

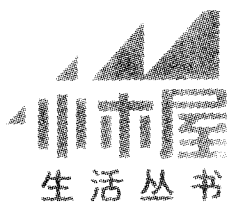
大众小吃

DaZhong XiaoChi

马书卷 主编



农村读物出版社



大众小吃

马书卷 主编

陕西旅游出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大众小吃/马书卷主编. - 北京: 农村读物出版社,
1999. 10

(小木屋生活丛书)

ISBN 7-5048-3099-2

I. 大… II. 马… III. 食谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 40863 号

出 版 人	沈镇昭
责任编辑	孙丽芬
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	850mm×1168mm 1/32
印 张	9.625
字 数	220 千
版 次	2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月北京第 1 次印刷
印 数	1~20 000 册
定 价	13.50 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

出版者的话

小木屋，自然而神奇，洁雅而绚烂，大众而现代，给人以美好的联想。生活丛书，冠之以“小木屋”，是对人们生活美好的祝福。

追求美好生活，人之常情。而美好生活理应包括物质生活和精神生活两方面，缺一都是不完美的。其实，即使在物质生活中，也有丰厚的科学内涵和文明积淀。人们要充分享受物质生活，也必须具备相应的科学文化知识。

《小木屋生活丛书》与众不同之处就在于加大了精神方面的分量。它不仅关注人们的衣食住行，也关注人们的休闲娱乐，还关注衣食住行本身所包含的文化意味和精神享受。这些无疑对全方位提高人们的生活质量大有裨益。

至于生活类图书，应当具有现代意识——富于前瞻性，应当贴近实际生活——具备实用性，应当讲究表述艺术——增强可读性。这也正是本丛书力图实现的。

但愿出版者的这些美好愿望，能得到读者朋友的认同。

一九九九年六月

前言

中国是一个有着几千年文明史的古国，又是一个多民族的国家。饮食文化源远流长。来源于民间，带有浓厚地方风味特色的大众小吃是中华饮食宝库中的重要组成部分。它具有取材广博，品种繁多，制作精巧，技法多变，特色突出，风味各异，主副兼备，营养搭配，应节应时，食用便捷，经济实惠的诸多特点。

大众小吃蕴藏在民间，潜伏在群众之中，滋长在村寨街道里巷之内。最贴近老百姓，与人们的生活紧密相关。每个地方、每个民族，都有自己喜欢的大众小吃。它可以不用高大的店堂，也不用五颜六色的广告宣传、金字招牌，只要它一出现，一亮相，人们就围上来，吃着、笑着、侃着、回味着。商品化的大众小吃，源于民间，又高于民间。中国每一种小吃，其制作工艺无不渗透着物理、化学、微生物、动植物、医药、营养卫生等诸多学科的实践知识，体现着中国丰

富的饮食文化的内涵，充溢着中华儿女的技艺天才和科学智慧。

商品化的小吃有强大的生命力。就其本身有很大的随意性。其烹调技法也是以家庭厨房为起点，逐渐推向社会，走进食肆。制作技术有群众基础，一学就会，一般的人都能掌握，容易推广，有很强的繁衍力。随着经济的发展，交通的便利，人员大流动，物资大交流，那种南米北面单一的饮食结构在逐渐改变，口味也在交融，苦、辣、酸、甜、鲜、咸各味交融在一个中国味之中。小吃的产生固然离不开一定的地理气候条件、物产品种、生活习俗、口味嗜好及各地各民族的信仰等客观因素，但商品化的小吃将超越地区、民族、国别的界限，成为人类共享的美味。中国是一个小吃王国，仪态万方，百种千类的小吃，令世界各国望而生羡，无与伦比。许多品种，已成为中式快餐中的重要组成部分。随着世界经济、文化的大交流，东西饮食互相渗透，有不少中式小吃如饺子、包子、馄饨等已跨出国门，出口、落户到许多国家。遍布世界各地的中式餐馆多经营有小吃品种。相对，西方的烹调技术，特别是西式饼饵的制作技巧，也已被我们广泛采用。外国的小吃如肯德基、麦当劳等也在我国落户。市场竞争激烈。我们既要沿袭和保持自己国家、自己民族鲜明特色风味和烹调技法，同时也不能死守祖业，从一而终。要在继承、发扬、开拓、创新的方针指引下，不断弘扬中国饮食文化，促进烹饪事业的发展，引进现代化科学管理，实现规模化、机械化生产，集约经营，改变目前小商小贩、街头巷尾零散经营，不重视卫生、污染环境的局面，使深受人们喜爱五花八门的中华大众小吃都能放出异彩，供世人享用。

