

中华风味小吃

传说与烹饪

Zhonghua Fengwei Xiaochi
Chuanshuo yu Pengren

周旺 主编



麻婆豆腐 担担面 夫妻肺片 棒棒鸡丝 过桥米线 绥阳空心面 花溪牛肉粉 都督烧麦 烧饵块 象耳粑 火腿鸡杂 卤猪脚 韩城大刀面 汉中梆梆面 西安糖拌 鲜虾肠粉 蛋黄肠粉 糯米糍 芝麻糍



化学工业出版社

中华风味小吃

传说与烹饪

周旺 主编



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

中华风味小吃传说与烹饪 / 周旺主编. —北京: 化学工业出版社, 2010.3

ISBN 978-7-122-07606-9

I. 中… II. 周… III. ①饮食—文化—中国②食谱—中国 IV. ①TS971②TS972.142

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第007202号

责任编辑: 李娜

责任校对: 周梦华

装帧设计: 春天书装工作室

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: 化学工业出版社印刷厂

720mm×1000mm 1/16 印张21½ 字数534千字 2010年4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: 39.80元

版权所有 违者必究



小吃是古老与现代饮食文化内涵在地理区位性、民族独特性、传统典型性、大众广泛性、流行长久性等方面的具体演现，因此也是反映一个民族在特定的地理、气候、物产、民族、宗教、经济、文化等内涵特性的典型食品。在原料选配、加工技法、色泽形态、进食方式等方面都有许多独特之处。一个地方的著名小吃由于凝聚了鲜明的地域属性和丰富的食源、食性、食涵、食俗、食风等所有饮食事象，一般都有相对较长的流传历史和有独特的个性风味。其中，许多名小吃往往还有传奇史实、名人轶事、民间传说等掌故与故事随之传播，加上小吃“物美价廉”的大众特性，因而长久拥有广泛的消费群，也体现出其永久旺盛的生命力。

小吃作为传统饮食的重要组成部分，如同中华饮食文化的发展一样，伴随着人类社会食生产和食生活的进步，也经历了漫长的积淀演进过程。先秦的“粬粬”（《楚辞·招魂》）、汉代的“寒具”（《齐民要术·脯腊第八十二》卷第九）、南北朝的“烧饼”（《齐民要术·饼法第八十二》卷第九）、唐代的“槐叶冷淘”（《全唐诗》卷二百二十一）、宋代的“酥饼”（吴氏《中馈录》）、元代的“煮麸干”（《云林堂饮食制度集》）、明代的“眉公糕”（《闲情偶寄·谷食第二》）、清代的“云林鹅”（《随园食单》）等历史上见于经传的小吃，在当时都是声誉远播的。清末以来小吃的品种更是竞相迭出，象其中的“粽子”、“馄饨”、“饺子”、“羊肉串”等自两汉以来就常见于许多经传。历史上许多原是正餐的菜肴膳品在经历了漫长的人类饮食生活演进和市肆的染化之后变成名小吃。

小吃逐渐演变的过程实际上是其功能与价值不断演进增值的过程。晋人干宝《搜神记》记载的“吾卯日小食时，心至君家”中“小食”即是后来派生出的“小吃”。传统的理解，小吃一般指正餐膳品以外的主要用于“下酒”的熟食，如《齐民要术·脯腊》中记载的鳊鱼脯“白如珂雪，味又绝伦，过饭下酒，极是珍美也”。这种“下酒小菜”到了明清时才流行“小吃”之名。这类相对于“正肴”而言的小食品，南方称为“小吃”、北方唤作“热炒”，由“小酒菜”拓展为广义的包括肴品与点心在内的小吃，基本上是20世纪的事。农业、手工业的发展促进了商业的发展，从而推动了集市饮食业的丰富发展，随着民众饮食消费观念和饮食习尚的进化与提高，小吃生产与消费向灵活随意、方便经济、休闲趣味、多维演进的方向发展，小吃有了不断扩大的广泛的消费群体。各地的名小吃也因其精致的食用品种、个性的原料特色、趣味的工艺形态、别致的进食方式、隽美的口感风味、奇妙的文化魅力等而有了超越时空的永恒价值。

