



唐·人·美·食·丛·书

北京唐人美食职业技能培训学校 组织编写

北京市饮食行业协会推荐

成都小吃

郑春博
主 编



化学工业出版社



唐·人·美·食·丛·书

北京唐人美食职业技能培训学校 组织编写

成都小吃

郑春博 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

本书主要介绍抄手、面条、粉丝、米线、河粉、盖饭及其他近60例成都小吃的配方和制作图解，既有精选的传统品种又有近年流行的新品种，图片丰富，配方详尽，图解详细，真正“手把手”式传授，可帮助面点小吃制作经营商户、中式面点师、参加职业技能培训的学员迅速掌握操作技巧，是其良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

成都小吃 / 郑春博主编. —北京: 化学工业出版社,
2008.4

(唐人美食丛书)

ISBN 978-7-122-02318-6

I. 成… II. 郑… III. 食谱-成都市 IV. TS972.142.711

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第203184号

责任编辑: 温建斌 孟 嘉

封面设计: 关 飞

责任校对: 王素芹

版式设计: 北京水长流文化发展有限公司

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: 北京画中画印刷有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张4½ 字数74千字 2008年5月北京第1版第1次印刷

印 数: 1—7000

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: 19.90 元

版权所有 违者必究

写在出版之前

关于风味小吃方面的书籍很多，多得数不过来。每一本都有其独到之处，都可使阅读她的人从中获益。

作为致力于中国饮食文化教育的我们，也跃跃欲试，早想把多年积累下来的宝贵资料和经验记录下来，用图书的方式对大众进行传播，让人们分享我们的教学成果。由于能力所限，十余年间未能如愿。今天，在化学工业出版社的鼓励和鼎力支持下，终于鼓起勇气，老师们也热情高涨，积极参与到编写工作中来。在短短的时间里，就完成了《北京小吃》、《山西面食》、《广式点心》、《江南小吃》、《成都小吃》、《西北小吃》的编写、制作和拍摄工作。

在编撰过程中，从文字到图片，我们力求详细叙述每道工艺，但还是受篇幅限制，可能会给初学者带来不便，真是令人遗憾。

在编撰过程中，我们得到了许多业内专家的指点，并从中获得了许多启发，这里不一一列举，感激之情将永远珍存在我们心里。作为校长，我还要特别感谢全体教师为此所付出的辛勤劳动。

怀着忐忑之情，期待着我们的作品面世，又激动，又惶恐。真心希望阅读此书的您能从中有所获益；水平有限，不当之处在所难免，恳望业内同仁予以纠正。

有您的支持，我们会做得更好！

北京唐人美食职业技能培训学校校长 李 光

唐人美食丛书

致 谢

在本书的编写过程中，得到了北京市饮食行业协会秘书长何之斌的指导和帮助，同时还得到了北京唐人美食职业技能培训学校张云萍、孙宝珊、秦菊、刘斌、林军虎、高玲、刘高林、吕伟等人的大力协助，在此一并表示感谢。

前言

成都位于素有“天府之国”之称的四川，蜀地的富庶促进了当地小吃的发展，据说当地小吃有上百种之多。同川菜一样，成都小吃在中国的饮食文化中占有相当重要的地位。

成都小吃大多起于清代中后期，当时小吃大多没有店铺，而是沿街挑担、提篮叫卖，不论是商铺云集的大街，还是偏僻曲折的小巷，都可以听见小贩悠扬的吆喝和着树林中鸟儿的鸣叫回荡在天空。

现今，成都小吃不仅只是小吃，而且已成为一种最具代表性的快餐形式，在全国各地风行，深受老百姓的喜爱。担担面、酸辣粉、钟水饺、龙抄手、酸辣米线、各色盖饭，各有各的特色，各有各的口味。

