

地道四川小吃

本味

火花石
·
著



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

地道
四川小吃

本味

火花石
·
著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

本味：地道四川小吃 / 火花石著. —北京：中国轻工业出版社，2016.4
ISBN 978-7-5184-0744-6

I. ①本… II. ①火… III. ①风味小吃 - 四川省
IV. ①TS972.142.71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第001325号

责任编辑：高惠京 责任终审：劳国强 封面设计：王超男
版式设计：王超男 责任校对：吴大鹏 责任监印：马金路

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷：北京博海升彩色印刷有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2016年4月第1版第1次印刷

开 本：720×1000 1/16 印张：10

字 数：200千字

书 号：ISBN 978-7-5184-0744-6 定价：32.80元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141721S1X101ZBW

四川小吃的 24小时

时间：清晨四点三十分

老成都鲜肉大包
(第103页)
洋芋稀饭
(第115页)



铃铃铃……在闹铃声无情的催促下老黄翻身下床，洗漱完毕后骑车出门。10多分钟后，到了自己苦心经营近20年的包子店。店里的伙计们都已经各自在工作岗位上忙开了，再过一会儿这种个大、皮薄、馅满、味鲜的鲜肉大包将随着蒸汽迎来它的主人。

时间：清晨六点三十分

老成都烫面蒸饺
(第86页)
老成都臊子蒸蛋
(第142页)



小区高层公寓17层一家的厨房中，王女士正在炉台边忙碌着，准备将碗中的鸡蛋搅拌均匀后上锅蒸熟，今天是她儿子小胖期末考试的日子。

时间：上午八点三十分

红烧牛肉面
(第64页)
老成都芝麻酱汤圆
(第120页)



李老大上班时间是九点，只要是工作日他几乎都会八点半准时来到这家他钟爱的小吃店。“牛肉面二两、小份芝麻酱汤圆一碗”，不用他开口“眼镜”老板已经吩咐了后堂——老顾客的口味他都能记住八九不离十的。

时间：上午十点三十分

老成都牛肉干
(第19页)
香辣冷吃兔
(第30页)



“来嘛，牛肉干、冷吃兔整起，今天我请客！我给你们说：我的那只股票涨停全靠我天天吃牛肉干。海椒代表红红火火，牛肉就是牛气冲天！”说这话的人大家都叫他小张，他在这家证券公司大户室开户快一年了，炒股到底赚钱不赚钱没人知道，但他喜欢吃零食、无辣不欢的性格却是尽人皆知。

时间：中午十二点三十分

老成都肥肠粉
(第136页)
老成都白面锅盔
(第96页)



在经过了七个路口、八个转弯、九条小街后，美食杂志的周编辑终于找到了停车位并将车停在了路边。拿出相机、关上车门后径直走进了街对面的这家老字号肥肠粉店。

时间：下午两点三十分

老成都红油豆花
(第140页)
老成都红油凉面
(第48页)



“豆花儿、麻辣豆花、又麻、又辣、又烫又香的热豆花”，带着浓重乐山口音的李大哥站在自己的豆花担子边熟练地吆喝着。因为他家的豆花洁白细腻，配料讲究、口味独特，再加上价格公道，所以爱在河边喝茶的老成都们常开玩笑，说他是“府南河边豆花第一品牌”！

时间：下午四点三十分

叶儿粑 (第122页)
腊肉豌豆粽
(第124页)



崇州怀远镇离成都市区只有一个多小时的车程，在老年合唱团担任指挥的叶阿姨每次随合唱团演出到这里，都会捎带上几十个当地最有名的小吃——叶儿粑回家，因为这是家里那两个小胖墩孙子的最爱。

时间：下午六点三十分

老成都担担面
(第50页)
老成都钟水饺
(第84页)



成都会展中心地铁入口处人来人往，排在候车队伍中来自上海的刘经理和苏主任此时刚结束一天忙碌的参展工作，准备搭乘一号线到城里。她们的目的地是位于市中心繁华路段的那家全国闻名的川味小吃城。

时间：夜晚八点三十分

老成都旋子凉粉
(第139页)
老成都麻辣兔头
(第31页)



小宋是个身材高挑、说话文静的雅安妹子，经朋友介绍认识了来自攀枝花的恋人小王。上午，两人在电话中就约好今晚下班后到锦里逛逛。说是逛逛，其实小王心里知道他那个重口味的女朋友又想吃那家的旋子凉粉和麻辣兔头了。

时间：夜晚十点三十分

砂锅抄手
(第79页)
老成都冒菜
(第42页)



寒风中，在商城当收银员的小刘从小巷尽头走来，路灯辉映下的她有点疲惫，从中午吃了那顿不合胃口的盒饭算起，到现在她已经10小时没吃东西了。喝水只能解决口渴，若在工作时吃零食那就是和钱过不去。现在她满脑袋想的都是前面巷口那家小吃店的砂锅抄手和冒菜，还好她就快到了！

时间：午夜十二点三十分

老成都蹄花汤
(第22页)
勾魂兔腰
(第34页)