不同区域的小吃文化因创造者与嗜习者的差异而具有鲜明的地域性、民族性、层次性和时代性,小吃的种类和风格类别也因此异彩纷呈。如东北地区的阿吗尊肉、脆松糖、风干口条、肉火烧、松仁小肚、朝鲜冷面、老边饺子、李记坛肉、李连贵熏肉大饼、东北水饺、打糕等;华中地区的武汉热干面、黄州烧梅、东坡饼、枣锅盔、三鲜豆皮、伊府面、开封灌汤包、秭归粽子、糊汤米酒等;华东地区的蟹黄汤包、千层油糕、三丁包子、文楼汤包、湖州大馄饨、吴山酥油饼、宁波猪油汤团、温州鱼丸等;华北地区的焦圈、一品烧饼、奶油炸糕、驴打滚、艾窝窝、桂发祥什锦麻花、周村酥烧饼、狗不理包子、锅魁、小窝头、哈达饼等;华南地区的及第粥、艇仔粥、虾饺、蚝油叉烧包、潮州老婆饼、柳州螺蛳粉、壮乡生榨粉、南宁老友面、玉林牛丸、闽南肉粽子、福州光饼、海南煎堆等;西北地区的、臊子面、韩城大刀面、窝窝面、西安大肉饼、乾州锅盔、烤饅、牛羊肉泡馍、那仁、哲阔、腊汁肉夹馍等;西南地区的龙抄手、麻婆豆腐、夫妻肺片、钟水饺、担担面、赖汤圆、过桥米线、遵义羊肉粉、毕节汤圆、花溪牛肉粉、酸汤面、都督烧麦、石屏烧豆腐、糍粑酥油茶……各地纷繁芜杂的名小吃琳琅满目,能令人食指大动,在满足消费者求实、求味、求趣、求奇、求新的共性与个性需求的同时,并不断繁衍拓展。

本书汇集我国西南、西北、华南、华中、华北、华东、东北七大地区的400多款地方名小吃,内容上一改过去简单“菜谱读物”形式,按照典故概说、原料组成、制作工艺、技术诀窍、品质标准五部分结构成书,行文的着力点除了详尽的工艺过程外,还着重拓宽饮食文化与工艺技术内涵,打破菜谱读物只有配方和操作方法的简单排列,并有每个地区小吃发展历史和区域特性及民族个性的总结描述。书中所列小吃皆为作者从流行于各地食肆和民间肴点中撷取,地域个性和民族特色浓厚,其中有相当一部分饱含地方饮食风俗和少数民族“奇食”的神秘色彩。

本书由来自南宁职业技术学院、四川烹饪高等专科学校等高校具有丰富理论与实践经验的教师编写。全书依据“传统与创新”的原则,在实用、应用、创新的理念和理论方法的指导下,对历史资料和既有成果进行全面、系统、深入的梳理和创新研究,因此有理由认为本书具有较高的科学应用和实践创新的价值。该书由周旺教授任主编,朱照华高级技师任副主编。全书分为七部分,各章节的编写分工如下:周旺、朱照华编写西北、华南、西南、华北地区部分,李震清、周鹏、文歧福编写东北、华中地区部分,余正权编写华东地区部分。本书在编写过程中得到化学工业出版社有关编辑的悉心指导,其在百忙之中亲自为本书编写大纲提出宝贵意见。另外,书稿在整理和印文过程中得到周鲲鹏先生的大力帮助,在此一并表示诚挚的谢意!

编者

2009年12月3日

目录



第一章 西南地区

- | | | |
|-------------|----------------|---------------|
| 1. 川北凉粉/7 | 25. 毫甩/24 | 49. 遵义黄粑/44 |
| 2. 龙抄手/7 | 26. 玫瑰米凉虾/25 | 50. 清明粑/45 |
| 3. 麻婆豆腐/8 | 27. 紫米四喜汤圆/26 | 51. 绵菜粑/46 |
| 4. 夫妻肺片/9 | 28. 肠旺面/26 | 52. 布依族猪蹄粑/47 |
| 5. 钟水饺/10 | 29. 遵义豆花面/28 | 53. 碗耳糕/47 |
| 6. 担担面/10 | 30. 绥阳银丝空心面/29 | 54. 兴义刷把头/48 |
| 7. 三大炮/11 | 31. 遵义羊肉粉/30 | 55. 都匀冲冲糕/49 |
| 8. 赖汤圆/12 | 32. 毕节汤圆/31 | 56. 烧饵块/49 |
| 9. 韩包子/12 | 33. 鸡肉汤圆/32 | 57. 石板粑粑/50 |
| 10. 酥饺/13 | 34. 沱江馄饨/32 | 58. 石屏烧豆腐/51 |
| 11. 提丝发糕/14 | 35. 布依族灰水粽子/33 | 59. 遵义鸡蛋糕/52 |
| 12. 蛋烘糕/14 | 36. 花溪牛肉粉/34 | 60. 恋爱豆腐果/53 |
| 13. 卤肉锅魁/15 | 37. 酸汤面/34 | 61. 威宁小荞粑/53 |
| 14. 郭汤圆/16 | 38. 咸八宝饭/35 | 62. 小卷粉/54 |
| 15. 苕酥糖/17 | 39. 酸木瓜饭/36 | 63. 鸡蛋米浆粑粑/55 |
| 16. 味精麻花/18 | 40. 鲜玉米饭/37 | 64. 油炸麻脆/56 |
| 17. 二姐兔丁/18 | 41. 麻补/38 | 65. 炸洋芋粑粑/56 |
| 18. 棒棒鸡丝/19 | 42. 考糯索/39 | 66. 摩登粑粑/57 |
| 19. 鸡汁锅贴/19 | 43. 夹沙荞糕/39 | 67. 丽江火腿粑粑/58 |
| 20. 缠丝兔/20 | 44. 荠菜饺/40 | 68. 象耳粑粑/59 |
| 21. 灯影牛肉/21 | 45. 破酥包子/41 | 69. 仡佬族灰团粑/60 |
| 22. 萝卜酥饼/21 | 46. 都督烧麦/42 | 70. 贵阳豆腐圆子/61 |
| 23. 瑶家大粽/22 | 47. 鸭肉糯米饭/43 | 71. 侗果/61 |
| 24. 过桥米线/23 | 48. 铜仁社饭/44 | 72. 小锅卤饵/62 |

