

青 岛 风味小吃

刘华亭 黄宏伟 编著



TS972.1
山东友谊出版社

青 岛 风 味 小 吃

刘华亭 黄宏伟 编著

山 东 友 谊 出 版 社

1994 年 · 济 南

鲁新登字 12 号

青岛风味小吃

刘华亭 黄宏伟

*

山东友谊出版社出版发行

(济南经九路胜利大街)

昌邑市印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开 7.375 印张 150 千字

1994 年 7 月第 1 版 1994 年 7 月第 1 次印刷

印数 1—5000

ISBN7—80551—651—0

G·65 定价:6.50 元

序

青岛是我国北方对外开放的城市的“龙头”，它正在与国际化城市接轨，每年来此观光、旅游、洽谈商务的国内外宾客数以百万计。“民以食为天”。以食来说，谁都渴望了解这里的饮食的风俗，《青岛风味小吃》一书的出版，正是为了适应这个城市第三产业的发展，为了适应读者对具有地方特色风味小吃了解的需要。

这部从历史渊源、传统特色、民间轶事、风味特点及制艺方法等集科技性、传统性、通俗性和指导性为一体的科普书籍，对宣传、弘扬青岛的传统饮食文化，大有裨益。希望在岛城有更多类似该书模式的科普册子出版。

俞正声

1994年7月

目 录

序

青岛风味小吃名词与制作技术

红案与白案.....	1
面点.....	1
面团.....	2
水合面团.....	3
酵面.....	4
发酵面团.....	4
膨松面团.....	5
蛋合面团.....	6
油酥面团.....	7
包酥.....	8
米粉面团	10
澄粉面团	10
杂粮面团	11
豆类面团	11
合面	12
揉面	13
静置饧面	14
加碱与验碱	15
搓条	17

下剂	17
制皮	18
馅心	19
掺冻和制冻	21
上馅	22
面点(风味小吃)制作的一般程序	24
面点(风味小吃)成型法	25
面点(风味小吃)的熟制方法	26
面点的蒸、煮制法	29
面点的炸、煎制法	36
面点的烤、烙制法	40
面点制作的常用设备与工具	46

青岛风味小吃

锅贴	52
高汤鸡丝馄饨	54
小笼三鲜蒸饺	56
冠顶饺	58
四喜蒸饺	60
金鱼蒸饺	60
花素蒸饺	61
蝴蝶蒸饺	62
鲛鱼水饺	62
三鲜水饺	65
高汤水饺	67
荠菜饺子	68

牛肉灌汤包	69
小笼蒸包	70
什锦素包	72
豆沙包	73
炉包	74
山菜大包	76
水晶包	77
大虾烧卖	78
八宝饭	80
粽子	82
元宵	84
炸酱面	87
肉丝炒面	89
大卤面	91
麻汁面	92
拉面	94
瓜面黑勾条	96
五香甜沫	97
腊八粥	99
豆汁	101
豆腐脑	102
绿豆小米稀饭	104
疙瘩汤	105
瓜干小麦粥	107
玉米地瓜粥	107
五粮粥	108

小麦粥	109
花生粥	110
春卷	111
馅饼	114
葱花油饼	115
合饼	117
萝卜丝饼	119
荷叶饼	120
肉烧饼	121
厚锅饼	123
家常饼	124
叉子火烧	125
盘丝饼	126
土豆丝饼	128
菜饼	130
薄锅饼	131
煎饼	132
油酥火烧	135
杠子头火烧	136
蟹壳黄	138
苹果酥	140
元宝酥	141
玉兰酥	143
眉毛酥饺	144
佛手酥	145
鸳鸯酥盒	146

酥托蛋白·····	147
油条·····	148
馓子·····	149
麻花·····	151
油炸糕·····	152
炸气鼓·····	154
金瓜黄米炸·····	155
排骨米饭·····	156
炒龙凤饭·····	157
糖三角·····	158
千层发糕·····	159
开花馒头·····	161
黄米切糕(枣切糕)·····	162
高桩馍馍·····	164
银丝卷·····	165
小窝头·····	166
菜汽溜(菜团)·····	167
蒸面鱼·····	168
黄馍糕·····	169
油盐花卷·····	170
金丝素裹·····	172
烤红薯(地瓜)·····	173
白霜瓜叶·····	174
蛋糕·····	175
面包·····	177
地瓜枣·····	178

花生小豆腐·····	179
油炒小豆腐·····	180
豆粉槐花·····	181
青岛“和乐”·····	182
小麦面筋·····	183
糖球·····	184
炸豆腐丸子·····	185
凉粉·····	187
绿豆凉粉·····	189
烤鸭·····	191
锅烧鸭·····	194
涮羊肉·····	196
涮海鲜·····	198
香椿豆·····	200
青椒箱(镶青铃)·····	201
镶青铃·····	202
茄盒·····	203
烤鸡·····	205
脱骨扒鸡·····	206
酱鸡爪(凤爪)·····	208
煮海螺·····	209
绿豆(萝卜)丸子·····	210
煎虾肉盒·····	212
烤肉串·····	213
拌海蜇·····	214
手剥虾·····	215

