

MEIWEI KEKOU DE CHAOHUO SHIPIN

美味可口的炒货食品

金 盾 出 版 社

美味可口的炒货食品

余岁柏 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书主要介绍了我国南北各地十一种炒货的六十九种制作方法，并介绍了炒货制品的原料、调料，以及各类炒货的基本制作技术。其中，有深受广大消费者欢迎的椒盐花生米、酱油西瓜子、糖炒栗子，也有地方风味浓厚的怪味豆、椒盐香榧子、卢氏麻片等。内容丰富，品种较全，原料来源广泛，方法简便易学。既适合城乡炒货店及广大炒货专业户学习运用，也适合一般家庭阅读参考，是一本较为实用的炒货技术资料。

美味可口的炒货食品

余岁柏 编著

金盾出版社出版发行

社址：北京复兴路8号南门

电话：815453

北京联华印刷厂印刷

各地新华书店经销

开本：32 印张：2 字数：45千字

1987年9月第1版 1987年9月第1次印刷

印数：1—50 000册

统一书号：15308-97 定价：0.50元

ISBN 7-80022-025-7/TS·8

前 言

炒货大都以植物的子实和果核为原料，辅以各种配料，经过多种炒制方法（包括干炒、烧煮、油余等）加工而成。其花色品种繁多，具有香、脆、鲜、爽等特点，令人久食不厌。因而各受人们喜爱，为我国之传统食品。

我国疆域辽阔，气候适宜，为人们的生存提供了丰富的食品资源。远在新石器时代，人类的祖先就已采食松子、榛子等野果。当时食用野果虽谈不上炒制，但说明已经有了后来被用作炒货的原料。到了西汉时代，张骞出使西域，把当地的蚕豆、胡桃等传入中原。五代时的胡峤也从契丹带回了西瓜种子，开始繁殖衍生，为后来的炒货增添了原料品种。到了两宋时期，炒货已开始问世，当时劳动人民用植物的子实、果核经炒熟后待客。据《东京梦华录》、《梦粱录》记载：当时已有盐豆儿、炒银杏和炒栗子、榛子、榧子等品种。但那时的加工方法极为简单，仅仅是将原料炒熟而已，最多不过拌些盐。随着城市手工业和食品工业的发展，炒货就从简单的家庭炒制渐渐转化为工场生产，种类也随之增加，并作为一种特色商品进入市场。十九世纪后期，各地根据乡土风味，制作出了各种各具特色的炒货产品，并按其原料的来源不同，先后形成了山东、江苏、浙江、上海和四川等炒货流派。如喜食麻辣的四川人以花椒、红干辣椒等配料

炒制多味豆类（或怪味豆类）称奇一方；喜爱甜食 的上海人，则根据自己的口味炒制出香甜的奶油五香豆和糯炒栗子等名扬九州；山东擅长炒制花生制品；浙江以炒煮山北盐炒豆、椒盐小核桃、椒盐香榧子、酱油瓜子等著称；江苏以炒制玫瑰、奶油、甘草等花色瓜子闻名遐迩。时至今日，各大、中城市纷纷办起较大规模的炒货加工厂，以大批量的商品生产方式来满足市场需要，并在传统的基础上，调整配料，革新工艺，创制出一大批名优产品，如“傻子瓜子”就曾风靡全国。

炒货之所以作为一种传统食品而世代相传，是因为它取材（原料）容易，制作简单，风味独特。炒货的原料十分广泛，凡是可以食用的植物的子实和果核，几乎都可以作为炒货的原料，如大豆、蚕豆、瓜子、花生、核桃、栗子、榛子、香榧子等种实。它们的产区很广，南起两广和云贵，北至黑龙江和内蒙，西自新疆，东临江、浙滨海，不管是莽莽林海，还是宽旷平原，到处都有炒货的原料。炒货的制作方法较之其它食品的生产要简单得多，只要有了原料，仅用一只锅、一把火，就能炒出香喷喷的各式各样的炒货制品，特别适合家庭炒制。由于人们在炒货中配以各种调味品，因而炒货具有香、脆、鲜、爽等特点，并可根据各自的需要，使之成为甜、辣、咸、怪等风味迥异的食品。

