

007291

中國小吃

(北京風味)

北京市第二服務局 編



女子學院 0084436



目 录

概 述.....	(1)	一九、蜜麻花.....	(32)
一、千层糕.....	(5)	二〇、烫面炸糕.....	(34)
二、银丝卷.....	(6)	二一、一品烧饼.....	(35)
三、水晶门钉.....	(8)	二二、姜酥排岔.....	(37)
四、枣泥包.....	(9)	二三、炸三角.....	(38)
五、枣糖糕.....	(10)	二四、炸回头.....	(40)
六、棋饼.....	(11)	二五、肉火烧.....	(41)
七、三鲜烧麦.....	(12)	二六、馄饨.....	(42)
八、肉丁馒头.....	(16)	二七、一窝丝清油饼.....	(44)
九、烫面饺.....	(17)	二八、片丝火烧.....	(46)
一〇、羊肉包.....	(18)	二九、螺蛳转.....	(47)
一一、素包子.....	(19)	三〇、蝴蝶卷.....	(49)
一二、酥合子.....	(20)	三一、墩饽饽.....	(50)
一三、焦圈.....	(22)	三二、糖火烧.....	(51)
一四、薄脆.....	(24)	三三、麻酱烧饼.....	(52)
一五、糖泡.....	(25)	三四、酥烧饼.....	(54)
一六、炸荷包.....	(26)	三五、马蹄烧饼.....	(55)
一七、馓子麻花.....	(27)	三六、澄沙烧饼.....	(56)
一八、脆麻花.....	(29)	三七、糖鼓盖.....	(57)

三八、腰子饼……………(59)
三九、褡裢火烧……………(60)
四〇、肉饼……………(62)
四一、锅贴……………(63)
四二、馅饼……………(64)
四三、蒸食炸……………(66)
四四、油炒面……………(67)
四五、炒疙瘩……………(68)
四六、扣饼……………(70)
四七、盆糕……………(71)
四八、水晶糕……………(72)
四九、整米切糕……………(73)
五〇、艾窝窝……………(74)
五一、芝麻卷糕……………(75)
五二、蜜算子……………(76)
五三、元宵……………(77)
五四、小枣粽子……………(79)
五五、八宝莲子粥……………(80)
五六、杏仁茶……………(82)
五七、牛筋窝窝……………(83)
五八、米面蜂糕……………(84)
五九、夹糖糕干……………(85)
六〇、豆面糕……………(87)
六一、豆蹄糕……………(88)

六二、炸年糕坨……………(89)
六三、豌豆黄……………(90)
六四、豌豆粥……………(92)
六五、小豆凉糕……………(93)
六六、翡翠豆腐……………(94)
六七、豆腐脑……………(95)
六八、老豆腐……………(97)
六九、煮炸豆腐……………(98)
七〇、豆汁……………(99)
七一、清汤丸子……………(100)
七二、羊肉杂面……………(101)
七三、炸格渣盒……………(102)
七四、芸豆卷……………(103)
七五、苏造肉……………(106)
七六、卤煮小肠……………(108)
七七、灌肠……………(110)
七八、炒肝……………(112)
七九、白羊头肉……………(114)
八〇、爆肚……………(116)
八一、白汤杂碎……………(118)
八二、黄糕……………(120)
八三、奶油炸糕……………(121)
八四、奶酪……………(122)
八五、盆皮大奶卷……………(123)

八六、奶饽饽……………(125)
八七、奶棋子……………(126)
八八、全果酪干……………(126)
八九、水乌他……………(127)
九〇、栗子糕……………(129)
九一、莲子糕……………(130)
九二、杏仁豆腐……………(131)
九三、山药饼……………(132)
九四、甜卷果……………(133)
九五、糖茶菜……………(134)
九六、江米藕……………(135)

九七、素卷圈……………(136)
九八、小窝头……………(137)
九九、黄米面炸糕……………(138)
一〇〇、茶汤……………(139)
一〇一、面茶……………(141)
一〇二、大麦米粥……………(142)
一〇三、扒糕……………(143)
一〇四、漏鱼……………(144)
一〇五、旋粉……………(145)
附注……………(148)

概 述

北京小吃历史悠久，有史料可查的可以追溯到公元十四世纪。据考证，北京小吃中的肉饼、八宝莲子粥，就是从元代宫廷小吃“肉饼儿”、“莲子粥”逐渐演变而发展起来的。这可以从元朝饮膳大医忽思慧为文宗皇帝提供御膳食谱的《饮膳正要》中多少看出一些脉络。北京另一著名小吃奶酪，历史也很久远。奶酪，又称醍醐、乳酪、羊酪、牛酥酪等，是用牛羊乳汁制成的半凝固食品，乳白滑腻，入口即化，香甜爽口，富于营养。唐朝皮日休的诗中曾有“雕胡饭熟醍醐软，不是高人不合尝”的诗句。宋朝辛弃疾的诗中也有“香浮乳酪玻璃碗，年年醉里偷尝惯”的描述，形容奶酪味美诱人。奶酪原为北方少数民族首创，但其在北京“落户”，至少也有好几百年的历史。明、清书籍有关奶酪的记载很多。《红楼梦》第十九回中，贾妃赐给宝玉的“糖蒸酥酪”，就是现今的奶酪。清《都门纪略》一书中写道：“闲向街头啖一瓯，琼浆满饮润枯喉，觉来下咽如脂滑，寒沁心脾爽似秋。”赞美奶酪滑腻、香甜、清凉。久吃奶酪的人们说它“饥者甘食，渴者甘饮，内以养寿，外以养神”，确是很好的评价。

由于北京曾为金、元、明、清的都城，又是新中国的首都，多方面的有利条件使它能博采各地小吃之精华，兼收各族小吃之风味，使北京小吃更加丰富多采。据明万历年间内监刘若愚所撰《明宫史·饮食好尚》和《酌中志》载，明人在正月吃年糕、元宵、羊双肠、枣泥卷，二月吃黍面枣糕、煎饼，三月吃江米面凉饼，五月吃粽子，十月吃奶皮、酥糕，十一月吃羊肉

包、扁食、馄饨，腊月吃灌肠、油渣，已成习俗。到了清朝，宫廷中的小窝头、豌豆黄、芸豆卷等精饌又先后传入民间。乾隆年间诗人杨米人的《都门竹枝词》中有这样的描写：“日斜戏散归何处？宴乐居同六和居。三大钱儿卖好花，切糕鬼腿（即油条、并腿等油炸食品）闹喳喳。清晨一碗甜浆粥，才吃茶汤又面茶。凉果炸糕聒耳多，吊炉烧饼艾窝窝。叉子火烧刚买得，又听硬面叫饽饽。稍麦（即现在的烧麦）馄饨列满盘，新添挂粉好汤团（即元宵）。爆肚油肝香灌肠，木樨黄菜片儿汤。”可见，北京小吃在清朝已经相当丰富，并形成了自己的风味特色。

北京小吃还随着春、夏、秋、冬的变化而及时更换品种。每当春回大地、柳枝吐绿的季节，为群众所喜爱的传统小吃艾窝窝、年糕、豌豆黄便相继出现于市场；在骄阳似火、溽暑蒸人的夏天，冷凝脂滑的杏仁豆腐、奶酪、漏鱼能使人们去热止渴；而当金风送爽、子实累累的秋季，江米藕、栗子糕、八宝莲子粥就展现在人们面前；至于在冰雪连天、北风怒吼的隆冬，热腾腾的盆糕、羊肉杂面、白汤杂碎又可给人驱寒送暖。古代，农历正月十五日是“上元节”，这天晚上被称为“元宵”或“元夜”，有吃元宵的习俗，相沿至今，正月十五日前后，市场上供应十多种馅的生熟元宵。应时当令，是北京小吃的特点之一。

北京小吃所用主料，遍及麦、米、豆、黍、肉、蛋、奶、果、蔬、薯各大类，每一大类又可分出若干细类。如米类中就有糯米、粳米、黏米；豆类中有黄豆、芸豆、豌豆、绿豆、豇豆、红小豆等。至于所用配料、调料等，则有百种之多。由于北方盛产小麦，面类食品在北京小吃中一向居于首位，不仅精于制作，而且花样繁多。例如馒头一类，就有开花馒头、硬面馒头、枣馒头、香槽馒头、肉丁馒头、水晶馒头等，制法不一，滋味迥异，各具特色。至于烧饼一类，更有一品烧饼、麻酱烧饼、油酥烧饼、吊炉烧饼、马蹄

烧饼、澄沙烧饼、缸炉烧饼、五连烧饼等等之分。另外，象千层糕、馓子麻花、糖火烧、螺蛳转等，都是面类食品中的杰作。千层糕，顾名思义，无非象征这个食品的层次比较多而已。然而，多到什么程度呢？没有亲自品尝过的人，谁也不会料到一小块约二寸厚的千层糕，竟会有八十一层之多。厨师的高超技艺，实在令人叹服。

在北京小吃中，肉类食品如苏造肉、爆肚、灌肠、卤煮小肠等，也是很有名的。据统计，各类不同制法的北京小吃，约有二百多种；如果加上许多小吃在馅料上的诸般变化，品种就更多了。

北京小吃之所以风味突出，与厨师们精湛的烹饪技术有着直接的关系。由于小吃品种繁多，工序复杂，又十分讲究色、香、味、形，所以在烹饪技法上也必须多样化。制作北京小吃的烹饪技法主要有蒸、炸、煮、烙、烤、煎、炒、煨、爆、烩、熬、炖、旋、冲等，而其中包含的擀、抻、包、裹、卷、切、捏、叠、盘等制作技术，更需有炉火纯青的造诣。例如为人们津津乐道的银丝卷，就有其独到之处。制作这个食品，需经过和面、发酵、揉面、溜条、抻条、包卷、蒸熟等七道工序，特别要有熟练的抻面技术才能胜任。厨师手持一块约三斤重的面团，在将它拉长后，运用娴熟的技巧，抖动双臂，使粗如绳索的面条在胸前上下翻飞，左右旋转。待将面条溜好，随即搭扣抻条，经过连续九次抻条，能抻出五百一十二根名为“一窝丝”的细面丝，每根长达二米多，且粗细均匀，不断不乱，互不粘连。然后，将面丝切成小段，用面皮包卷蒸熟，就是暄腾软和、色白味香的银丝卷。在北京已有二百年历史的一窝丝清油饼（又称盘香饼），就是用这种面丝刷上芝麻油盘成饼状，烙制而成的。如果在这种面丝的基础上，再接连抻上两次，面丝由五百一十二根变成两千零四十八根，这就是驰誉南北的龙须面。焦圈是北京流行的小吃，制作技术也很讲究，主料是面粉，但需用盐、碱、矾拌和，比例

要恰如其分，制出的焦圈才不艮不皮。炸时还要掌握好火候。从清宫传出来的另一种小吃，就是中外闻名的小窝头。这个食品的技术性，表现在用一斤面（八两玉米面、二两黄豆面）、半斤糖、三两水和成面团后，厨师凭着两只灵巧的手能捏出一百个上尖下圆、底有小洞、内外壁光滑滋润、精巧别致、细腻甜香的小窝头来。

过去，北京人称小吃为“碰头食”或“茶食”。经营小吃的多是商贩，或肩挑车推沿街叫卖，或摆摊于市场庙会、街头巷尾。那些上市做买卖的或赶庙会、逛街的人们，碰到各式小吃，察其形，观其色，嗅其香，引起食欲，买点尝尝，花钱不多，图个新鲜，并不饱餐。如今，北京开设了很多小吃店，每个小吃店的品种常常有几十种，深受群众的欢迎。北京小吃在继承传统的基础上，创制了一些新的品种，并学习制作江南的开口笑、炸麻团等。北京市饮食行业职工为了继承和发扬祖国的烹饪技术遗产，正在积极挖掘和恢复传统风味小吃，进一步提高小吃质量，保持经营特色，以便更好地为人民生活服务，为社会主义现代化建设服务。

一、千 层 糕

原 料 (制二十块)

上白面粉.....	二斤八两	金糕(山楂糕).....	一两五钱
白糖.....	一斤	瓜条.....	一两一
猪板油.....	三两	蜜枣.....	一两五钱
碱面.....	一钱四分	葡萄干.....	五钱
绍酒.....	一钱	瓜子仁.....	二钱
糖桂花.....	三钱	芝麻油.....	二钱
青梅.....	一两		

制 法

1. 将面粉(四两)用干布包起来,上笼蒸十五分钟取出,过罗筛,去掉硬块。糖桂花用清水二钱泡后,过滤去渣。猪板油切成小丁,放入盆内,加绍酒和糖桂花汁拌匀,掺在蒸好的面粉中,再加入白糖(四两)拌匀,即为熟面(做千层糕放入熟面,可使其起层好吃)。

2. 将面粉(二斤)用清水一斤和匀,使其自然发酵(面刚发起即可,不要发得太老)。然后加入碱(用热水三钱化开)和白糖(六两)揉匀,饧(音形,面团和好,静置称饧)一会。将面粉(四两)铺撒在案板上,再将饧好的发面团放在上面揉一揉,用擀面杖擀成一尺左右宽、二尺七寸长的面皮。取一半熟面撒在三分之二的面皮上,将未撒熟面的面皮折到已撒熟面的面皮的一半上,余下的一半翻叠在最上面,成为三层,约有八、九寸宽,

一尺左右长，接着将面皮两头的开口压死，以免擀时把熟面挤出来。然后用擀面杖将面皮再擀成一尺左右宽、二尺七寸长的长方形，将剩下的一半熟面仍照上述方法撒好、折叠和擀长。此糕共需折擀四次，到第三、第四次折擀时，面皮上不再撒熟面，只是稀疏地刷上芝麻油（油不宜刷满或刷得太多，以免蒸熟后脱层不好看），再进行折叠。

3. 在折叠好的糕面上先刷一层凉水，再用青梅、金糕、瓜条、蜜枣、葡萄干、瓜子仁等果料，装饰成五彩缤纷的图案。待锅内水烧沸后，上笼蒸一小时左右取出，切成各种形状的小块即成。

特 点

此糕原为清宫小吃，制作精细，成品有八十一层，层次清晰美观，色彩绚丽，质地松软而有弹性，味道又甜又香，适于热吃，四季皆宜。

二、银 丝 卷

原 料（制三十个）

上白面粉……………四斤

老酵（面肥）……………三两

白糖……………四两五钱

碱面……………二钱

芝麻油……………九钱

熟猪油……………一两五钱

制 法

1. 将老酵撕碎放在盆中，用凉水一斤五两（冬季用温水）调稀，加入面粉（三斤）和成面团，盖上湿布，使其发酵。待面团发起后，取面粉（五两）铺撒在案板上，将发面放在上面，并在面团中间扒一个圆坑，放入白

糖，再把碱面用水（二钱）溶化后倒在白糖上，随即按揉均匀。

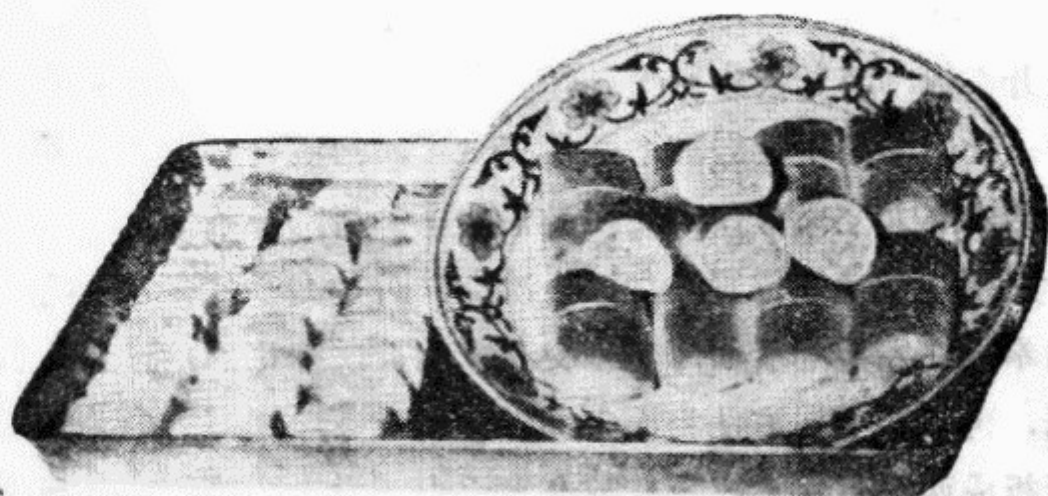
2. 将面团在案板上揉成二尺多长、二寸粗的长面条。双手拿着长面条的两端离开案板，将长条中段用劲往上空一送，随之下落，如此三次，面条即抻长了（此时面条中段较细，两端较粗）。然后趁着长条中段刚从空中落下来时，两拳立即交叉，使面条两端搭配在一起，长条就拧成麻花状（但两拳交叉时必须注意替换位置，如第一次交叉时是右拳放在左拳的前面，第二次必须右拳放在左拳的后面，这样交叉才能拧成麻花形）。随后双手拿着面条的两端，再按照上述方法将面条溜二、三十下，直到均匀为止。紧接着将长面条对折成两根（但不拉断）放在案板上，撒上面粉，使条与条之间不粘连。再用左手握着两根面条的一端，右手手指套在两根面条的另一端，拿起来两手往外一抻，向上一送，将面条抻长，然后放在案板上对折成四根，撒上千面粉，将并拢后的粗头揪掉，照上述方法再将面条抻长、对折。如此连续九次，每折一次，面条就增加一倍，到第九次时，成为五百一十二根很细的面丝。面抻好后，横放在案板上松散开。将熟猪油和芝麻油掺在一起刷在面丝上，随即把面丝理好，切成三十个约一寸五分长的面丝段，逐个码在盘中。把抻面时揪下的面头和余下的面粉揉和在一起，揪成每个重八钱的面剂三十个。

3. 将面剂逐个擀成三寸长、二寸五分宽、四周薄中间厚的椭圆形面皮，每个上面横放一绺面丝段，将面皮左右两边翻起盖在面丝上，再把前后两边折卷起来，将面丝全部包严（注意不要包卷得太松或太紧），在汤箱（汤面的用具，铁或木制）内放十分钟取出，上笼蒸十五分钟即熟。（还可刀在正面中间横切一个口，入炉烤成金黄色，外焦里软，香甜好吃。）

特 点

颜色洁白，暄腾软和，油润甜香，呈长方形，因内卷很细的白面丝，故

称“银丝卷”。



银丝卷是丰泽园饭庄的著名小吃。每个银丝卷中裹有熟猪油、芝麻油、白糖和五百多根很细的面丝，先蒸后烤，暄腾软和，油润甜香。

三、水晶门钉

原料（制六十个）

上白面粉……………二斤四两
老酵……………三两
碱面……………一钱四分
白糖……………二斤二两
猪板油……………五两

瓜子仁……………二两
葡萄干……………二两
青红丝……………一两
糖桂花……………一钱

制 法

1. 将老酵撕碎放在盆中，用温水八两调稀，加入面粉（一斤六两）和成面团，盖上湿布，使其发酵。将面粉（二两）铺撒在案板上，再将发面在上面摊平，把碱（用水二钱溶化）和白糖（二两）一起揉进发面中。

2. 取面粉（六两）平铺在一张纸上，上笼蒸八分钟取出，晾凉后擀碎过罗。猪板油撕去表面的一层脂皮，切成一分见方的小丁。青红丝切成短丝。瓜子仁、葡萄干用水洗净。将以上原料与白糖（二斤）、糖桂花一起搓匀，即成水晶馅。

3. 将揉好的发面搓成圆条，揪成六十个面剂，用手逐个摺成直径一寸三分的圆皮。再在每个圆皮上放六钱馅，包成二寸高、一寸粗、顶部为球形、底平的馒头形状，然后收口朝下，一起放入汤箱内饧五分钟取出。待蒸锅水烧沸后，上笼蒸五分钟即熟。

特 点

颜色白净，馅晶莹呈半透明状，松软油润，又甜又香，因形似宫门上的钉帽，故名。

四、枣 泥 包

原 料（制六十个）

面粉……………二斤八两
老酵……………三两
碱面……………二钱

小枣……………二斤
白糖……………一斤五两
糖桂花……………一钱

芝麻油……………六两

制 法

1. 选用上等小枣，放入凉水中浸泡。待小枣外皮泡涨后洗净，放在盆中，加入凉水（水要漫过小枣一寸），上笼用旺火蒸一小时取出，过罗，去掉皮和核，剩下的枣肉即为枣泥（约出枣泥一斤二两）。将枣泥、白糖（一斤二两）和芝麻油（四两）一起放在锅中，用微火炒三十分钟。当枣泥呈稠糊状、用铲挑起欲滴不滴时，淋入芝麻油（二两）搅匀，盛出晾凉，约出枣泥馅三斤。

2. 将老酵放在盆中，用温水一斤三两调稀，倒入面粉（二斤六两）和成面团，盖上盆盖使其发酵。将面粉（二两）铺撒在案板上，发面放在上面摊平，倒上碱水（碱面用二钱水化开），撒上白糖（三两），用手反复揉（音揣，用拳压揉）揉。揉匀后，搓成七分粗的圆条，再揪成六十个面剂。

3. 把糖桂花掺入枣泥馅内拌匀（糖桂花必须在用馅时现放，早放易使馅料变质）。取面剂一个，擀成直径一寸五分的圆皮，中间放上五钱馅，将四周边缘兜起捏拢，收口朝下放好，即成圆形的枣泥包。要随擀皮随包馅，待全部包完后，上笼用旺火蒸十分钟即熟。

特 点

外皮白净，暄腾柔软，馅呈酱红色，甜润细腻，枣香浓郁。

五、枣 糖 糕

原 料（制二十块）

面粉……………一斤三两
老酵……………三两
糜子面①……………五两
小枣……………五两

白糖……………一斤
糖色……………二钱
糖桂花……………三钱
碱面……………二钱

制 法

1. 将老酵撕碎放在盆中，用温水六两五钱调稀后，加入面粉和成面团，放置约四小时（冬季应放在温暖的地方），使其发酵。待面发起后，用水三钱将碱面化开，放入发面中揉匀，去掉酸味，接着放入糜子面、白糖、糖桂花（用清水三钱泡后，过滤去渣，只用其汁）、糖色搅和均匀，使发面变成棕黄色的稠糊。

2. 小枣用水洗净，放在沸水锅里煮十分钟捞出，用刀顺长剖开取出枣核。

3. 在笼屉上放好模子（即一寸高、一尺见方的木框），上面铺上一块一尺三寸见方的湿屉布。先取三分之一的稠糊平摊在屉布上，将五分之四的去核小枣竖着码在稠糊上，再将剩下的稠糊平摊在小枣上，最后将其余的小枣每个都竖切四瓣，均匀地码在糕坯表面上，待蒸锅水烧沸后，上笼用旺火蒸四十分钟取出晾凉，切成小块即成。

特 点

颜色棕黄，松软甜香，枣味浓厚。

六、棋 饼

原 料（制二十块）

面粉……………一斤一两
老酵……………三两
碱面……………一钱
芝麻仁……………一两

白糖……………七钱
精盐……………二钱
芝麻油……………二两

制 法

1. 将面粉（八两）与老酵一起放在盆中，加入温水四两和成面团，盖上盆盖使其发酵。

2. 芝麻仁用微火焙成焦黄色，擀成碎末。将面粉（二两）上笼用旺火蒸十五分钟，晾凉，过细罗后，与芝麻末、白糖、精盐、芝麻油合在一起，搓匀成馅。

3. 在案板上铺撒上面粉（一两），将发好的面团放在上面，加碱水（碱面用二钱凉水化开），用手揉揉均匀，盖上湿布饧十五分钟。

4. 将揉好的面团搓成直径一寸五分的圆条，再揪成二十个面剂。每个擀成直径一寸五分的圆皮，各包上三钱馅，收口朝下，用手摺压成直径一寸五分的圆饼，上笼用旺火蒸十五分钟即熟。

特 点

此饼又称咸瓢蒸饼，形为棋子，外皮色白，暄腾软和，馅料咸甜伴有芝麻香，余味绵绵。

七、三 鲜 烧 麦

烧麦，在清朝称为“稍麦”。乾隆年间诗人杨米人的《都

《门竹枝词》中就有“稍麦馄饨列满盘，新添挂粉好汤团”的诗句。由于烧麦形如麦梢上绽开的白花，有人又把它称作“稍麦”，而在南方，又有“烧卖”、“寿迈”之名。具有二百四十多年历史的“都一处”，以专营烧麦著称，除有久负盛名的以猪肉、海参、虾仁作馅的三鲜烧麦外，还随着季节的变化，制售“蟹肉烧麦”和以猪肉为主分别配上白菜、青韭、茴香、南瓜、大葱、西葫芦制成的烧麦，滋味迥异，各具特色。

原 料（制六十个）

去皮猪肉·····	一斤	姜末·····	一钱三分
水发海参·····	三两	精盐·····	一钱三分
对虾（或鸡蛋）·····	二两	绍酒·····	二钱五分
面粉·····	一斤五两	味精·····	二分
酱油·····	一两二钱	芝麻油·····	一两二钱
黄酱·····	六钱		

制 法

1. 将猪肉洗净，绞成碎末。水发海参去内脏，洗净，切成二分见方的丁。对虾去掉头、皮和沙线，洗净后，切成一分见方的丁（如用鸡蛋，应先



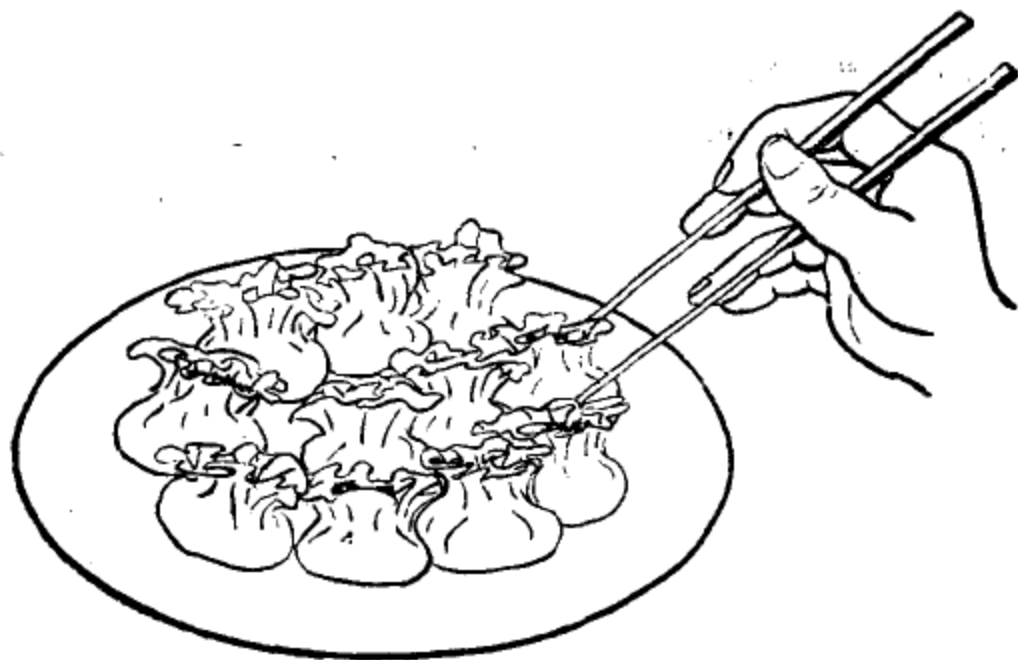
用油炒熟，再剥成小丁）。把猪肉末、海参丁和虾肉丁一起放在盆中，加入酱油、黄酱、精盐、姜末、绍酒、味精和凉水（夏季放二两五钱，冬季放四两）拌匀，再加入芝麻油（一两一钱）搅拌成馅。

2. 将面粉（一斤二两）放在盆中，加入开水四两八钱和成面团。揉好后，搓成圆条，再揪成六十个小面剂，并在面剂上稍刷一层芝麻油（共需一钱），以防外皮皴裂。

3. 将面粉（三两）上笼蒸熟，晾凉后过罗，铺撒在案板上，将面剂放在上面，用擀面槌（俗称“走槌”，如图）擀成四周皱起、形如裙边的圆形烧麦皮。把烧麦皮放在左手上，在皮中间放上三钱多的馅，轻轻合拢皮的边缘，把馅包起来。收口不要太紧，可露一点馅，与皮边粘在一起即可。包完后逐个摆在笼屉里，用旺火蒸五、六分钟即熟。

特点

色白，皮薄，滋味鲜美醇香。





都一处是具有二百四十多年历史的老店，以专营小吃三鲜烧麦著称。它原是一家小酒店，因店太小，没有字号，主要经营糟肉、晾肉、马莲肉等酒菜，以及炸三角、炸春卷、牛眼包子等小吃。传说清乾隆三年的农历除夕，乾隆皇帝去通州私访回京，见所有店铺都关了门，唯有这家小酒店还在营业，灯火通明。乾隆进店后喝了点酒，吃了点东西，并且边吃边与掌柜的聊天，问这店叫什么字号。当他听说没有字号时，就说，京都各家店铺都关门守岁，唯有你这一家开门，就取名“都一处”吧！说完就走了。过了几天，几个太监抬来一块匾，黑漆鎏金，精工雕刻，四周是虎头花边，正中“都一处”三个金字光彩夺目。太监说是“万岁钦赐”的。从此都一处闻名京城，生意也越做越兴旺。

