

农副产品特色加工丛书

地方名特优小吃烹制

主编 陈梦林

编著 韦永梅 樊丽君 香梅



广西科学技术出版社

作者简介

陈梦林 毕业于原广西农学院，高级兽医师，原南宁地区科协副主席、中国科普作家协会会员、广西科普作家协会理事、出国援外专家、全国农村科普先进工作者。 写作出版科普书籍 猿部。 通讯地址：广西南宁市衡阳路衡秀里 猿号 猿单元 猿源室。 邮编：猿猿猿猿 联系电话：猿猿猿-猿猿猿猿猿

韦永梅 畜牧兽医师，原南宁地区科技咨询中心主任。 写作出版科普书籍 猿部。

樊丽君 高级工程师，现任广西来宾市科技局农村科技与成果科普科科长。

香 梅 计算机应用专业。

前

言

近年来，许多农产品“烂市”，农产品深加工已经成为制约农村经济发展的“瓶颈”。不扩大“瓶颈”，农村经济就不可能持续发展。为此，我们组织一批长期从事农村基层工作的科技专家和科普作家共同编写了这套丛书，以解决农村经济发展的“瓶颈”问题。

当前，农产品深加工的切入点、加工产品的市场不仅关系到诸多“烂市”农产品的出路，也直接影响到从事农副产品加工生产者的增收。为防止同类粗劣的深加工产品再次充斥市场，造成农产品“二次烂市”，本丛书编写者把特色加工作为切入点，用市场定位的方法，对传统的产品加工技术与品种进行筛选

和创新，用简易方法生产出绿色营养食品、保健食品、美容抗衰老食品、儿童营养系列食品、旅游观光方便食品和纪念品，并在传统的加工技术、配方上进行创新，加大农副产品开发的创新力度与附加值。在产品的加工设计上，要求有超前意识，能与时俱进，符合消费潮流，产品定位具有广阔的市场空间，市场销售周期较长，能卖到较好的价钱，从根本上避免了农副产品加工以后可能出现的“二次烂市”现象。

本丛书的另一个特点是产品定位既可以小本经营、家庭作坊小生产，也可以进行工厂化大生产。侧重点是家庭作坊小生产，为农村剩余劳动力就地转产和城镇下岗职工再就业服务，为他们提供二次创业的机会和技能。

本丛书在对农副产品深加工品种、种类的选编过程中，注意到农副产品深加工由家庭作坊小生产发展到工厂化大生产，原来要经历一个漫长的过程，但随着科学技术的发展，这个过程现在已经大大缩短。一些小商品在市场竞争中已显示出自己的优势和特色，迅速拓展了市场空间，由家庭作坊联合起来向产业化发展。我国浙江省、山东省的一些出口果蔬生产基地就属于这种类型。这是现阶段我国农副产品深加工的主流和方向。

家庭作坊小生产是农副产品深加工的初级阶段，这一阶段生产多数是凭经验，特别是地方小吃类及食品烹调类，用料的随意性较大，没有固定的配方和生产标准。随着生产的发展，一些“小吃”变成“名

吃”，家庭作坊小生产已供不应求，就开始过渡到工厂化大生产。采用工厂化大生产，用料有了严格的配方，并实行标准化生产（如天津“狗不理”包子、北京烤鸭、金华火腿等）。在编写过程中，我们既注意对传统的地方特色加工工艺进行收集整理，使家庭作坊小生产能继承并发扬光大，更注意收集农副产品深加工产业发展的新科技、新品种、新趋势，为农业产业链的延伸，为小生产扩大到大生产，推动农村工业化的发展提供新信息、新技术和新工艺。

本丛书的编写注意科学性、通俗性和实用性，力求使具有初中文化的劳动者能读懂、会用。本丛书不仅适合农村小商品生产经营者、城镇下岗职工、乡镇企业的干部职工阅读，也可作为农业院校、专业学校、职业中学师生的参考书和培训教材。

