

邵建華 劉耀華 編著

# 早茶

—— 茶、茶食、茶菜、茶點的知識與制作



上海科學普及出版社

# 早 茶

——茶、茶食、茶菜、茶点的知识与制作

邵建华 刘耀华 编著

上海科学普及出版社

(沪)新登字第 305 号

责任编辑:端木鑫

## 早 茶

——茶、茶食、茶菜、茶点的知识与制作

邵建华 刘耀华 编著

上海科学普及出版社出版

(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200063)

---

新华书店上海发行所发行

上海科学普及出版社电脑照排部排版

上海印刷七厂一分厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8.75 插页 2 字数 196000

1992 年 6 月第 1 版 1992 年 6 月第 1 次印刷

印数 1—8000

---

ISBN 7-5427-0533-4/TS·38 定价:3.60 元



南翔小笼包子



葱油酥子鸡



元宝酥



包菜油墩子



杏仁五香糕



滑鸡灌汤包



奶黄糯米糍



肉末夹烧饼

HAN/09



酥皮小笼包



翡翠素烧卖



乳香鸿运酥



咖喱咸水角



鱼香煎锅饼



西施脆皮卷



奶油蛋黄包



岭南卷筒虾





软煎马蹄糕



精致美味的茶菜



叉烧萝卜泥



可可九层糕



芝麻香汤团



香酥鸡蛋糕



冬菜鸭肉包

本书照片中的部分茶点  
由上海老饭店制作  
摄影 天 石

## 内 容 介 绍

“早茶”，由茶、茶食、茶菜和茶点组成。本书也按此顺序编写：第一部分能使您得茶之真席，了解茶的品种质量、冲泡储藏方法；第二部分和第三部分分别介绍蜜饯、佐茶菜肴的特色和制法；第四部分是本书的“重头戏”，集250种广、扬、苏、川、徽等地方和西式茶点于一书，每组以5个品种为一单元，讲究甜咸、干湿、制做方法搭配，力求口感多样，家庭制做方便。

本书作者都是各大城市大酒店、宾馆及烹饪学校中享有声誉的特级、一级点心师、厨师和烹饪理论工作者，他们将自己的经验奉献给读者，并对传统品种予以创新，使家庭主妇、专业工作者都能开卷有益。

## 前 言

早茶并不单指早晨饮茶。现代社会已赋予“早茶”两字以全新的意思：早餐之茶与点。由此而衍化出午茶、晚茶（又称音乐茶座），其内容和形式基本同早茶一样。

早茶滥觞于广州、扬州、苏州。广东人一般都讲究早上吃新鲜的，饮一杯茶，吃两件点心是一种极普通的早餐，所谓“一盅两件”。扬州、苏州的早茶虽不及广州普及，但苏扬点心的独特风味及优质香茗，也使老饕们为之倾心。难怪苏扬食客有“早上皮包水、晚上水包皮”（早上吃茶点，晚上泡浴池）之说。随着南风北渐，早茶迅速在我国大中城市中形成了市场，许多店家天天门庭若市。

现代营养学告诉人们，早餐对人体来说，较之中晚餐更为重要。因此，更应讲究早餐的质量。面包加牛奶营养虽好却未免单调，而丰富的早茶点心，除了能满足口腹之欲，也更符合膳食平衡原则。清早一杯茶，既可涤去肠胃内的污浊，又可醒脑提神，使一天有个良好的开端。同时，举杯慢啜、细品茶韵，其味不输浅斟低唱。茶与菜点相配，清淡与香浓、湿与干有机组合，相得益彰。茶水不断按抚舌面味蕾，使得疲劳的味蕾重新振奋，菜点之至味在茶水的配合下，更充分显现出来，为人所感受享用。

“早茶”由茶、茶食、茶菜、茶点四部分组成。茶叶的品种、泡茶器皿与冲泡、储藏方法，对茶水的色香味关系极大。茶食主要是些蜜饯、炒货、糖食。茶菜不同于一般冷盘热炒，特点是鲜、香，味别丰富，口味偏淡，质感或酥烂、或软嫩、色彩素雅，

成品无汁，味透肌里。数量少，只是对茶与点心起佐助作用而非主角。茶点是早茶的主体。既为果腹，更为呈味，它比一般点心更小巧玲珑，口味更丰富，制作也更精细。

经常上饮食店吃早茶，对一般家庭来说，经济上不一定能承受，倘能把饮食店里供应的早茶品种搬到家里，自己动手制作，则不仅节约了开支，还增添了乐趣。本书即基于这种想法，为您提供早茶的全部制作方法和制作关键，在品种选择和选用原料上尽可能地适应家庭，即茶点品种能在家里制做，原料又较易在市场上购得。力求使您一册在手，尽得早茶之真味。

