中华名特风味小吃便览
辛文等编著
江西科学技术出版社出版发行
（南昌市新魏路）
各地新华书店经销　　江西永修县印刷厂印刷
开本 787×960　1/32　印张 35.625　字数 90万
1996年1月第1版　　1996年1月第1次印刷
印数 1－6,000
ISBN 7－5390－0946－2/Z·162　　定价：38.00元
（江西科技版图书凡属印刷、装订错误，请随时向承印厂调换）

一 画

〔一〕

一捧雪

〔原料〕

白山药，肥膘肉，白糖，核桃仁，花生米，芝麻，油豆皮，猪油等。

〔制法〕

1. 山药蒸透捣成泥；

2. 核桃仁、花生米油酥，捣碎；

3. 肥膘肉切肉绒；与山药泥、核桃、花生米一起下锅拌炒，至肥肉出油熟透；

4. 油豆皮一方铺底，上盛山药等熟泥，上笼蒸透；

5. 出笼翻盘去掉油豆皮，挂糖卤，芝麻撒面。

〔特点〕

贵州著名风味小吃。具有色白如雪，香甜可口，补益脾肾的特色。

二品糕

〔原料〕

面粉，鸡蛋，白砂糖等。

〔制法〕

1. 将精粉炒熟后过筛待用；

2. 将鸡蛋磕开加入白砂糖后搅拌成蓬松状，然后加入熟面粉

搅匀；

3. 取搅匀的面粉放入清洁的珐琅桶内，用器皿分别注入圆模内，上笼蒸 15 分钟左右出笼；晾干，加盖上图案即可。

〔特点〕

辽宁著名传统风味小吃。创制时专为朝廷中一品以上的官员食用故名。具有黄白色泽，松软香美的特色。

一品大包

〔原料〕

面粉，鲜肉，白糖，洗沙，冬菇，玉兰片，芝麻，核桃仁，蜜瓜丁等。

〔制法〕

1. 面粉和匀，制成发面；

2. 发面施碱退酸，揉合和透；

3. 鲜肉配冬菇、玉兰片制成肉馅，白糖配芝麻、核桃仁合制成甜馅，洗沙配蜜瓜丁米合制成索馅；

4. 包制时三馅各占其一，“品”字相合；

5. 上笼强火蒸熟。

〔特点〕

贵州风味小吃。大包皮质松绵，馅咸甜对比，甜更显，香更浓，鲜更美，贵阳“老不管”大包数一品。

一品烧饼

〔原料〕

面粉，花生油，芝麻油，白糖，青梅，核桃仁，糖桂花，小苏打等。

〔制法〕

1. 将烧到六成热的花生油与面粉搅匀，至浅黄色时，取出晾凉制成油酥；

2. 再将青梅、核桃仁切成丁与适量面粉、白糖、芝麻油、糖桂花拌成馅料；

3. 取面粉用一倍凉水调成稀面糊，将小苏打用温水化开，加入面粉和成面团，放在刷有花生油的案板上揉几遍，擀成二分厚的长方片；

4. 在面片上放上油酥摊平，卷成卷，摘成面剂，揿成圆皮，包上馅料，封口朝下，刷上一层稀面糊，粘上芝麻仁，即成烧饼坯子；

5. 将烧饼坯子放入烧至六成热的花生油中，炸至金黄色时捞出即成。

〔特点〕

北京著名风味小吃。其体形圆扁，色泽金黄，内裹油酥，皮酥脆，馅香甜，味道极佳。

一品香大包

〔原料〕

上白面粉，酵面，鲜猪腿肉，白糖，酱油，甜面酱，味精，淀粉，精盐，姜末，熟猪油。

〔制法〕

1. 猪肉去皮，剔去杂质和筋，切成条，放入白糖、酱油腌渍 30 分钟取出，再放入卤水锅内煮到七成熟，捞出，切成小丁；

2. 熟猪油烧热，放入姜末煸炸出香味，将猪肉丁下锅煸炒至吐油时，加甜酱、精盐、味精及清水，续炒至汁水渐干，用淀粉调稀勾芡，起锅，制成酱肉馅；

3. 将酵面用温水调稀成面浆，再倒入面粉和匀，加入熟猪油、白糖拌匀，发酵；

4. 将发酵好的面团，加纯碱揉匀，揪成面剂，拍成圆皮，包入酱肉馅，沿皮边捏成提花纹收口，置烘箱内饧 8 分钟，饧到包子表皮结膜取出，上笼，置旺火沸水锅上蒸 10 分钟即成。

〔特点〕

湖北著名风味小吃。具有色泽晶莹洁白，松泡有弹性，馅醇香味美的特色。

一闻香包子

〔原料〕

上白面粉，酵面，净羊肉，精盐，酱油，姜末，葱末，五香粉，碱，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将羊肉绞茸，加入姜末、葱末、五香粉、精盐、酱油和清水、芝麻油拌成馅心；

2. 将面粉加酵面和清水和匀，面发好后，加碱揉透，搓成条，摘成面剂；

3. 取面剂按成扁圆形，包入馅心 1 份，收口处捏成二十四道花纹，包顶留指头大的口，即成包子生坯，上笼用旺火蒸 10 分钟左右即成。

〔特点〕

安徽淮北阜阳地区风味小吃。此包蒸熟时散发一股扑鼻羊肉香味，故名。具有馅嫩带汤，味美醇，无膻气的特色。

一窝丝清油饼

〔原料〕

面粉，芝麻油，精盐等。

〔制法〕

1. 面粉加精盐（冬天不用）拌匀，再加入凉水和成面团，揉至光润不粘为止；

2. 再将面团擦成二尺多长的粗条，经九次抻拉成很细的面丝，铺在案板上，在面丝上刷上一层芝麻油，使面丝浸透油，用刃切

成四五寸长的段；

3. 再将面丝抻拉成更细的面丝，然后盘成圆饼，丝头放在饼中间，揪一小块面团压在面丝头上按一下即成；

4. 将饼放在烧热的铛上，刷上油约烙 10 分钟，两面呈金黄色时，取下，用手指在中间按一下，使饼丝散开，放入盘中，即成。

〔**特点**〕

北京传统风味小吃。又叫“盘香饼”。具有色泽金黄，酥香油润，咸淡适中的特色。

二 画

〔一〕

十景糕

〔原料〕

糯米，籼米，金桔饼，白糖，桔子香精，熟猪油。

〔制法〕

1. 将糯米、籼米混合炒熟磨成粉，取桔子香精、白糖化水，倒入炒米粉中拌匀，搓细，筛成糕粉；

2. 将白糖、熟猪油、金桔饼拌成馅心；

3. 取木制印糕箱，将糕粉放入，中夹馅心 1 份，放入笼屉，置沸水锅中蒸熟即成。

〔特点〕

浙江天台传统特色风味小吃。因糕面造型图案不一，故名“十景”糕。具有色洁白，软糯香甜的特色。

十锦桂花糊

〔原料〕

蜜桂花，蜜桔饼，菠萝，红枣，糯米，白糖，冬瓜糖，罐头莲子，鸡蛋，湿淀粉。

〔制法〕

1. 红枣去核切细丝，菠萝、莲子、桔饼、冬瓜糖分别切细末，糯米用温水浸泡透、沥出，鸡蛋磕开，搅成蛋液；

2. 清水烧沸，将湿淀粉徐徐淋入锅内，搅成稀稠糊状时，下鸡蛋液续搅成蛋花，加白糖、菠萝末、莲子末、桔饼末、冬瓜糖末、红枣丝，用勺搅动，待糊稠浓起泡，呈现晶体状时即成。

〔特点〕

湖北咸宁地区著名风味小吃。具有糊稠洁白，点缀红色枣丝、黄色菠萝、白玉色莲子、黑色桂花五彩缤纷，味道香甜的特色。

十锦豆腐脑

〔原料〕

黄豆，石膏，大米浆，糯米，馓子，熟火腿，虾米，酱瓜，榨菜，芝麻，酱油，味精，胡椒粉，葱花，小磨麻油。

〔制法〕

1. 将糯米淘净，浸泡，蒸熟；

2. 锅置旺火上，将大米浆徐徐入锅，边倒边搅动，搅至稠浓成糊，盛出；

3. 将黄豆带水磨成豆浆，再加入石膏浆汁制成豆腐脑；

4. 碗内放入馓子及熟糯米，舀入半勺大米糊，再舀入豆腐脑2～3扁瓢，放入酱油、榨菜、酱瓜、火腿、虾米等末，撒上葱花、胡椒粉，淋入小磨麻油即成。

〔特点〕

湖北特色风味小吃。具有色白质嫩，馓子脆香，多种味道，鲜美可口的特色。

丁香肘子

〔原料〕

猪肘子，丁香等。

〔制法〕

1. 取新鲜猪肘子除去燎毛、刮洗后，使之皮净质洁；

2. 然后经白煮、上色、改刀、定碗、笼蒸、浇汁等多道工序，加上精心选用的调料丁香，共同制成。

〔特点〕

宁夏银川著名风味小吃。又称燎毛肘子。具有肥而不腻，软烂适中，浓香诱人的特色。

七彩炒银粉

〔原料〕

排粉，烤鸭肉，芽菜，韭黄，青椒，笋尖肉，湿香菇，红萝卜，精盐，味精，芝麻油，花生油。

〔制法〕

1. 将排粉用沸水浸泡，再过冷，捞起，加芝麻油拌匀；

2. 花生油烧至起烟，将烤鸭肉丝过油，取出，依次将红萝卜丝、笋丝、青椒丝、香菇丝放入锅中略煸炒，最后放进芽菜和韭黄，炒匀；

3. 花生油旺火烧热，将排粉倒入炒匀，将各项熟料及精盐、味精放入，炒匀，即成。

〔特点〕

广东特色风味小吃。具有七彩缤粉，软韧爽滑的特色。

八宝饭

〔原料〕

糯米，白糖，青梅，瓜条，葡萄干，瓜子仁，青、红丝，核桃仁，红枣，豆沙，绿豆淀粉，香蕉油，桂花酱，猪油等。

〔制法〕

1. 在碗内壁抹一层猪油，用红枣、青梅、瓜条、葡萄干、核桃仁、瓜子仁、青红丝在碗底及碗壁摆上各种图案或字；

2. 糯米洗净，上笼蒸至八成熟，取出凉透，加白糖拌匀；

3. 取一半糯米饭放在碗内，放上豆沙一块，再把另一半糯米饭盖在豆沙上，抹平；

4. 放入笼内蒸熟，取出后翻扣在汤盘内；

5. 取适量白糖水烧沸，撇去浮沫，将绿豆淀粉调稀，倒入，勾成稀白糖卤汁，调入香蕉油和桂花酱，浇在盘中的米饭上。

〔特点〕

山东著名风味小吃。具有色彩艳丽，甜香扑鼻，糯米软糯，豆沙甜沙的特色。喜庆时或节日吃的甜食小吃。

八宝油糕

〔原料〕

面粉，鸡蛋，白糖，花生油，蜂蜜，鲜玫瑰，桃仁，蜜瓜，蜜樱桃等。

〔制法〕

1. 将鸡蛋打散拌匀，加白糖、面粉、蜂蜜、花生油和鲜玫瑰拌成泥；

2. 装入梅花形糕盒内，撒上适量碎桃仁、碎蜜瓜后，再在中间放上一枚蜜樱桃制成糕坯；

3. 油糕坯放入炉中烘烤呈浴黄色即成。

〔特点〕

四川中江传统风味小吃之一。本品外观呈梅花状，表面光滑油润，外酥内绵糯，清甜香纯，果味浓郁，油而不腻，乃糕中上品。

八宝南枣

〔原料〕

南枣，核桃仁，糯米，糖莲子，糖板油丁，松子仁，青梅，白砂糖，芡实，糖桂花，苡仁，熟猪油，红瓜等。

〔制法〕

1. 糯米浸泡 8 小时后，淘净蒸熟；芡实、苡仁分别泡软，蒸熟，青梅、红瓜、糖板油丁分别切粒，糖莲子切碎；以上诸物加松子仁、糖桂花、白砂糖、熟猪油等制成馅料；

2. 南枣去核，煮熟后，去外皮，保持枣形，填入馅中；

3. 取一碗，抹匀熟猪油，南枣整齐放入碗中，再将余馅放入，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

江苏常熟著名风味小吃。其有红、绿、青、黄诸色相映，香甜如蜜的特色。

八宝甜饺

〔原料〕

糯米，蜜枣，桂圆肉，莲子，金桔饼，青梅，瓜仁，松籽仁，豆沙，绵白糖，熟猪油等。

〔制法〕

1. 糯米洗净、蒸熟，加绵白糖、熟猪油拌匀；

2. 碗内抹上猪油，取蜜枣、莲子等放入摆成图形，再放入糯米饭，中留一坑，填以豆沙，再用糯米饭封平，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有色彩丰富，外形美观，香甜糯润的特色。

八宝菜粥

〔原料〕

上白糯米，上白粳米，红小豆，白豇豆，发芽蚕豆，花生米，熟白果（去心），青菜，熟栗子丁，猪腿骨，味精，食盐，白胡椒粉，芝麻油，豆油。

〔制法〕

将糯米与粳米淘清后连同猪腿骨（敲断）、红小豆、白豇豆、发芽蚕豆、花生米加清水用旺火煮沸，再加入青菜（切成末）、豆油、食盐，仍用旺火煮沸；5 分钟后，改小火煮 30 分钟，翻动几下，改微火煮 90 分钟，将猪腿骨捞出，把白果、栗子丁和味精加入，改中火煮 15 分钟，起锅，淋上芝麻油，撒上白胡椒粉，即成。

〔特点〕

江苏常州著名风味小吃。具有稠厚粘润，香气扑鼻的特点，为冬令祛寒之佳品。

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，小枣用温水浸泡一小时，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。

八批馃子

〔原料〕

面粉，明矾，碱粉，精盐，花生油等。

〔制法〕

1. 将明矾、碱、盐研细后，用水溶化；

2. 将此水和面，揉成面团，捋成长条，擀成宽一寸、厚三分的长面片；

3. 刷上一层花生油，每四块重叠一起，中间用力切透成馃子面坯；

4. 平锅内放花生油烧热，取面坯，捏住两端，向外拉至七寸长，放锅内炸，随即将各坯拨开使成椭圆形，两面翻过炸至浮在油面，鼓起呈棕黄色时，捞出即成。

〔特点〕

山东济南有悠久历史的风味小吃。具有酥脆香浓，脆性不减，与米粥等同食更佳的特色。

八宝脂油千层发糕

〔原料〕

上白面粉，酵面，白糖，青红丝，碱粉，瓜子仁，葡萄干，核桃仁，桂圆肉，莲子，青梅，瓜条，桔饼，猪板油等。

〔制法〕

1. 将面粉加酵面、水和好揉匀，然后搓成长条，压扁，擀成长

方形饼；

2. 将猪板油、瓜子仁、葡萄干、核桃仁、桂圆肉、莲子、青梅、瓜条、桔饼等切碎，加白糖拌成馅；

3. 把 1/2 份馅放在长饼的中间，将长饼的三分之一折叠压平，然后擀成长方形饼，再将余下的 1/2 份馅照上法放好后压平包好；

4. 包口向下，放入笼屉内，撒上青红丝，在旺火上蒸约 25 分钟至熟，取出装盘。

〔特点〕

山东著名风味小吃。具有长方外形，颜色美观，层多而松软，味香而甜的特色。

八宝茶汤

〔原料〕

茶汤面，白糖，桔饼，莲子，核桃仁，红枣肉，瓜条，芝麻，青梅等。

〔制法〕

1. 将桔饼等料切碎或搓碎；

2. 茶汤面用凉开水调和成稠糊，放到瓷汤盆中，同时放入桔饼等料再加入白糖；

3. 将开水冲入汤盆中，边冲边搅，把茶汤冲开至熟，搅匀即成。

〔特点〕

山东著名风味小吃。具有色如淡茶，味香甜滑爽，制作方便的特色。

八公山豆腐脑

〔原料〕

黄豆，粉丝，熟牛肉，精盐，酱油，姜末，葱末，辣椒酱，味精，熟石膏，牛肉汤，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将黄豆洗净，用八公山泉水浸泡，磨成豆糊，搅拌再滤下豆浆；

2. 将豆浆烧开，再将熟石膏粉放入制成豆腐脑；

3. 铁锅置旺火上，放入牛肉汤、葱末、姜末、粉丝和味精，烧开后改微火，上撒牛肉片；

4. 食用时，将豆腐脑舀到碗内，再舀上粉丝牛肉汤，加入酱油、辣椒酱、芝麻油即成。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。具有雪白细嫩，柔韧不散，爽口醇香，鲜美可口的特色。

八宝绿豆汁

〔原料〕

绿豆，面粉，香稻米，百合，莲子，芡实米，白果，红枣，白糖等。

〔制法〕

1. 将绿豆去皮加水浸泡后再磨成豆糊，滤取豆汁；面粉先洗成面筋，再制成淀粉；

2. 把清水烧开，加入绿豆汁，改小火烧开，加进香稻米、芡实米、莲子（去外衣）、白果（去外壳内衣）；烧至糜烂时再放入百合（泡软）、红枣、白糖，倒入淀粉浆，边倒边搅动，待再开时即成。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。具有汁稠浓，多种果料，味道香甜的特色。

八宝龟羊汤

〔原料〕

乌龟肉，净羊肉，附片，党参，枸杞，荔枝（去壳），桂圆（去壳），红枣，淮山，苡米，茶籽油，熟猪油，姜片，精盐、胡椒粉等。

〔制法〕

1. 将羊肉洗净，切块，下锅煮沸，用八成热的水将龟烫一下，撕去腿上的粗皮，去爪，切小块；

2. 将党参、附片加水蒸 1.5 小时；荔枝、桂圆、淮山、苡米、红枣加清水蒸 1 小时；

3. 茶籽油烧至八成热，将龟肉、羊肉、姜片、精盐下锅，爆炒加入绍酒、桂皮和猪骨清汤，再炖至羊肉熟烂；将蒸好的党参、附片、荔枝、桂圆、枸杞、淮山、苡米、红枣等连汤倒入，加熟猪油烧开起锅，撒上白胡椒粉即成。

〔特点〕

湖南著名传统特色风味小吃。具有气味醇香，汤鲜略甜的特色，为冬令滋补佳品。

八宝酿猪肚

〔原料〕

糯米，猪肚，猪里脊肉，猪网油，熟瘦火腿肉，熟干贝，水发虾米，水发莲子，水发香菇，春笋，葱段，葱结，绍酒，白酱油，红酱油，白糖，精盐，味精，肉清汤，咸水草，芝麻油。

〔制法〕

1. 将猪肚洗净，用粗盐搓擦，在沸水锅中焯一下；

2. 将糯米（洗净）、猪里脊肉丁、猪板油丁、火腿末、香菇丁、虾米丁、春笋片、干贝块、莲子、葱段、盐、白酱油、味精、绍酒、白糖一起放入钵内搅拌均匀，填入猪肚内，用咸水草缝好；

3. 锅中下肉清汤、绍酒、白糖、红酱油和葱结，猪肚扎几个孔放入，煮熟后出锅，抹上芝麻油，切片装盘。

〔特点〕

浙江著名风味小吃。具有香糯油润，滋味多样的特色。

八宝绿豆汤

〔原料〕

甲级绿豆，薏仁米，青梅，金桔饼，糖水莲子，金丝蜜枣，佛手糖萝卜，蜜饯红绿瓜，糖桂花，白糖，玫瑰花。

〔制法〕

1. 将青梅、金桔饼、佛手萝卜、红绿瓜分别切丁；

2. 将水烧沸，将蒸酥的绿豆、薏仁米、蜜枣、莲子加白糖一起下锅，水再沸时起锅，装碗，将切好的青梅等蜜饯分别撒在汤内；再把糖桂花、玫瑰花均匀地撒在上面。

〔特点〕

浙江著名时令风味小吃。具有色彩鲜艳，清凉解渴的特色。为夏令消暑佳品。

八果芝麻粢

〔原料〕

糯米，八果馅，粳米，蜂蜡，白芝麻，花生油。

〔制法〕

1. 将糯米、粳米磨成米浆；蜂蜡冲入热花生油，使之溶解；

2. 清水烧沸，米浆倒入笼屉内蒸熟，连布取出，揉搓至熟浆成粘剂时，倒在抹匀蜂蜡的木板上，再用蜂蜡抹匀熟剂外皮；

3. 将蜂蜡在手上抹匀，取熟剂搓成圆长条，摘成小剂子，包进八果馅，蘸匀白芝麻，稍压扁即成。

〔特点〕

福建著名风味小吃。具有糯软润甜，香郁可口的特色。

八宝酿香梨

〔原料〕

库尔勒香梨，杏仁，葡萄干，瓜干，红枣，白糖，冰糖，蜂蜜，玫瑰等。

〔制法〕

1. 梨去表皮，从果蒂下切出梨盖，挖去籽核；
2. 填入杏仁、葡萄干、瓜干、红枣等干果馅；
3. 上笼蒸透；
4. 取白糖、蜂蜜、冰糖、玫瑰等调制成蜜汁浇在梨上即成。

〔特点〕

新疆著名特色风味小吃。具有气味芬芳，甜脆爽口的特色。

人参羊筋

〔原料〕

羊筋，羊肉汤，精盐，生姜末，胡椒粉，味精。

〔制法〕

1. 先将羊筋洗净，发好，再将发好的羊筋精心加工成人参状；
2. 将其上笼蒸熟透，取出待用；
3. 取一铁锅，将羊肉汤倒入，并加入精盐、生姜粉、胡椒粉、味精等调料制成芡汁，然后将芡汁浇在熟烂的羊筋上即成。

〔特点〕

青海著名风味小吃，因其主料羊筋造型似人参，故名。具有嫩黄鲜亮，不膻不腻，酥韧爽口的特色。

九层咸糕

〔原料〕

大米，精盐，酱油，味精，碱，虾米，葱花。

〔制法〕

1：将大米浸泡，磨成稀浆；

2. 清水煮沸，冲入稀浆内，迅速搅匀，制成半生半熟糊浆，加入精盐、酱油、味精，并将碱水搅溶后一同加入，搅匀；

3. 取糊浆入笼，以旺火蒸八成熟，再依此法，共蒸制九层，待蒸至熟透后，将葱花和炒过的虾米撒在糕面上，稍凉切块即可。

〔特点〕

广东著名特色风味小吃。具有色泽洁白，层次分明，软滑咸香的特色。

九重粿

〔原料〕

上等晚稻米，食用黄色素，红板糖，明矾，熟花生油。

〔制法〕

1. 将晚稻米磨成稀浆加入明矾搅拌制成白浆；取部分稀浆掺入食用黄色素，搅拌成黄色浆；红板糖掺水熬成浓液，与部分稀浆搅拌成红色浆；

2：清水烧沸，放入笼屉，铺上净布，舀入一半白浆，蒸熟；然后分 20 次舀入红色浆，红浆蒸完，舀入另一半白浆，蒸熟后，接着分三次舀入黄色浆，待蒸熟后取出，抹上花生油，再切成三角形块即成。

〔特点〕

福建著名风味小吃。具有粿分九层，色彩丰富，外形美观，细嫩甜爽的特色。

九江桂花茶饼

〔原料〕

上好茶油，优质面粉，上等芝麻，白糖，桂花。

〔制法〕

1. 将优质面粉和成面团，拌匀后制成皮；

2. 将白糖、茶油、桂花、芝麻等制成馅；

3. 取皮包入馅心制成饼坯，然后经过焙烘，复烘等工序制成成品。

〔特点〕

江西九江著名风味小吃。茶饼呈金黄色，皮薄如纸，具有“小而精，薄而脆，酥而甜，香而美”的特色。

九江煎堆

〔原料〕

糯米粉，冰片糖，花生仁，炮谷，白芝麻，桔饼，花生油。

〔制法〕

1. 将糯米粉加入清水揉成粉团，再加入到冰片糖水中煮熟，制成薄皮；

2. 将炮谷、炒熟的花生仁、桔饼、冰片糖等制成馅料；

3. 用糯米粉皮包好馅料，边沿捏紧，粘上白芝麻；

4. 将花生油烧六成热后，将半成品放入油中炸至金黄色即可。

〔特点〕

广东南海著名传统风味小吃。首创于南海县九江镇而得名。具有色泽金黄，甘香松脆的特色。

九圆包子

〔原料〕

粗面粉，饴糖，白糖，鲜牛奶，老面，苏打，泡打粉，猪肋肉，火腿肉，金钩，口蘑，瘦肉，葱结，干贝，姜末，胡椒粉，猪油，甜酱，板油，蜜玫瑰，核桃仁，蜜枣，冰糖，芝麻，天门冬米，桔饼，蜜瓜条，蜜樱桃等。

〔制法〕

1. 取精面粉、饴糖、白糖、鲜牛奶、老面、苏打、泡打粉制成皮料；

2. 以猪肋肉、熟火腿肉、金钩、口蘑、葱花、瘦肉、葱结、干贝、味精、料酒、胡椒粉、猪油、甜酱、姜末等制成咸馅料；

3. 以板油、白糖、蜜玫瑰、核桃仁、蜜枣、冰糖、白芝麻、天门冬米、桔饼、蜜瓜条、蜜樱桃等制成甜馅料；

4. 将皮料分别包上咸馅料和甜馅料，包子下面垫上菜叶，入笼用旺火蒸熟即可。

〔特点〕

四川重庆著名风味小吃。其味各异，其中甜馅料加有少量天冬门（有清热降火之功能），不但味美，且有一定的保健价值。

九都大灯笼油糍

〔原料〕

优质糯米，黄糖，食用油。

〔制法〕

1. 将优质糯米用井水浸泡 1 小时，捞出沥干，碓窝舂成糯粉，过筛晾干；

2. 将黄糖加适量水熬成滴珠糖浆，再将糖水徐徐倒入糯粉中搅拌，揉成粉团，摘成小块，搓圆，捏成内空外圆，四壁厚薄均匀的

球状，收口时用革管吹一口气，迅速封住，制成生坯；

3. 将油烧温热，放入生坯，用勺背慢慢推动生坯，炸至表面淡黄色时，可加力压滚，使糍坯膨胀得又大又薄。待炸透后，捞入用米垫底的箩筐内冷却即成。

〔特点〕

广西著名传统风味小吃，因其心空皮薄形如灯笼故名。具有色泽金黄，皮薄透明，酥脆糯香的特色。

〔二〕

刀　切

〔原料〕

面粉，糖，食油等。

〔制法〕

1. 和面，擀薄平铺；

2. 在面上均铺糖油酥；

3. 面卷为筒，成为面与糖酥夹层，横切为片，成㎝状；

4. 刀切片烘烤。

〔特点〕

内蒙古呼和浩特风味美食，尤以呼市德兴元荣馆为正宗。具有用料简单，香脆可口的特色。

刀豆泡菜

〔原料〕

刀豆，盐，白酒，红糖，辣椒，香料等。

〔制法〕

1. 将刀豆掐去边筋和两头，洗干净后晾干水分；

2. 泡坛内放入新老盐水、白酒、适量红糖、适量盐，搅拌均匀，再放入辣椒、刀豆、香料，用竹片压上，加实物压紧，盖上坛盖，坛沿加满水，待一个月后即可食用。

〔特点〕

四川特色风味小吃。其味清香鲜美、色泽黄绿，口感细嫩脆健；食之别有风味。

刀鱼卤面

〔原料〕

面条，新鲜刀鱼，春笋片，水发香菇片，绍酒，绵白糖，精盐，酱油，味精，香葱，姜，白胡椒粉，湿淀粉，熟猪油。

〔制法〕

1. 把刀鱼去鳞鳃、内脏，洗净，取肉；

2. 熟猪油烧六成热，放葱末略炸，然后将鱼肉、香菇片、笋片、酱油、绵白糖、精盐、绍酒加入，炒约 3 分钟，用湿淀粉勾芡，制成“刀鱼羹”；

3. 熟猪油烧至五成热，放入鱼头、鱼骨和鱼皮，煸炒至色黄时，加清水、绍酒、香葱结、姜烧约 10 分钟，滤去鱼渣，再放精盐、酱油、绵白糖和味精，用湿淀粉勾芡，最后加入熟猪油，撒上白胡椒粉制成鱼汤；

4. 将面条煮熟，捞入盛汤卤碗内，盖上刀鱼羹即成。

〔特点〕

江苏镇江著名风味小吃，因其用长江中新鲜刀鱼为原料制成故名。具有鱼羹细嫩，鲜美爽口的特色。

刀鱼汁面

〔原料〕

刀鱼，老母鸡，猪骨，蹄膀，姜，葱，盐，料酒，胡椒粉，面条，猪油

等。

〔制法〕

1. 取新鲜刀鱼下油锅加姜、葱煸炒多次，放入汤锅内，加水和猪骨、老母鸡、蹄髈熬煮至汤汁浓稠时捞出鱼刺和鱼渣、鸡、蹄髈；

2. 汤汁过筛，再放入酒、盐、味精和胡椒粉等佐料，烧开后过茨，放上猪油即成刀鱼汁；

3. 将烧好的面条放入刀鱼汁中拌匀趁热食之。

〔特点〕

上海特色风味小吃。刀鱼汁面鲜美绝妙，汤汁芳香浓郁，面条柔滑爽口，且具有相当高的营养价值。

三 画

〔一〕

大肉包子

〔原料〕

上白面粉，酵面，碱面，甜面酱，肥瘦净猪肋条肉，熟猪油，水发竹笋，五香粉，大葱，姜末，芝麻油，精盐等。

〔制法〕

1. 用上白面粉、酵面和碱面制成包子皮；

2. 将肥瘦净猪肋条肉、水发竹笋、熟猪油、姜末、大葱、五香粉、酱油、甜面酱、精盐、芝麻油制成馅料；

3. 将皮料包上馅料，再上笼蒸熟即可。

〔特点〕

陕西地方传统风味小吃。大肉包子肉鲜味醇可口。

大麦米粥

〔原料〕

大麦米，碱面，豇豆，红糖。

〔制法〕

1. 将大麦米和豇豆洗净，一起放入锅中，加入凉水及碱面，用旺火烧沸后，撇去浮沫，改用微火熬 1 小时左右；

2. 熬时要不断用勺搅拌，以防粘锅，待熬到大麦米开花、豇豆熟烂、粥粘稠时，舀入铝桶中，置微火上保温；

3. 食用时，碗内放上红糖，盛满大麦米粥，搅拌均匀即成。

〔特点〕

北京传统风味小吃。大麦米粥颜色粉红，入口滑爽细腻，吃时香甜醇厚，味道极佳。

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，饧 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，再使之合成三股制成生坯；

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。

大麻元

〔原料〕

糯米，糖，芝麻，食用油。

〔制法〕

1. 将糯米淘洗 2 次，沥干水分，待发胀裂缝时入清水中浸泡 30 分钟，再沥干水分，用清水冲洗 2 次，过 2 小时后，把沥干的米磨成粉；

2. 取磨好的米粉加糖倒在案板上，加水拌和捏成小圆团，表面沾上芝麻，入五成热的油锅中浸炸，直至里面炸空浮起时，捞出

即成。

〔特点〕

江西南昌著名风味小吃。具有球形外观，紫红色泽，皮酥里糯，香甜可口的特色。

大救驾

〔原料〕

上白面粉，绵白糖，冰糖，金桔，核桃仁，青梅，糖桂花，青红丝．猪板油，熟猪油等。

〔制法〕

1. 将面粉和揉成水面团和油酥面团；

2. 取水面剂按成圆饼，包入油酥再擀成中间稍凹的圆饼，包入由金桔、核桃仁、青梅、青红丝、糖桂花、冰糖（碾碎）、白糖、猪板油丁拌成的馅心，制成圆饼坯；

3. 然后放热油中炸 15 分钟左右捞起即成。

〔特点〕

安徽寿县著名小吃，距今已有 1000 多年的历史。此小吃色泽乳白，多层花酥叠起，中间呈急流漩涡状，如金丝盘绕，清晰不乱，油重而不腻，有多种果料香味，可作佳点馈赠亲友。

大头麻叶

〔原料〕

面粉，食油，饴糖，碱面，酵面。

〔制法〕

1. 取面粉加酵面、饴糖、碱面和温水和成面团，略饧备用；

2. 另取面粉加饴糖和成糖瓤；

3. 将饧好的面团擀成 1 厘米厚的长方大片，再将糖瓤也擀成 0.2 厘米厚同样大的片，铺在面片上；

4. 略饧后对切成半，糖瓤叠起来，切成小剂子，在剂子中间压成凹形，并在凹的正中间开孔，然后左手拿起一个剂子，右手将另一头从孔中翻过，下油锅中炸成桔红色即成。

〔特点〕

山西大同传统风味小吃。具有头内膨空，口感脆甜的特色。

大竹醪糟

〔原料〕

糯米，醪糟曲。

〔制法〕

1. 将糯米浸泡后蒸熟，取出摊开，浇冷水使其保持在 30～32℃；

2. 放入缸中，把醪糟曲均匀放入，中心处挖一孔洞，将缸口盖严，包上棉布等物，使温度保持在 30～32℃之间；

3. 待醪糟浮起、中心孔洞盛满水汁即成。

〔特点〕

四川的醪糟有很多种，而以大竹醪糟较为著名。具有香甜爽口，酒香四溢的特色。

大鸡包

〔原料〕

上白面粉，猪肉，雏鸡，水发玉兰片，水发冬菇，碱粉，酱油，精盐，味精，大葱，芝麻油，猪油等。

〔制法〕

1. 将雏鸡取肉切成小丁与猪肉丁、冬菇、玉兰片(切小片)、葱末，拌在一起，加酱油、精盐、味精、芝麻油、猪油搅拌成馅；

2. 将面粉和好制成面剂擀成面皮，填上肉馅，包成提花包或大包，口要捏严；上笼用旺火蒸 15 分钟即熟。

〔特点〕

山东青岛地方风味小吃。具有大馅足，发面松软，馅味鲜香的特色。

大荔水磨丝

〔原料〕

猪耳朵，鸡蛋，蒜苗，精盐，醋，芝麻油，芝麻酱，芥末，姜丝等。

〔制法〕

1. 将猪耳朵洗净，放肉汤锅中，煮八成熟，捞出，揾干水分，晾凉；鸡蛋摊成鸡蛋皮；

2. 将猪耳朵、蒜苗、鸡蛋皮均切成极细的丝；将猪耳朵丝同姜丝搅匀，入盘，摆成塔形，撒上蒜苗丝及鸡蛋皮丝；

3. 将精盐、醋、芝麻油、芝麻酱、芥末，制成调料汁；吃时倒入搅匀即成。

〔特点〕

陕西大荔风味小吃。此小吃加工精细，脆韧兼有，清爽利口，是佐酒的良菜。

大荔枣肉沫糊

〔原料〕

面粉，红枣，豇豆，碱面，糖精。

〔制法〕

1. 把红枣洗净，浸泡后放开水锅中煮约 5 小时，捞出，先搓烂，再用煮枣水冲取枣肉汁液，滤去枣皮、枣核；

2. 豇豆放清水锅中烧开，放碱面，用木勺将豆汤扬数遍；再加清水烧开，再用木勺扬数遍，再加清水，如此扬汤，加水约七八次，直至豆烂汤呈绛红色为止；

3. 将枣肉汁倒入豇豆汤中，加糖精；将面粉用清水和成稀面

糊，锅开后，陆续倒入，边倒边搅；

4. 旺火烧开，2 分钟后，即成枣肉沫糊，移盛在砂锅中，即可食用。

〔特点〕

陕西大荔著名传统风味小吃。具有健脾开胃，沙甜可口的特色。

大荔炉齿面

〔原料〕

面粉，猪五花肉，鸡蛋，油炸豆腐，豆腐，笋瓜，水发黄花，水发木耳，水发粉丝，咸面酱，醋，酱油，精盐，碱面，五香粉，香菜，蒜苗，大葱，辣椒油，葱花油，菜籽油。

〔制法〕

1. 将精盐、碱面用清水化开，倒入面粉中，再加清水和成面团；

2. 将面团擀成椭圆形薄片，对折 2 次，揭开，在折痕处用刀划成两片，再每隔四分宽切成连刀条，再揭开，即成炉齿面；

3. 菜籽油烧七成热，下葱段略煸，再下五成熟肉丁急速搅炒，然后依次下豆腐丁、油炸豆腐丁、笋瓜丁、精盐、咸面酱、酱油、五香粉，再加煮肉汤及黄花、木耳、粉丝等制成汤臊子；

4. 将鸡蛋摊成蛋皮，切成象眼片，与香菜段、蒜苗片等制成花臊子；

5. 取炉齿面煮熟，分别装碗，调入精盐、醋、酱油少许，再浇上“汤臊子”，撒上“花臊子”，最后淋入辣椒油、葱花油即成。

〔特点〕

陕西大荔著名传统风味小吃。具有面条柔韧光润，臊子香辣味浓的特色。

“大福米”锅巴菜

〔原料〕

绿豆，大米，香干，香菜，香菜根，葱，姜，盐，酱油，面酱，腐乳，芝麻酱，水团粉，食油，香油，味精，大料面，五香面，辣子面，碱面。

〔制法〕

将上述原料经过烙、炸、煮等工序制成。

〔特点〕

天津独有的风味小吃品种，锅巴菜又称嘎巴菜，至今已有 300 多年的历史。其色美味丰，清香淡雅，且具有清热解暑，利水解毒之功效，是夏令小吃精品。

大米甜浆

〔原料〕

大米，黄豆等。

〔制法〕

1. 把黄豆淘洗，用 30℃温水饱约 6 小时后，磨成豆浆糊，然后用水过滤成豆浆；

2. 锅内加水，旺火烧开后，下入洗净大米煮至米开花时，对入豆浆，用旺火烧开即成。

〔特点〕

陕西关中地区特色风味小吃。具有略甜有豆香味，清爽利口的特色。

大连焖子

〔原料〕

白薯淀粉，食用油，酱油，蒜泥，香油。

〔制法〕

1. 将白薯淀粉制成凉粉，然后切成方块；

2. 将酱油、蒜泥、香油放入小碟中，制成蘸食佐料；

3. 将平底煎锅烧热，放少许食用油，将凉粉小块放入锅中煎至微黄，出锅，趁热蘸取佐料食用。

〔特点〕

辽宁大连地方著名传统风味小吃。具有香酥可口的特色。

大连烤鱼片

〔原料〕

马面鲀，白糖，味精，精盐等。

〔制法〕

1. 将马面鲀去掉头、刺、皮及内脏切成片，然后漂洗干净，再将白糖、味精、精盐等调味品加入拌匀；

2. 取已入味的鱼片，烘干，再用明火烘烤至熟即成。

〔特点〕

辽宁大连著名风味小吃。具有鲜美可口的特色。

大良膏煎

〔原料〕

上白面粉，白糖，碳酸氢铵，熟猪油，花生油。

〔制法〕

1. 将面粉加清水及熟猪油搓匀，分作两块，各擀成长方形面皮；

2. 将白糖用刀刮成糖粉，倒入面粉中，再加入碳酸氢铵及清水，揉匀后擀成长方条形，制成油酥；

3. 将油酥放面皮上，再擀制捏合成两个并排环形，状如牛鼻；

4. 花生油烧四成热，将半成品入锅炸至浮起后，再炸至微黄，

又翻转一次，炸至油酥爆裂，斜射出皮外，将油温降低一直炸至金黄色即成。

〔特点〕

广东顺德著名特色风味小吃。具有色泽金黄，“飞边”呈蜂窝状的特色。

大良崩砂

〔原料〕

上白面粉，白糖，精盐，红豆腐乳，碳酸氢钠，碳酸氢铵，花生油。

〔制法〕

1. 将面粉加白糖、精盐、红豆腐乳、碳酸氢钠、碳酸氢铵及清水拌匀揉透，把和好的面制成似蝴蝶状的大良崩砂坯；

2. 将花生油烧至四成热，将半成品炸至浮起，底层微黄，即翻转直炸至金黄色即成。

〔特点〕

广东顺德著名特色风味小吃。具有形似蝴蝶，色泽金黄，五香酥脆的特色。

大余伊府面

〔原料〕

面粉，鸡蛋，食用油，鸡肉，火腿，叉烧肉，香菇，葱花等。

〔制法〕

1. 面粉加鸡蛋液、水和成面团，揉匀后擀成面条，入油锅中炸至金黄色捞出；

2. 将鸡丝、火腿丝、叉烧肉丝和香菇丝用汤煮熟，再把油炸过的面条放入，一起煮至面条软时，连带面盛入碗内，撒上葱花等佐料即成。

〔特点〕

江西大余地区传统风味小吃，因清代南安府有一姓伊的知府常食之而得名。具有筋韧爽滑，鲜嫩可口的特色。

三不粘

〔原料〕

鸡蛋，白糖，猪油等。

〔制法〕

1. 鸡蛋取黄加水、白糖翻炒；

2. 边炒边薄薄勾芡，淋猪油翻炒不止。

〔特点〕

源于河南安阳，流传鲁、津、京各地之风味小吃佳品。具有香甜可口，光泽油润，不粘锅，不粘筷，不粘盘的特色。

三丁酥合

〔原料〕

上白面粉，猪五花肉丁，熟鸡肉丁，水发香菇丁，葱末，姜末，精盐，酱油，味精，湿淀粉，熟猪油等。

〔制法〕

1. 将肉丁、鸡丁、香菇丁、葱末、姜末、精盐、酱油、味精等制成馅心；

2. 将面粉制成油酥面团和水面团；

3. 取水面剂，包入油酥面剂，擀成薄面皮，卷起，切成两段，按成圆面皮；

4. 每张面皮包入馅心 1 份，再用面皮盖上，周围捏成花边形，即成生坯；

5. 将生坯放热猪油中炸约 3 分钟，见酥合呈奶油色时出锅即成。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。具有色呈奶白，外酥脆，馅鲜美的特色。

三丁大包

〔原料〕

上白面粉，酵种，净猪肋条肉，熟鸡肉，熟冬笋，虾籽，酱油，绵白糖，食碱，湿淀粉，香葱，姜，绍酒，鸡汤。

〔制法〕

1. 将猪肉丁、鸡肉丁、笋丁与酱油、虾籽、绵白糖、鸡汤、绍酒及姜葱汁水等制成三丁馅；

2. 将面粉加酵种及热水和成发面，再加碱水揉光滑，擀制圆形面皮，包入馅心，合拢，捏成三十二道折纹，收口捏拢成鲫鱼嘴、荸荠肚形，放入垫有马尾松叶的蒸笼中蒸熟即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。此包个大，馅多，鸡肉鲜美，冬笋鲜嫩，猪肉鲜香，油而不腻，甜咸适口。

三原粉蒸肉

〔原料〕

去骨猪肋条肉，面粉，花椒粉，精盐，姜末，绍酒等。

〔制法〕

1. 将猪肋条肉涮洗净，切成片，加精盐、花椒粉、姜末、绍酒搅匀；

2. 肉片渍 30 分钟后，加水搅匀，再倒入面粉搅拌至面粉粘满在肉片上即可；

3. 将搞好的肉片上笼，用旺火约蒸 2 小时即成。

〔特点〕

陕西三原人们所喜爱的一种传统风味小吃。此小吃肉绵软，味

醇香。

三原笼笼肉

〔原料〕

猪硬肋肉，大米，甜面酱，辣子酱，五香粉，精盐，绍酒，姜末等。

〔制法〕

1. 把猪肉洗净，剔骨，切片；排骨剁块；大米浸泡后碾成米糁；

2. 辣子酱里掺入清水，和匀，过滤后，与精盐、五香粉、绍酒、姜末、甜面酱、大米糁搅匀，随后和肉片、排骨拌合；

3. 取拌好的肉片、排骨分匀装碗，上笼用旺火蒸 50 分钟即成。

〔特点〕

陕西三原风味小吃。此小吃肉味香辣，肥而不腻；即可单吃，也可用薄饼夹食。

三原羊肝夹馍

〔原料〕

鲜羊肝，香菜，粉丝，五香粉，精盐，酱油，绍酒，葱末，姜末，味精，菜籽油等。

〔制法〕

1. 将羊肝洗净，撕去皮膜，刮成碎屑；

2. 菜籽油烧至七成热，下羊肝，加五香粉、葱末、姜末、绍酒、精盐、酱油，炒至羊肝成米粒状时，改小火，放入香菜段、粉丝段，再加入味精，盛出；

3. 将新烙制的圆饼，从横面剖开（不断），将炒好的羊肝夹入；即可食用。

〔特点〕

陕西三原驰名风味小吃。此小吃味道浓厚，鲜香异常。

三原鳝鱼煮馍

〔原料〕

活鳝鱼，饸饹馍，水发木耳，玉兰片丝，葱丝，姜片，蒜片，干辣椒丝，精盐，酱油，味精，醋，绍酒，干淀粉，湿淀粉，熟猪油等。

〔制法〕

1. 将活鳝鱼用开水煮2分钟后，去头、尾、脊骨和内脏，切段；

2. 将肉汤烧开。把掰好的饸饹馍煮约2分钟，加绍酒，盛出；

3. 熟猪油烧热，将鳝鱼段爆一下，再下干辣椒丝、葱丝、姜片、蒜片、玉兰片丝、水发木耳和鳝鱼段，烹入醋及绍酒，略加煸炒，加酱油、味精、精盐、湿淀粉和清水炒好，起锅，盖在煮好的馍上，即成鳝鱼煮馍。

〔特点〕

陕西著名风味小吃。此小吃鳝鱼鲜香，煮馍绵软，汤味浓郁。

三原白封肉

〔原料〕

猪肋条肉，猪蹄，精盐，绍酒，大葱，姜，豆蔻，桂皮，小茴香。

〔制法〕

1. 将猪肋条肉洗净、切块，加水煮三成熟捞出；

2. 把猪蹄刮洗干净，煮至肉皮变色后捞出，再将猪蹄纵向劈开；把小茴香放在碗中，冲入滚开水，盖好待用；

3. 将猪蹄剖面向下放清水锅底，再把肉块向上放在猪蹄上，旺火烧开，入绍酒，将大葱、姜、豆蔻、桂皮一齐入锅，改用小火约煮2小时后，加精盐；

4. 煮至肉和猪蹄熟时，将肉块捞出，放盘中，在每块肉上划几条刀纹；然后将猪蹄捞出，去骨，重入汤锅，炖至汤汁浓白发粘时，倒入已泡好的小茴香水，略加搅动，捞净骨头；

5. 将肉汤灌入肉盘内，用三张白麻纸，铺在肉汤上，吸去油脂；肉晾凉后，凝结成冻状，吃时切片，或以葱丝用饼夹着吃。

〔特点〕

陕西三原传统风味小吃。此小吃肉色洁白，汤冻明亮似水晶，肥肉不腻，瘦肉可口，其味芳香。

三原金线油塔

〔原料〕

上白面粉，面粉，猪板油，五香粉，精盐。

〔制法〕

1. 将上白面粉加温水和成硬面团；

2. 猪板油去膜，剁泥，与五香粉、精盐拌匀；

3. 将饧好的面团擀成方形面片，涂上板油泥，抹平，然后卷起，再擀成片，顺长切成细丝，拉长，盘绕成圆塔形，制成油塔坯；

4. 另取面粉和成面团，擀成 2 片薄面片，一片铺笼屉上，再放上塔坯，盖上另一片面片，蒸熟后取出，取两个油塔放一起作为一合食用。

〔特点〕

陕西三原著名特色风味小吃。具有松软绵润，油而不腻，丝细层多，状如金丝的特色。

三原疙瘩面

〔原料〕

上白面粉，猪颈项肉，猪腿骨，大葱，姜末，碱面，醋，酱油，精盐，八角，桂皮，绍酒，胡椒。

〔制法〕

1. 面粉加清水搓成絮，碱面用温水化开，倒入面絮内，揉成面团，待回饧后，擀成薄面片，切成细面条；

2. 猪颈项肉去皮，切丁，倒入炒锅，用中火煸干水分；烹醋少许，加绍酒、八角、桂皮、姜末、精盐、大葱及肉汤，改小火煨好；

3. 水中加醋烧开，下猪腿骨，煮 30 分钟，加酱油、精盐、大葱、八角、桂皮、胡椒制成酸汤；

4. 将细面条煮一滚，捞入冷水盆中，卷成圆团形，即成疙瘩面，再放开水中一涮，入碗；另取半碗臊子，再盛一碗酸汤，与辣椒油碟子同上桌，自行调制食用。

〔特点〕

陕西著名风味小吃。具有形似疙瘩，富有韧性，酸辣可口的特色。

三原泡泡油糕

〔原料〕

上白面粉，熟猪油，白糖，黄桂酱，玫瑰酱，核桃仁，熟面粉，花生油。

〔制法〕

1. 清水烧开，加熟猪油，再加上白面粉搓拌均匀；面烫熟后取出，晾凉，再加凉开水反复揉搓制成烫面；

2. 把白糖、黄桂酱、玫瑰酱、核桃仁、熟面粉共搅拌均匀，制成黄桂白糖馅；

3. 将烫面揪成面团，拍成片，放入黄桂白糖馅，收口捏严，按成扁圆形，制成糕坯；

4. 花生油烧六成热时，入糕坯，待糕坯上面慢慢冒出气泡时，将油糕推至锅边，再炸几分钟，捞出即成。

〔特点〕

陕西著名特色风味小吃。具有色泽乳白，味香形美，香甜绵软，入口即化，玲珑剔透，酷似巧制绫花的特色。

三原马鞍桥油糕

〔原料〕

面粉，白糖，黄桂酱，青梅，青红丝，核桃仁，熟面粉，菜籽油。

〔制法〕

1. 将核桃仁，青梅切碎，与白糖、青红丝、黄桂酱，熟面粉拌匀，再加菜籽油用力揉匀制成馅子，待用；

2. 清水烧开，将面粉依次倒入，边搅边加热，待面泛起泡泡，取出摊成薄面块，晾凉；

3. 取干面粉加等量清水调匀；洒在烫面内揉匀；

4. 把面团揉搓成长条，揪成小块，拍成薄片，放入馅子，收口捏严，制成油糕坯；

5. 菜籽油烧热，将糕坯下锅，待糕面炸至褐红色时即成。

〔特点〕

陕西著名传统风味小吃。具有色泽黄亮，皮酥内软，芬芳香甜的特色。

三杯鸡

〔原料〕

雏鸡，甜酒，猪油，酱油，鲜姜，香葱，小麻油等。

〔制法〕

1. 选10月大的“三黄”雏鸡，宰杀，再剖腹挖出内脏洗净晾干水，一并剁成小块，内脏亦然；

2. 取一砂钵放入鸡块及内脏，加入甜米酒、猪油、浅色酱油各一杯，另取鲜姜一小块刮皮洗净拍松，香葱三根洗净打成结放入钵内，加盖后上微火炖至卤汁浓稠时，再调入小麻油，连钵上桌食用。

〔特点〕

江西著名风味小吃，因在烹调时放入甜米酒、猪油、酱油各一

杯故名。具有金黄油亮，酥烂醇香的特色。

三星麻团

〔原料〕

糯米，上等粳米，面粉，芝麻，绵白糖，食碱，花生油。

〔制法〕

1. 将糯米、粳米拌匀，浸泡；加水磨成米浆，再挤去水分，制成湿米粉；

2. 芝麻炒香，碾末，加绵白糖，拌成芝麻馅心；

3. 面粉中加入80℃热水，拌匀搅透后，放入湿米粉内；再将食碱用沸水溶化，倒入，将米粉揉匀揉透，制成剂子，搓成圆形，中间捏一小窝，包入芝麻馅心收口捏紧，搓圆，滚满一层芝麻，制成麻团生坯；

4. 取麻团生坯放入热花生油中，炸至外壳起脆呈金黄色即成。

〔特点〕

江苏南京著名风味小吃。具有外壳酥脆，内层软粘，馅味甜香，油润适口，冷热可食，四季皆宜的特色。

三虾面

〔原料〕

面条，子虾，虾仁，虾脑，白酱油，白糖，白酒，姜，葱，食盐，淀粉，芝麻油等。

〔制法〕

1. 锅内放入白酱油、姜和葱末，烧透后捞去泡沫；加入子虾，再浇上白酒、放白糖制成虾子酱油；

2. 虾仁油炸出锅，将虾脑入锅，加入绍兴酒和姜末，并加入适量水和少许盐、糖、味精，煮沸后加入虾子酱油，用淀粉勾芡，再将

虾仁倒入，加芝麻油出锅即制成三虾浇头；

3. 将面条煮熟捞出加上三虾浇头即成。

〔特点〕

上海老少咸宜之风味小吃佳品。具有细润爽滑，色彩艳丽，三虾集鲜、嫩、香于一体，汤鲜香浓的特色。

三香豆沙粑

〔原料〕

糯米，白芸豆，猪肉，红糖，洗沙，葱，胡椒等。

〔制法〕

1. 选上好糯米蒸熟，舂成米粑；

2. 白芸豆去杂除污蒸烂，制成芸豆沙馅；

3. 猪肉切丁，调味也制成馅；

4. 洗沙和糖，入油锅翻炒，使糖溶化，制成洗沙馅；

5. 糯米粑作皮，豆沙、肉丁和洗沙三种馅分放，包成饺子；

6. 入菜油锅中炸制。

〔特点〕

贵州兴仁著名风味小吃。具有馅多味，香咸甜味同在，皮软滑，又柔又粘的特色。

三仁里脊包

〔原料〕

猪里脊肉，松子仁，花生仁，白芝麻，白糖，猪油，鸡蛋，精面，花生油等。

〔制法〕

1. 将松子仁、花生仁、白芝麻分别炒熟，碾成细末；

2. 取精面粉蒸熟后与上3物、白糖及猪油拌匀馅；

3. 另取精粉加鸡蛋液调成蛋糊；

4. 取猪里脊肉切成第一刀不断第二刀断的厚片，然后填入馅心，用蛋糊封口；

5. 花生油烧五成热，取油包挂蛋糊入锅，炸至外皮呈金黄色时即成。

〔特点〕

云南昆明的著名风味小吃。具有金黄色泽，香酥可口，甜而不腻的特色。

三合泥

〔原料〕

糯米，芝麻，核桃，猪油。

〔制法〕

1. 将糯米洗净晾干和核桃仁、芝麻一起炒熟；

2. 用碾磨碾成粉状，再用猪油炒制而成。

〔特点〕

四川成都著名风味小吃。三合泥营养丰富，口感油滑柔润，味道香甜可口，具有“三不粘”之特点，即不粘碗、不粘牙、不粘匙，乃老叟皆宜之佳品。

三合汤

〔原料〕

糯米，白芸豆，猪蹄，花椒，胡椒粉，姜，辣椒面等。

〔制法〕

1. 选上好糯米淘洗干净，浸泡，入笼蒸熟；

2. 猪蹄、白芸豆入锅加清水大火烧沸，小火炖烂，加花椒、姜等调味；

3. 糯米饭加芸豆猪蹄大汤再加胡椒粉、辣椒面调味。

〔特点〕

贵州布依族、苗族少数同胞创制美食。具有汤香味浓，饭糍软润的特色。

三包糕卷

〔原料〕

面粉，湿黍米面，红枣，酵头，碱。

〔制法〕

1. 将一半湿黍米面与红枣分别蒸熟；取熟米面与等量生米面揉匀，使之自然发酵好；

2. 面粉加酵头及温水和成面团，待发酵成酵面团，兑匀碱水，揉匀揉光；再擀成大长片，将黍米面团制成发酵面片一半宽的长条片，沿酵面片的一边铺上，再将熟红枣均匀地铺在米面上，最后将酵面片的另一边折回，翻盖在枣面上。然后压上菱形的小花纹，切成块，蒸熟即成。

〔特点〕

晋中地区寿阳一带的民间传统风味小吃。具有色泽鲜艳，棉软甜香的特色。

三角饺

〔原料〕

上白面粉，鲜猪肉(无皮)，味精，精盐，葱花，白糖，酱油，胡椒粉，姜米，小磨麻油。

〔制法〕

1. 将鲜猪肉剁茸与白糖、味精、胡椒粉、葱花、小磨麻油、精盐、酱油、姜米、清水等一起制成馅；

2. 取面粉加开水烫熟，揉匀，擀成直径三寸的圆皮，朝里叠成等边三角形，任选一边对折成尖角形，包入肉馅，再把另一边封口

捏拢成三角形，将边朝外翻起来，形成九个边，分别推捻成波浪花纹；

3. 将三角饺放置旺火沸水锅上蒸熟即成。

〔特点〕

湖北著名特色风味小吃。具有色白形美，软嫩馅香，滋味鲜美的特色。

三角豆腐

〔原料〕

水豆腐，豆腐条，黑豆豉，辣椒粉，猪骨汤，味精，精盐，酱油，葱花，蒜瓣，芝麻油，茶籽油，肉骨汤等。

〔制法〕

1. 将水豆腐、黑豆豉、精盐放入骨汤内，烧制成豆豉骨头汤；

2. 茶籽油烧至六成热，将切成三角状的豆腐条放入锅内炸至黄色后取出；

3. 将豆豉骨头汤烧沸，倒入炸豆腐，煮 30 分钟，取碗放入辣椒粉、葱花、蒜瓣、酱油、味精等，带汤舀入豆腐块，淋上芝麻油即成。

〔特点〕

湖南风味小吃佳品。具有汤汁鲜浓，稍咸微辣的特色。

三角绿豆饼

〔原料〕

绿豆，糯米，上白面粉，精盐，白胡椒粉，茶籽油。

〔制法〕

1. 将绿豆与糯米分别浸泡；糯米蒸熟后捣成泥，绿豆煮烂后，捣烂，加精盐、白胡椒粉与糯米泥揉和均匀；

2. 将和好的料放入木框中压紧，取出切成三角形；另将面粉

加冷水调成糊状；

3. 茶籽油烧至六成热，将饼坯粘满面浆入锅中，翻炸至饼坯浮起，色泽成金黄时即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有外层略焦脆，里层糯米柔软，微咸稍辣，香沙可口的特色。

三鲜春卷

〔原料〕

面粉，鸡丝，冬笋肉，水发香菇，鸡蛋，淀粉，味精，酱油，精盐，葱段，姜末，胡椒粉，芝麻油。

〔制法〕

1. 先将面粉制成春卷皮；

2. 再将鸡丝、鸡蛋、精盐和淀粉拌匀上浆；

3. 芝麻油烧热，将鸡丝下锅滑油沥出，再和香菇丝、冬笋丝及鸡丝、芝麻油、精盐、酱油、味精、淀粉、葱、姜、胡椒粉等制成馅；

4. 将烙好的春卷皮，包好三鲜馅，卷包成二寸长，八分宽的“三鲜春卷”坯；

5. 芝麻油烧六成热，将春卷下锅炸，至呈金黄色即成。

〔特点〕

湖北风味小吃精品。具有金黄焦脆，馅鲜味香的特色。

三鲜片汤

〔原料〕

上白面粉，熟鸡肉，熟猪肚，猪腿肉，鸡蛋，原汁汤，水发玉兰片，水发冬菇，水发木耳，小白菜，味精，胡椒粉，酱油，干淀粉，精盐，小葱，生姜，熟猪油，芝麻油。

〔制法〕

1. 将面粉加精盐及清水揉成面团；饧 10 分钟后撒上干淀粉，用擀杖压擀，重复多次，将面团擀成约半分厚薄的面片，切成菱形小块；

2. 猪腿肉切成柳叶片，熟鸡肉、熟猪肚、水发玉兰片、冬菇等均切成小薄片；鸡蛋下精盐搅成蛋液；葱切成马蹄节，姜切成末，木耳撕成小朵；

3. 将以上原料加芝麻油、熟猪油、酱油、原汁汤等，制成面浇头起锅；

4. 清水烧沸，投入面片，待煮沸飘浮水面后，再放入小白菜、面浇头，续煮 1 分钟，加味精、胡椒粉推匀，起锅装碗即成。

〔特点〕

湖北襄樊著名特色风味小吃。具有汤醇味美的特色。

三鲜米饺

〔原料〕

汤圆粉，猪肉，火腿，冬笋，猪油，料酒，精盐，酱油，胡椒末，麻油等。

〔制法〕

1. 将吊浆汤圆粉制成圆薄皮，入沸水中煮熟吸干水分；

2. 将火腿、猪肉、冬笋以猪油加料酒、精盐、酱油、胡椒粉、味精、麻油炒熟制成馅料；

3. 取圆薄皮包入馅料入笼蒸熟即成。

〔特点〕

四川特色小吃。此品主要特征在于以米粉为皮料制成饺，不同于面粉制成的饺子，其味糯软鲜美，清香四溢，回味无穷。

三鲜豆皮

〔原料〕

去皮猪肉，鲜虾仁，叉烧肉，净猪心，净猪舌，净猪肚，糯米，粳米，绿豆，水发香菇，水发玉兰片，熟猪油，绍酒，鸡蛋，精盐，味精，酱油。

〔制法〕

1. 把绿豆磨碎，去壳与粳米一起混合磨成细浆；

2. 先将猪肚、猪心、猪舌煮1小时左右，再放猪肉合煮，加酱油、绍酒、味精、精盐、清水焖烧至烧熟透味；

3. 将玉兰片丁、香菇丁、猪肉丁、鲜虾仁、猪舌丁、猪心丁、猪肚丁、叉烧肉丁等入锅，用煮肉卤汁烧熟透味制成馅；

4. 将糯米蒸熟，再用熟猪油、精盐、温水炒至糯米透味；

5. 将绿豆米浆与鸡蛋液烙成圆形熟豆皮，再将豆皮翻过面来，撒入精盐，铺匀熟糯米，再撒入炒好的肉馅及葱花，然后折叠整齐，将糯米及肉馅包拢，沿豆皮边淋入熟猪油，推入锅中煎炕，边煎边切成小块，迅速翻面，再浇入熟猪油即成。

〔特点〕

湖北武汉最著名的传统特色风味小吃。具有色泽金黄而透亮，皮薄软润爽口，滋味鲜美的特色。

三鲜烩饼

〔原料〕

大饼，水发海参，虾仁，熟白肉，水发玉兰片，菠菜，食油，高汤，葱，姜，盐，味精，料酒，香油等。

〔制法〕

1. 取食油烧热，将切成丝的大饼，下锅煸炒至略硬挺时取出；

2. 另取食油烧热，下葱、姜末炝勺，再放入虾仁、海参、熟白

肉、玉兰片等，烹入料酒、酱油，加进菠菜、食盐和高汤，焖2～3分钟后，留下高汤，倒入饼丝，待饼丝焖透后，加香油、味精拌匀出锅装盘，盖上虾仁、海参、熟白肉、玉兰片、菠菜等即成。

〔特点〕

天津传统风味小吃。三鲜烩饼清香爽口，鲜美无比。

三鲜龙须卷

〔原料〕

精粉，鲜虾仁，海参，鸡脯肉，笋尖，鲜磨，精盐，味精，胡椒粉，生姜，香葱，淀粉，香油，豆油。

〔制法〕

1. 将鲜虾仁、鸡脯肉、海参、蘑菇均切成小丁，笋尖切小段，上5物均下锅炒匀，加入味精、胡椒粉、葱、姜末等调味，然后淋入水淀粉勾芡，再加入香油调拌均匀制成三鲜馅心待用；

2. 将精粉加入清水和少许精盐，调制成面团，盖上湿布饧1小时；

3. 取饧好的面团搓成圆条，抓住两端，提起连抻带抖，交叉打扣，反复抻抖数次；再把面反复抻拉，对折，制成极细的面条，再在面条上刷匀豆油；再将面条对折抻拉数次，成细若发丝时，切成小段，逐段缠绕在一个圆柱形铁模筒上，摆在烤盘上，入烤炉至色泽金黄时取出，脱去铁模筒，即成龙须卷；

4. 在制好的卷内装入炒熟的三鲜馅心，上笼旺火蒸15分钟，取出即可。

〔特点〕

黑龙江著名传统风味小吃。具有造型独特，香甜可口的特色。

三鲜小肚

〔原料〕

猪肉，海米，猪小肚（膀胱），大葱，生姜，花椒粉，绿豆淀粉，精粉，香油，味精，鸡汤。

〔制法〕

1. 取新鲜的肥瘦净猪肉切成片，加入大海米、大葱末、鲜姜米、花椒粉、绿豆淀粉、精粉、味精、香油、鸡汤和适量的水，搅拌均匀，至搅成浓稠状，待用；

2. 取一个猪膀胱洗净，将搅好的馅料灌入其中，封紧口，放入沸水锅中煮 2～3 小时，取出；

3. 将煮好的小肚放在熏炉内熏烘几分钟即成。

〔特点〕

黑龙江哈尔滨著名风味小吃。具有肚皮油润，鲜美可口的特色。

三鲜烧麦

〔原料〕

面粉，猪肉，水发海参，对虾，芝麻油，黄酱，绍酒，酱油，姜，精盐，味精等。

〔制法〕

1. 将猪肉洗净剁成末，水发海参搞好，切成丁；对虾去掉头、皮和沙线，洗净后切成丁，然后一起放入盆中；加上精盐、酱油、绍酒、黄酱、味精、姜末、芝麻油和凉水，拌匀成馅；

2. 将面粉加入开水拌成面团，揉好搓成圆条，揪成面剂，并刷上一层芝麻油，以防表皮发裂；

3. 取少许面粉蒸熟，晾凉后过箩，铺在案板上，将面剂放在上面，擀成圆形烧麦皮，包上馅，收口松点，露点馅，包好后入笼蒸熟

即成。

〔特点〕

北京久负盛名的小吃之一。三鲜烧麦皮薄剔透，色泽光洁，入口香醇鲜美。

三鲜馄饨

〔原料〕

面粉，食碱，鸡蛋，鲜猪腿肉，鲜活青鱼肉，鲜虾仁，绍酒，精盐，味精，蛋皮丝，鸡清汤等。

〔制法〕

1. 取面粉加碱水、蛋清、水揉搓成雪花面，然后制成馄饨皮待用；

2. 将猪腿肉、青鱼肉均切粒，与虾肉、鸡蛋、绍酒、精盐、味精等拌匀制成馅心；

3. 取馄饨皮，挑入馅心包好，捏成“元宝”形，入沸水加鸡清汤煮熟后捞入加有味精、熟猪油、青蒜末的碗中，撒上蛋皮丝即成。

〔特点〕

江苏常州著名风味小吃，因用鲜活鱼、虾肉制馅皮故名。具有柔软爽口，馅料鲜嫩，汤清味美的特色。

三鲜碧子团

〔原料〕

白糯米，白粳米，绿菜汁，鸡腿，火腿，香菇，笋，虾仁，食盐，姜，猪油，黄酒等。

〔制法〕

1. 用上等白糯米和白粳米制成水磨粉；

2. 取绿菜汁加水和水磨粉揉制成碧色扁团，用沸水煮熟，取出后用凉水冲凉；

3. 将鸡腿肉丝、火腿丝、笋丝、水发香菇丝用猪油炒熟，放入食盐、黄酒、味精、姜丝等调料，再加适量水熬至汤呈乳白色时将碧色扁团投入煮开，再将扁团和汤及辅料舀入碗中，放上熟虾仁即可食用。

〔特点〕

上海乔家栅的传统风味小吃。三鲜碧子团色泽碧绿，小巧玲珑，具有清香鲜美，质感软糯柔滑，佐料精细，老少咸宜的特色。

三鲜酥饼

〔原料〕

面粉，猪油，猪肉，火腿，冬菇，饴糖，蜂蜜，白糖，盐，味精等。

〔制法〕

1. 火腿蒸熟，剔骨去皮，切丁；

2. 猪肉精选，瘦肉为主，剁细用猪油炒熟透；

3. 泡发冬菇切碎，也炒熟；

4. 熟猪肉、冬菇，火腿丁加味精，白糖、蜂蜜再加面粉，手工抄拌均匀作馅；

5. 面粉、猪油、饴糖加水和匀，作皮子面；

6. 面粉加猪油拌匀作酥面；

7. 包酥，包馅成生坯；

8. 装烤盘入炉烘烤。

〔特点〕

云南著名特色风味小吃。具有色泽金黄，香、甜、咸三味俱全，甜咸适中爽口的特色。

三泥丝糕

〔原料〕

面粉，面肥，枣泥，莲子泥，豌豆泥，白糖，青丝，红丝，碱面。

〔制法〕

1. 将面粉加面肥和清水揉成软面团，待发酵好后加入碱面，掺入白糖揉匀；

2. 再擀成4块长1尺，宽5寸的长面片；

3. 铺一张面片，抹一层枣泥，再铺一张面片，抹一层豌豆泥，再铺一张面片，抹一层莲子泥，最后盖上一层面片，撒上青、红丝，上笼蒸熟，食时切成小块即可。

〔特点〕

天津传统风味小吃。具有三层泥含三味的特色。

干煠饼

〔原料〕

糯米，蜜干菜，猪板油，绵白糖，精盐，香葱末。

〔制法〕

1. 将糯米淘净晾干，再加清水拌匀并吹干；然后碾成米粉，过筛成细粉；

2. 把蜜干菜、猪板油分别剁碎，与绵白糖一起拌成蜜干菜馅；另取猪板油剁茸，加精盐、绵白糖、葱末、糯米粉，拌匀即成葱油馅；

3. 把糯米粉加水揉成团，再揿扁放沸水中煮制成粉芡；将干粉与粉芡掺在一块，掺入清水，再揉匀揉光，软韧适度，分成剂子，揿成圆皮，分别挑入蜜干菜和葱油馅心，收拢揿成圆饼；

4. 把两种馅心的饼坯等量放入煎锅，用小火焖烤，并翻转饼坯，并将锅心及外围的饼调换位置，加盖焖烤3分钟，后再翻转调位一次，再加盖焖烤2分钟即熟。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有色白干香，质糯而不粘，甜肥透香的特色。此小吃最宜热食，为夏令时点。

干　蹦

〔原料〕

面粉，鸡蛋；白糖，桂花等。

〔制法〕

1. 用鸡蛋将白糖化开，加入面粉、桂花搅拌均匀，揉成面团；

2. 将面团摘剂，擀成薄片，切成1.5厘米见方的块状，放入簸箩里摇成半球状；

3. 将干蹦生坯放入150℃的烤炉中烤12分钟左右出炉即成。

〔特点〕

北京特色风味小吃。具有色泽浅黄，入口酥脆香甜，桂花香味浓厚的特色。

干菜擦酥饼

〔原料〕

上白面粉，酵种，干菜，熟火腿，虾米，味精，精盐，芝麻，猪板油，鸡蛋，食碱，姜，香葱，熟猪油，花生油。

〔制法〕

1. 将干菜末、虾米末、熟火腿末、香葱末、姜末、花生油、精盐、味精、猪板油茸制成馅；

2. 面粉加酵种及温水和匀，揉成面团；另取面粉加熟猪油制成油酥面；

3. 将发面分次对入碱液，和匀，制成小面剂，油酥面也摘剂，按在面剂上，反复擀制成圆饼皮，挑入馅心后再擀成圆饼；

4. 将鸡蛋液刷在饼坯面上，撒上芝麻，用小火烘烤至金黄色即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有色泽金黄，干菜松润，口味鲜美的特

色。

干菜油酥饼

〔原料〕

上白面粉，夹心猪肉，肥膘肉，雪里蕻干菜，菜籽油。

〔制法〕

1. 将雪里蕻干菜切碎，上笼蒸好，与夹心猪肉丁混合制成干菜肉馅；

2. 将面粉和好，擀成圆坯，放入干菜肉馅一份，捏拢收口，再擀成圆饼；

3. 平底锅置旺火上，将肥膘肉熬油，待油热时，将饼入锅煎烤约 1 分钟，再翻面续烤，至呈金黄色时出锅。

〔特点〕

浙江金华地区的传统风味小吃。具有色黄亮、皮酥脆的特色。

干丝脆鱼

〔原料〕

豆腐干，新鲜鳝鱼，花生油，生姜，熟笋，虾籽，酱油，绵白糖，味精等。

〔制法〕

1. 取豆腐干切成细丝，生姜去皮切丝，熟笋亦切成细丝；

2. 新鲜鳝鱼放入桶内，加沸水，并顺向搅拌，加盖焖至鳝鱼卷曲，嘴张开时，换清水，然后剔去骨、内脏，洗净，再入沸水中略汆，取出吸去水分；

3. 花生油烧八成热，下鳝鱼炸至发出“啪啦”声时捞出，碾碎，与干丝、虾籽一同拌匀，再将笋丝放四周，姜丝铺在上面，另取酱油、绵白糖、味精一起调匀，浇在干丝上即成。

〔特点〕

江苏泰州传统风味小吃，已有百年历史。具有入口清淡、酥脆鲜嫩的特色。

干旋子

〔原料〕

面粉，菜油，姜黄粉，苦豆粉等。

〔制法〕

1. 面粉和匀，发酵，至中等发酵程度，加碱返酸，揉合，摘剂，擀薄；

2. 薄面片均匀抹菜油、姜黄粉和苦豆粉，卷为长卷，顺长方向由中间切为两半；

3. 每半切面再刷一层油，盘成螺旋形，再擀成饼坯；

4. 上鏊翻烙。

〔特点〕

甘肃兰州特色风味美食。具有色泽黄亮，层次分明的特色。

干板鱼

〔原料〕

湟源干板鱼，面粉，胡椒粉，辣椒末，花椒粉等。

〔制法〕

1. 先将湟鱼剖好，去除内脏，洗净杂质，然后摆放在干净的木板上晒干；

2. 取面粉加入胡椒粉、辣椒末、花椒粉等拌匀，加水调成糊状，沫涂在晒干的干板鱼身上，抹匀后，上笼蒸熟即可。

〔特点〕

青海湟源著名特色风味小吃。其选择的主要原料是青海湟源的干板鱼，这种湟鱼具有体肥、肉嫩、味鲜的特点。此小吃具有香味

扑鼻，辛辣鲜美，别具风味的特色。

干　肉

〔原料〕

牛、羊肉为主。

〔制法〕

1. 选取肥壮的牛或羊，宰杀后，剔尽骨头，然后取肉切成长形薄条状，串起来，挂在低温通风的地方阴干；

2. 再通过长时间的烟熏火燎，使其水分逐渐消失，然后将制好的熟干肉带在身过，随时可以食用。

〔特点〕

青海著名风味小吃。干肉即冻干肉，多在冻季加工制成，它具有存放期长，不易变质，携带方便的特色。

干蒸广莲

〔原料〕

广昌通心莲子，豆沙，白糖，糯米，猪油，生粉，糖水橘子。

〔制法〕

1. 先将莲子煮 10 分钟，然后取出洗净，削去两头，再上笼蒸半小时，出锅待用；

2. 将糯米洗净、浸泡后上笼蒸熟成糯米饭，再加白糖、猪油拌匀；

3. 取一只碗涂匀猪油，将莲子整齐地摆在碗底，放一层莲子加一层拌好的糯米饭，加上豆沙，再放一层糯米饭，上笼蒸熟后取出扣入盘中；

4. 将白糖加入清水中烧开后勾芡，浇在莲子上，橘子摆放在莲子周围即成。

〔特点〕

江西著名风味小吃。具有香甜可口的特色。

土笋冻

〔原料〕

活土笋，精盐，其他佐料。

〔制法〕

1. 活土笋用海水漂洗，去泥污，蜕去表皮，肠内污物去净后，切段；

2. 把土笋段放入铁锅中，加入清水，煮沸，使土笋所含的胶质溶于水中，再沸时，加精盐拌匀，然后舀入小茶杯内，待凉凝结成块，脱杯即成土笋冻；

3. 食时可配上适量的萝卜酸、香菜、酸花菜、芥头、海蜇皮，再淋上适量芥末粉、芝麻酱、花生酱、食醋、酸梅酱、蒜泥、辣椒酱、酱油、桔汁即成。

〔特点〕

福建厦门著名时令风味小吃。具有晶莹透明，鲜嫩清脆，柔糯清爽的特色。厦门冬春季节美食佳品。

土豆丸子

〔原料〕

土豆，猪肉，香葱，生姜，料酒，酱油，味精，精盐，榨菜，花生油等。

〔制法〕

1. 将土豆洗净放锅中，加适量水煮至熟烂捞出，晾凉去皮，放碗内搅烂成泥；

2. 将香葱切成葱花，生姜切成姜末，榨菜切末待用；

3. 将猪肉洗净后剁茸，加入姜末、葱花、料酒、酱油、味精充分

搅拌均匀，再倒入土豆泥中，最后加入精盐、榨菜末，拌匀后做成大小适中的丸子；

4. 取花生油烧热，将土豆丸子放入油中炸至金黄色，捞出，晾凉即成。

〔特点〕

辽宁著名风味小吃。具有色泽金黄，鲜香味美的特色。

万年青饼干

〔原料〕

精面粉，砂糖，油脂，葱，蒜等。

〔制法〕

取精面粉、油脂、砂糖、新鲜葱蒜，经调料、揉面、压制成型，入炉烘烤等工序精制而成。

〔特点〕

上海传统特色风味小吃。具有外形圆薄，表面图案清晰美观，色泽金黄，其组织呈多孔性，入口香甜略咸，酥脆爽口，且有浓郁的葱香味的特色。

弋阳籼米果

〔原料〕

弋阳本地产的籼谷（一种晚稻）为主。

〔制法〕

1. 先将籼米洗净，浸泡 7～10 天，滤干水，蒸至半熟，放入石臼中捣烂，然后再蒸熟，再捣烂，凡 3 次即可；

2. 取捣好的原料制成圆饼或长条形，印上图案，也可加上一些青红丝。食用时将制好的籼米果或炒或煮或蒸各有风味。

〔特点〕

江西弋阳著名风味小吃。又叫弋阳团子。具有洁白如霜，透明

如玉，油光如镜，韧性如皮的特色。

〔丨〕

上汤水饺

〔原料〕

上汤，水饺皮，瘦猪肉，肥猪肉，鲜虾肉，白菜梗，水发冬菇，干地鱼末，精盐，白糖，味精，胡椒粉，韭黄，芝麻油，熟猪油。

〔制法〕

1. 将鲜虾肉剁烂，加入精盐，拌匀，挞至起胶；

2. 将瘦、肥猪肉、冬菇、白菜梗、干地鱼末、白糖、芝麻油、味精、胡椒粉及鲜虾胶一起制成馅料，加入熟猪油，用水饺皮包好捏牢；

3. 将水饺入沸水锅中，煮熟，捞起装碗中；

4. 取上汤煮沸，将韭黄切段放入，在沸汤中烫熟，连汤一起盛入碗里即成。

〔特点〕

广东广州著名传统风味小吃。具有形似金鱼，皮薄肉厚，鲜美爽滑之特色。

上海茯苓饼

〔原料〕

精面粉，淀粉，绵白糖，核桃仁，桂花等。

〔制法〕

1. 将桂花、核桃仁、绵白糖制成馅料；

2. 精白粉、淀粉加冷水调成豆浆状，然后上烤模制成薄皮；

3. 将两张薄皮夹上馅即成茯苓饼。

〔特点〕

上海风味小吃精品。茯苓饼原是北京特产，后传到上海，其皮薄如纸，馅料香甜爽口而不起腻，果味浓郁独特，深受大众喜爱。

上海苏式月饼

〔原料〕

精面粉，猪油，饴糖，白糖，桃仁，松子仁，瓜子仁，青梅丁等。

〔制法〕

1. 用精面粉、猪油和饴糖制成皮料；

2. 用白糖、猪油、桃仁、松子仁、瓜子仁、青梅丁等制成馅料，经包料、折叠、烘烤而成。

〔特点〕

上海月饼历史悠久，而苏式月饼最为出色。苏式月饼表面金黄，圆整饱满，质地酥松可口，香甜不腻，回味无穷。

上海一品烧饼

〔原料〕

精面粉，花生油，红枣，白糖，麻油，桂花，芝麻。

〔制法〕

1. 取精面粉、花生油和水制成水油面团和酥油面团待用；

2. 红枣制成枣酱，加糖和麻油炒制，出锅前加入桂花；

3. 将水油面包进酥油面团，擀成片，再包馅成型，点上芝麻，入油锅炸熟即成。

〔特点〕

上海特色风味小吃。具有甜沁可口，酥松香甜，枣香清醇，营养丰富的特色。

上海八宝饭

〔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，蒸上 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。

上海太师饼

〔原料〕

精面粉，食油，白糖，芝麻。

〔制法〕

取精面粉、食油、白糖、芝麻，经配料、制皮、擦酥、包酥、擀皮、色馅、成型、烘烤等工序制成而成。

〔特点〕

上海著名风味小吃。具有馅多皮薄，香酥可口，肥而不腻，甜而爽口，小巧玲珑，皮酥乳白，香醇盈口的特色。

上海吊炉饼

〔原料〕

面粉，老酵，白糖，小苏打，饴糖等。

〔制法〕

1. 取面粉与白糖、老酵和水拌和，经反复揉透发酵成发酵面团，再加入适量小苏打，揉匀后制成圆形生坯；

2. 将生坯拍平，放入吊锅内，在饼中央挖一小圆孔，烘至饼面呈嫩黄色时，揭开吊锅，在饼面上刷一层饴糖水，再盖上吊锅，片刻后即可出锅。

〔特点〕

上海著名风味小吃。亦称吊炉饼。其色泽金黄，质地酥脆且松软，味道香甜可口，食之回味悠长。

上海伦敦糕

〔原料〕

籼米，白砂糖，玫瑰，桂花等。

〔制法〕

选精籼米、白砂糖、玫瑰、桂花经磨粉、和面、发酵、制糕、上玫瑰、桂花制作而成。

〔特点〕

上海著名风味小吃。伦教糕质地松软多孔，韧而不粘，口味香甜爽口。

上海松子枣泥拉糕

〔原料〕

糯米，粳米，红枣，松子仁，白糖，熟猪油。

〔制法〕

1. 将红枣去核，洗净后入笼蒸烂，擦去枣皮，制成纯枣泥浆；

2. 炒锅烧热放入熟猪油，将枣泥和白糖倒入，中火边烧边拌动，烧至沸腾取出，冷却待用；

3. 糯米、粳米拌和，水磨成粉，拌上枣泥浆制成枣泥粉浆；

4. 取铝盘一只，刷上油，将枣泥粉浆倒入，用刮刀刮平，撒上松子仁，入笼用旺火蒸熟；

5. 取出冷却，再用刀切成长方形或菱形小块即成。

〔特点〕

上海著名风味小吃。松子枣泥拉糕软糯细腻，入口清香甜润，冬天热食，夏天冷食，各具风味。

上海油条

〔原料〕

面粉，盐，碱，明矾，植物油等。

〔制法〕

1. 取盐、碱、明矾加水溶化，再加入温水与面粉一起拌匀，揉透后经二次发酵制成发酵面团；

2. 将发酵面团制成两小条，叠起，用小棒在上面撩一凹槽，制成生坯；

3. 将生坯投入八九成热的油中炸至金黄色泡起即成。

〔特点〕

上海风味小吃名品。油条经济实惠，口味香脆爽口，其色金黄油光，形态饱满，食之油嫩香脆。

上海油馓子

〔原料〕

面粉，精盐，植物油等。

〔制法〕

1. 取精面粉加适量盐和冷水揉制成面团，静置半天；

2. 将面团搓成手指粗细，边盘边刷油；

3. 取容器一个，内刷一层油，将面条再搓细，边盘边加油，一层层，一圈圈地盘在圆形容器内，加油浸没，静置待饧；

4. 取油锅加油，烧至八成热，将面条取出绕成铰链状，放入油锅，炸至呈金黄色即出锅。

〔特点〕

上海著名风味小吃。油馓子咸鲜香酥、松脆爽口，其色金黄光亮。

上海油汆馒头

〔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汆制呈黄色捞出即成。

〔特点〕

上海风味小吃。油汆馒头皮薄松脆，馅多鲜美，色泽金黄，卤汁丰厚，香气四溢。

上海桂花糖芋艿

〔原料〕

毛芋艿，白糖，桂花，明矾等。

〔制法〕

1. 取毛芋艿去皮切成颗粒，放入锅中加苏木袋、水，水要完全浸没，加盖用旺火烧煮；

2. 水烧沸后，用铁铲搅拌，芋艿变成淡红色时，取出苏木袋，加入碱粉拌匀，用小火煮 20 分钟；

3. 芋艿煮酥后放入白糖，待糖溶化，撒上桂花即成。

〔特点〕

上海最负盛名的“三糖”品种之一。此品酥甜可口，味香汤浓，其色红润，食之不腻。

上海梅花糕

〔原料〕

面粉，赤豆，白糖，花生油，小苏打，干玫瑰花，咸桂花。

〔制法〕

将精面粉、白糖；赤豆、老酵浆、花生油、适量小苏打和少许干玫瑰花、咸桂花，经严格制作而成。

〔特点〕

上海著名风味小吃。梅花糕创制清朝光绪年间，已有100多年的历史，相传浙江黄岩一姓王的师傅早年在天妃宫桥堍设摊制糕，他制作的梅花糕风味别具，倍受人们青睐。梅花糕是普通化糕点，其色泽金黄，色彩鲜艳，外形犹如一朵盛开的梅花，味道香甜，口感柔糯，具有浓郁的桂花和玫瑰花香。

上海盘香饼

〔原料〕

面粉，精盐，花生油，芝麻等。

〔制法〕

1. 取发酵面揉成面团，擀成近尺见方的薄皮，撒上盐、抹上油，卷成圆条，边搓边盘，先细后粗；

2. 将盘好的圆饼一挑一托放入平锅中煎制，同时用水涂制在表层，撒少许芝麻；

3. 略煎片刻，将饼翻个身，再加少许油，用文火煎呈硬脆酥香即成。

〔特点〕

上海独具特色的小吃，盘香饼因其似盘香而得名。盘香饼中心绵软，底部脆硬且厚，表层金黄香酥，条纹清晰，口感丰富，回味无穷。

上海绿豆糕

〔原料〕

绿豆沙，赤豆，糯米粉，糖，植物油等。

〔制法〕

将绿豆沙、赤豆、糯米粉、糖、植物油，经制料、拌料、制坯、夹馅、蒸糕、刷油而成。

〔特点〕

上海风味小吃。绿豆糕盛产于江南地区。上海绿豆糕有三种：一为苏式绿豆糕；一为京式；一为宁式。苏式油重，夹豆沙，软润；京式重糖轻油，无馅心，松软；而宁式糯米粉制糕面刷植物油，软糯。绿豆糕制作精良，其质感糯而不韧，软绵具有香甜爽口之感，油而不腻，具有清热消火之功效。

上海杏花楼月饼

豆沙月饼

〔原料、制作〕

面粉，赤豆，白糖，生油，糖玫瑰，柠檬酸，经多道工序精制而成。

〔特点〕

其色泽均匀，松软香甜，油润可口。

椰蓉月饼

〔原料、制作〕

糕粉，椰粉，绵白糖，面粉，鸡蛋，猪油，香精，柠檬酸等精制而

成。

〔特点〕

其外形呈圆鼓形，馅淡黄，松软油润，香甜可口，椰香浓郁，乃月饼之冠。

五仁月饼

〔原料、制作〕

面粉，糕粉，白糖，杏仁，瓜仁，桃仁，麻仁，榄仁等料精制而成。

〔特点〕

其味香醇，色泽金黄，松软适中，果料丰富，香甜爽口，回味悠长。

莲蓉月饼

〔原料、制作〕

通心莲，面粉，白糖，猪油，柠檬酸等料经科学加工精制而成。

〔特点〕

其外形呈鼓状，色泽棕黄，图案清晰，皮松软馅紧实，香甜可口，食之风味特别，乃大众喜爱之佳品。

山药甜饼

〔原料〕

山药，糯米粉，鸡蛋黄，冬瓜条，桔饼，糖桂花，红枣，白糖，芝麻仁，芝麻油，花生油。

〔制法〕

1. 将红枣去皮、核加冬瓜条、桔饼及芝麻油、白糖、糖桂花共制成枣泥馅；

2. 将山药蒸熟，捣成泥，加糯米粉拌匀揉透，做成面剂；擀成圆形皮子，包上枣泥馅一份，按成圆饼；

3. 把鸡蛋黄搅匀，刷在饼面上，再撒上芝麻仁，即成饼坯；

4. 花生油烧至四成热时，将饼坯下锅，炸至表面呈金黄色时

捞出即成。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。此饼色泽金黄，馅心香甜，山药暄软可口，有滋补性。

山药饼

〔原料〕

山药，干淀粉，白糖，糖桂花，红果，花生油。

〔制法〕

1. 将山药洗净，蒸熟去皮，过箩；干淀粉碾碎过细箩，掺入熟山药中，揉成面团；

2. 将红果洗净去核，放入锅中，加入凉水，用微火煮，熬净汤汁时，取出过细箩，再放入锅中，加入白糖和糖桂花，用微火炒至能立住筷子时即成红果馅；

3. 将山药面团摘剂，摁成周围薄、中间厚的圆皮，包上红果馅，揪去收口处面头，按成小饼；

4. 锅内花生油用旺火烧至四成热时，放入山药，炸至呈金黄色时即成。

〔特点〕

北京著名传统风味小吃。山药饼色泽金黄，表皮焦脆酥香，肉质细嫩酸甜，开胃健脾。

山药糕

〔原料〕

山药，糯米粉，蜜枣，罐头糖莲子，红瓜，糖板油丁，白砂糖，糖桂花，湿淀粉，熟猪油。

〔制法〕

1. 将山药洗净，煮熟，去皮，剁泥，与糯米粉、白砂糖、熟猪油

和清水拌成泥；

2. 在小碗内壁抹一层熟猪油，撒上糖桂花，蜜枣去核切成四片，和糖莲子、红瓜分别放碗底一周，中间放入糖板油丁，再装入山药泥抹平，上笼蒸 20 分钟，取出；

3. 白砂糖加水烧沸，溶化后，放入糖桂花，用湿淀粉勾芡，加熟猪油起锅，浇在山药糕上即成。

〔特点〕

江苏常熟著名风味小吃。具有色泽美观，甜香适口的特色。

山药菜糕

〔原料〕

面粉，山药蛋，粉条，韭菜，鸡蛋，豆腐干，香油，酱油，精盐，五香粉，姜末，味精，食油。

〔制法〕

1. 将山药蛋蒸熟去皮，压成泥，加干面粉揉匀揉光制成糕皮；

2. 将粉条煮软剁碎，鸡蛋加精盐打散，炒熟剁碎，豆腐干剁成丁，韭菜切碎；将上 4 物加姜末、酱油、精盐、味精、香油等制成糕馅；

3. 取糕皮，包入菜馅成圆球形，再按成圆饼形，入油锅中用小火炸黄即成。

〔特点〕

晋中地区寿阳、盂县一带传统民间小吃。具有外皮酥脆，里馅嫩软，清素咸香的特色。

山药合冷

〔原料〕

山药蛋（土豆），面粉，食用盐，葱花，香菜，五香粉等。

〔制法〕

1. 将山药蛋洗净去皮，捣成糊状；

2. 加入面粉、盐、葱花、香菜末、五香粉及少量清水拌匀；

3. 制成核桃大丸子，蒸熟即可。

〔特点〕

山西吕梁地区的独特风味小吃。食时可佐以蒜、醋、辣汁等。

山楂卷糕

〔原料〕

熟面粉，鸡蛋，山楂糕，白糖，花生油等。

〔制法〕

1. 取鸡蛋磕开，将蛋清、蛋黄分别打散。山楂糕切成薄片待用；

2. 在蛋黄中加入白糖拌匀，然后倒入蛋清中混匀，再放入熟面粉拌匀成面糊，倒入抹过花生油的长盘内，上笼旺火蒸熟，趁热取出；

3. 取山楂糕片平放在热蛋糕上，随即卷起，用洁净的布卷紧捆好，晾凉后，解开，切片即成。

〔特点〕

辽宁著名地方风味小吃。具有软嫩酸甜的特色。

山楂奶皮卷

〔原料〕

水牛奶，山楂饼，琼脂，白糖，白醋。

〔制法〕

1. 将山楂饼加清水煮至溶解，取出备用；

2. 将琼脂浸泡，然后滤去水分待用；

3. 琼脂晾凉后入铜锅内，加清水煮溶，再将山楂饼及白糖、白

醋加入，续煮至溶解，晾凉后，便成山楂膏；

4. 水牛奶煮至八成熟，改慢火，待面上凝现一层奶皮，将奶皮取出，放玉扣纸上，吸出水分；奶皮制成后，入冷藏柜，待其发硬后取出，去纸，卷上山楂膏即成。

〔特点〕

广东风味小吃精品。具有皮白膏褐，香甜润滑的特色。

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，入沸水中用勺不时推转，随时加冷水不令水过沸，待汤圆翻于水面即成。

〔特点〕

四川重庆著名风味小吃。以皮白薄嫩，馅大透黑，精巧玲珑，口感细腻柔滑，香甜不腻而闻名。

山东煎饼

〔原料〕

小米，黄豆等。

〔制法〕

1. 将小米、黄豆分别洗净，先将一半小米煮至七成熟时捞出，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

饼笊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的边缘，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。

山粉圆子

〔原料〕

葛根粉，猪肥膘肉，白糖，青红丝，桂花等。

〔制法〕

1. 将葛根粉碾成细粉；猪肥膘肉剁碎，与青红丝（切碎）和白糖、桂花一起拌匀，做成圆子，滚上葛根粉；

2. 放开水锅里略烫一下，提起，再滚，再烫，如此 3～4 次，放盘中；

3. 上笼用旺火蒸成黑色、外表有小泡时取出即成。

〔特点〕

安徽六安地区风味小吃。此圆子色黑，食之香甜，柔韧有劲。

山东豆腐脑

〔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，再把渣滤去；

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，把豆腐脑倒入小盆内；

3. 食时用扁圆平勺盛入碗内，浇上辣椒油、腌韭菜、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。

〔丿〕

千层饼

〔原料〕

面粉，苔菜粉，芝麻，小苏打，绵白糖，饴糖，豆油。

〔制法〕

1. 将面粉用旺火蒸约 5 分钟，加豆油、苔菜粉、绵白糖、饴糖及水拌匀揉透，摘成馅心；另取面粉加入饴糖、豆油、小苏打及热水，揉匀揉透，摘成剂子；

2. 将剂子包上馅心，经多次擀叠，再擀成方坯，正面掸上清水，沾满芝麻；

3. 将饼坯在炉壁上贴紧，焖烘约 2 小时出炉。

〔特点〕

浙江奉化著名传统风味小吃。具有层次分明，甜中有咸，醇香松脆的特色。

千层卷

〔原料〕

精制面粉，香油，猪油，白糖，精盐，花椒面，碱面，酵种。

〔制法〕

1. 面粉加酵种及清水制成嫩酵面团，然后兑入碱水，揉匀揉光；

2. 稍饧后，取 4/5 面团擀成大长方片，刷匀香油，撒匀精盐、

花椒面，折回成三折，再擀开，抹香油，折成三折，再擀开抹匀香油从一端卷回，搓匀成细长卷，切成段；

3. 另取 1/5 面团，掺入白糖、猪油揉匀揉光，然后擀成圆面皮。将切成段的面卷放面中间，包住，卷缝朝下，蒸熟即成。

〔特点〕

山西著名风味小吃。此小吃食时从中一切两半，层次分明，咸甜两味，软绵适口。

千层糕

〔原料〕

面粉，白糖，猪板油，碱面，绍酒，果脯。

〔制法〕

1. 取适量面粉，入笼蒸上 15 分钟取出，过筛后待用；

2. 将猪板油丁用绍酒和糖桂花汁拌匀，掺入蒸好的面粉中，再拌上白糖制成熟面；

3. 再取适量面粉加清水和匀，自然发酵后加入碱水和白糖揉匀，饧一会；

4. 将少许面粉铺在案板上，再用饧好的发面团放在上面揉一揉，擀成面皮，取一半熟面撒在三分之二面皮上，三分之一面皮折回盖上，再对折成三层，将面皮两头压死，如此往复三四次，余下几次刷芝麻油；

5. 折好的糕面上刷上凉水，点缀些青梅、蜜枣、葡萄干、瓜子仁等果脯，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

北京特色小吃之一。千层糕制作精细，其糕体松软，层次丰富清晰，色彩缤纷，味道香甜可口，宜热食。

千层油糕

〔原料〕

面粉，酵面，食碱，熟猪油，白砂糖，糖猪油丁，红枣等。

〔制法〕

先将面粉加酵面和水和好，待发酵好后加碱水揉匀，稍饧，擀成 1.8 米长、0.33 米宽的一张大皮子，抹上一层熟猪油，再铺上一层白砂糖，撒上糖猪油丁，卷起，擀开，卷起，最后擀制成有 64 层的方形糕坯，面上嵌上去核红枣，上笼蒸熟，取出切成菱形小块即成。

〔特点〕

江苏扬州著名风味小吃，已有近百年的历史，因其成品揭之千层故名。具有锦软甜润，半透明状之特点。

千层肉饼

〔原料〕

面粉，面肥，猪肉末，葱末，姜末，面酱，精盐，味精，香油。

〔制法〕

1. 将葱末、姜末、精盐、味精、面酱、香油和清水加入猪肉末中制成馅；

2. 将面粉加面肥、清水制成酵面，发好后，加碱揉匀，再擀成长 8 寸、宽 2 寸 5 分的长片；

3. 长片上抹上馅，按 1 寸宽卷起来，另将余面擀成大长片，包好肉卷，上笼蒸熟，食时切段即可。

〔特点〕

天津传统风味小吃。具有面松软，味鲜美，层间夹肉的特色。

千层脂油饼

〔原料〕

富强粉，面肥，白糖，猪脂油，熟猪油，青丝，红丝。

〔制法〕

1. 将猪脂油去皮剁泥与白糖混匀；

2. 取面粉加面肥、清水制成酵面，发好后加碱、熟猪油、白糖揉匀，擀制成长片，抹上熟猪油、脂油泥，从左向右按1寸宽叠起来；

3. 取面团擀成长方片，包住叠好的面心，再擀成长扁形，撒上青、红丝，上笼蒸熟即成。食时切成小块。

〔特点〕

天津风味小吃。具有层次丰富，油润香甜的特色。

千层鸳鸯饼

〔原料〕

富强粉，面肥，红果酱，澄沙馅，白糖，熟猪油，青丝，红丝。

〔制法〕

1. 将面粉加面肥、清水制成酵面，发好后，加碱，掺入白糖、熟猪油揉透；

2. 取两块面团分别擀成长片，一片抹上澄沙馅，另一片抹上红果酱，再分别卷起来；

3. 另取面团擀成长片，将两条馅心包好，擀成6寸长、4寸宽的饼状，撒上青、红丝上笼蒸熟，食时切成小段即可。

〔特点〕

天津风味小吃。具有双馅双味，味道香甜，风味独特的特色。

千层牛肉饼

〔原料〕

优质面粉，净鲜牛肉，大葱，大油，豆油，花椒，姜等。

〔制法〕

1. 温水（冬暖夏凉）加碱少许和面，揉合；

2. 牛肉剁成泥，合大葱、大油，调味制成干馅；

3. 团面摊开、拉伸，成长方形，整面抹油，馅放一头，把面团用狮子滚绣球的卷法卷，再压成饼；

4. 饼胚用鏊烙制，饼皮见色后，中间浇豆油一次，烹烙出香味。

〔特点〕

甘肃兰州著名特色风味。此小吃味形交辉，为兰州一绝。

及第粥

〔原料〕

猪肉丸，猪肝，猪粉肠，味粥，味精，浅色酱油，葱花，精盐，芝麻油。

〔制法〕

1. 将味粥、肉丸、粉肠等煮至八成熟；

2. 再将调配好的猪肝（或猪心、鱼片等）与味精、浅色酱油、芝麻油，葱花撒在粥面，煮熟盛出即成。

〔特点〕

广东著名传统特色风味小吃。具有色白，稀稠适度，粥水交融香醇鲜美的特色。

川北凉粉

〔原料〕

白豌豆，辣椒油，花椒粉，葱花，食盐，味精等。

〔制法〕

1. 取白豌豆为主料制成凉粉，再切成薄片；

2. 配以辣椒油、花椒粉、葱花、味精、食盐等调料，即可食用。

〔特点〕

四川著名风味小吃。具有辛香麻辣，鲜香柔韧，清爽可口的特色。

〔一〕

子面锅盔

〔原料〕

上白面粉，酵面，明矾，精盐，纯碱，芝麻油。

〔制法〕

1. 将明矾、纯碱加清水溶化。

2. 将面粉加酵面、矾碱水和清水拌匀，揉成团，再反复揉匀、揉光滑，揪成面剂；

3. 取面剂，擀成圆皮，将小块面团蘸上芝麻油和精盐，包入圆皮中，封口朝下，擀成椭圆形，擀成腰圆形饼坯；

4. 将腰圆饼坯放在平鏊上，待饼底部呈黄色煎至定型，再转到烤炉内，烤熟即成。

〔特点〕

湖北著名传统风味小吃。具有饼心金黄，四周雪白，脆香劲韧的特色。

叉子火食

〔原料〕

面粉，油酥，碱粉，芝麻，花椒盐，花生油等。

〔制法〕

1. 将面粉加酵面、碱水、温水和匀，揉透后擀成大片，抹上油酥、花椒盐，从一端卷起成圆柱形，做成面剂；

2. 取面剂把四边一擀一叠，最后一边叠好后擀压成长方形，在正面沾上芝麻，再擀一下，将芝麻压入，并呈扁长方形；

3. 在炉鏊上刷层油，把有芝麻的一面放炉鏊上烙，刷上油，翻过来再烙，至两面都呈淡黄色时，再放在炉里烤约四五分钟即熟。

〔特点〕

山东烟台地区的经济小吃。具有色呈金黄，香酥可口的特色。

叉子火勺

〔原料〕

颗粒面，牛肉，葱，姜等。

〔制法〕

1. 牛肉及葱、姜等调味制馅；

2. 颗粒面作皮；

3. 用平底锅烙制七成熟；

4. 用叉把火勺置炭火炉烤，色至金黄。

〔特点〕

吉林名点小吃，孙福祥“筱筱馆”首创。又称“筱筱火勺”。具有外焦肉嫩，香酥可口，香溢四邻，美在心里的特色。

叉烤狗肉

〔原料〕

狗后腿肉，黄酒，蜂蜜，胡椒，蒜，葱，姜等。

〔制法〕

1：狗肉漂浸，蜂蜜、黄酒及蒜瓣、盐、味精、胡椒粉、葱、姜抹匀在表面、刀口内；

2. 炭火无烟时，狗肉叉放翻烤至金黄酥香；

3. 外涂抹香油。

〔特点〕

云南特色风味小吃。具有酥香味醇的特色。

叉烤外脊

〔原料〕

猪外脊肉，桂皮粉，白糖，白酒，香油，精盐。

〔制法〕

1. 选取新鲜的猪背部外脊肉洗净，然后切成大小均匀的小块，再取桂皮粉、白糖、白酒、香油、精盐等调料，加入拌匀，浸渍 4～8 小时；

2. 取浸渍好的大肉块，用肉叉叉好，用木柴明火烤制，不断转动，至熟后取下即成。

〔特点〕

黑龙江著名地方风味小吃。具有色泽红褐，外酥里嫩的特色。

叉烧肉粽

〔原料〕

糯米，腊肉，叉烧肉，咸鸭蛋，粽叶，葱，蒜，胡椒，五香等。

〔制法〕

1. 糯米浸泡 12 小时，加碱调味；粽叶蒸软，漂洗；

2. 腊肉、叉烧肉切丁，下锅加葱、蒜、胡椒粉、五香粉等煸炒；

3. 咸鸭蛋煮熟，去壳，切开，取蛋黄；

4. 包粽：粽叶折斗状，用叉烧馅与半个蛋黄及糯米填满，收为四体，扎紧；

5. 先大火，后小火蒸煮，至糯米粘滋即成。

〔特点〕

台湾地区风味名品。具有腊香、肉嫩、糯米滋的特色。

叉烧蛋炒饭

〔原料〕

粳米，叉烧肉，鸡蛋，猪油，米饭，精盐，味精等。

〔制法〕

1. 取粳米洗净蒸熟，再取出扒开待用；

2. 将叉烧肉切成小片状；鸡蛋打匀；炒锅置旺火上烧热，放入熟猪油，用小火将鸡蛋煸炒成片状；

3. 在蛋中加入米饭、适量熟猪油、精盐、味精，翻炒至蛋和米饭均匀、松散时起锅；

4. 将三分之二蛋炒饭装盘，三分之一留锅内；锅置小火上，加入叉烧片，炒匀起锅装在原蛋炒饭上即可食用。

〔特点〕

上海著名风味小吃。叉烧蛋炒饭鲜香可口，油润爽滑，如再配以鲜汤食之，更觉其味香浓。

小肉面

〔原料〕

面条，新鲜肉皮，精肉，姜，黄酒，酱油。

〔制法〕

1. 取新鲜肉皮煮烂剁碎备用；

2. 精肉切块放入砂锅中炒片刻，加入姜片、黄酒、酱油和水，烧开后舀去浮油，将肉皮末放入锅内，再用文火焖上一段时间后捞出备用；

3. 将面条煮熟捞出装入碗中，加入清汤和佐料，再放入鲜肉块即可食用。

〔特点〕

上海传统面食小吃。小肉面风味独具，面条润滑爽口，味道清香，鲜美无比，面汤鲜醇。

小绍兴鸡粥

〔原料〕

九斤黄鸡，白粳米，白糖，精盐，酱油，味精，鸡油，姜，葱等。

〔制法〕

1. 取九斤黄新鸡，制成原汁鸡汤；

2. 用上等白粳米加鸡汤，旺火煮沸，再用小火焖煮个把小时至米粒开花稠浓起韧时即成鸡粥；

3. 取白糖、精盐、酱油、味精等制成鸡粥调味料，再佐以鸡油、葱末、姜末即可食用。

〔特点〕

上海独特的风味小吃之一。小绍兴鸡粥选料讲究，鸡粥糯稠溜滑，鲜香可口，独具特色。

小红头

〔原料〕

上白面粉，酵面，猪板油，绵白糖，桔饼，糖桂花，花生仁，青梅，精盐，馍，碱，食用红色素等。

〔制法〕

1. 将面粉拌匀，切成面剂，按扁，再擀成皱边圆形面皮；

2. 取面皮一张，包入由花生仁、桔饼、青梅、绵白糖、糖桂花、馍屑、猪板油末制成的馅心，收口捏成石榴形烧卖生坯；

3. 再入笼用旺火蒸 7 分钟左右取下，把食用红色素对水少许化淡，在顶端点一红点即成。

〔特点〕

安徽庐江县名点之一。此小吃油糖滋润，细腻无渣，香甜酥松可口。

小把馓子

〔原料〕

面粉，籼米粉，精盐，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将面粉加入盐和清水，拌匀揉至滑，凡三次；

2. 将面团搓成筷子粗的细条，边搓边撒米粉，盘在盆内；

3. 锅内放芝麻油，用旺火烧热，将面条头放在手虎口上，由外向里绕十圈，摘断，双手轻轻伸开，拉长约一尺，穿在长筷上，下油锅。摆动两下，左手不动，右手翻转三百六十度，成绳花状；

4. 去筷子后炸半分钟捞起即成。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。此馓子色呈杏黄，质地松脆，味很香，干食或用开水烫食均可。

小茶糕

〔原料〕

糯米，粳米，白糖，糖精等。

〔制法〕

1. 将糯米、粳米洗净，晾干，磨成混合米粉，加入白糖、糖精和清水，拌和均匀，搓碎，再用细铜丝筛擦成无粘团的细粉；

2. 在铝片托板上，放一个木制的方框，倒入米粉，用尺形铝片刮平，再用铝片在粉面上形成条纹；

3. 用刀将糕粉划成条块，拿掉木框，连托板上笼蒸 20 分钟左右即成。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。此糕色白味甜，极松软，是夏令冷食小吃。

小豆冻糕

〔原料〕

红小豆，白糖，糖桂花，琼脂。

〔制法〕

1. 将红小豆去杂质，用水洗净，放入盆中，加入凉水，上笼用旺火蒸至熟烂时取出，捣碎过箩制成豆沙；

2. 将豆沙放入铝锅中，加入白糖和糖桂花，用微火炒 10 分钟后，下入蒸化的琼脂，再炒上几分钟后，撇去浮沫；

3. 待豆沙呈稠糊状时，倒入瓷盘中摊平晾凉，放入冰箱中冷却凝结即成。

〔特点〕

北京夏令传统风味小吃。小豆凉糕味美香甜沙软，食之清爽可口。

小窝头

〔原料〕

细玉米面，黄豆面，白糖，糖桂花。

〔制法〕

1. 将细玉米面、黄豆面、白糖、糖桂花一起与温水揉合至面团柔韧有劲，搓成圆条，摘剂；

2. 取面剂放左手心里，用右手指将风干的表皮揉软，再搓成圆球形状，蘸点凉水，在圆球中间钻一小洞，由小渐大，由浅渐深，并将窝头上端捏成尖形，直到面团厚度只有一分多，内壁外表均光滑时即制成小窝头；

3. 将小窝头上笼用旺火蒸 10 分钟即成。

〔特点〕

北京传统仿膳风味小吃。小窝头具有色泽鲜黄，口味香甜细腻，富有营养的特色。

小笼蒸饺

〔原料〕

上白面粉，猪肉，水发香菇，精盐，味精，熟猪油。

〔制法〕

1. 面粉用沸水冲和成烫面，加熟猪油，揉光揉透；

2. 将猪肉茸与水发香菇末加盐、味精，制成馅心；

3. 将和好的面揪成小剂子，擀成小圆皮，放上馅心，对折成半月形，再沿边捏成均匀的小折，上笼用旺火蒸 40 分钟即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有外皮软滑，略透油渍，小巧美观，馅心肉嫩味鲜的特色。

小笼茶糕

〔原料〕

糯米，粳米，绵白糖，松子仁，红、绿丝，咸桂花，红糌米，花生油。

〔制法〕

1. 将糯米、粳米洗净，晾至米粒松酥，磨成米粉，过绢丝筛；

2. 咸桂花用水洗清；红糟米泡成红水；

3. 细米粉中加入绵白糖、清水，擦匀，1 小时后，用粗眼绢丝筛，边筛边擦成糕粉，再取部分糕粉，加入红糟米水，拌成红糕粉；

4. 笼屉内刷匀花生油，先放糕粉摊平，再铺上红糕粉，最后再用糕粉摊平，割成长方块糕，撒上红、绿丝、松子仁和桂花用旺火沸水蒸熟即成。

〔特点〕

江苏著名时令风味小吃。具有色彩悦目，绵软适口，甜中带有桂花清香的特色。

小笼汤包

〔原料〕

猪夹心肉，精盐，白糖，酱油，酒，味精，肉皮冻，麻油，猪油，葱，姜，胡椒粉等。

〔制法〕

1. 取猪夹心肉剁烂，拌酱油、盐、糖、酒、味精、肉皮冻、葱姜汁、胡椒粉，再加麻油、猪油拌透制成馅料；

2. 面粉经发酵揉制擀成皮；

3. 用皮料包入馅料，上笼蒸熟即可食用。

〔特点〕

上海风味小吃佳品。小笼汤包小巧玲珑，皮薄馅多，且汤汁丰满鲜美，令人回味无穷，如拌以调料食用，更具风味。

小笼馒头

〔原料〕

上白面粉，酵种，净猪腿肉，红猪皮冻，食碱，酱油，绍酒，精盐，

绵白糖，香葱，生姜，味精。

〔制法〕

1. 把猪腿肉绞碎加酱油、精盐、绞碎的皮冻、绵白糖、味精、葱、姜末拌和成馅；

2. 将面粉加热水和成雪花面，再加酵种和食碱水，揉匀成酵面，再擀成边薄中厚的圆皮，放馅，捏成 15～20 折纹的馒头生坯，上笼蒸熟即可。

〔特点〕

江苏无锡风味小吃。具有皮薄多卤，甜中有咸的特色，食时备玫瑰香酱和嫩姜丝佐料。

小笼糙肉蒸饭

〔原料〕

糯米，猪五花肉，白糖，酱油，精盐，红腐汁，糙粉，葱末，姜末等。

〔制法〕

1. 将糯米淘洗干净，用清水浸泡 8～12 小时，再上锅用旺火蒸熟，取下晾凉；

2. 将猪五花肉洗净切片，加入酱油、精盐、白糖、葱末、姜末、腐乳汁拌匀，腌渍入味后放入糙粉拌匀。入笼旺火蒸约 15 分钟取出；

3. 小笼内，放糯米饭适量，上铺三片糙肉，套成垛笼，上锅用中火蒸透后，以小火保温出售。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。此糯米饭滋润软糯，味美香咸。

小菜合

〔原料〕

面粉，菠菜，粉丝，木耳，韭黄，海米，冬笋，鸡蛋，生姜，猪油，香油，精盐，味精。

〔制法〕

1. 将海米用温水泡软，将菠菜用开水焯一下，粉丝、木耳分别用水发好，待用；然后将粉丝、海米、木耳、菠菜剁碎，冬笋切成小丁，韭黄切成小段；

2. 取鸡蛋磕开搅匀，用猪油炒熟，铲碎；然后将粉丝、木耳、海米、菠菜、冬笋、韭黄一起放入盆内，加入味精、盐、姜末和香油拌匀成素馅；

3. 面粉中加水和匀，饧好，揪成小剂子，擀成大薄面皮，放上馅心，再盖上一层面皮，用一小碟扣住放馅的地方，将小碟以外的面皮除去，然后将制好的小菜合放入平底锅内，烙熟即成。

〔特点〕

黑龙江著名风味小吃。具有清香可口的特色。

小干酪

〔原料〕

面粉，羊肉，精盐，酱油，绍酒，花椒水，葱花，姜丝，虾仁，蟹黄，味精，食用油。

〔制法〕

1. 将羊后腿肉剁成细末，先加入酱油、绍酒拌匀后依次放入花椒水、葱花、姜丝和切成黄豆粒大的虾仁、蟹黄丁、味精和适量食盐搅匀制成馅料待用；

2. 将面粉中加少许食盐和适量凉水，搅成面团；

3. 取和好的软面揪成小剂，按扁，包入馅心，制成生坯；

4. 食用油烧热，取生坯放入，煎至两面焦黄即成。

〔特点〕

黑龙江著名风味小吃。具有外酥里嫩，香脆可口的特色。

小枣粽子

〔原料〕

糯米，小枣，苇叶，马莲草等。

〔制法〕

1. 将糯米洗净，用凉水浸泡 2 小时；

2. 小枣洗净待用，鲜苇叶用开水煮至变黄时，捞入凉水中洗净，干马莲草用水泡软；

3. 取苇叶叠成中心为圆锥形的斗，放入泡好的糯米，放上小枣三四个，再放糯米，将斗口包严，用马莲草捆紧；

4. 粽子放凉水锅中，盖上锅盖，用旺火煮熟即成。

〔特点〕

北京时令小吃。小枣粽子色白光亮，质地糯润，食之软韧有劲，具有竹叶的清香味，多在端午节和夏初时食之。

小花饼

〔原料〕

上白面粉，猪板油，蜜桔饼，核桃仁，瓜子仁，杏仁，白糖，花生仁，芝麻仁，饴糖，熟猪油。

〔制法〕

1. 将瓜子仁、核桃仁、杏仁、花生仁、蜜桔饼分别切成碎末，加入猪板油、白糖、芝麻仁拌匀成陷；

2. 将面粉蒸熟后，加清水、熟猪油、饴糖拌揉均匀，再揪制成圆皮，包入五仁糖馅，放入特制木质刻有花纹图案的模具中，按平磕出，再放入烤炉里烤至饼面金黄色熟透即成。

〔特点〕

湖北著名风味小吃。具有色泽黄亮，外形美观，焦脆酥松，味道甜润的特色。

小辫油脂包

〔原料〕

富强粉，面肥，脂油，白糖，碱面，桂花。

〔制法〕

1. 将脂油去皮切丁，与白糖、桂花、富强粉制成馅；

2. 另取富强粉加面肥、清水制成酵面，发好后加碱揉匀，摘成剂子，压扁，包入馅心，在收口处捏出一根渐细、下垂、约5厘米长的“小辫儿”，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

天津传统风味小吃。具有造型独特，俏皮风趣，且香甜油润的特色。

小蛋糕

〔原料〕

面粉，鸡蛋，白糖，花生油，青、红丝，瓜子仁，葡萄干等。

〔制法〕

1. 取鸡蛋磕开，将蛋清、蛋黄分装两碗中；将蛋清抽打呈泡沫状；蛋黄加白糖拌匀，倒入面粉混合，再倒入蛋清搅匀；

2. 将搅好的面粉糊倒入抹过花生油的小碗中，轻摇几下，洒入青、红丝、瓜子仁和葡萄干，入笼蒸熟即成。

〔特点〕

辽宁沈阳风味小吃名品。具有香甜松软的特色。

小汆丸子

〔原料〕

瘦猪肉，蛋清，玉兰片，木耳，葱，姜等。

〔制法〕

1. 玉兰片、木耳冷水发泡浸胀，玉兰片切小象眼片，木耳撕散；

2. 猪肉剁细，加蛋清、葱、姜，打搅上劲；

3. 水烧至约 70℃，猪肉馅顺势挤成小汆丸子入锅，旺火烧开；

4. 投入玉兰片、木耳等，调味起锅后加香油。

〔特点〕

吉林地方风味小吃。具有汤鲜丸嫩，香醇味美的特色。

小香口馄饨

〔原料〕

精粉，猪肉，虾仁，鸡蛋，榨菜，香菜，海米，骨汁汤等。

〔制法〕

1. 选猪里脊肉和瘦肉剁成泥馅，和鸡蛋，调味，搅拌上劲；

2. 面粉用鸡蛋和匀，适量加水，揉为面团，加一次芡粉，擀成面片，切为 6 厘米见方馄饨皮；

3. 榨菜、海米下肉骨汤中（如有鸡肉丝则更佳）；

4. 馄饨另锅煮熟，盛汤碗，加香菜。

〔特点〕

河南安阳特产风味小吃。具有汤鲜馅嫩，造型似灯笼的特色。

小小汤圆

〔原料〕

糯米，上白面粉，杏仁，瓜籽仁，芝麻，白糖，蜜桔饼，蜜桂花，核

桃仁，橄榄仁，甜米酒。

〔制法〕

1. 糯米淘洗干净，浸泡，晾干，再碾成细粉，过筛；

2. 将炒熟去皮的芝麻仁与去皮切碎的核桃仁、杏仁、瓜籽仁、橄榄仁加入白糖、面粉、糯米粉、蜜桂花、清水反复揉搓拌匀，制成糖馅；

3. 将制好的五仁糖馅再切成三分见方的小糖馅；

4. 将糖用清水浸湿一下取出，沥水；

5. 糖馅放入糯米粉中，不断滚动，边滚动，边撒入清水，反复滚动撒水制成汤圆；

6. 碗内放入白糖、甜米酒，舀入适量汤圆水，将汤圆煮好盛入。

〔特点〕

湖北武汉著名传统特色风味小吃。其色泽清白，飘浮碗中似个个银球，质软糍糯，香甜可口的特色。

小葱饼

〔原料〕

上白面粉，猪腿肉，小葱，小苏打，饴糖，芝麻，酱油，精盐，豆油。

〔制法〕

1. 将面粉加小苏打、温水和好，再加少量酵面揉匀揉透，抹上豆油，搓圆，摘剂，揿扁成中间厚边缘薄的圆皮子，然后放上用肉末、酱油、精盐拌匀的馅料、小葱，裹拢收口，掸上饴糖，撒上芝麻；

2. 将饼贴入黄沙缸烘饼炉炉壁四周，烘 15 分钟熟后取出。

〔特点〕

浙江特色风味小吃。具有色泽金黄，酥层明显，外松里软，鲜美可口的特色。

小麻酥

〔原料〕

面粉，白糖，苏打，芝麻，芝麻油。

〔制法〕

1. 取面粉加白糖、苏打及温水，揉匀，揉透，制成皮面；

2. 另取面粉加芝麻油和白糖，擦成酥面；

3. 将皮面和酥面，分别揪成面剂，取皮面剂撤成扁圆皮，包入酥面剂子，擀制成圆饼，叠上 2 折擀成长方形，翻面按直向擀成长方形的面皮，再叠上 2 折，翻转过来，在饼面上撒匀芝麻；

4. 将饼坯贴在烤炉壁上，炕成谷黄色，退尽炉火，直到饼酥。

〔特点〕

湖北著名风味小吃。具有色谷黄，质松酥，香甜可口的特色。

小米面摊黄

〔原料〕

小米，黄豆，酵面，碱，食油。

〔制法〕

1. 小米与黄豆泡软后加水磨成米粉糊。然后兑入酵面，静置发透后，兑入适量碱水，调匀稀糊状；

2. 特制烙饼小鏊抹上食油，舀入面糊，烙至皮呈金黄色时，用铲对折成半圆形，即可。

〔特点〕

晋东南、晋中等地区的家常小吃名品。具有金黄色泽，香醇酥嫩，易于消化的特色。

马　耳

〔原料〕

糯米，晚稻米，糕粉，白糖，花生油。

〔制法〕

1. 将糯米、晚稻米磨成袋浆，压干；

2. 把糕粉和白糖混合搅拌均匀；

3. 将干浆掺少量水揉成粘剂，煮熟，再混揉成粘剂；然后，制成麻花状，形似马耳之生坯；

4. 花生油烧到四成热时，将“马耳”生坯下锅，炸至“马耳”外皮呈金黄色时，捞起，装于盘中，撒上糕糖粉即成。

〔特点〕

福建特色风味小吃。具有色泽金黄，形似麻花，外酥香，内嫩软的特色。

马拉糕

〔原料〕

面粉，鸡蛋，牛奶，白糖，猪油，香精，香草片，发泡粉等。

〔制法〕

1. 鸡蛋、牛奶和面，加白糖、猪油、发泡粉捣成糊；

2. 面糊加香草片及香精和少许碱再调和，退酸，增香；

3. 面糊上笼，用洁白纸垫底，纸上先抹油浸透；

4. 蒸发后分切成块。

〔特点〕

台湾地区风味小吃。具有香甜松软可口的特色。

马花炸

〔原料〕

上白面粉，面粉，白糖，白芝麻，苏打粉，花生油。

〔制法〕

1. 清水中加白糖、苏打粉搅匀，再放进上白面粉、面粉揉均匀；

2. 将面剂取出，均切开，分别擀成圆形块；再取面粉与白糖及清水揉匀，擀成粉剂糖块；

3. 取一块面剂块撒匀白芝麻，再将粉剂糖块铺展在芝麻上，再撒上白芝麻，然后上面盖另一块面剂块，擀成夹心圆形薄块，斜切成小块；

4. 花生油烧九成热时，用拇指和食指尖在面块边角捏一点凹形，下油锅炸至胀发，似马蹄状，再炸至赤棕色时捞起，放进白糖里滚匀即成。

〔特点〕

福建著名风味小吃。具有形似马蹄，外酥里韧，香甜可口的特色。

马蹄酥饼

〔原料〕

上白面粉，酵种，食碱，绵白糖，饴糖，豆油。

〔制法〕

1. 先将面粉与酵种、绵白糖、豆油及开水和揉成糖油面团；发酵后再加热食碱水少许，反复用劲揉匀制成糖油面；另取面粉加入热食碱水、绵白糖、豆油拌合揉匀制成糖油酥；

2. 将糖油面摘成剂子，揿扁成边薄中厚的圆形皮子，包入糖油酥；收口捏拢，擀制成圆酥坯，然后在酥坯正面刻上马蹄印，刷上

饴糖水，入炉中，炉口上盖一水钵，用微火烘烤，4分钟后去水钵，在火中撒入绵白糖，复盖水钵，焖至糖烟消散，热气冒出即成。

〔特点〕

江苏常州地方特色风味小吃。亦称马蹄酥。具有外观金黄，酥软微脆，香甜盈口，油而不腻的特色。

马蹄酥

〔原料〕

上白面粉，酵面，猪肥膘肉，蜜饯红瓜，黑芝麻，桂花，饴糖，红糖，小苏打，碱，精盐。

〔制法〕

1. 红糖加酵面、面粉、碱、小苏打分别揉成大糖心和小糖心；

2. 把肥膘肉丁与红瓜丝、芝麻粉、桂花制成肥膘馅；

3. 将面粉加水、酵面、碱和好，制成坯子，坯子先放大糖心，捏拢，稍揿扁，再放入肥膘馅和一个小糖心，捏成圆形，稍压扁，边上剞五刀，压一下，使刀口露出糖馅，制成生坯，饴糖刷在坯面，粘上芝麻；

4. 烧饼炉烧至200℃，将马蹄酥坯贴在炉壁上，贴完后开启炉门，待坯面现淡黄色时，关闭炉门，焖熟取出。

〔特点〕

浙江著名风味小吃。亦称马蹄酥。具有形似马蹄，皮脆心软，香甜可口的特色。

马蹄糕

〔原料〕

糯米，砂糖，桂花等。

〔制法〕

取糯米洗净浸泡后磨成粉；第二天加入砂糖和清水拌匀；再过

一夜，取拌和好的粉，隔水用蒸气蒸熟，取出按平压实，切小块，表面粘上桂花即成。

〔特点〕

江苏苏州著名风味小吃。亦称“桂花马蹄糕”。玉白色的糕面上撒满金黄色的桂花，既富有艺术性也具有香甜糯软，营养丰富的特点。

马蹄蛋糕

〔原料〕

精面粉，鸡蛋等。

〔制法〕

1. 鸡蛋打入精面粉中制成蛋糕浆料；

2. 将蛋糕浆料注入烘盒烘烤，使蛋糕体积逐渐膨胀。经这样制作出来的蛋糕，乃蛋糕中之上品。

〔特点〕

上海风味小吃名品。马蹄蛋糕质地富有弹性，松软香甜，色泽金黄，蛋香浓厚，是大众喜爱之食品。

马蹄烧饼

〔原料〕

面粉，老酵面，碱面，花生油，芝麻仁等。

〔制法〕

1. 将老酵面用温水调开，加入面粉和成面团，放置十几分钟，发起后将碱面用温水化开，倒入发面内搅匀；

2. 将发面搓成圆条状，摘剂，用手按成圆皮；

3. 摘一小面球，蘸上花生油，放在圆皮上包起，抟成桃形，按成直径一寸五分的圆饼，再研边；

4. 在圆皮正面稀疏地沾上一些芝麻仁，平摆在烤盘内，入炉

烤五六分钟，待其呈微黄色并暄起时即成。

〔特点〕

北京风味小吃。马蹄烧饼形如马蹄而得名，色微黄，质地酥软清香。

马如意包子

〔原料〕

牛肉，羊肉，面粉，精盐，花椒粉，姜米，味精，酵面，食碱，羊肉油汤等。

〔制法〕

1. 先将牛、羊肉剔除筋、皮等，再切成极细的碎末，加入韭菜（冬季）或大葱（夏季）以及精盐、姜米、花椒粉、味精等制成馅料；

2. 将面粉加老酵面和好，再加食碱水揉匀，制成包子皮，包入馅心，上笼蒸熟；

3. 取包出笼，在包子顶上浇上一勺羊肉油汤，即可食用。

〔特点〕

青海西宁著名传统风味小吃，因创制者是回族马如意，故名。具有肉馅酥软，肥而不腻，皮薄不厚，面白细嫩的特色。

马铃薯疙瘩

〔原料〕

马铃薯，面粉，黄油，鸡蛋，番茄汁。

〔制法〕

1. 将马铃薯洗净，旺火蒸熟，取出放粗箩上搓烂成泥，趁热加入面粉、黄油和鸡蛋（磕开取蛋黄）拌匀，用手揉成小圆球并按扁；

2. 锅中倒入清水，置旺火上煮沸，下入马铃薯疙瘩，改用小火煮5分钟，捞出沥净水分；

3. 取一煎盘涂抹黄油后置于小火上烧热，倒入马铃薯疙瘩炒

至金黄色，浇上番茄汁，拌匀即成。

〔特点〕

辽宁著名风味小吃。具有甜中带酸，香甜可口的特色。

马杂碎

〔原料〕

羊、牛的头、心、肺、肠、胃、四蹄，精盐，花椒，香葱，生姜，大蒜。

〔制法〕

1. 取牛、羊的头、心、肺、肠、胃、四蹄等切小块加入精盐、花椒、香葱、生姜、大蒜等佐料一同炖熟；

2. 然后加入煮肉的汤蒸至肉烂骨脱后盛出，趁热食用。

〔特点〕

青海西宁著名风味小吃。它并不是选用马的杂碎制成，而是因经营杂碎者多系当地马姓回族群众，故将此杂碎汤称为“马杂碎”。具有肉烂骨脱，汤味浓香，肉质嫩鲜，肥而不腻的特色。

马家烧卖

〔原料〕

面粉，大米粉，牛肉等。

〔制法〕

1. 选用三叉、紫盖、腰窝等三个部位的牛肉，将牛肉剔净筋膜然后剁碎，用清水浸喂，加调料拌匀不搅，使呈稀疏状的“伤水馅”；

2. 用开水烫面，用大米粉做扑面，然后将面做剂皮，放入馅捏包时不留大缨，形似木鱼，上笼蒸熟即可。

〔特点〕

辽宁沈阳著名的回民传统的特殊风味小吃。具有皮面亮晶，柔软筋道，馅心松散，醇香味好的特色。

马悦珍锅盔

〔原料〕

上白面粉，干酵面，精盐，芝麻，纯碱，芝麻油。

〔制法〕

1. 将面粉加清水拌和，揉匀；

2. 将和好的面团，再加入等量面粉及酵面、精盐揉匀，揪成面坨，擀成面饼，撒上芝麻按实；

3. 将大锅盔圆饼放入平锅中煎炕，直炕到饼面发泡鼓起，呈现细绉花纹时出锅。

〔特点〕

湖北老河口著名传统风味小吃。具有色泽金黄，外脆内软的特色。

四画

〔一〕

五仁小包

〔原料〕

上白面粉，酵面，核桃仁，杏仁，松子仁，花生仁，瓜子仁，绵白糖，纯碱，熟猪油。

〔制法〕

1. 将面粉加酵面和清水拌匀发酵；

2. 把核桃仁、杏仁、松子仁、花生仁切成小块，加瓜子仁、绵白糖、熟猪油、面粉拌匀后擦成五仁糖馅；

3. 将发酵好的面，下碱水揉匀，再加绵白糖、熟猪油揉均匀，制成圆皮，包入五仁糖馅，捏拢，约饧 10 分钟，入笼，用旺火沸水蒸熟即成。

〔特点〕

湖北风味小吃精品。具有色泽洁白，质地松泡，富有弹性，馅料甜润，含有五仁香味的特色。

五仁包

〔原料〕

上白面粉，酵面，核桃仁，花生仁，芝麻，白果仁，瓜子仁，猪板油丁，桂花酱，青、红丝，碱粉，白糖等。

〔制法〕

1. 将面粉加适量水及酵面发酵，再加碱粉揉好后，加白糖揉匀；

2. 将揉好的面团搓成长条，摘剂，擀成面皮；

3. 将面皮包进由核桃仁、花生仁、白果仁、芝麻、瓜子仁、猪板油丁、桂花酱、青红丝拌成的馅；

4. 做成菊花形，入笼蒸约 15 分钟至熟。

〔特点〕

山东济南聚丰饭店经营的传统小吃品种。此包形似菊花，馅松散爽口，甜香浓郁。

五仁油茶

〔原料〕

面粉，熟花生仁，熟芝麻仁，甜杏仁，熟瓜子仁，核桃仁，红糖，姜末，牛骨髓油，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将铁锅置小火上，倒入面粉，炒至面粉不沾锅时盛出；

2. 将芝麻仁碾碎，核桃仁、杏仁用开水烫去皮衣，压碎；

3. 将牛骨髓油、芝麻油放在锅里，烧至八成热入姜末，待香味出，再入面粉炒 20 分钟后放进芝麻仁、核桃仁碎粒、杏仁碎粒、瓜子仁、花生仁碎粒，翻炒至面粉出香时，即成油茶粉；

4. 在碗中放入油茶粉、红糖，用开水冲搅即成五仁油茶。

〔特点〕

安徽特色风味小吃。此小吃香味扑鼻，香甜可口，营养丰富。冬季食用佳品。

五仁馒头

〔原料〕

上白面粉，酵种，糖板油丁，核桃仁，松子仁，甜杏仁，花生仁，瓜子仁，绵白糖，食碱，花生油。

〔制法〕

1. 花生油烧五成热后，依次将花生仁、泡去涩味的核桃仁、杏仁下锅，炸至脆时捞出，冷后切黄豆大丁，与松子仁、瓜子仁一起加糖板油丁、绵白糖拌匀成五仁馅心；

2. 面粉加酵种和热水，揉成面团，待膨胀后，把热碱水倒入，揉匀揉光，摘成剂子，擀成边薄中间稍厚的圆面皮，包入馅心，收口后捏紧，收口朝下放进有草垫的蒸笼内蒸熟，在顶部印上红色印戳即可。

〔特点〕

江苏南京传统风味小吃。具有皮白松软，馅甜多味，肥润爽口，油而不腻的特色。

五仁包子

〔原料〕

精粉，白糖，熟面，香油，酵面，花生仁，核桃仁，橄榄仁，熟芝麻仁，瓜子仁，青、红丝，玫瑰酱，碱面，酵种。

〔制法〕

1. 将花生仁、核桃仁、橄榄仁、瓜子仁、青红丝、白糖、熟芝麻、玫瑰酱、熟面、香油等制成馅；

2. 将面粉和好，发酵好加碱退酸，再制成扁圆片，包入馅心，捏成圆球形，放在特制的圆花模中，按平扣出，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

山西风味小吃名品。具有外形美观，入口香甜的特色。

五丁包子

〔原料〕

面粉，海参，母鸡，猪肉，冬笋，虾仁，熟猪油，姜，葱，精盐等。

〔制法〕

1. 猪肉、母鸡肉洗净，略汆一下，煮七成熟，取出切丁；虾仁用熟猪油炒熟；海参丁加姜、葱、精盐、鸡汤烩熟，去姜、葱；鸡肉丁、猪肉丁、笋丁用鸡汤烩熟，加入虾仁、海参丁制成五丁馅心；

2. 面粉加水和酵种制成酵面，再加适当碱水揉匀，揪成剂子，擀制成圆皮，包入馅心，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

江苏扬州著名风味小吃。具有鲜香软嫩不腻的特色。

五味肉包

〔原料〕

上白面粉，酵面，净猪肉，榨菜，白菜，味精，淀粉，精盐，纯碱，葱花，鸡蛋，五香豆干，白糖，酱油，辣椒粉，姜末，熟猪油。

〔制法〕

1. 将面粉和酵面加温水，和匀，揉匀，发酵；

2. 猪腿肉切丁；鸡蛋磕入碗中，下精盐搅散，摊成蛋皮切丁；白菜去蒂洗净，用沸水焯一下，取出挤干水分，切碎；榨菜、五香豆干洗净，均切丁；

3. 熟猪油烧热，猪肉丁入锅，再放蛋丁、榨菜丁、豆干丁、精盐、白糖、味精、酱油、白菜米、葱花和姜末等制成五味肉馅；

4. 将发酵好的面团稍揉，加纯碱揉匀，制成面皮，再将五味肉馅捏拢放入，转捏20道左右的花纹，饧10分钟上笼，用旺火沸水蒸至泡起成熟即成。

〔特点〕

湖北著名特色风味小吃。具有色泽洁白，花纹美观，韧柔软嫩，馅鲜可口，含有五种不同滋味的特色。

五味沙糕

〔原料〕

糯米炒粉，玫瑰糖，芝麻，炒花生仁，陈皮粉，炒苏子粉，白糖，红色食用色素。

〔制法〕

1. 糯米用 80～90℃热水冲 3 次，用滤水木箱搁置约 10 小时，用油沙炒泡、炒香，筛去油沙，磨成粉；

2. 糯米炒粉与玫瑰糖、芝麻、花生米（压碎）、陈皮粉、苏子粉拌均匀，加白糖水，揉匀，入糕模箱；

3. 糯米炒粉（少量）与食用色素、白糖加水和匀，铺在糕摸的第二层，压实，取出。

〔特点〕

云南特色风味小吃。具有糕松软细腻，香浓味正的特色。

五叶梅

〔原料〕

上白面粉，去皮鲜猪肉，水发香菇，大白菜心，胡椒粉，酱油，香菜，虾仁，虾米，发菜，味精，葱花，精盐，姜末，鸡蛋，熟猪油，小磨芝麻油。

〔制法〕

1. 将猪肉丁与白菜心、虾米、香菇丁、酱油、精盐、味精、胡椒粉、葱花、姜末、小磨芝麻油等制成馅；

2. 将面粉加沸水烫熟，和匀，反复揉至熟透，再擀制成圆皮，挑入肉馅，捏拢，用右手提着，捏成四个角，中间空呈现五孔的形状

后，四周边皮用右手拇指和食指推捻皱纹，再在5个空洞内，分别摆入火腿末、蛋末、虾仁丁、香菜、发菜，制成五叶梅，放入铺有松针的笼屉内；

3. 清水烧沸，将五叶梅上锅蒸熟即成。

〔特点〕

湖北著名特色风味小吃。具有五彩缤纷，形如梅花，质地软柔，味道鲜美的特色。

五色玉兰饼

〔原料〕

糯米，上白面粉，红小豆，白芝麻，青菜叶，玫瑰花末，猪腿肉，猪板油，绵白糖，红砂糖，酱油，精盐，味精，豆油。

〔制法〕

1. 将糯米加工制成细粉，再与面粉一并制成光滑软韧的粉团；

2. 将猪腿肉切末加酱油、绵白糖、精盐、味精制成鲜肉馅；将青菜叶用沸水焯后剁细，加板油丁、绵白糖、精盐、味精制成猪油菜馅；将熟芝麻屑、绵白糖、细糯米粉、猪板油制成白糖芝麻馅；将煮烂的红小豆、红砂糖、豆油、猪板油、绵白糖，制成豆沙馅；将猪板油、绵白糖、玫瑰花末、细糯米粉制成玫瑰馅；

3. 取糯粉团反复揉匀，取一块粉团揿成圆皮，包入一种馅心，收口捏紧，拍扁，即成饼坯(其余馅心饼坯制法相同)；

4. 豆油烧热，生饼坯正面朝下，放入油中，用中火煎炸至饼身通体金黄色、馅心已熟即成。

〔特点〕

江苏无锡著名风味小吃，因初创此饼时馅心中要加入玉兰花瓣故名。此饼五色一客，具有色泽金黄，外脆内绵，聚甜、咸、沙、松、脆五色风味的特色；堪称佳品。

五色大麻糕

〔原料〕

细糯米粉，细粳米粉，干豆沙，绵白糖，糖板油丁，黑芝麻屑，松子仁，红粞米粉，薄荷末，糖桂花，鸡蛋黄，玫瑰酱。

〔制法〕

1. 把细糯米粉、细粳米粉拌匀，加绵白糖及适量清水搓透，分成五等份；一份加红粞米粉、玫瑰酱拌成玫瑰红色；一份加打散的鸡蛋黄拌成淡黄色；一份加薄荷末拌成翠绿色；一份加黑芝麻拌成浅黑色；一份加糖桂花拌成白玉色；

2. 依次将桂花糕粉、薄荷糕粉和干豆沙放入方糕框内，然后加叠一付方糕框，再依次放入蛋黄糕粉、糖板油丁、黑芝麻糕粉、玫瑰酱糕粉，层层刮平，糕面上压出图案，撒上松子仁，去掉木框，置旺火沸水锅上蒸熟，取出，切成小方块即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有层次分明，五彩缤粉的特色，此小吃有桂花、芝麻、松仁等多味，香松甜韧，为糕中上品。

五香排骨

〔原料〕

猪排骨，绍酒，绵白糖，酱油，味精，精盐，豆瓣酱，甜面酱，葱，姜，大茴香粉，熟猪油等。

〔制法〕

1. 排骨洗净，剁块，加入葱末、姜末、豆瓣酱、精盐、味精、酱油、绵白糖、绍酒等拌匀，腌渍 3 小时；

2. 取大茴香粉加精盐略炒，再加味精拌匀待用；

3. 熟猪油烧至五成热，下排骨，加甜面酱，待排骨炒至呈白黄色时，捞出，撒上茴香盐粉即成。

〔特点〕

江苏苏州著名风味小吃。具有色彩美丽，香浓鲜嫩的特色。

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，擀成大薄面片；

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. 将饼坯淋匀芝麻油放入平锅中炕，炕至成金黄色即成。

〔特点〕

安徽六安地区的风味小吃。此饼色金黄油亮，外酥内软，香气扑鼻，味鲜微辣。

五香狗肉

〔原料〕

狗肉，八角，小茴香，丁香，白芷，草果，精盐，姜等。

〔制法〕

1. 将带骨狗肉洗净切成大块放入加有八角、小茴香、丁香、白芷、草果的清水锅中煮开；

2. 约 10 分钟后改小火焖 1.5 小时左右捞出，趁热拆去骨，切片食用。

〔特点〕

安徽淮北地方风味小吃。此狗肉色微红，瘦多肥少，香烂耐嚼。

五香牛肚领

〔原料〕

牛肚领，丁香，八角，小茴香，葱，蒜，姜等。

〔制法〕

1. 用清石灰水($Ca(OH)_2$)洗去牛肚领的粘液，漂洗，用热水烫，用刀刮去粗皮；

2. 整后牛肚领用开水汆透，去沫，再用丁香、八角、小茴香等制卤，用文火将肚领煮熟；

3. 肚领切片，调味。

〔特点〕

云南著名风味小吃。具有肚领脆嫩，醇香无穷的特色。

五香牛肉·素鸡·茶叶蛋

〔原料〕

净黄牛肉，百叶，鸡蛋，八角，五香粉，祁门红茶(装袋)，食盐，酱油，绵白糖，绍酒，葱结，姜块，食碱，味精，白胡椒粉，花生油。

〔制法〕

1. 将百叶加食碱，冲入开水，烫泡，捞出，包卷成圆筒形，用纱绳绕扎，制成素鸡坯，放入锅中，加水煮沸，再用中火煮 10 分钟捞出，解去绳和布，再切成小块；花生油烧热，将素鸡入锅，炸至浮在油面上即捞出，放清水中浸泡回软；

2. 将牛肉与葱结、姜块、绍酒、食盐和清水烧煮 30 分钟，再捞出，清水中过凉，然后切成大小同等小块；取一有竹箅衬垫的砂锅，加肉块、酱油、绵白糖、绍酒、五香粉袋和煮牛肉的原汤，加盖，用中火同煨 30 分钟，调入味精；

3. 将鸡蛋加清水，煮熟捞出，再敲裂，回锅，加八角、食盐、绵白糖、红茶叶袋和清水，用中火煮沸，改小火煮 40 分钟；

4. 食时取牛肉、素鸡、茶叶蛋装于盘中，再浇上少许煨牛肉和素鸡的原汁，撒上白胡椒粉即成。

〔特点〕

江苏常州独特风味小吃。具有色泽红润，香味浓重，营养丰富的特色，为夜宵佳品小吃。

五香豆腐干

〔原料〕

青豆，大茴，桂皮，花椒，沙仁，良姜。

〔制法〕

1. 青豆磨汁，制细嫩豆腐干；

2. 大茴、桂皮、花椒、沙仁，良姜卤煮豆腐干。

〔特点〕

河南朱仙镇特产风味小吃。具有豆腐干卤后皮黑内黄，质地韧劲，咸香味浓，久放不霉的特色。

五香油虾

〔原料〕

鲜大河虾，姜片，葱花，绍酒，绵白糖，精盐，五香粉，芝麻油，茶籽油。

〔制法〕

1. 将虾剪去须、脚，放姜片、葱花、绍酒、五香粉、绵白糖和精盐拌匀，腌 40 分钟；

2. 茶籽油烧至七成热，将虾入锅，炸至呈红色盛出，撒上葱花，淋上芝麻油即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。又名“大红”。具有色泽鲜红，外壳略脆，肉嫩味鲜的特色。

五香萝卜干

〔原料〕

萝卜，精盐，花椒面，小茴香，陈皮等。

〔制法〕

1. 取新鲜萝卜洗净，切成 4～5 厘米的长条，晒 24 小时后，按 10∶1 的比例加盐，然后揉拌，直到萝卜出水，发软；

2. 晾 24 小时，加入同前量一半的盐，揉拌，再晒到六成干，加入烘干捣碎的花椒面、小茴香、陈皮，装坛压实；

3. 用厚纸密封住坛口，将坛放干燥处，静置 40 天后即成。

〔特点〕

辽宁沈阳地方风味小吃精品。具有五香筋韧的特色。

五香肉

〔原料〕

瘦猪肉，精盐，鲜姜，葱白，植物油，甜面酱，酱油，黄酒，花椒，茴香。

〔制法〕

1. 将鲜姜洗净，切成薄片；葱白洗净，切段；

2. 取瘦猪肉洗净切小块，加少许精盐拌匀；

3. 将植物油用旺火烧至冒烟，放入肉块迅速翻炒，肉色变白时，加入甜面酱、酱油、黄酒、花椒、茴香、葱段、姜片等，再翻炒几下，盖严锅盖改用小火烧 10 分钟，再翻炒，待汤汁收干时，取出，晾凉即可。

〔特点〕

辽宁地方风味小吃上品。具有香甜味美的特色。

五香烤鱼

〔原料〕

小鱼，精盐，白糖，酱油，茴香，花椒粉，五香粉，香葱，生姜，料酒。

〔制法〕

1. 将小杂鱼去鳞、头、尾和内脏，洗净后捞出，沥干；另将香葱切段，生姜切丝待用；

2. 取精盐将鱼身和腹腔轻轻遍擦，然后加进白糖、酱油、茴香、花椒粉、五香粉、葱段、姜丝和料酒拌匀，浸渍 2 小时，然后捞出，沥干，用竹夹夹住；

3. 将夹好固定的小鱼放在炭烤炉上翻烤，待鱼两面烤至金黄色时即成。

〔特点〕

辽宁沈阳著名风味小吃。具有含钙丰富，香味四溢的特色。

五香薰鸡蛋

〔原料〕

鸡蛋，白糖，茶叶，精盐，八角，花椒，香油等。

〔制法〕

1. 将鸡蛋洗净放入冷水锅内，用小火煮至五成熟，捞出去壳，再放入温水锅内，加精盐、少量八角、花椒等用小火煮 4 分钟捞出；

2. 取铁锅一只，锅底放上白糖、湿茶叶、八角，铁锅中间放一稀眼铁箅，取鸡蛋放在上面，盖严锅盖，用小火烧至白糖融化冒烟时将锅端下，再焖 1～2 分钟取出，在熏蛋上再涂少许香油即成。

〔特点〕

辽宁著名地方风味小吃。具有五香浓郁的特色。

五香炸鱼条

〔原料〕

净鲳鱼肉或黄鱼肉，面粉，精盐，苏打饼，味精，五香粉，醋，香菜，桔汁，花生油。

〔制法〕

1. 将鱼肉去骨，切条状，用精盐、味精、五香粉、桔汁腌渍 1 小时；在面粉里加水与苏打饼搅拌成稀面糊；

2. 花生油烧到七成热时，取鱼条肉蘸匀面糊下锅，炸 4 分钟至鱼肉熟时捞起，装盘。食时，配上醋、香菜即成。

〔特点〕

福建著名特色风味小吃。具有色泽金黄，外皮酥松，鱼肉喷香的特色。

五香炖藕

〔原料〕

湖藕，猪骨，桂皮，精盐，酱油，辣椒粉，葱花。

〔制法〕

1. 将湖藕去节洗净，切菱形块；把猪骨、湖藕、桂皮等入锅小火炖至熟烂；

2. 碗中放入精盐、酱油、辣椒粉、葱花，将炖好的五香藕舀入即成。

〔特点〕

湖南特色风味小吃。具有藕块软烂，汤汁清香，味鲜微辣的特色。宜热食。

五兴记馄饨

〔原料〕

面粉，猪腿肉，香干丝，蛋皮丝，四川榨菜，青菜叶，干淀粉，精盐，绍酒，绵白糖，青蒜末，味精，肉骨汤，食碱，熟猪油。

〔制法〕

1. 猪腿肉洗净，绞成末，加精盐、绍酒拌匀，再加青菜末（烫过挤去水分）、榨菜末、味精、绵白糖等制成肉馅；

2. 面粉中加热碱水和清水和成雪花面，再擀压成极薄的梯形皮子；

3. 取皮子放入馅心，包成馄饨，下入沸水中，煮熟后盛入放有味精、熟猪油、青蒜末、肉汤的碗中，再撒上蛋皮丝、香干丝即成。

〔特点〕

江苏无锡著名风味小吃。具有皮薄爽韧，汤汁浓醇，肉馅鲜美的特色。

王腊子麻花

〔原料〕

面粉，黑芝麻，明矾，精盐，纯碱，芝麻油。

〔制法〕

1. 将明矾、纯碱、精盐、清水、芝麻油与面粉和匀，制成矾碱面团；

2. 饧好的矾碱面团搓成细条，沾匀黑芝麻，扭成麻花状，然后按上层 8 根，次层 9 根依次类推第五层 12 根的方法码好五层；

3. 将芝麻油烧至冒青色油烟时离火；待凉至表面无青烟时，将麻花一排排下锅，先用旺火炸，再用微火上慢慢炸，最后端离火再炸.5 分钟即成。

〔特点〕

湖北阳新传统特色风味小吃。具有外形美观，质地香酥，易于储藏，美味可口的特色。

“王记”剪子股麻花

〔原料〕

面粉，面肥，碱面，白糖，糖精，麻仁，青丝，红丝，冰糖，花生油，桂花油等。

〔制法〕

1. 取面粉加入白糖、糖精、面肥、碱面、花生油、清水等和成面团；

2. 将和好的面团制成长细条，再拧制成“8”字形的生坯；

3. 将制好的生坯放入烧热的花生油中，炸至深红色时，捞出，撒上青、红丝和碎冰糖块即成。

〔特点〕

天津风味小吃名品。具有形状独特，甜酥香肥的特色。

太极酥

〔原料〕

上白面粉，芝麻，白糖，蜜冬瓜条，豆沙馅，蜜桂花，芝麻油，熟猪油。

〔制法〕

1. 将芝麻炒熟、去皮，加白糖、桂花、冬瓜条、芝麻油制成糖馅；

2. 取面粉加熟猪油，擦成油酥面团；

3. 另取面粉加熟猪油及清水，制成水油酥面团；

4. 将水油酥面团揿成圆皮，包入油酥面团，揿扁，擀成酥油面皮，制成圆柱包酥面剂；取二只竖着揿扁，均擀成圆皮，分别包入芝

麻糖馅与豆沙馅，并捏成饺形，再把它们靠拢捏成圆形，边皮搓捻成绳状花纹；

5. 熟猪油烧四成热，将太极酥饼下锅，待饼炸到起酥层，饼面呈金黄色时即成。

〔特点〕

湖北著名风味小吃。具有色泽微黄，外形美观，酥层分明，质地极酥，馅心两味，香甜可口的特色。

太极豆泥

〔原料〕

白山药，青豆，肥膘猪肉，猪油，橘饼，核桃仁，红枣，芝麻，白糖。

〔制法〕

1. 山药蒸透，捣成泥；

2. 青豆煮透，去皮，捣成泥；

3. 肥膘肉捣成泥；

4. 山药泥、肉泥一半加糖、湿茨粉调匀；青豆泥与肉泥一半加糖、湿茨粉调匀；

5. 拌匀的山药泥、青豆泥分别用猪油炒过，装入盘模内，形成太极图状，红枣两枚分置图眼位，再用芝麻、核桃仁、橘饼等撒面。

〔特点〕

贵州特色风味小吃。具有形似太极图，香甜爽口，营养丰富的特色。

太师饼

〔原料〕

面粉，熟猪油，白糖，蜂蜜，麻油，糖桂花，芝麻等。

〔制法〕

1. 取面粉加入熟猪油和热水和成水油面团，另取面粉加熟猪油和成油酥面；然后将水油面团包进油酥，擀叠后卷起，摘成面剂，压扁，制成圆皮；

2. 取熟面粉加白糖、蜂蜜、麻油、糖桂花等制成馅心；

3. 取一块圆皮，包入馅心，制成饼坯，两面再沾上芝麻，送入烤箱中烤至金黄成熟即成。

〔特点〕

江苏太仓著名风味小吃。具有金黄色泽，香甜酥脆的特色。

太师细面

〔原料〕

面粉，白糖，猪油，花生米，核桃仁，芝麻，玫瑰糖等。

〔制法〕

1. 一半面粉发酵，一半面粉不发酵，和制冷水面，发酵面和碱退酸后，两种面揉合，再捶擀成大面片；

2. 猪油均匀抹在面片上，面片分切成条，每三片一组重叠，揉搓拉细；

3. 拉搓好面上笼，另置一整片薄面盖，旺火蒸熟；

4. 出笼去盖面，余面趁热料散，成面丝，上覆白糖、花生米、核桃仁等。

〔特点〕

贵州传统风味小吃名品。具有面细如银丝，松软可口的特色。

无锡馄饨

〔原料〕

面粉，猪肉，鸡蛋，母鸡，精盐，味精，料酒，生姜，香干丝，蛋皮丝，蒜苗等。

〔制法〕

1. 将母鸡宰杀，洗净去内脏，与猪骨头加料酒、姜块等上笼蒸熟成鸡清汤；

2. 取面粉加入鸡蛋清、食盐和水和成面团，再取面团擀制成极薄的馄饨皮；

3. 猪肉剁成茸，加食盐、味精、料酒、姜汁等制成馅心，取馅心包入皮子中，捏成马蹄状，制成生坯，然后下入开水锅中煮熟，盛入放有鸡汤的碗中，撒上香干丝、蛋皮丝、蒜苗等即成。

〔特点〕

江苏无锡著名风味小吃。具有皮薄、馅鲜的特色。

无锡豆腐花

〔原料〕

黄豆，生石膏，紫菜，小虾米，酱油，绵白糖，味精，香葱末，胡椒粉，辣油，芝麻油。

〔制法〕

1. 将生石膏烧酥，碾末过筛，加冷水拌匀，晒干，再烧透，碾成粉末，加水调成稀糊状；

2. 将黄豆用清水浸泡至豆瓣中间有线槽时捞出，加清水磨细成豆糊，再滤出浆，煮沸，加石膏稀糊，制成豆腐花；

3. 把酱油放陶钵中熬熟，紫菜用水泡过后剁成末，小虾米用酒浸软；用薄口铜质勺将豆腐花舀入碗中，略滗水分，依次加入熟酱油、葱末、紫菜末、虾米、绵白糖、味精、芝麻油、胡椒粉即成。

〔特点〕

江苏无锡著名风味小吃。具有白嫩如脂，入口即溶，香、鲜、甜、辣的特色。

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，味香甜的特色。

丰收饺

〔原料〕

上白面粉，熟面粉，猪板油，白糖，芝麻，蜜桔饼，冰糖，蜜桂花，芝麻油。

〔制法〕

1. 将面粉倒入沸水中，边倒边用面杖搅揉，熟后，盛出晾凉，搓散；双手均抹上芝麻油，将搓散的熟面团反复揉匀；

2. 将白糖、冰糖末、桔饼末、蜜桂花、猪板油茸、芝麻油、芝麻、熟面粉等一起，揉擦成麻糖馅；

3. 双手均抹上芝麻油，将案板上的面团反复揉匀，揪成面剂，按成圆皮，折成三角形，翻面将两角对折，包入麻糖馅，用手将皮边推捻成花纹，呈棉桃状，入笼蒸熟即成。

〔特点〕

湖北鄂东麻城著名特色风味小吃。具有形似棉桃，质地柔软，香甜可口的特色。

丰城冻米糖

〔**原料**〕

优质糯米，食用油，白糖，桂花，饴糖，红柚丝等。

〔**制法**〕

1. 先将优质糯米洗净、蒸熟，制成“冻米籽”；

2. 将食用油烧热至 120℃左右，取“冻米籽”放入锅中炸，炸好后捞出待用；

3. 将白糖、饴糖熬至浓缩，加入桂花糖和炸好的“冻米籽”拌匀，然后取出乘热压紧，撒上红柚丝或熟芝麻，然后切成块即成。

〔**特点**〕

江西丰城著名传统风味小吃。具有洁白晶莹，香甜松脆，携带方便等特色。

丰乐河包子

〔**原料**〕

上白面粉，黄酒等。

〔**制法**〕

1. 将面粉加黄酒、清水拌和均匀；

2. 让其自然发酵，约 10 小时左右，加面粉及清水拌和均匀，继续发酵，约 3 小时左右；再加入面粉和清水和匀，继续发酵，至面团散发出清香味时，即可；

3. 将发好的酵面揪成面剂，捏成“陀螺”形，饧 15 分钟，入笼，置旺火沸水锅上，蒸至发泡有弹性时即成。

〔**特点**〕

湖北钟祥传统风味小吃。具有色泽白，有嚼劲，味香甜的特色。

元 宵

〔原料〕

面粉，糯米面，白糖，核桃仁，金糕丁，瓜子仁等。

〔制法〕

1. 将核桃仁、金糕丁与面粉、白糖、瓜子仁一起放入盆中，加入适量凉水拌成馅，再制成五分见方的馅块，放在通风处晾24小时；

2. 将馅块放在凉水中过一下，放入糯米面中滚动，再在凉水中蘸一下放入糯米面中滚动，如此四次，使糯米面全都沾在馅块上即成元宵；

3. 用旺火将水烧沸，元宵分批下入沸水中，用勺沿一个方向在锅底推动，待元宵漂起后改用微火煮，并向锅内洒一些凉水，直到元宵涨起，馅心煮化即成。

〔特点〕

北京特色风味小吃。这种元宵馅料多样，色白如雪，糯软细润，香甜微酸，食用方便经济。

元宝酥

〔原料〕

精粉，砂糖粉，奶油，鲜鸡蛋，苹果酱，香兰素等。

〔制法〕

1. 将精粉、砂糖粉、奶油、鲜鸡蛋、苹果酱、香兰素等调制、搅拌成面糊，然后制成小元宝状的生坯；

2. 取制好的生坯送入炉中烘烤至熟，取出冷却后即成。

〔特点〕

辽宁沈阳著名风味小吃。具有金黄外观，酥软可口的特色。

切边缸炉

〔原料〕

面粉，白糖，桂花，白油，香油，碱等。

〔制法〕

1. 将发好的面团和糖倒入盆中，加入碱水和桂花揉制成滋润、不粘手为止；

2. 用手将面团按压成 2 厘米厚的面块，用六眼模压制成形，生坯边缘压切整齐，表面打上红色花戳；

3. 将生坯码入盘中，送入温度为 130℃的烤炉中烤半小时出炉，在其表面再刷上香油即可。

〔特点〕

北京传统风味小吃。具有正六边形状，表面棕红色，底部呈金黄色，味道软绵香甜适可，桂花香味的特色。

夫妻肺片

〔原料〕

牛肺，牛肉，卤水，胡椒，辣油，酱油，花椒，芝麻等。

〔制法〕

1. 将芹菜花垫入碗底，放上熟牛肉和其它牛杂碎；

2. 淋卤水，再拌上香油、辣油、花椒和芝麻等制作而成。

〔特点〕

四川著名的风味小吃。夫妻肺片鲜香油润，麻辣爽口，回味隽永。

不翻饼

〔原料〕

绿豆，豆油，海带，紫菜，粉条，虾皮，葱，胡椒等。

〔制法〕

1. 绿豆磨去皮，豆瓣浸泡发胀，再磨豆浆；

2. 中间上凸的特制鏊，用豆油烙制，豆浆一勺一勺干鏊，一勺一张饼；

3. 海带、紫菜、粉条、虾皮等分别切制，待用；

4. 每二张饼酌量加海带、紫菜、粉条、虾皮等用骨汤冲汆，调味。

〔特点〕

河南洛阳风味小吃。此小吃不酸不辣，又鲜又香，营养丰富。

艺术糕团

〔原料〕

粗糯米粉，粗粳米粉，细糯米粉，白砂糖，糖板油丁，鸡蛋，猪油，核桃仁，松仁，青梅干，金桔饼，玫瑰酱，香精，豆油等。

〔制法〕

1. 将粗糯米粉、粗粳米粉倒入木桶拌匀，加白糖、鸡蛋液拌匀，放置4小时，再将糖板油丁、核桃仁、松仁、青梅干、金桔饼、玫瑰酱、玫瑰香精一起放入，拌匀；

2. 长方竹笼内壁抹一层豆油，将拌好的糕粉倒入，摊平，用旺火蒸15分钟；当糕面结拢时，再将细糯米粉加白砂糖和水调成浆浇在糕面上，刮平，再置火上续蒸，糕面呈玉白色时取出，冷却；

3. 再按需求和嗜好在糕面上制成图案。常用的图案有：山水花草、鸟兽虫鱼、历史人物等。

〔特点〕

江苏苏州独特的风味小吃珍品。具有造型逼真美观，糕团松软糯甜，果味纯香浓郁的特色。

车螯烧卖

〔原料〕

上白面粉，鲜车螯，萝卜，鲜猪瘦肉，蟹油，绵白糖，酱油，虾籽，精盐，香葱，姜，绍酒，湿淀粉，熟猪油。

〔制法〕

1. 将香葱、生姜制汁；萝卜去皮，刨成细丝，用沸水煮五成熟，放冷水中漂，凉后挤干水分，切碎；猪肉用沸水汆一下；七成熟时，捞出冷却，切丁；

2. 熟猪油烧热放猪肉丁、车螯丁煸炒几下，加蟹油、酱油、绵白糖、虾籽、姜葱汁水、精盐、绍酒和清水，开锅后，放入萝卜丝、熟猪油搅匀，沸后加入湿淀粉调匀，盛出，冷却备用；

3. 将面粉内加入沸水搅拌成半熟面，再加凉水搓揉，至面团软润光亮，分块搓条，下成面剂，按扁，擀成中间略厚，边缘薄的面皮，包入馅心，提捏成馅心微露的烧卖形，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有皮筋滑爽，清香味美的特色。

木笔酥

〔原料〕

上白面粉，红豆，红板糖，花生油。

〔制法〕

1. 将红豆蒸熟后，研成细末；把红板糖加水，熬成糖液与豆茸搅拌，制成豆沙馅；

2. 面粉加花生油，揉成油剂小面团，摘成油剂子；另取面粉与花生油及水揉成油水剂小面团，摘成油水剂子；将油剂子包入压平的油水剂子中，擀成圆薄皮，包入豆沙馅，制成“木笔花”生坯；

3. 花生油烧到四成热时，将“木笔花”生坯下锅，炸至“花瓣”

有些裂开，呈浅黄色时即成。

〔特点〕

福建著名特色风味小吃。具有形似木笔花，花瓣美观，皮酥油重，层次分明，质嫩脆香的特色。

木瓜凉粉

〔原料〕

木瓜粉，白糖，麻油，薄荷等。

〔制法〕

1. 将薄荷加开水浸泡，然后去渣制成薄荷水待用；

2. 取木瓜粉加适量水调稀，然后倒入锅中置火上煮成浓稠汁，倒入盆中晾凉，使其凝固结块；

3. 将凝好的木瓜凉粉切成小块，加入白糖、薄荷水即可食用。

〔特点〕

江西南昌夏令风味小吃佳品。具有香甜嫩滑，清凉消暑，除湿舒筋的特色。

天鹅蛋

〔原料〕

糯米，面粉，白糖，桔饼，冰糖屑，蜜桂花，芝麻油。

〔制法〕

1. 将糯米洗净，浸泡后，带水磨成清浆再压干成吊浆；

2. 将面粉、白糖、冰糖屑、桂花、桔饼擦揉均匀成馅；

3. 另取面粉用开水烫成熟面，加吊浆、面粉拌揉均匀；

4. 将米浆揪成剂子，搓圆，在中间掏个小洞，填入甜馅，捏拢收口，搓成椭圆蛋形；

5. 芝麻油烧热，将作好的蛋形剂子下锅，约炸2分钟后离火炸，待天鹅蛋炸到漂浮油面时，再移锅大火上炸，待炸到天鹅蛋结

壳时，捞在铁丝捞里续炸 3 分钟即成。

〔特点〕

湖北著名特色风味小吃。具有色泽黄，似鹅蛋，外酥脆，内软糍，味甜香的特色。

天门锅盔

〔原料〕

上白面粉，酵面，猪板油，芝麻，葱花，纯碱，饴糖，精盐，芝麻油。

〔制法〕

1. 将猪板油去油膜、剁茸，加精盐拌匀；

2. 面粉加酵面和清水，揉匀，发酵；

3. 将发酵好的面团，加纯碱揉匀，揿成圆坨，擀成面皮，抹上猪板油茸，撒匀葱花，制成锅盔坯；

4. 在锅盔坯上刷上饴糖、撒匀芝麻置炕炉内炕，直到锅盔炕到两面呈金黄色、刷上芝麻油即可。

〔特点〕

湖北天门著名传统特色风味小吃。具有金黄色泽，外形美观，外酥内软的特色。

天福号酱肘子

〔原料〕

猪肘子，桂皮，生姜，大盐，大料，料酒，糖，花椒等。

〔制法〕

1. 选取肉多膘肥的猪肘子，拔干净细毛，洗刷干净；

2. 猪肘子配以大盐、生姜、桂皮、大料、料酒、糖、花椒等佐料，下锅后，用旺火煮 1 小时，煮出油来，取出肘子肉，用凉水冲洗，同时把锅内浮油撇净，把汤过箩两次；

3. 将煮过一次的肘子放在原汤中，用旺火煮 4 小时，用微火煮 1 小时，出锅即成。

〔特点〕

北京著名传统风味小吃。具有肉皮红亮，红中透紫，熟烂香嫩，汤汁浓郁香飘的特色。

云 吞

〔原料〕

面粉，鸡蛋，猪五花肉，花生，木耳，香菇，料酒，生姜，香葱，白糖，酱油，精盐，味精，胡椒粉，芝麻油，猪骨头汤。

〔制法〕

1. 取猪五花肉洗净剁成肉茸，加入姜末、料酒、白糖、酱油、食盐、胡椒粉、味精、芝麻油拌匀；炸花生捣碎，木耳洗净，香菇泡开洗净去蒂、切碎，3 物入油锅中煸炒，加葱花，与肉料一起混合成馅；

2. 取鸡蛋磕开，加清水搅打，然后倒入面粉中，拌匀，揉合成光滑不粘手的面团，稍饧；把饧好的面团分成小剂子，擀制成薄如纸的面皮；

3. 取云吞面皮，包入馅心，捏成云吞生坯；将生坯下入沸水锅中，煮熟后捞入碗中，浇上滚沸的骨头鲜汤，淋上芝麻油即成。

〔特点〕

广西著名传统风味小吃，因其皮薄色白故称云吞。具有小巧玲珑，皮薄馅鲜的特色。

云吞面

〔原料〕

云吞皮，全蛋面条，汤，去皮上等猪肉，熟虾肉，生虾肉，白芝麻，干大地鱼肉，冬菇，味精，精盐，白糖，鸭蛋，韭黄段，胡椒粉，花生油，熟猪油。

〔制法〕

1. 将干大地鱼肉炸熟，研成细末；将白芝麻炒熟，研成细末；将冬菇浸泡后切碎；把鸭蛋磕在碗里，将蛋黄取出另用；

2. 将上料与猪肉、熟虾肉、熟虾仁、鸭蛋黄、精盐、白糖、味精、胡椒粉拌匀，作成馅料；

3. 取云吞皮包入馅料捏牢；

4. 将汤以中火煮沸；

5. 另将清水煮沸；

6. 取云吞、全蛋面各一份，投入沸水中煮熟，捞出放在盛有熟猪油、韭黄段的碗内，再取上沸汤一勺泡入即成。

〔特点〕

广东著名传统风味小吃。具有汤味浓郁，皮薄馅满，软滑鲜香的特色。

云梦汤饭

〔原料〕

大米饭，鳜鱼肉，鲜猪肉，猪肝，肉圆子，猪骨汤，湿淀粉，味精，酱油，精盐，胡椒粉，葱花，菜心，熟猪油。

〔制法〕

1. 将鳜鱼肉剁茸，加精盐和清水搅成糊状，下锅煮熟；猪肉丸一剖两半；猪肝和猪肉切成片盛碗中，下湿淀粉拌匀上浆；

2. 猪骨汤、大米饭一起煮沸后，放入肉圆、鱼茸、菜心、精盐续煮至开沸后将猪肝、肉片下锅；

3. 碗内放入熟猪油、酱油、味精，将煮好的汤饭盛入，撒上葱花、胡椒粉即成。

〔特点〕

湖北著名风味小吃。其有荤有素，有汤有饭，多种滋味，鲜美可口的特色。

云雾石鸡

〔原料〕

石鸡腿，云雾茶叶，鲜红椒，韭菜，大米饭，生姜，葱白，精盐，料酒，酱油，味精，小麻油，白糖。

〔制法〕

1. 将石鸡腿去爪，加精盐、酱油、味精、料酒、葱白、姜块等拌匀，腌好；

2. 韭菜切小段，红鲜椒去籽切丝，用沸水汆热，再浸凉水，沥干，用精盐、味精、麻油拌匀待用；

3. 将大米饭、白糖、茶叶摊入生铁锅内，再放铁丝草托，托上先放葱白、姜块，然后将石鸡腿摆在葱姜上，盖好，上中火烧至锅内向外冒黑烟即移至柴炉上，用刨花烧至烟转白色时离火，取出装盘，淋上小麻油，将用麻油、盐、味精拌匀的熟韭菜段、红椒丝围在四周即成。

〔特点〕

江西庐山特产风味小吃精品。具有色泽深黄，肉质鲜嫩，味香浓郁的特色。

开口笑

〔原料〕

精面粉，白糖，鸡蛋，植物油，臭粉，小苏打，蜜桂花，芝麻等。

〔制法〕

1. 选用鲜鸡蛋、白糖、植物油搅拌均匀；

2. 加入精面粉、小苏打、臭粉和蜜桂花，边加边不停搅动，再制成一定规格的圆球形状；

3. 滚上芝麻，放入油温 130℃左右的植物油中炸制 12 分钟左右，见浮出油面、开口了，颜色微黄时即可起锅，待冷却后即可食

用。

〔特点〕

四川重庆传统小吃。开口笑因为食品炸至开口像笑而称之，圆如松球，开口之到四瓣，芝麻分布均匀，口味香甜酥脆。

开口酥

〔原料〕

面粉，鸡蛋，绵白糖，饴糖，芝麻，苏打粉，茶籽油。

〔制法〕

1. 锅置中火上，放入绵白糖和沸水，搅拌煮溶，离火冷却；芝麻盛入竹箕内，淋上清水，使之略湿润即可；

2. 将鸡蛋搅散，再放茶籽油、饴糖、苏打粉，搅匀后倒入白糖水和面粉和匀，揪成剂子，搓成圆团，沾上芝麻，制成生坯；

3. 茶籽油烧至六成热后离火，将生坯入锅，待圆团半浮起时，上火用筷翻炸，待炸至三面均开，色泽呈深黄色后即成。

〔特点〕

湖南著名风味小吃。具有油透其心，松脆酥香的特色。

开花小馍

〔原料〕

上白面粉，酵面，白糖，碱粉等。

〔制法〕

1. 将面粉加水及酵面使其充分发酵，再加碱水、白糖和匀成面团，然后搓成长条；

2. 锅内加水，用旺火烧沸，放上笼屉，铺上湿笼布；

3. 左手拿面条，右手做剂，用力快速做好，捏口朝上，平放在笼布上，随即盖上笼盖，用旺火蒸熟。

〔特点〕

山东民间节日风味小吃。此馍顶裂成四瓣，如花朵，具有香甜可口的特色。

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，清甜可口的特色。

开洋葱拌面

〔原料〕

面条，葱油，开洋，食盐，味精等。

〔制法〕

1. 取面条入锅煮熟，然后捞出，沥去面水，使面条根根清爽不沾粘；

2. 面条加上葱油拌匀，然后加上味精、食盐和开洋即可食用。

〔特点〕

上海传统特色小吃之一。开洋葱油拌面鲜美浓香，润滑爽口，令人百吃不厌。

开封瓠瓜包

〔原料〕

面粉，瓠瓜，粉条，海米，葱，姜，羊脂等。

〔制法〕

1. 和面发酵；

2. 瓠瓜去皮，刨成细丝，加盐，控水分；

3. 去水瓠瓜加泡发粉条及海米、葱、姜、羊脂调味和为馅；

4. 发酵面加碱，退酸，擀皮，包馅；

5. 上笼旺火蒸熟。

〔特点〕

河南开封特产风味小吃。具有鲜嫩可口的特色。

开运小卷粉

〔原料〕

上等白米，猪五花肉，腌菜，鸡蛋，精盐，细盐，花生油，花椒面，味精等。

〔制法〕

1. 将五花肉剁细，炒出油，加腌菜末、精盐、味精拌匀成馅；

2. 上等白米洗净，泡半小时后，磨成浆；

3. 用鸡蛋、水淀粉、精盐制成蛋糊；

4. 取一两头无底之圆筒放入开水锅中，另一头用细箩筛扣紧，放一勺米浆在筛箩上刮平，加盖，约蒸取出，放入馅料，卷成筒形，切为两段；

5. 花生油烧五成热，取粉卷挂蛋糊，入锅炸至微黄色即成。

〔特点〕

云南特色风味小吃。此小吃具有外形美观，鲜嫩香酥，食时配以花椒面、细盐，别有风味。

〔1〕

中　面

〔原料〕

上白面粉宽面条，水发黄花菜，水发木耳，素肠，香干，熟菜籽油，酱油，白糖，精盐，味精，芝麻油。

〔制法〕

1. 先将干丝、黄花菜、木耳下锅煸炒，加水及酱油、糖、味精炒匀，待用；

2. 原炒锅中加水及盐、酱油、味精，烧沸，倒碗中，备用；

3. 水烧沸后下面条，用筷挑散，水再沸时，加适量凉水，捞出，放入盛有汤的碗中，盖上炒好的素丝，放上素肠，浇上芝麻油即成。

〔特点〕

浙江杭州特色风味小吃。具有鲜美清香，经济实惠的特色。

中卫无馅月饼

〔原料〕

面粉，香油，鸡蛋，糖，枸杞，芝麻，核桃仁，葡萄干，青、红丝。

〔制法〕

1. 将面粉加水和好，发酵后对碱，再掺入面粉、香油、糖、蛋、茴香等原料，反复揉和；

2. 待面醒发时，制成月饼生坯，烙、烤熟（也可撒上青红丝、核桃仁、葡萄干、芝麻、枸杞子等，然后经烙烤熟）即可食用。

〔特点〕

宁夏中卫著名特产风味小吃。另有将南瓜去皮、瓤、蒸熟捣烂，加入面粉中，然后制成月饼。此小吃具有状圆、实心、无馅的特色。

〔丿〕

毛豆抓饼

〔原料〕

鲜毛豆粒，猪五花肉，葛粉，菠菜叶，姜，精盐，味精，肉汤，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将猪五花肉、鲜毛豆粒和姜均切丁，加入葛粉、精盐，搅拌成豆糊；

2. 将芝麻油，烧至八成热时，抓一小团豆糊，贴在锅里，随即用手摊成圆薄饼状，并不断用勺将锅中的油浇在圆饼上，待炕至底面呈老金黄色而上面柔软时，铲起装盘，即成抓饼；

3. 食时若配以肉汤，更具风味。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。此饼焦脆干香，配汤佐食，鲜美可口。

气鼓烧饼

〔原料〕

面粉，食用油等。

〔制法〕

1. 将面粉分别制成水面团和烫面团；

2. 将揉匀的面团搓条，揪成剂子，再在剂子上揪下小面头，蘸上食油及勃面，放入压扁的剂子中，收口包严，制成扁圆形的生坯；

3. 将制好的生坯放入特制的铛中，待生坯烙至成为饱满的珠状时，即可取出食用。

〔特点〕

津门小吃中之精品。饼中含有“油瓤”，吃起来很有趣味，热食最佳。

丹东甜辣黄瓜

〔原料〕

黄瓜，食盐，白糖，糖精，红干辣椒丝，鲜姜，味精，酱油，熟芝麻等。

〔制法〕

1. 选用鲜嫩带刺的黄瓜用食盐腌成咸黄瓜坯；

2. 取黄瓜坯切长条，用水浸泡，使其吸水膨胀，然后压去水分，装入缸内，加白糖、糖精、红干椒丝、鲜姜、熟芝麻、味精、酱油等调料拌匀；

3. 取出浸泡入味的黄瓜条，拌入炒熟的芝麻即成。

〔特点〕

辽宁丹东著名风味小吃。具有甜辣脆嫩，鲜香可口的特色。

乌饭糕

〔原料〕

糯米，山楂粉，瓜子仁，芝麻，蜜饯红丝，白糖，红糖，芝麻油。

〔制法〕

1. 把糯米淘净蒸熟，放轧糕机中，将红糖、白糖、山楂粉倒入，加沸水轧成饭块，倒入木框，用力将饭块撤实；

2. 待冷却后折去木框，切小块移至另一块板上，刷上芝麻油，撒上芝麻、红丝、瓜子仁。

〔特点〕

浙江特色时令风味小吃。因用山楂粉制成，糯黑而有光泽，又名黑饭。具有香甜软糯的特色。立夏前后的传统食品。

乌饭团

〔原料〕

糯米，粳米，猪瘦肉，鸭肉，豆腐，姜末，葱末，酱油，味精，干淀粉，乌饭树叶，菜籽油等。

〔制法〕

1. 糯米放乌叶水中浸泡待米粒呈淡乌色时捞出备用；

2. 将豆腐片下油锅炸后切成丁；把猪肉、鸭肉也切成丁；将豆腐丁、肉丁、鸭丁炒熟，加入菜籽油、酱油、葱末、姜末和水烧开，加味精和水调稀干淀粉制成馅心；

3. 将粳米与糯米同磨成细粉，再揉成面团；另将糯米用清水浸泡，再用石臼捣成米粉，掺入面团中，拌匀揉透，摘成面剂，按成面皮，包入馅心，做成圆形生坯；

4. 将生坯蘸水，放入乌米中滚粘上乌米，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

安徽沿江地区的传统风味小吃。此饭团色乌油亮，馅心味道鲜美。

乌熟藕

〔原料〕

塘藕，糯米，红砂糖，绵白糖，糖桂花，食碱，荷叶。

〔制法〕

1. 把红砂糖加清水熬成糖浆，放入糖桂花；

2. 将塘藕洗净，按节切段，切去藕盖，塞入糯米，盖上藕盖，并固定；

3. 锅里放垫底，将藕段放在竹箅上，加食碱，盖上荷叶，加清水，煮至藕呈紫褐色即熟。食时切片，刷上糖浆，撒上绵白糖即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有藕呈紫褐色，乌亮泛光，藕孔内糯米饱满，糯甜异常的特色。

乌酥豆糖粥

〔原料〕

糯米，蚕豆，红砂糖，咸桂花，食碱。

〔制法〕

1. 将蚕豆去皮淘净后，倒入沸水锅中，加入食碱，焖煮至酥烂捞出，绞碎，再放入原汤中烧 40 分钟，使其粘稠；将红砂糖加清水溶解后，倒入豆锅中略煮，加入桂花，即成乌酥豆；

2. 清水烧沸，下入糯米，煮沸后移小火煮成糊，加入红砂糖，拌匀舀入碗中，再把乌酥豆放在粥面上即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有清香细腻，软粘甜口，富有营养，老幼皆宜的特色。

长寿薄脆

〔原料〕

精面粉，白糖，鸡蛋，香料等。

〔制法〕

1. 将精面粉加水和香油，打入鸡蛋若干个，揉匀成面团；

2. 将白糖与面团揉匀，摘剂，擀成片；

3. 将面片用平锅加小火烙熟，折好压紧即成。

〔特点〕

四川特色风味小吃。长寿薄脆清香可口，香甜酥脆，质地焦黄，入口即化，风味别具。

长江月饼

〔原料〕

面粉，熟油，白糖，果料等。

〔制法〕

1. 先将白糖、果料制成馅；

2. 取优质面粉分别和成油酥面和水油面团，然后将酥面包入水油面中，制成皮，包入馅料，制成月饼坯；

3. 将制好的饼坯放入烘炉中烘烤至熟即成。

〔特点〕

辽宁沈阳著名风味小吃。具有色黄，皮酥味美，馅料甜香，油酥可口的特色。

片儿川面

〔原料〕

上白面粉面条，瘦猪腿肉，熟笋，雪里蕻，酱油，味精，熟猪油。

〔制法〕

1. 将猪腿肉切片，笋切片，雪里蕻切成碎末；

2. 炒锅烘热，放猪油，下肉片、笋片、酱油，煸 5 分钟，再放雪里蕻，加沸水炒匀，起锅；

3. 将面条下入沸水中，煮 1 分钟，捞出，倒入烧制配料的沸汤中再煮 1～2 分钟，加味精，浇上猪油装碗，盖上雪菜肉片即成。

〔特点〕

浙江杭州著名传统风味小吃。具有肉片鲜嫩，笋、雪菜爽口，面滑汤浓的特色。

片丝火烧

〔原料〕

面粉，碱面，芝麻油，板油丁，葱末，精盐等。

〔制法〕

1. 将精盐、碱面与凉水化开搅匀，倒入面粉和成面团，揉至光润时，饧 20 分钟；

2. 将面团放在案板上搓成直径七八分的圆条，摘剂，刷上芝麻油，搓成小条，再刷上油饧 30～40 分钟；

3. 案板上刷少许芝麻油，取一小面条放在上面按扁，抻至二尺多长、一寸半到二寸宽的薄皮；

4. 将薄皮右端近头处擀成三寸多宽，刷上芝麻油，放上板油丁、葱丁和少许精盐，右端两个角折起来盖在馅上，往左卷成球形，当卷到左端边沿四寸时，抻一下左端面皮，刷上芝麻油接着卷至把皮全部卷完；

