

唐

北京唐人美食职业技能
培训学校 组织编写

李光 主编

地道小吃

北

京小

吃

最地道的北京小吃

轻松品尝京城美味



化学工业出版社

唐

北京唐人美食职业技能
培训学校 组织编写

李光 主编

地道小吃

北京小吃



化学工业出版社

·北京·

本书介绍70余例北京小吃的制作图解，分蒸制品种、煮制品种、烤烙制品种、炸制品种、其他品种五部分详细介绍制作过程，原料配方详尽，分步图解详细，面点大师手把手传授，可帮助面点师、美食爱好者迅速掌握操作技巧，是其良师益友。

图书在版编目（CIP）数据

北京小吃 / 北京唐人美食职业技能培训学校组织编写；李光主编. —北京：化学工业出版社，2012.3

（地道小吃）

ISBN 978-7-122-13393-9

I.北… II.①北… ②李… III.风味小吃-北京市 IV.TS972.142.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第017199号

责任编辑：温建斌

装帧设计：水长流文化发展有限公司

责任校对：陶燕华

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张5 字数115千字 2012年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：25.00元

版权所有 违者必究



前言 PREFACE

北京小吃，历史悠久，技艺精湛，品种繁多。其中有汉民风味、回民风味和宫廷小吃等，荤素、甜咸、干稀、凉热，种类繁多，季节性强，适应面广。

有史料可查北京小吃元代已甚著称，由于北京曾为金、元、清的都城，又是新中国的首都，多方面的有利条件使它能博采各地小吃之精华，兼收各族小吃之风味，使北京小吃更加丰富多彩，像延续至今的正月吃元宵、年糕、枣泥卷，三月吃江米面凉饼，五月吃粽子，十月吃奶皮、酥糕，十一月吃羊肉包、馄饨，腊月吃灌肠、腊八粥已成习俗。北京小吃在继承传统的基础上有很大改进、创新和发展，放出了新的光彩。

北京小吃所用原料遍及麦、米、豆、黍、肉、奶、蛋、果、蔬、薯各大类，每一类又可分出若干细类，如米就有糯米、粳米、籼米，豆类又有黄豆、芸豆、绿豆、红小豆、豇豆等。至于所有原料、配料、调料等则有百余种之多。由于北方盛产小麦，面类食品在北京小吃中一向居于首位，技法多样，工精艺巧，花样繁多，层出不穷。例如，仅烧饼一类就有一品烧饼、油酥烧饼、豆馅烧饼等。

北京小吃之所以风味突出，与厨师们的烹饪技术是离不开的，由于小吃品种繁多，工序复杂，又十分讲究色、香、味、形，所以在烹饪技法上要多样化，如蒸、炸、煮、烙、烤、煎、炒、煨、爆、烩、旋、冲等，制作技术又包括擀、拽、包、裹、卷、切、捏、叠、盘等。

《北京小吃》一书博采众长，荟萃京城传统风味，旨在继承和发展祖国的烹饪技术遗产，保持它独有的特色风味。愿本书能拓宽您的视野，丰富您的饮食生活！

编者



蒸

制品种

- | | | |
|-------------|----------|---------|
| 2 豆面糕 (驴打滚) | 10 芝麻糕卷 | 18 蝴蝶卷 |
| 3 艾窝窝 | 11 紫米糕 | 19 枣荷叶 |
| 4 芸豆卷 | 12 江米凉糕 | 20 豆沙包 |
| 5 鲜奶棉花杯 | 13 菠菜篓 | 21 糖三角 |
| 6 马拉糕 | 14 寿桃 | 22 肉丁馒头 |
| 7 果料糖蜂糕 | 15 椒盐花卷 | 23 提褶包子 |
| 8 花糕 | 16 麻酱咸花卷 | 24 烫面饺 |
| 9 枣切糕 | 17 双色卷 | 25 小窝头 |



煮

制品种

- | | | |
|--------|---------|---------|
| 27 果子干 | 32 卤炸豆腐 | 37 炒肝 |
| 28 油茶 | 33 卤煮火烧 | 38 清汤丸子 |
| 29 面茶 | 34 小枣粽子 | 39 豆腐脑 |
| 30 核桃酪 | 35 元宵 | 40 豌豆黄 |
| 31 西瓜酪 | 36 炸酱面 | |