几年前，李二娃和老罗搭伙开了一家“冷啖杯”，因为讲诚信加上有当家菜砂锅煨蹄花和勾魂兔腰，生意一直不错。每天到了晚上十二点都还常常座无虚席。

时间：凌晨二点三十分

老成都素椒杂酱面
(第54页)
老成都清汤杂酱面
(第56页)



成都市区一小区三楼的一间房内，火哥刚刚结束了新书的最后修订，此时他感觉自己饿了。近段时间，熬夜著书让他恢复了以前爱吃夜宵的习惯。但吃素椒还是清汤是困扰他多年的老问题！

目 录

CONTENTS

第一章
厨房里的秘密

- 2 制作四川小吃常用器具
- 4 制作四川小吃常用原料
- 8 制作四川小吃常用辅料
- 14 制作四川小吃常用技法
- 14 常用调料换算表

第二章
香香嘴的小吃

I 知名小吃 16 I



16 老成都夫妻肺片



18 老成都粉蒸牛肉



19 老成都牛肉干



20 川香小酥肉



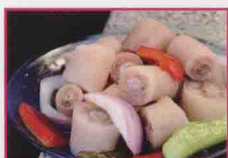
22 老成都蹄花汤



24 油炸圆子



25 烤脑花



26 山椒泡甩不累



28 柚香月牙骨



30 香辣冷吃兔



31 老成都麻辣兔头



32 老成都红油兔丁



34 勾魂兔腰



36 峨眉钵钵鸡



38 天主堂鸡片



40 麻辣鸡翅



41 油淋茶香乳鸽



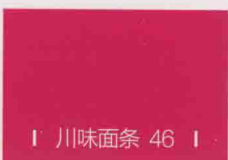
42 老成都冒菜



44 逍遥鸭唇



45 油炸串串鱼



| 川味面条 46 |



47 老成都甜水面



48 老成都红油凉面



50 老成都担担面



52 宜宾燃面



54 老成都素椒杂酱面



56 老成都清汤杂酱面



57 老成都豆花面



58 老成都炆锅面



60 红烧排骨面



62 酸菜肉丝面



63 老成都牛肉脆臊面



64 红烧牛肉面



66 生椒干炖牛肉面



68 鸡丝奶汤面



70 泡椒鸡杂面



72 大骨鱼汤面



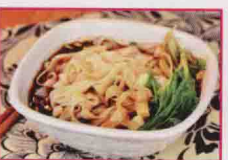
73 老成都浓汤海味面



74 金汤青波面



75 老成都煎蛋面



76 老成都红油素面



| 川味抄手 77 |



78 红油抄手



79 砂锅抄手



80 豆瓣抄手



81 番茄抄手



82 炸响铃抄手



| 川味饺子 83 |



84 老成都钟水饺



85 碧绿菠饺



86 老成都烫面蒸饺



88 蘸水饺子



89 鸡冠锅贴饺



| 川味面小吃 90 |



90 老成都烧卖



92 老成都葱香锅摊



94 老成都蘸水春卷



95 锅盔夹大头菜



96 老成都白面锅盔



| 发面小吃 98 |



99 玫瑰花卷



100 葱油花卷



102 龙眼小笼包



103 老成都鲜肉大包



104 酱香生煎包



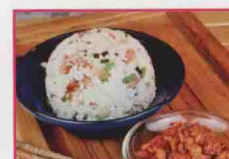
| 川味米饭 105 |



105 老成都油油饭



106 蛋炒饭



107 火腿焖饭



108 芽菜臊子饭



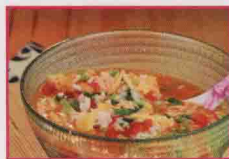
109 砂锅香肠饭



110 牛肉盖浇饭



112 酸菜肉丝盖饭



113 时蔬煎蛋煲饭



114 紫米红莲八宝粥



115 洋芋稀饭



| 川味汤圆 116 |



116 老成都三色汤圆



118 老成都肉汤圆



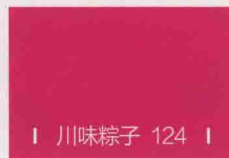
120 老成都芝麻酱汤圆



121 老成都珍珠圆子



122 叶儿粑



| 川味粽子 124 |



124 腊肉豌豆粽



126 酱香猪肉粽



127 香辣排骨粽



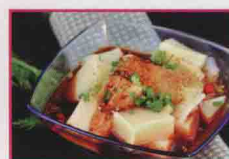
128 麻辣牛肉粽



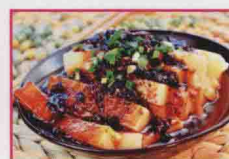
129 八宝紫米粽



| 川味米小吃 130 |



130 煮凉粉



131 凉拌米凉粉



132 红糖年糕



