

健康美食厨房

南北风味小吃

减肥美容 · 降压降脂 · 养颜抗衰老 · 健脾养胃 · 益气补血

文 懿 ◎ 编著



合理搭配
科学摄取食物中的营养
让你享受做菜的乐趣
药补不如食补
体验生活的丰富多彩
在平衡合理的饮食中
调理身体的疾病



团结出版社

南北风味小吃

文 懿 编著



图书在版编目 (C I P) 数据

南北风味小吃 / 文懿编著. — 北京 : 团结出版社 ,

2014.1

ISBN 978-7-5126-2315-6

I . ①南… II . ①文… III . ①风味小吃—中国 IV .

① TS972.116

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 302498 号

出 版 : 团结出版社

(北京市东城区东皇城根南街 84 号 邮编: 100006)

电 话 : (010) 65228880 65244790 (出版社)

(010) 65238766 85113874 65133603 (发行部)

(010) 65133603 (邮购)

网 址 : <http://www.tjpress.com>

E-mail : 65244790@163.com (出版社)

fx65133603@163.com (发行部邮购)

经 销 : 全国新华书店

排 版 : 腾飞文化

印 刷 : 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本 : 700 × 1000 毫米 1/16

印 张 : 11

印 数 : 5000

字 数 : 90 千字

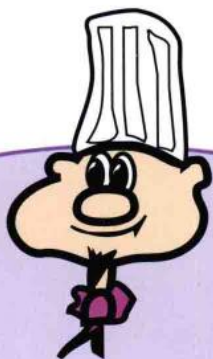
版 次 : 2014 年 1 月 第 1 版

印 次 : 2014 年 1 月 第 1 次印刷

书 号 : 978-7-5126-2315-6/T.57

定 价 : 29.90 元

(版权所属 , 盗版必究)



早在宋代，吴氏的《中馈录》里就出现了“甜食”一词。后来元代无名氏的《居家必用事类全集》又出现“从食”一词，该书还收录了12种干面食、14种湿面食、12种从食、5种煎制乳酪食品以及3种粉制食品的做法。可见，吃点心、品小吃的习惯由来已久。

若干年后，特色风味小吃已经成为美食文化中不可或缺的部分，各地的特色风味小吃也纷纷走出一隅，成为全国人民甚至海外朋友喜爱的美食，如四川的麻辣烫、甘肃的牛肉拉面、北京的炸酱面等。

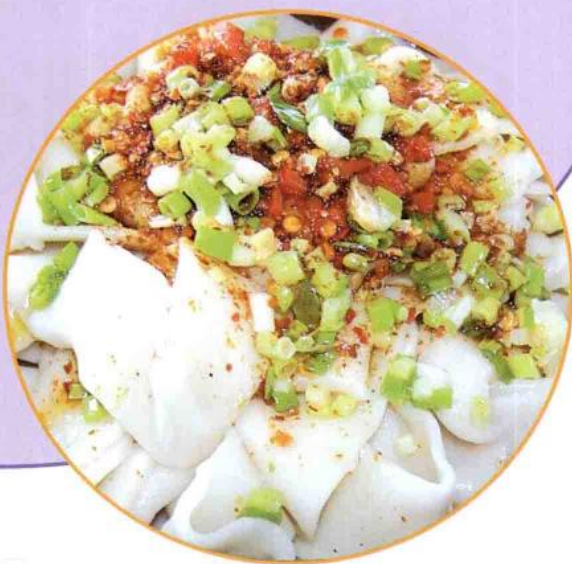
小吃的发展意味着人类文化生活的精致化程度。随着经济的发展，人民生活水平的提高，吃在日常生活中的比例越



来越小，尤其是快节奏的大城市生活，人们越来越
厌弃耗时耗力的正餐，转而青睐小吃。

本书通过大量搜集各地民间资料，共收录了南
北八大地区的地方特色风味小吃，并配以营养分析、
色香味点评等现代品食元素，不同的地域饮食文化，
不同的小吃做法，帮助读者更方便地根据个人喜好
选择食物。