本丛书在编写过程中，参阅了一些同类著作，并引用其中部分生产配方和加工工艺，在此谨向有关作者表示感谢。由于编著者水平有限，加上编写时间仓促，书中错漏在所难免，敬请广大读者和行家批评指正。

《农副产品特色加工丛书》编写组

目 录

饭、粥、粉、粽、糍粑烹制技术

- | | | | |
|--------|-----------|------------|-----------|
| 扬州炒饭 | (圆) | 桂林米粉 | (贡) |
| 梅干菜炒饭 | (圆) | 香港“鱼蛋”粉(面) | |
| 腊味糯米饭 | (源) | | ... (贡) |
| 香芋荷叶饭 | (源) | 福建炒粉 | (贡) |
| 香竹糯米饭 | (缘) | 五种风味小粽子 | ... (贡) |
| 八宝饭 | (远) | 油炸糍粑 | (源) |
| 香菇烧卖 | (远) | 豆粉糍粑 | (缘) |
| 红豆八宝粥 | (苑) | 凉糍粑 | (远) |
| 东坡粥 | (愿) | 麻蓉豆糠糍 | (远) |
| 黑木耳红枣粥 | (愿) | 鸡粒猪儿粑 | (苑) |
| 杏仁红枣粥 | (怨) | 珍珠圆子 | (愿) |
| 南瓜粥 | (贡) | 米筛花 | (贡) |

包、饺、面、云吞烹制技术

- | | | | |
|-------|-----------|-----------|---------|
| 香菌素菜包 | (圆) | 天津“狗不理”包子 | |
| | | | ... (圆) |

蛋黄莲蓉包	(圆缘)	淮扬水饺	(猿缘)
芝麻煎包	(圆园)	鸡汁菠饺	(猿园)
南瓜肉丁包	(圆园)	马蹄蒸饺	(猿园)
荷叶包子	(圆愿)	牛肉蒸饺	(猿愿)
南瓜锅贴	(猿园)	江城蒸饺	(猿园)
重庆小面	(猿园)	天津鱼馅水饺	(源园)
担担面	(猿园)	金华云吞	(源园)
酸菜银丝面	(猿园)	北方云吞	(源园)
朝鲜冷面	(猿猿)	生汁脆云吞	(源猿)
重庆水饺	(猿猿)		

糕类名点加工技术

桂花马蹄糕	(源愿)	麻油凉糕	(缘园)
桂花绿豆糕	(源园)	柿子糕	(缘园)
萝卜糕	(源园)	千层油糕	(远园)
芋头糕	(缘园)	印尼香蕉糕	(远园)
云石冰花糕	(缘园)	土糯米糕	(远园)
碗蒸糕	(缘园)	八宝糕	(远园)
武汉冰凉糕	(缘园)	重阳栗糕	(远园)
武汉莲子糕	(缘猿)	百果方糕	(远猿)
莲藕糕	(缘猿)	如意百果糕	(远园)
多彩白蜂糕	(缘源)	杂粮富碘夹心蛋糕	(远园)
水晶凉糕	(缘缘)	煎桂花年糕	(苑园)
橘子水晶糕	(缘缘)	桃片糕	(苑园)
水晶豌豆黄	(缘园)	云片糕	(苑园)
软炸桂花糕	(缘园)		

饼类名点加工技术

广式月饼	(苑园)	普通苏式月饼	(愿园)
------------	------	--------------	------

天津月饼	(愿原)	豆沙水晶饼	(员缘)
扬州饼	(愿缘)	藕 饼	(员缘)
潮州饼	(愿苑)	芝麻核桃香甜饼 ..	(员苑)
六凤居葱油饼	(愿)	四川南瓜饼	(员愿)
蒙古馅饼	(愿)	四川红薯饼	(员愿)
福建礼饼	(怨员)	萝卜丝酥饼	(员怨)
苏州桂花白糖饼.....	(怨园)	萝卜饼	(员员)
小凤饼	(怨猿)	酥皮麻饼	(员园)
龙凤饼	(怨源)	双面双色麻饼 ..	(员猿)
水晶软饼	(怨缘)	椒盐麻饼	(员源)
法 饼	(怨远)	油炸糖麻饼	(员远)
香煎慈姑饼	(怨苑)	冰糖百果饼	(员苑)
香莲马蹄饼	(怨愿)	酒皮饼、奶皮饼	
梓潼酥饼	(怨怨)	(员苑)
莲蓉酥饼	(员园)	黄桥烧饼	(员怨)
火腿酥饼	(员员)	椒盐酥烧饼	(员园)
双麻酥饼	(员猿)	葱味甜烧饼	(员员)
姜乳蒸饼	(员源)	果酱松酥饼	(员园)