喜欢成都小吃吧，那就为自己做一碗酸辣粉吧，你准备好了吗……

编者



目录

CONTENTS

常用辅料制作 1



抄手

龙抄手的制作 5

原汤抄手 6

酸辣抄手 6

红油抄手 7



面条

担担面 9

麻辣凉面 10

麻酱凉面 11

鸡丝凉面 12

牛肉面 13

香菇滑鸡面 14



粉丝

酸辣粉 16

麻辣粉 17

肥肠粉 18



米线

酸辣米线 20

麻辣米线 21

香菇滑鸡米线 22

牛腩米线 23

肥肠米线 24

虾仁米线 25

鸡块米线 26

排骨米线 27

火腿米线 28

三鲜米线 29

酸菜米线 30

肉丝炒米线 31

鸡蛋炒米线 32

腊肉炒米线 33

香肠炒米线 33



河粉

酸辣河粉 35

麻辣河粉 36

牛腩河粉 37

香菇滑鸡河粉 38

香肠河粉 39

酸菜河粉 40

鱼片河粉 41

肉丝炒河粉 42

鸡蛋炒河粉 43

腊肉炒河粉 44

香肠炒河粉 45



盖饭

红烧排骨盖饭 47

木耳肉片盖饭 48

鱼香肉丝盖饭 49

宫保鸡丁盖饭 50

辣子肉丁盖饭 51

鱼香鸡丝盖饭 52

鱼香茄子盖饭 53

地三鲜盖饭 54

红烧肉盖饭 55

毛氏红烧肉盖饭 56

木须肉盖饭 57

西红柿炒鸡蛋盖饭 57

香辣肉片盖饭 58

孜然肉片盖饭 58

回锅肉盖饭 59



其他

钟水饺 61

韭菜盒子 62

珍珠圆子 63

椰丝糯米糍 65

小笼包 66





鸡汤

原料

鸡架子1个、葱10克、姜10克



辣椒油

原料

植物油50克、白芝麻5克、辣椒面100克

常用辅料制作

步骤

- ①鸡架子洗净后下锅
- ②放入葱、姜炖约1小时
- ③熬至鸡汤色呈黄色、味鲜美



步骤

- ①辣椒面与白芝麻均匀混合
- ②锅中油烧至6成热，倒在辣椒面上
- ③搅拌均匀即成





5

红油

原料

干辣椒500克、葱20克、姜20克、植物油1000克

步骤

- ①干辣椒放水中煮30分钟
- ②捞出，加葱、姜剁碎
- ③锅烧热放油，倒入剁好的辣椒
- ④炸至剁好的辣椒发干
- ⑤将炸干的辣椒捞出，剩的就是红油



1



2



3



4



3

肉末

原料

猪肉馅50克、植物油30克

步骤

- ①锅烧热放油，放入猪肉馅翻炒
- ②炒至肉馅变色为止
- ③出锅盛盘



1



2



3

花生米末



3

炸黄豆



3

步骤

- ① 锅烧热放油，放入花生米炸
- ② 炸至花生米呈金黄色
- ③ 将炸好的花生米擀碎



1



2

原料

花生米50克、植物油40克

原料

黄豆20克、植物油15克

步骤

- ① 锅烧热放油，放入黄豆炸