73. 大救驾/63
74. 肉饵丝/64
75. 火腿鸡杂饵丝/65
76. 锅巴油粉/66
77. 鸡豆凉粉/66
78. 虎掌金丝面/67

79. 大理三道茶/68
80. 漆油茶/69
81. 糌粑酥油茶/69
82. 怪噜饭/70
83. 鸡辣角/71
84. 卤猪脚/71

85. 三合汤/72
86. 鸡煮菜稀饭/73
87. 茶食/74
88. 侗乡油茶/74
89. 道真香油茶/75
90. 威宁荞酥/76

第二章 西北地区

1. 西安大肉饼/81
2. 西安猴头面及猴耳朵面/81
3. 西安小笼蒸饺/82
4. 泡泡油糕/83
5. 臊子面/83
6. 安康窝窝面/84
7. 浆水面/85
8. 三原疙瘩面/85
9. 清汤牛肉面/86
10. 韩城大刀面/87
11. 炒炮竹面/88
12. 大荔炉齿面/88
13. 油泼箸面/89
14. 窝窝面/90
15. 汉中梆梆面/90
16. 爆炒面/91
17. 羊肉朵面片/91

18. 乾州锅盔/92
19. 时辰包子/93
20. 宝鸡豆腐包子/93
21. 羊肉大包/94
22. 一捆柴/95
23. 石子馍/95
24. 烤饸/96
25. 西安油酥饼/96
26. 三原金线油塔/97
27. 西安萝卜饼/98
28. 富平太后饼/98
29. 西安糖栲栳/99
30. 甑糕/100
31. 西安糍糕/100
32. 羊肉抓饭/101
33. 牛羊肉泡馍/102
34. 黄面/103

35. 饸饹/103
36. 一捧雪/104
37. 清真油旋饼/104
38. 葱花饸/105
39. 岐山臊子面/106
40. 那仁/107
41. 曲曲/109
42. 羊肠面/110
43. 灌汤包饺/111
44. 秦镇米面皮/112
45. 栗蓉糯米糕/113
46. 哲阔/115
47. 粉汤饺子/115
48. 腊汁肉夹馍/117
49. 油搅团/118
50. 关中饴饸/120

第三章 华南地区

1. 鲜虾肠粉/125
2. 及第粥/125
3. 艇仔粥/126
4. 咸水角/127
5. 虾肉云吞/128
6. 虾饺/129
7. 鲜虾荷叶饭/130
8. 糯米鸡/131
9. 肇庆裹蒸粽/132
10. 蟹黄干蒸烧卖/133
11. 大良膏煎/134
12. 鸡丝拉皮卷/134
13. 蚝油叉烧包/135
14. 白糖伦教糕/136
15. 奶黄包/137
16. 蛋黄莲蓉包/138
17. 娥姐粉果/138

18. 泮塘马蹄糕/139
19. 潮州老婆饼/140
20. 沙河粉/141
21. 柳州螺蛳粉/141
22. 壮乡生榨粉/142
23. 南宁老友面/143
24. 玉林牛丸/144
25. 壮家墨米糖粥/145
26. 吮田螺/146
27. 桂乡大黑米粽/147
28. 干锅狗肉/148
29. 桂花茯苓糕/149
30. 南宁粉饺/150
31. 荔浦芋头糕/151
32. 壮乡粉虫/152
33. 壮家五色糯饭/153
34. 玉米咸糯糍/154

