

# 第一篇

# 茶 食



- |      |           |
|------|-----------|
| 各种茶食 | 特色茶食      |
| 茶饮品  | 茶汤        |
| 自制果茶 | 固体和液体茶饮品  |
| 茶饮佳肴 | 茶制食品      |
| 非茶之茶 | 茶间小食(茶糕点) |
| 茶茗粥饭 |           |

喝茶则要备上点心，这似乎已成为习惯。相反如果诱人的点心摆在眼前的话，就想沏上一杯浓茶。茶道的规矩是先品茶，然后再吃点心，这是为了使略带甜味的茶不被点心的味道遮盖。茶道用的点心比一般的点心稍小一点，有时也使用干果。

## 各种茶食

### 金糕

原料：鲜山楂 350 克，白砂糖 600 克，桂花 10 克，明矾 10~20 克，清水适量。

制法：1. 将山楂剔除核及杂质后，用清水洗净，倒入锅中，加入清水，以浸没山楂为准（一般与山楂量相同），煮至八九成熟，使山楂软化。

2. 将软化的山楂放在铁筛上搓抹，将果肉挤出，果核等杂质留在筛上。将果肉倒入多功能家用粉碎机中，加入煮山楂剩下的水，一同打浆。也可用木棒将山楂打成泥，再放在细筛子里过滤。

3. 用少量热水将明矾溶解，与白砂糖、桂花一同倒入果浆中，利用果浆的余热，边搅边使糖溶解。然后倒入用锡纸垫好的箱内，待其自然冷却后即成，一般需冷

却 1 天。

特点：本品鲜红色，富有弹性，软硬适度，酸甜适口，具有桂花香味。

## 果丹皮

原料：同金糕。

制法：1.将山楂、白糖、水一同倒入锅中，煮沸 20~30 分钟，使山楂充分软化。

2.用 10~20 目的钢丝筛将果酱和果核隔开，然后将果酱放入小型打浆机中打浆。若水少，可酌量补加。

3.将木框模子放在玻璃板上，倒入山楂浆后，用木板刮成 0.5 厘米厚的薄层。

4.将有山楂浆片的玻璃板送入小型烤箱，温度控制在 50℃~60℃ 之间，烘 10 小时左右，烘至果酱变成具有韧性的皮状时取出，用小刀将边缘铲起，揭下并将其卷成卷便可。

特点：本品为浅红色或浅棕色，具有山楂固有的风味，酸甜适口。具有生津止渴、帮助消化的功能，久食可降低胆固醇，使心血管扩张，冠状动脉血流增加，血压下降。本品是京式风味。

## 酸梅糕

原料：乌梅肉 50 克，绵白糖 750 克，山楂粉 25 克。

制法：1.先取绵白糖 250 克放在石臼中，捣碎能粘

在一起而不散，取出待用。

2. 将乌梅洗净，上笼蒸熟，放入石臼中捣成泥，然后加入剩余的绵白糖和山楂粉，捣碎也能粘在一起而不散，作为底糖，取出后待用。

3. 取直径约 4 厘米，深约 0.5 厘米的木模子，放入一层糖面，约为木模深度的 1/3，再把底糖装满模子，用手压紧、压平。将成型的糕饼从模子中扣出来，放入盘中烤干即成。

特点：色泽艳丽，层次分明，酸甜可口，别有风味。

## 金橘饼

原料 金橘 500 克，白砂糖 450 克，明矾少许。

制法：1. 将金橘冲洗干净，在其四周用小刀割缝 5~7 条；取 2 克左右的明矾与 600 克水混合溶解，将割缝的金橘倒入明矾水中浸泡半天；然后捞入沸水中烫 5 分钟左右，随后放入清水中洗净沥干。

2. 取 150 克糖和 350 克水加热溶解成糖液，将沥干水分的金橘倒入糖液中浸泡半天。随后，将糖液滤出加热，添加 200 克糖，与金橘一起加热煮沸，待糖液浓度达到滴入水中能够结成球状时，即将金橘取出，沥去糖液，稍冷却后，用手将金橘逐个压扁。