前言





东北风味

吃在东北 —— 2

特色小吃 —— 5

哈尔滨红肠 —— 5

东北大拉皮 —— 5

东北粉肠 —— 6

东北锅包肉 —— 7

东北土匪鸭 —— 7

东北大酥饼 —— 8

萨琪玛 —— 9

炸三角 —— 9

疙瘩汤 —— 10

土豆饼 —— 11

拔丝地瓜 —— 11

黄米切糕 —— 12

老边饺子 —— 13

马家烧麦 —— 13

狗肉汤 —— 14

打糕 —— 15

关东煮 —— 15

冷面 —— 16

猪肉炖粉条 —— 17

辽宁锅贴 —— 17

得莫利炖活鱼 —— 18

目录

西北风味

吃在西北 —— 20

特色小吃 —— 22

烤羊肉串 —— 24

扒牛肉 —— 25

油泼面 —— 25

Contents





烤馕 —— 26
 兰州拉面 —— 27
 臊子面 —— 27
 肉夹馍 —— 28
 奶酪 —— 29
 孜然脆骨 —— 29
 新疆拌面 —— 50

绿豆糕 —— 51
 风干牛肉 —— 51
 拔丝鲜奶 —— 52
 羊肉泡馍 —— 53
 凉皮 —— 53
 芝麻烧饼 —— 54

目 录

华北风味

吃在华北 —— 56

特色小吃 —— 58

北京馅饼 —— 40
 焦圈 —— 41
 鸡蛋灌饼 —— 41
 一品烧饼 —— 42
 开口笑 —— 43
 京东肉饼 —— 43
 八宝饭 —— 44
 小窝头 —— 45
 驴打滚 —— 45
 豌豆黄 —— 46

豆腐脑汤 —— 47
 豆浆 —— 47
 德州扒鸡 —— 48
 龙须饼 —— 49
 酸梅汤 —— 49
 锅贴 —— 50
 山东煎饼 —— 51
 伊府面 —— 51
 菜煎饼 —— 52
 刀削面 —— 53
 狗不理包子 —— 53
 大麻花 —— 54
 韭菜煎饼 —— 55