5. 烙锅用微火烧热，洒上少许芝麻油，把球放在上面按扁，约烙 2 分钟，至两面挺实，表面呈焦黄时即成。

〔特点〕

北京风味小吃。片丝火烧层次均匀，皮薄酥脆，香醇不腻，宜热食为佳。

什锦粽子

〔原料〕

糯米，绿豆，花生油，火腿丁，叉烧肉，烧肉，烧鸭，鸡肉，金钩，冬菇，苡仁，莲子，百合，咸蛋，食盐等。

〔制法〕

1. 用糯米、绿豆、花生油、盐制成坯料；

2. 用火腿丁、叉烧肉、烧肉、烧鸭、鸡肉、金钩、冬菇、苡仁、莲

子、百合、咸蛋黄制成馅料；

3. 拿荷叶摊开，上铺冬竹叶，铺一层糯米，撒上碎绿豆，蛋黄置于当中，周围放上馅料，逐一盖上碎绿豆沙、糯米、冬竹叶、荷叶裹紧成斗形，用水煮熟即可。

〔特点〕

四川特色风味小吃。粽子花色品种多样，而什锦粽子颇具特色，其色泽淡黄，软糯爽口，味道鲜美而清香。

什锦素包

〔原料〕

上白面粉，水发海米，鸡蛋，水发木耳，细粉丝，茭白，胡椒面，笋尖，冬菇，油菜心，黄花，葱，姜，碱粉，精盐，味精，芝麻油等。

〔制法〕

1. 面粉加酵面及水和好，发酵后，加碱揉匀，做面剂，擀皮；

2. 将海米、笋尖、木耳、冬菇、黄花、茭白、油菜心均切成末；鸡蛋炒好剁成末；细粉丝用热水泡开，剁碎；

3. 将以上各料加芝麻油、盐、胡椒面、味精拌匀成素馅；

4. 把馅放入面皮，包成菊花形，入笼蒸 20 分钟即熟。

〔特点〕

山东济南传统风味小吃。此素包馅料多样，鲜香微辣。

什锦圆糕

〔原料〕

面粉，面肥，白糖，碱面，青梅，葡萄干，瓜子仁，白果仁，核桃仁，瓜条，杏脯，海棠脯，京糕，红樱桃。

〔制法〕

1. 先将各种配料切成小丁；

2. 取面粉加面肥、清水制成酵面，待发好后，加碱及白糖、配

料拌匀；

3. 取饧好的面团揉匀，搓条，揪成剂子，压成扁圆状，待饧至生坯内暄外皮略硬后，上屉蒸熟即成。

〔特点〕

天津著名传统风味小吃。具有选料丰富，色彩艳丽，食之松软可口的特色。

什锦炒面

〔原料〕

细切面，水发海参，虾仁，熟白肉，油菜，鸡汤，食油，酱油，味精，精盐。

〔制法〕

1. 将面条蒸熟，海参、白肉切丝，油菜切条，虾仁切丁；

2. 取食用油烧热，将面条放入煎成金黄色；

3. 另取食油烧热，将海参、白肉、虾仁、油菜煸炒，再烹入料酒、酱油、鸡汤，下味精、精盐；然后留下汤将面条放入，略焖，待汤汁全部被面条吸收后，盛出装盘，盖上海参、虾仁、熟白肉、油菜等即可食用。

〔特点〕

天津传统风味小吃。具有油润滑口，色香味俱全的特色。

什锦人参果

〔原料〕

青海土产的蕨麻（此物俗称人参果），青梅，樱桃，莲子，核桃仁，葡萄干，京糕，薏米，冰糖，团粉等。

〔制法〕

1. 取人参果洗净去皮，与去心莲子、薏米一起上笼蒸熟；

2. 将青梅丁、京糕丁、葡萄干、冰糖（化开）、核桃仁、樱桃等一

并加入蒸熟的人参果、莲子、薏米中，再移至火上烧开后，略加团粉勾芡即可。

〔特点〕

青海著名风味小吃。具有配色绚丽，味鲜可口，甜酸二味，老幼皆宜的特色。

什锦荷南粉

〔原料〕

蚕豆淀粉，净猪瘦肉，芹菜，韭菜，香干，水发玉兰片，鸡蛋皮，干辣椒，排冬菜，榨菜，酱油，味精，芝麻油，猪油。

〔制法〕

1. 将蚕豆淀粉用清水调匀，烧熟出锅，凝固；

2. 将芹菜择去黄叶，除去根须洗净；韭菜择去烂叶，与榨菜、排冬及水发玉兰片用清水洗净；把猪肉、香干、榨菜、玉兰片、芹菜、韭菜、蛋皮均切成一寸长的细丝，排冬菜与干辣椒切成碎末；

3. 把粉坯刮成细粉条，放沸水中烫热，盛入碗中；猪油烧至八成热，下肉丝、玉兰片丝、香干丝、芹菜丝、榨菜丝、排冬菜末、鸡蛋丝，炒熟后加入辣椒末和酱油，撒入味精，淋上芝麻油即成。

〔特点〕

湖南著名传统时令风味小吃。具有细滑柔软，洁白透明，爽口开胃的特色。夏季小吃佳品。

什锦油炒面

〔原料〕

面粉，猪油，黑芝麻，白糖，核桃仁，瓜子仁等。

〔制法〕

1. 先将糖桂花稍加温水调匀制成糖桂花汁；

2. 将面粉倒入锅中置旺火上拌炒至变黄后倒出，过细筛；

3. 将熟猪油、黑芝麻、核桃仁、瓜子仁入锅炒熟后，倒入炒熟面粉拌匀；

4. 将油炒面盛入小碗中，冲入热开水拌成糊状，加入白糖和糖桂花汁拌匀即可。

〔特点〕

辽宁地方风味小吃精品。具有香浓滑爽，方便食用的特色。

什锦素菜包

〔原料〕

发面，上白面粉，豆腐干，青菜，水发黄花菜，净白果，栗子，水发香菇，山药，净鲜笋，芝麻屑，绵白糖 味精，精盐，酱油，食碱，豆油，芝麻油。

〔制法〕

1. 将山药（去皮）、香菇、笋、白果、栗子、黄花菜、豆腐干切成小丁，用豆油煸炒一下，加酱油、精盐，绵白糖及清水烧沸，青菜用沸水焯一下，剁碎挤干水分，加豆油、芝麻油、精盐、绵白糖、味精、芝麻屑拌匀，再放入“七丁”拌成馅；

2. 将面发好，加碱揉至表皮光滑，再擀制成中间略厚四边稍薄的圆形面皮，包入馅心，捏20～24个折纹，收口如鲫鱼嘴状，入笼蒸熟即成。

〔特点〕

江苏镇江著名的风味小吃。具有面皮绵软，馅心油绿，香脆鲜嫩，清爽利口的特色。

牛舌头

〔原料〕

糯米粉，红糖，白糖，食用油。

〔制法〕

1. 将糯米粉均分为二堆，分别加上红糖和白糖及清水制成糯米团；

2. 取白糯米团分为小剂，制成牛舌头状，再取红糯米团搓成小条，镶在白糯米团四周，制成生坯；

3. 食用油烧至温热，放入生坯，炸熟即成。

〔特点〕

江西南昌著名传统风味小吃。具有形似牛舌，酥香软绵，甜脆可口的特色。

牛肉包

〔原料〕

富强粉，面肥，牛肉末，白菜馅，酱油，碱面，葱米，姜末，精盐，味精，大料，花椒，香油等。

〔制法〕

1. 先将大料、花椒加水熬出香味，取液依次加入牛肉末、精盐、酱油、葱、姜末、香油、味精、白菜馅等拌匀；

2. 将富强粉加面肥、清水制成酵面，发好后兑碱揉匀，摘成剂子，擀成圆皮，包入馅心，挤成形，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

天津精美小吃品种。牛肉包具有面皮柔韧，馅味鲜美的特色。

牛肉丸

〔原料〕

牛腿包肉，肥猪肉，上等鱼露，雪粉，虾米，沙茶酱，胡椒粉，味精，香菜，芝麻油。

〔制法〕

1. 将牛腿包肉去筋，捶成肉酱，加雪粉、上等鱼露，续捶 15 分

钟；将虾米切碎，肥猪肉切粒一起加入拌匀，推挞至肉酱起胶；

2. 将肉酱从虎口挤出成丸子；将牛肉丸及温水入锅，煮至八成熟时，捞起；

3. 将原汤和牛肉丸下锅，煮初沸，加入味精、芝麻油、胡椒粉、香菜后离火，倒碗里，配上沙茶酱料即成。

〔特点〕

广东潮汕著名风味小吃。具有制作细致，色泽红润，柔脆有弹性，鲜美馨香的特色。

牛脷酥

〔原料〕

上白面粉，白糖，酵面，碱，碳酸氢钠，发酵粉，花生油，熟猪油。

〔制法〕

1. 将面粉加白糖、熟猪油及清水拌匀，制成油酥；

2. 将白糖、酵面、碱、碳酸氢钠及清水倒入盆内搅至溶解；把面粉及发酵粉一起拌匀后，然后倒入盆内揉成面团；

3. 将面团擀压成长方形，油酥捏成圆柱形，放在面上，用面皮将油酥心包成长条形稍压扁；

4. 花生油烧六成热，将半成品炸至底层微黄，翻转，直炸至金黄即成。

〔特点〕

广东著名特色风味小吃。广东方言称牛舌为牛脷。具有色泽金黄，状如牛舌，内层爆裂，微露蜂窝，酥脆；外层软韧甘香的特色。

牛筋窝窝

〔原料〕

粳米，红糖，糖桂花，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将粳米洗净，用凉水浸泡 4 小时，沥净水，碾成面，过细箩，上笼蒸 20 分钟即熟；

2. 趁热取熟米面用开水烫面，再将红糖、糖桂花和少许熟米面一起用手搓成细末，制成红糖馅；

3. 案板上刷少许芝麻油，把面团放在上面，搓成圆条，摘剂，按成直径 2.5 寸的圆皮；

4. 圆皮中间放上五钱红糖馅，把圆皮合拢捏严，包住馅，揪去收口处的面头，揿成直径约 2 寸的圆饼；

5. 将圆饼上笼用旺火蒸 15 分钟取出，晾凉后，在表面刷上芝麻油即成。

〔特点〕

北京传统风味小吃。牛筋窝窝色泽白润，质地柔韧耐嚼，香甜爽口，回味悠长。

牛肉麻饼

〔原料〕

面粉，酱牛肉，鸡蛋黄，白糖，香油，熟面，干面，花椒，桃仁，芝麻等。

〔制法〕

1. 将白糖、蛋黄放入盆中搅匀，再倒入香油、苏打和面粉搅制成面团；

2. 将糖、油、桃仁、芝麻、花椒放入盆中搅成糊状，加入熟面和切碎的酱牛肉，揉制成软硬合适的馅料；

3. 将面团摘剂压成面皮，包上馅，封严系口，再压成扁圆形，正面刷水粘上芝麻，码入烤盘；

4. 将烤盘送入温度为 210℃的烤炉中，烤制 9～10 分钟成熟即可出炉。

〔特点〕

北京传统特色风味小吃。具有麦黄色的扁圆形状，芝麻粘附均匀，口感酥松适口，含有牛肉、芝麻香味的特色。

牛肉酥饼

〔原料〕

上白面粉，酵面，鲜牛肉，猪板油，酱油，味精，小葱，精盐，胡椒粉，淀粉，纯碱，芝麻油。

〔制法〕

1. 将牛肉洗净，剔去筋膜，切成细丝，放在碗内，加入酱油、味精、淀粉拌匀透味；猪板油洗净，撕去油膜，切成小丁，盛入碗内，放入精盐、胡椒粉拌匀；小葱去蒂，洗净切成葱花；

2. 将面粉加沸芝麻油调匀成油酥；

3. 另取面粉加酵面及纯碱，揉匀待用；

4. 将饧好的面团揿成圆皮，擦匀油酥，对折成半圆形，再擀成面皮，在面皮周围摆匀猪板油丁，折叠三层，再擀成长方形，抹匀胡椒、盐，将牛肉丝呈一字形摆在皮的中间，把边皮捏拢，再卧放揿紧边皮，两端搭拢捏紧呈木鱼形；

5. 将夹馅酥饼坯放鏊上烙，至饼底呈黄色结壳，离火，再放入壁炉内烤，到饼面呈金黄色时即成。

〔特点〕

湖北嘉鱼著名传统风味小吃。具有色泽金黄，形似木鱼，质地极酥，鲜美脂润，香气浓郁的特色。

牛肉煎饼

〔原料〕

面粉，牛肉，干粉丝，精盐，葱末，姜末，味精，五香粉，碱，明矾，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将碱、明矾、盐加水溶化，倒入面粉中，再加温水和匀，揉透；

2. 按成长方片，放上由温粉丝（剁碎）、牛肉（绞碎）、精盐、葱末、姜末、味精、五香粉、芝麻油制成的馅心1份，再按扁成圆形饼坯；

3. 芝麻油用小火烧热，将饼坯放入煎烤5分钟左右，底呈黄色时，翻个身，淋上芝麻油，继续两面煎烤，待都呈红黄色时取出即可。

〔特点〕

安徽阜阳地区风味小吃。此饼外焦酥，内鲜香。

牛肉汤面

〔原料〕

面条，黄牛肉，咖喱粉，大蒜，香菜，精盐等。

〔制法〕

1. 取黄牛肉经制作成咖喱牛肉；

2. 部分黄牛肉切片，大蒜制成大蒜泥，香菜备好；

3. 取大碗，内放精盐、大蒜泥、原汁咖喱牛肉汤、味精；

4. 将面条煮熟捞起倒入碗内，再加上适量牛肉片和香菜即可食用。

〔特点〕

上海传统风味小吃。牛肉汤面汤清面滑爽口，牛肉细嫩酥香，汤汁味浓鲜美，令人回味长久。

牛百叶汤

〔原料〕

牛百叶，甜面酱，白糖，咖喱牛肉汤，葱，盐，味精等。

〔制法〕

1. 取牛百叶洗干净，切成宽约五分的长条；

2. 将甜面酱放入炒锅；加入适量白糖和水，用小火熬至水分收干、稠稀适中且有光泽时，制成甜酱；

3. 取牛百叶放入铁丝篓内，投入沸咖喱牛肉汤中汆半分钟，装入碗中，拌入葱、盐、味精和咖喱牛肉汤即成。

〔特点〕

上海著名风味小吃。牛百叶汤味美鲜香，牛百叶如海蜇皮脆嫩爽口，蘸上甜酱食用，其味更佳。

牛鹰膀汤

〔原料〕

黄牛鹰膀，葱段，姜片，精盐，青蒜末，八角，白糖，醋，芝麻油。

〔制法〕

1. 将肥黄牛鹰膀洗净，剁成一寸长的排骨块；

2. 将姜片、葱段、八角、精盐、白糖加水烧开，加入黄牛鹰膀，煮 4～5 分钟后，改小火炖 4 小时左右；

3. 加醋，去掉八角、姜片、葱段，装碗，淋入芝麻油，撒上青蒜末即成。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。此汤色如奶汁，味鲜，牛鹰膀肉烂。

牛肉锅铁

〔原料〕

鲜牛肉，牛腰（肾），酸菜，粉丝，蛎黄，其他调味品等。

〔制法〕

1. 牛肉顶刀（即横着肉纤维）切大薄片；牛腰切小丁；

2. 铁锅烧热，撒上肉丁，肉片盖在上，至肉发白即起锅；

3. 酸菜、粉丝、蛎黄制汤，汤沸尕牛肉。

〔特点〕

吉林回族居民传统小吃。具有肉焦脆鲜嫩，汤美味香的特色。

牛骨髓油茶

〔原料〕

牛骨髓油，牛肉干，面粉，芝麻，核桃仁，丁香，大茴，花椒等。

〔制法〕

1. 面粉微火焙炒；

2. 芝麻炒熟，与核桃仁、丁香、大茴、花椒制成粉，牛肉干切丁、剁碎；

3. 牛骨髓油入锅，去渣，对面粉、各色佐料粉，调味，成红黄色茶粉；

4. 随吃取茶粉调成糊，烧开即可。

〔特点〕

河南开封特产风味小吃。具有香味浓，易消化、吸收的特色。

牛眼包子

〔原料〕

鲜肥瘦相映的羊肉，羊板油，面粉，葱，花椒水等。

〔制法〕

1. 羊肉剁成泥，加板油、葱花、花椒水等调味佐料制馅；

2. 温热水烫面，要求面软硬适度；

3. 揉面制包子皮不用擀杖，只用手压、捏；

4. 牛眼包子大小如牛眼睛，捏包时，包顶端均留井眼旋涡；

5. 旺火蒸熟即可。

〔特点〕

甘南藏族草原牧民的特色风味小吃。具有馅油大而不腻，吃包

子得先从牛眼旋涡吸吮馅中之油汤，味鲜美喷香的特色。

牛奶缨米酥

〔原料〕

糯米，食用油，鲜牛奶，白糖或精盐。

〔制法〕

1. 将糯米洗净，浸泡，上笼蒸熟，制成“米坯”，置阴凉通风处保存；

2. 食用时，将米坯放到油锅里翻炸至金黄色捞出，制成“缨米”，将这种缨米掰碎放入碗中，然后，再将烧开的鲜牛奶冲入碗内，加上适量的糖即成。不喜欢食甜食者，可改放盐。

〔特点〕

宁夏银川著名风味小吃。具有香酥可口的特色。

牛(羊)肉抻面

〔原料〕

牛(羊)肉，面粉，食盐，食碱，其他调料。

〔制法〕

1. 先将牛(羊)肉洗净，切成块，放入锅中，加清水和其他调料煮熟待用；

2. 再将精面加温水和盐拌成雪片状，再用手带水揉匀揉光；

3. 取适量的碱化开，倒在醒好的面上揉匀，再用双手搓成长条，双手拿住面的两头，上下晃动，抻(拉)长，两手合拢，一只手抓住另一头，反复几次，见两头中间粗细相等时，放在案板上，撒上些面粉，抻九至十扣，面条约 1～3 毫米粗细时即成；

4. 把抻好的面下入开水锅中煮熟捞出盛在碗内，浇上质佳味美带汤的牛(羊)肉即成。

〔特点〕

宁夏著名风味小吃。具有汤丰、面长、味好、柔韧的特色。

牛肉米粉

〔原料〕

早稻米，熟米饭，牛肉，酱油，精盐，味精，冰糖，绍酒，桂皮，葱花，小茴香，牛骨清汤，熟猪油。

〔制法〕

1. 将牛肉放水中浸漂，洗净切块，水煮 30 分钟，捞出；

2. 将小茴香、桂皮、冰糖、绍酒、精盐、酱油等放入锅中，然后投入牛肉块，加清水用小火将肉煨烂；

3. 把大米淘洗干净，带水磨成细滑的粉浆，再制成米粉；

4. 把酱油、精盐、熟猪油、味精、葱花放碗中，再放入骨清汤。将米粉煮好，捞入碗中，再在上面浇上煨好的牛肉码好即成。

〔特点〕

湖南著名风味小吃。具有柔韧，光洁，色红，质醇烂，味鲜香而略甜的特色。

牛肉炒米粉

〔原料〕

牛肉，米粉，芹菜，红椒，蒜段，生姜，酱油，味精，鲜汤等。

〔制法〕

1. 先将米粉用开水煮一下，取出用凉开水冲洗后晾干待用；

2. 将油烧热，取牛肉切成丝用水淀粉上浆后，下锅爆炒，然后加入芹菜段、红椒丝、蒜段、生姜、酱油、味精、鲜汤，加入泡好的米粉，炒至汤水收干即成。

〔特点〕

江西南昌著名风味小吃。米粉是江西地方特产，江西的米粉有

洁白、细长、柔糯、久炒不断的特点。此小吃具有根根松散，晶莹油润，软嫩滑爽，鲜香味美的特色。

手抓面

〔原料〕

黄油面饼，油炸豆腐，芥末，沙茶酱，辣椒酱，花生酱，蒜泥，甜酱，什醋酱。

〔制法〕

1. 取黄油面饼，将沙茶酱、辣椒酱、花生酱、蒜泥、甜酱、芥末，在黄油面上涂匀，再放上一块油炸豆腐，然后将黄油面饼卷紧；

2. 洗净手，抓面卷蘸什醋酱即可食用。

〔特点〕

福建漳州著名时令风味小吃。具有甜酸香辣，味道精美的特色。夏令美食佳品。

手扒肉

〔原料〕

小口齿羯羊，香油，麻酱等。

〔制法〕

1. 羊不宰杀，从胸腹部切口，用手在腹内捏断大动脉，血不外溢，去内脏、腔血，去其皮、头、蹄，待羊体冷血凝，肢解为大块；

2. 洗净入大锅煮，煮不能过老过烂，以肉里微呈血丝即可。

〔特点〕

蒙古族民间风味小吃。此小吃边割边吃，具有肉内充血，色红肉嫩，鲜嫩肥美的特色。

手抓羊肉

〔原料〕

羊肉，花椒，小茴香，八角，桂皮，杏子，桔皮，芝麻酱，豆腐乳汁，腌韭菜花，酱油，醋，葱花，蒜泥，辣椒油。

〔制法〕

1. 取芝麻酱、豆腐乳汁、腌韭菜花、酱油、醋、葱花、蒜泥、辣椒油等放在小碗内一起拌匀待用；

2. 取宁夏特产羯羊宰杀后，去内脏、头、尾、四肢再切成1公斤左右的大块，投入开水锅中加花椒、小茴香、八角、桂皮和杏子、桔皮等调料，盖锅炖煮，待炖至手提羊骨一抖，骨肉分离时即可取出，用手抓羊肉蘸着准备好的调料食用。

〔特点〕

宁夏著名传统风味小吃。具有酥烂醇香，壮腰补肾的特色。

手推皮子馄饨

〔原料〕

上白面粉，净猪腿肉，蛋皮丝，紫菜末，香干丝，酱油，精盐，味精，青蒜末，姜末，辣油，芝麻油，熟猪油。

〔制法〕

1. 把猪腿肉剁末，加姜末、芝麻油、精盐、清水搅拌成馅；

2. 面粉加清水、精盐和成雪花面，揉透后摘成小剂子，用手擀扁，制成圆形馄饨皮子，包入肉馅，制成馄饨，放入沸水中，煮熟盛出放入有味精、酱油、熟猪油、青蒜末的碗中，加猪骨头汤，撒上蛋皮丝、紫菜末、香干丝即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有皮薄、滑爽、鲜香的特色。

风干口条

〔原料〕

猪口条(舌头),精盐,花椒,干草,桂皮,大茴香,老鸡汤等。

〔制法〕

1. 猪口条用开水汆过后,去膜洗净,加精盐、花椒反复腌制,然后风晾,以去除水分;

2. 将干草、桂皮、花椒、大茴香等放开水锅内煮 30 分钟,待凉后,取卤汁浸渍口条,两天后捞出,风干约 15 天;

3. 取浸渍风干好的猪口条放入老鸡汤内煮 30 分钟即成。

〔特点〕

黑龙江哈尔滨著名传统风味小吃。具有鲜香味美的特色。

风干猪口条

〔原料〕

猪口条,精盐,花椒粉,花椒,酱油,甘草,大料,桂皮等。

〔制法〕

1. 将猪口条去掉筋膜,洗净血水,用沸水烫后去皮;

2. 取烫好去皮的猪口条上混匀精盐和花椒粉,搓擦拌匀,放入盆内压上石块,腌渍 4～5 小时后捞出晾干,再搓擦精盐和花椒粉,腌渍 4～5 小时,每天两次,共 3 天;

3. 锅内放入酱油、花椒、甘草、大料、桂皮和清水煮沸,晾凉后,倒入猪口条浸泡 2 天,然后捞出,用绳扎紧,挂于阴凉通风处,风干 7～10 天即成。

〔特点〕

辽宁地方风味小吃佳品。具有色泽酱紫,鲜嫩可口的特色。

风庆粑粑卷

〔原料〕

豌豆粉，大米，香油，小茴香粉，辣椒面，精盐等。

〔制法〕

1. 豌豆粉加水和匀再加水释开，然后加小茴香粉、辣椒面、精盐调匀成糊状，最后下热锅摊成黄色，取出即成锅巴；

2. 取大米泡 2 小时后，煮成饭，再磨成坯料，蒸 15 分钟后，再磨一次，取出先揉成长圆条形，再擀成长条薄片即成粑粑；

3. 豌豆粉加小茴香、精盐、辣椒面及水调成糊状，再倒入沸水中，不停手搅拌，沸后盛出即成油粉。

〔特点〕

云南临沧地区的著名风味小吃，有多样食法。可将 2 块粑粑置炭火上烧熟，夹上锅巴，抹上油粉、辣椒油、蒜油、桃仁、芝麻等食用；亦可将锅巴用六成热油炸至红黄色取出食用；还可用锅巴裹八宝料（火腿、蛋、桃仁、花生、冬菇、糯米、小茴香、鸡肉）用五成热油炸熟食之。

凤　饼

〔原料〕

面粉，白糖，饴糖，芝麻油，芝麻，小苏打，鸡蛋，糯米粉，肥肉，花生仁等。

〔制法〕

1. 面粉与小苏打、白糖、饴糖、麻油加水和合，搅拌，使面团细腻光滑；

2. 肥肉蒸熟，切成丁，花生仁、芝麻炒香，碾碎，上 3 物与糯米粉、熟面粉等搅拌均匀作馅；

3. 面团分剂，每剂擀薄作皮，包馅，卷成长卷，横切成形；

4. 生坯外涮蛋液一层，入炉烤制。

〔特点〕

云南风味小吃精品。具有甜中带咸，油润爽口，外皮松脆的特色。

凤尾酥

〔原料〕

精面粉，绿豆沙，蜜桂花，糖粉，猪油，菜油等。

〔制法〕

选用精面粉、绿豆沙、蜜桂花、猪油、糖粉、熟菜油经过制皮、制馅、包馅、油炸等工序而成。

〔特点〕

四川特色风味小吃。其色泽棕黄，表皮起丝，香甜酥脆，馅软可口，及小吃中之精美之作。

凤仔饼

〔原料〕

面粉，里脊肉，肥膘肉，鸡蛋，虾米，香菇，香葱，生姜，精盐，料酒，味精，花椒盐，火腿，鸡皮，淀粉，猪油，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将香葱、生姜制成葱姜水；鸡蛋磕开，加入面粉、湿淀粉和水制成蛋糊；鸡皮切丝；

2. 将里脊肉、肥膘肉一起剁茸，盛入钵内，加姜葱水、精盐、料酒、味精、花椒盐拌匀，再加入虾米、香菇末、火腿末和匀，制成饺子馅；

3. 取面粉和猪油搓成油酥面，揪成小剂子，擀成圆皮，将肉馅放入圆皮中，鸡皮丝放在馅上，一头露出 2/3，将圆皮对折捏成饺形，用鸡蛋糊封口，放入六成热的猪油锅内，中火炸至金黄色，捞

出，竖放在盘上，淋上芝麻油，佐以椒盐即成。

〔特点〕

江西著名风味小吃。具有色泽金黄，形似凤尾，外酥内嫩，鲜香可口的特色。

凤尾烧卖

〔原料〕

面粉，鸡蛋，猪夹心肉，油，盐，白糖，味精，姜，火腿，青菜，虾仁等。

〔制法〕

1. 取鸡蛋打成糊状，用油锅煎成蛋皮，剁成末；

2. 猪夹心肉饺碎，放精盐、白糖、味精和适量姜汁，分次加清水搅拌成肉馅；

3. 将火腿、青菜分别剁成末，虾仁用味精拌和；

4. 取面粉揉和制成烧卖皮，中间放上肉馅，将皮子收拢，开口处放上火腿末、蛋末、青菜末和一只虾仁，然后入笼蒸熟即成。

〔特点〕

上海著名的传统特色小吃。凤尾烧卖馅料饱满，色彩鲜艳，形如凤尾，其外皮晶莹透明，其味鲜美无比，是面点中之精品。

凤凰奶糊

〔原料〕

牛奶，鸡蛋，白糖等。

〔制法〕

1. 将鸡蛋磕在碗里，打散，倒入一小锅内，同时加牛奶、白糖搅匀；

2. 上炉小火慢煮，边煮边搅，避免煮焦，煮熟后离火即可。

〔特点〕

广东风味小吃名品。具有半凝固体，蛋乳交融，状若凌霜，香甜滑润，润肺养颜的特色。

凤凰龙眼肉

〔原料〕

五花肉，红枣干，冬笋，鸡蛋，菜心，樱桃，精盐，酱油，料酒，湿淀粉，猪油，鲜汤。

〔制法〕

1. 将五花肉洗净煮八成熟，抹上料酒放入七成热油锅中炸至金黄色，捞起沥油，改切成薄片；

2. 红枣干洗净去籽，冬笋切丝，鸡蛋磕打成蛋液，加面粉和水调成蛋糊，菜心烫一下待用；

3. 将五花肉逐片放上红枣干，枣干中间放冬笋丝，卷成圆筒，合缝处用蛋糊封口，扣入碗内，加精盐、味精和鲜汤适量，上笼旺火蒸至酥烂，取出翻扣大浅盘中，边上用烫熟的菜心捏成“凤凰形”点缀上樱桃等即可。

〔特点〕

江西著名风味小吃，因边上点缀“凤凰”菜心，故名“凤凰龙眼肉”。具有酥烂味美，形似龙眼的特色。

〔丶〕

方 糕

〔原料〕

糯米粉，粳米粉，白糖，白果，豆沙，猪肉，玫瑰花，胡桃仁，瓜子仁，青梅干，糖猪油丁，松籽等。

〔制法〕

1. 将糯米粉、粳米粉、绵白糖按 4∶6∶5 的比例混合加水揉搓均匀；

2. 取筛细的粉放入糕模中，并在糕粉上留出几个空洞，放入白果、玫瑰花、胡桃仁、瓜子仁、青梅干、糖猪油丁等，再铺上一层粉，切成小块，嵌上少许松籽，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

江苏苏州著名风味小吃。具有洁白色泽，馅透细腻的特色。

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，青梅，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、酱银苗、酱姜芽、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，原以酿酒必具备“黍稻必齐、曲蘖必实、湛之必洁、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。

六角馓饼

〔原料〕

面粉，酵面，碱等。

〔制法〕

1. 将面粉、酵面和好，加碱揉匀，做成面剂；

2. 将面剂用左手按住，右手握住面的一端，用掌心用力向前下方压揉多次，再将面抟成圆馍形；

3. 用右手掌压住圆馍上面，左手拇指与食指叉边向顺时针方向旋转，边转边搓，最后制成一个圆盘形饼；

4. 将食指与无名指分开沿圆盘饼边从上向下斜压下去，至下面压住为止，再用中指把底边向上提起，这样依次沿边做成六个花边，最后在中央印上圆印；

5. 放到炉鏊里烤烙，使两面呈黄色，约烤烙 40 分钟即成。

〔特点〕

山东益都的传统风味小吃食品。此饼呈六角形，色黄，既有筋又松散，微有甜味。

六凤居葱油饼

〔原料〕

上白面粉，葱末，精盐，花生油。

〔制法〕

1. 将面粉加花生油及温水和匀，揉光成油水面；

2. 取部分油水面，擀成圆面皮，撒上精盐、葱末，将剩余油水面擀成圆面皮，将葱面团包入，成馒头形，再擀成油饼坯；

3. 平锅中花生油烧五成热，将油饼放入，中间戳一小洞，用二根长竹片接着油饼转动，炸至两面金黄，中间起层，取出，用刀切成八块三角形饼即成。

〔特点〕

江苏南京夫子庙的六凤居小吃馆的著名美味小吃。具有色泽金黄，松酥油润的特色。

户县辣子疙瘩

〔原料〕

上白面粉，净猪臀尖肉，油泼辣子，水发香菇，虾米，五香粉，韭菜，小白菜，蒜苗，精盐，甜面酱，碱面，醋，菜籽油等。

〔制法〕

1. 菜籽油烧至八成热，倒入猪肉丁，煸炒 5 分钟，烹醋，下甜面酱、精盐、虾米丁、五香粉，加肉汤，煨炖至熟烂后出锅备用；

2. 将碱面、精盐用温水化开，倒入面粉中和成面团，擀成薄片，切成三角形面片；把韭菜、小白菜洗净，剁碎，加五香粉、虾米丁、精盐搅拌成馅；

3. 把馅料放面皮上，包制成“疙瘩”；

4. 肉汤烧开，下疙瘩。汤开后，放精盐、醋、油泼辣子和肉臊子，煮 2 分钟后，放上香菇丁、蒜苗丝，即成。

〔特点〕

陕西户县传统风味小吃。此小吃馅心清素，臊子肉丁酥烂，酸辣香味扑鼻，油大而不腻，宜于泡馍，冬季食之最佳。

心肺汤圆

〔原料〕

糯米，猪心肺，猪瘦肉，酱油，味精，葱花，白胡椒粉，精盐，辣椒油，熟猪油。

〔制法〕

1. 将糯米制成粉浆；

2. 取湿粉揉成薄圆饼入锅煮熟，捞出与未煮的米浆和匀揉光

揉透；

3. 将猪肉剁茸加精盐制成馅心，把猪心肺切成片，用熟猪油拌炒，加酱油、精盐、味精等烩制成码子；

4. 将粉子搓成条，揪成剂子；先搓圆，在中间捏一个小窝，放入肉馅，收拢口，捏成橄榄形；清水烧沸，将汤圆下锅；碗内放入酱油、精盐、熟猪油、味精、辣椒油；将汤圆煮熟后，带汤舀入碗中，盖上心肺码子，撒上葱花、白胡椒粉即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有心肺味鲜，汤圆色白，汤汁略呈红色，味香而稍辣，糍糯软滑不腻的特色。

火　烧

〔原料〕

面粉，鸡蛋，咸猪瘦肉，咸猪油，酱油，葱末，菜籽油等。

〔制法〕

1. 将面粉和匀，搓成长条，摘成面剂，擀成柳叶形，抹上葱油和菜油，再擀成圆形饼；

2. 将咸猪肉丁入酱油内浸泡；葱末入咸猪油中拌匀；

3. 将鏊子烧热，刷上菜籽油，放上饼；炕至面熟起层时，用竹筷将饼中间划开，掀起口，筷子平插入饼中，向四周慢慢划开挑起，使有空隙；

4. 再将鸡蛋磕入碗内，加入酱油、肉丁搅匀，从开口处倒入饼内，覆盖好，待鸡蛋凝固后，翻身淋油再炕至两面呈浅黄色取出，移放到鏊子下炉壁四周，继续炕至呈金黄色即成。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。此饼色呈金黄，外皮酥脆，内软韧有蛋、咸肉，鲜美可口。

火烧饼

〔原料〕

面粉，老酵面，碱粉，花椒末，豆油，五香粉，精盐等。

〔制法〕

1. 取面粉加水拌和，再加入碎老酵面，反复揉透，待发酵后，部分加入碱粉揉和；

2. 将面团搓成条，摘成坯，揿扁成狭长条，在其上刷上一层豆油，撒上花椒末、五香粉及精盐，再横向对折；

3. 在烧饼上刷上一层豆油，将它卷拢，涂少许油，入烘炉，至两面烘熟呈黄色时即成。

〔特点〕

上海著名风味小吃。火烧饼外观犹如螺旋圈，外酥脆里柔软，其色嫩黄，食之松软可口，香甜无比。

火烧肉米线

〔原料〕

瘦猪肉，新鲜米线，酱油，料酒，草果面，葱，姜，芜荽，醋，蒜，盐，味精，辣椒油，草果油，花椒油，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将瘦猪肉用盐、酱油、料酒、葱、姜、草果面混合淹渍入味，再用栗炭火烤熟、切丝；

2. 将酱油、醋、蒜、盐、味精、辣椒油、草果油、花椒油、芝麻油等配成佐料；

3. 取熟米线，放上肉丝、芜荽丝，配以佐料即可食用。

〔特点〕

云南梁河傣族地区的著名风味小吃。具有香甜酸辣，清凉爽口的特色。

火烧蕨麻猪

〔原料〕

甘南草原特产蕨麻猪，花椒、食盐等。

〔制法〕

1. 猪不放血杀死，去内脏；

2. 花椒（磨粉）、食盐及其他调料，抹在猪腔四壁；

3. 粘土和为泥，裹在猪身；

4. 用牛粪火炭烤炙至泥干呈黄褐色即成。

〔特点〕

甘南藏族同胞传统美食小吃。具有皮酥脆，肉鲜嫩，味麻辣，气味香的特色。

火纸筒

〔原料〕

面粉，鸡蛋，绵白糖，白油，桂花。

〔制法〕

1. 用蛋化糖，搅拌均匀，放入面粉，稍加搅拌均匀即可，勿多搅，以防面粉上劲；

2. 将筒钳子放于炉上烤热，于内模壁上刷上白油，舀一小勺面粉倒入模子，夹紧钳子，略烤一会，迅速用小竹杆乘热卷成筒状，稍晾凉后，取出竹杆即成“火纸筒”。

〔特点〕

北京特色风味小吃之一。具有色泽金黄，酥脆香甜，桂花香味浓郁的特色，因形似纸筒而得名。

火腿饼

〔原料〕

上白面粉，猪瘦肉，火腿肉，味精，白芝麻，上等酱油，熟猪油。

〔制法〕

1. 将猪瘦肉煸炒后，加酱油炒熟，沥干汁，再与火腿肉、味精搅拌成馅料；

2. 把上白面粉与猪油揉成油剂小面团，摘成油剂子；另取面粉与猪油及清水揉成油水剂子；将压扁的油剂子包入油水剂子中，再擀成圆径 1 寸的薄片，包进馅料，捏成圆扁块；

3. 将圆扁的饼块双面粘匀白芝麻，制成火腿饼生坯；

4. 熟猪油烧到五成热时，放入火腿饼生坯，炸至两面呈浅黄色时即成。

〔特点〕

福建风味小吃精品。具有色泽浅黄，皮酥香，馅味美的特色。

火腿白饼

〔原料〕

面粉，猪油，火腿，蜂蜜，白糖等。

〔制法〕

1. 选用特产宣威火腿蒸熟，剔骨去皮，肥瘦分开，切成小丁；

2. 面粉与白糖、蜂蜜、猪油、火腿丁拌均匀制馅；

3. 面分皮子面与酥面，分剂，按扁，用一张皮子面包一张酥面，然后静置；

4. 包酥面擀平，对折重叠再擀平，横切，再擀平擀薄；

5. 破酥面包馅成坯；

6. 装烤盘，坯面刷一层蛋液，入炉烘烤。

〔特点〕

云南著名特色风味小吃。具有酥松爽口，火腿喷香的特色。

火腿烧包

〔原料〕

特制面粉，猪油，鸡蛋，火腿，白糖，蜂蜜等。

〔制法〕

1. 清水和面，搅拌成浆，加猪油，搅拌至韧性成皮子面；

2. 猪油和面，搅拌均匀，为酥面；

3. 皮子面与酥面；分剂，按扁，每一张皮子面包一张酥面，然后静置；

4. 火腿蒸熟，切丁，与白糖、蜂蜜加面粉抄拌均匀制馅；

5. 包酥面擀平擀薄，包馅成鼓形坯；

6. 生坯装烤盘入炉烘烤。

〔特点〕

云南风味小吃精品。具有酥松爽口，火腿香浓的特色。

火腿鸡丝伊面

〔原料〕

伊面，熟鸡肉丝，熟火腿丝，熟香菇丝，熟菜丝，白酱油，味精，鸡汤。

〔制法〕

1. 伊面放沸水中汆一下，捞起沥干；

2. 锅中倒入鸡汤，放入伊面，加白酱油、味精，煮熟捞起，将锅里鸡汤浇入面中，撒上鸡丝、火腿丝、香菇丝、菜丝即成。

〔特点〕

福建特色风味小吃。具有质柔韧清香，汤鲜味美的特色。

火腿萝卜丝酥饼

〔原料〕

面粉，猪油，鸡蛋，萝卜丝，火腿丁，板油丁，芝麻油，精盐，白糖，葱末等。

〔制法〕

1. 将熟火腿丁、板油丁、芝麻油、精盐、葱末、白糖一起和萝卜丝拌匀成馅，搓成球状；

2. 面粉加熟猪油搓成油酥；

3. 部分面粉加入熟猪油和适量温水，揉成水油面撖平，包入全部油酥后，擀成面皮，由外向内卷拢，搓成长条，摘坯撖成圆形薄皮；

4. 包入萝卜丝馅心，撖成圆饼，封口向下，面上涂少许蛋液，粘上芝麻成酥饼生坯；

5. 将酥饼生坯放入熟猪油锅中，炸至两面呈淡黄色时即可捞出。

〔特点〕

上海著名风味小吃。火腿萝卜丝酥饼层次分明，里嫩外酥，咸中带甜，入口清香味美。

文蛤饼

〔原料〕

净文蛤肉，熟净荸荠，猪瘦肉，熟猪肥膘肉，鸡蛋，湿淀粉，姜末，香葱末，上白面粉，绍酒，精盐，骨汤，芝麻油，熟猪油。

〔制法〕

1. 文蛤肉放入竹篮中，顺一个方向搅动，洗净泥沙，滤水后剁碎，加猪瘦肉茸、熟肥膘肉茸、荸荠（拍碎），再加姜末、葱末、精盐、绍酒、鸡蛋，拌匀后再放入湿淀粉、面粉拌成文蛤饼料，制成饼坯；

2. 炒锅烧热，用熟猪油润锅，将饼坯投入，用小火煎至两面金黄时，烹入骨汤和绍酒，略焖后揭去锅盖，待蒸气跑掉，淋上芝麻油即成。

〔特点〕

江苏南通著名风味小吃。民间有“吃了文蛤饼，百味都失灵”之说。具有金黄色泽，软嫩清香，味鲜异常的特色。

文明饼

〔原料〕

面粉，百果，枣泥，玫瑰花，猪油，糖等。

〔制法〕

1. 取玫瑰花与糖制成糖玫瑰花待用；

2. 开水中加入糖，拌成稀浆糊状，再加入熟面粉拌匀，再经过揉、擀，制成皮子；

3. 取枣泥、糖、猪油、糖玫瑰花等充分拌和制成馅心；

4. 取一张皮子，包入馅心，再放入模具中印上图字，制成饼坯，送入烤炉中烤熟即成。

〔特点〕

江苏苏州著名风味小吃。相传，孙中山先生初建民国时，创制此饼，以纪念“文明中国”成立。此饼具有香酥松软的特色。

文楼汤包

〔原料〕

上白面粉，活母鸡，猪净五花肉，螃蟹，鲜猪肉皮，猪骨头，姜末，葱末，白胡椒粉，精盐，绍酒，绵白糖，白酱油，食碱，熟猪油。

〔制法〕

1. 将母鸡宰杀，去毛、血、内脏与猪肉皮、猪骨头、猪肉片一并入沸水中烫后捞起；另换清水煮熟上物；然后将猪肉、鸡肉切丁，肉

皮剁碎；

2. 把螃蟹蒸熟，取肉，碾成粉，用熟猪油加葱末、姜末略炒，加绍酒、精盐和白胡椒粉炒匀；

3. 将肉皮茸、鸡丁、肉丁、蟹粉加葱姜末、绍酒、精盐、白酱油、绵白糖等制成馅料；

4. 将面粉中加盐水、碱水制成水调面，再擀成圆形面皮，包入馅心，制成圆腰形汤包生坯，入笼蒸熟即成。

〔特点〕

江苏淮安著名的季节性风味小吃。具有包大皮薄而不破，口张汤满而不溢，肥厚鲜美，爽滑不腻的特色。

文山肉丁

〔原料〕

猪里脊肉，冬笋，鸡蛋，干辣椒，酱油，猪油，香醋，白糖，精盐，香葱等。

〔制法〕

1. 取猪里脊肉洗净，切成肉丁，加入蛋清、湿淀粉、精盐混合液拌匀；

2. 将油烧热，下肉丁，煸炒至肉丁转红时取出；

3. 另取猪油烧热，将笋丁与干辣椒入锅略煸，加入料酒、酱油、香醋、白糖、好汤等，烧开后，加入肉丁和香葱，略搅拌，淋入少许香油即成。

〔特点〕

江西著名传统风味小吃，因文天祥号文山故名。具有细嫩软滑，鲜而微辣，油而不腻，清香爽口的特色。

〔一〕

巴炸马古

〔原料〕

面粉，白糖，奶渣，酥油等。

〔制法〕

1. 面粉和为硬面，扯成小疙瘩面，入开水锅汆煮；

2. 漏勺捞起装碗，趁热浇滚热酥油，加糖和奶渣。

〔特点〕

西藏著名风味小吃。具有香甜可口，制作简便的特色。

尹宝泉水饺

〔原料〕

精粉，绵羯羊肉，鲜蔬菜，麻油。

〔制法〕

1. 将上等绵羯羊宰杀后，去皮、筋、骨，然后剁成茸，加入一些剁碎的新鲜蔬菜，再加入适量芝麻油拌成馅；

2. 另取精制面粉和好，经过揉面，摘剂子，擀成饺子皮，然后包入馅心，上锅煮熟即可食用。

〔特点〕

宁夏石嘴山市著名风味小吃。它是一种以制作者名字命名的食品，具有皮薄、馅大、汁鲜、味佳的特色。

水晶球

〔原料〕

雪粉，绿豆沙，猪肉，上等鱼露，虾米，明矾，薯粉，葱白，胡椒

粉，红豆沙，白糖，白芝麻，熟猪油。

〔制法〕

1. 将雪粉加清水搅拌成粉水；取明矾加清水搅至溶解，煮沸，冲入粉水内，边冲边搅，使之均匀成块，然后加入雪粉揉匀，调制成生熟粉；

2. 将猪肉、虾米、葱白、上等鱼露、胡椒粉及绿豆沙，拌匀成咸馅料；

3. 将白芝麻炒香、磨末，入红豆沙中拌匀，成甜豆沙馅；

4. 将生熟粉压薄，分别包入咸馅料和甜馅料，捏成球形，入笼蒸 15 分钟，取出；

5. 熟猪油烧至六成热，把水晶球入锅煎熟即成。

〔特点〕

广东潮汕著名特色风味小吃。具有呈小圆球形，半透明，油润细腻，咸馅香郁，甜馅甜滑的特色。

水晶包

〔原料〕

上白面粉，酵面，冰糖，白糖，猪板油，纯碱。

〔制法〕

1. 将面粉加酵面和清水拌匀，发酵；

2. 将猪板油与冰糖屑、白糖制成水晶糖馅；

3. 待面发酵好后，加入纯碱、白糖揉匀，再擀制成圆皮，包入水晶糖馅捏拢；

4. 笼屉置旺火沸水锅上蒸至圆气，再把大包入笼即成。

〔特点〕

湖北著名风味小吃。具有色白松泡，清甜油润的特色。

水晶酥

〔原料〕

上白面粉，绵白糖，熟猪肥膘肉，桔饼，红瓜条，青梅，糖桂花，鸡蛋清，小苏打，熟猪油等。

〔制法〕

1. 将切碎的桔饼、红瓜条丝、青梅丝、猪肥膘肉丁、糖桂花、面粉、熟猪油、白糖、鸡蛋清、小苏打和清水制成糖酥馅心；

2. 取面粉加入熟猪油和清水和匀，摘成面剂，擀成圆皮，包上馅心，收口捏紧，按成扁圆形入烘炉，用中火烘熟即成。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。此酥呈乳白色，内外皆酥，有多种果味，香甜可口。

水晶桃

〔原料〕

上白面粉，酵面，白糖，核桃仁，瓜子仁，桂花酱，青、红丝，碱，猪板油等。

〔制法〕

1. 将面粉加适量水及酵面发酵，再加白糖及碱水揉匀；

2. 把猪板油切成小丁，用沸水汆一下捞出，加面粉拌匀后，放蒸笼内蒸熟，取出晾凉，压碎，加白糖拌匀；把青、红丝切碎，核桃仁压碎，同时加入瓜子仁、桂花酱混合拌匀成馅；

3. 将发好的面团揉好，搓成圆长条，擀成皮，包入馅，包口捏严，口朝下并做成桃形，贴上四片叶，上笼用旺火蒸熟即成。

〔特点〕

山东著名风味小吃。此小吃外形似桃，内包果酱馅，味甜而有桂花香味。

水晶糕

〔原料〕

糯米，白糖，糖桂花，花生油，金糕，青梅等。

〔制法〕

1. 将糯米洗净，用凉水浸泡后，连米和水一起磨成稀糊状，装入布袋吊干水分；把糯米面倒在屉布上，用旺火蒸半小时取出；

2. 将糯米面放在案板上，加入糖桂花、白糖，垫着屉布反复按揉；

3. 待白糖全部溶化揉匀，摊在抹了花生油的盘里，放入冰箱镇凉成水晶糕；再将金糕、青梅切成丁，撒在水晶糕块上即成。

〔特点〕

北京夏令应时小吃。水晶糕晶莹透亮，色白润滑，糯软耐嚼，食之甘美，清凉爽口。

水晶饺

〔原料〕

精面粉，白糖，猪油，熟面粉，糕粉，饴糖，冰渣，熟菜油等。

〔制法〕

1. 将精粉、猪油制成皮料再包入油酥压薄成酥皮胚；

2. 酥皮胚包上水晶心成饺子形状，再入油锅炸好；

3. 白糖和糕粉拌和后撒在炸好的水晶饺上即可食用。

〔特点〕

四川有名的油炸小吃。水日饺味道香甜酥脆，馅心甜而不油腻，无异味，是老少皆宜的小吃佳品。

水乌他

〔原料〕

奶油，白糖，香料等。

〔制法〕

1. 将奶油倒入锅中，用中火熬炼，当浮出清油后，即可用细箩滤去渣滓和杂质，待清油凝结后即为黄油，盛入容器中待用；

2. 将木制刻有各种花卉的乌他模子泡入摄氏零度的凉开水中待用；

3. 凉水用旺火烧沸，放入白糖和黄油，溶化后，放入香料搅匀；

4. 搅至水乳交融呈糊状时，立即从凉开水中取出模子放好，将稠糊舀入模内，刮平再浸入凉开水中，凝固后磕出，即为水乌他。

〔特点〕

北京独特的一种风味小吃。水乌他色泽如雪，冷若冰霜，香浓醇正，营养丰富。

水晶包子

〔原料〕

白糖，精粉，猪板油，熟面，青、红丝，桂花酱，芝麻，碱面。

〔制法〕

1. 将猪板油切丁与青、红丝、白糖、桂花酱、芝麻、熟面调拌均匀成馅；

2. 将精粉加水和成面团，使其自然发酵；

3. 待面发酵后，兑上碱水揉好揉光，制成圆饼片，放入馅心，包成圆球形，放在底模里按平后扣出，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

山西风味小吃名品。具有美观、香甜、绵软、适口的特色。

水晶火烧

〔原料〕

精粉，脂油，白糖，桃仁，芝麻，玫瑰酱，熟面，青、红丝。

〔制法〕

1. 先将糖和蒸熟的干面拌匀；再加入脂油丁、芝麻、桃仁、玫瑰酱、青、红丝等搓成馅；

2. 将精粉加温水和成面团，蘸水扎光稍饧，再擀成圆片皮，包入糖馅，再擀成圆形饼，上铛烙至微黄时翻个儿抹油，再烙至黄色时再翻转抹油，反复烙 2 次，直至饼面烙成金黄色时即成。

〔特点〕

山西著名风味小吃。此饼食时将饼面用刀打成菱形，撒入白糖，具有香、甜、柔、润的特点。

水晶门钉

〔原料〕

面粉，老酵面，白糖，碱水，猪板油，青、红丝，瓜子仁，葡萄干，糖桂花等。

〔制法〕

1. 将老酵撕碎，用温水调稀，加入面粉和成面团，使其发酵，再把面粉铺在案板上，将发面在其上摊平，把碱水和适量白糖一起掺入发面中；

2. 取少许面粉蒸熟，与猪板油丁、短青红丝、瓜子仁、葡萄干、糖桂花、白糖一起拌匀，制成水晶馅；

3. 发面搓成圆条，下剂揿成圆皮，包上馅料成钉帽状，然后收口朝下，放入饧箱饧 5 分钟取出，入笼蒸熟即成。

〔特点〕

北京特色风味小吃。具有颜色洁白，馅料晶莹呈半透明状，入

口松软油润，香甜味美的特色。

水晶夹心糕

〔原料〕

粳米，糯米，白糖，八果馅，荷叶。

〔制法〕

1. 将粳米、糯米浸泡、洗净，舂成细末，加白糖搅拌均匀；

2. 小笼屉内铺上荷叶，依次铺上两层米粉糖、八果馅，剩余的米粉糖撒在八果馅上；

3. 清水烧沸，放进小笼屉，蒸 30 分钟取出，切成菱形块即成。

〔特点〕

福建著名风味小吃。具有细嫩甜润，上下分层的特色。

水晶蛋糕

〔原料〕

鸡蛋，绵白糖，上白面粉，葡萄干，红瓜，青梅。

〔制法〕

1. 将面粉用旺火蒸 15 分钟，取出；

2. 把红瓜、青梅、葡萄干制成果料丁；将鸡蛋搅打 20 分钟后倒入绵白糖和过筛的面粉，再搅至鸡蛋和面粉拌和均匀；

3. 笼屉内倒入 6 分厚的糕料，用旺火蒸 5 分钟，再铺入 4 分厚的糕料，上笼蒸 5 分钟，在糕面上撒匀果料丁，再蒸 2 分钟取出，切各种形状的小块即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有色蛋黄，质松软，有弹性，香浓味甜的特色。

水煎包子

〔原料〕

精粉，猪肉，大葱，白菜，酵面，酱油，香油，食油，精盐，碱面，调料面，姜末。

〔制法〕

1. 把猪肉、酱油、精盐、姜、白菜、葱、调料面及香油等制成馅；

2. 将精粉与酵面兑好加温水和成面团，再放碱水揉匀稍饧，擀成小圆片，包入馅心；

3. 放在刷匀油的铛子上，淋上食油，煎5分钟，再倒入适量白面水，用蒸气焖熟，待水将尽时，再淋入食油，焖煎至底部呈焦黄色时即成。

〔特点〕

山西太原、晋中、晋南等地区的传统风味小吃。具有色金黄，香脆酥的特色。

水油饼

〔原料〕

上等面粉，酥油，曲拉，糖。

〔制法〕

1. 先将面粉加适量清水揉匀后，搓成条，揪成小剂子，压成扁圆形，然后擀制成薄饼坯；

2. 取酥油、曲拉和糖充分混合拌匀；

3. 将清水烧开，取生坯放入煮熟后，捞出，装盘，再涂抹上已拌匀的酥油、曲粒和糖，即可食之。

〔特点〕

青海著名风味小吃。具有柔软香甜的特色。

水磨年糕

〔原料〕

天津小粘米为主。

〔制法〕

1. 先将小粘米淘洗干净，再用清水浸泡 4～5 小时，然后取出滤干水分，磨成粉，再上笼蒸熟；

2. 取蒸熟的米粉用木槌反复捶打至匀，打透后，搓条，摘成剂子，揉成长条，放入木板模中压出图案即成。食时，取制好的年糕或炸、或煎、或炒、或打汤均可。

〔特点〕

天津著名风味小吃。具有选料精细，制作讲究，年糕糯润不粘口的特色。

水烫花螺

〔原料〕

花螺，辣椒酱，酱油，蒜泥，醋，桔汁。

〔制法〕

1. 将花螺用盐水浸泡，吐净沙泥，然后冲涮、洗净；

2. 花螺倒入锅中，再将沉淀过的盐水下锅，待花螺伸头爬动时，盖上锅盖，用旺火烧至水沸，将花螺捞起；放冷开水中冷却；

3. 用针或细竹签挑出螺肉，蘸上辣椒酱、蒜泥、酱油、桔汁、醋等料食用。

〔特点〕

福建著名特色风味小吃。具有螺肉味道鲜美的特色。

水岩仙桃

〔原料〕

土豆，什锦果脯，白糖，糯米，桂花粉，红苋菜汁，樱桃，青菜，水淀粉，食油。

〔制法〕

1. 先将土豆洗净煮熟去皮捣成泥，再加入糯米粉拌匀揉和；

2. 将土豆泥分成剂子，按成圆皮，包入果脯，做成仙桃形状，再取红苋菜汁略喷在桃尖处，最后用八成热的食油浇在仙桃上使其定型；

3. 取定好型的仙桃上笼蒸熟后取出，另取清水加白糖、桂花粉烧开，待糖溶化后，用水淀粉勾玻璃芡成香甜汁，浇在蒸热的仙桃上，用樱桃、青菜叶摆放在盘边即成。

〔特点〕

江西著名风味小吃，因形似桃故名。具有香甜可口的特色。

水盆羊肉

〔原料〕

剔骨鲜羊肉，羊骨头为主料。

〔制法〕

1. 把羊肉切块，羊骨头洗净，砸断；

2. 将清水烧开入羊骨，烧半小时，将花椒、桂皮、小茴香、草果装袋，入锅中；然后把羊肉入锅约煮 3 小时，放精盐煮约 10 小时后，捞出；

3. 将肉汤加同量开水及适量精盐，烧开；羊肉切成鱼形块放碗内，浇上肉汤、放入味精即可食用。

〔特点〕

陕西地方风味小吃。此小吃肉烂汤清，肥而不腻，与烧饼或白

剂馍同食，佐以糖蒜、辣子酱、鲜蒜瓣，别具风味。

双　麻

〔原料〕

面粉，干面，白糖，饴糖，白油，芝麻仁，桂花，碳酸氢铵等。

〔制法〕

1. 用水将糖化开，加入饴糖、碳酸氢铵、白油、面粉和桂花等辅料，边加边搅拌均匀；

2. 将和好的面擀成5毫米的薄片，用直径为7厘米的铁圆切成圆形半成品；

3. 将半成品生坯两面刷水，沾上芝麻仁，即成“双麻”；

4. 将“双麻”生坯放入炉温200℃的烤箱中烤10分钟出炉即成。

〔特点〕

北京特色风味小吃。形状扁圆，色泽浅棕色，口感酥脆香甜，具有芝麻桂花香味。

双麻饼

〔原料〕

上白面粉，芝麻，花椒粉，精盐，芝麻油，熟猪油。

〔制法〕

1. 将花椒粉和精盐炒香后，倒入芝麻油调成椒盐香油；

2. 将面粉和成水油面剂；另取面粉和成油酥面，揪成剂子做酥心；

3. 将水油面团剂子摁扁，包入一个酥心，捏拢后擀成圆皮，中间抹上椒盐香油，捏成圆球，再摁扁，擀成圆饼，两面粘上芝麻，入炉烤至两面颜色金黄取出，在饼的边沿剖开一半即成。

〔特点〕

湖南特色风味小吃。具有色泽金黄，酥层分明，入口松脆的特色。

双麻酥

〔原料〕

精面粉，白糖，猪油，芝麻，饴糖。

〔制法〕

1. 选用精面粉、猪油、饴糖揉成面团擦酥；

2. 将烫皮包上擦酥皮，揉成小面团，擀成酥皮；

3. 将面粉、猪油、白糖、少量芝麻粉制成心料；

4. 将酥皮包上心料制成圆形，再二面沾上熟芝麻送进烤炉烤熟为止。

〔特点〕

四川著名风味小吃。双麻酥制作精细，外观优美，质地皮薄酥脆，心料柔软，浓香馥郁爽口，入口香甜化渣，令人回味无尽。

双酿团

〔原料〕

糯米，粳米，赤豆，绵白糖，芝麻等。

〔制法〕

1. 取芝麻和绵白糖制成芝麻糖粉；

2. 取赤豆制成豆沙；

3. 再将糯米和粳米磨制成相粉，做成坯子包入豆沙，捏拢揿扁，包入芝麻糖粉，再捏拢成圆形。

〔特点〕

上海老少皆宜的风味小吃名品之一。双酿团制作讲究，再加精细的原料，更觉其味香甜爽口，软糯润滑而不粘牙。

双酿团子

〔原料〕

糯米粉，粳米粉，红小豆，白糖，熟猪油，卤桂花。

〔制法〕

1. 将红小豆与猪油、白糖制成猪油白糖豆沙；

2. 将粳米粉、糯米粉冲入沸水，揉透上笼蒸熟；

3. 将熟粉倒在湿布上，揉匀揉透，摘成剂子，揿扁，包入豆沙，收口搓圆，稍微揿扁，捏成酒盅形，包入白糖，收口裹拢，搓成腰圆形，再用手在收口处轻轻按一下成为鹅蛋形，正面朝上，撒上几粒桂花即成。

〔特点〕

浙江特色风味小吃。具有双层馅，皮薄，粉糯，柔软，甜润适口的特色。

双糕嫩

〔原料〕

糯米，红板糖，豆腐皮，猪肥膘肉，冬瓜糖，干葱头，熟猪油。

〔制法〕

1. 将糯米洗净，浸泡，用石臼舂成细粉末状为止；把红板糖碾成粉末状，与糯米粉末搅拌均匀；另取糯米磨成米浆；

2. 豆腐皮铺笼屉里，倒进红板糖米粉拉平，放于沸水上，用旺火蒸 90 分钟，淋上糯米浆，再拉平，然后撒上由猪肥膘肉、冬瓜糖、干葱头制成的混合料，再蒸 40 分钟，取出待凉，切成菱形块即成。

〔特点〕

福建海澄著名特色风味小吃。具有色带暗红，暗中映白，造型美观，糯柔细嫩，甜润适口的特色。双糕嫩已有数百年的制作历史了，相传早先在海澄县前街，有一家小吃店，专制精制的双糕嫩应

市，购买者十分拥挤，他们只顾争购双糕嫩，连头碰到店前的石牌坊上都不知觉，故有“眼看双糕嫩，头碰石牌坊”之说，引为千古佳谈。

双烹粽球

〔原料〕

糯米，葱珠肼，糕粉，猪网油，猪肉，白糖，红小豆，糖冬瓜，花生仁，豆腐乳汁，上等鱼露，特级酱油，竹叶，水草。

〔制法〕

1. 将糯米浸泡后，用小火炒15分钟，炒时，将熟猪油、葱珠肼、上等鱼露分数次加入，炒至微香后，捞出；

2. 将猪肉去皮，切条状，用白糖、特级酱油、五香粉、豆腐乳汁拌匀；

3. 将红小豆洗净，煮熟，绞成豆茸，入锅，加白糖炒制成豆沙馅，捞出，用猪网油包着；将花生仁炒熟，碾碎；糖冬瓜切粒，加糕粉拌匀，也用猪网油包着；

4. 用竹叶叠成鱼鳞片状，先放进糯米垫角，上加网油糖冬瓜一粒，瓜粒上加糯米，糯米上再加豆沙馅1份，猪肉一片，最后加上糯米覆盖，包好，用水草扎牢，入罇内，加入沸水煮熟，即可食用。

〔特点〕

广东潮汕地区特色风味小吃。具有软滑绵润，香甜浓郁的特色。

双黄饼

〔原料〕

面粉，鸡蛋，净韭黄，香油，食油，味精，精盐。

〔制法〕

1. 将面粉用搅散的鸡蛋液调成稠粥状，再将香油、精盐、味精

加入，搅匀，最后将切成小段的韭黄放入；

2. 取平底锅放小火上，先淋入少许食油，烧热后，将面粥倒入，摊成小圆饼，待煎至两面均呈金黄色时，淋入食油，略煎片刻，即可取出食用。

〔特点〕

天津风味小吃。具有脆香鲜嫩，适宜趁热食之的特色。

双味糖油饼

〔原料〕

面粉，酵面，猪肥膘肉，绵白糖，精盐，纯碱，熟猪油。

〔制法〕

1. 在面粉中加沸水，掺入酵面，再加冷水揉和、发酵；加入纯碱，反复揉匀，制成皮子；

2. 将猪肥膘肉加精盐、绵白糖、面粉制成馅心；

3. 在面皮的一端铺放上馅心，从有馅的一端卷拢成筒，再从中切成两个小筒，将切口捏拢，擀成圆饼，置平锅内用小火烤至两面微硬后，入烤炉，用小火烘10分钟夹出即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有两面微黄，层次分明，甜咸双味的特色。

双林子孙糕

〔原料〕

糯米粉，粳米粉，核桃肉，青梅，金桔饼，糖佛手，芝麻，猪板油，白糖，糖桂花，玫瑰酱。

〔制法〕

1. 将核桃肉、金桔饼、青梅均切丁，拌匀果料；将猪板油去膜，切薄片，用糖腌成糖板油；取混合燥粉加白糖、玫瑰酱、糖佛手、糖

桂花、芝麻和水一起擦匀，制成擦糖；

2. 将混合粉加白糖及水拌匀，搓散，筛细，放方糕架内铺开，控出小粉坑，坑内放擦糖、果料各1份，糖板油3片，取燥粉薄薄地筛上一层，抹平，入笼屉蒸20分钟左右即成。

〔特点〕

浙江湖州特色风味小吃。具有皮薄馅多，细软滑韧，香甜爽口的特色。

双面双色麻饼

〔原料〕

上白面粉，酵种，香葱，油渣，去皮黑芝麻，去皮白芝麻，精盐，食碱，花生油，熟猪油。

〔制法〕

1. 将香葱末与油渣末、精盐、熟猪油拌匀成馅；

2. 面粉中加80℃热水、酵种和好，发酵后对入碱液，揉匀揉光，敲之有"嘭嘭"声即可；另取面粉用花生油和成油酥面；

3. 将两种面团分别搓压成长条，然后叠在一起，摘成面剂，拍扁，挑入馅心，收口捏紧，擀成椭圆形饼坯，两面分别蘸上黑白芝麻。将饼坯放大平锅中，加花生油煎烙，至起鼓、呈金黄色即熟。

〔特点〕

江苏时令风味小吃精品。此饼色泽金黄，质地脆酥，它于清同治年间创造，至今已有130余年历史。

五画

〔一〕

打油茶

〔原料〕

茶叶，茶油，食盐，生姜，葱花等。

〔制法〕

1. 取桂北茶叶炒热，加桂北的茶油、食盐、生姜等同炒，待油冒烟，加清水煮沸；

2. 然后用木槌把茶叶舂碎，煮好后滤渣，加些葱花，即可食用。

〔特点〕

广西侗族的著名传统风味小吃。具有茶香味浓的特色。

东台鱼汤面

〔原料〕

面粉，精盐，鲫鱼；熟猪油，白酱油，虾米，鳝鱼骨，白胡椒粉，绍酒，葱，姜等。

〔制法〕

1. 面粉中加水揉成面团，切成细面条；

2. 鲫鱼洗净，热锅中放熟猪油、葱、姜略炒，下鱼，待两面微黄时，加沸水及鳝鱼骨、虾米、白胡椒粉、绍酒等，煮成白汤；

3. 取面条煮熟，捞入碗内，加少许熟猪油、白酱油，冲入沸鱼

汤中即成。

〔特点〕

江苏东台传统风味小吃名品，已有200多年历史。具有汤液洁白，鲜烂爽口，营养丰富的特色。

扒糕〔一〕

〔原料〕

荞麦面，芥末面，芝麻酱，醋酱油，辣椒油，咸胡萝卜，蒜，精盐等。

〔制法〕

1. 锅中凉水，用旺火烧至将沸时，舀出一半备用，再将荞麦面倒入锅中，搅成面团；

2. 用舀出的热水倒回锅中，用木棍将面团划成若干小块，把水烧沸，煮熟后搅匀，盛入方盘，盖上湿布，用手按平，待晾凉结成坨后取出；

3. 将酱油和醋各掺入凉开水调稀芝麻酱内放入精盐，再加进凉开水调匀；芥末面放进碗中，用开水浇烫后，调成稠的芥末糊；咸胡萝卜去皮，擦成细丝；

4. 将晾凉的扒糕坨切成很薄的小片，盛入碗中，放入酱油、醋、蒜泥、芝麻酱、辣椒油和芥末糊，拌匀即可食用。

〔特点〕

北京传统风味小吃。扒糕细润柔软，香辣爽口，宜于春季制作。

示灯粑粑

〔原料〕

糯米粉，咸猪瘦肉，芹菜，香菜，酱油豆腐干，虾仁，葱末，青蒜末，熟猪油，芝麻油，菜籽油等。

〔制法〕

1. 炒锅中放熟猪油，烧至七成热时，下肉丁、酱油豆腐干煸炒后，加水少许烧开，放入虾仁炒匀，盛在盆内，加葱末、蒜末、荠菜末、香菜末拌成馅心；

2. 锅置小火上，入干糯米粉，炒至淡黄色时，加入开水适量拌匀，稍凉后揉搓成条，摘成面剂；

3. 将面剂逐个捏成窝形，包入馅心，手沾一点芝麻油，按成圆形，即成饼坯；

4. 平锅中入菜籽油烧热，入饼坯，待煎至表面呈微黄色时，翻身炕另一面至熟即成。

〔特点〕

安徽肥东地区风味小吃。此饼皮香酥，馅心鲜嫩。

正福斋汤团

〔原料〕

糯米，籼米，大红袍赤豆，白糖，熟猪油，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将大红袍赤豆制成豆沙；

2. 铁锅里熟猪油和白糖熬化，倒入豆沙不停地铲动，约熬 1 小时左右待锅铲能立在豆沙中时，倒入芝麻油炒匀，盛出，晾凉，搓成小丸子(搓时，手掌上要抹一点芝麻油)待用；

3. 将糯米和籼米加水磨成粉浆，做成剂子，包入一个豆沙丸子，即成汤团生坯；

4. 清水烧开，下生坯，待水再开时，稍加冷水，2～3 分钟后，待汤团漂浮起、柔软后即可捞起食用。

〔特点〕

安徽芜湖地区著名的风味小吃。此汤团色洁白，豆沙细腻，滋润香甜，味美可口。

艾窝窝

〔原料〕

糯米，大米粉，白糖，冰糖渣，糖桂花，核桃仁，芝麻仁，瓜子仁，青梅丁，金糕丁等。

〔制法〕

1. 将糯米洗净，用凉水浸泡 6 小时，沥净水，上笼用旺火蒸 1 小时，取出放于盆中，浇入开水，盖上盖，浸泡 15 分钟；

2. 将糯米捞入屉中，再上笼蒸半小时取出，放入盆中，用木槌捣烂成团，摊于湿布上晾凉；

3. 将核桃仁用微火焙焦，去皮，切成丁，芝麻仁用微火焙黄擀碎，将它们与瓜子仁、青梅丁、金糕丁连同白糖、冰糖渣、糖桂花合在一起拌成馅；

4. 将大米粉蒸熟晾凉，铺撒在案板上，放上糯米团揉匀后，摘成剂，按成圆皮，包馅成圆球形即成。

〔特点〕

北京传统风味小吃，历史悠久，元朝人称为“不落夹”。其状如球，质地黏软柔韧，香甜可口，回味无穷。

石榴卷

〔原料〕

精粉，鸡蛋，猪肉，玉兰片，香菇，葱，姜，胡椒等。

〔制法〕

1. 精粉用鸡蛋清、清水和匀，揉合，作面皮（面皮荷叶边）；

2. 玉兰片、香菇浸胀发透，与鲜猪肉及葱、姜、胡椒等，调味剁制馅；

3. 包馅成石榴卷形；

4. 上笼蒸熟。

〔特点〕

贵州贵阳传统风味小吃，创于清代。具有形态美观，鲜香细嫩的特色。

石梅盘香饼

〔原料〕

上白面粉，酵种，干油酥，糖板油丁，绵白糖，去皮白芝麻，饴糖。

〔制法〕

1. 取面粉加酵种及温水拌和揉光，摘成小面剂；

2. 将面粉揿扁，包入干油酥，擀成长方形，折叠成四层，再横擀成面皮，将绵白糖、糖板油丁，放在面皮中间，卷成圆筒，两头捏牢，盘成圆形，再擀成饼形，刷上饴糖水，撒上白芝麻，用文火烤至饼面呈金黄色即成。

〔特点〕

江苏常熟虞山石梅的著名风味小吃。具有形如盘香，色呈金黄，外香内酥，味美可口的特色。

布　鲁

〔原料〕

面粉，牛奶，酥油(或菜油)，白糖等。

〔制法〕

1. 面粉用牛奶调成奶面糊；

2. 面糊用铅笔粗细管挤进灼热酥油，炸成金黄；

3. 面圈出锅撒上白糖。

〔特点〕

西藏特产风味小吃。具有色泽金黄，外挂糖霜，酥脆香甜的特色。

轧花百果包

〔原料〕

上白面粉，猪板油，白糖，小苏打，核桃肉，松子仁，青梅，金桔饼，冬瓜条，蜜枣，糖佛手萝卜，糖桂花。

〔制法〕

1. 将猪板油去膜，切丁，与各种果料丁、白糖、板油丁、糖桂花拌匀成馅；

2. 将面粉和好，摘剂，擀成中间厚边缘薄的皮子，包入馅料一份，收口捏拢，然后收口朝下，用轧花钳子在四周轧一周，制成包子生坯；

3. 取小笼屉一只，垫入洁净湿屉布，将包子生坯放笼内置旺火沸水锅上，蒸约5分钟即成。

〔特点〕

浙江特色风味小吃。具有造型美观，皮薄馅多，百果料香，油润适口的特色。

玉兰饼

〔原料〕

糯米，面粉，豆沙馅等。

〔制法〕

1. 先将糯米淘洗干净，浸泡8～12小时，然后磨成水磨粉；

2. 取面粉加少许开水调成熟浆，冷后调入水磨粉中，揉匀后揪成剂子，制成圆皮；

3. 将制好的圆皮包入豆沙馅，制成饼坯，放入平锅中，用食用油煎至两面金黄色即可。

〔特点〕

江苏无锡著名风味小吃，因初创时馅中加有玉兰花瓣故名。其

馅心可随各人的口味选择鲜肉、豆沙、玫瑰糖、芝麻糖等，具有金黄色泽，香酥皮脆，馅心糯软的特色。

玉珠煎饼

〔原料〕

嫩玉米，精盐，葱花，五香调料，食油。

〔制法〕

1. 将嫩玉米下粒磨成稀浆，加精盐、葱花、五香调料面搅匀；

2. 将稀浆均匀地摊在烧热的鏊子上，烙熟即可。

〔特点〕

晋中汾阳、平遥、介休、孝义、交城、文水等地的时令小吃佳品。具有软嫩醇香，别具风味的特色。

玉林牛腩粉

〔原料〕

牛腩，米粉，生姜，香葱，大蒜，肉骨汤，桂皮，蝉退，川椒，小茴，大茴，甘草，草果，陈皮，丁香，胡椒粉，味精。

〔制法〕

1. 将桂皮、蝉退、川椒、小茴、大茴、甘草、草果、陈皮、丁香等，制成料包待用；

2. 投入米粉，边煮边拨，见米粉可拉断时捞入凉水中漂洗，晾干，待用；

3. 将牛腩洗净浸漂 30 分钟，用小火煮 30 分钟，然后切成小块，再冲洗一下，晾干，加入调料腌 20 分钟，原汁待用；

4. 将姜块、葱段、蒜瓣放油锅中爆香，下入牛腩翻炒，加入肉骨汤，调料包，用小火焖煮 3～4 小时，倒入腌渍原汁，煮沸，加入胡椒粉、味精等制成牛腩肉臊；

5. 取煮好的米粉再放入沸水中，烫热，捞入碗中，再盛入牛腩

肉臊及卤汁即成。

〔特点〕

广西玉林著名传统风味小吃。具有鲜美滑软爽口的特色。

玉林茶泡

〔原料〕

木瓜，石灰，明矾，白糖，鸡蛋。

〔制法〕

1. 将石灰制成淡石灰水；明矾制成明矾水；白糖煮成较嫩糖浆再加入鲜鸡蛋搅拌均匀待用；

2. 选用广西特产木瓜，削去表皮，剖开，除瓤；再在瓜面刻上亭台楼阁、花卉鸟兽等图案即制成茶泡坯；

3. 将制好的茶泡坯放入淡石灰水中漂清，然后取出，用明矾水煮过，再放入蛋白糖浆中浸泡，让糖浆渗透其内，取出晾晒，反复浸晒10次即成。

〔特点〕

广西玉林著名传统风味小吃。具有玲珑剔透，湿润香甜的特色。

玉林牛肉丸

〔原料〕

黄牛肉，生油，水粉，精盐，姜丝，红枣，其他香料等。

〔制法〕

1. 取黄牛后腿的嫩肉，剔尽筋，用木槌将其捶烂；

2. 加入精盐、生油、水粉和水拌和匀，制成拇指大小的肉丸；

3. 将肉丸放沸水中煎一下捞起，再入油锅中炸至膨胀捞出；

4. 最后放姜丝、红枣沸水汤中稍煮即可。

〔特点〕

广西玉林著名传统风味小吃。具有肉丸色白松软，鲜美可口的特色；食时配上热汤和香葱更具风味。

玉林牛肉巴

〔原料〕

上等牛肉，炒盐，甘草粉，五香粉，棕檬果，姜丝，葱头，南乳，三花酒，八角，小茴香，草果，陈皮，甘松，糖，醋，花生油等。

〔制法〕

1. 取新鲜黄牛后腿肉，去骨筋，切薄片，放入由炒盐、甘草粉、五香粉、棕檬果、姜丝、葱头、南乳、三花酒等制成的酱汁中腌透；

2. 取出经过日晒、烘烤、蒸熟待用；

3. 取甘草、八角、小茴香、草果、陈皮、甘松等熬汁，滤去渣，再加糖、盐、姜丝、蒜米、沙姜、白醋、柠檬、酱油等制成料水待用；

4. 取熟牛肉巴用花生油，大火烹炸，加三花酒，再加“料水”入锅中，待料水全部被牛肉吸收即成。

〔特点〕

广西玉林著名风味小吃。也叫“牛粑”。具有色如咖啡，鲜明闪亮，香味浓郁，咸甜适宜，鲜美爽口，韧而不坚，颇有嚼劲的特色。

玉米馃

〔原料〕

玉米粉，腌雪里蕻，猪板油，干淀粉等。

〔制法〕

1. 将玉米粉倒入开水拌匀，揉透，摘成面剂；

2. 按成扁圆形，包入由雪里蕻末、猪板油丁拌干淀粉制成的馅心一份，收口成圆球形，再按成饼；

3. 放平锅中，慢火干炕，待两面焦黄、成熟时即成。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。此小吃外皮焦黄脆香，馅心油润鲜香。

玉米松糕

〔原料〕

细玉米粉，上白面粉，碱水，伏汁米酒，酵面。

〔制法〕

1. 将玉米粉对入伏汁酒，揉匀，发酵；

2. 待玉米粉发酵后，将面粉、酵面、碱水掺入揉匀，再发酵 30 分钟；

3. 发好后，制成一两五钱重的小馒头，将馒头生坯翻身倒下，将其稍加整理成厚圆饼形，放入蒸笼中，蒸熟，形如开花馒头即成。

〔特点〕

湖北恩施著名特色风味小吃。具有色金黄，味香甜的特色。

玉带糕

〔原料〕

糯米粉，绵白糖，核桃仁，桔饼，桂花，青梅，饴糖，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将绵白糖同核桃仁、桔饼、桂花、青梅、饴糖、芝麻油拌合在一起待用；

2. 取糯米粉过筛，然后上锅炒后加适量清水反复搓揉成团，拌入制好的辅料，拌匀后放入糕模中，刮平，制成糕坯；

3. 取制好的糕坯，入笼蒸熟后，取出切成小片即可食用。

〔特点〕

江西景德镇著名传统风味小吃。也称桃仁云片糕。具有色泽雪白，松软香甜的特色。

龙凤饼

〔原料〕

精面粉，鸡蛋，白糖粉，化猪油，柠檬酸，小苏打，糕粉，白糖、瓜糖，桔饼，核桃仁，蜜桂花，花生油，芝麻等。

〔制法〕

1. 用精面粉、白糖粉、鸡蛋、化猪油、柠檬酸和适量小苏打制成皮料；

2. 用糕粉、白糖、瓜糖及一些芝麻、桔饼、花生油、核桃仁、蜜桂花制成心料；

3. 将皮料拌上心料入模成型，再入炉烘烤，炉温控制在150℃左右，至色泽转金黄即可出炉。

〔特点〕

四川风味小吃，是节日、婚迎嫁娶时常吃的一种饼。龙凤饼据说有600多年的历史，传统地方色彩浓厚，质地酥松薄脆，甜爽纯净，桂花香味浓郁。

龙抄手

〔原料〕

面粉，鸡蛋，豆粉，猪肉，胡椒粉，芝麻油，酱油，食盐，姜汁等。

〔制法〕

1. 将面粉、鸡蛋加水反复揉和，边擀边撒适量豆粉制成皮料待用；

2. 再将猪肉、鸡蛋、适量食盐、水、酱油、姜汁、胡椒粉、芝麻油剁细拌合成馅料；

3. 碗中放上食盐、胡椒粉、味精和一勺原汤汁，以皮料包上馅料做成斗形状，下抄手入沸水中，待浮出水面即熟，用漏勺舀入碗中即可食用。

〔特点〕

四川风味小吃。这里介绍的是原汤抄手，为龙抄手的一种，其味香辣可口，鲜美无比。

龙眼糟田螺

〔原料〕

田螺，香糟，猪油，姜，葱，料酒，酱油，白糖，盐，桂皮，八角，火腿皮膘，香糖汁，胡椒粉等。

〔制法〕

1. 取田螺切取尾部，放入清水中去除体内污泥，陈年香糟加以温水少许，浸上半小时，搅拌后滤去糟渣，留下香糟汁；

2. 熟猪油放入锅中，用旺火将姜块、葱段爆炒一下，倒入田螺，加入料酒、酱油、白糖、盐、八角、桂皮和水，煮 5 分钟捞出田螺；

3. 撇去锅内污沫，再倒入田螺，加味精、熟猪油和火腿皮膘小块，烧 3.分钟，出锅前倒入香糖汁、胡椒粉，出香味时起锅。

〔特点〕

上海著名风味小吃。田螺肉质鲜嫩，味美香飘，汤汁浓醇，香鲜盈口，回味无穷。

龙须菜春卷

〔原料〕

面粉，鲜龙须菜，水发笋片，熟白肉，葱，姜，盐，味精，酱油，料酒，香油，食油，熟猪油。

〔制法〕

1. 将剁碎的龙须菜与切细丝的笋片、熟白肉及熟猪油、葱、姜、料酒、酱油、精盐、味精等制成馅；

2. 取面粉加清水和好，然后制成极薄的直径约 4 寸的春卷皮；

3. 取制好的龙须菜馅，抹在春卷皮中间，然后卷好，制成生坯；

4. 将生坯放入烧热的食油中炸至金黄色时即成。

〔特点〕

天津传统的节日风味小吃。具有色泽金黄，香脆鲜香的特色。

龙头酥

〔原料〕

面粉，绵白糖，鸡蛋，苏打粉，茶籽油。

〔制法〕

1. 将鸡蛋搅散，加入绵白糖、苏打粉和清水，倒入面粉和匀揉光，搓成条，擀成半分厚的皮，再制成龙头酥坯；

2. 茶籽油烧至六成热，将龙头酥坯入锅翻炸，炸成两面金黄色即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有颜色金黄、松泡酥脆的特色。

龙江煎堆

〔原料〕

糯米粉，炮谷，红糖，麦芽糖，白糖，花生仁，芝麻，花生油。

〔制法〕

1. 清水煮沸，加红糖、麦芽糖，煮至浆状，加炮谷和去衣花生仁拌匀，乘热按成泡谷团，作馅；

2. 将糯米粉中间开窝加白糖于窝中；

3. 另取糯米粉加清水搓成粉团；

4. 将粉团放沸水中煮熟，倒入加有白糖的粉窝内，揉匀，压薄成皮，包入炮谷团一个，蘸上芝麻；

5. 花生油烧至六成热，将半成品入锅中，炸至金黄色即成。

〔特点〕

广东顺德著名传统风味小吃，因以顺德龙江镇所制最有名，故称龙江煎堆。具有色金黄，酥脆香甜的特色。

龙脂猪血

〔原料〕

生猪血，排冬菜，榨菜，白胡椒粉，酱油，味精，葱花，精盐，猪骨清汤，熟猪油，芝麻油。

〔制法〕

1. 将猪血放温盐水盘内搅匀，凝固后划成片，放沸水中煮熟后立即捞出，用清水浸泡；

2. 将猪骨清汤，烧沸后，将熟猪血片倒入，煮沸；

3. 将榨菜、排冬菜切末，同精盐、酱油、熟猪油、味精一起放入碗中，将猪血片连汤舀入碗中，淋上芝麻油，撒上葱花、白胡椒粉即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有鲜嫩可口，滚热开胃的特色。

龙凤金团

〔原料〕

粳米，糯米，红小豆，瓜子仁，金桔饼，蜜饯红、绿丝，糖桂花，白糖，松花。

〔制法〕

1. 将红小豆洗净煮烂，碾末加白糖制成豆沙馅；

2. 将金桔饼、糖桂花、红绿丝均切米粒大，加白糖、瓜子仁拌匀成盖糖；

3. 将粳米、糯米淘净、浸涨，磨成米浆，制成水磨粉，蒸熟；将熟粉倒入轧糕机，放沸水，反复轧3次；

4. 把熟粉摘成剂子，揿成中间厚边缘薄的皮子，裹入豆沙馅，盖糖，包成团子，滚粘上松花，再移到金团印板里揿成扁形团子即成。

〔特点〕

浙江宁波特色风味小吃。具有形圆色黄，团面印有龙凤花纹，皮薄馅多，松花滑润，清香可口的特色。

功德火腿

〔原料〕

豆腐皮，芝麻油，酱油，白糖，味精，姜，黄油，五香粉等。

〔制法〕

1. 取炒锅至旺火上，加入鲜汤酱油、味精、白糖、五香粉、姜、黄酒烧制成卤汁。

2. 豆腐皮撕碎，放入卤汁内浸透，将豆腐皮搓透入味，加芝麻油拌匀；

3. 用粗布包卷成圆柱形，纱线扎紧，上笼蒸 3 小时左右，晾开去掉包衣切成薄片即成。

〔特点〕

上海功德林素食传统风味小吃之一。功德火腿口味鲜香、清雅，咸中略带甜，颇有余味。

功德林净素月饼

〔原料〕

精面粉，饴糖，豆沙，花生油，食盐，芝麻，玫瑰等。

〔制法〕

取精面粉、饴糖、花生油、食盐和豆沙、玫瑰、芝麻等制成馅料，经包馅烘烤制作而成。

〔特点〕

上海著名风味小吃。功德林净素月饼酥松香甜，馅心素净，饼皮层次分明，食之不腻，风味独具。

可可马蹄酥

〔原料〕

上白面粉，绵白糖，可可粉，小苏打，鸡蛋，熟猪油等。

〔制法〕

1. 在面粉中加入打匀的鸡蛋、白糖、可可粉、小苏打、熟猪油和清水拌匀成糖酥馅心；

2. 另取面粉制成面剂，包入馅心 1 份，收口捏紧，先搓成约 7 寸长圆长，再按成约 1 寸宽的扁条，用锯齿花纹滚轮从中直推成两片，把两片锯齿花纹向上并在一起，把两头向里弯曲，盘成马蹄形生坯；

3. 将生坯放入烤炉，用中火烤 15 分钟左右即成。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。此酥色泽淡黄，似马蹄，质酥，有可可香味。

可可拉糕

〔原料〕

上等白糯米，白糖，可可粉，油脂，松子仁等。

〔制法〕

1. 取糯米磨成细粉，加入白糖、可可粉、熟猪油和水拌成糊浆状；

2. 取长方盘，刷上植物油，将糊浆物倒入，再撒上松子仁，上笼用旺火蒸玉米透明状即熟；

3. 待拉糕冷却后切成菱形小块即成。

〔特点〕

原首创上海沧浪亭的风味小吃，深受消费者好评。拉糕参照了枣泥豆沙拉糕的做法。其外观优美，可可香味浓郁，食之软润糯滑，香甜可口，油而不腻。

平洲福肉饼

〔原料〕

上白面粉，糯米粉，白糖，肥猪肉，芝麻，玫瑰糖，酵面，碱，花生油。

〔制法〕

1. 将面粉加酵面及清水揉成面团，饧约 5 小时，加白糖复揉，再饧约 12 小时，加碱、面粉，再次揉匀，压薄作皮；

2. 将白糖加清水搓匀后，将猪肉粒、熟糯米粉、玫瑰糖、花生油、芝麻加入，拌匀作馅，用面皮包成饼状，以中火烤熟即成。

〔特点〕

广东南海著名传统风味小吃。具有色白皮软，甘香可口的特色。

平凉腊肉

〔原料〕

猪肋条肉，冰糖，糌糟酒，清油，大香，花椒，桂皮，草果，生姜，丁香等。

〔制法〕

1. 肋条肉分割 5 厘米左右宽的小条，再切为段；
2. 肉先下开水汆煮打净，肉沥水，汤澄清；
3. 用肉汤制卤；
4. 冰糖用清油炒黑，研细；
5. 肉入卤，加冰糖里再煮，煮肉勤翻，约煮 4 小时左右；

6. 肉捞起，抽肋骨，肉切片。

〔特点〕

甘肃平凉著名特色风味小吃。具有料火功夫精深，色泽黄亮，内软，香醇，食用简便的特色。

〔 〕

叶儿粑

〔原料〕

糯米，大米，面粉，猪肉，冬笋，芹菜，豆腐干，葱花，核桃仁，白糖，芝麻，板油等。

〔制法〕

1. 用糯米和大米制成粑面；

2. 用猪肉、冬笋、芹菜、豆腐干、葱花做成咸馅；

3. 用板油、芝麻、核桃仁、白糖和面粉制成甜馅；

4. 用粑面分别将两种馅包好，再用青叶裹好入笼蒸熟即成。

〔特点〕

四川成都著名风味小吃。咸馅的具有皮软色黄，鲜美柔糯润滑，甜馅的香甜可口，油而不腻，别具风味的特色。

叶榭软糕

〔原料〕

糯米，粳米，绵白糖，猪油，豆沙，枣仁等。

〔制法〕

1. 取豆沙、枣仁、猪油、绵白糖制成馅料；

2. 上等糯米和粳米，用清水浸泡晾干，再经舂成细粉过筛，拌上绵白糖和馅料，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

上海风味的小吃名品。叶榭软糕形状美观，色泽艳丽，口感糯润而不粘牙，且清香泌心凉爽。叶榭软糕有两个品种，一种为素糕，一种为方糕，有馅心。

卡什茨

〔原料〕

面粉，精盐，食用油，牛奶等。

〔制法〕

1. 取精白面粉加入精盐、食用油和牛奶拌匀成团；

2. 地下挖锅形小坑，将挖出的土块和挖成的锅形小坑烧热；

3. 取制成型的面团，用热土块埋好，待土缝中散发出熟透的香气后，即可取出食之。

〔特点〕

青海西宁独特的风味小吃。具有不僵不酸，色黄壳硬，酥松可口的特色。

四喜饺

〔原料〕

上白面粉，猪肉，水发干贝，水发香菇，熟火腿，鸡蛋，精盐，酱油，葱花，味精，骨清汤，芝麻油。

〔制法〕

1. 将猪肉剁茸与碎干贝、香菇末、味精、酱油、精盐、芝麻油拌匀，再加骨清汤，制成馅心；

2. 把面粉和好，揪成剂子，竖放压扁，擀成圆皮，放入馅心对折，捏拢成四个圆圈，使饺子的中心留出小窝，用手在饺子的四角捏出一条边皮，使圆圈略呈方形。挑馅心时三个圆圈内分别放满火腿末、蛋黄末、蛋白末，上笼蒸熟，在空着的圆圈内填满葱花即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。此饺呈方形，上有四个匀称的窝，包有四种不同原料的馅心，具有造型别致，色彩美观，皮薄馅鲜的特色。

四喜饺子

〔原料〕

上白面粉，酵面，猪肉，大虾肉，水发海参，水发海米，熟鸡脯肉，火腿，冬菇，蒸蛋糕，碱粉，酱油，绍酒，葱末，精盐，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将肉馅、鸡丁、海参用绍酒拌好加葱、姜末及酱油、精盐，顺一个方向搅匀，再加入鸡汤、芝麻油拌成馅；

2. 将火腿、冬菇、蒸蛋糕均切成末，分别盛入碗内；

3. 将面团放在案板上，撒醭面，揉搓成长条，摘剂，擀成圆皮；

4. 将圆皮包上馅料，再捏住面皮边缘，相对挤住，将另两端用同法捏成四个向上的圆孔；

5. 将火腿、冬菇、蒸蛋糕、海米分别放在四个孔内，再将四壁捏紧，四孔外角捏成尖形，成四喜饺，入笼用旺火蒸 10 分钟取出即成。

〔特点〕

山东著名风味小吃。此饺制法特殊，四种原料色彩不同，似四个花瓣，造型美观，馅味鲜美；因捏制形状不同，还有凤凰饺、蝙蝠饺、金鱼饺、蝴蝶饺等。

四喜肉菜饭

〔原料〕

粳米，菜叶，熟猪油，猪肉，酱油，白糖，精盐，桂皮，八角，姜，葱，料酒等。

〔制法〕

1. 粳米洗净，沥干水待用；

2. 嫩青菜叶切成段，放入烧至七成熟的熟猪油锅内煸炒片刻，放入盐和水，待沸腾时，放入米，用铁铲轻轻翻动；

3. 水米融和、米粒发帐时，把饭摊平，在饭上捅上几个眼孔至底，加盖焖一刻钟即成；

4. 将猪肉洗净，切成长条，用水煮一刻钟取出晾凉，切成块状；

5. 将原汤撇去泡沫，从中取一斤五两与肉块放回锅中，加入酱油、白糖、桂皮、八角、葱、姜、料酒，烧沸后，翻动一下，端至小火上焖煮，隔半小时翻动一次，至熟酥为好，然后，一碗菜饭拌一块四喜肉即可食用。

〔特点〕

上海著名风味小吃。四喜肉菜饭鲜香可口，四喜肉酥而不烂，肥香不油腻，令人回味无穷。

四色方糕

〔原料〕

糯米粉，粳米粉，白糖，鸡蛋，红糖，红米粉，青菜汁，鲜肉，豆沙，百果，蔬菜。

〔制法〕

1. 将粳米粉、糯米粉、白糖倒入面缸内，拌匀后加入适量冷水，拌至粉粒湿润且松散不粘手，静置半小时，再倒入十六眼筛中推擦，制成糕粉；

2. 将糕粉分为四份，一份拌入红糖，制成酱色糕粉，一份拌入鸡蛋液，制成黄色糕粉，一份拌入红米粉制成红色糕粉，一份拌入青菜汁制成青色糕粉；

3. 将四色糕粉分别造型制成方糕生坯，糕体分别放有豆沙、百果、鲜肉、蔬菜四种馅心；

4. 将方糕生坯用旺火蒸熟即成。

〔特点〕

上海著名风味小吃。四色方糕色彩缤纷，外观小巧玲珑，糕体糯润香甜，口味多样。

四坯油条

〔原料〕

面粉，食油，碱，矾等。

〔制法〕

1. 和面，加盐、碱、矾，用温水，面要软，多揉，至不粘案，不粘手；

2. 案板上抹层油，面饧 20 分钟拉长，擀薄，切条；

3. 每两条要重叠，从长方向中间用竹刀压开为四坯，下油锅，炸金黄，沥油。

〔特点〕

河南开封特产风味小吃。具有酥松香软的特色。

四季美汤包

〔原料〕

上白百粉，酵面，去皮鲜猪肉，猪肉皮，酱油，味精，胡椒粉，精盐，白糖，生姜，芝麻油。

〔制法〕

1. 猪肉皮洗净，用沸水煮一下，捞出洗净晾凉，绞成碎粒，再回锅，加清水煮至皮溶烂后，盛出，不断搅动，直搅到皮汤融合一起，冷却成肉皮冻，再搅成肉皮冻粒；

2. 猪肉洗净，剁茸。生姜去皮洗净，分别切末或丝；

3. 将面粉加清水和入酵面，揉匀，擀制成边薄中厚的圆皮，包入由猪肉茸、姜末、精盐、猪肉皮冻粒、酱油、白糖、味精，胡椒粉、芝

麻油等调料拌成的胶质肉馅，再捏成18～20道细花纹，包成呈鲫鱼嘴形的小包，放在铺有松针的小笼屉里，置旺火沸水锅上，蒸熟后连笼上席，配上姜丝、醋、酱油碟等食用。

〔特点〕

湖北武汉著名传统风味小吃。具有制作精细，色呈赤白，饱含汤汁，皮薄馅嫩，滋味鲜美，爽口不腻的特色。此小吃除鲜肉汤包外，还供应虾仁汤包，素馅汤包，蟹黄馅汤包，鸡茸馅汤包等品种。

四方饺

〔原料〕

上白面粉，猪瘦肉，熟火腿肉，虾干，净冬笋，水发香菇，韭黄，芥蓝叶片，酱油，味精，上汤，花生油。

〔制法〕

1. 将猪瘦肉、香菇、韭黄、冬笋均切末，加上汤、酱油、味精等制成馅料；

2. 面粉和好揉匀，擀成中间厚边沿薄的圆片，包入馅心，再捏成梅花形，使五个小洞见到馅料，四个是小虚洞，即制成生坯；

3. 把火腿肉、虾干、香菇剁细末，芥蓝菜叶切丝下油锅过油，然后分别装在小洞里，上笼用旺火蒸熟即成。

〔特点〕

福建著名特色风味小吃。具有饺形四方，面上似梅花五瓣，红绿相间，形色美观，皮薄嫩，馅松润，味道鲜美的特色。

四季烧卖

四季烧卖是江苏泰州历史悠久的传统风味小吃名点，因四季之不同，配方各异，风味不同，此小品应季性强，乃小吃中之精品。

春季——荠菜烧卖

〔原料〕

面粉，猪肉，净冬笋，荠菜，鲜虾仁，虾籽，酱油，绵白糖，精盐，姜末，香葱末，白胡椒粉，熟猪油等。

〔制法〕

1. 将面粉加沸水搓揉成雪花状，再加冷水揉成面团，擀制成烧卖皮；

2. 取猪肥瘦肉丁、虾籽、酱油、绵白糖、笋丁、葱姜末、熟猪油炒一下，再加荠菜、虾仁制成馅心；

3. 取烧卖皮包入馅心，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

馅心翠绿、笋嫩虾鲜、油润味美。

夏季——冬瓜烧卖

〔原料〕

同上，去荠菜，加冬瓜、木耳。

〔制法〕

制馅用冬瓜，木耳代替荠菜，其余制法同上。

〔特点〕

皮薄色白、馅心清香，具有清热解毒、利水消肿的特色。

秋夏——茼蒿烧卖

〔原料〕

同上，去冬瓜，木耳，加茼蒿。

〔制法〕

制馅用茼蒿取代冬瓜、木耳、其他制法同上。

〔特点〕

清香鲜嫩，具有健脾和胃的特色。

冬季——萝卜丝蟹肉烧卖

〔原料〕

同上，去茼蒿加红萝卜、蟹肉、菜油、青蒜。

〔制法〕

制馅用红萝卜丝、蟹肉、菜油、青蒜取代茼蒿并减少一些熟猪油用量，其他制法同上。

〔特点〕

馅肉味美，油润鲜嫩，具有消食降气的特色。

四喜汤圆

〔原料〕

糯米，豆沙馅，清水等。

〔制法〕

先将糯米淘洗干净，用冷水浸泡 8～12 小时，然后捞出带水磨成粉浆，压干成水磨粉团，加入少许清水，制成剂子，包入豆沙馅，下入沸水锅中煮熟即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有鲜美软糯可口的特色，可因食者口味之不同，馅心选用鲜肉、豆沙、糖油、芝麻糖、果仁等。

北京烤肉

〔原料〕

内蒙古羯牛(羊)肉，乳牛(羊)肉。

〔制法〕

1. 取鲜嫩的牛肉或羊肉，剔净筋膜；切成约五寸长、一寸多宽的薄片；

2. 用圆形铁盘“炙子”，用木柴火或煤炉烧热，将肉片放入“炙子”内烤制熟即成。

〔特点〕

北京宣武门的烤肉宛、什刹海的烤肉季，是北京城内经营烤肉最为有名的两个老字号店。其烤肉无膻气，味道鲜嫩可口，佐以佳酿，风味更佳。

北京涮羊肉

〔原料〕

内蒙古集宁产阉过了的小尾巴绵羊，酱豆腐，芝麻酱，腌韭菜花，料酒，酱油，卤虾油，辣椒油等。

〔制法〕

1. 将羊肉精选出嫩肉，清洗干净，切成极薄的肉片；

2. 将火锅点着，就可以涮吃了。另外，在东来顺的火锅中，加入了海米、口蘑，其味更加鲜美。

〔特点〕

北京传统的独特风味佳品。其味浓香鲜美，最宜冬季食用。

北碚桃片

〔原料〕

糕粉，白糖，搅糖，桃仁，玫瑰等。

〔制法〕

1. 取精选的桃仁，切成豌豆大小，用玫瑰汁酱制，再拌上白糖和切碎的玫瑰；

2. 面粉与搅糖拌匀后，分三层装盒，$\frac{2}{3}$与桃仁拌和为中层，$\frac{1}{3}$为底面层，打紧实，再走平；

3. 置于温水锅内炖糕，约 4 分钟后起锅静置，使糕体更加绵实紧密，然后切成片即成。

〔特点〕

四川重庆特色风味小吃。北碚桃片芳香甜润，柔糯细腻，并具

有玫瑰清香，色泽玉白，食之清香绕口。

北镇熏脚蹄

〔原料〕

猪蹄，酱油，精盐，八角，花椒，生姜，白糖，香油等。

〔制法〕

1. 将除净毛的猪蹄放入老汤中，加入酱油、精盐、八角、花椒、生姜等和适量的水酱制；

2. 待猪蹄熟透后捞出，用白糖熏制，熏制好后抹一层香油即成。

〔特点〕

辽宁著名传统风味小吃，因清道光年间创制于“幽州重镇”北镇故名。具有皮色枣红，肉质雪白，肉嫩味香的特色。

北芪茶酥

〔原料〕

精粉，猪油，奶油，白糖，北芪，鸡蛋，香兰素等。

〔制法〕

1. 北芪加 3 倍水用温火煮，过滤取汁；

2. 奶油与北芪汁、白糖、蛋液搅合，加面粉，调成面糊；

3. 面糊用挤糊袋挤成细条；

4. 装烤盘烘烤成棕黄色。

〔特点〕

吉林风味特产小吃。具有香甜浓郁，爽口宜人的特色。

包圈子

〔原料〕

大米，糯米，豆腐干，韭黄，水发笋丝，酱油，五香粉，味精，精盐，熟猪油，茶籽油。

〔制法〕

1. 将大米、糯米一起加清水磨成细滑的浆，放精盐、五香粉拌匀；

2. 熟猪油烧至七成热，入豆腐丝稍炸，再放水发笋丝和精盐，煸炒 5 分钟，放酱油、味精，接着下韭黄，翻炒出锅即为圈子馅心；

3. 茶籽油烧八成热，舀米浆，倒在铁铲上，中间均匀地撒上馅心，再覆盖一层米浆，入锅，炸至饼浮起后抽出铁铲，翻炸一下即成。

〔特点〕

湖南特色风味小吃。具有颜色金黄，馅心鲜嫩，外皮焦脆，入口松软的特色。

包心鱼丸

〔原料〕

净鲜鱼肉，猪五花肉，虾干，葱白，干淀粉，胡椒粉，虾油，上等酱油，味精，精盐，骨汤，芝麻油。

〔制法〕

1. 将鲜鱼肉剁成泥，加清水及精盐调和，搅拌，待鱼羹投入水中能浮起时，加干淀粉再搅拌成鱼羹糊；

2. 将猪五花肉剁成肉酱，虾干切末，葱切细末，一并加酱油搅

成馅，捏成小圆丸；

3. 将圆丸放在鱼羹糊中间，包好，制成圆球形的鱼丸生坯；

4. 鱼丸入冷水锅中，用微火煮熟捞起，将骨汤下锅，加虾油、味精后，倒入熟鱼丸煮至丸体胀大，装碗，淋上芝麻油，撒上胡椒粉、葱花即成。

〔特点〕

福建著名特色风味小吃。具有形似圆球，质嫩滑爽的特色。

包河藕粥

〔原料〕

糯米，藕，红糖，碱。

〔制作〕

1. 将包河老藕削去藕节，刮皮洗净；

2. 再将糯米洗净，灌入藕孔内塞实；

3. 将灌好的藕和余下米同放入铜（或铝）锅内，加开水和碱，用旺火烧开后，改小火焖约 1 小时左右，放入红糖搅匀；

4. 食时将藕切成一分厚的藕片，取藕三片加入稀饭中即成。

〔特点〕

安徽合肥著名传统风味小吃。此粥藕香、粥甜。

白皮饼

〔原料〕

精粉，食油，精盐等。

〔制法〕

1. 将面粉加水搅匀，揉光稍饧；

2. 取一小块面团，擀开抹匀油，撒上精盐、扑面卷起，盘旋，用手按扁，再擀成饼坯，上鏊将两面烙熟即可。

〔特点〕

山西著名风味小吃。具有易于消化，富有营养的特色。

白皮酥

〔原料〕

上白面粉，白糖，青梅，瓜条，葡萄干，青红丝，桂花酱，香蕉油，熟猪油等。

〔制作〕

1. 取适量面粉分别和成油酥面和水油面；

2. 将油酥面和水油面各做成面剂，用水油面包油酥面，压平擀成长条，从一头卷起来，连续两次；

3. 将卷好的面坯平放在案上，用手压扁，包上由青梅、瓜条、葡萄干、青红丝、白糖、桂花酱、香蕉油、熟猪油调成的甜馅；

4. 捏紧口，口朝下按压成直径约一寸五分的圆形饼，放烤炉里用小火烤熟。

〔特点〕

山东精细小吃。白皮酥呈圆鼓形，雪白色，馅甜香，皮酥松。

白蜂糕

〔原料〕

大米，酵母浆，蜂蜜，果酱，蜜玫瑰，核桃仁，瓜仁，樱桃等。

〔制作〕

1. 选取上等大米加水和匀，磨成浆，加酵母浆拌匀发酵后再加蜂蜜；

2. 果酱与蜜玫瑰调匀；将一半米浆入笼旺火蒸片刻，撒上一层玫瑰果酱，再加上另一半米浆，表面撒上瓜仁、核桃仁、樱桃，盖好盖蒸熟出笼切成块状即成。

〔特点〕

四川成都著名风味小吃。白蜂糕由于加入了白蜂蜜，其味芳香甜美，松软可口，风味独特。蜂蜜中含有丰富的有机酸、无机盐和微量元素等，且具有补中润燥，清热解毒之功效。

白糖莲心粥

〔原料〕

粳米，莲子，白糖。

〔制作〕

1. 取莲子放入沸水中，除去外皮，剔去莲心；

2. 取粳米淘净，倒入锅内，加入莲子和水，用旺火煮开再用文火焖煮一个半小时左右，加白糖，等米粒全部开花、米汤浓稠、莲子酥糯时即成。

〔特点〕

上海风味小吃名品。白糖莲儿粥清香爽口，甜糯浓稠，同时莲子具有药补作用，健脾补肾，镇定安神，是一种很好的药膳。

白切羊肉面

〔原料〕

羊肉，面条，甜面酱，精盐，白糖，姜，葱，绍酒，蒜叶，味精等。

〔制作〕

1. 取甜面酱、精盐和白糖放入锅中，加水适量，加热炒制成带有复合味的甜面酱；

2. 把羊肉洗净血污，放入锅中，压上木板，加水，再加姜块、葱结、绍酒，用旺火烧沸，去掉浮沫，改用小火焖烧至羊肉糜烂后取出，趁热拆骨，冷却后切成薄片装盘；

3. 羊肉原汤中加入精盐，烧沸后去掉浮沫，加入味精盛于碗中，加羊油和蒜叶末；

4. 将面条煮熟，捞起装入盛有羊肉汤的碗内，配上一盘白切羊肉和一碟复合甜面酱即可食用。

〔特点〕

上海著名风味小吃。白切羊肉面风味独具，羊肉蘸上甜面酱食用，入口鲜甜，面软汤醇，食之爽口，回味无穷。

白米酥

〔原料〕

糯米粉，白糖，冰糖，熟粉，核桃仁，蜜玫瑰，玫瑰红，桂花等。

〔制作〕

选用糯米粉、白糖、冰糖、熟粉，以及一些心料，包括核桃仁、蜜玫瑰、桂花和少许玫瑰红，经制提糖、制熟粉、制糕粉、制心料以及上模包心料等工序制成。

〔特点〕

四川新都著名小吃。白米糕粉质白洁元杂质，圆形状完整，图案清晰美观，食之细润爽口，甜而不腻，并具有浓厚的玫瑰香味。

白果糕

〔原料〕

糯米粉，白糖，菜油，白果，核桃仁，蜜瓜片等。

〔制作〕

1. 精选白果，入锅炒熟；

2. 用核桃仁、蜜瓜片制成细粒，与白糖、糯米粉、菜油和水拌匀；

3. 再加上细粒白果、蜜瓜片、核桃仁揉匀，擀成方形入笼蒸熟即可。

〔特点〕

四川江堰特色小吃。具有柔糯可口，松软香甜，风味独特的特

色。

白果粥

〔原料〕

白果，绿豆，生姜，红糖。

〔制法〕

1. 将白果剥壳，果仁用清水煮至八成熟，再剥去外衣及果仁蕊，用清水漂洗几遍，捞出待用；

2. 取绿豆洗净熬至熟烂时，将白果加入，再加入姜片、红糖，用温火煮约 20 分钟即成。

〔特点〕

广西桂北传统风味小吃。具有生津止渴、消暑解毒的特色。

白汤大面

〔原料〕

鲜鲫鱼，猪骨，虾籽，面条，绵白糖，绍酒，香葱，姜，白胡椒粉，猪油，豆油等。

〔制法〕

1. 将鲫鱼去鳞，从脊背部剖开去内脏、洗净，用旺火烧干水分至碎裂，用文火加豆油翻炒，待捏不成团时再加豆油炒至金黄色，起锅装袋，制成鱼粉袋；

2. 猪骨泡去血污，加清水煮沸；另取清水放入猪骨、鱼粉袋、猪油、豆油，沸后，加绵白糖、绍酒、白胡椒粉、姜葱汁水，待煮至呈奶色时加入虾籽稍煮，起锅过滤制成白汤；

3. 将面条煮熟，捞入白汤中，加少许精盐即可食用。

〔特点〕

江苏镇江著名风味小吃，因其汤质浓白如奶故名。具有汤稠味美，爽口开胃的特色。

白汤杂碎

〔原料〕

羊肠，净羊肚，羊肉，香菜，酸菜，葱，姜，花椒，八角，芝麻酱，辣椒油，精盐。

〔制作〕

1. 将羊肚、羊肠、羊肉分别洗净；

2. 锅内凉水用旺火烧沸，把洗净的羊肚、肠、肉放沸水中略煮一下，去净血沫捞出，再换净水烧沸，下入以上原料及葱段、姜块、花椒、八角、精盐，水沸后，盖上盖，用微火煮，熟后捞入冷水中过凉；

3. 将熟羊肚、熟羊肉切成长方块；熟羊肠去掉线绳，切成菱形块；

4. 汤碗内放入酸菜丝，再放上熟肠块，一边放肚块，另一边放上熟肉块，再放上煮肉的原汤，上笼蒸十分钟取出，盛满原汤，放上芝麻酱、香菜、辣椒油即成。

〔特点〕

北京传统风味小吃。具有肉质软烂浓香，汤色洁白，酸辣咸香味全的特色。

白魁烧羊肉

〔原料〕

内蒙古产三岁至六岁的黑头白身羯羊，葱，姜，酱，糖，盐，口蘑，丁香，豆蔻、砂仁等。

〔制作〕

1. 先将羯羊宰杀、洗净，按不同部位分割开来，再用水洗净；

2. 再经吊汤、紧肉、码肉、煮肉、煨肉等工序精制而成（注意：大火将肉煮熟，小火将肉煨烂，一直不能闭火）。

〔特点〕

北京风味小吃，是羊肉制品的“四大家”之一。具有肉质肥嫩，无膻味，里酥外焦，香烂可口，风味独具，脍炙人口的特色。

白肉血肠

〔原料〕

猪肉，猪血，猪肠，鸡汤，酸菜丝，其他调料。

〔制法〕

1. 选当年皮薄肉嫩的地方肥猪腰盘部位，洗净，用文火慢煮至肉烂，除去骨、皮，切成大薄片，制成白肉片；

2. 用猪血加调料搅拌后灌入猪肠，煮熟；

3. 把片好的白肉和切好的血肠，加酸菜丝，下到鸡汤中，调味烹熟即成。

〔特点〕

黑龙江满族传统风味小吃。具有红白相间，色彩艳丽，清香醇厚，肥而不腻的特色。

白羊头肉

〔原料〕

净羊头，花椒，砂仁粉，丁香粉，粗盐。

〔制作〕

1. 选用内蒙古产的两三岁的山羊头，放在凉水中浸泡两小时，将羊头洗净，用刀从头皮正中至鼻骨处划一长口；

2. 锅内凉水用旺火烧沸，将羊头放入锅中，煮一个多小时至七成熟时，趁热拆下颅骨；

3. 将盐放入炒锅中，用微火焙干，研成粉末，与花椒粉、砂仁粉、丁香粉一起拌成椒盐；

4. 将泡好的熟羊头肉沥净水，切成薄片，按不同的部位盛入盘

内，撒上椒盐即成。

〔特点〕

北京著名风味小吃。白羊头肉色泽洁白、清脆利口，醇香浓郁，脆嫩清鲜，风味别具。

白蜂糕

〔原料〕

大米粉，生油，白砂糖，桂花，青红丝，杏仁，瓜仁。

〔制作〕

1. 将一半老面肥和一半生大米粉拌和成肥面，放入 15～20℃的发酵室内发酵；

2. 将白砂糖倒入盆内，用热水化开，放入肥面搅拌均匀，加入生大米粉，拌和好放置再发酵；

3. 将发起的面团加入桂花并用水澥稀，进行第二次发酵，至稀面表皮呈细纹为宜；

4. 将屉中的模子内刷好油，将稀面团注入，并在其表面撒上青红丝、杏仁、瓜仁，将其蒸熟，取出冷却后即成。

〔特点〕

北京传统风味小吃。具有表面白色光润，组织细腻无杂质，蜂窝状，味道清香松软的特色。

白糖杨梅糕

〔原料〕

杨梅，洋菜，白糖，玫瑰糖，芝麻，核桃仁等。

〔制法〕

1. 杨梅捣碎，挤出汁；

2. 洋菜切碎，上笼蒸化；

3. 白糖熬炼至可拉成丝；

4. 把洋菜、杨梅汁、玫瑰糖和入白糖至凝结；

5. 拌料平铺案板，芝麻、核桃仁撒面，切成菱角片。

〔特点〕

贵州小吃佳品。具有味甜酸、质细嫩、有玫瑰香的特色。

白萝卜三角饼

〔原料〕

面粉，白萝卜，水发海米，葱末，姜末，熟猪油，食用油，味精，精盐。

〔制法〕

1. 将白萝卜擦成丝，略焯后，挤去水分待用；

2. 取熟猪油烧热，用葱、姜炝勺，下海米、白萝卜丝、精盐、味精等煸炒，然后制成馅；

3. 取面粉加清水和成面团，略饧后，揉匀，揪成剂子，压扁，擀成圆皮，包入白萝卜馅，捏紧捏拢呈三角形；

4. 将食用油烧热，取制好的生坯放入，慢炸多翻，待炸至金黄色时即可。

〔特点〕

天津风味小吃。具有清鲜酥香，趁热食用为宜的特色。

白糖大发糕

〔原料〕

面粉，面肥，核桃仁，白糖，苹果脯，杏脯，青梅，青丝，红丝，碱面。

〔制法〕

1. 将面粉加面肥、清水揉成软面团，发酵好后，加碱，再加切成黄豆粒大小的核桃仁、苹果脯、杏脯、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。

白果仁蒸饼

〔原料〕

富强粉，面肥，白果仁，澄沙馅，白糖，碱等。

〔制法〕

1. 将富强粉加面肥和清水制成酵面，发好后，加碱和白糖揉匀，摘成剂子，压成圆片；

2. 用圆片包上澄沙馅，封好口，在正面用煮熟了并当腰破为两瓣的白果仁，摆成梅花形状，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

天津传统风味小吃。具有图案精美，馅甜面松的特色。

白水鸡

〔原料〕

母鸡，酱油，其他调料。

〔制法〕

1. 当年育肥母鸡 1 只，宰杀后除毛、开膛、去内脏洗净，放在开水中汆一下；

2. 然后放入加有调料的开水锅中，旺火烧开后，改文火慢煨；待鸡至八成熟时，离火在原汤水中浸泡；

3. 剁成八块，蘸上酱油即可食用。

〔特点〕

宁夏银川著名风味小吃。具有肉质细嫩，味道鲜美的特色。

白水羊肉

〔原料〕

羊肉，精盐，香醋，蒜泥，清水。

〔制法〕

1. 取宁夏特产绵羯羊剥皮洗净后带骨剁成八块，用水冲干净后放入开水锅中，待煮沸时撇去浮沫，改用小火煮 2 小时，其间翻动二三次，至肉色白净、香味四溢时捞出；

2. 取煮好的羊肉，稍凉后切成薄片，加入精盐、香醋、蒜泥充分拌匀即可。

〔特点〕

宁夏固原著名风味小吃。当地人常用刚出炉的热烧饼夹着羊肉片食用，风味独具。具有肉嫩酥香，益气补虚，温中暖下的特色。

白糖沙翁

〔原料〕

上白面粉，酵面，白糖，糖粉，鸡蛋，碳酸氢钠，发酵粉，碱，花生油。

〔制法〕

1. 将面粉与发酵粉和匀，再将鸡蛋磕入，加白糖、碱及清水拌匀，轻揉成面团，分成剂子，压成椭圆形；

2. 花生油烧至五成热，将半成品入锅炸至微黄，翻转，直至呈金黄色，捞起，蘸上糖粉即成。

〔特点〕

广东传统特色风味小吃，有如老翁之白头故名沙翁。具有色泽金黄，蘸上糖粉有如雪里透红，松软香甜细脆的特色。

白糖粿

〔原料〕

糯米，晚稻米，八果馅，白糖，糕粉，发酵米浆，花生油。

〔制法〕

1. 将糯米、晚稻米磨成袋浆，压干；

2. 把糕粉与白糖拌匀；

3. 将干浆掰散，掺入发酵米浆，揉成粘浆剂，取浆剂稍压扁，包进八果馅，收口，搓圆成白糖粿生坯；

4. 花生油烧到四成热，将白糖粿生坯下锅，待白糖粿皮呈金黄色时，捞起，滚匀糕粉，叠在糖瓷盆内，撒上糕粉糖即成。

〔特点〕

福建特色风味小吃。具有皮酥，甜香适口的特色。

白糖包子

〔原料〕

上白面粉，酵面，熟面粉，碱面，绵白糖，玫瑰，青红丝，核桃仁。

〔制作〕

1. 将上白面粉、熟面粉、酵面、碱面制成包子皮；

2. 将绵白糖、玫瑰、青红丝、核桃仁制成馅料；

3. 用包子皮包上馅料制成生坯，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

陕西传统风味小吃。白糖包子清香酥甜可口。

白八粿

〔原料〕

糯米，晚稻米，花生仁，梅舌，白糖，猪肥膘肉，熟花生油。

〔制法〕

1. 将糯米、晚稻米磨袋浆，压干；

2. 把干浆加白糖与水，揉成糖剂；取一笼屉，将一半糖剂，铺平，依次铺上肥膘肉块、梅舌小块、花生仁，再铺上余下的糖剂，压平；

3. 清水烧沸，放进笼屉，蒸 75 分钟，取出晾凉后，糕面抹上熟花生油，用切糕刀切成四方形块即成。

〔特点〕

福建著名时令风味小吃。具有夹心质嫩，糯软甜润，吃不粘牙的特色。夏、秋季小食佳品。

白糖碗糕

〔原料〕

糯米，酵面，白糖，碱。

〔制法〕

1. 将粳米淘净，磨成米浆，放入酵面，搅拌均匀；发酵后，加白糖、碱，搅拌至似浓米汤；

2. 在笼屉中，排上碗糕杯或茶杯，略蒸片刻；待锅里水开后，将米浆舀进热杯中，盖紧，用旺火蒸 20 分钟即成。

〔特点〕

福建泉州著名风味小吃。具有糕色洁白，外形美观，入口绵软的特色。

白井糕

〔原料〕

晚稻米，白糖，碱；明矾。

〔制法〕

1. 将晚稻米浸泡，磨成稀浆，加白糖、碱、明矾水搅匀；

2. 清水烧沸，放上笼屉，排上大口杯，把糖浆放入杯内，蒸 20 分钟即成。

〔特点〕

福建特色风味小吃。具有色白，质嫩甜的特色。

白猛糕

〔原料〕

晚稻米，白糖，黑芝麻，酵面，碱，熟花生油。

〔制法〕

1. 将晚稻米加水，磨成浓浆；清水烧沸，将浆钵入锅，炖至现出一寸厚的熟浆，取出；将未熟的米浆倒出，熟浆搅拌，加酵面和未熟的米浆，混合搅拌，放一夜，再加白糖、碱搅拌均匀；

2. 清水煮沸，米浆入笼，撒上黑芝麻，用旺火蒸 50 分钟；取出，在糕面上抹熟花生油，切成三角形块即成。

〔特点〕

福建特色风味小吃。具有糕色洁白，绵软松嫩的特色。

白粒丸

〔原料〕

大米，角石灰，油萝卜，酱榨菜头，排冬酱菜，芹菜，豆豉骨头汤，精盐，葱花，芝麻油。

〔制法〕

1. 将大米洗净，浸泡，磨成细滑的浆；把角石灰用清水浸泡，滗出清石灰水掺入米浆内，拌匀，煮沸；

2. 用小箱模将煮熟的浆水制成白粒丸；

3. 碗内放入豆豉骨头汤、油萝卜、酱榨菜头、排冬酱菜、芹菜等，将白粒丸放沸水中煮熟透后，捞入碗内，撒上葱花，淋上芝麻油即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有色泽纯白，气味芬芳，咸辣鲜味俱全的特色。

白麻酥

〔原料〕

面粉，酵面，白糖，苏打粉，白芝麻，芝麻油。

〔制法〕

1. 将面粉加酵面、芝麻油、苏打粉，温水揉匀，发酵；

2. 另取面粉，加白糖、芝麻油，擦成油酥糖馅；

3. 将发酵的面团揉匀，揪成面剂，按成圆皮，包入油酥糖馅，反复擀扁擀薄，叠成 18 层，制成白麻酥坯，再在饼面上撒上芝麻，擀实；

4. 将制好的白麻酥坯贴入缸炉壁内烘，烘烤至酥饼均呈黄色时，用几块布瓦把缸炉火围着，然后用小火将成品慢慢烘酥即成。

〔特点〕

湖北黄冈著名传统风味小吃。具有色泽黄亮，整齐美观，18 层酥清晰可见，质地酥脆，香甜可口的特色。

白蛇烧饼

〔原料〕

面粉、猪肥膘肉，葱，甜酱瓜，虾米，京冬菜，绍酒，精盐，饴糖，芝麻，碱，芝麻油，熟猪油。

〔制法〕

1. 将猪肥膘肉切成条，加盐腌渍 3 天，切丁；甜酱瓜切丁；京冬菜切末；虾米浸酒后切末，加芝麻油拌匀。

2. 将面粉加水、酵面、碱和匀，摘成剂子；再取面粉加熟猪油和成油酥面，摘成剂子，将油酥剂子放面剂子上，揉匀，摘成剂子，擀

成圆形皮子，裹入咸肉、甜酱瓜、京冬菜、虾米、葱等，包成生坯烧饼，取饴糖水刷在饼面上，撒上芝麻；

3. 烧饼炉升温至 200℃时，将生坯饼贴在炉壁上，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〕

浙江温州特色风味小吃。具有酥松味香，回味浓醇，热食最佳的特色。

白结子

〔原料〕

精面粉，白糖，苏打粉，饴糖，老窖面等。

〔制作〕

1. 将面粉加饴糖、水和老窖面揉成面团；

2. 待发酵到膨胀后再加苏打、白糖拌匀，至白糖溶化后搓成条状入蒸笼蒸出开花状即可。

〔特点〕

四川风味小吃。白结子形如棉桃状，且质地松软，色泽光洁，香甜可口。

白糖小烧饼

〔原料〕

上白面粉，绵白糖，桂花糖，五香粉，茶籽油。

〔制法〕

1. 绵白糖、桂花糖用清水拌匀，再放入面粉制成馅心；

2. 将五香粉与面粉拌和。

3. 另取面粉加清水拌和揉透，搓成长条，擀成面皮，刷一层茶籽油，撒上五香面粉，再滚圆并搓成圆条，揪成剂子，逐个压扁，包入馅心，捏拢收紧口，即成圆饼；

4. 将饼入烤炉，用小火烤至饼面起泡时，用小铁丝插入泡内排气。待烤至烧饼焦黄时即成。

〔特点〕

湖南风味小吃名品。具有外皮焦脆有嚼劲，馅心具桂花香味的特色。

白糖糕

〔原料〕

糯米粉，绵白糖，食用油等。

〔制法〕

1. 将糯米淘净煮熟、晾干、舂碎过筛，制成冻米粉；另取糯米制成糯米粉待用；

2. 将糯米粉与细冻米粉按 4：1 比例混匀，再加绵白糖和开水泡后搅拌成粉团，然后搓成三条，盘成圆环状粘在一起，即制成了白糖糕生坯；

3. 将制好的生坯放入温油中用慢火炸至金黄色，然后取出滤油后再拌匀绵白糖即成。

〔特点〕

江西南昌地区传统风味小吃。具有色泽金黄，松软香甜的特色。

白糖猪油松糕

〔原料〕

糯米，粳米，白糖，猪肥膘肉，精盐，桂花。

〔制法〕

1. 将糯米、粳米掺匀淘净，磨成粉，将白糖水放入米粉中拌匀撒实，制成松糕粉；

2. 猪肥膘肉加精盐制成咸肉，沥干水，再切丁，把桂花放入拌

匀，再放入松糕粉中拌和；

3. 把糕粉放入梅花形蒸糕箱内，置沸水锅上蒸即可食用。

〔特点〕

浙江著名风味小吃。具有形似梅花，松软绵糯，甜中有咸，清香可口的特色。

冬瓜饼

〔原料〕

面粉，糕粉，白糖，鸡蛋，熟猪油，冬瓜蜜饯，麻油等。

〔制作〕

1. 用面粉分别加入水和熟猪油制成水皮和油酥；

2. 取冬瓜蜜饯、白糖、糕粉和麻油制成心料；

3. 用水皮包酥擀成皮，包上心料成型后，涂上均匀的一层蛋黄液，放入烘炉中，用 200℃的温烤制成金黄色时出炉即成。

〔特点〕

上海著名风味小吃。冬瓜饼色泽金黄，体形完整饱满，组织酥松，层次分明，口味香甜化渣，清香油润，酥软可口，令人回味。

冬瓜饺

〔原料〕

面粉，肉丁，冬瓜丁，火腿末，香菇，葱，淀粉，芝麻油，精盐等。

〔制作〕

1. 将面粉加温水，拌匀揉透，摘成面剂；

2. 将面剂逐个擀成直径二寸五分的圆面皮，包入（由肉丁、冬瓜丁、精盐、味精煸炒熟，用干淀粉加水调稀勾芡，撒上火腿末、香菇丁、葱末，浇上芝麻油拌成的）馅心 1 份；

3. 捏成月牙形，入笼用旺火蒸 5 分钟即成。

〔特点〕

安徽徽州著名传统风味小吃。此饺馅中有火腿、香菇、芝麻油混合香味，鲜嫩爽口。

冬菇鸡饺

〔原料〕

上白面粉，猪瘦肉，熟鸡肉，水发冬菇，蒜末，姜末，精盐，碱，干淀粉，味精，鸡清汤等。

〔制作〕

1. 将猪瘦肉绞茸加精盐、味精、姜末和清水搅成馅心；

2. 把熟鸡肉撕成粗丝；冬菇切小片；鸡汤内加精盐烧开保温待用；

3. 将面粉拌匀揉透，擀成薄面皮，再将面皮叠好，切成二寸六分见方的面皮；

4. 取面皮一张，抹上馅心 1 份，包成猫耳朵形状的生坯；

5. 将清水烧开，下入生坯，同时将每只碗里放适量鸡汤，蒜末少许，煮熟后随即捞在碗中，放上适量鸡肉、冬菇即成。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。此小吃冬菇香，鸡汤鲜，饺皮薄，馅心嫩，佐以胡椒，风味独特。

冬菇炒面

〔原料〕

上白面粉，水发冬菇，熟笋片，湿淀粉，酱油，味精，芝麻油，熟菜油。

〔制法〕

1. 将面条入沸水中汆一下，再在清水中过凉，装碗中，用酱油、味精拌匀；

2. 将面条放入五成热菜油锅中，边烤边翻，至面条呈金黄色时，起锅；

3. 将冬菇、笋片下油锅，加水及酱油、味精、湿淀粉等，再淋上芝麻油，炒匀浇在面条上即成。

〔特点〕

浙江风味小吃佳品。具有面呈黄色，油亮，鲜嫩可口的特色。

印钱粿

〔原料〕

玉米，大米，糯米，鲜椰丝，红糖，熟芝麻，姜汁。

〔制法〕

1. 将玉米、大米、糯米一起浸泡，磨成浆，压干水，制成干浆；

2. 取部分干浆搓软，煮至半熟，捞起，混进余下的干浆内，揉匀，压薄作皮用；

3. 将红糖煮溶，加鲜椰丝、熟芝麻、姜汁拌匀，制成馅料，用皮包成圆形，放进木模里，压成饼形，取出，上笼用旺火蒸 15～20 分钟即成。

〔特点〕

海南著名特色风味小吃。具有味香甜厚，质地爽软，并印有古钱图案的特色。

尕面片

〔原料〕

面粉，其他配料。

〔制法〕

取冷水将面拌好，压成扁长条，压平、拉长后，再揪段，捏成面片，下锅煮熟即成。

〔特点〕

青海独特的传统风味小吃。因制作方法和配料的不同，可以做出很多种各具特色，别有风味的尕面片。如做工细致的“指甲面片”；加入磨菇制成的“磨菇面片”；用炸酱拌着吃的“烩面片”；以及“炒面片”、“菜瓜面片”、“牛肉拉面”、“牛杂面”、“羊肠面”等，其中最负盛名的、最具塞外风情的就是“三石一锅羊肉尕面片”。它的制作方法是先选好石块垒成灶，再用铜锅煮好羊肉，最后揪面片，煮熟即成。

生煎包

〔原料〕

上白面粉，酵种，净猪五花肉，猪皮冻，酱油，绍酒，绵白糖，味精，芝麻，姜，葱，食碱，芝麻油，花生油。

〔制法〕

1. 将猪五花肉剁茸与酱油、味精、绵白糖、绍酒、姜末、葱末、猪皮冻末、芝麻油及清水拌匀，制成馅心；

2. 将面粉加热水和酵种，揉成面团，待面团膨胀时，倒入碱水，揉匀揉光，摘成剂子，淋上花生油，擀成圆面皮，包入馅心，收口后顶部沾上芝麻和葱末，制成生坯；

3. 将生坯放入已烧热花生油的平锅中，先加水，焖干后再加花生油，煎至包底金黄光亮、无水时即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有面皮油润柔软，包底金黄脆香，馅心鲜嫩适口的特色。

生肉包

〔原料〕

上白面粉，酵种，猪肋条肉，绵白糖，酱油，虾籽，绍酒，食碱，香

葱，姜，芝麻油。

〔制法〕

1. 将肋条肉剁成丁，加虾籽、绵白糖、绍酒、葱姜汁水和浆油、芝麻油等制成馅心；

2. 将面粉加酵种及水制成发面，再加碱水揉匀，制成边薄中间稍厚的圆形面皮，包入馅心，捏成 28 个折纹，收口捏拢，入垫有马尾松针的竹笼内蒸熟即成。

〔特点〕

江苏风味小吃名品。具有皮绵软薄匀，肉馅鲜嫩可口的特色。

生炸糯粉糕

〔原料〕

湿糯米粉，食油，红小豆，红枣，红糖，玫瑰酱，碱面。

〔制法〕

1. 取糯米粉加水制成湿面团；

2. 将红小豆、红枣（去核）加水及少许碱面，煮烂再加红糖、玫瑰酱，制成枣豆馅心；

3. 取一块米粉团，压扁，包入馅心，裹成球状，稍按扁，入温油中，炸透呈金黄色即成。

〔特点〕

山西著名风味小吃。具有外脆里粘，软腻香甜的特色。

生煎锅贴

〔原料〕

精粉，肥瘦猪肉，茗韭，酱油，香油，食油，胡椒面，味精，花椒面，姜末，精盐。

〔制法〕

1. 将肉剁烂加酱油、胡椒面、姜末、精盐、味精、花椒面及香油

拌匀，再将切碎的茗韭拌入制成馅；

2. 把精粉和成面团，揉匀，摘剂再擀成小圆面皮，包入馅心，捏成半月形，呈5个花褶；

3. 将锅贴生坯放入烧热的铛子内，倒入适量稀面糊，略煎焖，待鏊里糊水将尽时，加适量食油，待煎成金黄色时即可。

〔特点〕

山西著名的传统风味小吃。具有底皮焦脆，贴面软嫩，鲜美可口的特色。

生煎鸡肉馒头

〔原料〕

鸡肉，猪夹心肉，面粉，酱油，白糖，料酒，盐，姜葱，味精，冻肉皮等。

〔制作〕

1. 取光鸡去内脏洗净，入沸水浸没，加姜、葱和料酒，煮至六成熟出，凉后去骨，切成小丁，待用；

2. 猪夹心肉剁成末，加入精盐、酱油、味精、白糖和料酒、葱姜汁，搅拌后，陆续加入冷却的鸡原汤，顺一个方向搅拌，最后放入肉皮冻末拌匀即成鸡肉馅心；

3. 和面，制成圆形薄皮，包上肉馅、鸡丁，捏成小型包子，在顶部沾上少许白芝麻或葱末；

4. 取平锅烧热，倒入花生油，将生包子放入，随即喷水适量，加盖煎4分钟左右，待水分蒸干，锅内透出香味时即成。

〔特点〕

上海著名风味小吃。生煎鸡肉馒头面皮玉白，底部金黄，皮薄汁丰，且口味鲜美，香气扑面，香脆可口。

生煎牛肉包

〔原料〕

牛肉，面粉，老酵，碱，菜油，酱油，白糖，卷心菜，葱，姜等。

〔制作〕

1. 牛肉洗净，切成小块，与姜一同剁碎，再加入白糖、酱油、味精、葱末拌匀；

2. 将卷心菜洗净斩碎，与拌好了的牛肉末充分拌匀制成牛肉馅心；

3. 面粉加入碎老酵和温水，揉成面团，静置发酵约半小时后，撕开，加入适量碱水揉好，将酵面摘成坯子，包入馅心，捏成小包生坯；

4. 平锅烧热，抹一层菜籽油，生坯封口朝下放入锅内，喷水一碗，加盖煎七分钟左右揭盖，将包子翻身，浇上油，再盖上，四五分钟后揭盖，再将包子翻身，即可出锅。

〔特点〕

上海风味小吃名品。生煎牛肉包色泽金黄，外皮香脆鲜美，馅料味美汁多，是著名的清真小吃精品。

生煎馒头

〔原料〕

猪肉，面粉，花生油，白糖，精盐，酱油，料酒，姜，葱，味精，芝麻油，冻肉皮等。

〔制作〕

1. 取猪肉剁烂，加入精盐、酱油、白糖、味精、料酒、姜、葱末，再加上花生油、芝麻油和冻肉皮末拌成馅料；

2. 面粉揉好制成皮，包入馅料，置于平锅内，淋上花生油，加盖用旺火煎几分钟后，揭盖浇入适量冷水，再加盖焖煎至熟即成。

〔特点〕

上海有名的大众化小吃。生煎馒头，面白松软底黄香脆，皮薄馅多，汤汁丰美，口味鲜香无比，令人赞不绝口。

生糖麻饼

〔原料〕

特粉，饴糖，麻油，核桃仁，瓜元，蜜玫瑰，芝麻，白糖等。

〔制作〕

1. 取饴糖加水和特粉、麻油拌合均匀后，揉制成皮料；

2. 取核桃仁、樱桃、瓜元、蜜玫瑰、芝麻、饴糖、白糖、麻油搅拌成心料；

3. 再将皮料包上心料成型，打麻均匀，放入吊炉旺火烘烤至熟即可。

〔特点〕

四川传统风味小吃。生糖麻饼色泽黄亮，厚薄均匀，香甜可口，口感软润细腻，具有浓厚的麻油香味。

生煎蝌蚪饼

〔原料〕

活蝌蚪，土豆，鸡蛋，香茅草，面粉，胡椒，葱，姜，蒜，青椒，芫荽等。

〔制法〕

1. 蝌蚪洗净，与葱、姜，蒜、芫荽、香茅草、青椒同舂为茸泥；

2. 将蝌蚪茸泥加胡椒粉、鸡蛋清、面粉调味拌匀作成小饼；

3. 小饼煎熟。

〔特点〕

云南著名特色风味小吃。其具有焦脆郁香，鲜美可口，颇具傣族风味。

生拌蕨菜

〔原料〕

鲜嫩蕨菜，葱，蒜，香油，辣椒油等。

〔制法〕

1. 选吉林梨树县产鲜嫩蕨菜，用热水焯一道，控干水；

2. 葱丝、蒜末、香油、辣椒油及味精、食盐等调料调成汁，与蕨菜拌匀。

〔特点〕

吉林梨树县特产风味小吃。具有鲜嫩爽口，开味生津的特色。

生拌鲤鱼

〔原料〕

鲤鱼，黄瓜，萝卜，青椒，葱，姜，蒜，海蛰皮等。

〔制法〕

1. 选用松花江鲤鱼，去鳞皮，剔骨，切细丝；

2. 黄瓜、萝卜、青椒、海蜇皮切丝；

3. 鱼丝与佐料丝一起，加香油、酱、醋等调味。

〔特点〕

吉林特产风味小吃。具有香、辣、酸、鲜多种味道，不加烟火，清脆爽口的特色。

生煎小包

〔原料〕

上白面粉，酵面，去皮鲜猪肉，味精，精盐，纯碱，胡椒粉，葱花，芝麻油。

〔制法〕

1. 将面粉加酵面、清水拌匀，让其发酵；

2. 把猪肉洗净，剁茸，与精盐、胡椒粉、葱花搅拌均匀成馅；

3. 将发好的面团制成面皮，包入肉馅，边捏花，边放在平锅里；

4. 将平锅置旺火上，下少量清水，盖上锅盖煮，约煮至锅内水汁渐干时，加芝麻油，盖上盖续煎，边煎边转动平锅，直煎到包子底部呈现金黄色时即成。

〔特点〕

湖北著名特色风味小吃。具有馅鲜可口，包底金黄，油光水滑，质地软溶的特色。

〔 〕

宁强王家核桃烧饼

〔原料〕

面粉，酵面，核桃仁，菜籽油，精盐，碱面。

〔制法〕

1. 将面粉蒸熟，加菜籽油拌匀，制成油面；

2. 另取面粉加入油面、碱面及酵面，用将开未开之水和匀；

3. 将核桃仁用火焙熟，去皮，加精盐捣碎成泥状，制成核桃泥；

4. 取面团一份，加核桃泥和匀，分为剂子，逐个擀成长条，抹上核桃泥，卷成圆柱形，切成两块，里层向外卷圆，上下再抹上核桃泥和菜籽油少许，用圆木捶从中间向下压成凹形，放入三扇鏊底鏊烘烤，至两面金黄色时即成。

〔特点〕

陕西著名传统风味小吃。具有色泽金黄，油酥可口，经久耐贮，不易霉变的特色。

宁式月饼

〔原料〕

精面粉，猪油，白糖等。

〔制作〕

选用精面粉、白糖、猪油和馅心，经配料、制坯、包馅、成型、烘烤而成。

〔特点〕

上海著名风味小吃。宁式月饼配料讲究，制作严谨，要求严格，其果料多样，皮薄馅多，色泽金黄，香酥甜润，回味悠长，风味独特，乃月饼中佳品之一。

宁波猪油汤团

〔原料〕

糯米，猪板油，黑芝麻，白糖，糖桂花。

〔制法〕

1. 将糯米洗净，带水磨成粉，榨干成汤团粉；

2. 将黑芝麻洗净，炒熟，碾成粉；

3. 将猪板油轧碎，加白糖、芝麻粉拌匀揉透，搓成猪油芝麻馅；

4. 将汤团粉加水揉透，摘成剂子，捏成酒盅形，裹入馅，收口搓圆成汤团；

5. 水烧沸后放入汤团，煮至馅熟起锅装碗，撒上糖桂花即成。

〔特点〕

浙江宁波传统时令风味小吃。具有皮薄馅多，色白光亮，入口流馅，香甜味美，油而不腻的特色，是春节应时小吃。

汀州豆腐干

〔原料〕

黄豆，白糖，酱油，精盐，肉桂，甘草，八角，小茴香，公丁，桂皮。

〔制法〕

1. 将黄豆磨成豆浆，煮成豆腐脑，再压制成较嫩的豆腐干；

2. 将甘草、八角、小茴香、肉桂、公丁、桂皮用干净纱布包好，放进锅中，用微火煮成汤后，加酱油、白糖、精盐搅匀，把豆腐干慢慢放入锅中煮大约 10 分钟，取出，放阳光下晒干即成。

〔特点〕

福建汀州著名特色风味小吃。此小吃咖啡色，方形半透明，有韧度，香咸、甘甜。

汉口水饺

〔原料〕

上白面粉，鲜猪腿肉，熟猪肉，猪筒骨，原汁汤，猪排骨，虾米，五香菜，牛肉，胡椒粉，酱油，干淀粉，味精，精盐，纯碱，葱花，猪蹄，熟猪肉。

〔制法〕

1. 把猪腿肉、牛肉均去皮、筋，剁成肉茸，加精盐、凉水搅拌成肉馅。猪蹄、排骨、筒骨放砂罐内，加水，置中火上煨成酽浓原汤；

2. 取面粉加清水及纯碱揉匀，揉光滑，再擀成皮薄而均匀、二寸见方的面皮，包入肉馅，制成水饺；

3. 碗内放入熟猪油、味精、虾米、胡椒粉、五香菜、酱油、精盐，舀入原汁沸汤；

4. 将水饺煮熟后盛入碗中，撒上葱花即成。

〔特点〕

湖北著名风味小吃。具有皮薄馅大，汤鲜酽浓的特色。

汉中梆梆面

〔原料〕

上白面粉，生姜，辣椒面，胡椒面，大葱，精盐，酱油，醋，熟猪油，菜籽油。

〔制法〕

1. 将面粉加水和成硬面团，然后擀成极薄的面片，切成四分宽的面条；

2. 将菜籽油与辣椒面制成辣椒油；生姜捣成姜汁水；大葱切成细葱花；酱油、醋分别用锅烧开；

3. 碗内倒适量酱油、醋、精盐、辣椒油、姜汁水及胡椒粉、葱花，将面条下入开水锅中，开后，先将面汤盛入碗内，再将面条捞入，浇上熟猪油少许即成。

〔特点〕

陕西著名特色风味小吃，因是在晚上挑担，敲梆梆沿街叫卖，故名“梆梆面”。具有酸辣带香，除湿暖胃的特色。

汉中菜豆腐

〔原料〕

黄豆，大米，辣椒油，咸菜等。

〔制法〕

1. 将黄豆洗净、浸泡，磨成豆汁，过滤成浆；再将豆浆加工成嫩豆腐块；

2. 大米淘净，将滤过浆豆渣用水滤成稀豆浆，加入大米，添上膏水，用旺火煮熟成粥；然后，将豆腐削成较薄的小块，放入稀饭内，即成为“菜豆腐”；吃时将菜豆腐舀入碗中，撒上咸菜末，淋上辣椒油即可。

〔特点〕

陕西汉中地区著名特色风味小吃。具有酸香爽口、豆腐细嫩的特色。

汉中盐薄脆

〔原料〕

上白面粉，菜籽油，精盐，花椒粉，碱面，芝麻，酵面。

〔制法〕

1. 面粉加酵面及水和成面团，发酵后，把碱面用温水化开倒入；另取面粉和成硬面团，与发酵后的面团揉匀；另将面粉加菜籽油、花椒粉、精盐制成酥糊；

2. 将面团揪成面剂，擀成长条，抹上酥糊，然后制成薄脆坯；

3. 三扇鏊加热至 150℃，将饼坯放入底鏊烘烤至熟即成。

〔特点〕

陕西汉中的传统风味小吃。具有焦黄酥脆，香气扑鼻的特色。

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，再加凉开水制成浓米浆；

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。

汉中糖薄脆

〔原料〕

面粉，菜籽油，红糖，碱面，芝麻。

〔制法〕

1. 将面粉用 40℃热水和成面团，饧约 30 分钟，加碱面反复揉搓至面团光滑；另将红糖、菜籽油和面粉搓成面团，然后与先和好的面团揉在一起；

2. 将揉好的面团揪成剂子，沾上芝麻，擀成圆饼，然后用刀尖在饼面轻轻刻划七道刀纹，即成糖薄脆坯；

3. 三扇鏊烧热，将薄脆坯放入底鏊，至水分烘烤干即成。

〔特点〕

陕西汉中地区传统小吃。具有色黄酥脆，香甜可口的特色。

兰州臊子面

〔原料〕

面粉，猪肉，黄花，木耳，鸡蛋，豆腐，蒜，姜，葱等。

〔制法〕

1. 加碱和面，擀成面皮，面皮要厚薄均匀；

2. 面皮犁切，用刀十分讲究，面条越细越匀称，越见功夫；

3. 猪肉、黄花、木耳、鸡蛋、豆腐卤打成臊子；

4. 臊子趁热盖面上，一般是汤多面少。

〔特点〕

甘肃风味小吃。具有面条细长，臊子鲜香，多质多味，老幼咸宜的特点。臊子面是甘肃老人寿辰、小孩生日的传统食品。

兰州清汤牛肉面

〔原料〕

牛肉，牛肝，面粉，其他佐料。

〔制法〕

1. 和面，拉面条；

2. 肉汤加牛肝制汤；

3. 佐料萝卜丝、辣椒油、香菜、蒜苗捡掇待用。

〔特点〕

甘肃兰州马保子面馆创制，又叫马保子清汤牛肉面。具有汤清、面柔，牛鲜之特色。

兰州泡儿油糕

〔原料〕

面粉，白糖，冰糖，核桃仁，芝麻，板油，熟猪油等。

〔制法〕

1. 取少许熟面与白糖、冰糖、核桃仁、芝麻油、板油加开水搅制成馅；

2. 水加熟猪油加热和面，揉至油面发白；

3. 面和馅搅匀；

4. 熟猪油加热至5成，下糕团，炸至油糕起泡、色黄。

〔特点〕

甘肃兰州忠信园特产风味小吃。具有酥松香甜的特色。

兰州百合桃

〔原料〕

百合，青梅，山楂糕，豆沙等。

〔制法〕

1. 百合去尖、根，剥片上笼；

2. 山楂糕豆沙制馅；

3. 百合片包馅成桃；

4. 青梅切片如“桃”叶，与“桃”合上笼；

5. 白糖加水熬化，淋浇在“桃”上。

〔特点〕

甘肃兰州特产风味小吃。具有寓意寿喜，形象逼真的特色。

兰花糕

〔原料〕

面粉，猪油，小苏打，白糖，饴糖，红色食用色素等。

〔制法〕

1. 取面粉发酵(约 10 小时)，再用小苏打去酸，加猪油与干面粉揉合；

2. 面团擀成片，切为条，再切丝；

3. 切好面丝下锅炸制；

4. 白糖、饴糖熬化，与面丝拌合均匀，压块成形；

5. 红色食用色素冲稀，和面搓松，撒在糕块上。

〔特点〕

云南特色风味小吃。具有香甜酥松，色美味正的特色。

〔一〕

发 糕

〔原料〕

粳米粉，酵种，食碱等。

〔制法〕

1. 将粳米粉加冷水搅拌成糊状，再倒入沸水锅中，熬至八成熟，起锅凉透；

2. 将酵种加 30℃温水，稀释成糊状；

3. 粳米粉加上凉透的熟粳粉糊和酵种糊一齐搅匀，静置发酵；

4. 将食碱加沸水化成碱液，分次倒入米粉盆中搅匀，然后将米粉上笼蒸熟后改切成块。

〔特点〕

江西著名风味小吃。具有色泽洁白，口味微甜，松软爽口的特色，是夏秋季应时小吃。

发面糖烧饼

〔原料〕

面粉，白糖，酵面，食用碱，豆油等。

〔制法〕

1. 先将白糖制成糖馅；

2. 将面粉加酵面、温水和成发面团，待面发起，加入适量碱水揉匀，稍饧，搓成细长条，揪成面剂，按成锅底形圆片，包入糖馅，再擀成圆饼；

3. 在饼坯面上刷少许豆油，放入烤盘送进烤箱烤制上色后翻面，再烤至饼鼓起呈金黄色即成。

〔特点〕

辽宁地方风味小吃精品。具有松软香甜的特色。

发菜蒸蛋

〔原料〕

发菜，木耳，黄花，笋片，香菜，鸡汤，鸡蛋，盐，姜，花椒，芡粉等。

〔制法〕

1. 先将鸡蛋磕开，分离蛋黄和蛋清；

2. 取蛋清加入盐、姜末、花椒粉拌匀后，将发菜盖在上面，先上笼蒸一会儿，待蛋清、发菜初凝后取出；

3. 将鸡蛋黄搅匀后倒入，蒸至熟透取出，切成菱形小块待用；

4. 将木耳、黄花、笋片、香菜末等加入鸡汤中烧沸，然后将其淋在切成菱形的蛋糕上，再淋上一些香油即成。

〔特点〕

青海著名风味小吃。又名"黄金白银乌丝糕"。具有层次分明，上层白如玉，中层黑似发，下层黄如金，松脆细嫩，香嫩爽口的特色。

对虾小笼包

〔原料〕

上白面粉，鲜对虾，猪肉，酱油，精盐，韭黄，碱粉，芝麻油等。

〔制作〕

1. 将面和好搓成条，做成面剂，擀成圆形薄皮；

2. 将猪肉、对虾加入酱油、芝麻油、精盐、韭黄及水，制成馅；

3. 把馅包进面皮内，逐个捏上小褶，呈菊花顶圆形包，但口不捏紧，馅心稍露，上小笼用旺火蒸 15 分钟即成。

〔特点〕

山东著名风味小吃。此包顶呈菊花状，上留小口，皮薄馅满，虾显露为橙红色，形美味鲜。

对虾面

〔原料〕

面条，鲜对虾，嫩苔菜，蒲菜心，水发冬菇，水发玉兰片，绍酒，酱油，精盐，花椒油，高汤等。

〔制作〕

1. 鲜对虾去头（虾脑放碗内备用）、壳、尾，去沙线，把虾肉片成薄片；

2. 炒勺内放高汤，烧沸后加虾片、苔菜、蒲菜、冬菇、玉兰片、酱油、精盐；

3. 再沸后撇去浮沫，加入虾脑、绍酒，淋上花椒油，浇在煮熟的面条上即可食用。

〔特点〕

山东沿海地区风味小吃。此面汤汁红郁，虾肉鲜嫩，呈红、绿、黄、白、褐诸色，色美味鲜。

丝儿家常饼

〔原料〕

白面，食油，精盐等。

〔制法〕

1. 将白面加精盐，用温水和成面团，稍饧；

2. 面团揉匀，擀成长方大片，再切成小条，边切边用手拨滚，完后刷匀食油，撒入精盐，拉长盘起，按成圆饼两面刷油，烙熟即成。

〔特点〕

山西著名风味小吃。具有香酥可口，形如细丝的特色。

丝丝糕

〔原料〕

大糯米，白糖，饴糖，猪油，红色素等。

〔制作〕

1. 用当地大糯米经多种工序制成洁白细嫩的糕粉；

2. 用白糖、饴糖、猪油制成提糖；

3. 将糕粉和提糖搅拌均匀，经揉擦过筛，再压紧实切条入蒸笼

蒸熟；

4. 蒸熟的糕坯两头刷上红色素，再切成丝条即可。

〔特点〕

四川著名风味小吃。丝丝糕切条切匀划一，色泽光洁，糕质细嫩柔软，食之细腻香甜，耐人回味，是非常受人喜爱的糕点之一。

丝　糕

〔原料〕

面粉，面肥，白糖，葡萄干，核桃仁，京糕，桂花，青、红丝，碱面。

〔制法〕

1. 将面粉与面肥、清水和成面粥状，发酵好后加碱拌匀，加入切碎了的葡萄干、核桃仁、桂花、白糖拌匀；

2. 取一个 1 尺见方、2 寸高的木框，将和好的面粥倒入，撒上青、红丝和京糕丁，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

天津传统风味小吃。具有蜂窝状气孔，口味香甜，松软可口的特色。

丝窝窝酥

〔原料〕

上白面粉，酵面，纯碱，花椒粉，精盐，棉籽油。

〔制法〕

1. 将面粉加酵面及清水拌匀，揉透；

2. 将发好的面团揉匀，搓成长条，揪成面剂，搓成一头粗、一头细的长条，粗的擀扁，抹匀棉籽油和花椒盐，顺势卷成圆筒，约卷 $\frac{2}{3}$，其余 $\frac{1}{3}$ 细的一头，搓成细长条回成 3 股，抹油，围绕在面卷头上，竖着揿扁，用梳印擀杖擀成直径 3 寸的窝窝形圆饼；

3. 棉籽油烧热，将窝形圆饼入锅炸至呈金黄色即成。

〔特点〕

湖北著名风味小吃。具有饼上呈现三丝，色泽金黄，质地酥脆，醇香适口的特色。

奶　茶

〔原料〕

茶叶，牛奶，食盐等。

〔制法〕

1. 先将粗陶罐（如无改用铜锅或铜茶壶亦可）加入茶叶和清水，上火煮沸翻滚；

2. 待茶水变在赤红色时；将茶叶末捞去再加入牛奶和少许精盐（此外，根据不同的口味和要求，亦可适当加入一些生姜、杏仁、花椒等）；再煮开时，即可取出盛入碗中食用。

〔特点〕

青海著名风味小吃。具有醒脑提神，消困解乏，生津止渴的特色。

奶油炸糕

〔原料〕

精白面粉，鸡蛋，奶油，白糖，花生油，香兰素。

〔制作〕

1. 锅内凉水烧沸后，改用微火，随即加入面粉快速搅拌，直到面团不粘手，由白色变成灰白色时，取出稍晾即成烫面；

2. 把鸡蛋打入碗里搅匀，分三四次加入烫面中，在最后一次加蛋液时，同时加入奶油、糖水和香兰素液，拌匀；

3. 锅内倒入花生油，置旺火上烧到冒烟时，立即改用微火，将搅拌好的面团抟成小球，摁成直径一寸五分的圆饼，下入油锅中炸至金黄色的球状时捞起，沥干油，滚上白糖即成。

〔特点〕

北京特色风味小吃。奶油炸糕色白如霜，焦脆酥嫩，甜香馥郁，营养丰富。

奶饽饽

〔原料〕

牛奶，碎奶皮，白糖，糖桂花，芝麻仁。

〔制作〕

1. 将芝麻仁碎末与白糖、糖桂花、牛奶一起拌成白糖馅，将碎奶皮放在碗中，用筷子搅成稠糊状；

2. 取约三钱重的奶糊，在油纸上摊成二寸见方的奶皮，将摊好的奶皮垫着油纸放在案板上，再盖上一张油纸，轻轻摁平，揭去上面的油纸；

3. 取四钱白糖馅放在奶皮中间，用下面垫着的油纸将奶皮四周兜起，把馅包严呈球形，收口朝下，隔着油纸按扁，即成奶饽饽。

〔特点〕

北京传统奶制风味小吃。奶饽饽营养丰富，质地柔软细润，味道香甜可口。

奶棋子

〔原料〕

牛奶，白糖等。

〔制作〕

1. 将牛奶置于温度较高的地方，使其酸败发酵；

2. 将发酵牛奶盛入锅中，置旺火上，待其烧沸时端下，滤去水分，加入白糖搀均匀，放在刻有许多棋子形圆孔的模子里，压实成形，取出晾干即成。

〔特点〕

北京特色风味小吃。奶棋子同其状似棋子而得名，其味酸甜，奶香浓郁，营养丰富。

奶　酪

〔原料〕

牛奶，糯米酒，核桃仁，瓜子仁，葡萄干，白糖，糖桂花。

〔制作〕

1. 将牛奶放锅中烧沸，加入白糖、糖桂花搅匀，放在阴凉通风处晾凉；

2. 瓜子仁用微火炒熟；核核仁用沸水泡透，剥去黄皮，切成小块；葡萄干洗净与瓜子仁、核核仁分别放入五十个小碗中；

3. 将糯米酒慢慢地倒入晾凉的牛奶中，搅动，并迅速将牛奶舀入小碗中，每碗盖上一块小木板，然后，紧贴着酪桶的内壁，把碗摞起来；

4. 把烧红的煤装入圆桶形的铁丝筐内，筐底垫着铁板放在酪桶中间的空隙处，盖上桶盖，约烤二三十分钟，等到奶酪冷却后，再放入冰箱冷冻三四小时即成。

〔特点〕

北京传统风味小吃。这种小吃乳白滑爽，香甜可口，营养丰富。

奶酪条

〔原料〕

精面粉，白脱油，奶酪，精盐，味精，胡椒粉，鸡蛋等。

〔制作〕

1. 选用精面粉、奶酪和白脱油先制成开面；

2. 将适量奶酪弄成细丝条，拌上精盐、味精和胡椒末(粉)，嵌入开面中，压制成型，刷上鸡蛋液；

3. 将奶酪均匀铺在开面上，轻压不至脱落，然后切成细条状，用手搓成绞花形，放入200℃左右烘炉烤至成金黄色出炉即可。

〔特点〕

上海著名风味小吃。又称"忌司条"，奶酪条制作精巧，营养丰富，入口酥松，奶酪香浓郁，是老少咸宜精细佳品。

奶油栗子蛋糕

〔原料〕

板栗，鲜奶油，白糖，蛋饼。

〔制作〕

①将栗子蒸熟，加糖研磨；

②将研磨好了的栗子挤在蛋饼上，鲜奶油挤于蛋饼四周即成。

〔特点〕

上海著名风味小吃，这种糕点制作精细讲究，外观美丽，栗香甜爽，甜而不腻。

奶　皮

〔原料〕

鲜牛奶为主料。

〔制法〕

1. 取鲜牛奶入锅煮熟后，再改麦秆草微火烘煮，并不断搅动，使锅中水分慢慢地蒸发掉；

2. 待奶汁浓缩，并在锅底凝结成一个圆形的黄色奶饼后，将其轻轻地取出，对折半圆形，放入阴凉处阴干，至此即制成一张奶皮；

3. 食用时，把奶皮切成小块，或当干果软糖食之，或泡入奶茶中食之均可。

〔特点〕

青海最著名的风味小吃。也叫干奶酪。以"门源奶皮"最为著

名。具有清淡鲜美，酥香可口，久藏不腐的特色。

奶油酥卷

〔**原料**〕

上白面粉，奶油，绵白糖，鸡蛋，苏打，熟猪油等。

〔**制作**〕

1. 面粉与熟猪油、奶油，绵白糖、鸡蛋、苏打和水拌匀成馅心；

2. 另取面粉制成皮面团和酥面团；

3. 将皮面团擀成面片，包入酥面团，擀成长方形面皮，铺上馅心，卷成条，在条的中线压一道沟；

4. 将鸡蛋打匀，抹在沟内的两边，合拢，口向下，切成片块，放铁盘内，入烘炉，用中火烤约 15 分钟即成。

〔**特点**〕

安徽著名风味小吃。此酥卷色呈奶黄，外形美观，香酥略带奶油味。

奶油燕窝酥

〔**原料**〕

特粉，边化油，猪油，奶油膏，蛋白膏等。

〔**制作**〕

1. 取特粉与边化油拌合，加适量水，制成水皮；

2. 特粉与猪油制成油酥；

3. 用水皮包上油酥，捏成燕窝状，用边化油炸熟起锅；

4. 待冷却后将奶油膏挤入燕窝内，再将蛋白膏挤在奶油膏上即成。

〔**特点**〕

四川风味小吃。奶油燕窝酥形似燕窝，色泽乳白，酥层清晰分明，入口酥脆细嫩，甘甜芳香，奶油香味浓郁。

尼姑面

〔原料〕

面粉，素火腿，罗汉果，黄豆芽，香菇，冬笋，草菇，云耳，金针菜等。

〔制法〕

1. 先将植物油、罗汉果、黄豆芽、香菇、冬笋、草菇加多种香料和调味品及清水熬制成香浓鲜甜、清而不浓的汤；

2. 取面粉加水和好，再擀制成面条，先用清水煮一下，再捞出，滤净水，倒入香汤中煮熟，盛入碗内，加少许汤，再铺上素火腿、云耳、草菇、冬笋、金针菜等，撒上胡椒粉、花生仁、芫荽末，放少许香油即成。

〔特点〕

广西著名特色风味小吃，相传是由月牙山的尼姑创制并传授于世，故名尼姑面。具有配色丰富、味香醇厚的特色。

加力鱼粥

〔原料〕

净加力鱼，糯米，猪五花肉，青蒜，老姜，胡椒粉，酱油，味精，熟猪油。

〔制法〕

1. 熟猪油烧热，放入姜丝煸炒，加酱油及清水煮沸，放入糯米、加力鱼，煮至糯米刚熟透，放入猪肉片、味精，起锅；

2. 食时，加上青蒜、胡椒粉即成。

〔特点〕

福建著名风味小吃。具有糯软嫩韧，鱼肉鲜甜而不腥的特色。

加蟹小笼包

〔原料〕

上白面粉，酵种，食碱，蟹粉，蟹黄，净猪肉，鲜猪肉皮，绍酒，精盐，食盐，酱油，绵白糖，味精，葱，姜，豆油，熟猪油。

〔制法〕

1. 将蟹黄用熟猪油溜炒，再加蟹粉，凝冻成蟹油；

2. 将鲜猪肉皮洗净，入锅煮至五成熟，捞出并煮至七成烂，切小粒状，加食盐、葱结、姜块、绍酒、绵白糖、酱油，煮沸后去葱姜，凝成皮冻；

3. 将猪肉切米粒大，加绵白糖、绍酒、精盐、味精和葱末、姜末及切粒状皮冻制成馅；

4. 将面粉分别制成发面和嫩面，然后将其分别蘸碱液，反复揉匀成面团；再擀制成圆皮，包上馅心，再加上蟹油，捏成包子坯，用旺火蒸熟即成。

〔特点〕

江苏常州季节性（中秋节前后）传统风味小吃。具有油黄金亮，汁水汪汪，蟹香扑鼻，鲜美浓郁的特点。

台前酒汤

〔原料〕

鸡肉，牛肉，猪肉，板油，小米，麦仁，面粉，葱，姜，蒜等。

〔制法〕

1. 麦仁、小米浸胀泡透，小米磨浆；

2. 麦仁与牛肉丝用清水煮开，加面粉，调味煮熟，葱、姜、蒜佐料用板油丁炸过拌合为酒仁；

3. 鸡肉、猪肉熬汤，加小米浆，再烧开，加大料等，调味；

4. 另取面粉和硬面，切面片，炸为“其叉”；

5. 汤加酒仁与其叉为酒汤。

〔特点〕

河南特产风味小吃。具有汤鲜味美的特色。

六　画

〔一〕

吉安薄酥饼

〔原料〕

优质面粉，猪油，白糖，芝麻，香葱，食盐，五香粉，花椒末等。

〔制法〕

1. 用猪油、白糖、芝麻末、香葱、五香粉、花椒末、精盐制成馅料待用；

2. 将精制面粉加熟油和温水搅拌，揉成软硬适中的面团；再取面粉加熟猪油擦成酥面；

3. 将酥面包入皮面内，折叠起层后包入馅料，擀成圆饼，再放脱壳的芝麻，入烤箱烘烤至熟，晾凉后即成。

〔特点〕

江西吉安著名传统特产风味小吃。具有薄而不虚，酥而不腻，脆而不嫩，香而不刺的特色。

协盛隆萨其马

〔原料〕

精面粉，鸡蛋，白糖，饴糖，猪油等。

〔制法〕

1. 将鸡蛋打散与面粉揉和均匀，再制成粗细均匀的丝条状，入油锅炸制；

2. 用白糖、饴糖熬制成的糖浆挂在油炸丝条上，压制成型即可。

〔特点〕

四川协盛隆的特色小吃。此小吃营养丰富，制作讲究，其质地柔软酥松，香甜油润，香味浓郁，色泽金黄，食之可口而不腻。

“耳朵眼”炸糕

〔原料〕

黄米，红小豆，碱面，红砂糖，芝麻油。

〔制法〕

1. 先将红小豆煮八成熟，加适量碱面，煮烂，制成豆馅；

2. 红砂糖加清水熬至起泡时，加入豆馅，炒至无水分时，取出；

3. 取黄米磨成米浆，压去水分，待发酵好后，加碱揉匀，揪成剂子，压扁，包入豆馅，压成扁圆形；

4. 取芝麻油烧热，下入生坯炸熟即成。

〔特点〕

天津最著名的风味小吃之一，为津门小吃“三绝”之一。“耳朵眼”炸糕外皮金黄，香喷酥脆，馅心鲜嫩不生，沙甜适口，食之味美。

地栗糕

〔原料〕

冻粉，糖水荸荠，白糖，干玫瑰花，薄荷油。

〔制法〕

1. 将冻粉加凉水置旺火上煮至溶化后，加糖再煮 15 分钟取出晾至结冻，将荸荠切成丝撒在冻粉液上，再将玫瑰花捏碎撒上面；

2. 然后，放冰箱结冻，冷凝后即成地栗糕；

3. 吃时将糕划割成块，掸上薄荷油即成。

〔特点〕

浙江著名时令风味小吃。具有形似水晶，晶莹透明，色彩美观，味甜爽口的特色。夏季消暑佳品。

地道水角

〔原料〕

大米，瘦猪肉，荸荠，油豆腐，浅色酱油，葱末，芥末，味精，精盐，蜂蜡，茶油，熟花生油，花生油。

〔制法〕

1. 将大米浸泡，磨成稀浆；

2. 取锅烧热，用花生油抹匀，将稀浆倒入，煮熟，取出，加花生油，揉至纯滑，作皮用；

3. 将瘦猪肉切成粒，加味精、花生油、精盐、浅色浆油拌匀，与葱末、荸荠泥、用水漂过的油豆腐末等一起制成馅料；

4. 将蜂蜡与茶油一起煮沸，倒入碗内；

5. 将粉皮压薄捏成小窝，放入瘦肉馅料，捏成橄榄形（捏时手上沾一点蜂蜡，作润滑剂），捏好入笼蒸熟。吃时，将水角淋上熟花生油。

〔特点〕

广东粤北地区著名传统风味小吃。具有形似橄榄，色白油亮，皮软韧，馅鲜美的特色。

地软包子

〔原料〕

上白面粉，酵面，碱面，水发地软，豆腐，葱花，菜籽油，五香粉，姜末，精盐，味精等。

〔制法〕

1. 用上白面粉、酵面、碱面制成包子皮；

2. 以水发地软、豆腐、葱花、菜籽油、五香粉、姜末、精盐、味精等为原料制成馅心；

3. 用包子皮包上馅料成包子生坯，上笼蒸熟即可。

〔特点〕

陕西传统特色小吃。地软包子馅心松软，清淡可口。

地菜花鸡蛋

〔原料〕

鸡蛋，精盐，地菜花等。

〔制法〕

1. 把鸡蛋和地菜花分别洗净待用；

2. 铁锅置中火上，放入清水和鸡蛋，煮至鸡蛋断生，捞出，磕裂；

3. 铁锅置中火上，放入磕裂的鸡蛋，加精盐、地菜花、清水慢慢煮，待鸡蛋煮至透味时即成。

〔特点〕

湖北特色时令风味小吃。具有色白，有花纹，质嫩，略有咸味并有浓郁地菜花香的特色。清明时节时令小吃品种。

芋　包

〔原料〕

槟榔芋头，猪五花肉(去皮)，鲜虾，干扁鱼，干香菇，净冬笋，去皮荸荠，豆腐干，干葱头，干淀粉，湿淀粉，白糖，胡椒粉，酱油，精盐，味精，卤汤，熟猪油等。

〔制法〕

1. 将芋头与干淀粉、精盐拌匀成芋茸；

2. 猪五花肉卤熟，切成薄片；

3. 鲜虾洗净，剥壳取肉，壳剁泥状；

4. 清水煮沸，先下虾肉汆熟，捞起待用，再下虾壳泥煮 2 分钟，去渣取虾汤；

5. 干扁鱼下油锅炸酥，凉后研末；

6. 熟猪油烧到四成热，把葱片下锅煸酥；

7. 炒锅中留油烧热，先入冬笋、豆干、荸荠炒熟，再倒入虾汤，加白糖、酱油、味精，煮沸后改微火焖 20 分钟，再加湿淀粉、胡椒粉、扁鱼末翻炒至汁水干；

8. 取小碗先用芋茸披上一层，再分别用猪肉片、虾仁、香菇铺底，然后将冬笋等菜料盖上，最后用芋茸盖面，抹成生芋包；

9. 清水烧沸，将生芋包平放笼屉湿布上，蒸 15 分钟后将油葱灌进芋包里；

10. 取芥末酱、辣椒酱、蒜泥、香菜同食。

〔特点〕

福建著名时令风味小吃。具有色灰白，软嫩醇香，甜滑爽口的特色。夏季美食佳品。

芋粿

〔原料〕

早稻米，白芋，小茴香，精盐，虾油，花生油。

〔制法〕

1. 将早稻米浸泡后，放入炒熟的小茴香，磨成浆；白芋去皮，刨成丝条；

2. 将芋丝蒸 5 分钟，再倒入米浆及虾油、精盐，搅拌均匀，盖严，蒸熟切成三角块；

3. 花生油烧到八成熟时，将芋粿逐块下锅，炸至呈金黄色时即成。

〔特点〕

福建著名风味小吃。具有色泽金黄，外酥香，内软嫩，味美适口

的特色。

芋头糕

〔原料〕

芋头，大米，虾米，五香粉，葱末，胡椒粉，精盐。

〔制法〕

1. 将大米浸泡后磨成稀浆；

2. 将芋头去皮，切成小粒，加稀浆、盐、胡椒粉、五香粉搅匀，倒入蒸笼上，以旺火蒸至芋粒熟；将糕面搪平，再将用清水搅匀的稀浆倒在糕面上，续蒸 10 分钟，将虾米和葱末捞匀，撒在糕面上，再蒸一会，取出晾凉，切成小块即可。

〔特点〕

广东著名风味小吃。具有色泽鲜明，软滑细腻的特色。

芋糯麻团

〔原料〕

红芋（红薯），湿糯米粉，白糖，芝麻仁，菜籽油等。

〔制法〕

1. 将红芋蒸熟，去皮塌成泥状，加湿糯米粉，拌匀揉透，摘成面剂，包入白糖一份，滚沾上芝麻仁；

2. 菜籽油烧热后，将锅离火，待油温降低到四成热时，下麻团生坯，上炉火，半炸半汆，至麻团浮起，呈金黄色时即成。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。此品为秋后时令小吃，秋后红芋糖化，味浓甜，软粘可口。

老豆腐

〔原料〕

黄豆腊，酱豆腐，腌韭菜花，芝麻酱，熟石膏粉，蒜，辣椒油，酱油，精盐等。

〔制作〕

1. 将黄豆腊制成浆汁，用熟石膏汁点成老豆腐；

2. 芝麻酱内加入精盐，并陆续加进凉开水调匀；蒜泥用凉开水调成汁；酱豆腐用凉开水调稀；

3. 将老豆腐盛入碗内，浇上芝麻酱、酱豆腐汁、辣椒油、酱油、蒜汁和腌韭菜花即可食用。

〔特点〕

北京传统风味小吃。老豆腐色泽洁白，香辣可口，鲜嫩无比。

老鸭汤

〔原料〕

活老鸭，精盐，姜，葱等。

〔制作〕

1. 将鸭整好剁成块，装碗中，放姜、葱、精盐和清水；

2. 将鸭上笼，旺火烧上气后改用中火继续蒸 2 小时左右，至肉酥烂即成。

〔特点〕

安徽沿江风味小吃。此汤因是生蒸，汤汁澄清香醇，滋味鲜美。

老四便食

〔原料〕

精白面粉，鸡蛋，鲜猪肉，油渣，香菇，木耳，笋尖，五香豆干，芝麻油等。

〔制作〕

1. 鸡蛋磕开，搅成蛋液，然后加入精白面粉、水和成面团，揉透后擀成极薄的便食皮；

2. 鲜猪肉剁成米粒状，油渣捣碎，然后按 3：1 的比例混匀制成荤馅；另取香菇、木耳、笋尖、五香干均切粒，下锅用芝麻油生炒，勾芡制成素馅；

3. 取制好的便食皮分别包入馅心，捏成便食生坯，下入沸水锅中煮熟，捞入调有佐料、汤汁的碗中即成。

〔特点〕

江西玉山地区著名风味小吃。便食是此地区俗语，即馄饨，或称清汤；具有皮薄馅香，馅嫩香醇，汤清味鲜的特色。

老婆月饼

〔原料〕

精面粉，砂糖，猪油，糖冬瓜，白膘，青葱，芝麻等。

〔制作〕

选用精面粉、猪油、砂糖、糖冬瓜、青葱、芝麻、白膘等料经制皮、制馅、包馅、烘烤等工序制作而成。

〔特点〕

上海风味小吃名品。老婆月饼除具有"三香"，即葱香、脂香、麻香特色外，还具有甜而爽口，油而不腻的特色，形成具有上海特色的月饼。清朝道光年间传入上海，此饼又称"潮州饼"，具有浓郁的潮洲地方风味。

"老蔡记"馄饨

〔原料〕

面粉，鸡汤，鲜肉，其他佐料。

〔制作〕

1. 和面制馄饨皮；

2. 母鸡熬燉出原汤，肥而不腻；

3. 鲜肉去膜、筋等，调味制馅；

4. 取皮包馅，煮熟后捞入鸡汤碗中即成。

〔特点〕

河南风味小吃名品，郑州京都老蔡记馄饨馆传名。具有馅嫩，汤鲜，皮薄之特色。

老世泰槽子糕

〔原料〕

鸡蛋，精粉，白糖，蜂蜜，桂花等。

〔制法〕

1. 将鲜鸡蛋用打蛋机打起，再加入精粉、白糖、蜂蜜、桂花等，搅拌均匀；

2. 取一模具，抹匀油，将拌匀的面团倒入模子中，上烘炉中烤熟，冷却后即成。

〔特点〕

辽宁沈阳著名传统风味小吃。具有油润细腻，绵软甜香的特色。

老世泰上杂糕

〔原料〕

精粉，猪油，熟面，白糖，枣泥，香油，芝麻，核桃仁，食盐，花椒，青梅，桔饼，桂花。

〔制作〕

1. 取熟面、白糖、枣泥、猪油、香油、芝麻、核桃仁、食盐、花椒、青梅丁、桔饼丁、桂花等制成馅料；

2. 将精制粉加水、熟猪油和成水油面团，揉匀后搓成条，下成面剂，压扁，包入馅心，压成糕坯；

3. 取制好的糕坯放入炉中烘烤至熟即成。

〔特点〕

辽宁沈阳著名传统风味小吃。具有层次分明，皮酥馅软，香甜可口的特色。

老世泰芙蓉糕

〔原料〕

鸡蛋，白糖，糖稀，猪油，桂花，芝麻，大米粉，绵白糖。

〔制作〕

1. 取新鲜鸡蛋磕开搅散，然后加入面粉中，拌匀，再分成剂子，制成糕坯；

2. 将制好的糕坯再经过油炸、挂浆、挂面料等工序制成成品。

〔特点〕

辽宁沈阳著名传统风味小吃。具有不粘不散，酥松甘甜，桂香浓郁的特色。

老山记海城馅饼

〔原料〕

面粉，猪肉，牛肉，白菜，食用油，食盐，味精，蒜泥，辣椒油，芥末糊等。

〔制法〕

1. 面粉中加入温水和好，然后制成馅饼皮；

2. 取猪肉、牛肉制成鸳鸯馅，再取多种香料煮制取汁，拌入馅中；

3. 加入新鲜的白菜制成馅料；

4. 取面皮包好馅，烙成圆而色黄的馅饼；

5. 食时配以蒜泥、辣椒油、芥末糊等蘸食。

〔特点〕

辽宁沈阳著名传统风味小吃。具有皮面脆韧，馅心嫩爽，鲜香可口的特色。此小吃还可选用鱼翅、海参、干贝、大虾、鸡肉等做荤馅；或选用豆芽、韭菜、黄瓜、芹菜等做素馅。

老都一处三鲜水饺

〔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，再与上等海米、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〕

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

老都一处薰鸡酱肉

〔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℃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。

西樵大饼

〔原料〕

上白面粉，酵面，白糖，鸡蛋，碳酸氢铵，碳酸氢钠，碱，熟猪油。

〔制法〕

1. 将面粉加熟猪油、酵面、清水，揉成匀滑的面团，经发酵后加白糖，让其再次发酵；

2. 另取面粉，将鸡蛋磕开打散倒入，将碳酸氢钠、碳酸氢铵、碱、清水一起加入拌匀；将面团倒入粉窝内，揉匀，揉圆压扁，排放在盆内；以中火烤熟。

〔特点〕

广东南海著名传统风味小吃。具有色泽雪白，体大饱满，香甜松软的特色。

西夏腐乳

〔原料〕

黄豆，盐，酱，酒等。

〔制法〕

1. 先将黄豆洗干净，加清水浸泡好，磨成豆浆，加水煮开，过滤后，点成豆腐，打成 1.6 厘米厚、4.2 厘米见方的豆腐坯，摊在发酵笼中，晾干，放在 20℃左右的室内发酵 3 天后，放入缸盆内加盐腌渍 7 天；

2. 取出装入坛内，加入原来配制好的盐、酱、酒等调料水，密封，仍放置在 20℃左右的室内，贮存 3 个月左右，即可取出食用。

〔特点〕

宁夏银川著名风味小吃。具有色泽鲜红，香咸可口，开胃增食的特色。

西山软饼

〔原料〕

上白面粉，蜜桂花，白糖，精盐，芝麻油。

〔制法〕

1. 将面粉加精盐及清水，制成清面浆；

2. 将清面浆放入用芝麻油涮过的铁锅中，烙成面饼；

3. 另下芝麻油入锅，烧至六成热时，将已烙好的面饼，光面向下入锅，撒上白糖、蜜桂花煎炸，煎到白糖溶化时，再将饼折包成枕头卷状续煎，直煎到两面呈黄色，起锅盛盘即成。

〔特点〕

湖北鄂城著名传统风味小吃。具有色黄光亮，形似枕头，软韧有劲，馅香可口的特色。

西山东坡饼

〔原料〕

上白面粉，精盐，白糖，芝麻油。

〔制法〕

1. 把面粉加精盐和清水揉好；

2. 将饧好的面团制成椭圆形面皮，抹上芝麻油，拢成双条形，再折叠起来，饧 15 分钟后，即拉开两端恢复双条形，再平均分成两段，拉成三尺长的条，从两端向中间卷，卷时，双条缝朝上，一端多卷一圈，一端少卷一圈，将少卷一圈的面筒顺叠在多卷一圈的面筒上面，呈螺旋形；