清蒸海蟹.....	217
辣蛤蜊.....	218
乌籽串.....	219
坛子肉.....	220
后记.....	222

青岛风味小吃名词与制作技术

红案与白案

从饮食业的生产来看,主要有两个重要组成部分,一是菜品烹调,即临灶制作菜肴,行业称其为“红案”;一是面点风味小吃的制作,行业称其为白案(或面案)。这两部分构成了饮食业的全部生产经营业务,而且这两部分又是紧密关连、互相配合不可分割的,例如烤鸭、锅烧鸭与荷叶饼,肉末饼的炒肉末、烙烧饼等都是分不开的,否则就形不成这些品种的特色,特别是正餐的主、副食结合和筵席上的菜品和点心,都体现了两个部分的联系。但看起来白案制作还具有相对的独立性,它可以离开菜品烹调而单独经营,如专门经营面点的面食馆、小吃店、锅贴店、包子店和饺子店,经营小吃品食物的早点、夜宵、点心铺等。

面 点

面点具有广泛的内容。从广义上讲,泛指各种粮食(米、麦、杂粮等)、豆类、果品、鱼虾以及根茎菜类为原料,配以多种馅料,制作的各种小吃和点心而言。从狭义上讲,它特指利用粉料(主要是面粉和米粉)调制面团制成的面食小吃和正餐筵席的各式点心,青岛风味小吃所指的点心内容更多,它既是人们不可缺少的食品(主食食品),又是调剂人们口味的补充食品。

面 团

面团,俗称合面、和面,即各种粮食粉料(包括面粉、米粉和其它杂粮粉)掺入适当的水、油、蛋和填料后,加以调制(包括和面、揉面),使粉粒在其作用下联结在一起,形成软硬适度的一个整体团块(包括稀软团、糊浆状),从而适应制作面点的需要。

粉料所以互相粘连成团,是因为粉料中含有的淀粉、蛋白质等成分具有和水、油蛋等结合在一起的条件,但调制方法也起一定作用。如光是把粉料和各种物料掺和在一起,不加调制,是不会自然成团的。只有在掺和后,又经过适当调制方法处理,才可能成为面团。同时,对相同的物料和相同的粉料,采取不同的方法调制,其面团的性质是不同的。如用蛋与面粉调制面团,一是用把蛋抽打成泡的方法,调制面团后所制成的成品是膨松多孔的;另一是把蛋调散成液的方法,调制面团后所制成的成品是不膨松的。此外,各种粉料所含的淀粉、蛋白质的差异,各种物料的性质不同(包括水的温度高低),也都影响着面团的粘连和结合。只有采取相应的调制方法,才能得到面点制品所需要的各类面团。面团的作用在于:改变面粉的散颗粒状态、筋力和可塑性,使各种原料混合均匀,便于食品成型。其次增强粉料的特性,保证成品的质量,另外还大大地丰富面点的品种。面团按调入汁液的成分,可分为水调面团、发酵面团、膨松面团、蛋合面团、油酥面团等种类。而各种面团由于用料比例不一,软硬度不等,用途也多种多样,所以调制面团是制作风味小吃面点的一道重要工序。

水合面团

水合面团也称水调面团，指面粉掺水（有些加入少量填料如精盐、食碱等）所调制的面团而言。即用水和面粉直接拌合、揉制而成的面团。这种面团的特点：组织严密，质地坚实，内无蜂窝孔洞，体积也不膨胀，故俗称其为“死面”、“呆面”，但其富有劲性、韧性和可塑性。熟制品爽滑、筋道，具有弹性而不疏松。这种面团按用水的温度，又可分为冷水面团、温水面团、沸水面团、焊面团等四种。

冷水面团，是用约 15℃ 以下的凉水合成的。一般 500 克面粉用 300 克凉水，和好后有的还用少量凉水扎揉。这种面团质硬、有韧性、内部没有孔眼，成品色白、爽口，而且不易破碎，适于制作春饼皮、面丝、丝饼等面点。

温水面团，即用 50℃ 左右的温水调和的面团，一般每 500 克面粉用温水 250 克。其面团色白，富有可塑性，制成的面团不易变形。调制中应注意掌握水温要准确，揉前要先散去热气。温水面团适宜做香酥饼、馄饨等食品。

沸水面团，俗称烫面，是用沸水烫制的面团。一般每 500 克面粉用沸水 250 克。其面团色泽稍暗，柔软细腻，但无筋性，成品不回生，适宜于制作烧卖、蒸饺等食品。制作这种面团的关键是要注意热水要浇匀；洒上冷水揉团；摊切开散发面团中的热气；一次吃水要准确，如掺面不是另补加热水再揉，很难揉的均匀。

