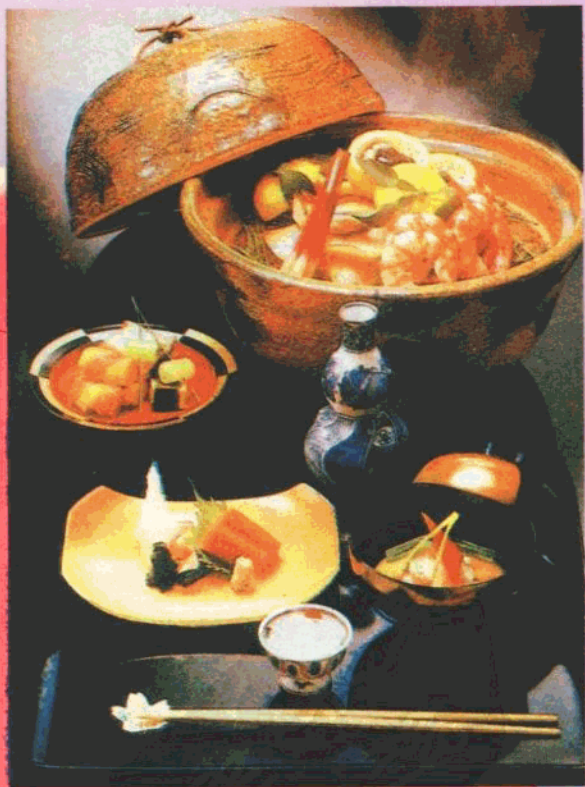


家庭食谱

刘昭 李希



河北科学技术出版社

家庭食谱

刘 昭 李 希

北 科 学 技 术 出 版 社

(冀)新登字 004 号

家庭食谱

刘 昭 李 希

河北科学技术出版社出版 (石家庄市北马路 45 号)

河北新华印刷三厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092 毫米 1/32 7.5 印张 150,000 字 1992 年 6 月第 1 版

1992 年 6 月第 1 次印刷 印数:1—5000 定价:4.20 元

ISBN 7-5375-0751-1/TS · 56

前 言

一个家庭的首要问题是吃饭问题,过去说的开门七件事——柴米油盐酱醋茶,就指的是吃饭问题。随着人们生活水平的不断提高,就更需要物美价廉,色、香、味、形俱佳的饭食作调剂。为此,我们编写了这本《家庭食谱》。

本书收集了 23 个省、市、自治区的风味小吃 300 余种,逐一介绍了它们的原料、制作方法和风味特点,基本包括了南方人爱吃的各式糕饼、馄饨、汤圆,也有北方人喜食的各色包子、饺子、面条等,还收进了一些少数民族的传统食品。品种齐全,高、中、低档食品兼备,主副合一,风味各异,老少咸宜。读者在实际制作中,可按季节、市场供应、个人爱好等情况进行选择。

由于水平所限,不当之处在所难免,恳请读者批评指正。

编 者

1991. 7.

目 录

蒸

制

品

类

黄花馒头	(2)	鸡丝卷	(15)
果料馒头	(2)	小圆笼蒸饺	(16)
喉头馒头	(3)	金鱼饺	(17)
南翔小笼馒头	(4)	知了饺	(17)
桂花馒头	(5)	四喜蒸饺	(18)
肉丁馒头	(5)	老边饺子	(18)
八宝馒头	(6)	竹衣饺	(19)
净素菜馒头	(7)	烫面饺	(20)
小甜鸽	(7)	狗不理包子	(20)
小金鱼	(8)	羊眼儿包子	(21)
小萝卜	(9)	宝鸡豆腐包子	(22)
茯苓豆沙寿桃	(9)	山东包子	(23)
开花小馍	(10)	狗肉包子	(24)
夹沙蝴蝶馍	(11)	五仁包	(24)
小窝头	(11)	佛手包	(25)
梔子窝头	(12)	芜湖蟹黄汤包	(26)
艾窝窝	(13)	猪肉灌汤包	(26)
莜面推窝窝	(13)	素馅道士帽包	(27)
葱油卷	(14)	金华汤包	(28)
鹅脖银丝卷	(15)	虾肉蒸馄饨	(29)