3. 芝麻油烧八成热，将螺旋饼擀成圆饼，入锅，炸至酥透呈金

黄色时，捞出，趁热撒上白糖，稍凉即可食用。

〔特点〕

湖北鄂城著名风味小吃。具有色泽金黄，松酥爽脆，醇厚香甜的特色。

西施舌

〔原料〕

粳米，糯米，核桃肉，青梅，金桔脯，瓜子仁，糖佛手，蜜饯红瓜，红枣，红曲粉，糖桂花，白糖，猪板油，熟猪油。

〔制法〕

1. 将糯米、粳米一起带水磨成米浆，压干水分，制成水磨粉；

2. 把压干的粉取1/5加水揉匀，搓成细长条，摘成小粒，入沸水，煮到浮起，再煮1分钟捞起，放入余下的4/5的水磨粉，拌搓均匀，揉透；

3. 将红枣与猪油、糖及水共制成枣泥；把猪油去膜切粒，拌白糖，制成糖板油；将核桃肉、金桔脯、糖佛手、青梅、红瓜都切粒，加糖桂花、瓜子仁、白糖，制成果料；

4. 取揉好的水磨粉摘成剂子，捏成酒盅形，裹入枣泥、果料、糖板油丁，收口，放入雕有舌形的模具中，揿压成“西施舌”，舌尖上点上一点红色，水烧沸，将西施舌放入，煮熟后，捞出盛入碗内，加入锅中沸水，撒上糖桂花即成。

〔特点〕

浙江杭州著名传统风味小吃，因形如舌，故美名为西施舌。具有用料讲究，粉糯馅多，甜香润口的特色。

西湖藕粥

〔原料〕

西湖老藕，糯米，白糖，碱。

〔制法〕

1. 将藕去节，刨皮，里外洗净；

2. 将藕的小头孔闭塞，将糯米从大头灌入孔内，竖放蒸架上，放入碱和水，上盖鲜荷叶，用旺火煮至藕酥；

3. 取细麻布，覆于酥藕上面，将糯米倒在布上，将布角翻搭在锅盖上，旺火煮至米化，加白糖，至粥稠浓时即成。

〔特点〕

浙江杭州著名传统时令风味小吃。具有藕呈赫红色，藕酥粥稠，味甜并有荷叶清香的特色。秋季和夏季传统风味食品。

西湖桂花藕粉

〔原料〕

西湖藕粉，白糖，糖桂花，玫瑰花瓣。

〔制法〕

将藕粉用凉开水化开，再冲沸水，边冲边搅，加白糖，将糖桂花在藕粉上撒匀，再将玫瑰花瓣捏碎后匀称地撒在上面。

〔特点〕

浙江杭州风味小吃佳品。具有晶莹透明，甜香可口的特色。

西安甑糕

〔原料〕

糯米，红枣等。

〔制法〕

1. 将糯米浸泡；待米心泡松，捞出，再用水淘洗两三次；

2. 红枣洗净；

3. 在桶子锅内加半锅水，放地炉上；再将专用甑糕锅置桶子锅上，锅中间放上铁箅，先将红枣平铺在铁箅上，上面再铺上糯米，又在米上铺枣，枣上铺米，反复铺七层；然后蒸熟即成。

〔特点〕

陕西著名特色风味小吃。具有枣香扑鼻，绵软粘甜的特色。其中大枣有补脾益胃、养血安神之功，是关中一带传统的保健食品。

西安糍糕

〔原料〕

糯米，小豆，红糖，黄桂酱，玫瑰酱，核桃仁，芝麻，菜籽油。

〔制法〕

1. 将糯米淘洗干净。铁锅加清水烧开，倒入洗净糯米，改小火，边煮边搅至米成糊状，再改微火，加盖一段时间，焖半小时，取出碾细成米团，摊开；

2. 把小豆洗净，放开水锅里，加碱面少许，煮烂后，再制成豆沙；把核桃仁切碎，与红糖和豆沙一并入锅，用小火翻炒至红糖溶化，放入黄桂酱、玫瑰酱搅匀，即成豆沙馅；

3. 取糯米团一块，揉圆拍平，包入豆沙馅，收口压成圆形饼，撒上芝麻少许，即成糍糕。食时可凉吃或烙熟吃，随意选用。

〔特点〕

陕西著名传统风味小吃。具有绵软粘甜，豆沙清香的特色。

西安馄饨

〔原料〕

上白面粉，净猪肉，虾米，净肥母鸡，猪骨头，鸡蛋，韭黄，紫菜，白酱油，绍酒，精盐，姜末，味精，鸡蛋清，胡椒粉等。

〔制法〕

1. 用温水和鸡蛋清将面粉和好，制成馄饨皮；

2. 将猪肉剁成茸，与姜末、绍酒、精盐拌匀后，再分次加芝麻油、味精、清水等，制成馅子；

3. 用清水把净母鸡、猪骨头用旺火熬制成汤，舀入另一锅中，

对入适量的开水，备用；

4. 取馄饨皮包入馅子，裹成馄饨，下开水锅中；碗中舀入鸡汤，加酱油、精盐、味精少许；锅开后，将馄饨捞入碗中，撒上虾米、鸡蛋皮丝、紫菜、韭黄段、胡椒粉各少许，淋上芝麻油即成。

〔特点〕

陕西西安传统风味小吃，距今已有一千多年的历史，仍保留着唐代馄饨的风味。此小吃汤清鲜，皮薄韧，馅香嫩，老幼皆宜。

西安油酥饼

〔原料〕

上白面粉，面粉，碱面；花椒盐，菜籽油。

〔制法〕

1. 菜籽油烧七成热，倒入面粉搅拌均匀；

2. 用温水将碱面化开，倒入上白面粉，再反复揉搓，然后揪成面剂子；

3. 将面剂擀成鱼脊般片，抹上油酥面，撒上花椒盐，再制成小圆饼坯；

4. 三扇鏊内菜籽油烧热，将小饼坯逐个放入烤熟即成。

〔特点〕

陕西西安著名风味小吃。具有酥脆黄亮，油润喷香的特色。

西安红油饼

〔原料〕

面粉，酵面，碱面，菜籽油。

〔制法〕

1. 用热水将面粉搅拌后，掺入酵面，再加入碱面揉匀；

2. 饧好后，分成面剂，撒上一层干面粉，拍平，擀成圆饼，中间戳一个小圆孔，制成饼坯；

3. 菜籽油烧至七成热，放入饼坯，炸至金黄色、皮面鼓起时即成。

〔特点〕

陕西关中著名特色风味小吃。具有外皮酥脆，内瓤松软的特色。

西安糖栲栳

〔原料〕

面粉，红糖，核桃仁，菜籽油。

〔制法〕

1. 将六成热的菜籽油倒入面粉中，随即浇入开水，揉成面团；

2. 另取面粉加红糖、核桃仁、菜籽油拌成馅；

3. 将面团揉匀，搓成条，揪成面剂，拍扁，包入糖馅，封口后装入木模中压平，制成栲栳坯；

4. 用菜籽油涂抹烘盘后，将栲栳坯有花纹的一面朝上置盘内入炉中，烤至两面均熟时即成。

〔特点〕

陕西西安回民著名传统风味小吃。具有形美味美，皮酥馅香的特色。

西安豆黄糕

〔原料〕

豌豆，柿饼，白矾，碱面。

〔制法〕

1. 将豌豆磨成豆瓣，去皮；柿饼去蒂切成条；

2. 清水烧开后，倒入豆瓣，加碱、矾搅动，待豆瓣下沉，改小火，焖煮至豆瓣一搓即烂时，用木勺边搅边搓，使成糊状，再加适量开水，继续搅动，待满锅起泡时，移离火炉；

3. 碗底先铺一层柿饼条，再浇一层 60℃的豌豆糊，如此铺浇三层，待凉透后，顺直切成小块，装碟即成。

〔特点〕

陕西西安著名特色风味小吃。具有凉爽甘甜，春季食之沁人肺腑的特色。

西安萝卜饼

〔原料〕

上白面粉，白萝卜，火腿，五香粉，精盐，猪板油，熟猪油。

〔制法〕

1. 把白萝卜洗净，去皮，切成细丝；火腿去皮切细丝；猪板油去皮膜，切丁，与火腿丝、萝卜丝、五香粉、精盐一起搅拌均匀，制成饼馅；

2. 将面粉加热熟猪油和水和成酥面；另将熟猪油加热化开，加水与面粉和成软面团；

3. 将皮面和酥面分别揪成面剂，把皮面擀开，放上酥面，用手拍平、对折，如此拍叠三次，再擀成椭圆形，包入馅子，然后由右向左卷起，鏊中加熟猪油烙烤 10 分钟即成。

〔特点〕

陕西著名特色风味小吃。具有造型美观，香酥软绵的特色。

西安白剂馍

〔原料〕

上白面粉，酵面，碱面。

〔制法〕

1. 先将酵面掰碎，放面粉内，加温水揉成面块，再倒清水折叠，揉搓，饧 10 分钟后，取出摊开；将碱面用温水化开，倒入面块中，再掺入一些面粉，揉匀，待用；

2. 将面块分成剂子，先擀成椭圆形的厚片，再卷成枣核形，用手盘成蜗牛状，再由上向下压平，然后擀成圆饼坯；

3. 将饼坯放入三扇鏊中，烘烤至两面鼓起时即成。

〔特点〕

陕西著名特色风味小吃。具有皮薄略脆，内心松软的特色。因在烘烤时上下受热，中心空虚，故又名“两张皮”。

西安大油旋

〔原料〕

面粉，酵面，碱面，精盐，五香粉，菜籽油。

〔制法〕

1. 用温水、碱面、面粉、掰碎的酵面共同揉成面团；另取面粉加菜籽油和成酥面；

2. 将面团擀成面片，抹上菜籽油，再抹上酥面，撒上精盐、五香粉制成油旋坯；

3. 三扇鏊烧热，将饼坯正面朝下放在上鏊上，半分钟后旋转一下饼坯；2 分钟后将油旋翻过，再烙烤 2 分钟，正面向下，移入底鏊，淋入菜籽油，再烙熟即成。

〔特点〕

陕西著名特色风味小吃。具有色泽黄亮，外皮酥脆，内瓤绵软的特色。

西安素糊饽

〔原料〕

面粉，菠菜，大豆芽，豆腐，炸豆腐皮，炸面筋泡，水发粉丝，水发黄花，水发木耳，葱花，五香粉，精盐，酱油，味精，菜籽油，芝麻油。

〔制法〕

1. 豆腐一份用开水煮过，取出晾凉，切成三分宽、一寸长的条；另取豆腐一份切八分长、四分宽、二分厚的块，用油炸成油豆腐；剩下的一份加葱花、精盐、五香粉少许，搅成豆腐泥，抟成如枣大的丸子，用油炸成豆腐丸子；

2. 将面粉加温水和成面团，擀成薄饼，上鏊烙熟，切成三分宽的长条；

3. 素高汤内下入炒好的菠菜和大豆芽及豆腐条、油豆腐、豆腐丸子、黄花、木耳，粉丝、面筋泡及精盐，汤开后，下入切好的饼，略加搅动，锅开后；加入炸豆腐皮、味精，淋上芝麻油即成。

〔特点〕

陕西著名特色风味小吃。具有汤鲜饼韧，清素可口的特色。

西安梆梆肉

〔原料〕

猪大肠，猪肚，猪心，猪肝，猪肺等。

〔制作〕

1. 将猪内脏涮洗干净，入锅煮开后，再放精盐、调料包，煮至八成熟，捞出；

2. 在炉底垫一层炉灰，然后将柏木锯末平摊在炉灰上，用木炭火将锯末引着，待燃烧一半时用铁勺搅拌（使逐渐燃烧），这时将猪内脏连同铁丝箅子放在熏炉上，加上木笼盖；

3. 将猪内脏取出擦掸灰，其外表颜色已呈褐红色时，将肉翻个过，再将柏木锯末撒在熏炉内，再次将其熏至全部成褐红色，在肉面上刷一层芝麻油即成。

〔特点〕

陕西西安传统风味小吃。梆梆肉，是由猪内脏熏制而成的一种传统风味小吃，距今已有100余年的历史。此小吃因最早出在西安

且出售者常身背椭圆形木箱，手执木梆梆边敲边喊，沿街售卖而得名。梆梆肉具有色泽红润，肉嫩味醇，熏香浓厚的特色。

西安大肉饼

〔原料〕

上白面粉，面粉，碱面，肥瘦猪肉，大红袍花椒粉等。

〔制法〕

1. 将上白面粉加碱水和温水和成软面团；

2. 另取面粉，倒入烧热的菜籽油，搅匀，制成酥面；

3. 把肉绞碎后加花椒粉、精盐搅匀，制成饼馅；

4. 另取花椒粉、精盐混合成椒盐面；

5. 将面团摘剂，压扁，擀成长片，放上饼馅，加上葱，撒少许椒盐粉，包住，在皮面一端抹一层酥面，再加工成饼坯；

6. 三扇鏊里放些菜籽油，烧热，放入肉饼坯，烙烤至两面焦黄时即成。

〔特点〕

陕西西安传统风味小吃。此小吃色泽金黄，外皮酥脆，层多馅香。据说这种饼是一种“白肉胡饼”演变而来的，距今已有一千多年的历史。

西安羊肉泡馍

〔原料〕

羊肉骨架，水发粉丝，蒜苗，桂皮，草果，大红袍花椒，小茴香，干姜，良姜，八角，精盐，明矾，熟羊油等。

〔制法〕

1. 将羊骨头及肉浸泡 2 小时，洗净；

2. 羊骨剁六七寸长段，羊肉切块一并放入沸水中，加明矾熬 30 分钟，撇去浮沫，再放入桂皮、草果、花椒、小茴香、干姜、良姜、

八角，烧 2 小时后加精盐和水炖至肉烂汤浓；

3. 取饸饹馍掰成蜜蜂膪大小的碎块，放入碗中，肉的部位按顾客要求任取肥肋、腱子、头皮、羊眼、口条、蹄筋、肚头一种或多种；

4. 煮馍的方法："干泡"，"口汤"，"水围城"三种，由顾客任选一种，羊肉泡馍制好后，即可食用；

5. 食时可将糖蒜、香菜、辣子酱及芝麻油分别放碗中。

〔特点〕

陕西西安特有的清真食品。此小吃味浓汤鲜，不膻不腻，食之耐饥，余香满口，回味无穷，老幼皆宜。

西安水盆大肉

〔原料〕

去皮肥瘦猪肉，净肥母鸡，水发海参，水发鱿鱼，八角，小茴香，花椒，草果，良姜，生姜，精盐，味精，猪棒骨等。

〔制法〕

1. 将猪棒骨剁断下入开水锅中，再下猪肉块、母鸡约煮 3 小时，将肉捞出，再煮 1 小时，将母鸡捞出；

2. 将发好的海参、鱿鱼用热水浸泡后，切成薄片；鸡肉去骨，切小片；花椒、八角、小茴香、草果、良姜、生姜制成调料水备用；

3. 水盆锅内加入煮肉原汁汤，对一半开水，烧开；切三片猪肉片，加海参、鱿鱼、鸡肉各二片，放入大碗中；

4. 将肉片、海参片、鱿鱼片、鸡肉片用滚肉汤浇滤四五次，再放少许调料水和精盐、味精即成；

5. 食时以泡菜、糖蒜、香菜、甜面酱及葱白段佐餐。

〔特点〕

陕西西安夏季时令小吃。此小吃肉嫩汤清，滋味鲜醇，配食热饸饹馍或白剂馍鲜香爽口。

西安糖酥烧饼

〔原料〕

面粉，白糖，黄桂酱，青红丝，小苏打，菜籽油。

〔制法〕

1. 面粉中加小苏打和温水拌匀，揉成面团，另取面粉加菜籽油和成油酥面；

2. 将白糖、黄桂酱、青红丝搅拌成馅；

3. 将水面团擀成椭圆形的片，把油酥面摊在上面，顺长卷成圆形，再揪成面剂，再抟圆、摁平，包入糖馅，捏严封口，擀成圆饼坯；

4. 平鏊上刷一层菜籽油，放入生坯，两面翻烤至熟即成。

〔特点〕

陕西西安著名风味小吃，具有黄亮酥脆，香甜可口的特色。

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. 取直径一尺的铜锣，用油擦过，舀入粉浆，放开水锅内，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，摞起，切成三分宽的条；

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。

西安江米油糕

〔原料〕

糯米粉，白糖，黄桂酱，红丝，核桃仁，蒸熟面粉，菜籽油。

〔制法〕

1. 将糯米粉加滚开水搅匀。案上先撒上一层糯米粉，将面取出放上，揉成面团，再撒上一层糯米粉，制成烫面；

2. 将核桃仁、红丝切碎，和白糖、黄桂酱、熟面粉搅拌成馅；

3. 取糯米面团一块，拍成窝窝形，包入馅子，封严收口，然后用右手食指、中指、无名指轻轻压平，中间显有三个指印，即成油糕坯；

4. 菜籽油烧至八成热，下入油糕坯，炸至外皮呈淡黄色即成。

〔特点〕

陕西著名特色风味小吃。具有外皮酥松，内瓤软粘的特色。

西安挂粉汤圆

〔原料〕

糯米，白糖，黄桂酱，核桃仁，干淀粉。

〔制法〕

1. 把糯米洗净，浸泡，磨成米浆，再制成米粉；取米粉用开水烫熟，晾凉，作为面芡；再将干淀粉与米粉掺合均匀，加入面芡，揉搓至面光；

2. 将核桃仁切碎，加黄桂酱及白糖，用力搓拌混匀；

3. 取糯米面团一块，捏成窝窝形，放入馅子，将口收平；

4. 清水烧开，下入汤圆，待汤圆浮起后约 5～6 分钟即可食用。

〔特点〕

陕西著名特色风味小吃。具有外皮光润细绵，内馅香甜可口的特色。

西安疙瘩油茶

〔原料〕

面粉，熟羊油，五香粉，精盐。

〔制法〕

1. 羊油用中火烧二成热，陆续放入面粉、精盐、五香粉拌匀，迅速搅炒均匀，至面熟出现樱桃般的疙瘩时，改小火焙 2～3 分钟，出锅备用；

2. 清水烧开，徐徐下入油面疙瘩，慢慢搅动。另取面粉用 30℃温水和成稠面糊，陆续入锅，边倒边搅，用中火烧开，待油茶泛泡时即成“疙瘩油茶”。

〔特点〕

陕西西安回民风味小吃名品。具有疙瘩酥松，喷香扑鼻的特色。

西安姜丝拌汤

〔原料〕

面粉，姜丝，水发海带丝，水发粉丝，豆腐干丝，水发黄花，熟黄豆，酱红萝卜丁，小白菜，辣椒油，芝麻油，精盐，双倍醋。

〔制法〕

1. 将面粉加清水搅拌成稀面糊；

2. 清水中下入熟黄豆，烧开 3 分钟后，添入适量凉水，徐徐倒入面糊，边倒边搅，锅开后，继续搅动，并把小白菜段、精盐、豆腐干丝、海带丝、粉丝、黄花菜一并入锅，搅匀；

3. 拌汤盛碗中，撒上姜丝、黄豆、酱红萝卜丁各少许，再倒些

醋，中间淋上芝麻油，周围浇上辣椒油即成。

〔特点〕

陕西西安著名时令风味小吃。具有酸辣辛香，色彩悦目的特色。夏季应时美食佳品。

西安蛋皮春段

〔原料〕

鸡蛋，猪肥瘦肉，小白菜，韭菜尖，姜末，五香粉，精盐，绍酒，味精，菜籽油。

〔制法〕

1. 把鸡蛋打成蛋汁，摊成薄蛋皮；

2. 将猪肉剁末，加精盐、绍酒、姜末调匀，加进剁碎的小白菜、韭菜段、五香粉、味精与肉末，搅拌成馅；

3. 将馅子摊放在蛋皮上，包好，制成蛋皮卷；

4. 菜籽油烧至七成热，下入蛋皮卷，炸至呈金黄色时捞出，切段，即成蛋皮春段。

〔特点〕

陕西著名特色风味小吃。具有皮酥脆，馅香嫩，色金黄的特色。

西安萝卜糊拓

〔原料〕

白萝卜，面粉，五香粉，精盐，菜籽油。

〔制法〕

1. 把萝卜洗净，擦成细丝，加入精盐、五香粉搅匀后，再倒入面粉，加水用力搅成稠糊状；

2. 菜籽油烧至七成热，将糊拓提放入油锅中，“提”内挂上一层油后取出，再用铁铲摊入萝卜糊，刮平，放入油锅炸约 3 分钟，将“提”略加晃动，使糊拓脱离“提”浮起，翻转面再炸约 5 分钟，呈褐

黄色时即成。

〔特点〕

陕西著名特色风味小吃，具有黄焦酥香，美味可口的特色。

西安粉蒸羊肉

〔原料〕

净肥绵羊肉，面粉，五香粉，精盐等。

〔制法〕

1. 将绵羊肉洗净，切片，加五香粉、精盐搅匀，渍 5 分钟；

2. 绵羊肉中加清水继续搅拌，面粉分 2 次倒入，迅速搅拌至面粉粘附在肉上为止；

3. 将拌好的肉上笼，用旺火约蒸 150 分钟即成。

〔特点〕

陕西西安传统风味小吃。此小吃可以单食，也可以用馍夹着吃；其油润酥绵，味鲜喷香。

西安小笼蒸饺

〔原料〕

上白面粉，生猪肉，熟猪肉，鲜韭菜，芝麻油，酱油，甜面酱，精盐，绍酒，五香粉，生姜，味精等。

〔制法〕

1. 用滚开的肉汤将面粉烫成面絮；另取面粉用温水搅成面絮；再把两种面揉合成面团；

2. 把熟猪肉切丁，加芝麻油、精盐、味精、绍酒，小火煸炒一下，与生猪肉末、芝麻油、味精、五香粉、精盐及姜末、酱油、韭菜段、甜面酱，搅拌成馅；

3. 将和好的面团擀成面皮，加馅包成饺子，入特制的方形小笼内，用旺火蒸约 10 分钟即可。

〔特点〕

陕西西安特色小吃。此小吃皮光柔，馅松软，味鲜香。

西安羊肉疙瘩

〔原料〕

鲜羊肉，面粉，白菜，葱，生姜，酱油，精盐，芝麻油，五香粉等。

〔制法〕

1. 将羊肉剔骨、洗净、绞碎，加入剁碎的白菜、生姜末、大葱末、精盐、五香粉，制成馅；

2. 把面粉和好，擀成皮，放上馅子，用手指捏成圆形的羊肉疙瘩；

3. 清水烧开，下疙瘩煮熟后，捞出，用芝麻油少许拌匀，晾凉；

4. 食时可用调料汤把疙瘩泡热，加醋、葱花、辣椒等调料。

〔特点〕

陕西西安特色风味小吃。其形近似疙瘩而得名。此小吃皮韧馅嫩，汤酸辣。

西安牛家包子

〔原料〕

上白面粉，熟面粉，酵面，碱面；猪板油，大葱，五香粉，精盐等。

〔制法〕

1. 取上白面粉、熟面粉、酵面、碱面制成包子皮；

2. 再以猪板油、大葱、五香粉、精盐为等料制成猪油包子馅；

3. 用皮将馅包住成“僧帽”形的油包子生坯，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

陕西西安传统风味小吃。具有油香绵润的特色。

西安樊记腊汁肉

〔原料〕

猪硬肋肉，绍酒，酱油，精盐，冰糖，大葱，姜块等。

〔制法〕

1. 把原腊汁汤烧开，将猪肉带骨带皮切成条，再一条条整齐的排放在卤锅里，加绍酒、酱油、精盐、大葱、姜块及调料袋；

2. 用旺火烧开，转小火焖煮。煮约2小时后，入冰糖，再用小火焖2小时，捞出，拆去骨头；

3. 吃时切成片即成。

〔特点〕

陕西西安传统风味小吃。樊记腊汁肉以选料精、用料全、火功到，所制出的肉色艳味美，浓郁芬芳，久贮不变而著称，已有70多年的历史，其汤味醇厚，色亮味香。此小吃有“肥肉吃了不腻口，瘦肉无渣满含油”的特点。其肉糜而不烂，浓郁喷香；颜色红润，软烂醇香，入口即化。

西安黄桂柿子饼

〔原料〕

临潼火晶柿子，面粉，绵白糖，黄桂酱，玫瑰酱，核桃仁，青红丝，猪板油，菜籽油。

〔制法〕

1. 先将猪板油与青红丝、核桃仁、面粉、黄桂酱、玫瑰酱、白糖等制成糖馅；

2. 柿子去蒂揭皮剁成糊，再与面粉搅匀，制成柿子面；

3. 取柿子面剂一块，拍平，包入糖馅，旋转封口，抟成圆球形，制成柿子饼坯；

4. 三扇鏊烧热，倒入菜籽油，将饼坯平放鏊里，烙烤至两面火

色均匀，即成；

5. 吃时先将饼的焦黄表皮揭起，用筷子取饼馅吃，然后吃饼皮。

〔特点〕

陕西著名时令风味小吃。具有色泽金黄，柿面粘甜，黄桂芳香的特色。秋冬时令小吃精品。

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. 筲箕内倒入湿江米粉，将馅块蘸水后放入，来回摇动筲箕，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，现已发展成为冬春季的小吃佳品。

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中，煮熟，在锅中约泡 6 小时，捞出；

3. 把蜂蜜与黄桂酱调匀，取粽子勒成三分厚的薄片，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。

西安柿子面糊拓

〔原料〕

面粉，软柿子，菜籽油。

〔制法〕

1. 将软柿子去蒂，剥皮，搅成糊，再倒入面粉，用力搅拌成柿子面糊；

2. 菜籽油烧至七成热时，左手先将糊拓提放入油锅中，“提”内蘸上油后取出，右手用铁锅铲入柿面糊，刮平，放入油锅中炸约3分钟，再将“提”略加晃动，使糊拓脱离浮起，然后翻过来再炸3分钟，两面火色均匀即成。

〔特点〕

陕西著名特色风味小吃。具有外皮酥脆，内瓤绵软，香甜适口的特色。

西安柿子面锅盔

〔原料〕

面粉，软柿子，菜籽油。

〔制法〕

1. 把柿子去蒂，揭皮后，与面粉混合，和成软面团；

2. 将三扇鏊烧热，上鏊抹上菜籽油少许，先撒一层干面粉，取面团略加揉搓，擀成圆饼，放在上鏊，烙烤约3分钟，待外皮稍焦硬，翻一面再烤约2分钟，在底鏊加菜籽油，将饼移入底鏊，烘烤约5分钟即成。

〔特点〕

陕西著名传统特色风味小吃。具有酥软绵甜，香味浓郁的特色。

西安水晶菊花酥

〔原料〕

上白面粉，白糖，猪板油，青红丝，冰糖屑，黄桂酱，香精，核桃仁，熟猪油。

〔制法〕

1. 将热熟猪油浇入面粉中搅匀，再加凉水和成面絮，揉光作为皮面；

2. 另用面粉与热熟猪油搓成酥面；

3. 猪板油去膜切丁，与切碎的青红丝、核桃仁及香精、白糖、冰糖屑拌匀揉搓成水晶馅；

4. 将皮面、酥面各揪成剂子，皮面上放酥面一块，压扁，擀成椭圆形圆片，将馅包裹在皮面里，卷成圆柱形毛坯，再用刀划成菊花瓣状。

5. 熟猪油烧至四成热，下酥坯，炸至油发响时，改小火，再炸3分钟捞出；至油温七成热时，取油浇在酥坯上7～8次，至花瓣慢慢绽开，即成。

〔特点〕

陕西西安著名风味小吃。具有酥润绵软，气味芬芳，酥甜沁人的特色。

西安王记粉汤羊血

〔原料〕

羊血，水发粉丝，豆腐，蒜苗末，香菜末，腊炙油，辣椒油，精盐。

〔制法〕

1. 取新鲜羊血加等量凉水和适量精盐，搅匀，凝结后划成块，用 90℃热水煮至凝固成块，待用；

2. 把羊血块洗净，然后切成“火柴棒”大小的长条；

3. 把豆腐切片，放入开水锅中，煮至约有蜂窝状的小孔时，捞出；

4. 清水烧开后，先下精盐，再下调料面，保持汤锅小开，将饸饹馍掰成小块放碗内，取羊血丝入锅，焯一下，捞碗中，再取水发粉丝放在碗内，先浇上热汤，稍停，滗去汤，再浇汤、滗汤，反复 3～5 次；另取豆腐块在汤锅里焯热后入碗，调入腊炙油、辣椒油和辣子，加进蒜苗末、香菜末，最后浇入适量的热汤即成。

〔特点〕

陕西西安著名特色风味小吃。此小吃以麻、辣、咸、香、嫩、光著称。

西安羊肉小炒煮馍

〔原料〕

净羊肉，全羊骨架，水发粉丝，蒜苗丝，香菜末，酱油，精盐，五香粉，红醋，味精，绍酒，菜籽油，熟羊油等。

〔制法〕

1. 把羊肉洗净，切片；菜籽油烧热，下肉片翻炒，再加酱油继续搅动，下五香粉，待煨至肉有五成熟时，下精盐，至肉酥烂后，捞出，锅中原汁汤待用；

2. 将羊骨浸泡后，洗净、砸断，加水熬成汤待用；

3. 把蒜苗及生羊肉片用熟羊油煸炒几下，加绍酒、酱油和醋，再放骨头汤和原汁汤，待汤滚沸，加粉丝和饸饹馍块，稍煮，再加少许精盐、味精、香菜末，淋入熟羊油，即成。

〔特点〕

陕西西安回民小吃。此小吃肉酥烂，味浓香。

西安羊肉丸子胡辣汤

〔原料〕

净羊肉，干淀粉，土豆，腐竹，粉条，青菜，蒜苗，精盐，酱油，五香粉，胡辣粉，熟羊油，辣椒油等。

〔制法〕

1. 将羊肉洗净，剁成茸，加干淀粉、五香粉、精盐、清水，搅打均匀，捏成丸子；

2. 清水烧开，下丸子，约煮 5 分钟，捞出，待用；

3. 原汤中下土豆块、腐竹段，烧开，下精盐、酱油、五香粉，加卤汤，待土豆煮熟后，放进丸子、粉条、蒜苗、青菜稍煮，将干淀粉加清水和成糊，调入锅内，搅呈糊状时，倒入熟羊油、胡椒粉、辣椒油搅匀即成。

〔特点〕

陕西西安特色风味小吃。此小吃取料多样，制法精细，味道鲜香浓醇。

西安辇止坡老童家腊羊肉

〔原料〕

带骨鲜羊肉，硇硝，青盐，花椒，桂皮，草果，八角，小茴香等。

〔制法〕

1. 将带骨鲜羊肉剁成块，加青盐和硇硝腌至肉颜色里外变红时捞出；

2. 将老卤汤加等量清水，将花椒、桂皮、八角、草果、小茴香装袋，入锅，旺火烧开；

3. 将羊肉皮面向上，分别老嫩下锅，锅开后，加青盐煮至烂透；

4. 将肉挑起，去骨后，扣瓷盘里，然后用原汁汤冲浇肉面，滗去汤汁，搌干即成。

〔特点〕

陕西西安传统风味小吃。此小吃色泽红艳，肉质酥烂。

西安猴头面及猴耳朵面

〔原料〕

上白面粉，净肥瘦猪肉，鸡蛋，韭黄，菠菜，水发木耳，姜末，菜籽油，精盐，醋，酱油，味精，绍酒。

〔制法〕

1. 先将肉丁、水发木耳、姜末、绍酒、精盐、酱油等制成臊子；

2. 将鸡蛋皮、韭菜段制成菜码；

3. 将面粉加精盐、水和成面絮，再加水和成面剂；

4. 将水烧开，取面剂扯成如毛笔杆粗的长条，缠手碗上，再揪成状如猴头的三角形面片，甩入开水锅里，煮熟捞出，在面上放点菜码，再浇上臊子，加入味精即制成猴头面；

5. 另取面剂拍扁，扯成扁条，缠在手腕上，再捏揪成猴耳朵，甩入开水锅里，即成猴耳朵面，煮熟，捞出，即可食用。

〔特点〕

陕西著名特色风味小吃。具有造型生动，绵筋滑韧，汤鲜味浓的特色。

西安春发生葫芦头

〔原料〕

猪大肠，猪肚，去皮肥瘦猪肉，净肥母鸡，猪棒骨等。

〔制法〕

1. 将肠、肚用精盐、醋搓揉洗净，在距大肠头约一尺处切断，取下葫芦头；

2. 将肠、肚煮熟，晾干，将猪骨头洗净、砸断；

3. 猪肉切块，加清水煮至汤发白时下入母鸡和精盐，再煮 30 分钟，将花椒、八角、桂皮、草果扎袋放入锅中，煮至汤汁已浓，盛出；

4. 在大铁锅中倒入原汁汤兑半量水烧开，将饦饦馍掰成馍块，放碗中，再将熟大肠、肚子各切坡刀片，熟猪肉切成肉片，鸡肉切成片，放在掰好的馍上，用滚开的汤汁反复浇淹 3～4 次，使碗内的馍块浸透汤汁；

5. 然后放入料酒、调料水、味精、香菜末、蒜苗丝，淋上熟猪油，再浇入适量的滚汤汁即可食用。

〔特点〕

陕西西安具有独特风味的小吃。葫芦头，其主料是猪大肠，因猪大肠油脂较厚，形状像葫芦，故得名。此小吃汤浓味醇，油香适口。

西安蜜饯张口酥饺

〔原料〕

面粉，白糖，黄桂酱，青红丝，核桃仁，冰糖屑，白蜂蜜，菜籽油。

〔制法〕

1. 将五成热的菜籽油加入面粉中制成酥面。再将清水、菜籽油混合加入面粉中，反复揉搓制成皮面；

2. 取米粒状核桃仁与冰糖屑、黄桂酱、青红丝、白糖、蜂蜜搅拌成馅；

3. 皮面上放一块酥面，拍平，卷成圆柱状，再擀成椭圆形面片，折成三折，拍成圆片，放入馅心，合成饺子形，制成酥饺坯；

4. 菜籽油烧五成热，下入饺坯，炸至皮呈金黄色，饺子封口处已起酥、张口时，捞出淋上蜂蜜即成。

〔特点〕

陕西西安著名特色风味小吃。因酥饺张口而得名，具有香酥甜美的特色。

芝麻酥

〔原料〕

上白面粉，白糖，鸡蛋，芝麻，青梅，瓜条，葡萄干，桂花酱，青红丝，香蕉油，猪油等。

〔制法〕

1. 取面粉分别和成油酥面和水油面；

2. 将水油面擀成圆片，包上油酥面，再擀成约二分厚的圆饼，叠成三层，再擀成一分厚的长方形饼，从一头卷起呈圆筒形，用手压成边缘薄、中间厚的饼皮；

3. 将饼皮包上由青梅、瓜条、葡萄干、青红丝、桂花酱、白糖、香蕉油、猪油拌合成的甜馅心；

4. 包口朝下压成小饼，饼面刷上鸡蛋糊，沾满芝麻，摆在烤盘内，放进烤炉用小火烤至呈淡黄色即成。

〔特点〕

山东著名风味小吃。此饼色淡黄，皮酥馅甜，有浓郁的芝麻香味。

芝麻酥饼

〔原料〕

面粉，白糖，猪油，菜油，奶油，芝麻，臭粉，小苏打，鸡蛋等。

〔制法〕

1. 清水与臭粉、小苏打、白糖拌均匀，加鸡蛋搅打起泡，再加猪油、菜油、奶油，最后加面粉和匀成酥面；

2. 酥面分小剂，擀成片，用圆形印模成形，为生坯；

3. 坯面撒芝麻，装盘入炉烘烤。

〔特点〕

云南风味小吃精品，亦称“芝麻酥”，具有内酥松，外清香，口感佳的特色。

芝麻糕

〔原料〕

糕粉，熟面粉，芝麻粉，搅糖，豆粉等。

〔制法〕

1. 取芝麻粉、熟面粉和搅糖一起拌匀，揉擦绒和成糕心；

2. 将糕粉和余下的搅糖碾绒过筛制成底面粉；

3. 取糕粉适量作为底粉铺入盆底，再填入糕心压紧，铺上面粉盖在糕心上摊平走光，再撒少量豆粉，静置 60 分钟后取出切块即成。

〔特点〕

四川乐山地区传统名产之一。芝麻糕细嫩柔软化渣，香甜爽口，具有浓郁的芝麻香味，其风味别具一格。

芝麻糊

〔原料〕

黑芝麻，白糖，大米，生猪油。

〔制法〕

1. 将大米浸泡，洗净；

2. 将黑芝麻炒至散发香味时捞起；去杂质、泥沙，与大米一起，和入清水磨成细浆；

3. 将生猪油炼成熟猪油，加清水煮沸，再加白糖，煮至溶解，将细浆徐徐冲入，边冲边搅，煮熟即成。

〔特点〕

广东著名风味小吃。具有油亮润滑，清甜麻香的特色。

芝麻卷糕

〔原料〕

糯米，白糖，芝麻仁等。

〔制法〕

1. 将糯米洗净，用凉水浸泡二三个小时，上笼蒸半小时，取出放入盆中，倒入开水搅拌；

2. 水与米融合后，饧十分钟，再入笼蒸半小时，然后用湿屉布把糯米包好，按揉至糯米成团，看不见整米时，打开屉布晾凉；

3. 把糯米团摊在湿布上成一尺五寸、宽四寸的片，将澄沙馅放在片中间横摊成长条，将片包住，卷成粗细均匀的卷糕；

4. 将卷糕切成一寸五分的段，沾上熟芝麻仁，撒上白糖即成。

〔特点〕

北京夏令应时小吃佳品。芝麻卷糕糯软爽口，入口清凉发沙，香中带甜，甜中透香。

芝麻汤圆

〔原料〕

白糯米，粳米，板油，芝麻，咸桂花，绵糖等。

〔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。

芝麻煎堆

〔原料〕

玉米粉；糯米粉，白糖，豆沙，白芝麻，食油，猪油等。

〔制法〕

1. 玉米粉加开水烫成糊，掺和糯米粉，加白糖、猪油和为面团；

2. 面团作皮，包豆沙馅，外粘白芝麻成坯；

3. 食油烧七成热，生坯煎炸至金黄。

〔特点〕

台湾地区流行小吃。具有酥香软润，味甜可口的特色。

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个手指从中间抻入向四周摊平，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。

芝麻锅炸

〔原料〕

面粉，玉米粉，鸡蛋，芝麻，白糖，食用油等。

〔制法〕

1. 将芝麻炒黄，舂成面，加入白糖拌匀备用；

2. 将面粉加入玉米粉混匀，然后加水搅成糊状，再加入搅散的鸡蛋，搅拌均匀；

3. 将清水烧开后，倒入鸡蛋糊煮熟；

4. 撒一层玉米粉，将煮熟的鸡蛋糊摊在上面，拍平，切成长方条，再撒上玉米粉，然后用热油炸至金黄色，捞出，即成锅炸；

5. 将炸好的锅炸放入盘中，取制好的芝麻面撒在上面即成。

〔特点〕

辽宁著名风味小吃。具有外脆内嫩，芝麻香浓的特色。

芝麻糖饼

〔原料〕

大米，白糖，麦芽糖，白芝麻，植物油等。

〔制法〕

1. 将大米淘洗干净，加清水浸泡，然后带水用石磨磨成米浆，再加入白糖和适量水充分搅拌均匀，最后放入麦芽糖浆，揉匀；

2. 取米粉团揿制成圆薄饼，然后沾上熟白芝麻制成生坯；

3. 将平底锅抹匀植物油，烧热，将饼坯放入，烙烤熟即成。

〔特点〕

江西南昌传统地方风味小吃。具有绵软酥脆，香甜可口的特色。

芝麻甜咸饼

〔原料〕

面粉，花生油，白糖，芝麻仁，面肥，食碱，食盐。

〔制法〕

1. 在面粉中加入面肥、清水调成酵面，待发起后加上适量的食碱，稍饧；

2. 另取面粉用烧沸的热油冲入搅拌，加上少许食盐搅匀，制成油酥；

3. 取酵面揉匀，搓条，按扁，切成长方形片，刷上一层油，抹上晾凉的油酥，抹匀后，撒上白糖，卷成条状，揪成小剂子，抟成圆形，按扁，取两个剂子，沾上芝麻，对拍，将芝麻拍实，制成生坯；

4. 将制好的生坯放入烤盘，送入烤炉，用中火烤至芝麻呈金黄色即成。

〔特点〕

黑龙江哈尔滨著名风味小吃。具有柔软酥香，咸中带甜的特色。

芝麻酱拌面

〔原料〕

面条，精盐，白糖，芝麻酱，辣油，味精等。

〔制法〕

1. 取精盐、白糖、酱油、味精与水煮沸，制成调味用的鲜酱油；

2. 再将芝麻酱拌芝麻油搅成麻酱浆；

3. 把面条煮熟，捞出甩干水，装入碗中，再加上鲜酱油、麻酱浆及辣油，浇上鲜肉原汁即成。

〔特点〕

上海著名风味小吃。芝麻酱拌面咸中带甜，甜中带辣，面条冷

热适中，鲜香扑鼻。

芝麻葱油饼

〔原料〕

白面，芝麻，食油，香油，净葱花，精盐。

〔制法〕

1. 将芝麻炒熟，擀成末，加精盐、葱花、香油，搓匀成馅；

2. 将白面加温水和硬扎软，然后下成剂子，搓成小圆棒，刷油，饧一下，擀开；头端包入葱花芝麻馅，翻卷成圆托形，再压成扁圆形饼，两面刷油上鏊烙成金黄色即成。

〔特点〕

山西著名风味小吃。具有外焦里嫩，葱油味香的特色。

芝麻油团粑

〔原料〕

糯米、食油、芝麻、椒盐等。

〔制法〕

1. 将糯米洗净，泡透，磨成吊浆粉，再掺入酥子拌匀成坯；

2. 食油烧至三成热，将饼坯加入，煎成圆饼，撒上芝麻，至煎成两面呈金黄色时取出，佐以椒盐食之。

〔特点〕

云南布依族的传统风味小吃名品。具有香酥糯软，开胃健脾的特色。

芝麻牛肉干

〔原料〕

牛肉，芝麻，鲜汤，精盐，熟菜油，香油，香料袋等。

〔制法〕

1. 取新鲜瘦牛肉洗净，入锅用小火煮熟透，捞出晾凉，切成细条；

2. 取铝锅加入鲜汤，投入香料袋、精盐、熟菜油，烧沸后改文火收汁，至汤汁将干时加进白糖、味精，继续用文火收干水气，捡去香料袋，出锅；

3. 待牛肉干晾凉后，加入熟芝麻、香油拌匀即成。

〔特点〕

辽宁著名特色风味小吃。具有美味香润的特色。

压 蹄

〔原料〕

猪腿为主。

〔制法〕

1. 猪腿剔骨；

2. 猪腿炖烂，两块压合一起凉透；

3. 凉猪腿切薄片。

〔特点〕

河南南阳地区著名特产风味小吃。具有肉烂味醇，油而不腻的特色。

百合酥

〔原料〕

上白面粉，枣泥，熟猪油等。

〔制法〕

1. 将面粉制成水油面，揪成剂子；另取面粉制成油面，揪成剂子做酥心；

2. 将水油面剂子摁扁，包入酥心，捏拢后擀成圆皮，包入枣泥，

收拢捏紧，成椭圆形，口朝下放在案面上，用刀将皮面划成六瓣；

3. 熟猪油烧至五成热，放入生坯，炸至颜色转黄后即成。

〔特点〕

湖南风味小吃精品。具有外皮酥松，馅心绵软的特色。

百花糕

〔原料〕

面粉，搅糖等。

〔制法〕

1. 取面粉与搅糖一起搅拌均匀，并不断滚压，用筛子过筛；

2. 用专用制糕模具反扣在搅拌好了的粉堆中，用力来回推擦，使糖粉紧紧地填装入模具，翻面压紧，刮平干净，用木榔头敲打模具背面，震出糕体即成。

〔特点〕

四川特色风味小吃。百花糕小巧精致，糕面图案清晰、糕体白洁细腻、口味纯甜清香质地滋润。

百果年糕

〔原料〕

江米粉，生油，白砂糖，金糕，桃仁，瓜仁，青梅，瓜条。

〔制法〕

1. 江米粉与水一起放入盆中，将其搅拌均匀，面团搅硬一些；

2. 将面团铺于笼屉湿布上，蒸上半小时即熟；

3. 将蒸熟的粘糊团陆续加入白砂糖搅拌均匀，时间不宜长，但面团要细腻有劲；

4. 在箱内均匀地刷一层生油，将掺了糖的面团均匀地铺在箱内，再将切碎的果料撒匀于面团表面，待冷却后，切成方块即成。

〔特点〕

北京传统风味小吃。百果年糕口感粘糯香甜，质地紧密无杂质，各种果料香味漂溢。

百果松糕

〔原料〕

白糯米，白粳米，赤豆，白糖，板油，核桃仁，瓜子仁，蜜枣，芝麻，莲子等。

〔制法〕

1. 取上等白糯米、白粳米制成粉料；

2. 取赤豆、白糖、板油及一些果料（如核桃仁、瓜子仁、蜜枣、芝麻、莲子心等）制成馅料；

3. 再经包馅、制馍、蒸糕而成。

〔特点〕

上海著名风味小吃。百果松糕，选料精细，制作严谨，其质感松软香甜，糯不粘口，乃糕中之精品。

百果斗糕

〔原料〕

细糯米粉，白糖，松子仁，瓜子仁，青梅，核桃仁，咸桂花，板油等。

〔制法〕

1. 取细糯米粉加白糖拌匀，再加入松子仁、瓜子仁、青梅、核桃仁、咸桂花搅拌均匀成百果馅心；

2. 猪板油加绵白糖制成糖板油丁；

3. 取木质斗形模具一只，舀入斗糕粉，放入糖板油丁二块于中间，在上面放入百果馅心，再盖上斗糕粉，用刮刀刮平；

4. 再取铜蒸壶一只，壶盖中间有出气孔，棉垫挖一同样大的孔

扑在壶盖上，壶内装入半壶水，旺火烧沸，模型置于壶顶，至斗糕蒸熟取出即成。

〔特点〕

上海风味小吃名品。百果斗糕香甜味佳，进口柔软绵甜，热吃味更佳。

百乐烧鸡

〔原料〕

优质肥鸡，丁香，茴香，花椒，三萘，砂仁，肉蔻，桂皮，肉桂，陈皮，精盐，食糖，香油等。

〔制法〕

1. 选取一只优质肥鸡，经宰杀、煺毛、开堂、冲洗、整型、卤煮、重烤等 7 道工序整好(但每道工序都必须严格操作：如宰杀时要求在鸡下喙 1 厘米处下方放血，刀口不超过 3 厘米；宰杀好后煺去毛，开膛去内脏，再在鸡右翅下和腚尖处下刀，刀口仅 3 厘米)，然后冲洗，整型；

2. 在老汤中加入清水，下入丁香、茴香、花椒、三萘、砂仁、肉蔻、桂皮、陈皮等 16 味调料再加精盐，卤煮 1～2 小时取出；

3. 熏鸡时，锅内温度要达到 120℃，放糖两次；盖锅时间则每次不超过 30 秒。熏烤好后在鸡身上擦上香油即成。

〔特点〕

辽宁丹东著名传统风味小吃。因由百乐村烧鸡店创制，故名，亦称“田家熏鸡”，具有外观悦目，鲜嫩味香的特色。

百果酒酿圆子

〔原料〕

糯米，上白面粉，红枣，核桃仁，松子仁，咸玫瑰花，绵白糖，酒酿，饴糖，咸桂花。

〔制法〕

1. 先将糯米加工制成干粉；再把红枣去核，捣泥；将松子仁切成细粒；酒酿再次发酵；

2. 将核桃仁、松子仁、枣泥、绵白糖、饴糖、玫瑰花、面粉、清水制成百果馅心；

3. 取白果馅心，洒些水，放入糯米粉中晃动，使馅心均匀地粘在糯米粉，制成百果圆子；

4. 碗中放入酒酿、绵白糖、桂花，取煮熟的圆子连汤舀入碗中。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有晶莹洁白，甜糯可口的特色。

百果提浆月饼

〔原料〕

精面粉，糕粉，花生油，白砂糖，饴糖，柠檬酸，苏打，青梅，糖冬瓜，桃仁，瓜仁，松仁等。

〔制法〕

1. 将白砂糖、饴糖和柠檬酸制成糖浆；

2. 精面粉、花生油、糕粉、苏打等制成皮料；

3. 将糖冬瓜、青梅、桃仁、瓜仁、松仁等果料制成馅料；

4. 再经包馅、制坯、烘烤等工艺精制而成。

〔特点〕

上海的特色小吃之一。其造型独特，酥香爽口，色彩花纹清晰，香甜可口，回味无穷。

百果馅酒酿圆子

〔原料〕

白糯米，白糖，酒酿，芝麻，胡桃，桔饼，桂花等。

〔制法〕

1. 取白糯米洗净，经浸泡、沥干，舂成粉，用细筛过筛，制成圆子粉；

2. 将芝麻末、胡桃粒、桔饼与桂花、白糖拌匀，加适量冷水，擦至具有粘性，拍在薄片，切成三分见方之方块，制成馅心；

3. 润湿馅心，沾上糯米粉，经反复多次，制成圆子生坯；

4. 用冷开水搀入酒酿捣碎，锅内水煮沸，倒入圆子，待水将沸时，加入适量冷水，保持水于将沸不沸之状态；

5. 待圆子上浮时，倒入散酒酿，再加入白糖、桂花拌匀，盛入碗中即可食用。

〔特点〕

上海著名风味小吃。百果馅酒酿圆子似元宵，形态小巧玲珑，百果味浓，馅香甜纯正，酒味浓郁香醇，令人回味无穷。

夹　货

〔原料〕

上白面粉，酵面，糯米，精盐，辣椒粉，纯碱，小葱，花椒粉，芝麻油。

〔制法〕

1. 把小葱切成葱花加辣椒粉、花椒粉拌匀；

2. 糯米蒸熟后，下精盐和沸水，用木棍揉匀，再切块；

3. 面粉用清水揉匀；

4. 面团加纯碱揉匀，揪成面剂，再搓成一头粗、一头细的长条，擀成长面片，开始转圆筒，约转⅔长，余⅓的面片则搓成细条，回成三股细丝环绕在面卷上，再擀成直径二寸半的缠丝饼；

5. 将饼放平鏊上烙到缠丝显现时取出；再烤，至饼呈金黄色时，剖开，放入葱花、辣椒盐、糯米块合拢捏紧；

6. 芝麻油烧热，将夹货下锅炸熟即成。

〔特点〕

湖北宜昌传统特色风味小吃，因用饼夹糯米故名。具有色泽金黄，外酥脆，内软溶，辛辣味浓，香脆可口的特色。

夹酥饼

〔原料〕

面粉，酵面，猪板油，小葱，胡椒粉，精盐，纯碱，芝麻油。

〔制法〕

1. 将烧沸的芝麻油倒入面粉中拌匀成酥；猪板油去膜、切丁；胡椒粉和精盐一起拌和成胡椒盐；

2. 另取面粉，放入酵面、清水及纯碱和好、揉匀，饧好后，揪成面剂，撖成圆皮，擦匀油酥叠起，擀成长腰圆形，将猪板油丁摆在腰圆面皮边沿上，折叠三层，擀成面皮，抹匀胡椒盐；再将猪板油丁、葱花，均匀摆在面皮上，又折叠三层，擀成方形，两头向外擀薄，一头叠在反面，一头叠在正面；

3. 将夹酥饼坯放在平鏊上烙，边烙边挪动，待饼两面均烙至呈金黄色，离火，将酥饼移放在炉口边壁靠着，再约烤 10 分钟即成。

〔特点〕

湖北嘉鱼著名传统风味小吃。具有色泽金黄，形如方印，质地酥脆，富有脂油葱香，味美可口的特色。

夹沙蛋糖

〔原料〕

面粉，鸡蛋，白糖，猪油，洗沙，玫瑰糖，芝麻或核桃仁。

〔制法〕

1. 鸡蛋去壳加白糖，捣打起泡和面粉，用冷猪油调成面糊；

2. 面糊装模烘烤，装面分两次，第一次装一半进炉烘热，取出，抹上油，加一层洗沙、玫瑰糖，入炉再烘，取出，加面糊至满，上面撒

芝麻再烤至熟。

〔特点〕

云南特色风味小吃。具有糕色分层，美观口感佳的特色。

夹沙蛋糕

〔原料〕

鸡蛋，上白面粉，绵白糖，红糖，红枣，熟猪油。

〔制法〕

1. 将红枣煮烂，去皮核，捣成泥，放入熟猪油，拌炒成色泽红亮后出锅冷却；

2. 把鸡蛋搅散，倒入绵白糖搅匀，放入蒸过的面粉，调和成糕料；

3. 取糕料⅕拌入枣泥，另置。其余的糕料倒一半入笼屉木框内，用旺火蒸 7 分钟后，取出，倒入枣泥糕料抹匀，再蒸 8 分钟，取出，加入剩余的糕料，再蒸 10 分钟，取出，切成各种块状即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有颜色黄灿，松泡柔软，富有弹性，中夹枣泥一层，味道香甜的特色。

夹糖糕干

〔原料〕

粳米，红糖，糖桂花。

〔制法〕

1. 将粳米洗净，用凉水浸泡两小时，沥净水，碾成面，过细箩，制成米面；

2. 将米面放入笼中，用旺火蒸至半熟，取出用手搓碎成面疙瘩，再过粗箩，即可使用；

3. 把碎红糖、糖桂花和少许米面一起搓成细末，制成细糖馅；

4. 在笼屉内铺上干屉布，放上糕干甑子，取米面倒在甑子内摊开，用小薄板将摊开的米面轻轻刮平，再在上面铺上红糖馅，将其余的米面倒在红糖馅上，刮平后用光子压在糕面上轻轻地前后移动几下，以使糕面光洁平整；

5. 将木尺架在甑子上，用薄刀将糕干横竖各划四刀成二十五个正方块，取下甑子，将笼屉放在沸水锅上蒸半小时即可。

〔特点〕

北京传统风味小吃。夹糖糕干色泽雪白，层次分明，质地疏松不散，绵软不黏，香甜可口。

夹沙梅花卷

〔原料〕

上白面粉，酵面，豆沙馅，纯碱。

〔制法〕

1. 把酵面用温水溶化，加面粉揉匀，发酵；

2. 将发酵好的面团，加纯碱揉匀、揉透、揉光滑，擀成长面皮，将豆沙铺上，由外向内卷叠 3 层呈圆柱状，切成夹沙面剂；

3. 取 3 只夹沙面剂，用竹筷从中夹拢，夹成六瓣梅花卷，入笼蒸熟即成。

〔特点〕

湖北著名特色风味小吃。具有形似梅花，松泡软溶，香甜可口的特色。

夹沙蝴蝶馍

〔原料〕

上白面粉，酵面，绿豆，白糖，糖冬瓜条，核桃仁，糖桂花，碱，芝麻油等。

〔制法〕

1. 炒锅入芝麻油烧热，倒入绿豆泥、冬瓜条末、核桃仁末、白糖，炒至熟，临起锅加桂花拌匀，盛出晾凉成豆沙；

2. 将面粉加酵面和水拌匀，发酵 20 分钟，再放碱揉匀，揉透，做成面剂；

3. 将面剂擀成圆薄饼，上抹一层豆沙，对折起来，成为半圆形，再顺着直径方向切成大、中、小不等的条片，按大、中、小次序重叠起来，用木梳背在条形的腰处往下重按一下，使两头翘起成蝴蝶状，再用木梳在两端按成翅膀上的花纹，上笼用旺火约蒸 15 分钟即成。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。此馍形似蝴蝶展翅，有豆沙桂花香味，松软可口。

扬州枣泥饼

〔原料〕

上白面粉，乌枣，花生油，熟猪油。

〔制法〕

1. 将乌枣蒸烂，去核，捣成枣泥，再用小火熬煮，不断炒动，至糊状时起锅；

2. 花生油烧至起烟时离火，加面粉拌炒，制成酥面；

3. 另取面粉加温水，揉成面团，擀成长方形面块，将酥面均匀铺上，包卷后，再搓成圆长条，摘成剂子，擀扁，包入馅心，再擀成圆饼坯，然后将饼坯烙至金黄色半透明状即成。

〔特点〕

江苏扬州著名风味小吃。具有色泽美观，层次分明，绵酥香甜，油润适口的特色。

扬州炒饭

〔原料〕

粳米，鸡蛋，青豆，猪油，米饭，肉丝，虾仁，火腿丁，笋丁，香菇，精盐，葱，料酒，味精等。

〔制法〕

1. 将粳米洗净，放入容器中，加适量冷水，上笼蒸熟，取出扒松；

2. 用沸水将青豆焯一下，捞出浸入冷水，另外，将鸡蛋打入碗中搅匀；

3. 炒锅烧热，放入熟猪油，用小火将蛋煸炒，蛋液将干时，投入米饭，加盐、味精、葱末炒匀装成盘；

4. 炒锅置旺火上，放入熟猪油，倒入虾仁、肉丝煸炒断生，再加入鸡丁、火腿丁、笋丁、香菇丁、青豆、适量精盐、味精、料酒，炒匀后起锅，盖于蛋炒饭上即可食用。

〔特点〕

上海特色风味小吃。扬州炒饭香醇可口，辅料丰富，味道鲜美。

扬州蛋炒饭

〔原料〕

米饭，鸡蛋，食盐，熟猪油等。

〔制法〕

1. 鸡蛋磕开，搅散，加少许食盐拌匀；

2. 熟猪油烧热，取鸡蛋液倒入，待鸡蛋液尚未全部凝固时，速将米饭倒入翻炒，并撒上葱花及其他配料炒匀即成。

〔特点〕

江苏扬州著名风味小吃。具有色粒油润，松散味香的特色。因其配料不同，有清蛋炒饭、什锦蛋炒饭、肉丝蛋炒饭、虾仁蛋炒饭等

不同种。

扬州翡翠烧卖

〔原料〕

面粉，菠菜(或青菜)，白糖，猪油，核桃，精盐，味精等。

〔制法〕

1. 将菠菜(或青菜)绿叶用开水略烫，取出，挤去水分，剁成细泥，然后与绵白糖、熟猪油、精盐、熟核桃末制成馅心；

2. 取面粉加开水制成雪花面，再撒凉水，冷后揉透，摘成剂子，擀成荷叶边圆皮，包入馅心，制成生坯，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

江苏扬州著名风味小吃，为扬州双绝之一，因其馅心呈翡翠色故名。具有色如翡翠，油润香甜的特色。

扣　饼

〔原料〕

面粉，花生油，白菜，蛋，青韭，姜，葱，蒜，肉汤等。

〔制法〕

1. 将面粉用温水和成面团，饧十分钟，按揉光润，下成相等的大面剂，都揉成圆形；

2. 取一圆面皮表面刷上花生油，再将另一个摞在上面，擀成直径一尺、厚薄均匀的荷叶饼；

3. 饼铛用微火烧热，放入荷叶饼烙一分钟，翻过来再烙一分多钟，熟后，揭开成两张，晾凉，切成饼丝；

4. 炒勺放入花生油，用旺火烧至八成熟时，下入蒜、姜末、葱丝，炒成黄色，再放入白菜丝和盐，略炒后，即放入饼丝，均匀地洒少许酱油和肉汤，盖上盖，三分钟后挑匀，放入青韭段拌匀，分盛于盘中；

5. 将蛋液虬倒入炒勺摊成圆片，倒入饼丝摊平，盖上盖，用微火煽一分钟，掀起蛋皮，淋入花生油，翻扣至盘中即成。

〔特点〕

北京风味小吃。扣饼焦脆醇香，饼丝油润，味道鲜美无比。

扣　馓

〔原料〕

上白面粉，精盐，棉籽油。

〔制法〕

1. 将面粉加精盐和水和好，取和好的面团搓成细条，成盘香形，待用；

2. 棉花籽烧八成热时，将面条搭放在左手虎口上，由外向内挽7～8圈，挽成三寸左右半圆圈，双手搅开，插入两支竹筷再撑两下，扭成虾形，放在油锅内，顺势拨动，炸到虾形扣馓松泡呈金黄色时，即成。

〔特点〕

湖北著名特色风味小吃。具有色泽金黄，形似虾状，松酥脆香的特色。

过桥肚尖

〔原料〕

猪肚尖，鸡蛋，葱花，姜末，鲜红椒末，干椒末，胡椒粉，醋，精盐，味精，食碱，湿淀粉，白汤，香油。

〔制法〕

1. 将肚尖去筋膜、切成薄片，加食碱拌匀腌片刻，然后漂去碱味，加入精盐、料酒腌一下，沥干水分，用湿淀粉、鸡蛋清上浆；

2. 将葱花、姜末、鲜红椒末、干椒末、胡椒粉、醋、精盐、味精加白汤、小麻油兑成汁；

3. 将清水烧沸后倒入肚尖，待再沸时，立即将肚尖取出，食时将肚尖与汁液同时端上来蘸食即可。

〔特点〕

江西风味小吃精品。具有洁白如玉，脆嫩爽口的特色。

过桥抄手

〔原料〕

精面粉，鸡蛋，瘦肉，核桃仁，花生仁，麻油等。

〔制法〕

1. 用精面粉、蛋制成抄手皮；

2. 用瘦肉、核桃仁、花生仁、麻油等调料制成馅料；

3. 将炒手皮包馅制成庠斗形，入锅煮熟捞出蘸味料食之。

〔特点〕

四川重庆著名风味小吃。过桥抄手鲜辣香美，细嫩甜爽，再加上“过桥”情趣，使其风味独具。

过桥米线

〔原料〕

鸡，老鸭，猪腿骨，排骨，猪杂，鱼，优质大米，时鲜蔬菜，精盐，酱油(咸、甜)，麻油，辣椒油，胡椒粉，味精，葱花，芫荽等。

〔制法〕

1. 取优质大米制成米线，用开水烫一下；

2. 将鸡、老鸭宰杀去内脏，与猪腿骨、排骨等一起熬成汤，捞出浮油，加盐；

3. 将鸡脯肉、猪里脊肉、鱼、猪杂均切薄片，时鲜蔬菜用沸水汆一下；

4. 取熬好的汤加入鸡鸭油、胡椒粉、味精，再加入肉片烫熟，与米线、蔬菜，配以用甜、咸酱油、辣椒油、麻油制成的味碟，以及葱

花、芫荽等边烫边吃。

〔特点〕

云南最著名的风味小吃之一。此小吃具有色彩丰富，汤甜味香，肉菜鲜嫩，米线滑爽的特色。

过手米线

〔原料〕

米线，熟豌豆粉，花生米，芫荽，青椒，大蒜，麻油，味精，精盐等。

〔制法〕

1. 取花生米炒香，熟豌豆粉捣成泥，芫荽、青椒切细末，大蒜剁泥，以上五物加麻油、味精、精盐、酸水搅匀成馅；

2. 取一撮熟米线，将制好的馅放入米线中间，并将馅用米线裹缠好即可食用。

〔特点〕

云南户撒阿昌族风味小吃名品。具有酸、辣、鲜、香多味，食之妙不可言的特色。

〔丨〕

光 头

〔原料〕

面粉，白糖，奶油，白油，牛奶，肥面，碱等。

〔制法〕

1. 用奶油、牛奶、白油化糖，加入肥面和面粉，再加入适量碱水，揉制成面团；

2. 将面团搓成长条，摘下一个面剂，光面向上，摘口冲下置烤

盘内，当加工第二个面剂时，先将长条面的摘口往里窝一下，搓揉成半球形，再摘出第二个面剂，如此重复成型；

3. 成型后的光头表面点印一个小红花点儿，送入温度为160℃的烤炉中烤八分钟左右出炉即为成品。

〔特点〕

北京风味小吃精品。具有圆形半球面体，酥松香甜可口，具有浓郁的奶油香味的特色。

光　饼

〔原料〕

面粉，酵面，小苏打，精盐。

〔制法〕

1. 将面粉加入小苏打、精盐、水，再加入酵面，搅拌均匀，制成光饼生坯；

2. 把生坯放进光饼炉内，烤至饼面呈金黄色时即成。

〔特点〕

福建闽东、闽中一带传统特色风味小吃。具有色金黄，外酥香，内松软，易于消化，便于携带的特色。

吊炉饼

〔原料〕

上等面粉，豆油（或葵花子油）等。

〔制法〕

1. 和面；

2. 沾油并下佐料揉合再饧制；

3. 擀皮，甩拉成片，从内至外卷成饼；

4. 用平底锅烙制后送进专用烤炉烤酥。

〔特点〕

吉林古城诽南“扬麻子大饼”号专利风味小吃。吊炉饼工艺独特，用筷子挑起饼心，提起成条，落盘成饼，饼边酥脆，饼心嫩而喷香。

吊炉什锦油酥烧饼

〔原料〕

面粉，面肥，桔饼，核桃仁，青梅，瓜条，葡萄干，果脯，白糖，桂花，香油，青丝，红丝，碱面等。

〔制法〕

1. 将各种小料切丁，与白糖、桂花、蒸熟的面粉一起拌匀；

2. 将面粉分别加面肥、碱面、清水和热香油制成水面和油酥面；

3. 取水面擀成长方片，抹上油酥面，卷起来，再制成剂子，压扁，放入什锦馅，收好口，再压成扁圆形，印上图案，制成生坯；

4. 将生坯烙烤熟即成。

〔特点〕

天津传统风味小吃。具有层次分明，美味香甜，柔软可口的特色。

吊炉螺蛳烧饼

〔原料〕

面粉，面肥，五香面，食油，碱油，精盐。

〔制法〕

1. 将五香面、食油、精盐拌匀；

2. 将面粉加面肥、碱面、清水和成面团，制成剂子，压扁，擀成长条，抹上和好的五香面油，按 5 分宽来回折叠好，顺长对半切开，分别抻长，刀口向上，盘成圆形，然后再压扁，刷上香油，即制成生

坯；

3. 将生坯经烙烤至熟即可食用。

〔特点〕

天津传统风味小吃。具有形如螺蛳，层次丰富，香咸适口的特色。

吊炉翻层烧饼

〔原料〕

面粉，熟猪油，白糖。

〔制法〕

1. 取面粉加水和成面团，稍饧后，分 2 次加入熟猪油揉匀；

2. 另取面粉蒸熟，加熟猪油制成油酥面；

3. 将皮面揉匀，压成片，再将油酥面揉匀，放在皮面片上，包好，擀成长 7 寸宽 4 寸的长片，顺长叠成 3 层，再横过来擀成长 15 寸、宽 6 寸的长片；

4. 将白糖加蒸熟的面粉与水和匀，抹在面片上，卷好，摘成剂子，压扁，用刀在正中切一刀，但不得切断，然后将切口处向两边扒开，翻出层次，这样制成生坯，最后烙烤熟即成。

〔特点〕

天津传统风味小吃。具有层次丰富，酥脆香甜的特色。

吊炉莲花酥

〔原料〕

面粉，花生米，红果馅，熟猪油，白糖，红丝。

〔制法〕

取面粉分别加水和熟猪油和成皮面和酥面，揉匀后，将皮面压成片，包入酥面，再擀制成长片，抹上白糖，卷好，摘成剂子，然后将剂子压成圆皮，包入红果馅，并用馅板沿周边向里均匀地挤 5 下，

制成有5个花瓣的生坯，最后将生坯烙烤熟，取出，刷上一层熬好的白糖汁，再摆上3粒分为两瓣的熟花生米，撒上切碎的红丝即成。

〔特点〕

天津传统风味小吃。具有香甜酸脆，造型美观的特色。

吊卤面

〔原料〕

精面粉，鲜肉，海米，玉兰片，木耳，大青豆，鸡蛋，鲜菇。

〔制法〕

1. 和面拉制面条；

2. 瘦肉切成雪花片，用酱油、料酒腌制三五天；

3. 腌肉片汆汤，煮沸捞出；

4. 海米、玉兰片、木耳等佐料切薄片，与大青豆一起下水共煮，调味，勾芡，成不稀不稠的糊；

5. 肉片和卤糊一起共锅，下鸡蛋液，制成羹，加香油、花椒油等和面。

〔特点〕

河南特色风味小吃。具有卤汁粘而不腻，色艳味鲜的特色。

吊堂面

〔原料〕

碱水面条，去皮鲜猪肥肉，活鳝鱼，母鸡，鲜猪瘦肉，猪大骨，甜面酱，酱油，精盐，姜块，芝麻油。

〔制法〕

1. 把宰杀好的母鸡、猪肥瘦肉、大骨、姜块加水煨煮1小时，将母鸡和猪瘦肉捞出；至1.5小时将猪肥膘肉捞出，切丁；

2. 取鸡脯肉和鸡腿肉，放入锅内，加清水及精盐约煮2分钟，

取出，切成半分厚的鸡肉片；卤水煮沸，将猪瘦肉下锅卤煮透味，捞出，切半分厚的猪肉片；

3. 芝麻油烧八成热时，将肥膘肉丁下锅煸炒至脱水吐油，放入甜面酱及精盐续炒，加入原汤，移微火上烧 30 分钟，待用；

4. 活鳝鱼用沸水烫死，再煮 15 分钟捞出，划开，去骨刺，切成 2 寸长的段，加原汤、精盐煮 3 分钟捞出，晾干，再放旺火沸芝麻油锅中炸酥，待用；

5. 留骨汤锅中加鸡头、鸡脚、翅骨、鳝鱼骨、姜块及煮鳝鱼原汁汤，煨 30 分钟，待汤煨到呈乳白色时，下精盐调好味备用；

6. 取面条煮至面条略带白心捞出，放清水中，漂去碱味；

7. 将浸水面条放沸水中烫热，盛碗，加入酱油、芝麻油、原汁汤、肥肉丁、鸡肉、瘦肉、酥鳝鱼即成。

〔特点〕

湖北沙市传统特色风味小吃。具有配料齐全，制作精细，浇头多样，鲜美爽口的特色。

虫草炖雪鸡

〔原料〕

陇南山特产雪鸡，冬虫草，黄芪等。

〔制法〕

1. 鲜虫草菌剥去外皮，洗净；

2. 鲜雪鸡宰杀，净制；

3. 雪鸡、虫草加少许黄芪合烹，炖至烂熟。

〔特点〕

甘南藏族自治州牧民风味小吃。具有大补大养，汤鲜肉美的特色。

曲曲

〔**原料**〕

面粉，肥羊肉，羊油，孜然粉等。

〔**制法**〕

1. 和面，擀成小薄片；

2. 羊肉剁成泥，加佐料作馅；

3. 羊油切丁；

4. 面片包馅入肉汤汆煮；

5. 羊肉丁入热汤，香菜为伴盛碗。

〔**特点**〕

新疆维吾尔族特产风味小吃。曲曲味似馄饨，有羊肉原汁原味，清鲜可口。

回族油香饼

〔**原料**〕

上白面粉，白糖，鸡蛋，碳酸氢钠，花生油。

〔**制法**〕

1. 将鸡蛋磕在面粉里，同时加白糖、花生油、碳酸氢钠及清水和好折叠成长条圆柱形，切成块，压成饼状；

2. 将花生油烧至五成热，将半成品放入油中，炸至浮起，色微黄，翻转，直炸成金黄色即可。

〔**特点**〕

广东南粤回族同胞的著名风味小吃。具有色泽金黄，质地松软，香纯甜厚的特色。

肉　饼

〔原料〕

面粉，牛肉，花生油，芝麻油，黄酱，姜，葱，精盐等。

〔制法〕

1. 将牛肉洗净，绞成肉末，加入姜末、精盐、黄酱搅匀，再放入葱末、芝麻油搅匀成馅；

2. 面粉中加入精盐，用凉水和成较软的面团，揪下一块约八钱重的面剂，按成中间厚、四周薄的圆皮；

3. 挑上肉馅放在圆皮中间，通过左手指的运动，将馅包起呈桃形，揪去收口处的面头即成肉饼坯料；

4. 饼铛用微火烧热，淋上花生油，将包好的面桃放入饼铛，用手按成直径二寸五分的圆饼，烙一会翻过来，在饼面上刷一层花生油，再烙一会翻过去，烙至两面呈金黄色时取出，用刀切成两半即成。

〔特点〕

北京风味小吃。肉饼色泽金黄油亮，皮薄馅鲜，口感酥松味厚，食之回味。

肉　燕

〔原料〕

干肉燕皮，鲜净鱼肉，猪五花肋肉，虾干，芹菜，紫菜，味精，绍酒，湿淀粉，芝麻油，虾油，猪骨汤。

〔制法〕

1. 将鲜鱼肉、五花肉剁成肉泥；虾干剁末；芹菜取茎切末；上4物共加入骨汤、虾油、湿淀粉拌成馅料；紫菜用冷开水浸发，洗净；

2. 把干肉燕皮切成方片，喷湿，放上馅料，然后合拢捏紧，制成长春花形状（亦名“小长春”）；把肉燕坯上笼，用旺火蒸5分钟取

出；

3. 再将蒸过的肉燕，放入沸水中汆一下，捞起，撒上芹菜末、紫菜；将骨汤煮沸，调入虾油、绍油、味精搅匀，舀在肉燕碗里，淋上芝麻油即成。

〔特点〕

福建福州著名特色风味小吃。具有造型美观，质嫩味荤，鲜滑爽口的特色。

肉　粽

〔原料〕

糯米，猪腿肉，净鸭肉，栗子，干香菇，干虾仁，干葱头，干竹叶，马莲叶。

〔制法〕

1. 取竹叶 2 至 3 片；摺成漏斗状，先舀入半熟糯米，再将香菇、栗子肉、虾米各贴叶壁，中间填入卤熟后的鸭肉、猪腿肉；再铺上一层半熟的糯米，然后包成立体三角形，用马莲叶捆牢粽的四个尖角；

2. 将清水淹过粽面，烧沸，用旺火煮 150 分钟至熟，捞出；

3. 解掉马莲叶，剥去竹叶，配上香菜、卤汤、芥末酱、辣椒酱、蒜泥同食。

〔特点〕

福建厦门著名风味小吃。具有油亮，软糯甜美，芳香扑鼻的特色。

肉　粥

〔原料〕

糯米，猪五花肉，虾干，水发香菇，花生仁，葱白，虾糠，虾油，绍酒，胡椒粉，湿淀粉，芝麻油。

〔制法〕

1. 猪肉洗净，煮九成熟，去皮，切小块，与葱花一同下锅，加虾油、绍酒炒熟；花生仁用沸水冲烫去皮并煮熟；虾糠用布包好下清水锅煮沸成虾汤；

2. 虾汤烧到七八成热时，下糯米搅匀，再下虾干、香菇、花生仁、虾油，煮至八成熟用湿淀粉作薄芡，移锅至微火上，放入肉、葱、绍酒、芝麻油和胡椒粉煮熟即成。

〔特点〕

福建风味小吃。具有糯柔滑粘，荤香味美的特色。

肉　丸

〔原料〕

干淀粉，净白芋，猪肥膘肉，红板糖，五香粉，荷叶，食用红、黄色素，花生油。

〔制法〕

1. 把干淀粉冲入沸水，搅成熟浆；

2. 红板糖掺点水，熬成浓液，倒入盛有干淀粉的木桶里，再加入白芋丝、肥膘肉丁、五香粉和食用红、黄色素，揉成粘剂；

3. 清水烧沸，放进笼屉，铺上荷叶，花生油里掺少量水，洒在荷叶上；取口杯，舀粘剂放于荷叶上，肥膘肉丁块撒在粘剂上，蒸 40 分钟即成。

〔特点〕

福建时令风味小吃。具有细嫩软润，甜香可口，油而不腻的特色。

肉蛎饼

〔原料〕

大米，海蛎肉，黄豆，猪瘦肉，葱白，精盐，酱油，花生油。

〔制法〕

1. 将大米、黄豆一起磨成浓浆，加精盐搅拌；把猪瘦肉绞碎，放入葱粒和酱油拌成馅料，然后把海蛎肉放于馅料上。

2. 取长柄凹铁勺放入热花生油中，烧到六成热时，取出，舀入一汤匙米浆放勺中，再放上馅料，然后盖上一汤匙米浆，放回油锅中，炸至两面呈金黄色时即成。

〔特点〕

福建的特色风味小吃。具有色泽金黄，皮酥香，馅鲜润，口味鲜美的特色。

肉火烧

〔原料〕

面粉，明矾，羊肉，花生油，芝麻油，花椒水，精盐，黄酱，姜，葱等。

〔制法〕

1. 将羊肉洗净，剁碎，和花椒水一起放入盆内，加入精盐、黄酱、姜汁和适量凉水拌匀，再放入葱花、芝麻油拌匀成馅；

2. 锅内涂上花生油，倒入凉水，用旺火烧沸，放入明矾，溶化后，再放入面粉搅拌烫熟，立即取出，晾温后放在涂有花生油的案板上揉匀，盖上湿布饧半小时；

3. 再将饧好的熟面放在案板上搓成直径一寸的圆条，摘剂摁成圆皮，包上馅成桃状，揪去收口处的面头，摁成圆饼；

4. 锅内花生油烧至六成热，投入圆饼，待浮起后，稍炸一会呈酱色时即成。

〔特点〕

北京传统风味小吃。肉火烧色泽酱黄，表皮酥脆，馅料肥嫩，葱香浓郁，鲜香可口，宜现炸现食。

肉烧饼

〔原料〕

面粉，大葱，酱油，猪瘦肉，精盐，芝麻等。

〔制法〕

1. 取猪肉、大葱均剁成末，加入酱油、精盐拌成馅；

2. 将和好的面做成圆饼状，在正面抹一层水，放入芝麻盘中均匀地沾上一层芝麻；

3. 手托有芝麻的一面贴在烤炉壁上，用燃着的锯末烘烤约五分钟即熟；

4. 用铁铲子铲下，用长柄勺接住取出。

〔特点〕

山东淄川地方著名小吃。肉烧饼用微火缓烤，饼皮香脆，馅味鲜美。

肉壮馍

〔原料〕

精粉，牛肉，食油，葱花，花椒水，酱油，精盐，调料面，姜末。

〔制法〕

1. 把牛肉剁末，加花椒水、酱油及葱花、姜末、调料面、味精、精盐等拌成馅；

2. 精粉加温水和成面团，揉匀揉光后擀成片，将肉馅包入再擀成圆饼，抹上油，上鏊翻烙，呈金黄色时即成。

〔特点〕

山西著名风味小吃。具有外焦里嫩，软绵味香的特色。

肉油墩

〔原料〕

粳米粉，糯米粉，夹心猪肉，猪皮冻，葱末，酱油，精盐，味精，菜籽油，熟菜籽油。

〔制法〕

1. 将糯米粉、粳米粉和匀，加沸水，揉匀揉透，蒸熟，再揉透；

2. 猪肉轧成肉末，猪皮冻轧碎，与葱末、精盐、酱油、味精拌成肉馅；

3. 将蒸熟的粉继续揉透，摘成剂子，撖扁，呈中间厚边缘薄的皮子，裹入肉馅 1 份，收口，搓圆，再撖成扁圆形的肉油墩坯子；

4. 熟猪油烧热，投入油墩坯子，炸至金黄色时即成。

〔特点〕

浙江著名风味小吃。具有色泽金黄，皮薄馅多，外脆里软，鲜美可口的特色。

肉丁包子

〔原料〕

精粉，肥瘦猪肉，净大葱，酱油，精盐，姜末，味精，甜面酱，料酒，花椒面，胡椒粉。

〔制法〕

1. 将猪肉切成樱桃丁，加酱油、姜末、精盐，甜面酱、花椒面、胡椒粉，拌匀，再加葱花，倒入香油搅拌均匀成馅；

2. 精粉加水及少许酵面和成面团，待发酵成酵面团后兑碱揉匀揉光，制成包子皮，包入肉丁馅，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

山西太原传统风味小吃。具有肉嫩醇香的特色。

肉丁馒头

〔原料〕

面粉，碱水，猪肉，黄酱，芝麻油，姜，葱等。

〔制法〕

1. 将面粉加温水和匀，发酵，发好后倒入适量碱水，去掉酸味，然后将发面搓成圆条下剂；

2. 将猪肉去皮与葱一起切成丁，姜切成末，一起和黄酱、芝麻油拌匀成馅；

3. 将面剂揿成圆皮，包上肉馅，将边缘向上合拢成桃形，然后放入馒头模中成形，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

北京风味小吃名品。肉丁馒头形态美观，色泽洁白，味道鲜香可口。

肉末烧饼

〔原料〕

面粉，三成肥七成瘦的猪后腿肉，白糖，芝麻等。

〔制法〕

1. 取面粉和白糖加水揉成面团，经摘剂、抟饼、研边、粘上芝麻制成马蹄烧饼坯；

2. 将饼坯粘贴在大铲上，用炭火烤制成熟；

3. 将猪腿肉切好，放入炒锅中，加上各种调料，用旺火炒熟，炒出的油要撇净；

4. 将马蹄烧饼从其侧面切开一小口，抽出饼心，填进现炒的猪肉末即成。

〔特点〕

北京传统宫廷风味小吃，享誉京都几十年。外焦里酥，咸中略

甜，香酥可口，味厚醇正。

肉丝汤面

〔原料〕

面条，肉丝，茭白，肉骨汤，菠菜，油，精盐，味精等。

〔制法〕

1. 取面条烧熟捞出拌点熟油待用；

2. 油锅放适量油，加入肉丝、茭白丝煸炒，加上肉骨汤和调味品；

3. 面条烧开后，放入菠菜，文火烧至面条发胀，加适量熟油和味精，捞出面条装入碗中，舀入汤，放上菠菜，再盖上肉丝、茭白丝即成。

〔特点〕

上海风味小吃名品。肉丝汤面原汁原味，汤汁鲜美无比，面条胀松不烂，入口柔滑，其风味令食客赞不绝口。

肉馅元宵丸

〔原料〕

糯米，粳米，猪腿肉，上等酱油，味精。

〔制法〕

1. 将糯米、粳米磨浆，装袋，压干；

2. 把猪腿肉切成细末，加入酱油、味精搅拌成馅；

3. 把干浆掺少量水揉匀，煮熟，再放入干浆揉成粘浆剂，取浆剂捏成圆薄凹形，包进肉馅，捏成佛手状，入沸水锅里，待元宵丸浮出水面时，过 1 分钟捞起即成。

〔特点〕

福建著名特色风味小吃。具有形似佛手，糯嫩荤润，味道鲜美的特色。

肉丝炒年糕

〔原料〕

年糕，去皮猪瘦肉，大白菜，酱油、葱段，味精，胡椒粉，熟猪油。

〔制法〕

1. 将年糕切成一分厚的片；

2. 熟猪油烧七成热，将年糕下锅炸 1 分钟，起锅；

3. 熟猪油烧热，将肉丝下锅，加酱油炒至断生透味，再放入大白菜丝炒熟，将过油年糕片下锅炒匀，加入味精，再颠炒几下，起锅盛盘，撒上胡椒粉即成。

〔特点〕

湖北风味小吃名品。具有色泽金黄，外微脆，里糍糯，味鲜美的特色。

肉丝两面黄

〔原料〕

白细面条，油，精盐，味精，肉丝，料酒，鸡蛋黄，淀粉，笋丝，酱油，白糖，麻油等。

〔制法〕

1. 取白细面条煮熟捞出，用凉水冲冷，沥干水加精盐、味精和熟豆油拌匀拌透，再将面条用油炸至两面金黄捞出装盘；

2. 取肉丝放碗中，加盐、绍兴酒、鸡蛋黄拌匀，干淀粉上浆，与笋丝一道下油锅，旺火温油煸炒，再加鲜汤、酱油、味精、白糖，烧开后淀粉勾芡，浇上猪油和适量麻油，浇盖于面条上即成。

〔特点〕

上海特色风味小吃。肉丝两面黄色泽金黄，酥软香鲜，味道极佳。

肉茸酥面丝

〔原料〕

面粉，猪里脊肉，鸡蛋，生姜，香葱，细盐，料酒，荞粉，菜籽油，芝麻油，玉兰片，香菇，酱油，白糖，味精等。

〔制法〕

1. 香葱、生姜分别取汁；剩余生姜、香葱切丝；

2. 鲜猪里脊肉剁成茸，加鸡蛋液、姜汁、葱汁、细盐、酒拌匀，顺一个方向搅打至粘，再加入干面粉和荞粉，揉成团，擀成薄片，切成细丝；

3. 菜油烧七成热，下入面丝炸至呈金黄色，捞出待用；

4. 姜丝、玉兰片丝、香菇丝在油锅里略炒片刻，加细盐、酱油、白糖和味精及鲜汤，倒入炸好的酥面丝略炒，放入葱丝，淋上芝麻油即成。

〔特点〕

江西南昌著名风味小吃。具有金黄外观，酥脆香嫩，鲜美爽口的特色。

〔丿〕

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。

年糕团

〔原料〕

稻米，黑芝麻，绵白糖。

〔制法〕

1. 取黑芝麻炒熟碾碎，与等量绵白糖拌匀制成黑洋酥；

2. 取上薄稻米洗净，浸没于冷水中，至米粒发胀，捞出用水冲洗；

3. 米、水同量经碾磨、吊袋制成干粉；

4. 将干粉捏碎，过筛后入桶上蒸至米粉呈玉色即熟，再舂成柔软光滑为止；

5. 把舂好的熟粉揉至粉团不粘手后，搓成长圆条，摘成坯子，包入黑洋酥即成年糕团。

〔特点〕

上海风味小吃名品。年糕团滑爽可口，热食时韧糯异常，配以甜馅食用，香甜可口。

竹荪银耳汤

〔原料〕

竹荪，银耳，冰糖等。

〔制法〕

1. 竹荪、银耳分别用清水泡发；

2. 竹荪切段，银耳用开水汆洗一次；

3. 冰糖溶化制汤，去杂质，加竹荪、银耳温火慢炖至溶糊。

〔特点〕

贵州特产风味小吃。具有汤清，竹荪松脆，银耳嫩滑的特色。

自来红

〔原料〕

面粉，白糖，饴糖，香油，桂花，瓜子仁，冰糖，青丝，红丝，桃仁，苏打等。

〔制法〕

1. 将白糖、香油、面粉依次放入盆中搅拌均匀，再加入桃仁、瓜子仁、桂花、青丝、红丝、冰糖搅拌均匀成馅料；

2. 将馅摊成长方形块，用刀切成长方条状待用；

3. 将白糖、香油、开水、苏打、面粉依次放入盆中搅拌均匀，制成滋润有劲面团；

4. 取面团摘剂，擀成面皮，包上馅条，封严系口，用手按成扁圆形生坯，系口朝下，码放在盘内，印上磨水戳，放入 200℃左右的烤炉中烤 10 分钟出炉即成。

〔特点〕

北京著名的京式四季糕点之一。自来红又叫丰收饼。其组织酥松，口味香甜，桂花香味浓郁。

自来白

〔原料〕

面粉，标准粉，白油，白糖，桂花，冰糖，山楂，桃仁，瓜子仁，青红丝等。

〔制法〕

1. 将糖和白油搅匀，加入面粉搅制成面团；

2. 将白糖、白油搅匀，加入标准粉搅匀后，再加入山楂、冰糖、桃仁、瓜子仁、桂花、青红丝搅制成馅料；

3. 将面团摘剂，擀成滋润的皮料，包上馅料，封严系口，再用手按成扁圆形；

4. 将生坯系口朝下，码放入盘中，送入温度为 180℃的烤炉中烤制 16 分钟左右出炉即成。

〔特点〕

北京传统风味小吃。又称白月饼。具有扁圆形状，表面呈乳白色，底部呈金黄色，口感酥松香甜，有果料桂花香味的特色。

自制香肠

〔原料〕

猪肉，猪小肠，白酒，白糖，食盐，五香粉，硝等。

〔制法〕

1. 将猪小肠除去肠内杂质，洗净。取瘦、肥猪肉按 7∶3 比例切成小方丁；

2. 硝用白酒溶化，放入白糖、食盐、五香粉拌匀，将肉丁放入腌渍 24 小时，然后将肉丁灌入肠衣内，15 厘米左右用小麻绳扎紧，用针轻扎肠衣，排除肠中的空气；

3. 取灌好的香肠放在阳光下晒至呈红色，越干越好，食用时取之蒸熟即可。

〔特点〕

辽宁地方风味小吃。具有香醇味美的特色。

伦敦糕

〔原料〕

一级大米，白糖，蛋清，糕种。

〔制法〕

1. 将大米制成干浆；

2. 清水中加白糖，煮成糖水，将蛋清酶入，过滤去掉熟蛋白及杂质，将糖水再次煮沸，冲入捣碎的干浆内，拌匀，加入糕种，静置，待其发酵；

3. 将糕浆入笼搪平，待水沸后，将笼入锅，蒸 30 分钟左右即可。

〔特点〕

广东顺德著名传统风味小吃。具有洁白晶莹，油亮光泽，爽软韧滑，清甜可口的特色。

血　肠

〔原料〕

猪肠，猪肉，葱姜，香菜，香油，胡椒等。

〔制法〕

1. 鲜猪肉灌肠，肠两头扎紧，上笼蒸熟；

2. 熟肠切片，加葱、姜、香菜、香油、胡椒粉烧汤。

〔特点〕

吉林特产风味小吃。具有清香细嫩的特色。

伊府面

〔原料〕

面粉，鸡蛋，海参，猴头，鱿鱼，蹄筋，玉兰片，海米，鸡丝，鲜菇，木耳等。

〔制法〕

1. 全蛋和面，制面条；

2. 海参、猴头、鱿鱼、蹄筋、玉兰片、海米、鸡丝等烧汤；

3. 用砂锅下面，配汤，味精、大油、胡椒、辣油等调味。

〔特点〕

河南邺城(即相州)著名特色风味小吃。具有面条筋滑软嫩，汤佳味美的特色。

乒乓粿

〔原料〕

糯米，白糖，糖粉，糕粉，花生仁，白芝麻，雪粉，葱珠勝、豆腐皮膜，花生油。

〔制法〕

1. 将白芝麻炒熟，碾碎，连同糖粉加葱珠勝拌匀，制成馅料；

2. 将糯米浸泡，制成干浆，加花生油、白糖揉拌成块，入笼蒸40分钟，取出，压成薄皮，包入馅料，用木印圆模印成饼形；

3. 蒸笼上垫豆腐皮膜一张，将印好的粿放上，入锅蒸6分钟即可。

〔特点〕

广东潮汕地区著名特色风味小吃。具有色泽洁白，质地软韧，香甜可口的特色。

伏汁甜酒

〔原料〕

糯米，大米，绵白糖。

〔制法〕

1. 将糯米酿成原杯冷甜酒；

2. 将糯米、大米一起浸泡，洗净，带水磨成细浆，榨干水分，取粉子做成小圆球，煮熟，然后与 浆和匀，揉光揉透；

3. 清水烧沸，倒入原杯冷甜酒；取清水烧沸，将粉浆搓成莲子大小的圆粒入锅，煮熟，捞出，盛入碗中，舀入热甜酒，放绵白糖即成。

〔特点〕

湖南特色风味小吃。具有醇正香甜，气味芬芳的特色。

延边冷面

〔原料〕

荞麦粉，土豆淀粉，咸菜，肉片，鸡丝，其他佐料。

〔制法〕

1. 荞麦粉、土豆淀粉和面，压面条；

2. 面条下锅煮熟，捞出晾凉；

3. 将肉片、鸡丝及其他佐料调理好，放入面中一并食用。

〔特点〕

吉林延边地区朝鲜族同胞首创之风味小吃。具有面柔软筋道，凉爽光滑，佐料香辣开胃的特色。

杀　皮

〔原料〕

牛肚，牛肉，猪头肉，牛胆汁，香茅草，大芫荽，烤辣椒，炒芝麻，甜酱油等。

〔制法〕

1. 牛肚烫透，刮去黑皮，用炭灰(碱)水煮熟，切细丝；

2. 牛肉剁细末，干炒；

3. 猪头肉用明火烧焦，放入刮净毛污，放入砂锅煮熟，切丝；

4. 大芫荽、小芫荽、香茅草剁碎；

5. 牛肚丝、牛肉末、猪头肉丝用甜酱油、牛胆汁、烤辣椒等调味，加香茅草等佐料。

〔特点〕

云南特色风味小吃。其先苦先甜，咸、辣、香俱备，具有景颇族风味特色。

杀生鱼

〔原料〕

活鲤鱼，香醋，酱油，精盐，蒜泥，葱花，辣椒油，味精等。

〔制法〕

1. 取一条鲜活鲤鱼迅速刮鳞，开膛，除去内脏，用清水冲刷干净后，切成薄片装入盘中待用；

2. 将醋、酱油、精盐、味精、蒜泥、葱花和炸辣椒油调成味汁，然后均匀地浇在鱼片上，立即上桌食用；

〔特点〕

黑龙江赫哲族独特风味小吃。具有香辣鲜嫩，味美可口的特色。

会友发包子

〔原料〕

面粉，鲜猪肉等。

〔制法〕

1. 发面，作包子皮；

2. 鲜猪肉七瘦三肥搭配加佐料制馅；

3. 包馅，包子造型精致，中留涡孔；

4. 上笼蒸熟。

〔特点〕

吉林"会友发"包子馆专利小吃。具有馅鲜嫩多汁，外型美观，口感有韧劲的特色。

汆子面

〔原料〕

面粉，猪瘦肉，水发海米，青豆，蒸鸡蛋糕，水发玉兰片，蒲菜

(或菠菜)，黄瓜，精盐，高汤(或鸡汤)。

〔制法〕

1. 面粉加水和好，制成面条；

2. 炒勺内加水烧沸后，将肉丁下入，汆透捞出；

3. 另用炒勺放高汤、海米、青豆、玉兰片、黄瓜、蒲菜、煮沸，加盐，放入肉丁，然后用手勺把汤卤浇到盛面条的碗内即成。

〔特点〕

山东济南风味小吃。此小吃用料多样，青鲜，颜色美观。蒲菜是济南大明湖的特产，为多年水生植物，香嫩爽口。

汆灌肠

〔原料〕

羊肠，羊血，羊肉，羊油，羊肝，面粉，食盐等。

〔制法〕

1. 血肠：将羊肠冲洗干净，灌入羊血，拌入食盐和葱末，然后下入开水锅中煮熟，捞出后切段即可食之。

2. 肉肠：将羊肠洗净，填入由羊肉丁加食盐、花椒粉、生姜末拌匀的馅料，然后煮熟切段食用。

3. 面肠：将羊肠洗净，取豆面或白面加入羊油、葱末、精盐、姜粉等搅匀，填入肠内，上笼蒸熟，切段，放火上反复烘烤至皮黄脆硬时可食。

4. 油肠：将羊肠洗净，取羊油切丁加入羊肉丁，拌匀，填入肠内，蒸熟食之。

5. 肝肠：将羊肠冲洗干净，取羊肝切碎丁，填入肠内，上笼蒸熟后食之。

〔特点〕

青海著名的帐房小吃之一。其中血肠特点是血液未完全凝固，有鲜血欲滴的感觉；肉肠的特点是肉嫩味鲜，不膻不腻；面肠的特

点是皮脆馅香；油肠的特点是以肥腻见长；肝肠的特点是嫩软可口。

汆羊肉菜饭

〔原料〕

面粉，小米，南瓜，山药蛋，豆角，羊肉，食用油，香油，酱油，精盐，葱花，姜末，香菜，花椒水，味精。

〔制法〕

1. 将面粉和好，制成柳叶面；

2. 取鲜嫩羊肉片，加葱花、姜末、食盐、酱油、味精、花椒水抓匀；

3. 将小米加水煮至将烂时，加入豆角段、南瓜块、山药蛋块，煮约 15 分钟，再加入柳叶面，最后加入煨好的羊肉片；

4. 煮开(熟)后，撒上香菜，淋上香油即成。

〔特点〕

山西太谷传统风味小吃。此小吃汤鲜美，肉嫩香，软烂可口，易于消化，且具有祛寒暖胃之功效。

汆肉小锅米线

〔原料〕

米线，猪肉，韭菜，腌菜，酱油，辣椒油，味精，上汤等。

〔制法〕

1. 猪肉、腌菜剁细，韭菜切段；

2. 取小铜锅加入上汤煮沸后，将米线、猪肉、韭菜倒入锅的右边，再沸后将腌菜、酱油、辣椒油、味精放入锅的左边，待沸后将猪肉搅散，淋入香油即可。

〔特点〕

云南玉溪地区著名风味小吃。此米线装碗时应注意使肉和韭

菜放在米线之上；具有鲜、香、甜、辣诸味，是冬季时令小吃佳品。

全蟹锅烙

〔原料〕

面粉，净海蟹肉，韭菜梗，香油，葱，姜，盐，味精。

〔制法〕

1. 将海蟹肉、韭菜梗、葱末、姜末、精盐、味精、香油等制成馅；

2. 取面粉加清水和成面团，饧好揉匀，摘成剂子，擀成圆片，包入馅心，收口，捏成饺子形；

3. 将生坯放入铛中用小火烙至底部呈金黄色时，即可取出食用。

〔特点〕

天津风味小吃。具有趁热食用风味更佳的特色。

全果酪干

〔原料〕

牛奶，白糖，糖桂花，葡萄干，核桃仁，熟杏仁，芝麻仁，瓜子仁，松子仁，糯米酒，花生油。

〔制法〕

1. 将核桃仁用热水泡过，剥去黄皮，剁成碎块；葡萄干洗净晾干；熟杏仁去掉黄皮，掰成两半；松子仁搓掉外皮，与瓜子仁、芝麻仁放在一起掺匀；

2. 将牛奶烧沸，加入白糖、糖桂花，边搅动边慢慢倒糯米酒继续熬炼；

3. 牛奶熬干水分后，改用微火，用铲翻搅着炒，并掺入各种果料，约炒十分钟左右，直到炒干水气，呈酱红色块状时，倒在涂了花生油的瓷盘里，然后拨散晾凉即成。

〔特点〕

北京传统风味小吃。全果酪干味道甜润，奶味芳香浓郁。

全椒酥笏牌

〔原料〕

面粉，酵面，精盐，芝麻仁，碱，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将面粉和成水面剂和油酥面剂；

2. 取一个水面剂，上放一个油酥面剂，再擀成薄条形，刷上一点清水，沾上芝麻仁即成笏牌生坯；

3. 烤炉烧热，将生坯贴在炉壁上，用中火烤，待饼面鼓起时，改用小火继续慢烤约 1.5 小时，待“笏牌”呈金黄色焦酥时即成。

〔特点〕

安徽全椒著名风味小吃。此“笏牌”色呈金黄，味焦酥，香中微咸，回味淡鲜。由于经小火久烤，含水分少，所以能较长时间储存而不变质。

全蛋萨奇马

〔原料〕

精面粉，鸡蛋，白砂糖，饴糖等。

〔制法〕

1. 制面团；

2. 将面团擀片；

3. 将面片切条；

4. 入油锅炸熟；

5. 沥干油挂糖浆后压紧切块成型。

〔特点〕

上海利男居著名风味小吃。其色泽油亮奶黄，形态紧实完整，

入口香酥松软，蛋香浓郁芬芳，且不粘牙，甜而不腻。

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，葱花，八角，沙姜，罗汉果，陈皮，桂皮，苹果，小茴等。

〔制法〕

1. 先将八角、沙姜、罗汉果、陈皮、桂皮、小茴、草果熬制成卤水，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. 取米粉烫热后，加入卤汁、香醋、香油、辣椒粉、蒜泥、油炸花生米末、葱花等，再盖上几片卤肉即成。

〔特点〕

广西全州著名风味小吃。具有香鲜滑爽的特色。

合阳页面

〔原料〕

荞麦面，熟猪油，菜籽油，熬制醋，辣椒油，韭菜，蒜苗，葱，五香粉，湿淀粉。

〔制法〕

1. 荞麦面中先加凉水搅匀成面浆；

2. 将平底鏊锅置中火上，上面抹一层菜籽油，烧三成热时，倒入面浆，迅速用页盘摊刮成厚薄均匀的面饼，待面饼水分已干，即速翻过烙另一面，至熟；然后取出，晾凉，折起，切成条形的“页面”；

3. 将韭菜、蒜苗、大葱洗净，切段；湿淀粉放开水锅中，烫成粉糊，盆口上放大孔竹筛，倒入粉糊，漏成粉鱼；

4. 清水烧开后，点入凉水少许，取页面下锅，煮熟后捞出，加粉

鱼适量，并调入精盐、五香粉、醋、辣椒油各少许，淋入熟猪油即成。

〔特点〕

陕西合阳地方特色风味小吃。具有绵韧可口，酸辣味香的特色。

合阳三翻饼

〔原料〕

上白面粉，熟面粉，熟猪油，白糖，青红丝，玫瑰酱，核桃仁，冰糖屑，菜籽油。

〔制法〕

1. 将面粉加熟猪油拌匀，再加温水制成水油皮面；另取面粉加熟猪油制成油酥面；

2. 将白糖、青红丝、玫瑰酱、核桃仁、冰糖屑、熟面粉混合再加熟猪油，搅拌成馅；

3. 取油酥面包入皮面剂子中，抟圆，擀成圆形薄片，卷成圆条筒，再擀成长条片卷起来，切成两段，压成饼状，包入馅子收好口，制成饼坯；

4. 菜籽油烧五成热，入饼坯，炸至呈淡黄色，外皮起硬壳时即成。

〔特点〕

陕西合阳著名特色风味小吃。具有外形美观，层次分明，质地酥松，味道香甜的特色。

合阳油酥角

〔原料〕

面粉，酵面，菜籽油，芝麻，碱面，精盐，五香粉。

〔制法〕

1. 将面粉用温水搓成面絮，再掺入酵面揉匀，然后加菜籽油、

碱面、精盐、五香粉、芝麻揉光；

2. 将面团先分成面剂，再擀成圆饼状；

3. 三扇鏊烧热，将饼坯放入，约烤至饼皮发白，将饼周围边缘掬起成凹形，然后捧住饼边转动，使饼中心受热干燥呈米粒花纹后，仍将饼平放鏊上，烙烤至六成熟取下；将饼切成四块，放入底鏊，烘烤至熟。

〔特点〕

陕西合阳传统风味小吃。具有酥脆油香的特色。

合子酥

〔原料〕

红枣，猪油，白糖，面粉。

〔制法〕

1. 取红枣洗净蒸烂，去皮、核制成茸；将猪油、白糖熬化后加入枣茸，制成枣泥馅；

2. 取面粉加猪油、清水制成水油面团，另取面粉加熟猪油制成油酥面团；然后将水油面剂压扁包入油酥团，擀成长方形面皮，折叠后再擀开，反复 2 次，擀成圆皮，包入馅心，再盖上一张圆皮捏拢，将边捏成绳状制成酥坯；

3. 熟猪油烧至四成热，放入酥坯慢炸，待酥坯浮起时，再升温至五成热，炸熟即成。

〔特点〕

江苏苏州的传统风味小吃名品。具有外形美观，层次分明，油而不腻，酥松香甜的特色。

合川桃片

〔原料〕

糯米，白糖，糕粉，蜜玫瑰，核桃仁等。

〔制法〕

1. 将糯米炒熟后制成回粉；

2. 白糖加水熬制成搅糖，拌上制好的浆核桃仁和蜜玫瑰，搅拌均匀后，装盒炖糕；

3. 将炖好的糕切成片即成。

〔特点〕

四川著名风味小吃。本品采用上等糯米精制而成，色泽光亮，粉质细软柔润，香甜浓郁，再拌有蜜玫瑰，香气清新独特。

合记羊肉烩面

〔原料〕

精粉，羊肉，木耳，黄花，其他调料等。

〔制法〕

1. 取精粉稍加碱与稀盐水和面，面要硬，分成条，每条面外涂上油，再饧 15 分钟；

2. 羊肉剔骨下汤锅，加五香大料，肉熟后切为丁，汤煮面；

3. 木耳、黄花，切细绘炒；

4. 饧好面剂各拉为面条下羊肉汤锅；

5. 面条、羊肉，木耳、黄花同汤盛碗。

〔特点〕

河南郑州风味小吃。具有面条光滑有劲，饧酽味鲜的特色。

色果子

〔原料〕

面粉，白糖，膨松剂，色素等。

〔制法〕

1. 白糖水和面，加膨松剂、食油拌匀，揉合；

2. 面团用鸡、狗、猴等动物型模作坯；

3. 面坯刷色素、涂红绿花点缀入烘炉烤制。

〔特点〕

吉林朝鲜族同胞传统特产风味小吃。具有形态逼真，吸引孩童，色泽艳美，香甜酥松的特色。

〔丶〕

冲冲糕

〔原料〕

粘米，糯米，芝麻，花生，红糖等。

〔制法〕

1. 粘米、糯米淘净，磨制成浆；

2. 芝麻炒熟，花生米炸酥去皮，与红糖合捣成粉面；

3. 棕木制专用木勺，米浆一勺，上覆糖面，入蒸笼。小蒸笼形似腰鼓，高约 10 厘米、直径 6 厘米，蒸笼置大锅中，用棕木锅盖盖锅；

4. 蒸好的米糕由木勺底用棕木棒冲出。

〔特点〕

贵州都匀特有风味小吃。具有香甜味美的特色。

冲蓼花

〔原料〕

糯米，黄豆粉，白糖；芝麻等。

〔制法〕

1. 糯米用温水浸泡，晾干，磨成粉；

2. 糯米粉和适量黄豆粉和成面团，制成蓼花坯，晾干；

3. 干料坯油炸至膨松，外挂糖浆粘芝麻。

〔特点〕

吉林长春风味小吃。具有松酥、香甜、可口的特色。

壮家鸭炸

〔原料〕

鸭肉，花生仁，槟榔芋，粘米；料酒，糖，酱油，香葱，精盐。

〔制法〕

1. 将粘米用温水浸泡好后，带水磨成浆；

2. 再将龙州槟榔芋去皮刨成丝；

3. 取鸭肉切成小块，用料酒、糖、酱油腌渍好待用；

4. 将米浆、芋头丝、葱花和精盐一同放入盆内拌匀，舀入带柄平底铁模具内，上面放一片鸭肉，几粒花生，连同模具入热油锅中炸，炸至五六成熟时，脱模，再放入油锅炸至棕黄色即成。

〔特点〕

广西著名传统风味小吃。具有色泽棕黄，皮脆肉嫩的特色。

壮族五色糯饭

〔原料〕

糯米，食用油，食糖，枫叶，红草，蓝草，黄栀子等。

〔制法〕

1. 首先将枫叶、红草、蓝草、黄栀子等分别制成食色待用；

2. 取糯米淘洗干净后分别浸泡于食色水中，泡至半着色后，取出入笼蒸熟，然后将几种不同色的糯米饭混合拌匀，淋上糖、油即成。

〔特点〕

广西著名传统风味小吃。因糯米饭中有黑、红、蓝、黄、白五种颜色而得名。此小吃是广西壮族同胞在清明节、三月三、牛魂节等传统节日中必备的饭食。它具有色彩丰富，油亮晶莹，糯米软香甜

的特色。

冰凉糕

〔原料〕

大米，绵白糖，糯米酒，熟石膏粉，苏打粉，纯碱。

〔制法〕

1. 将大米洗净，浸泡后磨成细米浆，再用布袋接浆，扎紧袋口，吊成湿浆；

2. 白糖加开水溶化后，倒入米浆，加入糯米酒、石膏粉和匀发酵；待缸内米浆发酵到鼓泡呈蜂窝状时，即成凉糕坯浆；

3. 将已发酵好的浆，放入苏打粉、纯碱搅匀后，倒入抹过油的铝盘内，置旺火沸水锅上，盖上盖，蒸 20 分钟；取出倒在案板上晾凉，切菱形块即成。

〔特点〕

湖北著名夏令风味小吃。具有晶莹洁白，软嫩香甜，清凉爽口的特色。

冰葫芦

〔原料〕

糖板油丁，绵白糖，糯米粉，面粉，鸡蛋清，甜桂花，熟猪油。

〔制法〕

1. 糖板油丁切细，加甜桂花、绵白糖、糯米粉，拌匀，搓成长条，分成小剂，捏成葫芦状；

2. 将面粉、糯米粉加鸡蛋清和清水，调匀成蛋清糊；

3. 熟猪油烧五成热，将葫芦挂匀糊，入油锅，炸至皮略硬捞出，待油温回升时再投入炸至皮脆时捞出，撒上白糖即成。

〔特点〕

江苏常熟著名风味小吃，因其形似葫芦皮如霜，故名。具有形

如葫芦，皮白如霜，松酥香甜的特色。

冰花球

〔原料〕

面粉，生油、炸油，白砂糖、饴糖，桂花，苏打等。

〔制法〕

1. 将饴糖、油、苏打和水放入盆中搅匀，再加入面粉和成软硬合适的面团；

2. 将面团摘剂，搓成直径为二厘米的圆条，用刀切成二厘米长的小块，放入干面中滚成小球生坯；

3. 将砂糖、饴糖、桂花熬制成浆料；

4. 将小球生坯筛去干面，放入炸油中炸熟后捞出，沥净油后挂浆，粘上砂糖即为成品。

〔特点〕

北京特色风味油炸小吃。此小吃圆球形状，表面粘有白砂糖而得名冰花球，口感酥脆香甜，具有桂花香味。

冰花酥

〔原料〕

面粉，生油，鸡蛋，绵白糖，饴糖，干面，白砂糖，金糕，桂花，碳酸氢铵。

〔制法〕

1. 将水、碳酸氢铵、饴糖、鸡蛋搅拌均匀，再放入生油、桂花和面粉继续搅拌均匀(时间不宜过长，防止面粉上劲)；

2. 将面团摘剂，擀成长方形、八毫米厚的薄片，用椭圆和桃形模具压成生坯；

3. 将生坯表面粘附白砂糖，放入盘中，再在生坯上面挤上金糕、桃嘴处喷红，放入烤炉中烤熟即成。

〔特点〕

北京传统风味小吃。具有口感香脆无杂质，表面沾糖均匀，甜酥可口，桂花香味浓郁的特色。

冰糖湘莲

〔原料〕

莲子，冰糖，纯碱。

〔制法〕

1. 将莲子加纯碱和水煮沸，洗去红皮，反复洗净，再煮一下去掉莲心；

2. 清水烧沸，入莲子煮5分钟，捞出盛碗内；再用旺火蒸至莲子熟烂，取出；

3. 冰糖加开水溶化后，舀入碗内即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有汁清莲白，清香爽口的特色。

冰糖雪蛤

〔原料〕

雪蛤（蛤士蟆）油，冰糖，红樱桃，青梅等。

〔制法〕

1. 先净雪蛤油发好，待用；

2. 然后在勺内放水加冰糖烧开，冰糖溶解后下入发好的蛤土蟆油、红樱桃和青梅，清除浮沫，倒入锅中即成。

〔特点〕

黑龙江著名风味小吃，蛤土蟆是“水珍”、“中八珍”中的一种，其最珍贵的部分要算蛤土蟆油，是誉享中外的滋补珍品。此小吃具有汤色澄清，甜而清香的特色；且具有化痰清火之功效，是不可多得的上等补品。

冰糖藕圆

〔原料〕

猪肉，鲜藕，糖，蜜桔饼，蜜瓜片，蜜桂花，鸡蛋，阴米等。

〔制法〕

1. 将鲜嫩藕与猪肉、糖、蜜桔饼、蜜瓜片、蜜桂花等一起剁成碎末；

2. 将鸡蛋打散，拌入搅匀，捏成圆坯状，再裹上一层阴米，入笼用旺火蒸熟即可。

〔特点〕

四川著名风味小吃。冰糖藕圆具有几十年的历史，其色白味美，香甜可口，是老少咸宜的小吃佳品。

冰糖芋泥

〔原料〕

芋艿，糖，蜜瓜片，猪油，蜜樱桃，蜜桔等。

〔制法〕

1. 将芋艿入笼蒸熟捣成泥状，再将蜜饯料、冰糖做成粒状备用；

2. 用猪油将芋艿泥翻炒，同时加白糖合炒均匀，再加上粒状蜜饯、冰糖即成。

〔特点〕

四川江津的传统风味小吃。冰糖芋泥风味独特，其味香鲜甜，清香酥口，食之耐人咀嚼回味。

冰糖花生

〔原料〕

花生仁，白糖，猪油，香兰素等。

〔制法〕

1. 精选饱满均匀的花生仁炒熟去皮；

2. 白糖加水煮沸，再加猪油熬好，端离火炉；

3. 将花生仁、香兰素倒入锅中搅拌均匀分粒成型即成。

〔特点〕

四川重庆的传统小吃。经这样做出来的冰糖花生仁，色泽奶黄，糖体晶莹透亮，香甜松脆，花生香味浓郁。

冰糖桂花羹

〔原料〕

南丰蜜桔，荸荠，桔饼，蜜枣，糖桂花，冰糖，淀粉。

〔制法〕

1. 荸荠去皮切丁；桔饼、蜜枣也切成丁；糖桂花、冰糖用开水化开待用；南丰蜜桔去皮，分成瓣，去籽；

2. 清水锅放在火上，加入冰糖水、桔饼、蜜枣、荸荠丁、桔瓣煮沸，撇去浮沫，用湿淀粉勾芡，撒入桂花糖即成。

〔特点〕

江西著名风味小吃。具有鲜艳悦目，香甜开胃的特色。

冰糖莲子汤

〔原料〕

西湖莲子，冰糖，金丝蜜枣，糖桂花，玫瑰花瓣。

〔制法〕

将蜜枣蒸 15 分钟；将干莲子加沸水浸泡后去膜，去心，加水蒸约 30 分钟，加冰糖蒸至冰糖溶化，装入碗，每碗放蜜枣一粒，撒上糖桂花，再把玫瑰花瓣均匀地撒在上面。

〔特点〕

浙江风味小吃。具有质地酥糯，汤清见底，香甜可口的特色。

关爷饼

〔原料〕

精面粉，猪油，花椒粉，白糖，精盐。

〔制法〕

选用精面粉、猪油、花椒末、食盐、糖，精制而成。

〔特点〕

关爷饼原产于上海金山县亭林镇，由于其色如关公红脸，故而称之为“关爷饼”。关爷饼体大如碗口，薄脆香酥，咸甜相济，独具风味。

灯草糕

〔原料〕

糯米，搅糖，红色素等。

〔制法〕

1. 取糯米经加工制成回粉；

2. 将回粉与搅糖混合滚压数次，用 60 眼筛过筛成糖粉；

3. 将糖粉装盒压紧，铜镜走平，切块纯糕，待冷却后起锅，再将糕体两端着红色，静置 1 天左右即成型；

4. 最后切成 1.5 毫米厚的方形丝条即成。

〔特点〕

四川特色小吃。灯草糕粗细均匀，形似灯草，糕体洁白而软糯细腻，口味甜沁芳香。

米　花

〔原料〕

糯米，白糖，干淀粉，菜籽油。

〔制法〕

1. 将糯米淘洗净，磨成细米粉，加白糖水拌匀；

2. 上笼蒸熟后，擀成片，切成皮子，对称折拢，在折窝处按等距离划六刀，将皮子揭开，使刀印拉直，再将皮子两斜角折好，两角捏严，晒干；

3. 菜籽油烧热，将干米花放入炸熟即可。

〔特点〕

浙江特色风味小吃。具有形似扇，色洁白，酥松香甜，入口即化的特色。

米　粉

〔原料〕

大米，叉烧肉，烤鸭，二汤，浅色酱油，葱花，熟猪油。

〔制法〕

1. 将大米浸泡后，倒入石臼，舂成米粉；

2. 清水煮沸，冲入粉内，边冲边搅，制成半生半熟的糊浆；

3. 将糊浆装入米粉器中，制成米粉，入沸水中煮熟，捞起，用冷水过二次，捞起；

4. 取米粉入沸水中片刻，取出，放入盛有熟猪油的碗中，撒葱花少许，再加二汤、叉烧肉、烤鸭、浅色酱油即成。

〔特点〕

广东风味小吃佳品。具有晶莹雪白，呈银线状，软滑爽口的特色。

米　窝

〔原料〕

大米，黄豆，精盐，姜末，芝麻，葱花，芝麻油。

〔制法〕

1. 大米与黄豆用清水浸泡，再磨成细浆；

2. 另取黄豆浸泡后，磨成豆浆；

3. 大米浆中加精盐、葱花、姜末搅拌均匀，再对入适量黄豆浆拌匀；

4. 芝麻油烧至八成热，取铁制圆形窝勺将芝麻撒入窝低，然后舀一勺米浆放入窝内，勺边顺着划一道勺印，呈空心窝状，放入油锅中炸，至一面呈金黄色时，翻出铁勺中的米窝，翻面续炸，到两面呈金黄色时即成。

〔特点〕

湖北武汉著名传统风味小吃。具有色泽金黄，中间薄焦酥，边圈厚柔软的特色。

米 饺

〔原料〕

大米，鲜猪肉，白糖，豆瓣酱，味精，精盐，葱花，姜末，芝麻油，棉籽油。

〔制法〕

1. 把猪肉剁茸，与芝麻油、白糖、精盐、味精、葱花、姜末拌匀成馅；

2. 大米洗净，晾干，磨成米粉；

3. 清水烧沸，将米粉徐徐倒入，边下米粉边搅动，煮成熟芡，离火，湿布包裹着揉匀成团；

4. 案板和手掌上均抹上棉籽油，揪一坨米团揉均匀，揪成米团剂子，擀成圆皮，挑入猪肉馅，对折成半圆形，捏拢，制成肚凸的饺形；

5. 棉籽油烧八成热，将米饺入锅，待米饺炸至发出声响、呈金黄色时即成。

〔特点〕

湖北著名风味小吃。具有色金黄，似弯月，外酥脆，内软嫩，鲜美可口的特色。

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，每年立夏时节一般人家均烹制吃用。具有香烂可口的特色。

米切糕

〔原料〕

大米，葱花，味精，白胡椒粉，辣椒粉，精盐，稻草。

〔制法〕

1. 将稻草烧成灰，泡水，制成灰碱水，将大米放入浸泡后洗净，磨成粉浆，上笼蒸 30 分钟，切成一分厚的糕片；

2. 清水烧沸，倒入糕片，加精盐、味精、胡椒粉、辣椒粉，稍煮后连汤舀入碗中，撒上葱花即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有颜色微黄，糕质柔软，汤味微辣的特色。

米圆子

〔原料〕

大米，虾米，辣椒油，酱油，红醋，豌豆酱，酱萝卜末，石灰块，葱花，芝麻油。

〔制法〕

1. 把大米带水磨成细米浆；

2. 将石灰浆水倒入细米浆中搅拌均匀；

3. 清水烧沸，将米浆倒入并不断的炒动，待米浆炒到呈稠糊状时，离火晾凉后，挤成如李子大的米圆；

4. 碗内放入酱油、红醋、豌豆酱、辣椒油、虾米末、酱萝卜末及沸汤；

5. 清水烧沸，将浸泡后的米圆稍煮，捞出，盛在碗内，淋入芝麻油，撒上葱花即成。

〔特点〕

湖北荆州夏令传统风味小吃。具有色泽微白，透明，清晰素雅，质地软嫩，味美可口，清热解暑的特色。

米肠子

〔原料〕

羊肠，大米，孜然粉等。

〔制法〕

1. 羊肠翻洗干净；

2. 大米淘洗，加盐、孜然粉调味，灌填入肠；

3. 肠入锅煮，米饭半熟时，用针刺破肠壁，放出余气。

〔特点〕

新疆维吾尔族、乌孜别克族民间风味小吃。米肠子鲜香异常，风味独特。

米凉粉

〔原料〕

晚米，辣椒油，姜，蒜，酱，醋等。

〔制法〕

1. 大米淘净，浸胀泡透，磨浆；

2. 米加适量清石灰水，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。

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. 将白糖和饴糖混合熬制 130℃左右起锅，将油酥过的花生仁、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。米花糖色泽白洁，厚薄均匀，质地香酥脆口，米花甜润清香，糖块紧实不松散。

米饭饼

〔**原料**〕

籼米，老酵，碱水等。

〔**制法**〕

1. 取籼米洗净磨成粉，过筛所剩的粉头与细粉分开放置；

2. 将粉头放入沸水中煮沸，加入适量细粉，调成熟粉粥，然后倒出冷透，加入细粉和碎老酵揉透成酥粉，盖上布，发酵六小时后，加入碱水调和拌匀；

3. 将锅烧热，用手捞起一把酥粉，从手中挤出贴在锅内，贴满后加盖，缝隙中围严，以防漏气，约烧四、五分钟后出锅即成。

〔**特点**〕

上海著名风味小吃。米饭饼底色金黄，表皮淡黄，食之清淡爽口，风味独具特色。

米面蜂糕

〔**原料**〕

糯米，老酵，白糖，糖桂花，碱水，青梅，瓜子仁，金糕丁等。

〔**制法**〕

1. 将糯米洗净，用凉水浸泡 4 小时，沥净水，碾成面，过细箩制成米面；

2. 将老酵撕碎，用温水调稀，加入三分之二米面搅拌均匀，盖上盖，使其发酵，约半天时间，面即可发起；

3. 再把余下的三分之一米面上笼用旺火蒸 10 分钟，趁热倒入盛有发面的盆里，加入白糖、糖桂花和碱水，搅成糊状，分盛在小碗中；

4. 将小碗上笼用旺火蒸 1.5 小时取出，把青梅丝、金糕丁和瓜子仁等撒在糕面上，用小铲贴着碗边把蜂糕铲出即成。

〔特点〕

北京特色风味小吃之一。米面蜂糕色泽乳白，果料色彩缤纷，美观悦目，糕体布满蜂窝状的小孔，食之酥松暄软，香甜可口，

米雪花泡

〔原料〕

早稻米，熟米饭，绵白糖，芝麻，茶籽油。

〔制法〕

1. 将大米洗净，浸泡与米饭一起磨成细滑的浆，加绵白糖、芝麻拌匀，制成粉皮；

2. 将冷却的粉皮切成扇状，茶籽油烧至七成热，将粉皮入锅翻炸，炸至粉皮浮起，表面起泡时，捞出即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃，因其入口消融，故名“米雪花泡”。具有形似扇状，色泽白而带黄，质脆松泡，味香甜的特色。

米面发糕

〔原料〕

早稻米，上白面粉，酵面，绵白糖，纯碱，鸡蛋，红丝。

〔制法〕

1. 将大米洗净，浸泡，磨成细滑的浆；把酵面捏碎，与水及面粉一起倒入粉浆内，拌匀，发酵，再磕入鸡蛋，加纯碱、绵白糖，旋转搅动；

2. 笼屉内铺块湿纱布，倒入浆料，撒上红丝；水开后，上笼蒸熟，取出，用细麻线勒成三角形块即成。

〔特点〕

湖南著名风味小吃。具有红黄相映，松泡柔软，味道香甜的特色。

米面油香

〔原料〕

上白面粉，糯米粉，红糖，蜜桂花，芝麻，芝麻油。

〔制法〕

1. 将芝麻炒熟，碾成屑，加红糖、蜜桂花、面粉拌匀，擦成糖馅；

2. 将面粉入沸水中搅匀，煮成熟芡，盛出晾凉，加糯米粉和清水，揉均匀，揪成面剂，压成圆皮，包入糖馅，捏拢放在木制印模内，撤成中间凹、周围厚的饼状，翻过来磕出，制成“印子”饼坯；

3. 芝麻油烧六成热，将印子饼坯入锅，炸至两面呈金黄色时，即成。

〔特点〕

湖北著名风味小吃。具有色泽金黄，外酥松，内糯软，醇香味甜的特色。

羊　糕

〔原料〕

羊肉，猪肉皮，大葱，鲜姜，酱油，料酒，白糖，精盐等。

〔制法〕

1. 先将大葱去根，洗净切段。鲜姜洗净切片；羊肉洗净切小长方块；猪肉皮洗净，煮烂；

2. 将猪肉皮切丁与羊肉一起入锅中，加适量水，用旺火煮开10分钟后，改小火煮；再加酱油、料酒、葱段、姜片、白糖、精盐等；当羊肉及猪肉皮丁煮烂，汤汁较少时停火，把猪肉皮丁和葱段、姜捞出，将羊肉连汤一起盛出，冷却成冻，切成长方薄片即可。

〔特点〕

辽宁地方风味小吃。具有鲜香筋韧可口的特色。

羊杂碎

〔原料〕

羊头、蹄及下水，花椒，姜，砂仁，桂皮，茴香，醋，酱油等。

〔制法〕

1. 羊头、蹄浸漂，羊肚、肠翻烫去“毛”；

2. 各物下锅加水烧开，去浮沫，下调料煮烂，香溢；

3. 羊杂切碎，装盘，炒烩。

〔特点〕

甘肃特产风味小吃。具有味醇，鲜美，营养丰富的特色。

羊肉粥

〔原料〕

羊肉，羊骨头，麦仁儿，大米，香葱，生姜，花椒，精盐等。

〔制法〕

1. 先放入羊肉及羊骨头，用宽汤炖 1 小时，然后捞出肉、骨，将汤盛出待用；

2. 取澄清的汤重新倒入锅内烧开，倒入麦仁儿，煮熟后再加入大米，边煮边搅；另取一锅将葱、姜、花椒、盐和水熬成汤一并倒入粥锅内搅匀；

3. 取先前炖熟的肉撕成小丝，放入粥锅中，搅散，将粥熬到粘稠时，调好味即成。

〔特点〕

辽宁回族清真风味小吃。具有鲜香醇美的特色。

羊肉粳米粥

〔原料〕

羊肉，粳米，葱，姜，白酱油，甜酱，精盐等。

〔制法〕

1. 取羊肉弄干净，煮酥捞出冷却；

2. 粳米洗净，放入锅中，加入羊肉汤熬成粥；

3. 葱、姜末用白酱油烧熟；

4. 将熟羊肉切片，小碟盛甜酱为佐料，盛上一碗羊肉粥，撒上葱、姜末和精盐，浇上白酱油即成食用。

〔特点〕

上海风味小吃名品。羊肉粥味鲜香浓，润滑爽口，羊肉片蘸上甜酱食用，味美无比，是秋冬季节滋补之佳品，具有暖中补虚功效。

羊肉包

〔原料〕

面粉，碱面，老酵，羊肉，花椒水，白菜，韭菜，黄酱，姜，葱等。

〔制法〕

1. 将羊肉洗净，绞成碎末，依次加入姜末、黄酱、精盐、花椒水搅匀浸好，再将葱末与芝麻油一起拌入肉馅，然后把洗净的白菜，剁成末，挤去水分，拌入肉馅，在上面撒少许青韭末；

2. 将面粉与老酵，用温水和成团，盖上湿纱布使其发酵，撒上碱面，揉匀饧十五分钟后，搓成圆条，摘剂揿成圆皮；

3. 将圆皮包上肉馅成包子形，入笼内用旺火蒸熟即成。

〔特点〕

北京特色风味小吃。羊肉包外表白洁，馅肉鲜香无膻味，口味柔软鲜美。

羊肠汤

〔原料〕

羊肠，羊血，豆粉，胡椒，香菜，精盐，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将羊肠用温水洗净，再将羊血、豆粉、芝麻油、精盐调匀后灌入羊肠，扎住口；

2. 香菜切末；

3. 水烧沸，放入羊肠、胡椒、精盐，煮熟后改微火；

4. 吃时把羊肠取出，切小段，放碗中，盛入羊肠汤，撒香菜末，滴上芝麻油。

〔特点〕

山东德州风味小吃。此汤红白相间，汤鲜味美，别具风味。

羊肉煎包

〔原料〕

面粉，酵面，净羊肉，韭菜，黑酱，精盐，姜末，花椒面，芝麻油，花生油等。

〔制法〕

1. 面粉加适量水及酵面和成发面，稍饧；

2. 另取面粉加水和成死面。再将发面、死面掺和成面团；

3. 将羊肉、韭菜，加黑酱、盐、花椒面、芝麻油、花生油制成肉馅；

4. 将发好的面团做成面剂，擀成皮，包入馅（包时捏口要严，没有疙瘩）；

5. 用平锅煎包，待煎包两面都呈黄色时，用小扁铲出锅，即可食用。

〔特点〕

山东济宁回民饭馆的小吃名品。此煎包两面均呈黄色，皮脆油润，馅香可口。

羊肉水饺

〔原料〕

白面，羊肉，白菜，花椒水，酱油，大葱，香油，姜末，味精，精盐。

〔制法〕

1. 将白菜、羊肉、大葱加上酱油、味精、花椒水、姜末、精盐、香油制成馅；

2. 把白面和成面团，制成饺子皮，包入馅心，下入开水中煮熟即成。

〔特点〕

山西著名风味小吃。具有皮薄，醇香，鲜嫩的特色。

羊肉杂面

〔原料〕

羊肉，绿豆面，黄豆面，香菜，酸白菜，姜，葱，八角，花椒，酱油，精盐等。

〔制法〕

1. 将羊肉洗净，切成块，放入沸水中略煮一下，去血沫和汤中沉淀物，加入凉水及精盐、酱油、姜块、葱段、八角、花椒，用旺火烧沸后，改用微火炖，肉烂时将锅端下，制成羊肉卤；

2. 将绿豆面、黄豆面淋入凉水，拌成疏松的小颗粒状，加盖饧20分钟，然后用轧面机轧几遍，再轧成细条成杂面条；

3. 锅内凉水烧沸，下入杂面条，用筷子挑动几下，水沸后，边煮边挑，熟后捞在碗中，放上香菜末、酸菜丝，再浇上适量羊肉卤即可食用。

〔特点〕

北京冬季风味小吃。羊肉杂面柔软香醇，肉烂汤肥利口。

羊肉烩面

〔原料〕

面粉，鲜羊肉，大料，五香等。

〔制法〕

1. 盐、碱和面，面稍醒，蘸香油拉成条；

2. 羊肉汆水，去沫，用五香大料文火煮熟，热肉切丁；

3. 用原汁高汤下面。

〔特点〕

河南郑州合记烩面馆特色风味小吃，是羊肉泡馍的衍生小吃。具有羊肉不膻，肉烂面劲，汤醇味鲜，经济实惠的特色。

羊肉烧卖

〔原料〕

上白面粉，拆骨生羊肉，萝卜，葱末，姜，绍酒，酱油，精盐，味精，芝麻油。

〔制法〕

1. 羊肉轧末，萝卜切丝，加入酱油、盐、酒和姜汁水、葱末、芝麻油、味精一起制成馅心；

2. 取面粉加水和好，揉匀，摘成剂子，用手撑揿成圆形，旋擀成木耳边的薄皮子；

3. 取擀好的皮子包入馅心 1 份，捏拢成菜形，上笼用旺火蒸 4 分钟后，蘸点凉水均匀地洒在烧卖上，蒸约 3 分钟，即成。

〔特点〕

浙江著名特色风味小吃。具有形似白菜，皮薄，汁鲜的特色。

羊肉烀茄子

〔原料〕

新鲜羊肉，茄子，食油，精盐，生姜，花椒粉，酱油，蒜泥等。

〔制法〕

1. 取新鲜羊肉，去筋、膜，剁成肉末，下入油锅中煸炒，再加入盐、生姜末、花椒粉、酱油等炒好后盛出；

2. 另取紫黑色、皮薄、油亮的茄子，先用猛火熏烤至外皮焦干后，再切成条，放入重油中炸，然后将炒好的羊肉末倒入炒勺，再加入蒜泥，稍焖一下，即成。

〔特点〕

青海传统特色风味小吃，每年只有在 8～9 月份才有得吃。具有香味浓郁的特色。

羊肉炒面片

〔原料〕

精面粉，细牛肉，细羊肉，粉条，蒜苗，菜瓜，茄子，辣椒，蒜泥，食用油，精盐，味精等。

〔制法〕

1. 先将精面粉加清水和成面团，然后揉匀，擀制成极薄面片，再切成指甲大小的“指甲面”，煮熟后待用；

2. 取细牛肉切薄片与粉条、蒜苗段、菜瓜、茄子等一并烹好，再加入面片同炒，炒熟炒匀后出锅，浇上油泼辣椒、蒜泥等调料即成。

〔特点〕

青海著名风味小吃佳品。具有鲜滑香嫩，酸辣爽口的特色。

羊肉水煎包子

〔原料〕

面粉，馅料。

〔制法〕

1. 和面；

2. 制馅，馅花样繁多，以羊肉馅为最佳；

3. 包馅成坯；

4. 煎制。

〔特点〕

河南信阳著名风味小吃。羊肉水煎包“一包油，一团馅，一张皮”誉满中州。

江西米果

〔原料〕

大米，石灰，鲜猪肉，黄豆芽，目鱼，香菇，香葱，生姜，韭菜，菜籽油，精盐，味精等。

〔制法〕

1. 将优质大米用清水浸泡 24 小时后，加入适量石灰水拌匀，再加水磨成米浆，然后倒入用食用油抹过的热锅中，加入少量精盐，拌炒成熟米团待用；

2. 取鲜猪肉切碎，与香菇末、目鱼丁、黄豆芽段，韭菜段、辣椒等同入油锅炒熟，再加适量精盐、味精等，拌入米浆制成馅心；

3. 取制好的熟米团，加工成椭圆形的果坯，将馅料铺满在果坯上，入笼蒸熟即成。

〔特点〕

江西著名传统风味小吃。因果坯形状和配料之不同，还可制作珍珠果（果坯呈圆形，辅料有鲜猪肉、骨头汤、春笋、香菇、韭菜、辣

椒、葱、姜、盐、味精等)和冬果(果坯呈扁条形,切片辅料有鲜猪肉、香菇、春笋、韭菜、大蒜、辣椒、精盐、味精等)。

江万春水饺

〔原料〕

上白面粉,猪后腿肉,精盐,虾籽酱油,葱末,胡椒粉,碱,干淀粉,猪骨头汤,熟猪油等。

〔制法〕

1. 将面粉和好,再擀成很薄的长方块的饺子皮;

2. 在饺子皮内包上由猪后腿肉末加精盐和水制成的馅心1份,包成馄饨状;

3. 将清水烧开,下水饺,待开锅时,加冷水少许;在碗中放入葱花少许,酱油、熟猪油及滚开的骨头汤,把已熟的饺子捞入碗中,撒上胡椒粉即可。

〔特点〕

安徽安庆著名小吃。此水饺皮薄如纸,馅嫩汤鲜。

江米夹沙糕

〔原料〕

糯米,白糖,豆沙等。

〔制法〕

1. 将糯米淘洗干净,平铺在瓷盘内,放笼屉里用旺火蒸熟;

2. 取出瓷盘,用刀挖起一半糯米饭,在另一个干净瓷盘中铺平,压成厚约三分的薄片,上面再抹上厚薄均匀的豆沙;

3. 把另一半糯米饭铺在豆沙上压平即成。吃时切成菱形块放盘中。

〔特点〕

山东著名风味小吃。此糕一般是凉吃,具有软糯甜香的特点。

江米藕

〔原料〕

糯米，鲜藕，白糖，糖桂花，红糖。

〔制法〕

1. 取鲜藕，用毛刷洗净，糯米洗净，放在通风处吹晾一会；红糖与糖桂花一起用开水化开，晾凉待用；

2. 将鲜藕一端的藕节用刀切下，沥净藕孔中的水分，向藕孔中灌入糯米，将切下的藕节封住，用细竹签插在一起；

3. 铝锅内倒入凉水，放入江米藕，用旺火煮一个小时，待藕成紫色时，捞入凉水盆中，刮去藕皮，露出淡红色的藕肉；

4. 将江米藕上笼蒸十分钟取出，取掉藕节切成一分厚的片，浇上红糖桂花汁，再撒上白糖即可食用。

〔特点〕

北京传统风味小吃。江米藕色泽淡红，质地软糯嫩爽，味道甜美清香。

江米甜藕

〔原料〕

江米，老藕，白糖。

〔制法〕

1. 将江米洗净，浸泡 3 小时；

2. 藕洗净，在顶端切下一片，将浸泡好的江米灌入藕孔中，灌满一半时，盖上切下的藕片，用竹签固定；

3. 将制好的江米藕上锅蒸熟，取出，除去外皮，切成薄片，撒上白糖即可食用。

〔特点〕

天津传统风味小吃。江米藕选料简单，制作讲究，味道甜沁清

香。

江米面小枣切糕

〔原料〕

江米面，小红枣，白糖，桃仁，青梅，京糕，桂花酱。

〔制法〕

1. 先将江米加水磨成米浆后，挤去水分，上笼蒸熟，取出揉匀；

2. 将小枣去核蒸熟加桂花酱拌匀；

3. 按铺一层枣，一层江米面的方法，铺3层枣3层江米面，再压成扁平的四方形，最后铺上切碎的桃仁、青梅、京糕丁，食用时切小块，撒上白糖即可。

〔特点〕

天津夏令传统风味小吃。具有清香扑鼻，香甜可口的特色。

安康窝窝面

〔原料〕

上白面粉，水发海参，水发鱿鱼，水发玉豆片，水发香菇，熟猪肚，鲜猪肉，鸡蛋清，湿淀粉，熟猪油，精盐，姜末，绍酒，韭黄，葱花，味精，胡椒粉，鸡肉，芝麻油。

〔制法〕

1. 将面粉加鸡蛋清和清水和成面团；

2. 取面团搓成比筷子粗长条，然后切丁，搓圆，用筷子尖轻轻在中间压成凹形，入开水中煮熟，放凉水中涮过，捞出，用芝麻油搅拌后待用；

3. 将鲜猪肉剁茸，加湿淀粉、鸡蛋清、精盐、绍酒，搅匀，蒸熟制成肉蛋糕；熟猪油烧七成热，下姜末、葱花煸炒，再下入海参丁、鱿鱼丁、玉兰片丁、香菇丁和猪肚丁，搅炒一下，加绍酒、精盐和鸡汤烧开，放入肉蛋糕丁，盛入砂锅中；

4. 取鸡汤烧开，舀入臊子，待锅开，放入窝窝面，再开，撒入胡椒粉、韭黄、味精，淋入熟猪油即成。

〔特点〕

陕西著名传统风味小吃。具有汤清味鲜，红绿相映的特色。

安阳血糕

〔原料〕

荞麦面，猪血，调料等。

〔制法〕

1. 荞麦面掺猪血和搅成糊；

2. 糕糊装模上笼蒸熟；

3. 糕块切片，油炸，调味。

〔特点〕

河南安阳特产风味小吃。具有酥脆，香嫩的特色。

兴国豆腐

〔原料〕

水豆腐，猪瘦肉，虾米，水发香菇，嫩包菜心，韭菜，熟猪油，薯粉，肉汤，味精，酱油，精盐，自制辣椒酱，胡椒粉。

〔制法〕

1. 先将豆腐切成等腰三角形，余下部分切成丁；

2. 取猪油烧热，将肉末下锅炒散，加入豆腐丁、虾米末、香菇末炒片刻，再加精盐、韭菜末制成馅；

3. 取肉汤烧沸，加酱油、熟猪油、辣椒酱、味精及薯粉调成米汤状稀芡待用；

4. 将熟猪油烧七成热，将三角豆腐下锅，待炸至豆腐浮出油面成金黄色时捞出，将豆腐斜边开口，然后翻转装好馅料；

5. 取一蒸笼，垫上青菜叶，将装好馅的豆腐干铺在蒸笼内，上

笼蒸熟后取出，撒上卤汁、葱花、胡椒粉即成。

〔特点〕

江西兴国著名风味小吃，俗称“粉豆腐”。具有软滑，味鲜的特色。

兴平干馍

〔原料〕

上白面粉，精盐，五香粉，碱面，菜籽油。

〔制法〕

1. 将面粉用清水和成硬面块；另取面粉加菜籽油、精盐、五香粉、碱面搅匀，加清水和成面块；然后将两块面混合用木杠反复叠压，充分混匀；

2. 将面块分成小剂，揉成扁圆形，制成干馍坯；

3. 将馍坯放烤盘内，入烘炉烤至皮硬、色黄即成。

〔特点〕

陕西风味小吃名品。具有香酥味美，久贮不坏的特色。

兴隆馒头

〔原料〕

上白面粉，酵种，猪净五花肉，猪皮冻，精盐，味精，酱油，姜末，芝麻，绵白糖，豆油。

〔制法〕

1. 将猪皮冻末、猪肉茸与绵白糖、味精、芝麻（炒熟碾细）、姜末、酱油、水一并拌匀制成馅；

2. 将面粉加酵种、精盐、冷水揉匀揉光，摘成剂子，捏成圆形，包入馅心，收口捏拢，放入有草垫笼中，上端成尖形，下部圆而大，盖上笼盖，蒸好，取出；

3. 将蒸好的馒头用豆油炸至面皮发脆，呈金黄色时捞出。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有外皮酥脆，内心松软，油润鲜美，色泽美观的特色。

兴安糍粑

〔原料〕

糯米，食用油，花生仁，白糖等。

〔制法〕

1. 将糯米淘洗干净，加水浸泡 5～6 小时，取出上笼，用急火蒸透成糯米饭，趁热舂烂成茸，然后取一坨糯米团置于抹油的簸箕中，按成扁圆形，于通风处自然冷却发硬；

2. 将制好的糯米团，放于炭火上两面翻烤至涨发柔软，夹入白糖、熟花生仁即成。

〔特点〕

广西桂林著名风味小吃。具有松软香甜，宜存便携的特色。当地一般将制好的糯米团用当地的山泉水浸泡保存，2～3 天换一次水，可保存 4～5 个月之久。

汤烧丸子

〔原料〕

豆腐，鸡蛋，面粉，油菜，萝卜，精盐，淀粉，味精，食用油，香油，香葱，生姜，香菜，酱油，绍酒，胡椒粉等。

〔制法〕

1. 将油菜洗净，去叶切成抹刀片；萝卜切成象眼片；葱切段；姜拍松；香菜切段备用；

2. 将豆腐挤压成泥，加入精盐、味精、鸡蛋、淀粉、面粉，调拌均匀；

3. 锅中放油烧至五六成热，将豆腐泥挤成小丸子下油中炸至

金黄色时捞出；

4.取少许油烧热，放入葱、姜、酱油、绍酒及鲜汤，倒进豆腐丸子，烧开后加精盐，去浮沫，改小火，将丸子慢慢烧入味，加油菜片，胡萝卜片、胡椒、味精，淋上香油，撒上香菜即成。

〔特点〕

辽宁著名地方风味小吃。具有外酥里嫩，鲜美可口的特色。

汤帮子水馅包子

〔原料〕

精粉，猪前槽肉，香油，海米，酱油，面酱，味精，其他调料。

〔制法〕

1.取猪前槽肉搅成粥状后，加入调料搅拌（需先加酱油、面酱，后加味精），再慢加鸡汤，勤搅拌，直至鸡汤全被肉馅吸收；

2.和面一般用四份酵面、六份水面（春秋用温水、夏用稍温水、冬用热水），和面要用硬碱；下剂擀皮（外皮要圆，底子要厚，切不可带有面疙瘩）；

3.取皮包入馅料，收口要捏紧捏严，厚薄均匀，捏出17～18个纹褶，整齐匀称；手托包子底上屉，蒸熟即成。

〔特点〕

辽宁著名风味小吃。具有皮薄馅稀，色白如玉，鲜美不腻的特色。

〔一〕

那家馆白肉血肠

〔原料〕

猪五花硬肋，鲜猪血，鲜猪肠，蒜泥，韭花酱，辣椒油，食盐等。

〔制法〕

1. 将肥猪五花硬肋加清水、调料用急火煮沸，再移小火煮透；

2. 将新鲜猪血加适量清水和调料，灌入洗净的新鲜猪肠内，扎紧两头然后加水上炉煮熟；

3. 将白肉、血肠用蒜泥、韭花酱或辣椒油等调料蘸食即可。

〔特点〕

辽宁沈阳著名风味小吃，因创制者是满族那氏家族而故名。具有肥而不腻，醇香鲜嫩的特色。

阳春面

〔原料〕

面条，精盐，猪油，葱花，肉骨汤，味精等。

〔制法〕

1. 将水烧沸，放入面条，待面条上浮时，再加适量冷水过一下，片刻水烧沸时面条即熟；

2. 面条捞入碗中，加上猪油、精盐、葱花和味精、肉骨汤即可食用。

〔特点〕

上海风味小吃名品。阳春面物美价廉，软硬适中，滑口柔润，味道鲜美。

阳逻汤面

〔原料〕

糯米，糯米酵浆，白糖，蜜桂花，蜜桔饼。

〔制法〕

1. 把糯米带水磨成米浆，盛入布袋，再压成吊浆，抖入盆内捏散，加入酵浆拌匀发酵；

2. 蜜桔饼切碎加白糖、桂花和水拌匀成馅；

3. 将发酵好的糯米浆揪成剂子；

4. 将糯米剂揿成圆皮，挑入糖馅捏拢收口，搓成汤团；

5. 清水烧沸，将汤圆放入锅内煮熟即成。

〔特点〕

湖北著名特色风味小吃。具有色白形圆，松泡软嫩糯糍，香甜可口的特色。

如意卷

〔原料〕

精粉，白糖，碱面，酵种，芝麻酱，香油。

〔制法〕

将面粉加酵种与水和起，待发酵后兑入碱水揉匀揉光，再掺入白糖揉匀；擀成 2 分厚的长方形，将芝麻酱用香油澥稀，加少许精盐均匀地抹在面片上；然后从面皮两头向中间卷起，切成小块，卷口朝下，蒸熟即成。

〔特点〕

山西著名风味小吃，形似如意故名。具有色泽美观，咸甜适口的特色。

如意肉卷

〔原料〕

上白面粉，猪瘦肉，熟火腿，青菜叶，精盐，鸡蛋，熟猪油等。

〔制法〕

1. 将面粉制成油酥面团及水油面团；

2. 将水油面团按扁，包入油酥面团，再擀成方的薄面皮，涂上蛋糊，先撒匀肉末，再分次撒上青菜末、火腿末，以两端向中间对卷成条状，切成卷块；

3. 将切好的卷块放平锅中，上炉炕至两面都金黄时即成。

〔特点〕

安徽徽州地区风味小吃。此卷块呈三层如意形，色黄形美，香鲜可口。

如意糕

〔原料〕

糯米粉，粳米粉，白糖，红米粉，醋，芝麻油等。

〔制法〕

1. 取糯米粉、粳米粉、白糖倒入面缸中，拌匀后加入适量冷水，搅至粉粒湿润、松散不粘手，再静置半小时左右，过筛；

2. 三成粉加入红米粉拌和制成红糕粉，与另外七成粉分别蒸熟，再分别放入面机中搅拌，至有韧性成团为止；

3. 案板用食用醋擦一下，放上白粉团，揿成一分厚的长方形，再把红粉团揿成半分厚的同样大小的长方形，叠覆其上，沾些冷水，捲拢捏紧，拉成长条，上面涂一些芝麻油，再用刀切成小块即成。

〔特点〕

上海著名风味小吃。如意糕红白相间，交向成辉，形似如意，糯润香甜。

欢喜坨

〔原料〕

糯米，面粉，红糖，芝麻，糖精，棉籽油。

〔制法〕

1. 糯米磨成米浆，再压干水分，搓揉成粉粒状，加红糖、糖精、面粉拌匀，揉匀，揉光滑；

2. 双手抹上棉籽油，揪一坨揉好的糯米，揪成剂子，搓圆，均粘满芝麻待炸；

3. 棉籽油烧七成热时，将芝麻团入锅炸，待芝麻团炸至漂浮油面，即用捞箕轻沿锅边撤压，以增大压力，越压越泡，待炸到欢喜坨起泡，呈金黄色时即成。

〔特点〕

湖北著名特色风味小吃。具有光泽耀眼，外酥内软，又甜又松的特色。

红娘饼

〔原料〕

上白面粉，鲜猪肉，葱末，酱油，姜末，精盐，味精，熟猪油，食用红色素。

〔制法〕

1. 把猪肉剁茸与葱末、姜末、精盐、味精拌匀成馅；

2. 将面粉加熟猪油拌匀，擦成酥面，制成面剂；

3. 另取面粉加熟猪油和清水制成皮面，饧 10 分钟，揪成面剂，擀成圆皮，包入酥面剂；

4. 取一只包酥面剂，撤扁，擀制成圆皮，包入肉馅，再撤成圆饼，点上梅花红点；

5. 将酥饼入平锅略烤至微黄取出；

6. 猪油烧六成热，将酥饼下锅炸至起酥即成。

〔特点〕

湖北荆州著名传统风味小吃。具有皮薄馅美，馅富脂香，外酥内软，食之爽口的特色。

红心饺

〔原料〕

面粉，酵面，糯米，绵白糖，红糖，纯碱，茶籽油。

〔制法〕

1. 将糯米洗净，浸泡，磨成浆，吊干水分，放红糖和凉水，拌匀成红粉；

2. 酵面与绵白糖拌和，再与和好的面团混合，加纯碱，揉匀揉透，擀成长条面皮，放上红粉，抹平，然后由外向内滚卷成筒；压扁，切成生坯；

3. 茶籽油烧至七成热时，将生坯下锅，翻炸 5 分钟左右即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有黄中透红，质地柔软细腻，外表略脆，香甜可口的特色。

红腐乳

〔原料〕

大豆，米酒，红曲，姜（或辣椒油）。

〔制法〕

1. 吉林大豆磨制豆腐；

2. 豆腐用专有培养菌发酵；

3. 发酵豆腐加米酒、红曲、姜汁（或辣椒油）装坛密封，再发酵即成。

〔特点〕

吉林风味小吃。具有酒香浓郁，加姜汁的姜味醇美，加辣椒油的辛辣刺激的特色。成品红腐乳含蛋白质 14%，氨基酸 0.56%。

红薯饼

〔原料〕

面粉，鲜红薯（去皮），红糖，绵白糖，桂花糖，干淀粉，纯碱，茶籽油。

〔制法〕

1. 将红薯切成圆块，蒸熟，加红糖、桂花糖、干淀粉，搓揉成红薯泥；

2. 将面粉揉匀成团，加酵面、绵白糖、纯碱，拌匀揉透，擀成长方形面皮。将红薯泥倒在面皮上，并用蘸有茶籽油的菜叶将红薯泥涂抹均匀，擀成圆饼坯；

3. 茶籽油烧至五成热，将饼坯入锅翻炸熟后捞出即成。

〔特点〕

湖南著名传统风味小吃。具有颜色金黄，外焦内软，香甜爽滑的特色。

红果酪

〔原料〕

山楂，青梅，糖荸荠，桔皮丝，白糖，淀粉，桂花酱汁等。

〔制法〕

1. 将洗净去核剁碎后的山楂、糖荸荠、桔皮丝、青梅放入锅内；

2. 锅内加入白糖，开锅后，用淀粉提芡；

3. 再开锅去浮沫，淋上桂花酱汁，盛入汤盆中，放入冰箱，随食随取。

〔特点〕

山东著名风味小吃。此小吃颜色红中透亮，甜中带酸，酸中有甜，令人回味无穷，是夏季小吃精品。

红油米粉

〔原料〕

优质大米，大红辣椒，花生油，精盐，葱花，猪骨头汤，肉酱汤。

〔制法〕

1. 取大红辣椒，稍煮一下，去籽，加入适量精盐和煮辣椒的水

一同磨成细浆，再倒入 100℃的热花生油中，熬制成红油备用；

2. 取优质大米浸泡二三天后，洗净磨成细浆，挤出水分，制成粉坯再放入开水锅中煮至五至六成熟捞出，压榨成粉条，然后再入开水锅中煮 3～5 分钟，捞出用冷水浸泡 5～7 分钟，捞出；

3. 取制好的米粉放入肉骨头汤烫热，再加入红油、肉酱汤、葱花等即成。

〔**特点**〕

广西全州最著名的风味小吃。具有色红味辣滑爽的特色。

红肉煮馍

〔**原料**〕

猪肋条肉(去骨)，水发粉丝，水发木耳，蒜苗，葱段，姜块，八角，桂皮，花椒，酱油，精盐，绍酒，味精，冰糖，熟猪油等。

〔**制法**〕

1. 将猪肋条肉切方块，入开水中汆过后，捞出，用热猪油煸炒，见出油后，加酱油、绍酒煸约 10 分钟，添加清水，再入葱段、姜块、花椒(装袋扎紧)、八角、桂皮、冰糖及精盐，炖成“红肉”；

2. 肉汤烧开后，加水发粉丝及蒜苗段，再下掰好的饦饦馍块，锅开后，加酱油、精盐、绍酒、味精、水发木耳等，舀入红肉，再稍煮 1 分钟，起锅，将红肉、木耳浇在馍块上即成。

〔**特点**〕

陕西特色风味小吃。此小吃汤鲜味浓，肉醇香，馍筋绵。

红薯面窝

〔**原料**〕

红薯，大米，精盐，棉籽油。

〔**制法**〕

1. 把红薯洗净，削去根蒂，切二分见方的丁，大米磨成不干不

稀的米浆，加精盐、红薯丁搅拌均匀；

2. 棉籽油烧八成热，先将铁制圆勺放在油锅里浸泡热取出，再将红薯丁盛在圆勺内拍平，入锅，边炸边晃勺，把红薯面窝翻入锅内，炸到两面金黄时即成。

〔特点〕

湖北特色风味小吃。具有色泽金黄，形似圆饼，外焦里脆内粉烂，滋味咸中带微甜的特色。

红枣切糕

〔原料〕

黄米面，红枣等。

〔制法〕

1. 黄米加清水碾磨成湿米粉；

2. 将米粉握成团放在蒸糕的特制瓦罐的罐底，撒上一层红枣后盖上盖，待气上满后，再铺上一层湿面，撒上一层红枣，如此铺7～9层，用旺火蒸熟。

〔特点〕

山西太原的传统小吃。此小吃吃时用长刀割成薄片趁热而食，具有软粘、醇香、味甜的特点。

红枣年糕

〔原料〕

江米粉，小红枣等。

〔制法〕

1. 将江米粉与少量水一起进行搅拌，直至手握米粉不散不稀可成团时便行；

2. 笼屉中铺一层湿屉布，将米粉均匀地铺在其上，并在表面均匀撒上小红枣，蒸 45 分钟左右便熟；

3. 将蒸熟后的年糕反扣在案板上，待冷却后用刀切成块状即成。

〔特点〕

北京传统风味糕点之一。红枣年糕为方形块状，质地紧密无杂质，口感粘甜可口，枣香味浓郁。

红面煎锅

〔原料〕

高粱面，葱花，食油，精盐，五香粉。

〔制法〕

1. 将高粱面加葱花、精盐、五香粉搅匀，然后将温水倒入，搅打成较有韧劲的面糊；

2. 用勺舀面糊均匀地摊撒在烧热并用猪板油涂匀的锅中，烙至两面呈黄色即成。

〔特点〕

山西忻州地区原平、五台一带传统小吃食品。此小吃软嫩柔韧，油香适口。

红糖米花糖

〔原料〕

大白糯米，花生仁，红糖，饴糖，香油，芝麻等。

〔制法〕

1. 选取大白糯米淘净，用冷水浸泡 12 小时，用旺火蒸透，揉散、阴干；然后将阴米和清糖水混合焙干，略闷后用河沙干炒，至米花呈微黄色即可；

2. 再将花生仁炒至微黄色待用；取红糖加入饴糖和匀制好待用；

3. 将米花、花生仁、芝麻倒入糖浆中拌匀，再碾压成型，切成条

片即成。

〔特点〕

四川成都传统风味小吃。红糖米花糖松脆化渣，香甜酥口，香味纯正，无异味。

红糖蛋油面

〔原料〕

油面，鸡蛋，红糖。

〔制法〕

1. 先将清水烧沸，将油面下锅，待水开沸时，点入冷水续煮 2 分钟，下红糖溶化后，磕入鸡蛋略煮；

2. 熟后挑出油面条，盛入荷包糖心鸡蛋，舀入甜面汤即成。

〔特点〕

湖北特色风味小吃。具有甜中带咸，滑嫩可口的特色。

红煨地羊肉

〔原料〕

地羊肉(即狗肉)，湿蚕豆粉，绍酒，桂皮，蒜瓣，干辣椒，酱油，白胡椒粉，精盐，味精，猪骨清汤，芝麻油，茶籽油。

〔制法〕

1. 取仔狗烙去皮上的绒毛，浸泡去污，洗净，再放沸水中除去腥味，切成小块；

2. 茶籽油烧至八成热，下入地羊肉爆炒，边炒边淋放绍酒和酱油；将爆炒后的地羊肉加猪骨清汤、干辣椒、精盐、桂皮，煨至酥烂。吃时去辣椒、桂皮，加蒜瓣、味精，用水豆粉勾芡，淋上芝麻油，撒上白胡椒粉即成。

〔特点〕

湖南著名时令风味小吃。具有祛寒发热，香鲜酥烂，肥而不腻

的特色。冬令美味补品。

红烧羊肉面

〔原料〕

羊肉，面条，酱油，白糖，料酒，姜，葱，蒜，桂皮，八角，羊鱼，味精等。

〔制法〕

1. 取羊肉搞好洗净，切成块，放入锅中，加入酱油、白糖，着色后，再加入绍酒、姜块、葱结、桂皮、八角及适量水，烧沸后，焖数小时左右，待羊肉煮烂时，淋入熟羊油，起锅，装入碗中；

2. 锅内放羊肉汤，加盐烧沸，再加味精，装于盛有羊肉块的碗中，撒上少许熟羊油和蒜叶末；

3. 将面条煮熟，捞起装入另一碗中，撒上少量葱末，再配以一小碗红烧羊肉即可食用。

〔特点〕

上海著名风味小吃。红烧羊肉面味道醇正而浓郁，面条柔韧滑爽，鲜香可口，羊肉糜烂，咸中略带甜，如拌以原汁羊肉汤，其味更佳。

红白二鲜面

〔原料〕

肋条肉，青鱼，白斩鸡，面条，料酒，盐，酱，糖，味精，姜，葱等。

〔制法〕

1. 取肋条肉加绍兴黄酒、酱油、葱烧熟烂，去骨切成小块；

2. 取青鱼一条，洗净切成大厚片，加酒、盐、酱油拌匀，腌片刻，入油锅炸至金黄色捞起放入锅内，与葱头、姜片、酒、酱油、糖、味精和适量水烧至鱼块入味捞起；

3. 白斩鸡切块，待用；

4. 面条煮熟捞起放入碗内，浇上红白二鲜即成。

〔特点〕

上海森义兴面店的传统小吃。红白二鲜面选料讲究，制作精良，红二鲜为爆鱼和焖肉，白二鲜为白斩鸡和焖肉，其色泽酱红，其味咸甜适度，鲜香可口，汤汁鲜美无比。

红扣果子狸

〔原料〕

果子狸，冬菇，鱿鱼须，冬笋，陈皮，香油，盐，酱油，八角，料酒等。

〔制法〕

1. 先将果子狸宰杀好，放血、去毛、留皮，然后将狸肉与冬笋片、鱿鱼须油炸一下，加入料酒、盐、酱油、八角、汤等略焖；

2. 取狸骨与冬菇、鱿鱼须、冬笋、陈皮等加入焖好的狸肉等用慢火再焖；

3. 取出狸肉在皮上抹上酱油再炸一下，切成薄片，上笼蒸 60～120 分钟，撒上少许香油即成。

〔特点〕

广西著名风味小吃。具有色香味俱全，肉嫩细滑，清新香甜的特色。

红烧脚爪菜饭

〔原料〕

猪脚爪，酱油白糖，料酒，八角，桂皮，葱，姜等。

〔制法〕

1. 将猪脚爪搞干净，放入锅中，加水浸没脚爪，用旺火烧沸后，煮上半小时，捞出晾凉；

2. 把脚爪剁成两片，每片斩成两段，与原汤一起放入锅中，加

入适量水，放入酱油、白糖、八角、桂皮、料酒、葱段、姜片，烧沸后用小火焖煮约 90 分钟，待熟烂汤浓时起锅即成；

3. 食用时，一碗菜饭与一盘脚爪同时上桌。

〔特点〕

上海著名风味小吃。红烧脚爪菜饭肉香汤浓，味鲜醇正，卤汁浓厚，营养丰富。

七　画

〔一〕

麦　茶

〔原料〕

小麦，其他配料。

〔制法〕

1. 选择好的新鲜小麦，炒熟，磨压成麦碴；

2. 食用时，取麦碴加适量水上火熬至热气腾腾、香味飘溢时即成。

〔特点〕

青海著名风味小吃。具有驱除疲乏，生津止渴的特色。

志士肉

〔原料〕

猪五花肉，甜豆豉，酱油，料酒，干红椒，熟猪油，精盐，蒜瓣。

〔制法〕

1. 将猪五花肉切成骨牌片，蒜瓣切指甲片，干红椒切成段；

2. 猪油烧热后将干红椒、甜豆豉、蒜片下锅煸炒至有香味，再放入五花肉，继续煸炒，至肉块快出油时，烹入料酒、酱油，放入精盐，改小火上稍焖至汁水干时即成。

〔特点〕

江西景德镇传统风味小吃。具有香辣可口的特色。

李连贵薰肉大饼

〔原料〕

猪肉，精面粉，食盐，花椒粉，豆蔻，山奈，干姜，肉桂，丁香，砂仁，白芷，红糖等。

〔制法〕

1. 选肥瘦相间的带皮新鲜猪肉，洗净，加入豆蔻、山奈、干姜、肉桂、丁香、砂仁等中药材和其他佐料及清水炖煮，制成酱肉；

2. 然后再用红糖熏制成熏肉；

3. 另取精面粉加入椒盐、清水、熏肉汤及油和好，揉匀，制成大饼生坯；

4. 取饼坯上锅烙熟，食时，将烙制好的大饼抹上面浆，撒上葱丝，卷好熏肉即可。

〔特点〕

辽宁沈阳最著名的传统风味小吃。具有褐黄明亮，外酥内软，熏香浓郁，肥而不腻的特色。

杜酿皮

〔原料〕

麦面，碱面，香料醋（醋泡草果、大茴制成），辣椒，大蒜，芥末，芝麻酱等。

〔制法〕

1. 将麦面加入碱面和温水制成硬面团，反复揉搓，再放入凉水连续搓洗，直至洗成蜂窝状的软胶样，上笼蒸熟即成面筋；

2. 将面水沉淀成糊状，舀在铺有蒸布的笼中，蒸熟成圆形面饼，即成酿皮；

3. 食时，切长条，加入面筋块，再加入香料醋、油泼辣椒、蒜泥、芥末汁、芝麻酱等调料拌匀即成。

〔特点〕

青海具有较浓地方风味特色的传统小吃，因经营此小吃最为著名者姓杜，故称杜酿皮。具有辣酸二味，凉热均可食用，柔软韧香的特色。

贡油面

〔原料〕

面粉，食用植物油，精盐，味精，香油，鸡汤，青菜或菠菜。

〔制法〕

1. 将精白面粉加食油、精盐、清水和成面团；

2. 取和好的面团，擀成薄面片，切成细如须发的面条，放入沸水锅中煮至面条浮起即熟；

3. 将调好的精盐、味精、香油和鸡汤盛入碗中，捞入面条，再盖上焯熟的青菜或菠菜叶即成。

〔特点〕

江西金溪等地著名传统风味小吃。因面条细如须发，又因曾是贡品故也称为“龙须面”。具有面条细如银丝，洁白，鲜香醇厚，味美的特色。

贡山石板粑粑

〔原料〕

甜荞面，红糖，清水等。

〔制法〕

1. 将红糖碾成末，加入荞面中拌匀，然后加清水调成糊状，稍饧一下；

2. 取一块大石板洗干净，加热到 150℃后，将荞面糊舀在石板上摊成圆形，烤熟即成。

〔特点〕

云南贡山地区独龙族的著名风味小吃。它不仅香甜适口，营养丰富，而且具有消食化积，止汗降压的功效。

丽江火烤粑粑

〔原料〕

面粉，发酵粉，菜油，精盐等。

〔制法〕

1. 面粉中加入发酵粉及温水和成面团，发酵 1 小时后，擀成薄片，加菜油、精盐卷成卷，再擀成圆饼坯；

2. 平锅烧热，先用食油抹锅，再放入饼坯，烙成两面黄取出；

3. 取一块略大于饼坯的石块烧热，然后将烙好的饼放在石块上烤熟即成。

〔特点〕

云南丽江纳西族地区的著名风味小吃，已有 120 多年的历史。其香酥可口，风味独特。

坛子烤盐条

〔原料〕

面粉，酵面，芝麻，精盐，葱花，饴糖，纯碱，茶籽油。

〔制法〕

1. 将面粉、酵面、清水和纯碱揉匀，搓成长条，揪成剂子，擀成长条片，薄刷一层茶籽油，撒上精盐、葱花，再直卷成筒，将筒搓长后，压成条片，将饴糖用沸水溶化后刷在其上，撒上芝麻，并斜剞三刀；

2. 烤炉烧热，将条片剞刀的一面贴在缸壁上，用小火烤熟后夹出即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有颜色微黄，质地膨松，外脆内软，甜香略咸的特色。

坛子肉焖饼

〔原料〕

面粉，猪肉，食油，绿豆芽，冰糖，姜，葱等。

〔制法〕

1. 猪肉切块，汆水，去血沫；

2. 猪油炒猪肉，加花椒、冰糖、姜、葱，煸炒上色，装瓷坛；

3. 面粉和碱面制饼坯，油烙饼，饼切条；

4. 炒锅炒豆芽，与饼一起装坛，添高汤，焖透。

〔特点〕

河南郑州特产风味小吃。具有咸甜适中，香软适口的特色。

杨家吊炉饼鸡蛋糕

〔原料〕

面粉，精盐，肉末，鸡肉，鸡蛋，元蘑，木耳，海米，辣椒油，蒜泥等。

〔制法〕

1. 制炉饼：选用温水和面，加入适量精盐揉匀，取面团分剂擀成饼片，上炭炉上烤下烙，熟透出炉；

2. 制鸡蛋糕：取面加鸡蛋、水和好，制成鸡蛋糕；另取肉末、元蘑、木耳、海米制成糕卤，然后凉汤勾芡，浇于鸡蛋糕上使之呈花帽形，再将鸡肉撕成细丝放在上面；

3. 取辣椒面、蒜泥供蘸之，饼糕共食。

〔特点〕

辽宁沈阳地区著名传统风味小吃，因创制者姓杨得名。此小吃

吊炉饼层次分明，外焦里嫩，清香可口；鸡蛋糕卤鲜糕嫩，清香醇厚。

芭蕉叶烤蝌蚪

〔原料〕

活蝌蚪，芭蕉叶，面粉，香茅草，芫荽，烤辣椒，胡椒粉，葱，姜，蒜等。

〔制法〕

1. 蝌蚪加少许麻油与面粉拌匀，用清水浸泡 3 小时；

2. 芫荽、姜、蒜合捣为泥；

3. 蝌蚪捞起装盘与蒜泥、胡椒粉、辣椒调味拌匀；

4. 芭蕉叶切小块与香茅草包调好的蝌蚪泥馅；

5. 明火烧烤。

〔特点〕

云南著名特色风味小吃。具有鲜香，辣郁，颇具傣族风味。

杏仁酥

〔原料〕

面粉，白糖，鸡蛋，白油，桂花，杏仁，小苏打，碳酸氢铵等。

〔制法〕

1. 将白糖、鸡蛋、碳酸氢铵、小苏打水放入盆中搅拌，再放入白油、桂花、碎杏仁和面粉揉制成面团；

2. 将面团摘剂，按入模中；按紧削平，磕出生坯，在中心处按放一瓣杏仁，再码放入盘；

3. 将烤盘放入 130～140℃的烤炉中，约烤 10 分钟即可成熟出炉。

〔特点〕

北京传统风味小吃。具有扁圆形状，有龟裂，口感酥松，有杏仁

香味的特色。

杏仁酥饼

〔原料〕

上白粉，白糖，鸡蛋，杏仁，苏打粉，猪油等。

〔制法〕

1. 将面粉和匀；

2. 白糖与猪油、鸡蛋、苏打粉一起搅好，再与面揉和，做成面剂；

3. 另取鸡蛋搅打成糊；

4. 将面剂滚圆，轻轻压成算盘球形，表面刷上鸡蛋糊，中间按一粒杏仁，放烤炉中烤熟即成。

〔特点〕

山东著名特色风味小吃。具有呈淡黄色，酥松甜香的特色。

杏仁茶

〔原料〕

大米，糯米，白糖，糖桂花，杏仁等。

〔制法〕

1. 将大米、糯米混合一起洗净，用凉水浸泡 2 小时；

2. 杏仁用温水浸泡 15 分钟取出，搓掉黄皮，洗干净与大米、糯米一起加凉水 250 克磨成稀糊状；

3. 凉水入锅，用旺火烧沸，将稀糊倒入锅中，沸腾 5 分钟即成杏仁茶，随即舀入桶中保温；

4. 食用时，将杏仁茶盛入碗中，放上白糖和糖桂花汁便可。

〔特点〕

北京风味小吃。杏仁茶亦名杏酪，颜色洁白，甜润细腻，杏仁香味浓郁，同时具有润肺生津、消食化积之功效。

杏仁奶露

〔原料〕

大米，南杏仁，北杏仁，牛奶，白糖。

〔制法〕

1. 将大米用清水浸泡 1 小时；

2. 将南杏仁、北杏仁用沸水烫泡 3 分钟，去掉外皮，拌入洗净的大米中，磨成细浆，用清水稀释；

3. 浆内加入白糖倒进锅内，以中火煮沸，再加入牛奶即成。

〔特点〕

广东风味小吃精品。具有色泽洁白，状如霜露，杏香甜滑，清热止咳的特色。

杏仁豆腐

〔原料〕

杏仁，青梅，金糕，白糖，琼脂。

〔制法〕

1. 将杏仁用开水泡透，去皮洗净，磨成白浆，过滤去渣待用；

2. 铝锅中放入凉水，用旺火烧沸，下入琼脂搅动，溶化后，过滤晾温，加入杏仁浆搅匀，盛入小碗，放入冰箱凝结成半固体的杏仁豆腐；

3. 再将白糖放入锅中，倒入凉水，用中火熬成糖水，过滤晾温后，放入冰箱冷却；

4. 将每碗杏仁豆腐划成小块，沿碗边注入糖水，撒上金糕丁、青梅丁即成。

〔特点〕

北京传统消暑风味小吃。杏仁豆腐色泽白洁，口感细腻润滑，甘甜醇厚，清凉可口。

杏花肠子

〔原料〕

羊小肠，鸡蛋，调味佐料。

〔制法〕

1. 羊小肠 1 副洗净；

2. 鸡蛋打散，但不打匀，使之黄白相间；

3. 蛋液灌进羊小肠；

4. 灌蛋小肠上笼蒸熟透；

5. 熟肠切片，每片即似杏花花瓣。

〔特点〕

甘肃著名特产风味小吃。具有清爽适口，味鲜质嫩的特色。

赤肉脆丸

〔原料〕

猪瘦肉，干淀粉，硼砂，精盐，味精，酱油，醋，高汤。

〔制法〕

1. 将猪瘦肉绞碎；

2. 把精盐水与肉泥搅拌均匀，加干淀粉、硼砂再搅拌均匀成瘦肉馅，取瘦肉馅制成小丸，放在清水盆中，然后将丸子入锅中，用旺火煮熟捞起；

3. 再放入高汤煮沸，加入酱油、味精、醋即成。

〔特点〕

福建著名特色风味小吃。具有质脆细嫩，荤润鲜美的特色。

赤壁东坡饼

〔原料〕

上白面粉，鸡蛋清，苏打，白糖，精盐，芝麻油。

〔制法〕

1. 在面粉中放入精盐、苏打、鸡蛋清和清水，揉搓好，放入芝麻油中，饧约 10 分钟即可；

2. 将瓷盘里饧好的面坨按成长方形的薄面皮，再卷成一个大一个小的圆饼；将大圆饼放在底层，小圆饼叠在上面，放入芝麻油中浸约 5 分钟；

3. 芝麻油烧七成热，将饼入锅，炸到浮起时，翻面再炸，待炸至呈金黄色时，捞出，撒上白糖即成。

〔特点〕

湖北黄冈地区著名传统风味小吃。具有色泽金黄，饼似花朵，酥脆香甜，入口即化的特色。

赤豆猪油糕

〔原料〕

糯米，粳米，赤豆，白糖，猪板油，糖桂花，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将赤豆用旺火烧开，改用小火煮至豆开花时取出；

2. 猪板油切丁，加白糖腌渍备用；

3. 将糯米和粳米一起洗净，晾干，磨碎过筛成米粉；

4. 蒸笼内垫上洁布，上放一层米粉，用旺火蒸 10 分钟左右至熟取出，放在盆内，加入白糖、赤豆和清水，拌和均匀，放在案板上，分成两份，按成同样大小的两大片；

5. 取一大片在上面撒匀猪油丁，覆盖上另一块大片，抹上芝麻油，撒匀糖桂花，上笼用旺火蒸约 10 分钟至熟。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。此糕中有赤豆点点，色美香浓，软糯味甜。

豆　汁

〔原料〕

绿豆为主。

〔制法〕

1. 将绿豆用凉水浸泡十几小时，加水磨成稀糊，在稀糊内加入浆水，并逐次加入不少于八倍于浆水的凉水过滤；

2. 把过滤出的粉浆倒入缸内，经一夜沉淀，最上一层灰绿色、质地较浓的即是生豆汁；

3. 撇去它上面一层的浮沫和浆水，把生豆汁舀出沉淀；

4. 沙锅内放入凉水，用旺火烧沸后倒入生豆汁，待豆汁被煮涨将溢出锅外时，改用微火保温即可食用。

〔特点〕

北京久负盛名的传统风味小吃。具有色泽灰绿，豆汁浓醇，味酸且微甜的特色。

豆沙饼

〔原料〕

面粉，酵面，豆沙馅，纯碱，芝麻油。

〔制法〕

1. 将酵面掰碎加入面粉和温水，拌和均匀，静置发酵；

2. 将发酵好的面团加纯碱揉匀，搓条，揪成面剂，擀成圆皮，包入豆沙馅，收口再揿扁，擀成圆饼坯，在饼坯周围均匀地斜切二十四刀；

3. 将饼坯置平锅中，炕至饼面呈金黄色时即成。

〔特点〕

湖北著名风味小吃。具有色泽金黄，形如菊花的特色。

豆沙甜饼

〔原料〕

面粉，酵面，绿豆，绵白糖，饴糖，纯碱。

〔制法〕

1. 将绿豆洗净，浸泡，再煮至豆皮破裂，捣成豆泥；

2. 将绿豆泥加绵白糖汁制成馅心；

3. 面粉内掺入酵面，用清水和成面团，发成嫩酵面后加入纯碱，揉匀揉透，搓成圆条后揪成剂子，摁成皮子，包入馅心，捏紧，收拢口压成圆饼，用刀在饼的边沿均匀地划十五刀，再轻轻压扁，将饴糖用开水溶化后，刷在饼面上；

4. 将烤炉瓦缸烧热，把饼未刷饴糖的一面贴在烤炉瓦缸上，用小火烤至饼蓬松后即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有形似"菊花"，颜色稍黄，外层略焦脆，内瓤松软，馅心沙甜的特色。

豆面糕

〔原料〕

黄米，白糖，芝麻，青梅末，冰糖渣，糖桂花。

〔制法〕

1. 将黄米洗净，用凉水浸泡四小时，沥净水，碾成面，过细箩，加入凉水和成面团；

2. 面团自然发酵后，上笼用旺火蒸熟，取出放入盆中，浇入开水搅匀使面和水融为一体；

3. 将黄豆用微火过炒后碾成豆面，过细箩；

4. 芝麻末和青梅末放入盆中，加入白糖、冰糖渣、糖桂花，拌匀成芝麻糖；

5. 将熟豆面铺撒在案板上，取熟黄米面团放在上面揉匀，擀成约四分厚的椭圆形大片；

6. 在面片上放上豆馅，摊平后，卷成直径约一寸的长卷，再切成一寸长的段，即为豆面糕，撒上芝麻糖即可食用。

〔特点〕

北京传统风味小吃。豆面糕俗称“驴打滚”，外裹一层棕黄色的豆面，干香扑鼻，吃时柔软有劲，甜中带香，回味悠长。

豆米糕

〔原料〕

绿豆，白糖，红枣等。

〔制法〕

1. 将绿豆、红枣洗净后放锅里，加水煮约 2 小时，使豆烂、枣熟、水收干，取出放盆内捣烂成泥；

2. 捡出枣核，加入白糖搅拌后取出，放案板上用木板压扁，四周用木框压紧，晾凉后成糕，切成长块。

〔特点〕

山东淄博地方风味小吃。此糕为长方形，豆绿色，味香甜，清凉可口，人们习惯以它作为夏季夜宵食品。

豆皮饭

〔原料〕

糯米，籼米，绿豆，鸡蛋，葱末，精盐，熟猪油等。

〔制法〕

1. 绿豆磨碎，水漂去壳，清水浸泡；

2. 籼米和糯米也分别浸泡，将籼米和绿豆同磨成糊浆；

3. 用小火将籼米和绿豆糊摊成皮子；糯米上笼用旺火蒸熟取出备用；

4. 铁锅置小火上，将皮子放锅里；鸡蛋磕开，搅匀，倒在皮子上，摊抹均匀，放上蒸饭一份，撒上精盐、葱末，并淋上熟猪油，拌匀后再覆盖一张皮子，等下面的皮子炕黄时，翻面再烤，炕至黄色时，取出装盘即成。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。此豆皮饭外皮微脆，内夹米饭和蛋，别有风味。

豆腐花

〔原料〕

黄豆，白糖，酱油，石膏粉，味精，虾皮，榨菜，辣油等。

〔制法〕

1. 取黄豆洗净，制成豆浆；

2. 将酱油煮沸，加入白糖、味精调匀。

3. 取 150 克熟石膏粉用温开水 1000 克左右调和，使其溶化于水，除去沉淀杂质制成石膏水；

4. 取大桶一只，将煮沸的豆浆放上 1 分钟后，迅速向桶内舀入沸浆 20 公斤，之后，同时将石膏水及 32.5 公斤沸浆向桶倾倒干净，接着将余下的 12.5 公斤沸浆冲入桶内，盖上桶盖，几分钟后即成豆腐花；

5. 舀出豆腐花盛入碗中，加上酱油调料、虾皮、榨菜末和几滴辣油即可食用。

〔特点〕

上海著名风味小吃。豆腐花色泽洁白，质地嫩滑爽口，鲜咸香甜辣，口味丰富，回味无穷。

豆焖饭

〔原料〕

新鲜蚕豆，糯米，大米，火腿，猪油，精盐，味精等。

〔制法〕

1. 取新鲜蚕豆去壳，洗净；熟火腿切成小片；糯米、大米淘洗干净，浸泡 2 小时后，煮熟，待用；

2. 猪油烧至八成热，倒入蚕豆，加盐和火腿片炒香后加上汤、味精，并将煮熟的米饭均匀地覆盖在蚕豆上，焖至汤干，拌匀即可食用。

〔特点〕

云南昆明著名风味小吃。具有色泽鲜艳，味美清香之特色。

豆花面

〔原料〕

黄豆，面粉，鸡蛋，辣椒油，猪油，熟菜油，麻油，葱，姜等。

〔制法〕

1. 黄豆用石磨磨制成豆浆，一部分点豆腐，一部分下面条；

2. 面粉加鲜鸡蛋和匀，揉合，又加少许碱、芡粉制成比普通面条宽一点、长一些的宽刀面；

3. 面条煮熟装碗，上盖“豆花”，加豆浆；

4. 辣椒油、猪油、菜油、葱、姜调佐料装碟，豆花面条边蘸边吃。

〔特点〕

贵州遵义特产风味小吃。具有鲜香嫩滑，营养丰富的特色。

豆腊糕

〔原料〕

白芸豆，黄米，红糖等。

〔制法〕

1. 将白芸豆洗净，放入锅中，加入凉水，用旺火煮涨，捞出再蒸半小时，然后，剁成碎瓣成豆腊；

2. 将黄米洗净，用凉水浸泡，连米带水一起磨成稀糊状，装入布袋里，吊浆后，倒在屉布上，用旺火蒸半小时即熟；

3. 将黄米面趁热连同屉布一起放在案板上，洒少许凉水，用手按揉至光润，撤去布，将面团分成相等的两块，分别按成二块大小相同长块；

4. 案板上先铺一层豆腊，放上一层面块，摊上豆馅，盖上一层面块，撒匀豆腊，浇上红糖汁即可食用。

〔特点〕

北京秋冬季的传统风味小吃。豆腊糕分五层，各色分明，质地软糯细润，香甜爽口。

豆馅包

〔原料〕

上白面粉，酵面，绿豆，味精，姜末，精盐，纯碱，芝麻油。

〔制法〕

1. 将面粉加清水、酵面和匀，发酵；

2. 把绿豆蒸熟后捣成豆茸，加精盐、姜末、味精拌匀成馅；

3. 将已发酵面放入纯碱，揉透，再揪成面皮，包入豆馅，捏成提花纹，入笼，置旺火沸水锅上，蒸 10 分钟，出笼；

4. 芝麻油烧八成热，将豆馅包入锅，炸 3 分钟，待呈金黄色时即成。

〔特点〕

湖北武汉著名风味小吃。具有色泽金黄，外酥内软，馅味鲜美的特色。

豆粉粘

〔原料〕

糯米，粳米，黄豆，白糖，黑芝麻。

〔制法〕

1. 将糯米、粳米磨袋浆，压干；

2. 将黄豆用旺火炒至豆胀裂，再磨成豆粉；把芝麻炒熟，与豆粉、白糖拌匀；

3. 清水烧热，将干浆掺少量清水，揉成粘浆剂，搓成圆长条，摘成剂子，捏成外圆内空的小球形，煮沸；待粘剂浮上水面时，捞起，滚匀豆粉，吃时装盘再撒些豆粉、白糖即成。

〔特点〕

福建著名风味小吃。具有外圆内空，糯柔嫩甜，豆香浓郁的特色。

豆汁粥

〔原料〕

小米，黄豆等。

〔制法〕

1. 将黄豆磨成豆浆，过滤去渣；

2. 小米磨成糊，也过滤去渣；

3. 水烧沸后加入豆浆，再沸时撇去浮沫，又沸，边下小米糊边用勺向一个方向搅匀，开锅后撇沫，继续煮5分钟以上即可盛食之。

〔特点〕

山东风味小吃名品。此粥色如白玉，入口滑润，喝完粥不粘碗，营养价值高，如与细馓子同食，为早点中之美食。

豆腐脑

〔原料〕

黄豆碴，嫩瘦羊肉，口蘑，花椒，淀粉，熟石膏粉，酱油，蒜，芝麻油，辣椒油，精盐等。

〔制法〕

1. 将黄豆碴用凉水泡涨洗净，磨成稀糊，加水搅匀，细箩过滤；

2. 将浆汁上面的泡沫撇掉，倒入锅中用旺火烧沸，舀出1/3，其余舀入瓷桶内保温；

3. 将熟石膏粉放在水勺内，用温水调匀，浸入到瓷桶内，往上一提，把石膏汁倒入浆汁内；

4. 将另外1/3的浆汁往瓷桶里一冲，使石膏汁与浆充分融合，静置几分钟后撇去泡沫，凝结起来的就是豆腐脑；

5. 锅内凉水烧沸，放入羊肉片，用勺搅动几下，水将沸时，倒入酱油、口蘑水、盐和味精；水再沸时，倒入芡汁，沸后即成卤。食时把豆腐脑盛入碗中，浇上适量卤和蒜泥、辣椒油即成。

