

Jiating meishi
Xiaocongshu

家庭四季

家庭美

食

二

分

书

江苏科学技术出版社

小吃



家庭美食小丛书

家庭四季小吃

编著 刘宁海
审稿 茅建民

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家族四季小吃/刘宁海编著. —南京:江苏科学技术出版社, 1997. 11(1999. 5 重印)

(家庭美食小丛书)

ISBN 7—5345—2463—6

I. 家… I. 刘… III. 食谱 IV. TS972.1

家庭美食小丛书

家族四季小吃

编 著	刘宁海
审 稿	茅建民
责任编辑	王达政

出版发行	江苏科学技术出版社 (南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
------	---

经 销	江苏省新华书店
排 版	江苏苏中印刷厂
印 刷	赣榆县印刷厂

开 本	787mm×1092mm 1/32
印 张	3
字 数	59,000
版 次	1998 年 1 月第 1 版
印 次	2000 年 2 月第 4 次印刷
印 数	20001—25000 册

标准书号	ISBN 7—5345—2463—6/Z · 390
定 价	4.50 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

目 录

四季小吃制作技巧

春 季

- | | |
|-----------|----------|
| 5 春卷 | 16 五香茶鸡蛋 |
| 6 肉丝春卷 | 17 菜肉包 |
| 6 韭黄肉丝春卷 | 18 蒸蛋糕 |
| 7 豆芽春卷 | 19 白糖火烧 |
| 7 炸春卷 | 19 脂油饼 |
| 8 北京春饼 | 20 清糖饼 |
| 9 太仓糟油春饼 | 21 煎“回头” |
| 10 肉丝锅饼 | 21 哈达饼 |
| 11 韭菜饺子 | 22 油饼 |
| 12 龙须面 | 22 糯米素烧鹅 |
| 12 元宵 | 23 缸炉烧饼 |
| 13 汤圆 | 24 黄桥烧饼 |
| 14 糯米酒酿汤圆 | 24 萝卜丝饼 |
| 14 鲜肉汤圆 | 25 太后饼 |
| 15 豌豆黄 | 26 马蹄酥 |
| 16 蚕豆粥 | 26 蜜三刀 |
| 16 摊煎饼 | 27 脆麻花 |

28 十八街大麻花

28 耳朵眼炸糕

29 红心糯米饺

30 肉油墩

夏 季

31 蒸拌冷面

31 凉面

32 麻酱面

33 炸酱面

33 肉丝干拌面

34 菜秧肉丝面

34 三鲜汤面

35 豌豆粥

35 小豆粥

36 切糕

36 凉糕

37 豌豆糕

37 米凉糕

38 白糖糕

39 鲜藕丝糕

39 鲜茄饺子

40 马齿苋饺子

41 西瓜皮饺子

41 粽子

42 猪油夹沙粽子

42 鲜肉粽子

43 豌豆粽子

43 芝麻凉卷

44 芝麻凉果

45 芸豆卷

45 荷叶卷

46 冰桂藕丸

46 慈姑枣泥饼

47 豆汁

47 凉粉

48 菠萝杏仁豆腐

48 玻璃粉儿

49 杏仁茶

49 五月鲜儿

50 五香螺蛳

秋 季

- | | |
|----------|-----------|
| 51 蟹黄蒸饺 | 61 芋头糕 |
| 51 开封灌汤包 | 61 山芋枣糕 |
| 52 生煎包 | 62 重阳糕 |
| 53 豆沙包子 | 62 桂花板栗酥 |
| 53 上海小笼包 | 63 白薯酥饼 |
| 54 片儿汤 | 63 粢饭 |
| 54 小刀面 | 64 八宝饭 |
| 55 糊面 | 65 百果水晶汤团 |
| 55 济南烂锅面 | 65 炒米粉 |
| 56 阳春面 | 66 热狗 |
| 56 烩饼 | 66 咸菜煎蛋 |
| 57 豆茸馒头 | 67 什锦水果羹 |
| 57 银丝卷 | 67 桂花糖芋头 |
| 58 葱花卷 | 68 煮羊杂碎 |
| 58 肉卷 | 68 白煮羊肠 |
| 59 金糕 | 69 白水羊肉 |
| 60 蜂糕 | 69 烤山芋 |
| 60 苹果糕 | |

