

孙润田 李全忠 主编

风味小吃

FENG WEI
XIAO CHI

蒸 食 类
炸 食 类
煮 食 类
烙烤炕食类
煎 食 类
炒焖烩食类

风味小吃

孙润田 李全忠 主编

河南科学技术出版社

河南科学技术出版社

前言

小吃是中国烹饪文化的重要组成部分，历史悠久，品种丰富，名目繁多。据《东京梦华录》记载，仅在东京（开封）就有三四百种，如李四家、段家的北食，金家、周家的南食，郑家的油饼，万家的馒头，史家的瓠羹，曹婆婆的肉饼，胡饼店的油菊花、宽焦、侧厚、油旋、髓饼、新样满麻等，都久负盛名。

风味小吃（包括时令小吃）用料广泛，仅以粮食为主料的花色品种，就有包卷类、饼饵类、面茶类、饺角类、糕团类、糜粥类、杂食类等，此外还有用鸡鸭肉蛋及豆制品烹制的小吃，举不胜举。按其成熟方法，大致可分为：蒸食类、油炸类、煎食类（水煎、油煎）、煮食类、烙食类、炒食类、烩焖类，以及通过热辐射制熟的烤、炕类食品等。

风味小吃中有许多名小吃，具有鲜明的地方特色、独特的地方风味，多为就地取材，适应当地的风俗民情、民族传统、饮食习惯、口味嗜好，并与各地的菜系口味特色有直接关系。比如南米北面、北咸南甜、川辣粤鲜，在各自风味小吃中，都有明显的体现。风味小吃的另一个特点是操作简便，品种多样。编写此书的目的，在于繁荣餐饮市场，丰富家庭的生活内容。

前言

本书以河南的风味小吃为基础,兼收有北京、天津、山东、山西、河北、安徽、江苏、浙江、四川、广东、上海、福建以及湖南、湖北等地的小吃共 360 多个品种。蒸食类、烤(炕)食类由张法冉、周俊杰选编;炸食类由孙润田选编;煮食类由刘传仁选编;烙食类由陶景翼选编;煎食类、炒烩类由李全忠选编(马文翰补编了部分内容)。最后由孙润田总纂。

本书在选编中,曾参阅了全国各地饮食界同仁编写的具有地方特色的有关风味小吃的出版物,得到了开封市烹饪协会的大力支持,许多风味小吃的制作大师提供了许多宝贵资料,在此深表谢意!

一切事物都在不断地发展变化,各种烹饪技术也在不断创新提高,风味小吃也是如此。本书难免有遗漏与不当之处,敬请广大读者与同行大师们批评指正。

编者
1998年3月

目录

蒸食类

开封第一楼小笼包子···(1)	蚝油叉烧包·····(13)
天津狗不理包子·····(2)	玫瑰糖包·····(14)
上海南翔(馒头)小笼···(3)	五仁包·····(14)
候口馒头·····(5)	金华汤包·····(15)
天津羊肉包·····(5)	蟹黄包子·····(16)
牛肉包子·····(6)	五味肉包·····(17)
凤球包子·····(7)	瓠包·····(18)
鲜肉包子·····(8)	又一新切馅烧卖·····(18)
叉烧肉包·····(8)	珍珠烧卖·····(19)
水晶包子·····(9)	干蒸烧卖·····(20)
三鲜包子·····(10)	玻璃烧卖·····(20)
豆沙包子·····(10)	虾肉烧卖·····(21)
山东包子·····(11)	太牢烧卖·····(22)
江苏包子·····(12)	牛肉烧卖·····(23)
什锦素包子·····(12)	三鲜烧卖·····(23)

素烧卖·····	(24)	九层油糕·····	(42)
郑州蔡记蒸饺·····	(25)	崇庆冻糕·····	(42)
中和轩蒸饺·····	(26)	夹心蛋糕·····	(43)
玻璃羊肉饺·····	(27)	重糖发糕·····	(44)
四色饺·····	(27)	白糖肉松糕·····	(44)
金山蒸饺·····	(28)	猪油百果方糕·····	(45)
灌汤小笼饺(包)·····	(28)	玫瑰洗沙莽糕·····	(47)
灌汤蒸饺·····	(29)	青城白果糕·····	(47)
烫面角·····	(30)	重阳栗糕·····	(48)
虾肉蒸馄饨·····	(31)	九重糕·····	(48)
松糕·····	(32)	端阳糕·····	(49)
鸳鸯糕·····	(32)	黄州烧梅·····	(49)
椰汁钵子糕·····	(33)	五叶梅·····	(50)
打糕·····	(33)	姊妹团子·····	(51)
喇摩糕·····	(34)	芝麻圆子·····	(52)
重阳糕·····	(34)	油葱饅·····	(53)
绿豆糕·····	(35)	八宝饭·····	(54)
豆面糕·····	(36)	夹沙八宝饭·····	(54)
豆豉糕·····	(37)	八宝果饭·····	(55)
马蹄糕·····	(37)	荷叶八宝饭·····	(56)
定胜糕·····	(38)	荷叶饭·····	(57)
冰凉糕·····	(39)	艾窝窝·····	(57)
山药糕·····	(39)	江米藕·····	(58)
什锦圆糕·····	(40)	灌血肠·····	(59)
三泥层糕·····	(40)	肠粉·····	(60)
江米切糕·····	(41)	八宝芋巢·····	(60)

