

新健康大系

最新百姓餐桌全书系列

百姓 自制风味小吃

李少林 李晓玲 主编

1000例

特色风味小吃烹饪技法全书

乡情小吃
地方名特优小吃
风味烧烤
吃遍东西南北
品味健康人生



科学出版社
www.sciencep.com



情绪书屋

喜 怒 哀 惧

热读推荐



免费下载



免费下载



免费下载



免费下载

资讯最新动态 <http://1874243008.qzone.qq.com>

新浪微博: <http://weibo.com/718967828>

网盘赚钱注册: <http://www.ctdisk.com/linker/1375933>

关注资源共享请加QQ群: 240967602



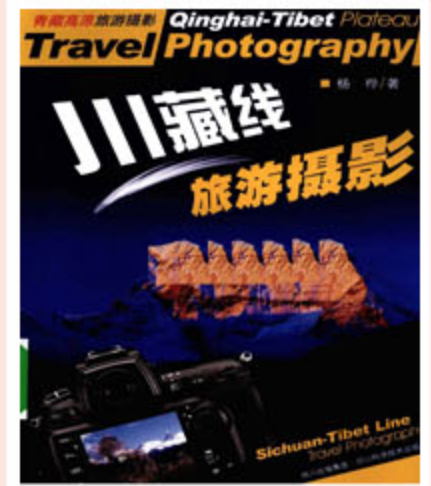
免费下载



免费下载



免费下载



免费下载



免费下载



免费下载



免费下载



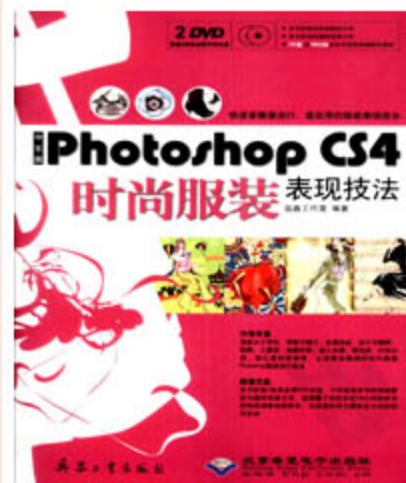
免费下载



热读推荐



免费下载



免费下载



免费下载



免费下载

资讯最新动态 <http://1874243008.qzone.qq.com>
 新浪微博: <http://weibo.com/718967828>
 网盘赚钱注册: <http://www.ctdisk.com/linker/1375933>
 关注资源共享请加QQ群: 240967602



免费下载



免费下载



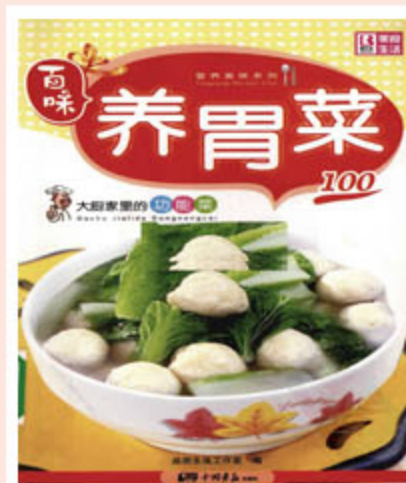
免费下载



免费下载



免费下载



免费下载



免费下载



免费下载

最新百姓餐桌全书系列

百姓自制 风味小吃 1000例

特色风味小吃烹饪技法全书

李少林 李晓玲◎主编



科学出版社
北京

内 容 简 介

本书本着通俗、易懂、实用、可操作的原则,向读者介绍了1000种我国各地最受欢迎、驰名中外的特色风味小吃的传统配料及制作方法。包括蒸、煮、炸、烙、烧、煎、烤、炒等。原料易得,制作方便,人人会做,家家可制。不但倍受百姓家庭的青睐,更是烹饪爱好者的理想用书。

图书在版编目(CIP)数据

百姓自制风味小吃1000例/李少林 李晓玲主编. —北京:科学出版社,2005

(最新百姓餐桌全书系列)

ISBN 7-03-015223-9

I. 百… II. 李… III. 李… IV. 食谱-中国 V. TS972.142

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第023612号

责任编辑:李 夏 / 责任校对:鲁 素

责任印制:钱玉芬 / 封面设计:张 放

科 学 出 版 社 出 版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

双 青 印 刷 厂 印 刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2005年5月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2005年5月第一次印刷 印张:14 3/4

印数:1—6 000 字数:456 000

定价:26.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换<路通>)



第一章 乡情小吃

- | | | |
|-------------|--------------|--------------|
| 怪味鸡片 / (2) | 蒜香茄子 / (14) | 油炸糕 / (28) |
| 香辣萝卜干 / (2) | 冰汁豆花 / (15) | 酥皮糯米球 / (29) |
| 姜汁黄瓜 / (3) | 石磨豆花 / (15) | 炸馄饨 / (29) |
| 盐水仔鸭 / (3) | 冰糖绿豆羹 / (16) | 带馅麻花 / (30) |
| 凉拌墨斗鱼 / (4) | 橙汁冻糕 / (16) | 江米条 / (30) |
| 蒜蓉口条 / (4) | 棒棒鸡丝 / (17) | 炸酥饺 / (31) |
| 蒜泥白肉 / (4) | 凉拌北风菌 / (17) | 炸三角 / (31) |
| 糖醋藕片 / (5) | 麻辣兔丁 / (18) | 核桃酥 / (32) |
| 醉香银丝 / (5) | 夫妻肺片 / (18) | 鸡丝春卷 / (33) |
| 葱油海蜇 / (6) | 彭州胡子兔 / (19) | 百酥油糕 / (33) |
| 椒盐鳝鱼段 / (6) | 缠丝兔 / (20) | 炸萝卜丸子 / (34) |
| 五香花生米 / (7) | 张飞牛肉 / (20) | 炸鲜藕夹 / (34) |
| 红油猪肚 / (7) | 灯影牛肉 / (21) | 海南煎饼 / (35) |
| 糖酥排骨 / (8) | 麻辣牛肉 / (21) | 沔阳酥饼 / (36) |
| 水晶肉皮冻 / (8) | 香炸牛排 / (22) | 鲜肉锅饼 / (36) |
| 凉拌什锦丝 / (9) | 金银糕 / (22) | 太极饼 / (37) |
| 五香鸡胗 / (9) | 炸牛肉饼 / (23) | 香酥鸭饼 / (38) |
| 红油百叶 / (10) | 炸山药饼 / (23) | 油葱糖薄饼 / (38) |
| 芥末粉皮 / (10) | 炸麻团 / (24) | 芥菜锅饼 / (39) |
| 辣味黄瓜 / (11) | 炸芝麻蜜枣 / (25) | 汴梁炒饼 / (40) |
| 樟茶鸭 / (11) | 油布袋 / (25) | 肉丝炒饼 / (40) |
| 香熏鱼 / (12) | 油食子 / (26) | 炸虾饼 / (41) |
| 鸡丝凉面 / (12) | 炸大馓子 / (26) | 荞面煎饼 / (41) |
| 川北凉粉 / (13) | 鸡丝炒饼 / (27) | 炸南瓜饼 / (42) |
| 米凉粉 / (14) | 炒玉米饼 / (27) | 糖油馓子 / (43) |



- | | | |
|---------------|---------------|---------------|
| 窝子油糕 / (43) | 火腿饼 / (63) | 奶油马蹄酥 / (82) |
| 方块油糕 / (44) | 三鲜酥饼 / (64) | 金线一窝酥 / (83) |
| 橘饼苕蛋 / (44) | 芝麻方酥饼 / (65) | 焦饼 / (83) |
| 三舍泥 / (45) | 淄川肉烧饼 / (65) | 缸炉饼 / (84) |
| 玉米饼 / (46) | 浏阳酥面饼 / (66) | 千层饼 / (84) |
| 酸辣炒面 / (46) | 麻蓉酥饼 / (66) | 擦酥肉饼 / (85) |
| 羊肉烩面 / (47) | 果酱烧饼 / (67) | 红脸烧饼 / (85) |
| 肉丝炒饼 / (47) | 桂花饼 / (68) | 肉馅糊塞饼 / (86) |
| 虾仁炒面 / (48) | 松子枣泥宫饼 / (68) | 小鳌菜饼 / (86) |
| 炒麻糖糕丝 / (48) | 椒盐姑嫂饼 / (69) | 羊肉里抓 / (87) |
| 炒疙瘩 / (49) | 象州鸡仔饼 / (69) | 鸡蛋油摊 / (88) |
| 扬州蛋炒饭 / (50) | 太谷饼 / (70) | 江米丸 / (88) |
| 咖喱牛肉饭 / (50) | 周村酥烧饼 / (70) | 红枣切糕 / (89) |
| 回勺面 / (51) | 发面烧饼 / (71) | 龙凤面 / (89) |
| 炒肉冒面 / (51) | 芝麻烧饼 / (71) | 红豆糕 / (90) |
| 牛肉焦饼 / (52) | 芝麻油酥饼 / (72) | 羊肉泡馍 / (90) |
| 缠丝酥焦饼 / (53) | 瓢子烧饼 / (72) | 胡辣面筋汤 / (91) |
| 京东肉饼 / (53) | 蛋烧糕 / (73) | 金银花卷 / (91) |
| 羊肉脆皮饼 / (54) | 卤肉锅盔 / (73) | 腊肉小米饭 / (92) |
| 蒙古馅饼 / (55) | 顺江薄饼 / (74) | 五香甜沫 / (92) |
| 煎虾饼 / (55) | 三鲜锅贴 / (75) | 驴打滚 / (93) |
| 湘鄂茶油饼 / (56) | 水煎包 / (75) | 马哈鱼肉面 / (94) |
| 回族油香饼 / (56) | 煎鲜虾酥 / (76) | 三鲜疙瘩汤 / (94) |
| 吴小酥油饼 / (57) | 韭菜烙盒 / (77) | 吉林汤包 / (95) |
| 月牙馅饼 / (58) | 单饼 / (77) | 天津包子 / (96) |
| 台湾咸菜饼 / (58) | 褙褙火烧 / (78) | 腊味萝卜糕 / (96) |
| 吉林矾泡馅饼 / (59) | 煎鸡仔饼 / (78) | 黏豆包 / (97) |
| 肉和尚 / (60) | 马家锅烙 / (79) | 玉面蒸饺 / (97) |
| 淮凤酥饼 / (60) | 东北肉饼 / (80) | 熏馅饺子 / (98) |
| 又一新馅饼 / (61) | 黄米面饼 / (80) | 糯米烧麦 / (99) |
| 狗肉酥饼 / (62) | 肉火烧 / (81) | 黑香米窝头 / (99) |
| 小葱饼 / (62) | 炸酥棍 / (81) | 八宝甜饭 / (100) |
| 叉烧酥饼 / (63) | 酥皮糯米球 / (82) | 卿鱼汤煨面 / (101) |





- | | | |
|---------------|-------------------|----------------|
| 豆腐面 / (101) | 鸡丝豆腐脑 / (111) | 小笼粉蒸牛肉 / (118) |
| 担担面 / (102) | 川味汤圆 / (111) | 糯米糍粑 / (119) |
| 甜水面 / (102) | 油茶 / (112) | 金钩包子 / (119) |
| 红油燃面 / (103) | 肥肠粉 / (112) | 红油蒸饺 / (120) |
| 豌豆扯面 / (104) | 翡翠烧麦 / (113) | 豆沙凉糍粑 / (120) |
| 香酥山药饼 / (104) | 醪糟小汤圆 / (114) | 八宝枣糕 / (121) |
| 火腿土豆饼 / (105) | 三大炮(红糖糍粑) / (114) | 豆沙水晶饼 / (121) |
| 刀削面 / (106) | 叶儿粑 / (115) | 盐城摊饼 / (122) |
| 三鲜猫耳朵 / (106) | 凉面 / (115) | 肉丝炒饼 / (122) |
| 栗子凉糕 / (107) | 凉蛋糕 / (116) | 蜜汁山药饼 / (123) |
| 枣泥苕梨 / (107) | 珍珠圆子 / (117) | 胡岗南瓜饼 / (123) |
| 沙罐煨面 / (108) | 核仁豌豆泥 / (117) | 肉丁蒸饼 / (124) |
| 银丝面 / (109) | 青城白果糕 / (118) | 千层肉饼 / (124) |
| 川味抄手 / (109) | | 泸州黄粑 / (125) |
| 红油水饺 / (110) | | |

第二章 地方名特优小吃

- | | | |
|---------------|--------------|--------------|
| 风味包子类 / (128) | 茯苓肉包 / (136) | 三丁大包 / (144) |
| 淮安汤包 / (128) | 四川包子 / (136) | 雪笋肉包 / (144) |
| 文楼汤包 / (128) | 山东包子 / (137) | 蚝油烧包 / (145) |
| 蟹黄汤包 / (129) | 煎鸡肉包 / (137) | 叉烧肉包 / (145) |
| 镇江汤包 / (130) | 煎鲜肉包 / (138) | 破酥包子 / (146) |
| 小笼汤包 / (130) | 油氽肉包 / (138) | 白菜肉包 / (146) |
| 馨香汤包 / (131) | 猪肉包子 / (139) | 银芽肉包 / (147) |
| 保定汤包 / (131) | 小蚝包子 / (139) | 干菜肉包 / (147) |
| 美味汤包 / (132) | 龙眼小包 / (140) | 冬菜肉包 / (148) |
| 金华汤包 / (132) | 凤球包子 / (141) | 榨菜肉包 / (148) |
| 麻肉汤包 / (133) | 咸蛋肉包 / (141) | 鲜肉大包 / (149) |
| 灌汤肉包 / (134) | 水煎肉包 / (142) | 酱汁肉包 / (150) |
| 鸡汤包子 / (134) | 生煎肉包 / (142) | 鸭油肉包 / (150) |
| 狗不理包 / (135) | 沟帮肉包 / (143) | 火腿肉包 / (151) |
| 上海笼包 / (135) | 会友发包 / (143) | 金华腿包 / (151) |





- | | | |
|--------------|---------------|---------------|
| 三鲜肉包 / (152) | 白菜大包 / (170) | 猪肉烧卖 / (185) |
| 中和轩包 / (153) | 黄菜大包 / (171) | 肉葱烧卖 / (186) |
| 蒙古包子 / (153) | 素肉大包 / (171) | 牛肉烧卖 / (187) |
| 薄皮包子 / (153) | 素蟹粉包 / (172) | 肉米烧卖 / (187) |
| 羊肉大包 / (154) | 秋叶包子 / (172) | 糯米烧卖 / (188) |
| 羊肉菜包 / (155) | 寿桃包子 / (173) | 油肉烧卖 / (188) |
| 羊眼包子 / (155) | 梅花包子 / (173) | 鸭油烧卖 / (189) |
| 羊肉煎包 / (156) | 金鱼包子 / (174) | 翠油烧卖 / (189) |
| 油酥焦包 / (156) | 蒸香甜包 / (174) | 翡翠烧卖 / (190) |
| 牛肉大包 / (157) | 果酱包子 / (175) | 玻璃烧卖 / (190) |
| 牛肉菜包 / (157) | 豆沙包子 / (175) | 鸡虾烧卖 / (191) |
| 鸡球肉包 / (158) | 红果包子 / (175) | 咸肉烧卖 / (191) |
| 鸡丁肉包 / (158) | 一品素包 / (176) | 肉虾烧卖 / (192) |
| 龙凤包子 / (159) | 小白菜包 / (176) | 蛋皮烧卖 / (193) |
| 鸭肉菜包 / (159) | 干咸菜包 / (177) | 菊花烧卖 / (193) |
| 玫瑰鸭包 / (160) | 豌豆包子 / (178) | 什锦烧卖 / (194) |
| 野鸭菜包 / (160) | 枣泥包子 / (178) | 金丝烧卖 / (194) |
| 鱼肉包子 / (161) | 水晶菜包 / (179) | 珍珠烧卖 / (194) |
| 石门素包 / (161) | 河南菜包 / (179) | 临清烧卖 / (195) |
| 时辰包子 / (162) | 什锦包子 / (180) | 鲜肉烧卖 / (195) |
| 豆腐包子 / (163) | 炸鸡子包 / (180) | 火腿烧卖 / (196) |
| 地耳包子 / (163) | 天津素包 / (181) | 羊肉烧卖 / (196) |
| 三丁素包 / (164) | 五仁包子 / (181) | 草菇烧卖 / (197) |
| 素菜包子 / (164) | 茯苓包子 / (181) | 灌汤烧卖 / (197) |
| 素什锦包 / (165) | 茯苓枣包 / (182) | 切馅烧卖 / (198) |
| 水煎素包 / (165) | 猪脑菜包 / (182) | 干蒸烧卖 / (199) |
| 香菇素包 / (166) | 蒜苗包子 / (182) | 茼蒿烧卖 / (199) |
| 蒸葛粉包 / (167) | 莲蓉香包 / (183) | 萝卜烧卖 / (200) |
| 奶黄馅包 / (167) | 素馅包子 / (183) | 都一处烧卖 / (200) |
| 莲蓉蛋包 / (168) | 千张肉包 / (184) | 南翔馒头 / (201) |
| 九圆包子 / (168) | 烧卖馒头类 / (184) | 宁夏馒头 / (201) |
| 石柱米包 / (169) | 马家烧卖 / (184) | 小笼馒头 / (201) |
| 四味荞包 / (169) | 参肉烧卖 / (185) | 喉口馒头 / (202) |





- | | | |
|----------------------|---------------|----------------------|
| 八宝馒头 / (202) | 蒸金丝卷 / (218) | 米饭春卷 / (233) |
| 阆中馒头 / (203) | 蒸鸡丝卷 / (218) | 豆沙春卷 / (234) |
| 酵面馒头 / (203) | 蒸肉馅卷 / (219) | 芦笋春卷 / (234) |
| 戛面馒头 / (204) | 蒸果酱卷 / (219) | 油皮春卷 / (235) |
| 高桩馒头 / (204) | 蒸蛋丝卷 / (220) | 鸡丝春卷 / (235) |
| 酒酿馒头 / (205) | 麻蓉糖卷 / (220) | 韭肉春卷 / (236) |
| 云层馒头 / (205) | 鸡腿丝卷 / (220) | 银芽春卷 / (236) |
| 蛋形馒头 / (206) | 煎肉饼卷 / (221) | 荠菜春卷 / (237) |
| 压花馒头 / (206) | 炸咸卷果 / (222) | 马蹄奶酥 / (238) |
| 黄花馒头 / (206) | 山楂鱼卷 / (222) | 炸三角酥 / (238) |
| 门钉馒头 / (207) | 肉蛋菜卷 / (223) | 炸螃蟹酥 / (239) |
| 果料馒头 / (207) | 拉皮筒卷 / (223) | 菊花蛋酥 / (239) |
| 千层馒头 / (208) | 油盐花卷 / (223) | 炸鸳鸯酥 / (240) |
| 刀切馒头 / (208) | 蒸葱花卷 / (224) | 玉叶酥炸 / (241) |
| 素菜馒头 / (209) | 脂油花卷 / (224) | 烤合味酥 / (241) |
| 开花馒头 / (209) | 椒盐花卷 / (225) | 拿酥蛋挞 / (242) |
| 奶香馒头 / (209) | 麻酱花卷 / (225) | 油炸酥角 / (242) |
| 豆蔻馒头 / (210) | 虎头花卷 / (226) | 炸酥腰子 / (243) |
| 油炸馒头 / (210) | 蒸佛手卷 / (226) | 炸太极酥 / (243) |
| 油氽馒头 / (211) | 蒸荷叶卷 / (227) | 炸兰花酥 / (244) |
| 生煎馒头 / (211) | 蒸棉桃卷 / (227) | 炸酥麻花 / (244) |
| 炸馒头片 / (212) | 马蹄花卷 / (228) | 夹沙酥球 / (245) |
| 烤香馒头 / (212) | 蒸鸳鸯卷 / (228) | 圆粽馄饨类 / (245) |
| 酥脆香卷类 / (213) | 蒸千层卷 / (229) | 桂花元宵 / (245) |
| 三鲜须卷 / (213) | 蒸银丝卷 / (229) | 麻心元宵 / (246) |
| 腊肠肝卷 / (213) | 盘香花卷 / (230) | 山楂元宵 / (246) |
| 奶油蛋卷 / (214) | 五色香卷 / (230) | 四馅元宵 / (247) |
| 炸佛手卷 / (214) | 红枣花卷 / (231) | 什锦元宵 / (247) |
| 蒸菊花卷 / (215) | 蒸麻花卷 / (231) | 鸽蛋汤圆 / (248) |
| 蒸蝴蝶卷 / (216) | 南式花卷 / (231) | 山城汤圆 / (248) |
| 蒸双桃卷 / (216) | 如意豆卷 / (232) | 鸡肉汤圆 / (249) |
| 双色香卷 / (217) | 葱油火腿卷 / (232) | 芝麻汤圆 / (249) |
| 蒸四喜卷 / (217) | 炸甜卷果 / (233) | 鸡油汤圆 / (250) |





- 红米汤圆 / (250)
人参汤圆 / (251)
参芪汤圆 / (251)
花生汤圆 / (251)
赖汤圆子 / (252)
汤水圆子 / (252)
刺毛圆子 / (253)
酒酿圆子 / (253)
核桃圆子 / (254)
菜心圆子 / (254)
鲜肉剪团 / (255)
姊妹团子 / (255)
汤糍团子 / (256)
炒肉团子 / (256)
黄金团子 / (257)
油煎团子 / (257)
虾肉汤团 / (258)
萝卜团子 / (259)
麻心汤团 / (259)
嘉兴肉粽 / (260)
枣米粽子 / (260)
叉烧肉粽 / (261)
咖喱肉粽 / (261)
赤豆粽子 / (262)
咸肉粽子 / (262)
清水粽子 / (263)
上海肉粽 / (263)
什锦莲粽 / (264)
八宝粽子 / (264)
豆沙粽子 / (265)
川味灰粽 / (265)
过桥馄饨 / (265)
红汤馄饨 / (266)
鱼肉馄饨 / (266)
原汤馄饨 / (267)
清汤馄饨 / (267)
淮园馄饨 / (268)
酸辣馄饨 / (268)
虾仁馄饨 / (269)
鲜肉馄饨 / (269)
肉仁馄饨 / (270)
菇丁馄饨 / (270)
三鲜馄饨 / (271)
翡翠馄饨 / (271)
海鲜馄饨 / (272)
鸡丝馄饨 / (272)
捶鸡馄饨 / (273)
羊肉馄饨 / (273)
荠菜馄饨 / (274)
油炸馄饨 / (274)
油煎馄饨 / (275)
其他小吃类 / (275)
山西帽盒 / (275)
肉韭黄盒 / (276)
韭菜肉盒 / (277)
菜牛肉盒 / (277)
三鲜盒子 / (278)
翡翠肉盒 / (278)
鸳鸯肉盒 / (279)
蒸炸肉盒 / (280)
炸酥盒子 / (281)
香芋肉盒 / (281)
肉虾菜盒 / (282)
示灯粑粑 / (282)
灌肠血粑 / (283)
遵义黄粑 / (283)
酥油糍粑 / (284)
包谷粑粑 / (284)
粽叶粑粑 / (284)
艾窝窝头 / (285)
武汉面窝 / (285)
淮安茶馓 / (286)
椒盐馓子 / (286)
蝴蝶馓子 / (287)
家常油条 / (287)
焦杠油条 / (288)
过桥米线 / (288)
小锅米线 / (289)
炒虾米线 / (289)
肉炒面线 / (290)
锅卤饵块 / (291)
虾炒米粉 / (291)
牛肉米粉 / (292)
什锦米粉 / (292)
豆芽米粉 / (292)
虾沙河粉 / (293)
虾仁肠粉 / (293)
鸡丝河粉 / (294)
乾州锅盔 / (295)
红枣锅盔 / (295)
新疆烤馕 / (296)
新疆肉馕 / (296)
新疆油馕 / (297)
龙江煎堆 / (297)
圆墩饽饽 / (298)
油酥饽饽 / (298)
炒疙瘩子 / (299)
鸡鸭疙瘩 / (299)
红油疙瘩 / (300)





- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| 番茄疙瘩 / (300) | 椰黄西米 / (312) | 油炸元宝 / (324) |
| 鲜蘑疙瘩 / (301) | 娥姐粉果 / (312) | 油炸回头 / (324) |
| 关中辣团 / (301) | 荔浦香芋 / (313) | 炸酥油饼 / (325) |
| 酸味疙瘩 / (302) | 涪陵醪糟 / (313) | 油炸排叉 / (325) |
| 甜豌豆黄 / (302) | 蒸叶儿把 / (314) | 油炸松塔 / (326) |
| 杏仁豆腐 / (303) | 香甜奶酪 / (314) | 油炸薯片 / (326) |
| 烤一捆柴 / (303) | 糊汤米酒 / (315) | 炸红薯条 / (327) |
| 西安栲栳 / (303) | 炸甜奶炼 / (315) | 泡泡油糕 / (327) |
| 蒸一捧雪 / (304) | 安徽笼糊 / (316) | 炸豌豆饼 / (327) |
| 煮猫耳朵 / (304) | 臊子马舌 / (317) | 炸糖排叉 / (328) |
| 黄州烧梅 / (305) | 鸡汤面蛋 / (317) | 耳朵炸糕 / (328) |
| 三鲜豆皮 / (305) | 水晶门钉 / (318) | 炸面鲫鱼 / (329) |
| 虾肉云吞 / (306) | 蜜糖麻花 / (318) | 脆糯麻球 / (329) |
| 大良膏煎 / (307) | 油炸焦圈 / (319) | 酥香薄脆 / (330) |
| 安虾水饺 / (307) | 八批果子 / (320) | 炸白牡丹 / (330) |
| 西藏布鲁 / (308) | 山西茶食 / (320) | 驴子打滚 / (331) |
| 新疆那仁 / (308) | 炸狮子头 / (321) | 蒸糯米丸 / (331) |
| 炒肉豆丝 / (309) | 炸大救驾 / (321) | 松塔麻花 / (331) |
| 玉林肉蛋 / (309) | 鸡蛋布袋 / (322) | 山药豆泥 / (332) |
| 蜂巢蛋角 / (310) | 炸欢喜坨 / (322) | 烧面片汤 / (332) |
| 象生雪梨 / (311) | 怀化侗果 / (323) | 猫耳面汤 / (333) |
| 凤凰椰球 / (311) | 油炸三角 / (323) | 牛肉面汤 / (333) |

第三章 风味烧烤

- | | | |
|----------------|----------------|-----------------|
| 畜肉类 / (336) | 烤川味香肠 / (339) | 法式烤羊腿 / (342) |
| 北京烤肉 / (336) | 烤广东香肠 / (340) | 英式烤羊腿 / (342) |
| 烤小猪 / (336) | 啤酒香肠 / (340) | 叙利亚式烤羊腿 / (343) |
| 沙茶烤肉 / (338) | 乌克兰式烤肠 / (341) | 叙利亚式 |
| 新疆烤羊肉串 / (338) | 南斯拉夫式 | 烤羊肉片 / (343) |
| 烤肉 / (338) | 烤猪肉 / (341) | 叙利亚式 |
| 新疆炒烤羊肉 / (339) | 德式烤猪腿 / (342) | 烤羊肉串 / (344) |



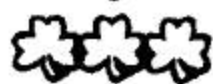


- 尼泊尔式咖喱
羊肉串 / (344)
哈萨克式
烤羊肉卷 / (345)
土耳其
羊肉丸子 / (345)
吉利羊排 / (346)
麻辣羊方 / (346)
瑞士烤牛扒 / (346)
英式烤牛扒 / (347)
法式烤牛扒 / (347)
哥斯达黎加式
牛扒 / (348)
朝鲜式烤牛肉 / (348)
苏丹式牛肉卷 / (349)
烤牛肉串 / (349)
烤蔬菜牛肉串 / (350)
烤酸菜肉杂拌 / (350)
奶油烤肉杂拌 / (350)
烤六味牛肉脯 / (351)
烤牛肉 / (351)
烤小牛肉 / (352)
烤牛排 / (352)
烤小牛排 / (353)
烤牛里脊 / (353)
牛肉干 / (354)
五香牛肉干 / (354)
麻辣牛肉 / (355)
奶汁烤牛脑 / (355)
烤金银卷 / (356)
烤羊腿 / (356)
烤羊腿肉 / (357)
烤羊肉 / (357)
玫瑰花烤羊心 / (358)
烤猪肝 / (358)
烤火腿 / (358)
烤猪排 / (359)
熏血肠 / (359)
串烤羊肉 / (360)
烤肉串 / (360)
烧烤排骨 / (361)
豉汁叉烧肉 / (361)
蜜味叉烧肉 / (361)
钩吊香肉 / (362)
明炉串肉片 / (362)
串烤猪通脊块 / (363)
生烤金银卷 / (363)
钩吊香腰 / (363)
叉烤腰子 / (364)
烤肠 / (364)
煎猪肠子
酸白菜 / (365)
生烤乳猪肉 / (365)
烤小牛肉
和猪肉 / (366)
烤牛柳 / (366)
烤咖喱猪肝 / (367)
五香辣驴肉干 / (367)
烤猪肝串 / (368)
烤牛肉 / (368)
五香辣味
牛肉干 / (369)
鲜香牛肉条 / (369)
烤牛排 / (370)
烤羊肉卷 / (370)
烤牛肉扒 / (371)
烤羊肉串(一) / (371)
烤羊肉串(二) / (372)
烤里脊 / (372)
烤酥肉 / (373)
烤白菜肉卷 / (373)
烤肉饺 / (373)
烤猪肉脯 / (374)
炒羊肉 / (374)
烤羊肉串 / (375)
串烤牛肉 / (375)
姜汁肉排 / (376)
苹果烤猪肉 / (376)
蒜蓉烤肉排 / (377)
酒香排骨 / (377)
菠萝烤火腿 / (377)
麻辣猪腿 / (378)
网油猪蹄 / (378)
串烤猪肉 / (379)
烤菠萝瓢羊腿 / (379)
鲜薄荷烤
羊肉串 / (380)
酒香羊肉串 / (380)
串烤加味羊肉 / (380)
串烤糖醋羊肉 / (381)
炸烤羊舌 / (381)
烤羊肉灌肠 / (382)
糖酥肥羊尾 / (382)
酒香羊肉丁 / (382)
五香羊柳 / (383)
干酪小牛排 / (383)



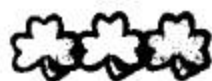


- | | | |
|-----------------|----------------|----------------|
| 烤牛腿 / (384) | 火烧泥抱鸡 / (399) | 蜜汁鱿鱼 / (417) |
| 五香牛肉干 / (384) | 叫化子鸡 / (399) | 印式鱼肉 |
| 蛋禽类 / (385) | 仿叫化子鸡 / (400) | 蘑菇串 / (418) |
| 北京烤鸭(一) / (385) | 叉烧全鸡 / (400) | 法式烤鱼 / (418) |
| 北京烤鸭(二) / (385) | 纸包鸡 / (401) | 意大利式烤鱼 / (419) |
| 洪湖烤鸭 / (386) | 胡椒烤鸡 / (402) | 伊拉克式烤鱼 / (419) |
| 广式烤鸭 / (387) | 鸡肉火腿 / (402) | 奶油通心粉 |
| 八珍烤鸭 / (387) | 烤鸭肝鸡肉饼 / (403) | 烤鱼 / (419) |
| 奶油烤鸡排 / (388) | 烤鸡肉饼 / (403) | 五香鱼柳 / (420) |
| 烤鸡肝 / (388) | 熏鸡 / (404) | 铁板鳝筒 / (420) |
| 叉烧肥鸭 / (388) | 烤石歧乳鸽 / (404) | 铁板大虾 / (421) |
| 沙茶酱烤鸭 / (389) | 香葱辣子 | 丁香鲈鱼 / (422) |
| 烤鸭丝盖菜 / (389) | 烤野鸭 / (405) | 太子烤鳗片 / (422) |
| 叫化童鸡 / (390) | 金银鸡卷 / (405) | 微波鳗片 / (423) |
| 烤油鸡 / (391) | 凤还巢 / (406) | 熏墨鱼 / (423) |
| 烤苹果鸡 / (391) | 烤香茶鸭 / (406) | 烟熏鱼 / (424) |
| 明烤竹节鸡 / (392) | 烤鸡翅 / (407) | 熏五香虾 / (424) |
| 奶油烤鸡脯 / (392) | 虾茸乳鸽 / (407) | 烟熏基围虾 / (425) |
| 烤鸭(一) / (393) | 烤荷包竹鸡 / (408) | 熏对虾 / (425) |
| 浇汁烤鸭 / (393) | 八珍烤鸡 / (408) | 烤鲑鱼(一) / (426) |
| 烤野鸭 / (394) | 烤鸡翅 / (409) | 烤鳝段 / (426) |
| 家常烤鸭 / (394) | 蚝油禾花雀 / (409) | 烤鲳鱼 / (427) |
| 香熏鹌鹑蛋 / (395) | 烤鸡腿 / (410) | 烤明虾 / (427) |
| 烤烧鸡肝 / (395) | 烤鸡块 / (410) | 生烤龙虾 / (428) |
| 熏鸡 / (395) | 鸡酥 / (411) | 烤大虾 / (428) |
| 熏茶香鸡 / (396) | 菠萝烤鸭片 / (411) | 熏鱼(一) / (429) |
| 太爷鸡 / (396) | 烤鹅 / (412) | 五香熏鱼 / (429) |
| 美味烟香鸡 / (397) | 烤乳鸽 / (412) | 烤鲑鱼(二) / (430) |
| 烟熏鸭子 / (397) | 烤酿馅火鸡 / (412) | 熏鱼(二) / (430) |
| 烤油鸡 / (398) | 烤鸭(二) / (413) | 烤鱼排 / (430) |
| 烤笋鸡 / (398) | 水产类 / (417) | 干烘甜酱鱿鱼 / (431) |
| 十香醉烤鸡 / (398) | 酱汁烤鱼 / (417) | 烤石鱼干 / (431) |





- | | | |
|---------------|----------------|----------------|
| 烤黄鱼 / (432) | 奥地利式羊肉 | 烤酸辣黄豆 / (451) |
| 烤带鱼 / (432) | 瓢青椒 / (442) | 烤拌元椒 / (452) |
| 鲜辣海米 / (433) | 熏豆腐 / (442) | 熏蛋(二) / (452) |
| 瓦堡红鲤 / (433) | 熏豆腐泥 / (443) | 干烘甜酱鱿鱼 / (453) |
| 红油干焗鱼 / (433) | 熏豆腐皮 / (443) | 烤苹果鸡 / (453) |
| 奶粉黄鱼 / (434) | 熏松子腐皮卷 / (444) | 鸡蛋烤糕 / (453) |
| 烤明虾 / (434) | 烤西葫芦鸡蛋 / (444) | 蔬菜生烤面 / (454) |
| 烤鱼 / (435) | 菠菜排 / (445) | 烤苹果片 / (454) |
| 鱼松 / (435) | 小葱排 / (445) | 土豆香葱蛋 / (455) |
| 烤鳊鱼 / (436) | 鸡蛋通心粉排 / (445) | 烤土豆泥 / (455) |
| 蛋黄烤墨鱼 / (436) | 熏蛋(一) / (446) | 椒盐花生仁 / (456) |
| 糖醋熏鱼 / (437) | 五香熏蛋 / (446) | 烤西葫芦 / (456) |
| 烤马哈鱼 / (437) | 烤蛋 / (447) | 油烤土豆 / (456) |
| 瓢烤鲈鱼 / (438) | 烤模子鸡蛋 / (447) | 泥烤芋头 / (457) |
| 醉烤鲤鱼条 / (438) | 烤果酱鸡蛋包 / (447) | 芝麻甜薯片 / (457) |
| 杏仁烤鳕鱼 / (438) | 果酱菊花蛋 / (448) | 烤油笋 / (458) |
| 醉烤虾段 / (439) | 烤馅鸡蛋 / (448) | 油烤蘑菇 / (458) |
| 菊花螃蟹 / (439) | 芹菜馅鸡蛋 / (449) | 烤鲜藕饼 / (459) |
| 油酥蟹腿 / (440) | 烤菠菜鸡蛋 / (449) | 板肉土豆排 / (459) |
| 麻辣河蚌 / (440) | 菠菜鸡蛋排 / (449) | 瓢馅红椒 / (460) |
| 蔬菜水果类 / (441) | 蜜烤豌豆 / (450) | 烤羊肉青椒串 / (460) |
| 烤大虾豆腐 / (441) | 烤芸豆 / (450) | |
| 烤计司豆腐 / (441) | 烤黄豆 / (451) | |



第一章

乡情小吃





怪味鸡片

【原料】

鸡肉 300 克,酱油 10 克,香油 10 克,辣椒油 5 克,香醋 5 克,白糖 5 克,味精 2 克,精盐 2 克,葱花 4 克,姜末 2 克,蒜泥 2 克,花椒油 1 克,香菜 10 克。

【制作】

1. 将鸡肉洗净,煮熟,用刀背剁松;香菜择去老叶,洗净,切成段。
2. 将酱油、香油、辣椒油、香醋、白糖、味精、精盐、葱花、姜末、蒜泥、花椒油放入菜盆中调均匀,再放入鸡片搅拌。
3. 将搅拌均匀的鸡片盛入盘中,放入香菜即可。

【技巧】

此菜宜用公鸡肉,不可久煮,久则质老;用刀背剁松肉时不宜将肉剁烂。

【风味】

此菜系四川风味小吃。麻辣酸甜,脆嫩爽口。

香辣萝卜干

【原料】

花生仁 200 克,胡萝卜干 200 克,辣椒油 5 克,香油 10 克,酱油 10 克,白糖 5 克,精盐 2 克,味精 2 克,花椒油 1 克,蒜苗 10 克,精炼油 10 克。

【制作】

1. 选用新鲜的花生仁,洗净,晾干;胡萝卜干用温热水泡发后,洗净,挤干水分,切成小块;蒜苗洗净,切成末。
2. 旺火置锅,放入精炼油烧至五成热时,放入花生仁炸至金黄色时捞出,控油,晾凉,剁碎。
3. 将胡萝卜干、蒜苗置于盘中,放入辣椒油、香油、油、白糖、精盐、味精、花椒油搅拌均匀,放入花生碎块,拌均匀即可。

【技巧】

1. 花生仁不可炸糊,糊则味苦。
2. 胡萝卜晒干后外皮呈现黑色,可先去掉黑皮,再用热水泡发。

【风味】

此菜系四川风味小吃。香辣酥脆,清爽可口。



姜汁黄瓜

【原料】

黄瓜 300 克,生姜 20 克,精盐 2 克,味精 2 克,香油 10 克,白糖 5 克,大葱 5 克,香醋 5 克。

【制作】

1. 将黄瓜洗净,去皮,去两头,剖成两半,去除内瓤,置于碗中,放入精盐稍腌片刻。

2. 将生姜去皮,洗净,剁成泥状,加少许凉开水浸泡成姜汁;大葱洗净,切成段。

3. 将腌渍入味的黄瓜用凉开水冲洗,控干水分后置于盘中,放入姜汁、精盐、味精、香油、白糖、葱段、香醋搅拌均匀,入味即可。

【技巧】

选用新鲜黄瓜才能作出生脆口感。

【风味】

此菜系北方风味小吃。菜色翠绿,微辣脆爽。

盐水仔鸭

【原料】

仔鸭 1 只,精盐 10 克,料酒 10 克,花椒 3 克,生姜 5 克,大葱 5 克。

【制作】

1. 将仔鸭洗净,去除内脏,晾干;生姜去皮,洗净,切成片;大葱洗净,切成段。

2. 将精盐、花椒撒在仔鸭上,里外抹匀,腌渍入味。

3. 将腌渍入味的仔鸭置于蒸盆内,再放入料酒、姜片、葱段,蒸熟。蒸仔鸭时先用大火蒸 10 分钟左右,改用微火蒸半小时即可。

4. 将蒸熟的仔鸭取出,晾凉,顺着头尾切成块,置于盘中,淋入卤汁即可食用。

【技巧】

1. 选用的仔鸭尽量小,小则肉质软嫩。

2. 蒸前仔鸭须腌渍入味,腌渍时间以 2~3 小时为宜。

【风味】

此菜系江西风味小吃。肉质鲜嫩,清淡爽口。



凉拌墨斗鱼

【原料】

鲜墨斗鱼 400 克,黄瓜 50 克,酱油 10 克,香醋 5 克,香油 10 克,精盐 3 克,味精 2 克,白酒 1 克。

【制作】

1. 将鲜墨斗鱼洗净,去除黑皮、内脏,用沸水氽烫片刻,捞出,晾凉。
2. 将黄瓜洗净,去皮,去瓢,切成丝。
3. 将晾凉的墨斗鱼切成细丝,置于盘中,放入黄瓜丝、酱油、香醋、香油、精盐、味精、白酒,搅拌均匀即可。

【技巧】

用沸水氽烫墨斗鱼的时间不宜过久,久则质老。

【风味】

此菜系江苏风味。色泽浅淡,清香口味。

蒜蓉口条

【原料】

口条肉 300 克,蒜头 20 克,酱油 10 克,香油 10 克,辣椒油 5 克,精盐 2 克,味精 2 克,大葱 5 克。

【制作】

1. 将口条肉洗净,去除软骨,入沸水中煮熟,捞出,晾凉。
2. 蒜头去皮,剁蓉;大葱洗净,切成碎末。
3. 将晾凉的口条切成薄片,置于盘中,放入蒜蓉、酱油、香油、辣椒油、精盐、味精、葱末,搅拌均匀即可。

【技巧】

掌握煮口条的火候,久则质老。

【风味】

此菜系江西风味小吃。辣味浓香,软嫩适口。

蒜泥白肉

【原料】

猪肉 300 克,蒜头 50 克,白糖 10 克,香油 10 克,精盐 3 克,味精 2 克,辣



椒油 10 克,大葱 10 克。

【制作】

1. 将猪肉洗净,入沸水中煮至成熟,捞出,控干水分。
2. 蒜头去皮,剁成泥;大葱洗净,切成段。
3. 将煮熟的猪肉切成薄片,置于盘中,放入蒜泥、白糖、香油、精盐、味精、辣椒油、葱段,搅拌均匀,入味即可。

【技巧】

为了体现蒜泥的香味,切勿放重色调料。

【风味】

此菜系山东风味小吃。肥而不腻,蒜味辣香。

糖醋藕片

【原料】

藕 400 克,香油 20 克,味精 3 克,辣椒油 10 克,精盐 3 克,蒜头 10 克,大葱 10 克,白醋 50 克,生姜 15 克。

【制作】

1. 将藕洗净,用木制器皿去除外皮,剖成两半,斜切成薄片用凉水浸泡片刻,捞出,入沸水中略煮,捞出,晾凉。
2. 将生姜去皮,切成末;蒜头去皮,剁成泥;大葱洗净。
3. 将晾凉的藕片置于盘中,放入香油、花椒油、辣椒油、精盐、味精、白醋、姜末、蒜泥、葱花,搅拌均匀,入味即可。

【技巧】

不要使用金属器具去除藕的外皮;煮藕的时间宜掌握好,断生即可。

【风味】

此菜系山东风味小吃。清脆爽口,酸辣适中。

醉香银丝

【原料】

绿豆芽 400 克,青辣椒 100 克,精盐 4 克,生姜 10 克,葱 10 克,花椒 10 粒,白酒 5 克。



【制作】

1. 将绿豆芽洗净,去壳,摘除根须;青辣椒洗净,去蒂、籽,切成细丝;生姜去皮,切成丝;大葱洗净,切成段。

2. 用沸水将绿豆芽、青辣椒氽烫片刻,捞出,用凉开水浸泡,再捞出,控干水分。

3. 将姜丝、葱段、花椒粒(用纱布包住)煮沸,置于碗中,晾凉后放入白酒。绿豆芽、青辣椒丝、精盐,用微波纸密封,浸泡 2~3 小时即可。

【技巧】

选用新鲜绿豆芽,入沸水稍烫片刻,不可久烫,久则质老失去脆性。

【风味】

此菜系北京风味小吃。绿白相间,酒味脆嫩。

葱油海蜇

【原料】

海蜇 300 克,萝卜 100 克,精盐 3 克,味精 3 克,白糖 5 克,香油 20 克,大葱 10 克。

【制作】

1. 将海蜇浸泡数小时后,洗净,清除盐沙,切成细丝。

2. 萝卜洗净,去皮,切成细丝,放入精盐腌渍入味;大葱洗净,切成丝。

3. 将海蜇丝去除水分,置于盘中;萝卜丝去除水分,同放入海蜇盘中,放入精盐、葱丝、白糖、味精,搅拌均匀,放入烧热的香油,拌匀入味即可。

【技巧】

海蜇可先浸泡再切丝也可先切丝,再浸泡,一定要除去咸味和沙粒。

【风味】

此菜系北京风味小吃。清脆爽口,宜解油腻。

椒盐鳝鱼段

【原料】

鳝鱼 400 克,鸡蛋 1 个,精盐 3 克,花椒面 1 克,香油 5 克,精炼油 20 克,淀粉 30 克,化猪油 20 克。

【制作】

1. 将鳝鱼洗净,去骨,切成段,用精盐腌渍入味。





2. 鸡蛋打散,留蛋清与淀粉搅拌均匀,放入腌渍入味的鳝鱼段混匀。

3. 旺火置锅,放入化猪油、精炼油烧至七成热时,放入鳝鱼段炸至色泽金黄时,捞出,控油,置于盘中,放入花椒面,淋入香油即可。

【技巧】

炸鳝鱼用油不可烧得太热,以免将鳝鱼段炸糊。

【风味】

此菜系云南风味小吃。色泽金黄,肉酥椒香。

五香花生米

【原料】

干花生米 300 克,精盐 2 克,酱油 5 克,大料 10 克,花椒 10 粒,大葱 10 克,姜块 10 克,橘皮少许。

【制作】

1. 将花生米洗净,晾干;大料洗净;大葱洗净,切成段;姜块洗净,拍松。

2. 旺火置锅,放入清水、花生米、精盐、酱油、大料、花椒、葱段、姜块、橘皮同煮,大火煮开后改用微火慢煮,见花生米变色有味时即可关火。

3. 从煮熟的花生中拣去大料、花椒、葱段、姜块、橘皮,将花生米置于盘中即可食用。

【技巧】

选用颗粒饱满的花生米,煮至花生米无硬心即为熟透。熟后的花生米红润诱人,给人带来食欲。请勿多放色重调料,酱油可放可不放。

【风味】

此菜系南北风味小吃。五香口感,佐酒佳肴。

红油猪肚

【原料】

猪肚 300 克,精盐 3 克,酱油 5 克,蒜头 10 克,辣椒油 10 克,香醋 5 克,香油 20 克,香菜 20 克。

【制作】

1. 将猪肚正反洗净,入沸水中煮熟,捞出,切成细丝。

2 蒜头去皮,剁蓉;大葱洗净,切成段;香菜洗净,切成段。

3. 将肚丝置于盘中,放入葱段、香菜段、精盐、味精、辣椒油、香醋、酱油、



蒜蓉、香油,搅拌均匀,即可食用。

【技巧】

猪肚一定要洗净,煮熟,否则质老,影响成品口感。

【风味】

此菜系南北风味小吃。酸辣脆嫩,清新爽口。

糖酥排骨

【原料】

猪排骨 400 克,精炼油 30 克,化猪油 20 克,白糖 10 克,精盐 2 克,酱油 10 克,料酒 10 克。

【制作】

1. 将猪排骨洗净,剁成小块,用精盐,料酒腌渍入味。
2. 旺火置锅,放入精炼油,化猪油烧至七成热时,放入排骨炸至两面金黄色时,捞出,控油,置于盘中。
3. 将炸排骨余油烧热,放入白糖、料酒、酱油烧制成调味。
4. 将调味汁淋入盘中排骨上晾凉即可。

【技巧】

1. 炸排骨时不可炸糊,糊则味苦。
2. 油烧白糖不可烧糊,糊则影响口感和色泽。

【风味】

此菜系南北风味小吃。甜香酥黄,软嫩可口。

水晶肉皮冻

【原料】

猪肉皮 40 克,精盐 2 克,味精 2 克,料酒 10 克,鸡蛋 2 个,胡萝卜 100 克,大葱 5 克,姜块 5 克,淀粉 10 克,精炼油 20 克。

【制作】

1. 将猪肉皮洗净,择去细毛,去除肥肉,入沸水中煮软,捞出,晾凉,切成小块;大葱洗净,切成段;姜块去皮,切成片。
2. 鸡蛋打散,放入淀粉搅拌均匀制成蛋液;胡萝卜洗净,先切成丝再切成细末。
3. 旺火置锅,放入精炼油烧至七成热时,放入蛋液,做成鸡蛋皮,切成细末。



4. 旺火置锅,放入清水煮开,放入肉皮块、料酒、葱段、姜片同煮至肉皮松软,汤色变白时,将清汤倒入另一锅中,放入精盐、味精混匀,制成水晶原汁。

5. 将水晶原汁、胡萝卜细末、鸡蛋细末分层依次放入盘中,放入冰箱中使其凝固,切成薄片,置于盘中即可。

【技巧】

煮肉皮一定要将胶质煮出来,皮冻才会成形。

【风味】

此菜系南北风味小吃。色泽亮丽,晶莹滑口。

凉拌什锦丝

【原料】

海带 50 克,红萝卜 50 克,白萝卜 50 克,绿豆芽 50 克,青椒 50 克,豆腐干 50 克,精盐 3 克,味精 2 克,酱油 10 克,香油 10 克,辣椒油 10 克,香醋 5 克,大葱 10 克,蒜头 10 克,香菜 10 克,白糖 5 克。

【制作】

1. 将海带用水泡发后,洗净切成丝;红萝卜洗净,去皮,切成丝;白萝卜洗净,去皮,切成丝;绿豆芽洗净;青椒洗净,去蒂、籽,切成丝;豆腐干切成丝;香菜洗净,切成段;大葱洗净,切成丝;蒜头去皮,剁蓉。

2. 用沸水将绿豆芽氽烫片刻,捞出,控干水分;将海带丝氽烫片刻,捞出,控干水分;将青椒丝入沸水氽烫片刻,捞出,控干水分。

3. 将海带丝、红萝卜丝、白萝卜丝、绿豆芽、青椒丝、豆腐干丝置于盘中,放入精盐、味精、酱油、香油、辣椒油、醋、红、白萝卜丝、蒜蓉、香菜、白糖搅拌均匀,即可食用。

【技巧】

选用喜欢食用的时鲜蔬菜凉拌,既清脆,又新鲜。

【风味】

此菜系南北风味小吃。色泽艳丽,脆嫩清口。

五香鸡胗

【原料】

鸡胗 10 个,精炼油 30 克,花椒 2 克,香料适量,料酒 10 克,精盐 5 克,白



糖 10 克,酱油 100 克,大葱 10 克,姜块 10 克,蒜头 10 克,高汤 1000 克。

【制作】

1. 将鸡胗洗净,取下鸡内金,入沸水中氽烫片刻,捞出,控干水分;大葱洗净,切成段;姜块去皮,切成片;蒜头去皮,切成片。

2. 旺火置锅,放入精炼油烧至七成热时,放入葱段、姜片、蒜片炆锅,放入香料,花椒略炸,放入高汤烧沸,放入鸡胗、白糖、料酒、酱油、精盐,大火烧开,去掉浮沫,改用微火卤至鸡胗圪软,捞出,控干水分,晾凉。

3. 将晾凉的鸡胗切成薄片,置于盘中即可。

【技巧】

卤水的香料可自行增减,一般的需要放入八角、桂皮、草果、三柰、茴香。

【风味】

此菜系天津风味小吃。色泽酱红,脆嫩醇香。

红油百叶

【原料】

水发牛百叶 400 克,香菜 40 克,精盐 4 克,味精 3 克,油 10 克,蒜头 10 克,辣椒油 10 克。

【制作】

1. 旺火置锅,将清水烧沸,放入洗净的水发牛百叶氽烫捞出,晾凉。

2. 将香菜洗净,择去老叶,切成段;蒜头去皮,剁蓉。

3. 将晾凉的牛百叶切成细丝,置于盘中,放入精盐、味精、香油、蒜蓉、辣椒油,搅拌均匀,撒入香菜拌匀即可。

【技巧】

水发牛百叶氽烫要掌握火候,久则软绵,失去脆性。

【风味】

此菜系南北风味小吃。脆嫩清爽,微辣鲜香。

芥末粉皮

【原料】

粉皮 2 张,鸡肉 100 克,黄瓜 100 克,精盐 3 克,味精 2 克,酱油 10 克,白糖 5 克,香醋 10 克,香油 20 克,大葱 5 克,蒜头 5 克,芥末糊适量。



【制作】

1. 将粉皮入沸水中煮熟,捞出,晾凉,切成条,放入温水中过水,捞出,控干水分;鸡肉洗净,入沸水中煮熟,捞出,晾凉后切成细丝。
2. 将黄瓜洗净,去皮,切成丝;大葱洗净,切成丝;蒜头去皮,剁蓉。
3. 将粉皮、鸡丝、黄瓜丝置于盘中,放入精盐、味精、酱油、白糖、香醋、香油、葱丝、蒜蓉、芥末搅拌均匀,入味即可。

【技巧】

1. 粉皮煮熟后需用温水浸泡,否则会粘在一起。
2. 芥末可单独放入碟中蘸食。

【风味】

此菜系北方风味小吃。清凉淡雅,爽口清香。

辣味黄瓜

【原料】

黄瓜 400 克,精盐 4 克,味精 3 克,白糖 20 克,干辣椒 2 个,精炼油 30 克。

【制作】

1. 将黄瓜洗净,去皮,切成寸段,入沸水中氽烫片刻,捞出,晾凉,置于盘中。
2. 将干辣椒去蒂、籽,切成细丝。
3. 旺火置锅,放入精炼油烧至七成热时,放入干辣椒丝炸红,捞出辣椒丝,将油淋入盘中黄瓜上,放入精盐、味精、白糖搅拌均匀,入味即可。

【技巧】

氽烫黄瓜时间不宜久,久则软绵,失去脆性。

【风味】

此菜系北方风味小吃,清爽脆嫩,煊辣味香。

樟茶鸭

【原料】

仔鸭 1 只,樟木屑 10 克,红茶叶 5 克,白糖 5 克,大葱 10 克,花椒 10 粒,姜块 5 克,精盐 4 克,料酒 100 克,味精 3 克,精炼油 50 克,香油 10 克,胡椒粉 1 克。



【制作】

1. 将仔鸭洗净,去除内脏,在背部斜划几道刀口,置于盘中,放入花椒、精盐腌渍入味。

2. 将腌渍入味的仔鸭入沸水中氽烫,捞出,控干水分,入熏炉内,用樟木屑、红茶叶、白糖作为熏料,将仔鸭熏至肉色酥黄时,取出,抹上料酒、胡椒粉、味精、姜块,再入蒸锅内蒸熟,将仔鸭取出。

3. 旺火置锅,放入精炼油烧至七成热时,将仔鸭炸至皮酥呈金黄色时,捞出,抹上香油即可。食前将仔鸭剁成块状装盘。

【技巧】

熏料可用樟树叶,柏枝代替。

【风味】

此菜系四川风味小吃。色泽金红,肉香皮酥。

香熏鱼

【原料】

鲢鱼 400 克,精盐 3 克,酱油 10 克,花椒面 1 克,料酒 10 克,白糖 5 克,精炼油 30 克,水淀粉 10 克,大葱 10 克,味精 3 克。

【制作】

1. 将鲢鱼洗净,去鳞、鳃、内脏,剁成小块;大葱洗净,切成段。

2. 将鱼块置于盆中,放入精盐、酱油、花椒面、料酒、白糖、水淀粉、葱段、味精腌渍入味。

3. 旺火置锅,放入精炼油烧至六成热时,遂放入渍入味的鱼块,将其炸至两面呈金黄色时,捞出,控油,置于盘中即可。

【技巧】

炸鱼时需要掌握火候,要慢慢炸才出味。

【风味】

此菜系山东风味小吃。色泽金黄,皮酥肉嫩。

鸡丝凉面

【原料】

面条 400 克,熟鸡肉 200 克,绿豆芽 200 克,精炼油 30 克,红酱油 50 克,辣椒油 20 克,香油 10 克,香醋 5 克,精盐 2 克,味精 3 克,花椒油 2 克,芝麻



酱 30 克,蒜头 20 克,大葱 10 克。

【制作】

1. 旺火置锅,放入清水烧开,放入面条,用筷子搅散,水开后捞出浮沫,将面条煮至断生无硬心时捞出,控干水分,晾凉,在冷却的过程中,淋入精炼油,用筷子将面条抖开,搅匀,让油将面条充分分离,而不相互粘连在一起,使其呈现油黄色。

2. 将熟鸡肉撕成细丝,越细越好。

3. 将绿豆芽洗净,用沸水氽烫熟后,捞出,用凉开水冲凉;蒜头去皮,剁蓉;大葱洗净,切成花。

4. 将鸡丝、绿豆芽、凉面置于大碗中,放入红酱油、辣椒油、香油、香醋、精盐、味精、花椒油、芝麻酱、蒜蓉、葱花,搅拌均匀,入味,即可分食。

【技巧】

凉面不可煮得太软,软则失去滋味。

凉面冷却时一定要抖开,让其快速冷却,否则会粘在一起。

【风味】

此菜系四川风味小吃。酸甜麻辣,味美鲜香。

川北凉粉

【原料】

豌豆凉粉 300 克,精炼油 20 克,辣椒油 10 克,精盐 1 克,味精 2 克,姜块 2 克,白糖 5 克,蒜头 5 克,酱油 10 克,豆瓣酱 10 克,大葱 5 克,花椒面 1 克,豆豉 10 克。

【制作】

1. 将凉粉用凉开水冲洗干净,切成薄片(宽度和长度自行掌握)。

2. 旺火置锅,放入精炼油烧,至七成熟时,放入豆瓣酱炒至香红,放入豆豉炒香,关火,使其自然晾凉,制成豆豉汁。

3. 姜块去皮,切成末;蒜头去皮,剁蓉;大葱洗净,切成花。

4. 将凉粉片置于盘中,放入豆豉汁、辣椒油、精盐、味精、姜末、蒜蓉、葱花、酱油、花椒面,搅拌均匀入味,即可分食。

【风味】

此菜系四川风味小吃。色泽红润,麻辣滑爽。



米凉粉

【原料】

精米 500 克,生石灰水适量,豆瓣酱 20 克,精盐 4 克,味精 4 克,酱油 20 克,花椒面 2 克,蒜头 20 克,精炼油 40 克。

【制作】

1. 将精米洗净,浸泡在清水中,磨制成浆;芹菜切成碎花;蒜头去皮,剁蓉。

2. 旺火置锅,放入清水烧沸,放入米浆搅匀直至透明状时,放入石灰水,煮沸成稠状熟透后,将其倒入盘中冷却成形。

3. 将成形的凉粉切成小方块,放入沸水中略煮,捞出,置于盘中。

4. 旺火置锅,放入精炼油,烧至七成热时,放入豆瓣酱炸香,放入豆豉炒香,放入精盐、酱油、花椒面、蒜蓉炒至出香味时,关火,让调料自然冷却。

5. 调料冷却后放入盘中,撒上味精、芹菜花,将凉粉拌匀入味,即可分食。

【技巧】

凉粉不要太稀,也不要太干,合适即可。

【风味】

此菜系四川风味小吃。细腻滑嫩,麻辣鲜香。

蒜香茄子

【原料】

嫩茄子 500 克,香菜 100 克,蒜头 20 克,精盐 4 克,味精。

【制作】

1. 将茄子洗净,去蒂,摆放在蒸格上,入蒸锅内蒸至圪熟时,取出,晾凉。

2. 香菜洗净,择去老叶,切成末;蒜头去皮,剁蓉。

3. 将香菜末、蒜蓉、精盐、味精调匀,制成调料。

4. 将晾凉的茄子分别依次在侧面开口,装入调料,分别合拢,摆放在有盖的容器中,放满一层撒点精盐,依次放完后,密封盖子,隔几日即可食用。

【技巧】

选用茄子要小而细,不可太大。

密封盖子后置于阴凉处便于保存。



【风味】

此菜系北方风味小吃。蒜味浓郁,柔软清淡。

冰汁豆花

【原料】

豆花 400 克,鸡蛋 1 个,冰糖 200 克。

【制作】

1. 旺火置锅,放入清水煮沸,放入冰糖煮化,打入蛋清顺时针搅匀,煮沸后去掉浮沫,见糖水透亮时,取出糖水置于盆中,让其自然冷却,或放入冰箱快速冷却。

2. 将冷却的糖水分别盛于碗中,再将豆花舀成薄片放在糖水面上,即可食用。

【技巧】

1. 选较嫩的豆花,才能品尝出其独特的味道。
2. 糖水一定要冰凉才有特色。

【风味】

此菜系四川风味小吃。洁白细腻,清爽甘甜,为夏季常见甜品。

石磨豆花

【原料】

豆花 400 克,辣椒油 20 克,香油 10 克,花生 20 克,黄豆 20 克,花椒面 2 克,大葱 10 克,蒜头 10 克,酱油 10 克,精盐 3 克,味精 3 克,芝麻酱 10 克,精炼油 20 克,大头菜 10 克。

【制作】

1. 将花生、黄豆洗净,晾干;大葱洗净,切成花;蒜头去皮,剁蓉;大头菜洗净,切成粒。

2. 旺火置锅,放入精炼油,烧至七成热时,放入花生炸至酥黄时,捞出,控油,再将黄豆炸酥,捞出,控油。

3. 将花生、黄豆捣碎成小颗粒状。

4. 将豆花盛于盆中,放入辣椒油、香油、花生、黄豆、花椒面、葱花、蒜蓉、酱油、精盐、味精、芝麻酱、大头菜粒,分食即可。



【技巧】

调料的运用方法可自行掌握,可以将调料混匀后盛入小碟中,用以蘸食豆花。

【风味】

此菜系四川风味小吃,细嫩爽口,麻辣鲜香。

冰糖绿豆羹

【原料】

绿豆 400 克,冰糖 200 克,鸡蛋 1 个。

【制作】

1. 将绿豆洗净,入沸水中煮至绿豆出壳,捞去浮壳,沸水,将绿豆置于蒸碗中,入蒸锅内,将绿豆蒸至圪烂。

2. 旺火置锅,放入清水与冰糖烧沸至冰糖溶化,将鸡蛋打散,倒入糖水中,并将其混匀,烧沸后去掉浮沫,至水色清亮即可。

3. 将制好的糖水置于冰箱中让其冷却。

4. 将绿豆沙置于盘中,放入冰镇糖水,搅匀,分食即可。

【技巧】

绿豆不容易蒸烂,时间宜长久。

【风味】

此菜系南方风味小吃。甘甜可口,清热止渴。

橙汁冻糕

【原料】

糯米粉 400 克,白糖 400 克,橙汁 50 克,炼乳 50 克,牛奶 100 克,籼米粉 100 克。

【制作】

1. 将糯米粉、白糖、橙汁、炼乳、牛奶、籼米粉放入盆中,顺时针方向搅拌均匀,使其相互粘连在一起,呈软浆状,置于盘中。

2. 旺火置蒸锅,将盘中的浆状物入蒸锅内蒸成糕状,蒸制的时间约 1~2 个小时。取出糕坯,让其自然冷却后,入冰箱冷冻。

3. 取出冷冻后的糕坯,将其切成块状,即可食用。



【技巧】

1. 因冻糕为糯米做成,切块时需蘸凉水才不粘刀。
2. 橙汁选用新鲜的果实榨出,维生素含量较高,是健康食品的首选。

【风味】

此菜系四川风味小吃。色泽金黄,软糯酸甜。

棒棒鸡丝

【原料】

仔公鸡 650 克,精盐 5 克,味精 5 克,辣椒油 20 克,油 2 克,香油 10 克,白糖 8 克,白醋 5 克,酱油 10 克,大葱 20 克。

【制作】

1. 将仔公鸡洗净,去除内脏、杂毛,入沸水中煮熟,捞出,控干水分,晾凉。
2. 将大葱洗净,留下葱白切成细丝,置于盘中。
3. 将精盐、味精、辣椒油、花椒油、香油、白糖、白醋、酱油调制均匀,制成调味汁。
4. 将晾凉的鸡肉取出,剔除大小骨头,用棒棒敲打鸡肉,使其肉质松软,再将鸡肉撕成鸡丝,放于盘中葱白之上,淋入调味汁,搅拌均匀即可。

【技巧】

煮鸡肉的火候要掌握好,久煮则质老,影响口感。

【风味】

此菜系四川风味小吃。麻辣鲜嫩,细腻化渣。

凉拌北风菌

【原料】

北风菌 300 克,精炼油 20 克,精盐 2 克,味精 2 克,盐 5 克,酱油 5 克,白糖 10 克,香醋 10 克,干辣椒 5 克,花椒 10 粒,大葱 10 克,姜块 10 克,甜面酱 10 克。

【制作】

1. 将北风菌洗净,去除泥沙;大葱洗净,切成末;姜块去皮,切成末。
2. 开水中放入北风菌煮熟,捞出,控干水分,自然冷却后置于盘中。
3. 旺火置锅,放入精炼油,烧至七成热时,放入花椒炸香,放入干辣椒炸



至出香味时,将花椒、干辣椒捞出不用,放入葱末、姜末炸香,放入甜面酱、酱油、香醋、白糖、精盐制成调味汁。

4. 将调味汁、味精放入盘中搅拌均匀,淋入香油即可。

【技巧】

北风菌煮至断生即可,久煮则烂。

【风味】

此菜系云南风味小吃。脆嫩爽口,麻辣浓香。

麻辣兔丁

【原料】

兔肉 400 克,精盐 3 克,味精 3 克,酱油 10 克,白糖 5 克,香油 10 克,辣椒油 20 克,花生米 10 克,大葱 10 克,芝麻 1 克,花椒面 1 克,豆豉 20 克,精炼油 20 克。

【制作】

1. 将兔肉洗净,去除内脏,入沸水中煮熟,捞出,控干水分,晾凉,剁成小块。

2. 旺火置锅,放入精炼油,烧至七成热时,放入花生米炸至酥黄时,捞出,控油,晾凉后捣碎;大葱洗净,切成花。

3. 旺火置锅,锅中油热后放入豆豉煸炒,至豆豉圪软成酱即可。

4. 将兔肉置于盆中,放入精盐、味精、酱油、白糖、香油、辣椒油、花生仁、葱花、芝麻、花椒面、豆豉酱搅拌均匀,装盘即可。

【技巧】

兔肉软嫩,不可久煮,断生即可。

【风味】

此菜系成都风味小吃。色泽油红,麻辣鲜香。

夫妻肺片

【原料】

牛肉 80 克,牛肚 80 克,牛头皮 80 克,牛舌 80 克,牛心 80 克,香料适量,芹菜 20 克,精盐 3 克,味精 3 克,辣椒 20 克,酱油 10 克,花生仁 10 克,芝麻 1 克,花椒面 1 克,花椒 10 粒。



【制作】

1. 将牛肉、牛肚、牛头皮、牛舌、牛心洗净,入沸水中与香料、精盐、花椒同煮。先用大火冲煮,去掉浮沫后改用微火煮,煮至牛肉等肉料软时捞出,控干水分晾凉,分别将其切成薄片。

2. 将芹菜择去老叶,洗净,切成段。

3. 将切好的牛肉片、牛肚片、牛头皮片、牛舌片、牛心片置于盘中,放入精盐、味精、辣椒油、酱油、花生仁、芝麻、花椒面、芹菜段、卤水,搅拌均匀即可。

【技巧】

卤水的香料可自行增加调料,牛肉和牛杂要煮得软而不烂。

【风味】

此菜系成都风味小吃。色泽红润,麻辣鲜嫩。

彭州胡子兔

【原料】

兔肉 400 克,精盐 3 克,白糖 20 克,花椒 10 粒,酱油 10 克,冰糖 20 克,料酒 10 克,水淀粉 10 克,精炼油 400 克,姜块 5 克,芝麻 2 克,上汤 100 克。

【制作】

1. 将兔肉洗净,切成小块入沸水氽烫片刻,捞出,晾凉。用花椒、酱油腌渍入味。

2. 姜块去皮,切成片,放入兔肉中同腌入味。

3. 旺火置锅,放入精炼油,烧至七成热时,放入腌渍入味的兔肉炸至两面金黄时,捞出,控油。

4. 用热油锅,将白糖、冰糖炒化后放入上汤、酱油,烧沸后放入水淀粉煮至发稠时,放入兔肉块翻炒均匀,见汤汁浓稠时撒入芝麻,出锅装盘。

【技巧】

兔肉软嫩,不可久煮,久则绵而不嫩。

【风味】

此菜系四川风味小吃。色泽油亮,酥甜细嫩。



缠丝兔

【原料】

兔肉 500 克,香料 10 克,花椒 1 克,酱油 5 克,豆豉 20 克,甜酱 10 克,精盐 4 克,白糖 5 克,料酒 10 克,姜块 10 克,胡椒面 1 克,细绳 1 根,硝水 1 克。

【制作】

1. 将兔肉洗净,除去内脏,用硝水、精盐将其腌渍入味。
2. 将香料捣碎,成细粉状;将姜块去皮,剁蓉,制成姜汁,放入兔肉中同腌入味。
3. 将腌渍入味的兔肉置于阴凉处,反复翻动腌渍后,密封起来。
4. 将腌渍入味的兔肉取出,自然晾干后,抹上甜酱、豆豉、白糖、香料粉,胡椒面、花椒面、酱油、姜汁,调料尽量里外抹匀。
5. 将抹匀调料的兔肉拉扯平,前腿或弯曲或放于前胸内,用细绳由上部至下部缠绕均匀,放入熏炉内熏出香味,食用时去掉细绳,将兔肉蒸熟即可。

【技巧】

注意腌渍兔肉的时间,春冬季节 2~3 天左右,夏秋季节 10 小时左右即可。

【风味】

此菜系四川风味小吃。色泽酱红,香味醇厚。

张飞牛肉

【原料】

牛肉 300 克,精盐 50 克,白酒 40 克,花椒油 30 克。

【制作】

1. 将牛肉洗净,去掉筋皮后切成粗条,用白酒抹匀,撒入花椒、精盐、置于容器中,盖上盖,放在阴凉之处,见血水透出时多翻动,让其腌渍入味。
2. 将腌渍入味的牛肉取出,挂起,用花生壳、锯末面、柏枝熏至外皮成黑色。
3. 将熏黑的牛肉洗净,再放入卤水锅内卤制成熟,捞出,晾凉,抹上花椒油,使其变硬,食前切成薄片即可。

【技巧】

牛肉腌渍入味的的时间春冬宜长,夏秋宜短。



【风味】

此菜系四川风味小吃。外黑内红,软香爽口,宜保存,宜佐酒。

灯影牛肉

【原料】

牛肉 400 克,精盐 5 克,味精 3 克,姜块 10 克,五香粉 4 克,香油 20 克,花椒油 2 克,白糖 10 克,辣椒面 3 克,醪糟。

【制作】

1. 将牛肉剔除筋皮,切成薄片;姜块去皮,切成片。
2. 用热锅,将精盐炒黄,倒出晾凉,将熟盐抹在肉片上,裹成筒状,置于通风的地方,晾干。
3. 将晾干的肉片烤干,入蒸锅内蒸熟取出,将肉片切成小片,晾凉。
4. 旺火置锅,放入精炼油,烧至七成熟时,放入花椒、姜片炸香后,捞出,放入五香粉、白糖、辣椒面、花椒面、醪糟汁、牛肉片翻炒均匀,出锅装盘,放入味精,淋入香油,晾凉即可食用。

【技巧】

牛肉片越薄越大片越好呈现其特色。

【风味】

此菜系四川风味小吃。色泽透明红亮,酥脆麻辣鲜香。

麻辣牛肉

【原料】

牛肉 500 克,精炼油 500 克,辣椒油 10 克,辣椒面 2 克,花椒面 2 克,白糖 5 克,酱油 10 克,花椒 2 克,大葱 10 克,冰糖 10 克,精盐 5 克,味精 4 克,香料适量,胡椒 20 克。

【制作】

1. 将牛肉洗净,去除筋皮,切成小块;大葱洗净,切成段。
2. 旺火置锅,注入清水,放入香料、酱油、精盐、冰糖、胡椒、花椒、葱段、白糖煮沸,放入牛肉块同煮至熟。
3. 将卤好的牛肉捞出,控干水分,晾凉。
4. 旺火置锅,放入精炼油,烧至七成熟时,放入晾凉的牛肉炸至褐黄色时,捞出,控油,置于盘中,放入花椒面、味精、白糖、辣椒油,搅拌均匀即可。



【技巧】

1. 卤牛肉的香料可自行选定。
2. 炸牛肉时注意掌握火候,勿将牛肉炸糊。

【风味】

此菜系四川风味小吃。麻辣鲜香,软硬适中。

香炸牛排

【原料】

牛肉 400 克,鸡蛋 2 个,料酒 10 克,酱油 5 克,味精 3 克,精炼油 400 克,白糖 5 克,花椒面 1 克,大葱 5 克,姜块 5 克。

【制作】

1. 将牛肉洗净切成薄片;大葱洗净,切成花;姜块去皮,剁成末。
2. 将牛肉片置于盆中,放入料酒、酱油、精盐、味精、白糖、葱花、姜末,腌渍入味。
3. 鸡蛋打散制成蛋液,将腌入味的牛肉蘸上蛋液再蘸面包屑,依次将牛肉蘸好。
4. 旺火置锅,放入精炼油,烧至六成热时,放入牛肉炸呈金黄色时,捞出,控油。
5. 将炸好的牛肉置于盘中,盘边摆放花椒面和精盐制作的椒盐碟,蘸食即可。

【技巧】

炸牛肉油温不要太高,以免将牛肉炸糊。

【风味】

此菜系四川风味小吃。外酥内嫩,香味浓郁。

金银糕

【原料】

面粉 300 克,鸡蛋 3 个,白糖 50 克,精炼油 300 克,蜂蜜 100 克。

【制作】

1. 将鸡蛋打散,取出蛋清调匀,与面粉、温热水搅拌均匀,揉成面团,面团揉好后略等几分钟,再擀开成薄皮状,切成细长条片。
2. 旺火置锅,放入精炼油,烧至七成热时,将面条片放入锅中炸至两面



金黄色时,捞出,控油。

3. 用热锅将蜂蜜预热,将炸好的面条片放入锅中,与蜂蜜翻炒均匀,将面条片炒成小碎片,制成蜂蜜面片。

4. 将蜂蜜面片放入固定的模具里,填放均匀且厚平,在面片上层放入白糖,待自然凉后取出,切成自己喜爱的形状即可。

【技巧】

1. 揉面团的硬度要软硬适中。
2. 用微火将蜂蜜加热时,不可用大火以免烧糊。

【风味】

此品系山西风味小吃。色泽亮黄,酥脆蜜甜。

炸牛肉饼

【原料】

面粉 300 克,牛肉 150 克,精炼油 400 克,香油 10 克,甜面酱 5 克,精盐 3 克,味精 2 克,花椒油 1 克,大葱 15 克,姜块 5 克。

【制作】

1. 将牛肉洗净,剁成碎肉末,放入香油、酱油、甜面酱、精盐、味精、料酒、花椒油调匀,顺时针搅动上劲,再将大葱洗净,剁碎,放入肉馅中;将姜块去皮,剁碎,放入肉馅中,同时搅拌均匀,制成牛肉馅。

2. 用少量沸水将面粉揉成较软的、光亮的面团。

3. 将面团置于案板上,做成 10 个小面团,并抹上精炼油,分别做成面皮,将牛肉馅包入后收口,双手按压成圆饼状,待用。

4. 旺火置锅,放入精炼油,烧至七成热时,逐个放入小圆饼。

【技巧】

炸牛肉饼的油温不宜太高。

【风味】

此品系山西风味小吃。色泽油黄,酥脆鲜香。

炸山药饼

【原料】

土豆 200 克,面粉 100 克,精炼油 300 克,精盐 2 克,味精 2 克,香油 10 克,五香粉 2 克,鸡蛋 2 个,韭菜 20 克,粉条 20 克,豆腐干 1 块,姜块 5 克。



【制作】

1. 将土豆洗净,蒸熟后去皮,压成土豆泥;鸡蛋打散,调匀;韭菜洗净,去掉黄叶、老叶,切成细末;粉条用沸水煮熟,捞出,剁细碎;姜块去皮,剁成末;豆腐干切成末。

2. 将土豆泥与面粉用温水混匀,揉成面团。

3. 将鸡蛋液、韭菜末、粉条末、姜末、精盐、味精、油、五香粉、豆腐干末搅拌均匀,制成菜馅。

4. 将面团置于菜板上,做成 10 个小面团,再将面团做成面皮,将菜馅包入后收口,做成自己喜爱的形状,待用。

5. 旺火置锅,放入精炼油,烧至七成热时,依次放入做好的各个形状的饼炸至两面金黄色时捞出,控油,装入盘中。

【技巧】

1. 土豆要蒸熟,才会又沙又面。否则会有硬心影响口感。

2. 面团包住菜馅后可做成方形、圆形、月牙形等等。馅料可换豆沙馅、白糖馅做成甜食。

【风味】

此品系山西风味小吃。色泽金黄,酥脆清香。

炸麻团

【原料】

面粉 300 克,精炼油 300 克,化猪油 50 克,白糖 50 克,芝麻 200 克,饴糖 50 克,苏打粉适量。

【制作】

1. 将面粉、白糖、化猪油、饴糖、苏打粉加温热水调匀,揉成面团,用湿毛巾盖住,略等几分钟。

2. 将面团置于案板上,做成数十个小面团,并分别搓成小圆球,依次粘上芝麻,双手再稍稍用力,将芝麻牢牢地粘在圆球上,制成麻团。

3. 旺火置锅,放入精炼油,烧至七成热时,逐一放入麻团,用微火炸至金黄色时,捞出控油,装入盘中。

【技巧】

1. 面团不可揉得太硬,否则芝麻不容易粘牢。

2. 泡打粉可用苏打粉代替。



【风味】

此品系山西风味小吃。色泽柔和,酥脆香甜。

炸芝麻蜜枣

【原料】

面粉 300 克,化猪油 300 克,鸡蛋 2 个,蜂蜜 20 克,香油 50 克,白糖 50 克,芝麻 50 克,苏打粉适量。

【制作】

1. 将白糖用沸水溶化;鸡蛋打散,调匀;芝麻挑去杂质。
2. 用白糖水将鸡蛋液、面粉、香油、苏打粉调匀,揉成面团,待面团光亮后,搓细成长条,切成小块,类似红枣状。
3. 热锅中放入白糖、蜂蜜、清水熬化成蜜汁。
4. 旺火置锅,放入化猪油烧至七成热时,放入枣形面块炸至金黄色时,捞出,放入蜜汁中搅动混匀,搅动的过程中撒入芝麻,让其充分粘上,见面块粘满蜜汁和芝麻后,置于盘中晾凉。

【技巧】

做成枣形的面团大小尽量一致。

【风味】

此品系山西风味小吃。色泽红润,酥脆香甜。

油布袋

【原料】

玉米面 200 克,黄米面 100 克,红糖 30 克,胡麻油适量,精盐 2 克,食碱少许。

【制作】

1. 将玉米面、黄米面加上温热水揉成软面团,经过短时间的发酵,放入食碱、红糖、精盐将面团揉得发亮均匀,待用。
2. 将面团置于案板上,搓成粗条状,均匀地切成 5 厘米长的段,分别在各个段上切三刀,留下较深的刀印。
3. 旺火置锅,放入胡麻油烧至七成热时,依次放入面段炸至两面金红色时捞出,控油晾凉。食用时蒸热便可。



【技巧】

此品又名砍三刀,面段上的三刀不可切得太深,太深的刀印经油炸会断掉。

【风味】

此品系山西风味小吃。色泽金红,油香软甜。

油食子

【原料】

小米面粉 200 克,面粉 200 克,精炼油 300 克,红糖 100 克,食碱少许。

【制作】

1. 用温热水将小米面调成稠糊状,置于暖处发酵。
2. 用沸水将红糖溶化,加食碱和发酵好的小米面团揉成红糖面团,如果面团较散可加入面粉同时揉,将糖面团揉成形。
3. 用温热水将面粉揉成面团,待揉得光滑发亮时,置于案板上,将面团压擀成圆饼状,放入糖面团由多个方向将其包住,再擀压结实,使面饼充分将糖面团包住,再切成自己喜爱的形状,制成数个形状不同的面块。
4. 旺火置锅,放入精炼油,烧至七成熟时,依次放入面块炸至两面呈金黄色时,捞出控油,装入盘中即可。

【技巧】

面饼将糖面团包住后,按压结实,可以切成多种形状的面块。

【风味】

此品系山西风味小吃。色泽金黄,甜香浓郁。

炸火保子

【原料】

面粉 300 克,精盐 3 克,食碱少许,精炼油 400 克。

【制作】

1. 用温热水将食碱化开,加入精盐调匀,倒入面粉中混匀,揉成面团,揉时用力按压,将面团揉得光亮有劲,待用。
2. 将面团置于案板上,抹上油,切成条状,再切成圆形的剂子,按压着擀成圆饼,厚薄可自行掌握,并在饼中随意划出几道口子,分别将剂子全部做成薄饼,待用。



3. 旺火置锅,放入精炼油,烧至六成热时,依次放入薄饼炸至两面金黄色时捞出,即可食用。

【技巧】

面团要揉得柔软上劲,面团揉好后可盖上湿毛巾,让面更有劲。

【风味】

此品系东北风味小吃。松软酥脆,香味浓郁。

鸡丝炒饼

【原料】

面粉 200 克,鸡肉 100 克,鸡蛋 1 个,鸡汤 30 克,精炼油 300 克,精盐 3 克,味精 2 克,青椒 30 克,料酒 20 克,淀粉 10 克,白糖 2 克,大葱 5 克,姜块 5 克。

【制作】

1. 用温热水加精盐,将面粉混匀,揉成面团,再将面团做成 4 个剂子,按压擀成圆饼。

2. 旺火置锅,放入精炼油,烧至六成热时,依次放入圆饼,炸至两面金黄,捞出,控油,晾凉后切成丝。

3. 鸡肉洗净,切成丝;青椒去蒂、籽,洗净,切成丝;大葱洗净,切成丝;姜块去皮,切成丝。

4. 将鸡蛋打散,取出蛋清,与鸡丝、料酒、精盐、淀粉搅拌均匀,入味上浆。

5. 旺火置锅,放入精炼油,烧至六成热时,放入鸡丝滑炒散,肉质变色时,捞出,控油。

6. 原锅底留油,放入葱丝、姜丝炒香,放入青椒丝略炒,放入饼丝、鸡肉丝、精盐、料酒、白糖、味精、鸡汤翻炒均匀,出锅装盘。

【技巧】

用同样的方法鸡肉丝可换成猪肉丝、牛肉丝。

【风味】

此品系东北风味小吃。柔软清香,滑嫩爽口。

炒玉米饼

【原料】

玉米面 200 克,咸马哈鱼 50 克,红肠 50 克,青椒 20 克,精盐 3 克,味精 3



克,酱油 5 克,料酒 5 克,花椒油 1 克,胡椒粉 1 克,湿淀粉 10 克,鸡汤 50 克,大葱 5 克,姜块 5 克,蒜头 5 克,精炼油 300 克。

【制作】

1. 将玉米面用温热水混匀,揉成玉米面团,再做成一个一个的玉米饼块,入热油锅中炸至金黄色,捞出,控油,晾凉后切成象眼块。

2. 咸马哈鱼切成薄片;红肠斜切成薄片;青椒去蒂、籽,洗净,切成片;大葱洗净,切成段;姜块去皮,切成片;蒜头去皮,切成片。

3. 旺火置锅,放入精炼油烧至七成热时,放入咸马哈鱼炸软至熟,捞出控油。

4. 原锅底留油,放入葱段、姜片、蒜片炸出香味,放入酱油、料酒、胡椒粉、鸡汤、精盐炒匀,放入玉米饼、马哈鱼、青椒、红肠翻炒均匀,放入味精、淀粉炒至透明,淋入花椒油出锅装盘。

【技巧】

肉类、鱼类可换成蔬菜制作。

【风味】

此品系东北风味小吃。色彩鲜艳,酥嫩醇香。

油炸糕

【原料】

黄米面 300 克,红小豆 200 克,白糖 50 克,精炼油 400 克。

【制作】

1. 用温热水将黄米面混匀,揉成面团放置于暖处发酵。

2. 将红小豆洗净,入沸水中煮至熟烂,去皮,压碎,晾凉,放入白糖搅匀,制成豆沙馅。

3. 将发酵过的面团置于案板上,将面团揉成条状,切成小圆剂子数十个,依次压扁,包入豆沙馅,压成小圆饼。

4. 旺火置锅,放入精炼油烧至七成热时,依次放入小圆饼炸至两面金红色时,捞出,控油,装盘食用。

【技巧】

红小豆一定要煮得软烂,做出的馅才细沙。

【风味】

此品系东北风味小吃。色泽金红,酥脆香甜。



酥皮糯米球

【原料】

糯米粉 300 克,白糖 200 克,芝麻 50 克,熟面粉 50 克,桂花酱 10 克,面包屑 200 克,化猪油 50 克,精炼油 400 克。

【制作】

1. 用开水将白糖溶化开与糯米粉混匀,揉成较软的面团。
2. 将白糖、芝麻、熟面粉、桂花酱、化猪油混匀,制成糖馅。
3. 将面团揉成粗条,切成数十个剂子,再依次将剂子按扁,包入糖馅,再逐一制成圆球,在面包屑中滚一圈,使其粘上面包屑,制成糯米球。
4. 旺火置锅,放入精炼油,烧至六成热时,依次将糯米球炸至金黄并上浮时,捞出控油,装盘即可食用。

【技巧】

糯米球包入糖馅后要捏紧,防止糖馅流出。

【风味】

此品系东北风味小吃。酥皮软糯,香甜可口。

炸馄饨

【原料】

面粉 200 克,羊肉 100 克,黄瓜 50 克,鸡蛋 2 个,精盐 2 克,味精 2 克,香油 5 克,酱油 5 克,料酒 5 克,大葱 5 克,姜块 5 克,精炼油 300 克。

【制作】

1. 将羊肉洗净,去除筋皮,切细,剁成肉末;黄瓜洗净,去皮,切成丝去掉水分;鸡蛋打散,分出蛋清;大葱洗净,切成花;姜块去皮,切成末。
2. 用温热水将面粉、蛋清、精盐混匀,揉成较硬的面团。
3. 将羊肉末置于盆中,放入精盐、味精、香油、酱油、料酒、黄瓜搅拌均匀,制成肉馅。
4. 将面团擀成又大又薄的面皮,斜切成有角的皮,制成馄饨皮。
5. 用馄饨皮包上肉馅后,将两头卷起交叉按捏住,制成肉馅馄饨。
6. 旺火置锅,放入精炼油,烧至六成热时,依次放入馄饨炸至金黄透亮时,捞出控油,装盘食用。



【技巧】

1. 面皮尽量擀得又大又薄。
2. 肉馅中的菜可随意更换。

【风味】

此品系北方风味小吃。色泽黄亮,皮脆馅香。

枣馅麻花

【原料】

面粉 200 克,鸡蛋 1 个,枣泥馅 100 克,白糖 100 克,食碱适量,精炼油 300 克。

【制作】

1. 将酵面和食碱混匀;鸡蛋打散,取出蛋清,放入白糖、精炼油混匀,制成蛋汁。
2. 将面粉、混匀的酵面、蛋汁搅匀,揉成面团。
3. 将揉好的面团置于案板上搓成粗长条,切成数十个剂子,分别将剂子搓成圆条,抹上精炼油,待用。
4. 将圆条分别搓长,再将枣泥馅也搓长,分别用两根夹住一根的办法,将枣泥馅夹在中间,两端分别向两个方向扭成麻花绳状,将两头往里掖住。
5. 旺火置锅,放入精炼油,烧至六成热时,依次放入麻花炸至深红色时,捞出控油,装盘食用。

【技巧】

揉面团不可太软,太软不成形。

【风味】

此品系北方风味小吃。色泽油红,酥脆香甜。

江米条

【原料】

糯米面 300 克,白糖 200 克,饴糖 50 克,花生油 400 克。

【制作】

1. 将糯米面、饴糖用沸水混匀,揉成面团。
2. 将面团置于案板上,擀成厚约 0.5 厘米的面块,将面块切成无数个小条。



3. 旺火置锅,放入花生油烧至六成热时,依次放入切好的小条,炸至金黄色时捞出,控油。

4. 用微火热锅将白糖加清水熬制溶化成带丝的糖浆,趁热淋在炸好的江米条上,再快速翻匀,快凉时在江米条上放入白糖,均匀粘牢即可。

【技巧】

炸江米条的油温不宜过高,以免炸糊。

【风味】

此品系东北风味小吃。色泽金黄,酥脆甜香。

炸酥饺

【原料】

面粉 300 克,精盐 2 克,味精 2 克,猪肉 200 克,化猪油 50 克,香油 5 克,精炼油 400 克,大葱 40 克。

【制作】

1. 将面粉、化猪油、温水混匀,揉成水油面团。
2. 将猪肉洗净,剁成肉馅;大葱洗净,切成花。
3. 将肉馅、葱花、精盐、味精、香油搅拌均匀,制成肉馅。
4. 将水油面团置于案板上,揉成长条,切成数十个剂子,将剂子擀平成为圆形的饺子皮,依次将饺子皮包上肉馅。将边上修饰出好看的花纹。
5. 旺火置锅,放入精炼油烧至六成热时,将饺子依次炸至金黄色,捞出控油,装盘食用。

【技巧】

肉馅可随意选择喜欢的肉类制作。

【风味】

此品系东北风味小吃。色泽金黄,酥松馅香。

炸三角

【原料】

面粉 300 克,猪肉 150 克,韭菜 50 克,鸡蛋 1 个,化猪油 20 克,精盐 2 克,味精 2 克,香油 5 克,水淀粉 5 克,精炼油 400 克,姜块 2 克。



【制作】

1. 将猪肉洗净,剁成肉末;韭菜洗净,去除老叶切成末;鸡蛋打散,炒熟,剁碎;姜块去皮,切成末。

2. 旺火置锅,放入精炼油烧至七成热时,放入肉末炒匀,放入精盐、姜末翻炒至熟,放入味精、水淀粉收汁,放入韭菜、炒熟的鸡蛋,翻炒均匀,淋入香油,制成肉馅。

3. 将面粉、化猪油、温热水混匀,揉成面团。

4. 将面团置于案板上,搓成细长条,切成数十个小圆剂子,并分别将剂子按压成圆饼,用刀将中间一分为二,使其成为扇形,将扇形面皮包上肉馅,把每个口捏紧,做成三角花纹。

5. 旺火置锅,放入精炼油烧至六成热时,依次放入三角炸至金黄色时,捞出控油,装盘食用。

【技巧】

肉馅不可太稀,水分过多会影响后一道工序。

【风味】

此品系东北风味小吃。皮酥馅嫩,鲜香适中。

核桃酥

【原料】

面粉 300 克,核桃仁 30 克,枣泥馅 100 克,化猪油 50 克,可可粉 5 克,花生油 400 克。

【制作】

1. 将核桃仁捣碎,放入枣泥馅中混匀,制成核桃枣泥馅。

2. 用面粉、化猪油、可可粉加入温热水混匀,揉成水油面团。

3. 将水油面团置于案板上,将面团搓成粗条,切成数个剂子,并分别将剂子按压成扁形,擀成长方形的薄皮,包上核桃枣泥馅,斜按成半圆形。

4. 旺火置锅,放入花生油烧至六成热时,依次放入坯料炸至色泽棕黄色时,捞出控油,装盘食用。

【技巧】

炸时注意油温,不可炸糊。

【风味】

此品系北方风味小吃。外酥内软,香甜可口。



鸡丝春卷

【原料】

面粉 300 克, 鸡肉 200 克, 大葱 50 克, 化猪油 50 克, 精盐 2 克, 味精 2 克, 白糖 5 克, 胡椒粉 1 克, 香油 5 克, 水淀粉 10 克, 花生油 400 克。

【制作】

1. 将面粉、精盐用温热水混匀, 揉成稀面团。
2. 用微火平锅, 将面团制成圆形薄皮, 制作中一手拿着面团抖动着, 迅速地将面团摊成圆形, 立刻拿起面团, 锅里的薄皮易熟, 随时取出, 随时放入面团。
3. 将鸡肉洗净, 切成丝; 大葱洗净, 切成丝。
4. 旺火置锅, 放入化猪油烧至七成热时, 放入葱丝炆锅, 放入鸡丝炒匀, 放入精盐、味精、白糖、胡椒粉、水淀粉翻炒均匀, 淋入香油, 装盘晾凉。
5. 将春卷皮包住肉馅, 两边向里卷, 用水淀粉将边缘粘牢。
6. 旺火置锅, 放入花生油烧至六成热时, 依次放入春卷炸至金黄色, 捞出控油, 装盘食用。

【技巧】

摊春卷皮要注意形状和厚度。

【风味】

此品系北方风味小吃。色泽金黄, 酥脆味香。

百酥油糕

【原料】

面粉 300 克, 化猪油 100 克, 花生油 400 克, 白糖 100 克, 芝麻 2 克, 熟面粉 10 克, 桂花酱 20 克, 青红丝 20 克。

【制作】

1. 将芝麻捣碎; 青红丝切成末, 加入熟面粉、桂花酱、糖搅拌均匀, 制成馅料。
2. 将面粉、化猪油、温热水混匀, 揉成水油面团。
3. 将水油面团置于案板上, 搓成长条, 切成数个剂子, 将剂子依次按扁, 擀成长条形, 将一头往里卷起, 装入馅料卷紧, 按成扁形, 制成油糕。



4. 旺火置锅,放入花生油烧至七成热时,依次将油糕放入炸至两面金黄色,捞出控油,装盘食用。

【技巧】

馅料卷紧后会自动粘在水油面上,装馅料一定要卷紧。

【风味】

此品系北方风味小吃。色泽金黄,焦酥香甜。

炸萝卜丸子

【原料】

面粉 100 克,萝卜 200 克,鸡蛋 1 个,豆面 50 克,精盐 2 克,五香粉 2 克,花椒面 1 克,大葱 5 克,姜块 5 克,精炼油 200 克。

【制作】

1. 将萝卜洗净,去皮,切成细丝,入沸水中煮熟,捞出,沥干水分,剁碎。
2. 将鸡蛋打散,调成蛋液;大葱洗净,切成花;姜块去皮,切成末。
3. 将面粉加入萝卜、鸡蛋液、豆面、精盐、五香粉、花椒面、葱花、姜末混匀,搅拌成菜馅。
4. 旺火置锅,放入精炼油烧至七成热时,将菜馅挤成丸子,依次放入油中炸至金黄色时,捞出控油,装盘食用。随盘配有椒盐碟和干辣椒面碟。

【技巧】

萝卜宜选红皮白萝卜。

【风味】

此品系北方风味小吃。色泽金黄,软嫩浓香。

炸鲜藕夹

【原料】

面粉 50 克,猪肉 100 克,鲜藕 200 克,精盐 2 克,味精 2 克,鸡蛋 1 个,香油 5 克,水淀粉 10 克,精炼油 200 克,大葱 5 克,姜块 5 克。

【制作】

1. 将猪肉洗净,剁成碎末;鲜藕刮去外皮,洗净,切成连刀片,厚片中再切一刀成连刀片;大葱洗净,切成花;姜切去皮,切成末;鸡蛋打散,调匀,制成蛋液。
2. 将肉末加入精盐、味精、鸡蛋液、香油、水淀粉搅拌均匀,制成肉馅。



3. 将鲜藕连刀片中依次放入肉馅,尽量填放均匀。
4. 将面粉、水淀粉,少许油和盐加清水调匀,制成面糊。
5. 旺火置锅,放入精炼油烧至五成热时,依次放入蘸上面糊的藕片炸至两面金黄色时,捞出控油,装盘食用。

【技巧】

1. 鲜藕的外皮不可用金属刀具去除,以免发黑。
2. 连刀片的切法为第一刀是连刀,不切断,第二刀再切断。

【风味】

此品系北方风味小吃。色泽金黄,外焦里嫩。

海南煎饼

【原料】

面粉 400 克,鸡蛋 2 个,精盐 5 克,味精 4 克,化猪油 50 克,精炼油 50 克,胡椒粉 1 克,香料 2 克,大葱 20 克,蒜头 20 克,发酵粉 5 克,香醋 10 克。

【制作】

1. 将面粉和发酵粉混匀,打入鸡蛋,用温热水调匀揉成面团,盖上毛巾,让其充分发酵。
2. 将精盐、味精、香料、胡椒粉拌匀,制成调料。
3. 将大葱洗净,切成花;蒜头去皮,剁蓉。
4. 将发酵好的面团置于案板上,搓揉均匀成圆团时,压扁擀成 1 张大薄皮,抹上化猪油,撒上调料擀均匀,撒入葱花、蒜蓉,握住薄皮边缘由外向内卷成圆筒长条形,切成段,揉匀,擀成厚薄在 1 厘米左右的圆饼,并分别将其余的面段擀成圆饼。
5. 旺火置锅,放入精炼油,烧至五成热时,放入圆饼用微火煎烤,两面均匀地翻动,至煎得两面金黄色时取出,控油,切成三角形,配香醋食用。

【技巧】

煎饼的油温不要太高,太高易糊,影响口感。

【风味】

此品系海南风味小吃。色泽金黄,酥脆鲜香。



沔阳酥饼

【原料】

面粉 400 克,酵面 20 克,精盐 5 克,五香粉 3 克,胡椒粉 1 克,食碱适量,化猪油 50 克,芝麻油 200 克。

【制作】

1. 旺火置锅,放少许芝麻油、化猪油烧热时,放入少许面粉、五香粉、胡椒粉炒匀,炒至香黄出泡时,盛出制成油酥面。
2. 将面粉与酵面、食碱混匀,用温热水调匀,搓揉成面团。
3. 将面团置于案板上,搓揉成细长条,切成数十个剂子,将剂子压扁擀成长条形的面皮,涂抹上油酥面和精盐,卷成卷,再压扁,擀成圆饼。
4. 用平底锅将圆饼烙烤至两面呈黄色时,取出。
5. 旺火置锅,放入芝麻油烧至五成热时,放入烙烤好的圆饼,炸至两面金黄色时,放入冷芝麻油继续将圆饼炸至两面酥黄冒油后,取出控油,盛入盘中食用。

【技巧】

芝麻油可换成精炼油,烙烤和煎炸圆饼时,注意火候,切勿炸糊。

【风味】

此品系湖北风味小吃。色泽金黄,香酥油脆。

鲜肉锅饼

【原料】

面粉 300 克,猪肉 500 克,鸡蛋 2 个,精盐 6 克,味精 5 克,白糖 10 克,化猪油 80 克,香油 10 克,料酒 10 克,酱油 10 克,鲜汤 150 克,精炼油 400 克,胡椒粉 1 克,大葱 10 克,姜块 10 克,水淀粉 10 克。

【制作】

1. 将猪肉洗净,入沸水中煮熟,捞出控干水分,切成细粒。
2. 将鸡蛋打散,调匀,与面粉混匀,用温水慢慢加入用筷子搅匀,调制咸蛋面浆。
3. 大葱洗净,切成花;姜块去皮,切成末。



4. 旺火置锅,放入化猪油烧至七成热时,放入葱花、姜末、猪肉粒炒香,放入料酒、酱油、鲜汤、精盐、味精、胡椒粉、白糖烧开,用水淀粉勾芡,淋入香油翻炒均匀,制成肉馅。

5. 旺火置平锅,放入少许精炼油热锅,加入少许蛋面浆,并用手握住锅柄将锅内的蛋面浆转动,摊开成为厚薄均匀的蛋面皮,起锅装入盘中,并分别将剩余的蛋面浆做完。

6. 将蛋面皮分别置于案板上,每张面皮上放入肉馅,包成长方形,边缘用蛋面浆粘牢。

7. 旺火置锅,放入精炼油烧至六成热时,依次将包入肉馅的长方形肉饼放入锅中炸至两面呈金黄色时,取出,置于盘中。

【技巧】

制作蛋面浆不可太稀,搅动的面浆起黏性即可。

【风味】

此品系上海风味小吃。色泽金黄,酥软馅香。

太极饼

【原料】

面粉 300 克,鸡蛋 1 个,黑芝麻 20 克,白芝麻 20 克,豆沙 250 克,糖桂花 10 克,金橘饼 10 克,青梅 10 克,精炼油 300 克(约用 80 克)。

【制作】

1. 将面粉用沸水略烫,放入少许精炼油混匀,搓揉成面团。

2. 将金橘饼切成小颗粒;青梅切成颗粒,与豆沙、糖桂花混匀,调成糖馅,分成 20 个小圆球。

3. 将面团置于案板上,搓揉成细长条,切成 20 个剂子,每个剂子压扁,将 20 个糖馅小圆球分别放入 20 个剂子上,包好,分别按压成扁圆形,制成圆饼。

4. 将鸡蛋打散,调匀,成蛋液用刷子蘸上蛋液制成太极图案的一半边,撒上黑芝麻按压使其粘牢,再用刷子刷出另一半边,撒上白芝麻按压使其粘牢,成为太极饼,并依次将其余的圆饼做好。

5. 用平锅微火,放入精炼油烧至五成热时,依次将太极饼煎至金黄发香时,取出,将芝麻面朝上摆入盘中食用。



【技巧】

糖馅可随意加入自己喜爱的原料,换成冬瓜糖、核桃仁等。

【风味】

此品系安徽风味小吃。黑白金黄,酥脆甜香。

香酥鸭饼

【原料】

面粉 300 克,肥鸭半只,豆腐皮 250 克,吐司面包 6 片,鸡蛋 2 个,花椒 10 粒,精盐 3 克,精炼油 300 克。

【制作】

1. 旺火置锅改用小火将花椒、精盐炒至黄香时,取出,晾凉。
2. 将肥鸭洗净,剔除大骨,控干水分;用炒好的精盐和花椒抹在鸭身上,腌渍入味。
3. 将鸡蛋打散,调匀,与面粉、清水、精盐搅匀,调制成蛋面浆。
4. 旺火置蒸锅,水开后,将腌渍入味的鸭肉入蒸锅中蒸 2 小时,鸭肉熟后取出晾凉,将鸭肉撕成细丝。
5. 将豆腐皮切成宽 15 厘米、长 25 厘米的片,分别铺在案板上,用一片抹上一层蛋面浆,撒入鸭肉丝,再用另一片遮盖,用牙签别住四个角,做成鸭饼,并分别将其余的豆腐皮和鸭肉丝做完。
6. 旺火置锅,放入精炼油烧至六成热时,依次放入鸭饼炸至两面金黄色时,捞出控油,切成小块装盘。
7. 将吐司片蒸热,装入盘中与鸭块配食。

【技巧】

炸鸭饼时不可炸糊,注意油温。

【风味】

此品系台湾风味小吃。色泽金黄,酥脆淡香。

油葱糖薄饼

【原料】

春饼皮 100 克,花生仁 100 克,干葱头 50 克,芝麻佬条 100 条,白糖 50 克,饴糖 50 克,蒜头 20 克,茺荂 20 克,精炼油 50 克,辣椒酱 20 克。



【制作】

1. 将干葱头洗净,切成丁;花生仁炸酥后去皮,捣碎;蒜头去皮,剁蓉;芫荽切成段。

2. 旺火置锅,放入精炼油烧至七成热时,放入干葱丁炸至金黄出香时,捞出控油。

3. 旺火置净锅,改小火放入清水、白糖、饴糖,搅熬成黄褐色时,倒入盆中,搅凉,呈现乳白色时,放入炸好的葱丁混匀,制成油葱糖。

4. 取1张春饼皮置于案板上,放入油葱糖抹在饼中间,放入花生仁,放1条芝麻佬条,放少许芫荽,再抹入油葱糖盖上,抹上辣椒酱和蒜蓉在油葱糖上,将饼上下左右包成长方形即可食用。

【技巧】

包饼的方法可以先从底部往中间包,再包左右,再将上部往下按即可。

【风味】

此品系福建风味小吃。皮薄馅多,辣甜葱香。

荠菜锅饼

【原料】

面粉300克,荠菜500克,猪肉100克,化猪油30克,精盐4克,味精3克,白糖20克,鲜笋20克,虾米5克,料酒10克,精炼油300克,鸡蛋1个,酱油10克。

【制作】

1. 将猪肉洗净,入沸水中煮熟,捞出,晾凉后切成粒。

2. 将荠菜洗净,入沸水中煮熟,捞出,晾凉后剁碎,放入化猪油、精盐、白糖混匀,制成馅料。

3. 将鲜笋洗净,切成丁;虾米洗净泥肠,切碎。

4. 旺火置锅,放入精炼油烧至七成热时,放入猪肉、笋丁、虾米、精盐、料酒炒匀,入味后盛出装盘,晾凉后与荠菜馅料搅拌均匀,制成荠菜馅。

5. 将鸡蛋打散,调匀,与面粉混匀,加清水调成蛋面糊。

6. 小火置锅,放入少许化猪油将锅油透,放入少许蛋面糊,摊成圆皮,见面皮微黄较熟时,放入荠菜馅,将上下左右包折成长方形,再将另外一面炸至金黄色,翻面也炸至金黄时,捞出,置于盘中,切成小块食用。将其余的蛋面糊和荠菜馅分别做完。



【技巧】

蛋面糊将荠菜馅包好后可用另外的热锅炸至两面金黄。

【风味】

此品系江苏风味小吃。色泽金黄,酥脆馅香。

汴梁炒饼

【原料】

面粉 400 克,熟羊肉 100 克,绿豆芽 50 克,精盐 2 克,味精 2 克,酱油 10 克,精炼油 50 克,香油 20 克,大料面适量,高汤 100 克。

【制作】

1. 将面粉用温热水调匀,搓揉成面团。
2. 将羊肉切成细丝;绿豆芽用沸水氽烫,捞出,控干水分。
3. 将面团置于案板上,擀成大圆饼状,抹上一层精炼油,均匀地撒入大料面,卷成卷,切成数个剂子,将剂子压扁,擀成薄圆饼,并分别将其余的剂子做完。
4. 旺火置平锅,将圆饼烙熟,两面微黄起花时,取出晾凉后切成条,并分别将其余的圆饼制作完。
5. 旺火置锅,放入精炼油烧至七成熟时,放入羊肉丝、绿豆芽、精盐、味精、酱油、高汤炒匀,沸后盛入碗中。
6. 旺火置锅,放入精炼油烧至七成熟时,放入饼条翻炒均匀,淋入肉汁,盖上锅盖将饼条炒软,放入羊肉丝和绿豆芽翻炒均匀,淋入香油,出锅装盘。

【技巧】

炒饼条时放入肉汁使饼条更加筋软有味。

【风味】

此品系河南风味小吃。色泽黄润,软脆爽口。

肉丝炒饼

【原料】

大饼 200 克,猪肉 30 克,白菜 80 克,精盐 1 克,味精 1 克,酱油 5 克,料酒 5 克,高汤 50 克,大葱 10 克,姜块 10 克,精炼油 30 克。

【制作】

1. 将大饼切成条(宽窄自定)。



2. 将猪肉洗净,切成丝;白菜洗净,切成丝;大葱洗净,切成丝;姜块去皮,切成丝。

3. 旺火置锅,放入少许精炼油烧至七成热时,将饼条炒香至黄色时,取出,盛入盘中。

4. 旺火置锅,放入剩余的精炼油烧至七成热时,放入葱丝、姜丝炆锅,放入肉丝炒至变色,放入白菜炒匀,放入料酒、高汤、酱油、精盐、味精翻炒均匀,入味后将肉丝和白菜盛出,装入盘中;放入炒好的饼条,炒匀,让其将汤汁吸干,将饼条置于盘中,上面放入肉丝、白菜即可食用。

【技巧】

炒饼条一定要让其充分吸收汤汁,使饼条有筋道的口味。

【风味】

此品系天津风味小吃。色泽黄润,柔韧清香。

炸虾饼

【原料】

干米粉 200 克,鲜虾 400 克,花生油 400 克,五香粉 4 克,精盐 6 克,红糖 10 克,浅色酱油 10 克,蒜头 10 克,小苏打 2 克。

【制作】

1. 将鲜虾洗净泥肠,控干水分;蒜头去皮,剁蓉。

2. 干米粉中放入精盐、蒜蓉、红糖、酱油、五香粉、小苏打水搅匀,再放入洗干净的鲜虾混匀,制成虾糊。

3. 旺火置锅,放入花生油烧至七成热时,用匙舀入虾糊成饼状,依次放入油中,将虾饼炸至翻浮呈金黄色时,捞出,控油,置于盘中即可。

【技巧】

做虾糊的清水不宜多放,否则虾糊过清,粘不牢虾子。

【风味】

此品系广东风味小吃。色泽金黄,酥脆鲜香。

荞面煎饼

【原料】

荞面 400 克,鸡蛋 2 个,精炼油 50 克,猪肉 100 克,绿豆芽 100 克,精盐 3 克,味精 2 克,大葱 10 克,姜块 10 克,胡椒粉少许,小苏打适量,花椒 10 粒,



酱油 10 克。

【制作】

1. 将鸡蛋打散,调匀,与荞面、精盐、小苏打混匀,搓揉成面团,边揉边加入清水,将面团揉成较稠的糊状,制成面糊。

2. 将猪肉洗净,切成丝;绿豆芽洗净,去壳,入沸水中氽烫后,捞出,控干水分;大葱洗净,切成丝;姜块去皮,切成丝。

3. 旺火置锅,放入精炼油烧至七成热时,放入花椒炸香,捞出,放入葱丝、姜丝炆锅,放入肉丝煸炒,放入绿豆芽炒匀,放入精盐、酱油、味精翻炒均匀,出锅盛盘。

4. 旺火置平锅,沾入少许精炼油,放入少许面糊,将锅转动,将面糊在锅里摊匀,见面糊微黄发亮时,出锅装盘,将其余的面糊做好,配上炒好的肉丝、绿豆芽卷着食用。

【技巧】

将面糊揉成面团后再做成面糊,使煎饼易成形不易碎裂。

【风味】

此品系陕西风味小吃。色泽金黄,脆嫩鲜香。

炸南瓜饼

【原料】

糯米粉 300 克,南瓜 200 克,枣泥馅 100 克,白糖 40 克,精炼油 100 克。

【制作】

1. 将南瓜洗净去皮、籽,入蒸锅中蒸熟,取出,晾凉后捣成泥。

2. 将糯米粉、白糖混匀,加入南瓜泥揉匀,揉成南瓜面团,再入蒸锅中蒸熟,取出,放入抹了油的盆中晾凉。

3. 将晾凉的南瓜面团置于案板上,搓揉成细长条,切成数个剂子,将每个剂子压扁,包上枣泥馅,捏紧搓成圆球,再擀成圆饼。

4. 旺火置锅,放入精炼油烧至七成热时,放入南瓜饼,炸至表面呈金黄色时即可。

【技巧】

南瓜选个大色深的,又面又甜。

【风味】

此品系上海风味小吃。色泽金黄,软糯香甜。



糖油保子

【原料】

大米 100 克,糯米 300 克,炒面粉 15 克,白糖 100 克,红糖 100 克,精炼油 400 克,芝麻 1 克。

【制作】

1. 将面粉、白糖混匀作成糖馅;红糖切成细末,待用。
2. 将大米、糯米洗净,用清水浸泡半天,换清水用石磨推成米浆,把少许米浆挤干水分,成干粉留用。其余的倒入钵中。
3. 旺火置锅,将米浆倒入锅内煮熟,边搅边看,见浆汁收成芡汁,出锅后倒在干粉中,晾凉后揉成糯米面团。
4. 将糯米面团做成数十个小剂子,把小剂子压扁,放入糖馅,包好后搓成椭圆形,依次用小剂子将糖馅包完。
5. 旺火置锅,放入精炼油烧至五成热时,放入红糖末,待油温烧至七成热时,依次放入糖油保子,并用铲子不停翻动,以免糊锅,见保子炸成褐色时,捞出控油,撒上芝麻,使芝麻均匀地粘在保子上即可。

【技巧】

1. 大米和糯米可用现成的糯米面代替。
2. 红糖入油锅容易糊锅,要用铲子从锅底翻动至上,油温不可太高。

【风味】

此品系四川风味小吃。色泽红亮,酥脆香甜。

窝子油糕

【原料】

糯米 300 克,豆沙馅适量,精盐 3 克,花椒 1 克,精炼油适量。

【制作】

1. 将糯米洗净,用清水浸泡 3 小时左右,装入盆中,放入蒸锅中蒸熟,蒸制过程中,边蒸边洒清水 1~2 次,糯米蒸熟后取出,放入沸水、精盐、花椒同时混匀,揉成米团,盖上盖子收水分。
2. 待米团水分干后,用碓窝将米团分别舂成又软又糯的糍粑,做成糍粑团。
3. 将糍粑团置于案板上,分成数十个小剂子,把小剂子压扁,放入豆沙



馅,包好后再压扁,并用手做成中间薄边缘厚的灯窝圆形状,并依次用小剂子将豆沙馅包完,分别做成灯窝圆形。

4.旺火置锅,放入精炼油烧至七成热时,依次将油糕放入油中炸至金黄色时,捞出控油,装盘食用。

【技巧】

1. 豆沙馅料可用红豆沙、绿豆沙。
2. 用手做时注意中间薄的部位,太薄炸时易裂,会露出馅料。

【风味】

此品系四川风味小吃。色泽金黄,酥糯沙香。

方块油糕

【原料】

糯米 300 克,精盐 3 克,花椒 1 克,精炼油适量。

【制作】

1. 糯米洗净用清水浸泡 3 小时左右,装入盆中,放入蒸锅中蒸熟,制作过程中边蒸边洒清水 2~3 次。糯米蒸熟后取出,放入沸水、精盐、花椒同时混匀,揉成米团,盖上盖子或干布,让其收干水分。

2. 将米团置于案板上,抹上油做成长方条状,晾凉后,分别切成约 0.5 厘米厚的长方块,待用。

3. 旺火置锅,放入精炼油烧至七成热时,依次放入方块糕炸至两面金黄发亮时,捞出控油,装盘食用。

【技巧】

米团抹油后一定要晾凉才能切片,否则会粘刀,不容易成形。

【风味】

此品系四川风味小吃。色泽黄亮,酥软麻香。

橘饼苔蛋

【原料】

红苕 300 克,熟面粉 100 克,白糖 50 克,芝麻 5 克,冰糖 10 克,橘饼 5 克,精炼油 300 克。



【制作】

1. 将红苕洗净,去皮,切成片,入蒸锅中蒸熟,晾凉后捏成泥,加入熟面粉,揉成苕面团,尽量使其不粘手为宜。

2. 将冰糖捣碎;橘饼切成细末,置于盆中,放入芝麻、白糖、熟面粉、少许精炼油混匀,制成糖馅。

3. 将苕面做成圆皮,将糖馅包入,搓成蛋形或球状,并分别将苕面团和糖馅制作完。

4. 旺火置锅,放入精炼油烧至六成热时,依次放入做好的蛋形苕面团,炸至两面金黄色时,捞出控油,装盘食用。

【技巧】

炸红苕蛋球时油温可高,但勿炸糊。

【风味】

此品系四川风味小吃。色泽金黄,酥脆香甜。

三合泥

【原料】

糯米粉 100 克,米粉 50 克,黄豆粉 80 克,白糖 100 克,冬瓜条 50 克,橘饼 20 克,芝麻 5 克,花生米 10 克,化猪油 100 克,核桃仁 10 克,精炼油适量。

