



7天学会
Learn cooking
in seven days

家常川菜

马敬泽◎主编



全新升级版
超值¥25.00
回馈

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

7天学会 家常川菜



马敬泽◎主编



图书在版编目(CIP)数据

7天学会家常川菜 / 马敬泽主编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5384-6000-1

I. ①7… II. ①马… III. ①家常菜肴—川菜—菜谱
IV. ①TS972. 182. 71

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第155283号



主 编 马敬泽
出 版 人 张瑛琳
选题策划 车 强
责任编辑 张恩来
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 720mm×1000mm 1/16
字 数 300千字
印 张 16
印 数 20 001-30 000册
版 次 2012年9月第1版
印 次 2013年2月第2次印刷
出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037570
网 址 www.jlstp.net
印 刷 沈阳天择彩色广告印刷有限公司
书 号 ISBN 978-7-5384-6000-1
定 价 25.00元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

作者简介 AUTHOR



马敬泽 中国烹饪大师、吉林烹饪大师、国家级烹饪技师、全国餐饮业国家级评委、吉林省餐饮协会秘书长、曾在香格里拉大酒店任中餐行政总厨，在2002年评为香格里拉集团年度最佳总厨。2008年创办裕旺明餐饮管理公司，先后成立了陋食铭慢餐简菜馆、小马哥融合菜、小马哥面饭馆、堂主专业食堂管理机构，与社会多家餐饮企业和金融企业建立了品牌合作和人员输出。

主 编 马敬泽
编 委 李云鹏 张伟明 于志才 窦凤斌 杨育林 宋海彬 孙 强
韩 冰 王 野 白 鸥 赵 刚 石 鹏 霍明扬 张春志
邢恩岱 姚 迪
摄 影 刘 强 邢德山 刘宝锁 王 鑫

◆ 感谢 **陋食铭**
Slow Food Restaurant
慢餐简菜馆 ★★★★★



小马哥融合菜
XIAOMAGE RESTAURANT



小马哥·面饭馆
XIAOMAGE DICENGOOLES FAST FOOD



前言

四川被誉为“天府之国”，人杰地灵，物产丰富。川菜是我国的主要菜系之一，在其发展过程中，一直是博采众家之长来不断丰富自己，对各个菜系以及宫廷菜、官府菜、寺院菜等都融汇贯通，所谓“南菜川味，北菜川烹”，正是对这一特点的概括。

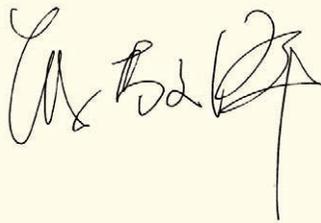
吃过川菜的人，无不惊叹其味型之多和变化之大，致使几十种复合味型各具特色。川菜的烹制技法多种多样，而以特别重视火候的小煎、小炒、干烧、干煸见长。川菜适应性强，菜品雅俗共赏，居家饮膳色彩和人民生活气息浓烈，更适合家庭烹饪习做。

《7天学会家常川菜》针对川菜爱好者，用通俗易懂的语言、清晰的操作步骤和海量的图片，为您详细讲解川菜的各种烹制技法，使您在7天内学会家常川菜。

《7天学会家常川菜》首先用2天时间，为您分步介绍川菜的基础常识，如川菜历史、川菜成因、川菜特色、川菜流派、川菜原料和调料、川菜味型、川菜烹调术语、川菜菜式、川菜原料加工、川菜特殊技法和四川火锅等，使您在正式烹调川菜前，就可以通过看图加以了解，增加学习操作的自信心。

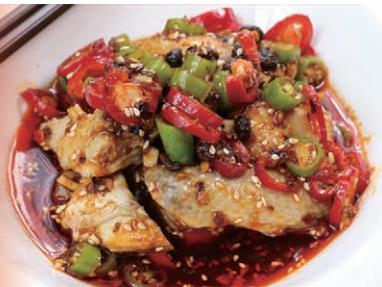
随后的5天时间，我们按照原料线索加以分类，并且遵循家常川菜简单、实用、经典的原则，选取一些食材易于购买、操作方法简单、被大家熟知的四川菜肴，详细地加以介绍。使您能够以轻松的心情、常见的原料、快捷的方法烹调出一道道看似平凡却大意味的家常川菜。