酥、卷、香脆点心加工技术

马蹄酥	(员缘)	海参酥	(员苑)
金钱酥	(员苑)	龙眼酥	(员苑)
苏式杏仁酥	(员苑)	一口酥	(员怨)
合子酥	(员愿)	一捏酥	(员苑)
菊花酥	(员怨)	枣泥桃酥	(员员)
黑芝麻酥	(员员)	鲜肉香麻卷	(员员)
潮州猪油蛋黄酥 ..	(员员)	鲜肉松酥夹	(员园)
成都凤尾酥	(员猿)	酥炸糯米角	(员猿)
重庆赖桃酥	(员源)	蛋煎糯米角	(员源)

- 韭黄肉丝春卷 … (员源) 米肉春卷 …… (员苑)
- 虾仁糯米蛋卷 … (员苑) 脆皮牛肉卷 …… (员苑)

锅巴、片、麻团、油果加工技术

- 糯米锅巴 …… (员缘) 麻团 …… (员园)
- 杂粮锅巴 …… (员缘) 豆沙麻圆 …… (员猿)
- 脆麻花 …… (员缘) 糖麻圆 …… (员猿)
- 辣味米片 …… (员缘) 潮州粉果 …… (员缘)
- 夹心香蕉片 …… (员源) 糖油果 …… (员远)
- 香酥薯片 …… (员缘) 油煎果 …… (员苑)
- 马铃薯五香片 … (员缘) 响铃(豆腐包皮) ……
- 橘香马铃薯条 … (员缘) …… (员愿)
- 咯咕凤凰球 …… (员愿) 狮子头 …… (员怨)
- 绿沙香蕉球 …… (员远) 客家鱼皮烧卖 … (员员)
- 玉米千层糖 …… (员远)

汤圆、羹、糊、凉粉加工技术

- 醉八仙 …… (员猿) 莲子桂圆羹 …… (员愿)
- 重庆小汤圆 …… (员猿) 川北凉粉 …… (员园)
- 姜汁汤圆 …… (员源) 温江凉粉 …… (员愿)
- 芝麻汤圆 …… (员远) 米豆腐 …… (员源)
- 三种美味汤圆 … (员苑) 豆腐脑 …… (员缘)
- 葛粉芝麻羹 …… (员愿) 火麻豆腐 …… (员远)
- 黑米营养芝麻糊 (员远) 永康豆腐丸 …… (员愿)
- 枸杞芝麻糊 …… (员远) 五香茶叶蛋 …… (员愿)

民族特色茶制作与饮用

- 蒙古族奶子茶 … (员员) 土家族油汤茶 … (员源)
- 藏族酥油茶 …… (员员) 白族三道茶 …… (员缘)
- 维吾尔族奶香茶 … (员园) 布朗族青竹茶 … (员缘)
- 傣族雷响茶 …… (员猿) 傣族竹筒茶 …… (员远)
- 侗族打油茶 …… (员猿)

饭、粥、粉、粽、糍粑

烹制技术



扬州炒饭

【原料】

大米饭 缘园克，瘦猪肉 猿园克，熟金华火腿 猿园克，水发海参 猿园克，罐头冬笋 员缘克，水发香菇 缘克，罐头青豆 员缘克，鸡蛋 员缘个，熟鸡脯肉 圆缘克，熟猪油 透园克，酱油 透缘克，葱白 员园克，料酒、精盐、味精各适量。