〔特点〕

北京的传统风味小吃。豆腐脑色白软嫩，鲜香可口。

豆黄粿

〔原料〕

上白面粉，黄豆，猪板油，豆油。

〔制法〕

1. 将黄豆洗净，炒熟，磨成粗盐状；与猪板油、盐一起拌匀捏揉成黄豆馅；

2. 将面粉分别和成水面和油酥；

3. 将水面摘成剂子，上面放上油酥1份，擀成圆形皮子，裹入黄豆馅一份，收口捏合，揿成扁圆形豆黄粿；

4. 平锅置旺火上，下豆油，将豆黄糁入锅，煎至两面金黄，成熟起锅。

〔特点〕

浙江著名特色风味小吃。具有色泽金黄，皮薄酥脆的特色。

豆浆粉

〔原料〕

大米，黄豆，辣椒粉，生姜末，葱花，绍酒，酱油。

〔制法〕

1. 将大米磨成米浆；

2. 取干浆揉成圆浆团，用旺火蒸 45 分钟取出，再放入绞糁机中绞拌，然后放进粉机，粉榨后再用旺火煮 5 分钟，最后用水洗两次；

3. 黄豆磨成浆，用沸水冲后，焖 20 分钟，过滤，再煮沸；

4. 吃时将水粉用沸水汆一下，装碗再舀进豆浆，加入酱油、绍酒、生姜末、葱花和辣椒粉即成。

〔特点〕

福建建阳著名风味小吃。具有质嫩软滑，爽口开胃的特色。

豆腐丸子

〔原料〕

优质黄豆，菜油，花椒，八角，茴香，桂皮，草果等。

〔制法〕

1. 黄豆制白铁豆腐，用酸汤点卤，不用石膏或卤水；

2. 花椒、八角、茴香、桂皮、草果研成五香粉；

3. 豆腐加盐、五香粉、味精调制，作豆腐丸；

4. 豆腐丸用菜油汆炸至黄澄出锅；

5. 豆腐丸加葱、麻油等调食。

〔特点〕

贵州贵阳风味小吃。具有外脆内嫩，纯香可口，形似蜂窝，营养上乘的特色。

豆沙佛手

〔原料〕

上白面粉，酵面，豆沙，纯碱。

〔制法〕

1. 将面粉加清水和匀，加酵面，揉匀发酵；

2. 将发酵好的面，加纯碱水揉匀，揪成面剂，揿扁，包入豆沙糖馅，捏拢，搓成圆皮，揿成扁圆形后，在扁圆形半部切 5 刀，把中间的 3 刀向内叠拢，呈佛手状；

3. 将制好的豆沙佛手，置屉内蒸至成熟松泡即成。

〔特点〕

湖北著名风味小吃。形似如来佛手，故名，具有色白，软嫩松泡，香甜可口的特色。

豆沙大饼

〔原料〕

赤豆，白糖，豆油，碱，糖桂花，面粉，饴糖，白芝麻等。

〔制法〕

1. 取赤豆、白糖、豆油制成湿豆沙馅心（在熬豆沙将结束时，加入碱和糖桂花搅匀）；

2. 面粉加水经揉和、发酵成发酵面团；

3. 取发酵面团加碱水揉透后搓成条，摘成坯，搓圆，按成中间略厚，边缘较薄的圆饼，包入豆沙馅，捏成厚薄均匀的圆饼；

4. 在饼面刷上饴糖水，撒上白芝麻，用中火将生坯烤熟，饼面呈金黄色即成。

〔特点〕

上海著名风味小吃。豆沙大饼色泽金黄，四周呈花瓣形，入口松软蜜甜，香酥可口，风味颇佳。

豆沙方糕

〔原料〕

糯米，粳米，白糖，赤豆，豆油，咸桂花等。

〔制法〕

1. 取糯米、粳米和白糖倒入面缸内，拌匀后加入适量冷水，拌至粉粒湿润且松散不粘手，静置半小时，磨成粉，用三十二眼铜筛筛过制成糕粉；

2. 取赤豆、白糖、豆油、咸桂花制成重糖湿豆沙；

3. 取一木框模放在蒸垫上，铺上糕粉，再放入适量湿豆沙，最后铺上糕粉，用刀刮平，用刀切成小块，取出即成方糕生坯，然后入笼蒸熟即成。

〔特点〕

上海著名风味小吃。豆沙方糕形态美观，糕面图案清晰，糕体软糯香甜爽口。

豆面煎饼

〔原料〕

豆面，五香粉，精盐，食油。

〔制法〕

1. 将豆面、五香粉、精盐及清水，反复搅打成稀糊状；

2. 将大铁鏊烧热抹匀食油，舀面糊倒入推开，成为直径 33 厘米、厚度 0.1 厘米的大圆片，到两面定皮、显微黄色即熟。

〔特点〕

晋中一带传统小吃。此小吃食时包裹绿豆芽、细粉丝等凉菜或

荤素合食。

豆腐花卷

〔原料〕

精粉，鲜豆腐，香油，葱花，精盐，碱。

〔制法〕

1. 将豆腐切成豆粒小丁，与葱花、精盐、香油搅拌均匀成馅；

2. 面团揉匀，擀成长方形片，抹匀豆腐丁馅，将面皮一端以宽约 1.5 寸折回，再连续折卷 5～6 折，捋成长方卷条，再剁成 20 块，逐个用筷子在中间横压一下，使两头面层翻起，蒸熟即成。

〔特点〕

山西太原传统面食小吃之一。具有咸香、软绵的特色。

豆瓣泥糕

〔原料〕

青蚕豆瓣，绵白糖，桂花豆沙，芝麻油，熟猪油。

〔制法〕

1. 将青蚕豆瓣洗净沥干水，蒸烂后，取出加绵白糖、芝麻油，捣成泥；

2. 取豆泥放在涂有熟猪油的酒杯中，再将豆沙馅和芝麻油调匀，放入，最后把剩余的豆泥覆盖在豆沙馅上，撤平；

3. 酒杯上笼蒸 2 分钟，取出，放入涂有芝麻油的碟中，糕面再涂一层芝麻油即成。

〔特点〕

江苏著名夏令小吃精品。具有糯烂软绵，清香甜嫩的特色。

豆瓣臭干

〔原料〕

豆腐干，豆瓣酱，卤水，精盐，豆浆泡沫水，芝麻油。

〔制法〕

1. 卤水中下精盐及豆浆泡沫水，再放入豆腐干浸渍，制成臭豆腐干；

2. 芝麻油烧六成热，将臭豆腐干入锅，待炸至呈金黄色时，出锅盛盘。

〔特点〕

湖北黄冈特色风味小吃。具有香辣可口的特色。

豆芽米粉

〔原料〕

米粉，豆芽，蒜瓣，芝麻，韭菜，酱油，醋，白糖，辣椒酱，酱色，熟猪油。

〔制法〕

1. 将大蒜瓣捣泥，芝麻研末，与白糖、辣椒酱、醋混合搅拌均匀；

2. 清水煮沸，豆芽先焯一下捞起，米粉下锅煮熟捞起，加熟猪油、酱色、酱油、豆芽搅匀；

3. 熟猪油烧热，放入米粉、韭菜一并翻炒至熟，淋上蒜泥水，装碗时掺上适量料酱即成。

〔特点〕

福建特色风味小吃。具有米粉松散柔韧，豆芽青脆，味道鲜美的特色。

豆腐圆子

〔原料〕

老豆腐，瘦猪肉末，净笋，香菇，上白面粉，葱花，精盐，绍酒，味精，芝麻油。

〔制法〕

1. 将发涨的香菇去蒂，洗净，斩碎；将笋斩成米粒状，与猪肉末、盐、味精拌匀，捏成馅心；

2. 把豆腐加盐、绍酒、味精拌匀，裹入馅心，制成豆腐圆子，滚沾上一层面粉；

3. 水烧至 80℃，把圆子下锅，煮熟盛出，取原汤一碗，加盐、味精、葱花、芝麻油，将汤浇入圆子盆内即成。

〔特点〕

浙江台州传统风味小吃。具有色白汤清，滑嫩爽口，味道鲜美的特色。

豆沙门钉包

〔原料〕

上白面粉，酵面，红小豆豆沙，白糖，碱粉，熟猪油等。

〔制法〕

1. 将面粉加酵面及水揉成面团，发酵后加碱水揉匀，捋成长条，做成面剂；

2. 把面剂擀成圆形面皮；

3. 将豆沙、白糖、熟猪油拌匀成馅；

4. 面皮内包入豆沙馅，包口朝下，使成古城门上的门钉形，放笼屉中用旺火蒸 15 分钟至熟。

〔特点〕

山东著名特色风味小吃。此包呈白色，豆沙香甜。

豆沙酥皮火烧

〔原料〕

上白面粉，红小豆，白糖，猪板油，花生油等。

〔制法〕

1. 将红小豆制成豆沙；把锅烧热，化开油、糖后，再加入豆沙翻炒，直到水分蒸发，油、糖、豆沙合为一体；

2. 将花生油烧热后，放入面粉少许，不断翻炒，炒至呈淡黄色即成油酥面；

3. 把面粉和好，分成两块，取一块放案上揉匀，擀成一张大薄片，抹上油酥面，卷起成长圆卷，再切成面剂，两头捏口盘起后再压扁，擀成圆饼，包入豆沙馅，再收口，使包口朝下擀成直径约一寸五分的圆饼；

4. 先放鏊子上，两面均烙呈淡黄色，再放进烤炉烤熟。

〔特点〕

山东著名风味小吃。此火烧呈淡黄色，皮酥层多，豆沙松软，香甜可口。

豆沙糯米油煎饼

〔原料〕

糯米，面粉，碱水，赤豆，白糖，豆油。

〔制法〕

1. 取糯米制成水磨粉，再拌入面粉、碱水和少量冷水，搓透揉匀成生粉团；

2. 将赤豆、白糖、豆油制成豆沙馅；

3. 生粉团摘剂，搓圆，揿扁，包入豆沙馅心，收口，捏成直径为一寸半的圆形生坯；

4. 取平锅一只，放入豆油，烧至七成热时，投入生坯，煎至两面

金黄时出锅即成。

〔特点〕

上海著名风味小吃。豆沙糯米油煎饼色泽金黄，口感松糯绵软，口味香甜可口，令人回味无穷。

苏造肉

〔原料〕

猪肉，猪内脏，明矾，老汤，醋，精盐，苏造汤。

〔制法〕

1. 将处理好的猪肉和内脏一起放入凉水锅里，旺火烧沸后，再用微火煮一小时，六七成熟时捞出；

2. 捞出的猪肉和内脏放入老汤锅里，扣上小箅子，再压上重物，半小时左右，当肉和内脏上色后捞出；

3. 在空锅内放上小竹箅子，其上再铺一层猪骨头，倒入苏造汤，用旺火烧沸后改用微火，和入猪肉片和内脏，煨两至三小时即成。

〔特点〕

北京传统风味小吃，传说是由一姓苏厨师创造而得名。苏造肉醇香酥软，汤汁浓郁飘香。

苏式月饼

〔原料〕

面粉，饴糖，食用油，猪油；火腿或猪肉（或核桃仁、五仁、枣泥、糖或椰茸）等。

〔制法〕

1. 先将面粉加饴糖、食用油、热水（少量）拌和，制成面皮；

2. 取火腿（或猪肉或五仁或椰茸等）制成馅心，并按面皮、馅心以 4：6 的比例包成圆饼，上炉烘熟即成。

〔特点〕

江苏苏州的著名风味小吃，因其产地在苏州而故名。具有形似满月，色金黄，味润酥的特点。

苏式船点

〔原料〕

细糯米粉，细粳米粉，食用油，豆沙（或其他馅心）等。

〔制法〕

1. 糯米粉、粳米粉以 3：7 混合，用沸水烫熟，再取其⅓蒸熟，与熟米粉混合在一起揉透；

2. 根据所要制作的动、植物色彩，着上色，包上甜馅或咸馅，捏成动、植物的形状，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

江苏苏州传统风味小吃，创于明代，是一种供船上游客食用的米面点心。苏式船点精巧玲珑，即可品尝，又可观赏；其馅甜有玫瑰、豆沙、糖油、刺泥等；咸有火腿、葱油、鸡肉等；其形有果蔬、花卉、飞禽、走兽、鱼虫等。

苏稽米花糖

〔原料〕

白糯米，白糖，饴糖，猪油，泡米，花生仁，白芝麻等。

〔制法〕

1. 取白糯米，经淘洗、浸泡、蒸熟，摊开阴干，然火用旺火炒熟成大泡米；

2. 取白糖、饴糖、猪油熬制成糖浆；

3. 糖浆中加入泡米和熟花生仁拌匀起锅，盆模底面垫上白芝麻，倒入拌好的米花，再碾压平整，取出成型即成。

〔特点〕

四川著名风味小吃，创制于清朝末年的四川乐山苏稽镇。苏稽米花糖制作精细，外观光亮洁白，食之酥脆化渣，香甜可口，米花香味清醇，风味独特。

芙蓉糕

〔原料〕

面粉，绵白糖，鲜鸡蛋，花生油，白砂糖，饴糖，蜂蜜，桂花，芝麻仁等。

〔制法〕

1. 将鸡蛋加水搅打均匀，加入面粉揉成面团；

2. 面团静置半小时后，用刀切成薄片，再切成小细条，筛掉浮面；

3. 花生油烧至 120℃，放入细条面，炸至黄色时捞出沥净油；

4. 将白砂糖和水放入锅中烧开，加入饴糖、蜂蜜和桂花，熬制到可用手拔出单丝即可；

5. 将炸好的细条面挂上一层糖浆；框内铺上一层芝麻仁，将细面条倒入木框铺平，挂上一层绵白糖，压平切块成型即成。

〔特点〕

北京著名的京式四季糕点之一。其组织紧密并有小孔洞，入口香甜松软，桂花蜂蜜香味浓郁。

芙蓉蟹羹

〔原料〕

蟹黄肉，鳜鱼肉，香菜，菠菜，鸡蛋，猪油，鲜汤，姜葱，料酒，白糖，精盐，味精，淀粉等。

〔制法〕

1. 用蟹黄做花，香菜、菠菜做叶制成一朵芙蓉花；另将蟹黄、鳜

鱼肉斩成末状。将鸡蛋磕开，取蛋清搅成泡沫状；

2. 将芙蓉花放置在蛋清上面，上笼蒸 30 秒，取出；

3. 猪油烧热，投入葱、姜末爆出香味，倒进蟹黄末和鳜鱼末煸炒，再烹上料酒，加精盐、味精、白糖、鲜汤、芡粉，沸后，移小火上，待汤汁稍干，出锅装盘，然后将蒸好的芙蓉蛋取出，放在上面即成。

〔特点〕

江西九江著名风味小吃，因形似芙蓉花故名。具有鲜嫩、软滑，鲜艳美观的特色。

芙蓉霍香饺

〔原料〕

霍香叶，桂花豆沙馅，鸡蛋，面粉，米粉，熟猪油等。

〔制法〕

1. 取霍香叶剪成椭圆形状，放温水中浸软，然后吸干水分，放上桂花豆沙馅，包成月牙状，制成饺子坯；

2. 取鸡蛋清搅打起泡后，加入面粉、米粉等，调成蛋泡糊，放入饺坯，使之均匀裹上蛋泡糊；

3. 熟猪油烧热，将饺坯放入，炸熟即成。

〔特点〕

江苏南通著名风味小吃。具有白中透绿，软嫩香甜的特色，且有芳香化湿的功效。

花　根

〔原料〕

白糯米，饴糖，麻油和白糖。

〔制法〕

1. 将糯米用冷水泡上一个星期，然而滤干制成粉；

2. 取粉过筛，打芡成糊状，拌上饴糖至能捏成粉团为止，再制

成长条形坯子；

3. 将生坯放入 110℃左右的油锅，炸至成泡即可起锅，蘸上饴糖和白糖熬成的糖浆，倒入白糖中沾满即可。

〔特点〕

四川铜梁地区的传统小吃，花根因其形状如花生根而得名。花根体型完整，形如蚕茧，入口泡酥化渣，纯甜香脆，且无硬结、不沾粘，食之令人回味无穷。

花生粿

〔原料〕

糯米，晚稻米，八果馅，花生仁，花生油。

〔制法〕

1. 将糯米、晚稻米磨袋浆，压干；

2. 把干浆掺水，揉成粘剂，煮熟，与余下的干浆揉成粘浆剂，取浆剂稍压扁，装进八果馅，捏紧，蘸匀花生仁，再压成圆扁形状的花生粿生坯；

3. 花生油烧四成热时，放入花生粿生坯，炸至粿呈金黄色时即成。

〔特点〕

福建著名风味小吃。具有色泽金黄，质软皮酥，内馅香甜的特色。

花生汤

〔原料〕

花生仁，白糖，碱等。

〔制法〕

1. 将花生仁用沸水浸泡后去衣，拣去坏花生仁及杂质；

2. 将脱衣的花生仁，放入沙锅里，加清水再加碱，用旺火煮沸

至花生分成两瓣，汤呈乳白色时，转用微火漫漫煮烂；

3. 清水烧沸，加白糖搅匀煮沸，过滤后，冲入花生仁锅中，再煮沸即成。

〔特点〕

福建风味小吃佳品。具有嫩烂滑爽，汤色乳白，清甜软润，醇香滋补的特色。

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；另取花生仁晒干或烘干脱衣拣净；

2. 将两种花生仁混合，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，滋补强身的特色。

花江狗肉

〔原料〕

适龄狗，花椒，黄果皮，橘子皮，葱，姜，辣椒等。

〔制法〕

1. 狗置死，退毛，不剥皮；

2. 狗肉切块配花椒、黄果皮、橘子皮装沙锅，汤一次加足；

3. 用小火炖，至汤收干；

4. 姜、葱、辣椒不为调味，各取所需。

〔特点〕

贵州特色风味美食。具有又烫又辣又麻，不膻不腻不腥，清香可口，余味无穷的特色。

花生烘糕

〔原料〕

瓣子花生仁，香草粉，熟芝麻，糕粉，搅糖等。

〔制法〕

1. 取糖浆将瓣子花生仁、芝麻和香草粉拌匀待用；

2. 取搅糖和糕粉揉匀分成三份，一份装入模型盒，压平作底料，另一份与搅糖花生仁拌合放入盒内作为夹心，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。花生烘糕钯泽浅黄均匀，质地化渣酥香，心料均匀无硬心，口味脆香可口，花生香味浓郁。

花边鲜肉饺

〔原料〕

干淀粉，净猪腿肉，精盐，味精等。

〔制法〕

1. 将淀粉加水搅成糊状；再将水烧沸，将淀粉糊倒入，搅煮成熟；将干淀粉撒入搅匀，凉后摘成剂子；

2. 将猪腿肉加盐、味精剁成肉馅；

3. 将淀粉坯擀成圆形皮子，挑入肉馅包好，捏出双面花纹；

4. 将生饺子入笼蒸熟即成。

〔特点〕

浙江著名风味小吃，具有透明，美观，皮薄馅大，韧糯不粘，味道鲜美的特色。

芜湖蟹黄汤包

〔原料〕

上白面粉，酵面，猪前腿夹心肉，猪肉皮冻，蟹肉，蟹黄油，精盐，酱油，白糖，葱末，姜末，黄酒，味精，碱等。

〔制法〕

1. 将猪肉洗净、绞碎，加入精盐、油、白糖、葱末、姜末、味精、黄酒和适量清水搅匀，再将肉皮冻绞碎与肉、蟹黄油一起加入制成馅心；

2. 将面粉和好，摘成面剂；

3. 取面剂一个，先按扁，再擀成边缘薄、中间稍厚的圆形面皮，包入馅心一份，收拢面皮，捏成 20 道左右折纹，上笼用旺火蒸 10 分钟，取出即成。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。此包子皮呈半透明状，薄而韧，馅嫩汤汁多，味道特别鲜美。

苎叶馃

〔原料〕

糯米粉，嫩苧麻叶，白糖，芝麻等。

〔制法〕

1. 将芝麻炒熟碾碎，加入白糖拌匀成馅心；

2. 将苧麻叶去筋、洗净，放开水锅内焯一下，取出制成泥状；

3. 将糯米粉加苧叶泥，揉至有粘性，做成面剂，按扁，包入一份馅心，收口成圆球形，放在刻有花纹的模具内，按平倒出，入笼，

用旺火约蒸 10 分钟即成。

〔特点〕

安徽古名风味小吃。此饼色呈翠绿，质地软糯，味甜清香。

芡实糕

〔原料〕

糕粉，芡实粉，搅糖等。

〔制法〕

1. 称取糕粉和芡实粉、搅糖置案板上，揉搓至滋润时，用 60 眼网筛过筛而成糕粉；

2. 将糕粉装满压紧刮平，取出静放 1 个小时左右使其凝结即成。

〔特点〕

四川特色风味小吃。芡实糕色泽白润，糕体松软细腻，食之甜香纯正，易于消化，具有开胃健脾之功能。

芸豆卷

〔原料〕

白芸豆，碱面，白糖，糖桂花，芝麻仁，明矾等。

〔制法〕

1. 将芸豆磨成碎豆瓣，去掉豆皮，放入沸水锅中，加入碱和明矾，再多加些水，煮至将豆瓣搓捻一下成粉就算煮好了；

2. 将芸豆瓣捞出用布包好，上笼蒸一刻钟取出；

3. 逐次舀一些豆瓣倒在马尾箩上，刮擦成泥，晾凉后放入冰箱保存，以防吸潮；

4. 将和好的芸豆泥搓成圆条，放在湿布中间，压成片状，再抹成长方形薄片，铺满三分之一的湿布上，在上面铺满芝麻馅，将另一半湿布盖在馅上，压实；

5. 将湿布揭开，将一半芸豆泥卷成一个大卷圈，捏实后，撤出卷进去的湿布，按同样方法，卷起另一半芸豆泥即为芸豆卷。

〔特点〕

北京风味小吃。具有色泽雪白，质地柔软细腻，馅料香甜爽口的特色。

抓　饭

〔原料〕

鲜羊肉，胡萝卜，清油，羊油，大米等。

〔制法〕

1. 羊肉切小块油炸；

2. 炸羊肉加佐料炒出味；

3. 大米覆面蒸煮。

〔特点〕

新疆特色风味小吃，具有饭油亮生辉，喷香可口的特色。

抓羊肉

〔原料〕

羯羊，食盐，其他佐料。

〔制法〕

1. 先将一只膘肥肉嫩的大羯羊宰杀，然后去皮，入锅中，煮熟后端上桌；

2. 食时，每人手拿一把锋利的刀，一手抓羊，一手用刀割、挖、剔、片，蘸上佐料，一一吃光。

〔特点〕

青海著名风味小吃。具有色泽诱人，油润肉酥，质嫩滑软的特色。

扯糍粑

〔原料〕

糯米，芝麻，白糖，熟黄豆粉，芝麻油。

〔制法〕

1. 把糯米蒸熟，再下沸水搅匀，用木棍擂成糍饭；

2. 将芝麻炒熟去壳，碾细，加入黄豆粉、白糖拌匀；

3. 案板和手掌上抹匀油，取一坨糯米糍饭揪成的糍饭坨，撒上芝麻豆粉糖，即可食用；

〔特点〕

湖北著名特色风味小吃。其色泽晶莹洁白，质地软融糍糯，味道醇甜的特色。

抚州擦酥饼

〔原料〕

面粉，白糖，鸡蛋，桔饼，植物油，发酵粉等。

〔制法〕

1. 将白糖用凉开水溶化后，再加入磕开搅散的鸡蛋、桂花、碎桔饼、植物油、发酵粉等充分搅拌均匀，然后倒入面粉中，充分揉匀，再经过擦料、断料、上模、放料等工序制成饼坯；

2. 取制好的饼坯刷上一层鸡蛋液放入烤盘中，送入烤箱中烤熟即成。

〔特点〕

江西抚州著名传统风味小吃。具有金黄油亮，松酥香甜的特色。

〔 | 〕

卤 面

〔原料〕

细面条，猪瘦肉，生虾，黄花菜，韭菜，鸭蛋，酱油，味精，胡椒粉，干淀粉，高汤，花生油。

〔制法〕

1. 将细面条入沸水中汆一下捞起，淋上一点儿花生油，制成熟油面；

2. 花生油烧热，放去壳虾、肉丝、黄花菜拨炒，加酱油、高汤烧沸，再放进面条、韭菜煮熟，浇入鸭蛋液搅动后，用湿淀粉勾芡，加味精，起锅装碗，撒上胡椒粉即成。

〔特点〕

福建风味小吃佳品。具有色泽鲜艳，质嫩爽滑的特色。

卤水牛什

〔原料〕

牛什，浅色酱油，深色酱油，精盐，红糖，老姜，面豉酱，葱白，蒜茸，白酒，八角，陈皮，桂皮，甘草，草果，丁香，花生油。

〔制法〕

1. 将牛什洗净，加清水煮沸，去血秽取出，再洗净；

2. 将八角、陈皮、桂皮、甘草、草果、丁香包好、扎紧；

3. 将面豉酱、蒜茸、老姜、葱白用花生油爆熟，“溅”入白酒后，放清水，随即将牛什和佐料包放入，再熬煮至烂；

4. 将熟牛什取出，用剪刀剪成块，加入卤汁即成。

〔特点〕

广东风味小吃精品。具有烂软可口，五味浓郁的特色。

卤肉金楂

〔原料〕

干米粉，淀粉，去皮猪前胛肉，红糖，浅色酱油，深色酱油，绍酒，红豆腐乳，精盐，味精，花生油。

〔制法〕

1. 将干米粉煮熟后，加淀粉，揉成粉团；

2. 将猪前胛肉切成粗粒，加绍酒、精盐、浅色酱油、深色酱油拌匀，腌制；

3. 锅烘至起烟，入花生油，再入腌肉，焖出部分油脂，再加进红糖、红豆腐乳、味精拌匀，续煮 15 分钟，取出作馅料；

4. 手指沾点花生油，插进粉团内，边按边转，使之中间空，腰大，口小，皮薄，然后放入烹好的馅料，收口，留一小蒂，入笼，用大火蒸熟。

〔特点〕

广东中山著名风味小吃。具有皮白，状如鸭梨，馅料油润，肥而不腻的特色。

卤狮头鹅

〔原料〕

狮头鹅，肥猪肉，酱油，精盐，味精，香茅，桂皮，川椒，八角，甘草，丁香，南姜。

〔制法〕

1. 将川椒炒至微香，南姜拍扁，肥猪肉切片，连同酱油、白糖、香茅、清水一起入锅；将桂皮、八角、丁香、甘草用布包住，入锅，煮沸成卤水；

2. 将狮头鹅宰杀好，取出内脏，用精盐将鹅身里外抹匀，放入卤水中，反复熬煮，使之均匀入味，捞起；

3. 将熟鹅切成小块，盛入餐盘，淋上卤水油汁即可。

〔特点〕

广东潮汕地区著名风味小吃。具有肉厚味美，浓香肉滑的特色。

卤煮小肠

〔原料〕

猪内脏，猪臀尖肉，豆腐，八角，花椒，小茴，豆腐乳，药料粉，酱油，醋，绍酒，精盐，碱面，豆豉，葱姜，蒜，花生油等。

〔制法〕

1. 将猪内脏洗净待用；

2. 将锅放在旺火上，倒入凉水，把猪肺放在锅底，按顺序放主猪肠、猪肚，烧沸后，放入猪肝、猪心，改用微火，20 分钟捞出肝、心，1 小时捞出肺，1.5 小时捞出肠和肚，把油撇净，再煮 30 分钟，当能用竹筷扎进时，同时捞出；

3. 锅内放入凉水，置旺火上，放入猪肉及葱段、蒜块、姜片、酱油、豆腐乳卤、豆豉、八角、花椒布袋和盐，烧沸后，用微火煮 1.5 小时，肉煮到八成熟时，再放入炸豆腐、猪肺、猪肚，撒上花椒、盐、中间再放上猪肠、猪肝和猪心。烧沸后，下入药料粉煨 0.5 小时，洒上绍酒，撒上葱丝拌匀；

4. 将煨熟的肠、肉等适量取出，猪肠切成二三分宽的菱形片，连同炸豆腐和少许原汤一起盛入碗内即成。

〔特点〕

北京特色的小吃品种之一。卤煮小肠色泽红润，烂而不糜，肥而不腻，其味浓香醇厚，风味独特。

肖县羊肉汤

〔原料〕

羊瘦肉，羊肝，羊腰，羊腿骨，羊脊骨，小葱末，姜末，精盐，味精，香菜，白胡椒面，辣椒油，熟猪油等。

〔制法〕

1. 将羊肉、羊肝、羊腰、羊腿骨、羊脊骨(剁开)加上述佐料及水煮；

2. 煮烂后，捞出羊肉、羊肝、羊腰，切成薄片，捅出羊骨中的骨髓，剔取羊骨上的瘦肉；

3. 熟猪油烧热后先下葱末、姜末煸炒，加入原汤，再放入羊肉、羊肝、羊腰和骨髓，盖上锅盖烧煮。

4. 烧至汤呈乳白色时起锅，装碗，撒上白胡椒面、精盐、味精，并配辣椒油、香菜各一小碟佐食。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。此汤色奶白，鲜美可口，羊肉无膻味，营养丰富。

吴家汤圆

〔原料〕

糯米，熟芡粉，清油，白糖，馅料(随入各异，可芝麻，可花生，可火腿；可单一，也可混合；多则五仁、八宝等)。

〔制法〕

1. 糯米浸泡，石磨磨制吊浆；

2. 制馅，将制馅原料捣碎，加白糖调制；

3. 糯米浆团控制包馅前，酌加熟芡粉；

4. 清油七八成热，下汤圆，炸出一层外皮，需拍破后再炸。

〔特点〕

贵州风味小吃，贵阳铜像台吴家为正宗。具有外脆内甜，香溢四方，甜软相济的特色。

吴山酥油饼

〔原料〕

上白面粉，白糖，蜜饯青梅，玫瑰花干，糖桂花，熟花生油。

〔制法〕

1. 将面粉用花生油搅匀，揉透成酥面；再取面粉加沸水搅匀，搓成雪花粉，冷却后，甩上凉水，加花生油拌揉成水油面；

2. 取水油面剂子，撖扁，裹入酥面剂子，然后制成酥油饼的坯子；

3. 花生油烧六成热，离火推动油使之旋转，再入酥油饼，炸至两面均呈玉白色时，捞起；

4. 食时撒上白糖、青梅末、糖桂花和玫瑰花少许即可。

〔特点〕

浙江杭州著名传统风味小吃。具有呈玉白色，酥层清晰，香脆松甜，油而不腻的特色。

岐山臊子面

〔原料〕

上白面粉，带皮猪硬肋肉，鸡蛋，韭菜，水发黄花，水发木耳，豆腐，双倍红醋，酱油，精盐，姜末，碱面，辣椒面，细辣椒面，五香粉，味精，菜籽油。

〔制法〕

1. 将带皮生猪肉切成片，用菜籽油煸炒至七成熟时，依次加酱油、五香粉、姜末、精盐、红醋、细辣椒面等，煨至入味；

2. 将豆腐丁、黄花段，木耳用菜籽油煸炒一下，作为底菜；鸡

蛋磕散，摊成鸡蛋皮，切成三分大的象眼块，韭菜切段，作为“漂菜”；

3. 将碱面加温水溶化后加入面粉中，调制成面团，再擀成薄片，切成一分宽的细条；

4. 清水烧开，入精盐、红醋、味精，再开后，入辣椒油，制成酸汤；

5. 用清水将面条煮熟备用；

6. 食时将水面焯热装碗，碗中先放底菜，再放肉臊，烧上酸汤，最后放上“漂菜”即成。

〔特点〕

陕西著名风味小吃。具有薄筋油光，酸辣可口的特色。

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，香辣适口开胃的特色。

〔丿〕

秀山雪枣

〔原料〕

糯米，芋头，黄豆，糕粉，糖类(包括白糖、饴糖)，白矾，茶油等。

〔制法〕

经制枣坯、糖糕粉、炸枣坯、熬糖、上糖衣等工艺而成。

〔特点〕

四川风味小吃名品，产于四川秀山；因其色如白雪，形如枣状而得名。秀山雪枣色泽雪白，颗粒均匀饱满，口味酥甜脆，油润可口，实乃油炸小吃之精品。

佛手酥

〔原料〕

上白面粉，绵白糖，鸡蛋，小苏打，熟猪油等。

〔制法〕

1. 将面粉加入熟猪油、小苏打和清水、鸡蛋(打散)，拌匀成糖酥馅心；

2. 另将面粉加入熟猪油和清水拌匀揉透，做成面剂，将余下的面粉，加入熟猪油，擦透成油酥面；

3. 取面剂按扁，包入油酥面，擀成圆面皮，包入糖酥馅心，收口捏成圆球状；

4. 将圆球的五分之三按扁成手掌形，用刀把按扁部分切成手指状，将刀花部位捏拱起，刀花条除两边各留一至三根外，把中间的花条全部弯曲拱起向下，即成形坯；

5. 入烘炉，用中火烤 15 分钟左右即成。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。此酥形如佛手，外呈奶油色，入口酥香、味甜。

余江狗肉

〔原料〕

猪五花肉，干辣椒，生姜，香葱，大蒜，八角，桂皮，料酒。

〔制法〕

1. 选 1.5 公斤重的黄狗，带皮剁成 1 寸见方的小块，再配以猪五花肉、干辣椒、生姜、香葱、大蒜、八角、桂皮等放入沸水锅中，汆一遍取出；

2. 将素油烧热，下辣椒炸焦糊，先煸五花肉，再下姜、蒜、狗肉煸至水干，烹入料酒，加好汤烧沸，最后放入桂皮、八角，移微火上，烧至汤汁稠浓时，调入麻油即成。

〔特点〕

江西余江著名风味小吃。具有鲜辣可口的特色。

龟苓膏

〔原料〕

茯苓，乌龟，犀牛皮，川银花，大生地，白糖。

〔制法〕

1. 茯苓洗净，刨成薄片；生龟宰净去肠脏，连同犀牛皮、川银花、大生地及水一起入铜锅，中火熬煮 3 小时；

2. 待龟肉软烂，骨散碎时，捞出药渣和骨屑；

3. 将汤液过滤后，装杯内，静置冷却；

4. 吃时，再次入笼加热，加入白糖即可。

〔特点〕

广东特色风味小吃。具有半固体，膏状，深褐色，有透明感，润

滑清甜，去湿、解毒的特色。

刨花鱼片

〔原料〕

活鲤鱼，香醋，食盐，香葱，蒜，香菜，豆芽等。

〔制法〕

1. 选一肌肉肥嫩、纤维精细的活鲤鱼，剥去鳞，去掉头，切去尾，剖腹，洗干净，然后取鱼肉切成极薄片，待用；

2. 取上等香醋一盆，将鱼片浸泡在醋中约 30 分钟，捞出，沥干水分，再加入盐、葱花、蒜末、香菜末和用水汆过的豆芽段，拌匀，即可食用。

〔特点〕

黑龙江赫哲族著名传统风味小吃，因鱼片切得似刨花样薄故名。具有肉质细嫩，味道鲜美，以及清热解毒、消肿利尿的特色。

肠线粉汤

〔原料〕

猪肠，线粉，葱，姜，绍酒，海蜓，辣油，味精。

〔制法〕

1. 取猪肠洗净，放入冷水锅中煮沸，倒掉水，将猪肠用水洗干净，入锅，加水适量，放入葱、姜、绍酒，用旺火煮沸后，改用中火煮酥，取出冷却，切成小段；

2. 把水发线粉放入小铁丝篓内，入沸水锅烫煮一二分钟，取出装碗，加少许熟肠、海蜓、味精、盐；再用沸鲜汤冲入，滴入几滴辣油即可食用。

〔特点〕

上海著名风味小吃。肠线粉汤味美汤鲜，肠肥不腻，汤汁浓郁香飘，令人回味。

肠　粉

〔原料〕

大米，浅色酱油，花生油，熟花生油。

〔制法〕

1. 将大米浸泡，磨成细浆，再加花生油搅匀；

2. 将稀浆放蒸粉器内，蒸 3 分钟左右；

3. 将熟粉取出，制成粉皮，将其折叠成长条形，横切两段，放在碟子上，加熟花生油、浅色酱油，即可食用。

〔特点〕

广东著名传统风味小吃，它是因将蒸熟的粉皮卷成长方形，形似猪肠子而得名。具有色泽洁白，水润晶莹，软滑爽口的特色。也有以肉类为馅制成的鱼片汤粉、滑肉肠粉等。

肠旺面

〔原料〕

面粉，鸡蛋，猪肥肠，五花肉（或槽头肉），猪血旺，板油，葱，蒜，姜，辣椒，花椒，八角，豆腐乳，鸡汤等。

〔制法〕

1. 肥肠去污杂，切为约 30 厘米长段，用花椒、八角等卤至半熟，再切 3～4 厘米长的骨牌片；

2. 半熟肥肠加姜、葱用微火煨熘至熟而不烂；

3. 五花肉去皮，肥瘦分开切成丁，炒脆起锅滤油；

4. 大肠油、板油烧出油，呛辣椒，制成辣椒油；

5. 豆腐乳捏散再吃油，滤去渣滓；

6. 鸡蛋和面，切面可细、可宽（细如银丝，宽至 1 厘米）；

7. 面条用沸水煮熟，盛出，加入猪血旺、肥肠等，再加鸡汤，调味。

〔特点〕

贵州贵阳地区传统风味小吃。具有汤红，味辣，香浓的特色。

〔丶〕

冷糍团

〔原料〕

糯米，绵白糖，黑芝麻，白芝麻，芝麻油。

〔制法〕

1. 把糯米洗净，用清水浸泡，置旺火沸水锅蒸熟，焖 10 分钟，取冷开水均匀洒于米上，加盖焖 5 分钟取下；

2. 取熟饭用石臼边舂边翻，全部捣烂后，再将芝麻油抹在粉团面上，冷却待用；

3. 将黑、白芝麻分别淘清、炒熟、碾末，加绵白糖拌和；

4. 手上抹些芝麻油，取一块熟粉团捏窝，放黑芝麻糖馅捏拢成团状，两面再沾上白芝麻糖屑放盘中即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有绵软而劲韧，甜香盈口的特色，为春末夏初清凉小吃佳品。

冷麻团

〔原料〕

糯米，赤豆，芝麻，绵白糖，黄豆。

〔制法〕

1. 取赤豆做成豆沙馅料；

2. 将芝麻炒熟碾碎，拌上绵白糖制成芝麻糖粉；

3. 将黄豆炒熟磨成黄豆粉；

4. 将糯米用冷水浸泡后蒸熟，揉搓成米粉状的熟粉团制成坯子；

5. 包入豆沙馅揿扁，再包入芝麻糖粉捏拢，滚上半圈黄豆粉即成。

〔特点〕

上海传统夏令风味小吃。冷麻团黄白各半，外形美观、诱人，入口糯软滑润，香甜凉爽。

庐阳汤包

〔原料〕

上白面粉，酵面，猪肉皮，五花猪肉，精盐，酱油，葱末，姜末，味精，碱，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将猪肉绞碎，猪肉皮冻绞碎，再加入芝麻油、精盐、酱油、味精、葱末、姜末和清水搅拌成馅心；

2. 将面粉中加入酵面和温水和匀，待面半发起时，放入碱揉透，摘成面剂，擀成圆形面皮；

3. 每张面皮包上馅心 1 份，收口处捏 20 道折纹，上笼用旺火蒸 10 分钟左右即成。

〔特点〕

安徽合肥风味小吃。此包子形状小巧，皮薄馅大，汤多鲜嫩。

状元饼

〔原料〕

富强粉，猪油，白糖，鸡蛋，枣泥，桃仁。

〔制法〕

1. 制皮：富强粉拌猪油（或素油）、白糖、鸡蛋；

2. 制馅：枣泥加桃仁；

3. 烙制。

〔特点〕

河南特色风味小吃。具有不腻不干，不散不韧，东京汴梁与首都北京双称雄。

库车汤面

〔原料〕

面粉，土碱，蓬灰，鸡蛋，羊肉，蒜等。

〔制法〕

1. 用土碱、蓬灰和面，拉制切丝，煮熟，漂水，拌油；

2. 选上好羊肉下锅煮，汤待用，肉切极薄片；

3. 鸡蛋制成蛋皮；

4. 汤加羊油，调味，烫面，反复几次；

5. 汤、羊肉、佐料，面合成。

〔特点〕

新疆库车地区特色风味小吃。具有汤清味浓，鲜香无比的特色。

冻米肉丸

〔原料〕

猪肉，冻米，荸荠，干虾米，熟火腿，味精，料酒，精盐，胡椒粉，香葱，清水等。

〔制法〕

1. 先把猪肉洗净，剁成肉茸；香葱洗净，切成末；荸荠拍烂，切成细末；干虾米用温水浸 5 分钟，切成末；

2. 熟火腿瘦肉切成细末，再与荸荠末、干虾米、味精、料酒、胡椒粉、精盐、清水一起拌匀成馅，再用手挤成和李子一般大小的肉丸；然后放入冻米碗中，使之粘冻米，上笼蒸熟，撒上熟火腿末即

成。

〔特点〕

江西临川著名风味小吃。具有冻米松软，肉丸鲜嫩，味美可口的特色。

没底端

〔原料〕

上白面粉，萝卜，香葱，姜，味精，精盐，花生油。

〔制法〕

1. 面粉加清水，搅成稀糊；

2. 萝卜去头、根，洗净，擦成丝，加精盐，略揉一下，挤去水分，再加精盐、味精、葱、姜末，搅拌成馅；

3. 花生油烧热，将饼圈平放锅中，取面糊舀入至一半高时，放一层萝卜丝，再盖上一层面糊，煎至底层嫩黄色时连饼圈一齐换面，再略煎至棕黄色即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有脆嫩鲜香的特色。

沛县狗肉

〔原料〕

狗肉，精盐，酱油，姜，大葱，大蒜，丁香，桂皮，砂仁，豆蔻，白芷，八角，小茴香，陈皮，槟榔，草果，花椒，硝水。

〔制法〕

1. 将精盐与花椒炒香，制成花椒盐；

2. 将洗净的狗肉用冷水泡 2～3 小时后，沥干水分，抹上椒盐，放入腌缸，加入硝水，腌 5～8 小时；

3. 将腌好的狗肉加水烧开后，把十一味香料装在布袋内，与葱、姜、蒜、酱油、精盐同时入锅，用旺火烧沸后改用慢火焖煮至六

成熟，再用碎湿炭压火，煨煮至肉熟烂、香味扑鼻即成。

〔特点〕

江苏沛县著名风味小吃。具有酥烂芳香的特色，是佐酒之佳肴。

沟帮子薰鸡

〔原料〕

鸡，马兰，丁香，肉桂，砂仁，豆蔻，桂皮，白糖，老汤。

〔制法〕

1. 选一只当年公鸡宰杀，去除嗉囊和内脏，砍断腿骨，松鸡肉，剪软骨，围双腿，整翅膀，最后用马兰将鸡的两腿与尾部牢固地捆在一起，使鸡腿绷直；

2. 整好的鸡放入配有丁香、肉桂、砂仁、豆蔻、桂皮等中药的老汤中煮熟取出；

3. 再放入熬好的白糖锅内熏制，待鸡体红中透黄即成。

〔特点〕

辽宁著名风味小吃。具有色泽明亮，烂而不散，咸淡适中，鲜香味美的特色。

沔阳酥饼

〔原料〕

上白面粉，酵面，熟猪油，五香粉，精盐，胡椒粉，纯碱，芝麻油。

〔制法〕

1. 面粉放盆中，徐徐倒入温水搅匀，再加酵面拌匀，盖上纱布饧 1 小时；

2. 芝麻油烧至冒烟，放入面粉、五香粉、胡椒粉合炒，炒到鼓泡时，起锅；

3. 将饧好的面团加纯碱揉匀，揪成面剂，揉匀，揉光滑，搓成一

头粗、一头细的条，揿扁，擀成边薄中厚的长面皮，抹上油酥和少许精盐，卷成菱形，尾部搓成细面线，叠成三股，蘸上芝麻油缠绕在卷的上端，再垂直的竖立揿扁，擀成圆饼；

4. 将饼放平鏊上烙，到微黄时，翻面烙到二面呈黄色时离炉，放在炉口壁周围盖上平鏊炕 2 分钟，出炉；

5. 芝麻油烧五成热，投入饼炸至呈黄色时，再加冷芝麻油，直炸到二面呈金黄色时即成。

〔特点〕

湖北沔阳著名传统风味小吃。具有色泽金黄，形似灯盏，质地极酥，一触即碎，酥香可口特色。

汽水包

〔原料〕

面粉，糯米，鲜猪肉，胡椒粉，精盐，姜末，猪肉皮冻，味精，酱油，葱花，纯碱，熟猪肉，芝麻油。

〔制法〕

1. 将糯米蒸至熟透，出锅稍晾，洒入适量热水加盖续蒸；

2. 把猪肉去皮洗净、切丁；

3. 熟猪油烧热，放入姜末煸出香味，即入猪肉丁与精盐、酱油煸炒透，取出，再放糯米、猪肉皮冻、热猪油、酱油、精盐、味精、胡椒粉、姜末、葱花及芝麻油拌制成馅；

4. 面粉和好发酵后，加纯碱揉匀，再揿成圆皮，包入糯米肉馅，沿边皮捏提花纹，收口；

5. 平锅烧热，放入芝麻油，把包子入锅内，待包子结了底壳，加清水适量，再煎，等水分渐渐煎干，揭盖淋入芝麻油进行煎炕，煎至两面金黄起壳即成。

〔特点〕

湖北著名特色风味小吃。具有汽水足，油润光亮的特色。

沈阳小枣粽子

〔原料〕

糯米，小麦，小枣，苇叶，马莲等。

〔制法〕

1. 取糯米淘洗干净，用清水浸泡 1～2 小时；小枣洗净去核；苇叶用水煮至变黄，捞出洗净；马莲用热水泡软；

2. 将苇叶弯成圆椎形，先放入一半糯米后，放入四五个小枣，再填入一半糯米，然后把苇叶折下包住斗口，用马莲拦腰捆紧系好；

3. 包好的粽子放入锅内，加清水淹没粽子，用旺火煮约 2 小时即可。

〔特点〕

辽宁沈阳地区著名风味小吃。具有色白质粘，清香浓郁的特色。

沈阳酱包瓜

〔原料〕

香瓜，茄蓝，黄瓜，花生米，核桃仁，杏仁，葡萄干，桂花，玫瑰，鲜姜，面酱，精盐，食糖等。

〔制法〕

1. 选取秋后五六成熟的香瓜，将蒂部切下，取出瓜瓤，整个腌上；

2. 取腌好的茄蓝、黄瓜切成碎块，用清水浸泡以排除盐分，捞出控干，使菜丁保持原形，然后分别装入布袋，放进发酵的面酱缸里腌制，让面酱的甜味均匀渗透到菜丁中去，挂色添味，腌好后捞出布袋，控汁，再浸糖拌匀；

3. 待瓜料色泽鲜艳，红似玛瑙，绿似翡翠，明似琥珀时，再加入

杏仁、核桃仁、花生米、葡萄干、桂花、青丝、玫瑰、鲜姜丁等辅料，装入腌好的香瓜中，装紧装实，盖上瓜蒂捆紧，使香瓜保持原形即可。

〔特点〕

辽宁沈阳著名风味小吃。具有外形美观，鲜香咸甜的特色。

沈阳老边饺子

〔原料〕

精粉，肉馅，鸡汤，时鲜蔬菜等。

〔制法〕

1. 先取制好的肉馅下锅煸炒，再加入鸡汤慢慢煨，使汤汁充分进入馅体内；

2. 然后按季节不同，在肉馅中配上一些韭菜、冬瓜、油椒、白菜等；

3. 将精粉中加入熟猪油和水制成面团，擀成极薄的饺子皮，包入制好的馅料，即制成饺子生坯；

4. 然后随各人喜好或蒸或煮或烘烤或煎炸均可。

〔特点〕

辽宁沈阳独特传统风味小吃。具有皮薄馅鲜不腻的特色。

沙米凉粉

〔原料〕

沙蓬籽实(甘肃民勤县产量最多，质量最好)，其他调料。

〔制法〕

1. 沙蓬籽(即沙米)去皮，碾成粉，筛去渣杂；

2. 沙米粉用清水浸 2～3 小时；

3. 用小麦秆浸洗，消毒，晾干；

4. 沙米粉搅匀，倒麦秆上揉洗成面酱，过滤；

5. 旺火搅炒沙米粉面酱，至凝固，焖熟，晾凉；

6. 凉粉切细条；

7. 用佐料辣子油、蒜泥、葱花、酱油、陈醋陪餐。

〔特点〕

甘肃传统风味小吃。具有鲜美清香，凉爽利口的特色。

沙爹鸡肉串

〔原料〕

净鸡肉，洋葱头，胡萝卜，青椒，精盐，胡椒粉，白兰地酒，味精，沙爹酱。

〔制法〕

1. 先将鸡肉去皮去筋切成小片，再放上盐、味精、胡椒粉、白兰地、沙爹酱拌匀，腌 15 分钟左右取出。

2. 然后将鸡肉片与切成片状的洋葱、胡萝卜、青椒相隔用铁条串起来；

3. 将食用油烧至七成热时，将串好的鸡肉串放入锅中炸熟取出，浇上沙爹酱即成。

〔特点〕

江西风味小吃精品。具有软嫩鲜香可口的特色。

沙茶牛肉

〔原料〕

牛腿包肉，生菜，白糖，味精，上汤，沙茶酱，芝麻酱，精盐，辣椒油，熟猪油。

〔制法〕

1. 将牛肉切薄片，用盆装；

2. 沙茶酱加熟猪油、芝麻酱、辣椒油、白糖拌匀；生菜洗净，用凉开水漂过；

3. 上汤倒入火锅，煮沸，加味精及精盐；吃时将牛肉片放进沸

汤中涮熟，取出，配上生菜，蘸上沙茶酱料即可吃用。

〔特点〕

广东著名特色风味小吃。具有软嫩爽滑，香辣浓郁的特色。

沙茶烤肉

〔原料〕

猪条肉，沙茶辣油，高粱酒，面包，白糖酱油，咖喱粉等。

〔制法〕

1. 将猪条肉切成薄片，加白糖、酱油、高粱酒、咖喱粉抓匀，腌渍 30 分钟，用铁丝穿好；

2. 将叉成串的猪肉片刷上沙茶辣油，放在烤炉铁条上烤，边烤边翻转至肉熟；

3. 面包也放在烤炉铁条上烤至两面呈金黄色；

4. 配上沙茶辣油、香菜、荠头、萝卜酸、芥菜酸、酸姜佐食。

〔特点〕

福建特色风味小吃。具有咸、甜、香酸、辣各味皆有的特色。

沙茶牛肉炉

〔原料〕

牛后腿肉，沙茶辣油，青菜，干淀粉，味精，猪骨汤，酱油。

〔制法〕

1. 将牛后腿肉去筋、膜，按横向切薄片，加酱油、干淀粉，用手抓匀，拌松放在盘中；

2. 把沙茶辣油、骨汤加味精、酱油煮沸，食时取牛肉、青菜边烫边吃。

〔特点〕

福建厦门特色时令风味小吃。具有牛肉鲜嫩，汤味香辣的特色。冬季特有的风味美食。

沙河粉

〔原料〕

大米，花生油等。

〔制法〕

1. 将贮存半年左右的大米，用白云泉水浸泡，磨成细腻的稀浆；

2. 然后取稀浆蒸熟，制成粉皮；

3. 在熟粉面上轻抹一层花生油，用薄刀横切成约三分宽的粉条即成。

〔特点〕

广东最著名的传统风味小吃，因创制于广州市郊的沙河镇而得名。具有晶莹雪白，白而透明，爽韧软滑的特色。因其烹制方法不同，分为干炒河粉、滑炒河粉、酱料河粉、汤泡河粉等品种。

沙湾姜汁撞奶

〔原料〕

水牛奶，白糖，姜汁。

〔制法〕

1. 将姜捣烂，取姜汁放碗里；

2. 取油质高的水牛奶煮沸，加白糖续煮至白糖溶解，离火；稍歇片刻，待温度稍凉，即冲入姜汁内，静置稍凉，碗中牛奶由液体变为半凝固状即成。

〔特点〕

广东特色风味小吃。具有色白微黄，半凝固体，甘香微辛，润滑，健胃驱寒的特色。

沙糖条

〔原料〕

面粉，鲜鸡蛋，白砂糖，桂花等。

〔制法〕

1. 将白砂糖放入容器内，再将鸡蛋打入其中，搅拌至糖蛋混合为一体的白色状；

2. 将桂花、面粉加入到糖蛋液中，继续搅拌均匀成白色面糊；

3. 将面糊装入挤袋，挤到烤盘中呈长条或圆形状，并在其上均匀地撒上白砂糖，置烤炉中；

4. 炉中为温度 210℃，成品熟透后出炉即成。

〔特点〕

北京传统风味小吃。具有口味酥脆香甜，有桂花香味的特色。

沙木波萨

〔原料〕

面粉，羊肉，米饭，葱等。

〔制法〕

1. 和面，面中硬，饧透，作面皮；

2. 羊肉剁茸，调味，炒半熟；

3. 米饭掺肉茸制馅；

4. 面皮包馅，形同水饺，用油汆炸。

〔特点〕

新疆维吾尔族风味小吃。具有外酥内嫩，鲜香两全的特色。

社　饭

〔原料〕

糯米，大米，水蒿菜，腊猪肉（肥瘦各半），精盐，茶籽油。

〔制法〕

1. 将糯米、大米一起洗净；猪肉切丁；

2. 将水蕻菜洗净；清水烧开，倒入水蕻菜，煮至水蕻菜柔软而稍烂时捞出，剁碎，挤干水；茶籽油烧熟，将水蕻菜下锅，炒至出香味，出锅；

3. 将腊肉丁、水蕻菜倒入盛米的盆内，加精盐拌匀，装碗，上笼蒸 20 分钟，熟透即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有松软稍粘，清香爽口的特色。

社旗馄饨

〔原料〕

精粉，玉米面，猪肉，鸡肉，紫菜，木耳，海米，葱，姜，蒜，胡椒等。

〔制法〕

1. 稀盐水和面，盐冬天略多，夏天略少，用玉米粉做扑，制馄饨皮；

2. 鸡蛋加芡粉、面粉，摊蛋皮，切丝；

3. 鸡肉加大料熬汤，鸡肉绞成茸，一半汆鸡肉丸，一半为馄饨馅；

4. 包馅，鸡汤汆馄饨；

5. 鸡肉丸配馄饨装碗，加葱、姜等佐料，调料。

〔特点〕

河南特产风味小吃。具有汤味美，馅鲜香的特色。

补身汤

〔原料〕

猪肉，胡椒，芝麻，姜，葱等。

〔制法〕

1. 狗一只，先用火烤，带皮带骨分大块用水浸泡；

2. 狗肉下锅，待半熟肉出锅，剔骨，骨再熬汤；

3. 狗肉撕碎成丝，用胡椒、芝麻、葱等调味腌制 15 分钟；

4. 腌后狗肉，调味用滚开骨汤再汆。

〔特点〕

吉林朝鲜族居民特产风味小吃。具有热辣鲜香，大全大补的特色。

〔一〕

尾梨糕

〔原料〕

干淀粉，荸荠，白芝麻，白糖，明矾，熟花生油。

〔制法〕

1. 将干淀粉加水拌匀，沉淀后滗去水和杂质；

2. 明矾中掺入水拌匀，倒入淀粉桶中，搅拌成粉浆；

3. 清水烧沸，将半熟粉浆倒入笼屉里，放进白糖、荸荠丝，用凸板搅拌，蒸 70 分钟，糕熟后，撒上白芝麻，取出，将糕面抹匀熟花生油，切四方块即成。

〔特点〕

福建著名时令风味小吃。具有透明清甜，软润，生津解渴的特色。

灵川狗肉

〔原料〕

猪肉，食用油，桂皮，八角，陈皮，丁香，甘草，花椒，生姜，米酒，

精盐，酱油等。

〔制法〕

1. 将活狗宰杀放血；烫皮去毛，然后用稻草燎烧至金黄色，开膛除去内脏，洗净，剁成小方块待用；

2. 锅内加入生食用油烧到八成热时倒入狗肉块炒香，至水分炒干时，放入八角、桂皮、陈皮、丁香、甘草、花椒、姜块等，再调入盐、酱油、米酒等，加清水焖煮，使狗肉糜而不烂，即成。

〔特点〕

广西著名地方风味小吃，因以桂林附近灵川县制作的狗肉最佳，故名。具有肉酥汤酽，鲜香味醇，补肾温阳的特色。

张三口羊肉面

〔原料〕

上白面粉，鲜羊肉，羊花油，蒜苗，胡椒粉，干淀粉，酱油，纯碱，精盐，小葱，生姜，芝麻油。

〔制法〕

1. 将面粉加精盐、纯碱、清水等拌和，反复揉匀至面皮光滑不粘手后，制成一分厚的、二分宽的面条；

2. 将羊肉、羊花油块用芝麻油炒至断生，再用砂罐煨至糜烂，捞出，切片；

3. 将面条煮熟后，捞出放在清水盆中浸漂待用；

4. 碗内放入酱油，将熟面条下沸水中烫热，倒在碗内，舀入羊肉汤，再摆上羊肉 5 片，蒜苗 4 根，撒上胡椒粉即成。

〔特点〕

湖北随县著名传统风味小吃，每吃一口面，即喝两口汤，故名“张三口”。具有面色银丝，羊肉软烂，原汤浇食，醇香爽口的特色。

阿　素

〔原料〕

狍子肉、肺、脑，野猪油，野葱，精盐等。

〔制法〕

1. 取狍子肉、肺、脑加清水煮熟，取出，分别切成小块；

2. 然后浇上野猪油，加入野菜、精盐等调料，充分拌匀，即可食用。

〔特点〕

黑龙江鄂伦春人喜食之小吃食品，也深受其他民族食者喜爱。“阿素”即鄂伦春人对杂碎的称谓。具有香美可口的特色。

阿吗尊肉

〔原料〕

猪血脖、腰盘、心、肺、尾尖，调料。

〔制法〕

1. 将猪血脖、心肺、尾尖、腰盘用清水浸泡 4 小时；

2. 然后取出用文火煮熟，切成象眼块，排摆在大盘中；

3. 食时，佐以酱油、醋、韭菜花、蒜泥、辣椒、麻酱调整成的调料，边蘸边吃。

〔特点〕

黑龙江著名传统风味小吃，俗称努尔哈赤黄金肉。据说是当年努尔哈赤祭天之品。具有既可熟食，也可冷餐，纯香不腻，百食不厌的特色。

附油莲子

〔原料〕

莲子，猪板油，冰糖等。

〔制法〕

1. 莲子浸透，装钵(稍加水)上笼蒸透；

2. 冰糖打碎铺撒在莲子上，整片猪板油盖面再蒸。

〔特点〕

贵州风味小吃佳品。具有色淡雅，油嫩滑，但不起腻的特色。

陇西口条

〔原料〕

猪口条，食盐，小茴香，花椒粉等。

〔制法〕

1. 猪口条不用水洗，只用平刀刮剔干净；

2. 每斤口条加食盐 50 克，小茴香 5 克，花椒粉 2～3 克拌匀，揉搓到猪口条上；

3. 口条入坛腌制 27～28 天；

4. 腌口条洗净，再卤煮，切片。

〔特点〕

甘肃著名特色风味小吃，为“陇原三绝”之一。具有柔韧脆香的特色。

陇西腊肉

〔原料〕

甘肃泯县产克郎猪肉，花椒，小茴香等。

〔制法〕

1. 鲜猪后腿剔净，晾干；

2. 花椒、小茴香、食盐磨为粉，充分搓揉在猪腿各处；

3. 腌制 40～50 天(一般入冬时节开始)；

4. 腌透肉腿用太阳光翻晒 14～15 天。

〔特点〕

甘肃特色风味小吃，陇西特产，源于秦汉时代。克郎猪腿肉细，皮薄，肌肉紧密，腌后红若胭脂。

姊妹团子

〔原料〕

糯米，大米，猪五花肉，北流糖，桂花糖，红枣，水发香菇，酱油，味精，精盐，熟猪油。

〔制法〕

1. 将糯米、大米一起洗净浸泡，磨成细的浆，制成米粉，将米粉搓成扁圆饼，蒸熟后与生粉掺和揉匀，揉光；

2. 将红枣与熟猪油搅匀，倒入北流糖液中，加桂花糖等搅匀制成糖馅；

3. 将五花肉与香菇、精盐、味精、酱油，共同制成肉馅；

4. 将和好的粉团，揪成剂子，搓圆，捏成窝子，分别放入糖馅和肉馅；糖馅的捏成圆形，肉馅的捏成尖角形，上笼蒸 10 分钟即成。

〔特点〕

湖南著名传统风味小吃。具有质软滑润，糖馅鲜嫩的特色。

鸡丝卷

〔原料〕

上白面粉，酵面，花椒盐，碱粉，猪板油等。

〔制作〕

1. 将面粉加水及酵面发酵后，再加碱粉揉匀；

2. 取 1/3 面团擀成面皮，抹上剁碎的猪板油和花椒盐，卷成长卷。然后在上面沿纵向用刀切开，从刀口处翻过去成多层状；

3. 把面条拉长，从中间对折，连续三次，把面拉成薄而细的多层长面卷，盘成半圆形，放入蒸笼；

4. 把剩下面擀成薄面片，盖在笼中盘好的面卷上，盖上笼盖，用旺火蒸至熟；

5. 揭开笼盖，掀下面皮，切成大菱形片，同时取出鸡丝卷，切成段，每个卷下垫一片菱形面片，放入盘中。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。蒸制此卷时上盖一层面皮，可使鸡丝卷又白又嫩，无硬皮，食之滑润软嫩。

鸡腿酥

〔原料〕

上白面粉，酵面，红糖，白糖，蜜冬瓜条，明矾，苏打，棉籽油。

〔制法〕

1. 将面粉加酵面、蜜冬瓜条、苏打、红糖及清水拌和后，揉成红色面团；

2. 另取面粉加明矾、白糖和清水拌揉成白色面团；

3. 将两色面团均揉匀，各揪成面剂，并分别拍平，面上刷油。然后将两色面剂刷油的一面，紧贴一起，捏拢，制成两只鸡腿形面坯；

4. 棉籽油烧七成热，离火，将面坯下锅，待炸到鸡腿紧皮定型、飘浮油面时，移火上再炸 5 分钟，至皮呈蛋清色，心呈金红色时即成。

〔特点〕

湖北著名风味小吃。具有红白分明，形似鸡腿，外酥内软，甜香醇厚的特色。

鸡冠饺

〔原料〕

面粉，酵面，猪肉茸，熟糯米，白糖，酱油，纯碱，葱白，姜末，味

精，精盐，胡椒粉，棉籽油。

〔制法〕

1. 将面粉加清水与酵面拌和，揉匀，发酵，约 2 小时后，加纯碱水、白糖揉匀，再加清水揉均匀；

2. 将猪肉茸投入盆内，与酱油、精盐、味精、胡椒粉、葱、姜、熟糯米、清水一起制成馅；

3. 取和好的面团揪成面剂，按成圆皮，挑入肉馅，对折包成饺形，稍拉长一点，两端翘起，制成鸡冠饺；

4. 棉籽油烧七成熟，将鸡冠饺入锅炸熟即成。

〔特点〕

湖北著名风味小吃精品。具有色黄、皮甜、馅鲜、酥松、味好的特色。

鸡蛋旋

〔原料〕

面粉，鸡蛋，熟猪油，植物油，葱花，精盐，五香粉。

〔制法〕

1. 将面粉加开水搅匀成烫面；另取面粉用温水和成死面团，再与烫面团揉在一起；取揉匀的面剂擀成正方形片，抹匀植物油，撒匀葱花、精盐和五香粉，卷起成圆筒状，压平，再擀成圆饼坯；

2. 用特制的小铸铁将面饼烙成金黄色取出；

3. 将鸡蛋加葱花、精盐搅匀，倒入有热猪油的鏊内摊平，再把烙饼放在上面，将两面均烙熟即可。

〔特点〕

晋南地区稷山县的具有悠久历史的传统风味小吃。具有金黄色泽，软嫩香酥，易于消化的特色。

鸡蛋酥

〔原料〕

上白面粉，鸡蛋，白糖，饴糖，芝麻，小苏打，豆油。

〔制法〕

1. 将面粉加水与糖、油、鸡蛋、小苏打和成“雪花粉”；

2. 取和好的面摘成剂子，擀成直径 3.5 寸、厚 0.1 寸的皮子，四面向里对折拢，折成长方形块，再擀平，掸上饴糖，粘上芝麻，入烧饼炉烤成金黄色。

〔特点〕

浙江风味小吃名品。具有酥脆香甜的特色。

鸡蛋球

〔原料〕

上白面粉，鸡蛋，绵白糖，饴糖，苏打粉，熟猪油，茶籽油。

〔制法〕

1. 清水烧开，放入面粉和熟猪油，边煮边搅拌，离火，凉至 80℃，磕入鸡蛋，拌匀，加入苏打粉，揉至鸡蛋面光滑，无颗粒即可；

2. 茶籽油烧至三成热，将和好的面抓捏成圆球状，入锅，炸至蛋球外壳黄硬时，捞出；

3. 清水烧开，加饴糖、绵白糖，使之溶化后将鸡蛋球入锅挂满糖汁，滚上绵白糖即成。

〔特点〕

湖南著名风味小吃精品。此小吃蛋球颜色金黄，外层挂满“白霜”，松软细腻，香甜可口。

鸡球包

〔原料〕

上白面粉，酵面，净母鸡，鸡蛋，去皮猪肉，味精，水发香菇，姜末，虾米，白糖，精盐，纯碱，芝麻油。

〔制法〕

1. 将母鸡洗净，煮至半熟取出，再入卤锅煮 30 分钟后去骨，切薄片；鸡蛋煮熟去壳，再放入卤锅内煮至透味，切小块；

2. 猪肉剁茸，下鸡汤、精盐拌匀后，加白糖、味精、香菇末、姜末、虾米、芝麻油搅拌均匀成馅；

3. 将面粉加酵面、清水拌匀，发酵；

4. 将发酵好的面团加纯碱和白糖反复揉匀，揉透，揉光滑，饧 20 分钟；

5. 将面团稍揉，搓条，揪成面剂，擀成圆皮，挑入猪肉馅、鸡肉、鸡蛋，包拢，边皮用手指捏提花花纹，放在铺松毛的笼屉里，置旺火沸水锅上蒸熟即成。

〔特点〕

湖北沙市著名传统特色风味小吃。具有制法独特、工艺精细、色泽洁白、嫩软馅鲜的特色。

鸡肉糁

〔原料〕

净老母鸡，干麦仁，面粉，葱末，姜末，胡椒面，肉桂，八角，精盐，摊鸡蛋皮，醋，芝麻油等。

〔制作〕

1. 在煮汤的同时，把麦仁放另一锅中，加水，用旺火煮沸，再用小火煮约 1 小时，至麦仁成泡花状(也可把麦仁蒸至熟烂)；

2. 将麦仁粥倒入汤锅内烧沸，再放入姜末、精盐；

3. 把面粉加水调成水糊，细流下锅（注意不要起面疙瘩）；待锅内粥汤再开时，撒上胡椒粉搅匀；

4. 把熟鸡丝、鸡蛋皮丝放入碗内，盛入由麦仁煮成的粥中，撒上葱、姜末，淋上芝麻油和醋，即可食用。

〔特点〕

山东鲁西南地区的风味小吃，尤以临沂糁最著名。此"糁"有鸡、牛、羊、猪等肉做成的，制作方法稍有区别，其中以鸡肉糁最为鲜美，具有咸、辣、酸及鸡肉的鲜味。

鸡血糊

〔原料〕

生鸡血，熟咸猪瘦肉，精盐，酱油，葱末，姜末，味精，胡椒粉，湿淀粉，猪骨头汤等。

〔制作〕

1. 将生鸡血入温水中，用小火浸煮（锅中水温保持摄氏七十度左右，以防鸡血内部起孔），至变色，捞起，切成小丁；

2. 咸猪肉切末，放清水中；

3. 将骨头汤烧开，加鸡血、咸肉末；开时，将湿淀粉加水调成糊，缓缓淋入，并搅动，待微开时，加入葱末、姜末、酱油和味精搅匀，装碗，食时撒上胡椒粉即成。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。此糊鸡血嫩、汤味美，有咸肉香味。因用淀粉量较多，汤稠浓如稀糊，故名。

鸡肉线粉

〔原料〕

干粗粉丝，鸡肉，鸡清汤，精盐，味精，熟猪油。

〔制法〕

1. 将粉丝洗净，浸软，入锅，加水浸没，旺火烧沸，捞出，浸入凉水内约 2 小时，再入锅，加水烧熟；

2. 碗内放熟猪油、盐、味精，将熟粉丝连汤盛入，再加上鸡肉和鸡汤。

〔特点〕

浙江平湖著名风味小吃。具有鸡肉香嫩，汤鲜味醇，粉丝柔滑可口的特色。

鸡蛋荷包

〔原料〕

鸡蛋，面粉，精盐，碱面，明矾，花生油。

〔制法〕

1. 先将精盐、碱面捣碎，明矾加少许热水溶化，再加入面粉和温水，搅拌揉匀，制成面团，饧约 20 分钟；

2. 将面团抹上花生油放在抹了花生油的案板上，搓揉和匀，略饧擀成面片，切成 10 等份面片，取一半稍抹花生油后再与另外一半面片粘紧；

3. 取花生油烧至六成热，下入长面片炸，待面片鼓起，形似“荷包”状时捞出；在其一端挑个破口，将鸡蛋磕入，夹住破口，再次下锅油炸，待蛋液熟凝后翻转，炸至呈金黄色即可。

〔特点〕

辽宁著名风味小吃。具有形似荷包，焦脆金黄，软嫩鲜美的特色。

鸡鸭血汤

〔原料〕

鸡鸭下脚料（心、肝、肠、肫、血）蛋黄，鸡油，胡椒粉，葱，姜，盐

等。

〔制作〕

1. 取下脚料入沸水中煮透，捞出切碎，然后用漏勺将食料放在沸水锅烫熟后盛入碗内；

2. 加上用酒烫煮了的血块汤料，撒上鸡油、胡椒粉、盐、姜、葱即成。

〔特点〕

上海城隍庙的特色风味小吃之一。鸡鸭血汤鲜美可口，风味独特，且经济实惠，集心嫩、肠脆、血滑、肫香、汤鲜于一体。

鸡汁锅贴

〔原料〕

精面粉，白糖，鸡汤，猪肥瘦肉，猪油，酱油，菜油，芝麻油，胡椒粉，绍酒，姜，葱等。

〔制作〕

1. 将精面粉加水，经揉而后擀制成皮料；

2. 将肥瘦肉、白糖、鸡汤、酱油、芝麻油、胡椒粉、绍酒、姜、味精、葱等制成馅料；

3. 皮料包上馅料制成锅贴生坯；

4. 菜油掺些水刷在平锅上，下锅贴生坯，再淋上猪油，洒少许冷水，盖上盖，转动锅，发出水炸声时，起盖，淋上猪油，转动锅，再盖上盖，片刻即熟。

〔特点〕

四川重庆特色小吃。鸡汁锅贴色泽金黄油亮，皮脆香酥，馅细嫩而鲜美，回味不尽。

鸡蛋锅贴

〔原料〕

面粉，猪五花肉，白菜，鸡蛋，精盐，酱油，葱末，姜末，味精，菜籽油，芝麻油等。

〔制作〕

1. 将面粉和匀揉透，摘剂，擀成薄面皮；

2. 每张面皮包上（由猪肉、白菜剁碎，加精盐、酱油、葱末、姜末、味精和清水制成的）馅心一份，捏成饺子，上笼蒸 5 分钟，取出，晾凉即成锅贴饺半成品；

3. 菜籽油烧热，将饺子放锅中上火煎，待煎至饺子能离锅活动，将打散的鸡蛋淋入锅中，等蛋浆凝固时，将锅晃动，使蛋饺离锅，翻身，再煎片刻即成。

〔特点〕

安徽合肥地区传统风味小吃。此锅贴是先蒸后煎，再配以鸡蛋，色呈金黄，皮柔韧耐嚼，馅嫩味鲜。

鸡鸭饸饹

〔原料〕

白面粉，干淀粉，净肥鸭，净肥油鸡，旱肉，腌香椿末，糖蒜片，摊鸡蛋饼，花椒油，辣椒油，酱油，精盐，绍酒，味精，葱，姜，八角等。

〔制作〕

1. 将鸡、鸭剔下肉，旱肉、摊鸡蛋饼切丁，鸡鸭汤制成卤汁；

2. 将面粉和好，放到安在锅台上的饸饹机（或压床）里，水烧沸下入饸饹，煮熟后盛入碗中；

3. 浇上汤卤，加入鸡、鸭肉丁及旱肉丁、鸡蛋饼丁、糖蒜片，香椿末、辣椒油即成。

〔特点〕

山东淮坊地区小吃。饸饹是一种历史悠久的面食，已有1400多年的历史。饸饹润滑筋道，加上各种配料和卤汁，鲜美可口。

鸡蛋排骨

〔原料〕

大排骨，鸡蛋，面粉，淀粉，白糖，绍酒，白酱油，味精，豆油。

〔制作〕

1. 取大排骨洗净，斩成小块；

2. 把面粉倒入拌缸内，加入干淀粉、白糖、绍酒、白酱油、味精，并打入鲜鸡蛋，加冷水适量，顺一个方向搅拌均匀；

3. 放入排骨，均匀地沾满浆料，放置半小时，放入烧至八成热的豆油锅中，炸至微黄，用漏勺捞出稍凉，用消毒剪刀将排骨肉剪几刀；

4. 将排骨再次放入油锅中汆一至二分钟，待排骨色泽棕红，香味飘出即可取出。

〔特点〕

上海风味小吃。鸡蛋排骨色泽红润，表皮酥脆，香味浓郁，肉质鲜嫩可口，如佐以辣油和五香粉，其味更佳。

鸡丝馄饨

〔原料〕

上白面粉，净猪瘦肉，干淀粉，熟鸡肉丝，摊鸡蛋皮，紫菜，青蒜末，酱油，精盐，葱末，姜末，鸡肘汤，芝麻油等。

〔制作〕

1. 将面粉和好，擀压成梯形馄饨皮；

2. 将猪肉剁碎，加酱油、精盐、葱末、姜末、芝麻油搅拌成馅，取皮包馅，制成馄饨生坯；

3. 水烧沸，下馄饨；水沸后用小火煮熟，撒上紫菜、青蒜末、蛋皮丝、熟鸡丝，再把烧沸的鸡、肘汤浇到盛有馄饨的碗内。

〔特点〕

山东济南夜宵中的著名小吃。此馄饨汤鲜馅嫩，皮薄滑润，常与油馓同食。

鸡丝辣汤

〔原料〕

净老母鸡，粉丝，海带丝，黄花菜，木耳，榨菜丝，鸡蛋，银鱼，面粉，葱，姜，胡椒，精盐，酱油，干张丝，味精，醋，辣椒油等。

〔制作〕

1. 铁锅中放水用旺火烧至有声响时，将生面筋倒入，迅速搅散成丝；

2. 再加黄花菜、木耳、粉丝、海带、干银鱼、干张丝、鸡丝、鸡汤、榨菜丝、葱末、姜末、胡椒粉、精盐，烧开后，倒入洗面筋的水，搅动，微开时放味精；

3. 将打散的鸡蛋象撒鱼网式地下锅，等鸡蛋凝固成薄片时即成；

4. 食时将汤盛入碗内，淋酱油、醋及辣椒油少许即可。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。此汤用多种原料调味，又鲜又辣，佐以馍饼食之，味尤佳。

鸡蛋油摊

〔原料〕

面粉，鸡蛋，精盐，葱末，五香粉。

〔制法〕

1. 将鸡蛋打散，加入清水搅匀后，倒入面粉，打成稠糊状，再

加精盐、五香粉、葱末和清水，抽打成稀浆；

2. 取面浆均匀地摊在烧热并抹匀食油的鏊上，摊成碗口大小的圆饼，将两面烙成黄色即成。

〔特点〕

山西太原地区一种家常小吃。具有软嫩筋韧，咸香可口的特色。

鸡肉汤圆

〔原料〕

糯米，鸡肉，猪肉，芝麻酱，其他调味佐料等。

〔制法〕

1. 糯米浸透泡胀，磨浆，沥水，揉合成面；

2. 鸡肉、猪肉及调味佐料制馅；

3. 包好汤圆，清水汆煮，鸡汤装碗，芝麻酱调味。

〔特点〕

贵州布依族、苗族居民流行风味小吃。具有色白肉嫩，汤鲜味美的特色。

鸡汤馄饨

〔原料〕

精粉，瘦猪肉，鸡蛋，花椒水，紫菜，香菜，香油，味精，姜末，虾皮，葱花，盐，酱油，鸡汤等。

〔制法〕

1. 将猪肉剁烂，加花椒水及姜末、精盐、味精、香油拌匀成馅；

2. 在精粉中磕入鸡蛋，加水和成面团，再擀制成 0.5 毫米厚、6 厘米宽的长条，再按照上端 6 厘米、下端 3 厘米的斜度，切成梯形的馄饨皮，包入馅心，捏成猫耳朵形状；

3. 将馄饨煮至浮起时，盛入加有适量酱油、味精、鸡汤的小碗

中，再放入紫菜、香菜、虾皮，淋入香油即可食用。

〔特点〕

山西著名特色风味小吃。具有色泽鲜艳，筋滑嫩爽的特色。

鸡蛋酥麻花

〔原料〕

面粉，鸡蛋，红糖，纯碱，白芝麻，芝麻油。

〔制法〕

1. 将面粉加红糖及清水搅匀，静置案上；

2. 鸡蛋磕开加芝麻油、纯碱一起搅匀，倒入糖面中，拌和均匀，揪成面剂；

3. 白芝麻浸泡、捶松、去皮，倒在案板上铺平，再将面搓成粗长条，摆在芝麻上，粘匀芝麻，扭成似剪子形麻花；

4. 芝麻油烧七成热，将鸡蛋麻花入锅，边炸边翻面，反复炸四炸，直炸到麻花两面呈金黄色表面裂口时即成。

〔特点〕

湖北嘉鱼著名传统特色风味小吃。具有色泽黄，形似剪刀状，制作精细，质地极酥，一触即碎，香甜可口的特色。

鸡油马拉糕

〔原料〕

酵面，白糖，鸡蛋液，发酵粉，碱，榄仁，熟鸡油，花生油。

〔制法〕

1. 将酵面加白糖、鸡蛋液拌匀，饧 2 小时；加碱及发酵粉拌匀，制成糕浆；静置 1 小时后，再加熟鸡油拌匀；

2. 将糕浆倒入方格内，撒上榄仁，上锅蒸 3～5 分钟后，将蒸笼旋转，使光熟的糕面上微呈波浪形花纹，然后蒸至透熟，取出，稍凉，切块食用。

〔特点〕

广东著名风味小吃。具有色泽洁白、松软甘香的特色。

鸡蛋马蹄粉

〔原料〕

马蹄粉，鸡蛋，白糖。

〔制法〕

1. 将清水倒入罐内，煮沸，加白糖，煮至溶解；

2. 将马蹄粉加水搅匀，徐徐冲入沸糖水内，边冲边搅；

3. 将鸡蛋磕开，打散搅匀，徐徐冲入煮熟的马蹄粉内，搅匀，去火即成。

〔特点〕

广东著名风味小吃。具有色白晶莹、蛋花薄白均匀、质地清甜滑润的特色。

鸡丝拉皮卷

〔原料〕

拉皮，瘦肉，鸡肉，韭黄，姜芽（要用糖醋腌过），荸荠粉，芝麻酱，芥末，熟虾，精盐，味精，白糖，猪油。

〔制法〕

1. 把拉皮切细条；姜芽切丝，先盐后糖腌过；韭黄切寸段，略炒；瘦肉、鸡肉切丝；

2. 将荸荠粉用清水开稀，与鸡肉、瘦肉丝拌匀；烧锅下油，连同熟虾一起过油至熟，加姜芽丝拌匀；

3. 将芝麻酱、芥末、猪油和以上的熟肉一齐拌匀，铺在拉皮面上，卷成长条状，切作三段，装碟即成；

〔特点〕

广东著名风味小吃。具有晶莹透明，软韧带爽，味鲜可口的特

色。

鸡血藤圆粿

〔原料〕

大米，鲜鸡血藤叶，淀粉，红糖，姜茸，陈皮末。

〔制法〕

1. 大米浸泡后与切碎的鲜鸡血藤叶制成干浆；

2. 在淀粉内和入清水，煮成熟糊，与干浆一起，用力揉匀，搓成粉条，捏成小粒，入沸水中煮熟，捞起，过冷，晾干；

3. 将红糖、姜茸、陈皮末及清水入锅煮沸，制成姜糖水；

4. 将熟粿用碗盛装，加入姜糖水即成。

〔特点〕

海南著名传统风味小吃。具有形似纽扣，质地韧滑，香甜而微辣的特色。

鸡汁豆腐干

〔原料〕

黄豆豆腐，鸡汤，八角，花椒，草果，小茴香等。

〔制法〕

1. 鸡汤、八角、花椒、草果、小茴香制卤；

2. 豆腐入卤熬煮。

〔特点〕

河南特产风味小吃。豆腐干皮黄内白，味鲜香浓。

鸡丝炒年糕

〔原料〕

年糕，鸡肉，冬笋，青豆，猪油，精盐，淀粉，鸡油，味精，绍酒。

〔制作〕

1. 取年糕切成薄片；熟鸡肉、冬笋切成丝；

2. 将炒锅用旺火烧热，加入少许猪油，投入年糕片翻炒，再加入精盐、鲜汤烧沸，小火焖上几分钟；

3. 待水分收干、年糕软糯时，放入味精，翻炒几下出锅；

4. 再将炒锅烧热，放入猪油，加入鸡丝、冬笋丝、青豆煸一下，喷少许绍酒，加入精盐、鲜汤烧沸，再放入味精，用湿淀粉勾芡，淋入鸡油，舀出锅，浇在年糕片上即成。

〔特点〕

上海著名风味小吃。鸡丝炒年糕味道清香鲜美，口感软糯爽滑。

鸡丝伊府面

〔原料〕

上白面粉，鸡蛋，鸡脯肉，水发木耳，鲜笋，油菜，酱油，精盐，高汤，芝麻油，花生油等。

〔制作〕

1. 将鸡脯肉切成细丝；

2. 炒勺内放花生油烧热，放入鸡丝稍炒，再放油菜、鲜笋、木耳、酱油、精盐炒匀，倒入高汤烧沸，做成鸡丝汤；

3. 面粉加鸡蛋及水和好，制成面条；

4. 用沸水将面条煮至八成熟，再用八成热的油炸至呈淡黄色捞出；

5. 把炸好的面条放入烧沸的鸡丝汤内，煮至面条变软，盛入碗里，再将鸡丝汤浇在面条上，淋上芝麻油即成。

〔特点〕

山东烟台地区的传统小吃。此面条油润软滑，鸡丝嫩，汤汁鲜。

鸡屎藤粑粑

〔原料〕

鸡屎藤茎叶，糯米，籼米，鸡蛋，调味佐料等。

〔制法〕

1. 鸡屎藤（一种草药，鲜茎叶有鸡屎腥臭）茎叶采摘，晒干，研磨成粉；

2. 糯米、籼米各半，浸胀，磨粉；

3. 米粉加1%的鸡屎藤粉，用清水和匀；

4. 用猪油煎粑粑，鸡蛋炒散，用糯米饭加调味佐料作馅，粑粑边煎边放馅，两边对合，成饺子形。

〔特点〕

贵州布依族、苗族居民特产风味小吃。鸡屎藤加热后，气味芬芳，有保健强身之功用。

鸡冠花蒸饺

〔原料〕

白面，猪肉，白菜，黄芽韭，白酱油，花椒水，香油，食盐；生姜末，大葱，味精，花椒面。

〔制法〕

1. 将猪肉剁碎加食盐、油、花椒水、花椒面、味精、姜末、香油搅匀喂起，再加切碎的黄芽韭，最后加剁碎、挤干水的白菜制成馅；

2. 把白面泼开水进行烫面，再搅匀，揉光上劲，然后擀制成小圆面皮，包入饺馅，捏成半月形，将口捏紧捏严，再将皮边推成鸡冠花形，挤成元宝形，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

山西著名特色风味小吃。具有皮薄馅大，鲜香不腻，味美适口的特色。

鸡汤肉末老豆腐

〔原料〕

鸡，猪骨棒，猪肉，黄豆，芝麻酱，辣椒油，花生油，酱油，味精，盐，葱，姜，大料，花椒，水团粉，石膏等。

〔制法〕

1. 先将黄豆磨成豆浆，然后再加入石膏水制成老豆腐；

2. 将母鸡洗净，去内脏与砸开的猪骨棒加入葱、姜及清水熬成汤；

3. 花生油烧热，用葱、姜、大料、花椒炝锅，再下猪肉末略炒，加入盐、酱油、味精及汤和水，将开时，下入水团粉搅匀；

4. 另取花生油烧热，下花椒大料炸糊，下猪肉末煸炒几下，加酱油烧开；

5. 取适量老豆腐加入鸡汤肉末卤，淋上由花生油澥开的芝麻酱，辣椒油、舀上肉末花椒酱油即成。

〔特点〕

天津风味小吃。鸡汤肉末老豆腐香嫩滑口，味道特别鲜美，香辣可口。

鸡丛白糖酥饼

〔原料〕

标准面粉，花生油，蜂蜜，白糖，油鸡丛等。

〔制法〕

1. 面粉一部分，加水打浆，拉丝，与花生油、蜂蜜一部分和面粉搅拌均匀，面团要细揉慢按，作皮；

2. 面粉另一部分加花生油混合和匀，制酥；

3. 白糖、碎油鸡丛、花生油、蜂蜜加熟面粉制馅；

4. 皮面团分小剂，酥面团也分同样多小剂；皮面团摊平铺圆，

把酥面团包在中心，静置 10 分钟；

5. 静置完的面团捶擀，反复搓拉成卷层的长面条；

6. 面摘剂、按扁包馅；

7. 包馅生坯用烘炉烤制。

〔特点〕

云南著名特色风味小吃。具有酥松爽口，鸡丛香醇的特色。

鸡蛋饼包油条

〔原料〕

面粉，鸡蛋，油条，甜面酱，精盐，葱，熟猪油。

〔制法〕

1. 取面粉加精盐和适量水，搅拌成薄面浆；

2. 将面浆制成直径约六寸的半熟圆薄饼；

3. 在饼面上打上一只鸡蛋，捣碎并铺满表面，然后浇上熟猪油，撒上少许葱末，待蛋液凝结后将饼翻个身，并在饼面抹上甜面酱；

4. 取热油条一根折成两段，横放饼面，卷拢面饼即可食用。

〔特点〕

上海特色风味小吃。鸡蛋饼包油条口味独特，香飘扑鼻，口感油润松酥，且具有丰富的营养。

鸡蛋杏元饼干

〔原料〕

面粉，杏仁香料，鸡蛋，白砂糖。

〔制法〕

鸡蛋杏元饼干选用精面、白砂糖和香料（杏仁）、鸡蛋配制在一起，经过搅蛋、拌料、压制成型、烘烤成熟而成。

〔特点〕

上海特色风味小吃。鸡蛋杏元饼干制作精良，其口感松酥香甜，杏仁香味浓郁，形状小巧玲珑，深受消费者喜爱。

鸡油鸭血豆腐汤

〔原料〕

豆腐花，熟鸭血条，小豆斋饼，干淀粉，榨菜末，百叶丝（豆腐丝），蛋皮丝，青蒜末，白胡椒粉，食盐，酱油，味精，熟鸡油。

〔制法〕

1. 将食盐、酱油和清水烧沸；

2. 将干淀粉用清水调匀，徐徐倒入，搅匀；

3. 当汤呈透明糊状时，放入鸭血条；沸后，再将豆腐花用勺一片片地舀入锅中，最后放入小豆斋饼、味精，用铁勺轻轻溜动，沸后起锅；

4. 碗内撒上榨菜末、百叶丝、蛋皮丝、青蒜末、白胡椒粉，淋上熟鸡油，舀入沸汤即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有滑润鲜嫩，味美可口的特色。冬令季节祛寒增暖小吃佳品。

驴钱肉

〔原料〕

驴鞭，大料，桂皮等。

〔制法〕

1. 驴鞭整取洗净；

2. 加佐料调味慢煮，熟鞭切薄片如钱。

〔特点〕

内蒙古自治区中西部特色风味小吃。具有滋味美，补肾阳的特

色。

驴油甩饼

〔原料〕

面粉，驴油，葱花，椒盐。

〔制法〕

1. 面粉加清水和起，再放入少许水扎匀；

2. 面团饧好后，揪成小剂子，擀开，抹上驴油，撒上葱花、椒盐，叠起来，盘成圆形，擀成圆形饼，在饼两面抹匀驴油，烙熟即成。

〔特点〕

晋东南一带传统风味小吃，味香利口，富有特色。

八 画

〔一〕

玫瑰汤圆

〔原料〕

糯米，大米，面粉，绵白糖，玫瑰糖，香元条，熟花生米。

〔制法〕

1. 将糯米和大米一起混合制成粉浆；

2. 取粉子做成薄圆饼，煮熟后与生粉子和匀揉光；

3. 把香元条切碎，熟花生米捣碎，与绵白糖、玫瑰糖、面粉及水拌匀制成糖馅；

4. 将粉子搓成条，揪成剂子，先搓圆，将剂子中间捏一个小窝，放入糖馅，收拢口，捏成鸽蛋或石榴形；

5. 将汤圆入沸水锅内煮熟即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有色泽洁白，糍糯柔软，甜润清香的特色。

玫瑰糖炸糕

〔原料〕

面料，白糠，青红丝，桔饼，玫瑰酱，碱粉，花生油等。

〔制法〕

1. 将面粉加碱粉及开水，搅成软面，摊凉，揉成面团，把面团

和匀，醮花生油捋成长条；

2. 将长条捏成窝形，填上由桔饯、青红丝、面粉、白糖、玫瑰酱拌匀而成的糖馅(亦可用山楂、枣泥、豆沙等作馅)，把口包严，放案上轻轻压成扁圆形；

3. 锅内放油，烧热，将糕下入锅内，用长筷沿底推动，直到炸糕浮起后，再炸至呈枣红色时，捞出，控净油，盛入盘内。

〔特点〕

山东著名风味小吃。此糕外酥内糯，甜味中有玫瑰、桔子香味。

玫瑰九层糕

〔原料〕

马蹄粉，白糖，鲜奶，玫瑰红色素。

〔制法〕

1. 将马蹄粉加清水搅匀，浸泡后再加鲜奶，搅匀，分成两份；

2. 白糖加水煮沸成糖水，冲入其一份中，迅速搅匀，成熟浆，冷却后，将浆倒入另一份中搅匀，制成半生熟浆，又分成两份；

3. 取一份加玫瑰红食用色素；

4. 清水煮沸，取方盘放沸水上，取奶白色糕浆舀入，摊平，蒸成熟，再取红色糕浆加上；如此法连续蒸第三至第九层，至第九层时，蒸 4 分钟可熟。

〔特点〕

广东著名特色风味小吃。具有层次分明，红白相间，软滑细腻，香甜润滑的特色。

玫瑰年糕

〔原料〕

糯米，粳米，猪肥膘肉，白糖，瓜子仁，玫瑰花瓣，核桃仁，豆腐皮，香蕉露，粿叶，食用桃红色素，熟花生油。

〔制法〕

1. 将糯米、粳米磨袋浆，压干；

2. 将干浆、白糖、肥膘肉、核桃仁片、香蕉露、桃红色素、温水揉成混合料浓剂；

3. 清水烧沸，放入笼屉，铺上净布，再铺上一层粿叶，最后铺上豆腐皮；将混合料浓剂倒入，拍平，蒸 90 分钟取出；瓜子仁和余下的核桃片排在粿面上，撒上玫瑰花瓣，然后翻在竹箅上，拣去粿叶，抹上熟花生油，切成小块即成。

〔特点〕

福建著名风味小吃。具有造型美观，呈桃红色，糯软细嫩，香甜爽口的特色。

玫瑰圆糕

〔原料〕

富强粉，面肥，白糖，玫瑰酱，碱面，熟芝麻仁，熟猪油。

〔制法〕

1. 将富强粉加面肥、清水制成酵面，发好后，加碱及白糖揉成软面团，再擀成长 7.5 寸、宽 4 寸的长片；

2. 将长片抹上熟猪油，再抹上玫瑰酱，卷成条，切成剂子，压成扁圆形，略饧，然后上屉蒸熟后取出，晾凉；

3. 取白糖加清水熬成粘糖水，再掺入玫瑰酱；

4. 取已凉好的圆糕在其表面刷上糖水，沾上熟芝麻仁即可食用。

〔特点〕

天津著名的风味小吃。具有馆腾香甜，玫瑰味浓郁飘溢的特色。

玫瑰肉糕

〔原料〕

淀粉，红砂糖，玫瑰糖，肥猪肉，花生米，芝麻，核桃仁等。

〔制法〕

1. 选用蕨芡淀粉，用清水浸发，去净杂质；

2. 肥肉、核桃仁剁碎；

3. 花生米油酥，压碎；

4. 芝麻炒熟；

5. 炼糖至糊状，湿淀粉和肉末同时入锅至凝块，呈紫色；

6. 花生米、芝麻、核桃仁和匀铺平为垫，淀粉凝块趁热铺在料垫上铺平，冷却后，切成棋子块。

〔特点〕

贵州特色风味小吃。蕨芡淀粉为贵州特产，又名龙爪菜，淀粉取其根而得。具有形似嵌有白花紫檀木片，甜香软绵的特色。

玫瑰饼

〔原料〕

精面粉，白糖，白油，玫瑰，桃仁，饴糖。

〔制法〕

1. 将白糖加入面粉中与水一起揉制成滋润有劲的面团；

2. 将面粉与白油一起调和，揉搅至酥面均匀且软硬适度为止；

3. 锅内糖加水溶化，再加入饴糖，熬制到可以拉出糖丝为止；将过了箩的面粉和白油一起加入糖浆内拌至糖馅合适且不结疙瘩为止（用时加入玫瑰）；

4. 将面团摘剂，按成扁圆形，取酥皮和馅料包入其中，磕入烤盘内，印上“玫瑰”红戳，放入 160℃左右的烤炉中烤十分钟左右出炉即成。

〔特点〕

北京著名的京式四季糕点之一。玫瑰饼酥皮清楚，口感酥松绵软，玫瑰香味浓郁。

玫瑰百果蜜糕

〔原料〕

细糯米粉，绵白糖，核桃仁，松子仁，青梅干，桔红，玫瑰酱，红糙米粉，豆油。

〔制法〕

1. 将核桃仁用沸水去涩味，沥干水后同青梅干、桔红切小丁，加松子仁拌匀即成果料馅；

2. 将细糯米粉，红糙米粉、绵白糖一起加适量清水拌匀，3 小时后过筛制成糕粉；

3. 取蒸桶一只，内放竹箅垫底，取部分糕粉，置蒸桶内竹箅上，用沸水蒸至蒸气从糕粉四周慢慢冒起时，把余粉分次均匀地、轻轻地撒在冒气处，再蒸至糕面呈玫瑰色、质地软润时取下；

4. 取熟糕坯倒在摊平的绵白糖上面，先将糖揉入糕里，再将果料馅和玫瑰酱逐步放入，再揉至糕面光滑，放入专用的糕框中，撖平，凉后取出，切成小块即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有色如玫瑰，果料香甜的特色，因多用于定亲时馈赠，故又名喜糕。

玫瑰红糖饼

〔原料〕

上白面粉，红糖，玫瑰酱，葫麻油，熟芝麻，青红丝，汾酒。

〔制法〕

1. 将上白面粉加烧熟的葫麻油、水和成面团，擀成 0.6 厘米厚

的饼，烤熟擀成细末，再加红糖面、玫瑰酱、芝麻、青红丝及葫麻油、汾酒制成馅；

2. 另取上白面粉、葫麻油、水和成皮面，再将适量上白面粉、葫麻油擦成酥面备用；

3. 取面皮包入酥面，擀开卷成条，压扁包入糖馅，收口，按成0.4厘米厚的小圆饼，两面刷油，烙成金黄色即成。

〔特点〕

山西著名风味小吃。吃时切成六瓣，具有外酥里嫩，清香可口的特色。

玫瑰斗糕

〔原料〕

糯米粉，红米粉，绵白糖，猪板油，玫瑰花。

〔制法〕

1. 取细糯米粉加白糖拌匀，再拌入红米粉至玫瑰色时，加入玫瑰花，拌匀制成玫瑰馅心；

2. 用绵白糖和猪板油制成糖猪板油丁；

3. 取木质斗形模一只，舀斗糕粉于模内，取糖猪油丁两块放于中间，再取馅心放于糖猪板油丁上，舀粉于四周盖上，用刮刀刮平；

4. 取铜蒸壶一只，蒸壶盖中间有出气孔，用棉花做成一棉垫，开同样大的出气孔，放在壶盖上，壶内装半壶水，于旺火烧沸；

5. 壶盖上放上模型，至斗糕蒸熟后取出即成。

〔特点〕

上海特色风味小吃。此糕色如玫瑰，香味清新，糕体松软可口，馅多味甜，热吃为佳。

青团

〔原料〕

糯米，艾草（麦苗），豆沙，麻油等。

〔制法〕

1. 艾草、麦苗挤出青汁；

2. 取糯米浸泡一天一夜，磨成粉；

3. 糯米粉中倒入青汁，揉成团，制成坯，包上豆沙馅；

4. 上笼用旺火蒸熟，沾涂麻油即成。

〔特点〕

上海著名风味小吃。青团油亮碧绿，糯软香甜而不粘牙，如馅心是咸的，则清香鲜美，令人回味。

青豆泥

〔原料〕

鲜青豆，白糖，熟猪油，桂花卤。

〔制法〕

1. 先将青豆洗净，上笼蒸熟取出，除皮，加少许清水，再上笼用旺火蒸至酥烂，取出捣成泥状待用；

2. 熟猪油烧热，豆泥倒入炒开，待吸足油后，水分将干时，加白糖和桂花卤，再炒片刻，盛出制成桃形即成。

〔特点〕

江西风味小吃精品。具有香甜可口的特色。

青葱包

〔原料〕

上白面粉，酵面，猪板油，精盐，纯碱，青葱。

〔制法〕

1. 将猪板油去膜、切末，下精盐拌匀，与细葱花制成馅；

2. 将面粉加酵面、清水(冬季温水)一起拌和均匀发酵；

3. 将发酵好的面团加纯碱，拌揉均匀，饧 20 分钟，再制成直径二寸的圆面皮，包入猪油葱花馅，捏拢成圆形，上旺火沸水锅上蒸至成熟即成。

〔特点〕

湖北荆州著名传统特色风味小吃。具有色泽洁白，松泡软嫩，馅心油润，葱香浓郁，味道可口的特色。

青稞粉蕨麻油糕

〔原料〕

青稞，酥油，蕨麻等。

〔制法〕

1. 先将青稞去除杂质，用清水淘洗干净，然后用石磨磨成粗粉粒状；

2. 取蕨麻和酥油充分和匀后，加入磨好的青稞粉中拌匀；

3. 然后将拌好的青稞粉蕨麻油糕上笼蒸熟，待凉后，取出切成小块即可食用。

〔特点〕

青海著名风味小吃。此小吃非常象江南的猪肉年糕，但又具有油香适口，软柔甜清的高原风味。

青油饼

〔原料〕

面粉，白糖，青红丝，芝麻，食油，盐等。

〔制法〕

1. 加盐少许和面，水要冬温夏凉，和匀饧透，外表抹一层碱水；

2. 面上劲，拉制，中间加刷油一次，去结头，成精细油条面；

3. 油条面一分为二；上铛烙制，加盖湿布，晾凉成形；

4. 白糖、青红丝、芝麻及食油作馅，用熟面包裹再烙。

〔特点〕

内蒙古风味小吃名品。具有形细丝如发，色金黄诱人，酥香不碎，馅甜不腻的特色。

武城馆饼

〔原料〕

面粉，净猪肉，葱，韭菜，花椒盐，芝麻油，花生油等。

〔制法〕

1. 将面粉和好，擀成三角形；

2. 把肉丁、葱、韭菜加花椒盐、芝麻油一起拌成的馅分摆在三角形面皮上，卷起并用双手一拧，再用小木轴擀成直径约七寸的饼；

3. 把饼放鏊子里烙至呈黄色后，取出；

4. 在饼鏊里放一层干净碎瓦块或石子，把饼放上面，在饼上刷一层花生油，盖好盖，通过碎瓦块或石子传热烘烤，共翻四次，每次都要刷油，烤熟取出。

〔特点〕

山东武城县传统风味小吃。此饼呈深黄色，外焦里嫩，馅鲜香。

武陟油茶

〔原料〕

面粉，香油，芝麻，花生，核桃，大茴，小茴，花椒，丁香，肉桂，陈皮等。

〔制法〕

1. 面粉上笼蒸 40 分钟，推开晾凉，擀散；

2. 芝麻等炒熟压粹，花生退皮衣；

3. 佐料制成粉；

4. 面粉小炒，香油分几次和面，加入芝麻等各色配料、佐料；

5. 或开水冲稀饮食，或加水煮沸。

〔特点〕

河南武陟县特产风味小吃。具有香浓美味的特色。

其林酥

〔原料〕

面粉，干面，生油，炸油，饴糖，粘糖，苏打，蜂蜜，枣泥馅等。

〔制法〕

1. 将生油、苏打、饴糖和水放入盆中搅拌均匀后，加入面粉搅拌成面团；

2. 将干面、枣泥馅、炸油拌成馅料，饴糖、蜂蜜熬成浆料；

3. 将面团摘剂，擀制成面皮；包上馅料制成半成品，按成扁圆形小饼，放入油中炸熟；

4. 将炸好的成品捞出沥净油，挂浆，拌上白糖即成。

〔特点〕

北京特色风味小吃。其林酥表面粘糖均匀，呈白色，口感酥脆香甜，具有浓厚的枣香味。

杭州麻心汤团

〔原料〕

粳米，糯米，芝麻，猪板油，白糖，糖桂花。

〔制法〕

1. 将糯米、粳米掺匀，淘净，带水磨成粉，榨干水分，取 10% 蒸熟，加入水磨粉中揉透；

2. 将芝麻炒熟，磨成酱，加猪板油、白糖、糖桂花拌匀，做成馅

心；

3. 将揉好的粉团摘成剂子，搓圆，捏成酒盅形，将馅心裹入，收口搓圆；

4. 水烧沸，将汤团下锅，煮熟后连汤装碗，撒上余下的糖桂花即成。

〔特点〕

浙江杭州著名风味小吃。具有汤团皮绵糯，馅油润，香甜可口的特色。

幸福双

〔原料〕

上白面粉，猪板油，红小豆，小苏打，熟核桃肉，蜜枣，熟松仁，葡萄干，青梅，金桔脯，佛手萝卜，蜜饯红瓜，糖桂花，白糖，熟猪油。

〔制法〕

1. 将猪板油去膜切丁，与白糖拌匀成糖板油；

2. 将红小豆煮烂制成精细豆沙；

3. 将蜜枣、红瓜、核桃肉、金桔脯、佛手萝卜、青梅加上松子仁、葡萄干、白糖、糖桂花拌匀成八果料；

4. 将面粉加水和好，加酵面揉匀，稍饧，加入小苏打，将面团揉匀揉光，擀成中间厚边缘薄的皮子，包入细沙、糖板油、糖八果料，收口捏拢，放入模具，压制成幸福双生坯；

5. 将幸福双入笼，用旺火蒸 5 分钟即成。

〔特点〕

浙江杭州著名传统风味小吃，因成双出售故名。具有皮薄绵软，油润多馅，香甜可口的特色。

苕酥糖

〔原料〕

白糯米，苕泥，白糖，饴糖等。

〔制法〕

1. 取上等白糯米，经濯浸、滤干，磨制成粉与苕泥揉合，上笼蒸熟；

2. 将蒸好的粉团舂成粉，摊平晾干，再切成条，干至能折断时放入160℃左右的油内炸至黄色捞起；

3. 将白糖和饴糖熬制的糖浆淋于苕丝上，拌合均匀，装箱压紧即成。

〔特点〕

川南地区的名特风味小吃。苕酥糖色泽金黄，酥而不枯，味道香甜松脆，苕泥香味浓郁，组织结合密实，无杂质。

苕 枣

〔原料〕

红薯，汤圆粉，干豆粉，白糖，蜜玫瑰等。

〔制法〕

1. 红薯蒸熟再捣成泥，拌上汤圆粉揉匀，再搓成枣子状，裹上干豆粉即成苕枣；

2. 将苕枣入油锅内炸至金黄起锅，再用开水下白糖、蜜玫瑰和适量汤圆粉，淋于炸好的苕枣上即可食用。

〔特点〕

四川南充著名风味小吃。苕枣色泽金黄，外酥内软，香甜爽口，食之不腻，回味无穷。

松丝汤包

〔原料〕

上白面粉，夹心猪肉，鲜猪肉皮，蛋皮丝，猪骨头，芝麻，葱末，姜，小苏打，酱油，白糖，精盐，味精，菜籽油，熟猪油。

〔制法〕

1. 将猪肉皮与姜块一起轧碎，制成皮冻；

2. 将夹心猪肉轧成末，加盐、酱油、糖、味精、芝麻搅匀，再将皮冻轧碎后拌入，制成肉馅；

3. 将面粉加水、酵面和好，稍饧后加小苏打揉匀揉透，揿压成中间厚边缘薄的皮子，包入馅心一份收口，捏成如小馒头形状的汤包；

4. 将松针洗净，用沸水泡过，垫在笼屉里，汤包放入，用旺火蒸约 5 分钟至熟；

5. 猪骨加水烧成浓汤，加盐、味精、猪油、蛋丝、葱末，盛碗中，与汤包共食。

〔特点〕

浙江著名风味小吃。具有肉馅鲜美，皮薄卤多，现蒸现吃的特色。

松子糕

〔原料〕

糯米，绵白糖，饴糖，干淀粉，纯碱，茶籽油。

〔制法〕

1. 将糯米浸泡淘洗干净，磨成细粉；

2. 炒锅置中火上，放饴糖和清水，加纯碱再放入糯米粉，拌匀出锅；将拌糖的糯米粉加剩余的糯米粉，揉匀揉透，先推成皮子，再切成小丁；

3. 茶籽油烧七成热，放糯米丁，炸成圆形颗粒，待色泽转黄状如松子时捞出；

4. 炒锅置中火上，放入饴糖、绵白糖、水，待水分熬干，糖汁稍起泡沫时；入纯碱，再倒入炸好的糯米丁，迅速拌匀，使之挂满糖汁，出锅盛木框内，推平压紧，冷却后切成方块，撒上绵白糖即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有金黄透亮，味道香甜；松脆柔韧的特色。

松子蛋菇汤

〔原料〕

鸭蛋，猪小肠，猪瘦肉，水发鱿鱼，水发香菇，精盐，熟猪油，味精，胡椒粉，香葱，鲜汤等。

〔制法〕

1. 分别将蛋清、蛋黄各盛一碗中，加精盐、味精、清水搅匀；

2. 然后将全蛋液及蛋清、蛋黄液分别倒入肠衣内，扎好口，煮熟捞起晾凉；

3. 把蛋清、蛋黄肠切成二连片，蛋肠切小段，以中间剖开，划上十字花刀，加冷水煮，至开花，成鲜蘑菇状，捞出；

4. 鲜汤中放入猪肉、香菇、鱿鱼片，煮熟加入精盐、胡椒粉、味精拌匀，起锅，倒入蛋菇，淋上熟猪油即成。

〔特点〕

江西南丰地方风味小吃名品。具有型色美观，蛋嫩汤鲜的特色。

松鼠湟鱼

〔原料〕

湟鱼，精盐，料酒，面粉，白糖，醋，胡椒粉，辣面，姜粉。

〔制法〕

1. 先将湟鱼去内脏，洗净，除去脊椎骨和腹刺，切成柳叶花刀，用料酒、盐水腌泡数小时；

2. 取出湟鱼，沥干水分，用浓团粉糊拍面，入宽油中，以文火炸成金黄褐色，层次凸凹垒垒，犹如松鼠状，捞出装盘，浇上白糖、醋、胡椒、辣面、姜粉等佐料制成的汁液即可。

〔特点〕

青海著名风味小吃。因选用青海湖盛产的湟鱼为主料故名，具有色泽红亮，酸中带甜，外脆里嫩的特色。

松　糕

〔原料〕

大米，红糖，碳酸氢钠，糕种，碱。

〔制法〕

1. 将大米制成干浆；

2. 取干浆用清水调匀，煮成熟糊；

3. 另取干浆，加入糕种、清水以及熟糊，一起拌匀，发酵为糕浆；

4. 将红糖及清水入锅，煮至溶解，冷却后倒入糕浆内；再将碱水和碳酸氢钠一起加入糕浆内搅匀，然后入笼内，用旺火蒸熟，稍凉后切成小块即可。

〔特点〕

广东著名风味小吃。具有色泽微黄，松软甘香而带微酸的特色。

松仁小肚

〔原料〕

猪肉，猪小肚，精盐，白糖，大葱，生姜，松仁，花椒面，淀粉，鸡

汤。

〔制法〕

1. 将猪小肚用清水洗净待用；

2. 取新鲜的肥瘦相宜的猪肉切成长方形肉片，加入精盐、大葱末、姜末、松仁、花椒面、淀粉等充分搅拌均匀，灌入猪小肚内，然后放入煮鸡的老汤中煮熟，取出；

3. 将捞出的猪小肚再用白糖熏 15 分钟即成。

〔特点〕

黑龙江哈尔滨著名传统风味小吃。具有鲜美可口，营养丰富的特色。

松子枣泥拉糕

〔原料〕

细糯米粉，细粳米粉，红枣，干豆沙，猪板油丁，松子仁，绵白糖，熟猪油。

〔制法〕

1. 将红枣加适量清水，上笼蒸至酥烂，滗出枣汤，去其皮核，制成枣茸；

2. 将枣汤、枣泥、干豆沙、绵白糖、熟猪油加热，熬至溶化；

3. 将细糯米粉、细粳米粉拌匀，中间扒窝，倒入熬好的枣泥、猪板油丁，拌匀，铺平在抹过熟猪油的瓷盘中，撒上松子仁，用旺火沸水蒸熟即成。

〔特点〕

江苏苏州著名风味小吃。具有色彩分明，枣香扑鼻，甜肥润滑的特色。

枣糕

〔原料〕

面粉，白糖，猪边油，核桃仁，蜜瓜片，蜜桔饼，蜜樱桃等。

〔制法〕

1. 将猪边油、核桃仁、蜜瓜片、蜜桔饼、蜜樱桃一起切成小颗；

2. 以上5物加入到用蛋和白糖、面粉揉好的面料中，制成糕浆；

3. 将糕浆倒入笼中擀平，然后撒上芝麻，入笼蒸约1个小时出笼晾冷，再切成块即成。

〔特点〕

四川风味小吃，以重庆名店"颐之时"的最为有名。此品香甜柔润，食之不腻。从来食枣能补身，可见枣糕还有一定的药用价值。

枣卷

〔原料〕

面粉，面肥，小枣，碱面。

〔制法〕

1. 将面粉加面肥、清水制成酵面，发好后，加碱揉匀，摘成剂子，擀成圆片；

2. 在圆片上，均匀放上3枚小枣，对折呈月牙形，在月牙形的上端和下部中间分别摆上3枚和1枚小枣，再对折成三角形；

3. 将放枣的两层面边翻起来，露出小枣，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

天津著名风味小吃。具有香甜柔软，枣香浓郁的特色。

枣　龙

〔原料〕

面粉，面肥，小枣，碱面，青丝，红丝。

〔制法〕

1. 将面粉加面肥、清水制成酵面，发好后，加碱揉匀；

2. 取一半小枣揉入面团中，搓成长条，上笼略蒸；

3. 将剩余小枣按在长条上，撒上青、红丝，继续蒸熟，食时切小块即成。

〔特点〕

天津传统风味小吃，具有造型美观，如彩龙飞舞，食之有松软香甜，馆腾可口的特色。

枣泥包

〔原料〕

面粉，老酵，碱水，白糖，小枣，芝麻油，糖桂花等。

〔制法〕

1. 选用上等小枣，用凉水浸泡，入笼蒸熟，去掉皮和核，捣成枣泥；

2. 将枣泥、白糖和芝麻油放入锅中，用微火炒半小时，至枣泥呈稠糊状，淋入少许芝麻油搅匀，即制成枣泥馅；

3. 取老酵用温水调稀，倒入面粉和成团，使其发酵，再拌上碱水，撒上白糖，用手反复揉搓成七分粗的圆条，揪成面剂，擀成圆皮；

4. 把糖桂花掺入枣泥馅内拌匀，挑少许包入圆皮中间，收口朝下放好，即成枣泥包，上笼用旺火蒸 10 分钟即熟。

〔特点〕

北京风味小吃。枣泥包表面白洁，入口柔软甜润，枣香浓郁。

枣糖糕

〔原料〕

面粉，老酵，碱面，小枣，糜子面，白糖，糖桂花，糖色。

〔制法〕

1. 取小枣用水洗净，用沸水煮 10 分钟捞出，取出枣核待用；

2. 将老酵撕碎，用温水调稀后，加入面粉和成团，使其发酵；

3. 用水将碱面化开，放入发面中揉匀，去掉酸味，放入糜子面、糖桂花汁、白糖、糖色拌匀，使发面变成棕黄色的稠糊；

4. 笼屉中放好模子，上面铺好屉布，先取三分之一稠糊平摊其上，五分之四去核小枣竖码在上面，再铺上剩下的稠糊，其余小枣每个切成四瓣，均匀地放在糕面上；

5. 将枣糖糕上笼用旺火蒸 40 分钟取出晾凉，切成小块即成。

〔特点〕

北京特色小吃。枣糖糕色泽棕黄，香甜可口，松软细腻，枣香浓郁。

枣泥饼

〔原料〕

上白面粉，酵面，枣泥，芝麻，纯碱，芝麻油。

〔制法〕

1. 将酵面加面粉和温水，拌和揉匀；

2. 把发酵好的面团加纯碱揉匀，饧 5 分钟后继续揉匀，搓成圆条，揪成面剂，擀成面皮，包入枣泥馅，收口，底部沾上芝麻，擀扁，翻面用花擀擀成中薄、边厚、饼面呈条花纹状的腰形；

3. 将腰形枣泥饼放在平锅中，置中火上炕 8 分钟，待枣泥饼呈金黄色成熟时即成。

〔特点〕

湖北著名风味小吃。具有色泽金黄，形如腰鼓，脆柔甜润的特色。

枣泥酥

〔原料〕

面粉，鸡蛋，白油，白糖，饴糖，枣泥，桃仁，苏打等。

〔制法〕

1. 用鸡蛋把糖和苏打化匀，加入水和油搅拌均匀；加入面粉搅至面团微微起劲为止；

2. 将面团摘剂，擀成皮，将枣泥和桃仁制成馅料，用皮料包上馅料；

3. 将包制好了的半成品放入模子内，按平、出模，放入 220℃ 的烤炉中烤制 10 分钟出炉即成。

〔特点〕

北京传统特色风味小吃。具有形状扁圆，厚薄均匀，口感酥软不粘牙，枣香浓厚的特色。

枣酿糕

〔原料〕

红枣，糯米面，芝麻，白糖，青红丝，桂花酱等。

〔制法〕

1. 将红枣洗净，煮熟后去核、皮，制成枣泥，加糯米面和好，擀成皮；

2. 将芝麻炒熟后压碎，加白糖、青红丝、桂花酱搓匀，包入面皮中，放在模子里压成型，垫上竹叶，入笼蒸熟。

〔特点〕

山东风味小吃精品。此糕制作别致，以糯米面、枣泥作皮，芝

麻、白糖、桂花酱等为馅，甜香味美。

枣糖糕

〔原料〕

面粉，小米面，小枣，食碱，红糖，玫瑰水。

〔制法〕

1. 将红糖用玫瑰水化开，小枣去核；

2. 将面粉制成发面，再兑好碱揉匀，取红糖玫瑰水与小米面一起掺入面中搅拌成糊状；

3. 取枣糖糕模子放笼屉里，倒入一半面糊，刮平，码上去核小枣，再将另一半面糊倒入，再码上小枣，用大火蒸 20 分钟取出，切成方块即可。

〔特点〕

辽宁著名风味小吃。具有金黄色泽，松软香甜的特色。

枣子糕

〔原料〕

面粉，酵面，纯碱，北流糖，饴糖，绵白糖，精盐，五香粉，熟猪油。

〔制法〕

1. 将北流糖加热水用旺火蒸 40 分钟取出，搅成糖汁；

2. 把酵面捏散与面粉和匀，发酵后加入纯碱、饴糖，揉匀，放入盆内；用手把面团抓散，再加精盐、五香粉、绵白糖和水搅拌，分次倒入北流糖汁，溶合，最后加熟猪油拌匀；

3. 将制好的面料上笼蒸熟取出；

4. 将糕翻扣在干净荷叶上，刷上熟猪油，切成菱形或三角形块即成。

〔特点〕

湖南风味小吃名品。具有色泽枣红，质地细腻，软滑油润，醇甜可口的特色。

枣泥包子

〔原料〕

精粉，红枣，白糖，香油，碱面，酵种。

〔制法〕

1. 将红枣蒸熟，去皮去核，再加入白糖、香油制成枣馅；

2. 将精粉加水及酵种和成面团，待发酵成酵面团后，兑匀碱，揉匀揉光，制成扁圆片，将馅包入，捏成圆馒头状，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

山西风味小吃名品。具有香甜，可口，易消化，补气血的特色。

枣泥凉果

〔原料〕

糯米，枣泥，青红丝，桂花酱等。

〔制法〕

1. 将糯米洗净，放碗内，加适量清水，入笼蒸熟，取出搅拌成泥，擀成小饼；

2. 将枣泥做成小团子，逐个放在小饼的边上，用手一推，两边呈翅状，与小饼相对的一边竖起，枣泥全部露在外边，再把青红丝、桂花酱和白糖搓撒在缝里即成。

〔特点〕

山东著名夏令风味小吃。此凉果色形美观，香甜软糯。

茅根白果粥

〔原料〕

大米，玉竹，荸荠，白果，腐竹，竹蔗，黄豆，陈皮，鲜茅根，碱，精盐。

〔制法〕

1. 将玉竹、荸荠切片；白果去衣、捣扁；陈皮切碎，共装入布袋，扎牢袋口；

2. 将鲜茅根，用棉绳扎牢，入埕内，将竹蔗去衣壳和幼芽，切段，再切成片，用棉绳扎牢，放入埕内；

3. 取黄豆、腐竹洗净放埕内；大米洗净，用碱捞匀后放埕内；

4. 取瓦钵一个，倒盖在埕口上；取稻草把大埕的周围填满，点着稻草，取稻壳慢慢盖上，待稻草和稻壳烧完，再焖 1 小时，去盖，将装药料的布袋以及茅根、竹蔗等取出，将精盐加入，搅匀即可食用。

〔特点〕

广东著名风味小吃。具有色泽奶白，糜水交融，清香微甜的特色。

枫镇大面

〔原料〕

生面条，猪肋条肉，鳝鱼，粗盐，酒酿，绍酒，味精，花椒，茴香，姜，葱，明矾，熟猪油。

〔制法〕

1. 取鳝鱼、猪肋条肉洗净，在沸水中汆过，放清水中加姜、葱、花椒、茴香、绍酒烧沸，去浮沫，加盖用小火焖煮约 4 小时，待肉酥烂，捞出切成小块，滤出汤中鱼骨；

2. 面碗中放入少量酒酿水、肉汤汁，调好味，把面条煮熟后挑

入碗中，上面加上小肉块即成。

〔特点〕

江苏苏州传统风味小吃，因出于苏州寒山寺旁的枫桥镇，故名。因其不放酱油，亦称白汤大面，但与镇江白汤大面原料不同。具有面软、肉嫩、汤清、味鲜的特色。

枫叶肉干

〔原料〕

猪肉，大茴，花椒，豆蔻，生姜，精盐，硝石水等。

〔制法〕

1. 取新鲜的猪臀尖肉洗净，然后切成块，再加入大茴、花椒、豆蔻、生姜、精盐、硝石水等腌制；

2. 将腌制好的肉块放在烘炉上烘熟，然后取出放阴凉处晾干后再切成枫叶状薄片即成。

〔特点〕

辽宁鞍山著名风味小吃，因其形似枫叶故名。具有光亮透明，甜中有咸，鲜美可口的特色。

枫泾状元糕

〔原料〕

粳米，白糖，玫瑰，桂花，香草。

〔制法〕

枫泾状元糕选用优质粳米，经打粉，加白糖后制成片，蒸熟后趁热撒上玫瑰、桂花、香草。

〔特点〕

上海著名风味小吃。枫泾状元糕又叫枫泾元糕，产于清朝的枫泾镇。相传乾隆年间，枫泾镇的蔡明台高中状元，当地就把蔡状元爱吃的元糕改为“状元糕”，从此元糕就以“状元糕”而闻名遐迩。枫

泾状元糕薄如莲瓣，色泽金黄，香甜爽口，松脆柔软，食而不腻，老少咸宜。

板鸭菜饭

〔原料〕

南京板鸭，冬笋，青菜，粳米等。

〔制法〕

1. 取粳米淘洗干净，冬笋洗净切成丁，青菜洗净切成丝，板鸭取肉切丁；

2. 锅内放入鸭油，再将青菜丝、鸭肉丁、笋丁等一并放入煸炒，炒至半熟时，取粳米加入，再加适量的水、调味品，待煮沸后充分搅拌，使之均匀，最后加盖，用小火焖熟。

〔特点〕

江苏南京独有的著名风味小吃。具有香酥嫩鲜油润的特色。

软皮油堆

〔原料〕

炮谷，白糖，面粉，酵面，发酵粉，碱，花生油。

〔制法〕

1. 将面粉用清水稀释，加入酵面，搅匀，置约 2 小时后，加碱搅匀，制成面浆；

2. 将炮谷加白糖、少许清水，搅匀后按成炮谷团，作馅用；

3. 花生油烧至六成热，将炮谷团蘸上面浆，入油锅炸熟即成。

〔特点〕

广东著名风味小吃。具有色白微黄，皮软滑，馅松化，清甜酥香的特色。

软　糍

〔原料〕

糯米粉皮，莲茸，椰茸。

〔制法〕

将糯米粉皮包上一份莲茸馅料，按成饼状，放入蒸笼蒸熟；取出放在盆子里，洒上少许椰茸便成。

〔特点〕

广东特色风味小吃。具有色泽纯白，有透明感，软滑香甜的特色。

软糖枣

〔原料〕

面粉，绵白糖，饴糖，干面，碳酸钠，花生油，炸油，蜂蜜，玫瑰等。

〔制法〕

1. 用水将糖和碳酸钠溶化，加入面粉、花生油，搅拌均匀成面团；

2. 将水和糖、饴糖、玫瑰、蜂蜜熬制成浆料待用；

3. 将面团摘剂，切成条状，搓成细条，用刀斜切成菱形，稍微摇滚一下呈枣状生坯；

4. 将生坯放入炸油中，炸熟后捞出，挂上浆料，粘附上白糖即成。

〔特点〕

北京传统特色风味小吃。外形呈枣状而得名，香甜松脆，具有较浓的甜玫瑰香味。

软糕油堆

〔原料〕

优质糯米，食糖，栀子黄，苋菜红，黑芝麻，食用油。

〔制法〕

1. 将优质糯米用清水浸泡好后，磨浆，压干，取适量干浆加糖水拌成厚浆，分别与栀子黄、苋菜红及炒香黑芝麻调成黄、红、黑三色，分层倒入平底容器中，连同本色一起蒸成四色软糕，冷却待用；

2. 取适量干浆加白糖及少量粘米粉揉匀揉透，摘成小坨，搓圆，送入油锅中，炸成金黄色的空心油堆捞出；

3. 将油堆用剪子剪一口子，再将四色软糕的切件夹入空心油堆内即成。

〔特点〕

广西桂林著名传统风味小吃。具有金黄油亮，层次分明，香脆滑韧的特色。

软米团子

〔原料〕

黍米，酵面，干面粉，红枣，红豆，白糖，玫瑰酱等。

〔制法〕

1. 先把黍米淘净，碾压成面；

2. 温水和米面团，晾凉后，再把酵面用水澥匀，和干面粉一齐倒入米面里扎匀；

3. 把枣、红豆煮熟、煮烂，加白糖捣成馅泥；

4. 取一个米面剂子，拍扁，包入馅捏严，抟成圆形，入笼蒸熟；

5. 吃时，冷团子拍扁，入油锅炸成金黄色即成。

〔特点〕

晋东南一带传统风味小吃。具有色泽金黄、软甜不腻的特色。

拉条子

〔原料〕

上白面粉，羊肉，西红柿等。

〔制法〕

1. 取面粉与适量盐和成软面，揉透；

2. 取软面拉条，抹上油，盖湿布，切成小段；

3. 羊肉、西红柿等切洗停当，与面条入油锅爆炒。

〔特点〕

新疆特色风味小吃。具有柔嫩滑爽的特色。

抽刀白肉

〔原料〕

五花猪肉，蒜泥，韭菜花，麻酱，辣酱等。

〔制法〕

1. 取五花猪肉煮半熟，捞出压平，有条件，要适当冷冻；

2. 用特制专用长抽刀切片，刀功娴熟高超者，肉片可薄如纸；

3. 将肉片入笼蒸熟。

〔特点〕

吉林海龙县梅河口镇独家经营之风味佳品。此小吃长片肉型，似白浪起伏，脆嫩爽口，适合作涮菜火锅配料；单吃，要配蒜泥，韭菜花，麻酱，辣酱等。

拔丝汤圆

〔原料〕

白糖，糖桂花，熟猪油，糯米面，花生油等。

〔制法〕

1. 取白糖、糖桂花加入熟猪油，拌匀，并用力砸压紧，然后切

成小块；

2. 将切好的小块糖馅蘸湿后，放入糯米面中反复滚成汤圆；

3. 取花生油烧至八成热，将汤圆倒入，待至汤圆浮上油面，呈金黄色时捞出；

4. 另取白糖加适量清水放于铁锅中，用文火熬成浓糖稀，当不断翻泡时，立即倒入炸好的汤圆，拌匀后马上取出即成。

〔特点〕

辽宁沈阳地区著名风味小吃。具有里软皮脆味甜的特色。

担担面

〔原料〕

细面条，豌豆苗，芽菜，猪油，酱油，辣油，芝麻油，花椒面，芝麻酱，蒜泥，葱，姜，醋等。

〔制法〕

1. 选用圆条细面和豌豆苗入水煮熟；

2. 加入酱油、辣油、猪油、芝麻油、芽菜、芝麻酱、花椒面、蒜泥、葱花、姜汁、醋、味精等佐料；片刻即成。

〔特点〕

四川著名特色风味小吃。担担面讲究的是佐料要丰富齐全，其味才正。担担面鲜、香、麻、辣，真可谓五味俱全，风味独特。

拌糖饺

〔原料〕

糯米，绵白糖，茶籽油。

〔制法〕

1. 将糯米洗净、浸泡、磨成细浆，挤干水分，用粉浆捏成小团，煮熟，沥水后，倒入未煮过的粉浆内，和匀，揉光；

2. 把粉团搓成条，揪成剂子，再搓成鸭蛋形，稍压扁，扭成“S”

形；

3. 茶籽油烧七成热，离火，放入饺子，至半浮起时，再上火炸至米黄色，捞出，趁热放入绵白糖即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有颜色白里透黄，松泡柔软，有韧劲，香甜爽口的特色。

拌生鱼

〔原料〕

活大鲤鱼，米醋，精盐，味精，香菜，黄瓜，大蒜泥等。

〔制法〕

1. 取一条全翅全鳞的活大鲤鱼，立即去鳞，取出鱼肉；

2. 将鱼肉切成细丝，放入上好的米醋中浸一下，加入精盐、味精、香菜末、黄瓜丁、大蒜泥等拌好，即可食用。

〔特点〕

黑龙江著名的特色风味小吃。具有味极鲜嫩，清香爽口，回味无穷的特色。

拌饸饹

〔原料〕

面粉，鸡蛋，豆腐条，菠菜，虾皮，香油，酱油，盐，味精，胡椒等。

〔制法〕

1. 将面粉用凉水拌成小面疙瘩，然后倒入沸水中；

2. 将豆腐条、菠菜及搅散的鸡蛋一并倒入煮开；

3. 将虾皮、葱花、香油、味精、酱油、胡椒粉等一并加入搅匀。

〔特点〕

晋中、太原地区的一种经济、便当的风味小吃。

拌牛盘肠

〔原料〕

牛盘肠头，葱段，姜片，八角，小茴香，桂皮，丁香，豆蔻，精盐，酱油，醋，香菜，红辣 丝，白糖，明矾，芝麻油等。

〔制法〕

1. 铁锅置旺火上，倒入清水；

2. 将八角、小茴香、丁香、桂皮、豆蔻装布袋内，扎紧口，放入清水锅中，加葱段、姜片、白糖烧开，再加入处理好的牛盘肠头，约煮5分钟，放小火焖1.5小时左右，至牛盘肠透烂；

3. 食用时牛盘肠头切细丝、装盘，浇上芝麻油、酱油、醋，撒上辣椒丝、香菜即成。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。牛盘肠色白，香烂，清爽可口。

〔 〕

卓资山熏鸡

〔原料〕

卓资山白条鸡；白芷，豆蔻，肉桂，山艾，玉果，良姜，沙仁，茴香，姜，桂皮等。

〔制法〕

1. 宰鸡，去内脏，头、爪折回压入空腔整形；

2. 佐料、调料下锅，煮沸1小时出汤；

3. 整鸡入汤，大火煮15分钟，转慢火4～5分钟；

4. 鸡表面抹糖浆入熏锅，熏4～5分钟，出锅再抹香油保鲜。

〔特点〕

内蒙古卓资山特产风味小吃。具有鸡肥嫩，味香醇厚的特点，与“德州扒鸡”、“符里集烧鸡”齐名。

咖喱牛肉汤

〔原料〕

黄牛肉，咖喱粉，葱，精盐，味精。

〔制法〕

1. 取黄牛肉洗干净，切成长条状，放入锅中用水煮二三个小时，至八成熟时，将咖喱粉放入汤内，再煮约 10 分钟左右，将牛肉捞出；

2. 冷却后将熟牛肉按肉纹垂直方向切成薄片；

3. 将熟牛肉片装入碗中，加入适量精盐、味精、葱末和咖喱牛肉汤即可食用。

〔特点〕

上海风味小吃。咖喱牛肉汤清香味美，牛肉酥烂鲜嫩，是佐餐佳品。

罗秀肉丝炒米粉

〔原料〕

猪肉，干米粉，青菜心，食用油，精盐，酱油，味精，白糖，葱花。

〔制法〕

1. 取干米粉加热水浸泡，翻动，使吸水均匀泡好，待用；

2. 取猪肉洗净，切成细丝，然后与洗净的青菜心一并入油锅中炒熟，待用；

3. 将泡好的米粉倒入热油中，再加入酱油、味精、精盐和少许白糖，煸炒一会儿，再加入炒好的肉丝菜心拌匀，撒上葱花即成。

〔特点〕

广西平县罗秀传统风味小吃，具有滋润甘香，爽滑可口的特色。

果汁凉糕

〔原料〕

豌豆粉，白糖，果子露，柠檬酸，香精，糖精。

〔制法〕

1. 把豌豆粉加清水溶化调匀；

2. 清水烧开，将溶化的豌豆粉入锅，边倒边搅动，直至豆粉呈糊状成熟，起锅，晾凉冷透，切小颗粒，存放在冷开水中；

3. 清水、白糖、糖精煮沸溶化成糖汁后，离火，冷却后，加入果汁露、柠檬酸、香精搅匀；

4. 取酒盅一只，捞入凉糕颗粒半盅，再注入果汁糖水即成。

〔特点〕

湖北著名时令风味小吃。具有软嫩爽滑，清凉爽口的特色。夏季小吃佳品。

果酱烧饼

〔原料〕

上白面粉，苹果酱，猪油，芝麻，饴糖等。

〔制法〕

1. 将面粉和成油酥面、酵面和烫面；

2. 将酵面与烫面和在一起揉匀，搓成长条，压扁；

3. 再将油酥面也搓成长条，放在已压扁的面片上，并擀成长方形薄面片，从一头卷起来，捋成长条，压成圆形面皮；

4. 面皮中包入苹果酱，擀成圆饼，饼面刷一层饴糖，蘸上芝麻，放入烤炉内烤熟即可。

〔特点〕

山东著名风味小吃。此小吃层多酥嫩，有浓郁的果酱与芝麻香味。

呼守道

〔原料〕

牛奶，白糖，香精等。

〔制法〕

1. 将牛奶发酵；

2. 取发酵牛奶加热去水分，掺香精，用豆腐模压制成块；

3. 将奶块加糖取成。

〔特点〕

内蒙古自治区风味小吃。具有酸甜适口，营养独特的特色。

固原烧鸡

〔原料〕

良种固原鸡，食盐，葱段，酱油，鸡蛋，淀粉，食用油，胡椒粉，花椒粉等。

〔制法〕

1. 将鸡宰杀后，开膛去内脏，洗净，加入配料和清水，煮至八成熟；

2. 将鸡取出，加入食盐、葱段、酱油，上笼蒸熟，取出待用；

3. 另取 4 个鸡蛋磕开取蛋清打匀，加入少量干演粉，勾芡糊在蒸好的鸡身上，放入油锅内再炸，直至色黄、熟透时捞出，撒上胡椒、细盐、花椒粉，即可食用。

〔特点〕

宁夏固原著名风味小吃。具有肉嫩皮脆，香酥鲜美的特色。

味精麻花

〔原料〕

精面粉，花生油，芝麻，食盐，味精，小苏打等。

〔制法〕

1. 将味精、食盐加上适量花生油，再与面粉拌合，加入适量水、芝麻、小苏打揉制成面团；

2. 将面团静置半小时左右后搓成麻花状，放入油锅炸熟即成。

〔特点〕

四川重庆地区风味小吃。其色泽金黄，造型小巧，味香鲜美，酥脆爽口，咸淡适中，是老幼皆爱的小吃佳品。

味精肉片

〔原料〕

猪肉，鲜蛋，白糖，淀粉，花椒水，生姜，香葱，食盐，酱油，味精，食用油，香油，白酒等。

〔制法〕

1. 先取生姜、香葱分别制成姜汁、葱水，新鲜猪肉洗净，切成薄条形待用；

2. 取猪肉条加入湿淀粉、花椒水、姜汁、食盐、鸡蛋液、葱水、白糖、酱油等搅拌均匀；

3. 油烧热，将拌匀的肉投入，边炸边搅拌，当肉片外焦里嫩，熟透时出锅；

4. 取其他佐料放锅中，待锅开后，将炸好的肉片放入锅内，炒至干爽时，再加味精、香油、白酒搅拌均匀出锅即成。

〔特点〕

黑龙江著名风味小吃。具有鲜美可口，营养丰富的特色。

帕尔木丁

〔原料〕

面粉，肥羊肉，羊油，鸡蛋，孜然粉等。

〔制法〕

1. 肥羊肉切小丁，加孜然粉、胡椒粉、葱等佐料为馅；

2. 面粉加鸡蛋和匀，稍饧，擀成面皮；

3. 面皮加馅，沾醋烘烤。

〔特点〕

新疆维吾尔民族特产风味。具有形美，皮酥脆，肉鲜嫩，咸中带甜酸的特色。

〔小〕

阜宁大糕

〔原料〕

优质糯米，精制油脂，特级蜜饯，绵白糖，麻油，花生油，青菜等。

〔制法〕

1. 糯米用温水浸泡 24 小时，捞起用热锅爆炒，过筛，磨成细粉，加入洗过的青菜拌匀，放置 24 小时，将米粉两次过筛后与搅拌成浆糊状的白糖液、麻油、花生油反复拌匀，并加入青梅、红绿丝、桂花、青果等蜜饯，制成长方形糕坯；

2. 取制好的糕坯先在温水中适当加热后，再上笼蒸熟，焐 24 小时后切成薄片即成。

〔特点〕

江苏盐城著名传统风味小吃。具有色白、片薄、香甜、细软、滋

润的特色。

岳南薄脆

〔原料〕

特粉，白糖，芝麻粉，饴糖，麻油，纯碱，芝麻，桂花等。

〔制法〕

1. 取特粉、饴糖、芝麻、麻油、纯碱制成皮料；

2. 取特粉、白糖、麻油、芝麻粉、桂花制成心料；

3. 将皮料包上心料，擀成薄饼状，撒上芝麻（芝麻须用饴糖拌过后方能用），放入吊炉中烘至饼面呈金黄色即成。

〔特点〕

四川重庆著名风味小吃。岳南薄脆体大皮薄，色泽金黄，组织松脆，心料细腻，口味香甜爽口，具有浓厚的芝麻香味，为大家所喜爱。

侗家鱼酸

〔原料〕

鲤鱼，糯米饭，甜酒糟，生姜，沙姜，鲜辣椒，八角，花椒，食盐等。

〔制法〕

1. 取鲜鲤鱼冲洗干净，从背部开膛除去内脏，冲洗干净，沥干水分，再将鱼肚两侧划开若干刀；用食盐揉搓，加三花酒腌 48 小时，取出压平，晾干待用；

2. 取糯米饭、甜酒糟等制成糟浆，再加盐水拌匀，装满鱼肚；

3. 取一坛，坛底放竹篱架，一层层将鱼和糟尔浆酱叠好抹平，密封坛口，约百日成熟，即可食用。

〔特点〕

广西三江侗族传统风味小吃。具有鲜美嫩滑、酸辣可口的特

色。

侗乡油茶

〔原料〕

糯米，晚米，茶叶，茶油等。

〔制法〕

1. 糯米蒸熟，一半打糍，晾干，切成薄片；另一半晾干成阴米；

2. 晚米磨浆，蒸成糕，切为片；

3. 糯米糍粑片、阴米、晚米糕片分别用茶油炸，阴米炸米花时，不透米心；

4. 茶油炒米，加茶叶，冲开水，烧沸，茶水紫黑色；

5. 糍粑片、米花、米糕片装碗冲茶水。

〔特点〕

贵州、广西等侗族居民特产风味小吃，但各地制作稍异。此小吃具有酥、脆、香、涩合为一体的特色。

侗乡腌鱼

〔原料〕

鲜鱼，糯米，辣椒，米酒，姜，蒜，花椒，土硝等。

〔制法〕

1. 鱼剖洗，剔鳞，用盐渍 7～10 天；

2. 糯米作饭，加辣椒面、米酒、姜、蒜、土硝，用腌鱼卤水调合制腌糟；

3. 腌糟填塞进鱼腹各部位，装进专用腌桶，密封；

4. 腌制 3～4 个月可开桶（腌制选在每年冬至前后，保存时间三四年甚至十年不限，时间越长越入味）。

〔特点〕

贵州侗乡著名小吃。具有鱼肉紧而嫩，酒味郁且香的特色。

乳扇凉鸡

〔原料〕

乳扇，豆腐皮，精盐，味精，醋，酱油，辣椒油，麻油，芫荽等。

〔制法〕

1. 将精盐、酱油、麻油、辣椒油、醋、芫荽等配成佐料待用；

2. 取乳扇、豆腐皮回软，将五片乳扇为一叠压紧成螺旋状，然后用豆腐皮包裹起来，再用粗麻布包紧，用麻线扎紧，上笼蒸熟，取出去麻布，切成小片，蘸以佐料食用。

〔特点〕

云南大理白族地区的著名风味小吃。具有外观洁白，鲜香酥嫩的特色。

乳扇苏仁茶

〔原料〕

鲜乳扇，红糖，苏仁，牛奶，凤庆绿茶。

〔制法〕

1. 乳扇撕开，用明火烤酥松，苏仁炒香；

2. 牛奶煮开，加红糖；

3. 绿茶用烤茶罐沏冲；

4. 茶水滗入牛奶中，烤好的乳扇撕成小块，泡入奶茶，撒上苏仁。

〔特点〕

云南著名特色风味小吃，其香甜可口，颇具白族风味。

金银饭

〔原料〕

大米饭，鸡蛋，精盐，葱末，姜末，猪油等。

〔制法〕

1. 炒勺内放猪油烧热，加葱、姜末炒至放香时，倒入鸡蛋；

2. 改用微火；把鸡蛋炒成似桂花样的金黄色小粒，随即把米饭倒入，快速翻炒，边炒边撒盐，将鸡蛋花与米饭拌炒均匀。

〔特点〕

山东著名特色风味小吃。此小吃鸡蛋为金黄色小粒，米饭为银白粒，黄白相间，饭粒松软，鸡蛋香嫩。

金丝面

〔原料〕

面粉，鸡蛋，绿豆淀粉，香椿芽，青韭（或香菜），虾皮，精盐，芝麻油等。

〔制法〕

1. 把鸡蛋磕入面粉中，搅拌后和匀，揉好，再把面皮切成极细的丝；

2. 锅内放水煮沸后，将面条下入锅内，放入精盐，待沸起稍煮即熟，立即捞到碗内，在煮面条的原汤中放入香椿末、青韭段及虾皮，滴入芝麻油，烧沸后，盛到面条上；

3. 上桌时带胡椒粉、香醋，由食者酌量加入碗中。

〔特点〕

山东安丘县景芝镇传统小吃。此面条色金黄，细如丝，食之滑糯，汤味鲜美，清爽可口。

金馓子

〔原料〕

头箩白面，菜油，精盐，花椒粉等。

〔制法〕

1. 先将头箩白面加入食盐、油、水调和，揉成面坯，再搓成面条

状，环绕排放；

2. 待饧透后，制成馓子生坯，放入烧热的油锅中，炸成大把、小把的，犹如金线套环的馓子。

〔特点〕

青海著名传统风味小吃。具有纤细黄亮，浓香酥脆，绵烂不糊，久藏不坏的特色。

金桔酥

〔原料〕

面粉，鸡蛋，蜜饯金桔，小苏打，白糖，熟猪油，食用油。

〔制法〕

1. 取白糖、小苏打加清水熬开，加入熟猪油，然后将此液加入面粉中，再加入打散的鸡蛋液和成软面团；

2. 面团饧好后，揉匀，摘成剂子，压扁，包入切成小丁的金桔，最后用手将其搓成小金桔状；

3. 将食用油烧至七八成热时，将金桔酥生坯放入，炸至金黄色即成。

〔特点〕

天津风味小吃名品。具有色泽金黄，食之酥脆香甜，桔味芳香的特色。

金刚刚

〔原料〕

上白面粉，白糖，饴糖，蜜桔饼，纯碱，芝麻油。

〔制法〕

1. 将面粉加温水拌和揉匀，发酵，待面发到呈现蜂窝状时，加适量纯碱水揉匀；

2. 蜜桔饼切末，加面粉及芝麻油拌匀；

3. 将拌好的蜜桔饼末放入已发酵好的面内，揉均匀不沾时再切成块，逐块搓细条，撒扁，横着刀背砍成二寸间隔的迹印，涂上饴糖；

4. 将涂有饴糖，四条相连的面块，贴附在炉膛内，用小火慢慢烤至表面结壳呈金黄色时即成。

〔特点〕

湖北应山著名传统风味小吃。具有金黄色泽，形似骨牌，酥脆香味的特色。

金丝馓

〔原料〕

面粉，精盐，芝麻油。

〔制法〕

1. 面盆内下精盐和清水溶成盐液，将面粉加入揉好，取饧好的面搓成细条，再盘旋成盘香形，每旋完一层，刷一层油，待用；

2. 芝麻油烧八成热，将饧好的面条搭在左手虎口上，由外向内挽 24～48 圈，捏断，然后将面条撑开，插入两支竹筷，扭成鱼肚形，放入锅内炸，炸至馓子呈金黄色即成。

〔特点〕

湖北著名特色风味小吃。具有色黄条细，根根似丝，质地酥脆的特色。

金银果

〔原料〕

糯米，面粉，红糖，纯碱，芝麻油。

〔制法〕

1. 把糯米淘净，碾成细粉，发酵好后取出大部分加入红糖、纯碱和清水制成馅心；

2. 清水烧沸，将面粉徐徐入锅，边倒边用面杖搅动和成芡；直和到芡不粘手成熟芡时，盛出，加剩余糯米粉，揉成皮面；

3. 再将皮面制成S形的金银果坯；

4. 芝麻油烧至六成热，将金银果下锅，待炸到金银果起泡，呈咖啡色时即成。

〔特点〕

湖北宜昌著名传统风味小吃。具有色呈咖啡，形如扭丝，软糯香甜的特色。

金银元宵

〔原料〕

糯米面，黄黏米面，白糖，蜂蜜，核桃仁，芝麻，桂花酱，熟面粉等。

〔制法〕

1. 将剁碎的核桃仁与芝麻、桂花酱、白糖、蜂蜜、熟面粉一起掺和，用手擦搓成带粘性的块团为止；

2. 把糖馅用平面木棒敲砸成硬的、四周整齐的平糖块，再切成大小相等的馅块；

3. 把糯米面、黄黏米面分别放置；馅块用笊篱放水中一蘸，随即放入糯米面中滚动，当其不沾面时，再放水中一蘸，又放入糯米面中滚动，连续3～4次，滚匀成核桃大；

4. 再如法滚黄黏米面的元宵，制成黄白两色元宵；

5. 将元宵下入沸水锅中，待漂起后再加用慢火煮至熟；装碗时，带汤盛上黄、白两种元宵。

〔特点〕

山东著名特色风味小吃。用黄黏米面和糯米面制成的元宵，呈黄、白两色，黏甜软，别具风味。

金银烙饼

〔原料〕

上白面粉，食油，鸡蛋，精盐。

〔制法〕

1. 将面粉加水搅匀；

2. 稍饧后，捏制成中间空的面窝窝，里面抹入少许食油，收口，擀成饼形，上鏊烙；待皮定住，中心鼓起后，在饼的中间划一小口，将一个鸡蛋磕入，撒少许盐面，再用生面将口糊住，继续抹油翻烙成两面呈黄色时即成。

〔特点〕

山西太原风味小吃。具有饼香蛋嫩的特色。

金钱麻花

〔原料〕

面粉，肥面，白砂糖，饴糖，苏打，炸油，桂花，芝麻仁等。

〔制法〕

1. 用水将糖和苏打溶化，加入肥面、饴糖、面粉搅拌成面团；

2. 将面团摘剂，擀成面片，在其表面刷上水，撒上芝麻仁，切成长面条，搓成细长条，对折扭花，反复二次制成麻花生坯；

3. 将麻花生坯放入炸油中，炸熟后捞出，粘上一层白糖即成。

〔特点〕

北京传统特色风味小吃。麻花形状整齐，口感酥脆，味道香甜可口。

金钱羊尾

〔原料〕

肥膘猪肉，洗沙，鸡蛋，白糖等。

〔制法〕

1. 肥膘肉汆开水透心即出；

2. 鸡蛋加芡粉调成蛋糊；

3. 肉用虚实刀分解成夹片；

4. 沙洗逐一放入肉夹片，取蛋糊封密；

5. 肉夹心片入油锅炸，肉夹心片要不粘、不散、不缺片缺口，炸至金黄；

6. 白糖熬炼，炸肉夹心片入锅收干。

〔特点〕

贵州风味小吃名品。具有形如古钱，外酥脆香甜，肉夹心细嫩绵软的特色。

金春锅贴

〔原料〕

上白面粉，净猪肉，酱油，精盐，绍酒，味精，绵白糖，姜末，香葱末，芝麻油，花生油。

〔制法〕

1. 将猪肉去筋膜剁茸；加入绍酒、白糖、精盐、味精、芝麻油、姜末、香葱末、酱油、清水制成馅心；

2. 取面粉分数次加入热水和匀，反复揉匀揉光，摘成剂子，揿扁，擀成圆形面皮，包入馅心，在面皮边缘捏出折纹，收口后两头捏紧，成弓形锅贴坯；

3. 将生坯放入平锅中，撒匀花生油、清水，煮至七成熟时，滗去水，再倒入花生油，煎至底部金黄色、起脆壳时即成。

〔特点〕

江苏风味小吃名品。具有面皮柔软、底壳金黄、馅鲜味美的特色。

金丝麻花

〔原料〕

面粉，鸡蛋，白砂糖，桂花，生油，炸油等。

〔制法〕

1. 将鸡蛋打入盆中搅打后，加入生油拌匀，再加入面粉制成面团；

2. 将面团摘剂，擀成薄片，中间刷上红色色素，对折成两层，切成长条，再在中间横切一刀不断，折成麻花生坯；

3. 将麻花生坯放入160℃的炸油中炸熟后捞出，挂上由糖和桂花制成的浆料即成。

〔特点〕

北京传统风味小吃。金丝麻花呈白色毛浆，组织酥松不艮，口感香甜适口，具有桂花香味。

金针炖鸭

〔原料〕

金针(即黄花菜)，肥鸭，葱，蒜，姜，花椒等。

〔制法〕

1. 鸭漂洗，汆煮半熟；

2. 鸭体遍抹酱油入油锅，炸黄，剔骨；

3. 金针过油；

4. 金针垫底，鸭肉装盘，调味，上笼蒸3小时左右；

5. 原汤勾芡。

〔特点〕

甘肃陇东庆阳地区特产风味小吃。具有酥烂醇香，肉质肥嫩的特色。

金鱼发菜

〔原料〕

发菜，猪里脊肉，菠菜，银耳，樱桃，味精，食盐，胡椒粉，香油，鸡汤等。

〔制法〕

1. 将发菜用温水泡发，洗净，挤干水分，调味待用；

2. 取里脊肉去筋膜，剁茸，加入猪油少许，调味，再把发菜包成椭圆形，用菠菜、银耳作尾巴，用樱桃作眼睛，上笼蒸熟，取出，浇上调有味精、盐末、胡椒粉的鸡汤，并淋上芝麻油少许即成。

〔特点〕

青海著名风味小吃。具有形似金鱼，色泽鲜艳，质嫩味鲜，爽利可口的特色。

金华汤包

〔原料〕

上白面粉，净瘦肉，鲜猪肉皮，小苏打，酱油，味精。

〔制法〕

1. 将瘦肉剁末，加酱油、味精拌匀；

2. 将肉皮洗净炖烂，冷却制成皮冻；

3. 将面粉加水、酵面和好，稍饧后，加小苏打揉匀揉光，擀成中间厚边缘薄的皮子，将肉馅放入皮中，再将皮冻放在肉馅中间，沿边捏一圈褶；

4. 笼内垫上松针，掸上芝麻油，先蒸 5 分钟，再入汤包，用旺火蒸 4 分钟即可连笼上桌食用。

〔特点〕

浙江金华特色风味小吃。具有皮薄软韧，馅鲜汁多的特色。

金线吊葫芦

〔原料〕

面粉，猪肉，胡椒粉，葱，盐，碱等。

〔制法〕

1. 将精制面粉加盐、清水、碱和匀，反复揉搓成团，饧 15 分钟后，擀成纸样薄面片，切成 6 厘米见方的小片；

2. 猪肉剁茸，小竹片粘肉茸顺面片角卷在薄面皮上，轻轻一捏，即成馄饨坯；

3. 取剩余面片切成面条，入沸水锅，继而下入馄饨与面条同煮，煮熟一起捞入大碗中，加高汤、胡椒粉、葱、味精即成。

〔特点〕

江西南昌地区传统风味小吃。也称“馄饨”面。具有面条细软，馄饨鲜香，汤清味醇的特色。

金钱萝卜饼

〔原料〕

上白面粉，萝卜，猪板油，虾米，绵白糖，香葱，味精，绍酒，精盐，熟猪油。

〔制法〕

1. 将萝卜刨成细丝，加盐拌和腌渍 30 分钟，挤去汁，猪板油去膜切薄片，撒上精盐腌渍 24 小时，切细粒；虾米用绍酒浸泡 1 小时后剁成细末；然后将猪板油粒、虾米末、葱花、绵白糖、味精制成油馅；

2. 面粉加熟猪油制成油酥；另取面粉加熟猪油和温水，制成油面；

3. 将油酥、油面分别摘成剂子；将油面剂揿扁成圆形皮子，包入油酥，制成油酥坯；然后擀成薄片，叠三层，再切成小段，揿成圆

形皮子，放入油馅、萝卜丝，包拢封口，揿扁成金钱状；

4. 平锅锅底先铺上一层元书纸或表芯纸，将饼坯正面朝下放入，用小火烘烤至饼面呈淡黄色时即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。其隔锅烘烤，受热均匀，色泽和谐悦目，成品形如金钱，酥层呈螺丝状，纹路清晰，皮子酥松微脆，馅心肥美鲜香。此小吃创制于清朝末年，历史悠久。

金板搭银桥

〔原料〕

白豆干，韭菜，精肉末，水发虾米，熟猪油，酱油，精盐，料酒，湿淀粉。

〔制法〕

1. 先将豆干一分为二，再切成 8 小块；

2. 将猪油烧至八成热，将豆干入锅，煎至两面呈金黄色后，取出沥油；

3. 将余油烧热，倒入肉末、虾米、韭菜段煸炒片刻，再倒入豆干合炒，烹入料酒，加入精盐、酱油再炒几下，用湿淀粉挂稀芡即成。

〔特点〕

江西著名风味小吃。具有色泽金黄，香嫩味鲜的特色。

金溪藕丝糖

〔原料〕

当地出产的金包银糯米，芝麻，白糖，桂花，桔饼，翠云寿马尾泉水。

〔制法〕

将精选的糯米加马尾泉水熬制成原糖，再拉成藕丝般的细丝，绕成团，并在团中间包以芝麻、白糖、桂花、桔饼即成。

〔特点〕

江西金溪著名特产风味小吃，相传已有400多年的历史。具有落口消融，甜而不腻，脆而不碎，外形美观的特色。

金钩萝卜饼

〔原料〕

上白面粉，白萝卜，熟火腿，海虾米，净猪肥膘肉，味精，精盐，绵白糖，葱白，芝麻，芝麻油，熟猪油。

〔制法〕

1. 把熟猪肥膘肉、海虾米、熟火腿均切末，与葱白段、萝卜丝、味精、绵白糖、芝麻油共制成馅心；

2. 将面粉和成水油面剂子；另取面粉和成油酥面，揪成剂子，制成酥心；

3. 将水油面剂子摁扁，包入酥心，捏拢后擀成圆皮，包入馅心，抟成圆球，轻摁一下，使之呈鼓形；在饼的两面刷水，沾满芝麻，入炉烤至两面金黄即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有层次分明，饼皮松脆，馅心清香的特色。

金华干菜酥饼

〔原料〕

面粉，净肥膘肉，雪里蕻干菜，芝麻，饴糖，碱，精盐，菜籽油。

〔制法〕

1. 将肥膘肉切片，雪里蕻干菜切粒，加盐一起拌匀；

2. 将芝麻用凉水漂去泥沙、麻壳，再加开水和沸水各一次，使芝麻粒粒涨大；

3. 饴糖加水调成蜂蜜状；

4. 将面粉和好，摘成剂子，压成中间厚边缘薄的皮子，裹入干菜肉馅一份，收口，再擀成干菜酥圆饼，刷上饴糖，撒上芝麻，每两只对合；

5. 取黄沙缸烘饼炉，使炉壁加热到 80℃，将饼贴在炉壁上，烘烤至熟。

〔特点〕

浙江金华传统风味小吃。具有边黄底薄，形似蟹壳，外松里脆，醇香味美的特色。

周村酥烧饼

〔原料〕

面粉，精盐（或白糖），芝麻等。

〔制法〕

取面粉、精盐或白糖、芝麻等料，经揉面、拌和、烘烤而成。

〔特点〕

周村酥烧饼相传在明代即有制作，远近驰名。此饼有甜、咸两种味；色稍黄，薄而脆，味酥香，易消化，为山东周村著名传统小吃。

狗舌头饼

〔原料〕

精粉，肥瘦猪肉，食油，香油，葱，酱油，五香粉，精盐，味精，姜。

〔制法〕

1. 先将猪肉末与葱、姜、酱油、五香粉、精盐、香油、味精等制成肉馅；

2. 精粉中加食油与温水和成面团，揉光稍饧，揪成剂子，放在面扑里滚一下，搓成小长条，擀开，拉长后，抹匀油，将肉馅放在一头，叠成三角形，包住卷起，顺长擀开成舌头形，先烙至两面呈黄色时，入炉烤熟即成。

〔特点〕

山西著名风味小吃。具有色呈金黄，香醇味美的特色。

狗肉包子

〔原料〕

上白面粉，酵面，狗腿肉，精盐，白糖，葱末，姜末，胡椒粉，味精，碱，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将狗肉加水浸泡，洗净，剁成碎末，加盐和清水，搅拌，再加入葱末、姜末、胡椒粉、盐、味精、芝麻油，拌匀成馅；

2. 在面粉中加酵面和清水，和匀；

3. 发酵后，放入碱揉透，搓成条，摘成面剂，擀成圆面皮，包入馅心，收拢面皮，折叠捏成花纹，收口处要求呈鲫鱼嘴状；

4. 入笼内用旺火蒸 10 分钟左右即熟。

〔特点〕

安徽风味小吃名品。此包子捏口处汤满，馅心软嫩鲜香，稍有胡椒辣味。

狗肉香肠

〔原料〕

净狗肋条肉，精盐，白糖，白芷，草果，猪肠衣等。

〔制法〕

1. 将狗肉切成一寸长、一分厚的片，加入精盐、白糖、草果粉和白芷粉，拌匀；

2. 腌渍 24 小时后灌入肠衣内，扎上口，挂在阴凉通风处晾干，25 天后可食；

3. 食用时，将香汤上蒸笼蒸 20 分钟即可食用。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。此香肠肉色红艳，香味扑鼻，嚼之味道更佳。

饸　嗒

〔原料〕

面粉，大葱，精盐，花椒面，猪板油，花生油等。

〔制法〕

1. 将和好的面团揉搓成长条，再擀成长片，抹上剁好的葱油泥、精盐、花椒面，把面片卷起，两端捏严，擀压成长方形；

2. 平鏊内放适量猪板油，烧热溶化后，把饼放在上面烙，反复四次，待呈黄色并挺身后，再放在叉子上送到平鏊下面烤；

3. 烤时要向饼上刷花生油四次，至烤熟呈金黄色时即成。

〔特点〕

山东聊城地方传统风味小吃。特点是内外有油，皮酥里嫩；加肉、蛋馅的味更佳。

鱼鳞酥

〔原料〕

上白面粉，酵种，醭面，绵白糖，鸡蛋，芝麻，苏打粉，花生油。

〔制法〕

1. 把酵种与醭面、面粉、苏打粉揉匀，再加绵白糖、鸡蛋、花生油和匀，再加面粉揉成蛋油酥，再与发面一起揉成面团，擀制成皮子，包入剩余的蛋油酥，再擀制成长薄片，用刀在表面划上整齐的菱形纹，深度为薄片的 1/3，再切成小方块，在有刀纹的一面抹上水，沾满芝麻制成生坯；

2. 锅中花生油烧至六成热，下坯至炸酥即成。

〔特点〕。

江苏南通著名风味小吃，因酥坯表面剞上菱形刀纹，油炸后呈鱼鳞状，故名。具有色泽金黄，外皮呈鱼鳞状，里外酥松异常，香甜可口的特色。

鱼丝面

〔原料〕

鱼青，淀粉，瘦猪肉，鸡蛋，腊肠，上汤，味精，精盐，浅色酱油，湿淀粉，花生油。

〔制法〕

1. 将鱼青加精盐拌匀，折叠挞打起胶，然后用淀粉作"醭"，反复擀薄，最后切成鱼丝面；

2. 将猪瘦肉切丝，用花生油略炒，取上汤倒入，煮沸，再将鱼丝面加入，煮熟后调以浅色酱油、精盐，再将鸡蛋打散，和入温淀粉勾芡，加味精捞起，将爆熟的腊肠撒在面上即成。

〔特点〕

广东风味小吃名品。具有色奶白，羹糊状，鱼面软滑稍韧，鲜美浓郁的特色。

鱼球王

〔原料〕

鲮鱼脊肉，面粉，淀粉，去皮腊肉，虾米，蒜头，葱白，豆酱，芝麻酱，精盐，花生油。

〔制法〕

1. 将鱼肉绞成茸，加精盐，搅至起胶；将蒜头去衣捣茸；葱白洗净切碎；腊肉切粒；豆酱用花生油爆香；虾米洗净；以上各料连同芝麻酱、面粉、淀粉一起搅匀；

2. 花生油烧五成热，将鱼胶馅挤成丸块，入锅油炸，直炸至金

黄色即成。

〔特点〕

广东著名风味小吃。具有椭圆形，色金黄，酥脆软滑，五味香浓的特色，为秋冬季美食佳品。

鱼片粥

〔原料〕

味粥，鲩鱼肉，味精，浅色酱油，胡椒粉，姜丝，香菜，葱花，芝麻油。

〔制法〕

1. 将味粥煮微沸；

2. 鲩鱼肉切薄片，加味精、浅色酱油拌匀，入沸粥内，搅匀，当鱼片恰熟，加姜丝、葱花、胡椒粉，倒出即可食用。

〔特点〕

广东著名风味小吃。具有色泽纯白，鲜香味美，营养丰富，易于消化的特色。

鱼酒汤

〔原料〕

红烧鱼头，鸡血片，鸡蛋，料酒。

〔制法〕

1. 红烧鱼头汆高汤，加鸡血片；

2. 鸡蛋打散，加 1/5 汤量的料酒冲汤。

〔特点〕

河南南阳地区著名特色风味小吃。具有汤鲜酒浓，风味独特的特色。

鱼茸卷

〔原料〕

净鱼肉，猪肥膘肉，鸭蛋，豆腐皮，精盐，味精，辣酱，醋，干淀粉，花生油。

〔制法〕

1. 将鱼肉刮成鱼茸；肥膘肉切细丝；鸭蛋打散成蛋液；

2. 把鱼茸、肥膘肉拌匀，加干淀粉、蛋液、精盐、味精及清水，搅拌成馅料；

3. 把豆腐皮铺平，放上馅料，包成卷，上笼蒸 10 分钟，稍凉后切五分长的块；

4. 花生油烧到八成热时，下鱼卷炸 3 分钟至鱼卷呈金黄色时即成；

5. 食时，配上醋、辣酱，同时也可配上蕃茄片、香菜。

〔特点〕

福建著名特色风味小吃。具有色泽金黄，质嫩酥脆，鱼茸醇香，味道鲜美的特色。

鱼肉水饺

〔原料〕

上白面粉，鲩鱼肉，肥猪肉，嫩韭菜，精盐，味精，芝麻油，花生油等。

〔制法〕

1. 将剔出骨刺的鲩鱼肉与肥猪肉，同绞成馅，边加凉水边向一个方向搅拌，待水全部被吸进馅内，再加精盐、味精、花生油继续向一个方向搅匀，最后加入芝麻油、韭菜拌成馅；

2. 面粉和好搓成条，摘剂，擀成直径约二寸的面皮，包入鱼肉馅，捏紧边；

3. 水烧沸，将水饺下入，用勺顺锅边推动，至水饺浮出水面后，盖上盖约煮 3 分钟，开锅稍煮后加凉水煮至熟，捞出盛盘。

〔特点〕

山东沿海地区的传统小吃。此饺趁热食用，馅白而嫩，味道鲜美。

鱼肉吐司

〔原料〕

面包，猪肉，鱼肉，鸡蛋，葱，花生油，精盐，白糖，绍酒等。

〔制法〕

1. 取面包切成三分厚的薄片，再对角斜切成三角形；

2. 将猪肉剁成末，鱼肉斩成鱼末，葱切成小米粒状；

3. 把肉末、鱼末加绍酒、精盐和适量水拌和上劲，并加入葱末、鸡蛋、白糖拌和成馅心；

4. 将馅心涂抹在面包片上即成生吐司生坯，投入到烧至六七热的花生油中，炸至两面呈金黄色时捞出即成。

〔特点〕

上海特色风味小吃。鱼肉吐司香脆可口，鲜肥而不腻，宜现炸现吃，其味更佳。

鱼皮蟹黄饺

〔原料〕

净白鱼肉，猪瘦肉，蟹肉，笋末，冬菇末，精盐，姜末，醋，菱粉，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将白鱼肉剁成鱼茸，加菱粉，和匀成面团，做成剂子，擀成饺皮；

2. 取饺皮包入由猪肉茸、蟹肉、冬菇末、笋末、食盐和芝麻油制

成的馅心一份，捏成饺子；

3. 将锅中清水烧开，下饺子，水再开时，加冷水少许，煮约 10 分钟盛出装盘，蘸姜末、醋食用。

〔特点〕

安徽一带鱼乡小吃佳品。此饺用鱼肉做包皮，猪肉、螃蟹、冬菇、笋做馅心，味极鲜，质地脆香，滑润爽口。

鱼茸萝卜糕

〔原料〕

大米，去皮萝卜，肥腊肉，腊肠，鲮鱼肉，虾米，白糖，精盐，胡椒粉，香菜，葱，花生油，熟猪油。

〔制法〕

1. 将大米制成干浆后，加清水拌成稀浆；

2. 萝卜丝煮至熟透，将鱼茸、肥腊肉粒、白糖、精盐、胡椒粉加入拌匀，乘滚沸倒入稀浆内，拌匀，成为糕坯；

3. 取方盆一个，轻抹一层生油，将糕坯倒入，搪平，放在蒸笼里，用旺火蒸至九成半熟时，将腊肠、虾米全部撒在糕面上，续蒸至透熟；再将葱和香菜撒上，分切成小块，食时再行加热或油煎即可。

〔特点〕

广东著名风味小吃。具有色白柔软，鲜美可口的特色。

鱼肉皮子馄饨

〔原料〕

鳗鱼肉，干淀粉，猪腿肉，荸荠，葱花，绍酒，白糖，精盐，味精，米醋，熟猪油。

〔制法〕

1. 将猪腿肉茸、荸荠末加绍酒、味精、白糖、盐、葱花制成馅心；

2. 将鱼肉挤成鱼丸；取干淀粉放砧板上，放鱼丸撖平，撒上淀

粉，敲打成圆形鱼肉皮子；

3. 将鱼肉皮子放上馅心，再翻出成喇叭花状，入笼蒸熟；

4. 水沸后放入馄饨，煮约2分钟，连汤装入碗中，撒上葱花，猪油、米醋、味精即成。

〔特点〕

浙江沿海渔区特有的传统风味小吃。具有鱼肉皮透明、光滑，形似花朵，味鲜爽口的特色。

〔丶〕

怪味胡豆

〔原料〕

胡豆，明矾，菜油，精盐，甜酱，五香粉，辣椒，花椒，味精，芝麻，饴糖，白糖等。

〔制法〕

1. 将胡豆用冷水浸泡后去根，再在明矾水中浸上几个小时，然后放入烧至七成热的菜油中炸至酥脆；

2. 将油炸胡豆拌上甜酱、盐、味精、五香粉、辣椒、花椒、芝麻；

3. 将糖和饴糖熬成浆裹在胡豆上即成。

〔特点〕

四川老少皆宜的小吃佳品。怪味胡豆其味香、甜、麻、辣、咸，口感香脆，风味特别。

卷　煎

〔原料〕

糯米，葡萄干，瓜子仁，豆腐皮，糖莲子，白糖，熟猪油。

〔制法〕

1. 将糯米浸泡、洗净沥干后，上笼蒸熟，取出，加入白糖、葡萄干、瓜子仁、糖莲子，搅拌均匀；

2. 将豆腐皮摊开，铺上混料糯米饭，然后卷成筒状，切成斜块；

3. 平锅置中火上，舀入猪油，排上卷煎块，煎至两面呈金黄色时即成。

〔特点〕

福建特色风味小吃。具有色泽金黄，外形美观，皮酥脆，馅嫩软，甜润可口的特色。

卷　粉

〔原料〕.