133 鲜玉米粑



134 野菜馍馍



| 流行小吃 135 |



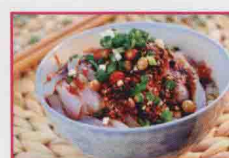
135 老成都酸辣粉



136 老成都肥肠粉



138 老成都火锅粉



139 老成都旋子凉粉



140 老成都红油豆花



141 麻辣土豆片



142 老成都臊子蒸蛋



143 美极香椿蛋卷



144 苦荞煎蛋



145 醪糟荷包蛋



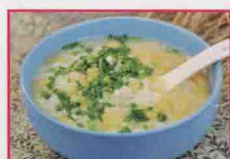
146 香煎土豆饼



147 酥皮黄金梨



148 鲜果金窝窝



149 老成都豆汤



150 银耳汤

菜品制作：张鹏

菜品顾问：舒国重

摄影：张鹏

摄影顾问：吕海

摄影助理：徐艳、罗俊茹

第一章

厨房里的 秘密



制作四川 小吃常用 器具

炒锅



| 炒锅从外形上大致可分双耳和单把；从材质分有生铁炒锅、熟铁炒锅、不锈钢炒锅、铝炒锅、铜炒锅等；从价值区分有几十块到上千块。建议一般小吃制作或家庭使用选一口直径40厘米左右的单把熟铁轻质炒锅即可。

锅铲



| 川味小吃中的锅贴类小吃如果缺了锅铲，那我们只能望锅徒发感叹了！

炒勺



| 炒勺分川式、广式等。厨师大多喜用炒勺而不常用锅铲，因为高速运转的厨房成菜流水线上，炒勺比锅铲在很多方面确实方便。小吃制作中此物为舀面臊子必备。

平底煎锅



| 选购平底煎锅时，一定要买厚底的，因为这样受热均匀。

蒸笼



| 蒸笼是传统四川小吃的必备用具，有竹制、不锈钢制、铝制等。根据制作不同小吃品种选购。例如原笼粉蒸牛肉必用竹制小蒸笼，而鲜肉大包就必选大蒸笼了。

烧菜锅



| 制作川味小吃用烧菜锅一般都是煮烧两用，选购时大小应依据出品数量。

蒸碗



| 以前蒸碗都为土制陶碗，此种碗是专为蒸菜设计，缺点就是易碎、不耐用。现在一般使用不锈钢制蒸碗。

饭碗



| 川味小吃使用的饭碗品种多、品质不同，依据自己喜好而定吧。

面碗



面碗为川味面食必备，川人吃面一般是按两计算，所以选购时一两、二两、三两面碗都需要配备。

盘子



川味小吃使用的盘子以小巧、美观、适用为主，对于盘子的选择直接关系到小吃成品的品质！

筷子



小吃筷子分长短，长的用于挑面，短才是食客直接使用之物。以普通竹筷为佳。

汤勺



品尝川味小吃喜用陶瓷汤勺，调味更需要它，因为每一勺调料精准的用量都是多年积累的功夫。

漏勺



抄手、饺子、面条的出锅都离不开它，结实可靠就是选择标准。

丝漏



此物相比漏勺孔洞更小，现在大多为不锈钢材质，也有竹制品，是滤渣必备神器。

菜板



最好的菜板是原木切割的，其中以皂角木菜板最佳。使用前可以用浓盐水或植物油浸泡几天，这样菜板不易开裂，使用后一定要竖起置于通风处。

案板



川味小吃中的面点很多出自此物件，宽大平整是基本条件，不锈钢案板清洁方便但太过光滑，天然材质案板才是首选。

擀面杖



擀面杖又叫擀面棍，分大中小号，面点师用惯的擀面杖那也是千金不换的。木质、光滑程度、整体幅度等都有讲究。

刀具



| 即便厨房所有刀具都具备，可制作川味小吃还需要一把面刀，如果要制作刀削面更需要一把削面刀。

烤箱



| 家庭使用普通家用烤箱就足够了，不同品牌的烤箱标注温度与实际烤箱内温度都有出入，使用前一定要多实验几次。

小秤



| 小吃面食配方要想精准必须使用此物，建议选购电子秤。

制作四川 小吃常用 原料

动物类



猪耳朵



猪拱嘴



猪蹄



猪尾巴



猪肥肠



猪五花肉



猪排骨



猪脆骨



猪龙骨



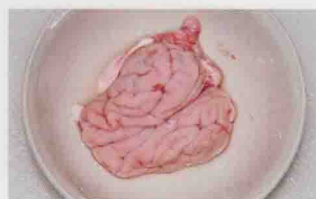
猪棒骨



猪肉馅



猪油



猪脑花



猪血



牛头皮



牛腩



牛腱子



牛腿肉



牛肉馅



牛杂



牛肚



牛油



羊排



羊腿



羊肉



公鸡



母鸡



鸡胸脯



鸡翅尖



鸡翅中



鸡腿



鸡爪



鸡杂



鸡蛋



鸡油



整鸭



鸭头



鸭脖



鸭掌



鸭肠



鸭蛋



整兔



兔头



兔腰



鲫鱼



鳊鱼