



四川科学技术出版社

# 川味小吃



# 川 味 小 吃

(修订版)

《川味小吃》编写组编

四川科学技术出版社

1989·成都

# 川味小吃

《川味小吃》编写组

---

四川科学技术出版社出版发行  
(成都盐道街三号)

国营青川县印刷厂印刷

修订版: ISBN7-5364-1012-3/TS·50

开本787×1092毫米 1/32 印张: 7.25 字数: 160千

1988年8月第2版

1989年3月第3次印刷

印数: 120,001—150,000册 定价: 2.60元

## 修订版前言

民以食为天，而名小吃更是食中的奇葩。我国小吃丰富多采，历史悠久。“小吃”一词见于宋代吴曾的《能改斋漫录》一书：“世俗例，以早晨小吃为点心”，但见诸文字记载的小吃品种，却可以上溯到距今三千年左右。

先秦古籍《周礼·天官》中的“羞笱之食，糗饵粉糍”，便都是粉、糕之类的小吃，这说明在周乃至商代，我国已具有多样品种的米、面小吃了。

汉代小吃，已初成体系。饮食市场“熟食遍列”，“爨炙满案”。唐宋两代，随着经济繁荣、饮食业的发展，小吃品种更是琳琅满目。唐代一朝宰相段文昌编纂的《食经》中，就记有馄饨、粽子、汤中牢丸（元宵）、五色饼、休食（饺子）等等。其子段成式《酉阳杂俎》中，仅饼一品就有：阿韩特饼、凡当饼，餠餠饼，齎字五色饼等花色，并已见“豆沙”之制的记载。至如韦巨源《食单》中记述的“七返糕”、“金铃炙”、“同心生结脯”、“金银夹花平截”、“火啖盏口馅”等，则是工艺水平更高一级的主副小吃。

宋代吴自牧《梦粱录》中描写经营小吃的盛况时写道：“每日交四更，诸山寺观已鸣钟，……御街铺店闻钟而起，卖早市点心，如煎白肠、羊鹅杂件、糕、粥、血脏羹、羊血粉羹之类……。有卖烧饼、蒸饼、糍糕、雪糕等点心者，以

赶早市直至饭前方罢。”仅早点小吃就有如此繁多的品种。可见，那时出卖食品的店铺就已经用不胜枚举的各式风味小吃，招徕和供应食客了。巴山蜀水，人杰地灵，物富年丰，给四川小吃的形成和发展，奠定了雄厚的基础。

赖汤圆、龙抄手、钟水饺、小笼蒸牛肉、夫妻肺片、珍珠圆子、桥头火锅、罗江豆鸡、水晶凉糕、顺江薄饼，……四川各地风味独特、品种繁多的小吃举不胜举，它与其它肴饌一样脍炙人口。四川小吃源于实践，扎根民间，带有浓郁的地方色彩，在给人以口腹享受中，给人以民风、民俗的遐想和追思。四川小吃素以选料严谨，制作精细，造型讲究，味别多变，以注重色、香、味、形的配合著称，并以蒸点、汤点、酥点为擅长。四川小吃不仅深受四川人民的喜爱，还与川菜一样久享盛名，得到全国人民和国际友好人士的高度赞誉。小吃，按习俗一般多用于早点、打间、宵夜与筵席的配合，也可作正餐。它的某些品种还是佐酒佳肴。

《川味小吃》一书，一经出版发行便深受读者喜爱。它详细地介绍了川西、川南、川东、川北 196 种著名小吃的选料、制作和特点，还附录了面食、米食的基本常识，是研究和制作四川小吃的有价值的书籍。

此次，为了满足广大读者的需要，本书特修订再版，着重对原书中的错讹予以勘误，并增添一些品种。由于小吃作为祖国烹饪文化的组成部分，它本身也在不断提高和发展，故书中如有不当之处，望能得到广大读者和同行师傅们的教正。

编 者

一九八八年八月

米面食加工常识..... 1

## 川 西 地 区

### 成都小吃

赖汤圆.....	12
龙抄手.....	13
钟水饺.....	15
蛋烘糕.....	16
鲜花饼.....	19
牌坊面.....	20
猪油发糕.....	21
牛肉焦饼.....	22
小笼蒸牛肉.....	23
夫妻肺片.....	24

### 温江小吃

彭县大伞牛肉.....	28
五香熏牛肉.....	29
撒糖土豆丝.....	30
玫瑰土豆饼.....	30
邛崃奶汤面.....	31
温江程抄手.....	32
新都叶儿粑.....	35
广汉三合泥.....	36