火辣辣的川菜，热辣辣的情。希望《7天学会家常川菜》能成为你家庭饮食方面的好参谋，不仅可以使您在烹调的过程中享受到其中的乐趣，更能体受到美食中那一份醇美，那一缕温暖，那一种幸福。与此同时我们愿川菜这朵奇葩，永远盛开，香遍千家万户。



目录 Contents

7天学会
家常川菜



第1天 初识家常川菜

川菜渊源

- 川菜的历史 12
川菜的发展 13

川菜成因

- 地理物产优势 14
尚滋味的饮食习俗 14
多民族口味的融合 15
善于吸收 化他为我 15

川菜特色

- 选料认真 16
刀工精细 16
合理搭配 16
精心烹调 17
讲究制汤 17
味型多样 17

川菜流派

- 成都风味 18
重庆风味 19
自贡风味 19



川菜原料

- 魔芋/玉兰片/芽菜/榨菜 20
酸菜/竹笋/腊肉/糟蛋/豆渣/火腿/锅巴 21

川菜调料

- 川盐(精盐)/泡红辣椒/醪糟/香糟 22
花椒油/胡椒/甜红酱油/豆瓣酱/花椒/
干辣椒/豆豉 23

川菜味型

- 怪味 24
椒麻味/蒜泥味/麻辣味 25
茄汁味/麻酱味/芥末味 26
香糟味 27
其它味型 27
红油味/家常味/糊辣味/咸鲜味/鱼香味/
酸辣味 27

川菜术语

- 术语 28
三生面/炒糖汁/扑豆粉/鱼眼泡/三把水/
水豆粉/炸收/码味 28
发白/炆锅/亮油/柱子菜/糖粘/收汁/挂汁/
断生/鱼籽蛋/八件头/一封书 29
挂糊 30
蛋黄糊的调制/全蛋糊的调制 30
发粉糊的调制/蛋泡糊的调制 30
上浆 31
鸡蛋清粉浆的处理/水粉浆的处理/
全蛋粉浆的处理 31

川菜菜式

- 六大菜式 32

第2天 家常川菜巧入门

原料加工

清洗与涨发	34
扁豆的加工	34
黄鱼的加工/鸭肠的加工	35
油发蹄筋/笋干的涨发/猪肚的加工	36
蛭子的加工/海蜇的加工/河虾的加工/ 海螺的加工	37

加工窍门

窍门一箩筐	38
番茄巧去皮	38
猪腰去腥的窍门/巧切松花蛋/巧切洋葱	39
苦瓜巧去苦味/山药的加工/鲜肉巧保存	40
蛋黄、蛋清巧分离/栗子巧剥壳/巧制辣椒油/ 巧制豆豉卤/巧发鱿鱼/熬猪油/放响皮/ 制豆瓣油/巧制花椒油	41

特殊技法

炆菜/炆莲白	42
泡菜/青城道家老泡菜	43
小炒/鱼香肉丝	44
干煸/干煸鱿鱼丝	45
水煮/水煮鱼	46
炆菜/泡菜鱼	47



干烧/大干干烧鱼	48
旱蒸/旱蒸贝母鸡	49

四川火锅

火锅历史	50
火锅分类	51
文化特色	52
调料独特/菜品多样/吃法豪放	52
常用香辛料	53
八角/草果/陈皮/豆蔻/桂皮/胡椒粒/花椒/ 咖哩粉/良姜/料酒/青花椒/小茴香	53
火锅味碟	54

第3天 蔬菜豆制品

开水白菜	56
白汁芦笋	57
珊瑚萝卜卷	57
白菜烧芋头	58
白菜丸子	58
干贝菜心	59
干煸冬笋	60
回锅胡萝卜	61
川辣土豆丝	61
干煸四季豆	62
椒麻桃仁	62
干酱高笋	63





榨菜炒肉	76
竹荪鸽蛋	77
鱼香茄花	77
盐白菜冬笋	78
洋芋糍粑	78
川辣黄瓜	79
泡小树椒	79
口袋豆腐	80
家常豆腐	81
乐山牛肉豆腐脑	81
鸡丝豆腐脑	82
罗江豆鸡	82
菜豆腐	83
蚂蚁上树	84
东坡豆腐	85
川北凉粉	85
茄汁豆腐	86
石宝蒸豆腐	86
五香酱干	87
麻婆豆腐	88
北碚河水豆花	90
酸辣豆花	91
箐河浑浆豆花	91
鱼香豆腐	92
珍珠豆腐	92
泡菜拌豆腐	93
伤心凉粉	93
辣炒豆腐皮	94
蒸香辣豆腐	94

