

唐

北京唐人美食职业技能
培训学校 组织编写

梁正超 主编

地道小吃

成都小吃

最地道的成都小吃

轻松品尝巴蜀风味



化学工业出版社

唐

北京唐人美食职业技能
培训学校 组织编写

梁正超 主编

地道小吃

成都小吃



化学工业出版社

·北京·

本书介绍60余例成都小吃的制作图解,分蒸制品种、煮制品种、炒制品种、炸制品种、盖饭五部分详细介绍制作过程,原料配方详尽,分步图解详细,面点大师手把手传授,可帮助面点师、美食爱好者迅速掌握操作技巧,是其良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

成都小吃 / 北京唐人美食职业技能培训学校组织编写; 梁正超主编. —北京: 化学工业出版社, 2011.12

(地道小吃)

ISBN 978-7-122-12509-5

I.成… II.①北… ②梁… III.风味小吃-成都市 IV.TS972.142.711

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第208059号

责任编辑: 温建斌

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

责任校对: 郑捷

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张5 字数115千字 2012年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价: 25.00元

版权所有 违者必究

前言 PREFACE



有“天府之国”之称的四川地理位置显要，物产资源丰富，饮食文化更是源远流长。成都小吃是以四川各地的小吃为基础，博取南北小吃之长，长期融合而成，至今已创制了数百上千种各具特色的名小吃，有用料不拘一格、品种繁多、款式新颖、口味多变等特点。

如今，成都小吃如同川菜一样，成为最具代表性的饮食文化，广受欢迎，其中的担担面、龙抄手、酸辣粉、钟水饺、各式盖饭，更是家喻户晓。

本书作者凭多年从业经验，精选60余例成都小吃汇集成册，其目的是抛砖引玉，愿与同行互相交流、共同进步。水平有限，不当之处恳请读者批评指正。

编者

1 常用辅料制作



蒸制品种

- | | | |
|-------------|---------|----------|
| 4 烫面面团和馅料制作 | 9 四喜蒸饺 | 16 叶儿粑 |
| 5 月牙蒸饺 | 10 三鲜烧卖 | 17 珍珠丸子 |
| 6 凤尾蒸饺 | 11 翡翠烧卖 | 18 荷叶夹 |
| 7 鸳鸯蒸饺 | 12 菌菇烧卖 | 20 三色蝴蝶卷 |
| 8 一品蒸饺 | 14 虾仁烧卖 | |
| | 15 龙眼包 | |



煮制品种

- | | | |
|---------|---------|-----------|
| 23 红油抄手 | 32 肉丝面 | 41 麻辣河粉 |
| 24 鸡汤抄手 | 33 排骨面 | 42 香菇滑鸡河粉 |
| 25 醪糟汤圆 | 34 宜宾燃面 | 43 香肠河粉 |
| 26 天府豆花 | 35 麻辣凉面 | 44 酸辣米线 |
| 27 奶汤菠饺 | 36 酸辣粉 | 45 麻辣米线 |
| 28 红油水饺 | 37 麻辣粉 | 46 酸菜米线 |
| 29 川北凉粉 | 38 排骨粉 | 47 鸡丝米线 |
| 30 担担面 | 39 肥肠粉 | 48 肥肠米线 |
| 31 三鲜面 | 40 酸辣河粉 | 49 牛肉米线 |



炒制品种

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 51 鸡蛋炒河粉 | 54 腊肉炒河粉 | 57 腊肠炒米线 |
| 52 腊肠炒河粉 | 55 肉丝炒河粉 | 58 腊肉炒米线 |
| 53 牛肉炒河粉 | 56 鸡蛋炒米线 | 59 肉丝炒米线 |



炸制品种

- | | | |
|--------|---------|----------|
| 61 眉毛酥 | 64 小辫排叉 | 66 紫薇饼 |
| 62 炸酥盒 | 65 香炸麻团 | 67 脆皮香蕉串 |



盖饭

- | | | |
|------------|------------|-----------|
| 69 香菇油菜盖饭 | 72 土豆烧牛肉盖饭 | 75 木须肉盖饭 |
| 70 麻婆豆腐盖饭 | 73 宫保鸡丁盖饭 | 76 尖椒肉丝盖饭 |
| 71 西红柿鸡蛋盖饭 | 74 鱼香肉丝盖饭 | |