都一处三鲜烧麦	(30)	熟梨糕	(40)
糯米烧麦	(31)	碗蒸糕	(40)
翡翠烧麦	(31)	驴打滚	(41)
牛肉烧麦	(32)	三色糕	(42)
菊花烧麦	(33)	蒸蛋糕	(43)
黄州烧麦	(34)	小红头	(43)
虾仁烧麦	(35)	棋饼	(44)
玻璃烧麦	(35)	杜酿皮	(45)
鸳鸯糕	(36)	绿豆粽子	(46)
水晶糕	(37)	蜜汁糯米枣	(46)
小豆凉糕	(37)	雪花团子	(47)
樱桃藕丝糕	(38)	蜜汁桃	(48)
米蜂糕	(39)	金钱油塔	(48)
黄松糕	(39)		

煮	制	品	类
---	---	---	---

白记水饺	(51)	水推皮子馄饨	(59)
鱼肉水饺	(52)	过桥馄饨	(59)
高汤小饺	(52)	宁波猪油汤团	(60)
淮阴小饺	(53)	杭州麻心汤团	(61)
红油水饺	(54)	赖汤圆	(62)
水晶水饺	(54)	桔露子孙汤圆	(63)
朱砂水饺	(55)	马保子清汤牛肉面	(63)
高汤三鲜水饺	(56)	拉面	(64)
鲜肉五彩汤馄饨	(56)	刀削面	(65)
鸡丝馄饨	(57)	猫耳面	(66)
荠菜肉馄饨	(58)	担担面	(66)

冷面·····	(67)	桂花赤豆糖粥·····	(83)
翡翠汤面·····	(68)	荷叶粥·····	(84)
羊肉杂面汤·····	(69)	腊八粥·····	(84)
甜水面·····	(69)	豌豆粥·····	(85)
银丝面·····	(70)	小枣秫米粥·····	(86)
阳春面·····	(70)	胡萝卜肉糜粥·····	(86)
牌坊面·····	(71)	浆粥·····	(87)
四川香油凉面·····	(72)	豇豆麦仁汤·····	(87)
饶阳杂面·····	(72)	南荡鸡头汤·····	(88)
漳州手抓面·····	(73)	茶汤·····	(88)
宋嫂鱼羹面·····	(74)	罐子汤·····	(89)
炖鸡汤面·····	(75)	白珠汤·····	(89)
羊肉抓饭·····	(75)	素丸子汤·····	(90)
蛤蜊骨朵·····	(76)	米疙瘩汤·····	(91)
绿豆糊涂·····	(77)	酸汤子·····	(91)
豆沫·····	(77)	曲曲汤·····	(92)
沙菜牛肉炉·····	(78)	罐罐汤·····	(93)
绿豆沙·····	(79)	甜酒冲蛋·····	(93)
健米茶·····	(79)	冰糖湘莲·····	(94)
五仁油茶·····	(80)	小枣粽子·····	(95)
杏仁茶·····	(80)	绿豆火腿粽子·····	(96)
面茶·····	(81)	碱水粽子·····	(96)
苏提切·····	(82)	端阳糕·····	(97)
包河藕粥·····	(82)	麻心元宵·····	(98)
烩酥豆糖粥·····	(83)	金银元宵·····	(99)

炸	制	品	类
---	---	---	---

十八街麻花	(101)	太师盒	(119)
鸡蛋酥麻花	(102)	柳叶盒	(120)
结麻花	(102)	凤凰蛋酥	(120)
甜麻花	(103)	芝麻薯球	(121)
发面麻花	(104)	小包酥盒	(122)
八批果子	(104)	炸荷包	(122)
四批油条	(105)	炸三角	(123)
香油果子	(106)	炸面包	(124)
糖皮果子	(107)	夹沙香蕉	(124)
半焦果子	(107)	香菜托	(125)
蜜果	(108)	三原泡泡油糕	(125)
麻叶	(109)	玫瑰糖糕	(126)
蜜三刀	(109)	黄米面枣糕	(127)
变味春卷	(110)	桂花年糕	(127)
韭芽肉丝春卷	(111)	烫面炸糕	(128)
龙须菜春卷	(111)	豆腐圆子	(129)
五香葱油饼	(113)	大救驾	(130)
蛋皮软饼	(113)	糖脆排叉	(131)
玫瑰土豆饼	(114)	开口笑	(131)
炸虾饼	(114)	焦圈	(132)
枣泥双麻饼	(115)	薄脆	(133)
赤壁东坡饼	(116)	炸套环	(134)
葱香饼	(117)	炸米窝	(134)
酥层饼	(118)	甜卷果	(135)
烙炸盒	(118)	炸山药卷	(136)