晚米，辣椒油，腐乳汁，葱，姜等调味佐料。

〔制法〕

1. 取晚米浸透泡胀，磨浆；

2. 将米浆摊平，蒸熟，卷成筒，再切为卷段；

3. 吃法各异：可用辣椒油、腐乳汁及葱、姜调味料调汁，蘸吃；亦可卷粉入锅烫热，加调味料。

〔特点〕

贵州贵阳特产风味小吃。具有卷粉软韧，鲜辣相宜之特色。

卷筒蛋糕

〔原料〕

鲜鸡蛋，上白面粉，绵白糖，豆沙馅，香精油，花生油。

〔制法〕

1. 将鸡蛋磕开，顺一方向搅打，再加绵白糖，按原方向再搅打，当蛋液涨发呈白色时，放入香精油，再加入过筛面粉，搅匀，和成蛋糊；

2. 锅烧开后取笼屉一只，铺上干屉布，放上白铁方框，内壁刷上花生油，倒入 1/3 蛋糊并摊匀，用旺火蒸约 5 分钟，取出，乘热将豆沙馅平摊在糕面，然后卷成圆筒形糕圈，冷后横切成圆形蛋糕即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有松软香甜，富于营养，冷热可食的特点。

炖盅当归鸭

〔原料〕

净鸭，当归，精盐，味精等。

〔制法〕

1. 将鸭剖腹洗净，斩下头、颈、脚、翅，再斩小块；去掉头的嘴骨和脚、翅的骨尖，鸭颈斩成寸段。把当归洗净，切片；

2. 将处理好的鸭肉，放炖盅里，加精盐、当归片、清水入笼；

3. 清水烧沸，放上笼屉蒸 1 小时左右，取出调入味精即成。

〔特点〕

福建著名特色风味小吃。具有鸭汤原汁，味鲜醇香；当归香味浓郁、嫩滑爽口的特色。

炖　鸡

〔原料〕

光鸡，淮山，枸杞子，生姜，味精。

〔制法〕

1. 将光鸡洗净，放入瓷盅内，加入淮山、枸杞子、生姜、清水；

2. 放锅中隔水炖 2 小时，食用时取出，加入味精即可。

〔特点〕

广东著名特色风味小吃。具有肉烂汤美，健脾胃，补阴虚的特

色。

炖木瓜

〔原料〕

木瓜，冰糖，南杏。

〔制法〕

1. 用刀在成熟的木瓜的颈部切断、出籽，将瓜竖放在盆内，把冰糖捣碎，南杏用水浸 2 小时去衣后，与清水一起倒入瓜内；

2. 清水煮沸，将瓜盅放小锅内，隔水慢火蒸炖 1 小时，取出，食时，以汤匙淘出瓜液和瓤即可。

〔特点〕

广东特色风味小吃。具有色泽澄黄，甜厚，清润心肺，止咳的特色。

炖肉汤饺

〔原料〕

羊肉，羊肉饺子，葱，姜，蒜，青酱，酱油，精盐，药料，醋，味精，胡椒粉，香菜，蒜苗，香油。

〔制法〕

1. 将羊肉块、葱段、蒜瓣、青酱、酱油、精盐及药料袋，炖至肉软烂后，待用；

2. 取鸡鸭或肉骨，兑入胡椒粉、味精、酱油等调味品制成清汤；

3. 饺子煮熟，盛出，加入少许炖好的羊肉块，再加少许香菜末、葱丝、蒜苗，兑入清汤，滴入酸醋、香油，即成。

〔特点〕

晋东南长治县传统风味小吃。具有饺香味鲜，食法独特的特色。

单麻火烧

〔原料〕

面粉，芝麻，酵面，食碱，精盐，大料面，花生油。

〔制法〕

1. 取面粉加入酵面及清水和匀。静置发酵好后兑入碱水，揉匀；

2. 将揉好的面团，揪成小面剂，按成圆片；另揪一小块面团，蘸上和匀的油、盐和大料面，包在圆片中间，擀成圆饼，刷点清水，粘匀芝麻，制成生坯；

3. 将平底锅烧热，刷一层油，将粘芝麻的一面贴在锅上，烤至芝麻发黄时翻身，待饼底见花时，送入炉内烘烤（先底、后面）至烤黄即成。

〔特点〕

辽宁著名风味小吃。具有色泽焦黄，酥脆可口的特点。

炝扁豆

〔原料〕

扁豆，精盐，味精，香油，花椒，植物油。

〔制法〕

1. 取扁豆洗净摘去筋，从中间顺长切一刀，放入开水中，汆透捞出，再用凉水过凉，压净水分后，加精盐、味精、香油拌匀；

2. 取适量植物油烧热，下花椒炸一下，捞出花椒，将油倒在豆角里，拌匀即可。

〔特点〕

辽宁著名风味小吃。具有翠绿诱人，清脆爽口的特色。

炒　肝

〔原料〕

猪肝，猪肠，蒜，黄酱，淀粉，姜，八角，醋，酱油，明矾，猪骨汤，熟猪油，精盐等。

〔制法〕

1. 将肠子洗净，盘成若干捆，用绳扎好后，将肠从一处剪断，放在凉水锅中，旺火煮至筷子能扎透时，将肠捞入凉水中，洗去肠表皮的油，切成小段；

2. 猪肝洗净，切成菱形片，熟猪油倒入锅内，用旺火烧热，放入八角，再依次放入黄酱、姜末、酱油及蒜泥，炒成稀糊状成熟蒜泥；

3. 将猪骨汤烧热，放入猪肠，将沸时，撇去浮油，再放入猪肝及酱油和熟蒜泥、生蒜泥、精盐搅匀，汤沸后，立即用淀粉勾芡，再煮沸，撒上味精搅匀即成。

〔特点〕

北京特色风味小吃。具有汤汁油亮酱红，肝香肠肥，味浓不腻，稀而不澥的特色。

炒　糗

〔原料〕

水糗，嫩菜心，上汤，鲜虾肉，鸡蛋，鲜蚝仔，猪瘦肉，味精，白糖，上等鱼露，深色酱油，湿淀粉，沙茶酱，熟猪油。

〔制法〕

1. 将水糗切成长小块，加上等鱼露、深色酱油调匀，略炒至皮色发红入味，铲起；

2. 将糗块用熟猪油以慢火煎至两面色红，加白糖炒匀，再将鸡蛋打散，与鲜蚝仔一起调匀，淋上炒糗面上，炒匀，放在锅边；

3. 将猪瘦肉切片，与鲜虾肉一起用湿淀粉捞匀，和嫩菜心一起

用熟猪油炒熟，最后加沙茶辣酱、味精、上等鱼露、余下的湿淀粉及上汤，与锅另一边的炒粿一起再次炒匀即可。

〔特点〕

广东著名风味小吃。具有色泽金黄微红，嫩滑酥香有微辣的特色。

炒疙瘩

〔原料〕

面粉，牛肉，青菜，芝麻油，精盐，醋，酱油等。

〔制法〕

1. 将面粉加水揉成面团，切成比黄豆略大的圆疙瘩；

2. 将清水烧沸，边倒入疙瘩，边用铁铲顺一个方向搅动，倒完后，每隔一两分钟搅动一次，开锅后再煮五六分钟，当疙瘩全部浮出水面时，捞入凉水盆中过一下待用；

3. 牛肉去掉筋膜，横着纹切成丝或末；各种青菜洗净切好；

4. 炒锅内放入芝麻油，用旺火烧至六成热，下牛肉丝，拌炒半分钟后，加入酱油、醋、精盐再炒一会，随即放入煮熟的疙瘩翻炒，约半分钟后，加入鲜菜再炒片刻，待酱油、水分浸透疙瘩时，盛入盘中即成。

〔特点〕

北京特色的风味小吃。炒疙瘩色泽深黄，黄绿相映成辉，食之绵软柔韧，醇香可口。

炒粉鱼

〔原料〕

豌豆粉块，腊炙油，精盐，五香粉，葱花，干辣椒丝，糖色。

〔制法〕

1. 将豌豆粉加清水，搅拌成稠糊浆；

2. 清水烧开，倒入稠糊浆，搅转至浆与水完全混匀，改小火，每隔 10～20 分钟搅一次，待粉浆成半凝固体状即熟；

3. 取半盆凉水，盆上置漏粉鱼的专用漏箩，舀入粉浆，使粉鱼从漏箩中漏入盆内；

4. 平鏊锅中放腊炙油烧至七成热，加入粉鱼，再加糖色，搅匀，然后下葱花、精盐、干辣椒丝、五香粉各少许，炒好后堆在锅边。食时，将粉鱼移到锅当中，淋入腊炙油，搅炒几下，扣上小碗，1 分钟后揭开，再炒几下即成。

〔特点〕

陕西著名特色风味小吃。具有滑润绵软，葱花喷香的特色。

炒蟹粉

〔原料〕

土豆，胡萝卜，笋，豆苗，香菇，豆油，精盐，绍酒，白糖，生姜末，味精，香醋，香油，胡椒粉等。

〔制法〕

1. 将土豆洗净后上屉蒸熟取出，去皮，和胡萝卜压成泥；

2. 将豆苗切成段，香菇切丝，生姜切末，一部分笋肉剁成泥，另一部分笋肉切丝；

3. 熟豆油烧至五成热，放进胡萝卜、土豆、笋泥翻炒几分钟，将香菇丝、笋丝倒入同炒，并加入精盐、白糖、绍酒、姜末、味精煸炒，再放入豆苗和醋炒匀入味，淋入香油，撒上胡椒粉即可。

〔特点〕

辽宁著名风味小吃，因色、形似蟹粉而得名。具有鲜香诱人，酸辣可口的特色。

炒田螺

〔原料〕

田螺，豆豉，蒜头，精盐，鲜紫苏叶，花生油。

〔制法〕

1. 将田螺彻底洗净后，剁去螺蒂；

2. 豆豉洗净、捣茸，烘炒至微干；

3. 蒜头去衣、紫苏叶洗净一起捣茸，用花生油起锅，炒匀再加豉茸，炒匀，再入笼蒸熟；

4. 将豉茸、蒜茸、紫苏叶茸和田螺用花生匀炒油，将精盐和清水搅匀，“溅”入锅内，加盖约 3 分钟，透炒一次，再加盖，约 3 分钟，再炒，直至透熟。

〔特点〕

广东广州著名特色小吃。具有豉味浓郁，油香四溢，螺肉软滑鲜甜的特色。

炒面片

〔原料〕

面粉，牛(羊)肉，臊子配料。

〔制法〕

1. 和面，水温冬暖夏凉，接近体温为宜；

2. 拉面成一指宽片，与其它拉面方法不同，否则只能拉成条，不能拉成片；

3. 片面切成块；

4. 牛(羊)肉卤制，配料成臊子；

5. 面片下锅炒制；

6. 熟面冲拌臊子。

〔特点〕

甘肃风味小吃。其香醇爽口、余味久长，以临夏炒面片最著名。

炒驼峰

〔原料〕

驼峰肉，冬笋，蛋清，葱，蒜 ，姜等。

〔制法〕

1. 驼峰肉切细丝，汆去膻、污；

2. 蛋清、淀粉和肉丝用半热油锅炸；

3. 葱、蒜、姜等佐料汇炒冬笋丝；

4. 肉丝与佐料配佐。

〔特点〕

内蒙古风味小吃。具有驼峰肉珍，富营养，肥美不腻，味清淡爽口的特色。

炒糊饦

〔原料〕

优质鲜嫩羊肉，植物油，鲜羊骨汤，花椒，大料，茴香，桂皮，豆蔻，草果，干姜，葱，姜，蒜，青蒜，茴香，椒油。

〔制法〕

1. 先将花椒、大料、茴香、桂皮、豆蔻、草果、干姜等焙干过筛制成调料面；

2. 精粉用热水和成面团，揉匀至光滑润亮为止，用擀面杖擀开，抹上油，再卷起，再擀开，送入烤炉中，烤至两面金黄，取出切成0.5寸宽、1.5寸长的条；

3. 再用热油煸炒羊肉片，待水气干时，加入调料面、葱、姜、蒜末，放入烫过的豆腐条及糊饦，翻炒几下，浇上两勺鲜羊骨汤，再焖至汤干，撒青蒜苗，淋葱椒油，出锅装盘，即可食用。

〔特点〕

宁夏吴忠著名风味小吃。又名炒大饼。具有嚼之有劲，滑韧适口，肉香味鲜的特色。

炒面线

〔原料〕

上等面线(线面)，猪瘦肉，净冬笋，水发香菇，鲜红虾，干扁鱼，葱末，韭黄，白糖，绍酒，味精，熟猪油，芝麻油，花生油。

〔制法〕

1. 花生油烧热，将面线下锅，炸至略现淡黄色，翻面，炸至呈赤黄色时，捞出，凉后，放入沸水中稍汆，取出；

2. 取虾壳剁末，加清水煮沸，去渣取虾汤；猪油、白糖煮化时，把虾汤倒入煮沸待用；

3. 熟猪油烧至七成热，下葱末，再放入虾肉略炒，加入绍酒、香菇、冬笋、瘦肉丝煸炒至五成熟，倒入虾汤煮沸，将面线放入汤中，待汤被面线吸收，加味精炒匀，捞起，随即将配料加韭黄翻炒几下，捞起铺在面线上，淋上芝麻油，再撒上扁鱼末即成。

〔特点〕

福建厦门著名风味小吃。具有色泽油亮，柔软鲜香，甜爽味荤，鲜美可口的特色。

炒汤圆

〔原料〕

糯米，上白面粉，芝麻屑，蜜桂花，白糖，蜜桔饼，芝麻油。

〔制法〕

1. 将糯米洗净，浸泡，沥干水分，再碾成米粉，筛成细粉；

2. 把蜜桔饼切碎，与白糖、蜜桂花、芝麻油、面粉混合拌匀后，制成三分见方的糖馅；

3. 糖馅上洒少量水，让其粘上一层糯米粉，反复洒水粘粉，直至粘成标准汤圆；

4. 平锅置中火上，用芝麻油擦锅，把作好的汤圆下锅煎炕，来回拨动，边炒边按扁，待汤圆两面呈金黄色，松泡鼓起即成。

〔特点〕

湖北传统特色风味小吃。具有色金黄，形似小圆饼，外焦内软，香甜糍糯的特色。

炒鱼面

〔原料〕

鱼面，猪里脊肉，水发木耳，葱白，淀粉，白醋，味精，酱油，精盐，熟猪油。

〔制法〕

1. 将鱼面用沸水浸泡，涨发后再用清水浸泡一下；

2. 猪里脊肉切成细丝，用精盐捏一下，加淀粉拌匀上浆；

3. 熟猪油烧七成热，将上浆肉丝下锅，炒至卷缩断生，再放入鱼面、木耳、葱白、精盐、酱油、醋、味精合炒约 2 分钟，起锅撒上胡椒粉即成。

〔特点〕

湖北云梦著名传统特色风味小吃。具有色白，质软有韧劲，有鱼香味的特色。此小吃既可炸食，又可炒食。

炒酥圆

〔原料〕

上白面粉，蜜桂花，白糖，芝麻油。

〔制法〕

1. 先将面粉用中火煸炒，至呈金黄色时，下芝麻油续炒 3～4 分钟；

2. 移原锅置微火上，加白糖、蜜桂花合炒 3～4 分钟，炒到油、糖、面融合在一起起酥时，起锅，趁热迅速用手捏拢，捏成似桂圆大的酥圆即成。

〔特点〕

湖北浠水著名特色传统风味小吃。具有色泽金黄，形似桂圆，质地极酥的特色。

炒豆丝

〔原料〕

早稻米，绿豆，猪肉，味精，酱油，精盐，辣椒粉，白胡椒粉，葱花，熟猪油。

〔制法〕

1. 将大米洗净，浸泡；将绿豆破成两瓣浸泡，去壳；然后将大米掺入绿豆中磨成细浆，制成圆形豆皮；

2. 将冷却后的豆皮切成丝；

3. 将猪肉切丝，用烧热的熟猪油炒 3 分钟，加精盐、酱油、辣椒粉、白胡椒粉、味精拌炒，再放清水焖约 5 分钟，制成肉码；

4. 熟猪油烧至七成热后，入豆皮丝煸炒 2 分钟后，加味精、葱花、酱油，再放肉码，炒匀后出锅即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有豆丝脆而有咬劲，肉码味鲜稍辣的特色。

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，然后将米粉放下煮沸，并加入味精、韭菜；

4. 出锅时先捞米粉，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。

炒肉团

〔原料〕

糯米，粳米，香菇，金针菜，扁尖，开洋，木耳，茭白，夹心肉，花生油，盐，白糖，白酱油，葱，姜，料面等。

〔制法〕

1. 将糯米、粳米掺和磨成粉，过筛，蒸熟，再制成边缘薄、中间厚的钮扣状圆形皮子待用；

2. 将木耳、香菇、金针菜、扁尖、开洋等料涨发后切成米粒状；

3. 夹心肉和茭白切成小颗粒，再用花生油将葱结、姜块炒出香味时，加入肉丁、料酒、茭白、小颗粒干菜涨发料，后放入适量白糖、白酱油及水，出锅前放入少量味精即制成肉馅；

4. 然后将圆形皮子包入肉馅即成。

〔特点〕

上海风味小吃。炒肉团味道鲜美，入口时汤汁溢口，咸中略甜。

炒肉团子

〔原料〕

细糯米粉，细粳米粉，净五花肉，虾仁，鞭笋尖，黄花菜，精盐，酱油，绵白糖，绍酒，味精，葱结，姜，芝麻油，熟猪油。

〔制法〕

1. 将鞭笋尖浸 30 分钟，再切成细条，用原浸水上笼蒸 30 分钟；把黄花菜去梗，用冷水浸 30 分钟，取出挤干，切段；将猪肉切丁；

2. 熟猪油烧热，加肉丁煸炒，再加绍酒、精盐、酱油、葱结、姜（拍碎）和绵白糖，烧 5 分钟后，再加鞭笋尖条及原汤、清水，焖一会儿，再放入黄花菜烧煮 15 分钟，加虾仁、味精炒和，去葱结和姜，倒入芝麻油，即制成炒肉馅心；

3. 将细糯米粉、粳米粉拌匀，加清水拌匀后过筛，蒸熟，取出，用洁净湿布包住，边加冷开水边揉揿，直至糕团光滑软润为止。

4. 手上蘸芝麻油后取熟粉搓圆，再揿成周边簿、中间略厚的皮子，包入馅心，然后用左手托住皮子慢慢旋转，右手拇指和食指在皮子边缘处捏出一圈折，正中留一小孔，食时舀入炒肉卤一匙即成。

〔特点〕

江苏苏州著名风味小吃。具有皮子呈玉白色，柔软粘润，馅重卤多，清鲜可口的特色。此小吃宜现做现吃。

炒龙凤饭

〔原料〕

蒸好的大米饭，净虾仁，鸡蛋，鸡脯肉，葡萄干，淀粉，绍酒，精盐，味精，葱油，熟猪油等。

〔制法〕

1. 将炒勺烧热，放入猪油烧至六成热，倒入用蛋清拌好的虾仁，用铁筷子划散，捞出控净油；

2. 另用一炒勺放入葱油，倒入鸡蛋，用筷子拔碎，再倒入米饭，撒上精盐，加入味精、绍酒，在微火上不断搅翻；

3. 把干饭炒透，再加入虾仁、鸡丝、葡萄干混合调匀，盛在小碗内即可食用。

〔特点〕

山东著名风味小吃。此饭色泽鲜艳，米饭油亮软糯，鸡肉、虾仁鲜嫩味美。

炒碱水粑

〔原料〕

大米，牛肉，冬笋，木耳，食碱，猪油，红椒，酱油，蒜苗等。

〔制法〕

1. 大米磨成浆装入布袋，沥干水分，加碱水和匀，上笼蒸熟制成糍粑，切成薄片，入热锅内干炒，去掉水份，起锅放入盘内；

2. 猪油烧热后放入牛肉丝，炒至转色时加入冬笋丝、红椒丝、木耳、碱水粑，多次翻炒后加入酱油和清汤，待入味后再加蒜苗段，炒熟即可。

〔特点〕

江西景德镇著名风味小吃。具有软韧油润，鲜香爽滑的特色。

炒兴化粉

〔原料〕

兴化粉，鸡肉丝，虾仁，水发香菇，净冬笋，韭黄，大葱，精盐，绍酒，味精，猪骨汤，花生油。

〔制法〕

把葱、韭黄洗净，切段；香菇、冬笋切粗丝；虾仁入油锅过油捞起；

炒锅置旺火上，放入葱、韭黄、香菇、冬笋煸炒，再放入鸡丝，最后将虾仁下锅颠炒几下装盘；

将兴化粉入沸水中汆一下，加骨汤煮至汤汁干后，把兴化粉拨在锅边，倒入花生油烧热后，再把兴化粉炒一下，加入精盐、味精、绍酒翻炒几下装盘，排上鸡丝、虾仁等料即成。

〔特点〕

福建特色风味小吃。具有松韧荤香，味道鲜美的特色。

炒肉煮馍

〔原料〕

猪净臀尖肉，饦饦馍，藕，葱片，水发木耳，酱油，精盐，绍酒，湿淀粉，菜籽油，熟菜籽油等。

〔制法〕

1. 将肉汤烧开后，放入掰好的饦饦馍块，煮熟，捞出待用。

2. 将猪臀尖肉横丝切成薄片，加绍酒、酱油及湿淀粉浆好；将藕去皮，切成薄片；木耳，发好后加入酱油和精盐，拌入浆好的肉片，搅散，再下葱片、藕片，烹醋少许，入精盐及酱油，炒至藕熟时，加少许肉汤和木耳，搅匀，淋入熟菜籽油，浇盖在馍上即成。

〔特点〕

陕西地方特色风味小吃。此小吃选料严格，制作精细，肉嫩藕脆，鲜香味醇。

炒糖心元宵

〔原料〕

糯米粉，绵白糖，红糖，糖桂花，熟猪油。

〔制法〕

1. 将绵白糖与红糖、糖桂花、熟猪油拌匀搓揉，制成三分见方的糖丁。

2. 将发酵好的面，加适量的碱，再揉成面皮，然后把糖丁包入面皮内，收口捏成圆球状。

3. 炒锅用微火烧热，用油滑锅，将元宵倒入，改用中火，炒至有沙沙声后，再将熟猪油分次加入，继续翻炒，直至元宵起鼓膨胀即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有松软油润，香甜爽口的特色。

炒米糖开水

〔原料〕

糯米，猪油，白糖等。

〔制法〕

1. 将糯米蒸成饭再阴干，放进油炙过的小石中翻炒至膨胀，过筛即成炒米花；

2. 炒米花中加入适量猪油和白糖，用滚开水冲入即可食用。

〔特点〕

四川重庆地区特色风味小吃。炒米糖开水香甜可口，清香诱人，特别适合老年人和小孩食用。

空心馓

〔原料〕

上白面粉，酵面，红糖，纯碱，棉籽油。

〔制法〕

1. 将面粉加清水、红糖、酵面拌匀，发酵；

2. 将发酵好的面，加纯碱揉匀，再擀成薄面皮，然后切成四寸半长、一寸宽的条，逐条从中划三刀，两条合拢；

3. 棉籽油烧七成热，将合拢面片两头捏一下，从中一翻，扯长下锅炸，炸至两面金黄即成。

〔特点〕

湖北著名特色风味小吃。具有色黄，呈扭丝翻花状，内空质酥脆，味香的特色。

空心鱼丸汤

〔原料〕

鱼肉，火腿肠，猪板油，水发香菇，白菜心，其他调料。

〔制法〕

1. 先将鱼肉取出制成茸，然后将火腿肠剁成细泥，猪板油也剁细泥；

2. 将两泥混匀，包入鱼茸中，搓圆，即成鱼丸；

3. 将制好的鱼丸放入沸水中，配加白菜心、水发香菇及其他调料，煮熟即成。

〔特点〕

江西著名风味小吃。主要特色是制好后的鱼丸是空心的，这是因为加热的缘故，鱼丸中的猪板油已经溶化了，所以鱼丸变成了空心。具有汤清色美，清鲜可口的特色。

定胜糕

〔原料〕

粗糯米粉，粗粳米粉，绵白糖，干豆沙，糖板油丁，玫瑰酱，松子仁，红粬米粉。

〔制法〕

1. 将粗糯米粉、粗粳米粉拌匀，8 小时后，过筛拌入玫瑰酱；

2. 在糕模内垫入小竹板，先撒一层糕粉，放入干豆沙、糖板油丁，再铺满糕粉，刮平，撒上松子仁；把糕模放到焖桶上，放于沸水锅上，蒸至热气透足、成熟后，从糕模里将糕倒出即成。

〔特点〕

江苏苏州著名风味小吃。具有玫瑰红色，形态悦目，松仁香润的特色。

定边糖馓子

〔原料〕

上白面粉，红糖，菜籽油，鸡蛋，花椒，糖精。

〔制法〕

1. 将花椒放入开水中制成花椒水；

2. 鸡蛋打散，糖精、红糖放花椒水中化匀，上物与菜籽油先后倒入面粉中搓拌成面团，再将面团揉制成中心凹陷的大圆饼，抹上油；

3. 取面剂一个在中心压一小孔，捻成环形圆条，再搓成大环形圆条，在手上绕八个圈后，用两根馓子竿穿起来，向两端伸展，使之长度相等后，再折成扇面形，放入热菜籽油中炸至馓子变红，起满小泡时即成。

〔特点〕

陕西著名传统风味小吃。具有色泽金红，酥脆香甜的特色。

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、面粉和水和成面团，分成面剂，搓成条，抹上菜籽油，饧30分钟，再搓成三分粗的长条，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. 菜籽油烧至六成热，下入麻花坯，炸约六七分钟即成。

〔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。

治全羊

〔原料〕

青海产羯羊，精盐，花椒，大蒜，生姜粉。

〔制法〕

1. 先将羯羊宰杀后，除去内脏，将整只羯羊放入清水锅中，煮至八成熟时取出；

2. 然后将由精盐、花椒、姜粉等混合配制的佐料撒匀羊身；

3. 将整只羊上笼蒸至肉烂骨脱时，取出，除去全部骨骼，整只压平，食时切成小片即可。

〔特点〕

青海回族同胞的著名风味小吃，具有不腻不膻，肥瘦交错，别具风味的特色。

泡蒜头

〔原料〕

干白皮蒜头，干辣椒，红糖，白酒，香料，精盐。

〔制法〕

1. 将蒜头洗净，晾干晒蔫为止，用白酒、精盐拌匀，腌上几天，捞出沥干盐水；

2. 将泡坛内放入各种调料和蒜头，用鹅卵石压紧，盖上盖子，坛沿加满水密封一个月即成。

〔特点〕

四川特色泡制小吃产品。其色泽黄白，食之鲜嫩香脆，咸辣回味悠长，下酒开味尤佳。

泸州葡萄仿

〔原料〕

白糯米，化猪油，白糖等。

〔制法〕

1. 取上等白糯米经浸泡、磨浆、蒸熟、切丝晾干，再用化猪油炸制成仿丝；

2. 取白糖加适量水熬制成糖浆，将油炸仿丝放入糖浆内搅拌均匀，装入盆中，压平；

3. 按规格切块成型后包装即成。

〔特点〕

四川泸州地区传统风味小吃。泸州葡萄仿色白似玉，细嫩如兰，形态优美，入口松脆化渣，香甜可口，深受食客喜爱。

河米饺

〔原料〕

籼米粉，猪五花肉，豆腐干，酱油，精盐，葱末，姜末，味精，干淀粉，熟猪油，菜籽油等。

〔制法〕

1. 熟猪油烧热，将肉丁炒熟，再加入豆腐干丁、葱末、姜末、酱油、精盐、味精煸炒，同时将干淀粉加水调稀，缓缓入锅，烧开即成馅心；

2. 将米粉和精盐拌匀，炒至米粉温度至摄氏六十度左右时，加入清水，搅拌均匀，烧至熟出锅；

3. 将粉团稍晾，揉透，做成面剂；

4. 把面剂揉成圆团，压成直径三寸，厚半分的面皮，包上馅心，捏成饺子状，即成生坯；

5. 菜籽油烧至七成熟时下饺子生坯，炸至呈金黄色时，改用中火再炸 5 分钟左右，出锅即成。

〔特点〕

安徽合肥地区的风味小吃。此饺子色泽金黄，外皮微酥，质地很松软，味鲜，适宜老年人食用。

宝鸡茶酥

〔原料〕

面粉，猪板油，菜籽油，精盐。

〔制法〕

1. 将面粉加清水和成水面团，另取面粉用开水和成烫面，两种面掺合搓匀，待用；

2. 把猪板油去膜，加精盐剁成板油泥；将面团擀成椭圆形面片，抹上板油泥制成椭圆形饼坯；

3. 三扇鏊加热后，将菜籽油倒入底鏊，放入饼坯，烤至两面发黄，烘烤至熟即成。

〔特点〕

陕西著名特色风味小吃。具有外皮酥黄，内层松软，口味香茎的特色。

宝鸡空膛酥

〔原料〕

上白面粉，酵面，碱面，精盐，五香粉，菜籽油。

〔制法〕

1. 将上白面粉先后加热水、酵面、碱面制成面团；

2. 将面团擀成面片，抹上菜籽油，撒上精盐和五香粉，然后制成空膛酥坯；

3. 三扇鏊用木炭火加热，将酥坯放入底鏊烘烤，烤至两面呈金黄色即成。

〔特点〕

陕西著名特色风味小吃。因形如燕窝，又名燕窝火烧。具有色泽金黄，酥脆喷香，热吃酥软，冷吃酥散的特色。

泥鳅钻豆腐

〔原料〕

泥鳅，豆腐，冬笋，红萝卜，生姜，麻油，精盐等。

〔制法〕

1. 将小泥鳅放入清水中喂养 24 小时，清水中加入少量麻油；

2. 取一锅，加入凉水，放入整块白嫩豆腐，再将泥鳅也放入，置微火上炖 30 分钟，然后加入冬笋、红萝卜丝、生姜丝、麻油、精盐等炖熟即成。

江西南昌著名传统风味小吃，因成品中泥鳅均钻入豆腐而得名。具有鲜美香软，补中益气的特色。

油条

〔原料〕

上白面粉，酵面，碳酸氢钠，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分钟复折并洒碱水一次，共三次；

2. 将面团擀成面片，抹上菜籽油，撒上精盐和五香粉，然后将面片卷起，每两条为一组，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〕

成品色泽金黄，酥脆松软，香味浓郁，冷吃热吃皆宜。

油饼

〔原料〕

上白面粉，大葱，精盐，猪板油，花生油等。

〔制法〕

1. 将面团擀成长约七寸、宽三寸的长条；

2. 在面片上抹一层花生油，再用手指蘸些盐均匀葱油泥同抹在面片上，随即将面片向左折起，再抹一层油，然后用右手从顶端向怀里将面片卷起；

3. 将右手卷好的面剂右端捏紧，再捏下多余的面头，在整齐的一面抹一层油，放在蒸子上用手压平，成直径约三寸五分的圆饼；

4. 将鏊子烧热，待上面的油馓烙至发黄时，刷一层油，翻过再烙，两面都烙黄后，掀起鏊子放炉内烤，先烤背面（此面无旋纹），约烤一分钟后再烤正面，烤至呈深黄色至熟后取出，左手拿油馓，右手食指从有旋纹的一面中央捅一下，压出一个窝，即成中空而多层的油馓。

油 堆

〔**特点**〕

山东济南著名风味小吃。油馓的生产历史悠久，已有近百年历史，最初是徐氏三兄弟在济南城内县西巷南头出售油馓，人称“徐家油馓”，是著名精制小吃，有圆形和椭圆形两种。油馓呈黄色，层多松散，外酥脆内软嫩，葱油香味浓，与馄饨同食味更佳。

油 堆

〔**原料**〕

糯米，粳米，精盐，味精，鸡（鸭）汤，菜籽油等。

〔**制法**〕

1. 将糯米和粳米洗净，磨成米粉；

2. 将鸡汤、精盐、味精和清水烧开，加入适量米粉拌匀，盛起放在剩余的米粉上，拌匀揉透，切成方块，即成油堆生坯；

3. 菜籽油烧热后，将油堆生坯下锅，炸至呈淡黄色时捞起即成。

〔**特点**〕

安徽著名风味小吃。油堆外金黄脆酥，里绵软，味咸鲜。

油 香

〔**原料**〕

面粉，食油，碱等。

〔**制法**〕

1. 食油、碱与面粉和好，制成油香生坯；

2. 将生坯入热油中炸熟即成。

〔特点〕

新疆民间传统特色风味小吃，具有色泽金黄，味香酥脆的特色。

油　粘

〔原料〕

糯米，红板糖，绿豆馅，花生油。

〔制法〕

1. 将糯米磨袋浆，压干；

2. 红板糖掺水熬成浓液，与掰散的干浆揉成粘糖剂，取剂，稍压扁，包进绿豆馅，制成油粘生坯；

3. 花生油烧到四成热时，油粘生坯入锅，待炸至油粘呈金黄色，捞起，沥去油即成 。

〔特点〕

福建特色风味小吃，具有色泽金黄，皮圆发亮，皮馅分离，酥嫩香甜的特色。

油　猪

〔原料〕

糯米，红板糖，八果馅，白芝麻，花生油。

〔制法〕

1. 将糯米浸泡后，磨成稀浆，压成干浆；

2. 取红板糖掺水，熬成浓液；

3. 将干浆掰散，倒下糖液，揉成糖浆剂，搓圆压扁，包进八果馅，收口搓圆，捏成鸭蛋形，蘸匀芝麻，制成油猪生坯；

4. 花生油烧到五成热时，将油猪生坯下锅，炸至浮上油面，见油猪胀至八成大，压成鹅蛋形，待其色呈金黄即成。

〔特点〕

福建著名风味小吃。具有色泽金黄，形似大鹅蛋，外皮酥香，馅料甜润的特色。

油　墩

〔原料〕

上白面粉，酵面，五香盐，明矾，纯碱，葱白，芝麻油。

〔制法〕

1. 面粉中加入酵面、明矾、纯碱、清水反复揉匀，充分发酵；

2. 芝麻油烧七成热时，用一只竹筷挑一点面，粘上精盐和葱花，用一只竹筷刮平，顺盆边沿，两只竹筷卷进面内绞 3 圈，将面拉断，然后将筷子抖动成直径五寸半的圆面筒，将另一支筷子上的面搭上，作成似灯状的墩子；

3. 将墩子生坯入锅煎炸，炸到两面呈金黄色即成。

〔特点〕

湖北荆州著名风味小吃。具有色泽金黄，形似三节腰的纸灯笼，外酥内软，香醇爽口的特色。

油馓子

〔原料〕

面粉，花椒，清油等。

〔制法〕

1. 花椒煮水；

2. 用花椒水加适量清油和面，反复揉，成小面团；

3. 小面团制成细面圈，拉细再圈，再拉细；

4. 面圈逐段入油炸酥。

〔特点〕

新疆伊斯兰教同胞古尔邦节和肉孜节小食品，具有色泽黄亮，

香脆麻口的特色。

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，再放入白糖和桂花汁搅匀即可食用。

〔特点〕

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

油煎包

〔原料〕

面粉，韭菜，猪肉，粉条，酱油，精盐，姜末，花生油等。

〔制法〕

1. 将猪肉、粉条剁碎，加酱油、姜末、花生油、精盐制成馅；

2. 将面粉和好，做成面剂，擀成皮，逐个放入馅心包成包子；

3. 平锅烧热，把花生油均匀滴于锅面上，再把包子摆整齐；

4. 用面粉加水和成水面糊，均匀浇入锅内，加盖，用旺火焖煮到水烤干至熟，开盖，淋上花生油，再加盖焖1分钟，又开盖，铲起煎包，把煎黄的一面朝上，盛入盘中。

皮，包成长三角形，稍擀平，切小块，入油锅中，炸至呈棕黄色即成。

特点 山东惠民、泰安、济南一带传统小吃。此包面色黄油亮，面质焦黄稍硬脆，馅满松散，有清香味，风味独特。

油锅饼

〔原料〕

面粉，花椒面，精盐，花生油。

〔制法〕

1. 将面粉和好，做成大小两个面剂，把大剂擀成大面片，抹花生油后撒上花椒面及精盐，卷起，竖放，压扁，擀成圆饼。

2. 把面片卷起，再向外逐圈盘起，尾端压在盘底，稍后，将面剂擀成薄面片，从下面把盘好的圆饼包起，包口翻到下面，用手掌压平，成直径六七寸大的饼，上面印上图印，稍闷，使印有图印的一面朝下，放鏊子上烙烤，翻两次，约烙10分钟即熟。

〔特点〕

具有山东地区特色的传统风味小吃。此饼层次多，以油和椒盐调味，食之外脆内软并略咸。

油食子

〔原料〕

精粉，标粉，小米面粉，红糖，碱面，食油。

〔制法〕

1. 将清水和成面团，将小米面粉加水和成稀面团，将二者混合，搅拌均匀；最后放入标粉，和成稀糖面团，面软，糖和面粉的量要适中。

2. 取一小块面团，搓成圆柱形，再压扁，取精粉和温水制成皮面团，擀成大圆片，把糖面团摊放在中间，从四面折回面

皮，包成长三角形，稍擀平，切小块，入油锅中，炸至呈棕黄色即成。

〔特点〕

山西忻州地区神池县的传统风味小吃。具有酥脆香甜，营养可口的特色。

油切饼

〔原料〕

白面，食油，碱面，酵种。

〔制法〕

1. 将白面加酵种及水和起，发成酵面；另取适量白面用水和成死面；然后将两种面兑一起，兑好碱，揉匀揉光；

2. 将面团稍饧后，揪成剂子，擀成长条饼；另取一些面加油擦成油酥面，取一些油酥均匀地抹在已擀好的长条饼上，最后擀成15厘米长、9厘米宽的饼，上鏊烙，待皮定住后，从中间切开，入炉烤至金黄色即成。

〔特点〕

山西吕梁地区离石、柳林、中阳一带的传统风味小吃之一。具有外焦里嫩、酥软适口的特色。

油柿子

〔原料〕

面粉，饴糖，白糖，碱，葫麻油等。

〔制法〕

1. 将清水和碱面溶合成碱水，倒入饴糖内，不断搅匀使饴糖颜色由棕黑色变成灰白色，再变成棕黑色，再将面粉倒入搅匀；另取面粉加面糊，揣和成软面团；

2. 揪一小块面团搓成圆锥形，掐去锥头，按扁成圆肚形，再在掐去尖端的中心缓缓拔一小孔，入温葫麻油锅内，炸至金黄色即

成。

〔特点〕

晋中地区寿阳县著名传统风味小吃。其外形如柿子，色泽金黄，中心开花，酥香味甜。

油塔子

〔原料〕

面粉，羊油，盐等。

〔制法〕

1. 温水和面，揉成软面，发酵 1 小时；

2. 发面加碱，稍饧，拉成极薄面皮；

3. 面抹羊油（天热，羊油中加适量羊肚油，不使油溶化流出面层，天冷羊油中加少许清油，不使羊油全部凝固）；

4. 面皮卷拉，搓成细条，切成段，做成塔；

5. 入笼蒸。

〔特点〕

新疆清真小吃。具有色白、清亮、松软香嫩的特色。

油旋子

〔原料〕

上白面粉，酵面，猪板油，精盐，白糖，五香粉，纯碱，芝麻油。

〔制法〕

1. 猪板油去膜，剁粒，加精盐、五香粉调拌均匀；

2. 将面粉加酵面并捏散，下清水加白糖、纯碱揉均匀；

3. 将面剂揿扁，擀制成长面片，抹匀板油酥，卷成圆筒，从中直着剖开，刀口朝下，左右手拿住两端，从外向内卷成圆形，将右手卷的一半朝左手卷的一半重叠起来，制成油旋子生坯；

4. 将油旋子生坯正面抹匀芝麻油，置平鏊上烙，至两面呈黄

色，再放到烤炉上烤，直到油旋子烤到吐油时即成。

〔特点〕

金华湖北鄂州市传统特色风味小吃，具有色泽金黄，层次醒目，质地酥脆，食有韧劲，腊香味浓的特色。

油磉墩

〔原料〕

大米、黄豆、鲜猪肉、酱油、胡椒粉、葱花、味精、酱咸菜、精盐、辣椒粉、姜末、棉籽油。

〔制法〕

1. 把大米、黄豆一起浸泡后带水磨成稀浆，下精盐搅拌均匀；

2. 将鲜猪肉下与咸菜一起放入味精、酱油、胡椒、辣椒粉、葱花、姜末拌匀成馅；

3. 棉籽油烧七成热，用"磉墩"形状的模具舀入少量米浆，放入肉菜馅，再舀入米浆覆盖，制成夹馅"磉墩"，放入锅内炸，炸到"磉墩"与模具分离漂浮油面，翻面再炸，至呈金黄色时即成。

〔特点〕

湖北鄂西一带著名风味小吃，因其外形似园林建筑门前的石磉墩故名。具有色金黄，外酥香，内软泡的特色。

油葱糍

〔原料〕

早稻米，猪腿肉，干虾米，干扁鱼，蚝干，鲜虾仁，栗子，香菇，鸭蛋，净荸荠，葱白，干葱头，硼砂，白糖，五香粉，面干淀粉，碱，精盐，食用金黄色素，熟猪油。

〔制法〕

1. 将早稻米磨成米浆，制成"浆来运"，制成一半重量的一半"浆来运"，放入清水中加入硼砂、碱、精盐，舀入米浆调匀，再煮沸搅拌均匀；

3. 将猪肉丝与白糖、精盐、鲜鱼末、五香粉及葱白丁拌匀，再加上干淀粉等，制成馅料；

4. 把香菇片、栗肉、虾米、生干葱放在馅料周围，如肉质较干，再将米浆搅匀，留入碗里，鸭蛋打散，加食用金黄色素，调成金黄蛋液，喷少许于浆碗上，上笼屉，用旺火蒸熟；〔点卦〕

5. 配上适量的桔汁、酱油、沙茶酱、蒜泥、番茄酱、醋、香菜等佐料共食。

〔特点〕

福建厦门著名风味小吃。具有嫩糯芳香、清鲜淡爽的特点。

油香饼

〔原料〕

面粉，绵白糖，明矾，纯碱，茶籽油。

〔制法〕

1. 将明矾、纯碱、绵白糖加清水溶化，再放入面粉和匀揉透，饧好；

2. 茶籽油烧至六成熟，将饧好的面分成两团，搓成长圆条，揪成剂子，擀成生坯，入锅翻作金色浮起即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有外焦脆，内似丝瓜绒，松泡香甜的特色。

油酥大饼

〔原料〕

面粉，芝麻酱，大葱，精盐，花生油等。

〔制法〕

1. 将面粉用适量盐水和好，捏下少许做皮用；

2. 其余面团擀成长方形，抹上花生油，摊上葱末，叠成三层的

长方形，上面再抹一层油，再叠三层即成方形；

3. 将捏下的面剂擀平，抹上芝麻酱，盖到叠好的面坯上，撒上馍面，擀成直径约一尺二寸、厚约三分的大饼；

4. 炉鏊烧热，擦少许花生油，把大饼放鏊上，烙至饼熟。

〔特点〕

鲁西地区的传统小吃。此饼油亮酥香，层多内软。

油酥火烧

〔原料〕

面粉，熟猪肋条肉，净香葱，花椒粉，精盐，熟猪油。

〔制法〕

1. 取 1/3 面粉加沸水搅匀，再放入剩余面粉，随后加冷水，揉匀揉光；

2. 把熟猪肋条肉剁丁，加葱花拌匀；另将花椒粉和精盐拌匀，制成椒盐粉；

3. 把和好的面块摘成剂子，再擀成薄片，抻拉一下，抹上熟猪油、椒盐粉，再将葱肉馅放上，边拉边卷，制成火烧生坯，表面刷油；

4. 取生坯放入刷上少许油的平锅中，烙烤至金黄色、中间鼓起、溢出香味即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有外层酥脆，肉鲜葱香，层次分明的特色。

油汆馒头

〔原料〕

上白面粉，夹心猪肉，鲜猪肉皮，芝麻，姜末，酱油，白糖，精盐，味精，菜籽油，熟菜籽油。

〔制法〕

1. 将面粉加盐及水拌匀揉透，摘成剂子，洒上菜籽油拌匀；

2. 将猪肉皮入沸水中焯一下，再焖至六成熟时与姜末一起轧碎，制成皮冻；

3. 将猪肉末加盐、酱油、糖、味精、姜末及芝麻和猪皮冻搅匀，制成肉馅；

4. 将面粉和好，揪成面剂，揿扁成中间厚边缘薄的皮子，包入肉馅，收口捏成小馒头，放入笼屉中，用旺火蒸约 5 分钟，取出摊凉；

5. 熟菜籽油烧八成热，入馒头，炸约 2 分钟，改中火续炸 1 分钟，至金黄色时捞出即成。

〔特点〕

浙江著名风味小吃。具有色泽金黄，皮薄松脆，馅足卤多，鲜美可口的特色。

油汆鱿鱼

〔原料〕

干鱿鱼，酱油，五香椒盐粉，甜酱，花生油。

〔制法〕

1. 花生油烧至八九成热，待油稍冷，放入洗净好了的鱿鱼，炸至呈紫红色、外皮卷起时起锅；

2. 将炸好的鱿鱼切成骨牌状，装入盘内，撒上少量五香椒盐粉和酱油，蘸上甜酱食之。

〔特点〕

上海特色风味小吃。鱿鱼脆嫩鲜香，味美爽口。

油炸蚂蚱

〔原料〕

干蚂蚱，姜葱汁，植物油，椒盐等。

〔制法〕

1. 将干蚂蚱去掉翅、脚，放入开水中烫一下，取出沥干水分，再放入姜葱汁中腌渍约1分钟，取出沥干水分待用；

2. 取植物油烧至五成热，放入腌好的蚂蚱，等炸至呈金黄色时，捞起，撒上椒盐即可食用。

〔特点〕

云南彝族地区的独特风味。具有鲜香麻脆的特色。

油炸臭干

〔原料〕

白豆腐干，辣椒酱，醋，芹菜，芝麻，精盐，菜籽油等。

〔制法〕

1. 将芹菜洗净，芝麻炒熟碾碎，一起加入清水中浸泡三星期，即成臭卤水；

2. 取臭卤水 1 份，对入清水 4 份，加入精盐，把白豆腐干放入浸泡1～2小时，取出待用；

3. 菜籽油烧热，下豆腐干，炸 2 分钟左右，见两面鼓起出现本泡时，出锅即成。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。此豆腐干微臭，经油炸后，色呈褐黄，皮略起酥，配以辣酱、米醋食之，别有风味。

油炸汤圆

〔原料〕

糯米粉，白糖，花生油，熟猪油，糖桂花，精盐，炒芝麻，米酒

〔制法〕

1. 将白糖、糖桂花和熟猪油一起拌匀，再用力压成块，然后切成小方块；

2. 糯米内加精盐，面粉，拨拌均匀；

3. 取小块稍蘸点水，然后放入糯米粉中反复摇滚成汤圆为止；

4. 取花生油烧至八成热时，倒入汤圆炸至浮起并呈金黄色时即成。

〔特点〕

辽宁著名地方风味小吃。具有色泽金黄，外焦里嫩，香甜可口的特色。

油炸凉粉

〔原料〕

现成凉粉，猪油等。

〔制法〕

1. 凉粉切细条块，将葱头切碎待用；

2. 花生油烧热，将葱头炒香下锅煸炒，随即加入豆瓣酱，面酱，猪油2至3勺，炒匀；

3. 凉粉分批小量入锅急过油，加蒜片、食盐等调味，加糖色，炒至金黄；

4. 辣椒油、芝麻酱、醋等伴食调料。

〔特点〕

甘肃金城兰州风味小吃。具有油滑爽口，酸辣醇香的特色。

〔原料〕

大米，土白面粉，大米面，鸡蛋，明矾，纯碱，五香粉，精盐，茶籽

油炸米花

〔原料〕

糯米，黑芝麻，精盐，淀粉，芝麻油。

〔制法〕

1. 将糯米洗净，用温水浸泡 3 小时；

2. 糯米内加精盐、淀粉，搅拌均匀；

3. 芝麻油烧七成热，先将白铁勺放入锅内烧热取出，舀入糯米，稍压紧，撒上黑芝麻下锅炸，至米花呈浅黄色，自动离勺，漂浮油面，再炸翻面，炸至两面呈金黄色时即成。

〔特点〕

湖北武汉著名传统风味小吃。具有松酥爽脆的特色。

油葱蛋糕

〔原料〕

鸭蛋，面粉，白糖，葱头，花生油。

〔制法〕

1. 分三次将鸭蛋磕入白糖中，搅匀，再加入面粉搅匀；

2. 花生油烧热，将葱头切碎下锅煸赤，舀起；

3. 取小茶杯擦上花生油入笼，盖好，烧至水沸时，舀入蛋面糊，蒸 5 分钟后再揭盖，撒点油葱，再蒸 10 分钟，取出即成。

〔特点〕

福建风味小吃名品。具有质嫩绵软，色形味美的特色。

油炸鸡腿

〔原料〕

大米，上白面粉，大米饭，鸡蛋，明矾，纯碱，五香粉，精盐，茶籽油。

〔制法〕

1. 将大米浸泡洗净，掺入米饭，磨成细浆，加精盐和五香粉拌匀；

2. 把鸡蛋搅打散，倒入明矾、纯碱、精盐和清水中搅拌，再倒入面粉和匀；

3. 锅置中火上，倒入茶籽油，将面擀成油条坯，下热油中滚炸成金黄色后捞出，用手将两层掰开，蘸上米浆，再入锅翻炸，待面上亦呈金黄色时捞出即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃，因形状似肥鸡腿故名。具有色泽金黄，外层稍脆，松软芳香的特色。

油酥锅馓

〔原料〕

面粉，清油，盐等。

〔制法〕

1. 沸水烫面，一部分用凉水和匀，另一部分清油和匀；

2. 面擀为片，用油面、盐调合成饼；

3. 用鏊煎烙。

〔特点〕

河南古都洛阳上清宫传统小吃。具有色泽焦黄，内软嫩，外脆酥的特色。

油泼箸头面

〔原料〕

上白面粉，精盐，熬制酱油，熬制醋，辣椒面，青菜，菜籽油。

〔制法〕

1. 将精盐用温水化开，倒入面粉中，揉成面团，揪成剂子，搓成

条，抹上油，备用；

2. 将面剂先搓成长条，再拉长制成如麦秆的"箸头面"。

3. 将抻成的"箸头面"入开水锅中煮熟，碗内放入适量的精盐、熬制酱油、熬制醋，再捞入面条，调匀，将青菜少许放在面上，加上辣椒面，用九成热的菜籽油泼在辣椒面上，即成油泼箸头面。

〔特点〕

上面陕西西安著名特色风味小吃。具有光滑筋韧，香味隽永，油香扑鼻，下到锅里不烂不粘，吃到嘴里既光又滑的特色。

油酥咸长条

〔原料〕

面粉，老酵，豆油，精盐，饴糖，芝麻，葱。

〔制法〕

1. 取面粉加入豆油搓透成油酥；面粉加温水揉和，再加入碎老酵，反复揉透，盖上布，发酵后，加入碱水，揉透制成发酵面团；

2. 将面团搓成圆条，擀成薄片，油酥均匀地涂于上面，撒上精盐，抹上葱末，包住油酥，卷成长条；

3. 再擀成面片，卷紧成圆长条，摘坯，擀成长方形面片，再卷成小长条，正面刷上饴糖水，撒满芝麻，经反复卷、叠、擀后制成20余层的生坯油酥；

4. 把生坯贴在铁板上，小火烘烤至金黄色时即成。

〔特点〕

上海特色风味小吃。油酥咸长条松酥香鲜，油酥层次丰富。

油炸糖麻饼

〔原料〕

糯米，上白面粉，酵种，绵白糖，芝麻，桂花，花生油

〔制法〕

1. 将糖盐用温水化开，倒入面粉中，揉成面团，掺成剂子，搓成

〔制法〕

1. 将糯米制成细米粉；

2. 沸水中倒入面粉，不断搅拌，凉透后加米粉拌匀，再将酵种拌入，擦成雪花状，再反复揉匀揉光至面团不粘手，静置发酵；

3. 将面粉加绵白糖、桂花拌匀成馅；将芝麻淘净，去皮；

4. 把发好的面团分成小剂子，捏成酒盅状，放入糖馅，捏紧封口，搓成圆子，沾匀芝麻，再压成边沿稍厚，中间微薄的圆饼；

5. 圆饼放入热花生油中，中火慢慢浸炸至呈金黄色，中间鼓起即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有外皮香脆，长时间不回软，馅心香甜的特色。

油炸甜咸饼

〔原料〕

上白面粉，食油，白糖，腐乳，碱面，五香面，酵种，发酵粉等。

〔制法〕

1. 将面粉加酵种及水和成面团；

2. 待发成酵面团兑匀碱，掺入白糖、发酵粉，揉匀揉光，擀成长方大片，把腐乳汁抹在上面，再将芝麻、五香面撒匀，卷起，分成剂子，按扁，擀成小圆饼，投入热油锅里炸成黄色即成。

〔特点〕

山西著名风味小吃。具有色泽鲜艳，形如螺纹，甜咸可口的特色。

油炸臭豆腐

〔原料〕

精制水豆腐，卤水，酱油，青矾（硫酸亚铁），鸡汤，辣椒油，芝麻

油，茶籽油。

〔制法〕

1. 将豆腐先放青矾液中浸泡，再放入卤水中浸泡；

2. 把辣椒油与芝麻油、酱油、鸡汤兑成汁；

3. 茶籽油烧至八成热，将卤好的豆腐入锅翻炸，移小火上炸至豆腐外焦内软，捞出，在每块豆腐中间捅一个眼，将对好的辣椒油汁，淋在豆腐眼中即成。

〔特点〕

湖南著名传统特色风味小吃。此小吃豆腐呈青黑色，未炸时略有臭味，经滚油焦炸后，不仅不臭，反而香气很浓，具有外层焦脆，里层软嫩，味道香辣的特色。

油煎苔菜饼

〔原料〕

面粉，苔菜粉，花生仁，白糖，糖桂花，熟猪油。

〔制法〕

1. 将面粉、白糖、苔菜粉、花生仁、糖桂花、熟猪油拌匀，做成馅心；

2. 另将面粉揉成油酥；再取面粉和好，揉透，擀扁，嵌入油酥，擀扁擀薄，充分混匀，包入糖馅收口，再擀成扁圆饼坯；

3. 熟猪油烧热，入饼坯，约煎 3 分钟，将饼翻身，并夹至锅边斜靠 3 分钟捞起，即可食用。

〔特点〕

浙江天台著名传统风味小吃。具有花纹层次分明，质地松脆，热食为佳的特色。

油煎蟹壳黄

〔原料〕

上白面粉，酵面，生板油丁，白糖，芝麻，饴糖，食碱，熟猪油，菜籽油。

〔制法〕

1. 将面粉、熟猪油拌匀，揉成酥面；再取面粉加温水、酵面、食碱揉透成发面；

2. 取发面搓圆，擀扁成直径为三寸的圆皮子，裹入酥面，收口擀扁，擀成长条，卷拢搓长，摘成剂子；再将制好的剂子擀扁成中间厚边缘薄的皮子，裹入白糖板油丁，收口擀扁，翻身，再擀成中间凹边缘高的扁圆形，掸上饴糖，撒上芝麻，做成生饼坯；

3. 平底煎锅烧热后用菜籽油涂抹匀锅底，将生饼坯放入，加盖，将锅不断旋转，2 分钟后，把饼翻面，掸上饴糖，再焖煎 2 分钟，揭开盖，将饼再翻面，然后加盖再煎 2 分钟即成。

〔特点〕

浙江特色风味小吃。具有形似蟹壳，色泽金黄，香甜松酥，油润可口的特色。

油炸臭豆腐干

〔原料〕

黄豆，熟石膏，香椿芽，辣椒酱，精盐，丁香，桂皮，砂仁，豆蔻，八角，小茴香，陈皮，草果，花生油。

〔制法〕

1. 将黄豆洗净、泡透、下磨、过浆、煮浆，开后，放入石膏浆，凝固 15 分钟后，挤出水，上榨，切成豆腐干；

2. 把香椿芽加水煮开，晾凉；将精盐、豆蔻、小茴香、陈皮、草果、丁香、桂皮、砂仁、八角倒入煮开，晾凉，倒入香椿汤中，制成卤

汤；

3. 把豆腐干放入陈年卤汤内卤制；

4. 将豆腐干捞出，清洗、晾干，下油锅中，炸至外边起泡发青、发黄便可。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。此小吃色呈青黄，炸后热吃，可蘸酱油、辣椒酱等，具有味臭而有奇香的特色。

油豆腐线粉汤

〔原料〕

油豆腐大百页、海蛏、猪肉、油面筋、线粉、精盐、猪油等。

〔制法〕

1. 取海蛏入锅，加精盐煮开制得鲜汤；

2. 取大百页油豆腐洗净，使之柔松，入鲜汤锅肉烧透，约2分钟，捞起待用；

3. 猪肉剁烂，加盐与适量冷水拌成馅料；

4. 取百页切成张，包上肉馅，用线扎成捆，放入鲜汤锅内烧熟；

5. 部分肉馅嵌入油面筋内，放入鲜汤锅内烧熟；

6. 取空碗一个，加味精，取油豆腐4个，百页包1个，油筋面4个放入碗中，线粉适量烫熟，放入碗中，加上海蛏汤、猪油即可食用。

〔特点〕

上海特色风味小吃。油豆腐线粉汤味淡清雅，鲜美无比，别具风味。

油炸排骨菜饭

〔原料〕

排骨、小油菜、油豆腐干、白糖、酱油、辣油、花生油、姜、葱、酒、味精、豆瓣酱、大米等。

〔制法〕

1. 将黄豆洗净，泡透，下磨，过浆，煮浆，开后，放入石膏浆，凝固15分钟后，舀出水，上榨，切成豆腐干；

2. 取排骨斩成小块，用白糖、酱油、豆瓣酱、大米等腌制，草果、丁香、桂皮、砂仁、八角倒入煮开，晾凉，倒入香精油中，制成固

〔制法〕

1. 将排骨洗净、沥干，斩成薄片小块；

2. 用刀将骨、肉打松，折平，放入钵中，加入酱油、白糖、料酒、葱、姜拌匀，腌上 30 分钟，捞出沥干酱油；

3. 将排骨放入烧至八成热的花生油中，炸至金黄色时捞出沥净油，放入盘中，浇上辣酱油、五香粉即成；

4. 添上一碗菜饭，拌一块排骨即可食用。

〔特点〕

上海著名风味小吃。油炸排骨菜饭鲜香醇正，肉质脆嫩，宜热吃，肉质更加香脆细嫩，味道颇佳。

郎牛饺子

〔原料〕

面粉，南瓜，香葱，生姜，食油，猪肉等。

〔制法〕

1. 将南瓜去皮擦成丝，挤干后放入少量的葱末、姜末、食油等揉匀，再加少量的肉末搅匀做成馅；

2. 将面粉加水和好，揉至软硬适度，揪成小剂，擀成中间厚四边薄的面皮，包上馅心，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

锡伯族著名风味小吃，在锡伯族中“郎牛”即是“南瓜”的意思，此小吃具有鲜香可口的特色。

〔制法〕

1. 生水和面，面粉每个重约 30 克，发粉筛去粗渣，面粉干在发粉上，撒成荷叶状皮；

2. 猪肉切为小粒块，王兰片，香菇，虾米泡发后捣碎，调味制馅；

3. 面皮摊馅，折捏如制扣花，上笼蒸 5 分钟，洒冷水，使制扣头的发粉遇透即止，再蒸。

〔一〕

弥度卷蹄

〔原料〕

猪蹄，猪肉，草果，茴香，糯米，白酒等。

〔制法〕

1. 取猪蹄洗刮干净，剔骨；

2. 猪肉以腿肉为上乘取之，取之切条；

3. 草果、茴香、糯米、白酒作调料，加盐拌匀，均匀抹撒在猪蹄与猪肉上，干腌两三日；

4. 将猪肉塞进猪蹄内，包扎如原腿，上笼蒸透；

5. 将猪蹄出笼切片，再涂抹一层佐料，密封腌制一月；

〔特点〕

云南著名特色风味小吃。具有蹄片玫瑰色，表皮香脆，肉嫩酸鲜，味美无比，颇具傣族风味。

刷把头

〔原料〕

精粉，肥瘦猪肉，玉兰片，香菇，白糖，虾米，芡粉，葱，胡椒等。

〔制法〕

1. 生水和面，面挤每个重约 30 克，芡粉筛去粗杂，面挤子在芡粉上，擀成荷叶薄皮；

2. 猪肉切为小薄块，玉兰片、香菇、虾米泡发后捣碎，调味制馅；

3. 面皮摊馅，折掐如刷把状，上笼蒸 5 分钟，洒冷水，使刷把头的芡粉湿透即止，再蒸。

〔特点〕

贵州著名特色风味小吃。具有形状独特，馅鲜美、多汁的特色。

虱目鱼糜(粥)

〔原料〕

虱目鱼，大米等。

〔制法〕

1. 取虱目鱼的鱼肚最肥嫩部位与米同煮，同熬，温火慢炖，直至烂糊；

2. 调味。

〔特点〕

台南风味小吃。具有海鲜肥美味长之特色。

虱目鱼羹

〔原料〕

虱目鱼，豆粉，笋丝等。

〔制法〕

1. 虱目鱼洗净去杂，剔肉剁泥，作长状鱼丸；

2. 鱼丸汆开水，豆粉调糊与笋丝拌匀，下水成羹。

〔特点〕

台南风味小吃。具有海鲜肥美味长之特色。

细沙条

〔原料〕

上白面粉，酵面，猪板油，豆沙，蜜桂花，蜜冬瓜条末，纯碱，明矾，熟猪油，芝麻油。

〔制法〕

1. 将面粉加猪板油茸，擦揉成板油酥；

2. 另取面粉加酵面、矾、碱水和清水拌和均匀，揉透；

3. 将饧好的面团揪成面剂，擀成扁条，把一坨板油酥放在扁条的中间，用手向后一擦，揭起来，接着向前推匀，顺势卷成圆筒，切成 2 个，再擀扁，两边叠拢，按成圆皮，包入豆沙馅，再擀扁，捋成“细沙条”；

4. 芝麻油烧热，放入“细沙条”炸到呈金黄色，再置烤炉内烤 2 分钟即成。

〔特点〕

湖北沙市著名传统风味小吃。具有金黄透亮，形美观，外酥脆，馅清甜可口的特色。

细馓子

〔原料〕

面粉，精盐，花生油等。

〔制法〕

1. 用盐水加上白面粉揉匀成软面团，取面一块搓成如细筷子粗的面条，盘放进盛有花生油的盆内泡起来；

2. 锅内放花生油烧热，取油盆内泡着的面条往手上边缠边拉，拉成如细香粗的长条，共缠十五圈左右；

3. 用长竹筷将缠好的细条套住，放入油锅，随炸随抻，待细条炸挺后，用竹筷的两头抻挑绾翻一环，再抽出筷子，边炸边翻，待炸透呈棕红色时夹出，控净油即成。

〔特点〕

鲁西南地区传统小吃。此馓子长而细，味微咸，酥脆可口；配豆沫粥、胡辣汤同食，别有风味。

细沙锅饼

〔原料〕

面粉，鸡蛋，赤豆，白糖，糖桂花，花生油等。

〔制法〕

1. 取赤豆、白糖、糖桂花和花生油制成湿豆沙馅心；

2. 面粉中磕入鸡蛋，并加入冷水搅拌至面浆起粘性时，再加入适量冷水，调成均匀糊状，制成厚薄适中的面浆；

3. 炒锅烘热，用油布抹上花生油后，烧至六成热时，倒入面浆，摊成圆形面皮；

4. 取湿豆沙放在面皮中央，压成长方形薄块，将面皮向里折拢，裹住豆沙，按平；

5. 包口处用面浆糊住，再把锅移近火口，注入花生油，用中火略烘一下即可取出；

6. 将锅饼生坯放入烧至六成热的花生油内，炸至金黄色时，取出即成。

〔特点〕

上海著名风味小吃。细沙锅饼表面酥脆香嫩，馅心细软香甜，口感细腻，风味独特。

细沙定胜糕

〔原料〕

糯米，粳米，红米粉，白糖，赤豆，咸桂花，豆油等。

〔制法〕

1. 取糯米、粳米拌和洗净，再制成相粉，拌上红米粉、白糖，边拌边洒少许冷水，经过筛成淡红色糕粉；

2. 其余相粉加白糖和少许冷水，拌匀擦透后，静置一二个小时，过筛成白糕粉；

3. 将赤豆、咸桂花、白糖、豆油制成豆沙馅心；

4. 取糕模一只，装入白糕粉、馅心，用刀刮平，再抹上一层红糕粉与糕模刮平；

5. 将糕模放于蒸锅上蒸熟，取出即成。

〔特点〕

上海著名风味小吃。细沙定胜糕造型美观，糕体洁白，糕面猩红，食之松软香甜，糯润可口。

练塘月饼

〔原料〕

精面粉，白糖，菜油，果料，蜜饯，梅干，枣泥，胡桃肉，松子等。

〔制法〕

1. 将精面粉、菜油制作成皮料；

2. 选果料、蜜饯料、胡桃肉、枣泥、梅干、松子、白糖制成馅料；

3. 经包馅、成型、烘烤而成。

〔特点〕

上海特风味小吃。练塘月饼，产于上海青浦练塘镇，属于苏式净素月饼的一种，其选料特别讲究，制作严格，色泽油亮金黄、酥软可口，香甜而不腻，乃月饼中之佳品。

九　画

〔一〕

春　饼

〔原料〕

上白面粉，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将面粉放入盆内，用 80℃的热水烫透，晾凉好后揉匀，搓成长条，做成剂子，压扁；

2. 取一个面剂蘸上芝麻油，与另一个不蘸油的面剂对起来，擀成直径约六寸的圆薄饼；

3. 平底勺刷净烧热，放入圆饼坯，用慢火烙至两面至熟，取出后揭开成两个饼，每个叠十字折，放盘中。

〔特点〕

山东历史悠久的风味小吃之一。此饼为白色，薄而软嫩，多配菜肴食用。

珍酱脆皮猪

〔原料〕

乳猪，八珍酱，蜜糖水，玫瑰酒，其他调料。

〔制法〕

1. 选 5 公斤左右重、未断奶的陆川猪，宰杀洗净后，用刀从内部把脊骨和肋骨砍裂，取出后腿扇骨和部分瘦肉，使各部厚薄适

宜；

2. 用干净纱布把内脏各处水分吸干，再将玫瑰酒均匀搽抹在猪内腔上，用调料腌一下，并将调料搽透腔内各处；

3. 用铁叉从猪的两个后腿横骨处插进去，从两侧第一条肋骨下通过直到猪头，从眼睛下端露出叉尖，用竹片将猪腔略为撑开，在猪皮上抹些蜜糖水，等它风干；

4. 将猪置于烤炉上用炭火烘烤，至皮金黄，敲壳声清脆即成。

〔特点〕

广西著名风味小吃上品。具有色泽金红，光泽夺目，表皮酥脆，肉嫩爽口的特色。

珍珠烙饼

〔原料〕

面粉，小米，葱花，精盐，花椒面，食油。

〔制法〕

1. 小米淘净下入开水锅中，待八成熟时捞出，稍焐，掺入干面粉及葱花、精盐、花椒面揉匀揉光；

2. 取面团，擀制成大圆饼，两面抹油，上鏊烙黄即成。

〔特点〕

晋中寿阳县的传统风味小吃。此饼食时切成小块，软嫩油香，营养价值高。

珍珠圆子

〔原料〕

糯米，鸡蛋，豌豆粉，豆沙，白糖，樱桃等。

〔制法〕

1. 用糯米饭趁热加入蛋液和豌豆粉拌匀，下剂，包上豆沙糖馅，搓成椭圆形；

2. 用圆子裹上一层糯米，嵌片樱桃，上笼用旺火蒸熟即成。

〔特点〕

川西地区风味小吃精品。这种小吃晶莹小巧，口感糯软润滑、糯而不粘，香甜鲜美，风味浓郁独特。

珍珠汤

〔原料〕

上白面粉，猪瘦肉，海米，水发木耳，精盐，酱油，鸡蛋，味精，高汤，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将面粉和好，再用刀切成约一分大的粒，分开搓成颗粒成为“珍珠”；

2. 炒勺内加高汤、酱油、精盐、肉丁、海米、木耳等烧沸，放入“珍珠”；

3. 再沸后稍煮，撇去浮沫，加味精，再加切成小菱角片状的摊鸡蛋皮，滴上芝麻油即成。

〔特点〕

山东著名风味小吃。此小吃造型别致，汤味鲜美。

珍珠肉卷

〔原料〕

糯米，上白面粉，猪瘦肉，葱花，酱油，精盐，味精，茶籽油，熟猪油。

〔制法〕

1. 将糯米浸泡淘净，蒸熟；把猪肉加酱油、精盐、味精、糯米饭，制成馅心；

2. 将面粉搅匀揉透，搓成条，揪成剂子，擀成薄皮子，横铺一条馅心，再翻折好；

3. 茶籽油烧七成热，将卷子下油锅，炸至金黄色即成。

〔特点〕

湖南著名风味小吃。具有造型美观，馅心油亮软滑，肉味鲜香的特色。

珍珠蛋

〔原料〕

糯米，鲜猪肉，鸡蛋，棉籽油，味精，干淀粉，精盐，姜末。

〔制法〕

1. 把鲜猪肉剁茸，磕入鸡蛋，加姜末、味精、精盐、淀粉及清水拌匀，挤成如李子大的肉丸，用旺火沸油炸好；

2. 将鸡蛋磕开，加淀粉，搅成蛋液；

3. 糯米蒸熟后加入精盐，开水揉匀，切成米剂，捏成圆圈，将肉丸摆在中间，制成似龙眼形的珍珠蛋；

4. 棉籽油烧三成热，将龙眼珍珠蛋粘上蛋液下锅煎炸，待煎到金黄色时即成。

〔特点〕

湖北著名特色风味小吃，具有光泽油亮、金黄，形似龙眼，丸如珍珠，皮脆馅鲜，糯米软糍的特色。

珍珠罗

〔原料〕

糯米，上白面粉，猪肉，叉烧猪肉，水发香菇，水发玉兰片，葱花，绵白糖，味精，白胡椒粉，湿淀粉，酱油，精盐，熟猪油。

〔制法〕

1. 将糯米浸泡，洗净，入甑蒸，至糯米充分涨发和松泡，取出盛盆内；

2. 将猪肉丁、叉烧肉丁、香菇丁、玉兰片丁用熟猪油炒至七成

熟时，放入酱油、精盐、味精和水焖熟，倒入糯米饭中，再加熟猪油拌匀成馅心；

3. 取面粉和匀，揪成剂子，擀成薄圆皮；

4. 取面皮一张，放上馅心捏拢，使边沿成喇叭口，制成生坯，上笼用旺火蒸 10 分钟取去；

5. 将熟猪油、绵白糖、葱花和清水置旺火上，并用湿淀粉勾芡成浓汁，撒入白胡椒粉，出锅淋在珍珠罗上即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。因形如锣槌，故又名“打槌锣”。具有咸甜双味，香糯适口的特色。

珍珠烧卖

〔原料〕

上白面粉，糯米，猪肥膘肉，酱油，白胡椒粉。

〔制法〕

1. 将糯米洗净，浸泡，入甑蒸熟；

2. 把肥膘肉丁炒至七成熟，将糯米饭倒入，趁热加酱油、白胡椒粉拌匀成糯米肉馅；

3. 将面粉和好揪成剂子，擀成边沿薄而起折、中间稍厚的圆皮，放上馅心，掐拢收口，使烧卖包口处呈圆形张开，上笼用旺火蒸熟即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有皮薄光亮，白中带黄，馅心软滑油亮的特色。

南昌麻花

〔原料〕

精白面粉，优质白砂糖、上等清油，鸡蛋等。

〔制法〕

1. 将鸡蛋磕开取黄搅匀，再加入白砂糖、温水和匀，倒入面粉和酵面中，反复揉搓，制成麻花生坯；

2. 将制好的生坯放入烧至七成热的清油中，炸至金黄色即成。

〔特点〕

江西南昌著名传统风味小吃。具有油重、糖实、色润、香甜、酥松的特色。

南翔小笼馒头

〔原料〕

鲜猪肉，面粉，精盐，白糖等。

〔制法〕

1. 取鲜猪肉剁烂，拌成咸、甜、鲜适中的馅料；

2. 将精白粉揉制成团，下剂擀成薄皮；

3. 取皮料包入馅料，入竹笼蒸熟即可。

〔特点〕

上海城隍庙特色小吃。南翔小笼馒头制作精良，选料考究，其色泽透明，皮薄嫩滑，馅汁鲜美无比，伴以香醋、姜丝，其味更佳。

南宁肉粽

〔原料〕

猪肉，绿豆，糯米等。

〔制法〕

1. 先将猪肉提前 1 天用干酱腌透；

2. 取绿豆磨碎，加入枧油；

3. 取糯米加少许精白盐拌匀；

4. 包好后，用慢火熬 12～24 小时即成。

〔特点〕

广西南宁著名传统风味小吃。南宁方言粽谐音中，吃粽子，意味着年年高中。此小吃粽子温软，绿豆甜沙，猪肉喷香，味道妙不可言，也有将香肠、板栗、笋丝包入粽子中的，或选用火腿肉、腊肉、鸡肉、蟹肉作粽馅。

南宁粉饺

〔原料〕

油粘细米，薯粉，猪肉，马蹄，莲藕，食盐，小磨麻油，五香粉，味精等。

〔制法〕

1. 先将油粘细米磨成粉浆，蒸熟后加适量薯粉搓成团，压成薄片；

2. 将猪肉、马蹄、莲藕加食盐、小磨麻油、味精、五香粉等制成馅；

3. 取制好的饺子皮，包好馅心，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

广西西南地区最著名的风味小吃精品之一，南宁当地人把它叫做“粉角”。此小吃皮薄透明，甚至皮薄到可以看到馅心，且粉饺香滑爽口。

南宁瓦煲饭

〔原料〕

大米，配菜。

〔制法〕

将米淘洗好，加适量水，放入合浦沙煲中，上转炉（一种一半有火一半无火的炉子）用猛火烧沸，然后把瓦煲转到无火之处，选好的配菜铺于饭面，让其自行焗熟。

〔特点〕

广西南宁著名风味小吃。此饭不生、不硬、不烂、不淡、不焦，香味纯正；还可根据不同口味和喜好，配置不同风味的菜肴。南宁瓦煲饭的主要品种有腊肠饭、扣肉饭、虾米饭、鸡蛋饭、猪肝饭、香菇瘦肉饭、鱿鱼猪肉饭等。

南宁炒田螺

〔原料〕

田螺，油，盐，姜，酒，葱，蒜，其他配料。

〔制法〕

1. 将田螺放清水中养几天，让其排尽污物，然后将尾端剪掉；

2. 将处理好的田螺下锅用猛火炒一下，加入油、盐、姜、酒等佐料及水焖煮，将熟时加入调好的油、盐、葱花、蒜泥及少量紫苏，起锅即成。

〔特点〕

广西南宁著名地方风味小吃。具有螺肉爽脆可口，螺汤鲜美，胜似海味的特色，且有清热、生津明目，利水通淋之功。用南宁田螺还可制成汤田螺、焖田螺、蒸田螺等品种。

南荡鸡头汤

〔原料〕

芡实（俗称鸡头），白砂糖，糖桂花等。

〔制法〕

1. 先将芡实剥去外壳及皮膜，用清水漂净；

2. 将清水注入铝锅中煮沸，再将芡实放入，煮至肉体透明时即离火；

3. 碗中放入少量白砂糖和糖桂花，取煮好的鸡头汤倒入碗中即成。

〔特点〕

江苏苏州著名风味小吃。因其主料是用产自苏州郊南的特产芡实(鸡头)而得名，具有汤色清澈，香嫩甜糯的特色。

南荠炒蛇背

〔原料〕

荸荠，蛇背上的最肥嫩的背脊肉，小苏打，鸡蛋，水酒，水粉，盐，姜，酱油，味精，葱头，冬菇，三花酒等。

〔制法〕

1. 将蛇宰杀，去内脏和蛇皮，切成段，取背脊处嫩肉切成片，用适量小苏打、蛋白、水酒、水粉、盐、姜、酱油、味精拌匀腌透；

2. 马蹄切薄片；

3. 取热锅放入冷油将蛇肉片炒好，再将荸荠加葱头、冬菇丝等一起爆炒好，放入蛇肉，洒上三花酒，起锅时撒上少许火腿末即成。

〔特点〕

广西著名风味小吃。“秋风起，三蛇肥”，秋天是食蛇的好季节。此小吃具有颜色乳白，香气清纯，鲜、滑、甜、脆、嫩兼备的特色，且有通经活血、去风除湿的功效。

柏子羊肉包子

〔原料〕

柏子羊肉，面粉，胡萝卜，大葱，香油，酱油，姜末，食盐，花椒面，味精，碱面，花椒水。

〔制法〕

1. 将羊肉剁碎，加酱油、花椒水打匀，再放盐面、味精、姜末搅匀，再加葱花、香油拌匀，最后将胡萝卜擦成丝、剁成末，拌入肉内成馅；

2. 将面粉加酵种和好，放温暖处发酵为酵面后，兑好碱，揉匀，

再制成包子皮，包入馅心，提捏 20 褶收口，入小笼屉内蒸熟即成。

〔特点〕

山西吕梁地区中阳县的传统风味小吃。此小吃的主料柏子羊肉是当地名产，具有味香、鲜嫩的特色。

茭白烫面饺

〔原料〕

上白面粉，净茭白，贴炉面筋，白豆腐干，水发木耳，熟芝麻屑，酱油，精盐，味精，绵白糖，芝麻油。

〔制法〕

1. 芝麻油烧热，放入豆腐丁煸炒，加酱油、精盐及水，烧沸入味，稍冷，再把茭白（剁成绿豆大）、面筋丁、木耳丁、芝麻屑、味精、绵白糖加入，搅匀成馅心；

2. 面粉中先加热水和成雪花面，稍冷，再揉匀揉光，摘成剂子，擀成长圆形面皮，包入馅心，顺序捏出 5～6 个折纹，再捏成半月形，入笼蒸熟即可。

〔特点〕

江苏传统的清真风味小吃。具有皮薄柔软，馅心鲜嫩，卤多味甜，清香可口的特色。

荞麦面串饼

〔原料〕

荞麦面粉，面粉，白糖，菜油，冰糖，核桃，小苏打等。

〔制法〕

1. 明矾烧泡去结晶水，再用水溶化，小苏打碾为细粉；

2. 取荞麦面粉与小苏打和匀，冲入明矾水溶液，再加白糖、菜油、面粉搅匀；

3. 冰糖压碎，核桃取仁剁碎，取包装纸垫底，按剂量取面团放

纸上，拍打成扁圆，撒上冰糖核桃仁；

4. 装烤盘，用中火烘烤。

〔特点〕

云南著名特色风味小吃。具有荞麦清香、细腻，色泽感强的特色。

枯炒牛肉豆丝

〔原料〕

湿豆丝，牛里脊肉，水发香菇，玉兰片，牛肉原汤，味精，精盐，酱油，胡椒粉，湿淀粉，青蒜段，芝麻油。

〔制法〕

1. 把湿豆丝切段；牛里脊肉去筋膜、切丝，香菇、玉兰片均切细丝；

2. 芝麻油烧八成热，将切成段的豆丝入锅炒匀后，炕至呈谷黄色时，翻面后续炕至呈淡黄色起锅；

3. 将牛肉丝用淀粉拌匀上浆后，爆炒一下；

4. 原锅下芝麻油烧热，投入蒜段煸炒出香味后，放入香菇丝、玉兰片丝、酱油、精盐、牛肉汤，烧沸后，加味精、胡椒粉，淋入湿淀粉勾芡，倒入牛肉丝翻炒几下，淋入芝麻油起锅，浇在盘内豆丝上即成。

〔特点〕

湖北武昌著名传统风味小吃。具有色泽金黄，质地脆软，味道鲜美的特色。

荆州八宝饭

〔原料〕

糯米，湘莲子，红枣，薏仁米，蜜冬瓜条，水豆粉，蜜樱桃，白糖，纯碱，熟猪油。

〔制法〕

1. 将水烧沸，放入莲子和纯碱，然后退净莲皮，去掉莲心，再蒸透；

2. 薏仁米加水用旺火蒸至开花；

3. 将糯米蒸熟后加白糖拌匀；

4. 将红枣洗净去核，和蜜渍冬瓜条、桂元肉均切成小颗粒待用；

5. 将莲子、红枣、薏仁米、蜜渍冬瓜条、桂元肉等顺次放入碗底，再将蒸熟的糯米装入，置旺火上蒸熟取出；

6. 锅置旺火上，放入清水及白糖，把蒸好的糯米等入锅，一起拌合烧沸，淋水豆粉勾芡，放熟猪油调匀，撒上蜜樱桃即成。

〔特点〕

湖北荆州传统特色风味小吃。具有色泽光润，香甜可口的特色。

荔浦芋茸角

〔原料〕

广西特产荔浦芋，瘦肉，鸡肝，冬菇，冬笋，鲜虾，盐，五香粉，味精，白糖，猪油等。

〔制法〕

1. 先将荔浦芋去皮，洗净，切块，蒸熟，再压成芋茸泥，掺入一些用杂粮制成的“澄面”，一起搓匀，待用；

2. 取瘦肉、鸡肝、冬菇、冬笋、鲜虾以及芡粉、葱花制成馅料；

3. 然后将芋茸泥捏成皮，包入馅，捏紧封口，做成三角形，再放入油锅中炸至金黄色即成。

〔特点〕

广西桂北地区著名风味小吃。具有外表焦脆松软，内中鲜嫩香滑的特色。

荔浦炒米饼

〔原料〕

油粘米，芝麻，花生，肥肉，细河沙，猪油，糖浆。

〔制法〕

1. 将油粘米与干净的细河沙一块放入锅中拌炒至金黄酥香，出锅筛去河沙，磨成细粉；

2. 取磨好的细粉加入炒香的芝麻、花生仁、肥肉一起拌匀，再加入熬好的糖浆及猪油，拌成湿润而松散的粉团，置于印模中压紧，制成饼坯；

3. 取饼坯放入烤炉中用慢火烘干即成。

〔特点〕

广西桂林著名传统特产风味小吃。具有酥脆油香，可以久存的特色。

带沧生烧肉

〔原料〕

阿山羊肉，蛋清，淀粉，面粉等。

〔制法〕

1. 选用阿山羊臀尖肉切薄片；

2. 蛋清与淀粉、面粉和匀打稠为糊；

3. 用糊裹肉片入油锅汆炸；

4. 炸成肉片加椒盐即食。

〔特点〕

新疆乌鲁木齐著名清真风味小吃。具有原汁原味，鲜嫩香脆的特色。

茯苓饼

〔原料〕

面粉，淀粉，白糖，蜂蜜，桂花，松仁，桃仁，花生油。

〔制法〕

1. 取面粉和淀粉加水调拌成稀糊状，模子置于火上，刷上一层花生油在模内，舀入稀糊，烤成很薄半透明的饼皮，取出待用；

2. 将白糖、蜂蜜、桂花、桃仁、松仁制成馅料；

3. 取馅料铺平在一张饼皮上（不要铺满），再将另一张饼皮压在馅上即成。

〔特点〕

北京著名的特色小吃。茯苓饼营养丰富，饼皮薄韧，馅料香甜可口，易于消化。

茶　肠

〔原料〕

猪肉，味精，胡椒粉，蒜泥，精盐等。

〔制法〕

取鲜或冻猪肉，经腌制后绞制细腻均匀，佐以味素、胡椒粉、蒜泥、精盐等调料，灌入羊肠肠衣，精工细做而成。

〔特点〕

黑龙江著名风味小吃。具有造型美观，鲜香细嫩，久食不腻，营养丰富，易消化、吸收的特色。

茶　汤

〔原料〕

糜子面，红糖，白糖，糖桂花。

〔制法〕

1. 将糜子面洗净，用凉水浸泡两小时，沥净水，碾成面，再过细箩，即成糜子面；

2. 茶汤壶内灌满凉水，烧沸，取碗一个，倒入开水和适量凉水搅和一下，加入十分之一的糜子面调成面糊，再用 150 左右开水将面糊冲熟；

3. 在茶汤上面撒上红糖、白糖和糖桂花即可食用。

〔特点〕

北京传统风味小吃。茶汤味甜香醇，色泽杏黄，味道细腻耐品。

茶叶蛋

〔原料〕

鸡蛋，茶叶，精盐，白糖，料酒，酱油，大料。

〔制法〕

1. 将鲜鸡蛋外壳洗净，入锅煮熟，捞出，稍过凉水，磕裂蛋壳；

2. 取一锅，放入清水，再放入煮熟的蛋，加入茶叶、精盐、白糖、料酒、酱油、大料用小火煮沸约 20 分钟后，离火，再浸泡 4～5 小时。

〔特点〕

辽宁地方风味小吃佳品。具有蛋呈茶褐色，柔软鲜嫩的特色。

草炉烧饼

〔原料〕

上白面粉，酵种，油渣，去皮芝麻，饴糖，烧饼末，食碱，精盐，香葱，菜籽油，猪网油。

〔制法〕

1. 将香葱、油渣、猪网油分别剁碎，加精盐和烧饼末搅匀成馅；

2. 取面粉加热水拌匀，再加入酵种揉匀揉光，静置发酵；另取

面粉加菜籽油拌和成油酥面；

3. 取发面团，用碱液分次兑入，揉匀揉光后，摘成小面剂，另取一小块面皮包上油酥，放在面剂中心，压成片，包入馅心捏拢，制成圆饼坯，刷上饴糖，撒上芝麻；

4. 用柴草将饼坯烘烤至蟹壳黄色，起鼓即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有干松、爽口、香脆、边白面红的特色。

胡椒粑粑

〔原料〕

大米，白胡椒粉，五香粉，精盐，茶籽油。

〔制法〕

1. 将大米磨成细干粉子，过筛，先将粗粉子入锅煮熟，再放细米粉，加精盐、五香粉、白胡椒粉，煮熟透；

2. 用一竹刮子将米浆趁热刮成圆球状，将米球放在毛巾上，用手指按压成椭圆形扁粑粑；

3. 茶籽油烧热，将粑粑入锅炸至金黄色即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有松泡柔软，味微咸稍辣，胡椒味香浓的特色。

胡　卜

〔原料〕

猪肉，鸡蛋，面粉，葱，姜，盐，酱油，味精，香菜，花椒面，鸡汤等。

〔制法〕

1. 将面粉和鸡蛋、盐、碱和清水一起揉匀，饧好；

2. 取饧好的面团制成方片，刷上油，撒上盐，经烙、烤熟后，切

成细条状胡卜；

3. 取猪肉切成丝，加葱末煸炒后，再加入鸡汤中，放入姜末、花椒面、盐烧开，倒入胡卜，撒上味精、香菜即成。

〔特点〕

晋南夏县的一种传统风味小吃。具有醇香诱人的特色。

胡椒辣汤

〔原料〕

面粉，胡椒，葱末，姜末，菠菜，海带丝，豆腐干，豆腐皮，精盐，芝麻油等。

〔制法〕

1. 锅内放水，烧沸后，放入海带丝、豆腐干片、胡椒、精盐、豆腐皮丝；

2. 水再沸后，将面筋下到沸水锅里，边下边拉绞面筋，使成薄片，直到全部下锅后，两手持两根棍杖，在锅内搅动，把面筋片打碎、打开；

3. 汤沸后，下入洗面筋的水，再沸后，放入菠菜，最后加芝麻油与葱、姜末，用勺搅匀，盛入碗内。

〔特点〕

山东济宁地区传统风味小吃。此汤又名胡辣汤，有各种配料，香辣味美，适于冬季做早点吃。

柳叶包子

〔原料〕

面粉，酵面，熟猪肥膘肉，白糖，桔饼，糖桂花，青红丝，碱等。

〔制法〕

1. 将熟猪肥膘肉切成小丁，加入白糖、桂花、桔饼、青红丝，拌匀成馅心；

2. 将面粉放入酵面和水，拌和均匀，发酵后，加入碱，拌匀揉透，摘成面剂；

3. 将面剂的三分之二擀成圆面皮，包入馅心，对折包合，将口从左至右交错捏合，形成一柳叶状；

4. 再将剩余面剂做成两片小叶，粘合在大柳叶上，即成包子生坯；将生坯上笼用旺火蒸约 15 分钟即成。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。此包子形如柳叶，味美香甜，不腻。

柳州螺蛳粉

〔原料〕

米粉，螺蛳，猪肉，猪筒子骨，绿叶蔬菜，食用油，白酒，精盐，辣椒，生姜，大蒜，酸笋，香菇，紫苏等。

〔制法〕

1. 取柳州特产的干米粉，加工制成粉条，再用清水将干粉泡软备用；

2. 取猪筒子骨、猪肉加清水煮沸，再加入食用油、精盐、白酒、辣椒、生姜、大蒜、酸笋、香菇、紫苏等配料，然后将已洗净去尾壳的螺蛳入锅共煮，熬制成螺蛳粉；

3. 取一些煮沸后的螺蛳汤加入到泡发好的干米粉中，再放入猪肝、瘦肉丝和一些绿叶蔬菜共煮一会儿即成。

〔特点〕

广西柳州著名风味小吃，因用螺蛳汤为料故名。具有酸辣咸鲜韧滑的特色。

荠菜春卷

〔原料〕

上白面粉，猪肉，荠菜，味精，精盐，姜末，芝麻油。

〔制法〕

1. 将面粉加清水制成水调面团；

2. 将直径六寸的铁汤罐盖背面洗净，磨光，烧热，用手抓住水调面团不断摔动，在炙热的汤灌盖上轻轻烙成直径四寸的圆薄面皮，制成春卷皮；

3. 将猪肉茸与荠菜、精盐、姜末、味精、芝麻油拌成馅；

4. 将制好的春卷皮，包入拌好的肉馅，包成春卷坯；

5. 芝麻油烧五成热时，将春卷入锅，炸至金黄色时即成。

〔特点〕

湖北风味小吃精品。具有金黄油亮，外焦内嫩，肉馅鲜美，荠菜醇香的特色。

荠菜馄饨

〔原料〕

精面，荠菜，猪肉，精盐，白糖，芝麻油，料酒，味精，猪油。

〔制法〕

1. 取荠菜去根、叶，洗净后入沸水焯一下，捞出沥干水，剁成末；

2. 猪夹心肉剁成肉末，加精盐、白糖、料酒、味精、芝麻油和适量清水与荠菜末拌和，制成荠菜肉馅；

3. 取馅放入馄饨皮中间，包成耳朵状的大馄饨生坯；

4. 用旺火烧开清水，投入馄饨生坯，待上浮后，加少量清水再煮片刻；

5. 用漏勺捞出，盛于放有盐、熟猪油、味精和鲜汤的碗中，即可食用。

〔特点〕

上海特色小吃之一。荠菜馄饨皮薄馅多，形状饱满，入口爽滑鲜美、清香飘溢，别具特色。

荠菜家常饼

〔原料〕

上白面粉，荠菜，虾米，精盐，味精，香葱，姜末，花生油。

〔制法〕

1. 将荠菜末、虾米末，加精盐、味精、葱、姜末、花生油搅拌成馅；

2. 将面粉加清水揉匀揉光；

3. 将和好的面团摘成面剂，擀成圆皮，挑入荠菜馅，收口捏拢，用小火烤至淡黄色、馅熟即可。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有菜馅鲜嫩，皮薄爽口的特色。

荠菜春饼

〔原料〕

上白面粉，荠菜，黄焖肉丁，干淀粉，味精，绵白糖，精盐，芝麻油，花生油。

〔制法〕

1. 将面粉加冷盐水揉匀，稍饧，然后擀成极薄的春饼皮，放平底锅中烤至起皱取出；

2. 将荠菜洗净，用沸水烫至变色，挤去水分，剁碎成末，与黄焖肉丁、味精、绵白糖、芝麻油搅匀成馅；

3. 春饼皮包入馅心，制成长方形生坯，用稀面糊粘好接头；

4. 花生油烧至八成热时，将春饼生坯投入，炸至金黄色即成。

〔特点〕

江苏新春时令小吃佳品。具有金黄色泽，外皮酥软，荠菜为馅，香鲜润口的特色。

砂仁鲜肉蒸馄饨

〔原料〕

上白面粉，净猪腿肉，紫菜，蛋皮丝，砂仁，葱末，白酱油，味精，精盐，芝麻油，熟猪油。

〔制法〕

1. 将肉剁成末，放入盆内，加入白酱油、凉水、味精，拌匀成馅；

2. 将面粉和好，揉匀揉透，摘成剂子，擀成圆形皮子；

3. 将肉馅挑入皮子中间，然后将皮子叠成半圆形，再叠拢成篓子形的馄饨；

4. 把馄饨放笼中，用旺火蒸约 2 分钟，蘸点凉水洒在馄饨上，再加盖蒸 1 分钟，出笼，撒上砂仁，淋上芝麻油即成。

5. 食时配上一碗由猪油、葱末、紫菜、蛋皮丝、味精、盐等制成的汤。

〔特点〕

浙江海宁特色风味小吃。具有制皮不用碱，形美皮薄滑韧，卤多汁鲜的特色。

砂锅狗肉

〔原料〕

鲜狗肉，火腿筒子骨，桂圆，桂皮，干辣椒，薄荷，甜酒，蒜，姜等。

〔制法〕

1. 狗肉切大块，用清水漂浸；

2. 旺火炒爆狗肉；

3. 桂皮、干辣椒用猪油炒出味，加狗肉、桂圆、蒜、姜，文火炖烂；

4. 退火撒薄荷。

〔特点〕

云南风味小吃名品。具有肉香味浓，驱寒壮阳的特色。颇具苗族风味。

砂锅老豆腐

〔原料〕

嫩豆腐，鸡肉丝，海参，火腿，蘑菇、冬笋等。

〔制法〕

1. 嫩豆腐入笼，旺火蒸1小时；

2. 豆腐晾凉，改切成块；

3. 豆腐加鸡汤下砂锅，用慢火与鸡肉、海参、火腿片、蘑菇丁、冬笋丁等同炖，出汁后调味。

〔特点〕

吉林“太盛园”老店独创小吃。具有以“老”求嫩，鲜不可支，香不可拒，营养丰富，老少咸宜的特色。

砂锅煲腊味饭

〔原料〕

粳米，腊鸭，腊肠，腊肉，腊肝，腊肫，菜心，猪油等。

〔制法〕

1. 将粳米洗净，加水放在砂锅中，烧沸后放入腊鸭、腊肠、腊肉、腊肝、腊炖，烧至水基本收干后，用小火焖煮片刻饭香即成；

2. 从砂锅中将各种腊味取出，切成块状和片状；

3. 再另备一炒锅，烧热，放入热猪油，将菜心倒入锅中炒透，再加精盐略炒后装盘，将切好的腊味盖在菜心上即成；

4. 食用时，将饭拌以熟猪油少许，和腊制品、菜心、白酱油一起上桌。

〔特点〕

上海冬令小吃佳品。砂锅煲腊味饭软糯鲜美，原汤原汁，油润甘香，各种腊味鲜香无比。

砂锅鳇鱼

〔原料〕

鳇鱼，红椒，大蒜，葱，生姜，精盐，味精，白糖，米醋等。

〔制法〕

将鳇鱼处理好后，用精盐先喂，再用葱、姜炸锅后，添入鲜汤，加入鳇鱼块，再将红椒丝、蒜瓣、精盐、白糖、米醋等投入，改慢火煨炖，将熟时放入少量味精即可。

〔特点〕

黑龙江著名风味小吃。鳇鱼是名贵鱼种，被誉为淡水鱼王，其肉原刺少，营养丰富。此小吃汤清色白，肉香皮嫩，原汁原汤，鲜美无比。

面　茶

〔原料〕

糜子面，芝麻油，碱面，芝麻酱，花椒，芝麻仁，姜粉，精盐。

〔制法〕

1. 将芝麻仁去掉杂质，用微火焙成黄色，放在案板上碾轧至有一半碎时，再把花椒碾成细末，连同精盐一起拌入碎芝麻仁中成芝麻椒盐；

2. 锅中芝麻油烧到八成热时，倒入芝麻酱中调匀待用；

3. 锅内倒入凉水，放进碱面和精盐，在旺火上烧到八成沸时，将糜子面用凉水调匀，倒入锅内，并不断推搅，沸腾后，用微火约熬一刻钟，成黄色稠粥时，舀入铝桶中，置微火上保温；

4. 食用时，将面粥盛入碗中，淋满芝麻酱，再撒上一些芝麻椒

盐和姜粉即成。

〔特点〕

北京传统风味小吃。面茶浓稠，颜色鲜黄，香气浓郁，咸鲜适口，热食最佳。

面皮丝

〔原料〕

优质粳米，其他辅料。

〔制法〕

1. 将优质粳米淘洗干净，用冷水浸泡后，带水磨成浆，然后滤去水分，上笼蒸熟，置阳光下晒至半干后切成丝，再晒干；

2. 取干皮丝用开水浸泡软，再随食者口味，选择或素或荤的辅料烹制即成。

〔特点〕

江西赣州著名传统风味小吃。具有细薄筋韧，清香爽口的特色。

面发糕

〔原料〕

上白面粉，酵面，白糖，纯碱。

〔制法〕

1. 将酵面加清水搅成面浆，再倒入面粉拌匀，发酵；待面发到有酒香，抓触有劲力时，下纯碱、白糖，揉匀揉光，用双手抓面，由怀中向外反复回旋悠打，直至面团悠打上劲，至面团膨胀时，待蒸；

2. 先将笼屉放在加了水的锅上，然后将水烧沸至冒气时，再将饧好的面团入笼，蒸至面糕起泡成熟出笼，切菱形块即成。

〔特点〕

湖北风味小吃名品。具有色泽雪白，有韧劲，味清甜爽口的特

色。

面筋洒琪玛

〔原料〕

面粉，白糖，饴糖，猪油，芝麻，蜂蜜，红绿丝等。

〔制法〕

1. 取面粉一部分加水揉透，用水洗去淀粉制成面筋；

2. 面筋滤水后与剩余面粉和匀，制成面团；

3. 面团静置后分剂擀薄，切丝；

4. 猪油升温，面丝入锅炸制；

5. 白糖、饴糖加水熬化，加蜂蜜，至糖液起丝，炸面丝入锅和匀，压实，出锅，外层撒上芝麻、红绿丝切块成形。

〔特点〕

云南著名特色风味小吃。具有入口易化，甜香滋润的特色。

面线糊

〔原料〕

细面线，猪瘦肉，熟鱼肉，熟梭子蟹肉，大蒜，干葱头，酱油，味精，胡椒粉，白酒，干淀粉，高汤，花生油。

〔制法〕

1. 花生油烧热，放干葱头煸赤捞起，放进肉丝稍炒，加高汤、酱油煮沸，将面线掰碎，入锅搅动，同时，倒入鱼丝、梭子蟹肉，再放味精、湿淀粉煮沸，撒入大蒜丝、油葱；

2. 起锅，装入碗中，撒下胡椒粉，淋上白酒即成。

〔特点〕

福建风味小吃名品。具有质嫩滑润，味道鲜美的特色。

面筋百页汤

〔原料〕

猪肉，面筋，百页，精盐，白糖，味精等。

〔制法〕

1. 取猪肉剁烂，加盐、味精和白糖顺一个方向拌匀成馅料，部分做成肉圆子；

2. 生面筋包上肉馅，入油炸至金黄捞出，每张百页包上肉末，卷成筒状，用线捆扎，放温水锅中，加盐，烧沸至百页变软取出，解去线；

3. 将肉骨汤烧开，放下面筋；百页包煨热；碗中加盐和味精，加面筋、百页各1个，舀一些肉骨汤，加适量猪油即可食用。

〔特点〕

上海传统风味小吃之一。面筋百页汤肉馅鲜嫩可口，面筋柔韧，百页柔软，汤汁清香鲜美，令人回味。

面肺子

〔原料〕

鲜羊肺，羊肝，羊肚，面粉，孜然粉等。

〔制法〕

1. 灌洗羊肺，至白净无色；

2. 面粉洗出面筋；

3. 洗净羊肚，套缝在肺气管上；

4. 面筋、清油、孜然粉、盐等佐料，由羊肚挤压入肺叶，除去羊肚，肺管扎口；

5. 羊肚与灌面的肺同煮。

〔特点〕

新疆特色风味小吃。具有肺嫩鲜，肚、面筋嚼有劲的特色。

面油饼

〔原料〕

面粉，菜油，葱，精盐，味精。

〔制法〕

1. 取面粉加适量温水拌和，揉至成面团光滑无粉粒，静置片刻；

2. 把面团搓长揿扁，刷上油，撒上糊粒状的精盐和味精混合物与葱末，擀成圆形薄饼，中间开一小洞，以防油炸时中间凸起；

3. 平锅中放菜油，烧至八成热，放入生坯，炸至两面金黄色捞起即成。

〔特点〕

上海著名风味小吃。面油饼色泽金黄，油润爽口，食之脆润，鲜美无比。

面包酥

〔原料〕

面粉，鸡蛋，绵白糖，花生油，饴糖，白油，干面，碳酸氢铵，芝麻仁，桂花等。

〔制法〕

1. 将水、绵白糖、饴糖和碳酸氢铵放入盆中，打入鸡蛋搅匀，再放入油和桂花搅匀，最后放入面粉搅拌成软硬适宜的面团；

2. 将面团搓成长条，撒上少许芝麻，摘成小面剂，搓成枣核形生坯；

3. 用铁片在生坯纵向压一条口，深度为生坯高度的三分之一，边成型，边码盘；

4. 将蛋液刷在生坯表面，放入烤炉中，烤制成熟即可。

〔特点〕

北京传统风味小吃。具有色泽棕黄，组织酥松不艮，无杂质，口味香甜的特色。

咸水角

〔原料〕

糯米粉，澄面，白糖，猪肉，虾米，水发干笋，精盐，深色酱油，五香粉，胡椒粉，淀粉，白酒，芝麻油，熟猪油，花生油，韭黄，荸荠粉。

〔制法〕

1. 将虾米、猪肉、笋粒、白酒、白糖、精盐、胡椒粉、深色酱油、五香粉、荸荠粉、韭黄、水发干笋一起制成馅料；

2. 将糯米粉、澄面、白糖、熟猪油拌匀，冲入沸水，调匀成粉浆，蒸熟，取出搓圆压薄，包入馅料一份，捏成角形；

3. 花生油烧至六成热，将半成品入锅；炸至浮起，翻转，直炸至金黄色即可。

〔特点〕

广东特色风味小吃。具有色泽金黄，饱满充实，微酥软滑的特色。

咸蛋散

〔原料〕

上白面粉，鸡蛋液，盐，白糖，黑芝麻，碳酸氢钠，碳酸氢铵，蒜茸，红豆腐乳，花生油。

〔制法〕

1. 将面粉加黑芝麻拌匀，再加入鸡蛋液、红豆腐乳、盐、白糖、碳酸氢钠、碳酸氢铵、蒜茸、清水及花生油，揉匀搓透；

2. 将拌匀搓透的面团制成蛋散生坯；

3. 花生油烧至五成热，将半成品入锅炸至浮起，待底层呈微黄

色时，翻转，直炸至两面金黄即成。

〔特点〕

广东风味小吃。具有色泽金黄，形似带结，表层有蟹爪泡状，五香浮脆的特色。

咸豆浆

〔原料〕

黄豆，精盐，白糖，酱油，醋，辣油，油条，榨菜，虾皮，葱。

〔制法〕

1. 将黄豆洗净；浸入水中至黄豆涨发，倒入淘萝，用水冲净，再将黄豆磨成浆；

2. 将磨出的浆水连同豆渣一起舀入白细扯浆布内，加入少许油脚，经过滤成生豆浆，再倒入锅内用旺火烧沸，制成可食用的淡豆浆；

3. 取精盐、红酱油、味精、白糖和适量水放入锅中煮沸，加入醋，搅匀制成酱醋混合调料；

4. 在空碗中放入油条丁、榨菜末、虾皮和少许葱末及酱醋调料，再将烧沸的豆浆冲入碗中，滴上几滴辣油即成。

〔特点〕

上海风味小吃佳品。咸豆浆味道鲜美，且经济实惠、营养丰富。

咸猪油糕

〔原料〕

猪板油，糯米，粳米，豆油，精盐，香葱等。

〔制法〕

1. 取猪板油撕去皮膜、切丁，加精盐腌渍 3～4 天；

2. 香葱切成 2 段；

3. 糯米和粳米分别洗净，磨成米粉，过筛，然后按糯粉、粳粉 4

：1 的比例拌匀，加入精盐与水，拌匀搓透，以抓起成团、松开即散为度，再筛一次；

4. 木蒸桶底部竹箅上刷上豆油，将 30%糕粉铺入桶底，上火蒸至汽透过糕粉时，再铺 20%糕粉，蒸至将熟时，将猪板油丁与剩余糕粉拌匀后，放入桶内铺匀，再蒸至糕粉呈玉白色，加入葱段，再蒸 3 分钟取出，切成长方块即成。

〔特点〕

江苏苏州著名传统风味小吃。又名脂油糕。具有洁白晶莹，葱香翠绿，油而不腻，糯软滑润的特色。

威宁小荞粑

〔原料〕

贵州威宁县特产甜荞，火腿，豆腐，干盐菜，玉兰菜，各色调味佐料等。

〔制法〕

1. 荞子磨去壳；

2. 荞粉和面，揉合擀成面皮；

3. 火腿、玉兰片、豆腐、干盐菜等作馅，调好味，用食油炒熟；

4. 面皮包馅，成牛耳形，干烙。

〔特点〕

贵州威宁彝族居民特产风味小吃。具有营养独到，外皮松软，馅料鲜香的特色。

厚勝蚝烙

〔原料〕

鲜蚝仔，鸭蛋，葱白，雪粉，味精，上等鱼露，辣椒酱，熟猪油。

〔制法〕

1. 将鲜蚝仔洗净加雪粉及清水调匀；再将葱白切粒，加味精、

雪粉调匀后一并加入拌匀；

2. 平底锅烘至冒烟，用熟猪油将调好的蚝仔煎 3 分钟，将鸡蛋打散，酹入，再入猪油，煎至结块，配入上等鱼露、辣椒酱，然后把蚝切成小块，翻转，续将熟猪油加入，煎至两面金黄酥赤即成。

〔特点〕

广东特色风味小吃。具有色泽金黄，酥松而不散，鲜美酥香，微辣的特色。

厚锅饼

〔原料〕

面粉，芝麻，碱粉等。

〔制法〕

1. 将面粉、酵面搅拌均匀，再与碱一起搅匀后，放入压面机中挤压；

2. 将面块放在案板上，用手推压成圆饼形，用刷子蘸清水刷在饼上，再撒一层芝麻；

3. 烤饼用两层鏊子，把锅饼搭在手臂上，平放在鏊子上，加盖烙烤至熟，食用时用刀割成小块。

〔特点〕

山东济南及鲁中等地传统小吃。此小吃外硬里软，味道香甜，嚼之有劲而不粘。

〔 | 〕

临夏酒肉

〔原料〕

黄米酿黄酒，站羊嫩肉。

〔制法〕

1. 羊肉切薄片，片愈薄愈好；

2. (专用临夏黄米酿制的)黄酒(陈酒更佳)加热；

3. 酒临沸之际，下肉片，至酒沸腾。

〔特点〕

甘肃临夏郭家酒坊独创风味小吃。具有酒醇肉嫩，有活血、提神之效的特色。

临清烧卖

〔原料〕

上白面粉，净羊肉，花椒水，葱，姜，酱油，甜面酱，精盐，绿豆干淀粉，芝麻油，花生油等。

〔制法〕

1. 将羊肉剁成肉末，加入花椒水、精盐、甜面酱、花生油，用力顺一个方向搅拌，当肉呈糊状后，再加葱、姜、芝麻油拌匀；

2. 将面粉揉好，做成面剂，用绿豆干淀粉作馍面，压成圆形，边沿用走锤压成皱褶；

3. 装馅后，将边缘向上收拢，捏成石榴嘴状，上笼用旺火蒸 15 分钟即熟。

〔特点〕

山东临清著名风味小吃。此小吃形如石榴，皮薄馅香。食时每客备一小碗高汤，别有风味。

临潼醪糟

〔原料〕

糯米，小曲，糖精。

〔制法〕

1. 将糯米洗净，用温泉水浸泡，至用手可捏碎为度，然后入笼

蒸熟；

2. 将小曲擀成细末，撒入米内搅匀，装入瓷缸里，压实拍平盖好，放在温暖处，待其发酵，即成醪糟醅；

3. 铜锅置旺火上，放入温泉水，加糖精少许，舀入醪糟醅搅匀，烧至约 90℃、满锅漂米，发出酒香味时即成。

〔特点〕

陕西临潼著名特色风味小吃。此小吃用临潼矿泉水酿制，具有汁浓醇郁，酸甜芳香的特色；有健脾胃之功。

韭菜盒子

〔原料〕

精面粉，化猪油，苏打，韭菜，肥瘦猪肉，精盐，料酒，酱油，芝麻油，花椒粉，胡椒粉，菜油。

〔制法〕

1. 取精面粉和化猪油按 2：1 比例揉擦成油酥面，部份面粉用沸水烫熟，用苏打揉均匀；

2. 将热面团包上油酥面，再擀成厚薄均匀的圆形皮料；

3. 用嫩韭菜、肥瘦各半猪肉、精盐、料酒、芝麻油、酱油、花椒粉、胡椒粉制成馅料；

4. 将皮料包上馅料，平锅放六成热菜油，盒子入油炸至金黄即可。

〔特点〕

川西风味小吃名品。韭菜盒子以韭菜为馅料，再加上其它调料，因而使韭菜盒味道极其鲜美，且皮薄酥脆，很受大家喜爱。

韭菜烙盒

〔原则〕

面粉，猪肉，韭菜，熟猪油，生姜，花椒面，酱油，植物油，味精，

精盐。

〔制法〕

1. 将猪肉剁成茸；韭菜洗净，甩净水分，切末；生姜洗净切末；

2. 取熟猪油烧热，下肉茸，炒至变色时加姜末、花椒、酱油，炒熟后盛出，晾凉再加入韭菜、香油、味精、精盐等制成馅；

3. 取面粉加入沸水和成烫面团，晾凉后揉搓成长条，揪成剂子，按扁，擀成圆皮，放入馅料，另取一皮覆在馅上，将皮边捏住，再取小圆碗压一下制成生坯；

4. 取一平锅烧热，刷上少许植物油，再码入盒子，烙至两面呈深虎皮色时即成。

〔特点〕

辽宁松辽一带风味小吃。具有外脆里嫩，鲜香可口的特色。

韭菜酥

〔原料〕

大米，黄豆，花生仁，韭菜，精盐，五香粉，花生油。

〔制法〕

1. 将大米、黄豆磨成浓浆把韭菜洗净，切成粒状，与米浆混拌，加精盐、五香粉拌匀；

2. 在花生油中放进长柄凹铁勺，烧到六成热时，取出铁勺，在勺底一圈，放 4 粒花生仁，舀韭菜浆一汤匙盖上，再将韭菜浆向四周拔开，中间留个小洞，放入油锅，稍炸取出，待锅中油温升至八成热时，再将韭菜酥下锅重炸，至两面呈金黄色即成。

〔特点〕

福建著名风味小吃，具有形似手镯，皮酥质嫩的特色。

韭菜盒

〔原料〕

上白面粉，猪瘦肉，韭黄，味精，上等酱油，熟猪油。

〔制法〕

1. 将猪瘦肉丁煸炒后，加酱油煸熟；韭黄切末与瘦肉、味精拌成馅料；

2. 面粉与熟猪油揉成油剂小面团，摘成油剂子；另取面粉与熟猪油及清水揉成油水面团，摘成油水剂子，将油剂子包入压平的油水剂子中，压扁，擀成中间稍厚边沿薄的片，放上馅料，制成韭菜盒生坯；

3. 熟猪油烧热，放入韭菜盒生坯，炸至呈浅黄色即成。

〔特点〕

福建著名风味小吃。具有外酥脆，内荤润，味道鲜美的特色。

韭菜饼

〔原料〕

面粉，酵面，鲜韭菜；纯碱，精盐，五香粉，芝麻油。

〔制法〕

1. 将面粉放入酵面和清水揉匀；

2. 把发酵好的面团加纯碱揉匀揉光滑，揪成面剂，揿扁，包入韭菜，撒上五香盐粉包拢，擀成圆饼；

3. 芝麻油烧热，将饼坯下锅油炸，炸成二面油亮金黄，一面见有明显的灯盏窝形象的饼时，出锅即成。

〔特点〕

湖北著名的风味小吃。具有色泽金黄，形如灯盏窝，花形美观，饼外酥脆，饼内鲜香的特色。

韭菜肉丝春卷

〔原料〕

春卷皮子，面粉，净猪肉丝；净韭菜，湿淀粉，绍酒，酱油，精盐，味精，熟猪油，熟菜籽油。

〔制法〕

1. 猪油烧热，将肉丝炒至七成熟，加酒、酱油、盐、味精和水，用湿淀粉勾厚芡，沸透起锅，韭菜切段，撒入炒好的肉丝中拌匀成馅；

2. 在春卷皮子上放入肉丝馅，卷成小长形包，用面粉封口；

3. 菜籽油烧热，将春卷入锅炸约 2 分钟，呈金黄色时，捞起装盘。

〔特点〕

浙江著名时令小吃精品。具有色泽金黄，皮层松脆，肉馅鲜嫩的特色，是冬、春季节应时小吃。

哈达饼

〔原料〕

精制面粉，白油（或奶油）；白糖，瓜子仁，桃仁；芝麻等。

〔制法〕

1. 取一半面粉与白油合为干油酥；另一半面粉加白油与水合为水油酥；

2. 白糖与佐料拌成馅；

3. 水油酥为底层，干油酥为盖层擀薄；

4. 薄油面片上撒馅，卷起再盘成饼复擀为 20 厘米大小圆饼；

5. 温水烙制成虎皮色。

〔特点〕

内蒙古赤峰著名风味小吃。具有白黄色相间，层次清晰，饼薄酥脆，香甜爽口的特色。

响铃鱼饼

〔原料〕

净鱼肉，猪瘦肉，鸡蛋，水发香菇，熟火腿，绿茶叶，葱白，精盐，湿淀粉，小麻油，葱姜汁，味精，熟猪油，鲜汤。

〔制法〕

1. 先将猪瘦肉洗净剁茸，再加入水发香菇、熟火腿、葱白以及精盐、湿淀粉制成馅，挤成莲子大肉丸，上笼蒸熟待用；

2. 再取鱼肉剁茸，加葱姜汁、湿淀粉及打散的鸡蛋、精盐拌匀；

3. 将猪油烧热，将鱼茸从虎口挤出，塞入一个小肉丸，放入锅内，炸成金黄色时取出；

4. 另取肉汤，加入鱼饼及香菇、精盐、味精，煮约 10 分钟，使鱼饼吸饱汤汁，盛出前，放进绿茶叶，滴上小麻油即成。

〔特点〕

江西赣州地方风味小吃精品。具有色泽金黄，外柔内嫩的特色。

昭阳扇酥

〔原料〕

水油酥，干油酥，豆沙，熟猪油。

〔制法〕

1. 将水油酥揉匀，拍成圆皮，包入干油酥，按扁，擀成长方形酥皮，叠成信封状，再叠一次，擀成面片，卷成圆筒，切成酥面剂，竖着按扁，擀成圆皮，包入豆沙糖馅，先捏成腰圆形，再捏至薄扇状，一端用食指弓着顶一下，另一端搓细呈扇柄状；

2. 猪油烧六成热离火，将扇酥入锅中炸 4 分钟，再移火上，续炸 3 分钟即成。

〔特点〕

湖北著名风味小吃，因形似宫娥手执的交叉遮阳扇，故名。具有色泽微黄，质地酥软，馅心清甜的特色。

昭通红豆汤

〔原料〕

干红豆，腌菜，青蒜，烤辣椒，胡椒，葱，姜，腌菜水等。

〔制法〕

1. 青蒜切片，腌菜剁碎；

2. 红豆漂浸，中火慢煮，至烂烂；

3. 猪油炒姜末、青蒜、腌菜，调味加红豆再稍煮；

4. 撒上葱花与辣椒面。

〔特点〕

云南著名风味小吃。具有原汤原汁，酸辣刺激，颇具彝族风味。

虾　丸

〔原料〕

晚稻米，黄豆，白芋，河虾，五香粉，精盐，花生油。

〔制法〕

1. 将晚稻米与黄豆分别浸泡后，磨成浓浆；白芋去皮，刨成丝条；

2. 在浓浆中加芋丝、精盐、五香粉搅拌均匀；

3. 花生油烧到五成热，将浓浆摊平成圆状，排上河虾稍压扁，推入锅中，炸至呈黄色时即成。

〔特点〕

福建著名风味小吃。具有色泽鲜艳，酥香鲜润的特色，是秋冬两季小吃精品。

虾　饼

〔原料〕

鲜虾，面粉，精盐，茶籽油。

〔制法〕

1. 将鲜虾除去须，加面粉、精盐和清水拌匀；

2. 茶籽油烧至七成热，将拌好的虾面浆舀入平底铁瓢内，扒平，入锅，炸熟即成。

〔特点〕

湖南岳阳著名特色风味小吃。具有面黄虾红，味鲜香嫩，焦脆可口的特色。

虾丝饼

〔原料〕

面粉，水发香菇，虾米，萝卜，猪瘦肉，酱油，精盐，小葱，生姜，熟猪油，小磨麻油。

〔制法〕

1. 将面粉加猪油擦成酥面；另取面粉加清水、猪油擦成水油酥，拍成圆皮，包入油酥面，擀制成面剂；

2. 将萝卜、猪肉、香菇、虾米、生姜、小葱与熟猪油、小磨芝麻油等，制成虾米萝卜馅；

3. 将面剂擀成圆皮，包入虾米萝卜肉馅入炉，炕到两面金黄，出炉即成。

〔特点〕

湖北著名风味小吃。具有色泽金黄，外酥内软，滋味鲜美的特色。

虾米饺

〔原料〕

面粉，鲜猪肉，虾米，芹菜，葱花，胡椒粉，姜末，味精，精盐，芝麻油。

〔制法〕

1. 将面粉加精盐、清水、芝麻油拌和均匀，揉匀；

2. 将虾米末、芹菜末、猪肉茸与精盐、味精、胡椒粉、姜末、葱花等制成馅；

3. 将揉好的面稍饧，再擀制成六寸长、一寸半宽的片，包入虾米肉馅，包卷成枕形的饺；

4. 芝麻油烧热，将虾米饺下锅煎成两面呈黄色时即成。

〔特点〕

湖北武汉传统风味小吃名品。具有色泽金黄，外酥内软，馅心鲜香的特色。

虾粑粑

〔原料〕

小虾，上白面粉，精盐，葱花，姜末，芝麻油。

〔制法〕

1. 将小虾漂洗干净，沥干水后，加入精盐、葱花、姜末拌匀，腌渍 2 小时后，放入面粉拌匀；

2. 芝麻油烧八成热，将小圆铁勺放锅内涮一下，盛入拌味小虾，拍平扒匀，入锅炸 2 分钟，翻出虾粑粑，续炸至二面呈金黄色时即成。

〔特点〕

湖北沙著名传统风味小吃。具有色泽金黄，形似小铜鼓，外酥脆，内鲜嫩的特色。

虾籽面

〔原料〕

刀切面；虾籽，酱油，葱末，骨头汤，熟猪油等。

〔制法〕

1. 将清水烧开后，将面条抖散下入，随即用长筷子挑开，不使沉底，待水复开时，放入少量清水，同时将骨头汤烧开待用；

2. 在碗中放入酱油、虾籽、熟猪油、葱末及沸骨头汤；

3. 等面条煮熟，捞起分放在碗中即成。

〔特点〕

安徽芜湖著名老店耿福兴的传统风味小吃。此面用沸汤冲虾籽，汤味极鲜；面条质地细韧，入口润滑。

虾肉小笼

〔原料〕

上白面粉，清虾仁，夹心猪肉，鲜猪肉皮，姜末，小苏打，精盐，酱油，味精，芝麻油，芝麻。

〔制法〕

1. 将猪肉皮与姜末一起轧碎，制成皮冻；

2. 将夹心猪肉轧末，加盐、酱油、味精、芝麻搅匀，再将皮冻轧碎后拌入，制成肉馅；虾仁加味精、盐、芝麻油与肉馅拌匀；

3. 将面粉加水、酵面和好，稍饧后加小苏打揉匀揉光，擀成中间厚边缘薄的圆形皮子，放入馅心，捏成菊花形，捏拢收口，放进小笼屉，再用旺火蒸约5分钟即成。

〔特点〕

浙江著名风味小吃。具有皮薄馅多，滑韧香鲜，汤汁多的特色。

虾爆鳝面

〔原料〕

上白面粉面条，浆虾仁，出骨鳝片，葱花，姜末，绍酒，熟猪油，酱油，白糖，味精，肉清汤，芝麻油，熟菜籽油。

〔制法〕

1. 将虾仁放沸水中汆10秒种，捞起；

2. 将鳝片切段，下油锅中约炸3分钟；

3. 另将葱、姜下锅略煸后，将鳝片下锅同煸，加酱油、绍酒、糖、肉汤，烧1分钟左右，加味精盛起；

4. 面条入沸水中，浮起时捞出，凉水漂，做成面结；

5. 将肉汤、酱油滗入爆鳝片原汁，烧沸后将面结下锅，放入猪油，待汤渐浓时，加味精，淋上猪油，将面盛碗内，爆鳝片盖在面上，放上虾仁，再淋上芝麻油即成。

〔特点〕

浙江杭州传统特色风味小吃。具有虾仁洁白，鲜嫩，鳝鱼香脆味美的特色。

虾米套饼

〔原料〕

面粉，虾米，饴糖，猪板油，小苏打，芝麻，白酱油，精盐，菜籽油，熟猪油。

〔制法〕

1. 将面粉和好，摘成剂子，揿扁成中间厚边缘薄的皮子，放上板油丁、虾米收口，揿扁成小圆饼，掸上饴糖，撒上芝麻；

2. 把发好的面团摘成剂子，擀成大圆饼，掸上饴糖，撒上芝麻；

3. 将大饼、小饼分别贴在旺火炉壁上，烘两分钟左右出炉；

4. 用小刀从大饼边缘平剖一半，套入小饼即成。

〔特点〕

浙江平湖传统风味小吃精品。具有色泽金黄，香脆酥松，滋味鲜美的特色。

虾米笋粿

〔原料〕

大米，糯米，雪粉，瘦猪肉，肥猪肉，虾米，竹笋，香菇，葱珠肼，干地鱼末，味精，上等鱼露，胡椒粉，精盐，浙醋，熟猪油，芝麻油。

〔制法〕

1. 将肥猪肉、瘦猪肉、竹笋、香菇、虾米均切粒与葱珠、干地鱼末、味精、胡椒粉、芝麻油、上等鱼露、精盐一起制作馅料；

2. 把大米、糯米一起浸泡，制成干浆，蒸熟，加清水揉匀，以甘薯粉作"醭"粉，压成薄圆形，包入馅料，捏成球形，顶端突起有蒂，底部成半月圆，上笼蒸熟；

3. 熟猪油烧至五成热，将半成品放入，煎至底部金黄，盛出，淋上浙醋即成。

〔特点〕

广东汕头著名风味小吃。具有底边金黄，上部洁白，质地软滑，滋味酥香的特色。

虾肉馄饨

〔原料〕

面粉，夹心肉，精盐，白糖，味精，芝麻油，河虾，熟猪油。

〔制法〕

1. 取夹心肉剁成末，加入精盐、味精、白糖、芝麻油搅拌均匀后，加少许清水，顺一个方向搅拌成鲜肉馅心；

2. 再将河虾洗净沥干，加料酒、精盐，拌匀后待用；

3. 把面皮包上肉馅、适量虾仁，即成馄饨生坯；

4. 再将水煮沸，放入馄饨生坯，待馄饨上浮一分钟后，用漏勺捞出，盛于装有蛋皮丝、精盐、熟猪油和鲜汤的碗中即成。

〔特点〕

上海著名风味小吃。虾肉馄饨入口滑嫩，皮薄馅多，馅心鲜美无比，口味清雅回肠。

虾肉月饼

〔原料〕

面粉，河虾，熟猪油，绵白糖，白砂糖，猪腿肉，精盐，姜，葱，芝麻油等。

〔制法〕

1. 取面粉与熟猪油、绵白糖和 80℃左右的热水搅拌均匀，揉擦成柔软、光滑的水油面；

2. 部分面粉加熟猪油拌和揉擦成油酥；

3. 猪肉腿剁成肉末，加入酱油、白砂糖、绍酒、姜汁、葱末、精盐、味精，搅拌成肉馅；

4. 将洗净的鲜虾仁与绍酒、精盐、味精、芝麻油拌透，盖在肉馅上，制成虾仁肉馅；

5. 将水油面和油酥摘成坯子，用水油面坯包入油酥坯子，捏紧按扁，制成圆形面皮；

6. 将面皮包入虾仁肉馅，揿成月饼生坯；

7. 取平锅烘热，将饼坯底朝下放入锅中，烘烤至金黄色即可。

〔特点〕

上海著名风味小吃。虾肉月饼色泽金黄光亮，酥层清楚可见，宜热食，不宜久存，食之鲜香味美。

虾肉汤团

〔原料〕

糯米，粳米，虾仁，猪五花肉，酱油，精盐，味精，绵白糖，姜末，白芝麻屑，绍酒，芝麻油。

〔制法〕

1. 将猪五花肉剁茸，加精盐、酱油、绍酒、姜末、虾仁、芝麻油、白芝麻屑、味精、清水拌匀，制成虾肉馅；

2. 将糯米、粳米浸泡后，磨成粉浆，再挤出水分，制成挂粉，取挂粉加少量冷水，先揉成团，再分作数块，撖扁成饼状，用沸水煮熟，然后放入剩余挂粉中，用劲揉成表面光滑的粉团；

3. 手上蘸芝麻油，取粉团将其搓圆，捏成边薄底略厚的酒盅形面皮，包入馅心，再收口捏拢成汤团生坯；

4. 清水烧沸，将汤团煮熟即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有洁白细腻，柔软滑润，馅心鲜嫩的特色。

虾干萝卜饼

〔原料〕

白面，白萝卜，虾米，熟猪油，猪肥膘肉，香油，净葱丝，味精，精盐，料酒。

〔制法〕

1. 将萝卜切成细丝，挤去水分，加入肥肉膘丝、虾米末、葱丝、味精、香油、精盐、料酒等制成馅；

2. 将白面与猪油混合，搓匀，加水和成面团，揉光成皮面；另将白面、猪油擦匀成酥面；

3. 取皮面包入酥面压扁，擀成长方形，折回三层再擀开，卷成

条，分成小剂子，再压扁包馅、收口，制成圆形饼坯，两面刷油烙熟即成。

〔特点〕

山西著名风味小吃。具有香酥可口，助消化的特色。

虾米什锦包

〔原料〕

精粉，鸡蛋，干香菇，冬笋，油菜，细粉条，油炸豆腐，油面筋，茗韭；虾米，葱花，姜末，酱油，精盐，味精，花椒面，胡椒面，料酒，香油，水粉面。

〔制法〕

1. 鸡蛋加精盐搅匀，用香油炒成碎块，再加葱花、姜末、酱油、精盐、味精、花椒面、胡椒面、料酒及清水，烧开后，勾入粉面成糊状；

2. 香菇丁、冬笋丁用开水焯熟；粉条炸黄，擀成碎末，然后与油菜末、油豆腐丁、油面筋丁、碎虾米、茗韭末及所有什锦料丁掺入鸡蛋糊中，再加香油，搅拌均匀成馅；

3. 精粉加清水及酵种和成面团，待发成酵面团后，兑匀碱，揉光揉匀，制成包子皮，包入什锦馅，提褶成金鱼嘴形，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

山西著名风味小吃。具有清素鲜香、味美适口的特色。

虾仁汤年糕

〔原料〕

年糕，冬笋，虾仁，青豆，鸡油，猪油，料酒，精盐，淀粉。

〔制法〕

1. 将年糕切成片，冬笋切成丁；

2. 取炒锅一只，用旺火烧热，放入鲜汤，烧沸后，放入年糕片，加精盐，待年糕软糯时，放上味精，淋上鸡油出锅；

3. 再将炒锅烧热，放入猪油，加入已上浆的虾仁，快速拨散出锅沥油；

4. 将虾仁、冬笋丁、青豆一起入锅煸炒几下，加料酒、精盐、鲜汤烧沸，再放入味精，用湿淀粉勾芡，舀出浇在年糕上即成。

〔特点〕

上海著名风味小吃。虾仁汤年糕软糯润滑，虾仁鲜嫩，汤鲜味美，热食更觉鲜美可口，回味无穷。

虾蟹两面黄

〔原料〕

生面条，虾仁，蟹粉，鸡蛋清，精盐，绍酒，味精，姜葱末，干淀粉，湿淀粉，肉清汤，熟猪油。

〔制法〕

1. 虾仁洗净加鸡蛋清、精盐拌匀，再加干淀粉拌匀；

2. 熟猪油烧热，将生面条抖松摆成圆形放入，炸至两面均呈金黄色时，将油滗出，加冷水加盖焖煮至水干，起锅拨松；

3. 虾仁用熟猪油炸成乳白色，捞出，熟猪油烧热后，放入姜、葱末，炸黄，放入蟹粉、绍酒、肉清汤、精盐、味精，烧沸后倒入熟虾仁颠炒几下，用湿淀粉勾芡后起锅，浇在面上即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有色泽明快，诱人食欲，香脆松鲜，食时若配上1小碗蛋皮丝汤，口味更佳。

虾仁木樨炒饼

〔原料〕

大饼，虾仁，水发木耳，鸡蛋，菠菜，酱油，鸡汤，食油，葱花，味

精，料酒，精盐。

〔制法〕

1. 将切成细丝的大饼用热油快速翻炒，至呈金黄色时，取出；

2. 另取食油烧热，下葱花、虾仁煸炒，再倒入打散的鸡蛋液，加木耳、菠菜，烹料酒、酱油，略炒后，加入鸡汤、盐和味精，然后留下汤，放入饼丝翻炒，待汤汁全部吸收后，盛出装盘，盖上虾仁、木樨即成。

〔特点〕

天津风味小吃。具有鲜美无比，饼丝柔韧的特色。

〔丿〕

重油麻花

〔原料〕

面粉，酵面，精盐，芝麻仁，碱，明矾，芝麻油等。

〔制法〕

1. 在精盐、明矾、水中加入面粉、酵面及芝麻仁拌匀，揉透，然后切成条剂，抹上芝麻油；

2. 取面剂搓成细条，顺拧成绳状，捏紧合成四大股，即成麻花生坯；

3. 将锅中芝麻油烧至七成热，放麻花生坯于锅中，待炸至红黄色时，捞出即成。

〔特点〕

安徽特色风味小吃。此麻花因经小火久炸，面坯吸油量大，色泽红黄，稍碰即碎，点火能燃烧。

重油酥饼

〔原料〕

面粉，熟猪油，碱，芝麻，饴糖，葱等。

〔制法〕

1. 取面粉与熟猪油拌和，揉擦成油酥；

2. 再将发好了的面团加入适当碱水，揉匀擦透后，饧发半小时，搓成粗条，摘坯揿扁；

3. 包入油酥，捏拢再揿扁，再卷拢揿扁；包入生板油馅、葱末，收口再擀成椭圆形，饼面刷上饴糖水，沾满芝麻，即成酥饼生坯；

4. 在饼的无芝麻一面涂一层冷水，贴于炉壁，烘至饼发胀、芝麻呈黄色时即成。

〔特点〕

上海特色风味小吃。重油酥饼香松可口，味美鲜甜，入口易发，食之不腻。

重油炒面

〔原料〕

面条，菠菜，酱油，豆油，辣油。

〔制法〕

1. 取面条入沸水中煮熟捞出，用凉水冲开静置待用；

2. 调好鲜酱油水；将菠菜洗好晾干水；再将锅子烧热，加入适量豆油烧熟，放入熟面条和鲜酱油水，旺火翻炒；

3. 等鲜酱油水将被面条吸干时放入菠菜，边炒边加豆油，待面条呈金黄色时再用文火翻炒至面条水分将干时出锅，淋上辣油即成。

〔特点〕

上海风味小吃。重油炒面油光透亮，色泽金黄，面条柔韧适度，

芳香浓郁，味道鲜美，油而不腻，如果食时拌以咖喱牛肉汤，则更具风味。

重阳糕

〔原料〕

白糯米粉，粳米粉，赤豆，红糖，白糖，豆油，果脯。

〔制法〕

1. 将赤豆、白糖制成糖豆沙；

2. 糯米粉、粳米粉加红白糖制成粉浆和粉；

3. 将糕模内垫一层糕粉，铺上豆沙，再铺一层糕粉，上笼用旺火蒸片刻，再铺上粉浆，加上红绿果脯丝，继续蒸至熟了为止；

4. 切成小块，插上彩旗即成。

〔特点〕

上海闻名的传统糕点。重阳糕外观漂亮，口味香甜糯润，松香爽口，乃时令佳品。

重油烧卖

〔原料〕

上白面粉，糯米，猪肉皮冻，去皮鲜猪肉，酱油，虾籽，胡椒粉，精盐，味精，葱花，熟猪油。

〔制法〕

1. 将面粉加精盐、清水和好，揉匀；

2. 将猪肉丁煸炒，直至猪肉吐油，晾凉后与凉熟糯米、熟猪油、猪肉皮冻、虾仔、味精、酱油、精盐、胡椒粉、葱花一起制成馅；

3. 将揉好的面团揪成面剂，擀成似荷叶边的圆皮，取一只放在掌中挑入糯米肉馅，捏好口，放在铺有松毛的笼屉内待蒸；

4. 清水烧沸，将笼屉放上，蒸 5 分钟，揭笼盖，洒一次水，续蒸 2 分钟出笼即可食之。

〔特点〕

湖北武汉著名特色风味小吃。具有色泽洁白，形似梅花，皮薄，馅饱，油脂丰润，醇香鲜美，油而不腻的特色。

重糖发糕

〔原料〕

大米，白糖，酵米浆，纯碱水。

〔制法〕

1. 将大米用水洗净，带水磨成清浆，再袋装沥干；

2. 将酵米浆、熟芡拌匀后加入压干米浆，清水搅拌均匀，发酵；

3. 将竹制圆杯具摆入笼屉中，并用湿纱布托在杯里；

4. 待缸内发酵米浆鼓气泡呈蜂蜜状时，加入白糖、纯碱水搅匀，舀入杯具中，置沸水锅上蒸 10 分钟出笼即成。

〔特点〕

湖北特色风味小吃。又名“杯子发糕”。具有色泽洁白，形似棉桃绽开，质软松泡，味甜可口的特色。

重阳栗糕

〔原料〕

糯米粉，粳米粉，白糖，鲜栗子，义乌红糖。

〔制法〕

1. 将栗子剖开，用旺火煮至七成熟时，剥去壳和内膜；

2. 将粳米粉和水、义乌红糖拌匀，筛成松粉；

3. 将粳米粉、糯米粉加白糖水搅成糊状，上笼用旺火蒸约 6 分钟后，将松粉筛在蒸糕上，把栗肉铺在松粉上，再蒸约 20 分钟，蒸熟后，晾透，切菱形块即可食用。

〔特点〕

浙江著名时令风味小吃。具有色酱黄，糕糯，栗香，味甜的特

色。多重阳节食之。

缸豆沙淡糗

〔原料〕

糯米，红小豆，红糖，姜。

〔制法〕

1. 将红小豆淘净，煮至酥而不烂；

2. 将糯米浸泡，沥干水，入笼蒸好出锅，倒入轧糕机中，反复轧3次，制成小糯米块；

3. 将煮红小豆的原汁加水，放红糖、姜，蒸至水沸时放入糯米块、豆沙，待糯米块呈豆沙色时装碗。

〔特点〕

浙江宁波著名传统风味小吃。宁波方言中将红小豆称为“缸豆”，将糯米块称“糗”。具有糯块软糯，豆沙香甜的特色。

缸炉油酥烧饼

〔原料〕

面粉，面肥，香油，碱面，精盐。

〔制法〕

1. 取面粉分别加入面肥、碱面、清水和热香油制成水面团和油酥面；

2. 将水面团揉匀，擀成长方片，抹上油酥面，然后卷好，摘成剂子；

3. 取剂子拍成扁圆形制成烧饼生坯，然后将生坯贴入缸炉内壁，待烧饼烤至金黄色，略鼓起时，取出即可食用。

〔特点〕

天津风味小吃。具有皮脆香酥，趁热食用味道更佳的特色。

秭归粽子

〔原料〕

糯米，芦苇叶，红枣，白糖，芦草。

〔制法〕

1. 将糯米去杂质，用清水淘洗干净，沥干；

2. 取芦叶三张，上面一片卷成三角圆锥形，放入糯米适量、红枣一个，卷包成菱形棕子，用芦草扎紧；

3. 将包好的粽子加清水浸泡，焖煮，熟后出锅，食时撒上白糖即成。

〔特点〕

湖北秭归著名传统特色风味小吃。具有色泽晶莹洁白，形似家菱，质地溶糯，清甜爽口的特色。

钟水饺

〔原料〕

精面粉，凉拌面，馅料等。

〔制法〕

1. 取精面粉加适量凉拌面，揉成团，下剂擀成薄皮料，包上馅料；

2. 水饺放入沸水中煮至上浮出水面，加一勺凉水，再用漏勺捞放碗中，加上调料即可食用。

〔特点〕

四川成都风味特色小吃。钟水饺皮薄柔韧，馅鲜味美，它有清汤水饺和红油水饺，清汤水饺是以鲜汤调味，其味清香鲜美，回味悠长；红油水饺辛辣鲜香，咸淡适中，再以蒜泥调味，更具风味。

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，用微火熬至浓稠状时即成。

〔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。

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. 菠菜洗净后撕成大片，五香豆腐干切成细薄片；

3. 将花生油烧热，放葱、姜末炸至放香后连油倒进碗内；

4. 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；

5. 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。

香菜托

〔原料〕

面粉，香菜，冬瓜，核桃仁，鸡蛋，豆沙，桂花，食用油。

〔制法〕

1.将香菜去黄叶和须根，洗净，切成小段；

2.将核桃仁、冬瓜切成小丁，与豆沙、桂花一起搅拌成馅；

3.将鸡蛋磕开放入面粉中，搅拌成面团，待搅匀后再把香菜段拌入；

4.把和好的面团摘成小剂，按扁，包入馅料，做成小圆饼坯，放五成热的油中烹炸熟，捞出即可。

〔特点〕

黑龙江著名风味小吃。具有酥脆香软，清甜可口的特色。

香竹饭

〔原料〕

糯米，花生仁，嫩香竹等。

〔制法〕

1.先将糯米洗净，花生仁炒香捣碎；

2.取嫩香竹，按竹节砍断，装入 2/3 筒的糯米和花生仁拌匀，再用清水浸泡 6～7 小时，然后用干净芭蕉叶塞紧口，斜放在栗炭火上烧烤，待竹筒表层烧焦，筒口芭蕉叶弹出时即可取出食用。

〔特点〕

云南傣族的著名风味小吃。具有清香扑鼻，软嫩糯白的特色。

香麻酥

〔原料〕

上白面粉，白糖，酵面，碱，芝麻仁，饴糖，芝麻油等。

〔制法〕

1. 取面粉加入酵面和清水，拌和均匀，揉透，发酵约 30 分钟，加入碱揉匀，再放入芝麻油、白糖、面粉，拌匀揉透，搓成长条，摘成面剂；

2. 另取面粉加入芝麻油，拌匀搓碎成酥粉；

3. 面取剂，擀成长条形面皮，撒上酥粉，擀面，叠成方形，刷上饴糖，撒匀芝麻仁，制成生坯；

4. 将生坯贴在炉壁上，烤至呈黄色时，用瓦片盖住火头，留微火，盖紧炉盖，焖约 2 小时即成。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。此酥形方而鼓起，隐约见层次，质酥脆香甜，不易回软。

香椿馃

〔原料〕

面粉，猪五花肉，腌香椿芽，熟猪油等。

〔制法〕

1. 将面粉和匀，揉透，摘成面剂，逐个擀成中间厚、边沿薄，直径约五寸的圆形面皮；

2. 每个面皮包上 1 份由香椿芽（洗净切碎）、猪五花肉丁加熟猪油制成的馅心，收口捏紧，擀成圆饼，即成馃生坯；

3. 将馃坯放入平锅内，用中火干炕至两面呈金黄色时即成。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。此馃外皮金黄酥脆，馅心鲜美并有特殊的芳香。

香酥糕

〔原料〕

上白面粉，鸡蛋，金桔饼末，糖桂花，绵白糖，饴糖，花生油，熟猪油。

〔制法〕

1. 面粉加熟猪油、绵白糖、糖桂花、金桔饼末，拌匀搓匀成香酥糕馅心；

2. 面粉加饴糖、花生油、糖桂花，磕入鸡蛋，拌匀，揉光，分成两份，分别擀成大面皮；

3. 取铁方盘刷匀花生油，撒上醭面，铺上一块面皮，放入馅心，取另一块面皮覆盖其上，压平整，放入烘箱内，烘至酥松，色呈金黄时取出，切成菱形小块即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有色泽鲜艳，造型美观，酥脆香甜的特色。

香酥鸡

〔原料〕

鸡，鸡蛋，淀粉，白面，盐，香油，味精。

〔制法〕

1. 先把煮熟的母鸡去骨不留皮，将鸡肉撕成长条形，拌以盐、香油、味精；

2. 另将蛋清搅至泡沫糊状，加入淀粉、白面搅匀；

3. 将一半泡沫糊倒入盘中，然后投入鸡肉条，用剩余泡沫湖将鸡肉条包起；

4. 最后将包好的鸡肉条放进七成热的油锅中，炸至白黄色捞出，切成小条，食时蘸取椒盐即成。

〔特点〕

宁夏著名风味小吃。具有香、酥、脆、鲜的特色。

香椿炒饭

〔原料〕

猪肉，鸡蛋，香椿，米饭，熟猪油，食盐等。

〔制法〕

1. 猪肉切成丝上浆；鸡蛋磕开搅匀；香椿洗净切成细丁；

2. 熟猪油烧热，将猪肉丝放入翻炒一下，再加入鸡蛋液、香椿丁，急火同炒后盛出；

3. 取米饭下锅，加适量食盐炒热，再加入炒好的香椿等，炒匀出锅即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。春季时令小吃精品。

香蕉酥饼

〔原料〕

面粉，鸡蛋，白糖，熟猪油，葡萄干，瓜条，青丝，红丝，香蕉精。

〔制法〕

1. 将葡萄干、瓜条、青、红丝剁碎，加入蒸熟的面粉和白糖、熟猪油、香蕉精制成馅心；

2. 取面粉分别加清水和熟猪油制成水面团和油酥面；

3. 将水面团加入熟猪油揉匀，摘成剂子，压扁，包入油酥面剂，再擀成圆皮，折成 3 层，再擀成椭圆形，包入馅心，制成扁圆形的饼坯；

4. 将生坯上铛烙出小嘎，取出放入烤盘中，刷上一层鸡蛋液，烤成浅黄色即成。

〔特点〕

天津风味小吃。具有香酥甜脆，香蕉味浓的特色。

香蕉锅炸

〔原料〕

面粉，鸡蛋，熟麻仁，白糖，香蕉精，水团粉，食用油。

〔制法〕

1. 在面粉中加入打散的鸡蛋液、水团粉、香蕉精等调成鸡蛋糊；

2. 取清水烧热但不开时，将鸡蛋糊倒入搅至呈熟浆糊状时，离火；

3. 将鸡蛋糊摊成 3 分厚的饼，再切成小条，滚上面粉，放入热油中炸至呈金黄色时，捞出，撒上熟麻仁、白糖即成。

〔特点〕

天津风味小吃佳品。具有口感香甜酥脆，香蕉味浓郁持久的特色。

香酥笋鸡

〔原料〕

笋鸡，香葱，生姜，桂皮，八角，花椒，料酒，精盐，白糖，酱油，食用油等。

〔制法〕

1. 将笋鸡宰杀，去掉食嗉，从脊部开约 6 厘米的口，取出内脏，洗净，再将鸡爪剁去；

2. 将鸡用开水烫一下以去掉污味，然后放入锅内加香葱、生姜、桂皮、八角、花椒、料酒、精盐、白糖、酱油和温水，先用旺火烧开，再改用小火慢煮，煮至用筷子能戳破腿肉时，捞出晾干水分后，抹上少许酱油待炸；

3. 将炒锅烧热，倒入食用油，烧至八成热，将鸡放入炸，炸时不断舀热油烧在鸡身上，炸至呈深黄色时即成。

〔特点〕

辽宁著名风味小吃。具有外酥里嫩，鲜香可口的特色。

香油珠蚶

〔原料〕

珠蚶，菜瓜，蒜末，葱花，味精，酱油，白糖，芝麻油，熟猪油。

〔制法〕

1. 将珠蚶拣洗干净；把菜瓜去皮、籽，切成与珠蚶大小相同的块；

2. 熟猪油烧热，下蒜末、葱花、酱油、白糖，用铁勺磨成粘汁，放入珠蚶，颠炒几下，加入味精、芝麻油炒匀起锅，盛在菜瓜小块上。

〔特点〕

福建特色风味小吃。具有清香鲜美的特色。

香糯八宝饭

〔原料〕

桂南云香糯（或桂西香糯、桂北珍珠糯），蜜枣，杏仁，青梅糖，糖莲子，葡萄干，桂圆肉，桔饼，猪油，白糖等。

〔制法〕

1. 先将香糯洗净，浸泡后，上笼蒸熟，取出趁热拌上猪油、白糖、干果、蜜饯果等；

2. 另取蜜枣、杏仁、青梅糖、糖莲子、葡萄干、桂圆肉、桔饼等放入碗底，摆成图案；

3. 将糯米饭放入压紧，上笼再蒸 30～40 分钟，取出翻扣在盘中即成。

〔特点〕

广西著名风味小吃。具有香甜可口的特色。

香茅草烧鸡

〔原料〕

仔鸡，香茅草，葱，姜等。

〔制法〕

1. 选仔鸡，宰杀煺毛去内脏；

2. 葱、姜切碎，加在鸡内外，调味；

3. 用香茅草把鸡包裹起来；

4. 鲜竹劈为柴，起火，鸡置火上烤烧。

〔特点〕

云南特色风味小吃。具有香茅草异常香味；仔鸡肉嫩鲜美，颇具傣族风味。

香甜珍珠丸

〔原料〕

猪肉，糯米，白糖，豆沙，鸡蛋，湿淀粉，桂花卤，精盐。

〔制法〕

1. 将糯米洗净，用温水浸片刻，捞起沥干水分，待用；

2. 将猪肉剁茸，加入磕开的鸡蛋、淀粉、精盐拌匀；

3. 取肉茸摊在手掌上，中间放一撮豆沙，做成豆沙肉丸，放在洗净的糯米上滚动使之粘匀糯米，然后上笼蒸熟；

4. 将糯米团取出，加入白糖、桂花卤拌匀，再上火蒸熟取出即可食用。

〔特点〕

江西省著名风味小吃。具有香甜鲜美，软韧爽口的特色。

顺江薄饼

〔原料〕

面粉，红萝卜，芥末，粉条，豆芽，葱叶，食盐，红油，花椒粉，味精，酱油，醋等。

〔制法〕

1. 将面粉加适量水、盐调成稠糊状；

2. 在平锅中制成薄饼；

3. 将芥末加温开水拌成糊状，粉条、豆芽、红萝卜、葱叶、红油、食盐、花椒粉、味精拌制成馅；

4. 酱油、醋、红油盛入碗中，用饼裹馅蘸味料食用即可。

〔特点〕

四川顺江著名小吃之一。顺江薄饼制作讲究，调料丰富，其味独特，入口香脆，酥松爽口。

顺庆羊肉粉

〔原料〕

米粉，羊骨，猪骨，鲜羊肉，生姜，花椒，胡椒，食盐，麻油，红油，芫荽等。

〔制法〕

1. 羊骨、猪骨和鲜羊肉放锅内，加生姜、花椒、胡椒，用旺火烧开，去血泡；

2. 羊肉煮熟后出锅切成小片；

3. 将米粉入滚烫的开水中烫上几次，装碗中，舀上羊肉汤，加些羊肉片、食盐、味精、麻油、芫荽、胡椒粉、红油即可食用。

〔特点〕

四川顺庆风味小吃。顺庆羊肉粉无膻味，粉丝嫩且韧，又有绵力而不断丝，热烫香辣，川味浓厚，鲜美无比，回味无穷。

顺香居锅贴饺

〔原料〕

上白面粉，鲜猪肉，大白菜，味精，酱油，精盐，胡椒粉，葱花，姜末，熟猪油，芝麻油。

〔制法〕

1. 将面粉加沸水烫成熟面，另取面粉加冷水拌匀后，与熟面一起揉匀；

2. 猪肉去筋膜、洗净斩成肉茸，大白菜去根和老叶，洗净剁碎；

3. 将猪肉茸与精盐、酱油、味精、胡椒粉、葱花、姜末等一起制成馅；

4. 将和好的面团擀制成圆皮，包入猪肉菜馅，捏成眉毛花纹半月形饺子；

5. 平锅擦油置中火上，放入锅内，倒入适量冷水，盖上锅盖，放中火上焖煎 10 分钟，待水渐干时，淋入芝麻油煎炕，到饺子结壳呈金黄色时即成。

〔特点〕

湖北著名风味小吃。具有色黄形美，底壳焦脆，饺软馅鲜的特色。

信阳勺子馍

〔原料〕

米面，葱，姜，辣椒，黄豆芽，萝卜，胡萝卜等。

〔制法〕

1. 八成响水烫面；

2. 葱、姜、辣椒、黄豆芽、红白萝卜丝掺匀；

3. 上 5 料加面粉打成糊；

4. 取特制凸底铁勺，舀面入滚油锅，炸成柿黄色。

〔特点〕

河南风味小吃精品。具有四圈肉墩墩，中间薄溜溜，香脆兼顾的特色。

盆 糕

〔原料〕

糯米，芸豆，小枣，白糖等。

〔制法〕

1. 将糯米洗净，用凉水浸泡六小时，沥干水，半小时后碾成面，过细箩；

2. 取芸豆洗净，用开水煮至八成熟，与糯米面一起搅匀；

3. 将小枣洗净，凉水浸泡一小时后，上笼蒸熟；

4. 取一半小枣放入糕盆铺平，置沸水锅上封严，再取一半糯米面铺在小枣上，盖上盆盖，用旺火蒸半小时即熟；

5. 将余下的小枣和糯米面按上述方法铺在已蒸熟的盆糕上再蒸半小时，当糕面有弹性时，洒些凉水，盖上湿布再蒸半小时即熟；

6. 将盆糕翻扣在湿案板上，用湿布盖严，四周掖好，切成小块，撒少许白糖，趁热食用。

〔特点〕

北京著名风味小吃。盆糕层次分明，面白枣红，糯软耐嚼，味道香甜，枣香浓郁。

盆皮大奶卷

〔原料〕

牛奶，芝麻仁，金糕，白糖，糖桂花。

〔制法〕

1. 将 5 公斤牛奶炼剩约 3 公斤；

2. 将炼好的牛奶舀入盆中，用布蒙上盆口，再盖严，约 1 小时

后，揭去盆盖和盖布，晾凉，凝结成一层约二分厚的奶皮；

3. 将藤箕沿着盆边慢慢地下入盆中，把奶皮完整把托起，翻扣在油纸上，再在其上覆盖一层油纸，并盖上潮湿的布，吸去奶皮上的水分；

4. 糖桂花内放一点牛奶搅匀，澄清后，把桂花汁与白糖、芝麻仁末拌成芝麻糖馅；金糕压成泥成为金糕馅；

5. 将晾好的奶皮切成正方形的大片，把芝麻糖馅和金糕馅各占一半横摊在奶皮上，卷成奶卷，切成小块即成。

〔特点〕

北京传统风味小吃。具有奶皮乳黄，味道酸甜可口，入口软嫩细腻，奶香浓郁，营养丰富的特色。

叙府糟蛋

〔原料〕

鸡蛋，白酒，醪糟，红糖等。

〔制法〕

1. 先将新鲜鸡蛋去壳；

2. 取去壳鸡蛋放入用白酒、醪糟、红糖调制的混合液中，浸上一段时间取出即可食用。

〔特点〕

四川宜宾特色风味小吃。叙府糟蛋色泽酱黄，口感柔嫩细腻，其味道香醇鲜美，并且具有丰富的营养，如果食用时佐以调料，细嚼慢咽，回味无穷。

饵　块

〔原料〕

上等大米为主。

〔制法〕

取上等大米淘洗干净后，用清水浸泡，然后上笼蒸熟，取出稍凉后，再舂成茸状，揉合成各种形状即制成饵块。

〔特点〕

云南最著名的传统特色风味小吃。食法有多种，煎、炒、炸、煮均可。

狮子糕

〔原料〕

糯米，鸡蛋，化油，麻油，糖浆，香精，糖液，芝麻等。

〔制法〕

1. 取糯米加工成米粉，熬成糊状，加入化油；

2. 将糯米粉煮熟而成熟芡，余下的糯米粉与鸡蛋混合均匀，加入熟芡，揉成粉团，切成小块，置于265℃左右的麻油内，炸至谷黄色捞起制成糕坯；

3. 将糕坯放入熬好的糖浆内拌和均匀，再经摊平、压紧，在糕面上撒上小磨麻油、香精、糖液、熟芝麻即成。

〔特点〕

四川西充的传统特色小吃。狮子糕糕体紧实，香甜酥脆，香味浓郁，不油腻，无异味，食之可口，风味独具。

狮子头

〔原料〕

面粉，酵面，姜末，精盐，碱，菜籽油等。

〔制法〕

1. 将面粉和好拌匀，加碱揉透，擀成二分厚大面片，抹上菜籽油、精盐、姜末，卷成圆柱形，切成面剂；

2. 取面剂一个，刀口的一面对胸，两个大拇指按住剂子，两手

向外拉长，折叠起来，同样再拉一次（折叠时两大拇指向里一按），即成生坯；

3. 将生坯入蒸笼用旺火蒸 15 分钟取出；

4. 菜籽油烧至五成热时，将狮子头坯放入油锅，改用小火炸，并逐步加温，待狮子头炸成深金黄色时，出锅即成。

〔特点〕

安徽风味小吃名品。此小吃形如狮子头，因用碱量比普通酵面团稍大，故特别酥香，可保存数日不回软。

脉旺酥饼

〔原料〕

上白面粉，酵面，猪网油，芝麻，饴糖，甜面酱，胡椒粉，纯碱，精盐，葱白，芝麻油。

〔制法〕

1. 将面粉加酵面和温热水拌匀，饧好后，再加入纯碱，揉至面团光滑；

2. 把猪网油斩成细丁，盛入碗内；

3. 另取面粉加沸芝麻油制成酥面；

4. 将饧好的面团制成长面皮，放入酥面，推匀，包入猪网油茸、甜面酱、胡椒粉、精盐及葱白，擀成圆饼，刷上饴糖，蘸匀芝麻，用刀沿饼边切成螺旋花纹；

5. 将酥饼逐个贴入炉壁上烤，直烤到酥饼两面呈金黄色时即成。

〔特点〕

湖北汉川著名传统风味小吃。具有两面金黄，松酥泡脆，层层起酥，香甜可口的特色。

〔丶〕

姜南片

〔原料〕

白糖，生姜，饴糖，核桃，白芝麻，猪油，小苏打等。

〔制法〕

1. 生姜剁碎；

2. 白芝麻炒香、炒酥；

3. 铜锅加水熬姜末，去姜渣，加白糖，煮沸，加饴糖，使糖液起丝，再加猪油，起锅，加小苏打、核桃、芝麻，快速搅拌均匀，压条切片。

〔特点〕

云南特色风味小吃。具有姜辣生津，麻香诱人的特色。

姜酥排岔

〔原料〕

面粉，明矾，花生油，淀粉，白糖，饴糖，糖桂花，姜等。

〔制法〕

1. 将鲜姜末、明矾粉与面粉一起倒入盆中，用少许花生油拌匀，再用凉水和成面团，按揉至光润时折叠成长方形面块；盖上湿布饧十多分钟；

2. 案板上撒些干淀粉，把面块放在上面压扁，用擀面杖卷上，擀成不到半分厚的长方形面皮，再将面皮经对折、擀面、折叠、切段、切面制成排岔形状；

3. 锅内倒入饴糖和白糖，用旺火烧沸后，倒入糖桂花搅匀，端下锅待用；

4. 置另一油锅于微火上，烧至五成热时，放入排岔，炸至浅黄色时捞出，沥干油浇上饴糖，晾凉后即成。

〔特点〕

北京风味小吃。姜酥排岔色泽浅黄，光亮而不黏，精巧别致，酥脆香甜，回味悠长。

姜堰酥饼

〔原料〕

上白面粉，熟火腿丁，熟笋丁，熟鸡脯丁，虾仁，香葱，味精，精盐，白糖，姜汁，白酒，熟猪油。

〔制法〕

1. 将熟火腿丁、笋丁、鸡脯丁、虾仁、香葱、味精、精盐、白糖、姜汁、白酒、熟猪油等制成馅；

2. 面粉加熟猪油和热水和成面团，揉匀；另取面粉，加熟猪油拌成油酥面搓圆；

3. 将面团拍扁，包上油酥，收口朝上；然后擀制成两块等大的圆片，取一片放上馅心，刮平，再将另一片对齐合上，周边压实制成饼坯；

4. 将饼坯用熟猪油炸至金黄色即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有起鼓发边，圆凸金黄，旋纹美观，酥脆爽口的特色。

姜汁凤衣

〔原料〕

仔鸡皮，黄瓜，白糖，老姜，麻油等。

〔制法〕

1. 黄瓜去皮，去蒂，去瓤，切成细丝；

2. 鸡皮漂胀泡透，旺火煮沸；

3. 老姜捣碎，榨出姜汁，加白糖、醋、麻油等调制；

4. 鸡皮切丝，铺在黄瓜丝上，兑姜汁，调味。

〔特点〕

云南著名风味小吃。具有脆嫩爽口，清淡不腻的特色。

烂锅面

〔原料〕

面粉，猪瘦肉，白菜心，葱末，姜末，精盐，绍酒，味精，高汤，熟猪油等。

〔制法〕

1. 将熟猪油烧热后放葱、姜末，炒至放香时，加入肉丝煸炒至七成熟，放白菜心略炒一下，再放精盐、绍酒、高汤，开锅后捞出肉丝及白菜心；

2. 将面条下到汤锅内，待面条煮烂时，放味精，加肉丝、白菜心，开锅后盛入碗内即成。

〔特点〕

山东济南风味小吃。具有热汤热面，面烂味浓的特色，适于冬季食用，尤适于老年人食用。

美味辣酱菜饭

〔原料〕

粳米，嫩青菜叶，熟猪油，花生油，豆腐干，冬笋，大海米，料酒，盐，白糖，甜面酱，辣椒酱等。

〔制法〕

1. 将粳米洗净，沥干水待用；

2. 嫩青菜叶切成段，放入盛有烧至七成热的热猪油锅内，煸炒片刻，放入盐和水；

3. 待沸腾时，放入米，用铁铲轻轻翻动，待水米融和、米粒发胀时，把饭摊平，在饭上捅上几个眼孔至底，加盖，出蒸气时，再焖一刻钟即成猪油菜饭；

4. 用花生油将切好了的豆腐干分两次油炸，起皮后捞出切丁；

5. 肉丁用沸水过一下，撇去血沫；放入锅中，加水煮沸后，加入豆腐干丁、冬笋丁、大海米丁、料酒、盐、白糖、甜面酱、辣椒糊和老油，拌匀，再烧 15 分钟即可盛出，与一盘辣酱同时食用。

〔特点〕

上海美味斋的著名传统特产风味小吃。本品饭粒油润软糯，食之色香味全，令人胃口大开。

美味核桃仁

〔原料〕

核桃仁，白糖，精盐，香油等。

〔制法〕

1. 将核桃仁放碗内，加少许盐，倒入开水浸泡 10 分钟，剥去皮，用温水洗净；

2. 炒锅置火上，加入白糖和适量水，将核桃仁放入，小火烧 4～5 分钟，待锅中水烧开，糖汁包在核桃仁上，取出；

3. 取香油烧热后，倒入裹有糖汁的核桃仁，用小火将核桃仁炸至金黄色，盛出，撒少许精盐拌匀，晾凉即可。

〔特点〕

辽宁风味小吃精品。具有金黄色泽，甜中带咸的特色。

炸油香

〔原料〕

面粉，芝麻仁，白糖等。

〔制法〕

1. 取面粉加开水揉匀揉光制成烫面团；

2. 将芝麻仁炒熟碾碎，与白糖搅拌均匀，制成麻糖面；

3. 将面团揪成剂子，擀成小圆饼，入热油中炸成黄色、呈鼓肚形捞出，然后将饼的一面从中划一小缝，面上撒上麻糖面，将饼折回成半月形即可食用。

〔特点〕

山西传统风味小吃。具有软嫩麻香，甜润适口的特色。

炸油糍

〔原料〕

干米粉，虾米，萝卜，韭黄，五香粉，红糖，淀粉，蒜头，精盐，深色酱油，花生油。

〔制法〕

1. 将干米粉、深色酱油、精盐及清水拌匀；

2. 将虾米、蒜头、韭菜均切碎，加入熟萝卜粒、红糖、五香粉、淀粉、盐一起制成馅；

3. 花生油烧至六成热，取炸油糍的小勺，放沸油中烫热，取出，放入粉浆和馅料，将馅料包于粉浆中，入锅炸至金黄色即可。

〔特点〕

广东著名风味小吃。具有色泽金黄，皮脆心软的特色。

炸菜粽

〔原料〕

鲜芥菜叶，糯米，糖冬瓜粒，熟肉丁，花生仁，芝麻，桂皮末，姜汁，绍酒，白糖，熟猪油。

〔制法〕

1. 先将糯米用热水浸泡，蒸熟；

2. 将鲜芥菜叶切去叶柄，用开水焯软；

3. 将芝麻炒熟，花生仁炒熟、去衣捣碎，连同熟肉丁、糖冬瓜粒、桂皮末、姜汁、绍酒一起拌匀成馅料；

4. 熟糯米饭包入馅料 1 份，揉成饼状，再包上菜叶，上笼，用大火蒸 10～15 分钟，取出，用熟猪油以半煎炸法煎熟，食时切开，加白糖即可。

〔特点〕

海南琼海一带时令小吃精品。具有翠绿微焦，油亮，质地绵滑香甜的特色。冬春季美食。

炸虾饼

〔原料〕

干米粉，鲜虾，五香粉，精盐，红糖，浅色酱油，碳酸氢钠，蒜茸，花生油。

〔制法〕

1. 将干米粉、五香粉、精盐、红糖、浅色酱油、蒜茸、碳酸氢钠及清水一起搅成粉浆，将鲜虾洗净，加入粉浆中，再搅匀；

2. 花生油烧至六成热，将粉浆放入锅中，炸至浮起、翻转，续炸至呈金黄色即可。食时可另加熟酱油和味精为佐。

〔特点〕

广东特色风味小吃。具有色泽金黄，皮脆肉嫩的特色。

炸 枣

〔原料〕

糯米，晚稻米，白糖，花生仁，花生油。

〔制法〕

1. 将糯米、晚稻米浸泡后，磨成米浆，压成干浆；

2. 将花生仁炒熟，去皮，研末，与白糖拌成馅料；

3. 将干浆掰散，加白糖，加水拌匀；

4. 取糖浆剂，搓圆，捏成凹形，包进馅料，收口搓圆，捏成枣的形状；

5. 把花生油烧到七成热时，将“枣”下锅，待炸至色呈金黄时即成。

〔特点〕

福建著名风味小吃。具有色泽金黄，形似枣，外酥内韧，馅心香甜的特色。

炸石鸡

〔原料〕

石鸡，鸡蛋，猪油，面粉，味精，精盐，料酒，胡椒粉，干面包粉，番茄酱等。

〔制法〕

1. 取石鸡后腿，割一刀深至腿骨，然后轻捶几下，再加入胡椒粉、料酒、精盐、味精等拌匀，腌5分钟，把石鸡腿倒入面粉盘内，粘上面粉，再粘满鸡蛋，最后再粘一次面粉；

2. 将猪油烧热，把石鸡腿放入，炸至两面呈金黄色时捞起，抹上番茄酱即成。

〔特点〕

江西特色风味小吃。具有色香味美，肉质鲜嫩的特色。

炸春卷

〔原料〕

豆腐皮，面粉，干米粉，韭黄，鲜虾肉，肥肉，五香粉，酵面，碱，发酵粉，沙葛丝，胡椒粉，精盐，花生油。

〔制法〕

1. 用花生油将肥肉粒炒一下，再将沙葛丝、虾肉、韭黄加入，炒

至八成熟，调入五香粉、胡椒粉、精盐，再略炒一下起锅，作馅用；

2. 将面粉、干米粉、发酵粉和匀，连同酵面一起加清水、碱搅匀，作脆浆用；

3. 取一块豆腐皮，放上馅料，卷成枕形，用生面浆粘合好；

4. 花生油烧至六成热，将半成品蘸上脆浆，入锅炸至微黄，翻转，再炸至金黄色即可。

〔特点〕

广东著名风味小吃。具有色泽金黄，皮层酥脆，馅料鲜美可口的特色。

炸薯丸

〔原料〕

红薯，粘米粉，蒜瓣，生姜，精盐，花生油。

〔制法〕

1. 将红薯去皮，洗净，蒸熟，揉成薯泥，加入粘米粉、蒜瓣、生姜拌匀，再加精盐，搅拌至粘匀；

2. 花生油烧到七成热，将薯泥捏成蛋圆形，下锅炸至呈酱红色即成。

〔特点〕

福建特色风味小吃。具有色酱红，皮酥香，内嫩粘糯的特色。

炸五香

〔原料〕

猪里脊肉，猪肥膘肉，鸭蛋，干扁鱼，葱白，荸荠（去皮），炼乳，豆腐皮，白糖，绍酒，五香粉，精盐，味精，干淀粉，花生油等。

〔制法〕

1. 将猪里脊肉、肥膘肉分别切片，干扁鱼下油锅炸酥、研末，葱白切片，荸荠剁成粒状、挤干水；

2. 将里脊肉、肥膘肉与白糖、精盐、味精、绍酒、五香粉、扁鱼末、炼乳、鸭蛋清拌匀，腌5分钟，再加葱白、荸荠稍拌，然后加干淀粉搅拌成馅料；

3. 将一份馅料放在豆腐皮的一端，理成条状，包成卷条，把余下豆腐皮沿卷条边割断，卷边用蛋清液粘牢，制成“炸五香”生坯；

4. 花生油烧六成热时，将生坯下锅炸均匀，呈赤褐色时，捞起沥油。

5. 炸五香配上芥末酱、辣椒酱、蒜泥、香菜、萝卜酸同食。

〔特点〕

福建著名特色风味小吃。具有赤褐色，香酥鲜脆，馅润滑甜美的特色。

炸藕圆

〔原料〕

鲜藕，味精，葱姜末，精盐，胡椒粉，棉籽油。

〔制法〕

1. 将鲜藕去尾梢，削皮，擦成藕茸；

2. 将擦好的藕茸用筲箕置瓷盆上沥干，汁水澄清，取澄下淀粉质，加入藕茸及精盐、味精、胡椒粉、葱姜末拌匀；

3. 棉籽油烧五成热，将藕泥捏成直径一寸的小圆子下锅，炸透捞出，再重下锅炸一次，至面皮呈金黄色即成。

〔特点〕

湖北武汉传统风味小吃精品。具有表皮焦黄，藕质糯软，细腻糍爽的特色。

炸藕饺

〔原料〕

莲藕，大米，黄豆酱，胡椒粉，味精，精盐，葱花，姜末，棉籽油，

芝麻油。

〔制法〕

1. 莲藕去节、去皮，洗净、切成小丁，大米放在盆里，用温热水淘洗干净，倒入筲箕内沥干，磨成细粉；

2. 清水烧沸，将大米磨成细粉，倒入锅中，搅至米粉上劲呈团状、全熟不沾手时，起锅揉匀成团；

3. 芝麻油烧热，放入藕丁炒匀，再加清水煮熟，捞出，剁成细茸，加入麻油、精盐、黄豆酱、胡椒粉、味精、葱花、姜末拌匀成馅；

4. 将米团稍揉，揪成团剂，拍成圆皮，包入藕馅，捏成半圆形的藕饺；

5. 棉籽油烧八成热，将藕饺下锅炸，炸至饺子向外吐水，发出“哧哧”声响并呈金黄色时即成。

〔特点〕

湖北著名特色风味小吃。具有色呈金黄，形似弯月，外酥脆，内软润，味鲜美的特色。

炸卷圈

〔原料〕

豆皮，面粉，绿豆芽，粉皮，香干，油面筋，香菜，芝麻酱，酱豆腐，酱油，精盐，香油，食油，味精，大料面，水团粉等。

〔制法〕

1. 清水烧开，下入水团粉、精盐、酱油搅成粘稠状，再加入粉皮、香干丝、面筋丁、姜末、精盐、味精、大料面、酱油、香油和澥好的芝麻酱、酱豆腐拌匀，最后加入绿豆芽和香菜制成馅料；

2. 取馅料抹在半月形的豆皮下沿，然后将豆皮卷好，切成 1.5 寸长的段，封好两头，下入烧热的食用油中，待其炸至呈金黄色时即成。

〔特点〕

天津风味小吃。具有清香素雅，馅料鲜嫩，外皮焦脆爽口的特色，热食最佳。

炸银鱼

〔原料〕

银鱼，鸡蛋，面粉，酱油，花椒盐，水团粉，熟猪油。

〔制法〕

1. 将银鱼去眼，洗净；

2. 将鸡蛋磕开，取蛋清打成泡沫状，然后加入水团粉搅匀；

3. 将银鱼滚上面粉，用手捏住鱼嘴，浸入蛋清糊中，挂匀糊，搞好后，放入到烧至温热的熟猪油中炸，待炸透后取出；

4. 食时蘸上酱油或花椒盐即可。

〔特点〕

天津风味小吃之一。具有香脆鲜嫩的特色。

炸飞禽

〔原料〕

铁雀，水团粉，食油，味精，食盐，料酒，花椒盐。

〔制法〕

1. 将铁雀去毛，去内脏、眼、嘴、嗉子、爪等，然后顺脊背切成两半，再切成 3 块；

2. 将切好的铁雀加入食盐、水团粉、料酒中抓拌均匀；

3. 取食用油烧至温热，将铁雀下锅炸透呈金黄色时，捞出装盘。食用时可蘸取花椒盐和味精的混合物。

〔特点〕

天津特色小吃。具有味香脆鲜嫩的特色。

炸酱面

〔原料〕

面粉，猪瘦肉，酱瓜，甜面酱，酱油，湿淀粉，绍酒，味精，葱末，姜末，花椒油，熟猪油等。

〔制法〕

1. 炒勺内放熟猪油，烧至七成热时，放葱、姜末，炸至放香，再把肉丁放入；

2. 肉丁炒至发白时，放入甜面酱，炸片刻，再加酱瓜、绍酒、酱油、味精，待开后，用湿淀粉勾芡，淋上花椒油，盛入碗内；

3. 食时，随意把炸酱浇入煮熟的面条内拌食。

〔特点〕

山东民间传统风味小吃。具有色浓味香的特色。

炸羊尾

〔原料〕

绵羊羊尾，鸡蛋，白糖，果脯等。

〔制法〕

1. 羊尾切薄片；

2. 白糖、果脯等佐料加面粉作硬馅；

3. 羊尾片包馅，外裹蛋泡糊；

4. 下油锅慢火炸。

〔特点〕

蒙古族民间传统风味小吃。具有皮酥肉嫩里甜，油而不腻，甜蜜滋唇的特色。

炸蛋包

〔原料〕

面粉，鸡蛋，白矾，碱面，精盐，食油，蛋面糊等。

〔制法〕

1. 将白矾捣碎，加碱面、精盐，用水化开，倒入面粉和好，揉匀扎光，抹上少许食油制成油面团；

2. 将面切成长方块，入油锅中，炸至两面鼓起时捞出，在面块一端挤开一小口成壳形，磕入一个鸡蛋，再在开口处抹少许蛋面糊，封口包严包实，重新入锅中炸成金黄色即成。

〔特点〕

山西太原地区的传统风味小吃。具有外焦里嫩，筋利脆香，营养丰富的特色。

炸蜜枣

〔原料〕

精粉，鸡蛋，香油，蜂蜜，绵白糖，白芝麻，猪油，碱面。

〔制法〕

1. 将白糖用热水化开，放入碱面、香油、鸡蛋搅匀，把精粉倒入，揉成面剂，再捏成红枣形状，入猪油中炸至金黄色捞出；

2. 另取蜂蜜与白糖，加水熬成糖汁，倒入面枣翻炒，边炒边撒芝麻，待芝麻全部粘入面枣上即成。

〔特点〕

山西著名小吃。具有酥脆甜香，余味不散的特色。

炸油食

〔原料〕

上白面粉，蒸熟面粉，食油，鸡蛋，白糖，碱面等。

〔制法〕

将鸡蛋打散加白糖、食油及水搅匀，再放上白面粉和成混酥面团，然后揉匀揉光，擀成长方形，切成小方块，在每块中间切一刀，入温油锅里炸透即成。

〔特点〕

山西太谷的著名风味小吃。食时将白糖和熟面搅在一起，洒在上面即可，具有酥香绵的特点。

炸荷包

〔原料〕

面粉，碱面，明矾，鸡蛋，花生油等。

〔制法〕

1. 将明矾、精盐、碱面与温水一起用木槌研化，再加入适量温水，随即倒入面粉和成面团，盖上湿布饧半小时，然后用手蘸温水在面团上反复按揉，直至柔软光润，再抹上花生油，饧半小时；

2. 锅肉盛花生油，置旺火上烧至五成热，将面团摁成二分多厚的长条，再切成三寸长、一寸八分宽的长方块，下入油锅，炸至出鼓起“荷包”时捞出；

3. 在“荷包”一端挑个口，将鸡蛋打入“荷包”内，然后夹着破口，放入热油中摆两下，使蛋液在“荷包”内凝固，待“荷包”两面炸至金黄色时捞出即成。

〔特点〕

北京风味小吃。炸荷包味道鲜美爽口，表皮金黄焦脆，内质蛋白软嫩，宜现炸现吃。

炸茄盒

〔原料〕

面粉，茄子，猪肉，食用油，酱油，精盐，味精，料酒，胡椒面。

〔制法〕

1. 取猪肉剁成茸，面粉制成面糊；

2. 将茄子洗净去蒂，切成连刀斜形厚片；然后将肉茸用酱油、盐、酒、味精调好，夹入茄片内，把夹好肉茸的茄片在面糊中拖裹后待炸；

3. 将食用油烧至七成热，取茄盒放入油锅中烹炸，待炸至金黄色时捞出，撒上少许胡椒面，即可食用。

〔特点〕

黑龙江著名风味小吃。具有金黄色泽，香脆可口的特色。

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. 把面团搓成直径一寸的圆条，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，炸二三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。

炸三角

〔原料〕

猪肉，面粉，花生油，芝麻油，姜，葱，八角，黄酱，韭菜，酱油等。

〔制法〕

1. 将肥肉、精肉、肉皮用旺火烧沸，改用小火煮烂捞出，把肥肉、精肉切成丁，肉皮绞碎；

2. 将芝麻油烧热，放入八角炸焦后捞出，放入肥肉丁、葱段、姜末炒两分钟，再加入黄酱炸 5 分钟成肉酱；

3. 肉汤倒入净锅，放入肉酱、精肉丁、碎肉皮和酱油搅匀，烧沸后晾凉成冻，用时拌上青韭段成馅；

4. 将面粉用开水搅拌成团，揉匀，摘剂，擀成圆皮，将其切成相等的两个半圆皮；

5. 取一个半圆形面皮，底边蘸些水，粘在一起成圆椎形的面兜，装馅，沿兜口内壁边缘沾些水，使边缘粘在一起，即成三角坯；

6. 锅内花生油用旺火烧至六成热，投入三角，炸焦表面取出，粘口朝下摆好即成。

〔特点〕

北京特色小吃。炸三角具有一百多年的历史；表面焦脆而不硬，味道清香鲜美。

炸糯米鸡

〔原料〕

糯米，大米，猪肥膘肉，味精，酱油，精盐，熟猪油，茶籽油。

〔制法〕

1. 将糯米蒸熟成饭，大米磨成细滑的浆，加精盐拌匀；

2. 把猪肥膘肉切丁，入炒锅煎出四成油后，加熟猪油、味精、酱油、精盐和清水，煮成糊状肉馅；放入晾凉的熟糯米饭搅拌和匀，用

手搓成椭圆球；

3. 茶籽油烧至七成热，将糯米球沾满米浆入锅中滚炸，炸至焦黄后即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃，因外形似黄毛雏鸡，故名“糯米鸡”。此小吃具有色泽棕黄，外焦内软，香脆油糯的特色。

炸小汤元

〔原料〕

江米面，面粉，桃仁，葡萄干，瓜条，瓜子仁，白糖，饴糖，食油，香油，青丝，红丝，桂花酱。

〔制法〕

1. 先将桃仁、葡萄干、瓜条、瓜子仁、青丝、红丝以及白糖、面粉、香油、饴糖等制成糖馅；

2. 将糖饴放入木框中压紧后，取出切成小块；

3. 取切成小块的糖馅沾上水，放入江米面中，使其沾满江米面，制成圆形的汤元；

4. 将制好的小汤元放入烧至七成热的食油中，炸黄炸透，即可食用。

〔特点〕

天津著名风味小吃，具有外圆里香脆爽口，软糯香甜的特色。

炸羊肉串

〔原料〕

羊肉，酱油，花椒水，精盐，味精，洋葱末，番茄酱，芝麻酱，鸡蛋，淀粉，食用油。

〔制法〕

1. 取羊里脊肉洗净，切小片，放入酱油、花椒水、精盐、味精、洋

葱末、番茄酱、芝麻酱一起拌匀，腌 20 分钟后，加入一个磕开的鸡蛋和湿淀粉抓匀浆好，取小铁棍将小肉片串起来待用；

2. 取食用油烧至七成热，另取鸡蛋磕散，把每个羊肉串施上蛋液放入油锅，炸至金黄色，熟后取出，以香菜、枸杞点缀，另取两只小盘，分别放辣面、孜然，一同上桌。

〔特点〕

宁夏著名风味小吃。具有肉质鲜嫩，香酥醇浓的特色。

炸鸡子包

〔原料〕

面粉，明矾，碱粉，精盐，鸡蛋，花生油等。

〔制法〕

1. 将面和好、饧好后，把面团揉好，捋成长条；

2. 将长面条再擀压成约宽一寸五分、厚三分的长面片，用刀剁成 20 块小面坯；

3. 取一块小面坯，四角拉长，使其成约长三寸、宽二寸的长方形，下至热的油锅内，用筷子快翻动，使其鼓起呈大气泡状，迅速挑出，放案上；

4. 再用小刀从边缘一侧划开小口，磕入一个鸡蛋，捏严口，再放入油锅内，不断翻炸至鸡蛋熟时即成。

〔特点〕

山东济南传统风味小吃。鸡子包呈长方鼓形，棕色，皮香脆，微咸，蛋软嫩。

炸三角酥

〔原料〕

精粉，熟猪油，鸡蛋，枣泥馅，红樱桃。

〔制法〕

1. 将精粉蒸熟，再擀碎过箩，与熟猪油和在一起擦成干油酥；

2. 另取精粉加入猪油、温水，调制成与干油酥软硬一致的水油面团；

3. 将干油酥包入水油面团中，封口向下按扁，擀薄后折叠成三层，再擀开，再折叠，制成有 27 层酥面的皮片；然后切成边长为 9 厘米的正三角形，将枣泥馅心放入面皮中，向上捏拢成三角糖包形状，再在每条边上剪出三根条，将每条边上的第一根条与相邻近边上的第二根条向上翻起，固定在三角的中心，成一三环形，中间按出一凹窝；然后将三条边下边的三个角的尖端剪去，使制品酥层外露，制成三角酥生坯；

4. 熟猪油烧至 100℃时，下入三角酥生坯，待炸至浮出油面时，用一勺滔油向酥角表面浇淋，使三角起酥，至成熟时起锅，在三角酥的中心放上红樱桃即成。

〔特点〕

黑龙江著名风味小吃。具有造形美观，色泽洁白，层次分明，香甜可口的特色。

炸年糕坨

〔原料〕

黄米，花生油，白糖等。

〔制法〕

1. 将黄米洗净，用凉水浸泡 4 小时，沥净水，碾成面，过细箩；

2. 黄米面中加入凉水和成面团，发酵至刚发起时，上笼蒸 1 小时，取出稍凉后，揉匀，摘剂，摁成圆饼；

3. 把两个圆饼叠在一起稍微用力摁一下，使其粘实，即为年糕坨；

4. 在年糕表面刷上花生油，以防开裂；锅内花生油用旺火烧到

八成热，将年糕坨分批投入锅内，炸至金黄色时捞出，撒上白糖即成。

〔特点〕

北京特色风味小吃。炸年糕坨色泽金黄，经油炸后，膨胀暄起，趁热吃时，外皮酥焦，内质软嫩，甜润醇香。

炸格渣盒

〔原料〕

绿豆面，荞麦面，香菜，胡萝卜，五香粉，花生油，精盐。

〔制法〕

1. 将绿豆面与凉水拌成面糊；胡萝卜短丝、香菜末与五香粉、精盐及荞麦面一起拌成馅；

2. 格渣铛用微火烧热，舀六两面糊倒在铛上，摊成一分厚的圆片，烙成黄色时，铲起来即为格渣皮；

3. 取格渣皮铺在案板上，将馅料平摊在上面，再盖上一张格渣皮，平摊一层馅料，再盖上一张格渣皮，按平粘好；用刀切成长方块，放入五成热的花生油中，炸至两面成黄色即成。

〔特点〕

北京春节前后的传统风味小吃。炸格渣盒色绛黄，外皮焦黄香脆，里层软嫩可口，五香味浓郁。

炸大排岔

〔原料〕

面粉，标准粉，生油，炸油，芝麻仁，盐。

〔制法〕

1. 将生油、芝麻仁和盐放入盆中，加水搅拌均匀，再加入面粉搅拌成面团；

2. 将面团摘剂，擀成极薄的长方形面片，切成小长条形面片；

3. 将两块长方形面片重叠在一起，顺其长边平行下刀，然后将一边从中间切口中翻套过来即成型；

4. 将成型的生坯放入油中炸熟即成。

〔特点〕

北京传统特色油炸风味小吃。具有色泽棕黄，口味咸香酥脆的特色。

炸鸡丝春卷

〔原料〕

面粉，鸡脯肉，春韭，精盐，湿淀粉，芝麻油，花生油等。

〔制法〕

1. 将面粉加水及盐和好揉匀，然后烙成春卷皮；

2. 把鸡脯肉、大葱、春韭切碎，加入精盐、芝麻油拌成馅；

3. 将烙好的春卷皮包上馅，从一边卷起，两端向里叠，再卷成长圆形，用馅汁把口粘住；

4. 将花生油烧热，放入包好的春卷，炸至呈深黄色即成。

〔特点〕

山东风味小吃名品。此春卷皮酥脆，馅内的鸡丝嫩，春韭香，是春季应时的小吃，故名春卷。

炸烫面盒子

〔原料〕

面粉，猪肉，食油，鸡蛋，酱油，香油，茗韭，精盐，味精等。

〔制法〕

1. 先将猪肉末用食油煸炒一下，再加酱油、精盐、味精炒匀，再加茗韭及香油，制成馅；

2. 面粉中加开水搅成烫面，揉匀揉光；

3. 将鸡蛋打在烫面上，揉匀揉光，揪成剂子按成扁圆片，包入

馅心，将围边捏合呈花边形，用温油炸至金黄色即成。

〔特点〕

山西著名风味小吃。具有皮薄馅大，鲜香味美，油而不腻的特色。

济南米粉

〔原料〕

小米为主。

〔制法〕

1. 将小米用温水浸泡 24～48 小时后，加水磨成稀糊，再过滤沉淀；

2. 将稀糊装入袋内，挤干水分后倒在盆内；

3. 取一半做成圆团，入沸水锅内煮 15 分钟至半熟，捞出后倒在浅盆内；

4. 再将未煮的一半小米糊并入浅盆内，用力搓匀，见米粉团有筋时即可开始压粉；

5. 把粉团放进漏床槽内，压成细条放入沸水锅中，随落随用竹筷挑动，待粉条全部漂起后捞出，先用清水冲洗，再放冷水缸中冷却即成；

6. 食时加入不同的调料可制成高汤米粉、麻汁米粉和肘子米粉等。

〔特点〕

山东济南传统风味小吃。此米粉呈淡黄色，软而松散，有浓厚的小米香味。

济南扁食

〔原料〕

上白面粉，猪五花肉，鸡肉（或嫩牛肉），蒲菜（或韭菜），酱油，

葱末，姜末，精盐，绍酒，花椒水，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将面粉和好做成面剂，再取面剂擀成中间较厚、边缘较薄的圆面皮；

2. 将面皮包入由猪肉、鸡肉（或牛肉）、蒲菜（或韭菜）加上酱油、花椒水、精盐、葱、姜末和芝麻油制成的馅，捏成月牙状；

3. 待水烧沸时，把扁食下到锅中，不待浮起后盖上盖，水沸后，开盖稍煮，加少许凉水，加盖再煮，再沸，即可捞出，盛碗中；

4. 把芝麻油滴入醋碟中，与剥去皮的蒜瓣同时上桌。

〔特点〕

山东济南著名小吃。扁食皮薄馅足，皮面滑润软嫩，馅味鲜美。

活油包

〔原料〕

上白面粉，酵面，猪板油，白糖，桂花，桔饼，冬瓜糖，纯碱。

〔制法〕

1. 将面粉和酵面加温水拌和均匀，让其发酵；

2. 将猪板油去膜与白糖、蜜桂花、桔饼末、冬瓜糖末一起制成糖馅；

3. 将发酵好的面团加碱水揉匀，再擀制成圆皮，包入糖馅，捏成花纹，放入铺有抹了油的松毛的笼屉内，置沸水锅上用旺火蒸15分钟即成。

〔特点〕

湖北云梦特色风味小吃，具有色泽洁白，柔软香甜，鲜香可口，油而不腻的特色。

活油饼

〔原料〕

精面粉，猪油，饴糖，白糖，核桃仁，蜜玫瑰，瓜片，猪脂，熟粉，糖油丁。

〔制法〕

1. 用精面粉、精油、饴糖按一定比例揉制面团；

2. 再用精面粉和猪油擦成酥面；

3. 将面团包入酥面擀制酥皮料；

4. 选白糖、核桃仁、蜜玫瑰、瓜片、猪脂、熟粉、糖油丁拌合均匀，制成馅料；

5. 再用洗沙包入馅料制成罗汉心；

6. 将酥皮料包上罗汉心做成圆饼形，放入烘炉烤制成金黄即成。

〔特点〕

四川成都著名风味小吃。成都协盛隆老店的活油饼，形状均匀饱满，表面棕黄油光，酥层清晰，酥松油润而不起腻，且具有浓郁的油脂香味和玫瑰香味。

洗沙沉浆粑

〔原料〕

糯米，绿豆，绵白糖，茶籽油。

〔制法〕

1. 将糯米浸泡、洗净，加水磨成细滑的浆，再加绵白糖和匀揉透，做成剂子；

2. 将绿豆制成绿豆沙，再加入绵白糖，拌均匀，制成馅心；

3. 将剂子中间捏一个小窝，包入馅心，收拢口，压扁，使之成圆形坯；

4. 茶籽油烧至七成热，将粑坯入锅，炸至两面均呈金黄色即成。

〔特点〕

湖南特色风味小吃。具有颜色黄灿，糍糯柔软，馅心松沙爽口的特色。

洗沙枣泥卷

〔原料〕

猪花油，洗沙，白糖，枣泥，花生米，核桃仁，芝麻，鸡蛋等。

〔制法〕

1. 洗沙、枣泥、花生米、核桃仁、芝麻捣碎拌合制馅；

2. 猪花油撒开、摊平，洗沙枣泥为馅，卷成筒；

3. 鸡蛋加面粉调成稀糊，馅卷筒裹蛋糊衣下油锅；

4. 炸成的馅卷快刀切成短节，装盘再撒一层白糖。

〔特点〕

贵州特色风味小吃。具有色泽金黄，外脆内软，油香味甜的特色。

洱源乳扇

〔原料〕

牛奶、醋等。

〔制法〕

取食醋加热到 70℃时，倒入新鲜牛奶顺一个方向慢慢搅动，待牛奶凝固呈粉团状、逐步结块时，取出稍加揉捏，制成长方形薄片，两端拉出角，晾干，取 2 张合成一对即成。

〔特点〕

云南洱源白族地区最著名的风味小吃之一。具有多样吃法。可将乳扇用干净的湿毛巾回潮，再入油锅中炸呈黄色，取出撒上椒盐

(或白糖)食之;亦可将乳扇放在火炉上烘烤成卷后,揉成碎块,加上白糖、开水食用;还可直接生食。

洋县猪白血

〔原料〕

鲜猪血,鸡蛋清,鸡蛋,菠菜叶,水发木耳,精盐,葱末,白胡椒粉,味精,姜末,熟猪油,肉汤等。

〔制法〕

1. 取鲜猪血提取血清,待用;把鸡蛋摊成蛋皮,切成象眼皮;

2. 将鸡蛋清打散,倒入血清中,搅匀,加精盐、葱末、白胡椒粉、味精、肉汤搅匀,盛碗中,上笼蒸 10 分钟,即成猪白血;

3. 锅内放入肉汤,加菠菜叶、木耳、姜末、鸡蛋皮和葱末、白胡椒粉、味精、精盐,用旺火烧开,倒入盛有猪白血的碗中,淋入熟猪油即可食用。

〔特点〕

陕西洋县著名特色风味小吃。具有色泽乳白,鲜嫩适口的特色。

宫廷风味糕点

〔原料〕

面粉,椒盐,白糖,奶油,椰蓉,什锦,玫瑰,枣泥,五仁,桂花等。

〔制法〕

1. 精选特制面粉制成双酥皮,用椒盐和白糖各制成甜、咸两种馅心,制成甜咸两个口味的龙凤饼;