【制作】

1. 将芝麻炒熟;花生米用油炸,晾凉后捣碎;冬瓜条切成碎米;橘饼切成碎末;核桃仁切成碎末。

2. 将糯米粉、米粉、黄豆粉置于盆中,用温热水将白糖溶化与三种粉混匀,搅拌成稠泥状,制成三合泥。

3. 旺火置锅,放入化猪油烧至七成熟时,放入三合泥翻炒多次,待三合泥发出香味时,放入碎花生、熟芝麻、核桃碎末炒至出香冒油时,放入冬瓜碎末、橘饼碎末翻炒均匀,出锅装盘。

【技巧】

三种面粉混合均匀后,搅拌成三合泥时水不要太多,也不宜太干。

【风味】

此品系四川风味小吃。色泽酱黄,香甜可口。



玉米饼

【原料】

玉米粉 300 克,白糖 60 克,豆沙馅 100 克,精炼油适量。

【制作】

1. 将玉米粉和白糖搅和均匀加清水揉成米粉团。
2. 将米粉团置于案板上,揉成粗圆条,切成数个剂子,将剂子压扁,装入豆沙馅捏紧团圆,再压成薄饼,并分别将米粉剂和豆沙馅包入做完。
3. 旺火置锅,放入精炼油烧至七成热时,放入薄饼炸至色泽金黄时,捞出控油,装入盘中食用。

【技巧】

馅料可自行选择。

【风味】

此品系四川风味小吃。色泽油黄,香甜不腻。

酸辣炒面

【原料】

面条 200 克,猪肉 30 克,熟鸡肉 20 克,精盐 2 克,味精 1 克,料酒 5 克,化猪油 20 克,大葱 5 克,姜块 3 克,胡椒粉适量,香醋 2 克,鸡蛋 1 个,水淀粉 5 克。

【制作】

1. 将猪肉洗净,切成丝;熟鸡肉切成丝;大葱洗净,切成丝;姜块去皮,切成丝;鸡蛋打散,调成蛋液。
2. 将肉丝和精盐、料酒、水淀粉混匀,渍味上浆。
3. 用沸水将面条煮熟,捞出,放入凉开水中略泡控干水分,捞出。
4. 旺火置锅,放入化猪油烧至七成热时,放入肉丝炒至色变时,捞出,原锅里留油,放入葱丝、姜丝炆锅,放入蛋液炒散,放入肉丝、熟鸡肉丝、精盐、味精炒匀,放入面条、胡椒粉、香醋翻炒均匀,出锅装盘。

【技巧】

面条软硬适中,不宜太软。

【风味】

此品系山东风味小吃。柔软油滑,酸辣味鲜。



羊肉烩面

【原料】

宽面条 100 克,羊肉 50 克,水发木耳 10 克,水发黄花 10 克,精盐 2 克,味精 1 克,酱油 5 克,料酒 5 克,五香粉 1 克,花生油 20 克,大葱 5 克,姜块 3 克,蒜头 3 克,水淀粉 5 克,香粉 5 克。

【制作】

1. 将羊肉剔除筋皮,洗净,切成细丝,置于碗中,放入料酒、酱油、五香粉、水淀粉,混匀,渍味上浆。

2. 将水发木耳洗净,切成丝;水发黄花摘去老蒂,洗净,控干水分;大葱洗净,切成花;姜块去皮,切成末;蒜头去皮,切成末。

3. 用沸水将宽面条煮熟,捞出,放入凉开水中略泡,把长条改成短条,捞出,控干水分,待用。

4. 旺火置锅,放入花生油烧至七成热时,放入葱花、姜末、蒜末炝锅,放入羊肉丝滑炒,放入木耳丝、黄花炒匀,放入面条、精盐、味精翻炒均匀,淋入香油,出锅装盘。

【技巧】

1. 面条可用自己制作的面皮代替。

2. 配菜可随意选择。

【风味】

此品系山东风味小吃,柔韧鲜嫩,咸鲜味浓。

肉丝炒饼

【原料】

薄饼 200 克,猪肉 50 克,白菜 50 克,精盐 2 克,味精 1 克,酱油 5 克,料酒 5 克,花生油 20 克,大葱 5 克,姜块 3 克。

【制作】

1. 将薄饼切成细条;猪肉洗净,切成丝,置于碗中,放入精盐、料酒、酱油、水淀粉混匀,渍味上浆;大葱洗净,切成丝;姜块去皮,切成丝。

2. 白菜洗净,切成丝,入沸水中氽烫,捞出,控干水分。

3. 旺火置锅,放入少许花生油,油热后将饼丝炒至发黄时,铲出,置于盘中。



4. 旺火置锅,放入花生油烧至七成热时,放入葱丝、姜丝炆锅,放入肉丝炒至色变,放入白菜、饼丝炒匀,放入精盐、味精翻炒均匀,出锅装盘。

【技巧】

薄饼可根据各自口味自行摊制。

【风味】

此品系山东风味小吃。色泽黄润,柔软淡香。

虾仁炒面

【原料】

面条 200 克,鲜虾仁 15 克,水发香菇 20 克,鲜笋 20 克,精盐 2 克,味精 1 克,大葱 5 克,精炼油 20 克。

【制作】

1. 用沸水将面条煮熟,捞出,放入凉开水中略泡,捞出,控干水分。
2. 将虾仁洗净,挑去泥肠;水发香菇洗净,切成丝;鲜笋洗净,切成丝;大葱洗净,切成丝。
3. 旺火置锅,放入少许精炼油烧热,放入面条炒匀,一边放油一边均匀地翻炒,炒至面色光亮时,盛出装盘。
4. 旺火置锅,放入精炼油烧至七成热时,放入葱丝炆锅,放入虾仁煸炒,放入香菇丝、鲜笋丝、精盐、味精翻炒均匀,出锅浇在面条上即可。

【技巧】

煮面条断生无硬心即可。

【风味】

此品系山东风味小吃。滑润光亮,鲜嫩清爽。

炒麻糖糕丝

【原料】

面粉 200 克,芝麻 10 克,白糖 100 克,饴糖 10 克,化猪油 50 克,发酵粉适量,桂花糖适量,小苏打适量。

【制作】

1. 将面粉、发酵粉、饴糖、小苏打混匀,加清水揉成面团,盖上湿布略等几分钟,待用。
2. 将发起的面团取出,置于案板上,揉成光滑的细长条,压扁,擀成很薄



的长面皮,抹上化猪油,将薄的长面皮卷好,搓成细圆条,切成段,置于蒸锅中,蒸熟,取出,晾凉。

3. 将芝麻洗净,去除泥沙,用热锅小火炒出香味时,置于案板上,压碎,与白糖、桂花糖混匀,制成芝麻糖面。

4. 将晾凉面块搓成细丝,制成糕丝待用。

5. 旺火置锅,放入化猪油烧至五成热时,放入糕丝翻炒均匀,用中小火炒至糕丝油浸呈油黄色时,关火,放入制成的芝麻糖面翻动搅拌均匀,出锅装盘。

【技巧】

发面略发起即可,不可久发。

【风味】

此品系山东风味小吃。色泽黄润,柔滑甜醇。

炒疙瘩

【原料】

面粉 200 克,猪肉 50 克,白菜 20 克,黄瓜 20 克,精盐 2 克,味精 2 克,酱油 5 克,香油 5 克,花生油 20 克,香醋 5 克。

【制作】

1. 将面粉加清水混匀,揉成硬面团,面团要光滑匀称。

2. 将面团置于案板上,揉成圆形,压扁,擀成较厚的面皮,再切成方丁,制成面疙瘩。

3. 将猪肉洗净,切成丝;白菜洗净,切成丝;黄瓜洗净,去皮,去头,切成丝。

4. 用沸水将面疙瘩煮熟,漂浮于水面上,捞出,放入凉开水中略泡,捞出,控干水分。

5. 旺火置锅,放入花生油烧至七成热时,放入肉丝滑炒,放入精盐、酱油、香醋翻炒,放入熟面疙瘩翻炒,放入白菜丝、黄瓜丝翻炒至熟,放入味精翻炒均匀,淋入香油,出锅装盘。

【技巧】

1. 面疙瘩的面团不宜揉得太软。

2. 配菜可选用时令蔬菜。



【风味】

此品系山东风味小吃。色泽鲜艳,味美醇香。

扬州蛋炒饭

【原料】

熟米饭 200 克,鸡蛋 2 个,熟鸡肉 20 克,熟火腿肉 10 克,青豆 10 克,胡萝卜 10 克,红椒 10 克,冬笋 10 克,精盐 3 克,味精 2 克,料酒 5 克,化猪油 50 克,鸡汤适量,大葱 5 克,水淀粉 5 克。

【制作】

1. 将鸡蛋打散,放入少许精盐调匀;熟鸡肉切成小方丁;熟火腿肉切成小方丁;青豆洗净,控干水分;胡萝卜洗净,去皮,切成小方丁;红椒洗净,去籽,切成小方丁;冬笋洗净,切成小方丁;大葱洗净,切成花。

2. 旺火置锅,放入部分化猪油烧至七成热时,放入鸡肉丁、火腿丁、青豆、胡萝卜丁、红椒丁、冬笋丁炒匀,放入料酒、精盐、鸡汤烧沸至熟时,放入水淀粉勾芡,置入碗中制成调味汁。

3. 旺火置锅,放入剩余化猪油烧至七成热时,放入鸡蛋汁,推炒熟后,弄成小块,放入米饭同炒,放入精盐,再将调味汁里的一半菜及汤汁倒入锅中,将米饭翻炒均匀,让汤汁将米饭浸得柔软,出锅装盘,将调味汁里另一半菜盖在米饭上即可。

【技巧】

配菜可自行选择。

【风味】

此品系江苏风味小吃。色泽鲜美,清香可口。

咖喱牛肉饭

【原料】

熟米饭 200 克,熟牛肉 80 克,洋葱 20 克,土豆 10 克,胡萝卜 10 克,精盐 3 克,味精 2 克,料酒 5 克,咖喱粉适量,花生油 20 克,清汤适量,面粉 20 克,姜块 3 克。

【制作】

1. 将熟牛肉切成小方丁;洋葱去老皮,洗净,切成小方丁;土豆洗净,去皮,切成小方丁;胡萝卜洗净,去皮,切成小方丁;姜块切成丝。



2. 用热油锅将面粉炒至出香变黄时,铲出,待用。

3. 旺火置锅,放入花生油烧至七成热时,放入咖喱粉改用微火炒香出油,放入姜丝略炒,用大火将洋葱丁、土豆丁、胡萝卜丁炒熟,放入清汤、料酒、精盐烧沸,放入炒黄的面粉炒匀,再放入米饭翻炒均匀,盖锅盖略焖,放入味精炒均匀,出锅装盘。

【技巧】

配菜可自行选择。

【风味】

此品系广东风味小吃。色泽油黄,咖喱味香。

回勺面

【原料】

面条 300 克,猪肉 50 克,胡萝卜 30 克,黄瓜 30 克,水发香菇 30 克,料酒 10 克,酱油 10 克,精盐 4 克,味精 3 克,香油 10 克,精炼油 40 克,大葱 10 克,姜块 6 克,鲜汤适量。

【制作】

1. 将猪肉洗净切成丝;胡萝卜洗净,去皮,切成丝;黄瓜洗净,去皮,切成丝;水发香菇洗净,切成丝;大葱洗净,切成丝;姜块去皮,切成丝。

2. 用沸水将面条煮熟,捞出,放入凉开水中浸泡片刻,捞出,控干水分。

3. 旺火置锅,放入精炼油烧至七成热时,放入葱丝、姜丝炆锅,放入肉丝炒至变色,放入胡萝卜丝、香菇丝、黄瓜丝翻炒,放入料酒、酱油、鲜汤调味,放入面条、精盐、味精翻炒均匀,淋入香油,盛入盘中即可分食。

【技巧】

面条不宜煮得太软,否则不宜成形。

【风味】

此品系东北风味小吃。色鲜味美,软嫩适口。

炒肉冒面

【原料】

宽面条 300 克,里脊肉 50 克,鲜汤适量,精盐 3 克,味精 2 克,料酒 10 克,酱油 10 克,化猪油 40 克,花椒油 10 克,香油 10 克,水淀粉 10 克,大葱 10 克,姜块 6 克,香菜 20 克。



【制作】

1. 将里脊肉洗净,切成细丝,放入精盐、料酒、水淀粉渍味上浆。
2. 用沸水将宽面条煮熟,捞出,放入凉开水中浸泡,捞出,控干水分,置于盘中。
3. 大葱洗净,切成丝;姜块去皮切成丝;香菜洗净,切成段。
4. 旺火置锅,放入化猪油烧至七成热时,放入肉丝滑炒,炒至肉丝散开时放入葱丝、姜丝炒出香味,放入鲜汤、精盐、料酒、酱油烧沸,放入水淀粉勾芡,放入味精,淋入花椒油、香油翻炒均匀,浇盖在盘中的面条上即可。

【技巧】

面条的制作应该用面粉揉成团,擀成面片再切成较宽的面条。

【风味】

此品系东北风味小吃。柔软红润,滑嫩鲜香。

牛肉焦饼

【原料】

富强粉 500 克,牛肉 400 克,葱花 250 克,姜末 10 克,精盐 5 克,化牛油 100 克,芝麻油 30 克,花椒粉 10 克,豆瓣酱末 15 克,酱油 10 克,醪糟汁 20 克,精炼油 1500 克(约耗 200 克)。

【制作】

1. 牛肉去筋,洗净,剁细末,放盆内加入姜末、精盐、椒粉、豆瓣酱末、芝麻油、酱油、精炼油 30 克,搅拌均匀,葱花在即将包时放入。
2. 中火置锅,放入化牛油、精炼油,搅匀即可,出锅后晾凉凝结即为牛油酥。
3. 富强粉加入沸水搅拌,待凉后和成面团,揉匀揉透,面团在案板上摊开,把牛油酥均匀地涂抹在烫面上,再将面卷成圆筒,搓成长条,分成 20 个剂子;逐个用手捏压成面皮,包入牛肉馅料,捏严收口,压成扁圆饼坯。
4. 小火置平底锅,放入精炼油烧至五成热时,将牛肉饼坯均匀地摆入锅内,煎炸 5 分钟后将饼坯翻面再煎炸,直至两面均呈金黄色即熟。

【技巧】

1. 牛肉选用牛腿肉为好。
2. 葱花在即将包饼前放入。
3. 煎炸牛肉饼时火不宜过大。



【风味】

此品系四川地方传统风味名食。外焦里嫩，馅鲜多汁，麻辣风味。

缠丝酥焦饼

【原料】

精面粉 500 克，牛肉 300 克，芽菜 100 克，姜末 3 克，味精 2 克，胡椒粉 2 克，精盐 4 克，郫县豆瓣 30 克，料酒 20 克，花椒面 5 克，化猪油 100 克，精炼油 100 克。

【制作】

1. 牛肉洗净，切细粒；芽菜洗净，切碎末；郫县豆瓣剁成细末。
2. 中火置锅，放入精炼油烧至六成热，下姜末、豆瓣末炒至油呈红色时，捞出姜末、豆瓣末。放入牛肉粒炒散，放入料酒炒匀，放入芽菜末略炒，放入味精、花椒面、胡椒粉炒匀，出锅装入碗内，即为馅料。
3. 精面粉 200 克加入化猪油搅匀，和成油酥面，揉和均匀。
4. 精面粉 300 克加精盐 4 克，用沸水烫成三生面，揉匀成面团，搓成长条，揪成面剂子，再逐个分别包上油酥面，擀成牛舌形，卷成卷，横刀切开，两头抄拢，擀成圆形，包入牛肉馅料，捏成椭圆形饼坯。
5. 小火置平底锅，放入精炼油烧至五成热时，均匀摆入饼坯，用半煎半炸的技法使饼坯呈鸭黄色即熟透。

【技巧】

1. 牛肉切成粒即可。
2. 油酥面和得稍软些。

【风味】

此品系四川传统风味名食。焦酥适口，微辣咸香，椒麻口味。

京东肉饼

【原料】

面粉 500 克，牛肉 500 克，大葱末 100 克，姜末 10 克，豆豉 20 克，香油 50 克，精盐 6 克，黄酱 10 克，精炼油 500 克（约耗 60 克）。

【制作】

1. 面粉加入温水和成面团，揉匀，放置稍饧。
2. 牛肉洗净，切成肉末，豆豉切细末，加入姜末、大葱末、黄酱、香油、精



盐搅拌均匀,制成馅料。

3. 饧好的面团,揉成长条,揪成 8 个剂子,按扁包入牛肉馅料,压成圆饼状,制成肉饼生坯。

4. 中火置平底锅,放入精炼油烧至三成熟时,均匀放入牛肉饼坯,煎至表面呈金黄色时即熟。

【技巧】

1. 选用嫩黄牛肉做馅。
2. 煎饼的火候要不急不微。

【风味】

此品系北京清真传统风味名食。皮焦馅嫩,内汁油润。

羊肉脆皮饼

【原料】

面粉 500 克,半肥瘦羊肉 300 克,葱花 100 克,精盐 5 克,味精 2 克,酱油 5 克,胡椒粉 2 克,花椒面 3 克,精炼油 100 克,香油 25 克。

【制作】

1. 羊肉洗净切细丁,加入精盐、味精、酱油、香油、胡椒粉、花椒面、葱花搅拌均匀成馅料。

2. 面粉加清水和成硬面团,再扎软,搓成长条,揪成 10 个面剂子,搓成小长棒,刷上精炼油,放置饧面 10 分钟。饧好的面棒擀成长条片,拌匀精炼油,分别在其头端包入馅料,采用反复交叉卷皮,包成圆墩形,再按压成圆形饼坯。

3. 中火置平底锅,放入精炼油烧至四成熟时,均匀摆入生饼坯,煎 3 分钟后翻面,直至两面皆呈金黄色时即熟。

【技巧】

1. 和面时先和得硬些,再扎软。
2. 饧面和擀面时要刷抹精炼油。
3. 煎烙饼时火不宜大。

【风味】

此品系山西地方著名传统风味名食。饼黄焦脆,馅味鲜香。



蒙古馅饼

【原料】

面粉 500 克,猪肉 250 克,牛肉 50 克,羊肉 50 克,萝卜 50 克,精盐 5 克,味精 2 克,花椒面 2 克,姜末 5 克,酱油 10 克,葱花 15 克,豆油 150 克,蒜泥 10 克,香醋 15 克。

【制作】

1. 猪、牛、羊肉洗净,剁成细末;萝卜洗净剁碎。
2. 将肉末、萝卜末放入盆中,加入精盐、味精、花椒面、姜末、葱花搅匀,再用适量清水和 50 克豆油,逐渐搅入馅中,制成馅料。
3. 面粉加入约 400 克清水,边加边搅,待搅至筷子能挑出长条,又不粘盆时即可。
4. 面揉匀,搓成长条,揪成 10 个面剂子,按成饼皮,放入馅料收口,再轻压成扁饼,制成馅饼生坯。
5. 中火置平底锅,放入豆油,摆入馅饼生坯,煎至快熟时,改用微火,经三翻二烙,饼两面酥黄,饼皮鼓起即熟,出锅,佐以酱油、蒜泥、香醋调制的佐料蘸食。

【技巧】

1. 猪肉选用半肥瘦的为宜。
2. 煎制一般均使用豆油。

【风味】

此品系辽宁阜新蒙古族传统风味食品。皮焦酥脆,馅鲜多汁,蘸食酸辣。

煎虾饼

【原料】

面粉 500 克,小青虾 250 克,精盐 4 克,味精 2 克,料酒 25 克,葱花 15 克,精炼油 200 克。

【制作】

1. 小青虾洗净,剪去须、脚。
2. 面粉放入小青虾、精盐、味精、料酒、葱花和适量清水调匀,和成面团,搓成长条,揪成 10 个面剂子,压扁,擀成圆形饼坯。



3. 中火置锅,放入精炼油,烧至四成热时,放入虾饼坯,摆放均匀,翻面煎烤,至两面呈金黄色时即可。

【技巧】

1. 虾要鲜活。
2. 面要和得稍软,煎时火不宜大。

【风味】

此品系北方风味小吃。外酥里嫩,海味鲜香。

湘鄂茶油饼

【原料】

富强粉 500 克,面肥 100 克,茶叶 10 克,精盐 10 克,白糖 10 克,食碱 5 克,化猪油 60 克。

【制作】

1. 茶叶放在煎罐中,加清水 250 克,文火煎至汁浓,放入碗中,加入化猪油,搅匀成茶油。

2. 将精盐、白糖放入碗中,加清水搅匀,制成盐糖水。

3. 富强粉加入面肥、盐糖水揉匀,和成面团,放置至发酵,将发面加入食碱,反复揉至光滑柔韧,搓成长条,分成 10 个面剂子,压扁,擀成扁圆形,制成茶油饼生坯。

4. 中火置锅,加入茶油烧至四成热时,放入生坯摆齐,煎烤至焦黄时,改用文火,添茶油,饼坯翻面再焦烤,至两面微鼓,色泽焦黄时即可。

【技巧】

1. 煎茶用文火约 30 分钟即可。
2. 煎烤饼时先用中火,添茶油,饼翻面,再用文火。

【风味】

此品系湖南、湖北风味小吃。外酥内软,茶香浓郁。

回族油香饼

【原料】

精白粉 500 克,鸡蛋 1 个,白糖 200 克,小苏打 3 克,花生油 1500 克(约耗 250 克)。



【制作】

1. 碗内放入白糖、清水约 200 克,搅匀使糖化开,打入鸡蛋,放入小苏打、花生油 30 克,搅匀。
2. 用糖蛋水和面,揉匀揉透,搓成长条,揪成 10 个面剂子,压扁,呈圆饼。
3. 中火置锅,放入花生油烧至五成热,下饼坯炸至浮起,微黄时翻转,炸至双面金黄时即可。

【技巧】

1. 糖蛋水要搅打匀。
2. 炸饼时火不可过旺、过急。

【风味】

此品系广东省回族风味小吃。双面金黄,甜软酥香。

吴小酥油饼

【原料】

富强粉 500 克,青梅蜜饯 100 克,糖桂花 25 克,白糖 250 克,干玫瑰花 5 朵,熟花生油 3000 克。

【制作】

1. 青梅蜜饯切成细末;干玫瑰花捏碎。
2. 富强粉 150 克用熟花生油揉成油酥面团,再做成 10 个面剂子。
3. 富强粉 350 克用沸水和成雪花面,摊开冷却,撒冷水少许,再加入熟花生油 50 克揉和成水油面团,放置饧面 20 分钟后,揉匀搓成长条,揪成 10 个面剂子。
4. 将水油面剂逐个用手掌揿压成扁圆形,包入油酥面剂,包拢后压扁,擀成 3.5 厘米宽、0.3 厘米厚的长片,再卷拢,用刀从中剖开,刀切面朝上,前后左右擀开,擀成直径约 8 厘米的圆饼坯。
5. 旺火置锅,放入花生油烧至五成热时,锅离火,用勺推动油使之旋转,下入饼坯,见饼坯浮起时,将锅置火上,炸呈白玉色时,翻面再炸,两面皆呈白玉色时即可出锅,装入盘中,撒上白糖、青梅蜜饯末、糖桂花、干玫瑰屑即可。

【技巧】

1. 油酥面全部用花生油和面;水油面按沸水、凉水、熟花生油的顺序揉面。



2. 生饼坯入锅时,油锅离火,锅油旋转,生坯入锅旋而浮起。

【风味】

此品系杭州风味名食。层层丝丝,玉白酥香。

月牙馅饼

【原料】

面粉 500 克,猪肉 400 克,芹菜 200 克,葱花 15 克,姜末 5 克,白糖 10 克,精盐 6 克,味精 2 克,胡椒粉 2 克,香油 15 克,高汤 50 克,水淀粉 10 克,精炼油 250 克(约耗 70 克)。

【制作】

1. 芹菜去叶,洗净,放入沸水中氽去生味,捞出沥去水分,切成碎末,挤去水分。

2. 猪肉洗净,剁成肉末。

3. 旺火置锅,放入精炼油 40 克,烧至六成热时,放入姜末炆锅,放入猪肉末炒散,放入精盐、白糖、高汤炒至熟透,放入水淀粉、味精、胡椒面、香油,出锅装盘,待凉后,加入芹菜末、葱花拌匀成馅料。

4. 面粉用沸水和面,揉透,搓成长条,揪成 20 个面剂子,把剂子压成面皮,放上馅料,折起成半月形,捏紧饼口,即成月牙饼生坯。

5. 中火置锅,放入精炼油,烧至四成热时,放入饼坯,翻动煎炸,至两面金黄色时即可。

【技巧】

1. 制馅时要待炒猪肉末凉透再掺入芹菜、葱花。

2. 煎炸时火不宜过旺。

【风味】

此品系广东风味小吃。半月金黄,外酥内香。

台湾咸菜饼

【原料】

精面粉 500 克,猪五花肉丝 200 克,咸雪里红菜末 250 克,精盐 2 克,味精 2 克,酱油 10 克,白糖 5 克,料酒 15 克,胡椒粉 1 克,水淀粉 20 克,精炼油 200 克(约耗 100 克)。



【制作】

1. 将猪五花肉丝装入碗内,加入精盐、酱油、白糖、料酒拌匀,腌渍 20 分钟。

2. 旺火置锅,放入 50 克精炼油,烧至六成热时,放入猪肉丝拨散,炒至变色,捞出,放入雪里红菜末炒出香味,再放入猪肉丝合炒,放入胡椒粉、味精,放入水淀粉勾芡,推匀,出锅,即为馅料。

3. 精面粉用清水和成面团,揉匀,搓成长条,揪成 5 个面剂,压扁,擀成直径 5 厘米的圆面皮,包入馅料,捏严封口,压扁成饼坯。

4. 中火置平底锅,放入精炼油烧至四成热,放入饼坯,不断翻面煎炸,至两面金黄即可。

【技巧】

1. 馅料的口味以雪里红的咸度为基准,确定盐的使用量。

2. 煎炸时火不宜过旺。

【风味】

此品系台湾风味食品。皮焦馅嫩,咸香宜人。

吉林矾泡馅饼

【原料】

面粉 500 克,猪肉 200 克,韭菜末 300 克,鸡蛋 1 个,香油 25 克,精盐 6 克,味精 3 克,葱花 20 克,姜末 5 克,花椒面 2 克,明矾 10 克,食碱 11 克,精炼油 200 克(约耗 120 克)。

【制作】

1. 鸡蛋炒成蛋花;猪肉洗净,剁成肉末。

2. 猪肉末加入精盐、味精、葱花、姜末、花椒面搅匀,再加入鸡蛋花、韭菜末搅拌均匀,制成馅料。

3. 明矾、食碱捣碎成细末,溶于清水用来和面,面团揉透后放置饧面 30 分钟,再次揉面,揉透后再饧面 1 小时,把面团搓成长条,揪成 8 个面剂,按扁包入馅料,捏严封口,饧片刻,按成圆饼,即为生坯。

4. 中火置平底锅,锅呈斜状,放入精炼油后锅底一半有油,一半无油,当油烧至四成热时,放入饼坯,饼呈半煎半烙状,当饼起泡,呈金黄色时,翻个在油少的一边烙另一面,至两面均金黄色时即可。

5. 食用时佐以香辣汁或蒜醋汁则风味更佳。



【技巧】

煎制时锅面倾斜,半煎半烙是其特有制作方式。

【风味】

此品系吉林风味小吃。皮焦酥脆,馅鲜多汁。

肉和尚

【原料】

面粉 500 克,鲜猪肉 300 克,葱末 15 克,姜末 5 克,蒜苗末 15 克,精盐 5 克,味精 3 克,精炼油 250 克(约耗 80 克)。

【制作】

1. 猪肉洗净,剁成碎末;加入葱末、姜末、蒜苗末、精盐、味精、精炼油 30 克,搅拌均匀,制成馅料。

2. 面粉用沸水和面,揉透放置饧面 30 分钟,揉匀搓成长条,揪成 10 个面剂子,压扁包入馅料,压成圆饼,制成和尚饼生坯。

3. 中火置平底锅,放入精炼油烧至四成热,放入饼坯煎炸、烤烙,翻面两次,至两面橙黄时即可。

【技巧】

1. 用沸水和面,制成烫面。

2. 煎饼时用中火,煎炸时加盖,以使馅料熟透。

【风味】

此品系四川北部风味小吃。色泽橙黄、皮脆馅香。

淮风酥饼

【原料】

精面 500 克,猪五花肉 200 克,青菜心 50 克,水发香菇 30 克,虾米 10 克,黑芝麻 20 克,鸡蛋 1 个,精盐 4 克,味精 2 克,葱花 10 克,姜末 3 克,香油 10 克,白糖 3 克,精炼油 500 克(约耗 150 克),化猪油 120 克。

【制作】

1. 青菜心放入沸水烫去生味,捞出沥干;香菇洗净,挤去水;虾米用温水泡软;鸡蛋打成蛋液;猪肉洗净。

2. 猪肉、青菜心、香菇、虾米都剁成细末,加入白糖、精盐、味精、葱花、姜末、香油拌匀,制成馅料。



3. 精面 150 克加入化猪油 120 克和成油酥面团,揉匀,搓成长条,揪成 5 个面剂子。

4. 精面 350 克加入精炼油 100 克,用沸水和成水油面团,揉匀,搓成长条,揪成 5 个面剂。

5. 水油面剂逐个按扁,分别包入油酥面剂,擀成长面皮,卷起来,再擀成长面皮,再卷起来,一切为二,10 个面段按扁包入馅料,捏紧封口,按成扁圆形,抹上蛋液,撒匀黑芝麻,按牢,制成生饼坯。

6. 中火置平底锅,放入精炼油烧至四成热,放入生饼坯,芝麻面朝上,底面煎黄时翻面再煎,双面皆黄时即可。

【技巧】

1. 油酥面要揉匀揉透,面团稍软。
2. 煎炸饼时用稳定中火。

【风味】

此品系安徽淮南、凤台地方风味小吃。皮脆酥香,馅鲜味美。

又一新馅饼

【原料】

面粉 500 克,半肥瘦猪肉 350 克,韭菜 150 克,姜末 10 克,酱油 15 克,精盐 3 克,味精 2 克,料酒 15 克,香油 15 克,精炼油 250 克。

【制作】

1. 猪肉洗净,切细丁;韭菜洗净,切细末。
2. 猪肉丁加入韭菜末、姜末、精盐、料酒、酱油、味精、香油搅匀,制成馅料。

3. 面粉用清水和成软面团,揉匀,搓成长条,揪成 30 个面剂子,按扁包入馅料,捏紧封口,封口朝下压成圆形饼坯。

4. 中火置平底锅,放入精炼油烧至五成热,均匀放入生饼坯,用文火煎烙至饼两面有硬壳,色泽深黄时即可。

【技巧】

煎饼时先用中火,后改用文火,稳定加热,以保证壳硬、馅熟透的特色。

【风味】

此品系济南风味小吃。壳硬酥脆,馅嫩鲜香。



狗肉酥饼

【原料】

精面粉 450 克,狗肉末 300 克,料酒 15 克,精盐 5 克,味精 3 克,酱油 10 克,胡椒粉 1 克,榨菜末 50 克,水淀粉 15 克,香油 15 克,精炼油 100 克,化猪油 150 克。

【制作】

1. 精面粉 250 克加入化猪油 50 克,再加清水和成面团,揉匀,放置饧 30 分钟。
2. 精面粉 200 克加化猪油 100 克和成油酥面团。
3. 用饧好的水油面包入干油酥面团,按扁擀成长方形薄片,把两边无酥面用刀切下,放在酥片上再擀薄,卷成卷。将卷好的接缝处按扁,切成 20 个面剂子,逐个按扁包入狗肉馅,捏拢封口,轻按成圆饼形,即成生饼坯。
4. 将生饼坯摆入烤盘,送入烤炉内,用 200℃ 炉温烤制 15 分钟。

【技巧】

1. 水油面与油酥面要和均匀。
2. 擀水油面、油酥面时以薄、多层为佳。

【风味】

此品系丹东风味食品。外酥里嫩,风味独特。

小葱饼

【原料】

面粉 500 克,猪肉 250 克,小葱 200 克,芝麻 30 克,精盐 6 克,小苏打 5 克,酱油 10 克,精炼油。

【制作】

1. 猪肉洗净,切成丁,加入精盐、酱油搅拌成肉馅。
2. 小葱去根、黄叶,洗净,切成寸段;小苏打用清水溶化。
3. 面粉用沸水和面,加入小苏打水,揉匀揉透,擀成薄皮,涂抹上精炼油,再撒些干面粉抹匀,自外向里卷成条,揪成 20 个面剂子,按扁包入馅料、小葱段,捏拢封口,按扁后刷上饴糖,撒上芝麻,即成生饼坯。
4. 将生饼坯摆入烤盘,送入烤箱,烘烤 15 分钟即可。



【技巧】

选用新鲜的小香葱。

【风味】

此品系浙江风味小吃。皮酥香脆,肉嫩葱香。

叉烧酥饼

【原料】

面粉 500 克,叉烧肉 200 克,猪肉 200 克,鲜竹笋 150 克,精盐 2 克,白糖 30 克,味精 1 克,酱油 25 克,葱花 30 克,化猪油 200 克。

【制作】

1. 叉烧肉、鲜竹笋均切小丁;猪肉洗净,剁成细末,加入叉烧肉丁、竹笋丁、精盐、味精、葱花、化猪油 50 克,搅拌成馅料。
2. 面粉 150 克用 100 克化猪油和成干油酥面,揉匀,揪成 20 个面剂。
3. 面粉 350 克加化猪油 50 克,白糖 30 克,用温水和成水油面团,揉匀,搓成长条,揪成 20 个面剂,逐个压扁包入干油酥面,捏严封口,擀成圆薄片,叠卷起来,再按扁包入馅料,捏严封口,封口朝下压成圆形饼坯。
4. 将生饼坯摆入烤盘,送入烤箱,约 15 分钟即可。

【技巧】

油酥面要和得稍软。

【风味】

此品系吉林风味小吃。外焦内嫩,皮酥馅鲜。

火腿饼

【原料】

面粉 500 克,猪肉 250 克,冬笋尖 100 克,熟火腿 50 克,芝麻 20 克,精盐 3 克,味精 2 克,酱油 15 克,料酒 20 克,化猪油 175 克,姜末 5 克,葱末 5 克,精炼油 80 克。

【制作】

1. 猪肉洗净切成丁;笋尖、熟火腿都切细丁。
2. 旺火置锅,放精炼油烧至六成热时,下猪肉丁、火腿末、冬笋末、葱末、姜末煸炒均匀,放入料酒、白糖、酱油、精盐、味精炒匀,熟即出锅,晾凉成为馅料。



3. 面粉 200 克用 100 克化猪油和成油酥面。饧后揉匀,长条,揪成 20 个面剂子。

4. 面粉 300 克加 75 克化猪油,用清水和成水油面,揉匀揉透,揪成 20 个面剂子,逐个压扁包入油酥面剂,按扁擀成长方形,卷成小卷后再压扁,包入馅料,捏严封口,压成小圆饼,饼面抹清水,撒上芝麻粘牢,制成生饼坯。

5. 将生饼坯摆入烤盘,送入烤箱,约 15 分钟即可。

【技巧】

油酥面稍软,水油面稍硬。

【风味】

此品系山西风味小吃。外皮酥脆,馅鲜味美。

三鲜酥饼

【原料】

面粉 500 克,猪肉 250 克,火腿丁 30 克,炒面 30 克,冬菇 30 克,白糖 80 克,味精 2 克,饴糖 20 克,蜂蜜 15 克,精盐 4 克,精炼油 20 克,化猪油 250 克。

【制作】

1. 猪肉洗净,剁成细末;冬菇切细粒。

2. 旺火置锅,放入化猪油 50 克、精炼油 20 克,烧至六成热,下猪肉末拨散,炒至色白时,放入冬菇粒略炒,加入火腿丁、白糖、精盐、味精炒匀,出锅,晾凉加入蜂蜜、炒面拌匀,制成馅料。

3. 面粉 250 克加入 90 克化猪油、饴糖和清水和成面团,揉匀,搓条,揪成 10 个面剂。

4. 面粉 250 克加入 110 克化猪油和成油酥面团,揉匀,搓条,揪成 10 个面剂。

5. 逐个将糖油面剂压扁包入油酥面,放置饧面 15 分钟,逐个压扁擀成椭圆形,再将长面对折,从横面上下各擀一遍,形成薄长方形,再从横面卷为圆条,揪成 15 个面剂,按成圆饼形包入馅料,捏严封口,收口呈鸭嘴状,再折下成扁圆形,制成生饼坯。

6. 将生饼坯装入烤盘,送入烤箱,约 15 分钟即可。

【技巧】

重叠,擀压再重叠,再擀压,形成酥皮多层次。



【风味】

此品系云南风味小吃。酥皮鲜馅，咸鲜甜香。

芝麻方酥饼

【原料】

水油面团 350 克，油酥面团 350 克，半肥瘦猪肉 300 克，芽菜末 30 克，鸡蛋 1 个，芝麻 40 克，精盐 4 克，味精 3 克，酱油 5 克，料酒 10 克，葱白末 50 克，精炼油 50 克。

【制作】

1. 猪肉洗净，切成细粒。
2. 旺火置锅，放入精炼油烧至六成热时，下猪肉粒炒散，放入料酒、酱油略炒，放入芽菜末、精盐炒匀出锅，装盆晾凉，加入葱白末、味精拌匀，制成馅料。
3. 水油面团擀成 0.7 厘米厚的长方形，将油酥面团均匀地放在上面，对叠成 3 层，再擀成 0.3 厘米厚的长方形面皮，顺长方向划成均匀的两块面皮，将馅料分成 20 份摆放在一块面皮上，馅料间隔 1 厘米，将另一块面皮盖在上面，在馅料间隔处压紧，用花刀沿间隔切成 20 块，逐块表面刷鸡蛋液，撒上芝麻粘紧，即为生饼坯。

4. 将生饼坯摆入烤盘，送入烤箱，约 15 分钟即可。

【技巧】

1. 馅料制作应突出芽菜的咸香味。
2. 反复擀制方可有皮酥起层的特色。

【风味】

此品系四川风味小吃。酥皮 4 层，咸香可口。

淄川肉烧饼

【原料】

面粉 500 克，瘦猪肉 150 克，大葱末 100 克，芝麻 50 克，酱油 10 克，精盐 5 克。

【制作】

1. 猪肉洗净，剁成末，加入精盐、酱油搅匀，再加入大葱末搅拌成馅料。
2. 面粉用清水和成面团，揉匀，搓成长条，揪成 15 个面剂，压扁，包入馅



料,捏紧封口,擀成圆形饼,正面抹上水,撒一层芝麻粘牢,即成生饼坯。

3. 手托有芝麻的一面贴在烤炉内壁上,用锯末、杂木火烘烤约 10 分钟即熟,用铁铲子铲下,用长柄勺接住取出。

【技巧】

明火烤制是其特色。

【风味】

此品系山东淄川风味小吃。外焦里嫩,葱味鲜香。

浏阳酥面饼

【原料】

面粉 500 克,白糖 120 克,饴糖 30 克,黑芝麻 20 克,橘饼 10 克,桂花 10 克,五香粉 2 克,小苏打 2 克,小茴香粉 1 克,精盐 4 克,酵母半块,炒面 100 克,香油 60 克。

【制作】

1. 橘饼切成碎粒。
2. 白糖加入橘饼粒、炒面、黑芝麻、五香粉、桂花、小茴香粉、精盐拌匀,制成馅料。
3. 面粉 100 克用 60 克香油和成油酥面团,揉匀。
4. 面粉 400 克加入酵母,用水和成面团,放置发酵,发酵后放入小苏打揉匀,加入油酥面、饴糖揉匀,搓成长条,揪成 20 个面剂,逐个压扁包入馅料,捏严封口,按成圆形生饼坯。
5. 将生饼坯放入烤盘,送入烤箱,约 12 分钟即可。

【技巧】

馅料的调制是以多种香料为主。

【风味】

此品系湖南浏阳地区风味小吃。饼皮酥软,内馅奇香。

麻蓉酥饼

【原料】

面粉 350 克,芝麻 200 克,鸡蛋 1 个,化猪油 150 克,白糖 100 克,花生油 40 克。



【制作】

1. 鸡蛋打入碗内,搅打成蛋液。
2. 芝麻用文火炒熟,凉后研成细末,加入白糖、花生油搅拌成馅料。
3. 面粉 200 克加入 125 克化猪油和成油酥面。
4. 面粉 150 克加入 25 克化猪油,用清水和成水油面团,揉匀,压扁,包入油酥面,压平,擀开,折过来再擀,重复三次,也可多次,最后揪成 15 个面剂,逐个压扁,包入馅料,轻压成圆饼形,刷上鸡蛋液,即成生饼坯。
5. 将生饼坯摆入烤盘,送入烤箱内即可。

【技巧】

多次反复擀压。

【风味】

此品系北京饭店四大名菜谭家菜的名点。酥皮纤细,麻蓉清香。

果酱烧饼

【原料】

面粉 500 克,苹果酱 250 克,净芝麻 30 克,酵母半块,化猪油 100 克,饴糖 5 克。

【制作】

1. 面粉 200 克用化猪油和成油酥面团;150 克面粉加入酵母,用温水和面,成酵面团。
2. 面粉 150 克用沸水和成烫面和酵面团搅匀,搓成长条,再压成片,将油酥面也搓成长条放在面片上,用面杖擀成大长方形薄片,从一头卷起,卷成条,揪成 20 个面剂,逐个压扁包入苹果酱,捏紧封口,擀成圆饼,饼面刷一层饴糖,撒上芝麻,轻压粘牢,即成生饼坯。
3. 将生饼坯摆入烤盘送入烤箱内。

【技巧】

油酥面、发面、烫面合而为一。

【风味】

此品系山东风味小吃。饼酥软甜,果味清香。



桂花饼

【原料】

面粉 500 克,化猪油 250 克,白糖 120 克,桂花酱 30 克,炒面 30 克。

【制作】

1. 桂花酱加入白糖、炒面搅拌均匀,制成馅料。
2. 面粉 200 克用猪油 120 克和成干油酥面团。
3. 面粉 300 克加入 130 克化猪油,用温水和成水油面团。
4. 在案板上把水油面压扁,包入油酥面,压扁,擀成方形,由上至下折叠 3 层,再擀成长方形,卷成卷,揪成 10 个面剂,逐个擀开,包入馅料,捏严封口,擀成圆形饼,即为生饼坯。
5. 将生饼坯摆入烤盘,送入烤炉,约 15 分钟即可。

【技巧】

水油面与油酥面合二为一,多擀、多压酥皮效果佳。

【风味】

此品系孔府风味小吃。甜香宜人,酥软可口。

松子枣泥宫饼

【原料】

面粉 900 克,枣泥 1500 克,糖猪板油丁 1200 克,松子仁 100 克,猪油 300 克,糖玫瑰花 75 克,饴糖 10 克。

【制作】

1. 枣泥加入松子仁、糖猪板油丁、糖玫瑰花搅拌成馅料。
2. 猪油加入饴糖用沸水冲开搅匀和面,揉匀揉透,搓成长条,揪成 20 个面剂,按扁包入馅料,捏严封口,擀成圆形,即为生饼坯。
3. 将生饼坯摆入烤盘,送入烤箱,约 12 分钟即可。

【技巧】

面要揉好,有劲,薄皮馅大。

【风味】

此品系江苏风味小吃。酥皮薄,甜馅大,老少皆宜。



椒盐姑嫂饼

【原料】

面粉 500 克,黑芝麻 50 克,白糖 30 克,精盐 8 克,花椒面 5 克,化猪油 100 克。

【制作】

1. 黑芝麻炒熟,趁热舂成碎末,加入白糖、精盐、花椒面、化猪油调成馅料。

2. 面粉用微火炒熟,用清水和面,揉成面团,加入馅料,揉和均匀,搓成长条,揪成 10 个面剂,逐个做成圆形的生饼坯。

3. 生饼坯送入烤炉中烘烤,呈金黄色时即可。

【技巧】

此饼的特色全在甜、咸二味的协调上。

【风味】

此品系浙江湖州风味小吃。饼色金黄,甜咸麻香。

泉州鸡仔饼

【原料】

面粉 500 克,猪肥肉 750 克,鸡蛋 3 个,糕粉 200 克,麦芽糖 350 克,白糖 400 克,花生油 150 克,三花酒 100 克,五香粉 2 克,胡椒粉 20 克,香油 50 克,小苏打 8 克,精盐 2 克,味精 2 克。

【制作】

1. 鸡蛋搅成蛋液。

2. 猪肥肉洗净,切丁,加三花酒、香油、精盐、味精拌匀,渍味 2 小时,再加入白糖 350 克、五香粉、胡椒粉拌匀,再加入糕粉拌匀,制成馅料。

3. 白糖 50 克加入麦芽糖、清水搅拌成糖水料。

4. 面粉加入小苏打,再用糖水料和面,揉匀,搓成条,揪成 40 个面剂,按扁包入馅料,捏严封口,略压成圆形,刷一层蛋液,即成生饼坯。

5. 将生饼坯摆入烤盘,送入烤箱,约 10 分钟即可。

【技巧】

馅料配合奇特,风味独特。



【风味】

此品系广西风味小吃,皮薄糯软,肉鲜汁多。

大谷饼

【原料】

面粉 500 克,芝麻 30 克,白糖 120 克,饴糖 50 克,碱面 3 克,精炼油 150 克。

【制作】

1. 面粉加入白糖、碱面、饴糖、精炼油调匀,用温水和面,揉匀揉透,搓成长条,揪成 20 个面剂子,团成球形,粘上芝麻,再按扁成生饼坯。

2. 饼坯摆入吊炉里,先烤正面,定皮后再翻过来,盖上盖,稍透气,大约 15 分钟即熟透。

【技巧】

面要和得好,更需吊炉烤。

【风味】

此品系山西太谷县风味小吃。饼色微黄,甜香宜人。

周村酥烧饼

【原料】

面粉 500 克,芝麻 150 克,精盐 8 克。

【制作】

1. 面粉加入精盐用清水和成软面团,揉匀揉透,搓成长条,揪成 48 个面剂,逐个抻圆,擀成薄圆面片,面上刷层水,撒上芝麻,即成生饼坯。

2. 将生饼坯芝麻面朝上贴在挂炉上壁,用木炭火烘烤至熟,用铁铲铲下,同时用长柄勺接住取出。

3. 周村酥烧饼每 16 个为一包,500 克为三包 48 个,包装为圆筒形,方便携带。

【技巧】

擀饼要薄,烤饼讲火候。

【风味】

此品系山东淄博风味小吃。饼薄如纸,酥脆咸香。



发面烧饼

【原料】

面粉 400 克,酵面 150 克,精炼油 80 克,花椒盐 8 克,食碱 6 克。

【制作】

1. 酵面用温水解开,放入面粉,用清水和成面团,揉匀揉透,放置发酵。食碱用少许水溶开。

2. 酵面对入食碱液,反复揉透,放置饧面 10 分钟,饧好的面团揉匀,搓成长条,揪成 11 个面剂子,取其中 1 个面剂子分成 10 个小剂子,用小剂子沾豆油和花椒盐,包入大面剂子中,收严封口,封口向下,擀成圆形即为生饼坯。

3. 将生饼坯摆放在烤盘上,送入烤箱,约 12 分钟即可。

【技巧】

反复揉面。

【风味】

此品系北方传统风味小吃。外酥内软,椒麻咸香。

芝麻烧饼

【原料】

面粉 900 克,面肥 100 克,芝麻 50 克,豆油 150 克,椒盐 15 克,食碱液 8 克。

【制作】

1. 芝麻用文火炒熟。

2. 面粉 300 克用豆油和成油酥面团。面粉 600 克加入面肥,用温水和成水面团,揉匀揉透,放置发酵。

3. 已发的面团对好碱液,反复揉匀,按成中厚边薄的面皮,包入油酥面,捏严封口,擀成 0.3 厘米厚的面片,撒匀椒盐,由上往下卷成圆形,揪成 20 个剂子,逐个收拢封口,揉成球形,光面沾些清水,粘一层芝麻,压扁擀成圆形饼坯。

4. 将饼坯摆放在烤盘内,送入烤箱,约 10 分钟即可。

【技巧】

面要发得好。



【风味】

此品系东北风味小吃。皮脆内软,咸鲜椒香。

芝麻油酥饼

【原料】

面粉 500 克,黑芝麻 20 克,白芝麻 20 克,葱花 80 克,精盐 6 克,猪板油 250 克,香油 200 克。

【制作】

1. 猪板油撕去油膜,剁成细末,加入葱花、精盐、香油 20 克搅拌成油酥。
2. 面粉用 120 克沸水烫拌均匀,再用温水和成面团,揉匀揉透,放置饧面 30 分钟。饧好的面团揉匀,揉上劲,搓成长条,揪成 15 个面剂,逐个按扁,擀成长条,用手拿起向前摔拉翻面,再擀后拉成长条片,在一头抹上香油,放入油酥,包拢卷起,边卷边抹香油,卷成圆柱形,将尖的一头揪掉,竖着压扁,擀成直径 5 厘米的圆形,即成生饼坯。
3. 将生饼坯摆入烤盘,饼面撒上黑芝麻、白芝麻,送入烤箱,约 12 分钟即可。

【技巧】

擀面要擀上劲。

【风味】

此品系湖北沙市风味小吃。饼色金黄,皮酥馅香。

馓子烧饼

【原料】

面粉 1000 克,面肥粉 30 克,芝麻 25 克,麻酱 100 克,碱面 8 克,精盐 10 克。

【制作】

1. 面粉加入精盐、面肥粉,用温水和成面团,揉匀,放置发酵。
2. 发面团撒匀碱面,反复揉匀揉透,压扁,擀成大面片,均匀地抹上麻酱,再由上至下卷成卷,封住两头,切成 10 个面剂,将面剂压扁,擀成中薄边厚的圆饼,饼面撒上芝麻,即为生饼坯。
3. 吊炉调好火候,放入生饼坯进行烤制,待饼呈两面金黄即可出炉。



【技巧】

吊炉烤制的火候,上下火要均匀,底火为根,上火为本。

【风味】

此品系承德风味小吃。色如黄蜡,咸饼酱香。

蛋烧糕

【原料】

粉条 50 克,橘饼 30 克,蜜樱桃 30 克,蜜玫瑰 20 克,熟芝麻 50 克,熟花生仁 50 克,熟核桃仁 50 克,化猪油 50 克,酵母面 50 克,苏打适量。

【制作】

1. 将面粉放入盆内,放入鸡蛋液、白糖 200 克、红糖和清水用手顺一个方向搅成糊状,20 分钟后放入酵母面、适量苏打。

2. 花生仁、核桃仁、芝麻擀压成面,加入白糖 100 克及各种蜜饯粒搅拌均匀,制成甜馅料。

3. 将专用的烘糕锅置火上,锅热后,把调好的面浆舀入锅内,盖上盖烘制,待面中间干后,放入 1 克化猪油、4 克甜馅料,用夹子将锅的一边提起,将糕夹折成半圆形,再翻面烤成金黄色即可。

【技巧】

烘烤的时间不能过久。

【风味】

此品系成都小吃。纯甜化渣,蛋香可口。

卤肉锅盔

【原料】

面粉 1000 克,猪腿肉 500 克,酵面 100 克,苏打 10 克,糖汁 30 克,高汤 1000 克,精盐 80 克,料酒 50 克,姜块 20 克,花椒 10 克,葱段 20 克,胡椒粒 5 克。

【制作】

1. 将面粉加入酵面、苏打,用清水和成面团,揉匀,用湿布盖住,发酵 2 小时。

2. 中火置锅,放入糖汁炒热,放入高汤、料酒、精盐、葱段、姜块、花椒、胡椒粒烧沸,打去浮沫,将一指宽的猪肉条放入,旺火,打去浮沫,改用中火卤



至肉熟透、色红、入味时捞起。

3. 发好的面团揉匀,搓成长条,揪成 30 个面剂,逐个揉透,包少许蘸油的酵面,压扁,擀成直径 13 厘米的锅盔,放鏊子上烙,再翻面烙,然后放在烤炉中,烘烤至心空即熟,用竹夹夹出。

4. 将卤肉切成片,把烤熟的锅盔用刀沿边切口,夹入烫热的卤肉片,淋入卤汁即可。

【技巧】

1. 卤肉要切得肥瘦相连。
2. 锅盔烤烙时要注意火候,切勿烤糊。

【风味】

此品系成都传统小吃。油润咸香。

顺江薄饼

【原料】

面粉 500 克,红萝卜 1000 克,辣椒油 150 克,花椒面 15 克,粉条 100 克,芥菜籽 25 克,葱 150 克,精盐 50 克,酱油 150 克,保宁醋 100 克,味精 2 克,豆芽 250 克。

【制作】

1. 面粉加精盐 15 克用清水顺一个方向调成稠糊,搅上劲。
2. 中火置平底锅,用手捏稠面糊,由锅内至外擦一圈,形成直径约 17 厘米的圆薄饼,即抹即熟,另一手将熟饼揭去,再擦抹稠面糊,循环即可。
3. 芥菜籽炒熟,舂成粉末,装罐内,用温水调成稠糊状,加盖密闭 1 小时即成芥菜;粉条用沸水泡涨,断成 15 厘米长的节;豆芽用沸水烫熟;红萝卜切细长丝;葱白用十字刀剖开,切成 5 厘米长的节,装盆,加辣椒油 50 克、精盐 35 克、味精、花椒面拌匀为馅。将酱油、芥菜、保宁醋、辣椒油分别装碗。
4. 取薄饼一张,摊开抹少许芥菜,再放上馅料,用饼裹住,下端反折,上端可淋入喜食的醋、酱油、红油即可食用。

【技巧】

1. 饼要摊均匀,不能有空洞。
2. 掌握火候,大火易糊,小火易生,揭烂饼。
3. 动作要快、要协调。



【风味】

此品系四川南充风味小吃。绵软鲜香，麻辣适口。

三鲜锅贴

【原料】

面粉 500 克，猪肉 250 克，水发干贝 50 克，水发海米 50 克，水发海参 100 克，水发香菇 100 克，葱花 10 克，姜末 3 克，胡椒粉 2 克，香油 25 克，酱油 10 克，精盐 6 克，味精 2 克，高汤 100 克，精炼油 20 克。

【制作】

1. 猪肉洗净，剁碎；干贝、海米、海参、香菇切细粒加入猪肉末、葱花、姜末、胡椒粉、香油、酱油、精盐、味精搅拌均匀，用高汤调剂馅料浓稠，制成馅料。
2. 面粉加 3 克精盐用沸水和成面团，稍饧，揉匀揉透，搓成长条，揪成 30 个剂子，把剂子压扁，擀成面皮，包上馅料，包成月牙形两角不捏严，即成锅贴坯。
3. 中火置平底锅，刷一层精炼油，将锅贴坯摆入平锅内，浇少许清水，加盖闷烙，待水干时，淋入少许精炼油，略煎片刻即可。

【技巧】

包入馅料后只捏严上边，两角留隙不捏严。

【风味】

此品系成都风味小吃。皮脆馅鲜，香浓适口。

水煎包

【原料】

面粉 500 克，猪肉 250 克，芹菜 250 克，面肥 150 克，精盐 4 克，味精 2 克，酱油 10 克，香油 30 克，高汤 100 克，葱花 15 克，姜末 5 克，精炼油 20 克，碱末 5 克。

【制作】

1. 猪肉洗净，剁蓉；芹菜去根、叶，洗净，剁碎，挤去水分。
2. 猪肉茸加入酱油、姜末、高汤搅打成糊状，加入芹菜末，搅散，加入葱花、香油、精盐、味精搅拌成馅料。
3. 面粉用面肥水和成面团，放置发酵，发酵后揉入碱末，揉匀揉透，搓成长条，揪成 30 个面剂，逐个按扁，擀成中厚边薄的面皮，包入馅料，捏成提褶包子，即是生包子坯。



4. 中火置平底锅,刷精炼油,摆放生包子坯,浇些清水,盖上锅盖,待水干,再浇些水,盖锅盖,待包子底部出现锅巴时,淋少许精炼油。略炼片刻即可出锅。

【技巧】

面要多揉,馅料要新鲜。

【风味】

此品系四川风味小吃。松软焦脆,可口美味。

煎鲜虾酥

【原料】

面粉 500 克,猪瘦肉 150 克,肥猪肉 100 克,虾肉 100 克,冬笋 50 克,葱花 15 克,胡椒粉 2 克,水淀粉 15 克,料酒 10 克,香油 15 克,白糖 5 克,味精 3 克,精盐 5 克,高汤 150 克,化猪油 150 克,精炼油 100 克。

【制作】

1. 猪肉、虾肉、冬笋均切成碎末。
2. 旺火置锅,放入 20 克精炼油烧至五成热,下肥肉末煸炒,下瘦肉末、虾肉末略炒。再下冬笋、葱花合炒,加入料酒、酱油、精盐、白糖、胡椒粉、味精、高汤炒匀,淋水淀粉勾芡,淋入香油,出锅晾凉,即为馅料。
3. 面粉 200 克用 100 克化猪油和成干油酥面团,稍饧。
4. 面粉 300 克用 50 克化猪油和温水和成水油面团,稍饧。
5. 将水油面、干油酥面各揪成 30 个面剂,逐个把水油面剂压扁,包上干油酥面,擀成长片,竖直卷起,压扁,再叠成 3 层压扁,擀成圆皮,包入馅料,轻轻按压成圆饼,即成生饼坯。
6. 中火置平底锅,淋入精炼油,把生饼坯摆入锅内,煎至饼底浅黄时,再加些精炼油,待煎至金黄色时即可。

【技巧】

揉面,再揉面。

【风味】

此品系天津风味小吃。酥脆甘美,味鲜香。



韭菜烙盒

【原料】

面粉 500 克,猪肉 250 克,韭菜 200 克,姜末 5 克,精盐 4 克,味精 2 克,酱油 10 克,香油 20 克,化猪油 80 克,精炼油 20 克。

【制作】

1. 猪肉洗净,剁碎;韭菜洗净,切碎末。
2. 旺火置锅,放化猪油烧至六成热时,下猪肉末煸炒至变色,下姜末、酱油,片刻出锅,晾凉,加入韭菜末、香油、精盐、味精搅拌均匀,制成馅料。
3. 面粉用沸水和成烫面,揉匀,稍饧,将面揉透,搓成长条,揪成 40 个剂子,逐个将剂子压扁,擀成圆皮,一手托皮,一手抹馅,面皮对折成半圆形,捏紧封口,即成生坯。
4. 中火置平底锅,刷精炼油,将烙盒生坯摆齐,稳定用中火烙,约 10 分钟即可。

【技巧】

调制好馅料。

【风味】

此品系河北风味食品。口味鲜香。

单 饼

【原料】

面粉 500 克。

【制作】

1. 面粉用沸水和成烫面团,揉至光滑,搓成长条,揪成 15 个面剂,逐个搓圆按扁,擀成直径约 20 厘米的薄面饼,即为生饼坯。
2. 中火置平底锅,锅热后放入生饼坯摊平,烙至表面起泡时,翻面再烙,待表面起泡即熟,取出折成扇形即可。可单独食用,也可包卷各种菜肴食用。

【技巧】

用烫面,多揉面,擀得越薄越好。

【风味】

此品系山东传统风味食品。饼大皮薄,用途多多,单食味更佳。



褡裢火烧

【原料】

面粉 500 克,猪肉 350 克,大葱末 70 克,姜 5 克,精盐 5 克,味精 3 克,甜面酱 10 克,酱油 10 克,香油 25 克。

【制作】

1. 猪肉洗净,剁成末,加入葱末、姜末搅匀,酱油、甜面酱、味精、少许清水,搅拌成稠糊状,淋入香油拌匀,即成馅料。

2. 面粉用清水和成面团,揉匀后盖上湿布静饧 20 分钟。

3. 案板上刷少许精炼油,将面团揉匀揉透,搓成长条,揪成 20 个面剂,逐一按扁,擀成长 10 厘米、宽 8 厘米左右的面皮。将一端的两边略擀宽,把馅料横放在面皮中间,摊成约 3 厘米宽的馅,用较窄一端左右两边掀起,盖上开口即成火烧生坯。

4. 中火置平底锅,加入精炼油,把火烧生坯两边相压的一面朝下,烙至硬挺定型,翻面烙另一面,边烙边淋精炼油,两面焦黄时即可。

【技巧】

面要揉透,烙饼用中火。

【风味】

此品系河北风味小吃。焦黄油润,皮酥馅嫩。

煎鸡仔饼

【原料】

面粉 250 克,鸡脯肉 200 克,肥猪肉 100 克,鲜虾仁 100 克,水发冬菇 30 克,鲜笋 30 克,鸡蛋 1 个,精盐 3 克,料酒 20 克,胡椒粉 1 克,味精 2 克,水淀粉 10 克,香油 20 克,酱油 5 克,白糖 5 克,食碱末 3 克,高汤 100 克,精炼油 80 克,化猪油 20 克。

【制作】

1. 将鸡肉、猪肉、虾仁、冬菇、鲜笋切黄豆大小的片,把鸡肉片、猪肉片、虾仁片放入碗内,加入精盐 2 克、水淀粉拌匀,渍味上浆。

2. 旺火置锅,放入精炼油 50 克、化猪油,烧至六成热时,放入鸡肉片、猪肉片、虾仁片拨散,煸炒至熟,捞出待用。锅内底油五成热时,放入冬菇片、鲜笋片略炒,加入鸡、猪、虾肉片合炒,放入料酒、高汤、精盐、胡椒粉、酱油、



白糖、味精,调好味,略煮片刻,淋入香油,出锅即成馅料。

3. 面粉 50 克用沸水和成烫面团,揉匀,稍饧。

4. 面粉 200 克加入鸡蛋液、食碱,用清水和成面团,并和烫面一起揉匀,静饧 20 分钟。反复揉匀,搓成长条,揪成 30 个面剂,逐个按扁,擀成圆面皮,包入馅料,捏拢封口,轻按成圆形,刷一层清水,即成生饼坯。

5. 中火置平底锅,放入精炼油,将生饼坯摆入锅内半炸,直至饼色金黄时即可。

【技巧】

面团要揉和均匀,擀制的面皮要厚薄均匀。

【风味】

此品系广东风味食品。两面金黄,酥香可口。

马家锅烙

【原料】

面粉 500 克,精盐 4 克,酱油 10 克,味精 2 克,五香粉 1 克,香油 15 克,鸡汤 50 克,化猪油 25 克,精炼油 50 克。

【制作】

1. 面粉用沸水和成烫面团,稍饧。

2. 猪肉剁碎末;白菜用沸水氽去生味,捞出,剁碎,挤去水分。

3. 猪肉末加入酱油、精盐、味精、五香粉、葱末、姜末搅开,加入香油、鸡汤搅成稠糊,再放入白菜末、化猪油搅拌成馅料。

4. 将面团揉匀,搓成长条,揪成 30 个面剂,逐个压扁,擀成圆皮,包入馅料,捏成月牙形饺子,即成生锅烙坯。

5. 中火置平底锅,淋少许精炼油,把生锅烙坯摆入锅内,盖锅盖,待底部呈浅黄色时,淋些精炼油,半煎半炸,呈现金黄色时即可。

【技巧】

烫面揉和要均匀。

【风味】

此品系辽宁风味小吃。咸鲜浓香。



东北肉饼

【原料】

面粉 500 克,嫩驴肉 700 克,精盐 4 克,酱油 15 克,料酒 20 克,葱末 100 克,姜末 30 克,味精 3 克,鸡汤 150 克,五香粉 25 克,化猪油 50 克,香油 20 克,精炼油 100 克,水发海米 50 克,泡打粉 2 克。

【制作】

1. 驴肉洗净,剁碎,放入盆内,加入酱油、料酒、精盐、味精、姜末、泡打粉,顺一个方向搅匀,边搅边加入鸡汤、五香粉、化猪油、香油,直至搅成黏糊状,再加入海米粒、葱末搅匀,制成馅料。

2. 面粉用沸水和成烫面团,稍饧,揉匀,搓成长条,揪成 20 个面剂,逐个按扁,包入馅料,捏严封口,轻按成圆饼,即成生饼坯。

3. 中火置平底锅,放入少许精炼油,放入生饼坯,加盖,改用小火,煎烤至底面金黄时翻面,添少许精炼油,反复煎烙至金红色即可。

【技巧】

烫面揉得好,饼皮擀得薄。

【风味】

此品系东北风味小吃。馅大味美。

黄米面饼

【原料】

黏黄米面 500 克,熟豆油 150 克,白糖 80 克。

【制作】

1. 黄米面加糖 15 克,用温水和成面团,饧 12 小时;将面团揉匀揉透,搓成长条,揪成 10 个剂子,逐个压扁,擀成直径约 10 厘米的圆饼,即为生饼坯。

2. 中火置平底锅,加入豆油少许,摆入生饼坯,改用小火煎烙,直至两面金黄色时即可装盘,吃时佐白糖蘸食。

【技巧】

要发好黏黄米面。

【风味】

此品系吉林风味小吃。饼色金黄,筋道焦香,甜润可口。



肉火烧

【原料】

面粉 500 克,猪肉 250 克,豆油 125 克,大葱 250 克 姜末 15 克,精盐 3 克,十三香粉 2 克,味精 2 克,香油 15 克。

【制作】

1. 猪肉洗净,剁碎;大葱洗净,切末;猪肉末加入姜末、精盐、十三香粉、味精、香油、大葱末搅拌均匀,制成馅料。

2. 面粉 200 克用 100 克豆油和成干油酥面,稍饧;面粉 300 克,加入 25 克豆油,用温水和成水油面团,稍饧。

3. 将水油面压扁,包入干油酥面,擀成长方形薄片,卷成卷,搓成长条,揪成 20 个面剂,逐个将面剂按扁,包入馅料,擀成圆饼,即成生饼坯。

4. 中火置平底锅,放入生饼坯,烙至两面硬结发黄时,叉子送进烤炉内烤制 5 分钟即可。

【技巧】

注意水油面、干油酥面的揉制。

【风味】

此品系辽宁风味小吃。色泽酥黄,馅嫩不腻。

炸酥棍

【原料】

面粉 450 克,酵面 50 克 白糖 125 克,小苏打 4 克,豆油 750 克(约耗 120 克)。

【制作】

1. 面粉 200 克加入白糖 100 克、豆油 20 克、小苏打 1 克拌匀,搓成馅料。

2. 250 克面粉加入酵面、小苏打、豆油 30 克,用温水和成水油面团,稍饧。

3. 将水油面揉匀,分成两剂,擀成相同大小的面片,将馅抹在一片上,用另一片盖在上面,擀平。用刀切成 8 厘米长、1 厘米宽的条,用手将每根条拧四圈,即成酥棍生坯。

4. 中火置锅,加入豆油烧至六成熟,下酥棍生坯,炸至浮起即可捞出。

【技巧】

注意油酥面和水油面的揉制。



【风味】

此品系辽宁风味小吃。双色双味,酥脆香甜。

酥皮糯米球

【原料】

糯米粉 300 克,白糖 250 克,熟芝麻仁 50 克,炒面 50 克,桂花酱 10 克,香精 2 克,面包渣 200 克,豆油 750 克(约耗 120 克),化猪油 50 克。

【制作】

1. 将白糖 100 克用沸水调化,倒入糯米粉内揉匀和成软面团。
2. 150 克白糖加入熟芝麻仁、炒面、桂花酱、香精、化猪油搓揉成馅料。
3. 将糯米团搓成长条,揪成 20 个面剂,逐个按扁,包入糖馅,团成圆球,再滚上一层面包渣。
4. 中火置锅,放入豆油烧至五成热,下糯米球炸至熟透浮起,捞出即成。

【技巧】

糯米面和得要稍软些。

【风味】

此品系延吉风味小吃。皮酥里嫩,黏糯甜香。

奶油马蹄酥

【原料】

生面粉 150 克,熟面粉 150 克,奶油 200 克,化猪油 250,豆油 1500 克。

【制作】

1. 生面粉加 35 克豆油,用温水和成水油面团;熟面粉用 80 克化猪油和成油酥面团。将水油面、油酥面分别揪成 20 个剂子。
2. 用水油面剂子包入油酥面剂子,压扁,擀成片,由一头叠成宽 2.5 厘米、长 9.5 厘米的条,用刀顺长条中间切成两半,再把刀口朝外围成马蹄形,收紧剂口,即为生坯。
3. 中火置锅,放入豆油烧至五成热,下入生坯,炸至浮起,呈黄白分明时即可捞出,用奶斗挤上奶油,摆入盘中即可。

【技巧】

注意水油面和油酥面的揉制。



【风味】

此品系辽宁风味小吃。黄白相间,酥松香甜。

金线一窝酥

【原料】

面粉 500 克,白糖 100 克,精炼油 150 克,酵面 50 克,碱面 4 克。

【制作】

1. 面粉加入酵面,用水和成面团,稍饧,对好碱水,在酵面中揉入碱水和白糖,揉匀揉透,稍饧。

2. 面团上案,揉匀,按照拉面的方法,上下晃动,均匀用力拉,拉成 10 扣(为 1024 根),匀放在案上,在面条上刷匀精炼油,顺长卷起剁成 20 个小段,每段逐个盘旋成圆饼生坯。

3. 将烤盘刷一层精炼油,摆入生坯,送入烤炉用温火烤至两面微黄。

【技巧】

巧在揉面,功在拉面。

【风味】

此品系太原风味小吃。形如金丝,酥脆甜香。

焦 饼

【原料】

面粉 500 克,白糖 100 克,白芝麻 30 克,香油 20 克。

【制作】

1. 白面加入白糖、白芝麻拌匀,再放入香油,用清水和成面团,揉匀揉光,盖上湿布稍饧。

2. 面团反复揉透,搓成长条,揪成 10 个面剂,逐个压扁,擀成直径约 7 厘米的饼,即为生饼坯。

3. 中火置鏊,放生饼坯,用小火定型后,放入鏊子下的炉圈内焖烤,待两面都烤呈金黄色时即可。

【技巧】

鏊烙、焖烤是关键。

【风味】

此品系山西风味小吃。焦香爽口。



缸炉饼

【原料】

面粉 500 克,芝麻 30 克,精盐 5 克,精炼油 30 克。

【制作】

1. 面粉用温水和成较硬的面团,揉匀揉透,稍饧。
2. 将面团揉匀,擀开,刷上精炼油,撒匀精盐,卷成长圆条,揪成 10 个面剂。逐个压扁擀成长方形面片。由两头向中间叠为三层,再擀开,再叠,反复两次,在饼面刷一层面浆水,均匀地撒上芝麻粘牢即成生饼坯。
3. 将生饼坯背面刷水,逐个整齐地贴在缸炉壁上,盖好烤制约 15 分钟即可。

【技巧】

擀面为头功。

【风味】

此品系太原风味小吃。饼面酥黄,可口咸香。

千层饼

【原料】

面粉 500 克,植物油 100 克,葱花 150 克,精盐 5 克,花椒面 3 克,精炼油 30 克。

【制作】

1. 面粉用温水和成软面团,稍饧;将葱花和精盐、花椒面拌匀。
2. 面团揉匀揉透;搓成长条,揪成 10 个面剂,将面剂逐个压扁,擀成长方形薄片,再将面片拉长,刷一层精炼油,撒匀葱花盐,卷成卷,盘成螺旋形,轻压成圆饼,即为生饼坯。
3. 中火置鏊子,将生饼坯放在鏊子上,烤至一面浅黄时翻面,两面皆黄时,放于鏊子下的炉膛内,烤至金黄色即可。

【技巧】

面要和得稍软些。

【风味】

此品系山西风味小吃。色泽金黄,酥香味美。



擦酥肉饼

【原料】

面粉 400 克, 酵面 100 克, 羊肉 250 克, 胡萝卜 250 克, 葱末 50 克, 精盐 6 克, 酱油 10 克, 味精 2 克, 香油 15 克, 姜末 5 克, 花椒面 3 克, 碱末 4 克, 精炼油 80 克。

【制作】

1. 面粉 300 克, 加入酵面, 用温水和成面团, 揉匀稍饧。
2. 面粉 100 克, 用 50 克六成热精炼油和成油酥烫面团, 稍饧。
3. 羊肉洗净, 剁末; 胡萝卜洗净, 剁碎; 羊肉末中加入酱油、精盐、味精、葱末、姜末、花椒面、香油搅拌均匀, 再放入胡萝卜末搅拌成馅料。
4. 水面团揉匀揉光, 擀成大片, 把油酥面均匀地抹在上面, 卷成条状, 揪成 30 个面剂, 逐个按扁, 包入羊肉馅, 捏成包子状即是生坯。
5. 热鏊子刷精炼油, 将生坯两面烙黄, 再放入炉膛内, 烤制 10 分钟, 色呈金黄时出炉即可。

【技巧】

注意发面和油酥面的和制。

【风味】

此品系汾阳风味小吃。色黄油润, 脆嫩鲜香。

红脸烧饼

【原料】

面粉 30 克, 熟面粉 50 克, 芝麻仁 25 克, 花生仁 20 克, 核桃仁 20 克, 蜂蜜 30 克, 玫瑰酱 10 克, 精炼油 50 克, 食碱 4 克, 酵面 300 克, 鸡蛋 50 克, 红糖 150 克。

【制作】

1. 发好的酵面对好碱, 揉匀, 加入面粉、精炼油、蛋液, 混合揉匀揉光。
2. 红糖、熟面粉、芝麻仁、花生仁、核桃仁、玫瑰酱搅匀, 制成馅料。
3. 面团揉匀, 搓成长条, 揪成 10 个面剂, 逐个按扁, 包入甜馅料, 制成圆形, 轻按扁, 用花擀面杖横擀两次, 竖擀两次, 使饼面呈花纹状, 即为生饼坯。
4. 中火热鏊, 将生饼坯面刷层油, 上鏊翻烙, 定型后, 在饼面涂一层蜂



蜜,放入烤炉内烤制,待饼皮呈枣红色,背面呈虎皮黄色时即可。

【技巧】

注意和面的方法。

【风味】

此品系山西襄垣风味小吃。饼面枣红,酥松甜香。

肉馅糊塞饼

【原料】

面粉 400 克,羊肉 200 克,花椒面 2 克,五香粉 2 克,酵面 100 克,精炼油 60 克,葱花 20 克,酱油 5 克,精盐 4 克,味精 2 克,鸡蛋 1 个,食碱 4 克。

【制作】

1. 羊肉洗净,剁碎,加入精盐、酱油、花椒面、五香粉、味精、香油搅拌均匀,再放入葱花拌匀,制成羊肉馅料。

2. 面粉 250 克加入酵面,用温水和成面团,稍饧,发酵后加入碱面揉匀。面粉 50 克加清水打成穗子,掺入发面中揉匀,即成饼皮面。

3. 面粉 100 克用 50 克精炼油和成油酥面。鸡蛋打入碗,加少许干面粉,打匀,制成蛋面糊。

4. 面团揉匀揉透,搓成长条,揪成 10 个面剂,逐个按扁,包入油酥再擀成圆形小饼,两面刷上精炼油,上热鏊烙成两面黄色。

5. 烙黄的面饼用手卡住挤压,使饼裂口,由裂口中塞入羊肉馅料,放开手恢复原形,用鸡蛋面糊将开口糊严,放入炉膛内用小火烘烤,待饼色金黄时即可。

【技巧】

封口一定要糊严。

【风味】

此品系山西太谷风味小吃。色泽金黄,馅嫩鲜香。

小卷菜饼

【原料】

面粉 500 克,玉米粉条 150 克,猪五花肉 200 克,驴油 30 克,襄垣伏酱 15 克,韭菜 100 克,精盐 8 克,味精 2 克,葱花 10 克,陈醋 1013 克,蒜泥 15 克,五香粉适量,精炼油 50 克。



【制作】

1. 面粉用加入精盐 5 克的清水和成软面团,揉匀,稍饧;韭菜切细。
2. 玉米粉条放入适量沸水中煮,边煮边放入食盐 3 克和伏酱,煮尽水分后剁碎;猪肉剁碎,用精炼油炒熟,装盆内,加入五香粉、玉米粉条末、味精、韭菜末搅拌均匀,制成肉馅。
3. 面团揉匀,搓成长条,揪成 10 个面剂,逐个压扁,包入肉馅,收严封口,轻按压成圆饼,即为生饼坯。
4. 中火热鏊,放入生饼坯烙至浅黄时,刷一层驴油,将两面烙成金黄色即可。可用蒜泥、葱花、陈醋调成佐料,趁热蘸食,别有风味。

【技巧】

驴油烙饼。

【风味】

此品系长治风味小吃。金黄油润,皮薄馅香。

羊肉里抓

【原料】

面粉 500 克,羊肉 300 克,大葱 250 克,香油 20 克,酱油 5 克,花椒 3 克,小茴香 2 克,姜末 5 克,蒜末 5 克,精盐 6 克,味精 2 克,高汤 50 克。

【制作】

1. 羊肉洗净,剁碎;将花椒、小茴香加冷水煮 10 分钟,晾凉后倒入羊肉馅里搅匀,边搅边加入高汤,搅到肉馅上了劲,加入葱花、姜末、酱油、香油、味精、精盐、蒜末搅拌均匀,制成馅料。
2. 面粉用清水和成硬面团,再蘸水把面团擀软,稍饧。
3. 面团揉匀,搓成长条,揪成 10 个剂子,逐个压扁,包入肉馅,捏紧封口,擀成圆饼,即为生饼坯。
4. 中火热鏊,放入生饼坯,加盖烤烙,至饼两面金黄时即可。

【技巧】

和面先硬后软。

【风味】

此品系山西陵川风味小吃。软嫩可口,油润鲜美。



鸡蛋油推

【原料】

面粉 500 克,鸡蛋 5 个,精盐 6 克,细葱花 30 克,五香粉 3 克,味精 3 克,香油 20 克。

【制作】

1. 鸡蛋打入盆内,加 300 克水,顺向搅打至起泡,倒入面粉搅成稠糊状,加入葱花、精盐、五香粉、味精、香油,搅拌均匀。

2. 中火热鏊,抹少许香油,用勺舀蛋面糊于鏊中,立刻用刮子将面糊刮薄刮匀,慢火煎烙,一面黄时翻面烙,两面均煎烙呈金黄色时即可。

【技巧】

注意搅打蛋面糊。

【风味】

此品系太原风味小吃。软嫩筋韧,咸鲜葱香。

江米丸

【原料】

江米 200 克,红糖 20 克,白糖 10 克,蜂蜜 20 克,玫瑰末 10 克,橘饼末 10 克,陈皮末 5 克,青丝 5 克,红丝 5 克,精炼油适量。

【制作】

1. 江米洗净后用开水煮至八成熟,捞出,放入蒸锅中蒸熟,取出后放入蜂蜜,蘸入凉水混匀,制成江米团,再分成大小相等的数个圆球。

2. 把红糖、玫瑰末、橘饼末、陈皮末混匀,放入蒸锅中蒸 5 分钟,取出后分成大小相等的比圆球小的糖馅。

3. 将糖馅放入江米圆球中,捏紧,制成圆丸形状,并分别将圆球和糖馅包好做完。

4. 旺火置锅,放入精炼油烧至七成热时,依次放入圆丸将其炸至金黄,捞出,控油。

5. 食用前抹上蜂蜜放入蒸锅中蒸热,置于盘中,撒入白糖、青红丝即可。

【技巧】

糖馅放入江米圆球中,一定要包紧包好。



【风味】

此品系山西风味小吃。色泽金黄,甜香味浓。

红枣切糕

【原料】

黄米粉 200 克,红枣 150 克,面粉 20 克。

【制作】

1. 将红枣洗净,去核;黄米粉加清水混匀,揉成粉团。
2. 旺火置锅,放入清水烧沸,将粉团搓成一个个圆团,放在蒸格上,在圆团上面装入红枣,盖上锅盖,见蒸锅冒出蒸汽时,揭开锅盖,用木筷将米团拨开,撒上一层面粉,再装入红枣,盖上锅盖,反复几次,将红枣和面粉撒完。用大火蒸 1 小时左右。
3. 将蒸熟的米糕置于案板上,切成薄片,装入盘中食用。

【技巧】

可以将黄米(黍米)经泡发后磨出米粉代替黄米粉。

【风味】

此品系山西风味小吃。色泽红黄,柔软糯香。

龙凤面

【原料】

面粉 400 克,鸡蛋 2 个,精盐 3 克,香油 10 克,菠菜 20 克,芫荽少许,虾米 10 克,胡椒粉 1 克,五香粉 1 克,辣椒油适量。

【制作】

1. 将菠菜洗净,入沸水中煮成菜汁,捞出菜叶,留出菜汁晾凉;鸡蛋打散,调匀,制成蛋液。
2. 用一半面粉和鸡蛋液加清水混匀,揉成面团;用其余面粉加菠菜汁混匀,揉成翠绿色的面团。
3. 将两块面团置于案板上,压扁在一起,擀成面皮,切成细丝,制成绿白相间的面条。
4. 用热油锅将洗净的虾米爆炒,放入精盐、芫荽、胡椒粉、五香粉煮沸即可制成调味汁。
5. 将面条放入开水锅中煮熟,捞入盆中,浇上调味汁,放入辣椒油即可



分食。

【技巧】

擀面条时一定要将两块颜色的面团压在一起,才能出现绿白相间的效果。

【风味】

此品系山西风味小吃。色泽绿白,五香辣味。

红豆糕

【原料】

面粉 400 克,红小豆 150 克,白糖 150 克,香油 10 克,猪油 50 克,碱水适量,鲜荷叶 1 张。

【制作】

1. 将红小豆去除细渣,洗净,放入锅内,用少量的沸水煮至熟烂,放入化猪油、白糖混匀,放入面粉和碱水,混匀并炒至发香发黄,六成熟时,取出,揉成面团。

2. 将面团置于案板上,待自然凉透后,搓揉成软硬适宜的粗条,再将其压扁,切成 6 厘米长、1.5 厘米厚、3 厘米宽的豆糕条。

3. 旺火置蒸锅,放入清水烧沸,蒸格上用荷叶铺上,依次将豆糕条摆放在荷叶上,将锅盖盖上,用大火蒸 20 分钟,揭开锅盖,见糕呈澎涨状态,满是蜂窝眼,取出后抹上一层香油以增香味和光亮。

【技巧】

红小豆煮至熟烂程度以豆瓣刚开花未脱皮即可。

【风味】

此品系北方风味小吃。色泽红亮,软酥香甜。

羊肉泡馍

【原料】

鲜羊肉 500 克,大葱 20 克,香菜 20 克,羊血 100 克,粉条 50 克,豆腐 50 克,精盐 5 克,味精 4 克,胡椒粉 2 克,干馍适量,姜块 10 克,羊油辣子适量。

【制作】

1. 将羊肉洗净,去除筋皮,放入锅中用沸水煮开,去除浮沫,放入洗净的一半大葱、洗净的姜块,待肉熟时捞出,晾凉,切成薄片,用微火保持汤的热度。



2. 将粉条用温热水泡软,入沸水中煮熟,捞出,用凉开水浸泡开,捞出。
3. 豆腐洗净,切成条入沸水中煮熟,去除豆生气,捞出,晾凉。
4. 羊血切成条入沸水中煮成形,捞出,晾凉。
5. 用一半大葱洗净,切成花;香菜洗净,切成段。
6. 将干馍掰成小碎块置于碗中,放入羊肉片、羊血、豆腐条、粉条,舀入热开的羊肉汤,再将汤倒出,放入葱花、精盐、味精、胡椒粉、香菜、羊油辣子,再舀入热开的羊肉汤搅匀即可。

【技巧】

干馍可用烤饼代替,羊肉一定要煮得软烂,汤色才会白润。

【风味】

此品系西北风味小吃。色泽油红,辣醇香。

胡辣面筋汤

【原料】

泡好的面筋 300 克,熟羊肉 150 克,精盐 3 克,味精 2 克,香油 20 克,香醋 10 克,高汤适量,姜块 5 克,粉皮 20 克,炸豆腐 20 克,洗面筋澄粉水少许,胡椒粉适量。

【制作】

1. 将羊肉切成丝;面筋切成条;姜块去皮,切成末;粉皮用水泡软,切成片;炸豆腐切成条。
2. 旺火置锅,放入高汤烧沸,放入面筋煮沸,放入姜末、羊肉丝、粉皮、炸豆腐条,略煮,放入精盐、香醋、胡椒粉,用洗面筋澄粉水勾成汤芡,放入味精,淋入香油即可。
3. 将锅中的胡辣面筋汤分别盛入碗中,乘热喝饮。

【技巧】

胡辣味道可根据自己爱好,多放或少放,总之要体现辣酸香的味道。

【风味】

此品系北方风味小吃。

金银花卷

【原料】

玉米粉 200 克,面粉 200 克,酵母面适量,白糖 100 克,小苏打适量。



【制作】

1. 将酵母面用温热水溶化,按比例分别倒入装有玉米粉和面粉的面盆中分别将其混匀,揉成面团,用毛巾盖上,让其充分发酵。

2. 将发酵的玉米面团和面粉团分别置于案板上,放上小苏打和白糖捏揉均匀,将两个面团揉得柔软光滑。

3. 先把面粉团擀成圆面片,再将玉米面团置于圆面片上,擀平,双手握住圆面片由里向外卷成长筒条,切成大小相等的块,双手拿住面块的两边,分别向不同的方向一扭,制成花卷状。

4. 旺火置蒸锅,水开后将金银花卷依次放入蒸格中蒸至 20 分钟即可,揭开锅盖,装盘食用。

【技巧】

玉米面和面粉的搭配可选用其他面粉代替,即可作出不同的风味。

【风味】

此品系北方风味小吃。色泽黄白,软香甜。

腊肉小米饭

【原料】

小米 400 克,熟腊肉 80 克,芽菜 20 克,精盐 3 克,红枣 20 克,莲米 20 克。

【制作】

1. 将小米洗净,控干水分;芽菜洗净泥沙,控干水分,切成碎末;腊肉切成粒;红枣去核,切碎;莲米洗净,去心待用。

2. 旺火置锅,放入清水烧沸,放入小米、芽菜、腊肉、红枣、莲米、精盐,沸后去除浮沫,用微火将其焖煮至熟。

3. 将煮熟的米饭置于盘中,用小碗分食即可。

【技巧】

熟腊肉可选用肥瘦均等的肉,如果喜欢油香的可加入化猪油。

【风味】

此品系北方风味小吃。色泽油黄,咸甜味香。

五香甜沫

【原料】

小米面 400 克,花生米 50 克,豇豆 50 克,精盐 4 克,精炼油适量,豆腐干



1 块,菠菜 100 克,大葱 5 克,姜块 5 克,八角少许,花椒 10 粒。

【制作】

1. 将豆腐干切成细条;菠菜洗净,切成段;大葱洗净,切成花;姜块洗净,切成末。

2. 用沸水将花生米、豇豆煮至圪熟,捞出,控干水分;米面加清水调成米糊。

3. 旺火置锅,放入少许精炼油烧至七成熟时,放入葱花、姜末炒香,倒出置于碗中,制成葱姜油。

4. 旺火置锅,放入清水烧沸,放入八角、花椒、精盐煮出香味后,将八角、花椒捞出,放入菠菜,豆腐干,沸后立即放入米糊,并从锅底向上用勺搅匀,反复多次搅匀,沸后将葱姜油倒入锅中,放入圪熟的花生米、豇豆搅匀即可。

【技巧】

放入米糊时需掌握火候,火太大易使米糊糊锅,影响口味。

【风味】

此品系北方风味小吃。五味鲜香。

驴打滚

【原料】

黄米粉 300 克,赤豆馅 100 克,黄豆粉 100 克,白糖 100 克,冰糖 50 克,青梅 10 克,糖桂花 10 克,芝麻 2 克。

【制作】

1. 旺火置锅,烧热后改用小火将黄豆粉炒香,盛出装入碗中待用。

2. 将冰糖捣碎;青梅切成末;芝麻炒熟捣成末。

3. 将黄米粉加入清水揉成面团,让其充分发酵后,入蒸锅中蒸熟,将蒸熟的粉团取出,置于盆中,并放入适量开水将其混匀成软面团状。

4. 将白糖、冰糖、糖桂花、芝麻末、青梅末混合均匀,制成糖料。

5. 将黄米粉揉成的软面团置于案板上,与炒香的黄豆粉揉匀,再擀开成面片,放入赤豆馅,双手握住面片的边沿,从里向外卷成长条卷,切成大小相对均匀的块,撒入糖料粘上即可。

【技巧】

蒸黄米粉团,用筷子留几个气眼,以免蒸得生熟不均。



【风味】

此品系北京风味小吃。色泽红白,软糯香甜。

马哈鱼肉面

【原料】

宽面条 300 克,马哈鱼肉 100 克,水发木耳 10 克,精盐 4 克,味精 3 克,胡椒粉 1 克,花椒 10 粒,香油 10 克,化猪油 30 克,鲜汤适量,料酒 10 克,大葱 10 克,姜块 10 克,蒜头 10 克。

【制作】

1. 将马哈鱼洗净,入沸水中放入少许精盐将鱼煮熟,取出,晾凉后切成薄片。

2. 将水发木耳洗净,切成丝,用开水略煮捞出;大葱洗净,切成丝;姜块去皮,切成丝;蒜头去皮,切成片。

3. 用沸水将宽面条煮熟,捞出,放入凉开水中泡凉,置于盘中,将鱼片和木耳放在上面。

4. 旺火置锅,放入化猪油烧至七成热时,放入花椒炸香,捞出,放入葱丝、姜丝、蒜片炝锅,放入鲜汤、精盐、胡椒粉、料酒,烧开后去除浮沫,放入味精,制成调味汁。

5. 将调味汁倒入盘中鱼片和木耳上,淋上香油即可。

【技巧】

煮面条时断生无硬心即可。

【风味】

此品系东北风味小吃。软浓香。

三鲜疙瘩汤

【原料】

面粉 300 克,虾仁 20 克,水发海参 20 克,火腿肠 20 克,黄瓜 20 克,精盐 3 克,味精 2 克,鲜汤适量,香油 10 克,精炼油 30 克,大葱 10 克,姜块 10 克,胡椒粉 1 克。

【制作】

1. 将虾仁剔除泥肠,洗净,切成丁;水发海参洗净,切成丁;火腿肠切成丁;黄瓜洗净,去皮,切成丁;大葱洗净,切成花;姜块去皮,切成末。



2. 将面粉放入盆中,一手洒清水,一手拿筷子搅成小的面疙瘩。

3. 旺火置锅,放入精炼油烧至七成热时,倒入葱花、姜末炆锅,放入鲜汤烧沸,放入虾仁丁、海参丁、火腿肠丁、面疙瘩、精盐、胡椒粉煮沸至熟,放入黄瓜丁、味精,淋上香油,出锅装入汤碗。

【技巧】

用筷子搅疙瘩的速度要快,否则会形成面团。

【风味】

此品系东北风味小吃。色泽艳丽,海味鲜浓。

吉林汤包

【原料】

面粉 300 克,酵面 80 克,猪肉 300 克,肉皮冻 100 克,芝麻 15 克,化猪油 40 克,料酒 20 克,酱油 50 克,精盐 2 克,味精 3 克,白糖 5 克,大葱 10 克,姜块 10 克,香油 10 克,食碱适量。

【制作】

1. 将猪肉洗净,剁成碎末;肉皮冻切成碎末;芝麻洗净,炒熟,捣碎;大葱洗净,切成花;姜块去皮,切成末。

2. 面粉中放入酵母、食碱用温水混合均匀,揉成光滑的面团。

3. 猪肉碎末中放入酱油、料酒、化猪油、精盐,沿顺时针方向搅匀,放入芝麻、白糖、味精、葱花、姜末、香油搅匀,再放入碎末肉皮冻搅拌均匀调好味,制成肉馅。

4. 将揉好的面团置于案板上,用少许干面,将面团揉成细长条,切成数个剂子,将每个剂子压扁后擀成圆皮。

5. 将圆皮中放入肉馅,用一只手垫着,另一只手握住圆皮的边沿转动着捏出褶子,完成包子的制作。

6. 旺火置蒸锅,水开后,将包子依次放入蒸格中,蒸 15 分钟,取出装盘即可。

【技巧】

擀出的圆皮最好底厚边薄,底部才不会露馅。

【风味】

此品系东北风味小吃。晶莹透亮,皮薄馅香。



天津包子

【原料】

面粉 400 克,面肥 40 克,食碱适量,猪肉 300 克,口蘑汤适量,酱油 50 克,香油 10 克,精盐 3 克,味精 2 克,大葱 10 克,姜块 10 克。

【制作】

1. 将面肥用温水溶化,放入面粉,混匀,揉成面团,盖上干布,让其发酵。
2. 将猪肉洗净,切成碎末;大葱洗净,切成花,姜块去皮,切成末。
3. 将肉末与酱油混匀,加入口蘑汤,沿顺时针方向将肉末搅匀,放入葱花、姜末、香油、味精,搅拌均匀,制成肉馅。
4. 将食碱揉入面团中,置于案板上,搓揉成细长条,切成数十个剂子,将每个剂子按扁,擀成圆皮,装入肉馅,捏成包子的褶形。
5. 旺火置蒸锅,水开后,依次将包子放入蒸格上,蒸 10 分钟左右即可,取出,装盘食用。

【技巧】

擀圆皮要擀得底厚边薄,才能保证不露馅。

【风味】

此品系天津风味小吃。皮薄馅香。

腊味萝卜糕

【原料】

米粉 400 克,熟腊肉 50 克,熟香肠 30 克,海米 20 克,化猪油 40 克,鸡蛋 1 个,白萝卜 50 克,精盐 3 克,味精 2 克,白糖 5 克,胡椒粉 1 克,香菜 10 克。

【制作】

1. 将熟腊肉切成粒,熟香肠切成粒;海米洗净,切成粒;白萝卜洗净,去皮,切成丝;香菜洗净,切成段;鸡蛋打散,放少许精盐调匀,用热油锅制成蛋皮,晾凉后切成小片。
2. 将米粉置于盘中,放入清水调匀,制成米粉浆使用。
3. 旺火置锅,放入化猪油烧至七成熟时,放入海米煸炒,放入腊肉、香肠、萝卜丝炒匀,放入精盐、白糖、胡椒粉、味精,烧开后放入米浆混匀,再将米浆倒入抹上油的方盘中。
4. 旺火置蒸锅,放入方盘用大火蒸 30 分钟即熟,取出装盘,撒上蛋片、香



菜,待凉后切成小方块即可。食用时可以蒸热即吃,也可以用油煎至两面金黄再吃。

【技巧】

米粉浆的稀稠程度要掌握好,太稀或太干都会对此糕的制作产生影响。

【风味】

此品系北方风味小吃。色泽多变,鲜软味鲜。

黏豆包

【原料】

黄黏米面 400 克,红小豆 400 克,玉米面 100 克,白糖 100 克,苏子叶 80 克。

【制作】

1. 将黄黏米面和玉米面混匀,用温热水揉成面团,盖上毛巾,让其充分发酵。

2. 将红小豆洗净,放入少许沸水中煮至圪烂,晾凉后,捣茸,放入白糖混匀,制成红豆馅。

3. 将发酵好的面团置于案板上,搓揉成长条,切成数个剂子,并将每个剂子按扁,擀成圆皮,放入红豆馅,将其捏紧,做成锥形,并分别将剂子和红豆馅包做完。

4. 将苏子叶放入温水中泡软,铺在蒸格上,再将豆包依次摆放在上面,用大火蒸锅蒸 30 分钟即可。取出豆泡,可另蘸白糖。

【技巧】

红小豆煮至开花即可,太烂吃不出细沙的味道。

【风味】

此品系东北风味小吃。色泽金黄,黏甜可口。

玉面蒸饺

【原料】

玉米面 200 克,面粉 200 克,泡打粉 7 克,酵面 30 克,食碱 7 克,牛肉 200 克,萝卜 200 克,精盐 4 克,味精 3 克,酱油 20 克,料酒 10 克,胡椒粉 1 克,五香粉 1 克,花椒油 10 克,香油 20 克,大葱 10 克,姜块 10 克。



【制作】

1. 将玉米面、面粉、泡打粉、酵母、食碱用温热水混匀，搓揉在一起，揉成面团，盖上毛巾，让其充分发酵。

2. 将牛肉洗净，剁成碎末；萝卜洗净，去皮，切成碎末用精盐腌入味；大葱洗净，切成花；姜块去皮，切成末。

3. 将牛肉末与料酒、精盐、味精、酱油、胡椒粉、五香粉、葱花、姜末混匀，放入花椒油、香油，搅匀，萝卜挤去水分放入搅拌均匀，制成肉馅。

4. 将发酵好的面团置于案板上，搓揉成细长条，切成无数个剂子，将每个剂子按压扁，擀成圆皮，包入肉馅，捏成饺子，并分别将剂子和肉馅包做完。

5. 旺火置蒸锅，水开后，依次将饺子放入蒸格中，大火蒸 20 分钟左右即可。

【技巧】

玉米面和面粉可分别与泡打粉和酵母食碱混匀，揉成两个面团再揉在一起。

【风味】

此品系东北风味小吃。色泽黄白，皮软馅香。

熏馅饺子

【原料】

面粉 400 克，猪肉 200 克，卤水适量，精盐 3 克，味精 2 克，酱油 10 克，料酒 10 克，五香粉 1 克，白糖 10 克，白菜 60 克，大葱 10 克，姜块 10 克，香油 20 克。

【制作】

1. 将面粉加入清水调匀，揉成面团。

2. 将猪肉洗净，入卤水中卤透至入味时，捞出；白菜洗净入沸水氽烫，挤去水分后剁碎；大葱洗净，切成花；姜块去皮，切成末。

3. 熏锅中放入白糖，放上熏格，将卤肉放入，盖严锅盖，熏至锅内冒烟，焖几分钟后取出，涂上一层香油。

4. 将涂了香油熏好的卤肉切成碎末，放入精盐、味精、酱油、料酒、五香粉、白菜、葱花、姜末搅拌均匀，调好味，制成肉馅。

5. 将面团置于案板上，搓揉成细长条，切成无数个剂子，并将每个剂子



按压扁,擀成圆皮,包上肉馅,捏成月牙形状的饺子,并加上花边修饰,并分别将其余的剂子和肉馅包做完。

6. 旺火置锅,水开后放入饺子煮熟,捞出装入盘中即可。

【技巧】

煮饺子应加盖煮,放二次凉水,滚开即可。

【风味】

此品系东北风味小吃,皮软透亮,馅鲜熏香。

糯米烧卖

【原料】

面粉 250 克,糯米 200 克,猪肉 150 克,干淀粉 100 克,精盐 2 克,味精 2 克,酱油 20 克,料酒 10 克,白糖 10 克,化猪油 50 克,大葱 10 克,姜块 10 克。

【制作】

1. 将猪肉洗净,切成碎粒;大葱洗净,切成花;姜块去皮,切成末。

2. 将糯米洗净,用温水浸泡后控干水分,放入蒸锅中蒸熟。

3. 旺火置锅,放入化猪油烧至七成热时,放入葱花、姜末炝锅,放入肉粒炒至变色,放入精盐、味精、酱油、料酒、白糖炒匀入味,放入少许清水,煮沸后放入蒸熟的糯米翻炒均匀至沥汁收干,制成糯米馅。

4. 面粉用沸水烫熟,均匀地搓揉成面团,置于案板上,揉成细长条,切成数十个剂子,将剂子按压扁,擀成圆皮,撒入干淀粉,将每个圆皮沿压成菜叶形,制成烧卖皮子。

5. 将烧卖皮中装入糯米馅,四周合拢捏得较紧成烧卖状,并将其余的剂子和馅包做完,依次将烧卖放入蒸格中蒸熟即可。

【技巧】

糯米需要浸泡的时间和水温有选择,夏天用凉水泡,冬天用温水泡,时间约 4 小时左右。

【风味】

此品系东北风味小吃,色泽白亮,糯香可口。

黑香米窝头

【原料】

黑香米面 400 克,泡打粉 1.5 克,黄豆面 50 克,白糖 100 克,红枣 80 克,



糖桂花 20 克。

【制作】

1. 将黑香米面、泡打粉、黄豆面、白糖、糖桂花放入盆中混匀，用温热水调匀，揉成光滑的面团。
2. 将红枣洗净，去除核，切成四分之一大小。
3. 将面团揉好后置于案板上，揉成细条，再揪成大小相同的剂子。
4. 用手蘸上凉水，拿着剂子搓成球形，边捏边搓，再用食指蘸点凉水在圆球中部钻一个洞，不停地转动手指，使圆球形变成柱形且上小下大，至表面光滑后放入蒸格上，并在顶部放上红枣，并分别将其余的剂子做完。
5. 旺火置锅，将窝头蒸 15 分钟左右即可。

【技巧】

蘸上凉水以免面团粘手，同时需要两手相配合地转动，能使表面光滑。

【风味】

此品系东北风味小吃。乌黑发亮，香甜醇厚。

八宝甜饭

【原料】

糯米 400 克，白糖 20 克，化猪油 50 克，水发莲子 20 克，核桃仁 10 克，红枣 10 克，葡萄干 10 克，青梅 10 克，橘饼 10 克，梨脯 10 克，青丝 10 克，红丝 10 克。

【制作】

1. 糯米洗净，拣去杂质，用冷水浸泡 2~3 小时。
2. 将水发莲子洗净，抽出心子；核桃仁切碎；红枣洗净，去核；葡萄干洗净；青梅切碎；橘饼切碎；梨脯切碎。
3. 旺火置蒸锅，水开后将浸泡好的糯米放入垫有纱布的蒸格中，蒸 40 分钟左右，即为糯米饭。
4. 将糯米饭置于盆中，放入白糖、化猪油混匀；将所有切碎的果仁蜜饯混匀。
5. 在碗中涂抹一层化猪油，将莲子等所有切碎的蜜饯码入碗中排列整齐，再放入拌入白糖和化猪油的糯米饭装满并平整。
6. 旺火置蒸锅，放入糯米碗蒸 1 小时左右将糯米饭蒸熟，取出糯米碗翻扣出置于盘中。食用时撒上白糖配食。



【技巧】

可用沸水加入白糖再用水淀粉勾成稀稠糖汁配食。

【风味】

此品系南方风味小吃。色彩艳丽,软糯香甜。

鲫鱼汤煨面

【原料】

手擀面 200 克,活鲫鱼 200 克,精盐 2 克,味精 2 克,胡椒粉 0.5 克,料酒 5 克,化猪油 20 克,香油 5 克,大葱 5 克,姜块 5 克。

【制作】

1. 将鲫鱼去鳞、内脏、黑腹膜,洗净;大葱洗净,切成花;姜块洗净,切成片。

2. 旺火置锅,放入化猪油烧至七成熟时,放入葱花、姜片炆锅,放入鲫鱼翻煎,煎至两面呈黄色时,放入料酒、清水用旺火烧开,改用小火爆炖,炖至汤色洁白,鱼肉酥烂后,挑除鱼骨刺、葱、姜,将纯汤盛入碗中。

3. 旺火置锅,放入化猪油烧热,放入葱花炒香,放入料酒、鱼汤烧沸,放入面条煮至软熟时,放入精盐、胡椒粉、味精,淋入香油搅匀,连汤带面盛入碗中即可。

【技巧】

煮鱼汤宜大火烧开,用小火慢炖,要将骨刺拣出,以免影响口感。

【风味】

此品系南方风味小吃。色泽洁白,清香浓郁,营养丰富。

豆腐面

【原料】

面条 200 克,豆腐 100 克,苔菜 30 克,水发木耳 30 克,鸡蛋 1 个,精盐 2 克,味精 1 克,花生油 30 克,花椒油 2 克,水淀粉 5 克,酱油 5 克,清汤适量。

【制作】

1. 将豆腐洗净,控干水分,切成小丁;水发木耳洗净,切成丝;苔菜用沸水泡发,洗净,切成段;鸡蛋打散,调匀。

2. 旺火置锅,放入花生油烧至七成熟时,放入豆腐炸至两面金黄,铲出,控油。



3. 用热油锅,放入木耳、苔菜、豆腐炒匀,放入清水烧沸,放入酱油、精盐,放入水淀粉勾芡,放入蛋汁混匀,淋入花椒油,放入味精,倒入盆中,制成调味汁。

4. 用热锅放入清水烧沸,放入面条煮熟,捞出,控干水分,分放入数碗中,浇上调味汁即成豆腐面。

【技巧】

豆腐可以入沸水中氽烫片刻,可除豆生气。

【风味】

此品系山东风味小吃。色泽丰富,软嫩鲜香。

担担面

【原料】

面条 400 克,猪肉 200 克,精盐 2 克,味精 1.5 克,料酒 10 克,酱油 20 克,香醋 10 克,化猪油 20 克,辣椒油 20 克,芽菜 10 克,豌豆尖 50 克,大葱 10 克。

【制作】

1. 将猪肉洗净,切成小颗粒,芽菜洗净泥沙,切成末;豌豆尖洗净,控干水分;大葱洗净,切成花。

2. 旺火置锅,放入化猪油烧至七成热时,放入肉粒炒匀,放入料酒、精盐、酱油,炒至香酥冒油时,铲出置于碗中,制成面臊。

3. 用几个碗放入酱油、香醋、辣椒油、味精、葱花、芽菜末、鲜汤、化猪油,待用。

4. 旺火置锅,水开后放入面条,煮至断生无硬心后,放入豌豆尖略煮,与面条捞入各个碗中,加上面臊即可食用。

【技巧】

面臊要炒得油干,才能保证酥脆。

【风味】

此品系四川风味小吃。色泽酱黄,酥脆辣香。

甜水面

【原料】

面粉 400 克,特制红酱油 50 克,酱油 50 克,蒜头 20 克,精盐 3 克,味精 3



克,辣椒油 40 克,精炼油 40 克,芝麻酱 40 克,白糖 10 克。

【制作】

1. 将蒜头去皮,剥蓉。用热锅将部分精炼油烧热,倒出,晾凉,待用。
2. 用淡盐水将面粉混匀,搓揉成较硬的面团,用湿毛巾盖上。
3. 将面团置于案板上,揉成圆形,将精炼油均匀地抹在面团上,擀成较厚的面皮,用两手各捏住面皮的两端向外扯,沿纹路切成较粗厚的面条。
4. 旺火置锅,水开后,将粗厚的面条再向两端拉扯长,将每条面条拉长后,入沸水中煮至无硬心后,捞出,晾凉,放入透气的器皿中,撒入熟油将面条抖松,让其互不粘连。
5. 将面条放入各个碗中,将特制红酱油、酱油、蒜蓉、精盐、味精、辣椒油、芝麻酱、白糖分别放入碗中,搅拌均匀入味即可食用。

【技巧】

面团要揉成较硬的面团,拉扯时不会扯断。

【风味】

此品系四川风味小吃。色泽红黄,柔韧辣甜。

红油燃面

【原料】

面条 400 克,宜宾芽菜 20 克,化猪油 20 克,花生米 20 克,辣椒油 20 克,香葱 10 克,酱油 40 克,味精 2 克,香醋 5 克,精炼油 10 克。

【制作】

1. 将宜宾芽菜洗净泥沙,挤干水分,切成碎末;香葱洗净,切成花。
2. 用热油锅,将花生米(洗净)炸酥,捞出,控油,去皮,捣碎。
3. 旺火置锅,放入化猪油烧至七成热时,放入芽菜炒出香味,盛出装碗。
4. 将酱油、香醋、化猪油、味精、葱花、芽菜、辣椒油分别放入数个碗中,待用。
5. 旺火置锅,水开后,放入面条煮至断生无硬心时,分别将面条捞入放了调料碗中,撒入花生碎末,搅匀入味食用。

【技巧】

以上是红油燃面的作法,如要作白油燃面,可去掉酱油和辣椒油,放精盐及其余调料即可。



【风味】

此品系四川风味小吃。红油鲜亮,芽菜味香。

豌豆扯面

【原料】

面粉 400 克,精炼油 10 克,豌豆 20 克,精盐 4 克,熟肥肠 20 克,姜块 10 克,大葱 10 克,味精 3 克,酱油 10 克,胡椒粉 1 克,猪骨 200 克,白碱适量。

【制作】

1. 将猪骨洗净,剁成小块,入沸水中氽去血沫,捞出,洗净,入沸水中大火冲开小火慢熬,放入胡椒粉,将洗净的姜块拍松放入汤中,将骨头汤熬至乳白色。

2. 将肥肠切成小块;豌豆洗净,用水浸泡 10 小时后,滗出水,洗净,用白碱混匀,稍等片刻,入沸水中煮至沙软。

3. 将精盐、酱油、味精、葱花分别放入数个碗中。

4. 将面粉用淡盐水混匀,搓揉成面团。

5. 将面团置于案板上,扯成数个长形粗条,每条上抹上精炼油,几分钟后,擀成长形面皮,并略扯至细,扯成细肠状放入骨头汤中煮熟,捞入放了调料的碗中,放入肥肠块和沙软的豌豆,搅拌均匀食用。

【技巧】

要将豌豆煮得沙软,才能体现此品风味。

【风味】

此品系四川风味小吃。色泽白润,豆面沙软。

香酥山药饼

【原料】

山药 300 克,口蘑 40 克,熟火腿 50 克,鲜笋 40 克,精盐 4 克,味精 2 克,香油 5 克,胡椒粉 1 克,水淀粉 20 克,精炼油 100 克。

【制作】

1. 将山药洗净,去皮,入蒸锅里蒸熟,取出,捣成泥。

2. 将口蘑洗净,切成小颗粒;鲜笋洗净,切成粒;火腿切成粒;姜块洗净,切成末。

3. 将山药泥与口蘑、鲜笋、火腿、姜末、精盐、味精、香油、胡椒粉、水淀粉



混匀,做成1.5厘米厚、直径3厘米左右的圆饼置于案板上。

4. 旺火置锅,放入精炼油烧至七成熟时,改用中火,依次将圆饼炸至两面金黄色时,捞出,控油,置于盘中食用。

【技巧】

炸圆饼时注意油温,不可将其炸糊。

【风味】

此品系北方风味小吃。色泽金黄,酥软咸鲜。

火腿土豆饼

【原料】

土豆400克,熟火腿50克,猪肉50克,鸡蛋2个,面包屑50克,精盐4克,味精2克,香油5克,酱油5克,料酒5克,花椒面1克,精炼油100克,香葱10克,化猪油50克。

【制作】

1. 将土豆洗净,去皮,入蒸锅里蒸熟,取出,捣成泥,分做成几个剂子。

2. 将火腿切成粒;猪肉洗净,切成粒;鸡蛋打散,调匀制成蛋液;香葱洗净,切成花。

3. 旺火置锅,放入化猪油烧至七成熟时,放入猪肉炒匀,放入料酒、酱油、精盐炒匀,盛出装盆,放入火腿、味精、花椒面、葱花、香油搅拌均匀,制成肉馅。

4. 分别将土豆剂子压扁,装入肉馅,包捏紧,搓成圆球,再擀成1.5厘米厚、直径4厘米左右的圆饼,分别裹上一层蛋液,粘一层面包屑,制成土豆饼待用。

5. 旺火置锅,放入精炼油烧至七成熟时,改用中火分别将土豆饼炸至两面金黄色时,取出,置于盘中食用。

【技巧】

炸土豆饼时注意掌握油温,油热可将饼炸酥也可炸糊。

【风味】

此品系北方风味小吃。色泽金黄,酥软馅香。



刀削面

【原料】

面粉 400 克,猪肉 100 克,白菜 100 克,胡萝卜 50 克,精盐 2 克,味精 2 克,化猪油 50 克,香油 10 克,鲜汤 100 克,大葱 10 克,辣椒粉少许。

【制作】

1. 将猪肉洗净,切成丝;白菜洗净,切成丝;胡萝卜洗净,去皮,切成丝;大葱洗净,切成花。

2. 将面粉放入清水揉匀,揉成较硬光滑的面团,用湿布盖住,待用。

3. 旺火置锅,放入化猪油烧至七成热时,放入葱花炆锅,放入肉丝炒至变色,放入白菜、胡萝卜炒匀,放入鲜汤、精盐、味精烧沸,淋入香油,盛碗中待用。

4. 旺火置锅,放入清水烧沸,取出揉好的面团,将其搓成粗长条,用左手将面团握住,左手拿着削刀,从面条中部一刀一刀地削出 2~4 厘米长的面条片,面团削完至面条浮起,煮至香熟,捞出,盛入装肉丝的碗中,撒入辣椒粉即可。

【技巧】

刀削面的面团应揉得又硬又透,吃起来会感觉韧性十足。

【风味】

此品系北方风味小吃。色泽红润,柔韧辣香。

三鲜猫耳朵

【原料】

面粉 400 克,鲜虾仁 80 克,水发海参 80 克,鲜笋 80 克,精盐 2 克,味精 2 克,化猪油 30 克,香油 10 克,水淀粉 10 克,料酒 10 克,大葱 10 克,姜块 10 克,蒜苗 10 克,鲜汤 500 克。

【制作】

1. 将鲜虾洗净泥肠,切成丁;水发海参洗净,入沸水中氽烫,捞出,控干水分,切成片;鲜笋洗净,切成片;大葱洗净,切成花;姜块去皮,切成末;蒜苗洗净,切成末。

2. 面粉放入清水揉匀,揉软揉透成面团,用湿布盖住,待用。

3. 旺火置锅,放入化猪油烧至七成热时,放入葱花、姜末炆锅,放入鲜虾



丁、海参片、鲜笋片炒匀,放入鲜汤、精盐、味精、料酒烧沸,放入水淀粉勾芡,翻炒均匀,盛出装碗,制成三鲜汁。

4. 将面团置于案板上,搓揉成细条,压扁,按成厚0.5厘米的面皮,切成0.3厘米大小的方块,撒入干面粉混匀,用右手大拇指分别将方面块压在案板上,顺着向前推成形状自然卷曲的猫耳朵片。

5. 旺火置锅,放入鲜汤烧沸,放入精盐、猫耳朵片煮熟,放入味精,淋入香油,撒入蒜苗,盛入大碗中,浇入三鲜汁即可。

【技巧】

揉好面团,猫耳朵才易形成。

【风味】

此品系北方风味小吃。色泽淡雅,味美鲜香。

栗子凉糕

【原料】

栗子400克,白糖100克,琼脂20克。

【制作】

1. 将栗子洗净,切出刀口,入沸水中煮10分钟左右,捞出晾凉,去除外壳内皮,捣烂制成栗子泥。

2. 琼脂用温热水泡发。

3. 旺火置锅,倒入清水,改用小火将琼脂慢慢熬化,放入白糖,制成琼脂浆汁。

4. 将栗子泥与琼脂浆汁混匀,搓揉成形,取出放入盘中晾凉,制成凉糕。

5. 将晾凉的凉糕切成小菱形块,摆放在盘中即可食用。

【技巧】

熬琼脂的清水应适宜,熬制得不可过稠或过稀,否则影响形成。

【风味】

此品系北方风味小吃。色泽橙黄,沙甜面香。

枣泥苔梨

【原料】

红苕400克,熟面粉100克,鸡蛋2个,白糖60克,蜜枣200克,蜜玫瑰15克,化猪油30克,精炼油400克,面包屑100克,茭白20克。



【制作】

1. 将红苕洗净入蒸锅中蒸熟,取出晾凉,去皮后捣成泥,制成红苕泥。
2. 将蜜枣入蒸锅中蒸软,取出晾凉,去核后捣成泥,制成枣泥。
3. 将蜜玫瑰与化猪油混匀,加入白糖、枣泥拌匀,揉成细长条,分成数十个剂子,将剂子揉成圆形馅料。
4. 红苕泥加熟面粉混匀,揉成团再揉成粗条,分成数十个面剂子,将剂子压扁,分别将馅料包上,捏紧搓成梨子形状。制成苕梨。
5. 将茭白切成粗丝;鸡蛋打散,制成蛋液。
6. 将茭白丝分别在每个苕梨顶部插入一个,代表梨把,再蘸裹上蛋液和面包屑,并将每个苕梨都蘸完。
7. 旺火置锅,放入精炼油烧至五成热时,将苕梨放入油中煎炸至金黄色时,捞出控油,装入盘中即可。