卤面·····(61)	鸡丝卷·····(66)
开花馍·····(62)	辣椒菊花卷·····(66)
沈丘顾家馍·····(62)	热焦馍·····(67)
桂花馒头·····(64)	千层饼·····(68)
八宝馒头·····(64)	春饼·····(68)
芸豆卷·····(65)	荷叶蒸饼·····(69)

炸 食 类

北京焦圈·····(70)	馓子·····(84)
小焦杠油条·····(71)	麻叶·····(84)
翻劲油条·····(72)	宜昌夹货·····(85)
双批油条·····(72)	稀甜麻糖·····(86)
四批油条·····(73)	油酥面蛹·····(86)
回头油条·····(74)	台湾酥炸高渣·····(87)
空心油条·····(74)	榆林炸豆奶·····(88)
焦酥油条·····(75)	光山蜂蜜团·····(88)
什锦麻花·····(76)	臭豆腐·····(89)
剪子股麻花·····(77)	黄焦油馒头·····(90)
筒子麻花·····(78)	鸡蛋布袋·····(90)
三股麻花·····(79)	炸鸡蛋荷包·····(91)
六股麻花·····(79)	龙须菜春卷·····(92)
蜜麻花·····(80)	耳朵眼炸糕·····(93)
大营麻花·····(81)	桂花年糕·····(93)
馓子麻花·····(82)	玫瑰糖糕·····(94)
淮安茶馓·····(83)	水花糖糕·····(95)

江米炸糕·····	(95)	布 鲁 ·····	(112)
芙蓉糕·····	(96)	油 芯 ·····	(112)
白年糕·····	(96)	油 面 ·····	(113)
奶油炸糕·····	(97)	麻 球 ·····	(113)
泡泡油糕·····	(98)	信阳勺子馍 ·····	(114)
安阳血糕·····	(98)	肉馅萝卜馍 ·····	(114)
泡油糕·····	(99)	酥盒 ·····	(115)
黄米面枣糕·····	(99)	鲜奶螺旋酥·····	(116)
波丝油糕 ·····	(100)	蜜 酥 ·····	(116)
烫面炸糕 ·····	(101)	鸳鸯酥 ·····	(117)
油炸菜角 ·····	(101)	小包酥 ·····	(118)
炸枣角 ·····	(102)	莲花酥 ·····	(118)
炸三角 ·····	(103)	兰花酥 ·····	(119)
油炸三角 ·····	(103)	荷花酥 ·····	(120)
蜜饯三刀 ·····	(104)	马蹄酥 ·····	(120)
蜜三刀 ·····	(105)	马 蛋 ·····	(121)
姜丝排叉 ·····	(105)	吴山酥油饼 ·····	(122)
糖螺丝转 ·····	(106)	火腿金瓜丝酥饼 ·····	(123)
韭菜盒 ·····	(107)	萝卜酥饼 ·····	(124)
萨其马 ·····	(107)	福建蛎饼 ·····	(124)
开口笑 ·····	(108)	金钱虾饼 ·····	(125)
大救驾 ·····	(108)	炸油饼 ·····	(126)
麻薯枣 ·····	(109)	椒盐炸粿 ·····	(126)
油柿子 ·····	(110)	绿豆糍粑 ·····	(127)
苕 枣 ·····	(110)	红安绿豆糍粑 ·····	(127)
沙 翁 ·····	(111)	油炸糍粑角 ·····	(128)

炸银鱼 (128)

