

四川名小吃 典故与制作

杨硕袁伟主编



四川出版集团·四川科学技术出版社

四川名小吃

杨硕 袁伟 主编

典故与制作



四川出版集团·四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

四川名小吃典故与制作/杨硕,袁伟主编,一成都:
四川科学技术出版社,2006.1
ISBN 7-5364-5772-3

I.四... II.①杨... ②袁... III.①食谱-四川省
②饮食-文化-四川省 IV.TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第061239号

四川名小吃典故与制作

主 编 杨 硕 袁 伟

组稿编辑 李蓉君

责任编辑 杨晓黎

封面设计 任兆祥

版面设计 杨璐璐

图片摄影 罗云章 闵未儒 周生俊 杨璐璐

绘 图 林洪德

责任校对 王初阳

责任出版 周红君

出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社

四川省成都市三洞桥路12号 邮编 610031

印 刷 成都经纬印务有限公司

成品尺寸 210mm×189mm

印张 12 字数 170千

版 次 2006年1月第一版

印 次 2006年1月第一次印刷

印 数 1~3000册

定 价 23.00元

ISBN 7-5364-5772-3/TS·435

■ 版权所有·翻印必究 ■

本社发行部邮购组:四川省成都市三洞桥路12号

电话:(028)87734081 邮政编码:610031

编写人员名单

主 编: 杨 硕 袁 伟

编写人员: 熊文杰 杨英伦

李叶英 张 霞

彭 帆 李 勇

陈 燕

内容提要

本书详细介绍了百余种四川小吃典故和制作方法。书中收集了四川小吃有关的趣闻逸事,并提供各类四川小吃的特色及制作方法。全书内容丰富,可读性和操作性强,既可作为一般休闲读物,又可作为烹饪爱好者和厨师学习制作四川小吃的参考书。

序

本书详细介绍了百余种四川小吃（部分为中华老字号）的典故和制作方法。书中收集了有关逸闻趣事以及各种地方小吃的来历与特色。内容设计是：每个小吃均由故事展开，制作方法居中，以特色介绍结束。读者可从书中品味到老四川特有的传统韵味，而书中的制作方法则可以让读者“热炒热卖”，即学即用。可以说本书既满足了读者的精神需求，又饱了读者口福。

本书的特点是语言精练、内容丰富，既可作为休闲读物，也可作为菜谱保存。书中历史与现时并存，既收集了中华老字号，如龙抄手、担担面等；也罗列了新涌现的名点，如串串香、查渣面等。