3. 将 100 克糖加水少许，加热溶解后，撒在金橘上。边撒边搅，冷却后即为成品。

特点：本品色泽黄红，皮质细紧，果肉结实，甜酸适口，开胃通气，具有天然橘香味。

## 糖橘饼

原料 鲜橘 1000 克，白砂糖 500 克，清水适量。

制法：1. 选用成熟度在 90% 以上的朱红橘，在每只鲜橘上顺着均匀划纹 8~12 条，刀纹深度 0.2~0.5 厘米。将鲜橘倒入沸水中烫 2~3 分钟，捞出。

2. 将烫后的鲜橘纵向挤压掉橘核以及橘汁，再用清水冲洗干净。

3. 取白砂糖 200 克，入锅加水溶解（加水量以做成糖浆后能浸没果料为宜）。然后倒入鲜橘，浸渍适当时间，以充分吸收糖液为宜。接着，将剩余的白砂糖倒入锅内，与鲜橘一起加热煮沸，待橘果呈透明状时停火，沥去糖液。冷却后，逐只压扁，晾干，拌上干燥白砂糖即成。

特点：本品具有天然橘红色，表面有白糖霜，味道浓甜，有橘香味，食之能够开胃提神。

## 话梅

原料：梅果 1000 克，食盐 150 克，明矾 0.2 克，甘草 30 克，砂糖 350 克，甜蜜素 0.5 克。

制法：1. 将梅果、食盐和明矾放在一处搅拌均匀，然后入缸内渍 1 个星期，每隔 2 天翻动 1 次。待梅果腌透时出缸，再置阳光下晒干。

2. 将晒干的梅干用清水漂洗 1 小时，脱去盐分，捞出。再用清水冲洗，然后沥干，在阳光下曝晒，尽量少

翻动，以免擦破外皮。待完全干燥后，筛除杂物，备用。

3. 将甘草加水煮成 600 克甘草液，沥去甘草，在滤液中加入砂糖、甜蜜素，搅拌均匀，然后与梅干一同倒入缸内，静置半天，待用。

4. 待梅干完全吸收汁液后，捞出晒干即成。

特点：本品果肉干皱成纹，不粘手，味香酸甜，略带咸味。

## 青梅干

原料：青梅 1000 克，食盐 70 克，明矾 20 克，白砂糖 600 克，清水适量。

制法：1. 将青梅用清水洗净沥干，加水 700 克，再加入食盐、明矾，腌渍至梅的颜色转为黄色为止。然后将经腌渍的梅果压碎，除净果核，在清水中漂洗 6 小时左右，捞出沥干水分。

2. 将梅肉放入缸内，加入 200 克白糖，拌匀，糖渍 1 天，然后，将梅肉连同糖液一起倒入锅内煮沸，并加入 200 克糖；待糖溶解之后，停火，使梅肉糖液一起冷却；最后，盛缸内继续糖渍。

3. 待梅肉在缸内吸收糖液饱满后，再连同糖液一起入锅中熬煮。煮时再加入 200 克糖；待糖溶解后，停火，冷却，捞出梅肉，沥去糖液，在阳光下晒干即成。

特点：本品外观色绿，其味甜酸爽口。

## 九制陈皮

原料：鲜甜橙皮或香橙皮 500 克，食盐 250 克，明矾 25 克，甘草 20 克，砂糖 180 克，甜蜜素少许，梅卤（即熬制盐梅子的卤水）400 克，清水适量。

制法：1. 将 500 克橙皮与 250 克梅卤以及 25 克明矾，一起放入缸内浸渍 1 天，然后捞出橙皮，在沸水中烫漂 2 分钟，再放入清水中漂洗，一般需经半天。捞出沥干水分后，再加 250 克食盐及 150 克梅卤，进行盐渍 10 天左右，捞出晾干，即成橙皮坯，备用。

2. 将甘草煮水，滤去渣子，在滤液中加入砂糖和甜蜜素，一起溶解制成原汁，待用。

3. 将橙皮坯放入缸中，倒入煮沸的原汁，加盖焖 1 小时，取出橙皮晾晒至干燥后，再放入缸内，加入原汁，然后再焖晾干，连续多次，把原汁用完。待干燥后，撒上少量甘草粉，拌和均匀，即为九制陈皮。

特点：本品色泽黄褐，甜、咸、香、鲜橙味兼具。食之具有生津止渴、理气开胃功效。本品为苏式蜜饯风味。

## 糖藕片

原料：鲜藕 1000 克，白砂糖 700 克，清水适量。

制法：1. 将鲜藕的污泥杂质除去，洗干净，去掉皮，切成厚约 0.6 厘米的藕片，在沸水中烫漂 20 分钟左右，然后立即放入清水中冷却。

2. 将 1000 克藕片放入容器中，加入 500 克糖，拌和均匀，糖渍 3 天左右。待藕片充分吸收糖液后，再将糖藕片与糖液一起置在锅内煮沸，同时加入 200 克糖，煮到藕片呈透明状时，捞出冷却后即成。

