

# 四川小吃大全

李乐清 编著



山西科学技术出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

四川小吃大全/李乐清著. - 太原: 山西科学技术出版社,  
1999.2 (2000.12 重印)

ISBN 7-5377-1409-6

I. 四… II. 李… III. 食谱-四川 IV. TS972.142.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 42944 号

## 四川小吃大全

李乐清 编著

\*

山西科学技术出版社出版 (太原建设南路 15 号)

山西省新华书店发行 山西新华印刷厂印刷

\*

开本: 850×1168 1/32 印张: 9.5 彩页: 4 页 字数: 228 千字

1999 年 2 月第 1 版 2000 年 12 月太原第 2 次印刷

印数: 3 001-6 000 册

\*

ISBN 7-5377-1409-6

Z·224 定价: 14.80 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

联系电话:0351-4039144 转 3016



灯影牛肉



红油素面



鱼松



糟蛋



肉松



灯影苕片



赖汤圆



蛋松



油茶



缠丝兔



汤锅羊肉



肥肠粉



花椒泥鳅



椒麻桃仁



苕枣



红油水饺



辣椒酱



怪味花仁



川北凉粉



辣酱豆筋





清汤抄手



棒棒鸡



冰糖芋泥

# 序

## 四川小吃 美味无穷

四川小吃历史悠久，品种丰富多彩，具有浓郁的地方风味。它作为川菜的重要组成部分，在我国烹饪技术的百花园中，是一朵美丽的奇葩。

四川小吃的历史十分久远，有的可追溯到几百年甚至千年以前。凉面古称“槐叶冷淘”，唐代大诗人杜甫和宋代大文学家苏轼在诗文中均提到过。唐段成式在《酉阳杂俎》中记载的“糖薄脆”，至今在四川长寿县尚保存着它的制作技术；饊子，苏轼还写诗赞扬：“纤手搓来玉数寻，碧油轻蘸嫩黄深。夜来春睡浓于酒，压扁佳人臂缠金。”将厨娘的制作神态、情形描写得十分逼真；《东京梦华录》中对四川小吃“插肉面”、“西川乳糖”、“狮子糖”等做了记载，说明当时四川小吃已走出四川，风行京城。清末《成都通览》一书中记载的成都小吃有200多种，如春卷、梅花烧麦、萝卜饼、千层糕等，与今天的制法十分相似，由此可见，其制法是一脉相承的。

四川小吃，从各种面条到抄手水饺，从米糕、汤圆到筵席面点，从凉拌冷食到热菜汤羹，从锅煎

烙炸到蒸煮烘烤，品种丰富多彩，工艺多变，口味俱佳，深受海内外食客欢迎。在四川各地，无论是城市乡镇，街头巷尾，中心闹市，均可见四川小吃的“芳踪”。有小吃名店，有提篮叫卖，有摆摊设点，有挑担流售，一年四季，从白天到黑夜，人们均可以一饱口福。

四川素有“天府之国”之称，得天时地利之便，其优越的自然条件，丰富的物产，为四川小吃提供了丰富的物质条件。一年四季物产不同，四川小吃也不断变换，可供人们任意选择；加上历代厨师努力学习，不断创新，特别是博采南北各地小吃制作工艺与风味之长，为我所用，形成了独特的风味食品。如“韭菜盒子”引自外省；“牛肉焦饼”吸收其制作工艺，变换用料，自成风格；“蒸饺”从江浙一带引入，配以川式味碟，就独具一格了。

四川小吃用料多种，各有特色。四川主产大米，米食品种很多，如“叶儿粑”、“赖汤圆”、“白蜂糕”、“一品烧麦”、“蝴蝶米饺”等，既有传统品种，又有创新佳作，多种多样。面条源于北方，由于四川厨师的学习，取之所长，发扬光大，使面条另有特色。面臊用料广泛，鸡鸭鱼肉，山珍海味，动物内脏，素菜干货，均可做面臊。如面食抄手，全国各地均有，但四川抄手最具特色。例如龙抄手，面粉选用精粉，和面团时加入鸡蛋清，用手工做成厚薄均匀的皮坯，馅心精选肥三瘦七的去皮猪肉，去筋捶茸剁碎，加入味精、料酒、冷鲜汤，使抄手的馅心质嫩、味鲜。工艺上各种面团的制作，产品成型各具特色，如酥点有菜油酥、猪油酥、水

