

四川省烹饪协会 审订 推荐

冉雨 编著

四川 风味食品 大全

内容提要

本书全面系统介绍了四川风味食品的配方与制作技术。内容包括四川泡菜、四川腌菜、风味肉制品、四川腌腊制品、豆制品、蛋制品，以及四川的农家特色风味制品等。每一配方从原料准备、工艺流程、操作步骤、注意事项、特点都有详细介绍，以供读者学习和操作。本书可作为餐厅、酒楼、饭店参考使用，也适用于食品加工单位、个人学习制作。

四川出版集团·四川科学技术出版社



四川风味食品大全

冉 雨 编著

四川出版集团
四川科学技术出版社
· 成都 ·

图书在版编目(CIP)数据

四川风味食品大全/冉雨编著. -- 成都:四川科学技术出版社, 2012. 1

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7359 - 1

I. ①四… II. ①冉… III. ①风味食品 - 介绍 - 四川省 IV. ①TS2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 004657 号

四川风味食品大全

编 著 冉 雨
责任编辑 梅 红
责任校对 缪栋凯
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031
成品尺寸 230mm × 170mm
印张 7.75 字数 130 千
印 刷 成都双流鑫鑫印务有限公司
版 次 2012 年 1 月第一版
印 次 2012 年 1 月第一次印刷
定 价 18.00 元
ISBN 978 - 7 - 5364 - 7359 - 1

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734035
邮政编码/610031



目 录

四川泡菜

泡鱼辣椒	1
泡子姜	2
泡青菜	3
泡萝卜	4
泡甜萝卜	4
泡鸡心辣椒	5
泡苦笋	6
泡雪里蕻	6
泡豇豆	7
泡红辣椒	8
泡青豆	8
泡藠头	9
泡黄瓜	10
泡大蒜	10
泡苦瓜	11
泡野山椒	12

四川腌菜

宜宾芽菜	13
南充冬菜	15
四川榨菜	16
成都大头菜	18

农家干盐菜	19
腌雪里蕻（一）	20
腌雪里蕻（二）	21
麻辣五香萝卜干	21
腌糖蒜	22
伏藠头	23
腌鲊海椒	24
腌豇豆	24
腌麻辣洋姜	25
四川冲菜	26

风味肉制品

龙须牛肉	27
毛牛肉	28
火边子牛肉	29
灯影牛肉	30
牛肉松	31
麻辣牛肉干	32
咖喱牛肉片	34
果汁牛肉丁	35
五香牛肉条	35
玫瑰牛肉片	36
猪肉干	37
猪肉松	38
鸡肉松	39

鱼肉松	40
四川卤牛肉	40
甜皮鸭	41
张鸭子	42
成都王胖鸭	43

四川腌腊制品类

川味腊肉	45
湘式腊肉	46
广式腊肉	47
天府酱肉	48
腌咸肉	49
四川火腿	49
蝴蝶猪头	51
腊牛肉	52
腊猪蹄	53
腊猪尾	53
腊猪舌	54
金银腊舌	55
金银猪肝	56
峨嵋香肚	57
缠丝象鼻耳	57
广式香肠	58
川式香肠	59
排骨香肠	60
佛珠香肠	61
元宝鸡	61
风鸡	62
板鸭	63
缠丝兔	64

豆制品

豆豉	66
五香豆豉	67
香辣豆豉	67
家常豆豉	68
豆香	69
豆腐乳	70
灰豆腐乳	71
白菜豆腐乳	72
水豆豉	73
五香豆腐干	73
串香风味豆腐干	74
烟熏风味豆腐块	75
豆筋	76
兰花豆干	77
自制豆瓣酱	77
甜面酱	78
激胡豆	79
豆花	80