特点：本品外形呈乳白色，色泽美观，口感酥嫩香甜。本品制作时可酌加白醋，制成糖醋液与藕片一起煮熬。此为苏式风味。

## 五香花生米

原料：花生米 1000 克，食盐 100 克，大蒜 1 头，茴香 2 克，花椒 2 克，净沙小半锅。

制法：1. 将大蒜去皮拍碎，与花椒、盐、茴香同放入盛器中，注入 1000 克沸水，再放入洗净的花生米，加盖焖泡 2 小时，捞出后晾干，待用。

2. 先取洁净的沙子放入锅里，用大火炒热后倒入花生米，不停地翻炒，至花生米脱皮，改小火再炒几分钟，筛去沙子即成。

特点：本品咸香酥脆，美味可口。如在配料中加入少量奶油或黄油，便可制成奶油花生米。

## 卤花生

原料：带壳花生 1000 克，咸菜卤 700 克。

制法：1. 将花生洗净，然后放入咸菜卤中浸 1 夜。

2. 把浸泡过花生捞出，放入锅中加适量水，煮半小时即成。

特点：鲜香味美。

## 玫瑰瓜子

原料：黑瓜子 1000 克，食盐 50 克，糖精 1 克，五香粉 30 克，丁香粉 10 克，玫瑰香精 3 滴，食用红色素少许。

制法：1. 将瓜子洗净，备用。

2. 将盐、糖精、五香粉、丁香粉以及食用红色素放入碗中，注入沸水 500 克，冷却后放下瓜子，再滴上玫瑰香精，加盖静置 24 小时。

3. 将瓜子捞出后，放入锅中焙炒至瓜子壳中心呈现芝麻黑点，水分完全焙干，再用小火炒 10 分钟即成。

特点：咸甜、味美、可口。

## 椒盐瓜子

原料：白瓜子 1000 克，食盐 150 克。

制法：1. 清水加盐成盐水，再放入瓜子浸渍 5 小时，然后摊开晾干。

2. 锅中放入白沙，用旺火炒热，再倒入瓜子慢慢翻炒；待有瓜子壳爆裂声时，再炒 5 分钟，然后筛去白沙即成。

特点：咸香、适口。

## 五香葵花子

原料：葵花子 1000 克，花椒 50 克，食盐 10 克。

茴香 50 克，大蒜 30 克。

制法：1. 将大蒜拍碎，与花椒、茴香一起装入沙袋里。盆中放入清水适量以及香料袋、盐，连同洗净的瓜子浸泡 24 小时。

2. 将调料水与瓜子一起放入锅中煮开 20 分钟，然后离火焖 20 分钟，再取出瓜子沥干水分。

3. 将瓜子放在阳光下晒干，或放在锅内用小火慢慢焙炒至干，即成。

特点：咸香味浓，味美怡人。

## 香酥核桃仁

原料：优质核桃仁 500 克，食盐 50 克，香精、糖精各少量。

制法：1. 将核桃仁放入 5% 的食盐水中浸泡 10~12 小时；注意食盐水要用开水配制，不要用铁容器盛，以免影响核桃仁的色泽和风味。然后将浸泡过的核桃仁用冷水冲洗干净，至核桃仁变为白黄色为止。

2. 将核桃仁放入竹匾中晾 8~10 小时，至表皮变干，待用。

3. 将糖精 0.5 克和香精 2 滴溶于少量温水中，再将晾干的核桃仁倒入，撒入食盐拌匀，摊晾。

4. 将稍晾干的核桃仁置于烘箱内，以 80℃~100℃ 温度烘干，然后取出冷却，即成。

特点：本品甜、咸、香、酥，风味独特。

## 怪味蚕豆

原料：蚕豆 1000 克，白砂糖 500 克，饴糖或蜂蜜 100 克，熟芝麻 50 克，辣椒粉 5 克，花椒粉 5 克，五香粉 2 克，甜面酱 50 克，味精 3 克，食盐 2 克，白矾 10 克，植物油、酱油、清水各适量。

制法：1. 将蚕豆放入清水中浸泡 1 天（夏天要勤换水），取出，剥去蚕豆黑嘴，及根芽部的外皮。然后，将蚕豆放入白矾水（以浸没为准），浸泡约 10 小时左右，取出用清水漂净，沥去水。