本书的编排，第一部分能使您得茶之真谛，了解茶的品种质量和冲泡方法；第二部分介绍蜜饯的种类和特色，并有一些常见炒货的制法；第三部分介绍佐茶菜肴的制法和特色；第四部分是本书的“重头戏”，介绍各种风味的茶点。茶点融广、扬、苏、川、徽等地以及西式早茶的特色于一体，以每组五个为一单元，每组茶点中又讲究甜咸、干湿、烹制方法的搭配，以求口感多样。家庭制做时，应根据与宴人数及口味爱好任意选择或重新组合。茶菜、茶食也一样。

本书作者除邵建华、刘耀华外，侯根全、程尔曼、黄威三位同志参加了部分内容的编写。他们是各大城市大酒家、宾馆里享有声誉的特级、一级点心师、厨师和烹饪理论工作者，他们将自己的经验奉献给读者，又对许多传统品种进行改革创新，使得家庭主妇在家里制做时，不失传统风味，甚至能享受许多在酒家、宾馆里品尝不到的特色品种。只要您开卷细读，认真仿制，定能从中获得美味。即使是烹饪专业工作者，读罢此书，也会获益不浅，因为一个城市里的一家饭店、宾馆不可能有如此多的品种应市。

编 者

# 目 录

|                                                                                                                                                                                                 |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 第一章 茶 .....                                                                                                                                                                                     | (1)  |
| 一、茶对人体的功效 .....                                                                                                                                                                                 | (1)  |
| 二、茶的种类 .....                                                                                                                                                                                    | (4)  |
| 三、茶叶的鉴别 .....                                                                                                                                                                                   | (8)  |
| 四、泡茶器皿 .....                                                                                                                                                                                    | (11) |
| 五、泡茶方法 .....                                                                                                                                                                                    | (13) |
| 六、茶叶的保藏 .....                                                                                                                                                                                   | (16) |
| 第二章 茶食 .....                                                                                                                                                                                    | (18) |
| 一、蜜饯 .....                                                                                                                                                                                      | (18) |
| 二、家常炒货 .....                                                                                                                                                                                    | (22) |
| 三、家制糖食 .....                                                                                                                                                                                    | (29) |
| 第三章 茶菜 .....                                                                                                                                                                                    | (35) |
| 一、炸余煎烹类 .....                                                                                                                                                                                   | (36) |
| 干炸鸡翼 龙凤腿 纸包鸡 香酥炸鸡翅 椒盐鸡 谷落鸡<br>香麻煎鸡脯 香酥鸭方 煎卷筒里脊 干烹肉丝 锅塌里<br>脊 炸响铃 麻花肉 菠萝牛肉串 串烤蚝油牛肉 夹心黄<br>鱼土司 苔菜拖黄鱼 花生鱼排 拌脆鳝 灌汤虾球 香酥<br>炸大虾 炸虾球 炸虾排 锅贴虾 炸蟹球 酥炸田鸡腿<br>炸香酥芋盒 素烧鸭 素肉松 素脆鳝 干烧四宝 鲜肉煎<br>茄脯 苔菜花生米 麻辣花生 |      |
| 二、焖烧酱卤类 .....                                                                                                                                                                                   | (58) |
| 盐水金钱鸡 盐水肫 水晶冻鸡 肴肉 叉烧 串烤咖喱里                                                                                                                                                                      |      |

脊 酒香肉干 腐乳肉脯 沙茶焗排骨 五香牛肉 陈皮牛肉 咖喱牛肉干 五香牛肉巴 熏鱼 陈皮虾 油爆盐水虾 脆鳝 酥鳝鱼 糟田螺 田螺塞肉 干煸墨鱼 五香禾花雀 什锦煮干丝 蜜汁豆腐干 栏花豆腐干 红油茭白 素白斩鸡 笋脯黄豆 发芽豆煨咸菜

### 三、腌渍炆拌类…………… (74)

棒棒鸡 洋菜拌鸡丝 糟鸡 芥末鸭掌 糟肉 芹黄拌肚丝 芥末牛百页 芥末鱼条 海蜇金瓜丝 糟冬笋 炆拌莴苣 酸辣瓜皮卷 话梅嫩藕 泡藕 拌金针菇 糖醋萝卜 烫干丝 金钩芹菜 辣白菜 芥末白菜墩 朝鲜泡菜 朝鲜泡黄瓜 姜汁黄瓜 麻酱白果 水果色拉 什锦酸果

