

家庭食谱

汪国钧 陆国璿 编著

家庭 炒货、蜜饯、糖食制作



上海科学技术出版社

家庭
炒货、蜜饯与糖食制作

汪国钧 陆国璿 编著

上海科学技术出版社

家庭炒货、蜜饯与糖食制作

汪国钧 陆国瑾 编著

上海科学技术出版社出版、发行

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所经销 上海市印刷十二厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5 字数 107,000

1993年10月第1版 1993年10月第1次印刷

印数 1—7000

ISBN 7-5323-3195-4/TS·269

定价: 3.00元

(沪)新登字108号

前 言

炒货、蜜饯、糖食，昔时和糕点并称茶食，是逢年过节和招待客人的必备食品。现时称为消闲食品，看电视、逛公园、茶话会往往少不了它们。它花色品种繁多，适应了不同年龄、不同层次的人们的需要。市场选购固然方便，自己制作也不困难，不仅省钱，还可增添生活乐趣。当您把自制的花色巧克力、果脯等呈献给亲朋好友时，亲友感到欣喜，岂不乐哉。

其实，我国民间至今还有自制炒货、蜜饯、糖食的习惯。每逢腊月廿五夜，千家万户上灶开炒，除炒瓜子、花生，做芝麻糖外，还流行爆炒糯米，粒粒开花，以象征家业的兴旺发达。在欧美，制作糖食是不少家庭主妇的杰作。因此，利用家庭现有条件，适当添置一些小工具，完全能做出一些高品位的消闲食品。

本书首先介绍了炒货、蜜饯、糖食的原辅料选择和器具选择，随后分类介绍了炒货、蜜饯、糖果、巧克力以及国内外糖制小食品等 190 余种食品的制法，基本上囊括了适合家庭制作的精品。对各类制品的配料、制作过程、特点等一一作了详尽的介绍，以便读者如法炮制。

本书实用性强，文字通俗，对食品厂技术人员、生产工人以及从事食品加工的个体生产者、家庭主妇极有参考价值。

我们在编写过程中参考了国内外有关资料，得到了有关厂家的热忱帮助，在此谨表谢意。由于编者水平有限，疏漏和不足之处在所难免，敬祈读者批评指正。

编著者

1993 年 2 月

目 录

I. 基础知识

一、原、辅料选择	1
(一) 主要原料	1
(二) 辅料的选择	9
二、器具选择	13
(一) 加热器具	13
(二) 计量器具	13
(三) 冷却台	14
(四) 盛器和其他小工具	14

I. 炒 货

一、炒制类	15
1. 炒白果	15
2. 奶油瓜子	16
3. 香草瓜子	17
4. 玫瑰瓜子	17
5. 椒盐香瓜子	18
6. 椒盐小核桃	18
7. 椒盐大核桃	19
8. 椒盐香榧	19
9. 椒盐松子	20
10. 椒盐榛子	20
11. 糖炒栗子	21
12. 粉盐豆	22
13. 开花豆	22
14. 山北盐炒豆	22
15. 椒盐花生仁	23
16. 炒花生果	23
17. 炒玉米花	24
二、烧煮类	24

1. 多味香瓜子	24	8. 熏青豆	28
2. 酱油瓜子	25	9. 五香花生米	29
3. 奶油五香豆	26	10. 盐水花生米	29
4. 窝酥豆	27	11. 咸味花生果	30
5. 酸辣蚕豆	27	12. 五香栗子	30
6. 笋脯黄豆	28	13. 五香桃仁	30
7. 酱黄豆	28		
三、油余类	31		
1. 油余腰果	31	6. 油余豆瓣	34
2. 油余花生米	32	7. 翡翠豆瓣	34
3. 南味花生	32	8. 油余兰花豆	35
4. 油余黄豆	33	9. 油余桃仁	35
5. 油盐豆	33		
四、糖衣类	35		
1. 香辣腰果	36	7. 怪味豆	38
2. 白糖花生	36	8. 白糖核桃	39
3. 可可花生	37	9. 酱核桃	40
4. 白糖豆瓣	37	10. 桂花糖核桃	40
5. 玫瑰翡翠豆瓣	38	11. 白糖松子	41
6. 可可糖豆瓣	38		

Ⅲ. 蜜 饯

一、果脯类	42
1. 苹果脯	42
2. 杏脯	43
3. 桃脯	44
4. 山楂脯	45
5. 青梅干	46
6. 糖杨桃	46
7. 海棠脯	47
8. 甜瓜脯	48