【制法】

圆将瘦猪肉剁成末，火腿、海参、香菇、冬笋（削去老皮）、鸡脯肉均切成石榴子大的颗粒；葱白切成豆瓣状；鸡蛋去壳打散，备用。

圆将 猿园克猪油放入锅内烧热，倒入鸡蛋液，炒熟搅碎，倒出；锅内放入 猿园克猪油烧热，投入葱瓣和肉末炒 员分钟，加入酱油和料酒再炒几下，放入海参、冬笋、青豆、鸡脯肉继续炒几下，倒入米饭和炒好的鸡蛋，再加入精盐、味精炒透即成。

梅干菜炒饭

【原料】

米饭 圆园园克，梅干菜 圆园克，瘦猪肉 缘园克，肥猪肉 猿园克，香葱 源园克，植物油 圆园克，食盐、味精、酱油各适量。

【制法】

步骤1 猪肉洗干净，沥干，切成碎丁状备用。

步骤2 洋葱摘去黄叶、根等，洗干净沥干，切成碎丁状备用。

步骤3 米饭放入锅中，加入少量清水，上火加热，至水烧干时，用铲子反复翻炒，将饭炒软、炒香，备用。

步骤4 将猪肉丁放入锅中，加 **100** 克水，上火加热，至水烧干时，用铲子不停翻炒，并将肉丁推向四周。在锅底中间加植物油，烧热后，将肉丁推回锅底，不停翻炒，待肥肉中的油炸出约 **100** 毫升时，加入适量食盐和少许酱油，搅拌使食盐溶解，酱油炸透时，减小火力，加入梅干菜，不停地翻炒。当梅干菜吸油呈油亮状时，将预热好的米饭倒入锅中，在微火状态下，使米饭与梅干菜肉等充分混合。待米饭色泽一致时，加入洋葱丁和少许味精，翻炒均匀，盛出即可食用。

【操作提示】

提示1 应选择当年用雪里红或九头芥、三月青等菜晒制的优质梅干菜。

提示2 梅干菜肉制作时，肥猪肉、瘦猪肉均要加水预煮，待锅中水分烧干、肉中水分烧去一部分后，再加少量植物油进行炸油，待肥肉中的油炸出约 **100** 毫升时，即可加入调味料（食盐、酱油等）。加梅干菜时，应减小火力，在微火状态下将梅干菜炒透，此时若火力太旺，很容易将梅干菜烧焦，影响风味。

【营养特点】

■梅干菜炒饭所特有的风味和香味完全由梅干菜和肉在烹调过程中形成，无需添加任何类型的食品添加剂，食用安全。

■梅干菜肉特有的香味能刺激人体消化液的分泌，能显著提高人的食欲，促进消化吸收。

腊味糯米饭

【原料】

糯米 缘 圆 克，腊味适量，炸脆花生仁 员 圆 克，虾仁 员 圆 克，芫荽（切碎）猿 根，葱（切碎）源 根，生抽 员 猿 杯，老抽 圆 汤匙，糖 员 缘 汤匙，麻油 圆 茶匙，鸡精适量。

【制法】

虾仁洗干净，用清水浸半小时，去除水分蒸熟；腊味洗干净蒸熟，切块；鸡精加水 源 杯煮沸，晾冷后放入糯米浸泡 猿 小时，沥干水；把糯米盛在蒸笼内蒸 猿 圆 分钟（蒸时要翻动 员 圆 次，使米受热均匀）；把蒸熟的米饭与虾仁拌匀即成。进食时加入芫荽、葱、花生仁、腊味和适量的味料。

香芋荷叶饭

荷叶是莲藕的叶子，绿色、清香。香芋荷叶饭取用荷叶的清香味，用荷叶包裹米饭，扎紧，蒸煮。蒸熟后，清香味特别浓，颇具乡土风味。

【原料】

大米、鲜熟肉馅、香芋、猪油、盐、油、胡椒粉、淀粉、荷叶各适量。

【制法】

将大米淘洗干净后纳入盆，加入猪油和适量水，上笼用大火蒸熟，取出晾凉后拌入盐、胡椒粉、鲜熟肉馅待用。香芋去皮蒸熟剁成小块，加入调料与米饭拌匀，用荷叶将其包成包袱状，上笼用旺火蒸 员 圆 分钟即成。

