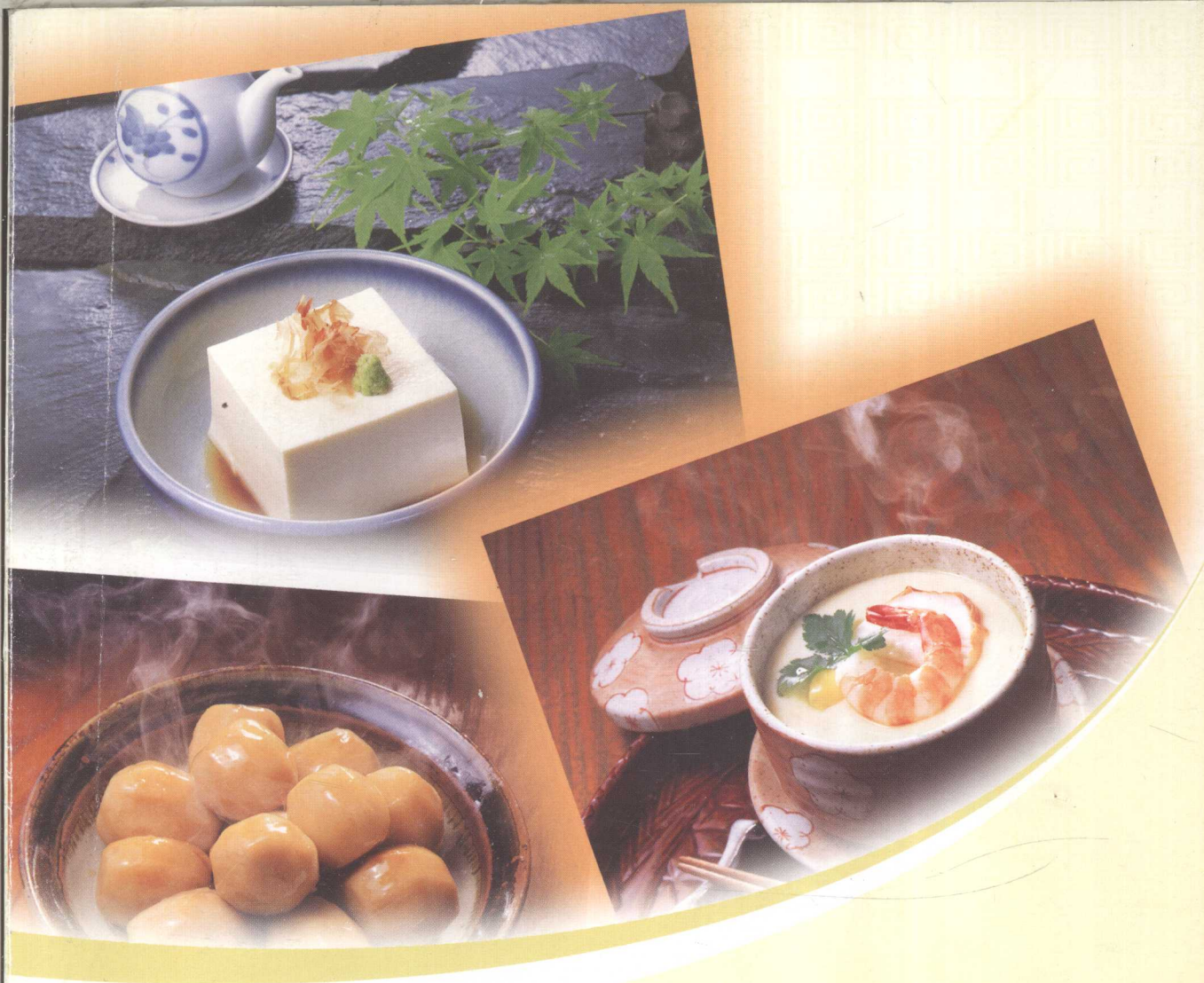




■ 全国高等职业院校烹饪类专业教材

地方名小吃欣赏



中国劳动社会保障出版社

75972.1
92

全国高等职业院校烹饪类专业教材

地方名小吃欣赏

劳动和社会保障部教材办公室组织编写

中国劳动社会保障出版社

图书在版编目(CIP)数据

地方名小吃欣赏/赵子余主编. —北京: 中国劳动社会保障出版社, 2005
全国高等职业院校烹饪类专业教材

ISBN 7-5045-4853-7

I. 地… II. 赵… III. 食谱-中国 IV. TS972.142

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 013262 号

中国劳动社会保障出版社出版发行

(北京市惠新东街 1 号 邮政编码: 100029)

出 版 人: 张梦欣

*

北京市艺辉印刷有限公司印刷装订 新华书店经销

787 毫米×1092 毫米 16 开本 9.5 印张 1 彩插页 236 千字

2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

印数: 3500 册

定价: 18.00 元

读者服务部电话: 010-64929211

发行部电话: 010-64911190

出版社网址: <http://www.class.com.cn>

版权专有 侵权必究

举报电话: 010-64911344

前 言

为贯彻落实《国务院关于大力推进职业教育改革与发展的决定》，推进高等职业技术教育更好地适应经济结构调整、科技进步和劳动力市场的需要，推动高等职业院校实施职业资格证书制度，加快高技能人才的培养，劳动和社会保障部教材办公室在充分调研和论证的基础上，组织编写了高等职业院校系列教材。从2004年起，陆续推出数控类、电工类、模具设计与制造、电子商务、电子类、烹饪类专业教材，并将根据需要不断开发新的教材，逐步建立起覆盖高等职业院校主要专业的教材体系。

