

《大众食尚》丛书07

一书60例
一例5图
傻瓜菜谱
一看就会

小吃



深圳市金版文化发展有限公司/主编

陕西旅游出版社

大众食尚（共10册）

主 编：深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑：赵乐宁

摄 影：王晓东

封面设计：深圳市金版文化发展有限公司

责任监制：刘青海

出版发行：陕西旅游出版社

（西安市长安北路32号 邮编 710061）

经 销：各地新华书店

印 刷：深圳市极雅致印刷有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/64

印 张：40

字 数：100千字

版 次：2005年4月第1版 2005年4月第1次印刷

书 号：ISBN7-5418-2203-5/J·498

定 价：100.00元（共10册）

印刷装订如有质量问题请直接与印刷单位联系调换

购书电话：0755-83476130

Http://www.ch-jinban.com



深圳芳都饮食管理有限公司

深圳市芳都酒楼总店坐落在罗湖区罗芳路，自1994年开业以来，不断稳步发展，为深圳饮食界培养了不少出色的人才。它是一家十多年的老店，以粤菜、海鲜及广东家乡特色菜为主，每月不断推出新菜100多款，供豪华大堂顾客任选。菜式新颖，出品顶尖，多年来深受广大顾客好评。该店设有豪华大堂，容纳宴席30多席，豪华包厢30多间，是深圳市罗湖区颇具知名度的酒楼之一，2004年获深圳市饮食协会“理事店”称号。

[何学明] 38岁，广东顺德人。1983年入行，先后在中山市翠亨酒店、深圳水库山庄任职，从1994年至今一直任芳都酒楼出品总监。2000年5月，在中国饭店协会主办的烹饪比赛中，他带领的芳都酒楼队获得多项金奖。2004年被中国饭店协会评为“中国烹饪名师”称号，国家一级评委。



[龚建平] 34岁，广东台山人，中式面点高级技师。1988年入行，先后在深圳市迎宾馆、晶都酒店任职。曾获2003~2004年“中国点心名师”称号。现任芳都酒楼点心总厨。



[刘付亚生] 47岁，广东化州人，中式面点高级技师。1990年入行，先后在海城大酒楼、富苑酒店、凯利宾馆任职。曾多次在全国性的点心比赛中获奖。现任芳都酒楼点心部副主管。



深圳市星辉瓷业有限公司

地 址：深圳市福田区园岭新村71栋112号 传 真：0755-82440988
电 话：0755-82055898 联系人：陈少辉 手 机：13600182248
<http://www.cnpotter.com>

本丛书中所有器皿由深圳市星辉瓷业有限公司友情提供，在此谨表谢意！

小吃

da zhong shi shang

深圳市金版文化发展有限公司/主编



陕西旅游出版社

小吃历史

小吃是中国饮食文化中不可缺少的一部分，早已是中国饮食生活的主要内容之一。

中国的小吃，源远流长。早在南北朝时期的梁朝，即在公元1500年前，中国人的饮食生活中已存在常馐和小食之分了。清人袁枚在《随园食单》的“点心单”一项中说：“梁昭明太子以点心为小食，（唐）郑嫂劝叔且点心，由来旧矣。作点心单。”宋人吴曾《能改斋漫录》一书的“点心”项中亦云：“世俗例以早晨小食为点心，自唐时已有此语。”从上可见古代的点心是小食的同义词。即便在今天，一般人也认为点心即是小吃，尽管点心和小吃还有细微的差别。小吃有其自身的形成和发展过程。到了唐代，特别是唐的后期，粉食已十分普及，点心也流行起来。长安城中经营饼的店铺鳞次栉比，店中出售类似炸面圈的油炸环饼和油饼，生意极为兴隆。

到了宋代，在吴氏的《中馈录》中出现了“甜食”一词，即指甜点心。元代在无名氏的《居家必用事类全集》中出现“从食”一词，指饼类小食。同时该书卷十二庚的“饮食类”中详细记述了湿面食品14种、干面食品12种、从食品12种、煎酥乳酪品5种、造诸粉品（粉制食品）3种。由此可见，吃点心的习惯在当时已十分普及。到了明清两代，烹饪技术有了很大发展，这时的点心制作已更加完善。在清人顾仲的《养小录》中记载：“饵之属”（粉食类）16种，“果之属”（果实类）24种，粥之属（粥类）24种，“粉之属”（用粉加工的食品）2种。李石亭的《醒园录》中记述了清代特有的点心，其中的“蒸西洋糕法”和“蒸鸡蛋糕法”，采用了西方的蛋糕制作技术。该