腰酥片	(137)	麻糖锅炸	(144)
荷花酥	(137)	海鲜炸面	(145)
燕窝酥	(138)	牛肉丝炸面	(146)
白糖酥饺	(139)	煎炒汤圆	(147)
细嫩子	(139)	油香	(147)
蛋嫩	(140)	油柿子	(148)
芝麻煎堆	(141)	炸绣球	(148)
龙江煎堆	(142)	鸡蛋球	(149)
炒枣角	(142)	米雪花泡	(150)
炸菜角	(143)	萨其玛	(150)
巧果	(144)	烙干肉	(151)

烤

制

品

类

酒酿饼	(153)	苏式月饼	(162)
黄桥烧饼	(153)	松子枣泥宫饼	(162)
肉末烧饼	(154)	烤包子	(163)
伊斯兰烧饼	(155)	肉馕	(164)
蟹壳烧饼	(155)	杏仁酥	(164)
烤雪花饼	(156)	咖啡饺	(165)
山药饼	(157)	蛤蟆吞蜜	(166)
太谷饼	(157)	炉粽子	(166)
石头饼	(158)	威宁荞酥	(167)
汉中糖薄脆	(159)	太后糕	(168)
叉子火食	(159)	清蛋糕	(169)
蟹壳黄	(160)	水果蛋糕	(169)
鲜肉月饼	(161)	豆沙夹心蛋糕	(170)

淇淋蛋糕	(170)	枣泥面包	(177)
早餐蛋糕	(171)	果酱面包	(178)
酥皮面包	(171)	经济面包	(178)
菠萝面包	(172)	水果蛋黄点心	(179)
什锦面包	(173)	沙盖	(180)
火腿面包	(173)	杂瓣小点心	(181)
奶油面包	(174)	茶食刀切	(181)
多维面包	(175)	烤羊肉串	(182)
蛋黄面包	(176)	烤牛肉	(182)
餐肉面包	(176)	荆州猪油饽饽	(183)

烙	制	品	类
---	---	---	---

李连贵熏肉大饼	(185)	山东煎饼	(193)
一窝丝清油饼	(186)	糖酥煎饼	(194)
干汉饼	(187)	菜煎饼	(195)
春饼	(188)	煎饼果子	(195)
椿芽饼	(188)	锅烙	(196)
蛋白饼	(189)	三鲜烙盒	(197)
奶烙饼	(189)	清糖锅盔	(198)
什锦烙饭	(190)	窝瓢锅盔	(198)
软皮糖饼	(190)	混糖锅盔	(199)
空心饼	(191)	仙食	(199)
哈达饼	(192)	景芝三盖饼	(200)
蒙古馅饼	(193)		

煎

制

品

类

生煎番茄饼	(202)	羊肉回头	(207)
太极饼	(202)	牛肉煎包	(207)
五色玉兰饼	(203)	葱煎小包	(208)
萝卜丝煎饼	(204)	钵钵糕	(208)
牛肉煎饼	(205)	万花卷煎	(209)
椒盐煎饼	(205)	蛋面衣	(210)
羊肉锅贴	(206)	煎闷子	(210)

其

他

制

品

类

甜肉糕	(213)	冰雪麻仁果	(219)
肉丝汤年糕	(213)	炒米粉	(220)
银丝发糕	(214)	五香甜沫	(221)
鸡丝炒年糕	(215)	羊肉烩馍	(222)
豌豆黄	(215)	涮羊肉	(222)
老豆腐	(216)	白肉火锅	(224)
杏仁豆腐	(217)	三鲜火锅	(225)
菜卤豆腐	(218)	生片火锅	(226)
西瓜糕	(218)	什锦火锅	(227)
杨梅凉糕	(219)	什锦火锅	(228)

