

川味居家厨房

DE YI XIAO CHI

得意小吃

家庭烹饪

陈夏辉 陈小林 主编

重庆出版集团 重庆出版社



DE YI XIAO CHI

家庭烹饪

得意小吃

陈夏辉 陈小林 主编



图书在版编目(CIP)数据

得意小吃 / 陈夏辉, 陈小林主编. — 重庆: 重庆出版社,
2008.3

(川味居家厨房)

ISBN 978-7-5366-9562-7

I. 得… II. ①陈…②陈… III. 食谱—四川省 IV.
TS972.142.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 035592 号

得意小吃

DEYIXIAOCHI

陈夏辉 陈小林 主编

出 版 人: 罗小卫
责任编辑: 徐彦然 王 灿
责任校对: 郑 葱
装帧设计: 蒋忠智 彭俊良



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆出版集团印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889mm×1194mm 1/24 印张: $1\frac{5}{6}$ 字数: 42 千

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1~10 000 册

ISBN 978-7-5366-9562-7

定价: 9.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

主编简介



陈夏辉 重庆小洞天饮食(集团)有限公司常务副总经理、经济师,重庆市烹协餐饮行业协会副秘书长。曾与人合编《四川烹饪基础教材》、《仿荤素食》;参加了《川菜烹饪事典》的编写,任编委、执笔人;曾与人合编《重庆江湖菜》、《重庆江湖小吃》;主持创制的“三国宴”赴台湾省参加 2000 年“台北中华美食展特别展”;且入典《中华烹饪名人大典》、《世界华人突出贡献专家名典》。



陈小林 重庆市某大型国有饮食集团监事会主席,重庆中华食文化研究会高级研究员、《四川烹饪》杂志特约撰稿人、重庆电视台《食在中国》栏目特约撰稿人。从业 36 年,长期致力于饮食文化的研究、策划;主编或与人合编,出版了《川菜厨艺大全》、《干锅菜》、《重庆火锅》、《重庆江湖菜》、《家庭快餐》等 10 余部烹饪图书,1994 年作为主要执笔人参与了《川菜烹饪事典》的修订工作;2000 年编写了《重庆火锅调味师培训教材》一书。

作者简介



江 祥 重庆“小洞天美食广场”副总经理兼行政总厨,国家特一级面点师。入厨主理厨政 30 余年,先后在重庆“小洞天饭店”、广州“小洞天酒家”、深圳“金川大酒楼”、宜昌“平福大酒店”(五星级)从事面点制作和厨房管理。



吕明鉴 重庆“小洞天美食广场”总经理,从事餐饮管理 10 余年。

目 录



- | | |
|----------|-----------|
| 1 川北凉粉 | 21 山城小汤圆 |
| 2 酸辣凉粉 | 22 芝麻葱包 |
| 3 担担面 | 23 葱油饼 |
| 4 甜水面 | 24 鸡汁锅贴 |
| 5 鸡汁银丝面 | 25 金钩糯米蛋卷 |
| 6 红烧牛肉面 | 26 韭菜锅摊 |
| 7 经济凉面 | 27 家乡糯米粩 |
| 8 肉丝炒面 | 28 蛋菜包 |
| 9 干煸臊子粉 | 29 酥炸香蕉球 |
| 10 鸡杂米粉 | 30 炸鲜奶 |
| 11 杂酱酸辣粉 | 31 三丝春卷 |
| 12 鸭血汤 | 32 过桥抄手 |
| 13 小笼汤包 | 33 双味叶儿粩 |
| 14 醪糟年糕 | 34 油茶 |
| 15 红枣糯米粥 | 35 豆腐脑 |
| 16 红杞西米露 | 36 九园包子 |
| 17 醪糟荷包蛋 | 37 京酱蒸饺 |
| 18 芝麻糊 | 38 腊味糯米圆子 |
| 19 碱水粽子 | 39 珍珠圆子 |
| 20 八宝饭 | 40 青圆烧卖 |



●菜品解析●

南充地处四川北部嘉陵江边,该处的小吃凉粉甚为有名。早年,南充人带着凉粉技术到渝城摆摊谋生,挂以招牌——川北凉粉。众人纷纷光顾,一时间生意红火,时光流逝八十余年,逐步成为重庆著名小吃。川北凉粉特点:凉粉细嫩,麻辣鲜香,爽滑可口。