35. 玉米饼/155
36. 玉林牛巴/155
37. 桂林米粉/156
38. 打油茶/157
39. 黎家竹筒饭/158
40. 海南萝卜糕/159
41. 海南煎堆/159
42. 海南抱罗粉/160
43. 海南煎饼/161
44. 海南椰子饭/162
45. 椰汁板子糕/162
46. 文昌按耙/163
47. 琼南伊府面/164
48. 脆皮春卷/164
49. 豆腐花/165

第四章 华北地区

1. 焦圈/170
2. 一窝丝清油饼/171
3. 一品烧饼/172
4. 三鲜烧麦/172
5. 天福号酱肘子/173

6. 奶油炸糕/174
7. 芙蓉糕/175
8. 墩饽饽/175
9. 灌肠/176
10. 北京炒疙瘩/176

11. 驴打滚/177
12. 小枣粽子/178
13. 马蹄烧饼/179
14. 艾窝窝/179
15. 银丝卷/180

16. 徽子麻花/181
17. 桂发祥什锦麻花/182
18. 薯泥蛋糕卷/183
19. 知了卷/184
20. 闻喜煮饼/185
21. 周村酥烧饼/185
22. 酸奶饼/186
23. 五台万卷酥/187
24. 螺丝转/188
25. 狗不理包子/188
26. 奶油千层糕/190
27. 锅魁/190

28. 开口笑/191
29. 羊肉烧麦/192
30. 蒙古馅饼/193
31. 荷叶饼/194
32. 雁北油炸糕/195
33. 米面摊花/196
34. 小窝头/196
35. 耳朵眼炸糕/197
36. 豌豆黄/198
37. 脆皮雪梨果/199
38. 豌豆面瞪眼/200
39. 萨其马/200

40. 栗子糕/201
41. 水煎包/202
42. 春卷/203
43. 新田泡泡糕/204
44. 哈达饼/205
45. 奶油刀切/206
46. 奶油松酥盏/206
47. 五彩汤团/207
48. 玻璃饺子/206
49. 莜面窝窝/209
50. 荞面蒸饺/210
51. 肉火烧/211

第五章 华东地区

1. 蟹黄汤包/215
2. 虾爆鳝面/215
3. 双冬肉包/216
4. 千层油糕/217
5. 狮子头/218
6. 三丁包子/218
7. 生煎鸡肉馒头/219
8. 素菜包/220
9. 喉口馒头/221
10. 开洋葱油拌面/221
11. 猫耳朵/222

12. 王兴记馄饨/223
13. 江毛水饺/223
14. 南翔小笼馒头/224
15. 翡翠烧卖/225
16. 银芽肉丝春卷/226
17. 文楼汤包/226
18. 鸡蛋锅贴/227
19. 六凤居葱油饼/228
20. 湖州大馄饨/229
21. 凤尾烧卖/230
22. 韭菜盒/230

23. 蟹壳黄/231
24. 吴山酥油饼/232
25. 三丝眉毛酥/233
26. 金华干菜酥饼/234
27. 定胜糕/235
28. 双林子孙糕/236
29. 白糖猪油松糕/236
30. 鸽蛋圆子/237
31. 宁波猪油汤团/238
32. 擂沙圆/239
33. 三河米饺/239



- 34. 示灯粑粑/240
- 35. 小绍兴鸡粥/241
- 36. 藕粉圆子/241
- 37. 桂花鲜栗羹/242
- 38. 荸荠饼/243
- 39. 芋包/243
- 40. 西米嫩糕/244
- 41. 八公山豆腐脑/245
- 42. 温州鱼丸/245
- 43. 一闻香包子/246

- 44. 五芳斋鲜肉粽子/246
- 45. 幸福双/247
- 46. 黄桥烧饼/248
- 47. 猪油细沙八宝饭/249
- 48. 绿豆煎饼/250
- 49. 闽南肉粽子/250
- 50. 福州太极芋泥/251
- 51. 福州光饼/252
- 52. 锅边糊/252
- 53. 漳州打卤面/253

- 54. 肉蛎饼/254
- 55. 包心鱼丸/255
- 56. 葛粉包/255
- 57. 佛跳墙/256
- 58. 开元寿面/257
- 59. 弋阳米果/258
- 60. 伊府面/258
- 61. 信丰萝卜饺/259

第六章 华中地区

- 1. 武汉热干面/262
- 2. 黄州烧梅/262
- 3. 谈炎记鲜肉水饺/263
- 4. 西山东坡饼/264
- 5. 老蔡记蒸饺/265
- 6. 椒盐馓子/265
- 7. 四季美汤包/266
- 8. 八宝馒头/267
- 9. 枣锅盔/267
- 10. 蛋黄菊花酥/268
- 11. 鸳鸯酥/268
- 12. 双麻火烧/269
- 13. 三鲜豆皮/270
- 14. 姊妹团子/271