2. 选用精选特制面粉、奶油制成提浆奶油皮,包入椰蓉、什锦两种馅心,制成椰蓉、什锦两种馅料的万寿饼;

3. 选用精选特制面粉制成暖皮,包入玫瑰、枣泥两种馅心,制成玫瑰、枣泥两种馅料的寿星饼;

4. 选用精选特制面粉和糖制成混糖皮，包入五仁、桂花两种馅心，制成五仁、桂花两种馅料的福禄饼；

5. 以上 4 种八味糕点合而为一即是著名的宫廷风味糕点。

〔特点〕

辽宁沈阳著名传统风味小吃。具有选料上乘，做工细巧，造形独特的特点。

穿心葱油饼

〔原料〕

大米，黄豆，米饭，葱花，精盐，茶籽油。

〔制法〕

1. 将黄豆与大米一起洗净，浸泡，加米饭拌匀，再磨成细浆，加葱花、精盐调匀；

2. 茶籽油烧八成热，舀米浆放入平底铁瓢内，将米浆拨一个小圆眼，立即入锅，待米浆饼脱落后将饼翻转，炸至两面均呈金黄色时即可。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有中间薄而焦脆，外围稍厚而柔软，葱香味浓，爽脆可口的特色。

扁食头脑

〔原料〕

饺子(猪肉馅)，豆腐，长山药，鸡蛋，粉条，红糖，食油，食盐，甜面酱菠菜叶，姜末，蒜末，汾酒，水粉。

〔制法〕

1. 先将豆腐用热油煎炒成黄色，煎时加入少许食盐，然后加入姜末、蒜末、甜面酱，翻炒，再加入长山药块、红糖，最后加入粉条和清水烧开；

2. 将鸡蛋打散，加入上汤中，再放入一些菠菜叶，制成头脑汤；

3. 取饺子煮熟，盛出，然后将头脑汤倒入，加上几滴汾酒即成。

〔特点〕

晋中昔阳地方传统风味小吃。此小吃咸甜两味，具有独特风味，食时不能搅翻，应将饺子并汤同时吃完。

扁豆蛇肉羹

〔原料〕

活蛇，扁豆，火腿筒子骨，甘蔗，胡椒，桂皮，芫荽，姜，葱等。

〔制法〕

1. 将蛇剥皮，漂洗，与火腿筒子骨、桂皮、甘蔗、葱、姜，一起用中火炖烂；

2. 蛇剔骨，肉撕碎；

3. 扁豆上笼蒸烂，与蛇肉、蛇原汁汤，用文火煮化；

4. 煮后加芫荽。

〔特点〕

云南特色风味小吃。具有鲜美色绿的特色。

扁食泡糕

〔原料〕

上白面粉，鲜猪肉，胡椒粉，香葱，生姜，白糖，麻仁糯米糕等。

〔制法〕

1. 将鲜猪肉取肉剁茸，与其他佐料制成鲜肉馅；剩下的肉骨头煮成汤待用；

2. 取上白面粉加水和成面团，再擀成扁食皮，包入鲜肉馅，制成扁食坯；

3. 将生坯下沸水锅中煮熟，捞入碗中，再盖上几片刚蒸熟的白糖麻仁糯米糕，浇上煮沸的肉骨头汤，撒上姜末、葱花、胡椒粉即

成。

〔特点〕

江西景德镇著名风味小吃。具有软嫩适可，糯糕香甜，汤味鲜美的特色。

扁豆仁糕

〔原料〕

白扁豆，红小豆，白糖，金桔饼，糖桂花，冬瓜条，核桃肉，蜜枣，葡萄干，芝麻，蜜饯红瓜，蜜饯绿瓜，熟猪油。

〔制法〕

1. 将白扁豆洗净、煮沸，七成熟时捞出，用纱布包好，再蒸至酥烂，趁热揉搓成扁豆泥；

2. 将红小豆洗净，加水煮至酥烂，再制成细豆沙；

3. 炒锅置中火上，倒入细豆沙，加白糖及水，拌炒至水干后，加熟猪油、糖桂花、金桔饼、冬瓜条、蜜枣、葡萄干、芝麻、核桃肉制成精制细豆沙；

4. 将扁豆泥摊在纱布上，擀成长方条，再取精制细豆沙，平铺在 1/2 的扁豆泥上，将另一端连同纱布折叠在精细豆沙上，再擀成长方条，揭去纱布，撒上白糖、糖桂花、红瓜、绿瓜，切成菱形块。

〔特点〕

浙江特色风味小吃。具有色彩艳丽，松软绵糯，香甜可口，热食最佳的特色。

冠顶饺

〔原料〕

上白面粉，猪肉，水发干贝，水发香菇，酱油，味精，胡椒粉，精盐，骨清汤，熟火腿，芝麻油。

〔制法〕

1. 将熟火腿丁、猪肉茸、碎干贝、香菇末、胡椒粉、精盐、味精、酱油、芝麻油拌匀，加入骨清汤，制成馅心；

2. 面粉加温水和好，搓成细条，揪成剂子，擀成薄圆皮，然后按三等份对折成角，将皮子光的一面朝上，放入肉馅，捏拢，然后推出花边，将后面折起的面依然翻出，顶端留一小孔，填入火腿末，上笼用旺火蒸 10 分钟即成。

〔特点〕

湖南著名传统风味小吃。又称"霸王盔"。具有造型别致，皮薄馅鲜的特色。

〔一〕

眉毛酥

〔原料〕

面粉，熟猪油，香菇，冬笋，猪肉，料酒，精盐，味精。

〔制法〕

1. 取面粉与熟猪油拌和，用手揉擦成油酥，部分面粉加熟猪油、清水拌和揉匀，制成水油面；

2. 炒锅用旺火烧热，加入熟猪油，烧至七成热，将香菇丝、冬笋丝倒入，略煸炒后，加入肉丝推散，再加入绍酒、精盐、味精、鲜汤；

3. 烧沸后淋入湿淀粉勾芡，出锅制成三丝馅心；

4. 再用油酥包入水油面，揿扁，擀成薄片，折成三层，再擀成长方形薄片，卷成圆长条，摘坯，擀成圆皮，包入三丝馅，制成眉毛酥生坯；

5. 油锅中放入熟猪油，烧至三成热，投入眉毛酥生坯，用小火炸至酥层清晰、色泽金黄时捞出即可。

〔特点〕

上海著名风味小吃。眉毛酥层次清楚，色泽金黄，外形似秀眉，食之鲜嫩香美。

结麻花

〔原料〕

面粉，绵白糖，芝麻，小茴香，茶籽油。

〔制法〕

1. 将绵白糖、小茴香倒入清水，加面粉拌匀，揉光，揉成条，擀成条块，撒上芝麻，稍压，切成三分宽的小条；

2. 茶籽油烧至七成热，离火，把小条顺锅边入锅，双手握住锅边轻轻摇晃，待小条半浮起时，上火翻炸，至色泽呈深黄色后即成。

〔特点〕

湖南风味小吃佳品。具有焦黄香脆，回味悠长的特色。

十 画

〔一〕

素 鸡

〔原料〕

豆腐，食碱，花椒，八角，桂皮，草果，茴香，姜片，食盐，味精等。

〔制法〕

1. 先取厚半寸的豆腐坯，用适量碱开水煮一段时间，待泡时，豆腐水跑净后，捞出，卷成直径二寸左右、长半寸的圆筒，三个捆在一起，用粗白布裹扎紧实，再用绳子捆绑；

2. 取捆好的豆腐放入锅中，加入花椒、八角、桂皮、草果、茴香、姜片、食盐、味精等，煮 2 小时左右捞出，晾干水分即成。

〔特点〕

宁夏著名风味小吃。食时可切片、丝、块用以拌、炒、烩；也可配上各式拼盘。

素 包

〔原料〕

富强粉，面肥，粉皮，炸面筋，绿豆芽，香菜，香油，麻酱，酱豆腐，碱面，精盐等。

〔制法〕

1. 将粉皮、炸面筋碎块、香菜末与绿豆芽碎末一起加精盐、香油、麻酱、酱豆腐等制成馅心；

2. 取富强粉加面肥、清水和好，发酵好后加碱水揉匀，摘成剂子，擀成薄圆皮，包入素馅，收好口，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

天津著名的风味特产小吃。具有外形美观，皮薄馅足，清素适口，味道醇厚的特色。

素卷圈

〔原料〕

面粉，水发粉条，粉皮，甜面酱，芝麻酱，绿豆芽，韭菜，菠菜，净葱，姜，胡椒粉，芝麻油，花生油，精盐，味精等。

〔制法〕

1. 将绿豆芽、韭菜洗净，切成段，菠菜去根洗净，用开水焯一下捞出，再用冷水过凉，沥净水；水发粉条和粉皮切成小碎块；面粉用凉水调成稀糊；

2. 葱花用芝麻油浸一会儿待用，将芝麻酱、甜面酱、姜末、胡椒粉、精盐、味精一起拌匀，加入用芝麻油浸好的葱花拌成馅；

3. 取半圆形油皮两张，对接成圆形，接口用面粉糊粘牢；

4. 取馅料放在油皮中心后半部，摊成横条，把油皮翻起盖住馅，卷成卷，用面粉糊住封口即为卷圈；

5. 锅内花生油用微火烧至八成热，将卷圈下入油锅中炸约 1 分钟，待其呈金红色时捞出即成。

〔特点〕

北京风味小吃。素卷圈色泽金红，焦脆细嫩，清香鲜美爽口。

素菜包

〔原料〕

精白面粉，发酵粉，老酵面，青菜，香菇，冬笋，油面筋，五香豆腐干，味精，盐，糖，芝麻油，花生油等。

〔制法〕

1. 将香菇、冬笋、油面筋、五香豆腐干切成丁，与青菜一起，再加入盐、白糖、味精、芝麻油、花生油拌制成馅；

2. 取精白面粉、发酵粉、老酵面加水揉制成皮料；

3. 皮料包馅入笼蒸熟即成。

〔特点〕

上海城隍庙的风味特色小吃。素菜包外观丰满、色泽玉白、口感松软，咸鲜之中略带甜，油润之中带香，清香可口，回味悠长。

素包子

〔原料〕

面粉，碱面，老酵，木耳，黄发，粉丝，鸡蛋，花生油，芝麻油，淀粉，精盐等。

〔制法〕

1. 将水发木耳、黄发、粉丝洗净，剁成末待用；

2. 锅内倒入花生油，用旺火烧热，把鸡蛋打匀，倒入油锅，炒成碎渣时取出；

3. 锅内再倒入花生油烧热，放进木耳、黄花、粉丝末煸炒几下，加入适量凉水，水沸后加入精盐、味精和蛋渣，向锅内加入淀粉水，调成馅，最后淋入芝麻油取出；

4. 将面粉拌上老酵，用温水和成团，使其发酵，再拌上碱面揉匀，下剂擀成圆皮，然后包上素馅料，放入笼内，用旺火蒸熟即成。

〔特点〕

北京特色风味小吃。素包子表皮洁白软和，口味清香爽口，馅料淡雅鲜美，风味独具。

素锅贴

〔原料〕

上白面粉，面粉，荠菜，五香豆腐干，冬笋，水发冬菇，酱油，精盐，白糖，味精，湿淀粉，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将冬笋和豆腐干下开水锅中烫过，同冬菇均切成绿豆大的丁；荠菜洗净，用开水略烫一下，挤去水分；剁碎；

2. 将豆腐干、冬笋丁、冬菇丁用火煸炒，加酱油、白糖、芝麻油、湿淀粉和清水勾浓芡，加味精，冷却后加荠菜末制成馅心；

3. 将面粉和好，制成圆面皮，包入馅心 1 份，收口折二十道花纹；成月牙形饺坯；

4. 将饺坯排放在热平锅内，再淋入芝麻油，把面粉用清水调稀，浇在锅内，盖好盖，上炉用旺火烧至锅内吱吱响，蒸气四溢，再淋入芝麻油，继续用小火煎焖至熟即成。

〔特点〕

安徽安庆迎江寺著名素点风味小吃。素锅贴皮底焦脆，末状馅心里，香菇、冬笋和荠菜清香爽口。

素蟹粉包

〔原料〕

面粉，胡萝卜，烤麸，豆油，精盐，白糖，味精，淀粉，葱，姜，醋。

〔制法〕

1. 取胡萝卜洗净，蒸熟后剁碎；烤麸切碎；

2. 将豆油倒入锅内，烧至五成热后，放入葱姜末，出香味时，把胡萝卜末倒入锅中炒和，取出冷却待用；

3. 把碎烤麸和精盐、味精、白糖一起搅拌，再拌入胡萝卜碎末，干淀粉用水调成薄芡淋于馅内，再加入香醋拌和，即成素蟹粉馅；

4. 将面粉经发酵、搓揉、摘坯、擀压成圆形薄皮；

5. 将皮料包上馅料，包拢捏成摺裥即成素蟹粉包生坯，放入笼屉，用旺火蒸熟即成。

〔特点〕

上海颇具特色的风味小吃。素蟹粉包面皮玉白，包体松软，馅料蟹黄，食之鲜美无比，味道香鲜，咸甜适中。

素肉包

〔原料〕

面粉，烤麸，木耳，花生油，芝麻油，精盐，白糖，酱油，姜，淀粉。

〔制法〕

1. 取烤麸绞碎与碎木耳、芝麻油、花生油、精盐、白糖、味精、酱油、姜末一起拌匀，将干淀粉用水调成薄芡与各料拌和成馅料；

2. 取面粉经发酵、搓揉、擀制、摘坯制成圆形薄皮，包入肉馅，沿边沿捏成摺裥，即成生素肉包；

3. 将生素肉包放入笼屉，用旺火蒸 10 分钟左右即成。

〔特点〕

上海城隍庙的著名小吃。素肉包皮质柔韧松泡，馅料多，卤汁丰，口味鲜美油润，清香绕梁。

素烧麦

〔原料〕

面粉，酱油干，荠菜，水发虾米，酱油，精盐，姜末，白糖，味精，干淀粉，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将面粉和好揉匀，摘成面剂；取面剂按扁，再擀成直径约三寸呈荷叶边形的面皮；

2. 取面皮包入由酱干丁、虾米（切碎）、荠菜及酱油、精盐、白

糖、姜末、味精并用干淀粉调糊加芝麻油制成的馅心1份，捏成石榴花形状生坯；

3. 将生坯上笼蒸约15分钟即成。

〔特点〕

安徽特色风味小吃。素烧麦外皮软韧，馅心清素香鲜，久食不腻。

素春卷

〔原料〕

精粉，绿豆芽，海带，泡酸萝卜，辣椒粉，葱，姜等。

〔制法〕

1. 面粉用凉水加少许盐和匀揉合稀软；

2. 锅烧热，面团在锅上蹭一圈，即起一张面皮；

3. 面皮揭起上笼稍蒸，回软；

4. 海带、泡萝卜切丝与黄豆芽滚开水汆熟，调味作馅；

5. 春卷皮三折成袋，装馅料。

〔特点〕

贵州贵阳风味小吃。具有鲜香味美，不腻不烂的特色。

素馅水煎包

〔原料〕

面粉，面肥，水发玉兰片，水发粉条，水发香菇，油面筋，白豆腐干，净菜馅，香菜，香油，味精，胡椒，精盐，碱面。

〔制法〕

1. 将玉兰片、粉条、香菇、豆腐干、油面筋、香菜、净菜馅、胡椒面、香油、盐和味精制成馅心；

2. 取面粉加面肥及水制成酵面，发好后，加碱揉匀，摘成剂子，擀圆，包入馅心，用手挤成饺子形；

3. 将生坯放入铛中，用中火煎至底部呈金黄色时，将香油淋入，略煎，即可取出食用。

〔特点〕

天津传统风味小吃。具有馅料精良，制作独特，色泽金黄，清香焦脆爽口的特色。

素焖饼

〔原料〕

大饼，白菜，高汤，食油，香油，酱油，葱花，味精，香精、盐等。

〔制法〕

1. 先将大饼、白菜切成细丝待用；

2. 取食用油烧热，下葱花炝勺，再放入白菜煸炒，再倒入高汤、酱油、精盐、味精以及饼丝，盖上盖；

3. 待焖透，汤汁全部被大饼吸收，取出装盘，淋上香油即成。

〔特点〕

天津传统风味小吃。素焖饼鲜香可口，饼丝酥香、油润。

蚕蛹酥

〔原料〕

面粉，酵面，姜末，葱末，饴糖，精盐，碱，芝麻仁，熟菜籽油等。

〔制法〕

1. 将和好揉匀的面剂搓成条，再两头折回搓成鸭蛋形，擀成柳叶状面皮；

2. 将面皮抹上油酥，再抹上姜、葱末，卷成蚕蛹形状，刷上饴糖，撒上芝麻仁，即成蚕蛹酥生坯；

3. 将无芝麻仁的那一面抹上少许水，贴在炉壁上，用中火烤约10分钟，见表面呈金黄色时，取出即成。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。蚕蛹酥形如蚕蛹，色泽金黄，外酥香，内绵软。

桔红糕

〔原料〕

糯米，面粉，白糖，桔子香精等。

〔制法〕

1. 糯米磨成粉，再加水揉成浓浆，用旺火蒸熟；白糖掺水熬成糖液；

2. 将糯米熟浆与白糖液、桔子香精一起搅匀待用；

3. 面粉蒸熟取出，取一个木框格，先铺上一半熟面粉，再将熟糖浆舀入摊平，然后再铺上余下的熟面粉，凝结后，切成小块即成。

〔特点〕

福建泉州著名特色风味小吃。具有色泽粉红，半透明状，甜香细嫩的特色。

起酥烧饼

〔原料〕

面粉，面肥，熟猪油，碱面等。

〔制法〕

1. 取面粉加面肥、碱面、清水和成面团；

2. 另取面粉蒸熟，加熟猪油和成油酥面；

3. 将面团压扁，包入油酥面，再压扁，擀成直径 6 寸的圆片，再折成 3 层，擀成长方形面片，然后摘成剂子，压扁，制成起酥烧饼生坯；

4. 将生坯先烙后烤，烤至金黄色时即成。

〔特点〕

天津风味小吃。具有饼层皮薄脆，食之香酥可口的特色。

盐水臭豆腐干

〔原料〕

豆腐干，芝麻，鲜荷叶，明矾粉，鸡汤，粗海盐等。

〔制法〕

1. 取鲜荷叶炒干后，与熟芝麻一起研成细末，再加入明矾粉、凉鸡汤、凉开水以及炒熟的粗海盐，制成卤水；

2. 将制好的小白豆腐干放入卤水中，浸泡 24 小时后取出，用凉开水洗净即成。

〔特点〕

江西景德镇传统风味小吃。具有闻之味臭，吃之鲜美可口的特色。

盐茶鸡蛋

〔原料〕

鸡蛋，精盐，茶叶等。

〔制法〕

1. 把鸡蛋置冷水锅中，放中火上煮至断生，捞入冷水中，磕裂；

2. 将磕裂的整蛋，放入有精盐、茶叶、清水的锅内慢慢煮，待鸡蛋煮至呈茶红色、蛋透味、掰开呈花纹状时即成。

〔特点〕

湖北特色风味小吃。具有色白，有褐花纹，质嫩略咸，有茶香味的特色。

盐菜水晶包

〔原料〕

上白面粉，酵面，盐菜，净猪肥膘肉，绵白糖，冰糖，东瓜糖，纯碱，精盐，茶籽油。

〔制法〕

1. 先将酵面加水，倒入面粉和匀、发酵；再加纯碱，揉透揉光，搓成条，揪成剂子；

2. 将剂子用手掌压扁成圆皮，挑入由猪肥膘肉、东瓜糖、冰糖、盐菜末、精盐等制成的馅心，捏褶成包子生坯；将包子生坯入笼，用旺火蒸 15 分钟即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有外皮色白暄软，肉丁似水晶油亮泛光，盐菜绵韧清香的特色。

耿福兴酥烧饼

〔原料〕

面粉，葱末，精盐，芝麻，饴糖，熟猪油等。

〔制法〕

1. 熟猪油烧至四成热，加入面粉炒拌均匀，揉成酥面；

2. 熟猪油加精盐、葱末拌匀成葱油泥待用；

3. 将面粉加温水和好擀成厚片，将酥面放在上面，擀成薄面，摘成面剂；

4. 取面剂擀成条，抹上一层葱油泥，卷起来，擀成椭圆形饼坯，刷上饴糖，撒上芝麻；

5. 将生坯贴入烧饼炉中，烤至呈金黄色、饼胀起时，即可出炉。

〔特点〕

安徽芜湖传统风味小吃。具有色泽金黄，质地香酥，味美可口

的特色。

都督烧麦

〔原料〕

面粉，熟猪肉，熟肉皮，鸡蛋，笋丝，冬菇，葱花，精盐，胡椒，食醋，熟油辣椒，麻油，芫荽等。

〔制法〕

1. 面粉中加鸡蛋液和水和成油水面，再擀制成面皮；

2. 新鲜猪肉剁茸，熟猪肉、肉皮也切细粒，以上3物与汆熟的笋丝、冬菇丝、葱花、盐、胡椒拌合成馅，放入制好的面皮中包成石榴花形，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

云南昆明的传统风味小吃。食时佐以醋、熟油辣椒、麻油、芫荽末等，具有皮软，馅香鲜嫩的特色。

荸荠糕

〔原料〕

荸荠，糯米粉，鸡蛋清，白糖，糖桂花，核桃仁，冬瓜条，青红丝等。

〔制法〕

1. 荸荠洗净削皮切成细丝，放在盆内，加入糯米粉、核桃仁（碾碎）、冬瓜条（切成末）、白糖，并将鸡蛋清搅匀倒入，一起搅拌成糊状；

2. 将蒸笼内垫一块洁布，上放一个木制的方框，倒入荸荠糊，撒上青红丝，盖好笼盖，用旺火约蒸15分钟取出，切成小菱形块装盘即成。

〔特点〕

安徽沿江地区的风味小吃。具有色白，质地微脆，软而香甜的

特色。

荸荠饼

〔原料〕

荸荠，糯米粉，蜜枣，白砂糖，糖板油丁，糖桂花，玫瑰酱，湿淀粉，熟猪油。

〔制法〕

1. 将蜜枣去核、蒸熟、捣成泥，与糖板油丁（切粒）、糖桂花、白砂糖一起搅拌成馅；

2. 把荸荠去皮、切粒，加糯米粉拌匀，摘成剂子，揿扁，包入馅心，再捏成荸荠饼坯；

3. 取荸荠饼放入热猪油中，用中火煎 1 分钟，再加熟猪油煎 3 分钟，取出；原锅再上旺火，加清水、白砂糖、玫瑰酱烧沸，用湿淀粉勾芡成糖汁，浇在荸荠饼上即成。

〔特点〕

江苏常熟著名风味小吃。其形如荸荠，呈淡红色，有桂花香味，甜鲜爽口。

桃酥包

〔原料〕

上白面粉，黑芝麻粉，瓜子仁，金桔饼，红小豆，白糖，小苏打，芝麻油。

〔制法〕

1. 将红小豆洗净、煮烂，磨成细沙；

2. 将白糖加豆沙、黑芝麻粉、芝麻油、瓜子仁、金桔饼丁拌匀，捏成丸形馅心；

3. 将面粉和好，发酵好后，再将溶化的小苏打掺入，揉匀揉透，摘成剂子，擀成中间厚边缘薄的皮子，将馅挑入皮子中心，包成圆

形馒头；

4. 将馒头入笼，用旺火蒸约 10 分钟，取出，盖上刻有桃形的红印章即成。

〔特点〕

浙江著名风味小吃。又名洋桃。具有皮松软、馅香甜的特色。

桃花面

〔原料〕

上白面粉，鲜猪肉，鸡蛋，水发黄花菜，榨菜，豆腐干，酱油，味精，纯碱，淀粉，精盐，胡椒粉，小葱；熟猪油。

〔制法〕

1. 将面粉加搅散的鸡蛋液与清水和好，然后取 1/3 擀制成二寸见方的馄饨皮；另取 2/3 的面皮，切成韭菜叶宽的面条；

2. 取 2/3 的猪肉切丝加精盐与淀粉拌匀上浆；另 1/3 猪肉剁成肉末，加精盐和清水制成肉馅；

3. 将肉丝与榨菜丝、豆腐干丝、黄花菜、葱段及熟猪油、酱油、精盐、味精等制成面浇头；

4. 取馄饨皮挑入猪肉馅，包成馄饨；

5. 碗内放入猪油、酱油、味精及胡椒粉少许，再舀入半碗滚面汤；

6. 将馄饨煮熟后，盛入碗中；再将面条煮熟挑入碗中，使碗内馄饨挤压在面条周围，放上肉丝面浇头即成。

〔特点〕

湖北孝感传统特色风味小吃。馄饨浮在面条周围如桃花朵朵，非常美丽且味道鲜美；爽口。

桃仁酥

〔原料〕

面粉，鸡蛋，白油，生油，绵白糖，桃仁，瓜仁，碳酸氢铵，苏打等。

〔制法〕

1. 将绵白糖、鸡蛋、碳酸氢铵、苏打水放入盆中搅拌匀，再放入白油、面粉搅制成面团；

2. 将面团摘剂待用；取一六眼连模，每眼空模中心放上桃仁、瓜仁，将面剂按入模中，按严削平，磕出生坯码入烤盘内；

3. 将烤盘送入 130～140℃的烤炉中烤熟即可出炉。

〔特点〕

北京风味小吃。具有扁圆形状，色泽麦黄，口感酥松，桃仁香味浓厚的特色。

桃麻猪油糕

〔原料〕

糯米粉，粳米粉，干豆沙，绵白糖黑芝麻，核桃仁，糖板油丁，香草香精，红粬米粉，豆油。

〔制法〕

1. 将糯米粉、粳米粉、绵白糖加适量清水拌匀，过筛成糕粉；再取 40%的糕粉加入去皮炒熟研细的黑芝麻，拌成黑芝麻糕粉；

2. 将核桃仁用沸水泡去涩味，再用烧至五成热的豆油炸香，切成小丁；

3. 取 30%的糕粉，放入笼屉内摊平，加入 50%黑芝麻糕粉，摊平铺上干豆沙，撒上糖板油丁，再放 50%的黑芝麻糕粉和 70%的糕粉，蒸 15 分钟；把糯米粉、绵白糖、红粬米粉和香精一起加少量清水调成稀浆，倒在糕面上，刮平，复蒸 5 分钟取下，在糕面上均匀

撒上油炸核桃仁和绵白糖，切成菱形斜角小块即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有造型美观，味甜柔韧，有浓郁的核桃仁和芝麻香味，诱人食欲的特色。

核桃夹心糕

〔原料〕

糕粉，搅糖，核桃仁，白糖，饴糖，香草粉。

〔制法〕

1. 取生核仁入油锅炸好，按 1：1 比例取白糖和饴糖下锅熬制至 140℃左右，放入炸好的核桃仁和香草粉，搅拌均匀后起锅备用；

2. 再取糕粉和搅糖混合揉擦滋润，装料放上核桃仁，压紧压平成型，再用刀切成 6 厘米见方即成。

〔特点〕

四川风味小吃。核桃夹心糕厚薄均匀，色泽洁白、口感细腻滋润，核仁酥脆香浓，甜味适度纯正，桃仁清香爽口。

核桃酪

〔原料〕

核桃肉，西湖藕粉，白糖，糖桂花，玫瑰花等。

〔制法〕

1. 将核桃肉浸泡，剥去膜，捣成糊后，加凉开水拌匀；另取纱布将核桃连汁包好，挤汁多次；

2. 将核桃汁煮沸；将藕粉用水化开，加白糖搅匀，倒入煮沸的核桃汁里搅匀，沸时出锅，撒上糖桂花、玫瑰花即成。

〔特点〕

浙江杭州著名风味小吃。具有香甜润口，营养丰富的特色。

核桃糊

〔原料〕

糯米，核桃仁，白糖，蜜桂花等。

〔制法〕

1. 糯米加清水磨成米浆，过滤；

2. 核桃仁用温水浸泡后，撕去软皮，砸成细粒；

3. 将白糖及清水烧沸溶化后，将糯米浆徐徐倒入锅内，搅动，直搅到芡稠糊浓、喷发出桃仁香气时，加入桂花搅匀即成。

〔特点〕

湖北著名特色风味小吃。具有软润甘甜，醇香可口的特色。

核桃丸子

〔原料〕

核桃仁，海米，玉兰片，精肉，鸡蛋，豆粉，姜，酱等。

〔制法〕

1. 核桃仁、海米、玉兰片、精肉调味作馅；

2. 鸡蛋清、豆粉打匀，小勺烫皮；

3. 鸡蛋片包馅与核桃同大小；

4. 油炸。

〔特点〕

甘肃著名特色风味小吃。具有口味酥香，色泽淡雅，香溢四邻特色。

核桃糕

〔原料〕

糯米，核仁，搅糖，白糖等。

〔制法〕

1. 取糯米加工成回粉，与搅糖混合，反复滚压，部分过筛作面、底层糖粉；

2. 取核桃仁切碎，用白糖水润湿；

3. 装盆，顺序为底粉，铜镜走平，装核桃仁末，中层糖粉料走平，再装面层糖粉，走平压紧，然后切块成型即成。

〔特点〕

四川重庆特产风味小吃。核桃糕糕体完整，色泽洁白，质地细腻柔软，口感滋糯纯甜，核桃清香浓郁。

莜面小食

〔原料〕

内蒙古自治区产莜麦为主。

〔制法〕

1. 莜麦淘洗，煸炒至二成熟，磨面，去麸；

2. 食用时，面和水，调味，“鱼鱼”窝窝，饺饺蒸制，拿糕煮制，炒面配高粱、玉米面、糖(菜干)。

〔特点〕

内蒙风味小吃。莜面能作多种小食，如“鱼鱼”窝窝，饺饺、拿糕、炒面等。此小吃营养价值较高，莜麦与土豆、土皮袄同誉内蒙古三件宝，产于内蒙古自治区中西部的土默川平原、河套平原等地。

莜面角子

〔原料〕

莜面，羊肉，胡萝卜，香油，酱油，精盐，葱，姜，花椒，味精等。

〔制法〕

1. 取羊肉、胡萝卜与香油、酱油、精盐、姜、葱、味精、花椒水等制成馅；

2. 将莜面加开水搅匀，制成烫面团；

3. 将面团再擀制成小圆皮，包入馅心，捏成半月形，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

山西特色风味小吃佳品。具有馅鲜香嫩、味美的特色。

荷花酥

〔原料〕

面粉，豆沙，熟猪油，花生油，食用红色素等。

〔制法〕

1. 取面粉分别和成酥面和水油面；

2. 用水油面剂包酥面剂，抟好压扁擀开，卷起再擀开，再卷起，横切成两半；

3. 各将切口向里压成圆饼，包上豆沙馅，做成小馒头式样，在顶上切三刀出六瓣，点上少许红色素；

4. 灼勺内放花生油烧至三成热，将荷花酥放入，用小火将其炸开花至熟，食时在中心撒上白糖即可。

〔特点〕

山东著名特色风味小吃。此小吃形似开放的荷花，酥嫩香甜。

荷叶粥

〔原料〕

大米，白糖，鲜荷叶等。

〔制法〕

1. 将沙锅洗刷干净，加水适量；

2. 大米淘洗干净后捞出；

3. 荷叶用水洗净；

4. 把水烧沸，再将大米下锅，待再沸后放入白糖，用荷叶盖好

锅口，上面再压上锅盖，用慢火熬煮成粥；

5.揭开盖，取下荷叶，将粥晾凉即成。

〔特点〕

山东济南传统小吃。此粥呈淡绿色，粘而透亮，味香甜而清凉。

荷叶饭

〔原料〕

上等大米，熟虾肉，鲜虾肉，猪瘦肉，叉烧肉，烧鸭肉，鲜菇，鸡蛋，精盐，绍酒，味精，浅色酱油，白糖，马蹄粉，胡椒粉，米酒，猪油，蟹肉，上汤，鲜荷叶，蚝油，芝麻油，花生油。

〔制法〕

1.将上等大米加清水、猪油拌匀，蒸熟后取出，加速降温；

2.将精盐、米酒、味精、蚝油、浅色酱油、猪油、胡椒粉、芝麻油与蒸熟的饭拌匀；

3.把鸡蛋打散，煎成蛋皮后，切成指甲大小的片；

4.把猪瘦肉、生、熟虾肉、鲜菇以及烧鸭肉、叉烧肉、熟蛋片和绍酒、上汤、味精、浅色酱油、蚝油、芝麻油、白糖、马蹄粉等制成馅料；

5.将蟹肉与熟馅料放在饭面上，再放入鲜荷叶里，包成包袱状，用旺火蒸5分钟(以保持荷叶青绿为佳)，便成荷叶饭。

〔特点〕

广东著名风味小吃。具有饭团松散，饭粒纯软、味鲜，有荷叶的清香的特色。夏令美食佳品。

荷叶肉

〔原料〕

五花猪肉，料酒，五香粉，酱油，精盐，胡椒粉，鲜汤，鲜荷叶，鸡蛋，百合粉。

〔制法〕

1. 将五花肉洗净、切条，用鸡蛋清、加精盐、味精、料酒、五香粉、酱油、百合粉、胡椒粉，再加冷鲜汤拌匀；

2. 将鲜荷叶先用开水烫一下，再切成小块，然后用荷叶包入 2 片肉，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

江西萍乡著名风味小吃。具有清香浓郁，酥烂味美的特色。

荷叶饼

〔原料〕

白面，香油等。

〔制法〕

将白面加开水搅起，稍晾后揉匀揉光，揪成剂子，撒上面扑，揉圆、按扁，刷上油，再撒上少许面扑，然后将两个饼合在一起，擀成 0.1 厘米厚的薄片，上鏊烙熟，从中剥开成两片即可。

〔特点〕

山西太原著名时令小吃。具有软、筋、韧、香的特色。此饼多配食烤鸭：以饼抹甜面酱，卷裹葱丝、烤鸭片食用。

荷叶卷

〔原料〕

精粉，水，酵种，发酵粉，白糖，食油，碱面等。

〔制法〕

1. 将精粉和酵种加水和成面团，待发酵好后，兑好碱，揉匀揉光；

2. 将发酵粉、白糖一并掺揉在面内，擀制成圆面皮，抹匀食油，折两折成三角形，用刀在面上剞成斜方小格花纹，再在扇形面上轻剞两刀呈荷叶型，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

山西太原传统面食小吃品种之一。此小吃外形如荷叶，洁白美观，入口软绵香甜。

荷叶夹

〔原料〕

上白面粉，酵面，花椒粉，精盐，芝麻油，纯碱等。

〔制法〕

1. 将烧沸的芝麻油，淋入花椒粉和精盐中，调制成花椒油；

2. 将酵面捏碎，倒入面粉和匀，发酵；面发七成时，加纯碱，揉匀揉光，揪成剂子，擀成圆皮；

3. 将圆皮的一半抹上花椒油，另一半盖过来叠成四层的扇形面皮，用木梳在面皮上摁出荷叶的筋络，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有色白暄软，形同荷叶的特色。

荷叶八宝饭

〔原料〕

粳米，熟香肠，熟咸肉，虾米，水发香菇，蛋糕，熟笋，葱，鲜荷叶，精盐，味精，熟猪油。

〔制法〕

1. 将米淘洗浸涨，与虾米拌匀，上笼蒸熟；

2. 将熟香肠、水发香菇、熟笋肉、熟咸肉，及蛋糕均切成“指甲片”；葱洗净后切成粗末；

3. 把蒸熟的饭与各种配料及熟猪油、精盐、味精、葱末一起拌匀，放在一张洗净的鲜荷叶正面，四面折叠包拢，上笼屉蒸10分钟左右即成。

〔特点〕

浙江著名风味小吃。具有荷叶清香，滋味鲜美的特色。

荷月饼

〔原料〕

上白面粉，熟面粉，白糖，蜜桔饼末，蜜桂花，饴糖，蜜青梅末，苏打粉，精盐，芝麻油，熟猪油。

〔制法〕

1. 将面粉、熟面粉、白糖、饴糖、芝麻油、桔饼末、青梅末、蜜桂花、清水拌和均匀，搓成糖馅；

2. 取熟猪油加沸水溶化后，再放面粉及精盐拌和均匀，揪成剂子，用作皮面；

3. 另取面粉加熟猪油拌和均匀，擦透，拍成方砖形，切成五分见方的块，用作酥面；

4. 将皮面坨拍成圆片，包入酥面，擀制成三分厚的包酥面皮，包入糖馅，再擀成薄圆片，上炉烘烤，直到饼面起鼓，边呈白色即成。

〔特点〕

湖北著名风味小吃。具有色泽雪白，形似荷花，素雅宜人，质地松泡，清甜爽口的特色。

荷叶圆蒸饼

〔原料〕

富强粉，面肥，香油，碱面等。

〔制法〕

1. 将面粉加面肥、清水制成酵面，发好后，加碱揉匀，摘成剂子，压成圆片，刷上香油，撒上面粉；

2. 取两张合在一起擀成薄圆饼，上笼蒸熟后，将两张圆片揭

开，再合在一起，即可食用。

〔特点〕

天津传统小吃。具有松软可口，香味浓厚的特色。

荷叶糍粑

〔原料〕

糯米，猪油，馅料（分白糖馅、洗沙馅、火腿馅，馅中配核桃仁、芝麻、蜜瓜片等）。

〔制法〕

1. 糯米浸透，再舂成粉团，蒸半熟；

2. 分别制馅，包馅；

3. 用猪油锅煎烙，烙时在油锅撒一点雪花盐，粑四周胀鼓出眼大气泡，上下交错，状似荷叶时即成。

〔特点〕

贵州风味小吃。具有油而不腻，香甜可口的特色。

荷叶包子

〔原料〕

嫩发面，猪肉，莲菜，葱花，香油，姜末，酱油，精盐，花椒面，味精，碱面，荷叶。

〔制法〕

1. 将猪肉剁碎，加入酱油、精盐、花椒面、姜末、味精搅匀，再放葱花、香油拌匀；最后加刮皮剁碎的莲菜制成馅；

2. 将嫩发面兑碱揉匀揉光，制成面皮，包入馅心，再捏成圆形提褶包子，然后放在笼里荷叶上，蒸熟即成。

〔特点〕

山西风味小吃名品。其味美新鲜，具有荷叶独特的清香味。

荷花狼肚

〔原料〕

甘南特产狼肚菌(又叫羊肚菌),鸡茸等。

〔制法〕

1. 选狼肚菌雕琢成荷花形;

2. 鸡茸酿制。

〔特点〕

甘南藏族自治州卓尼县新创小吃佳品。具有形像逼真,清爽利口的特色。

荷花包子

〔原料〕

精粉,小豆,白糖,红糖,食油,碱面,桂花酱,酵面。

〔制法〕

1. 将小豆煮烂,晾凉去皮挤去水分,倒入由热油溶化的红糖中,制成馅子;

2. 将精粉加酵面和成面团,待发成酵面后,掺入白糖兑匀碱水,揉匀揉光;

3. 取一半面团掺入少许红色素染成桃红色,然后将面团分别擀成长方片抹匀食油,撒匀面扑,叠在一起,按成扁圆片,将馅包入,捏成圆球形,在上面划三刀成六瓣,上笼蒸熟即成。

〔特点〕

山西著名特色风味小吃。其外形美观似荷花,色泽鲜艳香甜。

桂林艾糍粑

〔原料〕

鲜嫩艾叶苗,优质糯米,上等白糖,豆沙,其他馅料等。

〔制法〕

1. 将鲜嫩艾叶苗洗净，在水中焯过，挤干水分，剁成茸待用；

2. 取糯米浸泡 2～3 小时，然后磨成浆，装入布袋压干水分，加入艾茸、白糖揉匀；

3. 将揉好的米团分成小坨，压扁，包入馅心，蒸笼内放上用水汆过且刷了油的柚叶垫底，将糍粑入笼蒸熟即可。

〔特点〕

广西桂林著名风味小吃。原为民间祭祖食品。具有外观淡绿，柔滑香甜的特色。

桂林马蹄糕

〔原料〕

马蹄粉，白糖，奶粉，可可粉等。

〔制法〕

1. 取马蹄粉加入清水浸泡待用；

2. 取白糖用开水溶化后，再倒入少量马蹄粉浆冲热，待凉至约 60℃时，再兑入生浆拌匀，分成两份，分别加入奶粉和可可粉，再分别过滤；

3. 取一蒸盘，先浇一次奶浆，上笼蒸熟，然后加上一层可可浆，再上笼蒸熟，如此共浇 9 次浆，蒸 9 次，即制成马蹄糕，食时切成小扇形块即可。

〔特点〕

广西桂林著名风味小吃。具有层次丰富，清凉滑韧的特色。

桂林生菜包

〔原料〕

生菜叶，糯米饭，熟栗肉，花生仁，虾茸，其他配料。

〔制法〕

1. 先取新鲜的生菜叶洗净；

2. 再将糯米饭、熟栗肉、花生仁、虾茸、味精、精盐、麻油等煸炒后制成馅；

3. 用生菜叶把馅包成小长方形结构；

4. 将包好的生菜包放入热汤中，烫熟即成。

〔特点〕

广西桂林特色风味小吃。具有馅鲜、菜香的特色。

桂林马肉米粉

〔原料〕

马肉，马下水，米粉等。

〔制法〕

1. 先将马肉、马下水用盐和硝腌过，贮于缸内，待秋高气爽季节再取出腊制；

2. 取米粉用马骨头汤烫热，顺势将粉带汤盛入碗内，再取腊制好的马肉、马下水切成薄片，铺于粉面，加入卤汁即成。

〔特点〕

广西桂林闻名遐尔的传统小吃精品。具有汤鲜肉美，风味绝佳的特色。

桂林米粉

〔原料〕

大米，牛肉，猪肉，牛肝，其他配料。

〔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。

“桂发祥”什锦麻花

〔原料〕

面粉，面肥，白糖，桃仁，青梅，冰糖，桂花，闽姜，麻仁，青丝，红丝，花生油，碱面。

〔制法〕

1. 将面粉和白糖、桂花、花生油以及各种辅料、面肥、碱面、清水等拌匀；

2. 取面团制成麻花生坯；

3. 用热花生油将麻花生坯炸熟即可。

〔特点〕

天津最著名的风味小吃之一。又称“十八街”麻花。具有香甜酥脆，久放不绵的特色。

桂花方酥

〔原料〕

上白面粉，酵种，绵白糖，去皮芝麻，饴糖，糖桂花，食碱，熟猪油。

〔制法〕

1. 面粉加酵种、三成热温水及食碱液、绵白糖、糖桂花一起搅匀，揉至面团表皮光亮，摘成小面剂；

2. 另取面粉加熟猪油搅匀，制成油酥，摘成油酥剂子；

3. 把面剂揿扁，上覆酥剂，卷成长卷，再横卷成团，然后揿扁卷起，反复三次，再擀成薄面片，由四边分别向中间折成方形的饼，刷

上饴糖水，撒上去皮芝麻，再蘸点水贴在炉壁上，炉口盖上水钵，至饼坯呈金黄色即可。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有酥脆香甜的特色。

桂花藕粉

〔原料〕

纯藕粉，糖桂花，绵白糖。

〔制法〕

1. 将藕粉加糖桂花和清水，调拌成较稠的流汁；

2. 将滚沸的开水冲入碗内，顺一方向不断搅拌，待芡汁呈藕荷色时再放入绵白糖，拌匀即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有粉汁晶亮，桂花清香，醇浓可口的特色。

桂花粑粑

〔原料〕

糯米，桂花糖，豌豆，绵白糖。

〔制法〕

1. 将糯米浸泡洗净，用旺火蒸 30 分钟，熟后捣成泥团；

2. 将石磨轴心用布包起，使两扇磨中间有一小间隙；把豌豆去壳磨成细粉，取一半与桂花糖、绵白糖拌成馅；

3. 撒一层豆粉，放上糯米泥团揉匀，搓成圆条，撒一层豆粉，揪成剂子，再撒上一层豆粉，压扁，包入馅心，对折成半圆形，压紧边沿，沾上一点豆粉即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有清香芬芳，柔韧爽口的特色。若

在豆粉内掺入少量薄荷油，味道更为凉爽别致。

桂花年糕

〔原料〕

糯米，蜜桂花，红糖，棉籽油。

〔制法〕

1. 把糯米洗净，浸泡，沥出，再用清水沥干，再放在碾槽内碾细，过箩筛成细粉；取部分米粉加清水和成湿浆，用沸水煮成熟米粉芡；

2. 将剩余米粉加熟米粉芡、红糖、蜜桂花揉匀，和成红心粉团；

3. 将剩下的熟芡，擀成长方形片，再将红心粉团搓成粗条放在长方皮上，制成S形、边白心红的年糕坯；

4. 棉籽油烧六成热，将年糕坯入锅内炸，炸至泡松、心呈金红色时即成。

〔特点〕

湖北武汉著名传统风味小吃。具有红心白边，色形美观，外酥脆，内糯软，味道香甜的特色。

桂花皮丝

〔原料〕

干猪皮，鸡蛋，韭头，姜，葱，蒜等。

〔制法〕

1. 去肉猪皮晾晒至干，切成丝，在油锅中炸发；

2. 炸后皮丝用清水泡软，去油质异味，至松软有弹性；

3. 皮丝挤水后，用蛋黄拌匀，调味再油炒；

4. 韭头、姜丝、葱花、蒜丝为佐即成。

〔特点〕

河南历史悠久的传统小吃。具有色黄如桂，味爽如兰的特色。

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；即可煮食，也可炸食；是我国传统节日正月十五元宵节的食品。

桂花糖粥

〔原料〕

糯米，赤豆，白糖，桂花。

〔制法〕

1. 取赤豆洗净煮熟，放入白糖，加开水制成糖水；

2. 将糯米淘净，紫铜锅中加水烧沸，倒入糯米，加盖烧沸，再倒入赤豆并不断搅动；

3. 至糯米烧至有粘性时，加入糖水，见米粒开花时，放入桂花搅匀，换用小火熬煮片刻即成。

〔特点〕

上海城隍庙的特色小吃。桂花糖香甜爽口，粘稠而不糊，桂花清香悠长，乃粥中佳品。

桂花栗饼

〔原料〕

嫩栗子，糯米粉，乌枣，白砂糖，糖桂花，湿淀粉，猪板油等。

〔制法〕

1. 将乌枣煮熟去皮、核，捣泥；把猪板油去膜、切粒，同糖桂花、白砂糖搅匀成枣泥馅；

2. 把生栗子剥去壳衣，煮熟后捣烂成泥，加入糯米粉，拌匀揉成团，摘成小剂子，搓圆捏成碗形，放入枣泥馅，收口朝下揿扁，制成桂花栗饼生坯；

3. 熟猪油烧热，将饼坯放入，用温火煎熟，另取清水加白砂糖烧沸，用湿淀粉勾芡起锅，浇在饼上即成。

〔特点〕

江苏著名秋令风味小吃。具有柔糯滑润，既香且嫩的特色。

桂花猪腰

〔原料〕

上白面粉，绵白糖，桂花糖，明矾，纯碱，精盐，茶籽油。

〔制法〕

1. 将面粉加沸水、精盐、明矾和纯碱，搅匀成烫面；

2. 将绵白糖、桂花糖、面粉和水制成馅心；

3. 将烫面加入面粉，揉匀揉透，揪成剂子，摁成圆皮，包入馅心，收拢口，再按压成猪腰状生坯；

4. 茶籽油烧至六成热，将生坯入锅翻炸，炸至浮出油面后即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃，因形状似猪腰，故名“桂花猪腰”。具有色泽金黄，质地柔软，馅心甜而略带桂花香味的特色。

桂花红薯饼

〔原料〕

红薯，蜜桂花，蜜冬瓜糖，芝麻油，豆沙，蜜桔饼，白糖，上白面粉。

〔制法〕

1. 把红薯洗净蒸熟，去皮，揿碎成泥，加面粉揉匀；蜜桔饼、冬瓜糖剁碎，加蜜桂花、豆沙、白糖混合一起拌匀成馅；

2. 将红薯泥揉匀，揪成剂子，揿成圆皮，包入豆沙糖馅，再揿成直径二寸的红薯饼；

3. 芝麻油烧六成热，将红薯饼下锅，炸至饼面呈金黄色时即成。

〔特点〕

湖北襄樊传统特色风味小吃。具有饼色金黄，质地酥软，甜润爽口的特色。

桂花赤豆糕

〔原料〕

糯米，粳米，赤豆，咸桂花，白糖。

〔制法〕

1. 取糯米、粳米拌和洗净，再制成糕粉；

2. 将赤豆煮酥，沥干，将糕粉和白糖、适量水拌和，经过筛，加入煮酥的赤豆搅拌均匀，倒入蒸桶；

3. 糕粉蒸熟后（糕粉有粘性、结成团无松散现象即熟），撒上白糖、咸桂花，端离蒸锅；

4. 取一木框模放在横板上，板上撒些白糖，将熟糕倒在上面，用湿白布盖在糕上，用手揿平，揭去白布，再均匀地撒上白糖，翻个身，取出糕即成熟糕坯；

5. 再按等分切成小块即成。

〔特点〕

上海特色小吃。桂花赤豆糕色泽美观，口感柔糯香甜，桂花香味清新。

桂花赤豆粥

〔原料〕

白糯米，赤豆，白糖，桂花。

〔制法〕

1. 取上等白糯米、赤豆洗净；

2. 将赤豆焖熟，将糯米投入锅内，用旺火煮开，加入赤豆；

3. 经常用勺搅动，预防粘底，米粒开花时，加入白糖与桂花搅匀即成。

〔特点〕

上海城隍庙的著名风味小吃。桂花赤豆粥甜沁芳香，柔润爽口，老少咸宜。

桂花糖熟芥

〔原料〕

芥菜头，白糖，桂花。

〔制法〕

1. 选用通县种植的“两道眉”芥菜头，每个在二两半到三两之间，将芥菜头冲洗干净；保存在咸汤中（所选用的咸汤必须是老汤，逐年保存下来的）；

2. 芥菜头中加入白糖、桂花，用文火焖煮 3 小时以上，完全煮透后，捞出晾凉即成。

〔特点〕

北京著名的风味小吃。桂花糖熟芥俗名叫“熟疙疸”，以北京天

源酱园腌制的最为有名，色泽褐红，质软不碎，咸中带甜，风味独特。

桂花甜酒酿

〔原料〕

上白糯米，酒药，甜桂花等。

〔制法〕

1. 将糯米淘净，充分浸泡，用旺火蒸熟成饭；

2. 将糯米饭与碾成粉末的酒药拌匀，装入钵内；

3. 糯米饭中间留一深窝，盖严，放温处，静置发酵 24 小时即成。食前再加入甜桂花。

〔特点〕

江苏常州传统风味小吃。具有芳香助神，甜醇浓郁，绵软嫩滑的特色。

桂花白糖蒜

〔原料〕

大蒜，白糖，白酒，桂花（或玫瑰），精盐，香精，甘草水等。

〔制法〕

1. 取打苔后分瓣的紫皮和白皮相间的“二混子”嫩蒜，然后将蒜在清水中充分浸泡，并经常换水，加入白糖、白酒、玫瑰、桂花、香清、甘草水等配料，经泡制装入瓷坛，每天搅翻一次；

2. 持续 2 个月翻坛，最后封严坛口，6 个月后即可取出食用。

〔特点〕

宁夏平罗的特产风味小吃精品。具有香甜脆微酸的特色。

桂花凉糍粑

〔原料〕

糯米粉，大米粉，白粉糖，蜜桂花，白糖，芝麻油。

〔制法〕

1. 将白粉糖加桂花拌匀成馅；

2. 把糯米粉、大米粉加白糖和清水揉匀，蒸熟出笼；

3. 将蒸熟米粉反复揉匀，揉成糍饭状；

4. 将揉好的糍饭坨，揪成糯米剂，再擀成圆皮，包入糖馅捏拢，再放在刻花木模里，压出花形美观的凉糍粑，磕出即可食用。

〔特点〕

湖北夏令风味小吃精品。具有色泽白，花形美，软糯有韧劲，甜醇可口的特色。

桂花小笼包

〔原料〕

上白面粉，酵面，蜜桃酱，蜜桂花，红枣，白糖，鲜猪肉，罐头莲子，蜜桔饼，熟猪油等。

〔制法〕

1. 将猪肥膘肉与红枣、桔饼、莲子、熟猪油、白糖、蜜桂花一起制成馅；

2. 将面粉加清水及酵面，捏成 20 道花纹的提花小包，放入铺有松毛的小笼内；

3. 将笼屉置沸水锅上，蒸熟即成。

〔特点〕

湖北咸宁地区温泉镇著名小吃。具有晶莹洁白，形似梅花，玲珑小巧，质地松泡，馅料清甜的特色。

桂花赤豆汤

〔原料〕

赤豆，糯米，白糖，蜜桂花，糖精，干淀粉。

〔制法〕

1. 将赤豆洗净，煮至粉烂捞出；

2. 糯米洗净沥出；

3. 锅置旺火上，下清水、糯米煮至刚刚开花，再倒入赤豆合煮，煮到糯米软烂后，加蜜桂花、糖精搅匀，起锅，食时撒上白糖即成。

〔特点〕

湖北特色风味小吃名品。具有色泽棕红，汤稠味浓，赤豆粉烂，香甜可口的特色。

桂花小元宵

〔原料〕

糯米，绵白糖，糖桂花等。

〔制法〕

1. 将糯米制成细米粉；

2. 取细米粉边淋清水边晃动竹匾，使米粉裹成珍珠大的小圆子时即可；

3. 将元宵生坯入沸水中煮熟，将白糖、桂花放入碗中，把熟元宵连汤舀入碗中即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有色白如玉，质地软糯，形如珍珠，汤清味甜，醇韧适口的特色。

桂花糖芋艿

〔原料〕

芋艿，红砂糖，咸桂花，食碱。

〔制法〕

1. 将芋艿去皮，削净洗清，放入清水锅中，旺火烧沸后，把食碱化水倒入，加盖烧沸；待芋艿呈紫红色时，改用小火加盖焖至酥烂软柔；

2. 将红砂糖加水溶化后倒入锅中，把桂花撒在芋艿面上，用旺火烧 3～5 分钟，改用小火焖 20 分钟即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。芋艿呈酱红鲜亮，具有酥烂软粘，甜美入味，桂花飘香的特色，为中秋时令佳品。

桂花糖油山芋

〔原料〕

山芋，白糖，桂花，明矾等。

〔制法〕

1. 将白心山芋洗净，削去皮，放入明矾水中浸上三四个小时，确保山芋洁白不变色；

2. 锅中放水和苏木袋，烧至深虎黄色时取出苏木袋，将山芋捞出冲洗干净，放入锅中，加盖中火烧沸，改用小火煮上近 30 分钟；

3. 至山芋酥透，撒入白糖，用小火煮片刻即成；

4. 食用前用竹签插入山芋，取出装盘，舀上三匙原汤糖油浇在其上，撒上少许桂花即可食之。

〔特点〕

上海风味小吃。桂花糖油山芋只只完整，色泽洁白明亮，山芋香甜可口，酥而不糊，糖油透明滋润。

桂花卷沙条头糕

〔原料〕

白糯米，白糖，赤豆，咸桂花，猪油，芝麻油。

〔制法〕

1. 取上等白糯米制成细粉，再加入白糖和水搅拌均匀，上笼蒸熟，制成方形薄皮；

2. 将薄皮包上赤豆、咸桂花、白糖和猪油制成的糖豆沙馅料，刷上芝麻油和咸桂花即可。

〔特点〕

上海特产风味小吃。其制作讲究，做工精良，其质感糯软不发硬，不易起皮，其色白如玉，其味香甜柔润，香味沁人，回味悠长。

莲子羹

〔原料〕

湘莲子，白糖，纯碱。

〔制法〕

1. 将莲子加纯碱捞匀，再取沸水冲入，烫泡后去莲衣和莲芯，捞出，倒在锅里，另加清水，煮至透熟；

2. 清水煮沸，将熟莲子和白糖加入，再煮沸即可。

〔特点〕

广东著名时令风味小吃。具有莲子淡黄，粉烂，馨香清甜，健脾胃的特色，为夏令消暑美食佳品。

莲子糕

〔原料〕

干莲子，碱面，白糖，糖桂花，琼脂。

〔制法〕

1. 将干莲子放在沙锅内，加入碱面，用开水浇烫后，立即用竹刷搅刷几分钟，把水倒掉，接着按上法进行二次，直到把皮全都刷掉，莲子呈白色时，用水洗净即成；

2. 将莲子去掉莲心，泡在凉水盆里，上笼用旺火蒸半小时取出，轧碎过罗成莲子茸。琼脂放入盆内，上笼用旺火蒸化；

3. 将莲子茸与白糖、糖桂花一起放在铜锅中，用微火慢熬，水沸后，将琼脂倒入锅内搅匀，熬 5 分钟，去掉浮沫，倒入盘中晾凉，放入冰箱冷却、凝结即成。

〔特点〕

北京夏令传统风味小吃。莲子糕制作精细，质地细腻甜爽，香甜软滑，具有浓郁的莲子香味。

莲蓬蒸肉饼

〔原料〕

猪前腿肥瘦肉，通心莲子，胡椒，葱，姜等。

〔制法〕

1. 莲子蒸烂；

2. 猪肉切碎剁茸，加胡椒、葱、姜，搅起劲调味，铺平，镶馅莲子，上笼蒸 20 分钟即成。

〔特点〕

云南特色风味小吃。具有滋补健脾，清淡宜人的特色。

莲子血糯饭

〔原料〕

血糯，糯米，罐头糖莲子，糖板油丁，白砂糖，湿淀粉，熟猪油。

〔制法〕

1. 将血糯、糯米一起用清水浸约 12 小时，用清水洗净，上笼用

旺火先蒸后续焖，熟后趁热加白砂糖、熟猪油，拌匀成糯米饭；

2. 小饭碗内壁抹上熟猪油，撒上糖桂花，再把莲子在碗边整齐地排成一周，中间放入糖板油丁，随即把蒸好的糯米饭装碗抹平，入笼用旺火蒸 15 分钟；

3. 清水中放白砂糖烧沸，溶化后，用湿淀粉勾芡，制成糖汁，浇在糯米饭上即成。

〔特点〕

江苏常熟著名风味小吃。具有糯饭紫红，莲子色白，柔糯肥润，甜中带香的特色。

栗子泥

〔原料〕

栗子，白糖，熟猪油，桂花卤等。

〔制法〕

1. 用刀将栗子壳划破，入沸水锅煮片刻捞出，放冷水内浸凉，剥去壳，取出栗子肉加清水少许，上笼蒸至酥烂，取出捣成泥状待用；

2. 将熟猪油烧热，倒入栗子泥炒散，边炒边加油，炒至水近干时，加入白糖桂花卤，再炒片刻，盛出即成。

〔特点〕

江西风味小吃名品。具有香甜松酥的特色。

栗子糕

〔原料〕

栗子，金糕，青梅，瓜子仁，白糖，澄沙馅。

〔制法〕

1. 将栗子蒸熟，剥去皮，再上笼蒸 1 小时，软烂后，捣碎过箩，揉匀成栗子泥；

2. 白糖加凉水，放在火上熬成黏亮的糖汁；

3. 案板上铺一块湿布，取出栗子泥分成相等的三份，一份摊在湿布上，抹成长方形片，其上放一大片金糕，再覆盖一份同样大的栗子泥抹成的片，抹在第二层栗子泥上；

4. 取四分之一的澄沙馅，再盖上一层栗子泥片，如此共做四块；

5. 用瓜子仁、青梅及金糕片在糕面上装饰成各种图案花纹，即成栗子糕，食用时，将栗子糕切成小块，浇上糖汁即可。

〔特点〕

北京传统风味小吃。栗子糕色泽多彩艳丽，质地松软爽口，香甜细腻。

栗子饭桃

〔原料〕

大米，糯米，猪肉，栗子肉；虾米，花生仁，雪粉，深色酱油，酱油，上等鱼露，胡椒粉，味精，葱珠肋，芹菜茎，熟猪油。

〔制法〕

1. 将大米、糯米一起洗净，制成干浆，蒸熟，晾凉，揉匀，压薄作皮用；

2. 另取糯米浸泡蒸熟；

3. 将猪肉、栗子肉、虾米、花生仁、芹菜茎切成粒；加入鱼露、味精、胡椒粉、酱油、葱珠肋拌匀，放熟糯米饭内拌匀，分别包上粉皮，捏成桃形，放桃形印模内，压成桃饼，入笼蒸熟；

4. 将半成品放入熟猪油中，煎至一面微黄，取出，淋上深色酱油即成。

〔特点〕

广东潮汕著名风味小吃。具有细软酥香，皮色一面洁白鲜明，另一面金黄酥赤的特色。

套 环

〔原料〕

面粉，鸡蛋，白糖，干面，桂花，炸油等。

〔制法〕

1. 将鸡蛋和白糖放入盆中搅匀，再加入面粉搅制成面团；

2. 将面团擀成薄片，表面刷上油，折成两层，将其切成一厘米宽、三厘米长的条状；

3. 将小条面中间切一小口，经翻折成套环状，放入炸油中炸熟，捞出沥净油即成。

〔特点〕

北京传统风味油炸小吃。此小吃呈套环状，口感酥绵香甜，具有桂花蛋香味。

原味纸包鸡

〔原料〕

三黄母鸡，香菇，香葱，三花酒 ，酱油，其他配料。

〔制法〕

1. 取肥嫩的三黄母鸡宰杀好，去头、脚，切成块，用酱油及三花酒、香料、调料腌好；

2. 再取玉扣纸将鸡块和 2 片香菇、1 个香葱头包好，立即放入花生油中炸，炸至纸黄鸡肉熟时即成。

〔特点〕

广西梧州著名传统风味小吃。具有鲜、香、嫩、滑、软、不腻的特色。

原杯冷甜酒

〔原料〕

糯米，酒曲。

〔制法〕

1. 将糯米洗净、浸泡，蒸成饭后取出，用冷开水浇饭，至水不烫手后，沥干；

2. 将酒曲捏末，均匀撒在饭上，拌匀，然后盛瓷杯内，稍压紧，盖上盖，在30℃的温度下放置34小时，即可食用。

〔特点〕

湖南特色风味小吃。具有酒色洁白，酒味醇香微甜的特色。

热干面

〔原料〕

上白面粉，虾米，芝麻酱，小磨芝麻油，叉烧肉，大头菜，酱油，辣椒面，味精，白醋，纯碱，葱花，芝麻油。

〔制法〕

1. 将面粉加纯碱和清水和匀、和熟、和上劲，再制成直径一分的圆面条；然后用沸水煮八成熟捞出，刷上芝麻油（操作时要做到火大、水多、水沸，只煮八成熟，拌油要均匀）；

2. 把芝麻用小磨芝麻油调匀，辣椒粉与烧沸的芝麻油拌匀成辣椒油；

3. 将烫好的面条下沸水中，烫至滚热，捞起入碗，撒上虾米、叉烧肉丁、大头菜，浇上芝麻酱，加入小磨芝麻油、白醋、辣椒、味精，撒上葱花，拌匀即成。

〔特点〕

湖北武汉著名特色风味小吃。具有色黄油润、滋味鲜美的特色。

热冬果

〔原料〕

冬果梨脯，冰糖。

〔制法〕

冬果梨脯与冰糖合水共烹至梨烂糖化。

〔特点〕

甘肃兰州的著名风味小吃。具有冬果味甘而醇，清六肺之热，滋五脏之阴的特色。

热白豆腐

〔原料〕

黄豆及卤，石膏，调味料。

〔制法〕

1. 磨豆，制汁，用“盐熬卤水点豆腐，加上石膏对点醋”，豆腐白嫩见硬，一线能提；

2. 豆腐切条汆煮，用蒜、醋、五香、芥菜粉调料。

〔特点〕

河南尉氏县洧川镇特色风味小吃。具有豆腐白嫩，韧而不硬，煮而烂，营养丰富，百吃不厌的特色。

热干米粉

〔原料〕

宽米粉条，芝麻酱，葱花，榨菜，酱油，味精，芝麻油。

〔制法〕

1. 将芝麻酱用芝麻油调匀；

2. 清水烧沸，将米粉装入竹捞箕内，放沸水锅里上下抖动烫热；

3. 碗内加入酱油、芝麻酱、味精，捞入米粉，撒上榨菜丁、葱花，淋入芝麻油即成。

〔特点〕

湖北著名特色风味小吃。具有色白味美，软嫩有韧劲的特色。

热干豆丝

〔原料〕

湿豆丝，芝麻酱，味精，酱油，榨菜，芝麻油，葱花。

〔制法〕

1. 把豆丝切成三分宽的条，芝麻酱用芝麻油调匀，榨菜切丁；

2. 清水烧沸，将豆丝放入沸水锅里浸烫，烫至滚热取出，倒入碗内，加入酱油、芝麻酱、味精，撒上榨菜丁、葱花，淋上芝麻油即成。

〔特点〕

湖北特色风味小吃。具有豆丝软绵，味道可口的特色。

〔丨〕

圆边缸炉

〔原料〕

面粉，干面，白糖，桂花，白油，碱等。

〔制法〕

1. 将发好的面团和白糖倒入盆中，加入碱水、桂花，揉制成面团，至滋润不粘手为止（面要发老一些，糖要重一点）；

2. 将面团搓成长条，摘成面剂，压平，中间印上红戳，码入盘中；

3. 将烤盘送入温度为 220 ℃的烤炉中烤制成熟即成。

〔特点〕

北京风味小吃。此小吃表面有裂纹，呈棕色，绵松香甜可口，有桂花香味。

圆豆粑

〔原料〕

白豌豆，面粉，精盐，棉籽油。

〔制法〕

1. 白豌豆淘净，浸泡，沥出，加精盐、面粉搅匀，直到豌豆、面粉粘连为宜；

2. 棉籽油烧七成热，先将铁窝勺放油锅内烧热取出，再将粘面粉豌豆舀入铁窝勺拍平，下油锅炸至圆豆粑自动离勺，底炸黄后翻面再炸，至两面呈金黄色，漂浮油面时即成。

〔特点〕

湖北沙市风味小吃精品。具有色金黄，形圆，质酥脆，味道醇香可口的特色。

圆豆泡糯米

〔原料〕

豌豆，糯米，鲜猪骨，辣椒酱，味精，葱花，精盐，熟猪油。

〔制法〕

1. 将糯米洗净，浸泡后蒸熟；

2. 把豌豆洗净，并煮至熟透粉烂，沥去豆皮，连汤盛在盆内；

3. 清水烧沸，将猪骨洗净入锅煨煮，到汤汁沸腾酽浓，呈现乳白色时，下精盐调好汤味；

4. 碗内放入糯米、豌豆和骨汤，挑入味精，撒上葱花即成。

〔特点〕

湖北沙市传统风味小吃，因豌豆形圆，故名。具有豌豆粉烂，糯

米糍糯，汤汁鲜美，豆香浓郁的特色。

圆仔汤

〔原料〕

糯米，花生仁，白糖，桂花露，干淀粉。

〔制法〕

1. 将糯米磨成米浆，压干；

2. 把花生仁炒熟，去皮研碎，与白糖、冷开水搅匀；取干淀粉放入白糖花生末，擀匀，再切成花生糖块；

3. 部分干浆煮熟捞起，放进剩余的干浆里，揉成粘浆剂，搓成圆长条，摘成浆剂子，稍压，包进花生糖，捏紧收口，再搓圆；

4. 将适量白糖倒入沸水中，溶化后，舀糖水与桂花露调匀，再下圆子煮熟，吃时倒进适量桂花露糖水即成。

〔特点〕

福建著名风味小吃。具有质嫩软糯，芳香清甜的特色。

蚝　煎

〔原料〕

鲜蚝（海蛎），熟蟹肉，猪五花肉（去皮），干扁鱼，鸭蛋，韭菜，蒜，姜末，香菜，绍酒，精盐，胡椒粉，干淀粉，熟猪油。

〔制法〕

1. 将韭菜末、蒜末与姜末、精盐、干淀粉及水拌成粉浆；干扁鱼炸酥，研末；猪五花肉剁泥；蚝肉泥与肉泥、粉浆拌匀成蚝粉浆；鸭蛋打散与蟹肉拌成蟹蛋浆；

2. 猪油烧至冒烟，下蚝粉浆摊平成圆片，翻匀两面煎5分钟，注入猪油，再淋匀蟹蛋浆，然后对折成半圆形，两面再煎熟，淋上绍酒，取出撒上胡椒粉、扁鱼末，再饰配香菜即成。

〔特点〕

福建著名特色风味小吃。具有灰绿色，油润，蚝肉洁白，嫩糯香甜，味道鲜美的特色。

蚝仔羹

〔原料〕

海蛎肉，干葱头，蒜，胡椒粉，精盐，味精，干淀粉，花生油。

〔制法〕

1. 花生油烧热时，放干葱头炸至赤棕色，捞起；

2. 把干淀粉分二次放在直径一尺八寸的箩筛里过筛，将海蛎肉放干淀粉上，使海蛎滚匀淀粉；

3. 清水烧沸，放进挂粉海蛎，煮至海蛎浮上水面，加精盐、味精调匀，食时加入蒜粒、油葱，撒入胡椒粉即成。

〔特点〕

福建著名特色风味小吃。具有肉嫩，新鲜，甘甜，润滑，爽口，醇香的特色。

蚝茶炸

〔原料〕

海蛎肉，干淀粉，面粉，干蒜瓣，青葱，辣椒酱，花生仁，乌醋，精盐，白米粥，萝卜酸，花生油。

〔制法〕

1. 把精盐用水溶化，沉淀后，取上面的盐水倒入干淀粉、面粉、白米粥中搅拌成浆，再放入葱花，将各料翻拌均匀；

2. 花生油烧至七成热时，先舀入粉菜浆，放进海蛎肉，再盖一层粉菜浆，下锅，炸至海蛎浆呈金黄色时捞起；

3. 将干蒜瓣剁成泥，花生仁炒熟研成末，与辣椒酱、乌醋、萝卜酸搅拌成酱料佐食。

〔特点〕

福建著名特色风味小吃。具有外酥内嫩，鲜而甘甜，粉韧菜香的特色。

蚝 卷

〔原料〕

蚝（蛸蜅，梭子蟹），猪五花肉，豆腐皮，鸭蛋，饼干粉，荸荠（去皮），生葱，香菜，精盐，味精，醋，辣酱，干淀粉，花生油。

〔制法〕

1. 将蚝洗净，加清水烧熟，剥出蚝黄、蚝肉；

2. 将蚝肉、猪肉丝、荸荠丝、生葱丝与干淀粉、鸭蛋液、饼干粉、精盐、味精及清水拌匀，成稠粘糊状；把豆腐皮铺开，取稠粘糊蚝肉放在豆腐皮上，包成生蚝肉卷；

3. 花生油烧到六成热时，蚝肉卷下锅炸 40 分钟，炸至将熟，改用旺火炸酥至熟，捞起。食时配上香菜，蘸醋、辣酱为佐食。

〔特点〕

福建特色风味小吃。具有皮酥里嫩，蚝味鲜美的特色。

鸭油包

〔原料〕

富强粉，面肥，猪肉末，鸭油，酱油，碱面，葱末，姜末，精盐，味精，香油等。

〔制法〕

1. 将猪肉末加水、酱油搅匀，再加鸭油、香油、精盐、味精、葱末、姜末等拌匀；

2. 取富强粉加面肥、清水制成酵面，发好后加碱揉匀，摘成剂子，擀成鸭蛋圆薄片，包入馅心，挤捏成月牙形，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

天津著名风味小吃精品。鸭油包是由天津“正阳春”烤鸭店创制的。具有外皮暄软，鸭油入馅，口味鲜美、醇厚的特色。

鸭肉糯米饭

〔原料〕

鸭，糯米，花椒，白糖，姜，葱等。

〔制法〕

1. 鸭宰杀，洗净，内外抹匀料酒、花椒粉、白糖及硝水，用缸腌几天；

2. 腌鸭用油炸；

3. 糯米用笼蒸熟；

4. 糯米饭用冷水拌散，入锅用猪油小火焖起；

5. 鸭肉与糯米饭合碗。

〔特点〕

贵州贞丰特产风味小吃。具有油润清香的特色。

鸭油烧卖

〔原料〕

上白面粉，糯米，牛肉，熟鸭油，酱油，精盐，葱末，姜末，白糖，味精，菜籽油等。

〔制法〕

1. 将糯米淘净，浸泡 6～8 小时后，用旺火蒸熟取下；把牛肉切丁；将菜籽油烧热，下牛肉丁，并加酱油、味精、白糖、姜末和精盐，略炒后，加清水适量，烧开，再倒入糯米饭炒匀，放入葱末和鸭油，拌匀成馅心；

2. 将盐用水溶化后倒入面粉中，拌匀揉透，摘成面剂，擀成皱边形面皮，包入馅心 1 份，收口包成如石榴花状的烧卖生坯，入笼

蒸熟即成。

〔特点〕

安徽芜湖市马义兴回民菜馆的传统风味小吃。其鸭油油香四溢，糯米软烂，牛肉有韧劲，鲜美可口。

峨眉糕

〔原料〕

糯米，白糖，猪油，蜂蜜等。

〔制法〕

1. 用精制糯米放砂内用旺火炒熟，再磨成粉；

2. 用白糖和适量蜂蜜、水、猪油制成提糖；

3. 将糯米粉和提糖各半混合拌匀，过筛放入糕盆，按规格成型即可。

〔特点〕

四川著名风味小吃。峨眉糕切口整齐均匀，色泽洁白晶莹，质地细腻酥松，柔软油润，口味清香甜蜜。

“恩发德”羊肉包

〔原料〕

富强粉，面肥，羊肉末，白菜馅，葱末，酱油，香油，碱面，姜末，花椒等。

〔制法〕

1. 先将羊肉末与白菜馅加上葱、姜末、香油、酱油、花椒、盐水拌匀；

2. 再把面粉加面肥、清水和成面团，发酵好后，加碱揉匀，制成剂子，擀成圆皮；

3. 将圆皮包入馅料，挤捏成道士帽形状的包子生坯，最后上笼蒸熟即成。

〔特点〕

天津"恩发德"包子店的名小吃，回民羊肉包至今已有100多年的历史。具有形似道士帽，半发面，有咬劲，鲜美适口的特色。

〔丿〕

笋肉锅饼

〔原料〕

冬笋，肉丝，面粉，花生油，白糖，料酒，酱油，淀粉，芝麻油。

〔制法〕

1. 取冬笋用沸水焯一下，再切成丝；

2. 用花生油先将肉丝煸炒，再放入笋丝、绍酒、白糖、酱油、味精和少许清水，沸腾后用湿淀粉勾芡，淋上芝麻油，出锅即制成笋肉馅心；

3. 调制面浆，制成圆形面皮，取馅心适量放在面皮中间摊平，再四周向内折拢，包成长方形薄块，包口处用面浆糊住；

4. 把锅移近火口，注入花生油，放入锅饼用中火烙烘一下，取出即成锅饼生坯，最后用油炸至金黄色即成。

〔特点〕

上海独具特色的风味小吃。笋肉锅饼色泽金黄，面皮酥脆可口，馅心细嫩，味道清香鲜美。

铁岭李记坛肉

〔原料〕

猪肉，糖色，面酱，姜，葱，蒜，大料，腐乳，精盐，酱油。

〔制法〕

1. 将猪前肩胛及腰部肉洗净切成方块；

2. 取肉块入铁锅内急火爆炒，挂上糖色，待肉块金黄透亮时，加入面酱、姜、葱、蒜、大料、腐乳、盐、酱油等调料，先用急火后用慢火炖至六成熟后取出；

3. 取一坛，将肉块放入，用微火炖至酥烂即成。

〔特点〕

辽宁铁岭著名传统风味小吃。具有肥而不腻，醇香味美的特色。

铁锅蛋

〔原料〕

鸡蛋，鱿鱼，海参，干贝，海米等。

〔制法〕

1. 鸡蛋去壳加鱿鱼、海参、干贝、海米碎丁捣上劲；

2. 专用铁锅上盖用火烤热至发红；

3. 蛋糊加头汤、调味入铁锅微火烧烤，边烤边搅，不能停，至七八成熟，将已发红的锅盖盖上。

〔特点〕

河南传统特色风味小吃。具有色如五彩，香气醇厚，味鲜爽口的特色。

笑口枣

〔原料〕

上白面粉，白糖，芝麻，碳酸氢钠，碳酸氢铵，花生油。

〔制法〕

1. 将白糖加清水煮成糖浆；

2. 将面粉加入糖浆和碳酸氢钠、碳酸氢铵、花生油和匀，搓圆，蘸上芝麻；

3. 将花生油烧六成热，将面团入锅约炸 3～4 分钟，当面团裂

开一口子时，离火，使油温稍降，再炸3～4分钟，熟透后捞起。

〔特点〕

广东风味小吃。具有色泽金黄，酥脆香甜的特色。

钵仔糕

〔原料〕

大米，白糖，北杏仁等。

〔制法〕

1. 将大米浸泡，洗净；将北杏仁用沸水浸泡30分钟，捏去外衣，拌入大米中，磨成稀浆，然后加白糖，搅至溶解；

2. 清水煮沸，冲入稀浆中，边冲边搅，制成半生半熟的糊浆；

3. 将半生熟糊浆盛入小钵内，上笼用旺火蒸20分钟即熟；

4. 取出，用小竹签划成小块，随吃随取。

〔特点〕

广东著名特色风味小吃。具有色泽洁白，软润爽滑，杏香清甜的特色。

钵钵糕

〔原料〕

大米，绵白糖，纯碱，茶籽油等。

〔制法〕

1. 将大米洗净、浸泡，再磨成细滑的浆，放入绵白糖、纯碱搅拌均匀；

2. 平锅烧热后用茶籽油擦锅底，再舀米浆倒入，煎至两面均成黄色熟透即成。

〔特点〕

湖南传统风味小吃。具有色白带黄，入口松软，味道香甜的特色。

倭瓜糊塔塔

〔原料〕

面粉，嫩倭瓜，大葱，食油，精盐，调料面。

〔制法〕

1. 将嫩倭瓜洗净去籽，擦成丝，加葱花、精盐、调料面及面粉、清水，搅拌成稠糊状；

2. 平底鏊烧热后抹匀食油，舀入适量面糊摊平成圆饼状，待烙至两面微黄时即可。

〔特点〕

晋中、太原一带家常小吃。具有软、嫩、咸、香，易于消化的特色。

臭豆腐牛肉汤

〔原料〕

臭豆腐，牛肉汤，青蒜，胡椒粉，烤辣椒等。

〔制法〕

1. 青蒜切薄片；

2. 旺火，用牛油煎臭豆腐，与青蒜翻炒；

3. 加牛肉汤，调味，烧开撒辣椒面、胡椒粉。

〔特点〕

云南特色风味小吃。回族风味。具有闻而臭，吃而香，辣味足的特色。

臭豆腐干

〔原料〕

黄豆，竹笋老头，苋菜杆，金花菜，胡椒粉，花椒，姜，精盐。

〔制法〕

1. 取竹笋老头、苋菜杆、金花菜、胡椒粉、花椒、姜加水 10 公斤烧开，放入盐，盛入缸内，长期静置制成臭卤；

2. 黄豆洗净磨成浆，过滤去渣，将豆浆烧沸至 95℃以上，缓慢加入氯化镁，边加边搅，制成嫩豆腐；

3. 取方盘，铺上纱布，将嫩豆腐舀入，用纱布包起，将嫩豆腐的水分挤干，去掉纱布，用刀划成小块即成豆腐干；

4. 再放入臭卤中浸泡 2 小时后取出，即成生坯；

5. 用水将生坯洗净，放入箩内沥干，入 230～240℃温度的油中炸至上浮呈金黄色即成

〔特点〕

上海特色风味小吃。臭豆腐闻之臭，食之香，具有独特的风味，其色泽金黄，内嫩外脆。

健米茶

〔原料〕

大米，姜末，八角，精盐。

〔制法〕

1. 将大米、八角在小火上炒香后，磨成粗粉子；

2. 炒锅置中火上，倒入粉子，加清水煮成糊状，再加姜末、精盐煮约 10 分钟，舀入碗中即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有呈灰黄色，有米香味，微咸爽滑的特色。

殷凉粉

〔原料〕

淀粉，姜黄，芥菜叶，芝麻酱，韭菜，蒜泥，醋，油炸辣椒。

〔制法〕

1. 取淀粉加上姜黄和适量的清水混匀，然后上锅拌匀煮熟；

2. 出锅，凝固后切小块，浇上油炸辣椒、蒜泥、芝麻酱、芥菜叶末、韭菜末、醋等调料即成。

〔特点〕

青海西宁著名的风味小吃。以其加工精细，调料充足，凉爽解暑而著称。

鸳鸯韭菜包

〔原料〕

精粉，虾皮，茗韭，粉条，西瓜酱，黄酱，精盐，花椒面，香油。

〔制法〕

1. 将茗韭剁碎，与煮软剁碎的粉条拌匀，加虾皮、西瓜酱、黄酱、精盐、酱油、花椒、香油拌匀成馅；

2. 将面粉加水及少许酵种和好，待发酵成酵面后，兑碱揉匀，制成包子皮，包入馅心，捏成月牙形，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

晋中寿阳县传统风味小吃，又因其销售时成双买出，俗称鸳鸯韭菜包。具有清素味鲜，含特殊酱香味的特色。

鸳鸯蛋花

〔原料〕

紫、白糯米，鸡蛋，白糖，猪油，芫荽等。

〔制法〕

1. 将紫、白糯米洗净，煮成硬饭，凉后切片；

2. 猪油烧七成热，下饭片炸酥捞出；

3. 清水加白糖煮沸，再倒入搅散的鸡蛋液，再沸后，倒入糯米片中，撒上芫荽即成。

〔特点〕

云南德宏著名风味小吃。其形似鸳鸯，香酥甜嫩，是冬季时令小吃佳品。

鸳鸯粘糕

〔原料〕

黄米，江米，熟面粉，豆沙馅，红果馅，白糖，京糕，食油等。

〔制法〕

1. 将黄米、江米分别蒸熟，各加白糖拌匀；

2. 再将豆沙馅、红果馅上小火炒干水分；

3. 案板上撒一层熟面粉，取黄米饭揉成团，擀成长方片，在一半上抹上豆沙馅，将另一半盖在馅上；

4. 按同样方法将江米饭制好，然后将制好的两块米糕拼成一对鸳鸯形，并撒上京糕丁和白糖，即可食用。如喜食凉品，可放入冰箱中镇凉，此谓冰镇鸳鸯粘糕。

〔特点〕

天津传统风味小吃。鸳鸯粘糕造型优美，口味香甜，甜而不腻，风味俱佳。

鸳鸯蛋

〔原料〕

小鸡蛋，猪肉，鸡蛋清，干淀粉，湿淀粉，面粉，绍酒，菠菜叶，水发木耳，竹笋尖，精盐，胡椒，味精，葱花，姜末，菜籽油。

〔制法〕

1. 将鸡蛋煮熟、去壳，对半切开待用；

2. 将猪肉剁茸，加鸡蛋清、精盐、湿淀粉、胡椒、葱花、味精、姜末，搅拌成肉馅；将切开的熟鸡蛋裹上干淀粉，另半边贴上肉馅，做成和鸡蛋大小一样的鸳鸯蛋；

3. 取鸡蛋打散，加面粉和湿淀粉，搅拌成糊，然后放入鸳鸯蛋挂糊；菜籽油烧至六成热时，下入鸳鸯蛋，炸至金黄时捞出，加入清汤，上笼约蒸 10 分钟取出；

4. 菜籽油烧七成热，下葱花、姜末炒一下，再下水发木耳、竹笋尖、菠菜叶煸炒几下，加鸡汤、精盐、胡椒、味精，用湿淀粉勾芡，加入热菜籽油冲汁，烹入绍酒，然后浇在鸳鸯蛋上即可。

〔特点〕

陕西汉中著名传统风味小吃。具有金黄油亮，肉酥蛋香，味美可口的特色。

鸳鸯饺

〔原料〕

面粉，鲜猪肉，虾仁，熟瘦火腿，鸡蛋，青菜末，白糖，味精，酱油，精盐，胡椒粉，葱花，姜末，小磨芝麻油。

〔制法〕

1. 将猪肉去皮剁茸，加精盐、酱油、姜末、味精、胡椒粉、白糖、葱花、小磨芝麻油、水等拌匀成馅；另将鸡蛋磕开加少许盐搅成蛋液，摊成蛋皮，与熟火腿均切成细末；

2. 取面粉用开水烫熟，揉匀，再擀成直径二寸的圆皮，挑入肉馅，用右手指从当中一捏，两边推捻花纹，捏拢，在两边空洞里分别放入虾仁火腿末、蛋末、青菜末，入笼，蒸熟即成。

〔特点〕

湖北著名特色风味小吃，因馅料两样故名。具有色彩鲜艳，造型美观，质软滑嫩，滋味鲜美的特色。

鸳鸯酥

〔原料〕

上白面粉，猪肉，绵白糖，冰糖，桂花糖，桔饼，饼干，葱花，精

盐，味精，酱油，姜末，白胡椒粉，芝麻油，熟猪油，茶籽油。

〔制法〕

1. 将猪肉加姜末、精盐、酱油、白胡椒粉、味精和葱花，炒约两分钟，再加芝麻油制成肉馅；

2. 将饼干、绵白糖、冰糖末、桂花糖、桔饼末制成糖馅；

3. 取面粉蒸熟后加熟猪油拌和，揉匀成酥心；

4. 将面粉加熟猪油、水和好，搓成粗条并揪成剂子，压扁，摁成圆皮，包入酥心，捏拢后再擀成圆皮；

5. 取面皮一张，中间放入糖馅，对折成半圆形，捏紧；另取面皮一张，放入肉馅，折成半圆形，捏紧，然后将它们合在一起，将整个面皮的边沿捏成绳状花边，制成鸳鸯酥坯；

6. 茶籽油烧热后，将生坯入锅，翻炸至两面均呈金黄色即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃，此小吃因有甜咸双味，故称“鸳鸯酥”。其用料精细，制工精巧，糖、肉双馅互相抱合，形成“太极”图案；具有酥层清晰美观，糖馅松散甜香，肉馅细嫩味鲜的特色。

皱纱馄饨

〔原料〕

上白面粉，猪肉，红薯粉，纯碱，酱油，精盐，味精，排冬菜，葱花，白胡椒粉，猪骨清汤，熟猪油。

〔制法〕

1. 将面粉加纯碱和温水和好，制成馄饨皮（在制皮过程中为防粘连，应适时扑匀红薯粉）；

2. 将猪肉剁茸，放精盐、清水制成肉馅；

3. 取皮子一张，挑上肉馅捏拢包住，捏成剪尾形状；

4. 将猪骨清汤烧开；排冬菜切碎，清水烧沸，将馄饨下锅；碗内放熟猪油、酱油、精盐、葱花、味精、排冬菜，舀入猪骨清汤，馄饨煮

熟后舀入碗中，撒上白胡椒粉即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。此小吃盛入碗内，如浸漂在水中的轻纱一般。具有皮薄如纸，柔软透明，鲜香可口的特色。

脑髓卷

〔原料〕

上白面粉，猪肥膘肉，酵面，绵白糖，饴糖，精盐，纯碱，熟猪油。

〔制法〕

1. 将猪肥膘肉茸，放入绵白糖、精盐，制成糖肉泥；

2. 把面粉加清水，再掺酵面、饴糖和纯碱揉好，擀成块，抹上糖肉泥，卷成筒，稍拉长，压扁，切成条；再制成一端为三层，一端为二层的脑髓卷生坯；

3. 将卷坯入笼；水沸后，用旺火蒸 15 分钟即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有色泽白而油亮，质地细腻软滑，味道醇甜的特色。

脂油玫糖饼

〔原料〕

精粉，脂油，红糖，熟面，玫瑰酱，桃仁，芝麻仁，白糖，青红丝，葫麻油。

〔制法〕

1. 把红糖、玫瑰酱、桃仁、芝麻仁、葫麻油和蒸好的面一起制成玫瑰糖馅；

2. 将面粉加温水和成面团，揉匀扎光，稍饧；

3. 脂油去皮切丁，抓软，用和好的面把脂油包好，擀开，卷起，揪成剂子，再擀成圆面皮，包入玫瑰馅；然后擀成圆形饼，烙至两面

金黄即熟，熟后在饼面上用刀打成菱形块，撒上白糖、青红丝、玫瑰酱即可。

〔特点〕

山西大同、雁北地区传统风味小吃。具有酥、润、甜、香的特色。

脂油饼

〔原料〕

白面，猪板油，葱花，精盐，香油等。

〔制法〕

1. 将猪板油切丁，与精盐、葱花、香油调成馅；

2. 将面粉用热水和起揉好、揉匀；然后擀成长片，上面放上脂油葱花馅，卷起，盘成盘旋状，按成饼形，两面再抹上油，烙成金黄色即成。

〔特点〕

山西太原传统风味小吃。此饼吃时饼面上划成菱形，外焦里嫩，咸香适口，油而不腻。

脆肴鸡蛋面

〔原料〕

上白面粉，鸡蛋，猪五花肉，纯碱，干淀粉，精盐，酱油，味精，白胡椒粉，葱花，香醋，辣椒盐，熟猪油。

〔制法〕

1. 面粉中磕入鸡蛋，放入清水、纯碱，制成面条；

2. 将猪五花肉丁用熟猪油煸炒至肉丁略焦脆而呈黄色时，加入酱油、精盐、味精及香醋，再拌炒 1 分钟出锅，制成油码；

3. 清水烧沸，下面条煮熟，挑入盛有精盐、酱油、熟猪油、味精、葱花、辣椒油及开水适量的碗中，盖上油码，撒上白胡椒粉即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有面条呈蛋黄颜色，油码微红发亮，味鲜辣的特色。

脆炒面

〔原料〕

刀切面，猪瘦肉，小青菜，熟火腿，熟鸡肉，元葱，精盐，红辣椒，熟猪油等。

〔制法〕

1. 将小青菜择洗干净，切成一寸长段；元葱去根、皮，洗净，切成丝；把猪瘦肉、火腿、熟鸡肉、红辣椒切成丝；

2. 炒锅中放熟猪油烧热，先下肉丝煸炒至变色，加入青菜段、火腿丝、鸡肉丝、元葱丝、红辣椒丝和精盐，略炒即盛出；

3. 炒锅中放熟猪油烧热，加入面条，用锅铲不断翻动，待炒至面条呈金黄色时，再将炒好的肉丝等菜料倒入锅中，略炒 1 分钟，起锅装盘即成。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。此面条味鲜，嚼着有劲；饰以青、红、白等菜料，色美香郁。

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，搓成四寸长的短条，刷上油摆好，取短条一根

横放在案板上，搓成约二尺长的细条，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，酥脆且不艮，存放五六天仍不失脆性。

〔丶〕

凉　面

〔原料〕

湿面条，豆芽菜，腐乳汁，芝麻酱，蒜瓣，香醋，酱油，辣椒油，芝麻油。

〔制法〕

1. 将面条煮熟，挑入碗内，放入芝麻油拌匀；

2. 芝麻酱加冷开水调匀，烧开调匀；腐乳汁加冷开水调匀，烧开，盛入芝麻酱碗内；蒜捣成泥后加香醋调匀；豆芽菜洗净入开水内焯熟，淋上芝麻油拌匀；

3. 将芝麻酱、腐乳汁、酱油、辣椒油、蒜泥分别放入面条中，再放上豆芽菜即成。

〔特点〕

湖南著名时令风味小吃。具有面条柔韧有咬劲，鲜香酸辣，爽口开胃的特色，为夏季美食佳品。

凉　糕

〔原料〕

糯米，白砂糖，芝麻，面粉，京糕，豆沙，绵白糖，红食色等。

〔制法〕

1. 将面粉上屉蒸熟；

2. 取芝麻碾碎，与京糕、白砂糖混和搓成馅条；

3. 将绵白糖撒上红食色，拌匀成粉红色的绵糖；

4. 糯米洗净，加水上屉蒸熟，取出后用木槌将米饭搅松；

5. 糯米饭晾凉后，倒入熟面粉揉匀，擀成两条宽扁条，中间镶上豆沙，用木板压实，切块，装盘，撒上粉红色的绵糖即成。

〔特点〕

辽宁著名地方风味小吃。具有绵软糯松，酸甜可口的特色。

凉　粉

〔原料〕

湿淀粉，榨菜末，硝水肉末，蛋皮末，辣油辣酱，酱油，香醋，虾籽，蒜泥，味精，精盐，芝麻油。

〔制法〕

1. 将湿淀粉用清水充分搅和，待淀粉沉淀后把水倒掉，反复数次；

2. 取湿淀粉用清水稀释后，加盐搅匀，然后缓缓倒入沸水锅中，边倒边搅拌，使之化成淀粉糊，沸后离火，加味精，冷却后即成粉坯；

3. 用特制的金属刷子，将粉坯刨成粉丝，装盘，浇上辣油辣酱、香醋和酱油，撒上榨菜末、硝水肉末、虾籽、蛋皮末、蒜泥、芝麻油，即可食用。

〔特点〕

江苏南通著名夏令风味小吃。具有粉丝晶亮柔软，口味鲜香微辣的特色。

高桩馍馍

〔原料〕

面粉，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，搓抟成二寸半高的圆顶馍馍，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，用旺火蒸熟即可。

〔特点〕

山东济南的传统小吃食品。其层次分明，微甜，蒸时盖温笼布，使馍馍表面光亮。

高密蜜枣

〔原料〕

面粉，白糖，冰糖，芝麻，核桃仁，青红丝，饴糖，芝麻油，熟猪油，花生油等。

〔制法〕

1. 将面粉蒸熟，取出晾凉；

2. 将冰糖砸成黄豆大，核桃仁砸成绿豆大；

3. 把蒸熟的面粉放入盆中，加白糖、熟猪油、芝麻油、冰糖、碎核桃仁、青红丝，搓揉后拌成蜜枣馅；

4. 将面粉加饴糖、熟猪油拌匀和好，擀成皮，包入馅，再抟成圆枣状；

5. 花生油烧热，把“枣”下入油锅，炸至浮起呈淡黄色时捞出控油，然后再放到饴糖锅内滚匀捞出，放到芝麻盘中沾满芝麻即成。

〔特点〕

山东高密传统风味小吃。此“蜜枣”以饴糖、芝麻为“枣皮”，糖油面、核桃仁等为“枣肉”，冰糖块为“核”，食之酥、香、甜、脆。

高桥薄脆

〔原料〕

精面粉，奶粉，砂糖，芝麻等。

〔制法〕

取精面粉、奶粉、砂糖、芝麻等原料，经过配料、揉面、擀皮、成型、烘烤等工艺精制而成(烘烤时，炉温一般控制在 170 ℃左右)。

〔特点〕

上海特色风味小吃。高桥薄脆是上海高桥十大传统特色糕点之一，其“叠在掌上似银元，放入水中如明月”，外形薄圆，质地酥脆，椒盐薄脆鲜香可口，奶油薄脆则香味浓郁。

高桥松饼

〔原料〕

精面粉，白糖，油脂，果料等。

〔制法〕

取精面、糖和果料、油脂，经制酥面皮和馅料，然后包馅，封口处留一孔隙，再压成扁鼓型，盖上印章进炉烘烤成熟即成。

〔特点〕

上海高桥特色风味小吃。高桥松饼入口松酥香甜，皮薄且层次丰富分明，口感极佳。

高汤水饺

〔原料〕

上白面粉，猪肉，水发干贝，水发海米，水发木耳，大葱，姜，酱

油，精盐，味精，紫菜，青蒜，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将面粉和好，做成面剂，擀成薄饺子皮；

2. 将猪肉、葱、姜、海参、海米、干贝剁碎，木耳切碎片，加精盐、酱油、味精、芝麻油制成馅；

3. 将饺子皮包上馅料，用筷子在饺子中间压一凹印，使成元宝形；

4. 把紫菜、青蒜切碎，加酱油、芝麻油制成高汤，撒上紫菜，蒜末、味精，盛在汤盂内；

5. 水烧沸时，将水饺下锅煮熟，捞出盛在高汤盂内即成。

〔特点〕

山东一种精细小吃。此饺又名状元水饺，体小皮薄，馅满丰富，味道鲜美，食时配高汤。

高三酱肉

〔原料〕

鲜猪肉，豆酱胚，草果，桂皮，花椒，丁香，大香等。

〔制法〕

1. 选用肋部肉，剔去骨，切为条；

2. 烙铁烧烙肉皮；

3. 条肉打捆，汆沸水，去污沫，煮半小时；

4. 豆酱胚、草果、桂皮、花椒、丁香、大香混和打包入水出卤；

5. 条肉下卤，又加豆酱胚，用绍酒、食盐调味，煮 3 小时。

〔特点〕

甘肃兰州特色风味小吃。具有色泽明亮，肉烂味香，适口而不腻的特色。

高炉饼

〔原料〕

面粉，酵面，芝麻，五香粉，花椒粉，纯碱，精盐，饴糖，葱花，芝麻油。

〔制法〕

1. 将面粉用 80℃热水烫至半熟，再加酵面拌匀，放入纯碱揉匀、揉透、揉光滑；取芝麻油、面粉、葱花、五香粉、花椒粉调匀成葱油酥；

2. 将饧好的面揪成面剂，擀成面片，抹上葱油酥，卷成圆筒，从中剖开捏拢，扭成扭丝状，揿扁翻面，擀成圆饼；

3. 用木炭烧好底火，用手蘸上清水将饼翻面放案上，抹上饴糖，沾匀芝麻，随即贴入特制鼎状高炉膛顶上，烤到饼面呈金黄色时，钳出，刷上芝麻油，顺酥纹掰松即成。

〔特点〕

湖北郧县著名特色风味小吃。具有色泽金黄，脆香爽口的特色。

浆水面

〔原料〕

面粉，芹菜，醋曲，精盐，花椒油，辣椒油等。

〔制法〕

1. 清水入锅，置旺火上，撒入面粉，过撒边搅，搅匀烧开，浇入放有醋曲和芹菜的缸里，放阳光下晒 4～5 天，使其发酵成“浆水引子”；将面汤和芹菜倒入缸中，反复六次，再发酵 2 天，制成浆水；

2. 浆水中放入鲜花椒叶二三枝，将面粉压制成细面条；清水烧开，下面条，煮熟后，捞碗内，浇上浆水，加入适量精盐，淋上花椒油、辣椒油即成。

〔特点〕

陕西著名时令风味小吃。具有汤清利口，酸香醒神，的特色。

阆中蒸馍

〔原料〕

精面粉，白糖，老酵面等。

〔制法〕

1. 用老酵面制成新酵面用作发面待用；

2. 再将余下的精面、白糖加水与新酵面一起揉合均匀再发酵，然后制成坯经第三次发酵后，入笼用旺火蒸熟即可。

〔特点〕

四川阆中著名风味小吃。本品经三次发酵蒸制而成，久存具有色香味不变之特点；其口感松软柔和、香甜沁人。

烩羊杂碎

〔原料〕

羊头，羊心，羊肺，羊肚，羊肠，面筋，辣面，香葱，生姜，蒜末，红辣椒，香菜，味精。

〔制法〕

1. 取一无缺的羊肺，从喉管灌满水，然后倒去，反复数次，直至洗至肺色洁白为止；再灌入洗去面筋的面糊，使羊肺涨大，挂起沥去水分，放入开水锅煮 30 分钟取出；

2. 将羊头、心、肚、肠等均烫洗干净煮熟，然后均切成丝；

3. 用煮下水时撇出的汤油炸辣面制成红油；

4. 以原汤下入切好的杂碎丝，加葱、姜、蒜末、红辣椒、味精、香菜即成。

〔特点〕

宁夏回族著名风味小吃。具有酥烂鲜香，风味独特的特色。

烩扁食

〔原料〕

精粉，猪肉，豆腐，韭菜，木耳，葱花，姜末，海带，菠菜，熟鸡丝，食油，花椒水，味精，甜酱，精盐，胡椒粉，香菜，香油，油辣椒，醋，水粉面。

〔制法〕

1. 将猪肉与韭菜及花椒水、姜末、味精、精盐、甜酱、酱油、香油制成扁食馅；

2. 面粉加清水及精盐和成面团，擀制成扁食皮，然后包入扁食馅，制成扁食，煮熟捞出；

3. 将一半豆腐炸成油豆腐，切成细条，另一半鲜豆腐切成筷子条，与木耳丝、鸡丝、海带丝及菠菜段，一起放入烧开的鸡汤中，再加入酱油、味精、葱花、姜末、胡椒粉，略煮后，勾入水粉面成稀流水芡；

4. 把煮熟的扁食倒入汤内，搅匀；

5. 淋上香油、醋，加少许香菜末、油辣椒即可食用。

〔特点〕

晋东地区的传统风味小吃。具有醇香味美，微酸带辣的特色。

粉汤饺子

〔原料〕

猪肉或羊肉，面粉，扁豆粉，萝卜，白菜，食盐，生葱，香醋，味精，油拨辣子。

〔制法〕

1. 先将猪肉或羊肉剁茸，配以白菜、萝卜和各种佐料，制成饺子馅；

2. 再将面粉和好，擀成饺子皮，制成馅心，制成生坯；

3. 再选宁夏粉质丰盈的豆粉，制成粉坨；

4. 将切成条状的粉坨，放入在翻滚的汤锅里，将另一锅里煮好的饺子和粉条一齐倒入汤锅中，临出锅时，调放食盐、生葱、醋、油拨辣面子、味精等即成。

〔特点〕

宁夏著名传统风味小吃。具有鲜美可口的特色。

粉　果

〔原料〕

饭粉，澄面，瘦猪肉，肥猪肉，生虾肉，熟虾肉，叉烧肉，水发冬菇，笋面，绍酒，二汤等。

〔制法〕

1. 将瘦猪肉、生虾肉、熟虾肉、叉烧肉、冬菇、笋粒及绍酒、二汤和芝麻油、浅色酱油、精盐、胡椒粉、味精、淀粉等一起制成馅料；

2. 将饭粉、澄面拌匀，倒入沸水里，加精盐，煮、焖好后取出；揉至匀滑，再加入熟猪油揉匀、捏薄，包入馅料，捏成半月形，修边入笼，加盖蒸熟。

〔特点〕

广东广州著名传统风味小吃。具有色白、皮薄、软滑爽韧、有透明感的特色。

粉包汤

〔原料〕

松溪粉，八果馅，白糖等。

〔制法〕

1. 八果馅掺些凉开水揉匀，搓成小馅丸，放进研成末的松溪粉中，粘上一层松溪粉后，放沸水中汆一下，再滚匀松溪粉，如此 3 次制成生粉包；

2. 清水烧沸，放入生粉包，煮至粉包浮出水面盛出，加入白糖即成。

〔特点〕

福建著名风味小吃。具有色泽淡红，柔软香甜，滑润爽口的特色。

粉包圆

〔原料〕

面粉，黑芝麻，白糖，桔饼，熟花生仁，冬瓜糖，红枣，干淀粉，熟猪油。

〔制法〕

1. 将桔饼、花生仁、冬瓜糖、红枣剁成碎末，与面粉、猪油、白糖、黑芝麻揉成馅料，做成小馅丸；

2. 将干淀粉碾细末，把小馅丸放入，滚匀成生坯，放勺里，再放入沸水中汆熟，再滚匀干淀粉末，然后汆熟即成。

〔特点〕

福建著名特色风味小吃。具有质嫩爽滑，松软香甜的特色。

粉　汤

〔原料〕

黄豆，鲜羊肋条及各色佐料。

〔制法〕

1. 黄豆制淀粉做成粉块，切为小方块；

2. 羊肋条剁成小块；

3. 翻炒肋条，小火炖至肉烂，与凉粉、白菜(黄萝卜、西红柿)等佐料菜调味制汤。

〔特点〕

新疆回族传统风味小吃。具有略酸微辣的特色。

粉蒸牛肉

〔原料〕

米粉，牛肉，酒糟，辣豆瓣，酱油，生姜，菜油，香菜，辣椒末，花椒面，葱花等。

〔制法〕

1. 将牛肉洗净切好成块，加上酒糟汁、酱油、辣豆瓣、生姜、菜油等佐料拌匀；

2. 粘上米粉，再入笼蒸熟(笼内垫上菜叶)；

3. 将蒸熟的粉蒸肉撒上辣椒末、香菜、葱花、花椒面就可食用了。

〔特点〕

四川独特的风味小吃。粉蒸牛肉虽然选料简单，但是佐料丰富，制作讲究，故此，其香味浓郁，麻辣鲜美风味特佳。

粉丝炒饼

〔原料〕

水发粉条，面粉，猪肉，食用油，酱油，精盐，姜，葱，醋等。

〔制法〕

1. 将面粉和好，制成圆饼状；

2. 取两个饼分别抹上油，叠在一起，擀制成圆饼；

3. 上鏊烙熟后，将饼从中分开，再切成极细丝；

4. 加猪肉丝、粉条、葱段及姜、醋、鸡汤等调料炒熟即成。

〔特点〕

晋东南上党一带著名风味小吃。此小吃清香爽口，味美可口。

烤糍粑

〔原料〕

糯米，绵白糖，茶籽油等。

〔制法〕

1. 将糯米洗净，浸泡，取出冲净，沥去水分，蒸 1 小时后捣成泥状；案上抹茶籽油，将糯米泥揉匀，搓成圆条，揪成剂子，压扁，做成圆糍粑；

2. 取糯米糍粑放铁丝网上用小火烘烤，烤软烤香后，在糯米粑边侧划一道口子，放进绵白糖即成。

〔特点〕

湖南著名风味小吃。具有色泽银白，质地柔软，糍糯香甜的特色。

烤羊肉

〔原料〕

新鲜羊肉，酱油，精盐，辣椒粉，姜粉，花椒粉，八角粉等。

〔制法〕

1. 取新鲜羊肉切成 1.5～2.0 厘米见方的小薄片，然后将薄片羊肉穿在铁杆上，浸泡在由酱油、精盐、姜粉、辣椒粉、花椒粉、八角粉的调味液中；

2. 羊肉浸透后取出，放入烤炉中焙烤，烤时要不断转动，并多次刷抹调味液，烤至羊肉变黄，香味浓烈时取出，趁热食之。

〔特点〕

青海西宁传统风味小吃。具有肉嫩鲜美的特色。

烤　饼

〔原料〕

面粉，酵面，豆油，花椒面，精盐等。

〔制法〕

1. 将面粉加酵面、温水和成发酵面团；

2. 另取面粉加温水合成水调面团；

3. 再取少许面粉加豆油、花椒面、精盐拌成稀酥；

4. 将酵面团和水调面团揉和在一起，搓成长条，揪成剂子，再搓成细长条，擀成长方形面片，将稀酥均匀地抹在面片上，由一头卷起，呈筒状，把两头捏紧，搓成两头尖、中间粗的枣核形，再擀成菱形饼，在饼面上稍刷豆油即成生坯；

5. 取制好的饼坯，摆入烤盘，烤制上色后翻面，再烤几分钟即可。

〔特点〕

辽宁沈阳地区风味小吃名品。具有外酥内软的特色。

烤　馕

〔原料〕

面粉，羊肉，孜然粉，佐料等。

〔制法〕

1. 面粉和匀，揉透，稍发；

2. 羊肉切丁加佐料等拌馅(馅可视食味不同，各选配料)；

3. 烧烤。

〔特点〕

新疆特色风味小吃。具有香且酥，便携带的特色。

烤山红

〔原料〕

面粉，白糖，糖桂花，青红丝，食用红色素，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将面粉加入温水、芝麻油拌匀揉透成水面团，余下的面粉拌成油酥面团；

2. 将白糖、糖桂花和青红丝放在一起拌匀成馅心；

3. 取水面剂，按扁，包入油酥面剂，擀成条，对折三次，压扁，包入馅心，再压成圆形饼坯，在中心处，用食用红色素加水点上一个红点，即成饼生坯；

4. 将铁鏊子烧热后，刷上芝麻油，饼坯上再刷上一层芝麻油放入，待底面炕至微黄时，再炕另一面，将饼转放到鏊子下炉壁四周，立起，靠着炉壁烘烤 4 分钟左右即成。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。此饼色金黄，外酥脆，内甜香。

烤羊肉串

〔原料〕

鲜羊肉，孜然粉等。

〔制法〕

1. 羊肉切成条，腌半小时；

2. 加辣椒粉、孜然粉等穿钎烘烤。

〔特点〕

新疆最著名的特色风味小吃。具有肉质鲜嫩，孜然粉味浓郁的特色。

烤包

〔原料〕

精粉，羊肉，胡萝卜，酵面，食油，大葱，姜，味精，精盐，酱油，花椒面，香油，碱面。

〔制法〕

1. 将羊肉剁烂成末，加入葱、酱油、精盐、姜末、味精、花椒面、葱花、香油拌匀；再放入胡萝卜末拌匀成馅；

2. 另取面粉与热油拌成油酥；

3. 酵面中加温碱水及面粉和成面团，揉光稍饧，擀成大片，把油酥均匀抹在上面，然后摘成小剂子，团好按扁，包入羊肉馅，捏好；

4. 将包子上蒸，两面烙黄，再入烧饼炉内，烤至金黄色即成。

〔特点〕

山西汾阳传统的风味小吃，俗称“肉饼子”，当地人民逢年过节上集赶会，迎宾送友，常食此包。具有金黄酥脆，馅味鲜美的特色。

烤米包子

〔原料〕

大米，糯米，白碱，老窖米，白糖，冰糖，蜜瓜片，蜜玫瑰，桂花，核桃仁，花生仁，芝麻面等。

〔制法〕

1. 大米磨成浆、滤干，与熟糯米混合，加入老窖米浆和白碱水搅匀，再发酵，榨干水，取出后加白糖和适量白碱水揉和待用；

2. 将冰糖、蜜瓜片、桂花、蜜玫瑰、核桃仁、花生仁和芝麻面制成馅料；

3. 象做包子样做好，入笼蒸熟，出笼待凉后上炭火烤至金黄即成。

〔特点〕

四川石柱土家族的特色小吃。其皮薄酥脆，馅甜松软，色泽金黄，香甜无比。

烤干馍

〔原料〕

面粉，酵面，碱等。

〔制法〕

1. 将 80%的面粉加水及酵面和成面团，再发酵成老发面；

2. 取 20%的面用温水和成死面团，揉入碱面，揉匀揉光后制成圆馒头，蒸熟，取出；

3. 待晾后，从顶上用刀切 3～4 刀，放炉膛内烤黄后，粘尽炭火，趁热把馒头摆在炉膛内，盖严炉口，烘焙 12～15 小时即成。

〔特点〕

山西石楼地方小吃。具有甘香可口，脆酥异常，久放不变味的特色。

烤丁香狍腿

〔原料〕

狍子腿，鸡汤，葱，姜，味精，芹菜，胡萝卜，丁香，酱油等。

〔制法〕

1. 先将狍子腿用凉水浸泡，再加鸡汤、葱段、姜片、味精、酱油煮熟；

2. 将熟狍子腿抹上香油，加芹菜段、胡萝卜丁、葱头、丁香粒，送入烤炉中，烤至外皮焦黄取出，切成片，浇上料汁即可。

〔特点〕

黑龙江著名特色风味小吃精品。具有色泽油黄，肉肥且嫩而焦脆的特色。

烙春饼

〔原料〕

面粉，熟猪油等。

〔制法〕

1. 将面粉中加入开水、猪油拌匀后揉成面团，摊开晾凉，再揉匀；

2. 取揉好的面团搓成长条，揪成剂子，按扁，刷上一层猪油，再稍撒干面，然后取两个剂子合在一起，擀薄呈圆饼状；

3. 取擀制好的饼坯，放入平锅内，用急火烙制，然后取出，将饼启开，叠成三角即成。

〔特点〕

辽宁沈阳地方风味小吃名品。具有皮薄面软的特点。

烙韭菜盒子

〔原料〕

面粉，韭菜，虾皮，水粉条，鸡蛋，味精，熟猪油，食油，精盐等。

〔制法〕

1. 将韭菜与水粉条、虾皮、精盐、味精、熟猪油、打散的鸡蛋一起制成馅；

2. 取面粉和成面团，饧好后揉匀，制成剂子，擀成圆片，取一张圆片放上馅心，再盖上一张图片，压紧滚好边；

3. 将制好的生坯放上铛，待烙至两面均呈金黄色时，即可出铛食用。

〔特点〕

天津著名风味小吃。具有皮薄馅多，味道极其鲜美的特色。

烙蛋盒

〔原料〕

面粉，鸡蛋，精盐等。

〔制法〕

1. 取面粉加入适量清水搅拌，搅至成为面团时，盖上湿布饧一会儿；

2. 将饧好的面团，取出揉匀、搓条，摘成剂子，压扁，擀成直径6.5寸的圆片；

3. 取一个鸡蛋磕开，放在一张圆片的中心，用筷子将鸡蛋搅散，撒上少许精盐，再盖上一张圆片，即制成了生坯；

4. 将生坯上铛，用小火烙至两面呈金黄色时，即可取出食用。

〔特点〕

天津传统风味小吃。具有色泽金黄，柔软有劲的特色。

烧羊肝

〔原料〕

新鲜羊肝，精盐，生姜末，胡椒粉等。

〔制法〕

1. 先将新鲜羊肝，洗净血渍，然后撒上一些食盐，取纸润湿后，将肝包裹起来，共包2～3层；

2. 将包好的羊肝放入通红的牛粪火中，待纸烧至焦灰状，取出；

3. 除去杂屑，再切薄片，蘸取食盐、姜末、胡椒粉等佐料食用。

〔特点〕

青海著名风味小吃，具有质嫩味鲜的特色。

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，至二面金黄；

3. 辣椒面，蒜泥，芫荽，薄荷适量用酱油拌匀，撒泼在臭豆腐上。

〔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。

家常饼

〔原料〕

上白面粉，精盐，芝麻油，花生油等。

〔制法〕

1. 将一半面粉加水和好，其余一半用 80℃热水和好，两块面坯分别和匀后再和在一起；

2. 精盐少许倒在面坯上，经揉匀，稍饧后，擀成长圆形，刷上一层芝麻油，把面皮拉长；

3. 从两头同时相对卷起来，然后合拢，纵向盘起压扁，再擀成直径约 5 寸的薄饼；

4. 平鏊烧热后，加入花生油，放上薄饼，两面都煎烙成棕黄色，提起饼的中央处一抖，饼的层次分明，然后摆入盘中。

〔特点〕

山东传统的面类小吃。此饼层多，皮酥脆，内香嫩。

家常炒饭

〔原料〕

熟米饭，火腿肉，鸡蛋，黄瓜，食用油，葱花，味精，精盐。

〔制法〕

1. 先将火腿肠去皮，与黄瓜同切丁，鸡蛋磕开打散，炒熟切碎；

2. 取食用油烧热，先下葱花炝勺，再放入火腿肠、黄瓜丁煸炒片刻；

3. 将熟米饭倒入，加入精盐、味精，反复炒散、炒香后即可盛出食用。

〔特点〕

天津经济小吃。家常炒饭方便经济，制作简单，食之鲜香可口。

海参眉毛肉丸

〔原料〕

水发海参，猪肉，笋片，干淀粉，猪油，鲜汤，酱油，香葱，精盐，味精，料酒，小麻油，胡椒粉。

〔制法〕

1. 把猪肉剁茸，加干淀粉、精盐拌匀，再制成像眉毛样的肉丸；

2. 将水发海参切成长条状，放开水锅中过一下捞起；

3. 猪油烧热，将肉丸入油锅炸好捞起；另取油烧热，将笋片、葱段、海参放入，并加入鲜汤、料酒、酱油、精盐及肉丸，烧一会儿，再调入猪油、味精、小麻油，撒上胡椒粉即成。

〔特点〕

江西著名风味小吃。具有色泽光润，嫩滑爽口的特色。

海参饼

〔原料〕

面条，白糖，饴糖，食用油，食用碱，酵种等。

〔制法〕

1. 将面粉、白糖、饴糖、食用油一起搅拌均匀，和成面团；

2. 将和好的面团静置发酵后，兑入食碱，反复揉搓使面团光滑、食碱分布均匀后，搓成长圆形条，切成长条形，向反方向旋转后制成饼坯；

3. 将制好的饼坯，放入烤箱中烘烤成熟。

〔特点〕

江西南昌著名风味小吃。因其形状似猪爪，俗名猪爪饼。具有酥松香脆，香甜可口的特色。

海蛎稀粥

〔原料〕

鲜海蛎，糯米，猪五花肉，干葱头，鲜大蒜，胡椒粉，酱油，味精，熟猪油。

〔制法〕

1. 熟猪油烧热，放入葱花煸炒至金黄色，捞起；

2. 清水烧沸，放进糯米煮沸，再放入海蛎、五花肉，用铁勺搅动翻匀，煮至米心刚透、铺料刚熟时，加入酱油、味精搅匀；

3. 撒上葱头、鲜蒜、胡椒粉即成。

〔特点〕

福建著名特色风味小吃。具有糯米柔韧，气味鲜香，清甜可口的特色。

海棠糕

〔原料〕

面粉，赤豆，白糖，花生油，糖板油丁，红、绿瓜丝。

〔制法〕

1. 取花生油加少许水调成水油；

2. 将赤豆、白糖、花生油制成湿豆沙馅；

3. 将面粉用冷水拌成浆状，加入老酵和适量碱水搅匀；

4. 将海棠糕模型烧热，刷少许水油，注入面浆一半，放入豆沙，再将面浆注入，加上一粒糖板油丁，四周撒上红、绿瓜丝；

5. 海棠糕烘上几分钟后挑出，面贴在放有白糖的热铁板上，待白糖烤至溶化后即为成品。

〔特点〕

上海风味小吃。海棠糕因其形似海棠花而得名。相传，很早以前，浙江黄岩人乘小船到各地赶庙会、赶集而创制出这种小吃，后传入上海，成为上海小吃之一。海棠糕色泽酱红，形如海棠，软绵香甜，香气扑鼻。

海蟾宫松花蛋

〔原料〕

河南修武县海蟾宫产鲜鸭蛋，茶叶，柏枝，丁香，肉桂，盐，碱，白矾，草木灰等。

〔制法〕

1. 将茶叶、柏枝、丁香、肉桂、盐、碱、白矾调味配制泥浆；

2. 将鲜蛋洗净，晾干，缠浆；

3. 外裹草木灰，装坛，密封存放 40 天左右。

〔特点〕

河南修武特产风味小吃。具有蛋品外硬里软，色红青黑黄相

彰，松花秀丽，晶莹清晰的特色。

海参酥

〔原料〕

精粉，猪脂，白糖，桃仁，玫瑰，瓜片，饴糖，菜油等。

〔制法〕

1. 将精粉、猪脂制成皮料和酥料；

2. 将熟面粉、白糖、桃仁、玫瑰、瓜片、猪脂、饴糖、熟菜油制成馅料；

3. 将开酥的切面向下，包入馅料，搓成长圆条形，扭成海参状，即成海参酥生坯；

4. 再入油锅炸至起酥、色微黄时起锅即成。

〔特点〕

四川成都特色小吃。海参酥大小匀称，色泽微黄，酥层均匀清晰，口味酥脆香润，质地细腻，玫瑰香味浓厚，具有独特的风味。

海米蕨菜

〔原料〕

蕨菜，海米，精盐，味精，花椒油等。

〔制法〕

1. 先将腌好的蕨菜浸泡脱盐，用沸水淖一下，滤干水后切成小段，加入精盐、味精、花椒油拌匀；

2. 另取海米用盐水泡软，滤干水后，放在拌好的蕨菜上即成。

〔特点〕

黑龙江著名风味小吃。海米蕨菜不酸不辣，清淡脆爽，别具风味。蕨菜被称誉为“山菜之王”具有清鲜翠嫩，气味馨香的特色。

烫干丝

〔原料〕

特制豆腐干，水发虾米，酱油，白糖，鲜姜，精盐，味精，芝麻油。

〔制法〕

1. 将豆腐干先切成 20 片，再切成细丝，然后用沸水反复洗烫；将鲜姜刮皮洗净，切成极细的丝，用清水漂净；

2. 将水发虾米用沸水略烫，将其汤汁滗入锅内，加酱油，白糖、精盐和味精熬制成卤汁；

3. 食时将干丝浇上卤汁及芝麻油，放上虾米、姜丝即成。

〔特点〕

江苏南京特色风味小吃。具有细如丝线，咸中带甜，绵软爽口的特色。

烫面饺

〔原料〕

上白面粉，鲜虾仁，猪瘦肉，冬笋（或蒲菜），鸡蛋，湿淀粉，精盐，葱末，姜末，绍酒，芝麻油，猪板油等。

〔制法〕

1. 将虾仁用蛋清、精盐、湿淀粉拌好，炸熟切碎；冬笋剁碎、猪肉切丁，在虾、笋、肉中加入葱、姜末及精盐、绍酒、芝麻油拌成馅；

2. 将面粉放入盆内，浇入 80～100℃的水，边烫边搅，搅成面团，待稍凉后用手蘸芝麻油，把面团揉匀，搓成长圆条，揪成面剂；

3. 将面剂擀成圆皮，包入虾馅，捏成月牙形饺子，簇成花边，摆进笼屉中，用旺火蒸约 15 分钟，拣入盘中。

〔特点〕

山东传统风味小吃。烫面饺蒸熟后，表面光亮透明，皮薄馅丰，虾仁鲜嫩，吃时油汤四溢，鲜香味浓。

烫鸭肠

〔原料〕

鸭肠，煮板鸭卤汁等。

〔制法〕

1. 将鸭肠用小刀划开、洗净、理齐，用麻线在鸭肠中部扎成把；

2. 将煮板鸭的卤汁放在锅中，用旺火烧开，手拎着扎鸭肠的线头，放入锅中，略烫 1 分钟拎起，沥干；

3. 将鸭肠放回锅中复烫 1 分钟，捞起切碎，放在盘里，浇上板鸭卤汁即可。

〔特点〕

安徽著名特色风味小吃。此鸭肠清脆爽口，味鲜香，嚼后有余味，是佐酒小吃佳品。

烫面炸饺

〔原料〕

面粉，淀粉，赤豆，白糖，花生油。

〔制法〕

1. 取赤豆、花生油、白糖制成湿豆沙馅心；

2. 取白糖、花生油及清水放于锅内，煮沸后倒入过了筛的面粉和淀粉，搅拌均匀；

3. 案板上刷少许花生油，将烫面倒在上面，趁热揉和匀滑，揪成圆皮，中间放上豆沙，对折捏拢，制成饺子生坯；

4. 将饺坯投入油锅，炸至金黄色捞出即成。

〔特点〕

上海著名风味小吃。烫面炸饺色黄皮酥，馅料油润而甜软，食之酥脆可口，香甜无比，是饺子制品中的一朵奇葩。

烫面蒸饺

〔原料〕

上白面粉，鲜净猪肉，鲜猪肉皮，熟冬笋，韭黄，虾籽，酱油，精盐，绍酒，绵白糖，味精，白胡椒粉，姜葱汁水，鸡汤，芝麻油。

〔制法〕

1. 将鲜猪肉皮煮烂，趁热剁成茸，与鸡汤、精盐、酱油和白胡椒粉搅匀制成肉皮冻；

2. 将韭黄末、熟冬笋丁、鲜肉丁加盐、葱姜汁水、酱油、绍酒、味精、虾籽、芝麻油搅匀，然后把肉皮冻揉碎放入，制成馅心；

3. 将面粉加热水和匀，揉成面团，摘成剂子，擀成边薄中间略厚的圆形饺子皮，包入馅心，把饺皮对叠，从右至左捏紧 10 个折纹，入笼蒸熟即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。其饺皮薄能见馅，汁多而浓稠，馅心鲜嫩酥松并有清香味。

烫面油糕

〔原料〕

面粉，澄沙馅，食油等。

〔制法〕

清水烧开，倒入面粉，反复拧搅，待成熟烫面团时，取出；再掺少许干面粉揉匀揉光，稍饧，揪成剂子，按成圆皮，包上澄沙馅，封口，再按成小圆饼形，放入油锅炸成金黄色即成。

〔特点〕

山西太原等地的传统风味小吃。具有皮脆里嫩，甜粘适口的特色。

烫面炸糕

〔原料〕

面粉，碱面，老酵，白糖，花生油，芝麻油，糖桂花等。

〔制法〕

1. 将凉水用旺火烧沸后，点上少许凉水，倒入同样多的面粉，迅速搅拌，直至面团变成灰白色，且不粘手时，取出摊在案板上晾凉；

2. 面团中加入老酵和碱面揉匀，饧 1 小时；

3. 把白糖与芝麻油、糖桂花和面粉拌成馅；

4. 把饧好的面团搓成圆条，摘剂，擀成圆皮，包上糖馅，再按成直径二寸的圆饼；

5. 将圆饼放入烧至四成热的花生油中，炸至两面呈金黄色时捞起即成。

〔特点〕

北京传统风味小吃。烫面炸糕色泽金黄，表皮酥脆，质地软嫩，味道香甜可口，宜热食。

烫面糖蒸饺

〔原料〕

上白面粉，绵白糖，桂花糖，芝麻，熟猪油。

〔制法〕

1. 芝麻炒熟碾碎，与绵白糖、桂花糖拌成馅；

2. 将面粉和匀成烫面，揪成剂子；

3. 将剂子擀成边缘薄、中间稍厚的圆皮，包入馅心，再捏拢并使之呈牛角状；上笼用旺火蒸 10 分钟即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有形似牛角，色白微透油，表皮光

亮，皮薄而软滑，馅心甜香的特色。

流浪鸡

〔原料〕

嫩仔鸡，干辣椒，葱，姜，香油，酱油，醋，白糖，味精等。

〔制法〕

1. 取嫩仔鸡一只，宰杀去毛，去内脏，洗净晾干，放入开水锅中烫熟，取出后切成条块状，再按鸡原形复盘；

2. 鸡肫洗净切成薄片，入开水中汆熟，用小碗装好；

3. 将蒜头、干辣椒、葱、姜切成细末，与香油、酱油、醋、盐、白糖、味精一起放入鸡肫碗中，拌和调匀后，浇在鸡上面即成。

〔特点〕

江西著名风味小吃。相传在元末时，朱元璋在鄱阳湖作战时，被打败后在溃败流浪途中所食的一种鸡。此鸡具有色泽淡红，鲜嫩爽口，微酸稍辣的特色。

浦城橡头蒸馍

〔原料〕

上白面粉，酵母等。

〔制法〕

1. 将面粉加酵母和成面团，使其发酵；

2. 取面团反复盘揉，然后制成状如橡头的馍坯，上笼置旺火上蒸 40 分钟即成。

〔特点〕

陕西著名风味小吃。具有形似橡头，酥香适口，便于携带，可以久贮的特色。

酒酿三圆

〔原料〕

糯米，酒酿，核桃肉，蜜枣，青梅，金桔脯，蜜饯红瓜，红枣，芝麻，白糖，糖桂花，红曲，青菜汁，湿淀粉，熟猪油。

〔制法〕

1. 将糯米淘净，带水磨成粉，沥干水后晒干筛细，分成三份，一为本色，两分别加入红曲、青菜汁，揉匀上色；

2. 核桃肉、金桔脯、蜜枣、青梅、糖桂花、红瓜等蜜饯料切细末，加白糖、熟猪油，拌成百果馅；芝麻晒干炒熟压碎，加白糖、熟猪油，拌成芝麻馅；将红枣烧熟，去皮、核，加白糖、熟猪油，炒制成枣泥馅；

3. 百果馅、芝麻馅、枣泥分别切成馅心，拌上燥粉，搓圆；

4. 将馅心放沸水中一撩，分别沾上燥粉，连续 3 次，制成三色圆子；

5. 水烧沸，下三色圆子，将其煮熟；

6. 另用一锅，放入白糖，沸后下湿淀粉勾芡，再下酒酿，待微沸，盛碗内，将三色圆子倒在芡汁上。

〔特点〕

浙江风味小吃精品。具有个小，红、绿、白三色相映，绚丽多彩，柔滑可口的特色。

酒酿圆子

〔原料〕

米粉，桃仁，芝麻，红枣，蜜饯，糖桂花，白糖，酒酿。

〔制法〕

1. 取熟芝麻、桃仁、红枣、蜜饯料拌合后，再加上糖桂花、白糖搅拌均匀，加适量水，制成小方粒状的馅心；

2. 将馅心沾上水放在米粉中滚粉，反复多次滚至鸽蛋般大即成；

3. 清水加白糖烧沸，再加酒酿，将圆子煮熟，捞入碗中，舀入一些烧好了的酒酿即可食用。

〔特点〕

上海著名风味小吃。也称百果酒酿圆子。酒酿圆子小巧玲珑、光洁软糯细润，馅心香甜可口，酒香浓郁，食之令人回味无穷。

酒酿饼

〔原料〕

面粉，绵白糖，白砂糖，酒酿。

〔制法〕

1. 取少许面粉炒熟，加绵白糖拌制成甜馅心；

2. 鲜酵母用温水调成糊状，倒入面粉中，加入白砂糖、酒酿揉和成面团，盖上纱布，置于温暖处发酵；

3. 将酵面搓成长条，摘成坯，按扁后包入甜馅心，捏拢收口，揿成圆饼状；

4. 平锅烘热，将饼放于锅内，饼面刷上一层花生油，到饼烘熟一面后，翻面烘另一面，至饼完全烘熟后即成。

〔特点〕

上海著名风味小吃。酒酿饼酒香浓郁，特点鲜明，外表酥脆心内柔软，馅心香甜，食之香味可口。

酒酿圆子荷包蛋

〔原料〕

糯米，籼米，酒酿，白糖，鸡蛋，桂花等。

〔制法〕

1. 将糯米和籼米淘洗、浸泡，再磨成米粉浆，制成湿米粉；

2. 湿米粉做成小饼，煮熟后，将饼掺入湿米粉中、拌匀，做成小圆子；

3. 在水中放白糖、酒酿、桂花，烧开，将圆子倒入煮熟，即成酒酿圆子；

4. 食用时，将鸡蛋磕入锅中，鸡蛋煮熟，捞出，加入酒酿圆子汤即成。

〔特点〕

安徽著名特色风味小吃。此圆子如莲子，粘韧有劲。具有鸡蛋软嫩，汤香甜美，营养丰富的特色。

扇　粿

〔原料〕

糯米，晚稻米，绿豆馅，红板糖，干淀粉，粿叶，食用红、黄色素，熟花生油。

〔制法〕

1. 将糯米、晚稻米磨袋浆，压干；

2. 把粿叶洗净，剪成五寸长的片，用熟花生油浸后取出；

3. 将干浆揉成粘剂，煮熟，与余下的干浆揉匀；将红板糖熬成浓液；食用红、黄色素调水，一并与干浆揉成色剂；取浆剂包好绿豆馅，放在扇形木模内压平，脱出，翻贴在一片粿叶上，入笼；

4. 清水烧沸，放入笼屉，蒸 25 分钟，取出，粿面抹上熟花生油即成。

〔特点〕

福建特色风味小吃。具有形似扇子，呈淡红色，糯嫩润甜的特色。

〔一7〕

绣球雪莲

〔原料〕

羊肠，番茄酱，新鲜菠菜，火腿，鸡蛋，鸡肉等。

〔制法〕

1. 羊肠约 50 厘米一根，去附着油脂、洗净，去膻臭；

2. 菠菜捣汁，火腿剁碎，加鸡蛋、番茄酱拌匀制成雪莲花瓣状；

3. 先鸡脯肉剁成茸，作花心，上笼蒸熟；

4. 羊肠灌调色蛋清煮熟；

5. 各料拼盘，加佐料。

〔特点〕

新疆特色风味小吃。具有形美，味鲜的特色。

绣球麻花

〔原料〕

面粉，猪油，鸡蛋，白糖等。

〔制法〕

1. 将鸡蛋磕开搅散，倒入面粉中，然后加进白糖、猪油搅匀，揉成面团；

2. 将揉好的面团擀成长方形面片，再切成宽长条，然后叠在一起再切成小方条；取小方条一根，将 20 根小方条从中间捆上，即成生坯；

3. 将猪油烧至六成热时，取生坯下入油锅，边炸边拔动，炸至金黄色时即成。

〔特点〕

辽宁地方风味小吃精品。具有形似绣球，香甜酥脆的特色。

绣球鱼丸

〔原料〕

白鱼，水发香菇，冬笋，熟火腿，鸡蛋，鲜汤，生姜，香葱，精盐，味精，熟猪油等。

〔制法〕

1. 取白鱼鱼肉刮出肉茸，再敲成肉糊；

2. 将鱼糊加葱、姜汁、鸡蛋清、精盐、味精，搅拌成馅待用；

3. 取香菇、冬笋、姜、葱、葱、火腿，均切细丝，拌匀；

4. 将鱼茸馅挤成似桂圆大小的鱼丸，放入抹匀熟猪油的盘中滚粘上细丝，上笼蒸熟取出；

5. 将鲜汤放入炒锅中，加入精盐、味精烧沸，起锅浇在鱼丸上即成。

〔特点〕

江西鄱阳湖地区著名风味小吃，因其形似绣球，故名。具有香嫩，清爽的特色。

通海豆米糖

〔原料〕

白糖，豆米，饴糖，菜油等。

〔制法〕

1. 大豆净洗，炒熟，炒香，磨成粉末；

2. 白糖与饴糖和水熬化，起糖丝即止，冷却，用扯糖机扯白，置案板上，包豆末，折叠，再切块成形。

〔特点〕

云南特色风味小吃。具有甜酥不腻不碎，豆香四溢的特色。

十一画

〔一〕

萍乡花果

〔原料〕

柚子或红薯，冬瓜，莲藕，辣椒，红、白萝卜等皮、茎、根、叶、花和果实等。

〔制法〕

1. 以上原料，经过制作者的雕、切、织等工艺，先制成预定的形象；

2. 然后再经过高温烫煮，加糖腌制，烘焙加工而成。

〔特点〕

江西萍乡著名传统风味小吃。它是一种含高糖、营养丰富的“仿形”食品，其主要品种有“鸳鸯相伴”、“莲生贵子”、“雄鸡报晓”等，且具有止咳化痰，开胃健脾的功效。

菠桔地力糕

〔原料〕

琼脂，菠萝汁，桔子汁，白糖。

〔制法〕

1. 取琼脂洗净，用冷水浸约半小时，再将紫铜锅（或铝锅）洗净，使之不见油腻，加冷水 3.5 公斤，投入琼脂，用中火烧至完全熔化后，加入白糖、菠萝汁、桔子汁，再烧沸，将锅端离火口；

2. 碗中用糖水菠萝、糖水桔子排成花形，随后用勺将烧溶了的琼脂舀入碗中，冷却后倒覆在盘中，取掉碗即成菠桔地力糕。

〔特点〕

上海著名风味小吃。菠桔地力糕色彩光亮鲜艳，食之酸甜爽口，令人开胃，是盛夏消暑佳品。

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，则在豆腐脑中浇入卤汁三至四调羹，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。

乾州锅盔

〔原料〕

上白面粉，酵面，碱面等。

〔制法〕

1. 将面粉、酵面、溶化后的碱水放盆内，加温水和成面团，然后

用木杠边压边折，并再加入面粉反复排压，直至面光色润，酵面均匀时即成；

2. 将面团分成小块，制成菊花形圆饼坯；

3. 三扇鏊用木炭火烧热，将饼坯放鏊中烘烤，烘烤时，要勤看，勤翻、勤转，做到“三翻六转”，烙至火色均匀，皮面微鼓时即成。

〔特点〕

陕西著名传统风味小吃。具有馍瓤干酥，层次分明，荃香可口，易带久贮的特色。

乾州鸡面

〔原料〕

当年活公鸡，熟猪肉丝，虾米，水发木耳，蒜苗丝等。

〔制法〕

1. 鸡宰杀后，体温未降前，立即割下鸡胸脯肉，迅速抽肉筋，砸成肉茸，撒上极细的干淀粉，用棒槌边擀边撒干淀粉，直至擀成极薄的片，切成形如韭菜叶条；

2. 将鸡片放入滚水里焯后捞出，浸凉，再捞入碗内，浇入少许白肉汤，上笼蒸 20 分钟取出；

3. 将白肉汤烧开，下精盐、虾米、熟猪肉丝、水发木耳、姜末、味精、蒜苗丝、葱丝等，汤开后，浇入鸡面碗内即成。

〔特点〕

陕西乾州传统风味小吃。此小吃色白肉嫩，形似面条，汤清味鲜，营养丰富。

梓潼片粉

〔原料〕

豆粉，红薯粉，韭菜，明矾，菜油，蒜，芥末，花椒，红油，醋，酱油，麻油等。

〔制法〕

1. 将红薯粉、豆粉调成浆，再将韭菜汁、明矾水与浆搅拌成米汤状粉浆；

2. 用平锅放菜油，将粉浆摊平，入沸水中烫熟后入凉开水中冷却；

3. 再切成长条片，拌上卤汁、蒜汁、芥末、花椒、酱油、醋、红油、麻油等佐料即可食用。

〔特点〕

四川梓潼著名风味小吃。梓潼片粉色泽透绿，食之口感嫩滑、麻辣而清香，酸味醇真，风味特佳。

梓潼酥饼

〔原料〕

精面粉，动、植物油，碱，发面，芝麻等。

〔制法〕

1. 将精面粉和动、植物油调制成面团，再用植物油搓揉成酥面坯备用；

2. 将精面粉加发面、纯碱少量和适量植物油，反复揉搓制成皮面；

3. 皮面包上酥坯，擀薄卷成筒，横切一刀约 2/3 深，再翻酥沾上芝麻，擀薄成饼，上烤锅，两面烤上片刻即成。

〔特点〕

四川梓潼著名风味小吃。梓潼酥饼选料精细，且色泽谷黄，质地松泡酥脆，入口香甜化渣。

萨其马

〔原料〕

精面粉，鸡蛋，花生油，白砂糖，蜂蜜，饴糖，葡萄干，金糕，青

梅，瓜仁，桂花，干面，芝麻仁。

〔制法〕

1. 将鸡蛋加水搅打均匀，加入面粉，揉成面团；

2. 面团静置半小时后，用刀切成薄片，再切成小细条，筛掉浮面；

3. 花生油烧至 120℃，放入细条面，炸至黄白色时捞出沥净油；

4. 将砂糖和水放入锅中烧开，加入饴糖、蜂蜜和桂花熬制到117℃左右，可用手指拔出单丝即可；

5. 将炸好的细条面拌上一层糖浆；框内铺上一层芝麻仁，将面条倒入木框铺平，撒上一些果料，然后用刀切成型，晾凉即成。

〔特点〕

北京著名京式四季糕点之一。具有色泽米黄，口感酥松绵软，香甜可口，桂花蜂蜜香味浓郁的特色。

菊花酥饼

〔原料〕

上白面粉，芝麻酱，绵白糖，熟花生油，熟猪油等。

〔制法〕

1. 将面粉制成酥面，再取面粉制成水油面；

2. 将芝麻酱、白糖、面粉、熟猪油制成馅心；

3. 将水油面揿扁，包入酥面，加工成直径二寸的皮子，裹入馅心，收口，捏合成椭圆形坯，然后用竹钳在坯子上依次钳出如菊花状的花瓣，做成菊花酥坯；

4. 熟猪油烧至四成热时，将坯下锅，先漾三分钟，再移入小火，炸 2 分钟即成。

〔特点〕

浙江著名风味小吃。具有形似野菊花，里外酥松的特色。

菊花酥

〔原料〕

特粉，化猪油，豆沙等。

〔制法〕

1. 取特粉、化猪油加水制成水皮，特粉和化猪油制成油酥；

2. 取豆沙和化猪油制成馅料；

3. 用红色水皮包上红色油酥，黄色水皮包上黄色油酥，擀成方形块，再将红、黄二色酥坯相叠，包上馅料，成型，放入 145℃的油中炸熟即成。

〔特点〕

四川特色风味小吃。菊花酥形状完整，色泽淡雅悦目，口味疏酥香脆，香甜可口，化渣入味。

菊花饼

〔原料〕

面粉，鲜白菊花瓣，白糖，熟猪油等。

〔制法〕

1. 取鲜菊花瓣先用白糖拌一次，装坛存 1 小时左右，取出，挤去水分，剁碎，再加入白糖和蒸熟过箩的面粉制成馅心；

2. 将面粉分别制成皮面、油酥面；

3. 将皮面剂压扁，包入油酥面剂，擀成圆皮，折成 3 层，再擀成长片卷起，从中再切开，再一次擀成圆皮，包入馅心，压成扁圆形，印上菊花印，即制成生坯；

4. 将生坯烙熟即成。

〔特点〕

天津传统风味小吃。具有清淡幽香的菊花香味。

菊花烧卖

〔原料〕

上白面粉，猪肉，水发香菇，芝麻油，味精，精盐，酱油，姜末，白胡椒粉。

〔制法〕

1. 将猪肉、香菇与酱油、姜末、精盐、味精、芝麻油、白胡椒粉等制成馅心；

2. 将面粉和好，搓成条，揪成小剂子，擀成边沿薄、中间稍厚的皮子，放入肉馅捏拢，并捏成菊花形状，上笼用旺火蒸 10 分钟取出，掸入少量凉水，然后再蒸 10 分钟即成。

〔特点〕

湖南风味小吃名品。具有皮薄、肉馅鲜嫩香辣的特色。

菊花湟鱼

〔原料〕

青海湖产新鲜湟鱼，食用油，干粉团，鸡蛋，香菜，白糖，香醋，胡椒粉，味精等。

〔制法〕

1. 先将新鲜湟鱼开膛洗净，去头、脊椎骨和腹刺，先斜刀片成厚肉片，直刀切成条（不要切断皮），再切成四方块；

2. 将鱼块放入调料腌制几分钟，沾上干团粉，放入油锅里，用文火炸成金黄色，捞出装盘；

3. 以油煎蛋皮作花蕊，香菜作叶子，淋上用白糖、酸醋、胡椒粉、味精及团粉制成的汤汁即成。

〔特点〕

青海著名风味小吃。具有形似菊花，酥脆，酸甜的特色。

菊花火锅

〔原料〕

菊花，黄河鲤鱼，猪肚，鸡肫，鸡脯，粉丝，菠菜。

〔制法〕

1. 将鲤鱼剔鳞，剖腹去内脏等污杂物，切鱼片；

2. 将猪肚、鸡肫、鸡脯亦切薄片；

3. 用酒烧火锅，菊与水同沸，各色片肉，各取所需。

〔特点〕

甘南草原牧民的特色风味之一。具有祛风败火之功用。

萧家桥油酥饼

〔原料〕

上白面粉，酵面，绵白糖，黑芝麻，白芝麻仁，糖桂花，红糖，饴糖，碱，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将面粉和成水面团，再放上油面团包起来，收口捏紧，擀成面团，摘成剂子；

2. 取面剂用手按扁，包入由黑芝麻末、绵白糖、糖桂花和芝麻油拌成的馅心 1 份，捏紧收口，按成扁圆形，刷上饴糖，沾上白芝麻仁；

3. 将饼无芝麻的一面拍上一点水，贴在炉壁上，用中火烤 5 分钟左右（此时闭塞炉下通风门，在炉头上均匀地撒上红糖）；

4. 盖好炉口，熏 5 分钟左右，揭去炉盖，再用小火慢烤 15 分钟左右即可出炉。

〔特点〕

安徽著名特色风味小吃。此饼色泽金黄，质地酥脆，经久不锦，嚼之香甜可口。

菜卤豆腐

〔原料〕

老豆腐，雪菜卤，精盐，味精等。

〔制法〕

1. 在沙锅内垫上小竹箅，放入水，煮沸，加盐，再放老豆腐块，移小火上，待老豆腐煮至出现蜂窝时捞出，沥干水；

2. 将雪菜卤煮沸，加入老豆腐，再煮约 3 分钟，加精盐即成。

〔特点〕

浙江杭州传统风味小吃。具有微火炖煮，豆腐如海绵吸入雪菜卤汁，味道鲜香的特色。

菜煎饼

〔原料〕

小米，豆腐，粉条，韭菜，花生油，葱末，姜末，精盐等。

〔制法〕

1. 将小米磨成糊，摊成煎饼；

2. 将豆腐、粉条、韭菜及少量花生油加入葱、姜末、精盐制成馅；

3. 把煎饼铺开，将馅摊成方形，煎饼四边折向内，包成方形；

4. 鏊子里抹花生油，将已填馅的煎饼包口朝下，用小火烙约 1.5 分钟后，使其挺身，刷上油，翻过来再烙 1 分钟，烙至发黄时，再对折成长方形，翻两次烙至呈深黄色即成。

〔特点〕

山东博山民间传统小吃。此菜煎饼为长方形，金黄色，外酥里软，馅味鲜香。

菜豆花

〔原料〕

大米，黄豆，石膏，豌豆粉，菜油，大头菜。

〔制法〕

1. 将黄豆、大米混合，加水磨成浆，石膏捣成粉，与豌豆粉调匀；

2. 将菜油熬至六成热，下黄豆豉，再放大头菜炒匀，出香味时起锅，制出豆花；

3. 食用前掺少量米汤进锅，再舀入豆花煨着，调上各种佐料即可食用。

〔特点〕

四川绵阳地区的特色风味小吃。菜豆花色白细嫩绵软，再配以各种调料，更觉其清香可口，香鲜无比。

菜头饼

〔原料〕

上白面粉，猪肥膘肉，白萝卜，花生仁，芝麻，白糖，糕粉，精盐，熟猪油。

〔制法〕

1. 将肥膘肉切丁、花生仁炸酥后研碎，与芝麻、白糖、糕粉搅拌成馅料，白萝卜去皮、切丝，用精盐抓匀，捏干水；

2. 将上白面粉与猪油揉成油剂小面团，摘成剂子；另取面粉与猪油及清水揉成油水剂面团，摘成剂子；将油水面剂子稍压扁，包上油面剂子，捏紧压平，擀制成圆块，装进萝卜丝、混合馅料，制成菜头饼生坯；

3. 熟猪油烧到五成热时，入生坯，炸至双面呈浅黄色即成。

〔特点〕

福建著名风味小吃。具有色泽浅黄，皮纹多层，嫩脆香甜，荤润可口的特色。

菜 末

〔原料〕

白菜，青椒，大蒜，芹菜，精盐等。

〔制法〕

将白菜叶洗净、切碎，青椒去籽、切碎，大蒜瓣去皮，芹菜梗洗净切段，然后再加上食盐，上石碾碾成碎末既可食用。

〔特点〕

黑龙江达斡尔族著名传统风味小吃。具有鲜美异常，四季可食，食法多样的特色。此小吃既可单食，也可作为蘸食水饺的佐料，还可与肉类食品一起炖煮食用。

菜 角

〔原料〕

上白面粉，小虾米，菠菜，韭黄，五香豆腐干，粉丝，精盐，花椒粉，花生油。

〔制法〕

1. 取面粉加入沸水中拌匀，取出稍凉，揉成表皮光亮的面团；

2. 把虾米（泡软）、菠菜（焯一下）、韭黄、粉丝（煮软）、豆腐干均剁碎，加入精盐、花椒粉拌匀成馅；

3. 把烫面团摘成面剂，擀成圆皮或月牙形，包入馅心，再从右向左把边缘捏成齿轮形花边，放入烧至七成热的花生油中，炸至金黄色时即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有皮酥馅嫩，清香适口的特色。

菜汁馄饨

〔原料〕

面粉，精盐，新鲜绿叶蔬菜，食用碱，猪肉，荠菜，芝麻油，蛋皮丝，紫菜，青蒜，辣椒粉等。

〔制法〕

1. 取猪肉洗净剁茸，加入洗净焯过、剁碎、挤去水分的荠菜，再放入适量调味品制成馅心；

2. 取水烧沸，加入少量食碱，将洗净的新鲜绿叶蔬菜投入稍烫，再用冷水浸泡后剁成泥，然后用纱布包好挤出汁，将此汁加入面粉中，再加适量盐和成硬面团，揉光滑，最后擀制成半透明的极薄的馄饨皮；

3. 取馄饨皮包入馅心，捏成馄饨生坯，下沸水中煮熟，盛入调好味的高汤中，撒上蛋皮丝、紫菜丝、青蒜丝等即成。如需辣味，可适加辣椒粉少许调味。

〔特点〕

江苏南京著名风味小吃。又称"翡翠馄饨"。具有翡翠色泽，皮薄似纸，汤汁鲜美的特色。

黄　糕

〔原料〕

面粉，鸡蛋，白糖，糖桂花，绍酒。

〔制法〕

1. 将面粉放入笼屉中，用旺火蒸15分钟取出，过细箩；

2. 将鸡蛋打入盆中，加入白糖、糖桂花和绍酒，搅打半小时成糊状时，加入蒸好的面粉搅成稠糊；

3. 在笼屉上放好模子，铺上湿屉布，倒入稠糊摊平；

4. 将锅中水烧沸，放上笼屉蒸20分钟，取出晾凉，切成小块即

成。

〔特点〕

北京特色风味小吃。具有色泽鲜黄，质地松软，味甜香润，营养丰富的特色。

黄　饼

〔原料〕

面粉，熟面粉，白糖，饴糖，蜜桂花，蜜桔饼，葡萄干，冰糖屑，芝麻仁，蜜瓜条，纯碱，芝麻油。

〔制法〕

1. 面粉中加入饴糖、芝麻香油、纯碱和适量清水拌揉均匀，制成皮面；另取面粉加入芝麻油，拌匀后擦成酥面；

2. 把蜜桔饼和蜜瓜条分别切碎，放入熟面粉、葡萄干、白糖、冰糖屑、蜜桂花、芝麻油拌匀成馅；

3. 将皮面擀成面皮，包入油酥面捏拢，制成面剂，逐个竖着揿成圆皮，包入果料糖馅，放在钢制模具内，揿成圆形饼，磕出待烤；

4. 将黄饼坯沾上芝麻仁，放入烤炉内，烤到饼呈金黄色出炉即成。

〔特点〕

湖北著名风味小吃。具有色金黄，形美观，外酥内软的特色。

黄　粑

〔原料〕

黄豆，大米，糯米，红糖等。

〔制法〕

1. 大米磨粉，黄豆磨浆；

2. 糯米用甑蒸熟；

3. 米粉、米饭和豆浆，加红糖，揉合，用斑竹叶包扎再蒸；

4. 黄糕可炸、可煎、可烤、可蒸，吃法多样。

〔特点〕

贵州遵义特产风味小吃。具有色泽美观，香甜爽口的特色。

黄糕粑

〔原料〕

粘米，黄豆，糯米等。

〔制法〕

1. 粘米、黄豆磨浆，合糯米捏制；

2. 用斑竹笋壳包米团，上笼旺火蒸 6～7 小时，煨 4 小时；

3. 米团切片，蒸、烤、炸均可。

〔特点〕

贵州风味小吃。此糕粑色金黄，烤炸者喷香，蒸煮者柔韧，以遵义市南白镇产品为佳。

黄馍糕

〔原料〕

面粉，白糖，鸡蛋，瓜子仁，桂圆肉，青红丝，熟猪油等。

〔制法〕

1. 将面粉蒸熟后晾凉；

2. 把鸡蛋磕出，用长铁筷子向一个方向搅打成暄糊，再加入白糖搅打，加上熟面粉和匀；

3. 铁制碗型模具内壁用熟猪油擦一遍，将瓜子仁、桂圆肉、青红丝等分别放进底层；

4. 把调好的鸡蛋面糊灌入模具中，灌至八成满，把模具放笼屉内用旺火蒸约 15 分钟，出笼后稍晾，扣入盘中。

〔特点〕

山东著名风味小吃。此糕色淡黄，松软香甜，可热吃也可凉吃。

黄松糕

〔原料〕

粗糯米粉，粗粳米粉，红砂糖，豆油。

〔制法〕

1. 将粗糯米粉、粗粳米粉一起拌匀后，中间扒窝，加入红砂糖，舀入清水，用手抄拌均匀；

2. 笼屉中抹上豆油，将糕粉放入摊平，用旺火蒸熟取出，倒在铺有糕布的板上，将糕翻转，用刀切成长方块即成。

〔特点〕

江苏苏州著名传统风味小吃。具有软、甜的特色。

黄锅盔

〔原料〕

面粉，鸡蛋，白油，白糖，小苏打，枣泥，桃仁等。

〔制法〕

1. 将鸡蛋黄和小苏打、白糖搅拌至白色后，加入适量水，继续搅拌均匀，再加入白油搅匀，再加入面粉搅匀成面团；

2. 将桃仁、枣泥制成馅料待用；

3. 将面团摘剂，擀成皮，包上馅料，按扁团围成扁圆形，打上印戳；

4. 将黄锅盔生坯放入 220℃的烤炉中，烤 10 分钟出炉即成。

〔特点〕

北京传统风味小吃。具有酥松可口，馅料均匀，枣香浓厚的特色。

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，再将面团发制成膨松状，兑好碱，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，老少咸宜。

黄米切糕

〔原料〕

新黄黏米面，干红枣等。

〔制法〕

1. 将红枣洗净，放沸水锅里煮至四成熟后捞出，倒掉水；

2. 锅内另放凉水，烧沸后，把枣倒入；

3. 把黄黏米面加水若干和成面糊，用勺把面糊细细地倒入锅内，并用铲不停地搅动成稠浆糊状至熟；

4. 将面糊浆放冰箱内凉透成糕，然后翻扣到一块木板上，用薄片刀切块装盘。

〔特点〕

山东著名风味小吃。此小吃呈方形，糕黄枣红，黏软香甜。

黄米年糕

〔原料〕

黄黏米面，干红枣等。

〔制法〕

1. 将红枣洗净；

2. 黄黏米面用水和成面团，做成面剂，用两手抟成上尖、下圆、中空的塔形，在四周和顶上安上 3～4 个红枣；

3. 在笼屉里铺一层洗净的玉米皮叶，将做好的年糕放在上面；用旺火蒸 30 分钟即成。

〔特点〕

山东民间春节传统小吃。此糕色金黄，软糯而有枣的甜香。

黄米粽子

〔原料〕

黄黏米，红枣，干粽叶等。

〔制法〕

1. 将黄黏米淘洗净，泡于水中；红枣洗净待用；

2. 粽叶用温水浸泡透并洗净，也泡于水中；

3. 取粽叶两三张铺平，从中间折成漏斗状，放入 2～3 个红枣及适量黄黏米，把粽叶上口包严，呈四角形，再用细麻绳扎紧；

4. 把包好的粽子放入锅内，加水浸没，粽子上放箅子，箅子上再压一洗净的重物，用旺火把水煮沸，改用慢火煮约 2 小时至熟。

〔特点〕

山东时令小吃。黄米黏糯，红枣甜香；吃时如感不够甜，还可蘸白糖食用。

黄米油糕

〔原料〕

黄米面，食油，红小豆，红枣，红糖等。

〔制法〕

1. 黄米面拌入清水后，蒸成熟面，取出趁热扎匀揉光，抹上少许食油；

2. 将红小豆、红枣加清水及碱面少许，小火焖煮，待豆、枣煮烂后，加红糖，再压成泥，制成馅心；

3. 取一块面压扁，包上枣豆馅，先捏球状，再按成扁圆形，制成糕坯，然后入热油中，炸成金黄色即成。

〔特点〕

山西雁北、忻州、晋中、吕梁等地的传统风味小吃。具有外脆里嫩，软粘滑润，香甜适口的特色。

黄豆肉馃

〔原料〕

上白面粉，猪五花肉，黄豆，精盐，芝麻仁，菜籽油等。

〔制法〕

1. 将黄豆洗净、炒熟、磨成粗粉；五花肉切成黄豆大的丁，放黄豆粉中，加精盐拌匀成馅；

2. 取面粉揉成水面团和油酥面团，各制成面剂；

3. 取水面剂一个，放上一个油面剂，按扁，包入 1 份黄豆粉馅心，擀成圆饼形，上面洒点水，再撒上芝麻仁，即成馃生坯；

4. 平锅置小火上烧热，将馃坯放入，每个馃的中间部位压上一块特制的直径约 3 寸的圆砖，边炕边按动砖块，促其成熟，并使黄豆粉和五花肉中的油分渗透均匀，至熟透取出即成。

〔特点〕

安徽歙县一带著名小吃。此馃色泽金黄油亮，咬开后香气扑鼻，滋润酥脆，味美可口。

黄桥烧饼

〔原料〕

上白面粉，酵种，猪生板油，香葱，去皮芝麻，精盐，饴糖，食碱，熟猪油等。

〔制法〕

1. 将面粉加热水拌和，再加酵种揉匀，发酵 12 小时；另取面粉加热水拌和，稍凉，与发好的面团揉和；再取面粉用熟猪油拌和成油酥待用；

2. 将芝麻炒至起鼓呈金黄色时，再与板油丁、香葱末、精盐拌匀；

3. 将油酥面加葱末和精盐和匀；

4. 将热食碱水，分次对入酵面里揉匀，稍饧，擀制成小面剂，包上油酥，擀成圆形面皮，铺上猪板油，再铺上葱油酥，制成小圆饼，涂一层饴糖，蘸满芝麻后，送进烤炉中，烤熟即成。

〔特点〕

此小吃是当年新四军黄桥大捷时的拥军食品，现已成为江苏的著名风味小吃。其具有饼形饱满，色泽金黄，香脆肥润的特点，热食尤佳；因馅不同可分为肉松、火腿、虾米、桂花、豆沙、枣泥等品种。

黄州烧卖

〔原料〕

上白面粉，白面馒头，猪肥肉，冰糖，蜜桂花，葡萄干，淀粉，白糖，蜜桔饼，核桃仁，红绿丝，精盐。

〔制法〕

1. 将猪肥膘丁、核桃仁、桔饼末、馒头丁、红绿丝末、冰糖屑、葡萄干、白糖等一起制成馅；

2. 将面粉加清水及精盐拌和，揉匀，再制成烧卖皮，包入糖馅，捏成立体似秤砣形的烧卖，入笼待蒸；

3. 将笼屉置沸水锅上，约蒸 3 分钟，揭盖在烧卖上均匀撒上冷水，盖好盖续蒸 5 分钟即成。

〔特点〕

湖北黄州著名传统特色风味小吃。具有工艺精细，玲珑剔透，色白形美，皮薄馅饱，油润香甜的特色。此小吃亦可炸食，尤以蒸后再炸风味最好。

黄元米果

〔原料〕

优质大米，黄荆条等。

〔制法〕

1. 取赣南梅山小灌木黄荆条烧成灰，淋水拌入糯性强的大米中，也可适当掺一些糯米，入笼蒸熟，取出捣烂，压成型，即制成米果；

2. 取米果切成片，配以鸡、肉或其他蔬菜烹制，或单用米果炒、煮均可。

〔特点〕

江西赣南地区著名风味小吃。具有金黄色泽，入口糯软细嫩的特色。

黄米摊饼

〔原料〕

黄米，食用油，其他配料。

〔制法〕

1. 先将黄米磨成粉，加生水化成糊状，盛在桶内待用；

2. 把平锅放火上烧热，滴入少量食用油，再把米糊摊到平锅上，并立即放入熬制的“糖果”，待这种糖果遇热化开后，搅匀，立即就可取出食用。

〔特点〕

宁夏著名风味小吃。具有色泽橙黄，味香软绵，甘甜柔韧的特色。

黄陂油条

〔原料〕

上白面粉，明矾，精盐，纯碱，棉籽油。

〔制法〕

1. 取面粉加明矾、纯碱、精盐及清水和好揉匀；

2. 取饧好的面剂拉长压扁，制成小片；将制好的面团切成三分宽、一两五钱重的条；

3. 棉籽油烧八成热，将切好的条制成油条坯，下锅炸至油条呈金黄色起泡即成。

〔特点〕

湖北黄陂特色风味小吃。具有色泽金黄，外酥内软，有韧劲，味道好的特色。

黄米面炸糕

〔原料〕

黄米，豆馅，花生油，糖桂花。

〔制法〕

1. 将黄米洗净，用凉水浸泡 4 小时后，连米带水磨成稀糊状，再吊袋净水，放在较温暖的地方发酵，面刚发起时即成；

2. 将发面揪一小块，抟成团，按成圆皮，挑豆馅放在圆皮上，边旋转圆皮边用匙往里按馅，将馅逐渐包住，揪去收口处面头；放在湿布上按成圆饼状；

3. 锅内花生油用旺火烧至六成热，将圆饼下入油锅，炸至金黄色时捞出即成。

〔特点〕

北京传统风味小吃。黄米面炸糕色泽金黄，表皮焦脆不艮，质地黏软可口，馅料甜美细润。

黄焖羊羔肉

〔原料〕

羊羔，木耳，菠菜，鸡蛋，粉面，精粉，食用油，葱段，花椒，大料，酱油，味精。

〔制法〕

1. 将一只出生 2～3 个月的羊羔宰杀后，取羊羔肉剁成 1.5×3×4 厘米大小的块状，加适量酱油、调料等，再放蛋黄、粉面、精粉抓拌；

2. 将拌好的羊肉送入油锅，炸成金黄色，取出加入肉汤，再加酱油、葱段、花椒、大料拌匀，上笼蒸 20 分钟左右，取出，倒扣在汤盘内；

3. 将肉汤加热，加入味精，浇在羊羔肉上，再放点木耳、菠菜叶等即成。

〔特点〕

宁夏著名传统风味小吃。具有色泽金黄，鲜嫩不腻，香酥可口的特色。

梧州炖品

〔原料〕

各种动物如鸡、鸭、龟、鳖等，淮山，枸杞，黄芪，党参，冬虫夏草等。

〔制法〕

先将原料切好，肉食品先用热水过一下，再用姜汁酒爆一下去腥，再加适量水煮开，捞出放入炖盅，加入配好的药材和早煲好的汤，最后放入笼上锅，视内容不同，炖熟即成。

〔特点〕

广西梧州著名传统风味小吃精品。梧州炖品是用小盅清炖的，保证了原汁原味，具有香、清、甜三绝的特色。此品春夏应以清补为主，秋季应以温补为主。

梧州冰泉豆浆

〔原料〕

梧州冰泉水，黄豆，糖等。

〔制法〕

1. 取优质黄豆用冰泉之水浸泡，磨汁滤渣；

2. 取汁用“文武火”三滚三撤，再加白糖，保持温热食用。

〔特点〕

广西梧州著名风味小吃，取梧州冰泉之水加黄豆为主料制成。冰泉是原梧州城东北侧山下一口历史悠久的古井，其水清冽甘凉，清澈如镜，味甜适口。此小吃具有滴珠蜜味、莹滑香甜、余香久远的特色。

梅花糕

〔原料〕

上白面粉，豆沙，白砂糖，糖猪板油丁，红绿丝，食碱，豆油。

〔制法〕

1. 面粉中加入温水搅拌匀，静置 5～6 小时后，再加等量面粉和 150%的温水；用劲搅至无疙瘩时，加食碱水拌匀；另将豆油加清水调成水油；

2. 把模具烧烫，刷上水油注入面浆（占模孔的 1/2），缓缓转动，使面浆均匀粘在孔壁，然后放在炉上，将竹片入孔把面浆刮向孔的四壁，接着在每孔内加入豆沙、糖猪板油丁，撒白砂糖，最后用面浆将孔填满，撒上红绿丝，加盖烧 2 分钟，开盖再均匀撒上白砂糖，盖上铁盖再烧 3 分钟即成。

〔特点〕

江苏苏州著名传统风味小吃。具有造型逼真，鲜甜爽口的特色。

梅干菜烧饼

〔原料〕

面粉，酵面，猪肥膘肉，梅干菜，葱末，精盐，碱，芝麻仁，饴糖，芝麻油等。

〔制法〕

1. 梅干菜弄好切碎，猪肥膘肉切丁，加入梅干菜中，放进精盐、葱末、芝麻油，拌匀成馅心；

2. 将面粉放入酵面和清水，和匀，发酵后加碱揉透，制成面剂；

3. 取面剂一个，包入馅心一份，按扁，刷上饴糖，撒上芝麻仁，即成烧饼生坯；

4. 取烧饼生坯，在无芝麻仁一面沾点水，贴在炉壁上，待全部

贴完后，去掉炉门塞，炕约 10 分钟，见表面呈焦黄色时即成。

〔特点〕

安徽屯溪地区传统风味小吃。此烧饼外层焦酥，馅心滋润鲜香，嚼之津津有味。

萝卜糕

〔原料〕

一级大米，萝卜，肥腊肉，精盐，白糖，胡椒粉，味精。花生油。

〔制法〕

1. 将大米浸泡后磨成稀浆；

2. 将萝卜去皮，擦成茸；倒在蒸笼内，入锅，以旺火蒸熟；

3. 取沸水冲入稀浆内搅匀，制成半生半熟的糊浆，倒在熟萝卜茸上，将粉和萝卜茸搅拌至匀，蒸至八成熟，将肥腊肉粒、白糖、精盐、胡椒粉、味精一起加入，搅匀搪平，再蒸至熟透，切成方形小块，将糕用花生油（小火）煎至两面金黄微焦即可。

〔特点〕

广东著名时令风味小吃。具有糕身洁白，鲜明油亮，煎后金黄微焦，软滑甘香的特色。

萝卜饼

〔原料〕

面粉，酵面，红皮白芯萝卜，黄豆芽，豆豉，红辣椒酱，净葱，生姜，精盐，五香粉，纯碱，芝麻油。

〔制法〕

1. 将酵面加面粉和温水拌和均匀，发酵；

2. 萝卜洗净去皮，切成大块，用沸水煮熟捞出，漂凉后剁碎，再挤干水分，与黄豆芽粒、豆豉及葱花、姜末、红辣椒酱、精盐、五香粉、芝麻油拌匀成馅；

3. 将发酵好的面团加入纯碱，揉匀，搓条，揪成面剂，按成周围薄、中间厚的圆片，包入萝卜馅，按实，收拢封口；

4. 芝麻油烧到七成热时，将饼坯入锅，均揿成扁圆形，待两面炸黄时即成。

〔特点〕

湖北襄阳地区特色风味小吃。具有皮薄馅多，两面金黄，外焦里香的特色。

萝卜饺

〔原料〕

猪瘦肉，鱼肉，白萝卜，薯粉，香油，生粉，姜，蒜，辣椒干，味精，酱油，精盐，料酒。

〔制法〕

1. 将萝卜去皮煮熟透，剁烂，压干水份；取猪瘦肉、鱼肉切成薄片，加入姜、蒜末、酱油、味精、香油、料酒拌匀；

2. 然后用油将蒜末、萝卜末煸炒后，勾上水生粉，制成稠糊状；

3. 取薯粉加入开水使之熟透，擀成薄皮，放上糊状萝卜，加入一片肉、一片鱼做成饺子状生坯，将制好的饺子生坯上笼蒸熟即成。

〔特点〕

江西著名风味小吃。具有滑嫩鲜香的特色。

萝卜丝饼

〔原料〕

上白面粉，嫩青萝卜，火腿，白糖，花椒盐，味精，绍酒，姜末，葱末，猪油等。

〔制法〕

1. 将一半面粉用熟猪油和成生酥面；

2. 将另一半面粉加水和成面团，揉匀后摊成饼状，在上面摊上生酥面，擀成饼，再卷成卷，揪成剂子；

3. 将面剂擀平，加入由萝卜丝、猪油、葱、姜、白糖、花椒盐、绍酒、味精制成的馅，包好后，把捏口朝下压成圆饼形，放烤炉中烘烤，待呈金黄色取出。

〔特点〕

山东著名风味小吃。此饼面中有油酥，又有萝卜丝为馅，甜中略有咸味，香酥可口。

萝卜米饺

〔原料〕

大米，黄豆，萝卜，蒜苗，花椒粉，辣椒粉，精盐，生姜，棉籽油。

〔制法〕

1. 将萝卜洗净去皮，刨成细丝，下精盐拌匀腌渍；

2. 将萝卜沥水，加蒜苗段、姜丝、辣椒粉、花椒粉、精盐拌和均匀成馅；

3. 大米、黄豆洗净，浸泡后带水磨成细浆；

4. 棉籽油烧八成热时，将带柄铁勺入锅，炸热取出，舀入米豆浆，放入萝卜丝馅，扒匀，再舀入米浆覆盖萝卜丝上呈饺形，下锅炸到萝卜饺呈金黄色即成。

〔特点〕

湖北特色风味小吃佳品。具有色呈金黄，形似饺子，外焦内软，味道可口的特色。

萝卜丝油墩子

〔原料〕

萝卜，面粉，精盐，葱，河虾。

〔制法〕

1. 取萝卜洗净，制成火柴梗粗细的萝卜丝，去水分与葱末一起拌匀；

2. 取面粉与精盐、适量水一起搅拌，经发酵制成面浆；

3. 舀适量面浆垫在油墩子模子底部，加入萝卜丝，再加入面浆，使面浆将萝卜丝包在面浆正中，然后居中放上河虾一只；

4. 将模子放入锅内油汆，火不宜太旺，至油墩子自行脱出模子浮于油中、面皮呈金黄色时即可出锅。

〔特点〕

上海著名风味小吃。油墩子是季节性小吃，萝卜丝油墩子体态饱满，呈椭圆形，色泽金黄，入口香脆鲜美，如佐以辣酱趁热食用，其味更佳。

萝卜丝菠菠粿

〔原料〕

糯米，晚稻米，萝卜丝馅，食用黄色素，花生油。

〔制法〕

1. 将晚稻米、糯米磨袋浆，压干；

2. 掰散干浆，掺少量清水，揉成粘剂，煮熟，放进余下的干浆内，加入黄色素，揉成粘色剂子，搓圆，稍压扁，包进萝卜丝馅，压成扁圆形；

3. 清水烧沸后，将粿坯蒸 20 分钟取出，晾凉后，抹上花生油即成。

〔特点〕

福建著名时令风味小吃。具有色黄，质嫩香甜，细韧耐嚼的特色。清明节时的小食佳品。

瓠子饼

〔原料〕

嫩瓠子，糯米粉，面粉，猪五花肉，熟鸡肉，水发冬菇，虾仁，火腿，鸡蛋，酱油，葱末，熟猪油，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将猪肉、鸡肉、火腿、冬菇切丝；鲜嫩瓠子去皮，切丝；熟猪油烧热后，下肉丝、鸡肉丝、冬菇丝、火腿丝及酱油煸炒后，再放入虾仁略炒，盛起制成馅心；

2. 将鸡蛋加面粉、瓠丝、葱末拌成厚糊，取大碟抹上芝麻油，倒上四分之一的糊，摊平成皮料；

3. 把炒好的馅心均匀地放在皮料上，上面覆盖一层糊，使不露馅，即成饼坯；

4. 锅中猪油烧热，将饼坯滑入锅中，煎成两面淡黄色时，取出切成菱形块，装盘即成。

〔特点〕

安徽著名时令小吃。此饼外皮焦脆，内软嫩、有瓠子清香，馅味鲜美。

雪　团

〔原料〕

粳米，糯米，豆沙馅，金桔饼，白糖，糖桂花等。

〔制法〕

1. 将金桔饼粒放入豆沙馅内，制成薄豆沙馅；将白糖、糖桂花拌匀成盖糖；

2. 将糯米、粳米分别洗净、发涨，磨成糯米粉、粳米粉；

3. 将粳米粉用沸水边冲边搅，呈熟厚糊状，冷却后，将糯米粉放入，拌成面团，摘成剂子，揿扁成圆形皮子，裹入豆沙馅、盖糖，包

成圆团；

4. 取糯米用温水冲淋，使其涨化，将包好的团子洒些水，倒在糯米里，轻摇竹匾，使团子滚粘上糯米，入笼蒸至糯米熟透开花即成。

〔特点〕

浙江宁波特色风味小吃佳品。具有白如雪球，皮糯，馅香甜的特色。

雪笋包

〔原料〕

上白面粉，酵种，雪里蕻，净笋，净猪肋条肉，绵白糖，酱油，虾籽，绍酒，葱花，姜末，食碱，熟猪油。

〔制法〕

1. 将猪肋条肉入沸水中烫后，用清水煮至七成熟，切丁；然后与笋丁放入有葱花、姜末及熟猪油的锅中煸炒，加绍酒、酱油、绵白糖、虾籽和水煮沸后，加雪里蕻菜末炒匀，制成馅心；

2. 将面粉加酵种及食碱及水，和成酵面，擀成圆面皮，包入馅心，制成生坯，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

江苏冬季小吃佳品。具有菜鲜嫩，笋脆香，油润可口的特色。

雪峰驼掌

〔原料〕

驼掌，鸡腿，猪蹄，鸡蛋，冬菇，火腿等。

〔制法〕

1. 驼掌煮去骨；

2. 加鸡腿、猪蹄同煮调其味；

3. 驼掌出锅改刀，夹冬菇压火腿蒸透；

4. 鸡蛋、去黄，捣打蛋清至不粘；

5. 蛋清冲沸水，雪峰起；

6. 雪峰配驼峰。

〔特点〕

甘肃敦煌地区的风味小吃。具有掌玢峰奇，形色斗艳，有素有荤，味惠四宾的特色。

雪球鱼汤

〔原料〕

鲩鱼肉，干淀粉，葱，嫩姜，肉清汤，绍酒，酱油，白糖，精盐，味精，醋，胡椒粉，熟猪油。

〔制法〕

1. 将鱼肉切条，放入葱、姜、盐、绍酒、糖、味精拌匀，腌渍 10 分钟，加入干淀粉揉和成鱼团；

2. 清水烧沸，把鱼团摘成鱼球放入，待鱼球浮起时，取小碗，放入熟猪油、酱油、味精、醋、汤，将鱼球捞起盛入汤碗内，撒上葱花、胡椒粉即成。

〔特点〕

浙江沿海渔区特色风味小吃。具有形似雪球，汤清味鲜，略带酸辣味的特色。

雪菜烩面

〔原料〕

面条，雪里蕻咸菜，鳝骨，猪肉，虾米，鸡壳，料酒，虾子等。

〔制法〕

1. 取一大锅，放入鳝骨、猪肉、虾米、鸡壳、虾子和料酒、水，上火熬制成浓汤，捞出汤料；

2. 取雪里蕻咸菜用重油、重糖煸炒至水干发脆为止；

3. 取浓汤放入面条和雪里蕻咸菜、调味烩一下，浇上油即可食用。

〔特点〕

上海传统特色风味小吃。雪菜烩面创制有80多年的历史，其制作独特，选料精良。雪菜烩面汤浓鲜美，面条柔软爽口，雪菜清香沁人。

雪衣豆沙

〔原料〕

红豆，鸡蛋，白糖，面粉，淀粉，清油等。

〔制法〕

1. 红豆制成豆沙，再做成小丸；

2. 鸡蛋打碎，加少量淀粉，捣打成糊；

3. 豆沙丸粘一层薄粉，再裹上蛋糊；

4. 清油烧热，五成油温，汆炸裹了蛋糊的豆沙丸；

5. 炸熟豆沙丸起锅，撒一些白糖。

〔特点〕

吉林长春五香居特产小吃。雪衣豆沙甜美溢香，色亮形佳。

雪花团子

〔原料〕

大米，糯米，绵白糖等。

〔制法〕

1. 将大米和糯米分别浸泡、洗净；大米磨成细滑的浆，再榨干水分；

2. 取大米粉做成圆饼，煮熟，与未煮的粉子掺和拌匀，揪成剂子，搓成宝塔形状，放入糯米中粘上糯米，制成生坯；

3. 将团子上笼用旺火蒸1小时取出，趁热撒上绵白糖即成。

〔特点〕

湖南特色风味小吃，因外面粘有一层雪白的糯米和白糖，故名“雪花团子”。具有色泽银白，糯米膨松泡满，团子柔软，糍糯香甜的特色。

雪菜虾仁锅面

〔原料〕

上白面粉面条，浆虾仁，雪里蕻梗，鸡清汤，绍酒，精盐，味精，熟猪油。

〔制法〕

1. 将面条煮熟捞起，用凉水过一下；

2. 熟猪油烧三成热，下浆虾仁，散炒 15 分钟；将雪里蕻梗洗净，切段；

3. 原锅置火上，下熟猪油将雪里蕻梗下锅略煸，加入绍酒、鸡汤、盐，待汤沸后投入面条，汤再沸时，加味精，把虾仁放在雪里蕻梗的一边，淋上熟猪油，起锅时，先将面条挑进紫铜锅，再将虾仁、雪里蕻盖在上面即成。

〔特点〕

浙江海宁著名特色风味小吃。具有虾仁洁白似玉，雪菜绿如翡翠，汤清色美，鲜嫩爽口的特色。

雪里蕻炒肉丝

〔原料〕

雪里蕻腌菜，精肉，红辣椒，熟猪油，味精，胡椒粉，精盐，生姜等。

〔制法〕

1. 将雪里蕻腌菜洗净挤干水分，切成细丁，将猪肉也切成肉丁，红辣椒切丁，姜切末；

2. 将炒锅内猪油烧热，放入肉丁、姜末、红辣椒煸炒一下，然后放入雪里蕻腌菜丁，炒熟后加入胡椒粉、精盐、味精拌匀即成。

〔特点〕

江西著名风味小吃。具有碧绿、味鲜、微辣的特色。

排骨年糕

〔原料〕

年糕，猪排骨，面粉，淀粉，白糖，黄酒，鸡蛋，味精，酱油，茴香，八角，辣酱。

〔制法〕

1. 取洗净切好的大排骨，放入由面粉、淀粉、白糖、黄酒、鸡蛋、味精和水调成的具有韧性的面浆内，沾上面浆；

2. 再投入烧至八成熟的豆油内，汆至金黄色时捞出；

3. 在铁锅内放入炸过排骨的油、酱油、茴香、八角等料，加温至七成热时，放入年糕，待糕面呈金黄色时捞出；

4. 加入年糕酱，放上排骨，洒上辣酱即可食用。

〔特点〕

上海传统风味小吃。排骨年糕已有近60年的历史了，是由鱿鱼年糕演变而来。排骨年糕小而薄，包泽金黄，韧性好，口感好，佐以各种调料，更觉肉味鲜香浓郁，美味可口。

排骨粽子

〔原料〕

糯米，猪排骨，猪油，草果，盐，草灰等。

〔制法〕

1. 猪油炼锅，糯米、盐、草果下锅翻炒，炝草灰水，和匀；

2. 炒好糯米，夹排骨，用粑粑叶包扎成枕头状，入锅煮制；

3. 煮好。临吃还可煮，可烤。

〔特点〕

贵州布依族、苗族自治州贞丰县特产小吃。具有鲜香一体，食之不腻的特色。

排骨鲊

〔原料〕

猪小排，玉米面，料酒，精盐，草果，八角，小茴香，红糖等。

〔制法〕

1. 将排骨洗净，剁成小块，加入料酒、精盐拌匀，然后入缸封口腌 10 天，取出后加入玉米面、草果、八角、小茴香、料酒、红糖、盐水（原腌排骨的）拌匀，再腌 1 小时；

2. 取出排骨，或油炒，或蒸食均可。

〔特点〕

云南傈僳族著名风味小吃。具有鲜咸久香的特色。

排　叉

〔原料〕

面粉，碱面，白矾，精盐，干团粉，食油等。

〔制法〕

1. 将白矾、碱面、精盐加清水溶化，再倒入面粉中，和成硬面团，揉匀后，擀制成 5 寸长、2.5 寸宽的小面片；

2. 取 3 片小面片，摞在一起，从当中拉一条 3 寸长的口，拉好后，将面片的一头从口中拉过去，制成生坯；

3. 将生坯放入烧热的食油中，待生坯炸脆，呈焦黄色时即成。

〔特点〕

天津风味小吃。具有香脆适口的特色。

排楼汤圆

〔原料〕

大米，葱花，五香粉，白胡椒粉，精盐等。

〔制法〕

1. 将大米浸泡、洗净，磨成细滑的浆；锅置中火上，倒入米浆，加精盐、五香粉煮熟，出锅稍冷，揉光揉透，再制成汤圆；

2. 清水煮沸，放入汤圆，加入精盐，煮 5 分钟后，带汤舀入碗中，撒上葱花、白胡椒粉即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有汤清色白，汤圆柔软，味道稍辣的特色。

〔丨〕

常州大麻糕

〔原料〕

上白面粉，酵种，去皮白芝麻，食碱，饴糖，精盐，绵白糖，葱末，猪板油，熟猪油。

〔制法〕

1. 将面粉加熟猪油制成油酥；另取面粉加酵种及温水和成面团，发酵后，加入碱液，揉匀揉光，制成发面团；

2. 猪板油去膜剁茸，加精盐拌匀；

3. 把发面搓成长条，摘成小面剂，擀扁成圆皮，包入油酥面剂，收口捏拢后擀扁，卷起，再擀扁，再卷起，再擀扁，包入馅心，收口捏拢制成腰状糕坯，刷上饴糖，蘸满芝麻，送入烤炉中，用小火烘烤至熟即成。

