

唐人美食丛书

北京小吃

北京唐人美食职业技能培训学校组织编写

张凤玲 主编

化学工业出版社
• 北京 •

本书主要介绍炸制品种、蒸制品种、烤烙制品种和其他品种共71例北京小吃的配方和制作图解，既有传统品种又有近年流行的新品种，图片丰富，配方详尽，图解详细，真正“手把手”式传授，可帮助面点小吃制作经营商户、中式面点师、参加职业技能培训的学员迅速掌握操作技巧，是其良师益友。

图书在版编目（CIP）数据

北京小吃 / 张凤玲主编. —北京：化学工业出版社，
2008. 1

（唐人美食丛书）

ISBN 978-7-122-01761-1

I. 北… II. 张… III. 食谱-北京市 IV. TS927.142.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2007）第203184号

责任编辑：温建斌 孟 嘉
责任校对：洪雅姝

封面设计：关 飞
版式设计：水长流文化发展有限公司

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

720mm×1000mm 1 / 16 印张 5 字数 84 千字 2008 年 3 月北京第 1 版第 1 次
印刷

印 数：1—7000

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：[http:// www.cip.com.cn](http://www.cip.com.cn)

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

写在出版之前

关于风味小吃方面的书籍很多，多得数不过来。每一本都有其独到之处，都可使阅读她的人从中获益。

作为致力于中国饮食文化教育的我们，也跃跃欲试，早想把多年积累下来的宝贵资料和经验记录下来，用图书的方式对大众进行传播，让人们分享我们的教学成果。由于能力所限，十余年间未能如愿。今天，在化学工业出版社的鼓励和鼎力支持下，终于鼓起勇气，老师们也热情高涨，积极参与到编写工作中来。在短短的时间里，就完成了《北京小吃》、《山西面食》、《广式点心》、《江南小吃》、《成都小吃》、《西北小吃》的编写、制作和拍摄工作。

在编撰过程中，从文字到图片，我们力求详细叙述每道工艺，但还是受篇幅限制，可能会给初学者带来不便，真是令人遗憾。

在编撰过程中，我们得到了许多业内专家的指点，并从中获得了许多启发，这里不一一列举，感激之情将永远珍存在我们心里。作为校长，我还要特别感谢全体教师为此所付出的辛勤劳动。

怀着忐忑之情，期待着我们的作品面世，又激动，又惶恐。真心希望阅读此书的您能从中有所获益；水平有限，不当之处在所难免，恳望业内同仁予以纠正。

有您的支持，我们会做得更好！

北京唐人美食职业技能培训学校校长 李 光

唐人美食丛书

致 谢

在本书的编写过程中，得到了北京市饮食行业协会秘书长何之斌、北京市旅游业培训考试中心杨真的指导和帮助，同时还得到了北京唐人美食职业技能培训学校张云萍、胡秀钟、孙宝珊、刘斌、魏立芹、赵冉冉、樊辉福、杜和平等人的大力协助，在此一并表示感谢。

前言

北京小吃，历史悠久，技艺精湛，品种繁多。其中有汉民风味、回民风味和宫廷小吃等，各种荤素、甜咸、干稀、凉热，种类繁多，季节性强，适应面广。

有史料可查北京小吃元代已甚著称，由于北京曾为金、元、清的都城，又是新中国的首都，多方面的有利条件使它能博采各地小吃之精华，兼收各族小吃之风味，使北京小吃更加丰富多彩，像延续至今的正月吃元宵、年糕、枣泥卷，二月吃黍面枣糕、煎饼、春饼，三月吃江米面凉饼，五月吃粽子，十月吃奶皮、酥糕，十一月吃羊肉包、馄饨，腊月吃灌肠、腊八粥已成习俗。北京小吃在继承传统的基础上有很大改进、创新和发展，放出了新的光彩。

北京小吃所用原料遍及麦、米、豆、黍、肉、奶、蛋、果、蔬、薯各大类，每一类又可分出若干细类如米就有糯米、粳米、粳米，豆类又有黄豆、芸豆、绿豆、红小豆、豇豆等。至于所有原料、配料、调料等则有百余种之多。由于北方盛产小麦，面类食品在北京小吃中一向居于首位，技法多样，工精艺巧，花样繁多，层出不穷。例如仅烧饼一类就有一品烧饼、油酥烧饼、豆馅烧饼等。

北京小吃之所以风味突出，与厨师们的烹饪技术是离不开的，由于小吃品种繁多，工序复杂，又十分讲究色、香、味、形，所以在烹饪技法上要多样化，如蒸、炸、煮、烙、烤、煎、炒、煨、爆、烩、旋、冲等，制作技术又包括擀、拽、包、裹、卷、切、捏、叠盘等。