油酥之分，烫面可分为全烫面、三生面、雪花面等；使面食小吃品种增加了许多。

四川小吃的品种还包括一些杂粮食品和肉类食品等，如玉米发糕、豌豆糕、土豆（即马铃薯）饼、红薯饼、绿豆团等，很受欢迎。菜类如棒棒鸡、怪味兔丁、夫妻肺片、牛肉干、板鸭、小笼蒸牛肉等，更是脍炙人口。此外，四川地域宽广，民族众多，不少地方少数民族小吃也独具特色，令人口感一新，如土家族的米包子、心肺汤圆就十分有名。

四川小吃之所以闻名中外，是因为其制法精细，从选料至成品的各个环节，有严格的技术要求和质量标准。如“赖汤圆”有选料、淘料、泡米、换水、掺和、磨浆、吊浆、制馅、包制、煮制和供食等环节，每个环节都有其不同的要求，这样才能达到“香甜白嫩，细柔利滑”的效果。又如“夫妻肺片”，不仅要掌握卤水的制作，不同质地牛肉、牛杂的煮制火候，还要注意刀工规格统一，调味品勾兑复制精细，才能达到色泽红亮、麻辣鲜香、软和入味、回味悠长的特点。四川小吃在调味上同川菜一样，有异曲同工之处。常用的味型有香甜、咸甜、椒麻、红油、怪味、家常、麻辣、咸鲜、芥末、蒜泥等十多种。

四川小吃的季节性也强，一季四季，上市品种变化很多。春天可食“三天炮”、“凉粉”、“春卷”；夏日小吃有“绿豆沙”、“冰粉”、“凉糍粑”等；秋季可品“酿藕”、“芋泥”、“土豆饼”等，冬日品尝“羊肉汤”、“油茶”等，加之民间节日小吃与之配

伍，更显品种丰富，如春节的汤圆，端午的粽子，中秋的月饼等，有不同于其他各地的特点。

四川小吃中还有许多民间地方品种，如“炒米糖开水”、“耙红薯”、“撒糖土豆丝”、“三合泥”、“锅魁”等，制作奇特，廉价实惠，惹人食欲。

由于四川小吃流传十分广泛，已为海内外所公认，特别是近年来，创新品种不断出现，小吃已是百花齐放。小吃不只是供人们单个品尝，它还正式进入了筵席之中，成为筵席的一个组成部分，同菜品配合，为川菜宴会增添了光彩。特别是发展起来的小吃筵席，小吃套餐，使四川小吃大放异彩，更加有名。当今随着人民生活水平的日益提高，各地交流的日益广泛，越来越多的人会品尝到四川小吃的风味，四川小吃也会以新的面貌展现在人们面前，给人们以更美好的享受。

作者



## 作者简介

李乐清,男,现年38岁,中共党员。笔名:晓书。曾下过乡,学过医,教过书,上过大学,并从事饮食服务技术培训多年,致力于研究烹调技术、饮食文化、传统药膳等,成果显著。现在全国各种报刊上发表文章达千余篇,出专著15本,发行量达60余万册,在饮食烹饪界有一定影响。现是四川省烹饪学会会员,《烹调知识》杂志特约撰稿人,《四川烹饪》、《美食导报》特约记者。

# 目 录

## 第一部分 四川小吃制作基本知识

- 一、四川小吃的原料····· (1)
- 二、四川小吃的制作技术····· (5)
- 三、四川小吃的面团调制方法····· (16)
- 四、四川小吃面条和面臊的制法····· (26)
- 五、四川小吃的馅心制法····· (29)
- 六、四川小吃的成型与成熟····· (35)
- 七、四川小吃常用的调味品····· (42)
- 八、四川小吃宴的运用····· (47)