蒸 制 品 类

蒸,就是用箅屉或蒸笼内的蒸气熟制食品的方法。蒸制法适用范围广,除油酥制品等少数品种外,大都可以用此法来加热;酵面制品,成品松软、喧腾、饱满、膨胀,并形成光亮的外衣;形态保持不变,而且还能保住卤汁,馅心鲜美。一般用于发酵面、烫面制品及各种米糕类制品,如馒头、花卷、包子、蒸饺、烧麦、松糕、米糕等。

蒸制法的注意事项有以下几个方面:

(1)蒸制前要先把制品饧一定时间,才能入屉,熟制品才会喧腾、松软;制品之间要保持适当距离,让其有膨胀的空间,蒸熟后才能保持完整形状。

(2)在蒸制食品时,应注意掌握火候,无论发酵面团制品,还是其他面团制品,要求火旺、水多、气足。蒸制品必须待锅水沸或气足时上屉。装锅后火要旺,否则成品不易涨发和蒸熟,使成品硬而黏。如果是用急酵面制成的食品,因酵性强,发酵快,在成形后应立即上屉蒸制,否则就会发酵过头,使制品软塌。

(3)要注意掌握时间。蒸制食品的时间,按成品大小和不同的品种等情况而定。用炉火蒸制时,时间要稍长一些;用硬气蒸制,时间就可以短些。烫面制品和带馅制品时间可短些,蒸馒头和大块发糕时间就应长些。

(4)一定要蒸熟蒸透。屉内冒出的气无面香味,开展后成

品表面潮湿、粘手、不干爽，用手指按下不隆起，说明没有完全蒸熟。反之，用手按一下，能很好地鼓起、复原，发出面香味，成品表面结成一层薄皮，显得光洁，成品即为蒸熟。蒸锅的锅盖要盖严。蒸品未蒸熟前不要揭锅盖，因为中途揭盖会降低屉内温度，延长成熟过程，并且影响成品质量发生粘牙现象。

黄花馒头

原料

面粉 400 克，鸡蛋 6 个，白糖 120 克，猪油 10 克。

制作

1. 面粉放入盆内，上屉蒸熟，取出擀碎，过罗筛出细粉。
2. 把鸡蛋打开，蛋白、蛋黄分开放在碗内，分别用筷子向一个方向搅，待搅起白沫后，将蛋白、蛋黄倒在一起，放入白糖和蒸熟的面粉，搅匀。分别装入 12 个茶碗内（茶碗内先擦少许油），上屉蒸约 10 分钟，取出茶碗，将面扣出即成。

说明

黄花馒头色泽浅黄，质地松软，味甚香甜，富有营养，适合老人、产妇及儿童食用。

果料馒头

原料

面粉 500 克，酵面 150 克，碱面 5 克，白糖 100 克，瓜条 100 克，桔饼 10 克，果脯 50 克，青梅 25 克，杏仁 30 克，玫瑰酱 10 克，青红丝少许。

制作

1. 面粉倒在盆内，加酵面和水揉成面团，发酵后揣碱面水揉至光滑，稍饧后搓成长条，按量揪下剂子。

2. 桔饼切丁，加白糖、熟面粉少许，青丝、红丝、麻仁 5 克和玫瑰酱等，搓成甜馅心。将瓜条、青红丝切碎；果脯、青梅切丁，加麻仁拌匀成为装饰外面的果料。

3. 揪下一个剂，按扁成圆形皮，包入馅心收口封严成馒头状，再蘸一些水滚粘上一层果料（底部不粘果料）放入笼内，水沸后蒸约 10 分钟即成。

说明

果料馒头外形美观，松软香甜。

喉 口 馒 头

原料

精白面粉 750 克，净猪肉（3 成肥 7 成瘦）750 克，小苏打 7.5 克，葱末 150 克，酱油 150 克，味精 10 克。

制作

1. 将面粉 700 克（50 克留作燥粉用）倒入缸内，加入 70℃ 的水 350 克拌匀，取出 225 克，换入等量酵面，揉匀揉透直至光滑，中间挖一小孔，盖上湿布使其发酵（夏秋季约 40 分钟，冬季约 80 分钟）。