- 15. 什锦豆腐脑/271
- 16. 灌肠粑/272
- 17. 怀化侗果/272
- 18. 黏面墩/273
- 19. 虾宰酥/273
- 20. 欢喜坨/274
- 21. 炸面窝/275
- 22. 麻将馒头/276
- 23. 三角绿豆饼/276
- 24. 云梦炒鱼面/277
- 25. 三鲜春卷/277
- 26. 重阳糕/278
- 27. 新野板面/279
- 28. 开封灌汤包/279

- 29. 切馅烧卖/280
- 30. 绿豆糊涂/280
- 31. 三鲜豆腐脑/281
- 32. 四批油条/282
- 33. 红薯饼/282
- 34. 樊城薄刀/283
- 35. 秭归粽子/283
- 36. 武汉油条/284
- 37. 荠菜春卷/285
- 38. 珍珠烧麦/286
- 39. 蟹黄螃蟹酥/286
- 40. 枯炒牛肉豆丝/287
- 41. 糊汤米酒/287
- 42. 什锦元宵/288

第七章 东北地区

1. 阿吗尊肉/292
2. 冰城山珍沙锅/292
3. 脆松糖/293
4. 风干口条/294
5. 挂冻雪兔/294
6. 哈尔滨水晶肚/295
7. 哈尔滨熏鸡/296
8. 克东腐乳/296
9. 老鼎丰川酥月饼/298
10. 杀生鱼/299
11. 水炒鸡蛋/300
12. 松果黄鱼/300
13. 松仁小肚/301
14. 长春罐焖鸡/302
15. 朝鲜冷面/302
16. 朝鲜族沉藏泡菜/303
17. 炒肉拉皮/304
18. 吊炉饼/305
19. 吉林长春涮羊肉/306
20. 酱大头菜/307
21. 牛肉锅贴/307
22. 清烹沙半鸡/308
23. 清蒸白鱼/309
24. 炸春段/310
25. 扒冻豆腐/310
26. 白肉血肠/311
27. 百乐熏鸡/312
28. 大连烤鱼片/313
29. 风鸡/314
30. 沟帮子熏鸡/315
31. 回头/316
32. 煎烧虾饼/316
33. 锦州什锦小菜/317
34. 老边饺子/318
35. 老山记海城馅饼/319
36. 李记坛肉/320
37. 辽阳塔糖/320
38. 马家烧麦/322
39. 清炖黑鲟/323
40. 什锦粟米羹/324
41. 馨香灌汤包/325
42. 李连贵熏肉大饼/326
43. 新兴园蒸饺/327
44. 回宝珍饺子/328
45. 东北水饺/328
46. 打糕/329
47. 黄米切糕/330
48. 黏饽饽/331
49. 义县伊斯兰烧饼/332

参考文献/333



· 西南地区 ·

西南，狭义的地域是指四川、云南、贵州三省，广义的说法还包括西藏、广西两地及湖南、湖北的部分地区。古代的西南，历来只是一个史名难觅的“荒服”殊域。上至《史记》的作者司马迁，下迄清代乾嘉众学派的名家泰斗，无不在其史书上将西南视为“蛮夷”。《尚书·牧誓》就有“庸、蜀、羌、髳、微、卢、彭、濮，皆西南夷”的记载。东汉班固《汉书·叙传》则谓：“西南外夷，别种殊域。”宋范成大《桂海虞衡志》亦云：“南方曰蛮，亦曰西南番。今郡县之外，羁縻州洞，故皆蛮地。”此外，诸如“镇南”、“南宁”、“平夷”之类的称呼在西南各地更是不胜枚举。

古代的西南是封闭的。从政治角度看，西南是远离中原的疆域，由于种种原因，长期与中原保持着不是治外和羁縻，就是教化与被教化的关系。从地理上看，西南北面的秦岭和大巴山脉的阻隔，缓和了汉文化的西南推进；东面巫山及沅水、乌江等重重障碍，削弱了强大的楚文化的西南冲击；南岭和武夷山脉拉开了西南与东南文化的距离；分布在这一地区的南北流向的数条大江河，虽沟通了本地区的内部联系，但却成为分隔本土与境外诸多地区的自然界限。因此，长期以来，在这里发生的所有文化现象，自然就成为人们知之甚少的“异类”文化，最多也只是封闭式象征的充满“图腾崇拜”神奇色彩的“山地文化”。