2. 用猛火将油烧沸，放入蚕豆，炸 10~15 分钟，待蚕豆酥脆时即可捞出，控净油。

3. 用少量油将甜面酱炸熟（约炸 3 分钟），放入盆内冷却，将熟芝麻、辣椒粉、花椒粉、五香粉、味精、食盐、酱油，再倒入炸好的蚕豆，搅拌均匀。

4. 白糖加水 100 克，加热溶化后，加入饴糖，熬至 115℃ 随后将糖浆慢慢浇在拌好辅料的蚕豆上，搅拌均匀即成。

特点：本品色白，酥脆，多味。

## 怪味黄豆

原料：黄豆 500 克，白砂糖 150 克，食盐 50 克，花椒面 25 克，食醋 100 克，辣椒面 15 克，胡椒面 2 克，姜粉 3 克 油适量。

制法：1. 将黄豆挑选干净，除去杂质，用清水浸泡

10 小时左右，捞出沥干水分，备用。

2. 将水加入锅中（水与黄豆比例为 15:1），煮沸后加入食盐、花椒面、黄豆，然后煮至黄豆熟，即可捞出，沥干水分。

3. 将黄豆用油炸至稍脆时捞出，控油。

4. 将白砂糖放入锅内，加适量水，加热溶化，然后用文火熬制，并用木铲不断搅拌，熬至糖液能拉起丝时，立刻端锅离火。将炸好的黄豆倒进糖锅内，迅速拌和均匀，使糖粘附在黄豆上，随后再将食醋、辣椒面、胡椒粉、姜粉等辅料倒入，拌匀，待冷却之后即为成品。

特点：3~5 粒黄豆结集为 1 颗，呈黄褐色，有光泽，酥脆，六味俱全，豆香味突出。

## 奶油五香豆

原料：蚕豆（一般选用表皮和白皮大粒蚕豆）500 克，精盐 25 克，桂皮 2 克，茴香 2 克，白砂糖 100 克，奶油少许，清水适量。

制法：1. 将蚕豆挑去杂质，用清水淘洗干净。然后放入锅内，加水并盖上锅盖，以旺火煮半小时，即可捞出，沥干水分。

2. 把锅中之水倒掉，再把蚕豆重新入锅，添加适量清水（水量以浸没蚕豆为准），再加入精盐、砂糖、桂皮、茴香等辅料，用文火煮半小时，将水煮干。

3. 将铁锅烧热，倒入煮好的蚕豆，用小火焙炒，不断加以翻动，直至水分焙干为止。锅端离火，放入少量

奶油，搅拌均匀，冷却后即

克，饴糖 克。

桂花核桃糖

原料 核桃肉

达约 130℃ 左右时，改用小火，同时不停搅拌。待糖液温度达 140℃，即用筷挑起糖液能拉丝时，便可端锅离火。

3. 随后，将酥核桃仁、糖桂花倒入锅内，拌和均匀，然后迅速将桃仁一颗颗拣出即成。

特点：色泽浅黄，松脆香甜，有桂花和桃仁香味。

### 怪味花生

原料：油余花生米 500 克，葱段、姜片、蒜末各 2 克，白糖 30 克，食盐 4 克，芝麻粉 20 克，辣椒粉 3 克，花椒粉、味精各 1 克，猪油 30 克，橘精 30 克。

制法：1. 将猪油入锅烧热，加入葱、姜、蒜炸出香味后取出猪油，放在小碗中使之冷却结冻。

2. 将油余花生米和其余所有作料拌和，然后用猪油拌匀即成。

特点：本品酸、甜、麻、辣、鲜、香、咸，诸种味道都有一点，可谓风味别致，非常可口。

### 挂霜腰果

原料：腰果 300 克，白糖 50 克，植物油适量。

制法：1. 先将腰果用开水泡一下，再入油锅用小火低油温余熟，待用。

2. 另取锅加水和糖，用小火熬至糖浆由大泡转为细密小泡时，下腰果，翻炒均匀，使糖液均匀地粘在腰果的表面，冷却即成。

特点：本品色泽洁白，香脆味甜。

### 淮安金丝茶馓

原料：上等面粉 2500 克，精盐（或白糖）适量，香油 5000 克，清水适量。

制法：1. 将面粉倒入面盆内，根据不同季节加水（每 500 克面粉春秋季节用温水 450 克，夏季用凉水 350 克，冬季用温水 500 克），同时加入精盐或白糖适量，与面粉拌匀后揉成团，反复搓揉 3 次，然后用湿布盖好饧半小时，再将饧好的面团搓成直径约 2 厘米粗条，放入一只抹有香油的缸内。每盘一层，浇入一次香油，间隔 1 小时后再将面条放在抹油的案板上，搓成直径约 0.6 厘米的粗条，并仍用上法放入缸内。