川北凉粉

●制作方法●

1. 豆豉撇净春茸,锅内加水 500 克,下豆豉茸、精盐烧开,下水豆粉调成米汤状即成豆豉汁。大蒜春茸加适量清水制成蒜水。小葱理净切成葱花。将豌豆磨碎去壳,入水中浸泡透,磨成粉浆,装入纱布滤去渣取豌豆浆汁,待豌豆浆汁沉淀后,去掉清水,并将中层豆浆汁装入另一盆中,加适量清水搅匀。净锅置于旺火上,加清水 400 克烧开,将豌豆粉浆缓缓倒入锅内,边倒边快速搅转,待锅内豌豆粉浆起大泡时,起锅盛于盆内冷却后制成凉粉。
2. 食用时,将凉粉切成约 4 厘米长、2 厘米宽、0.5 厘米厚的片或切成筷子条盛入碗内,加入豆豉汁、味精、蒜水、红油辣椒、花椒粉,撒上葱花即成。

●用料●

干白豌豆	500 克
红油辣椒	150 克
精盐	15 克
大蒜	10 克
豆豉	80 克
小葱	10 克
味精	5 克
花椒粉	2 克
水豆粉	80 克



酸辣凉粉

● 制作方法 ●

1. 老姜舂茸加适量清水制成姜水。大蒜舂茸加适量清水制成蒜水。小葱理净切成葱花。全清豆粉用水调成浆,净锅置旺火上加清水 400 克烧开,将豆粉浆缓缓倒入锅内,边倒边快速搅转,待锅内豆粉浆起大泡时,起锅盛于盆中晾冷制成凉粉。
2. 把凉粉倒扣在案板上,取出凉粉,用特制的凉粉刮刀把凉粉旋刮成圆条,装入碗内,加入酱油、醋、姜、蒜水、味精、花椒粉、红油辣椒,撒上葱花即成。

● 用料 ●

全清豆粉	500 克
老姜	35 克
大蒜	30 克
红油辣椒	150 克
酱油	150 克
醋	25 克
花椒粉	5 克
味精	5 克
小葱	50 克



● 菜品解析 ●

酸辣凉粉特点:
麻辣酸香,清爽到口。



担担面

● 制作方法 ●

1. 芝麻酱加入香油调匀。芽菜洗净切成细末。大蒜舂茸加适量清水制成蒜水。小葱洗净切成葱花。
2. 面碗内加入酱油、味精、蒜水、芝麻酱、红油辣椒、芽菜末、花椒粉、猪油、香油和葱花等。锅置于旺火上，加水烧开下面条，煮熟后捞入打好的调料碗内即可。

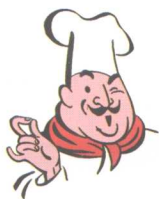
● 用料 ●

面条	500 克
	(10 碗的量)
芝麻酱	60 克
香油	25 克
红油辣椒	120 克
猪油	60 克
酱油	120 克
味精	6 克
芽菜	50 克
大蒜	50 克
小葱	30 克
花椒粉	5 克



● 菜品解析 ●

从前，重庆的小生意人挑担买面，挑担一边是炉灶锅，一边是调料面碗，爬坡上坎，流动经营，为时人喜爱，称其所卖面为担担面。担担面风味特点：味重麻辣，面条软滑，鲜香爽口。



甜水面

● 制作方法 ●

1. 将面粉置于案板上,将溶有精盐的清水倒入,和面,反复揉熟,用湿毛巾盖着醒 30 分钟。将面团压成饼,把色拉油抹于面团两面,用擀面杖擀成 0.7 厘米厚的面皮,再用刀切成 7 厘米长的面条,用手拉长,切去两端面头,成 0.35 厘米粗、20 厘米长的面条。
2. 锅置于旺火上,加水烧开下面条煮熟,捞入笊篱内沥水、晾冷。加入色拉油将面条抖散。
3. 食用时,将面条入沸水烫煮 1 分钟捞起入碗,加入酱油、甜面酱、蒜泥、味精、香油和红油辣椒,撒上葱花即可。

● 用料 ●

面粉	500 克
精盐	25 克
红油辣椒	200 克
甜面酱	150 克
酱油	50 克
香油	50 克
色拉油	10 克
蒜泥	10 克
葱花	15 克
味精	5 克

● 菜品解析 ●

甜水面特点:香辣回甜、面条柔韧、滑溜爽口。

你知道吗?