新繁银丝面	37
广汉缠丝兔	38
崇庆天主堂鸡肉	39
彭县胡子兔	40
崇庆冻糕	41
崇庆砂罐煨面	41
温江凉粉	42
银丝发糕	43
青城白果糕	44
什邡米粉	45
香酥苕片	46
新繁面鱼	47
酥皮烘糕	47
麻酱汤圆	48
玻璃烧麦	49
开口笑	50
温江水饺	51
大邑窝丝油花	52
八宝枣糕	53
破酥包子	54
灌县白菜鲜花饼	55
韭菜合子	56
珍珠圆子	57
萝卜丝饼	58
彭县波丝油糕	59
新繁牛肉焦饼	60

温江龙眼小包·····	61
蒲江捞糟·····	62
油茶·····	63
馓子·····	64
豆沙凉糍粑·····	65
千层糕·····	66
新都青菠面·····	67
新津黄糕·····	67
水晶凉糕·····	68
崇庆荞面·····	69
春卷·····	71
白蜂糕·····	72
灌县凉蛋糕·····	73
小碗红汤牛肉·····	73
温江甜水面·····	74
桃花面·····	75

## 川南地区

### 乐山小吃

糖油果子·····	77
包心白糕·····	77
叶儿粑·····	78
肉包谷粑·····	79
红苕粑·····	80



椒盐油炸粩	81
荷叶蒸饼	81
洗沙肉	82
糍粩	83
馓子油茶	84
鸡丝豆腐脑	85
西米汤圆	86
珍珠圆子	86
三合泥	87
枇杷羹	88
八宝饭	88
脆馅子面	89
甜水面	90
叉烧包子	91
白糖酥饺	91
椒盐煎饼	92
白宰鸡	93
五香肚子	94
松花皮蛋	95
熏牛肉	95

### 内江小吃

牛肉毛面	98
提糖米糕	99
鸡肉抄手	100
牌坊面	101

豆花水粉.....	102
苕丝糖.....	103
白果糕.....	103
鲜肉焦饼.....	104
葱椒油漩.....	105
蛋丝饼.....	106
焦皮酥.....	107
凉蛋糕.....	108
珍珠粉粩.....	109
捞糟小汤圆.....	110

## 川东地区

### 垫庆小吃

凉糍粑.....	112
燕窝粩.....	113
萝卜酥饼.....	113
玫瑰锅炸.....	114
枣糕.....	115
口袋豆腐.....	116
如意花卷.....	117
炖鸡汁.....	118
棒棒鸡.....	119
凉拌牛肉.....	120
桥头火锅.....	121

高豆花·····	122
烩干张·····	123
豆皮·····	124
鸡汁锅贴·····	125
过桥抄手·····	127
鸡油大汤圆·····	128
提丝发糕·····	129
猪油鸡蛋熨斗糕·····	130
火腿鲜肉包子·····	131

### 涪陵小吃

涪陵油粄糟·····	134
涪陵羊油茶·····	135
丰都豌豆汤·····	135
海螺面·····	136
米包子·····	137
鸡馅香汤面·····	138
彭水心肺汤圆·····	139
油芯·····	140
石柱烤米包子·····	141
糍粑块·····	142

### 达县小吃

冰糖银耳·····	144
清水粄糟·····	145
米粉羊肉汤·····	146

灯影牛肉·····	147
担担油茶·····	148
什锦烩面·····	149
沙参炖鸡面·····	150
五香牛肉·····	152
洗沙油糍粑·····	153
水八块·····	154

### 江津小吃

冰糖芋儿泥·····	156
冰糖藕丸·····	157
夜露霜·····	158
绿豆团·····	159
蛋丝酒·····	160
蒸抄·····	160
酥皮葱饺·····	161
白糖烧馍·····	162
蛋油米糕·····	163
猪油泡粑·····	164

## 川北地区

### 南充小吃

川北凉粉·····	166
顺庆羊肉粉·····	167

挂挂牛肉·····	169
马鬃子干牛肉·····	170
牛肉焦饼·····	171
肠旺粉·····	172
阆中蒸馍·····	173
阆中熏牛肉·····	174
回族烧饼·····	175
花士林蒸饺·····	176
鸳鸯点心·····	177
顺庆排骨·····	179
红灯笼软酥牛肉·····	179
白灯笼麻辣牛肉·····	180
五香烤牛肉·····	181
南部烧麦·····	182
四味汤圆·····	184
苕 枣·····	185
哲珠蛋·····	186
烤方酥·····	187
荷哲粉·····	188
狮耳面·····	189
油面豌豆汤·····	190
顺江薄饼·····	191
鸭儿糕·····	193
红苕鸡腿·····	194
猪油发糕·····	195
白糖酥卷·····	196