从传统的加工方法看，人们习惯上把经过干炒的食品称之为炒货。但随着商品生产的发展和人们需求的不断提高，特别是随着各大、中城市炒货加工厂的蓬勃兴起，仅用传统的干炒方法已远远不能满足商品化的大规模生产。因此，炒货的加工工艺也随之不断革新，已由传统的干炒而转向烧煮、油氽、糖衣等先进的加工技术，如著名的酱油瓜子就是烧煮

而成的，开花蚕豆是油氽而成，而怪味豆则是糖衣而成。目前，在各大、中城市的炒货门市上，也是干炒、烧煮、油氽、糖衣等各类炒货制品五花八门，种类繁多。

限于编者学识浅薄，书中难免存在一些不当之处，敬请有关行家和读者批评指正。

编 者

目 录

一、炒货制品的原料和调料	(1)
(一)炒货制品的原料	(1)
1.花生及花生米 (1)	2.黑瓜子 (1)
3.白瓜子 (2)	4.葵花子 (2)
5.蚕豆 (2)	6.大豆 (3)
7.核桃仁 (3)	8.栗子 (4)
9.松子 (4)	10.榛子 (4)
11.香榧子 (5)	
(二)炒货制品的调料	(5)
1.八角 (5)	2.花椒 (6)
3.小茴香 (6)	4.桂皮 (6)
5.食用香精 (7)	6.糖精 (7)
7.食盐 (7)	8.食糖 (7)
9.饴糖 (8)	
二、炒货的制作方法	(9)
(一)炒货的基本制作方法	(9)
1.炒制类的基本制作方法	(9)
2.油氽类的基本制作方法	(10)
3.烧煮类的基本制作方法	(11)
4.糖衣类的基本制作方法	(11)
(二)各种炒货的具体制作方法	(13)
1.花生炒制品	(13)
五香花生米 (干炒)	(13)
咸花生米	(14)
炒花生果	(15)
五香花生米 (水煮)	(16)
奶油花生米	(13)
椒盐花生米	(15)
油氽花生米	(16)
卤花生	(17)

盐水花生米····· (17)	咸味花生果····· (17)
冰糖花生米····· (18)	糖花生米····· (18)
花生沾····· (19)	苏州丁果糖····· (19)
南味花生糖····· (20)	蛋黄花生····· (20)
潮州猪油花生糖····· (21)	可可花生····· (22)
鱼皮花生····· (22)	

2. 瓜子炒制品····· (23)

话梅瓜子····· (23)	奶油瓜子····· (24)
玫瑰瓜子····· (24)	香草瓜子····· (25)
干咸瓜子····· (25)	甘草瓜子····· (26)
酱油西瓜子····· (26)	十香西瓜子····· (27)
五香西瓜子····· (27)	盐霜白瓜子····· (28)
椒盐白瓜子····· (28)	盐霜葵花子····· (29)
烤香葵花子····· (29)	五香葵花子····· (30)

3 蚕豆炒制品····· (30)

开花蚕豆····· (30)	砂炒蚕豆····· (31)
油氽开花蚕豆····· (32)	油氽豆片····· (32)
油氽辣味开花蚕豆····· (33)	五香蚕豆····· (33)
捂酥豆····· (34)	茴香豆····· (35)
糖豆瓣····· (35)	怪味豆····· (36)
可可糖豆瓣····· (37)	

4 黄豆炒制品····· (37)

粉盐豆····· (37)	油氽黄豆····· (38)
五香黄豆····· (38)	甜黄豆····· (38)
多味笋豆····· (39)	笋脯黄豆····· (39)
酱黄豆····· (39)	麻味腌豆····· (40)
豆酥糖····· (40)	