八、肉 丁 馒 头

关于馒头的起源，据宋朝高承《事物纪原》中记载，相传诸葛亮南征孟获，将渡泸水，“土俗杀人首祭神，亮令以羊豕代，取麪画人头祭之”从此始有馒头。到了距今一千六百年前的晋朝，馒头已发展成为一种正式食品。古时称为“曼头”。东晋人束皙所作《饼赋》中就有“三春之初，阴阳交至，予时享宴，则曼头宜设”的记载。现在的肉丁馒头，以面作皮，拌肉为馅，就是遵循古法制作的一种食品。

原 料（制四十个）

面粉·····	二斤	姜·····	一钱
猪肉（瘦多肥少）·····	一斤	碱面·····	一钱四分
黄酱·····	二两五钱	芝麻油·····	一两五钱
葱·····	二两五钱		

制 法

1. 将面粉放入盆中，加入温水一斤和匀，使其发酵。面发好后，将碱面用水（二钱）溶化，倒入发面中充分揉和，去掉酸味（面要和得稍硬些，蒸时能挺起来，不致扁塌）。然后，将发面搓成直径约一寸二分的圆条，再揪成四十个面剂。

2. 将猪肉（去皮）、葱均切成二分见方的丁，姜切成细末，一起放入盆中，加入黄酱、芝麻油（要先将黄酱和芝麻油一起调匀，这样味道好）拌

成馅。

3. 将面剂用手摺成圆皮，放上肉馅（四钱），将皮的边缘向上合拢，捏成桃形。然后捏口朝上放在刻有花形的模子里，用手摺一摺，再磕在案板上，即成花形带馅的馒头。全部做完后，上笼屉用旺火蒸十几分钟即熟。

特 点

外皮有美观的花纹，色白，暄软，味道香鲜，因外形与馒头基本相似，故名。

九、烫 面 饺

原 料（制六十个）

猪肉末.....	八两	绍酒.....	二钱
面粉.....	一斤一两	姜末.....	一钱
葱末.....	二两	酱油.....	一两
精盐.....	二钱	芝麻油.....	五钱
味精.....	一钱		

制 法

1. 将猪肉末放入盆中，徐徐加入凉水三两搅打，待呈粉白色的稠糊状时，下入绍酒搅匀，再下入姜末、味精、酱油，最后放上葱末、芝麻油搅拌均匀成馅。

2. 将面粉（一斤）放入盆中，用开水五两浇烫，和成面团揉匀。再将面粉（一两）铺撒在案板上，烫好的面团放在上面搓成七分粗的圆条，揪成

六十个小剂，逐个擀成直径约一寸五分的圆皮。

3. 取圆皮一个放在左手掌中，右手用馅匙挑二钱五分的馅，放在圆皮中间，再将皮的前后边缘合拢捏牢，即成半圆形的饺子。待全部包完后，上笼屉用旺火蒸六、七分钟即熟。

特 点

色灰白发亮，皮柔软，馅鲜嫩味香。按此法做成牛羊肉馅或素馅，味亦佳。

一〇、羊 肉 包

原 料（制三十个）

净羊肉·····	一斤	姜末·····	一两
净白菜·····	三两	葱·····	一两
青韭菜·····	二两	黄酱·····	一两五钱
面粉·····	一斤五两	精盐·····	三钱
老酵·····	三两	花椒水⑦·····	二两
碱面·····	一钱二分	芝麻油·····	一两

制 法

1. 将羊肉洗净，绞成肉末，放在盆中，依次加入姜末、黄酱、精盐、花椒水搅匀浸好。浸的时间可适当长些，以使肉馅入味。然后，将葱切成末（最好是现用现切，以保持葱味鲜浓），放在肉馅上，并将芝麻油倒在葱末上，连同肉馅一起搅匀。接着将白菜洗净，剁成碎末，挤去水分，拌在馅

内，上面撒匀青韭末。

2. 盆内放入面粉（一斤三两）和老酵，用温水六两和成面团，盖上盆盖使其发酵。待面发起后，将面粉（二两）铺撒在案板上，再将发面放在上面，撒上碱面，用二钱水浸湿，揉揉均匀，饧十五分钟。然后将面团搓成直径一寸二分的圆条，揪成三十个面剂。

3. 取面剂一个，擀成直径二寸的圆皮，放在左手掌中，右手用馅匙③挑七钱馅放在皮中间，一边用馅匙往皮内摺馅，一边转动圆皮，边转动边收拢皮的边缘，最后用左手拇指和食指把收口捏严，使收口处呈一道长棱。全部包完后，上笼用旺火蒸十五分钟即熟。

特点

外皮白色，暄腾软和，馅香嫩不膻，收口处有一道半圆形突出的棱边。

一一、素包子

原料（制四十个）

水发黄花·····	一斤	味精·····	一钱
水发木耳·····	六两	碱面·····	一钱四分
水发粉丝·····	二斤	精盐·····	五钱
面粉·····	一斤八两	干淀粉·····	五钱
老酵·····	三两	芝麻油·····	二两
鸡蛋·····	六两	花生油·····	一斤

制法

1. 将水发黄花、水发木耳、水发粉丝洗净，均切成末。锅内倒入花生油（二两），用旺火烧热，把鸡蛋磕入碗内搅匀，下入油锅内，用手勺推搅着炒，熟后成碎渣时取出。再将余下的花生油倒入锅内烧热，下入黄花、木耳、粉丝末煸炒几下，随即加入凉水三两。水沸后，放入味精、精盐和炒好的碎蛋渣，并将干淀粉加凉水一两调稀后，淋入锅内炒拌成馅，最后倒入芝麻油拌匀，取出。

2. 将面粉（一斤七两）掺入老酵（先用少许温水调稀）拌匀，再用一斤温水和成面团，使其发酵。面发起后，放在撒了一两面粉的案板上，再把碱面放在发面上，用二钱凉水浸湿，反复揉揉。待面团揉匀、光滑后，揪成四十个面剂，逐个擀成直径二寸、周围薄中间厚的圆皮。

3. 取圆皮一个放在左手掌中，用馅匙③挑四钱馅放在圆皮中间兜起，右手拇指紧贴在圆皮边缘的内部，食指在外部，通过食指的曲张动作，将皮的边缘一次次地向拇指合拢，捏成间隔均匀的皱褶（俗称“提褶”），同时左手协同动作，使圆皮不停地由左向右转动，边捏褶边收口，最后将口捏严。每个包子一般捏二十五个褶左右。全部包完后，上笼用旺火蒸二十分钟即熟。

特 点

外皮暄软，素馅鲜香，清淡爽口。

一二、酥 合 子

原 料（制一百个）

上白面粉.....十斤	瓜子仁.....五钱
白糖.....一斤五两	青梅.....五钱
糖桂花.....一两	饴糖.....五两
核桃仁.....二两	花生油...二十斤(约耗七斤三两)

制 法

1. 将面粉（四斤四两）放在案板上，用花生油（一斤七两六钱）和成油酥。再取面粉（四斤四两）放在案板上，用凉水（冬天用温水）一斤八两及花生油（一两）和成面团，按揉一至两分钟。当面团匀洁光润后，叠成方形，盖上湿布饧面。

2. 将核桃仁用刀切成豌豆大的丁。青梅洗净切成绿豆大的丁。将以上两种丁都放在盆中，加瓜子仁、白糖、饴糖、面粉（八两）、花生油（一两五钱）及凉水二两拌匀成馅。

3. 将饧好的面团用刀切成相等的五条，取一条揉搓成直径一寸的圆条，再揪成二十个面剂，每个约重六钱三分。将和好的油酥拍圆成方块形，也用刀切成相等的五条，取一条切成均匀的二十块，每块约重六钱二分。

4. 取面剂一个摺扁，擀成直径一寸五分的圆皮，放上一块油酥包严。待二十个面剂都包完后，再逐个地竖着擀成四寸的长条，顺长叠成三折，即成四层面三层酥。然后，调转方向，仍竖着擀成四寸的长条，接着再顺长对折起来，继续竖着擀成六寸至八寸长、一端略薄一端稍厚的长条，即成七层面六层酥。再由薄到厚卷成约一寸长的卷，当快要卷到末端时，将末端边沿横着擀宽，分别将卷的两端兜起，封住开口。

5. 将每个卷切成两段，一段六分宽，一段四分宽。将每段的断面（即有纹层的一面）分别在面粉中摺一下沾上面粉。然后，断面朝上，分别擀成直径二寸五分的面皮（一个薄，一个厚）。把薄皮纹层朝下，放在左手中，

取三钱五分的馅，擀成直径一寸二分的圆饼，放在面皮中间，周围刷点凉水，再将厚皮纹层朝上，与薄皮合在一起包住馅，捏牢边沿，再捏成象扣放着的小碟形状，即为酥合子。照此方法全部做完。

6. 花生油倒入锅中，在微火上烧到五成熟，将包好的酥合子分批放在漏勺内，再浸入油中，待酥合子漂起后，把漏勺撤出，直到把酥合子两面都炸至呈浅黄色即成。

特 点

表面有一圈圈清晰的螺旋形的纹层，由小而大，由细而粗，精致美观。质地酥松绵软，油润香甜，并有桃仁、桂花味。

一三、焦 圈

焦圈是从清宫传出来的一种油炸食品。清宫御膳房专做焦圈的孙德山，将技艺传给了升源斋烧饼铺的郭殿元，他做的焦圈形美而酥脆，不同一般。现在他的徒弟、春元楼饭馆的老师傅赵宝明继承了这门技术，保持了焦圈传统的风味特色。

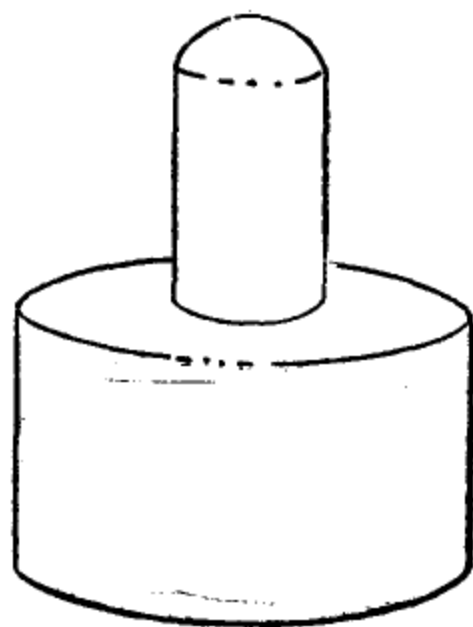
原 料（制六十个）

面粉·····	一斤	明矾·····	三钱
精盐·····	二钱五分	花生油·····	五斤(约耗一斤二两)
碱面·····	一钱五分		

制 法

1. 将精盐、碱面、明矾一起放入盆中，轻轻砸碎，加入温水三两（夏

季用凉水)，用木槌（研调料的专用工具，木制，槌头直径四寸，高三寸，背有短木柄，如图）研搅。研搅时，盆中发出“嗡嗡”的声音，并均匀地冒起半个米粒大的泡沫（饮食行业称作“花”），才符合要求。如研搅时不起泡沫，即是碱大，可适量加些明矾；如泡沫很大，且较长时间不消失，则是矾大，可再加些碱。研搅合适后，再倒入温水三两搅匀，即成调料溶液。



2. 从盆内取出十分之一的溶液留起来备用。将面粉倒入盆内，与溶液一起和成面团。从留起来的溶液中取二分之一洒在面团上揉匀，并将面团对折一下，盖上湿布，饧十五分钟。然后，取下盖布，双手蘸上剩下的溶液将面团按揉几分钟，翻过面团再按揉几分钟，仍将面团对折一下，盖上湿布，再饧十五分钟。第三次，在面团表面涂上一层花生油（约二钱），再按揉一遍，对折起来饧十五分钟（不再盖湿布）。第四次，将面团放在抹了油的案板上擀平，用小炸刀（铁制，刀小刃钝，是制作焦圈、薄脆等油炸食品的专用工具）在面团上随意划一些横竖交叉的刀纹（以使其饧得快），对折后，在面团表面涂上薄薄的一层油（约一、二钱），再饧一小时。

3. 用小炸刀将饧好的面团切割下一寸多宽、六寸多长的一条，有油的一面朝上，横放在油案板的边沿上，用手压薄压平。然后，将条的一端用左手压在案上，右手将另一端向外一抻，抻成很薄的长条。用刀将长条每隔六、七分宽剝一刀，即成为制坯的小剂（一斤面粉要出一百二十个小剂）。随后取两个小剂，油面对油面地横着摆起来，用双手的中指在小剂中间横着擀一道沟，再用小炸刀顺着沟切一道缝（要切匀切透，两端不要切断），即为面坯。

4. 将花生油倒入锅内，在旺火上烧到六成热（即油温在摄氏一百二十度到一百四十度之间，油面上的泡沫基本消失，四周向中间翻动，即将冒烟。炸焦圈要始终保持这个温度，油温高或低均不适宜），把面坯逐个稍抻一下（不要抻得过长），放入油锅中炸。面坯在热油中很快就浮起来，立即用长筷子将它翻过，并将筷子插入缝中，来回轻轻地碰撞缝的两端，将缝碰宽后，再用筷子将缝撑圆，并套在筷子上划几个圆圈，面坯就成了一个圆形的圈。这时要勤翻过，每个至少翻四次，将圈两面都炸成深黄色即成。

特 点

此小吃主料是面粉，但需用盐、碱、矾拌和，比例要恰当，制出成品才不艮不皮，炸时还要掌握好火候。成品色泽深黄油亮，玲珑剔透，形如手镯，酥焦香脆，而且放七、八天后都不失其脆性。

一四、薄 脆

原 料（制一百个）

面粉.....	五斤	明矾.....	一两五钱
精盐.....	一两五钱	花生油.....	八斤(约耗四斤)
碱面.....	七钱		

制 法

1. 将精盐、碱面、明矾一起放入盆中，加入温水一斤，用木槌研化（详见本书22页焦圈制法1），随即倒入面粉和温水二斤（夏季用凉水），和成面团，取出放在案板上摊平。然后，将面团横竖各叠三折，再放入盆里，

盖上湿布饧约六小时（冬季可放在温暖的地方）。面饧好后，取出放在案板上，用手拍按成八分厚的大面块，上面刷一层花生油（约四钱），用小炸刀切割成一百个面剂。

2. 锅内倒入花生油，在旺火上烧到八成熟（已冒青烟）时，将面剂逐个擀扁、擀薄（越薄越好），再用手将面剂周围抻薄，抻成约一尺长、六寸五分宽的长方形面皮。然后，用刀尖在面皮上任意划许多小口，双手提起面皮，先在热油中抖蘸两下，以利于成形，再放入油中，将两面炸焦捞出，沥去油即成。

特 点

颜色棕黄，薄而不碎，脆而不良，又酥又香，适合夹在大饼里吃。

一五、糖 泡

原 料（制三十个）

面粉·····	三斤	碱面·····	三钱五分
白糖·····	三两	明矾·····	七钱
精盐·····	一两	花生油·····	五斤（约耗一斤二两）

制 法

1. 将精盐、碱面、明矾一起放入盆中，加入温水五两，用木槌研化（详见本书22页焦圈制法1），随即倒入面粉（二斤八两）和温水一斤（夏季用凉水），和成面团。将面团对折一下取出，放在案板上擀成长方形的面块，抹上一层油（约二钱，以防止表皮皴裂），饧一小时左右。

2. 将面块切下三两，包上白糖，用手反复揉搓，和成糖面。这时糖面比饧好的面块要软一些，需再揉进面粉约二两，使二者软硬合适。

3. 将饧好的面块切下一两五钱，擀开抻薄（要与长方形的面块一样大小）作为面坯，盖在面块上。案板上刷上一层油，放上糖面，同样地擀开抻薄，再覆盖在面坯上。然后，沿着处理好的面块的一侧切下一寸宽的面条，横着放好，用手抻圆成约一寸宽、二尺长、三分厚的条带形。再用刀在条带中间每隔一寸竖划一个三分宽的小口，每隔四寸将条带切断，即成为一寸宽、四寸长的长方形糖皮。接着将糖皮前后两端的边沿摺实（以防止跑气），再把每个刀口之间的部分往前抻约五分的距离，就可以下锅炸了。

4. 锅内倒入花生油，在旺火上烧到冒青烟时，将切好的糖皮（糖面朝上）逐个放入锅内炸，待漂起后，迅速翻过来炸有糖的一面。这时边炸边用筷子将糖皮往下摺，使糖皮里面的空气受到压力，促使糖面迅速鼓起四个大泡，直到炸成棕红色，再翻过来略炸一下即成。

特 点

制作较细，技术性较强。成品有四个棕红色的鼓泡，形象美观，具有既酥且香又甜的特点。

一六、炸 荷 包

原 料（制二十个）

面粉.....	二斤	精盐.....	四钱
鸡蛋.....	二十个	碱面.....	二钱

明矾……………四钱 花生油……………三斤(约耗六两)

制 法

1. 将精盐、碱面、明矾一起放入盆中，加入温水五两五钱，用木槌研化(详见本书22页焦圈制法1)，再加入温水五两搅匀，随即倒入面粉和成面团，盖上湿布饧三十分钟。然后，取温水二两，用手蘸温水在面团上反复按揉，直到面团柔软光滑。在案板上刷花生油(二钱)，将面团放在上面，表面抹花生油(二钱)，再饧半小时。

2. 油锅置旺火上，倒入花生油烧到五成熟时，将面团擀成二分多厚的长条，再切成三寸长、一寸八分宽的长方块共二十块，逐块下入油中炸。待面块鼓起如“荷包”形时捞出，用筷子在一端挑个口，将一个鸡蛋磕破，把蛋液倒入“荷包”内，用筷子夹着破口，在热油中翻摆两下，使蛋液在“荷包”内凝固后，再整个下入油中，将两面炸至呈金黄色即成。

特 点

此小吃需现炸现吃，外皮金黄焦脆，内质黄白软嫩，味道香鲜。如按此法将鸡蛋换成红糖、姜末，吃起来甜热辣香，别有风味。

一七、馓子麻花

这是北京传统的油炸食品，古名“寒具”、“环饼”。北宋诗人苏东坡在诗中曾这样赞美馓子麻花：“纤手搓成玉数寻，碧油煎出嫩黄深。夜来春睡无轻重，压扁佳人缠臂金。”

原 料 (制四十个)

面粉……………二斤
白糖……………七两
糖桂花……………四钱
明矾……………四钱

碱面……………二钱
芝麻仁……………二斤(约耗六两)
花生油……………五斤(约耗八两)

制 法

1. 和面

将明矾放入盆内砸碎，加入碱面、白糖、糖桂花和温水七两（夏季用凉水），用木槌研化，然后，倒入面粉和成面团，揉匀。揉法是：双手握拳蘸一点水，在面团上顺序地压揉。每蘸一次水，就要压揉一、二十下。每揉完一处，就把面团对折起来再压揉。如此压揉十分钟左右，直到面团光润不粘时，将花生油（二钱）刷在案板上，再将面团放在上面摊平，表面抹上花生油（二钱），饧三十分钟。

2. 作剂

将面团搓成直径约八分的圆条，揪成八十个面剂，每个面剂都搓成约二寸长的小条，蘸上水和芝麻仁，逐个码在盘里，盖上湿布，再饧四十分钟。

3. 搓条

取一个蘸上水和芝麻仁的小条横放在案板上，搓成约长一尺二寸、直径二分的细条（简称甲条），并从中间对折成两根，将合拢的两端捏在一起，捏头朝左横着放好。再取一个小条做成同样的形状（简称乙条），捏头朝右并排放在甲条的后面。随即将甲、乙两条的两端分别捏在一起，成为扁“目”字形（如图1），再抻成约一尺二寸长，从中间斜着对折，使一端的左侧压在另一端的右侧上，轻轻地捏在一起（如图2），即为馓子麻花坯子。

4. 油炸

锅内放入花生油，在微火上烧到五成热，手拿馓子麻花坯子的捏头处，

将坯子下入油中来回摆动十几下(以利于成形),待坯子稍微硬挺后,再整个放入油中炸。约炸十分钟,呈棕黄色即成。

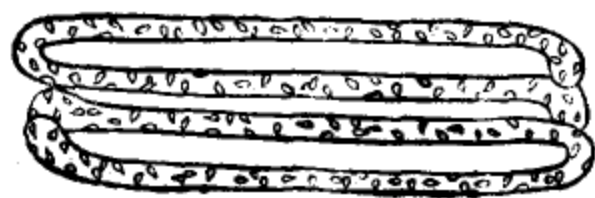


图1

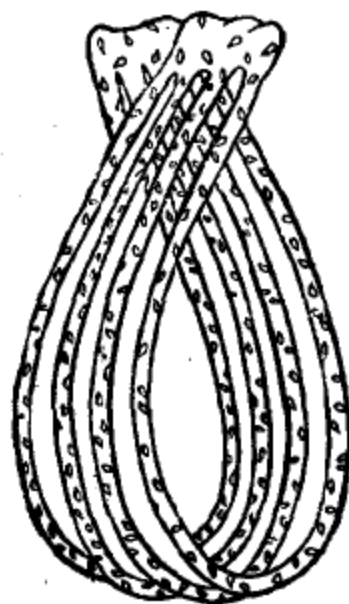


图2

特点

此小吃如四个椭圆形的环束在一起。颜色棕黄,间有淡黄色的斑点。质地酥脆,香甜中带有桂花味。

一八、脆麻花

原料(制二百个)

面粉……………九斤五两
老酵……………七两五钱

碱面……………一两
明矾……………二两

红糖……………二斤

花生油……………二十斤(约耗四斤)

糖桂花……………一两

制 法

1. 将明矾、碱面放入盆内，加入温水一斤二两(夏季用凉水一斤)，用木槌研化(详见本书22页焦圈制法1)，随即放入老酵、红糖、糖桂花搅匀，再倒入面粉和温水二斤和成面团。面和后后，还要陆续揉进温水七两五钱，盖上湿布饧十分钟左右。

2. 将面团放在案板上，分成相等的五块。先取一块按揉光滑，搓成直径一寸五分的圆条，刷上花生油(二钱)，再揪成四十个面剂。逐个搓成四寸长的短条，刷上油(共需一钱)并排摆好。按此法，再把其余的面团也都搓成短条，分几层摆在上面。全部做完后，把摆起的短条整个翻过来，使底层的条翻在上面，最先使用。

3. 取短条一根横放在案板上，均匀地搓成约二尺长的细条。然后，双手按着细条的两端，左手往前搓，右手同时往后搓，把条搓上劲，随即手持两端悬空提起合拢，条就自动拧起。接着，把条横放仍用双手搓，但搓法与第一次相反，即左手往后搓，右手同时往前搓，再把条搓上劲。这时，将条拿起，用右手的食指和中指夹住条的右端，左手拿着条的左端，把整根条贴着右手手背绕过手腕，再从拇指背部绕过“虎口”和手心，至小手指根部的边缘处，将左端与手背后的条别在一起(此时的条形如“6”字，如图1)。然后，右手拇指从条的环套内褪出，同时把食指和中指所夹的右端从环套内带过来，别在环套的对折处(如图2)，放开左手，条就自动拧在一起，成为麻花坯子(如图3)。

4. 锅内倒入花生油，在旺火上烧到六成熟时，将麻花坯子分批下入油中炸(要随做随炸)。炸时，要用筷子夹住麻花坯子在油里抖动几次，以使

条和条之间稍微松散开，便于炸透。约炸十余分钟，呈棕黄色即成。

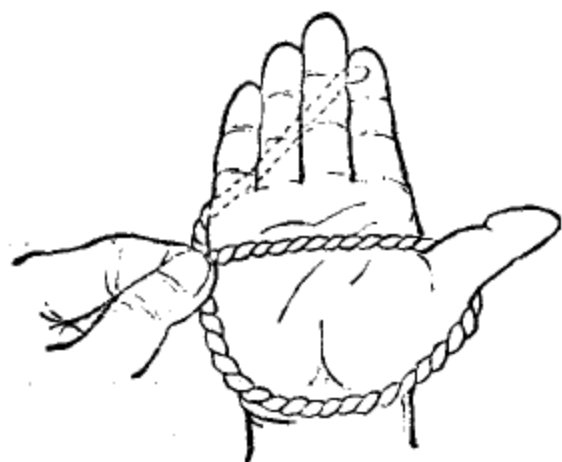


图 1



图 3

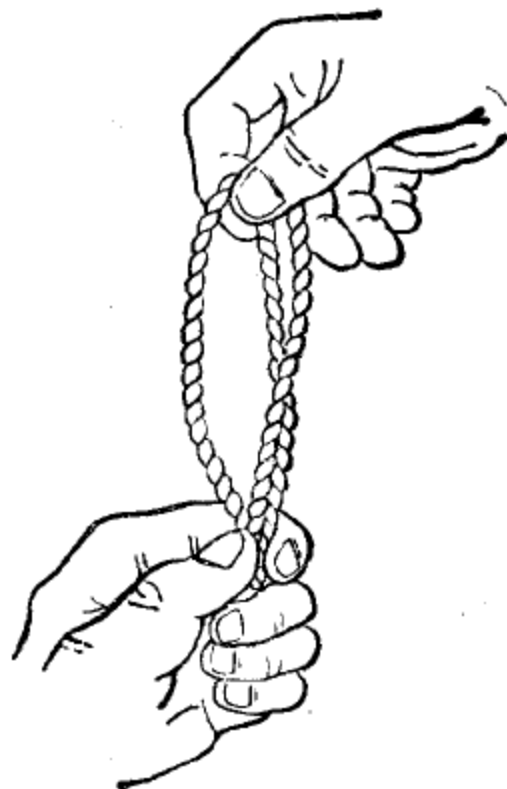


图 2

特 点

此麻花的制作方法为“倒三股”，形如三股绳松散地拧在一起，颜色棕黄，脆而不艮，酥香味甜，存放五、六天仍不失其脆性。

（脆麻花还有一种做法，即：将短条搓成约二尺长的细条，再折成相等的三折。双手按着左右两端搓上劲，把两端悬空提起合拢，条就自动拧成麻绳状，再把合拢的两端轻轻地捏在一起，即可下锅炸。这种制作方法名为“绳子头”。）

一九、蜜 麻 花

原 料 (制一百六十个)

面粉·····	七斤五两	糖桂花·····	五钱
老酵·····	七两五钱	碱面·····	五钱
饴糖·····	二十斤(约耗十斤五两)	小苏打·····	三钱
白糖·····	一斤	花生油·····	十斤(约耗二斤八两)

制 法

1. 将老酵撕碎放入盆中，用凉水二斤（冬季用温水）调稀，加入面粉（五斤），和成较硬的面团，盖上盆盖，放置三、四小时（冬季需七、八小时）使其发酵。面要发得老一些（即酸味较浓，面团内有绿豆大的蜂窝）才好用。面发好后，用凉水一两将碱面化开，连同小苏打及花生油（五两）一起揉进面团里。要多揉片刻，直到面团光润不粘为止。

2. 将面粉（二斤）放入另一盆内，加入饴糖（一斤五两）和成糖面。将其余的饴糖倒入锅内，加入白糖、糖桂花搅匀，在旺火上烧沸后，移到一旁待用。

3. 将面粉（五两）铺撒在案板上，取一半发面放在上面，擀成约六分厚的长方形大片。再将糖面擀成同样的片，覆盖在发面片上。然后，将另一半发面也擀成同样的片，覆盖在糖面片上。随即用刀沿着面的一侧，切下约二寸宽的一条，横放在案板上捋直。用手掌将长条的前半部擀成约二分厚，后半部擀成约三分厚，并将后半部翻起压在前半部上，成为约一寸宽、五分

厚的长条。用刀先切去长条两端不整齐的部分，再每隔四分切入一刀，第一刀只切入长条宽度的五分之四（不切断），第二刀才切断，按此法（如图1、2）切完后，将切好的段打开，把较薄的一端从中间的切口内穿过翻到一边，再把较厚的一端往上略抻一下翻叠在切口的边缘上，即成为蜜麻花坯子（如图3）。共做一百六十个。

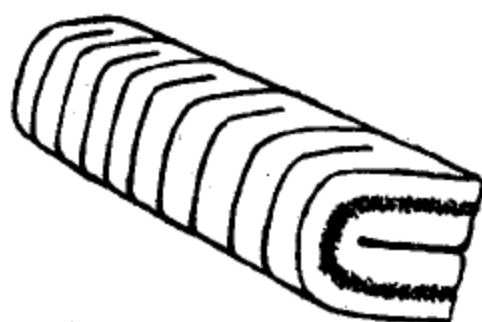


图1



图2



图3

4. 锅内倒入花生油，在微火上烧到五成热，把蜜麻花坯子分批放入油里炸。每批约炸六分钟，呈金黄色时捞出，沥净油，趁热放入温热的饴糖中泡一分钟，使其浸透饴糖，捞在盘里晾凉即成。

特点

颜色金黄油亮，质地绵润松软，甜蜜可口。



小吃店中花样繁多的小吃

二〇、烫面炸糕

原 料 (制一百个)

面粉……………四斤五两
老酵……………七两五钱
碱面……………五分

白糖……………一斤八两
糖桂花……………二两
芝麻油……………五钱

花生油……………三斤(约耗二两)