焊面团，即在沸水锅中搅拌揉制而成的面团。和面时将水烧沸，徐徐倒入面粉，焊成粘软团状，取出晾凉，再制成食品。

这种面团粘软成熟,适合制作面糕食品。

酵 面

酵面又称发面,即加入面肥催发的酵面面团,也称其为酵头面团,是制作面团的一道重要的工序。

我国使用发面历史悠久。《周礼·天官》等古籍记载,当时祭祀用的“酏食糝食”,酏食是发面饼,糝食是菜粥。郑玄注:“以酒酏为饼”。贾公彦解释:“以酒酏为饼,若今起胶饼”。胶又写作“教”。古人已认识到,发面是一种媒介物,就是用酵头来使面团像酒一样发酵。这是后来“教”发展为“酵”的原因。今天人们称发面的引子为“酵母”、“起子”、“酵头”,也是从“起胶饼”,演变而来。

发酵其实即是“酶”的催化作用。酶也称“酵素”,是生物体产生的具有催化能力的蛋白质。酶的作用一般在常温、常压、近中性的水溶液中进行。酵面发酵具有三个内容:制面肥、制酵面、加碱。面肥的作用仅是催发酵面,不用于制作成品。酵面即加入面肥催发的酵面面团,用于制作成品。由于面点品种多,质量要求不同,酵面又分为大酵面、嫩酵面、半酵面(半发面)、炮酵面等几种。加碱就是对发好的酵面,加入碱或碱水,去掉其面团中的酸味。这三个环节组成酵面发酵的全过程,任何一个环节做得不好,都会影响发酵面团的质量。

发 酵 面 团

发酵面团即在调制温水面团时,加入适量的发酵剂,在酵母菌的作用下,能够加速面团的糖化作用过程,从而使面团变

得膨松、柔软、甜香、无筋的面团。我国使用酵面已有 3000 年左右的历史了。《周礼·醴人》载：“羞言之实，酏食糝食”。汉郑司农注：“酏食以酒为饼”。宋黄庭坚注：“起胶饼羞今炊饼”。酒酏即酒曲，用酒曲发酵制饼，可知我国使用发酵面团的历史。按酵母的引用和发酵程度，发酵面团可分为：

老酵面团，俗称老发面，即将面肥加入面粉，用温水调和，发酵时间较长。面团有浓酸味，筋力少，用手按凹处不能立即复原，称为老酵面。其质地松软，适宜于制蒸糕或开花馒头。

一般酵面团，也称水发面，即将酵母（鲜）加入面粉中，用温水调和，经几小时发酵，使面团起发松软。面团有酸香味，表面光滑富有弹性，用手按凹处能立即复原，适用于制作花卷、肉包等面点。

嫩酵面，亦称嫩发面，即将面肥加入面粉中用温水调和，发酵时间较短。面团稍有酸味，内部洞孔较小，指按凹面稍有弹性和韧性，适用于制作包馅食品的面皮及芝麻烧饼等食品。

膨松面团

膨松面团就是指在调制面团过程中，用加入适当填料及特殊的调制方法，使面团发生生化反应、化学反应和物理作用，从而使面团组织产生空洞，变得膨大疏松（化学和物理作用要在加热条件下实现）。膨松面团的制品，具有松软适口和特殊风味。最常见的有化学膨松法，即将明矾、纯碱、食盐按一定用料比例，压碎，用水溶化，然后加入面粉合成面团，经饴发后即成膨松面团。再经油炸使面团产生二氧化碳气体，使食品疏松膨胀，出现空洞，一般制作油条、麻花等均用膨松面团。又

如物理膨松法(调搅法),是把鸡蛋经过高速搅拌,能打进气体和保持气体的性能,使之起泡。然后与面粉调制成蛋泡面团,用其制成的成品酥松性好,柔软适口,营养丰富,如制蛋糕等。

蛋 合 面 团

蛋合面团即以蛋液(鸡蛋)、面粉为主要原料,加入油、糖、水等辅料调合成的面团,称为蛋合面团。按所使用辅料的不同,蛋合面团还可以分为下述三种:

1. 纯蛋合面团,即用纯蛋液与面粉和其他辅料合成的面团,可混合调制,也可把蛋清、蛋黄分开使用。该面团主要适用于制作蛋糕、羹糕等食品。

2. 油蛋合面团,即以蛋液和食用油等调成的面团,是制作多种糕点的面团。这种面团的特点是:酥、香甜、美观,一般适用于炸制。

3. 水蛋合面团,即是蛋液和水调合的面团。这种面团适用于烙、炸、煮等烹调方法,如萨其玛、伊府面等品种即是用水蛋面团制成的。

用蛋合面团制成的成品起酥松软,口感好,营养丰富,柔软适中。蛋合面团调制时应注意:其一要选用新鲜鸡蛋,其它蛋类有异味,不适宜用。而且还要用新鲜蛋,越新鲜越好。新鲜蛋含氮物质高,矿物质较少,胶体溶液的稠度强,能保持气体的稳定性。而存放时间久、水分蒸发的蛋和散黄蛋则难保证质量。其二调配面粉比例应适当,有时面粉需要先加工处理,如蛋液面团制品均为精细点心,用的面粉一般先上屉蒸熟,取出晾凉,晾透,再经过擀细、过筛,保证面粉没有一点疙瘩时才