

中华饮食文库

中国米面食品
大典



国家“八五”重点图书

李正权 主编

中华饮食文库

青岛出版社

国家“八五”重点图书

中华饮食文库

中国米面食品大典

李正权 主编

青岛出版社

鲁新登字 08 号

责任编辑 郭东明
装帧设计 钟 意

中华饮食文库
中国米面食品大典
李正权 主编

*

青岛出版社出版
(青岛市徐州路 77 号)
邮政编码:266071

新华书店北京发行所发行
胶南市印刷厂印刷

*

1997 年 5 月第 1 版 1997 年 5 月第 1 次印刷
16 开(787×1092 毫米) 26.75 印张 4 插页 800 千字
印数 1—600

ISBN 7-5436-1492-8/TS·120

定价:98.00 元



前言

米面食品是中国饮食文化中极其重要的组成部分。之所以重要,原因在于:

它历史悠久,源远流长。从六七千年前仰韶文化时期人食粟、河姆渡文化时期人食稻、4000多年前新疆孔雀河流域人食小麦,到“五谷”、“六谷”、“百谷”的产生;从新石器时期的石搓盘、臼杵、碓,到战国、秦汉时的旋转石磨、筛罗;从新石器时期的陶罐、陶釜、陶甗,到商周时的青铜鼎、鬲、鬲及汉魏时的铁锅、铛、蒸笼、烤饼炉;从商周时的糗、饵、饘、飧、糝食、蒸饭、粥糜,到战国时的粃粒、密饵,以及汉魏时的汤饼、胡饼、酒溲饼、蒸饼、馒头、水引饼、饅头、馄饨、膏环、糍(米线)、粽子、糍……这些,均从一个侧面反映了古代中国人的聪明智慧和创造精神,更反映了古代中华民族的物质文明,是值得引起今人足够重视的。

它与人们的生活联系最密切,须臾不可缺少。一日三餐中的稀粥、米饭、馒头、花卷、窝窝、面条、饺子、烧饼、煎饼、烙饼、油条……有哪一种离得开米和面呢?

它具有浓郁的民俗风情。春节的饺子、年糕,立春の春饼,灯节的元宵、汤圆,端午的粽子,乞巧的巧花,中秋的月饼,重阳的花糕,开斋节的油香,祝寿的寿桃……又有哪一种食品不寄寓着人们对真的赞颂、善的追求、美的憧憬呢?

它具有相当高妙的艺术性。从粗犷古朴的黄河中游的面馍,到雅丽精细的长江下游的船点;从北方抻得细若发丝的拉面,到南方纤细而又洁白柔韧的米线;从北京润如琼玉入口而化的豌豆黄,到扬州小巧玲珑一咬一口鲜汁的汤包;从山东薄如蝉翼的煎饼,到广东透明光亮的澄面莲茸晶饼;从四川的叶儿粑,到浙江的猫耳朵……色形兼美、味香俱佳的中国米面食品真令人目迷神醉、回味无穷。

它具有鲜明的地方特色和民族特色。北方、南方、西部、东部,汉族、满族、回族及其他一些少数民族,其食品各具有独特的风味和丰富的民族文化内涵。北方一向以面类食品为主,并善制杂粮类食品,而南方食品则多重用米类原料兼及菌果类原料。汉族的米面食品固然为数众多,风彩各异,而少数民族的米面食品,像满族的萨其马,回族的油香饼,黎族的竹筒饭,土家族的苗族の油粿墩等,也莫不熠熠生辉,独具风格。

基于上述原因,搜集、整理具有悠久历史、精湛技艺、博大丰富的中国米面食品,供有关方面学习、研究和继承,以便创制出更多更美更富有营养的米面食品,来满足广大人民群众的需要,甚或国际交往的需要,就显得格外重要,是一件极有意义的事。也可以说,《中国米面食品大典》的出版正是适逢其时,应运而生。

为了使这本书具有知识性、实用性、技术性和权威性,我们特别聘请了饮食行业中有较高知名度的特级面点师、高级技师、专业干部和烹饪高等院校的教授、讲师,以及烹饪协

会的专职人员执笔撰写。尽管本书由策划、撰稿到编纂,花费了4年之功,做了不少的调查研究、推敲润饰工作,难免仍有不当之处,祈望广大读者斧正。

编 者

1996年4月于北京

凡 例

一、本书收录了北京、天津、上海、江苏、浙江、安徽、福建、山东、湖北、湖南、广东、海南、四川、陕西等省市的现代著名米面食品共 965 种。辞条按汉语拼音字母及音节次序排列。