【技巧】

梨形做好后较软,应立刻煎炸。

【风味】

此品系北方风味小吃。形象逼真,皮酥香甜。

沙罐煨面

【原料】

面条 400 克,水发鱿鱼 50 克,金钩 5 克,猪肉 50 克,熟猪肚 20 克,水发玉兰片 20 克,化猪油 50 克,鲜汤 100 克,料酒 5 克,胡椒粉 1 克,精盐 3 克,味精 3 克,姜块 5 克,大葱 5 克。

【制作】

1. 将鱿鱼洗净,切成小块;金钩洗净,用沸水泡发;猪肉洗净,切成丝;熟猪肚切成片;玉兰片洗净,切小;姜块洗净,切成丝;大葱洗净,切成花。
2. 旺火置锅,放入化猪油烧至七成熟时,放入姜丝、葱花炆锅,放入肉丝炒匀,放入料酒炒匀,放入肚片、玉兰片,倒入泡金钩的原水,加入精盐、胡椒粉、鲜汤烧开,倒入沙罐内煨熟,再放入鱿鱼、金钩用小火煨熬,待用。
3. 取出几个净碗,将精盐、味精、化猪油、葱花放入碗中,加入沙罐中煨汤,将面条煮熟分放入碗中,将沙罐中煨好的肉类等分放于碗中即可。

【技巧】

用微火慢煨,将汤煨制出鲜美味道。



【风味】

此品系四川风味小吃。色泽艳丽,口味鲜香。

银丝面

【原料】

面粉 400 克,鸡蛋 5 个,鸡汤 500 克,精盐 3 克,味精 3 克,大葱 10 克,豆粉少许。

【制作】

1. 将鸡蛋打散,分出蛋清;大葱洗净,切成花。
2. 将面粉和蛋清加入清水混匀,搓揉成面团,再反复加面粉重复地揉紧面团,再将面团揉成长条,加入豆粉,将面长条卷入擀面棒中,用力推擀,将面长条擀成圆皮,再擀成厚薄均匀的薄形圆皮,将面皮抛开旋转地拉开,使面皮变为软薄后,重叠起来,用刀切成细丝,撒入面粉,将面丝抖开,制成银丝面。
3. 取出几个净碗,放入精盐、味精、鸡汤、葱花。
4. 旺火置锅,放入清水烧开,放入面条煮熟,分别捞在有调料碗中即可。

【技巧】

鸡汤的制作要选用有油的肥土鸡,炖出的汤色鲜美。

【风味】

此品系四川风味小吃。白细如丝,味美鲜香。

川味抄手

【原料】

抄手皮 50 张,猪肉 250 克,鸡蛋 2 个,精盐 4 克,味精 3 克,姜块 5 克,胡椒粉 1 克,香油 10 克,料酒 3 克,鲜汤 500 克。

【制作】

1. 将猪肉洗净,控干水分;姜块洗净,剁蓉,加水制成生姜水;鸡蛋打散,调匀,成蛋液。
2. 将猪肉用刀背剁松,剁蓉,抽出筋丝,放入精盐、生姜水(分别放入)混匀,顺时针方向搅匀待姜水被肉吸干后,放入蛋液、胡椒粉、料酒、味精、香油,再搅匀使肉变得似柔软的稀浆状,制成肉馅料。



3. 用抄手皮,放入馅料,折成三角形,用舀馅的匙沾上馅汁在三角的一边,再将两边的尖角向中间抄包着粘住,再分别将其余的抄手皮和馅料包完。

4. 取几个净碗,放入精盐、味精、胡椒粉、鲜汤,待用。

5. 旺火置锅,放入清水烧开,放入抄手煮熟,用漏勺捞出分别装在放入调料的碗中即可。

【技巧】

抄手皮薄不可久煮,水沸后生水开锅即可。

【风味】

此品系四川风味小吃。皮薄馅嫩,清淡爽口。

红油水饺

【原料】

面粉 300 克,猪肉 300 克,鸡蛋 1 个,精盐 3 克,味精 3 克,姜块 20 克,大葱 20 克,花椒 2 克,红酱油 50 克,蒜头 40 克,胡椒粉 1 克,红辣椒油 50 克。

【制作】

1. 将猪肉洗净,控干水分;姜块洗净,剁蓉;大葱洗净,切成段;蒜头去皮,剁蓉。

2. 用清水、花椒、姜茸、葱段混匀,浸泡成调料水。

3. 将猪肉用刀背剁蓉,剁细,放入盆中,加调料水、胡椒粉,混匀,顺时针搅匀,将肉馅调成较稀的馅料。

4. 将面粉与清水混匀,揉成面团,置于案板上,搓揉成粗条,切成小剂子,将每个剂子按扁,擀成面皮。

5. 将面皮中放入馅料,对折成月牙形,将边沿捏紧,成为水饺,并分别将每个剂子和馅料包完。

6. 旺火置锅,用沸水将饺子煮熟,分别捞在几个碗中,放入红酱油、精盐、味精、蒜蓉、红辣椒油搅匀即可食用。

【技巧】

肉馅中加入调料水应分几次加入,边加边搅馅。

【风味】

此品系四川风味小吃。色泽油红,微辣嫩香。



鸡丝豆腐脑

【原料】

黄豆 400 克,石膏 5 克,花椒面 20 克,芽菜 400 克,酥黄豆 200 克,胡椒面 20 克,姜块 200 克,精盐 10 克,味精 10 克,大葱 20 克,酱油 100 克,宰杀后的净仔鸡 1 只,红辣椒油 50 克,猪骨 100 克。

【制作】

1. 将鸡洗净,去除内脏,剁去头、脚,入沸水中煮熟,捞出晾凉,剔除大小骨头,将鸡肉撕成细丝,骨头继续炖成鸡汤。

2. 将芽菜洗净,挤出水分,切成碎粒;姜块去皮,切成末;大葱洗净,切成花。

3. 将黄豆洗净,用清水泡发,推磨成浆汁入沸水中烧开。煮开冒泡时,滤除豆渣,将豆浆盛入锅中,将石膏用凉水化开,即刻倒入豆浆中,盖上锅盖稍等片刻即成豆腐脑。

4. 将鸡汤倒入锅中烧沸,将豆腐脑铲出薄层放入汤中煨热。

5. 取几个净碗,放入芽菜、葱花、姜末、酱油、味精、红辣椒油,铲入豆腐脑,放入鸡丝、酥黄豆、花椒面、胡椒面搅匀食用。

【技巧】

石膏的放入时间和用量要掌握好,做出的豆腐脑才会软嫩。

【风味】

此品系四川风味小吃。色彩丰富,麻辣细嫩。

川味汤圆

【原料】

自制的糯米粉 400 克,白糖 250 克,化猪油 100 克,黑芝麻 20 克,面粉少许。

【制作】

1. 将黑芝麻洗净,去除细沙,放入锅中,用微火炒香,置于案板上,用擀面棍按压成出油的细粉,待用。

2. 用热锅微火将面粉炒香,晾凉后放入白糖、芝麻油粉、化猪油混匀,用力搓揉成糖面团,用棒拍压成扁状,再合拢成方块形,用刀切割分开,制成一块块的糖馅。



3. 将自制的糯米粉加清水混匀,揉成粉团,搓成粗条,分别做成粉剂子,将每个剂子搓圆,按扁,放入一块糖馅包紧捏圆,搓成圆球,并分别将其余的剂子和糖馅做完,制成汤圆。

4. 旺火置锅,用沸水将汤圆煮至浮出翻滚皮软时,捞出分别置于碗中即可。

【技巧】

包汤圆时不能漏气,否则煮时会破裂。

【风味】

此品系四川风味小吃。色泽洁白,柔软馅香。

油茶

【原料】

大米 400 克,糯米 50 克,精炼油 30 克,黄豆 20 克,大头菜 20 克,花椒油 5 克,精盐 4 克,大葱 10 克,姜块 10 克,红辣椒油 20 克,芝麻 1 克,油炸馓子适量。

【制作】

1. 将大头菜洗净,切成粒;大葱洗净切成花;姜块去皮,切成末;油炸馓子掰成条。

2. 旺火置锅,放入精炼油烧热,放入黄豆,炸至酥脆,捞出。

3. 将大米、糯米洗净,用清水略泡,再搅匀磨出稀浆,倒入锅中烧沸,放入姜末、葱花略煮,放入精盐,去除浮沫,烧至滚开,改用微火煮至微黄至熟,成稠糊状,制成油茶。

4. 取出几个净碗,放入油茶,放入精盐、花椒油、红辣椒油、姜末、葱花、酥黄豆、大头菜、芝麻、馓子条搅均食用。

【技巧】

煮油茶时要搅匀,不可煮糊。

【风味】

此品系四川风味小吃。色泽黄润,微辣烫香。

肥肠粉

【原料】

水发红苕粉 400 克,肥肠 100 克,精盐 10 克,味精 5 克,酱油 50 克,香醋



50克,花椒10粒,花椒面10克,胡椒粉10克,姜块10克,大葱10克,芽菜20克,红辣椒油100克,猪骨500克,豌豆尖50克。

【制作】

1. 将肥肠里外洗净;猪骨洗净,入沸水中煮开,去除浮沫,改用微火慢炖,放入洗净的姜块、葱、花椒,肥肠炖熟后,捞出晾凉,切成小块待用。

2. 将芽菜洗净,挤出水分,切成碎粒;大葱洗净,切成花;豌豆尖洗净,控干水分。

3. 用竹漏子,放入豌豆尖、少许肥肠块、水发红苕粉,入骨头汤中略烫片刻。

4. 取出几个净碗,分别放入精盐、味精、酱油、香醋、胡椒粉、葱花、芽菜、红辣椒油、花椒面,再将烫好的豌豆尖和红苕粉分别放入碗中,搅匀食用。

【技巧】

一定要选用红苕粉,才能保证质量,否则用其他粉条一煮便茸,失去风味。

【风味】

此品系四川风味小吃。色泽红亮,麻辣鲜香。

翡翠烧卖

【原料】

面粉300克,猪肉250克,精盐2克,味精2克,胡椒粉0.5克,香油10克,料酒5克,水淀粉5克,菠菜200克,小白菜200克。

【制作】

1. 将菠菜摘去老叶、根部,洗净,用细纱布包裹着挤出菜汁。

2. 将面粉、菠菜汁、清水混匀,揉成绿色的面团待用。

3. 将猪肉洗净,入沸水中煮熟,捞出晾凉,分开肥瘦猪肉,分别切碎。

4. 小白菜摘去老叶、根部,洗净,入沸水中氽烫,捞出晾凉,挤干水分,剁蓉。

5. 将肥瘦猪肉末与小白菜混匀,放入精盐、味精、胡椒粉、香油、料酒、水淀粉,搅匀,制成馅料。

6. 将绿色面团置于案板上,搓揉成粗条,切成数个剂子,将剂子按压扁,擀成圆皮,再将每张圆皮压成花边,将馅料放入花边圆皮中,包成开花状,并将其余的剂子和馅料做完。



7. 旺火置锅,烧开水后,将烧卖入蒸锅中蒸熟,取出,置于盘中即可。

【技巧】

选肉一定要有肥肉,馅才香。

【风味】

此品系四川风味小吃。色泽翠绿,肥而不腻。

醪糟小汤圆

【原料】

糯米粉 400 克,醪糟 100 克,白糖 200 克。

【制作】

1. 将糯米粉中放入清水混匀,揉成粉团,搓成较细的条,再做成颗粒较小的粉团,用手搓均匀,成为圆球状的小汤圆,并将其余的粉团做完。

2. 旺火置锅,水烧开后,放入小汤圆煮开,加入少量冷水,再开时去除浮沫,见小汤圆浮上水面后,放入白糖、醪糟略煮,分别装于碗中即可。

【技巧】

醪糟小汤圆中可以加入鸡蛋,更是别有一番风味。醪糟久煮易酸。

【风味】

此品系四川风味小吃。色泽洁白,酒香软甜。

三大炮(红糖糍粑)

【原料】

糯米 300 克,红糖 50 克,芝麻 5 克,黄豆 80 克。

【制作】

1. 将糯米洗净,淘去泥沙,用清水浸泡 10 小时后,洗净。

2. 旺火置蒸锅,放入清水,将蒸格上放入细纱布,将糯米放入蒸格中,用大火烧开水,将糯米蒸熟,在蒸制过程中,边蒸边洒上清水。将蒸熟的糯米放入木桶中,倒入少许开水,让糯米充分吸收水分,盖严盖,数分钟后,用木棒将糯米舂茸,成为黏糍粑。

3. 将红糖加入清水适量,用热锅微火熬成糖液。

4. 用热锅微火将黄豆炒熟,推磨成黄豆粉。

5. 用热锅微火将芝麻炒熟,碾压成芝麻粉。

6. 将黏糍粑分成每个大小相等的圆坨,并分别在每个碗中放入三个坨,



并在放之前裹上一层黄豆面,淋入红糖汁,放入芝麻面即可。

【技巧】

有条件的可将糍粑抛向木盘,发出“乒乒乓”三响弹进装有黄豆面的盘中。三声巨响即为三大炮。

【风味】

此品系四川风味小吃。色泽酱红,软糯香甜。

叶儿粑

【原料】

糯米面 300 克,籼米面 50 克,芭蕉叶数十张,猪肉 200 克,芽菜 20 克,精盐 2 克,酱油 2 克,胡椒粉 1 克,味精 2 克,化猪油 50 克,菠菜 100 克,精炼油 10 克。

【制作】

1. 将菠菜摘去老叶、根部,洗净,用细纱布挤出菜汁。
2. 芭蕉叶用热水烫软,涂抹一层油待用;猪肉洗净,切成碎末;芽菜洗净,挤去水分,切成碎粒。
3. 旺火置锅,放入化猪油烧至七成熟时,放入猪肉末炒匀,炒至干香,放入精盐、酱油、味精、胡椒粉、芽菜炒均匀,入味后盛入碗中,制成馅料。
4. 将糯米面、籼米面、菠菜汁、清水混匀,揉成绿色的粉团,将粉团分成数十个小坨,将馅料放入,包好捏紧,搓成椭圆形,放入涂抹一层油的芭蕉叶中包好。
5. 旺火置蒸锅,水开后,放入叶儿粑蒸熟取出后,去掉芭蕉叶便可食用。

【技巧】

包叶儿粑的芭蕉叶一定要柔软,包时不露皮料即可。

【风味】

此品系四川风味小吃。色泽酱红,软糯清香。

凉面

【原料】

面条 400 克,熟鸡肉 100 克,熟火腿 60 克,绿豆芽 100 克,红酱油 100 克,香醋 50 克,红辣椒油 80 克,花椒油 2 克,香油 10 克,味精 5 克,蒜头 30



克,精炼油 20 克,白糖 10 克。

【制作】

1. 旺火置锅,放入清水烧开后,将面条放入,煮至断生无硬心时,捞出,控干水分,放于有漏眼的竹筲中摊开,晾凉,并用烧熟晾凉的精炼油洒在面条上,边洒油边用筷子搅散,使其散发热量,自然冷却,互相不粘连。

2. 将绿豆芽洗净皮壳,入沸水中氽烫片刻,捞出晾凉;熟鸡肉切成细丝;熟火腿切成细丝;蒜头去皮,剁蓉,制成蒜泥。

3. 将绿豆芽、鸡肉丝、火腿丝分别放于几个碗中,放入晾凉的面条,放入红酱油、香醋、红辣椒油、花椒油、香油、味精、蒜泥、白糖,搅匀食用。

【技巧】

面条煮至断生即可,太软会失去味道。

【风味】

此品系南方风味小吃。清凉爽口,麻辣酸甜。

凉蛋糕

【原料】

面粉 250 克,白糖 400 克,鸡蛋 400 克,油纸数张。

【制作】

1. 将鸡蛋打散,调匀,放入白糖打搅均匀,使蛋汁将白糖溶化,呈现较白的乳胶状时,放入面粉搅匀,顺时针方向搅成较稀的蛋液。

2. 将油纸铺放在蒸锅中的蒸格上,做成盘沿,以免蛋液流出。将蒸锅置于火上,水开后,倒入一半蛋液,盖上锅盖,大火蒸 10 分钟左右取开锅盖,再将另一半蛋液倒入,盖上锅盖,用大火蒸 20 分钟左右,取开锅盖,取出蒸格,将蒸好的蛋糕反扣在案板上,去除油纸,将面翻过,让其自然冷却后,用细线切割成小块即可。

【技巧】

蒸格中系上一根细线,从蛋液中抽出,让其留在表面,取蒸格即成。

【风味】

此品系南北风味小吃。色泽浅黄,松软香甜。



珍珠圆子

【原料】

糯米 300 克,鸡蛋 2 个,豌豆粉 80 克,蜜饯樱桃 30 克,豆沙糖馅 100 克。

【制作】

1. 将糯米留出 50 克,其余的洗净,浸泡后入蒸锅中蒸熟,取出。
2. 将鸡蛋打散,调匀,放入热的糯米饭,豆粉混匀,揉成米团。
3. 将留出的糯米洗净,泡发,捞出,置于竹笪中摊开。
4. 将樱桃切成两瓣。
5. 将米团置于案板上,揉成粗条,分别制成小米团,将小米团中包入豆沙糖馅,捏紧包好,搓成圆形,并将其余的小米团和糖馅分别做完,制成珍珠圆子。
6. 将做好的珍珠圆子沾入一层糯米,使其均匀地粘上,并将少许樱桃分别置于珍珠圆子的顶部,入蒸锅中大火蒸熟即可。

【技巧】

包馅的珍珠圆子一定要捏紧,不要搓得太久,以免进入空气,蒸熟时会裂。

【风味】

此品系四川风味小吃。色泽洁白糯味香甜。

核桃豌豆泥

【原料】

新鲜豌豆 300 克,核桃仁 20 克,藕粉 20 克,白糖适量,精炼油 40 克。

【制作】

1. 将鲜豌豆洗净,沸水中煮得圪烂,捞出,去除皮壳,捣制成泥。
2. 将藕粉与清水混匀,搅制成稠浆状,待用。
3. 核桃仁洗净,用沸水泡发,去除皮,控干水分。
4. 旺火置锅,改小火将核桃仁炸透炸香,捞出,控油,晾凉后剁成碎末。
5. 旺火置锅,放入清水烧开,放入白糖、豌豆泥混匀,搅开,沸后用小火,倒入藕粉浆调制稀糊状,煮至汁色发亮,放入炸香的核桃仁碎末,盛入碗中即可。



【技巧】

放入藕粉浆煮时改用微火煮熟。

【风味】

此品系北方风味小吃。酥脆细腻，沙面香甜。

青城白果糕

【原料】

白果 500 克，糯米粉 250 克，白糖 400 克，蜜瓜片 100 克，桃仁 100 克，精炼油 100 克。

【制作】

1. 白果急火炒制，去壳煮软，剥衣，切掉果实两尖，剝下果心，切细粒；桃仁，蜜瓜片均切细粒。

2. 白果、桃仁、蜜瓜片粒加入糯米粉，白糖、精炼油搅匀，掺适量清水揉匀，装盘，上笼蒸熟。

3. 出笼后切成 7 厘米见方的块即可。

【技巧】

白果一定要煮软去心。

【风味】

此品系四川青城山风味小吃。晶白玉润，松软甜香。

小笼粉蒸牛肉

【原料】

牛肉 500 克，米粉 100 克，豆腐乳汁 20 克，醪糟汁 20 克，甜豆瓣 20 克，白糖 5 克，精盐 5 克，料酒 15 克，姜汁 3 克，菜油 50 克，花椒面 2 克，辣椒面 5 克，味精 5 克，香菜 10 克。

【制作】

1. 牛肉洗净，去筋，切成长方形薄片；豆瓣剁碎放入牛肉里。加入白糖、精盐、醪糟汁、豆腐乳汁、菜油、料酒搅拌均匀，再撒入米粉和匀。

2. 将锅中水烧沸，用特制小竹笼每格装数片牛肉，置于蒸锅的木盆孔上，蒸约 10 分钟即熟，出笼后翻入小盘内，撒上味精、花椒面、辣椒面、香菜段即可。



【技巧】

一定要加醪糟汁和腐乳汁。

【风味】

此品系四川西部风味小吃。麻辣鲜香,回味绵长。

糯米糍粑

【原料】

糯米粉 500 克,芝麻甜馅 300 克,椰茸 300 克,化猪油。

【制作】

1. 糯米粉用化猪油和成粉团,揉匀,搓成长条,分成坨,逐个压扁,包入芝麻甜馅,捏拢收口,搓成圆团,轻压扁圆,装入特制小竹蒸笼。

2. 蒸锅沸水,放入蒸笼,约蒸 8 分钟即熟。

3. 出笼后,将糍粑装入盘中,趁热淋上椰茸,即可食用。

【技巧】

糯米面要和得稍软些。

【风味】

此品系四川风味小吃。色泽洁白,软糯甜香。

金钩包子

【原料】

面粉 500 克,酵母面 50 克,猪肉 200 克,金钩 30 克,精盐 5 克,味精 2 克,香油 10 克,豆油 5 克,胡椒面 1 克,白糖 15 克,化猪油 50 克,苏打粉 5 克。

【制作】

1. 面粉加入酵母面,用清水和成面团,放置发酵,发酵后加入白糖、化猪油、苏打揉匀揉透,放置 20 分钟。

2. 金钩用温水泡发;猪肉煮熟剁成细颗粒。

3. 猪肉粒加入精盐、味精、香油、豆油、胡椒面、白糖搅拌,将金钩切成米粒拌入,搅匀,制成馅料。

4. 面团揉匀,搓成长条,揪成 20 个面剂,逐个用手按扁,包入馅料,捏成包子,摆入蒸笼内。

5. 旺火沸水,蒸 15 分钟即可。



【技巧】

注意金钩的烫制泡发。

【风味】

此品系成都风味小吃。馅心细嫩，咸鲜味香。

红油蒸饺

【原料】

面粉 350 克，精盐 5 克，味精 1 克，胡椒粉 2 克，韭菜 250 克，辣椒油 30 克，化猪油 100 克，猪肉 400 克，料酒 350 克。

【制作】

1. 猪肉剁碎粒；韭菜摘洗干净，切碎。
2. 中火置锅，放入化猪油烧至五成热，下猪肉粒炒散，加入料酒、精盐、胡椒粉、味精炒匀，熟后出锅，晾凉，加入韭菜末，搅拌均匀，制成馅料。
3. 面粉用沸水和成面团，揉透揉匀，放置稍饧。
4. 面团揉匀，搓成长条，切成 50 个小面剂，逐个压扁，擀成面皮，包入馅料，捏成花边饺坯。摆放入蒸笼，旺火蒸 8 分钟即熟。
5. 出笼的蒸饺，配以辣椒油碟一同上桌。

【技巧】

面要烫好，软硬适中。

【风味】

此品系四川风味小吃。皮嫩美观，馅料滋润。

豆沙凉糍粑

【原料】

糯米 500 克，芝麻面 150 克，豆沙甜馅 250 克，熟黄豆面 200 克，蜜樱桃 10 颗，白糖 100 克。

【制作】

1. 糯米用清水浸泡 2 小时，捞出，入笼加盖用旺火蒸熟，中途洒水 2 次，熟后倒入木盆，掺沸水适量，用盖盖上。待水分吸入米后，用木棒舂软烂，即成糍粑皮坯。
2. 蜜樱桃对切成半，芝麻面与白糖充分搅匀，制成甜香料。
3. 将糍粑皮坯扯成 25 克左右重的小坨，压扁，包入豆沙馅，捏口搓成圆



球形,放入甜香料均匀沾一层料。

4. 将糍粑装盘,在每个糍粑顶部嵌入一半蜜樱桃即可。

【技巧】

糯米,越茸越好。

【风味】

此品系成都风味小吃。入口凉爽。

八宝枣糕

【原料】

面粉 650 克,鸡蛋 650 克,白糖 650 克,猪生板油 500 克,蜜枣 250 克,桃仁 250 克,冬瓜糖 250 克,蜜玫瑰 100 克,蜜樱桃 200 克,橘红 200 克,青丝 200 克,黑芝麻 15 克。

【制作】

1. 猪板油去筋皮,切成黄豆粒;蜜枣去核,同桃仁、樱桃、橘红、青丝都剁成绿豆粒。

2. 鸡蛋打入盆内,加入白糖,用打蛋器顺一个方向用力搅打呈起泡,呈乳白色,将面粉慢慢倒入搅匀,加入猪板油粒、蜜枣粒、桃仁粒、樱桃粒、橘红粒、青丝粒、蜜玫瑰搅和均匀,即为生糕料。

3. 将生糕料倒入蒸盒,撒匀黑芝麻,送入蒸箱,旺火蒸 30 分钟即可。

【技巧】

打蛋液时,顺方向,用力匀。

【风味】

此品系成都风味小吃。松软润玉,细嫩甜香。

豆沙水晶饼

【原料】

豆粉 250 克,澄粉 250 克,白糖 150 克,化猪油 150 克,豆沙馅 250 克。

【制作】

1. 澄粉用沸水烫熟,同豆粉、白糖、化猪油一起揉成团。

2. 揉匀豆面团,搓成长条,切成 10 个小团,逐个按扁,包入豆沙馅料,捏紧封口,搓圆,轻压成扁圆形,即为生饼坯。

3. 将生饼坯摆入蒸笼,旺火蒸约 8 分钟即熟,出笼后装盘即可。



【技巧】

揉面要适当,不要伤油。

【风味】

此品系成都风味小吃。晶莹洁白,入口甜香。

盐城摊饼

【原料】

面粉 500 克,细葱花 20 克,精盐 6 克,白糖 30 克,精炼油 40 克,香油 10 克。

【制作】

1. 面粉加入清水 350 克、葱花、精盐、精炼油 20 克,搅成稀糊状。
2. 中火置平底锅,抹少许精炼油,舀入稀面糊,将锅慢慢斜转,面糊流匀成为薄饼坯,再淋少许精炼油,翻个煎至两面金黄色,出锅,切块装盘。
3. 旺火置锅,清水淋入少许香油,放入饼块烧沸后加入白糖即可。

【技巧】

使用中火,匀速转锅。

【风味】

此品系江苏盐城风味小吃。软嫩滑韧,葱味清香。

肉丝炒饼

【原料】

大饼 500 克,猪肉 30 克,白菜 100 克,葱花 15 克,姜末 5 克,料酒 5 克,酱油 10 克,高汤 50 克,葱花 15 克,精盐 1 克,味精 1 克,化猪油 15 克,花生油 20 克。

【制作】

1. 大饼切成 5 厘米长的细条;猪肉切细丝,大白菜切细丝。
2. 旺火置锅,放入化猪油烧至五成热,下大饼丝翻炒,直至饼丝金黄色时出锅。
3. 旺火置锅,放入花生油烧至六成热,下葱花、姜末炝锅,放入猪肉丝煸炒,肉丝变色时放入白菜丝略炒,加入料酒、酱油、精盐、味精、高汤烧沸,捞出猪肉丝、白菜丝,放入炒饼丝,炒片刻,使原汁吸入饼丝内,出锅装盘,盖上肉丝、白菜丝即可。



【技巧】

勾对调味。

【风味】

此品系天津风味小吃。饼酥肉嫩,滋味鲜香。

蜜汁山药饼

【原料】

山药 500 克,豆沙馅 250 克,面粉 150 克,白糖 150 克,蜂蜜 15 克,化猪油 1000 克(约耗 100 克)。

【制作】

1. 山药蒸熟,剥去外皮压成泥,加入面粉和匀,揉匀揉透,搓成长条,揪成 20 个剂子,逐个压扁,包入豆沙馅,再按成小圆饼,即成生饼坯。

2. 中火置锅,放入化猪油烧至六成热,下入生饼坯,炸至金黄时捞出,沥油装盘。

3. 中火置锅加入温水 100 克、白糖,熬至糖溶化黏稠时,锅离火,将糖汁浇在炸山药饼上,将蜂蜜也淋在饼上即可。

【技巧】

反复揉制山药面。

【风味】

此品系江苏风味小吃。酥皮糯心,沙甜蜜香。

胡岗南瓜饼

【原料】

嫩南瓜约 300 克,面粉 200 克,鲜花椒叶 30 片,鲜辣椒 3 克,香油 20 克,大蒜 1 头,葱 2 棵,精盐 8 克。

【制作】

1. 南瓜去籽,擦成丝;鲜花椒叶切成 0.2 厘米的条;葱切成末;鲜辣椒切成 0.3 厘米的段;大蒜捣成蒜泥。

2. 南瓜丝放入盆中,加入精盐、鲜花椒叶条、鲜辣椒段、葱末、蒜泥拌匀,再加入面粉顺势搅拌,成面糊状,放置饧 15 分钟。

3. 中火置平底锅,抹一层香油,舀入面糊推平,煎烙成直径约 10 厘米,厚约 1 厘米的南瓜饼,一面变黄即翻面煎,淋少许香油,煎至两面金黄即可。



【技巧】

调和南瓜丝面糊。

【风味】

此品系河南风味小吃。皮酥内嫩,麻辣鲜香。

肉丁蒸饼

【原料】

面粉 500 克,猪肉 250 克,大葱末 80 克,甜面酱 25 克,姜末 5 克,精盐 6 克,味精 2 克,香油 40 克,老酵面 30 克,食碱面 3 克。

【制作】

1. 猪肉洗净,剁碎,加入精盐、味精、甜面酱、姜末、葱末、香油搅匀,制成馅料。

2. 面粉加入老酵面,用温水和成软面团,揉匀,放置发酵。面发后对入碱面,揉匀揉透,稍饧。

3. 面团揉匀,搓成长条,揪成 10 个面剂;逐个按扁,包入馅料,捏紧收口,封口朝下,轻压成圆饼,即为生饼坯。

4. 旺火置蒸锅,生饼坯摆入笼内,沸水旺火蒸约 20 分钟即可。

【技巧】

和面稍软,揉上劲。

【风味】

此品系天津风味小吃。皮白柔软,馅鲜汁多。

千层肉饼

【原料】

面粉 450 克,面肥 100 克,猪肉末 150 克,葱末 20 克,姜末 5 克,味精 3 克,香油 50 克,食碱 4 克,面酱 20 克,精盐 6 克。

【制作】

1. 猪肉末边搅动边加少许清水,直至有黏性时,加入面酱、精盐、味精、葱末、姜末、香油,调拌成肉馅。

2. 面粉加入清水和成面团,揉匀,放置发酵。发好的面团对入碱面揉匀揉透,稍饧。

3. 面团揉匀,按 2:1 切为 2 块,一大块,一小块,先把大的面团搓成长



条,擀成长薄面片,将肉馅抹匀,顺长边卷起,成为肉卷。再把较小的面团搓成长条。擀成比肉卷略大的长形面片,将肉卷包住,再轻按成生饼坯。

4. 将生饼坯放入笼中,旺火沸水约蒸 15 分钟即熟,出笼后切成 50 克或 100 克的段。

【技巧】

注意揉面的功夫。

【风味】

此品系天津风味小吃。白皮绵软,馅肉醇香。

泸州黄耙

【原料】

糯米 750 克,饭米 250 克,红糖 200 克,黄耙叶 10 张。

【制作】

1. 糯米淘洗干净,入沸水锅中煮熟捞出;饭米淘洗干净,用清水浸泡 30 分钟,磨成米浆。

2. 熟糯米翻动时倒入饭米浆,边搅边倒,加入红糖揉匀,稍晾。

3. 将糯米团搓长,分成 20 个小团,再捏成长方形,用黄耙叶包住捆好,摆入蒸笼中蒸 6 小时,即可。

【技巧】

一定要用泸州、宜宾出产的黄耙叶。

【风味】

此品系泸州风味小吃。似金黄亮,甜韧清香。

第二章

地方名特优小吃





风味包子类

淮安汤包

【原料】

面粉 550 克,光油鸡和带皮猪蹄膀各 2000 克,鸭掌 1500 克,蟹粉 500 克,猪油 200 克,虾子、酱油和精盐各 10 克,白糖 5 克,味精 5 克,胡椒粉 3 克,料酒 150 克,葱、姜末 25 克,食用碱少许。

【制法】

1. 将光油鸡去杂洗净,猪蹄膀刮净毛污后洗净。鸭掌脱净黄衣洗净后,与猪蹄膀、油鸡一起投入开水锅氽烫一下,捞起洗净血污,放入锅内,加入冷水、葱、姜末和料酒,用大火烧开后转用小火煨至鸡、蹄膀八成熟时捞起,削下蹄膀皮剁碎,放入原汤内,继续用大火将汤熬浓后,用筛子滤净汤渣;鸡和蹄膀拆去骨头,将肉切成绿豆粒大小,与虾子一起下入汤锅内略熬一下。

2. 锅置火上,放入猪油烧至微热,将蟹粉、葱姜末、精盐同时下锅略炒几下,烹入料酒,待炒透后,倒入汤锅内用大火收一下汁,加入精盐、酱油、白糖、味精和胡椒粉,搅匀起锅后装入盘内,冷却凝结成汤冻后,再捏碎即成淮安汤包馅心。

3. 将 300 克面粉对好食用碱,另将 250 克面粉和适量的清水和成水面团,两块面放在一起揉匀搓成长条,揪成 30 个小面剂子,压扁,经反复揉搓,擀成圆面皮,放入馅料,捏成 24 道花纹,口作小鲫鱼嘴状,摆入小笼内,置于沸水上。锅上用旺火蒸 10 分钟左右,原笼上桌即可。

【特点】

鲜脆浓香,皮薄汤多。

文楼汤包

【原料】

面粉和活母鸡各 1250 克,猪五花肉 750 克,活螃蟹和猪肉皮各 750 克,猪骨头 500 克,葱末和姜末各 12.5 克,白胡椒粉 1 克,料酒和白酱油各 50



克,绵白糖 8 克,熟猪油 150 克,食用碱 5 克,精盐适量。

【制法】

1. 将母鸡宰杀去内脏后洗净,猪肉皮和猪骨头洗净,猪肉切成大薄片。将上述原料一起下入烧沸的水锅中氽过后捞起。换水 2500 克,将鸡肉、猪肉皮、猪骨和猪肉片一起下入锅中,用大火煮至猪肉六成熟、鸡肉七成熟时取肉,均切成 0.3 厘米见方的小丁;肉皮酥烂时捞出搅碎;猪骨捞出另作它用。

2. 将活螃蟹刷洗干净,捆绑后入锅置火上蒸熟,去壳取肉,晾干后碾成粉状。锅置火上,放入熟猪油烧热,将姜末和葱末各 7.5 克炒出香味,再倒入蟹粉、料酒 12.5 克、精盐 7.5 克、白胡椒粉炒至入味后即成蟹粉馅。

3. 锅置火上,放入猪肉汤烧沸,加入肉皮蓉略煮片刻后倒出过滤一下,再倒入锅内置火上烧沸,撇去浮沫,待汤稠浓时,下入鸡肉粒、猪肉粒及白酱油、胡椒粉、绵白糖和精盐。调好味后撒入蟹粉馅煮沸。

4. 将汤馅装入馅盆中并不断搅拌,待汤馅冷却凝固后捏碎即成馅。将面粉 1125 克、清水 400 克、精盐 7.5 克和食用碱同放一盆内揉成面团,搓成粗条后用湿布盖好饧置片刻。将饧好的粗条面搓细,揪成小面剂 50 个,擀成直径为 16 厘米左右、中间稍厚的圆形面皮。取面皮 1 张,包入馅心 100 克,将面皮对折,左手夹住,右手推捏收口成圆腰形汤包坯。

5. 将包坯置于笼内,置于沸水锅上,以旺火蒸制 7 分钟左右即熟。

【特点】

包大皮薄,汤饱味鲜,肥而不腻。淮安名点。

蟹黄汤包

【原料】

面粉 750 克,酵面 350 克,蟹油和熟猪油各 250 克,猪肋条肉 950 克,鲜猪肉皮和猪腿骨各 500 克,绵白糖、生姜和葱姜汁各 50 克,酱油 150 克,料酒和葱末各 25 克,味精 1 克,香葱 100 克,食用碱 10 克,白胡椒粉 1.5 克,香油 75 克,精盐适量。

【制法】

1. 将猪肉皮去毛和肥膘后刮洗干净,与猪腿骨一起放入沸水锅中稍烫一下,捞出沥干水分。锅置火上,放肉皮、猪腿骨、清水 200 克、香葱和生姜,煮至肉皮酥烂、猪腿骨汁溢出,取出猪腿骨,肉皮搅蓉备用。锅置火上,放入原骨汤 750 克、料酒、酱油 50 克、绵白糖 25 克、精盐、白胡椒粉 1 克和肉皮



蓉,熬至汤汁黏稠。待皮冻汤凝结后开条,搅成碎粒状。将猪肉搅成蓉,加入酱油、精盐、绵白糖、香油 25 克和白胡椒粉搅拌上劲。将蟹油、熟猪油、味精、香油、葱、姜汁、葱末、皮冻和肉馅同放一盆内拌匀成馅料。

2. 将面粉、酵面、清水 350 克和食用碱同放一盆内调制成柔软光滑的面团,搓成条,揪成小面剂 100 个,按成直径为 5 厘米左右的圆形面皮。取面皮一张,包入馅心 25 克,捏成 20~24 道花纹,收口似鲫鱼嘴状的包坯。

3. 将汤包生坯置于已抹过油的笼内,用旺火沸水锅蒸 7~8 分钟即成。

【特点】

皮薄馅大,汤浓味鲜。镇江名点。

镇江汤包

【原料】

面粉和猪瘦肉各 500 克,母鸡 1 只;肉皮 100 克,料酒、白糖、麻仁、白胡椒、姜末、味精、酱油、香油、猪油、酵面、食用碱、葱段和姜块各适量。

【制法】

1. 将鸡去内脏、头和爪后洗净,放入水锅内置火上煮 10 分钟,取出用凉水冲洗一次。锅置火上,放入适量的清水、洗净的肉皮、鸡、葱段、姜块和料酒,用大火烧沸,小火煮烂后捞出。原汤不动,拣去葱和姜,鸡肉另作它用。将肉皮剁碎;倒入原锅内,搅匀后冻成冻。

2. 将猪瘦肉剁碎后放入盆内,加酱油、姜末、料酒、白糖、麻仁、白胡椒粉、味精和香油调好肉馅。

3. 将汤冻剁碎,倒入搅好的肉馅内,拌匀后放入冰箱再冻一下。取 250 克面粉与对好食用碱以及酵面揉匀成面团;另将 250 克面加水和成水面团,两块面放在一起揉匀,搓成长条,揪成 30 个剂子,压扁,擀成圆皮,包入馅料,收拢成圆形包子,摆入小笼内,置于沸水锅上用旺火蒸 10 分钟左右,原笼上桌。食用时,另带细姜丝和镇江香醋。

【特点】

皮软暄香,馅心鲜嫩。

小笼汤包

【原料】

面粉和猪后腿肉各 500 克;水发海米、香油 15 克,鸡汤(或骨头汤)400



克,味精6克,精盐适量。

【制法】

1. 将猪后腿肉用绞肉机绞成碎肉,放入盆内,加入海米、精盐和味精,用筷子顺着—个方向搅动,分几次加入鸡汤搅至黏稠适宜时,淋入香油搅拌均匀即成馅料。

2. 将面粉用适量的清水调制—成软硬适度的面团,揉匀后搓成圆条,揪成50个小面剂,擀成薄面皮,抹入20克馅料,捏成有16个密褶的小包子,入笼置旺火沸水锅上蒸7分钟左右即成。

【特点】

皮薄馅大,汤多醇美,鲜香不腻。哈尔滨名点。

馨香汤包

【原料】

面粉500克,酵面100克,食用碱10克,猪肥瘦肉和鸡汤各250克,葱末150克,精盐和料酒各5克,酱油75克,姜末25克,甜面酱50克,味精1克,八角和豆油各适量。

【制法】

1. 将猪肉剁成碎末,与精盐、酱油、姜末、料酒和甜面酱同放—盆内腌渍3小时左右,对入鸡汤搅拌成粥状,用八角、姜末加豆油熬成佐料油,凉后对入馅中,撒入葱末和味精,拌匀即成金黄色汤包馅。

2. 将面粉中放入撕碎的酵面及适量的清水和成面团,饧肋分钟左右后对食用碱水揉透揉匀,搓成长条,揪成15个面剂,擀成圆形面皮,逐个包入馅心,捏成菊花形包子生坯,放入笼内,用旺火沸水蒸10分钟左右即熟。

【特点】

造型美观,色白如玉,皮薄馅稀,鲜香味美。沈阳名点。

保定汤包

【原料】

面粉10克,猪肉馅700克,香油70克,酱油50克,面酱30克,姜末10克,味精8克,料酒20克,精盐和鸡汤各适量。

【制法】

1. 将猪肉馅加入酱油、精盐、面酱、姜末、味精和料酒拌匀,分数次搅入



鸡汤或肉汤成稀糊状,淋入香油即成馅。

2. 将面粉加温水 600 克和成面团,揉匀搓成 2 厘米粗细的长条,揪成 15 克 1 个的面剂,擀成直径为 7 厘米左右的圆皮,包入馅料,捏出 18 个褶,收口呈金鱼嘴形,入笼用旺火蒸至熟透即成。

【特点】

馅大汁多,滋味鲜美,皮薄美观。河北风味。

美味汤包

【原料】

面粉 475 克,酵面 38 克,鲜猪腿肉 650 克,猪肉皮 200 克,白糖 10 克,香油 12 克,酱油 25 克,精盐和味精各 5 克,胡椒粉 1 克,生姜 40 克,淀粉和醋各适量。

【制法】

1. 将猪腿肉剁成蓉;生姜去皮洗净后,用 15 克切姜末,其余切成姜丝。

2. 将猪肉皮刮洗干净,置旺火沸水锅中煮至七成熟时捞出绞碎,将其放入汤内,加入清水 150 克复煮至烂后盛入盆中,不断搅动,直搅至皮汤融合,冷却成冻后切成长条,再绞成粒状。

3. 将猪肉蓉放入盆内,加入姜末和精盐 1.5 克搅匀,慢慢洒入清水 150 克继续边搅边加入猪皮冻、白糖、酱油、味精、精盐 3.5 克、胡椒粉和香油等调料,拌匀成胶状肉馅。

4. 将面粉倒在案板上,加入清水 200 克拌匀,用酵面反复搓揉使其上劲后搓成长条,揪成面剂 70 个,撒上淀粉,逐个擀成边薄中厚、直径为 5 厘米左右的圆皮,包入肉馅置皮中心按紧,旋捏成 18~20 个细花纹(不封口),包成鲫鱼嘴形的小包。

5. 将小包边做边放小笼内,置旺火沸水锅上蒸熟。连笼上桌,带姜丝和醋碟蘸食。

【特点】

汤包色白,皮薄馅嫩,汤鲜花匀,无油腻感。武汉名点。

金华汤包

【原料】

面粉和猪瘦肉各 750 克,鲜猪肉皮 500 克,食用碱 7.5 克,酱油 100 克,



味精 15 克,酵面和香油各适量。

【制法】

1. 在案板上垫上鲜猪肉皮,将猪瘦肉放在上面,剔除肉筋,用刀切细后剁成肉末,放入盆内,加入酱油和味精拌匀。

2. 将肉皮上的毛刮净,用温水洗净,入沸水锅氽透后倒去污水。原锅内放入清水 1250 克,用旺火烧沸,转用小火炖烂(用筷子夹不起肉皮)。取淘箩一只,内垫纱布,下置一盆,把肉皮连汤缓缓倒入淘箩内,滤下肉皮汤汁,冷凝结成皮冻(夏天须冷藏凝冻)。

3. 将面粉用 350 克温水拌匀,取出适量潮粉,换进等量的酵面(春、冬季换取 15%,夏、秋季换取 10%),对入用水化开的食用碱液揉匀揉透,搓成长条,揪成 100 个剂子,撒上干面粉不使其黏连,逐个擀成中间厚边缘薄的皮子,将馅放入皮中,再将皮冻放在肉馅中间,沿边捏 16 个褶,呈菊花形。

4. 笼内垫上洗净的松枝,淋入香油,置火上先蒸 5 分钟,再放入汤包,用旺火蒸 4 分钟左右,连笼上桌。

【特点】

造型美观,皮薄软韧,馅鲜汁多,松枝清香,现做现吃。

麻肉汤包

【原料】

面粉 500 克,猪肉 400 克,肉皮冻 200 克,麻仁 10 克,白糖、料酒、酱油、葱末、姜末、香油、精盐、味精和胡椒粉各适量。

【制法】

1. 将面粉加温水 300 克和匀揉透,稍饧片刻。

2. 将猪肉剁成蓉,麻仁研碎,皮冻捏碎,同放一盆内,加入白糖、精盐、料酒、酱油、葱末、姜末、香油、味精和胡椒粉等调拌成馅。

3. 将面团搓成长条,揪成 15 克 1 个的面剂,擀成圆皮,入馅心,捏褶收紧剂口,摆入笼内,用旺火蒸 10 分钟左右,见汤包皮色透明,隐约见馅即熟。

【特点】

小巧玲珑,皮薄透明,馅多汁浓。



灌汤肉包

【原料】

嫩酵面和猪瘦肉各 500 克,肉皮 200 克,芝麻和姜块各 10 克,食用碱 3.5 克,香油和酱油各 50 克,料酒 30 克,精盐 4 克,白糖和葱末各 15 克,胡椒粉和味精各 1.5 克,姜末 8 克,葱段 2 克。

【制法】

1. 将嫩酵面放在案板上扒开,对入食用碱液攪匀揉透,成为光润的面团,加盖拧干的湿洁布饧置 10 多分钟;肉皮刮洗干净,去净残毛,投入开水锅中煮沸 1 小时左右,至肉皮变软、能掐动时捞出,洗净晾凉,切成碎粒(或用绞肉机绞碎)。原锅换新水(水量为肉皮重量的 2 倍左右),加入肉皮粒、姜块和葱段,烧开后滚煮 1~2 小时,至肉皮溶化于汤中,捞出姜块和葱段,盛入盆内,冷却后即凝结成透明的肉皮冻。猪肉洗净切成碎末,放入盆内,加入料酒、酱油、精盐、白糖、胡椒粉、味精、芝麻和姜末搅拌均匀,把皮冻捣碎,倒入盛肉馅的盆内,撒入葱末,淋入香油,拌匀成肉冻馅。

2. 将酵面分块揉匀后搓成条,揪成 50 克 1 个的剂子,擀成圆形坯皮,包入肉冻馅,捏成不收口的提褶包子生坯,间隔均匀地码入笼内,置于旺火沸水锅上蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

外皮柔韧,馅心汁多,香浓清鲜。

鸡汤包子

【原料】

面粉 600 克,酵面 150 克,猪夹心肉 400 克,酱油 50 克,水发海米 25 克,鸡汤 300 克,骨头汤和香油各 100 克,味精、食用碱水、葱末、精盐、姜末和花椒粉各适量。

1. 将猪夹心肉剁成蓉,与酱油、姜末、花椒粉、精盐和味精同放一盆内拌匀腌渍片刻,加入鸡汤和骨头汤,用筷子朝着一个方向搅拌。逐次加汤搅拌,直到全部加完为止。然后撒入海米和葱末,淋入香油拌匀成馅。

2. 将面粉倒在案板上,中间扒一个窝,加入酵面、温水 250 克和成发酵面团。待酵面稍发起时,洒入适量的食用碱水和成面团,揉匀醒 10 分钟左右后搓成长条,揪成 45 个面剂,逐个按扁,擀成圆皮,包入馅心,捏出 16 个褶的圆



包子,收严剂口使表面呈菊花形。

3. 将包子入笼,置旺火沸水锅上蒸8分钟左右即熟。

【特点】

皮暄馅嫩,汁多卤足,鲜香不腻。黑龙江名点。

狗不理包

【原料】

面粉600克,猪肉(肥三瘦七)450克,酵面375克,食用碱5克,酱油88克,味精5克,姜末4克,葱末35克,香油60克,骨头汤250克。

【制法】

1. 将猪肉中的软骨和骨渣剔净,绞成蓉,用姜末拌匀,把酱油、骨头汤和适量的清水分批加入,每次均搅上劲,待软硬适度时,放入葱末、味精和香油拌匀成馅。

2. 将面粉550克与酵面一起放入盆内,加清水275克和成面团,盖上湿布使其发酵后对入食用碱水,揉匀搥透,稍饧片刻。

3. 案板上撒面粉50克,将面团放上去揉出光面,搓成长条;揪成68个面剂。将面剂滚圆、按扁,擀成直径为8厘米左右的薄圆皮,包入15克肉馅,收口包严。褶花要均匀,褶数不少于15个。

4. 将制好的包子生坯入笼,用沸水旺火蒸6分钟左右即熟。

【特点】

色白小巧,皮薄馅大,油润不腻。天津名点。

上海笼包

【原料】

面粉和猪肉各500克,葱姜末、酱油、白糖、精盐、香油、酵面和食用碱各适量。

【制法】

1. 将面粉、酵面和适量的温水同放一盆内和匀揉透,饧置3小时左右使面团发起,对入适量的食用碱液揉透后放在案板上,搓成长条,揪成30个面剂。

2. 将猪肉洗净,剁成肉馅,放在盆内,倒入150克水搅开肉馅,加入酱油、白糖、精盐、葱姜末和香油搅拌成馅。再将面剂压扁,擀成圆皮,包入馅料,



即成小笼包子生坯,整齐地摆在小笼内,置于沸水锅上用旺火蒸 10 分钟左右即成。

【特点】

汁浓馅嫩,皮白暄松。

茯苓肉包

【原料】

面粉 1000 克,鲜猪肉 500 克,茯苓 30 克,姜末、胡椒粉、香油、料酒、发酵粉、精盐、酱油和葱末各适量。

【制法】

1. 将茯苓放入锅内,加入适量的清水,置火上煮沸取其液汁,如此取 3 次后将其液汁过滤;面粉倒在案板上,加入适量的发酵粉和温茯苓液汁,揉成发酵面团。

2. 将猪肉剁成蓉,放入盆内,加入酱油、姜末、胡椒粉、料酒、香油、精盐和葱末搅拌成馅;用发面包肉馅制成包子,入笼用旺火蒸 5 分钟左右即成。

【特点】

鲜香可口,养心安神,健脾开胃,除湿化痰,利水消肿。

四川包子

【原料】

面粉和猪肉各 500 克,川冬菜 150 克,冬笋和川榨菜各 100 克,白糖 50 克,熟猪油 75 克,酱油 25 克,料酒 10 克,鲜汤、葱末、姜末、味精、食用碱和湿淀粉各适量。

【制法】

1. 将猪肉、川冬菜、冬笋和川榨菜分别收拾干净后切成小丁。

2. 炒锅置火上,放油烧热,将葱末和姜末炒出香味,投入肉末煸炒片刻,加入料酒、酱油、冬笋、冬菜、榨菜、白糖 25 克、味精和少许鲜汤,用湿淀粉勾芡,盛入盘内后晾凉。

3. 将面粉和成面团发开,对好食用碱,加入白糖揉匀,搓成条后揪成 50 克 1 个的剂子,按扁,包入馅心,捏成高桩褶包。入烤箱烤几分钟后取出,再入笼置旺火上蒸 15 分钟左右即熟。



【特点】

甜咸微辣,味香浓郁。

山东包子

【原料】

发面 500 克,猪肉 300 克,水鹿角菜、香菜和葱末各 50 克,嫩白菜帮 100 克,姜末 15 克,黄酱 35 克,味精 3 克,精盐 2 克,香油 25 克,食用碱适量。

【制法】

1. 将猪肉和白菜帮切成小丁,水鹿角菜洗净切成小段,香菜洗净后切成碎末。

2. 将猪肉丁和白菜丁放入盆内,加入葱末、姜末、鹿角菜段、香菜末、黄酱、精盐、香油和味精拌匀成馅。

3. 将发面对好食用碱,揉匀,搓成条后分成 30 个面剂,擀成皮,放上馅包好。将包子先放入低温烤箱内饧 10 分钟左右,然后入笼置旺火上蒸 10 分钟左右即成。

【特点】

肥而不腻,味美可口。

煎鸡肉包

【原料】

面粉 600 克,酵面 225 克,食用碱和精盐各 10 克,猪夹心肉 500 克,肉皮冻 125 克,熟鸡肉 150 克,鸡汤 110 克,酱油 15 克,白糖 25 克,味精 5 克,料酒和姜末各 15 克,葱末、白芝麻和植物油各 50 克。

【制法】

1. 将鲜猪肉剁碎,加入精盐、酱油、白糖、味精、料酒、葱末和姜末等调料搅打上劲后,分次倒入鸡汤搅打上劲,最后下入搅碎的肉皮冻拌匀即成馅料。将熟鸡肉切成 0.6 厘米见方的小丁。

2. 将面粉 600 克加沸水 200 克先烫成雪花状的面团,然后再加入酵面 225 克、清水 100 克揉至面团光滑,饧发 30 分钟后对入适量食用碱水反复揉匀揉透。

3. 将已对好食用碱的酵面搓成条,揪成 60 个面剂,逐个按扁成为中间稍厚、边缘稍薄的圆形面皮。取面皮 1 片,抹入鲜肉馅 13 克、鸡丁 2.5 克,包捏



成有 15 个褶的小包,最后在包子顶部粘上白芝麻。将小包生坯置于平底锅内,加入适量的清水和植物油置火上煎至成熟即可。

【特点】

上皮松软,底部香脆;皮薄馅重,鲜美爽口。上海名点。

煎鲜肉包

【原料】

嫩酵面 500 克,猪肉 350 克,油菜 200 克,食用碱和精盐各 3 克,熟花生油和酱油各 50 克,料酒 20 克,味精 1.5 克,葱末 15 克,姜末 5 克。

【制法】

1. 将嫩酵面放在案板上扒开,对入食用碱液攪匀揉透成光润的面团,加盖拧干的湿洁布饧置 10 分钟左右。

2. 将猪肉洗净,切成碎末,放入盆内,加入花生油、酱油、精盐、料酒、味精、姜末和葱末搅拌均匀;油菜择洗干净,投入开水锅中焯烫断生,捞入冷水中浸凉,捞出沥水后切成碎末,用洁布包住挤去菜汁,放入盛猪肉末的盆内拌匀成馅。

3. 将嫩酵面分块揉匀后搓成条,揪成 15 克 1 个的剂子,逐个按扁,擀成圆形坯皮,分别包入馅心,捏成提褶收口包子生坯。

4. 平锅置火上,刷一层油烧热,均匀地码入小包子生坯略煎一下,见底部微黄时,淋入适量的水,盖上盖,用中小火煎焖 8 分钟左右,其间要勤转平锅,煎至水分将干时揭盖,再淋少许水,盖上盖,继续煎焖 2 分多钟,每隔半分钟转动一次锅,转动 4 次即可出锅装盘。

【特点】

底部黄脆,面皮白软,柔韧有劲,馅心鲜香。

油余肉包

【原料】

嫩酵面和猪肥瘦肉各 500 克,肉皮冻 200 克,食用碱 3 克,花生油 500 克(实耗约 200 克),酱油 50 克,精盐 4 克,白糖 25 克,味精 1.5 克,葱末 15 克,姜末 5 克,料酒 20 克。

【制法】

1. 将嫩酵面放在案板上扒开,对入用碱液攪匀揉透成光润的面团,加盖



拧干的湿洁布汤置 10 多分钟。

2. 将猪肉洗净后切成细末,加入料酒、酱油、精盐和清水 80 克搅匀,撒入味精、白糖、葱末、姜末和切碎的肉皮冻,顺着—个方向搅拌至肉馅起黏有韧性时成馅心。

3. 将嫩酵面分块揉匀后搓成条,揪成 15 克 1 个的剂子,逐个按扁,擀成圆形坯皮,分别包入馅心,捏成提褶收口小包生坯,间隔均匀地码入笼内,置于沸水锅上用旺火蒸 10 分钟左右,取出保温待用。

4. 锅置火上,放入花生油烧至六成热,分批摆入包子浸炸 2~3 分钟,边炸边用勺不断拨动,见包子表面微黄并鼓起许多小泡时,用漏勺捞出,待油温升至七成热,再投入复炸 1 分钟左右至表面坚挺发脆、呈深黄色时,捞出沥油后即可食用。

【特点】

色泽金黄,酥脆鲜香。

猪肉包子

【原料】

面粉 500 克,酵面 50 克,猪肥瘦肉 250 克,香油和葱末各 15 克,酱油 30 克,味精 2 克,姜末 7 克。精盐和食用碱各适量。

【制法】

1. 将面粉、酵面及清水 250 克同放—盆内拌匀成面团,盖上湿布发酵。

2. 将猪肉洗净剁成末,与葱末、姜末、酱油和适量的清水同放—盆内搅至肉馅发黏,加入精盐、味精和香油搅拌均匀成肉馅。

3. 将发好的面对入食用碱液揉匀,搓成条,揪成 25 克 1 个的面剂子;逐个压扁,擀成中间厚,四周薄的面皮,抹入肉馅,然后将皮的边缘提起,捏成褶纹后收口,即成包子生坯。将包子生坯摆入笼内,置于沸水锅上用旺火蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

松软适口,肉嫩鲜香。

小蚝包子

【原料】

发好的酵面 500 克,鲜嫩肥美的小蚝和猪肉末各 200 克,嫩笋丁和花生



丁各 50 克,葱末、姜末、精盐、酱油、白糖、猪油、白胡椒粉、淀粉和食用碱水各适量。

【制法】

1. 锅置火上,放入猪油烧热,投入猪肉末炒出香味,加入嫩笋丁、花生丁、小蚝、葱末、姜末、白糖、酱油和精盐炒 1 分钟左右,撒入白胡椒粉炒匀后勾芡,即成馅料。

2. 将发酵好的面团和适量的食用碱水同放一盆内揉匀揉透,加入适量的白糖反复揉成软面团,搓成长条,揪成 20 个面剂。

3. 将面剂压扁,擀成圆片,放入馅料,包成包子,入烤箱烤 2~3 分钟,在常温下饧置 10 分钟左右,入笼置于沸水锅上用旺火蒸 15 分钟左右即熟。

【特点】

百尝不厌,味道极鲜。

龙眼小包

【原料】

面粉 900 克,酵面、水发玉兰片和芽菜各 100 克,猪肥瘦肉 1000 克,白酱油 25 克,味精、胡椒粉和精盐各 2 克,熟猪油 250 克,料酒 15 克,香菇和生姜各 50 克,食用碱 10 克,葱末 150 克,白糖 75 克。

【制法】

1. 将猪肥瘦肉剁成绿豆大的粒;香菇去泥和杂质用清水泡发后切碎;玉兰片切成绿豆大的颗粒;芽菜洗净切成末;生姜洗净后斩成蓉,加清水 50 克入笼置火上蒸后取汁。

2. 炒锅置旺火上,放入熟猪油 150 克烧至七成热,投入肉粒 400 克炒散,加入酱油 15 克,精盐 1 克,料酒,胡椒粉 1 克,玉兰片、香菇、芽菜、白糖 20 克和姜汁翻炒均匀,起锅入盆。

3. 将所剩肉粒加余下的菜料、酱油、精盐、胡椒粉、味精和葱末一起搅匀后,再放入熟肉粒充分拌和成馅。

4. 将酵面、熟猪油 100 克、白糖 50 克、面粉和适量的温水同放一盆内揉匀成面团,盖上纱布约 3 小时使其发酵,加食用碱反复揉匀,置 15 分钟左右,搓条揪成 100 个剂子。将每个剂子按扁,装入馅心,捏成“鸭罩口”式包子(包子中间留一个小圆口),将小包子均匀地放入笼内置火上蒸熟即成。



【特点】

馅嫩鲜香,小巧玲珑,白净油亮,形如龙眼。四川风味。

凤球包子

【原料】

面粉 1000 克,酵面 300 克,猪肥瘦肉 500 克(肥三瘦七),叉烧肉和熟鸡肉各 150 克,水发玉兰片 200 克,香油、酱油和大葱各 100 克;生姜 15 克,料酒 40 克,白糖 65 克,五香粉 5 克,食用碱和味精各 10 克,精盐适量。

【制法】

1. 将猪肥瘦肉分别剁成碎丁,玉兰片切成绿豆大小的丁,大葱切碎,生姜切成末,叉烧肉和鸡肉各切成 48 块。将剁好的肉放在盘内,加入精盐、酱油、味精、姜末、五香粉、料酒及白糖 25 克,顺着同一方向搅上劲,洒入少许清水,继续搅上劲至无水分渗出,撒入葱末和玉兰片丁,淋入香油拌匀成馅。

2. 将面粉倒入盆中,中间扒一个窝,加入酵面,用少许温水化开后(冬季用热水,夏季用凉水)和 330 克温水揉匀,再洒入 170 克温水调成面团;用力揉透揉匀,直至面光、手光、盆光,用布盖好。面发酵后加入食用碱水和白糖 40 克,继续揉匀,搓成长条,揪成 48 个面剂,擀成四周薄中间厚的圆皮。

3. 将 25 克馅放在皮的中心,再把叉烧肉、鸡肉各一块放在皮上,左手端平,用右手捏住皮的边沿,捏出均匀的褶皱 18 个左右,入笼置于沸水锅上用旺火蒸至包子发亮,有弹性即熟。

【特点】

皮薄馅嫩,鲜香可口。

咸蛋肉包

【原料】

发酵面和猪瘦肉各 500 克,咸鸭蛋 2 只,酱油、白糖、味精、香油和食用碱水各适量。

【制法】

1. 将猪肉洗净剁碎,与酱油、味精同放一碗内拌匀,加入咸鸭蛋清和香油搅匀。将咸鸭蛋黄切成小块,放入肉馅拌好即成馅料。

2. 将发酵好的面团内加入白糖和食用碱水揉匀,反复揉透,使面团光洁,搓成长条,揪成 10 个面剂。



3. 将面剂压扁,擀成圆皮,放入馅料,包成包子,摆入笼内,置于沸水锅上用旺火蒸 15 分钟左右即可。

【特点】

鲜香美嫩,皮暄馅大。

水煎肉包

【原料】

面粉 500 克,猪肉和白菜各 250 克,植物油 125 克,食用碱、酱油、香油和鲜酵母各适量,白糖、精盐、葱、姜末和味精各少许。

【制法】

1. 将面粉用鲜酵母拌匀后置于温暖处,待其发酵;猪肉刮洗干净,剁成蓉,加入酱油、精盐、白糖和适量的清水搅拌上劲;白菜用热水焯熟后剁成末,压干水分后拌入肉馅内,加入葱、姜末、味精和香油拌匀成馅。

2. 将发好的酵面对入适量的食用碱水揉透,揪成小剂子,揪成中间厚四边薄的圆皮子,包入馅,捏紧收口。

3. 平底锅置火上,放油烧热,摆入包子生坯,淋入少许清水与 40 克面粉调成的浆水,用盖盖好,煎 10 分钟左右,用手拿锅左右转动,待锅内浆水结成薄皮,边向上翘时,即启盖将香油沿锅边淋入,加盖略煎后揭盖,用锅铲划破面浆皮铲起装盘即成。食用时蘸酱油和香醋。

【特点】

包底焦黄,馅心鲜嫩。

生煎肉包

【原料】

面粉和油菜各 500 克,猪肉 250 克,酱油 75 克,酵面和香油各 100 克,葱末、姜末、花椒粉、精盐、味精和食用碱各适量。

【制法】

1. 将面粉、酵面和适量的清水同放一盆内拌成面团发酵。猪肉洗净剁碎后放入盆内,加入酱油、葱末、姜末、味精、精盐、花椒粉和香油拌匀;油菜择洗干净,用开水烫一下,捞出过凉,剁碎后压去水分,同肉馅一起调好。

2. 将发酵好的面团,对入适量的食用碱揉匀,搓成条,揪成 15 克 1 个的剂子,按扁后擀成圆皮,抹入肉馅包成圆形带花褶的包子。



3. 将包子摆在烧热的平底锅内,待底面刚上黄色,淋一点水,盖上盖稍焖片刻,待包子已熟,底呈金黄色时,淋入香油,铲出装盘即成。

【特点】

底脆馅香,味道鲜美。

沟帮肉包

【原料】

发酵面 200 克,水面 300 克,食用碱 20 克,猪五花肉 500 克,鲜贝末、海参粒和葱末各 50 克,鸡汤 250 克,酱油和姜末各 25 克,精盐 5 克,砂仁粉和香油各适量。

【制法】

1. 将猪五花肉剁碎,与精盐、酱油、姜末、葱末、砂仁粉、香油和鸡汤同放一盆内搅至发黏,加入海参粒和鲜贝末即成肉馅。

2. 将发酵面和水面合在一起,放入食用碱水揉匀揉透成面团,搓成长条,揪成小面剂,按扁,擀成圆面皮,包入馅心,捏成 16 个花纹褶。将包子生坯放入笼内,用旺火沸水蒸熟即可食用。

【特点】

皮薄馅稀,色白如玉,滋味鲜美,油多不腻。辽宁名点。

会友发包

【原料】

面粉 800 克,酵面、猪肉和骨头汤各 300 克,精盐和食用碱各 10 克,熟豆油 100 克,香油和麻酱各 30 克,面酱和姜末各 20 克,味精 1 克,花椒粉 3 克,酱油 45 克,葱末 200 克。

【制法】

1. 将猪肉剁成馅,与酱油、花椒粉、姜末、味精、麻酱、面酱和精盐同放一盆内拌匀,边加骨头汤,边顺着同一个方向搅拌到肉馅成粥状,淋入熟豆油和香油,撒入葱末拌匀即成馅心。

2. 将面粉与食用碱同放一盆内,加入酵面、清水 325 克,和好揉成面团,搓成长条,揪成 80 个面剂子。将面剂按扁,擀成圆形皮子,包入馅心,收拢,捏 16 个褶即成包子生坯,放入笼内,置旺火沸水锅上蒸 10 分钟左右即熟。



【特点】

色泽洁白,暄软筋道,馅嫩多汁,香而不腻。吉林名点。

三丁大包

【原料】

面粉 450 克,酵面 75 克,虾子 3 克,猪肋条肉 600 克,熟鸡肉和熟冬笋各 85 克,酱油 65 克,绵白糖 50 克,食用碱 4 克,湿淀粉 15 克,香葱和生姜各 5 克,料酒 1.5 克,鸡汤 150 克。

【制法】

1. 将生姜和葱洗净,捣碎后加入清水 10 克浸泡成姜葱汁水;猪肋条肉洗净后投入沸水锅内氽一下,再煮至七成熟,捞出,冷却后切成小方丁;熟鸡肉和熟冬笋也分别切成小丁。

2. 炒锅置火上烧热,用少许油滑锅,倒入鸡丁、肉丁、笋丁、料酒和葱姜汁煸炒片刻,加入鸡汤、虾子、绵白糖和酱油煮沸,再用湿淀粉勾芡。

3. 将面粉、酵面和清水 225 克同放一盆内拌匀,揉成光滑的面团,待其发酵成熟后加入食用碱揉匀,搓成条,揪成 75 克 1 个的面剂。将剂口向上,按成直径为 10 厘米左右、中间稍厚、边缘稍薄的圆形面皮。取面皮一张,包入馅心 70 克,用手折捏成 32 道折纹,收口捏拢呈鲫鱼嘴、荸荠肚形状。

4. 将生坯置于已抹过油的笼中,用旺火沸水锅蒸制 15 分钟左右即成。

【特点】

皮薄馅大,鲜嫩香醇,甜咸可口,油而不腻。扬州名点。

雪笋肉包

【原料】

面粉 400 克,酵面 70 克,雪菜 300 克,冬笋 60 克,猪肋条肉 200 克,绵白糖 40 克,酱油 30 克,虾子和料酒各 2 克,葱末、姜末和食用碱各 5 克,熟猪油 180 克。

【制法】

1. 将猪肋条肉洗净后投入烧沸的水锅内氽一下,再换清水煮至七成熟捞出,切成小方丁;冬笋用沸水焯一下后切成小方丁;雪菜择洗干净后剁碎,拧干水分。

2. 炒锅置火上,放入猪油 10 克烧热,将葱末和姜末略炒出香味,加入冬



笋丁、肉丁、料酒、绵白糖、酱油、虾子及清水 50 克煮沸，撒入雪菜末，淋入熟猪油 170 克，用小火煮制 5 分钟离火冷却成馅料。

3. 将面粉、酵面和清水 220 克同放一盆内拌匀成光滑的面团，待面团发酵成熟后拌入食用碱，揉匀揉透后搓成长条，揪成面剂 20 个，按扁后呈直径为 10 厘米左右的圆形面皮。取面皮一张，包入馅心 30 克，捏成提花包形状。

4. 将生坯装入刷过油的笼内，用旺火沸水锅蒸 10 分钟左右即成。

【特点】

洁白光亮，鲜甜香醇。扬州风味。

蚝油烧包

【原料】

酵面 500 克，白糖 100 克，泡打粉 7.5 克，食用碱水 10 克，猪油 20 克，面粉 150 克，叉烧肉 250 克，叉烧馅芡 175 克。

【制法】

1. 将叉烧肉切成 1 厘米大的薄片后置于馅料盆中，加入叉烧馅芡搅拌均匀即成馅料。

2. 将面粉、泡打粉一同过筛，置于案台上。将酵面和白糖一起搓至糖溶，加入食用碱水擦匀后，再拌入面粉叠匀，对入食用碱后加入猪油揉光。

3. 将面团分成 40 克左右的面剂，按扁后包入馅心 15 克，用手捏成雀笼形成生坯。

4. 将生坯垫上包底纸，上笼用旺火沸水蒸 10 分钟左右即成。

【特点】

包皮洁白，蓬松柔软，馅心鲜甜，香滑爽口，广东名点。

叉烧肉包

【原料】

酵面 500 克，叉烧肉 250 克，面捞芡和白糖各 100 克，食用碱 5 克。

【制法】

1. 将酵面放在案板上扒开，对入食用碱液和白糖，搥匀揉透成光润的面团，加盖拧干的湿洁布饧置 10 多分钟；叉烧肉切成 1 厘米大小的片，放入碗内，加面捞芡拌匀，即成叉烧馅。

2. 将酵面分块揉匀后搓成条，揪成 50 克 1 个的剂子，擀成圆形坯皮，包



入馅心,捏成馒头形,在上面用刀拉十字浅口,底部垫一小张白纸,间隔均匀地码入笼内,置于旺火沸水锅上蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

皮白松软,顶部开花,馅心咸甜,酥香味厚。

破酥包子

【原料】

面粉 500 克,酵面 80 克,食用碱 5 克,猪油 150 克,猪肉 400 克,水发香菇、水发玉兰片、水发虾米和酱油各 50 克,料酒 10 克,精盐、味精和胡椒粉各 2 克。

【制法】

1. 将猪肉、玉兰片、香菇和虾米均切成米粒状,投入烧热的油锅内炒散,加入酱油、料酒、精盐、味精和胡椒粉炒。

2. 将面粉 400 克、清水 200 克和酵面搅拌成光滑的面团,待面团发酵成熟后撒入食用碱揉匀。另将面粉 100 克和猪油 70 克擦拌成干油酥面团。

3. 将酵面和干油酥面团各揪成面剂 20 个,用酵面包干油酥面,制成有层次的坯皮。取坯皮一个,包入馅心 40 克,捏成提花包状。将包子生坯置于抹过油的笼内,用旺火沸水蒸制 15 分钟左右即成。

【特点】

质地油润,口味鲜香,酥层清晰。四川温江名点。

白菜肉包

【原料】

大酵面和白菜各 500 克,猪肥瘦肉 250 克,香油和酱油各 50 克,精盐 4 克,料酒 10 克,葱末 15 克,姜末 5 克,味精 1.5 克,花椒粉 2 克,食用碱液适量。

【制法】

1. 将大酵面放在案板上扒开,对入食用碱液,搥匀揉透成光润的面团,加盖拧干的湿洁布饧置 10 多分钟;猪肉洗净,切成碎末,放入盆内,加入香油、料酒、酱油、精盐、味精、花椒粉和葱末、姜末,搅拌均匀;白菜去掉老帮洗净,剁成碎末,用布袋包起,挤出水分,在临包馅前放入肉馅内拌匀。

2. 将酵面分块揉匀后搓成条,揪成 50 克 1 个的剂子,按扁擀成圆形坯



皮,包入馅心,捏成提褶包子生坯,间隔均匀地码入笼内,置于旺火沸水锅上蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

膨松暄软,香鲜油润,清醇爽口。北方小吃。

银芽肉包

【原料】

大酵面和绿豆芽各 500 克,猪肉 250 克,食用碱 5 克,花生油 100 克,酱油 25 克,料酒和豆瓣各 10 克,精盐 2.5 克,胡椒粉 1.5 克,鲜汤少许。

【制法】

1. 将大酵面放在案板上扒开,对入食用碱液搥匀揉透成光润的面团,加盖拧干的湿洁布饧置 10 多分钟;猪肉洗净,切成碎粒;绿豆芽去根后洗净,投入开水锅中焯至断生,捞出沥水后切碎;豆瓣剁碎。

2. 锅置火上,放入花生油烧至七成热,投入猪肉粒炒散至变色,加入剁碎的豆瓣同炒几下,待炒出香味、肉粒上色时,下入酱油、精盐、胡椒粉和少许鲜汤,烧至汁开变稠离火,撒入切碎的豆芽菜,烹入料酒略焖片刻,翻拌均匀,晾凉即成馅心。

3. 将酵面分块揉匀后搓成条,揪成 50 克 1 个的剂子,逐个按扁擀成圆形坯皮,包入馅心,捏成提褶包子生坯,间隔均匀地码入笼内,置于旺火沸水锅上蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

暄软膨松,细嫩清香,鲜醇适口。

干菜肉包

【原料】

大酵面 500 克,猪肉 350 克,梅干菜 250 克,食用碱 5 克,熟猪油 100 克,酱油 25 克,精盐 2.5 克,料酒 15 克,白糖 20 克,味精 1.5 克,鲜汤少许。

【制法】

1. 将大酵面放在案板上扒开,对入食用碱液搥匀揉透成光润的面团,加盖拧干的湿洁布饧置 10 多分钟;梅干菜拣去杂质,放入盆内,加入开水浸泡 2 小时左右,洗净挤干水分,切成细末;猪肉洗净后切成 0.5 厘米见方的小丁。



2. 锅置火上,放入熟猪油烧至七成热,投入肉丁煸炒 1~2 分钟至肉丁变色,撒入梅干菜末同炒均匀,烹入料酒略煸后加入酱油、精盐、白糖、味精和少许鲜汤,汁开后烧至水分收干,即成熟干菜肉馅。

3. 将酵面分块揉匀后搓成条,揪成 50 克 1 个的剂子,逐个按扁,擀成中间厚、周围薄、直径为 8 厘米左右的圆形坯皮,包入馅心,捏成提褶包子生坯,间隔均匀地码入笼内,置于旺火沸水锅上蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

松软发暄,肉嫩鲜滑,干菜香浓。

冬菜肉包

【原料】

大酵面 500 克,猪肉 350 克,冬菜 150 克,去壳冬笋 100 克,食用碱 5 克,花生油 100 克,酱油 25 克,精盐 3 克,白糖、葱末和料酒各 15 克,味精 1.5 克,湿淀粉 50 克,鲜汤少许。

【制法】

1. 将大酵面放在案板上扒开,对入食用碱液攪匀揉透成光润的面团,加盖拧干的湿洁布饧置 10 多分钟;猪肉洗净,剁成碎末;冬菜和冬笋洗净,分别切成碎末。

2. 锅置火上,放入花生油烧至七成热,将葱末炒出香味,投入猪肉末煸炒,2 分钟左右,见肉末变色,烹入料酒略焖片刻,加入冬菜末和冬笋末同炒均匀,下入酱油、精盐、白糖和少许鲜汤,烧至汁开,调好口味,撒入味精,用湿淀粉勾芡,离火晾凉成馅。

3. 将酵面分块揉匀后搓成条,揪成 50 克 1 个的剂子,逐个按扁,擀成圆形坯皮,包入冬菜肉馅,捏成提褶包子生坯,收口封严,间隔均匀地码入笼内,置于旺火沸水锅上蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

膨松柔软,肉质鲜嫩,味道清香。

榨菜肉包

【原料】

大酵面 500 克,榨菜和水发粉丝各 100 克,猪肉 250 克,发口蘑 25 克,水发木耳 15 克,熟猪油 80 克,香油和酱油各 20 克,食用碱、精盐和姜末各 5



克,白糖 15 克,味精 1.5 克,葱末和料酒各 10 克,湿淀粉 50 克,鲜汤少许。

1. 将大酵面放在案板上扒开,对入食用碱液攪匀揉透成光润的面团,加盖拧干的湿洁布饧置 10 多分钟;猪肉、口蘑(去蒂)和木耳均洗净,分别切成小丁;榨菜洗净,切成碎末;粉丝洗净后投入开水锅中煮至七八成熟,捞出沥水后切成碎末。

2. 锅置火上,放入熟猪油烧至七成热,将葱末和姜末炒出香味,投入肉丁煸炒 2 分钟左右,烹入料酒略焖片刻,下入榨菜末、粉丝末、口蘑丁、木耳丁、酱油、精盐、白糖和少许鲜汤,烧至汁开,淋入香油,撒入味精,用湿淀粉勾芡,离火晾凉成馅。

3. 将饧好的酵面分块揉匀后搓成条,揪成 50 克 1 个的剂子,逐个按扁,擀成外边薄、中间厚的圆形坯皮,包入馅心,捏成提褶包子生坯,间隔均匀地码入笼内,置于旺火沸水锅上蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

色白松软,馅心鲜浓,香辣适口,风味独特。

鲜肉大包

【原料】

大酵面和猪肋条肉各 500 克,葱白 100 克,食用碱和精盐各 5 克,香油 50 克,酱油 30 克,料酒 20 克,味精 2 克,姜末 8 克。

【制法】

1. 将大酵面放在案板上扒开,对入食用碱液,攪匀揉透成光润的面团,加盖拧干的湿洁布饧置 10 多分钟;葱白切成末;猪肉洗净,切成碎粒,用精盐和酱油拌匀,分次加入 150 克清水,用筷子使劲搅打至起黏变稠、融合在一起时,加入料酒、香油、味精、姜末和葱末搅匀成馅。

2. 将面团分块揉匀后搓成条,揪成 50 克 1 个的剂子,擀成圆形坯皮,分别包入馅心,捏成提褶包子生坯,间隔均匀地码入笼内,置于旺火沸水锅上蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

皮质松软,汁卤油润,味鲜香浓。



酱汁肉包

【原料】

大酵面和煮至七成熟的猪肉各 500 克,熟猪油 80 克,甜面酱 50 克,香油 20 克,白糖和湿淀粉各 25 克,料酒 15 克,味精 1.5 克,精盐和食用碱各 3 克,姜末 5 克,鲜汤少许。

【制法】

1. 将大酵面放在案板上扒开,对入食用碱液,搥匀揉透成光润的面团,加盖拧干的湿洁布饬置 10 多分钟;熟猪肉切成 0.4 厘米见方的丁。
2. 锅置火上,放入熟猪油烧至七成热,将姜末炒出香味,投入肉丁煸炒 2 分钟至肉丁吐油时,加入料酒、甜面酱、精盐、白糖和少许鲜汤,汁开转稠时撒入味精,用湿淀粉勾芡,盛出晾凉,淋入香油拌匀,即成酱汁肉馅心。
3. 将面团分块揉匀后搓成条,揪成 50 克 1 个的剂子,擀成圆形坯皮,包入馅心,捏成提褶包子生坯,间隔均匀地码入笼内,置于旺火沸水锅上蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

膨松暄软,醇香鲜浓,咸甜适度,味厚可口。

鸭油肉包

【原料】

大酵面和猪肉(肥瘦各半)各 500 克,食用碱 5 克,熟鸭油(以烤鸭流下的油为佳)100 克,香油 15 克,酱油 50 克,料酒 20 克,精盐 2.5 克,葱末 15 克,姜末 8 克,味精 2 克。

【制法】

1. 将大酵面放在案板上摊开,对入食用碱液搥匀揉透,成为光润的面团,加盖拧干的湿洁布饬置 10 多分钟;猪肉洗净后切成碎末,放入盆内,分次加入适量的水,边加边搅至肉呈粉白色、黏稠状时,将酱油分两次加入,然后放入鸭油、香油、料酒、精盐、味精、葱末和姜末,调匀成馅心。
2. 将酵面分块揉匀后搓成条,揪成 50 克 1 个的剂子,逐个按扁,擀成圆形坯皮,包入馅心,捏成提褶包子生坯,或用双手提起上下两边,捏成月牙形包子生坯,间隔均匀地码入笼内,置于旺火沸水锅上蒸 15 分钟左右即成。



【特点】

暄软清鲜,香味醇厚。

火腿肉包

【原料】

大酵面 500 克,熟火腿 300 克,猪肉 200 克,口蘑、水发玉兰片和酱油各 50 克,香油 80 克,料酒 16 克,精盐 3 克味精 1.5 克,食用碱、胡椒粉和姜末各 5 克,葱末 15 克,鲜汤少许。

【制法】

1. 将大酵面放在案板上扒开,对入食用碱液搥匀揉透成光润的面团,加盖拧干的湿洁布饧置 10 多分钟;熟火腿切成碎粒;猪肉、玉兰片和口蘑(去蒂)洗净,分别切成碎末。

2. 锅置火上,放入香油烧至七成热,将姜末炒出香味后,倒入肉末炒至变色,下入玉兰片末和口蘑末一起炒均匀,加入料酒、精盐、部分酱油和少许鲜汤,汁开后用中火收浓,盛入盆内,放入火腿粒、味精、葱末、胡椒粉、香油及余下的酱油,调匀成火腿肉馅。

3. 将酵面分块揉匀后搓成条,揪成 50 克 1 个的剂子,逐个按扁,擀成圆形坯皮,包入馅心,捏成提褶包子生坯,间隔均匀地码入笼内,置于旺火沸水锅上蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

暄软洁白,鲜醇香浓

金华腿包

【原料】

面粉 1000 克,熟瘦火腿肉 125 克,猪肥肉和白糖各 500 克,杏仁 250 克,瓜子仁 150 克,芝麻 100 克,干冬菇 50 克,叉烧肉 350 克,糕粉、麻酱、柠檬叶、汾酒、五香粉、胡椒粉、酱油、精盐、熟植物油、酵面和食用碱水各适量。

【制法】

1. 将面粉、酵面和适量的清水同放一盆内拌匀发酵,发好后对入适量的食用碱水以去除酸味,饧 10 分钟左右。

2. 将叉烧肉和火腿分别切成小丁;猪肥膘肉切成小片,用汾酒拌匀腌 2



小时,然后上笼置火上蒸熟,取出切成小丁,用白糖拌匀;杏仁切成小粒;瓜子仁和芝麻炒熟;冬菇用开水泡上,洗净切成小丁;柠檬叶切成细丝。将所有馅料(糕粉除外)同放一盆内调拌均匀,加入糕粉揉匀。

3. 将酵面搓成长条,揪成 30 个剂子,用手压扁成圆皮,放入馅料包紧,倒入模子内用手压实,然后磕出来,即成生坯,摆入笼内,置于沸水锅上用旺火蒸 15 分钟左右即可。

【特点】

甘香甜美,百吃不厌。

三鲜肉包

【原料】

嫩酵面 500 克,水发海参 100 克,虾仁 150 克,猪肉 250 克,鸡蛋 50 克,食用碱 3 克,花生油 500 克(实耗约 100 克),香油和料酒各 15 克,酱油 25 克,精盐和姜末各 6 克,湿淀粉和葱末各 10 克,味精 2 克。

【制法】

1. 将嫩酵面放在案板上扒开,对入食用碱液攪匀揉透成光润的面团,加盖拧干的湿洁布饧置 10 多分钟;猪肉洗净后切成碎粒,与料酒、酱油、精盐、香油、姜末和味精同放一盆内拌匀,分次加入 80 克左右的清水搅打至黏稠,撒入葱末拌匀;海参与虾仁洗净,分别切成小碎丁。将虾仁丁放入碗内,加入湿淀粉和少许精盐,抓匀上浆;鸡蛋磕入碗内,撒入余下的精盐调匀。

2. 锅置火上,放入花生油烧至五成热,投入浆好的虾仁丁,用筷子划开,滑 1~2 分钟至七八成熟,捞出沥油。原锅留少许油置火上烧至七成热,倒入蛋液炒至凝结后搅碎,然后把虾仁丁、鸡蛋和海参丁都放入肉馅内拌匀,即成三鲜馅心。

3. 将嫩酵面分块揉匀后搓成条,揪成 12 克 1 个的剂子,逐个按扁后擀成圆形坯皮,包入馅心;捏拢成提褶包子生坯,均匀地码入小笼内,置于沸水锅上用旺火蒸 10 分钟左右即可。

【特点】

皮薄柔韧,馅心鲜醇,鲜香味浓,油而不腻。



中和轩包

【原料】

面粉 500 克,羊肉 300 克,酱油、姜末、葱末、料水、香油和菜馅各适量。

【制法】

1. 将羊肉去筋、皮和碎骨,用绞肉机绞两次成馅,用适量的酱油和料水搅拌至肉馅发黏时,加入姜末、葱末、香油和剁好并挤净水分的菜馅拌匀。

2. 将面粉加水 250 克(夏天用冷水,冬天用温水)和成面团,揉匀揉光,盖上湿布饧置片刻。

3. 将面团搓成长条,揪成 40 个面剂,分别擀成直径为 8 厘米左右的圆片,包入馅料,放入小圆笼内,间距为 2 厘米左右,用沸水旺火蒸熟即成。

【特点】

皮薄馅大,热食带汁,口味醇厚。石家庄名点。

蒙古包子

【原料】

面粉 1000 克,羊肉 850 克,葱末 300 克,酱油 60 克,豆油 50 克,味精 3 克,姜末和花椒粉各 10 克,羊奶(或牛奶)160 克,精盐适量。

【制法】

1. 将羊肉切成碎末,用酱油、味精、精盐、葱末、姜末、花椒粉、羊奶和豆油搅拌成馅。

2. 将面粉用开水 500 克和成烫面,揉和均匀,再洒些冷水揉成面团块,搓成长条,揪成 20 个面剂,擀成薄面皮,包入馅心,捏成有褶的小包子。

3. 将包子摆在笼里,置于沸水锅上,用旺火蒸 10 分钟左右即成。

【特点】

皮薄馅大,滋味鲜美,有奶香味。内蒙古名点。

薄皮包子

【原料】

面粉 500 克,羊后腿肉 600 克,葱头 300 克,胡椒粉 5 克,味精 7 克,精盐适量。



【制法】

1. 将羊肉切成筷头大的小丁,放在盆内加入精盐拌匀,然后将 150 克左右的水分次搅入羊肉丁里,搅至黏稠。将葱头去皮洗净后切成小丁,加入搅好的羊肉丁中,撒入味精和胡椒粉拌匀即成馅料。

2. 将面粉加清水 200 ~ 250 克和成面团,揉匀揉透,饧置片刻后搓成长条,揪成 40 个剂子。分别将每个剂子撒上干面粉按扁,用小走捶擀成带花边的薄皮。

3. 将薄面皮上的干面粉拍去,中间包入馅料,将两边对折起来,每边捏 3 ~ 4 个褶,中间捏紧即成长圆形的包子生坯。

4. 将包子生坯摆入笼内,置沸水锅上用旺火蒸 7 ~ 8 分钟成熟即可。

【特点】

皮薄肉嫩,油亮形美,葱香味甜,鲜香不腻,新疆风味。

羊肉大包

【原料】

面粉 400 克,酵面和葱白各 100 克,羊肉 500 克,香油和酱油各 50 克,精盐 4 克,味精 2 克,姜末 8 克,食用碱 5 克。

【制法】

1. 将葱白去皮洗净后切成葱末,羊肉洗净后切成碎粒。将羊肉碎粒放入盆内,用精盐搅拌均匀,分次加水 150 克左右,并用筷子朝着一个方向搅拌至肉末变黏稠时,再分次加入酱油、精盐、味精和姜末,边加边拌,撒入葱末,淋入香油拌匀成馅。

2. 将饧面用温水泡开,加入面粉揉匀发酵,待面团发起时加入食用碱揉匀揉透,成为光润面团。将面团搓成长条后揪成 10 个剂子,逐个按扁擀成圆形皮。

3. 将每个面皮分别包入馅心,捏成提褶包子生坯,摆在笼内,用旺火沸水蒸 20 分钟左右成熟即可。

【特点】

松软色白,馅心鲜香,味浓不膻。西北风味。



羊肉菜包

【原料】

面粉 500 克,酵面、香油、酱油和葱末各 50 克,羊肉和白菜各 250 克,面酱 10 克,食用碱 5 克,姜末 12 克,花椒水 100 克,精盐适量。

【制法】

1. 将酵面放入盆内,用水 250 克稀释一下,加入面粉和成发酵面团,待其发起后对入食用碱液揉透揉匀,略饧片刻。

2. 将白菜洗净剁碎,挤去水分;羊肉去掉筋膜剁碎,放入盆内,加入精盐、酱油和花椒水,顺着—个方向搅拌至有黏性时,拌入白菜馅,下入葱末、姜末、面酱和香油搅匀。

3. 将面团放在案板上揉匀,搓成条,揪成 25 克 1 个的剂子,擀成圆皮,放入拌好的羊肉馅,将四周拢起,捏成小褶,收紧口,逐个包好后,摆入笼内,置于沸水锅上用旺火蒸 15 分钟左右即熟。

【特点】

羊肉鲜香,柔软适口。

羊眼包子

【原料】

面粉 1000 克,羊肉 500 克,白糖 750 克,姜 25 克,鲜葱 50 克,香油 75 克,水发干贝丁、海参丁、玉兰片丁、食用碱、精盐和淀粉各适量。

【制法】

1. 将面粉用 500 克温水和匀发酵,加入白糖和食用碱溶液,揉攪饧好。姜和葱浸入水中取汁。

2. 将羊肉剔除筋膜,剁成肉蓉后放入盆中,加入干贝丁、海参丁、玉兰片丁和葱姜汁,与发干贝的水对在一起,撒入淀粉和精盐,陆续注入馅盆中,朝—个方向搅成泥,淋入香油拌匀即成馅心。

3. 将面团搓成条后揪成小剂子,擀成圆皮,包好馅心后摆入笼内,置于沸水锅上用旺火蒸制熟透即成,形体如“羊眼”大小。

【特点】

小巧玲珑,皮薄馅大,味道鲜美,营养丰富。



羊肉煎包

【原料】

面粉 500 克,鲜羊肉馅 300 克,葱末 150 克,姜末 30 克,酱油、香油和植物油各 50 克,精盐 2 克,味精 3 克,鲜酵母和花椒水各适量。

【制法】

1. 将面粉、鲜酵母和适量的温水同放一盆内调匀,揉成面团发酵;羊肉馅、姜末、酱油和花椒水同放一盆内搅拌片刻,洒入适量的清水,顺着同一个方向搅拌上劲,加入精盐、味精、葱末和香油拌匀成馅心。

2. 将发酵面团揉匀后,搓成长条,揪成面剂,按扁,逐个擀成包子皮,包入肉馅,封好口。

3. 平锅置火上,淋油烧热,摆上煎包生坯,待包底稍煎片刻后倒入半碗清水,盖严锅盖,焖煎 9~10 分钟,听到锅内发出声响,即可揭盖出锅。

【特点】

外皮酥脆,馅鲜香美。

油酥焦包

【原料】

面粉和羊肉各 500 克,冬笋 150 克,花生油 100 克,精盐 5 克,香油 30 克,味精 1.5 克,酱油、料酒和葱末各 25 克,姜末 8 克,鲜汤适量。

【制法】

1. 将 400 克面粉放入盆内,加入冷水和 50 克花生油拌匀,揉成水油面;余下的面粉放在案板上,加 50 克花生油擦成油酥面。将两种面团分别分块揉匀后搓成条,水油面揪成 35 克 1 个的剂子,油酥面揪成 15 克 1 个的剂子。将水油面剂子逐个按扁,擀成长方薄片,把油酥面剂子分别包入,卷成卷后按扁,擀成圆形坯皮。冬笋去壳洗净后切成末;羊肉洗净切成末,放入盆内,加入冬笋末、精盐、酱油、料酒、香油、味精和适量的鲜汤搅至稠黏,撒入姜末、葱末,拌匀成馅心,分别包入坯皮内,捏成包子生坯。

2. 平锅置火上烧热,刷一层花生油,码入包子生坯,用中小火烙 3 分钟左右至底部发挺、半熟时,取出置烤盘中入炉置于烤箱(炉温 180~200℃)烤 15 分钟左右,至表面呈金黄色、肉馅熟透、溢出香味时,即可出炉。



【特点】

外焦里嫩,松脆柔软,酥香味浓。

牛肉大包

【原料】

大酵面和牛肉各 500 克,葱头 100 克,食用碱和八角各 50 克,香油和酱油各 50 克,葱末 10 克,姜末 8 克,精盐 4 克,味精 1.5 克,花椒 2 克。

【制法】

1. 将大酵面放在案板上扒开,对入食用碱液,搥匀揉透成光润的面团,加盖拧干的湿洁布饧置 10 多分钟;牛肉洗净,切成碎末,放入盆内;葱头去皮后洗净,切成细末。

2. 锅置火上,放入八角、花椒和 200 克清水烧开,煮沸 5 分钟,熬出香味,离火晾凉,捞去八角和花椒不要,分几次加入盛牛肉末的盆中,边加边用筷子搅打至肉末起黏抱团时,下入精盐、香油、酱油、味精、葱末、姜末和葱头末,拌匀成馅心。

3. 将酵面团分块揉匀后搓成条,揪成 50 克 1 个的剂子,擀成圆形坯皮,包入馅心,捏成提褶包子生坯,间隔均匀地码入笼内,置于旺火沸水锅上蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

膨松暄软,汁卤香浓,鲜嫩醇美。

牛肉菜包

【原料】

面粉 550 克,酵面 230 克,牛肉末 250 克,白菜馅 350 克,酱油 65 克,精盐、味精、香油、葱末、姜末、食用碱、花椒和八角各适量。

【制法】

1. 将花椒、八角和清水 150 克同放入锅内,置火上烧沸熬出香味,离火晾凉,捞出花椒和八角不要,分几次搅入牛肉末中,撒入精盐拌匀,再依次加入酱油、葱末、姜末、香油、味精和白菜馅拌匀成馅。

2. 将面粉、酵面和清水 250 克同放一盆内调制酵面,发好后对入食用碱液揉匀,略醒片刻后放在案板上,搓成长条,揪成 15 克 1 个的面剂子,压扁,擀成薄圆皮,抹上馅心,收口捏严,摆入笼内,置于沸水锅上用旺火蒸 10



分钟左右即成。

【特点】

面皮柔韧, 馅味鲜美。

鸡球肉包

【原料】

大酵面 500 克, 卤鸡肉 150 克, 卤鸡蛋 2 只, 猪肉 250 克, 水发冬菇和香油各 25 克, 水发虾米和食用碱各 5 克, 精盐和姜末各 3 克, 白糖 50 克, 味精 1.5 克, 鲜汤适量。

【制法】

1. 将大酵面放在案板上扒开, 对入食用碱液, 搥匀揉透成光润的面团, 加盖拧干的湿洁布饧置 10 多分钟左右; 卤鸡肉切成指甲大的薄片; 卤鸡蛋切成小块; 水发冬菇(去蒂洗净)和虾米分别切成碎末; 猪肉洗净后剁成碎末, 放入碗内分次加入少许精盐和适量的鲜汤, 边加边用筷子顺向搅拌至起黏, 下入冬菇末、虾米末、香油, 余下的精盐、白糖、味精和姜末调匀成馅心。

2. 将酵面分块揉匀后搓成条, 揪成 50 克 1 个的剂子, 擀成圆形坯皮, 把猪肉馅心摆在中间, 上面分别放上卤鸡片和卤鸡蛋小块, 包拢后捏成提褶包子生坯, 间隔均匀地码入笼内, 置于沸水锅上用旺火蒸 15 分钟左右即可。

【特点】

松软起暄, 汁卤味浓, 鸡肉鲜嫩, 别具风味。

鸡丁肉包

【原料】

面粉 500 克, 鸡肉 75 克, 水发海参、虾仁和酵面各 50 克, 猪五花肉和冬笋各 150 克, 葱末、姜末、植物油、酱油、香油、精盐、味精和食用碱各适量。

【制法】

1. 将酵面用水化开, 加入面粉和成面团, 静置发酵。

2. 将猪肉和虾仁分别剁成蓉, 冬笋切成米粒大小的丁, 鸡肉切成绿豆粒大小的丁, 海参切成比黄豆略大的丁。将切碎的原料同放一盆内, 加入姜末、酱油、香油、精盐、味精搅拌成馅。葱末和海参临包时拌入。

3. 面团发起后, 对入食用碱揉匀, 搓条下剂, 擀成圆皮, 抹馅捏成包子, 入笼用旺火蒸 15 分钟左右即熟。



【特点】

滋味鲜美,汁多不腻。

龙凤包子

【原料】

面粉和酵面各 500 克,鱼肉和鸡肉各 2000 克,酱油、精盐、葱末、姜末、料酒、麻仁、虾仁、味精、白糖、胡椒粉和食用碱各适量,鸡汤少许。

【制法】

1. 将酵面用水化开,加入面粉和成团,静置发酵。
2. 将鱼肉剁成蓉,鸡肉切成米粒大小的丁,同放一盆内,加入酱油、料酒、葱末、姜末、精盐、味精、白糖和胡椒粉拌匀,淋入少许凉鸡汤,搅成浓稠糊状。
3. 将虾仁投入烧热的油锅内煸炒片刻,麻仁研碎,一起倒入馅糊内拌匀。
4. 将发好的面团对入食用碱揉匀,搓成长条,揪成每 15 克 1 个的剂子,按扁,擀成中间稍厚的圆皮,抹馅捏成包子,入笼置旺火上蒸 10 分钟左右即熟。

【特点】

面皮油润,鲜嫩味美。

鸭肉菜包

【原料】

大酵面 500 克,鸭肉(生熟均可)250 克,猪肉(瘦肉为佳)和去壳冬笋各 100 克,虾子 5 克,青菜(白菜、油菜、芥菜等均可)150 克,食用碱和姜末各 5 克,熟猪油 80 克,酱油 50 克,精盐 3 克,白糖、料酒和葱末各 15 克,五香粉 1.5 克,香油 20 克。

【制法】

1. 将大酵面放在案板上扒开,对入食用碱液攪匀揉透,揉成光润的面团,加盖拧干的湿洁布饧置 10 多分钟;鸭肉、猪肉和去壳冬笋均洗净,分别切成 0.3 厘米的方丁;虾子漂洗干净;青菜择洗干净,入开水锅中焯至断生,捞入冷水盆中,浸凉后取出沥水,切成碎末,包入布袋中挤去水分。
2. 锅置火上,放入熟猪油烧至七成热,将葱末和姜末炒出香味,投入鸭



肉丁、猪肉丁和笋丁煸炒至变色,烹入料酒略焖,加入精盐、白糖、虾子和少许水,汤开后烧沸片刻,至汤汁快干、鸭丁等入味上色时离火,撒入五香粉,浇入香油,冷却后再放入青菜末,临包前拌和均匀成馅。

3. 将酵面分块揉匀后搓成条,揪成 50 克 1 个的剂子,擀成圆形坯皮,包入馅心,捏成提褶包子生坯,收口封严,间隔均匀地码入笼内,置于旺火沸水锅上蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

暄腾松软,香浓鲜醇。

玫瑰鸭包

【原料】

发酵面 750 克,精鸭肉 450 克,猪瘦肉、鲜蘑菇和高汤各 100 克,冬笋、白糖和花生油各 50 克,虾肉 80 克,泡打粉和味精各 5 克,食用碱水 15 克,料酒和酱油各 10 克,胡椒粉 2 克,蚝油 7 克,葱末、姜末和香油各 20 克,湿淀粉少许。

【制法】

1. 将鸭肉切成丁,猪瘦肉剁烂,虾肉切丁后入油锅内滑一下,鲜蘑菇和冬笋切成小米粒状。锅置火上,放入花生油烧热,将葱末、姜末炒出香味,倒入鸭肉、猪瘦肉、蘑菇、冬笋和虾肉煸炒片刻,加入料酒、酱油、胡椒粉、味精和高汤,用湿淀粉勾芡,淋入香油和蚝油拌匀,凉后待用。

2. 将发酵面对好食用碱水、白糖和泡打粉揉匀,揪成 10 克 1 个的剂子,按扁,擀成皮,包上馅收好口,然后翻过来,用花镊子在表皮捏出玫瑰花形状,入笼置旺火上蒸 15 分钟左右即可。

【特点】

雪白油润,柔软细腻,味道鲜美。北京风味。

野鸭菜包

【原料】

面粉 540 克,熟野鸭肉和香油各 80 克,酵面、熟猪瘦肉、冬笋各 30 克,小青菜 900 克,绵白糖 20 克,虾子 3 克,五香粉 1 克,料酒 2 克,葱末、姜末和食用碱各 5 克,熟猪油 100 克,酱油适量。



【制法】

1. 将青菜择洗干净,投入沸水锅内焯一下后剁碎,挤去水分;熟鸭肉、熟猪瘦肉和冬笋分别切成0.4厘米见方的小丁。

2. 炒锅置火上,放入猪油10克烧热,将姜末和葱末略炒出香味,加入野鸭肉丁、猪肉丁和笋丁煸炒片刻,下入酱油、绵白糖、虾子、料酒和清水100克煮至入味时,淋上香油100克,撒入五香粉拌匀后倒入馅盆中冷却。当肉和笋冷却后,加入小青菜末、剩余香油和猪油拌匀即成馅料。

3. 将面粉、酵面和清水200克同放一盆内拌匀成柔软光滑的面团,待其发酵好后对入食用碱揉匀,揪成面剂20个,擀成边薄、中间稍厚的圆形面皮,包入馅心,捏成提花包形状。

4. 将生坯装入抹过油的笼中,用旺火沸水锅蒸10分钟左右即成。

【特点】

包皮柔软洁白,口味鲜香爽脆。扬州风味名点。

鱼肉包子

【原料】

大酵面500克,净鱼肉350克,猪肥膘肉100克,韭菜末200克,食用碱和精盐各5克,香油50克,料酒20克,味精1.5克,姜末8克,鲜汤适量。

【制法】

1. 将大酵面放在案板上扒开,对入食用碱液搋匀揉透成光润的面团,加盖拧干的湿洁布饧置10多分钟左右;鱼肉和猪肥肉洗净,放在一起剁成蓉,装入碗内,加入适量鲜汤或水,用筷子顺着同一个方向使劲搅拌至浓稠状,下入香油、料酒、精盐、味精、姜末和韭菜末调匀成鱼肉馅心。

2. 将酵面分块揉匀后搓成条,揪成50克1个的剂子,按扁后擀成圆形坯皮,包入馅心,捏成提褶包子生坯,间隔均匀地码入笼内,置于沸水锅上用旺火蒸15分钟左右即可。

【特点】

松软细嫩,鲜醇香浓。

石门素包

【原料】

面粉和绿豆芽各400克,酵面150克,绿豆粉皮500克,油面筋、香菜和



麻酱各 50 克,香油 40 克,酱豆腐 1 块,食用碱 4 克,精盐适量。

【制法】

1. 将粉皮和油面筋切成小碎块;香菜洗净后切成末;绿豆芽择洗干净,焯水后投入凉水中凉透,捞起切碎,与粉皮、油面筋、香菜、精盐、酱豆腐和用香油化开的麻酱同放一盆内搅拌均匀。

2. 将面粉 350 克加酵面及清水 175 克和成面团,待其发酵好后,将用水化开的食用碱加入揉匀稍饧片刻。

3. 将余下的面粉撒在案板上,把面团放在上面搓成长条,尔后,揪成大小均匀的面剂 100 个,将面剂滚圆按扁,擀成薄圆皮,包入调好的素馅,收口捏严,每个包子折 22、24 个褶花。

4. 将包子生坯入笼,置于沸水锅上用旺火蒸 10 分钟左右即成。

【特点】

面皮雪白,暄软适度,馅心清素,味香爽口。天津名点。

时 辰 包 子

【原料】

面粉 1375 克,猪板油 750 克,大葱白 650 克,精盐和特制调料面各 15 克,食用碱 7 克,贮存 3 年的陈菜籽油 200 克。

【制法】

1. 将猪板油的油皮撕去,切成小丁,用精盐和特制调料面拌匀,加入面粉和菜籽油各 75 克,继续搓拌至面粉裹匀油丁即成油馅。将大葱白洗净,切成薄片,放在油馅上,淋入菜籽油 85 克,将馅拌匀待用。

2. 将面粉和溶化后的食用碱水同放一盆内,加入适量的温水(夏季可用凉水)揉匀揉透成面团,饧好后搓成长条,揪成 50 个剂子,将每个剂子压扁成圆片,逐个包入馅心 30 克,用两手将皮边向上一拢,将馅包严捏紧,成“僧帽”形生坯。

3. 将笼屉上刷少许菜籽油,摆入生坯,待锅内的水烧沸时,将笼置于锅上蒸 25 分钟左右至熟即可。

【特点】

形似僧帽,皮薄馅多,味道鲜美。陕西名点。



豆腐包子

【原料】

面粉 800 克,酵面 200 克,嫩豆腐 3000 克,大葱和植物油各 150 克,姜末 5 克,味精 15 克,五香粉和食用碱各 7 克,辣椒油 50 克,精盐适量。

【制法】

1. 将嫩豆腐入笼用大火蒸 40 分钟左右,出笼晾凉后切成小丁放在盆里;大葱择洗干净后切成葱末,放入豆腐丁内,加入姜末、精盐、味精、五香粉和植物油拌匀成馅心。

2. 用温水将酵面泡开,加入面粉和成面团,揉匀揉透,放入盆内盖上湿布发酵。将发起的面团加入食用碱揉匀揉透,搓成长条,揪成 40 个剂子,将每个剂子用手压成圆皮。

3. 将每个圆皮分别包入 80 克馅心,捏成 16~18 个褶皱的灯笼状包子生坯,摆入蒸笼内,置火上蒸 10 分钟左右成熟即可。食用时,用手将包子底一捏,包子口自然张开时灌入辣椒油,味道更加鲜美。

【特点】

形状整齐,色泽洁白,油辣浓香,清素味鲜。陕西名点。

地耳包子

【原料】

面粉 450 克,酵面 50 克,食用碱 5 克,水发地耳(地软)175 克,豆腐 250 克,大葱 75 克,植物油 25 克,五香粉和香油各 7 克,精盐 4 克,味精 2 克,姜末 3 克。

【制法】

1. 将水发地耳拣去杂质,用清水洗净剁碎;大葱洗净后切成葱末,豆腐放入锅中置火上蒸 40 分钟左右取出晾凉后切成小丁。

2. 炒锅置火上,放入植物油烧热,将葱末煸炒出香味,加入豆腐丁、五香粉和精盐翻炒几下,将炒锅离火,倒入地耳、味精、姜末及香油搅拌均匀即成馅料。

3. 将 200 克面粉加入酵面及清水调制成面团,置于保温处发酵。待面团发起时,将余下的 250 克面粉加水和匀,加入发面中,用食用碱液揉匀揉透,饧 15 分钟左右后搓成长条,揪成 10 个剂子,用手按扁,逐个擀成圆皮。

4. 圆皮内包入馅料,边转动边收口,口收严后将收口向下,在上面正中



间捏一条棱,即成“僧帽”形的包子生坯。将包子收口向下摆入笼内,用旺火蒸 12 分钟左右成熟即可。

【特点】

色泽洁白,形似僧帽,馅心松软,清淡可口。西安名点。

三丁素包

【原料】

面粉 500 克,水发冬菇和蘑菇各 100 克,熟笋 200 克,鲜酵母 5 克,精盐和白糖各 10 克,味精 3 克,香油 125 克。

【制法】

1. 将冬菇、熟笋和蘑菇分别洗净,切成米粒丁。炒锅置火上,放入香油 50 克烧至五六成热时,将冬菇、熟笋和蘑菇丁煸炒几下,加入精盐和白糖炒至成熟,撒入味精炒匀,起锅淋上香油 25 克即成馅心。

2. 将面粉放在案板上,中间扒一个窝,鲜酵母用 50 克温水捏散,调成糊状,倒入面粉中,再加温水 200 克拌匀揉透至面团光滑,不粘手,不粘案板,盖上布静置 4 小时左右,让其发酵后揭布,揉和搓成条,揪成 20 个剂子,按扁后擀成中间厚、四周薄的圆皮子,包入馅心 20 克,捏拢收口,摆入笼内,置于沸水锅上用旺火蒸 12 分钟左右即成。

【特点】

油润芳香,味道极鲜。

素菜包子

【原料】

面粉 440 克,酵面、五香豆腐干和白糖各 100 克,食用碱 5 克,泡打粉 10 克,青菜 1500 克,冬笋 700 克,水发冬菇 25 克,味精 12 克,油面筋、香油和植物油各 50 克,精盐适量。

【制法】

1. 将青菜择洗干净,投入沸水锅内焯一下后漂晾、剁碎、挤干水分;油面筋、冬菇、冬笋和五香豆腐干均切成 0.4 厘米见方的小丁。将青菜、油面筋、冬菇、冬笋和五香豆腐干同放一盆中,加入白糖、味精、香油、植物油和精盐拌匀成馅。

2. 将面粉、酵面和清水 220 克同放一盆内调制成光滑的面团,待其发酵



成熟后加食用碱中和,揉透后再用泡打粉揉匀。将发酵面团揪成面剂20个,擀成中间稍厚、四周稍薄的圆形面皮。取面皮一张,包入馅心40克,捏成提花包状。

3. 将生坯装入已刷过油的笼中,用旺火沸水锅蒸12分钟左右即成。

【特点】

色泽洁白光亮,质地膨松柔软,口味清鲜香甜。上海风味名点。

素什锦包

【原料】

大酵面500克,油菜150克,油面筋、豆腐干和水发玉兰片各100克,熟芝麻10克,食用碱5克,水发木耳、香油和白糖各25克,水发冬菇、水发口蘑、水发金针菜、酱油和湿淀粉各50克,花生油100克,精盐4克,味精1.5克,鲜汤少许。

【制法】

1. 将大酵面放在案板上扒开,对入食用碱液搅匀揉透成光洁面团,加盖拧干的湿洁布饧置10多分钟;豆腐干放碗内,用开水泡10分钟,去除豆腥味,取出与油面筋一起切成碎末;水发冬菇、口蘑、金针菜、木耳、玉兰片分别去杂洗净切成碎丁;油菜择洗干净,投入开水锅中焯烫断生,捞出用冷水过凉,剁碎挤干。

2. 锅置火上,放入花生油烧至七成热,投入豆腐干碎末和各种碎丁煸炒2~3分钟,加入酱油、白糖、味精、精盐和少许鲜汤,汤开后用湿淀粉勾芡,盛入盘内晾凉,将油菜末放入,拌在一起,撒入熟芝麻,淋入香油调匀,即成什锦素馅。

3. 将酵面分块揉匀、搓条,揪成50克1个的剂子,按扁擀成坯皮,包入馅料,捏成提褶包子生坯,间隔均匀地码入笼内,置于旺火沸水锅上蒸15分钟左右即成。

【特点】

膨松暄软,馅心多样,馥郁清鲜。

水煎素包

【原料】

嫩酵面500克,菜馅(白菜、青菜等均可)29克,水发粉丝150克,油面



筋、豆腐干和香菜末各 50 克,水发香菇 25 克,食用碱 3 克,香油 75 克,味精和胡椒粉各 2 克,精盐 6 克。

【制法】

1. 将嫩酵面放在案板上扒开,对入食用碱液搥匀揉透成光润的面团,加盖拧干的湿洁布饧置 10 多分钟;粉丝、香菇、豆腐干和油面筋均洗净,分别切成豆粒大小的丁,放入盆内,加入香油、精盐、味精、胡椒粉和挤去汁的菜馅拌和均匀,撒上香菜末,即成馅心。

2. 将酵面分块揉匀后搓成条,揪成 15 克 1 个的剂子,逐个按扁,擀成圆形坯皮,分别包入馅心,捏成提褶小包子生坯。

3. 平锅置火上,放入香油烧热,码入小包生坯略煎一下,见底部微黄时,淋入适量的清水,盖上盖,用中小火煎焖 8~10 分钟,其间要勤转锅子,煎至水分快干时揭盖,淋少许水或油,盖上盖继续煎焖 2 分钟左右,每隔半分钟转动一次锅子,连续转动 4 次后,铲出装盘即可。

【特点】

底色金黄,表面玉白,外脆内软,鲜咸清香。

香菇素包

【原料】

水发香菇 150 克,水发黑木耳 100 克,油面筋 50 克,青菜 300 克,精面粉 500 克,白糖、味精、香油、精盐和鲜酵母各适量。

【制法】

1. 将香菇、黑木耳和油面筋洗净后均切成细粒;青菜洗净后投入沸水锅里焯熟,捞出用冷水漂凉,切成细粒后挤干水分。

2. 炒锅置火上,放油烧至六成熟,加入香菇、油面筋、黑木耳、精盐和白糖煸炒至熟,起锅时撒入青菜粒和味精炒匀,淋入香油即成馅心。

3. 将精面粉加鲜酵母用 50 克温水捏散,调成糊状,倒入面粉中,再加入适量的温水拌匀揉至面团光滑、不沾手、不沾案板时,盖上布静置 2 小时使其发酵,见面团中起均匀小孔,涨发膨松时做成圆皮包子坯。在包子坯中心放上馅心,合拢收口,放入蒸笼静置 15 分钟左右,再放到旺火沸水锅上蒸 10 分钟左右即成。

【特点】

软嫩鲜香,滋阴补肾,抗癌美容。



蒸葛粉包

【原料】

葛粉 500 克,白糖 250 克,花生仁和猪油各 60 克,猪肥膘肉、糕粉和红枣各 30 克,白芝麻 15 克,青梅 25 克。

【制法】

1. 将猪肥膘肉切成薄片,用沸水烫熟,捞出后切成 0.3 厘米见方的丁;白芝麻洗净后入锅用小火炒熟;花生仁烤熟后碾碎;红枣去核后与青梅一同切成 0.3 厘米见方的小丁。将上述加工后的原辅料同放一盆内,加入糕粉、白糖和猪油拌匀即成馅料。