制 法

1. 将凉水四斤倒在锅中(最好用空油锅,烫面时不致粘锅),在旺火上烧沸后点上一些凉水,使水不沸,立即倒入面粉(四斤)迅速搅拌,直到面团由白色变成灰白色,而且不粘手时,取出摊在案板上晾凉。然后,加入老酵和碱面揉匀,盖上湿布饧一小时(冬季需两小时)。

2. 将白糖放入盆内,加入芝麻油、糖桂花和面粉(五两)拌成馅。

3. 把饧好的面团搓成圆条,再揪成一百个面剂,逐个擀成圆皮,放上约二钱五分的糖馅,将四边兜起包严,揪去收口处的面头,擀成直径二寸的圆饼。

4. 锅内倒入花生油,在旺火上烧到四成热(油刚冒起白泡),将圆饼分批下入油里炸。约炸十分钟,待两面都炸至呈金黄色时即成。

特 点

此炸糕为烫面制品,色泽金黄,外皮酥脆,内质嫩软,滋味香甜,热吃最佳。

二一、一品烧饼

原 料 (制四十个)

面粉……………二斤
白糖……………六两
糖桂花……………五钱

芝麻仁……………二两
核桃仁……………五钱
青梅……………五钱

小苏打……………四分 花生油……五斤(约耗六两四钱)

芝麻油……………五钱

制 法

1. 将面粉(六两)放入盆中,再将烧到六、七成热的花生油(五两)倒入面粉内搅拌,直到面粉与油混合均匀、呈浅黄色时,取出晾凉,即为油酥。

2. 将核桃仁、青梅均切成小丁,放入碗里,加入面粉(一两)、白糖、糖桂花、芝麻油一起拌成馅。另取面粉(五钱)加凉水一两调成稀面糊。

3. 将小苏打放入盆中,用温水六两化开后,加入其余的面粉和成面团。案板上刷花生油(二钱),将面团放在上面按揉几遍,擀成二分厚的长方形面片,再把油酥放在面片上摊平抹匀,卷成卷,揪成四十个面剂,逐个擀成圆皮,包上二钱馅,包口朝下放在案板上,然后刷上一层稀面糊,沾上芝麻仁,即为烧饼坯子。

4. 锅内倒入花生油,在旺火上烧到六成熟时,分批下入烧饼坯子(炸时要用箴篱轻轻推动,以免芝麻仁粘锅糊底),每批约炸八、九分钟,呈金黄色时捞出即成。

特 点

此烧饼为扁圆形,颜色金黄,内裹油酥,外经油炸,皮酥层多,馅料香甜。

二二、姜 酥 排 岔

原 料 (制八十个)

面粉.....	二斤	糖桂花.....	五钱
鲜姜.....	八钱	干淀粉.....	三两
白糖.....	四两	明矾.....	一钱
饴糖.....	二斤	花生油.....	五斤(约耗八两)

制 法

1. 将鲜姜洗净，去皮，剥成细末，明矾轧成粉末，与面粉一起放入盆中，先用花生油（二钱）拌匀，再倒入凉水五两和成面团。然后，将面团放在案板上按揉，直到面团光滑时折叠成长方形，盖上湿布饧十几分钟。

2. 将干淀粉擀成粉面，装入纱布袋内扎紧口，在案板上铺撒一些干淀粉，把面块横放在上面用拳头压瘪，让它向四外展开变薄，再撒上一些干淀粉，用擀面杖卷上擀。擀到一定的薄度后，掉转方向，在面皮的末端另卷上一根擀面杖，撒上干淀粉，仍从头擀起，擀到最后，把原来那根擀面杖撤下，掉转方向再卷上擀面杖从头擀。如此用两根擀面杖轮换着擀四、五次，擀成不到半分厚的长方形面皮。

3. 将面皮两端合在一起成为对折的双层，再卷上擀面杖，当卷到离末端六、七寸远的地方，双手将擀面杖抬起，把卷着的面皮慢慢退回，按四寸的宽度，一来一回地折叠起来。然后，用刀切成二寸五分长的段，把每段打开成一长条，再对折起来成为四层，横着铺好，每隔四分切一刀。第一刀只

在面片中间切一个约一寸五分长的小口（不切断），第二刀才切断，即成二寸五分长、八分宽、中间有一切口的小面片（共四层，如图1）。切完后，将面片的一端从中间的切口内穿过，捋直，便为排岔形状（如图2）。按此

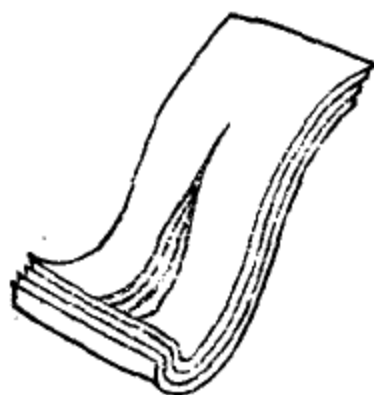


图1



图2

法将面全部切完。

4. 锅内倒入饴糖和白糖，在旺火上烧到将沸时，下入糖桂花搅匀，把锅端下待用。接着将油锅放在微火上，倒入花生油烧到五成热时，把排岔放在竹筛上轻轻颠转，筛去干淀粉，分批下入油里炸。每批约炸二、三分钟，呈淡黄色时捞出，沥去油，放在笊篱上，拿在饴糖锅上浇上饴糖（这样可保持排岔酥脆），晾凉后即成。

特点

颜色淡黄，外裹一层饴糖，光亮不黏，小巧精致，酥脆甜香，有鲜姜味。

二三、炸三角

这种小吃已有一百多年的历史，有荤馅和素馅两种。

原 料 (制四百个)

带皮猪肉·····	十斤	八角·····	三钱
面粉·····	十斤	净葱·····	五两
青韭(或韭菜)·····	一斤五两	姜·····	一两二钱
黄酱·····	六两	芝麻油·····	一两二钱
酱油·····	二斤	花生油·····	五斤(约耗一斤五两)

制 法

1. 先将猪肉分割为肉皮、肥肉和瘦肉。瘦肉和肉皮一起下锅，加入凉水十二斤，用旺火烧沸后，即改用微火煮。待肉和皮煮烂后捞出，把瘦肉切成一分见方的丁，肉皮绞碎，煮肉汤待用。肥肉切成小丁。葱劈作四瓣后切成二分长的段。姜切成碎末。青韭择洗干净，切成一分长的段。

2. 将芝麻油倒入锅内，在旺火上烧热，下入八角炸焦后捞出。接着放入葱段、姜末、肥肉丁炒两分钟，再放入黄酱翻搅着炸五、六分钟，即成肉酱。然后，取五斤煮肉汤倒入净锅内，放入肉酱、瘦肉丁、碎肉皮和酱油搅匀，用旺火烧沸后倒在盆里，晾凉成冻。用时搅开肉冻，放入青韭段拌成馅。

3. 将面粉放入盆中，浇入开水四斤一两（冬季用四斤四两），迅速搅拌，和成面团。然后，将面团放在案板上揉匀，取下一块搓成直径一寸的圆条，揪成每个约重七钱的面剂（十斤面粉共揪二百个面剂），逐个擀成直径约五寸、厚七厘左右的圆皮。

4. 将圆皮切作两个相等的半圆形。取一个半圆形面皮，沿半圆的底边用毛笔蘸些水，使底边相对粘在一起，做成类似圆锥形的面兜（如图1）。随即取五钱馅装入面兜里，沿兜口内壁边缘沾一些水，使边缘相合粘起，把馅包在里面，即成三角（如图2）。锅内倒入花生油，在旺火上烧到六成热，把包好的三角分批放入，炸焦外皮取出，再将粘口朝下摆好（如图3）。

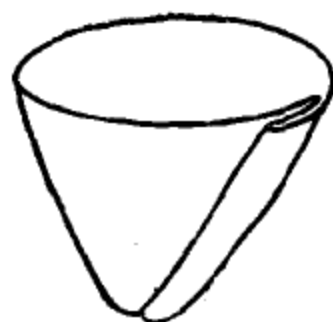


图 1



图 2



图 3

特 点

外皮焦脆而不硬，馅呈稀糊状，味道鲜香。吃时，应先用筷子在皮上扎几个眼，使馅里的热气冒出来再吃，以免烫嘴或油汤溅污衣物。

二四、炸 回 头

原 料 (制六十个)

牛肉(或羊肉).....一斤
韭菜.....一斤五两
面粉.....二斤
黄酱.....一两
精盐.....二钱

花椒.....一钱
姜汁⑧.....一钱
芝麻油.....二钱
花生油.....五斤(约耗四两)

制 法

1. 将牛肉洗净，用刀剔去骨底和筋膜，绞成肉末。花椒用开水一两泡成黄色的花椒水。将肉末和花椒水一起放在盆内，加入黄酱、精盐、姜汁和凉水一两搅匀。韭菜择洗干净，切成末，连同芝麻油一起放入肉中，拌成馅。

2. 将面粉（一斤）放在盆中，浇入开水一斤搅拌烫熟。将另一斤面粉用五两凉水和好。然后，把以上两种面一起放在抹了二钱花生油的案板上，揉合成面团。

3. 将面团搓成直径一寸的圆条，揪成六十个面剂，擀成圆皮，用馅匙③挑四钱多馅放在圆皮中心的一边，再把圆皮的一半折起盖在另一半上包住馅，将边缘捏紧，呈半圆的饺子形状，再把两个角相对弯回到中间，角压角地捏在一起，即为“回头”。

4. 锅内倒入花生油，在旺火上烧到六成熟，下入回头炸二、三分钟，炸至呈金黄色即成。

特 点

这是北京传统小吃，颜色金黄，外皮微焦，香醇味美。

二五、肉 火 烧

原 料（制六十个）

羊肉（或牛肉）·····	一斤	黄酱·····	一两
葱花·····	一斤	精盐·····	二钱
面粉·····	二斤三两	花椒·····	一钱

姜汁⑧ 一钱

芝麻油 二钱

明矾 一钱

花生油 五斤(约耗五两)

制 法

1. 将羊肉洗净，绞成肉末。花椒用开水一两泡成黄色花椒水。将肉末和花椒水一起放在盆内，加入黄酱、精盐、姜汁和凉水一两搅匀，再相继放入葱花和芝麻油拌成馅。

2. 锅内涂上花生油（二钱，以免烫面时粘锅），倒入凉水三斤，在旺火上烧沸后，先下入明矾使其溶化，再放入面粉（二斤）搅拌烫熟，随即取出，放在抹了二钱花生油的案板上，晾温后揉匀，盖上湿布饧三十分钟。

3. 在案板上铺撒面粉（三两），将饧好的熟面放在上面，搓成直径一寸的圆条，揪成六十个面剂，并摺成圆皮，每个包馅四钱，包成桃形，揪去收口处的面头，再摺成圆饼。

4. 锅内倒入花生油，在旺火上烧到六成熟，将圆饼下入油中炸（包完一个炸一个）。圆饼刚下锅时会沉底，待浮起后，再稍炸一会，至呈酱黄色时即成。

特 点

颜色酱黄，皮酥脆，馅肥嫩，葱味浓郁，香鲜可口。除葱花外，用大白菜或韭菜做馅也可。宜随炸随吃。

二六、馄 饨

原 料（制一百碗）

上白面粉……………十斤
猪肉(去皮)……………四斤
干淀粉……………一斤一两
精盐……………二两五钱
酱油……………二斤一两
虾皮……………六两
紫菜……………六钱

冬菜……………一两五钱
香菜(芫荽)……………二两五钱
葱花……………二两四钱
姜末……………四钱
胡椒粉……………五钱
猪骨头……………五斤
芝麻油……………二两五钱

制 法

1. 将猪肉绞成末，放入盆中（或拌馅机内），倒入凉水一斤七两充分搅拌。待肉与水融合一起时，加入酱油（八两）、精盐（一两五钱）搅匀，再放葱花、姜末和芝麻油拌成肉馅。另将香菜择洗干净，切成小段。紫菜切成小块。

2. 在大锅的中心横立一块凿有许多小孔的半圆形铝板（圆边朝下，平边朝上，固定住），把锅分隔成里外两部分：里半部煮馄饨用，外半部熬骨汤用。将猪骨头洗净，放在锅的外半部，加入凉水一百五十斤，用旺火烧沸后，撇去浮沫，熬一小时即能用。

3. 将面粉与精盐（一两，夏天用一两七钱）放入和面机内，加入凉水四斤五两和成面团。取出放入盆内，用手按揉，直到面团光滑时，盖上湿布和盆盖饧二十分钟。

4. 将干淀粉碾成细面，装入纱布袋内扎紧口，在案板上铺撒一些干淀粉，再将面团放在上面压成三尺五寸长、一尺二寸宽的长方形面块，撒上千淀粉，卷上一根大擀面杖（三尺长、一寸二分粗），慢慢地向前推擀。擀到一定的薄度后，掉转方向，在面皮的末端另卷上一根同样大的擀面杖，撒上千淀粉，仍照前法推擀。如发现面皮有的地方厚薄不匀，可随时用擀面槌擀

匀。如此，用两根擀面杖轮换着擀四、五次，擀成不到半分厚的面皮。然后，双手把擀面杖抬起，把卷着的面皮慢慢退回，按二尺五寸的宽度一来一回地折叠起来，随折叠随撒上干淀粉。折叠完了，再整个叠成三折（便于刀切），用刀先把左右两端不整齐的边缘切下，再切成三寸宽的段。随即逐段打开摺在一起（可分成两摺），切成边长约三寸的三角形或底边三寸的梯形，即为馄饨皮。

5. 取一小摺馄饨皮放在左手中（尖端朝外），右手持一根约半尺长的小竹筷，挑少许馅放在馄饨皮尖端部位上轻轻一摺，使筷子粘上面皮往里卷两折。然后，抽出筷子，把卷好馅的面皮两侧合拢捏在一起，即成为中间圆、两头尖的馄饨。还有一种简单的包法，即把馅放在面皮上卷两折后，用左手拇指把面皮往左侧一捋，右手顺势抽出筷子。这种包法速度较快，但有时不易包严，煮时会影响馅的味道。

6. 碗内放入少许酱油、虾皮、紫菜和冬菜。把馄饨放在滚开的汤锅中煮，待汤再烧沸，馄饨漂浮起来即已煮熟。先舀出一些热汤放入盛作料的碗里，再盛入适量的馄饨，撒上香菜段和胡椒粉即成。

特 点

皮薄，馅鲜，汤醇，加上各种作料，白黄绿紫相映，色味俱佳。趁热与芝麻烧饼同吃最好。

二七、一窝丝清油饼

此饼约有二百多年的历史，用很细的面丝盘成，又称“盘

香饼”。

原 料 (制三十块)

上台面粉……………三斤五两 芝麻油……三斤(约耗二斤三两)
精盐……………六钱

制 法

1. 将面粉三斤倒在盆内，加入精盐（六钱，冬季不用盐，如用普通面粉，在夏季可多加一、二钱盐）拌匀，再放入凉水一斤六、七两（冬季可多加一、二两水）和成面团。面和后后，还必须在上面洒少许水，双手用力反复揉搓，直到面团光滑不粘为止。这样才能使面团柔韧，抻得又长又细，不致抻断。

2. 将和好的面团放在案板上，揉成二尺多长的粗条（也有的在面团上涂少许碱水后再揉），手持两端反复地溜二、三十下。溜匀后，放在案板上对折起来，撒上干面粉，经过九次抻条，将面抻成五百一十二根很细的面丝（溜条和抻条方法详见本书7页银丝卷制法2）。

3. 将抻好的面丝平铺在案板上，用小刷子在面丝上刷上一层芝麻油，并用刷子顺着面丝的长度，从两边将面丝兜拢，再刷上一层油，使面丝浸透油，用刀切成四、五寸长的段。左手将段的一头按在案板上，右手握着另一头往上一抻，抻到八、九寸长，把面丝抻得更细，然后，在案板上由外向里盘成一个圆饼，将面丝头放在饼的中间，另揪一小块面团压在面丝头上摺一下即成。每一个饼约重一两半，约用七钱五分芝麻油。

4. 饼铛放在微火上烧热，先用湿布将铛擦一下试一试热度，若冒白汽就是太热，可适当降低火力；若一擦即干并不冒白汽，即可将饼放在铛上，并在饼面刷上油，烙两分钟后翻过来，再刷上油烙两分钟。以后反复地翻，但不再刷油。前后约烙十分钟，两面都呈金黄色时，从铛上取下，用手指将

饼向中间一捏，使饼丝散开，放入盘中即成。

特 点

色泽金黄油润，饼味咸淡适宜，酥香不腻。

二八、片 丝 火 烧

原 料（制一百个）

上台面粉·····	二斤	精盐·····	五钱
猪板油·····	四两	碱面·····	四分
葱白·····	二斤五两	芝麻油·····	四两

制 法

1. 将精盐（八分）与碱面一起放在盆中，加入凉水九两（冬季用温水一斤）化开搅匀，倒入面粉和成面团，反复按揉，直到面团光滑不粘时，盖上湿布饧二十分钟（冬季需饧一、二小时）。然后，将面团放在案板上，搓成直径七、八分的圆条，揪成一百个面剂，逐个刷上一层芝麻油后，搓成约一寸五分长的小条，再刷上油（两次共用芝麻油二钱多），码在瓷盘里，盖上湿布饧三、四十分钟。

2. 将猪板油撕去脂皮，切成二分见方的丁。葱白用刀劈开，去掉葱心的尖部（以防扎破面皮，烙时跑气），也切成同样大的丁。

3. 在案板上刷芝麻油一钱，取一个小面条放在上面摺扁，擀成横长五寸、竖宽四寸的面皮。右手摺住面皮的右端，左手托起面皮的左端，把面皮慢慢向左方抻长（不要用力过猛，以免把面皮抻破抻断）。抻到约一尺长的

时候，左手将整个面皮提起，再放在案板的右方（面皮移动地方是为了抻得更长），仍继续向左方抻长。要抻得很薄（透过面皮能看到对面的字迹），使面皮达到二尺多长、中间一寸五分到二寸宽。然后将右端近头处抻成三寸多宽，并在上面刷满芝麻油，放上葱丁（二钱五分）、猪板油丁（四分）和精盐少许。随即将右端的两个角分别折起盖在馅上，翻滚着往左卷。开始时卷成三角形，以便把馅包严，后来就逐渐抻卷成圆球形。当卷到离左端边沿约四寸的地方，把左端面皮再稍抻一抻，刷上芝麻油仍继续卷，直到把皮全部卷完。

4. 饼铛置于微火上烧温，淋洒上芝麻油（五钱），把卷好的圆球轻轻摺扁放在上面烙（要随卷完一个随烙一个）。约烙两分钟，使两面烙挺实，并呈浅黄色后，再放入烤炉中用微火烤成焦黄色即成。

特点

皮极薄，层次均匀，质地酥脆，香醇不腻，宜于热吃。将葱花换成白萝卜丝、梅干菜，或将咸馅换成豆沙、山楂等甜馅，也很好吃。

二九、螺 蛳 转

原 料（制二十个）

面粉……………一斤
老酵……………一斤五两
芝麻酱……………六钱

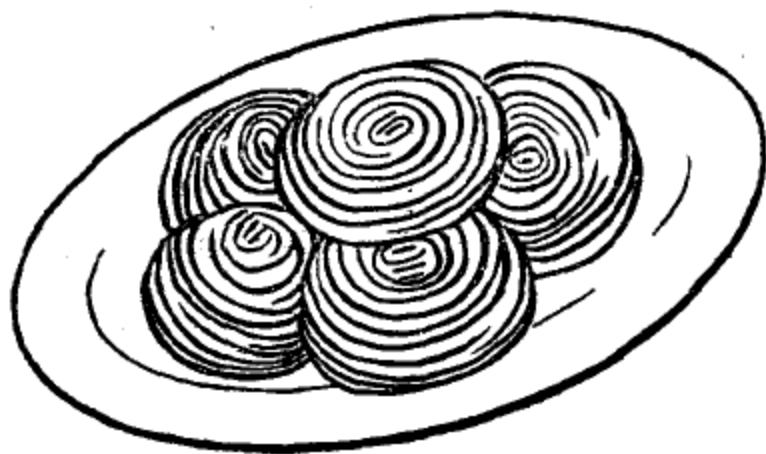
花椒盐⑨……………八钱
碱面……………一钱四分
芝麻油……………五钱

制 法

1. 将面粉（九两）放在盆内，加入五两凉水（冬天用温水）和成面团，再掺入老酵、碱面揉均匀。用刀切一块，看断面有散布均匀的高粱粒大的蜂窝，舔时觉有甜味，即碱量合适。如蜂窝大小不匀，闻有酸味，即是缺碱，须再加适量的碱揉匀。如断面无蜂窝，或有碱味，即是碱大，可适当加一些酵面揉匀再用。

2. 芝麻酱内加入花椒盐，用芝麻油（三钱）调匀。再将面粉（一两）铺撒在案板上，把和好的面团放在上面按揉，直到把面粉全部揉进面团里为止。然后，搓成直径一寸五分的圆条，刷上芝麻油（二钱），再揪成二十个面剂（每个约重一两五钱）。

3. 取面剂一个，竖着擀成四寸五分长的片，上面抹匀一层芝麻酱，用双手提起里端两角，反腕向案板前方一甩，把面片甩抻成约八寸长，再卷成约二寸长的卷。摺扁（约有一寸宽）后，用刀顺着卷的长度划一刀，把卷分成两条，一条约四分宽，另一条约六分宽。把窄条摺在宽条上（横断面要对齐），两手各持一端提起（断面朝上），右手由里向外，围绕左手拇、食指缠绕，边绕边抻长，直到缠完，成旋纹清晰的螺蛳形，将末端面头压在底下，再将旋纹朝下擀成直径一寸五、六分的圆饼。



4. 饼铛放在微火上烧热，将圆饼（旋纹朝下）逐个放在铛上烙三分钟，当烙成黄色时，翻过来再烙两分钟。然后放入烤炉中，将两面都烤成焦黄色即成。

特 点

此小吃外皮酥脆，内质松软，味咸香，有均匀而清晰的旋纹，形如螺蛳，故名。

三〇、蝴 蝶 卷

原 料（制二十个）

面粉·····	一斤	花生油·····	五钱
老酵·····	一斤五两	碱面·····	一钱四分
花椒盐⑨·····	五钱	糖色·····	二分

制 法

1. 将面粉（八两）放在盆内，用四两温水和成面团，再与老酵揉在一起。碱面用二钱热水化开，揉进面团中，盖上湿布饧十分钟。然后在案板上铺撒二两面粉，把饧好的面团放在上面反复按揉，直到把面粉全部揉进面团里为止。

2. 案板上抹花生油（二钱），把面团放在上面擀成约一尺四寸见方的大片，刷上花生油（三钱），再均匀地撒上花椒盐。然后从一端卷起，卷成一个大卷，擀扁（约一寸七分宽）后，用刀切成均匀的八十个小卷。再将每四个小卷（断面朝上）竖着并排摆在一起，但中间的两个小卷必须比左右两

旁的小卷往后错出四、五分的距离。摆好后，用拇指和中指掐住左右两旁小卷的后半部（即整卷的三分之一处），慢慢用力夹紧，使四个小卷的中腰紧紧贴在一起，再将头尾张开，即成展翅的蝴蝶形卷。

3. 饼铛放在微火上烧热，将蝴蝶卷（面朝上）逐个放在上面烙。当底面烙成黄色时，倒入凉水一两，盖上铛盖继续烙。待水干后，将卷铲起，在面上刷一层糖色，再放入烤炉中烤成黄色即成。

特 点

形似蝴蝶，外皮色黄，略焦脆，内质暄软，有椒盐的咸香味。

三一、墩 饽 饽

原 料（制二百个）

面粉.....	七斤	糖桂花.....	一两
老酵.....	四斤五两	碱面.....	七钱
白糖.....	二斤五两	花生油.....	五钱

制 法

1. 将老酵、白糖、碱面一起放入盆内，加入凉水三斤五两（冬天用温水三斤六两），搅成稀糊状。然后放入糖桂花搅拌一下，再倒入面粉和成面团，盖上湿布饧十分钟。

2. 将面团放在案板上，分成相等的五块。先取一块，用手反复按揉，待面团光滑时，搓成直径约一寸五分的圆条，刷上花生油（一钱），揪成四十个面剂（每个约重八钱八分）。每个面剂断面朝上放好，用手摺成中间略

薄、周围稍厚的圆饼，放在饼铛上用微火烙。将两面都烙成微黄色后，再放入烤炉中烤，直到圆饼暄起并呈白黄色即成。按此法将其余面块全部做完。

特 点

颜色白黄，松软而有弹性，味道甜润，适于老年人食用。

三二、糖 火 烧

原 料（制四十个）

面粉·····	一斤八两	糖桂花·····	二钱
老酵·····	三两	碱面·····	一钱四分
芝麻酱·····	一斤	花生油·····	四钱
红糖·····	一斤		

制 法

1. 将老酵、碱面和凉水八两（冬天用温水八两五钱）一起放在盆内搅成稀糊，再倒入面粉和成面团。面和后，还要陆续洒入凉水一两反复揉揉，直到面团光润时，盖上湿布饧五、六分钟。同时将芝麻酱加入红糖调搅成糖酱。

2. 把面团放在抹了花生油的案板上，分成相等的四块。先取一块搓成四寸长的圆条，用手摺扁，再横着擀成五寸长、三寸宽的厚片。然后，左手（拇指在上，其他四指在下）拿着厚片的左端，将面提起，再反腕向案板右方一甩（甩时劲头要匀，动作要利落），“啪”地一声横落在案板上，成为约一尺长、二寸五分宽的面片。上面抹匀糖酱（五两），用左手托起面片左端

轻轻向外抻长，同时右手把面片由右向左卷成卷。把卷摺扁，两端相对折起，再摺扁卷成卷，搓匀后揪成十个面剂，均捏成桃形，收口朝上摺成直径一寸二分的圆饼。按此法将其余面块全部做完。

3. 饼铛在微火上烧热，将圆饼收口的一面朝下，放在饼铛上烙，然后再翻过来烙正面（两面共烙十分钟左右）。随后放入烤炉中，用微火烤成酱黄色即成。

特 点

香甜味厚，绵软不黏，适合老年人食用。如果把新烙的糖火烧放在瓷罐里闷一天再吃，滋味更好。

三三、麻 酱 烧 饼

烧饼的历史很久远，在古代又叫煎饼、麻饼、胡饼。据汉朝刘岐《三辅决录》载：“赵岐避难于市中贩胡饼”。说明从东汉以来就有了烧饼。到了宋朝，烧饼的种类逐渐增多。孟元老的《东京梦华录》中有这样的描写：“胡饼店即卖门油、菊花、宽焦、侧厚、油碓、髓饼、新样、满麻。每案用三五人擀剂卓花入炉，自五更卓案之声，远近相闻。”时至今日，烧饼的花样层出不穷，其中麻酱烧饼是最受群众欢迎的一个品种。

原 料（制二十个）

面粉·····	二斤	芝麻仁·····	一两四钱
芝麻酱·····	二两	花椒盐·····	八钱

酱油（或糖色）……………二钱

花生油……………五钱

碱面……………三分

制 法

1. 将面粉和碱面一起放在盆内，用一斤温水和成面团，按揉光滑，分成相等的四块。芝麻酱内掺入花椒盐，用花生油（四钱）调匀。

2. 将余下的花生油刷在案板上，取面团一块放在上面揉搓成七寸长的圆条，横着摺扁，擀成六寸宽的面片。然后，用左手（拇指在上，其他四指在下）将面片左端提起，反腕向右方一甩，“啪”地一声落在案板上。这时，面片即已翻转过来，并已甩成一尺七、八寸长。在上面抹匀一层芝麻酱后，用右手压住面片的一端，左手将另一端向外一抻，抻成约三尺长，再从右向左卷成卷。每个卷揪成五个面剂。

3. 将面剂逐个捏成圆球形。捏法是：将面剂平放在左手的四指上，用右手拇指先在面剂中间轻轻摺一下，再将两端的断面合拢，用双手的拇、食指会同捏在一起，即成圆球形状。收口朝下放在案板上，摺成直径二寸二分的圆饼。然后，在饼面上刷一层酱油（或糖色），沾上芝麻仁。

4. 饼铛放在微火上烧热，将圆饼逐个放入，先烙背面，再烙有芝麻仁的一面，两面都烙成浅黄色后（共七、八分钟），即放入烤屉内，用微火烤至呈金黄色并略微鼓起即成。

特 点

颜色金黄，一面带有芝麻仁，皮焦脆，内柔软，香味浓厚。切开后，横断面层次清晰，一般有十五、六层，且薄厚均匀。适于夹着焦圈或肉食吃。

三四、酥 烧 饼

原 料 (制三十三个)

面粉.....	二斤八两	芝麻油.....	二两五钱
老酵.....	七两五钱	碱面.....	一钱四分
红糖.....	一斤	花生油.....	五两

制 法

1. 将面粉 (一斤五两) 用温水 (冬天水要稍热一些) 七两和成面团, 再加入老酵和匀。约一个多小时面即发起, 用手按着发暄, 就可使用。
2. 将花生油放在锅中, 在火上烧到冒青烟时, 放入面粉 (一斤) 搅拌, 直到面粉与油混合均匀后, 把锅端下来, 继续搅拌至呈浅黄色时即为油酥。
3. 红糖擀成细面, 掺入面粉 (三两) 中拌匀, 再放上芝麻油 (二两), 用手搓匀, 即为红糖馅。
4. 将发好的面团加入碱水 (碱面加二钱水化开), 揉揉均匀, 去掉酸味, 放在案板上, 分成相等的三块。取一块用手按成三分厚的圆形面片, 中间放上三分之一的油酥, 四周兜起包住油酥 (如馒头形), 再擀成二分厚的面片。用刀把面片的两边切齐, 使之略呈长方形, 并把切下的边角放在面片的一端。随即把面片卷成卷, 用手搓长, 再揪成十一个面剂。按此法将其余面块包上油酥, 也揪成面剂。
5. 将面剂摺扁, 每个包上约四钱五分的红糖馅, 再擀成圆饼, 涂上芝麻油, 逐个放在烧热的饼铛上摺一下, 盖上铛盖, 用微火烙。两面共烙十分