二、本书还收录了自先秦时期以来的中国古代著名米面食品 911 种,按其出现的朝代先后顺序以图表形式排列。

三、各条目一般包括名称(含释名)、简介(有的包括历史演变过程)、制作工艺(包括原料及数量)和风味特色。古代米面食品条目则包括名称、简要制法(有的含食疗效用)和出处。

四、条目中需加注释的皆以^{①②}标明,并于正文之后附加说明。

五、当代米面食品中的度量衡名称皆用公制名称;古代米面食品仍保留原制名称。

本书编撰人员

主 编 李正权

撰 稿 (按姓氏笔画顺序)

王仁孝 方大忠 李正权

李 群 吴国栋 邱庞同

张力行 张祖渊 张廉明

陈光新 林 华 林若君

林俊春 周光武 赵晓龙

姚得祺 钟志惠 倪舜心

郭文彬

《中华饮食文库》编辑委员会

顾 问： 陈丕显 陈慕华 胡 平
曾宪林 张世尧 沈治平

主 任： 姜 习

副主任： 萧 帆 林则普 乔淑华
徐 诚 聂凤乔

委 员：（以姓氏笔画为序）

王义民	王子辉	王仁湘	乔淑华
孙世增	李正权	李新堂	邱庞同
陈光新	林则普	张廉明	柯日恒
姜 习	聂凤乔	徐 诚	陶文台
陶振纲	萧 帆	熊四智	

目 录

A

艾窝窝	1
安康窝窝面	1
安塞莜面饅饹	2
安虾咸水角	2
奥灶面	2

B

八宝菜粥	3
八宝茶汤	3
八宝果饭	4
八宝莲子粥	4
八宝甜饭	4
八宝甜糯饭	5
八宝脂油千层发糕	5
八公山豆腐脑	5
八珍桂花肠	6
白蜂糕	6
白皮酥	6
白蛇烧饼	6
白汤大面	7
白糖凉发糕	7
白糖沙翁	7
白碗糕	8
包河藕粥	8
薄脆(一)	8
薄脆(二)	8

薄皮包	9
宝鸡茶酥	9
宝鸡豆腐包子	9
宝鸡空腔酥	10
北流枣子糕	10
荸荠糕	10
奋奋面	11
彬州御面	11
冰葫芦	11
冰肉松酥盏	12
冰糖藕丸	12
菠菠饹	12
玻璃烧麦	12
波丝油糕	13
钵仔糕	13

C

菜煎饼	13
菜头饼	14
蚕蛹酥	14
叉烧酥	14
叉子火食	15
茶汤	15
柴鱼花生粥	15
肠粉	15
长生粥(仿唐)	16
常州大麻糕	16
潮汕四式汤圆	16
潮州八宝甜饭	17

潮州饼·····	17
潮州粉饅·····	18
潮州老婆饼·····	18
潮州蒸粉饅·····	18
炒粉鱼·····	18
炒疙瘩·····	19
炒饅·····	19
炒面线·····	20
炒青豆泥·····	20
炒肉团子·····	20
炒肉煮饅·····	21
炒糖心元宵·····	21
蚌蜆烧卖·····	21
成珠鸡仔饼·····	22
赤豆松糕·····	22
赤豆猪油糕·····	22
崇庆冻糕·····	23
臭豆腐干·····	23
楚乡腊八粥·····	23
川北凉粉·····	24
川味油茶·····	24
串街碗碗酒·····	24
春饼·····	25
春发生葫芦头淹饅·····	25
糍粑·····	26
糍饭·····	26
慈姑枣泥饼·····	26
葱肉虾丝饼·····	27
葱味甜烧饼·····	27
葱油粑粑·····	27
葱油火烤麻饼·····	28
葱油火烧·····	28
葱油鸡蛋大饼·····	29
葱油玫瑰酥饼·····	29
葱油香烙饼·····	29
余子面·····	30

脆麻花·····	30
脆皮春卷·····	30
脆炸珍珠鸡·····	30

D

褡裢火烧·····	31
大地虾水饺·····	31
大救驾·····	31
大荔炉齿面·····	32
大荔月牙烧饼·····	32
大良崩砂·····	33
大麦米粥·····	33
大米甜浆·····	33
大猪油年糕·····	34
担担面·····	34
蛋烘糕·····	34
蛋黄莲茸包·····	35
蛋黄水晶包·····	35
蛋黄椰茸士干饼·····	35
蛋煎糯米角·····	35
蛋奶光酥饼·····	36
蛋油蝴蝶卷·····	36
刀鱼卤面·····	36
德昌咸煎饼·····	36
德庆酥·····	37
德园叉烧包·····	37
澄沙烧饼·····	37
地菜花煮鸡蛋·····	38
地道水角·····	38
定边三六股麻花·····	38
定边糖馓子·····	38
冬菇鸡饺·····	39
东莞茅根粥·····	39
东坡八味豆粥·····	40
东坡饼·····	40