在高等职业院校系列教材的编写过程中，我们始终坚持了以下几个原则：一是坚持高技能人才的培养方向，从职业（岗位）分析入手，强调教材的实用性；二是紧密结合高职院校、技师学院、高级技校的教学实际情况，同时，坚持以国家职业资格标准为依据，力求使教材内容覆盖职业技能鉴定的各项要求；三是突出教材的时代感，力求较多地引进新知识、新技术、新工艺、新方法等方面的内容，较全面地反映行业的技术发展趋势；四是打破传统的教材编写模式，树立以学生为主体的教学理念，力求教材编写有所创新，使教材易教易学，为师生所乐用。

烹饪类专业教材主要包括《烹饪原料及初加工》《中餐烹调工艺》《西餐烹调工艺》《冷拼制作与食品雕刻》《筵席设计与菜点开发》《营养与食疗》《鲁菜制作工艺》《川菜制作工艺》《粤菜制作工艺》《淮扬菜制作工艺》《湘菜制作工艺》《潮州菜制作工艺》《宫廷菜制作工艺》《地方名小吃欣赏》等，可供高职院校、技师学院、高级技校烹饪类专业使用。

在上述教材编写过程中，我们得到有关省市劳动和社会保障部门、教育部门，以及高等职业院校、技师学院、高级技校的大力支持，在此表示衷心的感谢。同时，我们恳切希望广大读者对教材提出宝贵的意见和建议，以便修订时加以完善。

劳动和社会保障部教材办公室

简介

本书为全国高等职业技术院校烹饪类专业教材，供各类高职院校、技师学院、高级技校相关专业使用。全书共分九章，分别为：绪论、北京风味小吃、天津风味小吃、上海风味小吃、江苏风味小吃、四川风味小吃、广东风味小吃、浙江风味小吃、其他流派小吃。

本书也可用于高级技术人才培养。

本书由赵子余、李青山、朱永厚、李凤燕编写，赵子余任主编；
本书由李刚审稿。

目 录

第一章 绪论	(1)
§ 1—1 中国小吃的发展历程	(1)
§ 1—2 中国小吃的特点及其流派	(2)
第二章 北京风味小吃	(8)
§ 2—1 北京小吃概述	(8)
§ 2—2 北京传统与新潮小吃	(9)
第三章 天津风味小吃	(24)
§ 3—1 天津小吃概述	(24)
§ 3—2 天津传统与新潮小吃	(25)
第四章 上海风味小吃	(37)
§ 4—1 上海小吃概述	(37)
§ 4—2 上海传统与新潮小吃	(37)
第五章 江苏风味小吃	(52)
§ 5—1 江苏小吃概述	(52)
§ 5—2 江苏传统与新潮小吃	(53)
第六章 四川风味小吃	(68)
§ 6—1 四川小吃概述	(68)
§ 6—2 四川传统与新潮小吃	(69)
第七章 广东风味小吃	(89)
§ 7—1 广东小吃概述	(89)
§ 7—2 广东传统与新潮小吃	(90)
第八章 浙江风味小吃	(107)
§ 8—1 浙江小吃概述	(107)
§ 8—2 浙江传统与新潮小吃	(108)
第九章 其他流派小吃	(127)
§ 9—1 其他流派小吃概述	(127)
§ 9—2 其他流派传统与新潮小吃	(127)

第一章 绪 论

教学目标:

1. 了解中国小吃的形成与发展
2. 熟悉中国小吃的特点
3. 掌握中国小吃流派的特色
4. 树立进一步热爱烹饪事业的思想

小吃,是中国烹饪的重要组成部分之一,也是中国饮食文化的一份宝贵遗产。它历史悠久,品类众多,民族特色鲜明,地方韵味浓厚,而且制作快捷,供应迅速,物美价廉,经济实惠,风味各异,品种繁多。它既是人们日常生活中不可缺少的主要食品,又是人们调剂口味的补充食品,深受广大人民群众欢迎,已成为人们生活中不可缺少的组成部分。

§ 1—1 中国小吃的发展历程

一、中国小吃的历史渊源

中国小吃的形成有着深远的历史渊源。17 000 年前,北京周口店地区的山顶洞人就发明了人工取火的熟食法,拉开了中国烹饪史的序幕。在新石器时代晚期的文化遗址中,发现原始人开始制作的生活工具,如陶质炊器陶鬲(音“利”,其形为圆口,三空心足,是用来炊煮食物的用具)、石磨等。远在奴隶社会初期,先民就学会了农耕的生产方式种植谷麦,并经初步加工成粉料,做成粉状食品,这即是运用农作物烹饪的发轫。

真正面食的起源相传在春秋战国时期,这是由于生产力的发展,小麦种植面积的扩大,人们对食品水平要求相应提高的结果。这时出现了粉类面食制品,但仍为初期阶段。到了汉代及魏晋南北朝时期,面食技术有了进一步发展,有关面食的记载增多,出现了“饼”的名称,并把炉烤的芝麻烧饼叫“胡饼”,上笼蒸的叫“蒸饼”,水煮的面片叫“汤饼”。西汉史游所著《急就篇》载有:“饼饵麦饭甘豆羹”,饼饵即饼食,可见当时面食小吃品种已是品类繁多。此后,随着社会、政治、文化的进步,炊具和灶具的不断改进,加上农牧业的发展,各种小吃陆续出现,且原料、制法、品种日益丰富。

二、中国小吃的发展

中国自从进入了封建时代,历代都城几经建立和迁移,都城是“五方杂处”,更主要的是居住着皇室人员和各种官宦。他们在饮食上的奢靡之风,加之我国历代封建统治阶级在政治上曾采取过大量的移民政策,形成了各民族相互杂居的局面,食风彼此相互影响、相互融