蛋制品

盐水咸鸭蛋	81
泥浆咸鸭蛋	82
硬心皮蛋	82
溏心皮蛋	84
滚灰皮蛋	84
五香皮蛋	85
叙府糟蛋	86



风味食品

白味粽子·····	88	萨琪玛·····	103
甜香粽子·····	89	锅巴·····	104
咸鲜味粽子·····	89	花生粘·····	104
广式月饼·····	90	五香花生米·····	105
苏式月饼·····	92	蛋酥花生仁·····	106
汤圆·····	94	怪味胡豆·····	106
春卷·····	95	米花糖·····	107
麻花·····	96	番茄酱·····	108
徽子·····	96	醪糟·····	109
糖油果子·····	97	红苕干·····	110
凉糍粑·····	98	金橘饼·····	111
豌豆块·····	99	糖炒板栗·····	111
梓潼酥饼·····	99	五香瓜子·····	112
鱼皮花生·····	100	多味葵瓜子·····	113
棒棒糖·····	101	桃片·····	113
丁丁糖·····	102	晾晒干菜·····	114
		辣椒面·····	115
		面辣子·····	116
		川北凉粉·····	116



四川泡菜

四川泡菜是四川特有的泡菜坛子里泡出来的菜。坛子上部有沿，在沿里盖上盖，掺足水，让坛子里泡菜与空气隔绝——四川人称为“治钵水”。有了“治钵水”四季出产的时令鲜蔬随时都可以放进坛子泡制。治钵水一般用川盐，白酒，花椒、红辣椒、姜蒜、白糖或红糖、香料包等调味品加冷开水调匀入坛即成泡菜水，时间一长则成老盐水。在以后新老盐水调和味道就可达到极致。

四川乃天府之国，物产丰富，红白萝卜、青菜、菜头、黄瓜、豇豆、辣椒、茄子、苦瓜、冬笋、莴笋、蒿头、刀豆等等，品种繁多，凡是质脆嫩的蔬菜瓜果都适于泡制。

泡菜之美，主要还在于它的味道鲜美。这种鲜美是泡菜经过发酵过程中形成乳酸而产生的。食之爽口，闻之芬芳，余味隽永，是其他食品和调味品所不能取代的。

泡菜，它不但能单食、拌食，还是川菜特殊的调味品。有的泡菜已成为四川独有的风味食品，有的泡菜已

形成了泡菜系列风味，有的泡菜已成为高级泡菜名菜，并走出国门，远销他国。

泡鱼辣椒

泡鱼辣椒是川菜著名的鱼香调味品（宜食本味），一般采用小红辣椒进行泡制。

原料

小红椒5 000克 川盐250克
新盐水5 500克 白酒125克 醪糟
汁75克 料酒50克 红糖75克
香料包1个（一般香料包：白菌
八角 排草 胡椒 山柰 草果
花椒） 鲜活鲫鱼750克

工艺流程

选料→洗净晾干主料→鲫鱼透水
 振干水气→将各料入坛→下鲫鱼→盖
 上盖→掺坛沿水

泡子姜

制法

①选新鲜、无虫伤、茎柄较全的小红椒洗净。晾干辣椒上的水分。

②用二道淘米水，加盐少许搅均匀，鲜活鲫鱼放入1小时，再用清水养6小时后，捞出振干水气。

③将各料入坛，放入不去鱼鳞、不剖腹的鲫鱼（死后），加入香料包，盖上盖、泡2个月左右即成。

子姜又叫嫩姜，色微黄，味鲜香，质脆嫩，经泡制后用红油拌和，下饭，或用于川菜泡椒系列菜肴的调味。

香料包与泡菜水的比例：盐水5千克、八角5克、花椒10克、白菌50克。

原料

鲜子姜5 000克 川盐250克
 一等老盐水5 000克 白酒100克
 鲜红小辣椒250克 红糖50克 香
 料包1个

注意事项 鲫鱼不剖腹、不去鱼鳞，但要洗净污物。鲫鱼如果活着入坛，其味渗透效果最佳。香料包加胡椒50克，山柰15克。

特点：色鲜红、质脆香，咸辣微甜，有鱼香味。

工艺流程

主料粗加工制净→出坯^①五天晾干水分→老盐水及各料入坛→辣椒垫底→下主料→下香料包和红糖→篾片卡住→盖上盖→掺坛沿水

① 出坯：就是将原料用淡盐水泡头道，一般泡3~5天捞出。出坯水是以川盐和清水4:1的比例配制（川盐500克 清水2 000克）。



制 法

①子姜刮去粗皮，去姜嘴、老茎，洗净，用川盐500克，清水2000克泡2~5天，捞起，晾干附着水分。

②老盐水入坛中，下红糖、白酒、川盐搅匀，放入小红辣椒垫底，再加入子姜，装一半时，下入余下的部分红糖和香料包，再把子姜装完，用篾片卡住，盖上盖，掺足坛沿水，泡1周即可。