饮食，是生存的第一要素，其在这一地区发生的所有饮食事象——西南饮食文化，是西南经济文化的重要组成部分。基于历史的原因，对于这里的食文化缺乏史载和翔实的探究及考释，但自古至今，这一多民族聚居区的食源、食性、食涵、食俗、食风等所有食事，对整个中华民族文明的影响都是亘古遂深和日久旷远的。上述“山地文化”的相对封闭特性与多向交流的作用，正是影响西南食文化共性和个性形成的主要原因。西南小吃是西南食文化共性和个性的集中表现。受特定的地理、气候、物产、民族、宗教、文化的地域影响，这一地区古朴无华、食风奇异、民族气息浓厚、乡土韵味十足的西南小吃文化个性十分突出。

本章汇集四川、云南、贵州三省区的几十款特色小吃，是西南古老与现代饮食文化内涵的具体体现。该地区小吃的典型特征可以概括为“五食”、“三味”、“二性”。“五食”包括少数民族之食、粉食、饭粥之食、节庆与祭祀之食和茶食五类特色小吃；“三味”即辣、酸、鲜3种典型地方口味；“二性”是指这一地区小吃原料的广食性和小吃品

种的变异性。西南地区的小吃特色可以概括为以下7点。

（一）少数民族饮食个性鲜明

全国有55个少数民族，西南地区就占了30多个。本节介绍的小吃中有近70%为少数民族的特色品种，如壮族的五色糯米饭、侗族的侗果、瑶族的大年粽、苗族的酸面汤、彝族的荞酥、白族的乳扇、傣族的香竹烤饭、仡佬族的灰团粑、藏族的糌粑等。这些小吃选料独特，制作工艺传统，品种包罗万象，并含有浓厚的民族食风色彩。从用料、加工、调配、熟制到食用方式，都融汇和包含了30多个少数民族在食习、风俗、信仰、文化、经济、地域属性等方面鲜明的民族特色和丰富的文化个性。

（二）粉食占有突出地位

粉食，广义是指将稻、麦、黍、薯、菽等粮食加工成粉、浆或泥状后进行熟制或干制而成的非粒状食品，包括各种米粉、粉丝、糕、糍粑、饼食、汤圆、包子、馒头、面条、馄饨、饺子等；狭义是指用各种粮食制成的湿状或干状的米粉或粉丝食品，名气较大的如四川的川北凉粉、云南的过桥米线、贵州的花溪牛肉粉等。

这些粉食从原料看，以粳米或籼米为主，次有红薯、木薯、莲藕、高粱、黄粟之类的杂粮，辅以少量糯米、玉米、豆类、麦类等；佐食料以猪、牛、羊、鸡和部分水产肉类为主，兼用一些时蔬、笋、菌、菇、耳等；调料除油、盐、味精、酱油、醋、酒、姜、葱、蒜外，还使用具有浓厚地方风味的食酱，如黄皮酱、辣椒酱、腐乳酱、豆瓣酱、糍粑辣椒酱、海鲜酱、番茄酱、芝麻酱、花生酱、八珍酱等，并频繁使用芫荽、假菱、八角、桂皮、豆蔻、丁香等香料和香菜增味提香，以此突出地方口味特色。从制作工艺看，西南地区的粉食主要有3类，一是以米磨浆，经摊浆蒸制成熟后切条、切块或卷包，分别叫扁粉、块粉和卷粉（又称肠粉）；二是将米加工成粉剂，以水调成粉团后成型，再经熟制（煮或蒸）而成的米粉，按形状分有圆粉、扁粉、粉丝、粉条、粉利、粉虫等品种，前3种有干湿两类之分；三是用一部分熟浆粉与另一部分生粉混合制作的生熟粉，以粉条多见。粉食，形式上千、湿、热、凉皆有，食法有蒸、煮、炒、焖等多种，口味鲜、辣、酸、咸、甜五味俱全。

自古以来西南就以稻米为主食，得天独厚的自然条件，造就了丰富的物产，原辅调料因此纷繁芜杂，加上独具地方特色的制作工艺的相互组合，形成了丰富多彩的西南粉食内容和特色的粉食文化。

（三）节庆与祭祀之食的厚重色彩

节日庆典和祭祀之食，在西南的饮食内容中占有不可忽视的位置，其对西南小吃的内涵组成、饮食风格、地方特色的形成及其发展产生重要的影响。在西南地区小吃中，这类食品的种类占有近30%的比例，其中以糕类、糍粑、米粽、饼食、汤圆和肉类小吃较为突



出。如节日之食有瑶家大粽、紫米四喜汤圆、布依族灰水粽粿、白族大面糕、铜仁社饭、清明粿、壮乡五色饭、傣族油炸麻脆、纳西族麻补、仡佬族灰团粿、侗族侗果等。其中，肉类、粽粿、年糕、糍、饼类的大部分既是节日之食，同时又是祭祀的供品。如年糕是春节的食品，但几乎无一例外地作为祭神拜祖之物。又如“坨坨肉”是彝族人常常用来招待宾客的佳肴，但这种当着客人的面将牛或羊活活打毙（又称为“打牛”或“打羊”）而制得的肉食，同时却是“火把节”祭祀必不可少的供品。