川味炒豆尖	64
灯影苕片	65
冬瓜盅	65
打老虎	66
冬瓜燕	66
酱烧冬笋	67
三菌炖鸡	68
水煮魔芋	69
内江周萝卜	69
龙眼萝卜卷	70
肉末炒泡豇豆	70
香菇炖腊肉	71
豇豆肉末	72
四喜吉庆	73
酸菜鸡丝汤	73
蒜薹炒腊肉	74
酸菜鱿鱼	74
鲜藕丝糕	75



第4天 健康禽蛋

白果烧鸡	96	神仙鸭子	124
大干姜片鸡块	97	樟茶鸭子	125
怪味鸡块	97	香酥鸭子	125
红油鸡片	98	软烧鸭子	126
鸡火丝饵块	98	仔姜鸭脯	126
花椒鸡丁	99	魔芋烧鸭	127
贵妃鸡翅	100	虫草鸭子	128
姜汁热窝鸡	101	江北熊鸭子	129
瓦块鸡	101	名山蔡鸭子	129
龙穿凤翅	102	葱烧野鸭	130
三圆白汁鸡	102	酸萝卜老鸭汤	130
辣子鸡翅	103	太白鸭子	131
宫保鸡丁	104	天麻鸽脯	132
麻辣汉阳鸡	106	子母会	133
酥贴红珠鸡	107	椒麻鸭掌	133
遂宁鸡豆花	107	山城毛血旺	134
烧鸡公火锅	108	雪辣鸭舌	134
小煎鸡	108	火爆乳鸽	135
椒麻鸡片	109	香熏鹌鹑蛋	136
铺盖鸡	110	推纱望月	137
太白鸡	111	椿芽烘蛋	137
麻辣土豆鸡	111	泸州烘蛋	138
鱼香八块鸡	112	如意蛋卷	138
雪花鸡淖	112		
宜宾怪味鸡	113		
古蔺麻辣鸡	114		
大蒜烧鸡胗	116		
包烧鸡	117		
茶熏鸡	117		
极品溢香鸡	118		
灯笼鸡	118		
辣子鸡丁	119		
碎米鸡丁	120		
雪魔芋鸡翅	121		
文君香鸡	121		
红焖香辣鸡块	122		
麻辣鸡腿	122		
南山口水鸡	123		



第5天 营养畜肉



红烧帽结子	159
牛佛烘肘	160
红枣煨肘	160
盐煎肉	161
火爆肚头	162
蹄燕鸽蛋	163
火鞭牛肉	163
干巴牛肉	164
枸杞牛冲汤	164
水煮牛肉	165
自贡冷吃兔	166
龙眼牛头	167
自贡火边子牛肉	167
孝泉果汁牛肉	168
清炖牛尾汤	168
麻辣羊肉丁	169
方山全羊汤	169
麦地纳牛肉	170
川味牛肉	170
夫妻肺片	171
香辣牛肉汤	171
麻辣牛蹄筋	172
家常牛肉粒	172
广汉缠丝兔	173
花仁兔丁	174
相如香兔	174

合川肉片	140
川香卤肉	141
龙眼咸烧白	141
川味桃仁肉卷	142
芙蓉肉糕	142
菜心狮子头	143
东坡肘子	144
粉蒸肉	145
连山回锅肉	145
水煮烧白	146
肉丝灌汤	146
坛子肉	147
竹荪肝膏汤	148
鱼香碎滑肉	150
乐至烤肉	151
珍珠圆子	151
鲜海椒肉片	152
白油肝片	152
锅巴肉片	153
蒜泥白肉	154
红油耳丝	155
火爆双脆	155
烟熏排骨	156
豉汁排骨	156
宜宾李庄白肉	157
原笼玉簪	158
清汤麦穗肚	159