冬 季

- | | |
|----------|---------|
| 71 酒酿 | 80 担担面 |
| 71 酒酿荷包蛋 | 80 焖面 |
| 72 盆糕 | 81 牌坊面 |
| 72 年糕 | 82 豆花面 |
| 73 桂花糖年糕 | 82 三鲜锅贴 |
| 73 米糕 | 83 提丝发糕 |
| 74 麻团 | 84 闻喜饼 |
| 75 腊八粥 | 84 鸡仔饼 |
| 75 及第粥 | 85 一品火烧 |
| 76 馅饼 | 86 倒巴 |
| 76 冬菜包子 | 86 南乳排叉 |
| 77 干菜包子 | 87 油氽鱿鱼 |
| 78 羊肉饺子 | 87 三合泥 |
| 79 羊肉泡馍 | 88 豆腐脑 |
| 79 馄饨 | 88 杏仁奶露 |

四季小吃制作技巧

我国各地的小吃历史悠久,品种繁多,用料讲究,制作精细,具有鲜明的民族特色,地方风味浓厚。长期以来,风味小吃深受我国各地人民所欢迎和喜爱,也为世界各国人民所珍视和赞赏。

小吃、点心是中国烹饪的重要组成部分,常是早点、夜宵的主角,也可是席间的点缀。它们以量少、精制而有别于正餐或主食,也以量少、价钱便宜而区别于大菜,常称作经济小吃。家庭制作小吃,既实惠经济,又会给家庭生活带来乐趣。

在我国很明显的节令小吃品种有:春节的饺子、年糕,元宵节的元宵(又称汤圆),立春的春饼,清明节的青团,端午节的粽子,中秋节的月饼,十二月初八的腊八粥等。

小吃的用料广博,技法多变,品种多样。饮食行业中,对所有的品种进行分类制作,一种以粮食为主要原料,按制作的花色品种可分为包卷类、饼饵类、面茶类、饺角类、糕团类、糜粥类、杂食类等,另一种是按加热成熟的方法来分类的,如面制炸品、面制烙品、面制烤品、面制蒸品、面制煮品、其他面制品等。在其他面制品中又可分糯米制品、豆类制品、杂粮制品、肉类制品、其他食品、蜜饯和小食品等。

随着时代的发展,人民生活水平的提高,对吃的要求也在不断变化,从吃饱到吃好,从买着吃到自己动手做着吃。不少家庭的厨房主人都希望掌握一点制作小吃的烹饪技艺。这正是我们编写本书的初衷。

要制作出可口的家庭小吃,必须了解一些简要的烹调方法。

1. 蒸:蒸是利用蒸汽使原料成熟的方法,是小吃制作过程中重要的一种加热过程。蒸法一般要求火大,水多,时间短,成品富含水分,比较滋润或暄软,极少有燥结和焦糊等情况,适口性好,因其不在汤水中长时间加热,营养成分保存也较好。

2. 煮:煮是在原料中加多量汤或清水,用旺火烧沸转中小火加热成菜的方法。煮法既用于制作菜肴,也用于提取鲜汤,又用于点心、面食的熟制,是应用最广泛的烹调方法之一。煮法常用生的原料或半成品,一般可分为白煮和汤煮。

白煮又称水煮、清煮,是把原料直接放入清水中煮熟的方法,常用于煮制面点食品。如面条、饺子、馄饨、元宵等。

汤煮,是以鸡汤、白汤或清汤等煮制原料的方法。在面点中如鸡汤馄饨、鱼汤煨面等。

3. 煨:煨是将原料加多量汤水后用旺火烧沸,再用小火或微火长时间加热至酥烂而成菜的方法。

4. 炸:炸是以多量食油用旺火加热使原料成熟的方法。成品具有酥、脆、松、香的特点。

5. 烧:烧是将经过初步熟处理的原料加适量汤或水用旺火烧开,中、小火烧透入味,旺火收汁成菜的方法。一些风味小吃的加热成熟常用此法。

6. 煎:煎是将原料平铺锅底,用少量油,通过加热使原料表面呈金黄色而成的方法。原料生熟均可,需加工成扁平型再进行煎制。如油煎饼,一般要求先煎一面再煎另一面,油以不淹没原料为准,采用晃锅或拨动的方法使原料受热均匀,色泽一致。

7. 炒:炒是以少油旺火快速翻炒小型原料成熟而成菜的方法。适用于各类原料,因其成熟快,故原料要求形体小,大块者要用刀切成薄、细、小的丝、片、丁、条、末,以利于均匀受热成熟与入味。炒制时油量要少,锅先烧热,旺火热油,放入原料,翻炒迅速,制成的成品要求汁少、鲜嫩或滑脆或干香,在面食小吃中有炒面、炒面片。