和面揉熟是指和面过程中,用揉、拌、擦、摔等方法将面团揉匀,达到有筋力、柔、润、光滑或酥软等要求。



● 菜品解析 ●

鸡汁银丝面特
点：咸鲜醇香，汤色油
黄，面条洁白，鸡肉烂
软，老少皆宜。



鸡汁银丝面

● 制作方法 ●

1. 母鸡治净，入锅汆净血水，按鸡腿、肘、翅、胸部位分别斩成块。老姜洗净拍破。小葱理净切成葱花。
2. 炖锅置于中火上，加入鸡块、老姜，烧开后用小火慢慢煨炖至烂熟。
3. 取空碗放入精盐、胡椒粉、鸡精、味精和鸡汤。锅置于旺火上，加入清水烧开，下银丝面煮熟，挑入碗中，加入鸡腿或鸡块，撒上葱花即成。

● 用料 ●

肥母鸡	1 500 克
北泉银丝挂面	250 克
(10 碗的量)	
胡椒粉	50 克
精盐	2 克
小葱	100 克
鸡精	30 克
老姜	100 克
味精	30 克



红烧牛肉面

● 制作方法 ●

1. 牛肉洗净,入开水锅内氽一水,晾冷后,切成2厘米见方的块。郫县豆瓣用刀铡细。老姜洗净切成片。大蒜去皮舂成蒜泥。香菜洗净切成小节。小葱洗净切成葱花。莴笋尖洗净竖着改一刀。
2. 炒锅置于旺火上,下菜子油烧至六成热,下郫县豆瓣、姜片、花椒煸炒至油呈红色。放入牛肉、五香料和料酒翻炒,加入清水烧开,转小火慢慢煨至熟,下鸡精推转起锅成臊子。
3. 碗内下酱油、味精、红油辣椒、蒜泥、小葱花和花椒粉。锅内加水烧开,下面条,待浮起后,下莴笋尖,用面兜分别挑入碗内,带汁舀上牛肉臊子撒上香菜即成。

● 用料 ●

黄牛肋条肉	750 克
面条	1 000 克
(10 碗的量)	
菜子油	150 克
郫县豆瓣	100 克
五香料	50 克
花椒	2 克
老姜	20 克
料酒	20 克
酱油	80 克
鸡精	50 克
味精	30 克
小葱	25 克
红油辣椒	35 克
大蒜	20 克
花椒粉	20 克
香菜	30 克
莴笋尖	250 克

● 菜品解析 ●

红烧牛肉面特点:
汤色红亮、辣而不燥、牛
肉酥软、面条滑爽。



● 菜品解析 ●

20世纪40年代,重庆解放碑处有一“经济饭店”,以经济实惠而誉满山城。后来用“经济”招牌供应面食,“经济凉面”以店名而来。经济面为大众喜爱的小吃,曾获重庆名特小吃称号,载入《重庆名菜谱》,入编《中国名菜集锦》。其风味特色:咸、甜、酸、辣、香、鲜,味浓爽口。

● 用料 ●

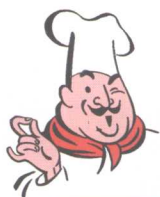
面条	500 克
(10 碗的量)	
绿豆芽	150 克
熟菜油	50 克
香油	30 克
酱油	100 克
甜红酱油	100 克
醋	60 克
红油辣椒	150 克
花椒粉	5 克
味精	5 克
白糖	100 克
小葱	15 克
大蒜	50 克



经济凉面

● 制作方法 ●

1. 锅置旺火上,加清水烧开,放入面条煮至断生,捞起甩干水分,置于案板上摊开,晾冷,浇上熟菜油,用筷子抖散制成凉面。锅置于旺火上,加清水烧开,下绿豆芽汆断生捞出晾冷。大蒜舂茸加清水制成蒜水。小葱理净切成葱花。
2. 碗放入绿豆芽垫底,再放凉面,然后依次加入酱油、甜红酱油、醋、蒜水、红油辣椒、花椒粉、味精和白糖,淋上香油,撒上葱花即成。



肉丝炒面

● 制作方法 ●

1. 猪瘦肉洗净切成丝，盛于盘内加精盐和水豆粉码味码芡。将韭菜洗净切成节。豆芽去头和尾。红椒切成丝。姜、蒜切成姜、蒜米。锅置旺火上加清水烧开，刀削面放入锅内煮至八成熟捞起。
2. 炒锅置于旺火上，加入色拉油烧至六成热，下肉丝炒至散籽发白，下韭菜、豆芽和红椒丝、翻炒。再下刀削面、酱油、鸡精、味精和胡椒粉簸转翻炒起锅即成。