第6天美味水产

北渡鱼火锅	176	绣球干贝	204
半汤鱼	177	大蒜干贝	206
葱油鱼条	177	白汁鱼肚卷	207
豆豉酥鱼	178	鱼香扇贝	207
干煸鳝丝	178	麻酱鱼肚	208
豆瓣鲜鱼	179		
大蒜鲑鱼	180		
富贵鱼	181		
浣花鱼头	181		
锅魁鱼丁	182		
旱蒸脑花江团	182		
东坡墨鱼	183		
酸菜鱼	184		
二黄汤鱼	186		
干烧鲫鱼	187		
雪花鱼淖	187		
豆瓣豉汁鱼	188		
小煎鱼条	188		
豆腐鲫鱼	189	椒盐酥虾	208
干烧岩鲤	190	凉拌海肠	209
犀浦鲑鱼	191	香芹拌花蛤	210
清蒸江团	191	荷塘秋色	211
凉粉鲫鱼	192	荔枝鱿鱼卷	211
冷锅鱼	192	蚝油海丁	212
球溪河鲑鱼	193	干烧鱼翅	213
五柳鱼	194	香辣田螺	214
大蒜烧鳝段	196	花蛤菜汤	215
麻辣鳝丝	197	辣炒海丁	216
大千樱桃鸡	197	白菜螺片	217
芙蓉蛤仁	198	豉椒爆鳝段	217
大千蟹肉	198	家常海参	218
武胜渣渣鱼	199	韭菜海肠	219
清蒸雅鱼	200	鲜椒烹虾	220
独蒜烧牛蛙	201	酸辣海参	221
干烧大虾	201	酱烧田螺	222
干烧海参	202	茶熏八爪鱼	223
玻璃鱿鱼	202	豆瓣海参	223
炆锅鲤鱼	203	大蒜烧龙虾	224



怪味海螺	224	宫保鱿鱼卷	227
辣炒海肠	225	草菇海鲜汤	228
辣烧花蛤	226	水煮牛蛙	228
草菇烧螺肉	227		

第7天 风味小吃

麻团	230	猫耳朵	244
铜井巷素面	231	白家肥肠粉	245
邛崃奶汤面	231	重庆酸辣粉	245
汉源榨榨面	232	叶儿粑	246
成都甜水面	232	杂粮包	246
四川豆花面	233	川味油酥饼	247
赖汤圆	234	竹筒鲜虾饭	248
资中兔子面	235	红油抄手	249
内江牛肉面	235	盐边羊肉米线	249
川味八宝面	236	三大炮糍粑	250
红油肉末面	236	泸州五香糕	250
麻辣烫	237	川味开口笑	251
成都担担面	238	鸡蛋蒸馍	252
彩椒牛肉炒饭	240	南瓜紫薯包	253
板板桥油炸粑	241	绿豆粉	253
怪味凉拌面	241	高县鸭儿粑	254
钟水饺	242	粉子醪糟	254
韩包子	242	风味夹肉饼	255
水晶蒸饺	243		



第一天 初识家常川菜



地理物产优势 P14

P15 多民族口味的融合
善于吸收 化他为我

选料认真

P16 刀工精细

常用工具 P16

刀工精细 P17

合理搭配

P17 精心烹调

讲究制汤

成都风味

P18

P19 重庆风味

自贡风味





川菜是我国最具特色的地方风味菜之一。川菜主要由成都菜、重庆菜、自贡菜组成，其烹饪历史悠久，源远流长。川菜作为我国四大菜系之一，在我国烹饪史上占有极其重要的地位。

川菜有着浓郁的地方风味特色。这种地方风味特色从总体来说就是“一菜一格，百菜百味”，并且讲究清、鲜、醇、浓并重，以清新见长，广集民间风味，以善用麻辣著称。这是由于四川人对饌着色、香、味、形、质、孜孜不倦的追求所致。其中四川人在调味方法上的多变及对麻、辣调味料的巧妙使用，更起到了关键作用。正是川菜有着别具一格的风味特色，才使得川菜更引人入胜，令人百吃不厌。川菜除了在国内南北各地广为流行外，还流传到东南亚、欧美等国家及地区。因此川菜是我国地方菜中辐射面最大的菜系之一，成为中华民族饮食文化中一颗璀璨的明珠。