钟左右即熟。在出铛时，用两手围着饼边捏一下即起酥。

特 点

颜色金黄，皮酥馅软，味道香甜，热吃最好。

三五、马 蹄 烧 饼

北京北海公园里仿膳饭庄的“肉末烧饼”远近闻名。肉末烧饼是用马蹄烧饼夹上精心炒制的猪肉末一起食用的，滋味醇厚。传说清朝慈禧一天夜里梦见吃烧饼，次晨吃早点时，正好有肉末烧饼，她很高兴，说是给她圆了梦，便赏给做烧饼的尾翎和银子。从此肉末烧饼就出了名。

原 料（制二十个）

面粉·····	一斤五两	碱面·····	一钱四分
老酵·····	七两五钱	花生油·····	二两
芝麻仁·····	八钱		

制 法

1. 将老酵用温水五两调开，加入面粉（一斤四两）和成面团，放置十几分钟，面即可发起。随即将碱面用温水二钱化开，倒入发面内搅匀。
2. 案板上铺撒面粉（一两），将发面放在上面揉几下，搓成直径寸许的圆条，再揪成二十个面剂。取面剂一个用手摺成圆皮，另揪一个约二分重的小面球，蘸上花生油，放在圆皮上包起，抻成桃形，揪去收口处的面头，再摺成直径一寸五分的圆饼。按此法将二十个面剂全部做完。

3. 将圆饼逐个研边。研法是：右手四指伸直，紧贴饼边平放在案板上；左手食指和中指放在饼的边缘上（与右手食指接近）略摁饼边。两手配合，使饼向右指尖的方向旋转，经过右手食指在饼边摩擦与左手食、中指的移动，在饼的边缘内挤出一个稍突出的轮边（饼中心略呈凹形）即可。这是烧饼的背面。

4. 在烧饼的正面稀疏地沾上一些芝麻仁，逐个平摆在烤盘内，入炉烤五、六分钟，待其呈微黄色并暄起即成。

特点

此饼为圆形，空心，饼底周围有一道突起的边，形如马蹄。色微黄，暄软清香，适合夹着炒肉末和焦圈等食品吃。

三六、澄沙烧饼

原料（制一百个）

面粉.....	六斤	芝麻仁.....	六两
澄沙馅④.....	十二斤	碱面.....	三钱

制法

1. 将面粉放在盆内，加入碱面拌匀，用凉水（冬天用温水）三斤和成面团，饧十五分钟。然后取出放在案板上，盖上一块湿布，以防面团皱皮。

2. 取五分之一的面团，揪成二十个面剂，逐个擀成直径二寸五分、周围薄、中间厚的面皮。每张皮包上一两二钱澄沙馅，揪去收口处的面头，扣放在案板上，摁成直径二寸五分的圆饼。接着将圆饼立着提起，在盛有清水

的浅盘中滚动一下，使饼周围沾上水，再放在盛芝麻仁的筐箩里滚动一下，沾上一圈芝麻仁。

3. 饼铛在微火上烧热，将圆饼放在上面，烙到七成熟（即外皮硬挺，呈微黄色）时，再平放在烤屉中用微火烘烤。直到将圆饼侧面烤裂一口（口长一寸五分到二寸），吐露出澄沙馅即成。按此法将其余面团全部做完。

特 点

颜色黄白，周围有一圈金黄色的芝麻仁，并在一侧露出褐红色的澄沙馅，松沙甜香。

三七、糖 鼓 盖

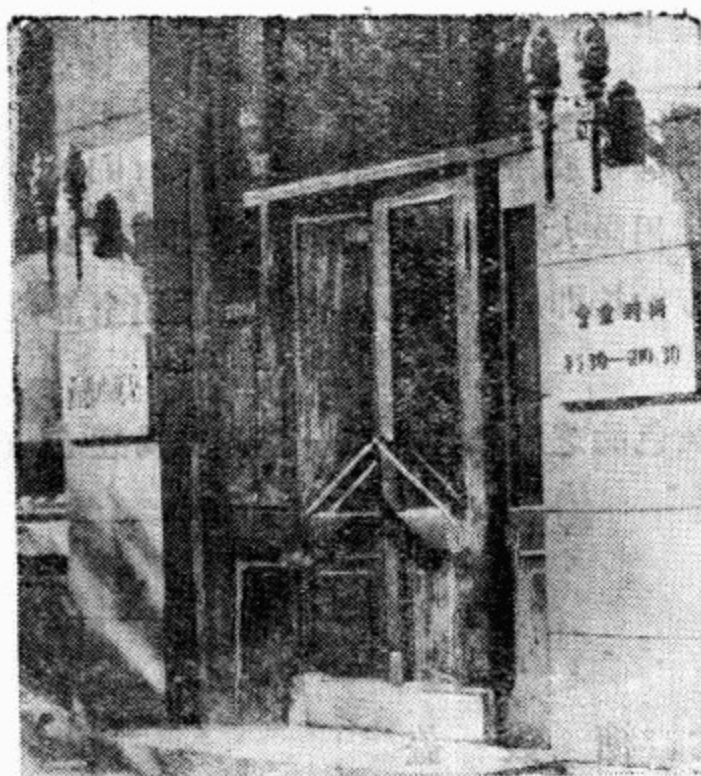
原 料（制二十个）

面粉·····	二斤	糖桂花·····	一钱
红糖·····	四两	小苏打·····	四分

制 法

1. 将面粉（一斤八两）放在盆内，掺入小苏打，用七两温水和成面团，盖上湿布饧十五分钟。然后把面粉（一两五钱）搋进面团中揉匀。将红糖、糖桂花和面粉（五钱）一起拌成馅。

2. 将面团搓成一寸二分粗的圆条，揪成二十个面剂。每个面剂擀成直径二寸五分的圆皮，放上二钱多红糖馅，包成桃形（收口处不要有皱褶）。然后逐个（光面朝上）稍微擀扁，用刻有许多竖道的擀面杖（俗称“花擀面杖”），横竖各擀一下，擀成直径约三寸的圆饼。



位于繁华市区的西四小吃店，制作各种甜咸小吃，品种较多，制作精细。



3. 饼铛放在旺火上烧热，将擀好的圆饼放在上面烙，两面稍一变色，即放进烤炉中，烘烤四、五分钟，待饼鼓起、呈浅黄色时取出即成。

特 点

此小吃鼓起如盖，上面有横竖道花纹。外皮焦脆，内质柔软，味道甜香，热吃最好。如将红糖换成花椒盐，即为咸鼓盖。

三八、腰 子 饼

原 料（制四十个）

去皮猪肉（肥瘦各半）·····	一斤	酱油·····	二两
大白萝卜（或韭菜一斤）·····	二斤	味精·····	一钱
上白面粉·····	二斤	精盐·····	二钱
葱末·····	二钱	芝麻油·····	一两
姜末·····	一钱	花生油·····	二斤（约耗四两）

制 法

1. 将猪肉绞成肉末，连同葱末、姜末、酱油、味精和精盐（一钱）一起放在盆中，逐次加入凉水三两，用筷子顺着一个方向不停地搅打，直到肉和水融合一起时，再加入芝麻油拌匀，即成肉馅。

2. 萝卜洗净去皮，擦成一寸五分长的细丝，挤去水分（可出净萝卜丝一斤六两）。

3. 将面粉放在盆中，加入精盐（一钱），用凉水九两（冬季用温水一斤）和成面团，并反复按揉，直到面团光润时，盖上湿布饧三十分钟。然后，

将面团放在案板上搓成直径约一寸的圆条，揪成四十个面剂（每个约重七钱多），再逐个搓成二寸长的小条码好，刷上花生油（一钱，以免面剂皱皮），盖上湿布再饧三十分钟。

4. 案板上抹花生油（一钱），取一个搓好的小条放在上面擀扁，擀成横长四寸、竖宽三寸的面皮。再将面皮两端分别向左右方抻一抻，使其长度达到一尺五寸、中宽二寸五分、右端宽三寸许。在面皮右端先放上萝卜丝（二钱），要横着放，长度三寸，宽度一寸，再放上肉馅（三钱），与萝卜丝比齐，肉馅上面再放上萝卜丝（二钱）。然后，将右端两边的面皮掀起盖在馅上，再把近头处的面皮抻长也盖在馅上，把馅包住，随即由右向左按三寸的距离折卷四次，成为长椭圆形的腰子饼。

5. 饼铛内倒入花生油，在微火上烧到四、五成热（即油刚冒起白泡的程度，必须始终保持这个温度，过高过低都不合适），逐个放入包卷好的腰子饼，使腰子饼半浸在油里，既烙又煎。约五分钟后，将腰子饼翻个身（但注意不要把皮翻破流汤），再烙煎四、五分钟即熟。

特 点

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

三九、搭 裱 火 烧

原 料（制二十个）

猪肉末（肥瘦）……………七两 面粉……………一斤

葱末.....一两四钱
姜末.....二钱
酱油.....七钱
黄酱.....七钱

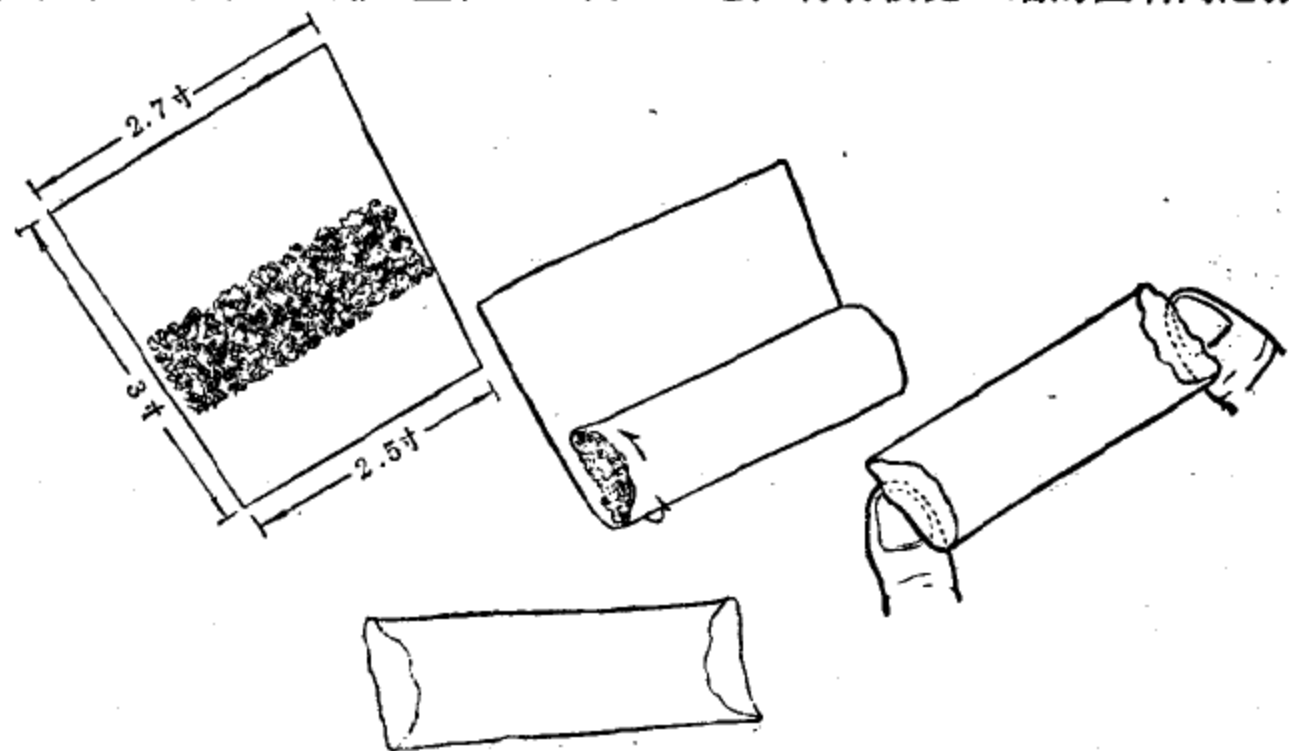
精盐.....一钱
味精.....二分
芝麻油.....二钱五分
花生油.....八钱

制 法

1. 将猪肉末、姜末一起放在盆中，加入酱油、黄酱、味精、精盐和凉水三两五钱，搅打成稠糊状。然后放入葱末、芝麻油，搅拌成馅。

2. 将面粉用五两凉水（冬季用温水）和成面团，按揉光润后，盖上湿布饧十分钟。

3. 在案板上涂花生油（一钱），将面团放在上面，用手揪下一块约五钱重的面块擀扁，用擀面杖擀成竖长三寸、横宽二寸五分的面皮，再将其中一端的两角略微抻宽，取三钱多馅横放在面皮中间，摊成一寸宽的馅条，然后将较窄一端的底边翻起盖在馅上向上一卷，再将较宽一端的左右两边掀起



盖上开口，即成褡裢火烧（如61页图）。

4. 饼铛放在旺火上烧热，淋洒上花生油（约四钱），将包好的褡裢火烧（双层面皮的一面朝下）分批放在铛上烙。约烙三分钟，将褡裢火烧翻一个身，淋洒上其余的花生油再烙两分钟，将两面都烙成焦黄色即成。

特 点

颜色焦黄油亮，皮薄而柔软，馅嫩而香鲜，热吃最好，因形似过去装钱的“褡裢”，故名。

四〇、肉 饼

原 料（制二十个）

牛肉·····	二斤	黄酱·····	四钱
面粉·····	二斤三两	精盐·····	四钱五分
净葱·····	三两	芝麻油·····	二两
姜末·····	二钱	花生油·····	二两四钱

制 法

1. 将牛肉洗净，用刀剔去骨底和筋膜，绞成肉末，放在盆里，加入黄酱、姜末和精盐（二钱五分）搅匀。葱洗净切成末，放在肉馅上，再把芝麻油倒在葱末上，连同肉馅一起搅匀。

2. 将面粉（一斤三两）放在盆里，加入精盐（二钱，冬季不放盐），用七两五钱凉水（冬季用温水）和成较软的面团。

3. 将面粉（一斤）铺撒在案板上，从面团上揪下一块约八钱重的面剂放

在上面，用手摺成中间厚、周围薄的圆皮，放在左手中，右手用馅匙^③挑肉馅（一两）放在圆皮中间，然后通过左手手指的曲张动作，使面皮在掌窝中转动，随转随用馅匙往皮里摺馅，最后将馅包起呈桃形，并揪去收口处的面头。

4. 饼铛置于微火上烧热，淋洒上一些花生油，把包好的面桃逐个放在上面，用手摺成直径二寸五分的圆饼。烙一会翻过来，在饼上刷一层花生油，再烙一会仍翻过去，直到将两面都烙成金黄色取出，每个用刀切成两半，趁热食用。

特 点

颜色金黄油亮，皮薄而柔软，收口处没有面疙瘩。馅大而酥松，鲜嫩味厚。宜与小米粥同吃。

四一、锅 贴

原 料（制二百五十个）

牛肉（肥瘦）·····	二斤	葱末·····	二两
净白菜·····	三斤	姜末·····	四钱
面粉·····	四斤四两	精盐·····	三钱
黄酱·····	二两	花椒水 ^⑦ ·····	二两
酱油·····	二两	花生油·····	二两
芝麻油·····	四两		

制 法

1. 将牛肉洗净，绞成肉末，加入黄酱、酱油、精盐、花椒水搅匀。将

葱末放在肉上，倒上芝麻油，连同肉一起拌匀。白菜洗净，剁成碎末，挤去水分，掺入肉中拌成馅。

2. 将面粉（四斤二两）放在盆中，加入温水二斤和成面团，盖上盆盖，饧二十分钟。

3. 案板上铺撒面粉（二两），将饧好的面团分成几块放在上面按揉光滑，搓成圆条，揪成每个三钱重的面剂，逐个擀成直径一寸五分的圆皮。每个圆皮的中心处放上约三钱馅，然后把皮的边缘相对合起捏严（边要小，肚要大），即为半月形的锅贴坯子。

4. 选择比较厚的饼铛放在旺火上烧热，淋洒上一些花生油，逐个码上锅贴坯子（不要码得太密，以免不透气熟得慢，或熟后互相粘结一起）。待饼铛再烧热后，立即淋洒上一些凉水，盖上铛盖焖五分钟。然后再淋上一次水，仍焖五分钟。当锅贴已熟、底层已微黄焦硬时，用铁铲铲起，底朝上放在盘中即成。

特 点

颜色黄亮油润，底面焦脆，咬时流油，馅鲜香。四季均可制作。

四二、馅 饼

馅饼讲究薄皮大馅。一个馅饼只有五钱面，却要包进一两馅，而且面皮薄厚均匀，就连收口的地方也没有面疙瘩，只有具备高超的技术才能做到这一点。过去卖馅饼最有名的店是“馅饼周”，有一百多年的历史。现在南来顺小吃店经营的馅

饼，也颇有名。

原 料（制三十个）

肥羊肉·····	一斤	精盐·····	三钱
净白菜·····	二斤五两	芝麻油·····	二两
面粉·····	一斤五两	姜末·····	二钱
黄酱·····	二两	花生油·····	二两
葱末·····	一两	花椒水①·····	一两

制 法

1. 将羊肉洗净，绞成肉末，放在盆中，加入黄酱、精盐、姜末、花椒水搅匀。然后将葱末放在肉上，淋洒上芝麻油拌匀。同时将白菜洗净，剁成碎末，挤去水分，与肉一起拌成馅。

2. 取面粉一斤放在盆中，倒入温水七两，用擀面杖搅拌，和成很软的面，饧二十分钟。

3. 案板上铺撒面粉（五两），将软面团放在上面，滚上面粉，用手揪下一块约五钱重的面剂，擀扁，放上一两馅，将四周兜起包上馅，在手中一转即封好口。随即揪去收口处的面头，用手摺成圆饼。

4. 饼铛置微火上烧热，刷上花生油，逐个放入包好的圆饼，烙两分钟后翻个身，盖上铛盖，再烙两分钟。然后将饼仍翻过去，放在饼铛四周烙两分钟即熟。

特 点

此饼是用很软的面制成，皮薄绵软，金黄油润，馅以菜为主，肉为辅，鲜嫩而清香。

四三、蒸 食 炸

原 料 (制一百二十个)

面粉.....	二斤一两	味精.....	三分
西葫芦.....	二斤	精盐.....	三钱
香菜.....	二两	黄酱.....	二两
芝麻仁.....	二钱	胡椒粉.....	一钱
葱末.....	一两	芝麻油.....	一两
姜末.....	二钱	花生油.....	二两

制 法

1. 将面粉(二斤)用一斤四两开水浇烫后,和成面团,静置饧面。将西葫芦洗净刮去皮,顺长切开,掏去瓢,用礞床擦成细丝,挤去水分,放在盆内,加入黄酱、精盐、味精、胡椒粉、姜末、葱末和芝麻油拌成馅。将香菜择洗干净,切成末,与芝麻仁一起撒在馅上。

2. 案板上铺撒面粉(一两),将烫好的面团放在上面按揉光滑,搓成一寸粗的圆条,揪成一百二十个面剂。每个擀成直径二寸的圆皮,放上二钱多馅,包成饺子(包法详见本书18页烫面饺制法3),上笼蒸十分钟,取出晾凉。

3. 将饼铛放在微火上烧热,刷上花生油,把晾凉的蒸饺码在铛里,淋洒上一些凉水,盖上铛盖焖煎。边煎边转动饼铛,以使其成熟均匀。约煎十五分钟,待饺子底层已微黄焦硬时,铲起扣放在盘内即成。

特 点

此小吃用素馅做成，蒸后再煎，如同用油炸过，故名蒸食炸。底面金黄油亮而脆香，馅清鲜，夹有胡椒、香菜味，是夏令应时小吃。

四四、油 炒 面

原 料（制一百碗）

面粉·····	十斤	核桃仁·····	四两
牛骨髓油·····	三斤	瓜子仁·····	二两
白芝麻仁·····	四两	白糖·····	六斤
黑芝麻仁·····	四两	糖桂花·····	一两

制 法

1. 锅内放入面粉，用微火搅炒三十分钟，待面粉呈麦黄色时即熟。取出过细罗，仍放回原锅中。将牛骨髓油放在另一锅中，在旺火上烧到即将冒烟的程度，立即倒入熟炒面里搅拌均匀。然后，将黑白芝麻仁用微火炒出香味，核桃仁炒熟，去皮，剥成细末，连同瓜子仁一起放入熟炒面中拌匀，即成油炒面。

2. 将糖桂花放在碗内，加入凉开水五两调成桂花汁。吃时，将油炒面分盛在小碗内，用开水冲搅成稠糊状，再放上白糖和桂花汁搅匀即成。

特 点

此小吃冲食方便，有浓郁的酥油香气，营养丰富，质地滑腻润泽，略感糊口。除用牛骨髓油制作外，还可用奶油或芝麻油。做成咸的也很好吃。

四五、炒 疙 瘩

炒疙瘩是北京具有特殊风味的面食小吃，已有六十多年的历史。创始人是和平门外原“广福馆”的穆氏母女，由于她们制售炒疙瘩出名，顾客就叫穆女为“穆桂英”，称广福馆为“穆柯寨”。后来前门外的恩元居饭馆仿照广福馆的制法，从一九三〇年起也开始出售炒疙瘩，并逐步加以改进，使这一小吃更臻于精美。

原 料（制五盘）

面粉·····	一斤	醋·····	一钱
牛肉(上脑、里脊部位)·····	二两	精盐·····	二分
鲜菜* ·····	二两	芝麻油·····	一两五钱
酱油·····	一两		

制 法

1. 面粉加水三两和匀，揉成面团（比饺子面略硬），切成比黄豆略大的圆疙瘩。

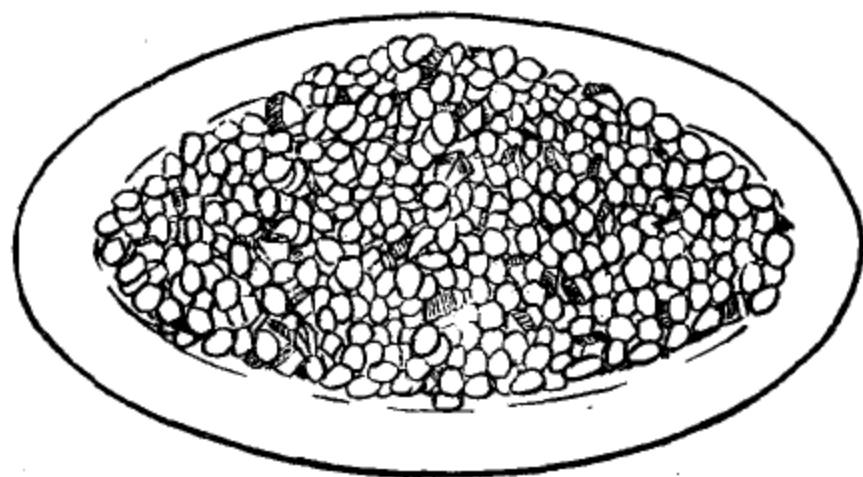
2. 锅内放清水烧沸，一边倒入疙瘩，一边用铁铲贴着锅底顺一个方向搅，以免疙瘩沉底糊锅。倒完后，每隔一、两分钟要搅一次，并随时把粘在

* 鲜菜：冬天可用菠菜、青蒜（均切成五分长的段）和蚕豆瓣（或青豆嘴），夏天可用二分见方的黄瓜丁和三分长的豇豆段。

一起的疙瘩轻轻搥散。开锅后再煮五、六分钟，当疙瘩全部浮到水面上，随即捞入凉水盆里“过”一下，将疙瘩上的黏糊“过”掉，炒时才清爽利落。

3. 将牛肉剔去筋膜，横着肉纹切成丝（或切成末）。各种青菜洗净切好。

4. 炒勺内倒入芝麻油，在旺火上烧到六成熟，下入肉丝，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，加入鲜菜再炒一分钟，等到酱油水分全浸到疙瘩里，盛入盘中即成。



特 点

炒好的疙瘩颜色深黄，配上绿色的鲜菜，黄绿相间，颜色淡雅美观。在制作过程中煮、炒兼用，吃起来又绵软又有劲，滋味醇香。

四六、扣 饼

原 料 (制十盘)

面粉·····	三斤一两	蒜末·····	二钱
鸡蛋·····	一斤	精盐·····	二钱
酱油·····	五两	元白菜·····	一斤
肉汤·····	五两	青韭·····	一两
葱丝·····	一两	花生油·····	一斤二两
姜末·····	二钱		

制 法

1. 将面粉(三斤)倒入盆中,用一斤五两温水(夏季可用凉水)和成面团,饧十分钟。将一两面粉铺撒在案板上,把面团放在上面按揉光滑,分成重量相等的六个大面剂,每个都揉成圆形。然后,取一个面剂,在表面刷上一钱多花生油,再将另一个面剂摺在上面,擀成直径一尺、薄厚均匀的荷叶饼* (共做三张)。

2. 饼铛放在微火上烧热,将擀好的荷叶饼放在上面,约烙一分多钟,翻过来再烙一分多钟,熟后,每个荷叶饼都揭开成两张,晾凉,切成约一寸八分长、一分宽的细饼丝。另将鸡蛋磕入碗内搅匀。元白菜择洗干净,切成细丝。青韭洗净,切成寸段。

* 荷叶饼:形圆似荷叶,故名。有的烙成小张的,饼薄如纸,烙熟再蒸,柔韧耐嚼,适合卷烤鸭肉或炒菜同吃。

3. 炒勺置旺火上，舀入花生油（一两五钱），烧到八成熟时，下入葱丝、姜末、蒜末，煸成黄色（俗称“炝锅”），再放入白菜丝和精盐，略加煸炒，即放入饼丝，并在饼丝上面均匀地洒上酱油和肉汤（没有肉汤可放等量凉水），盖好勺盖，用微火焖约三分钟。然后用筷子挑拌均匀，再放入青韭段拌匀，分盛于十个盘中。

4. 炒勺内放花生油（八钱），在火上烧热后，舀入鸡蛋液（八钱）摊成圆片，当蛋液凝结后，随即倒入一盘炒好的饼丝摊平，盖好勺盖，在微火上煨一分钟。待勺底的鸡蛋结成一层金黄色的硬皮后，再沿勺边淋入花生油（二钱），端起勺旋转几下，使饼丝和鸡蛋贴着勺转动，以使底层硬皮着色均匀，最后翻扣在盘中即成。

特 点

此饼又名木樨扣饼，表面象有一个硬盖盖住了盘内的饼丝。饼丝油润，菜丝雪白，韭段鲜绿，脆焦醇香。还可将鸡蛋换成熟肉，扣出的饼叫肉扣饼，也很好吃。

四七、盆 糕

原 料（制五十块）

糯米（或黄米）	八斤	小枣	二斤五两
白芸豆	二斤		

制 法

1. 将糯米淘洗干净，用凉水浸泡六小时（如果是陈糯米，要浸泡二十

四小时)，沥净水，置半小时后碾成面，过细罗。芸豆洗净，用开水煮至八成熟（用手一捻即碎，但还未成粉面），与糯米面一起拌匀。小枣洗净，用凉水浸泡一小时后上笼蒸熟。

2. 取一半小枣放入糕盆（铝或瓦制，高约一尺，直径不等，盆底遍布直径五分的汽孔）里铺平，置沸水锅上，盆底要与水面相距二寸，盆与锅的接合处用布塞严，以防漏汽。然后，取一半糯米面平铺在小枣上，盖上盆盖，用旺火蒸三十分钟即熟。接着，将余下的小枣和糯米面按上述方法分别平铺在已蒸熟的盆糕上面，再蒸三十分钟。当手摁糕面觉有弹性时，在上面淋洒些凉水，盖上湿布再蒸三十分钟即熟。如果手摁糕面觉无弹性，可用筷子在糕面上斜着扎些小孔，使其冒汽后再蒸。如发现一处或两处跑汽，也要扎些小孔，以使蒸汽流通均匀，便于蒸熟。

3. 将蒸熟的盆糕翻扣在湿案板上，用湿布盖严，四周掖好，用手按压成三、四寸厚的大块，再切成小块，撒上白糖，趁热食用。

特 点

此糕枣红面白，层次分明，黏软耐嚼，味道香甜，并散发着浓郁的枣香。

四八、水 晶 糕

原 料（制二十块）

糯米·····	二斤	金糕（山楂糕）·····	五钱
白糖·····	八两	青梅·····	五钱
糖桂花·····	五钱	花生油·····	一钱

制 法

1. 将糯米淘洗干净，用凉水二斤浸泡两小时，连米带水一起磨成稀糊状，装入布袋内吊起沥净水分。然后，把糯米面倒在屉布上，用旺火蒸三十分钟取出，放在案板上，加入白糖、糖桂花，垫着屉布反复揉揉。等到将白糖全部溶化揉匀，摊在抹了花生油的盘里，放入冰箱里镇凉，即为水晶糕。

