

四川老字号 名小吃

杨硕 屈茂强 主编

四川平原沃野千里，物产丰富，造就发达的餐饮业，诞生了无可尽数的川味小吃品种。本书收集了经过长期竞争，逐渐形成的具有代表性的数百种四川小吃的来历典故，并详细阐述了制作方法，可谓奉献给读者别具一格的精神与物质双重收获的大餐。

成都时代出版社



四川
老字號
名小吃

成都时代出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

四川老字号名小吃 / 杨硕, 屈茂强主编. — 成都:
成都时代出版社, 2010.12 (2011.4 重印)

ISBN 978-7-5464-0286-4

I. ①四… II. ①杨… ②屈… III. ①食谱—四川省
IV. ①TS972.142.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 218398 号

四川老字号名小吃

SiChuan LaoZiHao MingXiaoChi

杨 硕 屈茂强 主编

编 委 杨 磊 刘 静 陈 容 彭 帆
凌 宏 熊文杰 李容君

出 品 人 段后雷
责任编辑 蒋雪梅
责任校对 杨 洪
装帧设计 曹晓丽 闻立勇
电脑制作 原创动力平面设计工作室
责任印制 莫晓涛

出版发行 成都时代出版社
电 话 (028) 86619530 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)

网 址 www.chengdusd.com
印 刷 四川省南方印务有限公司
规 格 168mm × 240mm 1/16
印 张 14.75
字 数 380 千
版 次 2010 年 12 月第 1 版
印 次 2011 年 4 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5464-0286-4
定 价 28.00 元

著作权所有违者必究。

举报电话: (028) 86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。

电话: (028) 37641415



前言 Foreword



民以食为天。一个城市如果对饮食文化异常讲究，那么也就能充分证明这个城市的居民是非常善于享受生活的。而四川成都就正是这样的一个城市。成都是一座来了就不想离开的城市，这不仅是因为它的城市建设，更是因为它的传统文化，而美食文化则是成都传统文化中最重要的内容。

“一菜一格，百菜百味”，蜚声海内外的川菜以精致的做工、广博的用料、鲜艳的色泽传承千年，而川菜中的小吃则是其中的奇葩。“小吃”是指分量少、价钱低，且经济实惠的食品。小吃既可作正餐，也可作早餐、宵夜；既上得筵席、冷餐、火锅，也见于传统小吃店、中式快餐店。不少家庭还在家中自制小吃。

成都并外延到四川的小吃品种繁多，除闻名天下的麻婆豆腐、夫妻肺片、钟水饺、龙抄手外，赖汤圆、叶儿粑、怀远三绝、查渣面、麻辣火锅等也一定会让你垂涎欲滴的。即使不去品尝，光是观赏一下那精巧的外形，鲜艳的色泽，以及近乎于杂技艺术的制作表演和不绝于耳别有风味的吆喝叫卖声，也不失为一种美的享受。

从饮食文化的角度来看，饮食不仅仅是制作也是鉴赏，如果人们在学会制作菜品外还能了解下该菜品的来历，那么精神上会得到一种美的熏陶。

综观书市，目前川菜小吃制作的书籍可谓众多，但浏览一下，大多千篇一律地谈如何制作川味小吃，而无该小吃的来历及特色，这对广大美食爱好者来说不能不说是一种遗憾，现在有了这本《四川老字号名小吃》，可以说既满足了读者的精神需求，又饱了读者的口福，达到了精神文明和物质文明双丰收。

本书详细介绍了数百余种四川小吃的典故和制作方法，收集了有关名厨的逸闻趣事，以及各种地方小吃的特色。每个小吃均由故事展开，制作方法居中，以特色介绍结束。故事读来委婉曲折，仿佛回到了遥远的从前。读者可从书中品味到老四川特有的传统韵味，回忆起儿时关于吃的趣事。书中的制作方法则可以让读者“热炒热卖”，即学即用。本书旨在为家庭烹饪爱好者和餐饮从业者提供方便，于操作中、闲暇时拿出来翻一翻，随时可受益。