东坡羹	41
东坡蜜酒	42
东台鱼汤面	42
冻米鸡汤荷包蛋	43
豆醋糕	43
豆腐脑	43
豆花	44
豆花面	44
豆浆	44
豆米糕	45
豆面糕	45
豆沙百合酥	45
豆沙荷叶角	46
豆沙门丁包	46
豆沙软角	46
豆沙寿桃包	46
豆沙酥角	47
豆沙酥皮火烧	47
豆沙汤圆	47
豆芽包子	47
豆汁儿	48

E

鹅脖银丝卷	48
鄂东炸藕饺	49
鄂西三合汤	49
恩施玉米松糕	49
耳朵眼炸糕	50

F

发糕	50
樊城薄刀	50
方粒	51
翡翠馄饨	51

翡翠面	51
翡翠烧卖	51
丰乐河陀螺包子	52
蜂洞糕	52
凤煎米鸡	53
凤尾烧卖	53
凤尾酥	53
凤翔豆花	54
凤眼饺	54
佛山盲公饼	55
涪陵油醪糟	55
扶风鹿糕馍	55
浮萍果	56
富平太后饼	56
富县鸡血面	56
馥园坠火粥	57

G

咖喱拌沙河粉	57
咖喱粽	57
干菜包子	58
干菜擦酥饼	58
干熇饼	58
干烧伊府面	59
干蒸烧卖	59
鸽蛋圆子	59
葛粉包	60
耿福兴酥烧饼	60
公安煎糕	60
狗不理包子	60
瓜搭	61
瓜仁水晶包	61
关中浆水面	62
灌肠	62
灌肠豆腐	63

光饼·····	63
广东米粉·····	63
广东年糕·····	63
广汉三合泥·····	64
广州小笼包·····	64
归元寺什锦豆腐脑·····	64
桂发祥什锦麻花·····	65
桂花荸荠饼·····	65
桂花红薯饼·····	66
桂花酒黄·····	66
桂花栗饼·····	66
桂花莲茸粽·····	66
桂花甜酒酿·····	67
桂花元宵·····	67
贵妃红(仿唐)·····	67
锅盖面·····	68
锅烙荠菜包·····	68
锅贴·····	68
锅贴卤肉饺·····	69
锅贴鲜肉包·····	69
果汁凉虾·····	69
过桥抄手·····	70

H

海南粉·····	70
海南煎饼·····	70
海南煎粽·····	71
海南椰子舟·····	71
海参鸡汁汤包·····	71
海棠花卷·····	72
韩包子·····	72
韩城羊肉臊子饅饅·····	72
汉川荷月·····	73
汉宫棋(仿唐)·····	73
汉简明珠·····	73

汉口谈炎记三鲜水饺·····	73
汉中梆梆面·····	74
汉中薄荷饺子·····	74
汉中菜豆腐·····	74
汉中米面皮子·····	75
汉中泡粑馍·····	75
汉中糖薄脆·····	75
汉中盐薄脆·····	76
蚝油叉烧包·····	76
核桃酥·····	76
核桃云片糕·····	77
荷花酥·····	77
荷香江米藕·····	77
荷叶饭·····	77
荷叶酥饼·····	78
荷叶蒸饼·····	78
荷叶粥·····	78
合阳三翻饼·····	79
合阳页面·····	79
合阳油酥角·····	79
盒子糕·····	80
盒子酥·····	80
和记牛肉米粉·····	80
红安朝王笏·····	81
红安绿豆糍粑·····	81
红安绿豆圆子·····	82
红白饺·····	82
红豆沙酥盒·····	82
红年糕·····	83
红肉煮馍·····	83
红枣油花·····	83
洪湖捶饼·····	84
洪湖烘蛋糕·····	84
喉口馒首·····	84
厚锅饼·····	85
胡萝卜包子·····	85