煮食类

- | | |
|-------------------|----------------------|
| 吊卤面 (130) | 鸡丝馄饨 (146) |
| 担担面 (131) | 社旗馄饨 (147) |
| 肉丝炆锅面 (132) | 大肉水饺 (148) |
| 鸡蛋炆锅面 (132) | 鸡汤水饺 (149) |
| 平锅面 (133) | 羊肉水饺 (150) |
| 炸酱面 (134) | 高汤三鲜水饺 (151) |
| 余子面 (134) | 诸老大粽子 (151) |
| 新野板面 (135) | 火腿粽 (152) |
| 西湖面 (136) | 豆沙粽 (152) |
| 什锦品锅面 (136) | 咸肉粽 (153) |
| 鱼 面 (137) | 猪肉汤团 (154) |
| 虾仁面 (138) | 什锦元宵 (154) |
| 鲍鱼鸡丝面 (138) | 赖汤圆 (155) |
| 三鲜面 (139) | 夫子酒烩汤圆 (156) |
| 鳝鱼丝面 (139) | 猫耳朵 (157) |
| 山西刀削面 (140) | 包心鱼丸 (158) |
| 龙须面 (141) | 两色豆茸 (159) |
| 金丝面 (142) | 头脑 (159) |
| 饴饴 (143) | 卤煮小肠 (160) |
| 浆面条 (143) | 八宝龟羊汤 (161) |
| 深渡包袱 (145) | 沙市圆豆汤泡糯米 (162) |
| 灯笼馄饨 (145) | 莲子稀饭 (163) |

绿豆糊涂	(163)	羊肉胡辣汤	(172)
甜沫	(164)	素胡辣汤	(173)
豆沫	(165)	不翻汤	(173)
豇豆麦仁汤	(165)	回乳豆腐汤	(174)
秫米粥	(166)	粉浆饭	(175)
小绍兴鸡粥	(166)	天桥茶汤	(175)
豌豆粥	(167)	小米茶汤	(176)
生片粥	(168)	秫米茶汤	(177)
艇仔粥	(168)	武陟油茶	(177)
及第粥	(169)	牛骨髓油茶	(178)
腊八粥	(170)	杏仁茶	(179)
八宝粥	(170)	豌豆黄	(179)
核桃酪	(171)	三鲜豆腐脑	(180)
豆 粥	(171)	鸡丁豆腐脑	(181)

烙 烤 炕 食 类

李连贵熏肉大饼	(183)	什锦酥饼	(189)
白糖焦饼	(184)	蛋肉麦饼	(189)
三角烙饼	(185)	牛舌头饼	(190)
葱花油饼	(185)	蒙古馅饼	(191)
景芝三盖饼	(186)	金银烙饼	(191)
一窝丝清油饼	(186)	肉馅饼	(192)
馅 饼	(187)	混糖饼	(192)
鸡蛋灌饼	(188)	空心饼	(193)

通州饼	(193)	枣泥火烧	(211)
木须饼	(194)	脂油火烧	(211)
脂油饼	(195)	抽丝火烧	(212)
安阳下梢饼	(195)	带馅火烧	(213)
黄桂柿子饼	(196)	褡裢火烧	(213)
萝卜丝饼	(197)	片丝火烧	(214)
四方油酥饼	(197)	煎饼馃子	(215)
金华干菜酥饼	(198)	黄豆肉馃	(216)
金钱萝卜饼	(199)	香椿馃	(217)
成珠小凤饼	(200)	炕菜盒	(217)
玫瑰酥饼	(200)	松酥苹果盏	(218)
盘香饼	(201)	豆沙甘露酥	(219)
什锦烧饼	(202)	桃酥	(219)
糖油酥烧饼	(203)	蛋黄酥	(220)
油酥烧饼	(203)	蛋卷	(220)
起酥肉馅烧饼	(204)	蟹壳黄	(221)
牛中喜烧饼	(205)	马蹄酥	(222)
僧帽双瓢烧饼	(206)	什大酥	(223)
缸炉烧饼	(207)	莲茸玉兔	(224)
信阳网油烧饼	(207)	发面油旋	(224)
花边烧饼	(208)	油烙馍	(225)
油酥火烧	(209)	烙回头	(226)
豆沙馅火烧	(209)	枣锅盔	(226)
双麻火烧	(210)	石子锅盔	(227)

煎 食 类

- | | |
|----------------------|------------------|
| 稻香居锅贴 ····· (228) | 海南煎堆 ····· (237) |
| 蟹肉锅贴 ····· (229) | 海南煎粽 ····· (237) |
| 鲜奶煎克戟 ····· (229) | 牛肉煎饼 ····· (238) |
| “大福来”锅巴菜 ····· (230) | 糖酥煎饼 ····· (239) |
| 素馅水煎包 ····· (231) | 粘面墩 ····· (239) |
| 尹家羊肉水煎包 ····· (232) | 荆芥面托 ····· (240) |
| 信阳水煎包 ····· (232) | 羊肉肉盒 ····· (240) |
| 煎肉盒 ····· (233) | 油煎包子 ····· (241) |
| 煎糍粑 ····· (234) | 武辈壮馍 ····· (242) |
| 示灯粑粑 ····· (235) | 没底端 ····· (243) |
| 海南煎饼 ····· (235) | 文蛤饼 ····· (244) |
| 龙江煎堆 ····· (236) | 双黄饼 ····· (244) |