烤烙

制品种

- | | | |
|---------|----------------|--------|
| 42 大饼 | 47 油酥烧饼 (咸味) | 52 螺丝转 |
| 43 荷叶饼 | 48 油酥烧饼 (甜味) | 53 枣花酥 |
| 44 家常饼 | 49 芝麻烧饼 | 54 小鸡酥 |
| 45 褡裢肉饼 | 50 糖火烧 | 55 核桃酥 |
| 46 锅贴 | 51 豆馅烧饼 (蛤蟆吐蜜) | 56 卷酥 |



炸

制品种

- | | | |
|---------|---------|---------|
| 58 馓子麻花 | 63 油条 | 67 蜜三刀 |
| 59 脆麻花 | 64 薄脆 | 68 麒麟酥 |
| 60 开口笑 | 64 焦圈 | 69 炸回头 |
| 61 香酥排叉 | 65 烫面炸糕 | 70 炸卷果 |
| 62 油饼 | 66 蜜麻花 | 71 炸肉火烧 |



其

他品种

- | |
|---------|
| 73 灌肠 |
| 74 腰子饼 |
| 75 肉末烧饼 |
| 76 炒疙瘩 |



蒸

制品种

ZHENG



1 江米面加水蒸熟。



2 黄豆面烤熟过筛备用。



3 将蒸熟的江米面和黄豆面揉匀。



4 擀成长片。



5 均匀抹上豆沙馅。



6 卷成卷。



7 撒上黄豆面、绵白糖。



8 切成均匀的小块。

原料 江米面500克、黄豆面20克、豆沙馅350克、绵白糖50克、冷水400~450克。

豆面糕 (驴打滚)