2. 将葛粉碾碎过筛,装入盆中,倒入 600 克开水迅速搅拌均匀,取出放在案台上揉匀揉透后揪成小剂子 50 个,按扁后包入馅心 10 克,捏成小笼包状生坯。

3. 将生坯置于刷过油的笼中,置火上蒸制 10 分钟左右即成。

【特点】

皮质柔韧可口,馅心松脆香甜。福建风味名点。

奶黄馅包

【原料】

面粉 500 克,泡打粉 7.5 克,白糖 100 克,干酵母 5 克,奶黄馅 510 克。

【制法】

1. 将面粉、泡打粉、干酵母(事先用少许温水和匀)、白糖和适量的清水拌匀后揉成面团。将面团用压面机反复滚压,直至面团表面光滑为止,稍饧片刻后即可作为面皮使用。

2. 取面皮一张,包入奶黄馅约 15 克,包捏成无缝包形即成生坯,在包底垫上包底纸。

3. 将已成形的包坯置于适当温度、湿度条件下饧发,至包身松软、膨大后置于笼内,用旺火沸水蒸 10 分钟左右即成。

【特点】

皮白心黄,色泽鲜艳,柔软香滑,甜而不腻。广东名点。



莲蓉蛋包

【原料】

酵面 500 克,白糖 160 克,食用碱水 10 克,泡打粉 7.5 克,猪油 20 克,面粉 150 克,莲蓉馅 510 克,咸蛋黄 3 只。

1. 将酵面、白糖和适量的清水同放一盆内拌至糖溶,加入食用碱水擦匀,撒入拌好泡打粉的面粉,淋入猪油揉和成团,揪成 40 克 1 个的小面剂,按扁后复折一次,压成圆形面皮。

2. 将莲蓉馅切成小剂,每个 20 克左右,咸蛋黄平均分成 30 粒。取面皮一张,包入馅心 20 克、咸蛋黄一粒,捏成无缝包形,包底粘上包底纸。将生坯置于笼内,用旺火沸水蒸 10 分钟左右即可。

【特点】

包皮光滑,洁白柔软,口味鲜甜。广东名点。

九圆包子

【原料】

面粉 1000 克,鲜牛奶 130 克,酵面 60 克,饴糖 120 克,白糖 310 克,食用碱 10 克,猪五花肉 500 克,干贝和泡打粉各 6 克,猪油 85 克,味精和香油各 1 克,酱油、料酒和葱各 5 克,胡椒粉 0.5 克,金钩 15 克,甜酱 3 克,口蘑 7 克,精盐 and 老姜各 2 克,猪瘦肉 50 克,猪板油 200 克,蜜玫瑰 1.5 克,冰糖、蜜橘饼和芝麻各 18 克,熟火腿、蜜樱桃、蜜瓜条、蜜枣和天冬各 30 克,核桃仁 20 克。

【制法】

1. 将干贝洗净后放入碗内,加入姜片和葱结置火上蒸软后撕碎;金钩洗净后泡软剁碎;口蘑泡软后切成薄片;火腿切成小粒;猪瘦肉用刀背捶成肉蓉;猪五花肉切成 3.3 厘米长、1.6 厘米宽、0.33 厘米厚的片。将猪瘦肉蓉加酱油 1.5 克、味精、胡椒粉、香油搅拌上劲,加入火腿粒、葱末拌匀;炒锅置火上,放入猪油 75 克烧热,投入肉片炒至松散,加入精盐、金钩、甜酱、酱油 3.5 克、料酒等炒至肉九成熟时,下入干贝稍炒即起锅,晾凉后将肉取出切成小粒。最后将肉粒、干贝、猪瘦肉和火腿等一起拌匀即成火腿鲜肉馅。

2. 将猪生板油去膜,蜜枣、蜜瓜条、蜜橘饼和蜜樱桃切成粒状,核桃仁去衣、炸熟、剁碎,芝麻炒香碾末,冰糖捣成碎末,天冬切成细末。将上述原料



与蜜玫瑰拌和均匀即成玫瑰油馅。

3. 将面粉、酵面、饴糖、牛奶和适量的清水同放一盆内拌匀成光滑的面团,待发酵成熟后加入白糖 60 克、食用碱和泡打粉反复揉匀揉透。

4. 将面团分成两份,各揪成剂子 16 个,按成包皮形状。取坯皮一张约 50 克,包入馅心 40 克,捏成 10~12 个皱褶的大花形包子即成包子生坯(甜包和咸包各 16 个)。将每个包底垫上菜叶,上笼用旺火沸水蒸制 7~8 分钟即成。食用时,将咸包和甜包成对上碟。

【特点】

包皮膨松柔软,咸包鲜香爽口,甜包肥而不腻,香气宜人爽口。重庆著名点心。

石柱米包

【原料】

粳米 500 克,糯米 75 克,酵面米浆 50 克,白糖 200 克,食用碱 2 克,核桃仁和花生仁各 30 克,瓜子仁、芝麻粉和冰糖各 20 克,蜜玫瑰和蜜桂花各 5 克。

【制法】

1. 将核桃仁和花生仁剁碎,冰糖捣碎,均与瓜子仁、芝麻粉、蜜玫瑰、蜜桂花同放一盆内和匀,撒入白糖 100 克拌匀。

2. 将粳米和糯米分别洗净、浸泡至米粒松脆,加水磨成细浆并压干水分,糯米蒸熟后待用。将粳米粉与糯米饭混合,加入酵面米浆及食用碱揉匀,发酵 3 小时,待粉团体积膨大后装入布袋压去水分,再加白糖 100 克及食用碱少许揉匀,静置 30 分钟左右。

3. 将静置后的粉团分成 12 个小剂,分别包入馅心 20 克,捏成无缝包形状。将包坯入笼置火上蒸熟,晾凉后用红炭火烤至色黄即成。

【特点】

色泽黄亮,外脆内软,香甜可口,涪陵风味。

四味荞包

【原料】

荞麦面 1000 克,面粉和白糖各 500 克,猪油 400 克,泡打粉 180 克,核桃仁、芝麻、玫瑰糖和豆沙各 200 克。



【制法】

1. 将荞麦面、面粉、白糖、猪油和泡打粉同放一盆内拌匀,加入少许清水调成面团,饧置片刻,待面团松发后揉匀揉透。
2. 将面团揪成小剂 80 个,按成饼形。将核桃仁、豆沙玫瑰糖和芝麻各分成 20 份。取面皮分别包入豆沙、玫瑰糖、芝麻、核桃仁各 20 个,捏成无缝包形状。
3. 将生坯装入抹过油的模具中,连同模具入笼置火上蒸制 10~15 分钟,取出脱模装盘即成(每 4 个一组,每味各一)。

【特点】

色泽黄亮,松软酥化,香甜爽口。云南风味。

白菜大包

【原料】

面粉和白菜各 500 克,猪油渣 150 克,酵面 30 克,食用碱 5 克,花生油和甜面酱各 50 克,香油 25 克,精盐 3 克,味精 1.5 克,姜末 4 克。

【制法】

1. 将面粉和用水化开的酵面同放一盆内,分次加入冷水(冬季用温水)拌和均匀,调成光润的面团,加盖拧干的湿洁布静置 5~6 小时,发成大酵面;白菜洗净后切成均匀的碎末,用洁布包起挤干水分,放入盆内;猪油渣洗净,放入碗内加开水泡软(或在开水锅中煮软),捞出沥水晾凉,切成碎末,撒入盛菜末的盆内,加入姜末、甜面酱、精盐、香油、味精和香油搅拌均匀,成为白菜馅心。
2. 将发好的大酵面放在案板上扒开一个窝,对入食用碱液,搥匀揉透,去除酸味后分块揉匀、搓条,揪成 50 克 1 个的剂子,用手按扁,擀成坯皮,放在左手掌中,包入馅心,捏成间距均匀的“提褶”花纹(一般为 18~24 个褶)捏折到头收口捏紧,即成包子生坯,间隔均匀地码入笼内,置于旺火沸水锅上蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

皮白暄软,油润鲜香,清淡爽口。



黄菜大包

【原料】

大酵面 500 克,水发粉丝 400 克,鸡蛋和水发黄花菜各 100 克,水发木耳和湿淀粉各 50 克,食用碱 5 克,花生油 75 克,香油 25 克,精盐 7.5 克,味精 1.5 克,鲜汤少许。

【制法】

1. 将大酵面放在案板上扒开,对入食用碱液,搋匀揉透,去掉酸味,揉成光滑面团;水发粉丝、黄花菜和木耳均洗净,分别切成碎末;鸡蛋磕入碗内调散。

2. 锅置火上,放入花生油 50 克烧至七八成热,倒入蛋液搅炒至凝结,搅碎盛出。原锅置火上,放入余下的花生油烧至七成热,倒入粉丝末、黄花菜末和木耳末煸炒 2~3 分钟,加少许鲜汤烧开,放入炒好的碎鸡蛋以及精盐和味精,调好口味,用湿淀粉勾芡,制成熟黄菜馅,离火晾凉,浇入香油拌匀。

3. 将酵面团放在案板上,分块揉匀后搓成条,揪成 50 克 1 个的剂子,按扁擀成圆形坯皮,包入馅心,捏成提褶包子生坯,间隔均匀地码入笼中,置于旺火沸水锅上蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

包皮松软,馅心细嫩,鲜醇清香。

素肉大包

【原料】

大酵面和熟面筋各 500 克,水发木耳、酱油和湿淀粉各 50 克,食用碱和姜末各 5 克,花生油 100 克,香油 25 克,精盐 4 克,白糖 15 克,味精 1.5 克。

【制法】

1. 将大酵面放在案板上扒开,对入食用碱水搋匀揉透成光滑的面团,加盖拧干的湿洁布饧置 30 分钟左右;面筋和木耳洗净后分别切成碎末。

2. 锅置火上,放入花生油烧至六七成热,倒入面筋及木耳末煸炒 1~2 分钟,加入酱油、味精、精盐、白糖和少许水烧开,用湿淀粉勾芡,离火晾凉,淋入香油,撒入姜末调匀,即成素肉馅心。

3. 将大酵面分块揉匀搓成条,揪成 50 克 1 个的剂子,按扁擀成圆坯皮,



包入馅心,捏成提褶包子生坯,间隔均匀地码入笼内,置于旺火沸水锅上蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

形态丰满,馅心鲜嫩,清香浓郁,肥而不腻。

素蟹粉包

【原料】

大酵面 500 克,烤麸 350 克,胡萝卜 250 克,食用碱 6 克,花生油 100 克,精盐 8 克,白糖 25 克,醋 15 克,味精 1.5 克,葱末 10 克,姜末 5 克,湿淀粉 50 克。

【制法】

1. 将大酵面放到案板上扒开,对入食用碱液,搥匀揉透成光润的面团,加盖拧干的湿洁布饧置 10 多分钟;胡萝卜刮皮洗净,切成小块,放入笼内,置火上蒸至软熟,再剁成泥;烤麸(即熟面筋)切成碎末。

2. 锅置火上,放入花生油烧至六七成热,将葱末、姜末炒出香味,加入胡萝卜泥煸炒 2 分钟左右,下入烤麸末再炒几下,随即加入精盐、白糖、味精和少许水,搅拌均匀,汁开调好口味,用湿淀粉勾芡,淋入醋拌匀即成素蟹粉馅。

3. 将酵面分块揉匀,搓成长条,揪成 50 克 1 个的剂子,按成中间较厚、周围较薄的圆形坯皮,包入馅心,捏成提褶包子生坯,间隔均匀地码入笼内,置于旺火沸水锅上蒸 15 分钟左右即成。装盘蘸醋食用。

【特点】

蓬松发暄,馅心鲜香,有蟹粉味。

秋叶包子

【原料】

大酵面 500 克,馅心(生熟、荤素、咸甜均可)300 克,用碱 5 克。

【制法】

1. 将大酵面放在案板上扒开,对入食用碱液搥匀揉透成光润的面团,分块揉匀后搓成条,揪成 50 克 1 个的剂子,按扁擀成圆形坯皮。

2. 将坯皮包入馅心,先用左手拇指在坯皮的一边向馅心捏成一个角,在角处放进用面团搓成的一节小短条作叶柄。将坯皮两边提向中间;捏起,右



手拇指与食指交叉推捏提褶,捏成一条长缝(从叶柄捏到叶尖),形成一头圆鼓、一头细尖的叶状,长缝两边的褶印有如“人”字形叶脉(如褶印不清,还可用花钳钳出花纹),即成秋叶包生坯。

3. 将秋叶包生坯间隔均匀地码入笼内,置于沸水锅上用旺火蒸 15 分钟左右即可。

【特点】

形似秋叶,味鲜可口。

寿桃包子

【原料】

大酵面 500 克,各式馅心 300 克,食用碱 5 克,食用色素(红、绿、黄等)少许。

【制法】

1. 将大酵面放在案板上扒开,对入食用碱液攪匀揉透成光润的面团,取出少量面团做成叶和柄,其余面团揉匀后搓成条,揪成 50 克 1 个的剂子,按扁后擀成圆形坯皮,分别包入馅心,捏成圆形,封口捏紧,收口朝下竖放;用手指将上端捏出桃尖,再从桃身至桃尖用木尺压出一条印痕,然后将做好的叶子和柄按上,即成寿桃包生坯。

2. 将寿桃包生坯间隔均匀地码入笼内,置于沸水锅上用旺火蒸 15 分钟左右成熟下笼,用食用红色素涂红桃尖,用食用绿色素染叶片,在桃身和柄上涂食用金黄色素即成。

【特点】

形色似桃,馅心清香。

梅花包子

【原料】

大酵面 500 克,各式小馅心 300 克,食用碱 5 克。

【制法】

1. 将大酵面放在案板上扒开,对入食用碱液攪匀揉透成光润的面团,分块揉匀后搓成条,揪成 50 克 1 个的剂子,逐个按扁,擀成面皮。

2. 将坯皮包入馅心,收口捏紧,成为圆形包子生坯,收口朝下竖放在案板上,右手拿月牙形小花钳,从生坯下部由下而上,一层一层地转圈钳出花



瓣,钳好下一层再钳上一层,一般钳三层即成梅花形包子生坯。

3. 将包子生坯间隔均匀地码入笼内,置于沸水锅上用旺火蒸 15 分钟左右成熟下笼晾凉后,即可刷些食用红色素或撒点红丝点缀。

【特点】

形似梅花,绚丽美观。

金鱼包子

【原料】

大酵面 500 克,各式馅心 300 克,食用碱 5 克,食用红色素少许。

【制法】

1. 将大酵面放在案板上扒开,对入食用碱液揉透成光润的面团,留少许面团,其余揉匀后搓成条,揪成 20 克 1 个的剂子,逐个按扁,擀成坯皮。把馅心放在坯皮一端,包成一头大一头小的葫芦形;将小的一头擀平,用印板压上印纹,再用剪刀从中间剪开,一头捏尖,成为金鱼中间的两个胸鳍;把留下的少许面团一分为二,搓成长条,擀平成为一头尖一头圆的片,再压上印纹,做成鱼尾,分别按在剪开的鱼尾两边,做成两侧的尾鳍;将大的一头捏出鱼头和鱼身,鱼头可用骨针挑出略翘起的嘴巴,再用小圆花钳在鱼头两边钳出鳃边,两鳃前方各按两个用面揉成的小圆球作眼睛,在背部捏出一条突出的扁条,剪成背鳍,在腹部边捏出四条腹鳍(两边各捏两条);鱼身上用鹅毛管依次顺序排列压出鱼鳞形,即成金鱼包子生坯。

2. 将金鱼包子生坯间隔均匀地码入笼内,置于沸水锅上用旺火蒸 15 分钟左右成熟下笼,在鱼身上刷一层食用红色素即成。

【特点】

生动逼真,色形美观。

蒸香甜包

【原料】

面粉 500 克,酵面 75 克,白糖 100 克,熟面粉 25 克,食用碱 5 克。

【制法】

1. 将面粉、酵面和清水 250 克同放一盆内拌匀成面团,待其发起后对入食用碱液,搓揉光润后稍饧片刻。将白糖加熟面粉和少量水搓揉成糖馅。

2. 将面团放在案板上搓成条,揪成小剂子,压扁后包入糖馅,收紧包口,



揉成圆形成包子生坯,摆入笼内,置于沸水锅上用旺火蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

暄软香甜,味香爽口。

果酱包子

【原料】

面粉 500 克,酵面 100 克,果酱 250 克,食用碱 6 克。

【制法】

1. 将酵面放入盆内,加入温水 270 克稀释一下,倒入面粉和成发酵面团,待发起后对入食用碱液揉匀,稍饧片刻。将果酱加入少许干面粉拌匀成馅料。

2. 将面团搓成长条,揪成 10 个剂子,逐个压扁,包入果酱馅,揉成圆形包子生坯,摆入笼内,置沸水锅上用旺火蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

酱香柔软,味道鲜美。

豆沙包子

【原料】

面粉 500 克,赤豆 250 克,酵面 100 克,白糖 50 克,植物油 25 克,糖桂花 7 克,食用碱 5 克。

【制法】

1. 将酵面放入盆内,加水稀释一下,加入面粉和水 250 克。用手将剂按成扁皮,包入豆沙馅,收严剂口成鸭蛋形,入笼置于沸水锅上用旺火蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

暄软可口,豆沙香甜。

红果包子

【原料】

面粉 500 克,酵面 150 克,山楂糕 100 克,青梅 10 克,桂花 5 克,白糖和食用碱液各适量。



【制法】

1. 将面粉、酵面和温水 250 克同放一盆内拌匀成发酵面团。
2. 将山楂糕切成细泥,加入白糖、青梅末和桂花少许拌匀成馅。
3. 待酵面发起,对入适量的食用碱液,揉匀后搓成长条,揪成 50 克 1 个的剂子,把剂子压成中间稍厚、边缘稍薄的圆皮,包入馅,收严剂口,将生坯整理成塔形,再用剪刀从生坯底部逐层剪若干三角形(最底层 5 个,二层 4 个三层 3 个,四层 2 个,五层 1 个),塔顶处再用剪刀剪出和红果顶部的小花嘴形,即成红果包生坯。
4. 将红果包子生坯摆入笼内,置于沸水锅上用旺火蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

造型美观,酸甜适口。

一品素包

【原料】

面粉和豆芽菜各 500 克,酵面、水发粉丝和香油各 75 克,菠菜 150 克,水发香菇和水发木耳各 50 克,精盐 10 克,味精 7 克,胡椒粉 5 克,食用碱适量。

【制法】

1. 将豆芽菜和菠菜洗净后用开水烫一下,过凉后切碎,用布挤干水分后放入盆内,加入切成小段的水发粉丝、切碎的香菇块、木耳以及香油、精盐、味精和胡椒粉等搅拌均匀成素馅。
2. 将面粉放入盆内,加入酵面和温水 250 克拌匀成发酵面团,待其发起后对入食用碱液揉匀,揪成 30 个面剂子,压成中厚边薄的面皮,中间放馅,捏 30 个左右褶(要高桩形状),放在较暖的地方,饧 10~20 分钟后摆入笼内,置于沸水锅上用旺火蒸 12 分钟即成。

【特点】

色泽洁白,清淡可口。

小白菜包

【原料】

对好食用碱的酵面和小白菜各 500 克,猪夹心肉 200 克,海米、酱油、精盐、料酒、味精和香油各适量。



【制法】

1. 将小白菜择洗干净,放入开水锅中烫至五成熟捞出,用凉水过凉后沥水,放在菜板上,用刀剁成细末,挤去水分。

2. 将猪肉入汤锅置火上煮至五成熟后捞出,切成黄豆大小的丁,投入锅内,加入酱油、精盐、料酒、剁碎的海米和鲜汤,用小火煨透,收浓汤汁出锅。将挤去水分的小白菜中加入精盐、味精和香油拌匀,再与凉透的肉丁拌成馅料。

3. 将对好食用碱的酵面放在案板上揉匀,搓成长条,揪成20个面剂子,逐个擀成中间稍厚、四周薄的圆片,包入馅料捏成15~18个的提褶包,摆入笼内,置于沸水锅上用旺火蒸15分钟左右即熟。

【特点】

皮薄松软,咸香适口。

干咸菜包

【原料】

面粉和猪肋条肉各500克,干咸菜200克,葱末、姜末、酱油、白糖、猪油、料油、味精和鲜酵母各适量。

【制法】

1. 将鲜酵母加少许温水化开,倒入面粉拌匀,加入适量的清水和成软硬适度的面团,置于盆内加盖,放在温暖处发酵。

2. 将干咸菜放入盆内,用开水浸泡2小时,泡出咸味,捞出,用清水冲洗干净,去杂后用刀剁成细末,放在盆内用开水烫一下,装入干净的布袋中,挤去水分,倒入盆内。

3. 将猪肋条肉洗净,放入开水锅内用旺火煮至软烂,取出切成小丁。锅置火上,放入酱油、白糖、猪肉丁、味精、葱末、姜末、料酒和适量的清水,用旺火烧开,倒入干咸菜末煸炒,待锅内卤汁被干菜吸收后,倒入猪油炒拌均匀改用小火焖15分钟,出锅冷却即成馅料。

4. 将发酵好的面团撒入少许面粉,揉和均匀,揪成20个剂子,压扁,擀成圆片,包入馅料,摆入笼内,用旺火蒸15分钟即可出锅装盘,趁热食用。

【特点】

咸甜适口,清爽不腻。



豌豆包子

【原料】

面粉 1000 克,酵面 150 克,豌豆 500 克,白糖 250 克,糖桂花和食用碱各少许。

【制法】

1. 将豌豆去皮洗净,入锅加水置火上煮烂捣成泥,撒入白糖和糖桂花搅匀,晾凉后即成豆馅。

2. 将酵面加水调匀,逐渐对入 750 克面粉,揉匀和好,上湿布静置发酵后对入适量的食用碱液揉匀饧置片刻。

3. 案板上撒少许面粉,将面团搓成长条,揪成 25 个小面剂,逐个擀成圆饼,抹匀一层豆馅,包成圆形豆包,封口朝下摆入笼内,置火上蒸 15 分钟左右即熟。

【特点】

小巧玲珑,雪白松软,清香甜润。

枣泥包子

【原料】

面粉 1400 克,酵面 150 克,小枣 1000 克,白糖 750 克,糖桂花 5 克,香油 300 克,食用碱适量。

【制法】

1. 将优质小枣放入凉水中浸泡,待小枣外皮泡涨后洗净,置于盆中,加入凉水(水要漫过小枣 3 厘米),入笼用旺火蒸 1 小时取出,过罗去掉皮和核,剩下的枣肉即为枣泥。将枣泥、白糖和香油 200 克一起放在锅中,用微火炒 30 分钟。当枣泥呈稠糊状,用铲挑起欲滴不滴时,淋入香油 100 克搅匀,盛出晾凉,约出枣泥馅 1500 克。

2. 将酵面放在盆中,用温水 500 克调稀,倒入面粉 1000 克和成面团,盖上盆盖使其发酵。将面粉 100 克铺撒在案板上,发面放在面上摊平,倒入食用碱水(食用碱事先用水化开),撒上白糖 150 克,用手反复揉揉均匀后,搓成圆条,揪成 60 个面剂。

3. 将糖桂花掺入枣泥馅内拌匀(糖桂花必须在用馅时现放,早放易使馅料变质)。将面剂按成圆皮,包入 25 克馅,将四周边缘兜起合拢,收口朝下



放好,即成圆形枣泥包。要随按皮随包馅,待全部包完后,入笼置于沸水锅上用旺火蒸 10 分钟左右即熟。

【特点】

外皮白净,暄腾柔软,馅心酱红,甜润细腻,枣香浓郁。

水晶菜包

【原料】

大酵面 750 克,白糖 125 克,熟菜末 40 克,食用碱 6 克,猪肥膘肉丁和冰糖各 30 克,熟面粉 35 克。

【制法】

1. 将发酵好的面团放在案板上加入白糖、食用碱水揉匀,再反复揉成软面团。将面团搓成长条,揪成 20 个面剂。

2. 将白糖倒在案板上,加入熟菜末,洒少量清水使其潮湿,拌和均匀,再下入熟面粉拌匀,然后把白糖、猪肥膘肉丁及碎冰糖加入拌匀成馅。

3. 将面剂子压扁成圆片,包入糖馅提起捏褶,收口成提花形包子,入烤箱烤 2~3 分钟,生坯表面即成一层光洁而软薄面壳,入笼用沸水旺火蒸 15 分钟左右即熟。

【特点】

香甜带咸,风味别具。

河南菜包

【原料】

面粉 500 克,水发粉丝 100 克,海米 25 克,水发木耳 50 克,韭菜和鸡蛋各 150 克,姜末、精盐、味精、猪油、香油、酵面和食用碱各适量。

【制法】

1. 将面粉和酵面用温水和好,发酵成面团,发起后对入适量的食用碱水揉透,揉匀后放在案板上,搓成长条,揪成 20 个面剂子。

2. 炒锅置火上,放入猪油烧热,将打散的鸡蛋液倒入锅内炒碎,盛入盆内。将水发粉丝、用温水泡软的海米、水发木耳和韭菜均捣碎,放入盆内,加入香油、味精、精盐和姜末拌成素馅。

3. 将面剂压扁,擀成圆皮,放入馅料于沸水锅上用旺火蒸 7~10 分钟即成。



【特点】

皮暄馅鲜,清淡适口。

什锦包子

【原料】

面粉 400 克,大酵面 100 克,火腿肉、蜜冬瓜条、香肠、糖蜜猪油丁和熟面粉各 25 克,白糖 50 克,桂花、瓜子仁和核桃仁各 10 克,杏仁 5 克,香蕉汁 1 克,橘饼 15 克,食用碱 3.5 克。

【制法】

1. 将大酵面加 200 克水搓捏散开,加入面粉和匀揉透,发成酵面。
2. 将火腿肉、香肠、冬瓜条、橘饼和核桃仁等切成碎末,盛入盆内,加入白糖 25 克、猪油丁、熟面粉、瓜子仁、香蕉汁、桂花和杏仁拌匀制成馅。
3. 酵面置案板上,加入食用碱和白糖 25 克揉匀,搓成条后揪成 10 个小面剂。
4. 将面剂按平,包入馅心 20 克左右,沿面皮顺捏 20~24 个花纹收口(呈圆锥形)。逐个做好,摆放笼内,置旺火沸水锅上蒸 15 分钟左右即熟。

【特点】

皮软润滑,香甜适口。湖北风味。

炸鸡子包

【原料】

面粉 500 克,鸡蛋 1000 克,明矾 25 克,食用碱 10 克,植物油 2500 克(实耗约 200 克),精盐适量。

【制法】

1. 将面粉、精盐、明矾和食用碱同放一盆内拌成较软的面团,饧透揉好,搓成长条,擀压成薄面片,揪成 20 个小面剂。
2. 将一个小面剂的四角拉长,使其成为 10 厘米长、7 厘米宽的长方形,投入到烧至七成热的油锅内,用长竹筷子翻动,使其鼓起呈泡状,迅速挑出油锅,放在案板上,再用小刀从边缘一侧划开小口,磕入一只鸡蛋,捏严口,再投入烧至八九成热的油锅内,不断翻个,至鸡蛋熟时即成。

【特点】

棕色皮脆,微咸蛋嫩。济南风味。



天津素包

【原料】

对好食用碱的酵面 500 克,口蘑、焦圈、冬笋、绿豆芽和水发木耳各 100 克,香菜末、葱末、姜末、精盐、味精、香油和鲜汤各适量。

【制法】

1. 将口蘑、焦圈、冬笋、绿豆芽和木耳用刀剁碎,放入盆里用少许鲜汤搅拌均匀,加入香菜末、葱末、姜末、精盐、味精和香油等调料搅拌均匀即成馅料。

2. 将酵面团揉匀揉透,搓成长条,揪成 20 个剂子,擀成中间略厚、外边稍薄的圆皮,放入馅料,包成圆形捏褶的包子,放入笼中,置于沸水锅上用旺火蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

皮白馅香,别具风味。

五仁包子

【原料】

核桃仁、花生仁、松子仁和瓜子仁各 25 克,芝麻 10 克,白糖 150 克,面粉 400 克,猪板油丁 50 克,桂花酱、青红丝和发酵粉各适量。

【制法】

1. 将面粉与适量的水及发酵粉和匀,发酵;核桃仁、花生仁和松子仁研成小粒,与芝麻、瓜子仁、板油丁、桂花酱、青红丝和白糖拌匀成馅。

2. 将发酵好的面团揉匀,搓成长条,做成面剂 20 只,擀成皮,包进调好的馅,捏成菊花形,入笼置旺火上蒸约 15 分钟至熟即成。

【特点】

馅心香甜,松软可口,安心养颜,安神益智。

茯山包子

【原料】

山药粉和茯苓粉各 100 克,面粉 200 克,白糖 300 克,海带丝和红萝卜丝各少许,熟猪油和发酵好的软面各适量。



【制法】

将山药粉和茯苓粉及适量的清水一起放入盆中调成糊状,入锅置火上蒸熟,加入面粉、白糖、海带丝、红萝卜丝和熟猪油混匀制成包子馅,用发酵好的软面擀成皮子做成包子,入笼置火上蒸熟即成。

【特点】

松软鲜香,益气健胃,补脾强精,益精补气,降低血脂。

茯苓枣包

【原料】

红枣 30 只,茯苓 50 克,面粉 200 克,面包种适量。

【制法】

将茯苓研成细末,与面粉、面包种混匀,加入适量的清水揉搓成面团,发酵。待面团发后,加入少许清水揉匀,分成 10 等份,逐只揉成椭圆形,每只生面坯放 3 只红枣,入蒸笼内,隔水用旺火蒸 20 分钟至熟即成。

【特点】

松软甜美,健脾益气,宁心益智。

猪脑菜包

【原料】

猪脑 1 只,韭菜 200 克,面粉、植物油和精盐各适量。

【制法】

将猪脑蒸熟后切成小丁,与洗净切成末的韭菜、植物油和精盐拌匀成馅。将面粉发酵,制成发面,与脑髓韭菜馅一起制成包子,入笼蒸熟即成。

【特点】

风味小吃,滋肾补脑,健身防癌。

蒜苗包子

【原料】

大蒜苗 250 克,猪瘦肉 100 克,面粉 500 克,植物油、精盐和酱油各适量。

【制法】

1. 将大蒜苗和猪瘦肉分别洗净后切成细末。
2. 锅置火上,放入植物油烧热,投入大蒜苗和猪肉炒熟,加入精盐和酱



油稍炒制成馅。用面粉制成发面,做成包子,入笼蒸熟即成。

【特点】

健胃消食,滋阴补血,解毒抗癌。

莲蓉香包

【原料】

莲子 200 克,芝麻 150 克,面粉 500 克,白糖、鲜酵母、食用碱和猪油各适量。

【制法】

1. 将鲜酵母用少许温水化开后加入面粉内拌匀,再加适量水、食用碱和成软硬适度的面团,放温暖处发酵;芝麻去杂掏洗干净,用小火炒熟,趁热研碎;莲子去皮除心,放入蒸锅内蒸烂,取出搅成泥状。

2. 炒锅置火上,放入猪油烧热后倒入白糖溶化,随即加入莲子泥炒匀,出锅晾凉,撒入芝麻末拌匀即成包子馅。

3. 将发酵好的面团揉匀揉透,搓成长条,揪成面剂,擀成薄圆片,放入芝麻莲子馅包成包子,入笼用旺火蒸熟即成。

【特点】

暄软甜香,健脑益智,润养脾肺,健脾益肾,养心安神。

素馅包子

【原料】

面粉 5000 克,酵面 500 克,粉丝 1000 克,豆腐 2000 克,鸡蛋 100 克,葱末、姜末、胡椒粉、植物油、香油、酱油、精盐、味精和食用碱各适量。

【制法】

1. 将酵面用水化开,加入面粉和成面团,静置发酵。

2. 鸡蛋液入锅置火上炒熟,粉丝用热水泡软剁碎,豆腐切成黄豆大小的丁并用油炸透。以上各料均放入盆中,加入葱末、姜末、胡椒粉、香油、酱油、精盐、味精拌匀成馅。

3. 面团发起后对入食用碱揉匀,搓成长条;揪成剂子,按扁,擀成圆皮,捏成包子,入笼置火上蒸熟即可。

【特点】

清淡不腻,软鲜可口。



千张肉包

【原料】

千张 40 张,干贝 80 克,虾仁 200 克,猪腿肉 2500 克,笋衣 250 克,芝麻和白糖各 50 克,粗粉丝和酱油各 2000 克,料酒 150 克,味精 15 克,熟猪油 1000 克,精盐适量。

【制法】

1. 将猪腿肉去皮、骨、肥膘和筋,选用瘦肉,切成小丁;芝麻炒熟,研成碎末;笋衣用水发后剁细。将以上各料与味精、白糖、料酒和精盐等拌成馅。干贝、虾仁用料酒浸 18 小时(或蒸 3 小时后浸入料酒待用)。

2. 将千张切去碎边,修成 20 厘米见方的片两片,再对切成 4 张斜三角形,边角放在一边待用。

3. 将三角形四张摊平,在锐角上放一块千张小边角,放上拌好的肉馅和虾仁、干贝,包成三角形包子,共包 320 个,每 5 个用笋壳扎捆,放在竹丝篮中,置沸水中用旺火煮熟(约 20 分钟),取出晾干(热天用风扇吹凉),以保持千张韧性和肉馅松嫩,并防止走味。

4. 锅置火上,放入清水和粉丝烧热,把包子放在粉丝锅里加热(仍是 5 个一捆)。上桌时剪去笋壳,先在碗里盛上粉丝,再放上包子 2 个,加上猪油和酱油即成。桌上另备米醋、油辣酱、酱油等调味品,可蘸食。

【特点】

香嫩可口,味道鲜美。湖州风味。

烧卖馒头类

马家烧卖

【原料】

面粉 500 克,肥三瘦七的牛肉(或羊肉)500 克,精盐、味精和酱油各 5 克,熟豆油和香油各 25 克,葱末 50 克,花椒水、八角水和粳米面各少许。

【制法】

1. 将牛肉绞成馅,放入清水 250 克以及精盐、酱油、味精、花椒水和八角



水拌匀(不要用劲搅),撒入葱末,淋入香油和熟豆油调匀。

2. 将面粉用开水 300 克烫(边烫边用筷子搅和)和成面团,用手撑擦揉透后扯开晾凉。将面团揪成 10 克 1 个的剂子,用粳米面作铺面,擀成直径为 8 厘米左右的小圆面片。再取六七个面片撒上铺面,上下对齐摺在一起,用小擀面棒的边压面皮的边,压成边缘像荷花叶形状,抖落铺面再摺起来,放馅,左手五指收拢,把烧卖顶部掐住,不封口,形成花帽,下面像小包子即成烧卖生坯。

3. 将烧卖放入笼内,置于旺火沸水锅上蒸至熟即成。

【特点】

皮薄光亮,筋道柔润,鲜嫩松散,味道醇香。沈阳风味。

参肉烧卖

【原料】

面粉 750 克,酱油和香油各 60 克,黄酱 30 克,去皮猪肉 500 克,对虾(或鸡蛋)100 克,料酒 12 克,味精 1 克,水发海参 150 克,姜末和精盐各 7 克。

【制法】

1. 将猪肉绞成碎末,水发海参和对虾分别去杂洗净后切成丁。将猪肉末、海参丁、虾肉丁、酱油、黄酱、精盐、姜末、料酒、味精和凉水 150 克一起放入盆内拌匀,淋入香油 55 克搅拌成馅。

2. 将面粉 600 克放入盆内,加入开水 240 克和成面团,揉好后搓成圆条,揪成 60 个小面剂,在面剂上刷一层香油。

3. 将面粉 150 克上笼置火上蒸熟,晾凉后过筛,铺撒在案板上,将面剂放在上面擀成四周皱起、形如裙边的圆形烧卖皮。将烧卖皮上放 15 克左右的馅料,轻轻合拢皮的边缘,把馅包起来后逐个摆在笼里,用旺火沸水蒸 6 分钟左右即成。

【特点】

色泽洁白,皮薄馅嫩,味鲜咸爽。北京名点。

猪肉烧卖

【原料】

面粉和猪肉各 500 克,白菜馅 250 克,香油 60 克,葱末 15 克,精盐、姜末和精盐各 5 克,酱油 50 克,味精 2 克,料酒 10 克,淀粉适量。



【制法】

1. 将面粉放入盆内,分次加入开水,边加边用木棍搅拌均匀,调成光润烫面团,晾凉;猪肉洗净,切成碎末,放入盆内,倒入适量的清水,使劲搅拌至黏稠,加入酱油、精盐、料酒、味精、葱末、姜末、挤净水分的白菜馅和香油,拌成馅心。

2. 将烫面团放在案板上,分块揉匀后搓成条,揪成 10 克 1 个的小剂子,按扁,撒上淀粉,擀成直径为 8 厘米、0.15 厘米厚、四周皱起形似荷叶的圆坯皮。左手托住坯皮,右手打上馅心,左手五指向上包起合拢,在齐腰处稍稍用力捏住,但不收口,使皮边粘住馅心不散,并露出少许馅心,即成花形烧卖生坯。

3. 将烧卖生坯口朝上均匀地码入笼内,置于沸水锅上用旺火蒸 5 分钟左右,然后掀开笼盖,在烧卖上洒少许清水,盖好笼盖再蒸 2~3 分钟,即可成熟。

【特点】

形似花朵,皮薄馅足,柔韧软糯,鲜咸清香。

肉葱烧卖

【原料】

面粉和牛肉各 500 克,葱头末 250 克,香菜和酱油各 50 克,香油 60 克,精盐 5 克,味精 2 克,姜末 8 克,花椒水 15 克,淀粉适量。

【制法】

1. 将面粉对半分放在两个盆内,分别加入开水和冷水,调成烫面团和冷水面团。待烫面晾凉后,将两种面团揉在一起,加盖拧干的湿洁布饧置 30 分钟左右;牛肉洗净,切成碎末,放入盆内,分次加入花椒水搅打黏稠,再加入酱油、精盐、味精、葱头末、姜末和香油拌匀成馅;香菜择洗净后切成碎末,临包前拌入牛肉馅内。

2. 将面放在案板上,分块揉匀后搓成条,揪成 10 克 1 个的小剂子,按扁,撒上淀粉,擀成花边坯皮,放入馅料,包成不收口的烧卖生坯,码入笼内,置于沸水锅上用旺火蒸 8 分钟左右即可成熟。

【特点】

形美皮柔,鲜嫩清香。



牛肉烧卖

【原料】

面粉和牛肉各 500 克,味精 3 克,精盐、葱末、姜末和酱油各 10 克,料酒和香油各适量。

【制法】

1. 将牛肉洗净剁碎,放入碗中,加入葱末、姜末、料酒和酱油腌渍 10 分钟左右,淋入少许水,用筷子搅拌后再加入精盐、香油和味精拌匀成馅。

2. 面粉放入盆内,用盐水和匀,揉匀搓成长条,制成小面剂,擀成荷叶边圆面皮,包馅成烧卖,入笼置火上蒸熟即成。

【特点】

馅香皮软,味道鲜美。

肉米烧卖

【原料】

面粉和糯米饭(稍硬)各 500 克,猪肉 250 克,熟火腿末、冬笋丁和冬菇丁各 25 克,熟猪油 60 克,酱油 50 克,精盐 4 克,味精 2 克,白糖 15 克,料酒和葱末各 10 克,姜末 4 克,淀粉适量,鲜汤少许。

【制法】

1. 将面粉放入盆内,分次加入开水,边加边用木棍搅拌,调成烫面团,晾凉;猪肉洗净后切成碎末。

2. 锅置火上,放入熟猪油烧至七成热,将葱末和姜末炒出香味,投入肉丁、冬菇丁、冬笋丁和火腿末同炒几下,加入料酒、酱油、少许鲜汤、白糖和味精烧开,调好口味,晾凉,加入煮熟的糯米饭拌匀成馅。

3. 烫面放在案板上,分块揉匀后搓成条,揪成 10 克 1 个剂子,按扁,撒上淀粉,擀成花边坯皮,放上馅心,包成封口的烧卖生坯,均匀地码入笼内,置于沸水锅上用旺火蒸 8 分钟左右即可。

【特点】

色形美观,皮质柔韧,馅心黏润,鲜咸香甜,风味独特。



糯米烧卖

【原料】

面粉和糯米各 500 克,熟猪油和白糖各 250 克,深色酱油和猪肋条肉各 100 克,虾子少许。

【制法】

1. 将面粉与冷水 200 克同放一盆内拌匀成面团,经过充分揉搓至面团软韧,表面光亮时搓成长条,揪成 25 克 1 个的面剂,逐一按扁,擀成边缘稍薄中间稍厚的荷叶状的烧卖面皮。

2. 将猪肋条肉洗净后切成细丁;糯米淘洗干净后倒入干净的盆内,用温水浸泡 2 小时,待米粒泡涨时倒在竹箩内沥干水分,放在蒸笼内用旺火蒸 1 小时左右至成熟米饭,出笼后摊开晾凉。锅内放入开水 350 克、酱油、白糖、肉丁和虾子,用旺火煮开,待白糖溶化,虾稍红熟时离火,倒入晾凉的糯米饭翻拌均匀,当卤汁全被糯米饭吸收后再淋入熟猪油拌匀即成烧卖馅心。

3. 烧卖面皮中央放上 100 克左右的馅心,左手轻轻攥起,五指捏拢,恰好馅合烧卖面皮的收口,让馅心微露口外。将面皮边交错折压呈荷叶状,然后将烧卖在手心中转动一下,用大拇指和食指掐紧包合成花瓶状。将烧卖入笼用旺火蒸 10 分钟左右,打开笼盖,当烧卖面皮油润不粘手时即熟,趁热装盘食用。

【特点】

馅心绵软,油润鲜美,香肥可口。

油肉烧卖

【原料】

面粉和糯米各 500 克,肥瘦猪肉 200 克,熟猪油 250 克,糖 50 克,酱油 150 克,味精 3 克,虾子 5 克,葱姜末 10 克。

【制法】

1. 将面粉浇入 250 克沸水,搅拌均匀(边浇水边搅拌),揉搓滋润,揪开晾凉后再揉成面团,用湿布盖好稍饧片刻后制成裙褶形圆皮。

2. 将糯米淘洗干净后放入盆内,加入 55℃ 左右的适量热水浸泡约 2 小时至糯米涨大后,捞入笼内铺开,置旺火上蒸熟,取出晾凉。将猪肉切成碗



豆粒大的丁。

3. 锅置火上,放入 50 克熟猪油烧热,将葱姜末炒出香味,加入肉丁炒至肉发白,下入虾子、酱油、白糖、味精及 50 克开水烧开,撒入糯米,转微火略炒;再加入 200 克熟猪油搅拌均匀,盛出晾凉,制成糯米馅,分成 30 份。

4. 用擀好的烧卖面皮,包成石榴嘴状的烧卖,入笼置旺火上蒸 10 分钟左右即成。

【特点】

皮薄馅大,黏润可口,甜咸适中。江苏风味。

鸭油烧卖

【原料】

面粉和糯米各 500 克,牛瘦肉 150 克,鸭油 300 克,酱油 100 克,白糖 45 克,植物油 50 克,精盐、姜末、葱末和味精各适量。

【制法】

1. 将糯米洗净,用温水(夏季用凉水)浸泡 4 小时,捞出冲净,沥干水分,入笼用旺火蒸熟。

2. 将牛肉切成豆粒大小的丁,投入烧至七成热的油锅内炒片刻,加入酱油、白糖、精盐、葱末、姜末和味精拌炒,放入清水 250 克烧开,倒入糯米饭拌炒至糯米将汤汁完全吸收,淋入鸭油搅匀成馅心。

3. 面粉加沸水 250 克和成烫面团,搓成长条,揪成 50 个剂子,擀成圆形皮子包入馅心,收口成石榴花状,入笼置水锅上用旺火蒸至熟透即成。

【特点】

鲜香柔糯,富有营养。

翠油烧卖

【原料】

面粉 500 克,菠菜 1000 克,猪板油 250 克,冬笋和火腿 50 克,精盐 8 克,白糖 25 克,淀粉适量。

【制法】

1. 将面粉放入盆内,分次加入开水,边加边用木棍搅拌均匀,调成烫面团,晾凉;菠菜择洗干净,投入开水锅中烫至断生(可以在焯烫时加少许食用碱,使菜色更加绿),捞出用冷水过凉,取出挤去水分,切成碎末,放入盆内,撒上



白糖和精盐；冬笋、火腿、猪板油（撕去膜）均洗净，分别切成小丁，放入盛菠菜末的盆内，拌成馅料。

2. 将烫面放在案板上，分块揉匀后搓成条，揪成 10 克 1 个的小剂子，按扁，撒上淀粉，擀成花边坯皮，放入馅料。包成不收口的烧卖生坯，码入笼内，置于沸水锅上用旺火蒸 8 分钟左右即可。

【特点】

外皮透绿，馅心青翠，油润清香，鲜咸爽口。

翡翠烧卖

【原料】

面粉 500 克，青菜 1250 克，熟猪油 250 克，白糖 300 克，盐 10 克，食用碱和植物油各少许。

【制法】

1. 将青菜洗净，放入开水锅内烫一下取出过凉，剁成碎末，挤去水分后装入盆内，撒上精盐和白糖，淋入熟猪油拌匀成馅。

2. 面粉放入盆内，用 250 克沸水和食用碱水和成烫面团，摊开晾凉，将晾凉的面团揉匀，搓成直径为 1.8 厘米的长条，按 15 克 1 个揪成面剂，撒入少许薄面按扁，擀成荷叶边状的圆皮。

3. 圆皮中放入馅心约 50 克，捏拢成酒杯形。将生坯放入抹过油的小笼内，置旺火上蒸 5 分钟左右，揭开盖，淋少许水，再盖好蒸 1~2 分钟即成。

【特点】

皮薄透明，色如翡翠，馅大味鲜。江苏风味。

玻璃烧卖

【原料】

面粉 500 克，干细豌豆粉 500 克（实耗约 50 克），猪肉（肥多瘦少）300 克，芽菜 100 克，核桃仁 50 克，水发玉兰片、酱油、料酒和精盐各适量。

【制法】

1. 将面粉掺温水 175 克揉匀，搓成拇指粗的条，揪成面剂，在豆粉内按扁，擀成直径为 5 厘米的面皮，再擀成中间厚，边缘稍薄，直径为 7 厘米的荷叶形的皮子。

2. 将猪肉剁成米粒大小的丁，加入精盐和料酒调匀腌渍 10 分钟左右；



核桃仁用油炸酥,剁成绿豆大小的粒;芽菜洗净后剁成细末;水发玉兰片切成绿豆大小的粒,入沸水锅内焯一下,沥干水分。炒锅置旺火上,放油烧至七成热,将肉粒、玉兰片、酱油和料酒炒匀,起锅入盆,放入余下各料拌匀成馅。

3. 面皮中放入料馅,用手掌轻轻合拢一捏,使馅均匀地被面皮粘住,成“白菜形”,入笼用中火蒸2分钟左右,揭开盖,取干净刷子蘸水洒在烧卖上,再蒸2分钟左右,再洒水一次,蒸3分钟左右至熟即成。

【特点】

外形美观,风味独特。

鸡虾烧卖

【原料】

面粉500克,虾肉400克,鸡脯肉、火腿和冬笋各100克,水发香菇50克,鸡蛋200克,淡盐水(和面用)110克,熟猪油60克,料酒15克,精盐7克,味精2克,葱末10克,姜末5克,淀粉和鲜汤各适量。

【制法】

1. 将面粉放入盆内,加入调散的鸡蛋液和淡盐水,拌和均匀成光滑的蛋面团,盖上拧干的湿洁布饧置30分钟左右;虾肉和鸡肉均洗净,一起剁成蓉,放入盆内,加入适量鲜汤(或蛋清)搅黏;火腿、冬笋和香菇(去蒂)均洗净,分别切成碎丁,一起放入盛虾仁和鸡蓉的碗内,加入料酒、精盐、味精、葱末、姜末和熟猪油,拌匀成馅。

2. 将饧好的蛋面放在案板上,分块揉匀后搓成条,揪成10克1个的小剂子,按扁,撒上淀粉,擀成花边坯皮,放入馅心,包成不收口的烧卖生坯,摆入笼内,置于沸水锅上用旺火蒸8分钟左右即可。

【特点】

色黄美观,口感鲜嫩,清香浓郁。

咸肉烧卖

【原料】

面粉400克,猪肉500克,咸猪肉丁150克,芝麻3克,肉皮冻300克,酱油、白糖、姜、精盐、淀粉、植物油和味精各适量。



【制法】

1. 将面粉倒入干净的盆内,徐徐加入开水,边加水边搅拌,拌好后将面倒在案板上,用双手将面粉搓揉 10 分钟左右(搓揉时应随时撒些干面粉,以免面团粘住案板),揉至面团表面光滑不粘手,且内部无粉粒时,搓成圆形长条,揪成 15 克 1 个的面剂,排列在案板上,分别按成扁圆形,逐一擀成直径为 6 厘米、边缘薄中间稍厚的荷叶状的烧卖皮子。

2. 将芝麻去杂淘洗干净,放入锅中用微火炒至芝麻爆跳时取出,趁热碾成细末;姜洗净,用刀拍碎,放碗内,加少许清水拌和,装在干净的纱布袋内,挤出姜汁(渣滓不用);肉皮冻搅碎;猪肉洗净,剁成肉末,用酱油拌匀,加入姜汁和清水 40 克,用筷子朝一个方向搅动拌匀,见水肉融和,肉末发黏时就可以加芝麻末、白糖、肉皮冻、咸肉丁、精盐、淀粉和味精拌匀成馅心。

3. 将擀好的面皮摊在左手心中,右手用筷夹肉馅 20 克左右放在皮子中间,左手五指捏拢,将皮子边缘兜起,在 $\frac{2}{3}$ 高处捏拢,使收口处肉馅外露一点,形状似石榴花。将竹壳清洗干净,铺在蒸笼底部,涂上少许植物油,摆入烧卖,盖上盖,置旺火上蒸 10 分钟左右至八成熟时,开盖洒少许清水在烧卖上,再盖上盖蒸 3~4 分钟,见皮子透明,肉馅硬结,表示已熟,离火出锅装盘,趁热食用。用醋和姜汁蘸食,则味道更佳。

【特点】

皮薄透明,馅鲜汁多。

肉虾烧卖

【原料】

猪夹心肉 1500 克,虾仁 750 克;肉皮冻和面粉各 250 克,白芝麻 25 克,酱油 45 克,精盐、白糖和味精各 3 克,姜汁 50 克,蛋清 20 克,干菱粉 5 克。

【制法】

1. 将芝麻洗净,入锅用小火炒熟后取出,碾成碎末;虾仁洗净后沥干水分,放在碗内,加入精盐和蛋清拌匀后,撒入干菱粉拌和。肉皮冻斩成米粒大,夹心肉剁成肉末放入盆内,加入酱油、白糖、味精和姜汁拌匀,朝一个方向搅拌上劲后,再徐徐洒入清水 50 克,同时还按原来方向搅拌,直至肉起黏性后,加入芝麻末和肉皮冻拌匀即成馅心。

2. 将面粉加沸水 110 克,一边倒水一边搅拌成鹅毛状,用劲揉至表面光滑不粘手,制成荷叶状的烧卖皮子。



3. 将馅心放在皮子中心,随即用左手轻轻攥起五指捏拢,恰好捏合烧卖皮的颈口,让馅心微露在外成石榴花状,肉馅面上放几颗虾仁。入笼置火上蒸5分钟左右,揭盖洒些清水,再蒸2分钟左右,见皮透明,馅心变硬时,即可出笼装盘。

【特点】

色泽玉白,皮薄馅大,肉嫩汤多。上海风味。

蛋皮烧卖

【原料】

面粉500克,鸡蛋、鸡肉和虾仁各250克,火腿和冬笋各100克,香菇和熟猪油各50克,料酒10克,味精5克,葱末、姜末和精盐各适量。

【制法】

1. 将鸡肉去筋和皮后斩成蓉状,虾仁剁碎后加蛋清一个搅匀。将火腿切成小丁,冬笋切碎,香菇切丁,与鸡蓉、虾肉、精盐、味精、料酒、葱末、姜末和猪油同放一盆内调拌均匀。

2. 面粉用鸡蛋和成面团,揉匀后揪成小剂子,擀成荷叶形状的圆皮(中间略厚点),将馅心包入收拢起来,不封口成大白菜形状,入笼置火上蒸10分钟左右即熟。

【特点】

味鲜美观,宴席多用。江苏风味。

菊花烧卖

【原料】

面粉和猪肉各500克,鸡蛋、鸡肉、姜末、海参和冬笋各100克,酱油、料酒、白糖、味精、香油和精盐各适量。

【制法】

1. 将面粉用开水搅拌烫熟,略硬一些,揉匀揉透。

2. 将猪肉剁碎,加入姜末、酱油、料酒、精盐和香油拌成馅。鸡肉、冬笋和海参切成丁,撒入适量的味精和白糖后与肉馅拌匀。

3. 将面搓成条,揪10克1个的剂子,按扁,擀成荷叶皮,放馅包成烧卖,入笼置火上蒸熟。

4. 将鸡蛋磕入碗内搅匀,入油锅置火上摊成小圆蛋皮,叠成三角形,用



刀在三角形的顶端下部全部切成丝,然后打开,盖在烧卖上即成。

【特点】

鲜香适口,形似菊花。

什锦烧卖

【原料】

面粉 800 克,花生仁 120 克,核桃仁、桂花、芝麻和葡萄干各 80 克,猪肉干 300 克,红绿丝 25 克,白糖和精盐各适量。

【制法】

1. 将核桃仁切成碎粒,芝麻和花生仁炒熟压成碎粒。把以上原料和桂花、葡萄干、红绿丝、猪肉干及白糖放进盆内,调成不软不硬的馅心,搓成长条,切成馅块。

2. 把面粉放在案板上挖成窝形,加上盐水调成面团,揉匀,分成小面剂,擀成圆面皮,包馅成生烧卖,放入笼内置火上蒸熟即成。

【特点】

馅香皮薄,鲜香可口,润肠益胃,补气益肾,益智健脑。

金丝烧卖

【原料】

面粉 150 克,烧卖馅 300 克(按口味任意调制),鸡蛋皮 1 张。

【制法】

1. 将面粉用 100 克开水拌匀揉透,揪成 45 个圆剂,压扁,上下两面均铺上厚厚的面粉,擀成裙褶状的薄皮,弹去面粉。

2. 将烧卖馅分成 45 份,放入擀好的薄皮上,用手将皮捏拢,将皮的裙褶依次压好,开口向上码在笼内,裙略下垂即成烧卖。另将蛋皮切成细丝,放在烧卖开口处的肉馅上,入锅置火上蒸熟即可。

【特点】

味美可口,宫廷风味。

珍珠烧卖

【原料】

面粉 500 克,糯米 950 克,猪肥膘肉 300 克,酱油 150 克,白胡椒粉 6 克。



【制法】

1. 将糯米洗净,用温水(夏季用凉水)浸泡4小时,捞出冲净,沥干水,上笼用旺火蒸熟。

2. 将猪肥膘肉切成末,入锅置火上炒至七成熟,倒入蒸熟的糯米饭以及酱油、白胡椒粉拌匀,制成糯米馅心。

3. 面粉倒入盆内,加入沸水250克和成烫面团,搓成长条,揪成50个剂子,按扁后擀成中间稍厚、四周略薄的圆形皮子,包入糯米馅心,收口成石榴状,馅心微露。

4. 将生坯摆入笼内,置沸水锅上,用旺火蒸30分钟左右即熟。

【特点】

形似珍珠,包皮透亮,味咸椒香,油润软糯。

临清烧卖

【原料】

面粉和羊肉各500克,花椒水300克,葱150克,酱油和香油各100克,甜面酱和姜各50克,绿豆干淀粉500克(实耗约100克),花生油200克,精盐适量。

【制法】

1. 将羊肉剔去筋,剁成末,放入盆中,加入花椒水、酱油、精盐、甜面酱和花生油,顺着一个方向搅拌至肉糊状,再加入葱、姜和香油拌匀。

2. 将面粉放入盆内,边加沸水(约375克)边搅匀,晾凉后揉好,搓成长条,做成60个面剂,用绿豆干淀粉作拍面,压成圆形,边沿擀压成皱裙状。装馅后,将边缘向上收拢,捏成石榴嘴状,入笼用旺火蒸15分钟左右即熟。上桌时每人备一小碗高汤。

【特点】

形如石榴,皮薄馅香。山东风味。

鲜肉烧卖

【原料】

面粉和粳米各1000克,猪瘦肉500克,精盐、葱末和姜末各10克,味精3克,酱油和香油各适量。



【制法】

1. 将猪肉洗净, 剁成肉蓉, 放入盆中, 加入精盐、葱末、姜末、味精、酱油和香油腌制片刻, 倒入烧热的油锅内炒熟。将粳米淘洗干净, 入锅加水置火上煮成米饭, 与炒好的肉拌匀成馅。

2. 将面粉用盐水和匀, 揉匀搓成长条, 制成 25 克 1 个的面剂, 擀成荷叶边圆面皮, 包馅成生烧卖, 入笼置火上蒸熟即成。

【特点】

肉馅鲜嫩, 健脾益胃, 养颜泽肤。

火腿烧卖

【原料】

面粉 500 克, 火腿和猪肥膘肉各 150 克, 青菜心 1000 克, 葱末、香油和熟猪油各 50 克, 糯米 25 克, 精盐 2 克, 白糖 10 克, 味精 5 克。

【制法】

1. 将青菜洗净, 入开水锅内焯一下, 捞出过凉水, 放在案板上, 剁成碎末, 稍挤水分, 倒入盆内待用。

2. 将猪肥膘肉和火腿切成米粒小丁; 倒入菜馅盆内, 加入熟猪油、精盐、味精、白糖、香油、糯米和葱末拌匀成火腿馅。

3. 将面粉加 100℃ 的开水烫熟, 搓匀, 揉至滋润、光滑不粘手后摊开冷却后, 再反复搓揉, 搓成长条, 揪剂子 60 个, 擀成荷叶边皮, 包成石榴花形状, 馅微露在外边一点, 即成火腿烧卖生坯, 入笼置火上蒸 10 分钟左右, 见烧卖皮透明, 不粘手, 馅发硬, 即可出笼装盘。

【特点】

皮薄馅大, 味道鲜美。江苏风味。

羊肉烧卖

【原料】

面粉 1250 克, 拆骨生羊肉 1000 克, 萝卜 1500 克, 葱末 150 克, 姜 10 克, 料酒、酱油和香油各 50 克, 味精 7 克, 精盐适量。

【制法】

1. 将羊肉绞成肉末, 加入酱油、精盐、料酒和姜汁 50 克(姜去皮末, 加水



挤汁)搅拌上劲,再加水 300 克搅拌均匀。将萝卜洗净,刨成丝,入锅置水锅上煮熟,用水过凉,切成细末,挤出水分,与葱末、香油和味精一起拌入肉馅中。

2. 将面粉加水 300 克左右(春冬季水温为 80℃,夏秋季水温为 60℃),拌成雪花片。摊凉后洒入凉水 50 克,饧 15 分钟左右,充分揉匀,揪成 100 个剂子,撒上面粉,用手掌揪成圆形,在面粉堆里擀成直径为 9 厘米左右的薄皮子。

3. 将擀好的皮子抖下面粉,包入馅心 20 克左右,轻轻回旋捏拢成一棵菜形,入笼用旺火蒸 4 分钟左右,在烧卖上均匀地洒少许凉水置旺火上再蒸 3 分钟左右,出笼装盘即成。

【特点】

形如白菜,皮薄汁鲜。浙江风味。

草菇烧卖

【原料】

鲜草菇 350 克,猪瘦肉 250 克,鲜虾仁 150 克,烧卖皮 20 张,鸡蛋 100 克,精盐 5 克,胡椒粉 1 克,香油 20 克。

【制法】

1. 将草菇除去菇根后洗净,入沸水锅内滚烫片刻,捞出沥干。将猪瘦肉、虾仁及草菇 250 克(留 100 克备用)剁成细粒放入碗中。

2. 将鸡蛋磕入碗中用筷子搅匀,拌入肉碗内,加入精盐、胡椒粉和香油少许充分拌匀成馅。

3. 用烧卖皮包入馅成烧卖,在每个烧卖口处放一个草菇,入笼置火上蒸 10 分钟左右,装盘即成。

【特点】

营养丰富,味道鲜美。

灌汤烧卖

【原料】

面粉和猪肉各 500 克,鸡蛋清 50 克,姜末、香油和料酒各 15 克,冬笋丁 10 克,虾子和酱油各 5 克,味精和精盐各 7 克,熟猪油 50 克,鲜汤 200 克。



【制法】

1. 将面粉里放入蛋清和水,拌匀成硬面块,搓成长条,揪成 50 个面剂,逐个擀成直径为 10 厘米大小的圆片,擀时抖上面粉芡。

2. 将猪肉剁成小丁。锅置火上,放少许油烧热,将姜末和虾子炒出香味,加入猪肉丁、冬笋丁、精盐和料酒煸炒片刻,撒入少许味精,出锅晾凉。

3. 将剁好的肉加入酱油,对入少许清水搅上劲,放入炒好的馅,淋入香油搅拌一下即可。

4. 每张面皮里放入 15 克馅,用手拢合,收住口,并在手里掂转一圈,使皮走匀,馅似露非露。入笼置火上蒸 5 分钟左右至八成熟时掀开笼,将鲜汤洒在烧卖上,再蒸至熟即成。

【特点】

皮薄筋香,爽口不腻。

切馅烧卖

【原料】

熟猪肉 250 克,猪瘦肉和香油各 100 克,面粉 500 克,蛋清和冬笋丁各 125 克,虾子 30 克,酱油 50 克,淀粉和料酒各 10 克,熟猪油 75 克,精盐和味精各少许。

【制法】

1. 将两种猪肉分别切成 0.3 厘米见方的丁。把面粉放入盆中,对入清水、蛋清和成硬面块(500 克面用 150~200 克水)。

2. 锅置火上,放入熟猪油烧热,将生肉丁炒熟,加入冬笋丁、虾子、酱油、精盐和味精等,最后放入熟肉丁,添入适量的高汤,待肉入味时,勾稀芡,淋入香油拌匀成馅。

3. 将和好的面块分成 50 个面剂,擀成圆片(擀时要抖粉芡面)。将皮包入适量的肉馅,用手束口,捏成牡丹形,入笼置旺火上蒸 10 分钟左右即成(蒸至 8 分钟左右时,掀开笼洒一些用味精、料酒和清水对成的料汁)。

【特点】

形如牡丹,鲜美适口。开封风味。



干蒸烧卖

【原料】

面粉 500 克,猪瘦肉和鸡蛋各 150 克,鲜虾肉和玉米粉各 250 克,水发冬菇和熟猪油各 50 克,味精 12 克,精盐和油各 10 克,白糖和生抽(白酱油)各 15 克,食用碱水 5 克,胡椒粉少许。

【制法】

1. 将面粉内放入鸡蛋、清水、食用碱水和匀搓揉软滑,用湿布包起来饧 15 分钟左右后搓成细长条,切成约 0.6 厘米厚的小圆片,放在玉米粉里擀成带花边样的小饼皮。

2. 将猪瘦肉切成小粒放入盆内,加入适量精盐、生抽和味精搅匀。将虾肉洗净剁烂后放入另一盆里,加入精盐和味精搅和均匀。把冬菇切成小粒,与虾肉及熟猪油、白糖、胡椒粉、香油一同放入盆内搅匀成馅。

3. 用面皮和馅包成烧卖,放在刷过油的小笼上,烧卖张嘴处可放些香肠末或蛋黄蓉加以点缀。置旺火上蒸 7 分钟左右即可(时间过长易脱皮)。

【特点】

色鲜味美,质地爽润。广东风味。

茼蒿烧卖

【原料】

面粉和猪肥白肉各 500 克,嫩茼蒿 2000 克,白糖 25 克,熟猪油 200 克,味精 5 克,精盐适量。

【制法】

1. 将面粉用温水和匀揉透,稍饧片刻后擀成直径为 10 厘米左右的荷叶边面皮;茼蒿洗净后沥干水分,入沸水锅内焯一下,用冷水凉透,取出稍挤水分,斩成细泥,装入布袋中挤压后摊开。

2. 将猪肥肉切成 0.6 厘米见方的丁,用 10 克精盐调拌,稍放置后倒进茼蒿泥内,加入精盐、白糖、熟猪油和味精,充分拌匀成馅。

3. 馅心放在皮子上,将皮子四周同时朝掌心收拢,使其成为下部鼓圆、上端细圆的花瓶形状,用手将颈项处捏细,捏时护住上部,不使茼蒿馅心挤出;最后在开口处将馅心压平,入笼置旺火上蒸至熟透即成。



【特点】

清香滋润,咸甜爽口。江苏风味。

萝卜烧卖

【原料】

面粉 1500 克,萝卜 2500 克,虾皮 100 克,精盐和葱末各 10 克,味精 3 克,酱油 15 克,香油和植物油各适量。

【制法】

1. 将萝卜削去皮,洗净后切成细丝,用精盐拌匀腌渍几分钟后挤干水分,放入盆中,加入虾皮、精盐、味精、酱油、葱末、植物油和香油拌匀成馅。

2. 将面粉加盐水和成面团,揉匀搓成长条,制成小面剂,擀成荷叶边圆面皮子,包馅成生烧卖,放入笼内置旺火上蒸至熟透即成。

【特点】

皮软馅鲜,清香爽口。

都一处烧卖

【原料】

面粉和猪瘦肉各 500 克,虾仁和玉兰片各 100 克,海参和酱油各 50 克,姜 10 克,香油 75 克,料酒 25 克,味精和精盐各 5 克,干面粉适量。

【制法】

1. 将面粉放入盆内,加入沸水 200 克(冬季加水量稍多些,夏季少些)搅拌均匀,稍晾后揉成面团,置于案板上搓成长条,揪成剂子 40 个,逐个按扁,擀成扁圆片,再用左手按住擀面棒的一端,右手边往前转圈擀,边向下搓压,使面皮出花褶,一张皮擀好应出花 22~24 个,直径为 10 厘米左右。

2. 将猪瘦肉剁成末,海参、虾仁和玉兰片剁成细丁,姜剁成末,同放一盆内,加入酱油、料酒、味精、精盐和凉水 200 克左右(凉水分成 3 次对入),充分搅拌均匀。搅时用筷子朝着一个方向搅转,上劲至馅变稠糊时,淋入香油继续搅打均匀为止。

3. 在烧卖皮中间放入 25 克馅料,用一手五个手指向上一拢,即成小石榴状,开花张嘴,露出一一点馅心。笼布上刷少许油,摆入烧卖,用旺火蒸 7 分钟左右即成。



【特点】

面皮软韧,鲜香适口。北京风味。

南翔馒头

【原料】

面粉和猪夹心肉各 500 克,肉皮冻 150 克,白酱油、白糖和植物油各 15 克,香油 5 克,味精和精盐各适量。

【制法】

1. 将猪夹心肉洗净后剁成蓉,放入盆内,加入精盐、白糖、白酱油和味精拌匀,再分次加入清水 125 克搅打上劲,倒入搅碎的肉皮冻,淋入香油拌匀即成馅料。

2. 将面粉和清水 230 克同放一盆内和匀,揉至光滑,稍饧片刻后放在抹过油的案板上,搓成条,揪成 10 克 1 个的小面剂,用手按成中间稍厚的圆形面皮,每个包入馅心 10 克,折捏成 18 条花纹的包坯。

3. 将包子坯放入小笼内,置旺火沸水锅上蒸 10 分钟左右即成。

【特点】

皮呈五色半透明,皮薄爽滑花清晰,馅重汁多味鲜美。上海风味名点。

宁夏馒头

【原料】

面粉 500 克,植物油 50 克,食用碱 1.5 克,豆沙馅 200 克。

【制法】

1. 将面粉用植物油、食用碱和 100 克清水拌匀成面团,揉匀饧 10 分钟左右。

2. 将饧好的面团揉匀,揪成 5 个剂子,逐一包入豆沙馅,擀成圆饼,摆入饼铛中烙熟即成。

【特点】

色泽黄中泛红,味道香甜可口,形状整齐美观。

小笼馒头

【原料】

面粉 1150 克,酵面 500 克,猪腿肉 200 克,肉皮冻 1000 克,白糖 300 克,



味精和食用碱各 10 克,酱油 125 克,葱 50 克,姜 20 克,精盐适量。

【制法】

1. 将面粉和适量的温水同放一盆内拌成湿碎面,用少许冷水揉和,加入酵面揉软,掺入食用碱水拌和揉韧(操作时用少许面粉防粘)。

2. 将猪腿肉去骨,与肉皮冻分别绞碎,加入酱油、精盐、白糖、味精、葱和姜合拌成馅心。

3. 将发起后的酵面揉搓成长条,揪成剂子,按扁,擀成边薄中间略厚的皮子,每个皮子包馅心 25 克,捏成折叠皱纹圃螺形状,即成馒头生坯,装入小笼内置于沸水锅上用旺火蒸 5~6 分钟,不粘手即成。

【特点】

皮薄馅大,卤浓味鲜,咸中带甜,滋润可口。

猴口馒头

【原料】

面粉 700 克,猪肉 750 克,食用碱 7.5 克,葱末和酱油各 150 克,味精 10 克,酵面 225 克。

【制法】

1. 将猪肉切成小粒,装入盆中,加入酱油、味精和葱末调制成馅。

2. 将面粉和 350 克的清水同放一盆内拌匀,取出 225 克,换入等量酵面揉和成光滑的面团,饧置片刻。将已饧发的面团加入食用碱用力揉匀揉透。

3. 将已对好食用碱的面团揪成面剂 100 个,每个按成直径为 5 厘米左右、中间稍厚的圆形皮子,包入鲜肉馅 10 克,折捏成馒头生坯。将馒头生坯置于小笼中,用旺火沸水蒸 6 分钟左右即熟。

【特点】

皮薄松软,馅料鲜香,口感滑爽。绍兴名点。

八宝馒头

【原料】

面粉 400 克,酵面和白糖各 150 克,食用碱 5 克,葡萄干、糖青梅、冬瓜条、橘饼和红枣各 25 克,核桃仁和糖荸荠各 50 克,熟面粉 100 克,果味香精 3 滴。

【制法】

1. 用温水将酵面化开,放入面粉和清水 200 克和成面团,置于保温处



发酵。

2. 用温水将核桃仁稍泡一下后去皮,剥成碎米粒状;糖青梅和红枣涨发洗净,切成细丝;糖荸荠、冬瓜条和橘饼剥成米粒状,葡萄干用温水稍泡至松软后一剖为二。将以上原料同放一盆内,加入白糖、熟面粉和果味香精拌匀成八宝馅料。

3. 当面团发酵好后对入适量的食用碱,揉匀后搓成长条,揪成20个面剂子,按成周围薄、中间厚的圆皮,包入八宝馅,将口捏紧,剂口朝下摆入笼内。

4. 锅置旺火上,放入适量的清水烧沸,将馒头蒸熟后下笼,在馒头顶端印一个红色的八角形花纹即成。

【特点】

馒头色白,质地松软,味道甜香。开封名点。

阆中馒头

【原料】

面粉1000克,白糖200克,大酵面40克,糖桂花20克。

【制法】

1. 将面粉150克,白糖10克,大酵面40克和清水150克同放一盆内调搅成稀糊状面团,发酵成新酵面。另将面粉800克,白糖140克,清水200克,糖桂花20克与新酵面一起揉匀揉透,再加入干糖面(面粉和白糖各50克拌匀)揉匀揉透。

2. 将揉好的面团揪成面剂20个,分别揉成馒头生坯,置于盘中饧发。将饧发后生坯的顶部用刀切一道2厘米深的口子,入笼用大火蒸制25分钟左右即成。

【特点】

色泽洁白,香甜绵实。阆中名点。

酵面馒头

【原料】

面粉1000克,酵面50克,食用碱10克。

【制法】

1. 将酵面放入碗内,加少许冷水化开;食用碱放入另一碗内,用少许水化成食用碱液;面粉放入盆内,加入适量的冷水(冬季用温水)和酵面,揉搓



成面团,盖上拧干的湿洁布,静置发酵 5~6 小时(夏季适当缩短,冬季适当延长并加保温),发成大酵面。

2. 将酵面放在案板上,用手把面团扒开,均匀地对入食用碱液,再包卷起来,用力揉搓至食用碱液均匀渗入面团中、面团光滑洁白、没有酸味、用手拍打面团有“砰砰”脆响时为止,再加盖拧干的湿洁布,饧 15~20 分钟,至面团滋润后,分块搓成直径为 4 厘米粗的长条,揪成 50 克 1 个的剂子,揉搓成半圆形馒头生坯。

3. 将馒头生坯间隔均匀地码入笼中,置于沸水旺火锅上蒸 20 分钟左右即成。

【特点】

色泽洁白,膨松暄腾,富有弹性,柔软适口。

戛面馒头

【原料】

面粉 1000 克,酵面 50 克,食用碱 10 克。

【制法】

1. 将面粉 750 克放入盆内,加入化开的酵面和水,调成较硬的面团,发成大酵面。

2. 将发好的酵面放在案板上,扒开后对入食用碱液,中和酸味,再把面团扒开,撒入余下的面粉,边撒边揉至面粉与面团融为一体时,加盖拧干的湿洁布饧 10 分钟左右,至面团滋润后,分块搓条,揪成剂子,揉成半圆形馒头生坯。

3. 将馒头生坯间隔均匀地码入笼内,置于沸水旺火锅上蒸 20 分钟左右即成。

【特点】

筋道耐嚼,面香味浓。

高桩馒头

【原料】

面粉 1000 克,酵面 50 克,食用碱 10 克。

【制法】

1. 将面粉放入盆内,加入化开的酵面和水,调成较硬的面团,发成大酵面。



2. 将发足的大酵面放在案板上,对入食用碱揉匀后,用擀面棍在面团上一道一道地轧压,轧开、叠起、再轧,一般要轧 20 多次(轧的次数越多,馒头越好吃)。在轧压过程中,边轧边加入面粉,直到把剩余的面粉均匀压进去、面团富有韧性为止(不用擀面棍,用压面机轧亦可)。

3. 将轧好的面团分块搓条,揪成剂子,揉搓成 5~6 厘米高、3~4 厘米粗、顶部为半圆形、底部平整或呈凹形,状似木桩的馒头生坯。将馒头生坯立放,加盖拧干的湿洁布,饧置 10 分钟左右。再间隔均匀地码入笼内,置于滚开水、旺火锅上蒸 20 分钟左右即成。

【特点】

筋道耐嚼,微带甜香。

酒酿馒头

【原料】

面粉 1000 克,酒酿 100 克,食用碱 10 克。

【制法】

1. 将酒酿放入碗内,加入适量的清水泡开,滤去渣滓,取酒汁待用。

2. 将面粉放盆内,加酒汁和水,拌和揉成面团,发成大酵面,对入食用碱液,搓揉光滑,去掉酸味,加盖拧干的湿洁布,饧置 15 分钟至面团滋润为止。将饧好的酵面放在案板上,搓成圆条,揪成大小相同的剂子,用手揉搓成圆形馒头生坯,间隔均匀地码入笼内,置于沸水旺火锅上蒸 20 分钟左右即可。

【特点】

暄腾柔软,香甜爽口,别有风味。

云层馒头

【原料】

发酵面 500 克,食用碱 5 克,熟猪油 50 克。

【制法】

1. 将发酵面放在案板上,扒开后对入食用碱液,揉匀揉透,擀成大长方形片,抹上一层熟猪油,卷起,再搓成粗细相同的圆条,揪成 50 克 1 个的剂子,用手揉成圆形馒头生坯,盖上拧干的湿洁布饧置 10 分钟左右。

2. 将饧好的馒头生坯间隔均匀地码入笼内,置于沸水旺火锅上蒸 20 分钟左右即熟。



【特点】

松软起层,油香爽口。

蛋形馒头

【原料】

嫩酵面 500 克,食用碱 3 克。

【制法】

1. 将嫩酵面放在案板上摊开,对入食用碱液揉匀揉透,搓成柔软滋润、直径为 3 厘米的圆长条,揪成 25 克 1 个的剂子,揉成椭圆的蛋形馒头生坯,盖上拧干的湿洁布饧 10 分钟左右。

2. 将饧好的馒头生坯间隔均匀地码入笼内,置于沸水旺火锅上蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

柔中有韧,耐嚼味香。

压花馒头

【原料】

发酵面 500 克,食用碱 5 克。

【制法】

1. 将发好的大酵面放在案板上,扒开后对入食用碱液,揉匀揉透,搓揉成直径为 5 厘米的圆筒条,用手压成扁条,卷叠起来,再搓成圆筒条,如此压扁、搓圆 2~3 次。然后把圆条有缝的一面朝上,用擀面棍轻轻压出各种花纹(花纹一般有直纹、斜纹、斜直交叉纹等),压好后,切成 50 克 1 个的压花馒头生坯,盖上拧干的湿洁布饧置 10 分钟左右。

2. 将压花馒头生坯间隔均匀地码入笼内,置于沸水旺火锅上蒸 20 分钟左右至成熟即可。

【特点】

形态美观,暄腾松软。

黄花馒头

【原料】

面粉 500 克,鸡蛋 300 克,熟猪油 20 克,白糖 250 克。



【制法】

1. 将面粉放入盆内,入笼置火上蒸熟后取出,擀细过罗;鸡蛋磕入碗内,将蛋清和蛋黄分开,分别用筷子朝着同一个方向搅打成泡沫后,立即将蛋清、蛋黄混合在一起,倒入盆内,加入白糖、蒸面粉和水,搅拌均匀成较软的蛋面团。

2. 取若干个小圆碗,碗内抹匀少许熟猪油,将蛋面团分别装入碗内,置于笼内,用旺火沸水蒸10多分钟,取出将馒头倒扣出来即成。

【特点】

色泽浅黄,松软香甜。

门钉馒头

【原料】

发酵面500克,猪肉丁250克,食用碱5克,熟猪油和甜面酱各50克,精盐4克,葱末15克,姜末8克,味精1.5克。

【制法】

1. 将大酵面放在案板上摊开,对入食用碱液,揉匀揉透,去掉酸味后,再摊开放入熟猪油10克,叠起揉匀,搓成圆条,揪成25克1个的小剂子。

2. 将猪肉丁放入盆内,加入葱末、姜末、甜面酱、熟猪油、精盐和味精搅拌均匀,成为馅料。

3. 将面剂子按扁,包入馅料,收口捏严,包口朝上,压入模具内(模具先刷点油或撒点面粉),成形后磕出,加盖拧干的湿洁布饧置10多分钟,间隔均匀地码入笼内,置于沸水旺火锅上蒸15~20分钟即可。

【特点】

形似门钉,鲜嫩可口。

果料馒头

【原料】

发酵面500克,瓜条、苹果脯和炒熟的面粉各50克,橘饼、青梅和青红丝各25克,熟芝麻30克,食用碱5克,白糖100克,玫瑰酱10克。

【制法】

1. 将大酵面放在案板上摊开,对入食用碱液,揉匀揉透,加盖拧干的湿洁布饧置10多分钟后搓成长条,揪成15克1个的小剂子。



2. 将橘饼切成小丁放入碗内,加入白糖、玫瑰酱、少许芝麻,部分青红丝和炒熟的面粉。将切碎的瓜条、果脯、青梅和余下的青红丝、芝麻拌匀,放入盆内,成为装点馒头表面用的果料。

3. 将面剂子按扁成圆形皮,包入馅料,收口封严,呈圆馒头状,表面沾一些水放在果料盆内,粘裹一层果料(底部不粘),间隔均匀地码入笼内,置于沸水旺火锅上蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

松软清甜,果香味浓。

千层馒头

【原料】

面粉 450 克,酵面和白糖各 50 克,食用碱 4 克。

【制法】

1. 将面粉、酵面和适量的温水同放一盆内揉匀,盖上湿布,置于温暖处发酵后撒入食用碱、白糖反复揉匀。

2. 将已发酵好的面团搓成直径为 4 厘米的圆条,揪成 10 个剂子,每个剂子边揉边加面粉次,揉时不能改变方向,要一层干面揉一层,最后做成馒头生坯,入笼置于沸水锅上用旺火蒸 4 分钟左右即熟。

【特点】

富有层次,干硬香甜。

刀切馒头

【原料】

面粉 1000 克,酵面 160 克,食用碱 10 克。

【制法】

1. 将面粉放入盆内,加入捏碎的酵面及适量的清水和成面团,盖上湿布发酵。待面团发起发足后,留取酵面 160 克备作下次发面用,其余加入适量溶化后的食用碱水,揉匀揉透,稍饧片刻。

2. 将对好食用碱的发面搓成条,用刀自右至左切成 70 克 1 个的生坯,整齐地排放在铺有湿布的笼上。将笼放在蒸锅上,盖上笼帽,用旺火蒸 15 分钟左右,开笼用手按一下馒头不粘手时即成。



【特点】

大众面食,制作简便。

素菜馒头

【原料】

酵面 700 克,青菜 500 克,菜油和白糖各 20 克,酱油 25 克,精盐适量,味精少许。

【制法】

1. 将青菜洗净,入沸水锅内烫至断生,捞出用冷水冲洗后切成细末,撒入精盐用手挤捏去水分,放入盆中抖松,加入酱油、白糖、味精和烧热的菜油搅拌均匀成馅。

2. 酵面置案板上;揉搓成圆形长条,揪成 35 克 1 个的剂子,按成边薄中间略厚的扁圆形,放入菜馅,用拇指和食指沿边捏去褶裥收口,顶部留一小孔,整齐排列在蒸笼内,置旺火沸水锅上蒸熟即成。

【特点】

洁白松软,菜馅碧绿,油香四溢,咸鲜略甜。

开花馒头

【原料】

面粉 500 克,酵面 250 克,白糖 150 克,食用碱 2.5 克。

【制法】

1. 将面粉、酵面和适量的清水同放一盆内揉匀,使其充分发酵,加入食用碱水和白糖和匀成面团,搓成长条。

2. 锅置旺火上,放入适量的清水烧沸,放上蒸笼,铺上湿布,左手拿起面条,右手做剂,快速做好,捏口朝上,平放在笼布上。共做 30 个剂子,随即盖上笼盖,用旺火蒸熟即成。

【特点】

顶裂四瓣,形如花朵,香甜柔软。山东名点。

奶香馒头

【原料】

面粉 600 克,酵面 400 克,牛奶 200 克,白糖 300 克,食用碱 5 克。



【制法】

1. 将面粉、酵面、牛奶和清水 300 克同放一盆内拌匀, 搥揉成团, 盖上湿布发酵后, 加入白糖和食用碱揉匀至光滑, 搓成长条, 用刀在长条上划出菠萝方块, 切成 25 克 1 个的剂子, 揉搓成馒头形状。

2. 将做好的馒头放入笼内的湿布上, 置旺火热水锅上蒸 10 分钟左右至熟, 出笼即成。

【特点】

色泽洁白, 形如菠萝, 软有弹性, 味美奶香。

豆蔻馒头

【原料】

豆蔻 15 克, 面粉 1000 克, 酵面 50 克, 食用碱 6 克。

【制法】

将豆蔻除去杂质, 研成细末; 面粉加酵面和适量的水揉匀成团, 待发好后, 适时加入适量的食用碱水, 撒入豆蔻粉末, 用力揉至均匀, 制成馒头, 入笼置旺火上蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

松软适口, 开胃健脾, 理气消胀。

油炸馒头

【原料】

嫩酵面 500 克, 猪肉 250 克, 冬笋肉 100 克, 食用碱和精盐各 3 克, 香油 500 克(实耗约 60 克), 酱油 50 克, 味精 2 克, 白糖 5 克, 葱姜汁 10 克, 鲜汤适量。

【制法】

1. 将猪肉和去壳冬笋肉洗净, 分别切成碎末; 嫩酵面放在案板上摊开, 对入食用碱液, 揉匀揉透, 去掉酸味后, 加盖拧干的湿洁布饧置 10 多分钟。

2. 将猪肉末放入碗内, 加入酱油、精盐、味精、白糖、葱姜汁和适量鲜汤(一般为 100 克左右), 使劲搅打至黏稠上劲, 倒入冬笋末拌匀成馅料。

3. 将面团放在案板上, 搓成条, 揪成 25 克 1 个的小剂子, 按扁擀成圆薄片, 包入馅料成馒头生坯, 入笼置于沸水旺火锅上蒸 10 多分钟至七八成熟取出, 晾至稍温(不能晾凉, 否则余后不松脆)。



4. 锅置火上,放油烧至五六成热,下入馒头,用手勺不停翻动余炸1~2分钟,至馒头表皮起皱、出现小泡时,捞出沥油。待锅内油温升高至八成热,故入馒头复炸片刻,见馒头外皮坚挺发脆、呈金黄色时即可。

【特点】

外皮松脆,馅料鲜香。

油余馒头

【原料】

面粉和猪夹心肉各500克,肉皮冻250克,白芝麻300克,白酱油50克,精盐和味精各5克,白糖30克,葱姜汁15克,植物油2500克(实耗约600克)。

【制法】

1. 将白芝麻洗净,放在锅内用微火炒熟,碾成细末;肉皮冻切成碎米粒;猪肉洗净剁成肉末,放在盆内,加入酱油、白糖、味精和葱姜汁拌匀,洒入清水50克,朝一个方向用力搅拌,直至肉末发黏时,撒入芝麻末和肉皮冻,仍按原来的方向搅拌均匀即成馅心。

2. 将面粉放在盆内,加入精盐和温水220克拌和成团,放在案板上,用力揉至面团表面光滑后搓成长条,揪成48个剂子,逐个按扁,擀成圆形皮子。

3. 将皮子托在左手掌心,右手持竹刮子挑肉馅放于皮子中心,随即用右手的拇指和食指包捏成“南翔馒头”式样的生坯,放在垫有湿布的笼内,置于沸水锅上用旺火蒸5分钟左右,用手摸馒头底,如肉馅已凝结发硬说明已熟,即可取出,摊放在竹匾中待其自然冷却。

4. 锅置火上,放入植物油2500克烧至八成熟时,将馒头投入油锅中,用漏勺不断地翻动,先余2分钟左右见馒头皮呈淡黄色,皮子表面起小泡时捞起沥干油分冷却,食时再将油余馒头投入烧至八成热的油锅中余3分钟左右,待皮呈金黄色时捞出装盘即成。

【特点】

色泽金黄,皮脆肉嫩,味鲜汁浓。

生煎馒头

【原料】

面粉500克,猪腿肉200克,肉皮冻100克,植物油60克,味精2克,白



糖 1 克,鲜酵母 1 块,精盐、酱油、葱和姜各适量。

【制法】

1. 将面粉与适量的温热水同放一盆内拌和成雪花状,加入已溶解的鲜酵母水揉匀成面团,盖上湿布任其发酵。

2. 将猪腿肉洗净剁碎,放入大碗内,加入剁碎的肉皮冻以及味精、葱、姜、白糖、精盐和酱油,用筷子顺着同一个方向搅匀,淋入少许清水,用力搅拌至肉馅上劲、起黏。

3. 将发酵好的面揉匀、切开、搓成长条,揪成 10 克 1 个的面剂子,擀成皮,包入馅后收口,制成馒头生坯。

4. 平底锅置火上,淋入少许油烧热,摆入包制好的馒头生坯,接着再倒入半碗冷水,盖上锅盖,在火上不停地转动,过 7~8 分钟后,锅内发出“嗤嗤”声,煎包有弹性,铲出装盘即成。

【特点】

馅鲜嫩醇香,皮焦黄酥脆。

炸馒头片

【原料】

馒头 503 克,香油 500 克(实耗约 100 克),精盐(或花椒盐)6 克。

【制法】

1. 将馒头放在案板上,切成 0.8~1 厘米厚的片,每片厚度相同。

2. 锅置火上,放油烧至七成热,将馒头片逐片下锅,用铁筷划开浸炸,至馒头片表面发挺变脆、呈金黄色时(浸炸时间约 2~3 分钟,如油温过高,锅需暂时离火),捞出沥油,装入盘内,撒上精盐或花椒盐,趁热食用。

【特点】

色黄松脆,咸香适口。

烤香馒头

【原料】

馒头 500 克,鸡蛋液(或饴糖水)100 克。

【制法】

1. 将馒头表面涂沫一层鸡蛋液或抹上一层饴糖水,要涂满涂匀。



2. 将抹匀鸡蛋液的馒头摆入烤盘内,推入烤炉(炉温为150~180度)烤5~8分钟,至馒头皮脆、上色,即可出炉。

【特点】

色泽金黄,外脆内燃,香浓透甜。

酥脆香卷类

三鲜须卷

【原料】

面粉500克,鲜虾仁、海参和鸡脯肉各50克,冬笋尖和鲜蘑菇各20克,豆油、精盐、味精、胡椒粉、淀粉、葱末、姜末、白糖和香油各适量。

【制法】

1. 将面粉放在案板上,加入清水300克和少许精盐调制成面团,静置饧1小时左右。

2. 将鲜虾仁、鸡脯肉、海参、鲜蘑菇和冬笋等原料切成小丁,投入烧热的油锅内炒匀,加入味精、胡椒粉、葱末和姜末等调味,淋入湿淀粉勾芡,撒入白糖,淋入香油搅拌均匀,出锅盛入盆内待用。

3. 将静置饧好的面团搓成圆条,反复抻拉8次,抻出细匀的面条。将抻面条中的干面粉抖去,放在刷有豆油的大方盘中,用毛刷蘸些豆油在面条上刷匀,再对折抻拉数次,用刀切成10段,逐段缠绕在15厘米长、上口直径为2厘米、下口直径为5厘米的圆柱形铁模筒上,依次摆在烤盘上,烤至表面色泽金黄时取出,脱去铁模筒,即成龙须卷。

4. 将“龙须卷”内装入炒熟的三鲜馅心,摆放在蒸笼内,置于沸水旺火锅上蒸制15分钟左右即成。

【特点】

造型别致,口味鲜香,黑龙江名点。

腊肠肝卷

【原料】

发酵面500克,腊肠100克,金银肝60克,淀粉和白酱各3克,白糖6



克,猪油 16 克,胡椒粉、香油和酱油各适量。

【制法】

1. 将腊肠和金银肝分别切成片,淀粉加清水拌匀成湿粉。锅置火上,放入清水、酱油、白酱油、白糖、胡椒粉香油和猪油烧沸,用湿淀粉勾芡成浆,离火后倒入腊肠片金银肝片拌匀,装入盆内。

2. 将发酵面搓成长条,揪成 50 克 1 个的剂子,擀成长块,每块放一块腊肠片和一块金银肝片,卷起后放在木上,移入温箱内醒置 5 分钟左右,待面卷发起后取出,摆入蒸笼内,置于水锅上用旺火蒸熟后取出即成。

【特点】

山东风味,色白松滑,香鲜适口。

奶油蛋卷

【原料】

鸡蛋 750 克,面粉 325 克,栗粉 50 克,蛋糕油 20 克,三花淡奶 150 克,奶油 50 克,白糖 375 克,奶油淇淋 100 克。

【制法】

1. 将面粉和栗粉过筛,与鸡蛋、蛋糕油、三花淡奶、白糖一起放入蛋糕机搅拌桶内搅打,当桶中蛋浆色泽由深变浅,由稀变稠,体积约是原来的 3 倍时,将煮溶化的奶油倒入糕浆内拌匀。

2. 在烤盘上抹薄薄一层植物油,垫上蛋糕纸,倒入糕浆刮平,放入 220 度左右的炉中烘烤至蛋糕成熟即出炉。

3. 待蛋糕坯冷却后,脱去垫底纸,横切成两块,将糕坯底部翻转向上,垫上白纸,抹匀奶油淇淋,随后将糕坯卷紧呈筒形,静置 20 分钟左右。将卷筒纸去掉,每条切成 18 块,共计 36 块蛋卷即成。

【特点】

绵软香甜,富有弹性,广东名点。

炸佛手卷

【原料】

鸡蛋和猪肉泥各 150 克,葱末、姜末和花椒粉各 5 克,酱油 30 克,味精 20 克,淀粉 50 克,香油 100 克,植物油 1500 克(实耗约 250 克),精盐适量。



【制法】

1. 将鸡蛋磕入碗内,加入味精 20 克;淀粉加入适量的水调成稠糊,取 2.5 克放入鸡蛋内打匀。

2. 炒锅置火上,放油烧至三成热,用一块生肉皮擦一下锅底后倒入蛋糊摊成蛋皮(共 3 张)。猪肉泥内加入葱末、姜末、酱油、香油、味精和 10 克湿淀粉及适量的水搅匀。将剩余的湿淀粉分别抹在 3 张蛋皮上;肉泥也分成 3 份放在蛋皮上卷成卷,用刀每隔 0.5 厘米宽切断蛋卷的 4/5,当切到第五刀时一直切到头,然后将每段向外劈成手形。

3. 炒锅置火上,放入植物油烧至五成热,投入切好的佛手卷炸至外焦里嫩捞出码在盘内即成。将精盐同花椒粉拌匀成花椒盐,用来蘸食。

【特点】

形状美观,香酥适口。

蒸菊花卷

【原料】

大酵面 500 克,叉烧肉末、熟鸡蛋末各 100 克,食用碱、精盐各 5 克,香油 20 克。

【制法】

1. 将大酵面放在案板上扒开,对入食用碱液,搥匀揉透为光润的面团,分块擀成长方薄片,在薄片的半面,刷一层油,均匀地撒上一层叉烧肉末和一半精盐,从外往里卷,卷到中间,翻一个身,在另一半刷油,均匀地撒上层鸡蛋末和余下的精盐,也卷到中间,成为一正一反的卷条,用刀切段下剂子(切的段要短一些)。

2. 手拿剂子,用尖头筷子从剂子的上下两头夹紧,把两圆圈夹成四个圆圈,再在每个圈的头上,各切一刀(切到圈心为止),然后把四个圆圈层拨散,即成菊花卷生坯,盖拧干的湿洁布饧置 10 多分钟后,间隔均匀地码入笼内,置于旺火沸水锅上蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

状似菊花,松软鲜香。



蒸蝴蝶卷

【原料】

大酵面 500 克,鸡蛋末(即摊成的蛋皮切碎)150 克,碱和精盐各 5 克,香油 20 克。

【制法】

1. 将大酵面放在案板上扒开,对入食用碱液,搥匀揉透光润的面团,分块擀成长方薄片,刷上一层油,撒上精盐和鸡蛋末,从一头向另一头卷起,当快卷到头时,留下些许边不卷,然后将卷切开成为较薄的片形剂子。

2. 取两个剂子片放在案板上,未卷边的一头朝上,对称并拢摆好,用尖头筷子从剂子片的下端 $1/3$ 处夹紧,即成为两个大圈和两个小圈,卷头未卷的部分边皮散开,成为蝴蝶的两根触须,两个大圈头捏尖,成为蝴蝶的大翅,两个小圈头也捏尖,成为蝴蝶的小翅,即成蝴蝶卷生坯。加盖拧干的湿洁布饬置 10 多分钟,然后间隔均匀地码入笼内,置于旺火沸水锅上蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

形似蝴蝶,暄软可口。

蒸双桃卷

【原料】

大酵面 500 克,猪板油 200 克,菠菜汁 150 克,食用碱 5 克,糖桂花 20 克。

【制法】

1. 将猪板油撕去膜皮后洗净,切成豆粒大小的丁。

2. 大酵面放在案板上摊开,对入食用碱液搥匀揉透成光润的面团,加盖拧干的湿洁布饬置 30 分钟左右。取出少许面目,放入菠菜汁揉和成为绿色面团,揪成小块,擀成形似桃叶的片,其余面团搓成粗条,擀成 0.5 厘米厚的长方薄片,均匀地撒上猪板油丁和糖桂花,卷成圆筒条状,切成 50 克 1 个的剂子,先取一个剂子,竖起立住(剂子切口朝上),稍稍按扁,把桃叶片贴在底部中间;另取一个剂子按扁,叠在上面,然后用两根筷子顺夹中间,并把两端捏拢,顶部捏尖,即成双桃卷生坯,加盖拧干的湿洁布稍饬片刻。



3. 又将双桃卷生坯间隔均匀地码入笼内,置于旺火沸水锅上蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

造型美观,膨松柔软,香味浓郁。

双色香卷

【原料】

大酵面和鸡蛋酵面各 250 克,食用碱和精盐各 5 克,香油 20 克。

【制法】

1. 将大酵面和鸡蛋酵面放在案板上扒开,分别对入食用碱液搅匀揉透成光润的面团,均分块搓条,擀成 1.5~2 厘米厚的长方薄片,分别刷上一层油和撒匀精盐,然后把两种薄片叠合在一起,稍擀一下,从一头向另一头卷,卷成直径为 4~5 厘米的卷条,用刀切成每个为 50 克的小剂子,取一个剂子,用筷子在其中间按一深印,用手拿住两头,顺着筷子压纹再按一下,使两端翻起层次和花,即成黄白双色卷生坯(有的叫金银香卷),加盖拧干的湿洁布置 10 多分钟。

2. 将双色香卷生坯间隔均匀地码入笼内,置于旺火沸水锅上蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

色形美观,松软咸香。

蒸四喜卷

【原料】

大酵面 500 克,熟火腿末和鸡蛋末各 100 克,食用碱 5 克,香油 25 克,精盐 3 克。

【制法】

1. 将大酵面放在案板上扒开,对入食用碱液搅匀揉透成光润的面团,分块后擀成长方薄片,在薄片的半面刷一层油,均匀撒上一层火腿末,由外向里卷,卷到中间;翻过身来在薄片另半面刷油,撒上鸡蛋末和精盐,再卷到中间,成为一正一反的双卷条,用刀切成 50 克 1 个的小剂子。

2. 取两个剂子竖起合拢,用尖头筷子在并拢的两个剂子中间夹紧,即成 4 个圈形的俗称四喜卷的生坯,加盖拧干的湿洁布布置 10 多分钟,均匀地码



入笼内,置于旺火沸水锅上蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

形态美观,松软鲜咸。

蒸金丝卷

【原料】

发酵面 300 克,鸡蛋酵面 200 克,食用碱 5 克,香油 60 克,白糖 100 克。

【制法】

1. 将发酵面和鸡蛋酵面均放在案板上扒开,分别对入食用碱液和白糖,搥匀揉透成光润的面团。

2. 将发酵面搓成条,揪成小剂子,擀成长方形坯皮;酵面擀成薄片后叠起,切成丝条,摊开捋齐,刷油,作为卷心。

3. 将擀好的长方坯皮分别放在案板上,每块坯皮中间均匀地摆上丝条,捋顺理齐,先把左右两头坯皮包上压住,再把上下皮边包上,用双手手指压住皮边,向前(向外)一推一卷,把丝条心包住包严,加盖拧干的湿洁布饧置 10 多分钟,间隔均匀地码入笼内,置于旺火沸水锅上蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

外皮柔软饱满,瓢丝色泽淡黄,丝条整齐均匀,蛋香浓郁微甜。

蒸鸡丝卷

【原料】

发酵面 500 克,熟鸡肉 150 克,食用碱 5 克,香油 60 克,白糖 100 克。

【制法】

1. 将发酵面放在案板上扒开,对入食用碱液和白糖、香油搥透成光润的面团;熟鸡肉切成整齐美观的细丝。

2. 将面团分别制成坯皮和丝条,坯皮放在案板上,摆上油酵面,均匀地放上鸡丝,全部包完,加盖拧干的湿洁布饧置 10 多分钟后,间隔均匀地码入笼内,置于旺火沸水上蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

柔软饱满,丝条均匀,细腻鲜嫩,香味浓郁。



蒸肉馅卷

【原料】

面粉 400 克, 酵面 150 克, 猪肥瘦肉 250 克, 香油和姜各 10 克, 酱油 50 克, 精盐 6 克, 味精 4 克, 葱末 25 克, 食用碱 5 克。

【制法】

1. 将酵面放入盆内, 加入温水 200 克化开, 与面粉和成团, 待酵面发起后对入食用碱液揉匀, 稍饧片刻。

2. 将猪肉剁成末, 放入盆内, 加入葱末、姜末、酱油、盐、味精和清水少许, 搅成黏糊状, 淋入香油拌匀成馅。

3. 将面团放在案板上, 擀成长方形薄片, 抹入肉馅, 卷成卷, 按笼屉大小分成段, 摆入笼内, 置于沸水锅上用旺火蒸 15 分钟左右, 取出稍晾一下, 切成斜段, 装盘即成。

【特点】

面白暄软, 馅香味美。

蒸果酱卷

【原料】

熟面粉 260 克, 鸡蛋 250 克, 白糖 350 克, 果酱 100 克。

【制法】

1. 锅置火上, 放入白糖 100 克和适量的清水烧至白糖起泡, 加入果酱烧至发黏时取出晾凉。

2. 将鸡蛋磕开, 把蛋清、蛋黄分别盛入两只碗内, 把剩余的白糖倒入蛋黄碗内搅匀, 再把蛋清打成蛋泡沫倒入蛋黄内搅匀, 最后倒入熟面粉搅成蛋糊。

3. 将木框放在笼内, 铺上湿布, 倒入蛋糊, 轻轻摇动, 使蛋糊在笼内分布均匀, 置于沸水锅上用旺火蒸 30 分钟左右取下, 翻个抹上果酱, 从下向上卷成筒状, 晾凉后切成 2 厘米厚的片, 装入盘内即成。

【特点】

红黄分明, 暄软甜酸。



蒸蛋丝卷

【原料】

发面 500 克,蛋皮丝、火腿丝和白糖各 100 克,香油适量。

【制法】

1. 将发面加入白糖揉匀,擀成薄片,折叠好,切成挂面粗细的面条,刷上香油以防粘在一起。将面条拉直放在面板上加入火腿丝和蛋皮丝,轻轻地拧成麻花条形,用刀切成 6 厘米长的段,即成蛋丝卷生坯。

2. 将蛋丝卷生坯装入笼内,置沸水锅上用旺火蒸熟即成。

【特点】

形似麻花,鲜香爽口。

麻蓉糖卷

【原料】

面粉和麻蓉馅各 500 克,鸡蛋 250 克,猪油和白糖各 190 克;糖粉 250 克,熟植物油 15 克,泡打粉 10 克,醋精少许。

【制法】

1. 面粉放案板上扒成窝形,将 200 克鸡蛋液及猪油、白糖放在窝内,泡打粉放在窝外,先把蛋、油、糖搓匀溶化,再掺入面粉、泡打粉和匀,折叠 2~3 次和成面团,分成 4 份。取 4 张白纸刷上植物油,各放上一份酥面,擀成日形片。

2. 将鸡蛋 1 只磕开搅散,刷在擀开的日字形酥面片上,麻蓉馅分放在 4 片酥面上摊平,卷成卷,封口处抹上鸡蛋粘住放入烤盘内,刷上鸡蛋,入炉用中火烤呈油黄色。

3. 将糖粉放入碗内,加入开水 50 克搅匀呈白色时,滴入 1~2 滴醋精搅匀即成糖浆,放入带有挤花嘴子的布袋内,挤在烤好的卷上面,待凉后切成小斜块即成。

【特点】

酥脆香甜,味道鲜美。

鸡腿丝卷

【原料】

面粉 500 克,熟鸡脯肉、金华火腿和发酵面各 50 克,熟猪油 130 克,香油



35 克,白糖 100 克,食用碱适量。

【制法】

1. 将熟鸡脯肉切成丝,金华火腿入锅置火上蒸熟后拿出晾凉切成丝,与鸡丝拌匀;猪油和香油掺合在一起。

2. 将面粉、发酵面和 250 克左右的水同放一盆内和成面团发酵。待面发起时,对入适量的食用碱液和 100 克白糖揉匀。擀成 0.6 厘米厚的大方形片,均匀地刷上油,卷成卷,划成条,进行溜面和抻条,抻出的条细如挂面,放在案板上,迅速用油刷条,要刷匀刷透。

3. 迅速将鸡肉丝和火腿丝顺着面条均匀地撒上,用双手各按住面条的一头,左手向下,右手向上,推滚,使面条滚成卷,把鸡肉丝、火腿丝卷在里面,呈麻花状,切成 6 厘米长的段。将其摆在笼内,另用酵面揪成 25 克 1 个的剂子,擀成长圆形面皮,分别盖在每块面条上,置于沸水锅上用旺火蒸熟。取出后揭去面皮(另作它用),摆在盘中即成。

【特点】

暄松味美,质嫩味香。

煎肉饼卷

【原料】

煎饼 3 张,猪肉馅 100 克,煮熟鸡蛋和生鸡蛋各 50 克,面包粉 50 克,奶油、黄油和葱头末各 10 克,面粉 3 克,清汤 30 克,植物油 250 克(实耗约 20 克左右),精盐、味精、胡椒粉和辣酱油各少许。

【制法】

1. 将煮熟的鸡蛋切成丁,生鸡蛋磕入碗内搅成蛋液。煎盘置火上,放入植物油 5 克和黄油烧热,将葱头末炒黄,加入猪肉馅、胡椒粉和精盐稍炒片刻,撒入面粉炒熟,下入味精、鸡蛋丁、鸡清汤、辣酱油和奶油,煎烧后倒入盘内晾凉,做成 7 厘米长的肠子形肉馅。

2. 煎饼铺开,把肉馅放在煎饼上,左右折起后卷成卷,蘸上蛋液,滚上面包粉,投入烧热的植物油锅内炸成深黄色、酥脆时即成。

【特点】

色泽深黄,香脆可口。



炸咸卷果

【原料】

羊肉馅和花生油各 500 克,熟土豆泥和湿淀粉各 250 克,豆腐皮 2 张,葱末、姜末、精盐、味精和花椒粉各适量。

【制法】

1. 将熟土豆泥和湿淀粉 200 克同放一盆内搅匀,加入羊肉馅、精盐、葱末、姜末、花椒粉和味精用筷子搅拌滋润,分成两份。

2. 将 1 张豆腐皮放笼帽上熏软后平铺在案板上,淋上湿淀粉,取 1 份肉馅放在豆腐皮的下边,将肉馅捋长,卷成卷,另一张同样做好。放入蒸笼内置火上蒸 15 分钟取出,平铺在案板上的洁净湿布上,边卷边将肉卷卷成直径为 5 厘米左右的圆条,撤下湿布,肉卷晾凉后切成圆片待用。

3. 炒锅置火上,放入花生油烧至六成热,将圆片投入油锅中炸至焦黄时捞出,沥油装盘,食用时蘸花椒精盐。

【特点】

佐酒食之,味美无比。

山楂鱼卷

【原料】

鲜山楂 150 克,水发鱿鱼 250 克,青菜心 20 克,植物油 15 克,湿淀粉 10 克,葱末和生姜末各 5 克,精盐、料酒、味精和鲜汤各适量。

【制法】

1. 将鱿鱼洗净去外皮膜,用坡刀法每隔 0.2 厘米刮一刀纹,再转向每距 0.2 厘米刮一刀纹,形成交叉的花刀纹;然后每隔 0.2 厘米切成条,投入沸水锅内烫成卷形;山楂洗净去核后切成片。

2. 炒锅置火上,放油烧至四成热,将葱末和姜末煸出香味,加入鱿鱼卷、山楂片和洗净的青菜心翻炒至料熟,加入料酒、味精、精盐和鲜汤拌匀入味,用湿淀粉勾芡即成。

【特点】

咸鲜味美,开胃消食,降脂减肥。



肉蛋菜卷

【原料】

猪肉和鸡蛋各 150 克,紫菜 20 克,牡蛎粉、鲜橘皮末、姜末、葱末、植物油和精盐各适量。

【制法】

1. 将猪肉洗净剁蓉后与牡蛎粉混合,加入少许清水调成稠状,拌入橘皮末、姜末、葱末和精盐搅成馅;鸡蛋打匀,紫菜用清水发好。

2. 锅置火上,放入植物油烧热,倒入鸡蛋浆摊平,煎成蛋皮,在蛋皮上铺上一层紫菜,抹上肉馅,卷成卷,入笼置火上蒸 20 分钟左右出笼即成。

【特点】

质嫩适口,养血滋阴,软坚散结。

拉皮筒卷

【原料】

马蹄粉和浓缩橙汁各 500 克,白糖 900 克,食用橙红色素少许。

【制法】

1. 用清水 750 克与马蹄粉 500 克调匀、过筛后成为稀粉浆。取清水 1250 克与白糖 900 克同入锅置火上煮沸、过滤后冲入稀粉浆中拌匀,把粉浆烫至糊化,随即倒入浓缩橙汁拌和均匀,成为能流动的甜粉糊状。取出甜粉糊的 1/3 与橙红食用色素搅拌均匀成糕浆。

2. 取方形糕盘一只,洗净抹匀油,倒入橙红色糕浆约 0.2 厘米厚,上火蒸制 4~5 分钟,连盘取出,然后再倒入橙汁糕浆约 0.3 厘米厚,上火蒸制 6~7 分钟出笼。将蒸熟的糕坯卷成筒形,按规格切成斜筒状即成。

【特点】

形色美观,橙味清新,富有弹性,香甜爽滑,广东名点。

油盐花卷

【原料】

面粉 1000 克,酵面 50 克,食用碱 10 克,香油 25 克,精盐 8 克。

【制法】

1. 将酵面放入碗内,加入温水化开;食用碱放另一碗内加水化成食用碱



液。面粉放入盆内,加入酵面和冷水(冬季用稍温的水,但不能用热水),调和揉搓成面团,加盖拧干的湿洁布静置发酵 5~6 小时(冬季适当延长,并加保温),发成发酵面。

2. 将发酵面放在案板上扒开,分次对入食用碱液,折叠包卷起来,用力揉搓,直至食用碱液均匀地渗透于面团之中,面团光润洁白没有酸味为止,然后分块搓成粗长圆条,按扁擀成长方薄片,刷上一层油,均匀地撒上精盐,再从一头向另一头卷起,成为筒条,用快刀切成 50 克 1 个的剂子。

3. 将剂子放在案板上,双手大拇指按压中间,左手不动,右手向外拧个儿,翻出花来,即成花卷生坯,再加盖拧干的湿洁布饧置 10 分钟后,将生坯间隔均匀地码入笼内,置于沸水旺火锅上蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

膨松柔软,油香味浓。

蒸葱花卷

【原料】

发酵面 500 克,葱白 50 克,食用碱和精盐各 5 克,香油 25 克。

【制法】

1. 将葱白去杂洗净后切成葱花,放入碗内,加入精盐和部分香油拌匀;发酵面放在案板上扒开,对入食用碱液,揉匀揉透,揉成光润面团,分块搓成条,揪成 50 克 1 个的剂子,按扁擀成 0.4 厘米厚的小长方薄片,用刷子刷一层油后,均匀地撒上葱花,从一头向另一头卷,卷到头后,用手按压卷的中间,使两头翘翻成花,即成葱花卷生坯,加盖拧干的湿洁布饧置 10 多分钟。

2. 将葱末卷生坯间隔均匀地码入笼内,置于沸水旺火锅上蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

膨松暄软,葱香味浓。

脂油花卷

【原料】

发酵面 500 克,猪板油 50 克,葱白 100 克,食用碱 5 克,香油 15 克,精盐适量。



【制法】

1. 将葱白洗净,切成葱末;猪板油撕去膜皮,洗净后切成黄豆大小的丁,放入碗内,加入葱末、精盐和香油,搅匀成油丁馅料;发酵面放在案板上扒开,对入食用碱液,搥匀揉透,揉成光润的面团,分块搓条,用刀切成50克1个的剂子,按扁擀成0.3厘米厚的小长方片,分别均匀地放上馅料,从一头向另一头卷,卷到头后,用手向卷的中间一按,使两头翻起花来,即成脂油葱末卷生坯,加盖拧干的湿洁布饧置10多分钟。

2. 将饧好的脂油葱末卷生坯间隔均匀地码入笼内,置于旺火沸水锅上蒸15分钟左右即成。

【特点】

膨松柔软,油润香浓,鲜咸适口。

椒盐花卷

【原料】

发酵面500克,食用碱5克,香油25克,花椒盐15克。

【制法】

1. 将发酵面放在案板上扒开,对入食用碱液,搥匀揉透成光润的面团,分块搓成粗条,按扁后擀成0.4厘米厚的长方薄片,刷上一层油,再均匀地撒上花椒盐,折叠四层,搓成直径为4厘米左右的条,用刀切成50克1个的剂子。

2. 将剂子放在案板上,先用两手拇指将剂子中间捏实,然后左手按住一头不动,右手拿住剂子拧转两圈,使剂子中段呈螺旋状,最后把两端压平,即成花卷生坯,加盖拧干的湿洁布饧置15分钟左右。

3. 将饧好的椒盐花卷生坯间隔均匀地码入笼内,置于旺火沸水锅上蒸15分钟左右即成。

【特点】

洁白松软,咸香可口。

麻酱花卷

【原料】

发酵面500克,食用碱和精盐各5克,香油25克,芝麻酱50克。

【制法】

1. 将麻酱放入碗内,加入少许油调匀化开成麻酱汁;发酵面放在案板上



扒开,对入食用碱液,搥匀揉透,揉成光润的面团,分块搓成粗条,按扁擀成 0.4 厘米厚的长方薄片,均匀地涂抹一层麻酱汁,撒上一层精盐,从一头向另一头卷,卷到头后成直径为 4~5 厘米的圆条,用刀切成 50 克 1 个的剂子,双手拿住两头,稍稍伸长拧转,再将两头向上翻翘,即成麻酱卷生坯,加盖拧干的湿洁布饧置 10 分钟左右。

2. 将麻酱卷生坯间隔均匀地码入笼内,置于旺火沸水锅上蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

暄腾松软,香味浓郁,鲜咸适口。

虎头花卷

【原料】

发酵面 500 克,食用碱和精盐各 5 克,香油 15 克。

【制法】

1. 将发酵面放在案板上扒开,对入食用碱液,搥匀揉透成光润的面团,分块搓条,按扁擀成长方薄片,刷上一层油,撒一层精盐,从薄片两头向中间对卷,卷到中间即成双卷条,用手捋顺理齐(从中间向两头捋),使其靠紧,条的缝隙中撒些面粉,翻个儿(隙缝朝下)再捋一下,使其粗细均匀,切成 50 克 1 个的剂子,用筷子从中间按一下,稍稍推拉,使剂子层次分开后,再用双手拿住两头,右手中指从卷的中间一顶,两边对齐,即成虎头花卷生坯,加盖拧干的湿洁布饧置 10 多分钟。

2. 将虎头花卷生坯间隔均匀地码入笼内,置于旺火沸水锅上蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

形态美观,暄软咸香。

蒸佛手卷

【原料】

发酵面 500 克,食用碱和精盐各 5 克,香油 20 克。

【制法】

1. 将发酵面放在案板上扒开,对入食用碱液,搥匀揉透成光润的面团,分块搓条,揪成 50 克 1 个的剂子,左手捏住剂子一头,右手手掌把剂子另一



头按成似扇面形的片,刷油,撒精盐,再用刀在扇片上顺向切几刀,成为佛手指条(指条可多可少,多的多切几刀,指条细如韭菜;少的少切几刀,指条则较宽),然后左手拿起切好的剂坯,用右手中指和无名指托住中间几根指条,分开,向下翻推,将两边的指条撑开,成为佛手卷生坯,加盖拧干的湿洁布饧置 10 分钟左右。

2. 将佛手卷生坯间隔均匀地码入笼中,置于旺火沸水锅上蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

形似佛手,造型美观,柔软咸香。

蒸荷叶卷

【原料】

发酵面 500 克,食用碱和精盐各 5 克,香油 20 克。

【制法】

1. 将发酵面放在案板上扒开,对入食用碱液,搥匀揉透成光润的面团。

2. 将面团分块揉匀,搓成粗条,揪成 50 克 1 个的剂子,剂口朝上放平,逐个按扁擀成圆饼形坯皮,在坯皮面上刷一层油,撒上精盐,折叠成半圆形后刷上一层油,再折叠成三角形的荷叶状,并用刀或木尺在上面压放射形的直纹,再在三角坯皮的圆边上切若干个刀口分别捏成翻卷花边,形似荷叶卷(也可用立起的木尺,围绕三角坯皮的边,挤压出一个个小凹缺口卷边),然后加盖拧干的湿洁布饧置 10 多分钟,间隔均匀地码入笼内,置于旺火沸水锅上蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