湖南银丝卷·····	85	荠菜春饼·····	96
湖州大馄饨·····	86	荠菜家常饼·····	96
蝴蝶卷·····	86	荠菜肉馄饨·····	97
蝴蝶面·····	86	祭神碗碗糕·····	97
蝴蝶酥·····	87	家常饼·····	97
户县辣子疙瘩·····	87	家乡煎软卷·····	97
滑蛋牛肉饭·····	87	夹沙蝴蝶馍·····	98
滑鸡汤沙河粉·····	88	夹糖糕干·····	98
滑牛肉肠粉·····	88	夹心鸡蛋糕·····	98
淮安茶馓·····	88	夹心糯米煎糕·····	98
淮饺·····	88	佳县蜜碗·····	99
淮山鲜奶饼·····	89	加蟹小笼包·····	99
黄豆肉馓·····	89	嘉兴鲜肉粽子·····	99
黄糕·····	89	嘉鱼木鱼酥饼·····	100
黄桂柿子饼·····	90	煎芙蓉米线·····	100
黄冈豆瓣臭干·····	90	煎腊味米鸡·····	101
黄梅豆油皮春卷·····	91	煎萝卜丝饼·····	101
黄米面炸糕·····	91	煎奶油热饼·····	101
黄米年糕·····	91	煎拍罈·····	102
黄米切糕·····	91	煎香虾米肠·····	102
黄桥烧饼·····	91	姜葱鲜肉汤包·····	102
黄州甜烧梅·····	92	姜酥排岔·····	102
回族油香饼·····	92	姜堰酥饼·····	103
火腿饼·····	93	江汉金丝馓·····	103
火腿金瓜丝酥饼·····	93	江陵炸油墩·····	104
		江米夹沙糕·····	104
		江米团·····	104
		江万春水饺·····	104
		茭白烫面饺·····	105
		焦圈儿·····	105
		蕉叶香条·····	106
		金春锅贴·····	106
		金凤腊肠卷·····	106
		金钩萝卜饼·····	107
		金钩鲜肉包·····	107
		金华干菜酥饼·····	107

J

鸡丝翡翠面·····	94
鸡丝卷(一)·····	94
鸡丝卷(二)·····	94
鸡丝卷(三)·····	94
鸡油马拉糕·····	95
鸡汁锅贴·····	95
及第粥·····	95
济南米粉·····	95

金牛糖麻花	108
金钱萝卜饼	108
金丝蛋黄角	109
金线油塔	109
金银元宵	110
精制年糕	110
荆门太师饼	110
荆州八宝饭	111
荆州春卷	111
荆州锅块牙子	112
荆州凊糕	112
荆州米圆子	113
景芝三盖饼	113
韭菜盒	113
韭菜盒子	113
韭菜鲜肉包	114
韭黄肉丝炒河粉	114
韭黄虾粉卷	114
韭黄银芽炒河粉	114
九层咸糕	114
九层油糕	115
九层芝麻糕	115
九重饅	115
九江煎堆	116
九园包子	116
桔羹汤圆	117
桔红糕	117
桔露汤圆	117
焗叉烧餐包	117
焗玫瑰方脯	118
焗椰子香堆	118
军屯锅魁	118

K

咖啡椰奶糕	118
-------------	-----

开花小馍	119
开口酥	119
开口笑	119
开洋葱油拌面	119
烤山红	120
可可凤凰球	120
扣饼	120

L

腊肉糯米卷	121
腊味萝卜糕	121
腊味糯米糕	121
来风油碌墩	122
赖汤圆	122
蓝田苦荞面饅饅	122
阆中蒸馍	123
老豆腐	123
老谦记枯炒牛肉豆丝	123
擂沙圆	124
冷糍团	124
礼泉羊肉合面	124
礼泉柱顶石馍	125
栗子糕	125
蛎饼	125
莲黄佛手包	126
莲黄鸭蛋包	126
莲茸刺猬包	126
莲茸黄金球	126
莲茸夹心白糕	127
莲茸晶饼	127
莲茸马拉糕	127
莲子茸奶杯	127
莲子血糯饭	127
凉面	128
麟游血条面	128

临潼罐罐蒸馍	128
临潼桂花醪糟	129
浏阳茴饼	129
六凤居葱油饼	130
六角饅饼	130
龙抄手	130
龙凤礼饼	131
龙江煎堆	131
龙山九黄饼	131
龙头酥	132
龙眼包子	132
龙眼珍珠蛋	132
陇县油旋	133
庐阳汤包	133
卤肉金楂	133
绿豆豆沙包	134
绿豆糕	134
绿豆煎饼	134
绿豆丸子汤	134
略阳海味罐罐茶	134
伦敦糕	135
螺蛳转	135
罗田蛋灌饼	136
罗田蜜汁板栗	136
罗田印子粩	136
萝卜糕	136
萝卜丝饼(一)	137
萝卜丝饼(二)	137