5. 核桃炒制品	(41)
椒盐大胡桃	(41)
油余胡桃仁	(42)
白糖胡桃	(43)
椒盐小胡桃	(42)
酱核桃仁	(43)
桂花糖核桃	(44)
6. 栗子炒制品	(45)
糖炒栗子	(45)
5. 香栗子	(45)
7. 松子炒制品	(46)
盐炒松子	(46)
白糖松子	(46)
8. 榛子炒制品	(47)
椒盐榛子	(47)
9. 香榧子炒制品	(47)
椒盐香榧子	(47)
10. 杏仁炒制品	(48)
椒盐杏仁	(48)
11. 芝麻炒制品	(48)
淡炒芝麻	(48)
浇切糖	(49)
卢氏麻片	(49)
附录	(51)
附录1: 花生米的品质要求	(51)
附录2: 怎样贮藏花生米	(51)
附录3: 黑瓜子的品质鉴别及贮藏	(52)
附录4: 白瓜子的品质鉴别	(53)
附录5: 葵花子的品质鉴别	(53)
附录6: 蚕豆的品质要求	(54)
附录7: 核桃仁去苦涩的方法	(54)
附录8: 栗子的品质鉴别	(55)
附录9: 松子的品质鉴别	(55)
附录10: 榛子的品质鉴别	(56)

一、炒货制品的原料和调料

(一) 炒货制品的原料

1. 花生及花生米

花生系豆科落花生属一年生草本植物。其壳薄而脆，剥去果壳，即为花生仁（俗称花生米）。

花生主要产地为山东、广东及安徽等地。以花生为原料的炒货制品花色繁多，吃口香脆，营养丰富，是一种深受大众喜爱的炒货。以花生为原料制作炒货，不同的品种对花生的要求也不同，如炒长生果宜用小花生，而制椒盐花生米、油氽果玉则以山东大花生为佳。

2. 黑瓜子

黑瓜子是籽瓜的种子。籽瓜是西瓜的一种，产地亦称打瓜、大瓜。

黑瓜子产地很广，黑龙江、吉林、辽宁、内蒙古、河北、江西、河南、山西、甘肃、江苏、安徽及新疆等省区均有出产。

黑瓜子按片粒形状，分为大片、中片和小片。大片粒大壳厚，10粒瓜子并列壳面阔度在9.5厘米以上，产地又称大白心、顶心白，因其壳面四周乌黑，中心粉白，相映分明。中片粒略小，10粒瓜子并列壳面阔度在8.5厘米以上，产地

又称二心白，壳面色、形与大片相似。小片粒小壳薄，10粒瓜子并列壳面阔度在8厘米以下，产地又称一窝蜂，壳色四周乌黑，中心灰白，有的全黑。

3. 白瓜子

白瓜子是南瓜、角瓜、倭瓜、葫芦瓜、玉白瓜等籽粒的统称。但因大部分取自南瓜，所以习惯上称南瓜子。

白瓜子几乎在各省都有出产，产量较多的有黑龙江、吉林、山西、浙江、云南、贵州、河北、河南等省。

生坯白瓜子的品种按形状分为光板、毛板和葫芦子三种。光板的壳面平洁，有自然光泽，片粒较狭长，是角瓜和倭瓜的籽粒。毛板的壳面较糙，瓜子四周有较毛的边，片粒较阔，是南瓜的籽粒。葫芦子是葫芦瓜和玉白瓜的籽粒，片粒厚，壳黄白色，仁肥大，且有苦味，品质差。

白瓜子炒熟后，入口松脆清香。

4. 葵花子

葵花子是向日葵的子实，简称葵子，俗称香瓜子。

葵花子的产地最广，全国各地都有出产。东北和内蒙古产量最多，品质也好，统称东北籽；云南、贵州、四川等省葵花子产量也多，但子粒较小，统称西南籽；河北、山西、陕西、甘肃、新疆等省产量也不少，统称西北籽。

