯米糍	[382]	燕窝汤	[401]
参考文献			[403]

中国名优小吃概述

民以食为天，中国饮食文化博大精深，源远流长，是中华民族文化宝库中重要的一部分，在世界上享有很高的声誉。千百年来，中国名优小吃伴随着一代又一代的炎黄子孙，在开创中华文明的漫长岁月中，为民族的昌盛、社会的进步，发挥着重要的作用，名优小吃本身也是经历了不断提高、优胜劣汰的过程，经过千万人的实践检验，从而发展成为独具异彩的民族饮食文化瑰宝。

根据以往的考古发掘证实，距今 240 万年至 20 万年前的旧石器时代，在中华大地上先后有繁昌人、元谋人、蓝田人、北京人、南京人、郧西人、金牛山人生活着，其后还有柳江人、巫山人、河套人、山顶洞人生活在中国的南方和北方。早期古人的食物来源，主要是靠采集植物性食物为主，也捕猎一些小动物和飞禽走兽。

大约在 1 万年前，中国已经有了“刀耕火种”式的农业、园艺业和畜牧业，在浙江余姚的河姆渡文化遗址和陕西西乡的李家村文化遗址，均发现了水稻籽；在西安半坡和临潼寨古文化遗址均发现了谷物等耐旱的农作物种子，这说明在黄河、长江两大水系已经有了规模农业和畜牧业。

《周书》说：“神农耕而作陶”。《古史》曰：“黄帝始造釜甑，火食之道成矣”。关中自古帝王州，中国历史上从炎黄二帝第一次统一华夏，先后有十多个王朝在这里建都，长达 1000 多年。周、秦、汉、唐的京都长安（今西安市）及其京畿之地，由于政治、经济、文化上

的有利条件,使得名优小吃能够博采各地小吃之精华,兼收各民族小吃及外国交流小吃之风味,挖掘、继承历代宫廷小吃和民间小吃之技艺,因而以品种繁多、风味各异、取料广泛、古色古香、营养保健、雅俗共赏、食用方便而著称,以继承创新和与时俱进见长。

西安东郊的半坡古文化遗址(现为半坡博物馆),被人们誉为“华夏中国第一村”,考证为中国古代的第一个王城,这里出土的前后火连体炉灶和谷子,说明了7000多年前居住在这里的先民们,已经熟练地掌握了一部分烹调技术。如今仍遍及中国北方和陕西关中地区的石子馍,是先民们上古时期由生食转为熟食后,用石子导热,上烫下烙焙制而成的一种食品,其渊源可上溯到中石器时代的“沙苑文化”。这个位于大荔县南部的细石器文化遗存,距今约1万多年。《礼记·礼运》中记载:“夫礼之初,始诸饮食,其燔黍、捭豚……”汉代文字学家郑玄注曰:“燔黍,以黍米加于烧石之上,燔之使熟也”。这种熟制方法在中国烹饪发展史上称为“石烹阶段”。

周朝宫廷里把石子馍称为“糗粮”;唐代称为“石鏊饼”,作为对皇帝的贡品而载入《元和郡县志》;清代文学家袁枚在其著作《随园食单》中,称之为“天然饼”。由于石子饼具有酥脆茎香,营养丰富,容易消化,耐久耐藏等特点,又被人们称为“石子香酥饼”,是招待客人、馈赠亲友的佳品,也是病人、产妇的必备食疗用品。每到农历二月二,各地民间还广泛流传着吃“炒豆豆、炒糕泡泡、炒馍豆、炒米花”的传统民俗,炒豆豆实际上就是“燔黍”在现代社会的继承和延续。

古代人们将“点心”和“小吃”,在概念上没有严格的划分。唐代称点心,宋代叫小吃,出版于宋代由吴曾撰写的《能改斋漫录》中记述:“世俗例,以早晨小吃为点心”,可见文字记载的名优小吃品种,可以上溯到距今3000多年以前。《周礼·天官冢宰》中的“羞笱之食,糗饵粉糍”,便是粉、糕之类的小吃,说明了在夏、商、周时代,中国已经有品种多样的米、面、五谷杂粮类名优小吃了,在考古发掘中已得到充分证实。

半坡遗址的先民们,做饭时使用的前后火连体炉灶,前火口能做饭蒸煮,后火口能烧热水、保温,又能保留火种。半坡先民们使用的陶甑,是人类早期使用的蒸笼,能煮稀饭,能蒸糕团,具有半坡事厨遗风的早点小吃甑糕,直到今天还在陕西关中各地供应着,受到中外宾客的称赞,被誉为“亚洲营养美食第一糕”。