本书由对四川小吃很有研究的部分学者和爱好者组成编写组编写而成，并约请资深食俗画家为本书配以插图。图文并茂，实为一本不可多得、值得收藏的食俗书籍。

需要说明的是，本书在编写过程中参考了大量饮食界老前辈编著的相关书籍以及各种专业刊物及网站资料，在此对原作者表示衷心的感谢。

作 者

2005.12

目录

壹 肉制品

回锅肉……2

麻婆豆腐……4

竹林白肉……6

王粑肉……8

东坡肉……10

锅巴肉片……12

乐山棒棒鸡……14

邛崃钵钵鸡……16

鸡豆花……18

宫保鸡丁……20

开水白菜……22

天主堂鸡片……24

圆盅仔鸡……26

夫妻肺片……28

清真马肺片……30

治德号小笼蒸牛肉……32

彭县大伞蒸牛肉……34

灯影牛肉……36

保宁干牛肉……38

二姐兔丁……40

龙泉冯记兔肉……42

彭县胡子兔……44

广汉缠丝兔……46

王胖鸭……48

樟茶鸭子……50

太白鸭……52

豌豆肥肠汤……54

叙府陈年糟蛋……56

松花皮蛋……58

麻辣火锅……60

串串香……62

毛血旺……64

五柳鱼……66

顺庆羊肉粉……68

米粉羊肉汤……70

水煮牛肉……72

小碗红汤牛肉……74

貳 面制品

- 钟水饺……76
滴油水饺……78
蒸抄……80
酥皮葱饺……82
鸡汁锅贴……84
玻璃烧麦……86
龙抄手……88
温江程抄手……90
自贡郑抄手……92
过桥抄手……94
担担面……96
新都金丝面……98
查渣面……100
罐罐面……102
奶汤面……106
牌坊面……108
铺盖面……110
青菠面……112
甜水面……114
砂罐煨面……116
邛崃荞面……118
宋嫂面……120
什锦烩面……122
宜宾燃面……124
丝丝鳝鱼面……126
韭菜合子……128
油炸春卷……130
荠菜春卷……132
韩包子……134
破酥包子……136
什锦包子……138
火腿鲜肉包子……140
温江龙眼汤包……142
痣胡子龙眼包子……144
蛋烘糕……146
鲜花饼……148
阆中白糖蒸馍……150
凤尾酥……152
三义园牛肉焦饼……154
烫面油糕……156
猪油发糕……157
玫瑰锅炸……158
萝卜酥饼……159
焦皮酥……160
埋沙酥饼……162
军屯锅盔……164
红糖大饼……167
回族烧饼……168
油条……170

叁 米及杂粮制品

赖汤圆·····172
郭汤圆·····174
温江麻酱汤圆·····176
彭县游汤圆·····178
珍珠圆子·····180
醪糟小汤圆·····182
叶儿粑·····184
新都艾馍叶儿粑·····186
古月胡三合泥·····188
糍粑·····190
豆沙凉糍粑·····191
洛表磕面猪儿粑·····192
桐叶粑·····194
三大炮·····196
崇庆冻糕·····198
青城白果糕·····200

马蹄糕·····202
蛋油米糕·····204
水晶凉糕·····206
豆腐帘子·····208
川北凉粉·····210
梓潼片粉·····212
肉包谷粑·····214
苕饼·····215
徽子油茶·····216
窝子油糕·····218
糖油果子·····220
方块油糕·····222
白家高记肥肠粉·····224
成都朱记肥肠粉·····226
乐山牛肉豆腐脑·····228
豌豆糯米饭·····230

