

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

食品制作大全



前 言

什么行业赚钱最有把握？什么行业就业脱贫最便捷？——食品加工业。

因为人人都要吃饭，所以经营面广；因为投资可多可少，所以有无资金都可以经营；因为较为容易，无风险，见效快，所以特别适合待业者、下岗者、贫困户，求职就业，脱贫致富。

那么，不会技术怎么办？有了本书，你就不用发愁了，它可以指导你学习掌握饮食制作技术。

本书是作者经过对市场考查，精心编选整理而成的。它独具特色，不同于其它有关的菜谱、面点制作类的书。没有严格的区分体系，而是本着从实用出发，把两者有机地结合起来。

书中既有随处可见的街摊小吃，又有历史悠久的中国各地传统风味食品、大众化食品，豆制品、酱菜、调味酿品、饮料、干鲜果品的制法，而且还附录了深受欢迎的韩国、朝鲜风味小吃的制作技术。

你若有兴趣，就可以根据当地的实际需要和自身条件，选择学习几种技术，去尝试着做个小老板了。

你可以摆小吃摊、开小吃店、烧烤店、朝鲜风味饭店、食品厂、豆制品厂、果脯厂、饮料厂、白酒厂……当然，“师傅领进门，修行在个人。”

你想赚钱，就要不辞辛苦，学好技术，从小到大，稳步发展，这样，你就有机会成为大老板、大富翁……本书也可作为厨师、面点师、家庭烹饪学习参考之用。

本书在编写过程中，参阅了大量资料和书籍，在此向有关书的作者们一并致谢，希望我们能取得联系，共同交流，为中国的扶贫工程献出自己的知识和力量。

同时，对给予本书的出版大力支持的中国物资出版社的各位领导、老师表示衷心感谢。

因作者水平所限，书中不足之处在所难免，敬请行家批评指正。欢迎学习者就书中有关技术进行咨询。作者将尽力满足你的要求。

编者

1997·牡丹江

食品制品大全

基础知识

面点制作基础

面 点

面点制作技术，是烹饪技术中的一个重要组成部分。

面点分为中点和西点，包括的内容极其广泛。从广义上讲，泛指用各种粮食（大米、小麦、杂粮等）、豆类、果品、鱼虾及根茎菜类为坯皮原料，配以多种馅料（有的不配馅料）制作的各种主食、小吃和点心；从狭义上讲，特指利用面粉、米粉及其它杂粮粉料调成面团制作的面食小吃和正餐筵席的各式点心。

我国面点种类繁多，花色复杂，具体的分类方法有：按原料分类，可分为麦类制品、米类制品、杂粮类和其它制品；按熟制方法分类，可分为蒸、煮、煎、烙、炸、烤以及综合熟制方法的制品；按形态分类，可分为饭、粥、糕、饼、团、粉、条、块、卷、包、饺以及羹、冻等；按面团分类，可分为水调面团、膨松面团、油酥面团、米粉面团和其它面团。

原 料

制作面点的原料，按其作用可分为主要原料、制馅原料、调料和辅助原料 3 大类。

1. 主要原料

制作面点的主要原料是粮食（包括面粉、大米、米粉和杂粮）。其主要作用是调成面团制作坯皮，故称“坯皮原料”。

【面粉】面粉是制作面点的重要原料。其主要成分为蛋白质、糖类、脂肪、水分、灰分和维生素等。

蛋白质蛋白质是面粉的重要成分，其含量约占 7.2% ~ 12.2%。面粉中蛋白质的种类较多，其中最主要的是麦胶蛋白和麦麸蛋白，它们的含量占面粉中蛋白质总含量的 80% 以上，是构成面筋质（俗称“面筋”）的主要成分。

糖类面粉中糖类的含量最多，约占 70% ~ 80%，包括淀粉、纤维素、半纤维素和低分子糖分。其中淀粉占糖类总量的 99% 以上。

脂肪面粉中脂肪含量约为 1.3% ~ 1.8%。

水分、灰分、维生素面粉中的水分含量为 12% ~ 14%；灰分系指矿物质而言，含量约为 0.5% ~ 1.4%；维生素的种类较为丰富，有脂溶性的维生素 A、维生素 E 和水溶性的 B 族维生素。

【大米】大米分为籼米、粳米和糯米 3 类。它们都可做成干饭、稀粥，又可磨成米粉使用。

籼米其特点是硬度中等，粘性小，胀性大。主要用于制作干饭、稀粥；磨成粉后，也可制作小吃和点心。用籼米粉调成的粉团，质硬，能发酵使用。

粳米其特点是硬度高，粘性低于糯米，胀性大于糯米，出饭率比籼米低。用纯粳米粉调成的粉团，一般不作发酵使用。

糯米糯米又称江米。其特点是粘性大，胀性小，硬度低，成熟后有透明感，出饭率比粳米还低。糯米既可直接制作八宝饭、糯米团子、粳米糕、粽子等，又可磨成粉和其它米粉掺和，制成各种富有特色的粘软糕点。用纯糯米粉调制的粉团不能作发酵使用。

【杂粮】制作面点用的杂粮，有玉米、小米、高粱米、小麦、荞麦、

甘薯等。

玉米玉米磨成粉，可制作窝头、丝糕以及冷点中的白粉冻、各式攀和水糕。与面粉掺和后，则可作各式发酵点心。又可制作各式蛋糕、饼干等。

小米其特点是粒小、滑硬、色黄。小米可制作小米干饭、小米稀粥。磨成粉后可制作窝头、丝糕及各种糕饼。与面粉掺和后亦能制作各式发酵食品。

高粱米高粱去皮后即为高粱米，又称秫米。粳性高粱米可制作干饭、稀粥等；糯性高粱米磨成粉后，可制作糕、团、饼等食品。高粱也是酿酒和制醋、淀粉、饴糖的原料。大麦大麦的最大用途是制造啤酒和麦芽糖，也可制作麦片和麦片粥、麦片糕（做麦片糕时需掺一部分糯米粉）。荞麦荞麦含有丰富的蛋白质、硫胺素、核黄素和铁，磨成粉后既可制作主食，也可与面粉掺和制作扒糕、饴饴等食品。

甘薯甘薯亦称山芋、红薯等。其淀粉含量较高，质软而味香甜，与其它粉料掺和有助酵作用。鲜甘薯煮（蒸）熟捣烂与米粉、面粉等掺和后，可制作各类糕、团、包、饺、饼等；制成干粉又可代替面粉制作蛋糕、布丁等各种点心；还可酿酒、制糖和淀粉等。

2. 制馅原料

制馅原料是面点制作原料的重要组成部分，许多面点需要配馅制成。

我国面点的制馅原料极为丰富，有肉品类（包括蛋品和蛋制品）、蔬菜类（包括豆类及豆制品）、水产类、果品类和蜜饯制品等。

3. 调料和辅助原料

调料和辅助原料是制作面点不可缺少的原料。常用的主要有油、糖、乳、蛋和添加剂等。

【油脂】常用的油脂有动物油脂和植物油两大类。

动物油脂主要有猪油（又称大油和白油）、奶油和人造奶油（即麦淇淋）。

植物油主要有花生油、豆油、芝麻油（香油）、玉米油、葵花油、菜子油、菜油、椰子油、米糠油、棉子油和氢化油等。其中以芝麻油、花生油和豆油的质量最佳。

另外，还有两种新型的食用油——健康油和多维油。

【糖】制作面点常用的糖类，主要有食糖、饴糖两大类，此外还有蜂蜜、葡萄糖浆和糖精等。

食糖食糖是用甘蔗、甜菜等制成的。食糖按色泽区分，可分为红糖、白糖两大类；按形态和加工程度的不同，又可分为白砂糖、绵白糖、冰糖、方糖、红糖和赤砂糖等。

饴糖饴糖俗称糖稀、米稀，是由粮质类淀粉经过淀粉酶水解制成。其主要成分是麦芽糖和糊精。

蜂蜜蜂蜜是蜜蜂采花酿成，通常是透明或半透明的粘性液体，带有花香味，一般多用于特色糕点。

葡萄糖浆葡萄糖浆也称淀粉糖浆、液体葡萄糖等，俗称化学糖稀。主要成分是葡萄糖。

糖精糖精又称假糖。是从煤焦油中提炼出来的人工甜味品。糖精对人体无益，卫生部规定，糖精的最大用量不得超过万分之一点五。

【蛋品】蛋品在面食制作中，用途极广。除了可以制作馅心外，更主要的是可以使制品增加香味和鲜艳色泽（烘烤时更容易上色），并能保持制品

的松软性。

蛋品种类较多，大体可分为鲜蛋、冰蛋、蛋粉和加工蛋（咸蛋、松花蛋等）。

【乳品】面食制作中常用的乳品有鲜牛奶、炼乳、奶粉和脱脂奶粉等。

【膨松剂】膨松剂是调制发酵面团的重要物料。在面团中引入膨松剂，可使面团组织膨松胀大，使制品体积增大、口感暄软。膨松剂的种类较多，大体可分为酵母、面肥和化学膨松剂 3 大类。

酵母酵母的种类主要有液体鲜酵母（有的地区叫“酵水”）、压榨鲜酵母和活性干酵母 3 种。

面肥面肥即含有酵母的种面。使用面肥发酵，是面点制作中发酵面点的传统方法。面肥内除含有酵母外，还含有较多的醋酸菌等杂菌，在发酵过程中，杂菌繁殖产生酸味。所以，采用面肥发酵的方法，发酵后必须加碱进行中和。化学膨松剂大体可分为两类：一类通称发粉，如小苏打、氨粉、发酵粉（又名泡打粉）；一类即矾碱盐。

【水】水在面点制作中的作用是：调节面团的稠稀，便于淀粉膨胀和糊化，促进面粉中的面筋生成；促进酶对蛋白质和淀粉的水解，生成利于人体吸收的多种氨基酸和单糖；调节面团的温度，便于酵母的迅速生长和繁殖；溶解盐、糖及其它可溶性原料；熟制时作为传热介质；制品本身含一定量水分，可使其柔软湿润。

【食盐】食盐是制作面点不可缺少的辅料，除调制馅心需用食盐调味外，调制面团也需用适量的食盐。面团中掺入适量的食盐，可起以下作用：

增强面团劲力；改善成品色泽；调节发酵速度。

【冻粉】冻粉亦称琼脂。冻粉可作制作糕点的胶冻剂。

【添加剂】色素色素是改善面点制品色泽的辅料。卫生部规定：目前只准使用胭脂红、柠檬黄、亮蓝和靛蓝 4 种，且使用量为万分之一以内。制作面点时常常用植物天然色素着色。例如：将菠菜叶捣烂，挤汁，再加少许石灰水使其澄清和入面团，制出的成品色泽青翠，带有清香，用苋菜叶（红的）捣汁和入面团，则可装成红色；用南瓜去皮蒸烂后掺入干粉中揉制，可制成橙黄色和黄色，且带有甜味的成品。还可利用可可、咖啡等食品本色来美化，或利用微生物着色剂（如红曲、桅子黄）等。

香精香精是用多种香料调合而成的：香料包括天然香料和合成香料。天然香料对人体无害，合成香料则不能超过 0.15% ~ 0.25%。

【其它原料】制作面点的调料和辅助原料，除上述外，还有酱油、各类酒、胡椒粉、味精、可可粉、巧克力、柠檬酸、玫瑰酱、桂花酱以及糖浆、果酱、洋菜蛋白糖、白脱淇淋、白帽、粉糖、芝麻、花生、栗子等。

【附：糖浆制作】糖浆是白砂糖或绵白糖加适量的水、饴糖、蜂蜜等经加热熬成的粘性液体。按熬制的程度不同，可分为亮浆、砂浆、沾浆和稀浆 4 种。

亮浆亮浆也称明浆或露水浆，一般每 500 克糖加水 150 ~ 200 毫升，加热到 110℃ 时（用手拔丝，丝可拉长到 4 厘米左右即可），加入葡萄糖浆（可用饴糖代替）150 毫升左右，再加热到 110（即可）。

砂浆砂浆又称翻浆或暗浆。一般每 500 克糖加 150 毫升水，加热到 110（起“白霜”）即可。

沾浆制法同亮浆，熬制时火候比亮浆稍轻一些。

稀浆制法同亮浆，但加水量为 250 毫升左右，加葡萄糖浆 500 毫升左右、火候比沾浆再轻一些。

面 团

制作面点，首先要调制面团。调制面团包括和面和揉面两个过程。和面就是将各种粮食粉料与适量的水、油、蛋和填料等掺合在一起，和成一个整体的团块（包括稀软团块和糊浆状面糊）。揉面就是将和好的整体团块进一步加工成适合各类制品制作需要的面团。

面团调制主要有水调面团、膨松面团、油酥面团、米粉面团等。

水调面团

水调面团，即面粉掺水（有的加入少量食盐、食碱等）调制的面团。水调面团又可分为冷水面团、热水面团和温水面团。

1. 冷水面团

冷水面团是用 30℃ 以下的冷水调制的。适宜制作水饺、馄饨、面条、春卷皮等。

调制冷水面团，要经过下粉、掺水、拌和、揉搓等过程，在调制中要注意以下几个问题：

水温适当夏季要掺入少量的食盐，防止面团“掉劲”。

使劲揉搓直至面团十分光滑、不粘手为止。

掌握掺水比例大多数品种面粉和水的比例为 2：1，要分多次掺入。

静置饧面调制好的面团，要用洁净湿布盖好（防止风干发生结皮现象），静置一段时间（即饧面）。饧面的时间一般为 10～15 分钟，有的也可饧半小时左右。

2. 热水面团

热水面团是用 60℃ 以上的热水调制的。适宜制作蒸饺、烧麦、春饼、单饼、苏式月饼等。

调制热水面团的水温多数都在 90℃ 左右。调制时要经过下粉、浇水、拌粉、揉团、散发热气等过程。在调制过程中要注意以下问题：

热水要浇匀边浇边拌和，均匀烫熟而不夹生。

洒冷水揉团热水和面只能进行初步拌和，揉团前必须均匀地洒些冷水。

散发面团中热气方法是将和好的面团摊开或切成小块，使热气散发。

吃水量要准确在调制过程中一次掺完、掺足，不可在成团后调整。

3. 温水面团

温水面团是用 50℃ 左右的水调制的。适宜制作各种花色饺子、筋饼、家常饼、大饼等。

温水面团的调制方法与冷水面团相似。调制中要注意两点：一是水温要准确，以 50℃ 左右为宜；二是要注意散尽面团中的热气。

膨松面团

就是在调制面团过程中加入适当的填料或运用特殊的方法使面团起“生化”反应、化学反应和物理作用，从而使面团组织产生空洞，变得膨大疏松。用膨松方法调制出的面团，分为酵母膨松面团、化学膨松面团和物理膨松面团。

【酵母膨松面团】酵母膨松面团即发酵面团，使用酵母膨松法（又叫发酵法）调制。目前发酵使用的填料有酵母和面肥两类，从面点制作的实际情

况看，绝大多数仍然使用面肥发酵法。

1. 面肥发酵法

面肥发酵法大体分为 3 个步骤：一是制面肥，作用是催发面团，不能直接用于制品；二是制酵面，用于制作成品；三是对碱，作用是去掉酸味。

面肥的制法一般的方法是：将当天发好的酵面留下一块，用水化开，再加入适量的面粉揉和，置于专备的发酵缸（盆）内进行发酵，即成为第二天催发酵面的面肥。如需制作新面肥，其培养方法很多，常用的是白酒、酒酿培养法。具体方法如下：

【白酒（高粱酒）培养法】每 500 克面粉掺酒 100～150 毫升，掺水 200～250 毫升，和好静置发酵。夏季 4 个多小时，春秋季节 7～8 个小时，冬季 10 个多小时，即可发酵为新面肥。

【酒酿培养法】每 500 克面粉掺酒酿（又叫江米酒、醒糟）250 毫升左右，掺水 200～250 毫升，和成团置于盆内盖严，热天 4 个多小时，冷天 10 小时左右，即可胀发成新面肥。

酵面的制法一般地说，用面肥催发出来的适合制作各种发酵面制品的面团，称之为酵面。酵面的种类较多，常用的有大酵面、嫩酵面、碰酵面和饅酵面等。

【大酵面】称全发面、大发酵面。它的特点是：面团一次发足，制品暄软，用途较广。适用于馒头、花卷、大包等。

大酵面的调制方法与制作面肥相同，只是用量和发酵时间有所区别。大酵面加面肥不宜过多，以每 500 克面粉掺 50～150 克为宜。但发酵时间特别重要，要根据发酵条件和影响发酵的因素掌握调整，摸索规律。

【嫩酵面】亦叫小酵面、嫩发面。其特点是：既有弹性又有韧性。适用于包装保持汤卤馅心的制品，如天津包子，镇江汤包、小笼包子等。

嫩酵面也是将面肥掺入面粉中和好发酵，其用料比例与大酵面相同，只是发酵时间短，一般只相当于大酵面的一半或三分之一。

【碰酵面】有的叫半发面和呛酵面。其特点是：面肥用量较多（一般每 500 克面粉掺 300～400 克），不经静置发酵，随制随用。它的用途与大酵面相同。

碰酵面的具体制法是：将面肥对好碱，面粉用水和好，然后合在一起揉匀揉透即可。

【饅酵面】有的叫饅发面或拼酵面。即在发好的酵面中饅入干面粉。主要有两种饅法：一种是在大酵面中饅入 30%～40% 的干面粉调制而成。制出的成品吃口干硬、筋抖，有咬劲，如俄面馒头、高桩馒头等；另一种是在面肥中饅入 50% 的干面粉进行发酵，待发足发透后对碱、揉匀、加糖，制出的成品表面开花、柔软、香甜，但没有咬劲，如开花馒头。

对碱对碱是调制发酵面团的重要环节，是面点制作的关键技术。

加碱去酸是根据“酸碱中和”的原理进行的。

加碱量须根据面团发酵程度和气候条件而定。发酵足的多加，发酵嫩的少加。热天发酵又快又足，且容易“跑碱”，加碱量可稍多一些；冬季发酵慢且不易发透，不易“走碱”，加碱量就可适当减少。

目前，所用的碱一般分碱面和碱块两种。对碱时多需化成碱液，特别是碱块必须化成碱液使用。碱液的浓度，一般以 40 波美度为宜。通常的测定方法是：用小粒酵面放入碱液中，慢慢浮起的正好，下浮的不够 40 度，下沉不

足而很快漂起的超过 40 度。溶碱的方法是：每 500 克碱块加水 500 ~ 750 毫升，浸泡 7 天左右即可；碱面可随化随用，也可直接使用干碱面。

对碱是关键性技术，对碱不匀（即“花碱”），面团出现黄一块（碱多）、白一块（碱少）的花斑，严重影响成品质量。传统的对碱方法是“搋碱法”。具体作法是：

在案板上均匀地撒上一层干面粉，将酵面放在干面粉上摊开，均匀地浇入碱液，并进一步沾抹均匀，折叠好。双手交叉，用拳头或掌跟将面团向四周搋开，搋开后卷起来再搋，反复几次后再使劲揉搓，直至碱液均匀地分布在面团中，再对用碱量进行检验。如果碱小，再把面团摊开，揪一小块面沾一些碱液，均匀地抹在面团上继续搋揉，直至碱量合适为止。如果碱对多了，可加些酵面或面肥搋匀，或将面团放在温暖处场一会，使碱“跑掉”一部分再成形，也可加适量食醋来中和多余的碱。同时，要根据季节掌握搋的程度。夏季容易“跑碱”，搋匀即可；冬季则可多搋，搋的时间越长，碱液越均匀，成品质量越好。

对面团中碱量的大小，一般采取感官检验。常用的方法有嗅、尝、看、听、抓、烤等。具体方法见下表：

对碱量的感官检验标准

感官 标准 检验方法	碱量大小		
	碱 小	碱 大	正 常
嗅：用鼻闻酵面的气味	酸气味	碱气味	面香气味
尝：用嘴嚼酵面或用舌舐酵面	酸味、粘牙 发 酸	碱 味 发 涩	面香味 发 甜
香：用刀切开酵面看内部空调	孔大且不匀	孔小而大	孔洞如米粒大小 且均匀
听：用手拍打酵面听其声音	噗噗空声	叭叭实声 手觉稍痛	砰砰脆声 手不觉痛
抓：用手抓酵面	面软无劲，且 粘手、不易断	面劲大，易断	面团有劲，富有弹性和伸缩 性，不粘手
烤：取一个小声酵面烤熟看其内层	色暗灰且有 酸味	色 黄 且 有 碱 味	色泽洁白，有面香味

2. 酵母发酵法

酵母发酵法，一般用于调制面包面团。除酵母外，还要使用油、糖、蛋等辅料，大多采用液体鲜酵母进行两种发酵。第一次发小酵，即将三分之一的面粉加清水和酵母揉匀，静置发酵 2 小时左右（有的发 3 ~ 4 小时），发起后即小酵面。第二次发大酵，即将发起的小酵面加入其余的面粉及糖、油、蛋等辅料拌和揉透，放入 30 的暖房或杨箱内，起发两次，即第一次发起后将其搋下去，让其再次发起。时间约需 3 小时即可定型装盘。

酵母发酵面包面团，对原料质量的要求极为严格，面粉和酵母都必须经过检验。在调制过程中，要注意以下问题：

发大酵面时，必须揉透搋上劲。否则，影响发酵，制品不暄松，无光

泽。

严格掌握配料比例。酵母数量以之面粉量的 2% 左右为准，或根据发酵时间调整用量，大酵面的吃水量，连同油、蛋在内以 60% 左右为宜，并要根据季节变化调整糖与水的比例，热天适当增加糖量或适当加些食盐，相应减少水量，冷天适当增加水量，减少糖量。

生坯入暖房饧发时，要适可而止，切勿发过了头，否则，烤时缩瘪，不再发起。

【化学膨松面团】化学膨松面团，是将一些化学药品掺在面团内，利用其在加热条件下发生化学反应的特性，使制品在熟制过程中发生化学反应，产生二氧化碳而膨胀，从而使制品具有膨松、酥脆的特点。所用的化学药品叫化学膨松剂，主要有两类：一类是小苏打、氨粉、发酵粉等（通称发粉）；一类是矾碱盐。前一类单独作用，后一类结合使用，膨松原理都是相同的。

【物理膨松面团】物理膨松面团，是用物理膨松法（即机械力胀发法，俗称调搅法）调制的面团。它利用鸡蛋经过机械搅拌，能打进并保住气体的性能，将鸡蛋搅打成含大量气体的蛋泡糊，然后加面粉调制成蛋泡面糊，使制品在熟制过程中，其内部所含气体受热膨胀，从而使制品松发柔软。

油酥面团

油酥面团，指以油脂和面粉为主调制成的面团。单酥面团与化学膨松面团的制法相同，炸酥的制法较为简单，所以，这里只介绍酥皮面团和擘酥面团的调制方法。

酥皮面团

酥皮面团的调制，包括调制面团和包酥两个步骤。1. 调制面团酥皮面团的皮大体可分为二种，即：水油面皮、酵面皮和蛋面皮。种类不同，制法基本相同。下面着重介绍酥油面皮和干油酥互相配合的调制方法。水油面调制法水油面是面粉加水和油脂调制的。调制方法与水调面团相同。和面时，一般将油和水同时加入，并充分打匀融合，然后与面粉抄拌，揉搓成团。

一般情况下，每 500 克面粉掺水 225 ~ 250 毫升，油 125 毫升。

干油酥调制法干油酥是用油脂与面粉“擦”制而成的。其调制方法与一般面团不同，具体制法是：将油脂掺入面粉中拌匀，双手掌跟压住在案板上，一层一层地向前推擦，擦成一堆后，滚成团再擦，反复多遍，直至擦透为止。一般以每 500 克面粉掺油脂（猪油或植物油）250 毫升为宜。调制干油酥一定要用凉油，以猪油为佳。

2. 包酥包酥，又叫开酥、破酥、贴酥和起酥，即以水油面作皮，于油酥作心，将干油酥包在水油面面团内，制作成酥皮的过程。一般分为大包酥和小包酥两种。

大包酥是先将干油酥包入水油面团内，封口，按扁，擀制成矩形薄片，卷成适当粗细的条，再根据制品的定量标准下剂。

小包酥制法与大包酥基本相同，不同的是面团较小，一般一次只制 1 个或几个剂坯。

擘酥面团

擘酥是广式面点最常用的一种油酥面团，由凝结猪油掺面粉调制的干油酥和水、糖、蛋等掺面粉调制的水面（或水蛋面）组成。其比例为 3 : 7。

1. 干油酥调制法先将猪油熬炼，用力搅拌，冷却至凝结；再掺入少量面粉（每 500 克凝结猪油掺面粉 200 克左右），搓揉均匀，压成块，放入特制

铁箱内加盖密封；然后置于冰箱内冷冻 1~3 小时至油脂发硬即成。

2. 水面调制法基本制法与冷水面团相同，但加料较多，如鸡蛋、白糖。平均每 500 克面粉加鸡蛋 100 克，白糖 35 克，清水 225 毫升，拌和后用力揉搓，至面团光滑上劲为止。然后放入铁箱密封，置于冰箱冷冻。

3. 起酥方法擘酥面团采用叠的起酥方法。先将冻硬的干油酥取出，平放在案板上，用走槌擀压成适当厚薄的矩形块；再取出水面也擀压成与干油酥同样大小的块；然后将干油酥重合在水面上，用走槌擀压、折叠 3 次（每次折成 4 折）；最后擀制成矩形块，放入铁箱，置于冰箱内冷冻半小时即可。临用时，取出下剂，制成各种坯皮。

米粉面团

米粉面团，即用米粉加水和其它辅料调制而成的面团，俗称“粉团”。

【糕类制品粉团的制法】糕类又可分为松质糕、粘质糕两种。松质糕是先成形后熟制的品种，粉料以糯、粳粉各半（或 4:6）加水或糖浆拌成松散的粉粒状和糊浆状，筛入或倒入各种模具中，蒸制成熟。其特点是多孔、松软，大多为甜味或甜馅品种。粘质糕是先熟制后成形的品种，即先将米粉拌和蒸熟，用搅拌机搅至表面光洁、不粘手为止，再取出成形。其特点是粘、韧、软、糯，大多为甜味和甜馅品种。

1. 松质糕粉团松质糕粉团，按其所用原料的不同，区分为白糕粉团（清水拌和）和糖糕粉团（糖浆拌和）两种。

白糕粉团用冷水将米粉拌和成粉粒状或糊状即成。

糖糕粉团用糖浆（稀浆）将米粉和成粉团即成。

2. 粘质糕粉团先按松质糕粉团的调制方法将米粉拌和，再上屉蒸熟，取出倒入搅拌机内，加适量凉水搅透拌匀即成。然后取出分块、搓条、下剂、成形。

【团类制品粉团的制法】团类制品又叫团子，大体可分为生粉团子和熟粉团子两类。

1. 生粉团子即先成形后熟制的团子。具体制法是：先将少部分粉料用沸水冲熟或煮成熟芡，再掺入生粉调制成团。

其特点是可包制多卤汁的馅心，制品粘糯，吃口润滑。生粉团子在调制时必须将少部分粉料进行热处理，以增加粉团的粘、韧性。其方法主要有泡心法和煮芡法两种。

泡心法适用于干磨粉和湿磨粉。将糯、粳米粉掺合的粉料倒入缸、盆内。中间挖个坑，用适量的沸水（每 500 克干磨粉料用沸水约 125 毫升）将中间部分的粉料冲熟（称为熟粉心子），再用适量冷水将周围的粉料调和，然后揉合在一起，至粉团软滑不粘手为止。

煮芡法适用于水磨粉。先取约三分之一的粉料，用适量冷水拌和成团，制成饼投入沸水锅中煮熟成“芡”，捞出。再将三分之二的粉料搓碎与熟“芡”一起揉搓，至细洁、光滑、不粘手为止。

2. 熟粉团子即先熟制后成形的团子。具体制法是：先将糯、粳米粉按适当比例掺合的粉料加入冷水拌和成粉状，上屉蒸熟，捞出晾凉，再加少量冷水，揉成团即可。

【发酵粉团的调制法】用于发酵的米粉，只限于籼米粉。

一般调制方法是：先用约十分之一的籼米粉煮熟成稀糊状，晾凉，掺入其余的生粉中，加适量水拌匀；再加适量糕肥（作用同面肥）搅匀，置于温

暖处发酵（夏季约发 6~8 小时，冬季发 10~12 小时左右）；待发酵后，加入发酵粉、枧水（从草木灰中提取，经化合制成的物质，化学性质与纯碱相似，作用同纯碱，亦可用碱水代替）搅拌均匀即可。发酵时，要根据糕肥数量、质量等因素灵活掌握发酵时间，不能发得过度。如出现过度现象，可加少许硼砂或精盐加以控制。

【吊浆粉磨制】 吊浆粉是由糯米、粳米按一定比例混合（糯米占 70%~90%，粳米占 10%~30%），用水磨法制成。其制法是将糯米、粳米一起淘洗干净，用清水浸泡两天（夏天可稍短，冬天可稍长），每天换清水二、三次，以免发酸。磨浆前用清水漂洗，至水色清亮，再连水带米用石磨磨成极细粉浆。将磨好粉浆装入布袋内，压干或吊干水分即成。

澄粉面团

澄粉面团是面粉经过特殊加工，成为纯淀粉（没有面筋质），再加水调制而成的面团。这种面团的制品，色泽洁白呈半透明，细腻柔软，口感嫩滑，入口就化。澄粉面团常用于制作精细点心，如广东的虾饺等。澄粉加工有两种方法：一种是将面粉加水调制成团，放入清水中抓洗，洗出面筋，将洗过面筋的粉浆加以沉淀，滤去水分，晒干，研细即成。另一种是将小麦加水浸泡，至用手指能捻碎时装入布袋，用手挤出白浆（粉浆），沉淀、晒干。在调制时，一般应用热水（90℃ 以上）烫熟拌和，使其具有粘性。

糕粗面团

糕粉又叫加工粉、潮州粉，是糯米经过特殊加工装成的粉料。用糕粉调制的面团，质地软滑，富有韧性，广式糕点常用来制水糕皮等。其制法是：糯米加水浸泡 10~12 小时，捞出晾干。用小火煸炒，至水干未发脆时，冷却，再磨制成粉（即糕粉），加水（凉开水）调制成团。

杂粮粉面团

杂粮磨制成粉，加水调制成团即可。有的直接加水调成面团，有的与面粉掺和后加水调成面团。其种类较多，可做成各种小食品，如北方的黄米炸糕等。

薯美面团

薯类有甘薯、白薯、红薯、番薯等品种。其调制面团的方法基本相同，即将薯去皮，煮熟、捣烂去筋，趁热加入填辅料（如白糖、油脂、面粉或米粉等），揉搓均匀即成。

豆类面团

豆类有绿豆、赤豆、黄豆、蚕豆、白豌豆等。如调制绿豆面团，先将绿豆磨成粉，再加水（一般不加其它粉料，有的加糖、油等）调制成团。绿豆粉无筋不粘，香味浓郁，既可作馅，又可制成糕点。如绿豆饼、绿豆糕等。制馅味香而滑，制点心则松脆、甘香。

菜类面团

主要有土豆、山药、芋头等面团，各有不同风味。从调制方法看，大体相同，即先把土豆、山药、芋头等洗净去皮，熟制（蒸或煮），捣烂成泥或茸，再加入适量的熟面粉（或熟澄粉）和各种配料揉搓成团。

荸荠面团

荸荠面团有两种做法：一种是用荸荠粉调制。投料标准为：荸荠粉 600 克，白糖 1.5 公斤，水 3.5 升。先在荸荠粉中加少许水，浸湿调匀至无粉粒时，再加水 1.5 升搅成粉浆；然后将白糖 450 克入锅用小火炒至金黄色，加

水 2 升及其余的糖，熬煮成为溶液；将糖溶液冲入粉浆内（随冲随搅）制成半熟稀糊即可。装盆（盆内抹油）上屉蒸约 20 分钟至熟，晾凉成形即为成品。另一种是用生荸荠和荸荠粉结合调制。投料标准为：生荸荠 1.5 公斤，荸荠粉 300 克，白糖 1 公斤，水 1.75 升，油少许。先把生荸荠磨成浆，加入 250 毫升水及油调匀，分装两个盆内；锅内放 1.5 升水及白糖，熬成糖浆，趁热冲入盆荸荠粉浆内调匀，接着将另一盆荸荠粉浆也倒入搅匀即可，用大火蒸约 30 分钟，即为成品。

莲茸面团

莲茸面团的投料标准为：莲子 500 克，熟澄粉 150 克，猪油、白糖、盐、味精各少许。将莲子蒸熟，晾凉去水，压碎成茸，加入熟澄粉、猪油、味精、盐、糖搓匀至光滑即可。包入各种馅心，可制作各种莲茸点心。

全蛋面团

鸡蛋除作各类面团的重要辅料外，还可单独与面粉调成全蛋面团。前面介绍过物理膨松法调制的蛋泡面糊即是一种。但这里讲的全蛋面团，只是把鸡蛋调散成液（不抽打成泡），掺入面粉（不加水）调制而成，也是用于制作精细点心。

馅心种类

馅心，就是用各种不同的制馅原料，经过精细加工制成的形式多样、味美适口、并包入面点内部的心子。

1. 按口味主要分为咸馅和甜馅两大类。此外，还有一种甜咸混合馅，以甜味为主，略带咸味，是在甜味基础上稍加一些盐调制而成的。

2. 按原料一般分为荤馅和素馅两大类。也有不少是荤素互相掺和的，不过这种馅料或者以荤为主，稍加一些素料，或以素为上，配一些荤料。

3. 按制法分为生馅、熟馅两大类。生馅调制方法以拌和为主，习惯称为拌馅；熟馅调制方法很多，如炒、爆、煨、焖和水焯、蒸、煮等。

馅心制法

【咸味馅的调制】在馅心中，咸味馅是使用最普遍的一种，常用的有菜馅、肉馅和菜肉混合馅 3 类。

1. 菜馅 即只用蔬菜（不用或很少用荤腥原料）加适当调味品制成的咸馅，分为生、熟两种。

生菜馅 多用新鲜蔬菜调制。现介绍常用的白菜香干馅、萝卜丝馅和翡翠馅如下：

白菜香干馅 各地用料很不相同，一般标准为：白菜 2.5 公斤，配以香干 10 块；调料有香油 100 毫升，味精 25 克，盐 50 克，白糖、淀粉适量；配料根据货源而定，可配以油面筋、木耳、麻仁、冬菇、粉丝、玉兰片。具体做法是：白菜剁碎，挤于水分；香干切成碎末；如有其它配料均要切碎或切成小丁，然后架锅放油。油热后倒入香干末等炒熟，调好口味，着腻出锅，晾凉，再倒入白菜馅拌匀即可。

萝卜丝馅是精细的菜馅，用于萝卜丝饼。主料为白萝卜，调料有大油、味精、精盐等，配料有虾仁、火腿、冬菇等。具体做法是：萝卜去皮擦成细丝，用开水焯一下，捞出晾凉，挤干水分，再把配料切丝剁碎，然后放在一起，加入调料拌和均匀即可（投入标准按各地实际情况而定）。

翡翠馅也是一种精细的菜馅，用于烧麦，称为翡翠烧麦。主料为菠菜、鲜嫩油菜、荠菜等，以荠菜最佳；调料根据口味而定，配料有火腿、冬笋（或

玉兰片)、猪板油等。具体做法是：把菜焯一下，放冷水中浸凉，变为碧绿，剁碎，挤去水分，猪板油切丁，冬笋、火腿切小片，然后合在一起，拌入各种调料（如甜口，配料主要是白糖和熟猪油）。

熟菜馅原料以干制和腌制菜品为主，如黄花菜、笋尖、蘑菇、干菜、木耳、粉丝、豆制品等，也使用一些如香菜、冬笋、青菜等新鲜蔬菜，但比例较小。熟菜馅的口味，要求鲜嫩、油肥。制作时，都要经过初步热处理和偏炒烹制。熟菜馅多用于花色点心，通常用的有什锦菜馅、雪菜（雪里蕻），冬笋馅等。

素什锦馅 制作比较复杂，南、北方制法各有特色，投料标准备不相同。

南方素什锦馅 主要原料有青菜、黄花菜、笋尖、冬菇，调味品有花生油（或豆油）、酱油、精盐、味精、糖、姜末、葱末、香油。操作时，先将青菜洗净，除去老叶和根，放入沸水内烫一下捞起，再放入冷水中浸凉捞出，剁成细末，挤干水分（不宜挤得太干），放在盆内；黄花菜、冬菇等用温水浸泡，笋尖用开水煮软，挤干水分，剁碎；然后，用花生油炆锅，将黄花菜、笋尖、冬菇末下锅煸炒一下，加入酱油、糖、盐等调味品拌炒几遍出锅，冷却后与青菜一起拌和，放些白糖和味精即可。还可加些干配料，如细粉条、豆腐干等。

北方素什锦馅 主要原料有豆芽菜、粉皮、香干、油面筋、冬菇、木耳、黄花菜、香菜。配料及调味料有香油、面酱、干淀粉、麻酱、酱油、姜末、花椒、大料、酱豆腐、盐、味精等。制作时，先将粉皮，香干、油面筋切成小丁，再将冬菇、木耳、黄花菜用温水涨发，摘去老根，洗去泥沙，亦切成小丁；把豆芽菜用热水焯一下，香菜洗净切成小段；然后用油炆锅，先炸大料、花椒，捞出后，放入香菜，加姜末少许，炸出香味后，即下面酱，炒至无生酱气味，再放酱油、盐，开锅后加清水少许，用干淀粉着腻，见开后把锅移下，将碾碎的酱豆腐连同香油、味精等一起拌匀，再把粉皮、香干、黄花菜、面筋、豆芽菜、木耳、冬菇等倒在一起拌匀即可。

雪菜冬笋馅一般投料标准为：雪菜 500 克，冬笋 100 克；调料有油、盐、味精、酱油、鲜汤、海米、湿淀粉等。具体做法是：将雪菜用冷水泡淡，剁碎，冬笋切成小丁，锅内放油，上火烧热，煸炒笋丁，再放入鲜汤、海米、酱油、盐、等，焖烧 10 分钟左右盛出；再放油煸炒雪菜，炒透后放入笋丁、味精同炒，着腻出锅。有的还配少量瘦肉丁，味道更为鲜美。

2. 肉馅即以荤料为主，加适当调味品制成的咸味馅。有的为纯肉馅，有的适当掺点配料，也分为生、熟两种。

生肉馅 用料广泛，但一般多以畜肉为主（其中又以猪肉为主），其它如禽类和水产品常与之配合，形成多种多样的馅。如鲜肉馅中加入虾仁，即为虾肉馅；加入鸡肉丁，即为鸡肉馅；加入蟹肉，即为蟹肉馅等。调制生肉馅一般要加水（或掺皮冻）和调味品，用力搅拌而成。质量要求是：鲜香、肉嫩、多卤，这与选料、调味、调制都有着密切的关系。

选料加工 选料必须适当。就猪肉来讲，最好选用有肥有瘦、肉状细嫩的前夹心肉。

调味调味品和用量十分重要。北方的一般标准是：肉 500 克，酱油 100 毫升，细盐 10—15 克，香油 50 毫升，味精 0.5 克，以及葱、姜等（南方风味另加适量白糖）。调制牛、羊、鱼、虾、蟹肉等馅料时，根据需要，分别加入葱末、姜末、胡椒粉、黄酒等，以解除其腥膻气味而增加鲜香味。各种

调味品加入的顺序有先后，一般应先加酱油、盐、糖、味精、姜等；使用时，再加黄酒、葱等。

拌制生肉馅一般要加水（或掺冻），此法称吃水，目的是使肉馅鲜嫩。其加水量是个关键，水少不粘，水多则懈，都不符合要求，应视肉的肥瘦质量而定，以猪肉为例，夹心肉吃水较多，每 500 克可吃水 200 毫升左右；五花肉吃水量较少，每 500 克吃水 100 毫升左右。加水先后，也很重要，加水必须在加入调味品之后进行（即先加酱油、盐、姜、味精等，后加水）。否则，不但调料不能渗透入味，而且搅拌时搅不粘，水分吸不进去，制成的肉馅既不鲜嫩也不入味。加水搅拌时，先把肉馅摊开，逐渐加水（即分几次加入），顺一个方向用力搅打，边搅边加水，至肉质起粘性为止。肉馅拌好后，冰冻 1—2 小时。使用时，加入葱花、香油等拌匀。

掺冻和制冻方法 冻又称“皮冻”或“皮汤”。在一些包捏品的馅料中，都需掺入一定量的皮冻，使馅心达到卤汁多、味道鲜美和便于包捏的目的。特别是在各式汤包的馅心中，皮冻则为主要原料之一，从而形成独有的特色。

面点馅心中常用的皮冻是用猪肉皮熬制的，只用清水（或一般骨汤）熬制，为一般皮冻，如用火腿、母鸡或干贝等鲜料制作的鲜汤熬制，则为鲜美的高级皮冻，常用于小笼包、汤包等精细面点。

一般皮冻的具体制法是：猪肉皮去毛、洗净、下锅、加清水或骨汤（没过肉皮），用旺火煮，至手指能捏碎时捞出（亦可将肉皮先用开水略煮，取出投入冷水中浸凉，再下锅熬煮，因肉皮经冷水刺激后较易煮烂），剁碎，回原汤锅，加葱、姜、黄酒等，开锅后改用小火熬煮，至汤汁成稠糊状，盛出，冷冻凝结即可。

因熬煮时加水量的不同，皮冻可分为硬冻和软冻两种。硬冻又叫皮膏，加水量为 1：1—1.5，多在夏季使用；软冻加水量为 1：2~2.5。另外还有一种水晶冻，即加水量为 1：1~1.5。肉皮煮烂捞出后不再回锅，制成的冻呈透明状。

馅心料中的掺冻量，应根据皮坯的性质而定。组织紧密的皮坯，如水调面或嫩酵面皮坯，掺冻量可多一些（一般每 500 克馅掺 300 克左右）；而用大酵面做皮坯时，掺冻量则应少一些（一般每 500 克掺 200 克左右）。否则，馅内卤汁太多，易被皮坯吸收，容易发生穿底、漏馅等问题。

熟肉馅即先用多种加热方法把肉类烹制成熟，然后加工调制而成。其特点是：卤汁少，油重、味鲜、吃口爽，适用于制作花色点心和油酥制品，其调制方法有两种：一种是将生料剁成泥（茸），炒熟，加调料拌和即成。关键是掌握馅料煸炒时的汤汁、调味和着腻，以及按原料不同的耐热程度掌握下锅（烹制）先后，以保持鲜嫩。例如调制春卷馅时，它所用的原料一般是肉丝、白菜、绿豆芽、韭黄等，这些原料的耐热程度很不相同，在烹制时，必须先下肉丝煸炒，等肉丝成熟快出锅时，才能下白菜、绿豆芽，韭菜则在装春卷时才拌入馅内，否则，将严重影响馅心质量。另一种方法是用烹调好的熟料，切成丁或末等，加以调制而成。如熟鸡肉馅。投料标准为：鸡 500 克（出肉约 300 克），冬笋 100 克，猪油 100 克，盐 10 克，鲜汤适量，白糖、味精、湿淀粉少许。制作时，先把鸡开膛洗净，放入汤锅煮熟，捞出冷却，剔骨取肉，切成黄豆大的小丁，笋也切小丁。锅内放猪油烧热，先下鸡丁、笋丁煸炒，随即加入鲜汤和调料，开锅后用小火焖，汁稍稠即放湿淀粉着腻，冷却即成。注意卤汁适中，大多难以包制，太稠吃口不美。

菜肉馅是将一部分蔬菜与一部分肉类经过加工、调味、拌制而成的馅。它不仅在口味和营养成分的配合上比较适宜，而且在水分、粘性、脂肪含量等方面也适合于制馅要求，因此，使用较为广泛。菜肉馅亦分为生馅、熟馅两种，一般以生馅居多，但熟馅风味突出。生馅的具体制法，就是在拌生肉的基础上，再将用开水烫（有的不须水烫）过的蔬菜剁成细末，挤干水分，掺入生肉馅内拌和即成。此外还有一种生、熟拌和的菜肉馅，一般是用生的蔬菜与熟肉配合而成，其特点是可以缩短熟制时间，保持蔬菜色泽碧绿，质地鲜嫩。现介绍两种如下：

鲜菜肉馅一般投料标准为：青菜 2.5 公斤，猪腿肉 1 公斤；其它调、配料有：盐 25 克，黄酒 50 毫升，味精 5 克，花生油 250 毫升，香油 100 毫升，酱油 100 毫升，鲜汤 250 毫升，白糖、湿淀粉等适量。具体做法是：青菜洗净，用开水焯一下（不能焯烂），捞入冷水中浸泡（使颜色变得碧绿），剁碎，挤干水分；猪肉切成赤豆大的小丁。锅架火上，先放花生油 100 毫升，煸炒肉丁，随后加入黄酒、盐、糖、酱油、味精、鲜汤等，一起烧干，加湿淀粉着腻，加香油搅匀，出锅冷却。然后把青菜馅与熟肉丁放在一起，加入剩下的各种调料拌匀即成。注意焯菜不能过熟，菜水要挤干。如不用煸炒肉丁的方法，也可把肉先煮成熟肉切丁，再加卤汁着腻与菜馅拌和，也是别有风味的。

冬菜肉馅是用四川特制冬菜和鲜肉调制成的馅。其投料标准为：肥瘦肉 1 公斤，川冬菜 150 克，笋 150 克，白糖 15 克，川榨菜 100 克，猪油 25 克，料酒 25 毫升，酱油 50 毫升，盐 10 克，味精、葱末、姜末各少许。具体制法：将肉剁成末，川冬菜洗净、剁碎；笋、川榨菜切成碎丁。锅内放油烧热，葱、姜炆锅，下肉末煸炒，炒散时加入料酒、酱油、白糖、冬菜、榨菜、笋等煸炒，略加点鸡汤、味精、汤汁将干时，盛出晾凉即可。咸甜口味，略带点辣，别有风味。

【甜味馅的调制】甜馅，也是一种重要的馅心，它以糖为基本原料，配以各种豆类、果仁、蜜饯、脂油等，风味别致。甜馅按制法可分为擦馅类和炒馅类；按所用原料性质及制作特点，可分为糖馅，泥茸馅和果仁蜜饯馅 3 大类。

1. 糖馅 以白糖（也有的用红糖）为主料，再配以其它辅料擦制成的一种甜味馅。所加辅料大都是面粉或米粉（以熟粉为好，掺生粉亦可，但馅心比较粘稠，不如掺熟粉的爽散）。加粉是糖馅制作的一个关键性问题（有的地区叫“擦糖”）。加粉拌糖，要用力搓擦，擦至上劲，手抓能成坨。如糖太干燥，也要适当加点水或油。为了增加风味特色，在糖、粉基础上，加入猪板油，即为白糖猪油馅，俗称“水晶馅”；加入麻仁，即可为白糖芝麻馅，俗称“麻仁馅”；加入薄荷、玫瑰、桂花、香蕉或桔子精等，即成各种口味的糖馅。下面主要介绍水晶馅制法：

水晶馅 以白糖、猪板油为主料，各地投料比例很不相同。有的为 500 克油，500 克糖；有的 500 克油，1 公斤糖；还有的 500 克油，250 克糖，根据实际情况而定。配料为桂花酱、青梅，有的还配一些果仁。水晶馅选料严格，制法精细。糖要选用上等的绵白糖或白砂糖，取其口味鲜甜；猪板油必须是厚实板油。具体制法：将猪板油撕去脂皮，片成薄片，与白糖相间而叠，一般以 4 层白糖 3 层板油为宜；然后切成细条，再改切成小方丁；最后把剩余的糖加以拌和，揉搓均匀，放入缸内腌制 3~5 天即可使用（也有的

不经腌制)。有的水晶馅还加面粉掺和，即在糖和板油丁拌和后，再加蒸熟的面粉，用力擦匀，包入面点内。

2. 泥茸馅 即以植物的果实或种子为原料，加以成泥，再用糖、油炒制而成的一种甜味馅。通常使用的有豆沙、枣泥、薯泥、豆茸、莲茸、麻茸等。泥与茸的制法基本相同，唯泥比茸较粗，且熬得亦比茸略稀一些。现介绍豆沙、枣泥、莲茸馅的制法如下：

豆沙馅以红豆、白糖和猪油为主料。制法是：红豆洗净倒入锅内，加水（每 500 克红豆加水 1.25~1.5 升，碱 10 克）煮烂，取出冷却，用细筛去皮、杂质等，将去皮后的粉浆控干水分，倒入锅内，加猪油、白糖同炒，每 500 克红豆加糖 500~600 克，油 150~200 克，桂权或玫瑰酱 25 克，炒至豆沙中水分基本蒸发，成稠浓状不粘手为止。其质量标准是：黑褐色，光亮，细而不腻，甜而爽口。

枣泥馅一般投料标准是：红枣（或黑枣）500 克，白糖 250 克，油 100 克（一乘用花生油，如用香油或猪油，则成品质量更好）。具体制法是：将枣用冷水洗浸 1~2 小时（冷天用温水），搓去外皮，上笼蒸烂（或煮烂），晾凉，用铜丝细筛搓去枣核（搓时须戴手套），擦成浑泥；再将油入锅烧热，倒入白糖熬溶，然后放入枣泥同炒，炒约 1 小时左右，锅内无声，至枣泥上劲不粘乎，香味四溢时盛起，放在瓷盆内冷却即成。

莲茸馅 以白糖、莲子为主料，配以猪油、桂花酱（或青梅）等制成，投料比例，一般是每 500 克莲子配糖 250~500 克，油 100~200 克，制作步骤和过程如下：

发莲子 有两种方法：一种是将莲子放入锅内，加入沸水（没过莲子）和少许碱，用刷子快刷，水一见红，马上倒出，再换新水，继续刷擦，反复 3~4 次，直至莲子刷出白肉为止。另一种是把锅架在火上，下温水和莲子（水位没过莲子约 6 厘米），加碱，用刷子搓刷，约 10 分钟左右，即可褪尽红皮。如火大、水太热时，要适量加些冷水。

去苦心 莲心味苦，影响口味。一般是用小刀把莲子两端削去一点，再用竹签捅出苦心。在去苦心时，莲子要放在温水中，而不能放入冷水中，否则，蒸时不易烂。

蒸烂 取出苦心的莲肉，上展干蒸，至熟烂为止。晾凉后，或搓擦成泥，或用绞肉机绞烂成泥，这种莲泥，俗称莲茸。

炒茸 锅烧热放油，油热后先下入少许白糖，糖稍溶化（要保持白色，不能炒黄）即倒莲茸，不断用铲推动翻炒，然后继续加糖，炒至稠浓，水气蒸发，不粘锅与铲时出锅，晾凉，拌入桂花等。

3. 果仁蜜饯馅 是先将果仁炒（或烤）熟（有的不炒），并与蜜饯切成细粒，再与白糖等擦制成的一种甜味馅。常用果仁有：花生仁、芝麻仁、瓜子仁、松子仁、核桃仁、杏仁等；蜜饯有：瓜条、青红丝、桂花酱、桃脯、杏脯、梨脯、葡萄干、蜜枣、桔饼等。下面介绍五仁馅和葡萄干馅的制法：

五仁馅 投料标准各地有别，一般为：桃仁 250 克，瓜子仁 150 克，松子仁 250 克，花生仁 250 克，杏仁 150 克，白糖 1.25 公斤，板油丁 1.25 公斤。先将核桃仁、花生仁用开水浸泡去皮，炸黄剁碎，松子仁也炸黄，连同杏仁一起剁碎，然后加入瓜子仁、白糖、板油丁，一起拌和，用劲擦匀、擦透即成。

葡萄干馅 一般用葡萄干 100 克和面粉 150 克，白糖 500 克，加油揉搓一

起即成。制时先将面粉 25 克用开水烫熟。其余面粉蒸熟（过筛），然后与葡萄干、面粉、油、桂花酱等混合一起，酌量加些清水，搓擦均匀。此馅不能久放，随用随制为好。

成 形

面点成形，就是用调制好的面团，按照制品的要求，运用各种方法制成多种多样的半成品（或成品）。从总的工艺程序看，可分为搓条、下剂、制皮和成形 4 大步骤。

【搓条】就是将调制好的面团搓成圆形长条，以便于下剂。搓时先取一块面团，捏、拉成条形放在案板上，用双手掌跟压在条上，来回推搓，使条向两端延伸，成为粗细均匀、光洁的圆形长条。此外，还有一种卷制的剂条，即先将面团擀成矩形薄片，然后卷紧成长条。无论搓条或卷条，条的粗细都必须根据成品的份量和下剂的要求而定。

【下剂】即用各种方法将搓好的长条下成小型面剂（即剂子，或称坯子），下剂的方法主要有以下几种：

1. 揪剂是下剂的主要操作方法，适用范围最广。其手法是：一手握住剂条，使剂条从虎口处露出相当剂子大小的截面；另一手的大拇指，食指和中指靠紧虎口捏住露出的截面，顺势往下一揪即可。每揪下一个剂，要趁势将剂条露出一个剂的截面，并转动一下，以保持剂条圆整。

2. 挖剂 又称铲剂，具体手法是：将搓好的剂条拉直放在案板上，一手按住，另一手四指弯曲成挖土机的铲形，从剂条下面伸入，顺势向上一挖即可。然后按剂条的手趁势往后移动，让出一个剂子的截面，进而再挖。

3. 拉剂专用稀软面团（如馅饼面团），用手五指抓住面团的一小块，一块块拉下成面剂。

4. 切剂 主要用于卷制的剂条，不能搓条或不宜用其它方法下剂的面团。其方法是刀将剂条或摊按成一定形状的面团，顶刀切成适当大小的剂子或剂块。

5. 剁剂 即将搓圆的剂条或面团放在案板上整理好，用刀剁好一个一个的剂子或半成品（即不再经过成形）。这种方法速度快，效率高，但质量较差。

【制皮】就是将下好的剂子制成皮子（又叫坯子），以便包馅成形。由于各制品的要求不同，制皮的方法也有差别，归纳起来有以下几种：

1. 按皮将下好的剂子立放在案板上，用手掌跟部按成中间稍厚边沿稍薄的圆形皮。适用于一般糖包、菜包、馅饼等。

2. 拍皮 与按皮基本相似，即将剂子稍加整理，先压一下，再用手掌沿剂子周围拍，拍成中间稍厚、周围稍薄的圆皮。也是大包一类品种的常用方法。

3. 捏皮先把剂子按扁，再用手指捏成圆窝形即可。适用于米粉面团制作汤团之类的品种。

4. 摊皮是一种特殊的制皮方法，主要用于春卷皮。摊皮是将高沿锅或平锅架于火上，火候要适当，再拿着面团不停地抖动（防上往下流），顺势向锅内摊成圆形皮，并迅速拿起面团继续抖动，待锅中的皮熟时即取下，再行摊制。摊制的皮，要求形状圆整，厚薄均匀，没有砂眼，大小一致。

5. 压皮 也是特殊的制皮法。压的方法较多，如广东澄粉面团制品的坯皮的压法是：先将剂子压一下，再一手拿刀压在剂子上，另一手按住刀面向前旋压，成为一边稍厚、一边稍薄的圆形皮。

6. 擀皮 是当前最普遍的制皮法。由于适用范围广，擀皮的工具和方法都

有差别。下面介绍几种主要的擀法。

【水饺皮】（包括蒸饺皮、汤包皮等），用小面杖擀制，且分为单杖和双杖两种。单杖擀皮时，先将剂子按扁，一手捏住边沿，一手擀制（擀到剂皮的五分之二处为宜），双手密切配合，擀一下，剂皮顺一个方向转动一个角度，直至大小适当，中间稍厚，四周略薄，成圆形即可。

【馄饨皮】用大面杖擀制。先将面团揉、折成方形团块，再用大面杖向四周擀开成矩形，然后卷在面杖上，双手压住向前推滚，每推滚几次，打开拍一次粉（多用淀粉），直至擀成薄而匀的大薄皮，叠起，切成梯形、三角形或方形小片即可。在擀制过程中，也可采取压的方法，即在卷起后将面杖抽出，适当用力在卷起的条上顶杖或斜向压1~2遍，然后打开，卷起再压，最后卷起推擀几次即可。这种擀、压结合的方法，厚薄均匀，且效率高，但只适用于比较硬的面团。

【烧麦皮】用特种擀面杖（腰鼓形小走槌、橄榄杖等）擀制。要求擀成中间稍厚的荷叶边（即边上有皱纹）圆形，擀时先将剂子按扁，放在多倍于剂子的淀粉堆中，再用两手捏住面杖两端，适当用力压住剂子的边缘，边擀边顺一个方向转动，直至擀成为止。擀的关键在于两手用力平衡，着力点放在剂子边上，并使面杖灵活转动。擀烧麦皮也有不用淀粉而用面粉的。

成形方法

我国面点的具体成形方法很多，且各地叫法不统一，大致有：揉、包、捏、卷、搓、抻、切、削、拨、叠、摊、擀、按、钳花、模压、滚沾、镶嵌、挤等。

【揉】揉是比较简单的成形方法，一般只用于制作馒头。

【包】包括大包、馅饼、馄饨、烧麦、春卷、粽子等，都采用包的成形方式。

【捏】捏是在包的基础上进行的一种综合性的成形法，需要借助其它工作和动作配合。

【卷】卷是面点成形的重要方法，它是以卷的方法为主。

配以其它动作和手法的一种综合成形方法。

【搓】搓的成形方法主要用于麻花类制品的成形，具体搓法有两种：一种是先将饧好的剂条用双掌搓成粗细均匀的长条，再用双手按住两头，一手往后，一手往前搓上劲。然后一手将一头交给另一手成为双条，再顺劲搓紧，成双股即可。另一种是先将两个剂条分别搓成粗细均匀、长短一致，并上好劲的单条；然后两根单条合在一起，按搓单条时的相反方向再搓上劲，一手从后（或前）面向另一边转一圈，至条的三分之二的位罝，用拇指将头靠住在条的内侧，食指和中指拿住条的外侧拉顺；再将两头扣在里边，合拢成3股绳状麻花即成。

【抻】抻的成形法主要用于面条，制品形状比较简单，但技术难度较大，特别是细如发丝的龙须面，是面点制作的一门绝技。具体抻法如下：

1.溜条 有的叫溜面。将和好饧透的面团，切取一块在案板上反复推揉，揉至上劲有韧性，搓成粗条（感觉条涩，可抹些碱水），握住两头捏起，离开案板，向两头连抻带抖，抻长后打扣并条（有死把与活把之分，总向一只手打扣为死把，两手对扣为活把），并条后再抻，如此反复抻抖，把面溜出韧性，溜顺溜匀，成麻花形即成。溜条是神面的重要环节，必须掌握以下要点：第一，溜时，两脚叉开，两臂端平，用力均匀一致，逐步抻开，在粗条

变长、下落接近地面时，两手迅速交叉并条（双股绳状），且迅速拿住另一头。交叉时先反向，抻开后再正方向，这样一正一反交替交叉，第二，溜时如感到筋力不足，要抹些盐水增劲。第三，溜条目的是达到顺劲，绵软而有韧性，便于出条即可，不可溜得过度，过度了面质发懈，出条时会出现粗细不匀的现象，影响成品整齐美观。此外，还有一种摔溜方法，即溜几下，并条在案板上摔打，这种方法比单溜省力，时间短，质量好，但技术难度较大。

2. 出条 有的地方叫开条、放条。即将溜好的大条，开成均匀的细面条。当大条溜好后，放在案上，撒上补面，用两手按住两头对搓，上劲后，两手拿住两头一抻，甩在案上，一抖对折成双股，一手食指、中指、无名指夹住条的两个头，另一手拇指、中转折抓住对折处成为另一头，然后向外一翻，一抻一抖（一甩），将条伸长，将头扣到另一手上，使条放在案上成三角形（有外套扣与内套扣之分，外套扣条口向内在外边抓扣，内套扣条口向外从里面抓扣），顺手抓住三解形的正中部位，反复抻匀，至面条达到要求的粗细即可。

另一种开条法是：将两个面头按在一起，一手掌心向上，中指勾住面条一端，手掌心向下，中指勾住面条另一端，反手向上将面条提起端平，用力抻长（放回案上，撒上补面，照上述方法，再抻至要求的粗细度为止。

不论哪种手法，都要注意动作迅速，一气呵成，不能缓劲。

抻面因规格和粗细程度不同，品种较多。粗细以扣数多少确定，扣数越多越细，500克面粉一把的面团，一般为8扣，11扣以上的面条就和头发丝差不多了。目前抻条的主要品种有：

“中细条”、“扁条”、“空心条”、“三棱条”、“葛条”（粗条）、“一窝丝”（细条）、龙须面（最细条，有的达14、15扣）等。

【切】切的成形法，主要用于面条。分为手工切面和机器切面两种。

【削】削亦是面条的成形法之一，用削面刀削出的面条，叫刀削面。

【拨】拨也是面条的一种成形方法。用筷子顺碗沿拨出的面条，叫拨鱼面，是一种别具风味的面条。

【叠】叠的成形方法，有的比较简单，如荷叶卷、千层油糕等；有的比较复杂，如凤尾酥、莲权酥、兰花酥等。

【摊】这种成形法有两个特点：一是边成形、边成熟；二是使用稀软面团或浆糊状面团。南方的三鲜豆皮炒粉、鸡蛋饼，北方的煎饼以及春卷皮等，都采用这种成形法。如煎饼，平锅架火上烧热，用舀子舀一些面糊倒入锅年，迅速用刮子把面糊刮薄、刮圆、刮匀，使之均匀受热，熟时揭下即可。南方的三鲜豆皮，成形方法大致相同，只是摊皮后还要打上鸡蛋糊摊开，用小火烤一会，再加糯米和三鲜馅料，煎制成熟。

【擀】擀是面点制作的基本技术动作，是饼类的主要成形方法。

【按】有的叫“压”或“揿”。就是用手掌按扁、压圆成形。

【钳花】使用花钳等工具，在制好的半成品或成品上钳花，形成多种多样的花色品种。

【模压】即利用模具来成形。

【滚沾】即北方的元宵制作方法，又称摇元宵。具体操作方法是：先把馅料切成小方块形或搓成小球，馅心要求大小一致，洒上些水润湿（或用箬篱装着在水里浸湿一下），放入装有糯米干粉的簸箕中，用双手均匀摇晃，馅心在干粉中来回滚动，粘上一层干粉；捞出放入箬篱再在水里浸后倒进干

粉中继续摇晃，又粘上一层干粉。如此反复多次（一般要7次），象滚雪球一样，滚粘成圆形元宵，元宵的馅心必须干韧有粘性，糯粉要求细腻，最好用石磨磨粉。

【镶嵌】有的是直接镶嵌，如枣糕等，就是在糕饼上嵌上几个红枣而成。有的是间接镶嵌，即把各种配料和粉料拌和一起，制成成品后，表面露出配料，如赤豆糕、百果年糕等；

【挤】挤成形法，主要用于浆糊状面团的糕点的成形，如油酥条、蛋白酥条、花生手指、烤气鼓、蛋黄圆等，即将调制好的浆、糊状面团装入哈斗袋里，捏紧袋口，使浆、糊从铜制圆挤嘴挤出成长条形、饼形等各种形状。此外，挤亦是装饰精美糕点的主要成形方法。如各式挤花蛋糕等，就是把调制好的挤花料（如白脱淇淋、奶油等）装入带花嘴的布袋或油纸卷成的喇叭筒内，在蛋糕上挤成各种亭台楼阁、山水、人物、花草虫鱼、中西文字等图案花纹和字样。

熟 制

熟制，即运用各种方法将成形的生坯（又叫半成品）加热，使其在热量的作用下发生一系列的变化（蛋白质的热变性，淀粉的糊化等），成为色、香、味、形俱佳的熟制品。

面点熟制方法，主要的有蒸、煮、炸、烙、煎、烤（烘）等单加热法，以及为了适应特殊需要而使用的蒸煮后煎、炸、烤、蒸、煮后炒或烙后烩等综合加热法（又叫复台加热法）。

【蒸】就是把成形的生坯，置于笼屉内，架在开水锅上，在蒸气热量的作用下，成为熟品。通常把这种蒸熟的制品叫“蒸食”或“蒸点”。它的主要设备是蒸灶和笼屉。蒸的方法主要适用于膨松面（特别是发酵面）、热水面、糕面等制品。

【煮】就是把成形的生坯，投入沸水锅中，利用水受热后产生的热量的传导和对流作用，使制品成熟。

煮制法的使用范围也较广，包括面团制品和米类制品两大类。面团制品如冷水面的饺子、面条、馄饨等和米粉面团的汤糕、元宵等；米粉制品如饭、粥、粽子等。

【炸】是用油传热的熟制方法。它的成熟原理与煮制法相同。炸制法的适用性比较广泛，几乎各类面团制品都可炸制，主要用于油酥面团、矾碱盐面团、米粉面团等制品。

目前炸制面点的油温，大体分为温油（90～130℃）、热油（150℃左右）、旺油（180～220℃）3类。

【煎】与炸一样，也是用油传热的熟制法。不同的是，煎制法用油量较少，一般都是用高沿锅煎制，主要用于馅饼、锅贴、煎包等。煎时油量的多少，根据制品的不同要求而定，一般以在平锅底抹薄薄一层为限。有的品种需油量较多，但以不超过制品厚度的一半为宜。煎法又分为油煎和水油煎两种。

1. 油煎法高沿锅架于火上，烧热后放油（均匀布满整个锅底），再把生坯摆入，先煎一面，煎到一定程度，翻个再煎另一面，煎至两面都呈金黄色，内外、四周均熟为止。从生到熟的全过程中，不盖锅盖。

2. 水油煎法作法与油煎有很多不同之处，锅上火后，只在锅底抹少许油，烧热后将生坯从锅的外围整齐地码向中间，稍煎一会（火候以中火、150℃左

右的粳油为宜），然后洒上几次清水（或和油混合的水），每洒一次，就盖紧锅盖，使水变成蒸汽传热焖熟。

【烤】又叫烘、炕，即利用各种烘烤炉内的高温，把制品加热烤熟。目前使用的烤炉，式样较多，并出现了电动旋转炉、红外线辐射炉、微波炉等。烤制范围主要用于各种膨松面、油酥面等制品。

【烙】就是把成形的生坯，摆放在平锅中，架在炉火上，通过金属传热的熟制法。烙制法适用于水调面团、发酵面团、米粉面团、粉浆面团等制品。

烙的方法，可分为干烙、刷油烙和加水烙 3 种：

1. 干烙制品表面和锅底，既不刷油，也不洒水，直接将制品入平锅内烙，叫做干烙。干烙制品，一般来说，在制品成形时加入油、盐等（但也有不加的，如发面饼等）。

2. 刷油烙烙的方法和要点，均与干烙相同，只是在烙的过程中，或在锅底刷少许油（数量比油煎法少），每翻动一次就刷一次；或在制品表面刷少许油，也是翻动一面刷一次。

3. 加水烙是利用锅底和蒸汽联合传热的熟制法，做法和水油煎相似，风味也大致相同。但水油煎法是在油煎后洒水焖熟；加水烙法，是在干烙以后洒水焖熟。加水烙在洒水前的做法，和干烙完全一样，但只烙一面，即把一面烙成焦黄色即可。

设备与工具

【设备】面点制作常用设备主要有案台、炉、灶、各种成形机械。

1. 案台是制作面点的工作台，是必备设备，常用的有木制案台、石板案台和金属板案台。

2. 炉、灶是食品熟制的必需设备，常使用的有蒸煮灶和烘烤炉两类。

蒸煮灶分蒸气蒸煮灶（又称蒸气灶台或蒸气锅台），燃烧蒸煮灶（包括煤气灶与煤火灶两种）。

烘烤炉分电热烘烤炉（又称烤箱）与燃烧烘烤炉两种。

燃烧烘烤炉有缸炉、吊炉、平炉等。

3. 食品机械是食品加工中人工劳动的替代物。常用的有和面机、绞肉机、打蛋机、电磨、剁菜机、馒头机、饺子机、冷面机、压面机等等。

4. 其它专用设备有秤、砧板（菜墩）、锅（包括水锅、高沿平锅、平锅、蒸气夹层锅）、蒸笼（又叫笼屉）、烘盘、缸等。

【工具】可分为皮坯工具、成型工具、成熟工具等。

1. 皮坯工具有面杖、通心槌、单手棍、双手棍、橄榄棍、鸭蛋槌、花棍等。

2. 成型工具有印模、模具、花钳、套模、花嘴、木梳、拨挑等。

3. 成熟工具 有铁勺、笊篱、筷子、锹铲、火钳等。

4. 常用刀具有批刀、文武刀、面包刀、花滚刀、小片刀、剪刀等。

5. 常用其它工具有筛子（又叫箩网）、面铲板（又称刮板）、粉帚、小簸箕、排笔、毛笔、牙刷、印子、馅挑（又叫尺板）。

【使用与养护】定点存放，搞好卫生，熟悉性能，安全操作，定期检修。

烹调基础

烹 调

烹调技术是专门研究菜肴的原料性质、用途、刀工、烹制、调味方法和菜肴的色、香、味、形、器以及如何保护和提高食物营养价值的一门学科。烹，就是对原料加热，使之成熟；调，就是调和滋味。烹调就是烹和调的结合。通俗地讲，烹调技术就是制作菜肴的技术。烹调技术是烹饪技术的重要组成部分。

原料分类

烹调原料分类的方法很多。

按原料的性质，可分为动物性原料（猪、牛、鸡、鱼等）、植物性原料（粮食、蔬菜、果品等）、矿物性原料（盐、碱、矾等）和人工合成原料（香料、色素等）4类。

按原料加工与否，可分为鲜活原料（鲜肉、鲜菜、活禽、活鱼类等）、干货原料（笋干、虾米、海参、干果等）、复制品原料（香肠、腊肉、糖桂花等）3类。

按原料在烹调中的地位，可分为主料（指一种菜肴中的主要原料）、配料（指一种菜肴中的辅助原料）、调料（转调味品）3类。

家畜（禽）各部位肉名称

【猪】猪肉一般分 17 个部位。

1. 血脖 耳后的颈肉，肥瘦相混。宜酱、做馅、炸丸子。
2. 哈力巴 紧连扇面骨上部，质老。宜炖、焖、烧。
3. 前肘 在前腿扇形骨上，质老、筋多。宜酱、卤、炖、焖。
4. 通脊 又叫外脊，在脊背处一条，质嫩发白。适于爆、炒、溜、炸。
5. 腰排 也叫五花，肥瘦相间，五花三层，上部为硬五花，下部为软五花。可氽、煮、炖、烧。
6. 奶脯 也叫下端，在腹部，质软肥，多为泡状。宜制馅、烧、扒。
7. 里脊 从腰子到分水骨的一条肉，是猪身上最细嫩的部位。呈长圆形，一头粗、一头细、质细嫩。可制茸、泥，宜爆、炒、烹、溜、炸。
8. 三岔 在胯骨和椎骨之间，质嫩。宜爆、炒。
9. 拳头肉 在底板肉上，形如拳头，质嫩。宜爆、炒、烹。
10. 底板 又名老肉核，在臀部贴近肉皮的一块长方形肉，质老。宜酱、卤、烧、。
11. 黄瓜肉 在底板的皮下脂肪处，呈长圆形，似黄瓜，质嫩。宜溜、炒。
12. 蝴蝶肉 在后肢上部，如扇形，质嫩。宜溜、炒。
13. 后肘 在后腿扇面骨上，质老，筋多，和前肘相似。宜酱、卤、炖、焖、蒸、扒。
14. 前蹄 筋多肉少。宜酱、卤。
15. 后蹄 筋多肉少。宜酱、卤。
16. 猪头 可酱、卤、烧。
17. 上脑 颈后脊骨前旁侧，质嫩。宜溜、炒。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400270_0045_1.bmp}

【羊】羊肉一般分 12 个部位。

1. 脖颈 颈部肉，质老筋多，宜溶、酱、卤、炖。
2. 上脑 脖后肋条前，质嫩，可爆、炒、烹、溜、涮。

- 3.肋条 在肋骨上，肥瘦相间，状嫩，烧、扒、炖、焖均可。
- 4.外脊 大梁骨外，形如扁担，质细嫩，应用较广，可氽炒、爆、溜等。
- 5.磨挡 后腿 upper 端，质松筋少，肥瘦相间，宜烤、爆、炸、炒、涮。
- 6.里脊 外脊后下端，质嫩，形如竹笋，由筋膜包着，是羊身最好的一块肉，可炸、溜、爆、炒、烹、涮。
- 7.三岔 在尾根前端，肥瘦相间，质嫩。宜烧、焖、煮、炖、涮。
- 8.内腱子 后腿上部，适于涮、溜、炒。
- 9.腰窝 腹部肋骨后面，肥瘦相间夹有筋膜，宜炖、扒。

- 10.腱子 前后腿上的肉，质老筋多，宜酱、卤。
- 11.胸口 前胸部，肥多瘦少，宜烧、焖、溜、炒、涮。
- 12.羊尾 脂肪较多，适烧、扒、煨汤。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400270_0046_1.bmp}

【牛】牛肉一般分 16 个部位。

- 1.牛头 皮、骨、筋多，肉少、宜酱制。
- 2.脖肉 肉丝呈横竖状，宜制馅。
- 3.短脑 在肩胛骨上，间有薄膜，宜制馅。将筋膜去掉可溜、炒。
- 4.上脑 短脑后脊上部，红白间色，质嫩，宜溜、炒。
- 5.哈力巴 为哈力巴骨上的肉，筋多，宜酱、卤、焖、炖。
- 6.前腱子 即前腿上的肉，筋多，宜酱、卤、焖、炖。
- 7.胸口 两腿中间，脂肪多，肉丝粗，宜溜、炖、烧、扒。
- 8.肋条 在肋骨上，可清炖、烧、扒、。
- 9.脯腹 也叫弓寇，牛肚子之间的肉，外有薄膜，中有板筋，宜做馅。
- 10.揣窝 后腿中间的肉，筋膜相间，韧性较强，宜制馅、清炖。
- 11.外脊 上脑后、三叉前、脊侧的条状肉，肉丝斜短而发松，宜溜、炒。
- 12.里脊 在外脊里边，呈长条形，质嫩，宜氽、爆、炒、溜等。
- 13.三叉 在尾根前，肉质细嫩，宜溜、炒。
- 14.尾根 牛尾上部的肉，质老，宜酱、卤。
- 15.仔盖 有上、下仔盖之分。长圆形，肉丝长，质较嫩，宜溜、炒。
- 16.后腱 在后腿，与前腱同，宜溜、炒。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400270_0047_1.bmp}

【鸡】鸡肉一般分 8 个部位。

- 1.脊背 两侧各一块，称为栗子肉，无筋，肉薄，宜切丁烹制。可爆、溜、炒等。
- 2.鸡腿 肉厚较老，宜切丁、块。可烧、炸、。
- 3.鸡脯肉 是鸡肉中最细嫩的部位，宜砸茸切丁、片、丝等。可氽、炒、爆、溜等。
- 4.翅膀 肉少骨多。多为筋和结缔组织。宜酱、卤、制汤。
- 5.鸡爪可酱、卤、煮、制汤。
- 6.鸡头 肉少骨多，宜制汤。
- 7.鸡脖 肉少骨多，宜制汤。
- 8.鸡的内脏 心、胗、肝，可用来炒、炸、溜等。

{ewc MVIMAGE,MVIMAGE, !01400270_0048_1.bmp}

家畜的内脏（心、肝、胃、肾、肺、肠）营养丰富，尤其是猪肝、猪心、猪胃和猪肾是飞行人员和伤病员不可缺少的食品，虽然污秽较重，粘液较多，洗涤困难，但只要认真加工，即可烹制出别有风味的菜肴。内脏洗涤可用盐、

醋搓洗，里外翻洗和灌水冲洗等方法。

1. 盐、醋搓洗法 主要用于搓洗油腻和粘液较重的原料，如肠、肚等。在里外翻洗前，应先加适量的盐和醋反复揉搓，然后洗涤。这样可以去其外层粘液和恶臭味。

2. 里外翻洗法 主要用于洗猪、牛、羊的肠、肚等内脏。这些内脏的里层十分污秽，如果不把里层翻过来洗，是洗不干净的。只有在用盐、醋揉搓洗净粘液后，再把整个肠、肚完全翻过来洗，才能去净污秽杂物。

3. 灌水冲洗法 主要用于猪肺。可将大小气管、食管剪开冲洗干净，再经开水一氽，除去血污白皮后洗净。还有一种方法是将气管或食管套在水管上，灌水冲洗数遍，直至血污冲净，肺叶呈白色为止。

干料涨发

烹制菜肴的原料，除鲜活原料以外，还有大量的干货原料。这些原料在烹调前必须经过涨发，简称发料。

其主要方法有水发、油发、盐发、碱发和火发五种。

【水发】水发是一种最基本、最常用的发料方法，即使主要是用油发和火发涨发的原料，也必须经过水发的过程。正因为如此，人们通常把“发料”统称为“泡发”。

水发方法可以分为冷水发和热水发两种。

【油发】把干货原料放在多量的油锅中，经过加热使之膨胀松脆，成为全熟的半成品，这种发料方法叫做油发。

【盐发】盐发是把干料放在多量的盐中加热，使之膨胀松脆而成为半成品的的方法，。

【碱发】碱发是一种特殊的发料方法，同水发有密切的联系。碱发有用碱面（纯碱）发和用碱水发两种方法。

【火发】这种方法虽不常用，但也应当掌握。所谓火发并不是用火直接涨发原料，而是某些比较特殊的原料，在发制时必须经过一个用火溶烤的过程。

刀 工

刀工，就是根据烹调 and 食用的需要；运用各种刀法将食物原料加工成各种形状的过程。

刀 法

所谓刀法，就是使用刀的方法，也就是将原料加工成各种形状时所采用的各种不同的行刀技法。

刀法的种类很多，各地的刀法、名称和操作方法也有一定的区别，但一般是从刀刃与菜场或原料接触的角度上，将刀法分为直刀法、平刀法、斜刀法、混合刀法以及其它刀法。

【直刀法】在用刀时，刀面与墩面始终保持垂直，这样用刀的方法叫直刀法。直刀法包括切、剁、砍等几种用刀法。

【平刀法】用刀时，刀面和墩面始终保持平行，这种用刀方法就叫平刀法。其主要用来加工无骨原料，主要方式是片。

【斜刀法】用刀时，刀面与墩面既不垂直，也不平行，这种用刀的方法叫斜刀法。斜刀法主要也是用于片，可分为斜刀正片和斜刀反片。

【其它刀法】主要有：

1. 削 是将原料拿在手上操作的刀法，一般用于去皮。

2. 旋 这种方法也是在手上操作的（也可在墩上操作）。
3. 剔 剔的刀法一般是用于加工需要去骨的原料。
4. 刮 刮的刀法一般用于将原料上的表皮或污垢刮净或净肉刮成茸。分为顺刮和逆刮两种刮法。

原料形状

原料经过不同的刀工之后，就成为既便于烹调，又便于食用的各种形状，常见的有块、片、丝、条、丁、粒、末、茸泥、花等。

【块】块是菜肴原料中较大的一种形状，一般是用切、砍、剁等刀法加工成的。

块的种类比较多，常用的有象眼块、大小方块、长方块、排骨块、劈柴块、大小滚刀块等。

1. 象眼块 形如象眼而得名。又因它的形状如菱形，所以又叫菱形块。切法是先将原料切成大片，再将大片用斜刀改成长条，尔后横截长条切出的块即为象眼块。

2. 方块 方块是指其长、宽、高相同的块。边长大于 3.3 厘米的叫大方块，3.3 厘米以下的叫小方块。一般用切或剁等刀法加工而成。

3. 长方块 形如骨牌，所以又叫骨牌块。一般是 3~4 厘米长、1.5~2 厘米宽、8 毫米左右厚。

4. 劈柴块 这种形状多用于切冬笋和茭白一类的原料。加工的方法是先用刀将原料顺长切成两半，再用刀身一拍，切成条形的块。其形状像劈出的木柴一般。

5. 排骨块 排骨块是以猪的软肋骨的宽窄、薄厚为标准的。其实它也是一种长方块。

6. 滚刀块 这种块形是用滚切的方法加工而成的。一般用于根茎类和瓜果类蔬菜，如黄瓜、茄子、土豆、莴笋等。这种块一般是不规则的多边形。

【片】片是烹调中用得最多一种形状。常用的片形有柳叶片、象眼片、月牙片、长方片、夹刀片、磨刀片等。

1. 柳叶片 这种片薄而窄，两头尖，形状如柳叶，一般是用长圆形原料切成。

2. 象眼片 也叫菱形片，和象眼块的形状相似，只是比较薄。切法和象眼块相同。

3. 月牙片 先将圆形的或长圆形的料切成两半，再顶刀切成半圆形的片即成。

4. 长方片 和长方块的切法相似，只是厚度比较薄，一般在 3 毫米之内。

5. 夹刀片 用直切的方法第一刀不切断，第二刀切断，成两片一组，一头开一头连。

6. 磨刀片 是用斜刀正片的方法片出的片儿。

【丝】丝是菜肴中较小的一种形状，也是比较难切的一种形状。它是先将原料加工成片，然后再将片切成丝的。丝有粗细之分，一般以普通火柴棍为标准，比火柴棍粗的叫粗丝，比火柴棍细的叫细丝。丝的长度一般在 5 厘米左右。

【条】条的形状看上去就像是非常粗的丝，其加工的方法也和丝相同，只是先切的片较厚，再改刀的刀距也较大。条的宽和厚约为 1 厘米、长 4 厘米左右。

【丁】一般是由条横截改刀而成。大小约为1厘米见方。加工过程基本是先切厚片，再切条，最后改成丁。丁也分大小，可根据烹调方法而定。常用的丁有筷子丁、豌豆丁等。

【粒】是由细条或粗丝改刀而成，比丁小。大的如绿豆，小的如小米。切法与丁相同。

【末】是由丝改刀而成，比粒小。切法是先切出片，再由片切成丝，最后由丝改成末。

【茸泥】茸泥是采用排剁的方法改刀而成。加工茸泥可以先将原料切成末，尔后再剁成茸。

【段】段和条相似，但比条宽些或比条长些。它是由剁或切的刀法加工而成的。

【花刀形】花刀形属于刀工美化范围。它是利用混合刀法或叫鏊的方法切成的。

火 侯

火，指火力，是烹调的热源；候，是加热时间。所谓火候，就是烹调时所用的火力的大小和时间的长短，烹制菜肴的火力，按其大小强弱不同分为旺火、中火、小火和微火等4类。

【旺火】也叫武火、大火、烈火。其火焰高而稳定，呈黄白色，光度明亮，热气逼人。多用于熘、炒、烹、炸、爆、蒸等。

【中火】也叫文武火，火焰低而摇晃，呈红色，光度较旺火暗，辐射热较强。多用于烧、煮、蒸、烩、扒等。

【小火】又称文火、温火或慢火。其火焰细小，时有起落。呈青绿色，光度暗淡，辐射热弱。适宜于煎、贴、等。

【微火】微火也称弱火，是最小的一种火力，色呈暗红，看不到火焰，热度极弱。

原料熟处理

有些菜肴原料在烹制之前，要先放在水锅、油锅或红锅（红色的汤汁锅）中进行初步的加热，使其达到一定成熟程度以备正式烹调时用。其内容包括焯水、制汤、过油、走红等。

【焯水】所谓焯水，就是把经过刀工处理的原料，放在水锅中加热至一定的成熟程度，随即取出以备进一步切配成形或烹制时用。

【制汤】就是把蛋白质、脂肪含量丰富的动物性原料放在水中煮，使蛋白质、脂肪溶于水，制成鲜汤（也叫高汤），作为烹调的调味原料。鲜汤一般分为毛汤、奶汤、清汤3类。

1. 毛汤的制法毛汤是比较简单的一种鲜汤，也可以说是质量较差的一种汤。它是以猪骨、鸡骨、鸭架子、碎骨头等为原料，也可加适当的鸡、鸭、猪肉，对上一些水，上火煮开，撇去浮沫，再用小火慢煮几小时即可。

2. 奶汤的制法奶汤是比毛汤较高级的鲜汤，它的特点是：颜色乳白，像奶汁一样。奶汤可分为普通奶汤和高级奶汤两种。

普通奶汤 普通奶汤的制法有两种：一种是将普通毛汤用大火烧沸腾，再将其用纱布过滤即成。第二种是将猪骨、鸡骨、鸭架子或少许肘子肉等用开水烫后换上清水，加上料酒、葱、姜等用旺火煮沸，再用文火煮至汤成乳白色即可。

高级奶汤 其制法是将鸡鸭骨架、翅膀、猪脚爪、猪骨等放入锅内，加

冷水以旺火煮沸后，去掉汤面上的血沫，再加上葱、姜、料酒等，加盖用文火煮至汤稠而呈乳白色时即成。出汤率以每 5 公斤料出 5~7.5 升汤为标准。

3.清汤的制法清汤是最难制的汤，也是质量最好的汤。所谓清汤，顾名思义，汤清如水，无杂质，味鲜香，其分为一般清汤和上汤。

一般清汤 其制作方法和用料与奶汤都不相同。具体制法是：将老母鸡洗净放入锅中，加入冷水，用旺火煮沸，随即改用小火进行长时间加热，使鸡体内的蛋白质和脂肪充分溶入汤中。改用小火后要保持汤面微开，即翻着较碎小的水泡。若大于这个火候，就会煮成白色奶汤；若小于这个火候，则鲜味不浓。出汤率一般是母鸡 1.5 公斤制汤 2.5 升左右。制时也可以少配些猪肘子、瘦肉等，但必须是以母鸡为主。

上汤 又叫顶汤或高级清汤。它是以一般清汤为基汁，进一步提炼精制而成。它是先用纱布将已制成一般清汤过滤，除去渣状物，再将鸡腿肉去皮斩成蓑状，加葱、姜、黄酒及适量的清水泡一泡，浸出血水，投入已过滤好的清汤中，上旺火加热，同时用手勺不断搅转（应按一个方向转）。待汤将沸时，立即改用小火（不能使汤翻滚），使汤中的悬浮物被吸附在鸡茸上，并用手勺将鸡茸除净，这就成了极为澄清的鲜汤。这一过程叫做“吊汤”。也可将鸡茸捞起后压成饼状，再放汤面上漂浮一段时间，使其中的蛋白质充分溶解于汤中，然后再除去鸡茸。用这种方法吊一次叫做“单吊汤”，若需要高级的清汤，还可用鸡脯为原料按上述方法再吊一次则成为“双吊汤”，其味绝顶。

【过油】就是将已经刀工成形的原料进行初步熟处理，使原料通过过油之后达到滑、嫩、脆、香，并保持一定色泽。

过油可根据油温和加热时间的不同分为划油和走油。

油温 就是锅中的油经过加热后达到的温度。鉴别油温的方法，可凭经验判断。依据实践经验，烹制食物所用油温可分为 3 类（见下表）

烹制食物所用油温表

名称	俗 称	温 度	油面情况	原料下锅后的反应
温油锅	三四成熟	90 ~ 130	无青烟、无响声，油面较平静	原料周围出现少量气泡
热油锅	五六成熟	130 ~ 170	微有青烟，油从四周向中间翻动	原料周围出现大量气泡
旺油锅	七八成熟	170 ~ 230	有青烟、用手勺搅时有响声	原料周围出现大量气泡并有轻微爆炸声

【走红】走红就是将原料投入各种有色调味汁中加热，使原料上色，以增加菜肴的色泽。

走红的方法有两种：一种是把经过焯水、走油的原料，放入酱油、香油、黄酒、糖和水等调料，用小火加热至原料色泽红润，即以水为介质的走红方法。另一种是在原料表面涂上有色的或加热后有色的调料，如甜面酱、酱油、饴糖、糖浆、蜂蜜、酒酿露等，经过煎或炸之后上色。采用涂抹色料的方法。

上浆、挂糊

上浆和挂糊就是在经过刀工处理的原料上挂上一层粘性的糊浆，就像着衣服一样，所以也叫“着衣”。挂糊是先用淀粉和水或蛋液调制成粘状的糊，再把原料放在糊内拖过，糊比浆厚，上浆是把淀粉、蛋清及一些调味品（料酒、盐）直接加在原料上一起调拌，浆比糊薄，除上浆、挂糊外，还有拍粉的方法。所谓拍粉，就是在经过调味的原料表面均匀地拍上一层干面粉或淀粉。原料拍粉后过油炸，可以保持原来的形状，达到表面脆硬而体积不缩小的目的。

浆和糊的原料及种类

浆和糊的原料基本是相同的，其区别是稠稀程度不同，稠的叫糊，稀的叫浆。制作糊、浆常用的原料有蛋类、淀粉（菱角粉、绿豆粉、地瓜粉、玉米粉等）、面粉、米粉、发酵粉（简称发粉）、小苏打、面包渣等，糊和浆的种类大致分为如下几种：

1. 蛋清糊 蛋清糊是由蛋清、少量淀粉、盐调成的。
2. 蛋泡糊（高丽糊、雪花糊） 蛋泡糊主要由纯蛋清组成，有时加少量的干淀粉。它是将蛋清倒入盘中，用筷子或打蛋器顺一个方向搅打成雪花状的糊，使筷子垂直插进去不倒时为好，尔后再撒上少许的干淀粉搅匀即成。
3. 水粉糊（干粉糊） 水粉糊主要原料是淀粉和水。
4. 全蛋糊（蛋粉糊） 全蛋糊是由蛋液（清、黄都用）、淀粉或面粉加上盐和水组成。
5. 发粉糊（松糊） 是由发酵粉、水、面粉调成。这种糊有涨发性。面粉、清水、发酵粉配料比例为 7：9：0.35。
6. 苏打糊（酥糊） 是由蛋清 30 克，淀粉 300 克，小苏打 7 克，水 150 毫升和少许精盐、白糖、味精、香油等组成。
7. 拍粉拖蛋糊 拍粉拖蛋糊由于粉（面粉或淀粉）、全蛋糊（多用面粉和鸡蛋调成）结合而成，有时要配上面包渣（馒头渣）。这种糊的使用是先将原料在干粉中蘸一下，再下入全蛋糊或纯蛋液中拖一下即可下锅。所以叫拍粉拖蛋糊。有的菜肴还要在拖上蛋液后再在表面粘上面包渣，尔后才下锅煎炸。
8. 干粉糊（滚袍糊） 主要是由于面粉或干淀粉制成。

勾 芡

在菜肴即将出锅时，将提前调好的水淀粉淋入锅中，使菜里的汤汁达到一定的稠度，这就叫做勾芡，也有些地方称之为着芡、着腻、勾汁、拢芡等。

调 味

所谓调味，就是调和滋味。具体他说，就是利用各种味品和调味手段影响菜肴原料，使菜肴具有一定的口味。

【味的种类】味是某种物质刺激味蕾所引起的感觉，也就是滋味，味可分为两类：一类是自然存在的单一味，也叫基本味；一类是由两种或两种以上单一味复合而成的复合味。1·基本味 基本味能够独立存在，不需要复制就可直接使用。基本味分为 7 种，即咸、甜、酸、辣、苦、鲜、香。咸味 咸味是百味之首，基本味中的基本味。呈咸味的调味品主要有盐、酱油、大酱等。

甜味 甜味在调味中的作用仅次于咸味，尤其在我国南方，它也是菜肴的一种主要滋味。呈甜味的调味品主要有白糖、红糖、冰糖和蜂蜜等。

酸味 在烹调中也很重要，是很多菜肴所不可缺少的味道。呈酸味的调

料主要有红醋、白醋、熏醋、酸梅、番茄酱、山楂酱等。

辣味 辣味具有强烈的刺激性和独特的芳香，并有除腥解腻等作用。呈辣味的调料主要是辣椒、生姜、大蒜、大葱、胡椒、芥末、咖喱粉等。

苦味 苦味一般不为人们所喜爱，但它可使菜肴清香爽口，表现出独特风格。呈苦味的调料有陈皮、杏仁、柚皮等。**鲜味** 鲜味可使菜肴鲜美可口。其来源主要是原料本身所含有的氨基酸等物质。呈鲜味的调味品有味精、鲜汤等。**香味** 香味是嗅觉器官对食物的感觉。应用在烹调中的香味是复杂多样的。香味的主要作用是刺激食欲，去腥解腻。可以形成香味的调味品有酒、葱、姜、蒜、香菜、桂皮、茴香、花椒、五香粉、酒糟、香油、油脂等。

2. **复合味** 复合味由几种单一味结合而成。目前多数菜肴都呈现复合味，是比较舒适的味。复合味可分为以下几种：**酸粗味** 由酸味和甜味结合而成。可用糖、醋合成。**甜咸味** 由甜味和咸味合成，其调味品有甜面酱等。

鲜咸味 有鲜虾酱、虾子酱油、鲜虾露、鱼露等合成。**咸辣味** 呈咸辣味调味品有辣椒油、辣酱、辣酱油等。**鱼香味** 由甜、酸、辣、香、咸诸味合成的特殊味道。**麻辣味** 由花椒的麻味和辣椒的辣味合成。

怪味 由甜、酸、麻、辣、咸、香等多味构成的综合味。

调味品加工

调基本味使用单味调味品，调复合味用复合调味品，呈复合味的调味品一般要经过加工复制备用。

1. **花椒油** 花椒油是用花椒和植物油制成。做法是：将适量的油倒入锅里（最好是熟油），加上一些花椒，上火烧至呈紫黑色时，将花椒捞出即成，多用于炆菜。

2. **葱椒油** 将熟植物油放入锅中，放上花椒和大葱，炸至葱呈金黄色时过滤即成。此油有葱和花椒油的香味，用于拌制凉菜和泡菜。

3. **辣椒油** 是用辣椒和植物油装成的。有鲜红的颜色，辣香可口，是烹制辣味菜肴的“明油”，其制法是将干辣椒去蒂洗净，剁成碎末，倒入旺油锅中，加上适量盐，炸出香味即成。4. **咖喱油** 咖喱油也是拌菜的复合调味品。它是按 750 克咖喱粉，500 毫升花生油，250 克葱末，250 克姜末，125 克蒜泥和 250 克香叶、适量胡椒粉、干椒粉，上火炒制而成。5. **香糟卤** 香糟卤是制作糟熘菜肴的调料。它是将干糟放入黄酒中浸泡，然后上屉蒸化。过滤后加上糖、盐、味精、鲜汤、桂花拌匀而成。

6. **花椒水** 花椒水是炒菜、拌馅和腌制菜肴的调味品，既可得到花椒的香味，又会吃到花椒的麻味。其制法是：将花椒放入盛器中，像沏茶一样冲上开水，加盖焖一会儿。待花椒沉底后即可使用。

7. **葱姜汁** 是制作高档菜肴的调味品，使用后只有葱姜味而不见葱姜料。做法是：将大葱和生姜拍酥，用辱水泡上（水不宜多），焖一段时间后捞出葱姜，用纱布包上，挤出汁即可。8. **椒盐** 用花椒和盐制成，味香咸。用料：花椒 500 克，盐 1.5 公斤。加工方法有两种：

用细盐加工 先将花椒的梗和籽去掉，放入锅中炒至焦黄色时取出研成细末；细盐放入锅中炒到盐内水分蒸发干，能够粒粒分开时取出；将花椒末同细盐一起拌匀即成。

用粗盐加工 先将粗盐下锅炒至水分蒸发干时，投入花椒同炒，炒至花椒呈焦黄色时，取出研成细末即可。

炒勺的颠翻、晃动等一系列操作技巧，就是勺工。

【握勺方式】一般都是用左手握炒勺，右手持手勺。炒勺的握法是：手心朝右上方贴住炒勺柄，手掌掌面与水平面约成 140 度左右的夹角，拇指放在炒勺柄上面，然后握住勺柄。