常用辅料制作

1 鲜汤

配料 棒骨2500克、鸡架5个、肘子1个、葱段250克、姜片100克。

制作 棒骨、鸡架、肘子余水，洗净放入装25千克水的汤桶里大火烧30分钟，下葱段、姜片，改中火炖2小时，再用大火炖40分钟，炖至汤色乳白即可。

2 鸡汤

配料 老鸡3只、排骨1.5千克、葱姜适量。

制作 同“鲜汤”。

3 辣椒油

配料 干辣椒：花椒=10：1，白芝麻、姜葱各适量，菜籽油适量。

制作 干辣椒略泡滤干，花椒洗净滤干（干辣椒：花椒=10：1），锅里放少许油，下干辣椒、花椒一起炒到发脆起锅晾凉，用绞肉机或擀面杖擀成粗细均匀的面。将绞好的辣椒面放入适量白芝麻，锅热放菜籽油，烧到无浮沫时离火放上姜葱炸成焦黄色捞起另作他用，待油温降至5成热时，倒入辣椒面，边倒边搅，搅匀即可。

4 红油

配料 细辣椒面1000克、干辣椒1000克、菜籽油3000克、姜50克、葱50克、香叶5克、八角5克、白蔻5克、香茅草50克。

制作 干辣椒略泡滤干，锅里放少许油，下干辣椒炒至酥脆，凉后用绞肉机绞碎，辣椒面用适量温水搅拌一下。锅中放入菜籽油烧至无浮沫，下姜、葱、香料炸香，待温度降至5成热时放入拌好的辣椒面搅匀，再放入绞碎的干辣椒搅匀放入不锈钢桶里待用，用时只用油！

5 芽菜肉末

配料 宜宾芽菜250克、肉馅200克、葱花10克、姜5克、酱油5克、甜面酱15克、味精3克、鸡精5克、香油2克、色拉油50克。

制作 宜宾芽菜洗净切碎，锅热放色拉油，肉馅下锅煸炒至没有水分，加入酱油、甜面酱炒香，再加入芽菜、盐、味精、鸡精炒至干香，放香油起锅即成。

6 花生碎

制作 用去皮花生在烤箱里烤酥，凉后用器具压碎即可。



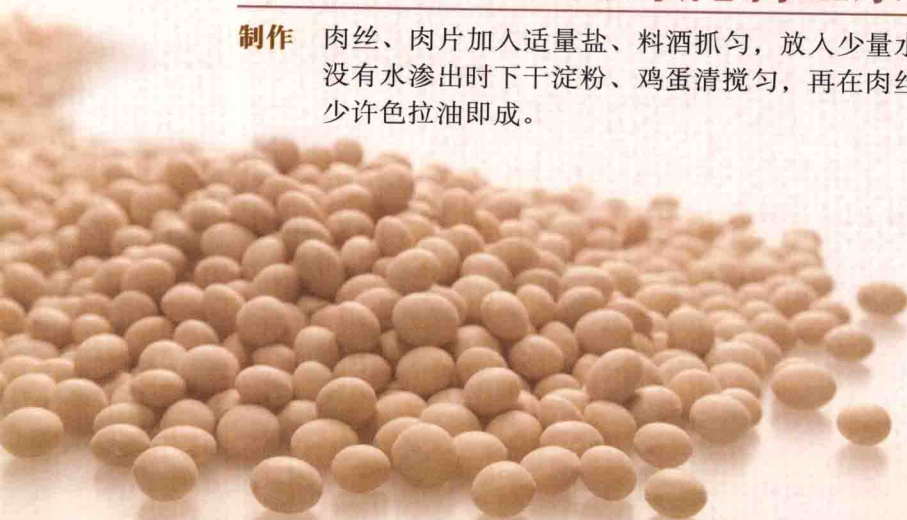
7 酥黄豆

制作 干黄豆用温水浸泡半小时后，锅里烧油至3成热油温时入黄豆小火慢慢炸至黄豆酥脆捞出放凉即可。



8 肉丝、肉片腌制上浆

制作 肉丝、肉片加入适量盐、料酒抓匀，放入少量水继续搅拌至没有水渗出时下干淀粉、鸡蛋清搅匀，再在肉丝、肉片上封少许色拉油即成。





ZHENNG

蒸制品种



烫面面团和馅料制作

花色蒸饺使用的是烫面面团。学习花色蒸饺除了学会烫面面团的制作方法和馅料的制作方法外，主要就是突出手法的变化。

烫面面团



1

将富强粉200克放入盆中，用60克开水烫匀。



2

把烫匀的面趁热和成面团，揉光醒制10分钟左右。

馅料



100克肉馅中加入葱花50克、姜末15克、盐3克、味精2克、鸡精5克、老抽适量、料酒5克、香油5克、胡椒粉少许、鲜汤100克，顺一个方向调匀，呈棕红色不出汤即可。