薄脆 —— 55

驴肉火烧 —— 56

野菜煎饼 —— 57

武大郎烧饼 —— 57

坛子肉 —— 58

烧饼 —— 59

白糖饼 —— 59

罗汉肚 —— 60

香煎糍粑 —— 61

春饼 —— 61

千层饼 —— 62

炒疙瘩 —— 63

灌汤包 —— 63

道口烧鸡 —— 64

奶油炸糕 —— 65

炸春卷 —— 65

哨子面 —— 66

华

东风味

吃在华东 —— 68

特色小吃 —— 70

冰糖莲子银耳羹 —— 72

东坡肉 —— 73

葱油饼 —— 73

蟹壳黄 —— 74

生煎 —— 75

板面 —— 75

桂花糖藕 —— 76

盐水鸭 —— 77

酒酿圆子 —— 77

虾仁烧麦 —— 78

青团子 —— 79

小笼包 —— 79

上海汤包 —— 80

猫耳朵 —— 81

荷叶腊味八宝饭 —— 81

荷叶粉蒸肉 —— 82

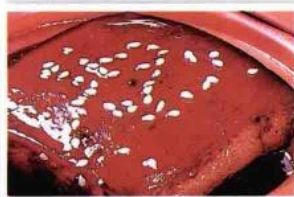
南瓜饼 —— 83

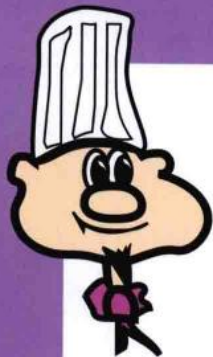
宁波炒年糕 —— 83

狮子头 —— 84

目 录

Contents





麦糊烧 —— 85

茴香豆 —— 85

徽州饼 —— 86

老鸭汤 —— 87

绿黑粥 —— 87

鸡丝卷 —— 88

华中风味

目录

吃在华中 —— 90

特色小吃 —— 91

臭豆腐 —— 94

叉烧香肉 —— 95

粉蒸肉 —— 95

热干面 —— 96

桂花红薯饼 —— 97

香辣竹筴虾 —— 97

面窝 —— 98

水晶包 —— 99

千层糕 —— 99

三鲜豆皮 —— 100

清蒸武昌鱼 —— 101

东坡饼 —— 101

胡辣汤 —— 102

米面发糕 —— 103

蝴蝶面 —— 103

鸳鸯饺 —— 104

玫瑰汤圆 —— 105

佛手卷 —— 105

胡椒粑粑 —— 106

四喜饺 —— 107

山药饼 —— 107

桂花年糕 —— 108

口味虾 —— 109

桂花米酒糊 —— 109

卤脖 —— 110



华

南风味

吃在华南 —— 112

特色小吃 —— 114

干炒牛河 —— 116

云吞面 —— 117

芝麻糊 —— 117

艇仔粥 —— 118

螺蛳粉 —— 119

茶叶蛋 —— 119

榴莲酥 —— 120

红豆双皮奶 —— 121

老婆饼 —— 121

蜜汁叉烧包 —— 122

糯米糍 —— 125

水晶虾饺 —— 125

梅菜扣肉 —— 124

叉烧酥 —— 125

椰子八宝饭 —— 125

姜汁撞奶 —— 126

海南竹篓虾 —— 127

炒田螺 —— 127

田鸡煲 —— 128

肉粽 —— 129

虾丸 —— 129

煎堆 —— 130

南瓜糯米丸 —— 131

糖粥 —— 131

板鸭 —— 132

状元及第粥 —— 133

炒米粉 —— 133

扁肉 —— 134

竹筒鸡 —— 135

竹筒饭 —— 135

龟苓膏 —— 136



目录

西

南风味

吃在西南 —— 138

特色小吃 —— 139

Contents





目录

夫妻肺片	140
八宝粥	141
油炸馄饨	141
蜂窝玉米	142
脆皮鲜奶	143
过桥米线	143
油条	144
酥油茶	145
麻婆豆腐	145
酸辣粉	146
担担面	147
麻辣烫	147
麻辣香锅	148

芝麻团	149
牛肉粉	149
什锦果冻	150
川味油茶	151
包罗万象	151
清汤抄手	152
菊花卷	153
钵钵鸡	153
毛血旺	154
山椒凤爪	155
豆花粉	155
肥肠米粉	156

港澳台风味

吃在港澳台	158
-------	-----

特色小吃	159
------	-----

卤肉饭	160
台湾手抓饼	161
杨枝甘露	161
蛋挞	162

红豆冰	163
台湾烤肠	163
丝袜奶茶	164
牛轧糖	165
菠萝包	165
金瓜米粉	166





南北风味小吃



东北风味





吃在东北

东北菜包括黑龙江、吉林、辽宁三省的菜肴，它是我国历史悠久、富有特色的地方风味菜肴。北魏贾思勰在其所著的《齐民要术》中曾提到北方少数民族对菜肴的烹调方法，如“胡烩肉”、“胡饭法”、“胡羹法”等，足以证明其烹调技术已达到较高水平。其中辽宁沈阳曾是清朝故都，宫廷菜、

王府菜众多，而东北小吃受其影响，在用料和制作方法方面更为考究，同时兼蓄京、鲁、川、苏等地的烹饪精华，形成了独具风味的地方菜。东北菜长于扒、烤、烹、爆，讲究勺功；口味偏咸辣，重油腻，重色调；用料多用本地特产。



东北菜是在满族菜肴基础上，吸收京菜、鲁菜长处发展而来的，给人以粗犷缺乏精致的印象，因此在高档宾馆酒楼里很少见，这也成全了东北菜“百姓菜”、“市民菜”的形象，如果一家人自己掏钱吃饭，东北菜绝对是好吃又实惠的选择。

东北菜的主要特点是炖、酱、烤，色重、味浓、形糙，这种粗线条的风格也像不拘泥于细节的东北人，令人食指大动。酱猪蹄、酱鸡爪配上醇厚的高粱烧酒，几分豪情由胃中升腾而起，充满了塞外风情。

特色小吃

1. 得莫利炖活鱼

历史渊源

该小吃因产地得莫利而得名，得莫利位于哈尔滨郊外，最早是村民为了招待过路的客人而想出这种小吃的。

做法

得莫利炖活鱼的做法非常简单，将宽粉、豆腐

和刚刚捞上来的鲤鱼放在锅里加入调料后慢炖几分钟就可以了。

寓意

该菜本意是为了让过路客人吃得暖和而高兴，给人以亲切感，后来该菜做法从哈尔滨流传开来，家家户户都会做这道菜。在寒冷的东北地区，吃着肉香味浓的得莫利炖活鱼，非常温馨。





2. 狗肉汤

历史渊源

狗肉汤是清代传统名菜，吃狗肉可以补充雄性激素，是清朝太监经常吃的食物。在中国，自古以来就有吃狗肉的传统，汉朝以前，狗肉还是中国人主要的肉食，并且有一批出名的杀狗专业户，像汉朝初期的樊哙，就因此而出名。各地菜系都创立了关于狗肉的菜肴，这已成为我国民俗的一道非物质文化遗产。

特点

若说东北的特色小吃，狗肉汤不得不提，做汤的狗肉都是新宰出来的，因此游客可以喝到清亮鲜嫩的狗肉汤。吉林人吃狗肉有很多种方式，如狗肉炖豆腐、狗肉火锅和狗肉干白菜都非常有代表性。吃狗肉时，狗肉汤是必不可少的，一口汤下肚，香气萦绕，回味无穷。