节食和祭食的来源与农业发展、自然现象、图腾崇拜、宗教、民族、政治、历史、文化等因素有关。概括影响节、祭之食内涵的因素主要有三：一是民间传统节日、婚丧嫁娶和人生礼仪等民俗活动；二是原始宗教的迷信活动；三是宗教的影响。

（四）饭食与粥食的传统特色

粥食和饭食是西南地区各民族主食的两种重要形式。它们以小吃的形式出现，并在众多小吃中占有不小的比例，说明其已非一般的主食，而是在色、香、味、型、质上作了适性的调整、改变和提升。其中，饭食在以大米、糯米为主料的基础上，大都通过添加不同的辅料和调料来体现饭食种类的丰富多彩。在烹制方法上以煮、蒸、焖、炒等多见。这些饭食以糯米、粳米或籼米作饭基，加入荤料、素料或荤素混合料佐配，用各种调料进行调味、调香和调色，有的还作相应的造型装饰，品种具有变幻无穷的特点。

从种类看，粥品是稻食中仅次于粉食的大宗粒食之一，种类十分丰富。三省区中仅四川粗略统计，市面流行的粥食就不下百种。粥品小吃的一个共同特点是营养特性突出，口味以鲜为主，加入辛香料和香菜提香，品种应时随季而调，并有大量的药膳粥。粥品的丰富和流行，是因为市场迎合了消费者对小吃的经济、实惠、方便、适口和求变的饮食心理要求，并不断进行改良和创新的结果。

（五）茶食的少数民族特色

西南各族自古就有尚茶之俗，因而茶食乃是这一地区的日常饮食。本书录入的多款茶食，如侗乡“油茶”、苗族“打油茶”、大理白族“三道茶”、藏族“酥油茶”、佤族“苦茶”、仡佬族“香油茶”、怒族和傈僳族“漆油茶”等，能在一定程度上反映出三省区各民族的茶食文化面貌。

西南茶食的主要特点有五：一是所用茶叶以本地产的绿茶为多，茶的种类可应时而变，随地区和民族的不同而有所差异。二是制作方法和茶器大有考究。三是茶的佐食料是突出茶食特色的一大因素。如常加入的食料有炒货类的花生、芝麻、瓜子、核桃仁、黄豆、米花等，甜香酥类的糯米饭、粿粿、干粉卷、粉皮、芝麻饼、蜜饯、麻糖杆、酥饼、油果等，肉类有瘦肉、肉丝、炸肠子、猪肝、粉肠、炸虾子等。四是以油、盐、糖、辣椒、姜、葱、蒜、韭菜、花椒叶、藤叶、苦笋等调料，使茶食呈香、脆、酥、焖、辣、



咸、甜、苦、涩等多种口味。五是茶食的食用仪俗有休闲特性，并蕴涵鲜明的民族性格和少数民族同胞的深厚情谊。

（六）“三味”的典型地方风格

西南地区小吃的口味是复杂的，辣、酸、鲜、咸、甜、麻、苦及其各种复合味应有尽有，其中以辣、酸、鲜三味最为突出。该地区的36个少数民族中就有近20个民族的饮食日不离酸辣。如侗族有“三天不吃酸，头晕打转转”的民谣，侗人甚至连祭祀都用酸品，其社祭的“三酸祭”就是典型的一例。其余的民族虽不嗜酸好辣成习，但平日的餐食中亦不避酸辣。从口味看，西南辣酸是一种复合味，酸辣中有咸、甜、鲜、香中的一种或几种味相和。就辣而言，有加鲜椒与干椒的火辣、花椒的麻辣、葱姜蒜的辛辣、酸椒与糟椒的酸辣、调酸甜后的甜酸辣、调香调味后的香辣和咸辣等。就酸而言，主要有果酸、醋酸、发酵酸、香酸、甜酸、辣酸等多种。在大多数情况下，西南地区的酸与辣常常是相成一体的，故往往两味合一。