## 第二部分 四川小吃制作实例

### 一、菜肴类

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 熏牛肉····· (53)   | 小笼牛肉····· (54)  |
| 五香烤牛肉····· (54) | 马鞭子牛肉····· (55) |
| 红汤牛肉····· (56)  | 凉拌牛肉····· (56)  |
| 灯影牛肉····· (57)  | 果汁牛肉····· (58)  |
| 香油牛肉····· (59)  | 火鞭牛肉····· (59)  |
| 四川牛排····· (60)  | 清炖牛肉汤····· (61) |

蒜泥耳片·····	(61)	酱猪头·····	(62)
酱猪耳·····	(63)	麻酱肉皮·····	(63)
夫妻肺片·····	(64)	缠丝兔·····	(65)
胡子兔·····	(66)	油酥鸭子·····	(67)
王鸭子·····	(67)	烟熏鸭子·····	(68)
白市驿板鸭·····	(69)	五香鸭肫·····	(70)
鸡丝豆腐脑·····	(70)	炖鸡汁·····	(71)
天主堂鸡片·····	(72)	鱼香凤爪·····	(72)
白宰鸡·····	(73)	口水鸡·····	(74)
元宝鸡·····	(75)	风鸡·····	(75)
糟鸡·····	(76)	棒棒鸡·····	(77)
水八块·····	(77)	红油鸡块·····	(78)
醉鸡腰肝·····	(79)	五香鹤鹑·····	(79)
米粉羊肉汤·····	(80)	红冻羊肉·····	(81)
汤锅羊肉·····	(82)	四川腊肉·····	(82)
卤肉·····	(83)	腌酱肉·····	(84)
京酱风肉·····	(85)	颗颗香肉干·····	(85)
凤眼猪肝·····	(86)	顺庆排骨·····	(86)
洗沙肉·····	(87)	香肚·····	(88)
五香心舌·····	(88)	糯米丸子·····	(89)
糖醋丸子·····	(90)	肉松·····	(91)
麻辣猪尾·····	(91)	川味香肠·····	(92)
肠旺粉·····	(93)	豌豆肥肠汤·····	(94)
鲈肠·····	(94)	酱糟酥鱼·····	(95)
五香鱼冻·····	(96)	鱼鲈·····	(97)
花椒泥鳅·····	(97)	五香杂鱼干·····	(98)
烤鱼片·····	(99)	鱼松·····	(99)
虾米干·····	(100)	茶叶蛋·····	(100)



盐蛋 .....	(101)	松花皮蛋 .....	(101)
五香皮蛋 .....	(102)	五香咸蛋 .....	(103)
溏心醉蛋 .....	(103)	糟蛋 .....	(104)
蛋松 .....	(105)	榨菜 .....	(105)
咸大头菜 .....	(106)	酱大头菜 .....	(107)
酱甜姜 .....	(107)	五味萝卜条 .....	(108)
五香盐菜 .....	(108)	红薯干 .....	(109)
灯影薯片 .....	(109)	芋头鲊 .....	(110)
冬瓜干 .....	(110)	苦瓜干 .....	(111)
糖炒板栗 .....	(111)	糟醉板栗 .....	(112)
花生豆腐饼 .....	(112)	五香花仁 .....	(113)
蛋酥花仁 .....	(114)	怪味花仁 .....	(114)
姜汁毛豆 .....	(115)	椒麻桃仁 .....	(116)
糖瓜条 .....	(116)	五香瓜子 .....	(117)
多味瓜子 .....	(117)	担担米线 .....	(118)
辣椒酱 .....	(119)	香辣豆瓣酱 .....	(120)
甜味藟头 .....	(121)	酸辣藟头 .....	(121)
糟醉银杏 .....	(122)	咸甜大蒜 .....	(122)
麻辣烫 .....	(123)	烤肉串 .....	(124)
家常豆豉 .....	(125)	豆腐乳 .....	(125)
家常豆腐乳 .....	(126)	南瓜酒 .....	(127)
红薯粉火锅 .....	(128)		
<b>二、面粉制品类</b>			
龙抄手 .....	(129)	过桥抄手 .....	(130)
蒸抄手 .....	(130)	清汤抄手 .....	(131)
红汤抄手 .....	(132)	钟水饺 .....	(132)
红油水饺 .....	(133)	南瓜蒸饺 .....	(134)
兔饺 .....	(135)	油炸饺子 .....	(135)