为了指导读者学会制作小吃的技艺,现介绍有关专业术语。

和面:将面粉或其他粉类依照面点制品的要求,按一定比例加水、油、蛋等调和成团的过程称和面。和面质量直接影响成品品质以及制作的顺利进行。

搓条:将面团搓成表面光洁、粗细一致的圆柱形长条的过程称搓条。条的粗细应根据成品需要而定。如馒头、大包的条要粗一些,饺子、小包的条要细一些。

下剂:将搓成的条根据面点制品的规格分割成大小一致的剂子的过程称下剂。

制皮:将剂子制成面皮的过程称制皮。剂子制皮后可便于包馅和成型。

饧(饮食行业通常读醒且于醒同用):饧的字意,一种称法为糖稀;另一种称法为面剂子、面团变软,饮食行业常用的是后一种意思。是行业的专业术语。揉好的面团的劲很大,通过静置可使面筋松软变软。

本书介绍的四季小吃实例,希望使读者能从中学到具体操作技能。实践出真知,只要不断学习,不断实践,就可以根据自己意愿在不同季节制作出各不相同、各有特色的小吃,增加家庭乐趣。



春季

春卷

[原料]

春卷皮	50 张	胡萝卜	500 克	瘦猪肉	250 克
色拉油	适量	精盐	适量	味精	适量
淀粉	适量	面粉	适量		

[制法]

1. 将瘦猪肉洗净切成细丝；胡萝卜洗净切成细丝，撒些精盐略腌后挤去水分，装入盆中；面粉加适量水搅成糊状备用。

2. 炒锅上火放入适量油，将肉丝、萝卜丝炒熟，加入精盐、味精调匀，用水淀粉①勾芡，制成馅心。

3. 将馅心放在春卷皮上，包成长条状，用面糊粘牢封好口，成生坯。

4. 炒锅上火，倒入色拉油，用中火将油温烧至五成热时，放入生坯，炸至淡金黄色时即可捞出，沥油后装盘。

5. 春卷应随炸随吃。

① 水淀粉：干淀粉加水即成。

肉丝春卷

[原料]

春卷皮	50 张	精猪肉	250 克	白菜	1 000 克
春韭菜	50 克	绿豆芽	50 克	精盐	适量
味精	适量	料酒	适量	鲜汤	适量
淀粉	适量	面粉	适量	色拉油	适量

[制法]

1. 将精猪肉洗净切成细丝；白菜洗净切丝；韭菜洗净切成小段；绿豆芽摘去老根，用刀略切两下待用。

2. 炒锅上火，放入适量色拉油，放入肉丝煸炒，加精盐、料酒、少许鲜汤，再放入白菜丝、韭菜段、绿豆芽、味精后翻炒，成熟后用水淀粉勾芡，炒匀出锅成馅心。

3. 将馅心分别放在春卷皮上，包成长条状，用面糊粘口即成生坯。

4. 炸制方法同“春卷”。

韭黄肉丝春卷

[原料]

猪瘦肉	100 克	韭黄	200 克	精盐	适量
味精	适量	料酒	适量	水淀粉	适量
植物油	适量	面粉	适量	春卷皮	适量

[制法]

1. 将猪瘦肉切成细丝，加入精盐、料酒、水淀粉上劲；锅置火上，将肉丝划油成熟出锅沥油；锅中留少量余油，继续上火，放入适量的清水，烧沸后加入精盐、味精，用水淀粉勾厚

芡,与肉丝翻锅均匀,倒入盘中待用;韭黄洗净切段,拌入肉丝糊中即成馅心。

2. 包制方法同“春卷”。

3. 炸制方法同“春卷”。

豆芽春卷

[原料]

春卷皮	50 张	瘦猪肉	250 克	绿豆芽	500 克
春韭菜	50 克	精盐	适量	味精	适量
白糖	适量	面粉	适量	淀粉	适量
鲜汤	适量	色拉油	适量		

[制法]

1. 将瘦猪肉洗净,切成细丝;绿豆芽去老根洗净,用刀略切两下;韭菜洗净,切成小段;面粉加水调成糊状待用。

2. 炒锅上火,放入色拉油,加入肉丝煸炒,再放入精盐、白糖、鲜汤,烧开后加入绿豆芽、味精,拌匀后再加入韭菜略炒,用水淀粉勾芡,起锅时淋入少量色拉油,装入盘中待用。

3. 包制方法同“春卷”。

4. 炸制方法同“春卷”。

炸春卷

[原料]

豆腐皮	26 张	面粉	400 克	干米粉	100 克
韭黄	50 克	鲜虾	100 克	肥肉	100 克
粉丝	500 克	五香粉	适量	碱	适量
发酵粉	适量	老酵面	适量	胡椒粉	适量

精盐	适量	色拉油	适量
----	----	-----	----

[制法]

