



布衣餐饮丛书
幸福生活厨艺系列

成都小吃

Chengdu Xiaochi

风行全国
最受人们喜爱的小吃

制作：刘人静



成都时代出版社



布衣餐饮丛书
幸福生活厨艺系列

成都小吃

主 编 胡志强
制 作 刘人静



成都时代出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

成都小吃/刘人静制作. —成都: 成都时代出版社,
2004

(布衣餐饮丛书. 幸福生活厨艺系列)

ISBN 7-80705-013-6

I. 成… II. 刘… III. 食谱—成都市
IV. TS972.142.711

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第137838号

责任编辑: 徐文惠

责任校对: 余 东

版式设计: 李春玲

制 作: 刘人静

协 作: 罗春蓉

封面设计: 蔡海儒

出版发行: 成都时代出版社(成都市庆云南街19号)

制 版: 成都市新翼制版输出中心

印 刷: 成都市新翼印务有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷

开 本: 787mm×1092mm 1/32 印张: 6

字 数: 130千

印 数: 1-5000套

书 号: ISBN 7-80705-013-6/TS·3

全套定价: 30.00元(共3册)

■ 版权所有·违者必究

■ 本书若出现印刷质量问题, 请与印刷厂联系调换

《布衣餐饮丛书编委会》

顾 问：魏明伦 史正良

主 任：何 农

副主任：胡志強 何 学 苏一祥

编 委：*(按姓氏笔画为序)

王 锋 尹华林 刘明友 张 刚

陈 伟 陈 海 陈天应 郭安峰

曹明亮 黄 檠 葛林红 韩 峰

作者简介



刘人静 1974年8月出生，四川省荣县人，特三级中式烹调师、四川烹饪协会会员。师从全国著名餐饮评论家、中国餐饮文化大师、四川烹饪高等专科学校教授刘学治。

1992年从事烹饪工作，对菜肴围边、川粤点心、冷菜、热菜等，有较深的见解和较丰富的实践操作经验。其作品《新潮围边》面市发行后深受广大厨艺爱好者好评。

曾在成都明苑酒楼、红星大酒楼、诚友苑宾馆、民族饭店、新山城菜根香、上海达伶港餐饮公司等餐饮名店，从事厨政管理工作，曾任新汉城酒楼、利都、石磨豆花庄等酒楼行政总厨，现兼职重庆刘一手餐饮文化公司小吃部总管；担任全国各遍区的技能管理培训工作。

目 录

BAGUO BUYI CANYIN CONGSHU

老牌珍珠圆子	1
皇城叶儿粑	2
凉糍粑	3
怀旧窝窝头	4
红枣花卷	5
口蘑小包	6
白玉馒头	7
黄金玉米馒头	8
豆沙寿桃包	9
芋茸三叶包	10
柳叶小包	11
荞面佛手包	12
张飞馒头	13
椒盐小花卷	14
海棠花卷	15
天府发糕	16
韩包子	17
棉花糕	18
三鲜烧麦	19
翡翠烧麦	20
荣州泡粑	21
双豆鲜肉粽子	22
农家黄粑	23
桑叶苘蒿粑	24
成都玉米糕	25
果酱白蜂糕	26
风味蒸饺	27
窝子油糕	28

火腿洋芋	29
金钩洋芋	30
玫瑰苕饼	31
芝苕饼	32
三丝春卷	33
牛肉锅盔	34
军屯鲜肉锅盔	35
牛肉焦饼	36
方块油糕	37
蛋烘糕	38
韭菜盒子	39
龙眼酥	40
荷花酥	41
天府麻圆	42
波丝油糕	43
糖油果子	44
传统油条	45
外婆锅摊	46
玉米黄金饼	47
麻婆香麻饼	48
钟水饺	49
赖汤圆	50
干妈黄凉粉	51
洞子口凉粉	52
白米八宝粥	53
醉豆花	54
五香酥油茶	55
酥肉豆花	56
桥头三鲜米线	57
酥肉三鲜肥肠粉	58

老牌珍珠圆子

色泽洁白亮丽,口感香甜柔软,形似珍珠。



原 料

汤圆粉500克,熟澄粉100克,糯米、化猪油、汤圆馅各适量。

制作过程

先将糯米泡水,汤圆馅切丁备用。汤圆粉、澄粉、化猪油加清水揉成团,包入备好的馅丁,粘上糯米上笼蒸4~6分钟,熟后出笼点缀上枸杞(或车厘子)即可。

牛奶、豆浆不宜用保温瓶存放 牛奶、豆浆的营养十分丰富,但在20℃~40℃之间会大量繁殖细菌,使之变质。人如果喝了这种变质的牛奶、豆浆,很容易中毒。因此,千万不要图省事,将牛奶、豆浆保存在保温瓶中。

色泽分明，口感清香嫩糯，咸甜可口。

皇城叶儿粑



原 料

汤圆粉500克，化猪油100克，五花肉粒300克，芽菜、味精、泡椒油、豆瓣油、花椒油、胡椒、盐、姜末、料酒、香蕉叶（或串叶）、赖汤圆馅各适量。

制作过程

1. 五花肉粒用泡椒油、豆瓣油炒香，加芽菜、盐、味精、姜末、胡椒、料酒、花椒油等，吃好味后起锅，冷后加葱白末微冻备用。
2. 汤圆粉加化猪油、清水拌成团，分别包入备好的甜馅或咸馅（甜馅用赖汤圆馅做），用香蕉叶（或串叶）包好上笼蒸5~8分钟即可。