书中的用“满洲饽饽法”制作的点心，也代表了清代特有的点心。在汪日桢的《湖雅》中列举了约20种点心。

随着社会的发展及各地食俗习惯的差异，又逐渐形成了各地自己的特色，我国每个城市均有自己的地方特色小吃，丰富了饮食文化。

四川小吃

四川小吃之所以深受人们喜爱，是由其自身特点所决定的。

一是风味突出。它同川菜一样，不仅选用多种调味品和复合调味品，并且十分讲究调味的技巧，形成了多

种风格。(图1)

二是善于用汤。成都风味小吃中用的汤，是用多种原料和调料精心熬制的，汤浓味美。

三是注重质量。无论哪种小吃，都特别讲究原材料和调味料的质量。

四是承受时令翻新花样。承受着一年四季变化，选用应时原料制成的成都风味小吃，不断变化翻新，应时应景。此外，小吃在经营上随意方便，经济实惠，也是受到人们普遍欢迎的一个重要原因。

在四川名小吃中较为著名的有夫妻肺片、赖汤圆、龙抄手、钟水饺、担担面(图2)等。

河南著名小吃

1. 景家麻花

面粉加糖或盐，经兑料、打花、兑水、和面、切剂、揉条、下油烹炸制成。分甜、咸两种。香甜酥脆，嚼后无渣，可放两月不回潮，色泽金黄透亮。系景家祖传，已有300余年制作历史。

2. 靳贤书烧饼

面粉作皮，各种甜、咸调料及果料作馅，经炒酥、制皮、制馅、和酥、裹馅、成型、烘烤而成。有肉酥、脂酥、糖酥、水晶酥、三角酥、豆沙酥、枣泥酥、山楂酥、玫瑰酥等20余种。色泽金黄，外酥里嫩，咸甜适口。已有60余年制作历史。

东北特色小吃

朝鲜族冷面

以它独特的风味闻名中外。主要原料有荞麦粉、小麦面和淀粉，也有用玉米面、高粱米面和土豆淀粉的。加以牛肉汤或鸡肉汤，然后在面条上放一些胡椒、辣椒、牛肉片、鸡蛋、苹果片、香油等调料。冷面既清凉馥郁，又甜美新鲜。



北京小吃

烧卖（图3）是北京久负盛名的小吃之一。烧卖出现于元大都，是地道的北京小吃。以前烧卖的馅随四季变化而有所不同：

春以青韭为主，夏以羊肉西葫芦为优，秋以蟹肉馅最为应时，冬季以三鲜当令。三鲜烧卖皮轻薄剔透，色泽光洁，入口香醇鲜美。

广东小吃

广东小吃可分为七类。

1. 油器类：即油炸小吃，咸的有油条；甜的白糖沙翁、笑口枣、脆麻花；咸甜相杂的有咸煎饼等。

2. 粥品类：名目大都依用料而定，也有以粥的风味特色而称的：有艇仔粥、及第粥、瑶柱白果粥等；

3. 粉面类：以米、面为原料，大都是煮熟而成的。有云吞面（“欧成记”为代表）、沙河粉（可制成炒粉或汤粉）、猪肠粉、桂林米粉（图4）、濑粉等；



4. 糕点类：都是蒸炊至熟的（图5），可分为发酵的和不发酵的两大类。有萝卜糕、马蹄糕、伦敦糕、松糕、棉花糕、钵仔糕、面糕、芋头糕等。

5. 甜品类（图6）：用料多为蛋、奶、植物花、果、仁等；各种红豆沙、绿豆沙，以及糯米麦粥、八宝粥、芝麻糊、杏仁糊、汤丸等，尤其以双皮奶最为有名；

6. 粽子类：有甜粽和咸粽（图7）两种；

7. 杂食类：，因其用料很杂而得名，以价格低廉、风味多样而著称。包括炒田螺、猪红汤（图8）、牛骨汤、酸辣瓜菜等。

广东小吃与点心同源，历史悠久，有多种民间美食，至今久盛不衰。

如潮州蒸粉果，乃广东名点。又称虾饺（图9）。以澄粉面团作皮，鲜虾肉、猪肉等拌匀作馅，包成饺形，蒸制而成。皮薄，爽软，色白，晶莹透亮。饺内馅料隐约可见，馅心鲜美。形态精致，玲珑美观。