【用勺方法】可分为晃勺、翻勺、出勺 3 种。

1. 晃勺 晃勺就是晃动炒勺，使炒勺里的菜肴能转动起来，达到受热均匀、成熟一致的目的。

2. 翻勺 也叫颠勺，是勺工中最重要的动作。翻勺可使勺中的菜肴原料翻滚，使菜肴成熟程度一致。口味和芡汁均匀。

3. 出勺 出勺就是将烹装好的菜肴从炒勺中取出来。

热菜烹调法

可分为炸、炒、熘、爆、炖、焖、煨、烧、扒、煮、氽、烩、煎、贴、蒸、烤、涮、熬、拔丝、蜜汁、瓢（酿）、焗、烹等 24 种。

【炸】是将加工好食物原料投入油锅制熟的烹调方法。

可分为清炸、干炸、软炸、酥炸、卷包炸、托炸和脆炸等。1. 清炸 原料不经过拍粉、挂糊或上浆，用调料拌渍之后，投入油锅，旺火炸熟的方法叫清炸。

2. 干炸 将原料用调味品腌渍入味，再挂上干粉糊（或其它糊），然后下油锅炸熟，这种方法叫干炸。

3. 软炸 将质嫩而形小的原料用调料拌匀，再挂上蛋清糊，然后投入油锅中炸熟，这种方法叫软炸。

4. 酥炸 将煮熟或蒸熟的原料，外面挂上全蛋糊（也有不挂糊的），过油炸熟叫酥炸。

5. 脆炸 将带皮的原料（如整鸡、整鸭）先用沸水浸烫，使外皮绷紧，并在表面上挂一层饴糖，经吹干后投入热油锅，炸至深黄色后，将锅离火，在油内浸熟。

6. 卷包炸 将加工成片、条或茸的鲜嫩无骨原料加调料拌和后，包上其它原料做成的皮，拖蛋粉糊，入油锅炸熟。

【炒】炒是将加工成丁、丝、条、片等小型的原料，放入有底油的锅里，用旺火快速翻拌而熟的一种烹调方法。炒的方法有生炒（煸炒）、熟炒、滑炒、干炒、抓炒、爆炒等。

1. 生炒（煸炒）将加工成薄片、丝、条或丁的原料直接下入有底油的锅中，翻炒至七八成熟时加上调料，炒熟出锅。

2. 熟炒 将已制熟或半熟的主料，放入锅内旺火略炒。

3. 滑炒 将原料上浆后过油滑出（或叫划出），再用少量油在旺火上急炒，最后浇上对好的芡汁，炒熟后出锅。

4. 干炒 用少量油把原料内部水分炒干，再加入调料。

5. 抓炒 主料抓糊（蛋清糊或水粉糊）经温油滑过，炒勺放底油，用葱、姜、蒜炝锅下入主料，倒入芡汁颠翻出勺。

6. 爆炒 是极快速的炒。常将主料剞上花刀，先用沸水焯，再用油炸，然后烹汁爆炒。也有将主料上浆后用烈油爆炒再烹汁出锅。

【熘】熘是先将原料用炸（或煮、蒸、滑油、焯水）的方法加工成熟品（或基本熟），然后将调好的芡汁浇在原料勺的烹调方法。另一种做法是在锅里调好芡汁加热，投入原料。熘菜主要有焦熘、滑熘和软熘三种。此外还

有糟熘、醋熘。

1. 焦熘 又叫脆熘或炸熘。是将加工成形的原料调味挂糊或拍干粉，投入油锅炸成外焦里嫩，沥净油分，浇上芡汁。

2. 滑熘 先将原料上浆过油滑出，投入炒好的芡汁锅内颠翻，这种方法叫滑熘。

3. 软熘 用经过蒸熟或煮（氽）熟的原料加入调料，投入制好的芡汁的方法叫软熘。

【爆】爆就是将烫或炸过的断生原料，用旺火热油爆炒，然后下入配料，烹入芡汁。爆的方法比较多，有油爆、酱爆、葱爆、宫爆、汤（水）爆等。

1. 油爆 将原料上浆，过油滑出。另起油锅，待油热投入原料，再浇上先对好的无色调味汁，颠翻几下出锅。

2. 酱爆 酱爆和油爆的操作过程基本相同，不同的是酱爆所用的调味品主要是面酱。做法有两种：一种是主料上浆滑油后再用面酱、黄酱爆炒；另一种是将熟的主料用油煸炒后再加酱爆炒。

3. 宫爆 宫爆与酱爆大致相同，只是配料要加花生仁，调料将面酱改为辣椒，口味咸、香、辣、嫩、甜。

4. 葱爆 主料过油后与较大葱段一起爆的烹调方法。

【烹】烹是将小形原料（经挂糊后）用旺火热油炸成黄色，沥净油，烹入对好的调料的烹调方法。

【炖】炖是介于蒸和煨之间的一种烹调方法。炖菜的方法大致可分为隔水炖和不隔水炖两种。

1. 隔水炖 将原料放入盛器中，隔水加热，使原料成熟。2. 不隔水炖 将原料洗净成形之后，放入锅中（最好是陶制器皿），加上调料汤汁，尔后直接放在火上炖至熟烂。

【焖】焖是将经过炸、煎、煸、炒的原料，加上酱油、糖等调味品和适量的汤汁，用旺火烧开后，再用慢火长时间加热成熟，用原汤勾薄芡的烹调方法。

【煨】煨是将经过炸、煎、煸、炒的原料，放入陶制锅中，加上调料和足量的汤汁，用旺火烧开，再用小火长时间炖煮至熟烂的烹调方法。

【烧】烧是将经过炸、煎、炒或余煮的原料，加适量汤汁和调料，用旺火烧开，再用中火烧透入味，最后用旺火勾芡。

烧的方法有3种，即红烧、白烧和干烧。红烧和白烧的区别主要在于前者用有色调味品，制出的菜肴呈红色；白烧用无色调味品，制出的菜肴呈白色或无色。干烧和红烧、白烧有明显区别，主要是汤汁不勾芡，到烧干为止，且口味必须带辣。

【扒】扒是将经过初步熟处理的原料，整齐地放入锅中，加汤汁和调味品，用旺火烧开，中小火烧透入味，旺火收汁。

【煮】煮是将原料置于大量的汤汁或清水中，先用旺火煮，再用中、小火煮熟。

【氽】氽是将原料下入沸水锅中，一滚即熟的烹调方法。

【烩】烩是将加工成片、丁、丝、条、粒等的多种原料一起用旺火加热制成半汤半菜的烹调方法。

【煎】是将锅底加少许油，用小火将原料煎熟。煎可分为干煎、煎烹、煎焖、煎蒸和煎烧等。

1.干煎 是将加工成片或饼形的原料经调味、挂糊或拍粉后下锅煎熟的方法。

2.煎烹 是先煎后烹，操作过程与干煎一样，煎熟后在旺火热锅中用液状调味汁烹之。

3.煎焖 是将煎过的原料放入锅内，加入调料和适量的汤，以小火慢焖，汤计量与主料相平，待汁将收尽即成。

4.煎蒸 是先将主料煎后，加辅料、调料上屉蒸熟。

5.煎烧 又称南煎，因南方多用此法。先将主料剥茸，加入调料、鸡蛋、湿淀粉搅匀上劲，挤成丸子，煎成圆饼形，尔后投入汤及调料、酥料，烧制酥烂。

【贴】贴与煎基本相同，其区别是贴只煎一面。

【煎】是锅内放少量油，用小火将已挂糊的原料煎成两面金黄色，再加入调料和少许汤汁，用小火煨制，收干汤汁。

【蒸】蒸是用蒸汽加热，使经过调味的原料成熟。

【烤】经过腌渍或初步熟处理的原料，放在以柴、炭、煤、煤气为燃料的烤炉或远红外线烤炉内，利用辐射热把原料制熟，这种方法叫烤。烤制食品的方法可分为暗炉烤和明炉烤。

1.暗炉烤 所谓暗炉烤，就是将原料置于密闭的炉膛中，将原料加工制熟。

2.明炉烤 明炉一般是敞口的，上面置有铁架（或其它工具）。烤时需将原料用铁叉叉好，或放在烤盘（炙子）上，再架在铁架上反复烤制。

【涮】涮是用火锅将水烧沸，把切成薄片的主料放入沸水中涮片刻，捞出蘸上调味品食用。

【熬】熬是用调料炆锅，下主料，加汤汁，用中火制熟的一种慢火烹调方法。

【拔丝】拔丝又叫拉丝，就是将原料过油后滚上糖浆。

【蜜汁】蜜汁，是用白糖、蜂蜜和水同主料放在一起，用小火或中火熬至糖汁浓稠、原料酥软甜香的烹调方法。

【瓢】瓢又称酿，是将配料制成馅瓢装入掏空的主料中，然后进行煎烧或扒熟的烹调方法。

【盐焗】盐焗是将原料经调味品煨制之后，晾干用薄纸包裹埋入灼热的盐粒中使之成熟的一种特殊烹调方法。

凉菜烹调法

凉菜是指热制凉吃或冷制冷吃的菜肴。

凉菜的烹调方法有炆、拌、腌、卤、冻、酥、熏、酱、卷、腊、挂霜、灌等 12 种。

【炆】炆是将加工成丁、丝、片等的小型原料过开水烫制，再浇上花椒油或辣椒油、葱椒油等其它调料拌匀。

【拌】拌是将经过消毒的生料或熟料加工成丁、丝、片、块等形状，加上调味品拌匀。

【腌】腌是将原料浸泡在卤汁中或用调味品涂抹拌和，以排除原料中的部分水分，使原料慢慢入味。

腌的方法较多，常用的腌法有盐腌、醉腌、糟腌等。

1.盐腌 它是将原料用盐擦抹或放入盐水中浸渍。

2.醉腌 醉腌是以酒和盐作为主要调料的腌制方法。

3.糟腌 是以盐和香糟卤作为主要调料的腌制方法。

【卤】卤是将原料放在配好的卤汁中椎，以增加食物的香味和色泽的熟制方法。

1.红卤 红卤制出的菜肴为红色，主要是在卤汁中加入有色调料制成。

越料 清水（烧开）5升，好酱油1升，料酒500毫升，冰糖750克，精盐100克，大小茴香少许，甘草15克，桂皮少许，山楂75克，花椒25克，丁香25克，姜少许。

制法 用小布袋一只，把大小茴香、甘草、桂皮、丁香、山楂、姜、花椒等香料装入袋里，扎上口，放入沸水中；再加进酱油、料酒、盐、糖等，用温火煮1小时，煮出香味即成。

2.白卤 白卤制出的菜肴为白色，主要是用无色的调料制成。其制品颜色比较素雅，看上去比较清爽。

原料清水（烧开）5升，精盐200克，大小茴香和桂皮少许，山楂50克，甘草50克，沙姜25克，花椒25克。

制法与红卤的制法相同。

制成的卤水，保存的时间越长，其香味越浓。这种长期保存、反复使用的卤汁就叫做“老卤”。

保存卤汁应该注意的是：不要用手接触卤汁，在存放过程中不能加进生汤、生水及其它生料，防止细菌污染；卤新料时要撇出血沫，卤后要撇油；要经常清理卤汁，尤其是里边的葱、姜，每次用完后必须捞出；要经常加热，即将它上火煮开，以杀死里边的细菌，防止酸败，一般在夏季需要2—3天加一次热，在冬季7天加一次热，春秋季节则可酌情加热；卤汁要放在通风、低温处加盖保存。

【冻】冻是烹制成熟的菜肴原料，在原汤中加上含胶质蛋白的食物原料（如猪皮、琼脂等）同煮，使菜肴晾凉后冻结。

【酥】酥菜是将原料用油炸酥或投入汤内，加醋等调料，用小火焖至骨酥肉烂。

【熏】是利用熏料受热产生的烟气将烹调原料制熟、上色或入味。熏料一般用木屑（松、柏）、茶叶、甘蔗皮、糖等。

熏菜分两种：一是生熏，即将生的原料熏熟；另一种为熟熏，即将经过卤、炸、烧、蒸等方法制熟的原料熏制一遍，使其上色，并增味。

【酱】酱是将经过刮、洗、烫、煮的原料下入酱汤中，用旺火烧开，再用慢火焖熟。

【卷】卷是将馅料用薄而大的片形皮料卷起来成圆筒或其它形状，尔后再蒸熟或焖煮熟。

【腊】腊是我国南方保存肉类食物原料的一种加工方法。一般是将原料先用精盐、硝水腌制，再进行烘烤或者烟熏，最后置于通风处吹干。

【挂霜】挂霜就是将制熟的原料在表面挂上一层糖浆，其特点是白色，犹如深秋早晨地面上所盖的一层霜，宜于凉食，松脆香甜。如蛋酥丸子。

【灌】灌是将原料经调味后灌入筒状的皮料中，尔后经过蒸或煮使原料成为一定形状的熟食品。

烹调用具

【刀】刀是烹调中原料加工的主要用具。大致可分为片刀、切刀、砍刀、

尖刀、前切后砍刀、烤鸭刀、羊肉片刀、馅刀、剪刀、镊子刀、刮刀、刻刀等。

- 1.片刀 专门用于切肉片、肉丝等，分量轻，刀口锋。
- 2.切刀 既可切块、片、丁、丝、条，又能切夹带碎骨或质地稍硬原料。
- 3.砍刀 刀身比切刀稍长而厚，呈拱形，用来砍骨和质地坚硬原料。
- 4.尖刀 前尖后宽，呈三角形，用于剖鱼、剔骨等。
5. 前切后砍刀兼顾切刀和砍刀用途。
- 6.烤鸭刀 形状和片刀相似。专用于烤鸭肉。
- 7.羊肉片刀中部呈弓形，切涮羊肉专用刀。
- 8.馅刀 刀薄、较长，剁菜用。
- 9.镊子刀 前半部是刀，呈三角形，后半部是镊子（刀柄部分），用于小料加工、镊毛等。
- 10.刮刀 用于刮鱼鳞等。
- 11.刻刀用于食品雕刻。
- 12.礞刀 用来擦条或丝。
- 13.剪刀 用于整理鱼虾等原料。

【刀的保养】1.保持刀面干净，每次用后擦净。长时间不用在表面涂上食物油，防止生锈，不用时应放入刀架。

2.保持刀口锋利。不同用途的刀不能混用。

3.掌握正确磨刀法。新刀开刃，先用粗磨石，再用细磨石，开过刃的只能用细磨石磨。将磨石放稳，前面略低，右手握刀柄，左手按刀面前端，刀口向外，在磨石上洒上水，将刀面和磨石面保持一定角度，过磨边滴水，要有重点地磨刀尖、刀根、刀腰，并不时地倒手翻面，这样反复磨到刀刃部较薄，看不到白线时即好。

【菜墩使用与保养】菜墩又叫剁墩，是对原料刀工时的衬垫工具。常用橄榄树、银杏树（白果树）、榆树、柳树制作。新墩使用前应用盐卤浸泡一段时间或经常往上面洒点盐水，使其木质收缩而结实耐用。使用中应经常转动位置，以便菜墩表面保持平整。每次用完，应将墩面刮、擦净，用干净布罩上，切忌被阳光曝晒，以防炸裂。

【灶台用具】灶台用具主要有锅具、勺具和其它用具。

1.锅具 指用来蒸煮面食、烹制菜肴的各种锅。从其原料性质上可分为铸铁锅、铝锅、砂锅、铜锅等。从用途上可分为煮锅、蒸锅、炒锅、炖锅、冷锅、火锅等。

2.勺具是熟制菜肴中常用工具，主要有炒勺（又叫炒瓢）、手勺（勺子）、漏勺等。

3.其它用具有箴篱、网筛、叉子、铁筷子、手铲、调料盒等。

中国地方传统风味食品

北京风味

都一处烧麦

【原料】富强粉 500 克，沸水 200 毫升，瘦猪肉 500 克，虾仁 100 克，海参 50 克，兰片 100 克，酱油 50 毫升，姜 10 克，芝麻油 75 毫升，料酒 25 毫升，味精 5 克，盐 5 克。

【制法】1. 把面粉倒在铝盆内，加入沸水 200 毫升（冬季加水量稍多些，夏季稍少些），用擀面杖搅匀，揉成面团。上案子，稍晾揉成长条，揪剂子 40 个。

2. 把剂子逐个按扁，刷上少许权生油，以保证剂子不裂、不粘、外表光滑。案子上撒满干面（铺面，上展蒸熟的干面粉）。用走槌先把剂子擀成扁圆片，再用左手按住走槌一端，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 10 厘米左右。

3. 把 500 克肉剁成肉末，海参切小丁，虾仁、兰片剁细丁，姜剁成肉末，加入酱油、料酒，盐对入凉水 200 毫升左右（匀成 3 次对入），充分搅拌均匀，搅时用筷子向一个方向搅转，不可乱搅，以保证馅鲜嫩、上劲。把 3 次对入的水都搅进去，馅变稠糊时，加进芝麻油继续搅打，搅匀为止。

4. 左手托住烧麦皮，右手拿尺板拨入 25 克馅，拨在正中间。用左手五个手指向上一拢，拢成如小石榴状，开花张嘴，露出一点馅心。

5. 笼屉内铺展布，布上刷少许油，摆入烧麦，稍有间隔，盖严，用旺火蒸 7 分钟左右即成。

都一处烧麦早年一说为“梢麦”，取其状如麦梢之意。烧麦馅心可随意变化。如猪肉大葱、猪肉韭菜、猪肉白菜等，肉与菜各半，咸淡口味比煮货要稍轻。高级一些的馅心按季节时令选配，但都用猪肉。烧麦辱吃佐蒜泥、醋、就小米粥。

1738 年除夕夜，乾隆皇帝微服私访到正阳门外大街，店铺多已关门，唯见一处灯火辉煌，即去便餐小酌，兴之所致，回宫后即书匾一块，赐名“都一处”差人送去，自此，都一处大名远扬，其风味烧麦也几乎尽人皆知。

【原料】生猪肉 20 公斤，淀粉 2.5 公斤，花椒面 150 克，葱 2 公斤，姜 1 公斤，砂仁面 100 克，精盐 1 公斤，香油 800 毫升，另用尿泡皮 50 个。

【制法】先将猪肉去皮，切成小碎片，与淀粉等各种配料一起搅拌均匀。另外，把猪尿泡皮的里外洗净，再将已拌好的肉馅灌入尿泡皮内（或圆球形），扎口放入锅中，用清水煮沸 2 个半小时。煮后捞出放进熏屉内，用锯末熏制 5~10 分钟，再置于通风阴凉处晾 1 个小时，即为成品。

炒 肝

【原料】（制 10 碗）猪肠（包括肥肠、肠皮）3.75 公斤，猪肝 500 克，猪骨汤 5 升，熟猪油 50 毫升，干淀粉 750 克，精盐 150 克，黄酱 37 克，酱油 500 毫升，味精 10 克，醋 75 毫升，蒜 125 克，大料 7.5 克，姜末 7.5 克，明矾末 5 克。

【制法】1. 先将猪肠泡入凉水中，洗去肠壁上的粘液，再将肠翻原状，放在盆里，加入精盐 50 克，醋 50 毫升，明矾 2.5 克，用手反复揉搓，而后用凉水洗净，放入沸水锅里烫一下取出。再用 25 克盐，25 毫升醋，2.5 克明矾末揉搓，最后反复用凉水冲洗干净。

2.把洗净的猪肠盘成若干捆，分别用绳扎好。将肠从一处剪断（便于煮时使肠控油流出），放入凉水锅内，置旺火上煮2小时，用筷子能将肠壁扎透时，撇去浮油。将肠捞出放入凉水，洗去外皮上的油，再切成1.5厘米长的小段（肠皮要切成2.5厘米的段）待用。

3.将猪肝洗净，切成3.5厘米长的菱形片。蒜去皮洗净，砸成蒜泥。将猪油倒入炒锅，用旺火烧热，下入大料炸出香味，再依次放入黄酱、姜末、酱油100毫升和1/2的蒜泥。蒜泥炒熟成稀糊状，即成为熟蒜泥待用。

4.最后把猪骨汤（或清水）倒入锅中，放入切好的猪肠。待煮沸后，撇去浮油，再放入切好的猪肝及剩余的酱油和熟蒜泥、生蒜泥、精盐搅匀，汤再次沸后（不要久煮）立即用准备好的淀粉汁（750克淀粉加凉水1.75升调稀）勾成芡汁，倒进锅内，撒上味精搅匀即成。

【特点】 肠肥肝香，味厚不腻，汤汁酱红、晶明油亮。宜于与包子或火烧同吃。

早在一百多年前，清道光年间，北京就有了专门经营炒肝的店铺。最早的一家要算前门外鲜鱼口内的“会仙居”了。另外还有“天兴居”，也有六七十年的历史。这两家炒肝最为有名。后来两店合并仍沿用了“天兴居炒肝店”的名称。在清朝中，炒肝里不仅有猪肝和肥肠，还有心和肺。过去一般都不用淀粉勾芡，大约在六十年前才改为勾芡，并免去了心和肺，只选鱼肝尖和肥肠，加上蒜、酱等多种调料制成。

苏造肉

【原料】（制5碗）猪肉（前腿部分）250克，猪内脏（心、肝、肚、肥肠）250克，醋10毫升，明矾0.5克，老汤750毫升，精盐5克，苏造汤500毫升。

【制法】1.将猪肉洗净，切成12厘米见方的块，猪心、猪肝分别用凉水浸泡4小时，捞出洗净。猪肚、猪肠撕掉附着的白油，将里面翻过来，剖开肚管，用精盐、醋、矾反复揉洗，再用水冲净。猪肺要在气管处灌水洗净。

2.将加工好的猪肉和内脏一起放在凉水锅里（水要漫过肉和内脏）旺火煮沸后，转用微火煮1小时（其中肺、肚要煮得久些），到6~7成熟捞出。

3.将煮过的猪肉和内脏再放入老汤（汤要漫过肉和内脏）锅里煮，要扣一个竹算子，压上重物。约煮半小时，当肉和内脏全部上色后捞出，即成苏造肉。

4.在空锅内放一个大竹算子，上面再铺上一层猪骨头（以使汤味更加浓厚），然后倒入苏造汤，用旺火烧沸后，改为微火，放入猪肉和内脏（汤要漫内脏大半），偎2~3小时即可。

5.苏造肉煨好后，原锅仍置火上保温，现吃现取，吃多少取多少，再把凉火烧整个放入苏造汤中煮热。吃时，将火烧切成1.2厘米见方的块，内脏切成小段（块），放在火烧上面，一齐放入漏勺内，浸入原汤中，反复热烫几次，然后，放入碗中，再盛满热汤，趁热食用。

【特点】 肉质酥软醇香，汤汁浓厚。

苏造肉原是清宫里的一种普通菜，在北京民间已流传了近百年。传说是由一姓苏的厨师所创造的，故名“苏造肉”。在清朝，制苏造肉的每天清晨在东华门外设摊，专为进入升平署的官员制作早点，故名南府苏造肉。此小吃选料精致，烹制讲究，加以用9种药料分季配方，使慢火煨炖而成，不仅味美可口，且有开胃健脾之效。

白糖蒜

【原料】鲜蒜头 40 公斤，桂花 250 克，白糖 16.5 公斤，高醋 500 毫升，精盐 2.5 公斤。

【制法】选择颗粒均匀的大蒜头，先剥去两层嫩皮，切去根须，留 6 毫米叶茎，再用清水浸泡 7 天，换水 3 次。第一次泡 3 天，使蒜头在缸内排出浊味及辣性，然后每隔一天换水一次。在第三次换水时，为使糖蒜纯洁，可以放进一块冰（大小不拘），降低水温，以加速排出蒜头里所含残余的辛辣味道。泡好后捞出，沥去水分，加精盐 1.9 公斤，腌制一天。每隔 12 小时翻缸一次，然后出缸晾晒 6 小时，晒到用手紧握蒜头后不会滴水为宜，再放到阴凉通风的地方，勤倒勤翻，使它冷却，即可进行装坛糖制。

每坛装蒜头 40 公斤，先加入白糖 16.5 公斤，桂花 250 克，再倒入事先煎好的汤汁 9 升（清水 8 升，高醋 500 毫升，盐 600 克）。装好后，用芭蕉叶（或荷叶）一张，油布和白布各一块，将坛口封好扎紧。平放在阴凉的地方，勿使受热，每天旋滚一次，使糖溶化。每隔一天，放气一次，每次打开封口 6 小时，主要作用是换进新鲜空气，排出辣浊味道。但要注意，不要让灰尘侵入，以致影响成品的色泽，经 40 天后，即可食用。

【特点】脆甜，带有桂花香味，能解腥杀菌，促进食欲。

豌豆黄

【原料】（制 20 块）白豌豆 500 克，白糖 350 克，碱面 1 克。

【制法】1. 将豌豆磨成碎豆瓣，簸去皮，用水洗净。将铝锅（或铜锅，不宜用铁锅，因为豌豆遇铁器易变黑色）放在旺火上，倒入凉水 1.5 升烧沸，放入碱面和碎豆瓣，再烧沸后，改用微水煮 2 小时（碎豆瓣在锅中刚煮沸时，须将浮沫撇净，做出的豌豆黄颜色才美观。最好不用勺搅动，以免豆沙沉底易糊）。当碎豆瓣煮成稀粥状时，下入白糖搅匀，将锅端下。取瓷盆 1 个，上面翻扣 1 个马尾罗，逐次将豆瓣和汤舀在罗内，用竹板刮擦，豌豆泥过罗待用。

2. 把豆泥倒入铝锅内，在旺火上用木板不断地搅炒，勿使糊锅。炒时要注意掌握火候，不要炒得太嫩（水份过多），否则凝固后切不成块；炒得太老（水分过少），凝固后又会裂纹。所以必须随时用板捞起试验，如豆泥往下流得很慢，流下的豆沙形成一堆，逐渐地与锅中的豆泥配合（俗称“堆丝”），即可起锅。

3. 将炒好的豆泥倒在白铁模子（36 厘米长、16.5 厘米宽、2·3 厘米高）内摊平，用干净的白纸盖在上面，以免凝结表面结皮裂口，并保持清洁。然后，放在通风处晾 5~6 小时，再放入冰箱内凝结后即为豌豆黄。吃时揭去白纸，将豌豆黄扣在案板上，切成小方块，摆入盘中即成。

【特点】颜色浅黄，细腻纯净，香甜凉爽，入口即化。

传说有一年夏天，慈禧太后正静坐闭目养神，忽闻宫墙外有人打铜锣叫卖豌豆黄和芸豆卷，慈禧觉得新鲜，便传将那人叫进来，她尝了两样小吃，觉得非常可口，便将那人留在宫中、从此这两种民间小吃便成为清宫御食品，制法也臻精细。

小窝头

【原料】（制，100 个）细玉米面 400 克，黄豆面 100 克，白

2. 在捏窝头前，右手先蘸一点凉水，擦在左手心上，以免捏时粘手。然后取 1 个面剂放在左手心里，用右手手指揉捻几下，将风干的表皮揉软，再用

两手捏成圆球形状，仍放在左手心里。

3. 右手食指蘸凉水，在圆球中间钻 1 小洞，边钻边转动手指，左手拇指根及中指同时协同捏拢。这样，洞口由小渐大，由浅到深，并将窝头端捏成尖形，直到面团厚度只有 3 毫米多，且内壁外表均匀光滑时，便制成小窝头。然后上笼用旺火蒸 10 分钟即成。

【特点】 颜色鲜黄，形状别致，制作精巧，细腻甜香。

传说清光绪庚子年八国联军侵占北京时，慈禧离京去西安，途中饥饿难忍，京郊有个人给她窝头，吃时甚觉甘美。后来慈禧回到北京，她命御膳房做窝头吃。御膳房不敢违背，又不敢做老百姓吃的那一种窝头，于是精心制成了小糖窝头，后遂成为慈禧斋戒时吃的一种甜食，流传到民间已有八十年的历史。现在北京北海公园内仿膳饭庄制作的小窝头最为有名。

腰子饼

【原料】（制 40 个）去皮猪肉（肥瘦各半）500 克，大白萝卜 1 公斤（或韭菜 500 克），精面粉 1 公斤，葱末 10 克，姜末 5 克，酱油 100 毫升，味精 5 克，精盐 10 克，芝麻油 50 毫升，花生油 1 升（约耗 200 毫升）。

【制法】 1. 将猪肉剁成肉末，连同葱末，姜末、酱油、味精和精盐（5 克）一起放在盆内，逐次加入凉水 150 毫升，用筷子顺着一个方向不停地搅打，直到肉和水融合一起时，再加入芝麻油拌匀，即成肉馅。

2. 萝卜洗净去皮，擦成 5 厘米长的细丝，挤去水分（可出净萝卜丝 800 克）。

3. 将面粉放在盆中，加入精盐 5 克，用凉水 450 毫升，冬季用温水 500 毫升和成面团，并反复按揉，直到面团光滑润时，盖上湿布饧 30 分钟。然后，将面团放在案板上搓成直径约 3 厘米的圆条，揪成 40 个面剂（每个约重 35 克），再逐个搓成 6.5 厘米长的小条码好，刷上花生油 5 毫升，以免面剂皱皮，盖上湿布再饧 30 分钟。

4. 案板上抹花生油 5 毫升，取一个搓好的小条放在上面按扁，擀成横长 13 厘米、竖宽 10 厘米的面皮。再将面皮两端分别向左右方抻一抻，使其长宽达到 50 厘米、中宽 8 厘米、右端宽 10 厘米许，在面皮右端先放上萝卜丝 10 克，要竖着放，长 10 厘米、宽度 3.3 厘米，再放上肉馅 150 克，以萝卜丝比齐，肉馅上面再放上萝卜丝 10 克。然后，将右端两边的面皮掀起盖在馅上，再把近头处的面皮抻长也盖在馅上，把馅包往，随即由右向左按 10 厘米的距离折卷 4 次，成为长椭圆形的腰子饼。

5. 饼铛内倒入花生油，在微火上烧到四五成热（即油刚冒起白泡的程度），始终保持这个温度，逐个放入包卷好的腰子饼，使腰子饼浸在油里，既烙又煎，约 5 分钟后，将腰子饼翻个身（但注意不要把皮翻破流汤），再烙煎 4～5 分钟即熟。

【特点】此饼在制法上烙、煎并用，颜色金黄，外焦里嫩，香鲜不腻，因成品形如猪腰子故名。

豌豆包（豆尔馒首）

【原料】 面粉 1 公斤，面肥 150 克，豌豆 500 克，白糖 250 克，糖桂花、碱面各少许，红食色少许。

【制法】 1. 将豌豆去皮洗净，用沙锅煮成泥，加入白糖和糖桂花搅匀，晾凉即成豆馅。

2. 将豌豆加水调匀，逐渐对入 75 克面粉，和好后盖上湿布，待面团发时

加入少许碱面揉匀。

3.案板上撒少许面粉，将面团放在上面。用双手将面团搓成长条。用手逐个将面团揪成 25 个小剂。将剂按成圆饼，抹上豆馅，封口朝下码在展上。蒸 15 分钟出锅。每个用筷子头点上红点即成。

【特点】 豆包小巧玲珑，雪白松软，馅味精香甜润。

豌豆包越为清代宫廷小吃，乾隆在朝时，是帝后喜食的小吃佳品。

墩饽饽

【原料】面粉、碱面、老酵、白糖、糖桂花、花生油等。

【制法】1.将老酵、白糖，碱面与凉水一起搅成稀糊状，再放入糖桂花搅匀，倒入面粉和成面团，盖上湿布饬 10 分钟。

2.将面团放在案板上，取一块面团，用手反复按揉至面团光润时，搓成直径约 5 厘米的圆条，刷上花生油，摘剂。

3.用手将面按成中间略薄，周围稍厚的圆饼，放在饼挡上用微火烙至两面都呈微黄色后，放入烤炉中烤，直到圆饼暄起并呈白黄时即成。

【特点】 北京颇具特色的风味小吃。墩饽饽味道甜润，质地松软且富有弹性，耐嚼有味。

炒咯嗒

【原料】（制 5 盘）面粉 500 克，牛里脊肉 100 克，鲜菜 100 克，酱油 150 毫升，米醋 5 毫升，精盐 1 克，芝麻油 75 毫升。

【制法】1.面粉加水 150 毫升和匀，揉成面团（比饺子面略硬），切成比黄豆略大的圆咯嗒。

2.锅内放清水烧沸，一边倒入咯嗒，一边用铁铲贴着锅底顺一个方向搅，以免咯嗒沉底糊锅。倒完后，每隔 1~2 分钟要搅一次，并随时把粘在一起的咯嗒轻轻拨散。开锅后再煮 5~6 分钟，当咯嗒全部浮在水面上，随即捞入凉水里“过”一下，将咯嗒的粘糊“过”掉，以便炒时清爽利落。

3.牛肉剔去筋膜，横着肉改切成丝（或切成末）；各种青菜洗净切好。

4.炒勺内倒入芝麻油，在旺火上烧至六成热，下入肉丝，炒半分钟后，加入酱油、米醋、精盐再炒一会，随即放入煮熟的咯嗒翻炒，约半分钟后，加入鲜菜再炒 1 分钟，等酱油水分全浸到咯嗒里，盛入盘内即成。

【特点】香喷喷，油汪汪，软筋筋，别有风味。

艾窝窝

【原料】（制 100 个）糯米 2.25 公斤，大米粉 250 克，白糖 1 公斤，青梅 150 克，金糕 250 克，芝麻仁 500 克，核桃仁 100 克，瓜子仁 50 克，冰糖渣 150 克，糖桂花 50 克。

【制法】1.将糯米淘洗干净，用凉水浸泡 6 小时（陈糯米需浸泡 24 小时），沥净水，上笼用旺火蒸 1 小时，取出放入盆中，浇入开水 200 毫升，盖上盆盖，浸泡 15 分钟，使糯米吸饱水分（俗称“吃浆”）。然后，将米捞入展中，再上笼蒸 30 分钟取出，仍放入盆中，用木槌捣烂成团，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；芝麻仁用微火焙黄擗碎；瓜子仁洗净；青梅切成绿豆大的丁；金糕切成黄豆大的丁；将以上原料连同白糖、冰糖渣、糖桂花和在一起拌成馅。

3.将大米粉蒸熟晾凉，铺撒在案板上，再放上糯米团揉匀后，揪成 100 个小剂，逐个按成圆皮，在每个圆皮上放上馅约 20 克，包成圆球形即成。

【特点】此小吃形状如球，表面粘有熟米粉，如挂一层白霜，质地粘软

柔韧，馅松散而甜香。

锅 贴

【原料】面粉、牛肉、白菜、黄酱、花椒水、花生油、芝麻油、葱、精盐等。

【制法】1.将牛肉绞成末与酱油、黄酱、花椒水、精盐拌匀；葱末、芝麻油连同肉一起拌匀，白菜剁碎，挤去水分，掺入肉中拌成馅。

2.将面粉与温水和成面团，加盖饧 20 分钟后，把面团分成几块按揉光滑，搓成圆条，揪剂，擀成圆皮。

3.将圆皮包上馅料，把皮的边缘捏合严，成半月形的锅贴坯子。

4.将饼铛用旺火烧热，洒上花生油，放入锅贴坯子，当饼铛烧热后，洒些凉水，盖上盖焖 5 分钟，再洒上一次凉水，焖 5 分钟即成。

【特点】北京风味小吃。锅贴颜色黄亮油润，底面焦脆，馅料鲜香无比。

八宝莲子粥

【原料】糯米、小枣、青梅、核桃仁、葡萄干、金糕、瓜条、瓜子仁、海棠脯、莲子、白糖、糖桂花等。

【制法】1.将糯米洗净，放入锅中，加入凉水，用旺火烧沸后改用微火熬成稠状后，盛入几个小碗中晾凉。

2.干莲子去掉莲子皮，用清水漂洗，切掉两端，去掉莲子心，放入凉水中，上笼蒸半小时即熟。

3.核桃仁用开水泡后，去黄皮，切成小块，小枣用温水浸泡 5 小时，洗净后上笼蒸半小时后，与其它果料和莲子一起放在糯米粥上，浇上糖桂花汁，放入冰箱中冷却。4.取白糖加水，用微火熬成糖汁，也放冰箱中冷却；食用时，将糖汁浇在八宝粥上即成。

【特点】北京著名传统风味小吃。八宝莲子粥清凉甜润，软糯爽口，八种果料色彩绚丽，味道丰富。

脆麻花

【原料】面粉、碱面、明矾、花生油等。

【制法】1.将明矾、碱面与温水一起，用木槌研化，随即放入老酵、糖桂花、红糖搅匀，倒入面粉与温水和成面团，再陆续揉进少许温水，盖上湿布饧 10 分钟。

2.将面团摘剂，搓成 13 厘米长的短条，刷上油摆好，取短条一根横放在案板上，搓成约 60 厘米长的细条，经多道工序制成麻花坯子。

3.最后将麻花坯子放入用旺火烧至六成热的花生油中炸上 10 分钟，至颜色呈黄色时捞出即成。

【特点】北京风味小吃。脆麻花香甜可口，酥脆且不良，存放五六天仍不失脆性。

绿豆糕

【原料】绿豆粉、豌豆粉、黄砂糖粉、桂花等。

【制法】1.将黄砂糖粉和桂花、水一起搅拌均匀，待糖粉溶化后，陆续加入绿豆粉和豌豆粉，搅拌均匀。

2.将搅匀的豆面进行过筛拌匀，装入算内，装至厚薄均匀，再用细罗过干豆粉于表面，并用塑料布磨光表面，切成方块生坯。

3.将装有生坯的算子入笼蒸 15 分钟左右，出笼冷却，印上红戳记即可。

【特点】北京著名京式四季糕点之一。具有形状规范整齐，色泽浅黄，

组织细润紧密，口味清香绵软不沾牙的特色。

炸回头

【原料】 面粉、牛肉、花生油、芝麻油、花椒水、黄酱、韭菜、姜、精盐等。

【制法】1.将牛肉末和花椒水一起与黄酱、姜汁、精盐、凉水拌匀，然后连同韭菜末、芝麻油拌成馅。

2.将面粉放入盆中，浇入等量开水搅拌，另将面粉与半量的凉水和好，案板上抹些花生油，把两种面一起揉合成面团。

3.把面团搓成直径3.3厘米的圆条，摘成剂，擀成圆皮，包上馅料成半圆的饺子形状，再把两个角对弯回到中间成“回头”。

4.花生油倒入锅中，用旺火烧至六成热，放入回头，炸2~3分钟呈金黄色捞出即成。

【特点】北京传统风味小吃。具有色泽金黄，表皮焦脆，馅香鲜美的特色。

油炒面

【原料】 面粉、牛骨髓油、黑白芝麻、核桃、瓜子仁、白糖、桂花汁等。

【制法】1.锅内放入面粉，用微火搅炒半小时呈麦黄色时即熟，过细罗。

2.熟面粉放回锅中，将牛骨髓油放在另一锅中，用旺火烧至要冒烟时，倒入熟炒面锅内搅拌均匀。

3.将黑白芝麻仁用微火炒出香味，核桃仁炒熟，去皮，剁碎，连同瓜子仁一起放入熟炒面中拌匀，即成油炒面。

4.吃时，将油炒面盛于小碗中，用开水冲搅成稠糊状，再放上白糖和桂花汁搅匀即可。

【特点】北京风味小吃。油炒面食用方便，其质地滑腻油润，略感糊口，且酥油香气浓郁，营养丰富。

旋粉

【原料】干淀粉、花椒、黄花、香菜、木耳、口蘑、姜末、芝麻油、酱油、精盐、味精、明矾等。

【制法】1.将干淀粉与明矾一起用凉水和成稀糊状。

2.将芝麻油用旺火烧热，下入姜末煽成黄色，再下入酱油、口蘑汤、黄花、木耳、精盐和口蘑片，并倒入凉水烧沸，将淀粉芡汁倒入锅内搅匀。

3.待芡熟后，加入味精和香菜末，并将花椒油淋洒在香菜末上，即成素卤，晾凉待用。

4.锅内倒入凉水，烧至将沸时，把洗净的旋子平放在锅内，使其漂浮在水面上，用勺子将淀粉糊搅匀，舀出少量糊倒在旋子中心处，立即用手将旋子由里向外一转，共转四次，旋了内即结成一张薄薄的粉皮。

5.将旋子倾斜，灌入一些热水，将粉皮表面烫一下，将旋子捞入凉开水中稍泡一会，用手取下粉皮，对折起来切成条，再泡在加有明矾的凉开水中。

6.食用时，将粉皮放入碗中，浇上凉素卤即成。

【特点】北京夏令传统风味小吃。旋粉粉皮青白色，半透明状，质地柔软润滑，清凉爽口。

秋梨膏

【原料】秋梨、蜂蜜、贝母、茯苓、砂糖、燕窝等。

【制法】 1.将秋梨洗净，榨干梨汁。

2.在梨汁中加入砂糖、蜂蜜，用火熬制，随后再加入贝母、茯苓或燕窝，用微火熬至浓稠状即成。

【特点】北京闻名遐迩的特色风味小吃。秋梨膏甜爽适口，营养丰富，具有化痰止咳，通气理肺、安神养心、健脾之功效，食疗价值甚高。

六必居酱菜

【原料】黄瓜、瓜丁、银苗、苤蓝花、藕片、扁豆节、花生仁、姜、杏仁、甘螺、桃仁、瓜子仁、香瓜、青椒，紫皮蒜等。

【制法】先制成优质稀面酱，然后，在制作酱菜时，将菜装入布袋中，放入酱缸内，酱和菜不接触，经半个月左右腌制，才可出缸。“八宝菜”就是将苤蓝花、黄瓜、瓜丁、银苗、藕片、扁豆节、花生仁、姜丝、杏仁、桃仁、甘螺、瓜子仁切成碎块，经加工配制而成，制作“八宝瓜”是以香瓜为壳，内装瓜条，藕片、青梅、花生仁等多种馅料酱制而成。另外还有酱甜瓜、酱黄瓜、酱银莓、酱姜牙、酱甘螺、酱甜辣萝卜干、酱桃仁等。

【特点】北京著名风味小吃。六必居酱菜远近闻名，具有四百多年的历史，原以酿酒必须具备“黍稻必齐，由蘖必实，湛筑必洁，陶瓷必良，火候必得，水泉必香”而得“六必居”。“六必居”酱菜咸、甜、酸、辣各味齐全，花色品种多样，风味独特。

杏仁茶

【原料】（制20碗）大米400克，糯米100克，杏仁15克，白糖500克，糖桂花10克。

【制法】1.将大米、糯米合在一起淘洗干净，用凉水浸泡2小时。杏仁用温水泡15分钟取出，搓掉黄皮洗净，与大米、糯米一起加凉水250毫升磨成稀糊。

2.锅内倒入凉水4升，在旺火上烧沸。将稀糊倒入锅中搅匀。水沸后，约煮5分钟即成杏仁茶。随即舀入桶中用微火保温。

3.糖桂花用温水100毫升调成汁。将杏仁茶盛入碗内，放上白糖和糖桂花汁即成。

【特点】颜色洁白，有杏仁香味，甜润细腻。

天津风味

“狗不理”包子

【原料】面粉 1 公斤，猪夹心肉 500 克，鲜酵母半块，酱油 125 毫升，麻油 50 毫升，黄酒 5 毫升，味精 15 克，肉骨头汤（或清水）475 毫升，葱花 50 克，姜末 5 克。

【制法】1.猪肉洗净，斩成肉末，加酱油、麻油、味精、黄酒、葱花、姜末拌和，再将骨头汤慢慢倒入，边倒边搅拌，使肉和汤融合在一起，即成馅心（有条件的，可放入冰箱使稍冻硬）。

2.将面粉倒在案台上，鲜酵母用温水搅碎调成糊状，倒入面粉中，加温水 500 毫升，拌匀揉透，盖上布，静置 1 小时左右，使其发酵（不能发得太足），然后搓匀揉透成酵面。

3.将酵面搓成条，摘成 15 克一只的坯子，按扁成中间厚、周围薄、直径 6 厘米左右的圆形皮子。然后放上馅心（15 克），用手将皮子边折叠边收拢，上笼在沸水锅上用旺火蒸 8~10 分钟即成。口味鲜美，卤汁多，吃起来有咬劲，是天津特色点心。

天津大麻花

【原料】面粉 2.5 公斤，植物油 120 毫升，白砂糖 675 克，姜片 25 克，碱面 17.5 克，青丝、红丝各 11 克，桂花 27.5 克，芝麻仁 75 克，糖精 0.5 克，水 750 毫升。

【制法】1.在炸制麻花的前一天，用 350 克面粉加入 50 克老肥，用 400 毫升温水搅均匀，发酵成老肥，以备次日使用。

2.用 200 毫升水将 350 克白糖，13.5 克碱面和 0.5 克糖精用微火化成糖水备用。

3.再取 350 克面粉，用 55~65 毫升热油烫成酥面备用。

4.取 75 克麻仁，用开水烫好，保持不湿不干的程度，准备搓麻条用。

5.用烫好的酥面，加入白糖 325 克，青、红丝各 11 克，桂花 27.5 克，姜片 17.5 克和碱面 2.5 克，再放入冷水 175 毫升搅匀，用 50 克干面搓手，把面搅和到软硬适度。在搓条过程中用铺面 100 克。

6.将剩下的干面 1.6 公斤放入面盆内，然后把前一天发好的老肥掺入，加入化好的糖水，再根据面粉的水分大小，不同季节，倒入适量冷水，和成大面备用。

7.将大面饧好，揉成细面条，然后揪成长约 35 厘米的短条，并将条理顺。一部分作为光条，另一部分搓上麻仁做成麻条。再将和好的酥面做成酥条。按光条、麻条、酥条 5:3:1 匹配，搓成绳状的麻花（捏好嘴）。

3.将油倒入锅内，用微火烧至温热时，将麻花生坯放入温油锅内炸 20 分钟左右，呈枣红色，麻花体直不弯。捞出后在条与条之间加入适量的冰糖渣、瓜条等小料即可。

麻花的规格可按每根重量 100 克、250 克、500 克均可。

【特点】酥脆香甜，味美适口，经久不绵不变质。

“耳朵眼”炸糕

【原料】黄米、红小豆、红糖、香油各适量。

【制法】1.制皮将粘黄米淘洗干净，浸泡至手一捻即烂时，上磨掺水磨成糊糊，然后将米糊放到豆包布袋里使劲揉搓，挤出水分。做糕时，取出粘

米块敲碎，用温水和好，发酵，对碱。上案分成 65 克的剂子，擀成炸糕皮儿，再包上 30 克豆馅，然后入油锅炸。

2. 制馅红小豆煮烂，擂捣成泥。红糖放入锅里文火熬至能拔出丝时，放入红小豆温火同炒约 1 小时左右，至干而不焦为度（红糖与红小豆的用量比为 2:1）。

3. 炸制包好的炸糕要用香油炸。油要宽，锅要浅底。当油烧至五成热时，放入足量炸糕生坯，然后逐渐加大火力，勤动旋转，以不焦为准。炸半小时即可出锅。

【特点】由于温油下锅，炸的时间长，所以吃口酥脆，色泽金黄，馅嫩不腻，香甜可口。最早经营耳朵眼炸糕的“天津刘记炸糕铺”，因位于一个小胡同——耳朵眼胡同近旁，所以人们称之为耳朵眼炸糕。

煎饼果子

【原料】（可制 30 张）绿豆 500 克，鸡蛋 30 个，油条 30 根，面浆、葱末、香油少许。

【制法】1. 将绿豆洗净，水浸 1 小时后，搓去豆皮捞出，放入小石磨磨一遍，放入盆内，加水漂洗去豆皮，再浸泡 1 小时，磨成浆，加入适量佐料和水，拌匀待用。

2. 铁挡置火上，刷匀香油，油热后，舀 1 勺绿豆浆糊倒在挡上，用刮板推成薄片，然后打 1 个鸡蛋，将蛋液倒到煎饼坯上摊匀，熟后用刮子从边缘刮下揭起。

3. 铁销抹少许香油，将摊好的煎饼翻个铺于挡上，中间卷上一根油条，煎至两面焦黄时，在表面抹上一层面酱，撒上少许葱花，将卷上油条的煎饼对折，用刮子压一下，再煎成虎皮色即成。

【特点】为天津风味小吃。外焦里嫩，酥香可口。

腊八粥

【原料】大米 150 克，黄小米 150 克，粘黄米 150 克，江米 150 克，秫米 150 克，薏仁米 150 克，菱角米 150 克，鸡头米 150 克，红豇豆 250 克，白芸豆 250 克，红小豆 250 克，红芸豆 250 克，莲子 250 克，桂圆 250 克，大麦 150 克，青梅 250 克，瓜条 250 克，百合 250 克，甜杏仁 250 克，小枣 250 克，糖适量。

【制法】1. 将菱角米带皮煮熟，熟后去皮。鸡头米生着去掉外皮，把米粒取下来，上锅煮熟后再去皮。花生米去皮，小枣洗净，桂圆去掉皮、核，只要肉。

2. 将刷洗好的莲子（刷法同八宝粥中莲子的刷洗方法），掰成两半，把莲子心取出来不要，将处理好的莲子放碗内，加入适量的凉水（水要浸过莲子），蒸熟取出备用。

3. 锅内放入适量的水，然后把秫米、红小豆、白芸豆、红豇豆、大红芸豆洗干净倒入锅内煮；等煮成半熟时，再将大米、黄小米、粘黄米、江米、大麦米、薏仁米洗干净倒入锅内一起煮。待锅开后，再用微火煮，待粥煮熟至七八成熟时，再将百合、花生米、桂圆、菱角米、鸡头米、栗子、甜杏仁、红小枣倒入粥锅内，继续煮，见粥已发粘性时，再把青梅、瓜条切成小方丁与煮熟刷好的莲子一起倒入粥内搅拌均匀，开锅后再煮一会儿移下火来，盛入碗内，再撒上白糖即成。

【特点】气味芬芳，营养丰富，别有风味。

杨村糕干

杨村糕干生产历史距今已有五百多年。

杨村糕干选料精良，全是用新生产的稻米和精制的白糖。制作工艺很严密。先将稻米用水洗净浸泡，然后捞出晾干磨成细面，再经过铜丝细罗除渣加入白糖，以面 6 糖 4 的比例拌好弄匀，待糖面溶为一体后，放在笼屉内铺平整好，划成许多整齐的方块，最后上锅蒸 20~30 分钟，待香味飘出，糕干即成。

什锦烧饼

【馅心】 烧饼馅有：豆沙、枣泥、红果、虾干萝卜丝、碗豆黄、猪肉、虾干冬菜、香肠、火腿美干菜、咖喱牛肉等 10 种。

【皮面】 用的是富强粉和香油，烙烧饼用的酥面，是先将富强粉用笼屉蒸熟，再用烧开的香油合面拌成的。用这种酥面烤的烧饼，清香酥脆，再包上不同的馅，便各具风味，胜似点心。

【制枣泥烧饼】选用上等小枣，煮熟后过细罗搅成枣泥，然后放入白糖，用微火焖成馅。用此馅做成的烧饼，口甜、味浓、健脾养胃。

【制香肠烧饼】选用生香肠，切成斜刀片，然后用香油、五香料、盐、味精煨制成馅。做成烧饼后，通过高温烤烙，香味浓厚，别具一格。

【制咖喱牛肉烧饼】选用上等牛肉，剔去筋皮，用清水浸泡数小时后，洗净肉血、然后绞碎，用花椒水、五香料、酱油、精盐、咖喱粉、味精搅拌成馅。这种烧饼肉香味浓，略有辣味，具有西餐烧牛肉的风味。

芝麻烧饼

【原料】面粉、麻仁、芝麻酱、苏打粉、香油、糖色、精盐。

【制法】1.将芝麻酱加精盐、香油搅匀。

2.取面粉加苏打粉、清水和匀，饧好后揉匀，擀成长方形片，抹上芝麻酱，卷好，揪成剂子。

3.将剂子包圆，封口朝下压平，正面刷上糖色，沾上麻仁，翻面，用 3 个手指从中间按向四周摊平，制成扁圆形的生坯。

4.取制好的生坯先烙后烤，烤至呈红褐色时取出即成。

【特点】天津传统风味小吃。具有外表焦脆，里面酥嫩，香味浓厚悠长的特色。

硬面烧饼

【原料】面粉、面肥、碱面等。

【制法】1.将面粉加面肥、碱面、清水和成硬面团。2.将硬面团饧好后，揉至松软，摘成剂子，揉圆，压成扁圆形，再用刀沿周围斜砍一圈均匀的约 3 毫米深的刀痕，在中间印上图案，即制成了烧饼生坯。

3.将生坯先放入挡中烙，再放入烤炉中烤至两面略呈金黄色即成。

【特点】天津传统风味小吃。具有香甜可口，面粉有劲的特色。

白糖大发糕

【原料】面粉、面肥、核桃仁、白糖、苹果脯、青梅、青丝、红丝、碱面。

【制法】1.将面粉加面肥、清水、白糖（用水溶开）揉成软面团，发酵好后，加碱，再加切成黄豆粒大小的核桃仁、苹果脯、青梅拌匀。

2.取一木框，将和匀好的软面放入抹平，撒上青丝、红丝，上笼蒸熟即成。

【特点】天津传统风味小吃。具有香甜可口的特色。

松仁小肚

【原料】猪肉、肚皮、淀粉、香油、花椒末、砂仁末、松仁、味精、葱姜末、精盐。

【制法】先将肉去筋，切成薄片，和香料一起混合搅拌均匀。拌成糊状后装入肚皮内，用微火煮 2.5 小时。出锅后，再用松枝锯末经熏制后，即为成品。

【特点】清香不腻，适宜老年人食用。

天津酱汁肉

【原料】五花肉 10 公斤，白糖 600 克，红米 100 克，大葱 150 克，姜 50 克，大盐 250 克，料酒 100 毫升，陈皮 5 克，大料 5 克，丁香 5 克，桂皮 10 克，味精 10 克，火硝 10 克。

【制法】1. 将带皮五花肉切成 6 厘米见方块，将大葱、姜和陈皮、大料、丁香、桂皮分别装入布袋内；将红米用热水泡好搓碎。

2. 将原料放入锅内煮沸，每公斤肉加水 1.4 升左右，同时放火硝、大盐，撇出脏沫，煮 20 分钟左右，将锅盖好，再煮 1.5 小时后捞出。

3. 把原汤油撇净，锅底放上篦子，肉与锅底隔离，将泡好了的红米过滤，倒入原汤内，两个料包和煮过了的肉放入锅内，煮半小时后放入糖、料酒、味精，再煮 1 小时左右，汤基本干，即可出锅，肉皮面要朝上摆放。

河北风味

白肉罩火烧

【原料】五花肉、火烧、葱白、大料、花椒、葱、姜、蒜、丁香、桂花、白芷、三奈、小茴香、食盐等。

【制法】将五花肉切成方块，刮洗干净，入锅内烧开，余一下捞出，再放入罩锅内烧开。撇去浮沫，放入各种调料，用慢火将肉炖熟，汤呈乳白色。然后将火烧撕成六彩片，放入碗内，把白肉切成片，葱白切成3厘米长段，放在火烧上面，用锅内开汤烧罩几次，视火烧已罩透，盛适量汤即成。食用时，可根据客人口味要求，配上白酱油、糖蒜和小咸菜。

郭八火烧

【原料】面粉5公斤，油325毫升，香油325毫升，花椒面、小茴香面、食盐适量。

【制法】1.和面先将面粉用开水烫三成，然后再用温水和七成，和匀成面团。

2.制坯把副料放在一起拌成瓢，然后把面团分别擀开抹上瓢子卷起揪剂（每个剂重150克），再擀成圆片形成坯。3.烤制把石子和铛烧烫后，把生坯先放入铛上，两面翻烙至定形（半熟），然后放入石子上翻烤，边烤边抹油，烤熟呈金黄色即成。

【特点】色金黄，外酥松，内筋道，层多，味咸香。

郭八火烧创于1887年，原字号“天兴火烧铺”，初开业于河北大名县，因郭致忠小名叫八，群众习惯称他的火烧是“郭八火烧”。

饅面馒头

【原料】面粉2.5公斤，老酵面150克，碱30克。

【制法】1.将老酵面放在盆中加水1升解开，再加入面粉1.5公斤和成面团，进行发酵。

2.待面团发酵后，加入碱30克揉均匀，再将余下的1公斤干面粉揣入加好碱的酵面内，反复揉搓均匀。

3.将揉好的面团搓成条，揪成100克1个的剂子，反复在面板上揉揣，使面团十分光滑。然后做成圆形馒头，摆在木板上静置约10~15分钟，见馒头面坯已发起膨胀，即刻装展，用旺火大汽蒸25分钟即可成熟。

【特点】保定风味小吃。干硬劲口，香甜味美。

肉丁馒头

【原料】面粉1公斤，肥瘦猪肉500克，大葱150克，面酱、香油、老酵面各500克，白糖15克，姜末5克，味精1.5克，碱适量，细盐少许。

【制法】1.将面粉、老酵面加入适量的水和成面团，发酵备用。

2.把猪肉、大葱洗净，分别切成小方丁，放入盆内。同时加入面酱、姜末、白糖、细盐、味精、香油搅拌均匀的肉馅备用。

3.在发酵好的面团里加入适量的碱水，揉均匀后，搓成条，揪成25克1个的剂子，用手按扁，每个剂子分别包入15克肉馅，将口封严。放入模子内（包口朝上）按平扣出，即成坯子。也可团成馒头形，排放一边饧5分钟，上展蒸熟即成。

【特点】保定著名小吃。皮面喧腾，甜而不腻，馅鲜味香。

塞外古镇熏肉

【制法】制作柴沟堡熏肉，先将精选的肉料码入锅内，倒入多年老汤，配上一定比例的花椒、大料、桂皮、丁香、茴香、砂仁、大蒜、大葱、鲜姜、酱豆腐、甜面酱等佐料和调料，经适当火候煮熟后，再用柏木熏制。

【特点】刚出锅的熏肉呈红紫色，颤巍巍，亮光光的肉皮上冒着晶莹的小油泡，皮烂肉嫩，喷香可口。不仅风味独特，营养丰富，而且具有开胃、去寒、消食等功效。此肉因系柏木熏制，故夏季蚊蝇不爬，伏天能贮存一周不变质，成为别具一格的地方风味食品。

马家老鸡铺卤煮鸡

【制法】马家老鸡铺的卤煮鸡选料精良，加工精细。选料必须是鸡形丰满，肉多膘肥的活鸡，并一律按回族的习俗宰杀，叫做“宰鲜、煮鲜、卖鲜”。宰杀去毛洗净后，将鸡的一翼衔入口腔，使头颈弯回，另一翼窝向后方，两爪插入膛内，整个外形呈琵琶状，丰满壮观。然后放入多年的老汤中，加上陈年老酱。配以砂仁、豆蔻、山奈、丁香、肉桂、白芷、小茴香等中药，以及葱、蒜、姜、花椒、大料等佐料。煮鸡的时间、火候按鸡龄大小而定，小雏鸡煮1小时，10个月以上的煮1.5小时，隔年鸡煮2小时以上。这样煮出来的鸡，不破皮，不脱骨，肉嫩，不塞牙，不腻口，百食不厌。

保定鱼咸菜

【原料】鲜活小鲫鱼2.5公斤，萝卜咸菜1.5公斤，醋1升，大料，花椒、葱、姜、丁香、桂皮、白芷、三奈各适量，豆油，食盐、酱油、味精少量。

【制法】1.将鱼洗净摘好，咸菜切成片，葱切段，姜切成片。

2.将油烧开，放入葱段、姜片，再将咸菜倒入锅内，上面将鱼排好，加入醋，少量酱油。再将大料、花椒、丁香、桂皮、白芷、三奈放入，盖盖焖至鱼熟，加入少量盐、味精即成。

【特点】为保定家常小菜。酱香怡人，颇俱特色。

辽宁风味

李连贵熏肉

【原料】不肥不瘦带皮去骨猪肉 2.5 公斤，肉寇 1.5 克，桂子 1 克，紫蔻 7.5 克，砂仁 6.5 克，肉桂 1 克，白芷 0.15 克，山奈 0.15 克，茴香 2.5 克，花椒 3.5 克，大料 5 克，鲜姜 25 克，盐 100 克，糖 25 克（熏肉用）。

【制法】1. 将肉用水刷洗干净，刮净皮上的毛，改切成 500 克左右方块，用水泡 7~10 小时。

2. 将泡好的肉方捞出来，控净血水。将汤锅烧开，把肉方和各种调料一起下到锅里，先用旺火煮 30 分钟后，用蒸帘或算子压在肉上，使肉不露出汤面，再用文火煮 1.5 小时，等肉十分熟烂时，捞出控净肉上的汤和油。

3. 将控好的肉方皮面朝下摆在算子或蒸帘上。将铁锅烧热，放上糖，将摆好肉的算子放到锅上，盖上熏肉帽子（或盆），等糖烟起熏 10 分钟左右即可出锅。

【特点】肥而偿腻，瘦而不柴，色泽红润，熏味浓香。

用同样方法，还可以熏鸡，鸭、鱼等。

李连贵油酥大饼

【原料】精粉 500 克（标粉也可），精盐 5 克，花椒面 0.25 克，汤油（煮肉汤上面漂浮油）70 毫升。

【制法】1. 调酥（生酥）每 50 毫升汤油加面粉 20~25 克，再放入花椒面。精盐，搅拌均匀。

2. 和面（水扎面）将面粉放入盆中，加温水 250 毫升，用手搅拌成均匀面梭后，和在一起。将手沾上水，用力按压面团，把面扎软，揉好。等场面 1 小时左右后再使用。

3. 下剂、包酥、开片将饧好的面团搓成 2.6 厘米粗长条，下成 15 厘米长的剂子。把剂子先用手压扁，擀到 10 厘米宽后，再用双手从两头拿起，抻成 26 厘米长的面片。用匙把油酥均匀地抹在面片上，再抻到 66 厘米长后，从一头卷叠起来，叠出 9~11 层，用面杖把剂口两头擀开，向里包成长方形的面剂子。等剂子再稍饧一会儿后，用手压扁，用面杖先后擀开，再左右擀成直径达 13 厘米的圆形面饼。

4. 烙制将平锅烧热，擦一层油，将饼底朝下放入平锅，盖上锅盖烙一会儿，再揭开盖，将饼上面刷一层油，翻过来，再盖上锅盖。同样做法再反复两次，即“三遍油，四遍火”，熟透出锅。吃时佐以葱丝面酱。

【特点】饼面金黄，外焦里软，松酥起层，滋味清香。

李连贵油酥大饼，始于 1842 年，由李广忠创制，因他乳名叫连贵，便由此得名。至今已祖传四辈，成为沈阳独特风味之一。

马家烧卖

【原料】精粉 1 公斤，牛肉或羊肉 1 公斤（7 份肉，3 份油），精盐 10 克，酱油 10 毫升，熟豆油 50 毫升，香油 50 毫升，葱花 100 克，味精 10 克，权椒，大料水或面少许。

【制法】1. 把牛肉绞成馅，每公斤肉加凉水 500 毫升，放入精盐、酱油、味精、花椒大料水或面，拌匀（不要用劲搅），放入葱花，再把香油、熟豆油倒在葱花上面，调匀。

2.精粉用开水烫，边烫边用筷子搅和，每公斤面加 300 毫升开水就可以了。和成面梭后，用手撑擦揉透后，再扯开晾凉。

3.面团每 50 克下 5~6 个剂子。用大米面作铺面。用走锤在剂子中心用劲缓缓往下压，压下后，以剂子中心由左向右进行圆弧形滚动，把剂子擀成中心厚、边缘薄、直径为 8 厘米的小圆面片，再取 6~7 个面片撒上辅面，上下对齐摺在一起，用走锤的边压面皮的边，每压一下向前推一次，把圆面片压成直径力 10 厘米、边缘象荷花叶形状，拌落辅面，再摺起来待用。

4.拢制左手托皮，右手拿匙放馅，左手五指收拢，把烧卖顶部掐住，边缘收在上面散开，形成花帽，下面象小包子，即为烧卖。

5.把烧卖放在展上，蒸 7~8 分钟即熟。

【特点】马家烧卖是沈阳回民传统风味品种。它皮面柔软筋道，馅心松散芳香，形状美观，别具一格。

老边饺子

【原料】精粉 1 公斤，猪肉 1 公斤（肥瘦比例为 3：7）。

按季节调配，蔬菜可用韭菜、芹菜、冬瓜、角瓜、油椒、芸豆、黄瓜、甘蓝、白菜、萝卜等（它与肉馅的比例为 7：3 或 6：4），面酱 50 克，花椒水 5 毫升，酱油 50 毫升，鲜姜 20 克，精盐 15 克，绍兴酒 10 毫升，骨头汤 750 毫升，味精 10 克，香油 25 毫升。

【制法】1.制馅先把肥猪肉和瘦猪肉分别剁成肉丁。把大勺放在火上，加 50 克大油，先把肥肉了倒入勺内，炒开后，放入瘦肉丁，大约炒 3 分钟，炒到没有血水为止。放入面酱，把肉翻炒成金黄色后，放入花椒大料水，倒入酱油，放入鲜姜末、盐稍炖一会，倒入骨头汤，放入绍兴酒。大约炖 15 分钟即熟透，放入味精，马上舀出放入盆中，进行冷却凝结。在包制饺子之前，放入蔬菜、香油调匀。

2.和面用 400 毫升开水烫面，然后和好，晾透。每 500 克面下 60 个剂子，擀成中间稍厚、边缘稍薄的圆面片。包饺子的方法如普通饺子一样。

3.包好的饺子上屉蒸 7~8 分钟，就可以出展装盘食用。

【特点】煸馅味鲜，醇浓不腻，皮薄肚饱，酥嫩易嚼。

老边饺子是在一百五十年前由一个叫边福的人开创的，现已成为沈阳地区驰名的独特风味。

糖酥烧饼

【原料】面粉、白糖、熟猪油、酵面、食碱、植物油。

【制法】1.取面粉加白糖，熟猪油擦成糖酥；另取面粉制成酵面，对好碱揉匀，揣进熟面，包进糖酥，稍饧。2.将饱饧好的面团擀成长方形片，由外向里卷起来，搓成长条，揪成小剂子，按扁，擀成长方形小饼，上面刷一层植物油，放入平底锅中，烙至金黄色即成。

【特点】辽宁著名地方风味小吃。具有酥软香甜的特色。

【原料】黄豆、干辣椒、花生油、桂皮、花椒、香葱、生姜、酱油、精盐、味精。

【制法】1.将黄豆用开水泡发 12 小时，再用凉水反复冲洗。

2.取花生油烧热，放进干辣椒、桂皮、大料、花椒、葱、姜，反复偏炒，至发出香味，干辣椒成深枣红色时，即倒入酱油、精盐、味精、汤等，同时将黄豆放入，用微火焖煮 10 分钟，待汤汁收净时即成。

【特点】辽宁著名风味小吃。具有醇厚鲜美，香甜咸辣的特色。

蒸蛋糕

【原料】鸡蛋、猪油、面粉、青红丝、菠萝、山楂糕、桔子、白糖等。

【制法】1.把鸡蛋磕开，蛋黄、蛋清分开，将蛋清打散到能立住筷子为度；将蛋黄、白糖放一起搅匀，倒入蛋清内，继续搅打，再把面粉倒入搅匀，做成蛋糕料。

2.取一只小碗，洗净擦干，刷上猪油，铺上菠萝、青红丝、山楂糕、桔子、摆成花形。

3.取制好的蛋糕料装在碗内，上屉蒸熟即成。

【特点】辽宁沈阳地区著名风味小吃。具有香甜松软，鲜嫩可口的特色。

朝鲜打糕

【原料】糯米、豆沙馅、白糖等。

【制法】1.将糯米洗净，加温水浸泡 24 小时捞出，沥干水分，入笼用旺火蒸好，取出用小木槌边打边翻，至打成年糕状。

2.将打好的年糕分成两份，分别按压成 4 厘米厚的方块，在其中一块上抹上豆沙馅，将另一块压在其上，然后用力按压糯米糕至 5 厘米厚。

3.将制好的打糕切成小块，洒上白糖即可食用。

【特点】辽宁沈阳朝鲜族著名传统风味小吃，具有香甜软糯，入口柔韧的特色。

吉林风味

烤凤爪（鸡爪）

【原料】鸡爪、生猪小肠、熟火腿、熟肥膘肉、熟鸡肝、蚝油、芝麻酱、果酒、盐、糖、桂皮、大茴、盐、葱、姜、料酒、鸡汤。

【制法】1.将鸡爪用开水烫洗，切去爪尘，放入盆中，加桂皮、大茴、盐、葱、姜、料酒、鸡汤，上笼蒸半小时取出待用。

2.将生猪小肠用剪刀剖开，洗净，用盐擦透洗去粘液，入开水锅氽一下捞出。

3.将火腿、肥膘肉、鸡肝切成4厘米长小粗条，各取1条与鸡爪1只用小肠捆扎，放入容器加入蚝油、芝麻酱、果酒、盐、糖，拌匀腌渍1小时。

4.将渍好凤爪用铁钎串起来（或摆入烤盘），用碳火或烤箱烤熟，刷上芝麻油即可食用。

【特点】色泽红亮，香鲜肥美。用此法可烤鸡腿、烤鸡胗。

吉林白肉血肠

【原料】五花肉、鲜猪血、小肠、香菜、葱、姜、蒜、盐、味精、韭菜花、糖蒜、腐乳、辣椒油、调料袋（内有花椒、大料、丁香、桂花、白芷、三奈、小茴香等）。

【制法】1.肉洗净用开水先氽一下捞出，换水烧开，加入调料袋，用慢火将肉炖熟，趁热切成大薄片。

2.小肠摘洗干净，猪血澄清部分倒出灌清血肠，剩下灌混血肠，灌好入锅煮熟后，晾凉。切片，用热汤罩，控净汤汁后摆盘，中间是白肉，外圈是血肠，上放葱、姜丝、香菜、辣椒油等调味品，浇上肉汤。可佐以韭菜花、腐乳、糖蒜食之。

【特点】鲜嫩清香，味美异常。

【原料】荞麦面300克，淀粉300克，面粉400克，牛肉500克，苹果2个，胡萝卜50克，葱末20克，芝麻50克，辣椒面60克，酱油60毫升，醋50毫升，精盐40克，香油10毫升，蒜泥10克，碱面少许。

【制法】1.将牛肉洗净、切块，放入锅内置于旺火上煮沸，撇去浮沫，加酱油、精盐、葱末和胡萝卜条，改用文火煮炖。肉熟后，捞出晾凉，切成片。

2.将荞麦面、淀粉和面粉放入盆中，加400毫升热碱水，和好面，搓成圆条状，用压面机压成面条。

3.将锅加清水置于旺火上煮沸，下入面条，煮10~15分钟，即可捞出浸入凉水，然后盛入碗内。

4.在面上放几片牛肉加蒜辣酱（用蒜泥加辣椒面搅成）、苹果片，再浇上醋和牛肉冷汤，撒上芝麻，淋入香油拌匀。如需甜口可加白糖，也可加一个去皮茶鸡蛋。

【特点】质地柔韧、筋道。

黑龙江风味

三鲜水饺

【原料】猪肉、上等海米、海参、鸡汤、干贝、虾子、香油、味精等。

【制法】1. 先将新鲜猪肉绞成茸，与上等海米、海参、鸡汤、干贝、虾子、香油、味精和切碎的新鲜蔬菜等一起制成馅，上面薄薄地洒上一层鲜菜。

2. 将面粉加温水和好，擀制成边缘薄、中间厚的饺子皮，包入馅心，下沸水中煮熟即成。

【特点】黑龙江哈尔滨著名风味小吃。具有皮薄馅大，海味多，鸡汤和馅不加姜、葱，味美汤鲜的特色。

熏鸡酱肉

【原料】小公鸡、猪头、猪下水、猪骨头、砂仁、豆蔻、桂皮、花椒、白果、大料、小茴香等。

【制法】1. 选一只当年小公鸡宰杀，拔毛后开膛，收拾干净后，用 70 度的热水烫一下，洗净后待用。

2. 另取猪头，下水洗净待用。

3. 取一大锅在底层放上骨头，再放入猪头、猪下水，上放小鸡，把装有砂仁、豆蔻、桂皮、花椒、大料、白果、小茴香等的香料袋放在中间，压实重物，再加上老汤卤煮，煮好后分层出锅即成。

【特点】黑龙江哈尔滨著名传统风味小吃。具有软嫩鲜香的特色。

镜泊鲤丝

【原料】镜泊鲤鱼、金针菇、黄瓜、香菜、蒜、姜、香油等。

【制法】1. 取镜泊金鲤两肋边的肉，切成细丝，放入山西陈醋中浸泡。

2. 待浸泡好后取出，加入嫩黄瓜汁、香菜汁、糖蒜汁、姜汁、香油等佐料拌匀，再配上金针菇即成。

【特点】黑龙江著名特色风味小吃。镜泊湖出产的鲤鱼丰腴肥嫩，金鳞金翅，曾为贡品。此小吃具有清香味美，脆嫩爽滑，风味绝佳的特色。

哈尔滨烤火腿

【原料】肥瘦适中新鲜猪前后腿、盐适量、硝酸钠少量。

【制法】1. 原料整理将猪腿修整成琵琶形，先砍断肢骨，切断腰椎与荐椎，削平耻骨，脚切断上曲，每支净重 3~4 公斤为宜。修去碎肉、碎油。

2. 腌制 擦盐每 10 公斤原料用精盐 700~800 克和少量硝酸钠混合擦在肉上，放在透孔容器内，放入 10 冷库内腌 24 小时，使肉内血排除干净。

注射盐水用 14% 的盐水（波美 14 度），0.5% 的硝酸钠（钾）溶液，在每只猪腿的瘦肉上注射 7 针。促进肉质尽快腌透。 加压注射盐水后，将猪腿放进木桶或大缸内，上面压上有孔透气木板，在板上压上石头。 翻动在腌制过程中，每隔 6~7 天上下翻动一次， 15 天后，肉变深红色时取出。

3. 洗涤把腌好的火腿肉，用清水洗干净，再用木杆串上挂起来，把水晾干。

4. 烘烤把晾干的火腿，推进 40 左右烤炉内，烤 40 小时取出。

5. 晾干把烤好的火腿挂在 18~19 通风室内，干燥 7 天，即为成品。

【特点】 俄罗斯风味。清香味美，食之不腻。

风干肠

【原料】猪肉 10 公斤，沙仁面 15 克，紫蔻面 20 克，整边挂面 20 克，

花椒面 10 克，鲜姜 100 克，高级无色酱油 1.8 升。

【制法】1. 原料整理选用符合国家肉品检验条例规定的解冻二等猪肉和洁净的猪小肠衣。肥瘦肉的比例为：瘦肉 90%，肥肉 10%。将选好的鲜肉原料，剔去骨头，修尽筋膜，肥瘦分开。要求瘦肉不能带明显筋络，肥肉不能带胸腹部那样的软质肉，肉块切成 1~1.2 厘米的小方块，最好用手工切肉，如用机器切会增高肉的温度，容易影响质量。

2. 拌馅将辅料混合，倒入无色的酱油中搅拌均匀，再把瘦肉、肥肉丁倒入拌匀，到有粘性即浓稠状为止。

3. 灌制洗净肠衣，沥干水分。将肉馅灌入肠衣内，用手捏得粗细均匀，用针刺孔放出肠内空气。

4. 风干冬季用火墙烤 2 个小时后里外倒一次，再烤 2 个小时，皮干为止。春夏秋三季用日晒，也是到皮干为止，然后挂于阴凉通风处，风干 3~4 天后下杆捆扎，每捆 12 根比较合适。

5. 发酵把捆扎好的香肠，存放在干燥、阴凉、通风的仓库内，约 10 天左右取出。

以上各道工序，时间不宜超过 1 个月，以免变质。

6. 煮熟清水烧开后，将肠子放入锅内，15 分钟出锅，即为成品。成品挂在通风干燥处，可保管 10~15 天。

【特点】 清香味美，久食不腻，体干而不硬。切开后，瘦肉红褐、肥肉乳白，色泽美观，便于贮藏和携带。

虾油小菜

【原料】咸苤蓝 10 公斤，咸芹菜 3.3 公斤，咸豇豆角 1.3 公斤，咸黄瓜 2.5 公斤，咸地环 6.5 公斤，花生仁 300 克，姜丝 150 克。

【制法】1. 将苤蓝分别切成 3 厘米长、1.5 厘米宽、3 毫米厚的菱形块和 2.5 厘米长、1.5 厘米宽、3 毫米厚的锯齿花，将芹菜、豇豆角切成 3 厘米长，将黄瓜破半去籽，切成 2.5 厘米长、1 厘米宽的条，将花生仁炒熟去皮。

2. 将上述准备好的原料和地环、姜丝掺拌在一起沏水，12 小时后捞出，榨去 20% 的水分，用虾油泡制，使虾油没过菜，每天翻缸一次，7 天即成。

【特点】味清香，质脆嫩。

东北大 子粥

【原料】玉米 子（粗加工）500 克，饭豆 100 克，葱、酱、小咸菜适量，碱少量。

【制法】将玉米 子、饭豆加入 3 升水中，放少量碱，煮约 2~3 小时至熟烂，葱切段，配酱、小咸菜食之。

【特点】清香爽口。为东北大众特色小吃。

【原料】玉米面 1 公斤，白糖 500 克或糖精适量。老酵面 160 克，小苏打 8 克，水 480 毫升。

【制法】1. 发酵玉米面倒入盆内，加老酵面、水拌和均匀，发酵 3 小时左右。

2. 蒸制待至发酵成熟，加入小苏打、白糖或糖精（用少量水化开）揉匀。摊开在垫了纱布的蒸锅内，用旺火沸水蒸 15 分钟左右。出锅后翻扣在案板上晾凉，切成适宜的方块即可。

【特点】 松软，清香，爽口怡人。

吃时，可佐以大葱、酱、小咸菜，为东北大众化小吃。

锅烙

【原料】面粉 500 克，夹心肉 250 克，净菜馅 350 克，酱油 75 毫升，香油 60 毫升，熟猪油 25 毫升，葱姜末、精盐少许。

【制法】1.将面粉和成面团，盖湿布略饧备用。2.夹心肉剁成肉末放入盆内，用 35 毫升水解开，再将酱油分两次加入肉馅（第一次有粘性再加第二次）。再放入葱、姜末、盐搅拌均匀。然后，放香油 25 毫升、熟猪油 25 克搅拌均匀。另将 35 毫升香油放油壶内，取 1 个喷或放凉水，备用。3.将面揉匀搓条，50 克分 4 个剂子，擀成圆片。包成饺子形锅烙放在板上。

4.刷净铛，上文火，铛热点几滴油擦匀，将锅烙摆铛上，待底面略有焦黄时，用喷壶喷水，见有水泡，盖上锅盖。熟后淋上油即可出铛。

烤馒头干

【原料】面粉 1 公斤，碱 10 克，面肥 40 克。

【制法】1.把面粉 600 克加 40 克面肥，加水和成面团，静置发酵。

2.待面发起，对好碱，再把剩余 400 克干面对入，揉匀揉透至松软，于屉内蒸成一个大馒头。

3.将馒头晾凉，摊于案板上，切成片状，码入烤盘内。4.将烤盘入炉，上下面用慢火烘至焦黄。

【特点】哈尔滨特色小吃。脆香爽口，甜味悠长。

山东风味

德州扒鸡

【原料】制每 50 公斤德州扒鸡需要用的配料为：桂皮 100 克，桂条 100 克，大料 100 克，白芷 100 克，白奈 75 克，花椒 25 克，草果 25 克，丁香 15 克，肉蔻 10 克，陈皮 100 克，鲜姜 150 克，另加酱油 1.5 升，加盐按季节和卤汤的多少而定。

【制法】1.宰杀活鸡时，注意把血倒净，保持鸡身色泽鲜艳。

2.去毛后将鸡周身的冻皮、爪皮、嘴帽搓去，将下腹剖开摘去内脏，将颈部割开小口，摘去鸡嗦、气管等，放入清水中冲净血水污物。将鸡翅由喉门插进伸出嘴外，鸡腿插入腹中盘好。

3.沥净水分，然后在鸡全身抹糖色，放在沸腾的花生油里烹炸，待油浸透，鸡身表皮发出金黄色的油光时捞出。

4.排在闷煮锅内，倒入陈汤（苦卤），放上香料和配料，锅上压一铁算，用火烧开后以微火闷煮 4~10 小时，至材料浸入，熟烂，脱骨时用漏勺捞出。

单县羊肉汤

【原料】单县地处鲁西南平原，气候温和，水足草丰，所产的青山羊膘肥肉嫩。单县羊肉汤就是选用当地 2~4 年的公青山羊制成的。

【制法】制汤时以刚宰杀的鲜全羊为主料，先用一副羊的全身骨架垫锅底，待水响时加入。然后将羊肉和羊杂（需分别用开水氽一下）放入锅内急火烧开，撇去血沫，再加适量冷水，锅开后再撇去浮沫，随后以羊网油覆盖羊肉，少熬片刻，撇去油沫后加入白芷、桂皮、草果、大姜、陈皮、砂仁、盐等调料和药料，外加适量大葱和胡萝卜，加水炖煮，直到羊肉椎烂，汤呈乳白色发亮为止。食时，将熟羊肉切碎放入碗中，再盛上羊汤，佐以少许酱油、香油、香菜、蒜苗末和桂皮、丁香粉而成。羊肉汤趁热食用，味道特鲜，“伏天”制作的羊肉汤为最佳，因为这时的青山羊膘肥肉嫩，炖制的羊肉汤别有风味。

单县羊肉汤因所用主料不同，可分天花汤、口条汤、肚头汤、眼窝汤、奶渣汤、马蜂窝汤、三孔桥汤等，味道各异。

单县羊肉汤呈乳白色，肉嫩汤鲜，香而不腻，鲜而不膻不腥，营养丰富，是著名的地方风味小吃。

【特点】单县羊肉汤已有一百七十多年的历史。相传，最早为“三义合”餐馆创制，流传至今。现在，已成为单县许多餐馆普通经营的风味小吃。

周村大酥烧饼

【原料】周村大酥烧饼制作精细，配料严格，5 公斤面粉需 2 公斤芝麻仁。

【制法】制作时先将水面生发，然后剥成乒乓球大小的剂子，在案板上反复揉搓，再擀成薄如蝉翼的饼，正面蘸匀芝麻，贴在反射炉上烘烤，几分钟即成，根据人们口味不同，可分为咸、甜两种。

【特点】薄如纸片，中稍厚而边薄，呈淡黄色，正面布满芝麻；倘若失手落地，则跌为碎片。

【原料】五花带皮猪肉 2.5 公斤，鸡蛋 30 个，生面筋 1 公斤，干淀粉 50 克，料酒 200 毫升，丁香、草果、肉桂、花椒、大料各 5 克，蒲菜、笋丁共 250 克，葱花 150 克，姜末 40 克，花生油 100 毫升。

【制法】1.取猪肉2公斤切成50克重的长方块。鸡蛋用27个煮熟，捞出晾凉剥去皮，沿纵向划3~4个刀口。生面筋（500克）放案上持压成条，再缠于手指上做成核桃形，放热水锅内煮熟，控净水制成“面筋蛋”，再于表面划5~6刀。另取500克猪肉剁成馅。蒲菜、笋丁，洗净剁碎，加葱、姜调整入馅内，加酱油（100毫升）、精盐（10克）、料酒（25毫升），拌匀待用。另500克面筋分成20份，逐个放案上沾水压成薄长面片，放上肉馅。边滚边卷，做成包馅面筋丸子（共用馅250克），余熟捞出。剩余250克馅加淀粉，磕入3个鸡蛋搅匀，团成大肉丸，炸成淡黄色。

2.有盖大口陶罐内加水2.5升（或用大沙锅代），烧开后放入带皮的猪肉块，搅散。开锅后撇去浮沫，捞出肉，将汤沥除渣，再倒回原罐（沙锅），放入葱段、姜块和香料布包。再加水3升以及酱油、白糖、料酒、精盐，旺火烧开后，加进肉块、熟鸡蛋、面筋蛋、面筋丸子、炸肉丸子、笋丁等，盖好，以慢火煨烂，至熟为止。

【特点】 制法古朴，一罐多味，香醇不腻，原汤原味。

济南油

【制法】先将和好的软面团制成小面剂，擀成长约23厘米、宽10厘米的长条，依次在面片上抹上花生油、盐和葱油泥（大葱、猪板油剁碎混合而成）。随即将面片向左卷起，再抹一层油，用右手从顶端向怀里将面片卷起，放在鏊子上用手压平成圆饼形，烙至黄色，再放入炉内烤熟，待两面均呈深黄色时取出，然后左手拿油，右手食指从 纹的一面中心捅洞，即成中空而层数多达60多层的油。

【特点】 色呈金黄，层多松散，外酥脆，内软嫩，香味浓，与馄饨同食，味道尤佳。

蟹壳黄

【原料】（制10个）精面粉500克，白糖100克，芝麻仁10克，鸡蛋1个，熟猪油125克。

【制法】1.先将白糖、芝麻仁和成蜜馅。

2.将200克面粉蒸熟，过罗后用100克熟猪油和成油酥面。

3.再将300克面粉加入25克熟猪油，用温水和成面团揉匀，油酥面同水和面，软硬要相同。

4.将油酥面团包入水和面团之中，擀成长方形薄片，由外向里卷成筒形，做成同样大小的20个剂子。每个剂包入蜜馅10克，用手搓成一头粗、一头细的条（细的一头稍有尖形），按扁后，再用刀将尖端切一小口，需露出馅来，像蛤蟆嘴，即成蛤蟆吞蜜生坯。

5.把蛋清用筷子搅开，刷在生坯上面备用。

6.将烤盘擦净，逐个摆在烤盘内，上炉烤10分钟左右即熟。

【特点】 馅心吐露，形态美观，外皮光亮，酥甜适口。

高桩馍馍

【原料】面粉、酵面、碱粉等。

【制法】1.将面粉加水及酵面和匀发酵，搓成长条，做成面剂。

2.将面剂反复揉20多次，搓成8厘米高的圆顶馍馍，排放整齐，盖上布（冬季盖棉被）饧约20分钟。

3.把饧好的馍馍生坯直立在铺好笼布的笼屉上，再盖上用水湿过的笼布，盖严笼盖，用旺火蒸熟即成。

【特点】山东济南的传统小吃食品。其层次分明，微甜，蒸时盖湿笼布，使馍馍表面光亮。

糖酥煎饼

【原料】小米、白糖、香精、豆油等。

【制法】1.将小米洗净，煮熟后晾凉；另取一些小米放水内泡3小时，加入熟小米拌匀，加水磨成米糊。

2.再加入白糖、香精搅匀。

3.将鏊子烧热，用布蘸豆油擦一遍鏊子，将米糊倒在鏊子中央，左手用扒子先把米糊旋转，摊成圆形，然后刮平，饼边熟透后，用铲子沿边铲起，两手顺边揭起，并趁热在鏊子上折叠成长方形。

4.取出放炉台上，用与煎饼大小相同的木板压住，炕干即成。

【特点】山东济南著名风味小吃。此煎饼甚薄，呈淡黄色，为整齐的长方形，酥脆香甜，容易消化。

山东煎饼

【原料】小米、黄豆等。

【制法】1.将小米、黄豆分别洗净，先将一半小米煮成七成熟时捞出，晾凉与等量生小米和黄豆一起磨成米糊，使其稍发酸。

2.煎饼鏊子烧热，左手盛一勺米糊倒在鏊子中央，右手用煎饼箴子尽快把米糊向顺时针方向推开成圆饼形，这时再把摊好的面糊用力推匀，使煎饼厚薄均匀，推匀后即熟，约用1分钟。3.再用刮刀顺边刮起煎饼边缘，两手提边揭起。

【特点】鲁中南地区民间粗粮细作的传统小吃品种。此小吃饼薄如纸，呈棕黄色，松软筋道，微有酸甜香味。

桂花元宵

【原料】糯米面、白糖、桂花酱、青红丝、熟面粉、猪油等。

【制法】1.将白糖、桂花酱、猪油、青红丝加熟面粉和成馅坯，再压平，切成方块，即是桂花馅。

2.将糯米面放在簸箕中，再将桂花馅蘸少许水放到糯米面中滚动，边滚边蘸水，都滚成乒乓球大小，即成元宵。3.锅内放水烧沸，下元宵，用旺火煮，待元宵都浮在汤面，且能用筷子穿透即熟，带汤盛入碗中。

【特点】山东风味小吃名品。此小吃入口软糯，有浓厚的桂花香味；既可煮食，也可炸食，是我国传统节日正月十五元宵节的食品。

香甜沫

【原料】小米、豇豆、花生米、菠菜叶、五香豆腐干、葱末、姜末、精盐、八角、花生油等。

【制法】1.将花生米、豇豆煮熟，控净水，小米水泡后，磨成水糊。

2.将花生油烧热，放葱、姜末炸至放香后连油倒进碗内。3.锅内水沸后放入八角、精盐，稍煮后，去八角不用，再放豆腐干、菠菜，水再沸后立即倒入米糊，边倒边搅，加盖煮约10分钟。

4.开锅后，把葱姜油倒入锅中，加入花生米、豇豆，用勺搅动，炉内熄火，即成甜沫。

【特点】山东济南传统小吃。此香甜沫呈粥状，色黄，微咸，五香味浓，适宜冬季配油炸类早点食用。

【原料】黄豆、石膏、腌韭菜花、蒜泥、芝麻酱、酱油、辣椒油等。

【制法】1.将黄豆磨成豆水糊，再将渣滤去。

2.将豆浆下锅后加水，开锅后点石膏，当豆腐凝住后，撇去上面的水，把豆腐脑倒入盆内。

3.食用时用扁平勺盛入碗内，浇上辣椒油、腌韭菜花、芝麻酱、酱油。

【特点】山东风味小吃佳品。豆腐脑为乳白色，加多种调料，豆香味浓，细嫩鲜美，可与硬面食品同食。

山西风味

无碱馒头

【原料】面粉，酵种等。

【制法】将面粉加酵种及水和好，打成穗子，然后压成面饼，反复数次，再制成方剂、饧透后，冷水锅上笼，用大火蒸熟即成。

【特点】晋南地区的家常风味小吃。具有色洁白，味香甜的特点。

咸缸炉

【原料】面粉 500 克，花生油 100 毫升，面肥 50 克，椒盐少许，碱适量。

【制法】1. 将 500 克面粉加 150 毫升热水，放入面肥 50 克对好碱，加入花生油和成面团。饧 15 分钟。

2. 将面团搓条，揪成 10 个剂子，擀成 16 厘米长、7 厘米宽的长方形，撒上椒盐，叠三四折后拧成混酥，形如螺丝转饼状，用花杖擀成双十字。

3. 生坯上铛烙至将熟定型，再入炉烤 15 分钟即成。

【特点】表面金黄，一咬满口酥香，是山西传统小吃。

刀削面

【原料】面粉 1 公斤，精盐适量。

【制法】1. 将面粉倒在案板上，扒个坑，倒入加盐的冷水（约 300 毫升），拌和揉匀，直至面团表面光滑细腻（比切面的面团略硬些）然后放入盆中，覆盖湿布略扬片刻。

2. 将饧好的面团放案上，揉匀后擀成 15 厘米长、15 厘米宽的厚面片，将面片卷在长擀面杖上（也可用木棍）形成一个光滑平整的面筒。

3. 在沸水锅前，一手托面筒，另手持刀（削面刀长 20~23 厘米；呈瓦片状），面筒倾向锅内，刀口平贴面筒上，由上往下，从左往右，一刀接一刀地顺序削成长形面条，随削随落锅，煮熟捞起，即可食用。

4. 食用时，可加宽汤小块炖猪肉浇拌，也可以炸酱或麻酱加小菜拌食，还可按炒面制法，做成肉丝炒面、木须炒面、三鲜炒面等等。

【特点】面条浓郁，富有筋力，做法新颖，吃法多样。

黄馍馍

【原料】面粉，碱等。

【制法】1. 将 1/3 的面粉加一点碱和温水，制成嫩酵面。

2. 将嫩酵面加温水和 2/3 的面粉和成面团，饧好后加适量碱水揉匀，再将面团发制成蓬松状，对好碱，揉成圆馍馍，放火炕上，饧发到剂子发起，上笼蒸 15 分钟。

3. 12 小时后将馍馍放入烤炉内，用文火烤成黄色，然后慢慢炕干即成。

【特点】山西大同传统风味小吃。此馍酥脆，香甜，易消化，老少皆宜。

蒸 馍

【原料】碱面、酵种、精粉等。

【制法】将酵种加水溶解，放入面粉和好，待发酵成酵面团，对碱水揉匀揉光，再搓成长条，逐个揪断，制成小圆球形蒸馍生坯，蒸熟即成。

【特点】山西风味小吃。具有软绵适口，易于消化，老少皆宜的特色。

铺层馍馍

【原料】精粉、猪板油、大葱、花椒、盐等。

【制法】1.将猪板油剁成泥，与葱花、花椒盐搅匀成糊状。

2.将精粉加温水和好扎成软面，擀成大片，把油泥摊在面片上摊匀，拉成长细条，盘在手指上。约 50 克一个，然后上笼蒸熟即可。

【特点】山西高平已有一百余年历史的著名风味小吃。具有层次丰富，筋韧咸香的特色。

糖三角

【原料】面粉、饴糖、芝麻仁、酵种、碱。

【制法】1.将面粉加酵种及温水和成面团，待发酵成酵面，对匀碱色，加饴糖，掺入适量于面粉揉匀，揉光。

2.将面团擀成大圆饼，面上均匀洒水，粘匀芝麻仁，再戳几个小眼，入炉用小火烤至金黄色即成。

【特点】山西阳泉、寿阳一带传统风味小吃。食时沿饼中心匀切三刀，把饼划成六瓣呈弧三角形。具有色泽金黄，绵酥香甜的特色。

太谷饼，产于山西省太谷县。

【制法】太谷饼是一种面装炉烤的实心饼子，可以作为茶点或旅行携带的方便食品。这种圆形饼略小于一般烧饼，直径约 13 厘米，厚约 3.3 厘米。表皮呈暗黄色，粘有脱皮白芝麻。吃起来酥而不硬，软而不皮。香，甜，软、脆是太谷饼的独特风味。这种饼可以存放 1 个月时间而色、味不变。

太谷饼的制作工艺非常讲究。原料主要有白面、白糖、胡油、芝麻、蛋清。制作时，先用鸡蛋清将六成上等白糖和四成上等白面调成糊状，用勺子盛在扣炉内，糊状面就自然按扣炉流成圆形。成形后，上撒芝麻，下抹胡油，用慢火烤熟。

两张皮

【原料】富强粉 400 克，花生油 100 毫升，椒盐 5 克，100 克老发面对 200 毫升温水制成肥面待用，碱适量。

【制法】1. 将 200 克面粉加入 100 毫升油揉擦成酥面。

2.另外 200 克面粉对 100 毫升温水，加肥面，再放适量碱制成皮面，饧置 10 分钟。

3.将酥面放在皮面上擀成 66 厘米长、33 厘米宽的长方形，两侧去边，切齐（切下的条边摆在当中），撒上椒盐，卷成长条，揪成 5 个大剂子，各包入一点酥面，用花面杖擀成长圆形。

4.将饼铛置于火上，把擀好的生坯放入铛内，两面烙成浅黄色。然后取出，置案板上用没刃的钝刀切成两个半圆，入烤炉在 240℃ 炉温下烤 12 分钟即成（或者用饼铛再烙至熟）。

【特点】色泽金黄，香酥可口，夹肉吃别有风味。

夹沙饼

【原料】面粉 500 克，猪油 175 克，芝麻、白糖、豆沙、果脯适量（果脯切碎，按 500 克糖加 100 克果脯的比例投料），桂花 25 克。

【制法】1.用 200 克面粉加 100 克化猪油和在一起，揉擦成酥面。另用 300 克面粉加热水 75 毫升，再加油 75 克搅和揉匀成油水面团。

2.把油水面团按扁，包入酥面团。擀成长方形片，叠三折。转换一个角度再擀开，用刀切去两边，切下的部分放在长方片上，转起来。

3.把转好的长条分成 20 个剂子，逐个按扁，擀成圆皮，包入约 4 克糖馅，4 克豆沙馅，包圆按扁，按成 5 厘米直径的小圆饼，在圆饼正中戳一个小坑，

点上一点食红色。

4.把芝麻装在碗内。把小饼周边用干净湿布抹潮湿，在芝麻碗内滚一圈，使周围边沾上芝麻。

5.将饼坯摆入烤盘，送入烤箱，以 240 温度烘烤至成熟。

太原六味斋香肠

【原料及整理】选用肥瘦相间的新鲜猪肉，肥肉 30%、瘦肉 70%。将料肉去皮骨、筋膜，用清水洗净并沥尽水，肥瘦分别切成 1~1.5 厘米薄片，再切成条，最后切成方形肉丁。