川菜的历史



川菜的烹饪文化历史非常悠久，根据考古资料证实，早在五千年前，巴蜀地区已经有早期的烹饪。而川菜发源于古代的巴国和蜀国，它是在巴蜀文化背景下形成的。

按照我国历史的演变序号——朝代来说，川菜的发展经历了从春秋至两晋的雏形时期，隋唐至五代的较大发展时期，两宋期间川菜至各地的交流时期，明末清初的进一步发展时期以及清末民初形成菜系和现代繁荣六个重要阶段。

川菜起源于古代的巴国和蜀国，巴、蜀两国大致出现于西周至春秋时期(公元前7世纪到3世纪)，原是两个部族的名称。蜀族以现在的成都为中心，建立了奴隶制的蜀国；巴国则以现在的重庆为中心，建立了奴隶制的巴国，巴人和蜀人共同创造了有鲜明特色的巴蜀文化和烹饪技术。

战国时期，巴蜀成为秦的附庸国，为了巩固对巴蜀的统治，秦开始移民至巴蜀，促进了巴蜀经济的发展，成都的繁荣导致了物产的丰富与饮食业的兴旺，这就是扬雄《蜀都赋》里说的：“调夫五味，甘肫之和，勺药之羹，江东鲈鲍，陇西牛羊……”。

东汉建立以后，四川的经济文化继续发展，它的烹饪文化开始表现出自己的特色。这一时期，成都逐渐成为四川地区政治、经济和文化中心，都江堰的修建也使蜀内经济大为改观，人民富足。再加上四川境内沃野千里，江河纵横，为川菜提供了多而广的原料，也为饮食业的发展提供了物质基础，也形成了川菜的第一个雏形时期。

从隋唐至五代时期为川菜的第二个较大发展时期。隋唐时期，统一大帝国的建立使得生产得到恢复，经济得到了空前发展。政治稳定，经济繁荣，人民丰衣足食。而地处西南一隅的巴蜀地区的安定繁荣，使巴蜀地区的专业食店和酒肆增多，烹饪技术突飞猛进，为川菜的发展提供了大好机会，这一时期也为川菜的发展期。

川菜的第三阶段为两宋时期，为川菜的交流期。这一时期，川菜跨越巴蜀境界进入北宋汴京(开封)和临安(杭州)这两个京都，这些“川饭”主要经销“插肉面、大馒头、大小抹肉淘、煎馒头、杂煎事件、生熟烧饭”等大众化的饮食，并为众人所知。这时期有许多文献有关于川菜的记载，比如陆游的《剑南诗稿》等。

明末清初时期为川菜的第四个阶段。川菜开始运用辣椒调味，对早期形成的“尚滋味”、“好辛香”的调味传统有了进一步发展，与此同时大批外籍官员带厨师入川，也带来各地的名饌佳肴和饮食风尚，川菜得以吸收南北名家烹饪之长，逐渐形成一套成熟而独特的烹饪艺术。

一般说来，现代川菜的酝酿和形成时期大约可确定为1861—1905年，它开始于清朝咸丰、同治时期，此时的四川无论经济还是文化都开始在全国崭露头角。而现代川菜的定型时期大约从1906年到1937年，即从清末新政时期开始，到抗日战争爆发前夕，此期间川菜逐渐形成为一个地方风味极其浓郁的体系，与黄河流域的鲁菜、岭南地区的粤菜、长江下游的淮扬菜同列为我国的四大菜系之一。



川菜的发展

川菜的繁荣创新主要在新中国成立以后，尤其是20世纪80年代至今，随着改革开放及经济的发展，川菜烹饪技艺也有较大的发展，不仅在继承传统方面做了大量挖掘、整理工作，而且还运用现代科学知识，在改进菜肴的色、香、味、形，提高菜肴的营养和食疗价值，改善膳食结构等方面作了一些新的探索，使川菜在我国烹饪文化中占有重要的一席之地。

现在随着人们生活水平的提高，人们对口味的要求也越来越高，四川传统菜式已不能满足人们的口腹之欲，新派川菜便应运而生。受外来菜系的影响，新派川菜从原料、制法、用具上都发生了很大变化，在味型上广泛采用粤、闽、港、台的定型复合调味料与川菜的烹调方法相结合，并深受东南亚、海南、云南、贵州等味型的影响。一些新派川菜还借鉴了更现代的理念，比如在环境上、餐具上、菜品形状上更趋向于港式粤菜。为了满足人们对健康的关爱，新派川菜中也加入了一些传统药膳；另外四川作为内陆省份，海鲜在菜肴中很少使用，而新派川菜把鲍鱼、鱼翅等海鲜也列入其中，不仅使川菜原料品种更加丰富，还提高了川菜的档次。