2. 将酵面加入苏打（用凉水化开），用力揉透，搓条，摘成 100 个剂子，每个按扁成直径 5 厘米、中间厚边缘薄的圆形皮子。

3. 将猪肉切成绿豆大小的粒，盛入碗内，加入酱油、味精、

葱末调匀,制成肉馅。

4. 左手拿皮子,右手拿竹筷,将肉馅均匀地拨入皮子中间,然后用左手四指托住皮子,拇指轻轻按住肉馅,用右手拇指及食指提起皮子边缘朝逆时针方向旋转捏褶(收口处留出小孔,略露肉馅),制成喉口馒头 100 个,放入小笼屉内,用旺火蒸约 6 分钟即成。

说明

喉口馒头一口可吃一个,皮薄馅多,滑韧香鲜,携带方便,是绍兴地区的传统风味小吃。

南翔小笼馒头

原料

精白面粉 250 克,净猪夹心肉 250 克,肉皮冻 75 克,精盐、白酱油、白糖、花生油各 7.5 克,味精 5 克,芝麻油 2.5 克。

制作

1. 肉皮冻剁碎。

2. 将猪夹心肉剁成肉末,加入精盐、白糖、味精、白酱油、芝麻油,顺一个方向搅拌,拌透后加水 60 克左右,再拌至肉融合成糊状,并有粘性时,再加入肉皮冻一起拌和即成肉馅。

3. 面粉中加冷水和匀,揉到光滑柔光不粘手为止。

4. 在案板上抹少许花生油,将面团放在上面,搓条,揪成 40 个剂子,剂子上刷些花生油,按成中间厚、边缘薄的圆皮,每只包肉馅 10 克,将口收拢,上笼屉,旺火蒸 15 分钟即熟。

说明

南翔小笼馒头为著名的上海小吃,体形小巧,皮薄而润

滑,入口不粘牙,馅多卤重味鲜。食用时拌以香醋、姜丝,其味更美。

桂花馒头

原料

面粉、鸡蛋、白糖各 500 克,桂花 30 克,青、红丝各 10 克,油适量。

制作

1. 干面粉蒸熟,晾凉后擗碎过罗。
2. 鸡蛋打入盆内,对入白糖,搅打至起泡发白、插筷不倒时,放入熟面和桂花,用筷子搅匀。
3. 在小碗内抹一层油,放入少量青、红丝,把搅好的蛋糊倒入大半碗,用旺火蒸熟,扣入盘内,即可食用。

说明

桂花馒头暄如海绵,甜软清香,营养丰富。

肉丁馒头

原料

面粉 1000 克,肥瘦猪肉 500 克,大葱 150 克,香油、面酱、酵面各 50 克,白糖 15 克,姜末 5 克,味精 1.5 克,碱、精盐各少许。

制作

1. 面粉中加入适量清水、酵面和成面团,发酵备用。
2. 猪肉、大葱分别切成小方丁;放入盘内,加入面酱、姜

末、白糖、味精、精盐、香油搅匀成馅备用。

3. 将发酵好的面团中冲入适量碱水，揉匀后，搓成条，揪成 25 克面 2 个的剂子，按扁，每个剂子分别包入 15 克肉馅，将口封严，团成馒头形，排放一边饧 5 分钟，上屉蒸熟即成。

说明

肉丁馒头为保定风味小吃，皮面暄腾，甜而不腻，馅鲜味香。

八宝馒头

原料

精白面粉 400 克，酵面 150 克，碱面 5 克，核桃仁、糖马蹄各 50 克，葡萄干、糖青梅、冬瓜脯、桔饼、红枣各 25 克，白糖 150 克，熟面 100 克，果味香精 2 滴。

制作

1. 面粉中加入清水 200 克及用温水泚开的酵面，和成面团，饧 30 分钟，面发酵后对入碱面，揉匀。

2. 核桃仁剥成碎末，青梅、红枣涨发后切成丝，糖马蹄切成小筷子丁，冬瓜脯、桔饼剥成米粒状，葡萄干用温水浸泡，松软后一破为二，然后将以上原料放在一起，加入果味香精、白糖、熟面掺匀，拌成八宝馅。

3. 将和好的面分成 20 个面剂，按成圆皮，包入 25 克八宝馅，将口捏严，然后剂口向下上笼蒸熟。下笼后，在馒头顶端印上一个红色的八角形花纹即成。

说明

八宝馒头为汴梁风味小吃，风味独特，素雅大方，果味四