如何煮面 把面放入煮开的水中，等再度沸腾，再加一次水。有些人认为加水并没有太大用处，其实，沸热的水中，加入冷水，面的组织一瞬间遭破坏，很快就可煮熟了。

凉糍粑

色泽金黄，口感柔软香甜。



原 料

糯米、熟黄豆末、熟芝麻、红糖汁各适量。

制作过程

糯米泡水后蒸粑打茸，做成小圆饼，淋上红糖汁，粘上黄豆末、熟芝麻即可。

煮水面、挂面水温各不同 煮面条的水要多，至于面条下锅的水温要根据面条的种类而定。如果是新鲜富含水分的水面，应在水开后下锅；如果是挂面，水温有八成热就可以了，过热容易使面外热内硬。挂面入锅之后，水开即转小火，再煮片刻即可起锅。

色泽金黄，口感香甜嫩糯。

怀旧窝窝头



原 料

玉米米粉300克，糯米粉200克，化猪油、白糖适量。

制作过程

玉米粉、糯米粉各取一半，加入白糖、化猪油和匀并用开水烫熟，冷后加入另一半玉米粉、糯米粉揉成团，做成窝窝头形，上笼蒸5~8分钟即可。

煮粽宜冷水入粽 煮粽时一般人喜欢在水开后才放入粽，其实，冷水下粽较好。首先把粽排砌在煲内，然后加入清水，水开时粽也热透入心，可以节省煮开水的时间。

红枣花卷

色泽鲜明，口感松软香甜。



原 料

精粉500克，酵母、泡打粉各8克，大枣、白糖、板油各适量。

制作过程

精粉、酵母、泡打粉加清水揉成面团，压成皮，卷入枣末、板油粒，切成小段卷好静放至起发，上笼蒸8~10分钟即可。

冷面必须过冷水 做冷面时，当面煮至九成熟便要捞出，放入凉水中，再捞出入盆。这个过冷水的过程十分重要，避免面条黏在一起，而且过冷水可滤去浑汤，面条根根独立，清凉爽口。

色泽洁白，口感松软，味咸鲜嫩。

口蘑小包



原 料

精粉1000克，酵母、泡打粉各16克，五花肉粒、口蘑粒、生粉、老抽、生抽、味精、白糖、料酒等适量。

制作过程

1. 五花肉粒加口蘑粒、生粉、老抽、生抽、味精、白糖、料酒等原料和匀做馅，微冻备用。
2. 精粉、酵母、泡打粉和匀加清水和成面团，包入备好的馅静放至起发后，上笼蒸10~13分钟即可。

水煮蛋如何才入味 为什么有的人做的水煮蛋连黄都有咸味，但自己做的却淡而无味？其实只要将蛋放在水中煮8~10分钟，再准备1杯放了40克盐的水，将蛋放入浸泡15小时，煮蛋就会有咸味了。

白玉馒头

色泽洁白，口感松泡香甜。



原 料

精粉500克，酵母8克，泡打粉8克，白糖100克。

制作过程

将精粉、酵母、泡打粉、白糖和匀，加清水揉成面团后切成小节，静放至起发，上笼蒸8~10分钟即可。

巧剥鸡蛋壳 煮好的鸡蛋，最怕蛋壳与蛋白粘在一起，不易剥离。如果把刚煮好的鸡蛋立即用冷水激一下，蛋壳就容易剥下来了，而且此法还能迅速排除鲜鸡蛋受热后放出的一股异味。

色泽金黄，口感松泡香甜，玉米香浓。

黄金玉米馒头



原 料

精粉200克，生玉米粉300克，酵母、泡打粉各10克，白糖150克，奶粉少许。

制作过程

将精粉、玉米粉、酵母、泡打粉、白糖、奶粉和匀揉成面团，切成小节，静放至起发后，上笼用大火蒸8~10分钟，熟后出笼即可。

煮急冻饺子怎样不粘锅底不破皮 把水烧开，放些盐和油在开水中，再放入饺子。用筷子贴着锅底搅动（团团转），使饺子不成堆。煮片刻又再次搅动，可使急冻时粘连在一起的饺子分开。

豆沙寿桃包

色泽红润，口感松泡香甜。



原 料

精粉500克，酵母、泡打粉各8克，豆沙适量。

制作过程

精粉、酵母、泡打粉和匀加清水揉成面团，切小节，擀成小圆皮，包入豆沙馅做成桃形，静放至起发后，上笼蒸8~10分钟，熟后出笼点上食红即可。

快速剥蒜 大蒜是烹调常用的调料，可用它去腥气提香味。但是，剥大蒜皮很费事。有一种简易的办法，就是将带皮的蒜瓣放在案板上拍一下，蒜皮破裂，蒜瓣轻而易举地就拿出来了。烹调时急用非常方便。

色泽自然，口感松软香甜，香芋味浓。

芋茸三叶包



原 料

精粉500克，酵母、泡打粉各8克，香芋1个，白糖适量。

制作过程

1. 香芋去皮，蒸烂后打成茸，取一半加糖做成馅。
2. 精粉加酵母、泡打粉、香芋茸、清水和成面团，包入备好的芋茸馅，做成三叶形，静放起发后，上笼蒸8~10分钟即可。

发面加盐好 面发酵的好坏是制作各类面食（如馒头、包子、发糕等）的关键。发面时，可放少量食盐，这样发出的面气泡多，蒸出的面食松软可口。