《北京小吃》一书博采众长，荟萃我国大江南北、长城内外的风味，旨在继承和发展祖国的烹饪技术遗产，保持它独有的特色风味。愿本书能拓宽您的视野，丰富您的饮食生活！

编者



目录

CONTENTS

常用原料和工具介绍

1



炸制品种

馓子麻花	5	蝴蝶卷	25	糖火烧	52
馓子葫芦麻花	6	麻酱咸花卷	26	豆馅烧饼(蛤蟆吐蜜)	53
脆麻花	6	马蹄卷	27	螺丝转	54
开口笑	7	荷叶卷	28	一品烧饼(棋子酥)	55
姜酥排叉	8	豆包	29	枣花酥	56
香酥排叉	9	糖三角	30	小鸡酥	57
油饼	10	鲜奶棉花杯	31	小鸭酥	58
油条	11	麻蓉包	32	酥盒	59
薄脆	12	马拉糕	33	酥角	60
焦圈	12	樱花包	34		
烫面炸糕	13	肉丁馒头	35		
奶油炸糕	14	提褶包子	36		
江米面炸糕	14	小窝头	37		
蜜麻花	15	发糕	38		
蜜三刀	16	千层饼	39		
麒麟酥	17				
炸三角	18				



蒸制品种

刀切馒头	20	芝麻烧饼	41	豆面糕(驴打滚)	62
手揉馒头	20	大饼	42	艾窝窝	63
寿桃	21	荷叶饼	43	江米凉糕	64
椒盐花卷	22	家常饼	44	小枣粽子	65
油盐花卷	23	锅贴	45	元宵	66
双色卷	24	馅饼	46	炸酱面	67
		肉饼	47	炒肝	68
		褡裢肉饼	48	炸豆腐	69
		馅贴饼子	49	清汤丸子	70
		油酥烧饼(咸味)	50	豆腐脑	71
		油酥烧饼(甜味)	51	面茶	72
				芸豆卷	73
				豌豆黄	74