合、相互渗入,使汉族和少数民族的饮食风俗相互交融,促进了中国小吃的发展。

1. 经济、文化的进步促进了小吃的繁荣

在人类发展的历史上,饮食是同社会经济、文化的进步密切相关的。饮食对经济、文化的进步具有促进作用,而经济、文化的进步反过来又为饮食的发展提供了新的物质条件,推动着饮食的发展。

阶级社会的形成使饮食文化的发展大大加快。例如,有着优越地理环境和富饶的自然环境的千年古都西安,是中国历史上最早建都的王朝之地,也因此成为饮食小吃的名城。

中国小吃发展到明清,出现了高潮。其表现一是制作工艺的深化。不仅出现质地优异的“飞面”和澄粉,发酵方法与油酥面团完善,发明肉冻等特殊馅料,而且成形方法多达30余种,并采用混合加热法成熟。二是花式繁多,新品迭出。一方面旧有品种不断扩充花色,像面条就推出抻面、刀削面、五香面、八珍面、伊府面、担担面、油泼面、鹅面、鱼面等40多个花色,相继载入各种笔记或食谱;另一方面,地方小吃脱颖而出,以特色风味独领风骚,如金陵薄皮包、淮扬三丁包(彩图1)、苏杭汤团、闽粤土笋等冻、湘鄂豆腐干、马蜀红油水饺、云贵饵丝、松沪南翔馒头、徽赣乌饭团、冀豫四批油条、甘宁泡儿油糕、天津狗不理包子、秦晋羊肉泡馍、内蒙哈达饼、西藏的推、新疆的抓饭等。三是节令点心定型和筵席点心的规范化。在节令点心中,几乎二十四节,节节有食,月饼有几十种,腊八粥各地不同;在筵席点心中,祭筵有供点,婚筵有喜点,寿筵有寿点,茶果席有茶点,满汉全席有套点,东南西北,各成章法;特别是在民族酒筵中,民族点心五光十色,风情浓郁。

2. 烹饪工作者的创造形成了小吃的特色

历代厨师是中国烹饪技艺不断进步的主力军。从历史上看,无论他们事厨于哪种场合,或宫廷、或官府、或宫观寺院、或商贾之家、或市肆餐馆酒楼,都给中国烹饪艺术的百花园增添了异彩。

夏代的杜康、商代的伊尹、西周的吕望、春秋的易牙和太和公等名厨,永远铭刻在烹饪文化的史册上。伊尹对用水、用火、选料、调味和制作肴撰的原理颇有研究;易牙是齐桓公的宠臣,又是一位调味专家,他能用煎、熬、燂、炙等各种方法,并精心调味来制作烹饪食品;太和公十分精通烹制水产菜肴。他们在烹饪事业中都做出了巨大的贡献。

§ 1—2 中国小吃的特点及其流派

任何艺术在达到一定的水平后,都会形成自己的风格,烹饪艺术亦是如此。风格的形成是成熟的标志,流派则是相近风格的融合。中国烹饪艺术在长期的发展过程中,逐步形成了各种不同的风格和流派。这些不同的风格和流派,成为民俗文化、地域文化的组成部分。

正是多样的风格、不同的流派,最后汇合成中华民族源远流长的饮食文化,使中国烹饪艺术呈现出斑斓夺目的色彩。

一、中国小吃的特点

1. 小吃、点心、面点的区别和联系

(1) 就其起源而言,根据记载,点心之名,见于唐朝。我国习惯把午餐和晚餐作为正

餐，而点心是正餐以外的食物。在经营方式上，点心过去均出自饽饽铺，有固定的营业铺面。从食用方式上，点心是不到吃饭时间，用来“垫补”肚子的食物。

面点特指是经过面坯调制、制馅（有的无馅）成形，并经熟制工艺制成的具有一定的色、香、味、形的各类食品，如饺子、包子、花卷、馒头等。

（2）小吃与点心和正餐不同，小吃最早是指街边小店现做现卖或肩挑手提、沿街叫卖的食品。小吃的最大特点一是大众化；二是包括多汤汁的品种；三是花色品种丰富多彩，并具有浓厚淳朴的地方特色。

2. 中国小吃的特点

（1）民俗风情，各具特色

我国幅员辽阔，气候万千，有五十六个民族，各民族的民俗气息浓厚，不同地区、不同的民族，民风食俗有很大的差别，形成了丰富多彩的民俗风味小吃。例如，北京地方风味小吃历史悠久、品种繁多、用料讲究、制作精细，已是有口皆碑。广东炎热的气候条件下，人们一般喜爱清淡的口味，因此广东地区的小吃以清淡、生脆、爽口为主。桂林地处岭南要冲，自古官宦商旅云集，饮食习惯南北交融，粤、川、湘、浙、赣、闽均有传承。近世受粤、川饮食影响大，同时融入地方习惯，又因旅游的发展，逐渐形成了有一定地方特色的传统风味小吃。扬州小吃的的主要特点是主料突出；擅长烘、烤、炸、煎、蒸、烙；花色繁多，馅多味美，每点一味，素则不淡，荤则不腻，咸中微甜。四川风味小吃的主要特点是用料多样，各有特色。四川主产大米，米类食品种类甚多。在面条制品中，面臊用料广泛，有着自己的特色。小吃的调味有与川菜异曲同工之处，常见味型有香甜、咸甜、椒麻、红油、怪味、家常、麻辣、咸鲜、芥末、蒜泥等。

谈到民俗风情，丰富多彩的节日小吃是颇具代表性的一类。节日小吃是供人们在节日食用的特定的食物，是节日食品和食俗的主流。例如春节除夕，北方家家户户都有包饺子的习惯，而江南各地则盛行打年糕、吃年糕的习俗。端午节吃粽子的习俗，千百年来传承不衰。中秋节的月饼，寓含了对人间亲族团圆和人事和谐的祝福。其他诸如春季食用的春饼、春卷，正月十五的元宵，农历十二月初八的腊八粥，寒食节的冷食，祝寿宴的寿桃、寿糕等，都是节日习俗中的特殊食品。