细薄柔软,油香味浓。

蒸蜜桃卷

【原料】

大酵面 500 克,食用碱 5 克,香油 50 克。

【制法】

1. 将大酵面放在案板上扒开,对入食用碱液搥匀揉透成光润的面团,分块搓条,揪成 50 克 1 个的剂子,擀成圆形片,刷上一层油,对折成半圆形坯皮,用木梳压出花纹,再用刀在坯皮顶部向两边斜切两刀(不要切断),拨开



即成两片桃叶,捏出桃尖,即成棉桃卷生坯,加盖拧干的湿洁布饬置 10 多分钟。

2. 将棉桃卷生坯间隔均匀地码入笼内,置于旺火沸水锅上蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

形似棉桃,松软味香。

马蹄花卷

【原料】

大酵面 500 克,食用碱和精盐各 5 克,香油 15 克。

【制法】

1. 将大酵面放在案板上扒开,对入食用碱液搅匀揉透成光润的面团,分块搓条,揪成 50 克 1 个的剂子,擀成 0.4 厘米厚的长方形薄片,刷上一层油,撒匀精盐,从两头由外向里卷至中心,在接合处刷一些水粘住,然后翻身用手推压整齐,做成马蹄花卷生坯,加盖拧干的湿洁布饬置 10 多分钟。

2. 将花卷生坯间隔均匀地码入笼中,置于旺火沸水锅上蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

形似马蹄,软松咸香。

蒸鸳鸯卷

【原料】

大酵面 500 克,豆沙馅 100 克,食用碱 5 克,香油 30 克,桂花糖 50 克。

【制法】

1. 将大酵面放在案板上扒开,对入食用碱液搅匀揉透成光润的面团,揪成若干块,分别擀成长方薄片,在薄片的半面刷上一层油,均匀地铺上一层豆沙馅,由外向里卷,卷到薄片中间翻一个身,再在薄片的另半面刷油,均匀地铺上桂花糖,也由外向里卷;卷到薄片中间,成为一正一反双卷条,用刀切段下剂子,即成鸳鸯卷生坯,加盖拧干的湿洁布饬 10 多分钟。

2. 将鸳鸯卷生坯立起间隔均匀地码入笼内,置于旺火沸水锅上蒸 15 分钟左右即成。



【特点】

色形美观,膨松柔软,两种馅心,清香甜润。

蒸千层卷

【原料】

大酵面 500 克,食用碱 5 克,面粉 50 克,香油 30 克,精盐适量。

【制法】

1. 将大酵面放在案板上摊开,对入食用碱液搥匀揉透成光润的面团,分块擀成长方薄片,用刀从中间切开为两片,其中一片平放,刷上一层油,抹上精盐,撒上薄薄的一层面粉,再把另一片叠放在上面对齐,擀成一张薄片,再从中间切开,继续刷油、撒入精盐和面粉,叠起合上,如此反复擀压 5 次,共擀成 32 层,最后卷成粗条,切成 50 克 1 个的剂子,即成千层卷生坯,加盖拧干的湿洁布饧置 10 多分钟。

2. 将千层卷生坯间隔均匀地码入笼内,置于旺火沸水锅上蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

层次分明,松软味香。

蒸银丝卷

【原料】

大酵面 500 克,食用碱 5 克,香油 60 克,白糖 100 克。

【制法】

1. 将大酵面放在案板上扒开,对入食用碱液搥匀揉透,入白糖揉成光润面团。

2. 将揉好的面团分成两块,取一块做坯皮,揉匀后搓成粗条,切成 50 克 1 个的小剂子,擀成中间稍厚、四边较薄的长方形坯皮;另一块做瓤心,切出细的丝条,均匀地刷上香油,再切成 6 厘米长的条段。

3. 将擀好的长方坯皮分别放在案板上,每块坯皮中间均匀地摆上丝条,捋顺理齐,先把左右两头坯皮包上压住,再把上下皮边包上,用双手手指压住皮边,向前(向外)一推一卷,把丝条心包住包严,加盖拧干的湿洁布饧置 10 多分钟。

4. 将银丝卷生坯间隔均匀地码入笼内,置于旺火沸水锅上蒸 15 分钟左



右即成。

【特点】

外皮柔软饱满,内丝洁白如银,丝条均匀不乱,清香微甜爽口。

盘香花卷

【原料】

大酵面 500 克,食用碱 5 克,香油 50 克,白糖 100 克。

【制法】

1. 将大酵面放在案板上摊开,对入食用碱液和白糖搅匀揉透成光润的面团,搓成长条,用刀切成细条,放在案板上,掐去两头,切成每条为 100 克的段,逐条拨开,在每根条上均匀刷上一层油,捋顺理齐,并拢起来,左手拿住一头按住,右手拿住另一头略抻一下,然后盘卷成圆形,剂头压在中间,即成形似蚊香的盘香卷生坯,加盖拧干的湿洁布饧置 10 分钟左右。

2. 将盘香卷生坯间隔均匀地码入笼内,置于旺火沸水锅上蒸 15 分钟左右即成。趁热切成四块装盘食用。

【特点】

丝条清晰,松软洁白,香浓透甜。

五色香卷

【原料】

大酵面 500 克,金糕条 25 克,枣泥馅、山楂馅、豆沙馅、芝麻白糖馅、猪板油丁糖馅和香油各 50 克,食用碱 5 克。

【制法】

1. 将大酵面放在案板上扒开,对入食用碱液搅匀揉透成光润的面团,抻成条,刷油,揪成小剂子,做成盘香卷生坯。

2. 将生坯平放在案板上,在每个生坯上摆上五根金糕条,条的一端对着卷的中心,另一端散开摆在卷的四边,形成五个扇面,在各个扇面中间,分别放上枣泥馅、山楂馅、豆沙馅、芝麻白糖馅和猪板油丁糖馅,抹平按实,即成五色香卷生坯,加盖拧干的湿洁布饧置 10 多分钟。

3. 将五色香卷生坯间隔均匀地码入笼内,置于旺火沸水锅上蒸 15 分钟左右即成。



【特点】

色彩绚丽,形态美观,松软香甜。

红枣花卷

【原料】

面粉 500 克,红枣 250 克,酵面 100 克,玫瑰酱 20 克,食用碱 5 克。

【制法】

1. 将酵面放入盆内,加入温水 250 克稀释一下,倒入面粉和成发酵面团。
2. 将红枣洗净,入锅置火上蒸 15 分钟,熟后取出放入盆内,加入玫瑰酱拌匀。
3. 待酵面发起后对入食用碱液揉匀,搓成条,揪成 50 克 1 个的剂子,揉圆按扁后擀成直径为 5 厘米的小圆饼,将红枣均匀的摆在圆饼面上的一边,再将无枣的另半边叠向有枣的那半边,把枣盖上再对折一次呈三角状。逐个做完后,摆入笼内,置于沸水锅上用旺火蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

松软适口,形似麻花。

蒸麻花卷

【原料】

面粉 500 克,酵面 50 克,植物油、食用碱和精盐各适量。

【制法】

1. 将酵面用少许清水稀释一下,加入面粉和成面团,静置发酵后对入食用碱液揉匀,擀成薄片,刷上一层油,撒上精盐,卷起后搓成长条,切成 6 厘米长的段。用双手捏住两头,边抻边拧,呈 10 厘米长的麻花状生坯。
2. 将生坯摆入笼内,置于沸水锅上用旺火蒸 12 分钟左右即熟。

【特点】

暄软适口,形似麻花。

南式花卷

【原料】

面粉 500 克,酵面 200 克,豆油 15 克,食用碱适量。



【制法】

1. 将酵面放入盆内,加入温水 250 克稀释一下,倒入面粉和成面团,待酵面发起后对入食用碱液揉匀,稍醒片刻后放在案板上,搓成条,揪成 14 个面剂,逐个擀成 0.3 厘米厚的圆片,刷上油,撒匀干面粉,先对折成半圆形,然后横切一刀,把切下的小三角擦在另一半面剂上,用刀背在面剂上先竖后横各压一下,出现花形成生坯。

2. 将花卷生坯摆入笼内,置于沸水锅上用旺火蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

暄软可口,造型美观。

如意豆卷

【原料】

面粉 500 克,豆沙馅 150 克,熟猪油 12 克,鲜酵母小半块。

【制法】

1. 将鲜酵母用少许温水调成糊状,与面粉一起放入盆内,加入适量的温水揉匀,用布盖好,见面团涨发松软后揉匀,擀成 2 厘米厚的长片,均匀地刷上一层熟猪油,抹上豆沙馅,由两头向中间卷成如意状。

2. 将如意豆沙卷翻过来放在蒸锅上,用旺火蒸 15 分钟左右至熟,取出后切成 25 克左右的块即成。

【特点】

香甜松软,味道鲜美。

葱油火腿卷

【原料】

面粉 250 克,发酵粉、植物油和火腿末各 10 克,葱末 15 克。

【制法】

1. 将面粉与发酵粉拌匀后,加入清水 125 克和成面稍饧片刻后揉匀,搓成长条,按扁,擀成薄皮子,在坯皮表面均匀地涂上一层油,撒上葱末和火腿末,由外向里(靠身体的一端)卷成圆筒形长条,用快刀均匀地切成 15 段,然后切口向两侧,用筷子在面段的中间压一条线,再将压线处前后两头合拢卷紧,再用筷子在中心处压一下,即成马鞍形的花卷生坯。

2. 将花卷生坯放入蒸笼内,置于沸水锅上用旺火蒸 10 分钟左右即可。



【特点】

松软白净,香味扑鼻。

炸甜卷果

【原料】

山药 500 克,面粉 150 克,小枣 200 克,油皮 1 张,金糕 50 克,花生油 2000 克,湿淀粉和白糖各适量。

【制法】

1. 将山药洗净后用刀拍裂,切成 2 厘米长的段;小枣洗净去核,与山药段一起放入盆中,加入面粉搅匀成馅;金糕切成 3 厘米长的细丝。

2. 将油皮用湿布包起焖软后取出铺在案板上,馅料放在油皮中横摊成一长条,将油皮的一边向里折起盖上馅料,上笼用旺火蒸 30 分钟取出,趁热用油皮将馅料卷成直径为 3.3 厘米左右的长卷(要卷紧),晾凉后切成 1.5 厘米宽的片即成卷果片生坯,投入烧至八成热的花生油锅内,用筷子翻动,当炸至金黄色时捞出沥油。

3. 炒锅置旺火上,放入凉水 75 克和白糖适量,将糖熬化,淋入湿淀粉搅匀,随即放入卷果片颠翻均匀后倒入盘中,撒上金糕丝即可。

【特点】

软糯香甜,风味小吃。

米饭春卷

【原料】

蒸熟糯米饭 250 克,豆腐衣 4 张,猪瘦肉 100 克,水发香菇 25 克,冬笋肉 50 克,植物油 400 克,葱末、姜末、酱油、白糖、精盐、料酒、味精、香油和湿淀粉各适量。

【制法】

1. 将猪肉、冬笋肉和香菇切成小丁,猪肉丁放入碗内,加入料酒、精盐和淀粉拌匀,倒入烧热的油锅内炒熟铲出,笋丁和香菇丁分别滑炒一下,将三丁与葱末、姜末一起拌入糯米饭中,并加入酱油、精盐、白糖、香油和味精调拌均匀成馅心。

2. 将豆腐衣摊开,盖上湿布使其柔软,放上一份馅心,两侧向中间折起,再对折后成长条,搭头处粘上湿淀粉。



3. 锅置中火上,放入植物油烧至六成热,将豆腐衣卷逐个人锅炸至上浮、表面呈金黄色、脆硬为止,捞出沥油装盘即可。

【特点】

外皮香脆,馅糯而鲜。

豆沙春卷

【原料】

面粉 500 克,豆沙馅 800 克,植物油适量,精盐和湿淀粉各少许。

【制法】

1. 将面粉、清水 350 克和少许精盐同放一盆内拌匀,揉搓至面团发亮起泡、不粘手时,放置稍饧片刻。

2. 平底锅置火上,用油擦抹一遍,烧至烫手时,手抓面团不断抖动,顺势在锅上轻轻一转,摊成直径为 12 厘米左右的圆形薄皮,迅速拿开面团继续抖动,待锅内皮子凝结转色,即掀起取出。

3. 皮子摊开,将豆沙馅呈条状排放中间,对折卷起,两头封严,皮边用湿淀粉糊住,投入烧至八成热的植物油锅内炸至金黄色时,捞出沥油装盘即成。

【特点】

色泽金黄,馅甜皮脆。

芦笋春卷

【原料】

鸡蛋 200 克,鲜芦笋 100 克,猪油 50 克,精盐和香油各适量。

【制法】

1. 将鸡蛋磕入碗中,用精盐调匀;芦笋洗净后切成丝。

2. 锅置火上,放入猪油 25 克烧热,倒入蛋液摊平,待一部分凝固时,把芦笋排列在蛋皮中,用蛋皮包住芦笋,在四周淋入余下的猪油,用小火煎黄,淋上香油即成。

【特点】

清热润肺,健脾益胃。



油皮春卷

【原料】

油皮(豆腐衣)、酵面和猪肉各 250 克,圆白菜 500 克,食用碱 3 克,植物油 1000 克(实耗约 150 克),酱油 30 克,精盐 5 克,料酒 10 克,白糖 15 克,味精和五香粉各 2 克,湿淀粉 25 克,稀面糊少许,鲜汤适量。

【制法】

1. 将油皮用温热的湿毛巾包起闷软,切成小张(大张的切成 4 张);酵面放入盆内,加水和食用碱液,去掉酸味,调成稀酵面糊;猪肉与圆白菜分别洗净,切成 3 厘米长、0.3 厘米粗的丝。

2. 锅置火上,放入 30 克植物油烧至七成热,投入肉丝煸炒 2~3 分钟,见肉丝变色,加入料酒和圆白菜丝同炒均匀,随即下入酱油、精盐、白糖、味精、五香粉和少许鲜汤烧沸,用湿淀粉勾芡,盛入盆内,晾凉即成馅心。

3. 成小张的油皮平摊在案板上,分别放上馅心,逐个由下向上折卷住馅后,左右向中间折,上面向下折,接缝处粘点面糊卷起即成春卷生坯。

4. 锅置火上,放入植物油烧至七八成热,将春卷生坯先在酵面糊盆中拖一下,挂匀面糊,入锅浸炸,边炸边用筷子挑翻,炸 3~4 分钟,至外皮松胀酥脆、两面呈金黄色即成。

【特点】

皮薄酥脆,色黄油亮,鲜醇香浓,风味独特。

鸡丝春卷

【原料】

面粉和鸡脯肉各 500 克,冬笋 150 克,大葱和猪油各 100 克,精盐、白糖、味精、湿淀粉、胡椒粉、香油、豆油和鲜汤各适量。

【制法】

1. 将面粉、清水 350 克和少许精盐同放一盆内拌匀,揉搓至面团发亮起泡,不粘手时放置稍饧片刻。

2. 将鸡脯肉、冬笋和大葱切成细丝。锅置火上,放入猪油烧热,将葱丝炒出香味,投入鸡丝和冬笋丝煸炒片刻,加入精盐、白糖、胡椒粉、鲜汤和味精,用湿淀粉勾芡,淋上香油,即成馅心。

3. 平底锅置火上,用油抹布擦抹一遍,烧至烫手时,手抓面团不断抖动,



顺势在锅上轻轻一转,摊成直径为 12 厘米左右的圆形薄皮,迅速拿开面团继续抖动,待锅内皮子凝结转色,即掀起取出。

4. 皮子摊开,将馅心呈条状排放中间,对折卷起,两头封严,皮边用湿淀粉糊住,投入烧至八成热的植物油锅内炸至金黄色时,捞出沥油装盘即成。

【特点】

色泽金黄,鲜嫩香脆。

韭肉春卷

【原料】

春卷皮子 50 张,面粉 15 克,猪肉丝 750 克,韭菜 500 克,湿淀粉 150 克,料酒 10 克,精盐和味精各 5 克,熟猪油和酱油各 50 克,熟植物油 1500 克(实耗约 250 克)。

【制法】

1. 炒锅置旺火上,放入猪油烧至四成热,将肉丝炒至七成熟,加入料酒、酱油、精盐、味精和 750 克水,用湿淀粉勾厚芡,烧沸后起锅,装盆摊凉;韭菜切成 1 厘米长的段,撒入炒好的肉丝中拌匀成馅。

2. 将馅分成 5 份,每份包春卷 10 只。将皮子平摊在案板上,放上肉丝馅,先将一边折拢,再将两头折拢,最后卷成 7~8 厘米长,2~4 厘米宽的小长形包卷,用面粉封口。

3. 炒锅置旺火上,放入植物油烧至七成热,投入包好的春卷(10 只一锅),用筷子不断翻动,炸 2 分钟左右呈金黄色时,捞起装盘即成。

【特点】

色泽金黄,皮层松脆,肉馅鲜嫩。

银芽春卷

【原料】

春卷皮 500 克,无皮猪腿肉 250 克,绿豆芽和植物油各 1000 克,湿淀粉 150 克,精盐、白糖、料酒和味精各适量。

【制法】

1. 将绿豆芽摘去头、根后洗净,猪腿肉洗净后切成 7 厘米长的细丝。炒锅置火上,放入植物油 200 克烧至五成热,分别将肉丝和绿豆芽煸炒片刻。用原锅剩油,加入精盐、白糖、料酒和适量水煮沸,倒入肉丝,用湿淀粉勾芡,



随即放入绿豆芽和味精,炒好出锅冷却,即成馅心。

2. 取春卷皮一张,光面朝下平摊在面板上,挑入馅心,放在皮子中下部,将皮子下部叠在馅上,两头皮子向里叠,由下往上叠成4厘米宽、10厘米长,圆中带扁的长条,用湿淀粉封口,即成生坯。

3. 锅置火上,放油烧至六七成热,将春卷生坯一只只地沿锅边放入炸至中间鼓起、外壳脆硬、色泽金黄时捞出沥油装盘即成。

【特点】

色泽金黄,皮脆馅嫩。

荠菜春卷

【原料】

面粉和荠菜各500克,猪肉细丝250克,冬笋丝100克,植物油1000克(实耗约150克),酱油、香油和湿淀粉各25克,葱末和料酒各10克,精盐6克,味精2克,稀面糊适量,鲜汤少许。

【制法】

1. 将面粉放入盆内,加入250克水和少许精盐拌匀,调成光润的面团,然后一边向盆内加入适量的清水,一边用手不断抓捏面团,反复多次,挤出面团中的淀粉浆,成为只有蛋白质(即面筋质)的不粘手的稀软面团(用手提起,能往下流)。

2. 平锅置小火上烧热,在锅内涂抹一点油(油要匀不要多),左手抓住稀软面团,不停地抖动(防止下流),顺势在平锅上摊转一下,稍稍加热,摊成直径为15厘米左右又薄又圆的春卷皮,取出晾凉,将面摊完。

3. 锅置火上,放入植物油30克烧至七成热,将葱末炸出香味,投入猪肉丝和笋丝煸炒2~3分钟,待肉丝变色,入料酒、酱油、部分精盐、味精和少许鲜汤,烧沸后用湿淀粉勾芡,起锅装入盆中。

4. 将荠菜择洗干净,投入开水锅中稍焯后捞出(不能焯过火,防止失去绿色),用冷水投凉,挤去水分,切成碎末,拌入香油和余下的精盐,一起倒入盛肉丝的盆中拌成馅心。

5. 将春卷皮放在案板上,用筷子挑馅放在皮的中间,然后把下面的皮边往上卷,左右两边的皮抹上面糊各向里折粘住,上面的皮边也抹点面糊往下叠,卷起粘住,即成12厘米长、3厘米宽的扁圆条形春卷生坯。

6. 锅置火上,放入植物油烧至七八成热,分散投入春卷生坯,用中火炸,



边炸边用筷子挑翻,使其均匀受热,炸 2~4 分钟,至外皮发脆、呈金黄色时,捞出沥油,趁热食。

【特点】

色泽金黄,外皮脆香,馅心鲜醇。

马蹄奶酥

【原料】

生面粉和熟面粉各 150 克,熟猪油和奶油各适量。

【制法】

1. 将熟面粉和熟猪油同放一盆内擦成油酥面团,生面粉与熟猪油以及少许清水和成水油面团。将水油面团和酥面团各分成 20 个小剂,以水油面小剂包入油酥团小剂,破酥擀成片,由一头叠成 2.5 厘米宽 9.5 厘米长的条,用刀顺长条中间切为两半,再把两半的刀口朝外,围成马蹄形。收紧剂口即做出 20 个马蹄酥生坯。

2. 锅置火上,放油烧至五成热,投入成形的坯料炸至浮起、层次分明呈黄白色捞出,再用花嘴子在马蹄酥上挤上奶油,摆成适当的形状即可上桌。

【特点】

色泽黄白,酥脆香甜,辽宁名点。

炸三角酥

【原料】

生面粉和枣泥馅各 300 克,熟面粉 200 克,熟猪油 1500 克(实耗约 250 克),鸡蛋 50 克。

【制法】

1. 将熟面粉与熟猪油 100 克和在一起,擦成千油酥;生面粉加熟猪油 50 克、清水 120 克调制成水油面团,稍饧片刻。将干油酥包在水油面团中,封口向下按扁,擀开后折叠成 3 层,擀开;再折叠成 3 层。如此反复 3 次,成为 27 层酥层的皮片。

2. 将大皮片分切成边长均为 9 厘米的等边三角形小片,在每个三角形片中放入 15 克枣泥馅心,向上捏拢成三角糖包形状。再在每条边上切三刀,将切的第一、第二条向下用蛋液粘住。第三条向上翻起,用牙签按住三角中心。最后再将三条边下边的三个角的尖端切去,使酥层外露,即成三角酥生坯。



3. 锅置火上;放入熟猪油,投入三角酥生坯用温油炸制成熟后出锅,沥尽油后装盘即成。

【特点】

色泽洁白,层次分明,味道香甜,黑龙江名点。

炸螃蟹酥

【原料】

面粉 500 克,冻猪油 2000 克(实耗约 250 克),鸡蛋 50 克,豆沙馅 300 克。

【制法】

1. 将面粉 300 克、冻猪油 60 克和温水 125 克同放一盆内拌匀,反复揉至面团不粘手,润滑有韧性成水油酥;取面粉 200 克入笼置火上蒸熟,加入猪油 100 克拌和,反复推擦成干油酥。将干油酥与水油酥盖上湿布稍饧片刻。

2. 将和好的水油酥面团揉成圆形,按扁,包入干油酥收口,再按扁后擀成 0.7 厘米厚的长方片,从外向里卷紧成圆柱形长条,切成 20 段。一段面团割成两半,将割口朝上,擀成 7 厘米长 5 厘米宽的皮子,放入豆沙馅 15 克,四周涂上蛋液,将另一半盖上,周围捏紧,两边各剪成 5 条,共 10 条。将前两条捏成螃蟹的两只螯,尖头剪成牙齿,后 8 条捏成螃蟹的 8 只脚,每只脚捏成 3 节带尖,两蟹前推捏成眼睛,两后腿中捏成纹丝向下,放在 16 厘米长、14 厘米宽的油纸上成形,用毛笔在全身涂上蛋液。

3. 炒锅置微火上,放入猪油烧至六成熟时端锅离火,将成形的螃蟹酥坯分批放在漏勺内,再浸入油中,移至中火上炸至螃蟹酥漂浮到油面后,取出翻面,揭下油纸炸至螃蟹酥两面呈金黄色时捞出装盘即可。

【特点】

形如螃蟹,色泽黄亮,质地酥松,油润香甜,湖北名点。

菊花蛋酥

【原料】

面粉 500 克,熟鸡蛋黄 10 个,猪油 1000 克(实耗约 300 克),白糖 200 克。

【制法】

1. 将面粉 250 克加入猪油 175 克拌匀,揉成干油酥面;另外 250 克面粉,



加入猪油 25 克和适量清水揉匀成水油酥面。将水油酥面按成圆皮,包入干油酥面(收口朝下),用手轻轻按扁,擀成薄皮,叠上两层再擀一次,由外向里卷成圆筒,切成 10 个面剂。取一个面剂按扁,放入一只熟蛋黄,包成蛋的形状。再在蛋形面饼中间,用小刀刮成鱼牙齿花刀,顺刀纹一掰两块,制成蛋黄菊花酥生坯,如此制成 10 个。

2. 锅置中火上,放入熟猪油烧至五六成热时,投入酥坯炸至层次分明、花瓣散开时,捞出装盘,撒上白糖即成。

【特点】

色泽淡黄,形似黄菊,外酥内软,味甜浓香,湖北名点。

炸鸳鸯酥

【原料】

猪肉(肥三瘦七)300 克,姜末和酱油各 25 克,葱末 50 克,香油和橘饼各 15 克,饼干 20 克,绵白糖 125 克,冰糖 30 克,糖桂花 10 克,面粉 650 克,熟猪油 150 克,精盐、白胡椒粉和味精各少许。

【制法】

1. 炒锅置中火上,放入剁碎的猪肉蓉和姜末煸出香味,加入精盐、酱油、味精、胡椒粉、葱末和香油炒匀成肉馅。将饼干和绵白糖碾成粉末,冰糖碾成米粒状,糖桂花和橘饼切碎。将上述原料同放一盆内拌匀成糖馅。

2. 将面粉 150 克入锅置火上蒸熟,加入猪油 100 克揉成干油酥;面粉 500 克加猪油 50 克,用开水 200 克拌和,晾凉后再洒入冷开水 100 克,揉匀揉透,搓成圆条并揪成 40 个剂子。将面剂逐个压扁,按成圆皮,包入干油酥 6 克,捏拢收口,使封口朝下,擀成长条,自外向内卷成筒形,再擀成长条,依前法再卷成筒,竖起,轻轻用手按一下,逐个擀成直径为 6~7 厘米的面皮。

3. 取面皮一张,中间放糖馅 10 克,对折成半圆形,捏紧,边缘;另取面皮一张,放入肉馅 12 克,也折成半圆形,捏紧边缘。将两只合在一起,右手先将接口处两端拉拢捏紧,使其不分开,再将整个面皮的边缘朝上捏成绳状花边。

4. 锅置中火上,放入植物油烧至五六成热时,投入生坯至两面呈金黄色即成。

【特点】

酥层清晰美观,糖馅滑润甜香,肉馅细嫩味鲜,湖南风味。



五叶酥炸

【原料】

面粉 600 克,植物油 75 克,猪油 125 克,豆沙馅 240 克,鸡蛋 100 克。

【制法】

1. 将面粉 250 克和猪油 125 克同放一盆内拌匀,擦匀成干油酥面团;另取面粉 350 克、植物油 75 克和清水 150 克同放一盆内拌匀,揉搓成水油酥面团。

2. 将水油酥和干油酥分别揪成 25 克、15 克的小剂子,用水油酥包入干油酥制成圆形酥皮。将酥皮包入豆沙 10 克,擀成 8 厘米长、4.5 厘米宽的扁圆形饼坯。用薄口利刀在饼中间划一刀,再沿切割中线的两边各划 5 刀,使饼面呈叶脉状。

3. 将鸡蛋磕入碗内搅打成蛋液,用毛刷蘸上蛋液抹在饼坯上,稍干后再刷一次,静置片刻。锅置火上,放油烧至六成熟时,投入饼坯炸至色泽金黄捞出即成。

【特点】

规格齐整,叶脉清晰,色泽黄亮,酥松香甜,广西名点。

烤合味酥

【原料】

面粉 575 克,猪油 200 克,白糖 425 克,糕粉 175 克,叉烧肉 150 克,冬瓜糖 75 克,花生仁 100 克,黄皮糖和芝麻各 50 克,三花酒 12.5 克,味精和五香粉各 2.5 克,精盐 5 克,胡椒粉 1 克,鸡蛋 100 克,黄色素少许。

【制法】

1. 将面粉、猪油各 100 克、白糖 50 克和温水 200 克同放一盆内拌匀,折叠成团,静置 10 分钟左右。

2. 将叉烧肉切成米粒状,与三花酒拌匀腌渍 1 小时左右,再与五香粉、味精、胡椒粉、精盐和猪油 75 克拌匀;花生仁和芝麻炒熟后碾碎;冬瓜糖和黄皮糖切成粒状。将白糖 375 克与上述所有原料及糕粉拌匀,最后加入清水 100 克拌均匀。

3. 取面粉 75 克、猪油 25 克、食用色素及清水适量和成面团,擀成薄片,再用模具压出花鸟虫鱼各式图案的面片。



4. 将面团揪成小面剂 20 个,包入馅心 50 克后按成饼状,抹上蛋液后将图案粘上即成生坯。将生坯摆入抹过油的烤盘中,放入 170℃ 炉温的烤炉中烘烤 19 分钟左右即成。

【特点】

饼面色泽黄亮,图案清晰美观,馅心酥松油润,味香咸甜辣鲜,广西风味名点。

拿酥蛋糕

【原料】

面粉、白糖和鲜奶各 500 克,奶油 200 克,鸡蛋 600 克,三花淡奶 125 克,泡打粉 5 克,吉士粉 20 克。

【制法】

将白糖 450 克和清水 250 克同放锅内置火上煮沸,平三号菊花盏洗净、擦油,上入拿酥皮捏紧,放入烤盘中,倒入蛋糖水,入炉用 180 度的炉温烘烤至熟即成。

【特点】

形态完整,表面光亮,质地酥松,香甜滑润,广东名点。

油炸酥角

【原料】

面粉 500 克,猪油和熟火腿各 150 克,大葱 100 克,香油 25 克,味精少许,豆油适量。

【制法】

1. 将火腿切碎,大葱切成末放入盆内,加入香油和味精拌成馅。
2. 将面粉 250 克倒在案板上,中间扒一个窝,加入猪油 125 克拌匀,擦成干油酥;剩余的面粉倒在案板上,加入猪油 25 克、温水 150 克,和成水油面团,稍醒片刻。将干油酥包入水油面团内,稍按扁,擀成长方形面片,从上至下卷成圆筒状,按每 15 克 1 个切成面剂。把剂按成中间稍厚,边缘稍薄的锅底状圆皮,抹上馅,捏成饺子形状,再把边捏成绞丝绳状。
3. 锅置火上,放油烧至五成热,逐个将酥角坯下锅用慢火炸制,见其浮上油面,呈金黄色即熟。



【特点】

外皮香酥,内馅鲜美。

炸酥腰子

【原料】

优质面粉 500 克,猪油 175 克,枣泥(或豆沙馅)200 克,白糖和豆油各 100 克。

【制法】

1. 将面粉 250 克和 125 克猪油同放一盆内拌成干油酥面,剩下的 250 克面粉加 50 克猪油用温水和好成水油面团。将水油面包入干油酥面,擀成长方形薄片,由前往里卷起抻长,揪成 20 个同样大小的剂子,按扁后包入枣泥馅或豆沙馅,再按平擀成椭圆形饼坯,然后将中间用刀背推成猪腰子圆形坯。

2. 锅置火上,放入豆油烧热,投入坯子用温油炸成金黄色,摆入盘内,撒上白糖即可。

【特点】

色泽金黄,外酥里甜。

炸太极酥

【原料】

面粉 250 克,莲蓉酥和麻仁馅各 75 克,熟猪油 1000 克,可可粉少许。

【制法】

1. 将 100 克面粉加熟猪油搓成干油酥,用 150 克面粉加少许猪油和适量的温水调成水油酥。将水油酥分成 2 份,1 份加可可粉,调成咖啡色面团。将两色水油酥各分成 5 份,干油酥分成 10 份。用两色水油酥包上干油酥,逐个用小面杖擀成长形皮子,卷拢成筒,在圆筒中间横切成两段,再用面杖稍擀成面皮。

2. 取白色面皮包上麻仁馅,成半月形。把咖啡色面皮包上莲蓉酥合成太极图形,把边锁上麦穗形花边,取一小坨白色酥面搓圆,粘在咖啡色半月形上。另取咖啡色面坨,搓圆粘在白色半月形上。

3. 炒锅置火上,放入猪油烧至三成热,将太极酥放入低温油中炸至酥心时,油温升高捞出,沥净油装入盘中即成。



【特点】

外形别致,口味多样。

炸兰花酥

【原料】

熟猪油 150 克,白糖 100 克,植物油 750 克,白糖 100 克,植物油 750 克,香蕉精少许。

【制法】

1. 将 250 克面粉加熟猪油和好搓成干油酥面团,剩下的面粉加熟猪油及适量水和成水油面团。将干油酥面团包入水油面团中,收拢口,摺成圆饼,擀成长方形片,叠成 3 层,再擀成长方形,共擀两次,切成方块。将方块的三只角各切一刀,分别成为 45 度角,深度为对角的 1/3。将剩下的一只角切成菱形(勿切断),分别对角捏住,制成生坯。

2. 炒锅置火上,放入植物油烧至四成热,投入生坯炸至开花熟时,捞出摆在盘内。将白糖和香蕉精同放一盆内拌匀,撒在炸好的兰花酥上即成。

【特点】

酥松香甜,老幼皆宜。

炸酥麻花

【原料】

面粉 750 克,花生油、红糖和酵面各 75 克,鸡蛋 100 克,明矾和食用碱各 3.5 克,植物油 2000 克(实耗约 150 克),桂花少许。

【制法】

1. 将红糖、明矾和食用碱加水溶化,与鸡蛋液、花生油、桂花、酵面同放一盆内搅匀,掺入面粉揉透,饧置 30 分钟后揪成 30 个剂子,搓成 10 厘米长的小条,码一层,刷一层油。

2. 将饧好的小面条搓成长条,合为 3 股,两手向相反的方自对搓,合成 6 股成麻花生坯,投入温热的油锅内,边炸边轻轻拨动,至麻花浮出油面,至金黄色即成。

【特点】

色泽棕黄,香甜酥脆。



夹沙酥球

【原料】

土豆泥和豆沙馅各 200 克,面粉 150 克,绵白糖 100 克,白砂糖 75 克,花生油 750 克(实耗约 125 克),发粉适量。

【制法】

1. 将土豆泥、白砂糖和适量的面粉同放一盆内拌匀成球状坯料,搓成条后按扁;豆沙馅也搓成长条嵌在坯料的中间,两面包拢,制成有豆沙馅心的球坯,用刀切成 3 厘米长的段,每段再搓成汤团形。

2. 将干面粉放入碗内,加入适量的清水和发粉调成发粉糊,把球坯放入发粉中挂浆。

3. 炒锅置火上,放入花生油烧至七成热,用筷子把挂糊的球坯逐个下入油锅中炸呈淡黄色时捞出,沥油装盘,撒上绵白糖即成。

【特点】

外焦里嫩,回味绵长。

圆粽馄饨类

桂花元宵

【原料】

糯米面 500 克,青红丝 5 克,白糖 150 克,熟面粉和熟猪油各 50 克,桂花酱 25 克。

【制法】

1. 将白糖、桂花酱、猪油、切碎的青红丝和熟面粉同放一盆内拌匀成馅,倒在案板上用木板压平,再切成 40 个方块,即成桂花馅。

2. 糯米面放入簸箕中,把桂花馅蘸少许水放到糯米面中滚动,边滚边蘸水,均滚成乒乓球大小。

3. 锅置火上,放入适量的清水烧沸,下入元宵,用旺火煮至元宵都浮到汤面,且无硬心即熟,带汤盛入碗内即成。



【特点】

入口软糯,如乒乓球,色泽洁白,桂花味香,山东名点。

麻心元宵

【原料】

糯米粉 1150 克,面粉 100 克,芝麻酱 150 克,白糖 375 克,饴糖 75 克。

【制法】

1. 将面粉摊放在垫有湿布的笼内,用旺火干蒸 7 分钟左右,倒入面盆内搓松,加入芝麻酱、白糖和饴糖搅匀搓透,放入有底木制方框内,上压木板,用榔头敲实,均匀地切成 100 只麻心(每只重约 1.4 克)。

2. 将芝麻馅放入竹匾内,用竹帚蘸点水甩在馅上,转动竹匾,使馅不停地滚动成圆形。用勺子舀点糯米粉加在馅上,继续转动竹匾,使馅粘上糯米粉。如此洒水、加粉、转动竹匾,循环操作直至馅滚粘上糯米粉成圆球时即成元宵生坯。食用时,用旺火先把锅内水烧沸,然后将元宵下锅煮至元宵浮起水面时即成。

【特点】

皮韧糯软柔滑,馅心香甜油润。

山楂元宵

【原料】

鲜山楂 250 克,糯米粉 500 克,面粉、核桃仁、芝麻和红丝各 50 克,桂花卤 10 克,白糖 100 克,香油 20 克,玫瑰香精和植物油各适量。

【制法】

1. 将山楂洗净煮烂,晾凉后去皮和核,制成山楂泥,再与白糖和面粉混合,加入研碎的核桃仁、芝麻、桂花卤、红丝、白糖、香油、玫瑰香精和植物油搅拌均匀,装入木模框中压平压实,脱模后切成 2 厘米见方的块。

2. 取平底容器,倒入糯米粉铺好,用漏勺盛馅蘸上水,倒入糯米粉中,滚动数次,取出后蘸水再滚动,连续多次,即成元宵。按常法煮熟即可食用。

【特点】

鲜香甘甜,开胃消食,降脂减肥。



四馅元宵

【原料】

糯米 500 克,豆沙馅、山楂馅、芝麻糖馅和五仁馅各 50 克,白糖 300 克,米酒酿和蜂蜜各 100 克,糖桂花 5 克。

【制法】

1. 将糯米淘洗干净,放在盆内,加入适量的清水浸泡 3 小时(冬季 48 小时,夏季 24 小时,中间换水 3~4 次)至米膨涨发松时,捞起用水冲一下,带水磨成米浆糊,装入布袋内,滤去水分,成湿米粉。将白糖 20 克放入锅内置火上炒至糖呈深褐色出香时,迅速加入开水 20 克炒匀成糖色。

2. 锅置火上,放入清水 2500 克和白糖 280 克烧至糖溶化水开时,加入蜂蜜、米酒酿、糖桂花和糖色稍搅动。将湿米粉 150 克放入盆中,加水调成稀糊,顺锅周围缓缓淋入锅中,边洒边搅,烧成半流动体黏稠时,即成酒酿混汤,压火保温。

3. 湿米粉稍加水,揉至有黏性时,做成 35 克左右 1 个的剂子,分别包入馅心一份,捏收口成元宵。四种元宵捏成 4 种形状,下入烧沸的水锅内置火上煮熟,捞入混汤中即成。食用时,每碗盛混汤 250 克,各色元宵 1 个(每碗 4 个)。

【特点】

汤呈樱桃色,酒香桂花香,味甜鲜适口,元宵质柔黏,馅心多样美。

什锦元宵

【原料】

糯米面 1500 克,面粉 115 克,果脯和核桃仁各 100 克,蜂蜜 50 克,白糖 550 克,香精少许。

【制法】

1. 将白糖、面粉以及切碎的核桃仁、果脯、蜂蜜、香精、清水 65 克同放一盆内反复揉搓成团,用四面平整的特制木框,将搓好的馅装入捣实擀平,切成方块,用特制的平整木棒反复拍打,直至不断裂、不松散、表面湿润光滑、约 1.5 厘米厚时,切成 1.5 厘米见方的丁,放在通风处晾一下,使其坚固。

2. 将元宵馅放入漏勺内,在清水盆里蘸湿,倒入盛有糯米面的簸箕内,用力摇动,使每个馅均粘匀一层糯米面。稍焖片刻,再次蘸水粘糯米面。如



此反复两三次,元宵成形,每个重为 28 克左右,用水煮熟即成。

【特点】

色泽雪白,质地软糯,甜香适口,河南名点。

鸽蛋汤圆

【原料】

糯米和白糖各 1000 克,白芝麻 250 克,糖桂花 25 克,薄荷香精 5 克。

【制法】

1. 将白糖加水 500 克以小火熬煮成糖浆,当糖浆中起小泡呈小珠状时即离火,用竹筷蘸糖浆,如能拉起 3.5~4.5 厘米长的糖丝即成。将糖桂花、薄荷香精与糖浆搅匀,倒入长方形盘中,用刮刀来回搅拌,当糖发白时用手揉捏,然后切成 2.5 克重的糖粒。

2. 将糯米淘洗干净,用清水浸泡至米粒松软时,用水磨成米浆,装入布袋内压干成水磨干浆。取水磨干浆 500 克,加温水 150 克揉和成团,做成薄片投入沸水锅中煮制成熟,浸入冷水中。将其余的水磨粉搓散,再加入熟米粉饼揉和均匀。

3. 将调制好的粉团揪成每个为 12 克左右的小剂子,包入糖馅一粒,搓捏成鸽蛋形。

4. 将白芝麻洗净沥干,入锅用小火炒熟后碾成粉末。锅置火上,放入适量的清水烧沸,下入鸽蛋圆子煮熟,捞出冷开水浸凉,取出后放入芝麻末内,使制品底部粘满麻屑后装盘即成。

【特点】

色泽洁白,糯软滑润,香甜清凉,上海名点。

山城汤圆

【原料】

吊浆糯米粉 500 克,黑芝麻 75 克,猪板油 300 克,白糖 375 克,核桃仁 50 克。

【制法】

1. 将黑芝麻洗净、炒香,碾细成蓉;核桃仁去衣,炸酥,剁成细粒;白糖碾细;猪板油去膜,切成米粒状。将上述原料同放一盆内和匀,搓透,压紧,切成 1 厘米见方的馅心 100 个。



2. 将吊浆糯米粉加入适量的清水和匀,分成 100 个剂子。将每个粉剂包入馅心 1 个,收口后搓成光滑的球形。

3. 将生坯投入烧沸的水锅中煮至上浮后,点少量冷水一二次,煮沸即可(捞出分装于 10 个小碗中)。

【特点】

色白皮薄,馅饱小巧,滑润香甜,重庆风味。

鸡肉汤圆

【原料】

糯米 1500 克,猪肉 600 克,嫩鸡 2000 克,湿淀粉 200 克,胡椒粉 5 克,芝麻酱 150 克,精盐适量。

【制法】

1. 将糯米浸泡至米粒松软后淘至水清,加入适量的清水磨成极细的米浆,装入布袋压干。取干浆适量加清水和匀后按成薄片,投入沸水锅中煮熟捞出,稍凉后与干浆一同揉匀。

2. 将嫩鸡宰杀、去杂洗净后取鸡净肉待用(鸡骨架及其余部分熬成鸡汤);猪肉、鸡肉一同制成蓉,撒入精盐搅打,加入湿淀粉、胡椒粉调匀上劲。

3. 将粉团揪成小剂,每个为 10 克左右,包入馅心 4 克,搓成汤圆即成生坯,下入烧沸的水锅中煮至柔软上浮即可。将芝麻酱装入碗中,冲入烧沸的鸡汤调匀,盛入煮熟的汤圆。

【特点】

色泽洁白,肉馅细嫩,软糯鲜香,西南风味。

芝麻汤圆

【原料】

糯米 1000 克,白糖 250 克,猪板油 100 克,黑芝麻 150 克。

【制法】

1. 挑去黑芝麻中杂质,淘洗干净,放在锅中用小火炒熟,趁热擀成细末;剥去猪板油外衣,用刀背拍碎,放在碗内加入白糖和芝麻末拌匀,即成芝麻馅。

2. 将糯米淘洗干净,用清水泡 2 小时,放在石磨内带水磨成水磨粉,装在干净布袋内压干水分,倒入盆内。用一小团糯米粉入笼置火上蒸熟,取出放



在沥干水分的糯米粉内用手反复揉匀,搓成长条,揪成 60 个剂子,逐一搓圆,捏成盆状,装入芝麻馅;将口捏拢搓圆。

3. 锅置火上,放入适量的清水烧沸,投入汤圆,用勺推转两下,以免粘底。加锅盖用大火煮开,改用中火煮至汤圆浮上水面,点少许冷水再煮。待开后再加冷水煮开,如此反复几次,汤圆即熟透。每碗盛入 4~6 只,加入少许面汤,即可供食。

【特点】

糯软滑润,香甜可口。

鸡油汤圆

【原料】

糯米 650 克,桃仁粒和黑芝麻各 25 克,白糖 200 克,瓜圆粒 20 克,猪板油 85 克,熟鸡油 15 克,桂花 5 克。

【制法】

1. 将糯米淘洗干净,放入盆内,用水泡 7 天(视季节酌情而定),每天换水一次,磨前用清水过滤除酸味。磨细成浆,入袋压干。

2. 将白糖、猪板油、鸡油、芝麻末、桃仁粒、瓜圆粒和桂花同放一盆内混合搓匀,置入小木框内压平,切成甜心坯,搓圆待用。

3. 用适量开水揉和汤圆面,搓条后揪成 20 克 1 个的剂子,按扁后包入汤圆心,下入烧沸的水锅内煮 5 分钟左右,浮起后带汤捞入碗内。

【特点】

香甜味美,细嫩可口。

红米汤圆

【原料】

红米 10 克;红枣 6 只,草莓 12 只;糯米粉 150 克,蜂蜜适量。

【制法】

1. 将红枣用水浸泡回软后,洗净去核;草莓洗净去蒂;红米去杂质用水浸泡后淘洗干净;糯米粉用热水调匀,揉成汤圆。

2. 锅内放入适量的清水,置旺火上烧沸,下入汤圆煮熟后捞出用凉开水过凉。净锅内放入适量的清水,加入红米和红枣,置旺火上烧沸,撇去浮沫,改用小火煮 30 分钟左右,加入草莓和蜂蜜烧沸搅匀,均匀地浇在汤碗内的汤



圆上即成。

【特点】

汤圆软糯滑润,汤汁黏稠甜醇,养血润肤美容。

人参汤圆

【原料】

人参粉 5 克,玫瑰蜜和面粉各 15 克,樱桃蜜和黑芝麻各 30 克,白糖 150 克,鸡油 40 克,糯米粉 500 克。

【制法】

1. 将鸡油熬熟后滤渣晾凉,面粉炒黄,芝麻炒香捣碎后与玫瑰蜜、樱桃蜜一同压成泥状,加入白糖,撒入人参粉拌匀,做成馅心;糯米粉用热水搅匀,包上馅心制成汤圆。

2. 锅置火上,放入适量的清水烧沸,将汤圆下锅煮熟即成。

【特点】

香糯可口,补中益气,安神强心。

参芪汤圆

【原料】

人参 10 克,茯苓 15 克,山药 25 克,豆沙泥 40 克,熟猪油、白糖和米粉各适量。

【制法】

将人参、茯苓和山药放入碗内,置火上蒸熟后捣成泥状,加入豆沙泥;白糖和猪油混匀制成汤圆馅;与揉好的糯米粉包成汤圆,下入沸水锅中煮熟即成。

【特点】

甜糯味香,补脾益气,健胃强体。

花生汤圆

【原料】

花生仁 150 克,糯米粉 400 克,红糖 80 克,白糖适量。

【制法】

1. 将花生仁放入烧热的锅中炒熟去皮,捣碎,与红糖拌匀作花生馅;糯



米粉加适量的清水拌匀揉好,分成小块,放入花生馅搓成圆子。

2. 将汤圆放入烧沸的水锅中煮熟,盛入碗中加入白糖水即成。

【特点】

香糯适口,健脾开胃,降脂增寿。

赖汤圆

【原料】

糯米 1000 克,粳米 250 克,黑芝麻 50 克,熟面粉 125 克,白糖 500 克,熟猪油 175 克。

【制法】

1. 将糯米和粳米一起淘洗干净,用清水浸泡至米粒松脆;再淘洗至水色清亮,磨成极细粉浆,用布袋吊干。

2. 将黑芝麻淘洗干净,用小火炒至酥香,碾成粉末,与面粉、白糖和熟猪油擦匀,用滚筒压紧后切成 1.2 厘米见方的小丁 100 个。

3. 将吊浆粉加入适量清水揉匀,分成 100 个小剂。将每个小剂包入馅心 1 个,搓成光滑的小圆球形。将生坯投入烧沸的水锅中煮至浮起,点凉水一二次,待汤稠柔软有弹性即可。

【特点】

色泽洁白,皮薄馅饱,软糯香甜,成都风味。

汤水圆子

【原料】

糯米 1000 克;白糖 250 克,糖桂花少许。

【制法】

1. 先将糯米淘洗干净,用清水浸泡一夜,捞出后沥干水,舂成米粉,用细筛子筛出细粉,粗粒再舂细,直至全部舂成细粉。

2. 用稀米粥将舂好的米粉和成团,揪成直径为 2 厘米左右的小团,搓成小圆子,放入开水锅中,加盖煮开,当小圆子全部浮上水面时即可盛入碗中。加上一些煮圆子的汤水,拌入适量的白糖和糖桂花,即可食用。

【特点】

滑溜软糯,汤味香甜。



刺毛圆子

【原料】

猪腿肉和糯米各 500 克,料酒、葱、姜、精盐、味精和白糖各适量。

【制法】

1. 将猪肉洗净,剁成肉末,放入碗中;葱去根洗净,切成细末;姜刮去皮后洗净,切成细末。将肉末中加入葱末、姜末、料酒、白糖、精盐和味精,搅拌均匀,搓成大小适中的肉圆。

2. 将糯米在清水中浸泡一夜后淘洗干净,沥干水,摊放在盆中。将肉圆放在糯米盘内,倒入蒸锅内用大火蒸熟,色形美观,肉圆松嫩,味道鲜美。

酒酿圆子

【原料】

糯米 1000 克,核桃仁 50 克,芝麻 15 克,白糖 30 克,酒酿适量,蜜饯青梅、橘饼、黑枣、桂花和瓜子仁各少许。

【制法】

1. 将糯米淘洗干净后放在冷水中浸泡 1 小时(泡至能用于指将米粒碾碎),捞起来用水淋洗至洗米水为清水时将米沥干,倒入石臼内舂碎过筛,将筛中的粗粒重新倒入石臼再舂碎过筛,筛出的细粉即为做圆子的皮料。

2. 将核桃仁、芝麻、蜜饯青梅、橘饼、瓜子仁、黑枣、白糖和桂花准备好。将芝麻挑去杂质,淘洗干净后沥干水,放在锅内炒熟后研成细末;黑枣洗净,去皮去核;橘饼去核,与核桃仁、瓜子仁、青梅混合后切成细末,加入白糖与桂花搅拌均匀,洒入冷水 15 克,放在案板上用手捏透至有黏性,用擀面杖擀成薄片,再用方木棒在上面拍打,使其坚韧不散,然后打成 1 厘米厚的薄片,先用刀切成 1 厘米宽的长条,再切成方块即成馅料。

3. 将 100 块馅心放在特制的铝丝编成的网篮内,旁置一桶清水,将铝丝网篮在清水中浸渍一下,随即提起,倒入已铺有汤团粉的竹匾内,用手晃动竹匾,使馅心在米粉中滚动,使馅心表面滚满糯米粉后移到铝丝网篮内,稍微抖动一下铝丝网篮,使馅心再放在清水内浸渍一下,提起后再将馅心倒入盛有米粉的竹匾内,再晃动竹匾,使馅心滚动再粘上米粉,如此反复操作 7 次,馅心块越滚越大,即成为圆子(每个为 7 克左右)。

4. 用凉开水 250 克加在酒酿中拌散。锅置火上,放入大半锅水烧沸,将



圆子倒入锅内,用旺火煮,当锅内水微开时陆续点入少许冷水,使锅内水始终保持似开非开的状态(如锅内水大开,则圆子易化散开而成为黏糊),当圆子从锅底向上浮起时再煮 1~2 分钟,随即将拌散稀释的酒酿倒入锅内,当锅内水将开时加入白糖和桂花稍拌,即可起锅分盛入碗上桌(怕煮锅较小则可分 2~3 次煮)。如值夏令时节则稀释后的酒酿可以不下锅煮,拌散后可直接分盛入碗食用。

【特点】

馅心香甜,汤味甜润,酒香馥郁,开胃生津。

核桃圆子

【原料】

糯米粉 1000 克,饴糖 50 克,核桃仁 500 克,白糖 150 克,桂花酱少许。

【制法】

1. 将核桃仁用开水浸泡,剥去内皮,切成细末。将核桃仁末、桂花酱、饴糖和适量的清水一起放入锅中置火上煮透,然后倒在油布上,待其冷凝后用刀切成樱桃大的球粒制成做馅心。

2. 将糖核桃仁球颗粒分开(即不粘连在一起)后摊在盆内,撒上一层糯米粉后双手握盆,来回抖动,使盆中的糖核桃仁球来回滚动均匀地粘上一层糯米粉,然后均匀地喷洒一层清水,再加一些干糯米粉,使馅粒来回滚动重新粘上一层干糯米粉,如此反复操作 4~5 次,即可制成核桃圆子。

3. 将核桃圆子生坯放在开水锅中,加盖置火上煮熟后即可分盛入碗内,添一些煮汤并加适量白糖和桂花即成。

【特点】

滑溜软糯,香甜可口,补肾健脾,降脂益寿。

菜心圆子

【原料】

糯米粉 800 克,粳米粉 200 克,青菜 2000 克,熟猪油 100 克,精盐适量。

【制法】

1. 将青菜摘除老叶后洗净,放在开水锅中烫熟,除掉老筋,切成细末;熟猪油烧热后倒入菜中,加入精盐和味精,拌匀成馅。

2. 将糯米粉和粳米粉与适量的清水同放一盆内和成粉团,搓捏成杯状,



填入菜馅,收口捏拢,搓成圆子生胚。

3. 将菜心圆子生坯放在开水锅中加盖置火上煮开,待圆子浮上水面时即可分盛入碗,添入一些煮汤即成。

【特点】

滑溜软糯,清淡爽口。

鲜肉剪团

【原料】

糯米粉 2000 克,猪腿肉和粳米粉各 500 克,酱油 25 克,味精 1.5 克,香油 15 克。

【制法】

1. 将猪腿肉洗净去皮后剁成蓉;肉皮加水 500 克,入锅置火上煮至酥烂后制成蓉,熬成皮冻约 150 克。将肉蓉加酱油和味精搅打上劲后,与肉皮冻拌和均匀即成馅料。

2. 将粳米粉和沸水 550 克同放一盆内烫匀,加入糯米粉和温水 750 克揉匀揉透后搓成条,揪成小剂子 100 个,按扁后包入馅心,收口捏搓成球形。

3. 将球形生坯置于已垫湿笼布的笼中,每个间隔为 1 厘米左右,用手掌压成扁圆形,置火上蒸 15 分钟即熟(出笼后,抹上香油,将整笼团子扣入米筛中,取下笼布,冷却后放上粽叶,再反扣过来正面朝上即成。

【特点】

形态扁圆,大小一致,皮坯软糯,馅鲜汁浓,杭州名点。

姊妹团子

【原料】

糯米 600 克,粳米 400 克,去皮五花猪肉 350 克,蔗糖 100 克,熟猪油 30 克,桂花糖 10 克,红枣 150 克,水发香菇 15 克,酱油 20 克,精盐 5 克,味精 3 克。

【制法】

1. 将糯米和粳米一起淘洗干净,泡透后捞出用清水冲洗干净,沥干,加入冷水 1250 克磨成浆。将米浆装入布袋内,加压榨干水分即成米粉,倒入盆内。取米粉 750 克搓成几个圆饼,入笼置火上蒸 30 分钟左右至熟,取出与其他未蒸的米粉掺和揉匀揉光。



2. 将红枣去核剁成泥,盛入盆内,用旺火蒸 1 小时左右取出。炒锅置小火上,放入猪油烧热,先倒入蔗糖炒化,再倒入枣泥和桂花糖,拌炒均匀成糖馅。将猪五花肉剁成蓉;香菇去蒂剁碎,与味精、精盐、酱油一起加入肉蓉中拌匀,将 200 克冷水分次加入,搅拌上劲成肉馅。

3. 将和好的粉团搓成条,揪成 80 个剂子,逐个搓圆,用手指在中间按一个窝,放入糖馅或肉馅,将口子收拢,糖的捏成圆形,肉的捏成尖顶形。将糖团和肉团子成对摆在蒸笼里,用旺火蒸 10 分钟左右即成。

【特点】

色白晶莹,小巧玲珑,柔糯滑润,糖馅香甜,肉馅鲜嫩长沙名点。

汤圆

【原料】

糯米粉 1000 克,猪板油和黑芝麻各 200 克,白糖 250 克,可可牛奶 1 杯。

【制法】

1. 将猪板油去衣后切成小丁,拌入 150 克白糖成馅料;芝麻去杂质后淘洗干净,放入锅中用中火炒熟,趁热研碎,拌入剩余的白糖。取半小碗糯米粉,用少许清水拌和,置于蒸锅内蒸熟。

2. 将余下的糯米粉用水拌和,再将蒸熟的米粉和在生粉内反复揉和,搓成长条,揪成匀称的小块,搓圆并捏成盆状,装入糖猪油丁,捏拢口,搓圆。将做好的团子装盘,放在蒸锅内置火上蒸熟,取出并逐个放在芝麻屑内滚一下,使团子粘满芝麻屑。

3. 食用粢团时可备一杯可可牛奶同饮,味道更美。香甜爽口,老少皆宜。

炒肉团子

【原料】

细糯米粉 600 克,细粳米粉 400 克,虾仁和熟猪油各 50 克,猪夹心肉 500 克,金针菜 100 克,扁尖 150 克,绵白糖 15 克,酱油 70 克,料酒和香油各 20 克,味精、姜和葱段各 5 克,精盐适量。

【制法】

1. 将扁尖用清水漂洗半个小时,捞出沥干水,撕成条后切成小段,仍放入原浸漂水中,上笼置火上蒸半小时取下;金针菜洗净后置清水中,浸泡半



小时后挤干水分也切成小段；猪夹心肉切成丁。

2. 锅置火上，放入熟猪油烧至五成热，投入肉丁煸炒片刻，加入料酒、精盐；酱油、葱段、拍碎的姜块和绵白糖烧沸，倒入扁尖及原汤、能淹没原料的清水炒和，烧至沸转，用中火焖至肉丁发酥，放入金针菜烧15分钟左右，撒入虾仁和味精，炒后拣除葱和姜，盛入盘中，浇上香油即成炒肉馅。

3. 将糯米粉和粳米粉加清水拌匀，入笼置火上蒸成熟糕粉，取出放在案板上揉至光滑，揪成40克1个的小团坯，搓圆后用拇指按中间，食指围边（均需蘸香油），转捏出折绉环形，中间放炒肉馅并舀入肉卤即可食用。

【特点】

色泽玉白，入口糯润，馅心配料，夏令佳点。

黄金团子

【原料】

糯米1000克，芝麻200克，白糖250克；猪油和南瓜各适量。

【制法】

1. 将糯米淘洗干净，在清水中浸泡2小时，用石磨带水磨成水磨粉，装入布袋中压干水分；南瓜削去外皮，挖去瓜籽，洗净后切成块，放入锅中加少量水置火上煮烂，取其汁待用；挑除芝麻中的杂质淘洗干净后放入锅中用中火炒熟，趁热研碎，加入白糖和猪油拌匀作馅。

2. 用南瓜汁一碗和适量清水，将糯米粉和成干湿适宜的粉团，揪成乒乓球大小的团块，搓圆并捏成盆状，包入芝麻白糖馅，将口捏拢，搓圆。

3. 将做好的团子铺放在盘内（注意不叠层码放，以免相互粘住），入笼置于沸水锅上用旺火蒸熟；取出趁热食用。

【特点】

点心皮薄，软糯滑爽；香甜适口，色泽美观。

油煎团子

【原料】

糯米粉1000克，肥瘦猪肉500克，植物油250克，料酒、白糖、葱、姜、精盐和酱油各适量。

【制法】

1. 将糯米粉放在盆内，加入适量的开水搅拌均匀；和成干湿适度、不粘



手、不散粉的粉团；葱去根后洗净；切成葱末；姜刮去皮后洗净；切成姜末。将猪肉洗净后剁成细粒，放入碗内加入葱末、料酒、精盐、酱油和白糖搅拌均匀。

2. 将糯米粉团揉搓光滑后揪成鸡蛋大小的团，搓圆并捏成盆状，填入拌好的猪肉馅，捏拢口搓圆。

3. 炒锅置火上，放入植物油烧热，投入团子炸发（注意要勤翻动），见色黄透即熟，出锅装盘即成。

【特点】

外焦内嫩，味鲜可口。

虾肉汤团

【原料】

糯米 4000 克，粳米 1000 克，虾仁 300 克，猪夹心肉 3000 克，酱油 450 克，白芝麻酱、味精和姜末各 15 克，白糖 90 克，香油 125 克，精盐适量。

【制法】

1. 将猪夹心肉切块后剁成肉蓉置盆内，加入精盐和酱油顺着同一个方向搅拌均匀，撒入白糖、芝麻酱、姜末和味精继续搅拌片刻，陆续加入清水 500 克左右拌匀，最后下入虾仁和香油 50 克，拌匀成虾肉馅心。

2. 将糯米和粳米淘洗干净后放入盆内，加入清水浸没（夏季浸 3 小时，春秋季节 4~5 小时，冬季 10 小时）至手捻即碎，捞出沥干水分后放入石磨内边加水（共加 500 克左右）边磨，用布袋接取磨出的水粉，然后扎紧袋口，置凳上用重物压紧，将水分压干，即成桂粉。

3. 取桂粉 1500 克加清水揉成粉团，按扁，入沸水锅置火上煮熟成粉芡，放入其余的桂粉中揉搓成粉团，面上盖洁毛巾待用。

4. 将粉团揪成 25 克 1 个的剂子，用拇指、食指蘸香油捏成敞口杯形（捏时左手将粉团徐徐旋转），放入虾肉馅心，每只均放一虾仁，收口捏拢，即入沸水锅置火上煮，边煮边用铁勺轻轻推动，以防粘底，待汤团浮起，稍加冷水，至汤团不再下沉，团皮柔软即成。

【特点】

桂粉软糯，虾肉味鲜，最宜热食。



萝卜团子

【原料】

糯米粉和白萝卜各 500 克,熟猪油 150 克,酱油、葱、精盐、味精和白糖各适量。

【制法】

1. 将白萝卜洗净,刨成丝,用适量的精盐腌渍片刻后挤出辣水;葱去根后洗净,切成细末。炒锅置火上,放入熟猪油烧热,将萝卜丝、葱末、酱油、白糖、味精和精盐炒匀,盛入碗中。

2. 将糯米粉用热水和成软硬适度的粉团,揪成小块,捏成杯状,填入炒透的萝卜丝,捏拢口搓圆。

3. 锅置火上,放入半锅水,用大火煮开后投入做好的萝卜团子煮熟,分别盛入小碗内:(每碗 4 只),舀入适量的煮汤即可食用。

【特点】

滑溜软糯,味鲜爽口。

麻心汤团

【原料】

糯米 1200 克,粳米 300 克,芝麻和猪板油各 100 克,白糖 400 克,糖桂花 10 克。

【制法】

1. 将糯米和粳米掺匀,淘洗干净后用凉水浸 12 小时左右,带水磨成粉,放入布袋压干水分。取其中的 1/10 上笼置火上蒸熟,加入压干的水磨粉中揉透。

2. 将芝麻炒熟,磨成酱,加入剥去膜的猪板油、白糖和糖桂花 5 克拌匀,做成 100 个馅心。

3. 将揉好的粉团揪成 100 个剂子,逐个搓圆,用左手托住,右手拇指贴边,食指按入剂子中心,顺势旋转捏成酒盅形,将馅心裹入,收口再搓圆(以馅心置于正中位置为最好)。

4. 锅置旺火上,放入清水 2500 克烧沸,将汤团下锅,边下边用铁勺推动,使水旋转,防止汤团粘锅。煮至汤团浮起,加入适量的凉水,保持水微沸,再煮半分钟,连汤装碗(每碗 10 个),撒上余下的糖桂花即成。



【特点】

皮绵糯软, 馅心油润, 甜麻味香, 杭州名点。

嘉兴肉粽

【原料】

糯米和猪腿肉各 600 克, 红酱油 50 克, 白糖 30 克, 白酒 5 克, 味精 1 克, 粽叶 100 克, 精盐适量。

【制法】

1. 将糯米淘洗干净后静置 15 分钟左右, 捞出与白糖 20 克、适量的精盐和红酱油同放一盆内拌匀。

2. 将猪腿肉按肥、瘦分别切成 6.6 厘米长、2.6 厘米宽、1.7 厘米厚的长方块, 放入盆中, 加入白糖 10 克、味精、精盐及白酒反复搓擦, 使调味品渗入肉内, 直至泛出白沫为止。

3. 选择 7 厘米宽的粽叶, 用开水煮 5 分钟左右, 捞起后用清水漂洗干净, 剪去叶梗, 理顺沥干。另选 160 厘米长的扎草 10 根。

4. 左手拿粽叶两张, 叶尖顺向重叠 $1/5$, 毛面向下, 右手另拿一张粽叶, 光面向上, 交叉 $1/3$ 叠接在左手粽叶尾部(将粽叶接长), 然后将粽叶叠成漏斗形, 左手拿住, 右手放入 40 克米推平, 间隔放入两瘦一肥肉块以及 20 克米将肉块盖住, 最后折转粽叶, 盖住米, 包住四角成长方形, 将扎草头向下、尾朝上, 在成形的粽子上绕 6 圈, 再将水草头尾转 3 转, 塞入草圈内即可。

5. 锅置火上, 放入适量的清水烧沸, 投入粽子生坯, 上面用石块压紧, 用旺火煮 2 小时, 再用小火煮 1 小时即熟。

【特点】

外形整齐, 包裹匀称, 糯而有劲, 肥而不腻, 鲜香可口, 嘉兴名点。

枣米粽子

【原料】

糯米 500 克, 芦苇叶 300 克, 去核小红枣 250 克。

【制法】

1. 将糯米淘洗干净, 用凉水泡 3 小时捞出沥干; 芦苇叶放入水锅内置火上煮透, 再投入凉水中浸泡。

2. 将 4 张芦苇叶一张压一张地错开、重叠后折卷成三角圆锥形, 放入湿



糯米 30 克,加入小红枣两三只,盖上加入湿糯米,用芦苇叶把米裹严,并用马蔺扎紧。

3. 将粽子放入水锅内,置火上煮 2 小时后添入清水,用中火再焖 1 小时左右粽子即熟。熟后将粽子入凉开水中浸凉即成。

【特点】

色泽晶莹,形似家菱,黏糯有劲,香甜可口,天津名点。

叉烧肉粽

【原料】

糯米 1000 克,叉烧肉丁 500 克,腊肉丁 250 克,咸鸭蛋黄 12 个,蒜泥 10 克,酱油、色拉油、葱末和甜面酱各 50 克,五香粉 1 克,味精 2 克,胡椒粉 1.5 克,精盐 5 克,粽叶适量。

【制法】

1. 将蒜泥和葱末放入烧热的油锅内炒香,加入叉烧肉丁和腊肉丁略炒片刻,下入精盐、酱油、五香粉、甜面酱、味精和胡椒粉炒匀成馅。

2. 将粽叶用沸水煮软,用清水漂洗干净,剪去叶梗后理顺。

3. 将糯米淘洗干净,浸泡至米粒松脆时捞出,沥干水分。取粽叶两片,上片压住下片一半,毛面向下,折成斗形,填入 20 克糯米,加入 45 克馅料和半个咸蛋黄,再填入 20 克糯米,包成四角形扎紧成生坯。

4. 将生坯装入笼内,用大火蒸 30 分钟后再用小火蒸制 30 分钟左右即成。

【特点】

黏糯较有嚼劲,味道鲜香肥美,台湾风味名点。

咖喱肉粽

【原料】

糯米 500 克,牛肉 250 克,椰子 2 只,黄姜汁 40 克,香茅和湿淀粉各 30 克,咖喱料 20 克,白糖 10 克,味精 5 克,熟猪油 50 克,精盐适量。

【制法】

1. 将牛肉切成粒状,倒入烧热的油锅内炒熟,随即下入用油炒香的咖喱料、精盐、白糖和味精炒匀,用湿淀粉勾芡,淋入少许熟猪油后盛起。

2. 将鲜椰子取肉加水搅打后取出鲜汁,香茅用刀拍碎。将糯米、黄姜



汁、香茅、鲜椰汁、精盐和味精同放一盆内拌匀,上笼置火上蒸熟即成黄姜糯米饭。

3. 取蕉叶 10 片用开水烫过,逐片清洗干净。将咖喱牛肉馅与黄姜糯米饭拌匀,用蕉叶包裹成四方龟背形(约 5 厘米见方),上笼置火上蒸 15 分钟左右即成。

【特点】

色泽鲜明美观,椰香咖喱味浓,海南风味名点。

赤豆粽子

【原料】

糯米 1000 克,赤豆 100 克,粽叶和扎粽草各适量。

【制法】

1. 将糯米和赤豆分别淘洗干净,沥干水后混合拌匀;粽叶和扎粽草洗净后用清水浸泡一下。

2. 取粽叶 2 张,叠在一起,拦腰折成夹角形,装入赤豆糯米 50 克,折拢粽叶,封住米豆,再转折成三角形,用草扎牢,即成三角形粽子。

3. 将米粽排列在大锅里,上面用重物压住(避免米粽在煮时翻动),放入清水浸没米粽,用旺火煮 3 小时后再焖煮 3 小时即成(煮时要防止水少糊锅,出现夹生)。食用时,剥去粽叶后装盘,洒上白糖或糖汁即可。

【特点】

咀嚼有劲,味道香甜。

咸肉粽子

【原料】

糯米 1000 克,植物油 75 克,红葱头 1 只,酱油 50 克,红烧五花猪肉 250 克,香菇 15 朵,卤蛋 4 只,虾仁 100 克,生花生仁 200 克,味精和胡椒粉各少许,精盐和粽叶各适量。

【制法】

1. 将红葱头切碎,卤蛋每只切成 4 瓣,花生仁和粽叶用水浸泡。锅置火上,放油烧热,将红葱头屑炸香,加入酱油、精盐、味精、胡椒粉、红烧肉和少许清水,炒至将汁收干。

2. 取粽叶 2 张头尾对放,折成斗形,放入糯米(约占斗形容积的 1/3),将



红烧肉 2 片、香菇 1 朵、卤蛋 1 份、虾仁 4 只、花生仁 3 粒及一些红葱屑放置中央,上面覆盖糯米九成满,包成四角方形,用草扎紧,摆入笼内置于沸水锅上用旺火蒸 90 分钟左右即熟(亦可用水煮)。

【特点】

黏甜味美,香气浓郁。

清水粽子

【原料】

糯米 1000 克,红枣 300 克,白糖 200 克,粽叶适量。

【制法】

1. 将粽叶用开水煮 1~2 小时,捞出后剪去头尾,漂洗干净待用;糯米浸泡至软,淘洗干净后沥干。

2. 取粽叶 3~4 片,头尾相并持于左手中,摆成百叶形,使粽叶头朝上,尾朝下;右手将粽叶顺时针方向卷成尖斗形装入糯米和红枣(与斗口相平并压实),翻转粽叶尾部,顺势紧紧压下,再从锥体右边向上包裹,接着向下包裹锥体左边,最后用粽草捆紧。

3. 将包好的粽子放入清水中,用旺火烧开后再煮 2 小时即成。蘸白糖食用味更佳。

【特点】

热吃黏糯清香,晾冷贮藏方便。

上海肉粽

【原料】

糯米 2500 克,猪腿夹心瘦肉 1500 克,猪肥膘 500 克,白糖 100 克,红酱油 400 克,料酒 40 克,葱姜汁 50 克,精盐适量。

【制法】

1. 将糯米淘洗干净后沥干,放入盆内,加入白糖、红酱油 200 克和适量的精盐拌匀,放置 1 小时翻 1 次,包制前再翻 1 次,使米粒吸足调料。

2. 将夹心瘦肉和肥膘洗净,各切成 50 块,用料酒、红酱油 200 克、葱姜汁和适量的精盐拌匀。

3. 取调好味的糯米、夹心瘦肉 1 块和肥膘 1 块,用粽叶和粽草包扎成枕头式粽子,入锅用旺火煮至熟透即成。



【特点】

馅多米少,香甜可口,江南小吃。

什锦莲粽

【原料】

糯米 1000 克,莲子、橘饼、瓜子仁、葡萄干和核桃仁各 10 克,青梅 5 克,瓜条 15 克,猪油和面粉各 50 克,青红丝 25 克,白糖适量。

【制法】

1. 将白糖碾碎,莲子、橘饼、瓜子仁、葡萄干、核桃仁、青梅、青红丝、瓜条切成末;面粉 25 克打成糊,加入猪油和 25 克面粉一起拌匀,与八宝料混合揉匀,用刀背拍平,切成 20 个方块成八宝馅。另将糯米淘洗干净,浸泡在水中。

2. 将粽叶卷折成圆锥形的斗,填入糯米 50 克和八宝馅 1 块,包成粽子形状,扎好后放入锅内,加入能淹没粽子的烧沸水烧沸,煮 2 小时至熟透即可。

【特点】

黏软有劲,香甜适口,营养丰富。

八宝粽子

【原料】

糯米 2500 克,猪五花肉 500 克,猪瘦肉、花生仁和葱头各 250 克,虾仁 50 克,萝卜干丁和鱿鱼干各 300 克,水发香菇 200 克,咸鸭蛋黄 20 个(或栗子 40 只),酱油、香油、精盐、味精和猪油各适量。

【制法】

1. 将鱿鱼干及糯米分别洗净,提前一天用水浸泡;鱿鱼、猪五花肉和猪瘦肉切丁。

2. 炒锅置旺火上,放油烧热,将猪五花肉和猪瘦肉炒至成熟时出锅。

3. 将切好的葱头用猪油炒黄,投入鱿鱼、香菇和萝卜干丁翻炒数下,倒入炒好的猪五花肉丁和猪瘦肉丁,炒锅离火,加入精盐、味精、酱油和虾仁,拌匀后淋入香油,撒上拍碎的花生仁,搅入糯米,即成粽馅。

4. 包制时,每只粽子填上适量的粽馅,再放半个咸鸭蛋黄,扎紧后放入烧沸的水锅内用旺火蒸煮 1 小时,再用小火蒸 30 分钟即可。

【特点】

香鲜黏滑,味道清香。



豆沙粽子

【原料】

糯米 500 克,豆沙馅 200 克,植物油和食用碱水各少许,白糖适量。

【制法】

1. 将糯米淘洗干净,用水浸泡 2 小时,沥净水后放入盆内,用少许食用碱水和植物油拌匀。

2. 将糯米和豆沙各分成 10 份,粽叶折成圆锥形,填入糯米,再放一份豆沙馅,然后放入剩余的糯米,粽叶包紧扎牢。

3. 锅置火上,放入适量的清水烧开,投入粽子盖压紧,水开后用中火煮 3 个小时,取出拆去粽叶,每个切成 8 块,撒上白糖即成豆沙粽子。

【特点】

香滑爽甜,有碱香味。

川味灰粽

【原料】

优质糯米和稻草灰各 2500 克。

【制法】

1. 将糯米用清水浸泡半天,粽叶洗净浸透。用粽叶将糯米包成 300 克 1 只的长形大粽(四川俗称“马脚杆”)。

2. 将稻草灰放入清水内浸泡,用过滤后的灰水煮粽子,约 4 小时即成。

【特点】

粽子呈琥珀色,晶亮半透明状,热吃有点涩口,冷吃满口清香。

过桥馄饨

【原料】

面粉 500 克,鸡蛋和猪瘦肉各 100 克,花生仁 50 克,水发海米 25 克,麻仁、干淀粉、胡椒粉、辣椒油、香油、酱油、姜汁、蒜汁、精盐、白糖、味精和葱末各适量。

【制法】

1. 将猪瘦肉去筋后用刀背砸成蓉,海米剁碎,花生仁烤熟碾碎。将肉蓉、花生仁、海米、酱油、精盐、味精、香油、鸡蛋 1 只和适量清水同放一盆内搅



打成馅。

2. 将面粉、鸡蛋 1 只和适量的清水同放一盆内拌成稍硬的面团,稍醒片刻,用于淀粉做拍面,擀成大薄片,切成 7 厘米见方的皮子。左手拿馄饨皮,右手抹馅,捏成菱角形的馄饨生坯。

3. 锅置火上,放入适量的清水烧沸,下入馄饨煮熟,捞出盛在碗内。

4. 将麻仁炒熟碾碎,加入胡椒粉、辣椒油、香油、酱油、姜汁、蒜汁、白糖和葱末等调匀,盛入小碟内,同煮好的馄饨一起上桌,蘸食即可。

【特点】

麻辣鲜香,细微适口。

红汤馄饨

【原料】

馄饨皮 100 张,猪肉馅 500 克,生姜 30 克,胡椒粉 1 克,味精 3 克,鸡蛋 50 克,香油 5 克,葱末 20 克,料酒 5 克,红酱油 100 克,蒜泥 30 克,红油辣椒 150 克,原汤 2500 克,精盐适量。

【制法】

1. 将猪肉馅内拌入适量的精盐,分次加入生姜浸泡的汁液,用力搅拌片刻后再加入鸡蛋、料酒、胡椒粉、味精、葱末和香油,继续搅拌至稠浆糊状。取馄饨皮包入肉馅。

2. 将红油辣椒、蒜泥、红酱油和味精分装在 10 只碗内,每碗放入适量的原汤。

3. 将用清水煮好的馄饨用漏勺捞起,沥干水分,倒入已调好味的碗中即成。

【特点】

咸鲜香辣,蒜泥味浓。

鱼肉馄饨

【原料】

馄饨皮 500 克;黄花鱼 1 条(约 1000 克),姜粉 10 克、酒 20 克,精盐、葱末、味精、香油和去油鸡汤各适量。

【制法】

1. 将黄花鱼去鳞、内脏、鳃及鱼头后洗净,置于蒸锅内蒸熟,剔净鱼骨。



将鱼肉与葱末一起剁至极烂,放入碗内,加入味精、姜粉、料酒、精盐和香油充分拌匀即成馄饨馅。

2. 每张馄饨皮中包入适量鱼肉馅,卷裹成型,投入烧沸的开水锅中煮熟,捞入大碗内,加入适量的去油鸡汤即可食用。

【特点】

味道鲜美,清爽适口。

原汤馄饨

【原料】

馄饨皮 100 张,猪肥瘦肉 500 克,原汤 2000 克,生姜 30 克,鸡蛋 50 克,胡椒粉 2 克,香油 15 克,味精和料酒各 5 克,精盐适量。

【制法】

1. 将猪肉去筋后剁成蓉,拌入适量的精盐,并分次加入生姜水(生姜拍破后浸泡于适量清水中的浸泡液),用力顺着同一个方向搅拌至水分被肉吸收后,加入鸡蛋、胡椒粉 1 克、料酒、香油和味精 2 克,继续搅拌至呈稠浆糊状。

2. 取馄饨皮一张,包入馅料,对叠成三角形,将左右两角尖向中折叠粘合(粘合处抹少许馅糊)或菱角形成馄饨生坯。

3. 将适量的精盐、胡椒粉 1 克和味精 3 克,均匀分于 10 只碗内,每碗再加适量的原汤(用排骨、肘子、猪蹄、猪肚、猪棒骨、母鸡等熬制的汤)。

4. 锅置旺火上,放入适量的清水烧沸,投入馄饨生坯后轻轻推动,以防粘连。待煮开后,加少许冷水煮至皮起皱纹即用漏勺捞出,沥干水分,倒入已调好味的碗中即成。

【特点】

皮薄滑爽,馅嫩咸鲜,汤色乳白,香味醇厚。

清汤馄饨

【原料】

馄饨皮 100 张,猪肥瘦肉 500 克,生姜和葱末各 30 克,胡椒粉 2 克,味精 3 克,香油 5 克,鸡蛋 50 克,清汤 2500 克,料酒 10 克,精盐适量。

【制法】

1. 将猪肉去筋后用刀背捶成蓉,拌入精盐,并分次加入姜水,用力搅拌片刻后再加鸡蛋、胡椒粉 1 克、料酒、香油、味精和葱末拌匀拌透。



2. 取馄饨皮 1 张,用筷子挑入肉馅置皮正中,对叠成三角形,再将左右角尖向中折叠粘合捏紧。

3. 将精盐、味精、胡椒粉、香油和葱末分装在 10 只碗中,每碗加入适量的清汤。

4. 锅置火上,放入适量的清水烧沸,下入馄饨煮熟后用漏勺捞出,沥干水分,倒入已调好味的碗中即成。

【特点】

馅嫩咸鲜,汤清味醇。

淮圆馄饨

【原料】

面粉 500 克,鸡蛋 50 克,猪后腿瘦肉 200 克,韭黄和冬笋各 100 克,香菜、紫菜、葱姜汁、酱油、香油、料酒、精盐、味精、鲜汤和淀粉适量。

【制法】

1. 将面粉用鸡蛋液加适量冷水和成稍硬的面团,揉匀;用干淀粉做拍面,将面团擀成薄皮子,切成 7 厘米见方的片。

2. 将猪后腿肉剔去筋,用刀背拍剁成蓉,加入精盐、酱油、香油、料酒、味精和葱姜汁搅拌成馅。

3. 将韭黄切成 2.5 厘米长的段,冬笋切成黄豆大小的丁,香菜切成末,紫菜用温水泡发洗净。

4. 用面皮和馅心包成馄饨。锅置火上,放入鲜汤烧开,下入馄饨和冬笋丁煮至九成熟时,加入韭黄、精盐、酱油和紫菜,调好口味,熟时撒入味精和香菜,淋上香油出锅即成。

【特点】

皮薄透明,馅多鲜嫩。

酸辣馄饨

【原料】

馄饨皮 100 克,猪肉馅 500 克,生姜、葱末和芽菜末各 30 克,胡椒粉和香油各 10 克,味精和料酒各 5 克,鸡蛋 50 克,酱油 10 克,醋 35 克,清汤 2000 克,精盐适量。



【制法】

1. 将猪肉馅内放入适量的精盐；分次倒入生姜浸泡的汁液，用力搅拌，再磕入鸡蛋，加入料酒、葱末、胡椒粉、味精和香油，继续搅拌至馅呈稠糨糊状成肉馅。取馄饨皮包入肉馅成馄饨。

2. 将酱油、精盐、胡椒粉、味精、香油、醋和芽菜末分装在 10 只碗内，加入适量的清汤。

3. 锅置火上，放入适量的清水烧沸，下入馄饨用旺火煮沸后，改用小火慢慢煮熟后捞出，倒入已调好味的碗中即成。

【特点】

酸辣适口，咸鲜味美。

虾仁馄饨

【原料】

馄饨皮 500 克，猪腿肉 400 克，虾仁 200 克，白酱油 40 克，料酒 25 克，味精 5 克，白糖 3 克，香油 1 克。

【制法】

1. 将猪腿肉洗净，斩成肉泥，盛入碗中，加入白酱油、味精、白糖和料酒，朝着一个方向搅动上劲后，再加入清水 75 克，仍按原来的方向搅至肉有黏性即成。将虾仁洗净，沥干水分，放在碗内，加入料酒稍拌一下。

2. 取馄饨皮 1 张（选用 7.5 厘米见方的小馄饨皮），摊在左手心上，放上虾仁和肉馅，随即将左手手指屈拢，以五指把皮口捏紧，使其成为似梅花形、桂圆大小的圆球。将光面朝上，毛边朝下，放在垫有湿布的笼内，用旺火将水烧开后，将笼上锅盖严，蒸 3 分钟左右后揭盖，馄饨面上洒上些冷水，再盖严蒸 10 分钟左右，见馄饨皮呈核桃壳形时，在馄饨上面刷些香油，取出装盘即成。

【特点】

皮薄馅多，味香嫩滑。

鲜肉馄饨

【原料】

面粉 500 克，猪腿肉 200 克，韭黄、蛋皮丝和熟猪油各 50 克，榨菜和酱油各 30 克，干淀粉 100 克，料酒 5 克，味精 10 克，紫菜、鲜汤和精盐各适量。



【制法】

1. 将面粉和适量的清水同放一盆内揉匀,擀成 0.1 厘米厚的薄片,边擀边撒上干淀粉,切成 8 厘米见方的皮子。

2. 将猪腿肉剁成蓉,韭黄切成末,榨菜切成米粒大小,一起与精盐、酱油、料酒、味精和适量清水同放一盆内拌匀成馅。

3. 左手托皮,右手打馅,对折两次,将两端的内层捏合在一起成为马蹄馄饨生坯,下入烧沸的水锅内置火上煮熟,盛入事先用鲜汤、酱油、精盐、味精和熟猪油调好味的碗内,再撒上蛋皮丝和紫菜即成。

【特点】

皮滑馅嫩,清香爽口。

肉仁馄饨

【原料】

馄饨皮 500 克,虾仁和猪瘦肉各 150 克,味精 3 克,精盐、葱末、姜末、香菜末和虾皮汤各适量。

【制法】

1. 将猪肉和虾仁分别洗净后剁成肉泥,同放碗内,加入精盐、味精、葱末和姜末拌匀成馅。

2. 用馄饨皮包入馅心,下入烧沸的水锅内置火上煮熟,捞出装入盛有虾皮汤的碗中,撒入香菜末即成。

【特点】

味道鲜美,补肾润肤。

菇丁馄饨

【原料】

面粉和猪瘦肉各 500 克,鸡蛋 100 克,虾仁 50 克,冬菇和白芝麻各 25 克,香油 10 克,白糖 20 克,料酒和味精各 5 克,精盐、葱末、姜末、鲜汤和猪油各适量。

【制法】

1. 将猪肉洗净,切成小粒;冬菇用温水泡发,去根洗净后切成小丁;虾仁用清水漂洗干净;白芝麻炒熟研成末。将肉粒、冬菇丁、虾仁、芝麻末、料酒、精盐、白糖、葱末、姜末、味精、香油、鸡蛋和少许清水同放盆内搅拌均匀成馄



饨馅心。

2. 将面粉放入盆内,加入适量的清水调和,磕入 50 克鸡蛋,搓揉至光滑后用布盖上静置 10 分钟左右,再用面棍擀开,切成皮子。将皮子摊在左手掌中,中间放馅心后对角折起,再将两只角粘在一起即成馄饨生坯。

3. 锅置火上,放入适量的清水烧沸,下入馄饨生坯煮熟,捞入事先放有鲜汤和猪油的碗内即成。

【特点】

馅鲜香嫩,汤味香醇。

三鲜馄饨

【原料】

馄饨皮 500 克,嫩韭菜 250 克;熟蟹肉 150 克,鸡蛋 100 克。味精 3 克,精盐、植物油、料酒和蟹汤各适量。

【制法】

1. 将韭菜择洗干净,切成小段,放入盆中;鸡蛋磕入碗中用筷子搅拌均匀,倒入有少量油的热锅中,置小火上摊成薄皮,熟后取出切碎,放入韭菜盆中,加入蟹肉、料酒、精盐、味精和植物油拌匀成馅。

2. 用馄饨皮包入馅心,倒入沸水锅内置火上煮熟,盛入有蟹汤、精盐、味精等调料的碗中即成。

【特点】

皮软馅嫩,鲜美可口。

翡翠馄饨

【原料】

面粉 500 克,青菜叶 600 克,猪后腿肉 300 克,鸡汤 1150 克,酱油 30 克,料酒 25 克,白糖 3 克,姜末和香油各 5 克;葱末 15 克,豆苗 10 克,精盐适量。

【制法】

1. 将面粉倒在案子上,中间扒开一小窝。将青菜叶切碎,用双层纱布卷起,挤出青菜水倒入面粉内和匀,饧 15 分钟左右,做成馄饨皮。

2. 将猪后腿肉洗净,切成末;再用刀背砸 15 分钟左右,放入盆内,加入姜末和酱油,用力搅动,再加入精盐、白糖、料酒和凉鸡汤 150 克搅拌上劲,撒入葱末搅匀,置于冰箱中 20 分钟左右即可使用。



3. 用馄饨皮和馅包成翡翠馄饨生坯。锅置火上,倒入鸡汤烧开,加入精盐、料酒和香油,调好口味待用。

4. 锅中倒入清水,烧开后下入馄饨煮五六分钟左右即熟,分别捞入碗内,放上豆苗,浇入调好口味的鸡汤即成。

【特点】

颜色翡翠,味道鲜美,营养丰富。

海鲜馄饨

【原料】

小馄饨皮和猪肉清汤各 500 克,鳗鱼肉 250 克,海虾仁 100 克,海蟹 1 只(约 200 克),虾米和生粉各 25 克,鸡蛋清 1 只,紫菜、姜和葱末各 10 克,料酒、精盐、胡椒粉和味精各适量。

【制法】

1. 将鳗鱼肉去皮和骨,切碎剁成蓉,加入料酒、姜汁、生粉、蛋白清、精盐和味精,用筷子顺着同一个方向用力搅打至发黏上劲,筷子能直立其中。

2. 将海虾仁用淡盐水渍 5 分钟左右后洗净、沥干,切成细粒;海蟹加姜片入锅置火上蒸熟,剔出蟹肉和蟹黄,与虾仁粒一起拌入鱼肉蓉中,撒入一半葱末成海鲜馅。

3. 用馄饨皮包入海鲜馅,捏成小馄饨。虾米用料酒浸软,锅置火上蒸酥。锅置火上,放入猪肉清汤煮沸,加入虾米、料酒、精盐和味精调味,撒入葱末离火,分盛入 10 个汤碗中。

4. 将馄饨下入烧沸的水锅内,待上浮时捞起分盛于汤碗中,撒上紫菜和胡椒粉上桌,即成。

【特点】

汤鲜味醇,馅有弹性。

鸡丝馄饨

【原料】

面粉 500 克,猪瘦肉 250 克,干淀粉、熟鸡肉丝和青蒜各 50 克,摊鸡蛋皮、紫菜和香油各 25 克,酱油 100 克,精盐、葱末和姜末各 5 克,鸡汤 2500 克。



【制法】

1. 将面粉放入盆内,和入适量的水和成面团,用于淀粉(绿豆淀粉最好)作拍面,擀成薄面片,折叠后切成梯形馄饨皮,共出150张。

2. 把猪肉剁成肉泥,加入酱油、精盐、葱末、姜末和香油搅拌成馅,制成馄饨。

3. 将紫菜撕成小片,青蒜剥去老皮洗净后切成末,摊鸡蛋皮切成细丝。

4. 锅置火上,放入适量的清水烧沸,下入馄饨,水沸后用小火煮熟,捞入10个碗中,撒上紫菜、青蒜末、蛋皮丝和熟鸡丝,再浇入烧沸的鸡汤即成。

【特点】

汤鲜馅嫩,皮薄滑润,山东风味。

捶鸡馄饨

【原料】

面粉1000克,猪肥肉150克,鸡脯肉350克,鸡蛋清250克,猪肉末500克,熟猪油50克,味精15克,酱油125克,香油25克,精盐、熟鸡肉丝、紫菜、鲜汤和香菜各适量。

【制法】

1. 将鸡脯肉剔去筋和皮,用刀背把猪肥肉与鸡脯肉捶砸成蓉,再用250克水把鸡蓉搅成粥状,鸡蛋清加精盐和鸡蓉调匀。

2. 将面粉放在案板上,中间扒一小窝,倒入调好的鸡蓉和面,揉至柔软光滑为止。将和好的面擀成极薄的面片,叠起来用刀切成7厘米见方的片。

3. 将肉末500克放入盆内,加入酱油、熟猪油、香油和味精,搅拌均匀(可加入熟芝麻末,以增加香味)成为馅心。用面皮包入馅料成馄饨生坯,下入烧沸的水锅内置火上煮熟,盛在汤碗内,对入鲜汤,撒入紫菜、鸡丝和香菜即成。

【特点】

皮软馅嫩,醇香味美,天津风味。

羊肉馄饨

【原料】

鸡头米粉和豆粉各150克,羊肉300克,味精3克,葱末和姜末各10克,精盐、料酒和香油各适量。



【制法】

1. 将羊肉洗净,切块后剁成肉泥,装人大碗内,加入料酒、精盐、葱末、姜末和味精搅匀成馅。

2. 用水将鸡头米粉和豆粉拌匀揉透,擀成薄的面皮,叠起改切成6厘米见方的馄饨皮,包馅成馄饨。下入烧沸的水锅内置火上煮熟,盛入对好精盐、味精、葱末、香油的碗中,加少许汤即成。

【特点】

营养丰富,健美食品。

荠菜馄饨

【原料】

大馄饨皮 950 克,去皮猪前夹心肉 500 克,荠菜 1500 克,白糖 20 克,味精 15 克,鲜汤 1400 克,熟猪油和香油各 50 克,料酒 25 克,精盐适量。

【制法】

1. 将荠菜去黄叶和根,洗净后入沸水锅内焯一下,捞出用冷水冲凉,沥去水分后剁成末。

2. 将猪夹心肉洗净,绞成肉末,加入精盐、白糖、料酒、味精、香油及清水 150 克,顺着一个方向搅上劲后与荠菜末拌和成馅。

3. 用馄饨皮和荠菜肉馅包捏成耳朵状的大馄饨生坯。碗中放入精盐、味精、鲜汤和熟猪油。

4. 锅置火上,放入适量的清水烧沸,投入馄饨生坯,待其上浮后加少量清水再煮 2 分钟左右,捞出盛于碗内即成。

【特点】

皮薄馅嫩,味鲜可口。

油炸馄饨

【原料】

面粉 1000 克,肥瘦猪肉蓉和青菜各 500 克,植物油 250 克,香油、料酒、精盐、姜粉、味精、白糖和酱油各适量。

【制法】

1. 将青菜洗净后投入开水锅中烫一下,挤掉一些水分,剁成菜末,放入盆内,加入肉蓉以及酱油、味精、精盐、香油、白糖、姜粉和料酒等充分拌匀成馅。



2. 将面粉和适量的清水同放一盆内拌匀成软硬适度的面团,揉匀至透,擀成薄片,切成上下边各6~7厘米的梯形片,每片馄饨皮包入适量肉菜馅,卷裹成馄饨生坯。

3. 锅置火上,放入植物油烧热,投入适量的馄饨坯,用小火余炸至金黄色并浮上油面时即可捞起沥油装盘,趁热食用。

【特点】

松脆鲜香,馅心鲜嫩。

油煎馄饨

【原料】

馄饨皮、荠菜和肥瘦猪肉各500克,熟猪油、葱、姜粉、料酒、精盐、酱油、香醋、辣酱油和味精各适量。

【制法】

1. 将荠菜洗净,投入开水锅中烫一下;捞出沥水,剁成细末;葱去根后洗净,切成细末;猪肉洗净后剁成蓉,放在大碗中,加入精盐、酱油、料酒、姜粉、葱末和味精,搅拌均匀后倒入荠菜拌匀,即成馄饨馅。

2. 每张馄饨皮中包入适量肉菜馅,卷裹成型,投入一半馄饨于烧沸的水锅内,稍搅动加盖煮开后点一次凉水,锅再开时即可用漏勺捞出馄饨,摊放在竹筛上晾干。

3. 炒锅置火上,放入熟猪油烧至七八成热,投入适量的熟馄饨摊平油煎至一面焦黄时,用锅铲轻轻翻个面再煎,煎至两面焦黄时即可出锅装入盘中,同时备上香醋和辣酱油供蘸食。

【特点】

味道香脆鲜美,中国南方美点。

其他小吃类

山西帽盒

【原料】

面粉500克,食用碱10克,花椒盐20克(由10克花椒和10克精盐炒香



后碾成末)。

【制法】

1. 将面粉加入食用碱、清水 200 克(夏季用热水,冬季用将沸的水)和成面团,盖上湿布饧 30 分钟左右。

2. 将面团揉匀揉光后揪成 10 个剂子,逐个搓成 10 厘米左右的长条,擀成长薄片,再卷成小圆圈,立起来按扁,左手托面,右手中指与拇指反复转捏成空心钵状,放入花椒盐,再用右手收口成空心圆球,将收口处朝下放在案板上,用小酒盅底在顶端稍压一下,使顶部呈一小圆圈。

3. 将特制的帽盒鏊(为双层铁鏊)置炉上,用小火烘热,将帽盒坯放在鏊上,盖严于烙,待两面结皮后放入炉膛内烘烤 10 分钟左右即成。

【特点】

帽盒干香,筋韧耐嚼,越嚼越香,山西名点。

肉韭黄盒

【原料】

面粉和猪瘦肉各 500 克,熟猪油 2500 克(实耗约 500 克),酱油 40 克,韭黄 250 克,味精 10 克。

【制法】

1. 将猪瘦肉切成米粒状,倒入滑过油的炒锅中,加入酱油炒熟;韭黄洗净后切成末,与熟猪肉粒、味精拌匀即成馅料,分 30 份待用。

2. 将面粉 150 克和熟猪油 80 克同放一盆内拌匀,搓擦成干油酥面团;取面粉 350 克、熟猪油 70 克和清水 125 克拌匀后,揉搓成光滑柔软的水油酥面团。将干油酥和水油酥面团各分成小面剂 10 个,用水油酥包干油酥面,卷成筒状,每筒切成三等份。将切好的面剂刀口朝上,擀成直径为 8 厘米左右的圆形面皮。取面皮一张,包入馅心后两边对折捏成半圆形,然后将半圆的两角折叠在一起稍捏,再捏上花边即成生坯。

3. 平锅置中火上,放入猪油烧至五六成热,下入生坯炸至上浮,表面呈微黄色、体积膨大即成。

【特点】

色泽微黄,体积膨大,层次分明;香酥鲜美,福建名点。



韭菜肉盒

【原料】

面粉 500 克,猪肉 300 克,韭菜 400 克,花生油 75 克,香油和料酒各 15 克;酱油 50 克,精盐 5 克,味精和花椒粉各 2 克,姜末 4 克,鲜汤适量。

【制法】

1. 将面粉放入盆内,加入温水拌和均匀,调成光润的软温水面团(有的用烫面、半烫面和冷水面),加盖拧干的湿洁布饧置 30 分钟左右;猪肉和韭菜分别洗净后切成碎末。

2. 锅置火上,放入 50 克花生油烧至七成热,将姜末炒出香味,投入肉末煸炒 2~3 分钟至变色,加入料酒、酱油、花椒粉、精盐、味精和鲜汤,汁开拌匀,盛入盆内,晾凉后加韭菜末和香油,拌匀成馅。

3. 将面团放在案板上,分块揉匀后搓成条,揪成 25 克 1 个的剂子,按扁擀成圆形坯皮,一张坯皮作底,抹匀馅心,再用一张坯皮盖在上面,将四周的边压实,再用手捏出花边,即成盒子生坯,压出多余皮边,即成盒子生坯。

4. 平锅置火上烧热,放入盒子生坯,表面刷一层花生油,用中小火烙 2~3 分钟至盒子底部发挺、发黄,翻一个身,再刷一层油,加盖焖烙 2~3 分钟,然后揭开盖,翻身移至锅边,继续烙 2 分多钟,至盒子两面呈金黄色、内外熟透即可。

【特点】

色形美观,外脆里嫩,馅心鲜咸,油润香浓。

菜牛肉盒

【原料】

面粉和芹菜各 500 克,牛肉 300 克,香油和酱油各 25 克,香油 50 克,味精 2 克,姜末 8 克,花椒水 100 克,精盐适量。

【制法】

1. 将面粉放入盆内,分次加入开水,边加边用木棍搅拌调成光润的软烫面团,晾凉;牛肉洗净,切成碎末,放入盆内,加入花椒水,使劲搅打至黏稠;芹菜去根和叶,洗净,切成碎末,放入盛牛肉末的盆内,加入姜末、酱油、精盐、味精和香油调匀成馅。

2. 将面放在案板上,分块揉匀后搓成条,揪成 25 克 1 个的剂子,按扁后



擀成圆形坯皮,一张坯皮作底,抹匀馅心,另一张坯皮盖在上面,将四边捏严,用与盒子大小相同的铁皮圆圈,扣在盆子上一转,将多余的边皮压掉,即成盒子生坯。

3. 平锅置火上烧热,放入盒子生坯,表面刷上一层香油,用中小火烙 2~3 分钟,至盒子底部发挺、变黄,翻一个身,再刷上一层油,加盖焖烙 2~3 分钟,然后揭开翻身移至锅边,继续烙 2 分钟左右即成。

【特点】

皮质脆嫩,汁多油润,清新香浓。

三鲜盒子

【原料】

面粉 500 克,猪肉 250 克,水发海参和白菜末各 150 克,虾仁(或鸡蛋) 100 克,香油和酱油各 50 克,料酒和葱末各 15 克,精盐和姜末各 4 克,味精 2 克,鲜汤 100 克。

【制法】

1. 将面粉放入盆内,分次加入冷水拌和均匀,调成光润的软面团,加盖拧干的洁布醒置 30 分钟左右;猪肉洗净,切成末,放入盆内,加入鲜汤,使劲搅打至上劲起黏,加入酱油、精盐;香油、味精、料酒、姜末和葱末拌匀,再放入洗净切成小丁的海参、虾仁和挤干水分的菜末拌成三鲜菜馅心。

2. 将面团放在案板上,分块揉匀后搓成条,揪成 25 克 1 个的剂子,按扁后擀成圆形坯皮,一张坯皮作底,放上馅心摊匀(留少许边),另一张皮盖在上面,用双手食指将紧靠馅的皮边捏紧,再用一与盒子相同的碗口向下扣在盒子上,压去多余的边皮即成盒子生坯。

3. 平锅置火上烧热,放入盒子生坯,刷一层香油,用中小火煎烙 2~3 分钟,至盒子底部发挺;略有黄嘎渣儿时翻一个身,再刷一层香油,加盖焖烙 2~3 分钟;然后揭盖,再翻身移至锅边,继续烙 2 分多钟即成。

【特点】

皮薄脆柔,馅心鲜润,香味浓醇。

翡翠肉盒

【原料】

面粉 500 克,猪肉 400 克,鸡蛋末和酱油各 100 克,油菜叶 250 克,味精 3



克,香油和料酒各 20 克,精盐 1 克,葱末 15 克,姜末 5 克。

【制法】

1. 将猪肉洗净,切成碎末,放入盆内,加入 100 克清水,使劲搅打至黏稠,调入料酒、酱油、精盐和味精拌匀;油菜叶洗净,剁成碎末,挤干菜汁后装入碗内。临包前将油菜叶末、鸡蛋末、姜末、葱末和香油放入盛肉末的盆内,拌匀成馅。

2. 将面粉放入盆内,加入油菜叶汁和冷水拌和均匀,调成绿色面团,加盖挤干的湿洁布醒置 3~5 分钟,放在案板上,分块揉匀后搓成条,揪成 10 克 1 个的剂子,按扁后擀成圆形坯皮,一张坯皮作底,放上馅心摊匀,另一张坯皮盖在上面,把四周酌边压实,捏成花边,做成花边盒子生坯。

3. 锅置火上,放入适量的清水烧开,分散下入花边盒子生坯,煮 2 分钟左右见盒子浮起,加盖焖煮 3~4 分钟,揭开盖,点少许冷水两三次,敞锅煮 3~4 分钟即成。

【特点】

色似翡翠,清淡素雅,馅心鲜香,味美爽口。

鸳鸯肉盒

【原料】

面粉 500 克,猪肉末和白菜馅各 250 克,海米末、冬笋末、鲜蘑菇末和酱油各 50 克,鸡蛋末和紫菜头各 100 克,菠菜 200 克,香油 60 克,精盐 4.5 克,味精 2 克,料酒 15 克,胡椒粉 2 克,葱末 10 克,姜末 5 克。

【制法】

1. 将紫菜头洗净,切块后放入锅内,加入适量的清水煮成红汁 150 克,捞出菜头不用,舀出其中一半红汁晾凉;菠菜洗净,剁成碎泥,用布包起,压取汁液,加入适量的清水制成 150 克绿汁,将其中一半绿汁加热烧开。

2. 将面粉对半分放两个盆内,在一个盆内先加入烧开的红汁,边加边用木棒搅拌成麦穗面,再加凉红汁拌匀调成红色面团。另一个盆内先加煮开的绿汁,再加凉绿汁调成绿色面团;两种面团均加盖拧干的湿洁布饧置 30 分钟左右,取出揉匀后搓成条,揪成 15 克 1 个的剂子。

3. 将猪肉末放入盆内,加入料酒和 80 克清水,使劲搅至黏稠,下入海米末、冬笋末、酱油、葱末、姜末、味精和香油;拌匀成荤馅。把挤净水分的白菜馅放入另一个盆内,撒入鸡蛋末、蘑菇末、精盐、胡椒粉、味精和香油搅匀成



素馅。

4. 将红、绿色剂子分别按扁,擀成圆形坯皮,用红色坯皮包成荤馅,绿色坯皮包素馅,都捏成半月形,然后一红一绿拼接成对,合成一个圆形盒子生坯,再用手把四周的边捏成花边,两坯相接处要捏紧捏实不脱开。在表面刷少许油,放入笼内,置于沸水锅上用旺火蒸 10~15 分钟即可。

【特点】

绵软柔韧,双色美观,荤素两味,鲜醇清香。

蒸炸肉盒

【原料】

面粉 500 克,猪肉 400 克,鸡蛋皮 100 克,菠菜 150 克,花生油 500 克(实耗约 60 克),香油 30 克,酱油 50 克,精盐 3 克,料酒 20 克,甜面酱 25 克,花椒粉 2 克,葱末 10 克,姜末 8 克。

【制法】

1. 将面粉放入盆内,加入温水拌和均匀,调成光润的面团,加盖拧干的湿洁布饧置 30 分钟左右;猪肉洗净,切成豆粒大小的丁,放入盆内,分次加水 120 克,用力搅打至黏稠上劲,加入料酒、酱油;甜面酱和精盐拌匀;鸡蛋皮切成碎末;菠菜择洗干净,投入开水锅中焯烫至断生,捞出沥水晾凉,剁成碎末,挤干水分。临包前把蛋皮末、菠菜末、花椒粉、姜末、葱末和香油放入肉末盆内拌匀成馅。

2. 将面团放在案板上,分块揉匀后搓成条,揪成 25 克 1 个的剂子,按扁后擀成直径为 5 厘米左右的圆形坯皮,一张坯皮作底,抹匀馅,另一张坯皮盖在上面,将周边捏紧即成盒子生坯。

3. 将盒子生坯放入笼内,置于沸水锅上用旺火蒸 5~6 分钟,至七八成熟下笼晾凉。

4. 锅置火上,放入香油烧至七八成热,投入盒子用中火浸炸,边炸边用筷子挑翻,炸约 3~5 分钟,至外表发挺发脆、呈金黄色时即成。

【特点】

色泽金黄,外脆内软,味鲜油润,香气浓郁。



炸酥盒子

【原料】

优质面粉 250 克,猪板油、熟猪油、豆油和豆沙(或枣泥)馅各 100 克,白糖 75 克。

【制法】

1. 用一半面粉加猪油和成油酥面;剩余面粉加豆油 50 克用温水和成水油面;猪板油去皮切成小丁后加白糖拌匀成脂油白糖馅。

2. 用水油面包入油酥面,擀成长方形面片,叠三层,再擀成长方形片。用刀切齐边沿,由外向里卷起,搓成条,切成段立起,每段上面贴一块面皮,再擀成直径为 4.5 厘米左右的团皮。取一张面皮放 10 克豆沙馅和 10 克脂油白糖馅,再用一张面皮盖在上面捏紧边,锁成绳状花纹边即成盒子生坯。

3. 炒锅置火上,放入豆油烧至八成热,投入盒子生坯用中火炸至盒子浮起呈浅黄色时,捞出摆盘即成。

【特点】

酥层分明,色泽杏黄,甜酥适口。

香芋肉盒

【原料】

山药 500 克,猪瘦肉 100 克,虾仁 10 克,冬笋、水发冬菇和香菜各 25 克,姜 2.5 克,葱 5 克,精盐和熟猪油各 4 克,味精和胡椒粉各 1 克,淀粉 30 克,花生油 1250 克(实耗约 75 克)。

【制法】

1. 将山药去皮洗净后切成厚块,入笼置火上蒸至酥烂,压成山药泥,加入猪油、淀粉、精盐 5 克,味精 0.5 克及胡椒粉和匀待用。

2. 将虾仁洗净,与猪肉、冬笋、冬菇、姜和葱分别切成末,放入盆中,加入精盐和味精,炒熟勾芡做馅。

3. 用山药泥包馅,做成各种图案的芋盒,投入烧至七成热的油锅内,炸至起皱皮时,迅速捞起装碟,围上洗净的香菜,趁热上桌食用。

【特点】

色泽优美,味美馅香。



肉虾菜盒

【原料】

面粉 1000 克,猪肉和虾仁各 500 克,韭菜 150 克,熟猪油 1500 克,水发香菇、酱油、白糖、精盐和味精各适量。

【制法】

1. 将面粉 500 克、味精和熟猪油同放一盆内拌匀揉透成油酥,揪成 20 个剂子;取面粉 500 克、猪油、清水和白糖同放一盆内揉成水油酥,揪成 20 个剂子。

2. 水发香菇去蒂,虾仁洗净,同猪肉分别剁烂成蓉,均放入盆内加入精盐、酱油和味精搅拌均匀;韭菜择洗干净,顶刀切成细末。

3. 取一个水油酥面剂压扁,加一个油酥剂子压扁,擀成长条形,卷成圆筒状,用刀切成两段,每段切口向上,压扁擀成圆形中间略厚,边缘略薄的皮。

4. 取一个圆皮,放入适量的馅心,如一些韭菜末,上面再复盖一张圆皮,皮子边缘向上 0.2 厘米捏封压紧,捏出花边形,依次将韭菜盒生坯做完放盘中,投入烧热的猪油锅内,用微火炸至起酥浮起,再用大火炸至金黄色捞出沥净油,装盘即可食用。

【特点】

形态美观,盒馅鲜美。

示灯粑粑

【原料】

糯米粉 1000 克,猪瘦腊肉、虾仁、香菜和植物油各 250 克,荠菜和酱油豆腐干各 500 克,葱末和青蒜末各 5 克,熟猪油 100 克,香油 25 克。

【制法】

1. 将猪瘦腊肉切成 0.5 厘米见方的小丁,酱油豆腐干切成 0.3 厘米见方的小丁,荠菜和香菜择洗干净后用开水略烫一下,切成碎末。

2. 炒锅置火上,放入猪油烧热,投入腊肉丁和酱油豆腐干丁煸炒出香味,加入清水 100 克,烧沸后下入虾仁炒匀,装入馅盆内,撒入葱末、青蒜末、荠菜末和香菜末,淋入香油,拌匀即成馅料。

3. 将糯米粉 1000 克置于炒锅中,用小火炒至淡黄色时加入沸水 850 克



搅拌均匀,离火,出锅揉匀后揪成剂子 25 个,捏成窝形,包入馅料 60 克,按成扁圆饼形状。

4. 平锅置火上,放入植物油烧至六成热时,投入生坯煎至表面微黄起硬壳时出锅即成。

【特点】

表皮脆香,色泽微黄,口味咸鲜,气味芳香,安徽名点。

灌肠血粑

【原料】

糯米 1200 克,猪血 800 克,猪肠、辣椒末、大蒜丝、生姜丝、酱油和精盐各适量。

【制法】

1. 将糯米泡软洗净,倒入猪血盆内,加入适量的清水和精盐,用手将凝结的猪血抓匀抓烂,拌匀米血。取洗净晾干的猪肠一段,扎紧一头,用匙将米血灌入肠内,扎紧另一头肠口。

2. 将灌好的米血肠平放于蒸锅算子上,盖严锅盖,用旺火蒸至七八成熟时,用竹签在各段膨涨部位刺通,再盖好盖蒸 7 分钟左右即成。食用时,可横切成小圆片,再用油煎成两面金黄,佐以辣椒末、大蒜丝、生姜丝、酱油等调味料。

【特点】

呈圆筒形,米血相间,暗黄油亮,色黄味香,酥香粘糯,湘西风味。

遵义黄粑

【原料】

粳米和糯米各 2500 克,黄豆 500 克,斑竹笋叶 1000 克。

【制法】

1. 将粳米磨成极细的米粉,黄豆浸泡至软后加水磨成豆浆,糯米淘洗干净后入笼置火上蒸成米饭。

2. 将豆浆、米粉和糯米饭充分搅拌均匀后,搓揉成团打成长方形的粑块,外面包上斑竹笋叶后扎紧。

3. 将已包好的粑块入笼置火上蒸 8 小时后再用微火保温 12 小时即可出笼。食用时切成薄片,可炸、煎、烤、蒸。



【特点】

色泽深黄,滋润软糯,清香爽口,贵州风味。

酥油糍粑

【原料】

青稞 1500 克,酥油和细奶渣各 500 克,白糖 250 克,热茶 1000 克。

【制法】

1. 将青稞洗净、晒干,用小火炒制熟后晾凉,磨成细粉状。
2. 碗内先放入奶渣、酥油,然后倒入热茶,待酥油溶化时,加入青稞粉和白糖拌匀,然后用手揉捏成糍粑即可食用。

【特点】

麦奶香浓,甜美爽口。西藏风味。

包谷粑粑

【原料】

鲜包谷粒 1000 克,面粉 300 克,白糖 200 克,植物油 10 克。

【制法】

1. 将新鲜包谷粒洗净,用石磨磨成细浆,与面粉、白糖拌匀即成包谷浆糊,静置待用。
2. 大尖底锅置火上,放入清水 400 克烧沸,锅边抹上油,用炒勺将浆糊沿锅边倒入,使其自然摊开呈椭圆状,加盖密封,用火焖制,待水快干、底面起壳时揭盖铲出即成。

【特点】

色泽黄亮,粑底酥香,粑面软糯,清新香甜,云南风味。

粽叶粑粑

【原料】

猪肉、糯米、精盐和五香粉各适量,粽叶和糯米穗各少许。

【制法】

1. 将糯米穗烧成灰,拌入糯米中,再放入石臼中轻捣,待米变成黑色时掏出,筛簸干净待用。
2. 将鲜猪肉切成 1 厘米宽的长条,与精盐和五香粉拌入米内,铺上粽叶,



叶上再放适量浸泡过的糯米,四面包拢,用竹箴捆好。

3. 锅置火上,放入适量的清水烧开,将粽子生坯摆入笼中,用旺火蒸1小时左右即熟。

【特点】

清香四溢可口,去皮切片煎吃,糯软别具风味。

艾窝窝头

【原料】

糯米 225 克,粳米粉和金糕各 25 克,白糖 100 克,青梅和冰糖各 15 克,芝麻 50 克,核桃仁 10 克,瓜子仁和糖桂花各 5 克。

【制法】

1. 将糯米淘洗干净,用凉水浸泡 6 小时,沥净水分,上笼置旺火上蒸 1 小时左右,取出放入盆内,浇入开水 200 克,盖上盆盖浸泡 15 分钟,使糯米吸饱水分(俗称吃浆)。再将米捞入笼内湿布上,置火上蒸 30 分钟取出,倒入盆中,用木棒捣烂成团,摊在湿布上晾凉。