其他品种



烤烙制品种





常用原料

富强粉（中筋粉） 含麦麸量多于特制粉，其色泽洁白，面筋质超过25%，适宜制作各种包子、点心等。

标准粉 麦麸含量多于富强粉，色泽稍黄，面筋质超过24%，稍粗糙，适于制作大众点心，如烧饼、烙饼等。

江米（糯米） 硬度低，黏性大，涨性小，色泽乳白不透明，但成熟后有透明感。因其香糯黏滑，常被用以制成粽子、元宵等。

绵白糖 味甜，颜色洁白有光泽，质地绵软、细腻，结晶颗粒细小。它不仅是一种甜味原料，同时也具有改善面团品质的功效。

饴糖 俗称米稀和麦芽糖，半透明浅黄色液体，主要成分是麦芽糖。用于面点主要是使面坯烘烤时易使制品着色，获得良好的色泽。

色拉油 多种植物油精炼而成，呈淡黄色，澄清、透明、无气味、口感好，加热后不起沫、不冒烟，常用于油炸食品。

猪油（大油） 从猪肥膘提炼出来，液体时透明清澈，固体时是白色的软膏状，有光泽无杂质，有良好的滋味，含脂肪量99%，适合做各种点心和明酥类糕点。

麻酱 即芝麻酱，黄褐色，质地细腻，味美，具有芝麻固有的浓郁香气，一般用做调味品，也是部分面点的馅心配料。

豆沙馅 以红小豆和白砂糖为原料制成。甜糯细软，适合做部分面点（豆沙包等）的馅心配料。

膨松剂 面点加工中的主要添加剂。受热分解产生气体，使面坯起发，从而使制品膨松、柔软或酥脆。常用的有酵母、老肥、小苏打、泡打粉等。

常用工具



小擀面棍（直径约2.5厘米）



中擀面棍（直径约4厘米）



大擀面棍（直径约6厘米）



菜刀



枣核面棍



刮板



馅尺



刻模



镊子



盏碗



滚花钳



剪刀



小箩（钢箩）



长筷子



铁铲



手勺



漏勺



油滗子



空心走锤



炸制品种

北

京

小

吃



配方

富强粉500克、红糖100克、色拉油25克、老肥5克、小苏打1克、白芝麻仁100克、温水约210克

特点

味道香甜、酥脆

提示

油炸用油为色拉油，配方中的色拉油用量不包含油炸部分。

小贴士

老肥：125克温水加入250克面粉放置3天便是老肥。



馓子麻花



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14

1盆中放入红糖，加入温水

2搅拌至红糖溶化

3加入色拉油、老肥、小苏打

4倒入富强粉揉匀

5制成面团

6将面团搓成长条

7下剂，约25克

8将每个剂子搓成条状后放入水中

9捞出蘸白芝麻仁

10码放盘中醒制30分钟

醒好后，将每根条搓成长条后对折两次成4根

11两头捏住再对折成8根

12e两头捏在一起略呈扇形展开

13r油温160~180℃，入锅炸至金黄色捞出



15



16



17



18



馓子葫芦麻花

配方

富强粉500克、红糖100克、色拉油25克、老肥5克、小苏打1克、白芝麻仁100克、温水约210克

特点

形似葫芦美观，味道香醇酥脆

1 q同“馓子麻花”

w中间放根筷子

er盘成葫芦形即可

t油温160 180℃，入锅炸至两面金黄色
捞出



脆麻花

配方

富强粉500克、红糖100克、色拉油25克、老肥5克、小苏打1克、白芝麻仁100克、温水约210克

1 0同“馓子麻花”

q醒好后，将每根条搓成长条后两端各沿
1/3处向内折成3根

w双手反方向搓成麻绳状

e拿起转成麻花形

r油温160 180℃，入锅炸至金黄色捞出





配方

富强粉（或中筋粉）500克、色拉油500克、绵白糖200克、泡打粉5克、白芝麻仁100克、水适量

特点

开口、香酥

开口笑



- 1将富强粉和泡打粉一起倒在案板上做粉墙
- 2绵白糖、色拉油、水放在粉墙中搓均匀
- 3用叠拌法（不能揉搓）活匀
- 4制成面团
- 5搓成长条后下剂，约30克
- 6过水蘸白芝麻仁
- 7色拉油加热至140℃左右时下锅，炸至浮起、有裂纹开口时升油温（180℃），炸至金黄色即可



- 1将富强粉倒在案板上做粉墙，中间加水
- 2制成面团
- 3擀成薄片
- 4将压好的面片上撒上淀粉，叠起切成长条
- 5切成5厘米×10厘米的小片
- 6 将小片叠在一起中间切三刀，中间长两边短
- 7两片放在一起套翻
- 8油温160℃，入锅炸至浅黄色，过蜜捞出晾凉后撒上青红丝即可



小贴士

- A 将鲜姜去皮切成细丝
- B 用250克水将姜丝熬开，捞出姜丝加入白砂糖
- C 熬开后再放入饴糖、桂花
- D 熬开后改为小火熬5分钟后即可过蜜



配方

富强粉500克、姜25克、白砂糖50克、桂花20克、饴糖500克、青红丝50克、水适量

特点

酥、甜、香，略带姜味

姜酥排叉





配方

富强粉500克、盐12克、色拉油25克、小苏打0.5克、水200克左右

特点

酥、脆、咸味可口

香酥排叉



1富强粉中加入盐、色拉油、小苏打和水，和成面团

2将面团擀制成薄片

3薄片上撒淀粉，叠起来切成长片

4切成5厘米×8厘米的小片

5将小片叠在一起中间切三刀，中间长两边短

6两片放在一起套翻

7油温160℃左右，入锅炸至金黄色



- 1将小苏打、盐放在水中搅拌至溶化
- 2加入标准粉和泡打粉制成面团，醒制1小时
- 3将醒好的面团放在案板上（案板上刷色拉油），按扁后切成长条
- 4切成80克左右的小剂
- 5小剂擀成长方片
- 6将一端粘在案板上，双手抻另一端
- 7中间划2刀
- 8油温200℃左右，下锅炸至两面金黄色捞出



配方

标准粉500克、小苏打4克、泡打粉5克、盐10克、水325 350克

特点

色泽金黄、利口味香

油饼





配方

富强粉500克、明矾12.5克、纯碱7.5克、盐10克、泡打粉5克、鸡蛋1个、温水300克

特点

焦脆、内软

油条



- 1 先将明矾和盐用温水搅拌至溶解
- 2 加入鸡蛋打制起泡
- 3 加入纯碱再搓出泡
- 4 加入富强粉、泡打粉和成面团，揉至表面光滑，醒制8~10小时
- 5 将醒好的面团放在案板上（案板上刷色拉油），表面刷一层色拉油，后切下一条，面上撒上一层干面
- 6 切成小条，约3厘米×6厘米，两条上下紧贴在一起
- 7 用两手中指在条当中按一下
- 8 双手抻面
- 9 两手一拧下锅炸制。油温180℃，下锅滚动油条，炸至金黄色捞出