【操作提示】

有时蒸出的荷叶饭口感不怎么好，关键在于荷叶不新鲜。新鲜荷叶做出的食品，不但清香而且成品颜色微绿。

【营养特点】

香芋中磷、铁、钙、糖含量较高，中医认为其味甘平，性凉，可消病散结、益脾胃、调中气，可治淋巴肿大。荷叶有清热、益肾、镇静的作用。

香竹糯米饭

【原料】

糯米适量，香竹数节，芭蕉叶数张。

【制法】

①砍香竹源节，员节留底，其余猿节打通，洗干净；将淘洗干净的糯米灌入竹筒，装至竹筒容量的源袁缘再注入清水，用芭蕉叶塞住筒口处，放置一夜，使米粒吸水涨润。

②将竹筒放在炭火上慢慢烘烤，并不时转动，使竹筒四周受热均匀，待外皮烤成焦黄色，竹筒口冒出热气和香味时取下。

③食用时，用刀将竹筒砍去员圆或员猿余下的平放在桌上，用筷子挑着吃。

八宝饭

【原料】

糯米 500克，熟猪油 50克，莲子 50克，桂圆 50克，红枣 50克，葡萄干 50克，京糕 50克，白糖 50克，瓜子仁、松子仁、桂花各少许。

【制法】

①将莲子用热水浸泡后去除皮、心；桂圆去壳除核；葡萄干洗干净；京糕切成小条备用。

②将红枣洗干净放入锅内，加水煮熟后去皮除核。

③将糯米淘洗干净，上笼用旺火蒸熟，加入猪油、白糖拌匀。

④取 5 个小碗，将莲子、葡萄干、桂圆肉、红枣、瓜子仁、松子仁、京糕条、桂花均匀地码在碗底，拼排成图案，再将拌好的糯米饭分别盛入碗内，将碗放入蒸笼内用大火蒸 15 分钟，取出扣在盘内即成。

香菇烧卖

四川的烧卖一般都用糯米饭拌入其他配料做成馅，包在面皮中。什么样的馅就命名为什么烧卖。香菇烧卖是在糯米馅中加入香菇，使鲜味更加突出，更具民间山野风味。

【原料】

面粉、糯米、香菇粒、鲜熟肉馅、味精、盐、胡椒粉、老姜、猪油各适量。

【制法】

①将糯米淘洗干净，上笼蒸熟后倒在盆内，放入香

菇粒、鲜熟肉馅、味精、盐、胡椒粉、老姜、猪油拌成咸馅料。

■把面粉加清水揉成面团出条下剂子，擀成带花边的圆皮子，包入糯米饭，做成花瓶形上笼蒸熟即成。

【操作提示】

香菇烧卖有时吃到嘴里有沙子的感觉，解决办法是香菇在做馅前先用开水泡发**■**源小时，然后用清水把泥沙淘洗干净，再拌入馅内。

红豆八宝粥

八宝粥是民间广为流行的滋补小吃，味道香甜、营养丰富，尤为老年人和儿童喜爱。

【原料】

红豆、大米、花生、薏苡仁、百合、莲子、核桃仁、红枣、白糖各适量。

【制法】

将红豆、大米淘洗干净，放入锅内熬至半熟时，放入用温水泡过的薏苡仁、百合、莲子、核桃仁、红枣等原料，继续熬至浓稠，加入白糖搅匀即成。

【操作提示】

粥熬好后，有时干果不熟烂，吃起来口感不好。因此熬制时，莲子、花生之类的原料要先用开水泡发一定时间后再下锅同熬。

【营养特点】

红豆含有蛋白质、糖类、钙、磷、铁、维生素等。红豆与大米、薏苡仁、百合等煮成的红豆粥属滋补营养食品，有健脾益肾、消肿解毒等功效。