（2）选料讲究，风味独特

我国南方主产大米，主要以米类小吃制品为主，例如我国四川小吃叶儿粑、赖汤圆、白蜂糕、一品烧卖、蝴蝶米饺等。此外，还包括一些杂粮和肉类制品。如玉米发糕、豌豆糕、土豆饼、红薯饼、绿豆团等。

我国北方主产麦类和多种杂粮，小吃主要以面类制品为主。例如抻面、刀削面、拨鱼面、炸糕、面条、麻花、元宵、包子、馄饨、豌豆黄、芸豆卷、肉末烧饼、焦圈等。

还须一提的是，广式小吃在选料上善于利用荸荠、土豆、芋头、山药、薯类及鱼虾作为原料，制出品种丰富的面点小吃。

在风味上，中国各地的饮食口味存在着很大差异，这些差异带有明显的地域性：西北喜酸，西南爱辣，华北喜咸，华南、华东喜甜。

（3）品种繁多，四季有别

举两地为例。北京饮食文化丰富，风味小吃至少二三百种。成都风味独特、品类繁多的小吃，与其肴馔一样脍炙人口。从各色小面到抄手、饺子，从腌卤到凉拌冷食，从锅煎蜜饯

到糕点汤圆，从蒸煮烘烤到油酥油炸，琳琅满目，各味俱全，种类不下 200 种。

中国小吃不但品种繁多，而且小吃的品种应时而变，如北京小吃春天的春饼、元宵、炸春卷等；夏日的凉粉、艾窝窝、小豆凉糕、杏仁豆腐等；秋天的饺子；冬天的炸糕、白汤杂碎、老豆腐、豆汁、豆腐脑、薄脆等。

四川小吃，春天可食三大炮、凉粉、春卷等；夏日小吃有绿豆沙、冰粉、凉糍粑等；秋季小吃有酿藕、芋泥、土豆饼等；冬日有羊肉汤、油茶等。另外民间节日小吃也颇为丰富，如春节的汤圆、端午节的粽子、中秋节的月饼等。

(4) 市场广阔，食用方便

小吃的销售市场非常广阔，无论是城市乡镇，街头巷尾，闹市中心，均可看到小吃名店，摆摊设点，挑担流售，一年四季，从早到晚，人们均可一饱口福，满足消费者的需要。

二、中国小吃的流派

1. 流派的形成

俗语说：“靠山吃山，靠水吃水”，这句话形象地说明了人与自然界密不可分的关系。自然气候、地理环境、物产资源方面的条件是影响中华民俗时风形成的关键因素。地理环境的不同、气候水土的差异，必然造成物产上的不同，这是中华民族饮食结构组成的重要物质基础及先决条件。另外，由于气候的多样性，为适应本地气候条件下的生存和健康，满足不同地区、不同人群的需要，在选料、调味、制作方面，各地均形成了不同风味特点的，具有浓厚地方特色的风味小吃。

2. 主要流派

中国小吃体系已初具规模，就各地风味而言，能够流传至今，且能形成地方特色的，从地区来划分，从北到南可分为：东北风味（包括黑龙江、吉林、辽宁），华北风味（北京、天津、河北、山东、河南、山西、内蒙古），华南风味（包括广东、福建、广西、海南），华中风味（包括湖北、湖南），华东风味（包括上海、浙江、安徽、江西），西南风味（包括四川、重庆、贵州、云南、西藏），西北风味（包括陕西、甘肃、宁夏、青海、新疆）。中国小吃除了以上按大区域划分的地方风味外，各省及更小的地域范围也都形成了独具特色的地方风味小吃。少数民族因其生存环境的差异，也衍化出民族风格浓厚的民族小吃。

(1) 东北风味

我国东北地区地域辽阔，土地肥沃，各种动、植物资源十分丰富，良好的自然条件孕育了灿烂的饮食文化，造就了风味独特的各种小吃。其主要特点是：选料广泛，制法多样，而且特色鲜明，风味别致。许多小吃原是沿街叫卖的小食品，经过交流演变融入小吃的行列，形成了今天的东北风味小吃。例如，得莫利炖活鱼、狗肉汤、酸菜猪肉炖粉条、地三鲜、杀猪菜、麻香煎饼、打糕、朝鲜冷面、熏馅饺子、吉林汤包、鱼香宽心面、东北肉饼、熏肉大饼、回勺面等。

(2) 华北风味

华北地区民风俭朴，饮食不尚奢华，讲求实惠，食风庄重、大方。在饮食上一日三餐，以面食为主，小麦与杂粮间吃，偶有大米。馒头、烙饼、面条、饺子、窝窝头、玉米粥等是其常餐。对于小吃中的面食，有句话流传甚广：“中国面食在华北、华北面食在山西、山西面食在太原”。山西面食小吃的特点是品种繁多，吃法别致，风味各异；成品或筋韧或柔软，无不滑利爽口，余味悠长；山西面食小吃可以成宴，从头至尾，绝不雷同：不仅有抻面、刀