炒 焖 烩 食 类

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 合记羊肉烩面 ····· (246) | 肉丝炒面 ····· (252) |
| 新生牛(羊)肉烩馍 ··· (247) | 云梦炒鱼面 ····· (253) |
| 牛肉烩面 ····· (247) | 蛋酥炒面 ····· (254) |
| 过桥米线 ····· (248) | 生炒面 ····· (254) |
| 坛子肉焖饼 ····· (249) | 三丝粗炒面 ····· (255) |
| 三鲜焖饼 ····· (250) | 鸡丝炒面 ····· (256) |
| 羊肉焖饼 ····· (251) | 软炒面 ····· (256) |
| 烩 饼 ····· (251) | 炒面线 ····· (257) |

炒 饼	(258)	肉丝炒饭	(262)
虾仁木樨炒饼	(259)	炒疙瘩	(262)
金瓜米粉	(259)	炒凉粉.....	(263)
掐菜炒河粉	(260)	炒 肝	(264)
干炒牛河粉	(260)	碎金饭	(265)
香炒扬州饭	(261)	八宝锅蒸	(265)

开封第一楼小笼包子

(开封小吃)

原料:精粉 500 克,猪后腿肉 500 克,姜末 15 克,料酒 15 克,精盐 15 克,酱油 40 克,白糖 4 克,小磨油 125 克。

制法:①把肉剔骨、去皮、剔筋后切成条,再用绞肉机绞成碎肉。②将碎肉放在盆里,下入料酒、精盐、酱油、姜末、白糖,顺一个方向搅上劲,入味后,再继续搅打(上劲),并陆续对入清水 350~400 克,最后下入小磨油,搅成馅。③把面放在盆内(留出垫面),先用水少许(每 500 克面粉需用 250~300 克清水,夏季用凉水,冬季用热水,春、秋季用温水)把面抄成面穗,和成软面块,再垫面 3 次,将面团由软和硬;然后蘸水擀面,和成不软不硬的面团,做到面光、盆光、手光。④将和好的面团放在案上,反复揉摔、盘叠,直至光滑柔软,下成 50 个面剂子,擀成周围薄、中间厚的圆片;再填上馅,捏成 18~21 个褶的小包子(皮约 15 克,馅约 20 克)。⑤蒸时用大武火。1~2 格约 6 分钟可熟,3~5 格约需 8 分钟。时间过长,包子容易掉底。

特点:皮薄馅大,灌汤流油,提起像灯笼,放下似菊花,鲜香利口。

注:开封第一楼集团有限公司制作的“第一楼小笼包子”,1997年12月被中国烹饪协会授予首届全国“中华名小吃”称号。

天津狗不理包子

猪肉馅

原料:面粉 5.5 千克,酵面 3.75 千克,碱面 50 克,猪肥瘦肉(肥三瘦七)4.25 千克,姜米 41.5 克,葱花 400 克,酱油 875 克,味精 50 克,小磨油 600 克,猪骨头汤适量,清汤 2.075 千克。

制法:①先将猪肉剔净软、硬骨头,绞成茸,再将葱花、姜米、味精、酱油、小磨油下入肉茸中,顺一个方向搅拌入味,再加入适量清水、骨头汤,拌和成肉馅。②将面粉与酵面一起放入盆中,加清水 2.75 千克和成面团,盖上湿布使其发酵。当有肥花拱起时对人碱水,揉匀擀透,稍饧,将面团放在有面醭(500 克)的案板上揉匀,揉出光面,搓成直径约 2~3 厘米的长条,每两揪成 4 个面剂,粘匀醭面后滚圆、按扁,擀成直径 8 厘米的圆皮。③将面皮放在手掌上,在面皮当中抹上 15 克馅,拇指配合食指,捏着皮边翘边捏叠成均匀的褶花,捏严剂口,每个包子的褶数不得少于 15 个。④将包好的包子放入笼内,用旺火蒸约 5 分钟即熟。