9. 哈密瓜脯48

10. 南瓜脯.....49

11. 茄子脯.....50

12. 糖莴笋.....51

13. 藕脯.....52

14. 翠衣瓜丝.....53

二、糖衣蜜饯类.....53

1. 糖冬瓜53

2. 糖杨梅54

3. 苏式白糖杨梅55

4. 白糖萝卜56

5. 白糖荸荠57

6. 糖姜片(一)57

7. 糖姜片(二)57

8. 白糖藕片59

三、糖汁蜜饯类.....60

1. 糖瓜皮60

2. 蜜桃片61

3. 糖青梅62

4. 糖佛手63

5. 蜜汁山楂63

6. 蜜汁金瓜丝64

7. 波罗脯64

8. 红瓜65

四、辛香蜜饯类.....66

1. 香草桃片66

2. 杏话梅67

3. 五香李子68

4. 五香杨梅68

5. 七珍梅69

6. 八珍梅69

7. 橙香咖喱萝卜70

8. 甘草酸梅姜71

9. 和顺榄72

IV. 糖果、巧克力

一、硬糖.....73

1. 水果棒糖73

2. 柠檬糖74

3. 粽子糖76

4. 松仁棕糖76

5. 彩云球糖77

6. 鲜橙汁糖78

7. 奶油糖78

8. 椰子糖79

9. 薄荷糖79

10. 拉白棍糖81

11. 肉桂糖.....81	13. 蜜柠糖.....82
12. 姜汁糖.....82	
二、软糖.....83	
1. 柠檬软糖83	8. 双色琼脂软糖88
2. 椰蓉软糖84	9. 枣汁琼脂软糖89
3. 椰蓉啫喱糖84	10. 高粱饴89
4. 橘味啫喱糖85	11. 苏式松子软糖90
5. 草莓软糖86	12. 姜汁软糖91
6. 胡桃杏子软糖86	13. 苹果软糖91
7. 水晶软糖87	14. 山楂软糖92
三、软粉糖.....93	
1. 椰蓉方登93	5. 可可方登97
2. 樱桃方登95	6. 杏仁方登98
3. 薄荷方登95	7. 钮扣糖99
4. 咖啡方登97	8. 白马夹.....100
四、其他特色糖果101	
1. 四色杏仁糖.....101	9. 柠檬法奇.....109
2. 双味杏仁糖.....104	10. 巧克力法奇.....110
3. 花生牛乳.....105	11. 咖啡法奇.....111
4. 胡桃牛乳.....106	12. 椰蓉法奇.....112
5. 草莓拖肥糖.....107	13. 桂花梨膏糖.....112
6. 奶油拖肥糖.....108	14. 薄荷梨膏糖.....113
7. 核桃拖肥糖.....108	15. 奶油方糖.....113
8. 咖啡拖肥糖.....109	
五、巧克力制品114	
1. 贝形巧克力.....114	3. 榛子巧克力.....117
2. 蛋形巧克力.....115	4. 软心巧克力.....117

5. 心形巧克力·····118	13. 朗姆酒味夹心巧 克力·····122
6. 花生巧克力·····118	14. 红葡萄酒夹心巧 克力·····123
7. 巧克力花生牛轧··119	15. 巧克力球·····123
8. 葡萄桃仁巧克力··119	16. 巧克力脆皮球··124
9. 脆仁巧克力·····120	17. 樱桃夹心巧克 力·····124
10. 薄荷夹心巧克力··121	
11. 芝麻蓉夹心巧克 力·····121	
12. 杏仁巧克力·····122	

Ⅴ. 糖制小食品

一、中国传统糖制小食品·····126	
1. 花生果条·····126	15. 黄豆糖·····134
2. 咸味花生糖·····127	16. 胡桃条·····134
3. 猪油花生糖·····127	17. 黑麻酥糖·····135
4. 明果糖·····128	18. 川式牛皮糖·····135
5. 花生酥片·····128	19. 芝麻龙须酥糖··136
6. 冰糖花生·····129	20. 麻香酥·····137
7. 奶油花生糖·····129	21. 窝丝糖·····137
8. 花生浇切片·····130	22. 米花糖·····138
9. 芝麻浇切片·····130	23. 桃仁米花糖·····139
10. 芝麻条·····131	24. 净素米花糖·····140
11. 麻糖·····131	25. 花生米花糖·····140
12. 松仁麻片·····132	26. 葵花酥糖·····140
13. 芝麻脚圈·····132	27. 羊羹·····141
14. 寸金糖·····133	28. 山楂糕·····142
二、国外流行的糖制小食品·····142	