削面、小刀面、拨鱼面“四大名面”和十八罗汉面等，还有象征事业有成、吉祥和乐的“礼馍”。

京、津、鲁、豫的小吃和内蒙古的奶面小吃，也无不令人大快朵颐。特别是京津风味小吃（包括宫廷风味、回民风味、汉民风味），博采各地小吃的精华，兼收各民族小吃的不同风味，并经不断创造、改进，日臻成熟完善。它的特点是品种繁多、用料讲究、制作精细。代表品种有小窝头、芸豆卷、豆汁、龙须面、褡裢火烧、焦圈、肉末烧饼、爆肚、炒疙瘩、狗不理包子、十八街麻花、驴打滚和耳朵眼炸糕。内蒙古有哈达饼和奶炒米。河北的一篓油水饺、金丝杂面、杠打面和杏仁茶、糯米甜饭、饶阴豆腐脑、王大山爆肚、郭八火烧、荞面饸饹。河南有油菜贡馍、羊肉辣汤和小菜盒。山东有福山拉面、伊府面、状元饼和潍坊朝天锅等。

(3) 华南风味

广东小吃特点是花色品种丰富，名目繁多，层出不穷，各式点心制作精美，咸甜兼备，口味以清淡、生脆、爽口为主，制作精细、味型多样、保持原汁原味。著名的有：脆皮春卷、莲茸甘露酥、各式月饼、糕点、粥品、鸡仔饼、煎堆、粉果、肠粉、蟹黄灌汤饺、红豆沙、双皮奶、炒田螺、干蒸烧卖、粉果、马蹄糕、蜂巢香芋角、玉液叉烧包、糯米鸡黄等，都富有地方特色。

广州小吃有云吞面、及第粥、艇仔粥、炒田螺、炒河粉、煲仔饭、生滚粥、炖白鸽等，可谓数不胜数，具有浓烈的地方风味。另外还不能漏了狗肉煲、烧鹅、叉烧包、虾饺等美味。

顺德美食则以“清、鲜、爽、嫩、滑、真”为特色，做到色、香、味俱全。在操作上，重视蒸、焖、灼、炒、炖、煎等烹调技法的综合运用，首先讲求配料、刀法、摆设之高雅悦目，并特别注重选料新鲜，就地取材，力求用料大众化，人人可随手偶拾。其次是讲求烹调火候。以可口、鲜嫩、爽滑为特色，力求保持原汁原味，加上烹饪中各种技艺的综合运用，力求达到最佳的造型和口感。

南宁酸品方言叫“酸野”，南宁有句俗语称“行人难过酸野摊”，将“酸野”描述得惟妙惟肖。制作是采用当地物产木瓜、萝卜、黄瓜、莲藕、椰菜、菠萝等时令果蔬，配以酸醋、辣椒、白糖等腌制而成。吃起来酸、甜、香、辣味俱到，脆爽可口，生津开胃。

福建沙县小吃既有福州、闽南一带的饮食特点，又有汀州一带山区客家饮食文化风格，因此具有浓厚的地方特色。其特点是：风格独特，技术独到、制作精细，品种多样，清鲜淡甜或咸辣酸，制作粗放，口味大众化，价格平民化。代表品种有扁肉（面食）、烧卖、肉包、包心豆腐丸、米冻、喜粿、米冻皮（粳粿面）等。

(4) 华东风味

上海小吃特点是品种繁多，兼具南北风味；选料严谨，制作精细；应节适令，因时更变；供应方便灵活。

江西风味包括南昌、九江、景德镇以及井冈山山区等地的特色风味。江西小吃面点多，制法各异，颇有特色，如信丰萝卜饺、樟树包面、黄元米果等。

江西九江各种风味小吃有：千层饼、萝卜粿、锅贴、麻圆等，颇负盛名，备受人们喜爱。小吃品种繁多，经营形式灵活多样，大街小巷，处处留芳。其主要品种有：萝卜粿、油炸麻圆、鸡蛋冲水子、小笼汤包、油煎萝卜饼、牛肉萝卜汤、叉烧包子、豆沙包子、炒米粉、鲜嫩豆腐汤、鲜肉馄饨等。

安徽庐州小吃品种风味及食俗与南北不同，有句顺口溜“大麻饼、玉带糕，寸金、百

切、加烘糕，小刀面、馄饨饺、旱饺、油香、小笼包，龙灯节子包油条”。前两句说的是庐州糕点，后两句指的就是庐州小吃。这些小吃不像北方那样偏咸，也不像南方那样偏甜，而是甜咸适中，讲究鲜香。庐州小吃不仅制作讲究，而且花样繁多。例如饺子一类就有冬菇鸡饺、馄饨饺、水饺、旱饺、米饺、锅贴饺、蛋煎锅贴饺等，各具特色，滋味迥异。另外，庐阳汤包、小刀面、罗汉脐、鲜肉麻球、小花狮头、蛋蛹酥等也是食中的佼佼者。如“罗汉脐”像罗汉的肚脐，色泽乳白，多层花酥，中间呈急流漩涡层层凹下，如金丝盘绕，纹路清晰，造型别致，油重而不腻，酥香入口，并有多种果味香料，是筵席点心和馈赠亲友的佳品。庐州小吃好吃受看，其观赏性及口味与厨师的技术有着直接的关系，小吃品种制作精细，工序繁多，马虎一点就变形变味，所以，十分讲究技艺的运用。庐州小吃的制作技法主要有蒸、炸、煎、烘、贴、烤，而其中包含擀、抻、包、裹、卷、切、捏等加工技术。如“冬菇鸡饺”，要经制馅、吊汤、和面、出条，抻皮、包馅、下锅、装碗、配料等十几道工序，哪一道工序马虎，就不可能有“冬菇香、鸡汤鲜、饺皮薄、馅心嫩”的效果。庐州小吃的特点还表现在馅心的严格制作和对油温的控制上。馅心制作讲究鲜、嫩、香，如“庐阳汤包”，馅心选料必须三成肥七成瘦，制馅加皮冻，汤多鲜嫩，旱饺、米饺、豆腐饼讲究用豆腐干调配制馅，软嫩绵香。“芥菜园子”“韭菜盒子”讲究用芥菜、韭菜调馅，清香入口。对油温的控制，如“罗汉脐”，始终要五成油温，油温高了或低了都不合适。“小花狮头”则五成油下锅，渐加温，至成熟酥透，一拍即碎。