注意事项 选用老根短，芽瓣多的新鲜子姜。香料包用后，除白菌外其余均不再用。

特点：色泽微黄，微辣略甜，鲜嫩清香。

泡 青 菜

青菜以春分至清明前后出产的为佳。青菜经过泡制后可本味食用，也可以拌食、烧制酸菜汤，有解暑，清热，增进食欲，开胃的特点。著名的“酸菜鱼”、“酸菜蚕豆汤”就是采用泡青菜配制而成，是川菜家常风味调

味料之一。断生即食的泡青菜，其味咸鲜；久存者则带酸，适于汤菜应用。

原 料

青菜5000克 老盐水4000克
白酒50克 红糖75克 干红辣椒
25克 川盐125克 香料包1个。

工 艺 流 程

选料→晒蔫洗净捞出沥干水分→各料入坛→下青菜、香料包用篾片卡紧→盖上盖、掺足坛沿水

制 法

①选新鲜宽厚的青菜拆开，洗净，晒至菜叶稍蔫后，用川盐500克，清水2000克泡三天捞出，沥干水分。

②老盐水入坛中，下白酒、红糖、川盐搅匀，放入干辣椒，下沥干水分的青菜，下香料包，用篾片卡住，盖上盖，掺满坛沿水一周后即可食用。

注意事项 泡菜水如生白霉菌可用大蒜、白酒杀菌。老泡菜食用时，用清水洗去白霉菌后，再炒香掺汤做汤菜效果更佳。

特点：色橙黄，嫩脆清香。

泡萝卜

萝卜是人们喜爱的蔬菜，品种多，一般分为红皮萝卜、白皮萝卜。用于泡制的萝卜选用红皮的较多，而白萝卜在川菜调味上的应用较红皮萝卜多些。

泡萝卜常用于川菜的调味、制汤，如“酸萝卜老鸭汤”、“酸萝卜鸡杂”等菜肴。

原料

白萝卜5 000克 一等老盐水4 000克 干红辣椒100克 红糖30克 白酒60克 川盐125克 香料包1个。

工艺流程

选料→洗净→晒蔫→出坯→主料入坛→下香料包→掺坛沿水→盖上盖

制 法

①选鲜嫩、不空心的圆根萝卜，去萝卜缨及根须，洗净。晾晒至蔫，出坯4~5天捞出。

②将各调料调匀装入坛内，放入萝卜与香料包，盖上坛盖，掺满坛沿水，泡约十来天即可。

注意事项 萝卜太长太粗可改刀成两半(块)入坛。久贮应随时开坛检查，酌情添加佐料。

特点：色白微黄，嫩脆鲜香。

泡甜萝卜

萝卜学名“莱菔”，又名“芦肥”、“萝卜”、“萝菔”、“紫松”、“土酥”等十多个名字，品种繁多、除可泡制外，宜烧、炒、炖、拌、腌等等多种烹调方法。四川老百姓口头上常说：“上床萝卜下床姜”。萝卜也叫土人参，营养价值极高。

原料

白萝卜5 000克 老蒜盐水1 250克 特级白酱油1 250克 一级醋535克 黄红砂糖1 000克 新盐水600克 白糖600克 川盐250克 干红辣椒100克 醪糟汁50克。