马蹄糕·····	197
亮皮包子·····	198
冷汁鳝鱼·····	199
三合泥·····	200

### 绵阳小吃

罐罐汤·····	202
豌豆扯面·····	202
菜豆花·····	203
糖葫豆·····	205
凉粉糟·····	206
三鲜塔丝饼·····	206
松花苕蛋·····	207
缠丝野兔·····	208
埋沙酥饼·····	209
红油水饺·····	210
原汁抄手·····	211
梓潼片粉·····	212
志公寺五香豆腐干·····	213
罗江豆鸡·····	214
红糖大饼·····	215

# 米面食加工常识

## 一、面食类

### 1. 面粉的性质

面粉是我省小吃品的主要原料之一，由小麦加工而成。小麦的质量决定面粉的性能，面粉性能的鉴别方法一般是以筋力的大小来判断。

面粉的主要的化学成分是淀粉，占63~68%；蛋白质次之，占7~13%；水分占11~13%；脂肪占1~2%；糖分占1~1.5%；灰分占0.3~1.5%；纤维占0.7~1%。

通常加工面粉的小麦，可分为硬质麦、中间质麦和软质麦。用它们加工出来的面粉分别为硬质粉、中软质粉、软质粉3种。硬质粉含蛋白质较多，其中麦胶蛋白和麦麸蛋白占总量的7%以上，这两种蛋白是面筋的重要成分，不溶于水，但遇水后便成为有筋力的面筋质。用这种粉制成的面团有韧性，适宜做面条、烤面包等。软质粉介于前两者之间，适用于做包子、馒头或糕点。上述3种面粉的性能均受到加工方法（如水磨与钢磨）和出粉率的影响。使用中，可根据不同品种小吃的特点所需，将硬、软质粉掺和调剂，以保证质量要求。

### 2. 基础面性

基础面性是根据制作需要，将面粉分别加工成基本性能不同的子面、发面、烫面、酥面、三生面、油水面六种，总称叫面性。掌握好基础面性，是保证所制食品质量的关键。现将它们的作法、用途以及注意事项分叙如下：

### (1) 子面

根据气温高低、面粉质地的软硬、空气干湿度以及制作需要等，加适量的清水或温水拌和后反复揉匀即成子面。子面还分软子面、硬子面、炮子面三种，以适用于面条、抄手、水饺或点心皮及其它不同品种的需要，其用水量 and 用途可参考下图：

单位：克

子面 分类	项目 面粉 数量	用 水 量				一 般 用 途
		春	夏	秋	冬	
硬子面	2500	1050	950	950	1100	面条类
软子面	2500	1250	1100	1100	1300	水饺 面条
炮子面	2500	1750	1500	1500	1800	油条 饅子

### (2) 发面

发面是利用发酵的作用，使面团膨胀后，再加适量的白碱（或苏打粉）中和解除酸味，这一操作过程叫发面。发面时应根据面粉质类及干湿度、环境气温高低、制作需要等来决定用水量及用水的温度和酵面多少，从而掌握发面时间的长短。扎碱的配量应根据碱的品种、面的多少来决定，如：可根据面发过、发足或扎碱后出现缺碱、大碱、花碱等来决



定数量。由于发面过程复杂，实践时应注意总结经验，改进操作。

面粉的发酵可分为化学发酵和微生物发酵。

化学发酵是把几种酸碱物质按中和比例掺入适量的面粉中，加水调和使面团膨胀。化学发酵的面没有酸味，无须再用碱中和。

微生物发酵是借助于微生物——酵母菌，在适宜的条件下迅速繁殖，使面团膨胀而达到发面的目的。面粉在适当的温、湿度条件下，经过一定时间的受酶作用发酵成熟，当面团膨胀松软时，需要进行一次揉和，使发酵更为均匀。

面团发酵快慢，一方面决定于酵面内酵母菌的含量是否健康，繁殖是否正常（面粉与酵面有一定比例，不能过多或太少）；另一方面也决定于气候温差的变化（夏季气温较高，适宜于酵母发酵；冬季气温低，繁殖较困难）。因此，在气温很低时发面应采取保温措施，以促使它发酵。酵母菌繁殖的温度一般在 $20^{\circ}\text{C}\sim 25^{\circ}\text{C}$ 之间。

酵面，又叫老面或面母子。酵面一般不常制作，只是在第一次发面时使用，以后每次只留下激好的酵母逐日递延使用。

酵面制作，通常是在1000克面粉中加粳糟汁500克或适量的酒曲子（研细）、水200克和匀成面团，装于盆内盖严，放置于温热处。夏季4小时，冬季1昼夜，面团松软发泡即成。

另一种作法是将土豆煮熟撕皮，捣茸，加热水调成浓糊状撒上面粉搅匀盖严，放置于温热处。夏季6小时，冬季1昼夜，起泡发酵即成。也可用米汤500克、面粉1000克和匀揉成面团，放置于温热处盖严。夏季约4小时、冬季1昼夜后