壹

肉 制 品

九售牛乳力能取

工按书 共能

疾 血

肉所

什

下

品

至

最

快

全

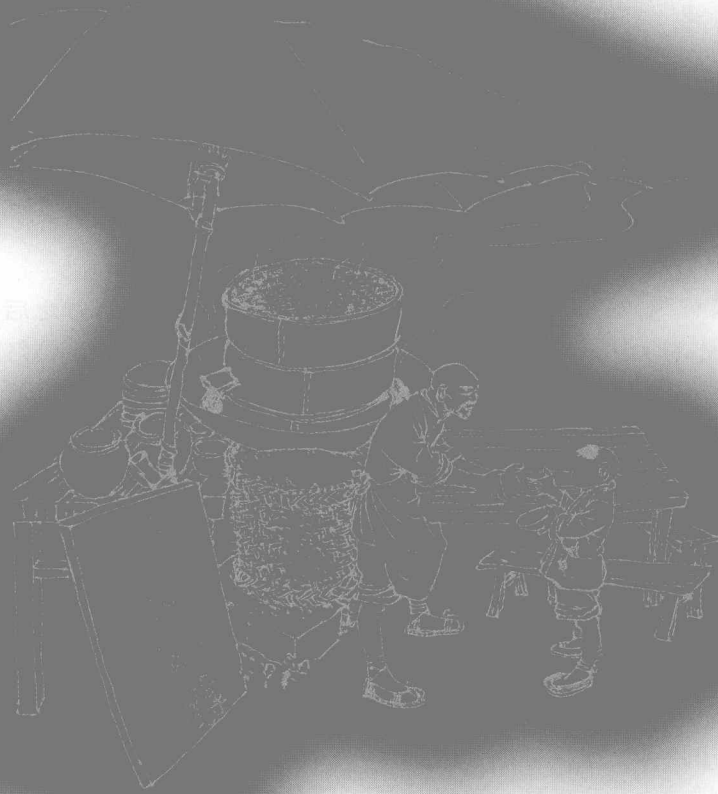
不

元

能

有

可



回锅肉



典故

回锅肉又称熬锅肉，可谓四川民间小吃第一菜，当地居民人人会炒，家家会做，且咸淡甜浓，各有所长。

据考，回锅肉的来历和祖先祭鬼神有关。在帝王和大户人家里，祭鬼神得用牛羊猪三种动物，而一般的平民老百姓，只能从集市上买一块“二刀”肉，即半肥瘦带皮的猪后腿肉，放在锅里不加调料白水煮到七八分熟，再放到祭台上祭祀。礼成，这块肉已经冷了，再放进锅里去煮显然会变得很不好吃，聪明的祖先就想出了用蒜苗或是红椒、大头菜丝将它回锅爆炒——这真是一个好办法，肥肥的猪肉切成大而薄的肉片，在烧红的锅里倒入适量四川特有的菜籽油，加入一坨猪油，制作成混合油后倒

入肉片，肉片在爆炒之后变成了半卷的肉片，四周微卷，形似灯盏窝，片刻之后再下郫县豆瓣、甜面酱、红酱油、蒜苗，亮油后起锅。亮晶晶、油汪汪的肉片夹在蒜苗、红椒或大头菜丝之间，扑鼻的香味能让满院子的人都能闻到。

以后，鬼神是不需要再祭祀了，回锅肉这一菜谱却流传了下来，并且成为诸多川菜中最大众化且最具人气的品种。四川搞了一次川菜的民意调查，结果回锅肉以50%以上的票数被认为最能代表川菜。四川的主妇们，也许不会做海鲜，不会煲靓汤，但恐怕没有不会炒回锅肉的。四川各地做法虽大致相同，但也略有些差异，比如成都回锅肉要放豆豉，而重庆（过去属四川）则不放。

制 作

原料

猪腿肉 500克 化猪油 50克
食用油 50克 蒜苗 200克
郫县豆瓣 50克 甜面酱 25克
红酱油 25克 盐 1克
花椒、生姜、葱少许

特
色

成菜色泽美观，红绿相衬，味浓鲜香，微辣带甜，肥而不腻，有“过街香”之美称。煮肉所剩的汤加入萝卜等蔬菜同煮，不失为一味美可口的汤菜。

放与不放均无伤大雅，均是味浓鲜香，微辣带甜，若再配以香喷喷的大米饭，可以让人一口气吃上两三碗。

过去的日子家家户户都不富裕，所以逢年过节时多以回锅肉作为“打牙祭”的第一食品（打牙祭：吃丰富的、好吃的饭菜）。

回锅肉除一般的做法外还有旱蒸一说。清末时成都有位姓凌的翰林，因宦途失意退隐家居，潜心研究烹饪。他将原煮后炒的回锅肉改为先将猪肉去腥码味，以隔水容器密封的方法蒸熟后再煎炒成菜。因为旱蒸至熟，减少了可溶性蛋白质的损失，保持了肉质的浓郁鲜香，原味不失，色泽红亮。自此，名噪锦城的旱蒸回锅肉便流传开来。

烹制方法

1. 将“二刀肉”，即半肥瘦带皮猪腿肉洗净，放入已置放有花椒、生姜、葱的开水锅中，煮至八分熟。
2. 捞起肉晾干水汽，在肉不烫手时将其切成约0.3厘米的连皮肉片。注意切出的肉片要尽量做到薄而完整。
3. 炒锅置火上，放入食用油，稍许放入化猪油。油至六成热时下肉片，同时放入盐合炒均匀。至肉片吐油时将其铲在锅边，随即放入郫县豆瓣、甜面酱在油中炒出香味，再将肉片推入锅中合炒。
4. 下蒜苗合炒，至蒜苗炒熟但未炒蔫时下红酱油炒匀即可起锅。