(5) 华中风味

湖南、湖北小吃品种也相当丰富，做工精致，且注重就地取材，地方性突出，风味各异，时令性强，主要表现为卖面条重视用汤、制浇头；做馒头注重发酵；烧饼讲究用酥、用馅心；包子亦重馅心；糕点追求松软等。名品足有好几十种。《隋园食单》中就记有素面、裙带面、千层馒头、小馒头、小馄饨、运司糕、洪府粽子等，《扬州画舫录》中记有烧饼、酥儿烧饼、灌汤包、烧卖、油馓饼、松毛包子、淮饺、三鲜面等。使用的原料有，米、麦、豆、莲藕、薯、菱、菇、橘、野菜、木耳、鱼、虾、蟹、畜、禽、蛋等。

(6) 西南风味

贵州地处我国西南，这里山川秀丽，物产丰富，居住着汉、回、彝、苗、侗、布依、仡佬等民族，各民族都有自己独特的饮食文化和风味小吃。小吃品种繁多，风味各异，尤以辣香见长。其中著名的小吃有贵阳的肠旺面，花溪牛肉粉，荷叶糍粑，恋爱豆腐果，遵义的豆花面，羊肉粉，兴义的杠子面，刷把头，鸡肉汤圆等。贵州人喜食辣椒，一是由于地形和气候的关系，贵州适宜辣椒生长；二是由于贵州多山区、潮湿，吃辣椒能发汗、开胃。

西南风味主要集中在四川，四川小吃的精品和基本种类大都集中在成都，历史悠久，品种繁多，风味独特。四川小吃讲究严格选料，在调味技艺上，讲究一味为主，它味相辅，咸、甜、麻、辣各具特色，深受人们喜爱。小吃制作的特点，一是风味突出，同川菜一样，小吃不仅选用多种调味品和复合调味品，并且十分讲究调味的技巧，形成了多种风格；二是善于用汤，如成都小吃中用的汤，是用多种原料和调料精心熬制的，汤浓味美。又如担担面是用酱油、芝麻油、猪油、芝麻酱、蒜泥、葱花、红油辣椒、花椒粉、芽菜末等十余种作料调味，形成鲜、咸、麻、辣、香的特殊风味；三是注重质量，无论哪种小吃，都特别讲究原材料和调味料的质量；四是按时令翻新花样，按照一年四季变化，选用应时原料制成的成都风味小吃，不断变化翻新，应时应景。小吃在经营上随意方便，经济实惠，也是受到人们普

遍欢迎的一个重要原因。

另外，成都在整个历史长河中少有战乱之虞，人民安逸，因此成都人舍得在吃上花工夫，历史和生活给了他们充裕的时间、精力和志趣。加之地处成都平原中心，物产丰富，商旅如云，文星荟萃，使小吃形成了系列品种繁多，制作精美，用料考究，味道多变，色香味形俱全，千奇百怪的花样使成都小吃以其色、香、味、形独特闻名遐迩。据不完全统计，在成都常见的小吃就有 500 多种。

成都小吃，著名的有：龙抄手、赖汤圆、韩包子、钟水饺、谭豆花、孟婆粥等，还有担担面、三大炮、叶儿粑、夫妻肺片、麻婆豆腐、矮子斋抄手等，不需进餐馆，光是看那大街上的蒸点、汤点和酥点美不胜收的店招，就让人食欲大增。成都小吃善于变化，富于浓郁的地方特色。另外，成熟方法多样也是一大特点。比如面条，既可以煮，也可以煮熟后加辅料用油炒，这样就出现了不同风味的煮面、烩面、炒面，若再加上汤、卤、浇头、辅料、调料的变化，面条就有数十种。

云南小吃具有用料广、品种多、技艺精、造型巧、口味全的特点。制作多以现烹现吃为主，口味以咸、鲜、酸、辣为主，麻甜为辅。如过桥米线、都督烧卖等。

(7) 西北风味

我国西北地区是多民族聚集之地，以畜牧业为主，牧民群众一年四季逐水草而迁移，与这种生产、生活方式相适应，他们在饮食方面也有一些风味特异的小吃。其品种繁多，制作方法别致新奇，吃法粗犷豪放，尤饶情趣。由于多食羊肉，在羊肠的吃法上就有不少花样，如灌肠就有 5 种：灌注羊血的叫血肠、填装碎肉丁的叫肉肠、装以面糊和油混合品的叫面肠、以羊油为主料加拌肉丁的叫油肠、填装切碎肝脏丁的叫肝肠。灌注血肠时，拌入食盐，有的加点葱末，在开水锅中翻滚十余分钟，即可捞出切段而食。装肉肠的肉丁切得比较粗，并加盐、花椒粉、生姜末等作料，煮熟切段，食时肉嫩味鲜，不腻不塞牙，味道绝美。面肠以豆面为主（也有用白面的），加一些羊油、葱末，调以盐、姜粉，煮熟后切一段放在火上反复烘烤，等到皮黄脆硬时吃，馅香皮脆，十分可口。油肠以肥腻见长，肝肠以嫩软取胜。五肠五味各有千秋，令人食后难忘。