本书从大众小吃的渊源和制作技法着手，搜集整理了

300多款不同地区、不同民族的传统小吃品种，供读者参考。
由于我们知识匮乏，错误之处肯定不少，祈望斧正。

参加本书编撰工作的有：马书卷、孔曲、刘彤燕、谷瑞红、张兆勇、张兆亮等。

编著者

1999年4月

目 录

出版者的话		肉末烧饼	11
前言		杏仁酥饼	12
爱国饼	1	太古饼	13
黄桥烧饼	2	油酥饼	14
锅饼	3	鲞鱼饼	15
锅子饼	3	肉蛎饼	16
闻喜饼	4	文蛤饼	17
吊炉烧饼	5	酥烧饼	17
芝麻烧饼	6	锅盔	18
大救驾	6	太后饼	19
榆钱饼	8	叉子火烧	20
西饼	8	混糖锅饼	21
小米大煎饼	10	火晶柿子饼	21
糖酥煎饼	10	西樵大饼	22

烤肉饕	23	泡泡油糕	53
乾州锅盔	23	奶饀子	54
水晶饼	25	韭菜盒	55
稭子煎饼	26	脆锅巴	56
口袋饼	27	软皮油堆	57
枣泥酥饼	28	煎堆	57
哈达饼	29	膏煎	58
小凤饼	29	灯盏	59
九黄饼	31	徽布炸	60
凤尾酥	32	鸡蛋马仔	60
芝麻酥	33	素燕菜打卤面	61
潮州春饼	33	热干面	62
莲蓉月饼	34	畚畚面	63
五仁月饼	36	荷包蛋面	64
冰薄月饼	37	金丝杂面	65
双黄月饼	39	牛肉米粉	66
徽子	40	过桥米线	67
耳朵眼炸糕	41	什锦米粉	68
薄脆	43	牛肉拉面	69
麻糖	44	刀削面	70
油香	45	转盘剔尖	72
十八街大麻花	45	焦面	72
黄豆肉饀	48	朝鲜冷面	73
萨琪玛	49	云梦鱼面	74
芋艿萨琪玛	50	酸辣疙瘩汤	75
煎饼饀子	51	荞麦面饭	76
面窝	52	板面	77
藕粉圆	53	海味空心面	78

福山拉面	79	七丁包	110
蓬莱小面	81	青麦包子	111
泰山豆腐面	82	水晶梅菜包	112
羊肉汤煮杂面	83	灌汤包	113
锅盖面	84	黄酒馒头	114
韩城荞面饸饹	85	五仁馒首	115
过手米线	86	刀块子馍馍	116
干拌面	87	金线油塔	117
臊子面	88	南翔小笼馒头	118
鸡丝和乐	89	荷叶蒸饼	119
牛肉泡馍	90	千层糕	119
葫芦头汤馍	92	栗子糕	120
粉汤羊血泡馍	94	茯苓豆沙糕	121
水饺	95	蒸洋槐花疙瘩	122
黑家水饺	97	酥油面疙瘩	122
素馅饺子	98	小窝窝头	123
饺子汤	99	糗皮	125
上汤馄饨	100	碾饅子	125
生进二十四气馄饨	101	捻转	127
薺菜馄饨	101	荞面粑粑	127
仿膳饽饽	102	荞面灌肠	128
糖腿破酥包子	103	承德二仙居碗坨	128
狗不理包子	104	煊馅蒸饺	129
苟不理包子	106	玻璃蒸饺	130
萝卜包子	107	菊花烧麦	131
包罗万象	108	三鲜烧麦	132
三仁翠包	108	甜烧梅	133
石头门坎素包	109	蟹黄养汤烧卖	134