2. 将核桃仁用微火焙焦,搓去皮,切成黄豆大的丁;芝麻用微火焙黄擀碎;瓜子仁洗净;青梅和金糕切成绿豆大的丁。将以上各料同白糖、冰糖、糖桂花同放一盆内拌匀成馅料。

3. 将粳米粉入锅置火上蒸熟后晾凉,铺在案板上将米团揉匀后揪成 10 个小剂子,逐个按成圆皮,在每个圆皮上放上馅料,包成圆球形即成。

【特点】

形体如球,表面如霜、黏软柔韧,馅松而甜,北京名点。

武汉面窝

【原料】

粳米 460 克,黄豆 40 克,姜末 10 克,芝麻 5 克,葱末 50 克,植物油 1000 克(实耗约 100 克),精盐适量。

【制法】

1. 将粳米和黄豆 15 克淘洗干净,用清水泡透后磨成细浆,加入适量的精盐、葱末和姜末搅匀。将黄豆 25 克用清水泡透后磨成豆浆。

2. 锅置旺火上,放入植物油烧至八成熟时,左手执铁制圆形窝勺,先将芝麻撒入窝底,然后舀一勺米浆约 85 克,放入窝内,用勺边顺着划一道勺印,



呈空心窝状,放入油锅中炸至一面呈金黄色时,翻出铁勺中的米窝,用铁火钳夹着翻面续炸至两面金黄色时取出沥油即成。

【特点】

色泽金黄,呈圆窝状,中薄焦酥,边厚柔软,味正麻香,武汉名点。

淮安茶馓

【原料】

面粉 250 克,黑芝麻 15 克,植物油 2500 克(实耗约 900 克),精盐和香油各适量。

【制法】

1. 将面粉、黑芝麻、精盐和适量的清水同放一盆内拌匀,揉成面团,用湿布盖好饧置 30 分钟左右。

2. 将饧好的面团开条后搓成直径为 2 厘米左右的条,放入面盆中,每盘一层抹上一次香油。间隔 1 小时左右,将面条再搓成约 0.8 厘米粗的条,盘于面盆中,用香油浸泡。

3. 锅置火上,放入植物油烧至六七成热,将搓好的面条绕在伸开的四指上,先用双手将面条抻至 24 厘米长,上筷,然后再用竹筷将面条抻至 33 厘米长即下入油锅中,绷紧竹筷,让其在锅中抖散且基本定型后,将两只竹筷交错折叠,使面条叠错成扇形,抽出竹筷,将馓子炸成金黄色即成。

【特点】

色泽金黄,粗细均匀,香脆可口,淮安风味。

椒盐馓子

【原料】

面粉 1000 克,白胡椒粉 5 克,植物油 1500 克(500 克泡条用,1000 克做炸馓子用,实耗约 300 克),精盐适量。

【制法】

1. 将精盐和胡椒粉放入盆内,加入冷水 475 克搅匀,撒入面粉和匀揉透,盖上湿布静置 30 分钟左右。

2. 将揉好静置过的面团搓成圆条,压扁擀成 3 厘米厚的长方块,用刀按 3 厘米距离切成不断的面条,再搓成小指头粗细的面条,盘放在油盆里泡 1 小时左右。



3. 锅置中火上,放入植物油烧至六七成热时,将盘在油盆里的小条拈起,右手拿起面条拉成筷子头粗细,朝左手4只指头上依次连绕10圈,然后揪断面条,将断面条纳进面条内。两手指头伸进圈,上下来回扯抻,竹筷伸进圈内绷伸拉至17厘米长时,插入油内,双手拿着筷子灵活摆动,使其炸透,然后再用筷子挑扭定型,炸成两面金黄即成。

【特点】

粗细均匀,色泽金黄,质地酥松,湖南名点。

蝴蝶徽子

【原料】

面粉600克,鸡蛋300克,白糖150克,淀粉和泡打粉各5克,麦芽糖300克,植物油2500克(实耗约300克)。

【制法】

1. 将面粉和泡打粉过筛后混合均匀,鸡蛋打散后加入清水30克调匀,与面粉、淀粉一起揉制成光滑的面团。

2. 将面团擀压成0.25厘米厚的薄片,切成8厘米长、4厘米宽的长方形面片。将两块面片重叠起来,用刀片在中间顺长边划三刀,并将一头从中间刀口处穿过,翻转过来即成蛋徽生坯。

3. 锅置火上,放油烧至六成热,分批投入生坯炸至松发、色泽金黄时捞出沥油。

4. 锅置火上,放入白糖和适量的清水煮沸,加入麦芽糖熬制,当糖浆温度达到120度左右时即可离火。待糖浆稍冷后,将蛋徽浸入糖浆中裹匀,随即提起沥去多余糖液,冷却装盘即成。

【特点】

色泽晶莹光亮,形态美观完整,口感酥松香甜,广西风味名点。

家常油条

【原料】

面粉1000克,食用碱12克,植物油4000克(实耗约300克),明矾和精盐各适量。

【制法】

1. 将明矾、食用碱、精盐和清水550克同放一盆内搅成溶液,倒入面粉拌



匀, 搥揉四五次, 饧置 15 分钟左右, 用手蘸水搥面至面团光亮不粘手为好。将面团放在案板上; 反复揉匀, 撒上干面粉, 将其收紧呈椭圆形面团, 用干净白布包扎紧实, 饧置 1 小时左右。

2. 案板上撒少许干面粉, 将包扎好的面团牵出酵面拉成长条, 撒上干面粉, 轻轻按平, 切成 1 厘米宽的条。

3. 锅置旺火上, 放入植物油烧至八成热时, 将开好的条轻轻搓动, 擀成长条, 从中间折转过来, 用竹片按一下, 扭成两股, 双手轻执两端, 扯拉到 40 厘米长, 下锅边炸边用大竹筷拨动, 炸至油条呈金黄色起泡时起锅即成。

【特点】

色泽金黄, 外酥内软, 泡松膨大, 武汉风味。

焦杠油条

【原料】

面粉 500 克, 食用碱 8 克, 明矾 2.5 克, 植物油 2500 克(实耗约 140 克), 精盐适量。

【制法】

1. 将精盐、食用碱、明矾和温水 500 克同放一盆内搅溶, 倒入面粉揉成面团, 稍饧片刻, 双手蘸清水, 将面团在盆内摔打两三遍, 再饧 30 分钟左右。

2. 平底锅置火上, 放入植物油烧至八成热时, 双手各拿油条棍一支。将一支插入面团中, 把少量面团挑起呈长片状, 另一支放在挑起的面片中间, 然后将两支油条棍上下卷动。待缠绕在油条棍上的面团约 50 克时, 使其与大块面团断开, 再向左右抻长呈棒状(18~20 厘米长), 放入平底锅内炸至暄起后翻转 1/3, 至柿黄色时再翻转 1/3, 使油条全部呈柿黄色、三棱形即成。

【特点】

油条呈三棱形, 色柿黄质酥松, 河南风味名点。

过桥米线

【原料】

酸浆米线 300 克, 鸡脯肉、猪里脊、猪肚尖、猪腰子、乌鱼肉、瘦火腿、香菜, 水发鱿鱼、油发鱼肚和葱头各 20 克, 水发豆腐皮、白菜, 豌豆尖、韭菜和绿豆芽各 50 克, 油椒子 30 克, 鸡油 100 克, 胡椒粉和味精各 2 克, 鸡、鸭、筒子骨汤 2000 克, 精盐适量。



【制法】

1. 将鸡脯肉、猪里脊、猪肚尖、猪腰子、乌鱼肉、鱿鱼、鱼肚和火腿分别切成薄片，肚片、鱿鱼片、鱼肚片和腰片投入沸水锅内氽一下后晾凉。将上述原料分别装盘摆好。

2. 将豆腐皮、白菜心、韭菜、绿豆芽和豌豆尖择洗干净，焯水后再入冷开水中漂冷，取出切成寸段，分别装盘摆好。

3. 将香菜和葱头择洗干净。切末后分装于小碟中，油辣子也装于小碟中，米线用沸水烫好后装入碗中。将已装盘的原料与米粉一同先行上桌。

4. 炒锅置火上，放入鸡油烧至六七成热时，装入大碗中。与此同时，将烧沸的鸡、鸭、筒子骨汤倒入大碗中，撒上精盐、味精和胡椒粉，立即上桌。

5. 将各种肉片入汤中烫至变色时，下入绿色蔬菜、豆腐皮等，稍后再撒入葱末、香菜末。将米线下入汤中稍烫，然后连同肉、菜一同挑入已调味的碗中即可。食用时先吃米线及肉、菜，最后喝汤。

【特点】

色彩鲜艳，鲜甜清香，咸淡适宜，肥而不腻，云南风味。

小锅米线

【原料】

米线 120 克，肉蓉 50 克，豌豆尖和韭菜各 10 克，腌酸菜 5 克，精盐和辣椒油各 10 克，咸酱油 3 克，味精 1 克，排骨汤 100 克。

【制法】

1. 将小锅置于专用灶台的灶跟上，舀入排骨汤煮沸，撒入肉蓉氽熟，下入米线煮至软硬适中时，依次下入精盐、酱油。腌酸菜和味精，待汤煮沸后，撒入豌豆尖和韭菜稍煮片刻，随即起锅淋入辣椒油。

2. 将已煮好的米线挑入碗中，再将肉蓉、豌豆尖盖于米线上，倒入汤汁即成。

【特点】

汤汁香醇，米线滑韧，味鲜爽口，昆明风味。

炒虾米线

【原料】

米线 400 克，猪肉丝 150 克，水发虾米 75 克，水发金针菜、韭菜花和虾油



各 50 克,水发香菇 25 克,绿豆芽 100 克,蛋清 1 只,猪油 200 克,味精 3 克,鸡汤 250 克,精盐、菱粉和料酒各 10 克。

【制法】

1. 将猪肉丝用精盐、蛋清和菱粉拌匀上浆,绿豆芽摘去头尾洗净,香菇切成丝,金针菜切成段。

2. 将米线放入沸水锅中煮滚后,立即捞出在冷水内过一遍,沥干水分,放在盘中,上笼置火上蒸 10 分钟左右取出。

3. 锅置火上,放入猪油烧至七成热,将猪肉丝炒熟后捞出,随即投入韭菜花、香菇丝、虾米、金针菜和绿豆芽煸炒片刻,加入料酒、鸡汤和虾油,用小火煮熟后撒入米线和味精,再用大火炒至汤近干时,起锅装盘即成。

【特点】

色白味香,福建风味。

肉炒面线

【原料】

面线 400 克,猪瘦肉 125 克,水发冬菇、冬笋和干鳝鱼各 30 克,葱白 3 根,韭黄 40 克,味精 1 克,鲜虾 250 克,料酒、白糖、香油和白酱油各 15 克,植物油 500 克,猪油 140 克。

【制法】

1. 锅置火上,放入植物油烧至六成热,投入面线炸至淡黄色,捞出沥干油后,放入沸水锅中泡软,取出晾干待用。

2. 将猪瘦肉、葱白、冬笋和冬菇均切成细丝,韭黄切成 3 厘米长的段。将鲜虾洗净,挤出虾肉,虾壳和虾头加清水 400 克置火上煮沸,滤去虾渣,汤留用。炒锅置火上,放入猪油烧热,加入白糖炒至糖溶化,冲入虾汤煮沸,装入碗中。将干鳝鱼投入烧热的油锅中炸酥,冷却后碾成碎末。

3. 锅置火上,放入猪油 100 克烧至五成热,将葱丝煸香,加入虾仁略炒片刻,下入肉丝、笋丝、冬菇丝和配料至半熟,倒入虾汤、白酱油和味精煮熟。将面线置于汤中烧至汤汁快干时,撒入韭黄翻炒几下,淋入香油,再撒上鳝鱼末装盘即成。

【特点】

色泽油亮,柔软香醇,鲜咸爽口,厦门风味。



锅卤饵块

【原料】

饵块 150 克,鲜猪肉丝、腌酸菜、豌豆尖和肉鲜汤各 10 克,熟猪油 20 克,熟鲜豌豆 5 克,精盐和味精各 1 克,咸酱油 2 克,甜酱油 4 克,红油 3 克。

【制法】

1. 将饵块切成 7 厘米长 0.3 厘米粗的丝,腌酸菜剁细,豌豆尖择洗干净。

2. 炒锅置火上,放入猪油烧热,投入饵丝略炒片刻,加入肉汤、腌酸菜、肉丝、咸酱油和甜酱油,盖好稍焖,待听到有水滋滋响声、汤汁快干时,取盖下入豌豆尖翻炒,撒入精盐、熟豌豆和味精炒匀,倒入红油炒匀后装入盘中即可。

【特点】

色泽油亮,韧滑爽口。油而不腻,昆明风味。

虾炒米粉

【原料】

水米粉 500 克,猪瘦肉 200 克,鲜虾 400 克,韭菜 25 克,匏瓜 300 克,葱 50 克;白糖 20 克,酱油 40 克,植物油 125 克。

【制法】

1. 将猪瘦肉切成丝,匏瓜去皮切成粗丝,韭菜和葱切成 3 厘米长的段。葱切成末,鲜虾剥壳洗净,虾肉作料,虾壳捣碎熬汤。

2. 炒锅置旺火上,放入清水 1500 克,投入碎虾壳,水沸后煮 5 分钟后滤去壳渣,保留虾汤。锅洗净后再置火上,放入植物油 50 克和白糖烧至溶化起泡,加入酱油和虾汤搅匀。

3. 炒锅置旺火上,放入植物油 75 克烧热,将葱末煸炒出香味,加入瘦肉、米粉、虾仁和匏瓜炒至匏瓜柔软、米粉熟透并将吸干汤汁时,撒入味精和韭菜,出锅时先将米粉捞起装盘,将余下的配料再略炒,浇在米粉上即成。

【特点】

虾红菜青适口,米粉松散柔韧,配醋食味尤美。



牛肉米粉

【原料】

牛肉 250 克,米粉 500 克,番茄 200 克,姜片 2 克,葱丝和植物油各 20 克,白酱油 15 克,黑酱油 5 克,精盐适量。

【制法】

1. 将牛肉切成块,用黑酱油拌匀;米粉用冷水浸泡;番茄切成块。
2. 锅置火上,放油烧热,将牛肉煸炒片刻后,加入姜片、葱丝、白酱油、精盐和沸水 1200 克,转入小锅中,用微火烧 1 小时左右,下入番茄炖烂后撒入米粉和葱丝,待烫沸后起锅装碗即成。

【特点】

色彩鲜艳,荤香味美,湖南小吃。

什锦米粉

【原料】

干米粉 250 克,猪瘦肉丝 200 克,笋丝 150 克,胡萝卜丝(用开水焯熟)、蛋皮丝和虾仁各 50 克,小青菜段 200 克,猪油(或植物油)40 克,白酱油 7 克,豆粉 4 克,白糖 2 克,精盐适量,味精少许。

【制法】

1. 将干米粉在沸水内稍烫后用清水冲一下,沥水;猪瘦肉丝用豆粉、白糖和白酱油拌匀。
2. 锅置火上,放油烧热,将猪肉丝炒熟后盛出,随即下入青菜、笋丝、胡萝卜丝、蛋皮丝、虾仁和适量的沸水或鲜汤烧沸,再撒入精盐、味精和米粉,烧沸后放入肉丝,调匀分盛在碗内即成。

【特点】

味道鲜美,风味独特。

豆芽米粉

【原料】

米粉 2500 克,豆芽 1250 克,蒜瓣和酱油各 150 克,韭菜 250 克,芝麻、醋和白糖各 100 克,辣椒酱 300 克,酱色 50 克,熟猪油 750 克。



【制法】

1. 将蒜瓣捣成泥(其中50克加适量凉开水搅匀),芝麻研成末,均与白糖、辣椒酱、醋混合搅匀成料酱。

2. 锅置旺火上,放入适量的清水烧沸,投入豆芽焯一下后盛起。将米粉下锅煮熟(不要煮烂)后盛在盆里,调入熟猪油500克、酱色、酱油、豆芽一起拌匀。

3. 炒锅置中火上,放入熟猪油250克烧热,撒入米粉翻炒至快熟时,下入韭菜翻炒几下,淋上蒜泥水,装碗后加入适量料酱即成。

【特点】

米粉松散柔韧,豆芽青脆适口,料酱味美鲜香。

虾沙河粉

【原料】

虾仁450克,豆苗250克,沙河粉1250克,高汤2500克,料酒、酱油和炸香红葱头片各2克,蛋清10克,太白粉5克,味精、胡椒粉和香油各1克,精盐适量。

【制法】

1. 将虾仁洗净,在虾背直划一刀,用料酒、精盐、蛋清和太白粉拌匀腌渍20分钟;豆苗洗净;沙河粉切成宽条。另将精盐、酱油、味精、胡椒粉、香油和炸香红葱头片分别装在6个中型碗中。

2. 将沙河粉和豆苗分别下入沸水锅内,烫熟捞起,分装在备好料的碗中。

3. 锅置火上,放入高汤烧开,投入虾仁煮熟,连汤分盛在各碗中即成。

【特点】

滑爽可口,味道鲜美,广东小吃。

虾仁肠粉

【原料】

籼米和鲜虾肉各500克,栗粉50克,猪抽35克,生粉72克,白糖10克,味精7克,精盐适量。

【制法】

1. 将生粉10克、鲜虾肉和适量的精盐同放一盆内拌匀,腌制20分钟左



右;虾肉用水冲漂至不粘手,捞出沥干水分。用精盐 6 克、白糖生粉 12 克、味精、猪油 15 克与晾干虾肉拌匀成馅。

2. 将籼米淘洗干净后浸泡 3 小时左右捞起,加入清水 750 克磨成细米浆;取栗粉和生粉各 50 克用少量清水调成稀粉浆,冲入沸水 500 克,烫成粉糊冷却。再与细米浆混合,加入精盐 10 克、植物油 20 克拌匀即成肠粉浆。

3. 将白布浸湿,平铺在粉架上,舀上肠粉浆,铺上虾肉馅,入肠粉炉中蒸 3~4 分钟取出。把蒸熟的粉片前端拉起向后卷成猪肠形(虾仁外露),切成段装盘即成。食用时,用生抽、熟猪油和辣椒酱调味。

【特点】

软润滑爽,口味清鲜。广东名点。

鸡丝河粉

【原料】

广东齐眉米 500 克,生鸡丝和熟鸡丝各 100 克,冬菇丝和韭黄段各 50 克,银芽 150 克,香油 2 克,熟火腿丝和白酱油各 10 克,植物油、蚝油和白糖各 5 克,味精 7 克,胡椒粉 1 克,淀粉 15 克,蛋清 20 克,猪油 60 克,鲜汤 400 克,精盐适量。

【制法】

1. 将齐眉米淘洗干净;用水浸泡 2 小时,捞出沥去水分,另加清水 750 克磨成细米浆(共出浆 1400 克左右),淋入植物油 5 克搅匀。

2. 取直径为 36 厘米左右的不锈钢饭盘一只,先放入笼内置火上蒸热,抹上油后,舀入米浆 350 克,摊开后放入蒸笼内。用旺火沸水蒸制 3~4 分钟,待面上起大泡即熟,出盘后切成 1 厘米宽的条即成(余下米浆照上述方法分 3 次完成)。

3. 将生鸡丝装入碗中,放入蛋清、精盐和淀粉上浆、滑油。锅置火上,放油烧热,投入银芽煸炒片刻,下入沙河粉、酱油和精盐炒匀后装盆。

4. 炒锅再滑油,下入熟鸡丝、韭黄段、冬菇丝、鲜汤及香油、蚝油、味精、胡椒粉,烧沸后加入滑过油的鸡丝,用湿淀粉勾芡,浇在装盆的沙河粉上,最后撒上熟火腿丝即成。

【特点】

米粉软韧滑爽,馅料滑嫩香醇,广东风味名点。



乾州锅盔

【原料】

面粉 950 克, 酵面 50 克, 食用碱 5 克。

【制法】

1. 将面粉、酵面和溶化后的食用碱水同放一盆内, 加入温水 400 克和成面团, 放在案板上用擀面棒边压边折, 并不断地分撒入面粉, 反复排压至面光、色润、酵面均匀时即可。

2. 将面团用擀面棒转压, 制成直径为 26 厘米、厚为 2 厘米的菊花形圆饼坯。

3. 将三扇鏊用木炭火烧热, 把饼坯放于上鏊, 此时火候要小而稳, 使饼坯进一步发酵和最后定型, 更主要的是使饼坯的波浪花纹部分上色。然后将饼坯放入中鏊(中鏊是一面火, 火力较旺, 鏊内放一铁圈, 把饼放在圈上)烘烤 5~6 分钟后, 取出放在另一平鏊上, 用小火烙烤, 要勤翻、勤转、勤看, 做到“三翻六转”。烙烤至颜色均匀、皮面微鼓时即熟。

【特点】

香浓可口, 边薄中厚, 表面膨起, 层次分明, 状似花, 陕西名点。

红枣锅盔

【原料】

面粉 2000 克, 红枣 1750 克, 糖玫瑰、芝麻和饴糖各 50 克, 酵面和白糖各 150 克, 青红丝 25 克, 食用碱适量。

【制法】

1. 将酵面用温水化开, 加入面粉和成面团, 洒入适量的食用碱水揉匀。

2. 将红枣洗净入锅置火上煮熟, 捞出晾凉。将面团分成 3 份, 1 份擀成直径为 35~40 厘米、1~1.5 厘米厚的圆形面片, 作排立红枣的底面; 1 份擀成 0.5~1 厘米厚的大片, 切成与红枣一样宽窄的长条, 作固定红枣用。排枣的方法是: 将红枣直立起来, 从底面的中心向外排; 每排立一圈红枣, 用长条面片牢固地缠绕一周。将红枣固定住, 再排另一圈红枣, 又缠绕一周长面片按此法至排完为止, 撒上糖玫瑰。剩下的面团擀成稍大于底面的圆片, 盖在枣的上面将四厨包严。

3. 将枣锅盔生坯底面朝下放入平底锅(俗称平底鏊子)内, 以微火烙制



片刻,即在面上洒少许水,粘上芝麻,翻转烙有芝麻的一面;至水花起匀、呈浅黄色时,用竹签子将底面扎上若干个细孔(不扎透),翻转过来再烙底面,至底面呈浅黄色时垫入铁制垫圈,继续烙制。待两面均呈柿黄色、锅盔熟透后取出,在有芝麻的一面刷上饴糖,撒上白糖和青红丝,切块食用。

【特点】

外酥香,内软甜,河南风味。

新疆烤馕

【原料】

面粉 500 克,酵面和葱花各 50 克,芝麻 30 克,精盐适量。

【制法】

1. 将面粉中加入酵面、精盐、清水和成面团,揉匀后稍醒片刻,搓成长条,揪成 6 个剂子,分别将每个剂子揉成馒头状,用中间粗的擀面杖将面剂擀成中间薄、四周厚、直径为 20 厘米左右的圆饼,撒上少许芝麻和葱花即为生坯。

2. 馕坑烧热至手可伸入,用干炭将火压住,堵住通风道口,将圆饼扣在馕托上,洒少许盐水,贴入馕坑内壁,将馕口盖压,烤 10~15 分钟,然后揭盖,打开通风口,逐个取出即可。也可将生坯置于烤炉中烤制。

【特点】

形状整齐,色泽金黄,干香酥脆,久藏不变。

新疆肉馕

【原料】

面粉 500 克,酵面 50 克,葱头 200 克,羊肉 350 克,胡椒粉、孜然粉和味精各 7 克,精盐适量。

【制法】

1. 将葱头洗净切成丁,羊肉切成小丁后装入盆里,加入精盐,边搅边加清水 100 克左右,直至清水全部加进,搅至黏稠后再撒入葱头丁、胡椒粉、孜然粉和味精拌匀成馅。

2. 将面粉放在案板上,加入酵面及清水和成面团,揉匀后盖湿布饧 10 分钟左右。将醒好的面揪成 5 个剂子,揉成圆形,盖上湿布稍饧片刻。

3. 将饧好的面剂擀成长圆形,抹上一层馅,从一端卷成筒形,再从两端



折叠成圆形按扁稍饬片刻后用手摁成中间薄、外圈略高的圆窝形,从中间抻拉成直径为15厘米左右的圆饼。

4. 将饬坑烧热,在圆饼底部抹上淡盐水,贴于饬壁上烤15分钟左右成熟即可。也可将圆饼摆在烤盘上,用220度的炉温烤熟。

【特点】

色泽金红,形状整齐,松香可口。

新疆油饬

【原料】

面粉500克,熟羊油125克,酵面50克,鸡蛋50克,精盐适量。

【制法】

1. 将面粉中加入酵面、精盐、熟羊油和温水125克拌匀,揉成面团后盖上湿布饬15分钟左右。把饬好的面团揉搓成长条,揪成30个剂子,揉成圆形后按扁,再从中间按成圆窝成生坯。

2. 将生坯摆入烤盘内,鸡蛋打散后刷在上面,用200度左右的炉温烤熟即可。

【特点】

色泽金黄,圆形整齐,酥香可口。

龙江煎堆

【原料】

糯米粉和爆谷各1000克,红糖1400克,白糖、麦芽糖、芝麻和花生仁各200克,植物油4000克(实耗约200克)。

【制法】

1. 将爆谷去净杂质,花生仁去掉红衣。锅置火上,放入400克清水煮沸,加入红糖和麦芽糖煮至浆状,待能起丝时,将锅端离火口,撒入爆谷和花生仁拌匀,分成40份,趁热迅速捏成爆谷团。

2. 将糯米粉250克和清水200克同放一盆内捏成粉团。锅置火上,放入沸水400克和粉团煮沸。取糯米750克放在案板上,中间开窝,将白糖置于窝中,再将煮熟的粉团趁热倒入窝内揉成粉团即成。

3. 将粉团分成剂子40个,每个包入馅心一份捏成圆球形,在坯上略洒水后粘匀芝麻。



4. 锅置火上,放油烧至五六成热时,投入生坯炸至金黄、皮硬即成。

【特点】

形态完整,色泽金黄,口感松脆,香甜爽口,广东名点。

圆墩饽饽

【原料】

面粉 700 克,酵面 450 克,白糖 250 克,食用碱 7 克,糖桂花 10 克,植物油 5 克。

【制法】

1. 将酵面、白糖和食用碱同放一盆内,用 350 克凉水(冬天用 360 克温水)搅成稀糊状,加入糖桂花搅匀,倒入面粉和成面团,盖上湿布饬 10 分钟左右。

2. 将面团放在案板上,反复揉匀至面团光润时,搓成直径为 5 厘米左右的圆条,刷上少许植物油,揪成 40 个面剂,每个面剂断面朝上放好。用手按成中间略薄、周围稍厚的圆饼状。

3. 将饼坯放在饼档上烙至微黄后,放入烤炉中烤至圆饼暄起并呈白黄色即成。

【特点】

颜色白黄,状如圆墩,质地松软,富有弹性,味道香甜,北京名点。

油酥饽饽

【原料】

面粉 500 克,豆油 50 克,绵白糖 180 克,糖桂花 5 克,红绿丝 15 克,食用碱 2.5 克。

【制法】

1. 将面粉 100 克、豆油 50 克同放一盆内拌匀成干油酥面;取面粉 375 克、食用碱和适量的清水一同搓揉成冷水面团。

2. 将面粉 25 克、绵白糖、糖桂花、切碎的红绿丝同放一盆内拌匀成馅料。

3. 将冷水面和干油酥面各揪成 30 个小剂子,用冷水面包干油酥面,制成圆形面皮。取面皮 1 片,包入馅心,收口向下,擀成圆形饼坯。

4. 将饼坯刷上豆油,置于烧热的饼档上烙至两面成金黄色至熟即成。



【特点】

色泽金黄,层次清晰,酥脆香甜,河北名点。

炒疙瘩子

【原料】

面粉、猪肉、胡萝卜和黄瓜各 50 克,葱末和姜末各 5 克,精盐、植物油、酱油、蒜泥、淀粉和味精各适量。

【制法】

1. 将面粉和适量的清水同放一盆内揉成硬面团,盖上湿布饧半小时后,放在案板上擀成 1 厘米厚的片用刀切成 1.5 厘米大小的丁,撒上干面粉,拨散。另将猪肉、胡萝卜和黄瓜分别切成丁。

2. 锅置火上,放入适量的清水烧沸,撒入面丁,锅开三次后把面丁捞出投入冷开水中,浸凉后捞出备用。

3. 炒锅置火上,放油烧热,将葱末和姜末炸出香味,加入湿淀粉和精盐拌过的肉丁和酱油,煸炒出香味后,倒入面疙瘩,用铲翻炒,见面疙瘩皆沾上酱色时,撒入蒜泥和味精即可出锅。

【特点】

色彩艳丽,滑爽适口,营养丰富。

鸡鸭疙瘩

【原料】

面粉和熟猪肉各 500 克,干淀粉 30 克,净肥鸭半只(约 400 克),净肥油鸡半只(约 300 克),腌香椿末、糖蒜片和料酒各 10 克,摊鸡蛋饼和花椒油各 20 克,辣椒油 40 克,酱油 50 克,味精 5 克,葱和姜各 2 克,八角 3 克,精盐适量。

【制法】

1. 将鸡肉和鸭肉洗净,放入锅内,加入清水 1250 克置火上煮沸,撇去浮沫,撒入八角、葱末、姜末和适量的精盐,用小火煮烂,捞出鸡鸭,剔下肉,切成肉丁。另将熟猪肉和摊鸡蛋饼切成丁。

2. 炒锅置火上,放入花椒油烧至七成热,加入酱油烧开,倒入鸡鸭汤内,下入味精和料酒制成卤。

3. 将面粉和干淀粉同放一盆内,逐渐加水 200 克和匀,放在案板上搓成



长条,切成小疙瘩,撒入烧沸的水锅内,煮熟后盛入碗中,浇上汤卤,加入鸡鸭丁、肉丁、鸡蛋饼丁、糖蒜片、香椿末和辣椒油即成。

【特点】

润滑筋道,味道鲜美。

红油疙瘩

【原料】

面粉 250 克,熟猪油 5 克,香油 1 克,红油辣椒 25 克,酱油和甜红酱油各 20 克,味精 2 克。

【制法】

1. 将面粉 200 克和清水 100 克同放一盆内调成冷水面团,用湿纱布盖好饧置 30 分钟左右。

2. 锅置火上,放入清水烧沸,将双手粘上少许干面粉,一只手拿起饧好的面团,另一只手将面团揪成小块,边揪边下锅。煮熟后用漏勺捞入各个碗中,浇上熟猪油、香油、红油辣椒、酱油、甜红酱油和味精调制的汤料拌匀即成。

【特点】

咸鲜香辣微甜,面疙瘩有韧性。

番茄疙瘩

【原料】

面粉 200 克,番茄酱和菠菜心各 100 克,鸡蛋 50 克,鲜汤适量,精盐、味精、胡椒粉和植物油各少许。

【制法】

1. 炒锅置火上,放少许油烧热,投入番茄酱炒至出油时,下入鲜汤和精盐煮沸。

2. 将面粉放在小盆内,把水龙头开很小,使水流出成一条细线,左手拿盆不停晃动,使水均匀撒入面粉内,右手用筷子搅动面粉,成为绿豆大小的小颗粒,拨入煮沸的汤锅中,烧至面疙瘩汤再沸时,淋入蛋液,蛋花翻起后,撒入菠菜心、味精和胡椒粉调匀即可。

【特点】

色彩鲜艳,汤鲜味美,利于消化。



鲜蘑疙瘩

【原料】

面粉 200 克,鲜蘑菇 400 克,猪肉末和鸡蛋各 50 克,香菜 20 克,精盐、味精、胡椒粉、植物油、葱末和姜末各适量。

【制法】

1. 锅置火上,放入适量的植物油烧热,加入肉末、葱末、姜末和精盐煸炒至肉末八成熟时,下入摘洗干净的鲜蘑菇,炒软后加水煮 5 分钟。

2. 将面粉放入小盆内,把水龙头开得很小,使水细细的淋入面盆内的面粉上,不停晃动面盆,并用筷子搅动面粉,使其成为小颗粒状,然后拨入煮好的汤中,烧至面疙瘩汤再沸时,淋入鸡蛋液,撒入香菜末、精盐、味精和胡椒粉调味,即可盛出食用。

【特点】

面疙瘩润滑,菇汤汁鲜美。

关中辣团

【原料】

面粉 500 克,白菜丝 150 克,胡萝卜丝和菠菜段各 60 克,水发粉丝、酱油和辣椒粉各 50 克,姜末 5 克,葱段 30 克,醋 100 克,植物油 75 克,精盐适量。

【制法】

1. 锅置火上,放入 500 克清水烧开,左手抓面粉徐徐撒入,右手持锅铲搅拌,边撒边搅,待面粉撒完后,加锅盖用小火焖煮。煮的过程中每隔 3 分钟搅拌一次,搅拌次数越多,质量越佳。待全锅开起鱼眼泡时即熟,煮好的搅团似稠糰糊。

2. 取一小碗,盛入 2/3 辣椒粉。炒锅置火上,放入植物油烧热,将 2/3 的植物倒入小碗辣椒粉上,制成油泼辣子。剩下的油放火上烧热,加入白菜丝、胡萝卜丝、菠菜段、葱段和姜末煸炒片刻,再下入精盐、酱油、余下的辣椒粉、粉丝和凉水两碗,汤开后撇去浮沫、将醋和油泼辣子全部倒入搅匀即可。食用时,碗中先盛半碗搅团,再盛半碗调好的酸辣卤汁,用筷子将搅团夹成比栗子略小的块,就着汤汁,顺着碗沿吸入口内。

【特点】

搅团色红油大,酸辣开胃增食。



酸味疙瘩

【原料】

面粉 100 克,猪肺 200 克,猪油 60 克,鸡蛋 100 克,柠檬 1 只,精盐、辣椒油和黄油各适量。

【制法】

1. 将猪肺放入盐水锅内置火上煮熟,取出剁碎,与猪油、精盐、辣椒油拌好。

2. 取 25 克蛋黄与适量的黄油搅拌后放入碗内,其余蛋液与面粉拌成面疙瘩。

3. 煮肺汤中加入少许面粉及柠檬汁,将面疙瘩煮熟,食用时倒在盛有蛋黄酱的汤碗中即可。

【特点】

鲜咸可口,略带酸味。

甜豌豆黄

【原料】

白豌豆 500 克,白糖 350 克,食用碱 1 克。

【制法】

1. 将豌豆去皮洗净后磨碎,放入加有 1500 克清水的锅内用旺火烧开,撒入食用碱烧沸后改用微火煮 2 小时左右,当豌豆煮成稀粥状时,下入白糖搅匀,端锅离火成豆泥。

2. 将豆泥倒入锅里,置旺火上用木板不断地搅炒,勿糊锅。可随时用木板捞起试验,如豆泥往下流得很慢,流下的豆泥形成一堆,并逐渐与锅中的豆泥融合(俗称“堆丝”)时即可起锅。

3. 将豆泥倒入白铁模子(约 32 厘米长、17 厘米宽、2.3 厘米高)内摊平,用净纸盖在上面,晾 5~6 小时,再放入冰箱内凝结后即成豌豆黄。食用时揭去纸,将豌豆黄切成小方块或其他形状,摆入盘中。

【特点】

颜色浅黄,细腻纯净,香甜凉爽,入口即化。



杏仁豆腐

【原料】

杏仁和牛奶各 250 克,白糖 750 克,金糕、菠萝和琼脂各 50 克。

【制法】

1. 将杏仁用开水泡透去黄皮,磨成浆,过罗去渣;金糕切成小菱形片,菠萝切成片。

2. 将琼脂洗净,用水稍泡至软,投入烧沸的水锅中,煮化晾凉,加入杏仁浆和牛奶搅匀,分别盛入多只不锈钢小盘内或小碗中,放入冰箱凝固备用。

3. 锅置火上,放入白糖和适量的清水熬成糖水,晾凉后置于冰箱内镇凉。食用时,将冰镇糖水倒入碗内,把杏仁豆腐用小刀划成菱形块,托入糖水中,杏仁豆腐即向上漂浮,再在上面点缀以金糕和菠萝即成。

【特点】

色白如玉,口感滑嫩,清凉香甜,北京名点。

烤一捆柴

【原料】

酵面和面粉各 500 克,食用碱 10 克,植物油 150 克,姜黄粉 5 克。

【制法】

将 300 克面粉用温水和成面团,加入酵面及食用碱揉匀,再刷一层油,用竹筷子从中间稍捏捆,即为生坯;将生坯放入烤盘里,入烤箱烤成金黄色成熟即可。(一捆柴原先是放入铁釜里烤烙的,现可放入烤箱中烤熟,也可蒸制成熟。)

【特点】

形状整齐,色泽金黄,酥松暄软,甘肃风味。

西安烤枣

【原料】

面粉 500 克,红糖和植物油各 100 克,核桃仁 15 克。

【制法】

1. 将面粉 25 克、红糖、切碎的核桃仁和植物油 15 克同放一盆内拌匀成糖馅。



2. 将面粉 225 克放在案板上,加入烧热的植物油 75 克,随即浇入开水 75 克烫面揉匀。

3. 将面团揉匀搓成长条,揪成 10 个剂子,逐个按扁,分别包入糖馅,收口捏严后装入木模中压平,磕出后即成栲佬生坯。

4. 烤盘上涂抹 5 克植物油,将生坯有花纹的一面朝上摆入烤盘内,然后放入预热的烤炉中 5 分钟后待栲佬表面上色时翻个,淋入 5 克植物油再烤 5 分钟,两面颜色均匀成熟即可。

【特点】

造型美观,皮酥馅香,甘甜味美。

蒸一棒雪

【原料】

糯米 250 克,豆沙馅 150 克,白糖 175 克,熟猪油 30 克。

【制法】

1. 锅置火上,放入 500 克清水和 75 克白糖烧开,倒入淘洗干净的糯米煮焖,以半吃水又不夹生为宜,然后离火焖片刻,淋入 25 克熟猪油搅拌均匀。

2. 在大碗内抹上少许熟猪油,放入豆沙馅,将煮好的糯米放在豆沙馅上压平,上笼置火上蒸 40 分钟左右,取出翻扣在盘中,撒上白糖即成。

【特点】

形状整齐,白里透红,黏糯香甜,甘肃风味。

煮猫耳朵

【原料】

面粉 500 克,熟鸡脯肉和熟瘦火腿各 125 克,浆虾仁和熟鸡油各 100 克,熟干贝、冬笋丁和绿叶鲜菜各 50 克,水发冬菇 150 克,鸡清汤 1500 克,味精 15 克,精盐适量。

【制法】

1. 将浆虾仁用油滑过,与鸡脯肉、火腿肉和水发冬菇同切成 1 厘米大小的片,干贝撕成丝状。

2. 将面粉 450 克加入清水 200 克揉匀揉透,醒置 15 分钟后,搓成长条,切成小面剂。将面剂用于面粉拌匀,剂口向上,用大拇指推捏成极小的猫耳朵形状的面片。



3. 将生坯投入沸水锅中氽10秒钟左右捞出。炒锅置火上,加入鸡清汤煮沸下入虾仁、鸡脯、火腿、香菇、冬笋丁和干贝,汤沸,放入猫耳朵煮制20秒钟左右,待其上浮时,撒入精盐、味精和绿叶菜,淋上鸡油,盛入碗内即成。

【特点】

色泽美观,制作精细,汤鲜味美,杭州名点。

黄州烧梅

【原料】

面粉500克,白面馒头900克,猪肥肉和白糖各1500克,冰糖和蜜橘饼各200克,核桃仁、蜜桂花和葡萄干各100克,淀粉300克,红绿丝30克,精盐适量。

【制法】

1. 将猪肥肉切成6块,投入沸水锅中煮5分钟左右捞出,去皮晾凉,改切成如豌豆粒大小的丁,馒头切成小方丁,冰糖砸碎成末,核桃仁放温水中浸泡后取出,去皮后和蜜橘饼切成颗粒,红绿丝切成细末。将猪肥肉丁、核桃仁、橘饼末、馒头丁、红绿丝末、蜜桂花、冰糖屑、葡萄干和白糖同放一盆内拌匀成馅料。

2. 将面粉倒在案板上中间开一窝,放入清水250克和精盐拌匀后,搓揉均匀,盖上净布饧置5分钟左右后揪成80个小剂子,撒上干淀粉粘匀。取面剂按扁,擀成直径为10厘米左右的荷叶状圆皮,放在手掌上,包入糖馅成包子状,入笼用旺火沸水蒸3分钟左右,揭盖在烧梅上均匀地洒上凉水,盖好盖继续蒸3分钟左右即成。

【特点】

工艺精细,玲珑剔透,色白形美,皮薄馅满,湖北名点。

三鲜豆皮

【原料】

猪肉(肥三瘦七)350克,鲜虾仁和粳米各200克,叉烧肉75克,猪心、猪肚、猪舌头、水发玉兰片和绿豆各100克,糯米700克,水发香菇25克,熟猪油175克,料酒10克,鸡蛋4只,味精5克,酱油50克,精盐和葱末各适量。

【制法】

1. 将绿豆磨碎置清水中浸泡4小时,去壳洗净,粳米淘洗干净,放入清水



中浸泡 6 小时,与绿豆一起磨成细浆。

2. 将猪肚、猪心、猪舌头和适量的清水同放一锅内置火上煮 1 小时,加入切成条的去皮猪肉以及酱油、料酒、味精、精盐适量焖煮至熟透入味,捞出晾凉,与叉烧肉一起,分别切成豌豆大的丁,香菇和玉兰片切成小丁,入沸水锅内置火上煮 10 分钟捞出,鲜虾仁洗净。

3. 炒锅置旺火上,放入猪油 25 克烧热,依次下入玉兰片丁、香菇丁、猪肉丁、虾仁、舌头丁、猪心丁、肚丁和叉烧肉丁焖烧 10 分钟左右制成混合肉馅。

4. 将糯米浸泡 8 小时后用旺火蒸熟,取出稍晾,加入猪油、精盐和温水 250 克炒散备用。

5. 锅置火上烧热,倒入绿豆米浆迅速用蚌壳把锅心浆向四周抹匀呈圆形;磕入鸡蛋在豆皮上抹匀。盖上锅盖,改用小火烙 1 分钟左右皮即成熟。

6. 用小铲将豆皮铲松,双手托起翻面,再均匀撒上精盐。将熟糯米在皮上铺匀,再撒上炒好的肉馅及葱末,把豆皮周围边角折叠整齐,将米及肉馅包拢,沿豆皮边淋入熟猪油,边煎边将大块豆皮切成 20 个小块,迅速翻面。再淋上熟猪油,两小块一盘盛起,共计 10 盘。

【特点】

色黄油亮,皮薄酥脆,馅心柔糯,软润爽口,肉香虾香,菇香葱香,武汉名点。

虾肉云吞

【原料】

面粉 500 克,鸡蛋、猪肥肉和笋丝各 150 克,食用碱水 10 克,猪瘦肉 350 克,虾仁 250 克,湿冬菇 35 克,鸡蛋黄 3 只,白糖 18 克,味精和生抽各 10 克,胡椒粉 1.5 克,香油 5 克,猪油 50 克,鸡汤 4000 克,芥蓝菜心 40 根,精盐适量。

【制法】

1. 将猪肥肉、猪瘦肉和湿冬菇分别切成粒,笋丝焯水后拧干,虾仁洗净后用白纱布吸净水分。将猪瘦肉粒和虾仁同放一盆内,加入鸡汤 100 克和精盐搅拌上劲,下入肥肉粒、冬菇粒、笋丝、鸡蛋黄及白糖、味精、生抽、胡椒粉、香油、猪油拌匀成馅料。

2. 将面粉、鸡蛋液、清水和食用碱水同放一盆内拌匀,揉成光滑的面团,饧置 20 分钟左右后擀压成薄片,切成 7 厘米见方的面片,即为云吞皮。



3. 取云吞皮一张,包入馅心6克,挤捏成鱼形或卷叠成木鱼形。锅置火上,放入鸡汤和精盐、味精烧沸,投入芥菜心焯水成熟后,将汤及菜心分装入20个云吞盅中。水烧开后,下入云吞生坯,煮至上浮后分装入云吞盅内即成。

【特点】

口味清鲜,菜心碧绿,脆嫩爽口,广东风味。

大良青煎

【原料】

面粉2000克,白糖950克,臭粉7.5克,植物油2500克。

【制法】

1. 将面粉500克、白糖50克、植物油90克和清水275克同放一盆内拌匀后搓揉成有劲的面团,作为皮面待用。将白糖900克、植物油110克、臭粉和清水450克同放一盆内搅拌至糖溶,再与面粉1500克拌匀,折叠成面团,作为酥心。

2. 将皮面分成两份,擀成0.1厘米厚的长方形薄片;将酥心面团擀成与皮面大小相同的长方形,在酥心面皮上抹上一层清水,铺上一层皮面,然后在酥心面皮的另一面也抹上一层清水并铺上另一层皮面;将制好的坯皮用刀切成长条形,然后将每条的两头卷向中间,形成马蹄形饼坯。

3. 锅置火上,放油烧至六成热,投入生坯用中小火炸至上浮时,改用小火余至酥透即成。

【特点】

色泽黄亮,形态美观,酥松香甜。广东名点。

安虾水饺

【原料】

猪瘦肉200克,猪肥肉100克,大虾仁50克,韭黄20克,马蹄肉和猪油各125克,湿冬菇25克,五香粉2克,胡椒粉1.5克,马蹄粉30克,精盐10克,白糖140克,味精和生抽各7.5克,香油3克,料酒15克,熟面粉150克,臭粉1克,水磨糯米粉500克,植物油2000克(实耗约120克)。

【制法】

1. 将猪肥肉、猪瘦肉和马蹄肉均切成小粒;大虾仁洗净,浸泡软后也切



成碎粒；韭黄择洗干净后切碎；马蹄粉加清水 150 克调成湿粉浆。将肉粒上浆泡油后沥一下水。锅置火上，放少许油烧热，加入虾仁、料酒、马蹄肉、湿冬菇和猪肉粒一起炒匀，下入五香粉、胡椒粉、精盐、白糖 15 克、味精、生抽、香油等炒匀出锅，撒入韭黄粒拌匀成馅。

2. 将水磨糯米粉 500 克用清水 275 克拌和成湿粉团，静置 20 分钟后与熟面粉、白糖 125 克和臭粉 1 克擦至均匀，加入猪油叠匀。

3. 将面皮和馅心各分成两份，每份皮坯包入馅心一份，捏成角形生坯，投入烧至五成热的油锅内炸至成熟即可。

【特点】

外皮微脆，内部黏糯，鲜香可口。广东名点。

西藏布鲁

【原料】

面粉 500 克，牛奶 1000 克，白糖 200 克，酥油 1000 克（实耗约 100 克）。

【制法】

1. 将面粉与牛奶装入盆中搅匀呈稠糊状，装入唐古（揉糍粑用的皮口袋）里，在唐古的一头接上一根细竹管。酥油倒入锅中，置火上烧至六七成熟时，一手捏紧袋口，一手扶好竹管，在油面上挤成一个个面圈，当面圈炸至上浮、色泽金黄时出锅即可。

2. 将炸好的布鲁装入洁净的盘子中，撒上白糖即成。

【特点】

色泽金黄，大小一致，酥脆香甜。西藏风味。

新疆那仁

【原料】

面粉 300 克；鲜羊肉 1000 克，酸奶疙瘩和洋葱各 50 克，椒粉 5 克，精盐适量。

【制法】

1. 将鲜羊肉洗净后放入锅内，加入适量的清水煮熟后捞出晾凉，切成 1 厘米大小的片，煮汤留入锅中。

2. 将面粉中加少许精盐和适量的清水拌匀成面团，饧 10 分钟左右搓成长条，揪成大块面片，下入羊汤锅中煮熟，捞出沥干。



3. 将洋葱切成片后装入漏勺内,放入煮肉的汤中烫一下,沥干,和羊肉片同放一盆里,撒入精盐和胡椒粉拌匀,倒入煮好的面片拌匀装入碗中。

4. 酸奶疙瘩(将牛奶发酵后呈豆腐脑状,滤去水分,制成小圆饼晒干而成)用开水泡软,搅匀成酸奶糊。根据各人的喜好将酸奶糊浇在面片上即可。

【特点】

面片爽滑筋道,鲜香不腻可口,味酸可助消化。

炒肉豆丝

【原料】

湿豆丝 300 克,牛里脊肉 100 克,水发香菇和玉兰片各 5 克,牛肉原汤 400 克,酱油 20 克,湿淀粉 25 克,青蒜段 10 克,植物油 400 克(实耗约 150 克),味精、精盐和胡椒粉各少许,香油适量。

【制法】

1. 将湿豆丝切成 60 厘米长、0.7 厘米宽的丝;牛里脊肉去筋膜切丝,用 10 克湿淀粉和精盐拌匀上浆;香菇和玉兰片切成细丝。

2. 炒锅置中火上,放入香油烧至八成热,将豆丝抖散入锅炒匀,轻轻按平,待一面呈谷黄色时,端锅滗油。翻面后,淋入香油续烘;至质枯色黄时,滗去油装盘。

3. 炒锅置旺火上,放入植物油 150 克烧至五六成热,投入肉丝过油后捞起。原锅留油 25 克置火上烧热,将青蒜段煸香,加入香菇、玉兰片、酱油和牛肉汤烧沸后,撒入味精和胡椒粉,用湿淀粉勾芡,倒入牛肉丝翻炒几下,淋入香油起锅,浇在豆丝上即成。食用时,配一碗牛肉原汤。

【特点】

豆丝金黄,质地酥脆,肉丝滑嫩,味道鲜美。武汉名点。

玉林肉蛋

【原料】

米粉 1000 克,黄牛肉 500 克,香油和姜丝各 30 克,食用碱水和陈皮各 5 克,胡椒粉和五香粉各 4 克,三花酒和味精各 10 克,湿淀粉 40 克,白糖和香葱末各 20 克,牛骨汤 1000 克,精盐适量,八角少许。



【制法】

1. 将黄牛肉 500 克去筋膜后切成条,用木锤捶至牛肉软烂、起胶时,加入精盐和食用碱水 5 克,继续捶至牛肉成膏状,然后置于馅盆中反复摔打,直至肉酱有弹性为止。将三花酒、胡椒粉、五香粉、白糖 10 克、味精 5 克、淀粉、精盐和适量清水与牛肉酱同放一盆内拌匀上劲。将牛肉酱挤成圆球状入沸水锅中氽熟,捞出后沥干,下入烧至七成热的油锅中稍炸一下,色白松软时即可。

2. 将牛骨汤倒入锅中,放入姜丝、八角、陈皮,用小火熬制 20 分钟,过滤后加入白糖 10 克、味精 5 克、精盐和香油 30 克煮沸,下入肉蛋煮 5 分钟左右。

3. 将米粉分装于碗中,随后舀入烧沸的牛骨汤和肉蛋,撒上香葱末即成。

【特点】

松脆细嫩,米粉韧滑,汤汁鲜香。广西名点。

蜂巢蛋角

【原料】

熟面粉 1000 克,熟咸蛋黄 500 克,猪瘦肉 180 克,熟猪肥肉和生虾肉各 80 克,叉烧肉 50 克,湿冬菇和鸡肝各 25 克,鸡蛋 2 只,白糖 8 克,生抽 12 克,精盐和料酒各 5 克,胡椒粉 2 克,植物油 2000 克(实耗约 1000 克),香油 3 克,鲜汤 150 克。

【制法】

1. 将猪瘦肉、肥肉、叉烧肉、生虾肉、湿冬菇和鸡肝等切成细粒状,鸡蛋磕入碗内搅散。

2. 将生虾肉、鸡肝和猪瘦肉粒分别上浆、泡油。炒锅置火上,放少许油烧热,加入肥肉、瘦肉、叉烧肉、生虾肉、湿冬菇和鸡肝等粒状原料一同炒匀,倒入料酒和鲜汤、白糖、生抽、精盐、胡椒粉烧沸,用湿淀粉勾芡,淋入鸡蛋液和香油炒匀。将熟面粉和熟咸蛋黄搓匀。

3. 将皮坯 15 克包入馅料 5 克,做成角形生坯,投入烧至四五成热的油锅内炸至蛋黄角上浮,呈金黄色蜂巢状即可。

【特点】

外皮酥松呈蜂巢状,内部质地松软鲜香。广东风味名点。



象生雪梨

【原料】

去皮土豆 500 克,面粉 100 克,熟咸蛋黄 2 个,精盐 7.5 克,白糖 15 克,味精 5 克,胡椒粉 1.5 克,香油 5 克,猪油 25 克,熟肉馅(制法见“蜂巢蛋角”)250 克,火腿和熟鸡肉粒各 50 克,植物油 2000 克(实耗约 120 克)。

【制法】

1. 将熟鸡肉粒与熟肉馅拌匀;土豆切片,入锅置火上蒸熟,取出制成蓉状。将面粉、熟咸蛋黄、精盐、白糖、味精、香油、胡椒粉与土豆蓉同放一盆内搓揉成土豆蓉面团,加入猪油和匀。

2. 将火腿切成 4 厘米长的条 20 根,取土豆蓉面团分成每个为 30 克的小剂子 20 个,每个包入熟肉馅 15 克,捏成雪梨状,插上火腿条一根作蒂。

3. 锅置火上,放入植物油烧至六成热,雪梨果生坯放入漏勺中排好,下入油锅内炸至色泽黄亮出锅装盘即成。

【特点】

形象逼真,外脆内软,色调均匀,鲜咸爽口。广东名点。

凤凰椰球

【原料】

面粉 500 克,猪油 75 克,鸡蛋 900 克,糖椰丝 70 克,植物油 2000 克(实耗约 350 克)。

【制法】

1. 锅置火上,放入适量的清水和猪油烧沸,加入面粉铲熟,倒入瓦盆中。将鸡蛋逐次加入熟面内搅打,直至全部鸡蛋加完为止,成为厚糊状。

2. 锅置火上,放油烧至五成热,端离火口,用手将蛋糊挤成光滑的球形(每个约 30 克)下入油锅中,置火上,用中小火炸制。当蛋球浮起、体积增至原来的 3~4 倍、色泽金黄、表面已硬时即可捞出。

3. 待蛋球冷却后,用剪刀剪开,装入糖椰丝 15 克即成。

(如果不装糖椰丝,只在蛋球面上筛上糖粉,称之雪花凤凰球)。

【特点】

色泽金黄,体积膨松,酥松香甜。广东名点。



椰黄西米

【原料】

西米 500 克,生粉 100 克,植物油 50 克,栗粉 25 克,白糖 275 克,鸡蛋黄和面粉各 60 克,吉士粉 3 克,椰蓉 75 克,柠檬黄色素少许。

【制法】

1. 将椰蓉、鸡蛋黄、面粉、吉士粉、白糖 150 克和少许清水同放一盆内搅拌均匀,洒入少许柠檬黄色素调匀,装入不锈钢糕盘中,用中火蒸 5~6 分钟至熟取出冷却。

2. 将西米用清水浸泡 1 小时后捞出,倒入锅里,加入沸水将西米烫 5~6 分钟捞出。蒸笼内垫入洁净的白纱布,略湿水,将烫过的西米倒在纱布上摊平,用旺火蒸 20 分钟取出,趁热加入白糖和植物油拌至糖溶,加入生粉和栗粉拌匀成团。

3. 将不锈钢蒸笼底板抹油,放入笼中。另将椰黄馅和西米坯皮各分成 30 份,每份坯皮包入馅心一份,并捏成角形,装入抹过油的笼中,用旺火沸水锅蒸 12 分钟左右即可(出笼时抹上一层熟油)。

【特点】

晶莹光亮,软韧适中,形色美观,清甜可口。广东名点。

娥姐粉果

【原料】

面粉 75 克,生粉 180 克,香菜叶 60 片,猪油和马蹄粉各 20 克,猪瘦肉和鲜虾肉各 100 克,叉烧肉、熟猪肥肉和熟虾肉各 50 克,蟹黄 30 克,熟笋肉 300 克,湿冬菇 25 克,胡椒粉 1.5 克,精盐 8.5 克,白糖、味精和生抽各 10 克,香油 5 克,料酒 15 克。

【制法】

1. 将猪瘦肉、肥肉、叉烧肉、湿冬菇、鲜虾肉和熟虾肉分别切成细粒状,熟笋肉切片,马蹄粉调成粉浆。

2. 将猪瘦肉和鲜虾肉上浆,过油,滤油后倒入锅中,再将其他原料同时投入锅内,加入少许料酒和清水 100 克煮沸,下入精盐 6 克、味精 7.5 克及胡椒粉、白糖、生抽、香油煮沸勾芡,即成粉果馅。

3. 将面粉 75 克加清水 75 克调成稀粉浆后,冲入沸水 250 克搅匀成熟稀



糊。将生粉置于案台上开窝,倒入熟稀糊拌和成团,加入精盐 2.5 克、味精 2.5 克和猪油 20 克拌匀即成粉果皮。

4. 将蟹黄剁烂,用少许植物油拌匀,将小笼装好底板,扫好油。将粉果皮、馅各分为 60 份,用生粉作“铺粉”,将粉果皮拼成直径为 7.5 厘米的圆形皮子,在皮子前端放上香菜叶一片、蟹黄 0.5 克和粉果馅一份,捏成角形即成粉果生坯,装入小笼中,置火上蒸 4~5 分钟即成。

【特点】

皮薄透明,白里透红,红绿相映,鲜香爽滑。广东名点。

荔浦香芋

【原料】

荔浦芋头肉 500 克,面粉 85 克,猪油适量,白糖 20 克,精盐和味精各 10 克,香油 2 克,胡椒粉 1.5 克,芋角馅 450 克,植物油 2000 克(实耗约 450 克)。

【制法】

1. 将芋头肉切成片后入锅置火上蒸熟,制成蓉;面粉 85 克用沸水 120 克烫熟,在案台上搓滑。取少量芋蓉与熟面粉一起搓揉均匀,再放入剩余的芋蓉一同搓匀,加入精盐、白糖、味精、香油和胡椒粉等调味料擦至糖溶,淋入猪油叠匀即成芋角皮。

2. 将芋角皮和芋角馅各分成 30 份,用芋角皮包入芋角馅 15 克左右,捏成角形即成芋角生坯。将生坯置于漏勺中,下入烧至六成热的油锅中炸至成熟即可。

【特点】

外皮酥松,色泽金黄,香醇鲜美。广东名点。

涪陵醪糟

【原料】

糯米 2500 克,干醪糟(酒曲)5 克,熟猪油 1000 克,花生仁 125 克,核桃仁、蜜瓜片、橘饼和蜜枣各 25 克,蜜桂花 15 克,白糖 1250 克,芝麻粉 500 克。

【制法】

1. 将糯米用清水浸泡 1 小时后洗净沥干,入笼置火上蒸熟;用清水将糯米饭淋散降温至 30℃ 左右,盛入瓦钵中,加入碾碎的干醪糟拌匀,中间留一



圆洞,盖上盖子后进行发酵;待醪糟在瓦钵中浮起,中间洞里充满汁水即成清水醪糟。

2. 锅置火上,放入熟猪油烧至五成热时,倒入清水醪糟和芝麻粉以及洗净切碎的核桃仁、花生仁、橘饼、蜜瓜、蜜枣和蜜桂花等辅料煮沸。

3. 锅置火上,放入适量清水和白糖煮沸,加入油醪糟坯煮散即成。

【特点】

油而不腻,香甜可口。涪陵风味。

蒸叶儿把

【原料】

糯米 350 克,籼米和猪肉各 150 克,白糖 100 克,细豆粉 20 克,熟猪油 175 克,蜜桂花 15 克,芽菜和艾叶各 40 克,精盐和料酒各 2 克,胡椒粉 0.5 克,葱末 10 克,香油和味精各 1 克。

【制法】

1. 将白糖、细豆粉、蜜桂花和熟猪油 100 克拌匀成桂花糖馅。将猪肉和芽菜分别切成细粒。炒锅置火上,放入猪油 35 克烧热,倒入猪肉粒炒散,加入料酒、精盐、胡椒粉和味精炒至入味,撒入芽菜粒和葱末,淋入香油炒匀。

2. 将糯米和籼米淘洗干净,同磨成米浆吊干,加入猪油 40 克揉匀;艾叶洗净切碎。

3. 将制好的粉团分成 20 个小剂,分别包入甜馅和咸馅各 10 个,搓成直径为 2 厘米的圆柱形,包上 15 厘米见方的芭蕉叶形状。将生坯置于笼中,置火上蒸制 15 分钟左右即成。

【特点】

色泽鲜艳,甜咸适宜,糯糯爽口。四川风味。

香甜奶酪

【原料】

牛奶 500 克,糯米酒 25 克,白糖 60 克,糖桂花 2.5 克,瓜子仁、核桃仁和葡萄干各 5 克。

【制法】

1. 将牛奶放入锅内置火上烧沸,加入白糖和糖桂花搅匀,待白糖溶化后,用纱布过滤,置于通风处晾凉。



2. 将核桃仁用沸水泡透,剥去黄皮,切成小块;瓜子仁用微火炒熟,葡萄干用凉水洗净。将以上果料分别放入5只小碗内。

3. 将糯米酒徐徐倒入晾凉的牛奶中,边倒边搅匀,并迅速将牛奶分别舀入盛果料的小碗内,每碗都盖上一块小薄木板;然后紧贴着酪桶(木制圆桶,桶高和直径均为73厘米)内壁把碗一个个地擦起来,桶的中间要留有直径为18厘米左右的空隙。

4. 将烧红的煤装入一只圆筒形的铁丝筐内,筐底垫着铁板,放在酪桶中间的空隙处,盖上桶盖,烤20~30分钟将煤取出。如少量制作,可入笼置火上蒸制。等到奶酪冷却后入冰箱(或在酪桶内放入造冰)冷冻3~4小时即成。

【特点】

半凝固状,乳白滑腻,入口即化,香甜爽口。北京风味。

糊汤米酒

【原料】

糯米850克,蜜橘饼85克,米酒和白糖各750克,蜜桂花50克,食用碱10克。

【制法】

1. 将糯米淘洗干净,用清水泡透,倒入盆内,对入清水,磨成米浆,盛入布袋内压干水分,制成米浆(约出浆2500克)。将米浆倒入盆中,加入米酒汁少许、食用碱、清水250克与浆一起揉匀,发酵1~2小时。

2. 锅置旺火上,放入清水2500克烧沸,将发酵好的米浆置于锅边,用手勺削成白果仁大的块,入锅内,边削边推动。待成稠糊状时,下入米酒、食用碱水搅匀(下食用碱水时,以呈淡黄色起泡为度,少了不起泡),再加白糖推匀,待米浆成熟,鼓气泡,糊汁稠浓时,撒入桂花、橘饼一起搅匀,起锅分装在碗内即成。

【特点】

色呈乳白,软糯滑润,甘甜香醇。湖北名点。

炸甜奶炼

【原料】

鲜羊奶500克,鸡蛋清50克,绿豆淀粉60克,绵白糖150克,熟猪油



1000 克(实耗约 100 克)。

【制法】

1. 将 200 克鲜羊奶、鸡蛋清、绿豆淀粉 30 克和清水 50 克同放一盆内搅打均匀制成奶浆。

2. 炒锅置火上,放入 300 克鲜羊奶和 50 克绵白糖,用旺火烧开后徐徐倒入奶浆,用手勺轻轻着底搅动,当奶浆呈糊状时,倒入方盘中冷凝。在案板上撒一层干淀粉,将冷凝的奶糊翻扣在淀粉上,上面再撒一层干淀粉,将其切成斜形块,放入淀粉中裹匀即为奶炼坯。

3. 锅置火上,放入熟猪肉烧至 240℃ 左右时,将奶炼坯用锅铲托起逐块下入锅中,轻轻推动,当奶炼坯浮起呈金黄色时捞出装盘,撒入白糖即成。

【特点】

色泽金黄,外脆里嫩,乳香味甜。

安徽笼糊

【原料】

糯米粉 4500 克,粳米粉和猪五花肉各 500 克,酱油豆腐干 1500 克,金针菜和湿淀粉各 200 克,黑木耳 25 克,香葱末 50 克,酱油 100 克,香油 75 克,熟猪油 125 克,味精 1.5 克,猪骨汤 1000 克,精盐适量。

【制法】

1. 将黑木耳和金针菜泡发后洗净,黑木耳切成 1 厘米大小,金针菜切成 2 厘米长的小段;猪肉和酱油豆腐干均切成 0.3 厘米见方的小丁,猪肉丁上浆后待用。

2. 炒锅置火上,放入猪油 50 克烧热,投入猪肉炒熟,随即加入酱油、骨头汤、黑木耳、金针菜、酱油豆腐干和精盐,烧沸后再撒入味精,用湿淀粉勾芡,淋入香油和熟猪油拌匀,撒上香葱末成馅料。

3. 锅置火上,放入沸水 700 克和粳米粉搅烫成熟糊状,再分 3 次倒入沸水 3000 克,继续搅拌至均匀。将煮烫成熟的粳米粉糊与糯米粉调拌均匀,揉匀成团后揪成小剂子 100 个,每个包入馅心 40 克,包捏成腰鼓形即成生坯。

4. 将生坯置于笼内,用旺火沸水锅蒸 20 分钟左右即成。

【特点】

形如腰鼓,大小均匀,皮坯软糯,咸鲜适口。安徽名点。



臊子马舌

【原料】

面粉 500 克,羊肉末 200 克,水发木耳、发好的金针菜和青蒜各 100 克,泡好的香菇 50 克,鸡蛋 50 克,葱末和姜末各 5 克,精盐、植物油、花椒粉、淀粉、酱油和食用碱各适量。

【制法】

1. 将面粉、食用碱和精盐同放一盆内揉成略硬的面团,饧 2~3 小时后放在案板上擀成 0.5 厘米厚的大片,切成 1.2 厘米见方的小片,把小面片放在右手掌心下部,用左手拇指压住小片向前一推,再往回一搓,使小面片成猫耳状。

2. 炒锅置火上,放油烧热,加入羊肉末、葱末、姜末、精盐、酱油、花椒粉、木耳、金针菜、撕开的香菇块和半碗水,烧沸后倒入用水调好的淀粉勾芡,淋入蛋液,撒入青蒜末即成臊子。

3. 将猫耳朵面片投入开水锅中置火上煮熟,捞出盛入碗中,加上臊子及醋即可。

【特点】

鲜辣可口。甘肃小吃。

鸡汤面蛋

【原料】

面粉和菜花各 300 克,母鸡 1 只,鸡蛋 150 克,葱头、芹菜和牛奶各 200 克,胡萝卜 100 克,豆蔻粉和精盐各适量。

【制法】

1. 将去杂洗净的鸡放入冷水锅内置火上煮,煮时加入胡萝卜、葱头和芹菜,待鸡煮熟后捞出剔骨,切成小方丁,放入过罗的鸡汤内;菜花洗净切成小块,放入沸水中氽熟。

2. 将面粉、鸡蛋、牛奶、精盐和豆蔻粉同放一盆内搅拌成稀糊,用细眼漏勺将面糊缓缓漏在汤锅内,汤要微沸,并要随漏随搅,漏完将锅放在旺火煮沸,面蛋煮熟后,投入菜花,撒入精盐调匀即成。

【特点】

咸鲜适口,清香不腻。



水晶门钉

【原料】

面粉 600 克,酵面 75 克,白糖 550 克,猪板油 125 克,瓜子仁、葡萄干和青红丝各 50 克,糖桂花 2.5 克,食用碱 4 克。

【制法】

1. 将酵面放入盆内,加入温水 200 克调匀,倒入面粉 400 克和成面团,待酵面发起,放在案板上摊平,把食用碱用少许水溶化后和白糖 50 克一起揉进发面中。

2. 将面粉 150 克平铺在一张纸上,入笼置火上蒸 15 分钟取出,晾凉后擀碎过罗;猪板油撕去表面的一层脂皮,切成 0.3 厘米见方的小丁;青红丝切成短丝;瓜子仁和葡萄干洗净。将以上原料与白糖 500 克、糖桂花一起搓匀,即成水晶馅。

3. 将揉好的发面搓成圆条,揪成 30 个面剂,用手逐个按成直径为 4 厘米的圆皮,再在每个圆皮上放 30 克馅,包成 6 厘米高、3 厘米粗、顶部为球形、底平的馒头形状,然后收口朝下,置于温暖的地方醒几分钟,摆入笼内,置于沸水锅上用旺火蒸 5 分钟左右即熟。

【特点】

松软油润又洁白,馅晶莹半透明状,形似宫门上钉帽。

蜜糖麻花

【原料】

面粉 375 克,酵面 37.5 克,饴糖 1000 克(实耗约 525 克),糖桂花 2.5 克,白糖 50 克,食用碱 1.5 克,植物油 500 克(实耗约 140 克)。

【制法】

1. 将酵面撕碎放入盆中,用 100 克凉水(冬季用温水)调稀,加入面粉 250 克和成面团,盖上盖静置 3~4 小时(冬季需 7~8 小时)使其发酵。面发好后,用凉水将食用碱化开,与植物油 250 克一起揉进面团里,揉至面团光润不粘手为止。将面粉 100 克加入饴糖 75 克和成糖面。

2. 案板上铺撒面粉 25 克,取一半发面放在上面,擀成 2 厘米厚的长方形大片,再将糖面也擀成同样的片,覆盖在发面片上。然后将一半发面也擀成同样的片,覆盖在糖面片上。用刀沿着面的一侧,切下 6~7 厘米宽的一条,



横放在案板上捋直。用手掌将长条的前半部按成1厘米厚的片,并将后半部翻起压在前半部上,用刀每隔1.3厘米切入一刀,第一刀只切入长条宽度的4/5(不切断),第二刀才切断。切完后将切好的段打开,把较薄的一端从中间的切口内穿过翻到一边,再把较厚的一端往上略抻一下翻叠在切口的边缘上,即成耳形生坯,共做16个。

3. 将饴糖倒入锅内,加入白糖和糖桂花搅匀,置火上烧沸,移到一旁待用。锅置小火上,放入植物油烧至五六成热,分批投入生坯炸呈金黄色时捞出沥油,趁热放入温热的饴糖中泡1分钟左右,使其浸透饴糖,捞在盘内晾凉即成。

【特点】

颜色金黄油亮,质地松软绵润,味道甜香如蜜,北京风味名点。

油炸焦圈

【原料】

面粉500克,食用碱7克,明矾15克,植物油2500克(实耗约600克),精盐适量。

【制法】

1. 将精盐、食用碱和明矾同放一盆内,加入清水150克搅匀,再加水150克即成调料溶液。取9/10的溶液与面粉和成面团,再从留下的溶液中取1/2洒在面团上揉匀,并将面团对折一下,盖上湿布饧15分钟左右,然后揭去湿布,沾上剩下的溶液将面团按揉几分钟,仍按上法再饧15分钟左右。在面团表面涂一层植物油,按揉一遍后,仍对折起来饧15分钟左右(不盖布)。将面团按平,用小刀在面团上随意划些横竖交叉的刀纹,对折后,在面团表面涂上油再饧1小时左右。

2. 将面团切割成3厘米宽、20厘米长的条,用手压至薄而平,再向一端抻拉成较薄的长条,用刀将长条每隔2厘米宽剁一刀,成为若干个小剂。把每两个小剂横着摞在一起,用小刀在中间横切一道缝(两端不切断),逐个稍抻一下投入烧至六七成热的油锅中炸制,并用筷子将其撑圆成圈形,炸至深黄色成熟即成。

【特点】

深黄油亮,玲珑剔透,形如手镯,酥焦香脆。北京名点。



八批果子

【原料】

面粉 500 克,食用碱 10 克,植物油 2500 克(实耗约 300 克),明矾和精盐各适量。

【制法】

1. 将明矾、食用碱和精盐研成末,用 500 克水溶化。将面粉倒入盆中,加入明矾食用碱溶液(留下渣子不用)和成面团,再每隔 10 分钟揉一遍,共揉 3 遍,取出放在案板上,用湿布盖好饧 1 小时左右。

2. 将面团揉好,搓成长条,擀成 3.3 厘米宽、1 厘米厚的长面片,刷上一层植物油,用刀剁成相等的小块共 40 块,每 4 块重叠在一起,中间用刀切透成果子面坯。

3. 平锅置火上,放入植物油烧至八九成热,将面坯捏住两端,向外拉至 2~3 厘米长,平放进油锅内炸,随即用长筷子将各坯拨开使其成椭圆形,两面翻过,炸至每坯浮在油面上,并鼓起呈棕黄色时,捞出沥油即成。

【特点】

色泽棕黄,质地酥脆,香味浓郁。

山西茶食

【原料】

面粉 700 克,植物油 200 克,食用碱 2 克,核桃仁、红绿丝和花生仁各 20 克,芝麻 40 克,红糖 250 克,白酒 5 克。

【制法】

1. 将面粉 200 克、植物油 25 克、清水 70 克和食用碱同放一盆内拌匀揉成硬面团,擀成 0.1 厘米厚的薄片,划成小块后放入烤炉中烤熟,取出碾成碎末,与切碎的核桃仁、红绿丝、花生仁以及芝麻 20 克、红糖、白酒一起拌匀即成素馅。

2. 将面粉 200 克,加入烧热的植物油 100 克调匀成炸酥面;取面粉 300 克,加入植物油 75 克、温水 100 克和匀成水油酥面。

3. 将水油酥面和炸酥面各分成 10 份,用水油酥面包炸酥面,擀成圆形酥皮。用面皮包入馅心后按成饼形,然后在饼面刷上饴糖水,粘匀芝麻即成生坯。



4. 将生坯放入烤盘中,入 180℃ 烤炉中烘烤 15 分钟左右即可。

【特点】

质地酥松,味道香醇,清甜爽口。山西名点。

炸狮子头

【原料】

面粉 500 克,酵面 200 克,姜末 25 克,食用碱 4 克,植物油 5 000 克(实耗约 250 克),精盐适量。

【制法】

1. 将面粉 500 克加酵面 20 克及温水 250 克调制成面团,盖上湿布饧发 30 分钟左右,对入食用碱中和,揉匀揉透后饧置 10 分钟左右。将面团擀成 0.4 厘米厚的大面片,撒上精盐和姜末,淋入植物油抹匀,卷成筒形后切成面剂 30 个。取面剂 1 个,刀口一面朝前,左右手分别捏住剂子两头,向左右两边拉长约 13 厘米,折叠起来,再拉一次,两手大拇指向里一按即成狮子头生坯。

2. 将生坯摆入笼中,用旺火蒸制 12 分钟左右即可。

3. 锅置火上,放入植物油烧至六成热时,下入已熟的制品,用中小火炸 5 分钟左右,待其表面呈金黄色出锅即成。

【特点】

形如狮头,质地蓬松,色泽金黄,香咸酥脆。安徽名点。

炸大救驾

【原料】

面粉 500 克,绵白糖 300 克,猪板油 100 克,冰糖 25 克,青红丝和金橘饼各 20 克,青梅和核桃仁各 12.5 克,糖桂花 5 克,熟猪油 1500 克(实耗约 350 克)。

【制法】

1. 将猪板油撕去膜,切成 0.5 厘米见方的丁,金橘饼、核桃仁和青红丝切成碎粒,冰糖碾成碎屑。将猪板油丁、金橘饼丁、核桃仁、青红丝、绵白糖和糖桂花同放一盆内拌匀成馅料。

2. 将面粉 200 克和熟猪油 100 克一起搓匀擦透成干油酥面团;取面粉 300 克、猪油 60 克和清水 120 克同放一盆内拌和均匀,揉搓成光滑有劲的水



油面团。将干油酥和水油酥面团各揪成面剂 5 个,用水油酥面包干油酥面,按扁压平卷起,从卷筒中间切开分成两个剂子。将刀口朝上,擀成直径为 7 厘米左右的圆形坯皮。将酥层清晰的一面朝外,包入馅心 50 克,再按成所需要的形状即可。

3. 将猪油倒入锅中置火上烧至五成热,投入生坯炸至层次出现时,逐渐提高油温炸制 15 分钟左右,待制品层次分明、色泽淡黄时即可出锅食用。

【特点】

色泽微黄,体积膨大,层次清晰,酥松香甜。安徽名点。

鸡蛋布袋

【原料】

面粉 500 克,明矾 6 克,食用碱 4 克,精盐和鸡蛋各适量。

【制法】

1. 将精盐、明矾、食用碱和温水 300 克同放一盆内搅至溶化,加入面粉和成面团,放在事先抹过油的案板上饧 20 分钟左右。

2. 将面团搓成长条,擀成 0.6 厘米厚、6 厘米宽的长片,再截成 7~8 厘米长的面片,将四角稍稍伸长后,下入烧至七八成热的油锅中炸制。炸时迅速翻动面片,待两面鼓起呈布袋状时取出,从一头开小口,将鸡蛋液灌入,捏严开口,再入油锅炸熟即成。

【特点】

外酥里嫩,蛋香满口。开封名点。

炸欢喜坨

【原料】

糯米 500 克,面粉和芝麻各 50 克,红糖 200 克,植物油 2500 克(实耗约 110 克)。

【制法】

1. 将糯米放入清水盆中浸泡 1 天后磨成米浆,装入布袋内压干水分,抖放在案板上,搓揉成粉粒状,加入红糖和面粉拌匀,转入盆内捋揉匀至光滑。

2. 双手抹上油,揪一坨糯米浆稍揉,搓成条,揪成 75 克 1 个的剂子,逐个搓圆,均蘸满芝麻成麻团。

3. 炒锅置旺火上,放入植物油烧至六七成热时,将芝麻团投入锅中炸,



用锅铲缓缓推动,待芝麻团炸至浮起时,用漏勺沿锅边轻轻按压;待炸至欢喜坨起泡,呈金黄色时捞出沥油即成。

【特点】

色泽金黄,布满芝麻,外酥内软,甜香可口。湖北名点。

怀化何果

【原料】

香糯米 500 克,红糖 150 克,芝麻 40 克,植物油 1000 克(实耗约 200 克),黄豆浆和甜藤各少许。

【制法】

1. 将香糯米淘洗干净后入锅置火上蒸熟,加入黄豆浆、甜藤水(一种含糖量较高的藤本植物的汁液),一起捣烂成稠米糊,取出压成一块块的糍粑,切成拇指大小的四方块或食指大小的长方条。

2. 将糍粑入锅置火上炒软,待膨起后,入热油锅中用温火炸,待方块形的糍粑涨成核桃大小的圆形果,长条形的炸成鸡蛋大小的椭圆形金黄果时,捞出放入熬溶了的红糖汁中拌匀,再滚上芝麻即成。

【特点】

外酥内糯,滋味甘甜,入口即溶。湖南风味。

油炸三角

【原料】

优质面粉 200 克,鸡蛋 150 克,猪肉馅 100 克,水发海参和玉兰片各 50 克,水发海米 2 克,豆油 75 克,味精和酱油各 1 克,香油和葱末各 5 克,猪油 25 克,精盐、花椒粉和姜末各少许。

【制法】

1. 将面粉用鸡蛋 100 克加水和成面团,海米、海参和玉兰片切成小丁。

2. 锅置火上,放猪油烧热,投入猪肉馅煸炒片刻,加入酱油、葱末、花椒粉和姜末炒熟,再把鸡蛋炒成蛋花,一起与海米丁、海参丁、玉兰片丁、精盐、香油和味精拌匀成馅。

3. 将和好的面揉匀,搓成长条揪成 8 个剂子按扁,擀成圆形皮,用刀由中间切成两块,拿一块叠成三角形,将切的一面锁上花纹边,装入馅把收口捏紧也锁上花纹边。



4. 锅置火上,放油烧热,投入三角炸至浮起呈金黄色即熟,捞出装盘即可。

【特点】

色泽金黄,馅味鲜香。

油炸元宝

【原料】

优质面粉 500 克,猪肉 400 克,香菜 300 克,植物油 750 克,葱姜末、酱油、精盐、味精和香油各适量。

【制法】

1. 将 350 克优质面粉放入盆内,用开水烫熟,要边倒开水边搅拌;其余面粉用清水和好与烫面混合揉匀,晾凉后再揉至光滑,稍饧片刻。

2. 将香菜择洗干净,顶刀切成碎末;猪肉洗净剁成肉泥,放入盆内,加入酱油、葱姜末、精盐、味精和香油搅拌至发黏上劲,撒入香菜末拌匀成馅。

3. 将饧好的面团搓成长条,揪成 60 个面剂,逐个摺扁,擀成饺子皮包入馅心成饺子形,再将角对折捏在一起呈元宝形,上笼置火上蒸 10 分钟左右取出晾凉。

4. 炒锅置火上,放入植物油烧至六成热,投入元宝炸透,呈金黄色捞出,沥净油装盘即可食用。

【特点】

形象逼真,风味独特。

油炸回头

【原料】

面粉 500 克,牛肉(或羊肉)250 克,韭菜 400 克,植物油 1000 克,酱油、黄酱、精盐、姜汁、花椒和香油各适量。

【制法】

1. 将牛肉洗净,用刀剔去筋膜,剁成肉末,与用开水泡成的花椒水同放一盆内,加入酱油、黄酱、精盐、姜汁和少量凉水搅拌上劲;韭菜择洗干净,切成末,连同香油一起放入肉中拌成馅。

2. 将面粉 250 克放在盆中,浇入开水搅拌均匀;另 250 克面粉用凉水和好,然后将两种面一起放在抹过油的案板上揉和成面团,搓成长条,揪成 30



个面剂,擀成圆皮,放入适量的馅心在圆皮中心的一边,再把圆皮的一半折起盖在另一半上包住馅,将边缘捏紧,呈半圆的饺子形状,再把两个角对弯回到中间,角压角地捏在一起,即为“回头”。

3. 炒锅置火上,放入植物油烧至六成热,投入“回头”炸2~3分钟,至金黄色熟透捞出沥油,装盘即可。

【特点】

风味小吃,香醇味美。

炸酥油饼

【原料】

面粉500克,植物油2000克(实耗约120克),食用碱6.5克,明矾12.5克,精盐适量。

【制法】

1. 将精盐、食用碱和明矾放入盆内砸碎,加入开水溶化,倒入面粉拌匀,攪透和成团,用湿布盖上饧30分钟后再攪和,饧1个小时后再攪和一遍,叠起堆在案板上,摊平后再饧置1个小时。

2. 锅置火上,放油烧热,将饧好的面切下一块,揪成10克1个的面剂子,擀成长方形,在饼面划两道口,用双手抻薄,投入油锅内炸至两面炸成金红色,捞出即成。

【特点】

色泽金红,香脆可口。

油炸排叉

【原料】

面粉1000克,植物油1000克(实耗约450克),食用碱5克,明矾10克,干淀粉50克,精盐适量。

【制法】

1. 将精盐、食用碱、明矾和清水350克同放一盆内搅至溶化,倒入面粉和成硬面团,稍饧片刻后置于案板上揉透,擀成比馄饨皮略厚的面片,切成15厘米长,7.5厘米宽的小面片,每3片摺在一起,从当中顺长拉一道10厘米长的口,拉好后将面片的一头由口中间掏过去理顺,即成生坯。

2. 锅置火上,放油烧至八成热,投入生坯炸至浮起后勤翻动,见生坯炸



脆,呈焦黄色,捞出即成。

【特点】

脆香咸口,色泽焦黄。

油炸松塔

【原料】

面粉 215 克,酵面 35 克,鸡蛋、白糖和猪油各 100 克,油 75 克,食用碱适量。

【制法】

1. 将面粉、酵面、鸡蛋、白糖、猪油、食用碱和少许清水同放一盆内拌成面团,稍饧片刻后揉透,擀成 0.5 厘米厚的长方片,在片上轻轻刷上一层油,叠起;擀一下后再刷一层油,再叠起,共为四层。用刀将边切齐,切成边长为 3.5 厘米的方块形,在每块的四边和四角对折各切一刀口(中间相连)共切八刀,成八瓣,每隔一瓣提起一瓣,共提起四瓣。用切下来的酵面搓成小细条,从中间围起粘住,即成松塔生坯。

2. 锅置火上,放入豆油烧热,投入生坯炸至棕色浮出油面、片片张开时即熟。

【特点】

形似松塔,香酥甜脆。

油炸薯片

【原料】

红薯 500 克,植物油、白糖和精盐各适量。

【制法】

1. 将红薯洗净,去皮后切成薄片。

2. 锅置火上,放入植物油 500 克用大火烧热,将薯片逐片投入热油锅内炸至薯片两面呈金黄色时捞出沥油,装盘即成。食用时,蘸食精盐或白糖。

【特点】

酥脆适口,色泽金黄。



炸红薯条

【原料】

红薯 250 克,蜂蜜 20 克,植物油 500 克(实耗约 25 克)。

【制法】

1. 将红薯洗净,去皮切成小长条,放入冷水中漂去淀粉,沥水。
2. 锅置火上,放入植物油烧至六成热,投入红薯条炸至呈金黄色、外酥内熟,捞入盘内,淋入少许蜂蜜即可食用。

【特点】

香甜可口,风味小吃。

泡泡油糕

【原料】

优质面粉 1000 克,熟猪油 250 克,白糖 350 克,黄桂酱 10 克,玫瑰酱 30 克,核桃仁 40 克,熟面粉 10 克,植物油 2000 克(实耗约 275 克)。

【制法】

1. 锅置火上,放入 800 克清水烧开,加入熟猪油,用勺子搅动后,倒入面粉,立即转用小火,随即用勺子将油和面搓拌均匀。当面烫熟后从锅中取出,摊放在案板上晾凉,再用凉开水 250 克,分数次加入面中,反复揉搓成软面团即成烫面。

2. 将白糖、黄桂酱、玫瑰酱、核桃仁和熟面粉同放一盆内搅拌均匀,制成黄桂白糖馅。

3. 将烫面揪成 100 克 1 个的面团,用手拍成 1.7 厘米厚的片,放入黄桂白糖馅,收口捏严,按成扁圆形,成为糕坯。

4. 平锅底内放入植物抽置旺火烧至六成热,摆入包好的糕坯,待糕坯上慢慢出气泡时,将油糕推至锅边,再炸 3~4 分钟,铲出即成。

【特点】

色泽乳白,表面膨松。陕西风味。

炸豌豆饼

【原料】

面粉 100 克,植物油 500 克(实耗约 100 克),豌豆 400 克,精盐少许。



【制法】

1. 将豌豆挑去杂质,淘洗干净,用清水浸泡 2 小时左右后用清水冲净,放入盆内,加入精盐、面粉和适量的清水拌成浆状(不宜稀)。

2. 锅置火上,放油烧至七成热,将浆舀入锅内炸至饼离锅浮起、两面翻炸呈金黄色即成。

【特点】

色泽金黄,香脆适口。

炸糖排叉

【原料】

面粉 1000 克,植物油 1000 克(实耗约 300 克),鸡蛋和白糖各 200 克,食用碱 1 克。

【制法】

1. 将白糖、食用碱加清水 300 克溶化;鸡蛋磕入碗内,搅打成泡沫状。

2. 将面粉、鸡蛋液和糖食用碱水同放一盆内拌成较硬的面团,稍饧片刻后揉至面团松软,置于案板上搓成条,揪成 50 克 1 个的剂子,按扁后擀成 6 厘米长、3.3 厘米宽的长片,在中间顺长拉 5 刀(两边各留 1 厘米宽的边)。然后将 1 张面片码在另一张面片上,从另一片中间的口子中穿过半截,两头拨平,即成生坯。

3. 锅置火上,放入植物油烧至八成热,投入生坯翻动几次后,炸成金黄色即可出锅。

【特点】

甜香酥脆,色泽金黄。

耳朵炸糕

【原料】

糯米 600 克,黄米和赤豆各 200 克,红糖 300 克,食用碱 5 克,植物油 250 克。

【制法】

1. 将糯米和黄米一起淘洗干净,用水浸透后磨成稀糊,入面袋封口压至成干米粉。将赤豆煮烂后擦成沙,与红糖混和后炒拌成豆沙馅。

2. 将压好的干米粉用适量的温水和成面团,对入食用碱揉擦均匀,揪成



25 克 1 个的剂子,按扁后擀成皮,包入馅心成生坯。

3. 锅置火上,放入植物油烧至四成热,投入炸糕生坯,当炸糕浮起时表皮已稍硬,即进行划转,至八成熟时再用旺火炸 15 分钟出锅即成。

【特点】

色泽金黄,外焦里嫩,香甜酥脆。

炸面鲫鱼

【原料】

细糯米粉 150 克,熟鱼虾蓉馅 200 克,植物油 1000 克(实耗约 75 克)。

【制法】

1. 锅置火上,放入 160 克清水烧开,撒入米粉煮 3 分钟左右至米粉六七成熟时,用木棍搅至粉团不粘手时起锅,倒在案板上揉匀上劲,用净湿布盖上。

2. 将熟米粉团揪成 10 个剂子,分别包入鱼虾馅收口,稍搓长按扁,做成“鲫鱼”形,用小刀刻上鱼的胸、背、尾鳍,用鹅毛管刻上鱼鳞,挑出鱼嘴和眼睛。

3. 炒锅置火上,放入植物油烧至七成热,将米面“鲫鱼”逐个下入锅中炸至浮起呈金黄色时捞出,沥净油,装盘即可。

【特点】

形似鲫鱼,味香适口。

脆糯麻球

【原料】

水磨糯米粉和植物油各 500 克,猪油豆沙馅 250 克,白芝麻 50 克,高果酒和白糖各适量。

【制法】

1. 将水磨糯米粉放入盆内,加入白糖、高果酒及温水揉和后盖布饧置 4 小时左右,再揉成团,揪成 10 个剂子,搓圆按扁后包入豆沙馅,收口搓成圆子,粘上白芝麻即成生坯。

2. 炒锅置火上,放入植物油烧至六成热,投入麻团边炸边用铲子翻动,用小火炸至麻球浮起,用漏勺轻轻压之,并改用中火,使麻球涨大,炸至外壳呈金黄色并发脆硬,用漏勺捞出沥净油,装入盘中即成。



【特点】

外脆里糯,香甜软韧。

酥香薄脆

【原料】

面粉 500 克,植物油 1000 克,精盐、食用碱和明矾末各适量。

【制法】

1. 将精盐、食用碱和明矾末同放一盆中搅至溶化,加入适量的温水拌匀,倒入面粉中和成面团,取出放在案板上摊开,横竖各叠三折,再放入盆内盖上湿布饧置 6 小时左右后取出放在案板上,按成 3 厘米厚的大面块,上面刷上一层植物油,用刀切割成 20 个面剂。

2. 炒锅置旺火上,放入植物油烧至八成热,将面剂逐个按扁、擀薄(越薄越好),用刀尖在面皮上任意划许多小口,双手提起面皮,先在热油中抖蘸两下以利于成型,待两面炸焦后捞出,沥净油即成。

【特点】

薄而不碎,既酥又香。

炸白牡丹

【原料】

面筋 400 克,面粉 200 克,植物油 2000 克(实耗约 150 克)。

【制法】

1. 将面筋放在案板上,撒上干面粉,用刀背将面粉全部砸入面筋内,擀成 0.1 厘米厚的薄面片,切成 8 厘米长、4 厘米宽的小面片。

2. 将 4 张小面片摺在一起,在中间顺切一刀(两端稍连),再把一端从刀口处翻出成生坯,投入烧至七成热的油锅内,边炸边拨动,呈白色时即可捞出装入盘中。

【特点】

形似牡丹,入口酥松,营养丰富。



驴子打滚

【原料】

黏高粱面 500 克,黄豆 150 克,白糖 250 克。

【制法】

1. 将黄豆淘洗干净,沥净水分,入锅置火上炒熟,趁热研磨成粉。
2. 将黏高粱面和 150 克白糖拌匀,加入适量的清水调成适宜的高粱面团,摊在盘内,入笼置火上蒸熟,取出切成小块,滚上黄豆粉和白糖,装入盘内即可食用。

【特点】

软糯可口,老少咸宜。

蒸糯米丸

【原料】

糯米 250 克,豆沙和枣泥共 150 克;花生油 750 克,核桃仁、瓜子仁、青红丝、熟炒面和白糖各适量。

【制法】

1. 将糯米淘洗干净,放入碗内加水入锅置火上蒸熟,倒入小盆内晾凉;豆沙、枣泥、核桃仁、瓜子仁、白糖和熟炒面同放一盆内和匀,搓成条后切成丁。
2. 左手抓糯米饭,右手拿馅丁包入饭内成丸子状,用干面粉滚匀后放入盘内。
3. 炒锅置火上,放入花生油烧至六成热,投入糯米丸子用中火炸呈柿黄色,捞出沥油装入碗内,撒上白糖入笼置火上蒸 10 分钟,取出扣在盘内即可食用。

【特点】

甜软可口,风味独特。

松塔麻花

【原料】

面粉 500 克,猪油 50 克,白糖和鸡蛋各 150 克。



【制法】

1. 将鸡蛋打散；白糖加少许水搅溶，加入猪油。将蛋液、糖油溶液倒入面粉中拌匀，揉成面团，稍饧片刻后搓成长条，擀成薄面片，切成长条片，将4片擦在一起，切成方块待用。

2. 沿方块四角四边切成中间稍连接的八刀，再每隔一角向上翻起粘合，使其上下各为四瓣呈风车形，切取剩下的边料面条，中间捆捏即成生坯，投入烧至六成热的油锅内炸至浮起油面，呈金黄色时即可捞出装盘。

【特点】

形如松塔，酥脆香甜。

山药豆泥

【原料】

山药和赤豆各 250 克，白糖 200 克，猪油 150 克。

【制法】

1. 将山药洗净，入笼置火上蒸熟取出，剥去皮和筋，用刀背将山药压成细泥；赤豆挑出杂质，洗净入锅，加清水置火上烧沸后用温火煮烂，捞出用网筛擦去豆壳，把沉淀下来的细沙倒入沙布袋里沥干水分。

2. 炒锅置火上烧热，用油滑锅后留少许油，放入山药泥、猪油 75 克和白糖 100 克，不断地翻炒至山药泥收干水分不粘锅，即可起锅盛入盘内一侧。

3. 锅置火上，放入少许猪油和白糖炒至糖溶化，倒入豆沙炒至赤豆泥收干水分不粘锅，盛入盘的另一侧，即成山药豆泥。

【特点】

双色双味，沙甜适口，营养丰富。

烧面片汤

【原料】

面粉 250 克，猪肉和鸡蛋各 50 克，木耳、青菜、植物油、葱丝、精盐、清汤、酱油、味精、香油、香菜末和姜丝各少许。

【制法】

1. 将面粉与适量的清水同放一盆内和成面团，揉匀后擀成大薄片，切成像眼块。将猪肉和青菜分别切成小片，鸡蛋磕入碗内搅匀。

2. 炒锅置火上，放油烧热，投入猪肉片、葱丝和姜丝煸炒至断生，加入酱油、精盐、木耳和青菜，炒熟后倒入清汤，下入面片煮至八成熟时撇去浮沫，



淋入鸡蛋液和香油,撒入味精和香菜,盛入碗内即成。

【特点】

质嫩味鲜,味美可口。

猫耳面汤

【原料】

面粉 100 克,对虾 1 只,鸡蛋 50 克,鸡丝 25 克,菠菜、鲜汤、味精、香油、精盐和食用碱各适量。

【制法】

1. 将面粉、精盐、食用碱和适量的清水,同放一盆内拌成略硬的水面团,盖上湿布饧 2~3 小时后放在案板上,揉至松软而有韧性,揉成圆形,按扁,擀成 0.5 厘米厚的片,切成 1 厘米见方的小片,逐片放在右手掌心下部,用左手拇指压住小片向前一推,再往回一搓,使小片成猫耳形。

2. 将对虾去杂洗净后切成长片,菠菜择洗干净后用开水焯一下。

3. 锅置旺火上,放入鲜汤烧沸,加入对虾、鸡丝、味精、精盐和猫耳面片,再烧沸后,下入菠菜段,淋入打散的鸡蛋,煮熟后盛入大碗内,在猫耳面上淋上香油即成。

【特点】

形似猫耳,汤味鲜美。

牛肉面汤

【原料】

面粉、葱头、胡萝卜和番茄各 200 克,牛肉 300 克,猪油 150 克,青椒 100 克,土豆 500 克,鸡蛋 100 克,精盐和辣椒粉适量。

【制法】

1. 将面粉用鸡蛋和成较硬的面团,稍饧片刻后放在案板上擀成大片,切成丁,撒上面粉搓成小面蛋;牛肉和番茄切成条;胡萝卜和青椒切成丝;土豆切成小块;葱头切成末。

2. 炒锅置火上,放入猪油烧热,将葱头末和精盐炒黄,加入番茄、青椒、胡萝卜和辣椒粉炒透,倒入牛肉条和适量的清水煮至八成熟时,下入土豆块和面蛋,煮熟后撒入精盐调味,即可盛出食用。

【特点】

鲜咸适口,味浓郁香。

第三章

风味烧烤





畜肉类

北京烤肉

昔日京城有“南宛北季”之分，即南部的烤肉宛，以烤牛肉为最佳，北部的烤肉季，以烤羊肉而著名。两种烤肉，肉质鲜嫩，香味四溢。

【原料】

牛上脑或羊前后腿肉 500 克，京葱 150 克，香菜 50 克，酱油 50 克，料酒 15 克，姜、蒜末各 10 克，香油 50 克，白糖 5 克，牛油适量。

【制法】

①将牛肉或羊肉选好料后放入冰箱稍冻，取出切成大片。京葱择洗干净，切成滚刀块。香菜洗净，切成 3.3 厘米长的段。将姜、蒜末与酱油、料酒、白糖、香油放入碗内对成调味汁。②特制的烤肉炙子，用果柴或松枝烧热，擦净表面，放入少许牛油，先放入滚刀葱垫底，然后将肉片放入调味汁内拌匀，倒在葱上，用一双特制的大筷子不断翻动，拌好即可食用。吃时以芝麻酱烧饼作主食。

【特点】

烤肉佐酒最佳。为了解腻和增味，也可就食黄瓜条和糖蒜。烤肉质量的好坏，选料为关键，应去净皮、筋。切片要横着肉丝切，片不宜过薄，否则易老不嫩。

烤小猪

北京烤小猪不但是明、清时期酒楼饭庄的美味，而且是达官贵人往来的高级礼品和“满汉全席”的主菜之一。此菜色枣红，皮酥脆利口，肉鲜嫩清香。

【原料】

小猪 1 口（用杂交北京花猪），老虎酱 1 盘（约 150 克），萝卜条 250 克，黄瓜条 200 克，葱白段 250 克，饴糖水适量。



【制法】

①烤前制坯。大开膛：将宰杀、褪毛和去掉五脏的仔猪（保留猪腰子、猪舌）从拱嘴下腭至肚皮、肛门外开膛，从猪头下腭片劈开取出猪脑，剔开下巴、颞骨，取出锁骨并带两根肋骨，使猪体保持平整，再从两肋骨和奶脯处下刀至10厘米处，使第三至第五根肋骨与肉分离。剔腿：将两后腿附近各切一刀，刺破后腿肉，再将两腿分别放入刀口内，以使烤出的小猪造型美观。上杆：一般用叉杆两根，必要时中间腔骨处再加一根（长60厘米、直径8毫米，前端呈锥形的特制铁杆），从左右下颞骨处上铁杆，经前肢别住腿筋，再经腹腔肋骨直插入后腿肉中，然后在嘴巴处用细麻线将两根杆子底与下巴肉牢牢系死，以防开裂。接着用一根15厘米长、3厘米宽的竹板在猪体中部顶住两根铁杆。上钩：用一把鸭钩钩住脊骨偏右方向为上钩，另一把平钩钩住后腿肉中为下钩。烫皮：用开水将猪全身烫匀，为防止烤时嘴巴撕裂，左右下颞骨处略烫即可。然后洗净血污。挂糖色：用饴糖水淋在猪表皮。糖色挂的好坏直接影响烤小猪的色泽，所以一要均匀，二要比例合理，否则会出现颜色过浅或过深的现象。晾坯：将挂过糖色的猪体挂在阴凉通风处风干表皮。焐坯：焐坯处理，一是可防止因晾坯长期不烤制而使猪体表糖色跑掉，二是减少烤制时间，便于长期保存。将特制烤炉或鸭炉用果木点燃，待浓烟减少，炉内温度升至150℃左右时将猪坯挂入炉内，先烤里，后烤面，并逐步加大火力，勤转猪体，使之受热均匀。待猪体焐坯至40分钟左右、猪皮浅黄色时出炉，用一把长约80厘米的特制扁平刀，从皮肉之间来回从不同方向插入，使内部水分流出，待凉后入库，随用随取。

②烤炙。烤炙是烤小猪的关键。要使烤出的小猪色似琥珀，酥香可口，火候是决定的因素。火的燃点必在250℃左右，炉温不可低于180℃。烤的方位和时间也很重要。烤小猪有先烤下后烤上，先烤里后烤外之说。即先烤猪的下部，再烤猪的上部；先烤猪的膛，后烤猪的表皮。左右要不断调位，以使上色均匀。其间还要不断地向猪体表刷油。待烤至满炉喷香，用木棍敲击猪体有酥脆感时即可出炉，慢慢脱去铁杆，即可食用。

③片食。将烤好的小猪端至食客面前“亮相”后即行改刀。从猪脊背处平向拍打，纵向用刀尖划四刀。从猪背处依次片出约24片，做到片片皮肉相兼，装盘上桌。蘸着老虎酱，就着萝卜条、黄瓜条、葱白段食用。主食可用荷叶饼或空心烧饼。最后将猪口条、猪腰切片装盘上桌。至此，烤小猪工艺大功告成。

【附注】烤猪和烤鸭同食称为“双烤”，为满汉大席烧烤大件菜。



沙茶烤肉

【原料】

猪瘦肉 500 克,白糖 20 克,酱油 10 克,白酒 10 克,咖喱粉 5 克,沙茶油、蒜末、辣芥菜、花生酱、姜丝各适量。

【制法】

①把猪瘦肉切成宽 3 厘米、厚 2 厘米的薄片,放入陶瓷盆内,依次加入高粱酒、白糖、酱油、咖喱粉拌匀、腌渍 30 分钟。用细铁丝将肉片串起,刷上一层沙茶油,搁在铁条上用木炭火烤。边烤边翻动,至烤熟。

【特点】

此种烤肉因刷上一层沙茶油,咸、甜、香、酸、辣五味俱全,是独具福建风味特色的名食。

营养评价:此菜的瘦肉可提供蛋白质 83.5 克,脂肪 144 克,糖类 5 克,热量 1650 千卡。

新疆烤羊肉串

【原料】

羊肉 500 克,姜片 15 克,孜然粉(小茴香)1 克。黄酒 15 克,精盐 5 克,辣椒面 2 克。

【制法】

①生姜片剁成蓉,加少许水,挤出汁。②羊肉剔去筋、膜,批切成 1 厘米厚、2 厘米见方的厚片,拌上黄酒、姜汁、精盐腌渍 20 分钟。沥干拌上辣椒面、孜然粉再渍 10~20 分钟,取出抹去碎料。③取铁钎子数根,每根穿上 6 片羊肉,入炉置铁橱上,用 200℃ 温度烤 3 分钟,翻身再烤 5 分钟即成。

【特点】

鲜嫩、香辣,毫无腥味。

烤 肉

【原料】

羊肉(或牛肉)片 500 克,大葱 3 两,香菜(洗净消毒)1 两,绍酒 2 钱,酱油 1 两半,姜汁(见“芫爆里脊”)8 钱,味精 1 钱,白糖 5 钱,芝麻油 6 钱。

**【制法】**

①羊肉的选择与“涮羊肉”的要求基本相同。如用牛肉,宜选用四五岁、体重在150公斤以上的西口羯牛或乳牛。一头150公斤重的牛,能烤食的肉只有20公斤左右,即“上脑”、“排骨”、“里脊”等三个部位。“上脑”肉是花肥,即一层肥一层瘦,“排骨”、“里脊”全是鲜嫩的瘦肉。②肉料按部位选好后,要先剔除肉筋、内枣、骨底筋膜等,再放在冷库或冰柜内冷冻(以使肉组织变硬好切),然后进行切片(以上均详见“涮羊肉”的操作方法)。由于烤肉的炙子温度较高,肉片不宜切得太薄,500克肉切50片(长15厘米、宽3厘米多)左右,再将肉片横截两刀成三段,即可烤食。③将烤肉炙子烧热后,用生羊尾油擦一擦,然后将酱油、绍酒、姜汁、白糖、味精、芝麻油(有的还放鸡蛋)等一起放在碗中调和均匀,把切好的肉片放入调料中稍浸一下。随即将事先切好的葱丝(3厘米多长的斜丝)放在烤肉炙子上,再把浸好的肉片放在葱丝上,边烤边用特制的大竹筷子(长50厘米)翻动。葱丝烤软后,将肉和葱摊开,放上香菜(切成四分长的段)继续翻动,待肉呈粉白色(牛肉则呈紫色)时盛入盘中,就着烧饼和糖蒜吃,还可以就着嫩黄瓜同吃。

【特点】

此菜选料严格,用特制的铁炙子烤制;肉嫩味香,独具风味。

新疆炒烤羊肉

【原料】

瘦羊肉500克,盐、辣椒粉、孜然各适量。

【制法】

①将羊肉洗净切片。②炒锅置旺火上,烧热后,将羊肉片放入锅内,用炒勺迅速翻炒,待水分炒干后,将盐、辣椒粉、孜然依次放入,翻炒均匀,出锅盛盘,即可食用。

【特点】

辣、香,与新疆烤羊肉风味相似。

烤川味香肠

【原料】

四川香肠1000克,蒜苔400克,辣椒粉、花椒粉适量,油炸豆腐泡300克,精盐、胡椒粉适量。



【制法】

①将蒜苔切成小段,油炸豆腐泡切成小三角,然后用精盐、胡椒粉、花椒粉、辣椒粉充分拌和后放进烤盘。②在蒜苔、豆腐泡的上面再放上四川香肠,然后送入烤箱烘烤。③待香肠烤好后,将香肠切成薄片,与配料再次混合,便可上盘食用。

烤箱控温范围:150℃左右。

烤箱烘烤时间:10分钟左右。

【特点】

味重香浓,麻辣开味,为典型的四川风味。

烤广东香肠

【原料】

广式香肠 1000 克,葱头 100 克,面包 500 克,番茄酱 50 克,精盐、胡椒粉少许。

【制法】

①将葱头切成细丝,加盐、胡椒粉、番茄酱以及少量的水煮成芡汁。②将香肠放入烤箱中,用小火烘烤,待表面焦黄后取出。③将香肠切片,倒上芡汁,并在周围放上面包片即可上桌。

烤箱控温范围:150℃左右。

烤箱烘烤时间:10分钟左右。

【特点】

色泽鲜红,酸甜可口,其中香肠肥厚,番茄爽口,两者相配便可有锦上添花之美妙效果。

啤酒香肠

【原料】

小香肠 1000 克,啤酒 200 克,洋葱 2 个,辣酱油 50 克,精盐、胡椒粉适量。

【制法】

①将所有作料、主料都倒进汤锅中煮 5 分钟。②将煮过的作料、主料统统倒入烤盘之中,并将洋葱、香肠切片。③将烤盘放入烤箱中烘烤,待烤盘中的汤汁收干即可拿出食用。



烤箱控温范围:150℃左右。

烤箱烘烤时间:10分钟左右。

【特点】

酒香溢席,咸鲜适口,为典型的北欧风味。

乌克兰式烤肠

【原料】

猪肉 1500 克,猪肠 500 克,土豆 1500 克,猪油、葱头蒜各 100 克,精盐、胡椒粉适量。

【制法】

- ①将土豆煮熟,去皮捣烂成泥,待用。
- ②将葱头、大蒜用刀剁碎,待用。
- ③将猪肉用绞肉机绞碎,加入碎葱头、大蒜、土豆泥、盐、胡椒粉、猪油等,用力搅匀成馅。
- ④将猪肠洗净,灌进肉馅,将两头扎紧,用油煎后入烤箱烘烤。

烤箱控温范围:150℃左右。

烤箱烘烤时间:15~20分钟。

【特点】

色泽金黄,入口酥烂,肥而不腻。

南斯拉夫式烤猪肉

【原料】

猪里脊 2000 克,葱头 1000 克,猪油 100 克,精盐、胡椒粉适量,香油 50 克。

【制法】

- ①将葱头分成 2 份,1 份切碎剁成泥状;1 份成切葱头圈,待用。
- ②将猪里脊切成 2 厘米厚的长方形 20 块,然后与葱泥、盐、胡椒粉放在一起拌匀,腌 3 小时后取出,除去葱泥,涂上猪油,穿入烤肉的叉子,放入烤箱烘烤。
- ③待肉烤熟后再淋上香油装盘,并配葱头圈即可。

烤箱控温范围:150~200℃。

烤箱烘烤时间:15~20分钟。

【特点】

葱香浓郁,色泽焦黄,味浓不腻。



德式烤猪腿

【原料】

猪后腿肉 1500 克,胡萝卜、葱头、芹菜各 50 克,植物油 100 克,土豆、洋白菜各 500 克,精盐、胡椒粉、醋适量。

【制法】

①将猪腿肉分成三大块,放入烤盘内,撒上盐、胡椒粉及切碎的胡萝卜、葱头、芹菜,浇上熟植物油入烤箱烤之。②将土豆煮烂捣成泥,圆白菜切丝焯过水后与土豆泥放在一起。然后加入胡椒粉、盐、醋拌成沙拉。③将烤好的猪腿取出,切成片状,然后配上沙拉与土豆泥,趁热上桌。

烤箱控温范围:200℃左右。

烤箱烘烤时间:25~30 分钟。

【特点】

肉质松软,郁香适口。为德国风味。

法式烤羊腿

【原料】

羊腿肉 1500 克,炸土豆片 1000 克,葱头、胡萝卜、芹菜各 50 克,精盐、胡椒粉、羊肉汤、油适量。

【制法】

①将羊腿肉撒上盐、胡椒粉,并用热油煎上色后放于烤盘内,置烤箱内烤到六成熟(外观略为焦黄,中间是粉红色)。②将六成熟的羊腿肉切成薄片放入盘中,四周配上油炸土豆片。③将一汤匙羊肉汤倒入锅中煮开,加上切好的葱头、胡萝卜、芹菜,调剂咸淡后淋在盘中。

烤箱控温范围:250~300℃。

烤箱烘烤时间:5 分钟。

【特点】

肉质软嫩,略带鲜红血汁。为典型的法兰西风味。

英式烤羊腿

【原料】

羊腿肉 2000 克,土豆 1000 克,胡萝卜、葱头、芹菜各 100 克,鸡蛋、面粉、



植物油各 100 克,精盐、胡椒粉、浓羊肉汤适量。

【制法】

①将羊腿肉撒上盐、胡椒粉,与切碎的胡萝卜、芹菜葱头、油一起拌匀,放入烤箱中烤之。②将土豆煮烂捣成泥,放鸡蛋、面粉拌匀,用煎盘摊成小圆饼,也入烤箱烤之。③取出烤熟的羊腿,切成薄片放入浓羊肉汤中煨 10 分钟,然后加面粉勾芡后倒入盘中,四周再摆上烤好的土豆饼即可。

烤箱控温范围:150~200℃。

烤箱烘烤时间:10~15 分钟。

【特点】

郁香适口,味浓不腻。为典型的英国风味。

叙利亚式烤羊腿

【原料】

羊腿肉 2000 克,奶油 100 克,土豆 1000 克,葱头、大蒜各 100 克,精盐、胡椒粉、羊肉鲜汤适量。

【制法】

①将羊腿肉两面切成间隔 1 厘米、深 0.5 厘米的口,将盐、胡椒粉、葱头和大蒜擦成的泥,均匀地抹在上面,腌半小时。②将腌制好的羊腿肉与去皮切块的土豆一起放入烤盘中,并浇上少许羊肉鲜汤、奶油,然后放入烤箱烤之。③烤至肉焦黄,即可拿出上桌趁热食用。

烤箱控温范围:150~200℃。

烤箱烘烤时间:10~15 分钟。

【特点】

咸味清香,是佐酒佳品。为典型的叙利亚风味。

叙利亚式烤羊肉片

【原料】

羊腿肉 1000 克,土豆 500 克,西红柿 300 克,羊肉原汤 500 克,精盐、胡椒粉、菜油适量。

【制法】

①把羊腿肉切成薄片,然后撒上盐、胡椒粉腌之。②将烤盘在烤箱中先预热 5 分钟,然后涂上一层生菜油,将腌好的羊肉片码在烤盘上,入炉再烤 5



分钟。③将烤盘取出,在羊肉片上再码一层土豆片和西红柿片,倒入羊肉汤,再入烤箱中烤 5 分钟,然后取出食用。

烤箱控温范围:200℃左右。

烤箱烘烤时间:共计 15 分钟左右。

【特点】

味道醇厚绵长,食后口留余香。

叙利亚式烤羊肉串

【原料】

嫩羊肉 500 克,酸牛奶 200 克,玉米粉 50 克,青椒、西红柿、葱头各 100 克,胡椒粉、丁香粉、茴香粉适量,精盐、菜油适量。

【制法】

①将羊肉切成 60 块,加盐腌 1 小时。②将青椒、西红柿、葱头切成片,待用。③将腌好的羊肉与玉米粉、丁香粉、胡椒粉、茴香粉、酸牛奶一起充分搅拌均匀。④将拌好的羊肉、西红柿、葱头轮流穿入烤签中,悬空放入烤箱烘烤。

烤箱控温范围:250℃左右。

烤箱烘烤时间:15 分钟左右。

【特点】

羊肉与牛奶的鲜味融为一体,味浓不腻。

尼泊尔式咖喱羊肉串

【原料】

羊肉 1000 克,咖喱粉 10 克,淀粉 50 克,鸡蛋 2 个,精盐、胡椒粉适量。

【制法】

①将羊肉洗净剁碎后放在盆内,加鸡蛋、淀粉、咖喱粉、盐、胡椒粉用力搅拌,混合均匀。②将羊肉馅用手搓成一个个的小圆球,然后用烤签穿入,放入烤箱中悬空烘烤。③待肉烤熟上盘时,可配上黄瓜、西红柿等时令蔬菜一同上桌。

烤箱控温范围:200 ~ 220℃。

烤箱烘烤时间:8 ~ 10 分钟。



【特点】

入口酥嫩,咖喱芳香,回味无穷。

哈萨克式烤羊肉卷

【原料】

软嫩羊肉 1500 克,葱头、西红柿、土豆各 500 克,植物油 50 克,精盐、胡椒粉适量,西瓜、葡萄各 200 克。

【制法】

①将羊肉用利刀片成大块的薄片,然后撒上盐与胡椒粉。②将葱头切成细丝,土豆切成粗丝,西红柿切成片,然后放在肉片中央,卷紧肉片并用细线束之,以防松散。③将卷好的肉卷放入烤箱烤之,烤前刷上植物油,烤后配上西瓜、葡萄上桌。

烤箱控温范围:220 ~ 250℃。

烤箱烘烤时间:10 ~ 12 分钟。

【特点】

清香适口,味浓不腻,进餐佐酒两相宜。

土耳其羊肉丸子

【原料】

羊肉 1000 克,葱头、青椒、芹菜各 100 克,鸡蛋 4 个,淀粉 100 克,精盐、胡椒粉适量,植物油 150 克。

【制法】

①将羊肉、葱头、青椒、芹菜剁成末,然后加鸡蛋、淀粉、盐、胡椒粉充分混合搅拌成馅。②将馅做成 60 个扁圆形的饼,然后用热油炸成黄色。③将炸过的肉丸子放入烤箱烘烤。

烤箱控温范围:200 ~ 220℃。

烤箱烘烤时间:5 分钟左右。

【特点】

色泽金黄,入口酥软。为土耳其风味。



吉利羊排

【原料】

前腰部去骨羊排肉 1000 克,油炸土豆条 1000 克,鸡蛋 3 个,面包粉 150 克,植物油 1000 克(实耗油 100 克),精盐、胡椒粉适量。

【制法】

①将羊排切成几大块,用刀拍平拍松,有筋处剁几刀,然后撒上盐、胡椒粉,滚上打散的鸡蛋液,再蘸面包粉。②将油烧至八成熟时,下入羊排炸黄后捞起,然后与土豆条一起放入烤箱烘烤,装盘时可配上少量时令蔬菜。