1983年,在陕西眉县杨家村出土了一批酒具,有粗陶制成的葫芦状酒瓶、中型和小型酒杯共10件,小型酒杯与现代高脚小酒杯极为相似,经考古仪器鉴定,距今约有6000多年,把中国酿酒饮料业的历史提前了约2000年,证明早在6000多年前就已经兴起饮酒之风习。1998年7月,浙江省考古队在余姚河姆渡西北处崧山遗址,发现了中国最古老的酒器陶盃,据专家考证,河姆渡陶盃把中国酒饮文化历史推到6000年以前,比古埃及人酿造葡萄酒要早1000年。酒器中的盃,是指用来盛酒、调酒和温酒的专用器皿,其功能相当于现代的酒壶,说明先民们已经酿出、喝上了脍炙人口的美酒。如今南方的元红绍酒、米汤糊酒、甘咋酒、香米酒、甜酿酒,北方的黄桂稠酒、白醪酒、甜麦酒、糖酒、清酒、醪糟等发酵酒,正是广泛应用陶甑、陶盃、陶器的产物。这些众多品牌的“发酵酒”,演变发展到现在,已经成为数不胜数的“养生饮料酒”。

商周时期,生产力较前有了很大的发展。西周经过了“成康之治”后,生产、生活物资已经大大丰富,为了便于城乡物资交流,政府在全国各地建起了许多市场,普遍实行的是每天早、中、晚三市,用以满足不同的消费需求。据《周礼·地官》中记述:“凡国野之道,十里有庐,庐有饮食。二十里有宿,宿有路室,路室有委。五十里有市,市有候馆,候馆有积”。文中说的“庐、宿、候馆”都是为了方便远路客人设置的服务业和饮食业。

人们常说小吃不小,从古代文献、书籍和考古资料中,我们知道周代的小吃品种已经是丰富多彩,常用的有煮饭、蒸饭、菜饭、豆饭、黄米饭、菰米饭、麦饭、薄粥、稠粥。“糗、糒粮”是出远门时便于携带的干粮。“糗饵、粉糒”是用稻、麦、黍米等捣粉,制作而成的

“饘笱之食”，饼在周代已经普遍食用；糝食是用米粒和肉、菜类制成的混合小吃；酏食是用米粉、麦粉和菜蔬、肉类一同煎食或者煮食。周代八珍中的“淳熬”和“淳母”，乃是以稻米和黍米加肉酱制成的盖浇类饭食。这些主副食合一的营养小吃和点心，非常符合平衡膳食的营养原则。

中国的饮食养生保健历史悠久，遗产最为丰富。中国饮食原料自古以来全部包括在中医学、中药学的理论和实践中，人们吃饭不但要解决生存问题，更重要的是要解决健康和长寿的问题。根据现有文字资料显示，早在 5000 年前“神农尝百草”时，就已出现“药食同源”“医食同源”的说法。到了周代，“食养、食补、食疗、食治、药膳、饮食有节、食物中毒的防与治”等方法，已经在全国普及，并接受古代的哲学《周易》，用阴阳五行的对立统一规律来指导实践，所有的饮食原料都以“四气五味”之性分类，既是食物又是药物，发展到后世，已经成为中国传统医学体系中一个重要的组成部分。例如，身体亏虚可以用葱姜羊肉汤食补，贫血可以用血豆腐食养，伤风感冒可以用酸辣汤祛风寒，热伏天用绿豆汤防暑降温，大便秘结可用蜂蜜和香蕉食疗……

秦汉时代的各地小吃市场，已经是“熟食遍列”“燔炙满案”，著名的品种有雕胡饭、白切狗肉、粽子、甜豆浆、胡饭、马奶子酒、羊羔肉、粬糗、稻蜜糍、白粲食、煎饼、麦食、胡饼、鸡鸭子饼等等，真是主副杂陈，应有尽有。据《续汉书》中记载：“灵帝好胡饼，京师皆食胡饼”。可见饼在汉代早已是京都长安人人皆食了，而且还是各种饼食品的统称。

《释名·释饮食》中说：“饼，并也。溲面使合并也。胡饼作之大漫沔也，亦言以胡麻著上也。蒸饼、汤饼、蝎饼、髓饼、金饼、索饼之属，皆随形而名之也。”“溲面使合并也”，就是把面、粉和成面团，然后再制成各种各样的小吃点心，“随形而名之”。正是汉代人对饼很好的解释。“入笼蒸者曰蒸饼，入锅煮者曰汤饼，入炉熬者曰烧饼，抻成条者曰索饼。”即现代的馒头、面条、烙饼之类。