葵花子按壳色分为黑籽、花籽和白籽三种。黑籽品质最好，花籽次之，白籽最差。

5. 蚕豆

蚕豆亦称寒豆、胡豆、罗汉豆、佛豆，为豆科蚕豆属一

年生草本植物。各地均有栽培，以江苏、浙江、四川、湖南、湖北、云南等省为主要产区。

蚕豆的品种很多，但习惯上只分为大粒和小粒两类。用作炒货原料时，可根据产品不同而加以选择。

生坯蚕豆品质重，包装以新麻袋为好，贮藏仓位必须干燥通风。熟制品为保持其原有风味，包装最好用小塑料袋定量密封，以减少与空气接触，如贮存时间长，还须入箱保管。

6 大豆

大豆是黄豆、青豆、黑豆的统称。其产区遍及全国，以东北三省为主要产地，其中黑龙江产量最多。用作炒货原料的主要是黄豆。

黄豆生坯的品质要求是：粒大、饱满、干燥，皮色新鲜，无僵粒、霉粒，无杂质。在制作炒货时，因品种不同而异：制作油余黄豆，宜采用大粒黄豆；油盐豆、酱黄豆的原料用小粒黄豆。

7 核桃仁

核桃是核桃树果实的种核。砸去核壳，拣清桃膈，便成了核桃仁。

我国核桃有四十余个品种，分布广，主要产区有河北、河南、山东、山西、陕西、云南、贵州等省。其品质以山西汾阳出产的光皮绵核桃、河北昌黎出产的露仁核桃、新疆库车出产的纸皮核桃为最佳。

核桃仁富含油脂，为防止泛油和变质，酷暑之前，一般采取降温或冷藏保管，并需注意随出库、随销售、随食用，以防质量变化。核桃仁泛油时，切勿曝晒，否则会更加导致

油脂外泛。

8. 栗子

栗子是栗树的核果。栗有板栗、锥栗及茅栗等品种，日常所称的栗，一般指板栗。

板栗产区很广，东北、华北、华东、华南等地区均有出产。南方所产颗粒大，壳厚，肉质带硬性；北方所产颗粒小，壳薄，肉质糯性。糖炒板栗以北京房山县所产的良乡栗子为最佳。

9. 松子

松子是松树的种子。其仁富含脂肪，营养丰富，一经炒熟，脆香异常。

松子以黑龙江、吉林两省出产最多；四川、贵州、云南等省较多；山西、陕西、甘肃等省也有出产。

松子按产地及颗粒，分为东北大只、西南中只和西北小只。

东北松子壳色老黄，颗粒粗大，底部略圆，顶端稍尖，多数呈三角形，仁肉饱满，品质最好，统称东北大只。西南所产颗粒中等，扁椭圆形，少数呈三角形，壳较薄，棕褐色，仁肉饱满，但空、瘪粒较多，统称西南中只。西北产品有的壳厚肉少，颗粒小，形如葵子而短，坚硬难噙，统称西北小只，此品不宜炒食。

贮藏松子的仓位要注意干燥、通风，不能密堆高迭。

10. 榛子

榛子是榛树的果实。果形圆而稍尖，很象小锥栗，所以

也称榛栗。

榛子的品种很多，大致可分为华山榛、辽榛、川榛、滇榛等。主要产于内蒙的扎兰屯、阿尔山，黑龙江的五常，吉林的伊通、梨树和河北的隆化、崇礼等地。产品以黑龙江、吉林的为好。