本书特点是语言精练，内容丰富，既可作为消闲读物，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，如怪味面、王担肉等。本书由杨硕、屈茂强主编，编委为：杨累、刘静、陈容、彭帆、凌宏、熊文杰、李容君任顾问。本书能顺利出版还得益于成都时代出版社的大力支持，在此一并表示衷心的感谢。

由于编者水平有限，书中难免有不妥之处，恳请读者指正。

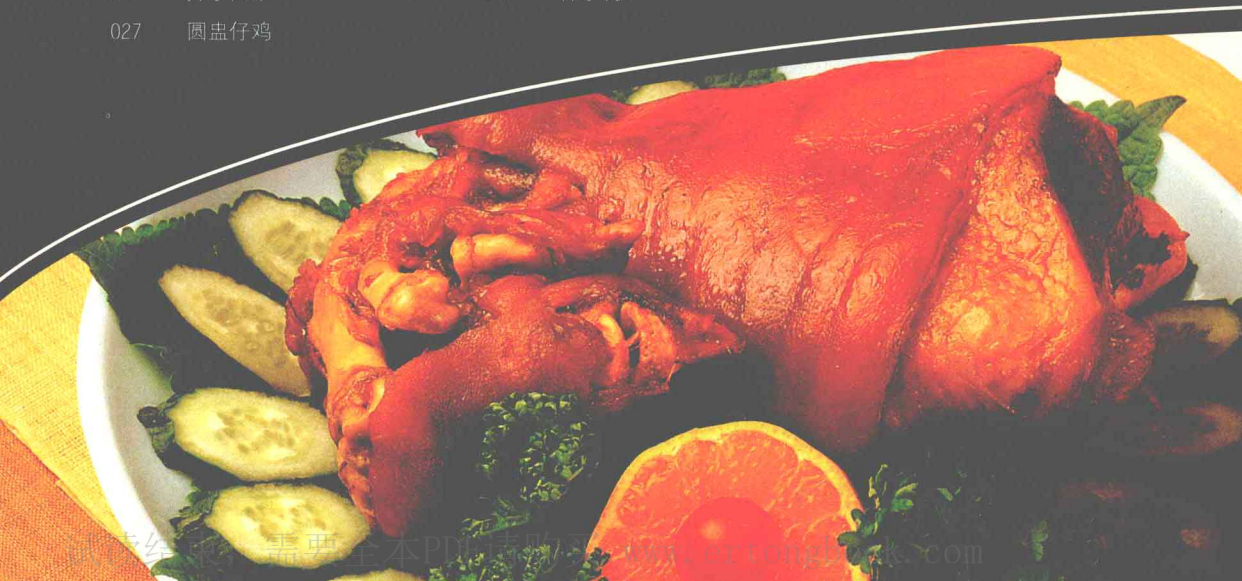
作者

目录

CONTENTS

Part 01 001 肉菜蛋制品类

- | | | | | | |
|-----|-------|-----|----------|-----|--------|
| 002 | 回锅肉 | 028 | 天主堂鸡片 | 050 | 太白鸭 |
| 004 | 李庄白肉 | 030 | 夫妻肺片 | 051 | 口水鸡 |
| 006 | 麻婆豆腐 | 032 | 清真马肺片 | 052 | 古蔺椒麻鸡 |
| 008 | 剑门豆腐 | 033 | 治德号小笼蒸牛肉 | 054 | 顺庆羊肉粉 |
| 010 | 王把肉 | 034 | 彭县大伞蒸牛肉 | 055 | 米粉羊肉汤 |
| 012 | 东坡肉 | 036 | 灯影牛肉 | 056 | 水煮牛肉 |
| 014 | 竹林白肉 | 037 | 保宁干牛肉 | 057 | 小碗红汤牛肉 |
| 015 | 锅巴肉片 | 039 | 苏稽跷脚牛肉 | 058 | 豌豆肥肠汤 |
| 017 | 邹鲢鱼 | 041 | 二姐兔丁 | 059 | 叙府陈年糟蛋 |
| 019 | 乐山棒棒鸡 | 043 | 龙泉冯记兔肉 | 061 | 松花皮蛋 |
| 020 | 邛崃钵钵鸡 | 044 | 彭县胡子兔 | 063 | 皇城老妈火锅 |
| 022 | 宫保鸡丁 | 045 | 广汉缠丝兔 | 065 | 袁记串串香 |
| 024 | 鸡豆花 | 047 | 王胖鸭 | 068 | 毛血旺 |
| 025 | 开水白菜 | 048 | 樟茶鸭子 | | |
| 027 | 圆盅仔鸡 | | | | |