2. 将金糕、青梅都切成一分见方的丁。水晶糕切成八分见方的小块，码在盘中。在糕面上撒上金糕丁、青梅丁即成。

特 点

色白滑润，晶莹透亮，黏软耐嚼，清凉甘美，是夏季应时小吃。

四九、整 米 切 糕

原 料（制一百块）

糯米……………十斤 小枣……………二斤五两

制 法

1. 将糯米淘洗干净，用凉水浸三十分钟，沥净水分，上笼用旺火蒸一小时后，取出放入盆中，立即浇上十斤开水，用木棒顺一个方向不停地搅拌。待米与水融合一起，再上笼蒸三十分钟，仍放回盆内搅四、五分钟，直到成为黏稠状的糯米团。接着再蒸十分钟取出，盖上湿布饧十二小时。

2. 小枣洗净煮熟，上笼蒸三十分钟，待颜色深红发亮时，取出晾凉。

3. 把糯米团分成相等的三块，放在案板上。双手蘸着凉开水，逐块按

揉光滑，拍按成一寸五分厚的方块。先在一块糯米团上均匀地铺上五分之二的小枣，覆盖上第二块糯米团。接着在第二块糯米团上铺同样多的小枣，再覆盖上第三块糯米团，即成为三层糯米团夹着两层小枣的切糕。最后，将余下的小枣全部码在糕面上，盖上一块湿布，四周掖在糕身下面，双手沿着糕的边缘，一手平着摁压，一手立着推挤。待将切糕压挤成约三寸厚时，揭去盖布，切成菱形小块，可撒上白糖或浇上桂花糖汁吃。

特点

此糕共分五层，白红相间，黏润光滑，清凉甜爽。宜于夏季制作。

五〇、艾窝窝

“白黏江米入蒸锅，什锦馅儿粉面搓。浑似汤元不待煮，清真唤作艾窝窝。”这是在北京民间流传的对艾窝窝的描绘。艾窝窝是北京传统风味小吃，每年一到春节，各家回民小吃店就陆续添上这个品种，一直可以卖到夏末秋初。艾窝窝历史悠久，元朝人称它“不落夹”。明万历年间内监刘若愚所著《酌中志》说：“以糯米饭夹芝麻糖为凉糕，丸而馅之为窝窝，即古之‘不落夹’是也。”

原料（制一百个）

糯米·····	四斤五两	芝麻仁·····	一斤
大米粉·····	五两	核桃仁·····	二两
白糖·····	二斤	瓜子仁·····	一两

青梅.....三两

冰糖渣.....三两

金糕.....五两

糖桂花.....一两

制 法

1. 将糯米淘洗干净，用凉水浸泡六小时（陈糯米需浸泡二十四小时），沥净水，上笼用旺火蒸一小时，取出放入盆中，浇入开水四斤，盖上盆盖，浸泡十五分钟，使糯米吸饱水分（俗称“吃浆”）。然后，将米捞入屉中，再上笼蒸三十分钟取出，仍放入盆中，用木槌捣烂成团，摊在湿布上晾凉。

2. 将核桃仁用微火焙焦，搓去皮，切成黄豆大的丁。芝麻仁用微火焙黄擀碎。瓜子仁洗净。青梅切成绿豆大的丁。金糕切成黄豆大的丁。将以上原料连同白糖、冰糖渣、糖桂花合在一起拌成馅。

3. 将大米粉蒸熟晾凉，铺撒在案板上，再放上糯米团揉匀后，揪成一百个小剂，逐个擀成圆皮，在每个圆皮上放上馅（四钱五分），包成圆球形即成。

特 点

此小吃形状如球，表面沾有熟米粉如挂一层白霜，质地黏软柔韧，馅松散而甜香。

五一、芝 麻 卷 糕

原 料（制二十块）

糯米.....一斤

澄沙馅④.....一斤

芝麻仁……………五钱 白糖……………一两五钱

制 法

1. 将糯米淘洗干净，用凉水浸泡两至三小时，沥净水分，上笼用旺火蒸三十分钟，取出放入盆中，浇入开水一斤搅拌。待米与水融合一起后，饧十分钟，再上笼蒸三十分钟。然后，用湿屉布把糯米兜起包好，放在案板上按揉（如糯米粘布，可在布外淋洒些凉开水），直到糯米成团，并基本上看不见整米时，打开屉布晾凉。

2. 案板上铺一块湿布，把糯米团放在上面摊成横长一尺五寸、竖宽四寸的片，将澄沙馅放在片中间横着摊成一长条。然后，将片顺长对折起来包住澄沙馅，垫着湿布捏捋成粗细均匀的卷糕。

3. 芝麻仁用微火焙熟，放在盘内摊开晾凉。把捋好的卷糕切成一寸五分长的段，再把每段的一面沾匀芝麻仁，面朝上摆在盘内，撒上白糖即成。

特 点

此糕又黏又软，入口发沙，清凉爽口，甜中带有芝麻香味，是夏季应时小吃。如去掉芝麻仁，改用糯米面制作，即为凉糕，也称象鼻子糕。

五二、蜜 算 子

原 料（制一百个）

糯米面……………三斤五两	碱面……………三钱五分
面粉……………一斤	饴糖……………八斤五两
老酵……………七两五钱	花生油…五斤（约耗一斤二两）

制 法

1. 将老酵撕碎放入盆中，用温水二斤调稀，加入糯米面（三斤）及面粉和匀，盖上盆盖，放置约两小时即可发酵。随即把碱面用开水一两五钱溶化，连同花生油（二两五钱）一起倒入发面盆中和成面团。

2. 将饴糖放入锅中，用微火烧热后端下待用。

3. 案板上铺撒糯米面（五两），将和好的面团每次揪下一小块（约重七钱五分）抻成圆球形，放在案板上摺成直径二寸五分的圆饼，用刀在饼的中间并排切七、八个小口（刀口长度约为一寸五分）。两手把切好的圆饼拿起，用手指轻轻触动饼的中心，刀口即裂开。

4. 锅内倒入花生油，在旺火上烧到五成热，将切好小口的圆饼逐个下入油中炸。待两面都呈金黄色时捞出，沥净油，再下入糖锅中浸透饴糖，捞出晾凉即成。

特 点

此小吃形如竹算子，颜色金黄油亮，饱含饴糖，绵软不黏，甜蜜味香。

五三、元 宵

元宵，早在一千二百多年前的唐朝就已经问世了。唐开元年间就有“家制米圆相饷，即呼之为元宵”的记载。元宵本称“圆子”也叫“汤圆”、“汤团”。古代农历正月十五日是“上元节”，这天晚上称“元宵”或“元夜”。按古代风俗，上元节晚上都要吃圆子，以取家庭团圆幸福之意。后来人们遂称

圆子为元宵，相沿至今。北京多数小吃店均出售。南来顺、又一顺小吃店的元宵有十多种馅心。

原 料（制三百个）

糯米·····	九斤三两	金糕·····	四两
面粉·····	七两	核桃仁·····	二两
白糖·····	三斤五两	瓜子仁·····	一两

制 法

1. 将金糕切成一分见方的小丁，核桃仁切成小碎块，与面粉、白糖、瓜子仁一起放入盆中，加入凉水二两拌成馅。然后，将馅放入元宵馅机内，制成五分见方的馅块（约出三百块）。如用手工操作，可将拌好的馅放入馅模子（铁或木制，框形，长八寸，宽五寸，高五分）内，用木棒（砸馅工具，长九寸，前六寸为方形，后三寸为圆柄）砸实砸平，撤去模子，切成五分见方的块。馅块制成后，放在通风处晾二十四小时即可使用。

2. 将糯米淘洗干净，用凉水浸泡三小时，沥净水，碾成面，过细罗，约出糯米面十二斤。取一半糯米面放入元宵机内，将晾好的馅块放在箅篱上，在凉水里蘸一下，立即放入元宵机内，开动机器，使馅块在机器内不断滚动，从而沾上糯米面。约滚动四、五分钟，将沾上糯米面的馅块取出，蘸一下水，再放入机器内继续滚动。如此每隔四、五分钟就蘸一次水，一般要蘸四次。但在第三、四次蘸水时，需将余下的一半糯米面分两次投入机器内，这样陆续地放进糯米面，可使制成的元宵又白又有茸。最后使糯米面全部都沾在馅块上成为雪白的圆球形，即为元宵。

3. 锅内倒入凉水三十斤，用旺火烧沸后，将元宵分批下入锅中，煮时要用勺沿锅底不断朝一个方向推动，以防元宵粘锅煮破。待水沸元宵漂起后，即改用微火煮，并向锅里点洒一些凉水。等到水再沸，略煮一会，再点

洒一些凉水。如此点洒四、五次水，直到元宵涨起、馅心煮化即成。吃时，将元宵连汤一起盛入碗中。

特 点

色白如雪，黏软细润，馅料多样，香甜微酸。多在冬、春季制作。煮食炸食*均可。

五四、小 枣 粽 子

原 料 (制二百个)

糯米·····	十斤	鲜苇叶·····	五斤
小枣·····	三斤	干马莲草·····	五两

制 法

1. 将糯米淘洗干净，用凉水浸泡两小时。小枣洗净。鲜苇叶用开水煮两小时，待苇叶由绿变黄时，捞入凉水中洗净。然后，将苇叶逐叠（大叶的每四个叶为一叠，小叶的每五、六个叶为一叠）理好。理法是：将第一叶（叶面朝上，下同）理顺，第二叶与第一叶比齐后压在第一叶的右侧边沿上，第三叶压在第二叶的左侧边沿上，以下依此类推。这样，苇叶交错着压在一起，包卷时就不致漏米。理好后，从中间对折起来，逐叠摆好备用。干马莲草用水泡软。

2. 取苇叶一叠打开，将两端弯向中间重叠在一起，使苇叶中心成为圆

-
- * 炸元宵法：锅内倒入花生油，用微火烧到四成熟，将生元宵蘸水后下入油中炸，边炸边用半勺推动元宵。当元宵外皮刚一硬挺时，即用笊篱捞起，用勺轻轻敲裂外皮后，再继续炸。这样既能炸得透，又可防止元宵膨胀后炸裂烫人。按此法入油炸并反复敲击十来次，直到将馅炸化、外皮呈金黄色即成。

锥形的斗。斗内先放入泡好的糯米（四钱），上面放上小枣三、四个，再放入糯米（四钱），使米与斗口相平。然后，把斗上部的苇叶折下包住斗口，用湿马莲草拦腰捆紧系好，即为粽子。

3. 将粽子逐个码入锅中，倒满凉水，盖上锅盖，在旺火上煮两个多小时即熟。吃时，剥去苇叶，可蘸白糖食用。

特 点

此小吃历史悠久，古称“角黍”，用糯米或黄米制作均可。馅有澄沙、枣泥、白糖、猪肉之分。糯米制的成品形如三角锥体，色白光滑，质地黏润有劲，含有苇叶的清香味。多在夏初时制作。

五五、八 宝 莲 子 粥

这是夏秋季节应时小吃，既能饱腹，又可消暑。所谓“八宝”，是指作为莲子粥配料的八种果料，一般用的是青梅、核桃仁、小枣、瓜子仁、海棠脯、葡萄干、瓜条、金糕等。元朝饮膳大医忽思慧写的《饮膳正要》中说，空腹食莲子粥，“治心志不宁，补中强志，聪明耳目”。

原 料（制十碗）

糯米·····	一斤	小枣·····	二两
干莲子·····	五两	瓜子仁·····	五钱
青梅·····	一两	海棠脯·····	二两
核桃仁·····	一两五钱	白葡萄干·····	一两五钱

瓜条·····	一两	糖桂花·····	一两
金糕·····	二两	碱面·····	一两
白糖·····	五两		

制 法

1. 将糯米淘洗干净，放入锅中，加入凉水三斤，在旺火上烧沸后改用微火熬。熬时要用勺旋搅几次，以防糯米粘锅糊底。待熬成黏稠的糯米粥后，盛在十个小碗内晾凉。

2. 干莲子放在粗沙锅中，加入碱面（四钱），用开水三斤浇烫后，立即用竹刷搅刷一分钟，把水倒出。接着再放入碱面（四钱），仍按上法浇烫、搅刷。第三次不必用开水浇烫，只放碱面（二钱）搅刷，直到把莲子皮全部刷掉，用清水漂净。然后，将去皮的莲子逐个切去两端，用竹签捅去莲子心，放入凉水盆中，上笼蒸三十分钟即熟。

3. 青梅切成细丝。核桃仁用开水泡后，剥去黄皮，切成小块。瓜条切成小片。小枣用温水浸泡一小时，洗净后上笼蒸三十分钟。瓜子仁用清水洗后晾干。海棠脯切成圆薄片。白葡萄干用温水泡涨洗净。金糕切成黄豆大的丁。

4. 把莲子和青梅等果料按照一定的图案花纹，分别摆在十碗糯米粥上，浇上过罗的糖桂花汁，放在冰箱内冷却。把白糖加水一斤五两，用微火熬成糖汁，也放在冰箱内冷却。吃时，将糖汁浇在八宝莲子粥上即成。

特 点

此粥中有八种果料，呈黄绿白红等色，绚丽多采。粥质软糯，甜润清凉。

五六、杏 仁 茶

杏仁茶古名杏酪。南北朝贾思勰著的《齐民要术》中，就记录了当时我国北方人民煮杏酪粥的方法。从元朝以来的一些著述中，也不乏有关杏仁茶的记载。杏仁茶有润肺生津、消食化积之效。现在，北京的小吃店常把杏仁茶作为早点的一个品种安排供应。

原 料（制二十碗）

大米·····	八两	白糖·····	一斤
糯米·····	二两	糖桂花·····	二钱
杏仁·····	三钱		

制 法

1. 将大米、糯米合在一起淘洗干净，用凉水浸泡两小时。杏仁用温水泡十五分钟取出，搓掉黄皮洗净，与大米、糯米一起加凉水五两磨成稀糊。
2. 锅内倒入凉水八斤，在旺火上烧沸，将稀糊倒入锅中搅匀，水沸后，约煮五分钟即成杏仁茶，随即舀入铝桶中用微火保温。
3. 糖桂花用温水二两调匀。吃时，将杏仁茶盛入碗内，放上白糖和糖桂花汁即成。

特 点

颜色洁白，有杏仁香味，细腻甜润。

五七、牛 筋 窝 窝

原 料 (制五十个)

粳米·····	五斤	糖桂花·····	二两
红糖·····	二斤	芝麻油·····	二两

制 法

1. 将粳米淘洗干净，用凉水浸泡四小时，沥净水，碾成面，过细罗，上笼蒸二十分钟即熟，可出熟米面六斤四两。趁热取熟米面六斤，用开水烫面。烫法是：将熟米面放在案板上堆成圆堆，中间扒一个坑，将开水二斤徐徐倒入坑内，边倒边把圆堆周围的米面往开水里掺和，最后和成面团。

2. 将红糖擀碎，加入糖桂花和余下的熟米面，一起用手搓成细末，即为红糖馅。

3. 案板上刷芝麻油(二钱)，把面团放在上面，搓成直径一寸五分的圆条，揪成五十个面剂。将面剂逐个擀成直径二寸五分的圆皮(周围要稍薄一些)，每个圆皮中间放上五钱红糖馅。然后，把圆皮周围的边缘向上合拢捏严，包住馅，再揪去收口处的面头，擀成直径约二寸的圆饼。全部包完后，逐个码在笼屉中，用旺火蒸十五分钟取出，晾凉后，在表面刷上一层芝麻油即成。

特 点

色白光润，质地象牛筋一样柔韧，香甜耐嚼，爽口不黏。

五八、米 面 蜂 糕

原 料（制五十块）

粳米·····	五斤	金糕丁·····	一两
白糖·····	二斤	瓜子仁·····	三钱
糖桂花·····	一两	老酵·····	三两
青梅丝·····	一两	碱面·····	五钱

制 法

1. 将粳米淘洗干净，用凉水浸泡四小时，沥净水，碾成面，过细罗，可出米面六斤五两。将老酵撕碎，放在盆中，倒入温水二斤五两调稀，然后加入米面（四斤五两）搅拌均匀，盖上盆盖使其发酵。约半天的时间，面即可发起。

2. 把余下的二斤米面放入笼屉中，用旺火蒸十分钟，趁热倒在盛发面的盆里，加入白糖、糖桂花和碱水（碱面用开水二两溶化），用木棍搅成糊状。检查碱量用得是否合适，可用木棍在面糊内搅动几下后，竖着往上一提，如果附在木棍上的面糊比较均匀地往下流，说明碱量用得合适；如果面糊一下子就流完，那是碱小了，还要适当加进一点碱；反之，面糊流得缓慢，又不均匀，那就是碱大了，可用木棍多搅一会，使酸碱进一步中和，即可使用。

3. 将面糊分盛在小碗内，上笼用旺火蒸一小时三十分钟取出，把青梅丝、金糕丁和瓜子仁等撒在糕面上（也可摆成各种图案），用小铲贴着碗边

把蜂糕起出即成。

特 点

此糕呈乳白色，缀以红绿各色果料，美观悦目。糕内布满均匀的小孔，状如蜂窝，暄软疏松，滋味香甜。

五九、夹 糖 糕 干

原 料（制二十五块）

粳米·····	二斤五两	糖桂花·····	一两
红糖（或白糖）·····	六两		

制 法

1. 将粳米淘洗干净，用凉水浸泡两小时，沥净水，碾成面，过细罗，可出米面约三斤二两。将米面放入笼中，用旺火蒸到半熟程度（约蒸十分钟）取出，用手搓碎面疙瘩，再过一下粗罗，即可使用。

2. 把红糖擀碎，加入糖桂花和米面（二两），一起用手搓成细末，即为红糖馅。

3. 在笼屉内铺上千层布，放上糕干甑子*（如图1）。先取一斤五两米面倒在甑子内摊开，用一块有弹性的小薄板（薄纸板或塑料板）将摊开的米面轻轻刮平，在上面平铺上红糖馅，再将其余的米面倒在红糖馅上，刮平后用

* 糕干甑（音赠）子：制作糕干的专用工具，呈正方形，由四块木板组成。每块木板长一尺二寸，宽六分，高一寸，两端各有一个五分深的缺口，把四块木板的缺口相合，即成为糕干甑子。

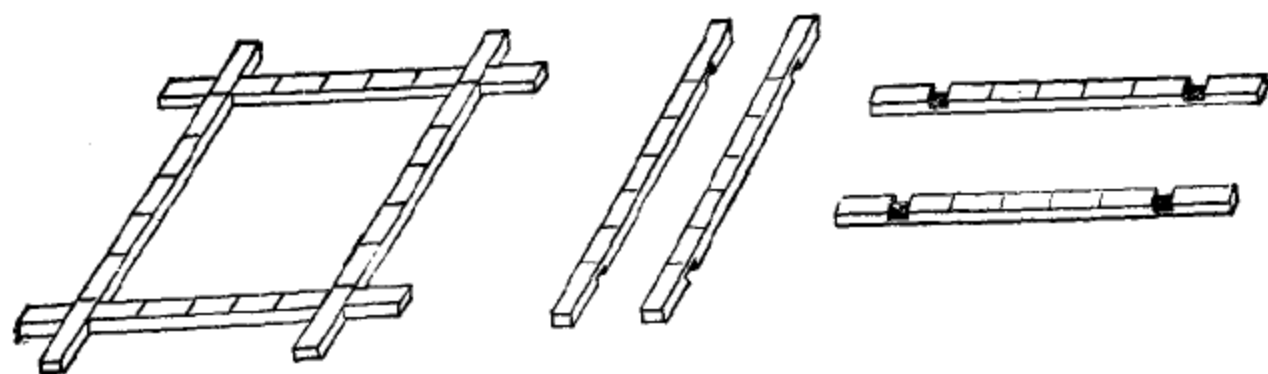


图 1

光子* (如图2)压在糕面上轻轻地前后移动几下, 以使糕面光洁平整。然后, 将木尺架在甑子上, 手拿一把薄刃的刀, 紧贴着木尺把糕干横竖各划四刀, 划成二十五个正方块。随即取下甑子, 将笼屉放在沸水锅上, 蒸三十分钟即熟。

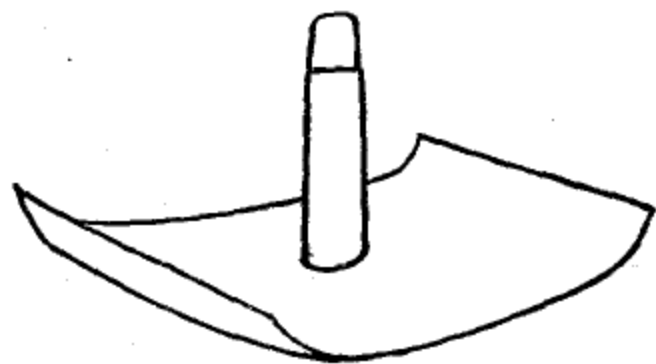


图 2

特 点

颜色白如霜雪, 中间夹有一层棕色的糖馅, 层次分明。质地疏松不散, 绵软不黏, 香甜可口, 易于消化。

* 光子: 用薄金属板制成, 约三寸见方, 正面光滑, 前后两端的边缘略微翘起, 背面安有木柄。

六〇、豆 面 糕

原 料 (制五十块)

黄米 (或糯米)	二斤	芝麻仁	一两
豆馅②	三斤	冰糖渣	一两
黄豆	四两	青梅	四钱
白糖	六两	糖桂花	二钱

制 法

1. 将黄米淘洗干净, 用凉水浸泡四小时, 沥净水, 碾成面, 过细罗, 加入凉水一斤六两, 和成面团, 使其自然发酵 (如用糯米不需发酵)。待面刚发起时, 即可上笼蒸。蒸法是: 先在笼屉的一边 (约占笼屉面积十分之一) 隔上一块木板, 留作“汽眼”, 以促进水蒸汽的流通 (如果同时蒸两屉以上的黄米面, 每屉的“汽眼”就须错开设置, 以使蒸汽流通均匀, 不致于蒸得生熟不匀)。然后, 铺上湿屉布 (注意不要盖住“汽眼”), 放入发面, 用旺火蒸一小时即熟。取出放入盆中, 浇入开水二两, 用木棍搅打均匀, 使面和水融为一体。

2. 将黄豆过筛, 去净杂质, 用水漂洗干净, 放入锅中, 在微火上炒四十分钟。待黄豆变成棕黄色时, 取出碾成豆面, 过细罗。

3. 芝麻仁用微火焙成金黄色, 撵成碎末。青梅切成碎末。将以上两种原料放入盆里, 加入白糖、冰糖渣、糖桂花, 拌匀成芝麻糖。

4. 将熟豆面铺撒在案板上, 取二分之一熟黄米面团放在上面揉匀, 撵

成约四分厚的椭圆形大片，上面放上豆馅一斤五两，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。照此法共分两次做完。吃时，撒上芝麻糖即成。

特 点

这是北京传统风味小吃，俗称“驴打滚”。外面裹着一层棕黄色的豆面，干香扑鼻，断面可以看到黄色的米面环绕着褐色的豆馅。吃起来柔软有劲，甜中带有芝麻香味。

六一、豆 蜡 糕

原 料（制五十块）

黄米（或糯米）·····	二斤	红糖·····	五两
白芸豆（或绿豆）·····	一斤	糖桂花·····	五钱
豆馅②·····	二斤		

制 法

1. 将白芸豆洗净，放入锅中，加入凉水三斤，用旺火煮一个多小时，待芸豆煮涨时，捞出再蒸半小时。然后，放在案板上用刀剁成碎瓣，即为豆蜡。

2. 将黄米淘洗干净，用凉水三斤浸泡两小时后，连米带水一起磨成稀糊状，装入布袋里，吊起沥净水（可出黄米面约三斤二两），再倒在屉布上，用旺火蒸半小时即熟。

3. 将熟黄米面趁热连同屉布一起放在案板上（用屉布是为了防止黄米面粘案板），淋洒上少许凉开水，用手反复按揉，直到面团柔软光润，撤去屉

布。接着，将面团分成相等的两块，分别按成一尺长、五寸宽、七分厚的长方形面块。案板上先铺上一半豆蔻（其面积与面块相同），放上一块面块，上面平摊上豆馅，再将另一面块覆盖在豆馅上，最上面撒匀余下的一半豆蔻，即为豆蔻糕。

4. 将红糖用开水五两溶化，晾凉过滤，加入糖桂花搅匀。吃时，将豆蔻糕切成各种形状的小块，上笼蒸热（凉吃也可），浇上红糖汁（或撒上白糖）即成。

特 点

此糕共分五层，白、黄、褐各色分明。质地软糯细润，香甜爽口，是秋、冬季节的传统小吃。

六二、炸 年 糕 坨

原 料（制五十个）

黄米·····	五斤	花生油·····	十斤（约耗一斤二两）
白糖·····	一斤		

制 法

1. 将黄米淘洗干净，用凉水浸泡四小时，沥净水，碾成面，过细罗，加入凉水三斤五两，和成面团，使其发酵。待面刚发起时，上笼蒸一小时（蒸法参阅本书87页豆面糕制法1），熟后取出稍晾一会。

2. 将熟黄米面团放在案板上揉匀，搓成圆条，再揪成一百个面剂。两手各取一个面剂摺成圆饼，再把两个圆饼摺在一起稍微用力摺一下，使其粘

实，即为年糕坨。全部做完后，在表面刷上花生油（三钱），以防皴裂。

3. 锅内倒入花生油，在旺火上烧到八成热，分批下入年糕坨，待炸至呈金黄色时，捞在盘内，撒上白糖即成。

特 点

此糕经油炸后，膨胀暄起，色泽金黄。趁热吃，外皮酥焦，内质软嫩，醇香甜润，因是过年时吃的应时小吃，故名。

六三、豌 豆 黄

此小吃原为清宫中的食品，是夏令消暑佳品。北京北海公园内仿膳饭庄按宫廷制法制做的豌豆黄，质地细腻，质量好，也最有名。

原 料（制二十块）

白豌豆*	一斤	碱面	二分
白糖	七两		

制 法

1. 将豌豆磨成碎豆瓣，簸去皮，用水洗净。将铝锅（或铜锅，不宜用铁锅，因为豌豆遇铁器易变成黑色）放在旺火上，倒入凉水三斤烧沸，下入

* 制作豌豆黄最好用白豌豆，没有白豌豆时，可用口豌豆（即褐色的花豌豆）代替，但制品色泽较暗，须加黄栀子（中药材）水染成黄色。黄栀子水的制法是：将五分黄栀子砸碎，泡一小茶碗水，待水呈金黄色时即成。在炒豆泥起锅前十分钟再加入黄栀子水，如加得过早，黄色会消失。



仿膳饭庄于一九二五年开设在北海公园内。由几位原清宫中的御厨仿照御膳房的烹调方法做各种菜肴和小吃，故取名仿膳。著名小吃有小窝头、芸豆卷、豌豆黄、千层糕、马蹄烧饼等。

我国著名作家老舍为仿膳饭庄写的牌匾。



碱和碎豆瓣，再烧沸后，改用微火煮两小时（碎豆瓣在锅中刚煮沸时，须将浮沫撇净，做出的豌豆黄颜色才美观。最好不用勺搅动，以免豆沙沉底易糊）。当碎豆瓣煮成稀粥状时，下入白糖搅匀，将锅端下。取瓷盆一只，上面翻扣一个马尾罗，逐次将豆瓣和汤舀在罗上，用竹板刮擦，通过罗形成小细丝，落到瓷盆中成豆泥。

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

3. 将炒好的豆泥倒在白铁模子（一尺一寸长，五寸宽，七分高）内摊平，用干净的白纸盖在上面，以免凝结后表面结皮裂口，并保持清洁。然后，放在通风处晾五、六小时，再放入冰箱内凝结后即为豌豆黄。吃时揭去白纸，将豌豆黄扣在案板上，切成小方块，摆入盘中即成。

特 点

颜色浅黄，细腻纯净，香甜凉爽，入口即化。

六四、豌豆 粥

过去北京西单商场的“豌豆粥赵”，以擅长熬制此粥而出名。一碗很稀的豆粥，加进红糖搅拌，越搅越稠，能使筷子立在粥中而不倒，群众颇喜食。制作豌豆粥一般用张家口地区出产的

褐色花豌豆，俗称口豌豆，质地松沙糊口，别具风味。

原 料（制五十碗）

口豌豆·····	五斤	糖桂花·····	五钱
红糖·····	一斤五两	糖玫瑰·····	五钱
白糖·····	一斤五两		

制 法

1. 将豌豆去杂质，淘洗干净，放入锅中，加进凉水十五斤，置于旺火上煮。水沸后，撇去浮沫，稍煮一会即改用微火熬。熬时，隔一会就用勺推搅几下，以使豌豆熟得均匀。约熬三小时，用手把豌豆搓捻一下，如一捻即成细腻柔软的豆蓉而没有硬心时，就熬好了。熬好的粥比较稀，而且豌豆大部分都还是整粒，需用微火保温。