【配料】（按 100 公斤料肉计算）精盐 1.9 公斤，无色酱油 2.5 升，白糖 2.5 公斤，白酒 600 毫升，味精 200 克，花椒粉 300 克，砂仁粉，茼蒿籽各 120 克，蔻仁粉、火硝各 100 克。

【拌料及灌肠】将肉丁放在容器内，撒上配料，并搅拌均匀，直搅到发粘时即可灌肠。用清水洗净猪小肠衣，将肉馅灌入肠内，使其粗细匀称。然后扎成 10 厘米左右的小节，用麻绳扎住两头。

【晾晒及水煮】将扎好的肠挂在杆上，放在阳光下晒 5~6 个小时，再转放到阴凉通风处晾于半个月。香肠就成熟过程发出香味时即可水煮，水煮时间为 15~20 分钟。

【特点】独特风味，香而不腻，保存时间长。

江苏风味

南京板鸭

南京板鸭外形饱满，“皮白、肉红、骨头绿”，食之酥、香、板、嫩，回味返甜，是经过特殊精细加工的一种咸鸭，为我国著名的风味土特产品。

从每年 10 月稻谷进仓到来年春暖花开的清明节，是生产南京板鸭的旺季。其中，大雪到立春期间生产的板鸭叫“腊板鸭”，为最佳腌制期；立春到清明生产的板鸭叫“春板鸭”。腊板鸭能保存到清明，而春板鸭不宜长期保存。

【制法】“鸭要肥，稻谷催；炒盐腌，清卤复；烘得干，煨得足。”这是南京制作板鸭的经验之谈。只有按照这种传统的工艺加工，制作出来的板鸭才能“皮白、肉红、骨头绿”，食之有香、酥、板、嫩的独特风味。否则，又咸又硬，适得其反。

所谓“鸭要肥，稻谷催”。是指宰杀前的鸭子要用稻谷催肥。鸭子两腿肌肉要饱满，两腋有核桃肉，体重一般要达 1.75 公斤。

“炒盐腌，清卤复”。是指腌制板鸭的盐，要和香料一道炒一炒，这样才能腌得入骨，有香味；初腌制后的坯鸭，还要复卤，以保证鸭子腌透，板扎。

“烘得干，煨得足”。是指煮制的方法。煮制前，先将板鸭放在清水里浸泡 6~12 小时，拔除肉体的盐分，使鸭体恢复到腌制前的柔软状态，沥净水分后，将鸭体烘干。这样入锅煨焖，吃起来才皮脆肉酥。入锅之前，必须将烘干的板鸭“上通”。即截取 10 厘米长的空心芦苇或小竹管一段，插入板鸭肛门，一半在外，一半在里。上通的目的，是使入锅焖煮的板鸭体内体外温度平衡，里外肉体的鲜嫩度一致。在做好这些工作后，将水烧开，停火，加入姜、葱和茴香，置入板鸭。待鸭腔注入热汤后，随即捞起，将腔中汤水倒出，再置入锅中，加添原汤量 1/6 冷水，盖上锅盖，煨焖 25 分钟，点火加热，待水即沸未沸（90℃左右），水面出现缕缕丝纹时停火，俗称第一次“抽丝”。然后，再次起锅倒出腔中汤水，加冷水盖上锅盖焖 25 分钟，进行第二次“抽丝”。第三次起锅倒出腔中汤水，盖上锅盖，煨 5~10 分钟后，大体即煮熟。所以要这样反复煨焖、“抽丝”，完全是为了保持板鸭鲜嫩的风味。如果一直用旺火烧煮，皮与肉就要收缩，肉的汁液外吐，皮下脂肪溶解，这样不仅外形不丰满，原有的风味也要失去。

煮熟的板鸭待冷却后，即可切食，热切脂肪易流失，香味差。冷却后切食，脂肪不易流失，香味浓。

南京盐水鸭

南京盐水鸭具有香、酥、嫩的特点，淡而有咸味，肥而不腻，食之不厌，是南京著名的地方特产，至今已有三四百年的历史。

【制法】盐水鸭虽一年四季皆可制作，但以农历 8~9 月制作的最为著称。此时，秋风送爽，稻谷飘香，金桂盛开，经过稻谷催肥的当年仔鸭，长得膘肥肉壮，用这种鸭子做成的盐水鸭，皮肤洁白，肌肉娇嫩，口味鲜美，被称为“桂花鸭”。桂花鸭都是选用当年仔鸭制作，饲养期一般在 50~70 天。这种仔鸭制作的盐水鸭，最为肥美，鲜嫩。

南京盐水鸭腌制期较短，一般都是现作现卖，现买现吃。在煮制过程中，火候对盐水鸭的鲜嫩口味可以说至关重要。这是制作盐水鸭成败的关键。一

般制作，要经过两次“抽丝”。

在清水中加入适量的姜、葱、大茴，待烧开后停火，再将“上通”后的鸭子置入锅中，由于肛门有管子，右翅下有开口，开水很快注入鸭腔。这样，鸭腔内外的水温不平衡，必须立即提起左腿倒出汤水，再置入锅中。但这时鸭腔内的水温仍低于锅中水温，加总水量 1/6 的冷水进锅中，使鸭体内外水温趋于平衡。然后盖好锅盖，再烧火加热，焖 15~20 分钟，待水面出现一丝一丝皱纹、即沸未沸（约 90℃）、“抽丝”时住火。停火后，第二次提腿倒汤，加入少量冷水，再焖 10~15 分钟。然后再烧火加热，进行第二次“抽丝”。这时，方可打开锅盖看熟，如大腿和胸部两旁肌肉手感绵软，并油膨起来，说明鸭子已经煮熟。

煮熟后的盐水鸭，必须待冷却后切食。这时，脂肪凝结，不易流失，香味扑鼻，鲜嫩异常。

常熟叫化鸡

常熟叫化鸡，又名“教化鸡”、“煨鸡”。已有 400 多年历史。

【制法】通常是选用肥大的母鸡，宰后去毛除血，取出内脏，漂洗干净，再在鸡肚里填入鲜肉、火腿丁、虾仁、香菇、蹄筋等配料，拌入葱、盐、黄酒、酱油等佐料，然后将封酒缸用的黄泥敲碎，加食盐、黄酒脚料和水拌成厚糊，放在湿布上，把鸡身包紧，再用干净的荷叶包好。荷叶上涂上湿的黄泥后，放进烘箱，每隔 1 小时翻身 1 次，使鸡身四周煨烤均匀。一般老母鸡要烘烤 6 小时，小母鸡须烘烤 4 小时。

蟹黄汤包

【原料】面粉 1 公斤，瘦肉 1 公斤，酱油 100 毫升，母鸡 1 只，肉皮 250 克，蟹黄 150 克，香油 100 毫升，料酒 100 毫升，白糖 25 克，麻仁 25 克，白胡椒粉 10 克，姜末 50 克，味精 5 克，熟猪油 150 克，葱、姜各 1 块。

【制法】1. 肉皮洗净，鸡去脏，去爪，去头洗净，上火煮 10 分钟，捞出再用凉水洗一次备用。

2. 锅内放凉水，同时放入肉皮、鸡、葱、姜块、米酒，用大火烧开，然后再用小火煮烂，捞出，原汤不动，去掉葱姜块，鸡另做它用。将肉皮剁碎，倒回原汤搅匀成冻。

3. 将肉剁碎，放在盆内加酱油搅拌均匀，再放姜末、料酒、白糖、麻仁（炒熟擀碎）、白胡椒粉、味精、香油，再搅拌均匀，即成调整好的肉馅。

4. 再将肉冻剁碎，倒入搅好的肉馅内，拌均匀放冰箱备用。

5. 勺内放猪油，用姜末炆匀下蟹黄煸炒，见油变黄时，盛入碗内晾凉，用时拌入馅内随用随拌。

6. 500 克发好的酵面对好碱，再将另 500 克面和成水面团。两块面团对在一起揉匀，搓条，下 50 克 3 个的剂子，按扁，擀成圆皮，将蟹粉馅包入，收拢成圆形包子；摆入小笼，用旺火蒸 10 分钟左右，原笼上桌，另带细姜丝、镇江醋。

【特点】皮薄，味鲜，汤汁多。

新出笼的蟹黄汤包，具有皮薄透亮、汤多馅饱、味道鲜美的特点，那真是“放在盘里像座钟，夹在筷上像灯笼”。它的独特之处是馅中有汤，蟹黄汤包汤汁之多，其奥妙在于肉皮冻。肉皮含有一种富有粘性的白明胶体。都叫它胶原蛋白。经过加工制成的皮冻，可增加馅心的卤汁。因此，刚出笼的蟹黄汤包要讲究吃汁，必须先要在汤包上咬一小口，慢慢去吸芳香汤汁，方

可再吃皮馅，如若猛咬一口，汤汁四溅，一则会烫嘴唇，还会弄脏衣服，并飞溅到邻座客身上。

藕粉圆子

藕粉圆子是一种别有风味的甜菜，香甜爽口、滋润开胃、嫩滑柔软，营养价值和药用价值均很高，且可解酒提神。藕粉圆子相传已有二百多年的历史，开始名叫“藕圆”。几经师徒相传，不断改进操作方法，使藕粉圆子日臻完美，成为盐阜地区的传统特产。

【制法】藕粉圆子是先做馅心的。馅心配料有荤素两种，均系上等原料。制作时，先将纯净藕粉过筛碾碎，盛入小匾内。将馅心配料粉碎拌和，搓成10克多重的小圆子。然后将每个小圆子滚上一层藕粉，用漏勺投入沸水锅中，待藕粉凝结后，再滚上一层藕粉，再投入沸水。如此这般，经过4~5次反复，圆子由小到大，即成藕粉圆子。做好后，放清水中待用。烧菜时，将藕粉圆子放进锅中，温水煮沸，盛入碗内，在汤中加适量白糖和蜜饯桂花，即可食用。做成的藕粉圆子呈咖啡色。最近几年为适合患有高血压、冠心病和不吃猪油的人食用，制作了素馅心藕粉圆子，用料如豆沙、芝麻、杏仁、核桃仁、松子仁、瓜仁、金桔饼等，使食者既不妨碍健康，又滋补强身，宽胸益气，提高了营养和药用价值，很受顾客欢迎。

阜宁大糕

阜宁大糕，又名“玉带糕”，产于江苏省盐城。

阜宁大糕历史悠久，清朝乾隆皇帝巡视阜宁时，曾尝过此糕，极为赏赞，特御笔赐名为“玉带糕”。

【制法】选用优质糯米、纯净白糖、精制油脂及特级蜜饯。先将上等的整齐糯米在温水中浸泡一昼夜捞起，在热锅里爆炒后筛净，使之又脆又白，然后粉碎成细粉，再与洗过的青菜或涨饱水的蚕豆放在一起，不断匀拌一昼夜，使米粉均匀窖水，不干不湿。两次过筛后，再与搅拌成浆糊状的白糖液，适量的麻油、花生油等反复拌匀，中间放进青梅、红绿丝、桂花、青果等蜜饯配制成的芯子，做成长方形糕坯，在温水中适当加热炖后，放进笼中蒸煮，并焙一昼夜，然后即可切成薄片包装。

【特点】阜宁大糕具有色白、片薄、滋润细软、卷得起、放得开、烧得着等特点。口味香甜、营养丰富、老幼皆宜。

葛武酱生姜

【制法】需选用上好嫩姜。这种嫩姜的纤维尚未硬化，但又具有生姜的辛辣味。先将姜皮刮去，用清水洗净，放入10%的盐水中浸泡。然后将嫩姜切成薄片，呈椭圆形，将切好的姜片投入沸水中煮至半熟，待姜片稍显出透明晶亮时，即可取出，再投入清水浸冷，捞起沥干水分，进行3~5个日光照晒，使水分、剧辣味得以散发。然后按比例用白糖、味精、细盐、面粉、清水及辅料若干，放在锅里熬成稀甜酱乳，待冷却后将姜片倒入，经过反复翻拌7~8次，再倒入干净、无生水的大缸内，用日光照晒10~15天（晚间缸上加盖），即成酱生姜。

伍佑糖麻花

江苏省盐城市郊区伍佑镇出产的糖麻花，状如双龙盘绕，小巧玲珑，香甜酥脆，为馈赠的佳品。

【制法】伍佑糖麻花用面粉、白糖等按比例配好，用80℃的热水拌和成面团后，再加酵面。发酵温度以20℃左右为宜，时间约2~3小时。待发

酵后，方能加入碱水（适量）。然后将面团揉匀，切成条状，再用手搓揉成麻花生坯，成双龙盘旋状。等油锅内花生油（菜油亦可）烧沸时，将生坯投入，片刻，麻花便浮在油面上。这时，用温油慢炸，当里外都炸成栗壳色时，即可起锅。

干层油糕

【原料】面粉 1 公斤，鲜酵母半块，白糖 750 克，糖板油丁 250 克，猪油 150 克。

【制法】1. 面粉放在工作台上，鲜酵母用温水（600 毫升）搅拌均匀后，倒入面粉中搓匀揉透，静置 2~3 小时。

2. 将酵面擀成 60 厘米长、30 厘米宽、6 毫米厚的长方形皮子。皮子上涂一层猪油，铺上白糖，撒上糖板油丁（铺时不能铺满，只能铺百分之八十的面积）。然后将皮子卷成圆筒形，再用手按平，两头折在中间，擀成 25 厘米见方的生坯。3. 取笼格，底上垫以清洁湿布后，将糕坯放入笼内，在沸水锅上用旺火蒸 1 小时左右即熟。另取竹筛一只，垫上清洁湿布。将蒸糕覆在竹筛上面。揭去笼内垫布，在空笼底上涂些油，再将蒸过的油糕覆入笼内，糕面朝上。待糕冷却后取出，先切成 4 厘米宽的长条，再切成斜角块。要吃时，上笼蒸热后装盆。香松油肥，是扬州特色点心。

东台鱼汤面

江苏省东台县台城镇出产的东台鱼汤面，汤汁乳白，清爽不腻，面条细而软滑，异常鲜美可口。系待客宴宾、老幼皆宜的名特产。

【制法】制作鱼汤面，以 6 碗计算。需用新鲜鲫鱼 375 克，有条件的还可以放些猪肉头和鳝鱼骨，再配虾籽 5 克，葱花 5 克，酒 5 毫升，上等刀切面条 700 克，白抽酱油 75 毫升就可以了，操作时，先要把鱼剖腹取清内脏，洗净鱼血，不然汤会发黑。炸鱼时，火力不能过足，油烧到八成，陆续放入，起酥捞起，切莫烧焦。熬汤非河水不可，井水、天水、矾水会影响鱼汤浓度。汤烧透起锅后，用细汤筛过滤或沉淀一下，即可舀入煮好的面条碗里上桌。

高沟捆蹄

高沟捆蹄系江苏省涟水县高沟镇祖传名师郑国文所创，至今已有一百多年的历史。

【制法】所谓捆蹄，不过是用百页（一种豆制品）裹紧猪肉，然后捆扎起来，下锅煮熟而已，配料和工艺并不考究。郑国文在前人基础上加以发掘和提高，选用蹄膀肉，配以十余种佐料，以小肠衣捆扎为段，经高温蒸焖，精制而成，并开始大批量生产，作为商品供应于市。这样捆蹄就传之于市，经久不衰。

经高温蒸焖成熟后的捆蹄，待冷却后，刀切成片，装盘上桌，皮呈黄嫩，肉色酱红，食之香嫩味美，多食不腻，既中看又中吃，可谓色、香、味、形俱佳，是四季筵席佳肴，又是旅游方便食品。

捆蹄的选料及制作：蹄膀肉 16 公斤，酱油 1 升，生姜和葱 250 克，五香粉 250 克，桂皮 150 克，丁香 50 克，糖和味精各 100 克，黄酒 100 毫升，添加剂、防腐剂适量，调成后，用小肠衣捆扎成段，下锅蒸焖即可。

徐州蜜三刀

“蜜三刀”是徐州的名特产品。因其外表切三刀而得名。

【制法】“蜜三刀”选用上好白面粉、白砂糖、麦芽糖、蜂蜜、生油、麻仁、桂花等原料制作。首先把一定比例的面粉、油、水搅拌成面团做底皮；

再把一定比例的面粉、麦芽糖、油、苏打和成面团，放在底皮上擀平，撒上芝麻，切成长方块面坯，并在每块表面保持均匀的三个刀痕。然后经素油炸制成金黄色；再放入用白砂糖、麦芽糖、蜂蜜、桂花对制的蜜饯酱内，待“三刀”浸得丰润饱满时，捞出即成。

【特点】徐州“蜜三刀”颜色金黄，柔润松酥，酱丝连绵、香甜可口，在口味和造型上风格独特，驰名大江南北。

镇江肴肉

肴肉又称肴蹄，因主要原料是猪蹄制成。肴肉是镇江的名菜，已有 300 多年的历史。

【制法】取猪蹄后，用刀沿蹄前面中间平剖至腿部，掀开，去骨，镊尽毛。后蹄去蹄筋。每只平均洒硝水 35 毫升，盐 95 克，揉匀擦透，平放在缸内，腌 7 天（秋冬 7 天，夏季 3 天），出缸后放冷水中浸泡 8 小时。然后放入锅内，加盐、明矾，煮沸后去沫，再加葱、姜、花椒、八角、酒，小火煮 3 小时，九成烂出锅。出锅放入平盘压成块状，舀锅内汤卤注入蹄盘，填满空隙，放阴凉处冷却成冻（夏日放冰箱）即成。

【特点】肴肉皮色洁白，肉质鲜红，光滑晶亮，故有“水晶肴肉”之称。肴肉具有香、酥、鲜、嫩四大特点，向为脍炙人口的地方佳肴。

鲜肉馄饨

【原料】用净猪腿肉做馅的原料，用蛋皮丝、香干丝、紫菜末、榨菜末、虾米等与精盐、酱油、姜、白糖、味精等作辅料。

【制法】1. 用上等面粉反复搓揉，然后擀成皮子，将馅包在其中，形态象似一只只银元宝。

2. 生馄饨放入沸水中，待锅中水再次沸腾时浇冷水 2~3 次，然后撇去浓沫，待馄饨全浮出水面即熟。起锅时，在碗中放入味精、熟猪油等，并适量舀入锅中沸汤，然后将馄饨捞入碗中，再撒上点蛋皮丝、紫菜末即成。

【特点】皮薄、柔软，富有韧性，味道鲜美，形态美观。

小笼包

【制法】1. 做好皮子用引酵发面，做到光滑软韧，每两 4 个，擀成边薄中厚的圆形面皮。

2. 精调馅心选用净猪腿肉绞碎，然后与猪皮冻 6:4 比例拌和成馅。

3. 捏拢收口要均匀整齐，不破损，收口花纹一般在 16 个左右。

4. 小笼蒸煮每笼 10 只，在旺火沸水锅上蒸 6 分钟，手碰不粘即熟。

【特点】皮薄有韧性，咸中带甜，味道鲜美，滋润可口。

无锡肉骨头

无锡肉骨头是无锡的传统名特产。其特点是骨肉均匀，甜咸适宜，鲜美可口，油而不腻。

【原料】选用猪前腿的椎排和胸排切成 100 克重的长方形肉块。

【制法】1. 初腌每 50 公斤生坯，加 750 克碾碎的食盐和 10 克硝酸钠（溶于水），一起倒入缸里搅拌均匀，腌一夜取出晾干。

2. 初煮将腌过的生坯放入沸水里烧滚后取出，用清水洗净污物、碎骨屑等。

3. 精煮将初煮后的排骨放入用竹篾编成的筐内，连筐放入锅内，并加入大茴、丁香、桂皮等香料及佐料，每 50 公斤生坯加优质酱油 10.5 升，砂糖 3.5 公斤，黄酒 2 升，生姜 200 克，葱 100 克，适量加水用旺火烧 2 小时，

再用文火烧 20 分钟后出锅。

4. 包装待酱排骨冷却后，盛在衬有蜡纸的纸盒中，并浇上煮肉的浓缩原汁。每盒 500 克。

油面筋

油面筋是无锡的著名土特产，皮薄身轻，质地香纯，色泽纯黄，畅销各地。

【制法】1. 拌粉每 50 公斤面粉需用盐 350 克，清水 35 升。拌水的温度，掌握 10℃ 为宜。

2. 扯粉扯粉是从面粉中扯出面筋。冬天，在拌好粉后，要停歇 20 分钟再进行扯粉。气温在 10℃ 以上，可边拌边扯粉。人立在缸边扯粉，直扯到湿粉不粘住缸壁为止。然后在水中淘洗生麸，连洗 3 次，直到洗不出白水为止。

3. 油氽油氽前，生麸先用 80℃ 的热水烫一下，烫到生麸有一定韧性，然后用毛巾溢干生麸中的水分，连溢 3 次，把生麸拉成条，摘成弹丸大小的麸块。丢入热油锅。氽成面筋。

靖江肉脯

【制法】制作肉脯，选料严格，取新鲜猪后腿的纯净瘦肉，剔去筋腱，切成薄片（500 克约切成 12 条），放在酒、醋、盐、香料溶液中拌腌 1 夜。待入味后，锅上旺火，放入腌肉及其调味汁，加清水少许烧沸，小火煨烂，再用大火收汤。待酒尽醋干，用绳子穿起来挂在通风阴凉处晾干收贮供食。肉脯色泽赤红，薄而透明，片型整齐，甜中带咸，咸中带鲜，越嚼越有滋味。可作为宴席上的冷盘。

五香牛肉片

【原料】每 50 公斤鲜牛肉，煮成熟牛肉 25 公斤，需用白糖 4.1 公斤，味精 75 克，酱油 1 升，食盐 1 公斤，安息香酸钠 50 克，茴香粉 75 克，生姜 75 克，酒 250 毫升，干草粉 25 克。

【制法】将鲜牛肉切成小块，除去牛油和筋络，用清水漂洗后，下锅经过 1.5 小时的火力煮成熟牛肉。煮时，要注意铲动，使上下牛肉熟度均匀。牛肉起锅后，放于筛子凉透，使其肉块坚实。然后将牛肉切成 2 毫米的片状。配料按熟牛肉为标准，以白糖等连同原牛肉汤先行下锅（牛肉汤要求量不能过多，熟牛肉 25 公斤，用汤 5 升左右），等配料牛肉汤煮沸，再将切好牛肉片投入，至沸透时，用汽盖盖好。并以慢火续煮。但不能过猛。在 20 分钟左右，用铲刀翻动一次，勿使焦锅。约 2 小时后。即行出锅，置筛子上冷却。然后放入铁筛上进入烘灶，在 45~50℃（温度下经过 3 小时烘烤，烤时要上下反复调动，使每片牛肉干度均匀，取出即成牛肉片。

五香萝卜干

五香萝卜干是用江苏如皋地区著名的特产——小园萝卜和沿袭传统加工萝卜技术，精心腌制而成。以如皋萝卜干，萝卜粒最为著名。该品主要保持香、甜、嫩、脆四大优点，其肉质厚，块块有皮，色泽呈奶油色，存放时间久渐转为略带透明，具有萝卜干特有的香气，入口脆嫩无渣，咸中带甜，适宜大众品味，是佐餐食用的佳品。食后能帮助消化，有消滞、鲜腻，增进食欲的作用，尤其是以低盐制作的“萝卜粒”，味美适口，食用方便，又是儿童佐餐之佳品。

【规格】条状（萝卜粒呈粒状），一般长 4~6 厘米、宽 1.5 厘米，湿干适中，咸度在 15~17 度间，咸而不涩，略带甜味，嗅之有香味者为佳。

【原料】辅助原料以成品 50 公斤计算(约鲜坯小园萝卜 400 至 450 公斤左右),需用粗盐 4 公斤,中子盐(产于东北,特点是盐头干燥,不易溶化,口味鲜)5 公斤,花椒粉 20 克,小茴香 80 克,甘草 60 克,桂皮 40 克,丁香 20 克,合制成香料。

【制法】1.整理将选择好的小园萝卜,洗去泥土,削去根须,然后切成桔子瓣状的片子。

2.晒制将切好的小园萝卜片,放在帘子上摊匀出晒,晒时要勤翻,在阳光充足时要使原料及时晒干,在气候正常情况下,一般约两天就可以晒干。晚上要将帘子两边叠拢,使萝卜片拉在帘子中间,并盖上芦席,以防露水或下雨。如遇下雨天,只要将芦席紧密盖好,一两天内无问题。

3.腌制将切好的萝卜片倒入缸内上盐(每 50 公斤用盐 1 公斤),为使萝卜不发粘,可以掺入明矾 100 克,过 20 至 24 小时,捞出翻缸,再加盐 500 至 750 克(如天暖要加 1 公斤),再过 20 至 24 小时,再捞出,晒在帘子上,连续晒 2~3 个好日光(原鲜萝卜 50 公斤晒成 12.5 公斤左右为宜,这时称为白片)。然后将白片收回入围(用竹子编成),入围时边入边加盐,必须撒匀,四周要多撒点。每 50 公斤白片加盐 3.5 公斤左右,约过 3 至 5 天可翻第二次,翻过要加盐,每 50 公斤加盐 2 至 2.5 公斤。约 7 天后再翻第三次,再加盐,每 50 公斤约加盐 1 至 2 公斤,过 10 天后,即可入坛。

4.装坛先将坛子内外洗涤干净,放在阳光下曝晒,去尽水分,然后将腌制好的萝卜干,每 50 公斤拌入混合香粉 200 克。中子盐 1 公斤,拌匀后,装坛封口。装坛时要用木棒捣紧,封口紧密,防止漏气。

1.腌制时,如遇阴天不能晒,马上要收入缸内,适当加些盐(以后在入围时可以相应减少),不使片子致发粘变质。如遇下雨过久,片子发现有红色或发粘现象,应立即用盐水(和些明矾)洗净,洗后亦可入围,但要加盐紧压勤翻,约半天或一天翻一次,待天晴再晒。

2.从鲜萝卜列入坛的过程中,要防止进生水,以免细菌侵入,使萝卜腐烂变质。

3.封坛最好用柿漆(猪血亦可),不可用面粉,因为面粉会起发酵作用,容易使细菌侵入坛内。

鲜酵母馒头

【原料】上白面粉、绵白糖、鲜酵母、食盐、豆油。

【制法】1.将鲜酵母,绵白糖,食盐用温水溶化后,倒入面粉中,揉成面团,制成发面。

2.先用豆油涂抹案板,放上发面,摘成剂子,制成馒头生坯,放入笼(蒸热并用豆油刷涂了)内,待其充分发酵后,蒸熟即成。

【特点】江苏风味小吃名品。具有颜色洁白,饱满绵软,香甜可口,易于消化的特色。

大麻花

【原料】上白面粉、酵种、饴糖、精盐、明矾粉、食碱、花生油。

【制法】1.把碱液、精盐、饴糖、明矾加冷水搅匀,再加面粉和酵种和匀,饬 30 分钟,手上涂过油后,继续揉匀揉光,摘成小面剂,搓成长条。

2.把搓好的长条,用双手按两头,拉搓五次,使其自然上劲拧在一起,再拉搓伸长,再使之合成三股装成生坯。

3.花生油烧至七成热,把麻花坯投入,炸至麻花坯呈金黄色即成。

【特点】江苏著名风味小吃。具有香甜酥脆的特点。

江西风味

蜜 茄

【制法】选择白皮，果型中等、饱满、无洞，无伤斑、无虫蛀、种子未成熟的茄子，除去果柄，用毛衣针在茄子上扎许多小孔（以利挤出黄水，吸收蜂蜜），放入 70~80℃ 的热水中加盖焖 1~2 小时（但不能焖烂），捞起沥干，用双手压挤茄子中黄水，压成扁平形，放入搪瓷盆或钵中，按 2:1 的比例加入蜂蜜，翻拌后盖上白色纱布（以防灰尘和苍蝇污染），放在太阳下晒。每天将茄子蒸 1 小时左右，再放在太阳下晒。如此反复蒸晒多次，使茄子中水分充分蒸发、吸收饱和蜂蜜后，再蒸一次，待茄子冷却到和常温一致时，装缸密封。食用时用刀将茄子切成条状即可。

麦糊烧

【原料】面粉 500 克，食盐 25 克，青葱 100 克，菜油约 150 毫升。如喜食甜味，则可将食盐换为白糖（约 150 克）。以上为一般用料，如要讲究些，可酌情配以奶粉、香精、豆沙、鸡蛋或和果酱之类。

【制法】1. 将 25 克食盐溶于 400 毫升温水（或冷水）中，加少许味精；将 500 克面粉放入盆内，倒入盐水，加上青葱末，充分搅拌，使之成糊状。如果老人或幼儿食用，则可适当多往面中加点儿水。著年轻人吃，则可少些水，将面糊调得稠些。加盐、用糖等均可依个人口味适当增减用量。不喜葱香味者，不加亦可，只加点儿黄酒，其味也醇香诱人。

2. 摊糊和煎烤将锅放火上，锅热后加一小匙食油，滑一下锅，待油开始冒烟时，倒入 1/10~1/5 的面糊，用锅铲将糊摊开（厚约 3~4 毫米），煎烤壮表面起泡后，翻面后再煎烤一小会儿即可出锅食用。这就是香软可口的麦糊烧了。

【特点】清香松软，味美可口，营养丰富，多食不腻。

1. 要掌握好火候，火大则表面焦糊，内里不熟，火弱则不易摊开，熟得慢，影响风味。

2. 麦糊烧煎烤后，食时可涂抹上奶油、辣酱或番茄酱等佐料，其味尤佳。

3. 如要精工细作，可于面粉中加入鸡蛋或奶粉配料。但煎烤时应摊得薄点儿，这样熟得快，可减少营养成分的损失，风味也好。若在面糊中加入豆沙，由于粘性下降，煎烤时可摊得厚些，成品酥香松软，也很可口。

麦糊烧是江、浙、闽等地颇为流行的一种大众化风味小吃。其原料易得，做法简单，味美可口，南北家庭均可制作。

万载卷饼

【原料】富强粉 750 克，绵白糖 375 克，花生米 75 克，芝麻 75 克，黄豆 150 克，面粉 75 克，食盐 15 克。

【制法】1. 制皮取富强粉 750 克，冷水 700 毫升，食盐 15 克，将食盐溶于水中，再将面粉慢慢投入水中，用手不停地搅拌，至面浆均匀后再静置 1 小时即可。

2. 配制馅心主料为绵白糖，辅料为花生米、芝麻、黄豆及面粉，先将花生米、芝麻、黄豆分别入热锅内炒熟，磨成粉末；面粉上笼蒸熟，冷却后，混合拌匀即为馅料。

3. 煎制将平底锅烧至七成热，用香油擦光锅面，倒入适量面浆，用竹片轻轻推开、拖平、成薄皮状，将薄皮煎贴至底面略呈金黄色，再翻过来煎贴

片刻即可出锅（称白皮）。

4. 卷节将烤好的白皮铺开，摊上一层馅料，由一端卷起（卷紧），卷成长筒状后再用刀切为一指宽的小段即可食用。

【特点】软中有韧，清香味美，甜咸可口，营养丰富。

大米果

【制法】大米果传统的制法全部是用人工完成。先将大禾米洗净，冷水浸3~5天，然后放入饭甑中干蒸，蒸时要适当喷水，蒸好后趁热置于碓臼，由8~10个人用几根小木棍互相挤压，再用大木桩舂。第一次舂好的饭团（基本上已无饭粒），趁热用手分成小团（乒乓球大小），再蒸第二次，并用碓臼舂第二次，如此三蒸三舂，直到透明发亮，韧性极大为止，趁热按木模大小压成圆状，或搓成条状。现在则多用米粉机压制而成。压制方法是：大禾米用饭甑蒸好后，直接用大号孔机头压制成条状。然后分成小段再蒸，蒸好再压，如此2~4次蒸压，搓成条状或用木模压成圆形。制成的大米果，先要风干3~5天，再用清水漂浸，可保持数月不变质，随吃随取。食用方法有多种，或用肉、鱼炒食，或用蔬菜炒食或煮食，或用清水煮后蘸糖食用，或用油炸食用等。

豆 糖

【制法】豆糖是选用芝麻、精面粉、麦芽饴糖、白糖等原料，将芝麻除去杂质，用水洗净炒熟，碾成粉，除去麻壳，再将生面粉炒到一定温度，白沙糖磨成细粉，然后将熟面粉、糖粉、麻雪（即去壳芝麻粉）拌合一起，捣舂细腻过筛，即成半成品。用锅将麦芽饴糖炒热甩白，炖化为老糖。将半成品摊上台板，放上老糖，摊薄，经过翻、折、捏长、滚压、刀切成形、包装，即为成品。

兴国牛皮糖薯干

【原料】 选用本地优良红薯加工而成。

【制法】 1. 选薯挑选每个重约150克左右的迟栽红薯，要求含淀粉少、含糖分高的品种。

2. 晾薯选好薯块后，不必将根茎摘断，不必洗涤，也不能擦伤表皮，只需晾在通风处，以失水至薯软为止。

3. 煮薯选择能稳定几天的晴天，将薯块摘下洗净，投入锅内，放足水，煮熟为度。

4. 切（刨）片煮熟后捞起剥皮，用刨或用刀，（刨）切成5毫米左右厚的薯片，及时摊在蔑蓆上曝晒，不可太干或太湿，至适度为止。

5. 叠贴捆扎将晒至干燥适度的薯干叠贴起来，用棕叶丝捆扎住，每扎保持一定的厚度，使薯片平坦整齐。

6. 添香暴蒸将捆扎好的薯干放入蒸笼中，放点橙皮之类的香料用猛火暴蒸，软熟后解去棕叶丝，摊晒至适度就可收藏。

永新柚皮

柚皮俗称“橙皮”或“陈皮”，是采用尚未成熟的柚子，切片精制加工而迟的蜜饯食品。

【制法】 每年6月下旬到7月是制作柚皮的黄金季节。将柚子切成半月形或雕刻成各种图案，要切去果肉部分，放入锅内加水煮到80℃，捞出放入冷水中浸漂，然后用手将柚皮中的苦水挤出。再将水烧开到100℃，将挤去苦水的柚皮放入锅内，加适量青铜和明矾，煮到柚皮表皮转绿为止，再漂，

再挤出苦水，反复多次，直到柚皮无苦味时为止，然后将柚皮中水挤干，每公斤柚皮加白糖 2.5 公斤，用手压挤揉搓，使其充分吸收白糖。最后，在太阳下曝晒 2~3 天即成。晒时要防止灰尘污染，保持清洁。晒干的柚皮要装入缸内或其他容器内密封，以防受潮软化变质。

丰城冻米糖

【制法】选用优质糯米蒸熟烘干，经纯清茶油炸泡膨发，拌入用白砂糖、透明饴糖沸熬浓缩的糖汁，加入芳香桂花，搅匀整形，面撒鲜艳红丝，然后划条切块，成品包装。

安福火腿

【原料】选择脚小、皮薄、腿身饱满的猪，割取鲜后腿成椭圆形，重量在 7.5 公斤以内。加工季节宜从冬至立春进行，气温在 0~10℃ 之间。

【制法】1. 修腿先把鲜后腿割成整齐的椭圆形，挤出大动脉血；去掉过多的脂肪和浮油。烧残毛，用刀刮去毛灰和污血。

2. 腌制修腿后，立即用食盐和硝石腌制。反复擦盐，使盐溶化，并用长铁钉打孔，使盐透入肌肉中。尔后进桶（或水泥池），腌浸 20 天左右。

3. 洗腿、晒腿把腌后的猪腿用清水洗刷干净，用绳吊起，送晒场连续晒 15~20 天，待腿皮紧缩，黄亮出油，即进入成熟工序。

4. 晾挂定型火腿悬挂在通风良好，干燥和无阳光直射的成熟室，时间约 3 个月。

5. 落架用火腿滴下的原油涂抹火腿，使腿质滋润，即成新腿。如堆叠过夏，就称为陈腿。陈腿的风味品质比新腿更好。

兴国鱼丝

鱼丝，又叫鱼锤，是江西省兴国地方传统食品之一。

【制法】兴国鱼丝以鲜鱼为主要原料，配以薯粉和食盐。加工时，首先把鲜鱼的骨剔去，将鱼肉剁成酱，然后用薯粉搅拌均匀（其比为 1:1），加上少许食盐，擀成一张圆形皮子，放到锅里蒸煮一阵，取出，冷却后卷成一个长条，再用刀切成圆圈，晒干或烘干后即为成品。

酱 姜

【原料】 酱姜的原料是本地盛产的生姜（老姜）。

【制法】1. 制酱娘每年端午节前后，选择优质糯米，将糯米放入清水中浸 3 小时左右，沥干后煮熟，置干净楼面上发酵，经过 5~7 天，米粒出现天然霉菌后，用干净筷子将糯米翻拌均匀，过 6 天左右霉米象绿豆色泽时，用手将霉米搓散，放于阳光下晒干。待到 6 月晴朗天气，每个酱缸放入 2 公斤霉米，加粗盐 150~200 克，清洁井水 2~2.5 升，在阳光下晒 1~2 天，随后放入黄条（胡萝卜）1.5~2 公斤养酱，即称“酱娘”。

2. 对酱另用优质糯米放入清水中浸 12 小时左右，沥干，蒸熟，再放到装有“酱娘”的缸中去“对酱”，以装满为准。

3. 翻酱将对好酱的缸放在阳光下晒 5~7 天。然后用干净筷子翻酱，取出黄条，并将黄条上的酱刮入缸中（将黄条晒 1~2 天用盒装好）。

4. 出酱将取出黄条的酱晒 3~5 天后，选择晴天，将生姜（老姜）刮净表皮、煮熟、沥干放入酱缸中和酱拌和，晒 5~6 天，取出生姜，并将生姜上的酱刮回缸中，使生姜不带酱渣，平铺于太阳下曝晒几天。

5. 装缸将晒干的酱姜装入缸中密封，姜的表面就会起一层白砂（即为糖霜），过 20 天，再取出放在阳光下晒半天装回缸内密封即成。

景德镇桂花鲜姜酱菜

【原料】制作时，要选择新鲜、肥嫩、无黑斑、无腐烂的白露前后一星期的鲜姜为主要原料，以豆酱、酱油、白糖、桂花香精、味精为辅助原料。

【制法】把鲜姜去皮洗净后，切成大小均匀的针形姜片，用稀豆酱浸渍20天，等姜内外全变成酱黄色，口味似酱一样鲜美，再按酱油50升，白糖5公斤，桂花香精50毫升，味精300克的比例配成卤汁，将上述生姜浸入卤汁内，一般7天后即成。

盐水方头

盐水方头以鲜猪头为主要原料，以食盐和食糖为辅料，模具定形呈长方块状，长25厘米、宽14厘米，结构致密，表面温润有弹性、切面鲜润无隙，不松散，瘦肉、肥肉红白相间。味香、爽口，脆嫩不腻，系佐餐佳肴。

【制法】选用鲜猪头，经拆骨，刮净皮毛，修割伤斑及淋巴，然后湿法腌制两次。第一次用盐2.5公斤，糖500克，配成盐卤汁浸没猪头，腌3天。第二次用盐2.5公斤，糖500克，腌3~4天，隔天起缸一次。起缸清洗修整干净，装模蒸煮，水温保持85~90℃，4小时出锅，冷却，送进0℃冷库冷藏8~12小时，拆模即为成品。

南昌煨牛肉月饼

【原料】煨牛肉月饼选用煨牛肉（最好是窝骨筋或腿筋部位牛肉），精面粉、小麻油、生油、白糖、桔饼、芝麻、桃仁、瓜子仁、松子仁、杏仁、冬瓜糖、汾酒等原辅料。

【制法】1.将煨牛肉切成小丁子，面粉经过烘熟，芝麻经过炒熟，杏仁去皮，桃仁去皮切碎，桔饼切碎，水适量，混合在一起搅拌均匀做成馅心，分成9克重1个的坯待用。

2.将面粉过筛打成一个窝形，先放入糖浆后放花生油、面碱，把各料搅拌均匀，揉擦，搓成面团，再揪成每个25克重剂子。

3.把剂子用手压成圆皮，拿馅子放在皮中，包好放入模子内（包口向上）压实、压平，然后倒出来即成月饼生坯。

4.将煨牛肉月饼生坯放在托盘内，把已打散好的鲜鸡蛋刷在月饼坯上，再送入烘箱中烘烤，要掌握火候温度，待月饼表面呈金黄色熟透后即成成品。

东安子鸡

【原料】1公斤左右嫩母鸡1只，干红椒10克，花椒子1克，姜25克，黄醋50毫升，湿淀粉25克，芝麻油2.5毫升，熟猪油100克，绍酒25毫升，葱25克，精盐3克。

【制法】杀鸡去毛，从食袋旁开口除去食袋，从肛门处开口取出内脏，放入毛汤锅内煨至7成熟捞出，待凉后剁去头爪，剔去粗骨和颈骨、胸骨，按肉的直纹切成4厘米长、1厘米宽的条块，姜切丝，葱切段，干红椒切细末，花椒子碾碎。将猪油放入锅内烧成八成熟，依次放入鸡块、姜丝和红辣椒稍炒几下，再放醋、绍酒、细盐和花椒粉合炒，然后放肉清汤50毫升，至汤干剩下油汁时，放入葱段，勾芡，淋芝麻油，即可出锅，盛入盘中。

【特点】外形美观，色鲜味香。

米粉肉

【原料】五花猪肉、大米、辣椒油、菜油、白糖、味精、料酒、八角、鲜汤等。

【制法】1.把大米和八角先用旺火炒，炒热后，改小火炒，至米变成金

黄色，再碾成细粉，制成“米粉”。

2.取带皮五花肉切成薄片，放入辣椒油、酱油、白糖、味精、料酒和鲜汤拌匀，最后加入米粉拌匀，上笼蒸熟蒸烂。

【特点】江西南昌著名时令风味小吃。香烂可口。

云南风味

邓川乳扇

邓川乳扇，是云南邓川地区的名特食品，因形如纸扇而得名。

邓川乳扇羽乳白、乳黄两种颜色，内含脂肪、蛋白质、乳糖等丰富的营养物质。既可裹糖生食，又可油煎入席，酥脆鲜香，是当地白族人民招待宾客、下酒、陪饭和馈赠亲友的礼品。

【制法】邓川位于云南大理洱海之滨，水草丰美，当地白族农民有饲养乳牛的丰富经验。邓川奶牛产奶量多质优，邓川乳扇就是用这种奶牛的牛乳加工而成的。制作时先将鲜牛奶煮沸，加入食用酸，轻轻搅动，待乳汁凝固结成块后，取出拉制成扇形薄片，晾干即成。邓川乳扇造形美观，携带方便。

玫瑰大头菜

玫瑰大头菜，又称黑大头，是云南历史悠久的一项土特产玫瑰大头菜色泽褐红，表里一致，翠嫩滋润，甜咸适口，鲜美回甜，具有芥菜固有的清香味和浓郁的酱香气以及玫瑰花香。含有多多种维生素及谷氨酸、赖氨酸等 17 种氨基酸成份。能增进食欲，开胃生津。吃法比较简单，切丝切片，荤素炒菜，生拌晾吃，均别具风味，实为佐餐佳品。

【制法】玫瑰大头菜系用昆明地区生产的芥菜根作主料，经过精选后削皮、破块、腌翻压盐，然后转入泡酱池内，淋入陈年老酱浸泡，再加入经过处理的红糖、饴糖、老玫瑰糖、醃子酱、老白酱等辅料，腌制 70~80 天，取出晒晾后装缸而成。

曲靖韭菜花

曲靖韭菜花是云南省曲靖市的传统名特产品。

曲靖韭菜花呈黄褐色，有光泽，韭菜花的香味特浓，甜咸辣味适口，脆而无渣，味道鲜美，食之能生津开胃，帮助消化，增进食欲。

【制法】曲靖韭菜花始创于清末？制作时，选用半花半籽的新鲜韭菜芽花剁细后，加配食盐、白酒、搅拌均匀，放入罐内，用半年时间使韭菜花内质糖化，然后拌上干苕兰丝、辣椒粉、红糖、白酒腌制，待呈黄红色即可食用。

过桥米线

过桥米线树云南独具风味的传统食品，具有原料考究，技术精湛，吃法特殊等特点。

【制法】1.调汤将鸡、鸭与猪排骨、筒子骨放入汤筒旺火炖煮 4 小时后捞出，把汤移至文火上，以生鸡鸭血加凉水拌和，注入汤内搅动，待沉淀物凝结时捞去，使汤清澈透明。

2.开片将猪肉、肝、腰、肚剔去筋、膜，片为透明薄片，其中肉、腰、肚头片先用温水氽成五成熟，去其血腥味。

3.佐料将豌豆尖和各种蔬菜洗净，用沸水略烫后漂入冷水中，用时捞出，再切好葱、姜、豆腐皮、玉兰片和准备好鸽蛋等。

4.吃时用高深的瓷大碗一只，放入味精、胡椒面、熟鸡油等，将滚开的汤盛入碗内，端上餐桌（切忌品尝汤，以免烫伤），先将鸽蛋磕入汤内，接着将生鱼片、肉片、猪肝、腰、肚头片等依次放入，用筷子轻轻拨动，烫熟，然后再加进米线和各种蔬菜、佐料等，便可食用。

大理砂锅鱼

【制法】选用当地出产的一种砂锅，准备一些玉兰片、兰花菜、香菇、木耳、蛋卷、豆腐、肉丸子、鸡肉、鲜猪肉片、猪肝、腰花、火腿、海参、鱿鱼等十几种配料。制作时，将部分配料放入砂锅底作垫，将鱼剖腹洗净放入，再加其他配料，然后用木炭微火慢慢煮沸，直至炖熟，便可食用。

【特点】营养丰富，味道鲜美。

加工好的砂锅鱼，不仅鱼保持原形、不缺头少尾，而且佐料的颜色也搭配好看，形状悦目，历来树白族人民待客的上等食品。

傣族烤鱼

【制法】烤鱼是把活鱼洗干净，刮去鳞壳，用刀从背部剖开，取出肚杂，把盐巴、辣椒、芫菜根等塞进鱼腹，再用竹叉把鱼夹住，放在火上烘烤，待鱼烤黄出油，便香脆可口。烤鱼是傣族招待宾客、喜庆节日、贺新房的必备食品。

腊肉烤方

【原料】糯米、爆腌五花肉、精盐、草果面、捆绑叶、稻草。

【制法】1.糯米淘洗干净，腌肉切成长方小块，裹上草果面。

2.取捆绑叶铺三层，上面放上糯米，撒上盐，把肉块放在中间，然后按左右上下次序包成圆柱形，用稻草捆好，放入清水中煮3小时，再用小火焖2小时即成。

【特点】云南马关地区壮族著名风味小吃。具有清香，软糯，筋韧的特色。

烧臭豆腐

【原料】腌好的臭豆腐、椒麻油、干辣椒、芫荽、薄荷、蒜等。

【制法】1.干辣椒磨面，蒜捣成泥，芫荽、薄荷切末。

2.臭豆腐用铁栅在炭火上翻烤，至两面金黄。

3.辣椒面、蒜泥、芫荽、薄荷适量用酱油拌匀，撒泼在臭豆腐上即成。

【特点】云南风味小吃名品。具有外酥内嫩，闻臭吃香，悠悠绵长的特色。

广东风味

蚝油叉烧包

【原料】（制100个）发面7.5公斤，叉烧2.5公斤，淀粉150克，白酱油100毫升，白糖270克，清水900毫升，猪油250克，蚝油100毫升，胡椒粉1.5克，麻油50毫升，酱油80毫升。

【制法】1.将叉烧切成指甲片，烧热锅，加入750毫升清水，再加入酱油、白酱油、猪油、蚝油、白糖、胡椒粉烧滚。另将淀粉加150毫升清水搅匀，加入酱油滚水锅内煮黄，成叉烧包浆料，待冷却后，放入麻油、叉烧片拌匀待用。

2.取发面7.5公斤，搓成条，揪成100个剂子，逐个在案板上揪扁（四周薄些中间厚些），将皮子托在手上，取馅料放在皮子中央，四周包起，捏成包子，放在温箱内汤5分钟左右取出，放入热蒸笼内饬一饬，上笼锅蒸熟后取出即成。

【特点】白色、松滑、甘香、鲜、带有甜味。

汕头烙饼

汕头烙饼主产于潮汕地区，故也称“潮式月饼”。

【原料】汕头烙饼主产于潮汕地区，故也称“潮式月饼”。

汕头烙饼是以猪油调制的酥皮包上馅心而成。按馅心的不同，潮式月饼主要分为四种：以糖冬瓜、白膘丁为主料的称为水晶烙饼；以绿豆猪油作主料的称为绿豆沙烙饼，以红豆沙加明矾和猪油为主料的称为乌豆沙烙饼；以水晶和乌豆沙同作馅心的，称为双烹烙饼。

【制法】制作汕头烙饼，大部分仍按传统工艺手工操作，方法十分讲究。拿绿豆沙烙饼来说，先要把绿豆洗净去杂质。再脱皮去壳，成为生豆瓣。豆瓣经过熬煮，打浆水洗，过筛沉淀，压成豆膏。取豆膏样品进行测定，合格后，才配入糖和猪油。每公斤干豆膏配入猪油1公斤，糖2.5公斤。搅拌混和，加热浓缩，遂成豆馅。烙饼皮的制作也很讲究，为了保持酥脆及多夹层，先用面粉、水和猪油配成饼皮，再用面粉和猪油配成饼酥。包饼时把饼皮和饼酥叠合，再包上馅料，然后入焙炉。

猪 肠 粉

【原料】籼米500克，生油50毫升，细盐10克，白芝麻、猪油、麻油、开洋、鲜酱油、黄酒、葱少许。

【制法】1.白芝麻洗净后炒熟。开洋用黄酒浸发后切碎。葱洗净后切成细粒。籼米淘净，用清水浸3小时，沥干水分后，再加清水（1升），磨成米浆，放在盆中，加细盐搅匀。

2.在搪瓷茶盘或铝盘中擦遍生油。将米浆（250毫升左右）倒入盆内，撒上开洋、葱，上笼放在沸水锅上用旺火蒸3分钟。出笼冷却后倒在工作台上，卷成长条形，用剪刀剪成段，装在碗内，撒上白芝麻，加猪油、麻油、鲜酱油拌和即可。

【特点】形如猪肠，吃口爽滑。是广东夏令特色点心。

大 笼 糕

【原料】糯米1公斤，白糖750克，猪油150克，熟白芝麻25克，红枣50克，瓜子仁15克，糖冬瓜25克。

【制法】1.将糯米淘净，在清水中浸3小时后，磨成米浆，装在粉袋里稍压干水分，倒出放在盆里搓碎成厚米浆。

2.锅内放清水（150毫升），加白糖。烧至糖溶化成胶状时起锅，渐渐倒入米浆中拌和，再掺猪油搅匀揉透。

3.在方饭盒内擦遍油，再将糖粉浆分几次倒入盒内。每次半盒，摊平，面上放红枣、糖冬瓜、瓜子仁，上笼在沸水锅上用旺火蒸2个小时取出，糕面上撒些白芝麻即成。

4.吃时，切成片，上笼蒸或用油煎皆可。软、糯、香、甜，是广东特色点心。

蛋 球

【原料】（以20个计）面粉500克，鸡蛋500克，熟猪油50克，清水750毫升，花生油1.5升（耗250毫升），饴糖50克，糖粉1公斤（耗250克）。

【制法】1.钢精锅内放入清水、熟猪油，置于炉上，待烧滚后将面粉倒入滚水锅内，同时用木棍不停地搅动，待搅匀后即端锅离火，磕入鸡蛋（鸡蛋应根据面质软硬，酌情放入），用手搅匀揉透。

2.烧热锅放入花生油，烧至油冒烟时，端锅离火，将蛋面挤成鱼丸大小的球下锅，待蛋球浮起后，再将锅放回炉火上炸至金黄色，熟后捞起。另烧热锅，放入饴糖、清水（25毫升）滚热后，将蛋球下锅炒几下，使糖浆粘在

蛋球上，随即将蛋球捞起，倒入糖粉内，滚上糖粉即成。

【特点】白色，软滑，香甜。

娥姐粉果

【原料】澄面（麦淀粉）400克，粟粉100克，猪肉（瘦）600克，鲜笋片500克，熟猪油400克（耗约125克），生粉，100克，叉烧肉500克，蟹肉100克，虾肉500克，蚝油30毫升，白糖500克，精盐60克，酱油60毫升。香草叶、蟹黄、马蹄粉适量，胡椒粉、香油、味精各少许。

【制法】1.把澄面、生粉、粟粉混合，倒入盆内，浇入开水500毫升，用木棍急速搅匀，倒在案板上，放入猪油25克，揉至韧滑，然后搓成细条，切成15克重的剂子，稍按扁，擀成薄面皮。

2.将猪肉、虾肉、笋片、叉烧肉、蟹肉等均匀切成玉米粒大小的丁。

3.锅内倒入熟猪油400克，烧热后，将拌匀马蹄粉的猪肉和虾肉稍炸一下，捞出沥油；锅留底油，烧热后，放入用湿马蹄粉拌匀的笋片、叉烧肉、蟹肉、蚝油，略煸炒，放入精盐、酱油，再炒至熟，随即加入已炸好的瘦肉和虾肉，盛出拌匀成馅。

4.取面皮，放入馅心30克，捏成橄榄核形，包馅时，可把香菜叶和蟹黄加在馅的上面，蒸熟后果外红绿相映，色彩鲜美。

5.将粉果生坯入屉，旺火蒸5—6分钟即熟。也可将粉果生坯入油锅半煎半炸，与高汤同食，别有风味。

【特点】此品据说是由一个名唤娥姐的女佣创造的，最初是用米饭晒干磨成粉做皮的。其色雪白，形如娥眉，味道鲜美，食后香留齿颊。

太爷鸡产于广州市，是广州市的一种传统历史名菜，其特点是鸡色枣红，鸡肉的表面光滑油润，肉嫩香醇，且带有茶叶的清香，故又名“茶香鸡”。

相传清末一位县令弃官经商，用茶叶熏鸡，创制了有茶香风味的鸡，颇为食客所称道。由于过去人们常称他为县太爷，就把他创制的这种别有风味的鸡称为“太爷鸡”。

【制法】通常选用750克左右的嫩鸡，加生油、水仙茶叶、黄糖粉等制作。先把生鸡好洗净，用卤水浸至9成熟。将镬烧热，放入生油，加茶叶炒至有茶香味，然后放入黄糖粉，炒至起黄烟；再将鸡架在有茶叶的镬里，用铁盖盖着，焗5分钟便成。

烧乳猪

【原料】乳猪1只，香料粉7.5克，食盐75克，白糖150克，干酱50克，麻酱25克，南乳50毫升，蒜头、酒少许，麦芽糖溶液适量。

【制法】1.原料选择选用5公斤左右，皮薄，身躯未满的小猪，最大不宜超过10公斤。

2.作坯选好原料光猪后进行作坯（俗称劈猪），除去不适宜烧烤部分，将原只光猪从后部接骨处顺脊骨劈开两边，但不要劈穿皮，保持原只，再挖除、割掉猪的脑、舌、尾、耳等，敲去猪脚甲，剥去大油，同时切断猪手、脚，然后在比较厚的部位如猪腿及矢板肉等处用刀割花，以便于吸收辅料。

3.上料装腌 将香料粉炒过加入食盐拌和，涂于坯料的腹腔内，腌10分钟后，再在腹腔中按配料比加入白糖、干酱、南乳、蒜头、酒等，用长铁叉把猪从后腿穿至嘴角，最后用70℃的热水烫皮，浇上麦芽糖溶液，挂至通风处吹干表皮。

4.烧烤 烧烤有两种方法：一种是明炉烧法，另一种是挂炉烧法。

明炉烧法 用铁制的长方型烤炉，将炉内的炭烧红，把腌好的猪壳用长铁叉叉住，放在炉上烧烤，先烤猪壳的胸腹部，约烤 20 分钟，再反转烤背部约 45 分钟，亦须进行打针和扫油，令其迅速排出水分，以保证全猪熟得均匀。使用明炉烧法，须有专人将猪壳频频旋转，并不时打针和扫油，费工较大，但质量好。

挂炉烧法 用一般烤鹅鸭的炉，用炭烧至高温，将乳猪挂入炉内，在猪皮开始转色时取出打针，并在猪身上泄油时用棕刷将油刷均匀，烧烤 50 分钟左右即成。烧乳猪也可以用大煤炉烧（如烧猪的型煤炉），烧时猪头挂在钩环上与烤猪相反，烧的过程和烧猪相同，但质量较炭炉烤的稍差些。

【特点】色泽鲜艳，皮脆肉香，入口松化。是广东名产。

【原料】上白面粉、酵面、碳酸氢铵、发酵粉、碱、盐、花生油等。

【制法】1. 将碳酸氢钠，碳酸氢铵，碱，盐及清水搅拌至溶解，加入面粉，酵面及发酵粉和成面团，每隔 30 分钟复折并洒碱水 1 次，共 3 次。

2. 花生油烧至七成熟，将面团切成宽 1 厘米左右的条，每两条一组，用刀背稍压，使两根面条粘在一起，然后拖长，入锅，初炸至微黄，翻转，直炸至金黄即成。

【特点】广东风味小吃食品。具有酥脆稍韧，油香味浓的特色。

年 糕

【原料】大米、糯米、红糖、熟猪油、花生油。

【制法】1. 将大米、糯米制成干浆，捏碎。

2. 将红糖加清水煮成糖浆，冲入干浆内，边冲边搅，再加花生油，搅匀，用中火蒸熟。

3. 切成小长方块，用花生油在平底锅上以小火煎至两面金黄微焦即成。

【特点】广东著名传统风味小吃。具有色泽橙黄，香甜软韧，久留不变的特色。若在调粉时加入糖莲子、糖冬瓜、糖荸荠等，制成的年糕就是果子年糕。

干蒸烧麦

【原料】面粉 500 克，鸡蛋 150 克，碱水 5 毫升，清水 125 毫升，玉米粉约 250 克（打皮用），瘦猪肉 150 克，鲜虾肉 250 克，水发冬菇 50 克，味精 12 克，精盐 10 克，白糖 15 克，大油 50 克，生抽（白酱油）15 毫升，香油 10 毫升，胡椒粉少许。

【制法】1. 把面粉放在案板上开窝，放入鸡蛋、清水、碱水和匀搓揉滑，用湿布包起来场 15 分钟。将面团搓成细长条，再切成约 6 毫米厚的小圆片，用小走槌把小圆片放在干玉米粉里擀成带花边样的小饼皮待用。

2. 把瘦肉切成小粒放入盆内，然后加适量盐、生油、味精搅一下。将大虾去皮整理干净，剥烂放入另一个盆里加入盐、味精、摔打、搅和起胶，再把剩余的肥肉、冬菇切成小粒，和虾肉拌匀，把所有的调料放入搅匀即成馅。

3. 左手拿皮，右手用尺板拨 15 克馅放入皮内，用拇指和食指收口，再加上尺板按平，边压边收，成圆形，从顶部可见一点馅心。包好后，放在刷过油的小笼屉上，每笼放 4 个，烧麦张嘴处可加点香肠末或蛋黄茸加以点缀，蒸时要用大气，约 7 分钟即可（时间过长易脱皮）。

【特点】色鲜、味美、质地爽润。

海南风味

鸡油马拉糕

【原料】酵面 500 克，白糖 375 克，鸡蛋液 350 克，熟鸡油 100 克，榄仁 30 克，发酵粉 10 克，食碱、花生油各少许。

【制法】1.将白糖、鸡蛋液混和、拌匀，入酵面内饧 2 小时。待表面出现气泡时，加入食碱、发酵粉，制成糕浆，再加入熟鸡油，拌匀待用。

2.将 27 厘米见方的木模放入蒸笼内，下铺一张油纸，把糕浆倒入木模内，拨平表面，上撒榄仁，用旺火烧沸蒸 3—5 分钟，打开锅盖，用手将蒸笼顺一方向轻轻旋转，以使先熟的糕面呈现波浪纹状，再盖严锅盖，继续用旺火沸水将糕蒸熟，出笼后晾凉，即可切块食用。

【特点】色泽洁白，糕面带波纹，美观悦目，蜂孔均匀，松软甜香，营养丰富，老幼皆宜。

煎菜棕

【原料】糯米 500 克，糖冬瓜粒 100 克，熟肉丁 100 克，白糖 100 克，熟花生仁 50 克，鲜芥菜叶 10 片，芝麻 10 克，绍酒 10 毫升，熟猪油 10 克，姜汁 5 毫升，桂皮粉少许。

【制法】1.将糯米用热水浸泡 5 小时，洗净后捞起，倒入垫有湿展布的蒸笼上蒸熟。

2.把芝麻、花生仁分别炒熟，同熟肉丁、糖冬瓜粒、桂皮粉、姜汁、绍酒等一起放入盆内，搅拌均匀，作为馅料。3，将鲜芥菜叶切去叶柄，入沸水中焯软。

4.把糯米饭晾凉，分为 10 份，将每份饭团分别压为扁片，每片包入约 60 克馅心，制成饼状，外面裹上一层芥菜叶，包好后放入蒸笼内，用旺火沸水蒸 10—15 分钟，取出晾凉，再用半煎半炸法，用熟猪油煎炸熟即可出锅。食时切开，撒上白糖。

【特点】形状美观，色泽翠绿，外皮微焦酥脆，质地绵软润滑，甜香味美，营养丰富。为海南地区的传统冬春季风味小吃。

上海风味

八宝饭

【原料】糯米、白糖、猪油、瓜子仁、糖莲心、桂圆肉、葡萄干、蜜枣、青梅、樱桃、糖冬瓜、红丝、桂花等。

【制法】1.取糯米洗净沥干，上笼蒸熟；取出后加白糖，猪油和开水拌匀。

2.取小碗一只，涂上熟猪油，摆上糖莲心、瓜子仁、桂圆肉、蜜枣、葡萄干、青梅、樱桃、红丝、糖冬瓜、桂花和猪油，摆成图案。

3.铺一层薄糯米饭，加豆沙作馅，铺上3次即成。

【特点】上海传统风味小吃。八宝饭香甜可口，糯软油润，如拌和食用，其味更佳。

油氽馒头

【原料】面粉、猪夹心肉、精盐、白糖、葱、姜、花生油、麻油等。

【制法】1.将猪夹心肉剁碎，拌上精盐、白糖、姜葱汁、味精、麻油和花生油，制成馅。

2.将面粉制成皮，包馅蒸熟，出笼冷却少许，放入六成热的花生油内氽制呈黄色捞出即成。

【特点】上海风味小吃。油氽馒头皮薄松脆，馅多鲜美，色泽金黄，卤汁丰厚，香气四溢。

芝麻汤圆

【原料】白糯米、粳米、板油、芝麻、咸桂花、绵白糖等。

【制法】1.取上等白糯米、粳米制成水磨粉，再做成酒盅状生坯。

2.取熟芝麻和板油、咸桂花、绵白糖制成芝麻馅料。3.将生坯包上芝麻馅料，放入沸水中煮上片刻，待汤团浮起时，加些冷水，再煮上片刻，待汤团膨胀，表面呈玉色时即可捞出食用。

【特点】上海著名风味小吃。芝麻汤团食之软糯润滑，皮薄馅足，芝麻香甜可口，并且肥而不腻，倍受人们喜爱。

肉丝豆腐羹

【原料】豆腐500克，猪腿肉丝50克，水发木耳少许，红酱油25毫升，食盐2克，味精1.5克，熟猪油25克，香油5毫升，汤250毫升，淀粉适量。

【制法】1.将豆腐用刀划切成1厘米大小的四方块浸入水桶中，见浑换水。

2.炒锅置旺火上，加入汤、肉丝，用手勺拌散，拌至肉丝断红，放入豆腐、木耳、酱油、精盐、味精盖牢锅盖，滚至豆腐中间起蜂孔，浮于汤上面，淋上湿淀粉，用手勺轻轻地顺着推拌，倒入熟猪油使之肥热，放入香油出锅。

【特点】颜色淡红，肥热鲜软。

肉馅汤团

【原料】糯米2.1公斤，粳米900克，猪腿肉（去皮骨）1.2公斤，猪夹心肉（去皮骨）1.2公斤，酱油250毫升，精盐15克，白糖1.5克，味精4克，料酒15毫升。

【制法】1.皮子制法 把糯米及粳米一起置于淘罗内，在清水中淘洗干净，拣去杂质，再以清水浇2—3次，倒入水缸内以清水浸泡（浸水时间须根据气候灵活掌握。夏天，米吸水快、易涨，只需要3小时左右；春秋季节正

常天气，约 5—6 小时；冬天，逐渐延长到 12 小时左右），待米粒用手能捻碎时，即可捞出，仍放在淘罗内用清水浇洗一下。

将浸透洗净的米加上同等量的清水磨粉，每次以米水各半羹匙陆续添入磨内，要添得慢、磨得细，在磨的出浆口套一个布袋（面粉袋）盛粉浆。待粉浆盛至离袋口 15 厘米时，即可将袋拎起扎住，并将粉袋用石块或特制的榨粉木架压出水分，一般约经过 3 小时方能压干。检查方法是：用手在粉袋外用力按。至按不动、粉不瘪下去，看不见水分时，即成生粉。上述糯米可制成生粉 4.5 公斤。

取生粉 750 克，加滚开水 75 毫升放在缸内，用手揉和至有粘性、表面光滑时，将其分成 3 块，做成扁圆形饼状，在开水锅里煮，待浮起成熟后，再煮 15 分钟捞出，便成为每个 320 克重的熟糯米饼（此种熟糯米饼，冬天要放在温水中保暖，因冷却后失去粘性，不能使用。但热天要任其冷却，否则汤团多煮要散）。

将生粉 3.75 公斤放在缸内，加入熟糯米饼及冷水 750 毫升（天冷掺水量要增加，每 500 克生粉加冷水 100 毫升），以双手使劲揉擦均匀，约 10 分钟见糯米粉滋润发光，有韧性，无生粉粒并不沾手时，即成汤团粉。

2. 肉馅制法 将腿肉及夹心肉洗净，剔除筋络，先切成 12 厘米见方的丁，再斩成肉米（用绞肉机绞碎亦可，但味较差），放在缸内，加入料酒、白糖、酱油、味精拌和，至酱油全部被肉吸收、佐料散匀时，再掺入冷水 275 毫升，向同一个方向搅拌，至水肉融和，不见水分，肉米产生粘胶质时即成肉馅（掺水质量根据猪肉肥瘦及气候寒冷决定）。如猪肉肥、天热，水需少加，反之需增加冷水 75—100 毫升。

3. 包装 把汤团摘成每个 25 克重的坯子，以左右手心搓成椭圆形，然后用左手指握住，以右手拇指插入汤团粉中间，捏成半圆形空心，随即挑肉馅 16 克放入空心正中，右手食指二指将口捏拢，再用左右手心搓成圆形、椭圆形或尖头形的汤团。

4. 烧煮用深底大锅放入半锅水，烧开后将汤团轻轻放入锅中，以铁勺轻轻推至汤团转动，约 12 分钟后，沉在锅底的汤团浮上水面，表示已熟。再煮 4—5 分钟，见汤团皮子呈水晶色时，即可连汤盛起取食。

【特点】 白色，粉糯软滑，汁多味美。

浙江风味

金华火腿

金华火腿是浙江省著名的传统特产。产地金华素称“火腿之乡”；是我国三大火腿产地之一。云南宣威、江苏如皋两地的火腿虽然风味也佳，但以金华火腿最为有名。金华火腿色、香、味、形俱佳，一直是筵席上的珍品。

【原料】金华火腿选用当地出产的良种猪——金华两头乌的后腿为原料。这种两头乌猪头部和臀部乌黑，身段和四腿雪白，皮薄骨细背膘厚，腿肉酥软多汁，后腿特别发达，最宜制作火腿。

【制法】制作时精心挑选最好的生猪，屠宰后取后腿，经精心修割，再在腿上撒上盐，分六次用盐。第一次上滚盐不宜多，第二次用大量的盐要象雪花飞一样撒均匀，第三次用盐补不足，第四次用盐集中在肉厚的部位，第五次、第六次用盐是检查前几次用盐情况，每次用盐都有一定的间隔时间，使盐慢慢渗入。然后，将其堆在“腿床”上，一层层整齐地堆叠起来。大约过20多天，即可取出用清水洗净，选晴朗的天气挂晒，然后整形，使其腿干挺直，脚尖呈钩状，将其挂干通风干燥、阴凉的地方发酵，然后落架分级。

金华火腿有着丰富的营养成份和独特的功能。据科学化验，火腿中含有大量的蛋白质和一定的磷、铁、钙等。它不仅可以佐餐、进酒，还可以补益身体和治疗某些疾病。

平湖糟蛋

平湖糟蛋，又名软壳糟蛋，是浙江独具风味的传统名产。

【制法】平湖糟蛋的腌制方法是极其讲究的，腌制的时间必须是春季。首先是选蛋，选用的都是新鲜无损的鸭蛋，在份量、大小、外形等方面对蛋的要求都十分严格。选好后用清水将蛋洗净，然后再放在太阳下晒（不可烘干）。待蛋壳干燥后，就拿薄竹片轻轻敲打蛋壳使其现出裂纹（不要击碎蛋壳膜）。腌制用的酒糟，必须自行制造，糯米必须用“上白元”优质糯米。每糟渍蛋100只，用米9.5公斤左右。腌制时，将准备好的蛋、糟、盐放入髹内，每髹120个蛋，用14—17公斤糟，盐1.9公斤。每只蛋要小头向下，大头朝上，一层糟一层蛋，均匀铺成，从落髹到渍成要经过6个月左右的时间，一般到9月下旬就可出髹上市了。

杭州煨鸡

杭州煨鸡，又名叫花童鸡，是杭州名菜中的一种特色品种，历来脍炙人口。

【制法】采用童子母鸡作原料，宰杀洗净后，在腹中填满猪腿肉，川冬菜以及葱、姜、八角等调味品和香料，用猪网油包裹鸡身，再包以荷叶，涂上绍兴酒脚拌和的酒坛泥，放在文火中煨烤4小时左右即成。食用时当场把泥巴敲开，荷香扑鼻而来，入口油润，原汁不走，鸡肉酥嫩香烂，形成了特殊风味。

白蛇烧饼

【原料】（制50个）面粉1.25公斤，猪肥膘肉300克，葱600克，甜酱瓜200克，虾米20克，京冬菜40克，绍酒20毫升，精盐200克（约耗50克），饴糖50克，芝麻12.5克，碱面20克，芝麻油5毫升，熟猪油225克。

【制法】1.将猪肥膘肉切成条，加盐腌渍3天，切成6毫米见方的丁，

甜酱瓜切成丁，京冬菜切细末，虾米浸酒后切细末，加芝麻油拌匀，葱切成碎片。

2. 将面粉（530克）用250毫升水烫成雪白片状，凉透后加入凉水100毫升揉透，取出250克掺入等量酵面揉均匀，发酵1—2小时，加入碱（用温水20毫升化开）揉匀，摘成25个面剂子。再将面粉（450克）加熟猪油（200克），另25克作滑润面板用）拌和，揉成酥面，摘成25个油酥剂子，分别放在面剂子上，用手掌摊成15厘米长、11厘米宽的椭圆形，倒卷4层，揪扁，两头折拢成12层，搓成直径约3厘米的圆桩，摘成剂子50个，揪成直径7.5厘米的圆形皮子，裹入咸肉丁、甜酱瓜丁、京冬菜末、虾米、葱等，包成直径6厘米、厚9毫米的生坯烧饼，取饴糖620克）加水15毫升搅匀，刷在饼面上，撒上芝麻，将饼面对面叠成25对。

3. 烧饼炉用木炭生火，待炉温升到200℃时（炭火要匀）塞住风口，右手在生坯饼背面掸点水，交叉贴在炉壁上，贴完后启开风口，烘至饼呈淡黄色时，封住炉口及风口，再焖烘约5分钟出炉。

【特点】此饼是温州地方风味小吃，酥松味香，回味浓醇，宜热食。

传说在一百多年前，温州市有一烧饼店。姐妹两人制作烧饼，因配料多样，制作精细，烧饼特别好吃，深受群众欢迎。又因姐姐喜穿白色衣衫，群众结合民间故事称此饼为“白蛇”烧饼。

湖州干张包子

【原料】（制32个）干张4张，干贝8克，虾米20克，肥猪肉250克，笋衣25克，芝麻5克，粗粉丝2公斤，绍酒15毫升，自制酱油200毫升，白糖5克，精盐25克，味精1.5克，熟猪油100克。

【制法】1. 将猪腿肉去皮、骨、肥膘、筋，选用瘦肉，切成1.3厘米大的丁；芝麻炒熟，研成碎末。笋衣用水发后斩细；将以上各料与味精、糖、绍酒、盐等拌成馅；干贝、虾米用绍酒浸18小时（或蒸3小时后侵入绍酒待用）。

2. 将干张切去碎边，修成18厘米见方的片两片，再对切成四张斜三角形。边角放在一边待用。

3. 将三角形干张摊平，在锐角上放上一块干张小边角，放上拌好的肉馅和虾米、干贝，包成三角形包子，共包32个（每只约3厘米长、3厘米高），每4个用笋衣扎捆，放在竹丝篮中，置沸水中用旺火煮熟（约20分钟），取出晾干（热天用风扇凉），以保持干张韧性和肉馅松嫩，并防止走味。

4. 在锅内加入清水，放入粉丝烧熟，把包子放在粉丝锅内加热（仍是4个一捆）。上桌时剪去笋衣，先在碗里盛上粉丝，再放上包子两个，加上猪油、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“丁莲芳”干张包子有一百多年历史的传统风味小吃，它以选料严格，用料讲究，具有浓厚的南方水乡风味的特点而闻名。

幸福双

【原料】上白面粉2公斤，猪板油250克，红小豆500克，熟核桃肉250克，蜜枣175克，熟松仁125克，葡萄干150克，青梅125克，金桔脯125克，佛手萝卜125克，蜜饯红瓜125克；糖桂花25克，白糖1.3公斤，熟猪油100克。

【制法】1. 将板油剥膜切丁，与白糖50克拌匀成糖板油。

2.将红小豆择去泥沙、杂质，放入锅内，加清水 155 毫升，用旺火煮软后小火煮约 3 小时。（煮烂为止。）出锅盛入淘罗内，下接大面盆，用手擦红小豆，另备 2.5 升凉水，边擦边淋入罗内，使豆沙出壳（直至罗内擦剩到壳为止），豆沙在盆内澄清 15 分钟，沥去水，倒入布装，绞去水分。

3.将炒锅置中火上，锅内放入熟猪油 100 克，白糖 1 公斤，用炒勺不断溜炒，使糖油充分溶化后加入豆沙，不断翻炒，使水分挥发，直至料成褐色时即成精制细沙（约 1.5 公斤）。

4.将蜜枣、红瓜、核桃肉、金桔脯、佛手萝卜，青梅切成 3 毫米见方的丁，加上松子仁，葡萄干，白糖 250 克，糖桂花拌匀成八果料。

5.将面加水 1 升，（水温根据气候掌握，冬季为 70℃，春秋为 40℃，夏季为 20℃）拌匀。取出适量的潮面，加入适量的酵面。加入小苏打（用少量水化开）充分拌匀揉透，制成酵面。分成 50 个剂子，逐个用擀面杖擀成直径约 6 厘米，中间厚边缘薄的皮子，包入细沙、糖板油、糖八果。收口捏拢，放入 8 厘米长、5 厘米宽、4 厘米厚的模具内，即制成幸福双油包生坯。

6.笼屉内铺好屉布，将幸福双生坯放入笼内（每笼 4 只），用旺火蒸 5 分钟左右即成。

【特点】皮薄绵软，馅心油滑，可热吃，也可复蒸食用。

此面点为杭州知味观传统品种。因为成双供应，取吉庆之意，故名幸福双。

猫耳朵

【原料】（制 10 碗）上白面粉 500 克，熟鸡脯肉 125 克，熟瘦火腿 125 克，熟干贝 50 克，浆虾仁 125 克，水发香菇 150 克，笋丁 50 克，绿叶鲜菜 50 克，葱段 10 克，姜片 10 克，鸡清汤 1.5 升，绍酒 10 毫升，精盐 10 克，味精 15 克，熟鸡油 100 克，熟猪油 1 公斤（约耗 100 克）。

【制法】1.将虾仁用猪油滑过，干贝洗净后放入小碗，加入 250 毫升水及绍酒、葱段、姜片，入笼屉蒸熟，与鸡、火腿、香菇等均切成“指甲片”。

2.将面粉（留 50 克作燥粉（薄面））加入水 200 毫升，揉匀揉透，搓成直径 7.5 毫米的长条，切成 6 毫米长的丁约 900 个，放在燥粉里略拌，然后按段直立用大拇指向前推捏成极小的猫耳朵形状，分成 10 份，按份放在沸水锅内氽约 10 分钟捞 3.炒锅置于火上，按份加入鸡清汤。待汤沸，放入浆虾仁 7.5 克，干贝 5 克，鸡 7.5 克，火腿 7.5 克，香菇 15 克，笋丁 5 克·汤再沸时，撇去浮沫，将猫耳朵入锅，煮约 20 秒钟。待猫耳朵浮起时，再撇一次浮沫，加入盐 10 克，味精 15 克，绿叶菜 50 克，随即出锅，盛入碗内，淋上鸡油即成。

【特点】此小吃形如小的猫耳朵，色白，配料五彩缤纷，汤鲜味美。

这是杭州著名老店“知味观”的传统风味小吃，已有七十多年的历史，配料多样，选料精细，制法讲究。

葱包桧儿

【原料】（制 50 个）精面粉 2.5 公斤，明矾 37.5 克，小苏打 30 克，精盐 52.5 克，甜面酱 500 克，小葱 500 克，菜子油 2.5 升（约耗 350 毫升）。

【制法】1.油条制法 揉粉将明矾、苏打、精盐（37 克）倒入面缸内，取清水 650 毫升倒入（冷天要用温水），用手搅拌，待明矾、盐、苏打全部溶化，缸底没有颗粒时，再将面粉 1.2 公斤（留 50 克作燥粉用）倒入水里搅匀，直至没有生粉块时，然后双手揉擦，待整块面揉至有亮光时，再用拳头

握、挤，使缸无粉和粉块，面块四周按平即可，上面用湿布盖好。

复缸面揉好 1 小时后，揭去湿布，将面块从四边扯起叠拢。裹紧按平，仍将布盖好。

打筒子 复缸 2 小时左右（冷天时间要长一些）打筒子，不要过大，最好分成两筒，厚薄大小要均匀，边上不能有凹凸，两头要一样粗细。

开条 首先要将条拉平，开的条每条约厚 9 毫米、宽 4.5 厘米，厚薄要均匀，份量要准确；开条的刀，钝一些为好，以免条粘刀口；搓条时用力不宜过重。按条时不要把刀口按进去。拼条时面要背对背，两头叠齐。压条时，棍要放正，不能压在刀面上，两手用刀要均衡。

油炸将菜子油倒入锅内，用旺火烧至八成热时，将油条坯子下锅（火候要匀，最好保持油温 240℃ 左右。油温太高，油条外焦里不熟，不易发大；油温太低，油条不但发不大，而且会僵硬）。两手轻轻晃动，稍微摘去两头，使两头粘合，以免裂开；拨油条时动作要轻、稳；以油不晃为好。用筷子轻轻钳住油条（夹重了油条要夹凹）。如油条变形开豁开时，用筷子略夹下，使之定形；如油条拼条粘合时，要用筷子轻轻分拨一下。每根油条翻四五次即成。

2. 春饼制法 将精面粉（1.25 公斤）倒入和面缸内，加盐（15 克）和清水 900 毫升搅匀，直到没有粉粒时，用劲揉韧，按平按实，加入清水，使面浸没，至少 5—6 小时。用时沥去水，将面再扯匀。

取小平锅一只，置微火上。右手揪一小块揉韧的面，在平锅上轻轻磨贴、转动，成直径约 16.5 厘米、厚 1.5 毫米的圆形薄饼，3—5 秒钟后，待薄饼由蓝色转呈白色时，即用左手轻轻揭起，翻面略烘一下（约 1 秒钟）即成春饼（共制 150 张）。

3. 葱包桢儿制法 平锅置中火上，将油条放在平锅内按扁，烤至略脆，将小葱洗净理直，沥干水，切成 3.3 厘米左右的葱段，在平锅上烤扁至略黄；取春饼 3 张，边与边接叠成椭圆形，抹上甜面酱（10 克），放上烤好的葱段 6—7 段和烤好的油条一根（对折），卷成筒状，再放入平锅内揸压，烤至春饼呈金黄色即成。如喜欢吃辣味，在饼外层涂上辣酱，味更好。

【特点】此小吃外形扁圆，春饼色白，油条金黄，甜脆。经济实惠，是深为群众喜爱的大众化食品。

此小吃是杭州市在春节前后供应的传统食品，已有八百多年的历史。传说杭州人民为了纪念岳飞，表示对奸臣秦桧的鄙视和憎恨，用面粉制成条放入油锅里炸，隐指油炸秦桧。葱包桢儿是将薄饼卷细条、葱、甜面酱经烤后食用。“葱包桢儿”意思是将“油炸桢”（油条）包起来再烤。

嘉兴鲜肉粽子

【原料】（制 100 个）糯米 6 公斤，去骨猪腿肉 6 公斤，白酒 50 毫升，红酱油 500 毫升，白糖 275 克，精盐 250 克，味精 10 克，粽叶 1 公斤，水草 100 根。

【制法】1. 选择 6~9 厘米宽、伏天的粽叶 1 公斤，放在开水锅内煮 3~5 分钟，捞起用清水洗净，将粽叶理直沥干，另选 1.5 米长的水草 100 根。

2. 将糯米放在淘罗内，用 5 分钟时间在清水中淘净。连罗静置 15 分钟，沥于水（淘米要求速度快，时间短，米洁净，吸水约 10%），然后将米倒入木盆，依次加入糖 200 克，盐 150 克，红酱油拌匀。

3. 将猪腿肉去皮，按横丝分别切成肥、瘦长方小块（每块长 6 厘米、宽

2.4 厘米、厚 1.5 厘米，净重 17.5 克左右）。放入大盆内，加入糖 75 克，盐 100 克，味精、白酒，反复搓擦肉块，使调料渗入肉内，直至泛出白沫时止。

4. 左手拿粽叶 2 张，毛面均朝下，宽度交叉 $\frac{1}{5}$ 相叠，右手拿另一张粽叶尾部（将粽叶接长）。然后用右手在粽叶总长的 $\frac{2}{5}$ 处折叠，两边相平叠上近 3 厘米，成漏斗状，用左手拿住，右手放入米（40 克，推平）和 3 小块肉（2 瘦 1 肥）按瘦、肥、瘦次序横在米上，再盖上米（60 克），将肉块盖没，最后将长出部分的粽叶折转，包出四角，成矮状长方形，将水草在头向下、尾向上的成型的粽子上绕 6 圈，再将水草头尾拿在一起转三转塞入草圈内（包时注意四角平衡，两端一样大。水草绕八成紧，不能扎死，不能打结）。

5. 先将锅内水烧沸，然后将粽子下锅（水要高过粽子 5 厘米，使粽子浸泡在水中，上面要用竹架石块压实），开始 2 小时用旺火，后 1 小时用小火，粽子即熟（在用旺火煮时要加几次水，使粽子一直浸在水中，防止煮出夹生粽，停火后粽子即起锅）。吃时揭去粽叶。

【特点】此粽外形整齐，包裹均匀，用筷夹成 4 小块，块块见肉，糯而不烂，肥而不腻，肉嫩香鲜。

虾爆鳝面

【原料】（制 10 碗）精面粉面条 1.5 公斤，浆虾仁 500 克，出骨鳝片 1 公斤，葱花 10 克，姜末 5 克，绍酒 10 毫升，熟猪油 300 克，酱油 250 毫升，白糖 100 克，味精 25 克，肉清汤 2.5 升，芝麻油 50 毫升，菜子油 1.5 升（约耗 150 毫升）。

【制法】1. 将虾仁放在沸水锅中氽 10 分钟左右，用漏勺捞起，分为 10 份。

2. 将鳝片切成约 8 厘米长的段，洗净、沥干，炒锅置旺火上，下菜油烧至八成热时，将鳝片下锅炸约 3 分钟，用筷划至鳝片皮起小泡、耳闻“沙沙”声时倒入漏勺，沥干油，分为 10 份。炒锅内放入猪油 5 克，将葱 1 克、姜 0.5 克下锅略煸后，即将爆过的鳝片按份下锅同煸。加酱油 10 毫升，绍酒 1 毫升，糖 10 克，肉清汤 50 毫升，烧 1 分钟左右至汤汁还剩一半时，加入味精 1 克，盛入碗内。

3. 将面条投入沸水锅中，旺火烧至面条浮起水面片刻捞出，在凉水中漂净碱质，做成 10 个面结。

4. 炒锅置旺火上，按份烧制，每碗加入肉汤 200 毫升、酱油 10 毫升，滗入爆鳝片原汁。待汤沸时，将面结（1 个）下锅，撇净浮沫，放入熟猪油 15 克。待汤渐浓时，加味精 1.5 克，淋上猪油 10 克。先将面盛入碗内，后将爆鳝片盖在上面，放上虾仁，再淋上芝麻油即成。

【特点】面条柔滑，虾仁洁白、鲜嫩，鳝鱼香脆味美。

碗蒸糕

【原料】好粳米 1 公斤，好籼米 500 克，酒酿 25 克，瓜子仁 25 克，白糖 650 克，玫瑰花瓣 25 克，小苏打 30 克。

【制法】将粳米、籼米混合淘净，用凉水浸 3—4 小时，掺入酒酿，带水磨成粉浆，在木桶中静置 4 小时。加入小苏打、白糖搅匀，饧 30 分钟左右，至粉浆松而有弹性时，用勺子逐个舀入小碗，每碗上面点缀上瓜子仁、玫瑰花瓣（捏碎），放入笼屉，在旺火上蒸 20 分钟取出，冷却后用刀沿碗边插入旋转一圈挑出即成。

【特点】此糕松软，因掺有酒酿，食后易消化，适于儿童食用，又名“喂儿糕”。颜色洁白，糕面裂开如雪花，上有玫瑰花瓣、瓜子仁，色形美观，略带酒香，别有风味，是浙江沿海地区风味小吃。

鸡肉线粉

【原料】干粗粉丝 500 克，鸡肉 180 克，味精 12 克，鸡清汤 1.2 升，精盐 24 克，熟猪油 90 克。

【制法】1. 将粉丝洗净，用冷水浸软，倒入锅内，加凉水 2.5 升浸没，用旺火将水烧沸 5 分钟后，捞出粉丝，浸入凉水内约 2 小时，再倒入锅内，加水 2 升烧开（约 30 分钟）。

2. 每碗内放熟猪油 7.5 克，精盐 2 克，味精 1 克，将熟粉丝连汤盛入，再加上鸡肉 15 克和鸡汤 100 毫升。

【特点】鸡肉香嫩，汤鲜味醇，粉丝柔滑可口。

此小吃已有五百多年的历史，原由平湖县一个串街走巷的名叫“毛狗”的小贩制作，人称“毛狗线粉”，有鸡肉线粉、猪肉线粉、猪杂碎线粉、光线粉等品种。线粉选用的是绿豆制成的粗粉丝，因质地滑韧、烧煮讲究质量而著名。

安徽风味

腊八粥

【原料】糯米、花生米、黄豆、豇豆、赤豆、绿豆、红枣、白果、干莲子、白糖等。

【制法】1. 锅中加入适量水，放入黄豆、豇豆、赤豆、绿豆、莲子煮至七成烂。

2. 放糯米，白果和红枣，待粥浓稠时，加入白糖搅匀，分装碗内食用。

【特点】安徽风味小吃名品。美味、香甜。

五香油饼

【原料】面粉、酵面、猪肉、炸米花、酱油、精盐、葱末、姜末、五香粉、胡椒粉、芝麻仁、碱、芝麻油等。

【制法】1. 将猪肉绞成茸，加精盐、酱油、姜末、炸米花、胡椒粉、五香粉拌匀成馅。

2. 将面粉加入酵面和清水和匀揉透发酵后，加碱揉透，擀成大薄片。

3. 面片上抹匀馅，卷成粗条，摘成面剂按成扁圆形，撒匀芝麻仁制成饼坯。

4. 将饼坯淋芝麻油，放入平锅中炕，炕至呈金黄色即成。

【特点】金黄油亮，外酥内软，香气扑鼻，味鲜微辣。

徽州饼

【原料】主要原料为精面粉，按不同的馅心要求可备黑枣、干菜、火腿、香肠、肉松等。

【制法】1. 按每 500 克精面粉掺水 310 毫升的基本比例和面。热天用水 340 毫升，三成热水，七成冷水。冷天用水 310 毫升，六成热水，四成冷水。先放入开水拌匀后，再逐步放入冷水，将面揉揣至有拉力时为止。

2. 每 500 克面擀成长条，包入油酥 80 克（面粉 500 克加入熟猪油 200 克做成的油酥），摘成剂子 30 只，每只包入馅心 25 克，捏成包子状，轻轻擀成直径约 7 厘米的圆饼放在平底锅上“炕”；翻来覆去四次即成。每翻一次涂一次麻油。

枣泥馅黑枣 500 克上笼蒸烂，去皮核，用刀刮成泥，并掺入猪油 125 克，下锅用文火炒匀起锅即成。

干菜馅干菜 500 克泡开，挤去水切碎，与白糖、猪油各 125 克下锅炒 10 分钟即成。

火腿馅火腿丁 250 克，咸猪油丁 500 克，白萝卜丝 125 克，虾籽少许，香肠丁 250 克，咸猪油丁 500 克，葱花少许，拌和即成。

香肠馅香肠丁 250 克，咸猪油丁 500 克，葱花少许，拌和而成。

肉松馅肉松 250 克，咸猪油丁 500 克，葱花少许，拌和而成。

蝴蝶面

【原料】富强粉 400 克，青菜 200 克，猪瘦肉 100 克，酱油 15 毫升，熟冬笋 10 克，味精 1 克，水发香菇 10 克，精盐 5 克，虾米 5 克，熟猪油 500 克（约耗 150 克），熟火腿 5 克，猪肉汤 300 毫升。

【制法】1. 将面粉放在案板上，加入清水 150 毫升，拌匀揉透，用擀面杖擀成薄片，先切成 30 厘米宽的条，再切成菱形（或三角形）块。将炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至七成熟时，下面皮，炸发后捞起，待用。

2.将诸肉洗净，切成薄片。冬笋、火腿、香菇切成片。青菜择洗干净，切成3厘米长的小段。

3.将炒锅放在中火上，放入熟猪油25克，烧热，将肉片、冬笋、虾米、火腿、香菇、青菜下锅煸炒，加肉汤烧开，倒入面皮块，加酱油、精盐焖5分钟，放味精，淋上熟猪油25克，翻炒均匀，起锅装盘即成。

【特点】柔软滑润，爽口不腻，色泽鲜艳，滋味鲜香。

符离集烧鸡

【制法】选用嫩鸡，宰杀后除毛出血，取出内脏，漂洗干净，然后“别”鸡腿，加工成商品形状，阴干后，鸡身遍涂饴糖，然后放入七成热的油锅中将鸡皮炸至金黄，最令符离集烧鸡出名的是13味香料的高温卤煮。13味是砂仁、山茶片、白芷、肉蔻、花椒、桂皮、丁香、陈皮、草果、荜夷、姜、小茴香、八角。把它们放入卤汁里，烧开，把鸡上下翻动一次。然后小火回酥，用文火再炖4~6小时。起锅后，符离集烧鸡就算做成了。

【特点】肥而偿腻，芳香浓郁，酥嫩鲜美，肉烂而连丝，嚼骨有余香。趁热拾起鸡腿轻轻一抖，鸡肉全部可脱落。

无为熏鸭

【制法】1.活鸭宰杀 应在右翅下划开6厘米长的直刀口，抠出内脏和食道，把鸭灌水洗净。

2.将鸭由开口处放入食盐，灌进硝水，手指插进肛门堵紧，另一只手拎起鸭晃动，使盐和硝水在鸭肚中分布均匀，再用盐遍擦鸭身，放入缸内腌4个小时（冬季略长，夏季略短，隔两小时翻腌一次）。

3.把腌好的鸭子晃动着放入沸腾的开水锅里，烫遍鸭身，使鸭的毛孔收缩，鸭皮绷紧。接着拴在风口处，将鸭的两腿膀间骨关切折断，用干净的湿布将鸭身擦遍，以去皮毛，使鸭坯油亮光洁。

4.烟熏 这是独特工艺。在大铁锅内放入尚有余火的木柴，上面撒匀木屑，用细铁棍作架，将鸭置上，盖上象个大漏斗似的熏篷。锅内底火缓慢地燃烧木屑，促成冒烟熏鸭。每隔五分钟翻熏一次，只需两次即可。

5.卤焖 这是使鸭子成熟的一道工序。大锅内放水适量，将八角、花椒、桂皮、丁香、小茴香等装入小布袋内，扎口放进锅里，再加酱油、醋、葱、姜、白糖。烧开后，放入鸭子，并使其淹没。然后，盖上锅盖，用小火烧约10分钟，再焖30分钟。接着又添火把水烧得吱吱响。卤汁保持80℃的恒温，继续焖5分钟出锅即成。

湖 北 风 味

黄石港饼

【原料】皮面 饴糖 7.25 公斤，灰碱 75 克，上白面粉 12.5 公斤，水 1.5~2 升，食油 1 升。

酥料 上白面粉 3.5 公斤，猪油 1.5 公斤。

馅料 熟面 3.5 公斤，白砂糖 6 公斤，白糖粉 4 公斤，食油 4.5 升，麻屑 4.5 公斤，冰糖 2 公斤，桔饼 1.5 公斤，桂花 1 公斤。

外麻 白麻仁 3.75 公斤。

【制法】黄石港饼的制作工艺比较讲究，要经过调制皮面、分面团、擦酥、包酥、芯料加工、捏心、包芯、成型、上麻、烘烤等 10 道工序。

三鲜豆皮

【制法】三鲜豆皮，是用绿豆掺米浸泡后磨成浆粉烘制成一层薄膜，然后将馅儿包在里面烘烤成熟即成。馅儿用猪舌、猪心、五花肉、无皮腿肉、糯米、玉兰片等原料和成。豆皮制成后，表面呈金黄色，切口处露出的馅儿，青白分明。一块入口，皮薄酥脆，馅儿又松又嫩，卤味浓香。

小桃园瓦罐鸡汤

【原料】净鸡 500 克，猪油 25 克，精盐 3 克，料酒 5 毫升，姜 2.5 克，葱白 5 克，味精 1.5 克。

【制法】选重 500~1250 克的肥黄小母鸡，斩头去脚，整取两腿两翅，余部剁成 3.3 厘米见方的小块，加葱、姜、油、盐，在大锅内爆炒后，盛入小瓦罐中。每只瓦罐只放 1 只完整的鸡腿或鸡翅，辅以数小块鸡肉合计 500 克，再添清水，置于旺火之上余炖，待其滚沸飘香、油汤泛黄后，移至小火上慢煨 15 分钟即成。整个制作过程，爆炒是个关键。下锅前油要沸开，爆到一定火候，鸡块在锅里炒到微微焦黄但不见老为适度，大嫩太老都会影响鲜味；旺火余炖是使佐料浸透鸡块；小火慢煨是让肉汤味匀透。