在今天成都地区，大小川菜馆已有近4万家，在北京、上海、广州等地有多少家，已经无法统计。川菜的品种历来很丰富，据《成都通览》所载，清末民初时，成都地区的川菜品种已达1000多种，如今据不完全统计，川菜品种已达4000余种，并且形成了由筵席菜、大众便餐菜、家常菜、三蒸九扣菜、风味小吃5大类构成的完整的风味体系。

在今天成都地区，大小川菜馆已有近4万家，在北京、上海、广州等地有多少家，已经无法统计。川菜的品种历来很丰富，据《成都通览》所载，清末民初时，成都地区的川菜品种已达1000多种，如今据不完全统计，川菜品种已达4000余种，并且形成了由筵席菜、大众便餐菜、家常菜、三蒸九扣菜、风味小吃5大类构成的完整的风味体系。



于散发着荔枝果香的园林。五代时后蜀宫廷在江河中举办“船宴”，宋代盛行在高山流水、奇色美景之地举行“游宴”，都别具风采。

而对于普通平民经济条件虽然不可能有豪华的宴饮，但对于“尚滋味”的美食追求亦不示弱。清代开始，四川民间娶亲是要举行“上马宴”和“下马宴”，以及婚丧寿庆在田地头院坝举行的“田席”等都是深入人心的民间宴饮活动，特别是至今仍广泛流行于农村乡镇的“田席”，以其“三蒸九扣”独特的菜肴格局，丰富而实惠的菜肴，筵席前和席间伴随着唢呐吹奏的曲调，热烈的

锣鼓敲动着赴宴者的心扉。最富有情趣的是在散席时，热情好客的主人还让客人带点杂糖、酥肉、烧白、点心之类的杂包回家，让没有到席的人也分享一下快乐，使尚滋味的饮食习俗扩展成为饮食情趣，无形中推进了川菜的发展。

多民族口味的融合

四川是多民族聚居的地方，远在古代的巴与蜀，巴有濮、苴、共、奴、夷等民族居住，蜀有楚、邛都、徙、笮都、冉等民族居住。秦灭巴蜀之前，巴蜀人口近百万，秦灭巴蜀之后，不断将中原贵族、豪富、罪犯和一般民众迁入巴蜀，元末明初，湖广移民大批入川。时至清初，湖广滇等外地人入川户更多。因而《成都通鉴》说：“现之成都，原籍皆外省也。”

今日四川居民主体，是由古代多民族融合而成的汉族，此外还有多个少数民族，如彝族、藏族、羌族、回族、蒙古族、傈僳族、满族、纳西族、白族、布依族、傣族、苗族、土家族等。各民族的人在四川共同生活，既把他们原来的饮食习俗、口味爱好和烹调技艺带进了四川，也受到四川当时土著居民原有饮食传统习俗，爱好的影响，其互相交融，口味融合，形成四川地区特有的菜肴风味。

善于吸收 化他为我

川菜从未停止过吸收中国各家烹饪之长，对于历史传承下来的官府菜、宫廷菜、寺院菜、民族菜和汉族各地的市肆菜等都拿来为我所用。实际上所谓川菜就是以四川擅长的烹饪方法和调味方法为基础，吸收各方烹饪精华而制成的四川风味菜肴。

从历史上溯，当今的不少川菜烹饪原料、调料和菜品，都是吸收外地甚至外国之长而来的。如原料中的菠菜、南瓜、茼蒿、茄子、番茄、洋葱、马铃薯、花生；调味料中的大葱、胡椒、大蒜、辣椒等都是从外国引进，由“洋货”变为“土货”。要是没有辣椒作调味品，今天的川菜风味就不复存在了。菜品上现在四川还十分流行的蒜泥白肉，其最早源于满族的白肉片；炒野鸡红源于道家风味菜野鸡红；叉烧鸡源于美国的红鸡；苕菜狮子头源于四大菜系中的扬州狮子头；八宝豆腐源于清宫御膳；八宝锅珍源于回族锅珍；烤米包子源于土家族小吃；山城小汤圆源于杭州汤圆，而这样的情况追溯起来还有不少。