2. 糖桂花、糖玫瑰各加入凉开水三两调成汁。吃时，先在碗内放上红糖、白糖，盛上豌豆粥，上面再点洒上桂花汁、玫瑰汁，用羹匙搅动几下即成。

特 点

颜色褐红，豌豆烂而不碎，粥稀而不懈，特别是加进红糖搅和以后，粥即由稀变稠。沙甜糊口，香味醇厚。

六五、小 豆 凉 糕

原 料（制二十五块）

红小豆·····	二斤五两	白糖·····	一斤六两
----------	------	---------	------

琼脂……………八钱 糖桂花……………一钱

制 法

1. 将小豆去杂质，用水漂洗干净，放到盆中，加入凉水（水要高出小豆二寸），上笼用旺火蒸一小时，至豆已熟烂时取出，擦碎过罗去皮，即成豆沙。与此同时，将琼脂放在碗内，上笼用旺火蒸化。

2. 将豆沙放入铝锅中，加入白糖和过罗去渣的糖桂花，用微火炒。约炒十分钟后，下入蒸化的琼脂，再炒两、三分钟，撇去浮沫，待呈稠糊状时，倒在瓷盘中摊平晾凉。然后放在冰箱内冷却，使其凝结。吃时取出扣在案板上，切成小块即成。

特 点

颜色褐红，既凉且软又沙，香甜味美，清爽利口。宜于夏季制作。

六六、翡 翠 豆 腐

原 料（制十碗）

绿豆……………一斤	蒜……………五钱
青蒜……………一两	精盐……………二钱
咸胡萝卜……………一两	芥末面……………一钱
芝麻酱……………二两	辣椒油……………二钱
酱油……………三两	碱面……………二分
醋……………三两	

制 法

1. 将绿豆筛去杂质，挑去干瘪和虫蛀的豆粒，磨成碎豆瓣（俗称“豆瓣”），簸去皮，放在凉水中浸泡一昼夜。泡透后，加水磨成稀糊，磨得越细越好，以每斤绿豆出四斤稀糊为宜。随即将稀糊舀入锅内，加入碱面，用旺火烧沸后，即转用微火熬。约熬三十分钟，糊已熟透时，舀入大瓷方盘内晾凉。待凝固后即成翡翠豆腐，切成二寸见方的块，放在凉开水里进一步冷却，越冷却越柔韧耐嚼。浸泡两小时后即可用。

2. 芝麻酱内放入精盐，陆续加进凉开水三两调匀。酱油、醋各加进凉开水四两调稀。芥末面用一钱多开水搅成糊晾凉。咸胡萝卜去皮切成细丝。青蒜择洗干净，切成二分长的段。蒜去皮洗净砸烂，加二钱凉开水搅匀。

3. 吃时，将翡翠豆腐切成小菱角块或擦成细条，放在碗内，拌入芝麻酱、酱油、醋、芥末糊、辣椒油、蒜汁，再撒上青蒜段、咸萝卜丝即成。

特 点

颜色淡绿，软如豆腐，佐以各种调料，味多样，清爽，祛暑，并有助于消化。适于春、夏季制作。

六七、豆 腐 脑

原 料（制一百碗）

黄豆⑥	十斤	熟石膏粉	四两五钱
瘦嫩羊肉	三斤	干淀粉	六斤五两
口蘑	五两	精盐	二两
酱油	十斤	花椒	一钱

蒜……………一斤

芝麻油……………二两

辣椒油……………二两

味精……………一钱

制 法

1. 制豆腐脑：

(1) 将黄豆甯用凉水泡涨，并保持原色不变为宜。一般是夏季泡一小时，冬季泡五、六小时，春秋季泡三、四小时。如天冷急待使用时，也可用温水浸泡。泡好后洗净，加入凉水三十斤磨成稀糊状，磨得越细越好。然后再加入凉水三十斤搅匀，用白布袋或细罗过滤。把滤过的全部豆渣放在容器里，加入适量的凉水搅拌几下，再过滤。如此反复进行，直到豆渣不腻手为止。十斤豆甯以出浆汁约七十斤为宜。

(2) 用勺撇掉浆汁上面的泡沫，把浆汁倒入锅中用旺火烧沸，随即舀出三分之一的浆汁放在盆里，把其余的浆汁舀入保温的瓷桶里，撇去浮沫。这时，将熟石膏粉放在水舀内，加入一斤温水调匀，把水舀浸到盛浆汁的瓷桶里，再往上一提，顺势把石膏汁倒入浆汁内。接着，把盆里的浆汁往瓷桶里一冲，使浆汁与石膏汁在翻滚中充分融合。静置五分钟后，把浮在上面的泡沫撇净，下面凝结起来的的就是豆腐脑。

2. 制卤：

(1) 将羊肉横着肉纹切成五分长、五分宽、一分厚的片。口蘑用水泡五小时后取出，拌入精盐（二钱），用手反复捏挤出口蘑内的杂物，用水洗净，去掉根蒂，切成三分长、二分宽的块。将泡口蘑的水与洗口蘑的水合在一起，用旺火烧沸，沉淀后滤去杂物。蒜去皮洗净，加精盐（五钱）砸成蒜泥。干淀粉加凉水四斤调成芡汁。

(2) 锅内倒入凉水六十斤，在旺火上烧沸，放入羊肉片，用勺搅动几下，待水快沸时，倒入酱油、口蘑水、精盐（一两三钱）和味精。水再沸

时，倒入芡汁，要慢倒多搅，勿使芡汁凝结成块，沸后即成卤。把卤盛在另一个保温的瓷桶里，将口蘑块撒在上面，同时用烧热的芝麻油把花椒炸焦，把花椒油趁热浇在口蘑块上，再把口蘑块与卤拌在一起即成。

特 点

这是北京的传统小吃，豆腐脑洁白软嫩，肉卤色红味鲜。吃时把豆腐脑盛入碗中，浇上适量的卤和蒜泥、辣椒油，与烧饼同吃，别有风味。

六八、老 豆 腐

原 料（制一百碗）

黄豆醋⑥	十斤	辣椒油	五两
芝麻酱	二斤	蒜	一斤
腌韭菜花	一斤	精盐	二两
酱豆腐	十块	熟石膏粉	五两
酱油	三斤		

制 法

1. 将黄豆醋制成浆汁（十斤豆醋以出浆汁约六十斤为宜），再用熟石膏汁点成老豆腐（制法详见本书96页豆腐脑制法1）。

2. 芝麻酱内加入精盐（一两八钱），并陆续加进凉开水三斤调匀。蒜去皮洗净，加精盐（二钱）砸成蒜泥，再加入凉开水一斤调成蒜汁。酱豆腐用凉开水五两调稀。

3. 吃时，将老豆腐盛在碗内，浇上芝麻酱、酱豆腐汁、酱油、辣椒油、

蒜汁，再放上腌韭菜花即成。

特 点

色白无瑕，呈半凝固状态，质地软嫩（比豆腐脑略老），香、辣、咸三味突出。

六九、煮 炸 豆 腐

原 料（制二十碗）

豆腐·····	二斤	香菜·····	三两
芝麻酱·····	四两	桂皮·····	二钱
酱豆腐·····	二块	辣椒油·····	一两
精盐·····	五钱	花生油·····	四斤（约耗二两五钱）

制 法

1. 将豆腐切成六分见方的小块（或八分长的菱形块），用花生油炸成浅黄色的豆腐泡，即为炸豆腐。

2. 芝麻酱内放入精盐（二钱），陆续加进凉开水一斤调匀。酱豆腐用凉开水五两调稀。香菜择洗干净，切成小段。

3. 将炸豆腐、桂皮和精盐（三钱）一起放入锅内，倒入凉水二十五斤，在旺火上烧沸后，即改用微火煮。约煮二十分钟左右，豆腐入味后即可。吃时，将炸豆腐连汤盛在碗内，浇上芝麻酱、酱豆腐汁、辣椒油，再撒上香菜段即成。

特 点

豆腐先炸后煮，柔软耐嚼，汤汁又香又辣又烫，与火烧同吃最好。

七〇、豆 汁

豆汁是北京独有的风味小吃，含有蛋白质、脂肪、无机盐、粗纤维和糖等，富于营养，并有消食祛暑之功，多年来深受群众欢迎。过去以南新华街的“豆汁张”和原东安市场的“豆汁何”出售的豆汁最有名。他们把从粉房买来的生豆汁经过再度沉淀加工，使其浓度和酸度合适，然后精心熬制，所以味道与众不同。

原 料（制五百碗）

绿豆……………二十斤

制 法

1. 将绿豆的杂质筛净，挑去干瘪和虫蛀的豆粒，淘洗干净，放入池内用凉水（冬季用温水。水量要比绿豆高出两倍）浸泡十几小时。待豆皮用手一捻就掉时捞出，加水磨成稀糊（磨得越细越好，每斤绿豆约出稀糊五斤三两）。然后，在稀糊内加入三十斤左右的浆水* 和逐次加入不少于二百四十斤的凉水过滤，约可滤出粉浆三百四十斤、豆渣四十斤。然后把粉浆倒入大缸内，经过一夜沉淀，白色的淀粉就沉到缸底，上面是一层灰褐色的黑粉，再上一层即是颜色灰绿、质地较浓的生豆汁，最上层则是浮沫和浆水。撇去

* 浆水：是前一次制作豆汁、淀粉时撇出的清水。经过乳酸的发酵，使浆水带有酸性，能使豆汁变酸，并把淀粉分离出来沉淀。浆水一般分为大浆（也称“老浆”，味酸）、小浆（也称“嫩浆”，味淡涩），可根据季节的不同酌量使用。

浮沫和浆水，把生豆汁舀出（可出生豆汁二百六十斤左右；另有淀粉约十斤和黑粉少许），在煮之前还须再沉淀一次，夏季沉淀六小时，冬季沉淀一夜。沉淀好后，撇去上面的浆水。

2. 大沙锅内放入少许凉水，用旺火烧沸后倒入生豆汁，待豆汁被煮涨并将溢出锅外时，立即改用微火保温（此时不能用旺火，否则会煮成麻豆腐），随吃随盛。

特 点

颜色灰绿，汁浓醇，味酸而微甜。趁热与辣咸菜* 同吃，又酸又辣又烫，饶有风味。

七一、清 汤 丸 子

原 料（制一百碗）

杂豆面·····	十斤	姜末·····	一两
粉丝·····	三斤	花椒·····	二钱
五香粉·····	二两	八角·····	二钱
芝麻酱·····	二斤	香菜·····	一斤
精盐·····	六两	辣椒油·····	五两
葱末·····	三两	花生油·····	六斤（约耗三斤）

* 辣咸菜：把酱萝卜和腌芥疙瘩切成极细的丝，配上葱丝或腌过的芹菜段，加上辣椒油拌匀即成。

制 法

1. 将粉丝放在沸水锅里略煮一下捞出，用刀剁成碎末，放入盆中，加入杂豆面、葱末、姜末、五香粉、精盐（五两）及凉水三斤，和成面团。

2. 锅内倒入花生油，在旺火上烧到八成熟，将面团挤成一个个直径约五分的小丸子下入锅里炸。待丸子表面炸焦、呈棕黄色时捞出。

3. 芝麻酱内放入精盐（二钱），陆续加进凉开水三斤调匀。花椒、八角一起装入纱布袋内扎紧口。香菜择洗干净，切成碎末。

4. 锅置旺火上，倒入凉水二十斤。取一部分炸丸子（丸子要分批煮，煮的时间长就会破碎），连同花椒袋和余下的精盐都放入锅内，水沸后即改用微火煮，约煮十分钟即可。吃时，将丸子连汤盛在碗内，浇上芝麻酱、辣椒油，再撒上香菜末即成。

特 点

汤色清淡，丸子松软，五香味浓，又辣又烫。

七二、羊 肉 杂 面

原 料（制一百碗）

肥羊肉·····	十斤	葱段·····	二两
绿豆面·····	八斤	姜块·····	一两
黄豆面·····	二斤	八角·····	二钱
酸白菜·····	五斤	花椒·····	一钱
香菜·····	五两	酱油·····	一斤五两

精盐.....三两

制 法

1. 将羊肉洗净，切成六分见方的块，放入沸水锅里略煮一下，去净血沫捞出。把煮肉的汤滤去沉淀物，加入凉水三十斤及酱油、精盐、八角、花椒、葱段、姜块，再放入羊肉块，用旺火烧沸后，即转用微火炖。约炖三、四小时，肉烂时将锅端下，即为羊肉卤。另将酸白菜洗净，横着切成细丝。香菜择洗干净，切成碎末。

2. 将绿豆面、黄豆面一起放入盆中，逐次淋入凉水二斤五两，拌成疏松均匀的小颗粒状（不能有面疙瘩或干面），盖上盆盖饧二十分钟。然后，用轧面机（轧辊上要抹一层花生油，以防粘面）轧四遍，再轧切成细条，即为杂面条。

3. 锅内倒入八成满的凉水，用旺火烧沸后，分批下入杂面条，并用筷子挑搅几次，勿使其粘连。水沸后，边煮边挑搅，约煮四、五分钟即熟，捞在碗内，放上酸菜丝、香菜末，浇上适量的羊肉卤即成。

特 点

肉烂汤肥，杂面条微呈豆绿色，柔软，利口，香醇。适于冬季制作。

七三、炸 格 渣 盒

原 料（制四十个）

绿豆面.....一斤

荞麦面.....一斤

胡萝卜.....五斤

香菜.....三两

五香粉……………三钱 花生油……………五斤（约耗一斤）

精盐……………一两

制 法

1. 将绿豆面放入盆中，加入凉水二斤五两，搅拌成面糊。胡萝卜洗净，擦成细丝，再用刀剁成约五分长的短丝。香菜择洗干净，切成末，与五香粉、精盐及荞麦面一起掺入胡萝卜丝内拌成馅。

2. 将格渣铛（铁制，直径一尺八寸，中间略凹）放在微火上烧热，舀六两面糊倒在铛上，用搂子（竹片或木片制的呈丁字形的一种工具）摊成一分厚的圆片。约烙三分钟，圆片呈黄色时，用铁铲沿四周起下，即为格渣皮（一斤面摊六张）。

3. 取格渣皮一张铺在案板上，将四分之一的馅平摊在上面，馅上盖一张格渣皮，皮上再平摊四分之一的馅，上面再盖一张格渣皮（成为三层皮夹着两层馅），摺平粘好。按此法共做两份。然后，用刀切成二寸五分长、一寸二分宽的长方块，放入五成熟的花生油中，把两面都炸成黄色即成。

特 点

形如长盒，中间夹有两层馅，色呈绛黄，外焦里嫩，五香味浓。宜在春节前后制作，荤素馅均可。

七四、芸 豆 卷

传说清朝慈禧一次偶然听见宫外有个人打铜锣卖芸豆卷和豌豆黄，一时高兴，把那人叫进宫来，吃了他做的芸豆卷、豌

豆黄，觉得很好吃，便把那人留在宫中，专门为她做吃食。从此这两种民间小吃就成了清宫御膳的名品。

原 料（制二十块）

白芸豆*.....	一斤	芝麻仁.....	二两
白糖.....	五两	碱面.....	二分
糖桂花.....	一钱	明矾.....	一分

制 法

1. 将芸豆磨成碎豆瓣（俗称豆蔻），簸去皮，放在盆内，用开水泡一夜（最少泡半天），将未磨掉的豆皮泡涨。然后，加进一些温水（不能用冷水，因用开水泡过的碎豆瓣如受冷的刺激，豆心会发硬，煮不透，擦豆泥时费劲），与盆里的凉开水调匀，两手将碎豆瓣搓一搓，搅几下，一部分豆皮就会脱离豆身而浮在水面上，随即用笊篱捞出。如此反复进行，直到将豆皮去净。

2. 将碎豆瓣放在沸水锅内，加入碱（使豆瓣易烂）和明矾（使擦出的芸豆泥不易变质，如用麻芸豆可不加碱，只加一点矾）。煮时多加些水，以免豆瓣煮得太稠，滤不干水，做出的豆泥太稀，还会有生熟不匀的现象。煮一小时后，用手指将豆瓣搓捻一下，如一搓捻即成粉，就算煮好了。捞出用布包好，上笼蒸十五分钟取出，仍用布包着，不使其变凉。

3. 在瓷盆上面翻扣一个马尾罗，逐次舀一些豆瓣倒在罗上，用竹板刮擦成泥，通过罗形成小细丝，落到瓷盆中，不要搅和。晾凉后放入冰箱内保存，以防吸潮。用时倒在湿布上，隔着布揉和成泥。如细丝太湿，应用干

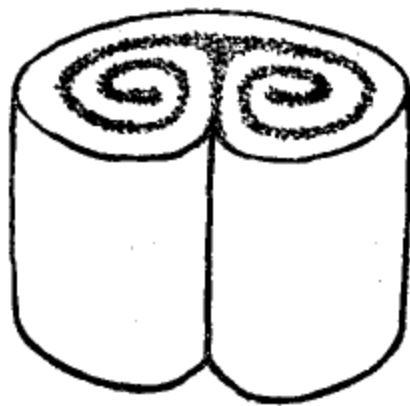
* 做芸豆卷所用的芸豆有大白芸豆、小白芸豆、红芸豆或略带灰色的麻芸豆。馅的种类有浅黄色的芝麻馅，褐色的豆沙馅，还有用黄色的豌豆黄和红色的金糕配成的鸳鸯馅。人们一般最喜食芝麻馅。

布。若放的时间久了，细丝干了一些，可掺一点凉开水。

4. 将芝麻仁筛去杂质，在微火上焙到略带黄色时取出，晾凉擀碎，加入白糖拌匀。卷芸豆卷时，再加入用糖水（五钱）泡过的糖桂花。

5. 取一尺五寸见方的湿布一块，一半铺在石板上（石板平滑，比木板好），一半垂下。将和好的芸豆泥取出二两搓成直径一寸的圆条，放在湿布中间（即接近石板边沿的地方）。用小刀先将芸豆泥条压成片状，再抹成一分厚、六寸长、二寸五分宽的长方形薄片。然后切去四周不齐的地方，在上面铺满芝麻馅，将垂在石板下的一半湿布撩起盖在馅上，垫着布把馅轻轻压实，以免在卷的时候到处粘些芝麻，不好看。

6. 卷时，左手将盖在馅上的布揭开，向前方拉紧，使豆泥片的后边沿（即向怀里的一边）随布略微抬起。右手四指顺着抬起豆泥片的边沿，隔着布向下压一压，使芸豆泥片的边沿成一小卷边。整个边压完后，左手放开拉着的布，仍盖在芸豆泥片上，双手将小卷边捏实。然后隔着布向前推卷，将一半的芸豆泥片卷成一个大卷边，捏实后，轻轻撤出卷进去的湿布。接着，将布带着芸豆泥片掉换一个方向，照上面的方法，将另一半芸豆泥片也卷成一个大卷边，使两个大卷边并列在一起。再用布将怀里的大卷边提拉起来，压在外边的卷上，隔着布轻轻地压一压，使其略微粘起来，成为一个圆柱形



的长条，即为芸豆卷（如图）。最后将布拉起，使卷慢慢地滚到石板上，先切去两端不齐的边，再切成六、七分长的段即成。

特 点

外皮颜色雪白，横断面为云状的图案花纹，形象美观，质地细腻，馅料香甜，清爽适口。

七五、苏 造 肉

苏造肉原是清宫里的一种普通菜，在北京民间已流传了近百年。传说是由一苏姓厨师所创制，故名。在清朝，卖苏造肉的每于清晨在东华门外设摊，专为进入升平署的官员制作早点，故又名南府苏造肉。此小吃选料精致，烹制讲究，加以用九种药料分季配方，用慢火煨炖而成，不仅味美可口，且有开胃健脾之效。

原 料（制五十碗）

猪肉（前腿部分）·····	五斤	醋·····	二两
猪内脏（心、肝、肺、肚、肥肠） ·····	五斤	明矾·····	一钱
		老汤* ·····	十五斤

* 老汤：锅内放凉水二十斤，加入好黑酱油一斤、精盐三两、葱段五钱、姜片五钱、蒜五钱、花椒二钱、八角二钱，烧沸成汤。用此汤煮肉后，每天剩下的汤，须撇去油沫，晾凉后倒入瓷罐中保存起来，不要摇动，次日再用（如汤少了，适当添些凉水、酱油和盐）。如此逐日连续使用，汤味极浓，故称老汤。

精盐……………一两 苏造汤* ……………十斤

制 法

1. 将猪肉洗净，切成四寸见方的块。猪心、猪肝分别用凉水浸泡四小时，捞出洗净。猪肚、猪肠撕掉附着的白油，将里面翻过来，剝开肚管，用盐、醋、矾反复揉洗，再用水冲净。猪肺要在气管处灌水洗净。

2. 将处理好的猪肉和内脏一起放入凉水锅里（水要漫过肉和内脏），用旺火烧沸后，转用微火煮一小时（其中肺、肚要煮得久些），到六、七成熟时捞出。

3. 将煮过的猪肉和内脏再放入老汤（汤要漫过肉和内脏）锅里煮。煮时肉和内脏上要扣上小算子，再压上重物。约煮半小时，当肉和内脏全部上色后捞出。猪肉切成五分厚的大片（内脏不切），以使其煨时入味。

4. 在空锅内放一个小竹算子，上面再铺上一层猪骨头（以使汤味更加浓厚），然后倒入苏造汤。用旺火烧沸后，改用微火，放入猪肉和内脏（汤要浸没肉脏大半），煨两至三小时即成。

* 苏造汤：主要是用九种药料粉煮成的汤，专为做苏造肉用。药料配方有二。

配方一（适于冬季使用）

丁香二钱	官桂六钱	甘草六钱	砂仁一钱	桂皮九钱
肉果一钱	蔻仁四钱	广皮五钱	肉桂一钱	

共三两五钱，可用于煮六十到七十斤肉料（包括内脏，下同）。

配方二（适于春、夏、秋三季使用）

丁香二钱	官桂四钱	甘草七钱	砂仁一钱	桂皮八钱
肉果一钱	蔻仁四钱	广皮二钱	肉桂一钱	

共三两，可用于煮五十到六十斤肉。

锅内放凉水十斤，加入好酱油五两、精盐二两烧沸。将以上药料研成粉末，装入布袋内扎紧口，放入汤中，把药味煮出即成。此汤煮肉剩下后，应与老汤一样保存起来次日再用。汤少了要按比例添加新汤和药料。

5. 苏造肉煨好后，原锅仍置火上保温，现吃现取，吃多少取多少。再把凉火烧整个放入苏造汤中煮热。吃时，将火烧切成四分宽的条，放入碗中，再将苏造肉切成四分见方的块，内脏切成小段（块），放在火烧条上面，一起放入漏勺内，浸入热汤中，反复烫几次，热后，放入碗中，再盛满热汤，趁热食用。

特 点

肉质酥软醇香，汤汁浓厚。

七六、卤 煮 小 肠

原 料（制一百碗）

猪肠(包括肥肠和肠皮).....十斤	酱油.....五两
猪臀尖肉.....二斤五两	绍酒.....二钱五分
猪肚和肺、肝、心.....七斤五两	醋.....七钱五分
豆腐.....七斤五两	粗盐.....一两五钱
药料粉* 二钱五分	碱面.....一钱五分
八角.....二钱五分	豆豉.....五两
花椒.....一钱五分	葱.....二两
小茴香.....一钱五分	姜.....一两
豆腐乳.....四块	蒜.....一两

* 药料粉：将缩砂一钱、三奈一钱、豆蔻一钱、丁香三分、白芷一钱、甘草一钱、八角七钱、桂皮九钱、小茴香六钱、花椒三钱一起研成粉末，可煮二百五十斤肠料。

花生油……五斤(约耗一斤五两)

制 法

1. 将猪肠先用凉水洗一遍，再翻过来，使有油的一面向外，去杂质，用水洗净。然后把肠翻回原状，放在盆内，加入醋（五钱）、盐（二钱五分）、碱面（一钱五分），搓洗附在肠上的黏性物，最后用凉水冲洗干净。

猪肉用水洗净，切成三大块，放在沸水锅里略煮一下，去除血沫捞出。

猪肚先用水洗净外部，再翻过来洗去黏液，然后翻回原状，放入沸水锅里，加入花椒（二分），煮八、九分钟后，捞在盆内，加入醋（二钱五分）、盐（二钱五分），搓洗一会，再用凉水冲洗，直到猪肚外皮不滑而略有些涩手为止。洗净后，用刀刮去附在猪肚上的一层白膜（俗称“白脐”）。

猪肺用水将肺叶内部的积血冲净，再放入沸水锅里略煮一下，去除血沫捞出。

猪肝用水洗一遍后泡入凉水中。

猪心用刀从中间剖开（不要剖断），洗净积血，也泡入凉水中。

2. 将锅放在旺火上，倒入十斤凉水，先把猪肺放在锅底，上面压上猪肠，再放上猪肚，烧沸后，放入猪肝、猪心，随即改用微火。肝、心煮二十分钟即捞出。肺煮一小时捞出。肠和肚煮一小时三十分钟，用勺把油撇净，再煮三十分钟（随煮随撇油），煮到用竹筷能扎进时，同时捞出。

3. 豆腐切成长一寸、宽四分、厚二分多的长方形块（也可切成三角块），用热油炸成金黄色的豆腐泡，即为炸豆腐（约出四斤多炸豆腐）。将一两葱切成六分长的段，一两切成细丝。姜切成片。蒜去皮拍成碎块。豆腐乳用原汁调成糊状，成为豆腐乳卤。将花椒（一钱）、小茴香装入布袋内扎紧口。

4. 锅内倒入凉水十五斤，置旺火上，放入猪肉及葱段、姜片、蒜块、酱油、豆腐乳卤、豆豉、八角、花椒布袋和盐(九钱)，烧沸后，改用微火煮一小时三十分钟，待肉已煮到八成熟（即用筷子一扎即入，拔时肉无吸力）时，再继续放入炸豆腐、猪肺、猪肚，放猪肚时，先在肚内撒上花椒（三分）、盐（一钱），肚口朝上放在锅内周围，中间再放上猪肠、猪肝和猪心。待汤再烧沸后，下入药料粉，煨三十分钟，淋上绍酒，撒上葱丝拌匀。

5. 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。根据不同的季节，可分别放上青蒜段，淋上辣椒油或醋蒜汁*食用。愿与火烧同吃，可将火烧整个放入汤锅里煨十分钟，捞出，切成二分宽的条，再横切一刀，垫在碗底，上面盛上卤煮小肠。

特 点

此小吃以肠为主，兼有别样，色泽红润，质地肥而不腻，烂而不糜，滋味醇厚浓香。

七七、灌 肠

灌肠原是用淀粉和红曲做成的一种形似猪肠的东西，切成薄片，在平锅内用油煎焦，淋上盐蒜水吃的，既可以下酒，又可以饱腹。一九二七年在北京后门桥出现了一家名合义斋的饭馆，它独出心裁，用真正的猪肥肠与上好的面粉、桂花、薏仁

* 醋蒜汁制法：蒜与醋的比例是二比一，即蒜一斤，去皮砸烂，掺入五两醋调匀即成。

等制成了一种新式灌肠，外焦里嫩，特别香脆，因而出名。

原 料（制三十盘）

猪肥肠·····	十斤	苡苳子·····	五分
上白面粉·····	五斤	丁香·····	五分
葱末·····	二两五钱	红曲水* ·····	一两五钱
姜末·····	二两	精盐·····	六两
花椒粉·····	一两	醋·····	三两
糖桂花·····	一两	蒜·····	五两
砂仁·····	五分	熟猪油·····	三斤三两
豆蔻·····	五分		

制 法

1. 将猪肥肠用精盐（三两）与醋（三两）揉洗一两分钟，揉出黏液后，再用凉水反复冲洗干净。

将砂仁、豆蔻、苡苳子、丁香等药料一起研成粉末。蒜去皮洗净，加精盐（一两）砸成泥，再对入凉开水二斤搅匀，即成盐水蒜汁。

2. 将面粉、葱末、姜末与精盐（二两，冬天不放盐）一起放在盆内，逐次加入凉水十斤（一斤面加二斤水），用木棍搅拌（边搅边加水）。搅匀后，加入花椒粉、糖桂花、药料粉、红曲水，搅成粉红色的面糊。

3. 将猪肥肠粗的一头用绳扎紧，另一头插入漏斗，灌入面糊。当灌到七成满时，将两头用绳扎在一起，即成灌肠。锅内放满凉水，在锅底上扣几个小盘（以防灌肠粘锅糊底），用旺火烧到九成沸时，放入灌肠，改用微火

* 红曲水制法：将红曲二两五钱装进布袋里，扎紧袋口，放入锅内，加水三斤，在火上煮到红曲没色后，取出布袋，余下的水即为红曲水。颜色红艳，可起调色作用。

(水保持微沸)煮四十分钟,至手摁灌肠觉有弹性时,即可捞入凉水中浸泡。泡凉后,不论冬、夏季都要放进冰箱内保存。

4. 将铁铛略倾斜着放在炉火上(倾斜着放为的是将油流到铛的一边,煎时,铲起油往灌肠上淋洒,既省油又煎得均匀),倒入熟猪油四、五两(以后可随用随加油),油即流向低处。将凉灌肠切成小块或小片,分批放在铛的高处,先翻转着熨一熨,使肠回软,再用铁铲将灌肠堆在一起,摁成约一分厚的一个大片,并将铛内低处的热油用铲反复淋洒在灌肠上。约煎十多分钟,将两面都煎焦,而且灌肠上冒出很多小油泡,这时便将大片分割成约三寸见方的小片,分别盛入盘中,浇上盐水蒜汁即成。