【特点】这样制作的瓦罐鸡汤色黄、味醇、汤鲜、肉嫩，营养价值很高，最宜老人、儿童、孕妇和病后滋补，有壮阳、补血、利脾、健身之效。

荆州酸甜独蒜

【原料】独蒜头、食盐、糖蜜、柠檬酸等。

【制法】1.清洗独蒜头 每年农历立夏前后收购鲜独蒜头，运进车间后，洗净泥上，过秤称重，装入缸内，灌满清水，漂洗 2~3 天，捞起沥干。

2.食盐腌浸 即 50 公斤鲜独蒜头加食盐 7.5 公斤，食盐便能迅速向独蒜组织内部渗透，使独蒜头迅速脱水，并抑制和破坏独蒜头组织中存在的生物催化剂——蒜氨酸酶的活动，保持独蒜头的脆性。

3.精选分级按颗粒大小，分甲乙两种，剥去外层皮质，让其自压数天。

4.浓度糖渍 独蒜头按级下缸后，用纯白、含糖量高、杂质少的蔗糖腌渍，搅拌均匀。待糖溶化后，再封缸渍 3 个月即可成熟。

5.漂洗装瓶 将糖渍好的糖蒜头进行漂洗，脱去黄色色素，加入柠檬酸，并将玻璃瓶、工具、瓶盖、垫圈消毒灭菌，然后将腌制过的独蒜头装烧瓶内，即为成品。

洪湖鸡蛋糕

【原料】新鲜鸡蛋 5 公斤，榴花白糖 5 公斤，上等面粉 2.5 公斤，麻油 200 毫升。

【制法】先打好蛋液，要在搅打中让空气更多而均匀地混入蛋液中；再在蛋液中掺面粉，加入白糖，搅揉均匀；然后装糕槽内，刷上麻油，进行烘烤。洪湖鸡蛋糕采用吊炉烘烤，要求底火面大适中，至蛋糕表面呈金黄色即可出炉。

【特点】形似梅花，呈金黄色，蛋糕面满布麻花纹；糕内蜂窝均匀，组织松软，富有弹性；并具有香味自然、酥松可口、营养丰富、容易消化等特点，因而久负盛名。

江陵八宝饭

【原料】邓薏仁米 1 公斤，红枣 2.5 公斤，桂圆肉 500 克，莲子 1.5 公斤，冬瓜条 1 公斤，蜜樱桃 500 克，瓜子仁 100 克，糯米 3 公斤。

【制法】1. 将薏仁米洗净浸泡后，蒸至开花，用清水淘洗沥干；将莲子去皮去芯，入笼在旺火上蒸熟；将红枣洗净去核后，再和冬瓜条、桂圆肉都分切成 3 毫米见方的小颗粒。2. 将糯米淘净，加白糖 1 公斤，清水 2 升，调匀，入笼用旺火蒸熟，再放 500 克猪油拌匀。

3. 取碗 20 只，将上述 8 种配料分成 20 份，将莲子、红枣、薏仁米、冬瓜条、桂圆肉、瓜子仁放入碗底，将熟糯米盖在上面，入笼用旺火蒸半小时取出，将炒锅置旺火上烩制。4. 烩制时，放入清水 4 升，白糖 2 公斤，然后将蒸好的八宝饭下锅，一起拌和烩沸，再加上猪油 150 克，用湿淀粉调稀勾芡，起锅分盛 20 碗，分别撒上蜜樱桃即成。

【原料】精粉 500 克，熟馒头 600 克，肥猪肉 1.4 公斤，白糖 1.4 公斤，冰糖 200 克，桔饼 200 克，花生仁 100 克，桂权 100 克，豆粉 300 克，葡萄干 150 克，青红丝、精盐适量。

【制法】1. 将猪肉、馒头、桔饼、花生仁等均切成黄豆粒大小的丁，与捣碎的冰糖同放盆内，加入桂花、葡萄干、青红丝、白糖拌匀，拌成馅。2. 面粉加水 200 毫升（化入精盐）和成面团，饧片刻后，将面团搓成 1.5 厘米粗的条，按每 50 克摘成 8 个剂子，在剂面上撒些豆粉，用走槌擀成直径 7 厘米的荷叶边圆皮，然后左手托皮，右手打馅放烧剂面中心，将剂口收拢呈梅花形，即成烧梅生坯。

3. 锅水烧开，将烧梅生坯摆入屉内，用旺火蒸 4~5 分钟，揭盖洒水少许，再蒸 3 分钟即成。

【特肉】 味甜形美。又称石榴烧梅。

开花馒头

【原料】 上白面粉、酵面、蜜青梅、蜜桔饼、小苏打、白糖、纯碱、熟猪油。

【制法】 1. 将面粉加清水拌和，加酵面发酵。2. 将发酵好的面团，加纯碱揉匀，再放入小苏打、熟猪油、白糖揉至面团不粘手时、饧一会，取面团捏成馒头状，外面撒上青梅末、桔饼末，然后入笼蒸熟即成。

【特点】 湖北风味小吃名品。具有晶莹洁白，似芙蓉绽开，软嫩松泡，清甜可口的特点。

银耳莲子羹

【原料】 银耳、莲子、桔肉、白糖、纯碱、湿淀粉。

【制法】 1. 先把银耳洗净，加清水浸没，然后入笼蒸 1 小时取出。

2. 清水烧沸，下纯碱、莲子，不断搅打，去净莲皮，捅去莲心，煮至粉烂捞出。

3.将蒸好的银耳加适量清水，再下莲子、净桔肉、白糖烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，起锅盛碗即成。

【特点】湖北特色风味小吃。具有色泽洁白，银耳似花朵，莲子似明珠，银耳软溶滑润，莲子粉糯，清甜中含有桔柑香味的特色。

糖 麻 花

【原料】上白面粉、红糖、明矾、芝麻、糖精、纯碱、棉籽油。

【制法】1.将明矾、红糖、糖精入盆，加入清水溶化后，再倒入用温水溶化的碱水搅匀，和成矾碱糖水；芝麻置清水中浸泡，沥出水分，用木槌捶松去皮，放入簸箕里晾干。

2.面粉中倒入矾碱糖水拌匀，揉匀，再擀成圆面皮，切成16厘米长、1厘米宽的圆条，刷油待用。

3.棉籽油烧八成热，取一根饧好的麻花条搓成单条，沾匀芝麻，甩成双条，放入油锅，炸至起泡呈金黄色时即成。

【特点】湖北著名特色风味小吃。具有色黄，形似剪刀，酥脆味甜的特色。

河 南 风 味

道口烧鸡

道口烧鸡是由滑县道口镇“义兴张”创始，历史悠久，风味独特，驰名中外。其特点是：鸡身呈浇红色，微带嫩黄，鸡皮不破裂，鸡肉完整；食用时不需要用刀切，不需再加热和添加其他佐料，宜于携带旅行食用。

【制法】1.宰杀整理 将鸡杀死、放净鸡血，趁鸡尚温时，将其放到60左右热水中浸烫，褪净鸡毛。随后，再用凉水冲洗鸡身，切去鸡爪，于鸡颈处割一小口，露出食管和气管，再将鸡的臂部和两腿间各拉开7~8厘米的长口，割断食、气管，掏出腹内五脏，割下肛门，用清水彻底冲去腹内余血和污浊。

2.撑鸡 将洗净整好的白条鸡放在案上，腹部向上，左手稳住鸡身，右手用利刀将肋骨和椎骨中间处切断。再用高粱杆一段撑入腹内，在腹脯夹处割一小口，将两腿交叉插口内，两翅交叉插在鸡口腔内，使其成为两头尖的半圆形，随后挂在绳上晾去表皮水分。

3.烧鸡 把晾好的白条鸡，将全身涂匀蜂蜜水（比例是：水占60%，蜜之40%）。然后将鸡油（花生油和清油亦可）加热到150~160，将鸡放入油内翻炸半分钟，使其成柿红色即可捞出。

4.煮鸡把炸好的鸡平摆在锅内，对入陈汤，化好适最盐水，加进配料。然后，用竹蔑压住鸡身，使陈汤浸住最上层鸡身的一半。先用猛火将汤烧开，放入12~18克火硝，使鸡色泽鲜艳，表里如一。陈汤烧开后，再用文火焖煮，大约需3~5小时后捞出即成。

烧鸡存放，须放在清凉，通风和干燥之处，一般可保存2~5日，冬天还可长一些，其质不变。

张集熏鸡

河南省郸城县加工制作出一种风味独特的鸡，叫张集熏鸡。

这种熏鸡是用8个月至12年以内的体重在1~1.5公斤的嫩公鸡或肥母鸡加工熏煮而成的；它外表呈金黄色，鸡肉完整，油润光亮，味道鲜美，余味芳香，一咬齐茬，肥而不腻。

【制法】1.宰杀、去毛把鸡杀死，血放净，趁鸡身尚温时，把鸡放入58~60的热水中。将鸡毛去净后，再放入清水中冲洗，做到鸡身无细毛，无膻皮。

2.开膛、加工整型 在去净毛的鸡脖子上方开一小口，露出气管和食管，而后用手拉出鸡嗉一同割掉，再在臂部和两腿之间割一小口，把鸡尖划破，肛门冲开，用清水冲洗，而后掏出鸡的内脏，冲去内脏污浊，随即把鸡的腹腔用力撑起，呈三角形，再把鸡放入清水中浸泡3~5小时左右，中间要换两次清水。

3.熏鸡着色 把泡好的鸡捞出来控净水，放入烧开的鸡汤锅内。3~5分钟翻动一次，捞出冲掉表面上的浮油，等鸡皮晾干后，再放入熏鸡锅内。（熏鸡锅内放有燃烧的锯末，把鸡平放在锯末上面的铁篦上，盖上盖子）。5~6分钟翻动一次，把鸡熏至金黄色为止。

4.配料煮鸡把循环使用的陈年老汤过滤后，澄2~3小时对入适量盐水和小磨香油。（香油对到水面上一指厚为宜）再配入13味佐料，每100只鸡配：八角50克，小茴香25克，砂仁25克，豆蔻25克，白蔻25克，紫蔻25克，

肉往 50 克，良姜 100 克，草果 100 克，丁香 25 克，陈皮 50 克，白芷 50 克，然后，把熏好的鸡放入锅内，用铁蓖压住鸡身，使鸡身完全浸泡在鸡汤中。用大火把鸡汤烧开后，立即停火，用余火将鸡焖煮 3~6 小时即可。

孔集卤鸡

孔集卤鸡，是出产于河南省鹿邑县孔集镇的一种传统风味食品，曾被誉为“天下万民喜、历代帝王餐”。

孔集卤鸡，颜色鲜美，鸡皮金黄，肉丝粉红，香气醇正，回味不变，肉烂而脆，里外一样，久储不腐，骨质晶莹透亮，骨中带汤，别有滋味。做工讲究的孔集卤鸡，食后对人还有开胃健脾、补虚理气、固精养神的医疗作用。

【制法】先把鸡杀死，去净毛，去掉爪子和鸡嗦，弄净肛门，开膛净肚，再别好翅膀，取秫秸秆撑开鸡肚，凉挂起来，待表皮晾干后，抹上蜜汁，放进芝麻油锅里炸。同时，把煮鸡锅里的老汤加水加盐。每只鸡约加盐 15 克，然后下药料。每 15~20 只鸡的用量是：大茴 25 克，小茴 10 克，白芷 50 克，桂皮 15 克，良姜 10 克，陈皮 5 克，砂仁 5 克，肉豆蔻 2.5 克，丁香 2.5 克，草蔻 2.5 克。随后把鸡下锅，待火烧滚后，改用细火烧。大约 2 小时左右，看到鸡皮松皱，摸着鸡翅松软，鸡肉离骨就可以翻锅。稍停，再把锅烧滚，然后停火。焖 2 小时左右，即可出锅。焖的时间，可根据鸡的老嫩、季节的冷热而适当延长或缩短。

试量狗肉

河南省鹿邑县试量集的狗肉，是一种具有独特风味的传统佳肴，已载入《河南名菜谱》。它以烂而不腻，抖骨即散，手捻为丝，久贮不腐而享有盛名。

试量狗肉含脂肪少，易消化，能生暖解毒。久食，可养胃补虚，理气健脾，对中老年气管炎、老寒底子病、小儿肚痛等，都有一定的辅治作用。

【制法】试量狗肉由于师承古法，做工特别精细。

1. 处置狗肉 先把狗杀死，血放净。然后剥皮开膛，取出五脏。再把全狗卸成 13 块，大骨砸碎，泡洗干净。

2. 配料、烧煮 把锅里老汤加水对到可以淹住要煮的肉，再加适量的盐，然后下药料。1 条 7.5 公斤的狗需砂仁 2 个，肉豆蔻 1 个，丁香 15 个，荜拔 3 个，陈皮 15 克，桂皮 10 克，良姜 10 克，八角 7 个，白芷 5 片，草果 1 个，小茴香 10 克，随后把洗好的肉放进锅里。下锅时狗肚要朝上。大火烧煮。水开后点硝。即：取 15 克火硝放炒勺内，再放入一火炭，待硝化成水后，随即下到汤锅中间，把硝水搅匀。接着改中小火烧。中间把肉有规律地翻动几次，直到见肉缩骨头出为止，然后盖锅焖几小时即可。食用时，以手撕调盘为好，凉吃最佳。切勿回锅炒煮。如想加热，可放碗内上笼蒸热。

煎糍粑

【原调】（制 4 个）江米 200 克，枣泥馅 200 克，白糖 100 克，植物油 250 毫升（约耗 100 毫升）。

【制法】1. 江米蒸熟晾凉后碾成泥，分成 4 等份。每份包入枣泥 50 克，按成扁圆形。

2. 平底锅添上油，烧至七成熟时，将包好的糍粑放入，煎至两面皆呈柿黄色即成。食用时撒上白糖。

【特点】外焦里嫩，粘甜可口。

【原料】面粉 2.5 公斤，酵母 50 克，食盐 75 克，碱 7.5 克，清水适量。

【制法】1.将酵母加水稀释，和入面粉中，再加入适量的水，一般每500克面粉加250毫升水，夏季加20%的水，冬季加60%的水。将面和匀揉透后，放盆中使其发酵。2.待面发酵后，对入盐水、碱水，揉匀，揉至面团发亮，不沾手，不沾盆即可。

3.将面团分成三3~4个大面剂，分别放在涂过油的案板上，摊开，再扯成宽约24厘米的长条薄片（厚约5毫米），然后用刀横切成若干宽3厘米的面条。

4.锅中放芝麻油，至油温九成熟（约200℃）时，用两手抓起面条的两头（每次10条左右），再拉长9~12厘米，提起平放油锅内，用两把笊篱把条绷直，炸至色黄时，翻个再炸至金黄色即可捞出。

【特点】块形整齐，色泽金黄，条耻心空，粗细均匀，外焦里软，脆香可口。

空心油馍是河南省南阳地区的著名传统风味小吃。因其源于唐河县，又称“唐河空心油馍。”

杞县酱胡萝卜

杞县酱胡萝卜，是河南省传统名菜之一，素有“汴梁香菜”之称，迄今已有一百七十多年的生产历史。

【制法】先把胡萝卜洗净去掉外皮，再放在酱里腌两个月，而后取出来放在面袋里，再放酱缸里腌，便成为色泽鲜红油润、滋味先甜后咸、酱香浓厚，脆嫩可口的佐餐佳品。

太康咸牛肉

【制法】太康咸牛肉是以本地黄牛宰杀后的肉为主要原料，配以多种佐料腌制而成。它之所以闻名，主要是宰杀、腌制和煮制比较讲究。宰杀时血要放净，以保证肉色鲜红；剥皮时要细心，以保持内块完整。皮剥下后，要把整个牛体卸开，一般每头牛卸10块。即前腿2块，脖头2块，肋条2块，腰窝2块，后腿2块，有些大个头的牛，还可卸牛胸肉。全部卸下来后，要用清水洗净，晾透，而后下缸。下缸时，放一层肉，撒一层盐。盐与肉之比为5:100，并且盐里最好加少量的火硝，以使盐往肉里渍得快。每缸可装100~150公斤，装满后，每天翻摔两次。一是使牛肉色鲜透明，二是使盐快而均匀。连续翻摔10~15天，盐水全部浸渍到牛肉块内，把两块牛肋条挑出来盖在上面，何时煮何时捞。切记不煮不要再翻动，如果一翻动，肉色由红变绿，其味不佳。但最好的时机是头年农历10月到来年正月。煮时，一般用老汤。要滚锅下肉，冷水下肉易中毒。下肉时，肉面朝下较好，肉泡在水中不能露出水面。花椒、大茴、良姜、豆蔻、白芷、肉桂等佐料要装在小布袋内，与牛肉块一起下锅。先用大火烧，逐步变小火。1小时翻一次。5个小时后肉可煮烂，再翻一次停火。焖2个小时，待肉汤降到50℃时，把汤里的油盛出来，而后捞出肉块即成。

桶子鸡

桶子鸡因型似圆桶而得名。它皮色乳黄，肉质洁白，油而不腻，香味醇厚，鲜嫩爽口，富有营养，是驰名中外的风味食品，佐酒佳肴。如趁热整只鸡撕着吃，不走味，不走油，尤为鲜美。

【制法】桶子鸡的制作比较考究，它选用的是毛重1.25公斤上下的当年健康母鸡。选用的标准是，鸡身肌肉丰满，脂肪丰富，腹内裆油好。经过宰杀、去毛、开膛破肚处理后，开始煮。煮时用当年不经霜打的鲜荷叶或经过

加工处理过的干叶，和高粱秆将鸡膛填满撑开。装填完毕用绳子将鸡腿捆好，再将陈年老汤放入热锅。汤内需加对茴香、花椒、大葱、鲜姜等佐料。上灶时，严格掌握火候，汤温由低到高，使五味逐渐融合渗透于鸡肉内。

羊肉胡椒汤

【原料】熟羊肉 750 克，羊肉鲜汤 100 毫升，面粉 1.5 公斤，粉皮 500 克，海带 100 克，油炸豆腐 150 克，菠菜 250 克，胡椒粉 15 克，鲜姜 20 克，五香粉 7.5 克，精盐 10 克，香醋 500 毫升，小磨香油 150 毫升。

【制法】1. 熟羊肉切成小筛子丁；粉皮泡软后切成丝；海带涨发后洗净切成丝，用开水煮熟淘去粘液，再用清水浸泡；油炸豆腐切成丝，菠菜拣去黄叶，削根，洗净，切成 2.5 厘米小段；鲜姜洗净切成（或剁成）米粒状。

2. 面粉放入盆内，用清水 1 升和成软面块，用手蘸水把面揉上劲；静置几分钟，再揉上劲；然后对入清水轻捂轻擀，至面水发浑时换上清水再洗。如此反复几次，直到将面块中粉汁全部洗出，将面筋搦拢在一起拿出，浸泡在清水盆内。

3. 锅内放水约 5 升，对入羊肉汤，加入粉皮丝、海带丝、油炸豆腐丝和盐，用武火烧沸，然后添些凉水使汤锅呈小开状，将面筋掂起，双手拌成大薄片，慢慢地在锅内涮成面筋穗（大片的面筋用面杖搅散），锅大开后，将洗面筋沉淀的面芡（上面的清水倒出）搅成稀糊，徐徐倒入锅内（边倒边用面杖搅动汤锅），待其稀稠均匀，放入五香粉、胡椒粉搅匀，撒入菠菜，汤开即可，食时淋入香醋、小磨香油。

【特点】酸辣鲜香，风味浓郁。

湖 南 风 味

湖南米粉

【制法】1.浸米 将白米淘洗干净后，用清水浸泡 12 个小时。冷天，浸泡的时间需长一些。

2.磨菜 将浸泡好的白米，磨成米浆。要选择细嫩的石磨，磨得细一些，否则会影响加工质量。

3.蒸制 将一铁锅内盛沸水大半锅，锅中在离水面处架起竹杆子若干根，放平。用铝（铁皮）制长方形盘（长 36 厘米、宽 26 厘米，有边），盛上一层薄薄的米浆，摊匀，用大火蒸制 5~6 分钟即熟。稍冷却，拉成皮晾干，以不粘手为度，这就是米粉的初坯。

4.将粉皮切丝，粗细如面条，加入沸水中煮开，用竹滤子过滤，每碗 100 克，碗中再加上猪油、葱权、适量的味精、酱油、辣椒粉、肉丝、猪骨头汤，即成美味调和的湖南米粉。

油炸臭豆腐

长沙小吃臭豆腐是一种“闻起来臭，吃起来香”的特殊风味食品。

【原料】油炸臭豆腐的原料是豆腐片 1 公斤，茶油 1 升（实耗 200 毫升），辣椒油 50 毫升，粗盐 20 克，酱油 100 毫升，麻油 30 毫升，卤水 2 升。

卤水制作是用优质黑豆豉 500 克，清水 3 升，煮沸，滤出渣，冷却后加碱 20 克，冬笋 500 克，香菇 30 克，青矾 4 克，粗盐 100 克，60 度白曲酒 30 毫升，浸泡 15 天，每日搅拌 1 次，到发酵时即成。

【制法】将青矾（每 100 片白豆腐用 10 克）放入桶内，注入适量开水，搅溶，泡两小时，再将豆腐片稍浸取出，然后置于卤水中，冬、春泡 3~5 小时，夏、秋 1~2 小时，豆腐坯太硬可多泡些时间，反之则宜少泡。然后从卤水中取出豆腐片，入清水漂洗干净、沥干。将茶油溶红了把臭豆腐片投入锅中，用文火炸焦，然后逐片钻个小孔，将辣椒油、酱油、麻油、姜丝等佐料注入即成。

武陵水鱼裙边

盛产水鱼（甲鱼、鳖）的常德县，古称武陵，是水乡洞庭的“鱼米之乡”。在烹调技术上也有独到之处。这里的“红煨水鱼裙边”就是一道名菜。

它的原料是洞庭湖产的肥美水鱼，加上其他配料和佐料。

【制法】取水鱼的裙边约 750 克，配以猪五花肉 100 克，水发香菇 25 克，蒜瓣 100 克，绍酒 50 毫升，葱 15 克，姜 25 克，香醋 75 毫升，酱油 30 毫升，胡椒粉 1 克，味精 1 克，精盐 1 克，芝麻油 3 毫升，熟猪油 100 克。先将水鱼裙边切成约 2.5 厘米的方块。五花肉切成两大块。香菇去蒂，取中切开。姜分两半分别切成姜片和姜末。猪油放到热锅中烧到七成热时，先将蒜瓣稍炒，起锅。水鱼裙边煸炒，待锅内水分快干时，放入绍酒、五花肉，酱油、香菇、姜片、葱、精盐，炒 1~2 分钟，放入冷水烧开。再准备一只大瓦钵，钵底铺块竹算子，将烧开的水鱼裙边等食物倒入瓦钵内，面上加盖一只瓷盘，用中火煨 20 分钟。去掉姜、葱、五花肉，放进炸好的大蒜瓣，再煨 10 分钟。待裙边完全熟烂后，取出竹算子，将煨好的水鱼裙边盛入碗内。钵内原汤倒入锅中烧开，加味精、麻油，撒胡椒粉，即成。姜末和食醋另装在小碟内，作为调味调色品，随意使用。

酥 油 饼

【原料】上白面粉、酵面、绵白糖、桂花糖、猪肥膘肉、葱花、精盐、纯碱、熟猪油、菜籽油。

【制法】1.将面粉制成油酥面。

2.把绵白糖、桂花糖和面粉同制成糖馅心。

3.将猪肥膘肉茸加精盐、绵白糖、葱花制成肉馅心。

4.取面粉分别制成烫面和子面，然后将烫面、子面、酵面混合揉匀，再加入纯碱揉匀，擀成面皮；将油酥面搓成条，包入面皮中，再擀成小皮子，每块皮子放入肉馅心，再放入糖馅心，捏拢封口，稍压扁，擀成椭圆形饼。

5.茶籽油烧至五成熟，将饼入锅翻炸，炸至表面呈金黄色即成。

【特点】湖南著名风味小吃。具有色泽外黄内白，质地松酥焦脆，馅心有甜咸两味的特色。

坛子肉

【原料】新鲜猪肉，带皮去骨，肥瘦比3：7。

【制法】1.米粉坛子肉 将生肉洗净切块，挂起沥干水分，切成薄片，盛在瓷盆里，分层加盐、酱油、烧酒、红糖，腌制3~5天，使其浸透均匀，然后粘上五香米粉，置于钢丝筛上，用木炭小火烘烤，待其开始冒油，两面呈金黄色，即离火，冷却，装坛密封。

2.油炸坛子肉 生肉切四方块，加少量生姜，一齐下锅煮沸，至肉三成熟，趁热捞出浸泡糯米酒，加红糖，用葱汁水擦在肉皮上，以烧沸的茶油炸熟，至肉质柔软，皮脆色黄，即捞出，冷却装坛，加辣椒酱、大蒜头搅拌均匀，密封即成。

【食用方法】米粉坛子肉，可配蒸土豆（马铃薯）、槟榔芋，以食盐、酱油、味精、香料等为佐料，上笼蒸熟食之。油炸坛子肉，可作扣肉，配蒸盐菜，拌少量生姜末，下锅炒一下，投入油、盐、味精、香料后出锅，将肉切成片放盘底层，肉皮向下，上面加盐菜，上笼蒸烂，翻扣碗内。也可拌豆豉和辣椒酱或切成肉片配青菜小炒，也可淋上佐料凉食。

陕 西 风 味

牛（羊）肉泡馍

【原料】牛肉或羊肉 2.5 公斤，牛（羊）骨头 5 公斤，汉阳椒 150 克，小茴香 175 克，大茴香 12.5 克，草果 10 克，精盐 100 克，味精、香油、粉丝、蒜苗各适量。

【制法】1. 锅内水烧开后，放入牛或羊骨头，加汉阳椒、小茴香、大茴香、草果、调料布袋、煮约 1 小时，再投入洗净浸泡 5 小时左右的牛或羊肉，旺火煮开，盖上盖改小火煮 3 小时，然后封住火，再焖煨约 10 小时，捞出肉放盆内。

2. 炒锅放入煮好的骨头汤汁 500 毫升，对入等量的开水，烧至沸，倒入改刀后的小肉块适量，稍滚即放入掰碎的馍块及粉丝、蒜苗段等配料，用手勺略推搅，加入精盐、味精，旺火煮 2 分钟，淋入熟羊油 15 克，盛碗内，将肉块放在馍上即成。食时佐以糖蒜、香菜、辣椒油等风味更佳。

传统的泡馍方法有三种：一曰“干泡”：通过煮制，使汤汁完全吃入馍内。这样煮出的馍筋而韧，绵而酦，碗内无汤汁，馍肉吃完汤亦无；二曰“口汤”：煮出来的馍酥、绵、光滑，吃完馍、肉后，碗内仅有汤汁一大口，故称“口汤”；三曰“水围城”：宽汤煮馍，碗内汤汁多，中间是馍和肉，周围是汤汁，故称“水围城”。

【特点】泡馍是西安最有名的风味小吃。具有肉烂汤浓、肥而不腻、香醇美味、绵韧适口等特点。食后喝汤 1 小碗，更觉余香满口，回味悠长。

定边三六股麻花

【原料】面粉、酵面、白糖、碱面、菜籽油。

【制法】1. 将白糖、碱面、酵面、面粉和水和面团，分成面剂，搓成条，抹上菜籽油，饧 30 分钟，再搓成 1 厘米粗的长条，折成两股继续搓捻后，再折成三折六股，制成三六股麻花坯。

2. 菜籽油烧至六成熟，下入麻花坯，炸约 6~7 分钟即成。

【特点】陕北定边著名风味小吃。因制作时先作两股，再折成三股，遂成六股，故称“三六股麻花”。具有酥脆香甜的特色。

西安老关家元宵

【原料】湿江米粉、黄桂酱、白糖、面粉、核桃仁、蜂蜜。

【制法】1. 将核桃仁剁碎，加入黄桂酱、白糖、面粉搅匀，再将蜂蜜倒入，用力搓揉，至馅子发粘，放入专用铁模里，砸实砸平后，切成块。

2. 筐箩内倒入湿江米粉，将馅块蘸水后放入，来回摇动筐箩，制成元宵。

3. 清水烧开，下入元宵，煮至元宵漂浮水面，馅已软化时即熟。

【特点】陕西传统特色风味小吃。具有皮软馅香，绵粘甘甜的特色。原为元宵节专用食品，现已发展为冬春季的小吃佳品。

西安绿豆粉皮

【原料】绿豆淀粉、碱面、芝麻酱、芥末面、酱油、醋、精盐、蒜泥、辣椒油。

【制法】1. 将绿豆淀粉用温水和碱面，搅拌成为粉浆；芥末面加水，调成糊。

2. 取直径 33 厘米的铜锣，用油擦过，舀入粉浆，放入开水锅内，在水面上用力旋转，使粉浆匀摊锣底；当粉浆凝结后，将铜锣微斜灌入锅内热水，

停约 1 分钟，使粉皮受热，熟透再将铜锣提入冷水中一浸，顺锣壁将粉皮揭下来，再在粉皮上擦点油，擦起，切成 1 厘米宽的条。

3. 食时加入酱油、醋、芝麻油、芥末糊、辣椒油各少许即成。

【特点】陕西风味小吃名品。具有筋韧光滑，酸辣可口的特色。

汉中米面皮子

【原料】大米、精盐、绿豆芽、酱油、醋、芝麻酱、菜籽油。

【制法】1. 把大米洗净，浸泡，磨成米浆，加精盐搅匀，然后用沸水烫开，再加凉开水和成浓米浆。

2. 将浓米浆上笼蒸熟后，取出晾凉，抹上菜籽油少许，切成细条，吃时加绿豆芽、酱油、醋及芝麻酱各少许即成。

【特点】陕西汉中地区特色小吃。具有色白光润，条细柔韧的特色。

岐山面筋皮子

【原料】上白面粉、菜籽油、辣椒面、八角、草果、桂皮、干姜、小茴香、精盐、醋。

【制法】1. 将上白面粉加工成面筋条和面皮。2. 将八角、草果、桂皮、干姜、小茴香、菜籽油、辣椒油制成调料辣椒油。

3. 食时将熟面皮、面筋条调入精盐、醋及调料辣椒油搅拌均匀即成。

【特点】陕西岐山著名传统风味小吃。具有面皮菲薄而韧，面筋松软而绵，香辣适口开胃的特点。

西安蜂蜜凉粽子

【原料】糯米、蜂蜜、黄桂酱、虎皮叶。

【制法】1. 把糯米洗净，约泡 3 小时；将虎皮叶洗净，用温水泡软，然后包入糯米，包严，扎牢。

2. 将粽子排放在清水锅撞，煮熟，在锅中约泡 6 小时，捞出。

3. 将蜂蜜与黄桂酱调匀，取粽子切成 1 厘米浑的薄片，浇上蜂蜜与黄桂酱即成。

【特点】陕西特色时令风味小吃。具有晶莹洁白，芳香绵软，凉甜适口的特色。著名夏令风味小吃食品。

乾州豆腐脑

【原料】黄豆、熟石膏、胡萝卜、水发黄花、水发粉丝、湿淀粉、精盐、酱油、醋、蒜、辣椒油、芝麻油。

【制法】1. 先将黄豆磨成豆瓣，去皮，泡后加水磨成细豆浆，将豆浆重复过滤入锅内，烧开；将熟石膏用清水化开，将豆浆趁热倒入，制成豆腐脑。

2. 清水烧开，倒入湿淀粉，略加搅动，放入胡萝卜丝、水发黄花、水发粉丝、水开即成卤汁。

3. 食时，若是在春、夏、秋季则在豆腐脑中调入蒜汁、精盐、酱油、醋、辣椒油，再淋入芝麻油即成；若是冬季，则在豆腐脑中浇烧卤汁 3~4 调羹，再放入精盐、酱油、醋、辣椒油，淋上芝麻油少许即成。

【特点】陕西乾州地方传统风味小吃。具有色白软滑，营养丰富，味美可口的特色。乾州“三大宝”之一。

带把肘子

带把肘子属蒸菜类。作酒菜、饭菜均可。以香味突出，色、形、香、味俱佳著称。色泽枣红，形状椭圆，肉烂胶粘，肥而不腻，瘦而不柴，香醇味美，别有风味。

【制法】取带骨代蹄的猪前肘 1 只（约 1 公斤重），去净猪毛，用刀刮洗两遍，在肘子的侧面正中由上到下用刀将肉皮割开，剔开上端两节骨头，使骨头三面不连肉，并在两节骨头中间用刀背打断，骨肉相连。放入锅内稍煮片刻，捞出后用净布擦干肘面水分，趁热抹一层红酱油。然后取瓷盆（或大碗）将西茴 5 克，桂皮 5 克放入盆底，把肘子腕骨掰断（不要掰断肉皮），肘面朝下，肘把朝上，放入盆中。放时根据肘面肉型把肘窝圆，盘在盆沿边，将肘子上端砸断的骨头平放盆中。上面撒食盐 15 克，用消毒过的净纱布一块，盖在肘面上；用黄面酱 50 克，红豆腐乳 1 块，红酱油 35 毫升，绍酒 25 毫升，葱节 75 克，姜片 10 克，蒜片 50 克，一起均匀地倒在纱布上抹开，放入蒸笼内用大火约蒸 3~4 小时，待蒸至烂熟为止（回笼蒸最好）。吃前取出纱布和调料残渣，翻扣大盘中（随吃随翻），拣出西茴、桂皮，撒少许海米末和姜末，装饰点缀即成。

合儿饼

合儿饼产于陕西省富平县，以庄里镇所产最为著名。

“合儿饼”这种柿饼是以当地尖柿为原料，经过多道工序制成，每两个为一合，故称“合儿饼”。

【制法】1. 采摘 10 月下旬“霜降”后尖柿充分成熟后采摘为宜。采摘时把柿子连同果枝一起扭折，轻轻拿放。

2. 折挂勾将采回的柿子逐个挑选，并把果枝折成丁字形小拐把，以使用绳串挂。

3. 刮皮 手持刮刀自下而上，下旋上刮，用力均匀，刮皮务净。

4. 上架 将刮过皮的柿子逐个夹在事先吊在架梁上的细麻绳上，形成并列悬吊成两串。晒架高约 3 米，设在地势宽敞，空气流通，阳光充足的地方。

5. 头遍捏软 经 3~4 天的晾晒，果面干燥发白时，轻轻将果肉揉捏一遍。

6. 二遍捏 块待果面发干时，次晨将果肉中的硬块捏散，促使干燥均匀、软硬一致、色泽红亮。

7. 三遍担心待果面晒皱皮时，自蒂下掐断果心，同时将果顶轻轻推上成凹形。

8. 回串 经过揉捏和 10 多天的晾晒之后，再将柿串折回倒悬，又晾晒数日使柿饼表面各部均匀地接受日照。

9. 下架回潮 经揉捏、日晒之后，柿果失水约 65% 左右时，从架上整串取下，堆放露天，用芦席苫盖回潮，使柿饼内外水分均匀，无硬皮和糖心现象。

10. 剪果梗 经数日回潮后，将柿饼上留的果梗剪去。

11. 合饼 逐个横向压扁，捏成饼状，两个果顶相对为一合，即成“合儿饼”。

12. 入皿潮霜 逐合将柿饼旋转排放在坛内，一层柿饼一层柿皮，放满后，经数日柿饼表面即出现白色有甜味的柿霜，即成“合儿饼”。

乾州锅盔

锅盔，在西北地区是人们日常生活中习惯食用的一种食品，而陕西省乾县所产的“乾州锅盔”则是各锅盔中的佼佼者。其外观呈圆形。看上去宛如一个大菊花图案。麦香味浓，馍瓤干酥。用手掰开层层分明。用刀切开状如板油。入口细嚼酥香。食后耐人回味。大小 500 克重，面粉含水少，因而携带方便，又耐久藏。耐煮，配上羊肉汤一煮，就是我国西北的风味食品羊肉

煮馍。

【原料】 小麦面粉、芝麻、食油。

【制法】用 5 公斤精面粉，加温水 2 升，酵面 250~350 克（冬季 500 克），碱面 20~25 克合成面团，放在案上用木杠反复排压。同时按其软硬兑和 1 公斤左右的干面粉，直压到碱面均匀，面光色润时，再分成每个重 575 克的面块，揉成圆球形，逐个用木杠边压边转，制成直径约 26 厘米、厚 2 厘米的菊花形圆饼。放在鏊上烘烤。第一道是上面火，火要文火。主要是给菊花纹上好火色；第二道是上下火，馍夹在锅和鏊中间，底下是中火，上边是提火，馍心提红，馍边为白润色；第三道是上背火，火候仍然要小，锅底放一小铁圈，把馍垫起，以防烤焦。就这样经过三道关，做到三翻六转约需 5 分钟便可烙装而成，即为普通锅盔。油锅盔、调料锅盔和普通锅盔做法基本相同。所不同之点是原料有别。油锅盔 5 公斤面粉加食油 1 升，水 1 升。调料锅盔按普通锅盔和成的面，每 5 公斤面加上烤黄的小茴香 150 克，芝麻 250 克，及食盐 150 克。烙时一个馍约需 6~7 分钟即可。

牛 肉 干

【制法】1. 取牛体各部位的肌腱和精瘦肉，分别切割为长形条片，用清水洗净。待水分干后，每 50 公斤鲜肉加食盐 2 公斤，和适量的调料面酱入缸腌制。夏季 24 小时，冬季 2 天至 3 天。腌后入炉烘烤，再以树枝阔叶、木炭和红外线烘箱进行烘制，炉温保持在 70~80℃。3 小时后，将炉温降至 50℃，继而从炉中取出以温水刷洗，肉干表面呈咖啡色，即为半成 2. 用半成品每 25 公斤加桂皮 75 克，八角 50 克，生姜 250 克，花椒 100 克，葱段 150 克，食盐 250 克，草果、小茴香适量、加水至肉干淹没时以急火烧开。然后改用小火徐徐煮之，1.5~2 小时后便可从锅中取出，冷却后用清油在表面上涂抹，保持光泽，便为成品。

蓼花糖

蓼花糖产于陕西省三原。这种糖酥脆香甜，风味独特，是馈赠亲友的高级礼品。

蓼花糖在国内许多地方久享盛誉。相传早在明代正德年间当地就有人加工制作。因主要是江米，人们便叫作江花糖。

【原料】主要是江米（糯米）、芝麻、糖稀、清油。

【制法】先把江米磨成粉，用开水将江米面和好，搓成手指粗的长条（约 10 厘米长），然后架放在置于荫凉处的晒席上风干。制作时，先把风干的江米条放进烧热的油锅中煎炸，待其炸膨后再放熬好的糖稀使其在锅中沾上糖稀，最后在外表面上粘一些炒好的芝麻粒，蓼花糖就做成了。

富平太后饼

【原料】精面粉 3 公斤，猪板油 1 公斤，大料、花椒、桂皮、精盐各适量。

【制法】1. 板油去皮膜，切丁后用刀背拍砸成泥，拍砸时将调料水（用大料、花椒、桂皮熬制）及精盐分次加入，全部加完再拍砸两遍。

2. 将和好的面团分成 1 公斤重的面剂，用手拍平，在案上甩扯成 6 毫米厚的长形面片，上面匀抹一层板油泥，然后从右向左卷成圆柱形，搓成长约 6 厘米的条，用手压扁，回叠成三折，再搓压成长条，擀成 100 克重的面剂若干。

3. 将每个剂子竖起在手中旋转 5~6 圈转后，以拇指压住顶端，边旋边向

下按，如此转 5~6 次，再拍成直径约 6 厘米的圆饼，即成饼坯。

4. 将饼坯表面抹上开水溶化的蜂蜜，放入烘炉内，烘烤至金黄色时即成。

【特点】此饼相传为汉文帝的母亲薄太后来怀德县（今富平县华朱乡怀阳城）看母时携带之礼品，故称“太后饼”。其特点为：外皮焦黄酥脆，内质层次分明，柔软适口，油香不腻。

甘 肃 风 味

清汤牛肉面

【原料】牛肉、牛骨头、牛肝各适量，食盐、草果、姜、花椒，味精、熟萝卜片各少许，面粉适量。

【制法】1.煮肉 将洗净的牛肉、牛骨头用清水浸泡4小时后，捞出（血水另用），入温水锅内煮沸，撇出浮沫，加入食盐、草果、姜、花椒，小火炖5小时，至烂熟捞出肉，切1厘米见方的丁。

2.制汤 将煮肉汤撇去浮油，再倒入泡肉的血水，煮开后撇去沫子澄清，加入配好的调味料和牛肝煮成的汤，加少许水再烧开，除去沫子，放盐、胡椒粉、味精、熟萝卜片和浮油即成。

3.制面将面粉加水拌成絮状，再揉和均匀，挤成250克的面剂，置抹油的案板上，盖湿布稍饧。临下锅时，将饧好的面团抻成面条。

4.将煮熟的面条捞入碗内，再浇以肉汤和肉丁，并加适量香菜末、蒜苗及辣子油。

【特点】汤汁清爽，萝卜白净，辣油红亮，香菜翠绿，面条黄亮，肉酥烂，面滑韧，汤汁咸酸麻辣，调味和谐。

泡儿油糕

【原料】面粉500克，熟面粉50克，猪板油100克，熟猪油1公斤（约耗350克），白糖250克，糖玫瑰50克，核桃仁25克，芝麻仁15克，冰糖25克，香油少许。

【制法】1.猪板油撕去膜，切成豆粒大小的丁，放入开水锅内稍烫捞出；冰糖砸碎，核桃仁切末，连同板油下一起放入盆内，加白糖、熟面粉、糖玫瑰、芝麻、香油、水（少许）拌匀，轻搓成馅。

2.勺内放清水400克，烧开后加熟猪油175克，沸后倒入面粉，用筷子穿扎数孔煮烫，盖上锅盖改小火煮约10分钟，然后翻炒成块状，倒案上摊凉。凉后多次对入适量凉水，揉5分钟，使油面呈雪白色，分成30个面剂子。

3.将拌好的馅分成30份。

4.剩余熟猪油倒入勺内，烧至五成热时，用面剂包入馅心，收口捏成饼状，投入油锅炸到起泡，再稍炸即成。

【特点】 酥脆糯软，甜香适口。

四川风味

蛋酥花生仁

【原料】花生仁、鸡蛋、食盐、味精、淀粉等。

【制法】1.取花生仁用滚烫的沸水浇淋一遍，撒上食盐拌和均匀。

2.将鸡蛋和淀粉、食盐、味精搅拌成糊状。

3.把花生仁蘸上糊状蛋液，再撒上细淀粉，入油锅炸呈金黄色即可。

【特点】四川风味小吃。香脆可口，回味无穷。

【原料】瓣子花生仁、香草粉、熟芝麻、糕粉、搅糖等。

【制法】1.将瓣子花生仁、芝麻和香草粉拌匀待用。2.取搅糖和糕粉揉匀分成3份，一份装入模型盒，压平做底料，另一份与芝麻花生仁拌和，放入盒内作为夹心，再将第三份铺于上面，擀平压紧。

3.将生糕坯入笼蒸10多分钟，切糕入盘，置70左右的烘炉烤制成熟即成。

【特点】四川特色风味小吃。甜酥可口，香味浓郁。

米花糖

【原料】糯米、白糖、饴糖、花生油、花生仁、核仁、芝麻、冰糖等。

【制法】1.取糯米经蒸米而制成阴米。

2.将阴米用微火炒至稍熟后，加入适量的糖开水，拌匀后起锅放在簸箕内捂上10分钟后烘干。

3.用花生油酥米，制成油酥米。

4.将白糖和佑糖混合熬制130左右起锅，将油酥过花生仁、核仁和油酥米放入锅内搅拌均匀，装入盆内。5.撒上熟芝麻、冰糖，再压紧推平，用刀切块装封即成。

【特点】四川江津著名风味小吃。色泽白洁，甜润清香。

山城小汤圆

【原料】汤圆粉、核桃仁、芝麻、猪油、白糖等。

【制法】1.将猪油切成樱桃般大小。

2.核桃仁油炸后和芝麻研细，加白糖与猪油搅和均匀，制成球状馅心。

3.汤圆粉加水揉成团再压制成皮。

4.包上馅心，搓成龙眼般大小，入沸水中不时用勺推转，随时加冷水不让水过沸，待汤圆翻于水面即成。

【特点】重庆著名风味小吃。皮白薄嫩，香甜不腻。

建昌板鸭

【制法】制作建昌板鸭，需选用每只重1.5~2公斤的建昌鸭，经过1~3周填肥，采用口腔宰杀法放血。经60~80热水浸烫，拔去羽毛及体表油皮，再用清水漂洗，除去翅膀、下肢、内脏等，用清洁布揩干血水。这以后就不要再沾生水，以防变质，腐败。每公斤鸭肉用曲酒10毫升，食盐100克，花椒5克，五香粉5克，拌匀后擦抹鸭体内外，再放入缸中腌渍2~3天，取出压平，挂于通风的室内4~6天，晾干后即成品。还可将尚未风干的建昌板鸭煮至8成熟，再晾干，浸泡在清油内，即可保存6个月至1年。

建昌板鸭有三种食用方法：1.蒸食将泡在清油中的板鸭取出，洗净后入笼蒸熟，斩切成块食用。

2.烧煮将建昌板鸭用温粳水浸泡2小时，洗净后在锅内煮至八九成熟，

放入白菜心，熟后即可食。其味不咸不腻，清香可口。

3.油烫选用不太肥（即填饲一周的），未风干的建昌板鸭，将榨菜、泡姜、泡辣椒切成粒状，放入鸭腹内封好，鸭皮上涂一层蜂蜜，用烧沸的油淋在鸭身上，待烫熟之后即可食用。当地人称这种制法为“油烫脆皮鸭”。

成都王胖鸭

成都王胖鸭是四川省著名小吃之一，系回民专点。

【制法】“王胖鸭”系选用肥壮细嫩，每只重1.5公斤以上的活鸭，经宰杀放血、浸烫、剖腹等，用较坚硬的竹片削成一头叉形，一头平形的撑子，叉形一端撑在背脊骨上，平形一端撑在胸脯上，使鸭胸隆起，在烤制时不致扁缩。每50只鸭需用郫县豆瓣250克，豆豉250克，葱1.5公斤，芽菜粒1公斤，姜末500克，并加入适量的花椒，咸盐适量，调合均匀，再分别装入鸭腔内，然后用钩挂住鸭头，放到100℃的卤液中烫皮，先烫头颈部，再翻烫全身，使鸭皮伸展，形态固定。将烫后的鸭头向上挂起，沥干水气，再使用饴糖，均匀地抹在鸭体上，然后挂起凉干。到此，加工工艺只进行了一半，同时，烧着青杠炭的大炉中间，放7只特制耐烧的砂碗，位置正好在放进炉内烤制的鸭坯下面。将剩余的辅料分别放入砂碗。待烤制鸭坯的油滴入碗内，加上炉温煎熬，香味可蒸发到鸭坯上。在炉温达到65~75℃时，即可将鸭子挂入炉内翻烤，先烤鸭脯，再烤侧面，从进炉到烤熟共大约需30分钟，中间则要翻调数次，勿使烤焦或者生熟不匀等，鸭烤好以后，从切口处倒出烫皮时烫进腹腔内的卤水，开腔取出竹撑子，倒出腔内辅料，即为成品。

成都王胖鸭的食用方法，可斩切成条块状，放置盘中，再将7只砂碗中的卤汁油水倒出烧沸，淋浇在鸭体上，即可食之。

麻辣牛肉

麻辣牛肉产于四川嘉陵江畔的武胜县沿口镇。

【制法】麻辣牛肉选料精良。每头嫩牛只能精选10公斤的牛腿腱肉，剔筋去络，方可烹制。烹制工艺与众不同：首先，将烹制的嫩肉，顺丝切块，保鲜入锅，加以秘方香料，慢火调味，煨至将熟，出锅收汁；再横刀断面切片，用预制香汁拌肉下锅，文火烘焙，小锅快炒，汁不糊底，肉不粘锅，使汁浸肉里，待汁尽肉干，出锅冷却；最后将肉片淹入油锅，慢火酥透，待油穿表里，肉显光亮，色呈酱金，务使不焦、不硬，快速出锅，趁热撒上麻辣甜香等堪称奇味的混合调料，快速搅拌。最后验状、品味、包装出厂。

【特点】本品久贮不变，保鲜保味。

清真保宁干牛肉

清真保宁干牛肉，又称为“王板登干牛肉”，俗名“张飞牛肉”，是川北阆中古城穆斯林的传统食品之一，也是旅游、馈赠亲友、佐餐以及中、西宴席配盘的上等名特佳品。

【制法】制作清真保宁干牛肉，要选用成色好的鲜牛肉肌腿和净瘦肉为原料，剔尽其表层绵筋皮（即肌膜），切成大约400~500克重的成型状沱沱肉，然后将原料置放在腌制容器内，以每5公斤为标准，加入川盐200克，花椒20克，硝酸钠2.5克等辅料拌匀，反复搓揉。根据气温，检查沱沱牛肉的色泽变化，待辅料渗透进牛肉后，即装入缸中压紧，用肉汁淹没肉料；按照四季节气的变化，定期或不定期翻缸数次，腌制好后，再用百草霜上色，待熟透后捞起凉干，即为成品。清真保宁干牛肉可放置于通风、干燥、卫生、

干净的地方，冬天可保存 30 天，其他季节不宜久放。

阆中清真保宁干牛肉一般都采用蒸食。先将牛肉用温热水冲洗干净，上笼蒸 20～25 分钟取出，用刀切成片状，置放于碗中，即可食之。如觉得味道不足，可作配盘加入少量熟菜油，撒少许辣椒面、花椒面和细葱拌匀即可食用。

果汁牛肉

产地：四川省德阳县。

【制法】1. 先将鲜牛肉切成重约 400 克的大块，用清水漂洗。再以每 5 公斤鲜牛肉加水 2.5 升，老姜 30 克，土硝 25 克煮开。其目的是除血去腥。在煮的时候，需先在锅底放两小把洁净谷草，这样能够消去鲜牛肉的毒和血。用水经煮 1 小时左右（约煮四成熟即可），即将肉捞起进行剔筋。

2. 用凉水 1 升，白豆油 200 毫升，盐 125 克，再以姜片、大茴香、三奈、八角，桐桂、花椒、胡椒，草果等香料，其量共 40 克，混合煮开熬成卤汁。然后再将鲜牛肉放入锅内煮四成熟（急火二成，微火二成），时间约 30 分钟至 1 小时。待肉被卤汁煮透后，再将肉捞起，晾凉后，切去熟筋，并分别按各种不同味道的成品再进行加工配料。

味精味先将已煮透味的牛肉，按规格尺寸切成片状，放在菜油锅内炸（每 5 公斤肉需菜油 250～300 毫升）但必须炸得适当，到七成不要炸透心即可。如炸老了，就不好吃，炸嫩了又不香。大约炸 50 分钟左右，即行捞起。待肉晾凉后，再以每 5 公斤牛肉配用白豆油 150 毫升（内包括糖汁香菇）然后取汁，再加白胡椒，下桂 0.25 克，味精 3.5 克，进行搅拌均匀即为成品。

麻辣味先将已煮透味的牛肉，按规格尺寸切成长条，放在菜油锅内炸（与味精味相同）。然后以每 5 公斤牛肉放花椒 15 克，辣椒 20 克，芝麻 20 克，白豆油 100 毫升，味精 1.5 克，香油 20 毫升，白胡椒、上桂共 0.25 克，混合与肉进行搅拌，搅拌后即成成品。

果汁味先将已煮透味的牛肉，按规格尺寸切成长条，放在菜油锅内炸（与味精味相同）。然后以每 5 公斤牛肉用冰糖 20 克，香菇 7.5 克，熟鸡油 7.5 克，玫瑰 5 克，白豆油 150 毫升，混合与肉进行搅拌，拌匀后即成成品。

金钩味先将已煮透的牛肉，按规格尺寸切成颗粒，再用卤汁卤一次（卤汁配料同前）。然后再以每 5 公斤牛肉加金钩 25 克（切成颗粒）熟鸡油 15 克与卤汁混合，约卤制 20 分钟后，再将牛肉放在铁筛或竹筛子烘烤，直到烘干为止，然后取出，即为成品。

怪味胡豆

怪味胡豆，是具有麻、辣、香、脆、酥，咸多种味道，融合无间、独具一格的风味产品。它以入口酥脆、咸甜适度、略带麻辣、香味浓郁而驰名中外。

【制法】怪味胡豆以青皮胡豆为主料，配以白糖、香油、甜酱、芝麻、饴糖、辣椒、五香粉、花椒、明矾、食盐、味精等辅料，经过浸泡，下矾去皮，再浸泡，晒干、油炸、冷却，上酱、拌合、加辅料、熬糖、上糖衣等 16 道工序，包括 4 道特殊工艺精制而成。

成品怪味胡豆色泽茶黄，形如桑椹，颗粒均匀，酥脆易嚼，味道鲜美，是佐酒、伴茶、馈赠亲友的佳品。“天府名产，香飘万里”，国外也赞誉为“风味独特，齿颊留芳”。

剑门火腿

【制法】剑门火腿的制作时间，一般是头年立冬至次年立春最为适宜，先要选好原料，用每只净重4~8公斤的猪后腿，这种腿必须是薄皮细脚、腿肉丰满、无伤残、血清毛净、肉质新鲜。腌装时，每10公斤鲜腿肉用食盐800克。在正常气温下，一般分为6次用盐。每天撒一次，每次应抹去陈盐，撒上新盐，做到撒盐均匀，但腿皮切忌用盐。按一定顺序堆码整齐，以便于检查。待腿肉已腌进盐味，就及时洗晒。晒腿时间长短视季节而定。冬季5~6天，春季4~5天，以晒至皮紧而红亮出油为好。晒腿后即挂架发酵。发酵期为2~3个月。挂架时间一般在清明节前后。发酵后，从架上逐只取下，进行整型。修整后再挂上架，继续发酵。至中伏天以后取下，分大中小不同类别分别堆叠。腿面向上，腿皮向下，按规格分级入库堆码，即为成品。要注意虫害、鼠咬，一般成品率达60%左右。

成品放在通风良好的阴凉处，挂放或堆叠均可。

【制法】制作元宝鸡，先要挑选膘肥脯满的嫩母鸡。宰杀后，在60~80℃水中浸烫去毛，拈净头部和鸡身绒毛，剥去鸡足皮和喙壳，开腹破膛，挖出包括肺叶、软硬喉管在内的全部内脏，留下鸡油，在鸡背上开一个4.5厘米长的小口，并割掉肛门，再用清水清洗，然后进行制作。

每腌制5公斤带骨鲜鸡，要用食盐350克，白糖85克，曲酒25毫升，加一点花椒粉、五香粉和硝酸钠等佐料拌合均匀，抹在鸡坯内外，放入缸内腌渍，隔36小时翻缸一次，再腌渍36小时即可出缸。起缸以后，用清水将鸡坯内外辅料渣末冲洗干净，砍去翅类和膝关节下脚爪，把鸡腿股骨敲断，双脚交叉用麻绳捆紧，使鸡体成椭圆形，把成型鸡放入开水中滚烫几下，到鸡皮烫伸为止，挂在阴凉通风处晾干，10天左右即为成品。

元宝鸡一般可保存到立春。食用时，用温热水将鸡体里外清洗干净，上笼蒸熟，冷却后斩成条块型，加入少量芝麻油，其味甘香无比，十分可口。

【特点】四川省成都市传统的地方特产腊味品之一。具有皮黄油亮，外型丰满，皮香肉嫩，味道鲜美，回味浓郁等特点，是理想的高档腌腊食品。

广汉缠丝兔

四川广汉缠丝兔是四川省传统的腌腊食品之一。

【制法】广汉缠丝兔选用肥大，皮下脂肪丰满，1.25公斤以上的活兔，对准颈动脉处，一棒打死，并立即用麻绳凉挂剥皮。剥皮要快，否则，兔体冷却，皮易剥坏。从后腿开刀，划皮不要伤肉，两腿皮撕开后，割掉尾巴，从臀部用刀剥开，并用手扯皮，直扯至颈部，再割下全部兔皮，并立即翻转置于干净处，将除去内脏和足爪的兔体放入缸内。每100支鲜兔用食盐2.5公斤，老姜250克，花椒50克，分层堆码。一层兔，一层辅料，头腿要盐重、腰部盐宜轻。24小时以后上下对翻一次，再腌制24小时后起缸，凉干水分，再加辅料：每100支鲜兔用酱1公斤，豆豉500克，豆油500毫升，白糖250克，另加味精、胡椒、花椒、五香粉等混合碾成细末，并调成浆糊状，均匀地涂抹在腹腔内和划破的腿部深层肌肉内。此时，可用2~3米长的麻绳一根，从后腿缠到前夹颈部，腹部要缠圆，边缠边整形，直至捆紧扎牢成细条圆筒形，缠好后晾于通风处，待1~3天后即为成品。

广汉缠丝兔的食法，一般都采用先取出放置温热水中漂洗干净，去掉麻绳，放入锅内煮熟，切成块状。其色泽均匀，味美鲜嫩，肌肉紧密。也可采取煮透，捞起沥干水分，斩成块状食之。

四川松花彩蛋

四川松花彩蛋也称皮蛋。其特点为：碱度、盐味均适中，蛋白透明，有松枝花纹，无水响。

【原料】选用鲜鸭蛋 120 个，需用配料的比例是：盐 300 克，白石灰 600 克（可根据气候变化掌握，冬季用量可增加 50 克，夏季用量可减少 50 克），茶叶 30 克，松树杆灰（或用柏树杆灰）30 克，桐壳灰（用桐子壳烧灰）500 克，樵杆灰（樵子杆烧灰）500 克。

【制法】包制前，先将鲜鸭蛋进行挑选，剔除坏蛋和陈蛋。再用白茶叶煮水，与各种配料混合，调成稀泥状。另外，备细炭灰一筐，以作备用。包装时，应先带好手套和口罩，用竹板挑原料泥，糊在蛋壳上，再用双手搓炭灰，将蛋壳上的原料泥滚糊均匀，厚薄一致。然后，将包好的蛋放入瓦坛内，用纸封好，盖上木板盖，以防空气侵入。约经 40 天后，即成皮蛋。

口袋豆腐

【原料】嫩豆腐 3 块，剔刺鱼肉 900 克，鸡蛋清 3 个，火腿少许，豆粉 30 克，小苏打粉少许，浓母鸡汤汁 1.5 升，绍酒 15 毫升，精盐少许，胡椒少许。

【制法】豆腐削去周围的表皮用刀背捣烂，挤干水分。用刀背将鱼肉捶茸，连同豆粉、苏打粉、精盐、火腿细粒和鸡蛋清掺入豆腐内拌均匀。再用调羹连续盛入约七成滚的油内炸呈鸭黄色时捞起，滴干，倾入烧沸的肉汤里余一道，去其油味，捞起再倒入浓鸡汤汁内，加绍酒用武火煮约 5 分钟即成。起锅时放胡椒盛入碗。

【特点】味浓鲜美，富有营养，状如米袋，内细嫩浆包，故名“口袋豆腐”。

茉莉鲜花饼

【原料】精面粉 1.2 公斤，鲜茉莉花 75 克，白糖 1 公斤，化猪油 240 克，冻猪油 200 克，冰糖 100 克，熟面粉 100 克，花生油 250 毫升（炸油损耗 50 毫升）。

【制法】1. 鲜茉莉花淘洗净，去花蒂、花蕊，留用花瓣，按季节选鲜玫瑰、鲜梅花等也可。冰糖轧成小碎粒。把茉莉花 50 克，冰糖 100 克，熟面粉 100 克，白糖 1 公斤，化猪油 100 克，拌好搓成茉莉花馅心。

2. 把面粉 1 公斤过罗，加入化猪油 140 克，清水 225 毫升和成面团，搓匀上劲，呈油水面团。

3. 把面粉 200 克过罗，放案板上加冻猪油 200 克，搓擦均匀，即成酥面（酥面用料未计入本饼）。

4. 把油水面 1.2 公斤，酥面 400 克，各扯成 50 个剂，取油水面一节，用手压成扁圆状，放入一节酥面，包成圆球段，用手压扁，擀成长段薄片，从一头卷滚成卷筒形，再用手压扁，成长扁形，再从长的方向叠两下出三层，然后再压扁，再擀 3 毫米厚的片（这种包酥法叫小包酥）。每张面片上放 15 克茉莉馅心，包成圆球形用手压扁成饼状，用筷子头蘸食红水在饼的表面点一红印。

5. 油锅放火上，烧至三成热，把饼放入，炸 8~10 分钟，边炸边用手瓢舀油，冲淋饼的表面中心，至饼起酥，起硬即成。

【特点】色白质酥，有茉莉花香。

罐罐汤

【原料】猪肉 150 克，胡椒粉 0.5 克，味精 0.5 克，酱油 10 毫升，姜

10 克，海带 10 克，黄花 5 克，香油 0.5 毫升，小菜 150 克，精盐 0.5 克。

【制法】净猪腿肉 150 克切成薄片，拌酱油、胡椒粉、精盐、海带切成粗丝，姜切成薄片，一同放入砂罐中，灌汤 500 毫升。汤烧开后撇去泡沫，下小菜、黄花炖 10 分钟，入碗放味精，香油即成。

【特点】汤清味浓，肉嫩汁香。

鸳鸯泥

【原料】青豆 400 克，红苕（山芋）500 克，熟猪油 200 克，白糖 300 克。

【制法】1. 红苕洗净，修去两头，削去皮，切片上笼蒸熟。青豆下锅，加水煮烂后，与红苕分别擦筛成细茸。

2. 锅烧热，先用凉油涮一下，然后加入熟猪油，将豆茸、苕泥分别炒干，加入白糖，炒至翻沙，起锅各半装入同一盆内即成。

【特点】青白二色，香甜爽口。

三合泥

【原料】黑豆 250 克，绿豆 250 克，糯米 1.5 公斤，大米 1 公斤，黑芝麻 500 克，核桃仁 1 公斤，白糖 1.75 公斤，熟猪油 1.75 公斤，植物油适量。

【制法】1. 将糯米、大米、黑豆、绿豆分别用 60℃ 水发，待水气干后用植物油炒熟，磨细，筛后待用。

2. 芝麻用清水淘洗干净炒熟，核桃仁用开水发涨，用油炸酥脆，压碎待用。

3. 锅内下少量清水，将上述原料放锅内煮干水气，再放猪油翻炒，炒到出油时，加糖炒酥起锅，撒上酥桃仁即成。

【特点】香甜可口，营养丰富。

清水醪糟（江米酒）

【原料】糯米 3 公斤，清水 10 升，醪糟曲 11 克。

【制法】1. 选粒大而均匀的糯米，淘洗干净，放入瓦钵内，加清水淹浸 1 小时，用笊箕沥干。

2. 甑放置蒸锅上，待甑内冒气之后，将糯米均匀松散地舀入，加盖用旺火蒸 1 小时 30 分钟。糯米蒸过以后，倒在大笊箕内摊开，用 10 升清水从糯米上淋下过滤，使淋散沥冷的糯米温度保持在 30～32℃。

3. 将蒸熟的糯米舀入瓦钵内，把醪糟曲碾成细粉，顺着一个方向用手均匀地加入。然后，再用木棒把瓦钵内的糯米抹平，中心处挖一个深宽各 6 厘米的圆洞。钵面用消毒布帕盖严，盖上木盖，外面罩麻袋（或棕衣、草帘），置放恒温。发酵时间夏季一般 24 小时，冬季 48 小时，春、秋季 36 小时，醒糟在发酵钵内浮起，可以转动。中心气洞完全装满汁水即成。

【特点】色白汁清，甜浓鲜香。有补气、生血、活络、通经、润肺之功。夏日更兼清凉解暑使用。冷热食用均宜。（醪糟又名江米酒，酒酿。）

白面锅魁

【原料】面粉 2 公斤，老酵面 400 克，小苏打 12 克。

【制法】1. 取面粉 400 克，加沸水 240 毫升调制成烫面，剩余面粉 1.6 公斤加入清水 800 毫升、老酵面调制成团，稍发酵，再加入烫面、小苏打揉匀，搓成 4 厘米粗圆条，扯成 20 个剂子。

2. 将面剂反复揉匀，捏成圆蛇，按扁，用擀面杖擀成直径为 12 厘米、厚 1 厘米的圆饼坯。

3.将烤箱升温至 150℃，烤盘刷油，将饼坯放入烤盘，送入烤箱烘烤，一面烤硬后，再烤另一面到熟硬。

【特点】为四川大众小吃，深受欢迎。具有经济实惠，携带方便，风味多样，爽口化渣，回味微甜特点。吃时，可在白面锅魁边沿划一小口，夹进卤肉、炒鸡蛋等。

混糖锅魁

【原料】面粉 1 公斤，白糖（或红糖）250 克，老酵面 200 克，熟菜油 100 毫升，小苏打 8 克。

【制法】1.取面粉 600 克加清水 300 毫升调成子面。取面粉 400 克加清水 200 毫升和老酵面调制成团，发酵至 2 小时，与子面、糖、小苏打揉匀成团。

2.面团搓成直径 4 厘米粗圆条，扯成 10 个剂子。将剂子反复揉匀揉光；捏成圆坨，用手掌按扁，再擀成直径 12 厘米、厚 1 厘米圆饼坯。

3.烤箱升温至 120℃，烤盘刷油放饼坯送入烤箱，烤至两面皮酥呈棕红色即成。

糖油果子

【原料】糯米 1 公斤，粳米 250 克，熟芝麻 50 克，红糖 250 克，苏打 5 克，菜油 1.5 升。

【制法】1.糯米和粳米淘洗浸泡，磨成吊浆粉。

2.将吊浆粉搓散，加苏打和少量清水搓揉均匀，再搓成直径 3 厘米的圆条，扯成重约 30 克的剂子 60 个。用拇指在剂子中间按个凹形，再收好口，使内部成空心状。3.菜油在中火上烧至五成熟，把红糖放入油锅内，并不断搅动，待红糖与油浑然一体时，将果子坯逐个从锅边滑入油锅内，不时用锅铲翻动，使其互不粘连。炸至果子膨大皮酥，呈黄褐色时捞出，投入盛熟芝麻的笊箕内，将笊箕摇动，使果子均匀地粘裹上芝麻即成。

【特点】四川大众化小吃之一。成品外圆内空，酥脆香甜。食用时用竹签串成串，边走边吃，省时省事，别有风味。

冰汁水晶凉糕

【原料】糯米 500 克，冰糖 200 克，蜜爪条 30 克，蜜樱桃 30 克，红枣 50 克，化猪油 35 克，白葡萄干 50 克。

【制法】1.制糕坯糯米淘洗净，用清水浸泡 30 分钟，沥去水分，倒入垫有纱布的蒸笼内，用旺火蒸熟。蒸制中应揭开笼盖，向糯米洒两次清水。另将蜜爪条、蜜樱桃、白葡萄干、红枣切成 3 毫米小片，糯米饭熟后趁热拌入、和匀，再装入刷了化猪油的木框内，压平压紧，厚度约 2 厘米，然后送入冰箱冷冻至 5 小时。

2.熬糖汁清水 200 毫升烧开，投入冰糖，用中火熬制。熬至用锅铲插入糖汁，提起“滴珠”时，盛入碗内，置于冰箱冻起。

3.装盘将冻好糕坯切成 6 厘米宽条，再横切成 5 毫米片，码入盘内，淋上冰糖汁即成。

【特点】软糯细腻，香甜凉爽。

白糖糯米煎饼

【原料】吊浆粉（制法见面点制作基础）500 克，白糖 300 克，化猪油 100 克。

【制法】1.吊浆粉用温热水调制成团，揉匀后分成数块，再用手捏成

直径约 12 厘米、厚 5 毫米饼坯。

2.炒锅置中火上，加少量化猪油，烧至五成热时把饼坯放锅中煎制。待两面都煎成金黄色后，起锅盛盘内，撒上白糖即成。

【特点】 香甜细腻，软糯爽口。

珍珠圆子

【原料】糯米 500 克，化猪油 60 克，蜜樱桃 8 粒，豆粉 150 克，白糖 150 克，蜜玫瑰 6 克，鸡蛋液 70 克。

【制法】1.糯米洗净，水浸 5 小时，取 300 克入沸水煮至九成熟，沥去米汤，置盆内，趁热加入鸡蛋液，豆粉 110 克，拌和均匀，分成 15 份，制成坯皮。余下糯米继续水浸 10 小时，沥去水分，留作“珍珠”。

2.白糖与豆粉 40 克拌匀。蜜玫瑰用少许化猪油解散，再与白糖、豆粉、化猪油搓揉均匀，即成馅心。

3.两手沾清水少许，取皮坯，按量包馅心，封口后搓圆，然后均匀粘裹上一层“珍珠”（糯米）。

4.将包成圆子放入垫湿纱布的笼内，用旺火蒸约 15 分钟即熟。出笼后每个圆子顶部嵌上半颗蜜樱桃即成。

【特点】 形态美观，滋糯香甜。为四川著名小吃。

担担面

【原料】细面条 1 公斤，豌豆苗（或鸡毛菜，或菠菜）100 克，芝麻酱 100 克，酱油 120 毫升，香醋 50 毫升，味精 14 克，蒜泥 13 克，葱花 30 克，开洋末 50 克，芽菜末 100 克，花椒面 4 克，红油 200 毫升，冷鸡汤 400 毫升，辣椒籽 20 克。

【制法】1.芝麻酱先用酱油、香醋、冷汤调开，然后加入味精、蒜泥、葱花、辣椒籽、花椒面、开洋末、芽菜末、红油，调和成担担面佐料。

2.面条下入滚水锅，煮熟后捞起，分装在 10 个碗里，浇上佐料，随即将豌豆苗烫熟，放在面上即成。

【特点】 面白汤红，味鲜、辣、香、醇。

贵州风味

威宁火腿

【制法】威宁火腿制作一般在每年霜降至次年立春之前。生猪屠宰后取下鲜腿，去掉瘦肉上之油皮，修圆。然后将炒熟的食盐按腿重的 10% 比例加入，边加盐边搓揉，使盐渗入，随后入缸，压榨出血水。3 天后重搓盐 1 次，再入缸压 3~4 天，最后晾挂于火坑上方，用当地松柴，以暗火形成浓烟，徐徐熏制而成。

独山腌酸菜

独山腌酸菜具酸、辣、甜、咸等独特风味。在食用方法上可素吃，也可作炒、蒸、烹之配料，被列为我国著名的八大腌菜之一。

【制法】独山腌酸菜在制作上以独山县城附近的优质青菜为主要原料，选用其菜苔和嫩叶，盐渍后用甜酒、白糖拌匀，再加蒜苗、蒜头、辣椒粉、冰糖、食盐并适量的白酒，密封 2 个月后，分坛包装。

毕节汤圆

【制法】 毕节汤圆的主要原料是用糯米磨后沉淀吊浆，心馅有白糖、豆沙、火腿、冰糖、爪片、花生、核桃、芝麻、苏麻、鲜猪板油等混制，一碗汤圆内有 4 个品种，馅味各异：有的糯软爽滑，有的甜润甘美，有的肉质干香，有的果味浓郁，各具特色。

恋爱豆腐果

旅客初次来贵阳，只要听到这奇特小吃的雅号，自然会感到别有一番风味。

【制法】恋爱豆腐果的主料是白豆腐。制作工艺是先将白豆腐切成长方形的小块，放在微火上烘烤，让其两面发黄，然后用薄竹片当腰剖开，填进辣椒、生姜、香葱、蒜泥、麻油、酱油和醋配成的佐料，趁热吃下，咸辣爽口，满口喷香，那滋味真令人精神为之一爽。

肠旺面

相传肠旺面由一位姓苏的生意人首创，至令已有 100 多年历史。它以择料严格，制作考究，烹调精细而久负盛名。

【制法】肠旺面的主要佐料是猪大肠和血旺，另有瘦肉脆哨。肥肠要加盐、醋反复揉搓、冲洗，切成排骨大小的肠片，同山奈、花椒、八角一起煨炖。面系人工擀制的鸡蛋面，在制作时要经过“三翻四搭九道切”。面汤也十分讲究，必须是黄豆芽和猪骨、鸡骨熬汤，使其有权味。面条煮好后，放上肠、旺、脆哨，浇上用姜、葱蒜、腐乳等炼制而成的辣椒油，放入葱心、酱油、味精等。经过如此加工的肠旺面，汤色鲜红，面条松脆，亮油不腻，辣而不猛，浓香满口，回味悠长。

米凉粉

【原料】晚米、辣椒油、姜、蒜、酱、醋等。

【制法】1. 大米泡净，浸胀泡透，磨浆。

2. 米浆加适量清石灰水，加热，搅动至熟，冷凝成块。3. 凉粉切丝，加辣椒油、姜、蒜、酱、醋调味。

【特点】贵州特产风味小吃。具有米粉白如玉，清凉爽口，酸辣生津的特色。

豆花粉

【原料】新鲜米粉条 1 公斤，脆哨 100 克，豆花 300 克，油炸黄豆 50 克，油炸花生米 50 克，黑芥 50 克，茺荑 25 克，泡酸菜 50 克，油炸豆腐干丁 50 克，酱油 150 毫升，味精 5 克，葱花适量。

【制法】1.将黑芥切成末，泡酸菜切细，豆花煮熟（豆花即豆腐脑，要煮得嫩些）。

2.将米粉条分别装在碗内，一碗碗下进沸水锅中烫熟，再盛在碗内，并稍加一些汤水。

3.把豆花等各种配料与调料加在米粉上即成。突出味鲜香稍辣的特点。

【米粉条的制法】把米粉泡过，磨成米浆，滤干，揉成面团，入沸水锅内煮至六成熟即捞起。再用手揉。然后放入底有细孔的木桶内压挤成粉条，下锅煮熟即成米粉条。

太师面

【原料】面粉 400 克，发面 100 克，白糖 200 克，油炸花生米 200 克，玫瑰糖 25 克，熟芝麻 25 克，核桃仁 25 克，瓜片 25 克，红绿丝 10 克，熟猪油 200 克，碱 10 克。

【制法】1.将面粉 150 克加清水 50 毫升和发面调匀，待其发酵后对碱揉匀。另用面粉 250 克加清水 75 毫升和成水面。然后把两种面混合一起，用力揉透。再加白糖 100 克揉匀。用擀面棍擀成 66 厘米宽的薄块，切成约 10 厘米见方的方块 6 块。

2.用猪油抹遍方块面片。把每两块方块面片叠在一起，再用刀切成面条形（似一般细面条）。20 条为一组，切完为止。然后逐一把各组面条抖撒，平摊顺放在蒸笼内，最后剩下来不满 20 条的一组，再用手揉擀和成薄面皮（可擀薄一些，大小按剩下面多少而定）将擀好的面皮盖在面条上面。把蒸笼盖紧，用旺火蒸半小时左右即好。

3.面条蒸熟起笼，揭去所盖面皮，用筷子将面条轻轻抖散，再整齐地装入盘内。

4.将油炸花生米剁细。核桃仁，瓜片切成细了，红绿丝切细。同熟芝麻、白糖、玫瑰糖等拌和后，盖面条上即成。

【特点】条细如丝，味香甜润。

福建风味

炒米粉

【原料】水米粉、猪瘦肉、鲜虾、韭菜、匏瓜、葱、白糖、酱油、味精、花生油。

【制法】1.取猪瘦肉切丝，匏瓜去皮切粗丝，韭菜、葱切段，鲜虾剥壳，将虾壳捣碎熬成汤，滤去壳渣，保留虾汤。2.将锅烧热，放花生油、白糖，搅至糖溶化起泡，再加酱油、虾汤搅匀。

3.花生油烧热，将葱煸炒几下，再放入猪肉丝、虾肉、匏瓜丝煸炒至匏瓜柔软，倒入虾汤，然后将米粉放入煮沸，并加入味精、韭菜。

4.出锅时先捞粉，后将配料再稍炒，捞起铺盖在米粉上即成。

【特点】福建风味小吃名品。具有虾红菜青，色泽鲜艳，米粉松散柔韧，甘香可口的特色。

花生浆

【原料】花生仁、白糖。

【制法】1.将花生仁炒熟，冷却脱衣拣净；另取权生仁晒干或烘干脱衣拣净。

2.将两种权生仁混合，掺水磨浆，再将浆液过滤，去掉花生渣。

3.将花生浆液及白糖煮沸至糖化即成花生浆。

【特点】福建时令风味小吃。具有味道芳香，清甜凉喉，滋补强身的特点。

五香大头菜

【原料】用鲜大头菜 10 公斤(晒干后约 2.5 公斤)，需用老酒 500 毫升，五香料 25 克，食盐 1.2 公斤(包括冲盐水用盐)。

【制法】1.先将鲜大头菜削去根，用水洗净，置于太阳下曝晒，每小时翻动一次。晚间收回。堆成圆圈形，菜头向外，菜叶叠在中间。使其发热变黄。第二天，继续摊晒，勤翻，晒至菜叶差不多干时为止(菜叶晒干后，移动时易碎，要小心收回，宜放在室内通风处，使它回软)。

2.将每个菜头横切为两半(靠叶处相连)然后揉进一些细盐(根据菜头大小，决定揉盐多少，大的每个一般用盐 200 克)，揉搓后合拢，用菜叶捆成一团(每 5 公斤用盐 600 克为宜)，装入缸内。缸要放在阴凉地方，勿受日晒，以免发霉。经过 18 小时后，再将事先冲好的冷盐水(每 5 升开水溶盐 150 克)，泡入菜头，上盖竹片，压上石头，使水面浸过菜头。再经 18 小时，翻动一次。经 24 小时后浸卤，使盐均匀透入菜头。

3.把浸卤后的菜头，逐个压出盐水，拆开菜叶，摊在板条架上晾晒，每天翻动两次。但晒时菜头应放在板条上，菜叶搭拉在板外，不使其晒到太阳，以免菜叶发干易碎。到菜头晒至半干时，再连叶一齐晒干。

4.晒干后，收进室内，使菜叶回软，捆成一团。

5.用 500 毫升老酒加五香粉 25 克，装坛密封时，须将酒过滤去渣，以免影响成品外表美观。先将捆好的大头菜放在酒内浸泡，再拿起捏干，然后再装进绍兴酒坛，用棒捣紧(这个过程很重要，如捣不紧，成品质量就差)，再将浸过的菜头的余酒倒进坛内，然后把坛口密封。

6.20 天以后，将坛倒转，使坛底的酒慢慢反转上来，再过 10 天又翻回去，1 个月后即可食用。

蚝仔煎

【原料】蚝仔（牡蛎）500克，地瓜粉250克，精盐15克，鲜大蒜或韭菜250克，鸡蛋1个，油适量。

【制法】1.将蚝仔肉剔出，洗净，放大碗内；干地瓜粉加适量水搅拌成浆，加入精盐、蒜泥或韭菜末，拌匀，取适量浆放入洗净的蚝肉。

2.平底锅或煎盘置旺火上，烧热后放入熟猪油或熟花生油，油热，舀一勺地瓜粉浆，迅速摊开，再将挂上浆的蚝肉放在煎饼上面煎。同时淋少许油，直至两面煎黄。

3.蚝仔将煎熟时，将打散的鸡蛋均匀淋在蚝仔煎上，两面再煎烤片刻即成。装盘前洒入蒜泥。

【特点】牡蛎肉鲜美绝伦，经此方制作的“蚝仔煎”配以辣酱、芥末、香菜等佐料，味道尤为香美，为厦门一带独具一格的传统风味小吃。

香酥蚝煎

【原料】新蚝肉500克，干淀粉75克，鸭蛋1个，青蒜叶10克，熟猪油100毫升，精盐，酱油、胡椒粉适量。

【制法】1.把干淀粉加水搅拌为浆，投入精盐、蒜段、蚝肉轻轻拌匀。

2.煎盘放置旺火炉上，放入适量的熟猪肉，热锅把蚝浆放入煎锅摊平，将鸭蛋打散淋在蚝浆上，待蚝煎已酥硬时，用平铲将蚝煎翻转反面，再增添熟猪油。两面均酥熟后，加入胡椒粉、酱油，装盘即成。

【特点】味道鲜香，口感酥嫩。

蚝即海蛎子，闽南人常常写作“蚵”，读“鹅”音。

炸五香

【原料】猪脊肉500克，猪肥膘肉100克，鸭蛋1个，干扁鱼25克，荸荠（去皮）25克，葱白25克，豆腐皮6张，炼乳25克，白糖12克，绍酒12毫升，五香粉2.5克，精盐5克，味精12克，干淀粉75克，花生油1升（实耗100毫升）。

【制法】1.将猪脊肉、肥膘肉分别切成2厘米长、1厘米宽、3毫米厚的片。把干扁鱼下油锅炸酥，取出研末。葱白切片，荸荠剥成粒状挤干水。

2.将猪脊肉、肥膘肉与白糖、精盐、味精、绍酒、五香粉、扁鱼末、炼乳、鸭蛋清搅拌均匀，腌5分钟，再加入葱白、荸荠稍拌，然后加入干淀粉搅拌成馅料，分成15份。

3.把豆腐皮平放在案板上，将一份馅料放在豆腐皮的一端，现成条状，卷紧，包成卷条，把余下的豆腐皮沿卷条边划断，卷边用蛋清液粘牢。

4.炒锅置旺火中，倒入花生油烧至六成热时，将上述卷子沿锅边逐条滑下，待浮出油面后，用筷子翻炸均匀。呈赤褐色时捞起沥去油，切成片状装盘。食时可配芥末酱、辣椒酱、蒜泥、萝卜酸等。

【特点】颜色红褐，香酥鲜脆，味道甜美。

鸡仔饼

【原料】（制100个）面粉500克，白糖650克，猪肉（肥）500克，花生油350毫升，芝麻150克，橄榄肉150克，瓜子仁、熟梅干菜、糯米粉适量，五香粉、碱面各少许。

【制法】1.锅内加水200毫升，白糖400克，用慢火熬30分钟，待糖浆滚起大泡渐为小泡时，即离水冷却成糖汁。

2.将糖汁、花生油150毫升，白糖100克，碱液（少许）加入面粉内，

和匀揉好后饧 1~4 小时，擀成 1 厘米厚的大片，然后切成重约 6 克的小方丁面剂。

3. 猪肉切豆粒大的丁，放入盆内，加白糖 150 克、芝麻、瓜子仁、橄榄肉、熟梅干菜、五香粉、胡椒粉等拌匀。再倒入水 350 毫升，花生油 200 毫升拌匀后，加入糯米粉再拌匀，静置 30 分钟后，搓成条，按 9 克重切成小块馅心。4. 将面剂按扁，包入馅心，收严剂口，再放入刻有花纹的木制椭圆形饼模内压扁，即成为厚度不超过 5 毫米、长 5 厘米、宽 3 厘米的小饼。

5. 烤炉烧热时，将饼坯摆入烤盘，入炉烤约 5 分钟，至饼呈金黄色即成。

【特点】形椭圆，色金红，味鲜美。

【原料】糯米 400 克，豆腐衣 1 张，葡萄干 35 克，瓜子仁 125 克，糖莲子 60 克，白糖 250 克，菱粉 60 克，熟猪油 125 克。

【制法】1. 把糯米淘净后，先用清水浸 2~3 小时，捞出，加适量的水，上笼蒸成饭后取出，和白糖、葡萄干，瓜子仁、糖莲子一起拌匀。

2. 把豆腐衣分成 3 块，摊在案板上，把拌匀糯米饭分成 3 份，每份放在豆腐衣中间，用豆腐衣包成直径约 3 厘米的圆条，然后切成 1~2 厘米浑的斜浑块，分别抹上菱粉。

3. 烧热锅放入熟猪油，把切好的糯米块放入锅中，煎成金黄色后取出即成。

【特点】金黄色，香、糯、甜。

广西风味

桂林米粉

【原料】 大米、牛肉、猪肉、牛肝、其它配料。

【制法】1.先将米磨成粉浆，煮成半熟，再搓揉，压榨成圆条粉，再煮熟，最后漂水。

2.在制好的米粉上铺着几片卤牛肉，2片卤牛肝，2片卤后油炸的五花肉片，2匙卤汁和少量酥脆的黄豆即成。

【特点】广西桂林著名传统风味小吃。具有粉质柔韧而爽口，鲜美而酥香的特色。

全州凉拌米粉

【原料】猪肉、食用油、米粉、香油、香醋、辣椒粉、蒜泥、油炸花生米、葱权、八角、沙姜、罗汉果、陈皮、桂皮、草果、小茴等。

【制法】1.先将八角、沙姜、罗汉果、陈皮、桂皮、小茴、草和熬制成卤水，待用。

2.将猪瘦肉洗净，切成小块，用调料腌30分钟，再放入卤水中，卤熟，然后再入油锅中炸成金黄色，切成薄片待用。

3.取米粉烫熟后，加入卤汁、香醋、香油、辣椒粉、蒜泥、油炸花生米、葱花等，再盖上几片卤肉即成。

【特点】广西全州著名风味小吃。具有香鲜混虽的特色。

玉林牛肉巴

【原料】 牛肉1公斤，酱油40毫升，植物油3升，优质白酒30毫升，绍酒20毫升，醋10毫升，葱段20克，姜丝30克，蒜丁20克，精盐10克，五香粉3克，白糖30克，花椒、陈皮、八角、茴香、沙姜、甘草、草果、丁香各5克，硝水20毫升。

【制法】1.将牛肉剔除筋络后洗净，切成12厘米长、5厘米宽的薄片。将硝水、优质白酒、五香粉、葱段、精盐、姜丝（20克），酱油（20毫升），白糖（20克），调成卤汁，对入牛肉中拌匀，腌渍1~2小时，拣去葱、姜，将肉片摊在竹筛上，晒至七成干（晒制中需将腌肉的卤汁分数次抹于肉片上）。

2.坐锅上火，倒入油，烧至七成油温，将晒好的肉片入锅炸至略脆，捞出沥油待用。

3.锅内留少许油，下入姜丝、蒜丁，炒出香味后加清水500毫升，倒入剩余酱油、白糖，放入调料袋（内装花椒、陈皮、八角、茴香，沙姜、甘草、草果、丁香），烧沸后煮1小时，放入肉片，加绍酒、醋，大火烧沸后改小火焖煮1.5小时，再改用中火，并不断翻炒，待卤汁将干时加熟油50毫升，继续翻炒至锅底不见卤汁时，盛起肉片沥油后即成。

【特点】 广西玉林传统食品。肉质细嫩，入口生香。

新疆风味

烤羊肉串

【原料】肥嫩羊肉、香油、盐、胡椒面、酱油、葱、姜末、花椒水、孜然、味精各适量。

【制法】1.将羊肉切成5厘米长、2.5厘米宽、1厘米厚的片。
2.将羊肉片放盆内，加盐、胡椒面、酱油、葱、姜末、花椒水、味精、香油、孜然拌匀，腌喂30分钟左右。3.将羊肉片用细钢丝串好，放在炭火盆架上，烤熟即可。

【特点】色泽金黄、味香肉嫩。

酿皮子

【原料】面粉、苏打、盐、辣椒油、醋、蒜、芥末等。

【制法】1.和面，加盐少许。
2.分离淀粉与面筋。
3.分离得淀粉，加苏打。
4.用特制漏盘制酿皮。
5.酿皮切为条，加佐料凉拌即食。

【特点】新疆回族风味小吃。色泽橙黄，皮嫩滑韧。

新疆火烧

【原料】面粉、羊尾油、糖、羊肉等。

【制法】1.羊尾油烫化和面，稍发酵。
2.面加碱，擀开拉薄，羊油抹面，卷卷拉细，切断成个。3.糖馅 羊尾油切小块，加白糖、青红丝、核桃仁、糖玫瑰拌匀。
4.制肉馅 羊肉切成丁，加葱、花椒等佐料，熟油拌和。5.面饼摊片包馅，用平鏊烧烤。

【特点】新疆清真风味小吃。外酥，里嫩，香甜爽口。

曲曲汤

【原料】富强粉250克，打好鸡蛋50克，羊肉150克（后腿），葱头50克，香菜段50克，胡椒面2克，盐20克，孜然少许，味精7克，羊肉汤2.5升。

【制法】1.面粉、鸡蛋放一起加冷水100毫升和成面团，覆盖湿布饧10~15分钟，用擀面杖擀成像纸一样薄的皮，切成2厘米见方的块备用。
2.羊肉切成丁，入容器加盐1.5克，味精2.5克，胡椒面1克，搅匀，再加水50毫升，搅拌均匀后再放入葱头丁即成馅。
3.在切好的皮中放馅，对折起来，用手将边按好，对折起来使两端合拢，中间留眼，摆放入容器即成曲曲。
4.坐勺上火，放入羊汤2.5升烧开，放入曲曲及剩余味精、胡椒面、孜然、盐等出勺，入碗后撒上香菜即可食用。

回手面

【原料】富强粉250克，羊肉150克，鸡蛋2个，粉丝25克，西红柿100克，葱头100克，柿子椒100克，味精7克，胡椒面3克，醋5毫升，羊肉汤250毫升，盐10克。

【制法】1.在富强粉里加入鸡蛋，和入750毫升冷水，和成面团。稍饧后，用擀面杖擀成纸一般薄的面皮，用刀切成1.5厘米宽的条，揪成小方块。

2.泡好的粉丝切成6~9厘米长,西红柿、葱头、柿子椒洗净切成丁,羊肉切丁。

3.坐勺上火,放羊肉汤,开后下面片,稍煮下羊肉、粉丝、西红柿、葱头,再加入盐、味精、胡椒面、醋,即可出锅入食。

【特点】味鲜肉嫩,清汤可口。

【原料】富强粉500克,羊肉750克(后腿),洋葱头300克,精盐10克,味精7克,胡椒粉2克,香油50毫升。

【制法】1.将富强粉放入容器加水200~250毫升,和成面团,覆盖潮湿布,扬5~10分钟后,揉成长条,平均分成30份待用。

2.将羊肉洗净切碎成丁,放入容器加精盐搅拌上劲。同时边搅边加冷水150克(逐次注入),搅好后放入冰箱待用。3.将葱头去皮切成丁,放入搅好的肉中再加入味精、胡椒粉搅拌均匀即成馅。

4.把面剂按扁,擀成约直径10厘米的皮,皮中放适量馅对折,两端各捏3~4个褶,中间捏拢成长圆形,把包子放手上,底朝下用右手合拢,在上面按出手指印,按顺序码进烤盘。

5.用250℃左右的炉温烤约10~20分钟,呈金黄色即可出炉,并刷一层香油。

【特点】香酥可口,清香不腻。独具新疆风味。

甜烤饅

【原料】富强粉500克,白糖75克,花生油75毫升,嫩面肥50克,苏打2克。

【制法】1.将富强粉放入容器,加嫩面肥及白糖、花生油、苏打,加150毫升水和成面团,盖上湿布场15分钟。2.面汤好后用手揉成长条分成10份,揉成圆形,上面抹上油,两个合在一起放好。

3.将饅按扁,用大拇指从圆窝处往外按成直径1厘米的圆窝(勿按透),再用带尖的工具在饅中间扎几个透眼。4.把饅从底部以双手托起,揉成圆形放入盘内,用220~230℃炉温烘烤12~14分钟即可出炉。

【特点】色泽金黄,松软可口。

内蒙古风味

手把羊肉

【原料】带骨羊肋肉、香菜、胡萝卜、香油、辣椒油、精盐、酱油、花椒、大料、桂皮、小茴香、葱段、姜片、胡椒面、蒜泥、味精各适量。

- 【制法】1.将羊肋肉分条划开，再剁成15厘米长的段，用冷水洗净。
2.将香菜洗净，切成末。
3.将胡萝卜洗净，钻上小孔。
4.将羊肋条肉放入开水锅中氽煮5分钟捞出。
5.坐锅，放入羊肋条肉，添水没过羊肋肉即可，加葱段、姜片、胡萝卜、盐、酱油、药料袋（花椒、大料、桂皮、小茴香）煮熟（不可煮脱骨）时捞出。
6.用碗加入酱油、香袖、辣椒油、胡椒面、味精、蒜泥、香菜末对成调味汁。可将羊肋肉装大盘与调味汁同时上桌。

【特点】无膻味，肉质鲜嫩，蒙古族风味。

可根据个人口味佐以韭菜花、腐乳等食用。用胡萝卜可去膻味，也可用绿豆。有的地区叫做“手抓羊肉”，“手把肉”，做法吃法基本相同。

东坡羊肉

【原料】羊肋条肉、土豆、胡萝卜、豆油、精盐、酱油、糖色、花椒、大料、葱段、蒜片、姜片、味精各适量。

- 【制法】1.将羊肉切成约100克重的块。
2.将土豆、胡萝卜去皮切成滚刀块。
3.坐勺，加适量油烧至七成热时分别将肉块、土豆块、胡萝卜块放入油内，炸2分钟捞出。
4.坐勺加适量汤，放入葱段、蒜片、姜片、花椒、大料、糖色、精盐溶开，捞出调料，撇去浮沫，放入羊肉块、土豆块、胡萝卜块烧开后，微火焖至熟烂，点味精，出勺装盘即可。

【特点】羊肉酥烂，鲜香不膻，内蒙古回族风味。

烤羊腿

【原料】整只羊腿、鸡蛋、面粉、精油、胡椒面、葱丝、甜面酱、味精各适量。

- 【制法】1.在羊腿上划几刀。将盐、胡椒面、味精调和在一起，均匀地擦抹在羊腿上。
2.用碗加入面粉，磕入鸡蛋搅匀。
3.将蛋糊均匀地抹在羊腿上，在炭火上烤1个小时左右即熟，食用时剥去羊腿骨，切成薄片，带葱丝、盐面、甜面酱佐食。

【特点】色泽金黄、外焦里嫩、口味鲜香，蒙古风味。烤全羊做法与此基本相同。

羊汤

【原料】羊心、肺、肚、舌、肝、香菜、酱油、盐、葱、姜末、胡椒面、花椒水、味精。

- 【制法】1.净羊肚煮熟，切成薄片。
2.将羊心、肺肝、舌均生切成小薄片待用。

3.将香菜洗净，切成末。

4.坐勺，放汤烧开，放入生料，后下熟料，烧开，撇去浮沫，放入葱姜末、酱油、盐、花椒水，略开即盛入碗内，撒上胡椒面，香菜末即可。

【特点】味鲜，不腻。蒙古族风味。

白煮肉（砂锅白肉）

【原料】猪肋条五花肉 1 公斤，酱油、蒜泥、韭菜花、香油、辣椒油、豆腐乳汁、白菜、冬笋、香菇适量。

【制法】1.将肉切成 20 厘米长、10 厘米宽的块，刮洗干净，肉皮朝上放入砂锅内，加清水（以淹没肉块 10 厘米为度），盖上盖，上旺火烧沸，撇去浮沫，改用小火煮 2 小时左右，至肉能用筷子不费力穿透，即将肉捞出，剔去骨，撕去肉皮，晾凉后切成 10 厘米长、2 毫米厚的薄片，码盘。

2.将酱油、蒜泥、韭菜花、香油、辣椒油、豆腐乳汁拌匀调成汁，舀入小盘中，蘸白肉片食之。

3.将切好的白肉片放入小砂锅中，加白菜、冬笋、香菇及煮肉的原汤，烧煮 20 分钟即可食用，其汤醇肉烂，称为砂锅白肉。

白煮肉（砂锅肉）原是满族传统风味，明末传入北京。

绿豆粉皮

【原料】绿豆、淀粉、蒜（或蒜苗）、辣椒面、酱、醋、香油等。

【制法】1.绿豆熬烂，去渣，汤汁沉淀。

2.沉淀的绿豆汁加淀粉（土豆制）摊成薄饼，晾干，卷成卷。

3.卷皮切丝与蒜、辣椒、酱、醋、香油拌和。

【特点】内蒙古风味。为塞上小吃一绝，具有甜、酸、麻，辣兼备之特色。

港台风味

豆皮饭

【原料】糯米 500 克，籼米 200 克，绿豆 150 克，鸡蛋 20 个，葱末、精盐各 20 克，熟猪油 200 克。

【制法】1. 绿豆洗净磨碎去皮，糯米、籼米洗净，分别用清水浸泡 8 小时（夏季 6 小时）；然后将籼米、绿豆一起磨成糊。

2. 平锅坐小火上，将籼米绿豆糊摊成 10 张薄皮，将糯米上笼旺火蒸熟（未熟前洒一次冷水）取出，晾凉后分成 5 份；将葱末、盐、熟猪油化开分成 5 份；鸡蛋每 4 个一份打入碗内搅匀。