071 Part 02 面制品类

072 钟水饺
074 滴油水饺
075 酥皮葱饺
077 蒸饺
079 鸡汁锅贴
081 自贡郑抄手

082 烧麦
084 龙抄手
086 温江程抄手
088 过桥抄手
090 担担面
092 新都金丝面
094 查渣面
096 罐罐面
098 奶汤面

100 牌坊面
102 铺盖面
104 挞挞面
106 青菠面
107 甜水面
108 鸡丝凉面
109 砂罐煨面
110 邛崃尹荞面
112 宋嫂面

目录

CONTENTS

- | | | | | | |
|-----|---------|-----|---------|-----|---------|
| 114 | 什锦烩面 | 146 | 三义园牛肉焦饼 | 169 | 内江醪糟小汤圆 |
| 115 | 宜宾燃面 | 148 | 猪油发糕 | 170 | 粉子醪糟 |
| 117 | 丝丝鲮鱼面 | 149 | 萝卜酥饼 | 172 | 八宝稀饭 |
| 119 | 吴记怪味面 | 150 | 军屯锅盔 | 174 | 叶儿粑 |
| 121 | 勾魂面 | 153 | 卤肉夹锅盔 | 176 | 新都艾馍叶儿粑 |
| 122 | 韭菜盒子 | 155 | 回族烧饼 | 177 | 三合泥 |
| 123 | 油炸春卷 | 156 | 梓潼酥饼 | 179 | 糍 粑 |
| 125 | 荠菜春卷 | 158 | 油 条 | 181 | 桐叶粑 |
| 127 | 韩包子 | | | 182 | 洛表磕面猪儿粑 |
| 129 | 破酥包子 | | | 183 | 泸州黄粑 |
| 130 | 什锦包子 | | | 185 | 青城白果糕 |
| 133 | 火腿鲜肉包子 | | | 186 | 泸州白糕 |
| 135 | 温江龙眼汤包 | | | 187 | 崇庆冻糕 |
| 137 | 痣胡子龙眼包子 | | | 189 | 三大炮 |
| 140 | 蛋烘糕 | 162 | 赖汤圆 | 191 | 水晶凉糕 |
| 141 | 鲜花饼 | 164 | 郭汤圆 | 192 | 蓬溪熨斗糕 |
| 143 | 阆中白糖蒸馍 | 167 | 彭县游汤圆 | | |
| 144 | 凤尾酥 | 168 | 珍珠圆子 | | |

Part 03

161 米及杂粮制品





- | | | | | | |
|-----|---------|-----|---------|-----|---------|
| 193 | 马蹄糕 | 205 | 肉包谷粿 | 216 | 成都朱记肥肠粉 |
| 195 | 豆腐帘子 | 207 | 窝子油糕 | 217 | 青石桥肥肠粉 |
| 196 | 广元女皇蒸凉面 | 208 | 嫩子油茶 | 219 | 谭豆花 |
| 198 | 川北凉粉 | 209 | 糖油果子 | 221 | 富顺豆花 |
| 200 | 洞子口张凉粉 | 211 | 方块油糕 | 223 | 乐山牛肉豆腐脑 |
| 202 | 伤心凉粉 | 212 | 苏稽米花糖 | 225 | 苕 饼 |
| 204 | 梓潼片粉 | 213 | 白家高记肥肠粉 | 226 | 志公寺豆腐干 |