月牙蒸饺



1

将醒好的烫面面团搓成条，揪成5克左右大小的剂子。



2

用擀面杖擀成饺子皮。



3

左手托饺子皮，右手用尺板刮入大约6克馅料，捏成长枣核形，用右手食指将外皮捏成褶，封口成月牙形生饺坯，上锅旺火蒸8分钟，配上红油碟。

原料

烫面面团150克、馅料100克。





1 将醒好的烫面面团搓成条，揪成5克左右大小的剂子。



3 将调好的肉馅包入面皮中，用左手托住皮，右手上馅心，叠拢成喇叭形，用右手食指和大拇指同时里外捏褶。



2 用擀面杖擀成饺子皮。



4 捏拢封口，成凤尾形，将包好的凤尾饺上锅旺火蒸8分钟即熟，配上醋碟。

原料

烫面面团150克、馅料80克。

凤尾蒸饺



鸳鸯蒸饺

原料

烫面面团130克，馅料80克，青豆末、蛋清末各20克。



1 将醒好的烫面面团搓成条，揪成5克左右的剂子。



3 将调好的肉馅包入面皮中，先将一头捏住，另一头呈喇叭状，将喇叭状的一头从中间往另一头分成两份捏紧，将两边角分开，中间捏紧，包成鸳鸯状。



2 用擀面杖擀成饺子皮。



4 在两个空角处分别放上蛋清末、青豆末，上锅旺火蒸8分钟，配蒜油碟。

一品蒸饺



1

将醒好的烫面面团搓成条，揪成5克左右大小的剂子。



2

用擀面杖擀成饺子皮。



3

将调好的肉馅包入面皮中，两手合拢对捏成三角形，不宜捏严。

原料

烫面面团120克，馅料60克，青豆末、蛋清末、蛋黄末各20克。



4

将每个角分开，将两边角的皮捏在一起成三个空洞，在每个角尖上捏一下，成为一品字状。



5

在三个空洞处分别放上青豆末、蛋清末、蛋黄末，上锅旺火蒸6分钟，配红油碟。



四喜蒸饺

原料

烫面面团150克，馅料60克，青豆、香菇、蛋清、蛋黄各20克。



1 将醒好的烫面面团搓成条，揪成5克左右大小的剂子。



2 用擀面杖擀成饺子皮。



3 将青豆、香菇、蛋清、蛋黄分别切成末。



4 将调好的肉馅包入面皮中，用两手拇指和食指把饺子皮捏成四角形，不宜捏严。



5 将四个角分开，两边的面片捏在一起，呈四角空洞。



6 在四个空洞处分别放上青豆末、香菇末、蛋清末、蛋黄末，上锅旺火蒸6分钟，配上红油碟。

三鲜烧卖



1

将猪肉馅、虾仁、鱿鱼剁成馅，加入调料，沿一个方向搅拌至黏稠，调制成馅心。



2

将醒好的烫面面团搓成条，揪成5克左右大小的剂子。



3

用小擀面杖先擀成圆片，再用擀面杖的前部沿着圆片边缘用力擀压。



4

边擀边转动面皮，使面皮呈褶皱状即为烧卖皮。



5

将调好的馅心盛入烧卖皮中间。



6

将皮用右手中指往上拢，右手捏住下方的馅，左手捏住上方的皮转动，将上方的皮拧成一朵花状，花口下方捏拢即成，不宜太紧，即为烧卖生坯。

原料

烫面面团150克、猪肉馅100克、虾仁20克、鱿鱼20克。

调料

葱花50克、姜末5克、料酒10克、盐5克、味精2克、鸡精3克、胡椒粉2克、香油2克、高汤100克。

红油碟：酱油2克、白糖1克、味精1克、香油1克、红油5克。



7

蒸屉刷油，将包好的生坯放在蒸屉上，上锅旺火蒸8分钟，取出装盘。



8

用酱油2克、白糖1克、味精1克、香油1克、红油5克搅匀成红油碟，与烧卖一同上桌。

小贴士

上桌时，也可在烧卖口撒上少许胡萝卜粒，更加美观。





1

菠菜洗净放入盆中，加入少许盐杀出水分。



2

用手攥住，挤出菠菜汁。



3

将菠菜汁倒入面粉中。



4

和成绿色面团，揉光滑后醒10分钟。



5

搓成长条，揪成5克左右大小的剂子。



6

擀成烧卖皮（手法与“三鲜烧卖”相同）。



7

猪肉馅加调料调制成药心。

原料

富强粉250克、菠菜250克、猪肉馅150克。

调料

葱花50克、姜末10克、老抽适量、料酒5克、盐5克、味精2克、鸡精3克、胡椒粉2克、香油5克、高汤100克。



8

将调好的馅心包入烧卖皮中，包成烧卖（手法与“三鲜烧卖”相同），上锅旺火蒸8分钟，配上红油碟（配料与“三鲜烧卖”相同）。

翡翠烧卖

菌菇烧卖

原料

烫面面团150克、菌菇（香菇、草菇、滑子菇等）约25克、肉馅100克、酱油5克、姜末5克、香葱花适量、盐5克、味精3克、鸡精4克、胡椒粉1克、香油2克、料酒少许、色拉油30克。