麻婆豆腐



典故

成都名小吃。在雪白细嫩的豆腐上，点缀着棕红色的牛肉末，油绿的蒜苗杂呈于内，透亮的红油围绕一圈，这就是闻名于世的麻婆豆腐。如在数九寒天，吃上一碗麻婆豆腐，只觉遍体生暖，头上冒汗，成为美事，真是一热顶三鲜啊。

相传清代同治年间，四川成都北门外万福桥边有一家小饭店名叫陈兴盛饭铺，主厨掌灶的是店主陈春富之妻陈刘氏，

由于丈夫早歿，陈刘氏只好自己惨淡经营小饭铺。陈刘氏脸上有几粒麻子，所以人们都叫她“麻婆”。麻婆善于烹制菜肴，她用豆腐、牛肉末、辣椒、花椒、豆瓣酱等制作的红烧豆腐，麻、辣、烫、嫩，味美可口，十分受人欢迎。陈刘氏红烧豆腐有一个特点，那就是要顾客自己购买菜油和牛肉，她只提供豆腐和作料。所以要想吃到美味的红烧豆腐，那菜油和牛肉则需多多益善。

当时的万福桥为成都北门的交通要道，外又有一座城隍庙，所以一到庙会便人山人海，贩夫走卒，推车抬轿之人多在此歇脚打尖（打尖：吃一点东西），特别是那些运送粮油的挑夫，他们总是可以从倒油后的油坛中倒出那么一些剩余菜油，然后凑钱买来牛肉请陈刘氏烧制成香辣麻香、色艳味长、别具一格的红烧豆腐。

久而久之这道红烧豆腐吃的人越来越多，生意异常火爆，顾客络绎不绝，生意越做越火红，人们便称这道菜为“麻婆豆腐”，从此声名远扬，成为脍炙人口的中国最著名的豆腐菜肴。

一百多年来，随着川菜的发展，全国各地的川菜馆，乃至海外一些华侨开设的中国餐馆，都经营此菜，日本商人还模仿四川的“麻婆豆腐”制成“麻婆豆腐”罐头食品，销往世界各地。

特色

色泽红亮，
麻辣味厚，
亮汁亮油，
细嫩鲜香。

制作

原料

黄豆鲜嫩豆腐	300克
黄牛肉	100克
蒜苗	100克
食用油	100克
郫县豆瓣	50克
辣椒面	15克
花椒面	15克
豆豉	15克
酱油	20克
湿淀粉	20克
精盐	10克
鲜汤	200克

烹制方法

1. 将豆腐切成1厘米见方的小丁，放入加了少许盐的开水中略焯，取出沥干水分。
2. 牛肉剁成末，蒜苗切成1.5厘米长的小段。郫县豆瓣、豆豉用刀切碎待用。
3. 炒锅加油烧热，下牛肉末炒散，至颜色黄时加郫县豆瓣、豆豉、精盐、酱油同炒，出香味时再放辣椒面炒匀，加鲜汤、下豆腐块同烧一会儿，最后放入蒜苗。用湿淀粉勾芡，以便让原料更好地附着于豆腐之上。出锅时淋少许熟油，装盘，撒上花椒面即可。

竹林白肉

赏析

昔日，在成都少城祠堂街的东口与东城根街南端的交汇处，有一家开间不大，但里面宽敞，内设几间雅座的餐馆，名曰“竹林小餐”，老板名叫王兴元。顾名思“状”，它是用竹装饰成的，颇有点今日傣家楼的风韵。由于该餐馆位于十字街口，所以从早到晚很扯食客的眼球。

抗日时期，文艺界抗日爱国人士徐悲鸿、廖静文、郭沫若、张瑞芳、金山、白杨和秦怡等，不时聚会“竹林小餐”，被戏称为“竹林七贤”。如此一来，更使该店声名鹊起，火爆异常。