3. 平锅坐小火上，放一张摊好的薄皮，将一份搅好的蛋液倒皮上摊匀，放一份蒸饭，撒上精盐、葱末，淋上一份熟猪油，拌匀，再盖上一张薄皮，下面炕黄后，再翻过炕另一面至金黄，取出即成。

【特点】香港风味。米饭清香，外焦里嫩。

小圆松

【原料】糯米、粳米、豆沙馅各 500 克。

【制法】1. 将糯米、粳米淘净水浸 6 小时磨成米粉，拌匀。

2. 取圆木模具放工作台上，用铜丝筛筛入一层米粉，撒一层豆沙馅，再筛入一层米粉；然后，用蒸糕板盖上，翻过来，使盖板在下面，取掉圆模，上笼旺火蒸熟即成。

【特点】香港大众小吃。色白形圆，松软香甜。

鱼生粥

【原料】鲜鱼肉 200 克，大米 500 克，葱、姜末、酱油、盐、料酒、胡椒粉、味精少许。

【制法】1. 将鲜鱼肉洗净，去皮去骨，切成薄片，用料酒浸泡一下。

2. 大米熬成稀粥，趁热上桌。

3. 将碗用开水煮热，放少许鱼片，加入酱油、葱花、姜末，然后盛进滚热的大米粥，加盐、味精、胡椒粉调匀即可食用。

【特点】台湾大众小吃。鱼肉滑爽，粥味鲜美。

中国民间传统风味食品

珍禽野味叉烧肉

【原料】五花猪肉 2.5 公斤，绍酒 125 毫升，酱油 500 毫升，白糖 250 克，五香粉 1 克。

【制法】1.将猪肉切成 6 厘米长、3 厘米宽、1 厘米厚的长条，用酱油、绍酒、白糖、胡椒粉抓拌好，腌制 2~3 小时。

2.将腌好的肉条摆放在明炉中烤。这种烤法叫明烤，也叫生烤、叉烤。就是把肉条放在铁架上或烤钩、烤叉上，置于火炉或火盆上反复烤，烤透取出，冷却后切片装盘。

【特点】甘香味厚，易贮存。

烤叉肉

【原料】选新鲜猪里脊肉 4 公斤，酱油 800 毫升，白糖 600 克，鲜姜 100 克，白酒 80 毫升，味精 20 克，花椒、大料、桂皮各 10 克，并备火硝 10 克。

【制法】1.将脂肪、粘膜等剔净，用刀切成 15 厘米长、1.5 厘米宽、3 毫米厚的肉条，装在陶瓷容器里待用。

2.将内糖、酱油、花椒、大料、桂皮、鲜姜（切成片或绞成汁）以及火硝倒入盛有肉条的容器里，均匀地搅拌 4 个小时。在腌制过程中要翻动肉条 3~4 次，最后将酒和味精倒入，并搅拌数次，使酒和味精均匀地附在肉条上。

3.烤制同叉烧肉。

炸肉饼

【原料】选新鲜或冻猪肉 10 公斤，肥瘦比为 3:7。干淀粉 2 公斤，酱油 150 毫升，精盐 150 克，大葱 160 克，鲜姜 100 克，花椒面 16 克。

【制法】1.将原料肉去掉筋皮后，切成 5 厘米左右小块，投入 8 毫米眼孔绞肉机内绞碎。

2.用 1.5~2 升清水加淀粉调成糊状，葱、姜切成碎末，将所有配料连同肉馅倒入淀粉糊内搅拌均匀。将肉馅做成 5~6 厘米的小圆饼，待菜油热到 180℃ 时投入油中炸 10~15 分钟，待肉饼呈深黄色时捞起即为成品。

【特点】每个直径为 6~7 厘米，个头整齐。外脆里嫩，不粘不散、表面起伏不平，咸淡适口，清香怡人。

五香鸡鸭片

【原料】新鲜鸡或鸭，宰去头尾、内脏，用清水洗净，取净肉。配方为：淀粉 45 公斤，鸡或鸭肉 5 公斤，味精 1 公斤，砂糖 1.65 公斤，精盐 1.15 公斤，香水（桂皮、甘草、八角各为 250 克），另用淀粉 5 公斤加水 16.5 升，作打浆用。

【制法】1.味精用水化开再加入，淀粉打浆要搅拌均匀。把原料、调味配料与浆状料同时放入打浆搅拌机内，打 20 分钟，顺序为：原料调配料先放，浆状粉料后放，边放边搅均匀。取出倒入木箱内，用布盖好保温，然后分次在木板桌上搓条子。要求搓得结实，中间不得有微孔，条子粗细一般为 3~4cm 为宜。

2.把搓好的条子排列在蒸箱上蒸约 1 小时，待冷却后，把条子放进 0~2℃ 预冷库内约 30 小时，待发硬即可用切片机切成 1 毫米厚片，用风吹、日晒或烘房烘干即成。

清蒸鸡

【原料】嫩母鸡 1 只，冬笋片 15 克，口蘑片 15 克，火腿片 15 克，绍酒 40 毫升，精盐 10 克，大葱 1 段，鲜姜 1 块。

【制法】1. 将鸡宰杀，由背部开膛整理好，剥去爪、嘴，用开水氽烫一下，放入盆中。加葱段、姜块、绍酒、白糖、精盐，添汤上屉蒸熟，取出放入汤碗中。

2. 拣出葱、姜，将汤倒入炒勺烧开，撇去浮沫，加味精浇在鸡肉上。

【特点】清鲜味醇。

熏兔肉

【原料】整只的净兔肉、香油、盐、花椒、大料、鲜姜块（拍松）、葱段、糖。

【制法】1. 将整只兔子洗净，放入汤锅中，加盐、花椒、大料、姜、葱烧开，撇去浮沫。微火煮熟捞出，控干。

2. 坐锅，加糖适量，再加些柏木末，坐铁帘，将兔子肉摆在铁帘上，盖上盖，用旺火熏 4~5 分钟，待锅中烟雾浓时，端离火口，待烟小时再熏。约 10 分钟即可。

3. 将熏好后的兔肉，抹上一层香油即可改刀上桌。

【特点】老红油亮，干香味美，佐酒佳肴。

在煮兔肉时如加些桂皮、丁香，味道更佳。改刀时可切成大块上桌。糖可用白糖、红糖，如无柏木末时，可加些茶叶。一般每只兔用 50 克糖即可。铁帘上铺上葱，可去掉烟味。用同样制法，可做熏鸡、熏鸭。

清烹黄羊肉

【原料】鲜黄羊肉、油、精盐、酱油、淀粉、醋、花椒水、葱蒜片、姜末、白酒、味精各适量。

【制法】1. 将鲜黄羊肉放入冷水中浸泡 5~6 小时，中间换一次水。捞出，切成 4 厘米长、1 厘米见方的条，装碗内，加盐、白酒、味精各适量，喂 10 分钟左右。

2. 用碗加酱油、醋、花椒水、味精对成清汁待用。

3. 用碗加淀粉、水搅成淀粉糊，放入黄羊肉抓有待用。

4. 坐勺，加多量油烧至八成熟时，将肉条手淋下勺，视表面稍硬时，捞出磕散，待油温升高时，再倒入油中炸，至呈金黄色时捞出，控净油。

5. 原勺留底油，用葱、姜、蒜炆锅，放入肉条，烹醋少许，倒入对好的清汁翻勺，淋明油，出勺装盘即可。

【特点】外焦里嫩，咸香可口。

干炸田鸡

【原料】田鸡 4 只，鸡蛋 2 个；面粉适量，油、精盐、胡椒面、花椒盐、淀粉、味精各适量。

【制法】1. 将田鸡掏去内脏，剥去小爪，切成 4 块。将盆内加胡椒面、精盐、味精拌匀，腌喂 20 分钟。

2. 将鸡蛋磕入碗内，加淀粉、水少许搅成糊。

3. 坐勺，加多量油烧至七成熟时，将腌喂好的田鸡块沾匀面粉，挂匀蛋糊，逐块放入油内。视表面稍炸硬时捞出磕散，待油温再升高时放入田鸡块，炸至呈金红色时捞出。控净油，摆在盘内，上桌时另带花椒盐一碟。

【特点】外焦里嫩，营养丰富。

砂锅飞龙

【原料】飞龙、水发黄蘑、猪肥瘦肉、香菜段、香油、精盐、酱油、葱段、姜片、花椒水、味精、丁香。

【制法】1.将飞龙皮剥去不要，去内脏，洗净，剁成5厘米见方的块，放开水内氽一下，捞出，控净水。

2.将黄蘑洗净，切成2.5厘米方块；猪肉切成片。

3.将砂锅洗净，擦干。放入猪肉片、黄蘑、飞龙块，添汤。加盐、酱油、花椒水，放入葱段、姜片，盖上盖，坐在火口上烧开，撇去浮沫。放入丁香粒，移微火上，盖上盖，焖烂飞龙块时去掉葱、姜不要，点味精，淋香油，撒上香菜段、原锅上桌即可。

【特点】原汤原味。鲜香可口。

泥鳅钻豆腐

【原料】活泥鳅鱼、豆腐、猪油、精盐、酱油、胡椒面、花椒水、葱、蒜片、姜末、香油、味精各适量。

【制法】1.将活泥鳅鱼浸在凉水内，放入少许盐，喂养30分钟。使泥鳅鱼吐净腹内泥土、杂物后捞出控净。

2.坐勺，加底油烧热，用葱、姜、蒜炆锅，添汤，放入豆腐、盐、酱油、花椒水，再放入活泥鳅鱼，盖上勺盖。烧开，撇去浮沫，找好口，炖熟后点味精，淋香油，撒上胡椒面。

【特点】汤味香醇，营养丰富。东北农村家常菜。

活泥鳅鱼受热后，均钻入凉豆腐内，故名。

酱驴肉

【原料】驴肉2.5~5公斤，香油、白酒、精盐、酱油、山楂片、白糖、花椒、大料、葱段、姜片、药料袋（桂皮、丁香、小茴香、草果，甘草各5克）各适量。

【制法】1.将驴肉切成500克左右的大块，放凉水内泡4个小时左右捞出，放开水锅内煮5分钟捞出，洗净。

2.坐锅，添适量水，加精盐、酱油、白糖、白酒、葱段、姜片、药料袋烧开，撇去浮沫，移微火上炖2个小时左右，用筷子能扎透时，驴肉即熟，捞出抹上香油，晾凉，切片装盘即可。

【特点】色泽红润，肉质香烂。

用同样方法可酱制马肉、牛肉、兔肉等。

鱼子酱

【原料】鲜鱼子、油、盐、甜面酱、酱油、香油、葱姜末、白酒、味精、花椒面各适量。

【制法】1.将鲜鱼子挑洗干净，放开水锅中焯透捞出。搓成粒。

2.坐勺，加底油烧热，用葱姜末炆锅，再放入甜面酱煸炒，加鱼子，烹白酒少许，加入精盐、花椒面、酱油，添汤适量烧开，微火浓，点味精，淋香油，出勺即可。

【特点】酱香味浓，营养丰富，佐饭佳品。

可用黄豆酱代替甜面酱。亦可加些辣椒面。

烤鹌鹑

【原料】鹌鹑，猪板油、油、盐、酱油、料酒（白酒）、花椒粒、大料瓣、葱片、姜末、白糖、蒜片、味精各适量。

【制法】1.将鹌鹑摔死；褪净毛，去内脏，剁去头、爪，再装成4块洗

净。放入盆内，加入味精、料酒或白酒（少许）、精盐、酱油各适量，抓匀腌喂 20 分钟。

2. 将猪板油切成 1 厘米见方的小丁。

3. 坐勺，加多量油，烧至八成热时，将鹌鹑块放入油内炸片刻捞出，控净油。

4. 原勺留底油，放花椒粒、大料瓣炸出香味后捞出不要，用葱姜蒜炆锅，放猪板油丁翻炒，放入鹌鹑块，加盐、酱油、白糖找好口，添适量汤烧开，移微火上至汁要干时点味精，淋明油，出勺装盘即可。

【特点】色红油亮，鲜香酥烂，风味特殊。

炸熘铁雀

【原料】光铁雀、黄瓜、油、盐、酱油、醋、水湿粉、葱姜丝、蒜米、花椒油、味精。

【制法】1. 将光铁雀去掉嘴、爪，刺破眼，洗净，用刀面拍一拍，切为 3 块。装碗内，加盐、酱油、湿淀粉抓匀喂好。2. 将黄瓜洗净，切象眼片。

3. 坐勺，加适量油烧至六成熟时，将浆好的铁雀块放入油内滑散滑透，捞出控净油。

4. 原勺留底油，用葱、姜、蒜炆锅，放入黄瓜片煸炒，再放入铁雀块、酱油、盐、醋、汤适量翻炒，点味精，用湿淀粉勾芡，淋花椒油，翻匀，出勺装盘即可。

【特点】铁雀肉软滑、咸香。

干炸鸽块

【原料】嫩鸽，香菜段少许，油、盐、酱油、细辣椒粉、花椒粉、味精、湿淀粉、葱姜末、香油。

【制法】1. 将鸽子杀死后，用七成热的水焅净毛，去内脏洗净，用刀背砸碎鸽骨，剁成 3.3 厘米见方的块装入盆内，加葱姜、湿淀粉（少许）浆好待用。

2. 将葱末少许加花椒粉一起剁成细末。

3. 坐勺，加适量油烧至八成熟，把浆好的鸽块下入油勺中反复炸两遍，炸至呈金黄色、鸽骨酥脆时捞出。

4. 原勺另加香油少许，放入葱姜末、细辣椒粉、味精、淀粉浆，烧开倒入鸽块翻匀，撒上香菜段，出勺装盘。

【特点】色泽金黄，酥脆鲜辣。

宫保野鸡

【原料】净野鸡脯肉、油酥花生米、干辣椒、花椒、姜片、蒜片、葱丁、精盐、味精、白糖、醋、酱油、料酒、肉汤、湿淀粉、猪油。

【制法】1. 将野鸡脯肉切成 1.3 厘米方丁，盛入碗内加盐、酱油、湿淀粉拌匀。干辣椒去籽，切成 1.7 厘米长段，将料酒、盐、白糖、醋、味精、肉汤、淀粉对入碗内调成芡汁。

2. 锅下油烧热，放干辣椒、花椒炸至红棕鱼，下野鸡肉丁炒散籽，放入姜、葱、蒜炒出香味，烹入芡汁收浓，放花生米起锅入盘即成。

【特点】色泽红亮，鲜嫩微辣。

五香田螺

【原料】鲜活田螺 1 公斤，酱油 80 毫升，白糖 10 克，香料袋（内装桂皮、八角、花椒、丁香、茴香、陈皮各 5 克），植物油、绍酒、醋、葱花、

姜末、胡椒粉、盐适量。

【制法】1.将田螺放入清水中爬养1天，然后漂洗干净（大的将外壳尾尖部剪去），沥干水分备用。

2.锅上火，下植物油少许，烧热后下姜末、葱花爆香，加酱油、白糖及香料袋，倒清水1升，加入田螺，烧沸后加绍酒，改用小火烧1小时，淋入醋，撒入胡椒粉、盐，烧至将干即成。

【特点】清新爽口，别具特色。

田螺，又名螺蛳，大小不一。小的可用牙签挑食。

烤全鸭

【原料】肥鸭1只，麻酱、甜面酱、酱油、辣椒油、熟芝麻、饴糖、醋、盐、酒、花椒面、味精、高汤、香油、葱、姜、蒜等。

【制法】1.将鸭杀死，去毛洗净，从鸭左腋下切开一小口，掏去内脏，洗净腹腔，填入葱、姜等调料。

2.取小木棍（或玉米秸）塞入鸭腹腔内将鸭撑起。

3.将撑好的光鸭悬挂，以沸水浇烫鸭身，使鸭皮收缩绷紧，沥水后趁热在鸭表面均匀地抹上一层饴糖水，挂阴凉通风处晾干。

4.将晾干的光鸭平置或挂在电烤箱中，以180~200℃温度烘烤，约30~40分钟，待其皮呈枣红色发脆时即成。

【食法】1.连皮带肉切成薄片，或切下脆皮、再切肉分食，也可直接剁成块；吃时佐以甜面酱、葱段、小饼等。

2.一鸭三吃 即一吃皮，二吃鸭脯丝加配菜炒食，三吃鸭架汤。

3.制全味烤鸭 将烤鸭用刀切成两半，拆去大骨，剁成长条小块，码成形；将麻酱用酱油、高汤解开，按适当比例将所备调料混合均匀，制成全味汁，浇在码好鸭块的盘内，撒上熟芝麻末，周围摆上生菜即可食用。

砂锅、火锅砂锅白肉酸菜粉

【原料】熟白肉，渍菜、水发粉条、猪油、盐、酱油、味精、葱姜末、大料。

【制法】1.将白肉切成3毫米厚的薄片。

2.将渍菜洗净，片成薄片，切成细丝，越细越匀越好。3.将粉条切成10厘米长的段。

4.坐勺，加猪油烧热，放入大料炸一下，捞出，用葱姜末炆勺，放入白肉片，添汤，放入渍菜丝、粉条、盐、酱油烧开，倒入砂锅内，微火炖十几分钟，撇去浮沫，点味精即好。

【特点】口味咸酸，清淡不腻，适于冬季食用。这个菜在北方民间很流行。

砂锅豆腐

【原料】豆腐、胡萝卜、菠菜叶、猪油、盐、花椒水、味精、葱姜末。

【制法】1.将豆腐切成3.3厘米长，2厘米宽、1厘米厚的片。

2.将胡萝卜洗净，切成象眼片；将菠菜叶洗净，切成小块。

3.坐勺，放水烧开，将豆腐片、胡萝卜片、菠菜块分别焯一下，捞出，控净水。

4.砂锅洗净，放入胡萝卜、豆腐片、猪油、盐、花椒水、葱姜末，添汤没过豆腐片，盖上盖，旺火烧开，撇去浮沫，移微火上炖20分钟左右，撒上菠菜叶，点味精，上桌食用即可。

【特点】 汤色洁白，色泽美观，营养丰富，豆腐鲜嫩。

砂锅丸子

【原料】猪肥瘦肉、白菜、胡萝卜、猪油、盐、酱油、淀粉、葱姜末、花椒面、香油、味精。

【制法】1.将猪肉剁成细泥，装碗，放入葱姜末、香油、花椒面、酱油、味精搅匀喂一会，再放入淀粉、（少量）水搅匀成馅待用。

2.将白菜去叶洗净，切成1.3厘米见方的丁。

3.将胡萝卜洗净，切成1厘米见方的丁。

4.坐勺，放水烧开，将肉馅挤成直径2厘米的丸子，放勺内煮熟捞出。再将白菜、胡萝卜丁放入勺内焯一下捞出，控净水。

5.砂锅洗净，放入胡萝卜丁、白菜丁，上面放上丸子，添汤没过主料，放入猪油、盐、酱油，盖上盖，旺火烧开，撇去浮沫，移微火上炖20分钟左右，放入味精，即可上桌食用。

【特点】丸子软嫩，汤味清鲜。

如主料改用焯熟的排骨、熟大肠时，即为“砂锅排骨”、“砂锅大肠”。

砂锅猪蹄

【原料】猪蹄、胡萝卜、蘑菇、猪油、盐、酱油、花椒、大料、葱姜丝、味精。

【制法】1.把胡萝卜洗净，切小滚刀块。

2.把蘑菇择洗干净，切成小块。

3.将猪蹄刮洗干净，放入铝锅内，加花椒、大料、盐煮至八成熟时，捞出，控净水，切开剔出大骨头，切成块待用。4.把胡萝卜块焯至八成熟，捞出。

5.洗净砂锅，放入蘑菇、胡萝卜块，再放入猪蹄块，添汤适量、加盐、酱油、葱姜丝，旺火烧开，撇去浮沫，移微火上炖20分钟左右，淋入香油，点味精，即可食用。

【特点】鲜香，软烂。

砂锅鲫鱼

【原料】鲫鱼、猪肥膘肉、粉条、香菜、盐、酱油、花椒、大料、醋、白糖、葱姜丝、蒜瓣、味精。

【制法】 1.把肥膘肉切成7毫米见方的小丁。2.把粉条用温水泡软。

3.将香菜择洗净，切成末。

4.将鲫鱼刮鳞，去腮，去内脏洗净，大的可剖上斜十字刀口，小的不用剖花刀，用开水烫一下，捞出控净水。5.洗净砂锅，放入鲫鱼、粉条、肥肉丁，添汤适量，加盐、酱油、醋、花椒、大料、葱、姜、蒜，盖上盖，旺火烧开，撇去浮沫，移微火上炖30分钟即熟，放些味精，撒上香菜段即可。

【特点】 鲜美酥烂，味醇质嫩。

砂锅鸡块

【原料】熟白煮鸡、土豆、蘑菇、猪油、盐、酱油、花椒、大料、葱姜块、味精。

【制法】1.将熟鸡剁成3.3厘米见方的方块，放开水内焯一下，捞出沥干水。

2.将土豆去皮洗净，切成滚刀块。

3.将蘑菇择洗净，切成小块。

4.洗净砂锅，擦干水分，放入蘑菇、土豆、鸡块、葱姜块、花椒、大料、酱油，盐、猪油，添汤没过主料。旺火烧开，撇去浮沫，微火炖30分钟左右即熟，拣出葱姜块、花椒、大料，点味精，即可上桌食用。

【特点】鸡块香嫩，汤味醇正。

用同样制法，可制“砂锅鸭块”。

砂锅牛肉

【原料】熟牛肉、大萝卜、香油、盐、酱油、花椒、大料、葱姜丝、味精。

【制法】1.将牛肉切成1.6厘米见方的块。

2.将大萝卜洗净，去皮，切成1.3厘米见方的块。3.将牛肉块、大萝卜块放入开水中焯一下，捞出，控净水分。

4.洗净砂锅，放入大萝卜块、牛肉块，添汤没过主料。加盐、酱油、花椒、大料、姜、葱，盖上盖，旺火烧开，撇去浮沫，移微火上炖20分钟左右即熟，淋香油，点味精，即可上桌食用。

【特点】牛肉萝卜酥烂，汤鲜味美，色泽金黄，冬季食用最宜。

砂锅一品肉

【原料】带皮五花肉500克，葱、姜、冰糖、料酒、精盐、青菜适量。

【制法】1.将肉切齐四边呈方形，洗净用洁布抹尽表面水分，用铁叉平插入肉中部，提起放小火上，肉皮向火烘烤至猪皮呈金黄色，取出浸泡于清水中。待肉皮回软，用刀刮去皮面焦污，用清水洗净。然后将肉块皮朝下放砧板上，用刀在肉面垂直交叉剖数刀（刀距约3厘米，刀深至肉皮），使肉成为皮部相连的小块，入沸水锅中煮10分钟捞出洗净。

2.取砂锅1只，用竹箬垫底，放入葱、姜，然后将肉块皮朝下放入，加冰糖、精盐、清水至淹没肉块，大火烧沸后撇去浮沫，加料酒改用小火炖约1小时，至肉六成烂。

3.另用炒锅坐火，加入冰糖适量，炒至起泡，色变黄、将糖液倒入炖肉的砂锅中，继续用小火炖至肉质酥烂，将肉块取出，皮面朝上盛入盘中，四周码些炒熟的青菜，浇上原锅中卤汁即成。

【特点】色泽鲜红，软烂鲜香，肥而不腻，甜美可口。

什锦火锅

【原料】猪肉、羊肉、渍菜（酸菜）、汤粉、蚬黄、紫菜、海米、蘑菇、香菜、菠菜、香油、盐、酱油、醋、味精、虾油、腐乳、青方（臭豆腐）、韭菜花、蒜泥、炸辣椒丝（带油）、葱丝、姜末，花椒水、鸡汤（或猪骨头汤）。

【制法】1.将猪肉、羊肉匀切成铜钱厚的长形片，分别整齐地码在盘内。

2.将渍菜切成细丝（越细越好），放温水内泡一泡，捞出，挤干水分。

3.将粉条、海米、紫菜分别用温水泡开待用。

4.将蚬黄洗净泥沙，去掉碎壳，控干。

5.将蘑菇择洗干净，切成丝。

6.将菠菜、香菜择洗净，切成3.3厘米长段。

7.洗净火锅，放入渍菜丝码底，再放入蘑菇丝、汤粉、海米、菠菜、蚬黄、紫菜等码整齐。将鸡汤加盐、味精另用一勺烧开倒入锅子内，盖严盖。把木炭放炉内烧红，用铁筷子将木炭夹入火锅的炉膛内，汤开上桌。上桌时

同时上各种主、配料、调料。食用时，可根据个人爱好，将不同的肉片在汤内涮熟，蘸各种调料吃，由个人调味。

【特点】调配料齐全，口味多样，风味特殊，增进食欲。

猪肉选用上五花肉；羊肉选用上脑、三岔等处最好。“什锦火锅”在各地用料不一，可根据条件增加各种主配料。各地的用料有：水发海参、水发干贝、猪腰子（剖花刀）、熟猪肚、熟鸡肉、水发鲍鱼、冬笋、氽熟的猪肉丸子、油炸面筋、净鱼肉、虾仁、水发鱼骨、熟白大肠，铁雀（净铁雀拍一下从脊背剖开、摊平，用刀平拍一下，用刀尖颠碎骨头，剁成3块，抓糊喂口，用油炸至焦脆），豆腐皮、熟蟹黄、水发玉兰片等。汤最好是用鸡汤，亦可用煮肉的清汤、骨头汤，如都没有，亦可用开水代替。

毛肚火锅

【原料】牛肚、牛肝、牛腰、牛里脊肉、蒜苗、鲜菜、葱、牛肉汤、熟牛油、辣椒粉、料酒、姜末、花椒、精盐、豆豉，醪糟汁、豆瓣、味精、香油。

【制法】1.先将肚反复刮洗干净，顺纹路切成薄片，用凉水漂起。肝、腰、肉均片成又薄又大的片。葱和蒜苗均切成6.6厘米长的段，鲜菜（选用莲花白、芹菜、卷心白、豌豆苗均可）洗净撕成长片。

2.炒锅置中火上，下牛油烧热，放入豆瓣（剁碎）炒酥，加入姜末、辣椒粉、花椒炒香，加入牛肉汤烧沸，盛入砂锅内，放入料酒、豆豉（剁碎）、醪糟汁，烧沸出味，去尽浮沫，成火锅卤汁。临吃时，将火锅卤汁烧沸上桌。

3.上桌时，将其它荤素生菜片分别盛入小盘中，与味精、牛油同时上桌。素菜原料随吃随烫，并根据汤味适量加入精盐和牛油。

4.给每位食者备一个香油加味精的小碟。

【特点】以毛肚为主，由食者自烫自食，味重麻辣，汤浓而鲜，别具风味。

涮羊肉

【原料】冻羊肉1公斤，粉丝500克，白菜500克，海米、韭菜花、腐乳（含汁）、酱油、辣椒油，虾油，芝麻酱、精盐、味精、鸡汤适量。

【制法】1.冻羊肉切薄片，白菜切条，粉丝剪成适宜长度，均分别码盘待用。

2.酱油、虾油、芝麻酱、腐乳汤、辣椒油分装小碗内。腐乳、韭菜花，糖蒜分装小盘。

3.火锅内添鸡汤，放入海米，烧沸，用筷子夹羊肉片在锅内涮熟，蘸着各种调味品吃。白菜、粉丝分批入锅，加盐、味精等调料，煮熟即食。

【特点】肉嫩鲜香，不膻不腻。

牛肉火锅

【原料】冻牛外脊肉500克，牛肚200克，酸菜500克，粉丝300克，蛎黄、河蟹各50克，冻豆腐500克，精盐、味精、酱油、香油、熟猪油、辣椒油、腐乳、韭菜花、香菜适量。

【制法】1.牛肉切薄片，牛肚切夹刀片，酸菜切丝，冻豆腐切排骨片，河蟹去脐，切开，除净食包，蛎黄除净杂质，以上原料分别装盘，各种佐料分装小盘。

2.火锅添汤烧开，加酸菜丝、香菜、熟猪油、蛎黄、河蟹、精盐、味精；下粉丝、牛肉片、冻豆腐，随下随吃，吃时蘸各种调料。

【特点】 汤鲜肉嫩，清淡爽口。

拔丝、挂浆小菜拔丝苹果（山药）

【原料】苹果（或山药）400 克，熟黑芝麻 10 克，白糖 100 克，干生粉 10 克，生油 500 毫升（实耗 75 毫升）。

【制法】1. 苹果去皮去心，切成菱角块，撒上干生粉。再用干生粉加水调成厚浆，放苹果块，拌匀待用。

2. 炒锅烧热，放生油。烧至油六七成热时，将苹果逐块散放在油锅中，用漏勺翻炸抖散，炸至金黄色，壳脆时捞出。

3. 烧热锅，用油滑锅后放白糖、水（少许），用温火加热，再用勺不停搅拌至糖呈米黄色，有丝状，放苹果块。连续轻翻至糖浆全部包住苹果，撒上芝麻，出锅装盆。随带冷开水一碗上桌，吃时一定要先蘸冷开水。

拔丝白果

【原料】鸡蛋 4 个，油 750 毫升，白糖 150 克，淀粉 75 克，小苏打和盐少许。

【制法】1. 打鸡蛋 1 个，加入淀粉 5 克，盐少许，搅散用勺摊成蛋饼。再将饼切成 2.6 厘米长、1.3 厘米宽菱形块。

2. 把剩余的鸡蛋、淀粉放在一起加少许小苏打，搅拌成粘糊。

3. 炒勺加油 750 毫升，烧至五成热，把蛋块放入粘糊中抓拌均匀，逐块放入油中炸，炸至金黄、外皮酥脆时捞出。

4. 在炸蛋块的同时用一炒勺，加水一手勺，放入糖熬制糖浆。一开始起大泡，后逐渐变小泡，均匀散开，见由稠变稀时，立即放入蛋块颠翻炒勺，使糖均匀挂在蛋块上即好。

【特点】酥松、甜香。

挂霜白梨

【原料】白梨 500 克，白糖 150 克，面粉 40 克，淀粉 75 克，蛋清 150 克，油 750 毫升（实耗 105 毫升），青红丝少许。

【制法】1. 白梨去皮、籽，切桔子瓣大小的块，滚上一层干面粉备用。

2. 蛋清放入盘中，用两只方头竹筷子抽打，打成泡沫状能立住筷子为好，加入淀粉、面粉调成糊。

3. 炒勺加油，烧至五成热，把白梨拖糊放入油中炸，炸透捞出，控净油，码放在盘中，撒上白糖，青红丝即为顶霜。

【特点】松嫩甜香。

用此法可烹制苹果，桔子，香瓜、西瓜、西红柿等。

另一种方法，在炸梨的同时，另取一把炒勺，加水一手勺，放入白糖 150 克，在火上熬化，就是在糖熬到稠浓，起均匀小泡时（熬到即将到拔丝浆前的一刹那），把炸好的白梨放入颠翻，使糖粘裹在白梨上。冷后，白梨外部粘挂的糖成霜状，即为挂霜。

酥白肉

【原料】猪肥膘肉 200 克，鸡蛋清 1 个，青红丝、熟芝麻少许，油 200 毫升，白糖 200 克，干淀粉 75 克，面粉少许。

【制法】1. 将猪肥膘肉切成 4 厘米长、2 厘米宽、7 毫米厚的片，沾匀干面粉待用。

2. 将蛋清磕入碗内，加入淀粉搅成稠糊待用。3. 坐勺，加适量油烧至六成热时，将肉片挂匀蛋清糊逐片放入勺内炸，呈浅黄色时捞出，控净油。

4.挂糖浆方法与“拔丝苹果”同。

【特点】浅黄色，香甜酥脆，不腻。

挂浆肉段

【原料】猪瘦肉、油、白糖、淀粉。

【制法】1.将猪肉切成3.3厘米长，8毫米宽、1厘米厚的段装碗，放入湿淀粉抓匀待用。

2.坐勺，加适量油，烧至七成热时将抓匀糊的肉段逐块下勺，视表面稍炸硬时捞出磕散，待油温升至九成热，再将肉段放入油中炸第二遍，呈金黄色时捞出，控净油。3.挂浆方法与“拔丝苹果”同。200克肉，100克白糖，125克湿淀粉即可。

【特点】酥香甜脆。

如主料用猪里脊肉时，即为“挂浆里脊”。

香蕉锅炸

【原料】鸡蛋黄、面粉、青红丝、油、白糖、淀粉、香精。

【制法】1.将蛋黄、湿淀粉、水（少许）搅成粥状。2.坐勺烧热（净勺，不用油），将鸡蛋黄粥倒入勺内炒成稠糊状，倒入方盘内，摊平晾凉。

3.将白糖、青红丝、香精放在碗内拌匀，盖严。4.将晾凉的鸡蛋黄糊切成4厘米长、1厘米宽的条，沾匀干面粉待用。

5.坐勺加油，烧至七成热时将蛋黄条放入油内炸呈金黄色时捞出，沥净油，放盘内，撒上拌好的白糖等调料即可。

【特点】外酥里嫩，金黄色，香甜，味、形象香蕉。

桔酪元宵

【原料】糯米粉、鲜桔子、炒熟豆沙馅、白糖。

【制法】1.糯米粉用水和匀揉软，分成小剂，每个剂内包上1份豆沙馅，搓成桂圆大元宵，码在盘内，用湿布盖好。2.鲜桔子去皮，把每个桔瓣去薄皮，即成桔酪，再把每瓣桔酪切2~3块放入盘内。

3.烧开水把元宵放入煮制，待元宵全浮在水面时，加进白糖，见水再开即好。把桔酪放入碗中，再将元宵同汤一起盛入即可食用。

【特点】软糯香甜，略有酸甜。

大众菜、汤鱼香肉丝

【原料】猪腿肉200克，水发玉兰片50克，水发木耳25克，葱花25克，蒜末15克，姜末10克，泡红辣椒25克，精盐1克，白糖15克，醋5毫升，酱油1毫升，肉汤50毫升，湿淀粉25克，味精1克，菜油100毫升。

【制法】1.将肥三瘦七的猪肉切成6.6厘米长、3毫米粗的丝。木耳、玉兰片、均切成丝。肉丝盛入碗内加盐、湿淀粉拌匀。将白糖、醋、湿淀粉、肉汤放在碗内对成芡汁。2.锅置旺火上，下油烧热，放入肉丝炒散，加入剁碎的泡红辣椒、姜，蒜炒出香味，再放玉兰片、木耳炒几下，烹入芡汁，放葱花，颠翻几下即成。

【特点】色泽红亮，咸、甜、酸、辣、姜、蒜、葱味突辣子肉丁

【原料】瘦猪肉200克，净莴笋50克，姜、蒜片各5克，葱25克，酱油10毫升，精盐3克，料酒5毫升，味精1克，湿淀粉2.5克，豆瓣25克，肉汤25毫升，菜油50毫升。

【制法】1.猪肉切成1.3厘米见方的丁；莴笋切成1厘米见方的丁。肉丁加盐、料酒、湿淀粉适量拌匀，豆瓣剁碎，将酱油、味精、湿淀粉、肉汤

适量对成芡汁。

2.炒锅置旺火上，下油烧热，下肉丁炒散，放豆瓣炒上色，再放莴笋、姜、蒜、葱、炒出香味时即烹入芡汁，收汁亮油，颠翻即成。

【特点】颜色红亮，辣而不燥，质地细嫩。

锅爆肉

【原料】后臀尖肉 300 克，油 1 升，香油 10 毫升，味精 2 克，白糖 30 克，香醋 5 毫升，酱油 5 毫升，绍酒 2 毫升，精盐 2 克，葱 5 克，姜 5 克。

【制法】1.将肉切成 3 厘米长、3 厘米宽、6 毫米厚的肉片，先用精盐、绍酒拌匀，再用淀粉调糊浆好。

2.用绍酒、味精、白糖、酱油、香醋、汤、淀粉对好汁卤。

3.大勺放油，烧至六成热时，将肉片下勺炸至外皮略硬时捞出，待油回复六成热时，再将肉片下勺，炸至酥脆状倒入漏勺。

4.大勺留底油，下葱、姜、肉片、颠炒几下，用对好的汁卤，泼入勺内，颠翻几个个儿，淋香油即可出勺。

番茄里脊

【原料】里脊 200 克，冬笋 30 克，豌豆 20 克，油 500 毫升，蛋清 1 个，淀粉 30 克，白糖 20 克，精盐 2 克，味精 2 克，番茄酱 30 克。

【制法】1.将里脊先切成斜块，再片成片，放在碗里，用清水加少许苏打，浸泡一会，然后再用清水投洗干净，挤净水分，放入用蛋清和淀粉调糊的糊中浆拌好。

2.大勺放油，烧至四成热时，将里脊片放入勺中滑透，倒入漏勺。

3.大勺留底油，将番茄酱，白糖、精盐、味精放入勺中炒开，把里脊片下勺，颠炒几下，放冬笋、豌豆、颠炒翻个儿，加明油即可出勺。

溜三样

【原料】熟猪肠 100 克，熟猪肚 100 克，鲜肝片 100 克，葱头 5 克，豌豆 50 克，油菜 50 克，酱油 5 毫升，白糖 5 克，香醋 5 毫升，淀粉 15 克，绍酒 5 毫升，味精 2 克，油 1 升，香油 1 毫升，精盐 2 克，葱 5 克，姜 5 克，蒜 5 克。

【制法】1.肥肠切成 1 厘米长的斜片，肚切象眼片，肝切成柳叶片，用淀粉调糊浆好，葱、姜、蒜切末。2，用味精、白糖、精盐、绍酒、香醋、香油、淀粉兑好汁卤。

3.大勺内放油，烧至五成热时，将肚、肠、肝推入勺中滑开，滑透，倒入漏勺。

4.大勺留底油，把葱、姜、蒜、葱头、豌豆、油菜下勺，煸炒几下，把肚、肠、肝下勺颠炒，随即用对好的汁卤泼流下勺，翻炒均匀，淋香油即可出勺。

扒肘子

【原料】猪前肘肉（带皮去骨）1 公斤，酱油 100 毫升，白糖 30 克，清汤 300 毫升，湿淀粉 30 克，葱 20 克，姜 10 克，糖色 5 克，葱油 20 毫升，花生油 1 升（约耗 50 毫升）料酒 10 毫升，味精 2 克。

【制法】1.用铁筷子将肘肉叉起架在火上烧带皮的一面。烧糊一层后，放入八成热的水内泡透，用小刀刮净糊皮洗净，放水锅内煮至半熟，将边裁去，在肘肉的里面每隔 3 厘米剞上十字花刀，深至肥肉为止。皮面涂上糖色。2.锅内放入花生油，烧至八成热时，将肉皮朝下，入油炸，至皮面呈红色起

小泡时捞出，放入大碗内，放上葱、姜。3.炒锅内放入少量油，中火烧至五成热时，放入白糖炒成红色，加入清汤、酱油、料酒烧沸撇沫，浇在肘肉碗内，上笼蒸烂，剔去葱、姜，汁滗在炒锅内，肘肉扣在汤盘内。4.炒锅内加清汤、酱油、料酒烧沸撇沫，用湿淀粉勾芡，加味精，淋入葱油，浇在肉上。

【特点】味香软烂，色泽红润，油光发亮。

炸茄盒

【原料】茄子 300 克，肉末 200 克，油 1 升，鸡蛋 2 个，淀粉 100 克，面粉 100 克，味精、精盐、葱、姜、蒜适量。

【制法】1.把茄子洗净去皮，切成一边薄、一边厚的马蹄形片，在厚的一面，切进一刀，不要切透，使茄片呈鸭嘴状的茄荚。

2.把味精、精盐、葱、姜、蒜和淀粉放入肉末内搅拌均匀成馅，塞入茄荚内，粘层面粉。

3.大勺放油，烧至六成热时，把茄盒放入蛋液和淀粉调成的沫糊中浆拌一下，然后放入勺中炸透捞出即可。

红烧鱼

【原料】黄花鱼 2 条，肥瘦猪肉 50 克，笋 20 克，花生油 1 升，酱油 40 毫升，白糖 20 克，料酒 10 毫升，味精 2 克，葱、姜、蒜共 10 克，清汤 400 毫升，猪油 30 克，香油 10 毫升，八角 2 克，湿淀粉 30 克。

【制法】1.把鱼除去鳞，鳃（不开膛，在肛门处横割一刀，用筷子从鱼口插入鱼腹内旋转拧出鱼肠，洗净，沥干水。在鱼身的两面每隔 2 厘米刮上斜刀（划至鱼骨）。肥瘦猪肉、笋均切成 6 厘米的长条，葱、姜切块，蒜切片。

2.炒锅内放入花生油，烧至八成热，将鱼放入油内炸至金黄色时捞出。

3.炒锅内放猪油，烧至六成热，放入八角稍炸，即放入葱、姜、蒜、肥瘦肉片、笋片煸炒，然后，烹酱油、料酒、清汤，烧沸后放鱼，用微火（约 15 分钟），待汤汁剩余 1/3 时，放味精，湿淀粉勾芡，汁发浓时淋上香油，盛入盘中。

糖醋鱼

【原料】鲤鱼 1 条，白糖 200 克，醋 70 克，花生油 1.5 升，酱油 20 毫升，精盐 5 克，湿淀粉 300 克，葱、姜、蒜末共 10 克，清汤 200 毫升。

【制法】1.将鱼去鳞、五脏、鳃，洗净。把两面每隔 2.5 厘米宽划一刀（大翻刀），提起尾巴，刀口张开。撒上精盐稍腌，均匀地涂上一层淀粉糊。

2.炒锅内倒入花生油，烧至七成热，手提鱼尾（使刀口张开）放入油内，此时用锅铲托住，以免粘锅底。后用铲把鱼推向锅边，鱼身即成了弓形。鱼脊朝下，炸 2 分钟，翻过来鱼腹朝下炸 2 分钟；鱼身放平再炸 2 分钟，待呈金黄色时（已炸透）捞出摆入盘内。

3.炒锅内留余油 100 毫升，烧至七成热放入葱、姜、蒜末，烹上醋，同时加入清汤、白糖、酱油，开锅后放湿淀粉勾芡成浓汁，快速浇到已炸好的鱼上，其汁冒泡有吱吱啦啦声即成。

【特点】此菜琥珀色泽，形似鱼跃龙门，引人入胜。鱼肉外焦里嫩，香酥，汁酸甜微咸。

麻婆豆腐

【原料】豆腐，猪肉、胡萝卜、水发蘑菇、油、盐、酱油，辣椒酱、白糖、香油、花椒面、葱、姜末、蒜末、淀粉、味精。

【制法】1.将猪肉剁成末，豆腐切成片，用水焯捞出，控净水待用，胡萝卜、蘑菇均切丁。

2.坐勺，加少量油烧热，放入葱、姜、蒜，肉末翻炒至肉末变色时，放入胡萝卜、蘑菇丁、辣椒酱、酱油，翻炒，添点汤，加白糖、盐，再放入豆腐片，烧开，点味精，用水淀粉勾芡出勺装盘。坐勺加香油适量烧热，放入花椒面炸一下，浇在盘内豆腐上即可。

【特点】麻辣鲜香。

有的地方亦叫麻辣豆腐，其操作方法原配料略有差异。

家常豆腐

【原料】豆腐，猪肉、盐、辣椒酱、葱片、姜末、蒜片、花椒面、酱油、淀粉、味精。

【制法】1.将猪肉切薄片。

2.将豆腐切成7毫米厚的片，放盘内，撒少许精盐面腌一会儿。

3.坐勺，加油烧热，放入豆腐片，两面煎成金黄色，倒出装盘。

4.勺内加油烧热，用葱、姜、蒜炆锅，放入辣椒酱、豆腐、酱油、添点汤，移慢火上煨一会儿，再移旺火上，点味精，用水淀粉勾芡、撒上花椒面，出勺装盘即可。

【特点】色泽红润，质地软嫩，鲜、辣、麻、咸、香五味俱全。

酱鸡蛋

【原料】鸡蛋、花椒粒、大料瓣、桂皮、葱段、姜块、酱油、盐、糖色少许。

【制法】1.用凉水将鸡蛋煮熟，取出放入凉水内，剥去外皮。

2.坐锅，放入清水，加花椒粒、大料瓣、桂皮、葱段、姜块（拍松）、酱油、盐、糖色烧开，撇去浮沫，找好口，熬成酱汁，放入去皮的熟鸡蛋、移微火上烧10分钟，捞出晾凉即可。

【特点】鲜红色，味香。

此酱汁可做酱鸡、酱鸡肫，肝等，酱后再入熏锅熏制一下，即为“熏蛋”、“熏鸡”、“熏鸡肫肝”。

茶 蛋

【原料】鸡蛋、茉莉花茶、红茶、精盐。

【制法】1.坐锅，加凉水，放入鸡蛋煮熟，捞出浸入凉水中，剥去皮。

2.将茉莉花茶、红茶适量放入锅中，用开水沏开，放入鸡蛋、盐少许，盖上盖，放微火上10分钟，捞出晾凉即可。

【特点】茶香，色淡黄，消食。

甩袖汤

【原料】熟猪肉、鸡蛋、黄瓜，胡萝卜、香油、盐、酱油、淀粉、花椒水、味精。

【制法】1.把熟猪肉切成丝。

2.把黄瓜、胡萝卜洗净，均切丝。胡萝卜丝用水焯，捞出控净水。

3.将鸡蛋磕在碗中搅匀。

4.坐勺，放汤烧开，放入肉丝、胡萝卜丝、黄瓜丝、酱油、盐找口，加花椒水烧开，将肉丝、黄瓜丝、胡萝卜丝一起捞入汤碗内，这时将汤中浮沫撇出，用水淀粉勾芡，甩入蛋液，蛋穗浮起时，点味精，淋香油，浇入碗内肉丝上即可。

【特点】色泽美观，汤味清鲜，滑润。

此汤与“木犀汤”区分是挂薄芡、不加汤粉。做“木犀汤”、“甩袖汤”在甩入鸡蛋之后，见蛋穗浮起时立刻出勺或端离火口。在汤内甩鸡蛋，而不用任何配料，即为“清汤甩果”。

肉片柿子汤

【原料】猪肉，西红柿、油、盐、味精。

【制法】1.将猪肉切成小薄片。

2.将西红柿洗净，切成桔瓣块。

3.坐勺，加清水（或鸡汤、肉汤）烧开，放入肉片、盐，稍煮一会，放入西红柿，烧开后撇去浮沫，点味精，淋猪油，出勺即可。

【特点】汤色清白，味极鲜美。

主料猪肉，可以用羊肉代替，味道更好。

麦穗白菜汤

【原料】猪瘦肉、白菜、绿白菜叶、胡萝卜、猪油、盐、花椒水、味精。

【制法】1.将猪肉切成细丝。

2.将白菜洗净，去叶，切6.6厘米长的段，顺长横刀将白菜两面坡刀片成瓦垄形（两面各片入白菜帮厚度的1/3，中间相连），再顺纹切成丝，放碗内，用水稍泡，捞出呈麦穗形。3.将绿白菜叶洗净，切成麦叶形条。

4.将胡萝卜洗净切成丝，放开水内烫一下，捞出控净水。5.坐勺，加水烧开，放入盐、花椒水、猪肉丝烧开，找好口，撇去浮沫，放入白菜、胡萝卜、绿白菜叶，点味精，放香油少许，出勺即可。

榨菜肉丝汤

【原料】猪瘦肉、榨菜、猪油、酱油、花椒水、味精。

【制法】1.把猪肉切成细丝。

2.把榨菜切成细丝，用开水烫一下，捞出控净水。3.坐勺，加汤烧开，放肉丝、榨菜丝、酱油、花椒水、味精烧开，撇去浮沫，淋少许猪油，出勺即可。

【特点】色泽金红、清香脆嫩。

大众面食

生煎馒头

【原料】 面粉 1 公斤，鲜酵母半块，鲜肉馅心 1.25 公斤，生油 100 毫升，芝麻 30 克，葱末 50 克。

【制法】 1. 将面粉倒入锅中，逐渐加沸水（150 毫升），并边加边搅拌，使面粉搅成一片片如雪花形状。鲜酵母用温水搅碎，调成糊状，倒入面粉中。再加温水（150 毫升），拌匀揉透，盖上布，静置 1 小时。待酵面发起后，搓揉成酵面团。

2. 将面团搓成条，摘成 15 克一只的坯子，按扁，放上馅心（15 克），捏拢收口。在收口处，蘸上芝麻或葱末，即成生煎坯子。

3. 取平锅一只，烧热后，放生油（30 毫升）。再将生煎坯子排列在平锅里，上面浇些油，盖上锅盖煎。2 分钟后揭开锅盖，沿四周浇入冷水（150 毫升），仍盖上锅盖，并不时转动平锅，使其受热均匀。煎约 5~6 分钟，见锅边热气直冒，香气四溢时，揭开锅盖，用铲子将馒头铲起，见底部呈金黄色，即可出锅。

葱油花卷

【原料】 面粉 2.5 公斤，鲜酵母 1 块，生油 60 毫升，葱花 250 克，细盐 15 克。

【制法】 1. 制成酵面。

2. 酵面搓成 6.6 厘米厚的长条，按扁后擀成 6.6 毫米厚的长方片。在面上刷上生油，撒上细盐和葱花，由外向里卷拢成长条，再用刀切成 6.6 厘米长的卷块。取筷子一根，在卷块中间压一下，使两面刀口卷拢的纹路翻起来，再将压过的卷块折起来，用筷子在中间再压一下，使两侧花纹翻得更清晰，即成花卷坯子。

3. 将坯子放进蒸笼，稍静置一下后，放在沸水锅上用旺火蒸 10 分钟即成。

家常饼

【原料】 面粉 500 克，麻油（或猪油） 100 毫升。

【制法】 1. 面粉倒在工作台上，加沸水（250 毫升）揉和揉透后，摊开让其冷却。随后再搓成长条，按扁，擀成长方形薄皮子。

2. 在皮子面上涂上麻油后卷起来，用刀切成 75 克一只的坯子，再将坯子刀口朝上，用手按扁，擀成直径 8 厘米的圆饼，即成家常饼生坯。

3. 平锅烧热后，在饼上刷上些油，放入锅里用小火烙。待一面烙熟发黄后翻个身，再烙另一面。至两面都呈金黄色时取出，用双手在饼的两边轻轻拍松即成。

葱油饼

【原料】 面粉 1 公斤，板油丁 200 克，生油 100 毫升，葱化 400 克，细盐 3 克。

【制法】 1. 面粉（50 克）、盐、生油（35 毫升）调成面浆。余下的面粉加沸水（300 毫升）搅拌成雪花状，再用冷水（100 毫升）拌匀揉透，搓成条，摘成 20 只坯子。再将坯子按薄，拉成 16.5 厘米长、6.6 厘米宽的皮子，涂上少许面浆。然后在皮子的一面放上葱花（20 克）、板油（10 克），包起粘住，由外朝里卷拢，竖直用手按成直径 10 厘米的圆饼生坯。

2. 在平锅内刷一层生油后，将生坯放入，用小火烙。待一面烙熟发黄后，翻个身烙另一面。至两面都呈金黄色后取出即成。如有烘炉，可先将铁板烘热，饼放在烘炉的铁板上烙（每盘 10 只），饼面上涂上一层生油，翻身烙 1~2 分钟。将铁盘移开，再将饼放在烘炉旁壁（此时可在铁盘上烙第二批）烘 4 分钟左右，移开铁盘，再涂上一层生油，盖上铁盘烘 1 分钟左右即好。

盘丝饼

【原料】面粉 2 公斤，生油 200 毫升，细盐 25 克，清水 1 升。

【制法】1. 盐用温水溶化后倒入面粉中，再加冷水揉透后，稍放片刻。随后用拉面的方法制成面条。

2. 将面条摊在工作台上，刷上油（可防粘牢，并使面条光滑）。随后将它切成长段，每段盘成蚊香似的圆饼，即成盘丝饼生坯。

3. 平锅里涂些油，将生坯放入锅中，用小火反复烙。至两面呈金黄色时，取出用双手沿圆边轻轻拍松，装盆即成。

薄饼

【原料】面粉 1 公斤。

【制法】1. 面粉加沸水（450 毫升）烫熟，拌和揉透，待冷却后搓成条，摘成 20 只坯子。将坯子按扁后，擀成直径 20 厘米左右，厚薄均匀的圆形薄饼。

2. 平锅烧热后，将薄饼放入用中火烘。一面转动一面烘，至表面起泡时翻个身再烘（翻身时，可将薄饼搭在面棍上，顺同一方向翻）。直烘至两面都有麻形的焦点时已熟，取出装在盆中即成。

荷叶饼

【原料】面粉 1 公斤，生油 10 毫升。

【制法】1. 面粉倒在工作台上，面粉中间挖个凹塘，加沸水（425 毫升），烫熟揉透，搓成长条，摘成 80 只坯子。再将坯子按扁后，先在 40 只坯子上面涂上一层生油，又将另外 40 只复盖在上面，再用手按扁。然后将每只合起的坯子擀成直径 16，5 厘米的圆形薄饼。

2. 将薄饼放入烧热的平锅内烙，并常常将饼移动。待烙的一面起泡时，翻个个儿再烙，烙至两面起泡即成。如涂上甜面酱，包上烤鸭大葱，吃起来更别具风味。

酥皮糖火烧

【原料】面粉 500 克，生油 50 毫升，老肥 100 克，糖 125 克，香蕉油、青红丝各少许。

【制法】1. 将老肥、油放到盆里用温水调好，放入面粉和好揉匀，掐成 50 克一个的面剂子。

2. 在糖内加入 15 克面粉和香蕉油、青红丝，拌成糖馅。

3. 将面剂子擀成圆饼，包上糖馅，再擀成小圆饼，放在炉上，把两面烙成黄色，再降火烤熟鼓起即好。

【特点】圆鼓金黄，香酥甜脆。

鲜肉锅饼

【原料】面粉 300 克，猪瘦肉 500 克，鸡蛋两个，白糖 10 克，猪油 75 克，麻油 10 毫升，黄酒 10 毫升，细盐 1.5 克。酱油 10 毫升，鲜汤 150 毫升，葱花、姜末、水生粉、胡椒粉各少许。

【制法】1.猪肉洗净、去皮，下汤锅烧至六成熟，捞出沥干水分。冷却后，切成细末待用。

2.烧热锅，放猪油。烧至油七成熟时，放葱花、姜末炒后，放肉末，翻炒几下，烹黄酒，加酱油、白糖、细盐、味精、胡椒粉和鲜汤。烧透后，用水生粉勾芡，加麻油拌匀，起锅装盆成鲜肉馅心。

3.鸡蛋打散，用筷子调匀，加面粉拌合，再渐渐加清水（200 毫升），并边加水边用筷子使劲搅动。搅至面浆起粘性时，即成鸡蛋面浆。

4.炒锅烧热，用油滑锅后，放鸡蛋面浆（100 克）下锅，并立即将锅端起转动，使面浆摊成直径 26 厘米左右、厚薄均匀的蛋粉皮子。取出后，再摊第二张、第三张，至全部面浆摊完。

5.将蛋粉皮子放在工作台上，皮子中间放鲜肉馅心（100 克）后铺平，包成 20 厘米长、10 厘米宽的长方形饼。沿边处用少许面浆粘住，以防入油锅炸时散开。

6.炒锅烧热，放生油。烧至油六成熟时，将锅饼入锅炸至呈金黄色后，捞出沥去油，放在砧板上用刀轻轻拍一下，使馅心铺到四角。然后顺中间切开，再横切成 12 块，整齐地放在盆中即成。

南翔馒头

【原料】去皮猪夹心肉 750 克，面粉 1 公斤，肉皮冻 250 克，酱油 125 毫升，白糖 20 克，葱末 1 克，姜末 1 克，黄酒 25 毫升，味精 2.5 克，麻油 50 毫升，生油 25 毫升。

【制法】1.猪肉洗净后，斩成细末。肉皮冻也斩成细末。将肉末放在盆内，放黄酒、酱油搅拌后，加清水（100 毫升，冬天 200 毫升左右），搅透，加味精、麻油，白糖、葱末、姜末，肉皮冻末，再搅拌上劲，即成馅心。

2.面粉中加冷水（450 毫升）拌匀后用劲揉透，至面团软滑发光，不粘手。在案板上涂些生油，将面团搓成 1.6 厘米左右粗细的长条，再摘成每只 10 克左右的坯子，逐个用手按成中间略厚、边缘薄的圆形皮子。每只包肉馅 13 克，沿边捏折，将口收拢，即成生坯。

3.在笼格底部铺上草垫，草垫上用生油刷遍，随后将生坯排列在笼垫草上，上笼在沸水上用旺火蒸 7~8 分钟见馒头内部鼓起，皮呈半透明玉色，即可出笼。

八宝馒头

【原料】精粉 400 克，老面 150 克，碱面 5 克，核桃仁 50 克，葡萄干 25 克，糖青梅 25 克，冬瓜脯 25 克，桔饼 25 克，红枣 25 克，糖马蹄 50 克，白糖 150 克，熟面 100 克，果味香精 2 滴。

【制法】1.精粉、老面（温水解开）放入盆内，对清水约 200 毫升拌匀，和成面块，饧 30 分钟。面发酵后再入碱水，搓揉均匀。

2.核桃仁用温水焖一下去皮，剁成碎粒，糖青梅、红枣涨发后洗净，切成丝；糖马蹄切成小筷子丁；冬瓜脯、桔饼放在一起剁成米粒状；葡萄干用温水稍微浸泡一下，待其松软后一破为二（或剁碎）。然后将以上原料放在一起，对入白糖、熟面、果味香精拌匀，拌成八宝。

3.将和好的面搓成长条，分成 20 个面剂，擀成圆皮（边薄中间厚），包入 25 克八宝馅，将口捏严（注意跑糖），然后剂口向下上笼蒸熟，下笼后，在馒头顶端印上一个红色的八角形花纹即成。

【特点】此品是由北宋时期的“太学馒头”逐渐改制而成。风味独特，

素雅大方，果味四溢，甘甜香浓。

菜肉水饺

【原料】猪精肉 500 克，白菜 1 公斤，黄酒 25 毫升，细盐 20 克，味精 10 克，白糖 50 克，麻油 50 毫升，面粉 1 公斤，葱姜末少许。

【制法】1.猪肉洗净后斩成肉末，加细盐、白糖、黄酒、味精、麻油、葱姜末和水（200 毫升），搅拌上劲。白菜去除黄叶、老根，洗净，切碎斩成细末，挤干水分，和肉末拌在一起。

2.面粉放入盆内，加冷水（350 毫升）拌和，揉成面团。待揉上劲后，搓成长条，摘成 10 克一只的坯子。再将坯子按扁，用擀面棍擀成 5 厘米左右的圆形皮子，中间放上菜肉馅心（10 克），用双手对捏合拢成木鱼形。

3.锅中放清水，用旺火煮开后，将水饺下锅，用铁勺轻轻推动。待煮到水饺外皮鼓起浮在水面时，再加少许冷水稍煮片刻，至水饺表面颜色呈透明状时即熟。吃时可蘸米醋或辣酱油；也可装在碗中，加些饺子汤。吃口爽滑，是北方大众喜爱的点心。

鲜肉馄饨

【原料】中馄饨皮子 1 公斤，猪精肉 500 克，榨菜 50 克，荠菜 200 克，酱油 18 毫升，白糖 10 克，细盐 15 克，黄酒 10 毫升，味精 10 克，熟香干 4 块，鸡蛋 3 个。

【制法】1.荠菜洗净，放入沸水锅烫一下捞出，用冷水漂凉，再挤干水分，斩成细末。榨菜斩成细末。猪精肉斩成末。然后将荠菜末、榨菜末、猪肉末都放入盛器内，加酱油、白糖、细盐、黄酒、味精少许搅匀成馅心。鸡蛋打散，加细盐少许，用竹筷打透，放入铁锅内摊成蛋皮，切成蛋皮丝。香干切成丝。

2.一手托皮，抹上馅心，对折两次，将两端的内层捏合在一起成为马蹄状馄饨。

3.锅内放清水，烧开，将馄饨下入煮熟，捞入碗内。

4.碗内和鲜汤、调味品，馄饨盛入后，再加少许香干丝、蛋皮丝即成。

鲜肉云吞

【原料】面粉 500 克，鸡蛋两个，细盐 10 克，虾仁 10 克，猪精肉 500 克，冬菇 25 克，白芝麻 25 克，白糖、麻油、黄酒、葱、姜末各少许。

【制法】1.猪肉洗净，切成小块。冬菇用温水浸发，去根，切成小丁。虾仁用清水漂洗净。白芝麻炒熟后研成末。将肉块、冬菇丁、虾仁、芝麻末加黄酒、清水（少许），拌和后，再加盐、白糖、葱姜末、麻油搅拌均匀，即成云吞馅心。

2.面粉倒在工作台上，面粉中间挖个凹塘。将鸡蛋打散，倒入面粉中，加水（100 毫升）调和，搓揉至光滑后，用布盖住静置 10 分钟，再用面棍擀开，切成馄饨皮子。将皮子摊在左手掌中，中间放馅心（5 克），对角折起，使两只角粘在一起，即成云吞生坯。

3.煮法与鲜肉馄饨相同。

猫耳朵

【原料】大馄饨皮子 1.3 公斤，肉末 800 克，青菜 1.5 公斤，味精 10 克，细盐 50 克，白糖 25 克，黄酒 25 毫升，葱、姜末少许，生油 1 升（实耗 300 毫升）。

【制作】1.肉末中加细盐、味精、黄酒、白糖、葱、姜末和清水（200

毫升)拌和,搅上劲。青菜洗净,下沸水锅烫一下后捞出,放入冷水中。冷却后,捞起挤去水分,斩成末,再压干水分,拌和在肉末中,即成馅心。

2.馄饨皮子放在左手掌中,馅心放在皮子中间,再将皮子包起来成大馄饨生坯。

3.炒锅烧热,放生油1升。至六成热,放馄饨生坯下去炸。到馄饨浮至油面上,呈金黄色时捞起,沥干油,装在盆中。吃时可蘸辣酱油。

素菜包

【原料】青菜1公斤,金针菜25克,笋25克,冬菇15克,细盐5克,味精2.5克,白糖25克,姜末1克,生油150毫升,面粉1公斤,鲜酵母半块,麻油少许。

【制法】1.青菜洗净,下沸水锅中烫一下后捞出,放入冷水中浸冷,挤干水分,斩成细末,再装在布袋里压干水分,放在大碗里。金针菜、笋、冬菇用温水浸发洗净,斩成细末。

2.炒锅烧热,放生油。烧至油七成热时,放金针菜、笋、冬菇,加细盐、白糖、味精和鲜汤少量下去炒。待炒熟后盛起冷却,加青菜、姜末拌和,浇上少许麻油,即成素菜馅心。

3.鲜酵母用温水化开,加面粉和成面团,饧2~3小时,静置发酵。

4.面团发起后,搓成条,按量下剂子,将剂子按扁,擀成圆皮,包上馅心,上屉蒸熟即可。

叉烧包

【原料】面粉1公斤,鲜酵母半块,叉烧肉200克,白糖275克,味精1克,麻油2.5毫升,细盐2.5克,鲜汤150毫升,水生粉、胡椒粉各少许。

【制法】1.先将叉烧肉切成小片,再在炒锅内放鲜汤,加细盐、白糖(25克)、味精,麻油、胡椒粉。烧沸后,用水生粉勾芡,将叉烧肉片倒入拌和,即成叉烧馅心。

2.将面粉(500克)放到工作台上,鲜酵母用温水(250毫升)搅匀后,倒入面粉中拌匀揉透,静置2~3小时,再加白糖,剩余的面粉、温水(250毫升),揉透。静置2~3小时。

3.面团发起后搓成条,摘成坯子,按扁后,放叉烧馅心(25克),捏拢收口,上笼蒸10分钟即成。

鲜肉小笼

【原料】面粉2公斤,鲜酵母1块,猪精肉1.5公斤,黄酒25毫升,细盐60克,白糖60克,酱油25毫升,味精15克,肉皮冻1.2公斤,葱姜末、胡椒粉少许。

【制法】1.猪肉洗净后斩成肉末,加黄酒、酱油、细盐、白糖、葱姜末、胡椒粉、味精拌和,再加肉皮冻、清水(1升),用劲搅拌至起粘性,即成小笼馅心。

2.将面粉放在工作台上。鲜酵母用温水搅碎调成糊状,倒入面粉中,加温水1升,拌匀揉透,盖上布,静置1小时,使其发酵(不能发得太足)。然后搓匀揉透成酵面。

3.将酵面搓成条,摘成12.5克一只的坯子,按扁,擀成直径6.6厘米左右的圆形皮子,放入馅心15克,用手将皮子沿边折迭收拢,中间留个小口,上笼蒸8—10分钟即成。

汤 包

【原料】 面粉 1 公斤，鲜酵母半块，猪夹心肉 1 公斤，肉皮冻 1 公斤，酱油 40 毫升，黄酒 40 毫升，细盐 25 克，白糖 40 克，猪油 100 克，胡椒粉 2 克，味精 20 克，麻油 10 毫升，葱姜汁 200 毫升，鸡蛋 4 个，嫩姜丝 30 克。

【制法】1. 将猪夹心肉斩成肉末，加酱油、细盐、黄酒、白糖、胡椒粉、味精、葱姜汁、肉皮冻，一面搅动，一面徐徐加适量清水，用劲搅拌。最后放猪油、麻油拌透，即成汤包馅心。鸡蛋打散，加少许细盐，用筷子打透，倒入铁锅摊成蛋皮，切成蛋皮丝待用。

2. 鲜酵母用温水（500 毫升）调匀后，倒入面粉中，揉至面团光滑，不粘手，不粘工作台，用布盖好，静置 1 小时。

3. 将酵面搓成细长条，摘成每只约 15 克的坯子，按扁，擀成直径为 4 厘米的圆形皮子，放上馅心（15 克），用手将皮子沿边折叠，捏拢收口。

4. 上笼（笼内垫草垫）在沸水锅上用旺火蒸 6 分钟。至皮色透明，隐约见馅即成。

5. 食时，可取小碗一只，放蛋皮丝，加鲜汤，将汤包放在汤内同食，也可蘸醋和嫩姜丝同食。

牛肉水煎包

【原料】面粉 1 公斤，鲜酵母半块，牛肉 500 克，白菜 500 克，酱油 50 毫升，细盐 20 克，生油 250 毫升，黄酒 25 毫升，味精 10 克，葱姜末少许。

【制法】1. 牛肉洗净，剔去筋膜，斩成肉末。白菜洗净后斩碎，挤干水分。在肉末中加葱姜末、黄酒、细盐、酱油、味精搅拌上劲，然后将白菜末拌入，制成牛肉馅心。2. 面粉倒在工作台上，鲜酵母用温水搅碎调成糊状，倒入面粉中，加温水（500 毫升）搓匀揉透后，盖上布，静置发酵。

3. 将面团搓成长条，摘成 25 克一只的坯子，放入馅心（15 克），捏拢收口后，按扁即成包子生坯。

4. 平锅内放生油。待油烧热后，将生坯排列在锅内煎至泛黄时。倒一碗清水下去，盖上锅盖。至水分快煎干时，再用面粉（50 克）加水调成薄浆水，倒进锅里，继续煎至包子底部呈金黄色，结成薄薄一层锅巴时，加些生油。再稍煎片刻后，用铲子将包子翻个身，至另一面也呈金黄色时，出锅即成。

家常面

【原料】 面粉 500 克，鲜肉丝 100 克，海米 15 克，水发木耳 15 克，菠菜 250 克，酱油 40 毫升，盐 6 克，味精 2.5 克，芝麻油 2.5 毫升。

【制法】1. 面粉加少许盐，与水 200 毫升和好饧一会。

2. 然后把和好的面剂擀成 3 毫米厚的大薄片，撒上一层干面粉，叠成 5 厘米宽的长条，切成 1.3 厘米宽的面条，然后抖散。菠菜择洗干净切成 3.3 厘米长的段。

3. 锅内放宽水烧开，把面条放入水中煮，煮好后分捞 5 个碗中。

4. 炒锅放火上，加少许油烧热，放入葱花炝一下锅，添汤放入肉丝、海米、木耳，烧开撇去浮沫，放入菠菜，用酱油、盐、味精调好口味，用漏勺把配料捞出分放在面条碗中，然后再把汤撇一下浮沫，把汤和芝麻油浇淋在面条碗中（汤不要没过配料）即好。

【特点】 面条柔软，汤鲜味美。

炸酱面

【原料】面条 500 克，猪夹心肉 150 克，黄酱 75 克，葱末少许，黄酒 10 毫升，白糖 10 克，味精 2.5 克，麻油 5 克，猪油 100 克，酱油 2.5 毫升。

【制法】1.猪肉洗净，斩成细末。炒锅烧热，加猪油（50克），烧至油八成热时，放葱末，炸出香味。再放猪肉煸炒一下，加黄酱、黄酒煸炒，炒至猪肉已熟，酱呈黄色，肉与酱形如分离时，加白糖、清汤少许，使肉与酱再度混和，再继续炒至肉与酱分离时，加味精，淋上麻油起锅盛在盆中。

2.每碗内放酱油、鲜汤和猪油。将下好的面条捞出，盛在碗里，上面浇上一勺炸酱即成（或不放鲜汤，拌着吃）。

【特点】炸酱咸中带甜，无豆酱味，是北方大众化食品。

大卤面

【原料】面条 700 克，熟猪肉 100 克，水发木耳 15 克，鸡蛋两只，葱末 1 克，姜末 1 克，花椒 0.5 克，黄酒 5 毫升，酱油 5 毫升，细盐 6 克，味精 1 克，水生粉 5 克，麻油 5 毫升，鲜汤 500 毫升，猪油 15 克。

【制法】1.将猪肉切成薄片。木耳洗净放在小碗里。鸡蛋打散调匀。烧热锅，放猪油（5 毫升），下入葱、姜末煸炒一下，放鲜汤，加肉片、木耳、酱油、细盐、黄酒，烧沸。撇去浮沫，随即用水生粉勾薄芡后，将鸡蛋慢慢淋入锅内，边倒边用铁勺背轻轻推动。用旺火烧至鸡蛋凝结成蛋花，即成大卤。

2.炒锅烧热后，放猪油（10 克）、麻油、花椒，熬成花椒油。捞去花椒，将油倒入大卤锅里拌和，放味精，起锅倒入盆中。

3.面条煮熟后捞出，盛入碗里，浇上大卤拌和即成。

抻面

【原料】面粉 1 公斤，精盐 20 克，水 500 毫升，碱少量。

【制法】1.将面粉倒入盆里，用水（冬季 35℃，春秋 25℃，夏用凉水）将盐化开，分 3~4 次加入面里，并边加边搅拌，搅成雪花状，揉匀，揉到面不粘盆、不粘手为止，用湿洁布盖好，放置 20~30 分钟处饧约 30 分钟。

2.用少许水把碱化开，揉进面团揉匀，再把面团揉搓成长条。

3.两手分别捏住面条的两头，一上一下地在面案上擀，抻长后两端合拢，再捏住两头，上下擀几下，抻长合拢，如此反复数次，见粗细均匀，隐约出现一些均匀的、较细的面条状丝纹迹象时，放在面案上，撒上补面，一手将两个头捏紧，另一手中指扣在长条的中间，向左右拉开；再对折起来，撒补面，拉开，反复数次（一般为 6~8 扣），将两头捏的地方用刀切去，下入开水锅内，煮熟捞出即成。

吃时配炸酱、打卤、麻酱、臊子等均可。抻面可以用于银丝卷、清油饼等。抻面面团的大小一般以 1 公斤面粉为宜。

【特点】柔软而有筋力，煮时易熟。

刀削面

【原料】面粉 1 公斤，冷水 400 毫升，猪肉 200 克，菠菜 100 克，酱油、花生油、香油、精盐、味精、葱花、姜末、胡椒粉、鲜汤适量。

【制法】1.将面粉用冷水和成稍硬的冷水面团，稍饧。

2.猪肉切成片，菠菜切成段，锅内加花生油烧热，葱姜炆锅，倒入肉片煸炒，然后加酱油、精盐、胡椒粉、鲜汤，烧开备用。

3.把饧好的面团再揉一揉，用一手托着，另一手拿刀往饧锅内削（片要薄、匀），熟时投入菠菜段，加入味精，淋上香油出锅即成。

【特点】滑爽筋抖，别具风味。

正宗做法是用“小炖肉”浇面（“小炖肉”配料是：猪五花肉、葱、姜、花椒、大料、桂皮、黄酱、酱油、料酒、白糖、盐、味精）。

拨鱼面

【原料】 面粉 1 公斤，凉水 700 毫升，精盐少许。

【制法】 1. 将盐用水化开，加面粉和成稀软面团，盖好 饧。

2. 取适量面装入碗内，一手将碗向锅边倾斜，使碗中面流向碗沿，一手用削尖的竹筷将流出碗沿的面往锅内拨，拨成两头尖、中间粗的小鱼形，熟后捞在碗内。

3. 将佐料（炸酱、卤汁、炒肉丝等均可）浇在面上，即可食用。

【特点】 制作简单，别具风味。

担担面

【原料】 切面 1 公斤，镇江醋 100 毫升，酱油 200 毫升，辣椒粉 50 克，细盐 2.5 克，白糖 50 克，麻油 50 毫升，花椒粉 2.5 克，味精 2.5 克，豆瓣酱 100 克，大蒜 1 头，姜 10 克，芝麻酱 50 克，蒜泥 12.5 克，葱花 12.5 克，开洋末 50 克。

【制法】 1. 热锅里放麻油。待油烧至五成热时把葱、姜、蒜倒入，炒成金黄色，再放豆瓣酱煸炒至麻油出现红色，即加开洋末一同炒一下。取清洁钵头一只，放辣椒粉，加酱油（2.5 克）拌湿，再将烫油倒入钵头内，用铁勺推动，加酱油、芝麻酱（用少许冷开水调稀）、白糖、花椒粉、蒜泥、细盐、味精、醋拌匀。即成担担面的浇头。

2. 面条煮熟后捞出盛在碗里，面上加浇头即成。

烩面

【原料】 细面条 600 克，猪脚爪 500 克，青菜心 250 克，净冬笋 50 克，细盐 12.5 克，味精 3 克，黄酒 25 毫升，葱 2 根，姜 2 片，生油 25 毫升。

【制法】 1. 青菜心洗净切成 2.6 厘米长的段。冬笋切成 4.3 厘米长的片。

2. 把猪脚爪放在沸水中煮一下，去除血沫洗净，放在锅里，加清水（2.5 升）、黄酒、葱、姜片，用旺火烧沸，撇去浮沫，转用小火焖煮 1 小时。

3. 炒锅烧热后放生油。烧至油七成熟时，放菜心炒一下，再加笋片、脚爪、汤（1.5 升），烧沸后，放细面条。再烧沸，加细盐、味精、在小火上煮 3~5 分钟。先将面捞出盛入碗里，再放上脚爪、把鲜汤浇在面上即成。

酸辣咯嗒面

【原料】 面粉 1 公斤，醋 15 毫升，姜 1 块，干辣椒末 10 克，酱油 15 毫升，细盐 10 克，味精 1 克，茴香 1 克，鲜汤 1 升，猪油 25 克。

【制法】 1. 面粉加清水（400 毫升）拌匀，揉成团，用刀切成片，再切成 3 厘米左右的细条，即成咯嗒面条。

2. 锅内放清水烧沸后，放咯嗒面条，入锅时要逐渐沿边散入锅内，并用勺子顺着锅底不断推动，以免咯嗒面沉底粘住锅底。待面条全部浮在水面上，即用漏勺捞起，放入冷水中浸一下，待用。

3. 炒锅烧热，放猪油。再放鲜汤、干辣椒末、酱油、细盐、姜、茴香，烧沸后转用小火烧 4~5 分钟，捞出姜、茴香，加味精、醋。起锅分装在若干碗内。再将咯嗒面条放在面汤锅内烧沸，分装在盛有酸辣汤的碗中即成。面上也可放各种浇头。

片儿汤

【原料】 面粉 250 克，白菜 250 克，水发木耳 15 克，猪瘦肉 50 克，细

盐 15 克，鸡蛋 1 个，猪油 25 克，鲜汤 1.5 升，味精 1 克。

【制法】1. 面粉放在工作台上，中间挖个凹塘，放清水（100 毫升），拌匀揉透，擀成似馄饨皮厚薄的面片。在面片上撒些干面粉，切成宽 3.3 厘米左右的长条，再把长条叠在一起，切成 2 厘米左右宽的斜角片成菱形状。

2. 猪肉洗净，切成肉丝。白菜洗净，切成粗丝。木耳切碎，鸡蛋打散。

3. 烧热锅，放猪油。将肉丝下锅炒一下，再加白菜丝同炒，然后放鲜汤、木耳、细盐、味精、面片煮沸后，将鸡蛋淋入，出锅即成。

蒸拌冷面

【原料】面条 1.25 公斤，熟花生油 65 毫升，米醋 150 毫升，麻油 50 毫升，酱油 165 毫升，辣油 50 毫升，芝麻酱（或花生酱）125 克，绿豆芽 150 克，嫩姜丝 10 克。

【制法】1. 将面条上笼在沸水锅上用旺火蒸 5 分钟，冷却后放进沸水锅里煮 3 分钟，捞出，沥干水分，倒入盘内。一面用竹筷不断挑散、冷却，一面将熟花生油慢慢地浇在面上，不使面粘在一起。然后将面条放在竹蔑里，摊开。

2. 芝麻酱用冷开水调稀。嫩姜切成细丝，放在冷开水中。绿豆芽摘去根须，放在沸水中烫熟，漂在冷开水中以保持脆性。酱油烧开后加味精、白糖、冷开水调和。

3. 将冷面拌松装在盆内，上面放姜丝、绿豆芽，浇上芝麻酱、麻油、米醋、酱油、喜吃辣的可稍加些辣油。

凉 面

【原料】机制细圆面条 200 克，绿豆芽 50 克，熟菜油 20 毫升，芝麻酱 20 克，红油辣椒 30 克，花椒油 4 毫升，蒜泥 10 克，麻油 10 毫升，葱花 10 克，醋 20 毫升，红酱油 30 毫升，白糖 10 克，味精 3 克。

【制法】1. 焯面用旺火把水烧沸后，将面条抖散投入沸水中，煮至断生即捞起，沥干水分，在干净的案板上摊开，用电扇散热，吹凉；同时，将熟菜油洒于面条上，用筷子抖散面条，使其互不粘连。

2. 定碗绿豆芽去根，洗净，放入沸水中氽一下，捞出晾凉后，均分各个碗内垫底。凉面也均分放在豆芽上面。将蒜泥、红酱油、红油辣椒、醋、花椒油、芝麻酱（先与麻油调匀）放入面碗内，再撒上葱花、白糖、味精即成。

【特点】麻辣鲜香，甜酸味浓。

面条煮到刚断生立即捞起，洒油不宜过多，多则影响调味；面条必须抖散，互不粘连。

若去掉绿豆芽，换成熟鸡脯肉丝，即成鸡丝凉面。

干煸牛肉面

【原料】面条 500 克，牛腿肉 250 克，韭菜花 25 克，葱花 12 克，豆瓣 40 克，精盐 1 克，味精 5 克，酱油 110 毫升，麻油 5 毫升，料酒 5 毫升，花椒粉 5 克，熟菜油 40 毫升，红油辣椒 75 克。

【制法】1. 制面 牛肉洗净，切成 5 毫米大的颗粒。锅置中火上，放入熟菜油烧至五成熟，下牛肉煸炒。炒至散籽时加入剁细的豆瓣、料酒、精盐继续煸炒。直至牛肉水分基本收干，色红、味香时起锅即成面。

2. 定底味 将酱油、麻油、味精、红油辣椒、花椒粉、韭菜花、葱花分放于各个碗内。

3. 煮面 锅内加清水烧沸，将面条抖散放入煮熟后捞于定好底味的碗内，

再舀上面 即成。

【特点】咸鲜辣香，色泽红亮。

煨牛肉不能用大火，以免焦糊，面条煮硬一点为好。

家常牛肉面

【原料】面条 500 克，牛腱子肉 250 克，江米 12 克，水发明笋 60 克，精盐 3 克，豆瓣 40 克，料酒 5 毫升，熟菜油 75 毫升，酱油 100 毫升，味精 5 克，葱花 25 克，红油辣椒 80 克，鲜汤 125 毫升，麻油 3 毫升。

【制法】1.制面 牛肉洗净，切成 1 厘米大的颗粒，加料酒 5 毫升码味；明笋用沸水氽一下，切成 5 毫米的颗粒，豆瓣用少量菜油煨一下，至油红味香时去掉豆瓣渣，取豆瓣油待用。锅置旺火上，放入熟菜油，烧至七成热下牛肉煨炒，至断生时加江米、豆瓣继续煨炒。至牛肉上色酥香时放入明笋、精盐、味精（2 克）炒匀。

2.定底味 将酱油、味精、葱花、红油辣椒、麻油、鲜汤分放于各个碗内。

3.煮面 锅内加清水烧沸，将面条抖散放入煮熟后捞于定好底味的碗内，上面再舀入面 即成。

【特点】具有咸鲜香辣、干香爽口、有浓厚的家常风味。

牛肉一定要炒至酥香上色，但不能焦糊。

凉粉

【原料】豌豆粉 250 克，清水 500 毫升，明矾 10 克，酱油 50 毫升，红油辣椒 35 克，醋 30 毫升，花椒粉 3 克，蒜泥 5 克，麻油 2 毫升，味精 3 克。

【制法】1.制粉坯 豌豆粉加少许清水调成浆；锅内加清水烧沸，加明矾溶化后，将豌豆粉浆慢慢倒入锅内，并不停地搅动。用旺火烧沸，再移小火上熬。熬至锅内起泡时，即可舀入刷了少许油的盆中，晾凉凝固后即成凉粉坯。

2.成形定碗 将凝固后的凉粉坯倒在案板上，用刀切成条或块，装入碗内，依次序淋下酱油、醋、麻油、红油辣椒，然后放入花椒粉、味精、蒜泥即成。

【特点】清爽细嫩，咸鲜酸辣，辛香味浓。

在熬浆的过程中应不停地搅动，以免粘锅；装凉粉坯的容器要先刷一点油，凝固后才好倒出。

韭菜盒子

【原料】特级面粉 800 克，化猪油 150 克，半肥瘦猪肉 500 克，嫩韭菜 200 克，苏打 1 克，清水 400 毫升，熟菜油 1.5 升（耗 150 毫升），精盐 3 克，酱油 25 毫升，花椒粉 1 克，胡椒粉 1 克，麻油 10 毫升，料酒 15 毫升。

【制法】1.制馅 猪肉洗净、剁碎；韭菜切成 3 毫米的细颗粒。化猪油 50 克，烧至六成熟时，用中火把猪肉炒散籽，再下料酒、酱油，稍炒起锅，然后加精盐、韭菜、麻油、味精、胡椒粉和花椒粉拌和均匀即成馅。

2.制皮 面粉（200 克）加化猪油（100 克）搓擦成油酥面。剩下的面粉陆续入沸水中烫熟，加苏打揉匀，用手将烫面团按扁，包上油酥面，擀成 5 毫米厚的片，厚薄必须一致。然后对叠，由外向内裹成圆筒，搓成直径为 3 厘米的面条，用刀切成 80 个剂子，再逐个用手压成直径 5 厘米的圆皮即成皮坯。

3.包馅成形 取皮坯一张，将馅置皮中间，再另取一张皮坯盖在上面，把边捏成绳状花纹。

4.炸制 平锅置中火上，把熟菜油烧至六成热时，下盒子坯，炸至呈金黄色起锅即成。

【特点】造型美观，皮酥脆，馅鲜嫩。

烫面应软些，便于起酥；起酥时厚薄要均匀，酥纹层次应清晰。

油 条

【原料】面粉 10 公斤，油 15 升以上（炸用油），明矾、碱、盐。具体下料比例，应按季节气候变化情况灵活掌握。温度越低下料越少，温度越高下料越多。春秋两季：明矾 280 克，盐 25 克，碱 270 克，掺温水 5.4 升左右。伏天气温很高的时候，要增加投料：明矾 280 克，盐 28 克，碱 300 克，水 5 升。

冬季气候过冷时，可适当减少下料：明矾 250 克，盐 22 克，碱 240 克，水 5.6 升。如果家庭用少量的面粉炸油条，可按以上比例调整。

【制法】 1.和面 先将矾砸碎，同盐、碱一起溶化于缸或盆水中后，放入面粉。和面时，先和拌均匀后，再边掐边向上堆，用双手掌“擦”向两个方向（就是支）。用同样做法从左到右，从前到后，依次连续做几次。待饧 20 分钟后，从四面向中间折叠，一般情况折叠三遍。发酵时间，根据气温而定。1~3 月份，5~6 小时；天气暖和，3~4 小时后便可以炸制。

2.摊卧子，制生坯子 摊卧子与气候的关系很大，1~3 月份天气比较冷，面劲大，应摊开，要薄一些，以免下锅时出现弯曲或抽缩现象。天气热时，摊卧子要厚些，以免“吊劲”。冬季开大条要窄些，夏季天气热要宽些，以免影响剁小条。剁小条时（生胚子），开条要匀，可采用左手按住刀头背，右手紧握刀柄，进行按切的方法，也可采用单刀直剁的方法。

3.炸制 炸制前要注意掌握好火候，一般情况要求油温达到 210~230 时（八成油温），把两生坯子面朝面合在一起，中间稍按一下，伸长，下锅炸制。炸制中应及时拨动（由上向下）按人站的方向一顺拨动，将拨筷子挑下按，使其不停地转动，等完全爆起，呈棕红色时，即成熟捞出。

【特点】酥脆可口，大众化品种。

糖皮果子

【原料】面粉 1 公斤，明矾 28 克，碱面 31 克，精盐 20 克，水 600 毫升，白糖 100 克。

【制法】 1.将明矾、盐、碱同放盆内，砸碎加水溶化，再放入面粉，用手拌匀，直到面粉全部吃水后，搥揉光滑，折成面团，每隔 30 分钟折叠一次，共三次，然后饧 5 小时。

2.把饧好的面团放案上，切下 1/5 搓入白糖，至溶化后，将面团稍饧。

3.待锅内油烧至七成热时，将面团切块，再揪成 16 个面剂，逐个揉匀，每剂加 7.5 克糖面，擀成薄片，中间切三刀，稍抻开，即放锅内炸制，见呈金黄色时捞起控油。

【特点】焦脆甜香。

发面麻花

【原料】面粉 5 公斤，白糖或红糖 1 公斤，底油 750 毫升，老肥 1 公斤左右，苏打粉适量。

【制法】 1.先把水（1.5 升）放入盆内，加入老肥，白糖、底油、苏打粉调匀后，再放入面粉搅拌均匀，调成面团，稍饧待用。

2.饧后，把面团搓成八分粗的长条，然后刷一层油，盖上油布防止皴皮。

3.取过长条，按量揪成剂子，再擀搓成小条（剂口要朝向手掌或手指一方），搓成中间细两头稍粗，10厘米左右长小条，排好刷一层油擦起来（4~5层），稍饧一会儿待用。

4.将小条取过，搓单条，先右手向前搓，左手向后搓，搓成49厘米带上劲的细长条。然后将两条合在一起，两手各向相反方向搓，搓成绳花形后，双手各拿住一头，右手向里打一个圈。

5.将搓好麻花入七八成热油锅翻炸，至红色熟透捞出即成。

风味糖果

三种花生糖的制法

花生糖以经炒熟去皮的花生仁果瓣或碾成绿豆粒大小为主要原料，与白糖、饴糖等配料制作而成，品种繁多，可根据自己的选择进行加工制作，下面介绍几种制法。

1. 奶油花生硬糖的制作

奶油花生硬糖，以奶油球糖为坯，加入碾碎（或成瓣的炒熟花生仁，制成质硬脆，味微咸，富有奶油和花生仁香味的糖果或糖片。

【原料】白糖 10 公斤，饴糖 1.5 公斤，奶油 200 克，食盐 50 克，香草粉 7.5 克，碎花生仁 4 公斤。

【制法】将白糖、饴糖、食盐用沸水化溶，过滤进熬糖锅熬至标准温度（约 155℃）时加入奶油，糖浆急剧沸腾冒泡，可用竹竿搅拌至基本散定后离火，倒在冷却台上。待冷却至 90~100℃ 时调入香精和碎花生仁拌匀，用滚筒机压成小蛋形，也可用手工压成片状，再开条、切块。即为成品，亦可切为小块再加糖果纸包装或纸盒包装。

2. 花生仁软糖制作花生仁软糖原名牛奶纳子软糖。“纳子”系英文 Nat 的音译，即果仁的意思。花生仁软糖系以干淀粉下锅，利用于淀粉吸收糖浆中的水份而糊化。此法较水分充浆法简便，熬制迅速，但品质不及水分充浆法的软糯。制作这种软糖，可随意选择加入咖啡、可可、水果香精等调整、改变口味。

【原料】白糖 7.5 公斤，饴糖 7.5 公斤，奶粉 150 克，奶油 50 克，淀粉 150 克，食盐 25 克，猪油 250 克，碎粒花生仁 3.5 公斤，香草粉 2.5 克。

【制法】把淀粉加入漏勺中，迅速把漏勺放入熬制的糖浆中，舀一些糖浆溶化淀粉，使之漏入糖浆中，用长竹竿搅拌均匀。继而调入奶油、猪油、离火后调入奶粉和香草粉，其它操作和制奶油花生硬糖是一样的。熬制时，温度一般控制在 123~124℃ 左右，夏天可略高 2~3℃。

3. 牛奶花生酱软糖的制作牛奶花生酱或称牛奶软糖，用炒面粉代替水淀粉来熬制，色深黄不透明，体质油润，因加入奶制品和大量花生酱而富有很浓的花生味和奶滋味，是淀粉软糖中别具一格的制品。

【原料】白糖 20 公斤，饴糖 30 公斤，猪油 2 公斤，炒面粉 6 公斤，花生酱 15 公斤，奶粉 1 公斤，奶油 500 克，香草油 50 毫升。

【制法】参照 1、2。

土法制冰糖

冰糖是逢年过节走亲访友的好礼品，营养丰富，而且还可以入药治疗多种病症。制作冰糖出售，也是一种生财门路，现在给大家介绍一种土法制冰糖的方法。

1. 糖液配制 选择白砂糖 50 公斤，加清水 17.5 升搅匀，使糖充分溶解于水。

2. 熬制方法 熬制前在夹层锅中夹层内，加入植物油，然后将配制好的糖液倒入上层锅内，用火熬制，当糖液煮开 5~6 分钟时，再加入常温下的泡和白矾溶液 500 毫升，边加边搅拌使其充分混合，用温度计测量，当糖液内温度升到 150℃ 左右时，停火降温出锅。出锅时，温度以 115~120℃ 为最好。

3. 结晶方法 将出锅的糖液，盛入盘内放在土炕上用干净棉被盖实，当天盘内温度保持在 90℃ 左右，以后每天降温 100℃，降到第七天为止。如温度

不够，可加火升高炕温，一般情况下，糖液在结晶过程中，怕冷不怕热，因为结晶水多在汽化中，汽化越大，冰糖结晶率越高。

糖 稀

【原料】玉米面、淀粉酶。

【设备】大锅、大缸、白铁桶或塑料桶、盘锅台、布口袋、温度表、浓度表。

【制法】1.玉米面入锅前，每 50 公斤掺 100 克淀粉酶拌匀，放入锅内，每 50 公斤加冷水 105 升，来回搅拌，待无干面、无咯嗒时，生火熬熟为止。

2.熬熟的粥掏入大缸，每 50 公斤粥，加冷水 45 升，当粥温降到 70℃ 时，再放入 100 克淀粉酶，用圆木棍贴缸边来回搅动，半小时后便可沥浆。如果没有淀粉酶，可用大麦芽代替。50 公斤玉米粥内，放 7.5 公斤大麦芽。

糯米糖

【原料】糯米糖是一种美味佳品，以糯米和麦芽为原料。

【制法】1.糯米 45~50 公斤，加水浸泡 10~15 小时，然后捞起用大甑蒸熟，熟的程度以不粘牙为好。

2.把蒸熟的糯米倒入两口缸内，每缸加入一锅烫手的水，再每缸加入 1 公斤捣烂的麦芽（一般 1.5 公斤小麦就可发 4 公斤麦芽），充分搅拌，使缸内的糯米散开，并用干稻草保温。

3.8~10 小时后，将已化开的糯米捞出锅中，用大火熬干水分，直至锅内的糖起了火炮为止。此时应即停火，并用筷子搅糖到能拉成“旗子”又能吹得碎为宜。

4.把熬好的糖用勺舀起，倒入其它容器中，待冷却至微热时，用手工迅速扯至雪白，即成可口的糯米糖，在市面上销售很受欢迎。

棉花糖

棉花糖有多种类型，用冷法生产的糖果可夹心，用热法生产的糖果可硬可软，可以切成段或拉成条。

1.冷法制棉花糖可挂糖衣

【制法】在搅盘中加入 3 份食用明胶，15 份水，微热溶化，再加入 40 份砂糖拌溶，转移至搅拌机，补加 60 份葡萄糖搅拌使之轻松绵体。如嫌太硬，可酌情加些热糖浆。

2.热法不挂糖衣

【制法】溶 3 份明胶于 16.5 份水中，另外取 50 份砂糖，40 份葡萄糖溶于足量水中，加热至 116℃，将溶胶液移入搅打机中，徐徐倾入热糖浆，温度在 66℃ 时开始搅打，直至呈绵体。然后，切段或拉条成型商品糖果，包装。

软 糖

【原料】白砂糖 43.5%，淀粉糖浆（麦芽糖）43.5%，变性（炒熟的）淀粉 12.4%，柠檬酸 0.5%，香料 0.06%，色素 0.05%。

【制法】生产软糖要在常压下熬糖须加入大量的水，用量为淀粉的 7~8 倍，目的使淀粉变成网状结构的凝胶体，使糖和水能充分地吸附在网隙之间，所以，首先将淀粉乳，放入带有搅拌器的蒸汽锅中，锅的容量为 200 公斤，搅拌速度每分钟 26 转，蒸汽压力 2.5 公斤/厘米²，温度 120~150℃，一般熬到糖浆浓度含总固形物的 70% 左右，然后浇铸成型，此时含水量尚有 30%，所以必须脱水干燥，可在烘房内进行。

干燥的淀粉软糖，从成型机筛粉，部分筛出，还需拌砂糖干燥，温度在

50 ~ 55 之间。

美味芝麻糖

【原料】 标准粉 52.5 公斤，富强粉 2.5 公斤，黑芝麻 3 公斤，白砂糖粉 33 公斤，饴糖 22.5 公斤，植物油或纯净猪油 8 公斤，芳香剂 50 克。

【制法】 1. 先将面粉烘熟过筛；黑芝麻清水漂洗干净，炒熟后轧细。将二者和糖粉充分搅拌制成酥屑。

2. 将饴糖溶解后，用两根木棒绕成糖团，放在操作台上。

3. 用擀筒将始糖擀成方形长条。

4. 反复加酥屑，折叠 7 层，拉长之后，用夹板夹成 5.5×4.5 厘米的长方形双条；用利刀切成 1.2 厘米的方块，切时要求层次分明。然后包装出售。

【特点】 色泽黑白相兼，为长方形螺旋状，剖面层次在 14 层左右，层次分明，皮心不分离，糖皮脆性，有芝麻香味。

米花糖

【原料】 糯米 80 公斤，砂糖 30 公斤，饴糖 16 公斤，熟猪油 28 公斤，绵白糖粉 19 公斤，水 5 升（浇糖浆用），桂花少许。

【制法】 1. 制米子 先将淘净的糯米放在清水里浸透（需 7 ~ 10 小时），捞起蒸熟，晒干，并将蒸结成块的，搓散成糕，晒到越干越好。

2. 炼糖浆 砂糖加水在锅中烧开后，掺入饴糖，烧成糖浆。在炼糖时要注意粘度，粘度过大，会使米花不易粘结，过低也会使产品容易返潮。一般根据气候温度情况来掌握粘度高低，冬天粘度低些，夏季则高些。