- ② 炸至黄豆呈金黄色
- ③ 出锅盛盘



1



2

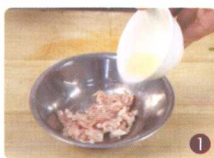
肉丝(块)的腌制

原料

肉丝(块)50克、鸡蛋清15克、生粉10克

步骤

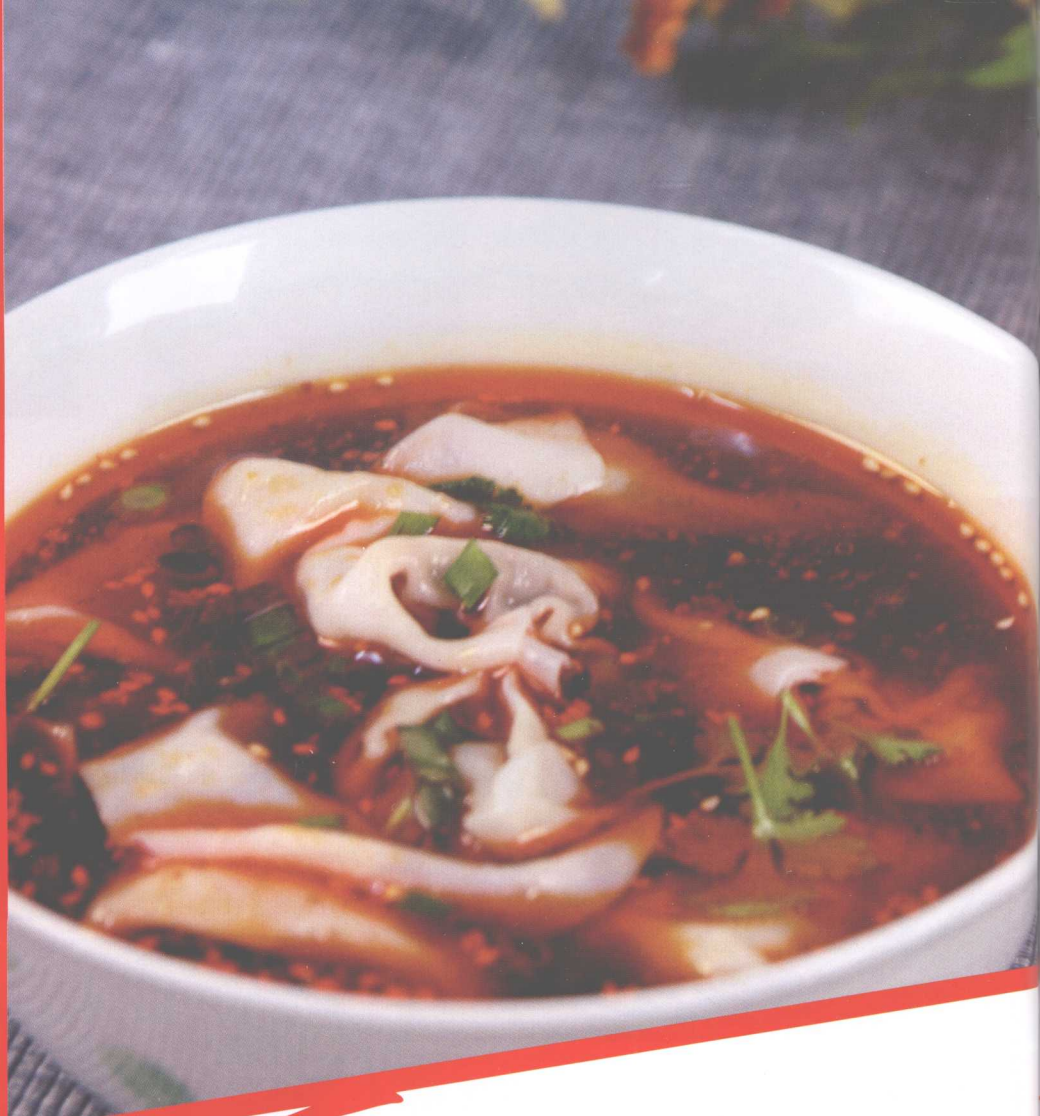
- ① 肉丝中加入鸡蛋清
- ② 再倒入生粉
- ③ 搅拌均匀



1



2



抄手



成

都

小

吃

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com



龙抄手的制作

原料

馄饨皮（市售）200克、猪肉馅150克、葱10克、姜10克

调料

香油5克、盐5克、味精3克、酱油5克、胡椒面3克



1



2

步骤

- ①猪肉馅中加入香油、盐、味精、酱油、胡椒面
- ②加入葱、姜拌匀成馅心备用
- ③取一张馄饨皮，上馅，约5克
- ④馄饨皮两端各沿1/3线向中间折叠
- ⑤边上沾少许水，折到中间捻紧即成龙抄手



3



4



5



原汤抄手

配方

龙抄手70克、香菜段少许、鸡汤50克

调料：盐3克、味精2克、胡椒面1克、香油2克

①将龙抄手下入开水锅中煮熟

②捞出盛入用鸡汤拌好调料的碗中，上撒香菜段



酸辣抄手

配方

龙抄手70克、香菜段少许、芽菜2克、香葱末2克、鸡汤50克

调料：辣椒油10克、醋5克、酱油3克、盐3克、味精2克、胡椒面1克



①将龙抄手下入开水锅中煮熟

②捞出盛入用鸡汤拌好调料的碗中，放入芽菜、香葱末和香菜段



红油抄手

配方

龙抄手70克、香菜段少许、香葱末2克、鸡汤50克

调料：红油100克、盐3克、味精2克



- ①将龙抄手下入开水锅中煮熟
- ②捞出盛入用鸡汤拌好调料的碗中，放入香葱末和香菜段



面条

成

都

小

吃



担担面

配方

面条（市售）100克、鸡汤50克、花生米末10克、芽菜10克、肉末8克、香菜段10克、香葱末10克

调料：红油50克、盐5克、醋50克、糖2克、酱油50克、味精3克、花椒面1克



①将面条下入开水锅中煮熟

②捞出过凉水冷却

③碗中加入红油、盐、味精、糖、醋、酱油、花椒面、鸡汤拌匀

④将面条盛入碗中

⑤上撒香菜段、肉末、香葱末、花生米末



- ①将面条下入开水锅中煮熟
- ②捞出过凉水冷却
- ③碗中加入辣椒油、盐、味精、花椒面、醋、糖、酱油、白芝麻拌匀
- ④将面条盛入碗中
- ⑤上撒黄瓜丝、香菜、肉末、花生米末



麻辣凉面

配方

面条（市售）100克、白芝麻1克、黄瓜丝50克、香菜5克、肉末3克、花生米末5克

调料：辣椒油10克、盐5克、味精3克、花椒面2克、醋10克、糖2克、酱油10克