都督烧卖	135	小灌肠	160
荠菜烧麦	136	云南乳扇	160
冬瓜烧麦	137	煎炸乳扇	161
双油小烧卖	138	云南饵块	161
文蛤烧麦	139	路南乳饼	162
凤尾烧卖	140	鲜肉锅贴	163
假棕	141	马蹄糕	164
豆沙如意凉卷	143	双色马蹄糕	165
艾窝窝	143	油糕	166
云片糕	144	栲栳	166
青团	145	莼面茶	167
艾饺	146	莼面团子	168
吉祥年糕	147	麻补	168
石板年糕	149	奶疙瘩	169
瓮子粿	150	素火腿	169
白八粿	150	素香肠	170
糯米甜粿	151	腊豆	171
绿豆粿	151	煎焖子	171
芋粿	152	三合泥	172
黄粿	153	桂花酒黄	173
糖糕粿	154	油绿豆糕	173
团嫩	154	豆汁	174
张家界糍粑	155	小豆腐	175
荷叶角	156	煮干丝	176
苏耗子	156	葱油豆腐脑	177
米面皮子	157	色拉豆腐脑	178
锅边糊	158	菜卤豆腐	179
槟榔芋泥	159	汀州豆腐干	180

炸臭豆腐	180	紫酥肉	205
乾州豆腐脑	182	夫妻肺片	206
石屏烧豆腐	183	烤羊肉串	208
薛涛香干	184	灯影牛肉	209
烫干丝	184	酥造肉	209
五香面筋	185	柴沟堡熏肉	211
老爸豆腐干	186	平湖糟蛋	211
桂花元宵	186	羊肉薄脆	213
四喜汤圆	188	腊羊肉	213
山城小汤圆	189	狗肉汤	214
猪油汤圆	190	醉鸡	215
雨花汤圆	191	清蒸云腿	216
黄米元宵	192	坛子肉	216
浮萍果	193	腌酸肉	217
川味什锦粽	194	粉蒸肉	218
桂花连蓉粽	195	粉蒸羊肉	219
猪油夹沙粽	196	吴江酱肉	219
芭蕉粽	197	油酥肉松	220
蜂蜜凉粽	197	鲫鱼寿司	221
风蓼饭粽	198	炒肝	223
吃天饴	199	奶豆腐	224
炒田螺	200	拉里	224
客家鱼饺	200	瓦特	225
麻辣烫	201	灌血肠	225
米肠子	202	血糕	226
帕哈力	203	血肠	227
五香茶叶蛋	203	羊杂碎	227
琵琶肉	204	洁力特	228

茄子鲈	229	腊八粥	249
奶茶炒米	230	艇子粥	250
鲜猪血肠	230	东坡玉糝羹	251
蝴蝶鱼饺	231	珍珠粥凤眼鲑	251
三不粘	232	鸡米粥	252
杏仁豆腐	233	佛粥	253
杏仁露	234	八宝粥	253
西瓜皮冻	234	黄精粥	255
山楂糕	235	玉米粥	256
炸藕夹	235	饭豆粥	257
芝麻酥糖	236	及第粥	258
豌豆黄	237	长生粥	258
捶藕	238	猪蹄珍珠粥	259
炒凉粉	239	黄精饭	260
炒米糖开水	239	三丁饭	261
冰糖葫芦	240	五谷饭	262
糖香芋	241	五色糯米饭	262
糖炒栗子	241	荷饭	263
五香栗子	242	荷叶糍粑	263
炸大扁	243	忆子饭	264
干炸腰果	243	包饭	265
金钱土豆夹	244	鸡块黄米饭	266
煮老玉米	245	花色糯米饭	267
贴饽饽熬小鱼	246	荷叶饭	267
鸡汤糝	247	田州豆饭	268
稷米肉粥	247	蛋炒饭	269
梨粥	248	扬州炒饭	270
燕麦片粥	249	新疆抓饭	271