3. 成糖糕 待糖浆炼制适当时，将米花倒入拌匀（比例为 2 公斤沙糖配 4.8 公斤米花），然后全部倒进木模（木框）内，用滚筒压平，再在上面铺一层绵白糖，撒些黄桂花，用刀切成长方块，用纸包好，即可出售。

【特点】 糯饱爽口、美味宜人。

棒棒糖

【原料】 白糖 250 克，饴糖或蜂蜜 200 克，浓缩山楂汁 100 毫升，水 50 毫升，小竹棒适量。

【制法】 1. 将水和白糖放入锅中，加热煮沸，待浓稠后，加入山楂汁和饴糖，搅拌均匀。煮至 150°C ，用铲蘸取糖液，能拉成长细丝时，即可端锅离火。

2. 用涂过油的小匙舀取糖液，有间隔地倒在抹过油的石板上，再逐个用小棒的一端粘压在糖中，待糖凝固到可拿起时，即可。

【特点】 甜中带酸，与硬块糖相同。

玉米和玉米芯制饴糖

饴糖俗称麦芽糖。

【制法】把 100 公斤玉米磨成粉，加清水 250 升，一万单位的淀粉酶 1 公斤（可用 1~10 公斤大麦芽浆代替），纯氯化钙 200 克，混合浸泡 12 小时后，舀入大铁锅内用大火熬制，水温达到 80~90℃ 时停火。停火 10 分钟后，锅内便出现象点豆腐一样的面料与水分离的现象。这时，把面料舀入缸内，当温度降到 70℃ 时再放入 200 克淀粉酶（或 2 公斤大麦芽浆），用木棒搅拌均匀，静置 2 小时并用棉被包缸保温，使缸内水温保持在 65℃。之后，把面料用纱布过滤到铁锅内，过滤时面料的温度不能低于 60℃，然后再用大火熬制 2 小时，注意不停地搅拌以防糊锅，至面料表面变稠现出鳞波时，改用小火熬制，直到用浓度计测试达 42 波美度时便封火。这时便熬成了淡茶色流质状的饴糖。

大麦芽糖浆的制作是：将 12 公斤大麦放在清水中浸泡 2 小时，捞出沥干水后放入竹筐内同泡豆芽一样，每天早晚各淋一次水，在自然温度下使其生芽，至芽长到 2 厘米长时，便把它加水 30 升磨成麦芽浆备用。

用玉米芯制饴糖，按每 60 公斤玉米芯用大麦 12 公斤，麸皮或谷糠 20 公斤配比，可制出饴糖 30 公斤。

玉米芯制饴糖，比用玉米制饴糖只多一道工序，即把玉米芯先碾成豆粒大小的碎屑，然后用清水浸泡 1 小时，再置蒸笼中（蒸笼内垫放笼蔑片，先铺匀玉米芯碎屑，上面铺麸皮或谷糠），约蒸 20 分钟，然后，洒凉水 10 升搅匀，继续蒸 40 分钟，再一次拌洒凉水 10 升，以借凉水产生更多的蒸汽使原料中的淀粉糊化。共约蒸 1 小时，芯屑就可软化。之后，下大麦芽浆填入淋缸，缸下用火加热 4 小时，使之发酵转化成糖液，再熬制。

熬制饴糖（无论用玉米或玉米芯制作）前过滤下来的渣料，还可制烧酒，每百公斤糖渣可出酒 8 升左右；酒糟再作奶牛饲料，喂奶牛可提高 12% 出奶量。

风味面点

莲茸馅的制作

【原料】莲籽 5 公斤，白糖 7.5 公斤，大油 1.5 公斤，花生油 750 毫升，碱水 100 毫升。

【制法】1. 发莲籽 将干莲籽放进不锈钢锅内，放入碱水，将莲籽与碱水拌匀腌约 20~30 分钟。再将沸水倒入莲籽中，将锅加盖浸泡 1 小时（沸水基本被莲籽吸收），倒入箩筐内备用。

2. 洗莲籽 将浸泡好的莲籽用手或板刷擦去黑外衣，用冷水冲洗干净，放入盆中用沸水浸泡，再用牙签或竹签捅去莲心，然后用蒸笼蒸烂，再用绞刀绞成茸（或用面杖擀制成茸），过罗去掉杂质。

3. 炒茸 将莲茸与糖同时下锅，开始用慢火，待糖化后用猛火煮沸，再用中火边煮边铲，避免糊锅，直铲至莲茸有坑时在中间下油，把油吸入茸内，当颜色呈金黄色时，要根据火候情况掌握软硬程度，一般用铲取出少量莲茸，凉后不粘手为度，取出放入搪瓷桶中，用熟花生油盖面，防止莲茸变硬返生。一般可保存 3~6 个月。

洗莲茸籽去衣后可用冷水洗泡，但不可存放时间过长。否则影响质量造成生粒；熟莲籽成茸后必须用罗除去杂质；要掌握好火候，馅过硬制成点心会出现皮馅脱壳，馅软制成点心会变形；馅要呈金黄色，因此炒馅时要用铜锅或不锈钢锅；炒莲茸至稠便可下油，出现蜂窝形即可出锅。

枣泥馅的制作

【原料】红枣 5 公斤，砂糖 3.25 公斤，大油 1.25 公斤，面粉 250 克。

【制法】1. 将红枣用压面机压扁去掉核，洗净：用锅煮烂或用笼屉蒸烂，过罗去皮。另一种方法是先将枣洗净放入锅里，用火煮烂再用罗过皮、核成枣茸。

2. 把大油、枣茸、砂糖一起放入锅内，用中火炒，至略有稠状时放面粉，再炒至见起蜂窝状时（约 1 小时）即成枣泥馅。

炒枣泥应用铜锅或不锈钢锅，保持枣泥深红色；枣泥炒至将好时取出点晾凉后试不粘手为标准；枣要洗净，去净皮核，炒时注意勿糊底生焦；下面粉时最好过罗，避免生粒。

枣泥酥饼

【原料】面粉 1 公斤，冻猪油 410 克，枣泥馅 850 克，清水 260 毫升。

【制法】1. 皮面取面粉 600 克过罗，在案上开窝，加入冻猪油 190 克，清水 260 毫升，油水混合擦匀后掺入面粉擦匀擦透摔至光滑，稍饧待用。

2. 心面将面粉 400 克过罗，置案上开窝放冻猪油 220 克，掺入面粉擦匀擦透既成酥心面。

3. 成型 将酥皮面在案上按成中间稍厚的圆片，中间放入酥心面，双手托起皮心面包匀包严，放在案板上，轻轻擀扁，用酥槌或面杖擀成长方形薄片，两端无酥处用刀切下，放在面片的中间，再擀薄卷成圆卷，于卷的合缝处按扁下剂，包入枣泥馅（个头大小随意）成圆球形，轻轻按成圆饼形，码放在烤盘里，用筷子蘸食红色上红点，入炉用 180 的炉温烤 20 分钟左右，饼身稍硬即熟。

【特点】皮酥馅软，枣香味浓。适用于中档早点、饭点以及零售点心。

枣泥寿桃酥

【原料】富强粉 450 克，冻猪油 170 克，枣泥馅 450 克，清水 125 毫升。

【制法】1.皮面 取富强粉 250 克过罗，在案上开窝，加入冻猪油 60 克，清水 125 毫升，混合均匀后，掺入面粉共同擦匀擦透摔至光滑，稍饧待用。

2.心面取富强粉 200 克过罗，在案上开窝，加入冻猪油 100 克，与富强粉掺匀擦透，放一旁待用。

3.成型 将油酥皮面放在案上，按成中间稍厚的圆片，放入酥心面在中间，双手托起酥皮面将心面包匀包严，成大圆球形，放案上用手轻轻按扁，用面杖或酥槌擀薄成长方片，两端无酥处用刀切下，放在酥片上擀薄卷成圆卷，在合缝处将卷轻轻按扁下剂，包入枣泥馅（个头大小随意），收口处要包严、搓圆备用。

4.烤制 将包好馅的圆球，轻搓成一头尖的桃形，再用馅尺按出“桃嘴”，码放在烤盘里，用牙签蘸食红色，抹制红桃嘴，入炉温 180 烤约 20 分钟，点心身稍硬即熟。

【特点】 白色透红，形状悦目，有枣泥香味，适于一般宴会、酒会等。

开酥时手腕用劲要均匀，以保证层次清晰，制做桃形时要细心认真，使形象逼真。

核桃酪

【原料】糯米 500 克，核桃肉 500 克，红枣 250 克，白糖 750 克。

【制法】1.先将糯米淘净，放在温水中浸 1 小时。核桃肉用沸水浸泡后，剥去外衣。红枣洗净，用沸水泡 30 分钟，剥去外皮和挖去核。

2.糯米、核桃肉、红枣加清水（500 毫升），用石磨磨成浆待用。

3.锅里放清水（1.75 升）、糖（750 克）烧沸后，将糯米浆倒入，边倒边用勺子慢慢推动，不使米浆粘住锅底。待浆烧沸起糊即可装碗。

锅巴

【原料】大米 500 克，淀粉 50 克，猪油少许，植物油、调味粉各适量。

麻辣调味粉配比：味精 20%，辣椒粉 2%，盐 76%，花椒粉 2%。

孜然调味粉配比：盐 60%，孜然 28%，姜粉 3%，花椒粉 9%。

【制法】 1.将淘净的米放入锅中，煮成半熟捞出，放入蒸锅中蒸熟。

2.趁热拌入少量猪油，待米饭冷却至室温时，拌入淀粉。

3.用家用压面机将拌入淀粉的米饭压成 1~1.5 毫米厚的米片，压 2~3 次；也可手工擀制，再用刀切成小片。

4.油入锅，加热，油热后放入米片，炸至呈浅黄色捞出，控去多余油，趁热撒入调味粉即可。

【特点】 味酥可口，营养丰富，味道鲜美，食味深长，既可作下酒小菜，又可烹调菜肴，是受人们喜爱的小食品之一。

江米条

【原料】江米粉 500 克，白砂糖 150 克，饴糖或蜂蜜 100 克，花生油、标准粉（作干面粉）、水各适量。

【制法】1.先将 1/10 的江米粉加水调制成面团，上锅蒸熟成糊，倒入面盆中，加入抬糖揉捏均匀，再加入全部剩余的江米粉，揉捏成团。

2.将面团倒在案板上，用擀面杖或滚筒压成面片，用刀切成面条。放入油锅中炸至焦黄酥脆捞出。

3.将白砂糖放入锅中，加水 30 毫升，加热煮沸后，倒入油炸过的江米条，铲拌均匀，使其均匀地挂上一层糖浆，即为成品。

【特点】酥脆不良，味道纯正，清香利口，有江米粉香味。

开口笑

【原料】面粉 1.4 公斤，糖浆 600 克，饴糖 400 克，碱水 20 毫升，芝麻 150 克，生油 1.5 升（实耗 450 毫升）。

【制法】1. 面粉放在工作台上，面粉中间挖个凹塘，加糖浆、饴糖、生油（50 毫升）、碱水，拌和揉匀成面团，摘成 60 只坯子。将坯子搓圆，表面略用水沾湿后，滚上芝麻待用。

2. 烧热锅，放生油。将生坯放入锅内炸，不断轻轻推动。

待坯子逐渐浮起，坯面即会开裂，再炸至呈深黄色时即可出锅。

百合酥

【原料】面粉 500 克，豆沙馅心 300 克，猪油 1 公斤（实耗 200 克）。

【制法】1. 取面粉（200 克），加猪油（100 克），拌和搓成干油酥。另取面粉（300 克），加猪油（60 克），温水（120 毫升）搓成水油面。

2. 油酥放入水油面中包拢收口，按扁，擀成薄皮子，折叠成三层。这样反复三次，折叠成 27 层。再擀成宽 16.5 厘米、长 41 厘米的酥皮，切成 8 厘米见方的坯皮。每张坯皮放馅心 15 克，包成馒头状，收口向下放，上面用快刀交叉均匀地划三刀（成六瓣叶子，不可划到馅心）。

3. 锅内放猪油。烧至油四五成热时，将生坯入锅用中火氽至酥，叶子翻出如百合状，呈淡黄色后捞出即可。

苹果酥

【原料】干油酥、水油面各 250 克，猪油豆沙馅心 600 克，青梅或蜜枣 3 只，植物油 500 毫升（实耗 100 毫升），红米水少许。

【制法】1. 将水油面按扁，放干油酥后包拢，擀成长形薄皮。再卷成圆筒形，用刀均匀地切成 12 段。刀切面向两侧。

2. 用手将坯子斜向按扁，使酥层露出 1/3，再擀成圆形皮子。

3. 每只皮子上放猪油豆沙馅心（30 克），捏成馒头形，收口朝下，用大拇指在顶处按一个凹塘成苹果状，再用牙刷蘸一些红米水，用刮板刮牙刷毛，使水弹洒在上面。

4. 锅内放植物油。烧至油四成热时，放生坯下锅，用中火氽 5 分钟。至呈浅黄色并浮在面上时捞出。

5. 将青梅切成粗梗形，取一根插在苹果凹塘处，即成苹果酥。

豆沙酥角

【原料】面粉 750 克，猪油 300 克，豆沙 100 克，植物油 1 升（实耗 200 毫升）。

【制法】1. 将面粉（250 克），猪油（50 克），清水（100 毫升），拌匀后反复揉搓，装成水油面。

2. 将面粉（500 克），猪油（250 克）拌匀后，用手掌跟反复搓擦，制成干油酥。

3. 将水油面擀开，油酥放入中间，揉拢按扁，再擀成长方形面饼，分三层折叠在一起，换个方向（横过来），再擀成同样长短的面饼、又分二层折叠。这样经过三次折叠后，再擀成 1 厘米厚的薄片。

4. 用一只直径 8 厘米的圆形模子（或坯子），在薄片上按成一个个圆形皮子，中间放上豆沙，对折合拢，即成豆沙酥角生坯。

5. 锅内放油，烧至油六成热时，将豆沙角下油锅炸。至呈金黄色时，捞

起即成。

百果酥饼

【原料】面粉 500 克，猪油 750 克（实耗 225 克），芝麻 75 克，百果馅心 600 克。

【制法】1. 坯子制法与百合酥相同。

2. 用右手将坯子光滑的一面（断口在两边）按薄后，包馅心 15 克，再按扁成约 1 厘米厚的圆形酥饼生坯。在生坯的一面粘上芝麻。

3. 油锅烧至四成热时，将生坯排放在漏勺中（有芝麻的一面朝上），直接下油锅稍炸后，再用小火炸约 5 分钟。至色呈金黄时捞出；也可用平锅，放少量油后将生坯放入烙至两面呈金黄色即成。

青团

【原料】糯米粉 500 克，豆沙馅心 250 克，青汁（麦青或青菜、菠菜榨出的汁水）200 毫升，麻油少许。

【制法】1. 糯米粉加少许开水拌和。加青汁，反复揉搓至粉团光滑软硬适中、色泽均匀后，搓成长条，摘成每只重 75 克的坯子。将坯子按扁，加豆沙馅心，捏拢收口，搓成球状，即成青团生坯。

2. 笼格内垫上湿布，将青团生坯放入笼里。在沸水锅上用旺火蒸 15 分钟左右。见青团表面鼓起并转色表示青团已熟，将笼端起，倒在涂过油的工作台上，再在青团上涂些麻油即成。色泽翠绿，是清明前后的时令佳点，有江南风味。

三鲜酥饺

【原料】富强粉 1.5 公斤，冻猪油 600 克，三鲜馅 1.5 公斤，清水 285 毫升，鸡蛋 2 个。

【制法】1. 皮面 取富强粉 750 克过罗，在案上开窝加入冻猪油 225 克，清水 285 毫升，混合擦匀后，掺入富强粉，擦匀擦透，摔至光滑，稍饧待用。

2. 心面 将富强粉 750 克过罗，放在案上开窝，加入冻猪油 375 克，掺入富强粉，擦匀擦透，放一旁待用。

3. 将皮放在案上按成中间稍厚的圆片，包入酥心面成大圆球形，放在案上轻轻按扁，用面杖或酥槌擀成长方形片，折三层，再擀成长方形片，再折三层。最后擀成薄片，用铁花戳子刻下成圆片待用。

4. 将花边圆片面上刷少许蛋液，放入熟三鲜馅析成饺形，用手将边按粘上。码放在烤盘里，入炉烤制，用 180 ~ 200 的炉温，烤约 20 分钟左右即熟。

三鲜馅制作

【原料】猪肉 500 克，大虾 150 克，海参 150 克，玉兰片 200 克，酱油 75 毫升，精盐 10 克，大葱 50 克，鲜姜 25 克，料酒 25 毫升，胡椒粉 1.5 克，香油 25 毫升，味精 10 克。

【制法】1. 猪肉切成末，大虾去皮，去头切碎，海参切丁；玉兰片切小粒；葱切葱花；姜切末备用。

2. 将猪肉末放盆内，加姜末，酱油搅打均匀，放大虾、海参、玉兰片，加入调料调制成馅。需制熟三鲜馅则按烹调要求制熟即可。

糯米烧麦

【原料】糯米 500 克，白糖 200 克，猪精肉 150 克，猪油 150 克，味精 20 克，面粉 500 克，鲜汤 350 毫升，酱油 100 毫升，黄酒 2.5 毫升，葱姜末

少许。

【制法】1.糯米淘洗干净后，用冷水浸4~5个小时。然后沥干水分，上笼用旺火蒸熟。猪肉切成小肉丁。

2.烧热锅，放猪油。将肉丁下锅炒后，加酱油、黄酒、糖、葱姜末、味精、鲜汤。烧沸后，将糯米饭倒入锅内拌匀。待汤汁被糯米涨于时，加猪油拌和，出锅冷却，即成糯米馅心。

3.将面粉放在盆内，加沸水（150毫升），拌和成雪花片状。再加清水（100毫升）拌和揉匀。揉至面团光滑，便搓成长条，摘成每只15克左右的坯子，然后用擀面棍擀成直径10厘米左右、荷叶形边、金钱底的皮子。

4.将皮子摊在左手掌中，糯米馅心（40克）放在皮子中间，然后左手将皮子齐腰捏拢，右手用刮板在皮子口上将糯米压平，即成糯米烧麦生坯。将生坯上笼，旺火蒸10分钟即成。

【特点】皮薄馅多，软糯鲜美。

韭黄酥盒子

【原料】富强粉1.5公斤，冻猪油600克，清水285毫升，三鲜馅1.5公斤，韭黄100克，鸡蛋3个。

【制法】1.皮面取富强粉750克过罗，在案上开窝，加入冻猪油225克，清水285毫升混合擦匀后，掺入富强粉，擦匀擦透，摔至光滑，稍饧待用。

2.心面将富强粉750克过罗，在案上开窝，加入冻猪油375克，掺入富强粉，擦匀擦透，放一旁待用。

3.将皮面放在案上按成中间稍厚的圆片，包入酥心面成大圆球形，放在案上轻轻按扁，用面杖或酥槌擀成长方形片，折成三层，再擀成长方形片，折三层。最后再擀薄，用圆戳刻下成花边圆片待用。

4.将韭菜摘洗干净，切成小段，放在三鲜馅里拌匀，取一圆片，刷上鸡蛋液，放入三鲜馅，再用一圆片盖上，取手将花边捏粘连，放在刷油的笼屉上，蒸约7~8分钟，熟后趁热刷蛋液，晾凉后备用。食时用炸油1升，坐灶上待油烧至八成热时，下入酥盒炸成金黄色即可。实耗油约250毫升左右。

【特点】先蒸后炸，味道酥香可口，操作别具一格。适宜于饭点、茶点等。

蒸酥盒时不可过火，要趁热刷蛋液，否则影响质量。

玉米蛋糕

【原料】2.5公斤玉米面，600克糖稀，适量奶油、鸡蛋、盐和鲜牛奶。

【制法】将玉米面、糖稀、奶油、盐、鲜牛奶，细心地混在一块拌和均匀，然后放在蒸锅中蒸30分钟，取出冷却。打好鸡蛋，把适量小苏打加在少量细面粉内，最后一并拌入已蒸熟的料中，装进白铁蛋糕模具内，送入烤箱，经短时间烘烤，松软香甜、别具风味的玉米蛋糕就制成了。

水晶蛋糕

【原料】鸡蛋500克，面粉400克，白糖500克。

【制法】1.鸡蛋打散，加白糖，用数根竹筷用劲朝一个方向搅打。至发酵起泡呈奶黄色，比原来涨大两倍左右时，将面粉倒入鸡蛋中搅拌，即成鸡蛋糕生坯。

2.取牛皮纸一张，铺在蒸笼底面，周围用木条围成方格。然后将蛋糕坯倒在方格里，用小板括平，加盖，放在沸水锅上用旺火蒸20分钟即成。用具切忌沾盐和油。

三色夹心蛋糕

【原料】鸡蛋 500 克，面粉 300 克，白糖 250 克，鲜牛奶 50 克。熟菜油 20 毫升，奶油香精 1 滴，食用红色素少许，果酱 200 克。

【制法】1. 将鸡蛋打入盆内，加白糖用打蛋器搅打，直至色乳白，体积增大 2~3 倍，再加入面粉、鲜奶、奶油香精、熟油拌和均匀。取 2/3 面浆加色素（用少许清水化开）调成粉红色，装入两个铺了纸的烤盘内，余下 1/3 面浆也装入另一个铺了纸的烤盘。

2. 将烤箱温度升至 150℃，将烤盘入箱，烤至表面呈淡棕黄色，手按有弹性不下塌即熟。

3. 将烤熟蛋糕坯翻扣于案板上，揭去垫纸，用一块红蛋糕坯作底层，抹上果酱，将黄的一块粘在上面，再抹一层果酱，将另一块红蛋糕坯粘上，晾凉后，切成块即成。

卷筒蛋糕

【原料】鸡蛋 500 克，熟面粉 275 克，白糖 250 克，熟菜油 50 毫升，香兰素 2 克，什锦果酱 200 克。

【制法】1. 搅打鸡蛋后加入面粉、香兰素、熟菜油（30 毫升）拌和均匀，倒入刷过油的烤盘内，以 180℃ 温度烤至表面呈棕黄色。

2. 将烤熟蛋糕坯翻扣在垫有一张厚纸的案板上，然后均匀涂抹一层果酱，再提起纸的一边，向外卷成圆筒（纸不能卷进去），冷后用刀切成 1 厘米厚的片即成。

咸煎饼

【原料】面粉 1 公斤，鲜酵母半块，细盐 25 克，白糖 300 克，芝麻 15 克，五香粉 2.5 克，生油 1 升（实耗 150 毫升）。

【制法】1. 鲜酵母放入温水（500 毫升）中搅匀后，倒入面粉中搓匀揉透，盖上布，静置 2 小时。

2. 酵面放在工作台上，酵面中间挖个凹塘，放白糖、细盐、芝麻、五香粉，拌匀揉透，搓成长条，摘成 20 只坯子，按扁，擀成圆形大饼状。

3. 锅内放生油，烧至油六七成热时，放煎饼生坯下去炸，至两面都呈金黄色后捞出即成。

【特点】咸煎饼吃口松软，有甜、咸香味。

刹其马

【原料】面粉 1.5 公斤，牛粉 150 克，鸡蛋 650 克，发酵粉 15 克，白糖 1.35 公斤，饴糖 1 公斤，生油 2.5 升（实耗 1 升）。

【制法】1. 鸡蛋放在碗里打散，用竹筷数根使劲朝一个方向搅打，至发酵起泡呈奶黄色，再加面粉和发酵粉调匀成鸡蛋面团。

2. 在工作台上撒些生粉，将鸡蛋面团放到台上，搓匀揉透后，擀成薄皮。再在蛋面上撒些生粉，切成 3 厘米左右的细条子，即成刹其马生坯。

3. 锅内放生油，烧至油五六成热时，将生坯放入油锅内炸。炸时用笊篱不时翻动面条，至面条浮起，呈金黄色时捞出，沥干油。

4. 锅内放清水（250 毫升）、白糖，烧至白糖溶化，再加饴糖，至稠浓并有一定粘性时，将炸好的蛋面倒入锅中，用铲子不断搅拌均匀。

5. 用一只木框，将蛋面放入木盆盖上洁布，用双手按压结实，使其粘在一起。然后拆去木框，切成每块 6 厘米左右的正方形块即成。

鲜肉锅贴

【原料】 面粉 1 公斤，猪肉末 650 克，细盐 20 克，白糖 20 克，味精 10 克，黄酒 25 毫升，葱姜汁少许，生油 150 毫升。

【制法】 1.肉末放入盆中，加盐、白糖、味精、黄酒、葱姜汁和清水（200 毫升）搅匀上劲，即成鲜肉馅心。

2.面粉放在容器内，加沸水（350 毫升）和成面团。在反复揉透后，搓条摘成 80 只坯子，用擀面棍擀成直径 6 厘米左右的圆形皮子。皮子放在左手掌中，放上馅心（15 克），将皮子对折捏拢，包成月牙形的生坯。

3.平锅烧热，放生油，烧至油六七成热时，将锅贴生坯依次排列在平锅内。在略煎片刻后，加清水（500 毫升），盖上锅盖，用旺火约 10 分钟，水干即熟。将锅转动，使其受热均匀，再煎几分钟，即可起锅装盆。

中秋月饼

【原料】面粉 1 公斤（富强粉、标准粉各半），熟面粉 200 克，白糖 450 克，饴糖 50 克，冰糖 50 克，核桃仁 75 克，青红丝 25 克，瓜子仁 10 克，桂花 25 克，香油 700 毫升，苏打少许，鸡蛋 2 只。

【制法】1.将白糖（100 克）、饴糖、苏打倒在盛器里，用适量温开水化开，加香油 400 毫升，搅打均匀，把面粉倒入，边加边搅拌，搥透揉匀，和成油酥面团。鸡蛋磕在碗里打散。

2.将熟面粉、白糖倒在盛器里，拌匀，加香油及所有辅料，抓搓成馅。

3.将面团下 20 个剂子，逐个按扁，擀成中间稍厚的圆皮，包上馅，收严剂口，装模具定型扣出，或按成圆饼坯。取烤盘刷一层底油，把生坯封口朝下摆在盘里，用印戳印上“中秋月饼”字样或其他花纹图案，刷一层蛋液。

4.将烤箱温度控制在 175~200℃，把烤盘送进烤箱的中格，使上下受热均匀，烤 20~25 分钟，见呈深黄色即可。

【特点】酥松香甜，美味可口。

什锦月饼

【原料】面粉 1 公斤，熟面粉 500 克，什锦果脯 500 克，青红丝 50 克，白糖 200 克，熟猪油 550 克。

【制法】1.将面粉 500 克倒在盛器里，加猪油 50 克，清水 200 毫升，边加边搅拌，搥透揉匀，和成水油面团。

2.将面粉 500 克倒在盛器里，加猪油 300 克，拌匀，抓搓成干油酥。

3.将熟面粉倒在盛器里，加什锦果脯（切碎丁）、青红丝、猪油（200 克）、白糖，搅拌均匀，抓搓成什锦馅。

4.将水油面团下 20 个剂子，逐个按扁，包上干油酥，收严剂口，擀成中间稍厚的圆皮，包上什锦馅，收严剂口，或装入模具印型，或按成圆形饼坯。

5.将烤箱温度控制在 170~200℃，取烤盘刷一层底油，把生坯封口朝下摆在盘里，喷一点水雾，送进烤箱的中格，烤 20~25 分钟即可。

【特点】色泽金黄，香甜爽口。

鲜肉月饼

【原料】面粉 1 公斤，猪油 400 克，饴糖 100 克，猪瘦肉 750 克，黄酒 10 毫升，细盐 15 克，白糖 5 克，味精 1.5 克，葱姜汁 3 毫升。

【制法】1.猪瘦肉洗净后斩成末，加黄酒、细盐、白糖、味精、葱姜汁，搅拌上劲成肉馅。

2.面粉 400 克，猪油 200 克，拌和搓透，制成干油酥。

3.取面粉 600 克，加猪油 200 克，饴糖和温水（少量）拌和揉透，制成

水油面。

4. 将水油面搓圆揉平，中间放上干油酥，包拢捏紧，搓成圆球形，擀成长方形，分二层折叠在一起。再擀成长 66 厘米、宽 50 厘米左右的长方形，卷拢搓成直径 3.3 厘米左右的长条，切成 30 只坯子，按扁，放馅心，包拢捏紧，再按成圆形，即成月饼生坯。

5. 在平锅内刷一层微薄的油，以防粘锅。然后将月饼生坯整齐地排列在平锅上，用小火烘至月饼底面呈淡黄色时，将月饼翻个身，再烘至饼面呈金黄色时，再翻个身烘几分钟即可。

糖年糕

【原料】糯米粉 2.5 公斤，白糖 1.25 公斤，麻油 50 毫升，桂花 10 克。

【制法】1. 将糯米粉倒入面盆，中间挖个圆凹塘，放白糖、冷水（500 毫升）反复拌和。如有僵块须拣去。2. 盆内铺上纱布，糕粉铺在笼里，放在沸水锅上用旺火蒸 15 分钟左右。至糕粉呈玉色时，倒在工作台上。再取洁布一块，用冷开水浸湿后，将糕粉包住，用手不断地翻按、揉捏，直至光滑、细腻、无颗粒为止，然后按平，拉成 16 厘米宽的长条，抹上少许麻油，放些桂花，切成 5 块长方块即成。

炒八宝饭

【原料】糯米 200 克，糖莲心 10 克，青梅干 10 克，红绿瓜丝 10 克，蜜枣 10 克，桂圆肉 10 克，白糖 150 克，猪油 100 克，水生粉 10 克，桂花少许。

【制法】1. 将糯米淘洗干净，放入清水中浸 1~2 小时后，盛入容器，略洒一些水，上笼蒸 30 分钟至熟。

2. 锅内放猪油、水（如喜欢吃稀的，可略加一点水）、白糖。待糖溶化后，下水生粉勾薄芡，再将糯米饭倒入炒透。最后放莲心，青梅、红绿瓜丝、蜜枣、桂圆肉、桂花，拌匀盛起即可。

咸腊八粥

【原料】粳米 500 克，芋艿 50 克，黄豆 25 克，白果 50 克，地栗 50 克，蚕豆肉 50 克，栗子 50 克，细盐 10 克，猪油 150 克，味精 2.5 克，桂皮、茴香各 5 克，青菜 500 克。

【制法】1. 将黄豆、蚕豆洗净，放在清水中浸 14 小时，让其涨足。芋艿、地栗去皮。栗子去壳和外衣，切成小方丁。白果去壳，剥去中间的心子。青菜去老叶，洗净后切成丝。2. 粳米拣去杂质，淘净，倒入锅内，加黄豆、蚕豆、芋艿、地栗，栗子、白果、猪油、桂皮、茴香、清水（4 升）。先用旺火烧沸，再用小火焖煮 1.5 小时左右后，加青菜丝、味精，再煮至米粒全部开花、米汤稠浓后，加细盐即成。

鲜肉粽

【原料】糯米 2.5 公斤，猪夹心肉 1.5 公斤，粽叶 300 克，丝草或细纱绳适量，白糖 100 克，细盐 25 克，酱油 200 毫升，黄酒 5 毫升，葱、姜末各少许。

【制法】1. 猪肉洗净，切成 50 小块。将白糖、细盐（15 克）、酱油（125 毫升）、黄酒、葱姜末放在一起拌匀后，放肉块下去浸渍。粽叶、丝草（或纱绳）用清水洗净。

2. 糯米淘净，在清水里浸 1 小时后捞出，再冲洗一次，沥干水分。加剩余酱油、细盐拌和后，将米放入，使米粒吸进调料。

3. 取粽叶两张，毛的一面向外叠在一起，中间折成尖角斗形。先放糯米

(25克)下去作底,中间放上猪肉1块,再盖上糯米。然后将粽叶折起,裹成枕头形,再用丝草(或纱绳)紧紧捆住。

4.锅内放清水,烧沸后放粽子(水要浸没粽子)在旺火上煮3个小时,再用小火焖4~5个小时即成。

芝 麻 饼

【原料】用糯米粉5.5公斤,炒糕粉(炒熟的豆粉)12.5公斤,山芋34公斤,炒芝麻8.5公斤,生油2.25升,白砂糖9公斤,饴糖1.75公斤。

【制法】1.把糯米浸泡6小时,沥干后磨成细粉,用80目筛过筛,加开水搅拌成软硬适度的粉团,然后捣碎蒸2小时,接着将粉块趁热搅拌,等温度降到60℃时,加入山芋泥酱(把山芋刨丝蒸熟捣烂即成),搅拌到不粘手为止。将粉块压成5毫米厚的方形薄块摊晾,每天翻动数次,到半干时切成长5.5厘米、宽1.5厘米的小长方块,继续晾成干坯。2.把干坯放入30℃热油中浸软,捞出后再放入60℃热油中翻拌,并把油加热到100℃,等到干坯膨胀成圆柱形时,倒入热油锅中炸酥,直到呈金黄色时起锅。冷却后,在糕粉中翻拌一下,再筛去粉末。

3.把白砂糖、饴糖加入30%清水,熬成浓浆,把炸好的干坯倒入糖浆内,不断翻动,使外皮裹浆均匀,捞起后滚粘上一层芝麻,然后筛净,即为芝麻饼成品。

龙凤饼

龙凤饼通常在中秋、春节生产,婚娶寿庆大事人们也定做龙凤饼,或称喜饼、寿饼。本品形制特大,花纹图案有龙有凤,或喜字寿字配以花草虫鱼,丰富多姿。工艺要求高,口味质量好,富有传统的地方色彩。

【皮料配方】特粉25公斤,糖粉13公斤,化油(熟猪油)3公斤,鲜鸡蛋5公斤,苏打150克,表面蛋液500克,柠檬酸100毫升。

【馅料配方】白糖22公斤,冬瓜糖8公斤,桔饼2公斤,芝麻3公斤,桂花500克,桃仁1.5公斤,花生油3升,糕粉15公斤。

【制法】1.皮料白糖粉、化油先搅拌5分钟左右,下鲜蛋再搅拌5~8分钟,再将苏打、糖粉和面粉筛下,加水(按100公斤成品加水8升的比例),搅拌后加柠檬酸(按配料分量加水1升溶解),再搅拌后即可。

2.馅料白糖、冬瓜糖、桔饼、芝麻、桂花、桃仁等先下,拌和后下花生油再拌和,最后下糕粉,拌和均匀即可。

3.成型皮馅料都拌好后,按皮与馅1:1的比例分料包馅,可用特制印模成型。然后刷一层表面蛋液。

4.烘焙炉温150℃左右,烘焙12~15分钟,当制品色泽转金黄(未刷蛋液的呈乳白色),不倒楞,不硬腰,略有弹性,即可出炉。

莲茸蛋黄酥饼

【原料】富强粉450克,冻猪油170克,莲茸馅450克,清水125毫升,鸡蛋黄2个。

【制法】1.皮面取富强粉250克过罗,在案上开窝,加入冻猪油60克,清水125毫升,混合擦匀后,掺入富强粉,擦匀擦透至光滑,稍饧待用。

2.心面将富强粉200克过罗,在案上开窝,加入冻猪油110克,掺入面粉擦匀擦透,放一旁待用。

3.将皮面放案上按成中间稍厚的圆片,包入酥心成大圆球形,放在案上按扁,用面杖或酥槌擀薄成长方片,两端无酥处切下,放在酥片上再擀薄,

卷成圆卷，于卷的合缝处，用手轻轻按扁下剂（一般出 30 个左右），包入莲茸馅呈圆球形。将圆球用手轻巧地按成圆饼形，码放在烤盘里，刷扫蛋黄液入炉，用 180~200 的炉温烤约 10 分钟左右，从烤炉取出，用排笔轻轻刷扫两遍蛋黄液，复入炉烤约 10 分钟，饼身稍硬即熟。

【特点】色呈金黄，皮酥馅香。老幼喜食，四季可用。

酥皮面要饬再用；包酥时要包均匀，否则层酥不佳；刷扫第三次蛋黄液时，动作要轻，酥面破乱影响美观。

莲茸冰花酥

【原料】富强粉 450 克，冻猪油 170 克，莲茸馅 450 克，清水 125 毫升，砂糖 60 克。

【制法】1. 皮面取富强粉 250 克过罗，在案上开窝，加入冻猪油 60 克，清水 125 毫升，混合擦匀后，掺入面粉，擦匀擦透摔至光滑，稍饬待用。

2. 心面将富强粉 200 克过罗，在案上开窝，加入冻猪油 110 克，掺入面粉、擦匀擦透放一旁待用。

3. 将酥皮面放案上按成中间稍厚的圆片，包入酥心面或大圆球形，放案上轻轻按扁，用面杖或酥槌擀成长方形薄片，两端无酥处切下，放在片上，再擀薄卷成圆卷，于卷的合缝处轻轻按扁下剂（个头大小根据需要而定），包入莲茸馅。成圆球形。用手将圆球轻巧地按成饼状，用排笔扫清水或用湿布蘸一下，表面沾砂糖放入烤盘，入炉用 180~200 的炉温烤约 20 分钟左右，饼身稍硬即熟。

【特点】色白似有冰花，味香甜。适合一般早点及饭点用。

黄桥烧饼

【原料】面粉 500 克，猪油 175 克，白芝麻 50 克，鸡蛋一只，炒熟的面粉 100 克，板油丁 75 克，白芝麻粉 50 克，绵白糖 250 克，饴糖 100 克。

【制法】1. 将面粉 300 克，猪油 150 克，搓拌揉透成干油酥。再用面粉 200 克，饴糖、猪油 25 克，温水 100 毫升，拌匀揉透成水油面。

2. 将熟面粉倒入锅中，加绵白糖、板油丁、芝麻粉搓拌成团，分做 25 只甜馅心。鸡蛋去壳打均匀待用。

3. 将水油面揉透后揉成圆球形，按扁，放干油酥，捏紧收口后再按扁，擀成长方形的薄皮，一叠二层。再擀成长方形后，紧紧地卷起来，成圆长条，再摘成 25 只坯子，横着按扁，再擀成圆皮子。皮子上放甜馅心，捏紧收口，用手掌跟将它按成圆饼形。饼面上涂一层蛋液，粘一层芝麻，即成黄桥烧饼生坯。

4. 在铁锅或平锅内放上少量熟油，用小火慢慢地将两面烙成金黄色即成。如有烘炉，先烙上 30 分钟，然后将饼排列在铁皮盘里，放进烘炉里烘，至金黄色后，出炉即成。

春 卷

【皮料】面粉 500 克，精盐 5 克，清水 500 毫升。

【制皮】1. 将面粉过罗放入盆内，加入精盐，先用少量水将面粉和匀，再徐徐将余水加入，边加边摔打，使清水全部和在面里，不能窝水，否则粘手。要求面不粘盆，不粘手，手抓面稍停，面便顺手流，遂成春卷皮面。用湿布盖好，饬约 30 分钟即可使用。

2. 将饼铛置于文火上，刷净并擦少许油，用手将春卷皮面抓握在手中，手要不断地抖动，面溜下时立即抖上来，反复抖动使春卷皮面抖出圆头，轻

轻在铛面上旋转一抹，薄薄一层圆饼皮即结在铛上，见饼皮边翘起时，揭下即成。若见皮不够全熟时，可翻个面再烤一会儿便成。

3. 将吊好的春卷皮晾凉后叠起，用潮湿布或菜叶盖好，以防干燥。

春卷皮看来简单，但操作起来很复杂，所以从和面到吊皮要精心；吊皮时铛不可太热，否则春卷皮不沾铛，也不可太凉，否则春卷面沾的太薄揭不下来。铛上油不可太多，又不可无油，否则，不是不沾铛，就是揭不下来。

【馅料】猪肉丝 750 克，豆芽 750 克，韭菜 100 克，葱丝 50 克，姜丝 25 克，酱油 150 毫升，精盐 7.5 克，料酒 10 毫升，味精 7.5 克，高汤 250 毫升，湿团粉 100 克，大油 25 克，香油 25 毫升。

【制馅】1. 肉丝先浆过，放入稍热的油锅里炒几下倒在漏勺里滤去油，将锅放回火上，放入大油、葱、姜丝、肉丝煸炒，加入料酒、酱油、精盐、味精，调好口味，勾芡，出锅前放入香油，倒在搪瓷盆内晾凉备用。

2. 豆芽菜掐去两头，用沸水稍烫一下捞出，凉后切成 5 小段备用。

3. 肉丝、豆芽菜、韭菜拌匀即成馅。

豆芽菜不要烫过火，否则影响质量，拌馅时务必调好口味。

【包制】1. 将面粉 50 克放入碗内，加清水搅匀成糊状备用。

2. 将春卷皮铺平放馅 15 克，从下面将馅卷起到皮的中间，再将左右折向中间成小方包形，在皮面上抹上面糊一卷即成春卷。

【制熟】锅内放入花生油烧热，烧至六成熟时下入春卷用勺推动，炸成金黄色即可食用。

秋菊麻花

【原料】面粉 500 克，大油 50 克，鸡蛋 3 个，白糖 150 克，炸油 1.5 升（实耗 125 毫升）。

【制法】1. 面粉在案上过罗，开窝，对鸡蛋、白糖拌匀，待糖化后再放大油，匀后掺面粉揉制成团。

2. 将面团用擀面杖擀成 1.6 毫米的长方片，由一边向上折，共折 5 层。

3. 将叠好的面整理好，用刀背顺压一道沟，然后切成 3.3 毫米粗的条，每 10 条一组。

4. 锅内放油坐火上，烧至六成熟时，用筷子夹起每组丝条放入漏勺内，下锅炸成金黄色，漏勺抬起控干油，抽出筷子即成。

【特点】脆香、可做早点、夜宵点心用。

油炸排岔

【原料】面粉 5 公斤，生油 5 升，芝麻 200 克，盐 100 克，水约 2 升。

【制法】把原料混合制成面团，辗薄如馄饨皮厚（1 毫米左右），切成长方形小条，将两层拼起、再对折，在对折处中间用刀切成三条缝（放开后两端仍相联），再翻过来，使之成为交叉图案形。即可入油锅氽制，待金黄时捞起。

【特点】色黄焦脆，美味可口。

元宵

【原料】江米（糯米）粉 4 公斤，白糖 1 公斤，熟面粉 300 克，大油 100 克，核桃仁、花生仁、芝麻、瓜条共 100 克，青红丝、桂花酱、香精适量。

【制法】1. 将白糖加熟面粉 200 克，青红丝、芝麻、花生仁、核桃仁、桂花酱、大油、香精，另用 100 克面粉打成浆糊，倒入白糖内拌匀，搓成糖馅，拍紧压实切成小方丁待用。

2. 先将筲箕内放些江米粉，把糖馅放在漏勺内，投在水盆中浸湿，倒入筲箕内，用手摇动筲箕，使江米粉挂在糖馅上。当不挂时，再浸湿一下，放在筲中滚动，连续几次就成为核桃大的元宵。

3. 把水烧沸，将元宵倒入锅内，用手勺轻轻推动，待元宵浮出水面时，再稍煮几分钟即成熟。

炸元宵

【原料】糯米粉 1.5 公斤，白糖 1.5 公斤，桃仁 100 克，蜜饯 200 克，面粉 350 克，猪油 150 克，干糖桂花 150 克，生油 1.5 升（实耗 500 毫升左右）。

【制法】1. 将桃仁、蜜饯切成米粒丁，放在工作台上，加面粉、白糖、猪油、糖桂花后拌和揉透，用面棍拍打结实，不使其散开，并打成 1.6 厘米厚的片，切成方粒即成元宵馅心。

2. 元宵的制法同上。

3. 锅内放生油。烧至油五六成热时，将生元宵放入油锅里炸。炸时用铁勺背在元宵上轻轻拍一下，可使其外皮发松，涨发更大。炸约 10 分钟左右，至元宵浮在油面上，色呈金黄，即已成熟，捞出装盆，撒上白糖即成。

油炸糖糕

【原料】面粉 1 公斤，鲜酵母半块，生油 1.5 升（实耗 300 毫升），糖 500 克。

【制法】1. 面粉倒在工作台上，鲜酵母加温水（500 毫升）搅碎调匀后，倒入面粉中，搓匀揉透，盖上布，散置发酵。

2. 酵面发起后，搓成直径 5 厘米的圆形长条，按扁，擀成长 10 厘米、宽 1.3 厘米的皮子（要擀得中间薄，四边厚）。

3. 用面粉 50 克，糖 100 克，生油 100 毫升调和成糖油面。然后搓成长条按扁放在面皮的中间，折拢后，切成 25 克一只的坯子。

4. 炒锅内放生油。烧至油六成热时，将坯子放入油锅炸。至呈金黄色、浮出油面后捞出即成。

蛋 卷

1. 工具加工蛋卷最主要的工具是模板，需要有 2~3 套以上，便于加工时交替使用。模板的材料为 10 毫米或 12 毫米厚的钢板和直径为 10 毫米与 16 毫米的钢筋，以及 2~4 号铁丝。制模板时，先将钢板切割成 21 厘米见方大小若干块，经刨床刨得光洁平整后，再在钢板上刨一面锯齿纹，规格在 $1 \times 1 \times 1.5$ 毫米（即齿宽、齿距各 1 毫米，齿深 1.5 毫米）较为理想。然后将钢筋截成各 50 厘米长，焊在钢板上作为手柄，再将每两块模板用活页焊接成一套，用铁丝制成手柄的套环，以便加工时能将两根手柄套住。模板上的齿纹使用铁砂布擦光。

此外，加工蛋卷还需要的工具包括：面盆、面板、铁勺、油盘、油刷、菜刀、称子等。

2. 原料与配方原料包括面粉、红砂糖（白砂糖与糖精不可）、柠檬黄、胭脂红、桂花香精或其它食用香精。

原料在配比时应注意到不同的季节气温，糖的配比应有所不同。请参照下表：

气温	面粉（公斤）	砂糖（公斤）	柠檬黄（克）	水（升）
30	10	3.3	5	8
20	10	3.4	5	8
10	10	3.5	5	8
0	10	3.6	5	8
-10	10	3.7	5	8

另外，如欲制成“红心蛋卷”，则以红糖、熟面粉各半，加极少量胭脂红，调至颜色适当，再滴入桂花油并洒水调拌，用于蛋卷烘烤完毕后卷入其中，即为红心蛋卷。

3. 准备加工蛋卷必须用无烟煤或木炭烘烤，不能用木柴，以免熏黑。烤炉最好砌成长方形。待煤球或煤块烧红后，把模板在火上双面都烤热，即可调料进行烘制。

调料时注意分两次下水，第一次 70%，第二次 30%。把糖溶解后，加入柠檬黄充分调匀，最后才下面粉，用手搓使糖水和面粉完全混合成蛋黄色糊浆。

4. 操作用刷子在烤热的模板上擦点菜油，若模板上发出滋滋响声，即用铁勺打浆糊倒在模板的双面上，注意适量以免流出，然后合板将浆压开，再套上扣环，送入烤炉烘烤。

烘烤时注意各个模板逐个更换位置，已熟的先取出撕下，用小棍卷成圆筒形即可。如制作包心蛋卷，则撒入糖心，用手滚成圆筒状。如取出模板时蛋卷片分为上下两层，故放出水蒸汽，手摸蛋卷片还很软，要再合上继续烘烤一会。

5. 包装烤制并卷好的蛋卷要及时切成统一的长短，大约半小时后即可用塑料袋筒装或用纸盒精装。

饼 干

饼干的主要原料是小麦面粉，此外还有糖类、淀粉、油脂、乳品、蛋品、香精、膨松剂等辅料。上述原、辅料通过和面机调制成面团，再经滚轧机轧成面片，成型机压成饼坯，最后经烤炉烘烤，冷却后成为酥松可口的饼干。

根据配方和生产工艺的不同，甜饼干可分为两大类，即韧性饼干和酥性饼干。

韧性饼干的印模造型大部分为凹花，其外观光滑，表面平整，印纹清晰，断面结构有层次，人口咀嚼有松脆感，有耐嚼力，表面有针眼（针眼就是生产过程中的放气孔，放气的目的是达到表面与底面的平整）。

酥性饼干外观花纹明显，大部分是清凸出的花纹，结构细软，孔洞较为显著，糖、油含量较韧性饼干高。

不论韧性饼干或酥性饼干，虽然其配方、投料顺序与操作方法不同，但都具有如下的基本工艺流程：

原、辅料预处理 面团的调制 滚轧 成型 烘烤 冷却 整理 包装成品。

下面将韧性饼干的用料配方与酥性饼干的用料配方分别列出表来，以供生产者参考，具体用量，可根据品种和风味的不同有所增减。

韧性饼干的配方（单位：公斤）

原、辅料	韧 性 饼 干 品 种				
	动物	玩具	大众	环瑰	钙质
标准粉	50	50	50	50	50
砂糖	10.5	13	13	12	9.5
饴糖	2	0.5	/	1.5	5
植物油	3.8 升	7 升	2.5 升	7 升	3.5 升
猪油	0.63	/	/	/	2
磷脂	1	0.5	0.5	0.5	0.75
精盐	0.25	0.2	0.25	0.25	0.25
小苏打	0.4	0.4	0.3	0.35	0.4
碳酸氢	0.25	0.25	0.2	0.15	0.2
香精	香蕉 88 毫升	桔子 69 毫升	菠萝 106 毫升	/	樱桃 106 毫升
磷酸氢钙	/	/	/	/	0.5
桂花	/	/	/	0.7	/

酥性饼干的配方（单位：公斤）

原、辅料	酥 性 饼 干 品 种					
	甜酸	桔蓉	巧克力	椰蓉	奶油	葵花
标准粉	50	50	50	/	/	/
特制粉	/	/	/	50	50	50
淀 粉	/	/	2.5	/	3.25	2.3
砂 糖	20	18	16.5	17	17.5	18.5
饴 糖	/	2	1.5	1.5	1.5	/
植物油	5 升	5.5 升	8.35 升	椰子油 10 升	/	/
猪 油	/	/	/	/	11.5	11
奶 油	/	/	1.5	/	2.5	1.5
蛋 粉	/	/	/	/	/	0.4
磷 脂	0.5	0.5	0.5	0.8	/	/
精 盐	0.15	0.3	0.25	0.3	0.5	0.15
小苏打	0.3	0.3	0.3	0.3	0.3	0.25
碳酸氢胺	0.2	0.2	0.2	0.15	0.15	0.15
香精	/	桔子 80 毫升	/	椰子 20 毫升	黄油 35 毫升	橙子 9 毫升
香兰素	8 克	/	38 克	/	/	28 克
抗氧化剂	/	/	1.6 克	2 克	2.3 克	2.2 克
柠檬酸	/	/	0.8 克	1 克	1.15 克	1.1 克
可可粉	/	/	5	/	/	/
蕉 糖	/	/	1.5	/	/	/

改良剂的用量根据面粉质量灵活掌握。

注：改良剂一般使用焦亚硫酸钠，对面团的改良既方便又较安全。焦亚硫酸钠分解时放出的二氧化硫，对面筋有良好的作用，它可降低面筋的弹性，提高面筋的可塑性，从而缩短调料时间，提高成品质量。焦亚硫酸钠是微黄色粉末状物质，具有强烈刺激味，使用时可配制为 20% 的溶液，也可直接使用粉末。一般使用量掌握在每 100 公斤面粉用焦亚硫酸钠溶液 1 升。当然，要根据面筋含量等情况灵活掌握。如用量不足，效果不显著；用量过多，会造成面片断头现象。焦亚硫酸钠也是一种食品添加剂，必须使用符合食用级规格的产品，其使用量及残留量均应严格控制，不能超过国家的有关规定。

玉米饼干

【原料】 玉米面、少量动物油和适量糖。

【制法】先将玉米面和糖混合好，再将动物油加热化开倒入其中，搅拌均匀。然后加入适量水，将原料揉匀，擀成薄片，切成饼干形状。放入烤箱内，在 200℃ 温度下烤 30 分钟，取出后在表面涂上奶油或糖浆，即成酥脆可口的玉米饼干。

奶油大面包

【原料】 每个面包用面粉 125 克。

第一次发酵：面粉 10 公斤，白砂糖 400 克，鲜酵母 300～500 克，水 6 升。

第二次发酵：面粉 25 公斤，白砂糖 3 公斤，鸡蛋 3.5 公斤，奶油 2.5 公斤，食盐 100 克，水 7 升，刷面蛋液 1 公斤，擦烤盘植物油 350 毫升。

【制法】1. 选优质面粉过罗，白砂糖过筛，除杂，鲜蛋洗净。

2. 面团调制与发酵与“酥皮面包”（详见 362 页）制法同。

3. 将两次发酵并成熟面团，称后按要求规格分切成小面剂。将小面剂揉成有光滑表面的圆球，然后把小圆球装入已擦油的烤槽中，每槽 4 个（烤槽呈长方形，上宽底窄）。将烤槽送入饴室内饴发，饴室温度约 40℃ 左右，相对湿度 85% 左右，出饴室（轻放以防塌陷），表面刷蛋液。

4. 入炉烘烤，用中慢火烤，熟透后出炉，冷却。

酥皮面包

【原料】第一次发酵：面粉 10 公斤，白砂糖 1.3 公斤，鲜酵母 500 克，水 6 升。

第二次发酵：面粉 20 公斤，白砂糖 7 公斤，大油 2 公斤，鸡蛋 1.7 公斤，水 11 升。

酥皮料：面粉 3.5 公斤，白砂糖 3 公斤，大油 660 克，鸡蛋 660 克，化学稀 100 克，碳酸氢钠 33 克，碳酸氢铵 17 克，豆油（或花生油）500 毫升，刷面用蛋液 700 克，刷盘用油 300 毫升。

【制法】1. 将面粉过罗，白砂糖过筛除去杂质，鸡蛋用清水洗净备用。

2. 制酥皮将面粉置于案台上围成圈。将糖、蛋、稀疏松剂等投入搅拌均匀，再投入猪油、植物油充分搅拌，呈乳状时加入面粉，和成软硬适中的酥性面团。按每块 120 克分剂，然后每块再分成 50 小块备用。

3. 第一次调制面团及发酵先将鲜酵母置于容器内，用适量温水溶开（30℃ 左右），然后将面粉置于案台上围成圈，投入糖、水。糖溶化后，加入已溶化的酵母粉，加入面粉，和成软硬适宜的面团（温度保持 30℃ 左右），装入面槽，入发酵室进行第一次发酵，发酵时间根据水温、酵母量及发酵室温

而定，约 3~6 小时。

4. 第二次调制面团及发酵待第一次发酵的面团下陷，发酵成熟后，按配方将面粉在操作台上围成圈（用和面机合面粉后），把其余原辅料投入，加适量温水，待糖溶化，原辅料搅均后，加入第一次发酵好的面团，搅拌均匀混合，加入面粉，揉和后加入溶化好的奶油，揉成面团，面团温度约 30℃，装入面槽中，送发酵室内发酵，发酵温度约 32℃，时间 3 小时左右。发酵成熟后，可以进行一次面团捣面，补充新鲜空气，待再次发酵合适后即可称最切小剂成型。

5. 将小剂揉搓成表面光滑的馒头圆形，找好距离摆入已擦好油的烤盘内，入饧室饧发，饧室温度约 40℃，相对湿度 85% 以上。饧至九成熟时，从饧室取出，立即将酥皮小块揉圆，擀成 3 厘米厚左右的圆形薄片，直径 10 厘米左右，盖在经饧发的面包坯上，然后均匀刷上一层蛋液，放入炉烘烤。

6. 烘烤时调整炉火，用底火大，上火小来烘烤。烤成后表面金黄色，底面红褐色。熟透出炉即为成品。

鸡蛋面包

【原料】第一次发酵：面粉 600 克，白砂糖 80 克，鲜酵母 20 克，水 350 毫升。

第二次发酵：面粉 1.4 公斤，白砂糖 440 克，奶油 80 克，鸡蛋 200 克，水 700 毫升，核黄素适量，刷盘植物油 20 毫升。

【制法】1. 原辅料准备和处理将面粉过罗，白砂糖过筛去除杂质，鲜鸡蛋用清水洗净。

2. 面团的调制及发酵 第一次调制面团及发酵：先将鲜酵母置于容器内，用适量温水溶开（约 30℃ 左右），然后将面粉置于操作台上围成圈，投入糖、水。糖溶化后，加入已溶化的酵母粉，加入面粉，和成软硬适宜的面团（面团和出的温度约 28~30℃），装入面槽，入发酵室进行第一次发酵，发酵时间根据水温、酵母量及发酵室温度而定，约 3~6 小时。第二次调制面团及发酵：待第一次发酵的面团下陷（俗称回头），发酵成熟后，按配方将面粉在操作台上围成圈（用和面机和面粉后加），把其余原辅料投入，加适量温水，待糖溶化，原辅料搅匀后，加入第一次发酵好的面团，搅拌均匀混合，加入面粉，进行揉和，再加入已溶化好的奶油，揉和成面团，面团和好的温度约 28~30℃，装入面槽中，送发酵室内发酵，发酵室的温度约 32~34℃，约 2~3 小时。在发酵成熟后，可以进行一次面团捣面。补充新鲜空气，待再次发酵合适后即可称量切小剂成型。

3. 成型面团发酵后，按重量切成小剂 10 个，搓揉成长条形，至表面光滑投入已刷好油的面包槽内（槽长 15 厘米、宽 7 厘米）。

4. 饧发将装好面包坯的槽盘送入饧发室饧发，饧发室温度约 40℃ 左右，相对湿度在 85% 以上，饧发时间约 30 分钟左右，体积约增 1~2 倍，成熟后，从饧发室取出。

5. 烘烤调好炉温，用中火烤，底火强，上火弱，烤成表面金黄色，底面、边呈金红色，熟透后出炉冷却，包装，放入箱内，即为成品。

奶油黄酱小面包

【原料】（50 克面粉装成品 1 个）第一次发酵：面粉 16 公斤，白砂糖 1 公斤，鲜酵母 600 克，水 10 升。

第二次发酵：面粉 33 公斤，白砂糖 4.6 公斤，奶油 4 公斤，鸡蛋 15 公

斤，水4升。

牛奶黄酱：面粉1.2公斤，白砂糖2.5公斤，牛奶5升，香兰素10克。

刷糖水：白砂糖2公斤，鸡蛋2公斤，水2升。

【制法】1.原辅料准备与处理将原辅料称量，面粉过罗，白砂糖过筛，去除杂质，鸡蛋用水洗净。

2.制挤花纹牛奶黄酱将锅内的糖与鸡蛋混合，搅均匀，加入面粉（或糖与面粉混合，搅入鸡蛋）搅均匀，冲入煮沸的牛奶。再搅匀后，置于火炉上加热至熟，边加热边搅拌，以防糊底。

熬糖水：在锅内加入水与糖，放在火炉上熬沸，过滤，冷却后作刷成品表面用。

3.面团调制与发酵1~2次面团调制与发酵同鸡蛋面包（见364页）调制，发酵方法一致。

4.成型与饧发二次发酵并成熟的面团，按设计重量切成规格小剂，搓成有光滑面的小圆球形，摆入已涂油的烤盘中，按扁，放入饧室饧发，饧室温度40℃左右，相对湿度约85%以上。待面包坯体积增大适宜，出饧室，刷蛋液，表面挤牛奶黄酱细条纹等图案，入炉烘烤。

5.烘烤用中火烘烤，烘烤时要轻拿轻放，否则塌架。熟透出炉，趁热在面包表面刷糖水，冷却，装箱即为成品。

奶油什锦小面包

【原料】第一次发酵：面粉35公斤，白砂糖5公斤，鲜酵母1~1.5公斤，水22.5升。

第二次发酵：面粉68公斤，奶油7公斤，鸡蛋11.5公斤，白砂糖8.5公斤，食盐250克，水15升。

粘面面渣：面粉2.5公斤，奶油500克，熟花生仁3.5公斤，白糖粉3.5公斤，刷面蛋3.5公斤，果酱馅5公斤，粘面砂糖1.5公斤，挤条纹黄酱1.5公斤。

【制法】1.将面粉过罗，糖过筛，鲜蛋用清水洗净。

2.按配方将搓面渣料搓合成面渣，用筛罗筛成米粒大小的均匀面渣，以备粘面包表面用。

3.将刷表面蛋液、粘表面的砂糖留用，并将粘表面花生切成均匀小碎块备用。

4.将做花生馅的花生加糖粉用绞肉机绞成花生馅备用。

5.果酱浓度低，应加温熬制，增加浓度备用。

6.画团调制与发酵1~2次面团调制与发酵工艺和鸡蛋面包相同。（见364页）

7.成型面团发酵好后，按重量切成小块，然后进行整型。

卷切花型先搓圆团，擀片刷油卷后切花，饧发后刷蛋，粘砂糖。

切花型先搓圆团，擀片，刷油，夹果酱，折合切花，饧发后刷蛋液。

羊角型搓圆擀长三角片，夹花生馅，卷成羊角型，饧发后刷蛋液。

粘砂糖搓圆饧发后刷蛋液，撒粘砂糖。

粘酥渣搓圆，刷水粘面渣，饧发后入炉烘烤。

编花型搓条编花，如花环、云卷等，饧好后刷蛋液撒粘碎花生。

立花型搓圆（100克大面剂）、擀片、刷油、卷卷，切成两个，每个上切十字花，饧发后刷蛋液粘砂糖烘烤。

挤黄酱小面包先搓圆，饧发后刷蛋液、挤黄酱花纹，饧发后烘烤，计多种花样。

8. 饧发将整型后的面包，摆入擦净涂油的烤盘中，送入饧室饧发，饧室温度约 40℃ 左右，相对湿度在 85% 以上，饧发时间约 30 分钟左右。体积约增加 1~2 倍。成熟后，出饧室，进行烘烤并装饰。

9. 烘烤调整好炉温，用中火烤，下火略强些，上火弱，烤成表面呈金红色或金黄色，底面金黄色，熟透出炉，冷却、包装，即为成品。

枣泥面包

【原料】（100 克面粉制成品 1 个）第一次发酵：面粉 15 公斤，白砂糖 1 公斤，鲜酵母 500~700 克，水 8.8 升。

第二次发酵：面粉 35 公斤，白砂糖 2.5 公斤，食盐 200 克，水 17.5 升。

刷面蛋 2.5 公斤，枣泥馅 20 公斤，刷盘花生油 500 毫升。

【制法】1. 原辅料的准备与处理将选择面筋含量高的面粉过罗，白砂糖过筛去除杂质，鸡蛋用清水洗净，分别将蛋清、蛋黄分出。将枣泥按设计量分成等量小块备用。

2. 面团的调制与发酵 1~2 次面团调制与发酵方法与鸡蛋面包调制法一样。

3. 成型与饧发将两次发酵并成熟的面团按设计重量分成等量小块，揉搓成有光滑面小球，稍饧按扁，包入一小块枣泥（枣泥不要放在中间）合成半圆形，相合处露出一圈枣泥，找好距离，放入已擦油的烤盘内，送饧室饧发。饧室温度约 40℃ 左右，相对湿度 85% 以上。待面包坯体积增大适宜后出饧室，表面轻轻刷一层蛋黄，及时入炉烘烤。

4. 烘烤调整好炉温，用中火烘烤，熟透出炉，冷却包装即为成品。

豆沙面包

【原料】（500 克面粉装成品 5 个）第一次发酵：面粉 5 公斤，白砂糖 2.5 公斤，鲜酵母 500~700 克，水 8.8 升。

第二次发酵：面粉 35 公斤，白砂糖 9 公斤，大油 2.5 公斤，牛奶 2.5 升，水 19 升。

玫瑰豆沙馅：豆沙馅 15 公斤，玫瑰 1 公斤。

刷面蛋 500 克，刷盘植物油 500 克。

【制法】1. 原辅料的准备与处理选择面筋含量高的面粉过罗，白砂糖过筛去除杂质。将已炒好的豆沙馅按设计重量称好，掺入玫瑰，约分成每块 1.5 公斤，每块再分成 50 小块备用。

2. 成型与饧发将发酵并成熟的面团按设计重量切成等量小剂，将小剂揉圆，稍饧按扁，包入已打好的豆沙馅，再搓成长条形或香蕉形。找好距离，摆入已擦油的烤盘中，放入饧室饧发，饧室温度约 40℃ 左右，相对湿度 85% 以上。待面包体积增大适宜，出饧室，均匀地刷上一层蛋液，及时入炉烘烤。

3. 烘烤调整好炉温，用中等火烘烤。烤成表面金黄色，底面浅黄褐色，熟透出炉，冷却包装，即为成品。

新法制面包

【原料】小麦粉 10 公斤，酵母 200 克，L—丙氨酸 200 克，盐 200 克，砂糖 400 克，起酥油 400 毫升。

【制法】1. 将小麦粉 7 公斤，水 4.55 升，酵母、L—丙氨酸混合，在 24

、转速 141 转/分钟条件下，混捏 1.5 分钟，在 28℃ 温度下发酵 4 小时，作为中种面团。

2. 然后向中种面团中添加小麦粉 3 公斤，水 1.95 升，盐、砂糖、起酥油调制面团。在 28℃、转速 141 转/分钟条件下混捏 1.5 分钟，在 285 转/分钟条件下混捏 1.25 分钟。3. 折叠三折后切割成 450 克的面块，使面块通过缝隙为 1 厘米的面辊，再次折为三折，用 28℃ 饧发 15 分钟。4. 成型后在 38℃，相对湿度 90% 以上的条件下最终发酵 67 分钟。最后放入 220℃ 的烤炉中烘焙 23 分钟，制成单个面包。

5. 将面包在室温中放冷后用聚乙烯袋包装。

【特点】改善了摸包的内瓤、体积、蜂窝组织及香味。

汉堡包

【原料】面粉 50 公斤，水 18 升，酵母 2 公斤，脱脂奶粉 1 公斤，糖 4.5 公斤，盐 700 克，起酥油 2.5 升，整蛋 700 克。

【制法】1. 将原料混合，充分搅拌使面团成熟，面团温度 26℃ 左右。

2. 在室温条件下发酵 1.5 小时。

3. 切块、揉圆后放置 5 分钟。

4. 将面块压成 6.5 毫米厚的圆形薄片。

5. 将压扁的生面片放入涂了油的直径 10 厘米的盘中在 37.5℃ 条件下饧发 50 分钟。

6. 在 210℃ 条件下烘烤 12 分钟（面包重约 50 克）。

面包圈

【原料】（每 500 克面粉制成品 10 个）第一次发酵：面粉 15 公斤，白砂糖 2.5 公斤，鲜酵母 500~700 克，水 9 升。

第二次发酵：面粉 35 公斤，白砂糖 10 公斤，植物油 2 升，牛奶 4 升，水 12.5 升，刷面蛋 1 公斤。

【制法】1. 原辅料的准备与处理选择面筋含量高的面粉过罗，白砂糖过筛，去除杂质。

2. 面团的调制与发酵 1~2 次面团调制与发酵方法和鸡蛋面包（详见 364 页）方法相同。

3. 成型与饧发 将两次发酵并成熟的面团按设计标准切成小剂，将小剂揉搓成长条，上劲，拧成麻花形，再做成圆圈，两端用水粘住。找好距离，摆入已擦油的烤盘中，送饧室饧发，饧室的温度约 40℃，相对湿度 85% 以上。待面包坯体积增大适宜，出场室，在面包坯表面刷一层蛋液，即入炉烘烤。

4. 烘烤调整炉温，用中火烘烤、烤成制品表面金黄色，底面黄褐色，熟透出炉，冷却包装，即为成品。

玉米、小麦粉面包

玉米、小麦粉面包为粗粮细做，质量也能达到面包的要求。可采用中等质量的普通玉米粉，但由于玉米蛋白是酵母的抑制剂，味道也微苦，故最好使用特制玉米粉制作面包。

【原料】1. 普通玉米粉面包中等质量的玉米粉 5 公斤，标准面粉 5 公斤，鲜红薯丝 600 克，适量的盐和酵母。

2. 特制玉米粉面包 3 公斤特制玉米粉，7 公斤标准粉，120 克酵母，适量的糖、盐等。

【制法】1. 普通玉米粉面包取 2 公斤中等质量的玉米粉，2 公斤标准粉，

用适量的温水和好，揉成软面团。将揉好的面团放在温暖处备用，再用热水将 3 公斤玉米面烫好，和匀，冷却至微温后，与前面揉好的面团揉合在一起。再将余下的 3 公斤标准粉，600 克红薯丝和适量的盐逐渐揉入面团内，揉到面团不再沾面板时为揉好。将面团切成若干个面包形，放入面包模具内，将模具放在较高温度处发酵。当面团发酵而体积膨胀 2 倍时，移入烤炉，在 170~190℃ 下烘烤 10~12 分钟（根据温度掌握）即成。

2. 特制玉米面粉画包先将 4 公斤标准粉与 1 公斤特制玉米粉混合，加入 120 克酵母及 4 升水，在和面机中搅匀后，倒入发酵器中饧发。在 26~32℃ 的室温下，经过 2 小时左右发酵成为酵头，再倒入和面机内，加入剩余的 3 公斤标准粉和 2 公斤特制玉米粉，2 升水和适量的糖、盐，在和面机中搅拌 15 分钟，搅匀后再倒入发酵箱内进行发酵，约 2 小时左右。将发酵好的面包搓圆、整形、入成型盒，然后送入室温为 35~40℃，相对湿度为 85% 左右的饧发室中饧发 40 分钟，待饧后入烤炉烘烤即成。

特制玉米粉的加工方法工业生产时，首先须清洗和清理玉米粒，进行去石（可采用吹式比重去石机）、磁选（防止磁性金属进入设备）后，玉米粒着水（使原粮水分达到 17%~19%，若在冬季着水要用 40~45℃ 的温水），稍微晒干停放 1 小时左右，用三节米机进行脱皮、破壁、提胚，再用 50℃ 的新鲜水浸泡，然后干燥。干燥后磨粉，即得特制玉米粉。若用手工或简单机械亦可，但质量稍差。

油炸土豆片

【制法】1. 清洗清洗是为了把土豆表面附着的土，沙等污物以及其它杂质去掉。

2. 去皮去皮的方法有机械去皮、蒸汽去皮和化学去皮三种。在炸土豆片工业中普遍采用的方法是机械去皮法。

3. 切片这是一道很关键的工序，土豆切片的厚度，以及切片的均匀程度，对炸土豆片的质量尤为重要。切片厚度要根据土豆的品种、采用的工艺及生产方式来决定。常用的切片机均用环式刀盘。

4. 翻炸这是一道组合工序。对于机动油锅而言，这道工序包括燃烧、热交换、食油温度控制、食油循环、食油过滤、机械翻炸和送、出料等机构。对于手动油锅来说，仅包括燃烧、热交换、食油温度控制和出料机构等。

油炸的温度一般采用的油温范围是 150~190℃。

炸制土豆片应尽量采用经过氢化处理的食油，至少也要用精炼油。使用抗氧化剂可以适当地延长炸土豆片的贮存期。如果既不用氢化油，又不在采用非氢化油生产炸土豆片的加工工艺中使用抗氧化剂，那么，炸土豆片就很容易在消费者食用以前氧化（即产生“哈喇味”）、变质。

5. 调味调味工序直接关系到炸土豆片的风味口感。因此，要根据顾客的需要选择一定口味的调味品。可以采用机械调味，也可以手工调味。

薯子（土豆）饼

【原料】土豆 750 克，麦淀粉 150 克，猪夹心肉 250 克，香肠 50 克，开洋 25 克，笋 100 克，葱、姜各 10 克，细盐 10 克，白糖 35 克，黄酒 15 毫升，味精 25 克，麻油 5 毫升，胡椒粉 4 克，猪油 50 克，生油 1 升（实耗 150 毫升）。

【制法】1. 将猪肉、香肠洗净，切成粒。开洋用黄酒浸发。葱、姜切成末。

2.烧热锅，放少量油。将猪肉下锅炒熟，加香肠、开洋、细盐、白糖、味精、麻油、胡椒粉、清水（少量）炒熟成馅心。

3.土豆煮熟，趁热剥去皮，用刀压成泥。麦淀粉加沸水 200 毫升烫熟，倒入土豆泥中拌和，然后加猪油、白糖 15 克，盐、胡椒粉 1 克，味精 10 克拌匀搓揉至光滑。

4.将皮子搓揉后，摘成 20 只坯子。然后将坯子按扁，包上馅心，捏拢，再按成饼状。

5.将油烧热至 200℃，下入饼坯炸至金黄即成。

调味酿品

五香粉

五香粉是膳食烹调中常用的佐料，调味鲜美，可促进食欲。

【原料】（出 10 公斤）桂皮 4 公斤，陈皮 1 公斤，干姜 1 公斤，花椒 2 公斤，大料 2 公斤。

【制法】制五香粉的工艺十分简单，它是用 5 种原料磨成粉混合就行了，很适合家庭或个人生产配制。

复合调料

【原料】辣椒粉 18 公斤，杈椒粉 20 公斤，盐 55 公斤，胡椒粉 5 公斤，味精 2 公斤，总量为 100 公斤。

【制法】将盐在火锅中炒半小时至微黄，加入味精立即盛起。再将各种原料混合均匀（可在小型搅拌机中进行）。均匀后用塑料袋或塑料瓶包装为 10 克、20 克、50 克等随意规格。

马铃薯淀粉

淀粉是一种廉价易得的天然高分子物质，除可供食用外，还广泛用于制革、造纸、医药、化工、塑料、农药、调味品等工艺上。

【制法】先将马铃薯清洗，然后机器破碎、研磨、过筛、分离、脱水、烘干、精制、包装。小型淀粉厂可选用一种简单清洗方法，将马铃薯洗净、放入粉碎机研磨，磨得越细越好。一般石磨比钢磨出粉率高。用水应为不含钙的软水。为防止淀粉加工过程产生霉变，可适当加入少量亚硫酸溶液。第二步是过滤薯渣，一般可通过两道铜网筛，第一道 80 目，第二道 100~130 目。薯渣过滤后，应尽快把淀粉从淀粉乳中分离出来，利用淀粉本身具有较大的密度，沉降分离，也可用离心机甩干。小型生产通常使用吊包方法。脱水后的湿淀粉含水在 50% 左右，应尽快烘干。小型生产可建一简易烘房，用蒸汽加热，使淀粉水分含量在 14%~16% 之间。

商品辣椒油

【制法】1. 干红尖辣椒 500 克，切成细丝，用热水闷泡片刻，然后捞出沥干。

2. 将 2 升菜油倒入铁锅中置旺火烧热，待油变清时，投入鲜姜（切丝）250 克，大葱 250 克，炸至焦黄色时捞出，以提高菜油的香味。

3. 将铁锅撤离旺火，当油温降至 40℃ 左右时，放入辣椒，尔后再把铁锅移至文火上，待油呈红色时，即成香辣爽口的红辣椒油。

小磨香油

小磨香油是以芝麻为原料，采用我国传统的特殊加工方法——以水代油法制得的一种食用油。

【制法】1. 筛选将芝麻筛选除去杂质。

2. 漂洗筛选后进行漂洗，浸泡 1 小时。

3. 炒籽炒籽设备有人力球锅、动力平底炒锅、辊筒炒锅等多种形式，都是直接用火加热。开始时宜用急火，当达到七成熟时就降低火力。当炒到一定程度，在锅内洒上冷水，使芝麻急冷。炒至 200℃ 时，用手捻开呈红色或黄褐色即可。

4. 扬烟吹净芝麻出锅后须进行扬烟和吹净。

5. 磨籽炒酥吹净的芝麻置于石磨中，磨籽成浆，越细出油率越高。

6.对磨搅油对磨成的麻酱进行对浆搅油，加水量为麻酱重的 85%，分 3 次加水：第一次加 60%，水温 90℃，连续搅拌 40~50 分钟；第二次加 20%，水温及搅拌时间与第一次相同；第三次加水，水温 90℃，加水量约 20%，连续搅拌 15 分钟。

7.撇油以每分钟 10 转的转速搅拌，1 小时后油浮于表面，即可撇油。撇油后还有一部分油包含在酱渣内，必须进行振动分油，在每分钟转动 10 转的对浆锅中用两个葫芦深入浆中上下冲击。振动分油一般需 2 小时左右，在此期间可撇油 4 次。

大酱（黄酱）

大酱（黄酱）的制作方法可分为一般家庭少量的制作和较大规模的加工制作两种。

【少量制法】1.成品特色酱色金黄，质地细腻，酱香浓厚，营养丰富。

2.配料比例黄豆 110 公斤，盐 5 公斤。

3.制作过程挑选优质黄豆，剔除杂质，用清水淘洗干净，放入锅中加入煮熟。先用旺火煮至沸腾 10 分钟时，将锅盖严，改用文火慢煮，直至锅内剩下少许汤汁，豆体变成酱红色，并熟透为止。然后捣成面糊状，再切成正方形的坯块。放置在室内吊板或蔑席上，覆盖一层干净的草帘（最好用纸包严），让其自然发酵，生长白毛。

做酱时，用清水将酱坯上的白毛、浮灰刷洗干净，掰成小块，晾晒 3~4 小时，装入缸中。再将盐和水放进另一个缸中（盐水浓度为波美 15~16 度），不断搅拌，使盐充分溶解，并除去杂质。待盐水澄清后，倒入酱缸中，加盖，把缸置露天曝晒。15~20 天后，将酱上磨碾成细腻的浓稠状（也可用细眼筛过滤，不上磨碾，但此法酱质粗糙），然后再放入酱缸中，每日打扒 2~3 次，直至发酵后即可食用。

【大规模制法】1.成品特色色泽棕红，有酱香及脂香味，无其他异味。

2.配料比例黄豆 65%，白面粉 35%，种曲 0.3%。

3.制作过程 将黄豆去掉杂质后，用水浸泡，使豆粒充分吸水膨胀，然后放入蒸锅中蒸熟，出锅、摊平、降温。白面粉均匀地撒在黄豆上，再将种曲均匀地放在面粉的上面和四周。待黄豆温度降至 40℃ 时，将种曲、白面粉、黄豆迅速拌匀，然后放进曲室的曲箱中（曲室应选用有天窗、有暖气、能保温的房间，以利于温度的调整。曲池为一长方形安有假底的水泥池，假底的上面作曲料培养，下层是连接鼓风机的通过。鼓风机是为供给曲料新鲜空气和调整曲料温度的）。

熟料拌好菌种后，放入曲室内，以 32℃ 保温培养。温度升高时可以通风降温，温度低时即开暖气升温。12 小时左右翻第一遍曲，继续培养 4 小时左右，翻第二遍曲，然后再继续培养。由入池至成曲阶段需要 48~72 小时。制曲成熟后拌入盐水，移入发酵池进行发酵。

成曲放入发酵池中，加入原料重量 65% 的盐水（盐水浓度为波美 6 度），温度保持在 45℃，第二天倒池 1 次。待品温在 40℃ 左右时，7 天后进行第二次倒池。15 天后进行第三次倒池。如制作干酱，需继续保温 20 天成熟。（注：波美度，是用波美比重计测定溶液浓度的度数）。

做稀酱则应再加盐水发酵，通常为稀发酵。即用固体发酵的酱醅，加入总原料 105%，40℃ 左右、13 波美度的盐水，并保温 40℃ 左右。每天早晚各搅拌 1 次，20 天后成熟。

成熟的黄酱磨碎后升温 65℃，保持 1 小时左右杀菌即可。

甜面酱

1. 成品特色口味香甜，营养丰富。做调味品可增鲜、去腥、解腻、抑制菜肴原料中的苦涩。生吃、熟食均具有特殊风味。

2. 配料比例按加工方法的不同，配料比例各异。一般为 1 公斤面料，1.2 升水，130 克盐。

3. 制作过程甜面酱的主要原料为小麦面粉。少量加工时，先将面粉做成馒头，然后在适当的温湿度条件下，使曲菌繁殖而成为酱曲，加盐水后使之发酵成熟。

【制作方法一】先将面粉量 2/3 和水及酵母做成柔软的面团，待发酵膨大后，加入其余的 1/3 面粉，制成馒头块状，放入蒸笼中蒸熟。再取出放凉，掰成碎块，移入曲盘并撒上种曲，按常法制成酱曲。然后每 10 公斤酱曲，加入波美 19 度盐水 7 升，在阳光下曝晒，或加热保温，经 1 个月左右发酵，即成。

【制作方法二】先将面粉和水做成饼，放在蒸笼中蒸熟，冷却后，切成 2~3 厘米厚的小块。然后放入盆中包好，在 30℃ 左右的温度下，使其发霉。待饼块内外均霉透后，再按每 10 个霉饼，加 5~10 升水和 1~1.5 公斤食盐的比例混合，待食盐完全溶于水后，倒入酱缸，加入压碎的霉饼，搅拌均匀，置阳光下曝晒。夜间或阴雨天要把缸盖盖好。晒酱期间要经常搅拌，连续曝晒 20~30 天即可。其颜色黑褐，香味浓郁，是佐食或浸渍瓜菜的佳品。

【制作方法三】首先将和好的面做成长方形薄饼。再将薄饼上锅蒸熟。蒸料的过程是促使淀粉糊化。糊化完全的淀粉才适合淀粉酶的分解。因此，蒸料很重要。蒸出的面块必须不夹生、不粘，冷却后松软而富有弹性。

蒸好的面块单片置于 20℃ 的条件下，经 3~4 天即可发酵而长出一层长长的黄毛。7 天后将发酵的面块放入缸中。倒入盐水，用木棒将面块搅碎，无任何咯嗒。尔后将缸放在阳光下连续曝晒 20~30 天，并经常打扒。晒酱过程中要防雨水和蚊蝇等落入。制作面酱一般选在夏季，尤以三伏天为最好。因为天热发酵快，打制时间短。

豆瓣酱

豆瓣酱可以用蚕豆或大豆制作。

【以蚕豆作原料的制法】

1. 成品特色酱色黑褐，香气浓郁，味鲜咸而甜。

2. 配料比例 10 公斤蚕豆，4 公斤盐，花椒、薄荷叶、茶叶，干红辣椒各适量。

3. 制作过程将蚕豆用开水泡涨后剥去皮，放在锅里蒸至用手一捏酥烂即可。然后倒入木盆或蔑席内摊平，上盖 3 厘米左右厚的干稻草。先放在无阳光和空气不流通处，3 天翻拌一次，再移至通风地方，经 7 天左右，豆瓣上面会长出黄毛（霉菌），即放食盐拌匀装入坛内。把花椒、薄荷叶、茶叶放在一个小碗内，加半碗水蒸几分钟，滤去渣。再把洗净、晾干、切碎的干红辣椒，连同蒸好的香料水一并倒入坛中拌匀。注意不要沾水和油，以免生虫或变质。然后用干荷叶或笋壳叶（或干净布）将坛口盖上，再用黄泥浆封严坛口，不使其漏气。静置半个月左右，待酱色变成辉褐色，闻着有香气，味鲜咸而带甜，即成。

【以大豆作原料的制法】

1. 成品特色酱色微红，味香而甜。

2. 配料比例大豆 7 公斤，面粉 3 公斤，食盐 1.7 公斤，水 10 升。

3. 制作过程 剔除黄豆的杂质，用水洗净尘土后，浸泡 8~10 小时（根据季节不同，可延长也可缩短），以黄豆发胀无皱纹为适宜。泡好的黄豆控去水放入锅中，蒸（煮）至用手一捏就碎，（一般蒸 2 小时后，再焖 6~8 小时），并呈糜糊状和黄褐色时为好。

熟豆经冷却后，温度降至 37℃ 左右时，与面粉拌匀，用干净的布蒙上，放在温度稍高的地方发酵。7 天以后即可长出一层黄绿色的毛。然后将发酵的酱坯晒干，除去黄绿色毛，捣成小块，装入缸中。同时加入食盐和清水，搅拌均匀。再把酱缸放在向阳的温暖处，10 天后打扒，待酱呈微红色，散发出香味时，即可食用。

酱 油

【制黄酶曲】把 1.25 公斤的麦麸皮蒸熟后，加入小半瓶蛋白发酵菌（可向酱油厂买），拌和均匀，放在曲盘内，经过 4~5 天，即成黄酶曲。

【制酱醅】将 25 公斤甘薯干放在甑子里蒸，2 小时后揭开甑盖，往薯上洒水，至薯干湿润均匀为止，盖上盖子，再蒸 1 小时，然后出甑，把薯干倒在簸箕内，扒平摊放约 4~5 厘米厚，当薯干温度降至 40℃ 左右时，加入黄酶曲，再加 5 公斤麦麸皮，5 公斤豆饼，混合均匀后，扒平摊放约 4 厘米厚，夏天放 4 天，冬天 6~7 天即成酱醅。

【制油】将酱醅捣成粉，用布袋装好，发酵。发酵温度达 50℃ 时，按 25 公斤酱醅 12.5 升开水的比例把 70℃ 开水掺入酱醅内，拌匀，分几缸装好，并在扒平了的面上撒一层 1~2 厘米的盐，放进温室（室温 70℃）保温，经 24 小时后，可按 25 公斤酱醅 40 升盐水（溶有 6.5 公斤盐）的比例，往酱醅缸里加盐水拌匀，仍放温室内（室温 70℃）保温，经过 2 昼夜，即得白色酱油 40 升（渣子可作饲料）。如需加色，可在 40 升白酱油里加 2.5 公斤红糖，拌均匀即成带色酱油。

大豆酱油

【原料】50 公斤料需配豆子（或豆饼）35 公斤，麦麸 15 公斤，食盐 15 公斤，花椒、大料各 75 克，曲种 100 克。可出酱油 200~250 升。

【制法】将豆子粉碎成大米粒样的块状（豆饼打碎即可）。然后将麦麸、碎豆用水拌匀（以手捏成团，但不滴水为宜），再用笼屉蒸熟。待温度降至 35℃ 左右时掺曲种拌匀，进行第一次发酵（温度保持 35~40℃，发酵 24 小时）。待成块状，长白毛时将块搓碎，掺入食盐，用水拌匀（以手捏成团，但不滴水为宜）。装入缸内，放到 50~60℃ 的火墙或火炉旁进行第二次发酵，约需 15~20 天，至成红色，有酱油香味即可。装缸（缸下腰打眼，以便漏酱油），用花椒、大料烧水，烧开后倒入缸内，浸泡 24 小时即可生成并漏出酱油。

花生壳制酱油

50 公斤花生壳可出 150 升一级酱油，残渣可做饲料。

【制法】1. 先将花生壳磨成粉，每 50 公斤用温水 30~35 升浸泡拌匀。蒸 1~1.5 小时，然后摊晾，降温至 30℃。

2. 将原料均匀拌入种曲 250 克，在细眼筛上摊 2 厘米厚，放进焙房，第一天保持室温 37~38℃。第二天先保持 35℃。然后逐渐下降到 32℃。第三天下降到 30℃。待其成块状，布满菌丝，就可扣筛翻酌。将成块状的焙料上

下翻转，第五天取出捣碎。

3·烘温发酵每 50 公斤原料的焙料用沸水 90 升，冷却到 60℃ 时装缸放入温房。发酵时，温度由高降低，第二天保持在 60℃，第三天出缸。

4·发酵的酪料按原料计算，每 50 公斤加上波美 18 度的冷盐水 125 升，浸 25 小时，加热熬至沸腾，达到波美 20 度即成酱油。

豆渣酱油

【原料】豆腐渣 25 公斤，麸皮 25 公斤，盐 30 公斤，调料适量。

【制法】将豆腐渣和麸皮拌匀，入笼内蒸 3 个小时，下锅后，等温度降到 37℃ 左右，拌上 0.3% 的酱曲。拌匀后摊在木板或簸箕上，厚约 2 厘米，放在 30℃ 的室内发酵。两天后长白毛，将其翻动搓碎，再发酵 1 天就可装缸。装缸时，加入冷至 70℃ 的开水 35 公斤搅匀，缸面撒 1 厘米厚的盐，保温 3 天。第一天 60℃，第二天 70℃，翻缸 1 次，将上层翻入底层，再撒上 1 厘米的盐；第三天 80℃，3 天后，加入熬好的花椒、大料溶液，半小时后，将汁漏出便是酱油。

酿 醋

【原料】可分为淀粉类、糖类及酒类。

【制法】1.原料的粉碎和蒸煮原料粉碎可加大与微生物接触的面积，促使蒸煮糊化均匀迅速。加速糖化作用。

2.制醋蒸煮后，焖放一会儿即取出摊凉，前品温下降至 40℃ 以下，可将麸曲、醋母液均匀撒上，翻拌 2~3 遍，当温度降至 17~18℃，即可入缸。较低的温度可促使糖化及酒精发酵完全，酒精可抑制杂菌，提高醋的质量。

3.原料的配比例举几种配方如下：湿淀粉渣 80 公斤，鲜酒糟 80 公斤，麸皮 50 公斤，谷糠 50 公斤，快曲 20 公斤，酵母 10 公斤，食盐 6 公斤（山西方）。甘薯干 50 公斤，麸曲 25 公斤，酵母液 20 升，醋酸菌液 25 升，用水量蒸前 137.5 升，蒸后 62.5 升，粗谷糠 25 公斤，细谷糠 87.5 公斤，食盐 5~7.5 公斤（综合方）。米糠 25 公斤，麦麸 25 公斤，曲 10 公斤，醋酸菌液 40 升（四川万源方）。高粱 50 公斤，大曲 31.25 公斤，用水量蒸前 37.5 升，蒸后 90 升，谷糠 50 公斤，食盐 3 公斤；（山西清徐方）。

4.发酵醋醅装入发酵池（缸）中发酵。前期是糖化与酒精发酵，温度为 28~30℃，36 小时后，品温增至 39℃，进入醋酸发酵阶段。温度控制在 40℃ 左右，同时均匀地翻醅，并拌入谷糠，增加疏松程度，供氧，增温，以利于醋酸的氧化。大约 7 天左右，品温下降，说明酒精耗化已完全，醋水基本完成。含酸量达 7.5%。醋酸发酵是制醋的关键，要做好倒醅，层层倒匀。如发现醋酸含量下降，醅温过高，发粘变味。呈现白斑等，应提前加盐于次日淋醋。

5.淋醋将发酵好的醋醅翻入淋缸中淋醋液即为白醋。醋醅经熏醅后再淋的醋液为黑醋。

6.成品白醋淋出后加热杀菌，加入五香粉、糖色等调味品，即可佐食。老陈醋要经过一个陈酿过程，一般需数月甚至 2 年，醋放在缸内，夏季每 1~2 天要掀盖曝晒 1 天，冬季上层会结冰，由于高温与低温的影响，浓度和酸度会增高，颜色加深。

番茄酱

【原料】含可溶性糖为 15% 的番茄 10 公斤，砂糖 1.5 公斤，盐 200 克，10% 醋酸 300 克，丁香 20 克，桂花 20 克，白胡椒 10 克，黑胡椒 5 克，

豆蔻 5 克，捣烂的大蒜头 5 克。

【制法】1. 选择果肉红色，多汁肥厚，含有较高的糖分和干物质的番茄作原料，洗净，除去果柄及其附近未转红的绿色部分。然后将原料放入锅中煮沸两分钟左右捞起。用筛眼直径为 1.15 毫米的打浆机将番茄打成细腻的浆，使其肉和种子等粗糙的杂状从筛上分离掉。打浆后应立即进行浓缩（即去掉部分水分）。为使浆细腻均匀，浓缩后再用筛眼直径为 0.85 毫米的打浆机重打 1 次。最后加入香料及其他调味品，进一步浓缩成番茄酱。

2. 调味品及香料的调制，须先将含粗渣的香料用醋酸浸煮，加砂糖、盐溶解，过滤出汁液，再与捣碎的大蒜一起加入番茄浆中，再次进行浓缩，煮到可溶性糖达 25% 左右即可。

3. 当番茄酱浓缩后，在温度接近沸点时，趁热装入瓶中，封口后可以不再进行杀菌。如装瓶时酱温已降低到 75~80℃ 时，在封瓶后仍须进行杀菌处理。在温度为 85℃ 的情况下，需要杀菌 40~45 分钟。

辣椒酱

【原料】鲜青椒 7 公斤，干辣椒 3 公斤，菜籽油 500 毫升，酱油 500 毫升，生姜 500 克，盐 500 克，芝麻 400 克，黄豆 1 公斤。

【制法】将两种辣椒剁碎，黄豆炒香磨粉，芝麻炒香压碎，生姜切末。然后在锅中放入少量菜籽油，将辣椒倒入炒几分钟，将调料拌入再炒 2 分钟左右，起锅装缸密封。

豆腐乳

【原料】豆腐乳的主要原料是黄豆，辅料有盐卤、酱黄、根霉菌、红曲、黄酒、甜面酱、调料等。

【制法】1. 制坯把优质黄豆磨成 3~4 波美度的豆浆，煮沸后点卤制成豆腐，然后切成长宽各为 4.3 厘米、厚为 1.5 厘米的小块。

2. 前期发酵将白坯装入 35~40℃ 的室内，将拌好根霉菌的酱黄面均匀地撒在白坯上，然后摊在木制展箱内，每箱 140~150 块；再把展箱擦起来保温发酵。每隔一段时间倒一次展箱。当室温在 20℃ 以下时，发酵 20 小时倒第一次，40 小时后倒第二次，发酵 50 小时后错开展箱；当室温在 22℃ 以上时，发酵 8 小时倒第一次，16 小时倒第二次，20 小时倒第三次，32 小时后错开展箱。发酵时间 2~3 天。

3. 分块腌制发酵的毛坯竖直，排放在腌缸内，放一层撒一层盐，撒盐量由下而上逐渐增加，最后一层撒封面盐。每千块白坯用盐 5~6 公斤。腌制 7 天即可出缸。

4. 配料装坛每 500 公斤毛坯需红曲 5 公斤，甜面酱 50 公斤，酱黄 15 公斤，白酒 40~50 升，调料 2.5 公斤及适量黄酒和水，搅拌成汤料。腌好的毛坯捞出晾干，放在铁盘里，加汤料，再把坯子竖立交叉放入瓷坛内，用汤料把坛子填满，最后用白麻纸浆封口。

5. 后期发酵把装好坯的瓷坛堆放在发酵室内进行第二次发酵。温度保持 30℃，3 个月后抽样检查，合格即可出售。

风味小菜

粉 皮

【原料】可选用绿豆、甘薯、玉米、马铃薯等，清除泥沙杂质后用清水浸泡。

【制法】1.磨糊打浆将原料磨成浆，越细越匀越好。

2.沉淀滤浆将淀粉从糊浆中分离出来，做法是：一个磨每批投料甘薯 6 公斤（薯干 2 公斤），加浆水（酵母液）1.5 升，清水 25 升，稀释成粥状，用 55~57 目的罗（或滤布）过滤到容器内，沉淀 4 小时，将上层水舀出，再将 7.5 升清水分 4 次加入。4 次掺水比例先后为 2:3:4:5。每加一次水，即用木棒搅拌数分钟，待水发清后再加第二次水，如此往复。第四次掺水搅拌后。用 60 目的罗过滤，待水、细渣、次淀粉（色黄）和淀粉分层沉淀后，将上层水舀出，然后分别取出，把淀粉盛入白布，四角收拢吊起沥水晾干。成干粉坨待用。

3.吊粉皮吊粉皮的工具是“旋”（旋为直径约 40 厘米、高 10 厘米，底部呈均匀慢凹的铝质或铜质圆盘）。操作时宜用两旋，3 人操作。先将淀粉调成糊状，用食油将旋擦过，将其浮在开水锅内，舀一勺稀淀粉置旋内，用手提旋边，正方向转数次，待稀淀粉团成型后，连旋一起置入冷水中，捞起粉皮，放在竹帘上晾干。

4.晾晒晾晒宜选择晴朗微风天气，干得快，可减少尘沙污染。

熬皮冻

【原料】猪肉皮不拘多少，花椒、大料、味精、精盐、烧酒、鸡蛋、香菜或木耳、葱段。

【制法】1.将肉皮的毛茬和肥膘肉刮净，冲洗净，放锅中煮到能捏动的程度后，取出来晾凉，切成长条，把皮条放入盆中，加葱段、花椒、大料，按肉皮量添适量的水（水少，冻子老；水多，冻子嫩），上屉蒸烂，或是直接把肉皮下到锅里，加调味品熬烂，连汤取出。