Part 01

肉菜蛋制品类



回锅肉

典故

回锅肉是四川经典民间小吃，又称“熬锅肉”，可谓城市名片，当地居民家家会做，且各有所长。

传说这道菜是从前四川人初一、十五打牙祭（改善生活）的当家菜。当时在初一、十五人们会祭祀鬼神、祖宗，供品一般就是水煮肉。水煮肉多是选用“二刀肉”，即半肥瘦带皮猪腿肉，先用水白煮，然后用上来供祖先，仪式完成后水煮肉也凉了，便可制作回锅肉了。烹制回锅肉并不难，但要做到色、香、味俱佳，就要看厨师的手艺了。烹饪时，要选肥瘦相连的猪腿肉，放入汤锅内煮。煮肉要掌握好时间，过生则炒不变形，过熟则粘锅易糊。切片要片张均匀。在炒锅内加适量菜油和猪油，倒入肉片，炒得肉片四周微卷，形似灯盏窝，油润透明，立即下郫县豆瓣、甜面酱、红酱油、蒜苗，片刻即可起锅。往往是一家炒肉，香溢四邻。此菜咸鲜回甜，鲜香微辣，肥而不腻。入盘上桌时，肉汁的浓香和蒜苗的清香使得满屋飘香；送入口中，细嫩化渣，是佐酒、下饭皆宜的好菜。久居异地的四川人，每当回到四川，山珍海味可免，而回锅肉不能不吃。

炒回锅肉除了用蒜苗外，还可在蔬菜方面自由发挥（只要不是水分重的蔬菜），如蒜薹、青椒、折耳根、蕨菜、莲花白等。

回锅肉除一般的做法外还有早蒸一说。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。他将先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。因为早蒸至熟，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，名噪锦城的早蒸回锅肉便流传开来。

回锅肉的另一改良成功的例子是广汉连山供销社餐馆的戴氏兄弟创制的“连山回锅肉”。戴氏兄弟在原来四川回锅肉基础上，通过精心研究，取其精华，并提高烹饪技术，照顾“南甜北淡”的饮食习惯，特别在作料和调味上进行了改进，以适应八方来客的口味，故得名“连山回锅肉”。

“连山回锅肉”具有独到的特点：肉片大张，肥而不腻、瘦而不绵、略带辣味、咸中有甜、色泽油黄、鲜嫩醇香。是色、香、味俱全的可口佳肴。1986年广汉物资交流会上，戴氏兄弟推出“连山回锅肉”这道佳肴，一举轰动广汉饮食行业，广大食客们亦大为称誉。“连山回锅肉”从此远近闻名，成为四川省饮食文化中推陈出新、雅俗共赏的大排档中的一道名菜。

现在回锅肉产业已成为连山镇的主要经济产业。在连山镇主营“连山回锅肉”的餐厅除连山代木儿回锅肉餐厅外，还有广福苑等多家。





原 料

猪 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	

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厘米厚的连皮肉片。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。至肉片吐油呈“灯盏窝”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。



小知识

回锅肉的肉片怎样切才能切得薄？

要将回锅肉炒成“灯盏窝”，必须将肉切得很薄。技巧是：

1. 刀要快，钝刀怎样也不能将肉切薄的。将肉放在垫布上，切时提住刀左右来回切，靠刀的锋利把肉切开，不能靠力气往下压。刀功差的话就慢点，一片一片的把肉切成薄薄的片。

2. 如觉得自己刀工差，还可以将肉煮熟了后捞起来，放入冰箱，等半个小时左右肥肉凝固了就可以拿出拉切，这个时候切成薄片就比较容易了。

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。

李庄白肉

典故

李庄位于四川省宜宾市长江的南岸，因镇内有一天然大石柱俗名“李庄”而得名。李庄人口仅有1.2万人，错落有致的木阁楼，青石板铺就的狭窄的小巷，高大的木门槛和沉重的木门，一座座造型精美保存完好的古宅古庙，使它在全国早已声名遐迩，更使其成为省级历史文化名镇，在我国有“东有周庄，西有李庄”之说。



当地特色饮食有燃面、炖鸡面等。游客到达李庄后，一定不能错过的美食还有“李庄白肉”。李庄白肉选料精、火候准、调料香，特别是刀工片制，堪称一绝。李庄白肉肥瘦均匀，晶莹剔透，每片长20厘米，宽10厘米，厚1至2毫米，肥而不腻，爽口化渣，回味无穷。

民间流传李庄白肉因周武王起兵伐纣，起义各路人马将身首断开的妖狐苏妲己割片蘸上蒜泥分而食之演变而来。因其肉片薄而长，且用一支筷子裹而食之，名“裹脚肉”。抗日战争期间，在内迁翠屏区李庄的文化人陶孟建议下，“留芬”饭馆老板欣然