西南民族嗜酸好辣的饮食习性，与本地区的气候、物产、生活习惯、经济发展等因素有关。一是这里的地理环境适应辛辣作物的生长，像牛角椒、朝天椒、鸡爪椒、皱皮椒、灯笼椒、五彩椒、花椒等随处可植，制辣原料十分丰富。二是西南地区酿醋的历史与酿酒一样久远。黔、桂、滇几千年前就开始酿酒，尤其是茅台酒的故乡贵州，自古就是我国产酒的源地，醋是酒进一步发酵氧化的产物，可以想象醋的产量之大，醋的大量生产为本地区嗜酸创造了条件。三是嗜好酸辣与三省区地处亚热带的高温高湿的气候环境密切相关。酸辣有刺激食欲、生津止渴、开胃消食、解困提神、杀菌防腐、除腥去膻等作用。生活在这多湿瘴热的地带，汗蒸发量大，易疲劳困顿，饮食中调以酸辣，可解困提神和防瘴防病。再有，山区杂粮类淀粉主食量大，酸能水解淀粉，使之变成容易消化吸收的低聚糖和单糖。因此，多食用酸既可生津止渴，又可帮助消化。此外，还有习惯的原因，嗜好酸辣代代相传。

另外，凡食求鲜也是三省区民族风味小吃的一大风格。分析其饭、粥、粉食、汤品、茶食、糕点、糍粑、米粽、饼食、汤圆、面食等各类小吃，会发现诸食从选料、加工、调味到熟制，无不体现对鲜味的追求。所用稻米、杂粮、蔬果、禽畜水产肉类，皆讲究时鲜，多用姜、葱、蒜、芫荽等辛香料提香助鲜，并频繁使用含有大量氨基酸和蛋白质的鲜鱼、鲜肉、笋、菇、耳、菌和鲜豆芽等料强化鲜味，这在粥食、汤品和粉食中尤为突出。制作工艺以能较大限度地保鲜的煮、蒸法为多，烤、炸、烙、烧等易失鲜的烹法较少。西南小吃的鲜味特征与当地的“山地饮食文化”特性密切相关。地处大山丘陵，到处充满生机，生息在这一封闭的环境里，食必求鲜的饮食心理也是适应大自然的一种平衡需求。



（七）“二性”的区域特征

食物原料的广选性和小吃品种的变异性也是西南地区小吃的一个基本特征。在原料上，凡是该地区出产的可食之物，几乎无所不吃。动物食料中，畜、禽、水产、兽、蛙、鼠、蛇、蝉、虫、蚁、蝗、蛛、蚓、蝶、蛹、卵等概可入饌。如傣族有炒蚂蚁卵、蚂蚁酱、大蚰蚰酱、蝉蚱、竹虫、田鳖、蜘蛛，仡佬族的吃虫节有油炸蝗虫、酸蚂蚱、甜炒蝶蛹、蚬米泥鳅等。

西南小吃的广选性同样在植物性食物中表现出来。主食以稻米为主，玉米、红薯、木薯、麦、粟、芋头、豆等为次。蔬果除栽培品种外，野生类占有一定比例。如笋、荪、耳、菇、菌等山货和野菜、野藤及葛根、山药等根实的食用较多，桂皮、八角、茴香、豆蔻、茱萸、香草、草果、丁香、甘草、猴头、黄花等香料香菜的使用也比较频繁。直接食用野菜或在小吃中掺入野菜例子不少，如嫩芭蕉叶、棕树嫩蕾和石上青苔，常常成为傣族同胞的桌上鲜，苗族用栎木果做成豆腐，黎族和京族以桃榔树淀粉作年糕，贵阳清明粑中加入“鼠曲草”，哈尼族的油炸麻脆中加入山豆根，侗果中加入甜藤汁等。在这里，植物性食料的广选范围比动物原料有更宽的天地，因为西南地区作为世界生物基因库而具有丰富和优越的食物资源的缘故。

西南地区小吃品种的变异性表现在原料交叠组合、工艺更变、调味出新和品种多异等几方面。在原料使用方面，主料变化不多，但是辅料与调料的更迭交错和多向组合，使品种变化无穷。在工艺方面，小吃历来做有章法，变无规矩，厨师按照人们的尚食习惯和自身经验随心所欲地制作，这也正是小吃能应时随季、因地因人而更的原因所在。

三省区小吃的变异性还体现在一个“异”字，异有与众不同和怪异之意，主要表现在用料、口味、色彩、外形包装、食俗等方面与其他地区有很大的差异。特别是饮食中融入许多山地民族的礼仪、禁忌、迷信和风俗的厚重色彩。如佤族人用“老鼠稀饭”、“酸臭牛肉”、“牛屎肠”来招待贵宾的旧习，简直有点不可思议。但这正是西南民族小吃的区域个性和风格所在，对此前面已有所述。

总而言之，西南地方小吃的变化和特异，不仅仅是经营者为适应消费者求味、求新、求异、求趣、求悦需求的结果，还有本民族在生活习惯、习俗、信仰、文化、经济、对外交流等诸多因素的共同作用。