工艺流程

选料→洗净沥干水分改刀→用盐拌



匀→捞出沥干水分→各种调料入坛→下萝卜及香料包→掺坛沿水→盖上盖

制 法

①选个大、鲜嫩、不空花的白色圆根萝卜，去蒂、根、须，洗净，沥干水分，逐个将萝卜切成一寸厚的片，用川盐拌匀入盆内腌制3~4天，捞出沥干水分。

②将上述各料调匀装入坛内，放入沥干水分的萝卜及香料包，盖上盖，掺足坛沿水，泡1个月左右即可食用。

注意事项 ①萝卜切厚片要均匀，入坛后半个月左右翻坛一次，使其受味一致。

②也可将萝卜切厚条或整块泡制。

③老蒜盐水系指泡过蒜的老盐水。

特点：脆嫩、甜香、微有咸味，呈深黄色，可保存100天以上。

泡鸡心辣椒

泡鸡心辣椒常应用于川菜泡椒系列的调味。其形状美观，在调味中既

有酸辣调味作用，还可以美化菜肴。

原料

鸡心辣椒5 000克 新盐水2 500克
老盐水2 500克 川盐750克
白酒50克 醪糟汁50克 红糖125克
香料包1个。

工艺流程

选料→洗净晾干水分→主料一半入坛→下香料包→再下所有主料→各料调匀入坛→盖上盖→掺坛沿水

制 法

①选新鲜、肉厚、无伤烂的鸡心椒。洗净、剪去茎柄，晾干附着的水分。

②辣椒入坛填实装匀，装至一半时加入香料包，再继续装完。

③将上述各料调匀装入坛中，加盐水，淹过辣椒为宜，盖上盖，掺足坛沿水即可。

注意事项 选料要新鲜、无虫咬、大小均匀的鸡心红椒。

特点：甜脆，鲜香，酸辣，色红。

泡苦笋

苦笋质地脆爽，清热开胃，是制作“苦笋肉片”、“苦笋鱼片”和做汤菜的上乘原料。

原料

去壳鲜苦笋5 000克 一等老盐水5 000克 川盐500克 红糖100克 白酒50克。

工艺流程

选料→粗加工→洗净→出坯→晾干水分→装坛→下料→盖上盖→掺坛沿水

制 法

①选质嫩刚出土的鲜苦笋，削去外壳和质老部分，洗净。

②用川盐500克，清水2 000克，泡4天后捞出，晾干附着的水分。

③将各料调匀装入泡菜坛内，放入苦笋，用篾片卡紧，盖上盖，掺足坛沿水，泡约1个月即可食用。

注意事项

削苦笋外壳勿伤肉、削

断，保持完整。食用时，用清水漂去咸味，切片炒肉、制汤较佳。也可撕成小条拌食。

特点：色微黄白，鲜脆咸香。

泡雪里蕻

雪里蕻学名“芥菜”，又名“皱叶芥”、“黄芥”，是十字花科植物芥菜的嫩茎叶。雪里蕻鲜嫩清香，是江南地区人们喜爱的蔬菜，主要产于冬季。可采用泡制和腌制两种方法制成半成品食品。

原料

雪里蕻5 000克 一等老盐水4 000克 川盐400克 红糖75克 醪糟汁50克 干红辣椒125克 香料包1个。

工艺流程

粗加工→洗净→晒干→码味→入缸腌制→沥干涩水→入坛→下料→盖上盖→掺坛沿水



制 法

①将雪里蕻去老茎、枯叶，再将其洗净。放于专用架上暴晒稍干，均匀地拌上川盐（每5 000克雪里蕻拌川盐300克），闷于缸中，用篾席盖上，压上石头一天后取出，沥干涩水。

②将上述各料和剩余川盐调匀入坛内，放入雪里蕻和香料包，用篾片卡紧，盖上盖，掺足坛沿水，泡两天即可。

注意事项 此菜最宜食其本味。若贮藏较久，常检查，防止菜质发软，败味发酸。

特点：色青绿，味咸甜、质脆嫩。

泡 豇 豆

豇豆又称“羊角”、“角豆”、“腰豆”、“长豆”、“浆豆”，为豆科植物，品种、色泽较多。泡豇豆主要选用嫩脆的、色绿细长的豇豆来制作。泡豇豆最适于与肉末合炒，既开胃又佐食。