〔特点〕

江苏常州传统风味小吃精品。具有金黄色泽，香脆松软，皮薄酥重，层次分明的特色。

常州马蹄酥

〔原料〕

面粉，酵面，绵白糖，豆油，食用碱，饴糖等。

〔制法〕

1. 取上等面粉加上酵面、绵白糖、豆油及热水拌匀，揉成面团；稍饧后加入食碱水，揉匀揉透，制成糖油面团；

2. 另取面粉加适量食碱水、绵白糖、豆油和匀擦透，制成糖酥面；

3. 取糖油面搓成长条，分成小剂子，按扁，包入糖酥面，收好口，制成饼坯，并在饼坯正面印上马蹄印，刷上一层饴糖，沾少许清水，贴入桶炉壁，用水钵封口，用微火烘烤一会儿，再取绵白糖撒入火中，封闭桶口及通水口，焖熟即成。

〔特点〕

江苏常州著名特产风味小吃。具有金黄色泽，油香酥脆的特色。

赊店金丝馄饨

〔原料〕

面粉，鸡蛋，鸡肉等。

〔制法〕

1. 和面制皮；

2. 鸡蛋打匀，摊片切丝；鸡肉撕成丝一并制馅；

3. 平底小锅汆煮。

〔特点〕

河南信阳府赊店特产小吃。具有汤鲜沁肺，馅嫩适腑，回味无穷的特色。

野鸭灌汤包

〔原料〕

上白面粉，酵种，熟野鸭肉，猪瘦肉，绵白糖，白酱油，味精，虾籽，精盐，绍酒，白胡椒粉，姜末，香葱末，食碱，湿淀粉，野鸭汤，猪皮冻，芝麻油，熟猪油。

〔制法〕

1. 将猪瘦肉煮七成熟后切丁，再将熟野鸭肉切丁，一起放入野鸭汤中，加入绵白糖、虾籽、姜末、葱末、绍酒、白胡椒粉、精盐、白酱油，煮沸后用湿淀粉勾芡，再加味精、芝麻油、熟猪油和绞碎的皮冻，拌匀成馅；

2. 将面粉加热水和酵种制成发面，然后制成圆面皮，包入馅心，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

江苏冬季时令风味小吃。具有鸭肉嫩滑，汤液鲜美的特色。

野鸭菜包

〔原料〕

上白面粉，酵种，熟野鸭肉，熟猪瘦肉，净冬笋，小青菜，绵白糖，虾籽，酱油，五香粉，绍酒，葱花，姜末，食碱，熟猪油，芝麻油。

〔制法〕

1. 将熟野鸭肉、熟猪瘦肉、净冬笋分别切丁，用熟猪油，加姜末、葱花煸炒几下，加酱油、绵白糖、虾籽、绍酒和水煮沸，浇上芝麻油，撒入五香粉；将青菜入沸水中烫至三成熟，放冷水中凉透，滤去水分，剁成米粒状，挤干水分；然后将菜末、鸭肉馅拌匀，加芝麻油、

熟猪油拌匀成馅；

2. 将面粉加酵种、食碱、水和成酵面，制成圆面皮，包入馅心，制成生坯，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

江苏冬令应时小吃佳点。具有冬笋脆鲜，野鸭肉香，美味可口的特色。

鄂伦春小烤

〔原料〕

各种野味珍禽。

〔制法〕

1. 烤物拾掇干爽，用木制长棍挑起；

2. 起篝火，多积炽红木炭，少用明火；

3. 烤物或置火上，翻转烤烙，或埋在炭火中灼烧均可。

〔特点〕

鄂伦春民族的传统小吃。此小烤味醇鲜美，香飘十里。

鄂伦春肉干

〔原料〕

野生动物犴达罕、野猪肉等。

〔制法〕

1. 宰猎取肉，切成长条，晾晒，肉下烧木柴，大火熏烤，三五天即为肉干；

2. 另一种作法是肉切小块，入锅煮至七成熟捞出，晾晒熏烤也即成肉干。

〔特点〕

鄂伦春族人必备美食小吃。此肉干吃有韧劲，营养丰富。

鄂伦春烤肉

〔原料〕

野猪，狍子或鹿肉，食盐等。

〔制法〕

将野猪（或其他野味）肉去皮、切片，用一根木棍穿起来，用木柴火来烤，烤至肉色变成金黄，有油滴下时取下，抹上食盐即可食用。

〔特点〕

黑龙江鄂伦春族著名的传统风味小吃。具有外焦里嫩，香味扑鼻的特色。

帽　盒

〔原料〕

面粉，花椒面，精盐，碱面等。

〔制法〕

1. 面粉中加少许碱面及水，和成面团，盖湿洁布饧；

2. 饧好后，反复揉匀揉光，然后擀成长薄片，再卷成小圆卷，立起来按扁，用手指转捏成空心钵，放入花椒盐少许，然后收口，成空心圆球，再将底朝下，用小酒盅底在顶端稍压一下，使顶部呈一小圆圈即成帽盒坯；

3. 将生坯放炉上，用小火烘热后，再上鏊干烙，待两面定皮（烙时须盖严瓦盖使帽盒出汗）后，入炉烤熟即成。

〔特点〕

山西太原传统季节面点小吃。具有筋、韧、耐嚼，味道咸香的特色，多与“羊肉头脑”配食，具有独特风味。

〔丿〕

铳 糕

〔原料〕

大米，糯米，白糖，蜜桂花等。

〔制法〕

1. 把大米和糯米一起洗净，沥干，混合磨成细粉，入锅内，置微火上炒熟，再下清水拌揉均匀，与白糖与桂花一起拌匀；

2. 取特制顶簧木糕筒，盛入混合米粉，刮平后，撒上桂花糖，盖上盖，置蒸气眼上用旺火蒸 3 分钟即可。

〔特点〕

湖北风味小吃精品。具有色泽洁白，心呈黄色，松泡柔软，香甜可口的特色。

梨 丸

〔原料〕

梨，熟面粉，白糖，核桃仁，桔饼，玫瑰酱，干绿豆淀粉，芝麻油，猪板油，花生油等。

〔制法〕

1. 将梨削皮、去核，切成细丝，放盆内与熟油面粉拌好；

2. 将猪板油切成丁，桔饼、核桃仁剁末，加上玫瑰酱、青红丝、白糖及芝麻油拌成馅，逐个抟成丸子馅；

3. 将拌了梨丝的熟面粉包上丸子馅，再滚上一层干绿豆淀粉，成直径约八分的梨丸；

4. 花生油烧热，把丸子下入油中，保持缓火慢炸，直至炸透，捞出控净油，放盘中摆成塔形。

〔特点〕

山东平阳传统风味小吃。此梨丸呈毛栗子状，金黄色，皮酥脆，内软嫩香甜。

笼 糊

〔原料〕

糯米粉，粳米粉，猪五花肉，酱油豆腐干，黄花菜，木耳，精盐，味精，葱末，酱油，湿淀粉，猪骨头汤，芝麻油，熟猪油等。

〔制法〕

1. 将粳米粉加开水搅拌至熟、成面糊状，放入糯米粉内，拌匀揉透，做成剂子，按成圆饼形，制成面皮；

2. 将猪肉丁、豆腐干、木耳、黄花菜加精盐、熟猪油、味精、酱油制成馅心；

3. 取面皮包上馅心，捏成腰鼓形，入笼，用旺火蒸 20 分钟左右至熟。

〔特点〕

安徽舒城传统风味小吃。此笼糊外皮软粘，馅心鲜嫩，味美可口。

第一楼小笼包

〔原料〕

面粉，鲜猪肉（后腿肉），酱油，味精，白糖，姜末等。

〔制法〕

1. 和面，直到面性柔韧，光滑；

2. 猪腿肉去骨剔筋，搅为肉泥，加酱油等调料拌匀，再在肉馅中加入适量小磨麻油，馅要吃水不泻软；

3. 包子皮包馅前，再次摔打，使面更韧，上蒸不烂。

〔特点〕

河南开封市鼓楼"第一楼"包子铺名点。此小吃形为灯笼(提起),形如菊花(放下),包子馅灌汤流油,浓而不腻,老少咸宜。

银丝酥

〔原料〕

银丝粉条,花生油,化猪油,糖。

〔制法〕

1. 将银丝粉条放入低温花生油浸泡十多分钟;

2. 再放入 150℃左右的化猪油内炸 15 秒左右起锅,滤干油,冷却后敲成碎块;

3. 用刚熬制好了的糖浆拌上粉条,装箱压平,切块成型即成。

〔特点〕

四川特色小吃。银丝酥色泽银白,形状规范端正,组织松泡酥脆,香甜可口,味道纯正,猪油香味突出,具有耐嚼易化渣之独特风味。

银丝面

〔原料〕

上白面粉,鸡蛋清,食碱,干米粉,青蒜末,白胡椒粉,味精,咸味鸡清汤,熟猪油。

〔制法〕

1. 面粉中加食碱水、鸡蛋清拌和,揉搓成雪花状面絮;15 分钟后,再反复揉匀揉光,然后上面机反复轧制,再用细口面刀滚轧成银丝生面条;

2. 将味精、熟猪油、青蒜末放入碗中,碗中注入沸鸡清汤,捞出煮熟的面条放于碗中,撒上白胡椒粉即成。

〔特点〕

江苏常州传统风味小吃，因面条洁白如银，纤细如丝，故而得名。具有鸡汤清香鲜美，面条柔软光滑的特色。

银丝卷

〔原料〕

精面，白糖，熟猪油，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将老酵撕碎放入盆中，用 750 克凉水调稀，加入 1500 克面粉和成团，发酵；

2. 案板上铺上少许面粉，将发好的面团放在上面，在其中挖个圆坑，放入白糖，再把碱面用水溶化后倒在白糖上，随即按揉均匀，揉拉成很细的面丝；

3. 将熟猪油和芝麻油混合刷在面丝上，抻面时余下的面头下剂擀成圆形面皮，裹上面丝段几丝，饧 10 分钟再入笼蒸熟即成。

〔特点〕

北京丰泽园饭店的著名小吃。银丝卷色泽洁白，入口柔和香甜，软绵油润，余味无穷。

银耳莲子羹

〔原料〕

白木耳，莲子，桔肉，白糖，纯碱，湿淀粉。

〔制法〕

1. 先把白木耳洗净，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. 将蒸好的白木耳加适量清水，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。

银芽肉丝春卷

〔原料〕

面粉，绿豆芽，猪腿肉，白糖，精盐，料酒，豆油，黄粉等。

〔制法〕

1. 取绿豆芽摘去头尾，猪腿肉切成二寸长，一起放入烧至五成热的豆油中煸炒一下捞出；

2. 在油中加入白糖、精盐、绍酒和水煮沸，倒入肉丝，用淀粉勾芡，放入绿豆芽、味精拌匀，出锅冷却即成馅心；

3. 将面粉揉好，制成具有韧性的面浆，注入冷水淹没面浆，静置半小时；

4. 取平锅一只，小火烘热，刷上薄油，将面浆倒入锅内摊成圆形薄皮；

5. 将薄皮包上馅心，卷成长条，以面浆封口，制成春卷生坯，入油锅炸至金黄色捞出即成。

〔特点〕

上海风味小吃。银芽肉丝青卷皮酥馅鲜，清香嫩口，鲜美无比。

甜　醅

〔原料〕

青稞，甜酒糁等。

〔制法〕

1. 先将青稞稍浸后碾去外皮，然后洗净杂质和麸皮，加清水煮熟，待青稞表层裂口开缝后，取出冷却；

2. 取甜酒糁碾成粉末，撒入青稞中，装坛密封，待发酵好后即

可食用。

〔特点〕

青海西宁独特的传统风味小吃。具有营养丰富、开胃健脾、醇香汁浓、清凉甘甜的特色。夏天食之能清心提神，冬天饮用能壮身暖胃。

甜卷果

〔原料〕

面粉，山药，油皮，小枣，干淀粉，金糕，花生油，白糖。

〔制法〕

1. 将山药用微火烫掉毛根，洗净拍裂，切成五分长的段；小枣去核洗净，与山药段一起放入盆中，加入面粉拌匀成馅；

2. 油皮用湿布包起，闷软后取出，铺在案板上，将馅料放在油皮中间，横摊成一长条，将油皮的一边向里折起盖上馅料，上笼用旺火蒸半小时取出，趁热用油皮将馅料卷成长卷，晾凉后，切成片，即为卷果片；

3. 锅内花生油用旺火烧至八成热时，放入卷果片，用筷子轻轻搅动，当炸至金黄色时捞出，沥净油；

4. 炒勺中放入凉水和白糖，用旺火熬化后，将干淀粉调稀，倒入糖水中搅匀，随即下入卷果片，颠翻几下倒入盘子，撒上金糕丝即成。

〔特点〕

北京传统风味小吃。具有色泽绛黄，口感软糯，香甜爽口的特色。

甜麻叶

〔原料〕

白面，食油，精盐，饴糖，白矾，碱等。

〔制法〕

1. 将白矾、精盐、碱面倒入盆中，捣碎加水化开，再把白面倒入和起，扎匀，饧好；

2. 另取白面加饴糖，搅匀和面，与饧好的面，分别擀成长饼条，再将糖面饼条放在饧面饼条上，切成段，每段中间切三刀，将面段扯开，下油锅炸熟即成。

〔特点〕

山西著名风味小吃。具有香脆筋利，甜中带咸，味香适口的特色。

甜肉糕

〔原料〕

松溪粉，猪肥膘肉，熟花生仁，白糖，熟芝麻，红枣，熟猪油。

〔制法〕

1. 松溪粉用清水浸透，滤去杂质；把肥膘肉切小丁；花生仁剁粒状；红枣去核切粒状；上述各料与松溪粉、白糖拌匀；

2. 熟猪油烧热，舀入松溪粉等混合料，炒熟取出；凉后；撒上芝麻，切成小块即成。

〔特点〕

福建风味小吃精品。具有半透明状，质嫩甜润，清凉爽口的特色。

甜凉糕

〔原料〕

糯米，上白面粉，山渣糕，豆沙馅，绵白糖，白沙糖，芝麻。

〔制法〕

1. 将糯米浸泡，淘净，与面粉分别装盘，同上笼屉，用旺火蒸熟；把芝麻炒熟，加白沙糖、山渣糕，揉成泥状；

2. 将糯米与面粉混匀，擀成薄长条，铺上一层芝麻泥，再铺上一小长条豆沙馅，卷成圆筒状压平，撒上绵白糖即成。

〔特点〕

福建著名风味小吃。具有造型美观，质润嫩软，甜香爽口的特点。

甜油香

〔原料〕

上白面粉，酵面，芝麻，白糖，纯碱，蜜桂花，芝麻油。

〔制法〕

1. 将面粉入沸水中搅匀，搅熟透，起锅晾凉，加入酵面，反复搓揉，揉熟揉透，待发酵好，加纯碱揉匀；

2. 将芝麻碾细末，加白糖、桂花拌成糖馅；

3. 将酵面揪成面团，拍成圆皮，包入糖馅，制成油香生坯；

4. 芝麻油烧八成热，将油香生坯入锅，直炸至两面呈金黄色，中间鼓起即成。

〔特点〕

湖北著名特色风味小吃，此小吃因油渗透面团，故名。具有色泽金黄，外松泡，内软糯的特色。

甜酒冲蛋

〔原料〕

糯米，酒曲，鸡蛋，绵白糖，桂花糖，桂圆肉，香元条，白胡椒粉，红丝。

〔制法〕

1. 先将糯米制成甜酒；另取糯米蒸熟、捣成糊，然后置案板上，压成块，切成丁；

2. 沸水中倒入糯米糊，加入冷甜酒，制成热甜酒；

3. 用滚开的甜酒把鸡蛋冲搅成丝状，再加入冷甜酒，最后加入桂花糖、绵白糖、红丝及切碎的桂圆肉、香元条即成。

〔特点〕

湖南风味小吃名品。具有色泽美观，柔软细嫩，酒味醇香，蜜甜可口的特色。

甜酸丸子

〔原料〕

瘦猪肉，淀粉，面包屑，番茄酱，香葱，鲜姜，料酒，白糖，味精，鸡蛋，花生油等。

〔制法〕

1. 将瘦猪肉洗净剁成末；

2. 将葱去根洗净切末，鲜姜洗净切末；

3. 取姜末、葱末放肉末中，再加淀粉、面包屑、番茄酱、料酒、白糖、味精等拌匀；另取鸡蛋搅打散放入，肉末中，搅拌均匀，然后将肉末做成大小适中的丸子；

4. 花生油烧至五六成热时，将丸子放入，炸成黄色后捞出，晾凉即可。

〔特点〕

辽宁著名地方风味小吃。具有鲜嫩可口、酸甜适中的特色。

甜酸米粉

〔原料〕

优质大米，黄豆粉，食用油，白糖，精盐，味精，酱油，醋，紫苏叶，葱花等。

〔制法〕

1. 取优质大米洗净，加凉水浸泡，然后加熟浆磨成米汁，再将磨出的米汁重磨一次；

2. 粉浆上笼，旺火蒸成薄粉皮，出笼后晒 5 小时，晒干摺好后用 50 公斤以上重的青石加压 12 小时，然后切成均匀的细丝，再放到太阳光下晒 8 小时，制成米粉待用；

3. 取黄豆粉用热油炒熟炒香；

4. 取制好的米粉加温水浸泡，至柔软后取出，即加冷开水拔开，立即取出，盛入碗内，加上黄豆粉、白糖、精盐、酱油、醋、紫苏叶、葱花、味精等，拌匀即成。

〔特点〕

广西区平县罗秀著名传统风味小吃。具有脆润爽滑，甜酸可口的特色。

甜馅元宵丸

〔原料〕

糯米，白糖，花生仁，芝麻，冬瓜糖，生葱头，熟猪油。

〔制法〕

1. 将糯米舂成糯米粉；

2. 把花生仁炒熟去衣，擀成细末，芝麻炒熟，冬瓜糖切成块，白糖加水熬成糖液；

3. 熟猪油烧热，将生葱头下锅煸至金黄色时，再放入花生末、芝麻、冬瓜糖、白糖液，混合拌匀，捏成馅丸；

4. 取馅丸滚匀一层糯米粉，制成元宵丸生坯；

5. 清水烧沸后，放入元宵丸生坯，待元宵丸浮起后，再煮 1 分钟，捞起即成。

〔特点〕

福建著名特色风味小吃。具有制作细嫩，质嫩香甜的特色。

悠 馓

〔原料〕

上白面粉，精盐，茶籽油等。

〔制法〕

1. 将面粉放盐水和匀揉透，薄刷一层茶籽油，搓成圆条，再制成面圈；

2. 将面圈用竹筷绷住，待茶籽油烧至八成热后，入锅炸至面圈稍硬后，把面圈扭成一个∞字型，抽出筷子，迅速拨动，翻炸至金黄色即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有面条粗细均匀，互不粘连，香脆爽口的特色。

盘丝饼

〔原料〕

上白面粉，白糖，碱粉，精盐，芝麻油，花生油等。

〔制法〕

1. 将面粉和成抻面用的面团，再抻拉成八扣的一窝丝；

2. 顺丝放案板上，在面条上刷上芝麻油，每隔约二寸五分切断，共切二十段；

3. 取出一段，从一头卷起来，盘成圆饼形，直径约一寸五分，把尾端压在底下，用手轻轻压扁；

4. 在平鏊内放花生油，烧至七成热时，把盘丝饼放入（一次放十个），用慢火烙至两面都呈金黄色至熟；

5. 食时每个放一盘中，提起饼中心的面头处，把丝抖开，再散放盆内，撒上白糖即成。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。此饼似饼非饼，实是经过烙煎的极细抻面，面丝金黄透亮，酥脆甜香。

盘香饼

〔原料〕

面粉，熟麻仁，桂花酱，白糖，熟猪油，精盐。

〔制法〕

1. 将熟麻仁擀碎与精盐、白糖、桂花酱、面粉制成馅心；

2. 取面粉加入熟猪油和成油酥面；

3. 另取面粉加熟猪油和清水和成皮面，然后分别揉匀，摘成剂子；

4. 将皮面剂子压扁，包入油酥剂子，包好后，擀成长方片，撒上馅，卷好，顺长切为两开，再将面卷断面朝上，从一头盘卷成饼，放入烤炉中烤熟即成。

〔特点〕

天津传统风味小吃。具有层次丰富，香甜可口，咸甜适中的特色。

鸽蛋圆子

〔原料〕

糯米粉，白糖，桂花，芝麻，薄荷等。

〔制法〕

1. 将糯米制成皮料；

2. 白糖、桂花和薄荷糖油制成馅心；

3. 将皮料包馅成型，煮熟沥干，沾上芝麻即成。

〔特点〕

上海著名风味小吃。鸽蛋圆子故名思义，其状如鸽蛋而得名。

其外观小巧玲珑，色泽晶莹剔透，口感糯软润滑，薄荷味香甜清凉。

盒子糕

〔原料〕

糯米，大米，上白面粉，绵白糖，桂花糖，芝麻，香元条，精盐，茶籽油。

〔制法〕

1. 将大米和糯米洗净，浸泡，取出沥去水分，磨成浆；

2. 把香元条（切碎）、芝麻（炒香）与桂花糖、绵白糖、精盐、上白面粉一起拌成馅心；

3. 茶籽油烧热，取铁盒在油中烫热，舀入米浆，浇到一半时，放上馅心，再倒满后，连盒入锅，约 2 分钟后，米糕与盒边分离，倒转铁盒，使米糕落入油中，翻炸至黄色即成。

〔特点〕

湖南著名风味小吃。具有黄灿，质松软，糍糯香甜的特色。

猫耳朵

〔原料〕

上白面粉，熟鸡脯肉，熟瘦火腿，熟干贝，浆虾仁，水发香菇，笋丁，绿叶鲜菜，葱段，姜片，鸡清汤，绍酒，精盐，味精，熟鸡油，熟猪油。

〔制法〕

1. 浆虾仁用猪油滑过；干贝洗净后放入小碗，加水及绍酒 、葱段、姜片，入笼屉蒸熟，与鸡、火腿 、香菇等均切成“指甲片”；

2. 将面粉加水揉匀，捏成极小的猫耳朵形状，放沸水中汆约 10 分钟捞出；

3. 炒锅内加鸡清汤，沸后入浆虾仁、干贝、鸡肉、火腿、香菇、笋丁，汤再沸时，将猫耳朵入锅，煮沸至猫耳朵浮起，加盐、味精、绿叶

菜，淋上鸡油即成。

〔特点〕

浙江杭州著名传统特色风味小吃。具有形似小猫耳朵，色白，汤鲜味美的特色。

馅饼

〔原料〕

羊肉，面粉，白菜，姜，花椒水，黄酱，葱，花生油，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将羊肉洗净，绞成末，加入黄酱、姜末、花椒水、精盐搅匀，再将葱末放在肉上，洒上芝麻油搅匀，白菜洗净，剁碎，去水分与肉一起拌成馅；

2. 取面粉与温水搅匀成很软的面，饧20分钟后，放在铺撒有面粉的案板上，再滚上面粉，摘剂按扁，包上馅，封好口，揪去面头按成圆饼；

3. 饼铛用微火烧热，刷上花生油，逐个将圆饼放入，烙两分钟翻个身，盖上盖，再烙两分钟翻个身，最后放在饼铛四周烤两分钟即熟。

〔特点〕

北京有名风味小吃。馅饼皮薄馅多，馅饼绵软皮薄香脆，馅料清香鲜嫩，热食味道最佳。

馅儿饼

〔原料〕

精粉，羊肉，西葫芦，韭菜，酱油，香油，葱花，食油，姜末，味精，花椒面，精盐。

〔制法〕

1. 将羊肉剁烂，加精盐、酱油、味精、花椒面、姜末拌匀喂起，再

加葱花、香油拌匀，最后将剁碎的西葫芦挤去水分加入拌成馅；

2. 将面用水拌和打起穗子，和成面团，稍饧；

3. 取一块面蘸油后按成扁圆片，放好肉馅包好，再按成小圆饼，上铛煎至两面呈金黄色即成。

〔特点〕

山西著名风味小吃。具有外皮焦黄薄脆，肉馅味鲜，油香诱人的特色。

馄 馍

〔原料〕

面粉，酵面，食碱等。

〔制法〕

1. 先将面和成面团，盖好，根据不同季节放在暖处发酵；

2. 发好后，加入适量的碱，再用手来回揉匀，搁在案板上，用手随揉随加一些干优面粉，揉至面团光亮润滑时为止；

3. 然后再揉成团，放入特制的模内，扣紧盖，置烤炉内烘烤至熟透，取出即可。

〔特点〕

宁夏最著名的面食小吃之一。它具有制作精细，火色均匀，外焦内松，沙甜爽心，老幼皆宜的特色。最大的馄馍常超过 1 公斤以上 1 个，最小的也有 400 克左右。

馄 饨

〔原料〕

面粉，猪肉，姜，葱，精盐，酱油，芝麻油，淀粉，虾皮，冬菜，紫菜，香菜，胡椒粉等。

〔制法〕

1. 将猪肉剁成末，与凉水搅拌，融合在一起后，加入精盐、酱

油、姜末、葱花和芝麻油，拌成肉馅；

2. 再将面粉与精盐拌上适量凉水和成面团，揉至光润时，饧20分钟；

3. 案板上撒一些干淀粉，把面团放在上面擀成不到半分厚的面皮，再切成长约三寸的三角形或底边为三寸的梯形，即成馄饨皮，包上馅料，制成生坯；

4. 取一碗，内放少许虾皮、紫菜、冬菜和精盐、酱油，把馄饨放入骨头汤中煮熟，盛入碗中，撒上香菜和胡椒粉即可食用。

〔特点〕

北京风味小吃。馄饨风味独特，皮薄馅鲜，汤醇味美，再加上各种佐料，色味俱佳。

猪红粥

〔原料〕

味粥，熟猪红（猪血），鲩鱼片，味精，胡椒粉，姜丝，葱花，花生油，芝麻油。

〔制法〕

1. 取水罐一个，倒入味粥，以中火煮沸；

2. 加入熟猪红、芝麻油、花生油、胡椒粉拌匀，离火，再放味精、姜丝、葱花。食用时将鱼片以粥泡熟即可。

〔特点〕

广东风味小吃佳品。具有猪红爽软嫩滑，粥品鲜美的特色。

猪肠面

〔原料〕

优质面粉，猪肥肠，白萝卜，清油，辣油，陈醋等。

〔制法〕

1. 猪肠用醋搓洗去污去油；

2. 洗净，小肠装入大肠入沸水煮三成熟，捞出；

3. 面粉打条拉面；

4. 煮面的灰汤再煮肠至烂熟；

5. 白萝卜切小块，另煮至八成熟；

6. 面条、肥肠、萝卜汤加辣油佐料成品。

〔特点〕

甘肃风味小吃。兰州宣家巷猪肠最盛名。具有肠肥而不腻，面滑而韧的特色。

猪仔角

〔原料〕

糯米粉，白糖，莲茸，碳酸氢铵，花生油。

〔制法〕

1. 将沸水迅速冲入糯米粉内，拌匀，调成糊状，将白糖加入，揉匀后，加入碳酸氢铵，再揉匀，再加糯米粉，揉至匀滑，压薄作皮用；

2. 将莲蓉分别包在粉皮里，先揉圆再捏长，呈一只伏卧着小猪状；

3. 花生油烧至六成热，把半成品入锅，炸至色泽金黄时捞起即可。

〔特点〕

广东著名风味小吃。具有色泽金黄、皮香、肉脆、甜滑的特色。

猪肉旋饼

〔原料〕

精粉，猪肉，酱油，甜面酱，韭菜，香油，精盐，味精，姜末，五香粉。

〔制法〕

1. 将猪肉末与姜末、五香粉、酱油、精盐、味精、甜面酱、香油及

韭菜制成馅；

2. 精粉加水和成面团，揉匀揉光，稍饧；

3. 取面剂擀成薄片（舌形），抹上馅，由尖端向宽端紧紧卷起，再拧压成螺旋状，压平，擀成饼坯；

4. 用木柴或豆秸做燃料，将饼先烙至微黄，再烙至饼皮稍硬，最后反复刷油焙烤，至两面均呈金黄色即成。

〔特点〕

晋东南地区小吃佳品。食时将饼一切为四。此饼具有面中有馅，馅中有面，饼面软酥，外焦里嫩，不硬不糊，层次丰富的特点。

猪肉蟹点

〔原料〕

上白面粉，酵种，净猪五花肉，生肉皮，蟹肉，菜籽油，绵白糖，酱油，精盐，食碱，姜，香葱结，熟猪油，芝麻油。

〔制法〕

1. 先将菜籽油及熟猪油与蟹肉制成蟹油；再将生肉皮煮沸后换清水，加香葱结、姜块等；将肉皮煮烂，制成皮冻，然后将上两物加肉末、芝麻油、绵白糖、精盐一并制成馅心；

2. 将面粉加酵种和热水和成酵面，加碱水揉匀，制成边沿薄、中间稍厚的圆面皮，包入馅心，捏成 30 个折纹，收口捏拢，放入有草垫的笼中，蒸熟即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有面皮松软，蟹油外溢映黄，肉馅起团离壳，蟹味鲜美，油润适口的特色。

猪肉合子

〔原料〕

面粉，猪肉，韭菜，鸡蛋等。

〔制法〕

1. 把猪肉绞成泥，韭菜洗净切碎，鸡蛋做成蛋花，上3物加其他配料混合做成馅料；

2. 将面粉用开水烫好，揉成面团，揪成剂子，压扁，擀成皮，放入馅，再盖上一张皮子，周围压紧捏上花边，做成花边合子坯；

3. 平锅烧热，放上合子坯，用慢火烙至两面呈金黄色时，刷上一点水，焖一会儿即可。

〔特点〕

辽宁地方风味小吃精品。具有鲜香味美的特色。

猪血团子

〔原料〕

猪肉，上等黄豆，纯鲜猪血，辣椒粉，精盐，茶籽油等。

〔制法〕

1. 将黄豆加工成水豆腐；

2. 将猪肉切丁，加精盐拌匀；

3. 将豆腐沥干水后抓成泥状，放入精盐，倒入纯鲜猪血，拌匀，再将猪肉丁、辣椒粉放入拌匀；双手蘸上茶籽油，做成椭圆形团子；

4. 在瓦缸内放入晾干的团子于铁筛上，用木屑引燃的烟熏至颜色一致即成。

〔特点〕

湖南邵阳著名特色风味小吃。具有色泽暗红，味香爽口，略带辣味的特色。

猪油葱饼

〔原料〕

上白面粉，猪网油，葱，花椒，小苏打，芝麻，精盐，菜籽油。

〔制法〕

1. 将猪网油去膜切丁，将盐、花椒放入锅内炒热，碾成细末，葱切小粒；

2. 将面粉加温水、酵面和匀，稍饧后加小苏打水，揉匀揉光；再取面粉加菜籽油揉匀揉透成油酥；

3. 将发面擀成长条，中间嵌进油酥，用力和匀，搓成长条，摘成剂子，再擀成皮子，撒上一层花椒盐，放上猪网油、葱，包成葱饼，掸上饴糖，粘上芝麻；

4. 取黄沙缸烘炉，用炭火升旺，先用湿布塞住炉门，然后右手蘸点水，将葱饼贴在内壁上，用微火烤熟，呈金黄色时，钳出即成。

〔特点〕

浙江特色风味小吃。具有色泽金黄，外脆里香，油而不腻的特色。

猪油汤团

〔原料〕

水磨粉，白糖，板油茸，芝麻，桔饼，桂花等。

〔制法〕

1. 取板油茸、芝麻末、桔饼粒拌和，加入白糖粉和咸桂花拌透，制成猪油芝麻馅料；

2. 取水磨粉搓散，用热水揉和，制成圆饼，入沸水煮熟，取出浸入冷水中；

3. 水磨粉搓散，加入熟糯米粉饼，揉搓至糯米粉光润有劲不粘手，即成汤团粉；

4. 摘汤团粉搓圆压扁，包入馅料，捏拢搓圆，放入沸水中煮熟，捞出，装入盛有白糖和桂花的碗中食用。

〔特点〕

上海著名风味小吃。猪油汤团体小皮薄馅多，食之糯润细腻，

香甜爽口而不油腻，且具有浓郁的金桔香味。猪油汤团在制作上充分吸收了宁波汤团的优点，同时在馅料和制作工艺等诸方面作了改进，使该小吃独具特色。

猪油面排

〔原料〕

上白面粉，酵面，猪板油，纯碱，葱花，饴糖，精盐，芝麻，芝麻油。

〔制法〕

1. 将猪板油去膜、剁茸，加精盐拌匀；

2. 将面粉加酵面和清水拌匀，发酵后，下碱揉匀，揪成面剂；取一半猪板油放在剂子上面，用右手中间三指压剂子的一端，再用左手掌向前擦开成圆面皮，即向内卷成圆筒，再把两头向中间叠拢呈荷花形，揿成小圆面皮，再把剩余猪油加细葱花挑在面皮中间，包成小包状；

3. 将小包一个个地排放在木板上，由外向内一圈圈地摆成圆形，再将面排生坯推入鏊锅内，刷上饴糖，粘附上芝麻，先用微火炕到底壳发黄，再推入炉内炕到饼面呈金黄色出炉，刷上芝麻油即成。

〔特点〕

湖北天门著名传统特色风味小吃。又称“高脚猪油饼”。具有饼面金黄，层次分明，油而不腻，酥香可口的特色。

猪婆缠泥

〔原料〕

金丝细面，瘦猪肉，豆腐，金针菜，干黑木耳，新鲜胡萝卜，嫩芹菜。

〔制法〕

1. 猪肉切成细丝；豆腐切细丝；干黄花去蒂，用冷水浸一下，洗净，挤干水分，切为两段；干木耳用冷水浸 30 分钟，洗净，挤干水分，切成丝；嫩芹菜洗净，切成段；胡萝卜切成丝；生姜除皮洗净，切成小丁；

2. 取猪油烧热后，把肉丝、葱段、木耳、黄花下锅煸炒片刻，随后放入切成长条的豆腐，再放精盐、酱油、味精、鲜汤，待汤烧沸后，即放入湿淀粉勾芡，淋上烧沸的猪油，起锅装盘迅速上桌，趁热食用。

〔特点〕

江西九江著名风味小吃。因豆腐在盘中“活动”故又名“活豆腐”。具有香鲜嫩滑的特色。

猪油八宝饭

〔原料〕

糯米，精制豆沙，猪板油，桂圆肉，莲子，蜜枣，熟松仁，葡萄干，青梅，佛手萝卜，蜜饯红瓜，白糖，熟猪油，糖桂花。

〔制法〕

1. 将糯米淘净浸涨，蒸熟，加白糖、熟猪油拌匀；

2. 碗壁涂上熟猪油，将板油丁放碗中间，去核蜜枣、青梅片、桂圆、葡萄干、佛手片、红枣、松仁、莲子，按次围边，铺上一层糯米饭，夹入一层豆沙，再盖上一层糯米饭，上笼蒸约 1 小时，取出扣在盆内，撒上糖桂花即成。

〔特点〕

浙江著名风味小吃。具有五彩缤纷，绵糯油润，香甜多味的特色。

猪油菜饭

〔原料〕

大米，猪油，青菜，精盐。

〔制法〕

1. 取大米洗净，沥干水分；

2. 青菜用猪油炒上几分钟，加入盐和水，煮开，放米下锅，用铲翻动融合，加盖用小火焖熟即可。

〔特点〕

上海风味小吃名品。猪油菜饭色泽洁白似珍珠，韧性好，糯软不粘烂，青菜碧绿，清香四溢，如再佐以辣酱、排骨和一些卤肉，其味更鲜美。猪油菜饭源于江南农村的咸味饭，其风味独特，经济实惠。

猪油蜂糖糕

〔原料〕

面粉，猪板油，白糖，花生油，蜜枣，青梅，红绿丝。

〔制法〕

1. 取猪板油和白糖制成糖板油丁；

2. 面粉加老酵揉和、发酵，加入碱水少许揉和至牙黄色时，再加白糖及适量沸水，反复揉透至糖溶化；

3. 再加入糖板油丁，揉圆使糖板油丁均匀地裹在面团内；

4. 用 75℃左右的热水将钵焐热擦干，内刷花生油，将面团放在钵内轻轻转动，不使粘上钵底，再盖上湿布，饧发一小时，待酵面发松；

5. 取笼屉一只，垫上蓑草，刷上一层油，将面团倒于笼屉内，在糕面交叉镶上糖板油丁、蜜枣，撒上青梅、红绿丝，用手拍平，用旺火蒸熟即成。

〔特点〕

上海特色风味小吃。猪油蜂糖糕糕面白洁，内部孔多，形似蜂窝，入口松软香甜。

猪油夹沙粽

〔原料〕

赤豆，白糖，猪板油，白糯米。

〔制法〕

1. 取赤豆、白糖制成干豆沙馅心；

2. 猪板油切成小块状；将豆沙分成一两重的小块，搓圆、按扁，包入一小块板油，再搓成椭圆状的豆沙馅心待用；

3. 将白糯米洗净、沥干，用粽箬包上七钱糯米和豆沙馅心一块，用丝草包扎成枕头式；

4. 将粽子投入到沸水锅中，水要浸过粽子五寸左右，烧 4 小时后，端离火口焖上五六个小时即成。

〔特点〕

上海著名特色小吃之一。猪油夹沙粽子油多糖重，口感软糯细润，馅心甜口而不腻。

猪油细沙包

〔原料〕

赤豆，豆油，白糖，猪板油，面粉。

〔制法〕

1. 取赤豆、豆油和白砂糖制成湿豆沙馅心；

2. 将猪板油和绵白糖制成糖板油丁；

3. 将面粉倒在案上，加入碎老酵和适量七成热的水，反复揉搓，制成酵面团；

4. 将面团摘成坯子，用手压成圆形坯皮，加入豆沙、糖板油丁，

包捏成有摺裥的花纹圆包；

5. 将包坯饧发半个小时后，用旺火足气蒸 15 分钟左右即成。

〔特点〕

上海著名风味小吃。猪油细沙包外美白洁，体质膨松肥甜，口感细腻丰富而不油腻。

猪油百果油包

〔原料〕

百果，豆沙，猪板油，白糖，面粉，糖冬瓜，蜜生瓜，瓜子肉，青梅，芝麻，核桃仁，金桔，金丝蜜枣。

〔制法〕

1. 取猪板油切成小丁，与白糖制成糖板油丁；

2. 将糖冬瓜、蜜生瓜、瓜子肉、青梅、糖金桔、金丝蜜枣切成细丁，加入芝麻末、核桃仁、白糖拌匀成百果馅心；

3. 将面粉加沸水拌至雪花形，冷却后倒入冷水，放入老酵，用手揉透至面团光滑柔软不粘手时，用布盖好静置于温度适宜处发酵；

4. 待面团发酵完后，加适量碱水揉透，摘坯揿成中间厚、四周薄的圆形面皮，包入百果、豆沙及两粒糖板油丁，即成百果油包生坯；

5. 将百果油包生坯装入笼屉内，用旺火蒸 10 分钟左右，取出，在包子顶部打上红印，冷却后再蒸五分钟即成。

〔特点〕

上海著名风味小吃。猪油百果油包面皮洁白，具有韧性，馅料丰富芳香，肥甜适中，食之不觉油腻。

猪肉酸菜包

〔原料〕

精粉，猪肉，酸菜，猪油，香油，葱花，姜末，精盐，酱油，花椒面。

〔制法〕

1. 将猪肉剁成肉末，放入烧热猪油中，待肉发白后加酱油、味精、精盐炒匀，再加葱花、姜末、香油及腌酸菜，拌匀成馅。

2. 包法与柏子羊肉包子方法同。

〔特点〕

山西太原著名的传统风味小吃。此小吃鲜香可口，有独特酸香味。

猪肉灌汤包

〔原料〕

上白面粉，高汤肉皮冻，口蘑酱油，葱末，姜末，精盐，碱粉，花椒水，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将面粉加酵面及水和好，发酵后，加碱水揉匀，做成面剂；

2. 将猪肉、肉皮冻剁碎，加入口蘑酱油、精盐、花椒水、芝麻油、葱末、姜末制成馅；

3. 取面剂擀成面皮，放上馅，包子内再放肉皮冻丁二三块；将包子捏成菊花顶状，包口捏严，每个包子有十八个褶以上；

4. 将包子放入笼屉内，用旺火蒸约 15 分钟，揭盖后立即拣入盘内或用鲜荷叶包托。

〔特点〕

山东济南著名的风味小吃。其以肉皮冻入馅，包子蒸熟后内含肉汤；肉馅似红烧肉味，咬一口油汤四溢，鲜香无比。夏季用荷叶包裹，具有独特风味。

猪肠烩火烧

〔原料〕

面粉，猪大肠，面肥，香菜，姜，葱，醋，大料，花椒，小茴香，桂皮，碱面，精盐，辣椒糊等。

〔制法〕

1. 将面粉加面肥、碱面、清水等和成硬面团，再制成火烧生坯，压上图案，上炉烤至两面略呈金黄取出待用；

2. 将猪肠洗净，用醋、盐搓洗几遍，放入烧开的清水中，加入葱段、姜块和装入纱布袋中的大料、花椒、小茴香、桂皮，待猪肠煮至熟烂时取出；

3. 切肠圈段，取火烧切 8 块，下入煮猪肠的汤中，煮 2～3 分钟后取出，再加入肠圈和热汤，最后撒上香菜末、辣椒糊等即可食用。

〔特点〕

天津冬令小吃名品。味道肥美鲜香，滚热香辣爽口的特色。

猪油蒸头松糕

〔原料〕

糯米粉，粳米粉，绵白糖，糖板油丁，玫瑰酱，松子仁，红籼米粉，豆油。

〔制法〕

1. 将糯米粉、粳米粉、绵白糖、红籼米粉加适量清水拌匀，8 小时后，放入玫瑰酱、糖板油丁拌匀；

2. 取糕粉放入竹制小蒸笼内，铺满摊平，撒上松子仁，蒸熟即成。

〔特点〕

江苏著名传统风味小吃。具有松软香甜的特色。

猪油夹沙汤团

〔原料〕

水磨粉，赤豆，咸桂花，白砂糖，猪板油。

〔制法〕

1. 取赤豆、咸桂花、白砂糖制成重糖湿豆沙；

2. 将猪板油切成丁，用绵白糖拌和成糖板油丁，用作馅料；

3. 取水磨粉搓散，用少许沸水拌和，做成塌饼，入沸水中煮熟，冷却后用水磨粉搓散，放入塌饼一起揉透，直至粉团光润有劲为止；

4. 摘粉团搓圆压扁，包入馅料，捏拢、搓圆成汤团生坯；

5. 将生坯投入沸水锅中，用勺沿锅底轻轻搅动，以防沾粘在一起，待汤团浮起时，加适量冷水，再用中火煮片刻至汤团膨胀呈玉色时，即可捞起食之。

〔特点〕

上海著名风味小吃。猪油夹沙汤团皮薄馅足，甜香糯润，爽滑可口，不粘牙，不甜腻，食之令人回味。

脱胎糯米枣

〔原料〕

乌枣，糯米，蜂蜜，白糖，干淀粉，湿淀粉，熟猪油。

〔制法〕

1. 将乌枣浸泡后去皮，剖开去核摊平，撒上干淀粉；

2. 把糯米煮至米心熟烂后，加入白糖搅拌，捏成丸子；

3. 将乌枣包入糯米丸子中，再滚匀干淀粉；

4. 熟猪油烧热，将枣丸下锅，炸至呈金黄色捞起，再上笼屉用旺火蒸 10 分钟取出，蜂蜜下锅，用湿淀粉勾芡成粘汁，起锅淋在枣丸上即成。

〔特点〕

福建特色风味小吃。具有色泽金黄，糯柔滑嫩，香甜爽口的特色。

脱壳绿豆汤

〔原料〕

绿豆，糯米，蜜枣，乌枣，芡实，莲子，甜酸梅，红瓜，绵白糖，薄荷香精。

〔制法〕

1. 将绿豆洗净，用沸水煮 20 分钟，然后去壳，放入蒸笼内上旺火锅蒸酥取出，凉透；

2. 把糯米淘净，浸泡后，上笼蒸熟取出，凉透；

3. 将莲子用沸水煮 2 分钟，去外衣、莲心，再烧酥凉透；乌枣用沸水泡一下，去皮和核；将芡实烧热；蜜枣每粒切两片；把甜酸梅、红瓜切成末；然后把上述原料一起放入盆内拌匀成果料；

4. 把薄荷香精用少量冷开水冲成薄荷水；

5. 将去壳绿豆、糯米饭、绵白糖、果料装碗，食时冲入冰冻水并洒些薄荷水即成。

〔特点〕

江苏著名夏令风味小吃。具有粒酥完整，果味芬芳，舒心解暑，甜凉爽口的特色，为夏令小吃佳品。

象耳粑粑

〔原料〕

糯米，蔗糖，植物油，清水等。

〔制法〕

1. 先将糯米淘洗干净，再用清水浸泡 24 小时，然后磨成浆，压干制成饼；

2. 将制好的饼加入蔗糖，入锅煮熟，取出擀成薄饼晒干；

3. 取植物油烧热，将干饼放入，炸至呈金黄色时即成。

〔特点〕

云南临沧傣族地区著名风味，因其外形似象耳故名。具有片薄如纸，味香酥脆的特色。

〔丶〕

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澥成稀糊状；

2. 将芝麻油用旺火烧热，下入姜末煸成黄色，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，旋子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。

商城起酥馅烧饼

〔原料〕

面粉，鲜猪肉，芝麻，食油，葱，姜，五香粉等。

〔制法〕

1. 面粉三分之一用热油制成酥面；

2. 猪肉切薄片，与葱、姜、五香粉，调味作馅；

3. 面粉另三分之一用开水拌和，晾凉，揉合成烫面；

4. 面粉三分之一发酵，加碱退酸，与烫面揉合，饧半小时，擀开，叠酥面，卷起，分面剂；

5. 面剂擀皮，包馅，留花口；

6. 沾芝麻，进烤炉，文火烤制。

〔特点〕

河南商城特产风味小吃，盛行各地。此小吃外焦内酥，鲜香可口。

商城起酥馅馍

〔原料〕

面粉，猪肉，白萝卜，食油，葱，姜，胡椒，五香等。

〔制法〕

1. 面粉一半先热炒，再用植物油炒合，得酥面；

2. 萝卜刨丝，切段，腌片刻，去水分，猪肉切丁，加葱花、姜末、五香、胡椒，调味作馅；

3. 面粉另一半，用水和油和匀，揉合，擀成片；

4. 酥油面平铺在水面上，卷成筒，再擀，再卷，扭成螺旋，压平.

擀开，分面剂；

5. 面剂包馅，收口，再压扁成饼坯；

6. 饼坯用小火浸炸，待酥皮泛起，加大火炸成老红色。

〔特点〕

河南商城人首创，流传各地。具有皮焦酥脆，馅嫩鲜香的特色。

鹿肉干

〔原料〕

鹿肉，食盐，其他佐料。

〔制法〕

1. 取鹿肉切成大块，加入佐料和水煮熟后，切成小块，然后晒干即可食用；

2. 另外也可将生的鹿肉先切成小块，拌匀佐料，然后用烟熏烤好后，挂起来阴干即成。

〔特点〕

黑龙江鄂伦春族著名风味小吃。具有便于携带，可以久存，浓香异常，醇美可口的特色。两种制法略有不同，味道各具特色。

麻 球

〔原料〕

水磨干粉，赤豆，白糖，花生油。

〔制法〕

1. 将赤豆、白糖制成豆沙馅心；

2. 将水磨干粉拌上白糖擦透，静置发酵适量时间，至糖份被米粒吸收、粉团发烂即可；

3. 摘取粉团，揉捏后搓圆，包上豆沙，捏拢收口，粘上芝麻即成麻球生坯；

4. 将生坯投入八成热的花生油中，不断搅拌，待麻球上浮后，

逐只加以按揿，使其体积发胀，至色泽金黄，外壳发硬时，用漏勺捞出沥油即成。

〔特点〕

上海著名风味小吃。麻球体形圆整饱满，色泽金黄，外皮香甜薄脆，甜糯可口。

麻　通

〔原料〕

糯米，芋头粉，食用油，芝麻，糖浆等。

〔制法〕

1. 将糯米淘洗干净，用清水浸泡 20 天左右，其间换水 5～6 次，然后捞出晾干，磨成糯粉；

2. 取糯粉加开水拌成粉团，再放入沸水中煮至浮起呈蜂蜜状，捞出用机器搅拌，然后按 4：1 比例加入芋头粉浆混匀；

3. 将混匀的粉团取出，切成小条，风干，收入瓦缸，放 24～48 小时，再取出风干，直至干透；

4. 取干透之粉团放入食用油中浸泡；再放入热油中炸至体积膨大，色泽金黄，捞出滚匀糖浆，粘匀熟芝麻即成。

〔特点〕

广西特有的著名传统风味小吃。因融安所产麻通最著名，故也称融安麻通。具有色泽金黄，酥松香脆的特色。

麻　糍

〔原料〕

糯米，花生仁，白芝麻，白糖，蜂蜡，花生油等。

〔制法〕

1. 将糯米磨成米浆，压干；

2. 将干浆粉末蒸熟，揉成熟粉剂；

3. 将花生油烧热，放蜂蜡煮化，再凝成蜂蜡油块，抹匀双手，将熟粉剂搓成麻糍块；

4. 将白糖加水，熬成浓液后，研成“糖沙”；

5. 花生油烧热，放入花生仁，炸酥后沥油，凉后，去红皮，研成末，与糖沙一并搅匀；

6. 将白芝麻炒酥，研成末；

7. 将麻糍团从中切开，填入糖沙花生末，合拢包好，捏成圆枕形，滚匀一层芝麻末即成。

〔特点〕

福建风味小吃。具有嫩糯香甜，细腻松化的特色。

麻 团

〔原料〕

糯米，上白面粉，黑芝麻，黄豆粉，白糖等。

〔制法〕

1. 将黑芝麻炒熟，再捣碎，制成黑芝麻粉；

2. 将面粉蒸熟，加白糖、黑芝麻粉拌和成黑芝麻屑馅；

3. 将糯米淘净，蒸熟，倒入轧糕机中轧 1 次，放沸水，再轧 2 次，使之柔软；

4. 把轧好的粉块，充分揉匀揉透，摘成剂子，揿平，裹入黑芝麻屑馅，包成团子，顶部捏成尖形，底部粘上黄豆粉，团子尖顶上缀上黑芝麻即成。

〔特点〕

浙江宁波著名特色时令风味小吃。具有皮软糯，馅香甜的特色。

麻酱糕

〔原料〕

糯米，白糖，芝麻酱，猪油等。

〔制法〕

1. 糯米用 70～80℃热水泡几分钟，滤水晾干，用油沙烧熟，炒泡，炒香，磨成粉；

2. 白糖加水(约三分之一重量)，加温熬化，再加猪油(约十分之一重量)拌匀；

3. 芝麻洗净，晾干，炒熟，炒香，磨成酱；

4. 米粉、糖液、芝麻酱等量混合，装糕模箱压平实，切成条块。

〔特点〕

云南特色风味小吃。具有香甜，酥松，细腻，爽口的特色。

麻叶羹

〔原料〕

甜麻叶，淀粉，虾酱等。

〔制法〕

1. 甜麻叶嫩芽或大叶，大叶去叶脉，再揉烂，搓碎，去苦味；

2. 淀粉和水调匀，拌入麻叶；

3. 淀粉液冲入开水成羹；

4. 用虾酱等调味。

〔特点〕

台湾台中著名风味小吃。具有入口味苦，但苦中带甜，回味无穷的特色。

麻蓉糕

〔原料〕

糯米粉，粳米粉，白糖，芝麻，核桃仁。

〔制法〕

1. 将糯米粉、粳米粉、白糖倒入面缸中，拌匀后加入适量冷水，搅至粉粒湿润、松散不粘手，再静置半小时左右，经过筛制成糕粉；

2. 将熟芝麻末、核桃仁、绵白糖拌和，制成麻蓉待用；

3. 取木框模，放入三分之一糕粉，再铺上三分之一麻蓉，然后加满糕粉，用铁皮刀刮平，再在上面用刀切成数小块；

4. 将小块生糕坯用沸水蒸熟即成。

〔特点〕

上海著名风味小吃。麻蓉糕层次分明，黑白相间，糕体糯润具有韧性，口味香甜爽口。

麻茸包

〔原料〕

面粉，泡打粉，白糖，鸡油，芝麻等。

〔制法〕

1. 将芝麻去皮，炒出香味后碾碎，再加入白糖和鸡油拌匀制成馅；

2. 取面粉和泡打粉拌匀，过箩，掺入适量凉糖水，拌成白色面团；

3. 将面团摘剂，按成三寸五分的小圆饼，包入馅料，收拢面皮，摘去面头，封口朝下，入笼蒸熟即成。

〔特点〕

北京著名的风味小吃。其面皮包白软嫩，馅料清香可口，风味独特。

麻茴饼

〔原料〕

上白面粉，酵面，绵白糖，纯碱，东瓜糖，桂花糖，核桃仁，青梅，桔饼，芝麻，熟猪油。

〔制法〕

1. 取面粉，掺入酵面、清水和匀，发酵；另取面粉蒸熟，与东瓜糖丁、核桃仁丁、青梅丁、桔饼丁、桂花糖、绵白糖、熟猪油等制成馅；

2. 面发起后，加纯碱和绵白糖，和匀揉透成糖面稀；

3. 在面粉中放入糖面稀，揉匀揉光，搓成条，揪成剂子，压扁，包入糖馅一块，收拢，封紧口，稍压成圆饼，撒上芝麻，入烤炉烘熟即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有色泽微黄，外层略脆，内层松软色白，馅心甜香的特色。

麻圆团

〔原料〕

糯米，发酵糯米粉，绵白糖，芝麻，纯碱，茶籽油。

〔制法〕

1. 将糯米洗净，浸泡，加水磨成细滑的浆，再掺入发酵糯米粉拌匀；

2. 粉子发酵后，加绵白糖、纯碱和匀揉透，搓成条，揪成剂子，再做成圆球坯；

3. 将麻圆团沾匀芝麻，茶籽油烧至五成热离火，将麻圆团生坯顺锅边缘放入，待圆团成半浮状时，上火再炸，炸至周身色黄壳硬，即可。

〔特点〕

湖南著名风味小吃，具有颜色棕黄，外壳稍硬，内空，味香甜的特色。

麻仁粑

〔原料〕

糯米，绵白糖，芝麻，桂花糖，面粉等。

〔制法〕

1. 将糯米洗净、浸泡，磨成细粉；芝麻炒熟，碾末，和绵白糖、桂花糖、面粉一起拌匀成馅心；

2. 取糯米粉用沸水和匀揉透，再加入剩余的细粉拌和揉匀，揪成剂子，摁扁，包入馅心，封紧口，压成椭圆形；上笼蒸 10 分钟即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有颜色纯白，质软而稠粘，馅心甘甜，芝麻芳香的特色。又称“新化粑粑”。

麻花卷

〔原料〕

面粉，面肥，碱面，植物油等。

〔制法〕

1. 将面粉加面肥、清水制成酵面，待发好后加碱揉匀，压扁，擀成长扁片；

2. 将长面片刷上植物油，卷成圆卷，切成面剂，用筷子在面剂中间压一下，使之两边翻起，再拿住两头，向相反方向拧两下，最后上笼蒸熟即成。

〔特点〕

天津风味小吃。具有松软柔韧的特色。

麻汁酥饼

〔原料〕

面粉，精盐，碱粉，芝麻酱，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将面粉和匀，做成面剂；

2. 取面剂经过揉搓后，擀成直径约一尺的圆饼；

3. 芝麻酱中加入芝麻油调稀，刷在饼上，再卷成长卷，拉长向里盘成圆形，把尾端压到饼底，用手压成圆饼；

4. 在饼上面刷一层薄薄的芝麻酱，放入平鏊里，盖上木盖，烤烙至熟。食时切开。

〔特点〕

山东益都著名传统风味小吃。此饼酥层多，有芝麻酱香味，与酱牛肉同食更佳。

麻酱烧饼

〔原料〕

面粉，碱面，芝麻酱，花椒盐，花生油，芝麻仁等。

〔制法〕

1. 将面粉和碱面与温水一起和成面团，按揉光润，分成相等的四块；

2. 芝麻酱与花椒盐、花生油调匀待用；

3. 取一块面团放在刷了花生油的案板上搓成圆条，擀成六寸宽的面片，然后翻转过来，甩成一尺七八寸长；

4. 在面片上抹匀一层芝麻酱后，抻成约三尺长，再卷成卷，每个卷摘成五个剂；

5. 将面剂逐个捏成圆球形，收口朝下放在案板上，按成直径二寸二分的圆饼，刷上芝麻酱，沾上芝麻仁；

6. 饼铛用微火烧热，将饼放入，先烙背面，再烙正面，烙成浅黄色后，放入烤屉内，用微火烤至金黄色并略微鼓起即成。

〔特点〕

北京特色风味小吃。麻酱烧饼色泽金黄，表皮焦脆，质地柔软，香味浓郁。

麻仁脆片

〔原料〕

精粉，芝麻仁，鸡蛋，炒茴香面，精盐，食油等。

〔制法〕

1. 面粉中磕入鸡蛋，加入芝麻仁、精盐、茴香面及清水拌匀，和成面团，揉匀揉光；

2. 将面团擀成 0.1 厘米厚的薄片，划成小块，中间再划两刀，入油锅炸成黄色即成。

〔特点〕

山西著名风味小吃。具有酥脆爽口，咸香味美的特色。

麻仁糖饺

〔原料〕

精粉，红糖，黑芝麻，熟猪油，猪板油，酵种，精盐，碱面。

〔制法〕

1. 将芝麻炒至发黄后，擀成末，加板油丁、红糖、熟面粉，制成麻仁馅；

2. 将面粉加酵种及水和成面团，待发酵成酵面团后，兑好碱，掺入熟猪油，揉匀揉光，制成饺子皮，包入麻仁馅制成饺子形，再捏成荷叶形，蒸熟即成。

〔特点〕

山西著名特色风味小吃。此小吃外形美观，入口香甜，味美。

麻仁香酥

〔原料〕

精制面粉，猪油，白糖，鸡蛋，芝麻等。

〔制法〕

1. 取精制面粉加入猪油、白糖、磕开的鸡蛋和适量的水，和成面絮；

2. 将和好的面充分揉透后压成面片，擀制成小方皮子，撒上芝麻，制成生坯；

3. 将制好的生坯送入烤炉中，烘烤至熟即成。

〔特点〕

江西南昌著名传统风味小吃。具有色淡黄，味甜香，酥松可口的特色；随食者口味不同，也可制成奶油、桂花、五香等多种品种。

麻心元宵

〔原料〕

糯米粉，面粉，芝麻酱，白糖，饴糖等。

〔制法〕

1. 将面粉用旺火蒸后，加芝麻酱、白糖、饴糖，搅匀搓透，压实，切成麻心；

2. 将芝麻馅滚成圆形，再使馅沾上糯米粉，循环操作直到馅滚成圆球时即成；水烧沸，将元宵下锅，煮至元宵浮起水面时即成。

〔特点〕

浙江传统时令风味小吃。具有皮韧糯柔滑，馅心香甜油润的特色。元宵节应市的传统食品。

麻蛤揣馅包

〔原料〕

面粉，面肥，麻蛤肉，净菜馅，酱油，香油，碱面，葱末，姜末，精盐，味精等。

〔制法〕

1. 将麻蛤肉剁碎，与葱末、姜末、酱油、精盐、味精、香油、净菜馅拌匀；

2. 取面粉加面肥、清水制成酵面，发好后加碱揉匀，摘成剂子，擀成圆皮，包入馅心，收口捏严，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

天津风味小吃佳品。麻蛤揣馅包有浓厚的渤海风味，具有皮薄馅大，蛤味鲜美的特色。

麻酱佛手卷

〔原料〕

面粉，面肥，芝麻酱，碱面，精盐，植物油。

〔制法〕

1. 将面粉加面肥、清水制成酵面，发好后，加碱揉匀，压扁，擀成薄片；

2. 长薄面片上抹匀芝麻酱，卷成圈卷，切成剂子；

3. 将剂子右半边压成长扁形，用刀拉几刀，制成佛手状，最后上笼蒸熟即成。

〔特点〕

天津传统风味小吃。具有状如佛手，松软咸香的特色。

焖肉面

〔原料〕

精白面条，五花肋条肉，葱，姜，料酒，酱油，猪油，精盐，味精等。

〔制法〕

1. 将肋条肉切成块，放入沸水中煮断血，捞出，放入另一锅中，放入绍兴酒、葱、姜和酱油烧至熟出锅；

2. 再做好肉卤；

3. 将面条煮熟捞出，放入装有猪油、精盐、味精、骨头汤的碗中，再加入一块焖肉，浇上肉卤即可食用。

〔特点〕

上海天香斋的传统风味小吃。焖肉面制作讲究，焖肉酥香糜烂，面条柔滑爽口，味道香醇鲜美，食之令人回味。

焖角子

〔原料〕

面粉，肥瘦猪肉，甜面酱，酱油，葱末，姜末，花椒盐，味精，白菜心，冬笋，水发冬菇，摊鸡蛋皮，芝麻油，猪油等。

〔制法〕

1. 将冬笋、冬菇、摊鸡蛋皮、猪肉、白菜心洗净剁碎，加葱、姜末及甜面酱、酱油、花椒盐、味精、芝麻油制成馅；

2. 将面粉和好，做成面剂，擀成皮，包成角子(即饺子)；

3. 将十二印大锅洗净，用猪油自锅底擦至锅中腰，加水，锅下烧柴草；

4. 待水烧至水边起泡，取角子，以底蘸锅中水，逐个贴到离水面一寸的锅上，贴完后盖上锅盖，待水耗去大半时，将猪油沿角子从上面浇下，再加盖稍焖，然后把锅内水油旋转浇到角子上，再从

底层开始把角子铲出，入盘中。

〔特点〕

山东著名特色风味小吃。用贴和焖的方法制成的角子，底有疙渣，皮油亮酥脆，馅味鲜嫩。

涮羊肉

〔原料〕

羯羊"大三岔"、"小三岔"等肥瘦适中部位上乘精肉，芝麻酱，绍酒，腐乳汁，韭菜花，酱油，辣椒油，卤虾油 7 种调味品为正宗。

〔制法〕

1. 切制羊肉要求薄如纸、匀如晶、齐如钱、美如花，羊肉片要五六寸长、一二寸宽大小；

2. 火锅火旺，肉片汆入，涮至发白色即出。

〔特点〕

源于蒙古，传于满族，盛于京都，此小吃随涮随吃，香嫩味鲜，原汁营养。

涪陵油酥糟

〔原料〕

糯米，黑芝麻，花生仁，核桃仁，白糖，蜜饯料，酥糟，白糖等。

〔制法〕

1. 将糯米制成清水酥糟；

2. 将猪油入锅煮至三四成热，下酥糟、芝麻面及花生仁、核桃仁和蜜饯类碎末，煮沸后即成油酥糟；

3. 加糖煮散后即可食用。

〔特点〕

四川涪陵著名风味小吃。涪陵油酥糟由于有黑芝麻(补肝肾)、花生仁(润肺)、核桃仁(养血润肌乌发)，所以，本品具有食补之疗

效，且味道甜爽，清香诱人，乃醪糟中之精品。

清油饼

〔原料〕

白面，白糖，香油等。

〔制法〕

1. 将白面加水打起穗子，掺入白糖，揉好揉光，蘸水扎软；

2. 面饧好后，拉成细面条，刷上油，卷成长条，切成小段，盘旋起来压成扁圆饼形，上铛淋入香油，煎烙至两面呈金黄色即成。

〔特点〕

山西太原地区传统的风味小吃。具有外酥里嫩，香甜适口，丝细如发，一抖即散的特色。

清糖饼

〔原料〕

面粉，糖，香油等。

〔制法〕

1. 香油和面，软硬适中；

2. 糖油配以果脯等佐料和馅；

3. 饼皮叠层包馅；

4. 烙制。

〔特点〕

吉林长春万发园饭馆首创小吃。具有饼内酥皮不破，保存时间长的特色。

清明粑

〔原料〕

糯米，大米，清明菜等。

〔制法〕

1. 清明菜(即鼠曲草，菊科植物，叶面覆有白色绒毛，清明节芽萌发，叶嫩茎脆)采集后洗净，晾干；

2. 取糯米、大米按八二比例浸胀，与清明菜一起磨浆，吊粉；

3. 米浆粉上甑蒸熟，再舂成粑；

4. 吃时，米粑再切片或煮、或炸、或煎、或蒸，可咸、可甜。

〔特点〕

贵州贵阳特产风味小吃。流传各地，江南凡生长鼠曲草的地方都有将此作食的习惯，此小吃脆软香甜俱佳。

清汤丸子

〔原料〕

杂豆面，粉丝，芝麻酱，花生油，辣椒油，五香粉，花椒，姜，葱，香菜，精盐等。

〔制法〕

1. 将粉丝用沸水略煮一下捞出，剁成末，拌上杂豆面、五香粉、姜葱末、精盐和凉水，和成面团；

2. 锅内花生油用旺火烧至八成热，将面团挤成小丸子下入油锅炸，待丸子炸焦，呈棕黄色时捞出；

3. 锅置旺火上，倒入凉水，取部分炸丸子连同花椒袋和适量精盐放入锅内，水沸后用微火煮，10 分钟后即可；

4. 吃时，将丸子连汤盛入碗中，浇上芝麻酱、辣椒油和香菜末便可。

〔特点〕

北京传统风味小吃。清汤丸子汤味清淡可口，丸子松软，汤辣香浓。

清明艾饺

〔原料〕

糯米粉，粳米粉，鲜嫩艾叶，绵白糖，芝麻，碱水。

〔制法〕

1. 将艾叶洗净，放碱水中煮烂；

2. 将芝麻炒香碾末，与白糖拌和；

3. 将粳米粉加沸水，搅匀成厚粉糊状；

4. 在煮烂的艾叶里加碱水、糯米粉，和匀，再把粳米粉和入，揉匀；

5. 把揉匀的粉块放在燥糯粉上，搓成圆条，摘成剂子，揿成扁圆形厚皮，裹入白糖芝麻屑，用手捏成海燕形状，上笼蒸约 12 分钟即成艾饺。

〔特点〕

浙江著名时令风味小吃。具有颜色翠绿，味道清香的特色。

清炖心肺

〔原料〕

猪心，猪肺，干辣椒，桂皮，葱花，精盐。

〔制法〕

1. 将猪肺叶、猪心洗净，均切成小块；

2. 将猪心、肺块连同冷水下汤锅煮开，改小火，放入干辣椒、桂皮、精盐；锅开后，连汤舀入碗内，撒上葱花即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有烂而不糜，鲜而微辣，汤汁清香的特色。

清炖牛杂

〔原料〕

牛肠，牛大肠头，牛喉管，牛心，牛肺，干红椒，桂皮，精盐，酱油。

〔制法〕

1. 将牛肠和牛大肠头洗净、切段；牛喉管剖开，洗净切片；牛心剖成四瓣，洗净、切成块；牛肺叶洗净切成块；

2. 将牛肠、大肠头、喉管下锅，放入干红椒、桂皮、精盐，加水煮至七成熟，再放入心、肺，待整个牛杂煮熟时，改小火炖烂，放入酱油即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有鲜香味辣，烂而不糜的特色。

清汤羊肚

〔原料〕

新鲜羊肚，香菜，葱，姜，蒜，精盐，胡椒，味精，香油等。

〔制法〕

1. 取新鲜羊肚洗净加工好后，加入清水，再加入香葱、生姜、大蒜等煮熟煮烂；

2. 取出切小块，再放入清汤中，加入一些生姜、香葱、大蒜、精盐、胡椒、味精等，上火煮开后，加入适量香菜，盛出，淋上一些香油即成。

〔特点〕

青海清真风味特色小吃。具有汤味美，肉酥烂，风味别具的特色。

清炖冰莲

〔原料〕

莲子，冰糖，纯碱。

〔制法〕

1. 将莲子放入开水中，煮 3 分钟，放入纯碱续煮 30 分钟，去外皮并冲洗去碱味，再煮到七成熟时捞出，捅出莲心，待用；

2. 将煮好的莲子，舀入莲子罐中，加入冰糖，在罐的隔层倒入沸水，置小火上隔水清炖，炖至莲子粉烂即成。

〔特点〕

湖北特色风味小吃。具有莲子粉烂，汤汁清甜的特色。

清油小馃子

〔原料〕

面粉，芝麻，精盐，碱粉，明矾，芝麻油，花生油等。

〔制法〕

1. 将碱、矾、盐用水化开，芝麻和成软面，每 10 分钟搓揉一次，共两次；

2. 案子上撒醭面，把面团托放在案上，手托面底捋成长条，用擀轴压扁，再用刀剁成面坯，每两块坯相压成馃子面坯，长五寸；

3. 平锅内放入花生油、芝麻油，提起馃子面坯的一头，顺锅边滚到油内，小火炸至呈枣红色时，捞出控净油即成。

〔特点〕

山东济宁地区传统风味小吃。此馃子为长形，枣红色，酥脆有芝麻香味。

清炖乌骨鸡

〔原料〕

乌骨鸡，料酒，精盐，生姜，香葱，香菇，白菜心。

〔制法〕

1. 选取乌骨鸡一只，宰杀处理后，姜切片，葱切段；

2. 将鸡放入砂钵内，加入料酒、精盐、姜片、葱段、香菇、菜心和清水等，放在旺火上烧开后，再移到小火上，煨炖至鸡肉香烂时即可。

〔特点〕

江西泰和著名特色风味小吃。白毛乌骨鸡是江西泰和的特产，其形体小巧，骨乌黑，全身披有雪白丝毛。此小吃不仅是美味食品，而且具有补亏益损、补养肝肾的功能。

清明挂纸饼

〔原料〕

糯米，红糖，芝麻，桔饼等。

〔制法〕

1. 将糯米淘洗干净后晾干，再舂成细粉，然后用开水和成米粉团待用；

2. 用红糖、芝麻、桔饼末一起制成糖馅；

3. 取米粉团搓成长条，用手拍扁，将糖馅放入中间，从两边捏拢，再搓成细长条，切成小圆饼，最后放入烤炉中烤熟即成。

〔特点〕

江西著名特色风味小吃。具有周边白，中间红，外形美观，绵甜味香的特色。

清江翡翠烧卖

〔原料〕

上白面粉，青菜，黄焖肉丁，鲜猪肉皮，熟瘦火腿，味精，精盐，虾籽，绵白糖，绍酒，酱油，蒜末，鸡汤，食碱，熟猪油，芝麻油。

〔制法〕

1. 将鲜猪肉皮刮洗净，煮六成熟后趁热剁茸，再加鸡汤、肉皮茸、酱油、精盐、绍酒、虾籽、味精煮入味，制成肉皮冻；将青菜放入有食碱的沸水中煮至叶呈深绿色、梗软时，捞出冷透，挤干水分，剁成菜茸；熟猪油烧热，将蒜末炸至淡黄色，连油倒入菜盆内，再加黄焖肉丁、绵白糖、精盐、芝麻油、碎肉皮冻搅拌均匀成馅；

2. 将面粉加冷水和成面团，揉匀揉光，摘成面剂，制成边薄中间略厚有荷叶形花边的圆面皮；包入馅心，捏拢成花瓶口状生坯，置沸水锅上用旺火蒸熟，出笼时撒上火腿末即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有皮薄色翠绿，馅嫩味鲜香，卤汁盈口，油润爽滑的特色。

清真鸳鸯卷果

〔原料〕

山药，小枣，面粉，红糖，白糖，青梅，糖桂花，芝麻仁，食用油，淀粉，锅炸，肉末，精盐，葱花，姜末，花椒粉，味精，花椒盐，豆腐皮。

〔制法〕

1. 制甜卷果：

(1)将山药洗净，去皮，切成碎块；小枣用水泡胀后洗净，去核，拼入山药中，再撒入切碎的青梅和白糖，边搅拌边加入面粉，拌成粘团，上笼蒸约 20 分钟，下笼晾凉；

(2)取一半晾凉的粘团，放到一块洁净湿屉布的一边，边用布

卷裹粘团边用手将粘团捋成圆条形，再取另一半粘团也捋成圆条待用；

(3)取圆条切成圆片，放六成热的油锅中炸至枣红与黄色相间时捞出；

(4)将白糖、红糖、水淀粉和少许水兑成的芡汁倒在锅里炒粘，滴入糖桂花，放入炸好的圆片，颠翻炒锅，待圆片满裹芡汁后，撒上芝麻仁，取出码好，撒上白糖即可食用。

2. 制盐卷果：

(1)将锅炸碾成泥，加适量湿淀粉搅匀后再加肉末、精盐、葱花、姜末、花椒粉、味精等拌匀；

(2)取一张豆腐皮放屉帽上熏软后平铺在案板上，淋上水淀粉，取一份肉馅码在豆腐皮的一边，将肉馅捋长，卷成卷；

(3)取肉卷蒸15分钟，取出放在洁净湿布上，边卷边将肉卷捋成圆条；

(4)待肉卷晾凉后，切成圆片，用六成热的食用油炸至焦黄色捞出，吃时蘸花椒盐即可。

〔特点〕

辽宁回族著名风味小吃，因有咸、甜两种味道卷果故名鸳鸯卷果。具有甜卷酥绵香甜，咸卷酥脆咸香的特色。

清真牛肉烧麦

〔原料〕

富强粉，牛肉，白菜，香油，酱油，精盐，葱，姜。

〔制法〕

1. 将富强粉加水和成面团，摘成剂子，再擀成四周皱起，形如荷叶的圆形烧麦皮待用；

2. 将牛肉切末，放入大料、花椒水搅拌，再放入酱油、葱、姜末及白菜馅、香油等制成馅；

3. 取一张烧麦皮，包入馅心，再捏拢成大白菜形状，上笼蒸熟即可。

〔特点〕

天津传统清真风味小吃。具有馅心鲜而不腻，香气四溢的特色。

淮凤酥饼

〔原料〕

上白面粉，猪五花肉，水发香菇，虾米，青菜心，味精，鸡蛋，白糖，精盐，葱末，姜末，芝麻油，黑芝麻，熟猪油等。

〔制法〕

1. 将菜心和猪肉、香菇、虾米、葱末、姜末、白糖、精盐、味精、芝麻油制成馅心；

2. 取面粉和成油酥面团和水油面团，并摘成面剂；

3. 取水油面剂按扁，包入油酥面剂，揉匀按扁，包上馅心，撒上黑芝麻，制成酥饼生坯；

4. 熟猪油烧至四成热时，放入酥饼生坯煎炸至呈黄色时即成。

〔特点〕

安徽淮南、风台一带的地方风味小吃。此饼皮金黄酥脆，馅心鲜嫩味美。

淮　饺

〔原料〕

上白面粉，猪后腿瘦肉，韭菜黄，葱姜汁水，猪皮骨汤，食碱，青蒜花，精盐，绍酒，酱油，味精，干淀粉，白胡椒粉，熟猪油，芝麻油。

〔制法〕

1. 面粉中加食碱、冷水和成硬面团，揉光后稍饧，擀压成薄而均匀的面皮，再切成饺子皮；

2. 将无筋膜净瘦猪肉用刀背和铁板两手交替一拍一剁，当肉无块状时加精盐、少许葱姜汁水，继续剁至肉成茸状；肉茸放盆内调好味，加葱姜汁水搅匀成饺馅；

3. 取饺皮包入馅，在手心中一捏，制成饺坯，下入沸水锅中煮熟，盛入装肉骨汤碗中，撒上白胡辣粉、青蒜花即成。

〔特点〕

江苏淮安著名风味小吃。具有汤鲜馅嫩，皮薄而透明，入口爽滑的特色。

淮安茶馓

〔原料〕

上白面粉，黑芝麻，精盐，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将面粉加水、黑芝麻和精盐和成团；

2. 将饧好的面团搓成粗长条，抹上芝麻油，稍饧再将搓好的面条绷至约尺余长，将面条抽细如线，入油锅炸至茶馓呈金黄色时即成。

〔特点〕

江苏淮安著名传统风味小吃。相传是咸丰年间创制，曾为贡品，也获过巴拿马金奖。具有细线如丝，色泽金黄，香酥脆松，入口即化的特色，其成品有扇子、梳子、菊花、宝塔等造型。

混汤酒酿元宵

〔原料〕

糯米，白糖，米酒酿，豆沙馅，蜂蜜，糖桂花，山楂馅，芝麻糖馅，五仁馅等。

〔制法〕

1. 白糖开水中加入蜂蜜、酒酿、糖桂花和糖色，稍搅；

2. 将湿米粉加水调成稀糊，顺锅周围缓缓淋入开水锅中，烧开成稀糊状时，即成酒酿混汤，压火保温；

3. 取湿米粉做成剂子，包入馅心一份，成元宵；四种馅的元宵捏成四种形状，下锅煮熟，捞入混汤中；

4. 食用时，每碗盛汤适量及各种馅心的元宵一只。

〔特点〕

安徽蚌埠的传统小吃。此汤呈樱桃色，酒香中带有蜂蜜、桂花香；元宵质地柔粘，馅心多样味美。

深渡包袱

〔原料〕

上白面粉，猪瘦肉，水发香菇，笋片，虾米，猪油渣末，姜末，葱末，精盐，酱油，胡椒粉，熟猪油等。

〔制法〕

1. 将猪肉、虾米、香菇、笋片剁碎，加精盐、酱油、姜末、葱末和泡虾米水制成馅心；

2. 将面粉和好，摘成面剂，再擀成圆面皮，抹上馅心 1 份，包成老式包袱状；

3. 将水烧开，下包袱生坯；见再开时，加冷水少许，待包袱浮起即可；

4. 在碗中放入适量精盐、酱油、油渣、猪油、葱末和开水，将已煮熟的包袱捞入碗中，撒上胡椒粉即成。

〔特点〕

安徽歙县深渡镇的著名小吃。此小吃类似馄饨风味，馅中笋脆、菇香、虾米鲜，汤中油重，油渣耐嚼且香，味道鲜美。

渍香瓜

〔原料〕

香瓜(又叫甜瓜),丁香,桂皮,白糖,白醋,香树叶等。

〔制法〕

1. 选取皮薄肉厚、六七成熟的香瓜,洗净,去顶、蒂、瓤、籽,改刀成4至6瓣;

2. 然后装入马口铁桶内,再放入适量的丁香、桂皮;

3. 倒进用白糖、白醋、香树叶和沸水配制的汤汁,最后用焊锡封闭桶盖,放在温度1～5℃恒温中贮存40天左右即可。

〔特点〕

黑龙江著名风味小吃。具有酸甜脆嫩,清香爽口的特色。

渍菜白肉火锅

〔原料〕

五花熟肉,渍菜,配料及佐料不限。配料可用熟鸡肉,大虾,蟹、海参,粉丝;佐料可用芝麻酱,韭菜花,辣椒油,蒜,姜,葱,香菜,香椿,绍酒,味精等。

〔制法〕

1. 五花肉切薄片;

2. 渍菜切碎;

3. 各色配料洗切备用;

4. 肉汤下火锅烧开;

5. 各色海鲜配料下锅,大火烧开;

6. 肉片,渍菜下锅。

〔特点〕

吉林传统风味小吃。此小吃汤鲜肉嫩,酸辣香味齐全。

〔一〕

蛋 茶

〔原料〕

桑寄生叶，鸡蛋，白糖等。

〔制法〕

1. 将鸡蛋用水煮熟，去壳；

2. 将桑寄生叶洗净，加清水，先煮 1 小时捞去叶渣，加去壳鸡蛋及白糖，改用小火浸煮 6 小时，待鸡蛋变为深褐色即好。

〔特点〕

广东风味小吃佳品。具有深褐色，味甘香，驱风行气，舒筋活血的特色。

蛋 卷

〔原料〕

精面粉，砂糖，油脂，奶油酥。

〔制法〕

用精面粉、砂糖、油脂和奶油酥馅料，经配料、拌料、制浆、醒发、烘烤等工艺精制而成。

〔特点〕

上海风味小吃名点。蛋卷选料极为严格，制作工艺精良，质量上乘，入口酥松香脆，蛋香浓郁，再加上嵌有奶油酥馅料，更觉香甜可口。蛋卷营养丰富，经检验，每卷蛋卷含蛋白质和脂肪近 20%，深受食客欢迎。

蛋黄酥

〔原料〕

面粉，鸡蛋，白糖，瓜子仁，香油，青丝，红丝。

〔制法〕

1. 将面粉蒸熟，过箩后加入打散的鸡蛋及白糖、香油等充分和匀，最后将瓜子仁加入其中；

2. 取青、红丝放入木模内，再将和好的面剂倒入压紧，使之印上图案；

3. 取模放入烤炉中烤熟即可食用。

〔特点〕

天津风味小吃。具有香甜酥口的特色。

蛋糕仔

〔原料〕

上白面粉，鸡蛋，白糖，花生油。

〔制法〕

1. 将鸡蛋磕开搅打至呈淡白色，加入面粉中，边加边搅，制成蛋糕浆；

2. 在蛋糕膜内涂上花生油，烘热，将蛋浆填放在糕模底边的小窝内，加盖，翻转烘烤 3 分钟，再翻转，去盖，当小蛋糕金黄饱满时，用小铁叉挑起即成。

〔特点〕

广东著名风味小吃。呈椭球形，具有色泽金黄，香甜松软的特色。

蛋白饼

〔原料〕

上白面粉，鸡蛋清，精盐，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将鸡蛋磕开，取出蛋清放入碗内，加上面粉、精盐或白糖搅匀；

2. 勺内放芝麻油烧至七成热，将搅好的蛋清糊放入，摊成薄饼，逐个用小火烙熟。

〔特点〕

山东著名风味小吃。此饼色白，酥松味香，清爽可口。

蛋烘糕

〔原料〕

精面粉，鸡蛋，红糖，苏打，猪肉，金钩，水豆粉，板油，酱油，菜油等。

〔制法〕

1. 将精面粉、红糖、蛋液、苏打制成糕坯液；

2. 将金钩、猪肉、水豆粉、板油、味精、酱油制成金钩馅；

3. 用熟菜油烤糕液，片刻加馅于糕上，煮熟对折即成。

〔特点〕

四川成都著名小吃。这是一种金钩馅蛋烘糕，其味香醇鲜美，色泽金黄、质地柔软泡松，味美可口。

蛋丝酒

〔原料〕

鸡蛋，酒糟，小西米，白糖，蜜樱桃等。

〔制法〕

1. 锅中放水煮沸，下酒糟、白糖，再煮；

2. 将蛋液调散缓：倒入锅中，并不断搅动成丝状；

3. 将蛋汤舀入装有小颗粒状蜜饯的汤碗中即可食用。

〔特点〕

四川江津风味小吃。蛋丝酒之所以称为“酒”，只因在蛋丝、蜜饯制作的小吃中加入了酒糟，其味甜美香醇，细细品味，有淡淡的酒香味。

蛋肉麦饼

〔原料〕

上白面粉，鸡蛋，瘦猪肉，葱花，绍酒，酱油，精盐，味精，熟猪油。

〔制法〕

1. 将肉切末，加酱油、味精、绍酒拌匀；鸡蛋磕开，搅匀；

2. 将面粉和好，摘成剂子，捏成窝形，放入葱花、肉末，收口捏拢，擀成薄圆饼；

3. 锅内抹熟猪油，置小火上，放饼入锅．翻动，待饼烙八成熟时，在饼边开一寸小口，将饼的两层分离；再将搅好的鸡蛋液徐徐注入，然后反复翻动麦饼，烙熟后，两面涂上熟猪油即成。

〔特点〕

浙江台州地区的特色风味小吃。具有色淡黄，葱、肉、蛋香浓郁，油而不腻的特色。

蛋黄麻花

〔原料〕

精白面粉，鸡蛋，白糖，食用植物油，发酵粉。

〔制法〕

1. 取白糖用温水熔化，再将鸡蛋磕开，取蛋黄倒入白糖水中，然后加入发酵粉搅打起泡后，加入面粉中，反复搓揉至柔韧、细腻，再分成小剂子，搓成三股麻花生坯；

2. 将食用植物油烧热，放入生坯炸熟即成。

〔特点〕

江西南昌著名传统小吃。具有个小形美，色泽金黄，酥松适口的特色。

蛋黄面包

〔原料〕

面粉，酵种，鸡蛋等。

〔制法〕

1. 取精面粉加水和酵种和好，待发酵好后，再将面团切成小剂子，制成面包生坯，再将鸡蛋磕开，取蛋黄刷在生坯外皮上；

2. 将制好的生坯送入炉中烤熟即成。

〔特点〕

辽宁抚顺著名风味小吃。具有色泽金黄，香甜细软的特色。

蛋酥炒面

〔原料〕

上白面粉，鸡蛋，猪肉，青菜，葱，酱油，精盐，干绿豆淀粉，花生油等。

〔制法〕

1. 把鸡蛋磕在盆内，加盐搅匀；

2. 将面粉倒入，拌成面团，揉匀后，用干绿豆淀粉作醭面，把面团擀成大张薄片，再切成宽约二分的细条，抖散开；

3. 将鸡蛋入沸水内煮熟，捞出备用；

4. 花生油烧至八成热时，放入面条，炸至呈金黄色时捞出，控净油，再放入热水中烫软，捞出控水；

5. 花生油烧至七成热，放入猪肉丝、葱丝煸炒一下，加青菜、酱油、精盐炒匀，再放入鸡蛋面翻炒一下，扣上一个大瓷盘，焖透，待汤收进面条中，翻过来盛入盘中。上桌时带一碗高汤。

〔特点〕

山东著名特色风味小吃。此面制作精细，滑嫩可口，别有风味。

蛋皮春卷

〔原料〕

面粉，鸡蛋，猪肥瘦肉各半，韭黄，冬笋，绿豆芽，香油，猪油，酱油，精盐，胡椒粉，料酒，水豆粉等。

〔制法〕

1. 将韭黄、冬笋、绿豆芽、香油、猪油、酱油、精盐、胡椒粉、料酒、味精等制成馅料；

2. 将蛋液和面粉、水豆粉加适量水和盐搅匀，用少许猪油煎制成皮料；

3. 皮料包上馅料成筒状，用菜油炸熟即成。

〔特点〕

四川特色风味小吃。此款小吃皮薄馅多，香脆鲜美，色泽金黄，蛋香浓郁，风味特佳。

蛋白虫草鸡

〔原料〕

冬虫夏草，鸡脯肉，鸡蛋，生姜，胡椒，精盐等。

〔制法〕

1. 取冬虫夏草洗净，用开水浸泡；

2. 将鸡蛋磕开取蛋清搅匀；

3. 将鸡脯肉剁成鸡肉茸，然后加入生姜末、胡椒末、精盐拌匀，再加入蛋清拌匀；

4. 取已泡软的冬虫夏草放在拌好的鸡茸上，上笼蒸熟，取出后改刀，蘸鸡汤，再上笼蒸一会儿即成。

〔特点〕

青海著名风味小吃。具有味香质酥，松软爽口的特色，还具有补肺、益肾、强身、健体的补益作用。

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，撒上食盐拌合均匀；

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。蛋酥花生仁制作精细，其色泽金黄，其味香脆可口，回味无尽。

蛋黄火腿夹

〔原料〕

上白面粉，熟瘦火腿，鸡蛋，饴糖，白糖粉，苏打，熟猪油。

〔制法〕

1. 在面粉中磕入鸡蛋，加饴糖、白糖粉、苏打、清水和匀；

2. 取鸡蛋搅成蛋黄液；熟火腿切半圆形薄片待用；

3. 将拌和的糖蛋面揉匀，擀成直径二寸的圆皮，取一片火腿放在圆皮一边，将圆皮另一边折叠过来制成半圆形火腿夹，将皮面用

木梳压成条花纹，再在火腿夹外面刷上蛋黄液，置烤炉内烤至金黄色即成。

〔特点〕

湖北著名风味小吃。具有外金黄，内酥松，馅鲜美，醇香可口的特色。

蛋黄家常饼

〔原料〕

白面，鸡蛋，净葱花，食油，精盐。

〔制法〕

1. 将白面加温开水和成面团，然后揪成剂子擀开，刷上食油，撒上少许精盐，卷起成圆形饼；

2. 上鏊先定皮后抹油（一面），再烙黄；饼烙熟后下鏊，将鸡蛋打散，加葱花、精盐搅匀，倒在鏊上摊开，将烙饼无油的一面贴放在蛋面上烙熟即成。

〔特点〕

山西著名风味小吃。食时切成小瓣，香嫩可口。

绵菜粑

〔原料〕

糯米，粘米，白蒿等。

〔制法〕

1. 糯米、粘米浸胀泡透，再晾干，磨粉；

2. 白蒿（贵州各地均产）采集后，用水煮熟，漂洗，再控干，切末捣碎，再煮，滤干；

3. 米粉三分之一与白蒿入锅同炒，拌抄；

4. 另三分之二米粉一起拌匀，揉合，分剂；

5. 米粉剂包馅（馅另制，馅可以是糖馅，也可以是肉馅，肉馅可

是鲜肉，也可以用腊肉、火腿等）；

6. 包馅再用桐叶外裹，上笼蒸制。

〔特点〕

贵州铜仁特产风味小吃。具有幽香特异，有利五脏，驱风寒，聪耳明目的功效。

巢县干丝

〔原料〕

五香豆腐干，臭豆腐干，菠菜，卤猪瘦肉，嫩黄瓜，虾米，姜，红辣椒，酱油，醋，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将豆腐干片切成细丝，码成两边低、中间高的“品”字形，用刀一切两段，铺在盘中；

2. 将菠菜放在开水中稍烫，齐切一寸半长的段；

3. 将卤瘦肉、黄瓜、姜、红辣椒均切成丝；

4. 将以上各丝，分色间隔平放在干丝上，中心处放虾米，浇上酱油、醋、芝麻油即成。

〔特点〕

安徽特产风味小吃。此干丝原料色彩多样，香、鲜、辣味中带微臭，别有风味，是饮茶佳品。

绿豆粿

〔原料〕

中、晚稻米，绿豆，红板糖，碱，食用黄色素，熟花生油。

〔制法〕

1. 将中、晚稻米磨成稀浆，与黄色素、碱水搅拌；

2. 红板糖熬成浓液，与色稀浆搅拌；

3. 清水烧沸，放入笼屉，铺上净布；待上蒸气时，把色糖浆倒进

屉内，边搅边冲入温水，直至成浓浆，蒸30分钟，倒入绿豆，再搅拌，盖紧，蒸熟；取出，粿面抹匀熟花生油，切成块即成。

〔特点〕

福建著名时令风味小吃。具有外形美观鲜艳，质嫩软甜，清凉爽口的特色，是夏秋季小吃精品。

绿豆馅粿

〔原料〕

糯米，绿豆；白糖，箬叶，花生油等。

〔制法〕

1. 将糯米磨成粉，取1/5加水揉匀、汆熟，掺进其余的糯米粉里，加入白糖，边揉边加入粉剂汤，揉成粘剂，搓成圆条，摘成剂子；

2. 绿豆磨成两瓣、去壳蒸熟，再加入白糖制成豆沙馅丸；

3. 将粉剂包入豆沙馅丸，压成扁圆形，垫上一片抹过花生油的箬叶；将剩余的箬叶铺入笼内，放入绿豆馅粿生坯，用旺火蒸熟，取出即成。

〔特点〕

福建特色风味小吃。具有质嫩糯软，甜润甘美的特色。

绿豆沙

〔原料〕

绿豆，白绵糖等。

〔制法〕

1. 将绿豆洗净，煮六成熟，去皮；

2. 铝锅中放清水，倒入绿豆，待煮沸后，移小火上煮烂，冷后挤出豆汁；

3. 铝锅中倒入豆沙煮沸，加入绵白糖，待糖溶化后，离火舀入碗中即成。

〔特点〕

湖南著名时令风味小吃。具有色泽浅绿，汁中带沙，甜醇清润，解热止渴的特色。夏季美食佳品，宜冷吃。

绿豆团

〔原料〕

糯米，绿豆，芝麻，白糖，冰糖，蜜饯料等。

〔制法〕

1. 将绿豆煮熟捣碎，经加工制成绿豆沙；

2. 将熟芝麻、白糖、冰糖和其它蜜饯料捣碎搅匀制成馅料；

3. 取糯米汤圆粉加水揉匀，下剂包上馅料，入沸水中煮熟，舀起稍晾干表面水分，裹上绿豆沙即成。

〔特点〕

四川江津著名风味小吃。这种汤圆由于裹了一层绿豆沙，使其不觉甜腻，食之松软糯软，香甜爽口。

绿豆面

〔原料〕

大米，绿豆，绿菜叶，菜油，猪油，食盐，胡椒，葱花等。

〔制法〕

1. 将绿豆、大米加清水磨成浆，边磨边加些绿菜叶；

2. 用平锅刷上少许菜油，将浆料摊烙成绿豆皮，取出待晾后切成面条状；

3. 食用时，碗中放食盐、味精、猪油、胡椒末，用漏勺装上绿豆面，入沸水中过一下，倒入碗中，撒上葱花即可。

〔特点〕

创制于四川东部土家族的风味小吃。此小吃口感嫩滑爽口，柔韧相济，更有各种调料，其味鲜香无比，风味颇佳。

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，装入篦内，装至厚薄均匀，再用细箩过干豆粉于表面，并用塑料布磨光表面，切成方块生坯；

3. 将装有生坯的篦子入蒸笼蒸 15 分钟左右，出笼冷却，印上红戳记即可。

〔特点〕

北京著名的京式四季糕点之一。具有形状规范整齐，色泽浅黄，组织细润紧密，口味清香绵软不粘牙的特色。

绿豆甜糕

〔原料〕

绿豆，白糖粉，饴糖，花生油，蜜玫瑰等。

〔制法〕

1. 将绿豆炒熟，碾磨成碎末，去除壳末，用温开水润湿，再磨成粉，过筛；

2. 将白糖粉、饴糖、花生油和绿豆粉、适量清水搅拌均匀制成糖粉半成品；

3. 将绿豆粉、白糖、花生油、饴糖、蜜玫瑰制成豆沙；

4. 将绿豆糖粉作底、面料，中间夹入豆沙放入印模中压紧抹平取出即成。

〔特点〕

四川重庆传统夏令小吃。亦称绿豆糕。其松软细腻滋润，芳香

甘甜爽口，色泽粉绿，绿豆清香突出，印模清晰，糕体完整。

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）推成薄饼，晾干，卷成卷；

3. 卷皮切丝与蒜、辣椒、酱、醋、香油拌合。

〔特点〕

内蒙古自治区土默川平原一带之风味，为塞上小吃一绝。具有甜、酸、麻、辣齐备之特色。

绿豆糍粑

〔原料〕

糯米，绿豆，精盐，芝麻油。

〔制法〕

1. 绿豆洗净，煮熟捞出，加精盐拌匀，搓成圆坨；

2. 把糯米蒸熟后，捣成泥状，揉匀，揪成糯米坨，擀成圆皮，包上绿豆圆心，按成圆形豆粑；

3. 芝麻油烧八成热，把糯米绿豆粑投入，炸至粑呈金黄色时即成。

〔特点〕

湖北特色风味小吃。具有色泽金黄，外焦内软，香咸味美的特色。

绿豆煎饼

〔原料〕

绿豆，精盐，蒜瓣，辣椒酱，芝麻油，豆油等。

〔制法〕

1. 将绿豆洗净浸泡，搓掉豆皮，磨成豆糊；

2. 把蒜瓣捣成泥状，加入精盐、辣椒酱、芝麻油拌匀成调料；

3. 铁鏊子烧热，刷上一层豆油，将豆糊倒在鏊子中间，将豆糊抹成圆饼状，待凝固后，再翻过来炕另一面，见两面呈浅黄色时取下，包卷调料食之。

〔特点〕

安徽沿淮地区风味小吃。此煎饼皮薄透亮，干香，包卷调料食之，咸辣味美。

绿豆圆子

〔原料〕

绿豆，面粉，萝卜，黄豆芽，白豆腐干，虾皮，葱末，姜末，五香粉，精盐，辣椒油，酱油，醋，青蒜末，香菜末，干红椒，菜籽油等。

〔制法〕

1. 将萝卜绞碎，挤去水分；

2. 将白豆腐干切丁，晒至表皮干时，下油锅炸至金黄色；

3. 取黄豆芽剁碎；虾皮洗净；把绿豆洗净，浸泡磨成豆糊，加入面粉、萝卜、黄豆芽、豆腐干、虾皮、葱末、姜末、五香粉及精盐搅拌均匀；

4. 菜籽油入锅，烧热后将豆糊料挤成小圆子下锅，炸至酱红色时，捞起沥油，即成绿豆圆子；

5. 锅内放清水，加精盐、干红椒，烧开后，下入圆子，煮至熟；食时在碗中放酱油、醋、辣椒油、青蒜末、香菜末等。

〔特点〕

安徽沿淮冬季风味小吃。此小吃鲜香酸辣味美。

绿豆丸子汤

〔原料〕

绿豆，粉丝，辣萝卜，豆腐干，香菜，香葱，五香粉，精盐，蒜苗，辣椒糊，豆油。

〔制法〕

1. 把豆油、辣椒糊放入锅内，用慢火炸约 20 分钟，制成辣椒油；

2. 将绿豆洗净晒干，粉碎去皮，磨成粉；加入辣萝卜丁、豆腐干丁、葱丁、香菜丁、粉丝丁及精盐、五香粉搅拌成丸子馅料；

3. 将豆油烧热，取丸子馅捏成红枣大圆子，投入油中炸至金黄色捞出；

4. 将炸好的丸子在开水锅内煮透，盛于碗内，放上辣油、蒜苗末、香菜末即成。

〔特点〕

江苏徐州著名风味小吃。具有清香味美，鲜辣适口的特色。

绿豆豆沙包

〔原料〕

上白面粉，酵面，绿豆豆沙，白糖，桂花酱，碱粉等。

〔制法〕

1. 将面粉放入盆内，加适量水及酵面发酵；

2. 发面加碱水和好，加白糖揉匀，放案板上搓成直径约一寸的圆条，做成面剂；

3. 将面剂擀成面皮，包入豆沙馅，捏成鸭蛋形，包口朝下，平放在案板上；

4. 全部包好后，放入笼中，用旺火蒸熟即成。

〔特点〕

山东著名夏令风味小吃。绿豆豆沙包清凉香甜。

绿豆火腿粽子

〔原料〕

糯米，绿豆，火腿，芦苇叶，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将绿豆浸泡搓去皮；

2. 选肥瘦相连的火腿，切成长条片块；

3. 将糯米洗净，浸泡 1 小时，加芝麻油拌匀；

4. 取芦苇叶三张，折叠成尖角形，先放糯米及绿豆一份，中间插一片火腿，再用糯米覆盖，折叠芦苇包成三角形，用麻线扎紧；

5. 将粽子放锅内并加清水，用旺火煮 1 小时，改中火再煮 5 小时即成。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。此粽子糯米油润，粽叶清香，火腿味美。

绿豆芽蒸拌冷面

〔原料〕

绿豆芽，面条，葱油，芝麻酱，芝麻油，辣油，白糖，醋，酱油，味精，酱，姜等。

〔制法〕

1. 取生面条放入笼屉内蒸熟，出笼挑松散，用风吹凉；

2. 再把蒸面放入沸水中煮熟，用漏勺捞出沥干，倒入大盘内，随即加入葱油拌和，静置于阴凉处；

3. 吃时，盛面条于碗中，加入各种调料（芝麻酱、芝麻油、酱油、味精、白糖、醋、辣油），再在上面放上两片嫩酱姜片，盖上熟绿豆芽

即可食用。

〔特点〕

上海风味小吃。绿豆芽蒸拌冷面红、黄、白相映成辉，面条柔韧滑爽，味道酸辣鲜美，芝麻香味浓厚，如配以咖喱牛肉，则风味更佳。

十二画

〔一〕

韩城大刀面

〔原料〕

面粉，碱面，猪五花肉，葱花，姜末，酱油，绍酒，香菜，精盐，味精，菜籽油。

〔制法〕

1. 将猪肉丁加菜籽油、绍酒、酱油、精盐、姜末、葱花、味精等制成肉臊子；

2. 面粉中加碱面与水和成面团，再将面团擀成薄面片，折叠成面片层，然后用特制的大刀，切成宽约一分的细面条；

3. 将面条入开水中，煮熟捞出，浇上“肉臊子”，撒上适量香菜即成。

〔特点〕

陕西著名特色风味小吃。具有面条细匀、可口的特色。

韩城羊肉臊子饸饹

〔原料〕

细荞麦面粉，沙蒿面，鲜羊肉，熟羊油，油泼辣子，咸面酱，精盐，醋，五香粉，葱花，咸韭菜段等。

〔制法〕

1. 将鲜羊肉切成小块，咸面酱用熟羊油炸熟后，放入羊肉，边

燃边搅，约 10 分钟后，再加适量的水焖煮，至肉酥烂后，加五香粉和精盐搅匀，制成干燃臊子；

2. 把荞麦面粉和沙蒿面混匀，加水将面和硬揉软，然后揉成面团，用饸饹床制成饸饹放入开水锅中，煮熟捞出，用冷水泡凉；

3. 煮饸饹的汤用旺火烧开，加羊肉臊子，加精盐、油泼辣子、葱花少许；

4. 另取饸饹在开水锅中涮热，装碗，浇上烩好的臊子，加适量醋和少量咸韭菜段即成。

〔特点〕

陕西韩城传统风味小吃。此小吃饸饹细长绵软，臊子酥烂，汤味辣香。

朝天锅

〔原料〕

猪肺，猪肚，猪肝，精盐，葱，姜，八角，桂皮，白矾等。

〔制法〕

1. 在猪肚内放白矾，加少量盐，抓洗去粘液，再用水冲洗干净；

2. 将锅内加清水煮沸，放入除猪肝外的猪下水，加精盐、葱、姜、八角、桂皮，用小火煮熟，再将猪肝下锅煮熟，全部捞出后切片；

3. 锅内加水煮沸，撇去浮沫，猪肺、肚、肝片下锅，即可食用。

〔特点〕

山东淮坊地区传统风味小吃。此汤锅一般放在圆桌中间，食者围坐而食。猪肺、肚、肝片可卷入单饼中吃，汤可随时添加，另外可备葱末、香菜末、酱油、精盐、腌疙瘩条、大葱段同食。汤热味美，最宜冬季食用。

朝板饼

〔原料〕

面粉，豆油，精盐，葱，白芝麻，饴糖。

〔制法〕

1. 取精面粉加入老酵制成发酵面团；

2. 将发酵面团再制成坯，擀扁，刷上一层豆油，均匀撒上盐、葱花，折叠好擀成“朝板”状薄饼；

3. 用刀在饼上纵向划两刀，刷上饴糖水，撒上白芝麻，直贴炉壁上烤至金黄色取出即成。

〔特点〕

上海大众化的传统风味小吃。朝板饼得名于其形状，“朝板”是我国古代群臣上朝时都要两手执朝板，以示礼节，防止暗藏凶器。而这种饼正是做成“朝板”状而得名；其色泽金黄，外皮香脆，里层松软，香味浓郁，风味别具一格。

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。

葡萄坊

〔原料〕

糯米，白糖，饴糖，猪油，黄豆，樱桃糖。

〔制法〕

1. 糯米去杂质，泡胀（约 15 天）、磨浆、吊干、蒸熟，加豆浆、白糖揉匀；

2. 米面反复扑粉压片至 1～1.5 毫米厚薄，切为 3×4×5 厘米的丝，烘干；

3. 米粉丝下油锅炸酥；

4. 白糖、饴糖熬化，与粉丝拌合，切成方形，每块上加一樱桃糖。

〔特点〕

云南特色风味小吃。具有入口酥化，甜香柔软的特色。

椒盐饼

〔原料〕

面粉，酵面，五香粉，生姜末，葱末，精盐，芝麻，纯碱，芝麻油。

〔制法〕

1. 将面粉中加入五香粉、生姜末、葱末、精盐拌匀，将烧沸的芝麻油淋入，调成椒盐酥；

2. 将酵面加温水抓散，再倒入适量面粉和匀，揉成团，让其发酵；

3. 将发酵好的面团加入纯碱，揉匀揉透、揉光滑，揪成面剂，将椒盐酥压入面剂中，再放在湿白布上，让其吸水；

4. 将饼沾匀芝麻；

5. 芝麻油烧热，将芝麻饼入油内炸成金黄色，起锅入炉烘烤熟

即成。

〔特点〕

湖北江陵著名传统风味小吃。具有金黄油亮，质地酥脆的特色。

椒盐竹蛆

〔原料〕

竹蛆(竹蛆寄生龙竹根部，形状与蚕蛹似，色白)，花椒，麻油，猪油等。

〔制法〕

1. 取竹蛆用开水烫，控去水分，用盐腌十来分钟；

2. 熟猪油中火炸制，油温不能高，炸至黄色起锅；

3. 趁热撒上花椒和食盐。

〔特点〕

云南著名特色风味小吃。具有色黄质酥，芳香奇特，营养丰富的特色。

椒盐麦雀

〔原料〕

麦雀，酱油，绵白糖，五香粉，绍酒，味精，香醋，精盐，葱花，姜末，芝麻油，茶籽油。

〔制法〕

1. 将麦雀去毛，去内脏，洗净后剁成八块，加绵白糖、味精、绍酒、精盐、姜末、香醋、酱油腌 40 分钟；

2. 茶籽油烧至一成热，将麦雀块入锅炸，约八九成熟后，加葱花、五香粉继续拌炒，淋上芝麻油，颠动几下出锅，盛入碟内即成。

〔特点〕

湖南洞庭湖著名风味小吃。具有雀肉鲜嫩，骨头酥脆，甜、咸、

辣三味的特色。四五月间的时令美食佳品。

椒盐桃酥

〔原料〕

臭粉，特粉，鸡蛋，白糖，小苏打，食盐，麻油等。

〔制法〕

1. 将白糖、臭粉、鸡蛋、小苏打和食盐搅拌至松泡，再加麻油揉擦均匀，加入特粉搅拌透；

2. 用特制穿筒成型，放入 145℃左右的炉内烘烤至谷黄色、表面呈自然龟裂状出炉即成。

〔特点〕

四川特色风味小吃。椒盐桃酥品种多样，色泽谷黄，组织酥脆油润，食之香甜可口，松脆清香，咸味适中，鲜美香浓。

椒盐麻饼

〔原料〕

面粉，碱，饴糖，麻油，熟粉，果料，白糖，食盐，瓜糖。

〔制法〕

1. 将饴糖与麻油拌合，加入面粉和纯碱，再加水搅拌均匀，然后分皮；

2. 将各种果料、白糖、食盐、瓜糖、麻油、饴糖和熟粉拌制成馅料；

3. 经包心成型、打麻后，入炉烘烤至熟即可出炉。

〔特点〕

四川颇具特色的风味小吃名品。椒盐麻饼不但具有麻饼的皮薄心多，香浓味美的特点外，而且具有一种甜、麻、咸、香的特殊风味。

椒盐桃片

〔原料〕

糯米，白糖，桃仁，芝麻，精盐，花椒面。

〔制法〕

1. 将糯米经加工成面粉；

2. 将白糖加饴糖制成搅糖，再拌上桃仁、芝麻，再下精盐和花椒面搅拌均匀；

3. 将搅糖与粉揉合，部分拌上果料，再经炖糕焙烘即成。

〔特点〕

四川合川地区的著名小吃。椒盐桃片粉质细嫩酥脆，香甜可口，鲜美无比，且麻中略带咸味。

酥 烧

〔原料〕

上白面粉，酵种，香葱，味精，食碱，精盐，熟猪油，花生油。

〔制法〕

1. 将面粉加酵种及温水和匀，发酵成发面团；另取面粉加熟猪油拌匀，搓揉成油酥面；

2. 将葱末、熟炒面、味精和精盐搅拌成馅；

3. 发面中分次加入食碱水，揉匀揉光，摘成面剂，将油酥面也摘成剂子，按在面剂上，压平卷好，再从两端向中间折叠，揿成中间厚、四边薄的圆皮，包入香葱馅，收口捏拢，抟成小馒头状；

4. 花生油滑锅，将生坯放入，倒入花生油浸没，盖上烤热的铁鏊，用中火烤至酥烧外皮棕黄色即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有外酥里嫩，葱馅香浓的特色。

酥　油

〔原料〕

鲜牛奶(或羊奶,以牦牛奶为最好)为主。

〔制法〕

1. 鲜奶加温脱脂;

2. 去脂奶皮子发酵;

3. 发酵后奶皮子揉去水分即得酥油。

〔特点〕

甘肃著名风味小吃。具有色泽金黄,口感油腻,营养丰富的特色。

酥　合

〔原料〕

面粉,白糖,瓜子仁,葡萄干,熟猪油,花生油等。

〔制法〕

1. 将面粉加熟猪油和成酥面,再将剩余面粉加熟猪油及适量的水和成水油面;

2. 将两种面各做成面剂;

3. 用一个水油面剂包一个酥面剂,抟好后按压成圆饼,擀成长六寸、宽一寸五分的面片;

4. 将面片从一头卷起来,压扁后再擀成长形面片,再卷起来,从中间切断,压成两个直径为一寸五分的小圆饼皮;

5. 用压好的饼皮包上由熟猪油、白糖、瓜子仁、葡萄干调成的馅料(亦可用枣泥、豆沙作馅);

6. 再将两个皮子合起来,用手指沿边捏成花边;

7. 锅内加花生油,烧至四成热,将做好的酥合放锅里炸至呈金黄色后捞起(炸时注意保持油温不变)。

〔特点〕

山东著名风味小吃。此酥合酥嫩甜香，形象美观。

酥合子

〔原料〕

面粉，花生油，核桃仁，青梅，瓜子仁，饴糖，白糖。

〔制法〕

1. 将面粉用花生油和成油酥，部分面粉用凉水及少许花生油和成面团，揉至面团均匀光润后，盖上湿布饧面；

2. 将核桃仁切成丁，青梅洗净切成丁，一起与瓜子仁、饴糖、白糖、面粉、花生油和水拌匀成馅待用；

3. 把和好的油酥揪成六钱重的小方块，将饧好的面团揉搓成直径一寸的圆条，摘剂，擀成直径一寸五分的圆皮，包上油酥，竖着擀成四寸的长条，顺长叠成三折；

4. 按上面方法做几次，卷成长卷，切段擀成圆皮，包上馅料成扣着的碟盘状；

5. 将蝶盘状酥合子放入用微火烧至五成热的花生油中，炸至浮起且两面浅黄时，用漏勺捞出即成。

〔特点〕

北京传统风味小吃。酥合子色泽微黄，纹层清晰，质地酥松柔软，入口油润香甜。

酥皮饼

〔原料〕

上白面粉，豆沙，香精，猪油等。

〔制法〕

1. 取面粉分别和成酥油面和水油面；

2. 用水油面剂包上油酥面剂，压平，擀成长条，从一头卷起来，

压扁；

3. 将豆沙加香精拌匀，包进面皮中，包口朝下，再压扁成小圆饼，放在烤盘中，入烤炉烤至呈淡黄色即成。

〔特点〕

山东传统风味小吃。此饼呈淡黄色，皮酥馅甜。

酥鸭面

〔原料〕

光鸭，刀切面，酱油，八角，桂皮，葱，姜片，猪骨汤，熟猪油等。

〔制法〕

1. 将鸭去内脏、爪、头、翅，放入锅内，加冷水烧开，捞出；

2. 晾凉后切成斜刀薄片，加入酱油、葱、姜片、八角、桂皮和骨头汤，隔水蒸约 2 小时，至鸭肉酥烂时取出；

3. 将清水烧开，放入刀切面，随即用筷子挑散，再烧开时对少许清水，同时在碗中放酱油、葱末、熟猪油和烧开的骨头汤，将已熟的面条捞入碗中，上盖鸭肉一份即成。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。此小吃面条滑润，鸭肉酥烂，汤汁香醇鲜美。

酥层饼

〔原料〕

面粉，熟猪油，花生油，精盐，葱。

〔制法〕

1. 取面粉加入熟猪油，揉擦成油酥；

2. 其它面粉加适量沸水，和成面团，揿扁包入全部油酥，经多次揿扁擀片制成长方形坯皮；

3. 在坯皮上刷上花生油，撒上精盐、葱末，卷拢成圆长条，摘剂

擀成酥层饼生坯；

4. 将生坯投入装有三四成热的豆油锅中，炸至成两面金黄色即成。

〔特点〕

上海著名风味小吃。酥层饼色泽金黄，层次分明，香飘诱人，外脆内酥。

酥烧饼

〔原料〕

面粉，老酵，碱水，红糖，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将面粉用温水和成面团，加入老酵和匀；

2. 将花生油烧至冒青烟时，放入面粉，搅拌均匀至呈浅黄色时即为油酥；

3. 取红糖掺入面粉、芝麻油制成红糖馅；

4. 将发好的面团加入碱水搅均匀，去掉酸味，取一块用手按成圆片，中间放上 1/3 的油酥，包住油酥擀成二分厚的面片，卷成卷，搓长，摘剂；

5. 将面剂按扁，包上红糖馅，擀成圆饼，涂上芝麻油，放在烧热的饼铛上用微火烙，两面共烙 10 分钟左右即熟，出铛时，用两手围着饼边捏一下即起酥。

〔特点〕

北京风味小吃。酥烧饼不同于一般的烧饼，其色泽金黄，味道香甜，皮酥馅软；宜热吃。

酥合丸

〔原料〕

糯米，精粉、白面粉，白糖，玫瑰糖，核桃仁，红、绿丝，冰糖，猪

板油等。

〔制法〕

1. 取糯米洗净，蒸熟后，搅粘，凉透，再撒上精粉，压成片状，切成长条，揉圆压扁，包入（由面粉、白糖、玫瑰糖、核桃仁、红绿丝、冰糖渣、生猪板油碎丁等拌匀、蒸熟制成的）水晶馅丸子，制成生坯；

2. 取猪油烧热，放入生坯，用文火炸成金黄色捞出，再上笼蒸30分钟取出，撒上白糖即可食用。

〔特点〕

青海著名风味小吃。又称团圆丸子。具有软、甜、酥的特色。

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，茶籽油。

〔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. 茶籽油烧至五成热，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。

酥饨饨

〔原料〕

上白面粉，酵面，白糖，纯碱等。

〔制法〕

1. 面粉中加酵面及清水发酵；

2. 将发好的面团，加纯碱、白糖，揉匀，饧 15 分钟；揪成面剂；

3. 取面剂擀制成透明的薄圆皮，沿边捻成荷叶边，再捻成八个尖角，呈荷叶状，制成“酥饨饨”生坯；

4. 平鏊烧四成热，将“酥饨饨”置平鏊上烙，直到水分烘干即成。

〔特点〕

湖北沙市著名传统风味小吃。具有色泽洁白，形似荷叶，入口即化，质地酥极，用指头一碰俱碎的特色。

酥蚕豆

〔原料〕

蚕豆，面粉，明矾，精盐，五香粉，芝麻油。

〔制法〕

1. 将蚕豆洗净，下明矾和清水浸泡，涨发后，剥去皮，掰成两瓣；

2. 豆瓣中加面粉、五香粉、精盐和清水，反复搅拌均匀；

3. 芝麻油烧六成热，将粘有面浆的豆瓣舀入中间凸起、周围凹下的铁勺内，铺匀拍平，下锅炸，待锅内蚕豆窝炸到快离勺时，翻入锅内，续炸至漂浮不翻花时即成。

〔特点〕

湖北特色风味小吃。具有色淡黄，质酥，味美可口的特色。

酥粢丸

〔原料〕

松溪粉，八果馅，白糖，玻璃纸，熟猪油。

〔制法〕

1. 将松溪粉研碎，过筛，用微火焙酥，凉后与猪油、白糖揉成粘粉剂，摘成剂子，包入八果馅，捏成酥粢丸；

2. 在玻璃纸上放上一个酥粢丸，卷起，封住两头即成。

〔特点〕

福建著名特色风味小吃。具有形小酥香甜润的特色。

酥油茶

〔原料〕

新鲜酥油，砖茶，盐（或牛奶），鸡蛋等。

〔制法〕

1. 砖茶沏茶；

2. 酥油及牛奶等入茶桶（茶桶特别专用，高约 1 米，直径 8 厘米），用长棍捣件、抽打；

3. 喝时用茶壶再煮（但不煮开）。

〔特点〕

甘肃风味小吃。具有茶、乳、水、油交融，生津止渴，营养丰富的特色。游行于藏族居住区。

酥芙蓉

〔原料〕

白糯米，米粉，白糖，猪油，糖浆。

〔制法〕

1. 取大白糯米经泡米、磨浆，揉搓成米饼，再蒸熟、煮泡；

2. 取煮熟的米饼加白糖舂烂，撒上米粉，经碾薄、切片成糯米坯子；

3. 将生坯放入 170℃左右的化猪油中炸泡，再与糖浆拌合均匀，取出成型即成。

〔特点〕

四川著名传统风味小吃。酥芙蓉成型完整，呈芙蓉花状，色泽光亮洁白，酥泡化渣，入口香甜柔软，油而不腻。

酥羊大面

〔原料〕

剔骨湖羊肉，上白面粉面条，白糖，酱油，绍酒，精盐，姜，红枣，小茴香，桂皮，味精，熟猪油。

〔制法〕

1. 将羊肉切方块，用旺火煮 20 分钟捞起，留原汤；

2. 取蒸钵一只，将姜、红枣、茴香、桂皮铺底，然后放羊肉，倒入原汤，使羊肉沉于汤中，烧沸后加入糖、酱油、绍酒，再用小火炖 3～4 小时；

3. 将面条煮好捞起，另取锅，倒入原汤，入面煮沸，加味精，浇上熟猪油起锅，放入一块羊肉即成。

〔特点〕

浙江著名特色时令风味小吃。具有面条洁白柔滑，羊肉酥嫩，鲜香可口的特色。秋、冬季节的时令食品。

酥皮麻饼

〔原料〕

面粉，麻油，瓜料，熟粉，冰糖，白糖，白芝麻，蜜桂花等。

〔制法〕

1. 将麻油与面粉加水揉制成水皮；面粉与麻油揉制成油酥；

2. 将瓜料与冰糖碾碎，拌上白糖、蜜桂花、麻油、熟粉制成馅料；

3. 水皮包酥成酥皮，再以酥皮包上馅料制成扁圆形，沾上熟的白芝麻，入吊炉、平锅，用旺火烘烤至熟即可。

〔特点〕

四川江北水土沱的特色风味小吃。其色泽金黄，重糖重油，皮薄心多，食之浓香纯甜，香酥可口，滋润酥脆，具有浓郁的麻油和桂花香味。

酥皮肥肠

〔原料〕

肥肠尾节，辣椒末，花椒末，盐，味精，陈醋，小麻油。

〔制法〕

1. 取肥肠尾节用水反复冲洗，再用食醋洗净待用；

2. 将辣椒末、花椒末、盐、味精、醋、小麻油放小碟内待用；

3. 将肥肠放入汤钵内煮，待七八成熟时捞出待用；

4. 取植物油烧热，将煮好的肥肠放入油锅中，炸成金黄色，捞出沥干油，用刀斜切成厚片装盘，同两碟调料同时上桌即成；

5. 食用时，将由辣椒末、花椒末、盐、味精、醋、小麻油拌匀的调料一并端上桌，取肠片蘸食即可。

〔特点〕

江西风味小吃精品。具有色泽金黄，外酥里嫩的特色。

酥油蒸饭

〔原料〕

大米，酥油，蕨麻，红糖，白糖等。

〔制法〕

取上好大米除去杂质，淘洗干净，然后将酥油、蕨麻、红糖、白

糖等加入，充分拌匀，再放入碗或盘中，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

青海著名风味小吃。它原是寺院僧侣们迎宾接客时所奉送的一种米制食品，现已发展成为一种旅游风味食品，因其油香四溢，黄白相间，蕨麻质软，深受食者喜爱。

酥油蕨麻

〔原料〕

酥油，蕨麻等。

〔制法〕

1. 先将蕨麻煮烂后，取出待用；

2. 将酥油上锅熬热后，将其倒入煮烂的蕨麻中充分拌和，趁热食用。

〔特点〕

青海著名风味小吃。具有酥油清香、蕨麻淋美的特色。

酥烤云腿

〔原料〕

云南宣威火腿，鸡蛋，豆粉，面粉等。

〔制法〕

1. 鸡蛋取蛋清，与豆粉、面粉调为糊，调味；

2. 火腿用炭火慢烤，外表反复涂蛋清糊；

3. 火腿切厚片再烤，同样反复刷蛋清糊，直至火腿肉酥化。

〔特点〕

云南著名特色风味小吃。具有外酥内嫩，味鲜香醇的特色。

酥皮荔芋虾

〔原料〕

荔浦芋头，澄面，鲜虾，猪油，鸡肉，香菇，冬笋，精盐，味精。

〔制法〕

1. 猪油烧热，加入鸡肉丁、香菇丁、冬笋丁煸炒一下，加入适量精盐和水制成三丁馅；

2. 将芋头洗净，上笼蒸熟，取出制成芋茸，再加入熟澄面、猪油、精盐、白糖、味精，搓匀揉透；

3. 取揉透的芋茸制成芋角皮，包入三丁馅，捏成橄榄形，另一端用一莲花形酥皮盖上，并插入一只鲜虾制成生坯；

4. 猪油烧热，取生坯放入，莲花炸成花瓣形呈金黄色即成。

〔特点〕

广西桂林著名风味小吃。具有外脆里嫩，形似花蕾，鲜美可口的特色。

葱油饼

〔原料〕

面粉，菜油，精盐，葱，葱油，板油丁。

〔制法〕

1. 取面粉加入菜油、精盐，调成糊状的油酥；

2. 其余面粉制成面团；

3. 将面团搓成条，摘成坯子，将面坯搓成圆条形，按成面片，再取油酥抹在面片中间，将葱末、板油丁置于面片头部，将葱油卷拢成圆筒状，两头收口，制成生坯；

4. 铁板烧热，抹上一层油，放上生坯，饼面朝下，烘至饼面稍黄，将饼翻身，拍成直径三寸左右的圆饼，刷上一层油；

5. 烘至两面均呈黄色时，把饼竖直靠壁放入烤膛，烘烤好后，

在饼面上刷一层油即成。

〔特点〕

上海风味小吃名品。葱油饼色泽油亮金黄，外脆内酥，葱香浓郁，食之油润可口，回味悠长。

葱油酥

〔原料〕

特级面粉，熟猪油，鸡蛋，白糖，芝麻粉，花生仁，糕粉，花生油，鲜葱等。

〔制法〕

1. 馅料以白糖、花生油、芝麻粉、花生仁、糕粉、鲜葱汁等精制而成；

2. 取特粉和熟猪油各以不同的比例制成水皮和油酥；

3. 用水皮与油酥按 3：2 的比例包酥，包上馅料，擀成椭圆形，刷上蛋液入炉烘焙至熟即成。

〔特点〕

山东风味小吃。葱油酥形状饱满，色泽金黄，甜咸适中，酥脆爽口，口味鲜美甜沁，葱香浓郁芬芳。

葱香饼

〔原料〕

面粉，猪板油，精盐，小葱，芝麻油。

〔制法〕

1. 将猪板油剁茸，加精盐捏匀；

2. 取面粉烫成熟芡，小葱去蒂洗净，切成葱花；

3. 另取面粉放入熟芡和清水揉匀，刷上一层油，饧 30 分钟；

4. 取一个饧好的面剂，擀扁压开，拉成二尺半长、二寸宽、半分

厚的皮，放入板油茸和葱花，包拢卷成圆筒，竖着撖成中薄边厚的圆饼；

5. 芝麻油烧热，将葱饼入温油内煎，待煎至两面呈金黄色时起锅，放入烤箱内，烤酥出炉即成。

〔特点〕

湖北竟陵著名传统风味小吃。具有色泽金黄，层次清晰，外酥内软，味道醇香，油而不腻的特色。

葱花烙饼

〔原料〕

面粉，葱花，食油，精盐。

〔制法〕

将面粉加水搅匀。取一半面团揉匀，撒上面扑擀开，刷上油，撒上葱花、精盐和少许面扑，卷起来盘成盘旋，再擀成饼，烙至皮定住后，将两面刷上油，再烙至呈金黄色即成。

〔特点〕

山西太原及晋中地区面食小吃品种之一，是太原十大著名小吃之一。此小吃具有外脆里嫩，层薄如纸，油葱味浓，松酥利口的特色。

葱油火烧

〔原料〕

上白面粉，猪板油，净香葱花，精盐，花生油。

〔制法〕

1. 将猪板油去膜，用精盐腌 72 小时后，切丁；将面粉用花生油和成干油酥面；再取面粉用花生油、精盐和成稀油酥面；

2. 将面粉加沸水，迅速搅匀，再加冷水，掀揉上劲似面筋状，分二份，取一份面团撖扁，匀抹上一半油酥面，卷叠起来，搓成长条，

摘成剂子，制成长形面皮；再取稀油酥面抹匀，将葱末、猪板油丁拌匀后，平摊在面皮的一端，然后从这一端向对方卷起，再擀成圆形火烧生坯；

3. 将圆形铁烙板烤热，刷上油，放上火烧生坯，边烙边用手指揿成扁圆形，待两面均烤至六成熟时，将火烧坯移入火炉内壁的周围，盖上烙板烙至火烧两面呈金黄色并鼓起时即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有金黄色泽，酥脆爽口，葱香油润的特色。

葱爆羊肉

〔原料〕

精选鲜羊肉，马耳葱等。

〔制法〕

1. 羊肉切薄片，汆熟；

2. 油炒马耳葱段；

3. 加羊肉片爆炒。

〔特点〕

新疆特色风味小吃。具有肉嫩葱香的特色。

葱花缸炉

〔原料〕

精粉，猪油，葱白，白糖，白芝麻，熟面，蜂蜜，精盐，花椒面等。

〔制法〕

1. 将葱白加工成细末，与精粉、新炼制的猪油、熟白芝麻、白糖、熟面、蜂蜜、精盐、花椒面等拌匀制成馅料；

2. 取面粉加水和成面团，揉匀；另取面粉加猪油制成油酥；

3. 取面团搓成条，下成剂子，包入酥面剂子，擀成皮，再包入馅

料，按成饼坯；

4. 将制好的饼坯放入炉中烘熟即成。

〔特点〕

辽宁辽阳著名的传统风味小吃精点，因创制时用缸炉烘烤，有独特的葱花香味，故名。具有层次丰富，皮白酥松，馅料细腻香甜柔软，葱香味浓的特色。

葱花千层饼

〔原料〕

面粉，净葱，熟猪油，精盐。

〔制法〕

1. 将净葱切成小葱花，与熟猪油、精盐和匀；

2. 将面粉用开水制成烫面；

3. 取面粉加水和成面团，与烫面揉匀；

4. 面片上抹上葱花馅，然后从窄头叠到宽头，包起来，封口朝下，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

天津传统风味小吃。具有葱香浓郁，松软适口的特色。

葱酥肉油饼

〔原料〕

上白面粉，猪肉，葱花，味精，酱油，精盐，熟猪油，茶籽油。

〔制法〕

1. 将猪肉洗净，加精盐、味精、酱油制成馅心；

2. 把面粉制成烫面；另取面粉上笼蒸熟后，放入熟猪油拌匀，制成酥面；

3. 将烫面、酥面混合揉匀，揪成剂子，压扁，摁成圆皮，将馅心撒上葱花，放入面皮中间，收拢口，再擀成圆饼；

4. 茶籽油烧热，将饼坯入锅翻炸，炸至浮起、饼面略焦即成。

〔特点〕

湖南著名风味小吃。具有色泽金黄；面皮松酥焦脆，肉馅味鲜嫩，葱香适口的特色。

葱油鸡蛋大饼

〔原料〕

上白面粉，酵种，猪网油，鸡蛋，绵白糖，精盐，花椒盐，葱末，食碱，豆油，熟猪油。

〔制法〕

1. 将猪网油洗净绞碎，加绵白糖、精盐拌成馅；

2. 面粉中加酵种及沸水揉和 3 小时后，加入食碱水，揉匀揉透，切成小块，搓圆、擀扁、拉长，撒上花椒盐，卷成螺旋形，再擀成扁圆形，包入馅心、葱末，再抟成圆形生坯；

3. 熟猪油烧热后，放入大饼，煎黄后，将打好的鸡蛋加少许精盐，略打一下，倒入锅内空隙处，然后将大饼翻一面，盖在鸡蛋上煎至色呈金黄即可。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有色呈金黄，又脆又香，甜咸适宜，油而不腻的特色。

棒槌果子

〔原料〕

面粉，碱面，白矾，精盐，食油等。

〔制法〕

1. 白矾捣碎，加碱面、精盐、温开水化开，然后倒入面粉中和好；

2. 取和好的面团，抻成长扁形，抹上一层油，然后制成二寸长、

四分宽的剂子；

3. 取两个剂子，一正一反摞好，拉成长条；

4. 将制好的生坯放入九成热的食油中，炸呈老红色时，即可取出食用。

〔特点〕

天津著名的传统风味小吃。具有酥脆清香，咸淡适口，热食最佳的特色。

蒋大顺糍肉

〔原料〕

猪五花肉，糍粉，虾米，酱油，白糖，精盐，红腐乳汁，大曲酒等。

〔制法〕

1. 将猪五花肉切成带有肉皮的长方片；

2. 虾米剁成末，入红腐乳汁内，浸泡一天；

3. 将肉片加入盐、酒、白糖拌匀，再放入豆腐乳汁和虾米末、酱油、糍粉，拌匀后放在粗碗中；

4. 上笼用旺火蒸 1 小时左右，再改用小火焖约 30 分钟即成。

〔特点〕

安徽安庆地方风味小吃。此糍肉质地酥烂，入味透，很香鲜，糍粉吸收油脂有特殊芳香，食而不腻。

棋　饼

〔原料〕

面粉，老酵，碱水，芝麻仁，白糖，芝麻油，精盐等。

〔制法〕

1. 将面粉与老酵一起，用温水和成团，盖上盖使其发酵；

2. 芝麻仁用微火焙成焦黄，碾成末；

3. 将面粉入笼蒸 15 分钟，晾凉过筛，与精盐、白糖、芝麻末、芝

麻油合在一起，搓匀成馅；

4. 将发好的面团加上适量碱水，揉匀，盖上湿布饧 15 分钟，然后搓成圆条，下剂，揿成圆皮；

5. 将圆皮包上馅料，收口朝下，用手压成直径一寸五分的圆饼，上笼用旺火蒸 15 分钟即成。

〔特点〕

北京风味小吃。棋饼因其形如棋子而得名，表面洁白，软和可口，食之咸甜适中，芝麻香味浓厚，余味绵长。

棉花糕

〔原料〕

上等大米，白糖，发酵粉，糕种，碱，花生油。

〔制法〕

1. 将上等大米制成干浆；

2. 取干浆用清水调匀，煮成熟糊，将糕种以及余下的干浆一起加入，搅匀揉透，静置发酵；经 8 小时后，加白糖搅拌，再加发酵粉，最后将碱水加入拌匀，倒入轻抹一层花生油的小碗里，上笼用旺火蒸至熟透。

〔特点〕

广东著名风味小吃，因状如海绵，故称棉花糕。具有清甜可口，色泽雪白，松软的特色。

棉花甜糕

〔原料〕

大米，酵米浆，白糖，桔子精，发粉，纯碱。

〔制法〕

1. 把大米浸泡 10 小时，洗净，带水磨成米浆，再压干成吊浆；

2. 取 30%的干吊浆，加清水拌匀，煮成熟芡，晾凉；

3. 另取 70% 的干吊浆，加晾凉熟芡拌匀，盖发酵经 8 小时后，加纯碱、白糖、桔子精、发粉一起搅匀；

4. 笼屉内铺上湿纱布，倒入米浆，用旺火蒸熟，晾凉后，切块即成。

〔特点〕

湖北著名风味小吃。具有色泽洁白，松泡似棉花，质柔软，味香甜的特色。

椰子船

〔原料〕

椰子，糯米，红糖等。

〔制法〕

1. 取新鲜椰子去外衣硬壳，在椰肉上端开一小盖，约一寸见方，倒去椰子汁；

2. 将糯米浸泡后晾干，加捣碎的红糖和匀，倒进椰肉内，封盖扎牢，竖立锅中，加水至椰肉半腰偏上，煮 1 小时，再加沸水适量，没过椰肉，约再煮 90 分钟左右，取出切成四至六瓣，即可食之。

〔特点〕

海南著名时令风味小吃，因切开后形似满载的小船，故名。具有椰肉香爽，糯饼甜厚细腻的特色。夏末秋初美食佳品。

煮炸豆腐

〔原料〕

豆腐，酱豆腐，香菜，芝麻酱，桂皮，辣椒油，花生油，精盐等。

〔制法〕

1. 将豆腐切成小块，用花生油炸成浅黄色豆腐泡（炸豆腐）；

2. 芝麻酱内放入精盐，用凉水调匀；酱豆腐用凉开水调稀；香菜洗净，切成小段；

3. 将炸豆腐、桂皮和精盐放入锅内，倒入凉水，用旺火烧沸后，改用微火煮 20 分钟即可；

4. 将炸豆腐连汤盛入碗内，浇上芝麻酱、酱豆腐汁、辣椒油、香菜段即可食用。

〔特点〕

北京传统风味小吃。煮炸豆腐汤汁香辣烫口，豆腐柔软耐嚼。

葛仙糕

〔原料〕

葛仙米(地耳)，银耳，冰糖等。

〔制法〕

1. 取适量银耳泡发好待用；

2. 将葛仙米加水涨发，淘洗干净后再加清水入锅，上炉煮至八成熟时，加入银耳和冰糖，继续煮至糜烂即成。

〔特点〕

广西著名传统风味小吃，因用葛仙米烹制故名。具有汤液透明，绿白两色，清甜可口的特色。

葵花莲子

〔原料〕

广昌通心白莲，南丰蜜橘，土豆，白砂糖，熟猪油，生粉。

〔制法〕

1. 将白莲子用冷水洗净；土豆除皮蒸熟，拍成土豆泥待用；

2. 取一盘，抹匀熟猪油，然后将白莲子一个一个竖立排放在盘内，排完再铺一层土豆泥，然后将剩下的莲子放在土豆泥上面，再将白砂糖放在莲子上，撒一些清水，上笼蒸熟；

3. 取出反扣在另一盘中，再将蜜橘瓣围在莲子边，摆成五个大半圆形，即制成葵花果瓣；

4. 将白砂糖用生粉和沸水制成玻璃芡，淋在葵花果瓣上面即成。

〔特点〕

江西南昌风味小吃佳品，因形似葵花故名。具有酥烂、糯粘、甜香的特色。

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，再用刀沿周边斜砍上均匀的约 1 分深的刀痕，在中间印上图案，即制成了烧饼生坯；

3. 将生坯先放入铛中烙，再放入烤炉中烤至两面略呈金黄即可取出食用。

〔特点〕

天津传统风味小吃。具有香甜可口，面料有劲的特色。

硬面方馍

〔原料〕

精粉，酵面等。

〔制法〕

把面粉加水与酵面和好，然后将木杠压面团至光滑，剁成方馍，放温暖处，饧好，再用大火蒸熟即成。

〔特点〕

晋东南潞城传统风味小吃。具有富有层次，香甜可口，外观洁白的特色。

提丝发糕

〔原料〕

面粉，白糖，猪油，饴糖，老酵面，苏打。

〔制法〕

1. 取精面粉加入饴糖和水拌匀，再加入老酵面揉匀发酵；

2. 待发酵完后取出，加入苏打、猪油、白糖擀成片状，卷成筒状搓成条；

3. 进笼用旺火蒸熟，然后拿出趁热抖散即成。

〔特点〕

四川重庆著名风味小吃。提丝发糕别具一格，糕为丝状绝无仅有，其制作精良，食之有香甜柔润之味，松软润滑之感。

〔丨〕

喉口馒首

〔原料〕

上白面粉，猪肉，小苏打，葱末，酱油，味精。

〔制法〕

1. 将面粉加水、酵面和好，稍饧后加小苏打揉匀揉光，揪成剂子，揿扁成中间厚边缘薄的圆形皮子；

2. 将猪肉丁加酱油、味精、葱末调匀，制成肉馅；

3. 将肉馅均匀地拨入皮子中间，然后用左手四指托住皮子，拇指轻轻按住肉馅，用右手拇指及食指提起皮子边缘朝逆时针方向旋转捏褶，制成喉口馒首，放笼屉内，用旺火蒸约 6 分钟即成。

〔特点〕

浙江绍兴传统特色风味小吃。具有馒头个小，皮薄馅多，滑韧

香鲜的特色。

鼎边糊

〔原料〕

大米，蛏干，香菇，虾皮，虾油，金针菜，笋丝，姜，葱等。

〔制法〕

1. 大米浸泡，磨米成浆；

2. 米浆在油锅边煎后及时加水煮成薄片；

3. 面糊配蛏干、香菇、虾皮、虾油、金针菜、笋、姜、葱调味佐料。

〔特点〕

台南风味小吃。具有汤汁甘香鲜美，软嫩顺喉的特色。

景芝三盖饼

〔原料〕

面粉，精盐，花生油等。

〔制法〕

1. 将面粉和成面团，揉匀后搓成长条，做成面剂；

2. 将面剂擀成直径约五寸的小饼，用刷子在饼心刷上盐、油；

3. 另取一个面剂，用手压扁，两面蘸油，放在第一个饼的中心；

4. 取第三个面剂压扁，放在第二个面剂上；

5. 三个面剂一起擀成直径一尺的薄饼，平放到烧热的鏊子上烙熟即成。

〔特点〕

山东安丘县景芝镇传统小吃。此饼又名三层饼，软嫩而有劲，内卷时鲜菜同食，别有风味。

蛤蚧炖全鸡

〔原料〕

蛤蚧，嫩母鸡，葱，姜，酒，盐，酱油，桂圆，枸杞，红枣，淮山等。

〔制法〕

1. 先将蛤蚧宰杀，去头部和内脏及外皮（但注意不要剥去尾皮）；

2. 将嫩母鸡宰杀整理好，放入汤盅中，旁边放二条蛤蚧，把葱、姜、酒及淮山、枸杞、红枣、桂圆肉等同放入，倒入适量汤汁，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

广西著名特产风味小吃。具有汤清肉烂，清香扑鼻的特色；且有滋阴润肺，壮阳补虚，定喘咳等功效。

〔丿〕

锤 饼

〔原料〕

上白面粉，蜜桔饼，蜜冬瓜条，黑芝麻，白糖，蜜桂花，饴糖，芝麻油。

〔制法〕

1. 将蜜桔饼、冬瓜条分别切末，纯碱加适量温水溶化；

2. 取面粉蒸熟后筛成细粉，加入蜜桔饼末、蜜冬瓜条末、蜜桂花、白糖、芝麻油拌匀，擦成糖馅；

3. 在饴糖和芝麻油中加入碱水，边加边搅，再取面粉倒入拌和，揉匀；

4. 将揉好的面团揪成面剂，按成圆皮，包入糖馅，捏拢，揿成锣

锤状小圆饼；

5. 将锤形饼两面沾匀芝麻，放在烤炉内，直烤到饼的周围呈现白色、成熟即成。

〔特点〕

湖北宜昌著名传统风味小吃，因色泽褐黄，边白，形似锣锤，故名。具有外酥脆、内软绵，馅心蜜甜的特色。

锤鸡馄饨

〔原料〕

鸡脯，鸡丝，富强粉，猪血脖肉，猪肉末，鸡蛋，高汤，猪油，酱油，精盐，味精，紫菜，香菜，香油，团粉等。

〔制法〕

1. 将鸡脯去皮、筋，与猪血脖肉同砸泥，剁茸，加水调成糊状，加蛋清、盐调匀；

2. 取富强粉加鸡茸揉匀，擀成极薄面片，再切成 2 寸见方的小薄片；

3. 将猪肉末加熟猪油、酱油、香油、味精、精盐、清水等制成馅；

4. 取制好的馅放入馄饨皮中，制成生坯，然后将生坯放沸水中煮熟，捞出后浇上高汤，撒上鸡丝、紫菜、香菜即成。

〔特点〕

天津传统风味小吃。锤鸡馄饨鲜美醇厚，清香爽口。

锅　边

〔原料〕

大米，蛏干，香菇，丁香鱼干，葱，蒜，虾糠，虾油，花生油。

〔制法〕

1. 将虾糠加水，熬成虾汤；将蛏干、丁香鱼干、泡发香菇、葱、蒜等制成馅；

2. 将大米加水，磨成米浆；

3. 清水烧到约 70℃时，在锅的内边一圈抹匀花生油后，舀米浆绕锅边一圈，待锅边的米浆烙熟起卷时，放下馅料、虾糠汤、虾油煮熟即成。

〔特点〕

福建福州著名风味小吃。又名鼎边糊。具有浆皮质嫩曲卷，味道鲜美的特色。

锅　饼

〔原料〕

上白面粉，鸡蛋汁，豆沙，熟猪油等。

〔制法〕

1. 将鸡蛋搅匀，倒入面粉中，加清水搅成糊状；

2. 将面糊倒入锅中；烙成圆形薄饼，再将豆沙泥放饼中心，把蛋饼叠成信封形，不断用热猪油浇在饼上，待饼鼓起，色呈淡黄时捞起。

〔特点〕

江苏风味小吃名品，因从烙皮、包馅到油炸均在锅中进行，故名锅饼。食时切小块淋上沸油；其香、脆、酥、甜，食而不腻。

锅贴饺

〔原料〕

面粉，猪肉，白菜，植物油等。

〔制法〕

1. 把猪肉绞成泥，白菜剁碎后，加佐料拌成馅；

2. 面粉用开水烫成“雪花状”，和好揉匀稍饧；

3. 取饧好的面揪成剂子，按扁，擀成面皮，包入馅心，捏花边做成月芽形的锅贴生坯；

4. 平锅烧热，刷上油，放入锅贴，浇点面芡，盖上盖，水快干时，淋点香油，待锅底面芡呈金黄色即成。

〔特点〕

辽宁沈阳风味小吃。具有皮脆馅嫩，味道鲜香的特色。

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润，搓成圆条，摘剂，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，洒些晾水，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。

锅盖面

〔原料〕

面条，酱油，绵白糖，味精，虾籽，青头，熟猪油。

〔制法〕

1. 清水、虾籽煮沸，加入绵白糖，溶解后倒入酱油，烧沸离火；

2. 清水煮沸，下入面条，盖上小锅盖，面条锅滚沸后，加适量清水，使面条养透，大沸时，清去浮沫，将面条捞入放有酱油、熟猪油、

适量青头(用蔬菜制成的面卤)和味精的碗中，浇入适量面汤即成。

〔特点〕

江苏镇江独特的风味小吃珍品。具有面锅大，锅盖小，汤清面软，不粘不乱的特色。

锅巴油粉

〔原料〕

豌豆，菜油，精盐，香油，熟油辣椒，醋，芫荽，面酱，酱油等。

〔制法〕

1. 将豌豆去皮，取 1/3 磨成细粉，另取 2/3 用水泡发后再掺水磨浆，过滤，取一些浆加入干粉调成糊；

2. 平锅置火上，抹上菜油，舀入糊，摊成黄色取出；

3. 将剩余之浆加盐水、清水调和，入沸水中，并顺一方向搅动，用小火煮熟成油粉；

4. 簸箕上铺一层纱布，舀油粉摊开，盖上一层锅巴，反复数次即成。

〔特点〕

云南南涧彝族地区著名风味小吃。食时切成小片，加上香油、熟油辣椒、醋、芫荽，面酱、酱油等调味，具有香辣酥嫩，味美可口，清润软滑的特色。

锅涝荠菜包

〔原料〕

上白面粉，酵种，猪瘦肉，水发粉丝，鸡蛋皮，鸡蛋，水发海米，五香豆腐干，净荠菜，精盐，酱油，绍酒，味精，花椒面，食碱，芝麻油，花生油。

〔制法〕

1. 将肉剁末炒熟，加酱油和水拌匀，然后与粉丝末、鸡蛋皮末、

水发海米末、五香豆腐干末、芝麻油、味精、绍酒、花椒面、精盐、鸡蛋(搅匀)一起制成馅心；

2. 面粉加酵种和热水揉成面团，待发酵后，加碱水揉匀揉光，擀成圆形面皮，包入馅心，双手捏成鸡头形，放入刷了一遍油的热锅中，先加水，后加花生油，煎熟即可。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有清香鲜美，包底金黄的特色。

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. 把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 100 余年历史的著名风味小吃。具有层次丰富，其薄如纸，筋韧咸香的特色。

黍粉黄糕

〔原料〕

黄米面为主。

〔制法〕

将黄米面加温水和成面团，捏成扁窝头形，蒸熟即可。

〔特点〕

山西雁北山区的传统风味小吃。此小吃食时可配食各种荤素小菜或蘸肉汁汤；软粘滑润，醇香适口。

黍米面麻糖

〔原料〕

湿黍米面，白糖，饴糖，食油等。

〔制法〕

1. 将湿黍米面先蒸 30 分钟取出，加等量湿黍米面掺合；待发酵好后，加入白糖、饴糖，揉匀揉光；

2. 将面团制成 10×5×1 厘米小长方块，再在面上切两刀但不要切透，入温油锅内炸至金红色时即成。

〔特点〕

晋中地区寿阳、平定、阳泉等地传统风味小吃。具有色泽金红，酥软香甜的特色。

鹅脖银丝卷

〔原料〕

上白面粉，酵面，白糖，花椒盐，碱粉，猪板油，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将发好、揉好的加白糖的面团擀成长方形面皮；

2. 把和好的水发面揉好，搓捋成长约三尺、宽约六寸的长条，再对折数次并抻拉成面条状，最后折成三尺长的面丝束，放在长面皮上；

3. 把猪板油剁碎，芝麻油、花椒盐刷抹到面丝束上，放上板油末，再把外面的面皮包起；

4. 将包口朝下，切成十段，放笼屉上用旺火蒸熟后取出。

〔特点〕

山东曲阜孔府厨师所创的传统风味小吃。此银丝卷制作精细，洁白发亮，卷内面丝松散香软，皮味微甜。

筷子肉团

〔原料〕

猪内脏，羊内脏，面粉，团粉，醋，酱，辣子，蒜泥，香菜，椒盐，香油，精盐，姜粉，花椒粉，胡椒粉，菜油，葱等。

〔制法〕

1. 取刚宰杀的新鲜猪、羊内脏（肝、肺、肾、脾等）剁成泥状，再加入精盐、姜粉、花椒盐、胡椒粉、酱油、香油、葱末、蒜泥、面粉、团粉充分拌匀；

2. 将肉泥填入用猪或羊胃壁脂肪膜制成的包裹中，然后用肠管捆扎成圆形的肉团，上笼蒸熟蒸透；

3. 取出切成片，蘸取醋、酱、辣子吃，或切半圆片，浇上羊肉汤，调上香菜末、蒜泥吃，或切小段，入油锅中炸酥后，撒上椒盐吃。

〔特点〕

青海著名特色风味小吃，因外形与羊皮筷子相似，故名。具有鲜嫩味美，不肥不腻的特色。

焦　圈

〔原料〕

面粉，碱面，明矾，花生油。

〔制法〕

1. 将明矾、碱面、精盐一起砸碎，加入温水，用槌研搅出米粒大的泡沫花后，再倒入适量温水制成调料溶液；

2. 取出一成溶液留用，其它与面粉和成面团，从一成溶液中取一半洒在面团上揉匀，饧 15 分钟，再蘸上溶液揉按片刻饧 15 分钟，以后涂上花生油饧 1 小时；

3. 将饧好的面团制成六七分宽的小剂，取两小剂，油面对油面地横叠起来，在小剂中间横着按一道沟，再用小炸刀顺着沟切一道

缝成面坯；

4. 将面坯放入用旺火烧至六成热的花生油中，把筷子插入缝中，将缝撑圆成圈，炸至两面呈深黄色时即成。

〔特点〕

北京风味小吃。焦圈为清宫御膳房孙清山创制，本品色泽深黄，形如手镯，焦香酥脆，风味独特。

艇仔粥

〔原料〕

大米，细猪骨，腐竹，鲮鱼，浮皮，花生仁，墨鱼，鲩鱼肉，粉丝，精盐，黄豆粉，纯碱，味精，海蜇，葱，姜，浅色酱油，胡椒粉，花生油。

〔制法〕

1. 将大米连同细猪骨、腐竹、清水煮至糜化；

2. 将鲮鱼去掉头、尾、骨及内脏，绞烂成茸，加入黄豆粉、精盐拌匀，用花生油煎熟，切细丝；

3. 将墨鱼去骨浸泡，切成薄片，用纯碱腌制；

4. 将海蜇用水浸泡，洗净后，再浸泡；

5. 将鲩鱼肉切成状如蝉翼的薄片；

6. 取浮皮入粥碗中，另取墨鱼片、鲩鱼、煎鱼饼、炸粉丝、浅色酱油、葱花、姜丝、胡椒粉加入即可。

〔特点〕

广东著名特色风味小吃。具有爽脆软滑，鲜甜香美的特色。

番薯糖水

〔原料〕

番薯，冰片糖，老姜，花生油。

〔制法〕

1. 将番薯洗净，去薯皮，掰成小块，换水浸泡 5～6 次；

2. 花生油烧热，将老姜拍扁，下锅中略炒，再将薯块放下炒透，加清水煮沸，放入冰片糖，煮至溶解，取出即可食用。

〔特点〕

广东特色风味小吃。具有清甜微辣，薯块不烂，粉而带韧的特色。

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，用稻草捆扎好，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。

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。此粥用多种豆和果料煮成，味多样，香甜。

腊味鱼包

〔原料〕

鱼青，鱼底胶，瘦猪肉，肥猪肉，腊肠，腊肉，腊鸭肝，鲜虾肉，嫩菜心，葱白，上汤，味精，淀粉，胡椒粉，精盐，浅色酱油，水发冬菇，生姜，芝麻油。

〔制法〕

1. 将鱼青加精盐，挞至起胶，淀粉作醭，将鱼青擀至如纸薄，切成等腰三角形作皮用；

2. 将鱼底胶与肥猪肉、猪瘦肉、腊肠、腊肉、腊鸭肝、水发冬菇、鲜虾肉、胡椒粉、精盐、浅色酱油、味精等制成馅料；

3. 取皮一块，包入馅心，折叠成蝌蚪形；

4. 上汤煮沸，加入菜心、姜片、鱼包煮熟，调以浅色酱油、精盐、味精、芝麻油数滴，拌匀，装碗中。

〔特点〕

广东著名特色风味小吃。具有汤色奶白，形似蝌蚪，质地爽软，鲜甜香美的特色，为冬春季美食佳品。

鱿鱼春卷

〔原料〕

上白面粉，腊肉条，水发鱿鱼，猪瘦肉，香椿，韭白，水发笋丝，味精，酱油，精盐，茶籽油，熟猪油。

〔制法〕

1. 将面粉和好，制成春卷皮；

2. 另将腊肉条、水发鱿鱼、猪瘦肉、香椿、韭白等制成春卷馅；

3. 取春卷皮一张铺在案面上，将馅铺在皮子中间，然后制成一

个长四寸、宽一寸二的枕头块；

4. 茶籽油烧至七成热，将春卷坯入锅，炸至两面均呈深黄色时即成。

〔特点〕

湖南著名时令风味小吃。具有颜色金黄，外皮略脆，馅心鲜香柔软的特色。春季时令佳品。

猴戴帽

〔原料〕

净粉面，大肉，鸡蛋，木耳，菠菜，精盐，食醋，麻油，香菜，芥末，明矾。

〔制法〕

1. 先用冷水把粉面泡开，加少许精盐、明矾，分次倒入楦粉锅中，置开水锅里转动，使粉面凝成薄粉皮状，取出，放入冷水盆中，然后切成半寸宽的条，拌上盐、醋、麻油、芥末；

2. 取肉切丝，用热油炒熟后，和熟菠菜丝、蛋皮丝、木耳丝一起摆在拌好的粉皮上即成。

〔特点〕

宁夏著名风味小吃。具有红、白、绿、黑、黄五色俱全，酸、辣、麻、咸四味俱佳的特色。

焜　锅

〔原料〕

面粉，菜油，红曲，姜黄，香豆等。

〔制法〕

1. 先将面粉制成发面；

2. 在发面中加进菜油，然后抹上红曲、姜黄、香豆等带有色彩的佐料，再层层叠叠地卷成红、黄、绿各色交织的面团，然后揉制成圆柱形；

3. 取生坯放入焜锅内，烙烤熟后取出即可食用。

〔特点〕

青藏高原一带著名的传统风味小吃。它是由一种直径 20 厘米，高 10 厘米，有盖有底的烙烤工具制成，此工具叫“焜锅”，故此食品也称之为焜锅。具有外脆内软，色彩艳丽，香味诱人的特色。

粢 饭

〔原料〕

白糯米，粳米，油条，白糖。

〔制法〕

1. 取上等白糯米和粳米洗净、浸透，捞出沥干；

2. 取蒸桶一只，里面底部垫上纱布，把米轻轻抓入桶内（注意不要压实，以免中间夹生），用旺火蒸出蒸气；

3. 上面米熟后，浇上一碗热水，再加盖焖上 5 分钟后即成粢饭；

4. 食用时，取消毒湿纱布一块，捞出一团粢饭放在湿纱布中，包入一根热油条，放上少许白糖，双手捏拢、包紧即可。

〔特点〕

上海大众化风味小吃。粢饭经济实惠，入口软糯香甜，热食最佳。

粢饭糕

〔原料〕

粳米，精盐，花生油。

〔制法〕

1. 取粳米洗净待用；

2. 锅内放水煮沸，将粳米倒入，加适量盐，煮熟取出；

3. 将粳米饭放入木板框内，用洁白纱布盖上，按平后揭去纱布；拆去木框，取出饭糕；

4. 将饭糕切成小块，放入煮沸了的油锅中炸至金黄色即成。

〔特点〕

上海特色风味小吃。粢饭糕经济实惠，其味咸香可口，油溢香喷。

温州豆沙汤团

〔原料〕

糯米，红小豆，白糖，饴糖，猪肥膘肉，桂花，熟猪油。

〔制法〕

1. 将糯米加水磨细后，压干成水糯米粉；

2. 将红小豆制成干豆沙；

3. 将干豆沙倒入原汤锅里，加白糖、熟猪油，再加肥膘肉丁、饴糖、桂花制成圆形馅心；

4. 取水糯米粉加水揉匀，做成剂子，包入豆沙馅心成汤团；

5. 水烧沸后，下汤团煮熟，碗内放白糖开水半碗，捞起汤团，盛入，撒上少许桂花即成。

〔特点〕

浙江温州传统特色风味小吃。具有纯白细韧，汤清味香，甜美可口的特色。

湖州大馄饨

〔原料〕

上白面粉，猪腿肉，猪骨，笋衣，蛋皮丝，芝麻，葱末，绍酒，自制酱油，白糖，精盐，味精，芝麻油，熟猪油。

〔制法〕

1. 将肉丁与笋衣、绍酒、芝麻、芝麻油、白糖、味精、精盐制成肉馅；

2. 将面粉制成馄饨皮子，逐张挑入肉馅，包成突肚翻角略呈长形的馄饨；

3. 将肉骨加酱油、猪油、水熬成汤料；

4. 将水烧沸，下馄饨，煮至浮起时，捞出，放入汤料碗中，撒上葱末、蛋皮丝即成。

〔特点〕

浙江湖州传统特色风味小吃，具有皮薄馅多、汤鲜味美的特色。

湖州千张包子

〔原料〕

千张，干贝，虾米，猪腿肉，笋衣，芝麻，粗粉丝，绍酒，白酱油，白糖，精盐，味精，熟猪油。

〔制法〕

1. 将猪腿肉切丁与熟芝麻末、笋衣及味精、糖、绍酒、盐等制成馅；

2. 将千张切成斜三角形；

3. 将三角形千张摊平，在锐角上放一块千张小边角，放上肉馅和虾米、干贝，包成三角形包子，每五只用笋壳扎捆，放入竹丝篮，置沸水中用旺火煮熟；

4. 锅中加清水，放入粉丝烧热；把包子放在粉丝锅里加热，食时剪断笋壳，碗中先盛粉丝，再放包子 2 只，加上猪油、酱油即成。另备米醋、油辣酱、白酱油等调味品，可蘸食。

〔特点〕

浙江湖州著名传统特色风味小吃。具有香嫩可口、味道鲜美的特色。

湖州猪油豆沙粽子

〔原料〕

糯米，面粉，红小豆，白糖，猪板油，熟猪油，徽州粽叶，棉纱线。

〔制法〕

1. 将糯米洗净，沥干；

2. 将红小豆煮烂，擦成细沙；

3. 将熟猪油、豆沙、面粉、白糖制成精制豆沙；

4. 将板油与白糖拌和后，再与精制细沙一起捏成猪油豆沙馅；

5. 取粽叶一张，折叠成漏斗状，放入糯米和猪油豆沙馅，再用棉纱线捆扎好；

6. 把粽子入锅，浸没水中，旺火煮熟即可。

〔特点〕

浙江湖州著名传统风味小吃。具有米少馅多、香糯甜润的特色。

窝子面

〔原料〕

上白面粉，黄豆芽，豆腐，水发黑木耳，水发黄花，葱段，姜末，精盐，胡椒粉，辣椒油，纯碱，干淀粉，芝麻油。

〔制法〕

1. 将面粉加纯碱和清水和好，然后擀制成宽一分二的面条；

2. 清水烧沸，投入面条，沸后，浸凉沥水；再用拇指、中指夹提面条抖顺叠成窝子面；

3. 将豆腐丁、木耳、黄花、面酱、精盐、胡椒粉、葱、姜、泡黄花水，制成带汤的面浇头；

4. 用煮黄豆芽的水，加精盐、胡椒粉煮沸后，将叠好的窝子面放一些煮过的黄豆芽，插入沸腾的黄豆芽汤中烫几下，连汤倒入碗内，舀一勺黄花、木耳面浇头，盖在面上，淋上辣椒油即成。

〔特点〕

湖北襄樊著名传统风味小吃。具有面条筋实，汤汁清香，滋味鲜美的特色。

富平太后饼

〔原料〕

上白面粉，酵面，猪板油，精盐，碱面，八角，花椒，桂皮，蜂蜜，菜籽油等。

〔制法〕

1. 把八角、花椒、桂皮熬成调料水，猪板油去皮膜切丁排砸成泥（排砸时将调料水及精盐加入）；

2. 将面粉加酵面和温水和好，揉成面团，再分成面剂，甩扯成长形面片，抹上一层板油泥，然后卷成圆柱形，搓成长条，压扁，制成饼剂，将剂子竖起，在手中旋转，用拇指压住顶端，边旋转边向下按，最后用手拍成直径约 2 寸的圆饼，即成饼坯；

3. 把三扇鏊加热后，放入菜籽油，在饼坯上面抹上蜂蜜，放入底鏊中，烘烤呈金黄色时即成。

〔特点〕

陕西富平地区的风味小吃。“太后饼”是富平县的风味食品，相传西汉文帝刘恒建都长安（今西安）时，他的外祖母灵文侯夫人，曾建园于怀德县并安居。文帝的母亲薄太后经常由长安去怀德县省

亲，随行的御厨把烤饼技术传授给当地的村民，流传民间，故名“太后饼”。此小吃金黄酥脆，层次分明，营养丰富，油香可口。

渭北石子馍

〔原料〕

面粉，碱面，精盐，熟猪油，鲜花椒叶等。

〔制法〕

1. 将面粉和酵面掺入精盐、碱面、熟猪油、鲜花椒叶及水和好，揉匀；

2. 取青石子洗净晾干，用菜籽油涂过，放平底锅内，烧至烫手，使受热均匀后，舀出一半；

3. 取面剂一块，擀成圆饼，放锅内石子上，再将舀出的热石子盖在上面，待饼二面烙熟即成。

〔特点〕

陕西传统风味小吃。此小吃酥松荃香，易于消化，经久不变质。

渭南时辰包子

〔原料〕

上白面粉，面粉，新鲜猪板油，大葱，精盐，自制调料面，碱面，菜籽油等。

〔制法〕

1. 将猪板油去膜切丁，加精盐、自制调料面和面粉、菜籽油等制成油馅；

2. 取大葱白，切薄片，放在油馅上，然后加菜籽油，将馅拌匀待用；

3. 将面和好，制成圆片，包入油馅，严捏成“僧帽”形，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

陕西渭南著名传统风味小吃。此小吃面细皮白，包子成“僧冠”状，油渗包底色金黄，香飘招徕行人步，油而不腻味道长。

渭南牛舌头烧饼

〔原料〕

上白面粉，酵面，碱面，精盐，小茴香，菜籽油。

〔制法〕

1. 用温水化开碱面，倒入面粉中，和成面团，将酵面与面团混合搓匀，揪成剂子；

2. 先将小茴香焙焦，研末，加精盐拌匀，制成茴香盐；

3. 取一个面剂，反复揉搓，搓成长约五寸的条，用手压扁，擀成宽二寸、长一尺的长方条，再刷上菜籽油，撒上一层茴香盐，然后擀制成状如牛舌头的饼坯；

4. 烙饼使用的平炉，炉膛是用耐火土泥盘成深约四寸、直径约一尺二寸的平鏊，在平鏊上放上饼坯，烙烤至熟即成。

〔特点〕

陕西著名特色风味小吃，因形如“牛舌”，故名。具有色泽金黄、油香扑鼻、酥绵可口的特色。

十三画

〔一〕

榆林炸奶链

〔原料〕

鲜羊奶，鸡蛋清，绿豆淀粉，绵白糖，熟猪油。

〔制法〕

1. 鲜羊奶中加鸡蛋清、绿豆淀粉和水，搅匀制成奶浆；

2. 鲜羊奶中加进绵白糖，用旺火烧开后，徐徐倒入奶浆，轻轻搅动，当奶浆呈糊状时取出；冷凝后，先撒一层干淀粉，将奶糊翻扣在淀粉上，再撒上一层干淀粉，将其切成斜形块，然后放淀粉中裹匀，制成奶链坯；

3. 熟猪油烧至八成热，将奶链坯逐块下锅，当奶链坯浮起并呈金黄色时捞出，撒上绵白糖即成。

〔特点〕

陕北榆林地区传统风味小吃。具有色泽金黄，外脆里嫩，乳香酽甜的特色。

榆林炸豆奶

〔原料〕

浓豆浆，鸡蛋，绵白糖，绿豆淀粉，上白面粉，熟猪油。

〔制法〕

1. 取浓豆浆，磕入鸡蛋，再加调湿的绿豆淀粉糊，搅打匀；

2. 浓豆浆中加白糖，用旺火烧开，徐徐倒入鸡蛋豆浆，边倒边轻轻搅动，见豆浆已呈糊状时起锅，使其冷凝成冻状，即成豆奶；

3. 先撒一层上白面粉，豆奶扣在面粉上，再撒上一层面粉，切成长条，放面粉中裹匀；

4. 熟猪油烧至八成热，下入豆奶条，不要使其粘连；炸至豆奶条飘浮油面，呈金黄色时捞出，撒上白糖即成。

〔特点〕

陕西著名风味小吃。具有外脆里嫩、味道甘美的特色。

榆林马蹄酥

〔原料〕

上白面粉，绵白糖，熟猪油等。

〔制法〕

1. 用上白面粉加熟猪油制成酥面；

2. 另取上白面粉加上部分酥面及温水揉匀，制成皮面；

3. 取一份皮面包入一份酥面，充分擀匀成椭圆形面片，对折 2 次再擀开，卷成卷，顺长从中间切开，刀口向外，挽成马蹄形酥坯；

4. 熟猪油烧三成热，放入生坯，炸至纹层清晰，色白时捞出，撒一些白糖即成。

〔特点〕

陕西榆林地区著名风味小吃。具有形似马蹄，香酥绵甜，色如白玉的特色。

榆林香哪

〔原料〕

上白面粉，白酒，白糖，熟猪油等。

〔制法〕

1. 上白面粉中加白酒搅匀，加熟猪油揉成絮状，再加温水搓

匀，和成面团；

2. 取小面团一个，擀成椭圆形面片，顺长的方向将面片从两边向中间卷拢，剖面成双环形，然后，将面片叠起，拍平，再将卷口向外，捏住两端，由外向里的 1/3 处朝中间折转，在两端相接处套一个环，制成香哪坯；

3. 熟猪油烧三成热，入生坯，炸至色白、皮酥、发硬时捞出，撒上少许白糖即成。

〔特点〕

陕北榆林一带传统风味小吃。具有色白油润，绵甜酥脆，芳香宜人的特色。

赖桃酥

〔原料〕

熟粉，特粉，玫瑰，桃仁，白糖，瓜元，芝麻，樱桃，麻油，饴糖，小苏打等。

〔制法〕

1. 取熟粉、特粉制成皮；

2. 取玫瑰、桃仁、瓜元、芝麻、樱桃、饴糖、麻油等制成馅料；

3. 再经包馅、烘烤即成。

〔特点〕

四川重庆著名风味小吃。赖桃酥呈圆形块状，有自然龟裂口，黄油色，酥香油润，重糖重油，香甜爽口，具有浓郁的麻油和果香味，不油腻。

赖汤圆

〔原料〕

糯米，大米，面粉，芝麻，白糖，猪油，芝麻酱等。

〔制法〕

1. 将糯米和大米按 5：1 制成吊浆汤圆粉；

2. 芝麻炒熟，与白糖、面粉、猪油拌匀压制成芝麻馅；

3. 将汤圆粉揉圆压扁，包上馅料；

4. 将汤圆入沸水，随时掺入少许冷水，不让水过沸，待汤圆上浮即成，配以芝麻酱、白糖蘸用。

〔特点〕

四川特色小吃。赖汤圆风味各异，馅料多种，其口感细腻丰富，煮后不浑不粘，食之白嫩细软，香甜可口。

蒜头扣鲶鱼

〔原料〕

鲶鱼，蒜粒，陈皮，冬菇，盐，酱，酒，糖，姜，味精等。

〔制法〕

1. 先将鲶鱼宰杀好，去肠脏，砍下鱼头，切成块，再用盐、酱、酒、糖、姜丝等腌好；

2. 用蒜粒、陈皮丝炝一下锅，再将鱼块炸至金黄色，取出放入碗内，再加上少许冬菇、葱、姜、盐、酱油、味精，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

广西著名风味小吃。具有颜色金黄、香味浓郁、不腥不腻等特色。

蒜汁苦瓜

〔原料〕

苦瓜，大蒜籽，盐，味精，麻油。

〔制法〕

1. 先取苦瓜洗净挖去内瓤，直切成长条；

2. 清水中加入食碱少许，煮沸后把切好的苦瓜倒入水中烫一

下，捞出沥干；

3. 将蒜籽捣成泥状，放入苦瓜内，再加入精盐、味精、麻油一起拌匀即成。

〔特点〕

江西风味小吃佳品。具有翠绿爽脆，咸鲜味美的特色。

椿芽饼

〔原料〕

面粉，鲜香椿芽，食用油，精盐等。

〔制法〕

1. 将鲜香椿芽洗净切末，加精盐、食用油制成馅待用；

2. 取面粉分别制成水面团和烫面团，然后一起揉匀，摘成剂子，压扁，擀成长方片，包入馅心卷好，再擀成扁圆形生坯；

3. 将生坯上馅铛，烙至两面都呈金黄色时即可。

〔特点〕

天津著名风味小吃。具有柔韧相交，鲜香酥嫩的特色。

蓝田荞面饸饹

〔原料〕

苦荞麦面粉，熬制醋，精盐，芥末糊，蒜汁，油泼辣子，菜籽油。

〔制法〕

1. 荞麦面中徐徐洒入青石水，搅匀，再倒入清水制成荞面团；

2. 将饸饹床放在开水锅上，荞麦面抟成圆柱形，塞入饸饹床的圆口内，慢慢用力下压，饸饹则由细孔中漏出，掉入开水锅内，保持小开，饸饹煮熟后，捞出；

3. 食时碗中放入饸饹，调入精盐、醋、蒜汁、芥末糊及油泼辣子少许即成。

〔特点〕

陕西蓝田特色风味小吃。具有色泽金黄，软绵筋韧，清香利口的特色。

蓑衣圆子

〔原料〕

干淀粉，豆腐，冻糯米，猪板油，白糖，芝麻，桔饼，甜杏仁，冬瓜条，桂花，青红丝等。

〔制法〕

1. 将干淀粉加入豆腐，拌匀揉透，做成面剂，擀成薄圆饼皮；

2. 猪板油泥加白糖、芝麻屑、桔饼末、冬瓜条末、杏仁末、糖桂花做成馅心；

3. 饼皮包上馅心一份，收口捏紧，按成扁圆球，滚上一层冻糯米，上笼用旺火蒸15分钟后，撒上青红丝即成。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。此圆子糯米呈半透明状，以青红丝点缀，美观悦目，细腻鲜香。

蓬莱小面

〔原料〕

上白面粉，碱粉，精盐，加吉鱼，鸡蛋，酱油，木耳，青蒜，绍酒，味精，八角，花椒等。

〔制法〕

以鱼作汤，须用拉面，以小碗盛装，制作讲究，是独具海鲜风味的地方小吃。

〔特点〕

山东蓬莱的著名小吃。此小吃的特点是面条细且韧，鱼汤清而鲜。

蒸　抄

〔原料〕

面粉，猪肉，花椒粉，精盐，白糖。

〔制法〕

1. 将面粉制成碟形皮料；

2. 将猪肉加盐和花椒粉制成馅料；

3. 将皮料包上馅成形，入笼用旺火蒸至八成熟，开盖撒点冷开水滋润面皮，再盖上盖至蒸熟为止，出笼蘸上白糖即可食用。

〔特点〕

四川特色风味小吃。抄手在北方叫馄饨，淮阳叫淮饺，而四川的这种蒸抄不同于一般的抄手，其味麻辣鲜美、清香四溢，如再配以香茗共食，更有清淡爽口之感。

蒸　饺

〔原料〕

面粉，猪肉，菜馅，葱，姜，酱油，味精，食用油。

〔制法〕

1. 先将猪肉末与葱末、姜末、精盐、味精、香油、食油、菜馅和清水一起制成饺子馅；

2. 取面粉用开水冲搅成烫面；

3. 另取面粉制成水面团，再与烫面团揉匀，摘成剂子，擀成圆形的饺子皮；

4. 将饺子皮包上馅心，捏好，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

天津传统小吃。具有外形美观，馅嫩味鲜美的特色。

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，兑碱水揉匀揉光，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。

蒸 饼

〔原料〕

白面，猪脂油，大葱，碱面，香油，花椒面，精盐等。

〔制法〕

将和好的面揉好，擀开，另将猪脂油外皮剥去切丁，加上葱花、精盐、花椒面、香油拌匀，放到擀好的面片上抹匀，卷起，拉长，盘成盘旋，再按成饼形，上笼蒸熟即可。

〔特点〕

山西著名小吃。此饼层次丰富，外形美观，香软适口。

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. 取制好的蛋糕装在碗内，上屉蒸熟后扣出来即成。

〔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。

蒸食炸

〔原料〕

面粉，西葫芦，香菜，花生油，芝麻油，芝麻仁，黄酱，胡椒粉，姜，葱，精盐，味精等。

〔制法〕

1. 将面粉用开水浇烫后，和成面团，静置饧面；

2. 西葫芦刮去皮，切开掏去瓤，擦成细丝，挤去水分；加入黄酱、精盐、胡椒粉、味精、姜末、葱末和芝麻油拌成馅；

3. 香菜洗净切碎，与芝麻仁一起撒在馅上；

4. 案板上撒少许面粉，将烫好的面团放在上面按揉光润，搓成圆条，摘剂，擀成直径二寸的圆皮，放上馅料，包成饺子；上笼蒸 10 分钟，取出晾凉；

5. 将饼铛用微火烧热，刷上花生油，把蒸饺放入铛内，洒上一些凉水，盖上盖焖煎，并不断转动饼铛，15 分钟后，底层微黄焦硬时铲出即成。

〔特点〕

北京夏令小吃中最受青睐的一种。蒸食炸先蒸后煎，其底层油亮金黄而香脆，馅料清淡鲜嫩，无油腻感。

蒸卤面

〔原料〕

猪五花肉，豇豆角，面条，酱油，精盐，葱，姜，芝麻油，熟猪油等。

〔制法〕

1. 将熟猪油烧热，下猪肉片煸炒，见变色后，放入豆角段，煸炒约 1 分钟，再加放酱油、葱结、生姜，待肉皮上色后，加水，撒入精盐；

2. 烧开后，把面条均匀地铺在肉上，盖好锅盖，改小火焖约 30 分钟，揭去锅盖，淋上芝麻油，装入碗中即可。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。此小吃特点是菜面一锅熟，面条吸入肉汁，味道鲜美，柔韧有劲，十分可口。

蒸拌冷面

〔原料〕

面条，绿豆芽，芝麻酱，芝麻油，葱油，辣油，白糖，酱油，醋，姜片。

〔制法〕

1. 取生面条投沸水中，用旺火煮熟后，捞出沥干，倒入大盘内，浇上葱油拌匀，边拌边吹凉；

2. 用芝麻油、芝麻酱加适量冷开水调制成浆状；

3. 用白糖、酱油、味精加适量水煮开、冷却；

4. 与醋水、辣油一起加入面条中，再放上几片嫩姜，盖上一些熟绿豆芽浇头即可食用。

〔特点〕

上海著名风味小吃。蒸拌冷面柔韧滑爽，咸中有甜，酸中带辣，

香飘盈鼻，味道鲜美，夏天食之凉爽提神。

蒸上白糖切糕

〔原料〕

细糯米粉，细粳米粉，绵白糖，糖桂花等。

〔制法〕

1. 取细糯米粉、细粳米粉拌匀，再加适量清水拌匀，筛成糕粉；

2. 在蒸桶里放入竹箅，用湿布把竹箅抹潮，撒上绵白糖，放入50%糕粉，摊平，置沸水锅上，当蒸气透出糕粉慢慢上升时，将绵白糖、细糯米粉、细粳米粉一起拌和，放入蒸桶里并摊平，当蒸气再次透出时，把其余的糕粉放入，蒸至糕面结拢，将糯米粉加少量清水调成稀浆，倒在糕面上，刮平，盖上盖，续蒸 10 分钟离锅；

3. 将绵白糖和糖桂花均匀撒在糕面上，切成菱形块即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有糕体洁白，入口甜润软糯，浓郁的桂花香味的特色。此小吃宜热食。

雷州白粄

〔原料〕

糯米，鲜椰丝，白糖，冰肉粒，炒芝麻，糖冬瓜粒，糖桔饼粒，葱白末，竹叶，花生油。

〔制法〕

1. 将鲜椰丝用小火略炒干取出；用花生油将葱白末爆香，将椰丝加入，炒匀，再加白糖，煮至溶解，取出装盆，晾凉后加冰肉粒、糖冬瓜粒、糖桔饼粒、炒芝麻拌匀，作成馅料；

2. 将糯米制成干浆，压薄，包入馅料一份揉圆；

3. 竹叶洗净，铺蒸笼内，竹叶上轻抹花生油一层，将半成品放上，入锅即可。

〔特点〕

广东湛江及海南一带著名风味小吃。具有色白皮薄，馅多味鲜的特色。

薄圻炒面

〔原料〕

上白面粉，去皮鲜猪肉，水发香菇，鸡蛋加入熟瘦火腿，水发玉兰片，猪肉汤，味精，淀粉，葱段，精盐，胡椒粉，熟猪油。

〔制法〕

1. 面粉中磕入鸡蛋，加入清水、精盐拌和后，揉匀揉光，再擀制成韭菜叶宽的面条；

2. 熟猪油烧七成热，将面条下锅炸，不断拨动，待面条炸到呈现白色，根根松泡时，捞出装盘；

3. 余油烧热，将上浆肉丝下锅炒散，炒至断生时，放入香菇丝和玉兰片丝合炒，加入猪肉汤、精盐、味精烧沸，用淀粉调稀勾芡，起锅浇在炒面上，每盘均撒上火腿丝、葱段、胡椒粉即成。

〔特点〕

湖北著名特色风味小吃。具有色彩丰富，外酥内软，味道鲜美的特色。

蒲塘卷粉

〔原料〕

优质白籼米，食用油，酱油，叉烧，虾仁，香菇，花生，鸡丝，鲜笋等。

〔制法〕

1. 取优质白籼米淘洗干净，浸泡12小时，上磨磨2次，磨成细浆；

2. 取1/10米浆煮熟成糊，再与剩余的生浆拌匀；用竹圆簸箕

抹油放浆，置沸水锅中蒸熟；

3. 在熟面皮上再抹一层油，揭下晾凉，制成薄、亮、韧的粉皮；

4. 将叉烧、虾仁、香菇、花生、鸡丝、鲜笋分别炒熟，混合拌匀制成馅心待用；

5. 将粉皮摊开铺平，上面均匀的放上馅心，卷成筒状，切成小段即成。

〔特点〕

广西著名传统风味小吃，因初创于玉林市蒲塘镇，故名。具有洁白滑亮，柔软筋韧，香甜爽口的特色。

蒲城春撇子

〔原料〕

上白面粉，肥瘦猪肉，菜籽油，酱油，精盐，绍酒，五香粉，姜末，碱面，白胡椒粉，红醋，大葱，味精，香菜，芝麻油。

〔制法〕

1. 将肉丁、大葱和菜籽油、酱油、精盐、姜末、五香粉、绍酒等制成臊子；

2. 肉汤中，放白胡椒粉、红醋及精盐、酱油等，烧开制成调味汤；

3. 将面粉加清水和成面团，碱面用水化开，倒在面团上揉匀，回饧 2 分钟，然后搓成面条，抹上菜籽油，再扯至如挂面一样粗细时，送入开水锅内，左手将握住的面头揪断；面条熟后盛出，浇上调味汤和臊子，放入香菜、味精及芝麻油少许即成。

〔特点〕

陕西著名特色风味小吃。具有面细而绵韧，汤清而味鲜，油香扑鼻，酸辣利口的特色。

蒙古奶茶

〔原料〕

砖茶，牛奶（或骆驼奶）为主。

〔制法〕

1. 砖茶煮沸，出茶汁；

2. 茶汁冲牛奶（或骆驼奶），用食盐调味。

〔特点〕

蒙古族传统小吃。此奶茶奶鲜茶香相形益彰。

蒙古馅饼

〔原料〕

面粉，猪肉，牛肉，羊肉，白菜，葱花，花椒面，花生油，精盐，味精，蒜泥，香醋，酱油。

〔制法〕

1. 取白菜用水焯一下，投入凉水，取出后挤干，剁成细末；猪肉、牛肉、羊肉一起剁成肉泥，拌入菜中，加葱花、花椒、精盐、味精拌匀成馅心；

2. 取面粉边加水边搅动，和至不沾盆时，取出稍饧；

3. 取饧好的面团搓成粗条，摘成剂子，按成圆饼，包入馅心，捏拢口，拍平，使饼皮薄厚均匀，肉馅均匀地铺漫于上下饼皮，拍成后吹掉两面面粉；

4. 将烙锅烧热，用少量花生油将锅擦光滑，贴上馅饼，先大火后微火，将饼两面烙至饼皮鼓起；

5. 把烙好的馅饼移至锅四边，擦去面渣，倒入花生油，烧热，将馅饼再推入油中，将两面煎黄取出，佐以蒜泥、香醋、酱油即可食用。

〔特点〕

辽宁阜新蒙古自治县一带著名风味小吃。具有软嫩油香的特色。

蒙自年糕

〔原料〕

上等糯米，红(白)糖，芝麻，花生仁，玫瑰花，豆腐皮等。

〔制法〕

1. 将糯米洗净浸泡，磨成米浆，然后加入红(白)糖、花生仁、芝麻、玫瑰花，调成浓糊状；

2. 取一小碗，放上一张豆腐皮，再舀入调好的浓糊，上笼用旺火蒸熟即成。

〔特点〕

云南蒙自著名的风味小吃。具有红、白两色，晶莹油润，香甜柔韧的特色。

蒙城油酥饼

〔原料〕

面粉，猪板油，精盐，葱白末，五香粉，饴糖，芝麻仁，熟猪油，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将猪板油、熟猪油、五香粉、葱白末制成油馅；