特 点

煎好的灌肠连结成一片,呈粉红色,上面泛浮着小油泡。趁热吃,酥香咸辣,别有风味。

七八、炒 肝

早在一百多年前的清道光年间,北京就有了专门经营炒肝的店铺,最早的一家要算前门外鲜鱼口内的会仙居了。另外还有天兴居,也有五十多年的历史。这两家的炒肝最为有名。后来两店合并,仍沿用了“天兴居炒肝店”的名称。在清朝,炒肝里不仅有猪肝和猪肠,还有心和肺,且一般都不用淀粉勾芡。当时在群众中流传过这样一句俚语:“炒肝不勾芡,熬心熬肺。”大约在六十多年前才改为勾芡,并免去了心和肺,只选用肝尖

和肥肠，加上蒜、酱等多种调料制成。

原 料（制一百碗）

猪肠（包括肥肠和肠皮）	干淀粉……………一斤五两
……………七斤五两	精盐……………三两
猪肝……………一斤	酱油……………一斤
蒜……………二两五钱	醋……………一两五钱
黄酱……………七钱五分	明矾末……………一钱
味精……………二钱	猪骨汤……………十斤
八角……………一钱五分	熟猪油……………一两
姜末……………一钱五分	

制 法

1. 将猪肠泡入凉水中，洗去肠壁上的黏液。然后将肠翻过来，撕掉附在肠上的杂质、白油和黏膜，用凉水洗净，再翻回原状，放在盆内，加精盐（一两）、醋（一两）、明矾末（五分），用手揉搓。揉一会后，用凉水冲净，放在沸水锅里烫一下取出。再用精盐（五钱）、醋（五钱）、明矾末（五分）揉搓，最后用凉水冲洗干净。

2. 将洗净的猪肠盘成若干捆，分别用绳扎好后，将肠从一处剪断（以便煮时使肠油流出），放在凉水锅内，置旺火上煮两小时，用筷子能将肠子扎透时，撇去浮油，将肠捞在凉水中，洗去外皮上的油，再切成四分长的小段（肠皮要切成八分长的段）。

3. 猪肝用水洗净，切成一寸多长的菱形片。蒜去皮洗净，砸成蒜泥。将熟猪油倒入炒锅内，用旺火烧热，下入八角炸出香味，再依次下入黄酱、姜末、酱油（二两）以及一半蒜泥，炒成稀糊状，即为熟蒜泥。

4. 将猪骨汤（或清水）倒入锅中，置旺火上烧热，放入切好的猪肠。

在将沸时，撇去浮油，再放入切好的猪肝及剩下的酱油和熟蒜泥、生蒜泥、精盐（一两五钱）搅匀。汤沸后（不要久煮，久煮会把肠里的油煮出来，使肠瘦瘪抽缩，既不好吃，又不好看），立即用干淀粉加凉水三斤五两调稀，勾成芡汁，倒进锅内，再煮沸，撒上味精搅匀即成。

特 点

颜色酱红，汤汁晶明油亮，稀而不懈，肠肥肝香，味厚不腻，适宜与包子或火烧同吃。

七九、白 羊 头 肉

与酱羊头肉相媲美的白羊头肉，是北京著名的小吃。原在廊房二条设摊的马玉昆，六代人都经营白羊头肉。制成的羊头肉色洁白，清脆利口，讲究夏天用冰镇，冬天带冰凌，越凉越好吃。白羊头肉分羊脸子、羊眼睛、羊耳朵、羊舌、羊脑、上膛软骨（俗称“天梯”）等，顾客随要随切，撒上特制的椒盐，味鲜香。

原 料（制四十盘）

净羊头……十个（每个约重六斤）	丁香粉……………二分
粗盐……………五两	砂仁粉……………二分
花椒……………二钱	

制 法

1. 选用两、三岁（也称“四六口”，即长有四至六颗牙）的内蒙古产

的山羊的头（是被阉割过的公羊，俗称羯羊，这种羊头肉嫩不膻，能切出又薄又大的肉片），放在凉水中浸泡两小时，用板刷反复刷洗头皮，刷得越白越好（但不要将皮刷破）。再把羊嘴掰开，用小毛刷探进嘴内刷洗口腔，并在水中来回移动着刷洗，将口、鼻、耳内的脏物涮出。然后换新水再洗两次，沥净水，用刀从头皮正中至鼻骨处划一长口，以便于煮熟后拆骨。

2. 锅内倒入凉水（水量要漫过羊头约三寸），在旺火上烧沸，将洗净的羊头逐个放入锅中，煮一个多小时，达到七成熟时（用手按一下羊脸上的肉，如已由原来的硬挺变得稍有弹性，或者按一下耳朵根部，已由硬变软即可）取出，趁热先拆下颅骨。拆法是：从头皮正中的划口处，将头肉扒向两边（头肉须连着脸肉，不要撕断），露出颅骨，再一手掐住两腮，一手从鼻骨处将颅骨往上一掀即取下。将颅骨上的羊眼睛用手捅出，再将颅骨砍开，取出羊脑。然后，从头肉上切下双耳（挖去耳膜不要）和口腔上膛的软骨（长有一道道白色的横纹，俗名天梯），削去嘴岔子上的毛根，片去边沿不整齐的肉。再贴着羊舌（俗称口条）两侧顺长各切一刀，将下颚骨切断，完整地拆下两块带着头肉的羊脸子以及整条羊舌（每个羊头约出熟肉二斤），在凉开水中浸泡一小时，以使肉质脆嫩，色白，好切。

3. 将盐放在沙锅里，靠在微火旁边，慢慢焙干（火力不要大，须保持盐洁白不变色），倒在石板上研成粉末，再过细罗。花椒也如法炮制。然后将盐粉、花椒粉及丁香粉、砂仁粉掺在一起拌成椒盐。

4. 将泡好的熟羊头肉沥净水。切时，先将羊脸子（皮朝下）放在案板上，左手摀住羊脸子，右手持刀，刀刃向外，刀背向里，倾斜成二十度角，每隔半分距离片入一刀，片成较薄的大坡刀片。羊舌也片成同样的片。其它如羊眼睛、羊耳朵、上膛软骨等（羊脑髓不切），均立着刀切成薄片。切完后，按不同的部位分别盛入盘内，撒上椒盐（要现吃现撒。不然会使羊头肉

软塌无劲)即成。

特 点

此小吃选料严格,制作精细,刀工讲究。成品色白洁净,肉片又大又薄,蘸着特制的椒盐吃,脆嫩清鲜,醇香不腻,风味独特。

八〇、爆 肚

爆肚是把羊肚或牛肚按不同部位分割切片(条)后,用沸水爆熟,蘸着芝麻酱等调料吃的一种小吃。羊肚分肚葫芦、肚蘑菇、肚散丹、肚板、肚领、肚仁、食管等七个品种。牛肚有蘑菇尖、肚仁、散丹等三个品种。由于爆肚清鲜嫩脆,滋味醇厚不腻,久住北京的人都很爱吃,是佐酒的美食。

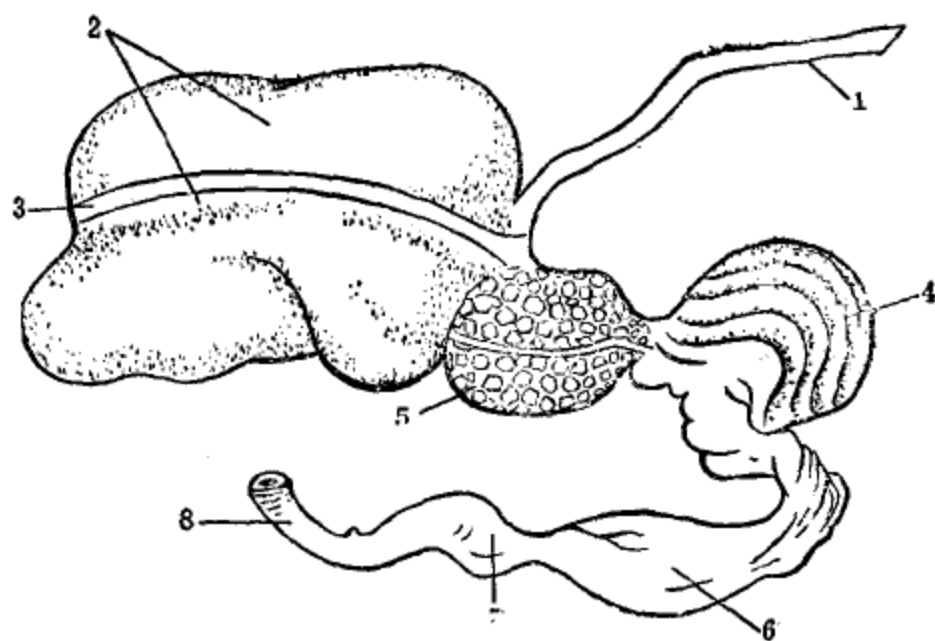
原 料 (制十碗)

净羊肚(或牛肚)*.....	二斤	卤虾油.....	五钱
芝麻酱.....	二两	豆腐乳.....	一块
酱油.....	一两	香菜.....	一两
醋.....	三钱	葱花.....	四钱
辣椒油.....	四钱		

制 法

-
- * 用于爆吃的肚,羊肚以喂羊的肚最好;牛肚以精牛的肚(肚百叶呈黑色)最好。但牛肚只有蘑菇尖、散丹、肚仁等三部分可以爆吃。在爆牛散丹时,还可蘸蒜酱吃。蒜酱的制法是:将三两蒜去皮砸烂,加黄酱一斤、豆腐乳四块、芝麻油二钱调匀即成。

1. 清洗：用大盆盛满凉水（洗肚时不管冬、夏季都用凉水），拿着肚在水中洗去脏物杂质。第一次洗的时间要短，动作要快，不要在水中久泡，以免吸收脏水，爆出的肚有臭味。洗完一个马上取出，接着再洗第二个、第三个。逐个洗完一次后，再换水洗第二次。这次可把肚全泡在水中洗，多泡一会（从开始到出水约四、五十分钟），能把臭味泡出来。最后用水冲洗干净，将羊肚（牛肚在屠宰场已分割好）分割成肚领、肚散丹、肚蘑菇、肚葫芦、肚板和食管等六部分（如图）。肚蘑菇里面含有胃液，吃时味鲜，为了不让它流掉，翻洗后，还要恢复原状。



1—食管；2—肚板；3—肚领；4—肚散丹（又名百叶）；5—肚葫芦（又名麻肚）；6—肚蘑菇；7—肚蘑菇尖；8—肠

羊肚（或牛肚）以当天爆吃最好。如当天不吃或者夏季天热，必须放进冰箱里保存。

2. 切条：先撕净附在肚面上的油，再撕去有草芽一面的皮（牛肚领须撕去内外皮，剩下的即为肚仁）；肚散丹、肚蘑菇、肚葫芦、肚板等四部分，都要撕去接近腹腔一面的一层薄膜；食管用刀拍扁划开，撕去薄膜。然后，将以上原料（食管在外），顺着肉纹切成一寸多宽的条，再横切成二、三分宽的小条。

3. 调料：将香菜洗净，切成碎末，连同葱花、芝麻酱、酱油、醋、辣椒油、卤虾油和豆腐乳（用原汁调稀）等，一起放入碗内调匀。

4. 爆法：在直径一尺二寸的锅内倒入半锅凉水，用旺火烧沸，按肚的不同部位分别下锅（每次约爆五两左右），用漏勺翻搅。爆的时间：肚散丹约五秒钟（牛散丹十四秒钟）；肚板约七秒钟；肚葫芦、肚领、肚蘑菇约八秒钟（牛蘑菇尖约十二秒钟）；食管约十二秒钟。刚下锅的肚条是软绵绵的，等到稍一变挺有劲，或肚仁由乳白色变成白色时即熟，迅速用漏勺捞入盘中，蘸着调料吃。

特 点

质地脆嫩，有特殊的鲜味，可与热烧饼同吃。

八一、白 汤 杂 碎

原 料（制二十碗）

净羊肚.....	六斤	酸菜.....	一斤
羊肠.....	二斤	香菜.....	五两
羊肉（腰窝）.....	一斤	葱段.....	四钱

姜·····	二钱	芝麻酱·····	三两
八角·····	七分	辣椒油·····	一两
花椒·····	五分	精盐·····	三钱

制 法

1. 将羊肚、羊肠和羊肉分别洗净。

羊肚：放入凉水中逐段地漂洗，特别是羊散丹要一叶一叶地翻开洗净。第一次洗的时间要短，动作要快，洗完马上取出，以免吸收脏水影响味道。然后换新水再漂洗三、四次，并择去肚上的白油。最后还要把羊肚放在凉水里泡半小时，再放在八成热的水中，烫五、六分钟捞出。用小刀刮去羊肚上的黑色和黄色的草芽，再用水洗净。

羊肠：将外部择洗干净，把肠子翻过来，使肠壁向外，用手捋去附在肠上的黏液，用凉水洗净。然后把肠子一圈圈地盘起来，用线绳系好。

羊肉：用凉水浸泡一小时，泡出血水，再用水洗净。

2. 锅内倒入凉水，在旺火上烧沸，将洗净的羊肚、肠、肉放在沸水中略煮一下，去净血沫捞出。锅内换净水烧沸，再下入以上原料及葱段、姜块（去皮，拍松）、八角、花椒、精盐等，水再沸后，即盖上锅盖，改用微火煮。羊肚、羊肠约煮三小时三十分钟，羊肉约煮四小时即熟（可出熟肚二斤五两、熟肠一斤、熟肉五两），分别捞入冷水中过凉。然后，将熟羊肚、熟羊肉都切成一寸长、四分宽的长方形块；熟羊肠去掉线绳，切成一寸长的菱形块。煮肉的原汤用微火保温。

3. 香菜洗净后切成末。酸菜用凉水洗净，切成细丝。取汤碗二十个，每碗放入五钱酸菜丝垫底，再放上一两熟肠块，在肠上面，一边码上二两五钱熟肚块，另一边码上五钱熟肉块，再放一点煮肉的原汤，上笼蒸十分钟取

出，逐碗盛满原汤，放上芝麻酱、辣椒油、香菜末即成。

特 点

汤色洁白如奶，肉质软烂浓鲜，兼有香、辣、酸、咸各味，利口不腻，宜与烧饼同吃。



饮食流动服务车在中山公园门前出售小吃

八二、黄 糕

原 料（制二十块）

鸡蛋……………一斤五两
白糖……………一斤四两
面粉……………一斤

糖桂花……………二钱
绍酒……………二钱

制 法

1. 将面粉放入笼屉中，用旺火蒸十五分钟取出，过细罗去掉硬块。
2. 将鸡蛋磕入盆中，加入白糖、糖桂花（用清水二钱泡后过滤去渣）和绍酒，用力搅打约半小时，待成糊状时，再加入蒸好的面粉搅成稠糊。
3. 在笼屉上放好模子（即一寸高、一尺见方的木框），铺上湿屉布，倒入稠糊摊平。待锅中水烧沸后，用旺火蒸二十分钟取出晾凉，切成小块即成。

特 点

颜色鲜黄，质地暄软疏松，味甜润而香，富于营养。

八三、奶 油 炸 糕

原 料（制四十块）

鸡蛋·····	一斤	香兰素* ·····	五分
奶油·····	二两	白糖·····	四两
上白面粉·····	一斤	花生油·····	三斤（约耗二两）

制 法

1. 锅内倒入凉水一斤，置旺火上烧沸后，改用微火，随即加入面粉迅速搅拌，直到面团由白色变成灰白色，而且不粘手时，取出稍晾即成烫面。将白糖（二两）用温水五两化成糖水。香兰素用凉水一钱溶解。

* 香兰素：即香草粉，是一种香料。

2. 把鸡蛋磕入碗内搅匀，分三、四次加入晾温的烫面中。每加一次蛋液，就搅拌一次，在最后一次加蛋液时，同时加入奶油、糖水和香兰素液，搅拌均匀。

3. 锅内倒入花生油（也可用生菜油和牛油。但不宜用芝麻油和豆油，因这两种油容易抵消奶油味），置旺火上烧到刚一冒烟时，即改用微火（并注意随时调节火力，勿使油温过高或过低）。这时将搅拌好的面团用手一块块地抻成四十个均匀的小球，再用手摺成直径一寸五分的圆饼，逐个下入油中炸。待圆饼膨起如球状并呈金黄色时捞出，沥去油，滚上白糖（二两）即成。

特 点

此小吃呈圆球形，外裹一层白糖如挂一层霜，白中透黄，外焦里嫩，香气馥郁，营养丰富，易于消化。

八四、奶 酪

奶酪历史悠久，古称“酥酪”，是北京传统风味小吃。

原 料（制五十碗）

牛奶·····	十斤	瓜子仁·····	一两
糯米酒·····	五两	核桃仁·····	一两
白糖·····	一斤二两	葡萄干·····	一两
糖桂花·····	五钱		

制 法

1. 将牛奶放入铝锅中烧沸，加入白糖、糖桂花搅匀，待白糖溶化，用

两层（或三层）纱布过滤后，放在阴凉通风的地方晾凉。

2. 核桃仁用沸水泡透，剥去黄皮，切成小块。瓜子仁用微火炒熟。葡萄干用凉水洗净。将以上果料分别放入五十个小碗内。

3. 将糯米酒徐徐倒入晾凉的牛奶中，要边倒边用铝勺搅动，使奶与酒融合一起。并迅速将牛奶分别舀入盛果料的小碗内，每碗都盖上一块小薄木板（长四寸，宽二寸五分，一头方，一头圆，俗称“酪板”）。然后，紧贴着酪桶（木制圆桶，桶高和直径均为二尺二寸）的内壁，把碗一个个地摆起来，桶的中间要留有直径五、六寸的空隙（牛奶装碗、装桶的全部过程，必须在五、六分钟内完成，否则时间过长就凝结不成奶酪了）。

4. 碗摆好后，立即把烧红的煤装入一个圆筒形的铁丝筐内，筐底垫着铁板放在酪桶中间的空隙处，盖上桶盖，约烤二、三十分钟（要注意掌握火候，火大了，奶酪会离碗出汤；火小了，牛奶不凝结）。如少量制作，不用火烤，可放在笼屉里，水不要大开，热汽不要太足，蒸十几分钟即可。初结成的奶酪还不够稳定，切忌挪动，不然就会变稀。等到奶酪冷却后，再放入冰箱（或在酪桶内放人造冰）冷冻三、四小时即成。

特 点

此小吃呈半凝固状态，乳白滑腻，香甜爽口，营养丰富。

八五、盆 皮 大 奶 卷

原 料（制二十个）

牛奶……………十斤 芝麻仁……………二两

白糖……………四两 金糕……………四两
糖桂花……………二钱

制 法

1. 将牛奶倒入锅中，放在旺火上烧煮，煮沸后，立即用勺将锅里的牛奶舀起一部分，再倒入滚沸的奶中（使牛奶不致外溢），如此反复舀出倒入，直到把十斤牛奶炼剩约六斤为止。

2. 将炼好的牛奶舀入直径约八寸的盆中，用布蒙上盆口，再盖严（防止跑汽，否则结的皮会有蜂窝）。约一小时后，揭去盆盖和盖布，放在通风处晾凉，盆里的牛奶就凝结成一层约二分厚的奶皮。

3. 将藤算（用柔软的藤皮编织成的一种用具）沿着盆边慢慢地下入盆中，把奶皮完整地托起（盆里仍会余下一些奶底子，可用于制作奶酪、酪干等），然后翻扣在油纸上，奶皮上面再覆盖一层油纸，并盖上潮湿的布，以吸去奶皮上的水分。

4. 将芝麻仁焙成黄色，擀成碎末。糖桂花内放一点牛奶搅匀，澄清后，把桂花汁与白糖、芝麻仁末一起拌成芝麻糖馅。金糕压成泥，成为金糕馅。

5. 将晾好的奶皮，揭去上面盖着的湿布和油纸，裁成一个正方形的大片（裁掉的边角可另做小奶卷或奶饽饽用），把芝麻糖馅和金糕馅分别横摊在奶皮上，各占一半的面积（两边要摊得薄一些，中间要厚一些），再垫着油纸将奶皮前后两端分别向中间卷起，即成云状花纹的奶卷。然后将奶卷翻过来，去掉油纸，用刀（要在火上烤热，切时不粘刀）横切成小块，摆在盘中即成。

特 点

此小吃皮色乳黄，质地软嫩细润，馅为红白两色、酸甜两味。入嘴即

化，奶香浓郁，营养丰富。

八六、奶 饽 饽

原 料（制二十四个）

碎奶皮*	六两	糖桂花	三钱
芝麻仁	二两五钱	牛奶	二钱
白糖	五两		

制 法

1. 将芝麻仁筛去杂质，用微火焙成黄色，擀成碎末，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. 取四寸见方的油纸一张，铺在二寸五分见方的木板上，前后两端折在木板两侧。用左手将木板托起，两侧用拇、食指掐紧，使油纸在木板上绷平。右手用馅匙③取约三钱重的奶糊，在油纸上摊成二寸见方的奶皮。然后，撤去木板，将摊好的奶皮垫着油纸放在案板上，上面再盖一张油纸，用手将奶皮轻轻拍平。随即揭去上面的油纸。

3. 取约四钱的白糖馅放在奶皮中间，用下面垫着的油纸将奶皮四周兜起（注意不要直接用手摸奶皮，以防奶皮溶化），把馅包严呈圆球形，然后收口朝下，隔着油纸摺扁，即成奶饽饽（可用各色果料将外皮装点成各种花样）。

* 碎奶皮：详见本书124页制法1.2.3。

特 点

这是一种奶制小吃，呈乳黄色圆饼形状。质地软嫩润腻，甜香爽口，富于营养。

八七、奶 棋 子

原 料（制十个）

牛奶……………五斤 白糖……………二两

制 法

将牛奶放在温度较高的地方，使其酸败发酵。然后，盛入锅中，置旺火上，待其将沸时端下，过罗滤去水分，加入白糖揉搓均匀，再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

呈乳白色，状如棋子。晾干后，存放在通风处，随时可食。味道甜酸，有奶香味，富于营养。

八八、全 果 酪 干

原 料（制二十块）

牛奶……………十斤 白糖……………一斤二两

糖桂花……………五钱
糯米酒……………五两
葡萄干……………一两
核桃仁……………一两
瓜子仁……………五钱

熟杏仁……………五钱
松子仁……………五钱
芝麻仁……………五钱
花生油……………一钱

制 法

1. 将葡萄干洗净晾干。核桃仁用热水泡后，剥去黄皮，剥成黄豆大的碎块。熟杏仁去掉黄皮，掰成两半。松子仁搓掉外皮。将以上各种果料与瓜子仁、芝麻仁放在一起掺匀。

2. 将牛奶倒入锅内，在旺火上烧沸，加入白糖、糖桂花，一边搅动，一边徐徐倒入糯米酒继续熬炼。待熬干牛奶中的水分后，立即转用微火，用铲翻搅着炒，并放入掺好的各种果料。约炒十分钟，直到没有水气（必须把水分炒干，成品才不易变质）、呈酱红色的块状时，倒在涂了一钱花生油的瓷盘里拨散晾凉即成。

特 点

颜色酱红油亮，呈不规则的块状。口嚼味如奶糖，芳香馥郁，味甜润而略酸，营养价值较高。

八九、水 乌 他*

* 乌他：有水制和奶制之分。奶乌他与水乌他制法大致相同，只是在制作时，将凉水换成凉牛奶。但其味稍逊于水乌他。

原 料 (制二十块)

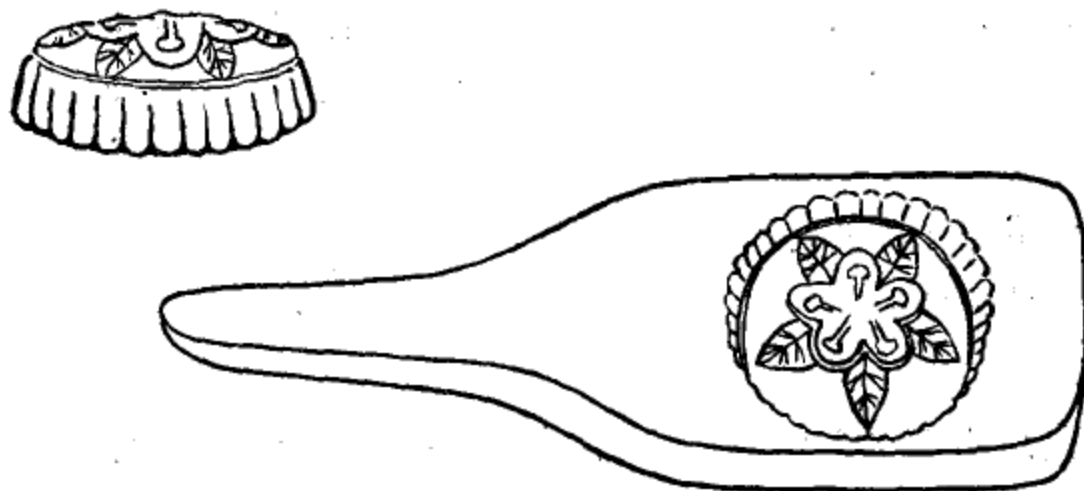
奶油……………三斤

香料(各种水果香精均可)…二分

白糖……………一斤

制 法

1. 将奶油倒入锅内, 放在火上(火不要太旺)熬炼。当上面浮出清油后, 即可用细罗滤去渣滓和杂质, 余下的清油凝结后即为黄油(约一斤), 盛入容器内备用。接着将几个木制的刻有各种花卉的乌他模子(如图)泡入摄氏零度的凉开水中待用。



2. 取凉水一斤倒入锅内, 用旺火烧沸, 放入白糖和黄油, 待其全部溶化后端下, 速用铜勺顺一个方向搅打一会, 再放入香料继续搅打。当水乳交融呈稠糊状时, 立即从凉开水中取出模子放好, 将稠糊舀入每个模子内, 刮平后, 再浸入凉开水中, 待稠糊凝固后磕出, 即成水乌他(如果模子少, 稠糊一次使用不完, 凉后即凝结。因此在下次使用时, 仍须加热成稠糊再行制作)。

特 点

此小吃制法特殊，有“北方奇味”之称。形态多姿，色如雪，冷若冰，奶香浓厚，富于营养。

九〇、栗 子 糕

原 料（制一百二十块）

栗子·····	二斤	金糕·····	六两二钱
澄沙馅④·····	九两	青梅·····	一钱
白糖·····	六两	瓜子仁·····	五分

制 法

1. 将栗子洗净，用刀在皮上剥一个小口，放在凉水锅里（水要漫过栗子），置旺火上煮二十分钟，捞出，剥去皮，再上笼蒸一小时左右，当栗子已软烂后，取出捣碎过罗，揉匀后即成栗子泥（如栗子泥干散，可适当加一点水和糖）。

2. 将金糕（六两）切成四块四寸长、三寸宽的大片，余下的切成小菱形片。青梅切成细丝。瓜子仁用水洗净。白糖加凉水六两，在火上熬成黏亮的糖汁。

3. 案板上铺一块湿布，取四两栗子泥分成相等的三份。先将其中的一份摊在湿布上，用小刀抹成四寸长、三寸宽的长方形片，上面放一大片金糕，再取一份栗子泥抹成同样大的片，覆盖在金糕片上。然后取四分之一的澄沙馅摊在第二层栗子泥上抹平，上面再覆盖一层栗子泥片。照此方法共做四块。最后用青梅、瓜子仁及切成菱形的金糕片在糕面上装饰成各种图案花

纹，即成栗子糕。

4. 吃时，将栗子糕切成一寸见方的小块，摆在盘内，浇上糖汁即成。

特 点

此糕分五层，上中下为黄色，中间夹有红、褐两色，色浓重而艳丽，质地松软细腻，香甜适口，宜于秋、冬季制作。

九一、莲 子 糕

原 料（制五十块）

干莲子·····	一斤二两	琼脂·····	四钱
白糖·····	八两	糖桂花·····	一钱
碱面·····	二两		

制 法

1. 把干莲子放在粗沙锅内，加入碱面（八钱），用五斤开水浇烫后，立即用竹刷搅刷两分钟，把水倒出。接着再放入碱面（八钱），仍按上法浇烫、搅刷后，第三次放碱面（四钱）搅刷，直到把皮全部刷掉、莲子呈白色时，用水洗净。

2. 将莲子切去两端，用竹签捅去莲心，泡在凉水盆里，上笼用旺火蒸三十分钟取出，用瓷勺轧碎过罗（用马尾罗或铜丝罗，不能用铁丝罗或铝制用具，以免莲子变黑），即成莲子茸。将琼脂放在盆内，上笼用旺火蒸化。

3. 将莲子茸与白糖、糖桂花（要过罗去渣）一起放在铜锅中，用微火慢熬。水沸后，将蒸化的琼脂倒入锅内搅匀，再熬五分钟，撇净浮沫，倒在

瓷盘中摊平晾凉。然后放在冰箱里冷却，使其凝结。吃时，取出扣在案板上，切成各种形状的小块即成。

特 点

此糕呈乳白色，细腻滑润，甜软爽口，有浓厚的莲子香味。是夏令应季食品。

九二、杏 仁 豆 腐

原 料（制十碗）

杏仁·····	一斤	青梅·····	一两
白糖·····	三斤	琼脂·····	一两五钱
金糕·····	一两		

制 法

1. 将杏仁用开水泡透，搓去皮，漂洗干净，用磨磨成白浆（要反复磨两遍），过滤去渣。金糕、青梅均切成小丁。

2. 铝锅内放入凉水十五斤，在旺火上烧沸，下入琼脂搅动。待其溶化后，过滤晾温，加入杏仁浆搅匀，分别盛在小碗内，放入冰箱里凝结成半固体的杏仁豆腐。

3. 将白糖放入锅中，倒入凉水二十斤，在火上熬成糖水，过滤晾温后，放入冰箱里冷却。吃时，将每碗杏仁豆腐用小刀划成菱形小块，沿着碗边徐徐注入适量的糖水，使杏仁豆腐漂浮起来，再撒上金糕丁、青梅丁即成。