● 用料 ●

猪瘦肉	100 克
刀削面	200 克
色拉油	50 克
韭菜	100 克
豆芽	100 克
红椒	50 克
老姜	5 克
大蒜	5 克
酱油	10 克
鸡精	20 克
味精	20 克
胡椒粉	5 克
精盐	1 克
水豆粉	2 克

● 菜品解析 ●

肉丝炒面特点：
味美鲜香，绵扎滑爽。

你知道吗？

甜红酱油是以黄豆制成酱坯，配以红糖、饴糖、食盐、香料、酒曲酿制而成。成品咸中带甜，香味浓郁，味道鲜美，酱汁稠浓。主要用于拌冷菜和面食的调味。



● 用料 ●

猪前夹肉	250 克
米粉	1 000 克
(10 碗的量)	
色拉油	80 克
郫县豆瓣	50 克
酱油	50 克
味精	15 克
精盐	1 克
红油辣椒	20 克
花椒粉	5 克
榨菜	10 克
老姜	5 克
大蒜	5 克
芹菜	10 克
小葱	10 克
胡椒粉	10 克

● 菜品解析 ●

干煸臊子粉特点：肉臊麻辣酥香，米粉细嫩柔滑。



干煸臊子粉

● 制作方法 ●

1. 猪肉洗净，切成颗粒，盛于盘内加入精盐码味。榨菜切成颗粒。郫县豆瓣铡细。大蒜剥皮舂成蒜泥。芹菜洗净切成颗粒。小葱洗净切成葱花。
2. 将锅置于中火上，下色拉油烧至五成热，下肉粒炒干水分，下姜米、郫县豆瓣、胡椒粉和味精 5 克煸炒至油呈红色，下芹菜粒翻炒起锅成干煸臊子。
3. 碗内放入酱油、味精、红油辣椒、花椒粉和榨菜。锅内加水烧开，放入米粉烫熟，分别捞入碗内，舀上臊子，撒上葱花即成。



鸡杂米粉

● 制作方法 ●

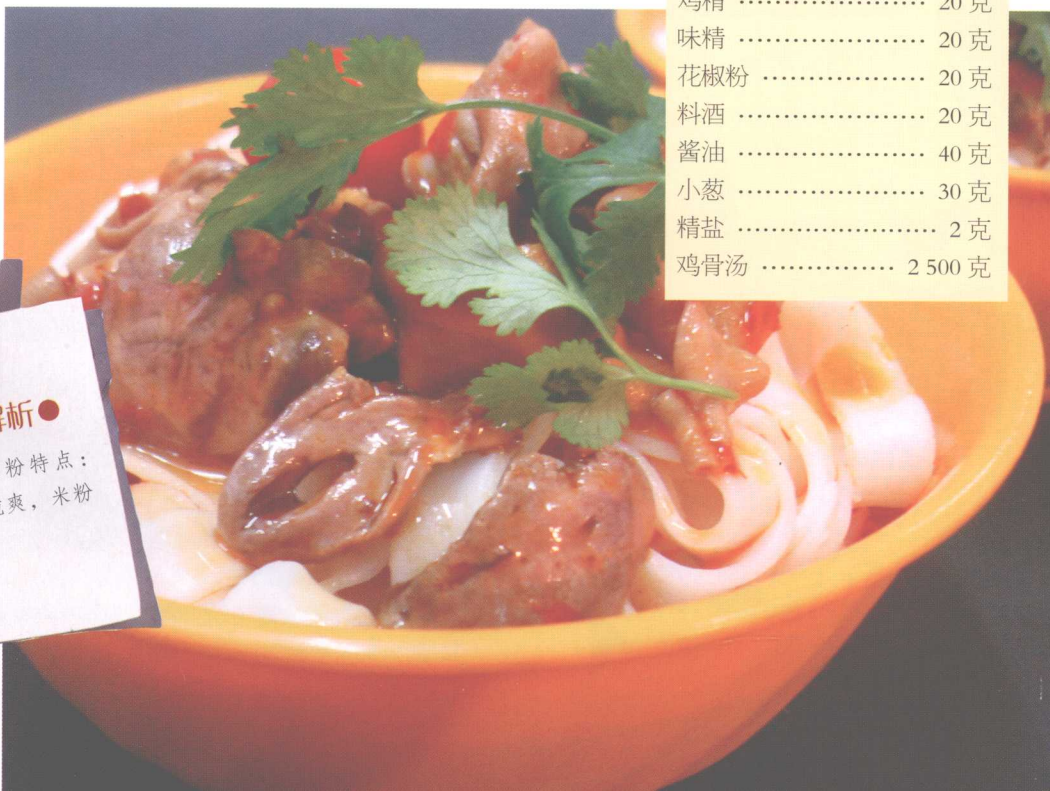
1. 鸡杂洗净,鸡肝切片、鸡肫切成肫花、鸡肠切短。郫县豆瓣用刀铡细。泡姜、泡萝卜切成指甲片。老姜洗净切成片。大葱理净切成节。芹菜理净切成短节。小葱理净切成葱花。大蒜舂成蒜泥。鸡杂放入钵内,下姜片、葱节、精盐和料酒腌渍5分钟。
2. 炒锅置旺火上,下色拉油烧至六成热,拣去鸡杂中的姜、葱,下锅炒断生,下郫县豆瓣、泡红辣椒、泡姜和泡萝卜快速翻炒,下适量鸡骨汤略烧,下鸡精10克、味精10克、花椒粉和芹菜推转起锅待用。
3. 碗内均匀地放入酱油、蒜泥、鸡精10克、味精10克、红油辣椒、葱花,加入鸡骨汤。面锅旺火烧沸,将米粉下锅煮得滚烫,放入碗中,再将鸡杂舀于米粉上即成。