### 四、蒸熏烧烤类…………… (86)

白雪鸡 绍纱凤爪 荷叶粉蒸鸡 糟蒸肫掌 豉汁蒸排骨 沙茶烤肉 菜包里脊 竹尖火烤肉 熏墨鱼 酿冬菇 素火腿 兰花春笋

## 第四章 茶点…………… (95)

第一套 三丝炸春卷 笋尖鲜虾饺 菊花煎锅贴 香酥鸡蛋挞 芝麻蓉汤团…………… (95)

第二套 纯酵母馒头 白莲奶层糕 烧鸭蒸蛋条 香麻马蹄卷 三元及第粥…………… (101)

第三套 蒸叉烧小包 炸豆沙酥角 香煎萝卜糕 烤鲜奶气鼓 鸡汤珍珠饺…………… (106)

第四套 豆沙八宝饭 蛋黄煎粉果 椰丝蛋白球 酥皮芋茸虾 鲜滑鱼片粥…………… (110)

第五套 原笼干蒸烧卖 五香咸蛋散 肉丝两面黄 双色鸡蛋糕 麻辣三鲜饺…………… (115)

第六套 猪油棉花杯 酥炸穿标虾 葱油家常饼 蛋奶

炖布丁 原汤生菜粉..... (121)

第七套 紫菜珍珠卷 香麻莲茸枣 烤叉烧茶包 椰黄  
水晶角 百合绿豆羹..... (125)

第八套 蜂巢蛋黄角 豆苗鸡丝角 奶油酥松盏 煎桂  
花年糕 香滑芝麻糊..... (130)

第九套 海参鸡冠饺 威化奶黄夹 火腿鸳鸯脯 叉烧  
蒸鱼角 香滑蛋黄粥..... (135)

第十套 荷叶糯米鸡 蛋莲金丝球 岭南卷筒虾 板栗  
裹蒸粽 鱼肉馅馄饨..... (139)

第十一套 珍珠咸水角 软煎马蹄糕 冬茸水晶饼 奶  
黄生馅包 皮蛋鸡丝粥..... (144)

第十二套 白糖棉花糕 蛋煎珍珠饼 脆皮鸡丝卷 双  
色冰淇淋 冰糖银耳羹..... (148)

第十三套 翡翠素烧卖 双色绿豆糕 椰茸炸蛋球 腊  
味金丝酥 芙蓉玉米羹..... (153)

第十四套 蛋黄荷花包 鸡丝凉拌面 菠萝冻蛋糕 叉  
烧千层酥 鲜桔西米露..... (158)

第十五套 蒸芙蓉奶杯 咖喱煎酥包 可可九层糕 牛  
肉松酥蛋 酸笋辣椒面..... (163)

第十六套 香麻蕉叶粿 八珍绿豆角 双色奶油戟 菠  
萝烧鸭批 杏仁奶豆腐..... (168)

第十七套 水蒸鸡蛋糕 栗茸鸡粒枣 苹果煎蛋饼 椰  
莲蛋黄脯 汤泡脆馄饨..... (173)

第十八套 三色珍珠卷 椰茸香蕉球 酸辣卷筒粉 棒  
炸香肠包 罗汉白果羹..... (177)

第十九套 叉烧糯米烧卖 葱油刹其马 杏仁五香酥  
滑鸡灌汤包 枣莲三宝粥..... (182)

- 第二十套 带馅土豆球 青团 三鲜伊府面 苹果奶皮  
卷 核桃茶…………… (186)
- 第二十一套 虾肉粢毛团 炒青豆泥 重阳糕 鲜肉月  
饼 花生马蹄奶露…………… (190)
- 第二十二套 生煎馒头 炒三不粘 山药糕 草莓荸荠  
饼 藕粉圆子…………… (193)
- 第二十三套 油氽馒头 琉璃苹果条 鸽蛋圆子 虾肉  
豆皮 鸡粥…………… (196)
- 第二十四套 蜜汁芋枣 藕丝糕 韭菜盒子 蝴蝶酥  
豆腐花…………… (200)
- 第二十五套 南翔小笼包子 薄荷糕 高丽香蕉 油煎  
粢粬 全色鸡鸭血汤…………… (203)
- 第二十六套 牛肉小汤包 肉末夹烧饼 椰香糖纳子  
蜜润甜酥条 鸡茸粟米羹…………… (206)
- 第二十七套 蛋包什锦饭 多福饼 炸蛋盒蛋糕 红豆  
葛米羹 肉末麦片粥…………… (208)
- 第二十八套 油煎八宝饭 烤酒心苹果 三丝米面 麻  
香开口笑 菠萝西米羹…………… (211)
- 第二十九套 水晶芋泥 雪菜面衣饼 生炸小汤果 小  
西米布丁 牛奶梨片粥…………… (213)
- 第三十套 猪油小饽饽 包菜油墩子 焗鲜藕蛋饼 枣  
桃蜂蜜糕 椰味马蹄羹…………… (216)
- 第三十一套 煎糯米春花 香糯糖不甩 油炸叉烧球  
糖油炸薯片 桂花栗茸羹…………… (218)
- 第三十二套 牛肉馅饼 鲜蘑肉片烙面 酸奶薄煎饼  
水晶蜜湘莲 山楂鸳鸯酪…………… (220)
- 第三十三套 鲜奶冻银糕 淇淋冷蛋糕 奶油烙土豆