小吃

- 8 桂花酒酿圆子
- 10 瑶柱萝卜酥
- 12 鱼翅黄金糕
- 14 芒果靛布丁
- 16 擂沙圆子
- 18 茄饼
- 20 洋葱圈
- 22 泰式榴莲酥
- 24 炒板栗
- 26 南瓜饼
- 28 糖藕
- 30 花生糖
- 32 蒜子猪红
- 34 绿茶糕拼椰汁糕
- 36 双皮奶



- 38 鸡蛋年糕
- 40 水煮荷包蛋
- 42 香辣鸡翅
- 44 酸奶烤鸡腿
- 46 新疆凉粉
- 48 凉拌面
- 50 红油抄手
- 52 热干面
- 54 蚝仔酥
- 56 撒糖土豆丝
- 58 五香豆腐干
- 60 牛肉桂林米粉
- 62 香辣豆腐串
- 64 果味瓜球
- 65 蜂蜜桂花糕
- 66 富贵田螺
- 67 空心煎堆仔
- 68 醉泥螺
- 69 醉红枣



70

苔香豆板酥

71

潮州蒸粉果

72

叶儿粑

73

松子南瓜烙

74

玉米烙

75

烧肉粽

76

法式牛油焗蜗牛

77

香煎鱼饼

78

竹排夹沙

79

四川酸辣粉

80

蜂窝玉米

81

香菜花生米拌茶干

82

香辣蛭子

83

豉汁焗黄沙蚬

84

黄金琉璃骨

85

法兰多士

86

什锦豆花

88

五香花生

90

椒盐蚕豆



92

香辣腐竹

94

脆皮凉瓜汤圆

96

鲍鱼粒烧卖皇

98

茶叶蛋

100

堂煎粟米饼

102

榄仁马拉糕

104

椰香糯米鸡

106

香煎葱油饼

108

清香马蹄糕

110

五香芋头糕

112

榴莲饼

114

红豆饼

116

水晶豆沙饼

118

水晶粟米饼

120

水晶榴莲饼

122

三丝炸春卷

124

酥皮靚蛋挞

126

生煎锅贴

128

炸茨球





此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



桂花酒酿圆子



◎原材料

酒酿1碗、糯米粉250克

◎调味料

白糖若干(视个人口味而定)

◎特别提示

此点心既甜，又带有酒香，热吃冷吃都十分有滋味。

烹饪方法



将清水慢慢加入糯米粉中，不断搅拌，搓成糯米团，再将糯米团拧搓成细长条，再切成等份小粒。



烧开一锅水，加入酒酿和白糖，煮开。



再将糯米小粒倒入水中，边煮边搅拌，不让它们粘在一起，待汤圆浮出水面即可。





瑶柱萝卜酥



◎原材料

酥皮3张、萝卜丝50克、瑶柱20克



◎特别提示

萝卜丝一定要先焯水后才包。

烹饪方法



1



将酥皮用擀面杖均匀地擀薄；

2



酥皮内放上用瑶柱萝卜丝做成的馅；

3



再将面对折；

4



包成形后，将多余的酥皮摘去；

5



放置醒发后，再入油锅中，炸熟即可。

温馨小贴士

“瑶柱”是干贝的别称，又称12瑶柱，是扇贝、日月贝、江浮贝的闭壳肌干制而成的。干贝肉质细嫩，具有特殊的鲜香味道。还能滋阴补血、益气健脾，与富含维生素的萝卜做酥馅，营养可口，老少皆宜。





鱼翅黄金糕



◎原材料

蜜糖50克、白糖25克、椰汁浆30克、牛油50克、奶油30克

◎调味料

澄面25克

◎特别提示

搅拌时一定要搅拌均匀。

烹饪方法



将所有的材料一起加入碗中；



加入适量水，搅拌均匀；



再放入烤箱中，以面火200℃，底火150℃的温度烤至金黄色，取出，切成小片即可。



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com