

XUESHENG BI DUZHISHI BAIKE



健康生活篇

海人 主编

美味的食品



广州出版社

学生必读知识百科

健康生活篇

美味的食品

海人 主编

广州出版社

粤新登字 16 号

封面设计 复旦

书 名 学生必读知识百科
主 编 海 人
出版发行 广州出版社
经 销 各地新华书店
印 刷 广西日报印刷厂
规 格 787×1092 毫米 32 开本 395 印张
字 数 6500 千字
版 次 2002 年 9 月第 1 版
印 次 2002 年 9 月第 1 版
印 数 1—5000 册
书 号 ISBN7—80592—708—1
定 价 880.00 元(共 60 册)

目 录

一、北京风味小吃	(1)
1. 京式面点	(1)
2. 麻酱烧饼	(2)
3. 肉末烧饼	(4)
4. 炒疙瘩	(6)
5. 苏造肉	(8)
6. 白水羊头	(9)
7. 豌豆腐	(11)
8. 炒肝	(13)
9. 查仁茶	(15)
二、天津风味小吃	(17)
1. 天津麻花	(17)
2. 耳朵眼炸糕	(19)
3. 大荷叶饼	(20)
4. 熏肉大饼	(21)
5. 豆面糕	(22)
三、上海风味小吃	(25)

1. 上海年糕	(25)
2. 上海桂花薯	(26)
3. 上海糯米藕	(27)
4. 上海酥饺	(28)
5. 上海花生酥	(28)
6. 上海炸臭豆腐	(30)
四、浙江风味小吃	(31)
1. 舟山虾饺	(31)
2. 韭菜肉丝春卷	(32)
3. 白蛇烧饼	(33)
4. 温州豆沙汤圆	(36)
5. 虾爆鳝面	(38)
6. 嘉兴鲜肉粽子	(39)
7. 金华汤包	(41)
8. 喉口馒首	(43)
9. 重阳栗糕	(45)
10. 溪口千层饼	(46)
11. 西湖莼菜	(47)
12. 西湖荷叶包肉	(48)
13. 杭州糕点	(49)
14. 绍兴腐乳	(51)
五、江苏风味小吃	(53)
1. 苏式面点	(53)

2. 无锡油面筋	(54)
3. 扬州翡翠包了	(55)
4. 扬州蟹黄汤包	(56)
5. 扬州鱼肉包饺	(57)
6. 扬州芋奶糕	(58)
7. 太湖船菜	(59)
8. 蟹黄汤包	(60)
9. 刀鱼卤面	(63)
六、安徽几味小吃	(65)
1. 蝴蝶面	(65)
2. 冬菇鸡饺	(66)
3. 安徽香椿芽	(68)
4. 安徽虾子豆腐乳	(69)
七、山东风味小吃	(71)
1. 鸡肉糝	(71)
2. 鱼肉水饺	(73)
3. 青岛对虾小笼包	(74)
4. 细饅子	(75)
5. 济南米粉	(76)
八、湖北风味小吃	(79)
1. 武汉水晶包	(79)
2. 麻烘糕	(80)

3. 三鲜豆皮 (82)

4. 黄州烧梅 (84)

5. 武汉绿豆糍粑 (85)

九、四川风味小吃 (87)

1. 口袋豆腐 (87)

2. 清水醪 (88)

3. 担担面 (89)

4. 芝麻馅赖汤圆 (91)

5. 鲜花饼 (92)

6. 鸡汁锅贴 (93)

7. 峨眉糕 (95)

十、广东风味小吃 (98)

1. 广式面点 (98)

2. 鱼生粥 (99)

3. 广州玉液叉烧包 (101)

4. 广州绿茵白兔饺 (103)

5. 潮州粉皮虾饺 (104)

6. 番禺糯米鸡 (106)

十一、福建风味小吃 (108)

1. 小吃 (108)

2. 肉蛎饼 (110)

3. 蚝仔煎 (111)

4. 龙须线面	(112)
十二、台湾风味小吃	(114)
1. 海鲜小吃	(114)
2. 台湾鱿鱼羹	(116)
3. 台湾米粉食品	(117)
4. 叉烧肉粽	(118)
5. 芝麻煎堆	(120)
十三、其他地区风味小吃	(121)
1. 河南小吃	(121)
2. 玉米浆粬(河南风味)	(123)
3. 兰州清汤牛肉面(甘肃风味)	(124)
4. 长沙珍珠烧卖(湖南风味)	(126)
5. 黄桥烧饼(江西风味)	(127)
6. 云南过桥米线	(139)
7. 云南鸡棕	(130)
8. 贵阳肠旺粉	(132)
9. 朝鲜冷面(吉林风味)	(133)
10. 烤羊肉串(新疆风味)	(135)
11. 黄面(新疆风味)	(136)
十四、风味小吃烹制方法	(139)
1. 煎贴法	(139)
2. 凝冻法	(140)

3. 熬煮法	(142)
4. 余炖法	(143)
5. 烩焖法	(144)
6. 炒爆法	(145)
7. 烤烘法	(146)
8. 蒸法	(147)
9. 炸制法	(148)
10. 焙焙法	(149)



一、北京风味小吃

1. 京式面点

我国的首都北京，是京式面点的主要代表。这与历史是有一定的渊源关系的。早在公元前4世纪的战国时代，这里就是燕国的都城，后又曾是辽朝的陪都和金朝的中都，特别是作为元、明、清三个封建王朝的帝京。在我国古代，都城是“五方杂处”，更重要的是居住着皇室人员和各种大小官员，从饮食上看，为了满足他们的饮食需要，这里必然就集中了大批的厨师和丰富的原料，由此，北京便成了当时全国最丰美的食品制作的地方。显然，也就