特 点

此小吃色白光洁，比嫩豆腐还要细嫩，浮于清澈的糖水上面，甘冽醇厚，沁人心脾，为盛夏消暑的佳品。

九三、山 药 饼

原 料（制四十个）

山药·····	二斤二两	白糖·····	一斤
干淀粉·····	三两	糖桂花·····	一两
红果·····	二斤五两	花生油·····	二斤（约耗四两）

制 法

1. 将山药洗净，蒸熟，剥去皮，过罗。干淀粉搥碎过细罗后，掺入熟山药中，揉成面团。

2. 将红果洗净，剔去果核，放入锅中，加入凉水一斤，在微火上煮，直到汤汁耗尽时，取出过罗。然后，放入锅中，加入白糖和糖桂花，在微火上炒到黏度能立住筷子时，即成红果馅。

3. 将山药面团揪成四十个小剂，每个小剂擀成周围薄、中间厚的圆皮，包上约九钱的红果馅，揪去收口处的面头，在湿布上擀成直径一寸五分的小饼。

4. 锅内倒入花生油，在旺火上烧到四成热时，将山药饼分批下入油里，炸至呈金黄色时即成。

特 点

此饼呈扁圆形，颜色赤黄，外皮焦脆，内质软嫩而细腻，趁热吃，味酥

香，又甜又酸，开胃爽口。

九四、甜 卷 果

原 料（制二十个）

山药·····	一斤	干淀粉·····	六钱
小枣·····	四两	白糖·····	二两
油皮* ·····	一张	金糕·····	一两
面粉·····	三两	花生油·····	五斤（约耗三两）

制 法

1. 将山药置微火上燎掉毛根，用水洗净，再用刀拍裂，切成五分长的段。小枣洗净，去核，与山药段一起放入盆中，加入面粉搅匀成馅。金糕切成一寸长的细丝。

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，再将油皮的一边向里折起盖上馅料，然后上笼用旺火蒸三十分钟取出，趁热用油皮将馅料卷成直径一寸二分的长卷（要卷紧），晾凉后，切成四分宽的片，即为卷果片。

3. 锅内倒入花生油，在旺火上烧到八成熟时，下入卷果片，用筷子轻轻翻动（注意勿使其散开），当炸至呈金黄色时捞出，沥净油。

* 油皮：豆浆经熬煮后，在浆面上逐渐凝结的一层黄色的薄皮，即为油皮。内含油脂和蛋白质，营养价值较高。其成品一般呈半圆形，是干制品。

4. 炒勺放在旺火上，放入凉水一两五钱和白糖，待白糖熬化后，将干淀粉用凉水五两调稀，倒入糖水中搅匀，随即下入卷果片，颠翻几下，使其全部粘上芡汁后倒在盘中，撒上金糕丝即成。

特 点

这是北京的传统风味小吃，颜色绛黄，外裹一层明亮的芡汁，软糯甜香，凉吃热吃均宜。

九五、糖 茶 菜

原 料(制二十五盘)

白薯·····	五斤	芝麻仁·····	五钱
白糖·····	三两	金糕·····	五钱
饴糖·····	一斤五两	青梅·····	五钱
糖桂花·····	二钱	花生油·····	五斤(约耗一斤二两)

制 法

1. 将白薯(最好选用红皮白薯，质脆味好)洗净，切成半分厚的片，摊开晾两、三小时(不要完全晾干，以免炸后颜色发白不好看)。金糕、青梅均切成细丝。芝麻仁用微火焙成金黄色。

2. 锅内倒入花生油，在旺火上烧到八成熟，将白薯片分批下入油里炸，边炸边用手勺搅动，以使其炸匀。直到炸至呈深黄色时捞出，倒去锅中油。

3. 在空油锅内放入饴糖、白糖、糖桂花和凉水三两搅匀，放在微火上熬。熬时要不断搅动，以防粘锅糊底。约熬八、九分钟，直到糖能拔丝时，

立即倒入白薯片炒拌，使白薯片都挂上糖汁，然后倒在盘里，撒上金糕丝、青梅丝和芝麻仁即成。

特 点

色泽深黄明亮，脆甜香美，宜于秋、冬季制作。

九六、江 米 藕

原 料（制三十盘）

鲜藕……………二节（约重三斤）	红糖……………二两
糯米……………一两	糖桂花……………五钱
白糖……………三两	

制 法

1. 选择直径约二寸的鲜藕两节，放在水里用毛刷刷去泥污，冲洗干净。糯米淘洗干净，放在通风处吹晾一会。红糖、糖桂花一起放在碗里，用开水一两化开，晾凉。

2. 将鲜藕一端的藕节用刀切下，沥净藕孔里的水，切口朝上竖起，向藕孔里灌入糯米。灌满后，把切下的藕节再与藕身对接上，用细竹签穿插在一起，防止糯米漏出。

3. 铝锅（不能用铁锅，否则藕会变黑）内倒入凉水，下入江米藕，用旺火煮一小时。待藕由白黄色变成紫色时，捞入凉水盆中，用铝勺刮去藕皮，露出淡红色的藕肉。然后，上笼蒸十分钟取出，去掉藕节，切成一分厚的片，平摆在盘内，浇上红糖桂花汁，再撒上白糖即成。

特 点

藕呈淡红色，孔内的糯米呈白色。黏软爽嫩，味甜而清香。适合夏、秋季制作。

九七、素 卷 圈

原 料（制四十个）

绿豆芽·····	三斤	净葱·····	一斤
菠菜·····	三斤	姜·····	五两
韭菜·····	一斤	面粉·····	二斤
油皮·····	二十张	精盐·····	一两五钱
粉皮* ·····	二斤	味精·····	三钱
水发粉条·····	三斤	胡椒粉·····	二钱
芝麻酱·····	五两	芝麻油·····	五两
甜面酱·····	二两	花生油·····	十斤(约耗二斤五两)

制 法

1. 将绿豆芽去根，洗净，切成三分长的段。菠菜去根，洗净，放在开水锅里焯一下捞出，用冷水过凉，沥净水，切成二分长的段。韭菜择洗干净，切成三分长的段。粉皮和水发粉条均切成小碎块。葱洗净，切成葱花。

* 粉皮：详见本书146页制法3。

姜洗净，切成末。面粉用凉水二斤调成稀糊。

2. 把葱花放在碗内，倒入芝麻油浸一会。然后，将芝麻酱、甜面酱、姜末、精盐、味精、胡椒粉合在一起搅匀，加入用芝麻油浸好的葱花拌成馅。

3. 取油皮两张（均为半圆形），放在案板上对接起来，铺成圆形，中间的接口用面粉糊粘牢。然后取约一斤三两馅放在油皮中心的后半部，摊成一寸宽的横条，先把靠怀里一边的油皮翻起盖在馅上，再把左右两端也分别折起包住馅，最后由里向外推卷成卷，并用面粉糊粘住封口。照以上方法共卷十个卷。每个卷均切成一寸长的段，即为卷圈。

4. 锅内倒入花生油，放在微火上烧到八成热，将切好的卷圈在两旁的刀口上抹上面粉糊，逐个下入油中炸。约炸一分多钟，待卷圈呈金红色时捞出，沥净油即成。

特 点

这是一种素食，色泽金红，外皮微焦，内质嫩脆，清香味美，爽口不腻，热吃味更好。

九八、小 窝 头

传说清光绪庚子年八国联军侵占北京时，慈禧离京去西安，途中饥饿难忍，京郊贯市有个人给她窝头吃，吃时甚觉甘美。后来回到北京，她命御膳房做窝头吃。御膳房不敢违背，又不敢做老百姓吃的那种窝头，于是精心制成了小糖窝头，后

遂成为慈禧斋戒时吃的一种甜食，流传到民间已有八十年的历史。现在北京北海公园内仿膳饭庄制作的小窝头最为有名。

原 料（制一百个）

细玉米面·····	八两	白糖·····	五两
黄豆面·····	二两	糖桂花·····	二钱

制 法

1. 将玉米面、黄豆面、白糖、糖桂花一起放在盆中，逐次加入温水共三两，慢慢揉和，以使面团柔韧有劲。揉匀后，搓成直径五、六分的圆条，再揪成一百个小面剂。

2. 在捏窝头前，右手先蘸一点凉水，擦在左手心上，以免捏时粘手。然后取一个面剂放在左手心里，用右手手指揉捻几下，将风干的表皮揉软，再用两手搓成圆球形状，仍放在左手心里。

3. 右手食指蘸点凉水，在圆球中间钻一个小洞，边钻边转动手指，左手拇指根及中指同时协同捏拢。这样，洞口由小渐大，由浅到深，并将窝头上端捏成尖形，直到面团厚度只有一分多，且内壁外表均光滑时，便制成小窝头。然后上笼用旺火蒸十分钟即成。

特 点

颜色鲜黄，形状别致，制作精巧，细腻甜香。

九九、黄 米 面 炸 糕

原 料（制一百个）

黄米·····五斤	糖桂花·····六钱
豆馅②·····五斤	花生油·····十斤（约耗一斤）

制 法

1. 将黄米淘洗干净，用凉水十斤浸泡四小时后，连米带水一起磨成稀糊状，装入布袋吊起滤净水，再倒入盆中，放在比较温暖的地方使其发酵，时间不宜太长，面刚发起即成。如果发得老（俗称面“苍”了），可适当揉进一点碱。面发好后，还要检查一下软硬程度是否合适，如果面硬发板，须加一点水揉匀；如果面太软，可用一块潮湿的布盖在发面上，约十分分钟左右，湿布就能吸收一部分水分，将水拧干后再吸，直到发面软硬合适为度。

2. 将发面揪下一小块（约重一两二钱）抻成团，放在左手上摺成圆皮，右手用馅匙③挑豆馅约七钱多放在圆皮上，边旋转圆皮边用馅匙往里摺馅，逐渐把馅包住，再揪去收口处的面头，放在湿布上摺成圆饼状。

3. 锅内倒入花生油，在旺火上烧到六成热（油温不宜太高，以免炸时糕面起泡裂口），将圆饼分批下入油里，炸至呈金黄色即成。

特 点

此糕为扁圆形，中心略微鼓起，色泽金黄。外皮焦脆不良，内质黏软耐嚼，馅细腻甜润。宜于热吃。

一〇〇、茶 汤

原 料（制十碗）

糜子米·····一斤	红糖·····四两
------------	-----------

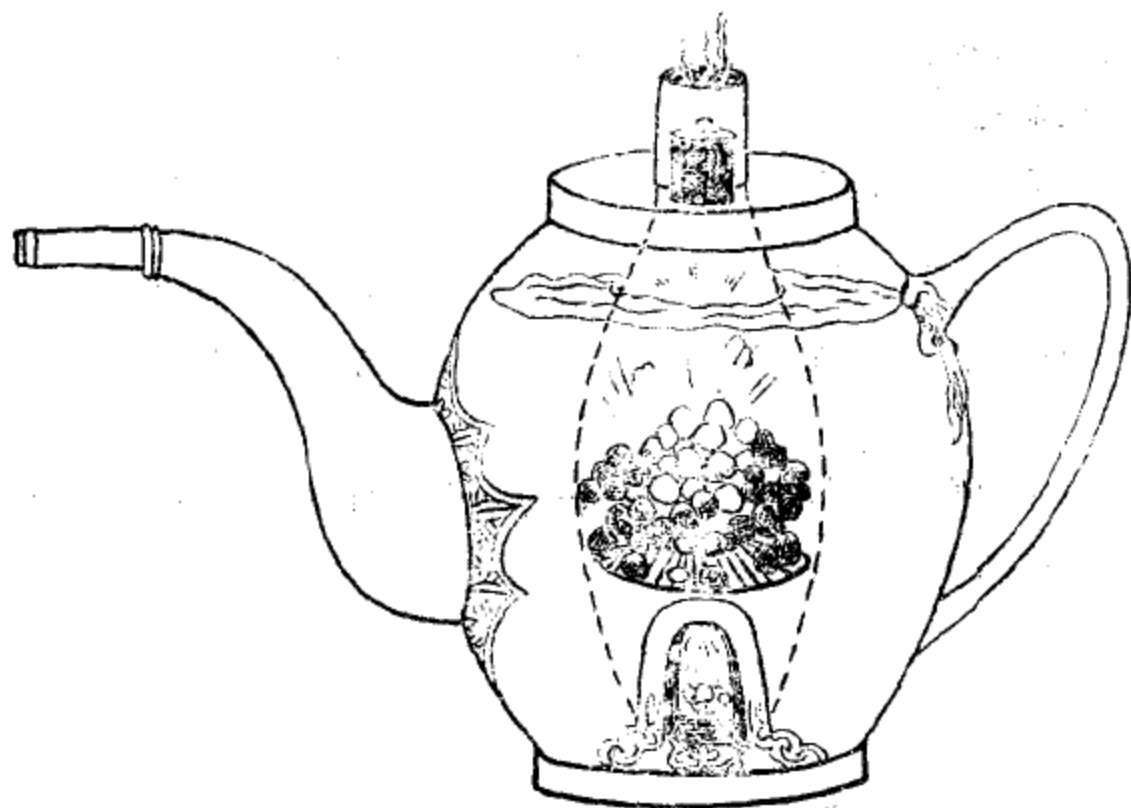
白糖……………二两

糖桂花……………二钱

制 法

1. 将糜子米挑去杂质，淘洗干净，用凉水浸泡两小时（冬季浸泡三小时），沥净水，碾成面，过细罗，即成糜子面。

2. 茶汤壶*（如图）内灌满凉水烧沸。取碗一个，倒入一两多开水和二、三钱凉水搅和一下，加入十分之一的糜子面调成面糊。然后用三两左右的开水将面糊冲熟。冲法是：左手端着碗紧对着茶汤壶嘴，右手握着壶把将



* 茶汤壶：铜制，高一尺八寸，直径一尺五寸。壶嘴细长。壶内四围贮水，中间空如炉膛，用以燃煤烧水。

壶倾斜，使壶内的开水顺着壶嘴冲入碗中。这时速将碗与壶嘴由近而远地拉大距离，以加大水的冲力，使面糊冲得均匀，随后又由远至近，面糊即成杏黄色的茶汤。每冲一碗，都要在茶汤上面撒上红糖（四钱）、白糖（二钱）和糖桂花（二分）。

特 点

颜色杏黄，质地细腻，味甜润而香醇。将盛有冲熟的茶汤的碗翻扣过来而不洒，因此有“扣碗茶汤”之称。

一〇一、面 茶

原 料（制一百碗）

糜子面·····	十斤	花椒·····	一两
芝麻酱·····	三斤	精盐·····	八两
芝麻油·····	一斤	姜粉·····	一两
芝麻仁·····	五两	碱面·····	一两五钱

制 法

1. 将芝麻仁去净杂质，用微火焙成黄色。精盐、花椒分别用微火焙干。然后，将芝麻仁放在案板上擀轧，当芝麻仁已有一半轧碎时，再把花椒轧成细末，连同精盐（五两）一起拌入碎芝麻仁中，即成芝麻椒盐。

2. 将芝麻油烧到八成热，倒入芝麻酱中调匀。

3. 锅内倒入凉水四十五斤，放进碱面和余下的精盐，在旺火上烧到八成沸时，将糜子面用凉水十五斤调匀，倒入锅内不断地推搅，防止糊底。沸

后，立即改用微火，约熬十五分钟，待糜子面熬成黄色的稠粥时，舀入铝桶内，置微火上保温。

3. 吃时，将面粥盛入碗内，上面淋满芝麻酱，再撒上一些芝麻椒盐和姜粉即成。

特 点

颜色鲜黄，质地浓稠，表面盖着一层芝麻酱，香味扑鼻，咸淡适口，最宜于热吃。

一〇二、大 麦 米 粥

原 料（制一百碗）

大麦米·····	八斤	红糖·····	四斤
豇豆·····	二斤	碱面·····	四钱

制 法

1. 将大麦米、豇豆淘洗干净，一起放入锅里（如熬少量的大麦米粥，最好用沙锅，可使粥味纯正），加入凉水一百斤以及碱面，用旺火烧沸后，撇去浮沫，改用微火熬一小时。熬时要不断地用勺搅动，以防大麦米粘锅糊底。待熬到大麦米开花、豇豆熟烂、粥黏稠时，舀入铝桶内，置微火上保温。

2. 吃时，碗内放好红糖，再盛满大麦米粥搅匀即成。

特 点

此粥呈粉红色，质地滑腻润沙，甜香浓醇。

一〇三、扒糕

原 料（制五十碗）

荞麦面·····	十斤	芥末面·····	三两
酱油·····	三斤	辣椒油·····	二两
醋·····	三斤	咸胡萝卜·····	一斤
芝麻酱·····	一斤五两	精盐·····	三两一钱
蒜·····	四两		

制 法

1. 将凉水三十斤（如果面粉潮湿，可少放些水）倒入锅内，用旺火烧到将沸时，舀出十五斤热水备用。这时，将荞麦面全部倒在将沸的水中，用木棍旋搅成面团。然后，把舀出的十五斤热水再倒回盛面团的锅内，用木棍将面团划成若干小块，把水烧沸，煮熟后，用木棍搅匀，盛入数个方盘中，盖上湿布，用手摁平，待晾凉凝结成坨后取出*。

2. 酱油和醋各掺入三斤凉开水稀释。芝麻酱内放入精盐（三两），再陆续加进凉开水二斤调匀。蒜去皮洗净，加上精盐（一钱）砸成蒜泥。芥末面放在碗中，用开水五两浇烫后，调成较稠的芥末糊。咸胡萝卜去皮，擦（或切）成细丝。

3. 将晾凉的扒糕坨切成很薄的菱形小片，分盛在小碗中，适量放入酱

* 制作扒糕的面要先烫后煮，吃时才柔韧爽口，如果只烫不煮，做出的扒糕就会黏软无弹性。

油、醋、芝麻酱、蒜泥、咸胡萝卜丝、辣椒油和芥末糊等调料，拌匀食用。

特点

颜色灰红，柔软滋润有弹性，吃时柔韧爽口，酸辣而香，宜于春季制作。

一〇四、漏 鱼

原 料（制五十碗）

干淀粉*	十斤	芝麻酱	二斤
明矾	二两	酱油	三斤
黄瓜	一斤	醋	三斤
咸胡萝卜	一斤	芥末面	一两
蒜	五两	辣椒油	二两
精盐	五两		

制 法

1. 将干淀粉放在盆中，逐次加入温水共十六斤。每加一次水，都要用手将淀粉翻搅按揉几遍，使淀粉疙瘩全部溃开。

2. 锅内倒入凉水四十四斤，用旺火烧沸，下入明矾，随即转用微火，使水保持微沸状态。这时，把溃开的淀粉搅动几下，向着锅中心倾入，并迅速用木棍顺着一个方向搅拌。待淀粉与水融合一起成为青白色的稠糊时，趁热舀入事先准备好的漏盆（铝制，盆底遍布直径三分的小孔）内。漏盆架在水

* 干淀粉：四成绿豆粉，六成白薯粉。

池上面，池内放满凉水（最好用活水，以保持水的凉度），淀粉糊通过漏盆的小孔，一段段地漏在水内，即凝结成约一寸五分长、两头尖的条状，称“漏鱼”（如图）。凉透后捞出，沥净水。



3. 芝麻酱内放入精盐，陆续加进凉开水三斤调匀。酱油、醋各加进凉开水四斤调稀。芥末面用一两五钱开水搅成糊，晾凉。咸胡萝卜去皮，黄瓜洗净，均切成细丝。蒜去皮，洗净，砸烂，加凉开水二两搅匀。吃时，将漏鱼盛入碗内，拌入芝麻酱、酱油、醋、芥末糊、辣椒油、咸胡萝卜丝、黄瓜丝和蒜汁即成（也可用红果煮烂过罗，去掉杂质，加糖制成红果汁，拌食）。

特点

这是夏令小吃，形如小鱼，色泽青白光亮，质软而有弹性，有香、鲜、酸、辣、咸等多种味道，风味独特。用红果汁拌食，味酸甜。

一〇五、旋粉

原料（制十碗）

干淀粉……………一斤二两 黄花……………五钱

木耳·····	二钱	姜末·····	五钱
香菜·····	二两	味精·····	三分
口蘑·····	五钱	精盐·····	五钱
花椒·····	二分	明矾·····	四分
酱油·····	一两	芝麻油·····	一两

制 法

1. 将干淀粉（一斤）与明矾一起放入盆中，用凉水三斤调成稀糊状。口蘑用开水泡发后，捞出（泡口蘑的水经沉淀过滤后，留下备用），撒上一点精盐，用手反复捏挤出口蘑内的杂物，用水洗净，去掉根蒂，切成薄片。木耳用开水泡发后，择洗干净。黄花用开水泡发、洗净后，切成一寸长的段。香菜择洗干净，切成末。

2. 将芝麻油（五钱）放入锅内，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，并倒入凉水三斤。烧沸后，将干淀粉（二两）加凉水四两调成芡汁倒入锅内搅匀。等到芡熟后，加入味精，撒上香菜末，并用五钱芝麻油将花椒炸成花椒油，淋洒在香菜末上，即成素卤，晾凉待用。

3. 锅内倒入八成满的凉水，在旺火上烧到将沸时（旋粉皮时，锅里的水既要保持较高的温度，又不使沸腾，这样才能使旋子*平稳地漂在水面上，保证旋出的粉皮薄厚均匀。因此，在旋粉时，锅旁要准备一些凉水，以备水沸腾时点用），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，舀出三钱多的糊倒在旋子的中心处，立即用手将旋子由里向外一转，旋子即在水上急剧旋转起来。通过离心作用，淀粉糊迅速向四周散开（但须

* 旋子：铜制，其形如盘，四周有直上直下的边沿，高寸许，底部中间略凹，是旋粉皮的专用工具。

注意，在旋转时切勿使旋子碰击锅边，以防震动粉糊造成薄厚不匀，或将热水溅出烫人）。第一次旋转后，稍停一会，再转第二次，共转四次，旋子内即结成一张薄薄的粉皮。随即将旋子倾斜，灌入一些锅内的热水，将粉皮表面烫一下，使其上下成熟一致。然后，将旋子捞入凉开水中稍泡一会，用手取下整张粉皮，对折起来切成四分宽的条，再泡在加入明矾的凉开水中，以保持柔软不碎。吃时，将切好的粉皮捞在碗里，浇上凉素卤即成。

特 点

这是夏令应时小吃。粉皮色泽青白，呈半透明状，柔软滑润，清凉爽口。也可浇热卤或肉卤吃。

附 注

①糜子：谷物，又称“稗子”，与黍子（黄米）相似，但不黏。糜子磨成面，是制作茶汤、面茶等小吃的原料。

②豆馅制法：将红小豆一斤洗净，放入凉水锅里，用旺火烧沸后，改用微火煮烂，并用木槌捣成豆泥，取出。将锅刷洗干净，放凉水一两，加入红糖一斤，烧沸后，放入豆泥搅匀，取出晾凉。使用前，加糖桂花一钱，拌匀即成。一斤红小豆约出三斤豆馅。

③馅匙：专供挑馅用的一种工具。用薄竹片制成，长七寸，头宽八分，尾宽五分。

④澄沙馅制法：将红小豆一斤洗净煮烂，过罗去皮，只取用豆沙。把锅放在微火上，倒入芝麻油一两烧热，下入豆沙和白糖一斤五两（用糖量可根据需要适当增减）搅炒。炒到适当干度时，再加入芝麻油一两拌匀，取出。用前加进滤过的糖桂花汁五钱，拌匀即成。一斤红小豆约出三斤五两澄沙馅。

⑤糯米酒制法：将糯米十斤淘洗干净，用凉水泡两、三小时，捞出蒸熟，晾凉后放入瓷罈里。取酒曲四块，用凉水三两调稀，加入糯米饭里拌匀，并在饭的中间扒一圆窝，盖上罈盖，使其发酵（冬季要放在暖室里，不要用火烤）。约两、三天后，饭里就渗出味道香甜的糯米酒，均积聚在圆窝内。这时的酒可以食用，但由于酸度不够，不适于做奶酪。还必须往罈内加入凉水约二十斤，搅成稀糊状，盖上罈盖继续使其发酵。二十天左右，待糯米酒象醋一样酸时，滤去酒糟，装入瓷缸内（切忌使用铜铁器皿），放在阴凉的地方或冰箱内保存，防止再发酵。糯米酒存放时间越长，酸度就越浓。在使用时，要根据酒的酸度酌量投放。如酒量合适，凝结的奶酪比豆腐还嫩；如过多，牛奶就懈成稀汁；过少，牛奶就不凝结。

⑥黄豆醋：即碾成碎瓣的黄豆。制作豆腐脑除了用黄豆醋外，还可用黄豆粉（也称豆腐粉）。将黄豆粉加水调匀，放置一小时，过滤去渣，烧沸后，倒入瓷桶内，即可加入熟石膏汁（黄豆粉十斤约用熟石膏粉五两五钱）制成豆腐脑。

⑦花椒水制法：将花椒一钱、八角一钱同放在碗里，用开水五两浸泡，待水呈黄色时即成。晾凉后，用其调味可去羊肉的膻味。

⑧姜汁制法：将鲜姜一两去皮，切成末，用凉水二两浸泡出姜味即成。用时只取其汁。

⑨花椒盐制法：将花椒一两、小茴香五钱用微火焙焦，研成细末，与炒干轧碎的精盐五两掺在一起，即为花椒盐。

[G e n e r a l I n f o r m a t i o n]

书名=中国小吃（北京风味）

作者=北京市第二服务局编

页数= 1 4 9

出版社=北京市：中国财政经济出版社

出版日期= 1 9 8 1

S S 号= 1 0 5 0 8 5 4 0

D X 号= 0 0 0 0 0 0 9 3 6 8 6 0

U R L = h t t p : / / b o o k . s z d n e t . o r g . c n / b o o k D e t a i l . j s

p ? d x N u m b e r = 0 0 0 0 0 0 9 3 6 8 6 0 & d = 4 0 9 2 D 5 5 4 E 0 6 2 5 0 9 6 4

D 7 4 5 2 2 A A 5 0 C D 5 2 E

封面	页
书名	页
版权	页
前言	页
目录	页
概述	

- 一、千层糕
- 二、银丝卷
- 三、水晶门钉
- 四、枣泥包
- 五、枣糖糕
- 六、棋饼
- 七、三鲜烧麦
- 八、肉丁馒头
- 九、烫面饺
- 一〇、羊肉包
- 一一、素包子
- 一二、酥合子
- 一三、焦圈
- 一四、薄脆
- 一五、糖泡
- 一六、炸荷包
- 一七、馓子麻花
- 一八、脆麻花
- 一九、蜜麻花
- 二〇、烫面炸糕
- 二一、一品烧饼
- 二二、姜酥排岔
- 二三、炸三角
- 二四、炸回头
- 二五、肉火烧
- 二六、馄饨
- 二七、一窝丝清油饼
- 二八、片丝火烧
- 二九、螺蛳转
- 三〇、蝴蝶卷
- 三一、墩饽饽
- 三二、糖火烧
- 三三、麻酱烧饼
- 三四、酥烧饼
- 三五、马蹄烧饼

三六、澄沙烧饼
三七、糖鼓盖
三八、腰子饼
三九、褡裢火烧
四〇、肉饼
四一、锅贴
四二、馅饼
四三、蒸食炸
四四、油炒面
四五、炒疙瘩
四六、扣饼
四七、盆糕
四八、水晶糕
四九、整米切糕
五〇、艾窝窝
五一、芝麻卷糕
五二、蜜算子
五三、元宵
五四、小枣粽子
五五、八宝莲子粥
五六、杏仁茶
五七、牛筋窝窝
五八、米面蜂糕
五九、夹糖糕干
六〇、豆面糕
六一、豆？糕
六二、炸年糕坨
六三、豌豆黄
六四、豌豆粥
六五、小豆凉糕
六六、翡翠豆腐
六七、豆腐脑
六八、老豆腐
六九、煮炸豆腐
七〇、豆汁
七一、清汤丸子
七二、羊肉杂面
七三、炸格渣盒
七四、芸豆卷
七五、苏造肉
七六、卤煮小肠

七七、灌肠
七八、炒肝
七九、白羊头肉
八〇、爆肚
八一、白汤杂碎
八二、黄糕
八三、奶油炸糕
八四、奶酪
八五、盆皮大奶卷
八六、奶饽饽
八七、奶棋子
八八、全果酪干
八九、水乌他
九〇、栗子糕
九一、莲子糕
九二、杏仁豆腐
九三、山药饼
九四、甜卷果
九五、糖茶菜
九六、江米藕
九七、素卷圈
九八、小窝头
九九、黄米面炸糕
一〇〇、茶汤
一〇一、面茶
一〇二、大麦米粥
一〇三、扒糕
一〇四、漏鱼
一〇五、旋粉
附注