接受建议，将“裹脚肉”改名为“李庄刀工蒜泥白肉”。

李庄白肉，特点是在选料精、火候准、刀工绝、调料香四个要素上，缺一不可。

1. 选料注重精。李庄白肉选料必须是不喂添加剂、皮薄肉嫩、肥瘦比例恰当的“长白山”或“约克”或“巴克夏”猪。可作李庄白肉的原料即猪后腿将臀部去掉第一刀之后的部位，俗称“二刀肉”，每头猪这样的肉仅有3千克左右。因为这一部位的肉质佳，肥瘦匀称，无泡少油。成菜后肥瘦连接紧实，不脱层分离，给人以美观。

2. 火候掌握准。火候掌握准确，对于下一程序的刀工片制白肉至关重要。将“二刀肉”刮洗干净后，用冷水将肉下锅。煮的过程中，经常除去浮在水面的血沫，水温应保持摄氏90度，即水沸时就加凉水，使肉从外到里受热均匀。若水温过高，就会出现皮熟肉生的现象，影响成菜。煮约30分钟，用竹签刺进肉内无血水冒出时，表明肉已断生煮熟。就将肉捞起放在凉开水中浸泡，以防“结皮”影响刀工片制。

3. 刀工体现绝。这是一项技术性极强、要求极高的工序，也是李庄白肉成菜后给人美观的关键。不具有相当娴熟高超的刀工工艺是极难片出符合要求的肉片。片制前，先将砧板上铺上干净毛巾，然后把泡在凉开水中的熟肉捞起，待水分稍干（术语“收汗”）后，把肉放在为防片肉时发生肉打滑的毛巾上进行片制，毛巾另一作用就是把片肉过程中渗出的水分吸收掉。片肉时，厨师必须精力高度集中，用专用刀具先从猪皮面进刀，然后几乎是凭感觉往下进刀片肉。手艺高超的厨师片出的肉片厚薄均匀，每片长可达20至30厘米，宽15至20厘米，厚仅1至2毫米，肉



片薄可透出人影。将片制好的白肉可平铺装盘，也可每片肉卷成筒状装盘，使李庄白肉成菜在“形”上达到最佳，给人以美感。

4. 调料突出香。李庄白肉全名为“李庄刀口蒜泥白肉”，因此调料中必突出蒜香的特点。具体做法是用干的七星辣椒、花椒、大蒜一同舂成糊状，名“糍粑椒”，再加进酱油和适量味精、白糖、麻油调制。麻辣味可根据各自喜爱加减。制成的调料必须达到色鲜、浓香、亮油，特别要突出蒜香、味鲜的效果。白肉蘸上调料后，入口顿觉清香爽口，肥而不腻，咀嚼化渣，回味无穷，食后令人久久不忘。

今天，随着李庄旅游业的蓬勃发展，李庄的当家名菜“李庄白肉”，已成为李庄小吃一块响当当的金字招牌，闻名遐迩。



原 料

肥瘦相间带皮猪后腿肉	250克		
葱	2根	生姜	3片
蒜泥	20克	香油	20克
白糖	5克	米醋	5克
复制酱油	20克	辣椒油	10克
味精	2克	食盐	2克
花椒粉	1克		

烹制方法

1. 将猪肉洗净，入汤锅煮熟，再用原汤浸泡至温热，捞出挤干水分，片成长约10厘米、宽约5厘米的薄片装盘。
2. 大蒜捶茸，加盐、冷汤调成稀糊状，成蒜泥。
3. 上等酱油加红糖、香料在小火上熬制成浓稠状，加味精即成复制酱油。
4. 将蒜泥、花椒粉、复制酱油、红油、香油在小碗中兑成味汁，用于蘸食肉片。