榛子壳厚而坚，较易保管。热天要防止泛油或虫蛀。炒熟后要防止泛潮，注意密闭贮藏。

11 香榧子

香榧子是榧树果实的核果，简称香榧。亦称榧子。别称玉榧、玉山果，是炒货中的珍品。

香榧是浙江特产，以嵊县西北部吕岙的袁家岭、诸暨县枫桥、陈蔡一带产量较多。安徽也有出产。

榧子的品种较多，有香榧、芝麻榧、木榧、茄榧、獠牙榧等。市场上常见的以前三种最多。供食用的最好是香榧。香榧顶端尖，基部微宽，壳薄而脆，种衣深褐色，微皱，味香可口。

(二) 炒货制品的调料

1 八角

八角又称大茴、茴香或大料，为木兰科常绿乔木。具有特殊的香味，是一种辛辣性的调味品。

八角形状奇特，呈齿轮形，每只有7~9个果荚组成，多数为8个，故名“八角”。以广西产量最多，云南、广东、福建均有出产。

八角的品质要求是：色泽棕红，鲜艳有光泽，颗粒肥大，睁眼足（荚边开裂缝较大，能看到荚内籽粒），不脱粒，不破碎，身份干硬。

2 花椒

花椒又名秦椒、山椒。粒如绿豆，椒皮外表红褐色，有龟裂纹。顶端开裂，内含籽粒一颗。花椒主要是用它的椒皮，其味麻辣且涩，芳香浓烈，是调味佳品。

花椒主产于河北、河南、山西、陕西、四川、云南等地。

花椒按颗粒大小分为大椒和小椒。大椒统称大红袍，小椒亦称小黄金。大椒比小椒好。还有一种青椒，皮色青褐，亦称土花椒，品质较差。

花椒的品质以身份干燥，粒大均匀，壳色红艳，壳内不含籽粒，香气浓郁，麻辣味足的为佳。

3 小茴香

小茴香简称小茴，又名香丝菜，或谷茴香。形似大麦，两端稍尖，外表光滑，色绿中带黄，有辛辣香气。

小茴香的产地有山西、内蒙、甘肃、四川、青海、陕西、新疆等省区，其中以山西数量最多。

小茴香的品质要求是：身份干燥，颗粒饱满，色泽黄绿，气味香辣，杂质少。

4 桂皮

桂皮即桂树之皮。桂树分玉桂和菌桂两种：玉桂皮简称玉桂，可作药材；菌桂皮即称桂皮，供作食用。香气纯正、幽雅，常和八角一同用作调味。

桂皮的产量以湖北、江西两省最多，贵州、福建、湖南、安徽、浙江等省也有出产。

桂皮的品质要求是：香味好，身份干，色泽纯，厚薄匀，没有杂皮。

5 食用香精

食用香精由各种安全性高的香料和稀释剂调合而成。按溶剂不同分水溶性和油溶性两类。制作炒货宜用水溶性香精，根据不同品种选择不同香型。

6 糖精

糖精为无色结晶或白色结晶状粉末，也有加工成片的，俗称糖精片。其甜度为蔗糖的300~500倍，易溶于水。在常温下，其水溶液长时间放置，甜度会降低，故宜随配随用。糖精本身无营养价值，主要起调味作用。按国家卫生标准，用量不得超过万分之一点五。

7 食盐

食盐有粗盐和精盐两种。在炒货中起调味作用。因其熔点极高（在无水情况下，熔点为804~820℃），故又可代替砂子，用来炒制豆类、瓜子、花生等食品。

8 食糖

炒货中常用的食糖有白砂糖、赤砂糖等品种。制作白糖衣类炒货和花生糖等最好选用白砂糖，以使制品糖衣洁白，糖体色浅，诱人食欲。制作可可糖豆瓣、怪味豆等深色糖衣类品种，也可采用赤砂糖。

白砂糖要求糖色晶莹明亮，糖粒均匀，松散干燥，不含带色糖粒和糖块。糖水溶液澄清透明，无异味。

赤砂糖为红褐色细小晶粒，有糖蜜香味，无杂质、异味。

9. 饴糖

饴糖又名麦芽糖，是以谷类为原料，经过蒸煮加入麦芽使淀粉糖化后浓缩而成的浅黄色半透明液体。在熬制糖浆时，需加入饴糖，以使糖液粘稠，制品表面糖衣紧裹，不易脱落。