3. 猪肉炖粉条

地位

炖菜是东北人最喜欢的一种吃法，像小鸡炖蘑菇、大鹅炖土豆等都是东北名吃，其中，猪肉炖粉条更是享誉全国。

特点

从菜名便可以看出菜的做法，由于天气寒冷，东北很多小吃都体现了增加热量的作用。香喷喷的猪肉，如果加上润滑的粉条、清新的东北高棵大白菜，在寒冷的东北简直就是极品美味，不仅抵御了寒冷侵袭，还满足了味蕾的需求。

视觉享受：★★★★★ 味觉享受：★★★★★ 操作难度：★★

哈尔滨红肠

TIME 15 分钟

菜品特点

色泽诱人
味道鲜美



- 主料：哈尔滨红肠 2 根
- 配料：鸡精适量

操作步骤

1. 哈尔滨红肠放入锅中直接干煎，煎完一面再煎另一面。
2. 煎至红肠呈透明状，加入鸡精出锅，待稍凉后切片摆盘即可。

操作要领

红肠本身就很肥，不需要放油，并且用这种方式煎，可有烤香味。

营养贴士

红肠的主要营养成分是淀粉以及猪肉中的蛋白质和脂肪，其中蛋白质为优质蛋白质，具有较高营养，淀粉属于碳水化合物，能够为人体提供能量。

- 主料：拉皮 200 克

- 配料：黄瓜 1 根，红灯笼椒 1 个，红心萝卜 1 个，肉丝 100 克，黑木耳 3 个，麻酱 1 碗，油、盐、蒜泥、醋、老抽、凉水各适量，白芝麻、味精各少许

操作步骤

1. 拉皮煮熟，用凉水泡好备用。
2. 红心萝卜、黄瓜、红灯笼椒洗净切片，黑木耳煮熟后切片。
3. 拉皮、萝卜片、黄瓜片、红灯笼椒片和黑木耳片摆盘；肉丝用老抽腌制，滑油后撒于拉皮上，加少量白芝麻、盐和味精，倒适量醋；麻酱中加蒜泥做蘸料。

操作要领

腌制肉丝的时候，如果想要色重一些，可以加一些老抽上色，如果不喜欢色重，用生抽即可。

营养贴士

大拉皮主要营养成分为碳水化合物，还含有少量蛋白质、维生素及矿物质，具有柔润嫩滑、口感筋道等特点。

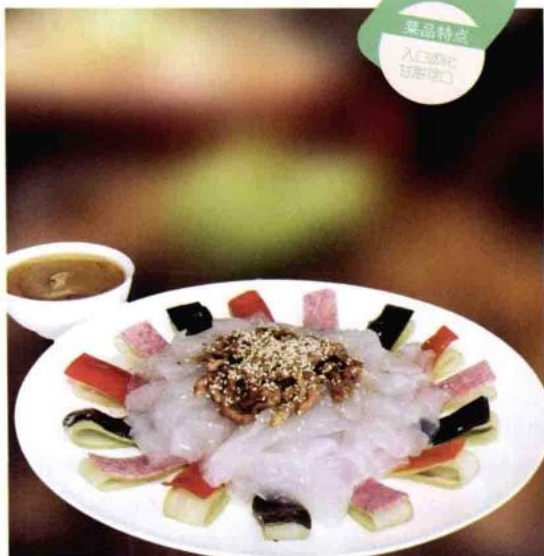
视觉享受：★★★★★ 味觉享受：★★★★★ 操作难度：★★

东北大拉皮

TIME 20 分钟

菜品特点

入口爽滑
口感筋道





东北粉肠

TIME 10分钟

菜品特点

味道鲜美
色泽鲜艳

❶ **主料:** 猪肉馅 500 克, 淀粉 180 克

❷ **配料:** 葱末 10 克, 生姜末 10 克, 生抽 20 克, 十三香 3 克, 香油 5 克, 盐 5~8 克, 八角 1 个, 花椒 10 粒, 葱段 3 段, 生姜 3 片, 白糖 80 克, 茶叶 5 克, 肠衣半根

难度等级: ★★★★★
操作难度: ★★★★★

操作步骤

1. 将猪肉馅放入大碗中, 加淀粉、葱末、生姜末、生抽、十三香、香油和 3~5 克盐搅拌均匀后灌肠。
2. 锅烧水, 放入粉肠、葱段、姜片、八角、花椒、盐, 小火慢炖, 水开后再煮 30 分钟。
3. 取肠晾凉, 放入蒸锅内, 加白糖、茶叶, 加盖蒸, 15 分钟后取出晾凉, 食用时切片摆盘即可。

操作要领

灌肠前肠衣应用温水浸去盐, 至少泡 20 分钟, 不然肠衣会发脆, 容易破裂。

营养贴士

猪粉肠含有蛋白质、钙、脂肪等营养物质, 具有补虚损、润肠胃、丰肌体的功效。