紫雪糕蛋卷 山药水果羹…………… (223)

第三十四套 翡翠面条 入口酥 炸鲜玉米球 酸奶什锦果 双圆汤…………… (226)

第三十五套 果仁珍珠球 生煎芋头糕 奶油蛋黄包 啫喱菠萝冻 三鲜滑鱼燕…………… (229)

第三十六套 咖喱咸水角 奶黄糯米糍 油条鸡蛋饼 银丝一口酥 生蓉西米露…………… (232)

第三十七套 香茅炸春卷 椰香糖锅炸 冬菜鸭肉包 椰酱蛋泡夹 冬菜少子面…………… (235)

第三十八套 鱼香煎锅饼 金衣银丝卷 松仁细沙包 白玉猫耳朵 皮蛋瘦肉粥…………… (238)

第三十九套 生蓉夹心卷 雪菜冬笋包 桂花糖莲藕 椰茸豆沙卷 富贵长生粥…………… (241)

第四十套 乳香鸿运酥 西施脆皮卷 双菇素菜包 南乳咸煎饼 鲜果珍珠露…………… (244)

第四十一套 麻糖马尾松 牛肉生煎包 枣仁千层糕 三鲜碧子团 鸳鸯小馄饨…………… (247)

附:西式早茶…………… (252)

第一套 咖啡 土司 火腿奄利蛋 烩生梨 美式糖纳子…………… (252)

第二套 可可茶 培根煎蛋 意式明治牛肉面 新鲜葡萄 牛奶玉米粥…………… (254)

第三套 冷牛奶 司康饼 煮蛋 烩什锦水果鲜奶油 煎小桂鱼…………… (255)

第四套 热牛奶 法式土司 水波蛋 烩菠萝 牛奶麦片粥…………… (257)

第五套 柠檬红茶 毛粉 熘糊蛋 搅奶油草莓 忌司

|                                            |       |
|--------------------------------------------|-------|
| 土司.....                                    | (259) |
| 第六套  麦乳精  咖喱鸡饺  糖油煎饼  烩苹果  铁扒<br>小红肠.....  | (261) |
| 第七套  番茄求司  鸡三明治  清煎蛋  烩桃子  焦糖<br>格司布丁..... | (262) |
| 第八套  酸奶  焗意式海鲜馄饨  果酱蛋卷  鲜哈蜜瓜<br>炸鲜肉土司..... | (264) |
| 第九套  菠萝汁  白脱布丁  西洋奄利蛋  香蕉  海鲜<br>浜格.....   | (266) |

# 第一章 茶

茶本是中国的国粹。而现在也有一些国家讲究饮茶，他们吃的茶叶，要么是从中国引种栽培的，要么就是选用中国出口的茶叶。我国人民很早就认识到茶叶对人体的众多好处。最早记载茶的书籍是战国时期的《神农本草》，上有“神农尝百草，日遇七十二毒，得茶（茶）而解之”。可见最初的认识茶叶是一种药物。在治病的过程中，其独特的味道被人们所熟悉、喜爱，以后慢慢发展成为一种饮料。茶叶的获取也由野生采集到大量种植茶树。“琴棋书画烟酒茶”茶历来与文人学士有不解之缘。经文人墨客的咏赞和宣传，又大大丰富了茶的内涵和茶的文化。到唐代，就出现了比较完整的关于茶的知识书籍——陆羽的《茶经》。以后，对茶的文字记载就越来越多。茶叶也遂成为帝王将相及士大夫阶层的日常饮料。到今天，茶又有了极大的发展，全国各地产茶区很多，名品精品不少，饮茶已成为人们生活中极普通的事。人们对茶叶的理解也日益深刻，许多人把饮茶作为人生的一大乐趣：“早茶一盅，一天威风；午茶一盅，劳动轻松；晚茶一盅，提神去痛；一日三盅，雷打不动。”

## 一、茶对人体的功效

茶叶中主要化学成分有糖类、蛋白质、水、维生素、色素、酶、矿物质、油脂、果酸、茶单宁、咖啡碱和芳香油。其中茶单