八宝白藕饭.....	272	饭团	281
黄桂稠酒	272	香竹饭	282
糊汤米酒	274	火腿三明治.....	283
桂花醪糟.....	275	牛肉饼三明治	284
油醪糟	276	热狗	284
甜酒饭	277	面包布丁	285
烤竹筒饭	278	苹果排	286
头脑	278	奶油木斯	286
柯汤	280	炸香蕉	287
侨乡头脑	281	米粉面包	288

爱 国 饼

【原料】 麦面粉 350 克、酵面 50 克、小苏打粉 5 克、精盐 1 克。

【制法】 将面粉同酵面加精盐、小苏打粉用清水调和成面团，揉匀，然后将面团制成 16 个小剂子，每个剂揉圆按扁，成饼生坯，中间挖一孔，放入炉中烘烤至熟即成。

【特点】 饼金黄色、外酥香、内松软。

【渊源】 此饼又称光饼，是闽中、闽东一带群众喜爱的食物。光饼历史悠久，据说是明代爱国将领戚继光创制。戚将军率明朝大军南下抵抗倭寇入侵，战士们日夜奋战，常常吃不上饭。为了行军打仗便于携带，制作两种干粮，一种面粉加糖，另一种加盐，分别烘烤成中间有孔的圆饼，便于穿绳挂带。百姓感激戚家军，家家制作中间留孔的白面烤饼，送给军士们，穿起挂在身边，随时可以解饥食用。由于得到百姓的支援，戚家军打败入侵之敌，把倭寇赶跑了，解决了

东南沿海的忧患。人民为纪念这一胜利，吃光饼，制光饼流传了下来。为教育后代，树立爱国主义精神，将这种光饼称为爱国饼。

黄 桥 烧 饼

【原料】 面粉 500 克、熟猪肉 75 克、猪板油 100 克、芝麻仁 25 克、发面肥 50 克、熟火腿 25 克、葱末 15 克、白糖 10 克、食碱 5 克、香油 5 毫升、花生油 25 毫升、精盐 2 克。

【制法】 ①取 300 克面粉，加入发面肥和成面团，静置发酵，(约 4 小时)发酵后加入碱水中和酸味，揉均匀光滑后，搓成条，制成 20 个面剂。②取 200 克面粉，加入熟猪油和成油面团，搓成条制成 20 个面剂。③将板油、熟火腿均切成幼粒，加葱末、盐、糖、香油调拌均匀成馅料。④用酵面剂包油酥面剂成一个面剂，按扁，擀成面皮，包上馅心，按扁成圆饼坯，刷上少许油粘上芝麻仁，入烤箱烤熟即成。

【特点】 香酥、咸甜。

【渊源】 黄桥烧饼是古代胡饼发展而来，它造型美观，制作精细，馅心可以调配很多种，可加火腿、肉松、开洋、鲜肉、桂花豆沙、枣泥、五仁等等；口味可甜可咸，可咸甜并用。

1940 年秋，陈毅、粟裕部队东进抗日，受国民党军队阻击，新四军在黄桥歼灭国民党顽固派韩德勤部，取得一大胜利。当时镇上的百姓为支援新四军打胜仗，日夜赶制烧饼，好让同志们吃饱，多歼敌。有一首流行歌谣唱到：“黄桥烧饼黄又黄，黄黄烧饼支前忙，同志们哪，吃个饱，多打胜仗多缴枪……。”从此，黄桥烧饼更加有名了。