1. 胡桃麦格隆·····142	7. 巧克力椰丝球·····146
2. 花生块·····143	8. 椰丝片·····146
3. 巧克力栗子球·····143	9. 香草蛋白酥·····147
4. 杏仁酥糖·····144	10. 巧克力夹心蛋白 酥·····148
5. 白巧克力黑枣·····144	11. 奶油蛋白球·····149
6. 咖啡椰丝球·····145	
附表: 蔗糖溶液浓度的测温和感官鉴定 ·····151	

I. 基础知识

一、原、辅料选择

炒货、糖食是农产品的精加工产品,原料的优劣直接影响成品的色香味,因此选料至关重要。

(一) 主要原料

炒货以干果为主料,蜜饯系水果、蔬菜的糖渍产品,制作糖果则离不开食糖。

1. 干果

干果系植物种仁经烈日曝晒而成。富含油脂和蛋白质,是加工炒货的必备原料。

(1) 黑瓜子:是打瓜的种子。打瓜是西瓜的一种,瓜瓤味淡且酸,不堪食用,但种子粒大又多,专供取食瓜子。

黑瓜子按子粒大小可分大片、中片和小片3种。大片瓜子要求壳面平整、粒大壳厚,壳面中央呈大白心,瓜子仁饱满,10粒瓜子并列,壳面总宽度在9.5厘米以上。中片瓜子要求与大片瓜子相似,但比大片略小,壳面中心呈白或红色,仁肉饱满,10粒瓜子并列,壳面总宽度为8.5厘米以上。小片瓜子粒小壳薄,10粒瓜子并列,宽度在8厘米以下,壳色四周乌黑,中心灰白,也有全黑或全红的瓜子。制作酱油瓜子宜采用大片瓜子,而制作甘草、奶油等硬壳瓜子,则以中片瓜子为宜,以使瓜壳易嗑。

(2) 白瓜子：是南瓜、倭瓜、玉白瓜等瓜类的子粒的统称，因大多取自南瓜的种子，故通常均称白瓜子。

白瓜子按形态可分光板、毛板和葫芦子3种。光板壳面光洁，片粒狭长，为倭瓜的子粒；毛板壳面毛糙，片粒较宽，瓜子四周有较毛的边，是南瓜和倭瓜的子粒；葫芦子片粒较厚，壳面黄白色，子仁肥大，且有苦味，是葫芦瓜和玉白瓜的子粒。炒白瓜子以毛板瓜子口味为佳。

白瓜子要求片粒阔大，仁肉饱满，壳面洁白，身份干燥。壳面平光、入水不沉或壳面有黑斑的均属废子。

(3) 葵花子：是向日葵的子实，俗称香瓜子。葵花子按色分为黑子、花子和白子3种，黑子品质最好，花子次之，白子较差。

葵花子品质要求粒大饱满，身份干燥，无空粒、蛀粒和杂质，瓜子仁白色。

(4) 松子：是松树的种实，种仁含脂肪和蛋白质，营养丰富。

松子按产地及颗粒大小，分为东北大只、西南中只和西北小只几种。东北松子壳色老黄，颗粒粗大，顶端稍尖，底部略圆，呈三角形，品质最佳，统称东北大只。西南所产颗粒中等，扁椭圆形，壳较薄，棕褐色，仁肉饱满，但空粒、秕粒较多，统称西南中只。西北产品壳厚肉少，颗粒小，壳坚硬难嗑，统称西北小只，不宜炒食。

松子要求壳色新鲜，仁肉饱满，无空粒、秕粒、霉粒，子粒干燥。

(5) 山核桃：山核桃又称小核桃。炒制成椒盐山核桃后，砸开桃壳，取仁而食，味极香脆。

山核桃要求壳面洁净，颗粒均匀，核仁饱满，仁衣紫褐，肉

色淡红，身份干燥。凡壳面泛油光，核仁灰褐或有哈味者，均不能食用。

(6) 核桃：核桃又名胡桃、羌桃。核桃砸去核壳，拣清桃隔，便是核仁。凡片状完整的桃仁，可做白糖胡桃；而片小粒碎的，制成胡桃糖。

核桃品质要求个大而圆整，壳薄而白净，出仁率高，身份干燥。凡核仁色黄、身软的质次，而泛油、粘手、黑褐、有哈味的属废品，不能食用。

(7) 香榧：香榧是榧树果实的核果，又称香榧子或榧子。

香榧品质要求壳面洁净、黄亮，粒形一头尖、一头略带圆形，只形均匀，仁肉饱满，白色或微带淡黄色，身份干燥。壳面暗黄不净，核仁黄色者为次品。凡种衣泛白色，核仁色红或黑灰，均为废品。