2. 锅内放入香油，用中火将油烧至八成热，随即将搓好的面条绕在手上，约四五十圈；先用手绷开约 25 厘米长后，把两只长竹筷子插入，再绷至约 30 厘米长，将面团抽成细如线状，即放入油锅；用筷子夹住，在油锅中摆动几下；然后将两只筷子交错一起使面条形成扇形，再将筷子抽出，炸至呈金黄色时起锅即成。

食法：吃时用茶水相佐；亦可直接食用，或用开水微泡，均可。

特点：本品具有香、脆、酥、细的特点。味香浓郁，生津开胃；松脆易散，一碰即碎；透酥爽口，老少咸宜；细如麻线，有条不紊。色泽金黄，入口即化，其味道略有咸或甜味。成品花色繁多，有梳子形、菊花形、扇子形、篦子形、荷花形、葫芦形、宝塔形等，还

有小巧玲珑的平面形以及开屏形等各种造型。

馓子是我国的一种传统特产。早在战国时期，淮安就有茶馓了，当时称作“细环饼”。淮安人将馓子称为“茶馓”，这是因为吃时有茶水相伴，或用开水略泡而食。相传淮安金丝茶馓是在清代咸丰五年由淮安人岳文广的家传茶馓改制而成的。这种茶馓 1910 年在南京举办的南洋劝业会上获得铜质奖章，1923 年在江苏物品展览会上获铜质奖章，1930 年在巴拿马国际博览会上获银质奖章，1938 年又获当时国民党实业部展览会优质奖。

## 茶食

原料：面粉 800 克，食油 200 克，碱面适量，红糖 250 克，饴糖适量，烧酒适量，核桃仁、青红丝、花生仁、芝麻仁各 20 克，清水适量。

制法：1. 取面粉 200 克加入食油 25 克、适量碱面拌匀，再加入清水 70 克和成硬面团，案上揉匀，擀成 1 毫米厚的薄片，再划成块放入烤炉内烤熟，然后放在案板上压碎，备用。

2. 将核桃仁、青红丝、花生仁各 20 克用刀切碎，加芝麻仁 20 克、红糖 250 克、烧酒适量，与上述碎面块掺和拌匀，即成茶馅，待用。

3. 另取面粉 300 克加入食油 75 克，以及温水 100 克和成面团，揉匀揉光擀成皮面。再取面粉 200 克加入热油 100 克和匀成油酥面。以上均备用。

4. 将水皮面、油酥面各分成 10 分，把一个皮面揉匀按扁，包入一份油酥，用小擀杖擀成长条片，再卷成

小卷，然后用手指在卷中间一压让两头翘起，翻转压扁成小圆片，随后包入适量茶食馅，按成小圆饼；最后面上刷匀饴糖水并蘸匀芝麻仁，放入烤炉内烤约 10 分钟，呈金黄色取出，即成。

特点：本品色泽金黄，味醇香甜，有特殊的酒香味。是一种流行于山西的风味茶食小吃。

## 糖茶菜

原料：红皮白薯 2500 克，山楂糕 25 克，青梅 25 克，芝麻仁 25 克，饴糖 750 克，白糖 150 克，糖桂花 10 克，植物油、凉水各适量。

制法：1. 将选用的红皮白薯洗净，切成薄片，摊开晾 2~3 小时（注意：不要完全晾干，以免炸后颜色发白不美观）。山楂糕、青梅均切成细丝，芝麻仁用微火焙成金黄色，各种调料制好待用。

2. 将晾好的白薯片分批放入八成的油锅中炸，同时边用勺子搅动，使其炸匀。直到炸成深黄色时捞出，倒去锅中油。

3. 在空油锅内放入饴糖、白糖、糖桂花，以及凉水 150 克，放在微火上熬，并用勺子搅动，以防粘锅糊底。约熬 8~9 分钟，直到糖能拔丝时，立即倒入白薯片炒拌，白薯片都能挂上糖汁之后，将其倒在大盆里，撒上山楂糕丝、青梅糕丝、青梅丝和芝麻仁即成。

特点：本品色泽深黄明亮，脆甜香美，系北京小吃，回民风味，宜于秋、冬季制作。