特点:色白小巧,形似待放的菊花,面皮筋软有劲,馅心香鲜油润,口感肥而不腻。

三鲜馅

原料:精粉 6 千克,酵面 3.75 千克,猪肉 5 千克,鲜虾仁 2.5 千克,水海参 2 千克,鸡蛋 1.5 千克,团粉(粉芡)、碱面适量,葱花 600 克,姜米 50 克,精盐 50 克,味精 50 克,酱油 1 千克,小磨油 700 克,高汤、食用油适量。

制法:①制馅方法与肉馅同。另将鸡蛋磕开、打匀,放入团粉、精盐 25 克,搅拌成糊,再下入虾仁抓匀,下入温油中滑一下。再将余下的鸡蛋磕开打匀,加入精盐 2.5 克及适量的食用油炒熟。最后将虾仁、鸡蛋、水海参切碎,搅入猪肉馅内,制成三鲜馅。②和面、发酵、对碱、下剂、擀皮、包馅、掐花、蒸制,均与猪肉馅的制作相同。

注:①饧面,也称醒面,俗称“循面”,是缓解面团筋力的一种方法。和好的面团经揉揣出现筋力后,有很强的弹性,不易成形,此时把面团放在案板上或面盆内,盖上潮湿的布,使面团自行缓解,此缓解过程即称饧面。

②天津狗不理总店制作的“狗不理包子”,1997 年 12 月被中国烹饪协会授予首届全国“中华名小吃”称号。

上海南翔(馒头)小笼

原料:猪夹心肉 750 克,面粉 1.5 千克,玻璃肉 250 克。酱油 125 克,白糖 20 克,芝麻油 50 克,味精 7.5 克(按 100 只计算)。

制法:①制馅。夹心肉洗净后剁成肉泥,放在盆内,加入酱

油、白糖、味精，顺一个方向搅打两三分钟，看不见酱油色时，注入清水（热天 100 克，冬天 200 克），仍按原来方向搅打，待水全部吸收至肉内，加入芝麻油、玻璃肉（剁成米粒），再搅打两三分钟，待有粘性时即可。②制皮。将面粉放在小缸中，注入冷水 500 克，拌和成团，放在案板上，使劲揉至面团软滑发光、不粘手时，在案板上涂些植物油，将面团搓成约 1.5 厘米直径的圆长条，掐成 100 只剂子。③包捏与蒸制。将剂子逐个按成中间略厚、边缘略薄的圆形皮子，托在左手，右手用竹刮子挑入肉馅，将皮子边缘自右向左捏成 20 个褶皱，包拢剂口，排入笼内（笼屉用蓑草垫底，刷上油），每笼排列馒头 20 只，端上沸水锅，蒸约四五分钟，见馒头内部鼓气胀胖，皮呈半透明玉白色，馒头底不粘笼垫时，即可出笼装盘。

特点：皮色玉白，皮薄馅大，肉嫩汁鲜。

注：①将生肉改刀后挂上蛋清、淀粉、植物油、糯米粉制成的糊，下入六成热的油锅内炸熟出锅，装盘撒糖即为玻璃肉。

②馒头俗称馍馍，自宋代起，在北方地区对有馅者称包子，无馅者称馒头。但南方（主要是长江下游一些地方）不论有馅无馅，统称为馒头，至今亦然。

③上海南翔馒头店和梅园美食林制作的“南翔小笼”，1997 年 12 月均被中国烹饪协会授予首届全国“中华名小吃”称号。

候口馒头

(浙江小吃)

原料:发酵面团 750 克,猪肉 750 克,葱末 150 克,酱油 150 克,味精 10 克。

制法:①将发酵面团摘成 100 个剂子,用手摺成四周薄中间厚的皮子。②将猪肉(三成肥、七成瘦)切成绿豆粒大小的丁,加入葱末、酱油、味精,调匀制成肉馅。③将肉馅拨入皮子中间,左手四指托住皮子,拇指按住肉馅;用右手拇指及食指提起皮子边缘,逆时针方向旋转捏褶,收口处留小孔,略露肉馅。100 只馒头分装 10 只小笼屉,旺火蒸熟即成。

特点:味道鲜美,灌汤流油。

注:浙江绍兴大酒店制作的“候口馒头”,1997 年 12 月被中国烹饪协会授予首届全国“中华名小吃”称号。

天津羊肉包

(津门小吃)

原料:富强粉 3.5 千克,面肥(老面)2.25 千克,羊肉馅 2.5 千克(肥瘦参半),白菜馅 2.5 千克,葱花 300 克,姜米、碱面适量,酱油 900 克,芝麻油 400 克,花椒盐水适量。

制法:①将羊肉馅放入盆中,用椒盐水一点一点地搅进去;搅至肉馅发粘,再把酱油分次搅入;然后调入芝麻油,拌入