另有被称为木榧的，一头圆，一头略尖，长度与宽度之比为2:1(香榧为3:1)，香味差，不松脆，一般作药用。

(8) 榛子：榛子是榛树的果实，也叫榛栗。

榛子要求粒大、仁肥、色白、身干，空、坏粒不超过20%。

(9) 栗子：栗子是栗树的核果，有板栗、锥栗和茅栗等品种。日常所称的栗，系指板栗。

栗子要求果实饱满，颗粒均匀，果壳老结，色泽鲜艳，无蛀口、无霉烂，肉质细腻带糯性，果味甜美为佳。凡外壳有蛀口、秕印、变色或黑斑等，均为变质栗子。

(10) 花生：花生系豆科落花生属一年生草本植物。其果壳薄而脆，剥去果壳，即为花生仁。以花生为原料的炒货小食品品种很多，不同品种对花生要求亦不同，炒长生果宜用小节花生，制椒盐花生、油余果玉则以山东大花生为佳，制花生

酥,由于要将花生斩成碎粒,故小粒、半粒花生均可采用。

对花生仁的品质要求是:颗粒均匀、饱满,皮色淡红鲜明,身份干燥,无僵粒、霉粒和蛀粒。

(11) 蚕豆:蚕豆也称寒豆、胡豆、罗汉豆、佛豆等。制五香豆宜采用白皮豆,制盐炒豆可采用小粒蚕豆,制油余豆瓣、窝酥豆则要求豆粒大,而对皮色要求不严格。

蚕豆品质要求颗粒匀落、饱满,身份干燥,不蛀、不霉、无僵粒杂质。

(12) 大豆:大豆是黄豆、青豆、黑豆的统称。制作油余黄豆宜采用大粒黄豆,而油盐豆、酱黄豆的原料是小粒黄豆。老熟而未干透的青豆,一般用来制熏青豆。

大豆品质要求颗粒圆整、饱满、干燥、大小均匀,表皮光洁无花斑,无僵粒、霉粒和蛀粒。

(13) 腰果仁:腰果是腰果树的果实。将其坚硬表皮剥去,内中肾形的仁肉,即为腰果仁。其品质要求是个形整齐均匀,仁肉色白饱满,味香、身干,含油量高,无碎粒、无坏只、无壳屑。