烤箱控温范围:150~200℃。

烤箱烘烤时间:5~10 分钟。

【特点】

色泽金黄,口味咸鲜,又香又脆。

麻辣羊方

【原料】

羊胸肉 1000 克,腐乳卤 100 克,花椒粉、辣椒粉各 10 克,姜丝 50 克,精盐、胡椒粉适量。

【制法】

①将羊胸肉切成四大块。②将盐、胡椒粉、花椒粉、辣椒粉放入腐乳卤中调匀。③将切好的羊胸肉放入加料的卤水中静置 4 小时,使肉入味。④将羊方块肉取出,沥干,放入烤盘中,上面撒上姜丝,入烤箱烘烤。

烤箱控温范围:150~180℃。

烤箱烘烤时间:20~25 分钟。

【特点】

麻辣鲜香,刺激食欲,为川菜中的佳品。

瑞士烤牛扒

【原料】

牛外脊肉 2000 克,油炸土豆片 1000 克,胡萝卜、西红柿、葱头各 200 克,番茄酱、牛肉汤各 500 克,精盐、胡椒粉、面粉适量。



【制法】

①将牛外脊肉切成薄片,用刀断其筋剁成圆形,撒上盐、胡椒粉,蘸面粉过油煎熟。②将蔬菜切片炒熟,然后放番茄酱、牛肉汤,搅拌煮开后起锅备用。③将煎熟的牛外脊片码在烤盘内放入烤箱,烤至金黄,出炉后浇上蔬菜汤汁并配上油炸土豆片即可上桌。

烤箱控温范围:220~250℃。

烤箱烤烘时间:5~10分钟。

【特点】

外酥内软,酸咸适口。

英式烤牛扒

【原料】

牛外脊肉 1000 克,葱头、西红柿各 200 克,泡菜 300 克,葡萄酒、柠檬汁、生菜各 50 克,精盐、胡椒粉适量。

【制法】

①将牛外脊切成 8 块,用刀拍成 1 厘米厚的长方片,然后撒盐、胡椒粉与生菜油、柠檬汁、葡萄酒拌匀腌 12 小时。②在烤盘上架一铁丝网,然后将腌肉平摊在网上入烤箱烤熟。③待肉烤至水分收干即可,出炉后配以葱头、西红柿及泡菜即可食用。

烤箱控温范围:150℃左右。

烤箱烤烘时间:20~25分钟。

【特点】

色泽红褐,具有牛肉之天然香味。

法式烤牛扒

【原料】

牛外脊肉 1000 克,炸土豆条 1000 克,白兰地酒 50 克,胡萝卜、芹菜、葱头各 100 克,植物油、精盐、胡椒粉、香油适量。

【制法】

①先将牛外脊撒上盐、胡椒粉,然后与切碎的胡萝卜、芹菜、葱头一起腌 4 小时。②在烤盘上抹层油,将腌制的蔬菜铺在烤盘内,再放上腌好的牛外脊肉,送入烤箱烘烤。③待肉烤至半熟时便取出(即外脊中心呈粉红状),切



成薄片,淋上白兰地酒与香油少许,配上炸土豆条即可趁热上桌。

烤箱控温范围:220~250℃。

烤箱烤烘时间:10~15分钟。

【特点】

带有血汁,嫩而鲜香。

哥斯达黎加式牛扒

【原料】

牛里脊 1000 克,菠萝 300 克,煮土豆 1000 克,柠檬、香菜、大蒜、青椒各 100 克,精盐适量。

【制法】

①将牛里脊切成 8 块,然后用刀背拍薄。②将牛肉与切碎的柠檬、香菜、大蒜一起加盐腌 2 小时左右。③将腌好的牛肉码在烤盘内,每块牛肉上放一片菠萝,然后放进烤箱烤熟。④起菜时配上煮土豆,每块牛扒上再放上两个青椒圈即可。

烤箱控温范围:150~200℃。

烤箱烤烘时间:15~20分钟。

【特点】

咸甜适口,郁香不腻。

朝鲜式烤牛肉

【原料】

牛外脊肉 1000 克,芝麻、辣椒粉各 50 克,生菜油 70 克,精盐、胡椒粉适量。

【制法】

①将牛外脊肉洗净,切成薄片,并用刀背轻轻拍打一遍。②将切成片的牛肉与盐、胡椒粉及生菜油一起拌匀,然后再蘸上辣椒粉与芝麻。③将处理后的牛肉片放在铁丝网上,然后送进烤箱烘烤。

烤箱控温范围:150~200℃。

烤箱烤烘时间:5~10分钟左右。

【特点】

肉质松软,香味适口,并带有少许辣味。



【附注】此品原是在炭火上烘烤,现用烤箱烘烤时,可同时放入一块燃烧的木炭产生烟熏的效果。

苏丹式牛肉卷

【原料】

鲜牛肉 2000 克,牛肉汤 500 克,鸡蛋 5 个,植物油 300 克,胡椒粉、丁香粉、桂皮粉、面粉适量。

【制法】

①将牛肉剁成末,加盐与各种调料充分搅拌,和成牛肉馅。②将肉馅做成每份 8 厘米长的卷,滚上一层面粉,沾上鸡蛋糊,用热油煎至黄色。③将煎好的牛肉卷放入深边的烤盘内,然后倒入牛肉汤,放进烤箱焖烤。

烤箱控温范围:250℃左右。

烤箱烘烤时间:5 分钟左右。

【特点】

滑而不腻,入口鲜香,可作节日食品。

维也纳式牛肉卷。

烤箱控温范围:150~250℃左右。

烤箱烘烤时间:10 分钟左右。

【特点】

味香适口,肉质松软,滑而不腻。

烤牛肉串

【原料】

牛后腿净肉(最好是当年生的牛)、盐、辣椒粉、孜然粉各适量。

【制法】

①将牛肉用水洗净,切成小块,串在铁扦子上。②起木炭炉(不要火苗),将牛肉串放火上,撒上盐、辣椒粉、孜然粉,不停地翻烤,烤至牛肉串变色,出焦香味时即可。

【特点】

焦香鲜嫩,诱人食欲。



烤蔬菜牛肉串

【原料】

净嫩牛肉 1500 克,葱头 350 克,胡椒粒 15 克,胡椒粉 10 克,盐 10 克,味精少许,柠檬 150 克,香叶 3 片,泡菜 500 克,青葱 150 克,青柿椒 100 克,酸黄瓜各 100 克,西红柿 150 克,生菜叶 100 克。

【制法】

①将嫩牛肉剔去皮筋,切成小方块,放入耐酸器皿内,加擦成细末的葱头和香叶、胡椒粒、柠檬汁(也可以用柠檬酸)、盐、胡椒粉拌匀,放冰箱内腌 8 小时。鲜黄瓜、西红柿、葱头、青柿椒洗净,均切成块或片待用。②将牛肉块、鲜黄瓜片、西红柿块、葱头片、青柿椒块,用金属扦子间隔穿上,在炭火上烤至八成熟(肉心带粉色为佳)。起菜时配泡菜、青葱段、柠檬片、生菜叶、酸黄瓜。

【特点】

清香适口,肉嫩不腻,别有风味。

烤酸菜肉杂拌

【原料】

煮牛肉 300 克,烤猪肉 400 克,火腿 100 克,泥肠 100 克,茶肠 100 克,红少司 200 克,酸白菜 750 克,柠檬 100 克,酸黄瓜 500 克,香叶、干辣椒各 1 个,葱头 100 克,计司末 40 克,植物油 100 克,盐、胡椒粉、糖各少许。

【制法】

①将煮牛肉、烤猪肉、火腿、泥肠、茶肠均切小片,用油炒透,加炒黄的葱头丝,放红少司和酸黄瓜片、干辣椒、盐、胡椒粉调口味,微沸。②烤斗内先放一层焖酸白菜,再放上炒好的肉杂拌,上面放一层焖酸白菜,撒计司末,放烤炉内烤透并上色。起菜时上面放柠檬片即成。

【特点】

香味适口,酸甜不腻。

奶油烤肉杂拌

【原料】

煮牛肉或煮牛舌 200 克,泥肠 200 克,火腿 200 克,烤猪肉 100 克,茶肠



100 克,煮鸡蛋 3 个,煮土豆 250 克,葱头 1.50 克,猪油 100 克,盐 5 克,味精、胡椒粉各少许,辣酱油 50 克,奶油少司 400 克。

【制法】

①将煮牛肉、烤猪肉、火腿、泥肠、茶肠均切小片。葱头切丝,用油炒黄,放入切好的各种肉片,炒透后放奶油少司,加盐、味精、胡椒粉、辣酱油调匀微沸。②将肉杂拌放入烤斗内,上面摆放切好的煮鸡蛋片,周围码熟土豆片,再浇一层奶油少司,撒上调料,放入烤炉烤上色即可。

【特点】

咸鲜味浓,郁香适口。

烤六味牛肉脯

【原料】

牛肉 2500 克,草果 6 克,精盐 50 克,砂仁 6 克,胡椒 15 克,良姜 6 克,荜茇 15 克,生姜 50 克,陈皮 6 克,葱段 50 克。

【制法】

①将牛肉剔去筋膜,洗净,入沸水锅中一下,捞起,切成大片。②将胡椒、荜茇、陈皮、草果、砂仁、良姜研成粉;再把姜、葱段绞汁,和药料粉拌匀,放入精盐调成糊状备用。③把牛肉和调好的调料糊同放碗中拌匀,盖严盖,腌制 2 天,取出,用清水漂清,沥去水,将牛肉放在烤盘中,入烤箱烤熟即成。

【特点】

此菜是一款药膳,但味道尚佳,对于脾胃虚寒、浊湿中阻的乏力困重,以及不思饮食等症有较好的疗效。

烤牛肉

【原料】

牛里脊 500 克,芹菜 25 克,胡萝卜 60 克,葱头 50 克,生菜叶 35 克,西红柿 75 克,酸白菜 50 克,红菜头丁 50 克,食油 250 克,香叶半片,盐适量,香桃 12 克,胡椒粒 5 克,白醋少许。

【制法】

①把牛里脊肉的筋膜去掉,洗净,横向每隔 1 厘米划一刀,放上精盐用手搓匀。将胡萝卜、葱头去皮,芹菜去筋,洗净,切成片,放在牛肉上,把香桃切成片,把汁挤在牛肉上,再加胡椒粒、香叶、白醋,把牛肉腌 2~3 小时。②炒



锅上火,倒油烧热,把腌牛肉用的蔬菜拣出,把牛肉入锅炸成表面金黄时捞出,放在烤盘内,再将腌肉的蔬菜放在牛肉上,入炉随烤随翻,烤至牛肉外熟里稍带红心时即成。烤熟后把肉取出晾凉,四边取齐,切成大片(10~13片),然后每片卷成一卷,放在长盘内。③上席时,周围配码酸白菜、红菜头丁、西红柿片,用生菜叶围边即可。

【特点】

外焦里嫩,清香不腻,适于冷餐会。

烤小牛肉

【原料】

小牛后腿肉 500 克,胡萝卜 50 克,芹菜 25 克,红菜头丁 60 克,西红柿 60 克,鲜黄瓜 60 克,辣根 30 克,消毒生菜叶 25 克,葱头 50 克,熟猪油 25 克,香叶半片,胡椒粒 2 克,精盐 3 克,醋油少司 5 克。

【制法】

①把牛腿肉的筋膜去掉,洗净,放上精盐用手搓匀;将胡萝卜、葱头去皮,芹菜去筋,洗净,切成片。②把小牛肉放入烤盘,将切好的胡萝卜、葱头、芹菜和香叶、胡椒粒放在肉上面,把猪油化开浇在牛肉上,入炉烤 20 分钟之后,往烤盘中加少许水,随烤随撩汁。③烤 1 小时左右,待牛肉呈浅黄色时,用叉子叉一下,如牛肉已软,流出来的汁是白色的,证明牛肉已熟,即可取出晾凉,切 12~13 片左右,在餐盘中码成瓦楞形或桥形。④将红菜头丁码在牛肉的两旁。把西红柿切成片,鲜黄瓜去皮切斜角,都放在牛肉的周围。生菜叶在盘内一边放一堆,把辣根去皮,用刀刮成刨花形,摆在生菜叶上,浇上醋油少司即成。

【特点】

色白,味清香,质鲜嫩。

烤牛排

【原料】

牛排骨心 125 克,洋葱 5 克,胡萝卜 5 克,酱油 5 克,香叶 1 小片,芹菜 5 克,炸土豆片 20 克,生菜 25 克,食油、牛肉汤、汤少司各适量,盐、胡椒粉各少许。

**【制法】**

①将牛排骨心去皮、去筋,洗净,用盐、胡椒粉、酱油、洋葱、胡萝卜、香叶、芹菜腌半小时。②铁盘内浇油,将腌过的牛肉,连同作料放上,入烤炉旺火烤成黄色,翻面再烤黄,浇牛肉汤,放入焖锅内,微火焖1.5小时左右,将肉焖熟即成。③将做好的牛肉切2~3片,码在菜盘中间,上浇汤少司,旁边配土豆片、生菜叶。

【特点】

肉质软烂,滋味香浓。

烤小牛排

【原料】

小牛排200克,洋葱25克,芹菜20克,胡萝卜20克,盐适量,胡椒粉少许,酱油5克,黄酒5克,香叶1片,猪油30克,牛肉汤150克,炸土豆块25克,红菜头25克。

【制法】

①小牛排洗净,用盐、胡椒粉、酱油、黄酒、香叶、洋葱、芹菜、萝卜腌半小时,放在烤盘上,浇猪油入烤炉,在旺火上烤黄一侧,翻过来再将另一侧烤黄,浇牛肉汤,微火再烤1.5小时左右即可熟。②将烤好的牛排切成片,放在菜盘中,浇原汁,配炸土豆块、红菜头。

【特点】

肉质酥软,滋味香浓。

烤牛里脊

【原料】

牛里脊500克,猪肥膘、洋葱各50克,芹菜30克,胡萝卜30克,盐5克,胡椒粉少许,香叶大半片,酱油10克,黄油5克,猪油50克,黄酒、汤少司、炸土豆片、生菜叶各适。

【制法】

①将牛里脊去皮、去筋,洗净,与猪肥膘一起切成半厘米厚、6厘米长的条,然后用竹签将肥膘穿进里脊肉内,每隔0.5厘米穿一条,整个里脊都穿好,用盐、胡椒粉、香叶、酱油、黄酒、洋葱、芹菜、胡萝卜腌半小时,连同作料放在烤盘上,上面浇猪油,入烤炉旺火烤黄,翻过来再将另一侧烤黄,放点儿



黄油,再改用微火烤,随烤随翻个儿,直至将里脊烤熟。②将烤好的里脊横切成片,码在菜盘中,上面浇汤少司,一侧配炸土豆片、生菜即成。

【特点】

肉质肥厚,香鲜可口。

牛肉干

【原料】

牛肉 500 克,酱油 100 克,盐、料酒、味精、白糖、红曲、红辣椒粉、油各适量。

【制法】

①选无筋的鲜嫩牛肉切成方块,洗净。将酱油、料酒、盐、糖、味精、红椒粉、红曲对入汤锅里,把肉块放入,用大火煮 5~10 分钟,再改用慢火煮 20 分钟。炖熟后捞出控干,把肉顺纹切成大薄片,放入烤盘里,把肉汤倒入适量。在烤箱达到 400℃ 时,可取出尝味,如嫌味轻重,可适当增减汤汁,再入烤箱,温度减至 250℃ 时把汤收干。烘烤时要翻搅二三次,最后拌油。②如无烤箱,可将肉放到铁架子上,下烧木炭火,注意掌握温度,以免烧焦;也可用家用铁锅焙炒,但炉火要大,温度要高,焙炒时要勤搅动,以防止肉被烧焦。

【特点】

肉酥烂,味甜、辣、醇香。

五香牛肉干

【原料】

瘦牛肉 2500 克,酱油 250 克,白糖 125 克,肉蔻少许,白酒 50 克,蒜头 25 克,味精 5 克,姜块 50 克,葱段 50 克,花椒 2 克,八角 2 克,白芷 2 克,桂皮 2 克,小茴香 2 克。

【制法】

①将瘦牛肉洗净,去筋膜油脂,切成 500 克左右的块,放锅中,加清水淹没,放姜 25 克,煮 30 分钟,捞起,洗净。②将原汤表面的油撇去,放入牛肉块,取纱布一块将姜块(拍松)25 克、肉蔻、葱段、八角、桂皮、蒜头、花椒、白芷;小茴香包扎起来,放进汤锅,加酱油、味精、白酒、白糖煮至牛肉七成烂时,取出牛肉,撕成条状,放入汤锅再煮一会儿,捞起,控去汤汁,切成片。③炒锅上火,放入熟牛肉片,用手铲不停地搅炒,直至汤干、牛肉片表面起绒丝



时即可出锅装盘。④将牛肉放烘盘中,送入40~50℃的烘箱中烘8小时左右,用手捏试肉干的硬度,直至达到外干里柔即可出烘箱,晾凉即成。

【特点】

清香鲜醇,柔韧有劲,佐酒下饭的佳品。

麻辣牛肉

【原料】

瘦牛肉500克,葱50克,姜25克,盐5克,酱油40克,糖25克,料酒25克,花椒20粒,芝麻10克,干辣椒15克,辣椒油25克,味精5克,高汤150克,花生油1000克(实耗75克)。

【制法】

①牛肉切成两块,葱切段,姜切片,干辣椒切节,芝麻炒酥备用。②牛肉用盐、葱、姜、料酒搅匀,腌1小时左右,上屉用旺火蒸烂,取出晾凉,改切成长4厘米、宽1厘米的方条。③锅架火上,放花生油烧至七八成热,把牛肉放入,炸干水分,捞出。锅内留下25克油,先把花椒炸糊,捞出不要,再下入辣椒,炸成紫黑色,加葱、姜炸一下,然后放高汤、酱油、糖和余下的料酒、炸好的牛肉,上火收汁,汁快干时加入味精,汁干时浇上辣椒油,撒上芝麻,翻匀即成。食用时,挑出辣椒盛盘。

【特点】

味道醇香、麻辣。

奶汁烤牛脑

【原料】

牛脑1750克,鸡蛋150克,面粉50克,盐15克,胡椒粉少许,猪油200克,胡萝卜、芹菜、葱头各25克,香叶2片,醋精5克,计司末100克,黄油25克,奶油少司1000克。

【制法】

①牛脑除去薄膜,放入锅内,加入切碎的胡萝卜、芹菜、葱头、香叶、醋精、盐及适量水,在文火上煮熟,凉后取出,用刀片成片备用。鸡蛋打散,与面粉拌匀,调成鸡蛋糊。②将牛脑片撒上盐、胡椒粉,蘸满面粉,滚鸡蛋糊,用热猪油煎至两面呈黄色,放入烤斗内,浇奶油少司,撒计司末,入烤炉烤透,呈金黄色时取出,上桌时淋黄油即可。



【特点】

色泽金黄,软嫩鲜香。

烤金银卷

【原料】

羊肉 300 克,羊肝 200 克,白膘 150 克,网油 250 克,蛋清 2 个,葱、姜共 25 克,料酒 100 克,味精 5 克,花椒末 1 克,精盐 5 克,酱油 10 克,湿淀粉 50 克,香菜 25 克,潮州甜酱、辣酱油各 2 克。

【制法】

①将羊肉、羊肝、白膘均切成片,放在碗内,加入蛋清、味精、料酒、酱油、花椒末、葱、姜、精盐、湿淀粉拌匀,腌 10 分钟。②网油洗净沥干水分,摊平在台板上,将腌过的原料除去葱、姜,全部放在网油上(要一根根放整齐)卷起来,用铁叉串起,放在炉上烤 30~40 分钟(火不宜太旺)。③烤熟后将网油卷取出,用纸将网油表面擦干净,放在台板上切段,排在盘内,将香菜洗净,放在盘的两头,上桌时同上甜酱、辣酱油即成。

【特点】

棕红色,香而鲜嫩。

烤羊腿

【原料】

羊后腿 1 只(约 500 克),土豆 350 克(约 6 个),蒜瓣 35 克,芹菜 35 克,葱头 50 克,煮红菜头丁 50 克,胡椒粒 2 克,香叶半片,盐 10 克,胡椒粉少许,菜油 30 克。

【制法】

①先将羊腿洗净,去掉白泡沫皮,大蒜一切两半,用刀尖在羊腿上扎匀小孔,将切好的蒜片填入孔内,再搓匀胡椒粉、盐,放入烤盘内。葱头、芹菜去皮洗净,切成块,和香叶、胡椒粒一起放在羊肉上腌 2 小时左右。②在腌好的羊肉上浇生菜油,入烤炉,15 分钟后,放入水约 250 克,随烤随往肉上擦油。烤 40~50 分钟后,将加工去皮的土豆放在烤盘内,和羊肉一起烤,定时翻动。烤约 1.5 小时后,土豆与羊肉呈金黄色已熟时取出。③装盘时,将土豆放盘子的一旁,红菜头丁加热放土豆的一旁,将羊肉用刀片成片,放盘的中间。将烤肉原汁过罗,放入味精,上火煮开,浇在肉上即可。



【特点】

色黄白,肉质清香、鲜嫩,适口不腻。

附注:烤羊排和烤羊腿做法相同,配菜方面可根据客人的喜好和要求,如配炸土豆素菜、奶油素菜、土豆泥子、焖三角米、炒白菜丝等。

烤羊腿肉

【原料】

去骨羊腿 1 只(约 500 克),洋葱 15 克,芹菜 15 克,牛肉汤 35 克,盐 5 克,胡椒粉少许,黄酒 8 克,酱油 8 克,香叶少许,羊油适量。

【制法】

①将羊腿分两片,用盐、胡椒粉、黄酒、酱油、洋葱、芹菜、香叶腌 1 个小时,然后卷两个卷,用小绳捆紧,放在烤盘上,羊肉上放羊油烤炉旺烤,上黄色翻过身烤另一面,都烤呈黄色后浇牛肉汤,用微火再烤半小时即熟。②烤熟的羊腿卷拆掉小绳,横着切 0.3 厘米厚的片,摆入盘内上浇烤肉原汁,配素菜上桌即可。

【特点】

色黄,味清香适口。

烤羊肉

【原料】

羊后腿净肉(最好是当年生的大羊羔)500 克,胡萝卜 50 克,葱头 50 克,芹菜 30 克,酸白菜 60 克,红菜头丁 50 克,西红柿 50 克,消毒生菜叶少许,菜油 15 克,蒜片 15 克,香叶大半片,胡椒粒 2 克,精盐 5 克,醋精少许。

【制法】

①将羊肉上的薄膜白皮去掉,用水洗净,放上精盐用手搓匀,淋上少许醋精。②将胡萝卜、葱头去皮,铺在餐盘底部;芹菜去筋,洗净,切成片,与香叶、胡椒粒一起放在羊肉上,把蒜片嵌入羊肉,腌 2 小时,然后将羊肉放入烤盘,浇菜油,入炉烤之。要随烤随翻个儿。烤半小时之后,往烤盘中加水约 100 克,烤 1.5 小时左右,待羊肉四面都呈金黄色时,可用叉子叉一下,如肉汁是白色,证明肉已熟,即可取出晾凉,切成 15~17 片,在餐盘中摆成瓦楞形状。③上桌时,可在羊肉片周围配酸白菜、红菜头丁和西红柿片,用生菜叶围边即成。



【特点】

味清淡,不腻。

玫瑰花烤羊心

【原料】

羊心 50 克,鲜玫瑰花 50 克,食盐 50 克。

【制法】

①将鲜玫瑰花(或干品 15 克),放入小锅中,加入食盐,煮 10 分钟,待冷备用。②将羊心洗净,切成块状,穿在烤签(或竹签)上,边烤边蘸玫瑰盐水,反复在明火上烤炙,烤熟即可。

【特点】

鲜香,清淡,肉质软嫩。

烤猪肝

【原料】

猪肝 500 克,大葱 150 克,香菜 50 克,料酒 10 克,酱油 50 克,姜汁 5 克,芝麻油 30 克,猪油适量。

【制法】

①将猪肝去血污洗净,切成 0.3 厘米的片,放入沸水锅氽一下,捞出控净水分待用;大葱切丝、香菜切成碎末。②将料酒、酱油、姜汁、芝麻油放在一碗内调匀成蘸汁。③将烤盘置火上,抹上猪油,烧热后,放上葱丝和猪肝,用筷子将大葱和猪肝搅拌翻动,一边翻动,一边将烤熟的猪肝蘸汁食用(可将香菜放入蘸汁中)。

【特点】

焦嫩适口,美味香郁。

烤火腿

【原料】

猪火腿肉 1000 克,葱头 100 克,胡萝卜 100 克,芹菜 100 克,生菜 50 克。精盐 10 克,味精 3 克,生菜油、白兰地酒、香叶、黑胡椒粒各适量。

【制法】

①火腿肉切成片,葱头切丝,胡萝卜切成细丝条,芹菜切成段,生菜切碎



块。分别下入沸水锅中焯透,装入盘中。②精盐、味精、生菜油、白兰地酒、香叶、黑胡椒粒(砸碎),放在碗内调匀成汁。③将烤盘置火上,烧热后抹上生菜油,放入火腿肉,烤3~4分钟,翻个儿再烤,将其烤成外焦里嫩,取出装盘,以配菜和蘸以调料配合食用。

【特点】

色泽美观,味浓纯正。

烤猪排

【原料】

小排骨 1500 克,炸土豆条 500 克,煮蔬菜 300 克,胡萝卜 30 克,葱头 45 克,芹菜 30 克,精盐 10 克,花生油 100 克,味精 3 克,香叶 2 片,油炒面粉适量。

【制法】

①将排骨洗净后切成小块,撒上精盐,胡椒面,稍腌片刻。②将烤盘置火上,烤盘内浇上油,放入排骨、葱头、芹菜、香叶在炉内烤,待烤出油汁时,将油汁浇在正在烤的排骨上,烤熟后将排骨取出。放在盘内。③油炒面放在盆内,烤盘内的肉汤倒入油炒面内,搅拌均匀调剂浓度,找好口味,将排骨沾满油炒面,再上烤盘,烤至焦酥时取出,放入盘内即可食用。食用时配以炸土豆条和煮蔬菜。

【特点】

肉质松软,咸鲜适口。

熏香肠

【原料】

猪血 3000 克,小肠衣、精盐、醋、味精、花椒面、大葱末、姜末、香油、白糖各适量。

【制法】

①将肠衣用精盐和醋搓洗干净;将猪血加入各种调料(白糖除外),搅拌均匀。②把搅拌好的猪血灌入肠衣内,松紧合适,用线绳扎成每节 20 厘米左右,下入锅内煮(汤的温度以 90℃ 为宜)。煮时,用铁针扎几下,以放出肠中的空气,煮熟捞出。③将白糖均匀地撒在锅内,放上熏架,摆上煮好的猪香肠,盖严锅盖上火,烧至冒黄烟时,离开火口,焖熏 10 分钟即可。



【特点】

味道鲜美,色泽紫红。

串烤羊肉

【原料】

净羊里脊肉 500 克,土豆 500 克,洋葱 100 克,番茄 29 克,酱油 50 克,绍酒 15 克,味精 2.5 克,胡椒粉少许,葱、姜各 25 克,麻油 15 克。

【制法】

①羊里脊肉切成直径 5 厘米、厚约 0.5 厘米的圆片 24 片。土豆削皮,切成与羊肉同样大小的圆片。番茄、洋葱也切成相似的圆片各 24 片。葱、姜切末。②羊肉片用绍酒、酱油、葱、姜末、胡椒粉、味精腌渍 1 小时。③用铁筷依次按羊肉、土豆、洋葱、番茄的顺序,各串 6 片,共串 4 串。④炭炉一只,把羊肉串排架在炭火中烤,约烤 3 分钟,待肉呈酱黄色,再烤背面,待两面烤好,刷上麻油,连铁筷一起放在盘中上席。

【特点】

羊肉鲜嫩,色泽酱黄,与洋葱、土豆、番茄待配料同吃,香脆无比。

烤肉串

【原料】

猪臀尖肉 150 克,鸡蛋 100 克,葱头 100 克,番茄酱 30 克,料酒 30 克,精盐 50 克,胡椒粉 2 克,玉米面适量,酱油、香油、红油、味精、醋精少许。

【制法】

①猪臀尖肉洗净后,切成 4 厘米长、2 厘米宽、1 厘米厚的块放入大盘内,葱头剥去皮,剁成细末。②醋精中兑入适量的水,倒入切好的猪肉块用手抓匀,再放入料酒、精盐、酱油、胡椒面、花椒面、味精、红油、葱头末拌上味腌渍片刻。③将不锈钢的带把钎条擦洗干净,消毒后将腌好的猪肉块串起来,每串可穿 6~7 块。放在炭烤炉上或电烤炉上烤约 3 分钟,取出后装盘即可食用。

【特点】

色棕红,焦脆,味香。



烧烤排骨

【原料】

排骨 500 克, 麦芽糖 50 克, 蒜泥 5 克, 葱泥 5 克, 玫瑰露酒 15 克, 豆豉酱 5 克, 白糖 5 克, 精盐 10 克, 芝麻酱 5 克, 花红粉水 5 克。

【制法】

①排骨洗净, 抹去水分, 用刀在肉上割数刀。将蒜、葱、玫瑰露酒、豆豉酱、白糖、精盐、芝麻酱、花红粉水和匀, 放入排骨中腌拌 1 小时。②把腌好的排骨放进烤炉烤 15 分钟后取出, 在其两面均涂上麦芽糖, 趁热回炉烤约 5 分钟即可。

【特点】

美味可口。

豉汁叉烧肉

【原料】

猪肉 1 000 克, 麦芽糖 50 克, 酱油 10 克, 盐 5 克, 豆豉酱 8 克, 芝麻酱 7 克, 玫瑰露酒 10 克, 蒜泥 10 克, 花红粉少许。

【制法】

①猪肉洗净, 抹去水分, 切成 5 厘米宽的长条, 在肉上割数刀, 把酱油、盐、豆豉酱、芝麻酱、玫瑰露酒、蒜泥、花红粉、清水调匀, 与猪肉条拌匀, 腌 1 小时待用; 麦芽糖用 50 克水煮溶备用。②把肉条放烤炉中烤 15 分钟取出, 放在麦芽糖水中拌匀, 再放入炉中烤 5 分钟, 即可食用。

【特点】

焦香适口。

蜜味叉烧肉

【原料】

猪肉 500 克, 玫瑰露酒 20 克, 酱油 15 克, 盐 10 克, 蒜泥 10 克, 蜜糖 50 克, 花红粉水 10 克。

【制法】

①猪肉洗净, 抹干水分, 直刀切成长条, 在肉厚的地方划数刀。②把腌肉用的玫瑰露酒、酱油、盐、蒜、蜜糖、花红粉水调匀, 放进猪肉条, 腌约 1 个



时。③将腌过的肉条放入烤炉中烤 15 ~ 20 分钟即成。

【特点】

香甜美味。

钩吊香肉

【原料】

嫩五花肉 1500 克,甜面酱 100 克,大葱 250 克,薄饼 30 张,料酒 50 克,盐 2.5 克,酱油 25 克,白糖 50 克,五香粉 0.5 克,香油 25 克,花椒 20 粒,葱 15 克,姜 15 克。

【制法】

①五花肉剔去皮,切成约 4 厘米见方的长条,加入拍破的葱、姜、花椒和各种调料,把肉腌 1 小时左右。②取有盖烤缸 1 个,高约 66 厘米。烧红木炭,将缸烤红,用小铁钩把腌好的肉钩上挂进烤缸内(腌肉的原汁保留待用),烤七成熟时取出,放入原汁内拖一下,使调料味透入肉内,再挂进烤缸内烤至熟透。③食用时,取出肉,用刀切成 1 厘米厚的片,整齐地摆入盘内,淋香油,随上薄饼、葱、甜面酱各两盘即成。

【特点】

肉嫩柔软,甜咸香酥。

明炉串肉片

【原料】

猪肉 600 克,净葱头 50 克,蛋清 1 个,香菜 25 克,料酒 50 克,酱油 5 克,味精 5 克,椰油 50 克,精盐 5 克,湿淀粉 10 克,苏打粉 3.5 克,沙茶酱、番茄少司 2 小碟。

【制法】

①将猪肉切成片,葱头斩成末。然后将肉片、葱头、酱油、料酒、味精、椰油、精盐、苏打粉、蛋清、湿淀粉放在碗内拌和,浆 10 分钟。②用钢针像缝衣一样将肉片串起来(1 根钢针串 5 片),串完后放在铁丝垫上,放进烤炉烤 15 分钟即成。上席时配上沙茶酱、番茄少司 2 小碟。

【特点】

棕红色,香嫩,味鲜。



串烤猪通脊块

【原料】

净猪通脊 1500 克,葱头 150 克,酸奶油 150 克,盐 15 克,味精、胡椒粒各少许,柠檬 2 个,香叶 3 片,生菜油 150 克,瓶装番茄少司 100 克,泡菜及冷菜码 1000 克。

【制法】

①将猪通脊切成厚片 80 片,放入葱头(擦碎末)、香叶、胡椒粒(捣碎),加盐、生菜油、味精、柠檬汁拌匀,腌 3 小时后,抹上奶油,用长扦子穿上,每份 8 片,用炭火烤熟。②食用时,配番茄少司、泡菜、酸鲜黄瓜、西红柿、青柿椒丝等。

【特点】

咸鲜酸辣,郁香适口,有烟香味。

生烤金银卷

【原料】

猪肉 300 克,猪肝 200 克,白膘 150 克,网油 250 克,蛋清 2 个,葱、姜 25 克,料酒 100 克,味精 5 克,花椒末 1 克,精盐 5 克,酱油 10 克,湿淀粉 50 克,香菜 25 克,潮州甜酱、辣酱油 2 小碟。

【制法】

①将猪肉、猪肝、白膘均切成丝,放在碗内,加入蛋清、味精、料酒、酱油、花椒末、葱、姜、精盐、湿淀粉拌和,腌 10 分钟。②网油洗净,沥干水分,摊平在台板上,将腌过的原料除去葱、姜,全部放在网油上(要一根根放整齐)卷起来,用铁叉串起,放在炉上烤 30~40 分钟(火不宜太旺),烤熟后取出,用 1 张白纸将网油表面擦干净,放在台板上切片,排在盘内。将香菜洗净,放在两头。上席时同上甜酱、辣酱油各 1 小碟即成。

【特点】

棕红色,香而鲜嫩。

钩吊香腰

【原料】

鲜猪腰子 1000 克,网油 250 克,香菜 250 克,料酒 50 克,盐 5 克,酱油 10



克,白糖 15 克,辣椒油 25 克,味精 1 克,花椒 20 粒,葱 15 克,姜 15 克。

【制法】

①网油洗净晾干;香菜择洗干净;葱、姜拍破。②猪腰子撕去皮膜洗净,抹干水分,在腰子两侧刮上一字花刀,用葱、姜、花椒、料酒、盐、酱油、白糖、味精腌约半小时取出(腌腰原汁留用),包上一层网油。③烤炉内烧红木炭,将炉烤红,把腰子钩在小钩上,挂进烤炉,烤至八成熟时取出,在腌腰原汁内浸上原汁,再挂入烤炉内,烤到熟透为止。④食用时,取出香腰,切成 1 厘米厚的片,摆入盘内,淋辣椒油,撒上香菜即成。

【特点】

香酥味鲜,下酒佳肴。

叉烤腰子

【原料】

猪腰子 2 只,猪肉 150 克,猪网油 1 张,鸡蛋 2 个,熟冬笋末 25 克,水发香菇末 20 克,熟火腿末 15 克,葱末、姜末、料酒、盐、味精、淀粉、胡椒粉、面粉、甜面酱、花椒盐、香油各适量。

【制法】

①将猪肉洗净,沥水,剁成末,装入盘内,放入冬笋末、香菇末、火腿末、葱末、姜末、料酒、盐、味精、鸡蛋、淀粉,拌匀成馅。②将猪腰子洗净,撕去油皮,纵剖两半,片去腰臊,中间划一道口子(不要划透),装入盘内,放入葱、姜、料酒、盐、味精、胡椒粉,腌 5 分钟待用。③把鸡蛋、面粉、淀粉调匀成糊,在每片腰子剖开面抹一层蛋糊,放入肉馅,合起来。④把网油平铺到砧板上,分成 4 块,每块抹一层蛋糊,放一片腰子,用网油将腰子包好,两头用绳扎紧。⑤将腰子上笼蒸 5 分钟取出,待冷后,用二股小烤叉逐个横穿过去。⑥起木炭炉(不要火苗),将腰子放上不停地翻烤,烤至呈金黄色时,抽掉叉子,割断绳子,抹上香油,每片改成 5 块装盘。甜面酱、花椒盐同时上桌供蘸食。

【特点】

色泽金黄,香酥鲜嫩。

烤肠

【原料】

净猪腿肉 2000 克,肠衣 8 米长,盐 80 克,高粱酒 80 克,白糖 100 克,味



精、五香粉、胡椒粉、酱油各适量。

【制法】

①把猪肉洗净,切成边长1厘米的小方丁,装入盆内,放入盐、高粱酒、白糖、少许味精、胡椒粉、五香粉和酱油,搅匀,用灌肠漏斗灌入肠衣内,每8厘米用绳子扎紧。②用铁钩挂着肠子,放入烤炉,烤熟取出。凉后改成斜刀片,装盘即可。

【特点】

香气浓郁,鲜美可口。

煎猪肠子酸白菜

【原料】

猪肉1500克,面包100克,鸡蛋100克,豆蔻粉少许,盐15克,胡椒粉少许,葱头100克,肠衣200克,油150克,黄油100克,焖酸白菜1000克。

【制法】

①猪肉切成小块,用细算子绞肉机绞碎,放盐、胡椒粉、用水泡过绞碎的面包、黄油炒过的葱头末、豆蔻粉、鸡蛋,一起用力搅拌,再陆续放入冷水继续搅拌和匀。②将粗细均匀的肠衣里外冲洗干净,把和好的馅灌入肠衣内,用线扎紧两头,然后截成每根10厘米长的段,用线扎紧,放烤盘内,用微火烤之。烤时要经常翻动,使两面烤匀。熟后按原来的节段切开,用热油煎上色,每份两根肠子,配焖酸白菜。

【特点】

焦香味美

生烤乳猪肉

【原料】

乳猪肉一方约2000克,乳腐卤150克,生姜15克,青葱25克,蒜头1只,花椒3克,豆瓣酱50克,黄酒25克,精盐10克,白糖50克,白醋10克,五香粉3克,麦芽糖50克,麻油50克,胡椒粉3克,味精少许。

【制法】

①花椒与精盐用文火炒香,待凉,抹擦于乳猪肉四周腌渍4小时,沥干吹燥。②乳腐卤、豆瓣酱加上黄酒调开,加上姜末、葱末、蒜蓉、五香粉、精盐、白糖、胡椒粉调成糊,涂于乳猪肉上,再腌渍8小时。③用干净布抹去肉上酱



糊,将肉块在沸水中氽片刻,见肉皮发硬,捞起沥干,肉皮上涂上白醋,再涂以麦芽糖,于通风处吹干。④将乳猪肉皮向下放于烤炉下层铁栅上,用200~250℃温度烧烘10分钟,停关电路,2分钟后开炉门将肉块翻身,用200℃温度再烤10分钟,关上电路,2分钟后开炉门将猪肉再次翻身,肉皮向下,用200℃温度再烤制10~15分钟,直至肉皮起泡、发焦,关闭电路,将肉块在炉内停焖5分钟,取出涂上麻油,切片装盆,上桌时可跟上各种调汁,如烧烤酱、甜面酱、花椒盐等。

【特点】

肉香浓郁,皮脆味鲜嫩。

烤小牛肉和猪肉

【原料】

小牛肉500克,猪肉500克,元葱2只,香叶5片。胡椒粉少许,精盐适量,花生油50克。

【制法】

①元葱1只切片,另1只切碎末。牛肉、猪肉洗净,去骨,晾干后,切成4厘米见方的块,放入盛器撒上盐和胡椒粉,加花生油和元葱片拌匀,盖上盖,放入冰箱,腌渍2小时,取出。②将1块牛肉夹1块猪肉依次地穿在不锈钢细钎上,每块肉之间穿上半片香叶,把钢钎担搭在烤盘上,然后将烤盘移入预热好的烤箱,箱温取200℃左右,约烤20~25分钟即熟。烤熟后,抽去钢钎装盘或连钎整串装盘均可,撒上元葱末上席。

【特点】

本色,有特殊的烤肉香味。

烤牛柳

【原料】

净牛后腿肉1000克,生菜油25克,胡萝卜100克,芹菜75克,蒜片25克,酸白菜125克,番茄125克,生菜叶少许,香菜适量。胡椒粒3克,精盐5克,醋精少许。

【制法】

①将牛肉上的薄膜白皮去掉,用水洗净,撒上精盐,搓匀。②将胡萝卜、葱头去皮洗净,芹菜择洗干净,均切片。香菜洗净,切段。将以上蔬菜与胡



椒粒一起均匀地放在牛肉上,把蒜片嵌入牛肉内,腌2小时。③将腌过的牛肉放进烤盘,浇上生菜油,送入预热好的烤箱,箱温先取250℃,烤15~20分钟后,将箱温调至180~200℃继续烘烤40分钟。烘烤中要经常翻动,并往烤盘里加水,保持湿润。待牛肉四面都呈金黄色时,可用叉子叉一下牛肉,如肉汁呈白色,表明肉已熟,即可取出晾凉,切片,装盘。④可在牛肉片周围配酸白菜、番茄片,用生菜叶围边即成。

【特点】

味清淡,不腻。

烤咖喱猪肝

【原料】

猪肝300克,鸡蛋2只,精盐6克,味精少许。咖喱粉5克,面粉少许,素油适量。

【制法】

①将猪肝洗净,放入冰箱冷冻室稍冻一下,取出斜刀切薄片。鸡蛋打散。②将精盐、味精、咖喱粉放到猪肝中抓匀,稍腌片刻。然后逐片沾上面粉,蘸裹鸡蛋液(勿使下滴),入油锅旺火煎炸至两面呈黄色,放入刷过一层油的烤盘中。③将烤盘送入预热好的烤箱,箱温取180℃左右,约烤10分钟,至外焦黄即可装盘上桌。

【特点】

外焦里嫩,香鲜适口。

五香辣驴肉干

【原料】

驴肉1000克,茴香4颗,桂皮1小块,花椒1克,黄酒50克,精盐4克,酱油50克,白糖15克,米醋10克,五香粉1克,麻油25克,胡椒粉、味精各少许。

【制法】

①驴肉洗净,切成3厘米方块,加上花椒与盐炒香的花椒盐,腌渍2~4小时。②驴肉置炒锅内,加上米醋与少许熟生油,用文火焙炒至干,倒入黄酒、酱油、少许水煮沸,撇去浮沫,加入茴香、桂皮用文火焖煮1~1.5小时,加上白糖、味精,用旺火收干卤汁。③驴肉拌上麻油、五香粉、胡椒粉,置烤盘



中,入烤炉烘制 10~15 分钟,中间不断翻拌,和淋上麻油。

【特点】

硬香、甘鲜、越嚼味越浓。

烤猪肝串

【原料】

猪肝 250 克,葱头 100 克,芹菜 50 克,鲜蘑菇 100 克,黄酒 15 克,精盐 4 克,辣酱油 15 克,辣油 5 克,胡椒粉、味精各少许。

【制法】

①葱头剁成蓉,芹菜切成米粒大。②猪肝切成 0.8 厘米厚的片,加上黄酒、胡椒粉、葱头末、芹菜末、味精腌渍 30 分钟。③鲜蘑菇切成片,厚约 0.5 厘米,加上少许精盐、胡椒粉拌和。④取铁钎子数根,每根顺序穿上肝片、蘑菇片各三片,排放于烤盘上。⑤铁锅内加少许生油,爆香葱头茸、芹菜米,加上少许精盐、味精拌和,浇于猪肝串上。⑥辣油熬热,浇于猪肝串上,入炉用 200℃ 温度烤 10 分钟,翻身再烤 5~10 分钟即成。

【特点】

松香、鲜嫩、辣味浓醇。

烤牛肉

【原料】

牛肉 500 克,番茄 125 克,青椒 125 克,洋葱 125 克,大蒜头 1 只,胡椒粉,肉桂粉各少许,白醋 25 毫升,精盐适量,色拉油 75 克。

【制法】

①将洋葱、番茄、青椒收拾干净后切片,蒜头切末。将精盐、胡椒粉、肉桂粉、蒜头末放在一起拌和做香料。②整块牛肉洗干净,揩干水分。将拌好的香料涂在牛肉四面并擦匀,过 5 分钟后再蘸上白醋,挂在通风处 6 小时,晾干水气。③将晾好的牛肉放进涂过食油的烤盘里,将香料末仍撒回牛肉表面。将烤盘送入预热好的烤箱烘烤。箱温先取 250℃,待牛肉烤至无血水,浇上色拉油,继续烧烤至牛肉全部呈黄色时,取出烤盘。④将洋葱片、番茄片、青椒片拌和,铺在牛肉上面,再将烤盘放进烤箱,箱温降至 180℃ 左右,烤 25 分钟左右至牛肉酥嫩。烘烤时,要随时将滴下来的汁和油再浇到牛肉上面,如汁水太少可加少量的水。⑤将烤熟的牛肉取出,晾凉切片,装盘。烧



盘中烘烤下来的汁水,过滤后成原卤汁,浇在切好的牛肉上即可。

【特点】

色紫红,酥嫩。

五香辣味牛肉干

【原料】

黄牛后腿肉 100 克,生姜 15 克,茴香 5 颗,桂皮 1 小块,花椒 2 克,黄酒 50 克,酱油 50 克,白糖 20 克,五香粉 2 克,麻油、胡椒粉、味精各少许。

【制法】

①黄牛后腿肉切成 2 厘米见方的块,加上酱油、拍碎的生姜、茴香、桂皮、花椒,以及适量水,煮沸,撇去浮沫,加入黄酒,用文火焖煮约 1~1.5 小时,加入白糖、味精;用中火收稠卤汁,淋上麻油,拌入胡椒粉、五香粉,改用小火,轻轻顺向翻炒,直至略为干燥。②烤盘上涂上油,平铺上牛肉块,入炉用 180~200℃ 温度,烘制 20~25 分钟,中间翻拌二三次。

【特点】

干香味浓,越嚼越鲜。

鲜香牛肉条

【原料】

黄牛腿肉 500 克,干辣椒 3 只,蒜头 2 瓣,花椒 30 粒。黄酒 20 克,酱油 25 克,白糖 10 克,麻油 15 克,味精少许。

【制法】

①蒜头拍碎剁成茸;干辣椒切成细丝;花椒炒香待凉。②牛肉批筋、膜,切成 0.5~1 厘米厚,3~4 厘米长的条,再横向(逆牛肉丝缕的方向)切成 0.5 厘米宽的粗丝。③牛肉条放入盆中,加上黄酒、酱油、白糖、花椒、麻油腌渍 30 分钟。④炒锅内加上适量生油,烧熟后降温至五成热,爆香蒜蓉,下干辣椒丝,煸出辣油,下牛肉条划散,并不断煸炒,直到水分略干,拌上麻油装入烤盘,入炉用 200℃ 温度烤约 10 分钟,翻拌一下,再淋上麻油,续烤 5~10 分钟即成。中间再翻拌一次。

【特点】

麻辣、鲜香。



烤牛排

【原料】

牛排 5 块,葱 125 克,大蒜叶 125 克,芝麻少许,砂糖 100 克,胡椒粉、精盐、味精各少许,酱油 100 毫升。

【制法】

①牛排切成 8 厘米长、4 厘米宽的条片,两边开花刀,并用刀拍松。
②葱、蒜切成小段,入盛器,加酱油。芝麻、砂糖、胡椒粉、精盐、味精拌和,再放入牛排腌渍 2~3 小时后,取出,沥去汁水。
③将牛排放在预热好的烤箱烤网上(烤网置于中格),箱温取 150~180℃,烤时要不断翻动,使烤均匀,约烤 40 分钟,待牛排至五六成熟时,装盘上席。烤时将烤盘放置于牛排下方,以备汁油下滴。欲使牛肉热得透些,也可适当延长烧烤时间。

【特点】

有炙烤香,风味独特。

烤羊肉卷

【原料】

净羊肉腿肉 200 克,面粉 100 克,黄油 20 克,鸡蛋 1 只,净葱头 75 克,净青葱 50 克,生菜 50 克,香菜少许,胡椒粉、精盐、味精各适量,猪网油 1 小块。

【制法】

①将羊肉洗净,绞成极细的肉糜,加入鸡蛋、胡椒粉、精盐、味精,用力和匀上劲。再将葱头 25 克和香菜切末放入肉馅拌匀。
②将肉馅和一根不锈钢细钎一起放入冰箱内冻凉。
③将面粉加 50 毫升水和成面,分成 3 块,擀成牛舌形,每片上抹匀黄油,撒上精盐,将 3 片叠放擀成薄饼,烙熟。
④把冷冻过的羊肉馅抓捏成 3 个卷(每个长约 10 厘米),用猪网油分别裹住,再用冰凉的钎子将肉卷纵向连穿起来,抹上少许鸡蛋液,将其担搭在烤盘上。
⑤将烤盘送入预热好的烤箱,箱温取 250℃,烘烤中要常转动,并随抹黄油,约烤 15 分钟,肉卷呈金黄色、外焦里嫩时,取出,抽掉钢钎。
⑥将烙好的薄饼分成 3 份,用饼将羊肉卷卷起,放在盘中。
⑦将青葱切段,葱头 50 克切片,和生菜一起摆在肉卷的周围。还可根据个人的喜好,单跟蘸食的调味品。

【特点】

色枣红,质嫩软,味鲜美。



烤牛肉扒

【原料】

嫩牛肉 500 克,发酵粉 2 汤匙,牛奶 2 汤匙,鸡蛋 1 只,洋葱 2 只,奶油 1 汤匙,花生油少许,食盐 1 汤匙,胡椒粉少许,番茄、生菜各适量。

【制法】

①把发酵粉加入牛奶中,调匀。将洋葱洗净切碎,在锅内用文火干煸至金黄色,倒去水分。②将牛肉洗净,切成小丁。将牛肉与洋葱、牛奶、鸡蛋(打散)一起拌匀,再加食盐、胡椒粉调味。③用花生油涂于手掌上,将牛肉分成 5 份,用手搓成圆球,再略略压扁,中心可留圆洞。④将空烤盘涂上花生油放进烤箱中层,箱温先取 250℃,待烤盘烧热后,再把准备好的牛肉放进烤盘,烤 8~10 分钟,再将箱温降至 180℃左右,继续烤 20~25 分钟即成。⑤烤好后取出,将奶油均匀地浇在牛肉上,将牛肉移入餐盘中,配上鲜番茄、生菜等,趁热上桌。

【特点】

酥嫩扒软,味鲜美。

烤羊肉串(一)

【原料】

净羊肉 1000 克,洋葱 1 只,番茄 2 只,青椒 1 只,酸黄瓜 120 克,白醋、胡椒粉各少许,精盐适量,奶油 50 克,花生油、孜然面少许。

【制法】

①羊肉洗净,去净筋膜,切 5 厘米见方块。洋葱切末。番茄 1 只和青椒均一切四。酸黄瓜切角,另 1 只番茄切片。②将洋葱末、白醋、花生油、精盐、胡椒粉拌和,加进羊肉中继续拌匀,腌 2 小时。③将腌好的羊肉块串在不锈钢钎上,排紧,羊肉四面涂上奶油。番茄块、青椒块相间地串在另一根钢钎上。两串都担搭在烤盘上。④将烤盘送入预热好的烤箱,箱温先取 250℃,烤 10 分钟左右,将箱温降至 200℃,继续烤 25~30 分钟即可。烘烤中应不时转动,并往羊肉上抹流下来的油汁,如盘中无油汁,也可抹些奶油或花生油,还可根据个人的喜爱,往羊肉串上撒些孜然面。烤至青椒和番茄黄熟,羊肉红熟。整串搁在盘上,再配以酸黄瓜、番茄片。



【特点】

红绿相间,味香鲜美。

烤羊肉串(二)

【原料】

净羊肉 1000 克,洋葱头 500 克。胡椒粉少许,精盐适量,花生油 50 克,孜然面少许。

【制法】

①把羊肉洗净,切成 40 个方块。洋葱也切块。用胡椒粉、精盐、花生油把羊肉和洋葱拌匀,腌渍 2~3 个小时。②用不锈钢细钎一块羊肉、一块洋葱地穿好成串,把金属钎担搭在烤盘上。将烤盘送入预热好的烤箱,箱温先取 250℃,烤 10 分钟左右,然后将箱温降至 200℃,继续烤半小时,烤至八成熟。烘烤中须不时翻转肉串,并刷上花生油,还可根据个人的喜爱,往羊肉串上撒些孜然面。可连钎放在餐盘内上席。

【特点】

羊肉外焦黄,里嫩热,香气扑鼻。

烤里脊

【原料】

羊肉糜、牛里脊各 300 克,元葱 125 克,番茄 125 克,酸黄瓜 125 克,鸡蛋 2 只,面粉 75 克,胡椒粉少许,精盐适量,黄油 75 克。

【制法】

①元葱切碎末,煎锅坐火上,放黄油,烧热,放入元葱,炒至金黄,盛出。②将两种肉糜装入盛器,打入鸡蛋,加面粉、炒过的元葱、胡椒粉、精盐,拌匀,然后抓搓成腰圆形的肉糜条 10 条。③烤盘内抹食油,将肉糜条排放在烤盘内,送入预热好的烤箱,箱温先取 250℃,烤 7~8 分钟,然后将烤箱温度降至 180~200℃,再烤 20 分钟左右即可。烧烤中要不时刷上黄油,并注意轻轻翻动肉糜条,使烤均匀,烤至外黄里熟,取出装盘。盘边再配以切块的酸黄瓜和番茄片,即可上席。

【特点】

色紫红,香酥,配菜爽口。



烤酥肉

【原料】

肥瘦猪肉 250 克,鸡蛋 1 只,淀粉 75 克,面粉 25 克,白糖 25 克,绍酒 10 毫升,葱末、姜末、酱油、精盐各少许,高汤适量,食油 500 克(实耗 50 克)。

【制法】

①猪肉切成约 5 厘米长、3 厘米宽、1 厘米厚的坡刀片。将鸡蛋打成糊,加入湿淀粉和水、白糖、姜汁、酱油、绍酒等,搅拌成糊状。②炒锅内倒入食油,在旺火上烧到七成热,将肉片蘸匀淀粉糊,逐片下入锅中,稍炸一下,即用漏勺捞起,将葱末、姜末放入炸好的肉片上,高汤中加入精盐、味精调好味,倒入搪瓷盆里,然后把盆放入预热到 250℃ 的烤箱内烤 20 分钟即成。

【特点】

肉质酥烂,色泽红润光亮,鲜嫩味厚,肥而不腻。

烤白菜肉卷

【原料】

猪肉糜(或羊肉糜)500 克,元葱 125 克,面粉 40 克,白菜叶 25 克,胡椒粉少许,黄油 50 克,酸奶 125 克,精盐适量,清鸡汤 150 毫升。

【制法】

①将白菜叶放入开水锅内氽一下,使软好用。元葱切碎。②锅坐火上,放黄油,烧热,将元葱末用中火煸黄,再放入面粉、肉糜、盐、胡椒粉及鸡汤 25 毫升,用中火将肉糜炒熟。③用白菜叶将肉糜包成 4 厘米长、1.5 厘米粗的卷子 25 只,排列在烤盘内,加鸡汤 125 毫升。④将烤盘送入预热好的烤箱,箱温取 160℃,约烤半小时,即可取出装盘。再在肉卷上浇上一些酸奶上席。

【特点】

肉酥,味浓而不腻,酸香兼备。

烤肉饼

【原料】

猪肉 125 克,牛肉 125 克,元葱 75 克,青椒 50 克,葡萄干 50 克,奶酪粉 25 克,面粉 200 克,鸡蛋 3 只,牛奶 75 克,胡椒粉、红椒粉各少许,发酵粉 3 克,精盐 12 克,猪油 75 克,黄油适量。



【制法】

①元葱切碎。青椒切丁。鸡蛋 1 只煮熟,去壳切碎。葡萄干切碎。猪肉、牛肉洗净,分别绞末。②煎锅内放黄油,用中火烧热,将元葱放入煸出香味后,加入猪肉末、牛肉末炒熟,再加青椒、葡萄干、熟蛋、精盐、胡椒粉、奶酪粉、红椒粉炒透,盛起晾凉,作为肉馅。③面粉中打入鸡蛋 1 只,加发酵粉、牛奶、猪油拌和揉透,盖上湿布,发 3~4 小时,面发酵后再揉匀,分成 8 份,擀成皮子。④用皮子分包全部馅心做成饺子,烤盘内刷上食用油,将饺子排列在烤盘内,再用鸡蛋 1 只,打成蛋糊,刷在饺子上。然后将烤盘送入预热好的烤箱,箱温取 200℃,约烤 15 分钟左右,烤熟烤黄,取出装盘即可。

【特点】

色金黄,香肥松酥,宜作小盘菜或点心。

烤猪肉脯

【原料】

瘦猪肉 500 克,酱油 50 毫升,白糖 50 克,鸡蛋 1 只,胡椒粉 5 克,味精少许,料酒 10 毫升,葱、姜片各 20 克。

【制法】

①猪肉洗净,切成 3 厘米长、2.5 厘米宽、0.6 厘米厚的片。鸡蛋打散。②先将料酒、酱油加到猪肉内,用手抓一抓。然后再加入白糖、胡椒粉、味精、蛋液,用手多抓搓几下,腌渍 1~2 小时,捞出,沥净汁液。③烤盘里抹一层油,用葱、姜片垫底,将沥干的肉摊放在葱、姜片上。然后将烤盘送入预热好的烤箱,箱温先取 200℃,烤 15 分钟后,箱温降至 150℃,再烤 25 分钟即成。烘烤中要不时翻动肉块,使烤均匀。

炒羊肉

【原料】

瘦羊肉 500 克,菜油、盐、辣椒粉各适量,蛋清 1 个,淀粉少许。

【制法】

①将羊肉洗净切片,放蛋清、淀粉调匀。②炒锅置旺火上,锅烧热后倒入菜油,待油烧热,将羊肉片放入锅内,迅速翻炒,将水分炒干后,将盐、辣椒粉依次放入,翻炒均匀,出锅盛盘,即可食用。



【特点】

滋味微辣鲜香,肉质滑软不腻。

烤羊肉串

【原料】

净羊里脊肉(或后腿肉)750克,酱油100克,花椒粉2分,乳鸽2只,姜汁5克,料酒20克,麦芽糖20克,白酱油75克,八角6粒,盐5克。

【制法】

①将麦芽糖、白酱油、八角、盐、清水1000克放入锅中煮20分钟成卤汁,再放入已洗净的乳鸽,煮沸后,用小火煨至鸽肉七成熟,再浸半小时,即可取出。②将姜汁、料酒抹进乳鸽肚里,外皮再涂上已熬稀的麦芽糖,用铁钩穿上,挂放在风口处吹干。③把烤炉或焗炉或先烧热(约15分钟),放进乳鸽烘成焦黄色,即可取出盛盘。

【特点】

外皮焦黄酥脆。

串烤牛肉

【原料】

净牛腿肉300克,洋葱200克,丁卜100克,鸡蛋1只。黄酒15克,酱油5克,番茄沙司5克,辣酱油5克,白糖2克,精盐1.5克,味精2克,小苏打1.5克,胡椒粉1克,白醋5克,菱粉2克,生菜油1000克(实耗100克),葱花姜末各1克。

【制法】

①牛腿肉切成长3厘米、宽2厘米的柳叶薄片,盛入不锈钢盛器,放入盐、酒、酱油、鸡蛋、味精、小苏打、清水(115克)、糖、胡椒粉、菱粉,拌匀上浆,再加入生菜油拌匀,醒胀2小时,洋葱切除根蒂根须,剥去外衣,洗净切成2.5厘米长、2厘米宽的片。丁卜洗净,削去皮,也切成2.5厘米长、2厘米宽的长方片(约0.3厘米厚),待用。②用牙签将三片牛肉片、一片洋葱片、一片丁卜片串起,放入六成热的生菜油锅内炸熟,捞出,倒去热油,原锅放入余油25克,葱花、姜末稍煸几下,加入番茄沙司、白醋、胡椒粉、辣酱油、清水(15克)、糖、酒、味精、盐,投入牛肉串,排齐,转动铁锅,使卤汁滚上,然后整齐装盘上桌。



【特点】

鲜红色,香辣带微甜。

姜汁肉排

【原料】

猪肉排 1000 克,生姜 200 克,酱油、香油各 10 克,大蒜 20 克,精盐、胡椒粉适量。

【制法】

①将生姜切成细丝,浸泡在酱油中。②将肉排分成 5 块,与酱油、姜汁混合在一起,腌 4 小时。③将猪肉排放进烤盘,姜丝盖在其上,然后淋上香油,入烤箱烘烤。④待肉排烤好上盘时,去掉姜丝,将大蒜剁成末撒在上面即可。

烤箱控温范围:150 ~ 200℃。

烤箱烘烤时间:25 ~ 30 分钟。

【特点】

姜汁辛辣、开胃,有去寒保健之功效。

苹果烤猪肉

【原料】

猪腿肉 1000 克,苹果 500 克,苹果酒(或苹果汁)50 克,精盐、胡椒粉适量。

【制法】

①将猪腿肉切成 4 份,再将每 1 份都相应地放在 4 块涂了油的铝箔上,撒上盐与胡椒粉。②将苹果洗净,削皮,切片,也分成 4 份,码在肉的上面。③在每份苹果猪肉上倒一份苹果酒,然后把铝箔封包好,放入烤箱之中。④待肉烤熟后,即可解开封包进食。

烤箱控温范围:150℃左右。

烤箱烘烤时间:45 ~ 60 分钟。

【特点】

苹果酸甜粉烂,猪肉醇香味美,整个加热过程封闭在铝箔之中,原汁原味不失天然风味。



蒜蓉烤肉排

【原料】

腰部的软肉排 1000 克,猪油 50 克,大蒜 100 克,精盐、胡椒粉适量,柠檬汁(或食醋)适量。

【制法】

①将肉排片成 1 厘米厚的肉片,然后用刀背将其拍打到 0.5 厘米厚。
②将肉片平铺在烤盘上,抹上猪油,然后将大蒜剁细与盐、胡椒粉混合在一起也撒在肉片上,最后将烤盘送入烤箱。③待肉烤熟后可适当改刀,并淋上少许柠檬汁,即可上盘进食。

烤箱控温范围:200℃左右。

烤箱烘烤时间:5~10 分钟。

【特点】

咸鲜酸辣,蒜香溢席,入口软嫩。

酒香排骨

【原料】

上等横排 1000 克,红葡萄酒 50 克,香油 50 克,葱头、西红柿各 100 克,精盐、胡椒粉适量。

【制法】

①将葱头、西红柿洗净,切片备用。②将排骨切成 5 块,用盐、胡椒粉腌 2 小时,然后装入烤盘,并倒入红葡萄酒,最后,在上面码上切成片的葱头及西红柿,便可送入烤箱。③待排骨烤熟后,淋上香油,即可上桌。

烤箱控温范围:200℃左右。

烤箱烘烤时间:15~20 分钟。

【特点】

酒香醇厚,使人闻之欲醉,食欲大开。

菠萝烤火腿

【原料】

火腿 1000 克,新鲜菠萝(或罐头)500 克,糖浆 80 克,柠檬汁 50 克。



【制法】

①将糖浆与柠檬汁充分混合,使之成柠檬糖浆。②将火腿切片,菠萝也洗净切片。③将火腿片涂上柠檬糖浆,与菠萝片交替码入烤盘。④将烤盘推进烤箱烘烤,中途取出一次,再涂上柠檬糖浆。⑤待火腿片熟透,呈微焦黄色时即可上盘进食。

烤箱控温范围:150~180℃。

烤箱烘烤时间:5~8分钟。

【特点】

甜蜜可口,兼有菠萝与火腿两者的香味。

麻辣猪腿

【原料】

猪后腿肉 1000 克,四川麻辣酱 50 克,黄瓜、芹菜各 100 克,鸡蛋 2 个,精盐、胡椒粉适量。

【制法】

①将猪腿肉切成薄片,用盐、胡椒粉拌匀,腌半小时。②将鸡蛋与麻辣酱一起调成糊状,放入肉片蘸满,然后放入烤盘之中入烤箱烘烤。③待肉烤好后配上黄瓜、芹菜,即可装盘上桌,趁热食用。

烤箱控温范围:150~200℃。

烤箱烘烤温度:10分钟左右。

【特点】

麻辣香酥,为开味之佳品。

网油猪蹄

【原料】

猪蹄 5 个,网油 100 克,芹菜、葱头各 50 克,土豆泥 500 克,精盐、胡椒粉适量。

【制法】

①将猪蹄去毛洗净,放入水中煮 1 小时后,取出撒上盐与胡椒粉。②在猪蹄外围包一层网油,放入烤盘内,然后在四周撒上切碎的葱头与芹菜,放入烤箱烘烤。③在烤箱中烤上色后取出,上盘时配上土豆泥即可。

烤箱控温范围:150~200℃。



烤箱烘烤时间:10~15分钟。

【特点】

色泽金黄油亮,下酒别具一格。

串烤猪肉

【原料】

猪肉 1000 克,土豆 1000 克,辣椒粉适量,烤肉酱适量。

【制法】

①将土豆去皮洗净,切成小块并撒上盐,放置待用。②将猪肉洗净也切成小块。③用烤签穿入猪肉块与土豆块,注意是一块猪肉一块土豆轮换穿入。穿好后,放入烤盘,撒上辣椒粉,入烤箱烘烤。④待肉串烤好后,蘸烤肉酱食用。

烤箱控温范围:150~200℃。

烤箱烘烤时间:10~15分钟。

【特点】

香辣适口,猪肉焦嫩,土豆粉软,其色、香、味与正宗羊肉串不相上下。

烤菠萝瓤羊腿

【原料】

羊腿肉 2000 克,碎菠萝罐头 1 听,葱头 2 个,面包粉 2 杯,精盐、胡椒适量。

【制法】

①先将羊腿去骨后用盐与胡椒揉擦均匀,然后片成薄片(大块肉片)。②将葱头煮至半熟后剁碎;将罐头打开取出碎菠萝块沥干,然后将葱头与菠萝一起平铺在肉片上,再将肉片卷起,用细线绑紧。③将肉卷粘上面包粉后,送入烤箱悬空烘烤。中途需拿出来涂两次罐头中的糖汁。

烤箱控温范围:120~150℃。

烤箱烘烤时间:40~60分钟。

【特点】

羊肉酥软,甜蜜适口,具有菠萝清香。



鲜薄荷烤羊肉串

【原料】

羊肩肉 500 克,薄荷叶 1 串,红辣椒粉少许,精盐、胡椒适量。

【制法】

①将羊肩肉切成 30~40 个小方块,然后与盐、胡椒、辣椒粉一起充分搅拌,静置腌 2 小时。②将羊肉取出,与薄荷叶交替穿在铁签上(铁签可用自行车条钢丝制作)。③将肉串悬空放在烤箱中烘烤。④如果无薄荷叶,也可用薄荷油代替,擦在羊肉的表面。

烤箱控温范围:200~270℃。

烤箱烘烤时间:15 分钟左右。

【特点】

咸鲜适口,具有薄荷清香,别有风味。

酒香羊肉串

【原料】

羊肉 500 克,白酒 50 克,菜油 50 克,生粉 50 克,精盐、胡椒粉适量。

【制法】

①将羊肉切成小块,与胡椒粉、盐拌匀,腌 2 小时。②将酒倒入生粉中,把生粉调成浆状,然后与腌好的羊肉拌和。③将拌好的羊肉取出,穿入烤签中放入烤箱烘烤,中途取出淋上菜油再继续烘烤,直至烤熟为止。

烤箱控温范围:250℃左右。

烤箱烘烤时间:15 分钟左右。

【特点】

酒香四溢,色泽金黄,外酥内嫩。

串烤加味羊肉

【原料】

瘦羊肉 1000 克,粗香肠 500 克,小蘑菇 300 克,西红柿 300 克,精盐、胡椒粉适量。

【制法】

①将香肠、番茄切成厚片,然后将蘑菇洗净,去蒂待用。②将羊肉切成



小块后,用胡椒粉、盐腌2小时,然后沥干汁水。③将腌好的羊肉、切成片的香肠、西红柿与洗净的蘑菇交替地穿在烤签上,悬空放入烤箱烤熟。

烤箱控温范围:250℃左右。

烤箱烘烤时间:15分钟左右。

【特点】

滋味醇厚、饱满,回味无穷。

串烤糖醋羊肉

【原料】

羊肉1000克,面包500克,绵面糖100克,香醋40克,精盐、胡椒粉、淀粉适量。

【制法】

①将面包切成小块待用。②将羊肉切成小块,并用盐、胡椒粉腌之。③将糖、醋、淀粉调成稀浆,并与羊肉一起充分拌和。④将面包、羊肉轮番穿入烤签之中,进烤箱烘烤。⑤烤熟后可配上新鲜番茄同时上桌。

烤箱控温范围:250℃左右。

烤箱烘烤时间:15分钟左右。

【特点】

酸甜可口,开胃健脾,可增加食欲。

炸烤羊舌

【原料】

羊舌6条,面包粉50克,面粉、鸡蛋各70克,植物油500克(实耗100克),精盐、胡椒粉适量,肉汁、土豆条、西红柿少许。

【制法】

①将羊舌洗净切成薄片,撒上盐、胡椒粉,蘸上面粉与鸡蛋液,再滚上面包粉,用手压实。②将羊舌片在热油锅中走油,待略有金黄时起锅放入烤箱烘烤。③上菜时,可在烤羊舌上浇少许肉汁,并配上土豆条与西红柿。

烤箱控温范围:150~200℃。

烤箱烘烤时间:5~10分钟。

【特点】

外酥内软,色泽金黄,鲜美无比。



烤羊肉灌肠

【原料】

羊胸肉 1000 克,大蒜、葱头、香菜各 100 克,鲜石榴籽 50 克,肠子适量,精盐、胡椒粉适量。

【制法】

①将羊胸肉洗净,用绞肉机绞碎,再将大蒜、葱头用刀剁碎。然后将剁碎的羊肉、大蒜、葱头,再加上盐、胡椒粉与石榴籽和成馅,灌入肠中,再用细绳将两端系紧。②将灌好的羊肠放入烤箱中,直至烤熟,食时再加上香菜即可。

烤箱控温范围:150 ~ 200℃。

烤箱烘烤时间:10 ~ 15 分钟。

【特点】

郁香适口,味浓不腻,老少皆宜。

糖酥肥羊尾

【原料】

去皮肥羊尾 4 个,面粉 200 克,鸡蛋 2 个,绵白糖 50 克,面包粉 150 克。

【制法】

①将鸡蛋打散,放入白糖、面粉搅拌均匀,然后加少量水,再放入羊尾。②将羊尾从糖液中取出,粘上面包粉,用手压紧,然后放入油锅中炸一下,直至羊尾变黄为止。③将油炸的羊尾放入烤盘,烤好后配上油炸土豆片即可装盘。

烤箱控温范围:200℃左右。

烤箱烘烤时间:5 ~ 8 分钟。

【特点】

入口油酥香脆,其味甜蜜,可作宴席佳品。

酒香羊肉丁

【原料】

羊后腿肉 500 克,面粉 100 克,葡萄酒 30 克,精盐、胡椒粉适量,植物油适量。



【制法】

- ①将羊腿肉洗净,切成小丁。
- ②将羊肉丁拌上面粉、盐、胡椒粉。
- ③将植物油在锅中烧至7成热,再将肉丁放入锅中,炸至微黄时捞出并沥干油。
- ④将炸过的肉丁放入烤盘,再将葡萄酒均匀地洒在烤盘内,放入烤箱烘烤。
- ⑤上盘时可配少量绿色蔬菜。

烤箱控温范围:200~250℃。

烤箱烘烤时间:5~7分钟。

【特点】

色泽金黄,酒香扑鼻。

五香羊柳

【原料】

羊里脊肉 1000 克,绵白糖 20 克,精盐、五香粉各 10 克,花生油、酱油各 50 克。

【制法】

- ①将羊肉切成柳树叶状,加上盐和少许水在高压锅中焖熟。
- ②将羊肉从锅中取出,沥干水分,拌上白糖、五香粉、花生油、酱油等,在烤盘中均匀地铺上一层,送入烤箱烘烤。
- ③在烘烤过程中先用小火,后用高温,且要翻动 2~3 次。

烤箱控温范围:100~200℃。

烤箱烘烤温度:30~35分钟。

【特点】

香浓可口,有咬劲,是理想的消闲食品。

干酪小牛排

【原料】

小牛排骨 1000 克,鸡蛋 2 个,面粉 50 克,面包粉 200 克,干酪 100 克,土豆泥 1000 克,精盐、胡椒粉适量。

【制法】

- ①将小牛排骨切成 7 块,用刀背拍打,然后撒上盐、胡椒粉,沾上面粉,裹上鸡蛋糊、干酪、面包粉收拢成椭圆形。
- ②将处理后的牛排用热油炸成金黄



色,然后送入烤箱烤熟。③起菜时配上土豆泥即可。

烤箱控温范围:200℃左右。

烤箱烘烤时间:5分钟左右。

【特点】

外酥内软,香醇可口,色泽金黄。

烤牛腿

【原料】

小牛腿肉 2000 克,炸土豆条 1000 克,胡萝卜、芹菜、葱头各 50 克,精盐、胡椒、牛肉汤适量,番茄酱 100 克。

【制法】

①在牛腿肉上撒上盐、胡椒,并整块放入烤盘内,四周放上切碎的胡萝卜、芹菜与葱头,然后送入烤箱烘烤。②待肉烤熟后,将腿肉取出切成薄片,然后放进锅里用牛肉汤煨 10~15 分钟。③捞起汤中的牛肉片,配上炸土豆条,浇上番茄酱便可上桌。

烤箱控温范围:250℃左右。

烤箱烘烤时间:5~10 分钟。

【特点】

肉质软滑,原汁原味,兼有烤之醇香。

五香牛肉干

【原料】

牛肉 1500 克,香油 100 克,桂皮、八角、茴香、丁香、大料共 200 克,绵白糖 20 克,精盐、胡椒粉、料酒适量。

【制法】

①将牛肉切成小块,并用盐、胡椒粉拌匀,略腌片刻。②将煎锅烧热后放入香油,然后下入牛肉块煎黄,再洒上料酒,并放进锅里加牛肉汤和香料烧开,随后用文火将牛肉煮至 7 成烂。③将煮烂的牛肉与糖拌匀后,放入烤盘,以小火烤之,待汁水收干后便可出炉。

烤箱控温范围:150℃。

烤箱烘烤时间:20~30 分钟。

**【特点】**

香味饱满浓郁,嚼之咸中带甜,余味无穷。

蛋禽类

北京烤鸭(一)

【原料】

北京填鸭 1 只净重 2000 克,糖浆 40 克,甜面酱 100 克。

【制法】

①将鸭宰杀后洗净去毛。②打气,将颈部的鸭皮与肌肉组织分离,插入气门,用气筒将空气充入鸭体皮下组织,当气充到 8 成时抽出气门,将细线捆住颈部防止漏气。③掏膛。用刀在肛门处开一小口,掏出膛中的肠子、肝脏、心脏,然后伸进一段木棍,将鸭子的胸脯撑起。④洗膛。从肛门处灌清水,反复清洗膛内,然后挂在钩子上晾干。⑤烫皮。用 100℃ 的开水从鸭子的颈部往下淋,使表皮上的毛孔紧缩,皮下气体遇热膨胀。⑥打糖。将鸭晾干后往其身上淋上糖浆,使烤鸭具有枣红色并可增加烤鸭的酥脆性(糖浆一般要打两次,第一次在烫皮后进行,第二次在入烤箱前进行)。⑦灌水。从鸭子的肛门处灌入开水,并用塞将肛门塞住(或用线将肛门捆紧),不使其漏水,这样入烤箱后,鸭子内煮外烤,熟得快。⑧将鸭子悬空吊置于烤箱内进行烘烤,中途要翻身数次。⑨放水。鸭子烤好后,放出腹内的开水。⑩片鸭。将烤鸭的皮与肉一起片下来装盘,鸭骨架与冬瓜做汤。⑪将烤鸭蘸甜面酱食用,如果有荷叶饼,卷上鸭肉、面酱一起食用则更妙。

烤箱控温范围:220 ~ 250℃。

烤箱烘烤时间:30 ~ 35 分钟。

【特点】

皮脂酥脆,色泽红润,肉质鲜嫩,味道醇香,肥而不腻。京城之名菜。

北京烤鸭(二)

【原料】

烤鸭用鸭 1 只(约 2700 克),香油、麦芽糖水各适量,荷叶饼 24 张,甜面



酱 2 碟,香葱段 24 根。

【制法】

①将鸭宰杀后烫去鸭毛,从一侧的翅膀下开口,取出内脏。②在宰鸭时切开的鸭颈处的皮与肉之间插入吹管,用吹风机吹至整只鸭皮胀满圆滑,此时用开水浇淋鸭身,以免风干时出油,再用热的麦芽糖水往鸭身浇淋一遍,即可晾在阴凉处,让微风吹干。天气好时,4~5 小时之后就可入挂炉中烘烤。经过微风吹干的皮,烤起来才会酥脆。③烤鸭时,将烤鸭钩勾住鸭脖梗,待挂炉中升起炭火,便可移鸭入炉,挂在内壁,盖上炉盖烤 20~30 分钟,取出即成金黄香酥的北京烤鸭,趁热再抹上一层香油,可使其油亮好看。④用专用片鸭肉的刀将鸭皮片下来。首先掰下鸭头,在鸭脖内侧浅浅下一刀,再由鸭前端向前片下酥而薄的一片鸭皮,接着卸下鸭翅,片下鸭腹的皮。将皮分别排列盘中。⑤接着将鸭肉片下来,排于盘中,并将鸭头切为两半,排于盘首,鸭尾摆于盘尾。食用时,配荷叶饼、甜面酱、香葱段。

【特点】

皮脆肉嫩,酱香浓郁。中国名菜。

洪湖烤鸭

【原料】

洪湖麻鸭 1 只约 2000 克重,荷叶 1 张,芦笋 500 克,精盐适量。

【制法】

①将活鸭宰杀后,开膛取出内脏,用水冲洗干净,然后用盐拌在表面与膛内,其中膛内的盐要多放点。腌半小时左右。②将芦笋洗净,每根切至寸长,放入鸭子膛内。③用新鲜荷叶一张将鸭子紧紧包住,然后放入烤箱烘烤。烤熟后去掉荷叶,将鸭子整只上盘。

烤箱控温范围:220~250℃。

烤箱烘烤时间:30~40 分钟。

【特点】

此菜除盐以外完全不放作料,其中芦笋甘甜,荷叶清香,品鸭之时,宛如身在水乡。



广式烤鸭

【原料】

腋下开膛填鸭 1 只,甜面酱 200 克,白糖 15 克,盐 15 克,料酒、甘草粉、味精、葱、姜、蒜各适量,麦芽糖 2.4 克,白醋 100 克。

【制法】

①锅内烧开水,鸭子用铁钩勾住头顶,一手提住鸭钩,另一手用勺将开水往鸭身上浇,反复浇几次,使鸭皮收紧。然后将麦芽糖、白醋用清水 100 克懈稀调匀,抹在鸭皮上(要抹匀),放在通风处晾干(这种做法通常叫晾皮,晾皮以皮干为合适)。葱、姜、蒜均切成末。②用甜面酱、料酒、白糖、盐、味精、甘草粉、葱、姜、蒜对成汁。③将晾好皮的鸭子先用一竹扦子从肛门穿过,再用线绳捆住(以防灌卤漏出),然后把调好的汁由翅下开口处灌入,入烤炉烤熟。④将鸭子取下钩子;把汁再由开口处倒出,然后剁成块码在盘中,浇上倒出来的汁即可。

【特点】

皮脆肉香,甜中带咸,酱味浓厚,吃起来别具风味。

八珍烤鸭

【原料】

肥鸭 1 只约 2000 克,糖浆 40 克,糯米 500 克,瓜仁、花生仁、桔饼、糖桂花各 40 克,冬瓜糖、果脯、红枣、红绿丝各 50 克。

【制法】

①将活鸭宰杀,开膛洗净。②将糯米蒸热,然后与瓜仁、花生仁、桔饼(切碎)、糖桂花、冬瓜糖、果脯、红枣、红绿丝等混合在一起,搅拌均匀。③将糯米混合物填入鸭膛,然后在外面刷上糖浆,放入烤箱烘烤。④烤熟后,趁热整只上盘食用。

烤箱控温范围:220~250℃。

烤箱烘烤时间:35~40 分钟。

【特点】

入口滑爽香甜,为传统婚宴之大菜。



奶油烤鸡排

【原料】

鸡脯肉 800 克,奶油少司 1000 克,龙须菜 200 克,煮菜花 250 克,鲜蘑 250 克,计司末 100 克,面粉 50 克,猪油 100 克,黄油 50 克,盐 10 克,胡椒粉少许。

【制法】

①将鸡脯肉在翼关节处剁断(留上节翼和鸡脯肉连着),剔净翼骨上节的腱肉成骨把,然后取下鸡里脊,抽去筋,再用刀片去鸡脯外层的硬皮,用肉拍子拍平,补上鸡里脊,用刀背剁松,收拢边缘,整理成约 6 毫米厚的树叶形的鸡排,撒盐、胡椒粉,粘上面粉,用热油煎成金黄色。②烤斗内浇一层奶油少司,上面放上鸡排,周围码放龙须菜段,小朵的煮菜花及切片的鲜蘑,再将奶油少司浇在上面,撒计司末,入烤炉烤至金黄色,食时淋黄油即可。

【特点】

色泽金黄,口味焦香。

烤鸡肝

【原料】

鸡肝 300 克,葱、姜、高粱酒、酱油、白糖、味精、胡椒粉、香油各适量。

【制法】

①把鸡肝洗净,切成长条装盘,放入葱、姜、高粱酒、酱油、白糖、胡椒粉、味精拌匀,腌约 20 分钟,放入烤盘里。②将烤盘放进烤炉,烤约 15 分钟,至熟取出,装盘,淋上香油即可。

【特点】

香嫩可口,操作简便。

叉烧肥鸭

【原料】

填鸭 1 只(约 2500 克),荷叶 10 张,蜂蜜 25 克,甜酱 200 克,葱白 252 克,香油 25 克,白糖 15 克。

【制法】

①先将填鸭剁去鸭掌,再由翅膀底部开一小洞,掏净内脏,冲洗干净,然



后,将荷叶用开水烫一下,捞出,分别裹成10卷,由鸭子开口处塞进鸭腹,使鸭身鼓胀起来,取特制的铁叉子,由鸭腿内侧根部穿到鸭肩,再捏拢叉尖,经过鸭颈穿出,把鸭头横着穿在两股叉上,叉尖从头部叉出13厘米长,用开水反复浇烫几次,使鸭皮绷紧,刷匀蜂蜜,放在通风处晾干。②用砖6块,码于两头,每头3块,中间留60厘米长的空,放入木炭引着,待不冒炭烟时,将炭火摊平,把叉好的鸭子架在砖上,炭火不宜过旺,先烧两肘,再烧脊背,最后烤腹部,把整个鸭子烤成枣红色即熟。③鸭烤好后,用干净布擦去灰末,用小刀先片鸭皮,再片鸭肉,整齐地码在盘内。将甜面酱事先放在碗内,加白糖、香油上屉蒸10分钟,取出,与葱白分别放在小碟中,同鸭片一同上席。

【特点】

肥嫩鲜香,诱人食欲。

沙茶酱烤鸭

【原料】

光填鸭1只(约2000克),沙茶酱250克,葱段100克,麦芽糖25克。

【制法】

- ①在鸭子翅下开一小口,掏出内脏后洗净,取一铁钩,从鸭颈处勾好。
- ②麦芽糖加入适量的温水调和,盛放在一边待用。煮一锅清水,左手提着铁钩拎起鸭子,往鸭子上浇透沸水,然后,再在鸭身上均匀地涂抹麦芽糖水,放在通风处吹干。
- ③将葱段放入锅内,加油炒香后和沙茶酱(125克)一起塞入鸭肚内,封好口,送入烤炉内烤熟,约30分钟取出,斩成小块装盘。另把沙茶酱125克装4小碟,同鸭块一起上桌。

【特点】

皮酥脆,肉香嫩,甜中带咸,酱香浓郁。

烤鸭丝盖菜

【原料】

烤鸭肉100克,盖菜200克,鸡油25克,花生油50克,料酒10克,葱丝10克,姜末5克,味精2克,精盐适量。

【制法】

- ①将烤鸭肉切成丝;盖菜去老根,切成3厘米长的段。②炒锅上火,放入



花生油烧热,将盖菜放入煸炒至熟,倒出沥油。锅再上火,放底油,将烤鸭丝、姜末、葱丝放入稍煸,再放入盖菜,调入料酒、精盐、味精炒匀,淋入鸡油,装盘即可。

【特点】

清香脆嫩,味美适口。

叫化童鸡

【原料】

嫩母鸡 1 只,约 1500 克,猪网油 250 克,猪腿肉(肥瘦相同)75 克,熟猪油 25 克,京葱(或小葱)100 克,精盐 2 克,姜丝 5 克,味精 2.5 克,八角 1 瓣,白纸 1 张,酱油 35 克,酒坛泥 3500 克,白糖 10 克,粗盐 75 克,花椒盐 10 克,透明纸 1 大张,葱段 5 克,细麻绳 4 米,山柰(中药)1 克,绍酒 75 克,鲜荷叶 2.5 大张,绍酒脚(沉淀的酒渣)100 克。

【制法】

①将母鸡宰杀,褪毛,洗净,在左翅膀下开刀口,取出内脏,洗净,沥干。剥去鸡爪,取出鸡翅主骨和腿骨,用刀背将翅尖轻剁几下,再在鸡腿内侧竖割一刀(使调料能渗入鸡肉),鸡颈根部用刀背轻敲几下,将颈骨折断(皮面不能破),便于烤煨时包扎。②将山柰、八角碾成粉末,放在瓦钵内,加入绍酒 50 克、酱油 25 克、白糖、精盐 1.5 克、葱段、姜丝拌匀,将鸡放入腌 15 分钟,其间翻动 2~3 次,使调料均匀渗入鸡体内。③将猪腿肉、京葱切成丝。炒锅置旺火上烧热,滑锅后,下熟猪油 25 克,放入葱丝、肉丝煸透,加绍酒 25 克、酱油 10 克、精盐 0.5 克、味精 2.5 克,炒熟装盘待用。④将炒熟的辅料从鸡腋下刀口处填入鸡腹,再将腌鸡的卤汁一起灌入,把鸡头紧贴胸部扳到鸡腿中间,再把鸡腿扳到胸部,两翅翻下使之抱住颈和腿,然后用猪网油包裹鸡身,先用 1.5 张荷叶包裹,第二层包 1 张透明纸(不使卤汁渗出),再包 1 张荷叶,接着用麻绳在外面先捆两道十字形,然后像缠绒线团那样平整地捆扎成鸭蛋形。⑤将酒坛泥砸碎,加入酒渣、粗盐 75 克和水 500 克捣韧,平摊在湿布上,把包扎好的鸡放在泥中间,将湿布四角提起,把泥均匀裹紧鸡身,然后除掉湿布,包以白纸,以防煨烤时泥土脱落。⑥将泥团放入烘箱,先用 220℃ 高温,将泥团中鸡身烘熟,40 分钟后,将温度调至 160~200℃ 左右,持续烘烤 3~4 小时即可熟烂。煨烤中要注意使泥团中的鸡腹朝上,防止油漏出流失。⑦上席时,将煨好的叫化鸡泥团放在搪瓷盘内端入餐厅,当场敲开



泥团,里面浓缩的香醇气即四溢扑鼻,增添食客佳趣。然后去掉荷叶等包裹物,将鸡和汁卤倒入备好的腰盘,端上餐桌,随带花椒盐供蘸食。

【特点】

文火煨烤,原汁不走,鸡肉酥嫩,沁入荷香酒香,醇香味美,别具风味。

烤油鸡

【原料】

净鸡 1500 克,炸土豆条 700 克,煮菜花 100 克,煮胡萝卜 100 克,葱头 50 克,芹菜 50 克,胡萝卜 50 克,辣椒油 20 克,香叶 2 片,花生油 100 克,盐 10 克,胡椒粉少许。

【制法】

①将整鸡宰杀,水烫褪毛,开膛取内脏后清洗干净,撒盐、胡椒粉,码在烤盘内,浇上油,加上切好的葱头、胡萝卜、芹菜及香叶放入烤炉内烤,烤上色后放入适量的鸡清汤,再移至烤炉底层焖烤至熟。②将烤熟的鸡取出,剁成 10 块。原汁过滤,放入盐、辣椒油调好味成辣油汁。再将剁好的鸡块放入辣油汁内煨。食用时配炸土豆条、煮菜花、煮胡萝卜、浇原汁即可。

【特点】

清香适口,肉质鲜嫩。

烤苹果鸡

【原料】

鸡脯肉 25 克,子鸡肋骨 10 块,苹果 10 个,葱、姜、酱油、料酒、白糖、盐、味精、麻油各适量。

【制法】

①斩鸡肋骨的前 2 节,留大骨,长如苹果柄,刮掉骨上的肉,用刀背把鸡脯肉砸松,装盘放入葱、姜、料酒、味精、白糖、盐拌匀,腌约 1 小时待用。②从离柄部约 1 厘米的地方,把苹果横切两半,去掉苹果柄,挖去核(大小以能放入鸡脯肉为宜)。将鸡脯肉放入苹果底部中间,从另一半的柄部穿出,两半合起,骨露如柄,装入烤盘。③将烤盘放入烤箱,烤约半小时,视苹果呈金黄色,鸡脯肉熟时取出,抹上麻油,装盘即可。

【特点】

鸡含苹果香,苹果含鸡香,别有一番风味。



明烤竹节鸡

【原料】

鸡脯肉 600 克,水发香菇 100 克,胡萝卜 150 克,鸡蛋清 3 个,葱头末 25 克,新生竹 14 节,椰油 100 克,沙茶酱 150 克,辣油 25 克,猪油 25 克,苏打粉 1.5 克,味精 5 克,精盐 5 克。

【制法】

①将鸡脯肉、香菇、胡萝卜均切成薄片,放在碗内,加入鸡蛋清、苏打粉、精盐拌匀浆一浆。②炒锅上火,放入猪油 25 克,油热后投入葱头末略炒一炒,加入椰油、沙茶酱、辣油、味精、料酒、精盐,炒匀成调味料,起锅倒入盛鸡片的碗内待用。③将新竹刮下竹青,用蛋清拌和成竹青浆待用。④将竹筒洗净,然后将拌和的鸡片等料塞进竹筒内,筒内用竹青浆封口,放入明炉烤熟(约 40 分钟)取出,盛入盆内。上桌时,每人需备 1 只小盘和 1 把餐刀,由食用者自行将竹节劈开取食。

【特点】

清香,鲜嫩,稍有辣味。

【沙茶酱制法】

虾肉 200 克(或虾酱)、蒜头 500 克、葱头 500 克均切碎,下油锅炸至呈红色时捞出,加入 250 克切碎的辣椒及茴香、肉桂同炒后研成粉末,另用花生酱 200 克入炒锅内炒干,与上述粉末拌匀。用时加等量白糖同煮,即成沙茶酱。

奶油烤鸡脯

【原料】

鸡脯肉 800 克,奶油少司 100 克,龙须菜 200 克,煮菜花 250 克,鲜蘑菇 250 克,猪油 150 克,盐 10 克,黄油 50 克,面粉 50 克,计司末 100 克,胡椒粉少许。

【制法】

①将鸡脯肉在翅关节处剁断(留上节和鸡脯肉连着),剔净翅骨上节的腱肉成骨把,然后取下鸡里脊抽去筋,再用刀片去鸡脯外层的硬皮,用肉拍子拍平补上鸡里脊,用刀背剁松收拢边缘,整理成约 6 毫米厚的树叶形鸡排,撒盐、胡椒粉,沾上面粉用热猪油煎成金黄色。②烤炉内浇上一层奶油少司,上面放上鸡排,周围码放龙须菜、小朵的煮菜花及切片的鲜蘑菇,再将奶



油少司浇在鸡排上面,撒计司末,入烤炉烤至金黄色。食用时淋上黄油即可。

【特点】

色金黄、味浓香。

说明:少司又称为“沙司”。是英语的音译,是西餐中的一种调味酱汁。是一种用蔬菜或水果加调味品制成的流质或半流质酱汁。

烤鸭(一)

【原料】

光鸭 1 只(约 800 克),芝麻油 10 克,酱油 50 克,黄酒 15 克,白糖 5 克,饴糖 10 克,醋 5 克。

【制法】

①在鸭子右翅腋下划开一个 6.6 厘米左右的刀口,取出内脏,剥去小翅和脚爪,用清水洗净,下沸水锅内烫至鸭皮收缩紧时捞出,用洁布搦去水分,涂上饴糖(加水 50 克调匀)一层,挂在风口处晾干皮面。②将鸭子取下,用木塞将肛门塞住。另将沸水一杯,加入酱油 25 克、白糖 2.5 克,同黄酒调匀,从腋下刀口处灌入腹内,然后挂在烤炉中烤熟取出,先把腹内调味料倒出,趁热再加入酱油、白糖、醋调配成卤汁,鸭子剁成 4.5 厘米长的条状装盘,浇上卤汁,淋上芝麻油即成。

【特点】

鸭肉肥嫩,味带酸甜。

浇汁烤鸭

【原料】

熟烤鸭 1 只(约 750 克),香油 20 克,酱油 15 克,白糖 10 克,味精 5 克,醋 3 克,黄酒 10 克,湿淀粉 20 克,清汤 150 克,葱 10 克,姜 5 克,蒜 5 克。

【制法】

①将葱、姜切末,蒜拍松剁成泥。②将熟烤鸭从背部剖开,剔净骨,选些带肉的骨头垫入盘底;然后把两腿肉斜刀片开成块,围在鸭骨周围,再把两个鸭脯肉斜刀片成块,码在上面。③将炒锅置火上,倒入香油烧热,下入葱、姜、蒜末炸出香味,加入清汤、黄酒、酱油、白糖、味精烧开,用湿淀粉勾芡,淋入醋、香油起锅,浇在鸭身上即成。



【特点】

鸭肉肥嫩,味带酸甜。

烤野鸭

【原料】

野鸭 1 只(约 650 克),胡萝卜 100 克,葱头 50 克,芹菜 30 克,香叶 2 片,猪油 100 克,饴糖 10 克,精盐 5 克,料酒 1.0 克,胡椒粉适量。

【制法】

①将野鸭宰杀后,褪毛、去头、除爪、剖腹、取内脏,冲洗干净。用盐、料酒、胡椒粉在野鸭的内腔和外皮都抹上味。②将胡萝卜、葱头切片,香叶搓碎,芹菜切段,一起塞入鸭腹内,鸭身抹上饴糖上色。③将野鸭放入烤盘内,加上黄油、猪油,入烤炉烤约 45 分钟,边烤边将汤油淋在鸭身上,烤至肉熟,色金黄时取出,把胸脯肉切成片装在盘中部,鸭腿切块装在两旁,镶上素菜。食用时蘸甜菜沙司。

【特点】

野味浓浓,肉烂鲜醇。

家常烤鸭

【原料】

白填鸭 1 只约 1500 克,糖水(用麦芽糖 30 克、清水 200 克放在锅中煮开而成),甜面酱(甜酱 50 克、清水 25 克、白糖 20 克、麻油 10 克放入锅内熬制而成),大蒜泥酱(大蒜 5 克、精盐 0.5 克、味精 0.5 克、麻油 2.5 克配制而成)。

【制法】

①将白填鸭由脊背剖开,取出内脏,拔净余毛,洗净,斩下鸭颈、屁股、翅膀、鸭爪,余下部分斩成 4 大块,一起放入开水锅内煮至八成熟,捞出,拌上麦芽糖,一块块皮朝上,放在阴凉风口处吹干,约 4 小时(吹的时间可长一些),放入烤盘。②将烤箱加热,把烤盘放入,烤约 15 分钟,上色即取出(如家中无烤箱,也可用油锅炸约 5 分钟,要先炸肉面,慢慢炸热,然后再翻过炸面上色,炸的效果比烤的香味差些)。③烤(炸)后拆骨,将鸭肉连皮一片一片批下,装盘上桌,并随上甜面酱、大蒜泥酱、京葱段、香菜段各 1 碟。鸭骨烧汤。



【特点】

色泽金黄,皮脆肉嫩,肥香。

香熏鹌鹑蛋

【原料】

鹌鹑蛋 30 只,白糖 50 克,湿茶叶 50 克,桂皮、花椒各 20 克,八角 5 瓣,酱油 30 克,香油、精盐各少许。

【制法】

①鹌鹑蛋洗净,下锅,放冷水淹没,用中火煮至五成熟,捞出,剥壳。②将蛋放入温水锅内,倒入酱油、盐、桂皮、花椒、八角(三瓣),用小火煮开后,再煮 15 分钟捞出。③锅内水倒出,放白糖、湿茶叶、八角(两瓣),上放蒸架,将鹌鹑蛋排放在蒸架上,加盖,用文火将糖熬化,至冒烟时离火,再焖 5 分钟,将蛋取出,并逐个涂上香油,即可装盘食用。

【特点】

酱黄油亮,熏香浓郁。

烤烧鸡肝

【原料】

鸡肝 750 克,麦芽糖水 300 克,玫瑰露酒 8 克,酱油 6 克,磨豉酱 6 克,干葱头(剁蓉)10 克,蒜头(剁蓉)10 克,姜汁 4 克,芝麻酱 6 克,盐、味精各适量,花红粉水 8 克。

【制法】

①先将鸡肝洗净,放大碗中,加玫瑰露酒、酱油、磨豉酱、干葱头、蒜头、姜汁、芝麻酱、盐、味精、花红粉水同腌 40 分钟。②把腌过的鸡肝取出,用长铁针把每个鸡肝穿上,放进已烧热的烧炉中烧约 40 分钟,取出淋上麦芽糖水后,再入炉中烧约 5 分钟即可食用。

【特点】

焦香美味。

熏鸡

【原料】

光鸡 1 只(约 1000 克),八角 10 粒,盐 50 克,红茶叶 50 克,白糖 30 克,



花生油、酒各适量。

【制法】

①取一瓦锅,放入八角、盐、白糖,加适量清水,用慢火煮 20 分钟即成卤汁。光鸡洗净,放入煮好的卤汁中浸泡 20 分钟,取出备用。②用大锅一只,放入红茶叶,再放上一张竹算,先在竹算上涂上少许花生油,鸡放竹算上,然后用大火烧煮,烧干加酒、少许水和白糖,即有白烟生成,盖严锅盖。进行同样操作数次,待鸡熏成金红色即可。

【特点】

香气袭人;口味独特。

熏茶香鸡

【原料】

光鸡 1 只,绿茶叶适量,方糖 2 块,花生油适量,香油 5 克,料酒 15 克,酱油、盐、生姜、葱各适量。

【制法】

①把鸡洗净,取出全部骨骼,分切两份,用刀背敲打鸡肉,将肉拍松,把鸡放大盆中,加料酒、酱油、盐、生姜、葱等腌鸡料拌匀,腌约 2 小时。②炒锅上火,倒油烧至六成热,放入鸡肉过油,取出控去油备用。③用平底锅一只,放入茶叶炒香,再放入方糖(砸碎),上放一铁架,将过油的鸡肉放在铁架上,盖严锅盖,用大火烧至冒白烟,待鸡呈金黄色即可。香油放小碟中同上桌。

【特点】

口味鲜美,烟香诱人。

太爷鸡

【原料】

光鸡 1 只(约 750 克),花生油 100 克,茶叶 100 克,黄糖 150 克,卤汁 20 克。

【制法】

①先将光鸡洗净,放入卤汁锅中,微火炖至熟,捞出待用。②锅上旺火烧热,放入花生油,加入茶叶炒出香味。然后放入黄糖,烧至起黄烟,将鸡架在锅内,用锅盖盖好,熏 5 分钟即成。



【特点】

色泽金黄,诱人食欲。

美味烟香鸡

【原料】

嫩光鸡 1 只(约 1250 克),卫生香 4 枝,白饭 100 克,香葱 100 克,猪油 200 克,料酒 50 克,绿茶叶 10 克,白糖 25 克,八角 10 克,桂皮 10 克,甘草 10 克,花椒 15 克,生姜 15 克,味精 5 克,精盐 7.5 克,川椒油 2 小碟。

【制法】

①将光鸡剖腹挖去内脏,洗净,斩去脚爪,鸡腹内外用盐、料酒涂匀,盛在盘内腌 15 分钟左右,再放入葱、姜,上笼蒸 15 分钟取出。②取铁锅一只,锅内放入卫生香、白饭、茶叶、白糖、八角、桂皮、甘草、花椒,上面放四只长筷子,摆成井字形,随即将鸡架在筷子上面,用锅盖盖严,然后将锅置于炉上,用文火慢慢加热,熏至鸡呈金黄色时取出。③将烟熏好的鸡卸下鸡肉,鸡骨斩断垫入盘底,鸡肉用猪油、味精、盐拌匀,约腌 5 分钟捞出,斩成块,整齐地覆盖在鸡骨上面,摆成原鸡状。上席时跟 2 小碟川椒油即成。

【特点】

味浓,香醇。

烟熏鸭子

【原料】

仔鸭 1 只(约 1250 克),火硝适量,精盐 40 克,花椒 20 粒,八角 1 粒,姜(拍破)15 克,葱段 25 克,香油 10 克,鲜汤 1500 克。

【制法】

①将鸭子开膛,去掉内脏,洗净,并把其表面的毛拔掉,再放入开水中焯烫一下,取出洗净,搦干水分。将火硝、精盐 25 克、花椒抹匀鸭身内外,浸渍码味 12 小时,入沸水锅内烫一下,搦干水分备用。②将稻草作熏料,封闭熏至鸭身呈浅黄色,再放入大锅内,加鲜汤、八角、姜、葱、精盐 15 克煮至熟软后,捞出刷上香油。吃时斩成 4 厘米长、1.2 厘米宽的条,盛入盘内即成。

【特点】

色泽金黄,风味独特。



烤油鸡

【原料】

净鸡 2000 克,炸土豆条 1000 克,煮菜花 250 克,煮胡萝卜条 250 克,葱头、芹菜、胡萝卜各 50 克,辣酱油 20 克,香叶 2 片,油 100 克,盐 10 克,胡椒粉少许,鸡清汤适量。

【制法】

①把整鸡收拢整齐,撒盐、胡椒粉码在烤盘内,浇上油,加切好的葱头、胡萝卜、芹菜及香叶入炉内烤,上色后放入适量鸡清汤,移烤炉底层烤焖,熟时取出剁成 10 块。②原汁过滤,放盐、辣酱油调好口味制成为沙司。再将剁好的鸡块放沙司内煨。食用时配炸土豆条、煮胡萝卜条、煮菜花,浇原汁即可。

【特点】

清香适口,肉质鲜嫩。

烤笋鸡

【原料】

净笋鸡 1250 克(10 只),炸土豆条 1000 克,奶油 50 克,油 200 克,盐 10 克,胡椒粉少许,葱头、芹菜、胡萝卜各 50 克,煮胡萝卜条 250 克,煮菜花 250 克,香叶 2 片,鸡清汤适量。

【制法】

将净笋鸡撒盐、胡椒粉,抹上奶油,用热油炸上色,放烤盘内,撒上切好的胡萝卜片、葱头丝、芹菜段、香叶,并加适量鸡清汤烤之,烤熟后将鸡取出,剁成块。烤鸡原汁过滤,调好口味,放入鸡煨之。食用时每份两块,配炸土豆条、煮胡萝卜、煮菜花即可。

【特点】

肉质松软,鲜味适口。

十香醉烤鸡

【原料】

光嫩鸡 1 只(750 克),花生仁 25 克,核桃仁(去皮)25 克,白芝麻 10 克,料酒 25 克,葱 100 克,酱油 10 克,白糖 10 克,大蒜头 10 克,精盐 5 克,味精 2



克,香油 25 克,辣酱油 10 克,猪油 50 克。

【制法】

①把鸡去内脏后洗净,拆去大骨,斩成小块;把芝麻、花生、核桃仁分别下锅炒香后碾碎成末;把大蒜斩细,下锅加猪油炒香。②把斩好的鸡块放在碗内,加入料酒、辣酱油、盐、白糖、味精、大蒜、芝麻、花生、核桃仁、香油拌匀后,略腌片刻。③取烤盘,盘底铺上葱,将腌好的鸡和调料全部放进烤盘,放烤炉内烤熟(约 15 分钟),取出即可装盘。

【特点】

金黄色,香嫩,五味俱全。

火烧泥抱鸡

【原料】

光嫩鸡 1 只(1500 克),荷叶两大张,白玻璃纸一大张,牛皮纸一张,酒坛泥适量,茉莉花 10 克,芝麻 10 克,葱、姜各 25 克,高粱酒 50 克,料酒 150 克,白糖 25 克,盐 10 克,花椒 10 粒,猪油 50 克,酱油 50 克,番茄酱、辣酱油、沙茶酱、椒盐各 1 小碟。

【制法】

①把鸡从腹部开膛,取出内脏后洗净,用高粱酒、料酒、花椒、酱油、葱、姜、盐、糖把鸡拌匀后,腌渍约 3 小时(最好能多腌些时间)取出。②将芝麻炒香,同茉莉花、葱一起塞入鸡肚内。然后在鸡的全身涂上酱油,再涂上猪油,把鸡腿别在翅下,先用荷叶一张把鸡包好,再用一张玻璃纸包第二层,第三层仍用荷叶包好,最后用牛皮纸包好。③把酒坛泥碾碎后,拌和少许盐、水,同时将烤炉烤热。取铁盘一只,先在底部放少许泥,然后把包好的鸡放上,上面再用泥全部封住,放进烤炉里,先用旺火烤约 2 小时,再转文火烤约 1 小时,至熟取出。④用铲刀把外面一层泥去掉后,剥去牛皮纸和荷叶,连玻璃纸一起放在盘中,同番茄酱、辣酱油、沙茶酱、椒盐四个小碟一起上桌。

【特点】

金黄色,肉嫩,香味较浓。

叫化子鸡

【原料】

肥鸡 1 只,细盐、料酒、酱油、姜末、五香粉各适量。



【制法】

①毛鸡割断喉管,沥干血,从腋下剪破,取出肠杂,灌洗后缝合。②将细盐、料酒、酱油、姜末、五香粉调和后,徐徐从喉管处灌入鸡肚内。③将细泥和水搅匀分作两份,一份调以盐,在鸡身上逆毛涂擦,薄薄敷上一层,稍晾干后,再涂上一层。④将稻草(或茅草)堆成堆,引火燃烧,将鸡投入火焰中间,上面再覆稻草,使其四面受到烧烤,约 2 小时即熟。用手剥泥,其毛随脱,边撕边吃,味极鲜美。

【特点】

鲜美宜人,别具风味。

仿叫化子鸡

【原料】

肥鸡 1 只,料酒、酱油、细盐、姜末、面粉各适量。

【制法】

①将鸡齐颈剁去,留毛,取出肠杂(脚踝亦不要)。将料酒、酱油、细盐、姜末调和,用面粉和水调匀成厚糊,涂好全身平放。②炭火上搁一铁丝架,将鸡置于架上烧烤,随时四面滚转,约 2 小时即成熟,熟时面糊已经焦黄。食用时,随手剥之;毛亦尽脱。

【特点】

肉质鲜美异常,其味甚佳。

附注:此法较卫生,肚中可填火腿丁、花生米、莲子、芡实、白果、栗子等。

叉烧全鸡

【原料】

仔鸡 1 只(约 1500 克左右),猪肥瘦肉 100 克,宜宾芽菜 50 克,姜丝 5 克,葱丝 5 克,泡辣椒丝 15 克,料酒 30 克,精盐适量,饴糖 10 克,酱油 10 克,肉汤 50 克,香油 30 克,熟猪油 50 克,葱酱味碟 2 碟,花椒、味精、荷叶饼各适量。

【制法】

①杀鸡褪毛,在右翅筋下开 5 厘米长的口子,去内脏,割掉肛门,洗净,鸡身体外抹上料酒、精盐;芽菜洗净,切碎;猪肥瘦肉切丝。②炒锅置旺火上,放油烧热,放肉丝炒散,加入芽菜、花椒、泡红辣椒、姜、葱、酱油炒匀起锅,装



入鸡腹内,用竹签将开口处与肛门处封严(防止烧烤时漏油)。③用钢叉子着从鸡腿、鸡翅下面叉过,从屁股叉进到颈部叉出,并将鸡翅反折在鸡脊上,勿使翅起,鸡头弯过来从鸡眼处穿在一股叉尖上。然后将鸡挂在通风处晾干水气,置汤锅上,舀起沸汤不断淋在鸡身上(勿使汤流入鸡腹内),待鸡皮受热紧缩时,沥干水,用饴糖抹匀鸡身。④用砖砌一方形烤池,木炭燃烧后放在池四周,中间放1只碗(接烤鸡时滴下的油)。然后将带鸡的叉子放在烤池上,缓慢地转动叉柄烤,鸡脯和鸡腿肉厚处多烤一下,边烤边刷香油,烤至颜色黄中透红、皮脆肉熟时,将鸡取下,取出鸡腹中的各种配料,盛在大盘的一端。将鸡撕成4厘米长的块,整齐地排入盘的另一端。取碗1只,加入肉汤、味精、酱油、香油调成味汁,淋在鸡块上即成。吃时配葱酱味碟2碟,荷叶饼上桌。

【特点】

颜色黄中透红,肉质细嫩,酥脆鲜香。

纸包鸡

【原料】

鸡脯肉 800 克,火腿 200 克(每份 1 片),龙须菜 150 克,鲜蘑 150 克,熟鸡冠子 100 克,煮菜花 150 克,煮胡萝卜条 150 克,豌豆 100 克,面粉 25 克,红酒少司 400 克,黄油 100 克,植物油 100 克,猪油 150 克,瓶装番茄少司 50 克,鸡蛋糊 100 克,盐 15 克,胡椒粉少许,鸡清汤、辣酱油各适量。

【制法】

①将鸡脯肉的翅骨关节用刀剁断(留上节和鸡脯肉连着),剔净翅骨上节的腱肉成骨把,再取下鸡里脊抽去筋。然后用刀片去鸡脯外层的硬皮。再将鸡脯肉片开,用肉拍子拍平,补上鸡里脊,用刀背颠砸使肉质松匀,收拢边缘整理成为约 6 毫米厚的树叶形鸡排,撒盐、胡椒粉,粘面粉,用热猪油煎至两面金黄色。火腿切片,粘面粉,用热猪油煎透。②把四分之一张油纸折起。剪成半圆形,展开成桃形,然后在油纸中央涂上植物油;把煎好的鸡脯肉放在中央,上面放上煎好的火腿,交叉码放加热的龙须菜和小朵菜花。③鲜蘑切片,用黄油炒,放入胡萝卜条、熟鸡冠片、鲜豌豆,炒透后加红酒少司、适量鸡清汤和瓶装番茄少司、辣酱油,沸后(浓度要适当,不能过稀),放盐调好口味,浇在鸡肉上。然后在油纸边缘抹上鸡蛋糊,盖上另一张油纸压实,立即把纸边折起,折时要一折压一折,直至折到尾部,再在尾部拧成一个



约 0.6 厘米长的纸把,并迅速地移入银制鱼盘内,入烤炉烤,待油纸鼓起时取出,当即浇淋热油(要掌握好油的热度,使油纸焦而不糊),在纸把上插一朵纸卷花迅速上桌。

【特点】

造型精美,口味鲜香。

胡椒烤鸡

【原料】

净鸡 2000 克,炸土豆条 1250 克,奶油 50 克,葱头片 150 克,胡萝卜片、芹菜段各 100 克,香叶 3 片,胡椒粒 20 粒,茴香籽 10 克,盐 10 克,胡椒粉少许。

【制法】

①将整只鸡收拢整齐,放在烤盘内,撒盐、胡椒粉,鸡膛内放入葱头片,鸡身上抹上奶油,放胡萝卜片、香叶、芹菜段、胡椒粒、茴香籽腌入味。②将鸡放入烤炉,随烤随往鸡身上淋油,烤上色至熟后把鸡取出,剁成每份一块。将原汁过滤调好口味,制成少司。起菜时配炸土豆条,浇原汁少司即可。

【特点】

风味独特。

鸡肉火腿

【原料】

净鸡 1750 克,油炒面粉 100 克,火腿 150 克,葱头 250 克,板肉 150 克,胡萝卜 250 克,土豆 250 克,熟鸡蛋 5 个,香叶 2 片,盐 10 克,胡椒粉少许,白兰地酒 25 克,辣酱油 25 克,清酥面 300 克,清汤、油、鸡蛋糊各适量。

【制法】

①将鸡剁成 30 块;板肉切 20 片;火腿切 20 片;胡萝卜、土豆洗净,切小滚刀块;熟鸡蛋每个切成四角。②鸡块撒盐、胡椒粉拌匀,用热油煎上色,控去油倒入锅内,放入炒黄的葱头丝、香叶、辣酱油、适量的清汤焖之,将鸡焖到八成熟,再放入板肉片,待鸡焖到九成熟,取出少量焖鸡的原汁,将油炒面粉懈开,倒入锅内,再入胡萝卜、土豆熟。放盐、胡椒粉、白兰地酒调好口味。③将烤斗底层放胡萝卜、土豆,再放鸡肉块、板肉、火腿片,浇原汁,放鸡蛋角,上边放上擀薄的清酥面,刷鸡蛋糊入炉烤成金黄色即可。



【特点】

色泽金黄,外焦里嫩。

附注:此菜上桌时要保持热度。如宴会,可根据用餐人数,采用大小适当的烤斗,每桌一个。

烤鸭肝鸡肉饼

【原料】

净鸡肉 1000 克,鸭肝 350 克,葱头 100 克,面包渣 50 克,面包 250 克,牛奶 250 克,面粉 25 克,奶油 50 克,黄油 50 克,蛋清 50 克,炸土豆丝 500 克,煮胡萝卜条 150 克,煮扁豆 150 克,生菜叶 100 克,植物油 200 克,盐 15 克,胡椒粉少许,辣酱油适量。

【制法】

①将净鸡肉切成块,面包去皮用牛奶浸透控干,和鸡肉一起用绞肉机绞两遍,然后放蛋清、盐、胡椒粉搅匀,再徐徐倒入牛奶搅拌均匀,成鸡肉饼馅。②葱头切末,用黄油炒至微黄时,放入鸭肝,撒入面粉,炒出香味时放牛奶、奶油调匀,放盐、辣酱油调好口味,成鸭肝馅。③把鸡肉饼馅酿入鸭肝馅(3份鸡肉饼馅酿入1份鸭肝馅),滚上面包渣,用刀压扁成椭圆形,收拢边缘,用植物油煎至两面金黄色,控去余油,入烤炉烤熟。食用时配炸土豆丝、煮胡萝卜条、煮扁豆,周围点缀生菜叶即可。