代表了那个历史时代全国饮食文化的最高水平。

京式面点最早起源手华北、东北、山东地区的农村和满、蒙、回等少数民族地区，在我国首都北京形成一个制作体系。被称为北方四大面食的抻面、削面、小刀面和拨鱼面，会集于一品烧饼、清油饼、艾窝窝、豌豆黄等等，构成了京式面点的主要代表风味，这些不但是北京人民所喜爱享用的食品，而且在全国也享有盛誉。

2. 麻酱烧饼

原料（制20个）：面粉1000克，芝麻仁70克，花椒盐40克，酱油（成糖色）10克，碱面15克，花生油25克，酱油或糖色少许。

制法：

（1）将面粉和碱面一起放在盆内，用500克温水和成面团，按揉光润分成相等



的4块。芝麻酱内掺入花椒盐，用花生油20克调匀。

(2) 将余下的花生油刷在案板上，取面团一块放在上面揉成23厘米长的圆条，横着摺扁，擀成18厘米宽的面片。然后用左手（拇指在上，其他四指在下）将面片左端提起，反腕向右方一甩，“啪”地一声落在案板上。

这时，将面片翻转过来，并甩成55厘米~60厘米长。在上面抹匀一层芝麻酱后，用右手压住面片一端，左手将另一端向外一抻，抻成约95厘米长，再从右向左卷成卷。每个卷排成5个面剂。

(3) 将面剂逐个捏成圆球形。捏法是：将面剂平放在左手的四指上，用右手拇指先在面剂中间轻轻按一下，再将两端的断面合拢，用双手的拇指、食指会同捏在一起，即成圆球形状，收口朝下放在案板上，摺成直径6.5厘米的圆饼，然后，在饼面上刷一层酱油（或糖色），沾上芝麻仁。





(4) 饼放在微火上烧热，将圆饼逐个放入，先烙背面，再烙有芝麻的一面，两面都烙成浅黄色后，(七八分钟)即放入烤屉内，用微火烤至呈金黄色并略微鼓起即成。

特点：颜色金黄，一面带有芝麻仁，皮焦脆，内柔软，香味浓厚，切开后，横断面层次清楚，一般有15层~16层，且薄厚均匀，适于夹着焦圈或酱肉吃。

3. 肉末烧饼

原料(制20个)：面粉750克，老酵250克，芝麻仁40克，碱面6克，花生油100克。

制法：

(1) 将老酵用温水250克调开，加入面粉700克和成面团，放置10分钟，面即可发起。随即将碱面用温水10克化开，倒入发面内揉匀。



(2) 案板上铺撒面粉 50 克，将发面放在上面揉几下，搓成直径等许的圆条，再揪成 20 个面剂。取面剂一个用手按成圆皮，另揪一个约 2 分重的小面球、蘸上花生油，放在圆皮上包起，捏成桃形，揪去收口处的面头，再擀成直径 5 厘米的圆饼。按此法将 20 个面剂全部做完。

(3) 将圆饼逐个研边。

研法是：右手四指伸直紧贴饼边平放在案板上，左手指和中指放在饼的边缘上（与右手食指接近）略按饼边。两手配合，使饼向右手指尖的方向旋转，经过右手食指在饼边摩擦与左手食、中指的移动，在饼的边缘内挤出一个稍突出的轮边（饼中心略呈凹形）即可，这是烧饼的背面。

(4) 在烧饼的正面稀疏地沾上一些芝麻仁，逐个摆在烧盘内，入炉烤 5 分钟~6 分钟，待其呈微黄色并喧起即成。

特点：此饼为圆形、空心，饼底周围有一道突起的边，形如马蹄。色微黄，松软







疙瘩全部浮刻水面上，随即捞入凉水盆里“过一下”，将疙瘩上的糊“过”掉，以便炒时清爽利落。

(3) 牛肉剔去筋膜，横着肉改切成丝(或切成末)；各种青菜洗净切好。

(4) 炒勺内倒入芝麻油，在旺火上烧至六成热，下入肉丝，炒半分钟后，加入酱油、米醋、精盐再炒一会，随即放入煮熟的疙瘩翻炒，约半分钟后，加入鲜菜再炒一分钟，等酱油水分全浸到疙瘩里，盛入盘内即成。特点：香喷喷，油汪汪，软筋筋，别有一番风味。

炒疙瘩是北京具有特殊风味的小吃之一，已有60多年的历史了。据说创造人是和平门外原“广福馆”的穆氏母女，由于她们制售炒疙瘩出名，顾客就叫穆氏女儿为“穆桂英”，称广福馆为“穆柯寨”。后来前门外的思元居饭馆仿其制法，从1930年起也开始出售炒疙瘩，并逐步加以改进，使这一小吃更臻于精美。





5. 苏造肉

原料（制 50 碗）：猪肉（前腿部分）2500 克，猪内脏（心、肝、肺、肚、肥肠）2500 克，醋 100 克，明矾 5 克，老汤 7500 克，精盐 50 克，苏造汤 5000 克。

制法：

（1）将猪肉洗净，切成 12 厘米见方的块。猪心、猪肝分别用凉水浸泡 4 小时，捞出洗净。猪肚、猪肠撕掉附着的白油，将里面翻过来，剖开肚管，用精盐、醋、矾反复揉洗，再用水冲净。猪肺要在气管处灌水洗净。

（2）将加工好的猪肉和内脏一起放在凉水锅里（水要漫过肉和内脏）、旺火烧沸后，转用微火煮 1 小时（其中肺、肚要煮得久些），到六七成熟时捞出。

（3）将煮过的猪肉和猪内脏再放入老汤（汤要漫过肉和内脏）锅里煮，要扣一