2. 将精盐化水入面粉中拌匀，再制成面剂按成椭圆形；

3. 取面剂擀成长条，拉长，至二尺，抹上油馅；

4. 将面条再拉至四尺，折成卷，两头对接，按成椭圆形饼坯，抹上饴糖，撒匀芝麻仁；

5. 将烤炉烧热，堵塞炉子风门，用专用高粱帚条把，扫净炉膛，将饼坯无芝麻的一面，抹点水，贴在炉壁上，去掉炉门塞，用中火烘

烤；

6. 待饼胀起，呈金黄色时取出，用竹片从饼的小头剖开，放出热气，保持饼酥。

〔特点〕

安徽淮北地区颇负盛名的风味小吃。此饼色金黄，层层透亮，入口焦酥，有五香、葱香、油脂香味。

碗蒸糕

〔原料〕

上等粳米，上等籼米，酒酿，瓜子仁，白糖，玫瑰花瓣，小苏打。

〔制法〕

1. 将粳米、籼米混合淘净，掺入酒酿，磨成粉浆，静置 4 小时，加小苏打、白糖搅匀；

2. 稍饧至粉浆松而有弹性，舀入碗中，再缀上瓜子仁、玫瑰花瓣，入笼蒸熟，冷却后用刀沿碗边插入，旋转 1 圈挑出即成。

〔特点〕

浙江著名风味小吃。又名“喂儿糕”。具有色洁白，糕面裂开如雪花，色形美观，略带酒香的特色。

碗耳糕

〔原料〕

大米，红糖等。

〔制法〕

1. 大米浸泡，淘洗干净，磨浆；

2. 米浆滤干，发酵，掺适量熟芡粉；

3. 红糖液化，过滤；

4. 糖液调米浆，加碱退酸；

5. 上笼蒸糕。

〔特点〕

贵州风味小吃。此小吃色金黄，柔软，富弹性，糕团开花。贵阳"四季春"店碗耳糕曾获金奖。

鹌鹑豆腐

〔原料〕

鲜豆腐，海米(或干贝)，蛋等。

〔制法〕

1. 豆腐加碎海米、蛋清、干淀粉捣为糊；

2. 豆腐糊团制成鹌鹑蛋大小，用油炸至米黄；

3. 佐料、肉汤烧开收浓再加入炸好的豆腐丸。

〔特点〕

新疆著名风味小吃。其外脆内嫩，味香爽口，营养上乘。

〔1〕

蜂　糕

〔原料〕

粳米，白糖，糖桂花，蜜饯红丝，芝麻油，小苏打。

〔制法〕

1. 将粳米淘净，蒸熟，磨成冷饭浆；另取粳米淘净，磨成厚米浆；

2. 取 1/4 厚米浆倒缸内，加少量生浆粉，搅匀，再取 3/4 厚米浆加进搅匀，待浆粉发至隆起时，加入冷饭浆、白糖、小苏打充分搅匀；

3. 把糕浆上笼蒸熟，撒上糖桂花、红丝，冷却后刷上芝麻油，用刀切成菱形块即成。

〔特点〕

浙江宁波时令风味小吃。又名白方糕。具有形似蜂窝，洁白松软，甜香带韧的特色。

蜂尔里脊

〔原料〕

里脊肉，鸡蛋，糖，醋，水粉，香油，食用油，精盐，姜末，花椒，味精等。

〔制法〕

1. 先将里脊肉剔除筋膜洗净，然后将其剁成茸，加入精盐、生姜末、花椒等拌匀，再制成丸状；

2. 将鸡蛋磕开，取蛋清用水粉拌匀成糊状，将制好的里脊丸放入蛋清水粉糊中滚匀；

3. 取食用油烧热，将滚好的丸子放入，炸至金黄熟透时取出；

4. 取糖、醋、味精等制成芡汁浇在炸好的丸子上，再淋上香油即成。

〔特点〕

青海著名风味小吃。具有金黄色泽，甜酸、酥香、软嫩的特色。

蜂洞糕

〔原料〕

上白面粉，酵种，绵白糖，精盐，食碱，葡萄干，红瓜，青梅，花生油。

〔制法〕

1. 面粉中加酵种和热水、精盐拌匀，揉匀揉光，发酵；

2. 取发面分次加入沸碱水，和匀后，加绵白糖，反复揉光滑，放入刷过花生油的钵子里，放置在25℃的温室内，约90分钟，待酵面膨松发大后，揪成扁圆形馒头，放入30℃的蒸笼内，加盖保温20

分钟，然后置通风处散热，吹干面团表面水气后，分别放上葡萄干、红瓜、青梅，用旺火沸水蒸30分钟，熟后改切小块即可。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有糕孔如蜂窝，入口绵软甜香的特色。

路南乳饼

〔原料〕

新鲜羊奶，食用酸等。

〔制法〕

取新鲜牛奶煮沸，再加入适量的食用酸，缓慢搅动，待其凝固结块时取出，压制成块状，晾干即成。

〔特点〕

云南路南地区的著名风味小吃。具有乳白略黄色泽，油润光滑。其食法多样，蒸、煎、煮、烤、炸均可，亦可配以新鲜蔬菜及肉类炒食。

〔丿〕

歃　汤

〔原料〕

老母鸡，面粉，小麦，猪骨头，胡椒粉，味精，五香粉，葱头，姜末，精盐，绍酒，芝麻油。

〔制法〕

1. 将鸡宰杀、脱毛、开膛，去内脏洗净，猪骨头敲断洗净；把小麦浸湿，取出麦仁；将五香粉装入小纱布袋内；葱头切段；

2. 将大锅置旺火上，加清水，放入鸡和猪骨，沸后加麦仁、绍酒、葱段、姜末、精盐和五香粉口袋，烧至汤汁浓白，鸡肉脱骨，猪

骨酥烂，改中火，剔除鸡骨，捞出猪骨，再改旺火烧沸；

3. 面粉用清水调成稀浆，倒入锅中，不停搅动，沸后盛出，加味精、芝麻油即成。

〔特点〕

江苏徐州著名传统风味小吃。具有汤汁浓肥，口味醇厚的特色。

签子麻花

〔原料〕

面粉，酵面，纯碱，明矾，精盐，茶籽油。

〔制法〕

1. 将明矾、纯碱、精盐用温水化开，倒入面粉内，掺入酵面和水，揉和后擀成正方的面块，薄刷一层茶籽油于面皮上，再切成长条；

2. 将面搓成细圆条，制成麻花坯；

3. 茶籽油烧至七成热，将麻花坯下锅翻炸至金黄色即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有质松脆有空泡，味焦香的特色。

鲍鱼鸡丝汤面

〔原料〕

鲜鲍鱼，熟鸡丝，富强粉，水发海参，鸡蛋，菠菜，高汤，精盐，味精，团粉等。

〔制法〕

1. 将面粉加水和好，擀极薄片，切成细丝，煮熟待用；

2. 取高汤加精盐烧开，下入鲍鱼丝、鸡丝、海参丝、菠菜段，再淋入搅散的鸡蛋液，再开时，加入味精，捞出浇在熟面条上即可。

〔特点〕

天津传统风味小吃。鲍鱼鸡丝汤面制作简单，但选料精细丰富，味道鲜香爽口，鲜美无比。

腰子饼

〔原料〕

面粉，猪肉，萝卜，姜，葱，花生油，芝麻油，酱油，精盐，味精等。

〔制法〕

1. 将面粉放入盆中，加入精盐、凉水和成团，反复按揉至光润时，饧半小时，再将面团搓成圆条，摘剂，搓成二寸长的小条码，刷上花生油再饧半小时；

2. 取肉末和葱、姜末、精盐、味精、酱油，加入凉水拌融，再加入芝麻油拌匀成肉馅；

3. 取一小条码按扁，擀成面皮，先放入萝卜丝，再放入肉馅，与萝卜丝并齐，肉馅上再放少许萝卜丝，把馅包住，由右向左按三寸的距离折卷四次，成为腰子饼；

4. 饼铛放上花生油，用微火烧至四五成热，放入腰子饼，既烙又煎，5 分钟后，翻个面，烙上 4～5 分钟即成。

〔特点〕

北京特色风味小吃。腰子饼色泽金黄，外焦里嫩，鲜香可口，回味悠长。

腰酥片

〔原料〕

面粉，鸡蛋，白糖，芝麻，绍酒，小苏打，熟猪油。

〔制法〕

1. 将面粉、白糖、鸡蛋（搅散）、芝麻（炒熟、碾细）、熟猪油、小苏打、绍酒放在一起，揉成酥面团，然后切成猪腰状坯子；

2. 取熟猪油烧至五成热时，把腰酥坯下锅，1.5 分钟后翻面，再炸 1.5 分钟，待腰片呈金黄色时，出锅即成。

〔特点〕

浙江著名特色风味小吃。具有形似猪腰，色泽金黄，酥松香甜，油而不腻的特色。

新都桂花糕

〔原料〕

桂花，面粉，糯米粉，白糖，蜜桂花，熟油，饴糖等。

〔制法〕

1. 将面粉蒸熟碾细制成糕料；

2. 白糖加水和适量饴糖制成提糖；

3. 将熟面粉、白糖、糯米粉、熟油、蜜桂花搅拌均匀制成馅心，包于糕料之中压紧成形即成。

〔特点〕

四川著名风味小吃。新都桂花糕味香甜可口，桂花清香浓郁，质地松软滋润，柔和细腻，食来颇具风味。

新菇扣山瑞

〔原料〕

山瑞（著名的山珍），新鲜花菇，葱，姜，蒜米，酒，盐，酱油等。

〔制法〕

将山瑞宰杀后放血，去脚趾尖、肺、肠、脂肪和黑衣膜，取肉切成块，“裙边”砍成三角形，配以姜、葱、蒜米、料酒、盐、酱油、味精、香麻油、陈皮，加上新鲜的花菇，经过煨、炸、焖、蒸等四道工序制

成。

〔特点〕

广西著名风味小吃。具有滑嫩、肉烂，味香浓、营养高的特色。

新竹贡丸

〔原料〕

鲜猪肉，酱油，味精等调料。

〔制法〕

1. 鲜猪肉以瘦肉为主，不切不剁，只许捣碎捶散；

2. 猪肉加酱油、味精调味即佘。

〔特点〕

台湾新竹风味小吃。在新竹“捶”念作“贡”，贡丸即捶丸也，此小吃爽脆适口，人人爱吃。

新麦汁

〔原料〕

小麦仁，大麦仁，籼米，面粉等。

〔制法〕

1. 将大、小麦仁分放在盆内，加清水浸泡；

2. 面粉加清水洗成面筋；

3. 将洗面筋水沉淀，滗去清水，留下面糊备用；

4. 取小麦仁适量，磨成糊，倒入面糊里，搅匀；

5. 在清水中，加入大麦仁、籼米和剩余的小麦仁，烧开；改小火烧煮 30 分钟左右，将面糊缓缓倒入锅中，边倒边搅动，待再开时即可。

〔特点〕

安徽淮北风味小吃。此小吃有麦仁清香，味微甜，爽口。

新疆凉面(黄面)

〔原料〕

面粉,土碱,蓬灰(用戈壁臭蓬蒿烧制,新疆特产,以吐鲁番所产为最佳),菜葫芦等。

〔制法〕

1. 取面粉加土碱、蓬灰和面,拉制出韧劲;

2. 菜葫芦等制成凉拌佐料;

3. 面切条下锅煮,漂水凉干加清油。

〔特点〕

新疆著名风味小吃。具有面色如金,柔软有劲,酸辣喷香的特色。

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. 面加碱去酸,擀开拉薄,羊油抹面,成卷,拉细,切断成个;

3. 作糖馅:羊尾油切小块,加白糖、青红丝、核桃仁、糖玫瑰拌匀;

4. 作肉馅:羊肉切成丁,加葱、花椒等佐料,点熟油拌和;

5. 面饼摊片包馅;

6. 用平整烧烤。

〔特点〕

新疆乌鲁木齐清真风味小吃。具有外酥脆,里鲜嫩,味甜,爽口喷香的特色。

新洲包面

〔原料〕

上白面粉，鲜猪肉，榨菜，味精，精盐，纯碱(化水)，胡椒粉，淀粉，葱花，熟猪油。

〔制法〕

1. 将榨菜末与猪肉末加精盐、葱花等制成肉馅；

2. 取面粉加碱水和清水拌和，揉匀，反复擀压、擀匀、擀薄，制成包面皮；

3. 取制好的榨菜肉馅，挑入面皮中，两角捏拢；

4. 碗内放入熟猪油、味精、精盐、胡椒粉、葱花，舀入半碗清汤；

5. 将包面用沸水煮熟后，捞入碗中即成。

〔特点〕

湖北黄冈地区新洲著名传统风味小吃。包面是湖北方言，也就是馄饨。具有皮软馅嫩，汤鲜味美的特色。

酱肘子

〔原料〕

猪肘子，肉汤，酱油，精盐，冰糖，葱末，姜片，大料，桂皮，花椒，料酒。

〔制法〕

1. 取猪肘子去骨，用清水浸泡 3～4 小时，洗净后放入锅中，加清水没过肉，用旺火煮 15～20 分钟，捞出卷成筒状，用线捆紧；肉汤撇去浮沫备用；

2. 取砂锅一只，垫入干净的卵石，放入捆紧的肘子肉，加肉汤、酱油、精盐、冰糖、葱末、姜片、大料、桂皮、花椒和料酒，用大火煮沸后改用小火煮至肉烂，取出晾凉，去线切片即成。

〔特点〕

辽宁沈阳著名风味小吃。具有皮色棕红，细嫩透亮，鲜香不腻的特色。

酱核桃肉

〔原料〕

核桃肉，甜面酱，白糖，湿淀粉，精盐，花生油。

〔制法〕

1. 将核桃肉加盐在沸水中浸泡，去膜晾干后放入油锅中，炸至色呈金黄时捞起；

2. 炒锅中加水，沸时加糖，再熬一下；

3. 热油中放入熬好的糖汁，加入甜面酱，待熬成浓糖汁时，加入湿淀粉、核桃肉，颠翻几下，使糖汁包住核桃肉即成。

〔特点〕

浙江著名特色风味小吃。具有色泽黄亮，香脆甘甜的特色。

酱腌肉

〔原料〕

猪腿肉，酱油，桂皮，花椒，大料，鲜姜，葱白，料酒，白糖。

〔制法〕

1. 将猪腿肉洗净，沥干水，切成长方条；葱白洗净，剖开后切成段；鲜姜切成片；

2. 在长肉条中，倒入酱油，放入桂皮、花椒、大料和鲜姜片，浸泡 24 小时，将肉条捞出，用细绳串起，挂在通风口，吹至肉色发红、肉质干硬；

3. 取吹干的酱油肉放入盆内，放葱段、鲜姜片，加入料酒和白糖，置旺火上蒸熟，取出晾凉，切成片即成。

〔特点〕

辽宁著名地方风味小吃。具有棕红色泽，鲜美味道。

酱笋子

〔原料〕

莴笋，精盐，甜面酱，酱油，白糖，味精，辣面等。

〔制法〕

1. 取宁夏特产笋子(即莴笋)，去皮洗净，放入缸中，加适量的精盐腌渍好；

2. 将腌渍后的笋子，加甜面酱或酱油，泡制 7 天左右，若喜甜辣味的，则再加适量白糖、酱油、辣面、味精等搅匀。

〔特点〕

宁夏著名风味小吃佳品。具有咸甜适宜，清脆爽口的特色。

酱黄瓜

〔原料〕

黄瓜，精盐，甜面酱，酱油，葱花，香油，辣椒油等。

〔制法〕

1. 取鲜嫩、大小适中的黄瓜(宜在夏末秋初)，将黄瓜洗净，加入适量精盐于缸中，先腌 45 天左右，此期间每天必翻缸 1 次，连续翻缸 21 天，改为每周翻 1 次缸；

2. 然后捞出，放入清水中浸泡，每隔 24 小时换一次水，连换 2 次水后，捞出晾干，再放入酱缸中，食时，取腌渍好的黄瓜可切丝、块、片，加甜面酱或稍加酱油，也可加辣椒油、葱花，调入小磨麻油。

〔特点〕

宁夏著名风味小吃名品。具有青绿色，甜咸、清脆爽口的特色。

酱蚂蚱

〔原料〕

蚂蚱，花生油，甜面酱，芝麻酱，白糖等。

〔制法〕

1. 蚂蚱去翅、去脚，用花生油炸酥；

2. 芝麻酱、甜面酱用花生油加白糖拌匀，上笼蒸 20 分钟；

3. 蚂蚱淋酱汁。

〔特点〕

云南特色风味小吃。具有酥、脆、香甜可口的特色。

酱牛肉

〔原料〕

鲜牛肉，肉桂，丁香，白芷，黑酱，盐，大料，桂皮等。

〔制法〕

1. 将牛肉切块，分档下锅，老肉先下锅，嫩肉后下锅；

2. 黑酱、盐调色调味腌肉面；急火烧滚；

3. 肉桂等中草药佐料相继下锅，投大料、桂皮等调料，再急烧 1 小时，压火慢煮，至汤面有层油覆盖，共煮 4 小时以上，去油起锅。

〔特点〕

内蒙古特色风味小吃佳品。此小吃肉色酱里透红，醇香、味鲜，流行蒙古族民间，尤以呼和浩特市“万盛永”老店最有历史和盛名，传习一百多年历史。

煨 面

〔原料〕

面条，虾籽，应时绿叶菜，精盐，酱油，清汤，熟猪油。

〔制法〕

1. 清水煮沸，下面条，待面条浮出面时，放少许冷水止沸，迅速挑出放清水里凉透；

2. 将清汤、虾籽、熟猪油烧沸，煮约 2 分钟，加精盐、酱油、熟面条，改小火煨约 2 分钟，放入绿菜叶，稍沸后装入碗内即成。

〔特点〕

江苏风味小吃名品。具有柔软入味，汤汁醇厚的特色。

煨鸡冠

〔原料〕

鸡脯肉，鸡蛋清，韭黄等。

〔制法〕

1. 鸡脯切丝，浸蛋清；

2. 热锅中放凉油，浸炸鸡脯，状如鸡冠，色白；

3. 炒韭黄，和鸡脯。

〔特点〕

河南南阳地区著名特色风味小吃。具有清黄沁心，鲜美如花的特色。

煨牛肉月饼

〔原料〕

精白面粉，煨牛肉，桔饼，桃仁，瓜子仁，杏仁，芝麻油，白糖，汾酒等。

〔制法〕

1. 取精白面粉加清油搓成面团，揉透后搓成条，分成小剂子，擀成月饼皮；

2. 将煨牛肉、桔饼、瓜子仁、桃仁、杏仁等共剁成小粒，再加上芝麻油、白糖、汾酒等制成馅心；

3. 取制好的月饼皮，包入馅心，制成圆饼生坯，并在饼面上刷一层蛋液，然后送进烤箱烤熟即成。

〔特点〕

江西南昌著名清真小吃。具有酥软香甜的特色。

煎　饼

〔原料〕

大米，韭菜，豆芽菜，生姜，虾油，花生油。

〔制法〕

1. 将大米掺水磨成稀浆，加入虾油搅匀；

2. 平锅烧到八成热时，用花生油抹匀锅面，先放少许生姜末，后放豆芽菜和韭菜段，再用稀浆浇在菜上，至菜浆煎熟，浆底现出黄色时即成。

〔特点〕

福建著名风味小吃。具有色泽微黄，底层酥脆，上面嫩柔，鲜美香醇，味道可口的特色。

煎　糕

〔原料〕

大米，发酵浆，白糖，纯碱，芝麻油。

〔制法〕

1. 将大米带水磨成米浆，再沥水；

2. 将沥水米浆加发酵浆搅匀，部分煮成熟米浆芡；

3. 把熟米浆芡掰碎，放入原米浆盆内，加清水拌和均匀，让其发酵，待米浆发酵到呈现珍珠眼孔、喷发出酒香、味醇时，加纯碱拌匀；

4. 将带柄铝制三寸见方、三分半深的烤盘涂上芝麻油，舀入发酵米浆摊平，置烤炉上煎烤，到糕面雪白松泡，糕底结壳呈金黄色

时出炉；切成三角块即成。

〔特点〕

湖北公安著名传统风味小吃。具有糕面雪白、底壳金黄、黄白相间、泡松柔软、清甜可口的特色。

煎　面

〔原料〕

面条，豆油，辣油，酱油，醋，芝麻酱。

〔制法〕

1. 锅内放水烧沸后，投入面条，拨散开，待上浮后，漏勺捞起，用冷水冲凉；

2. 随即倒入在大盘内，制成底部平坦、上部凸起的面条饼；

3. 取饼放入平锅中用豆油煎制，同时将烧热的豆油浇在面条之间的缝隙内，以免相互粘结在一起，煎至底部金黄时，翻个身，稍煎片刻，铲入盘中，浇上辣油、酱油、醋、芝麻酱即可食用。

〔特点〕

上海著名风味小吃。煎面选料简单经济，制作容易。煎面香脆糯软，味道酸辣鲜美，令人胃口大开。

煎　包

〔原料〕

面粉，嫩酵面，纯碱，猪肉，干香菇，精盐，味精，酱油，葱花，姜末，茶籽油，熟猪油，芝麻油。

〔制法〕

1. 取面粉放清水拌均匀，掺入嫩酵面，放入纯碱，揉匀后用茶籽油揉光；

2. 将猪肉与香菇丁、芝麻油、姜末、味精、酱油、精盐一起制成肉馅；

3. 将饧好的面团搓成条，揪成剂子，擀成圆皮，包入馅心，捏出提折收拢，使包子口成鲫鱼嘴形，口内撒上少许葱花；

4. 平锅烧热，将包子摆入锅内，煮至八成熟，加熟猪油煎至两面发黄即成。

〔特点〕

湖南风味小吃精品。具有颜色黄亮，外壳微脆，馅心鲜嫩的特色。

煎米糕

〔原料〕

糯米，红板糖，花生油等。

〔制法〕

1. 糯米泡 2 小时后上笼屉蒸熟，将红板糖掺少量清水，熬成浓液；

2. 将熟糯米饭倒入大锅里，加入花生油、红糖液搅拌均匀；

3. 取四方木框，倒下糖米饭，滚平，至凝固时去框，切成小方块，花生油烧热，放进糯米糕，煎至金黄色即成。

〔特点〕

福建特色风味小吃。具有色泽金黄，外酥内软，甜润适口的特色。

煎肉饼

〔原料〕

上白面粉，酵面，猪肉，葱花，精盐，纯碱，茶籽油。

〔制法〕

1. 将面粉、酵面用清水和匀，发酵；猪肉剁茸，加入葱花、精盐、味精，拌匀成馅心；

2. 将发好的面加入纯碱，揉和均匀，搓成圆条，揪成剂子，摁成

圆皮，包入馅心，擀成饼坯；

3. 茶籽油烧至八成热，入饼坯，煎至饼体膨胀，两面均呈黄色时即熟。

〔特点〕

湖南风味小吃精品。具有外黄内白，既软又脆，馅心鲜嫩的特色。

煎拍罏

〔原料〕

米糯，白糖，糖椰丝，白芝麻，花生仁，花生油。

〔制法〕

1. 将糯米制成干浆，加清水揉匀，压薄；

2. 将花生仁炒熟去衣、捣碎；将白芝麻炒熟，连同糖椰丝、白糖一起拌匀，制成馅料；

3. 用花生油将锅抹匀，将一半湿粉入锅煎至微黄，翻转再煎至金黄；将馅料一份放在粉皮上，包好卷成长条形，煎熟取出，食时切成三四段即可。

〔特点〕

广东著名风味小吃。具有色泽金黄，香甜软滑的特色。

煎“闷子”

〔原料〕

绿豆粉，酱油，醋，芝麻酱，蒜泥，花生油，白矾末。

〔制法〕

1. 将绿豆粉用清水调成粥状，再倒入开水，加进白矾末搅匀，然后用中火熬稠，待其凉后即制成了“闷子”；

2. 取出“闷子”，用凉开水泡透，用刀切成菱角形状；

3. 将切好的“闷子”再用小火煎一下，取出，浇上调好的芝麻

酱、蒜泥、酱油、醋即可。

〔特点〕

天津传统风味小吃。具有酸、香、辣的特色。

煎肉盒

〔原料〕

面粉，猪肉，葱末，姜末，花椒盐，酱油，芝麻油，花生油等。

〔制法〕

1. 将面粉和好，擀成长椭圆形面片；

2. 取猪肉，加葱、姜末及花椒盐、芝麻油、酱油，搅拌成馅；

3. 把馅抹到面片上，再从四边向里包起，擀成椭圆形肉盒；

4. 平锅放成倾斜十度，烧热，加花生油烧至五成热时，放入肉盒，在上坡处烙至两面呈淡黄色并挺身后，推入下坡处油中煎炸，使两面呈金黄色；

5. 再改切成菱形大块，保持原来的肉盒形，放入盘中，即可食用。

〔特点〕

山东著名风味小吃。此肉盒皮酥馅软，热食酥香可口。

煎馄饨

〔原料〕

面粉，五香豆腐干，青菜，白糖，精盐，味精，菜油，醋，芝麻酱，辣油。

〔制法〕

1. 将青菜洗净，沸水过一下，斩成碎末，沥干，把五香豆腐干切成丁，和菜末一起拌匀，加盐、味精和白糖拌成菜馅；

2. 将面皮逐张包入菜馅，制成馄饨生坯；

3. 将生坯投入沸水中，待馄饨上浮时，即用漏勺捞出，用冷水

冲凉透后，刷上菜油以防沾粘；

4. 取平锅一只，放入少许菜油，烧至八成热时，将馄饨放入，炸至馄饨呈金黄色发脆，再拌上醋、芝麻酱、辣油即可食用。

〔特点〕

上海风味小吃。煎馄饨外皮香脆油润，味道酸辣鲜美。

煎酿豆腐

〔原料〕

鲮鱼肉，豆腐，淀粉，白糖，生猪油，浅色酱油，虾米，葱花，精盐，胡椒粉。

〔制法〕

1. 将鲮鱼肉绞烂成茸，加淀粉、胡椒粉、白糖、精盐、清水捞匀，挞至起胶，葱花、虾米撒在上面，作馅料用；

2. 将豆腐切方形，在中间开一小口，取馅料填进；

3. 取平底锅以小火烘热，均匀地沾上一层熟猪油，将填上馅料的豆腐块平铺在锅底，煎至上下两面金黄即成。

〔特点〕

广东东江地区客家著名传统小吃。具有色泽金黄微焦，质块嫩滑，鲜美酥香的特色。

煎酿椒子

〔原料〕

尖辣椒，肉馅，深色酱油，蒜茸，淀粉，芝麻油。

〔制法〕

1. 将尖辣椒去蒂、去籽；将淀粉涂在椒腔内，再把肉馅填入；

2. 花生油入锅，搪匀，放炉边，将椒子排放在锅内，有肉馅的一边贴锅底，然后放回炉上，以慢火煎熟；

3. 食时，加上深色酱油、芝麻油和蒜茸。

〔特点〕

广东著名风味小吃。具有椒子皮焦绿，馅料微黄，微辣味美的特色。

煎红糖糍

〔原料〕

糯米，晚稻米，红板糖，花生油等。

〔制法〕

1. 将糯米、晚稻米磨成袋浆，压干；

2. 干浆放在大盆里，掰散；红板糖掺水，熬成浓液，倒入干浆中，揉匀成糖剂；

3. 清水烧沸，放入笼屉，将糖粘剂铺入屉内，稍压平，用旺火蒸4小时，将红糖糍翻在竹箅上，待凉后，抹上花生油，切成三角形块，放在平锅里，用微火煎熟即成。

〔特点〕

福建著名风味小吃。具有糍色暗红，细嫩软糯，甜口不粘牙的特色。

煎白糖糍

〔原料〕

糯米，粳米，猪肥膘肉，花生仁，白糖，花生油。

〔制法〕

1. 将糯米、粳米磨袋浆，压干；

2. 将干浆掺清水与白糖揉成糖剂，用糖剂与肥膘肉、花生仁混合制成馅料；

3. 将四方木框，放进笼屉内，倒进一半糖剂，铺上馅料，再铺上一半糖剂，拍平；

4. 清水烧沸，放入笼屉，蒸150分钟取出，抹上花生油，放平锅

里，用微火煎至呈金黄色即成。

〔特点〕

福建著名风味小吃。具有清香，甘美的特色。

煎饼果子

〔原料〕

小米面，黄豆面，鸡蛋，甜面酱，辣椒酱，精盐，碱面，花生油，油条，葱末等。

〔制法〕

1. 将小米面、黄豆面加入精盐、碱面和清水搅拌成稀面糊；

2. 煎盘烧热，稍抹花生油后，舀稀面糊倒入煎盘中，再用搂子将其刮成很薄的圆片，磕入鸡蛋，搂匀，再将面皮翻面，烙至鸡蛋熟后，放入油条，并用面皮翻盖在油条上，抹上甜面酱和辣椒酱，撒上葱末，卷起即成。

〔特点〕

辽宁风味小吃名品。具有香脆味美的特色。

煎豆腐干

〔原料〕

白香干，芝麻酱，蒜泥，辣椒糊，精盐。

〔制法〕

1. 将白香干切为两片，再取芝麻酱加开水和精盐拌匀；

2. 将白香干用热油煎成浅金黄色后，取出装入小盘；

3. 食用时，浇上芝麻酱汁，加入蒜泥和辣椒糊即可。

〔特点〕

天津传统风味小吃。具有外表焦脆，里面酥嫩，食之香辣可口的特色。

煎豆腐饼

〔原料〕

豆腐，猪肉，牛肉，鱼肉，香油，香葱，胡椒等。

〔制法〕

1. 先将豆腐块放入手掌心，抓碎后摊平，再将由猪肉、牛肉、鱼肉、香葱、胡椒粉等制成的馅心放入豆腐中，然后挞成饼形；

2. 然后用半煎半炸的方法，将豆腐饼两面都煎炸呈金黄色，烹入豆豉水，撒上葱花即成。

〔特点〕

广西桂林地方特色风味小吃。具有馅心鲜美、香酥可口的特色。

滚粉泡麻花

〔原料〕

扁豆，麻花，香菜，辣油，其他配料。

〔制法〕

1. 先将扁豆制成淀粉，再用淀粉熬成凉粉；

2. 将凉粉切小块，放进熬开的粉水中待用；

3. 食用时，用木勺连汤舀到碗里，撒上香菜，浇点辣油，把麻花掰碎泡在汤内，边吃边喝。

〔特点〕

宁夏银川著名的风味小吃。具有油辣清香，爽口利气的特色。

满煎糕

〔原料〕

面粉，芝麻，白糖，花生仁，苏打粉，酵面。

〔制法〕

1. 将花生仁炒熟，去皮研碎，与炒熟的芝麻、白糖搅拌成馅料；

2. 清水加白糖搅拌后，放入面粉搅拌，再放进酵面搅拌，然后将苏打粉水倒入，搅拌，静置发酵 1 小时；

3. 煎盘 放煤炉上，加热后舀发酵面浆，呈螺旋式浇入煎盘，随即取馅料，撒在面浆上，待煎盘周围冒气，将煎糕对折成半圆形，切成 5 块即可。

〔特点〕

福建著名时令风味小吃。具有外皮酥脆，内松软香甜的特色。冬春季节的佳点。

满堂香坛子肉

〔原料〕

五花猪肉，无肋猪肉，调料包等。

〔制法〕

1. 将选好的五花、无肋猪肉洗净，切小块装入坛内，加入清水用旺火烧开，去浮沫，放入调料包；

2. 用纸将坛口封紧，改用文火慢慢地煨至肉烂后离火，保温；

3. 食时取一汤盘，放桌上，开启封口，供人食之。

〔特点〕

宁夏银川著名风味小吃。具有醇香浓郁，肉质松烂，肥而不腻的特色。

福山拉面

〔原料〕

上白面粉，精盐，碱粉等。

〔制法〕

1. 和好面，放在案板上揉匀，搓成长条面坯；

2. 抓握住面的两端，在案板上不断摔打，并反复把面条对折，约七八次；

3. 把拉好的面条放在沸水中，煮约 1 分钟即可食用。

〔特点〕

山东福山著名风味小吃。此拉面可粗可细，可厚可薄，配以各种汤卤，食之面条有筋，卤香味美，是独具风味的小吃。

〔二〕

缠丝饼

〔原料〕

面粉，酵面，精盐，胡椒粉，纯碱，芝麻油。

〔制法〕

1. 面粉中加入酵面、温热水拌和均匀，静置发酵；

2. 将发酵好的面团，加入纯碱，揉至面团不粘手时搓条，揪成面剂，擀成条片，均匀抹上芝麻油及精盐，卷成筒，先将一端搓成约二尺长的细面丝，然后将另一端竖着撒一下，将细面丝围绕饼面边沿绕四五圈，再擀成圆形，制成缠丝饼坯；

3. 将做好的缠丝饼坯放在平鏊上炕，炕至两面金黄即成。

〔特点〕

湖北著名风味小吃。具有色泽金黄，饼边呈现缠绕细丝，外脆内软，松泡爽口的特色。

十四画

〔一〕

静宁锅盔

〔原料〕

银丝冬麦面粉，酵面，碱面，酒，油，糖等。

〔制法〕

1. 热天用冷水、冬天用热水和面成团，面干不裂口，湿不粘手；

2. 面发酵；

3. 发酵面去酸味，加酒、油、糖等佐料；

4. 发酵面用特制杏木杠擀压，至面团绸软；

5. 每 1 公斤左右一块作成圆饼；

6. 平底锅、麦草火烤烙，强火烙熟，温火烘干。

〔特点〕

甘肃静宁地区特有小吃。又叫静宁大饼。此饼大薄厚均匀，又脆又酥，不破不碎，也不易变质，适宜长途携带。

酸辣鲜菇

〔原料〕

鲜菇，食醋，食用油，精盐，淀粉，胡椒粉。

〔制法〕

1. 取鲜菇洗净摘好，顺丝撕成条，控去水份待用；

2. 将鲜菇放热油中煸炒，炒至鲜菇塌软，加水，半没鲜菇，加盖

略烧，3 分钟后加盐、醋，改用文火烧 2～3 分钟，将水淀粉淋入，待开后盛入盘中，撒上胡椒粉即可。

〔特点〕

辽宁著名地方风味小吃。具有软绵嫩鲜，又酸又辣的特色。

酸辣搅团

〔原料〕

面粉，花生油，辣椒粉，白菜，胡萝卜，香葱，生姜，精盐，酱油，香醋，粉丝。

〔制法〕

1. 将白菜、胡萝卜均切丝；香葱、生姜切末；粉丝用热水泡软；

2. 取花生油烧热，依次倒入辣椒粉、白菜丝、胡萝卜丝、葱末和姜末煸炒，再加入精盐、酱油、香醋、粉丝和水，拌匀煮沸；

3. 另取一锅，加水煮沸，慢慢撒上面粉，并不断拌匀，待面糊浓稠结块、翻泡后即可取出，盛入碗内，加入酸辣菜汤，略搅一下，即可食用。

〔特点〕

辽宁著名风味小吃。具有又酸又辣的特色。

酸奶蕨麻

〔原料〕

鲜牛奶，乳酸菌，蕨麻等。

〔制法〕

1. 先取新鲜牛奶煮熟后，倒入容器中，冷却后加入乳酸菌，制成酸奶；

2. 将蕨麻加入制好的酸奶中，充分地搅拌均匀，即可食用。

〔特点〕

青海著名风味小吃。具有酸滑甜软的特色。

酸 奶

〔原料〕

鲜牛奶，乳酸菌，食糖等。

〔制法〕

先将鲜牛奶煮熟，然后倒入陶瓷罐中，待冷却至15～20℃时，加入乳酸菌，再用棉被等包裹好，保持恒温，待12小时左右即可食用。

〔特点〕

青海风味小吃名品。具有洁白如脂，鲜嫩质细，微酸带甜的特色。

酸辣凉粉

〔原料〕

豌豆粉，酱油，辣椒油，咸萝卜丁，姜末，红醋，豆瓣酱，葱花，蒜泥，芝麻油。

〔制法〕

1. 将豌豆粉用清水溶化后，徐徐入沸水锅中，不断炒动，待豌豆粉翻腾鼓气泡呈糊状时，盛出，冷却凝固；

2. 取凝固的凉粉，用直径三寸的多眼刨，刨成凉粉丝，食时放入酱油、红醋、辣椒油、豆瓣酱、萝卜丁、葱姜末、蒜泥，淋入芝麻油等调料，拌匀即成。

〔特点〕

湖北著名时令风味小吃。具有色泽洁白，粉丝滑嫩，酸辣味浓，喷香扑鼻的特色。

酸奶子

〔原料〕

鲜牛奶。

〔制法〕

1. 鲜奶加温脱脂；

2. 发酵。

〔特点〕

西北地区风味小吃。具有味酸甜可口，清暑解渴的特色。

酸辣饺面

〔原料〕

面粉，鸡蛋，猪肉，碱面，精盐，胡椒，味精，芝麻，香醋，红糖，香葱，姜末，红油辣椒，猪油等。

〔制法〕

1. 面粉中放入鸡蛋，加碱面、水，揉成面团，擀成面皮，制成饺子皮和面条；

2. 芝麻用微火炒香，加胡椒粉、味精拌匀；香醋加红糖末配好，再加盐、香葱、姜末、红油辣椒、猪油制成调料；

3. 猪肉剁茸，加鸡蛋、高汤、盐、胡椒、味精搅匀成馅；取饺子皮包好，下入沸水中，待五成热时下面条，煮熟后，捞出面条放入盛好调料和面汤的碗中，再捞出饺子放入碗中，撒上芝麻面即成。

〔特点〕

云南照通地区著名风味小吃。具有酸辣鲜美的特色。

酸辣白菜

〔原料〕

满心的上等白菜，熟牛肉，鲜黄鱼，栗子，松子仁，葱，蒜，姜，雪

里蘸，辣椒末，白糖。

〔制法〕

1. 白菜去杂污，晾干；

2. 葱、蒜、姜、辣椒末、白糖等调料作成馅；

3. 白菜每一叶片上均匀抹上薄薄的一层馅；

4. 熟牛肉、鲜鱼横切成片，夹在菜梗之间；

5. 栗子、松子仁捣碎，用菜叶包；

6. 装缸，缸内注少量凉牛肉汤，封缸，入地窖，发酵 15 天。

〔特点〕

吉林延边等地朝鲜族传统风味小吃。其菜腌制后香味浓郁独特，酸辣有味。

酸汤削面

〔原料〕

白面粉，荞面，酸汤等。

〔制法〕

1. 将面粉、荞面和成面团，制成细削面，煮熟；

2. 浇上酸汤，即可食用。

〔特点〕

晋中寿阳、阳曲、盂县一带的著名风味面食。

酸辣粉皮

〔原料〕

粉皮，清酱，醋，辣椒油，麻酱，大蒜泥，香菜，黄瓜等。

〔制法〕

1. 取粉皮浸泡后切成条、丝或块；

2. 再浇上清酱和醋，加入辣椒油、麻酱、蒜泥以及香菜末、鲜黄瓜丝等，拌匀即可食用；

〔特点〕

黑龙江著名夏令风味小吃。具有价廉物美，入口清香，麻辣味美的特色，还有解暑降温作用。

嘉兴鲜肉粽子

〔原料〕

糯米，去骨猪腿肉，白酒，红酱油，白糖，精盐，味精，粽叶，水草。

〔制法〕

1. 将糯米淘净沥干，依次加糖、盐、红酱油拌匀；

2. 将猪腿肉去皮，按横丝分别切成肥、瘦长方小块，加糖、盐、味精、白酒，反复搓擦，使调料渗入肉内；

3. 将粽叶叠成漏斗状，放入米和肉（二瘦一肥）三块，再盖上米，用水草扎好；

4. 将水烧沸后，将粽子下锅，使粽子浸没水中，煮熟即可。

〔特点〕

浙江嘉兴著名传统特色风味小吃。具有糯而不烂，肥而不腻，肉嫩香鲜的特色。

酿八宝苹果

〔原料〕

苹果，芝麻，核桃仁，花生米，玫瑰糖，白糖等。

〔制法〕

1. 苹果去皮，由上脐处取盖，掏去果核、果仁；

2. 芝麻、核桃仁、花生米各色配料捣碎，用糖混合拌匀，灌装在每个苹果的中空里，用淀粉把苹果盖封还原；

3. 灌心苹果上笼蒸透，出笼后再取白糖化炼成汁，勾流芡淋在苹果上。

〔特点〕

贵州著名风味小吃。其外表晶莹美丽，果味浓郁。

酿鲜藕

〔原料〕

鲜藕，糯米，白糖等。

〔制法〕

1. 选用粗壮鲜嫩藕，每节一头封口，一头切开；

2. 糯米由藕节切头茎孔塞进，填满为止；

3. 用冷水浸泡 20 分钟后再煮；

4. 藕横花切成薄片，扣入碗盘内，白糖撒面，再蒸。

〔特点〕

贵州著名风味小吃。具有清香味甜，藕嫩糯软，清神养心的特色。

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. 用特制涮盘制酿皮；

5. 酿皮切为条，加佐料凉拌即食。

〔特点〕

新疆回族著名特色风味小吃。其色泽橙黄透明，酿皮嫩滑有韧劲，其色悦目，其味宜人。

酿发菜

〔原料〕

发菜，五花肉，鸡脯肉，鸡蛋，香菜，生姜，精盐，味精，胡椒粉，五香粉，粉面等。

〔制法〕

1. 取发菜洗净，五花肉剁成肉泥，鸡脯肉剁成泥；

2. 将五花肉泥与发菜、蛋清、精盐、味精、生姜水、胡椒粉、五香粉、粉面等拌匀成泥状；

3. 另将鸡脯肉加入调料拌匀；

4. 再将五花肉泥压成 1 厘米厚的圆饼，放入盘中，在肉泥上均匀抹上鸡脯泥；

5. 然后上笼蒸 15 分钟，取出切成长方片，撒上香菜，淋上芝麻油，浇上滚开的鸡汤，待发菜遇热膨胀完后即成。

〔特点〕

宁夏著名风味小吃。具有色彩美丽，清香酥嫩，滑腻爽口的特色。

酿香蕉

〔原料〕

香蕉，山楂糕，面粉，鸡蛋，淀粉，食油，白糖等。

〔制法〕

1. 将鸡蛋磕开，取蛋清抽打成雪衣糊；加面粉、淀粉拌匀待用；

2. 将山楂糕捣碎，挤压成泥待用；

3. 将香蕉去皮，切成抹刀片，粘上干面粉，然后取山楂糕泥均匀地夹在每两片香蕉中间，制成盒；

4. 将食油烧至六成热时，取香蕉盒粘上雪衣糊，下锅炸透后，捞出，撒上白糖即成。

〔特点〕

辽宁著名地方风味小吃。具有外观洁白，松软甜脆的特色。

碱水粽子

〔原料〕

糯米，纯碱，绵白糖，鲜箬叶，席草。

〔制法〕

1. 将糯米洗净，浸泡后沥干水，拌入纯碱拌匀；

2. 取箬叶折成三角形斗，放入糯米，将箬叶覆盖封口，包成菱角形，用席草扎紧；

3. 锅内加清水淹没粽子，用旺火煮熟透取出，食时撒上绵白糖即成。

〔特点〕

湖南著名风味小吃。具有粽子颜色橙黄，糯米晶莹透亮，入口糯软，有粘劲的特色。此粽还可用莲子、火腿、香肠、枣泥等精细原料做馅，制成各种风味的品种。

〔丨〕

翡翠汤面

〔原料〕

富强粉，熟虾仁，火腿片，水发笋片，菠菜叶，鸡汤，精盐，味精，料酒，食油，团粉等。

〔制法〕

1. 将菠菜叶煮烂，取其水和好面，加少许精盐揉匀，略饧后，放在撒有团粉的案上揉匀，擀至极薄片，再切成细丝，煮熟待用；

2. 取食油烧热，下熟虾仁、笋丝、火腿丝煸炒，再烹入料酒、精

盐、味精，烧好后捞出盖在面条上即成。

〔特点〕

天津传统风味小吃。具有碧绿如翡翠，色香诱人，味道鲜香可口的特色。

翡翠豆腐

〔原料〕

绿豆，碱面，芥末面，蒜，咸胡萝卜，芝麻酱，辣椒油，酱油，醋，精盐。

〔制法〕

1. 将绿豆筛去杂质，磨碎去皮，放在凉水中浸泡一昼夜，加水磨成稀糊；

2. 将稀糊舀入锅中，加入碱面，用旺火烧沸后，改用微火熬，熟透时，舀入瓷盘内晾凉，待凝固后即成翡翠豆腐；

3. 翡翠豆腐切成小块，浸入凉开水中，冷却 2 小时后捞出，拌入芝麻酱、辣椒油、酱油、醋、芥末糊、蒜汁、青蒜段、咸萝卜丝即可食用。

〔特点〕

北京风味小吃。翡翠豆腐色泽淡绿，口味多样，清爽祛暑，有助于消化。

蜘蛛蛋

〔原料〕

上白面粉，酵面，糯米，花椒粉，精盐，辣椒粉，葱花，纯碱，棉籽油等。

〔制法〕

1. 将糯米洗净，浸泡蒸熟，取出，加精盐、辣椒粉和沸水拌匀，再煮 40 分钟，撒上葱花拌匀，搓成糯米珠；

2. 酵面下温热水捏散后，放入面粉中，再加清水和匀，发酵；

3. 将发酵好的面团加碱水，用双手将面团提拉摔揉至面团上劲；

4. 棉籽油烧热，将糯米珠分二次下锅煎炸；与此同时，在盆内挑面，绕锅内糯米珠一圈，边绕边煎炸，边翻面，直炸到面熟，两面均呈茶黄色时即成。

〔特点〕

湖北宜昌著名传统风味小吃。具有色泽茶黄有光泽，形似蜘蛛，边圈面质脆柔有韧劲，中心糯米珠糍软而清香的特色。

〔丿〕

箬叶芝麻糖细卷

〔原料〕

上白面粉，酵种，绵白糖，去皮芝麻，食碱，箬竹叶，熟猪油，芝麻油。

〔制法〕

1. 将面粉加酵种及热水和匀，待发酵好后，加入用沸水溶化的碱液，揉匀揉光，拍之有嘭嘭声即可；

2. 芝麻炒熟、去皮、压碎，加绵白糖拌匀；

3. 取面团擀成大片，刷一层熟猪油，把拌好的芝麻末撒上，卷起，再分成小剂子，稍拉长对折，折口朝下，将折口捏紧，用刀背在面段上面轻压一下，制成坯子；

4. 将箬竹叶烫洗干净，修剪一下，放在盘内，刷一层芝麻油，将做好的糖卷放上，蒸 10 分钟出笼，淋上芝麻油即成。

〔特点〕

江苏泰州著名传统风味小吃。具有皮薄层多，清香扑鼻，味美

香甜，油润可口的特色。

熏肉大饼

〔原料〕

精粉，猪肉，蔗糖，猪油，花椒面等。

〔制法〕

1. 选猪五花肉切小方块，用凉水浸泡 6～8 小时；

2. 泡完后再用大火煮 2～3 小时，至肉烂如豆腐，但皮不烂；

3. 肉沥水，用蔗糖制烟熏肉 3～5 分钟；

4. 和面，饧 15 分钟；

5. 猪油、花椒面等调味拌成油酥；

6. 剂子面擀成长方形，包油酥，叠层，再擀成饼；

7. 油烙饼两面；

8. 饼夹熏肉，回锅再烙。

〔特点〕

吉林四平创制，誉满吉、辽、黑东三省 20 多座城市的小吃佳品。其大饼色金黄，层次分明，层层分离，肉香四溢。

馒头酥

〔原料〕

金华馒头，猪板油，白糖，蜜饯，红绿丝。

〔制法〕

1. 将金华馒头搓成粉末，将猪板油去膜，加白糖拌匀，切成米粒状，放馒头粉里搅匀；

2. 另取雕有花纹的圆形木制模具，先将红绿丝缀入模内，加入拌过糖油料的馒头粉，压实刮平，然后取出已成型的馒头酥；

3. 将荷叶反铺在笼屉中，把馒头酥放叶上，用旺火蒸 10 分钟，摊凉出笼装盘食用。

〔特点〕

浙江金华著名传统风味小吃。具有形似宝塔，入口酥香，甜中夹咸的特色。

鲜花饼

〔原料〕

特制面粉，猪油，饴糖，白糖，蜂蜜，鲜玫瑰花瓣等。

〔制法〕

1. 清水和面，拌成浆，再加猪油，搅打成有韧性的皮子面；

2. 面粉与猪油搅合成酥面；

3. 白糖与面粉拌匀，加入蒸熟火腿丁、饴糖、蜂蜜与部分猪油、玫瑰花瓣，手工抄拌制馅；

4. 皮子面与酥面，各分小剂，皮子面擀平擀薄，每一剂皮子面包一剂酥面，然后静置；

5. 包酥面擀平包馅成生坯；

6. 生坯表面涂一层蛋液，入炉烘烤。

〔特点〕

云南特色风味小吃。其清香爽口，口感松酥的特色。

鲜锅贴

〔原料〕

上白面粉，猪肉，水发海参，虾肉，鲜蒲菜，酱油，精盐，绍酒，葱，姜末，芝麻油，花生油等。

〔制法〕

1. 将猪肉、海参、虾肉、蒲菜剁成末，加入酱油、精盐、绍酒、葱姜末制成馅(包时再加入芝麻油稍拌)；

2. 将面和好，揉搓成长条，再切成面剂，擀成直径约二寸的圆面皮，包入三鲜馅；

3. 圆形大平锅烧热后，淋上一层花生油，把锅贴整齐地摆放在平锅内，上面再滴花生油，加入清水，盖上锅盖，约 7 分钟后开盖，再滴入剩余的花生油，盖上盖，稍焖后开盖，用锅铲铲出，底面朝上装盘即成。

〔特点〕

山东济南风味小吃。此锅贴呈深黄色，两端开口，馅微露出，外皮底面稍硬脆，里软嫩，馅香味美。

鲜肉粽

〔原料〕

糯米，鲜肉，白糖，精盐，红酱油，料酒，葱，姜等。

〔制法〕

1. 取糯米淘净、沥干，拌入白糖、红酱油、精盐，过一段时间拌动一次，使米粒吸足调料；

2. 将夹心精肉、肥膘切成小块，用料酒、精盐、酱油、葱姜汁拌匀；

3. 取浸过了的箬叶，包入糯米、夹心精肉、肥膘成四角枕头形，用丝草扎紧，投入沸水中，直至粽子煮熟为止。

〔特点〕

上海乔家栅和鼎新园的著名小吃。其用料讲究，馅多油重，软糯鲜香，咸甜适中；式样美观，形如枕头，又称“枕头粽”。

鲜肉剪团

〔原料〕

糯米粉，粳米粉，猪腿肉，酱油，味精，芝麻油。

〔制法〕

1. 肉皮制成皮冻后，与剁碎的肉末、味精、酱油制成肉馅；

2. 将粳米粉与糯米粉加入沸水一起揉匀揉透；

3. 将粉团摘成剂子，揿扁，包入肉馅，收口裹拢成团子；

4. 将团子上笼并轻轻按压成扁圆形，旺火上蒸熟后，掸上芝麻油，扣入米筛中，冷后放上粽叶，翻个面，使正面朝上即成。食时用消过毒的剪刀逐只剪开。

〔特点〕

浙江杭州著名的时令风味小吃，又称“剪团”。具有皮糯馅鲜，冷热皆宜的特色，是夏秋季节的时令食品。

鲜肉锅贴

〔原料〕

夹心肉，面粉，精盐，白糖，味精，料酒，葱，姜，花生油。

〔制法〕

1. 取夹心肉剁成末，加精盐、味精、白糖、料酒、姜葱汁和适量清水搅成馅心；

2. 将面粉制成圆形皮料，包上馅心，对折捏拢，包成月牙形的锅贴生坯；

3. 将平锅烧热，涂上一层花生油，烧至六成热时，放入锅贴，略煎片刻，撒入适量清水，加盖，至水分将干时揭盖，均匀浇上熟花生油，再加盖略煎几分钟即成。

〔特点〕

上海大众风味小吃。鲜肉锅贴底金黄，面皮玉白，其皮薄汁丰，馅心清香鲜美，味道浓厚醇正。

鲜肉汤圆

〔原料〕

猪腿肉，白糖，精盐，味精，葱，姜，酱油等。

〔制法〕

1. 葱、姜切碎，一起加水拌制成葱姜汁；

2. 猪腿肉剁茸，加入白糖、精盐、味精、葱末、姜汁和酱油，再分两次加水，顺一个方向充分拌透，适时静置；

3. 取水磨粉，搓散，用少许沸水揉和，做成圆饼（塌饼）煮熟，冷却后放上水磨粉，搓透至粉团光滑有劲；

4. 摘粉团搓圆压扁，包入肉馅，捏拢、搓圆即成汤圆生坯；

5. 将汤圆生坯放入沸水锅中，轻轻搅动锅底，以免沾粘，待汤圆浮起，加适量冷水，中火煮几分钟至汤圆膨胀呈玉色时，即可捞起食用。

〔特点〕

上海特色风味小吃。汤圆种类繁多，而鲜肉汤圆软糯而不粘牙，鲜香可口，肥美而不油腻，是汤圆之佳品。

鲜肉月饼

〔原料〕

猪腿肉，夹心肉，精盐，白糖，红酱油，味精，熟芝麻，绍酒，葱姜汁，芝麻油等。

〔制法〕

1. 取猪腿肉、夹心肉剁碎，加精盐、白糖、红酱油、味精、熟芝麻末、绍酒、芝麻油、葱姜汁，顺一个方向拌透成肉馅；

2. 再取面粉与饴糖、熟猪油、白糖、沸水拌和，揉成水油面；

3. 面粉加熟猪油擦透成油酥，用水油面包上油酥，擀平成酥皮，卷成两个长条，摘坯按扁；

4. 将油酥皮包入肉馅，封口放入平锅中，烘至月饼边缘呈乳白色，出现酥松状时取出即成。

〔特点〕

上海风味小吃。鲜肉月饼酥层清晰，色泽金黄，食之酥香可口，鲜香味美，热食更佳。

鲜芡实汤

〔原料〕

新鲜芡实，冰糖。

〔制法〕

1. 取新鲜芡实剥去壳；取出净肉浸入水中，漂去杂质；

2. 放于水中煮沸，待颗粒呈银白色半透明时出锅，加原汤、冰糖即可食用。

〔特点〕

上海时令传统风味小吃。芡实性温、味甘，具有补气益肾固精之功效，芡实汤清香甜美，芡实色泽银白，颗粒完整，食之鲜嫩，清香爽口。

鲜肉粢毛团

〔原料〕

糯米，粳米，猪肉，料酒，精盐，白糖，酱油，味精，葱，姜等。

〔制法〕

1. 取糯米和粳米掺和，磨成粉；加水揉成粉团；

2. 取猪肉绞成肉米，加入绍兴酒、精盐、酱油、白糖、味精和葱、姜一起拌匀，再加绞碎了的肉皮冻继续搅拌成肉馅心；

3. 将粉团制成小坯，包上肉馅，放在浸过的糯米中滚一下，后入笼用旺火蒸熟即成。

〔特点〕

上海著名风味小吃。“粢毛团”原名为“刺毛团”，以米粒沾附团子而得名，而鲜肉粢毛团则是里面包了肉的“粢毛团”。鲜肉粢毛团色泽雪白晶莹，质感丰富，软中带硬，糯软香鲜，令人赞不绝口。

鲜肉猫耳朵

〔原料〕

面粉，肉末，精盐，葱，姜，料酒，味精，豆油。

〔制法〕

1. 取面粉用水揉至成薄薄的布形大面皮，再用刀切成三寸见方之面皮；

2. 将肉末和精盐、葱末、姜汁、味精、料酒一起拌和，再加冷水少许，按一个方向搅拌成鲜肉馅心；

3. 将面皮包上馅料，捏成耳朵状的馄饨生坯；

4. 平锅中加豆油，烧至八成热，放入馄饨生坯，炸至金黄色捞出即成。

〔特点〕

上海著名风味小吃。猫耳朵，传统制法是冷水和面制成，带汤而食。鲜肉猫耳朵别具一格，面皮包肉馅或豆沙，油汆而成。其色泽金黄，耳沿松酥脆口；口感肥美鲜香，热食尤佳。

鲜肉蒸馄饨

〔原料〕

馄饨皮，净猪肉，虾米，虾子，蛋皮丝，紫菜，葱末，酱油，精盐，味精，芝麻油。

〔制法〕

1. 将肉剁成肉末，加盐水搅匀，制成肉馅；

2. 取馄饨皮，包入肉馅，捏成蝌蚪形状；

3. 在笼屉中垫上荷叶，掸上芝麻油，放上馄饨，加盖用旺火蒸约 15 分钟，蘸点水洒在馄饨上，再蒸 4 分钟，掸上芝麻油、酱油，放上蛋皮丝、紫菜、虾米、葱末、虾子，再蒸 1 分钟即成。

〔特点〕

浙江著名特色风味小吃。具有五色缤纷，皮薄味香的特色。食时带一小碗由紫菜、虾米、蛋皮丝、味精、酱油制成的汤，味道更佳。

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。

鲜肉五彩汤馄饨

〔原料〕

上白面粉薄皮子，猪瘦肉，虾米，虾子，蛋皮丝，紫菜，葱末，精盐，味精，熟猪油。

〔制法〕

1. 先将猪肉剁末，加盐调成肉馅；

2. 将肉馅挑在皮子中间，捏拢包好，投入沸水锅内；

3. 同时取碗放入盐、味精、猪油、虾米、蛋皮丝、紫菜等佐料，再加入沸汤，制成汤料；

4. 待馄饨煮熟，捞入碗中，撒上虾子、葱末即成。

〔特点〕

浙江杭州传统风味小吃。具有皮薄肉嫩，颜色鲜艳，汤清味鲜

的特色。

鲜肉糯米油煎饼

〔原料〕

糯米，精盐，白糖，料酒，味精，葱，姜。

〔制法〕

1. 取糯米制成水磨粉，拌入面粉、碱水及少许冷水，制成生粉团；

2. 将猪腿肉剁成肉末，拌入精盐、白糖、味精、料酒、葱姜汁，放入少许冷水，按一个方向搅拌至有粘性即成鲜肉馅；

3. 将生粉团摘坯、按扁，包入鲜肉馅，收口，捏成椭圆形生坯；

4. 取平锅一只，放入豆油，烧至七成热时，将生坯放入锅内煎至两面呈金黄色时出锅即成。

〔特点〕

上海著名风味小吃。鲜肉糯米油煎饼色泽金黄，入口软糯香甜，味道鲜美香润，令人赞叹。

〔丶〕

腐乳卷

〔原料〕

精粉，腐乳，香油，碱面，酵种。

〔制法〕

将白面加酵种用水和成面团，待发酵好后兑碱水，揉匀揉光再擀成 2 分厚的长方片；用香油及适量腐乳汤澥成糊，均匀地抹在面片上，顺长卷成长卷条，切成小剂子，逐个用筷在中间横压一下，再将两端向里翻卷成圆形，蒸熟即成。

〔特点〕

山西太原传统风味小吃。具有淡红美观，软绵咸香的特色。有独特腐乳香味。

彰化肉圆

〔原料〕

鲜肉，猪肝，蛋黄，香菇，地瓜粉，葱，姜佐料。

〔制法〕

1. 猪肉、猪肝剁碎，蛋黄调匀，加香菇；

2. 案上铺一层地瓜粉，再铺馅，再盖一层地瓜粉，分成小团，作成碟状；

3. 肉圆炊熟。

〔特点〕

台湾彰化特产风味小吃。其肉馅原实多味。

辣味黄豆

〔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，反复煸炒，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。

辣白牛肉

〔原料〕

牛肉，豆腐，淀粉，辣椒粉，菜油，酱油，精盐，味精。

〔制法〕

1. 将豆腐切成小方块，用热水烫过后待用；

2. 取新鲜牛肉剔除筋膜，洗净，切成小片，再将干淀粉和辣椒粉均匀地拌在一起，慢慢加入到切好的牛肉片中，搅拌至肉片均匀挂糊；

3. 取菜油烧热，将挂糊的牛肉倒入锅中，炒至肉片外部呈透明状时，将豆腐加入，翻炒几下，再加入酱油、精盐、味精翻炒几下，稍加水焖几分钟，至水收干后即成。

〔特点〕

辽宁著名地方风味小吃。具有透明滑嫩，香辣鲜美的特色。

糊

〔原料〕

黄豆，籼米，粳米，素油脚等。

〔制法〕

1. 将黄豆、籼米分别浸胀洗净；

2. 将米磨成米糊，另将黄豆磨成豆糊，再滤去豆渣成豆汁；

3. 将粳米煮烂，加入豆汁；待再开时将籼米糊倒入，搅匀烧开即成。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。此糊色白稠浓，滑润爽口，有豆香；配以咸菜碎末或油条食用，味更佳；营养价值较高，还有利尿、祛火之功效。

糗条筒

〔原料〕

大米，冰糖，明矾，味精，酱油，蒜瓣，芝麻油。

〔制法〕

1. 将大米掺少量清水磨成浆，再掺清水、明矾搅拌均匀；

2. 取米浆蒸熟，然后把每张浆皮切成两半，卷成条筒，再横切成卷条；

3. 把酱油、冰糖、味精下锅，掺少量清水煮沸，盛在碗里，加入蒜瓣，淋上芝麻油；

4. 将糗条放在酱油料碗中蘸食。

〔特点〕

福建特色风味小吃。具有嫩柔带韧，味道鲜美的特色。

漏　鱼

〔原料〕

芥末面，干淀粉，黄瓜，咸胡萝卜，蒜，芝麻酱，醋，酱油，辣椒油，明矾，精盐。

〔制法〕

1. 用温水将干淀粉澥开；

2. 锅内凉水用旺火烧沸，放入明矾，随即改用微火，保持微沸状态，把澥开的淀粉搅动几下，倒入锅中心，并迅速搅拌，待成为青白色的稠糊时，趁热舀入漏盆内；

3. 漏盆架在水池上面，池内盛满凉水，淀粉糊漏在水池内，凝结成两头尖的长条状的“漏鱼”，凉透后捞出，沥净水；

4. 食用时，将漏鱼盛入碗中，拌入酱油、醋、芝麻酱、芥末糊、辣椒油、咸胡萝卜丝、黄瓜丝和蒜汁即成。

〔特点〕

北京夏令传统风味小吃。漏鱼色泽清白光亮，质地柔韧有弹性，味道鲜香，酸辣爽口。

潍县杠子头火烧

〔原料〕

面粉为主。

〔制作〕

1. 将面粉和成面团，放到压面杠上反复搓压；

2. 取面剂一块，用右手压搓，然后抟成圆形，再压扁，用手掌压住中心，边搓边转，制成中间薄边缘厚、直径约三寸的圆饼；

3. 左手把饼托起，用小指从底面中间向上顶起一个凸形，把饼平面朝下，放在炉鏊上烤烙约 40 分钟至熟。

〔特点〕

山东潍县著名风味小吃。这种火烧在古时是用木杠压面制成，故名杠子头火烧。此火烧特点是面硬，含水量少，夏季不易馊，咀嚼时有甜香味，便于长途携带。

蜜　供

〔原料〕

面粉，干面；生油；白砂糖，饴糖，蜂蜜，桂花，炸油，苏打，红色色素等。

〔制作〕

1. 将油和温水放入盆中，和匀后，加入面粉搅拌成面团；

2. 将白砂糖、饴糖、蜂蜜、桂花，制成浆料待用；

3. 将面团摘剂成小块，分别擀成面片，取一面片，表面一半刷上红色色素，另一半折铺在刷有红色色素的面片上，擀成一厘米厚的大片，再用刀切成小长条，中间切一小口，从小口处翻个麻花即

成生坯；

4. 将炸油烧至 170℃时，下入生坯炸熟捞出，沥净油，然后挂浆即成。

〔特点〕

北京传统油炸小吃。具有色泽浅黄，上浆通亮，入口香甜酥脆，不粘牙的特色。

蜜糕

〔原料〕

糯米，白砂糖，五仁果料，玫瑰花等。

〔制作〕

1. 取上等精白糯米磨成细粉，再加入白砂糖及凉水调成稠糊状，然后上笼蒸熟；

2. 另取白砂糖铺开(匀)，将蒸熟的粉取出倒在上面，用水将砂糖层层叠入，再将五仁果料丁及玫瑰花也倒在台子上，然后把叠好糖的粉叠入果料，压平整，切成小块即可食用。

〔特点〕

江苏苏州著名风味小吃。亦称五仁蜜糕。具有形色美观，香甜糯软的特色。

蜜三刀

〔原料〕

面粉，生油，炸油，白砂糖，饴糖，蜂蜜，桂花，芝麻，碳酸钠等。

〔制作〕

1. 将水、生油放入盆中，搅匀后加入面粉，揉和成面团；

2. 将饴糖、生油、水等放入盆中，搅匀后加入面粉制成里脊；

3. 将和好的皮、里脊分成相同的小块，将皮面擀成长方形面片，刷上水，把与面片相同形状的里脊片铺在上面，再粘上芝麻，擀

好，切成长条，再横刀切下三分之一成生坯；

4. 将生坯放入 165℃的油中炸至浅黄色时捞出，迅速倒入糖浆中透浆；

5. 将白砂糖、水放在锅内熬到 114℃左右，加入饴糖、桂花，将熟坯倒入挂浆，捞出晾凉后即成。

〔特点〕

北京传统特色风味小吃。具有浆亮不粘，味道香甜绵软，芝麻香味浓厚的特色。

蜜麻花

〔原料〕

面粉，老酵，碱水，小苏打，花生油，饴糖，白糖，糖桂花等。

〔制作〕

1. 将老酵撕碎，用凉水调稀，加入面粉和成较硬的面团，盖上盖，放置几小时，使其发酵（面要发老一些）；

2. 将碱水连同小苏打及花生油一起揉进面团，揉至光润不粘为止；

3. 将面粉用饴糖和成糖面，饴糖与白糖、糖桂花搅匀，烧沸后待用；

4. 再各取一半发面擀成约六分厚的长片，糖面擀成同样大的长片，并将其夹在两发面长片之中，沿面的一侧切下二寸宽的一条，捋直，前半部按成二分厚，后半部按成三分厚，对折，切去两端不整齐的部分，再每隔四分切一刀，第一刀只切五分之四，第二刀切断，将段口打开，翻转过来即成坯子；

5. 蜜麻花用花生油炸至金黄色捞出，放入温热的饴糖中浸泡一分钟后，捞出晾凉即成。

〔特点〕

北京特色的风味小吃。具有蜜麻花油亮金黄，酥润甜蜜的特

色。

蜜箅子

〔原料〕

糯米面，面粉，碱面，花生油，饴糖等。

〔制作〕

1. 将碎老酵用温水调稀，加入糯米面及面粉和匀，盖上盖，放上 2 小时即可发酵；

2. 把碱面用开水溶化，与花生油一起倒入发面盆中和成面团，再摘剂抟成圆球形，按成直径二寸五分的圆饼；

3. 用刀在圆饼中间并排切七八个小口，两手把圆饼拿起，轻轻触动饼的中心，刀口裂开；

4. 将圆饼放入烧至五成热的花生油锅中，炸至两面呈金黄色时捞起，沥净油，入糖锅中浸透饴糖，捞出晾凉即可食用。

〔特点〕

北京颇具特色的风味小吃，蜜箅子因形如竹箅子而得名。其色金黄油亮，面含饴糖，绵软不黏，甜蜜味香。

蜜银耳

〔原料〕

面粉，生油，白砂糖，饴糖，桂花，蜂蜜，炸油。

〔制作〕

1. 将生油、面粉和水置于盆中，揉制成面团；

2. 将生油、面粉制成酥料待用；

3. 用白砂糖、饴糖、蜂蜜、桂花熬制成浆料；

4. 将面团摘剂，擀成面皮，包酥后刷上一层红色食用色素，放入炸油中炸熟后，捞出挂浆即成。

〔特点〕

北京特色风味油炸小吃。其表面具有麦黄色光泽，口味香甜酥脆，具有蜂蜜和桂花香味。

蜜果饯

〔原料〕

上白面粉，糖瓜条，葡萄干，瓜子仁，鸡蛋，白糖，蜂蜜，猪油，花生油等。

〔制作〕

1. 将面粉、猪油、鸡蛋、葡萄干、碎瓜条、瓜子仁和成面团，滚成圆球；

2. 将面球放入热油内，炸至呈浅黄色并熟透捞出；

3. 将化开的糖，再加入蜂蜜搅匀，将炸好的面球倒入锅内，粘匀糖汁即成。

〔特点〕

山东风味小吃名品。此小吃外皮呈红色，味甜有蜜香。

蜜麻叶

〔原料〕

面粉，饴糖，白糖，白矾，蜂蜜等。

〔制作〕

1. 面发酵，掺饴糖，再发足；

2. 面掺碱去酸，擀成片，切开中间夹饴糖面，呈三层；

3. 面分切，再横剁，制成剂子；

4. 面剂中开口，翻套成麻叶形，入油锅炸；

5. 炸好的面剂中央浸灌用饴糖、白糖、白矾、蜂蜜熬制的浆汁。

〔特点〕

内蒙古西部地区特产风味小吃。具有柔甜润口，明亮美观，老

幼咸宜的特色。

蜜汁果子

〔原料〕

面粉，蜂蜜，饴糖，碱面，食油，糖精，桂花酱，酵种等。

〔制作〕

1. 将面粉加酵种，用水和起，发酵后兑入碱水成酵面面团，揉匀揉光；

2. 另取面粉加饴糖和成面团；

3. 将酵面团分 2 份，分别擀成长方形片，再将饴糖面团也擀成同样大的片，夹在酵面中间，切成小长方块，在当中切一刀，把一头挽入孔内，穿出稍微一拉，放入油锅中炸成金黄色捞出；

4. 另将饴糖、蜂蜜、桂花酱加水熬成汁，将果子倒入锅里蘸匀蜜汁即成。

〔特点〕

山西著名风味小吃。具有酥香味甜的特色。

蜜汁莲藕

〔原料〕

塘藕，糯米，广昌白莲，蜂蜜，白糖，湿淀粉。

〔制法〕

1. 将糯米洗净、浸泡，晾干水分；白莲洗净，入笼蒸熟后，取出透凉，去蒂；

2. 将塘藕去皮洗净，在一端切一小片，然后将糯米灌入藕孔，填满后，再放入沸水中煮熟，取出晾凉；

3. 切去另一端藕节，改切小薄片，盛入碗中，摆成一梯形，两边扣放白莲，扣好后撒白糖，上笼蒸熟后，取出滗出糖汁；

4. 取适量清水加白糖、蜂蜜，烧沸后，再用湿淀粉勾稀芡，起锅

浇在白莲、塘藕上即成。

〔特点〕

江西著名风味小吃。具有酥烂软糯，清甜可口的特色。

蜜汁山芋

〔原料〕

山芋，糖，桂花等。

〔制法〕

取山芋去皮，切成 1.5 厘米厚的小圆片，然后放入锅中，加上适量糖和糖色，先用旺火烧沸，再改用微火焖至酥烂，加入一些桂花，盛出装盘，浇上厚汤汁即可食用。

〔特点〕

江苏南京著名风味小吃。具有色泽金黄、香甜酥烂的特色。

蜜汁蛋糕

〔原料〕

面粉，小苏打，鸡蛋，白糖，桂花，熟猪油，食用油。

〔制法〕

1. 面粉中加入打散的鸡蛋、熟猪油、小苏打、白糖和清水和成软面团；

2. 将面团摘成剂子，压成扁圆形；

3. 将制好的生坯放入烧热的食用油中，炸成金黄色后捞出；

4. 将白糖用清水化开，再熬至发粘、起丝时，将炸好的蛋糕放入，使之滚上糖汁，然后取出装盘，撒上白糖即可食用。

〔特点〕

天津小吃名品。具有色泽金黄，酥脆香甜的特色。

蜜汁一品山药桃

〔原料〕

土豆(即长山药),白糖,京糕,青梅,元茸,果脯,葡萄干等。

〔制法〕

1. 土豆洗净、蒸熟、去皮、捣成泥;

2. 京糕、青梅、元茸、果脯、葡萄干切碎丁;

3. 土豆泥作"桃",果脯等碎丁缀花成形;

4. 白糖加水熔化成汁,浇在"桃"上。

〔特点〕

内蒙古风味小吃精品。具有滋甜爽口,绵润溢香的特色。

褡裢火烧

〔原料〕

面粉,猪肉,花生油,芝麻油,黄酱,酱油,姜,葱,精盐,味精等。

〔制法〕

1. 将猪肉末、姜末与黄酱、酱油、精盐、味精和凉水搅成稠糊状,再放入葱末、芝麻油搅拌成馅;

2. 将面粉用凉水和成面团,揉光润后,饧 10 分钟;

3. 将面团放在涂有花生油的案板上,揪下一块按扁,擀成长三寸,宽二寸半的面皮;

4. 再将面皮一端的两角抻宽一点,放上馅料,推成一寸宽的馅条,然后将窄端的底边卷起,宽端的两边掀起,盖上开口,即成褡裢火烧;

5. 饼铛用旺火烧热,淋上花生油,放入褡裢火烧,烙三分钟后翻个身,淋上其余的花生油,再烙两分钟,将两面都烙成焦黄色时即成。

〔特点〕

北京风味小吃。褡裢火烧皮薄油亮，馅嫩鲜香无比，表皮焦脆可口，热食最佳。

肇庆裹蒸粽

〔原料〕

冬叶，糯米，绿豆，猪肉，芝麻末，马莲叶等。

〔制法〕

1. 绿豆去杂质，磨成瓣；

2. 将猪肉块加精盐、白糖、芝麻末、胡椒粉、绍酒拌匀成馅料；

3. 取烫软揩干之冬叶十片，排叠成鱼鳞片状，放上加精盐、花生油拌匀的糯米，压平，然后再依次加上绿豆、猪肉馅、绿豆、糯米，包成方形，用马莲叶捆成“井”字形，扎牢；

4. 将粽子放水罐里，加清水，浸没粽子，用旺火煮熟即成。吃时拌上香菜、熟猪油等。

〔特点〕

广东肇庆著名传统风味小吃。具有软滑绵厚，甘香细腻的特色。

嫩鸡煨面

〔原料〕

嫩鸡，白面条，猪脚爪，花生油，精盐，青菜心，葱姜等。

〔制法〕

1. 嫩鸡和猪脚爪洗净，一起放入锅内，加清水、绍兴黄酒、姜、葱，旺火烧沸，去浮沫，再用中火煮近 1 个小时后，取出鸡拆骨，片

成片，待用；

2. 炒锅烧热，加花生油，烧至七成热时，加入青菜心煸炒，再加鸡汤烧沸，放入鸡片；

3. 将面条入锅，翻滚后去浮沫，加盐、味精，即可捞出面条装入碗中；

4. 把熟鸡片、菜心和汤汁均匀地浇在面条上即成。

〔特点〕

上海风味小吃之一。嫩鸡煨面制作讲究，选料精细，面条柔滑爽口，鸡嫩汤鲜，辅以菜心，更觉其味道鲜美无比。

十五画

〔一〕

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，盖上湿布饧 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，搓成直径约一寸五分的圆条，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，放在饼铛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色时即成。

〔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。

蕉叶糍

〔原料〕

糯米，粘米，芭蕉叶，不同的配料馅心。

〔制法〕

1. 先将糯米和粘米按 7∶3 比例浸泡，再磨成米浆，制成混合

米粉；

2. 选择喜欢食的口味，配制成馅心（著名的馅心一般有虾仁、果仁、麻蓉、水晶等品种）；

3. 然后用芭蕉叶包好，封好口，放入蒸笼中，蒸 30 分钟左右即成。

〔特点〕

广西著名风味小吃，因用芭蕉叶包裹故名。具有糍粑糯软，蕉叶清香，滑爽油亮的特色。

醋羊肉

〔原料〕

鲜嫩羊肉，麦芽糖，红辣椒，料酒，醋等。

〔制法〕

1. 羊肉用开水缩紧，去沫；

2. 红辣椒去蒂、剔籽、捣碎，用麦芽糖调成酱；

3. 羊肉切成 3×5 厘米块，用黄酱炒透；

4. 炒好羊肉，羊肉汤调味，文火焖至酥烂。

〔特点〕

贵州遵义市新舟县传名小吃。其色如桃脂，肉酥汤醇，酸甜相济。

醉蚶瓣

〔原料〕

蚶，葱花，紫菜，姜末，蒜末，白糖，绍酒，白酱油，芝麻油。

〔制法〕

1. 将蚶拣洗干净，放沸水中汆几分钟，取出带肉的蚶瓣排在盘上；

2. 将紫菜洗净，捏干水，抖松，同葱花一并撒在蚶瓣上，把白酱

油、绍酒、白糖、蒜末、芝麻油调匀，浇在紫菜、蚶肉上。

〔特点〕

福建特色风味小吃。具有红白色，质嫩甘美，味鲜香醇的特色。

樟树包面

〔原料〕

精制面粉，猪肉，精盐，味精，麻油，油渣，葱花，香菜等。

〔制法〕

1. 精制面粉加水和成面团，经推压、折叠、擀制成馄饨皮子；

2. 猪肉剁碎，加精盐，味精拌成馅；

3. 取皮包馅后，入沸水中煮至浮起，捞在碗内，放入麻油、油渣，撒上葱花、香菜即可。

〔特点〕

江西樟树传统风味小吃，因面色似樟树，食之有樟木香味而得名。又名“清汤”或“馄饨”。具有皮薄透明，馅足味鲜，咸香适口的特色。

樊成薄刀

〔原料〕

上白面粉，鲜猪肉，水发黄花，精盐，胡椒粉，生姜，淀粉，水发玉兰片，水发木耳，酱油，味精，大葱，葱花，芝麻油。

〔制法〕

1. 将面粉加清水和好，再切成一分宽的拔刀面条；

2. 将猪肉、黄花、木耳、玉兰片均切细丝，葱切马蹄葱，姜切末；

3. 清水烧开，下拔刀面煮沸，捞出浸凉，沥水；

4. 芝麻油烧热，将大葱、姜末下锅煸出香味时，入肉丝、酱油炒至收缩，再加黄花、玉兰片、木耳翻炒几下盛出；

5. 另取芝麻油烧热，将拔刀面入锅煎炒，撒盐，待煎到两面均

呈金黄色时，倒入肉丝等翻炒好；

6. 原汤烧沸，下酱油、精盐、味精及葱花、胡椒，烧沸后盛出，随炒面同食。

〔特点〕

湖北樊城著名特色风味小吃。具有色调素雅，焦脆有韧性，清淡爽口，味道鲜美的特色。

豌豆黄

〔原料〕

碱面，豌豆，白糖等。

〔制法〕

1. 将豌豆磨成碎豆瓣，簸去皮，用水洗净；

2. 铝锅放在旺火上，倒入凉水烧沸，下入碱和碎豆瓣，烧沸后，用文火煮成稀糊状时，放入白糖，将锅端下，将豆瓣和汤舀在箩上，用竹板括擦制成小细丝豆泥；

3. 把豆泥倒入铝锅中，用旺火搅炒，以防糊锅，当捞起豆泥往下流得很慢并形成一堆，逐渐与锅内豆泥融合时，即可起锅；

4. 将炒好的豆泥倒入白铁模内摊平，用干净的白纸盖在上面，放在通风处晾五六个小时后，再放入冰箱内凝结后即成豌豆黄。

〔特点〕

北京传统风味小吃。具有色泽浅黄，口感细腻纯净，入口香甜凉爽的特色。

豌豆糕

〔原料〕

白豌豆，优质柿饼，白糖，青红丝，碱面，香精水，米黄食色。

〔制法〕

1. 将豌豆去皮，加清水和碱面，熬成糊状，加入食色和白糖，拌

匀；

2. 柿饼去盖，切薄片，铺在盆底，摆成花样，撒上一层青红丝，倒入一层熬成的豌豆糊，反复多次，待凉冷凝固即成。吃时切块，洒上白糖和香精水即可。

〔特点〕

山西太原夏季去暑的时令小吃。具有清凉下火，爽口绵甜的特色。

豌豆包

〔原料〕

面粉，豌豆，白糖，桂花，酵面，碱面等。

〔制法〕

1. 取豌豆去皮洗净，煮成泥，加白糖和糖桂花搅匀，晾凉即成豆馅；

2. 取酵面加水调匀，兑入面粉，和好后稍饧，待面团发起时兑入少许碱面揉匀，搓成长条，揪成剂子，按成圆饼，抹上豆馅，包成圆形豆包生坯；

3. 将豆包生坯口朝下码在屉上，蒸 15 分钟出锅，点上红点即成。

〔特点〕

辽宁著名传统风味小吃。此小吃又名豆尔馒首。原为清宫廷食品。具有雪白玲珑，香甜松软的特色。

豌豆粥

〔原料〕

口豌豆，白糖，红糖，糖桂花，糖玫瑰。

〔制法〕

1. 将豌豆洗净，放入锅中，加入凉水用旺火煮，水沸后去掉浮

沫，再用微火熬约 3 小时后，用微火保温；

2. 将糖桂花、糖玫瑰各加入凉开水调成汁；

3. 碗内放上白糖、红糖，盛上豌豆粥，洒上桂花汁、玫瑰汁，搅拌几下即可食用。

〔特点〕

北京传统风味小吃。豌豆粥颜色褐红，味道香甜醇厚，绸滑爽口。

豌豆饼

〔原料〕

豌豆，面粉，精盐，八角粉，茶籽油。

〔制法〕

1. 将豌豆浸泡，逐粒轻轻剖一刀，加入面粉、精盐、八角粉和清水搅拌成饼料；

2. 茶籽油烧至六成热，将饼料舀入平底铁瓢内，扒平，然后入锅，5 秒钟后，豌豆饼坯脱离铁瓢，翻炸至熟即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有色泽金黄，脆香有嚼劲的特色。

豌豆苗烧饼

〔原料〕

上白面粉，酵种，豌豆苗，去皮芝麻，绵白糖，食碱，姜末，酱油，饴糖水，精盐，花生油。

〔制法〕

1. 将豌豆苗用沸水焯至七成熟，用清水冷透，剁末，挤干水分，加姜末、酱油、精盐、绵白糖、花生油拌成馅心；

2. 取面粉加花生油调和成油酥面；另取面粉加酵种与热水拌匀，微凉后用冷水拌匀，揉成面团，发酵后加沸碱水，揉匀揉光；

3. 将面团摘成面剂，压成圆饼，包入酥面，擀成长条，卷起压扁，包入馅心，制成椭圆形饼坯，刷上饴糖水，粘满芝麻，送入烧饼炉内，烤至烧饼呈蟹壳黄色并略鼓起即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。其清香酥松，清淡爽口，风味独特。

豌豆炒蚂蚁蛋

〔原料〕

新鲜蚂蚁蛋(即蚁蛹)，青豌豆，火腿，蛋黄糕，胡椒，姜汁，蛋清等。

〔制法〕

1. 新鲜蚂蚁蛋洗净，沥水，加蛋清拌匀；

2. 火腿、蛋黄糕切丁；

3. 猪油滑炒蚂蚁蛋、豌豆、火腿丁，三者同锅颠炒，调味。

〔特点〕

云南著名特色风味小吃。其清白分明，色泽素雅，鲜香味美，有佤族风味。

〔丨〕

墨鱼粉皮

〔原料〕

干墨鱼，绿豆粉皮，猪肉，水发香菇，葱段，姜丝，精盐，味精，料酒，酱油，熟猪油，胡椒粉，肉汤。

〔制法〕

1. 将墨鱼去骨烘软，切细丝，洗净；

2. 将粉皮用开水泡软后，趁热卷成圆筒状，再切成韭菜叶状；

3. 猪油烧热后，将肉丝、墨鱼丝下锅煸炒，再放入肉汤、精盐、料酒烧沸后，改小火炖煮；待墨鱼出汁酥烂，将粉丝放入锅里，烹至汤汁浓稠，再放入猪油、葱段、姜丝、味精、胡椒粉，拌匀即成。

〔特点〕

江西抚州传统风味小吃。具有色泽黄亮，清香四溢，浓稠粘口，饱含卤汁的特色。

蝴蝶卷

〔原料〕

面粉，碱面，老酵，花生油，花椒盐，糖色等。

〔制法〕

1. 将面粉与温水和成面团，与老酵揉在一起，碱面用热水化开，揉进面团，饧 10 分钟；

2. 案板上撒些面粉，将饧好的面团放在上面反复按揉；再放在涂有花生油的案板上擀成大片，刷上花生油，均匀地撒上花椒盐；

3. 将面片从一端卷起成大卷，按扁后，用刀切成小卷；

4. 将每四个小卷竖排在一起，中间两个比左右两个往后错四、五分距离，用拇指和中指掐住左右两小卷的后半部，慢慢用力夹紧，四小卷中腰紧贴在一起，再将头尾张开，即成蝴蝶形卷；

5. 将蝴蝶卷放在饼铛上烙，起黄色时，倒入一些凉水，加盖再烙，水干后铲起，刷上一层糖色，再放入烤炉中烤成黄色即成。

〔特点〕

北京风味小吃，蝴蝶卷因形似蝴蝶而得名。其表皮金黄，内质松软，焦脆咸香。

蝴蝶面

〔原料〕

上白面粉，猪瘦肉，熟冬笋，水发香菇，虾米，熟火腿，鸡蛋，青

菜心，酱油，味精，精盐，猪肉汤，熟猪油等。

〔制法〕

1. 将鸡蛋磕开打匀，加入清水和食盐调匀，倒入面粉中，拌匀揉透，擀成薄面皮，切成小菱形块，即成蝴蝶面坯；

2. 将蝴蝶面坯下入开水锅中，见再开时捞起，用凉开水冲淋一次；

3. 熟猪油烧热，下肉片、冬笋、虾米、火腿和香菇煸炒，加肉汤烧开，倒入蝴蝶面坯和菜心，翻炒均匀，稍焖一会，淋上熟猪油即成。

〔特点〕

皖南徽州地方传统名点小吃。此面面皮有韧性，加以红、黄、褐、青多种配料同炒，色艳，味美，诱人食欲。

蝴蝶酥

〔原料〕

精面粉，白糖，白油，蜂蜜，桂花等。

〔制法〕

1. 将糖用水化解，再加入白油和面粉进行揉搅，至面团均匀滋润不粘手为止；

2. 用白油、蜂蜜将糖化开，放入面粉和桂花，搅拌均匀制成馅料待用；

3. 将面团摘剂擀成皮，包上馅料，封严系口；

4. 将包好的半成品擀成薄圆饼，用刀切成平均的四条，较大的一条面朝上，并将四条条面的两侧中点刷上水，把四条面相互粘牢，呈皮馅分明的蝴蝶状；

5. 将蝴蝶酥坯料送进 230℃炉温的烤炉中烤成表面乳白色出炉即成。

〔特点〕

北京特色风味小吃，蝴蝶酥因其状似蝴蝶而得名。其口感松脆香酥，香甜可口，具有浓郁的桂花香味。

蝴蝶鱼饺

〔原料〕

活草鱼，瘦猪肉，肥肉，水发香菇，虾米，葱白，生姜，鸡汤，薯粉，湿淀粉，精盐，香油，味精。

〔制法〕

1. 将鱼去鳞、鳃，剖好后，取出带皮净肉，切片（不断刀），用精盐、料酒、姜汁腌渍片刻；

2. 将猪肉剁茸，与虾米、香菇末、盐、味精、湿淀粉拌成肉馅；

3. 将薯粉碾碎，把鱼片展开粘薯粉，再擀成圆形的饺皮，包入肉馅，制成蝴蝶形鱼饺；

4. 将鱼饺煮熟后捞出，漂凉；

5. 炒锅置火上烧热，用油涮锅，投入姜、葱丝，略煸炒几下，放入鸡汤和鱼饺烧沸，盛入调好味、碗底垫有熟青菜的碗中，淋上香油即成。

〔特点〕

江西著名风味小吃。具有形似蝴蝶，清淡鲜嫩的特色。

〔丿〕

镇川干烙馍

〔原料〕

上白面粉，芝麻油，精盐等。

〔制法〕

1. 将芝麻油与清水搅匀，倒入面粉内搓成面团，待面块回饧发软后，再掺入一些面粉和精盐，搓揉成硬面团；

2. 将和好的面团压抟成中心薄、边缘厚的圆饼，用印模印上花纹，制成“干烙馍”坯；

3. 三扇鏊用木炭火烧热，将馍坯放上鏊烘烤，再移底鏊烘烤，待火色上匀、皮黄有裂纹时即成。

〔特点〕

陕西风味小吃名品。具有甘香酥脆的特色。

镇油饼

〔原料〕

面粉，酵面，芝麻，五香粉，纯碱，精盐，芝麻油。

〔制法〕

1. 将面粉加酵面及温水拌匀，发酵 30 分钟，加纯碱揉匀；

2. 将饧好的面团擀制成一尺二寸长、上宽下窄的长片，抹上精盐、五香粉，卷成似陀螺形状的卷，再擀制成椭圆形的饼，放在平鏊上用小火烙；在饼面上撒上芝麻，待饼烙到两面呈黄色时出鏊；

3. 芝麻油烧到八成热，将饼放入，直炸到饼呈金黄色，中间层次显现时起锅，从中剖开切成长条即成。

〔特点〕

湖北著名风味小吃。具有色泽金黄，层次分明，外酥内软，醇香可口的特色。

德兴元烧麦

〔原料〕

面粉，上等羊肉，葱、姜、花椒，香油等。

〔制法〕

1. 取面加冷水，调味制成硬面；

2. 羊肉去筋键、膜层，碎为酱晾为冻（蒙子），和葱、姜、花椒、香油等佐料出味成馅；

3. 面作成荷叶边的三寸薄皮，手制包馅，荷叶边颠收如花，成石榴状，急火蒸熟。

〔特点〕

内蒙古风味小吃。此烧麦肉鲜味香，独特奇异。

德昌咸煎饼

〔原料〕

上白面粉，白糖，红糖，酵面，带汁小块红豆腐乳，白芝麻，碳酸氢钠，碱，花生油。

〔制法〕

1. 将红糖加清水煮成糖浆；

2. 将带汁红豆腐乳、白糖及糖浆和匀，搓至白糖溶解，加酵面及清水搅匀；

3. 将上述原料和花生油一起倒入面粉内，揉成面团，再加碱和碳酸氢钠揉匀擀成长六寸、厚六分的片，用水油抹面，卷成圆柱形；

4. 花生油烧至五成热，用中指在半成品中间稍压一下，下锅，初炸至微黄翻转，直炸至金黄色即可。

〔特点〕

广东著名风味小吃。具有色泽金黄，皮脆心软，甜中带咸，五香味浓的特色。

馓　子

〔原料〕

面粉，精盐，植物油等。

〔制法〕

1. 先将精粉加少量精盐搓成絮状，再加水调和，反复揉压，揉成粗条，抹上清油，放置醒面；

2. 取油烧热，再将醒好的面用左手四指并拢，缠上面条上圈，轻轻抻长成环状，然后套在两根竹筷上，放入热油中，边摆边抻，等馓子坯稍硬时，抽出筷子，直炸至棕黄色时，捞出即成。

〔特点〕

宁夏回族同胞节日的传统食物之一，也是招待嘉宾，馈赠亲友的风味小吃。又名“环饼”。具有香脆焦酥的特色。

馓子麻花

〔原料〕

面粉，碱面，明矾，白糖，糖桂花，花生油，芝麻仁等。

〔制法〕

1. 将明矾、碱面、白糖、糖桂花和温水用木槌研化，随即倒入面粉和成面团，揉匀至面团光润不粘时，刷上一层花生油饧半小时；

2. 将面团搓成圆条，摘剂，搓成约二寸长的长条，蘸上水和芝麻仁，盖上湿布，再饧 40 分钟；

3. 取小条搓成约一尺二寸长、直径二分的细条，并从中间对折成两根，将合拢的两端捏在一起横放好，再取一小条做成同样的形状，随即将两条的两端分别捏在一起，抻成一尺二寸长，从中间斜着对折，使一端的左侧压在另一端的右侧上，再轻轻地捏在一起，即成馓子麻花坯子。

4. 用花生油将馓子麻花坯子炸至金黄色即成。

〔特点〕

北京的传统油炸小吃。馓子麻花古名为“环饼”、“寒具”，质地酥脆，香甜可口。

〔丶〕

熟蚕豆泥

〔原料〕

蚕豆，白糖，精盐，五香粉，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将蚕豆浸泡至软，入锅中，加清水，煮至水干豆烂呈微褚色；

2. 豆中加精盐和五香粉，搅拌均匀，盛入盘内；

3. 食用时，将蚕豆装入碗内，加入白糖适量，淋上芝麻油少许即成。

〔特点〕

安徽风味小吃佳品。此小吃软烂如泥，有五香和麻油香味，甜咸适口。

熟扯鸡

〔原料〕

仔鸡，制卤配料。

〔制法〕

1. 鸡宰杀洗净，要求鸡体完整，不缺皮；

2. 鸡置硝水中浸泡二三次；

3. 鸡整形入老汤煮后再蒸；

4. 整鸡金黄发亮，形佳，食时用手撕扯。

〔特点〕

吉林海龙县梅河口镇创制的传统特色风味小吃。具有皮脆肉烂，浓香四溢的特色。

凛　糕

〔原料〕

糯米，豆沙馅，白糖等。

〔制法〕

1. 把糯米洗净沥干，磨成米粉；

2. 将米粉加白糖和清水揉匀，然后搓碎，筛成细米糖粉；

3. 取部分糖糕粉加入豆沙馅拌揉均匀，擀成直径二尺左右的片；

4. 然后把豆沙糖粉薄片夹在等量的拌糖糕粉中间，放入笼屉内，用铁板压平，压实；

5. 将笼屉放沸水锅上用旺火蒸熟后，切成小块即成。

〔特点〕

湖北荆州著名传统夏令风味小吃。具有糕质软糯有韧劲，馅心香甜可口的特色。

糍　粑

〔原料〕

晚米，糯米，碗耳糖，玫瑰糖，芝麻，核桃仁等。

〔制法〕

1. 将晚米、糯米按七比三比例加水浸泡，泡透后滤干，去积水，舂粉；

2. 碗耳糖用木滚筒辗碎，与核桃仁、芝麻一起用玫瑰糖调合，揉成节，切成片；

3. 取专用木甑按下层粗米粉，中间置馅，上层再覆盖细米粉填料，每一层米粉均事先划分为小方块，糖馅要放置在方块的正中夹层；

4. 木甑用大锅旺火蒸熟、蒸透即成。

〔特点〕

贵州贵阳传统风味小吃。其糕色如雪，方正美观。

糍粑鸡汤

〔原料〕

老母鸡，糍粑，葱花，胡椒粉，味精，姜末，精盐，绍酒，芝麻油。

〔制法〕

1. 老母鸡宰杀去毛，去鸡嗦、气管，横开三寸小口，取出内脏洗净，斩成小块；糍粑切一寸五分长、五分宽的条；

2. 芝麻油烧热，放入鸡块、姜末、绍酒、精盐爆炒，至断生起锅；

3. 将爆炒鸡块放入瓦罐内，加足清水，置小火清炖，至鸡肉已熟，汤汁澄清时，下糍粑续炖 1 分钟，取出，加味精、胡椒粉、葱花即成。

〔特点〕

湖北浠水著名传统特色风味小吃。具有色淡黄，糍粑洁白，汤面凝结一层油膜，鸡肉软烂，糍粑软糯，汤汁清澈的特色。

遵义羊肉粉

〔原料〕

鲜嫩羊肉，米粉，花椒，生姜，陈皮等。

〔制法〕

1. 羊肉去杂污及筋膜，切块，加花椒、生姜、陈皮，文火炖汤；

2. 羊肉出锅切薄片；

3. 米粉由上等大米磨制，入汤烫热，调味，加羊肉片；

4. 配姜、葱、香油等。

〔特点〕

贵州遵义特产风味小吃。具有米粉白如玉，羊肉色红润，汤味酽的特色。

糌　粑

〔原料〕

青稞(或豌豆、燕麦)，奶渣，酥油等。

〔制法〕

1. 青稞(或豌豆、燕麦)炒熟磨面；

2. 奶渣、酥油用沸茶水冲拌，待酥油融化，加青稞面搅拌成不湿不粘，不干不散的糌粑。

〔特点〕

甘肃风味小吃。青稞糌粑色美味甘，豌豆糌粑香醇质高，燕麦糌粑质细滑嫩，流行藏族居住区。

糊白肉

〔原料〕

五花肉，生姜，香葱，花椒，大料，大蒜，辣椒，韭菜花，咸香菜，酱油，香醋，麻酱，腐乳汤。

〔制法〕

1. 将蒜泥、辣椒末、韭菜花和咸香菜末分别装入小碟，再将酱油、醋、麻酱、腐乳汤等调料准备好待用；

2. 取带皮硬肋五花肉切成大块，将肉皮用明火烧焦，刮净待用；

3. 取切好的大肉块，先用开水汆一下，捞出；取清水，急火烧开，下入肉块，加姜、葱、花椒、大料，小火炖至酥烂；

4. 食时将大肉切成小肉片，蘸取调好的佐料汁即可。

〔特点〕

黑龙江满族著名传统风味小吃。具有香酥鲜嫩，肥而不腻的特色。传统的吃法还要配食加糖的热黄酒，多人共食。

糊　面

〔原料〕

挂面，猪瘦肉，干银鱼，水发冬菇，酱油，味精，葱末，胡椒粉，干淀粉，猪骨头汤，熟猪油等。

〔制法〕

1. 将干银鱼洗净，放在碗内，加水浸泡至软；

2. 猪肉切丝，冬菇切成小片；

3. 将清水烧开，放入面条，随即将面挑散，不使结块，煮至水沸，加入冷水少许；

4. 将熟猪油烧热，将肉丝加淀粉拌匀，下锅，迅速翻炒几下，放银鱼、冬菇片、酱油和骨头汤烧开，捞入面条，再放熟猪油煮至面条软透入味；

5. 加入味精、葱末及剩余的调稀的淀粉即成。喜欢吃胡椒者撒上胡椒粉也可。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。此挂面经煮两次，软透入味，调料鲜美，汤汁浓厚，适宜老年人食用。

糊　辣

〔原料〕

猪骨头，腐竹，粘米粉，精盐，味精，炸粉丝，碎花生，葱花，胡椒粉，芝麻油。

〔制法〕

1. 先将猪骨头熬成汤，过滤后把腐竹搞碎，加入同煮；

2. 取粘米粉加水调成糊状，倒入滚沸的汤内拌匀，煮开煮透至稀糊状，再加入精盐、味精拌匀盛出；

3. 在煮好的糊辣中撒上炸粉丝、碎花生、葱花、胡椒粉，淋上芝

麻油即可食用。

〔特点〕

广西桂林著名地方风味小吃。具有汤味鲜美，清爽可口的特色。此小吃若与油条配食，称“油条糊辣”。

糊辣汤

〔原料〕

面粉，牛肉，山药，黄花，木耳，海带丝，粉条，胡椒粉等。

〔制法〕

1. 面粉加清水拌匀，揉洗，出面筋；

2. 面筋撕成小片，晾干、油炸，再泡软；

3. 牛肉煮汤，烹至味透，牛肉切片；

4. 牛肉片与山药、黄花、木耳、海带丝、粉条，各色佐料烧炒，用葱、姜等调味加汤盛碗；

5. 面筋片烧软，合盛于汤碗中。

〔特点〕

河南襄樊传统风味小吃。具有汤浓味辣的特色。

糊油面

〔原料〕

油面，鲜豌豆，去皮猪肥肉，酱油，葱花，猪骨汤，湿淀粉，味精，精盐，胡椒粉，熟猪油。

〔制法〕

1. 猪腿肉切细丝，加精盐、湿淀粉和适量清水拌匀上浆；

2. 猪骨汤烧沸，将面条下锅，煮到面条六成熟时，放入上浆肉丝、豌豆续煮，加酱油、精盐、味精，改中火，煮到面条呈糊状时，起锅装碗，撒上葱花、胡椒粉即成。

〔特点〕

湖北黄石传统风味小吃。具有质稠糊，猪肉嫩，豌豆烂，味鲜美的特色。

糊汤米粉

〔原料〕

细水米粉，干米粉，酱豆豉，小鲫鱼，味精，精盐，胡椒粉，葱花，熟猪油。

〔制法〕

1. 将鲫鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净，用烧沸水煮至半熟，放入酱豆豉、精盐续煮 30 分钟，起锅滤出汤汁；

2. 然后将鱼肉捣碎，倒入汤汁中，加清水烧开，再放入干米粉，搅匀，待鱼肉汤汁煮到浓稠时，下熟猪油、味精、胡椒粉搅匀；

3. 另取清水烧开，将水干粉放沸水里，烫数次，烫热后取出，浇一勺鱼汤汁，撒上葱花即成。

〔特点〕

湖北武汉传统特色风味小吃。具有质软嫩有韧劲，汤浓稠，滋味鲜美的特色。

澄沙烧饼

〔原料〕

面粉，碱面，芝麻仁，澄沙馅等。

〔制法〕

1. 将面粉与碱面搅匀，用凉水和成面团，饧 15 分钟，盖上湿布，以防面团皴皮；

2. 将面团摘剂，擀成直径二寸五分、周围薄、中间厚的面皮，包上澄沙馅，摘去收口处面头，扣放在案板上，按成直径二寸五分的圆饼；

3. 将圆饼立着提起，在清水中滚动一下，使之周围沾上水，再在芝麻仁里滚动一下，沾上一圈芝麻仁；

4. 饼铛用微火烧热，将圆饼放在上面，烙至七成熟时，再平放在烤屉中，用微火烘烤，直到将圆饼侧面烤裂口，露出澄沙馅即成。

〔特点〕

北京风味小吃。澄沙烧饼色泽黄白，酥香可口，松沙甜润，回味无穷。

澄沙包子

〔原料〕

精粉，小豆，红糖，香油，桂花酱，酵面，碱面。

〔制法〕

1. 将小豆加水及少许碱面煮烂，去皮，再与热油、红糖溶剂、桂花酱等制成馅；

2. 精粉加水及酵面和起，待发酵成酵面团后，兑好碱，揉匀揉光，然后将饧好的面团制成扁圆片，将馅心包入，收口捏成鸭蛋形，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

山西特色风味小吃名品。具有形似鸭蛋，香甜软嫩的特色。

潮州春饼

〔原料〕

薄饼，猪肉，香菇，鱼露，绿豆，蒜头，虾米，味精，盐，花生油。

〔制作〕

1. 将绿豆碾碎去壳，浸泡后蒸熟，取出晾凉；把蒜头去衣切碎，连同鱼露一起加入豆肉内，拌匀作成馅料；

2. 将猪肉切丝，虾米切碎，香菇切碎，加入鱼露、味精调匀，作馅；

3. 取绿豆馅和肉馅各一份放在薄饼上，包成枕形；

4. 花生油烧到六成热，将半成品炸至金黄色，捞起即成。

〔特点〕

广东潮州著名传统特色风味小吃。具有皮酥脆，馅咸香的特色。

潮汕四式汤圆

〔原料〕

糯米，白糖，绿豆，糖冬瓜，熟芋头，红豆，熟肥猪肉，芝麻，葱白，熟猪油。

〔制作〕

1. 将糯米制成干浆，作皮用；

2. 将绿豆碾碎、去壳、蒸熟，加熟猪油、白糖，制成绿豆沙馅；

3. 将红豆碾碎、去壳、蒸熟，加入白糖、熟猪油，制成红豆沙馅；

4. 将糖冬瓜、芝麻、葱白、熟猪油、肥猪肉制成猪肉馅；

5. 将熟芋头绞烂成泥，加白糖、熟猪油拌匀成芋头馅；

6. 取汤圆皮包入上述四种不同的馅料，做成鸭蛋状椭圆形待用；取白糖，放水煮成糖水，将汤圆放下，煮熟捞起，一碗四个，四式兼有，加上糖水，即可食用。

〔特点〕

广东潮汕著名传统特色风味小吃。具有色泽洁白，个大肉厚，软滑细腻，四式味道各异的特色。

〔一〕

熨斗糕

〔原料〕

大米，鸡蛋，白糖，果酱，猪油，菜油，蜜桂花，苏打。

〔制法〕

1. 将二成大米煮至七成熟，与八成大米混在一起磨成浆；

2. 经发酵后，加入鸡蛋液、白糖、桂花搅匀；

3. 再在烙盘上加入少量猪油烙制而成。

〔特点〕

四川重庆和川东地区著名风味小吃。此品小巧玲珑，香甜爽口，色泽金黄，质地酥软，地方特色浓郁。

十六画

〔一〕

薄　脆

〔原料〕

面粉，碱面，明矾，花生油。

〔制作〕

1. 将明矾、精盐、碱面与温水一起用木槌研化，随即倒入面粉和温水，和成面团，然后摊平，横竖各叠三折，再放入盆中，盖上湿布饧 6 小时；

2. 面团饧好后，按成八分厚的大面块，刷上一层花生油，用小炸刀切成面剂；

3. 花生油用旺火烧至八成热，将面剂按成一尺长、六寸宽的长方形面皮，用刀尖在面皮上任意划许多小口，双手提起面皮，先放入热油中蘸两下，以利于成形，再放入油中，炸至两面焦黄捞出即成。

〔特点〕

北京传统风味小吃。薄脆，故名思义，即薄又脆，但薄而不碎，脆而不艮，香酥可口。

薄荷水蜜糕

〔原料〕

细糯米粉，细粳米粉，绵白糖，薄荷末，糖桂花，豆油。

〔制法〕

1. 将细糯米粉、细粳米粉与适量清水拌匀，过筛制成糕粉；

2. 在蒸桶内壁和竹箅上抹上豆油，薄撒糕粉一层，置沸水锅上用旺火蒸制，当桶内徐徐冒出热气时，继续撒入糕粉，直至50%；将细糯米粉、糖桂花、绵白糖拌匀后放入蒸桶内，再将剩余糕粉均匀撒完，盖上盖蒸熟；

3. 把熟糕取出倒在湿布上，待凉透后，再把绵白糖和薄荷末拌和，放入细眼竹丝筛内均匀地筛在糕面上，切成菱形块即成。

〔特点〕

江苏著名传统风味小吃。具有洁白如雪，香甜松软的特色。此小吃宜冷食，为夏季应时佳品。

薄皮包

〔原料〕

上白面粉，酵种，净猪肉，猪皮冻，酱油，绵白糖，香葱末，姜末，食碱，胡椒粉，绍酒，芝麻油。

〔制法〕

1. 将猪肉茸、猪皮冻末与酱油、绍酒、绵白糖、香葱末、姜末及水制成馅心；

2. 面粉加酵种及热水和匀，揉成面团，稍饧后，加食碱揉至光滑柔润，再制成圆形面皮，包入馅心，捏出二十四个明细花纹，留一小洞口似鲫鱼嘴，制成生包坯；

3. 将生包坯放入垫有席草并抹过油的蒸笼内，旺火蒸熟即成。

〔特点〕

江苏南京著名风味小吃。具有花纹明细，造型美观，皮薄馅多，卤多肉嫩，咸甜适口的特色。

薄荷饺子

〔原料〕

上白面粉，白糖，青红丝，玫瑰，核桃仁，薄荷粉，猪油。

〔制法〕

1. 将上白面粉炒干，加猪油及白糖、青红丝、玫瑰、核桃仁、薄荷粉搅拌成馅；

2. 另取白面粉加入猪油制成油酥面，再取一些面粉用水和成面团，揪成剂子，掺入油酥面，揉好擀成饺子皮，包入馅心，捏成饺子形状；

3. 将饺子用鏊子烤至金黄色时即成。

〔特点〕

陕西汉中时令风味小吃。具有清凉消暑，香甜酥脆的特色。夏令美食精品。

薄荷糕

〔原料〕

白糯米，白糖，薄荷油（薄荷香精）。

〔制法〕

1. 将糯米洗净，静置至发酥，制成镶粉，拌上白糖、薄荷香精和适量冷水制成糕粉；

2. 将糕粉制成糕坯，入笼用旺火蒸熟即可。

〔特点〕

上海特产风味小吃之一。薄荷糕色泽淡雅，入口清凉爽口，香甜细润，实为夏令消暑之佳品。

薄荷斗糕

〔原料〕

糯米粉，白糖，薄荷粉，猪板油丁。

〔制法〕

1. 取细糯米粉与白糖拌和至甜味均匀，再将薄荷粉加入拌匀，至薄荷味均匀、色泽碧绿即成薄荷馅心；

2. 将猪板油丁与白糖制成糖板油丁，待用；

3. 取成形和成熟方法与百果斗糕相同。

〔特点〕

上海风味小吃之一。薄荷斗糕糕体松软，入口清凉香甜，薄荷香味浓郁。

薄荷凉卷

〔原料〕

糯米，白糖，饴糖，薄荷油，花生油。

〔制法〕

1. 取糯米加工成火粉；

2. 白糖、饴糖加水熬制成 115℃左右的热糖，再与花生油和火粉一起搅拌均匀后，下薄荷油，搅拌揉合后上案板成型；

3. 擀成长片着色，按规格切块成型后，再上面糖即成。

〔特点〕

四川传统夏令小吃。薄荷凉卷滋润软绵，香甜可口，薄荷香气袭人，夏令时节食之甚佳。

融安滤粉

〔原料〕

猪肉，猪骨头，大米，精盐，冰糖，酱油，味精，腐乳，香葱，头菜，

芝麻等。

〔制法〕

1. 取大米洗净浸泡，再加水调成稀浆，然后取粉浆用滤瓢漏入沸水锅中，制成粉条，待用；

2. 将猪骨洗净，放入清水锅中，旺火煮沸，温火炖成汤，捞出猪骨，放入精盐、冰糖、酱油等煮成卤汁，盛入罐内，加入味精备用；

3. 将猪肉洗净，剁碎腌好，腐乳放开水锅中溶开成汁，葱洗净、切碎，头菜洗净剁碎炒香；

4. 将碎肉和腐乳汁放入碗中，碗中冲入少量沸粉汤，拔散碎肉，将粉煮好捞入，加卤汁、葱花、头菜、芝麻末即成。

〔特点〕

广西桂北地区著名风味小吃。具有软滑香甜，鲜脆爽口的特色。

橘瓤荸荠

〔原料〕

柑橘，荸荠，白糖，湿淀粉等。

〔制法〕

1. 先将柑橘剥皮，分成瓣，用刀将橘瓣划一下，刮出橘瓤待用；

2. 再将荸荠削去皮，洗净煮熟，切成圆形薄片待用；

3. 清水中加入荸荠片、白糖，用中火烧开，加进橘瓤，用淀粉勾稀芡起锅；

〔特点〕

江西著名风味小吃。又称“金鱼望月”。具有明亮悦目、清香爽口、甜酸适度的特色。

橘羹元宵

〔原料〕

南丰蜜橘，湿糯米粉，湿淀粉等。

〔制法〕

1. 先将蜜橘剥去外皮，分成小瓣，用刀划开橘瓣，刮出橘瓤盛碗内；再将湿糯米粉揉匀，搓成珍珠丸待用；

2. 将适量清水烧沸，然后将珍珠丸倒入，煮至漂起时，再将白糖加入锅内，烧沸后再用淀粉勾芡，盛入碗内，然后将橘瓤洒在面上即成。

〔特点〕

江西风味小吃佳品。具有糖汁明亮、汁甜糯香的特色。

整米切糕

〔原料〕

糯米，小枣等。

〔制法〕

1. 将糯米洗净，用凉水浸半小时，净水后，上笼用旺火蒸一个小时后，放入盆中，浇上开水，顺一个方向搅拌；

2. 待米与水融合后，再蒸半小时，仍放入盆中搅拌成粘稠状的糯米团，接着再蒸 10 分钟取出，饧 12 小时；

3. 小枣洗净煮熟，上笼蒸半小时，取出晾凉待用；

4. 把糯米团分成相等的三块，蘸凉开水，逐块按揉光润，拍按成方块；

5. 在第一块糯米团上铺上五分之二的小枣，盖上第二块糯米团，接着在第二块上铺同样多的小枣，再盖上第三块糯米团，再将余下的小枣全都摆在面上；

6. 将糕用湿布盖严，挤成约三寸厚时，揭去湿布，切成菱形小

块，即可食用。

〔特点〕

北京夏令小吃佳品。整米切糕层次分明，红白相间，光滑糯润，清凉爽口。

蕹叶角

〔原料〕

糯米粉皮，椰丝馅，蕹叶。

〔制法〕

1. 将蕹叶去柄、剪头、洗净，轻抹一层花生油；

2. 将糯米粉包入椰丝馅，捏成角形，放蕹叶上，将蕹叶的接口别住，放入蒸笼，用旺火蒸约 4 分钟熟后即成。

〔特点〕

广东著名的时令风味小吃。具有软滑香甜的特色。为七月的时令美食品种。

薏米粥

〔原料〕

薏米，淮山，红枣，海带，白糖，槟榔粉。

〔制法〕

1. 将薏米淘洗干净，淮山、红枣、海带切成细丝待用；

2. 将上四物加入适量清水熬煮，待薏米熟烂后，加入适量白糖继续煮开，盛出前加入少量槟榔粉拌匀即成。

〔特点〕

广西著名传统夏令风味小吃。具有透明清甜润爽，益气生津，清凉解暑的特色。

薯丁粑粑

〔原料〕

鲜红薯，面粉；精盐，茶籽油等。

〔制法〕

1. 将红薯洗净，切小丁，放入面粉、精盐、凉水拌匀；

2. 茶籽油烧至六成热，将红薯浆入锅，翻炸至粑粑浮起，两面均呈金黄色时即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有颗粒均匀，外焦脆，内松软，味甜香的特色。因岳阳地区称红薯为“红茴”，故又名“茴饼”。

薯茸包子

〔原料〕

精粉，山药蛋，白糖，香油，桂花酱，青红丝，碱。

〔制法〕

1. 山药蛋蒸熟，去皮，捣之成为细茸，然后将白糖用香油化开，放入山药蛋茸中，小火炒制，待水分炒干后拌入桂花酱、青红丝，制成馅；

2. 精粉加清水及少许酵种拌匀，待发成酵面团后兑匀碱，揉光揉匀，制成包子皮，包入薯茸馅，搓呈圆球形，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

山西著名特色风味小吃。具有沙甜绵软，醇香味美的特色。

擂沙圆

〔原料〕

糯米粉，赤豆粉等。

〔制法〕

1. 取糯米粉做成粉团，煮熟并沥干水分；

2. 将粉团放入装有赤豆粉的擂沙粉盘中擂滚，至外层粘满豆沙即成。

〔特点〕

上海乔家栅十大特色风味小吃之一。擂沙圆历史悠久，创制于清朝末年，相传，当时上海三牌楼雷氏老太开了一家汤圆店，为了便于顾客把熟汤圆带回家，就让其滚上一层熟米粉或赤豆粉制成“雷沙圆”，后经乔家栅改进，使汤圆在粉盘内擂滚，粘沾均匀，故称“擂沙圆”。其味清香，其色赤红，口感糯软，深受消费者喜爱。

〔丨〕

蹄　冻

〔原料〕

蹄汤。

〔制法〕

1. 蹄汤去浮油，用白矾澄清；

2. 加入菠菜汁，晾冻；

3. 切片。

〔特点〕

河南南阳地区特色风味小吃。其冻透亮，青绿相间，爽口诱人。

〔丿〕

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。

鲶鱼饼

〔原料〕

鲶鱼，猪五花肉，上白面粉，鸡蛋，酱生姜，酱瓜，香葱，精盐，白胡椒粉，绍酒，绵白糖，芝麻油，熟猪油。

〔制法〕

1. 将猪五花肉剁茸，加酱生姜、酱瓜、香葱末，再放精盐、绵白糖、白胡椒粉、绍酒及高汤拌匀成馅；

2. 将鲶鱼去头、鳞和内脏，抽去脊骨、长刺，剖开留尾；

3. 将面粉加冷水和成稀糊，加蛋清拌匀；

4. 平底锅烧热，刷上一层猪油，将鱼饼裹上面糊，入锅煎至两面呈乳白色时出锅，把鱼饼四边修齐；然后用猪油再煎至两面呈金黄色起锅，淋上芝麻油即成。

〔特点〕

江苏盐城著名的春令季节独特海味小吃。具有外脆里嫩，鲜嫩可口的特点。

〔、〕

鹧鸪粥

〔原料〕

鹧鸪，大米，玉米，鲜百合，鸡蛋，胡椒粉，葱、姜等。

〔制法〕

1. 鹧鸪用清水闷死，热水烫透，煺毛，去内脏，剔骨，剁肉泥；

2. 鹧鸪骨与大米、玉米、百合同煮，成后，骨捞出；

3. 鹧鸪肉调味后拌入粥内再煮，煮稠为止。

〔特点〕

云南特色风味小吃。具有鲜香可口，营养滋补的特色。

甑儿糕

〔原料〕

籼米，红糖等。

〔制法〕

1. 将籼米淘净，晾干，磨成米粉，上粗筛筛一次；

2. 在木模内，装上米粉，放入红糖，再覆盖上米粉，刮平，盖上木盖，放甑锅上，蒸约 1 分钟取下，拿出熟糕即成。

〔特点〕

安徽著名特色风味小吃。此糕特别松软，单吃或泡成糊吃均可，尤适宜婴儿和老人食用。

糕粑稀饭

〔原料〕

荸荠粉，红糖，白糖，红米，白米，果脯，核桃仁，芝麻等。

〔制法〕

1. 荸荠粉一汤匙装小碗，加少许清水调散和匀；

2. 红米、白米作成蒸圆糕；

3. 开水冲开荸荠粉，搅匀，加蒸糕，配红糖、白糖、核桃仁、芝麻面各少许。

〔特点〕

贵州风味小吃。具有颜色好看，芳香甜蜜，辅料多，无油脂的特色。

糖　粥

〔原料〕

糯米，花生仁，红板糖，湿淀粉。

〔制法〕

1. 将糯米浸泡、洗净，捞起沥干；花生仁用沸水汆一下去皮，再用清水煮熟；

2. 红糖加清水熬成糖液，滤去浮沫杂质，倒进糯米、花生仁，至八成熟时，用湿淀粉作薄芡，再盛在微火锅中煮熟。

〔特点〕

福建风味小吃佳品。具有质润甜粘的特色。

糖　藕

〔原料〕

鲜藕，糯米，碱，绵白糖。

〔制法〕

1. 鲜藕洗净，取中每一节，藕节两端用刀切开，一端封口，一端开口；

2. 取糯米洗净，晾干，从鲜藕开口一端灌入藕孔中，灌满后，将开口端封严实，正中插入竹签，将藕盖钉牢；

3. 用篾盖垫于锅底，将藕放在上面，覆以竹盘，压以石块，再注入水，浸没二寸左右，放入碱，加盖用旺火煮至藕呈紫黑色即成；

4. 食时，取出藕段，去两端藕节，切成藕片装盘，撒上绵白糖即可。

〔特点〕

上海风味小吃。糖藕色泽美观，藕红米白，香甜糯润，清凉爽口，是夏令小吃佳品。

糖　泡

〔原料〕

面粉，碱面，明矾，花生油，白糖。

〔制法〕

1. 将明矾、精盐、碱面与温水一起用木槌研化，随即倒入面粉与温水，和成面团；

2. 将面团对折一下，按成长方形的面块，抹上一层花生油，饧一小时左右；

3. 将面块切下一块，包上白糖，揉和成糖面，将饧好的面块切下少许，擀薄，盖在面块上；

4. 案板上刷上一层油，放上糖面，擀薄，盖在面坯上，然后，切下一寸宽的面条，横着放好，按成约一寸宽、二尺长、三分厚的条形；

5. 在条形面块上每隔一寸竖划一个三分宽的小口，每隔四寸切断成一寸宽、四寸长的长方形糖皮，再将糖皮前后两端的边沿撤

实，把刀口之间的部分往前抻约五分的距离，然后将糖皮放入油锅中，用旺火炸至呈棕红色即成。

〔特点〕

北京风味小吃。糖泡作工精细，入口酥脆香甜，美不胜收。

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，待发酵成老发面，兑匀碱色，加饴糖，掺入适量干面粉揉匀、揉光；

2. 将面团擀成大圆饼，面上刷匀洒水，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，绵酥香甜的特点。

糖三刀

〔原料〕

面粉，碱面，白矾，精盐，红糖，花生油。

〔制法〕

1. 取面粉加入红糖、清水和成糖面，揉匀；

2. 另取面粉加入用温开水化开的白矾、碱面、精盐水，和成面团；

3. 将和好的面团抻成长扁形，取糖面放在长扁形面上，再擀制成宽 1 寸、薄 2 分的扁长片，擀好后，剁成 5 寸长的剂子，再在剂子上拉 3 个 3 分长的小口；

4. 将制好的生坯放入热花生油中炸至金黄色时即成。

〔特点〕

天津传统风味小吃。具有色泽金黄，软且脆，咸甜可口的特色。

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、红糖入盆，加入清水溶化后，再倒入用温水溶化的碱水搅匀，合成矾碱糖水；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，再擀成圆皮，切成五寸长、三分宽的圆条，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。

糖霜粿

〔原料〕

粳米粉，猪板油，绵白糖，蜜饯红绿丝。

〔制法〕

1. 将粳米粉炒香后，存放一昼夜；

2. 把猪板油丁与白糖一起拌入炒米粉中滚擦、揉透，做成粉团；

3. 取雕有花瓣形的木制模具，先将红绿丝缀入模孔，然后放入粉团，制成糖霜粿生坯；

4. 笼屉内铺洁净荷叶，放入生坯，在旺火上蒸约 15 分钟，晾凉

出笼。

〔特点〕

浙江金华著名风味小吃。具有形似花瓣，香甜酥松的特色。

糖萝卜

〔原料〕

白萝卜，红萝卜，青笋，糖，醋，蒜，姜等。

〔制法〕

1. 白萝卜、红萝卜、青笋切成长 3 厘米、宽 2 厘米、厚 1 厘米的连刀块，用盐腌 3 小时；

2. 蒜、姜切小片；

3. 腌后萝卜、青笋控去水分，加白糖、醋蒜、姜拌匀，再腌 24 小时。

〔特点〕

云南风味小吃。具有清淡爽口，甜酸相宜的特色。

糖鼓盖

〔原料〕

面粉，红糖，糖桂花，小苏打等。

〔制法〕

1. 将面粉掺入小苏打，用温水和成面团，盖上湿布，饧 15 分钟，然后把少许面粉与红糖、糖桂花一起拌成馅；

2. 将饧好的面团搓成圆条，摘剂，按成直径二寸半的圆皮，放上红糖馅，包成桃形，然后略微按扁，用花擀面杖横竖各擀一下，擀成直径约三寸的圆饼；

3. 将圆饼放在旺火烧热的饼铛上烙，两面稍一变色，即放入烤炉中，烘烤四五分钟，待饼鼓起、呈浅黄色时取出即成。

〔特点〕

北京风味小吃。糖鼓盖鼓起如盖而得名，肉质柔软，表皮焦脆，味道香甜可口，热食最佳。

糖茶菜

〔原料〕

白薯，青梅，金糕，芝麻仁，白糖，饴糖，糖桂花，花生油。

〔制法〕

1. 将白薯洗净，切成半分厚的片，摊开晾二三小时；

2. 锅内花生油用旺火烧到八成热，将白薯片下入油锅，用手勺搅动，炸至深黄色时捞出；

3. 锅内放入饴糖、白糖、糖桂花和凉水搅匀，放在微火上熬，并不断搅动，熬至糖能拔丝时，倒入白薯片炒拌，拌至白薯片都挂上糖汁时，倒入盘中，撒上金糕丝、青梅丝和芝麻仁即成。

〔特点〕

北京特色风味小吃。糖茶菜色泽深黄，味道醇美香甜，宜于秋、冬季制作。

糖火烧

〔原料〕

面粉，碱面，老酵，红糖，芝麻酱，花生油。

〔制法〕

1. 将碱面、老酵和凉水一起搅成稀糊，倒入面粉和成面团，再陆续洒入凉水，反复按揉至面团光润时，饧五六分钟；

2. 芝麻酱加入红糖调成糖酱待用；

3. 把面团放在抹了花生油的案板上，搓成圆条，揿扁，横着擀成三寸宽的厚片，再制成面片；

4. 在面片上抹匀糖酱，把面片由右向左卷成卷，再把卷揿扁，

两端相对折起，擀扁卷成卷，摘剂，捏成桃形，收口朝上按成直径一寸二分的圆饼；

5. 将圆饼收口朝下，放在饼铛上用微火烙，然后再翻过来烙正面，随后放入烤炉中，用微火烤成酱黄色即成。

〔特点〕

北京特色风味小吃。糖火烧绵软不黏，味道香甜纯正，香酥可口。

糖蜜果

〔原料〕

面粉，酵面，白糖，饴糖，苏打，花生油等。

〔制法〕

1. 用面粉加酵面揉匀；

2. 另用面粉加苏打、饴糖调成面团；

3. 将酵面包入饴糖面团，用轴锤擀成约五分厚的大面片，再切成长方形块，在中间切一寸长的口，将面片的一头从口中穿过去，逐个做完；

4. 锅内放花生油，烧热，把面坯下入，炸至呈枣红色时捞出；

5. 将白糖加水放锅内熬溶至稠，把炸熟的成品放入糖汁中拌匀，倒入大瓷盘中晾凉即成。

〔特点〕

山东风味小吃名品。此蜜果为长方形，挂一层糖汁，外表光亮，中空味香，甜糯似蜜。

糖鼓子

〔原料〕

面粉，红糖，芝麻，碱粉等。

〔制法〕

1. 将面粉和成嫩面；

2. 另取面粉和成酵面，与嫩面、碱混合在一起揉至软润后，做成面剂；

3. 把面剂包入红糖后用手压平，用擀面轴擀成圆饼，饼面沾上芝麻；

4. 将饼放在烧热的平鏊子上，先烙有芝麻的一面，再烙反面，至烙挺身、两面均呈黄色时，移入烤炉，烤约 2 分钟，至全部鼓起即成。

〔特点〕

山东著名特色风味小吃。此饼形圆似鼓，色黄，外焦内嫩，香甜酥脆，热食最佳。

糖醋排骨

〔原料〕

猪肋排骨，香醋，白糖，大葱，鲜姜，花生油，精盐，酱油，料酒等。

〔制法〕

1. 将猪肋排骨洗净，剁 4～5 厘米段；大葱、鲜姜洗净切末；

2. 取花生油烧热后放入排骨，炸至颜色微黄捞出；倒去油，放入排骨，加精盐、酱油、白糖、料酒和清水；用大火烧开，再用中火烧至汤汁较少且粘稠时，加香醋、姜末、葱末，翻炒均匀，盛出晾凉即成。

〔特点〕

辽宁沈阳著名风味小吃。具有甜中带酸，鲜香可口的特色。

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，兑好碱揉匀，揣进熟面，包进糖酥，稍饧；

2. 将饧好的面团擀成长方形的片，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。

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，右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。

糖酥火烧

〔原料〕

面粉，酵面，白糖，碱粉，花生油等。

〔制法〕

将面粉与酵面、糖、油及温水放入盆中和好发酵，加碱揉好，做成面剂，擀成圆形饼坯；将面饼放在平锅内烙烤，待呈黄色时刷一层油，翻过再烙；两面都烙好后，再把火烧竖起，夹上板夹，烙成六边形。

〔特点〕

山东著名风味小吃。此饼酥两面六边都呈金黄色，食之甜软，可存放较久。

糖酥麻花

〔原料〕

面粉，酵面，鸡蛋，绵白糖，苏打粉，小茴香，茶籽油。

〔制法〕

1. 小茴香焙焦碾碎，与绵白糖、苏打粉、酵面、面粉一起倒入搅散的鸡蛋内，用清水和匀揉光；

2. 将和好的面团上抹一层茶籽油，制成麻花生坯；

3. 茶籽油烧至七成热，将麻花入锅，翻炸至周身颜色金黄即成。

〔特点〕

湖南风味小吃名品。具有色泽酱黄，粗细均匀，松酥香脆，味道微甜的特色。

糖鼓烧饼

〔原料〕

面粉，面肥，白糖，食用油，碱面。

〔制法〕

1. 将蒸熟过箩的面粉加入食油和白糖制成馅心；

2. 取面粉加面肥、碱面、清水和成面团，饧好后揉匀，摘成剂子，压扁，包入馅心，再压制成扁圆形的烧饼生坯；

3. 将制好的生坯抹上一点水，贴在约 60℃的缸炉内壁中，烤至呈金黄色、略鼓起时取出食用。

〔特点〕

天津风味小吃。具有外表焦脆可口，内部香甜柔韧的特色。

糖油条片

〔原料〕

面粉，绵白糖，明矾，苏打粉，精盐，茶籽油。

〔制法〕

1. 将明矾末、苏打粉、精盐加水溶化，用此液和面，稍饧；

2. 将绵白糖倒沸水中溶解，此液冷却后和面，制成馅心；

3. 将馅心铺放在和好的面团上，稍压，拉扯成长面皮，在长面皮中间每隔一寸八分划一刀，划第四刀时切断，再拉扯成方形；

4. 茶籽油烧热，将粘有馅心的一面朝下入锅，翻炸至熟透即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有颜色金黄，口感松软，甜咸双味的特色。

糖盐烧饼

〔原料〕

上白面粉，酵面，绵白糖，精盐，五香粉，纯碱，茶籽油。

〔制法〕

1. 将绵白糖加精盐、五香粉和清水及面粉拌匀，制成糖馅心；

2. 另取面粉加入酵面和纯碱拌和，再放入温水揉匀成团；

3. 面稍饧后，搓成长条，揪成剂子，擀成梯形面皮，薄刷一层茶籽油后，在面皮宽的一端放上糖馅，然后将前面的面皮向内覆卷，捏拢捏紧，再刷上一层茶籽油，从大的一端朝另一端卷起成筒，压平，使之成直径三寸的圆饼，排放在铁盆内，入烤炉烘熟即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有香而焦脆，甜而带咸的特色。

糖脆排叉

〔原料〕

面粉，碱面，鸡蛋，白糖，食油等。

〔制法〕

1. 面粉中放入打成泡沫状的鸡蛋液和制好的碱糖水，和成面团；

2. 将面团饧好后，制成剂子，压扁，擀成 2 寸长、1.1 寸宽的长扁片，然后从中间顺长拉 5 刀；

3. 取两张面片叠在一起，其中一张从另一张中间的口子中拉出一半，再将两头拨平，即制成生坯；

4. 将食油烧热，下入生坯，炸至金黄色即成。

〔特点〕

天津传统风味小吃。具有外表金黄焦脆，食之香甜可口的特色。

糖脆麻花

〔原料〕

面粉，白矾，碱面，饴糖，食油，红糖，酵面，芝麻仁等。

〔制法〕

1. 将白矾、碱面压碎，用温水化开，再把红糖、酵面、饴糖及食油放入搅匀，再倒入面粉和成面团，揉匀揉光；

2. 面团略饧，揪成剂子，搓成圆棒形，滚上芝麻仁，再搓成长条，一头折回，盘成股条，再搓长折回，盘成六股条，拧成麻花形，下入油锅炸成金黄色即成。

〔特点〕

山西著名风味小吃。具有香、甜、酥、脆，落地即碎的特色。

糖油粑粑

〔原料〕

糯米，大米，北流糖，茶籽油。

〔制法〕

1. 将糯米、大米制成粉浆，再榨干揉匀；

2. 茶籽油烧热，放北流糖，使糖溶化；

3. 将揉好的米粉团搓成圆团，油烧至五成热时，将圆团压成扁圆形放入锅内，并将糖汁不断往粉团上泼浇，至浮起后，再炸 2 分钟，取出即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有颜色酱红，晶莹发亮，细腻软滑，味甜糍口的特色。

糖醋凉薯丝

〔原料〕

凉薯，白糖，香醋，生姜，精盐，小麻油，味精。

〔制法〕

1. 先将生姜去皮，切细丝待用；再取凉薯去皮，洗净，切细丝，用精盐腌一会儿，然后用冷水洗净，挤干水分；

2. 将薯丝用白糖、香醋、味精、姜丝拌匀，淋上小麻油，盛入盘中即成。

〔特点〕

江西风味小吃名品。具有清脆爽口，甜酸适度的特色。

糖枣包糍粑

〔原料〕

糯米，红板糖，白糖，豆沙，蜂蜡，熟芝麻末，花生油。

〔制法〕

1. 将糯米研成米粉，与红板糖搅拌，捏成小馅丸；

2. 花生油烧到六成热，入小馅丸，至见馅丸胀至内心变空，捞起制成糖枣；

3. 另取糯米入笼蒸熟，舂成糍粑；双手抹匀蜂蜡，将糍粑捏成小丸子，放入白糖、豆沙、熟芝麻末的混料里滚匀，然后将糍粑切开口，装入白糖等混料，封口；

4. 将糖枣开个口，装进糍粑，再撒上白糖即成。

〔特点〕

福建著名风味小吃。具有造型美观，酥软皆有，香甜可口的特色。

糖腿破酥包子

〔原料〕

面粉、火腿、白糖、熟猪油、酵面等。

〔制法〕

1. 将火腿切成细丁，面粉炒熟，上2物加入白糖和熟猪油拌匀制成馅心；

2. 另取面粉加酵面及温水和成面团，揉匀后，稍饧，将面团摊平，均匀地涂上一层熟猪油，然后卷成筒形，切成小面剂，再压扁后包入馅心，封口，制成包子生坯，放入刷过油的蒸笼内，用旺火蒸15分钟即成。

〔特点〕

云南昆明著名传统风味小吃，至今已有近百年的历史。具有外皮如玉，红白馅心，松软酥香，鲜美可口的特色。

十七画以上

〔一〕

藕筒糕

〔原料〕

晚稻米，白糖，石膏，碱，酵面，花生油。

〔制法〕

1. 将晚稻米洗净，磨成浓浆，压干掰散，掺入石膏水、酵面再揉匀；

2. 将白糖用沸水溶化后，冷却，倒进米浆盆中，加碱水搅拌；

3. 清水烧沸，把胀发的浆剂放在笼屉里，上锅，蒸30分钟取出；擦干蒸汽水，待凉后，在糕面抹匀油，切成小四方块即成。

〔特点〕

福建福州著名传统风味小吃。具有糕色洁白，绵软松嫩，甜润适口的特色。

藕粉圆子

〔原料〕

藕粉，蜜枣，芝麻，糖板油丁，杏仁，松子仁，金桔饼，核桃仁，糖桂花。

〔制法〕

1. 将金桔饼、蜜枣切粒，杏仁、松子仁、核桃仁碾碎，加上芝麻和糖板油丁拌匀成馅心；

2. 将藕粉用细筛滤过，装入小匾内；将馅心放入藕粉中滚匀，再入沸水中轻轻一蘸，迅速取出放入藕粉匾内滚动，反复 4～5 次，制成藕粉圆子；

3. 食时，取圆子放入温水中，沸后改小火煮熟，盛入装有绵白糖、糖桂花、浇上汤汁的碗中。

〔特点〕

江苏盐城建湖著名风味小吃。具有软糯圆滑，色泽透明的特色。

藕粉团

〔原料〕

巴河藕粉，黑芝麻屑，桔饼，白糖，冰糖，桂花，芝麻油，熟猪油。

〔制法〕

1. 将藕粉过筛用沸水徐徐冲烫，边冲边搅拌，再撒上干粉，使劲揉匀，至粉团柔和时，待用；

2. 白糖加芝麻油、冰糖、桔饼、桂花、芝麻屑一起制成糖馅块；

3. 将揉好的粉团揪成剂子，拍成圆皮，包入糖馅，捏拢收口，包成藕粉团；

4. 熟猪油烧六成热，将藕粉圆入锅内炒，约翻炒至视藕粉团皮面结薄壳时，加清水，盖上盖煮，到汁水渐干，续翻炒几下，起锅，撒上白糖即成。

〔特点〕

湖北鄂东浠水著名传统风味小吃。具有质软糯，馅清甜，味醇香，食不腻的特色。

醪　糟

〔原料〕

江南糯米，鸡蛋，牛奶，葡萄干，桃红，花生，果干，白糖，甜曲

等。

〔制法〕

1. 先将糯米发酵制成醪糟；

2. 将制好的醪糟加入沸水中烧开，再加入鸡蛋花，稍搅后，加入葡萄干、桃红、花生、果干、白糖，最后将烧熟的牛奶加入即成。

〔特点〕

青海西宁地区著名传统风味小吃。具有黄白相间，色彩艳丽，甜中有酸，酸中带甜，酒味飘香，奶香诱人的特色。

藤萝饼

〔原料〕

精面粉，白糖，白油，鲜藤萝花，桃仁等。

〔制法〕

1. 将白糖加入面粉中与水一起搅拌成柔韧滋润的面团；

2. 将面粉与白油调和，搅揉到酥面均匀且软硬适中为止；

3. 锅内白糖加水溶化后，加入饴糖，熬制到可以拔出糖丝为止，再将过了萝的面粉和白油加入糖浆内，拌到糖馅合适且不起疙瘩为止(用时再加入鲜藤萝花)；

4. 将面团摘剂，按扁圆形，包入酥面和馅料，放入烤盘内，置160℃左右的烤炉中烤 10 分钟左右出炉即成。

〔特点〕

北京著名的京式四季糕点之一。酥皮层次丰富，口味香甜适口，酥松绵软，具有浓郁的鲜藤萝花清香味。

蘑菇炖羊肉

〔原料〕

甘南阿木曲羊肉，夏河县特产丁字蘑菇为主。

〔制法〕

1. 羊肉洗净切小块；

2. 鲜蘑菇合羊肉齐烹，炖至烂熟。

〔特点〕

甘南草原牧民特色风味小吃。具有肉中有蘑，蘑中有肉，味醇香浓的特色。

馨香灌汤包

〔原料〕

精粉，鲜猪肉，豆油，香油，精盐，面酱，生姜，绍酒，鸡汤，大料，味精。

〔制法〕

1. 将鲜猪肉剁成末，生姜也切成末待用；

2. 在猪肉末中加入精盐、面酱、姜末、绍酒，腌渍 3 小时左右，再兑入有油脂的鸡汤，搅拌成粥状；然后用大料、姜末加豆油烤成材料油，凉后兑入馅中，加香油、味精，制成汤包馅；

3. 取精粉加水揉搓均匀，饧 1 小时后，揉匀，搓成条，分成小剂，擀成汤包皮，包入馅料，制成生坯；

4. 将汤包生坯放入笼内，然后上炉蒸熟即成。

〔特点〕

辽宁沈阳著名风味小吃，其色如玉，具有皮薄馅鲜，美味可口的特色。

〔丨〕

螺蛳转

〔原料〕

面粉，碱面，老酵，芝麻酱，芝麻油，花椒盐。

〔制法〕

1. 将面粉与凉水按 9：5 的比例和成面团，掺入碱面、老酵揉匀；

2. 芝麻酱拌入花椒盐，用芝麻油调匀；

3. 把和好的面团放在案上按揉，然后搓成一寸五分的圆条，刷上芝麻油，摘剂；

4. 将面剂擀成片，抹上芝麻酱，提起面片里端两角，抻成八寸长，再卷成约七寸长的卷，按扁；

5. 用刀顺着卷的长度划一刀，把卷分成四分和六分宽的两条，再叠在一起，窄条在上，将其缠绕成螺蛳形；

6. 将螺蛳形末端面头压在底下，再将旋纹朝下擀成圆饼；

7. 将圆饼在饼铛上烙三分钟（旋纹朝下），起黄色时，翻过来再烙两分钟，放入烤炉烤成焦黄色即成。

〔特点〕

北京特色风味小吃。螺蛳转因其形似而得名，质地松软，表皮酥脆，味咸香而可口。

螺丝饼

〔原料〕

白面，食油，猪板油，大葱，白糖，精盐。

〔制法〕

1. 将猪板油和葱剁碎拌成馅；

2. 将白面加水打起穗子，掺入白糖，揉匀揉光，加水扎软；

3. 将饧好的面拉成 8 扣，刷匀食油，拉成长条，切成小段，将脂油、葱花馅放在一头，用手盘旋，将馅心盘卷在中间再按扁成小圆饼，上鏊烙至两面呈金黄色即成。

〔特点〕

山西著名风味小吃。具有外焦里嫩，油香可口的特色。

螺壳肉酥烧饼

〔原料〕

面粉，熟白肉，水发香菇，水发笋片，熟猪油，葱末，姜末，味精，精盐。

〔制法〕

1. 将白肉、香菇、笋丁、熟猪油、葱、姜、盐、味精等制成馅心；

2. 取面粉分别加熟猪油和清水和成油酥面和水面团，然后将水面团加少许猪油揉匀，摘成剂子；

3. 将剂子压扁，包入油酥面，擀成圆片，折成 3 层，再擀成长方片，卷好，再制成剂子，压扁，包入馅心，再制成螺壳形状的烧饼生坯；

4. 将制好的生坯放入烤炉中烤至呈金黄色时即成。

〔特点〕

天津风味小吃佳品。此小吃外形非常象螺壳，香酥适口，凉吃最佳。

嘣罗嗦

〔原料〕

嘣罗嗦花，糯米，花生仁，芝麻，芭蕉叶，苏子等。

〔制法〕

1. 糯米淘洗干净后，浸泡 2 小时，然后磨制成吊浆面；芭蕉叶切成方块，洗净，用沸水焯一下；

2. 花生仁炒熟去皮，舂成粗粒，芝麻炒香、舂细，苏子炒香，嚼罗嗦花炒黄舂细，加红糖；

3. 将上 4 物加吊浆面拌匀，用两层芭蕉叶包成方块，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

云南西双版纳一带的风味小吃。具有清香软糯，鲜甜可口的特色。

〔J〕

徽州双冬肉包

〔原料〕

上白面粉，酵面，猪五花肉，净冬笋，水发冬菇，虾米，精盐，酱油，白糖，葱末，姜末，碱，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将虾米洗净，水泡后切成末；

2. 猪肉绞成茸，加入冬笋末、冬菇末、虾米末（连水）、精盐、酱油、白糖和适量清水，再放葱末、姜末、芝麻油，拌匀成馅心；

3. 在面粉中加酵面和水拌匀，发起后加碱揉匀，摘成面剂；

4. 再按压成边缘薄、中间稍厚的圆面片，包入馅心，收拢面皮，捏二十道左右折纹，中心处留一小口，即成包子生坯；

5. 将摘下的松针洗净，加冷水煮沸捞起，滴少许芝麻油，拌匀后垫在蒸笼内，放上包子生坯，用旺火蒸 10 分钟左右即成。

〔特点〕

安徽风味小吃名品。此小吃取用松针垫笼，是徽式笼蒸点心的一大特色，历史悠久；包子馅大，因有冬笋、冬菇等作配料，味道极为鲜美、香郁，具有浓厚的地方特色。

徽州饼

〔原料〕

上白面粉，红枣，白糖，芝麻油，熟猪油等。

〔制法〕

1. 选用上等红枣，去皮和核，捣成泥状，再加入芝麻油和白糖，制成枣泥馅心；

2. 将面粉和好，摘成面剂，逐个按成圆面皮；

3. 将面皮包入枣泥馅心一份，将口捏紧，口向下，用小擀面杖轻轻擀成厚薄均匀的圆饼，即成生坯；

4. 平锅烧热，将饼坯一面刷上芝麻油，将有油的一面朝下放在锅内，另一面也刷上一层芝麻油，待一面炕至微黄色时，翻身炕另一面，待炕至两面成半透明状时，即可出锅。

〔特点〕

安徽徽州地区传统小吃。此饼色泽黄亮，酥香甜润。

臛汤

〔原料〕

面粉，净母鸡，大麦仁，酱油，精盐，葱，姜，味精，八角，小茴香，桂皮，花椒，草果，胡椒粉，猪骨头，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将鸡和猪骨头洗净，加清水撇去浮沫煮至鸡肉酥烂捞出；

2. 把猪骨上的瘦肉和鸡肉撕成丝，加入大麦仁、五香料、葱（打结）、姜（拍松）、精盐、胡椒粉及味精等放入锅中；

3. 面粉用水调成稀糊，缓慢倒入锅内，边倒边搅，见开锅即成，食时加酱油、芝麻油少许。

〔特点〕

安徽沿淮地区传统风味小吃。此汤营养丰富，味鲜香辣。

馥园坠火粥

〔原料〕

大米，猪骨，皮蛋，猪肚，瘦猪肉，鲩鱼肉，蚝豉，香菜，味精，盐，碱等。

〔制法〕

1. 将猪肚洗净，瘦猪肉、蚝豉洗净，加清水煮熟，取出，用食盐将猪肚和瘦猪肉腌制，把瘦猪肉撕成条块状，猪肚、蚝豉切丝；

2. 将大米洗净，猪骨捣碎，连同肉汤加清水熬煮 150 分钟；皮蛋去壳，捏糜加入，煮至大米成糜，粥水起胶时，加味精搅匀；将香菜切段，撒在粥面上；

3. 取熟料各一份放碗中，取鱼片 1 份放入粥中泡熟，连粥一起倒在盛有熟料的碗里即可。

〔特点〕

广东广州著名风味小吃。具有呈胶状，稀稠适中，香气馥郁，去虚火，清胃热的特色。

簸箕糯米糍

〔原料〕

糯米，红豆，芝麻等。

〔制法〕

1. 将红豆煮熟去皮，制成豆沙；

2. 将糯米淘洗干净，浸泡，待米粒泡透洗净入笼，蒸熟，倒入碓窝中，趁热舂捣成泥，迅速倒入簸箕内用力揉搓，分成若干小泥坨，

按扁，撒上一层豆沙，再对折起，如此反复夹馅 2～3 次，制成糍粑；

3. 在制好的糍粑面上撒上一层芝麻，送入炉中用炭火烤热烤软即可食用。

〔特点〕

广西壮族传统风味小吃，因以大而圆的簸箕为模具成型而得名。具有松软糯嫩，香甜可口的特色。

蟹锅贴

〔原料〕

上白面粉，猪肉，猪肉皮冻，蟹肉，酱油，精盐，葱末，姜末，白糖，味精，芝麻油等。

〔制法〕

1. 将猪肉和猪肉皮冻分别绞成茸状，加精盐、酱油、白糖、味精、葱末、姜末、蟹肉、芝麻油和水制成馅心；

2. 将面粉加水拌匀揉透，摘成面剂，擀成圆薄面皮；

3. 每张面皮包馅心 1 份，捏成月牙形饺子，即成锅贴生坯；

4. 平锅烧热，锅贴生坯放在锅中，淋入清水，盖好，用小火煎 8 分钟左右，去掉锅盖，淋入芝麻油即成。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。此小吃在起锅时淋入芝麻油，香气飘溢，锅贴底皮黄亮焦脆，馅心嫩而多汁，味道极鲜。

蟹壳黄

〔原料〕

面粉，熟猪油，绵白糖，熟板油，饴糖，芝麻。

〔制法〕

1. 取面粉加上熟猪油揉擦成油酥面；

2. 将绵白糖、猪板油制成糖板油丁，饴糖做成饴糖水；

3. 取上等精面粉制成发面擀成面皮，油酥面搓成长圆条，放在面皮上卷成圆形，再擀成长面皮；

4. 将长面皮包上糖板油丁，揿扁，涂上饴糖水，粘上一层芝麻，入烘炉烤至金黄色即成。

〔特点〕

上海特色风味小吃。蟹壳黄是一种用发面的油酥制成的酥饼，因色泽和形状如熟蟹壳而得名。蟹壳黄油香爽口，饼皮松酥，馅心香甜，老幼皆宜。

蟹黄包子

〔原料〕

上白面粉，酵面，猪肉，蟹黄，蟹肉，葱，姜；猪肉皮冻，碱粉，酱油，精盐，绍酒，白糖，芝麻油，熟猪油等。

〔制法〕

1. 将葱、姜洗净，浸泡，制成葱、姜水；

2. 蟹洗净，蒸熟，取出蟹黄，并取出蟹肉；

3. 猪油烧热，加入葱、姜末一烹，再加蟹黄、蟹肉煸炒；

4. 将剩余的猪油放入勺内继续拌炒，待蟹黄、蟹肉均呈橙黄色时，将其倒在盆内晾凉；

5. 将猪肉、蟹黄、蟹肉绞成馅，加酱油、精盐、绍酒、白糖、芝麻油、葱姜水，共制成馅；

6. 将面和好搓成条，做成面剂，擀成圆形面皮，包入肉馅，顶口捏成菊花顶状，放入笼内，用旺火蒸 15 分钟出屉。

〔特点〕

山东烟台、济宁等地传统著名风味小吃。具有顶呈菊花形，稍露橙红色，馅料极为鲜美的特色。

蟹黄烧饼

〔原料〕

上白面粉，酵种，猪肉，白萝卜，板油渣，活蟹，芝麻，大蒜，精盐，酱油，绍酒，味精，食碱，饴糖，熟猪油。

〔制法〕

1. 将猪肉茸、板油渣、蟹肉、萝卜丝、熟猪油、味精、精盐、大蒜、绍酒、酱油等制成馅心；

2. 将面粉和酵种拌匀，加热碱水和成面团，放置 1 小时；另取面粉用熟猪油拌成油酥面；

3. 将发好的面团摘成小面剂，放上油酥，卷成螺旋形，压扁，包入馅心，擀扁，抹上饴糖，撒上芝麻；即成生坯，送炉中烘至淡黄色即成。

〔特点〕

江苏秋冬时令小吃名品。此小吃油多、酥香，制作精细，宜热食。

蟹黄汤包

〔原料〕

上白面粉，酵种，净猪肋条肉，蟹油，鲜猪肉皮，猪腿骨，绵白糖，酱油，绍酒，精盐，味精，姜，香葱，白胡椒粉，食碱，熟猪油，芝麻油。

〔制法〕

1. 将鲜猪肉皮加香葱、姜煮烂，剁碎，再取原汤加白胡椒粉、绍酒、酱油、绵白糖煮沸，熬制好，冰冻成皮汤冻；

2. 将猪肉茸加绵白糖、精盐、酱油、芝麻油、白胡椒粉搅匀；

3. 取蟹油、熟猪油、味精、芝麻油、白胡椒粉、葱姜汁水加皮汤冻及肉茸搅拌成馅心；

4. 将面粉加酵种及温水和好，再加碱水揉匀，摘成剂子，制成圆形面皮，包入馅心，捏成 20～25 道花纹，收口如鲫鱼嘴状，入笼蒸熟即成。

〔特点〕

江苏镇江传统名小吃。其形态美观悦目，皮薄馅大，蟹油外溢映黄，蟹味浓，肉鲜嫩，汤多味美。

蟹肉包子

〔原料〕

上白面粉，活河蟹，鲜猪肉皮，夹心猪肉，鸡蛋黄，小苏打，老姜末，姜块，黄酒，白酱油，白糖，精盐，味精，芝麻油。

〔制法〕

1. 将猪肉皮洗净煮六成熟出锅，趁热与姜块一起轧碎，制成皮冻；

2. 将蟹洗净、煮熟，剔取蟹肉待用；另将肉末加蛋黄、姜末、盐、糖、味精、酱油、黄酒搅匀，起粘后再加入切碎的猪皮冻、蟹肉拌匀成蟹肉馅；

3. 将发好的面团摘成剂子，揿扁，擀成边缘薄中间厚的皮子，挑入馅心，用手沿皮子边旋转捏拢成包子，入笼屉，用旺火蒸约 15 分钟即成。

〔特点〕

浙江嘉兴特色风味小吃。具有皮薄滑韧，味鲜卤多的特色。

蟹粉烧卖

〔原料〕

上白面粉，净猪肋条肉，蟹油，湿淀粉，肉汤，绵白糖，绍酒，酱油，葱姜汁水，味精，精盐，白胡椒粉，熟猪油，芝麻油。

〔制法〕

1. 熟猪油烧至五成热，放入猪肉丁略炒，加葱姜汁水、绍酒、肉汤、酱油、绵白糖、精盐、胡椒粉烧沸，将稀淀粉糊搅匀后倒入，再加熟猪油，待稠粘时起锅，冷却成冻后再揉碎，加蟹油、味精、芝麻油，搅匀成馅；

2. 将面粉加 80℃热水，拌成雪花面，然后略洒冷水揉成面团，摘成小面剂，擀制成四边起花纹呈荷叶状的皮子，包入馅心，制成烧卖坯，入笼用旺火蒸熟即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有绵软油润，味道鲜美的特色。

蟹粉小笼馒头

〔原料〕

河蟹，精面，猪夹心肉，葱，姜，白糖，精盐，芝麻油，酱油等。

〔制法〕

1. 将河蟹洗净煮熟，用刀把蟹肉、蟹黄、蟹油取出，分开装盘；

2. 将熟猪油烧至七成热，放入葱、姜煸炒，出香味时捞出；

3. 将蟹油、蟹黄入锅捣碎，熬至油色橙黄，加入蟹肉、盐、味精，熬至水分收干，即成蟹油；

4. 将夹心肉拌上白糖、盐、味精、酱油、芝麻油，加水搅成糊状，再加入肉皮冻末和蟹油，拌匀制成蟹粉馅；

5. 将面粉揉好制成坯，刷上少许花生油，按扁包上馅料入笼蒸熟即成。

〔特点〕

上海传统特色小吃。蟹粉小笼馒头美味可口，鲜嫩而不油腻，馅多汁丰，令人回味无穷。

蟹黄养汤烧卖

〔原料〕

上白面粉，猪五花肉，蟹油，鲜猪肉皮，韭黄，熟冬笋尖，鸡蛋清，绍酒，香葱结，姜末，酱油，白胡椒粉，绵白糖，味精，干淀粉，精盐，芝麻油。

〔制法〕

1. 面粉中加沸水快速拌和成雪花面，冷透后再加蛋清及冷水拌和揉匀揉光；

2. 将鲜肉皮制成肉皮冻，绞碎后与鲜猪肉茸、韭黄末、冬笋末、酱油、绍酒、白糖、白胡椒粉、味精、精盐、蟹油、芝麻油等反复拌匀成馅；

3. 将面团摘成面剂，撒上干淀粉，擀成中间厚皮边薄而呈裙折状的烧卖皮子，包入馅心，捏拢，在颈下捏一把使馅心微露口外，制成生坯；上笼用旺火蒸八成熟，再改用小火蒸熟。

〔特点〕

江苏南通著名风味小吃。具有汁多卤足，不溢不漏的特色。其食法独特，进餐时先在烧卖底边咬一小孔，吸吮一下卤汁；并用碟子接住汤。

鳝鱼面

〔原料〕

面条，鳝鱼，白糖，姜末，葱结，干辣椒，蒜瓣，味精，酱油，精盐，菜籽油等。

〔制法〕

1. 将鳝鱼入开水中，加放精盐，烫至鱼嘴张开，捞出；

2. 用竹片将鳝鱼划成鳝丝，放在筛里待用；

3. 菜籽油烧热后，下鳝丝炸 1 分钟左右，取出；

4. 倒去余油，再将鳝丝倒回锅中，加入白糖、姜末、葱结、干辣椒、蒜瓣、味精、酱油、精盐和水，烩好待用；

5. 烧开水后，下入面条煮熟捞出，分放碗中，盖浇烩好的鳝丝即成。

〔特点〕

安徽著名风味小吃。此小吃鳝丝酥透入味，味道鲜美。

鳝鱼辣汤

〔原料〕

面粉，活鳝鱼，活母鸡，鸡蛋，胡椒粉，味精，五香粉，酱油，醋，葱，姜，精盐，芝麻油。

〔制法〕

1. 将面粉加温水揉成面块，再用冷水洗成面筋，饧后待用；

2. 清水烧沸，放入盐、醋，投入鳝鱼，盖好，沸后，加冷水，见鳝鱼张嘴即离火，冷后剔骨；把母鸡宰杀，放入鳝鱼汤锅内，用旺火煮至脱骨，取肉切丝；

3. 冷水烧沸时，将面筋抖打成柳叶形，与鳝鱼肉、鸡丝、原汤共入锅，再将胡椒粉、五香粉、味精、盐、姜末、葱加入，用洗面筋的芡粉勾芡，最后将鸡蛋打成蛋花，倒入，烧开即成辣汤；

4. 食时再调入少许芝麻油、酱油和香醋。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有异常鲜美，酸辣适口的特色。

鳝鱼凉面

〔原料〕

碱水面条，鳝鱼，芹菜，大蒜粒，生姜末，酱油，红醋，辣椒酱，精盐，芝麻油。

〔制法〕

1. 生姜末、大蒜粒中加精盐及冷开水，搅匀成姜蒜水；酱油中加冷开水对成淡酱油；红醋中加冷开水对成淡醋；

2. 将鳝鱼用滚烫沸水烫死，再放沸水锅内，煮至鳝鱼嘴张开，捞出，宰杀，取净鳝鱼肉，把肚皮肉、脊骨肉切成段；先将鳝鱼肚皮肉放入煮鳝鱼的沸水中煮 15 分钟取出，再将鱼脊骨肉入锅煮 5 分钟，放入精盐，续煮 3 分钟捞出；

3. 芝麻油烧热，将鳝鱼段入锅炸酥；

4. 将面条煮至刚熟，放冷水中透清碱水；

5. 碗内放面条，舀一勺原汁汤，加淡酱油、淡醋、姜蒜末、辣椒酱、酥鳝段，再淋入芝麻油，撒上芹菜段即成。

〔特点〕

湖北著名传统夏令小吃精品。具有色泽美观，面细而有韧劲，味美可口的特色。

鳝鱼凉米线

〔原料〕

新鲜熟米线，活鳝鱼，豌豆凉粉，水发肉皮，韭菜，油渣，芝麻，薄荷，蒜，醋，红糖，面酱，植物油，精盐，花椒面，味精，酱油等。

〔制法〕

1. 将鳝鱼宰杀，去头、尾、骨、内脏，切成段；水发肉皮切小块，韭菜用沸水焯熟，蒜捣泥，加醋、红糖制成蒜汁；辣椒面、油渣（切粒）、花椒面、芝麻拌匀，倒入八成熟的植物油中制成辣椒油待用；

2. 植物油烧热，将蒜末炸黄，下面酱炒香，再下辣椒面、鳝段，煸炒变色，加盐、花椒面、味精、酱油、高汤烧热；

3. 鳝鱼汤中加肉皮煮至入味盛出；

4. 取凉熟米线加豌豆凉粉、韭菜段、薄荷，再加鳝鱼、肉皮，最后淋上辣椒油、醋、盐、酱油配成的佐料即成。

〔特点〕

云南玉溪地区的著名风味小吃。具有味鲜香浓、麻辣可口的特色。

罐子汤

〔原料〕

猪肉，水粉丝，菠菜，小葱段，姜片，精盐等。

〔制法〕

1. 猪肉切块，放小口陶罐中，加入精盐、姜片、葱段，再加开水至九成满，用小瓷碟将罐口盖好；

2. 陶罐放在汤锅炉口边，利用炉口冒出的火苗烧开，并保持中等沸度；

3. 用汤匙撇去汤面浮沫再烧 1 小时左右；

4. 用汤碗一只，内放水粉丝、菠菜，倒入已炖好的罐中汤、肉即成。

〔特点〕

安徽无为风味小吃。此小吃汤清见底，原汁醇香，肉质透烂，有汤有菜，尤宜配饼食之。

罐子鸡

〔原料〕

仔母鸡肉，鸡油，姜片，绍酒，葱花，精盐，熟猪油。

〔制法〕

1. 将鸡肉剁块，用绍酒、姜片腌 10 分钟；熟猪油烧至五成热后将鸡肉入锅，加精盐，煸炒至七八成熟；

2. 将煸炒后的鸡肉放入瓦罐内，放清水，用小火煨烂离火，淋入鸡油，撒上葱花，连罐上桌。

〔特点〕

湖南著名传统特色风味小吃。具有仔鸡酥烂，原汁原味，汤清味鲜的特色。

罐罐鸡

〔原料〕

鸡，墨鱼，胡椒，姜，葱等（亦可加用“三七”，“天麻”等中药）。

〔制法〕

1. 鸡宰毕切块，分装瓦罐；

2. 墨鱼发透（或加“三七”，“天麻”），分配各罐，调味上笼用猛火蒸熟。

〔特点〕

贵州著名特色风味小吃。具有鸡肉鲜嫩，汤清香郁的特色。

〔丶〕

糟　鱼

〔原料〕

青鱼，糯米，料酒，精盐，香葱，生姜等。

〔制法〕

1. 将糯米、料酒加上少许炒熟的精盐拌匀，制成糟料待用；

2. 取青鱼剖好，去头尾和内脏，洗净，切成段，均匀地遍擦炒熟的精盐，放盆中压紧，腌渍 8～10 天；

3. 取腌好的青鱼，均匀涂抹上糟料，再放回倒去盐水的盆中，盖上盖，糟制 10～15 天；

4. 食时，取出糟鱼用水洗净，加葱、姜蒸熟即可。

〔特点〕

辽宁地方风味小吃名品。具有鱼肉鲜嫩，色味诱人的特色。

糟辣脆皮鱼

〔原料〕

鲤鱼，糟辣椒，鸡蛋，芡粉等。

〔制法〕

1. 鲤鱼剔鳞，去内脏，花刀切剖开；

2. 鸡蛋、芡粉调味成浆，涂抹在鱼身，入油汆炸；

3. 糟辣椒用油过出味，加鸡汤及姜、蒜、香油等成芡卤淋于鱼上。

〔特点〕

贵州特色风味小吃。具有鱼皮脆，肉鲜嫩，色红，辣感足的特色。

赣州麻面

〔原料〕

糯米，芝麻，白糖，饴糖，食用油等。

〔制法〕

1. 将糯米磨成粉，加入白糖等充分拌和制成麻面生坯；

2. 待生坯干燥后，放入油锅中炸熟，取出，在其表面刷上饴糖，沾上熟芝麻即成。

〔特点〕

江西赣州地区传统风味小吃。又名麻枣。具有松脆适口，麻香味浓的特色。

爆　肚

〔原料〕

羊肚(或牛肚),芝麻酱,香菜,葱,卤虾油,酱油,辣椒油,醋。

〔制法〕

1. 将羊肚洗净,分割成肚领、肚蘑菇、肚散丹、肚葫芦、肚板和食管;

2. 撕净肚面上的油和有草芽一面的皮;肚散丹、肚板、肚蘑菇、肚葫芦上的薄膜撕去,顺着肉纹切成条,再横切成小条;

3. 将香菜末连同葱花、芝麻酱、醋、酱油、辣椒油、豆腐乳和卤虾油一起放入碗内调匀;

4. 锅内半锅凉水用旺火烧沸,下入羊肚,用漏勺搅拌,肚散丹汆5秒钟,肚板汆7秒钟,肚蘑菇、肚领、肚板约汆8秒钟,食管约汆12秒钟,熟后捞入盘子,蘸着调料即可食用。

〔特点〕

北京传统风味小吃。羊肚脆嫩爽口,鲜味独特。

爆炒蝴蝶面

〔原料〕

面粉,鲜羊肉,花椒,葱等。

〔制法〕

1. 面粉中加少许盐水调出味,制成硬面;

2. 将面制成蝴蝶形面片;

3. 面片煮熟,捞出过水;

4. 羊肉切成比面片稍大薄片,加佐料爆炒,面肉拌和。

〔特点〕

新疆特色风味小吃。具有面滑润,肉香酥,味浓爽口的特色。

爆焖羊羔肉

〔原料〕

羊羔，食油，姜粉，辣椒，胡椒粉，精盐，面酱等。

〔制法〕

1. 取出生半个月左右的羊羔宰杀后，去头、脚、内脏，带皮切成1寸见方的小块；

2. 将食油用大火烧热，放入羊羔块炸，待炸至羊肉皮呈黄色时，将姜粉、辣椒、胡椒粉、精盐及面酱等加入，煸炒至调味进入肉中后，放少量清水，改小火慢慢煨熟，待水干汁收时即成。

〔特点〕

青海传统风味小吃。每年只有在春秋产羊期才有得吃，具有香酥鲜嫩、久食不腻的特色。

糯米丸

〔原料〕

糯米，早稻米，绿豆馅，发酵米浆。

〔制法〕

1. 取糯米与早稻米一并磨袋浆，压干；

2. 另取糯米用清水浸透、洗净，捞起沥干水再晾干；

3. 将干浆掺入发酵米浆，加温水揉成粘浆剂，浆剂压扁，包进绿豆馅，再搓圆，蘸匀糯米，稍压扁，放入笼屉；

4. 清水浇沸，放进笼屉，蒸25分钟取出，用沸水淋在糯米丸上即成。

〔特点〕

福建特色风味小吃。具有质嫩软糯，香甜适口的特色。

糯米鸡

〔原料〕

糯米，光鸡，猪肉，烧肉，虾肉，笋肉，香菇，熟猪油等。

〔制法〕

1. 糯米蒸熟后加熟猪油、精盐、味精拌匀；

2. 鸡切块加精盐、浅色酱油、味精、芝麻油、白糖、淀粉拌匀；烧肉切块装碗，加入面捞芡捞匀；

3. 取猪肉、虾肉、香菇、笋肉等，加佐料炒熟制成馅料；

4. 取鸡肉、烧肉各一块，糯米饭、馅料各一份放入浸泡好的荷叶中包好，蒸熟即可。

〔特点〕

广东著名特色风味小吃。具有油滑细腻，软润鲜美的特色。

糯米酥鸡

〔原料〕

糯米，面粉，去皮鲜猪肉，酱油，精盐，胡椒粉，姜末，味精，葱花，芝麻油。

〔制法〕

1. 将糯米蒸熟，面粉加精盐、清水调成清面浆；

2. 芝麻油烧热，先放姜末煸炒，再下猪肉丁，煸炒至断生吐油，加精盐、酱油、葱花、胡椒粉、味精合炒，炒匀起锅，再将糯米倒入拌匀，和成配料糯米；

3. 取糯米搓成糯米坨；

4. 芝麻油烧八成热，将糯米坨投入清面浆内，蘸匀面浆，再入油锅，炸到糯米鸡呈现金黄色、松泡时即成。

〔特点〕

湖北著名风味小吃名品。具有色泽金黄，形似圆形刺球，外酥

脆，内软糯，味道鲜美可口的特色。

糯米糕

〔原料〕

糯米，枣泥馅，白糖等。

〔制法〕

1. 先将糯米洗净蒸成糯米饭，再反复揉搓，变成泥状；

2. 取一块小米团压扁，包入枣泥馅，收口按成小圆饼形，入热油中炸至金黄色即成。

〔特点〕

山西著名风味小吃。具有皮脆馅甜，粘香可口的特色。

糯米粿

〔原料〕

糯米，粳米，红板糖，熟花生油。

〔制法〕

1. 将糯米与粳米一起磨袋浆，压干；

2. 另取糯米蒸熟；

3. 红板糖掺水熬成浓液，舀入糯米饭中搅匀，捏成丸子；

4. 把干浆揉成粘剂，煮熟，放进余下干浆中，揉成粘浆剂，搓圆捏扁，包进糯米丸子，再捏成扁形状；

5. 清水烧沸，将制好的糯米丸子蒸 20 分钟取出，粿面印上红色圆形图案即成。

〔特点〕

福建著名特色风味小吃。具有馅甜软糯的特色。

糯米甜粿

〔原料〕

糯米，白糖，豆腐皮，冬瓜糖。

〔制法〕

1. 将糯米淘净，浸泡后，磨成米浆，加白糖、冬瓜糖搅拌均匀；

2. 笼屉内放入铁盘，铁盘上铺一张豆腐皮，将糖米浆舀入，用旺火蒸 1 小时；取出晾凉，切成小块即成。

〔特点〕

福建著名特色风味小吃。具有甜嫩适口，冷吃或油煎吃均可的特色。

糯米烧卖

〔原料〕

糯米，上白面粉，猪瘦肉，水发香菇，虾干，味精，绍酒，白酱油，荷叶，干淀粉，芝麻油，骨汤，猪油。

〔制法〕

1. 猪油烧热，将瘦肉丁、香菇丁下锅煸炒，加入白酱油、绍酒、味精、虾干、芝麻油、骨汤，倒下蒸熟的糯米搅拌成粘状；

2. 清水烧沸，再放上笼屉，铺上净布，倒入糯米粘馅，蒸熟后取出，凉后，捏成小馅丸；

3. 面粉揉好，用二寸大的木制圆碌，擀成中间厚、边上薄、边沿呈锯齿形的圆面皮，将面皮包入一个糯米馅，捏成“花瓶式”，“瓶口”撒上余下的虾干粒，制成烧卖生坯；

4. 清水烧沸，笼屉里铺荷叶，排上烧卖生坯，蒸 5 分钟，揭盖，轻轻蘸猪油水，淋在烧卖上，再盖紧蒸 5 分钟即成。

〔特点〕

福建著名风味小吃。具有形似花瓶，虾干点缀，红白相映，质嫩

皮薄的特色。

糯米酿肠

〔原料〕

猪大肠，猪小肠，糯米，大米，五香粉，精盐，酱油，香醋。

〔制法〕

1. 将猪大肠、猪小肠洗净切段；

2. 大米和糯米放小火上炒香，磨成细粉，加五香粉、精盐、酱油拌匀，稍湿润；

3. 把米粉灌入小肠内，再用大肠套小肠，灌入米粉，上笼用旺火蒸熟，切成一寸厚的斜块即成。

〔特点〕

湖南湘西少数民族特色风味小吃。具有层次分明，黄、红、褐三色间杂相映，大肠表面油亮，肥而不腻的特色。如蘸着辣椒油和蒜汁、姜末一起吃，味道好极了。

糯米肉饺

〔原料〕

糯米，猪肉，葱花，酱油，味精，精盐，白胡椒粉，茶籽油。

〔制法〕

1. 将糯米浸泡洗净，磨成粉子；

2. 把猪肉茸放葱花、白胡椒粉、酱油、精盐、味精、水，搅匀成馅；

3. 清水烧沸；取糯米粉用水和匀，做成饼入锅煮熟，捞出，放生糯米粉中，与粉子一起用水揉匀，揉光滑，搓成条，揪成剂子，压扁，使之成皮；

4. 取皮包入馅心并对折成半圆形，将皮子边沿捏拢，再沿边捏一道荷叶形的边；

5. 茶籽油烧七成热，将肉饺入锅翻炸，待两面均呈金黄色时即可。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有颜色金黄，外壳糍软而微脆，馅心味鲜稍辣，胡椒香味突出的特色。

糯米藕圆

〔原料〕

藕粉，红薯粉，糯米，白糖，生猪板油，蜜桂花，芝麻。

〔制法〕

1. 将生猪板油去膜，切细丁；芝麻洗净沥干，炒熟，去壳碾细，加桂花、白糖拌匀；上物制成小方块馅心；

2. 把糯米洗净，用开水浸泡 5 分钟；把藕粉、红薯粉拌匀，过筛，用九成热水冲洗，再揪成剂子，捏成罐形，塞进馅心，封口搓圆，滚上泡好的糯米，上笼蒸熟即成。

〔特点〕

湖北特色风味小吃。具有糯米粒粒竖起，糍软香甜的特色。

糯米糖饺

〔原料〕

糯米，面粉，小苏打，绵白糖。

〔制法〕

1. 取糯米磨成水磨粉，面粉加沸水少许，搓揉成熟面团；

2. 将水磨粉、面粉、熟面团、小苏打、少量冷水一起揉成生粉团；

3. 将生粉团摘成坯，搓成腰圆形糖饺生坯，放入烧至四成热的豆油中，待生坯胀大，浮于油面，再汆 3 分钟捞出，沥干油成半成品；

4. 用九成热豆油急炸半成品糖饺，呈棕黄色时捞出，稍冷后滚上绵白糖即成。

〔特点〕

上海特色风味小吃之一。糯米糖饺表皮酥脆，馅内松糯，食之香甜可口而不觉油腻。

糯米凉卷

〔原料〕

白糯米，芝麻，白糖，豆沙。

〔制法〕

1. 取白糯米洗净，放在70℃的热水中浸泡半小时，至能用手捻碎为好，再捞出沥干，上笼蒸熟；

2. 趁热将熟糯米包于湿白布中，按压至粘烂，再擀压成长方块；

3. 在案板上铺上熟芝麻末，将糯米块放于上面，糯米块上再抹上碎芝麻末，擀制成一尺长、六寸宽、三分厚的长方块，在上面撒上白糖；

4. 干豆沙搓成二条长一尺的细条，放在糯米块上下两半的中间，由两边同时向中间卷拢成如意形长条，用刀切成一寸二分宽的糯米卷，再撒上芝麻碎末即成。

〔特点〕

上海风味小吃之一。糯米凉卷软糯香甜，形态美观，宜于冷食，是夏令小吃之佳品。

糯米甜藕

〔原料〕

雪藕，糯米，白糖，桂花等。

〔制法〕

1. 糯米淘洗干净，备用；

2. 取饱满的雪藕一支，切开一端，将洗净的糯米灌入藕孔中，再封闭住藕孔，放入锅中，加水煮沸，改用小火焖煮，待将熟时，加入适量食用碱，直至煮熟，捞出冷却；

3. 将煮熟的藕刮去藕皮，切成小圆片，盛入盘中，撒上桂花和白糖，再上笼蒸至糖化时即成。

〔特点〕

江苏著名风味小吃。具有易消化，香甜酥烂的特色。

糯米藕饺饵

〔原料〕

糯米，大米，湖藕，精盐，辣椒粉，五香粉，茶籽油。

〔制法〕

1. 将大米、糯米一起浸泡洗净，蒸熟透；趁热将饭揉和匀，搓成圆条，揪成剂子；

2. 将湖藕洗净去节，剁细末，加辣椒粉、五香粉、精盐拌匀，入锅炒熟成馅心；

3. 将剂子摁成圆皮，放上馅心，制成三角形饺饵生坯；

4. 茶籽油烧至七成热，将饺饵坯入锅炸至金黄色即成。

〔特点〕

湖南洞庭湖一带的特色风味小吃。具有糍糯柔软，外皮略脆，馅心松散，香而微辣的特色。

糯米素烧鹅

〔原料〕

糯米，豆腐皮，红小豆，核桃肉，金桔饼，冬瓜条，佛手萝卜，蜜饯红绿丝，糖桂花，白糖，熟猪油。

〔制法〕

1. 将红小豆煮熟，加白糖、熟猪油制成精制豆沙；

2. 将金桔饼、核桃肉、冬瓜条、佛手萝卜、糖桂花等切末，加白糖制成果料；

3. 将糯米淘净浸涨，用旺火蒸好，拌入白糖、猪油，再蒸半小时，制成糖油糯米饭；

4. 将豆腐皮润湿，平摊，糖油糯米饭铺放在豆腐皮上，再铺一份豆沙，最后撒上一份果料，然后将豆腐皮自里向外卷合，叠成糯米饭长条；

5. 平底煎锅加入熟猪油，淌匀，放入糯米饭长条，煎至两面均呈金黄色时起锅，装盘，撒上红绿丝即成。

〔特点〕

浙江特色风味小吃。具有形似"烧鹅"块，色泽金黄，外脆里软，饭糯甜香的特色。

糯米三角糕

〔原料〕

糯米，精盐，白胡椒粉，茶籽油。

〔制法〕

1. 将糯米浸泡，洗净，蒸熟透取出，盛盆内，趁热加精盐、白胡椒粉拌匀；将糯米饭放入木框内，打平塞满，去框架，切成三角形状；

2. 茶籽油烧至七成热时，将三角糕轻轻放入锅内，炸成两面金黄即成。

〔特点〕

湖南著名特色风味小吃。具有颜色金黄，爽脆糯软，胡椒味香的特色。

糯米夹沙蛋糕

〔原料〕

糯米，赤豆，白糖，鸡蛋，豆沙，糖莲子，蜜枣，核桃仁，瓜子仁，玫瑰花，芝麻油。

〔制法〕

1. 将赤豆、白糖制成干豆沙，切成小块；

2. 再将糖莲子分开，去核蜜枣切成两片、核桃仁切成小块待用；

3. 将鲜鸡蛋打散加入白糖，再把糯米粉、面粉拌和，倒入蛋浆中，搅拌成糊状，拌入熟猪油（此时不应多搅拌，以防面粉起筋缩成块，或使糖粒沉淀而达不到松发之状态）；

4. 取笼屉与铝皮模，模型内涂上一层芝麻油，将一半蛋面糊倒入模内，上盖，旺火蒸 5 分钟取下；

5. 将豆沙块均匀放于蛋面糊四周，豆沙放中间，再铺上蛋糊，蒸 5 分钟取下；

6. 在蛋糕面上放上糖猪油丁、瓜子仁、核桃肉、糖莲子、蜜枣，然后涂上芝麻油，撒上玫瑰花，蒸片刻即成。

〔特点〕

上海嘉定、南汇等地著名风味小吃。其色泽美观，软糯滋润，香甜可口。

灌　肠

〔原料〕

猪肥肠，精白面粉，蒜，葱，姜，花椒粉，豆蔻，糖桂花，莳萝子，砂仁，丁香，醋，熟猪油，精盐等。

〔制法〕

1. 将砂仁、莳萝子、丁香等药料一起研成末，蒜加精盐捣成泥，

再对入凉开水，搅匀成盐水蒜汁；

2. 将面粉、姜、葱末、精盐一起与凉水搅匀后，加入糖桂花、药料粉、花椒粉、红曲水，搅成粉红色面糊；

3. 将猪肥肠粗的一端用绳扎紧，另一端灌入面糊，灌至七成满时，将两端用绳扎在一起，即成灌肠；

4. 锅内放满凉水，锅底扣几个小盘，用旺火烧至九成沸时，放入灌肠，改用微火煮至灌肠有弹性时，捞入凉水中浸泡；

5. 将铁铛放在炉火上，倒入熟猪油 250 克，将灌肠切成小片，分批放入铛内，将两面煎焦冒出小油泡时，盛入盘中，浇上盐水蒜汁即成。

〔特点〕

北京独特的风味小吃。其色泽粉红，鲜润可口，咸辣酥香，别有风味。

灌汤蒸饺

〔原料〕

上白面粉，鲜猪腿肉，猪肉皮冻，小白菜，胡椒粉，酱油，味精，精盐，姜末，熟猪油。

〔制法〕

1. 将猪腿肉去皮洗净，剁成肉茸；猪肉皮冻剁碎；小白菜去蒂及黄叶，洗净置沸水锅内焯熟，取出剁碎，挤干水分；

2. 将猪肉茸与味精、胡椒粉、熟白菜、猪肉皮冻及精盐、酱油、姜末等制成馅；

3. 取面粉用开水烫熟，稍凉，揉匀，揪成面剂，擀成圆皮，包入肉馅，捏成十六道花纹的饺子，置沸水锅上蒸熟即成。

〔特点〕

湖北风味小吃名品。具有形似弯月，花纹显现，外软溶、里油润，色白鲜美的特色。

灌汤包子

〔原料〕

精面，猪肉，海米，香油，鸡或骨头汤，味精等。

〔制法〕

1. 先将精面加清水和好，擀制成包子皮；

2. 取精猪肉、水发海米、香油、鸡或骨头汤、味素等制成馅；

3. 取馅放入皮子中，均匀地捏成有 14～16 个密窝的小褶，制成生坯；

4. 然后取生坯上笼蒸熟后取出，食时可加芥菜、醋等调料。

〔特点〕

黑龙江哈尔滨著名风味小吃。具有又鲜又香，咬一口一包汤，皮薄，馅成团儿，香油封顶的特色。

瓤百兰瓜

〔原料〕

白兰瓜，糯米，葡萄干，猪板油等。

〔制法〕

1. 糯米蒸煮，晾凉；

2. 猪板油切小丁，汆烫，沥水；

3. 果脯切碎，捣成馅；

4. 白兰瓜去皮，一头开盖，去籽，装入馅，蒸制半小时；

5. 白糖水勾芡，淋浇在瓜上。

〔特点〕

甘肃兰州著名特产风味小吃。具有瓜藏八宝，奇珍如玉，味甜如蜜，软烂爽口的特色。

后　记

中国是一个地大物博、历史悠久的文明古国，中国的饮食文化源远流长，各地区、各民族的风味小吃更是品种繁多、用料讲究、制作精细、风味各异。我们化了2年多的时间，收集、整理、选择了全国31个省、市、自治区的著名的、富有特色的风味小吃精品2000多个品种，这些小吃品种有流行于汉族地区的，也有流行于少数民族地区的；有传统的，也有现代创制的。其中每一味小吃均由配方组成，制作方法，风味特点等内容组成。

在本书的编写过程中，始终得到了符立新、刘昌、龙申、饶竹、陈群、曾喜艳、宋伟等同志的帮助和支持，在此，诚表谢意。

本书小吃名称以笔画笔序方法排列，以便于读者查找阅览；供旅游爱好者，烹饪爱好者阅读参考。

编著者

1995年5月

[General Information]
书名=中华名特风味小吃
作者=辛文等编著
页数=1098
出版社=南昌市：江西科学技术出版社
出版日期=1996.01
SS号=12060741
DX号=000000560963
URL=http://book.szdnet.org.cn/bookDetail.jsp?dxNumber=000000560963&d=8FEC9D9A8761C5B8EE8B05950AE6A465