● 用料 ●

鸡杂(肝、肫、肠)	500 克
米粉	1 000 克
(10 碗的量)	
色拉油	200 克
郫县豆瓣	20 克
泡红辣椒	20 克
泡萝卜	20 克
泡姜	20 克
老姜	20 克
大蒜	20 克
芹菜	30 克
大葱	20 克
红油辣椒	40 克
鸡精	20 克
味精	20 克
花椒粉	20 克
料酒	20 克
酱油	40 克
小葱	30 克
精盐	2 克
鸡骨汤	2 500 克

● 菜品解析 ●

鸡杂米粉特点:
鸡杂鲜香脆爽,米粉
柔韧软和。



● 菜品解析 ●

重庆市八一路好吃街的酸辣粉很出名,尤其受女娃娃偏爱。辛香酸辣的好滋味吸引顾客天天盈门。杂酱酸辣粉的特点:汤汁红亮,酸辣鲜香,滑软适口。



杂酱酸辣粉

● 制作方法 ●

1. 苕粉用清水淘净,用开水发涨,入开水锅内煮软后置盆中用温水浸泡。猪瘦肉洗净剁成肉末。老姜 50 克切成姜米,100 克春笋加适量清水制成姜水。榨菜切成榨菜粒。油酥花生用刀铡成末。大蒜春笋加适量清水成蒜水。香菜洗净切成香菜花待用。
2. 炒锅置旺火上,加入色拉油烧至六成热,下肉末和姜米煸酥,下甜酱煸香起锅制成炸酱。
3. 碗内加入酱油、醋、味精、姜、蒜水、红油辣椒、花生米末、榨菜颗和花椒粉。锅置于旺火上,加清水烧开,下苕粉烫软烫熟捞起盛入碗中,加入炸酱撒上香菜花即成。

● 用料 ●

上等干红苕粉条	800 克
(10 碗的量)	
猪瘦肉	200 克
色拉油	50 克
红油辣椒	120 克
酱油	35 克
醋	100 克
味精	10 克
老姜	150 克
油酥花生米	50 克
榨菜	50 克
花椒粉	30 克
大蒜	50 克
香菜	15 克
甜酱	15 克



鸭血汤

● 制作方法 ●

1. 熟鸭血用刀切成小方块。鸭肝煮熟切成片。芋儿粉用温水泡涨。榨菜切成颗粒。香菜洗净切成节。
2. 碗内加入味精、精盐、鸡精、胡椒粉、葱油和筒骨汤，芋儿粉在锅内烫熟放入碗内，再加上鸭血、鸭肝、榨菜粒，撒上香菜即可。

● 用料 ●

熟鸭血	500 克
鸭肝	100 克
榨菜	100 克
香菜	50 克
精盐	10 克
芋儿粉	200 克
味精	20 克
鸡精	20 克
胡椒粉	10 克
葱油	2 克
筒骨汤	2 000 克
香菜	20 克



● 菜品解析 ●

鸭血汤特点：汤味鲜香，鸭血细嫩，芋儿粉柔软滑爽。