西北风味以兰州为代表，小吃面点则汇聚了回族饮食的精华，有兰州拉面、烧鸡粉、高担酿皮、浆水面、羊肉粥等。

宁夏小吃品种多，风味别致，仍以牛羊肉及内脏为主料。如白水羊肉和羊肉夹膜、炒胡饼子、烩羊杂、杠子面、手抓羊肉、江米切糕、宁百般馓子等。

青海是多民族聚集之地，因此菜肴、小吃面点品种多样，风味各不相同，如羊肉筏子、羊肉尕面片、西宁凉粉、羊肉麦仁饭等。

新疆小吃特色是节日饮食丰富多彩。烹调方法擅长烤、炖、煮，水果入馔别具一格。代表品种有手抓饭、油馓子、帕尔木丁、曲曲、拉条子、酿皮子、酸马奶、库车汤面等。陕西的风味小吃中，凉皮以其绵软润滑，酸辣可口，爽口开胃，成为最受欢迎的品种之一，男女老少都爱吃，尤其受年轻姑娘欢迎，一年四季都有卖，特别是炎热的夏天吃的人更多。西安的大街小巷，陕西的每个城镇，乃至乡村，随处可见凉皮的行踪。一张桌子，几个小板凳，即成为一个凉皮摊。不仅如此，凉皮还进入了经营陕西风味小吃和陕西风味小吃宴的陕西各大饭店、饭庄、酒楼。

第二章 北京风味小吃

教学目标:

1. 了解北京小吃的形成、发展及特点
2. 熟悉北京小吃的沿革与文化内涵
3. 掌握北京小吃的制作工艺

§ 2—1 北京小吃概述

北京是座千年古都，远在三千多年前，北京已经是燕国的都城了。人们常说中国是世界“烹饪王国”，而真正意义上的中国烹饪史要从北京写起。早在一万七八千年前，北京周口店地区的山顶洞人就发明了人工取火的熟食法，是北京人揭开了中国烹饪史的篇章。悠久的历史，独特的地理位置和勤劳智慧的北京人，创造了先进的北京文化。北京的饮食文化是北京文化的重要组成部分。

饮食文化是人类在饮食方面的创造行为及其成果，凡涉及人类饮食方面的思想、意识、观念、哲学、宗教、艺术等都在饮食文化的范围之内。北京小吃就是深蕴于这样的一种历史文化背景下的一项重要文化成果。它的每一个品种的制作方式和食用方式，都蕴含着深刻的哲理和北京人特有的审美意趣。它既是物化的北京都城史的一块“活化石”，又是身负历史文化的北京人美学意识的象征。

北京的小吃、饭和点心品类丰富，内容独特，三者既有共同之处，又有不同特点。从文化学的角度看，北京的小吃、正餐食品和点心之间的界限是很分明的。三者的共性虽然都是可吃的食品，可是在经营方式、制作方式、食用方式、食用对象等诸方面却有着鲜明的不同点。在经营方式上，小吃是固定食摊与流动小贩兼有，售卖时多有颇具特色的吆喝声，已故著名北京史专家张次溪先生解放前还专门编了一部《燕市货声》的书，有关北京小吃的吆喝语尽在其中。在制作方式上，小吃一般是制作简单，现做现卖，立等可食，如炸糕，盆糕、大茶汤等。在消费者方面，在旧时吃小吃的主要是都市大众，偶尔也有中产阶级。进食环境主要是露天空地，有的顶多支个棚儿，摆几条长板凳。顾客的食用心理主要是逛大街或玩累了，又不到吃饭的时间，买点儿小吃“垫补垫补”，因此小吃的风味特点主要表现在三方面：一是味道，特点是甜咸分明，味觉刺激明显；二是质地，要么酥脆可口，要么软滑顺口，少有皮的塌的；三是温度，有的很烫，像刚出锅的热炸糕、白汤杂碎；有的很凉，像江米凉糕，艾窝窝。每种小吃，都好吃不贵。北京小吃风格淳朴，散发着浓郁的乡土气息，颇具都

城坊民的韵味，像驴打滚、螺丝转、老豆腐。点心与小吃相比，就高级多了。在经营方式上，点心有固定的营业铺面，有的还有名人题的字号，像正明斋、祥聚公等。在制作上，点心选料考究，精工细做，块形小巧，而且讲究包装，不是装匣子，就是饰红纸，风格典雅，具有礼仪性。在食用环境上，点心多是在家中进食。食用方式多为边品茶边进点心。价钱也比小吃贵得多。饭与小吃和点心不一样，它的食用时间相对固定，在解决温饱、补充营养方面起主要作用。