“竹林小餐”之所以生意兴隆，甚至能让“七贤”常去光临，凭的是什么？凭的就是名菜“竹林白肉”。

竹林白肉其实就是四川人家常做的“蒜泥白肉”，但竹林白肉的用料极为考究，选用川西坝子农家用细糠碎米加好泔水喂大的壮猪宰杀后那皮薄、肉厚、细嫩、光泽好的“二刀肉”。将“二刀肉”洗净后放入大铁锅内煮至九成半熟，捞出晾凉。随后，用特制的片刀将肉片切成薄薄的大片，再撒上芽菜末，淋上窝油、红油、花椒油和独蒜汁等，一份正宗的“蒜泥白肉”便做成了。

竹林白肉讲究用多少，煮多少，热片热吃。制作时刀功也很讲究，据当年在“竹林小餐”片肉的蒋海山师傅说：“要把白肉片好，全靠人的精、气、神。片肉时刀要平、稳，进刀不轻不重，不偏不倚，刀随人转，刀进肉离，得心应手，犹如庖丁解牛一般。片出的白肉要肉皮、肥肉、瘦肉三者相连，平整透明。”另外，竹林白肉的作料也很讲究，酱油选用德阳口藤酱油并加入红糖、香料、香菌、味精进行复制，辣椒选用成都平原出产的二筋条，使用的蒜泥须是当天制作，以保持浓郁的蒜香。竹林白肉肥而不腻，香气四溢，闻来有丝淡香，慢嚼味道也悠长，其间甜、咸、香、辣、麻味分别呈现，清晰可辨。竹林白肉在解放后被成都市政府命名为优质名小吃。

制 作

味较深厚，
肥而不腻，
蒜香浓郁。

原料

猪二刀肉	1 000克
复制酱油	100克
红油辣椒	150克
蒜泥	100克
味精	10克

烹制方法

1. 将猪二刀肉“下”成长约20厘米、宽约10厘米的敦实板块，洗净后放入大铁锅内煮至九成半熟，捞出晾凉。
2. 在肉稍为温热时，将其片成薄薄的连皮肉片。片成后，立即会因肉的部位不同或密度不同，而收缩成紫荆花似的“裙边”。若没有达到这一效果，说明你的刀功还欠火候。将肉片分装在5个白瓷盘中。
3. 将复制酱油、红油辣椒、蒜泥分别浇在白肉上，再撒上味精即可上桌。

附

复制酱油又称复制红酱油，呈棕红色，汁稠、咸甜鲜美、醇香味浓；常用于凉拌菜、小吃面食的调味。制作原料：酱油10公斤，味精25克，红糖1500克，八角15克，桂皮10克，甘草25克，山柰3克，小茴15克，花椒5克，生姜50克。

制法：

①将八角、桂皮、甘草、山柰、小茴、花椒、生姜用纱布袋装好成香料包。红糖切碎。

②铝锅洗净置中火上，放入酱油、红糖、香料包烧沸，改用微火保持微沸，熬至酱油约7.5公斤时，捞去香料包，将制好的酱油盛入搪瓷缸内，放入味精搅匀即成。

王炆肉



典故

煨肉是以微火将肉炖熟的烹调技艺。王志坤以制作炆肉而有名，人称王炆肉。他煨出的炆肉，色泽黄亮，醇和炆香，肥而不腻，炆而不烂，香味浓郁，富含营养，是继承传统名菜坛子肉基础上改进的名小吃。王家炆肉在清代定型，清末传至王玉兴，其人技艺精湛，闻名遐迩。现在炆肉制作者王志坤系王玉兴之子。