2.去掉肉皮和调味的渣子，将剩下的汤汁放入味精、烧酒、精盐，冷却为“清冻”。如果汤汁中再撒入蛋花、香菜叶或木耳等，冷却为“花冻”。

3.把取出的肉皮再剁碎，添汤，加调味品，再熬制，连肉皮在内，冷却后为“混冻”。

【特点】各种皮冻清澈亮晶，软韧鲜醇。

猪肉皮含有胶质，用它掺带其它原料，还可以制出多种类型的冻子，如“鸡冻”、“鱼冻”、“羊羔”、“水晶虾仁”、“水晶桔子”等。

猪头焖子

【原料】猪头 1 个（约 5 公斤重），香醋 100 毫升，精盐 150 克，虾酱 150 克，胡椒粉少许。

【制法】1.猪头破开洗净，慢火煮烂，取出去骨。2.猪耳、猪舌切条。

3.将半成品加适量精盐抹匀，用湿布包扎好，放进压榨框里，用木板盖上压牢，凉后打开，改成豆腐块。4.食用时，随取随切，切长方片即成，放上由虾酱、醋、胡椒粉和好的佐料汁，即可上桌。

【特点】成品明亮，凉韧适口。

蒜 肠

【原料】肉馅 750 克，肥肉丁 500 克，肠皮 300 克，精盐 40 克，蒜泥

75 克，淀粉 100 克，姜汁 5 毫升，味精 5 克。

【制法】1.将肉馅与肥肉丁拌匀，加入精盐、蒜泥、姜汁、淀粉、味精，再加入少许水，调成干糊状。2.肠皮洗净，用漏斗插入肠口，灌入拌好的馅，用线绳捆紧两头，放入搪瓷盘内，用旺火蒸半小时即成。

【特点】 味鲜不腻，佐酒佳肴。

血 肠

【原料】 生猪血 1 升，肠皮 300 克，精盐 30 克，花椒面 5 克，胡椒面 1.5 克，香菜末 20 克，味精 5 克，肉汤 500 毫升。

【制法】1.将生猪血过细筛子，把过出的血块划碎，再放入血中。

2.将肉汤烧热，放入各种调料，晾凉后，用罗滤入血中，加入香菜末，灌入洗净的肠皮内，用线绳捆好两头。3.将灌好的肠放入清水锅内，用旺火烧开，移小火煮 15 分钟后出锅，用冷水泡凉，即为血肠。

另外，生猪血不加肉汤和盐，使其沉淀，用浮在上面的血清，按上述方法做出的血肠，为白血肠。

【特点】 鲜嫩味醇，北方佳肴。

黑灰咸蛋

【制法】挑出不宜加工的陈蛋、散黄蛋、搭壳蛋等，然后把鸭蛋洗净。每 1000 个蛋需用稻草灰 20 公斤，黄泥 1 公斤，食盐 6 公斤，冷开水 12.5 升。将灰、泥、盐、水放入缸中搅拌捣烂，约 1~2 小时后即可使用。包料操作是用右手拿鲜鸭蛋 1 个，在左手手掌上放好，右手拿木板或竹板刮取灰料一团（约 40 克左右）抹在蛋上，然后以两手轻搓蛋，搓好后将蛋放在灰盘中，拨动干灰，使所包湿料附上一层薄干草灰。包上干灰的黑泥蛋即放入缸或筐、箱内密封。

腌渍法制松花蛋

【制法】1.料液配比（以 1000 个蛋为基料）纯碱 2.5~4 公斤，茶叶 1~1.5 公斤，食盐 1.5~4 公斤，生石灰 12.5~15 公斤，氧化铅 75~100 克，水 50~60 升。

2.料液制取将茶叶粉碎为末，按 10 倍加开水冲泡或冷水熬煮，然后投入碱粉并充分搅拌；同时另取一容器装水将石灰分 2~3 次投入，待石灰停止沸滚时加入食盐，再将泡好的茶叶、碱混合液倒入，同时加入黄泥并搅均匀，最后加入过 100—120 目筛的氧化铅粉。

3.入缸腌渍经选后的蛋即可入缸腌制。料液倒入时应注意搅拌均匀。腌制时间：当气温在 25℃ 左右时腌制 20~25 天，气温在 15~20℃ 时为 25~30 天。

4.包泥封缸腌制成熟的蛋如欲长期保存，用泥包裹。包泥采用腌液合制的黄泥，一般每千个蛋用泥 45~50 公斤。经上述加工后的成品蛋即可封缸保存。

松花蛋

【原料】鸭蛋 100 个，稻壳或锯末，盐 350 克，面碱 200 克，生石灰 350 克，草灰 4 公斤，浓茶叶汁 130 毫升。

【制法】1.将各种调料混在一起，捣成细腻的粘糊状，放置 1 天，使其充分发生化学作用。

2.将这种糊做包料，分成 100 份。将鸭蛋洗净，吹干水分，用包料包严（包时戴胶皮手套），再滚上一层稻壳或锯末，放入坛内，用加盐的黄粘泥

或用牛皮纸糊严坛盖，使其不透气。放于阴凉处，30 天后即可食用。

另一种制法：滚粉法

【原料】食盐 4 份，面碱粉 5 份，生石灰粉 6 份（假如盐 200 克，那么面碱粉就是 250 克，生石灰粉就是 300 克。根据鸭蛋多少，按比例配制）。

【制法】1. 将食盐放在锅内炒，待爆炸声停止时，取出研碎；将块状面碱放在锅内炒，慢慢熔化，继续加热，让水分逐渐蒸发，然后研成细末；在块状石灰（生石灰）上洒水，石灰就分裂成粉状，过筛备用。

2. 按比例将 3 种制好的原料放入锅中拌匀，使锅保持灼热。另备一碗清水，放一些粘土，和成稀泥浆状。将鸭蛋放入泥浆中浸湿，然后放入锅内的混合粉中滚动，均匀地粘上一层白粉，然后用钳夹出，随即放入缸内，放满后密封。一般春秋季节经 25 天，夏季 20 天，冬季 30 天即可变成松花蛋。

醉 蛋

【原料】鸡蛋 1 公斤，好酒 500 毫升，酱油 500 毫升。

【制法】坐锅，放入凉水，将鸡蛋放入煮熟，捞出，用凉水洗一下，将壳稍微打碎装盆内，放入酱油、酒，约腌制 2 天（48 小时）即成醉蛋。

【特点】酒味浓烈，酒香扑鼻。

醉蛋可根据季节不同，灵活掌握时间，浸过的原汁，下次尚可再用。

腌咸鸡蛋速成法

【原料】鲜鸡蛋 100 个，中草药透骨草 150 克，盐。

【制法】1. 将盐放入锅内，加水，熬成盐水，倒出晾凉。2. 将鲜蛋放入坛内，倒入盐水，没过鸡蛋为度，放入透骨草，上面放一只竹（或木）筲子，用重物压住，防止鸡蛋浮起。10 天左右即可食用。放透骨草比用一般方法能缩短 1/2 时间。100 个鸭蛋可用 200 克透骨草，100 个鹅蛋可用 250 克透骨草。

换心蛋

【原料】鸡蛋、猪肉、水发蘑菇、水发海米、胡萝卜、油、盐、酱油、味精、淀粉、香油、胡椒面、姜末、葱片。

【制法】1. 将猪肉剁成泥，蘑菇剁碎，放碗内，加盐、姜末、味精、酱油拌成馅待用。

2. 将胡萝卜洗净，切象眼片。

3. 将鸡蛋磕入碗中打散，加入干淀粉调成糊待用。4. 将煮熟的鸡蛋去皮，顺长切两半，去掉蛋黄，在蛋黄的凹坑处添上肉馅，再抹上一层鸡蛋糊，两半合成一个鸡蛋，抹上酱油，均匀地撒上一层干淀粉。

5. 坐勺，加多量油烧至六成热时，将做好的鸡蛋放入油内炸呈酱红色，表面起皱纹时捞出，控净油。

6. 海米放碗内，上面放上炸好的鸡蛋，上屉蒸 20 分钟取出，扣在汤盘内。

7. 坐勺，加底油烧热，用葱片炆锅，添适量汤，加酱油、味精烧开，用水淀粉勾芡，撒上胡椒面、淋香油，浇在鸡蛋上即可。

【特点】色泽红亮，外酥松，里软嫩。

辣白菜

【原料】白菜 100 公斤，青萝卜 10 公斤，胡萝卜 10 公斤，食盐 9 公斤，酱油 5 升，香菜 5 公斤，味精 400 克，辣椒粉 3 公斤。

【制法】1. 先将白菜去根及老叶，洗净后放到缸内，分层撒盐，装满后，上面稍洒少量清水，压紧，上面压上石头，5 天后即可捞出，沥去水分。

2.将青萝卜、胡萝卜分别切成细丝，随后用水浸泡 12 小时，捞出沥去水分。

3.再将香菜切成碎末，与青萝卜丝、胡萝卜丝、腌制的白菜、酱油、味精、辣椒粉等一起拌匀，即可食用。

拌辣椒油小菜

【原料】黄瓜、黄豆、大头菜、咸雪里蕻、精盐、味精、醋、葱、辣椒油。

【制法】1.黄瓜洗净，切成条或丝、片，用盐腌制 10 分钟，挤去水分，加味精、醋、辣椒油拌匀，即为红油瓜菜。

2.黄豆泡开，用开水煮透，捞出，加精盐、味精、辣椒油拌匀，即为红油黄豆。

3.大头菜洗净，切丝，用盐腌制一会儿，放入清水中洗净捞出，挤去水分，加精盐、味精、辣椒油拌匀，即为红油甘蓝。

4.咸雪里蕻用水浸泡 1 小时，洗净，切丁，加葱花、味精、辣椒油拌匀，即为香辣雪里蕻。

此外，还可以用辣椒油拌白菜、粉条、凉粉等。

拌五花咸菜

【原料】土豆、胡萝卜、白菜、豆腐干、芹菜、精盐、味精、芝麻油。

【制法】土豆、白菜、豆腐干均切丝，芹菜切 3.3 厘米长段。将各菜都用开水焯一下，再放到凉水中投凉，加入精盐，味精，香油拌匀即可。

虾油拌豆腐

【原料】豆腐、虾油、葱花、味精。

【制法】将豆腐用开水焯一下，放入盘中，加上上述调味品，拌匀即成。

韭菜拌八蛸（墨斗鱼、乌贼）

【原料】八蛸、韭菜、酱油、芝麻油、味精、芥末糊。

【制法】八蛸、韭菜切段，分别用水烫一下，放冷水中投凉，挤出水分。把调味品对成卤汁，浇在上面拌好。

拌莴笋

【原料】莴笋、花椒油、精盐、酱油、味精、姜末、醋。

【制法】莴笋去皮洗净，切滚刀块，加精盐腌 10 分钟，挤出水分，放在盘中，撒上姜末。把各种调味品放在一起对好卤汁，浇在莴笋上拌好。

拌伙菜

【原料】白菜、菠菜、香菜、粉条、蒜末、酱油、米醋、芝麻油、虾皮、味精。

【制法】白菜切丝、菠菜切段，粉条发好，放在一起。把各种调味品放在碗中调匀，浇在上面拌匀。

酱拌五丁

【原料】黄瓜、青椒、香菜、小葱、豆腐干、面酱、味精、芝麻油、精盐。

【制法】香菜洗净切段，其余洗净切丁，装在碗里，加调味品，拌匀。

腌茄子

【原料】鲜嫩茄子 2 公斤，精盐 200 克，胡萝卜片和生姜丝各少量。

【制法】将茄子洗净，去柄、去蒂，切成薄片。放入腌器中，撒上精盐，翻拌均匀，上压石块。约两小时取出，用水洗净，挤出水分。再放入腌器中，

上面覆盖少量胡萝卜片和生姜丝，用石块压上，第二天即可食用。

虾油小黄瓜

【原料】咸小黄瓜 10 公斤，虾油 5 升。

【制法】将咸小黄瓜放入清水中浸泡，洗去一部分盐分，然后放入虾油中泡制，每天搅拌一次，7 天即成。

酸黄瓜

【原料】黄瓜 5 公斤，辣椒粉 35 克，蒜头 150 克，鲜芹菜 35 克，丁香粉 3 克，香草 25 克，香叶 1.5 克，安息香酸钠 15 克，盐 300 克。

【制法】1. 选用鲜嫩个头均等的小黄瓜，洗净后在瓜身上扎几个小孔。

2. 将芹菜去根叶洗净，切成 3.3 厘米长，香叶研成细末，然后与其它香辛料搅拌均匀。

3. 将 3 升水加食盐 300 克，安息香酸钠 15 克，煮沸，晾凉。

4. 将黄瓜装入坛中，放一层黄瓜撒一层香辛料，装完后装煮沸晾凉的盐水倒入，密封坛口放置 20~30 天即成。

甜辣黄瓜

【原料】鲜黄瓜 10 公斤，盐 3.7 公斤，辣椒粉 150 克，白糖 1.2 公斤。

【制法】原料选择要求不严格，老嫩大小黄瓜均可。先将黄瓜加盐 37%，水 3%~5%，一层黄瓜一层盐，洒水腌渍贮存。酱渍前将腌黄瓜撒水，放在次酱中酱渍 7 天，然后切成长条，置阳光下晾晒至原重的 40%~50% 为好。再将辣椒粉、白糖与半成品黄瓜搅拌均匀，3 天后，白糖溶化即成。

糖醋黄瓜

【原料】乳黄瓜、盐、糖、醋以及生姜丝等。

【制法】选用幼小脆嫩的黄瓜，放在 8%~10% 的盐液中发酵，发酵时间因温度高低而不同，以至黄瓜肉质半透明为止。发酵后，放在清水内浸泡，除去多余盐，捞出沥干，侵入制好的糖醋液中。糖醋液的糖浓度为 25%，醋 3.5%，另加少量丁香、茴香子、芥菜子、姜丝、豆蔻等原料。配制时，先将醋液配好，再将装好香料的布袋浸入醋液中，加热到 80~90℃，维持 1 小时，然后把白糖溶入。也可先将脱盐黄瓜浸在 5% 的糖液中，几天后再转入糖醋液中。密闭容器，在低温下贮藏，随时取用。

香辣黄瓜丁

【原料】腌黄瓜 15 公斤，红干辣椒 100 克，鲜生姜 100 克，芝麻 100 克，酱油 4 升。

【制法】将腌黄瓜切成边长 1 厘米的方块，用清水浸泡两小时，中间换水 2~3 次，控干后投入腌器中，拌入生姜丝和酱油。两天后翻动 1 次。4 天后拌入红干辣椒和炒熟的芝麻，即可食用。

虾油螺丝菜

【原料】地螺丝 10 公斤，盐 2.4 公斤，虾油 4 升。

【制法】先将菜用盐水腌制两天，每天翻倒 1 次，捞出控干，再一层菜一层盐入缸腌制。5 天后菜呈深褐色，捞出控干，放入虾油。7 天后即成。

酱螺丝菜

【原料】地螺丝 10 公斤，盐 1.7 公斤，面酱 7.5 公斤。

【制法】选择大小均匀的地螺丝洗净，控干，一层菜一层盐，入缸腌制，上压石块。第二天翻缸 1 次，以后隔两天翻缸 1 次，翻 3 次为止。腌制 20 天后，放入清水中漂洗约 4 小时，中间换水两次，捞出控干，装进布袋（每

袋 2.5 公斤)投入面酱缸中酱制,每天打扒 3 次。 10 天后即成。

酸甜莲藕

【原料】藕 10 公斤,白糖 3 公斤,醋 1 升,盐 1 公斤。

【制法】将藕去皮,洗净,切片,用盐腌 1 小时,压干水分,再将糖、醋对水烧开,凉后泡入莲藕即成。

青椒干

【原料】新鲜青辣椒,5%的碱水适量。

【制法】选择肥厚的青辣椒,切成瓢状,去籽,用 5%的碱水加热到 90 左右,浸泡 3~4 分钟后烘干。如利用日光曝晒,应搭晾晒棚充分晒干,这样制成青椒干,椒色淡绿,辛辣味较小。吃前用温水浸泡几个小时可恢复原状,捞出晾半小时左右,即可用于炒菜,其风味不亚于鲜青椒。

辣椒粉

【制法】选用适干干制的红尖辣椒,放在底部留有缝隙的晒盘中,也可摊在芦席上,置阳光曝晒。有条件的也可入烘房干制。然后将晒干或烘干的辣椒用粉碎机或石碾压成粉末,分袋包装。可作各种酱菜调料,也可直接上市出售。

腌红辣椒

【原料】鲜红辣椒 10 公斤,盐 2 公斤,白糖 500 克,料酒 100 毫升。

【制法】将辣椒洗净,在开水中煮 5 分钟迅速捞出,控净余水,晾凉后倒进大盆,加入盐、白糖拌匀,腌 24 小时后入缸,浇入料酒,密封贮藏。 60 天后即成。

【特点】肉质醇厚,脆嫩,既可佐餐,又可作调料。

腌青辣椒

【原料】青辣椒 10 公斤,盐 1.4 公斤,水 2.5 升,大料 25 克,花椒 30 克,干生姜 25 克。

【制法】将青辣椒洗净,晾干,扎眼,装缸。将花椒、大料、生姜装进布袋,投入盐水中煮沸 3~5 分钟捞出,待盐水冷却后入缸,每天搅动 1 次,连续 3~5 天。 30 天后即成。

酱茄子

【原料】鲜茄子 10 公斤,盐 1.2 公斤,大酱 10 公斤。

【制法】将鲜茄子洗净、入缸,一层茄子撒一层盐,对入少量 15 度淡盐水,上压石块。每天倒缸 1 次。待盐全部溶化后,每隔 3 天倒缸 1 次,倒 3 次即可。15 天后捞出茄子,放在清水中浸泡 1 天,中间换水 3 次,使茄子略有咸味。置阴凉通风处晾干,切成小块(片、条均可),装进布袋中,投入酱缸,每天搅动 4~5 次。一般 15 天后即成。

蒜茄子

【原料】咸茄子 10 公斤,干大蒜头 180 克,酱油 3 升,鲜生姜 100 克。

【制法】将咸茄子切成宽 1~1.5 厘米,长 4~5 厘米的条,用沸水煮至能咬动但不烂的程度,再用凉水浸泡,降温后控干,摊开,边装腌器边加入蒜汁和酱油。次日翻动 1 次,隔 1 天再翻动 1 次。4~5 天后即成。

咸番茄

【原料】青番茄 10 公斤, 20 度盐水 40 升。

【制法】将未成熟的青番茄去蒂、洗净,在根部扎 3~4 个小眼,分层放入缸中,上压石块,对入盐水,隔两天翻倒缸一次,倒 3 次为止。 10 天即

成。食时可拌入各种小调料。

甜番茄

【原料】番茄 10 公斤，水 3 升，盐 400 克，醋 300 克，辣椒粉 75 克，辣根 75 克，芹菜 75 克，香菜 60 克，苯甲酸钠 40 克，丁香粉 6 克，香叶粉 3 克，糖精 2.5 克。

【制法】选用刚刚成熟、色泽新鲜的小番茄，洗净后放进滚沸的开水锅中，烫 1~2 分钟（时间不可过长，以免煮熟或煮裂），捞出装在竹篓中，立即放进冷水缸中浸泡 1~2 分钟，然后将辣椒粉、丁香粉、香叶粉、香菜、切碎的辣根（多年生宿根草本植物，肉质银白色，有强辛辣味）和芹菜拌合一起，加入水、苯甲酸钠，放入锅中煮沸半小时以上。再加入盐和糖精，待盐溶化后，用布过滤渣子，装入搪瓷桶中，加入醋，冷却。将番茄装入玻璃瓶中，灌满调料汤冷却，盖紧，放在凉爽的地方，可以保存 1 个月以上。

泡菜

【原料】萝卜、大头菜、白菜、胡萝卜、豆角、嫩黄瓜、芥菜心、青辣椒、水萝卜等，越杂越好，亦可加入一些水果，盐、花椒粒、辣椒（红的）、糖、酒（白酒）。

【制法】 1. 将做泡菜的原料切成段或块。

2. 准备一只专用的泡菜坛子（市场上有出售）。洗净擦干，装入冷开水，加盐（一般是 1 升水，加盐 25~30 克）。如用生水做泡菜时，1 升生水，加白酒 10 毫升左右。加花椒粒适量，辣椒的用量根据个人口味灵活掌握。将各种菜洗净、晾干（以表面无水即可，不要将菜晾成干菜状），装坛，加盖，添水少许（添在盖周围的水槽中，起密封作用放在阴凉的地方，大约 6~7 天就可以吃了。如用坛内原来的泡菜水另泡新菜时，大约 3~4 天即可食用。做出的泡菜也更入味，更可口。如嫌味道淡时，可以再加些精盐面；如嫌酸时，可再加些白酒。一般说来，泡菜水可用四五年之久，越久越好。

【特点】 制法简便，口味鲜脆，营养丰富，食用方便。

鲜辣泡菜

【原料】 大白菜、干红辣椒、蒜、精盐、白糖。

【制法】 1. 将干红辣椒擦净，去把，蒜去皮，一起剁成极细末，装碗，加盐少许，加入些白糖拌匀待用。2. 将白菜去老帮、去叶、洗净、控干水、一劈两瓣儿。3. 将坛子洗净擦干，将调好的辣椒、蒜末抹在白菜帮中间，逐个抹好，整齐地码入坛内，盖好盖，放在阴凉处（但不要受冻），约 4 天即可食用。吃时取出改刀装盘即可。

【特点】 脆嫩鲜辣，稍咸。

做这个菜时坛内不要加水。用此方法泡萝卜时，胡萝卜可切两瓣或 4 瓣，大萝卜、青萝卜切成大粗条，用少许盐略腌一下（大约 20 分钟即可），挤出水分不要；将剁好的调料拌匀装入坛内，放阴凉处，5 天即可食用。如用黄瓜，小的整用，大的破两瓣，去籽，用少许盐略腌，去水，与调料拌匀，装入坛内，1 天后即可食用。以上做法均不能多用盐，否则有咸味。

腌香椿

【原料】香椿 10 公斤，食盐 2.5 公斤，五香面 1.5 公斤。

【制法】 1. 将香椿洗净，沥去水分。

2. 将香椿放入缸内，放一层撒一层盐，2 小时后开始倒缸，以后每天倒缸两次。

- 3.4 天后取出，放到通风阴凉处，晾至八成干时收起。
- 4.将五香面与 1.2 公斤盐拌匀。
- 5.将八成干的香椿与五香面和盐拌匀，然后装入坛中，密封坛口，15 天即可食用。
- 6.食用时要用温水泡后，再用开水烫一下，之后热炒，冷拌均可。

韭菜花

【原料】韭菜花 10 公斤，食盐 2.5 公斤，鲜姜 300 克，白矾 50 克。

【制法】1.韭菜花在冷水中浸泡数小时，捞沥去水分。2.将鲜姜切成碎末，白矾研细，食盐压碎，然后均匀混 3.将韭菜花与食盐混合物均匀搅拌，然后碾碎，放入坛中存放 2 日即可食用。

韭菜花扁豆角

【原料】扁豆角 5 公斤，食盐 1.25 公斤，韭菜花 2.5 公斤。

- 【制法】1.将扁豆角洗净放入缸内，放一层撒一层盐，腌制 10 天。
- 2.将韭菜花加盐捣碎，放入缸内。
 - 3.将扁豆角放入韭菜花中泡制 7 天即为成品。

拌桔梗

【原料】桔梗菜 2 公斤，酱油 1 公斤，辣椒粉 20 克，芝麻 40 克，味精 8 克，糖精 2 克。

【制法】1.将桔梗菜用清水浸泡一天，捞出切成细丝。2.将桔梗丝上榨压去 30% 的水分，然后放入缸内。3.将其它原料混合均匀，倒入缸内泡制，隔天翻缸一次，7 天即为成品。

咸姜

【原料】鲜生姜 10 公斤，盐 2 公斤。

【制法】将鲜姜洗净，入坛时一层鲜姜一层盐，最后再对一些 18 度的盐水（100 克盐对 500 毫升水即成 18 度盐水），将盐水洒在上面，使姜的各部分浸泡在盐水中，以隔断空气，防止腐烂。再在顶部压上石块。腌后第二、三天各翻倒 1 次，以利散热，并使生姜受盐均匀。20 天后即成。

白糖生姜片

【原料】生姜 10 公斤，白糖 10.5 公斤。生姜以选择纤维尚未硬化，而又具有生姜辛辣味的嫩姜为佳。太嫩则缺乏辛辣与芳香风味，太老则纤维硬化。

【制法】1.先将生姜表面的薄皮刮去，用刨刀削成 5 毫米厚的薄片，洗净，投入沸水中煮至半熟，待稍显透明状时取出，投入水中漂冷，分层装入陶瓷缸中，糖渍 24 小时左右。

2.将姜片连同糖液倒入铜锅中，加白糖 3 公斤，熬煮约 1 小时。将姜片连同糖浆倒回缸中，冷却 24 小时。

3.再将姜片与糖浆倒入锅中，加白糖 3 公斤煮沸浓缩，直至糖浆可以拉成丝状时为止。捞出姜片，沥去糖浆，晾干。

4.将姜片置于木槽或木盆中，拌白糖粉 1 公斤，用竹筛筛去多余的糖粉。这时成品表面有一层白色的糖粉，故称之为白糖姜片。

白糖粉的制作方法为，将白砂糖烘干后碾磨成粉，或将白糖加入少许清水加热，使糖充分溶化，倒入木槽中冷却变干，再取出碾磨成粉。

干鲜果品

红果脯

红果脯又叫山楂脯，形如弹丸，色泽鲜艳、质地透明、甜酸适口、营养丰富。

【制法】红果脯系选用成色新鲜，果形硕大，肉质厚实，成熟均匀的优质山楂鲜果为原料，洗净后用通心器将花萼、果梗及果核一并除净。先将果肉置于经煮沸后冷却的 40℃ 糖液（浓度约 50%）中，以旺火烧煮 25~30 分钟，再按鲜果重量称取 10% 的白砂糖，分两次加入锅中（间隔 15~20 分钟），继续烧煮至果肉吸足糖液，呈现半透明状时，捞出沥干，铺在烘盘上，送入 60~65℃ 的烘房中，烘烤 15 至 24 小时，至果体表面不粘手即成。

苹果脯

【原料】苹果 5 公斤，白糖 3 公斤，石灰 250 克。

【制法】选酸度大、糖分少、质地硬的青皮苹果，削去果皮，剖成两半，去果心，用针刺眼。做好的果坯放入 100:5 的石灰水中浸泡 4 小时，再用清水洗净。倒入开水锅中，煮 4~5 分钟后立即起锅，倒入清水中，冷却后换水即可糖渍。放入缸中，注入浓度为 35 波美度的凉糖水（糖水比为 65:35），2 小时后上下翻动，再加适量糖水，第 2 天将和坯连同糖水一起舀入锅中，煮至 205℃，约 10 分钟后起锅，放置 1~2 天。再连同糖水一起舀入锅中，煮至 108℃，30 分钟后起锅（半成品）。再次舀于锅内，约煮 30 分钟，糖水温度达到 112℃ 起锅，滤干糖水后置 60~70℃ 烘烤 20~25 分钟，即可上糖衣、整形、包装。

梨 脯

成品呈锥圆形，金黄色，肉质透明，糖分充足而不粘，质地柔而不烂，风味甜而不腻，并略带梨味甘香。

【制法】选用果质疏松，不易腐烂，成熟而不过熟的梨果，削去果皮，对半切开，挖出果心。在陶瓷缸中，以 0.2%~0.3% 亚硫酸与 0.1% 氯化钙混合液浸泡 8~12 小时。然后置于锅中，用 40~50℃ 糖液分三次加液烧煮，待果肉膨胀，表面出现细小裂纹时，取出部分多余糖液，另加白砂糖，采取一次煮成，分次加白糖的办法精制。总共加糖 6 次，每次均按果重加 10% 的白砂糖，每次间隔 5 分钟，最后一次需加糖 12% 左右，烧煮时间延至 20 分钟左右。整个烧煮过程约 1.5 小时，待果肉呈透明金黄色时，连同糖液倾入缸中，浸渍 24 小时，取出铺在烘盘上，置入烘房，用 60~70℃ 烘烤 20~25 小时，至果实表面不粘手，果肉稍带弹性，含水量约 15% 左右时，取出摊晾、整形、包装。

红薯果脯

【制法】选择成熟无变质的红薯（地瓜），去皮切成长条形，用清水洗掉红薯上的淀粉，然后用开水烫焊到半熟，放入配有亚硫酸氢钠（每百公斤红薯配 500 克）的开水锅（必须是铜或不锈钢的锅，铁锅会影响果脯的色泽）里煮约十五分钟，捞起来再用凉开水淋 2~3 次，再入浓度为 23%~25% 的白砂糖液锅里煮，以糖液淹没红薯为宜。在煮时要进行翻动，煮 30 分钟后用铜或不锈钢勺连糖液掏入大缸中浸渍一昼夜，再捞出来，沥去多余糖液，进行晾晒或烘烤。晾晒要选择背风向阳的地方，离地半米高，用竹帘或竹展晾晒，并罩上窗纱，以防止蝇虫。翻动不能用手，防止细菌造成霉烂。烤房内

温度达到 40~45℃ 即可。等果脯表面已不沾手，含糖量在 50% 以上，即为成品，可以包装。一般生产 100 公斤红薯果脯，需用 300 公斤左右鲜红薯。

有的地方在煮制时适当加入一些配料，如蜂蜜、柠檬酸、食用色素之类。形状可切成长条或方片均可。如不经烘（晒）干，直接以蜜饯式果脯销售，效果亦好。

蕃茄脯

番茄，又称西红柿。用番茄加工番茄脯是实现加工增值的一种方法。

【原料】首先选择直径 3 厘米左右熟透无损伤的番茄，按 100 公斤番茄 60 公斤白糖之比贮备白糖及少量精石灰。

【制法】1. 硬化将番茄洗净去蒂，切刀从纵向对划上四道口子，适当加压以挤出番茄内汁水和大部分种籽（压出的汁水勿倒掉，可以制装瓶饮料）。放入浓度为 10% 的清石灰水中浸泡 10 小时左右，然后在清水中漂掉石灰味，洗几次捞出沥干水分。这样可使番茄略为硬化。

2. 糖渍将处理过的番茄加入浓度为 50% 的糖液中浸渍一天后，糖液浓度即降低，再加糖使浓度上升达 30%；再糖渍一天，再加糖使糖液浓度增加到 40%；糖渍一天，第四天加糖把浓度增加到 50%；第五天加糖把浓度增加到 55%；第六天使浓度增加到 60%；继续糖渍，当番茄含糖一达到 60% 时，把番茄取出放沸水中略浸几秒钟左右，洗去表面的糖粘液。

3. 烘干将煮渍过的番茄在 60℃ 条件下烘 8 小时左右即成。

4. 保存用食品袋封装，置干燥通风处可存半年以上。

杏 脯

【制法】1. 洗净杏果，沿合线剖开去核，然后将该杏碗向上摆开在竹盘上进行熏硫。

2. 按 100 公斤果肉用硫磺 900 克，熏 3~5 小时，至杏碗有水珠，果肉呈淡黄色。（也可用 0.1%~0.38% 的亚硫酸氢钠溶液浸泡 1~2 小时）。

3. 杏果的肉较软，应多次煮成，第一次用 30% 浓度的糖液，煮沸后倒入果肉，再煮沸后，连同糖液倒入缸中浸渍 6~12 小时。第二次将糖液调整至 40%，煮沸后入缸浸渍 6~12 小时，捞出沥去糖液，杏碗朝上摆干竹盘上，用 60~70℃ 烘至不粘手为度。然后整形包装。

话 梅

【原料】鲜青梅 10 公斤，食盐 2 公斤，砂糖 400 克，糖精 6 克，甘草 200 克，香草香精 8 毫升。

【制法】1. 将鲜梅子用清水淋湿，然后拌上食盐淹渍 7~10 天，便可晒成梅坯。梅坯用清水漂去盐分再晒干待用。

2. 将甘草煮成浓汁，加入砂糖，然后灌入晒干的梅坯中浸渍（要经常翻动），隔天再晒，并把剩下的甘草糖水加热后溶入糖精和香草香精中，再灌到半成品的梅坯糖渍中，待甘草水吸收完便可晒成成品。

杏话梅

【原料】鲜杏子 10 公斤，食盐 2 公斤，砂糖 400 克，糖精 5 克，柠檬酸 14 克，甘草 200 克，香草香精 7 毫升。

【制法】同话梅。

广东陈皮梅

【原料】每 100 公斤的梅坯约需白砂糖 100 公斤，陈皮 7.5 公斤，咸柠檬 30 公斤，甘草粉 2 公斤，丁香粉 300 克，五香粉 800 克，糖精 45 克。

【制法】成品选用小元梅果坯作原料，漂洗去核后，与广东陈皮、柠檬混合，加白砂糖腌制后蒸煮，再加甘草粉、丁香粉、五香粉、煮至九成干，烘干即成。

金丝蜜枣

【制法】将皮薄核小的上等青枣以人工用刀刻破枣皮及肉划成许多条纹，与糖混合，放入锅中熬 1.5 小时，使糖分全部渗入枣内，取出冷却后以人工用手将枣儿捏扁，再用炭火烤干，即成缕纹细致，色泽金黄，糯软甜美的蜜枣。

蜜枣在加工前，对枣坯必须经过一番选择工作。将枣儿区别大小，分清等级，切时应粗细相同，要刀刀匀净到头，不能露丝。因刀痕过深，面容易破碎，过浅则糖汁不易渗入。一般个头大的枣，每个枣要切上 80~100 刀。技术熟练的技工一天能切千余颗。

蜜枣上的“金丝”就是用手工一刀一刀地切出来的。因此，上好的蜜枣有“金丝琥珀”的名称。所谓“金丝”，就是形容刀功细若金丝，所谓“琥珀”就是指色泽金黄似琥珀。所以，蜜枣不仅是一种高级的蜜饯，而且是一件艺术品。

夹心枣

【原料】黑枣 10 公斤，核桃仁、熟猪油和白糖适量。

【制法】1. 把带盖玻璃瓶洗净，放水中煮开消毒，取出冷却备用。

2. 将猪油切碎，拌入白糖。

3. 黑枣用清水清洗干净，挖出枣核，嵌入桃仁和糖猪油，用文火煮透，冷却后装入瓶中。批量生产，可采用合适的包装。

无核糖枣

无核糖枣色泽鲜嫩，紫红明亮，香气浓郁，含糖量在 70% 以上，具有润肺、益脾、强肾、补气和活血等功能，是一种良好的常品。

【制法】1. 选枣的品种要求肉厚、皮薄、核小、含糖量高，如园铃枣，选枣体完整、个头均匀、无虫、无破、无霉烂、完全成熟的已干红枣。

2. 取核将选好的枣用捅核机把枣核取出，出核口直径不大于 7 毫米，口径完整无缺，捅口上下端正。

3. 洗枣将取核枣泡入 65~75℃ 的清水中，轻轻搅拌、洗泡，待枣吃透水分后即可捞出，控净表面水。

4. 煮枣将 10 公斤白糖加入 10 升 90~95℃ 的热水中，边加边搅，待糖溶化，再加 3% 的柠檬酸，烧开，放枣熬 30 分钟左右，待枣皮胀起呈紫红色即可。

5. 浸枣将煮好的枣和原糖液一起倒入干净的缸内，浸泡 25 小时左右，直至枣肉吸饱糖浆，枣呈黑紫红色。

6. 烘烤烘烤前应先在热水中洗掉表面糖浆，然后放入烤盘中，送至烤房烘烤，使糖枣内含水量降至 15% 时为止。初烘时，烘房温度保持 50—55℃，待 6~7 个小时后，再升温至 70~80℃。倒盘后保持 10~11 小时，直至枣皮发皱，把炉火封闭，使室温保持 50—60℃ 上下，直至用手摸感到外硬内柔时，即可分级包装。

山楂糕

山楂糕，含有较多的有机酸、果胶、维生素 C，营养丰富，老少皆宜。

【制法】山楂糕选用优质鲜山楂，除去果梗、萼片，清洗干净。先投

入沸水中煮 5 分钟，捞出捣碎，加少许沸水搅拌，用铜丝筛子滤去果泥。按果泥重量 95% 比例称取白砂糖。先用少量水将砂糖溶成糖浆，并加入少量研细的明矾（一般用量为原料的 1% 左右），加热溶解成浓厚的糖浆，趁热和入果泥中充分搅匀，随即倒入木盘或搪瓷盘内，厚度约为 3~4 厘米。待冷却凝结后，切成小块，用玻璃纸或塑料薄膜包装出售。

此外，将做山楂果冻剩下的残渣，加入同样重量的果肉，再加入总重量 80% 的水，熬煮 40~60 分钟。待果肉煮烂后，在马尾罗或擦板上按滤，将滤下的红果液加入 50% 的白糖，再煮 30 分钟，出锅后倒入白铁盘内，厚约 3 厘米，待冷透时切块即成。

山楂片

【原料】鲜山楂 10 公斤，糕粉 5 公斤，精盐 500 克，白糖 5 公斤，食用红色素少许。

【制法】先将适重清水放在锅中烧开，再把山楂倒入蒸煮到熟透，捞起冷却后，用木锤捣碎，放在竹筛上用手拣去山楂核，留下山楂肉，加入糕粉、精盐、白糖、食用色素，放在案板上调拌均匀。如果过浓，可加些冷开水调润，揉搓成团，再摊平用木锤轮转碾压成薄片，用圆形铁模印成圆片，放在铁盘上晒干或烘干，即为成品。

亦可用残次或风落的果实洗净、切碎，加入 80% 的水熬煮，待果肉煮烂后，在马尾罗上擦滤，再在果液中加 30% 的糖，稍加热使糖溶化，就可摊铺在玻璃板上或屉布上，约厚 5 毫米，入烘房烘干，取出后，切成方块或圆片，再在上摸撒些白砂糖，即成为雪花山楂片。

咸橄榄

【原料】鲜橄榄 10 公斤，食盐 3.5 公斤。

【制作】将新鲜橄榄分成数批，放在石臼中，加食盐用脚翻转踩踏，擦至食盐溶化，橄榄表皮呈现皱纹，试吃感觉咸味已入果肉时为度，然后摊在竹席上晾晒至八成干燥，就可以收起贮藏、销售。

蜜橄榄

【原料】鲜橄榄（用长行果或自来圆）10 公斤，食盐 500 克，白砂糖 7 公斤，食用红色素 14 克，安息香酸钠 20 克，清水适量。

【制法】1. 将鲜橄榄搅拌食盐搓擦后腌 2 小时，再用石槌敲扁，洗去苦汁，沥干待用。

2. 将白砂糖 3 公斤加清水 5 升，烧沸后倒进橄榄胚，继续烧煮 2 个小时，然后将橄榄连汁一起倒进木桶内，并将余下的 4 公斤白糖逐层撒入，腌 3 天左右。

3. 将橄榄连同糖汁一起放在锅中煮 1 个小时，然后加入色素、安息香酸钠等搅拌均匀，冷却后即成。

桂花橄榄

【原料】咸橄榄 10 公斤，红砂糖 4 公斤，白砂糖 2 公斤，甘草，茴香，薄桂各 100 克，糖精 20 克，安息香酸钠 14 克，食用红色素少许，清水适量。

【制法】1. 先将咸橄榄放在清水中浸泡 24 小时，再用清水漂洗 5 次，洗去咸味，晒干待用。

2. 取清水 7 升，加入甘草、茴香、薄桂、色素等，放在铝锅里煮 1 小时，再加入红砂糖 2 公斤搅拌均匀，煮沸后取出倒入缸中，接着放入橄榄胚，同时加入白糖、糖精等，浸泡 2 天。在这期间要随时翻动。

3. 将经浸泡的橄榄捞出, 余汁加红糖 2 公斤后放进橄榄搅匀并浸泡 3 天, 最后捞出晒至八成干, 即成桂花橄榄。

玫瑰果

【制法】选择中等大小, 细皮、厚肉、黄色的橄榄果, 将果头略微敲破, 以便于糖液渗入。将其漂洗干净, 以沸水除去杂味, 掺入糖浆中浸渍, 使果肉胀发到九成, 再入锅烧煮后回缸, 用沸糖浆加少量色素浸渍, 至果肉充分发足, 入锅烧煮浓缩到果面起光亮时, 均匀拌入挤干切细的咸玫瑰花瓣即成。成品色泽鲜艳, 甘甜带有玫瑰清香, 美味可口。

葡萄干

【种类】葡萄干由于葡萄品种和制干工艺的不同, 花色繁多。有红葡萄干, 黄葡萄干, 绿葡萄干, 黑葡萄干, 无核葡萄干和带核葡萄干, 红葡萄干(黑葡萄干)的制作, 往往是在葡萄成熟采收后, 运到制干场, 摊晒在露天纸盘上, 经 20 天左右的日光直接曝晒, 便可制成。黄葡萄干, 是把即将成熟的鲜葡萄放进烘干机中, 由人工控制温度进行加温脱水。绿葡萄干是葡萄在特制的晾房中自然阴干而成。

我国生产的葡萄干以色鲜、味美而受到欢迎。主要销往香港、日本、印度和其他东南亚国家。

【制法】采收时无核品种鲜葡萄含糖量应为 24% ~ 25%, 有核品种应为 22% ~ 23%。葡萄干的含水量不能超过 18%。强碱溶液蒸气制干法是把葡萄浆果带果穗按色泽分开, 每筐摊放 2 ~ 3 公斤, 然后在沸腾的碱溶液蒸气中熏蒸。经处理的浆果, 制干时间可缩短 1/3 ~ 3/4。熏蒸时间为 3 ~ 6 分钟。二氧化硫烟熏堆放制干法, 是把浆果按色泽和大小精心挑选, 将葡萄果穗放置于强碱溶液蒸气中熏蒸后再烟熏。烟熏在烟熏箱或固定的烟熏室进行。固定烟熏室由几个彼此隔离的小室组成, 每个小室约 40 立方米, 可容纳 1000 ~ 1200 多公斤葡萄。硫磺用量, 深色品种每立方米 35 ~ 40 克, 烟熏时间 60 分钟; 浅色品种, 每立方米 40 ~ 50 克, 烟熏时间 90 分钟。上述处理后, 悬挂于专门场地遮光晾干, 9 月约经 8 ~ 12 天, 10 月 15 ~ 20 天即可。“索亚根”制干法是将葡萄在专门的泥掺草结构的房间阴干。墙的建筑厚度为 60 ~ 70 厘米, 在整个墙壁上留出 12 ~ 70 厘米的呈棋盘式分布的缝隙。无核白葡萄选绿色果穗, 吊挂在房内, 阴干时间 40 ~ 60 天。

芙蓉李干

李干亦称“李咸饼”, 一般选择色清、肉实、粒纯的大芙蓉李, 剔除过熟发软或破裂霉烂的果实后, 进行加工制作。

【制法】1. 去酸加工李干的李果要在八、九月份成熟时采摘。李果含酸量很高, 去酸时, 先将李果用清水洗净, 每百公斤鲜李加入 200 克草木灰不停搅拌, 用草木灰的碱性中和李果过量的酸, 使含酸量低于 2%。

2. 捣李去酸后李果用竹筛装好挂在架上, 并在筛中拌进一些砂子, 用力摇捣, 使李果表皮摩擦均匀, 10 分钟后呈褐色即可, 随即用清水冲洗沾在李果表面上的草木灰和砂子, 然后摊在竹席上晒干, 连续曝晒 2 天。

3. 加盐优质李干含盐量在 13% ~ 14%, 初晒过的每百公斤李果加 8 公斤食盐, 让盐渗透均匀后置于容器内 12 小时以上, 入缸腌制 3 天。

4. 晒干将吸盐后的李果取出, 第二次晒干, 使含水量在 30% 左右, 即成优质李干。此外, 要选择晴天加工李干, 阴雨天加工的李干有霉烂烟味。一般把经晒干的成品称为“红干”, 其色鲜质优, 适合外销; 采用木炭烘干的

成品称为“黑干”，质量较次于前者。

果丹皮

【制法】1.选料与清洗选用成熟度大致相同的苹果，削去伤烂部分，用流动清水洗去表面污物，拣出夹杂物。

2.预煮在不锈钢夹层锅内进行，每10公斤果实加入6升水，煮沸15~20分钟，并不断搅动，力求软化程度一致。

3.制浆将煮软化的果实捞出，陆续置入有不锈钢筛底的制浆机内，制浆机筛板孔径1~1.2毫米。制出的浆体细腻均匀，不带果皮、种子及杂质。必要时可进行二次制浆。

4.搅拌将浆体倒入搅拌机内，根据果实理化指标及工艺配方，加入适当的红糖或白糖及其他食品添加剂，充分搅拌均匀。

5.刮片将搅拌好的果浆在钢化玻璃上刮成厚4毫米，厚薄一致、大小规则的薄片。刮片力求平展、均匀、光滑。

6.烘烤将载有果浆薄片的钢化玻璃送入烘房中烘烤，烘烤中控制温度和通风，使各部位受热均匀，防止制品干湿不均和焦化。一般经9~10小时即可干燥。

7.整理将烘至不粘手的“果丹皮”小心揭起，根据质量好坏、规格大小、分别整理好。为适应不同地区的消费习惯要求，提高贮藏性能和感官品质，也可在表面均匀撒上一层白砂糖。

8.包装将整理好的大片果丹皮用手工或机械切成长宽规则的小块，卷成卷，放入商标，用玻璃纸包好，或外加无毒塑料袋小包装，然后装入纸箱内。

柿果脱涩和柿饼加工

柿果可分为甜柿和涩柿两类。水柿、牛心柿、浸柿、大水柿、大方柿、面糊柿、牛奶柿、火柿等均系未脱涩的柿果。由于含有可溶性链物质，吃起来很涩。需经过人工脱涩，使单链物质凝固硬化，变成不溶性状态，就没有涩味了。另外，甜柿，如日本的次郎、富有、罗田甜柿等，自然脱涩，黄熟即食、清脆、味甜。

【脱涩】通常采用温水脱涩和鲜杂果脱涩法两种。

1.温水脱涩法产区群众对水柿和浸柿，均采用温水脱涩。具体做法是：先将温水（约50℃）倒入缸内，再将经过挑选，无病虫害和无机械损伤的好果放入缸内，用手上下翻动数次，使缸内水温一致，并用苞谷壳或塑料薄膜将缸口扎紧，经过3—4天后即可脱涩成脆柿。

2.鲜杂果脱涩法盛产大方柿、面糊柿、牛心柿的地方，群众均采用此法。处理每100公斤柿果需要酸木瓜、多依果等杂果3~4公斤。先把酸木瓜或多依果放入米柜或缸的底层，上面再放入柿果，然后将盖子密封，经7~10天后即可脱涩变软成烘柿。

【制饼】先摘除萼片（保留柿蒂），剪掉果柄，再削净果皮，日晒夜露3~4天后，果肉微软时，用手轻轻纵向捏动果实，挤伤果肉，待约3~4天后，当果面干燥出现皱纹时，纵向动第二遍，将果硬块全部捏碎。再过3~4天后，果面出现大皱纹时，纵横向捏动第三遍，将果实捏成扁圆形。一直硬到柿蒂周围剩下的柿皮发干，果肉内外软硬一致，稍有弹性时，收集归堆，堆厚15厘米左右，用原来削下的柿皮复盖，再用草席盖上。为使通风，每天翻动一次。经7~8天后，即生出柿霜，这时才最后一次揉捏，把柿核捏倒并装入竹笼内。2~3天后取出晒半天至1天即可。从开始晾晒到制成柿饼，一

般要历经 20 多天时间，每百公斤鲜柿可加工柿饼 22~25 公斤。

如果遇阴雨天无法晾晒，可以 30~40 反复烘干，一天烘 3~4 次。制柿饼的果实，以霜降前后，较大的村勺所产的柿子，色泽鲜红、无裂痕的为最佳。

金桔饼

【原料】 鲜金桔 5 公斤（金柑、金橙、金枣均可），白砂糖 4 公斤，食盐 200 克，食用明矾粉 100 克。

【制法】用小刀将金桔（色黄个大者为佳）的周围切成罗纹，浸在食盐和明矾粉溶液内。隔一夜后，将金桔沥干用开水泡一下，去核、压扁，用清水漂去咸味和辣味，隔 3 小时换一次水，或隔 3 小时沥干，用砂糖 2.5 公斤，一层金桔一层砂糖拌和进行糖渍，5 天后连糖浆一起入铝锅内烧煮，将其余 1.5 公斤的砂糖陆续加入，烧到糖汁渗透到金桔内部且表面有光亮为好，再连同糖浆贮存在瓷质或瓦质容器内，再进行包装。

【特点】 清香可口，开胃顺气，消食化痰，增进食欲。

糖藕片

【原料】鲜藕 1 公斤，白砂糖 700 克，水适量。

【制法】1. 将藕上的污泥杂质除去，洗干净，去掉表皮，切成厚约 6 毫米的藕片，在沸水中烫漂 20 分钟左右，立即放入清水中冷却。

2. 将 1 公斤藕片放入容器中，加入 500 克糖，拌和均匀，糖渍 3 天左右，待藕片充分吸收糖液后，再将糖藕片与糖液一起，在锅内煮沸，同时加入 200 克糖，煮到藕片呈透明状时，捞出，冷却后即可食用。

【特点】呈乳白色，口感酥嫩香甜。

蜜饯胡萝卜

【原料】胡萝卜 500 克，白砂糖 400 克，柠檬酸 3 克。

【制法】1. 将经过挑选的胡萝卜洗净，削去劣次部分，去掉表皮，切成 1~2 毫米厚的片。

2. 将胡萝卜片放入开水中煮沸，15 分钟后捞出，用清水冲洗，然后沥干，备用。

3. 取 300 克糖，500 毫升水和 2 克柠檬酸加热至沸，将胡萝卜片放入糖液中煮沸，10 分钟后停火，糖渍 1 天。

4. 将糖渍后胡萝卜再加热煮沸，并加入剩余白砂糖与 1 克柠檬酸，煮沸 20 分钟停火，浸渍 1 天，沥干糖液即成。

蜜饯白薯

【原料】白薯 1 公斤，白砂糖 500 克，柠檬酸 10 克左右，蜂蜜 150 克，水适量。

【制法】1. 将白薯洗净、去皮，切成 4 厘米长、1.2~1.6 厘米宽、1 厘米厚的块状，去除破碎而不整齐的薯块。将切好的薯块放入开水中煮沸，5 分钟后捞出，在清水中冲洗，沥去余水，备用。

2. 取 500 克糖与 800 毫升水，入锅加热煮沸，将薯块放入煮沸 10 分钟，停火后，糖渍 1 天，捞出薯块，沥去余汁。

3. 将余汁再次加热，并加入柠檬酸 10 克左右，蜂蜜 150 克，煮沸。将薯块放入，煮沸 20 分钟（可间歇煮沸），停火，静置过夜即成。

【特点】色泽金黄，透明，甜度适宜，无异味，有咬劲。

冰糖葫芦

【原料】鲜山楂 1 公斤，白砂糖 500 克，水 150 毫升，油少许。

【制法】1. 将山楂去掉果柄、萼片，用清水冲洗干净，晾干，按大小分若干等级，用 3~4 毫米粗、18~20 厘米长的竹棍，每根串 7 个左右山楂。

2. 将 150 毫升水和白砂糖入锅，用大火熬制 20 分钟左右，边熬边搅动。熬至冒水泡，翻花起沫并有粘性，用筷子搅动感到有拉力，口感酥脆时，即改用小火，熬制 5~7 分钟，用筷子挑起糖浆，能拉出丝来即可。

3. 用小火保持糖浆冒泡，不凝固。用串好的山楂蘸糖，使山楂充分均匀蘸满糖浆，放在抹了油的石板上冷却。

【特点】皮脆肉嫩，果汁渍溢，酸甜适口，味美芳香。

也可用海棠、桔瓣、熟山药等原料制作。或将山楂对半切开，去除果核，将豆沙或枣泥抹在果心内，然后再合拢，串上蘸裹糖浆。

糖炒栗子

【原料】栗子 5 公斤，饴糖 200 克，茶油 10 毫升，净沙 5 公斤。

【制法】1. 先将栗子中的烂果、虫蛀果剔除，较小的挑出放在一边，将大个的栗子炒到一定时间后，再加入小栗子同炒，防止出现大栗子熟、小栗子焦的情况。

2. 将颗粒大小均匀、洁净的沙粒 5 公斤放入铁锅中，用火加热（最好用柴禾，或电炉、煤气炉，点火，灭火简单，快速，易控制火候），先用部分饴糖、茶油拌炒成“熟沙”。

3. 待沙粒炒“熟”后，再加入栗果，不断翻炒，同时加入饴糖、茶油继续炒 30 分钟左右，果肉便可完全炒熟，筛去沙粒后，便可食用。

【特点】外壳润泽光亮，无裂口，无闷烂现象，味道香而甜糯。

桂花糖核桃

【原料】核桃仁 2 公斤，白砂糖 2 公斤，饴糖 600 克，猪油 40 克，糖桂花 50 克，油余用猪油 1 公斤。

【制法】1. 将挑选好的核桃仁剔除碎粒、虫蛀和有哈拉味的。投入沸水内余 1 分钟后捞出沥干。

2. 猪油入锅溶化，加热至 170~180℃，投入核桃仁油余。2 公斤核桃仁分 5~6 次油余。油余时间为 4~5 分钟。待核桃仁酥脆，即可捞出备用。

3. 白砂糖 2 公斤，加水 600 克溶化后，加入 20 克猪油，加热熬制。糖温达 140℃（边熬边用棒沿锅底搅拌，用棒沾起少量糖浆，冷却后糖液呈硬块，口嚼松脆）时，端离炉火。

4. 将油余核桃仁、糖桂花倒入熬好的糖液中，搅拌均匀，使核桃仁四周均匀沾上糖液。然后用铁夹将糖桃仁一颗一颗迅速夹到涂过油的盆中即可。

白糖松子

【原料】东北大松子仁 1 公斤，白砂糖 1 公斤，饴糖 50 克，干玫瑰花 5 克。

【制法】1. 将白砂糖用水溶化，加水饴糖熬制，待糖温至 115℃时，即可淋糖。

2. 将松子仁烘熟，放在竹箕里，倒入一部分糖浆（余下糖浆继续加热），立即用双手颠簸竹箕，使糖浆裹住松子。

3. 随后再倒入一点糖浆，继续颠簸，直至糖浆淋完，松子表面糖色发白，即为成品。

五香栗子

【原料】 生栗子 500 克，精盐 35 克，大料 5 克，花椒 5 克，小茴香 2 克。

【制法】 1. 将无虫蛀、无干瘪，大小均匀的生栗子用水洗净，并在上端用刀切一小口。

2. 将铁锅置于旺火上，倒入生栗子、精盐、大料、花椒、小茴香和适量清水（2~3 倍于栗子），煮沸 15~20 分钟，然后改用文火继续煮沸至熟，捞出晾凉即可食用。

【特点】 甜中带咸，绵软味香。

酱核桃仁

【原料】 核桃 3 公斤，白糖 300 克，味精酱油各适量。

【制法】 1. 将核桃洗净放入蒸锅内，置炉火上蒸几分钟，然后取出放冷水中浸泡一会儿，取出沥干水分，破壳取仁。

2. 用开水将核桃仁浸泡 10 分钟，取出剥去外衣，放入干净的带盖容器中（非金属容器）。

3. 酱油放入锅中煮沸，冷却后，倒入去衣核桃仁中（酱油最好浸没核桃仁），加入白糖、味精。浸泡 7 天即成。

【特点】 味道鲜美，营养丰富。

椒盐杏仁

【原料】 甜杏仁 500 克，花椒盐 30 克。

【制法】 1. 将铁锅注入清水置于火上烧开，倒入洗净的杏仁，煮沸 5~10 分钟，待杏仁皮能用手轻轻搓下时，即可离火捞出，沥净水分，趁热洒下花椒盐拌匀。

2. 另取干净铁锅置于旺火上烧热，倒入粗沙炒烫，然后放入杏仁，改用文火迅速翻炒 10~15 分钟，待杏仁色变黄时即可离火。

风味牛肉汁瓜子

【原料】 西瓜子 1 公斤，精盐 100 克，大料 10 克，小茴香 10 克，牛肉汁 1 升，生石灰 100 克。

【制法】 1. 将生石灰倒入碗内，注入 1 升清水，拌匀，对成石灰水，再倒入西瓜子浸泡 4~5 小时，然后捞出，用清水漂洗干净，去掉壳上粘膜。

2. 将洗净的西瓜子倒入锅中，放入精盐、大料、小茴香和牛肉汁浸泡 3~4 小时，然后置于旺火上煮沸至熟。采用鸡汁浸煮，可制成鸡汁瓜子。

3. 将煮好的西瓜子捞出，沥去牛肉汁和香料，然后再放入烧热的铁锅中，用文火翻炒至于（要勤翻搅，以免炒糊）。

【特点】 味道鲜美，营养丰富。

奶油瓜子

【原料】 西瓜子 2 公斤，花生油 60 毫升，白糖 20 克，生石灰 200 克，香草香精数滴。

【制法】 1. 将生石灰倒入大碗中，注入 2 升清水，拌匀，对成石灰水，再倒入西瓜子浸泡 4~5 小时，然后捞出，用清水漂洗干净，去掉壳上粘膜。

2. 取铁锅置旺火上烧热，加 20 毫升花生油烧至八成热，倒入西瓜子不断翻炒，待西瓜子中水分快炒干时，再加 20 毫升花生油，改用文火翻炒至西瓜子肉熟后，迅速均匀洒入白糖水（用少许热水将糖溶化），并第三次加入 20 毫升花生油，稍加翻炒即可离火。

3. 将炒好的西瓜子晾凉，滴入香草香精拌匀即成。

【特点】 芬芳香甜，诱人食欲。

甘草西瓜子

【原料】西瓜子 500 克，花生油 10 毫升，精盐 25 克，甘草 3 克，生石灰 50 克。

【制法】1.将生石灰倒入大碗中，注入 500 毫升清水，拌匀，对成石灰水，再倒入西瓜子浸泡 4~5 小时，然后捞出，用清水漂洗干净，去掉壳上粘膜。

2.将精盐和甘草放入锅中，倒入 150 毫升清水，置于旺火上煮沸 10~15 分钟，滤去甘草，对成甘草盐汁。3.取铁锅加 4 毫升花生油置于旺火上烧至八成热，倒入洗净的西瓜子不断翻炒，待西瓜子中水分快干时，再加 3 毫升花生油，改用文火翻炒至西瓜子肉熟后，第三次加入 3 毫升花生油，稍加翻炒即可离火。

4.将炒好的西瓜子趁热倒入甘草盐汁中，盖盖浸焖 1~2 小时即成。

【特点】黑壳晶莹，甘草香味浓郁，具有镇咳止喘的功效，是理想的疗效风味小食品。

五香瓜子

【原料】西瓜子 200 公斤，生姜 250 克，小茴香 125 克，八角 500 克，花椒 62.6 克，桂皮 250 克，牛肉 200 克，白糖 4 公斤，食盐 10 公斤，植物油 2 升。

【工艺流程】西瓜子 石灰液浸泡 清洗 加香煮制 拌香料 烘烤 摊晾 包装 成品

【制法】 1.湿瓜子处理湿瓜子是用制作罐头时取出的。将取出的湿瓜子用清水淘洗干净，漂洗去除瓜子以外的杂质，然后捞在专用筛子里沥水待用。

2.干瓜子处理原料筛土，除去杂质，剔去劣质不能加工的瓜子。将水灌入储槽中，再把石灰投入水中，充分搅拌溶解，待多余的石灰沉淀后，取澄清的石灰液抽入另一储槽，再将筛选的瓜子倒入石灰液中浸泡。浸泡时间 24 小时。经浸泡的瓜子捞出盛入粗铁筛内，用饮用水冲洗干净，并去除杂质和劣质的瓜子。

3.香料制备按比例称取生姜 200 克，小茴香 100 克，八角 400 克，花椒 50 克，桂皮 100 克，封入二层纱袋内，纱袋要松宽，给辛香料吸水膨胀时留出空隙。辛香料需要封装若干袋，以备集中煮制瓜子使用。

4.瓜子预煮将浸泡清洗过的瓜子倒入夹层锅内，数量约 80 公斤，再倒入饮用水为瓜子的 4 倍，然后用蒸汽煮沸 1 小时，捞出盛入铁筛中冲洗干净。如果是制作罐头取出的湿瓜子，只要冲洗干净，就省去了清水煮沸工序。

5.瓜子入味一夹层锅盛入饮用水 140 升，加入 10%的食盐，并放入辛香料 1 份，牛肉 1 份，然后加入瓜子 80 公斤，拧开夹层锅蒸汽阀煮沸 2 小时，此时需要经常添水至原容积。煮瓜子使用的辛香料，1 份可煮两次，使用完取出另行处理。牛肉每次煮 1 小时取出，1 份牛肉可连续煮 1000 公斤瓜子。每次煮后，再补添水至原有的数量，并且添加 1%食盐弥补消耗量。夹层锅的蒸汽工作压力不超过 2 公斤/厘米²。

6.瓜子烘烤将煮出的瓜子以 100 公斤的原料，趁热拌入 5 公斤食盐和 2 公斤白糖，搅拌均匀。取洁净的竹算，上面铺塑料编织网，将瓜子均匀地撒在上面，每算的瓜子约 1 公斤。将装有瓜子的竹算送入烤房，排放在烤壁上。

烤房的温度一般在 70~80 之间，烘烤约 4 个小时。烘烤时间内需经常启动排气机排潮，间隔 30 分钟排 1 次，每次 1~2 分钟。

7. 摊晾取出的瓜子要集中拌入植物油，用量为原料的 1%，拌植物油时要用油刷充分搅拌均匀。然后送入保温库均匀摊开。晾至表面略干，即可进行包装。

8. 成品与包装包装前要对瓜子进行全面筛选，除去杂质（包括残缺不整或未成熟的瓜子），每公斤制品的杂质不超过 10 个点。按消费要求，瓜子可包装成不同规格的小袋，重量为 200 克或 250 克为宜，应采用符合食品卫生要求的塑料袋或复合膜袋包装。瓜子也可采取大包装方式，即使用塑料编织袋内衬符合食品卫生要求的塑料膜包装。9. 标志 产品的包装必须符合《食品标签通用标准》规定的要求，应标明产品名称，产品的标准代号，主要配料成分，净重和生产厂名，还应注明出厂日期和保质期。外包装应注明防潮、防晒、轻拿、轻放等标志。

10. 存放 瓜子存放的仓库应符合食品“四防”的卫生要求，库内清洁整齐，通风良好，库温不高于 20 。

【质量标准】

1. 感官指标 色泽：表皮黑色，中央小部分呈白色或土黄色或表皮呈棕色，允许因食盐反渗出的白色存在。滋味与气味：具有本品应有的滋味与气味，无异味。杂质：允许有不影响食品卫生的少量微小的杂质存在，每公斤成品中不超出 20 个点。

2. 理化指标 规格：具有本品应有的成熟饱满度，每粒片宽 8 毫米。

水分：煮制瓜子 20%，炒制瓜子 5%。

食盐：以瓜子汁为 5~10%。

3. 微生物指标 无腐败象征，无霉斑点。

4. 保质期 炒制品为 8 个月，煮制品为 5 个月。

椒盐南（白）瓜子

【原料】南瓜子 2 公斤，花椒粉 100 克，食盐 300 克，开水 1 升。

【制法】1. 把盐、花椒粉放在盆中，冲进开水，再倒入南瓜子拌匀，静置 5 小时左右，中间翻转两次，取出后摊铺竹席上晾干。

2. 然后倒进锅中旺火将沙炒至火热，再将南瓜子倒进翻炒。直到听到噼啪响声时，再加紧炒 5 分钟左右，即离火，筛去沙子，摊开冷却后即为成品。

烤香葵花子

【原料】葵花子 2 公斤，精盐 100 克，白糖 60 克，桂皮 20 克，小茴香 20 克，味精少许。

【制法】1. 将饱满的葵花子漂淘洗净，沥去水分。

2. 将洗净的葵花子倒入锅中，放入精盐、桂皮、小茴香和适量清水（水没葵花子），拌匀置于旺火上煮沸 30~50 分钟，待锅中汤汁浓缩收干时，洒入白糖和味精，迅速翻搅均匀，即可离火。

3. 将煮好的葵花子趁热倒入平底锅（或烤盘）中，用文火慢慢烤干（要勤翻搅，以免烤糊）。

【特点】香味爽口，味道鲜美。

十香瓜子

【原料】黑瓜子 10 公斤，桂皮 50 克，细壳灰 100 克，小茴香 30 克，食盐 1.2 公斤，花椒 30 克，大茴香 150 克，公丁香 30 克，薄桂 50 克，甘草

50 克，山奈 50 克。

【制法】1.原料选择颗粒饱满、无空心、无破损、粒籽大的瓜子。

2.浸泡 将瓜子倒进缸中，放进清水，加入壳灰搅匀。水以淹没瓜子为度，浸 10 小时左右捞出，用清水冲洗去粘液，漂净沥干备用。

3.煮制 将上述 10 种香料各研碎另包。取清水 3 升，放在锅中文火烧沸，加入甘草、大小茴香、薄桂、山奈等香料熬 30 分钟后，将瓜子投入搅拌。然后用猛火烧沸，加入盐拌匀，盖严焖煮 1 小时，再转微火，并加入花椒，公丁香搅匀，让瓜子静置锅中 1 夜。

4.晾晒 次日清晨滤出，摊铺于竹席上晒至酥脆后，擦些麻油，撒些五香粉即为气味芬芳的成品。每 10 公斤原料，可加工成十香瓜子 11 公斤左右。

5.包装 成品可用塑料袋小包装后上市。

葵花子

【原料】加工多味葵花子，取葵花子 50 公斤，配用食盐 5~6 公斤，大料、小茴香各 500 克，胡椒粉 25 克，花椒 150 克，桂皮 500 克，奶油香精 20 克，糖精 5 克，水 75 升，备好待用。

【制法】1.将大料、桂皮、茴香、花椒、胡椒粉等配料用纱布袋装好，放入 10 升开水中煮沸 10~15 分钟。2.在铁锅中将水加至 65 升烧开，再把葵花子、食盐、糖精入锅煮沸，改用文火连续煮 1~2 小时，每隔 10~15 分钟翻动一次，1 小时后开始频繁翻动，以使所有葵花子成熟一致，入味均匀，直至锅内水份基本耗干。

3.将葵花子起锅，趁热装入麻袋布口袋（一次不宜装太多），进行搓揉，尽量使每粒葵花子都摩擦掉黑皮，然后再洒上奶油香精，倒进热锅炒干或烘烤干，也可以在烈日下曝晒至干脆易嗑，经筛选分级后，再用文火焙一焙。使白皮稍呈黄色为好。这样制出的多味葵花子食而不燥，甘甜生津。

玫瑰瓜子

【原料】瓜子 10 公斤，食盐 500 克，糖精 10 克，五香粉 300 克，公丁香 100 克，开水 6 升，玫瑰香精 30 毫升（或按另一种配方：红糖 2%~3%，糖精 0.01%，食盐少许，加工后拌入 0.02%的玫瑰香精）。

【制法】清水烧开，和食盐、糖精、五香粉、公丁香粉搅匀。把瓜子倒入缸中，倒进以上配液，滴入玫瑰香精。搅拌均匀，加盖放置 24 小时，中间要搅拌 3~4 次。取出后焙炒至干燥酥脆，即为成品。

酱油瓜子

【原料】瓜子 5 公斤，酱油 1 升，生石灰 1 公斤左右，茴香、桂皮各 25 克。

【制法】将石灰化水，滤去残渣，瓜子泡在石灰水里浸一昼夜，然后洗净瓜子壳外层的粉质，最后，把瓜子入锅加水、酱油、香料煮熟，水快干时，不断翻炒，待略干即成。

制酱油瓜子还可按食盐 17%，茴香 0.4%，桂皮 0.5%，绿矾 0.2%和瓜子一起入锅，加水煮 1 小时，晒干后拌少量麻油或其它植物油以增色、香。此法可使瓜子增重 6%~18%。

风味花生

花生粘

【原料】花生米 500 克，白砂糖 400~500 克，水 100 毫升，净沙适量。

【制法】1.剔除霉变花生米及其他杂物，将花生米用净沙炒成象牙黄色后，筛去沙子，搓去皮备用。2.在炒花生米的同时，将白砂糖和清水倒入锅中加热，待糖液加热至 145℃ 左右，即用筷子挑糖能拉起丝时，将锅离火。

3.将糖液倒入熟花生米内，迅速铲拌，直至全部糖液粘于花生米表面并开始凝结时，停止搅拌，移出成品，在筛中冷却摊平，分开个别粘连在一起的花生米，成为一颗颗的，冷却后便可食用。

【特点】花生米表面粘满雪花似的白糖，香甜可口，酥脆，有花生香味。

冰糖花生米

【原料】花生米 500 克，白糖 500 克，饴糖 100 克，豆油 50 毫升。

【制法】1.炒熟、去皮 将花生米与干净的砂粒放入锅中一起炒制。炒熟，筛去砂粒，除去花生米的外皮。花生米炒后要立即加工，以免吸湿返潮，吃起来不酥脆。

2.制糖坯 将炒锅洗净，加入清水约 250 克，烧开后投入 500 克白糖，煮 3 分钟左右，再加入 100 克饴糖继续煮。待糖熬制粘稠时，放入豆油，继续加热，至糖浆呈金黄色时，立即把锅端离火源，并将花生米倒入糖浆中，迅速搅拌均匀，制成糖坯。熬糖时采用旺火掌握火候。糖浆过硬，成品粘牙，过老成品发苦，老嫩适宜，成品才香甜可口。

3.成型 将糖坯倒入涂有食油的平底搪瓷盘内，用平铲将其压成薄片，待冷却后切成小块。

蜂蜜花生米

【原料】上等花生米 500 克，面粉 200 克，淀粉 13 克，砂糖粉 80 克，蜂蜜 75 克，水 60 毫升，食盐 15 克，发酵粉 0.5 克，植物油少许。

【制法】1.将面粉、淀粉和糖粉混合成固体混合料。

2.将蜂蜜、水、盐、发酵粉、味精、植物油混合成液体混合料。

3.将选好的花生米放入糖衣机内，边旋转边撒入配好的液体和固体混合料。

4.然后将其放入油锅中炸 4~5 分钟出锅，待自然冷却后即为成品。

【特点】色泽棕黄，蜜香酥脆，咸甜适度。

奶油花生米

【原料】花生米 500 克，食盐 15 克，五香粉 10 克，奶油 10 克，热开水 150 毫升。

【制法】1.将颗粒肥大匀净、表皮齐全的花生米放在沸水中浸一下马上捞起，放入罐中。

2.将食盐、糖精、五香粉、奶油等，冲入热开水拌匀。然后倒入花生米罐中，搅拌均匀，用布盖好，浸泡 40 分钟，取出稍晾干待用。

3.将清洁黄沙入锅炒热，再倒进花生米不停地翻炒，直到噼啪作响，取出几粒花生米，如果用手轻易捻得下皮，花生皮肉呈象牙色，吹凉以后，用牙咬时感到发脆，即可起锅，筛去黄沙，冷却即成。

怪味花生米

【原料】花生米（经挑选）500 克，白糖 250 克，饴糖 60 克，甜酱 35

克，熟芝麻 15 克，盐 6.5 克，辣椒粉 4 克，花椒粉 4 克，五香粉 0.7 克，味精 1.7 克，素油 150 毫升。

【制法】1. 浸泡 将花生米用冷水浸泡 2~4 小时，然后捞起沥干。

2. 油炸 用旺火将素油烧开，把花生米倒入，炸至花生米酥脆即捞出，将油沥干。

3. 炸酱 用另一小锅将素油烧熟后，放入甜酱，稍炸数分钟后，即离火冷却。

4. 拌佐料 将熟芝麻、辣椒粉、五香粉、味精、盐等佐料拌入搅拌均匀。

5. 将炸好的花生米倒入佐料中，充分拌匀。

6. 将白糖、饴糖加水 30~40 毫升，放入锅内边搅拌边熬煮，至温度达 110~120℃ 时，慢慢将其浇在拌好辅料的花生米上，边浇边翻动，使花生米均匀地粘上糖衣，晾凉后即为成品。

【特点】 外表呈酱色，味鲜美无比，香、甜、麻、辣、咸诸味齐全，吃后满口生香，余味无穷。

椒盐花生米

【原料】花生米 500 克，精盐 15 克，茴香 1 克，桂皮 1.5 克。

【制法】1. 将花生米过筛分档，剔除破碎、霉烂、发芽的颗粒。然后放入 70~80℃ 热水中浸泡 1 分钟，边泡边拌，泡后捞起。

2. 将精盐、茴香、桂皮烧煮成汤，拌入花生米内，静置 4 小时左右，使之渗入花生米内。

3. 将白沙入锅炒至 50~60℃ 时投入花生米，用旺火翻炒。当发出噼啪声时，再用小火炒 6 分钟，即可出锅。白沙投入量为 2:1。沙多，花生米不易脱衣，不易炒焦。白沙应经常更换。

4. 花生米宜冷透装箱，否则易变质发霉。

鱼皮花生

【原料】花生米 10 公斤，面粉 15 公斤，食盐 3 公斤，饴糖 1 公斤，糖精 3 克，味精 15 克，酱油 1 升，细盐 100 克，生油 1.25 升，鲜酵母 25 克，面碱适量。

【制法】1. 食盐、味精加水溶解，再加入饴糖烧成糖浆。冷却后，再加入用温水化开的鲜酵母和面粉，搅拌成浆，倒入陶缸或不锈钢容器中发酵，缸口加盖，以防灰尘混入，待浆液有气泡产生，即可用来上粉衣。

2. 将粒大饱满的花生倒入旋锅，启动电机，旋锅迅速自转，花生在转锅中滚动，舀一勺浆液，慢慢倒入旋锅，待花生表面沾满浆液后，再倒入一层面粉。花生表面沾上第一层糖衣后再舀入一勺浆液，浆液沾满花生后，再倒入一层面粉。这样反复多次，使花生表面浆液逐步加厚，倒入面粉可使花生坯之间不互相沾连。待浆液粉全部上完后，再将花生坯倒入另一旋锅抛光，使坯子表面光滑，手指捏之没有凹痕，即可出锅。

3. 裹上粉衣的花生米，放在木盘上摊开晾干。

4. 将晾干的花生坯放入筒形铁丝笼中，铁丝笼中间有轴，通过皮带和电动机相连，笼下是烤炉。启动电机，铁丝笼迅速转动，花生在笼内转动受热而成熟。一般每笼烘烤约 45 分钟。成熟的鱼皮花生表面微黄，内层花生呈象牙色。

5. 将烘熟的鱼皮花生倒入锅中，倒入预先调制的调味料，快速铲拌均匀。然后倒入大铁篮中，用风扇吹冷后拌油。

6.调味料制法 每 10 公斤花生米用酱油 1 升，糖精 3 克，水 1 升，煮沸后加入适量味精、香精，调匀即可。香精一般用香草香精，也可用香兰素。

烤花生果

【原料】 花生果、食盐。

【制法】1.花生果在盐水中泡 24 小时，捞出晾干水分。2.将晾好的花生果摊在烤盘里，送到预热至 150 的烤箱中烘烤，每 10 分钟翻动一次，约烤 20 分钟左右即成。

【特点】 咸、香、脆、甜。

盐水花生米

【原料】花生米、黄豆、盐、花椒、大料、桂皮、丁香、蒜、香油、味精等适量。

【制法】 1.黄豆洗净浸泡 10 小时，花生米泡 2 小时。2.锅内加水、大料、桂皮、丁香、盐烧沸，放花生米、黄豆、小火焖煮 2~3 小时，熟后捞出加蒜泥、味精、香油即可。

【特点】 鲜香爽口，佐酒小菜。

酱花生

【原料】 花生米、菜油、白糖、甜面酱、精盐、酱油、五香粉、香油、味精等适量。

【制法】 1.花生米挑去杂质洗净晾干。

2.锅内加菜油烧热，将花生米炸至酥香捞出。3.锅内留底油，加白糖适量至溶化，再加入甜面酱、精盐、酱油、五香粉及清水，大火收稠卤汁，加入炸好的花生米，翻炒均匀，使酱汁裹于花生米上，加味精、香油即成。

【特点】 酱香浓郁，淡雅适口。

风味豆制品

北豆腐

【工艺流程】选料 浸泡 磨制 滤浆 煮浆 点脑 蹲脑 破脑 上脑 加压成型。

【原料】优质大豆。

【制法】1.将大豆选尽杂质入水浸泡，浸泡时要掌握好浸泡温度和时间，同时还要注意水质、水温与用水量。春秋季节，水温控制在 10~20℃，浸泡 16 小时；冬季水温 5℃，浸泡 24 小时；夏季水温 30℃，浸泡 6 小时（要勤换水）。水状以软水、纯水为最佳。浸泡大豆的用水量一般以豆水重量比 1:3 为好。浸泡好的大豆约为原料干豆重量的 2.2 倍。

2.磨制时每公斤大豆淋入 1.8 升水为宜。豆糊加 2.5 升的 60℃ 温水搅拌均匀，然后过滤出豆浆。磨浆和滤浆的时间要安排紧凑，以防止加工过程中的污染。

3.在点浆过程中，一般凝固剂（例如盐卤）的用量，以原料大豆干重的 3%~4% 为宜，但是也要根据凝固剂优劣而有所增减，同时还要考虑到大豆的新鲜程度。

4.用卤点脑时浆温应保持在 82℃ 左右，蹲浆时应保温 15 分钟，以便使大豆蛋白凝固。

5.压榨成型时，将凝固适度的豆腐脑舀入铺好包布的木格模中，包好加压，静置一段时间后沥去水分即成。

【特点】一般为洁白色，具有一定光泽；块形整齐，无块角和碎裂，表面光滑无麻迹；内部组织细密，柔软有劲，不散碎、不糟；气味清香，柔软适口，无任何苦涩和其它异味。

南豆腐

【工艺流程】参照北豆腐。

【制法】1.浆液的浓度比北豆腐浓，一般为每 1 公斤大豆原料加 6~7 倍的水，而北豆腐则为 10 倍的水。

2.点脑用的凝固剂为石膏，其膏液浓度为 8%，使用时将焙烧后的石膏细粉和水混和，采取一次加入的冲浆法，用量为干豆原料的 2.5% 左右。

3.点脑时浆温要比北豆腐稍高，一般高于 85℃。

4.蹲脑时不破脑，约需 30 分钟，比北豆腐所需时间长些。南豆腐成品的含水量在 90% 以上，成型时不“压水”。

【特点】南豆腐的加工，要求蛋白质溶胶全部或几乎全部地转变为凝胶，也就是说，南豆腐的凝固，采取液体凝固剂与豆浆一起冲入容器中，在容器中翻滚并充分混和，直至平静，这样使蛋白质全部凝成整体。

简易制豆腐

【制法】1.取 5 公斤黄豆去壳筛净，用清水洗去泥土后放入水缸内浸泡（冬天 4~5 小时，夏天 2.5~3 小时），待豆子发起无皱皮即可。

2.取 150 克生石膏（每公斤黄豆用 20~30 克）放入火中焙烧至用锤子轻轻一敲即碎，并能看到其刚烧过的心即可。这是一道关键工序，烧得太生不好用，太熟做不成豆腐。

3.浸好的豆子按 1:6 比例加水磨成豆糊，装入布袋，袋口用绳子扎牢，用力将豆浆挤出。第一次将豆浆榨完后，把袋口解开，加入约 3 升清水，拌

匀后再榨浆一次，并将两次榨出的浆混合。

4. 将豆浆倒入锅中煮沸（不要盖盖），边搅边撇去上面的浮沫，用大火（但不要太大）将豆浆煮至 90~110℃，把熟豆浆舀入缸内。

5. 把烧好的石膏碾成粉末，用 500 毫升清水调成石膏浆，冲入刚从锅内舀出的豆浆里，用勺轻轻搅匀，数分钟后，豆浆结成豆腐花。

6. 待豆腐花凝成后，用勺轻轻舀进已铺好包布的木托盘（或其它容器）里，盛满后用包布包好，盖上木板，压 10~20 分钟，即成豆腐。若制豆腐干，则需在盖板上加一定的重物，压去水分即成。

内脂豆腐

采用葡萄糖酸内脂制作豆腐的方法，简单易行，只要掌握好豆浆的浓度，内脂的用量，就能做出好豆腐，每公斤豆子可出 6 公斤豆腐。

【制法】1. 浸泡豆子按 1:4 的比例对水，夏季浸泡 5~6 小时，春秋 10~12 小时，冬季 18~20 小时。

2. 磨浆 豆子浸泡好后，进行磨浆，每公斤豆子磨浆后，应掌握在 6 公斤为宜，豆浆的浓度应保持在 10~11 波美度。

3. 制作第一次煮浆时温度到 100℃，加入内脂，用量为每 50 公斤豆浆加 150 克内脂，若低于 120 克，则豆腐不易成型。用量若高于 170 克则有酸味。二次煮浆，当豆浆温度达 65℃ 时，内脂开始水解生成葡萄糖酸，葡萄糖酸促使蛋白质凝固，豆腐开始定型，加热后 80~90℃ 时，生成的豆腐质地细嫩，数量多，质量高。

此法生产的豆腐，在 35℃ 的水中浸泡 3 天，不坏不酸。袋装、盒装经加温灭菌密封后，贮存 3 个月不会变质。

白豆腐干

【工艺流程】泡豆 磨糊 滤浆 点浆 成型 压榨 切干。

【制法】1. 浸泡大豆至煮浆工序与北豆腐相同。但在滤浆工序中，添加 60℃ 温水的量比北豆腐多，不论滤浆几次，添加温水的总量为干豆重量的 4 倍。浆水搅匀后再滤浆。

2. 每 100 公斤大豆磨出的豆浆，点脑时需用盐卤 3 公斤（先用 10 升冷水调制成卤水）。点卤时卤水应以细流加入，同时使浆液（品温以 75~80℃ 为宜）上下翻滚，使卤水与浆水均匀混和，但不宜过猛翻滚。当浆成脑后约需蹲脑 10 分钟。

3. 成型前，先将模型放在榨盘上，铺置包布后，再将豆腐脑均匀摊在包布上，然后将包布四角叠起来包好。上面再放一层木板和模型，按同样方法将豆腐脑包完。

4. 将模型放稳，压榨 20 分钟，除去大量水分，成大块白豆干。然后用板尺切成 6.5×6.5×1.2 厘米规格的小块。

白豆腐片

【工艺流程】泡豆 磨糊 滤浆 煮浆 冲浆 泼片 压榨 揭片

【制法】1. 加工过程中泡豆至煮浆工序与制豆腐基本相同。滤浆时应多加温水（每百公斤大豆，应加温水总量 300 升）。凝固剂使用卤水，一般点脑温度应控制在浆温 90℃。点脑要嫩些，尽量保持不撇浆。

2. 在泼片、压榨和揭片工序中，先将模型放在架子上，铺布泼脑，每泼一次折好，再铺一层，继续泼脑，依次进行。泼脑要求均匀，这样压榨成片厚薄一致。压榨时要把浆清水沥出。成片后进行揭片，冷却后即白豆腐片。

成品。

百 页

百页是高质量的白豆腐片，经精细加工而成。其特点为张页较薄，质量较好，多呈柔软透明状。

【制法】百页与白豆腐片的加工不同，其不同点如下：1.磨糊要稀，浆要细滤（70～80目）。

2.豆包布要紧密，以防大豆蛋白流失。

3.豆腐脑要点得嫩。

4.泼片时要边泼边打脑，打成细小颗粒状。操作时根据脑的干稀酌情对入适量的黄浆水加以调和。

5.泼脑时要泼得均匀，包布应平整无皱，压榨要适当，晾凉后即为成品。

干豆腐（干张）

【工艺流程】大豆 选料 浸泡 磨制 滤浆 煮浆 加凝固剂 浇片 压制

【制法】1.取大豆9公斤加清水浸泡，浸泡时间为冬天10小时左右，夏天为3小时，春秋5小时左右。2.按每公斤干豆加5升水磨豆糊，经过滤去渣留浆。3.豆浆用蒸汽（或煮）加热至沸，断热5分钟左右，再通蒸汽至沸。

4.取250克石膏，加相当于石膏重量20倍的水化开搅匀，同时将缸内热豆浆移出一桶。

5.一边把石膏水徐徐加入缸内，一边把移出的豆浆倒入，使缸内浆液混匀。

6.待缸内浆液静置片刻形成豆脑后，用竹扫帚垂直刺豆脑，形成米粒状颗粒的豆脑水。

7.用漏勺将豆脑水均匀地漏在长条形布上（布长数米、宽20～30厘米），每35（或40）厘米与豆脑水叠成一层，待叠起数层后压去水分即成。

五香豆腐干

五香豆腐干又称香干，外观为淡褐色，有浓厚五香味。其制作过程是，将配好的辅料添加到水中，加热熬煮成汤，然后把制好的白豆腐干放入汤内熬煮，使颜色和滋味进入白干内部，捞出后晾凉即成。五香豆腐干的制法有以下三种：

【制法一】把1.5升酱油，4.5公斤盐，300克白糖，45克花椒，60克八角，60克桂皮加到22.5升水中，加热熬煮，然后放入21公斤白干，煮沸入味。

【制法二】将3升酱油，1.5公斤食盐，300克八角，75克桂皮，210克五香粉放入75升水中熬煮，然后放入60公斤白干，煮沸入味。

【制法三】将2.1升酱油，300克食盐，200克八角，150克桂皮，50克味精加12升水熬煮，再放入白干10公斤，煮沸入味。

五香豆腐片

五香豆腐片是将白豆腐片进一步加工制成。

【制法一】取11公斤白豆腐片（先把每张折三折，每三张捆成一捆），500克食盐，20克花椒，40克八角，20克桂皮和10升水，加热煮沸，将捆好的豆腐片放入料汤中，煮30分钟，捞出晾凉。

【制法二】将2公斤食盐，100克花椒，50克八角，150克桂皮，

4.5 升水，加热 2 小时熬成料汤，取豆腐片 25 公斤放入料汤中，煮 1 小时，捞出晾凉。

【制法三】将 550 克食盐，150 克八角，150 克桂皮，加水熬汤，取豆腐片 10 公斤放入料汤中，煮沸入味，捞出晾凉。

炸豆腐泡

【生产要点】1.煮浆前的工序与北豆腐相同。煮浆时每 10 公斤原料大豆加 65 升左右的水，烧至 95℃ 时滤浆。滤浆后待浆温降至 80℃ 左右时加入凉水，降至 70℃ 左右时点脑。

2.点脑方法有两种。其一，每 100 升豆浆（豆浆浓度与制豆腐片用浆浓度相同）加 10 升凉水，100 克苏打，300 克卤水点脑。其二，豆浆中不加苏打，每 100 升豆浆内加 15 升凉水，用卤水点脑。

3.点脑时要根据需要相应增减凝固剂用量及苏打用量。浆中添加凉水的目的，是为了降温并使豆腐点脑后保浆，促使炸制的豆腐泡内部蜂窝状组织明显增大。同时还要注意下卤水的速度要慢，翻浆要慢，待豆脑形成程度至八成时停用卤水，点脑操作应连续进行，把脑点嫩些，蹲脑时间稍长些。

4.油炸时先在温油中放坯子，在热油中炸熟。即第一次放入 60℃ 的温油中使豆腐坯徐徐胀泡，第二次放入 140℃~150℃ 的热油中炸泡，炸好后捞出，控净炸油即为豆腐泡成品。

炸制时还应注意以下几点：

1.防止豆腐泡喝油因豆腐坯含水量过低，或炸时搅动过多，或豆腐坯子表面不平滑、有麻点，或在温油中炸泡时间过久等，都易使豆腐泡产生喝油的不良现象。

2.要控制好油温 油温过高不易起泡，形成“死块”，或引起“放炮”，很不安全。点脑时浆温高也易引起上述现象。

3.使用花生油作炸油为好，其味纯香色正香油炸制虽然味美，但表面色泽较暗。

【制法一】将豆腐切成 1.5 厘米见方的小块（1 公斤约 320 块），投入 60℃ 的油锅中徐徐胀泡，然后捞出投入第二个油锅中（油温 140℃~150℃），炸好后捞出，即为成品。

【制法二】将豆腐块放入 150℃ 的热油中，炸 15 分钟后出锅（出锅温度约 180℃）。这种方法可使 1 公斤白坯炸出 500~550 克豆腐泡，每 100 公斤白坯耗油 14~15 升。

【制法三】将白坯切成 3 厘米见方的豆腐块，投入 180℃ 的油锅中（投料后的油温仍要保持 170℃ 左右），炸 3 分钟后，用铲子铲锅底，防止巴锅，并要勤翻动，使炸品火色均匀。待豆腐泡浮起，外壳变硬，呈金黄色时，捞出控油，即为成品。此法每公斤豆腐块可炸出 600 克豆腐泡（每公斤 70 个左右）。

豆腐丸子

【原料】主要原料为豆腐 5 公斤，淀粉 1.2 公斤，食油 5 升（实耗 100 毫升左右），精盐 75 克，酱油 95 毫升，葱花 100 克，姜末 50 克，花椒 5 克，味精 25 克，香油 15 毫升。

【制法】1.将豆腐绞碎，与淀粉及其它调味品放在一起，加入 5 升食油，搅拌均匀成馅。

2.将馅搓成丸子坯，放入热油（180℃ 左右）中炸制（油温保持 170℃ 左

右)，用铲子沿锅底铲动，防止巴锅，待丸子炸呈棕黄色后捞出。

素 肠

成品长 20 厘米、直径 4~5 厘米，粗细均匀，色泽黄褐，味道鲜美，咸度适宜。

【原料】白豆腐片 10 公斤，食油 800 毫升，酱油 200 毫升，精盐 100 克，葱 200 克，鲜姜 50 克，花椒粉 10 克，味精 150 公斤，香油 30 毫升，纯碱 30 克。

【工艺流程】备料 切块 煮馅 拌馅 包肠 煮肠 熏肠 刷油 成品

【制法】1.取 6 公斤白豆腐片切成 10×2 厘米的窄条白片作肠馅，另 4 公斤切成 28×20 厘米大块作肠衣。2.把作馅的白片放入纯碱水溶液中煮沸，当白片手感发粘时捞出，用清水冲洗掉碱水及碱味。

3.把除香油外的调味品加入煮过白片中，拌匀成馅。4.将肠馅均匀地平铺在肠衣上，并用肠衣包馅，要求包紧卷实，使肠馅充满肠衣，并用包布（30×30 厘米正方形）包裹严密，用马莲扎紧。

5.将包好的肠坯放入沸腾的盐水内煮制（盐水含盐量约为 10%），约 30 分钟，捞出解包开布。素肠两端及中间的肠衣是否粘好，是检验素肠煮制质量的主要标准。6.将煮好的素肠再熏制 6 分钟，表面刷上一层香油即成。

小素鸡

成品外观块形整齐，呈茶色，鲜美可口，有熏香味。

【原料】白豆腐片 10 公斤，五香粉 50 克，酱油 300 毫升，食盐 200 克，味精 40 克，纯碱 50 克。

【工艺流程】备料 切干 浸泡 卷卷 绑卷 煮卷 切卷 熏制 成品

【制法】1.把豆腐片切成 32×32 厘米的正方块。2.将纯碱溶于 20 升的温水中，放入切好的干片，浸泡约 30 分钟，待表面稍发粘时捞出，控净碱水并用水冲洗。3.在浸好的干片上抹一层五香粉，然后将干片卷成卷。4.绑卷、煮卷与素肠加工要求相同。

5.把煮过的豆腐卷解去包布，并将其切成长约 4 厘米的斜块，然后按素肠加工要求进行熏制。

素 肚

成品外观黄褐色，呈圆形状，切开时内馅不散，花纹明显，口味鲜香，咸度适宜。

【原料】白豆腐片（卷肚用）10 公斤，北豆腐（作肚馅用）10 公斤，干淀粉 3 公斤，食油 1.6 升，酱油 400 毫升，精盐 300 克，葱 400 克，鲜姜 200 克，花椒 20 克，味精 60 克，香油 40 毫升。

【工艺流程】备料 切片 拌馅 包肚 煮肚 熏肚 刷油 成品

【制法】1.把白豆腐片切成 27×27 厘米的大块。

2.把北豆腐捣碎，加入除香油以外的调味品及干淀粉，并拌匀成馅。

3.将包布铺平，在其上面平铺一张白豆腐片，将拌好的馅摊在上面，将包布及白豆腐片包紧并用马莲捆扎好。

4.煮、熏、刷油工序均与素肠操作相同。

朱仙镇五香豆腐干

【工艺流程】选豆 泡豆 磨浆 滤浆 煮浆 点浆 豆腐成型 切制

干坯 包扎干坯 压榨 汤锅烧煮 成品

【制法】1. 扎坯豆腐成型后，切成 $12 \times 1 \times 4$ 厘米的块，用白布逐块包扎捆紧，上榨加压 2~3 小时，拆去包干布。

2. 煮干把香料袋放入汤锅内，再将豆腐干坯倒入，上火烧干，煮沸 5 分钟，及时停火起锅。将豆腐干捞出，在室内摊开晾干。再烧煮，再晾干。如此反复 10 次，即为成品。

香料袋及老汤的装备 花椒 100 克，大茴香 50 克，小茴香 40 克，桂皮 40 克，良姜 40 克，干姜 10 克，大丁香 50 克，小丁香 40 克，白果 10 克，白芷 10 克，桂子 20 克，豆蔻 40 克，砂仁 40 克，陈皮 50 克，将上述配料碾成粉末，分装 12 袋，扎好袋口，放入锅内，加井水 30 升，盐 500 克，酱油 500 毫升，同豆腐干一起煮制。

【特点】成品表面呈酱褐色，内呈金黄色，质地坚实，咀嚼筋道，色味俱佳，久放不坏。

腐 竹

【制法】1. 挑选当年优质干大豆，用石磨粗磨一次，除去豆皮。

2. 用清水将豆瓣泡涨，浸泡时间约 2 小时（冬季延长）。

3. 把泡好的豆瓣磨成豆浆糊，用白布过滤去渣。滤液即豆浆，按每公斤加 10~12 升水搅匀。

4. 预先用砖砌一个长方形蒸池，池深 27 厘米，池内装一个用镀锌铁皮做成的凹形平锅，其大小为 $100 \times 80 \times 7$ 厘米，往平锅内加水，再将 6 个用白铁皮制成的托盘，排成两行，放入蒸池内的架子上，使盘底离水面保持 13 厘米左右的高度。

5. 烧开蒸池内的水，同时将经过煮沸的豆浆倒入托盘内（不要加盖），使蒸池内的水温保持在 98℃ 左右。

6. 托盘内豆浆经过几分钟蒸煮后，很快凝结成一层薄薄浆皮。用于慢慢把浆皮揭起来，晾挂于竹竿上，晒干即成。

豆 皮

【制法】1. 大豆用清水洗净，除去沙粒、等杂质。

2. 将洗净的豆子用水浸泡数小时，直壮其吸水变软，然后用石磨或钢磨磨成浆汁，并进行过滤。

3. 将滤液倒入浅锅中，用小火烧煮，约 1 小时，豆浆中的蛋白质及脂肪浮于表面，与空气接触，氧化成薄皮。待皮稍厚时，用约 60 厘米长的竹杆托入薄皮下，捞起放在镀锌铁网上，用炭火慢慢烘干，即成豆皮。

黄豆芽

黄豆芽的蛋白质含量丰富，为一般蔬菜的 10 倍左右，脂肪、碳水化合物的含量也较高，维生素的含量也较为丰富，尤其维生素 C 的含量较高，是其它大豆制品所不及的。

【工艺流程】黄豆 筛选 淘洗 入容器 淋水 育芽 淋水 出芽 切根 漂洗 分级 豆芽

【生产要点】1. 容器部分生产豆芽菜的容器可用陶缸、水泥缸等。在其上面要有淋洗装置，底部边沿要留出水孔兼通气孔（孔径 5~6 厘米）。容器经洗涤消毒后，用木制（或竹制）塞将孔塞住。容器内底要设架蔑，即用 200×4 毫米竹片设架，架毕后的架复形如悬空竹篓，其竹片间距离要适当（以大豆不漏，水流方便为准）。待豆芽长到 2~3 厘米长时，可适当抽去一些竹