艾窝窝



原料 江米500克、江米面100克、白砂糖100克、金糕50克、青梅20克、芝麻仁10克、红樱桃丁适量。



1 江米洗净泡1个小时。



2 蒸熟晾凉。



3 江米面蒸熟过筛做干面。



4 芝麻炒熟擀碎，金糕、青梅切丁后和白砂糖拌在一起做馅心备用。



5 江米晾凉揉碎搓成长条，下剂，约30克。



6 按扁包入10克馅心。

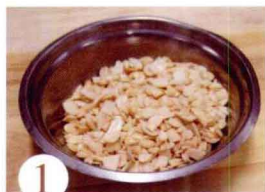


7 在江米面上滚一下。



8 中间点上一个红樱桃丁做装饰即成。

芸豆卷



1

将白芸豆去皮碎成瓣，用水泡15~24小时。



2

用糖桂花、绵白糖、芝麻仁拌成馅心备用。



3

将碎豆瓣倒入沸水锅中，加入纯碱和明矾，煮时多加些水，煮制1小时左右，至用手能把豆瓣搓成粉状即可。



4

捞出用布包好，上锅蒸15分钟。



5

将蒸好的芸豆倒在钢箩中用刮板擦成细泥状。



6

将芸豆泥用刀压成长方形薄片（注意薄片下垫上布）。



7

将馅心放在薄片中间。



8

隔着布小心地将两边向内卷。

原料

白芸豆500克、绵白糖250克、糖桂花5克、芝麻仁100克、纯碱（面）适量、明矾适量。

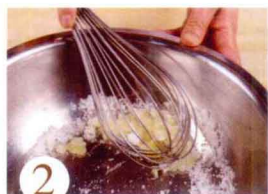


9

切成小块即可。



1 富强粉、泡打粉过筛备用。



2 绵白糖、蛋清、黄油放入盆中搅拌至绵白糖溶化。



3 加入鲜奶和水继续搅拌均匀。



4 加入富强粉和泡打粉调制成稠浆，搅拌均匀。



5 加入醋精搅拌均匀。



6 稠浆装入挤袋。在蒸碗中放入纸杯，将稠浆挤入纸杯。



7 码放在笼屉上醒制5分钟，用旺火蒸10分钟即可。

原料

富强粉100克、黄油13克、鲜奶35克、水40克、绵白糖50克、泡打粉5克、蛋清10克、醋精2克。

鲜奶棉花杯



富强粉和泡打粉过筛备用。



鸡蛋放入盆中打发。



加入绵白糖和水，继续搅拌均匀。



加入富强粉和泡打粉搅拌均匀。



装入盏碗。



撒上果脯丁或朱古力彩针等装饰料。



上屉蒸制10分钟。

原料 富强粉100克、绵白糖50克、鸡蛋60克、水70克、泡打粉5克、吉士粉10克。
装饰料：果脯丁或朱古力彩针。

马拉糕



果料糖蜂糕



原料 面粉250克，白糖75克，发酵粉10克，葡萄干25克，瓜仁12.5克，青梅12.5克，金糕条25克，青红丝7.5克。



1 面粉中加白糖、发酵粉，加清水调成稀糊状。



3 蒸锅加水大火烧开后，屉上铺湿布，四角提起，把糊状发面倒入抹平。



2 将葡萄干洗净，控去水。青梅用刀切成小块。金糕切成筷子粗细的条。



4 将金糕条、瓜仁、葡萄干、青梅块及青红丝均匀铺在发面糊上，静置后盖上盖，蒸约40分钟，出锅切成小块即可。



1

将粳米面倒在容器中，加发酵粉拌匀，加水成米面团发酵后，取出揉匀。



2

再掺入白糖、桂花拌透揉匀。



3

金糕切小丁，青梅切碎，核桃仁去皮炒熟切碎。



4

蒸锅加水大火烧开，屉上铺湿布，将粳米面团分成四份，湿布上放一份（摊开抹平）。



5

加一层豆沙馅，依次做完（共四层面三层豆沙馅）。



6

最后一层上均匀放上果料，压实，旺火蒸40分钟即熟，下屉后晾凉切块。

原料

粳米面500克，豆沙馅400克，白糖150克，金糕30克，青梅25克，核桃仁25克，瓜仁10克，桂花10克，发酵粉适量。

花糕



枣切糕



原料

黄米面500克，大枣125克，白糖50克。



1

将大枣洗净，用凉水
泡透，再入开水锅中
煮熟备用。



2

黄米面加水 and 匀。



3

蒸锅加水上火，放入
和好的黄米面蒸半小
时至熟。



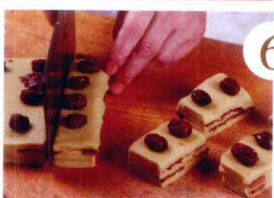
4

用手蘸上油，将蒸熟
的黄米面搓揉均匀。
将面团分成三等份，
擀成片状。



5

三层黄米面夹两层枣，
先铺黄米面，上面均匀
摆放上枣，再铺黄米
面，再铺枣，最上面一
层摆适当枣装饰。



6

改刀切成小块，码盘
即成。

芝麻糕卷



1

将红小豆洗净，锅中火放入红小豆，加适量碱，煮成豆馅。



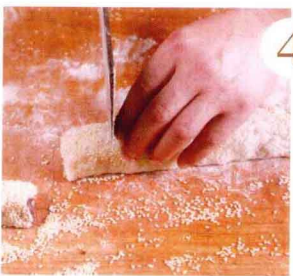
3

用湿布将江米团按扁压平成片，均匀地抹上一层豆馅后卷成卷。



2

将江米泡透，先干蒸20分钟，然后取出加水搅拌成浆，加足水后再上锅蒸20分钟，反复加水，蒸熟为止。将蒸好的江米晾凉，用熟粉反复搓揉至均匀。



4

粘上芝麻，食用时切段，撒上白糖即可。

原料 江米250克，红小豆250克，白糖50克，芝麻20克，碱适量。



1 将紫米、江米淘洗干净，分别泡30分钟。



2 锅加水上火，先下紫米煮，待米稍软后再下江米同煮5分钟后捞出。入蒸锅蒸约30分钟，取出拌以白糖、植物油再回锅蒸20分钟。



3 莲子煮熟去莲心。



4 莲子与金糕、青梅一起用刀剁成碎丁。



5 紫米和江米煮熟后，用擀面杖搅拌成糊，加上桂花再揉滋润。



6 将揉好的米糕倒入抹过油的不锈钢盘中。



7 上撒切碎的青梅、金糕、莲子及瓜仁，压实后放入冰箱冷藏。

原料 紫米300克，江米200克，白糖100克，熟植物油50克，莲子75克，果料（瓜仁、金糕、青梅）75克，桂花10克。



紫米糕



1 江米洗净泡1个小时。



2 蒸熟晾凉。



3 江米面蒸熟过筛做干面。



4 江米晾凉后隔豆包布揉至均匀成江米团。



5 盘上撒江米面，江米团擀薄并切成两片。



6 一片均匀抹上豆沙馅。



7 另外一片盖在上面。



8 面上撒熟芝麻仁后擀均匀。

原料 江米500克、江米面100克、熟芝麻仁50克、豆沙馅300克。



9 切块，上盘即可食用。

江米凉糕