特 色

肉片隐隐能透出人影，蘸上调料入口，肥而不腻，肉香爽口，咀嚼化渣，回味无穷。

麻婆豆腐

典故

陈麻婆豆腐是驰名中外的成都名小吃，与回锅肉、宫保鸡丁并称为四川三大家常菜。雪白细嫩的豆腐上，点缀着几颗花椒，几粒豆瓣以及棕红色的牛肉末，还有油绿的蒜苗杂呈于内，再加上透亮的红油围绕一圈，热气腾腾地端上桌，诱人食欲。如果在数九寒天，食上一碗麻婆豆腐，只觉遍体生暖，头上冒汗，诚为美事，真是一热顶三鲜啊。



陈麻婆豆腐早在清末就被《四川·成都通览》录为“成都著名食品”，百余年来深受四川人民喜爱。1990年，它被成都市人民政府授予“成都名小吃”称号；1999年，“陈麻婆”商标被授予“四川省著名商标”；2000年，获“中国名菜”称号；2000年，参加“中国首届豆腐节”，其参赛菜品“蜀香豆腐宴”获得了金奖；1995年，被中华人民共和国国内贸易部授予“中华老字号”称号；2006年，被中华人民共和国商务部授予“中华老字号”称号。那么，陈麻婆豆腐是怎么创建的呢？

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，特别是那些运送粮油的挑夫，他们总是可以从卸油后的油坛中倒出那么一斤半斤剩余菜油，然后凑钱买来牛肉请陈刘氏烧制成味香辣麻、色艳味长、别具一格的红烧豆腐。

久而久之，吃这道红烧豆腐的人越来越多，生意异常火爆，顾客络绎不绝。人们称这道菜为“麻婆豆腐”，渐渐地，这道菜成为脍炙人口的著名的豆腐菜肴。

陈麻婆夫妇无子，辞世后由其女儿鲁陈氏、女婿鲁希智继承其业。鲁陈氏逝世后由其子鲁世权承袭饭铺经营。鲁世权死后，其妻陈氏继之，此为陈麻婆豆腐的第三代传人。鲁陈氏无子，其女鲁俊卿继承其业。令人感叹的是，陈麻婆豆腐已历130多年历史，四代经营均由妇女当家。

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。



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、豆豉用刀切细待用。

3. 炒锅加油烧热，下牛肉末炒散，至颜色金黄时加郫县豆瓣、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。出锅时浇少许熟油，装盘，撒上花椒面即可。



小知识

制作麻婆豆腐选用哪一种豆腐好？

应选择传统豆腐，即以石膏点制的豆腐。其特点是硬度较大，韧性较强，含水量较低，口感较粗，味微甜略苦，但蛋白质含量较高。切不可使用内酯豆腐，因为内酯豆腐用葡萄糖酸内酯作为凝固剂，虽然质地细腻，口感水嫩，但没有传统的豆腐有营养，在制作麻婆豆腐时也不易成型。

特 色

色泽红亮，麻辣味厚，亮汁亮油，细嫩鲜香。

剑门豆腐

典故

“剑门天下险，夔门天下雄”，大家知道，这是当时李白对剑门雄关的描述。长期以来，剑门关给我们的是山险水奇、石壁陡峭、重峦叠嶂、青峰入云的印象。

剑门关始建于东汉年代，位于四川北部，是古蜀道及四川至陕西的必经之地，号称“扼秦川之咽喉”。传说诸葛亮在任蜀相时在此凌空凿石建阁道而得名。

剑门关下有个剑门关镇，镇里盛产豆腐。因当地山高坡陡，光照、土壤等条件适宜黄豆生长，黄豆便成为当地主产。这里出产的黄豆色泽金黄、颗粒大、虫口少、出浆多。剑门关镇的豆腐便以剑门山区砾岩油沙石土出产的黄豆为原料。加之剑门七十二峰流下来的泉水等因素，这里出产的豆腐白嫩细滑，清香宜人，受到食客欢迎。就连只隔几十公里的剑阁县城也不能做出和剑门关豆腐一样品质的豆腐来。