【特点】

外焦里嫩。

烤鸡肉饼

【原料】

净鸡肉 1250 克,蛋清 50 克,牛奶 250 克,黄油 100 克,植物油 100 克,盐 16 克,胡椒粉少许,土豆泥 1250 克,面包 125 克。

【制法】

①净鸡肉切成块,面包去硬壳用牛奶浸透挤干,两样同用绞肉机绞两遍,放入蛋清、盐、胡椒粉拌匀,再徐徐放入牛奶搅拌均匀成糊。②煎盘上火,倒油烧热,将鸡肉糊用勺舀入热油煎盘内,压扁,两面煎成金黄色,控去余油,入烤炉烤熟,食用时配土豆泥,浇黄油即可。



【特点】

鲜嫩可口。

熏 鸡

【原料】

白条鸡 10 只,酱油、精盐、白糖、桂皮、大料、花椒、大葱、鲜姜、料酒、香油、红茶各适量。

【制法】

①将鸡放在凉水中浸泡 5 小时左右,取出,把头折入翅膀下定住,打平鸡脯,将爪折入膛内,用竹棍把膛撑起。锅内放入清水,用旺火烧开,下入鸡,加入以上调料(茶叶、白糖、香油不加),用慢火煮熟捞出。②熏锅内撒上白糖和红茶,放上熏架,将鸡摆在上面,盖严上火,烧至冒烟时,离开火源,熏 5 分钟取出,刷上香油即成。

制作关键:抹香油便于存放,防止干皮。

【特点】

鲜香,有烟香味。

烤石歧乳鸽

【原料】

石歧乳鸽 2 只,生姜 5 克,蒜头 2 瓣,花椒 1 克,黄酒 10 克,精盐 10 克,白糖 10 克,蚝油 15 克,熟猪油 25 克,胡椒粉、味精各少许。

【制法】

①生姜、蒜头剁成茸,加少许水挤出汁。花椒与精盐炒香待凉。②乳鸽闷死后,用 80℃ 左右的热水烫透,褪净毛,剖腹去内脏。洗净沥干,用花椒盐擦抹遍,加上少许黄酒、味精腌制 20~30 分钟,投入沸水中氽片刻,取出。③将姜蒜汁、黄酒、白糖、蚝油、胡椒粉、熟猪油混和调成调料汁。④乳鸽涂上调料汁,入烤炉用 200℃ 烤制 5 分钟翻身并涂上调料汁再烤 5 分钟。停炉焖制 2~3 分钟后,用 250℃ 烤制 10 分钟,中间翻身二三次,涂调料汁二三次,至熟透。

【特点】

甘香、鲜嫩、酥脆。



香葱辣子烤野鸭

【原料】

野鸭 1 只约 1000 克, 生姜 5 克, 青葱 100 克, 葱头 50 克, 蒜头 2 瓣, 黄酒 10 克, 花椒盐 10 克, 白糖 10 克, 辣酱油 20 克, 猪油 25 克, 鸡油 25 克, 辣椒粉、胡椒粉、味精各少许。

【制法】

①生姜、蒜头剁蓉;葱头切丝;青葱切成 3 厘米长的段。②野鸭用 90℃ 热水烫透,褪去毛,从左翅下剪开,挖去内脏,洗净沥干,斩去鸭脚。用花椒盐擦遍,并加上姜、蒜蓉腌渍 2~4 小时。取出抹干。③猪油烧至三成热,下葱头丝,待炒黄下香葱段,煸炒透烹上黄酒起锅。④将一半香葱油连汁倒入野鸭腹中,用线缝合。另一半加上辣椒粉、胡椒粉、味精作为涂抹用的调料汁。⑤野鸭涂上鸡油,刷上调料汁,放入烤盘内,入烤炉用 200℃ 烤制 25~30 分钟,中间隔 20 分钟停炉焖烘 2~3 分钟,并不断翻面、涂鸡油与涂调料汁,有骨头一侧烤制时间需略为延长。

【特点】

香味浓郁、鲜辣清口。

金銀鸡卷

【原料】

鸡脯肉 300 克,鸡肝 200 克,猪白膘 100 克,水发香菇 75 克,冬笋 150 克,火腿 50 克,葱末 5 克,花椒粉 2.5 克,味精 2 克,料酒 75 毫升,精盐 3.5 克,鸡蛋 2 只,网油 1 张,湿淀粉 30 克,番茄 1 只,香菜 15 克,芥末酱、甜面酱 2 小碟。

【制法】

①将鸡脯肉、鸡肝、白膘、香菇、冬笋、火腿均切成丝,放在碗内,加入葱末、花椒粉、味精、料酒、精盐、2 只鸡蛋清拌和。剩下的鸡蛋黄放在碗里,加少量湿淀粉拌和,调皮蛋粉浆待用。②网油洗净修齐,平摊在案板上,将拌好的鸡丝铺放在网油上(理成横丝),卷成长筒形,卷口涂上蛋粉浆粘牢,即成鸡卷。③将鸡卷放在抹过油的烤盘里,送入预热好的烤箱,箱温取 150℃,约烤 40 分钟即熟。烘烤中,将鸡卷翻动一次,至两面都呈金黄色时取出,切片装盘,用番茄片、香菜叶围边,芥末酱、甜面酱单跟。



【特点】

香脆,鲜嫩。

风还巢

【原料】

光鸡 1 只(约 1500 克),元葱头 1 只,大蒜头 1 瓣,香菜、丁香粉、红椒粉、红花粉、肉桂粉、胡椒粉、面粉、醋、精盐各少许。核桃肉 100 克,黄油 100 克,色拉油 50 克,鸡清汤 500 毫升。

【制法】

①将鸡去内脏,洗净晾干,先用精盐、胡椒粉少许搓抹鸡身内外,用绳捆扎后,再用 50 克黄酒和色拉油擦遍鸡身。元葱、大蒜头、香菜、核桃肉切碎。②将鸡放入涂油的烤盘,送入预热好的烤箱,箱温取 250℃ 左右,每隔 10 分钟往鸡身上涂一次黄油和色拉油,翻一个鸡身,约烤 40 分钟,烤至鸡熟,切块装盘。③锅内加黄油,烧热,用火煸炒元葱、大蒜至熟(勿焦黄),加入面粉调匀,再加鸡汤,用火煮稠后,再加醋、丁香粉、红椒粉、红花粉、香菜、盐和核桃肉,转小火再煨 5 分钟,淋在鸡上即可。

【特点】

色金黄,鸡肉酥嫩,有核桃香味。

烤香茶鸭

【原料】

光鸭 1 只约 1500 克,生姜 5 克,青葱 10 克,绿茶叶 15 克,干桔皮 15 克,米饭 30 克,白糖 30 克,花椒 2 克,黄酒 25 克,精盐 15 克,麻油 25 克。

【制法】

①花椒与精盐用文火炒香,待用。②从光鸭左翅下剪开,挖出内脏、气管等杂物,洗净沥干,用花椒盐擦抹遍,腌制 4~6 小时。③鸭子放入盛器,加上黄酒、姜片、葱结,上屉蒸 1~1.5 小时,取出沥干,留下卤汁。④旧铁锅内加入绿茶叶 5 克,干桔皮 5 克,米饭 10 克,白糖 10 克,作为熏料,上放有孔蒸板,板上放鸭子,用文火使熏料燃出烟来,加上锅盖熏制 5 分钟,再加上同样熏料,将鸭子从左侧翻身,熏制 5~8 分钟,同样方法,将鸭子从右侧翻身,熏制 5~8 分钟,见鸭子熏成红茶色即可。⑤取 20 克麻油与卤汁混和,作为调料汁。⑥鸭子涂上麻油入烤盘,进烤炉用 200~250℃ 烤制 5 分钟,涂上调料



汁,再烤5分钟,然后将鸭子翻身,再涂调料汁,烤制5分钟,重复二三次即成。

【特点】

红茶色,味浓郁,皮脆肉酥香。

烤鸡翅

【原料】

鸡翅膀500克,葱、姜、酱油、胡椒油、料酒、味精、精盐、食油各适量,蜂蜜少许。

【制法】

①将鸡翅膀在开水锅里氽一下,捞出。②葱、姜切末,加入酱油、胡椒粉、料酒、精盐、味精调成汁,把鸡翅腌渍10分钟左右,取出,去掉附着在上面的葱、姜末,控净水分。③将烤盘上抹一层食用油,葱、姜切片垫在烤盘中,将腌好控干的鸡翅刷一层蜜水,放置在烤盘的葱、姜片上。④将烤盘送入预热好的烤箱底层,箱温取150℃,约烤30分钟即成。烘烤中要将鸡翅翻一翻个,使烤均匀,色泽一致。

【特点】

色泽红亮,肉质鲜嫩,美味可口。

虾茸乳鸽

【原料】

乳鸽2只,虾肉100克,熟火腿茸15克,蛋清1只,牛奶50克,生姜、青葱各5克,生粉10克,黄酒10克,精盐10克,白糖5克,熟猪油50克,胡椒粉、味精各少许。

【制法】

①虾肉用盐水洗净剥成茸,加入牛奶调开,再加入2克精盐、白糖、15克熟猪油、胡椒粉与味精,调入生粉,用力搅打至上劲,制成虾胶茸。②乳鸽宰杀后,用80℃热水烫透,褪净毛,去内脏,洗净,从背部剖开成一片,拆去大骨头,用刀背捶敲腿肉、胸部肉,撒上胡椒粉、4克精盐腌制20~30分钟。③乳鸽平铺,皮向下,撒上干生粉,铺上虾茸,并撒上火腿茸。肉身上用刀尖戳几点,防蒸烤时收缩变形。④乳鸽置大盆内,加上黄酒、姜片、葱结上屉蒸至虾茸凝结。取出鸽片,溢出卤汁煮沸作为蘸料。⑤乳鸽涂上熟猪油,皮向下平



铺于烤盘上。入烤炉用 250℃ 烤制 15 分钟左右,中间移动数次,涂油一二次。取出蘸卤汁食用。

【特点】

皮脆、肉酥、虾膏鲜嫩。

烤荷包竹鸡

【原料】

竹鸡 10 只,瘦猪肉 150 克,笋肉 100 克,水发香菇 100 克,生姜 5 克,青葱 10 克,黄酒 10 克,花椒盐 12 克,酱油 15 克,白糖 5 克,熟猪油 50 克,麻油 5 克,胡椒粉、味精各少许。

【制法】

①竹鸡宰杀后,烫透,褪净毛,去内脏、头、脚,洗净沥干,用花椒盐擦遍,加上姜末、葱末腌制 30 分钟。②猪肉、笋肉、香菇分别切丁,拌上黄酒、酱油、白糖、麻油、胡椒粉、味精腌制 10 分钟,用温油煸炒一下,起锅,分成 10 份,分别塞入竹鸡腹中,用线缝合鸡腔。③竹鸡涂上熟猪油,入烤盘用 250℃ 烤制 15~20 分钟,中间翻面、涂油数次。

【特点】

皮脆香、味鲜嫩。

八珍烤鸡

【原料】

嫩光母鸡 1250 克,笋肉 50 克,火腿 50 克,瘦猪肉 50 克,鲜虾仁 50 克,水发香菇 50 克,水发黑木耳(或石耳)50 克,鲜蘑菇 50 克,鸡肫 1 只,生姜 4 片,青葱 5 克,生粉少许,黄酒 25 克,精盐 12 克,酱油 25 克,白糖 5 克,麻油 25 克,胡椒粉、味精各少许。

【制法】

①光鸡用“叫花鸡”中净洗法,挖去内脏,洗净,斩下鸡脚。取精盐 8 克与胡椒粉将鸡擦遍,腌渍 1 小时,抹干并涂上酱油,于通风处吹干。②炒锅中加入生油,烧熟后降至五成热,爆香 2 片生姜,投入嫩鸡,炸至八成熟,起锅沥油。③虾仁用淡盐水浸片刻,洗净;其他各料分别切成方丁。④虾丁、肉丁、肫丁分别加上黄酒、少许精盐与生粉渍片刻。⑤炒锅中放入生油,烧熟后降温至四成热,下笋丁煸透,下香菇、鲜菇丁炒和起锅。⑥另起油,烧至三成



熟,爆香姜丝、葱丝,下虾仁划散起锅,再分别滑炒其他各丁。八珍丁混和调味。⑦八珍丁灌入鸡腔,用线缝合洞口,涂上麻油放入烤盘,入烤炉用 200°C 温度烤制10分钟,关上电路焖炉2分钟,将鸡翻身,用 250°C 温度续烤10分钟即成。

【特点】

色金红、香浓郁、味鲜嫩。

烤鸡翅

【原料】

鸡翅500克,生姜5克,青葱15克,蒜头2瓣,黄酒10克,精盐8克,五香粉2克,熟猪油50克,胡椒粉,味精各少许。

【制法】

①鸡翅用 90°C 热水烫透,褪净毛,剖腹去肠杂,洗净,沥干,擦上精盐、胡椒粉、五香粉、味精腌制2~4小时。②锅内加清水适量,投入生姜、葱结,煮沸下鸡翅,撇去浮沫,烹上黄酒,焖煮3分钟,取出抚去血污,抹干。③鸡翅涂上熟猪油,入烤炉用 200°C 烤制5分钟,涂油向左侧翻身烤制5分钟,再涂油向右侧翻身烤制5分钟,最后将鸡翅胸部向下,涂油复烤5分钟即成。

【特点】

甘香、脆松。

蚝油禾花雀

【原料】

禾花雀10只,熟香肠150克,笋肉100克,生姜5克,蒜头2瓣。黄酒10克,精盐4克,酱油20克,白糖10克,蚝油10克,熟猪油50克,胡椒粉、味精各少许。

【制法】

①笋肉切成0.2厘米厚的长薄片;香肠批切成0.3厘米厚的长薄片;生姜、蒜头分别剁成茸。②去净禾花雀绒毛,从背部剖开成一片,去内脏,洗净沥干,加上黄酒、姜茸、蒜蓉、精盐、酱油、白糖、胡椒粉与味精,腌渍1~2小时。③30克熟猪油加上蚝油混和成调料汁。④禾花雀平摊于案板上,用刀尖点几下,防烤制时收缩变形。涂上调料汁,铺上一片香肠、一片笋肉、一片香肠,合上雀身,用竹签别住。⑤烤盘刷上熟猪油,排放上禾花雀,入烤炉用



200℃烤制 10 分钟,涂上调料汁,翻面复烤 10 分钟左右即成。

【特点】

甘香浓郁。

烤鸡腿

【原料】

鸡大腿 4 只(重约 500 克)。精盐、酱油、料酒、葱、姜各适量,胡椒粉、味精、蜂蜜各少许。

【制法】

①将鸡腿洗净,用适量酱油、精盐、料酒、胡椒粉及少许味精调成汁,在鸡腿四周擦抹均匀,在烤网上放置 30 分钟,使晾去浮水,并使鸡腿略腌入味。②烤盘内抹一层食用油,葱姜洗净切片,垫入烤盘内。将晾过的鸡腿刷一层蜜水,放置在烤盘的葱、姜片上。③将烤盘送入预热好的烤箱,箱温先取 250℃,烤 10 分钟后,将箱温降至 180℃,再烤 30 分钟左右即成。烤制中要将鸡腿翻翻身,使烤均匀。

【特点】

色泽金黄,皮脆肉嫩,味道鲜美。

烤鸡块

【原料】

光嫩鸡 1 只(约 750 克),花生仁 25 克,去皮核桃仁 25 克,白芝麻 10 克,料酒 25 毫升,葱 100 克,酱油 10 毫升,白糖 10 克,大蒜头 10 克,精盐 2.5 克,味精 2 克,香油 25 克,辣酱油 10 毫升,猪油 50 克。

【制法】

①把鸡收拾干净,去骨,剁成小块。②把花生仁、核桃仁、芝麻分别下锅炒香后碾碎成末。把大蒜头剁细,下锅加猪油炒香。③把鸡块放入盛器,加入料酒、酱油、辣酱油、盐、白糖、味精、大蒜、芝麻、花生仁、核桃仁及香油拌匀,略腌片刻。④烤盘底部铺上葱段,将腌好的鸡和腌鸡的全部调料一起放进烤盘。然后将烤盘送入预热好的烤箱,箱温先取 250℃,烤 10 分钟后,将箱温降至 180℃左右,继续烤 30~35 分钟。至鸡金黄、熟透,即可取出装盘。烧烤中要不时翻动鸡身,并将烤盘的油汁撩浇在鸡身上,如盘中无油汁,可加少量清汤或水。

**【特点】**

色泽金黄,鸡肉香嫩,五味俱全。

鸡 酥**【原料】**

鲜牛腿肉 300 克,黑鱼肉 300 克,鸡蛋清 2 只,水发香菇 4 只,菜心 12 棵,水发玉兰片 25 克,黄酒 10 克,葱姜水汁 50 克,精盐 5 克,姜末 1 克,姜米 1 克,味精 3 克,白糖 0.25 克,清汤 25 克,菱粉 15 克,生菜油 1000 克(实耗 100 克),酱油 2.5 克。

【制法】

①牛腿肉剔除筋,黑色肉去皮去骨,分别细切米粒大小,牛肉末与鱼肉末一起放在一碗内,加入鸡蛋清、盐、酒、葱姜水汁、味精、菱粉拌匀上劲,放入冷藏室腌 1 小时。香菇剪去根蒂洗净,批成厚片,玉兰笋批成梳子斜片,青菜心削尖根部,洗净。②把炒锅置于炉上,烧热后,盛入生菜油,待油温六至七成热时,将牛肉米、鱼肉米搓成一头尖一头圆的腿样的鸡酥生坯入油锅,炸熟至呈淡黄色倒入漏勺,沥干油分。原锅仍置于炉上,盛生菜油 50 克,投入葱末、姜米,爆香,迅速倒入鸡酥、香菇片、玉兰笋片、酒、清汤、酱油;盐、糖、味精,转小火烤 30 分钟,待汤汁稠浓,勾湿菱粉芡,推匀,点亮油,起锅装盆内。原锅洗净,烧热,加入生菜油(25 克),投入菜心煸炒至熟,围在鸡酥周围即好。

【特点】

米黄色,酥烂,香醇,鲜。

菠 萝 烤 鸭 片**【原料】**

烤鸭肉 150 克,鲜菠萝肉 150 克,菠菜 250 克,小姜片 10 克,酱油 5 克,精制盐 3 克,味精 2 克,白糖 5 克,水淀粉 10 克,热清油 100 克。

【制法】

①烤鸭肉批成薄片,鲜菠萝肉切成厚片。将锅置旺火上,放熟清油 50 克烧热,放入姜片、菠萝片、酱油、白糖、盐 1 克、味精、汤 40 克,下水淀粉推匀后再放入烤鸭片翻和,盛出装大圆盘中央。②净炒锅再置旺火上,放熟清油烧热,下菠菜,加盐、味精炒至变色,倒入漏勺里沥去菜汤,围在盘边上。



【特点】

菠萝香味浓郁,鸭肉鲜香,清香入味,造型大方。

烤 鸭

【原料】

肥鹅 2000 克,猪肉糜 500 克,冰糖 200 克,炒盐 50 克,香油 100 克,香葱 250 克,生姜数片,五香粉 1 包。

【制法】

①肥鹅宰洗净,在尾部剪开一孔,掏去肠杂,反复冲洗干净。②以炒盐、五香粉遍擦其全身后,将肉糜用姜、葱、盐调味,填塞满鹅肚;晾干,再将冰糖上火熬成浓汁,涂抹鹅身,搁置钵上约半小时,使其吸收糖分。③用铁叉将鹅叉住,放在炭火上缓缓烤匀,以鹅毛蘸香油刷外皮,直至全身变成红色为度。

【特点】

外焦里嫩,香气宜人。

烤乳鸽

【原料】

乳鸽 2 只,姜汁 5 克,料酒 20 克,麦芽糖 20 克,白酱油 75 克,八角 6 粒,盐 5 克。

【制法】

①将麦芽糖、白酱油、八角、盐、清水 1000 克放入锅中煮 20 分钟成卤汁,再放入已洗净的乳鸽,煮沸后,用小火煨至鸽肉七成熟,再浸半小时,即可取出。②将姜汁、料酒抹进乳鸽肚里,外皮再涂上已熬稀的麦芽糖,用铁钩穿上,挂放在风口处吹干。③把烤炉或焗炉先烧热(约 15 分钟),放进乳鸽烘成焦黄色,即可取出盛盘。

【特点】

外皮焦黄酥脆,鸽肉软嫩鲜香。

烤酿馅火鸡

【原料】

火鸡 3000 克,牛油 100 克,炸土豆条 1000 克,面包 350 克,栗子 250 克,板肉 100 克,火鸡肝 100 克,豆蔻粉 2.5 克,盐 15 克,胡椒粉少许,白兰地酒



15 克,辣酱油 10 克,鸡汤适量,葱头、胡萝卜、芹菜各 50 克,香叶 1 片,油炒面粉 50 克,煮菜花 250 克,煮鲜豌豆 250 克。

【制法】

①用牛油炒葱头末至微黄,放板肉丁、火鸡肝丁炒透,放辣酱油、白兰地酒、豆蔻粉、盐、胡椒粉调好口味,再把切好的面包丁放入炒片刻,用鸡汤调好软硬度,加盖稍焖,放入去皮煮熟的栗子拌匀成馅。②将净火鸡捆扎整齐,把炒好的馅酿在火鸡肚子里,将口捆紧,在鸡上撒盐、胡椒粉,放烤盘里,加上切碎的葱头、胡萝卜、芹菜及香叶,浇上少许油,入烤炉烤,烤时不断浇原汁直至烤熟并上色后,将鸡肉切成片,将馅取出切片。③将烤鸡原汁煮沸,放油炒面粉调好浓度,放盐、白兰地调好口味。食用时每份一块鸡脯、一块鸡腿、一片酿馅,配炸土豆条、煮菜花、煮鲜豌豆,浇原汁即可。

【特点】

肉质松软,味鲜适口。

烤鸭(二)

【原料】

宰好的填鸭 1 只(约重 2 000 克),饴糖水 50 克。

【制法】

①鸭的处理。

打气:将鸭洗净放在木案上,从小腿关节下切去双掌,割断喉部的食管和气管,从嘴里拽出鸭舌。左手拿着鸭头,右手从喉部开刀处拉出食管,左手拇指沿食管向嗦囊推进,使食管与周围的结缔组织(即膜)分离。食管剥离后,不要抽断,仍留在颈腔中。然后右手把气泵的气嘴由刀口插入颈腔,左手将颈部和气嘴一起握紧,打开气门,慢慢地将空气充入鸭体皮下脂肪与结缔组织之间。当气充到八分满时,关上气门,取下气嘴,用左手食指紧紧卡住鸭颈根部防止跑气,拇指和中指握住鸭颈和右膀,右手拿住鸭的右腿,鸭脯向外倒卧,两手向中间一挤,使气体充满鸭身各部。但应注意,打气不要过足,以免造成破口或跑气,相反,充气太少,会使外形皱瘪不丰满。鸭子打气后,不能再用手拿鸭脯,只能拿鸭膀、腿骨及头颈。因为手指碰着打气的地方,就会有凹陷的指印,影响烤鸭质量。

掏膛:在掏膛过程中,鸭背要一直靠着木案以防鸭体跑气变形。左手继续握紧鸭颈和左膀,食指卡紧颈根部堵住气,右手食指插入肛门略向下一



弯,拉断直肠勾出体外,以使掏膛时便于取出肠管。然后用右手拇指在鸭右腋下向后推两下,以排出该处皮下的气体,再用小刀开一个约一寸半长、弯向背部的月牙形刀口。用右手拇指伸入刀口,将鸭脊椎骨上附着的锯齿骨推倒,伸入食指紧贴鸭胸脯掏出心脏。再贴着背伸向头的方向,拉出气管、食管。食管取出后,交左手拉紧,右手食指再进去剥离连接胗(胃)、肝周围的结缔组织,勾住鸭胗向外拉,同时左手放开鸭颈,只拉住食管,协同右手将鸭胗掏出体外。再用右手指将肝、肠掏出。最后伸进食指沿脊骨把两肺与胸壁剥离取出。内脏全部掏净后,用高粱杆一节,一头削成三角形,一头削成叉形做成“鸭撑”。然后右手拿着三角形的一端,从体侧刀口伸入胸膛,把叉形的一端先卡在刀口部的脊骨上;再将三角形的一端向前一搬,使其直立起来,撑在胸脯的三岔骨上,这样就能使鸭脯隆起,烤制时,体形不致扁缩。

最后,再从鸭膀根部节一关节下,剁去两翅。

洗膛:左手拿着鸭右膀,右手拿着鸭左腿,脯朝上,平放在清水池中(不能侧放,以免把气挤跑),由刀口处灌满清水。这时,左手拇指伸入体侧刀口,压在脊骨上,食指和中指夹住鸭颈,用手掌将鸭托起,使尾部向下,右手食指伸入肛门内勾出回头肠(即在掏膛时,在肛门端剩下的一小段弯曲的肠),把水从肛门放出。接着再从鸭颈刀口处流出。如此反复清洗,直到洗净为止。

挂钩:是将鸭挂起,便于烫皮、打糖、晾皮和烤制。左手(拇指在下)握住鸭头,将鸭提起,用右手拇指和食指把鸭颈皮肤捋舒展,再用右手食指伸进体侧刀口,挑着“鸭撑”,其余手指握住鸭右膀,使鸭体垂直。这时,左手放松鸭头,顺势向下移,使手掌握住鸭颈二分之一的部分,用拇指向上一挑,把鸭颈折弯,头朝下,其余四指握稳鸭颈;右手持鸭钩,在离鸭肩约一寸的颈中线上,横着钩尖,紧贴颈骨右侧的肌肉穿入,立即将钩竖起,穿过颈背侧约一寸多,再从颈骨左侧的肌肉内穿出,使鸭钩斜穿于颈上。但不要钩破颈骨,或只穿过皮肤而没穿上肌肉,以免颈折断,在烤制时掉下来。

烫皮;烫皮是将挂好钩的鸭子用 100℃ 的开水在鸭皮上浇烫,以使毛孔紧缩,表皮层蛋白质凝固,皮下气体最大限度地膨胀,皮肤致密绷起,油亮光滑,便于烤制。

烫法是:左手提握钩环,使鸭脯向外,右手舀勺开水(约重 1250 克),先浇烫体侧刀口,使水由肩而下,封住刀口防止跑气;再均匀地烫遍全身。烫好的鸭,又白又嫩,丰满美观。但水不要浇得过多或过少。过多时,易使脂



肪溶化,在鸭皮晾干后,从毛孔向外流油,油流过的地方不易着色,烤出来的鸭色泽不匀;水浇得过少,毛孔不能紧闭,容易跑气,并且皮面松弛,外形不美;也不要将鸭尾部泡在开水锅中,以免把尾部皮肤烫得抽缩难看。

打糖:是往鸭身上浇淋糖水,使烤鸭具有枣红色,并可增加烤鸭的酥脆性。糖水系用饴糖(即麦芽糖,俗称“糖稀”。如无饴糖时,可用蜂蜜或白糖代替)一两,掺入清水九两稀释而成(略带甜味即可)。做一次糖水,可供15只鸭应用。

打糖的方法,可参照烫皮的方法进行,但须打两次。第一次打糖要匀,周身都要沾满糖水。然后,沥净膛的血水,挂在通风处晾干。如果当时不烤,可将鸭放在冷库内保存,在烤制入炉前,再进行第二次打糖,以增加皮色的美观,并弥补第一次打糖不匀的缺陷。如在夏季进行第二次打糖时,糖水内要多加饴糖少许。

晾皮:是为了把鸭皮内外的水分晾干,并使皮与皮下结缔组织紧密连接起来,使皮层加厚,烤出的鸭皮才脆嫩。同时能保持原形,在烤制时胸脯不致跑气下陷。晾皮必须在阴凉通风处吹干,不能放在阳光下晾晒,以防表皮流油,影响质量。

晾法因季节而异。夏季阴雨连绵,可在第一次打糖后先放入冷库内保存,在烤制前2小时取出晾干;冬季须挂在摄氏零度左右的室内晾干;春秋两季在8℃的室内晾约10小时左右即可。晾时鸭身不要互相挤碰,以免碰破外皮而跑气。

另外,在整个操作过程中,要特别注意鸭身不能沾染油污,否则烤时着色不匀,造成花皮。

② 烤制过程

烤炉有转炉、焖炉、挂炉等,通常都用挂炉。挂炉烤鸭是依靠热力的反射作用,即火苗发出的热力由炉门上壁射到炉顶,将顶壁烤热后,再反射到鸭身的结果,不完全依赖火苗的直接燎烤。炉温要稳定在230~250℃之间,避免过高或过低。过高,会使鸭皮抽缩,两肩发黑;过低,会使鸭胸脯出皱褶。

烤鸭所用的时间,要根据季节不同,鸭的大小和数量多少而定,不能过长或过短。一般说,冬季烤一只2公斤左右的鸭子需45分钟,夏季只需35分钟;1.5公斤左右的鸭子,冬季要40分钟,夏季30分钟。

烤制方法:



灌水:在烤鸭入炉之前,先在肛门处塞入八公分长的高粱杆一节,即“堵塞”。有节处一定要塞入肛门里,恰好卡在括约肌内,防止灌入的开水外流。而后从体侧刀口处,灌入八成满的开水。烤时,使鸭子内煮外烤,熟得快。并且可以补充鸭肉内水分的过度消耗,使鸭内外焦里嫩好吃。冬季如鸭腹内结冰时,可先灌入热水烫一二次把冰溶化,温度上升后,再堵塞灌水。

烤的部位:鸭进炉后,先烤鸭的右背侧,即刀口的一面,使热气先从刀口进入膛内,把水烤沸。约6~7分钟,当鸭皮呈桔黄色时,转向左背侧烤3~4分钟,也呈桔黄色时,再烤左体侧3~4分钟,并燎左裆半分钟;烤右体侧3~4分钟,并燎右裆半分钟;鸭背烤4~5分钟。然后再按上述顺序循环地烤,一直到全部上色成熟为止。

在烤鸭时,注意不要使胸脯直接对着火烤,因此处肉嫩容易烤焦,甚至会发生裂缝起泡现象。两腿肉厚,最不易熟,烤时要长些。鸭裆不易上色,须用人工来挑燎(俗称“燎裆”)。燎法是:将鸭挑起,在火焰上微微晃动几下,把鸭裆燎上色,并熟得快。但要注意,哪里缺色就燎哪里,不能影响其他部位,特别是胸脯。

成熟鉴定:除了掌握烤制时间外,还可从以下两方面来鉴定:

①掂重量。通常情况,烤熟的鸭,要比烤前的生鸭重量减轻1/3;

②看颜色。烤熟的鸭,色呈枣红,油润光亮。

③片鸭方法

鸭烤好出炉后,先拔掉“堵塞”,放出腹内的开水,再行片鸭。

片鸭的方法主要有两种:一种是皮肉不分,基本上是片片带皮,可以片成条,也可以片成片;一种是皮肉分开片,先片皮后片肉。通常都是采用第一种片法,左手扶着鸭腿骨尖或鸭颈,右手持刀,用四指握住刀把,拇指可以活动地压在刀刃的侧面上,刀片进肉后,拇指按住肉片及刀面,把肉片掀下。

其顺序是:先割下鸭头,使鸭脯朝上,从胸脯前(胸突起的前端)向颈根部斜片一刀,再从右胸侧片三四刀,左胸侧片三四刀,切开锁骨向前掀起。然后贴着胸骨两侧各划一刀,使胸肉与骨分开,再从右胸侧片起。片完翅膀肉后,将翅膀骨拉起来,向里别在鸭颈上。片完鸭腿肉后,将腿骨拉起来,别在膀下腋窝中,再片到鸭臀部为止。右边片完后,再按以上次序片左边。一只2公斤重的烤鸭,可片出约九十片肉。最后将鸭嘴壳剁掉,从头中间竖切一刀,把鸭头分成两半,再将鸭尾尖片下,并将附在鸭胸骨上的左右两条里脊撕下,一起放入盘中即成。



【特点】

此菜皮脂酥脆,色泽红艳,肉质鲜嫩,味道醇香,肥而不腻,吃法多样。

水产类

酱汁烤鱼

【原料】

带皮鱼肉 1000 克,酱油 200 克,绵白糖 100 克,洋白菜 500 克,精盐、胡椒粉、淀粉适量。

【制法】

①在酱油内加盐、胡椒粉、糖煮沸,然后放入少许淀粉增加其粘度。②将鱼切成 8 块,并在表面横竖各划 3 刀,用金属签穿上,悬空放入烤箱烘烤。③待鱼烤好后放入盘内,抽出烤签,淋上酱汁,趁热食用。吃时配上焯过水的洋白菜即可。

烤箱控温范围:220 ~ 250℃。

烤箱烘烤时间:15 ~ 20 分钟。

【特点】

重色重味,外酥内嫩,此乃日本国的传统吃法。

蜜汁鱿鱼

【原料】

鲜鱿鱼 3000 克,蜜糖(见文中)500 克,西红柿 1000 克,精盐、胡椒适量。

【制法】

①将鱿鱼洗净,剥掉外层薄皮,并在背上用刀浅切出几道斜纹,用盐和胡椒腌 8 小时。②将鲤鱼沥干腌出水分后,用烤针穿上送入烤箱初烤 10 分钟后取出。③将初烤后的鱿鱼,趁热涂上蜜糖(蜜糖为 1/3 的蜂蜜与 2/3 的绵白糖混合),再送烤箱烘烤 10 分钟。④将烤好的鱿鱼放在盘子中间,边上摆上西红柿即可。

烤箱控温范围:200 ~ 220℃。

烤箱烘烤时间:共计 20 分钟。



【特点】

甜蜜鲜嫩,为西欧高档宴席的常用菜。

印式鱼肉蘑菇串

【原料】

净鱼肉 100 克,鲜蘑菇 500 克,大蒜、葱头各 50 克,酸奶 200 克,精盐,胡椒粉、猪油、姜末适量。

【制法】

①将鱼肉洗净切成方块,蘑菇洗净去柄。②将大蒜剥皮剁成茸,与鱼块拌和。③将葱头切碎,与鱼块一起放入酸奶中。④将鱼肉块捞起沥干,用烤针轮换穿上鱼块与蘑菇,穿好后涂上猪油,撒上胡椒粉、盐、姜末,放入烤箱烘烤。⑤待肉烤熟后,连烤针一起放入盘中上席待客。

烤箱控温范围:200~220℃。

烤箱烘烤时间:20 分钟左右。

【特点】

味道浓而不腻,色泽洁白,清香诱人。

法式烤鱼

【原料】

净鱼肉 1500 克,原汁鸡汤 1000 克,胡萝卜、西红柿各 200 克,葱头、芹菜各 100 克,奶油 100 克,精盐、胡椒粉适量。

【制法】

①将鱼肉切成小块,去骨去皮后,放入烤盘内。②将葱头切丝,芹菜切段,胡萝卜、西红柿切成片,然后用奶油煸炒,再放入鸡汤,加盐、胡椒粉调味,煮开后倒生鱼上,最后将烤盘送进烤箱烘烤。

烤箱控温范围:200℃左右。

烤箱烘烤时间:10~15 分钟。

【特点】

咸鲜可口,肉嫩清香,为典型的法国风味。



意大利式烤鱼

【原料】

净鱼肉 2000 克,土豆 1000 克,面粉 100 克,番茄酱 300 克,葱头 300 克,精盐、胡椒粉适量。

【制法】

①将鱼去皮去骨后切成长条,撒上盐、胡椒粉后腌 24 小时,控去水分,沾上面粉放进油锅炸黄。②在烤盘上垫一层土豆片,放一层鱼条,最后放入葱头丝,放进烤箱烘烤,上盘时,浇上番茄酱即可。

烤箱控温范围:200℃。

烤箱烘烤时间:5~8 分钟。

【特点】

酸咸爽口,味浓不腻,为意大利风味。

伊拉克式烤鱼

【原料】

带骨鱼 2000 克,植物油 100 克,葱头 300 克,番茄酱 100 克,西红柿 500 克,精盐、胡椒粉适量。

【制法】

①将鱼从脊背中间劈开,切成 10 块,既不去皮也不剔骨,撒上盐和胡椒粉后放进涂过油的烤盘里,放入烤箱。②将葱头切成丝,西红柿切片,用清汤煮熟,然后加入番茄酱调匀成汁后,浇在烤熟的鱼块上,趁热进食。

烤箱控温范围:200~220℃。

烤箱烘烤时间:10~15 分钟。

【特点】

清淡爽口,酸咸适度,为伊拉克风味。

奶油通心粉烤鱼

【原料】

净鱼肉 1500 克,通心粉(也可用米粉代替)500 克,葱头、蘑菇各 100 克,猪油、牛奶各 100 克,精盐、胡椒粉适量。



【制法】

①将鱼肉切成片,撒上盐、胡椒粉,用热猪油煎至两面金黄。②将通心粉用水煮软,放凉后切成1~2厘米长的段。③将葱头切丝后用油炒至金黄,加上切短的通心粉、切成片的蘑菇,再倒入牛奶,炒匀后铺在烤盘内,上面码上鱼片;入箱烘烤。

烤箱控温范围:200℃左右。

烤箱烘烤时间:10~20分钟。

【特点】

色泽乳白,口味清淡,为西欧流行食谱。

五香鱼柳

【原料】

新鲜青鱼(或海鱼)2000克,五香粉20克,精盐、绵白糖各10克,香油20克。

【制法】

①将鱼洗净,去头、去尾、去内脏,然后放进开水中烫3分钟,取出去皮去骨(鱼刺)。②将处理后的鱼肉切成长方形的薄片,呈柳树叶状,然后用盐、糖、五香粉拌和均匀后,送入烤盘。③在放进鱼柳的烤盘上淋上香油,最后送进烤箱用小火烘烤。

烤箱控温范围:150℃左右。

烤箱烘烤时间:20~30分钟。

【特点】

烤熟的鱼柳其体积将缩小到原来的20%,耐嚼有韧性,是流行的消闲食品。

铁板鳝筒

【原料】

活大鳝鱼3条约750克,胡萝卜50克,青豆25克,小葱白段15克;生姜丝5克,洋葱50克,蒜泥15克,绍酒15克,酱油20克,白糖5克,番茄沙司15克,沙嗲酱10克,胡椒粉2克,味精2克,芝麻油15克,色拉油50克(约耗50克),湿淀粉15克,铁板1块。

【制法】

①铁板盛器一块,放入180℃电烤箱中或炭火、煤火的火口上烤热(不宜



放煤气炉与燃柴油的炉火上),放煤火炉上时最好选一铁锅,将铁板放入锅中烘烤。②鳝鱼宰杀以后剔去脊骨,斩去头与尾。洗净后平放砧板上(皮朝下),用刀在鱼身上交叉剖十字花刀,刀深至皮但不能剖破皮。剖好后用刀尖顺长从中间切开,使鱼肉成两长条。然后切成4厘米长的片,鳝片自然卷成筒状,放入碗中,加入绍酒5克、酱油10克腌渍一下。③洋葱切成丝,盛在盘中备用。胡萝卜去皮呈圆柱体切花刀片,葱白切丁。④锅置旺火上,下油25克,三成油温时先放入葱白丁与蒜泥煸炒一下,倒入青豌豆、胡萝卜花刀片,炒匀。加入绍酒10克,酱油10克及白糖、番茄沙司、沙嗲酱和沸水100克,滚起加入味精,用湿淀粉勾厚芡,浇入麻油打匀,起锅装入一只碗中,撒上胡椒粉。⑤锅中加入油,用旺火,约五成油温时倒入鳝筒片炸约10分钟,捞出,待油温升至五成时复炸二次,捞出。盛在事先取出的铁板上(铁板上先淋一层色拉油,放上洋葱丝,再将炸好的鳝筒片放在洋葱上)上席后当着客人的面把碗中的芡汁倒入鳝筒上,立即响声哗哗,热气直冒。

【特点】

色泽红亮,鳝鱼鲜嫩,保温时间长。

铁板大虾

【原料】

对虾8只约500克,葱丝15克,姜丝5克,蒜泥15克,绍酒15克,精盐2克,胡椒粉1克,四川郫酱5克,四川麻辣酱2克,酱油15克,白糖5克,醋5克,味精2克,湿淀粉10克,色拉油500克(约耗50克),麻油15克,大葱50克,铁板1块。

【制法】

①用刀尖切去大虾的嘴部,挑出头部中的沙囊(即胃),斩去虾足,划开背部,取下沙筋(即肠)。清洗干净,用5克绍酒、胡椒粉、盐腌渍一下。②将铁板放入烤箱中烤热(方法见“铁板鳝筒”)。③大葱先切成6厘米长的段,再切成略粗的丝。④用旺火开油锅,六成油温时将大虾炸约10秒钟捞出,待油温升到七成时,将大虾投入复炸约6~7分钟,捞出。锅中留油少许,先放入蒜泥煸一下,即放入郫酱、麻辣酱、绍酒10克、白糖、酱油和少许清水,滚起后加入味精,用湿淀粉勾芡起锅盛在碗中。⑤铁板取出,先浇上少许油,再垫铺上切好的大葱丝,放上炸好的大虾,撒上葱丝与姜丝,与一小碗芡汁同时端上席,将汁浇淋在大虾上即成。



【特点】

脆嫩香郁。

丁香鲈鱼

【原料】

活鲈鱼 1 条 750 克,丁香粉 0.5 克,葱末 50 克,姜末 15 克,红椒末 5 克,蒜蓉 15 克,绍酒 50 克,蚝油 50 克,白糖 15 克,醋 5 克,味精 5 克,芝麻油 25 克,湿淀粉 25 克,辣油 25 克,郫县豆瓣酱 25 克,精盐 1 克,胡椒粉 2 克。

【制法】

①剖洗净鲈鱼,双面均刮上网形花刀,用精盐加绍酒 25 克在鱼身两面擦一下,放入电烤箱中,用 180℃ 温度烤上。②蚝油、绍酒 25 克、白糖、醋、味精、郫酱、丁香粉调成卤汁。在鱼入烤箱烤约 10 分钟时,用干净毛笔蘸卤汁在鱼身上刷上几遍,再烤约 3 分钟,把鱼翻身,用笔在另一面鱼肉上刷上卤汁。鱼熟出箱。③锅中放麻油,倒入红椒、姜、葱、蒜末炒匀,倒入剩下的卤汁,滚起勾薄芡淋在鱼身上。

【特点】

色泽金黄,色、香、味俱全。风味独特。

太子烤鳗片

【原料】

去骨净鳗 300 克,太子参 5 克,姜丝 25 克,大葱丝 50 克,绍酒 25 克,精盐 1 克,酱油 10 克,白糖 10 克,醋 10 克,蚝油 25 克,味精 2.5 克,麻油 15 克。围边用的蔬菜和水果适量,丁香粉、玉桂粉、豆寇粉、沙姜粉各微量。

【制法】

①太子参放水 50 克蒸半小时,取其汁。②鳗片用刀交叉排剝几下,切成相同的三大片,用绍酒、盐、酱油、白糖、醋、蚝油及丁香粉、豆寇粉、玉桂粉、沙姜粉和太子参原汁、味精一起和匀腌渍。③取无金属边的瓷盘一只,下垫葱丝、姜丝,放上鳗片,淋上麻油,放入微波炉烹制或用电烤箱烤约 10 分钟。④熟后再将鳗片改刀切成 12 小块,用蔬菜或水果围边上席。

【特点】

色泽酱红,香嫩不腻。



微波鳗片

【原料】

河鳗 1 条约 500 克, 断大葱丝 25 克, 姜丝 5 克, 小葱末 5 克, 姜汁水 25 克, 花椒粉少许, 丁香粉少许, 沙姜粉少许, 玉桂粉少许, 绍酒 15 克, 精盐 2 克, 味精 2 克, 胡椒粉 1 克, 白糖 5 克, 醋 3 克, 蚝油 15 克, 麻油 15 克。

【制法】

①河鳗宰杀后用刀剔去脊骨, 切去头与尾, 在鳗身上用刀交叉刮上花刀, 刀深为鳗肉的一半。然后切成 6 厘米宽的鳗片, 放入盛器中, 放入绍酒、醋、白糖、盐、姜汁水、胡椒粉、花椒、丁香、沙姜、玉桂粉将鳗片腌渍 1 小时。
②选不带金属花边的瓷盘一只(涂有金边或银边的瓷盘、碗不能用)。先铺上大葱丝(也用洋葱丝或小葱丝)及姜丝, 放上腌过的鳗片(鳗鱼皮向上, 不能叠)。涂上一层蚝油, 撒上葱末。
③鳗片盘放入微波炉, 开关旋至高温处, 烤约 15 分钟, 取出, 抹上麻油, 切成小长条整齐码放盘中即可上席。

【特点】

干香入味, 肥而不腻。

熏墨鱼

【原料】

大墨斗鱼 500 克, 料酒 15 克, 葱 6 克, 姜 6 克, 白糖 4 克, 精盐 3 克, 味精 2 克, 酱油 10 克, 花椒 5 克, 茶叶 6 克, 麻油 5 克, 白米饭适量。

【制法】

①将墨鱼洗净后, 在鱼肉上竖切花刀(使肉入味), 用葱、姜、料酒、盐、味精、酱油、白糖腌约 30 分钟。
②将炒锅置起, 锅底铺上花椒、白米饭、白糖、茶叶(用水泡一下捞出)、架上屉笊子, 上面放上整葱、再放上墨鱼, 将盖盖严, 将火点燃烧熏。先用大火, 见冒黄烟时改用小火, 快要熏好时再转用大火, 熏约 20 分钟左右取出, 抹上少许麻油; 晾凉后改刀切成 3.5 厘米的长条, 顶刀切斜片。装盘即成。

【特点】

色泽金黄, 淡浓适味。



烟熏鱼

【原料】

鲜鱼 1 条 1250 克,酱油 20 克,白糖 5 克,醋 6 克,精盐 3 克,味精 2 克,料酒 15 克,葱 6 克,姜 6 克,香油 3 克,熟芝麻 5 克,干辣椒 5 克,花生油 500 克,上汤适量。柏树枝、干稻草各适量。

【制法】

①将鲜鱼洗净开膛,剥去鳍,在鱼身两侧横剖瓦块形花刀。葱切成段,姜拍破。②取碗 1 只,将鱼、葱段、姜块、料酒、精盐放入碗内,搅拌均匀,腌渍约 1 小时。③将炒锅置火上,倒入花生油,将油烧至七成热时,手提鱼尾放入热油锅内煎炸,待剖刀定形后,将鱼炸至金黄色挺皮时捞出,控油。④原炒锅置火上,留少许底油,投入葱、姜略煸,加入干辣椒煸出香味,辣椒刚要变紫色时加入酱油、醋、料酒、白糖、味精、汤,再将鱼放入,用小火烤烧,待鱼烧透入味后离火(锅内汁不能收干)。⑤将熏料放在熏锅内,放上铁笊子,将烧好的鱼取出放在铁笊子上,加盖上火,先用大火把熏料烧燃,再用小火熏烤,待把鱼熏透入味时端锅离火。⑥将熏锅打开取鱼,放入原烧鱼的锅内,加入适量香油,在火上略收片刻,把鱼热透后盛入盘内即成。

【特点】

熏香味浓郁,甜酸咸辣味。

熏五香虾

【原料】

大虾 12 只 800 克,葱 100 克,姜 50 克,大料 10 克,丁香 10 克,桂皮 10 克,茴香 10 克,红糖 100 克,精盐 20 克,料酒 15 克,高汤 750 克,麻油 10 克。

【制法】

①将鲜大虾洗净后,剪去枪、须、腿,去掉沙包再洗净,葱、姜洗净,葱切段,姜拍松,大料、丁香、桂皮、茴香、装入纱布袋内,将袋内扎紧待用。②将炒锅置火上,放入高汤,加上五香料包,葱、姜、料酒、精盐及大虾,烧开后慢火煮熟,捞出控净水分。③熏锅内加入红糖,大虾放入熏屉内,用旺火烧热,见笼内出黑烟时,将锅端下,烟消失后取出大虾,逐个抹上麻油即成,吃时改刀。



【特点】

浓香,可口。

烟熏基围虾

【原料】

基围虾 12 只 800 克,葱 20 克,姜 20 克,酱油 20 克,料酒、白糖、胡椒粉、香油适量,茶叶 15 克,大米 100 克。

【制法】

①将基围虾洗净后,剪去枪、须、腿,去掉沙包再洗净。葱姜洗净,葱切段,姜拍松待用。②取大碗一只,将基围虾放入碗内,加入葱、姜、酱油、料酒、白糖、味精、胡椒粉、花椒粉,搅拌均匀,腌渍 1 小时。③大米用水泡一下,茶叶用开水泡过取叶,熏锅底放大米、茶叶、白糖、花椒,中间放一铁屉,上面放整葱、姜片,再将腌好的基围虾用水洗一下放在葱姜上,将锅盖盖严,四周用湿布围紧。④将熏锅置火上,大火烧开后,改用温火,使锅内冒出青烟,待烟变黄(说明锅底内的茶叶、大米已烧焦)基围虾也已熏熟,然后掀开锅盖,取出熏虾,放入盘内,淋上香油即成。

【特点】

虾肉鲜嫩清淡,熏香浓郁。

熏对虾

【原料】

对虾 12 只,葱 100 克,姜 50 克,料酒 20 克,白糖 10 克,精盐 10 克,味精 3 克,酱油 20 克,花椒 5 克,茶叶 15 克,麻油 3 克,白米饭适量。

【制法】

①将对虾剪去枪、须、腿,去掉沙包,清洗干净。葱姜洗净,葱切段,姜拍松待用。②取碗 1 只,将对虾放入碗内,加入葱、姜、料酒、精盐、味精、酱油、白糖搅拌均匀腌渍半小时。③将熏锅置上,锅底铺上花椒、白米饭、白糖、茶叶(用水泡一下即捞出),上面放上铁算子,铁算子上铺上葱,再放上对虾,盖严锅盖,上大火烧熏,见冒黄烟时转成小火,将要熏好时,再转成大火,熏约 20 分钟左右,打开锅盖,淋入麻油,装入盘内即成。



【特点】

熏虾香浓,色泽深红。

烤鲥鱼(一)

【原料】

鲥鱼中段 1000 克,大蒜头 1.50 克,葱 6 克,姜 6 克,酱油 20 克,料酒 15 克,精盐 2 克,味精 2 克,猪油 30 克,花椒末适量。

【制法】

①将鲥鱼劈开剔去脊骨,去掉腹内黑衣后洗净,然后在鱼肉上切粗十字花刀,放在碗内。大蒜头、葱、姜分别斩成末,盛在碗内,加入酱油、料酒、精盐、味精调匀,倒入鲥鱼碗内拌匀,腌半小时左右。②烤盘内放入 150 克猪油,把腌好的鱼放入烤盘内,葱、姜、蒜末放在鱼腹上,再浇上少许猪油,放入烤箱(炉温约在 250℃ 左右),烤 15~20 分钟,鱼皮呈金黄色时,油吱吱发响有香味时取出,撒上花椒末即成。

【特点】

菜色金黄,肥美、鲜香。

烤鳝段(一)

【原料】

鳝鱼 1750 克,葱头 100 克,柠檬 100 克,精盐 3 克,料酒 20 克,胡椒粉 15 克,味精 2 克,酱油 25 克,香油 5 克,大蒜 6 克,姜 6 克,白糖 15 克。

【制法】

①将鳝鱼宰杀后用水洗净,剁成 5 厘米长的段。葱头、大蒜、姜均切成末。②取大碗一只,把鱼段放入大碗内,加入葱、大蒜、姜、酱油、盐、白糖、胡椒粉、味精、料酒、香油,挤入柠檬水拌匀,略腌 15 分钟左右。待鱼腌入味后用杆子穿起来,每根约穿 5~6 段。③烤盆内点燃木炭火,待炭完全烧红,将鱼串摆上去烤熟,边烤边转动,使火候均匀,待肉完全烤透取下来,脱下杆子,码入盘中,即可上桌,盘边配以圆生菜叶。

【特点】

鱼色浅黄,外焦里嫩,味道鲜美。



烤鲳鱼

【原料】

鲳鱼 1 条 1250 克, 番茄 250 克, 圆生菜 150 克, 酱油 20 克, 料酒 20 克, 精盐 2 克, 白糖 15 克, 味精 2 克, 胡椒粉 10 克, 香油 10 克, 葱 5 克, 姜 5 克, 鸡汤适量。

【制法】

①将鱼洗净, 剥下头、尾(留用), 切成 100 克重的斜刀块; 葱、姜均切成片。番茄、生菜均洗干净码入盘中备用。②取一小盆, 将鱼块和头、尾一起放入, 加米酒、酱油、白糖、味精、胡椒粉、葱、姜拌匀腌 2 小时。③将鱼块再拌匀, 放入烤箱内, 关好烤箱, 把鱼烤熟后(在烤的中途将鱼翻身一次, 使鱼烤上色), 取出按照鱼的形状码放好。④将炒锅置火上, 放入酱油、料酒、白糖、味精、鸡汤 100 克和香油调成汁烧开, 浇在鱼身上; 番茄、生菜围在周围即成。

【特点】

味道咸鲜略有甜味, 并有浓厚的烟熏味。

烤明虾

【原料】

明虾 14 只, 鸡蛋清 1 个, 花生油 50 克, 葱姜汁 20 克, 料酒 20 克, 精盐 2 克, 味精 2 克, 葱末 5 克, 胡椒粉 6 克, 虾油 15 克。

【制法】

①将明虾去头, 剥去外壳留用虾尾, 用刀从背脊处剖开(二片需连住), 抽去沙包、沙线, 清洗干净, 将虾肉用刀轻轻捶一下, 盛在碗内, 加入葱姜汁、料酒、盐、味精拌匀腌一下。②取碗一只, 放入虾油, 把腌好的虾放入烤盆中, 热温约在 15 度左右的烤箱内, 烤约 8 分钟, 听到油吱吱响, 即可取出。③鸡蛋清搅拌打起泡, 倒在明虾上, 再放进烤炉内烤 2 分钟左右取出, 放入葱末, 浇上沸油, 撒上胡椒粉即可。

【特点】

虾色金黄, 香脆可口。



生烤龙虾

【原料】

龙虾 1 只,猪肥膘 100 克,猪油 50 克,姜 5 克,料酒 20 克,味精 2 克,精盐 2 克,花椒、香菜各适量。

【制法】

①将龙虾洗干净,斩下头、尾,剥下脚留用,虾身切成块,放在铁盘内,叠起成塔形,将虾头安在前面,尾安装在后面,脚放在两旁。②将猪肥膘、姜、葱切成末放在碗内,加入花椒、料酒、味精、精盐拌匀,倒在龙虾身上,将猪油烧热浇在龙虾上面。③将烤炉烧热,放入龙虾,热温约在 100°C 左右,烤 20 分钟即熟取出,装在盘内,用香菜饰边即成。上桌时另配芥末酱、辣酱油各 1 小碟。

【特点】

色彩鲜红,鲜香。

烤大虾

【原料】

鲜大虾 10 只 600 克,土豆 40 克,胡萝卜 40 克,香菜叶 20 克,大葱油 50 克,白糖 20 克,葱 50 克,姜 30 克,高汤 400 克,酱油 30 克,精盐 2 克,料酒 10 克,味精 2 克,花生油 600 克。

【制法】

①鲜大虾剪去须、枪、腿,抽去沙包、沙线洗净备用;土豆去皮切成滚刀块,胡萝卜洗净切滚刀块。香菜叶洗净,葱、姜洗净拍碎。②将炒锅置火上,放入花生油 600 克,油热后,先放入土豆块、胡萝卜块一焯捞出。油烧至九成热时放入虾一焯,倒入漏勺控净油。③取碗一只,放入大葱油、高汤、酱油、精盐、味精、料酒、白糖搅匀调成汁。④将烤炉烧热,将大虾、土豆块、胡萝卜块放入烤盘内,撒上葱、姜末,倒入碗内的汁,入烤炉烤 10 分钟左右。大虾熟透后,整齐地摆放在盘内,土豆、胡萝卜、香菜叶放在盘内的周边。⑤烤盘内的汤汁加上味精搅匀,浇在大虾及土豆、胡萝卜上即成。

【特点】

外焦里嫩,香味浓郁。



熏鱼(一)

【原料】

白鲢鱼 5 公斤(净料)。精盐 10 克,味素 15 克,白糖、红茶、胡椒粉、丁香、桂皮、鲜姜、料酒、香油各适量。

【制法】

①将鱼洗净,在肚内贴着脊骨边刺上眼,再贴着尾骨向尾部刺上几个眼,但都不要刺破鱼皮。②把丁香、桂皮、鲜姜(拍碎)用温水泡好,再和精盐、味素、白糖、胡椒粉、料酒调在一起,抹擦在鱼腹内,腌 5 个小时,备用。③把腌好的鱼摆在平瓷盘内,上笼屉蒸 10 分钟取出。在熏锅内撒上白糖和红茶,放上算子,把鱼摆上,盖严,上火烧至冒烟时,离开火源,焖熏 10 分钟取出,擦上香油即成。

【特点】

鲜、咸,有茶烟香味。

附注:白糖和茶叶拌匀后,再撒入锅内。

五香熏鱼

熏菜是将原料经蒸、煮、卤等加工成无汁热料,再用烟熏法熏制而成,常称之为熟熏法。此菜鱼色暗红,五香味浓。

【原料】

草鱼 2500 克,酱油 75 克,盐 10 克,味精 3 克,醋 50 克,料酒 50 克,白糖 50 克,五香粉 10 克,葱段、姜片各 10 克,植物油 1000 克(实耗 250 克),锯末、茶叶、白糖各适量,香油 100 克。

【制法】

①将新鲜草鱼去鳞、鳃及内脏,用净水冲净,劈成两片,改刀成厚块形,用酱油、盐、料酒及葱姜先腌 2 小时入味。②炒锅上火,注入植物油,烧至七成热,放入腌好的鱼块,炸成金黄色捞出控净油。③炒锅再上火,先放底油,热后放葱段、姜片出香味,然后烹入料酒、酱油、汤水、盐、味精、白糖、五香粉、醋及炸好的鱼块,开锅后改微火烧煨约 30 分钟,待汤汁即干取出鱼块。④熏锅中放上茶叶、白糖、锯末及屉,把鱼块码于屉上,锅上火烧热,待冒浓烟时盖上锅盖,熏约 15 分钟即可,取出鱼块刷上香油,凉后即可食用。

附注:鱼要新鲜。腌渍时间要适中,时间过长肉易变老。炸鱼时油温要



热,以挺为度,火候不足鱼易碎。焖鱼块要用微火。熏时熏锅不宜久放火上,以防起火。

烤鲢鱼(二)

【原料】

鲢鱼中段(约 500 克),猪网油 100 克,大蒜子,姜,葱。酱油,料酒,花椒粉,细盐,香油,味精各少许。

【制法】

鲢鱼洗净,沥干水分,放入葱、姜、大蒜子、酱油、料酒、盐、味精拌匀,腌约 30 分钟取出,用猪网油包好,放入烤箱,升温约 70℃,15 分钟即熟,装盘,撒上花椒粉,淋上香油即成。

【特点】

香醇肉嫩,味美可口。

熏鱼(二)

【原料】

削净鲩鱼 500 克,麻油 5 克,绍酒 5 克,姜、葱汁各 20 克,精盐 2 克,胡椒粉 1 克,白糖 2 克,五香粉 1 克,花生油 750 克(耗油 80 克),备绍酒盆(由 500 克绍酒与 140 克白糖和匀而成)。

【制法】

将鲩鱼斜刀切为厚片,用精盐、麻油、五香粉、胡椒粉、姜、葱汁腌 30 分钟,捞起用八成油温炸熟取出,待冷却后重炸至赤红色,然后放入绍酒盆,稍浸取出便成熏鱼。

【特点】

香醇味鲜,可茶可酒。

烤鱼排

【原料】

净鱼肉(草鱼、青鱼、乌鱼、鳊鱼均可)500 克,面粉 50 克,鸡蛋 2 只,黄酒 10 克,精盐 6 克,熟猪油 75 克,胡椒粉、味精各少许。

【制法】

①鸡蛋倒入碗,加少许精盐,用力打匀成液。②鱼肉批切成 0.5 厘米的



大片,拌上黄酒、精盐、胡椒粉渍片刻,取出沥干。③鱼片拖上蛋液,沾上干面粉,放于两张白纸中间,轻轻按平。④熟猪油 250 克(实耗 75 克)放入烤盘,入烤炉,用 180℃ 温度,加热 5 分钟。鱼排刷上熟猪油,排放于烤盘中,入炉用 200℃ 温度煎烘 15 分钟,中间翻动二三次,每次翻面需将鸡蛋液舀些于鱼排面上。

【特点】

鲜香、肉嫩。

干烘甜酱鱿鱼

【原料】

干鱿鱼 100 克,蒜头 1 瓣,甜面酱 20 克,蜜糖 25 克,味精少许。

【制法】

①蒜头剁成茸拌入甜面酱中,加入味精成调汁。②撕去干鱿鱼表面皮膜、杂物,在鱼头、鱼身上用薄刀刮上花,刷上蜜糖,放于烤炉炉栅上,用 200℃ 温度烘烤 5 分钟,刷上蜜糖,翻面再烤 5 分钟,见鱿鱼成焦黄色即成。③取出烘鱿鱼,撕成条,蘸取甜面酱食用。

【特点】

异香扑鼻,韧而不硬,回味无穷。

烤石鱼干

【原料】

石鱼 500 克,生姜 15 克,青葱 100 克,黄酒 15 克,精盐 10 克,胡椒粉 1 克,味精少许。

【制法】

①石鱼放箩斗中洗净沥干,生姜剁蓉加微量水挤出姜汁;青葱切成 3 厘米长的段。②石鱼加上黄酒、姜汁、精盐、胡椒粉、味精腌渍 1 小时,然后放于干净布上吸干水分。③青葱铺于涂过油的烤盘上,平摊上石鱼,并拌上少许熟植物油,用 150℃ 烤熟,中间翻拌一次。

【特点】

香鲜适口,可作菜肴也可作小吃。



烤黄鱼

【原料】

黄鱼 1000 克,葱头 80 克,白醋 5 毫升,盐、料酒、胡椒粉、味精、香油、大蒜、姜、白糖及生菜各适量。

【制法】

①将黄鱼宰杀后冲洗一下,切成 5 厘米长的段。葱头、大蒜、姜均切末。
②把鱼段放盆内,加入葱头、大蒜、姜、料酒、酱油、盐、白醋、白糖、胡椒粉、味精、香油拌匀,腌渍 15 分钟左右,待入味后,用竹签子穿起来,每根签子穿 5~6 段。
③将签子担搭在烤盘上,将烤盘送入预热好的烤箱,箱温先用 200℃,烤 7~8 分钟,再升温至 250℃烤 10~15 分钟。为使烤均匀,色泽一致,烤中须翻转一次方向。待鱼完全烤透,取出,脱下签子,装盘,黄段边围以洗净消过毒的生菜叶,即可。

【特点】

色浅黄,外焦里嫩,味道鲜香。

烤带鱼

【原料】

新鲜带鱼 1000 克,葱、姜各 10 克,花椒粒 5 克,精面粉 100 克,鸡蛋 1 只,花生油 50 克。精盐、料酒、味精、醋、湿淀粉、清汤、香油各适量。

【制法】

①将带鱼收拾干净,5 厘米长切段,加料酒、精盐、味精腌一腌。
②葱、姜切丝。面粉盛放在平盘内,鸡蛋磕碗中,打匀。
③锅内加花生油 50 克,烧至四五成热时,将鱼逐块先沾面粉,然后在蛋液中拖过蘸匀,入油锅两面稍煎一下,使面粉、蛋液粘在鱼上,并略略见黄,盛于烤盘内。
④用精盐、味精、料酒及少量清汤对汁,浇在鱼上,然后撒上葱姜丝和花椒粒。
⑤将装鱼烤盘送入预热好的烤箱,箱温取 250℃,烤 10 分钟后将鱼翻个,继续烤 20 分钟至熟。取出后,将鱼放在餐盘内。
⑥烤盘内剩余汤汁,拣去葱姜丝、花椒粒,倒入炒锅内加适量清汤,再加精盐、料酒、醋,调好口味,烧开,撇去浮沫,用湿淀粉勾成稀芡。根据个人的喜好,浇在鱼上或单跟均可。

【特点】

酥香清爽,滋味醇美。



鲜辣海米

【原料】

干海米 250 克。黄酒 50 克,鲜辣粉 5 克,白糖 25 克,麻油 15 克。

【制法】

干海米加上黄酒、各调料、适量水浸发 4 小时,沥干水分,拌上麻油,放入烤盘,用 180℃ 烤烘 10 ~ 15 分钟,中间翻拌数次,每次淋上麻油。

【特点】

鲜、辣、香、松。

瓦煲红鲤

【原料】

红鲤鱼 1 条约 1000 克,瘦猪肉 200 克,笋肉 50 克,水发香菇 6 只,青、红椒 50 克,生姜 4 片。黄酒 10 克,精盐 10 克,酱油 15 克,熟猪油 50 克,麻油、胡椒粉、味精各少许。

【制法】

①红鲤鱼去鳞,剖腹去脏杂,自两鳃后背脊两侧切开,一面用刀背轻拍鱼背,一面拉出“白线”,以去除红鲤泥土异味。然后切厚 5 厘米方块,加上黄酒、8 克精盐、胡椒粉腌渍 20 分钟。②笋肉切成瓦楞块;青、红椒切丝。③猪肉切成薄片,加上少许酒与精盐渍片刻。④炒锅中加入生油,烧熟后降温至三成热,爆香姜片,下鲤鱼块煎至两面黄,起锅盛于瓦钵中。⑤锅内加入熟猪油烧至四成热,下笋块焯透,围于鱼块四周,中间放上肉片及青、红椒丝及香菇,加上泡香菇的水,调味,淋上熟猪油。⑥瓦钵入烤炉,用 200℃ 烤 15 分钟,即成。

【特点】

香辣、鲜嫩。

红油干焗鱼

【原料】

鱼肉段 500 克,笋肉 100 克,虾米 15 克,大蒜 50 克,生姜 2 片,鲜汤 50 克。黄酒 10 克,精盐 6 克,白糖 5 克,辣油 25 克,味精少许。



【制法】

①笋肉切斜块；大蒜切段，分别用油爆炒一下。②鱼肉抹上精盐加酒渍 20 分钟。虾米加酒浸发。③生油置炒锅内，烧熟后降至三成热，下姜片爆香，下鱼肉段煎至两面金黄色，盛于烤盘中，四周围上蒜段，笋块，面上撒以虾米（连浸发的黄酒汁水）；淋上辣油少许。④余下辣油加上鲜汤，用精盐、白糖、味精调味，制成调汁。⑤鱼肉入烤炉，有 200℃ 烤 20 ~ 25 分钟；中间翻动二三次，每次淋上调汁。

【特点】

鱼肉酥香，咸辣适口。

奶粉黄鱼

【原料】

黄鱼 1 尾（重约 500 克），罐头蘑菇 20 只，奶粉、富强粉各 1 满汤匙。葱、姜、料酒、精盐、味精及素油各适量。

【制法】

①将鱼收拾干净，将鱼肉片下，切成小段。葱、姜洗净，葱切末，姜切片。将鱼片用料酒、精盐、姜片、味精腌约 30 分钟。②炒锅上火，放素油少许，将沥干的鱼片入炒锅内煎一下，起出，平铺在抹有一层食用油的不锈钢饭盒内。③用油锅煸葱花，待出香味，倒进半碗水，开锅后，放入调好的奶粉、富强粉糊及精盐少许，搅匀。再放进罐头蘑菇 20 只左右。烧开后倒进装鱼的饭盒内。④将饭盒送入预热好的烤箱，箱温取 200℃，烤 15 分钟左右即成。

【特点】

色白汁浓，奶香扑鼻，鱼肉酥嫩。

烤明虾

【原料】

猪肋条五花肉 500 克，酱油 35 毫升，料酒 15 毫升，白糖 40 克，湿淀粉 15 克，大料 3 瓣，葱段、姜片、精盐各少许，清油 500 克（实耗 25 克）。

【制法】

①选 6 厘米见方的五花肉 4 块，刮去油污和细毛，放入清水锅内煮至 5 ~ 6 成熟捞起。②将肉方皮朝下放砧板上，横竖各切两刀成“井”字，深度为肉厚度的 1/3。然后在有皮的一面每边距边 1.5 厘米处用刀尖在皮上各划



一道,深1/2肉厚,再在中间切一个叉。③在肉皮表面抹上酱油色或糖色,油勺中旺火热油,皮朝下将肉放入,炸至肉皮起小泡捞出。④用大碗将葱姜放入碗底,将肉方皮朝下码在碗中,放入精盐、料酒、酱油、白糖、大料、清汤等,放进预热到200℃的烤箱内烤20分钟,再把温度调到180℃,30分钟即熟。⑤取出大碗,将肉方皮朝上装入盘内,汤汁倒入锅中烧开,用湿淀粉调稀勾芡,投入味精,将汁浇在肉上即可食用。

【特点】

此菜呈枣红色,皮面划线裂开,红中泛白,色形美观,肉质软烂不腻,味道咸中带甜。

烤鱼

【原料】

桂鱼2条(约1000克)。大蒜头泥150克,生姜米25克,葱末25克,酱油30克,黄酒40克,精盐5克,味精5克,生菜油200克,花椒粉0.75克。

【制法】

①桂鱼刮鳞,洗净,从脊背部入,剔除龙骨,挖出内脏、鱼鳃,用清水冲洗一下,盛入不锈钢盛器内,加入酒、大蒜泥、姜米、葱花、酱油、盐、味精,拌匀,腌半小时左右。②取玻璃烤盘1只,放入生菜油150克,把桂鱼放入烤盘内(葱姜、蒜末放在鱼肚内),再浇上生菜油50克,放入烤箱(烤炉预先点燃达2500℃)内烤15分钟左右,见鱼皮上呈金黄色,油吱吱作响有香味时取出,撒上花椒末上席即成。

取烤鱼时,打开烤炉门,右手拿铁勺,从炉内勾到炉门口,左手拿厚干布取出。离开炉子后,把玻璃盘内跳动热油倒入铁勺内,再把玻璃盘放在台上,浇上铁勺的热油,撒上花椒末,迅速端上台子。上述动作要迅速利落,一气呵成,要注意安全。

【特点】

金黄色,香肥。

鱼松

【原料】

鱼肉1000克,精盐、胡椒粉各20克,绵白糖50克,料酒、香油各50克,食用色素微量。



【制法】

①将鱼肉放开水中煮熟煮透,然后剥掉鱼皮,取出鱼刺。②将处理后的鱼肉用手轻轻搓乱,然后放入清水中漂洗4小时,以去掉胶性。③将漂洗过的鱼肉放入盆内,加上盐、糖、胡椒粉、色素(此物也可不要)、料酒、香油,用筷子充分搅拌松散,然后送入烤箱烘烤。烘烤3分钟后需取出搅拌一次,再继续烘烤。

烤箱控温范围:150℃左右。

烤箱烘烤时间:20~30分钟。

【特点】

鲜香松软,最宜与早餐中的稀饭相配。

烤鳝鱼

【原料】

活鳝鱼(死鳝鱼有毒)2000克,圆洋白菜1000克,猪油、酱油各200克,绵白糖50克,精盐、胡椒粉、生姜适量。

【制法】

①将活鳝鱼宰杀,去头去尾,剔去脊骨,抽出内脏,用清水洗净。②将鳝鱼的头、尾、骨加少量水煮沸,然后放入糖、盐、胡椒粉、生姜末,熬成浓汁后将汁滤出待用。③将洋白菜切成丝在烤盘中垫底,然后将鳝鱼顺序平码,再淋上浓汁入烤箱烘烤。

烤箱控温范围:200~250℃。

烤箱烘烤时间:10~15分钟。

【特点】

入口酥嫩,鲜而不腻。

蛋黄烤墨鱼

【原料】

净墨鱼1000克,鸡蛋4个,精盐、胡椒粉适量。

【制法】

①将鸡蛋打在碗中,并把蛋白与蛋黄分开放置。②将墨鱼切成块,用刮刀在上面切出井字形的花纹,用盐、胡椒粉腌1小时。③将墨鱼块沥干水分,然后沾上蛋白液,送入烤箱烘烤。④在烘烤中途取出墨鱼,再刷上调均的蛋



黄液,放入烤箱继续烘烤。

烤箱控温范围:250~270℃。

烤箱烘烤时间:7~10分钟。

【特点】

色泽金黄,入口软嫩,海味鲜香,食之令人口味大开。

糖醋熏鱼

【原料】

净鱼 1000 克,酱油、香油各 200 克,陈醋 50 克,绵白糖 100 克,松针(即松树叶)200 克。

【制法】

①将鱼切成小块,与酱油、陈醋、糖一起拌匀,腌 2~3 小时。②连鱼带汁倒入烤盘,然后淋上香油送入烤箱烘烤。③中途打开烤箱门,将点燃的松针放入烤箱,然后喷上水,灭其火,浓其烟,立即再关上烤箱门。

烤箱控温范围:200~200℃。

烤箱烘烤时间:15~25 分钟。

【特点】

酸甜可口,且有松香之烟熏味,令人陶醉。

烤马哈鱼

【原料】

马哈鱼 1000 克,葱头 200 克,香油 80 克,辣椒粉 50 克,精盐适量。

【制法】

①将马哈鱼去头、去尾、去鳞、去内脏,然后洗净切成小块。②将鱼块与盐、辣椒粉拌匀,腌 1 小时。③将葱头切成片垫在烤盘底部,然后再放上马哈鱼块,最后淋上香油,送入烤箱烘烤。④上盘时,将鱼块放在下面,葱头放在上面即可。

烤箱控温范围:200~250℃。

烤箱烘烤时间:15~20 分钟。

【特点】

咸鲜适口,且有少许辣味。



瓤烤鲈鱼

【原料】

鲈鱼一条约 2000 克,烟熏猪肉约 500 克,牛油、植物油各 50 克,葱头、芹菜、土豆各 70 克,胡椒、精盐适量。

【制法】

①将葱头、芹菜、土豆、烟熏肉洗净,剁碎后混合在一起,并加入盐与胡椒待用。②将鲈鱼洗净,清除脏器,把上述料填进鱼肚后,用牙签封口,以免散出。③将牛油与植物油分别在锅中烧熟,然后将牛油涂在鱼表面,将植物油涂在铝箔上,用铝箔将鱼包裹住,送入烤箱烘烤,烤熟即可。

烤箱控温范围:250℃。

烤箱烘烤时间:25~30 分钟。

【特点】

鲈鱼肥嫩,口感丰富,鲜香不腻。

醉烤鲤鱼条

【原料】

大鲤鱼一条 2500 克,土豆 1500 克,植物油 1000 克,葡萄酒 500 克,精盐、胡椒粉适量。

【制法】

①将土豆洗净,切成薄片待用。②将鲤鱼洗净,去皮及头尾,把鲤鱼肉片切成长条。③将油烧热,把土豆片及鲤鱼条分别放入油锅过油,待表面略带黄色时捞起。④将起锅的鲤鱼条用酒腌 4~8 小时,腌好后与土豆片一起拌上盐与胡椒粉,进炉烘烤。

烤箱控温范围:150℃。

烤箱烘烤时间:5~8 分钟。

【特点】

酒香扑鼻,色泽金黄,入口酥烂。

杏仁烤鳕鱼

【原料】

中等鳕鱼 4 条,面粉 100 克,牛油 50 克,杏仁片 50 克,精盐、胡椒粉



适量。

【制法】

①把鳕鱼剖肚洗净沥干。将面粉、盐、胡椒粉混合拌匀,然后把鳕鱼放在调了味的面粉中滚动,使鱼周身沾上一层粉。②将鱼放进烤箱中涂了油的铁丝网架上烘烤5分钟后取出。③再将牛油均匀地涂在鱼身,撒上杏仁片,再次放入烤箱烘烤20分钟即熟。

烤箱控温范围:220~250℃。

烤箱烘烤时间:共计25分钟。

【特点】

外酥内嫩,并具有杏仁的特殊香味。

醉烤虾段

【原料】

大对虾1000克,白葡萄酒、猪油各50克,西红柿、芹菜各150克,植物油(实用)100克,胡椒粉、精盐、面粉适量。

【制法】

①将对虾洗净,去头,挤出虾仁段用酒泡1小时。②将虾仁段沾上面粉、胡椒粉、盐等,放入烧热的油中炸片刻(表面变色即可)。③将炸过的虾仁段放入烤箱烘烤。④将西红柿切片,芹菜切段,用猪油在锅中煸炒勾芡。⑤将烤好的虾仁装盘,然后倒上西红柿、芹菜即可。

烤箱控温范围:150℃。

烤箱烘烤时间:7~10分钟。

【特点】

鲜香可口,滋味浓郁,此为宴席中的大菜。

菊花螃蟹

【原料】

毛蟹2000克,龙爪菊2朵,生姜、大蒜各50克,白醋、酱油、胡椒适量。

【制法】

①将菊花洗净,花瓣撕下待用。②将姜、蒜切成丝放入碟中,再倒入白醋、酱油、胡椒调,配成蘸汁。③将毛蟹放入清水中喂养一天,使其排除肚中脏物(注意,死蟹不能吃)。④将毛蟹取出沥干,将活物塞入烤箱中烘烤至表



面发红,然后取出装盘,撒上菊花瓣,淋上蘸汁即可食用。

烤箱控温范围:250℃。

烤箱烘烤时间:20 分钟左右。

【特点】

色彩艳丽,味道鲜香,较蒸螃蟹更胜一筹。

油酥蟹腿

【原料】

螃蟹腿 1000 克,植物油(实用)150 克,胡萝卜 400 克,精盐、胡椒粉、白醋适量。

【制法】

①将胡萝卜洗净,切成小段待用。②将螃蟹腿洗净,拌上盐、胡椒粉、白醋,腌 1 小时入味。③将蟹腿放入油中炸至红色。④将炸过的蟹腿放入烤箱中烘烤。烤时,腿边放上胡萝卜段。⑤将烤好的蟹腿取出烤箱装盘,既可佐餐,也可零食。

烤箱控温范围:150℃。

烤箱烘烤时间:15 ~ 20 分钟。

【特点】

色泽金黄红润,入口即酥,老少咸宜。

麻辣河蚌

【原料】

河蚌(带壳)2000 克,植物油(实用)20 克,淀粉 50 克,麻辣酱适量,精盐、胡椒适量。

【制法】

①将河蚌洗净,开壳后取出蚌肉切成长条状。②将蚌肉沾上淀粉、盐、胡椒粉放入油中炸到表面呈黄色。③将炸过的蚌肉放入烤箱烘烤。④将烤好的蚌肉蘸上麻辣酱食用,同时,还可适当配上时令蔬菜。

烤箱控温范围:150 ~ 200℃。

烤箱烘烤时间:15 分钟左右。

【特点】

色泽金黄,入口酥烂,不仅美味可口,而且营养丰富。



蔬菜水果类

烤大虾豆腐

【原料】

豆腐 500 克,大虾肉 150 克,水发香菇丝 75 克,冬笋丝 75 克,胡萝卜丝 75 克,鸡蛋 3 个,花生油 80 克,酱油 50 克,盐 4 克,糖 50 克,香油 25 克。

【制法】

①将豆腐洗净,放入盆内,捣成碎泥;大虾肉洗净,切成小碎丁;鸡蛋打入碗内,调搅成液。②锅架火上,放大部分油烧至五六成热,下入虾丁煸炒片刻,盛入盘内。锅内再放油,烧至六七成热,放入香菇丝、冬笋丝、胡萝卜丝,炒透后加酱油、盐、糖、香油,翻炒均匀,离火晾凉,放入豆腐碎泥,炒熟虾丁、鸡蛋液拌匀,即成烤虾豆腐坯料。③将烤虾豆腐坯料置于烤盘内,摊平,入炉温为 170℃ 的炉内(或烤箱内)烤 10~15 分钟,即可食用。

【特点】

软嫩,鲜美,香气浓郁的日本菜。

烤计司豆腐

【原料】

豆腐 250 克,牛肉末 60 克,西红柿 80 克,鲜蘑菇 10 朵,葱头 40 克,面包渣适量,黄油 50 克,牛奶 50 克,蒜头 3 克,计司 10 克,西红柿酱 15 克,白葡萄酒 7 克,盐 3 克,胡椒粉 2 克。

【制法】

①将豆腐焯烫一下,用纱布包上,再用重物稍压,沥去水,然后放开,切成 1 厘米厚的片;葱头洗净,切碎;蒜剁成蓉;西红柿去皮,切成小丁;蘑菇切成薄片;计司切成片。②锅架火上,放入黄油 40 克,旺火烧至六七成热,下入葱头、蒜,爆出香味后,加入牛肉末煸炒变色,加入西红柿丁、蘑菇片炒匀,然后加入西红柿酱、盐、胡椒粉、白葡萄酒调味,煮至将干时,停火。③在烤盘内涂上一薄层黄油,放入豆腐片,注入牛奶,倒入炒过的牛肉末,上撒计司片、面包渣,加入剩下的黄油,放入已经预热的烤炉中,烤至呈焦褐色,即可



取出食用。

【特点】

焦香,软嫩,鲜美,风味独特的西式菜。

奥地利式羊肉瓢青椒

【原料】

羊肉 1000 克,青椒 1200 克,米饭 200 克,鸡蛋 3 个,精盐、胡椒粉、奶油适量。

【制法】

①将羊肉洗净,剁碎成末,然后与米饭一起用奶油煎炒。②将处理后的米饭羊肉加适量的水与鸡蛋、盐、胡椒粉和匀成馅。③将青椒去蒂、籽,把肉馅瓢入,填实后馅要稍稍凸出,然后顺序地码在烤盘内,浇上少量清汤与奶油,入烤箱烘烤。

烤箱控温范围:200 ~ 220℃。

烤箱烘烤时间:10 ~ 12 分钟。

【特点】

肥而不腻,咸鲜适口,可作宴席菜谱。

熏豆腐

【原料】

豆腐 500 克,香油 50 克,酱油 100 克,味精 3 克,盐 3 克,料酒 10 克,花椒 2 克,大料 3 克,桂皮 2 克,糖 15 克,姜块 2 克,葱段 5 克,熏料适量。

【制法】

①将豆腐洗净,投入沸水锅中煮透,捞出,控干水分,每块豆腐切成四块。②锅架火上,放入酱油、料酒、糖、盐、味精、葱段、姜块、花椒、大料、桂皮等,再加适量清水,旺火烧开 10 ~ 20 分钟,即成酱汤,然后下入豆腐块,煮至上色、入味后,捞出,趁热抹上香油。③熏锅放置火上,锅里放入熏料和一个铁算子,将豆腐放在算子上,盖严锅盖,用旺火烧,待熏料冒出浓烟后约 5 分钟,将锅端离火眼,离火熏 8 ~ 10 分钟,取出,改刀切小块,即可装盘食用。

【特点】

软嫩鲜醇,富有烟香味。

附注:常用熏料有锯末、茶叶、糖、锅巴等。



熏豆腐泥

【原料】

豆腐 500 克, 虾肉 100 克, 水发香菇 50 克, 冬笋 50 克, 熟火腿 20 克, 蛋清 1 个, 花生油 750 克(实耗 50 克), 盐 6 克, 味精 3 克, 料酒 10 克, 淀粉 15 克, 熏料适量。

【制法】

①将豆腐洗净,放入碗内,捣成细泥,加入盐、味精、淀粉,搅拌上劲成为粘稠状;虾肉洗净,剁成细蓉,放入碗内,加料酒、蛋清拌匀浆上;将发好的香菇去蒂,洗净,切末;冬笋去皮,洗净,切末;熟火腿切成末。将豆腐泥、虾蓉放入一个碗内,再放入香菇、冬笋、火腿末,搅拌均匀,即成鲜味豆腐泥。②用一大盘,上铺洁布,放入鲜味豆腐泥,上屉,架在水锅内,旺火烧开,足汽蒸 5~6 分钟,见豆腐泥凝固,取出,晾凉,切块,逐块放入烧至六成热的油锅内,炸成金黄色,捞出控油。③取一大铁锅,内放熏料(碎锅巴、锯末、茶叶、红糖等),上架铁算子,把炸好的豆腐块均匀码在铁算子上,加火燃烧,见熏料烧着冒浓烟时,加盖熏片刻,再离火熏 8~10 分钟,上色溢香后,取出晾凉,即可装盘食用。

【特点】

外酥内嫩,鲜醇味厚,烟香浓郁。

熏豆腐皮

【原料】

豆腐皮 500 克,熏料适量,香油 25 克,盐 4 克,味精 2 克,花椒 15 克。

【制法】

①将腐皮用温水润湿回软,用洁布吸干水分,切成大长方块;花椒洗净,放入碗内,加入 100 克水浸泡,泡至汁水有色、味,花椒变软时,将花椒捞出不要,加入盐和味精拌匀,即成椒麻汁。②将腐皮铺在案板上,每铺一层,在上面洒上调好的椒麻油,如此铺五六层,再折叠,放在蒸盘内(其余腐皮均按此法做好),上屉蒸 30~50 分钟,蒸至完全酥熟取出。③锅内放入熏料(一般用的熏料有糖、茶叶、锯末、锅巴等)和算子,将蒸熟的腐皮放入,盖严锅盖,架在火上烧至冒烟时,端离火眼,焖熏 5 分钟即可出锅,抹上香油,改刀切块,码入盘内即可食用。



【特点】

腐皮柔软,烟香浓郁。

熏松子腐皮卷

【原料】

豆腐皮 100 克,炸熟松子仁 100 克,山药 300 克,熏料适量,花生油 50 克,盐 3.5 克,白糖 5 克,味精 1.5 克,姜汁 2 克,香油 10 克,湿淀粉 10 克,鲜汤少许。

【制法】

①将豆腐皮放入盘内,上屉蒸软,取出晾凉,一切为二;山药洗净,上屉蒸至熟烂,下屉,晾凉,去皮,放入碗内压成泥。②锅架火上,放油烧至六七成热,下入山药泥、盐、姜汁煸炒 2~3 分钟,然后加入鲜汤(少许)、糖、味精和松子仁一起翻炒,成为馅料。③豆腐皮平铺在案板上,均匀铺上炒好的松子山药泥,卷成直径 2.5 厘米的卷,用湿淀粉粘牢。④锅内放入熏料(即锅巴或茶叶、糖)以及笊子,再把腐皮卷放在笊子上,盖上锅盖,架在火上,待烧至冒烟时,将锅端离火眼,焖 5 分钟,取出,抹上香油,切成短段或片,码入盘内即可食用。

【特点】

腐皮软韧;松子香脆,色泽油亮,烟香浓郁。

烤西葫芦鸡蛋

【原料】

鸡蛋 6 个,西葫芦 750 克,洋葱 100 克,黄油 25 克,植物油 25 克,芹菜 20 克,盐、胡椒面各少许。

【制法】

①把西葫芦用清水洗净(削皮、带皮均可),用铁制擦子擦成细丝,放在盆里,撒上盐,腌大约 5 分钟,然后挤去水待用。②用煎盘一个,放油,置于火上烧热,下入切碎的洋葱末、炒出香味后加入西葫芦丝,炒几分钟以后,用盐和胡椒面调味,再炒几分钟即可。炒时要经常翻动以免糊底。③准备单独的小烤盘三个,擦抹上黄油,把炒好的西葫芦丝放入烤盘中,把鸡蛋打入碗内,撒少许胡椒面。



【特点】

形状美观,味浓清香。

菠菜排

【原料】

鸡蛋 15 个,菠菜 2000 克,面粉 350 克,牛奶 2200 克,洋葱头 150 克,植物油 120 克,精盐、胡椒粉各适量,发酵粉少许。

【制法】

①先把面粉放罗内筛过,放入盆中,加入鸡蛋 3 个、植物油少许,做成面团,饧 10 分钟左右,分成两块,用擀面杖擀成与模底差不多大小的两片,放在模子里,用手压实,多余的边去掉。②把菠菜择洗干净,用开水烫过,切成 3 厘米长的段。将葱头切丝,用植物油炒过,与菠菜段一同放入铺好面的模子里。把牛奶、鸡蛋、精盐和胡椒粉混合在一起搅匀,分别放入两个模子,再入烤炉烤熟。上菜时每个排切成八等份,每份一块。

【特点】

黄绿鲜明,清香味美。

小葱排

【原料】

鸡蛋 15 个,小葱 100 克,面粉 350 克,牛奶 200 克,植物油 150 克,糖、发酵粉、胡椒粉各适量,精盐少许。

【制法】

①先按“菠菜排”做排底的方法,把要烤制的排底准备好。②把小葱择洗干净,用刀切碎末,撒盐腌一下,挤出水分,倒入牛奶,打入鸡蛋,放上精盐和胡椒粉,拌均匀后,倒入铺好面的模子里,放炉内烤熟后即可。每份一块,每个排分成等份。

【特点】

色泽分明,咸鲜适口。

鸡蛋通心粉排

【原料】

生鸡蛋 4 个,熟鸡蛋 6 个,通心粉 500 克,牛奶 1000 克,黄油 50 克,盐



适量。

【制法】

①将锅内注入清水,上火煮沸后,下入通心粉,煮烂后倒掉水,放上盐、生鸡蛋和牛奶拌和好;熟鸡蛋切片备用。②将一半通心粉倒入涂过油的烤盘里铺好,码上一层熟鸡蛋片,再倒入通心粉,摊平,放入烤炉里烤熟即可。起菜时切成方块,装入盘内,每份一块,上面浇黄油少许。

【特点】

色泽金黄,清香适口。

熏蛋(一)

【原料】

鸡蛋 500 克,精盐、红糖、红茶、酱油、桂皮、香树叶、大料、花椒、大蒜、鲜姜、香油各适量。

【制法】

①锅内放入凉水,将洗好的鸡蛋放入锅内,用旺火烧开,待煮熟时捞出,将蛋壳打破后放入原汤中,加入各种调料(除红糖、红茶、香油),煮 10 分钟捞出,剥去蛋皮,再放入原汤泡 2 小时,捞出擦干。②将糖、茶拌匀,撒在锅底,摆上鸡蛋,盖严盖加火,烧至冒黄烟时,离开火眼,焖熏 5 分钟,取出,抹上香油即成。

【特点】

棕黄油亮,香气袭人。

五香熏蛋

【原料】

鸡蛋 10 个,酱油 125 克,精盐 25 克,味精少许,香油 5 克,白糖 50 克,花椒 2 克,八角 2 克,桂皮 2 克,丁香 2 克,甘草 2 克。

【制法】

①将鸡蛋稍洗后放入水锅中煮熟,捞出后放入凉水中激一下,剥去壳。②除白糖和香油外,其余调料均放入锅中,加水熬成卤汁,待汤烧沸后,放入鸡蛋,用小火煮 15 分钟左右,至蛋白呈褐色时,捞出。③取一铁锅上火,倒入喝茶剩下的茶叶,再放入白糖,上摆帘子,放上鸡蛋,盖严锅盖,焖 3 分钟取出,抹上香油,改刀装盘。



【特点】

外皮褐亮,蛋松有味。

烤蛋

【原料】

鸡蛋4个,精盐、味精各少许,猪油、发酵粉、清水各适量。

【制法】

①将鸡蛋打入碗内,加精盐、猪油、发酵粉、味精和适量清水,搅拌均匀,倒入搪瓷盘中。②铁锅上火烧热,在锅里放一铁支架,将搪瓷盘放在支架上,用盖盖严,用中火烧20分钟即熟。

【特点】

软嫩鲜香。

烤棋子鸡蛋

【原料】

鸡蛋10个,白糖100克,奶油50克,猪油少许。

【制法】

①取10个金属模子(梅花形、菊花形、船形等均可),抹上猪油,在每个模子中磕入一个鸡蛋,入140℃的烤箱中烤至蛋清已熟,蛋黄半熟时出箱,从模子中取出鸡蛋,放于五个食碟内。②奶油、白糖放锅内,加少许水,用小火熬化,出锅淋于鸡蛋上,即可。

【特点】

蛋嫩味香。

烤果酱鸡蛋包

【原料】

鸡蛋2个,砂糖20克,果酱10克,黄油15克,香草油少许。

【制法】

①蛋清、蛋黄分开,先将蛋清打上劲,加15克糖,再打上劲,放少许香草油,再放蛋黄打匀。②锅内放黄油烧热,将打好的蛋液倒入,用微火煎至黄色,放上果酱,将鸡蛋片合上呈半圆形,入烤炉烤5分钟,鼓起即成,放入盘中,撒上砂糖即可食用。



【特点】

外焦里嫩,香甜适口。

果酱菊花蛋

【原料】

鸡蛋 5 个,鸡蛋黄 1 个,果酱 100 克,鸡蛋混油面皮 5 张,奶油、白糖各 50 克,猪油适量。

【制法】

①鸡蛋混油面皮放在抹过油的金属菊花模子中,刷上蛋黄,入 160℃ 的烤箱内烤熟,取出。②将果酱分别放在每个模子中的面皮上,然后磕放一个鸡蛋于果酱之上,入 140℃ 的烤箱中烤 5~8 分钟,至蛋清已熟,蛋黄半熟时出箱,从模子中取出,分摆在 5 个食碟内。③奶油、白糖放锅内,加少许水熬化,出锅浇在鸡蛋上即可。

【特点】

香甜适口。

烤馅鸡蛋

【原料】

熟鸡蛋 300 克,酸奶油 3 克,茴香 2 克,蘑菇 50 克,黄油 30 克,面粉 30 克,咖喱粉 5 克,盐、胡椒粉各少许,蔬菜汤、辣椒面各适量。

【制法】

①把熟鸡蛋去蛋壳,用刀一切两半,将蛋黄用叉子或小勺挖出,放入小碗里,加入奶油、茴香拌匀。蘑菇切碎,用油炒二下后加入蛋黄碗,搅匀,调以盐和胡椒面,把此混合物镶回到蛋白里,整齐码放在烤盘中。②用黄油炒面粉,待炒出香味后,加入咖喱粉,再炒几分钟,用滚沸的蔬菜汤冲开,边冲边用劲搅,呈粥状糊后,用盐、胡椒面和辣椒面调好口味,倒在鸡蛋上,入炉烤 10 分钟,即可食用。

【特点】

味道辛辣,浓香可口。



芹菜馅鸡蛋

【原料】

鸡蛋 4 个,芹菜 25 克,黄油 50 克,盐和胡椒面各少许,计司末或面包渣少许。

【制法】

①先把鸡蛋洗净,煮成老鸡蛋(煮 10 分钟左右),在冷水中泡凉,用刀连壳切成两半,用叉子取出蛋白和蛋黄,放入碗中待用(八个鸡蛋壳必须要保存好,不能弄碎)。②把芹菜洗干净,切碎末。把蛋白和蛋黄全部切细,在碗中与芹菜末、黄油、盐和胡椒面混合均匀,然后把此混合物分别装入蛋壳里,撒上计司末或面包渣,码放在一个煎盘里,入烤炉烤上色,即可食用。

【特点】

色黄样美,清香适口。

烤菠菜鸡蛋

【原料】

鸡蛋 4 个,鲜菠菜 750 克,植物油 75 克,黄油、番茄沙司、盐、计司末、胡椒面各少许。

【制法】

①把菠菜择洗干净,只用菠菜叶。用煎盘一个,放入植物油,置于火上烧热,加入洗净的菠菜叶,翻炒几下,盖上盖再炒几分钟,待菠菜叶炒蔫、挂上油时,用盐和胡椒面调好口味。②用小浅烤盘一个,涂黄油少许,把菠菜放入,铺满烤盘,鸡蛋打散在菠菜上,用叉子戳几下,使鸡蛋与菠菜叶混为一体,然后把番茄沙司浇在上面,在表面撒匀计司末,放烤炉内烤上色即可食用。

【特点】

制作简单,营养丰富。

菠菜鸡蛋排

【原料】

鸡蛋 10 个,菠菜 2000 克,洋葱 350 克,植物油 200 克,精盐、胡椒面各少许。



【制法】

①把菠菜择洗干净,用开水烫至半熟,然后捞出控干,切成3厘米长的段。②将洋葱去皮,切碎末;鸡蛋打散,放少许盐,待用。③取煎盘一个,放入植物油上火烧热,放洋葱末,把打好的鸡蛋、菠菜倒入,混合为一体。把两面煎上色后,入炉再稍烤一下,取出切成斜角块即可。

【特点】

鲜咸味美,香而不腻。

蜜烤豌豆

【原料】

豌豆 500 克,葱头 100 克,蜂蜜 50 克,盐 4 克,芥末 25 克,胡椒面 2 克,酸辣汁 50 克。

【制法】

①将豌豆放入清水盆内浸泡4~6小时,见豆涨发,捞出控水,放入架在火上的锅内,加水烧开,移小火焖煮1.5~2小时,豆质基本酥烂即可捞出;将葱头去皮,洗净,切成小丁;芥末放入碗内,用烧开的煮豆汤调匀,加盖晾凉,出香辣味后,放入葱头丁、盐、胡椒粉、酸辣汁(做法见“烤酸辣黄豆”),调好口味,成为调味汁。②将煮酥的豌豆和调味汁拌匀,放入烤盘内,浇匀蜂蜜,加盖,入150℃炉中烤约30分钟,去盖再烤片刻(不可超过15分钟),即可取出食用。

【特点】

鲜香独特,别具风味。

烤芸豆

【原料】

芸豆 250 克,番茄 100 克,柿子椒 50 克,芹菜 50 克,葱头 100 克,小苏打少许,生菜油 75 克,盐 5 克,胡椒面 5 克,蒜片 10 克。

【制法】

①将芸豆洗净,放入清水盆内浸泡4小时以上(最好浸泡一夜),捞出控水,放入架在火上的锅内,加水、小苏打,旺火烧开后改用小火焖煮1个多小时,豆质基本酥烂时捞出晾凉;将番茄洗净,去皮,切片;柿子椒去蒂,去籽,洗净,切片;芹菜洗净,切末;葱头去皮,洗净,切片。②锅架火上,放油烧至



七八成热,下入蒜片、葱头片炒出香味,随即下入番茄片、柿子椒片、芹菜末、盐、胡椒面和适量水,烧开2~3分钟后,把煮烂的芸豆放入拌匀,收浓汤汁。
③用一烤盘,内抹一层油,将芸豆和配料一起放入150℃炉内,烤约30分钟,即可出炉,盛盘食用。

【特点】

软烂,清香,适口。

烤黄豆

【原料】

黄豆250克,番茄150克,葱头50克,黄油40克,蒜片6克,茴香5克,胡椒粉3克,计司75克。

【制法】

①将黄豆用清水浸泡一夜,捞出控水,放入架在火上的锅内,加水,旺火烧开,改用小火煮烂;番茄洗净,切成;葱头去皮,切成碎丁;将计司切碎。②锅架火上,放入黄油(25克)烧至七八成热,下入葱头丁炒香,随即放入盐、蒜片、计司(60克)、茴香,胡椒粉、煮熟的黄豆和煮黄豆汤,烧10多分钟,收浓汤汁。③用一烤盘,内涂溶化的黄油,先放入黄豆一半,上放番茄片,再放入另一半黄豆,淋入少许溶化的黄油,撒上剩下的计司末,放150℃炉内烤45分钟至1小时,见上色即可取出,盛盘食用。

【特点】

豆质软烂,香鲜可口。

烤酸辣黄豆

【原料】

黄豆250克,葱头50克,黄油10克,番茄酱100克,酸辣汁50克,芥末10克,糖50克,蒜片5克,盐2.5克。

【制法】

①将黄豆洗净,放入锅内,用淡盐水浸泡一夜(水没过豆为佳),换净水(多加一些),上旺火烧开,再改用小火煮焖1~1.5小时,待豆刚熟烂,捞出,控水(原汤过滤保留)。②锅架火上,先放入番茄酱、酸辣汁、芥末混合一起,炒匀,再下入葱头(切丁)、蒜片、糖、煮好的黄豆及原汤(250克),旺火烧沸,改用小火(保持微沸)。烧至汤汁逐渐粘稠,然后倒入大浅烤盘内(盘内先刷



二层油),放入 150℃ 烤炉烤 45 分钟至 1 小时,即可出炉,冷却后;分别盛入盘内食用(也可热吃)。

【特点】

香甜软烂,微有酸辣。酸辣汁是用水果、葱头、辣椒、芥末、醋精加水腌制而成的一种调味汁。

烤拌元椒

【原料】

净青元椒 175 克,水发黑木耳 25 克,酱油 15 克,麻油 5 克,糖、盐、味精;鲜汤各少许。

【制法】

①水发黑木耳去蒂洗净泥沙,用手掰成小朵,用开水烫熟放入盆中。②将青元椒洗净后,用铁针串牢放入炉上烘烤,烘时要不断转动,烤至青椒已熟,皮质稍软时,撕成条状直接放于黑木耳上面。③小碗内放入酱油,少许糖、盐、味精、鲜汤、麻油调成酱麻油卤汁,然后浇在青椒上面;食时拌匀即可。

【特点】

香软、味鲜、质嫩。

熏蛋(二)

【原料】

鸡蛋 10 只,红茶叶,赤砂糖,葱 50 克,香油,细盐,味精,各少许。

【制法】

将带壳鲜鸡蛋放在冷水锅中,用温火煮到水开时加一小勺冷水再煮,将锅移离火口,焖五分钟左右捞出,用凉水冲洗,剥去蛋壳。另在锅内加盐和味精,冲入开水 250 克,将蛋浸入,撒上糖、红茶叶,锅内铺上一层葱条,把蛋放在葱上,盖好,放在微火上焖熏,锅不断转动,待烟稍浓时,将锅离火静焖 1 分钟,待蛋成烟黄色,再在蛋上涂上香油即成。

【特点】

颜色美观,别有风味。



干烘甜酱鱿鱼

【原料】

干鱿鱼 100 克,蒜头 1 瓣。甜面酱 50 克,蜜糖 25 克,味精少许。

【制法】

①蒜头剁成茸拌入甜面酱中,加入味精调成汁。②撕去干鱿鱼表面皮膜、杂物,在鱼头、鱼身上用薄刀刮上花,刷上蜜糖,放于烤炉炉栅上,用 200℃ 温度烘烤 5 分钟,刷上蜜糖,翻面再烤 5 分钟,见鱿鱼成焦黄色即成。③取出烘鱿鱼,撕成条,蘸取甜面酱食用。

【特点】

异香扑鼻,韧而不硬,回味无穷。

烤苹果鸡

【原料】

子鸡肋骨 6 块(每块带鸡脯肉 25 克),苹果 6 只(约 750 克)。葱、姜、酱油、料酒、白糖、盐、味精、香油各适量。

【制法】

①剁去鸡翅肋骨前两节,留大骨,长如苹果柄,刮掉骨上的肉,用刀背把鸡脯肉捶松,装盘;放入葱、姜片、料酒、酱油、味精、白糖、盐拌匀,腌约 1 小时。②从离柄部 1 厘米处,把苹果横切成上下两半,将上半部果蒂凹部挖通成空洞,下半部挖去果核,其空间大小以能把鸡脯肉放入为度。将鸡脯肉放入苹果下部空间,从上部空洞穿出,两半合起,骨露如柄,装入烤盘。③把烤盘放进预热好的烤箱,箱温取 150 ~ 200℃,约烤半小时,视苹果呈金黄色时,取出,抹上香油,装盘即可。

【特点】

鸡、苹果两味相融,形态有趣,别有风味。

鸡蛋烤糕

【原料】

白面粉 250 克,鸡蛋 3 只,干发酵粉 5 克,白糖 150 克,熟猪油 125 克,香草香精 5 滴。



【制法】

①面粉与发酵粉拌和,用筛子筛过。②100克熟猪油用力打软,徐徐调入100克白糖,直至打成奶油状,再调入蛋黄液,打透。最后撒入面粉,搅拌均匀,滴入香精拌匀。③蛋白用抽子打透,徐徐加入50克白糖,一面打一面加,直至打发起泡。④烤盘涂上熟猪油,垫上一张白纸,倒上面粉糊,轻轻抹平,盖上打发的蛋白。⑤烤盘入烤炉,用180℃烤烘30分钟左右,见胀发,面上呈金黄色即成。

【特点】

香、松、软。

蔬菜生烤面

【原料】

富强细面条250克,大白菜250克,笋肉50克,鲜蘑菇50克,素鲜汤100克,精盐8克,白糖5克,熟植物油100克,麻油15克,味精少许。

【制法】

①面条拌上5克精盐、50克熟植物油后五等分,分别用手盘成团。②大白菜、笋肉、蘑菇分别切成细丝,用25克熟植物油煸炒一下,加上精盐、白糖、味精连卤起锅。③面条团盘放于涂熟植物油的烤盘上,浇上鲜汤,轻轻抖松排齐,淋上10克麻油,入烤炉用180℃烤制8~10分钟,开炉,翻身,盖上蔬菜丝,淋上5克麻油,再烤烘至面熟、硬香出炉。

【特点】

硬香、清鲜。

烤苹果片

【原料】

大苹果6只(约1000克),白面粉100克。白葡萄酒50克,白糖200克,熟猪油100克,五香粉少许。

【制法】

①苹果洗净抹干,切成1厘米厚的圆片,用小刀挖去芯子,撒上150克白糖,淋上白葡萄酒,上屉蒸酥。②熟猪油75克加入白糖50克,加上五香粉,用力搅打均匀,调入面粉成糊。③苹果片平排于涂有熟猪油的烤盘上,盖上面粉糊,入烤炉用180℃烘10分钟左右即成。



【特点】

香、甜、脆。

土豆香葱蛋

【原料】

鸡蛋 250 克,土豆 100 克,葱头 50 克。黄酒 5 克,精盐 6 克,熟猪油 60 克,胡椒粉、味精各少许。

【制法】

①鸡蛋打入碗,加上黄酒、4 克精盐、胡椒粉、味精,用力打发起泡。②土豆、葱头去皮分别切成小方丁。③炒锅中加入生油烧熟后降温至三成热,入葱头末炒成透明色,下土豆丁翻炒至软,起锅待用。④烤盘中加入熟猪油,放上香葱土豆丁,先用 120℃ 温度,烘约 5 分钟,倒入蛋液,淋上猪油,再烘制 5 分钟,调高温度,淋上猪油,再翻身烘制 3~5 分钟即成。

【特点】

鲜、香、软、滑。

烤土豆泥

【原料】

土豆 1000 克,面粉 1 汤匙,葱头 3 只,肥猪肉 50 克。食用碱 1 撮,奶油 2 汤匙,食用油、盐和胡椒粉各适量。

【制法】

①将土豆洗净去皮,生擦成泥。加入面粉、盐、食用碱和胡椒粉,拌匀。②葱头切碎块。猪油洗净斩糜。炒锅坐火上,放入适量食用油,烧热,煸炒肉糜,再放入擦好的土豆泥,稍稍炒一下,搅匀。③将拌好的土豆泥放入抹油的烤盘内,摊平,但不要把表面抹光滑。将烤盘送入预热好的烤箱,箱温先取 150℃,15 分钟左右烤熟,然后升温至 250℃,略烤 1~2 分钟,使土豆泥表面略见酥即可。取出后淋上奶油。

【特点】

色金黄,外酥里绵软。



椒盐花生仁

【原料】

花生仁 5000 克,精盐 300 克,五香粉 200 克,白石细沙 10000 克。

【制法】

①将花生仁中的杂质、霉粒一一摘去,扬去泥土,洗净。②将适量的水放入锅中(以浸入全部花生仁为限),烧至沸开,然后倒入花生仁,稍烫,离火,沥干水分,再拌入精盐、五香粉,充分拌匀后,晾干片刻。③将白沙倒入烤盘,放入烤箱中翻炒至烫热时,下入花生仁,继续翻炒至熟。

烤箱控温范围:100~120℃。

烤箱烘烤时间:30 分钟左右。

【特点】

脆香可口。

烤西葫芦

【原料】

西葫芦 500 克,红糖 20 克,奶油 25 克。

【制法】

①将西葫芦削去表皮,剖成两半,掏出籽,洗净,再将已洗净的西葫芦改刀成斜片待用。②在烤盘底部涂一层奶油,上面码一层西葫芦片,再在上面抹上奶油和糖,以此类推,将西葫芦一层压一层地码在烤盘里。③先将烤箱预热片刻,再放入码好的烤盘烘烤,熟时取出,食用时铲入盘中即可。

烤箱控温范围:150℃左右。

烤箱烘烤时间:15~20 分钟。

【特点】

醇香甜润。

油烤土豆

【原料】

土豆 510 克,肉汤 200 克,葱头、奶油各 20 克,精盐、白醋各 8 克,胡椒粉、味精各 3 克。



【制法】

①将葱头去皮,切成细丝。②将土豆去皮削成小圆球形,撒上精盐、胡椒粉、味精,拌上白醋,抹上适量奶油。③将剩余奶油熔入烤盘中,爆入葱头丝,再放入拌好的土豆球,然后倒入肉汤,放进烤箱烘制,中间翻拌数次,烤熟即可。

烤箱控温范围:180~200℃。

烤箱烘烤时间:15分钟左右。

【特点】

口酥味鲜,食感独特。

泥烤芋头

【原料】

芋头(稍大的约4只)600克,粘土1200克,绵纸4张,精盐、辣椒粉、胡椒粉各5克。

【制法】

①将芋头洗净,擦干,包入绵纸,用细绳扎好。外面再均匀地包上一层约1厘米厚的粘土。②将包好的芋头排放于炉栅上,先用高温烤20分钟左右,停烤焖约3分钟后,再降温续烤,烘烤中不断翻动,烤熟即成。③将芋头取出后,剥去泥土,绵纸,蘸取精盐、胡椒、辣椒粉食用。

烤箱控温范围:200~250℃。

烤箱烘烤时间:50分钟左右。

芝麻甜薯片

【原料】

红薯500克,芝麻(黑、白皆可)30克,绵白糖150克,熟植物油50克。

【制法】

①先用文火将芝麻炒熟,然后将一半油放入净锅中,调入白糖及少量冷水,用文火熬成稠厚发亮的糖油,撒入芝麻搅匀。②将红薯洗净(勿去皮),切成约1厘米厚的片,排放于涮油的烤盘上。③将烤盘放入烤箱烘制,中间翻面一次,烤至发黄时取出,放入食用器皿中,浇上芝麻糖油即成。

烤箱控温范围:160℃左右。

烤箱烘烤时间:10分钟左右。



【特点】

甜酥扑香。

烤油笋

【原料】

笋肉 500 克, 精盐、鲜姜各 5 克, 酱油、奶油(或猪油)各 30 克, 绵白糖 10 克。

【制法】

①将鲜姜去皮洗净, 切成丝。将笋肉切成均匀、适度的细条, 拌入精盐, 腌制约 1 小时。②将鲜姜丝、酱油、奶油(或猪油)、白糖一一放入烤盘内, 放入烤箱加热, 边加热边搅拌, 至成油酱后, 再倒入笋条, 边烤制边翻拌, 熟时即成。

烤箱控温范围: 180 ~ 200℃。

烤箱烘烤时间: 20 ~ 30 分钟。

【特点】

笋香溢口, 味感爽直。

油烤蘑菇

【原料】

鲜蘑菇 300 克, 猪油(或奶油)40 克, 精盐、胡椒粉各 10 克。

【制法】

①将鲜蘑菇除去根蒂; 洗净后沥干, 撒上精盐、胡椒粉腌制约半小时。②将猪油(或奶油)融化, 把洗净后沥干的鲜蘑菇排放在烤盘上, 再均匀地淋上猪油。③将烤盘放入烤箱烤制, 至鲜蘑菇发黄、发软即可。

烤箱控温范围: 180 ~ 200℃。

烤箱烘烤时间: 15 ~ 20 分钟。

【特点】

鲜嫩、适口, 味道极佳。



烤鲜藕饼

【原料】

鲜莲藕 300 克,面粉 200 克,猪油、肉汤、鸡蛋各 100 克,精盐、生姜、白醋各 12 克,味精、胡椒粉各 8 克。

【制法】

①将莲藕去皮洗净,切成较短的细条,沥干;将生姜去皮剁成末,把鸡蛋打匀成液。②将面粉徐徐倒入肉汤中,搅打匀和后,倒入蛋液,用力顺向搅打成厚糊,再调入精盐、白醋、味精、胡椒粉,加入姜末,然后下入沥干的细藕条,搅匀成坯料。③将坯料舀于经过涂油加热的烤盘上烘烤,中间涂油、翻面一次即可。

烤箱控温范围:150~200℃。

烤箱烘烤时间:15~20 分钟。

【特点】

藕香扑面,咸酥软糯。

板肉土豆排

【原料】

土豆 1000 克,猪肉 500 克,鸡蛋 4 个,葱头、香菇各 50 克,精盐、胡椒粉适量。

【制法】

①将土豆洗净去皮,切成小块,放在锅内煮烂,然后捣成泥状。②将葱头、香菇切碎,猪肉剁成肉末,然后放入盐、胡椒粉、鸡蛋拌匀,并混合于土豆泥中。③将烤盘抹上一层油,然后放入肉馅土豆泥,托盘中摊平置入烤箱中烘烤。④待土豆排烤好后将盘取出反扣,然后切块上盘。

烤箱控温范围:150~200℃。

烤箱烘烤时间:10~15 分钟。

【特点】

松软酥烂,适宜老人及儿童食用。



瓤馅红椒

【原料】

五花肉 500 克,红辣椒 500 克,植物油 50 克,鸡蛋 3 个,精盐、胡椒粉适量。

【制法】

①将五花肉剁成馅,放进盐、胡椒粉、鸡蛋拌匀待用。②将新鲜红辣椒去心,保持原形,然后灌入肉馅,并在辣椒表层抹上植物油,然后放入烤盘送进烤箱。③待食物烤好后上盘,并配上嫩黄瓜数片,趁热食用。

烤箱控温范围:200℃左右。

烤箱烘烤时间:10~15 分钟。

【特点】

色彩艳丽,咸辣适中,可作节令菜谱。

烤羊肉青椒串

【原料】

净羊肉 1000 克,青椒 500 克,菜油 50 克,番茄酱 100 克,精盐、胡椒粉适量。

【制法】

①把羊肉切成小块,用盐、胡椒粉拌和,然后静置腌 2 小时。②将青椒去蒂、籽,洗净后横切成片,然后与腌好的羊肉交替穿入烤签上,涂上菜油入烤箱烤之。③烤时中途开箱两次,在羊肉串上涂上番茄酱,烤熟后可配上时令蔬菜上桌。

烤箱控温范围:250℃左右。

烤箱烘烤时间:15 分钟左右。

【特点】

暗红色,咸中带酸,并有少许辣味。

(TS-0087.0101)



最新百姓餐桌全书系列

- 百姓家常菜1000例
- 百姓自制锅类食谱1000例
- 百姓自制泡酱糟卤菜1000例
- 百姓自制野生蔬菜食谱1000例
- 百姓自制糕饼1000例
- 百姓自制凉拌菜1000例
- 百姓自制米食(饭、粥)谱1000例
- 百姓自制蔬菜食谱1000例
- 百姓自制营养保健炖品1000例
- 百姓自制食疗养生食谱1000例
- 百姓自制菌类食谱1000例
- 百姓自制豆腐菜肴1000例
- 百姓自制面饺食谱1000例
- 百姓自制保健粥谱
- 百姓自制风味小吃1000例**
- 百姓自制保健汤品1000例
- 百姓自制海鲜菜谱1000例
- 百姓自制瓜果食谱1000例
- 百姓自制肉类食谱1000例

ISBN 7-03-015223-9



9 787030 152237 >

ISBN 7-03-015223-9

定 价: 26.00 元