片，使竹片间距适当加大，便于通风、降温 and 淋水。

2. 选豆生芽部分 黄豆筛选、淘洗、浸泡将黄豆倒入容器中，加水浸没，除去杂物和破豆、霉烂和虫蛀等坏豆，用水淘洗干净。浸泡时间由黄豆的品种、气温等决定。一般来说，气温高浸泡时间短；气温低浸泡时间长。温度在 10~28 最为适宜。开始浸泡时黄豆种皮吸水出现绉皮，要继续浸泡，使其再吸水膨胀至制纹消失。浸泡时一定要防止油腻污染，保持清洁。浸泡容器要用麻袋或草垫盖住，防止日光曝晒。

淋水与发芽大豆浸泡吸水，胚芽萌发，呼吸作用逐渐增强，同时释放热量。淋水的目的是散热，驱除二氧化碳，补充空气和新鲜水分，为豆芽萌发提供条件。在淋水时，室温、水温均以 20 为宜。如黄豆品温超过 26 ，要增加淋水次数。每

次淋水后要将水充分排出，防止黄豆芽泡水腐烂。

切根、漂洗、分级一般豆芽菜开始发芽 3 小时后，断水切根，用清水漂洗干净，即为成品。出品率一般早熟黄豆产量低，晚熟黄豆出芽率高，平均在 5 倍左右。

脆嫩豆芽

【制法】1. 选豆选择皮厚大豆（皮厚大豆易去皮）作原料。通常黑豆生芽较好。除去豆中的杂质和烂豆、瘪粒。

2. 催芽将清理过的豆粒用清水淘净，然后用温水浸泡 8 小时（水温以 15 左右为宜）。浸泡后把豆子捞出沥干，用温水再冲洗一遍，放到泥瓦盆里，并用旧棉被或麻袋盖起来保温，放在暖炕上催芽。在催芽过程中，一见到豆粒发干，就立即用温水冲。每隔 1~5 小时翻动一遍。2 天后豆子开始萌芽，3 天后长到 1 厘米左右，可下瓮生芽。

3. 生芽 生芽最好用泥瓦瓮，在瓮底钻一个直径为 1 厘米的小洞，小洞上边扣一个小碗，碗沿着细竹签垫起，露出能漏水但不漏豆粒的小缝，以便冲芽时渗水。瓮周围用草包或麻袋包好，盖好瓮口。芽子入瓮后，每隔 4 小时用温水冲一遍。生芽的瓮要放在温度不低于 12 的室内，这样，豆芽在瓮内 8 天左右就可生好。豆芽出瓮的标准以豆芽生长情况而定，一般 1 公斤大豆生 6 公斤豆芽，豆芽长 10 厘米左右。

无根豆芽

无根豆芽外观好，色泽洁白，食无生味，嚼无粗纤维感，风味比普通豆芽鲜美。这种豆芽是由“8012”调节剂培育出来的。

【制法】1. “启动”处理将选好的豆子倒入 60~70 的温水中浸 1 分钟左右，立即用冷水冲凉，洗豆，沥干水分。

2. “8012”调节剂处理将上述准备好的豆子倒入已配制好的“8012”溶液中，让豆子浸渍并吸收药液。1 个克单位的“8012”药剂可处理豆子 50~75 公斤。

3. 装桶培养此工序与培养普通豆芽基本相同。发芽的豆子装入桶内后，每隔 3~6 小时淋水一次，具体时间视当时气温高低而定。每次淋水时，水要浸过豆，然后再排干。淋水的目的是为了排污、供水、给氧、调温。桶内温度应控制在 20~25 之间。温度低时用温水浇淋，以提高温度。一般夏季经 4~5 天，秋冬季 5~7 天，即可培育完成。每公斤豆子可培育 6 公斤无根豆芽。

速生豆芽

【制法】1.制囤 先把消过毒的稻草或谷草、青草、麦秸等，在太阳下晒干，然后用细麻绳和铁针将晒干的稻草捆起来，打成草片（厚度5厘米）。草片用大铁针穿细麻绳缝合成圆形草囤，草囤大小以能盛放5公斤豆子为宜，一般直径为70厘米、高6厘米。再用稻草缝合两个草盖，下草盖可缝合到草囤下部，用牛皮纸将草囤内外裹包一层，囤内铺一层塑料薄膜。在囤下端一角固定一个与草囤成15度角的小水管，小水管穿过囤底可以自然排水。水管外部接软塑料管，流水时自然张开，不排水时自然闭合。

2.泡豆 选择颗粒饱满无虫蛀杂质的豆子放入盆中，用35℃的温水浸泡，水要高出豆子6~7厘米。浸泡后不断用木棒搅动，5分钟后用木板把盆盖盖好，再用棉被包裹好。5小时后豆子膨胀，裂口出芽。水温如不是35℃，可用冷热水调到此温，并把豆子捞在板上沥水。

3.预生 将沥过水的豆子放盆内，用棉被盖严，置于20℃左右的房内，3小时后使豆出齐芽（盆内温度约30℃）。

4.催芽 把已出芽的豆子均匀撒入囤内，加草盖密封，不使漏气，并加盖保温被毯等物。在放囤的地面上要铺一些麦秸，囤的外围也要用棉被包上，以保恒温，缩小温差。

5.降低温度 降温和催芽同步进行。其方法是：豆子入囤后，每小时浇一次水，每次浇水量15升左右。浇水过程中应控制温度变化如下所列：

时间	温度		
	浇水温度	流出温度	囤内温度控制
第一天	28	30 ~ 32	27
第二天	26	31 ~ 34	26
第三天	25	27 ~ 29	24
第四天	27	28 ~ 29	26

当温度与上述要求不符时，可采用加冷水的办法调节。

食用豆浆

【制法】1.将大豆中的杂物去除并洗净。

2.洗净的大豆用水浸泡（夏季6~7小时，冬季略长），泡至变软而不发白为宜。

3.把泡透的豆子，用石磨或钢磨磨成豆糊（边磨边加水，按每公斤干豆加水8~10升），装入桶内。

4.将木桶中的浆汁倒入一种特制布袋中过滤，滤液即为生豆浆；留在袋中的豆渣，用水清洗两次并过滤，使其充分滤净，以提高利用价值。

5.把先后滤去的豆浆混合，用文火煮沸，加入适量砂糖，即可饮用。

豆腐添加剂

豆腐加工中使用的添加剂有凝固剂、消泡剂、保持剂和其它添加剂（如调味料、香料、色素、强化剂、维生素、钙、氨基酸）等。

凝固剂在豆腐加工过程中，凝固剂是必不可少的。由于各种凝固剂具有不同的成分和凝固特性，因此可用来加工不同风味的豆腐。目前常使用的凝固剂有葡萄糖酸内酯、硫酸钙、氯化镁、氯化钙、硫酸镁等。

消泡剂消泡剂一般在煮浆前添加到豆浆中，以防生浆煮沸过程中起泡，

提高热效率，有助于蛋白质浸出，以便在短时间内加工出均匀的豆浆。

常使用的消泡剂有：酸败油类消泡剂、甘油脂类消泡剂、硅酮树脂类消泡剂。

品质保持剂豆腐不易存放，特别是品温升高时，细菌容易繁殖。为了保持豆腐品质，防止细菌繁殖，现在各厂家在安全的食品添加剂和天然物质中选择保持剂。它们的主要成分是：甘油酯、甘氨酸、溶菌酶。

防腐剂目前，我国允许使用并订有国家标准的防腐剂有苯甲酸及其钠盐 and 山梨酸及其钾盐。

海鲜制品

风味鱼干

【原料】净鱼肉 5 公斤，食盐 500 克，谷氨酸钠 8 克，白砂糖 500 克，木糖 15 克，味精 10 克。

【制法】将各种调料溶于 3 升水中，将净鱼肉浸入渍 2 小时左右，通风晾干或以热风干燥即成。

海蜇头

【矾水渍】在海蜇上摘下的蜇头，投入矾水桶中，每 50 公斤海蜇头用矾 300~400 克，一般经 7~8 小时，捞出放进竹筐，沥血水 1~2 小时。

【头矾海蜇头】经沥干血水的蜇头，投入浓度为波美 16 度以上的卤水中，表面加封盐，卤渍时间 2~3 天，捞出沥卤 1~2 小时，即成头矾海蜇头。

【二矾海蜇头】沥干卤水后，用盐 10%~15%，矾 150 克（以 50 公斤原料算），将海蜇头投入桶内，按层次撒加盐矾（先矾后盐），经 5~7 天卤水能保持波美 18~20 度，则可保存较长的时间。捞出沥干 1 小时，即成二矾标准货。

【三矾提干海蜇头】用盐 5%~7%，矾 50 克或不用矾，视原料而定，将蜇头堆在隆起的地面上，垫有芦苇。在堆放时，逐层加撒盐矾，最后成长方形堆（长 5~6.7 米、宽 2.4~3.3 米、中间高 67 厘米、四边高 33 厘米左右），上面复盖芦苇，经 7 天即成提干海蜇头。

海蜇皮

【原料处理】捕获的海蜇，用竹片将皮剖开，用海水浸洗，除去血污。摊开蜇皮，用竹刀挖去头和皮连结的颈根，刮除血衣及背部白色粘膜。

【初矾】用海水加盐配成波美 6 度的盐水，添加 0.5% 左右的矾粉。然后将处理好的蜇皮侵入其中。浸泡 10 小时，并经常翻动。取出叠放篮内，沥水 6~8 小时，再浸入同样浓度的盐矾水中搅洗，并侵入过夜。如此反复浸盐矾水 3 次，至蜇皮相当老而薄时，沥水后进行二矾加工。

【二矾】将盐和矾（按盐重 3% 的比例）混匀，每百公斤初矾蜇皮用盐矾混台物约 15 公斤。在蜇皮心敷盐矾一把，份量视蜇皮老嫩，灵活掌握。敷矾后的蜇皮重叠平放，至 5~6 张时，小心放置桶中。当蜇皮填至半桶卤水渗出，即用抽卤器抽出卤水。抽卤后，蜇皮低陷，再填新皮。叠满后，上置硬竹支架，压以清洁的石块，加盖静置。每天早晚各抽卤一次，平时不翻动。经 7 天后，就可以进行三矾加工。

【三矾】二矾卤后，蜇皮已大量脱水。表面污物必须用卤水洗净。用盐矾量一般每百公斤原料用盐 10 公斤，矾为盐的 3%。但盐矾用量，存放时间久的稍少，出桶早的稍多。操作方法与二矾相同，所不同的，二矾仅敷盐矾于肉质厚处，三矾敷于全体，敷后叠好置于桶中，上部撒盐加盖，静置阴凉处，不必加压。5 天后即可包装运销。

龙虾片

【原料】选用新鲜带鱼，去头尾、内脏，用清水洗净，取其净肉 50% 左右，上等淀粉。

【配料】淀粉 45 公斤，鱼肉 5 公斤，味精 1 公斤，砂糖 1.65 公斤，精盐 1.15 公斤，香料水（用桂皮 250 克，甘草 250 克，八角 250 克熬汁）1 升。另用淀粉 5 公斤加水 19 升（打浆用）。

【原料调配】味精用水化开加入，淀粉打浆用水化开化匀，再用蒸汽吹，边吹边搅拌，关键要烫手，要稠，待透明状即可。如加工彩色鱼片，可加适量食用色素。

【打浆搓条】把原料、调味配料与浆粉同时放入打浆机内，再把热浆逐渐加入，约打浆 20 分钟，倒入木箱中，用布盖好保温，然后分次在木板桌上搓条子，条子粗细一般直径 5 厘米。

【蒸煮】把搓好的条子排列在蒸箱架上约蒸煮 1 小时，然后放在桌板上冷却 12 小时。

【冷却切片】把冷却条子放进 0~2℃ 预冷库内约 30 小时，待发硬至棒状即可用切刀机切片，厚度为 1 毫米。

【干燥】将切好的鱼片用风吹、日晒或烘房烘干即为成品。

虾 米

虾米的原料有羊毛虾、白虾、桃红虾、红虾、水虾、钩虾、条虾、毛虾、爪虾、白跳虾等。加工季节为春秋两季。

【原料】从原料虾中拣除杂鱼及其他杂质，以海水及湖水漂洗干净。

【煮虾】盐水煮虾先在锅内加入澄清的海水，每 50 公斤原料虾用水 60~70 升，加食盐 8%~10%，最多 15% 以上，然后煮沸，打清泡沫，再将鲜虾倒入，逐渐搅拌 2~3 次，经 10~15 分钟，捞出滴干，以备出晒。淡水煮虾煮虾锅内盛淡水，烧开将洗净的原料倒入，煮沸后抄 2~3 次到虾壳发亮，熟透为止。遇阴雨天气不能及时干燥时，则加盐 5%~10%。海水煮虾煮法同淡水煮虾。用海水，只有在天气阴雨时，加 5%~10% 甚至 15% 的食盐。

【晒干】可在船上烧煮后立即倒在鱼网架或芦帘上晒干，亦可倒在地面上曝晒。夏季一般晒 1~2 天，春、秋晒 2~3 天，至干燥程度达 90% 以上。

【脱壳】脱壳前再晒几小时，至完全干燥。最普遍使用的是布袋脱壳。将完全干燥的虾胚装进布袋，每袋 2.5—5 公斤，以布袋与地面撞击，打十多下后来回冲撞，如此反复 1~2 次，即可上风车过风，去细糠，再过筛分粗、中、细三等，粗的再上布袋二次撞击，中的放笆斗里用筴巴摩擦，去尽未脱完的外壳，再上风车过风，细的再二次去糠，这样几次撞、风、筛等达到完全脱壳。

清凉饮品

水果汽水

【原料】凉开水 1 升，白糖 50 克，柠檬 7 克，小苏打 7 克，香精 1 克，糖精 0.1 克。

【制法】把白糖、糖精、小苏打、香精放入凉开水中溶解后，装入瓶里，再加入柠檬酸，密封即成，若有条件置入冰箱镇凉，则风味更佳。

【特点】配对水果汽水的菠萝、香蕉、苹果等食用香精，可任选用，也可用山楂片、桔片、红枣等任何一种煮水，代替香精。选用果品不同，风味各异。

柠檬汽水

【原料】柠檬酸 9 毫升，小苏打 6 克，糖精 0.15 克，食用香精 3~4 滴，凉开水 1 升。

【制法】将柠檬酸和小苏打分别用凉开水化为溶液，把糖精和香精加入柠檬酸溶液中，然后加入小苏打溶液，迅速扣上瓶盖即成。

桔汁汽水

【原料】桔汁 100 毫升，柠檬酸 6 毫升，白糖 50 克，小苏打 6 克，冷开水 1 升。

【制法】取大容器一只，先将白糖加冷开水溶解，然后加入柠檬酸、桔汁，用力搅拌至完全溶化，再取一只杯子，将小苏打用 200~300 毫升冷开水溶解成碳酸水，最后将碳酸水溶液慢慢倒入容器内，立即加盖密封，置于冰箱冷冻 10 分钟后即可取出饮用。

【特点】呈淡黄色，澄清透亮，具有桔香味，解渴去暑。若再泡入冰淇淋饮用，更是别具风味。

麦精汽水

【原料】新鲜面包 150 克，白糖 200 克，新鲜酵母粉 30 克，梨香精 10 来滴，糖精微量。

【制法】把面包切成薄片，文火烤黄，用 2 升冷至 80℃ 的开水浸泡，搅拌 1 分钟，盖瓶，置于 55℃ 处放 6 小时。然后按照配比加白糖搅匀，再加温开水 2.5 升，使液温达到 30℃，除去浮沫，滴入香精数滴（或葡萄干）。加新鲜酵母粉，盖好，搅匀，置 20℃ 处使其发酵约 5 小时。最后将浸液装入净瓶里，加盖密封，移至 15~18℃ 处存放 3~4 天即成，然后再移至 5~10℃ 的阴凉处备用，饮用时冷冻处理则更佳。

掌握好发酵时间和温度，以防酵母生长过旺而产生老面头的气味。

所用器具，严格消毒，保持干净。鲜酵母要用纯啤酒酵母菌种，或用啤酒花 5 克加开水 100 毫升浸泡，降温至 30℃，经过滤后使用。发酵及贮存过程中，要避免日光直射和剧烈振动，以免产气过足，胀破盛器或造成炸瓶。

【特点】此种饮料取料方便，且具有发酵品种的优点，风味别具一格，饮之爽口，有助消化，消除疲劳，清凉解渴。

啤酒汽水

新型饮料——啤酒汽水融啤酒、汽水的味道为一体，风味独特，泡沫丰富持久，杀口力强。

【制法】每百瓶（每瓶 640 毫升）的配方为：白砂糖 200 克，甜菊糖 15 克，蜂蜜 100 克，果汁 180 毫升，维生素 C 3.5 克，啤酒 18 升，苯甲酸钠 9

克，柠檬 80~180 克，柠檬黄 0.8 克，胭脂红（食用）0.1 克，香精（食用）22 毫升。在配制中，糖浆浓度控制在 38~40 波美度，配制的基质要当天使用，配入的啤酒苦味值不能过高。

汽 酒

汽酒是一种新型饮料，它兼有汽水和酒类的功效，即能清凉解渴，补益身体，又能使人振奋精神，是颇受欢迎的防暑降温饮品和宴席饮料。

【原料】凉开水 440 毫升，烧酒（50~60 度）60 毫升，柠檬酸或酒石酸 4~5 毫升，白糖 15~20 克，糖精适量，香精适量，色料适量，碳酸氢钠（粉末状）3 克。

【制法】备好一只洁净可密封的容器，把柠檬酸、白糖、糖精、香精和色料等放入容器内，然后加入凉开水，强烈振动，待其完全溶解后把烧酒加入其中混匀，最后把碳酸氢钠粉末加入其中，随即加盖密封即得成品。

格瓦斯

格瓦斯是一种无酒精的发酵清凉饮料。

【原料】面包 100 克，白糖 30 克，酒花 5 克（或啤酒半杯），葡萄干 10 颗，开水 600 毫升。

【制法】将面包切成小薄片，烤黄盛入容器。把沸水凉至 40℃ 左右，冲入盛有面包的容器内，搅一搅再倒入酒花（或鲜啤酒），再搅拌，加盖，令其发酵 1 天。然后，经过滤，装入先放进葡萄干的瓶内，密封后置干阴凉处发酵 24 小时，置于冰箱，备用。

【特点】呈琥珀颜色，气足沫多，酸甜适度，清凉爽口，伴有酒花味，且有一种特有的麦乳与酒花发酵的芳香。格瓦期是清凉解暑的佳品，也是开胃生津、消积化食、防止便秘的保健饮料。

蜂蜜清凉饮料

【原料】蜂蜜 1 升，L—抗坏血酸 1.2 克，柠檬酸 25 毫升，加水至 5 升。

【制法】先用适量水溶解抗坏血酸及柠檬酸，再与蜂蜜均匀混合，再加水稀释。

人参饮料

【原料】人参、柠檬酸、苹果酸、葡萄糖、蔗糖、蜂蜜、维中素 C。

【制法】把 1~3 年生人参（完整无伤）洗净放入开水中浸泡 3 分钟，取出风干，放入 70% 的酒精中浸泡 6 个小时，取出风干除去残留酒精。另外将柠檬酸、苹果酸、葡萄糖、蔗糖、蜂蜜和维生素 C 按适当的比例溶解，适当调味后，分别装入 100 毫升的容器中，每瓶饮料中放进上述处理过的人参 1 根，压入二氧化碳，压盖。在 60℃ 的水浴中，巴氏杀菌 15~20 分钟，迅速冷却，即为成品。

【特点】这样制成的人参饮料可保存一年以上不发生混浊，不带有人参的苦味和药味，始终保持人参的原形，不失去它原有的口感。这是一种既有强精健体疗效，口感上又受人欢迎的透明美观的高级饮料。

运动员饮料

【原料】砂糖 5.5 公斤，结晶葡萄糖 1 公斤，柠檬酸 120 毫升，柠檬酸钠 70 克，食盐 80 克，氯化钙 37 克，碳酸镁 2.5 克，维生素 C 90 克，乳酸钙 15 克，柠檬香精 100 毫升，葡萄柚香精 100 毫升，加水至 100 升。

【制法】将所有原料置容器中混匀即成。

碳酸水

【制法】泉水或净化（活性炭过滤）自来水，用二氧化碳饱和到容量达4.0~5.0。必要时先倒入碳酸氢钠，使成品PH值为6或更高。

在20℃时，二氧化碳压力必须大于3.0公斤/厘米²。

可乐饮料

【原料】蔗糖4.8公斤，糖精5.6克，水7升，苯甲酸钠13克，柠檬酸45克，可乐香精65毫升，焦糖325毫升。

【制法】上述配料可制成10升调合糖浆。每37.5毫升调合糖浆加碳酸水配成1瓶（250毫升）可乐饮料。

绿茶末饮料

【原料一】绿茶粉末2.5克，白砂糖7.5克，山梨醇7.5克，抗坏血酸钠1克，水100毫升。

【原料二】绿茶粉末3克，白砂糖10克，山梨醇8克，抗坏血酸钠1.1克，聚磷酸盐0.2克，水100毫升。

【制法】将全部原料充分搅拌均匀，进行高温瞬时灭菌（106~116℃，2秒）和无菌包装，包装材料一般为纸盒或金属罐。

【特点】此饮料由于没有经过长时间高温处理，营养成分没有被破坏，能长期保持绿茶特有的绿色和清香。

可可乳饮料

【原料】脱脂奶粉5.65%，水87.375%，白砂糖6%，可可粉0.675%，纤维素稳定剂0.3%。

【制法】先将纤维素稳定剂溶解于水中，再加入其余原料充分溶化，匀质，在115℃灭菌20分钟即成。

果汁牛奶

【原料】原汁生乳70%，果汁20%，稳定剂（CMC）0.3%，PH4~5，砂糖7%，香精0.1%，色素适量。

【制法】将原汁生乳煮沸，加入其它原料，在容器内充分搅拌均匀灭菌即成。

蛋黄牛奶

【原料】蛋黄1个，精制糖10克，牛奶100毫升，碎冰50克，香草香精2~3滴。

【制法】将前四项原料放入搅拌机内轻轻搅拌，然后倒入玻璃杯中，洒上香草香精。

咖啡牛奶

【原料】全脂乳40%，脱脂乳40%，砂糖4%，咖啡精1%~5%，蔗糖微量。

【制法】加水至100%煮沸晾凉即成。

杏仁豆脑

【原料】琼脂10克，白糖300克，奶粉100克，水2升，杏仁香精2毫升。

【制法】将琼脂浸泡2~3小时，加水煮溶，加入奶粉、糖、过滤后放入香精，分装入小碗，入冰箱冷却即成。

鸡蛋饮料

【原料一】天然干酪1公斤，砂糖700克，天然植物胶10克，鸡蛋300克，水8升。

【制法】将天然干酪和鸡蛋分散于水中，加入砂糖及天然植物胶，用均质机均质，在 70℃ 下加热 30 分钟即成富有营养、美味、却没有鸡蛋腥味的高级滋补饮料。

【原料二】加工干酪 1 公斤，全蛋（冻）200 克，牛奶或脱脂乳 500 克，植物胶 14 克，果糖 400 克，果汁（5 倍浓缩液）10 毫升，水 8 升，稳定剂若干，蛋黄（冻）100 克。

【制法】将加工干酪、牛奶（或脱脂乳），鸡蛋及蛋黄分散于水中，加上甜味剂和植物胶，用均质机均质后，在 85℃ 下加热 20 分钟即可得味道鲜美、稳定，粘度低的优质饮料。

牛奶鸡蛋饮料

【原料一】果胶 3 克，柠檬酸 2 克，牛奶 450 克，咖啡抽提物 50 克，砂糖 80 克，香料适量，全蛋 20 克，水 395 毫升。

【原料二】刺槐豆胶 3 克，砂糖 45 克，牛奶 450 克，冻蛋黄 20 克，桔子汁 400 毫升，香料适量，水 82 毫升。

【制法】牛奶加果胶（或刺槐豆胶），鸡蛋、蔗糖等在水浴中溶解后冷却至 5~10℃，加上柠檬酸水溶液（或果汁）混合搅拌，加香料，混匀，分装，在 80℃ 下灭菌 20 分钟即成。

【特点】此饮料富含蛋白质，风味独特，在 20 天内贮存稳定。

冰淇淋

【原料】鸡蛋黄 2 个，淀粉适量，牛奶 500 毫升，白糖 50 克，食用香精数滴，温开水适量。

【制法】把鸡蛋黄搅匀，用温开水调好淀粉，然后把两者混合，加入数滴食用香精，拌匀。把牛奶加上白糖，加热煮沸，沸后慢慢地冲到拌好的蛋液中，并不断搅拌。把牛奶蛋液再搅拌煮沸，待冷却到室温后，放入冰箱冷冻即成。

巧克力冰淇淋

【原料】奶粉 1.5 公斤，奶油 100 克，可可粉 500 克，水 7 升，白砂糖 1.5 公斤。

【制法】将原料加水煮沸晾凉，置冰淇淋机内搅打冷凝即成。

香子兰味冰淇淋

【原料】牛奶 1 升，柠檬皮（粉）少量，白糖 3 公斤，香草香精 3~4 滴，鸡蛋黄 6 个。

【制法】鸡蛋黄打入干净无味的容器中，一边少量地加入糖，一边搅打至完全起泡，加入牛奶和柠檬皮（粉），一边搅拌，一边在文火（水浴）中煮 8~10 分钟，冷却，加香草香精，置冰淇淋机内凝冻。

香蕉冰淇淋

【原料】香蕉（去皮）2 公斤，白砂糖 800 克，奶粉 200 克，水 2 升。

【制法】香蕉煮熟捣烂成泥，奶粉加水煮沸，加入白砂糖、香蕉泥，入冰淇淋机搅打凝冻即成。

牛奶雪糕

【原料】淀粉 3 公斤，炼乳 33 公斤，糖 16 公斤，食用香精适量，食用明胶 800 克，加水至 100 升。

【制法】将各原料混匀，煮沸消毒，冷却后加入香精入模凝冻。

朱古力雪糕

【原料】糖 14%，牛奶 32%，糖精 0.013%，可可粉 3%，淀粉 2.5%，香精适量，精炼油脂 4.0%，色素适量。

【制法】配料 灭菌（82℃，20 分钟） 冷却（70℃） 高压均质（70℃，150~190 公斤） 冷却（4℃），并加香精、色素 杆子、模子消毒并浇盘 凝冻 烫盘 包装 成品。

冰 棒

【原料】糖 12%，色素适量，糖精 0.013%，牛奶 2.5% 以上，淀粉 2.5%，加水至 100%，香精适量。

【制法】原料处理 配料 85℃，灭菌 保温 20 分钟 冷却至 5℃，并加香精 杆子、模子消毒并浇盘 凝结 烫盘 包装 入库 成品。

草莓饮料

【原料】草莓浓汁 40 毫升，碎冰 100 克，柠檬汁 10 毫升，冰淇淋 1 个，蛋黄 1 个。

【制法】将草莓浓汁、柠檬汁、蛋黄及碎冰一起放入搅拌机内充分搅拌后，再放入冰淇淋作漂浮物。

可乐冰

【原料】 可乐 100 毫升，冰淇淋 1 个，冰 3~4 块。

【制法】在玻璃杯内放入冰块，倒入可乐，再添上冰淇淋作漂浮物。

可乐牛奶冰

【原料】牛奶 100 毫升，可乐 60 毫升，冰 100 克，香草冰淇淋 1 个。

【制法】 将冰及冷牛奶倒入玻璃杯中，轻轻倒入可乐（不要搅动），用香草冰淇淋作漂浮物。

咖啡 可乐

【原料】冰咖啡（咖啡粉 15 克）100 毫升，可乐 100 毫升，精制糖 10 克，香草冰淇淋 1 个，冰 4~5 块。

【制法】将冰咖啡和糖放入玻璃杯中调拌，放入冰块，轻轻倒入可乐，最后添加香草冰淇淋作漂浮物。

桂圆肉刨冰

【原料】桂圆（龙眼）肉 10~15 枚，香草糖浆 40 毫升，矿泉水 40 毫升，碎冰块 150 克，红樱桃 1 粒。

【容器】高脚玻璃杯。

【制法】先将桂圆肉放杯中，倒进糖浆、矿泉水，然后把碎冰倒在桂圆肉上，顶部用红樱桃点缀，长柄勺及饮管备用。

【特点】刨冰饮料最先出现在清宫，随后流入民间，是大众化冷饮之一。桂圆肉刨冰如雪上红梅，红白相映，晶莹甜爽，别具风格。

香橙刨冰

【原料】 鲜橙肉（去皮取肉）2 只，香草糖浆 40 毫升，矿泉水 40 毫升，碎冰 150 克，红樱桃 1 粒。

【容器】 高脚饮冰玻璃杯。

【制法】将鲜橙肉置杯中，倒进香草糖浆和矿泉水，然后倒进碎冰，顶部用红樱桃点缀，插入长柄勺及饮管备用。

香蕉 刨冰

【原料】香蕉（切片）1 只，香蕉糖浆 40 毫升，矿泉水 40 毫升，碎冰 150 克，红樱桃 1 粒。

【容器】高脚饮冰玻璃杯。

【制法】将香蕉放入杯中，倒进糖浆、矿泉水，然后把碎冰放在香蕉表层，红樱桃点缀，插入长柄勺及饮管备用。

莲子刨冰

【原料】莲子（干莲子或罐装莲子）20 克，香草糖浆 40 毫升，矿泉水 40 毫升，碎冰 100 克，牛奶少量。

【容器】高脚饮冰玻璃杯。

【制法】将莲子（煮熟去心）放入杯中，倒进糖浆及矿泉水，碎冰放在莲子的表层，插入长柄勺、饮管备用。

雪化香蕉

【原料】香蕉（去皮切块）1 只，鲜奶 250 毫升，香蕉糖浆 28 毫升，碎冰块适量。

【容器】广口大玻璃杯。

【制法】先将香蕉、鲜牛奶和糖浆倒入搅拌器中，搅拌至香蕉出汁并起泡沫为宜，加入碎冰，插入长柄勺及饮管备用。

果汁美饮

【原料】香橙露汁 56 毫升，柠檬汁 28 毫升，菠萝汁 56 毫升，汽水 1 瓶，鲜橙肉 1 瓣，红樱桃 1 粒，碎冰块适量。

【容器】玻璃杯一只。

【制法】将碎冰块放入杯中，注入香橙露汁、柠檬汁、菠萝汁，倒入汽水轻轻调匀，用牙签串红樱桃和鲜橙挂在杯边沿。

维纳斯梦汁

【原料】牛奶 750 毫升，鸡蛋 100 克，杨梅酱或苹果酱 50 克，柠檬汁 5 毫升，白糖 50 克，香草粉或食用香精少许。

【制法】把鸡蛋洗净放入氯亚明水浸泡 5 分钟即捞出，敲破，把蛋黄和蛋清分开。蛋清放入盆内，快速抽打至泡沫多时，加入白糖继续抽打，直至蛋泡沫附贴在筷子上不易消失为止。再把煮沸的牛奶慢慢冲入蛋泡中，边冲边抽打，形成牛奶蛋泡。然后取 1/2 的牛奶蛋泡冲入蛋黄后搅匀，稍加热（勤搅动、以防糊底），沸后倒入容器内晾凉，加入柠檬汁和香草粉。再取其余的牛奶蛋泡冲入杨梅酱，搅匀后倒在容器中晾凉，加少许柠檬汁和香草粉，在高脚玻璃杯或香槟酒杯中，依次倒入杨梅酱、牛奶蛋清、蛋黄和牛奶蛋清，置于电冰箱备用。

【特点】本品营养丰富，风味奇异，是老幼皆宜的清凉饮料之佳品。

酸梅汤汁

【原料】1. 乌梅 1 公斤，白糖 5 公斤，糖桂花 3 公斤，水 30 升。

2. 乌梅 1.5 公斤，甘草 100 克，山楂片 500 克，白糖 8 公斤，水 60 升。

3. 白糖 5%，蜂蜜 3%，甘草 0.2%，乌梅 2%，水加至 100 升。

【制法】首先将乌梅、甘草、山楂片等用清水漂洗净，然后用原料总重的 15 倍水浸泡一段时间，用铝锅加热煮沸，煮到原料无酸味止，用纱布（3~4 层）过滤，随后加入白糖和其它原料，搅拌使糖溶化最后加水至所需量，应当天配制

当天饮用，不得长时间放置。

山楂汁

山楂又名红果，味酸微甜，有开胃消食、化滞消积、活血化瘀、收敛止

痢的功效，并对心血管系统的疾病有医疗作用，因此山楂汁为人们所喜爱的疗效型清凉饮料。

【饮料配方】白糖 8%，柠檬酸 0.11%，糖精 0.014%，苯甲酸钠 0.013%（也可不加），山楂香精 0.015%（也可不加），胭脂红 0.005%，山楂汁 5%，水 50 升。

【山楂汁制取】 山楂切片以 1：10～15 的水浸泡一夜，然后用此水熬煮，山楂片快无酸味时，用布过滤，将过滤后的山楂片加五倍的水重新熬煮，山楂无味时，过滤取汁，两次汁合并在一起，一般 1 公斤山楂片出 5～6 升山楂汁。

【饮料配制】用部分水把糖煮化，然后加入山楂汁，糖精及用水溶解的苯甲酸钠，然后加入所需的凉开水，将色素加在凉开水中，一同加入到糖溶液中，最后加入柠檬酸及香精，搅匀即可。

核桃汁

【原料】 核桃仁 1 公斤，枣肉 100 克。

【制法】 将核桃仁用沸水焯一下，捞出与枣肉一同用砂轮磨成浆，一边磨一边加水，加水量为核桃仁的 8 倍。磨成浆后过滤，渣子用水再冲洗过滤，然后将滤液放在火上。加入白糖煮沸即可。如加些杏仁霜同煮，则香味更浓。

小香槟

【原料】生产小香槟酒，首先应制造无甜味而含有一定酒精和浓度的苹果酒作为原料，然后将这种果酒加入白糖，饱充 CO₂ 气，灌瓶即成。其流程是：苹果 分选 洗涤 压汁 静置 澄清 发酵 过滤 加酒混合 陈酿（半年以上） 过滤 清酒。

【制法】选用青香蕉、元帅、小国光等品种的苹果，成熟果占 80%～90%，用不锈钢刀削去腐烂部分，将苹果置于木槽中水洗，用木棒搅拌，洗好后破碎压榨（勿压碎果籽），用冷处置 24 小时后放入发酵罐中进行发酵。此时果汁浓度为 7～8 波美度，在 15～20℃，加入 60%酒精，使汁中酒精含量 20 度以上，陈酿半年。过滤至酒液完全清亮透明为止。

5 种果汁加工及设备

1. 苹果汁 【原料】苹果 130 克，砂糖 195 克，水 1 升。

【制法】将苹果洗净，切半，去核后磨碎，压榨，用热水浇注苹果肉，将水连同果肉一同加热至沸，煮 10 分钟左右，停止加热澄清 10～20 分钟，过滤取汁。

2. 甜橙汁 【原料】甜橙 120 克，砂糖 130 克，水 1 升。

【制法】将甜橙用清水洗净，榨出果汁，把橙子皮切细，用热水浇注橙子皮，并一同热至沸后，煮 20 分钟，停止加热，然后过滤。榨出的果汁进行过滤分离，得到的果渣与橙皮水混合，静置 20 分钟后，压榨、过滤，滤液与果汁混合，加入糖溶解，冷却，放入冰箱。

3. 柠檬果汁 【原料】 柠檬 100 克，砂糖 120 克，水 1 升。

【制法】制法与甜橙汁加工基本相同，可适当加些粉红色食用色素及柠檬香精。

4. 山楂汁 【制法】将山楂片倒入锅内，加 20 倍水熬煮，煮至山楂片无味，过滤取汁，一般 1 公斤山楂片可制得 5～6 升山楂汁。加入适量糖，加热溶化即可入冷藏柜贮存。

5. 葡萄汁 【制法】将葡萄用沸水冲洗干净，挑出伤果、死果、干瘪、青绿色等不合格果，摘除梗，将果放入锅中，加入比果重 40% 的水，煮沸，保持 40 分钟，离火过滤，滤渣放入袋中榨汁。加入总量的 65% 的糖，搅拌溶化即成。

以上各种果汁以及其它果汁，如杏汁、柠檬汁、梨汁、杨梅汁、菠萝汁等，均可采用商品生产的果汁，商品果汁使用方便，卫生，易于贮藏，是配制冷饮不可缺少的原料。

【主要设备】1. 铝锅用于加热果汁，化糖，煮料。

2. 案板及菜刀用于切料等。

3. 大水勺及容器用于调果汁，糖浆，色素及贮存等。

4. 冰用于碎冰块。

5. 冷柜及冰箱冷冻或冷藏食物用。

6. 搅拌器用于搅拌混合。

7. 过滤器过滤果汁用。

8. 果汁器榨取果汁用。

9. 刨冰器刨冰用。

10. 软质冰淇淋机制冰淇淋用。

家庭生产酸牛奶

酸牛奶也叫酸酪，是牛奶经过杀菌消毒、发酵而成的乳制品。酸牛奶不仅保留了牛奶中各种营养，而且比牛奶更容易吸收。同时，酸牛奶中的乳酸菌能减轻某些有毒物质对人体的侵害，不仅对肠道内疾病有一定的防治作用，特别适宜有胃肠病的婴儿食用，不适用于心血管的病人饮用。

【原料和用具】新鲜牛奶、酸牛奶菌种，奶锅一口，搅拌用勺或筷子一付，牛奶瓶若干（可用瓷杯或玻璃杯代用），0~100 温度计一支。

【制法】 1. 杀菌和消毒 将鲜牛奶放入锅内煮沸 5 分钟（制甜酸奶加白糖）。

将勺、筷和奶瓶在沸水中煮，也可蒸。

温度计用 75% 的酒精消毒。

2. 冷却 将杀菌后的鲜牛奶冷至 42 左右。

3. 接菌种将酸牛奶菌倒入冷却好的牛奶中充分搅匀。（无酸牛奶菌种时可买市面上出售的酸牛奶作菌种，1 瓶可接种 5 瓶）。

4. 装瓶将接种后并搅匀的牛奶分装在牛奶瓶内，然后加盖。

5. 发酵将装好牛奶的瓶子置于 30~35 的室内或箱内发酵。经过 4~6 小时，液态牛奶上形成凝块，即为成品。若凝块不理想可再放置一段时间。

家酿黄酒

黄酒是中国历史悠久的名产之一。它具有香气浓郁、酒体甘醇、风味独特、营养丰富等特点，是人们所喜爱的一种低度酒饮料。

【原料】酿制黄酒的原料是糯米、大曲或小曲。

【制法】1. 蒸饭取糯米 10 公斤，也可用大米代替。先洗净并用清水浸泡约 12 小时，滤干后置于蒸笼中蒸约 40 分钟，而后取出摊凉，降温至 32~37

。

2. 糖化称取大曲或小曲约 150 克，捣细后均匀地拌入糯米饭中，然后盛进干净的小缸进行糖化，糖化时须将缸面盖住，以利保温和减少水分挥发。温度保持在 28~30 约 12~15 小时。

3. 发酵取冷开水约 12.5 升(山泉水为上), 倒入糯米糖化醋中, 盖紧缸面进行保温发酵。发酵时间为 10 天左右。

4. 澄清将发酵后糯米醅液过滤与澄清, 即得生黄酒。

5. 灭菌将生黄酒置于锅内, 用文火烧至 80~85℃, 保持 20~30 分钟即可灭菌。

6. 封存灭菌后的黄酒用陶瓷坛装盛, 若要久藏, 则酒坛口要紧盖并用粘土等密封。

糯米甜酒酿

【原料】糯米 1.5 公斤, 甜酒药 25 克, 桂花少许。

【制法】1. 将糯米淘洗干净, 浸在清水中 4~6 个小时。至米粒涨开, 捞出沥去水分。

2. 将糯米放在笼屉里, 上沸水锅用旺火蒸 20 分钟左右, 即成糯米饭。

3. 将饭倒在淘箩里, 用冷开水冲(冬天冲到不烫手, 夏天要完全冲凉), 并冲至饭粒不粘后, 沥干水。

4. 将冲凉的饭倒入大沙锅。甜酒药研成粉末后, 倒入米饭中拌匀, 再按平, 中间挖个象杯子大的透气洞, 加盖(冬天用棉被盖紧保暖, 夏天用布盖一下), 让其发酵。冬天约 24 小时, 夏天约 12 小时左右即可。然后, 在酒酿上面撒些桂花即成。酒药一定要拌和, 保暖要好, 发酵时间也必须掌握好。

红 曲

红曲是我国古代劳动人民利用微生物加工食品的一大发明。它颜色艳红, 富含酒香, 不仅是酿酒的好原料, 也是良好的调味品及色素。同时它又具有和胃健脾、消食祛肿的功效, 因而, 在国内外市场上很受欢迎。著名的福建老酒, 北京同仁堂药酒, 浙江绍兴豆腐乳, 等等, 均采用红曲作主要原料。

【制法】1. 选料浸蒸生产红曲, 必须选用优质大米。一般的大米, 必须经过再一次的碾白工序排除米糠、碎米及谷皮、杂质, 直到纯度 100%。选好料后, 把它放进水池流水浸泡 24~36 小时, 水比大米高出 30 厘米, 使它吸收水分。然后取出, 置于蒸床内蒸熟, 时间掌握 5~10 分钟, 气压 4.5 公斤的 1 吨锅炉, 温度 150℃, 蒸后倒出成堆, 然后再进行第二次复蒸(时间约 5~10 分钟), 使大米蒸至透心时取出, 铺摊于竹筛上, 冷却至 20℃ 上下备用。

2. 配方拌料经过蒸熟冷却后的大米, 拌同醋糟辅料配制红曲霉培养基。其配方有两种:

大米 50 公斤, 老醋 1.5 升(要求 3 年以上的陈醋), 土曲糟 2.5 公斤。

大米 50 公斤, 红曲 3.5 公斤, 米饭 2.5 公斤, 老醋 2.5 升。

组配方把老醋、土曲糟拌进蒸熟的大米搅拌均匀, 达到米饭通红为止。

组配方则先把红曲磨成粉末, 米饭煮至如稀饭一样稠粘后, 把红曲及醋拌进, 然后调到蒸熟的大米中去, 反复搅拌直至通红。

3. 室内发酵红曲主要依靠红曲霉菌的繁殖与生长, 它所适宜的温度为 40~45℃。发酵室必须洁净无味, 室内宜用粘土与砂质土壤合成的地面。这种地面容易干燥, 每隔一年半后还要进行一次更新, 以利将料散于室内地坪。打开通风窗 15 分钟后第二次发酵时, 再把它集中成山形, 加麻袋覆盖, 密封 6 小时。堆温以 35℃ 为宜。然后再铺散于地面, 室温不宜低于 20℃, 保持温度晾 12 小时后。开窗通风, 并翻动一次, 使其均匀。再经 12 小时后又进行

一次翻动，继之每隔 8 小时翻动一次，目的是使底、面均匀。若室温不足可用电热或炭火加温。夏天气温高时注意通风或以其它设备降温。

各个曲种的发酵期有所不同。若是制红曲，在室内应发酵 9 天，每 10 公斤大米可制成 4.5~5 公斤重量的红曲；若是制色曲，室内要多发酵 5 天，使红曲霉蔓延至内部，以内外呈通红无斑点为度，每 10 公斤大米只能制出 2.5~3 公斤曲量；若是制轻曲，只要多发酵 2 天，室温保持 40℃ 使全部米心发酵通红，每 10 公斤大米制 3~4 公斤曲量。

4. 加温发酵为使红霉菌加快繁殖，红曲在发酵过程需要加温，促进发酵。因此，在发酵 4 天后，用麻袋将曲种装好，放入水池，使其吸足水分后提出（约 20 分钟），再回到发酵室内堆成山形，密封 2 天。室内温度不得低于 30℃。然后摊开铺散于地面，打开通风窗，并喷洒清水。每 10 公斤大米，喷清水 4~5 升，用喷壶喷洒均匀。以后每隔一天翻动一次，使上下温差平衡，发酵均匀，直至出房为止。5. 出房曝晒红曲从大米至发酵结束，全流程只需 9~14 天时间。发酵好的红曲及时提出铺于竹席上，置于烈日下曝晒。晒曲时要翻动 5 次，使其干度均匀。若红曲出房期正逢阴雨天，必须把红曲摊铺于通风地板上晾干。

红曲成品表面红中含青，用手指捻，可成红粉末，色泽艳丽。成品用袋包装后，应置于密封仓内保管，防止受潮。若贮藏时间过长，发现生虫，必须及时翻晒，用烈日强光驱杀，切不可用药物毒杀。

特制甜酿酒

【原料】糯米 10 公斤，甜酒药曲 5 颗（约 75 克）。

【制法】先将淘好的糯米加水浸 5~6 小时再淘洗一次后，放蒸笼中蒸熟，倒入淘箩中，用冷泉水冲凉或摊开凉透。将酒药研细拌入，拌好后放入钵头容器中（也可一层糯饭撒一层酒药曲），用手掌沾水将饭压平，中开一孔，然后盖好，外用棉絮包裹或放入草囤。2~3 天后，中间孔中见水，有酒香味甜即制好，用纱布过滤。其甜酿酒制作秘诀有四点：

1. 首先得选优质甜酒曲，这是先决条件。
2. 糯米饭要放凉，用冷泉水浇透，不酸的秘诀就在此。
3. 酿制钵头容器必须开水烫干净，不得沾有盐分或油等。
4. 酿制温度的简易测定方法是：人穿单衣它穿单，人穿夹衣它穿夹，人穿棉衣它穿棉。就是说，天热时只盖薄棉织品，否则温度高，酿出的甜酒酒精气味较重。天气凉爽就要盖厚层棉织品，不然温度低，发酵不彻底，会变成酸稀饭了。

甜酿酒也叫江米酒、水酒、捞糟、醪糟。饮时用开水冲稀，加白糖味道更佳。把它煮开再冲鸡蛋花，成为“捞糟蛋花”。其滤下的米饭就是酒酿，同样味甜可口，富有酒香。

家庭自酿啤酒

【原料】大麦芽 1 公斤，水 5 升，鸡蛋清 2~4 个，酒花 70~80 克，白糖 100 克及酵母泥适量。

【制法】1. 麦芽汁的制取将 1 公斤大麦芽粉碎，加 5 升水搅拌均匀，放在水浴锅中（即可热水进行加热），徐徐加温至 55~85℃，保持 3 小时左右。中间每隔半小时搅拌一次，温度不可忽高忽低。经 3 小时后，每隔 10 分钟取出一点麦芽汁用碘酒一滴进行检查，若无兰色出现，说明淀粉已转化成麦芽糖，糖化操作完成。

用纱布过滤除去残渣。残渣可加入少量热水浸泡，冲洗，再过滤后废弃。将两次过滤所得滤液混合在一起（约 5 升，若不足可以加白糖水补充）。为了有利于麦汁的澄清，将蛋清先用筷子打起大量泡沫后加入麦汁中，另加酒花 70~80 克，白糖 100 克，如无酒花，可用 50 克柚皮或桂皮代替。麦汁加热煮沸 30 分钟，然后经沉淀，过滤得澄清透明的汁液，冷却至 10~20℃ 备用。

2. 前发酵，酵母的添加与繁殖家制啤酒所用的酵母最简单的办法是取含有活酵母曲的桶装生（鲜）啤酒的菌种，其用量为麦计量的 10%。或使用啤酒厂的副产品——酵母泥，用量为麦计计量的 0.5% 左右。在一个消毒过的容器内，先将麦汁 500 毫升（或啤酒酵母泥 25 克）混合均匀，用已杀过菌的棒子搅拌均匀，在 20~25℃ 的温度下培养 12~24 小时（酵母的添加量越多，起发时间越短），经常搅拌，等发酵旺盛后，再倒入较大的容器内，加入所有的麦汁进行发酵。

3. 主发酵在麦汁中添加酵母 8~24 小时后，液面开始有白色泡沫升起，称为起泡。经过 2~3 天后，泡沫越来越多，称为离泡期，延续 2~3 天后，泡沫逐渐下降，称为落泡。主发酵的温度应控制在 8~12℃ 为宜，发酵时间约经过 5~7 天左右。落泡之后，口尝发酵液，喝到口中感到醇厚柔和，具有麦芽的香味，饮后杀口，不应有酸味或其它怪味即成。

白酒（小烧）

白酒俗称烧酒，是一种高浓度的酒精饮料，一般为 50~65 度。根据所用糖化、发酵菌种和酿造工艺的不同，它可分为大曲酒、小曲酒，麸曲酒三大类，其中麸曲酒又可分为固态发酵酒与液态发酵酒二种。

【原料配方】 凡含有淀粉和糖类的原料均可酿制白酒，但不同原料酿制出的风味各不相同。粮食类的高粱、玉米，大麦；薯类的甘薯、木薯；含糖原料甘蔗及甜菜的渣、废糖蜜等均可制酒，此外，高粱糠、米糠、鼓皮、淘米水、淀粉渣、甘薯拐子、甜菜头尾等，均可作为代用原料，野生植物，如橡子、菊芋、杜梨、金樱子等，也可作为代用原料。

我国传统的白酒酿造工艺为固态发酵法，在发酵时需添加一些辅料，以调整淀粉浓度，保持酒醅松软度，保持浆水。常用辅料有稻壳、谷糠、玉米芯、高粱壳、花生皮等。

【酒曲、酒母】除了原料和辅料之外，还需要有酒曲。以淀粉原料生产白酒时，淀粉需要经过多种淀粉酶的水解作用，生成可以进行发酵的糖，这样才能为酵母所利用，这一过程称之为糖化，所用的糖化剂称为曲（或酒曲、糖化曲）。曲是以含淀粉为主的原料做培养基，培养多种霉菌，积累大量淀粉酶，是一种粗制的酶制剂。目前常用的糖化曲有大曲（生产名酒、优质酒用），小曲（生产小曲酒用）和麸曲（生产麸曲白酒用）。生产中使用最广的是麸曲。

此外，糖被酵母菌分泌的酒化酶作用，转化为酒精等物质，即称之为酒精发酵，这一过程所用的发酵剂称为酒母。酒母是以含糖物质为培养基，将酵母菌经过相当纯粹的扩大培养，所得的酵母菌增殖培养液。生产上多用大缸酒母。

【设备】1. 原料处理及运送设备有粉碎机、送风设备等。

2. 拌料、蒸煮及冷却设备 有润料槽、拌料槽、甑桶（小厂使用）、晾渣机、通风晾渣设备。

3. 发酵设备 陶缸、水泥发酵池等。

4. 蒸酒设备甑桶（小厂用）等。

白酒生产有固态发酵和液态发酵两种，固态发酵的大曲、小曲、麸曲等工艺中，麸曲白酒在生产中所占比重较大，故此处介绍的是麸曲白酒的酿造工艺。

【工艺流程】



【制法】1. 原料粉碎原料粉碎的目的在于便于蒸煮。使淀粉充分被利用。根据原料特性，粉碎的细度要求也不同。薯干、玉米等原料，通过 20 孔筛者之 60% 以上。

2. 配料 将新料、酒糟、辅料及水配合在一起，为糖化和发酵打基础。配料要根据甑桶、窖子的大小、原料的淀粉含量、气温、生产工艺及发酵时间等具体情况而定。配料得当与否的具体表现，要看入池的淀粉浓度、醅料的酸度和疏松程度是否适当，一般以淀粉浓度 14% ~ 16%，酸度 0.6 ~ 0.8，润料水分 48% ~ 50% 为宜。

3. 蒸煮糊化 利用蒸煮使淀粉糊化，有利于淀粉酶的作用，同时还可以杀死杂菌。蒸煮的温度和时间视原料种类、破碎程度等而定。一般常压蒸料 20 ~ 30 分钟。蒸煮的要求为外观蒸透，熟而不粘，内无生心即可。将原料和发酵后的香醅混合，蒸酒和蒸料同时进行，称为“混蒸混烧”，前期以蒸酒为主，甑内温度要求 85 ~ 90℃，蒸酒后，应保持一段糊化时间。若蒸酒与蒸料分开进行，称之为“清蒸清烧”。

4. 冷却 蒸熟的原料，用扬渣或晾渣的方法，使料迅速冷却，使之达到微生物适宜生长的温度，若气温在 5 ~ 10℃ 时，品温应降至 30 ~ 32℃，若气温在 10 ~ 15℃ 时，品温应降至 25 ~ 28℃，夏季要降至品温不再下降为止。扬渣或晾渣同时还可起到挥发杂味、吸收氧气等作用。

5. 拌醅 固态发酵麸曲白酒，是采用边糖化边发酵的双边发酵工艺，扬渣之后，同时加入曲子和酒母。酒曲的用量视其糖化力的高低而定，一般为酿酒主料的 8% ~ 10%，酒母用量一般为总投料量的 4% ~ 6%（即取 4% ~ 6% 的主料作培养酒母用）。为了利于酶促反应的正常进行，在拌醅时应加水（工厂称加浆），控制入池时醅的水分含量为 58% ~ 62%。

6. 入窖发酵 入窖时醅料品温应在 18 ~ 20℃（夏季不超过 26℃），入窖的醅料既不能压的过紧，也不能过松，一般掌握在每立方米容积内装醅料 630 ~ 640 公斤左右为宜。装好后，在醅料上盖上一层糠，用窖泥密封，再加上一层糠。

发酵过程主要是掌握品温，并随时分析醅料水分、酸度、酒量、淀粉残留量的变化。发酵时间的长短，根据各种因素来确定，有 3 ~ 5 天不等。一般当窖内品温上升至 36 ~ 37℃ 时，即可结束发酵。

7. 蒸酒 发酵成熟的醪料称为香醪，它含有极复杂的成分。通过蒸酒把醪中的酒精，水、高级醇、酸类等有效成分蒸发为蒸汽，再经冷却即可得到白酒。蒸馏时应尽量把酒精、芳香物质、醇甜物质等提取出来，并利用掐头去尾的方法尽量除去杂质。

附录. 韩国. 朝鲜风味

风味酱油

【原料】 酱油、牛肉高汤、糖、葡萄酒。

【制法】 将上述配料放到碗里混匀即成。

糖醋酱油

【原料】 酱油、白醋、糖。

【制法】 将上述配料放到碗里混匀即成。

用于拌生鱼的酱油

【原料】 辣根粉、酱油、醋、糖。

【制法】 1. 在辣根粉中加水搅拌，直至形成糊状物，盖盖静置 5 分钟，使其具有一定的稠度。

2. 于糊状物中加入酱油、醋和糖。

3. 将剔骨的鲈鱼切成薄片，加入调好的酱油中浸泡。

辣椒酱

辣椒酱有其独特风味，主要与新鲜大葱或小萝卜搭配食用，或加入汤中。

【原料】 辣椒酱、酱油、糖、辣椒面儿。

【制法】 将上述所有配料混匀，置于碗中即可。

松子辣椒酱

【原料】 大葱、松子、辣椒酱、芝麻。

【制法】 将大葱与松子剁碎，在碗里将上述配料混匀，即可配新鲜蔬菜食用。

芥末调料

【原料】 干芥末、糖、盐、酱油。

【制法】 将上述调料混合即成。

芝 麻

【原料】 白芝麻。

【制法】 1. 以深底平锅用小火将芝麻烘干，直至呈金黄色，不时摇动与搅拌。

2. 将芝麻冷至室温，用研磨和研棒或用粉碎器粉碎。将粉碎好的芝麻置于封闭的罐里，随时使用。

鸡蛋修饰

【原料】 鸡蛋、黄油或食用油。

【制法】 1. 将鸡蛋磕入碗中打匀，倒入平底锅内，用油把蛋液摊成薄饼，快熟时翻过另一面，待两面煎好后取出。2. 把摊好的鸡蛋饼卷起来，用刀横切成细丝即可。也可把鸡蛋的蛋白和蛋黄分开，将蛋黄、蛋白分别煎成两个薄饼，就可制得蛋黄丝和蛋白丝两种装饰品。

肉汤佐料

【原料】 蒜 1 头，芝麻油 1 匙，牛腿肉末 500 克，酱油、牛肉汤适量。

【制法】 1. 在大煎锅里放入芝麻油加热，加入牛肉末和剁碎的蒜，不停地炒 10 分钟左右；再加入酱油、牛肉高汤，不开盖炖 10 分钟。

2.当佐料冷却后，弃去上层肥油，视需要而保存使用。

肉汤佐料

【原料】葱 1 根，蘑菇 1 个，胡萝卜 1 个，氽过蔬菜后剩余的水 200 毫升，芝麻油 1 匙，酱油 1 匙，盐半匙，溶入 1 匙淀粉的牛肉高汤 100 毫升，鸡蛋修饰。

【制法】1.将葱剁碎，蘑菇切片，胡萝卜切成细丝。2.将菜汁水倒入锅中加热至沸，放入葱、蘑菇和胡萝卜，煮 12 分钟后加入芝麻油、酱油和盐，然后再用淀粉勾芡。3.用烧好的汤汁浇到蔬菜上，用蛋黄丝点缀一下。

卤煮狗肉

【原料】狗肉、油、盐、酱油、醋、白酒，葱段、姜片、青蒜（或蒜泥）、辣椒面、胡椒面各适量，药料袋（内装桂皮、丁香、茴香、大料、花椒，每 500 克肉用量各 2.5 克）。

【制法】1.将狗肉放清水内浸泡 3~4 小时，取出控干，切成 3.3 厘米见方块，放清水内洗净，捞出控干。

2.坐勺，加油少许烧热，放入肉块煸炒，至水分见干时放入适量汤（或开水）、醋烧开，撇净浮沫。放入酱油、盐、白酒、葱段、姜片、药料袋煮 10 分钟左右，移至微火焖煮 2 小时，至狗肉酥烂为止，取出装盘，食时配以佐料。

【特点】狗肉贪烂，鲜香，风味独特。

狗肉凉盘

【原料】狗后腿肉、香菜末、芝麻各少许，花椒、盐、辣椒油、蒜泥、韭菜杈、香油、酱油、醋、味精各适量。

【制法】1.将狗后大腿侵入凉水中泡 3~4 小时，捞出洗净，控干水分，放汤锅内烧开，撇去浮沫，微火煮熟。捞了晾凉，切成大薄片，整齐地码入盘内。

2.将芝麻炒熟，擀碎后，与花椒、盐拌在一起，装碟。

3.辣椒油、蒜泥、香油、酱油、醋、味精对成调味汁。

4.将切好的狗肉片及各种调味料同时上桌即可。

砂锅狗肉

【原料】狗肉 1 公斤，水发蘑菇、红辣椒各少许，油、香油、精盐、酱油、白酒、胡椒面、葱姜末、味精各适量。

【制法】1.将狗肉刮洗干净，切成 2.5 厘米见方的块，用凉水泡 1 小时，捞出沥净水，放盆内，加酱油、白酒各少许，抓匀，喂 10 分钟。

2.将蘑菇切小块，干红辣椒切小方片。

3.坐勺，加多量油烧至七成热时，将狗肉块放油内炸 2 分钟捞出，控净油。

4.原勺留底油，用葱姜末炆锅，放入辣椒片炸一下，放入狗肉煸炒，倒入砂锅内，添汤，加入精盐、蘑菇烧开，撇去浮沫，移微火上焖至肉烂，加胡椒面、香油、味精即可。

【特点】狗肉酥烂，香辣可口，匙鲜族风味。

狗肉汤

【原料】带肌狗肉，香菜末、鸡蛋、芝麻、油、盐、酱油、胡椒面、香油、葱丝、姜末、味精各适量。

【制法】1.将狗肉浸在凉水中泡 2 小时，捞出剁成大块，用开水紧一

下捞出，洗净。

2. 将鸡蛋磕入碗内搅匀，芝麻洗净，炒熟擀碎。

3. 坐锅，用适量水将狗肉块煮熟，撇出浮油。趁热将狗骨头拆出，把狗肉撕成细丝，放入芝麻面葱丝、胡椒面、姜末、香油、味精、酱油、精盐拌匀，腌喂 10 分钟，抓入碗中。

4. 将狗肉汤烧开，端离火口，甩入鸡蛋汁，蛋片浮起时，浇在狗肉丝碗内，撒上香菜末即可。

【特点】 香辣鲜香，味美爽口。朝鲜族风味。

烤牛肉

【原料】牛肉 1 公斤，葱 2 根，蒜 4 瓣，酱油 5 匙，芝麻油 2 匙，糖 1 匙，果酒 2 匙，牛肉汤 50 毫升，黑胡椒少量。

【制法】1. 将牛肉斜切成薄片，划十字叉刀痕。

2. 将洋葱、蒜剁碎，并把其它配料放在碗中混合均匀。将肉浸在调料中淹渍 2 小时，使肉两边都渗入调料为佳。

3. 浸好的牛肉片应迅速烤着吃。

烤牛肉串

【原料】牛肉（肋腹肉）500 克，葱白 4 根，蒜 2 瓣，芝麻 2 匙，芝麻油 2 匙，葡萄酒 2 匙，盐 2 匙，黑胡椒少许。

【制法】1. 将整块牛肉全部横切成 6 厘米长的片，肥瘦搭配均匀，去掉葱的绿叶尖端，保留 6 厘米长的葱白。胡萝卜先切成 4 瓣，然后再切成同样长度的段。

2. 剁好的葱、蒜与所有其它调料在碗中混合均匀，加入牛肉片和蔬菜充分拌匀，直至调料渗透到肉中。

3. 将肉片和胡萝卜串在扦上用火烤，肉熟即成。

烤牛排

【原料】排骨肉（腰部上头的肉）500 克，葱 2 根，蒜 2 瓣，芝麻油 3 匙，牛肉原汁 3 匙，盐、黑胡椒少许。

【制法】1. 将整块肉切成 1 厘米厚的肉片，用刀在肉的两面都划上菱形的刀痕，将葱、蒜剁碎。

2. 把调料放入碗中，加入葱蒜和牛肉片，充分搅匀，使佐料慢慢渗透到肉里；渍好后用文火烧烤。

烤牛肉片

【原料】牛腰肉片 500 克，葱 2 根，蒜 2 瓣，芝麻油 5 匙，芝麻 2 匙，糖 2 匙，盐 1 匙，黑胡椒少量。

【制法】1. 将肉切成 2 毫米厚，在每块肉片上以 1 厘米的间隔划斜线，肉的另一面也划相同斜线。将葱蒜剁碎。2. 将所有调料放入碗中，加入牛肉片充分拌匀，使肉两面都充分淹渍。

3. 在木炭或电烤炉上迅速炙烤淹渍好的肉片，要把握好肉的烧烤程度，也可用炉架烤。

烤鱼串

【原料】净鱼肉，竹签数根（613~15 厘米），香油、精盐、酱油、葱蒜末、白糖、胡椒粉、味精、醋各适量。

【制法】1. 将鱼肉切成 10 厘米长、2 厘米宽、2 厘米厚的条。放入盆内，加入香油、盐、酱油、胡椒面、味精抓匀，腌喂 10 分钟左右。

2.用碗加入酱油、醋、葱姜丝、白糖、味精对成调味汁。

3.将鱼条用竹签穿好数串，放在无烟炭火盆上的铁架上烤，边烤边翻转，并且边淋调味汁，烤熟时装盘上桌。食用时佐以醋酱等调味品即可。

【特点】鲜香味美，佐酒最宜。朝鲜族风味。

煎肉饼

【原料】牛肉末、猪肉末各 200 克，豆腐 100 克，蒜 3 瓣，芝麻油 3 匙，盐、黑胡椒少许，面 5 匙，鸡蛋 4 个。

【制法】1.将所有肉末与调料在碗中混合均匀，将拌匀的肉末揉成 12 个牛肉馅饼。然后在馅饼上撒面，并用拇指和食指在馅饼上挖个凹坑，以防在油煎时变形收缩。

2.在煎锅中将油加热至较高温度，将每个牛肉饼裹上一层鸡蛋液，放入油锅煎至表面呈金黄色为好。

生拌牛肉

【原料】牛腰肉 500 克，蒜 2 瓣，牛肉高汤 1 勺，芝麻油 1 匙，酱油 1 匙，醋 2 匙，糖 1 匙，盐 1 匙，梨 1 个，松仁 5 克。

【制法】1.将牛腰肉上的肥肉剔去，沿着肉纹切成薄片，再横切成非常细的肉丝。

2.将蒜剁碎，牛肉、牛肉高汤、芝麻油、芝麻、酱油、糖和盐一并加入到肉丝中，充分拌和。食用前，梨削皮，切成细丝。肉摆到盘上，以梨作为配菜，洒上粗剁过的松仁即可。

烤猪肉串

【原料】精瘦肉 500 克，葱 4 根，小胡萝卜 2 个，蒜 3 瓣，芝麻 2 匙，芝麻油 2 匙，葡萄酒 1 匙，盐、黑胡椒少许。

【制法】1.将猪肉切成 7.5 厘米长、1 厘米宽的片；葱切成 7.5 厘米长的段，弃去绿叶尖端；将胡萝卜先纵切成 4 瓣，然后再分别切成 7.5 厘米长的段。

2.将蒜剁碎，与其它调料置于碗中，加入猪肉片、胡萝卜和葱片充分拌和，直至肉两面都充分沾裹调料。

3.将猪肉、胡萝卜串到肉扦上，烤熟后即可食用。

烤小牛腰子

【原料】腰子 200 克，葱 1 根，蒜 2 瓣，芝麻油 2 匙，芝麻 1 匙，葡萄酒 2 匙，盐适量。

【制法】1.将小牛腰子横切成薄片，葱蒜剁碎，连同其它调料放在大碗里拌匀，加入腰子使其充分浸渍。

2.烧烤时注意不要烤过头，稍微生为好。

烤大虾

【原料】大虾 10 个，白酒 2 匙，蒜 2 瓣，芝麻油 2 匙，芝麻 1 匙，蛋黄 2 个，盐适量。

【制法】1.在虾的背面轻轻斩 3 刀，将其背面中心的黑线撕去（注意不要撕成两半），将虾展平，并将多余须去掉。

2.将蒜剁碎，并与白酒、芝麻油、芝麻、蛋黄和盐搅和于碗中，制成调料酒（放入白酒可使烧烤后的虾富有光泽）。

3.将虾投入调料液中，使其两面充分浸渍，烧烤时，先使虾壳面朝下烧烤，这样可防止虾烧烤时卷曲。

煎鱼串

【原料】胡萝卜 1 根，葱 5 根，鲜鱼肉 500 克，蒜 5 瓣，芝麻油 2 匙，盐适量，辉胡椒少许，鸡蛋 3 个，面粉 6 匙。

【制法】1. 将胡萝卜从中心纵向切成 4 瓣，再将每块切成 5 厘米长；葱切成 5 厘米的段；鱼切成大约 6 厘米长、2.5 厘米宽的片（鱼片在烹调过程中会发生卷曲）。将鱼和蔬菜摆放在碗中，加入剁碎的蒜，芝麻油，盐和胡椒，混合均匀。

2. 将鸡蛋轻轻打入碗中，在每一根细木杆上或牙签上插 1 段葱，1 片鱼和 1 块胡萝卜，先在面粉上滚一下，然后再裹上一层鸡蛋液。

3. 在深底煎锅中放入油，将油加热至较高的温度，放入鱼串，煎至表面呈金黄色为好。煎这种鱼串要比一般煎炸的时间要稍长些，以使胡萝卜和葱发脆，整个煎炸时间为 5 分钟左右，至表面呈金黄色。然后盛出摆到盘上，趁热食用。

也可用大虾来代替鱼。当选用大虾时，一定要先炸背面，后炸正面，按这顺序操作可防止虾煎炸过程中发生卷曲。

烤辣味鲜鱼

【原料】鲜鱼 300 克，葱 2 根，蒜 3 瓣，辣椒酱 1 匙，芝麻油 1 匙，芝麻 1 匙，酱油 1 匙，糖 1 匙，黑胡椒少量。

【制法】1. 每块鱼切成 4 片，葱蒜剁碎。

2. 将剁碎的葱蒜与辣椒酱、芝麻油、芝麻、酱油、糖、胡椒混合于一碗中。加入鱼，充分拌和，使鱼表面充分浸渍。3. 烧烤，千万不要过度，否则鱼肉易脱落，且失风味。

拌墨斗鱼

【原料】墨斗鱼 1 公斤，蒿苳叶 200 克，辣椒酱 100 克。

【制法】1. 将墨斗鱼洗净，纵切成大约 3.8 厘米宽的片。在墨斗鱼片的一面划刀痕，然后再斜切成 2.8 厘米宽的条，这样做的目的可防止墨斗鱼煮时卷曲。

2. 将水加热至沸，放入墨斗鱼，汆一下取出用冷水冲洗。3. 将墨斗鱼摆在蒿苳叶子上，蘸辣椒酱食用即可。

生拌墨斗鱼

【原料】墨斗鱼 500 克，蒿苳叶 200 克，辣椒酱 100 克。

【制法】1. 将墨斗鱼洗净，去掉头和触须。然后开腔，去掉内膜和外皮，用冷水冲洗干净。将触须的长尾去掉，剁掉触须上的尖，墨斗鱼头可食用，但必须将黑墨洗净。2. 将墨斗鱼横切成大约 3.5 厘米长的薄细丝，将墨斗鱼丝摆在蒿苳叶上，就着辣椒酱食用。

辣味鱿鱼

【原料】鱿鱼 500 克，蒜 2 瓣，葱 1 根，辣椒酱 200 克，白醋 1 匙，酱油 1 匙，芝麻油 1 匙，芝麻 1 匙，糖 2 匙。

【制法】1. 鱿鱼洗干净切丝。

2. 将蒜剁碎，葱切成细末，将所有调料混合在一起，按食用人数分成若干小盘。

3. 切好的鱿鱼丝，即可就佐料食用。

拌干鱿鱼丝

【原料】干鱿鱼条（浸泡过）1 小碗，蒜 1 瓣，葱 1 根，醋 1 匙，糖 1

匙，辣椒酱 2 匙，芝麻油半匙。

【制法】 1.将鱿鱼在热水中浸泡 30 分钟后换水，再继续浸泡 30 分钟，捞出，切成 1 厘米长的细丝。

2.将葱蒜剁碎，与醋、糖，辣椒酱、芝麻等调料混合均匀，加入鱿鱼丝充分浸渍，即可食用。

炖嫩鸡汤

【原料】500 克左右小鸡 1 只，蒜 2 头，葱 2 根，芝麻油适量，盐 2 匙，酱油 2 匙，黑胡椒粉少量，水适量。

【制法】1.将鸡剁成约 3.8 厘米见方的鸡块，蒜切成薄片，葱也切成 3.8 厘米长的片。

2.在深底锅中加入芝麻油，油加热后加入鸡块，蒜、葱、盐和酱油炒 5 分钟，至鸡块呈焦黄色，加水煮沸，加入黑胡椒粉，弃去上面的浮沫，盖上，文火炖 30 分钟。

牛尾汤

【原料】牛尾（切成片状）2 条，水适量，中等大小的洋葱 1 个，葱 5 根，胡萝卜 1 根，蒜 3 头，盐 1 匙。

【制法】1.在深底锅中旺火炒牛尾，加水使其慢慢煮沸，弃去上面浮沫，将洋葱与两根葱分别切成两半加入到牛尾汤中，文火炖 3 小时。

2.将胡萝卜切成 3.8 厘米长细条，将剩余的葱和蒜剁成碎末，与胡萝卜一起加入到汤中，用盐调味。

江米面馄饨汤

皮面

【原料】筛过面粉 100 克，水半小碗。

【制法】先在面中挖个凹洞，缓缓加水，用手充分拌和后再揉，揉成的面以稍硬为佳，然后将揉好的面一分为二，擀皮，擀出的皮越薄越好，以玻璃杯的大口为模子，用标准模子制得圆皮，这样就可得到大约 30 到 35 个馄饨皮。

馅 心

【原料】肉末 1 小碗，豆芽 200 克，大白菜叶 2 片，中等大的洋葱 1 个，葱 1 根，蒜 2 瓣，豆腐 1 块，芝麻油 1 匙，芝麻半匙，鸡蛋 1 个，胡椒少许。

【制法】1.将豆芽洗净，然后用蒸汽蒸豆芽约 5 分钟。卷心菜、洋葱、葱、蒜剁碎。然后将豆芽粗剁后与豆腐一起包在于包布上或置于一干净的碗中，将其水分尽量挤干，加入剁好的其它配料，用手拌匀。

2.将鸡蛋打碎，搅匀，用手指尖沾上鸡蛋液，抹到面粉皮的边缘，往面皮上加入大半匙的肉馅，对折上，如同包饺子那样将边缘捏紧。这样当煮时，鸡蛋就会凝固，因而也就不会漏出馅来。

也可用其它配料组合，如半份牛肉加半份猪肉，或半份牛肉加半份鸡蛋或全部牛肉。

汤 料

【原料】牛肉高汤 4 碗，葱 2 根，酱油适量，盐适量，鸡蛋 1 个。

【制法】将牛肉高汤加热至沸，葱切成 6.8 厘米两段，连同酱油、盐一并加入到牛肉汤中，将馄饨也加入汤中，盖盖煮 5 分钟，打入蛋花，煮熟，即可食用。

也可将馄饨不放在牛肉汤中，而单独蒸一下，然后用酱油调料蘸着吃。

不过，恐怕最佳的方法还是在芝麻油里煎后食用。做的时候可先把馄饨放在沸水中稍煮一下，然后马上捞出来。馄饨在油里煎至表皮呈金黄色，即可蘸着酱油调料食用了。

红鱼汤

【原料】瘦牛肉（肩胛肉）100克，红鱼（600~800克）1条，葱2根，蒜2瓣，豆腐1块，水适量，辣椒酱2匙。

【制法】1.将牛肉切成5厘米长的片，红鱼切成4厘米厚的鱼块，去鱼骨留其肉，葱切成5厘米长的段，蒜切成薄片，豆腐切成2.5厘米的正方块。

2.将鱼块摊放在砂锅底部，然后依次摆上葱、牛肉和蒜。用水将辣椒酱稀释成汁浇到上面，加热至沸后，文火炖20分钟，即可食用。

也可用鲈鱼、鳕鱼或小龙虾代替。

大蛤蜊酱汤

【原料】瘦牛肉100克，去根的新鲜菠菜1小盘，葱3根，蛤蜊10个，大酱适量，牛肉高汤4杯。

【制法】1.将牛肉切成片，然后切成2.5厘米的方块；将菠菜切成2.5厘米长的片；葱切成1.5厘米长的段；掰开蛤蜊，尽可能地保留其中的汁液。

2.在煮锅中将大酱与牛肉高汤充分混匀，加入牛肉片使其煮沸，往汤中加入蛤蜊肉、菠菜和葱，继续煮5分钟即可。

若想做成风味不同的煎蛤蜊酱汤，只需改变一下烹调方法，同上述操作，将牛肉切好，掰开蛤蜊壳，将菠菜、葱切好。于煎锅中加入一匙芝麻油，先煸炒牛肉，再加入葱、菠菜、蛤蜊肉用旺火炒，然后加入牛肉高汤和大酱。

明太鱼酱汤

【原料】瘦牛肉（肩胛肉，颈肉或肋腹肉）200克，明太鱼500克，葱1根，蒜2瓣，豆腐半块，大酱2匙，牛肉高汤2碗。

【制法】1.将牛肉切成5厘米长的片；明太鱼切成5厘米长的段，不去鱼骨；葱切成5厘米长的段；蒜切成薄片；豆腐切片。

2.在煮锅内将大酱与牛肉高汤充分混合稀释，加入牛肉、明太鱼，使其煮沸，弃去上面的浮沫，然后加入葱、蒜再煮10分钟。食用前，在汤里加入豆腐片，再煮2分钟即可食用。

若想吃味道浓郁的明太鱼汤，需将牛肉、明太鱼、葱、蒜放于少量油中煸炒，然后加入牛肉高汤和大酱、豆腐。

海带清汤

【原料】海带1小盘，牛肉（肩胛肉）200克，葱1根，蒜1瓣，水4杯，酱油1匙，盐1匙。

【制法】1.将干海带在水中浸泡3分钟，然后仔细冲洗干净，切成5厘米长的段；牛肉，葱切成5厘米长的片或段；将蒜剁成末。

2.将水煮沸，加入牛肉片后继续加热至沸，弃去上层浮沫，加入海带、葱、蒜、酱油和盐，用文火再炖30分钟即可。

黄豆芽汤

【原料】黄豆芽300克，牛肉片（肋腹肉）200克，葱2根，蒜2瓣，芝麻油1匙，冷水6杯，酱油1匙，盐2匙，黑芝麻少量。

【制法】1.如用绿豆芽，只需在冷水中冲洗干净。若用黄豆芽，就要象洗菜豆那样去掉黑皮和根须。

2.肋腹肉的肥瘦肉均可采用。（有些汤加些肥肉会使味道更鲜美），把

肉以最大直径斜切成薄片，然后再切成细长条；把葱包括绿叶部分切成5厘米长的段；蒜切片。

3.将黄豆芽、肉、葱、蒜和芝麻油一并放入锅中，把盖盖严，加入冷水煮沸，然后文火保持1小时（其间不要打开锅盖）。食用前加入酱油、盐，黑胡椒调味。

豆腐酱汁

【原料】猪肉（肩胛肉或肉末）100克，葱1根，洋葱2个，豆腐2块，水适量，大酱适量。

【制法】1.将肉横切成薄片，然后切成2.5厘米的方形肉片；葱切成3厘米长的段；洋葱切成6毫米宽的细丝；豆腐切成1.3厘米的方块。

2.将肉放在锅底，依次放入洋葱，葱和豆腐，将大酱放在水里稀释后倒入锅里，煮沸后盖严盖焖5分钟，即可。

辣菜汤

【原料】嫩牛肉200克，红鱼200克，洋白菜1块，豆腐1块，葱3根，鲜蘑5个，牛肉清汤4杯，辣椒酱4匙，鸡蛋2个。

【制法】1.将牛肉切成细丝；红鱼切成3.8厘米大的方片，白菜切成3.8厘米的方块；豆腐切成2.5厘米的方块；葱切成5厘米长的段；蘑菇切瓣。

2.将白菜放在锅底，依次放入其它配料，倒入所有的牛肉高汤，轻轻和开辣椒酱，旺火煮15分钟，食用前加入2个打散的鸡蛋。

也可用剔肉后剩下的带有一部分残肉的鸡、猪、牛肉的骨头。鱼这些骨头在水中煮15分钟，作为原汤。蔬菜可选择洋葱、西葫芦、土豆、萝卜、茄子等。

蒸青椒

【原料】大青椒5个，剁碎的洋葱1小盘，蒜2瓣，牛肉末200克，猪肉末200克，芝麻2匙，芝麻油5匙，盐4匙，糖2匙，黑胡椒少量，鸡蛋2个，土豆淀粉5匙，鸡蛋修饰。

【制法】1.将大青椒的蒂去掉，籽挖空，但仍保持大青椒外观完整，用少量开水来5分钟，使其变软。

2.将洋葱、蒜剁碎与其它原料混合均匀，作为填塞馅（除土豆淀粉外），最后再在馅中打入鸡蛋。在每个大青椒里抹上一层土豆淀粉，然后将馅分别塞到大青椒里，上笼蒸45分钟，至大青椒变软肉熟，并保留碗中蒸出的佐料。

3.将蒸好的每个大青椒捞出切成3片，上头浇上所蒸佐料或已配好的肉汤佐料（见497页），然后用蛋黄丝修饰。

茄子馅饼

【原料】中等大小的茄子200克，盐适重，葱1根，蒜1瓣，猪肉末100克，豆腐块100克，芝麻半匙，芝麻油半匙，黑胡椒少许，面3匙，鸡蛋2个。

【制法】1.将茄子切成1.3厘米厚的圆片，挖去中间部分，形成一个5分硬币大小的洞，洞壁内均匀地撒上盐。

2.将葱蒜剁碎，并与猪肉末、豆腐、盐、芝麻、芝麻油和胡椒混合于大碗中拌匀。

3.将挖空的各茄片表面撒上一层面，中空部分用调料拌好的肉馅塞紧，再滚上一层面，然后再裹上一层鸡蛋液。

4.在煎锅中加入芝麻油加热，放入茄饼，将带肉馅一端先朝下煎，呈金

黄色后再翻面煎，然后用文火焖 5 分钟左右。至茄子刚发软时关火，使茄饼在热锅中自然冷却。

什 锦 菜

【原料】牛肉（肋腹肉、颈肉或牛腰肉）100 克，浸泡过的透明粉丝 1 小盘，嫩蘑 2 个，胡萝卜 1 个，小西葫芦 1 个，洋葱 1 个，葱 3 根，红尖辣椒 1 个，大嫩蘑 4 个，芝麻油 3 匙，黑胡椒少许，鸡蛋修饰。

【制法】 1.将牛肉片粗切成 10 块，再切成指状细条。

2.将粉丝浸泡沸水 15 分钟，然后控干，将鲜蘑在处理前在水里浸泡 30 分钟。

3.将胡萝卜和西葫芦切成 3 片，然后将每片斜切成尽量薄的片，再切成细丝；将葱、尖辣椒和两种蘑菇均切成细丝。

4.在炒锅中放油加热，放入牛肉丝，快速翻炒至稍发软时，加入所有蔬菜，旺火不停翻炒 2 分钟，这时再加入粉丝、盐、胡椒，用文火炖 4 分钟即可。

5.将菜盛到大盘上，用蛋黄丝和蛋清丝加以修饰。

炒 蕨 菜

【原料】干蕨菜 200 克，蒜 5 瓣，芝麻油 2 匙，芝麻 2 匙，调味胡椒少量，肉汤调料 5 匙。

【制法】1.将蕨菜用热水浸泡一夜，捞出放入锅里，加水至淹没，加热至沸。煮沸 1 分钟捞出，去掉硬杆。将蕨菜切成 3.8 厘米长的段。

2.将蒜剁碎，连同芝麻油、芝麻和胡椒加入到蕨菜中，再加入肉汤佐料。加热煮沸至所有水分蒸发掉，待温热或冷却后食用，但不要冷冻食用。

煎 豆 腐

【原料】豆腐 2 块，盐微量，辣椒少量，芝麻油 1 匙，面粉少量，鸡蛋 1 个。

【制法】1.豆腐切片，再于表面均匀地撒上盐和胡椒。2.煎锅中将油加热，每块豆腐表面裹上一层面粉，再披上一层鸡蛋液，放入锅中煎 4 分钟，至两面呈金黄色即成。

瓜地包饭团

【基料配方】已浸泡过的云耳蘑菇半小盘，大白菜 1 小盘，牛肉（肋腹肉）200 克，切好的黄瓜 1 小盘，葱 5 根，嫩蘑 5 个，蒜 2 瓣，芝麻油 2 匙，盐 1 匙，黑胡椒少许，芝麻 1 匙。

【煎饼配方】土豆淀粉 5 匙，鸡蛋 2 个，盐少许，糖 1 匙，牛肉高汤适量，芝麻油 2 匙。

【制法】1.将云耳蘑菇浸泡于水中；大白菜切成大约 5 厘米长的细丝；牛肉也斜切成大约 5 厘米的细丝；黄瓜也以相同方式切成细条；葱先切成 5 厘米长的段，再切成碎末；嫩蘑和蒜切成碎末；云耳蘑菇粗切一下。

2.将淀粉、鸡蛋、盐和糖混合于大碗中，边搅拌边加入牛肉高汤。将煎锅底部润上一层油加热，加入面糊，摊满锅底，待表面凝固时翻过另一面，不要煎烤过度。1 张饼烤好后，重复以上操作，直至把所有面都做成摊饼，然后把摊好的饼摞起来，用水果刀切成 4 块。

3.在煎锅中放一勺芝麻油加热，迅速加入肉和蒜，然后加入大白菜、黄瓜、葱、嫩蘑和云耳蘑菇翻炒，炒至蔬菜刚发软时，加入盐和胡椒，撒上芝麻。

4.将所有蔬菜摆在盘子上堆成小堆，在每小堆上搁 1 张饼，即可食用。

火锅调料

【原料】辣椒酱 1 小碗，白醋 1 小杯，糖 1 匙，芝麻油 2 匙，炒芝麻 1 匙。

【制法】将所有配料混合于大碗中搅匀，在各人面前的小调料盘加入少量拌和的调料，就可食用。

牛肉火锅

【原料】牛腰肉 1 公斤，卷心菜叶子 200 克，葱 10 根，蘑菇 10 个，洋葱 200 克，黄豆芽 200 克，大辣椒 2 个，蒜 1 头，鲜姜（2.5 厘米长）1 块，豆腐 1 块，粉丝 30 克，辣椒酱 2 匙或半小杯，牛肉汤 2 杯。

【制法】1. 将牛肉切成 7 厘米长、2.5 厘米宽的厚片；大白菜横切成约 5 厘米长的片；葱切成 5 厘米长的段；蘑菇切片；洋葱先切成两半，再横切成 3—4 片；黄豆芽去根洗净。

2. 将辣椒从中间切开，把籽挖掉，然后横切成细丝；蒜切成薄片；生姜切成碎末；豆腐切半，再切成 5 个薄片，粉丝在热水中煮沸 2 分钟，然后捞出。

3. 将辣椒酱混释在牛肉汤里，作为火锅的基料，在煮沸的汤里加入牛肉片待片刻，就可食用。要注意肉在火锅时间不宜过长，稍带夹生时就着火锅佐料食用。

通常配料有黄豆芽和切成薄片的莲藕，还有切成 5 厘米长薄片胡萝卜，切成 5 厘米大小的方形块的元白菜。

海鲜火锅

【原料】石决明罐头 100 克，鱿鱼 200 克，大虾 5 个，蛤蜊 10 个，牡蛎 10 个，卷心菜（大约 4 片大叶子），葱 10 根，蘑菇 10 个，洋葱 200 克，黄豆芽 200 克，大辣椒 2 个，蒜一头，鲜姜（2.5 厘米长）1 块，豆腐 1 块，粉丝 50 克，牛肉高汤 2 小碗，辣椒酱半小碗。

【制法】1. 备一个大盘，将所有配料都紧凑地排列好。

2. 将石决明切薄片；鱿鱼洗净，纵切成两半，再横切成 5 厘米宽的片；将蛤蜊和牡蛎去壳；将虾去壳纵切成两半，但不要去尾；将大头菜横切成 5 厘米长的段；葱也切成 5 厘米长段；蘑菇切片；洋葱先切半再横切成 3—4 片；黄豆芽去根洗净控干；辣椒去籽横切成细丝；蒜切成薄片；生姜切成碎末；豆腐先切半再切成 5 片；粉丝于沸水中煮 2 分钟后捞出。

3. 将辣椒酱溶于牛肉汤中，作为火锅的汤底，海鲜与蔬菜都摆好放在盘里，放在主妇跟前，以便主妇为宾服务，海鲜与蔬菜通常在煮沸的汤中浸透片刻即可。注意其中的大部分海产品可以生吃，因而切不可煮过头，否则会发硬。蘸着火锅调料食用。

可用海螺代替石决明，海螺可按如下方式进行处理。

先将水加热至沸，加入海螺，再次煮沸，煮 12 分钟，将水控干，壳去掉，在冷水中冲洗干净，去掉内脏，切成薄片。

泡菜

泡菜是朝鲜族爱吃的名菜，也被汉族人民喜爱。如果想做高级的，可以用蟹肉、干贝、牛蹄筋等做汤，用牛肉末、鱼肉丝等做佐料。

【制法】1. 选择实心的白菜，砍去菜根和外帮，大体上洗一遍后（因为根脆，不能层层开瓣洗），用 1 公斤盐化的水浸泡 1—2 天，等到连菜心都焉了再好好洗一遍。

2.以腌制 50 公斤白菜为例，用一碗鱼汤或牛肉汤，一大碗颜色鲜艳的辣椒面，一小碗蒜泥，一碗萝卜丝，500 克盐和适当的姜水、味精拌和成佐料。

3.将白菜一层层撒上佐料装缸，用石头压上再盖好缸盖。过两天后看一看，如果菜汤没有淹没白菜，就加些盐水。

方便泡菜

【原料】大白菜 1 个，蒜 2 瓣，辣椒面儿 1 匙，酱油 1 匙，醋 1 匙，盐 1 匙，糖 1 匙。

【制法】1.将大白菜切成 3.8 厘米大小的方形块。

2.将剁碎的蒜与辣椒、酱油和醋混合均匀，加入到大白菜中充分混匀，然后再加入盐和糖充分拌匀，盖盖静置一段时间，即可食用。

萝卜泡菜

【原料】大萝卜 500 克，葱 1 根，鲜姜 1 匙，蒜 2 瓣，盐 1 匙，水 2 杯，糖半匙，盐 1 匙。

【制法】1.将萝卜切成约 3.8 厘米长、1.3 厘米宽的指状长条；葱光切成 3.8 厘米长的段再纵向切成细丝；生姜与蒜的切法同葱相同。将所有这些配料放到碗中，洒上盐，拌匀，盖盖过夜。

2.将 2 杯水与盐和糖于另一碗中混匀，过夜，然后浇到泡菜上，室温下保持 24 小时，然后装到罐子里移至冰箱中，可保存至少 7 天时间。

黄瓜泡菜

【原料】大黄瓜 1 根或小黄瓜 5 根，盐 2 匙，水 2 小碗，大萝卜 500 克，胡萝卜半根，蒜 2 瓣，葱 2 根，红辣椒 3 个，生姜粉（或鲜姜）适量，盐 1 匙，糖 1 匙，辣椒面儿 1 匙，鸡汤或牛肉高汤 1 小碗。

【制法】1.在黄瓜的一面以等距离间隔斩 3 个较深的刀痕，但不要切断，还保持整条黄瓜的形状。

2.将 2 匙盐溶在 2 杯水中，并将黄瓜浸泡其中 2 小时，这样黄瓜可任意充填东西而不断裂。

3.将萝卜切成圆片，再斜切成长条；胡萝卜切成细丝；把蒜剁碎；葱也切成细丝；将辣椒去籽剁碎；生姜也剁碎，然后将萝卜与所有调料都混在一起。

4.将黄瓜里的水尽量榨干，然后把萝卜等混合调料尽可能塞到黄瓜的三道缝隙之间，剩余的调料连同黄瓜放入小罐里放置 3 个小时，再倒入 1 杯鸡汤，于室温下放置 24 小时，然后转移至冰箱中。

萝卜条咸菜

【原料】大萝卜 2 公斤，葱 4 根，蒜 1 头，牡蛎 30 个，虾皮少量，辣椒面儿适量。

【制法】1.将萝卜先纵切成 4 等份，然后切成 1.8 厘米厚的片，但不要剥皮。葱切成约 5 厘米长的斜片，然后再切成细丝；蒜剁碎；牡蛎切片。

2.将所有调料与虾皮、辣椒面儿和糖混合拌匀，然后盖盖，静置 3 小时机过夜，移入冰箱。

辣白菜

【原料】大白菜、干辣椒末、大蒜、鲜姜、食盐、熟芝麻、白梨、苹果、小鲜鱼、牛肉汤或鸡汤。

【制法】1.白菜去老帮、洗净，一切两开，用适度盐水浸泡两天，捞出

沥净水。

2.将大蒜、鲜姜、白梨、苹果、小鲜鱼分别剁碎，搅拌在一起，加熟芝麻、干椒末和牛肉汤，调成糊。

3.把糊均匀地涂抹在各层菜帮中间，将菜码缸。

4.将缸埋在地下，周围用草垫好，缸口露出地面 20%。要密封缸口，上面用草盖严，使缸内温度保持在 4℃ 左右，待 15—20 天，即可食用。

【特点】清香脆嫩，鲜辣爽口，一次渍完，食用方便。

狗宝咸菜

【原料】桔梗、酱油、辣椒面、米醋、白糖、葱末、姜末、蒜末、味精、芝麻油、熟芝麻、食盐。

【制法】1.鲜桔梗洗净，剥皮，撕开，晒干。

2.将干桔梗放在凉水中浸泡 12 小时，回软后，用小木棒砸开，放冷水中浸泡 12 小时，解除异味，捞出挤尽水分。

3.主料加上调味品，放入熟芝麻，拌匀，放入缸盆之中，保存在低温的地方。咸透即可食用。

【特点】甜酸咸辣，香脆爽口。

糖醋渍萝卜皮

【原料】萝卜皮（萝卜也可）、白糖、米醋、精盐、干椒丝、花椒油。

【制法】1.萝卜皮洗净，用精盐腌渍一会儿，控净水分。

2.放入糖、醋、花椒油、干椒丝拌匀，待片刻即可食用。

汤饭

【原料】新鲜牛肉（米隆部位），大米饭、鸡蛋、熟芝麻、豆油、辣椒面、葱丝、盐、酱油、胡椒面、蒜末、韭菜花、芥末、味精各适量。

【制法】1.将牛肉切成 500 克左右大块洗净。

2.坐勺，加油烧热，放入辣椒面，炸成辣椒油待用。

3.坐锅，加水适量，放入牛肉块烧开，撇去浮沫，微火煮熟，捞出，趁热撕成肉丝，放盆内，加酱油、蒜末、胡椒面拌匀，放温暖处保存。

4.将鸡蛋磕入碗内搅均匀。

5.将牛肉丝分装碗内，放入葱丝、辣椒油，浇上滚开牛肉汤，放 1 小勺鸡蛋汁，撒上熟芝麻，配大米饭食用即可。

【特点】口味鲜辣。匙鲜族四季皆喜食。

可备盐末、韭菜花、腐乳、芥末糊、青方等调味佐料。

焖饭

【原料】米 2 碗，水 2 碗。

【制法】1.将米放入洗米盆中，倒入近满盆水，搓洗，将水倒掉，仅留米，重复这样的操作 4—5 次，直至洗米的水近澄清，这样可使不必要的淀粉冲洗掉。

2.在蒸锅里放入洗净的米，倒入 2 碗水静置 30 分钟，然后加热至沸，再用文火焖 20 分钟至水分全部蒸发。

栗子饭

【原料】生大米 2 碗，水 2 碗，去皮栗子 2 碗。

【制法】1.栗子洗净，大米洗净水浸静置 30 分钟。

2.将洗净去皮的栗子和浸泡过的米饭放入蒸饭锅中，加热煮沸，然后用文火焖 20 分钟直至水分全部蒸发。

豆芽炒饭

【原料】米 500 克，豆芽 500 克，牛肉（肋腹肉、颈肉或肩胛肉均可）100 克，葱 1 根，蒜 1 瓣，水 2 碗，葱 1 根，蒜 1 瓣，酱油半小碗，芝麻 1 匙，芝麻油 1 匙。

【制法】1. 将米淘洗干净，加入水盖盖静置；豆芽去掉黑皮冲洗干净；将牛肉切成 5 厘米左右大小的块状肉片；将葱先斜切成 5 厘米长的片状；再横切成细丝；蒜剁碎；将所有配料都加入到米锅里。

2. 将混合的豆芽与大米加热至沸，然后用文火焖 20 分钟至水分蒸干，再搅拌均匀，即可食用。

3. 分别将葱蒜剁成碎末，与酱油混合，然后加入芝麻和芝麻油，拌和均匀，洒在饭上面。

五 花 饭

【原料】黑豆半碗，绿豆半碗，水 7 碗，大米饼 3 碗，红豆半碗，小米 2 碗。

【制法】1. 将黑、绿豆和红豆分别在一罐中用水浸泡，加热煮沸，保持沸腾 1 分钟。将水分控干。

2. 将煮好的黑豆、绿豆和红豆置于深底平锅中混合，加入 7 碗的水使其煮沸，然后用文火继续煮 10 分钟。

3. 豆锅里加入大米饼和小米煮沸 1 秒钟，再用文火焖 10 分钟，直至所有水分都蒸发。