一般来说，一个地方名食都有它的来历，那么剑门豆腐又有什么传说呢？

据史书记载，三国时期即蜀汉景耀六年，魏军镇西将军钟会、邓艾率领十万大军浩浩荡荡向蜀地进发。他们先取汉中，再直逼剑门关欲夺取蜀国，蜀大将姜维只有三万军士，一战之下兵败，只得退到“一夫当关万夫莫开”的剑门关据天险防守。但因战败，营中战士士气受挫，加之粮草供应不上，虽据天险之势，但被破关也是必然，剑门关危在旦夕。此时同姜维一起守备剑阁的辅国将军董厥向姜维献计，他说：剑门关老百姓家家会做豆腐，不如让他们多做豆腐犒赏士兵，并以豆渣喂养军马，想必会收到奇效。姜维采纳了他的建议，闭关三日不战，号令老百姓为部队做豆腐。老百姓听说是为诸葛亮的军队供应食物，便都争先恐后地用石磨推出大量的豆腐供应部队。仅仅数日，姜维的兵马便恢复体力，兵士斗志高昂，姜维遂引五千人马冲下剑门关，直杀得钟会、邓艾落荒而逃。从此剑门豆腐名声远扬。

后来唐玄宗入蜀途经剑门，因身体疲劳，又思杨贵妃在马嵬坡殉难，可谓寝不安，食无味。剑州知州特地为他摆了一桌剑门豆腐宴，一品之下顿时胃口大开，龙颜大喜。高兴之余，便将这儿的特产黄豆封为“皇豆”。老百姓怕犯禁忌，就改称“黄豆”。剑门豆腐的名气也就越来越大了。

再后来，剑门关镇人人都开始做豆腐、卖豆腐，形成了“豆腐一条街”，饭馆也一家接一家地开张，并都以豆腐做招牌，令人目不暇接。慕名而来品尝剑门豆腐的游人也络绎不绝。

现在当你漫步在剑门关镇古朴的小街上，随便走进一家饭馆，跑堂人呈现给你的菜单上全是豆腐菜品，一二百个菜名看得你眼花缭乱，没饱口福先饱眼福。

剑门关豆腐经浸豆、磨浆、滤渣、煮浆、点浆、脱水等工序制成，做成的豆腐颜色雪白，细嫩鲜美，口感不涩，且有淡淡清香，韧性极强。采用炒、炸、熘、烧、炖、蒸、汆、凉拌等烹调方法，可制作出200多个品种的菜肴。除常见的麻辣豆腐、





熊掌豆腐外，剑门关人还自创了与三国典故有关的豆腐菜肴，如桃园三结义、周瑜水师、火烧赤壁等。

近年来，随着剑门三国文化的开发，剑门人又开发出灯笼豆腐、怀胎豆腐、草船借箭、水淹七军、八阵图等十多个新品种。这里仅介绍一下怀胎豆腐：盘中有十几个金黄色椭圆形的豆腐球，整盘怀胎豆腐像怀胎的母兔，兔肚子是鸡蛋包豆腐、豆腐包肉馅，层次分明，各层味道迥异，使食客从视觉、味觉等全方位得到愉悦。现在剑门关镇稍大一点的饭馆都能做出一大桌的“三国豆腐宴”，将三国文化和豆腐宴席文化进行有机交融。

剑门场仅千余人口，但经营豆腐的店家就有130多个。人们一进入这个古老的场镇，就仿佛到了“豆腐之乡”。

2003年9月28日，剑门关人制作的“豆腐王”（长2.2米，宽1.2米，高0.9米，重量为3300千克。）获准入选吉尼斯世界纪录，成为世界公认的最大、最重、品尝人数最多的豆腐。



原 料

白豆腐	200克	猪五花肉馅	75克
清油	100克	猪油	10克
酱油	25克	淀粉	10克
鸡蛋	1个	盐	4克
味精	2克	胡椒粉	1克
姜	5克	葱	10克
清汤	100克		

烹制方法

1. 用盐、味精、胡椒粉等调味品把肉馅拌味。
2. 用淀粉、鸡蛋和水调好浆，备用。
3. 把白豆腐切成薄的方形块状，然后用两块豆腐包上一团肉馅。
4. 油入锅烧至七成热后，用包好肉馅的豆腐裹上一层调好的浆，下锅炸至金黄色。
5. 油锅放猪油炸葱姜出香味，然后把炸好的豆腐放进锅中，加盐等调味品烧好，出锅前勾芡即可。

特 色

香酥可口，外脆内嫩，豆腐绵软，肉馅鲜美可口，色泽诱人，每一层都是不同风味。