(14) 白果:白果是银杏树的果实。含磷量较丰富,熟食可润肺,平喘益气。由于它含有白果酸、白果酚、白果醇和天门冬素等多种有毒成分,多食或生食,易引起中毒。

白果要求外壳白净,干燥适度,无僵粒,无斑点霉变,无破碎,落水下沉。凡壳面灰白粗糙,有黑斑点,用手摇晃有声,落水上浮者为残次果。

(15) 椰丝、椰蓉:椰丝、椰蓉是用椰子的胚乳果肉加工的。椰丝是椰肉刨丝干燥而成,椰丝用刀切成细粒或用碾粉机碾碎即为椰蓉。

质量好的椰丝,色泽粉白光亮,身干,香味浓郁清新,条细

均匀。

椰蓉要求色白光亮，味清香、身干。

(16) 莲子：莲子又称莲芯，由莲藕的种子加工干制而成。有湘莲、白莲、通心莲等品种。

湘莲色泽粉红，花纹明细，颗粒肥壮圆整。白莲色泽粉白，皮稍带皱纹，粒小肥圆。通心莲系莲子去壳、去衣，剔出莲芯，干燥而成。色泽白净，无芯，无皮，身干燥。

2. 水果

凡果芯、果核较小，可食部分大，肉质紧密细致，能耐热处理的品种，一般均可用来加工蜜饯。

(1) 苹果：苹果系蔷薇科落叶乔木。果形因品种而异，颜色也有青、红、黄之分。适宜制作蜜饯的品种有国光、红玉、青蕉等。

品质要求九成熟，组织紧密，无霉烂、冻伤、虫害。过熟、起沙的苹果不宜用。

(2) 梨：梨也称梨子、梨头、生梨。品种很多，适合加工蜜饯的有巴梨、莱阳梨、雪花梨、秋白梨等。

品质要求新鲜饱满、成熟、肉质细，石细胞少，无虫蛀、烂疤、冻伤等现象。

(3) 柑橘：柑橘属芸香科，适宜制作蜜饯的有金橘、红橘。此外，橙类和柚类的皮也可加工蜜饯。

用于加工蜜饯的柑橘要求具有本品种应有的色、香、味特征，果只均匀，果实成熟、新鲜，无明显畸形果、僵块果、糙皮果、油皮果，无病虫害，无机械伤，无腐烂变质。

(4) 梅：梅属蔷薇科，品种较小，按果实的颜色可分为白梅、青梅、花梅三类。青梅色泽青绿，果大肉质厚，汁少味酸，肉质清脆，宜加工糖渍梅。花梅青中带有红晕，宜作陈皮

梅。

(5) 杏：杏有润肺止喘、生津止渴、清热解毒之功效。用于加工杏脯的杏要求八成熟，色泽鲜黄，无干疤，无虫伤，无腹眼，无硬伤，无腐烂。未成熟的青杏可加工成青杏干。

(6) 李：李是夏季成熟的水果，加工蜜饯的李要求新鲜，表面果形完整，无破伤，无虫蛀，不开裂，个头均匀。

(7) 桃：桃俗称桃子，品种很多，适合加工蜜饯的桃要求八成熟，即由青转白，肉质坚韧，含水较少，果实大小整齐，成熟一致。

(8) 杨梅：杨梅又称机子、朱红、树梅。用于加工蜜饯的杨梅，要求果实饱满，果面干燥，圆刺、汁多、核小。

(9) 波罗：为多年生热带常绿草本植物。果实系聚合球状复果，可食部分是花托。用于加工蜜饯宜选八成熟的波罗，此时的波罗顶部小果充实，基部有2~3层小果转色，果皮变黄，果肉变软，呈橙黄色。如果质地坚实，色泽清绿，无香气，说明果实还不够成熟。

(10) 海棠：海棠又称海棠果，品种很多，适宜制作蜜饯的有白海棠、大鲜果。其品质要求是果色鲜艳，肉质坚实，质脆清香。凡果面略淡无光，肉质绵软或开裂，有病害、硬伤的属次果。

(11) 山楂：山楂又名红果、山里红，有很高的药用价值。它的加工产品还具有提神清胃、增进食欲的功效。制作山楂脯宜选用色泽红艳，果形较大，肉质肥厚，无虫蛀、烂疤的果实。对于次果，可剔除虫蛀、烂疤部分后，用来制作山楂糕。

(12) 杧果：杧果又名檬果，为热带水果，色、香、味俱佳，除生食外，常用来加工蜜饯，如蜜杧果、甘草杧果。

制作蜜饯的杧果要求八成熟。其鉴别方法如下：色泽由

浓变淡,果点或花纹明显;将果实放在水中下沉或半下沉;切开果实核已变硬,果肉由白变黄,这是基本成熟的表现。

(13) 番木瓜: 番木瓜在广东、广西等地习惯称木瓜,是热带水果。制作木瓜脯的果实以八成熟为宜。要求果个完整,果皮浅绿中出现黄色条纹,无病虫害,无碰压伤及腐烂。

(14) 橄榄: 又名青果。果实碧绿,呈椭圆、卵圆、纺锤形等,果肉坚脆而少汁,初入口时,苦涩而酸,细嚼后,满口生津,回味甘甜。除鲜食外,常用于加工蜜饯,肉厚只形大的宜制作大福果,只形小的制作良友橄榄、和顺榄。

3. 蔬菜

蔬菜中的果菜类、根菜类和茎菜类,肉质丰满,质地柔嫩,粗纤维少,可食部分多,又有良好的色泽,很适合加工蜜饯。其品质要求见表1。

表 1 制蜜饯蔬菜的品质要求

品 名	品 质 要 求	适合制作的蜜饯品种
冬 瓜	体大饱满,皮薄肉质厚,瓤少,组织坚实	糖冬瓜
南 瓜	瓜形周正,不偏,不尖顶,表面没有虫咬、斑点和外伤,无烂疤。皮要求硬而不发软,不带泥土	南瓜脯
金 瓜	皮色金黄,不破不烂,无伤疤,个重 700 克左右	蜜汁金瓜丝
番 茄	色泽红艳,无死青色,形状圆正,果肉厚,种子少。无大肚脐,无病虫害,不破、不烂	糖番茄