原 料

鲜嫩豇豆5 000克 川盐750克
 红糖100克 老盐水2 500克 新盐
 水2 500克 干红辣椒100克 白酒
 50克 香料包1个。

工 艺 流 程

选料洗净→出坯捞起晾干水分→各料调匀入坛→放主料入坛→篾片卡紧→盖上盖→掺坛沿水

制 法

①选质嫩脆，无虫咬，粗细均匀的嫩豇豆。用川盐500克、清水2 000克，泡12小时捞出。晾干附着的水分。

②将各料调均匀入坛，将豇豆及香料包入坛，用竹篾片卡紧，盖上坛盖，掺坛沿水泡3天即可食用。

注意事项 ①泡菜坛内可适量加入小红辣椒，以增加泡豇豆的鲜辣味。

②刚泡制的豇豆适于烧菜和拌食本味。泡得时间长、略酸的泡豇豆适于炒菜、制汤、调味。

特点：色青黄、鲜香脆嫩，可存放一年。

泡红辣椒

鲜红辣椒是大众喜爱的蔬菜之一。它质地鲜辣，具有开胃、刺激食欲的作用。红辣椒以立秋前出产为佳。因为此时的红辣椒条长、色鲜、肉厚、籽少、辣味正，并略有香甜。而秋后出产的则肉薄、籽多、质差，所以宜在立秋前泡制为宜。泡红辣椒多用于川菜的各种调味、配色之应用。