王志坤祖居四川新津县，其祖父于清代在四川名菜“坛子肉”基础上加以改进烹制出清炖猪肘，猪五花肉，现已历时

100多年。

传统名菜坛子肉，是选用五花猪肉，切成7厘米见方，瘦肉剁细炸成肉饼，同鸡肉、鸡蛋（煮熟、去壳、炸成金黄色）、冬笋，加火腿装入小陶质坛内，加绍酒、花椒、葱、干贝、冰糖、精盐、酱油和适量的鲜汤，用纸润湿封住坛口，在谷糠火上煨五六小时制作而成的。王炆肉借用了坛子肉煨的烹制技法。主料除采用五花肉还使用猪香肘，辅之以香料、绍酒、冰糖等制作而成。其煨出的炆肉，色泽黄亮、醇和炆糯、肥而不腻、香味浓郁、富含营养，尤为老人所喜爱。

近年来，人们听惯了“不食肥肉”的医嘱，视肥肉为畏途，少有问津。然而据报载：日本一位大学教授发现，只要烹调得法，猪肉是一种长寿食品。最佳的烹饪方法就是将猪肉经较长时间的炖煮。如此看来，王炆肉应该说是理想的长寿品了。

1990年6月，王炆肉在成都市第二届个体名小吃展销会上获“传统奖”；1990年12月被市政府命名为“成都名小吃”。

特色

色泽黄亮，醇和炆香，
肥而不腻，炆而不烂，
香味浓郁，富含营养。

制作

原料(制15罐)

五花肉	1 000克	香前肘	500克
冰糖	50克	精盐	50克
绍酒	150克	大葱	100克
姜片	100克		

香料包15包(桂皮、八角、丁香等，每包20克)

烹制方法

1. 猪前肘去毛、脱骨，刮洗干净，五花肉洗净，切成7厘米见方的块。
2. 切好的肉放入陶制罐内，再放入冰糖、精盐、绍酒、大葱、姜片、香料包，掺入汤料。先用武火炖开，再改用文火煨煮，加盖密闭。煨煮五六小时即成。王炆肉与东坡肉的烹制方法有相似之处，同样精于用火。苏东坡在制作东坡烧肉时，13字诀很值得借鉴。即为“慢着火，少著水，火候足时它自美”。

东坡肉

典故

宋代大文豪苏东坡曾两度杭州为官，第一次是当通判（公元1069年），写了很多脍炙人口的西湖诗。公元1088年时，西湖久无整治日见颓败，时任太守竟欲废湖造田，危急时刻苏东坡再度到杭州任太守。

苏东坡带领杭州民众疏浚西湖，终使西湖重返青春。杭州百姓感激不尽，纷纷抬猪担酒送到太守府。苏东坡面对成堆猪肉，他叫府上厨师把肉切成方块，用自己的家乡四川眉山炖肘子的方法，结合杭州人的口味特点，加入姜、葱、红糖、料酒、酱油，用文火焖得香嫩酥烂，然后再按疏浚西湖的民工花名册，将肉分送出去。

民工们品尝着苏太守送来的红烧肉，顿感味道不同寻常，纷纷称其为“东坡肉”。有家饭馆老板灵机一动，设法请来太守府的厨师，按照苏东坡的方

法制成“东坡肉”，于是饭店生意格外兴隆。别的饭馆一见也纷纷效仿。后来，“东坡肉”越传越广，越做越精，成为风靡全国的一道名菜。全国著名的有杭州“东坡肉”，黄州“东坡肉”，江西永修“东坡肉”、江苏扬州和苏州“东坡肉”、云南大理“东坡肉”以及苏轼故乡四川眉山“东坡肉”等。

食用“东坡肉”时有两种形式：一是清汤式。即将蒸熟的肘子取出，放碗内，灌以炖鸡的汤，若无鸡汤，白开水也行。加少量盐、少许葱，即可。最好另碗盛酱油，食时蘸点酱油，其味更鲜。二是作料（调料）式。即将蒸熟的肘子取出放入碗内，将配好的作料浇上，即可食用。四川眉山的东坡肘子作料十分讲究，由17种原料组成，具有鲜明的特点，且适合东、南、西、北的客人和海外友人的口味。