M

麻城丰收饺	137
麻城红梅烧饺	138
麻酱烧饼	138
麻仁粩	138
麻茸汤圆	139

麻糖沙河粉	139
麻圆团	139
麻枣	139
麻汁酥饼	140
马蛋	140
马耳	140
马拉糕	140
马蹄糕	141
马蹄烧饼	141
马悦珍锅盔	141
脉旺酥饼	142
猫耳朵	142
没底端	142
玫瑰白糖包	143
玫瑰葱油滚酥大油饼	143
玫瑰豆沙包(一)	143
玫瑰豆沙包(二)	144
玫瑰汤圆	144
玫瑰化皮堆	144
玫瑰马蹄卷	144
玫瑰年糕	145
玫瑰千层糕	145
玫瑰糖炸糕	146
梅花糕	146
梅占雪花饼	146
眉毛酥	146
蒙城火烧	147
米发糕	147
米龟	148
米面蜂糕	148
蜜算子	148
蜜麻花	148
棉花糕	149
沔阳金丝酥饼	149
沔阳珍珠圆子	150
面粉脆角	150

面糕	150
面筋百页	150
木笔酥	151

N

摩酥马铃薯	151
奶白小馒头	151
奶黄菊花饼	152
奶皇西米球	152
奶椰酥麻果	152
奶油炸糕	153
南翔小笼馒头	153
宁波猪油汤团	153
宁强王家核桃烧饼	154
牛筋窝窝	154
牛蒡酥	155
牛肉糊汤豆丝	155
牛肉小烧卖	155
糯米大烧卖	155
糯米豆沙团	156
糯米鸡	156
糯米藕饺	156
糯米马蹄角	157
糯米瓢椒子	157
糯米香肠	157
糯米糍	157
糯米枣	158
糯芋麻团	158

O

藕筒糕	158
-----------	-----

P

扒糕	159
排楼汤圆	159
盘丝饼	159
泡泡油糕	159
炮仗花	160
盆糕	160
彭水心肺汤圆	161
蓬莱小面	161
皮蛋瘦肉粥	161
片丝火烧	161
片糖心汤圆	162
乒乓干馍	162
乒乓饅	162
平洲福肉饼	163
苹叶角	163
破酥包子	163
蒲城椽头蒸馍	163
蒲城春撒子	164

Q

七彩炒银粉	164
棋饼	165
岐山臊子面	165
岐山御京粉	166
千层蛋糕	166
千层糕	167
千层油糕	167
千孔糕	168
乾州豆腐脑	168
乾州锅盔	168
乾州鸡面	169
秦川麻食	169

秦镇米面皮子	170
青城白果糕	170
清江翡翠烧卖	171
清汤丸子	171
清油小饅子	171
全椒酥笏牌	171

R

穰皮子	172
热干面	172
肉饼	173
肉丁馒头	173
肉火烧	173
肉烧饼	174
肉丸	174
如意糕	174
软皮油堆	175

S

萨其马	175
塞上香那	175
三楚月饼	176
三大炮	176
三丁大包	177
三河米饺	177
三花奶皇包	177
三色猫耳朵	178
三丝炸春卷	178
三鲜豆皮	178
三鲜馄饨	179
三鲜鸡蛋面	180
三鲜鸡汁包	180
三鲜千张卷	180
三鲜烧麦	181

三星麻团	181
三原粉蒸肉	181
三原疙瘩面	182
三原蓼花糖	182
三原笼笼肉	183
三原马鞍桥油糕	183
三原鳊鱼煮馍	184
三原羊肝夹馍	184
撒子	184
撒子麻花	185
桑门香	185
沙河粉	186
沙姜鸡粒酥	186
沙市鸡球包	186
沙市牛肉担饺子	187
沙市细沙条	187
沙市虾粑粑	188
沙市圆豆汤泡糯米	188
沙市早堂面	188
臊汤	189
山城小汤圆	189
山东煎饼	190
山粉圆子	190
山药饼(一)	190
山药饼(二)	190
鳊鱼凉面	190
鳊鱼面	191
扇饅	191
上汤玻璃馄饨	191
上汤水饺	192
生炒糯米饭	192
生煎包	192
生煎馒头	193
生进二十四气馄饨(仿唐)	193
示灯粑粑	193
什锦锅面	194