§ 2—2 北京传统与新潮小吃

一、蒸煮类

1. 大蜂糕

(1) 原料组成

面粉 1 000 g，白糖或黑糖 200 g，大枣 80 g，金糕 20 g，青梅 10 g，糖桂花 2 g，酵母或发酵粉适量。

(2) 制作工艺

1) 将面粉倒在盛器中，拌入发酵粉，加水，白糖、糖桂花和成面团，在适当温度下发酵，发得老些为好。

2) 大枣洗净，稍泡，放入开水锅中煮 10 min，捞出控去水分。金糕切成长条片。青梅改刀成小块。

3) 将小圆屉坐火上加水烧开，铺上湿布，把发面均匀地摊在布上，撒上果料，加上大枣，轻轻按实，蒸 40 min 左右即熟。

(3) 风味特点

松软，香甜，利口。

2. 碗糕

(1) 原料组成

面粉 500 g，白糖 300 g，鸡蛋 250 g，泡打粉 20 g，青红丝 5 g，瓜仁 15 g，葡萄干 25 g。

(2) 制作工艺

1) 将面粉过箩筛细待用。葡萄干用清水洗净。

2) 将鸡蛋 250 g 磕入盛器内，加水 350 g 搅拌均匀，再加白糖、泡打粉及筛过面粉，用手徐徐搅拌至无疙瘩为止，即成碗糕糊。

3) 碗里面抹上净油，倒入半碗糕糊，上面摆上青红丝、瓜仁、葡萄干。

4) 锅上火，加水烧开，将碗上屉，旺火蒸 15 min 便熟，出锅将糕从碗中倒出即可。

(3) 风味特点

颜色鹅黄，口感暄、松、绵、软，营养丰富，易于消化吸收。

3. 米面白蜂糕

(1) 原料组成

大米面 500 g，白糖 150 g，发酵粉 5 g，青红丝少许。

(2) 制作工艺

1) 将大米面倒入盛器中，掺发酵粉拌匀，加清水、白糖，和成面团，发酵稍饬。

2) 蒸锅加水上火，将发酵米面装入抹过油的碗里，上面撒青红丝，上屉蒸 30 min，待碗里面剂暄起，用手指按一下蜂糕有弹性即熟。

(3) 风味特点

柔软，干甜，利口。

4. 小窝头

(1) 原料组成

细玉米面 400 g，黄豆粉 100 g，白糖 250 g，糖桂花 5 g，小苏打 0.5 g。

(2) 制作工艺

1) 细玉米面、黄豆粉、白糖、糖桂花、小苏打倒在盛器中，拌合在一起，加温水适量，搅拌均匀，和成面团。

2) 揉匀后，搓成直径为 1.5~2 cm 的圆条，再揪成每 50 g 10 个的小面剂，制成小窝头生坯，上屉用旺火蒸熟即可。

(3) 风味特点

成品色鲜黄，形小巧精致，香甜细腻。

5. 菠菜羹

(1) 原料组成

面粉 500 g，菠菜 1 000 g，黄酱 50 g，火腿 50 g，粉丝 100 g，香油 50 g，葱花、姜末各 25 g，食用碱 5 g。

(2) 制作工艺

1) 面粉倒入盛器中，加发酵粉拌匀，加水和成面团。发酵后对碱，揉匀，稍饬。

2) 菠菜洗净，用开水焯透，过凉水后切成末，挤去水分。火腿切细丝。粉丝下热油锅炸至蓬松。锅上火放油，下葱花、姜末炆锅，接着下黄酱炒透，加入菠菜、火腿、炸粉丝、香油，拌均匀成馅。

3) 面搓成条，揪成 20 个面剂，擀成圆皮，包入菠菜馅，封好口，上屉蒸约 15 min 即熟。

(3) 风味特点

薄皮大馅，滑润鲜香。

6. 烫面饺

(1) 原料组成

面粉 500 g，猪肉（肥瘦）350 g，青菜末 150 g，葱花 100 g，姜末 5 g，精盐 10 g，酱油 25 g，香油 25 g，花椒粉、醋蒜汁各适量。

(2) 制作工艺

1) 将面粉放入盆中，用滚烫开水浇，边浇边搅拌，和成烫面团。晾凉后，用手搓成长条形，再揪成小面剂（每 50 g 6 个）。

2) 将猪肉洗净，绞成肉末，加水适量，打成糊状。再加入酱油、精盐、香油、葱花、姜末、花椒粉以及挤过水的菜末，搅拌均匀成馅。

3) 将面剂用手按扁，擀成皮，包入馅，上屉蒸约 6 min，出笼装盘，与醋蒜汁一同上桌。

(3) 风味特点

成品色灰白，半透明，皮软而筋道，馅清香。

7. 烧卖

(1) 原料组成

面粉 1 000 g，牛羊肉 500 g，西葫芦 500 g，葱 50 g，黄酱 100 g，熟油 75 g，姜 3 g，盐 10 g，淀粉 50 g，味精 4 g。

(2) 制作工艺

1) 将牛羊肉绞成肉末，西葫芦去皮、瓢，擦成丝，挤去水分，与肉末一起放在盛器内，加入各种调料，拌成烧卖馅。

2) 面粉用开水或半开水和面团，揉匀备用。

3) 淀粉过箩备用。

4) 将面团搓成条，揪成小面剂（每 50 g 3 个），用面杖擀成圆皮，再蘸上干淀粉，用木槌压出花边，中间包上馅，用手捏拢，花口朝上，上屉蒸 8 min 即熟。

(3) 风味特点

鲜嫩多汁，香醇适口。

8. 饅饅

(1) 原料组成

荞麦面 350 g，面粉 150 g，酱油 50 g，芝麻酱 50 g，醋 10 g，大蒜 5 g，咸胡萝卜丝 5 g，芥末 3 g。

(2) 制作工艺

1) 把荞麦面掺上面粉倒在盛器中，加水和成面团。

2) 将压饅饅床架于沸水锅上，把面装入饅饅床子，用手压下床子把，圆条形饅饅便从床子里压出，直接下入开水锅中。待煮熟后捞出过凉水，挑入碗里，浇上调好的芝麻酱、酱油、醋、大蒜汁及发好的芥末，放上咸胡萝卜丝即可。

(3) 风味特点

色灰红，咸香微酸辣，利口，有咬劲。

9. 莜面搓鱼子

(1) 原料组成

莜麦面 500 g，酱油 50 g，芝麻酱 25 g，醋 10 g，蒜 10 g，发好的芥末 5 g。

(2) 制作工艺

1) 将莜麦面下入温水锅中，用木棍搅均匀。捞出放案子上稍晾，用手搓成条。

2) 将酱油、芝麻酱、醋、蒜、发好的芥末放一起调匀即成调料。

3) 用右手揪一小块面剂放在手心上，用右拇指碾搓成盏形，似猫耳状，待全部搓好后一起上屉蒸 10 min，取出放在碗里，浇上调好的调料即可。

(3) 风味特点

色灰微红，利口不粘牙，咸酸微辣，有一股莜面特有的香味。

10. 芸豆饼

(1) 原料组成

大芸豆 500 g，花椒 10 g，盐 10 g。