原料

二荆条红辣椒5 000克 新盐水
2 500克 老盐水2 500克 红糖 100
克 香料包 1个。

工艺流程

选料洗净→晾干水分入坛→调料
入坛→盖上盖→掺坛沿水

制法

①选新鲜质硬，无虫伤、色红二荆条辣椒，洗净留茎柄、晾干附着的水分。

②二荆条红辣椒入坛装实填匀至一半时，放入香料包，再将余下的继续装完。将各料调匀后到入泡

菜坛内、盐水淹过辣椒，盖上盖，掺足坛沿水，泡1个月左右即成。

注意事项 ①选料要选无虫咬伤，色红略有点青、质硬、肉厚的鲜红二荆条为主。

②保持坛沿水常满，防止生白霉菌。

特点：色红、辣香带酸。

泡青豆

青豆即毛豆、为豆科植物，色泽翠绿，外有一层白色薄膜，鲜嫩清香。青豆常用于烩、焖、煮、烧、拌等方法食用；用于泡制后炒、烧、制汤效果奇佳。

原料

青豆5 000克 一等老盐水5 000
克 干红辣椒 100克 红糖 100克
白酒 25克 醪糟汁 50克 川盐 300
克 香料包 1个 食用碱 70克。



工艺流程

选料洗净→碱沸水略煮→出坯晾干→各料入坛→盖上盖→掺坛沿水

制法

①选新鲜、色绿、鲜嫩的青豆淘洗干净，放入加有食用碱的沸水中氽至断生，捞出用冷开水漂后晾冷。

②放入川盐500克，清水2000克泡4天取出，将附着在青豆上的水分晾干。

③将各种调料（碱除外）装入坛内，放入青豆、香料包，盖上盖，掺足坛沿水，泡1个月左右即可。

注意事项

①青豆用碱沸水氽一下是为了保其本色，加碱是易断生，但绝对不能煮开花，也可以不加碱。

②青豆淘洗时一定要除尽白膜。

特点：色泽青绿，脆香可口，味咸鲜略带甜酸。

泡 藠 头

未被土埋住的是青，完全埋在土里成熟后则皮白。藠头成熟于处暑前后。

川盐：川盐是泡菜最佳调味品之一，其他盐无法代替。

原料

藠头5000克 川盐300克 红糖350克 一等老盐水4000克 干辣椒65克 白酒75克 香料包1个。

工艺流程

选料制净→晾蔫→腌制→各料装坛→盖上盖→掺坛沿水

制法

①选新鲜、白净、个大、均匀并较嫩的藠头洗去泥沙，捞出，晾晒至蔫，入盆，放川盐300克、白酒30克拌匀，腌制3~5天取出，沥干附着的水分。

②将所有剩余的调料调匀入坛，藠头入坛，放香料包，放1个光滑的圆石头压紧，盖上盖，掺足坛沿水，泡1个月即可食用。

注意事项

此菜不宜久放，宜及时食用。此方法可泡制甜萝卜。

特点：色泽微黄，脆嫩鲜香，咸辣味长。

藠头分青白两类，质地无差异，

泡黄瓜

黄瓜又名“刺瓜”、“青瓜”、“胡瓜”、“王瓜”，是葫芦科植物黄瓜的果实。食法多样，可炒、烧、拌、炆、泡或作为菜肴的配料，也可生食，富含营养、鲜嫩清香。

小知识：香料包的配置与泡菜盐水的比例为：盐水5 000克、八角5克、草果5克、花椒10克、白菌50克、排草5克。

原料

黄瓜5 000克 二等老盐水5 000克 川盐250克 白酒50克 红糖50克 干辣椒100克 香料包1个。

工艺流程

选料粗加工洗净→沥干水分→各料入坛→盖上盖→掺坛沿水

制法

①选新鲜小条鲜嫩的本地黄瓜，削去两端洗净，用1:4的盐水泡制2小时，捞起，沥干附着的水分。

②将各料调制均匀入泡菜坛内，放黄瓜及香料包，用竹篾片卡紧，盖上盖，掺足坛沿水泡1小时即成。

注意事项

①黄瓜水分重，山黄瓜水分稍轻。黄瓜一般适合“洗澡”泡食（泡几小时后食用）。若需久泡则选用山黄瓜。

②有的黄瓜入泡前，将它在沸水中余一下；有的则把黄瓜剖成两半，晒至稍蔫，再进行出坛制作，以上做法只要掌握恰当，其味均佳。

特点：色青黄、质香脆、味感略酸。

泡大蒜

大蒜又名“蒜头”、“胡蒜”，是百合科植物大蒜的鳞茎，为地下鳞茎。大蒜具有强烈蒜臭气和辛辣味。大蒜辛味辣，并含有挥发性芳香油，生熟均可食用，常作为调料用于烧、炒菜肴之中。大蒜泡制风味也很独特。

新盐水：指新配制的盐水。其比例是：冷开水5 000克、川盐1 250克、



老盐水 20% ~ 30%，并根据所泡原料另加佐料和香料。

泡 苦 瓜

原料

大蒜 5 000 克 新盐水 4 000 克
川盐 500 克 干红辣椒 60 克 白酒
90 克 红糖 75 克 香料包 1 个。

工艺流程

选料粗加工→洗净腌制→沥干水分→各料入坛→盖上盖→掺坛沿水

制 法

①选用新鲜大蒜、剥去粗皮，洗净后用川盐 500 克、白酒 50 克拌匀，在盆内腌制 10 天，每 2 ~ 3 天翻一次，捞出沥干水分。

②将各种余下的调料调匀地装入坛内，放大蒜及香料包，盖上坛盖，掺坛沿水，泡 1 个月即可。

注意事项 一般食其本味，如改食甜味、甜酸味，做法参照前面泡菜系列方法制作。

特点：色微黄，鲜脆咸香、辣中带甜（可存放一年）。

苦瓜又名“凉瓜”，为葫芦科植物苦瓜的果实。主要产于夏季，以色绿白、质脆嫩、肥厚籽少，里面有瘤状突起为佳。由于含有特殊苦味，特宜泡制食用。具有清热解毒作用。适于烧、炒、煨、焖、酿、拌、泡制食用。

泡菜的吃法：本味、拌食、烹食。

原料

白皮苦瓜 5 000 克 一等老盐水
5 000 克 红糖 50 克 白酒 50 克 醪
糟汁 50 克 川盐 125 克 香料包 1 个。

工艺流程

选料洗净→加工→晒制→出坯晾干→各料入坛→下主料、香料包→篾片卡紧→盖上盖→掺坛沿水

制 法

①选色白、皮面较平坦、新鲜的，没有水渍，无损伤的苦瓜洗净。

②将苦瓜对剖，去籽、去瓤。晒至稍蔫，以 1 : 4 盐水泡制约一天，捞起，晾干附着的水分。

③将各料调匀装入坛内，放苦瓜及香料包，用竹篾片卡紧，盖上坛盖，掺足坛沿水，泡约 3 天即可。