1. 锅内倒入清水一盆,煮沸后去火,将粉丝倒在锅内烫10分钟捞出,拧掉水分;将韭黄洗净切断;肥肉洗净切粒;虾肉洗净。

2. 先用色拉油将肥肉粒炒一下,再将粉丝、虾肉、韭黄加入,炒至八成熟,调入五香粉、精盐,炒至八成熟时取出,放在盆内晾凉,作馅用。

3. 将面粉、干米粉、发酵粉和匀,连同老酵面一起放入瓦盆,再将清水600克逐次加入,随加随搅,最后加碱,搅匀后加盖,醒1小时左右,作脆浆用。

4. 取豆腐皮一块,平铺在案板上,取馅料放在豆腐皮的近底边(靠操作者的一边)处,铺成长条状,先用底边卷起,将馅料包住,再将两端向内折叠,然后向顶角卷成枕形,取一点儿生面浆粘合,以防松散或露馅。

5. 将色拉油倒入锅内,以中火烧至油温六成熟,将半成品蘸上脆浆,放入锅中,初炸至微黄,翻转后再炸至金黄色即可。

北京春饼

[原料]

富强粉	1 000 克	花生油	1 000 克	甜面酱	250 克
绿豆芽	500 克	粉丝	500 克	大葱	500 克
韭黄	250 克	白菜心	500 克	瘦猪肉	1 000 克
红烧肉	1 000 克	酱猪肉	500 克	酱牛肉	500 克
酱羊肉	500 克	香肠	500 克	红肠	500 克

拆烧肉	500 克	烧鸡	1 只	烧鸭	1 只
精盐	适量	味精	适量	酱油	适量
料酒	适量	胡椒粉	适量	姜末	适量
淀粉	适量				

【制法】

1. 将酱猪肉、酱牛肉、酱羊肉、香肠、红肠、卤肉等分别切成薄片装盘；大葱洗净切段，再切成细条装盘。

2. 将瘦猪肉洗净，一半切丝，一半切片，分别用淀粉拌匀浆好；白菜心洗净切丝；韭黄洗净切段；绿豆芽摘去老根洗净；粉丝用热水泡好。

3. 将炒锅上火，倒入花生油烧热，先将绿豆芽下锅，加入醋、精盐炒熟入味装盘；同法，再将白菜丝与肉片下锅炒熟装盘待用。

4. 将富强粉用开水烫好拌匀，待凉后加油再揉匀揉透，切成数块，搓成长条，下成每只 25 克重的小剂，压扁后刷上一层油，再撒上一层干面粉，两个小剂子合在一起，用擀面杖擀成圆形薄饼待用。

5. 烧热平锅，刷上一层油，将薄饼放入，用急火烙熟，出锅后将两片薄饼揭开，叠成三角形装盘上桌，卷上各种荤素馅心合而食之。

太仓糟油春饼

【原料】

面粉	750 克	瘦猪肉	100 克	太仓糟油	100 克
韭黄	300 克	采石香干	60 克	素油	适量

[制法]

1. 将面粉掺水,和成春卷皮面,用制春卷皮的方法,烙成直径 20 厘米的面皮。

2. 将瘦猪肉去筋膜,切成肉丝;香干(以安徽省采石矶香干为好)每块批成两片后切成丝;拣去韭黄中杂物、洗净,切成 5~6 厘米长的段。

3. 春饼皮平铺在桌面上,摆上韭黄、肉丝、香干丝,包成长 14 厘米、宽 4 厘米的长条春饼。其包法与“春卷”相同。

4. 平锅上火,用微火烧热,舀入素油熬熟,摆上春饼生坯,煎至两面金黄,取出切成段,装入盘中,淋上糟油上席。

肉丝锅饼

[原料]

面粉	300 克	鸡蛋	3 只	瘦猪肉	100 克
韭黄	300 克	精盐	适量	味精	适量
料酒	适量	色拉油	适量	水淀粉	适量

[制法]

1. 将瘦肉切成细丝,放入碗中,加精盐、料酒、水淀粉搅拌均匀;将韭菜拣尽杂物,洗净后沥水,切成 4 厘米长的段;将锅上火烧热,用少许油滑锅,换上色拉油,烧至七成熟,投入肉丝划油,待肉丝呈白色时,倒入漏勺沥油;锅内留余油少许,继续上火,投入韭黄炒片刻,烹入料酒,加入精盐,注入清水 100 克,烧沸后用水淀粉勾上稠芡,倒入猪肉丝,放入味精拌和均匀,盛入盘中,晾凉后,即成锅饼馅心。

2. 取盛器一只,打入鸡蛋,并将鸡蛋打散调匀,加入面粉拌和,再慢慢加入清水约 300 克,并边加清水,边搅动,一直搅