

辣过瘾



不辣不过瘾！越辣越来劲！

绝色 川味

传世川味小吃·火锅

生活工作室 组织编写

11道下酒小菜，22道街头小吃，
41道川式面点，令人大快朵颐
25道砂锅，52道火锅锅仔，
让人停不下来！

辣过瘾

绝色川味

(传世川味小吃、火锅)

 工作室 组织编写



青岛出版社
QINGDAO
Publishing House

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

辣过瘾 - 绝色川味 : 传世川味小吃、火锅 / 美食生活工作室编. -- 青岛 : 青岛出版社, 2014.7
ISBN 978-7-5552-0924-9

I. ①辣… II. ①美… III. ①川菜—菜谱 IV. ① TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 148554 号



书 名 辣过瘾 - 绝色川味 : 传世川味小吃、火锅

组织编写  工作室

主 编 张恕玉 姜文强

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划组稿 周鸿媛

责任编辑 徐 巍

设计制作 毕晓郁 张 骏 宋修仪

封面设计 毕晓郁

摄 影 高玉德 刘志刚 刘 计

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 潍坊文圣教育印刷有限公司

出版日期 2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

开 本 16 开 (710mm × 1010mm)

印 张 13

书 号 978-7-5552-0924-9

定 价 29.80 元

编校质量、盗版监督服务电话 400-653-2017

(青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。电话: 0532-68068638)

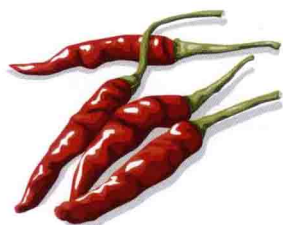
建议陈列类别: 生活类 美食类



目录



第一章 传世川味小吃



10 小吃虽小 滋味悠长

下酒小菜

- 11 怪味花生
- 12 盐水毛豆
- 12 盐水花生
- 13 蛋酥花仁
- 13 怪味蚕豆
- 14 五香瓜子
- 14 茶叶蛋
- 15 糟蛋
- 16 麻辣牛肉干
- 17 钵钵鸡
- 17 辣子炒田螺

街头小吃

- 18 酸辣粉
- 19 川北凉粉
- 20 臊子凉粉
- 21 鸡豆花
- 22 鸡丝豆腐脑
- 22 灯影苕片
- 23 川味香肠
- 23 粽叶排骨
- 24 荷叶蒸饼

- 25 荷叶蒸肉
- 26 杏仁豆腐
- 27 挂霜桃仁
- 28 海棠酥
- 28 荷花酥
- 29 菊花酥饼
- 30 萝卜酥
- 30 麻圆
- 31 猪油麻花
- 31 三大炮糍粑
- 32 珍珠丸子
- 33 笑口常开
- 34 炸翻花

主食面点

- 35 干煸牛肉面
- 36 燃面
- 36 甜水面
- 37 豆花面
- 39 宋嫂面
- 40 担担面
- 41 牛肉抄手
- 43 龙抄手
- 44 过桥抄手

- 45 水煎包子
- 47 韩包子
- 48 叉烧包子
- 49 奶酪香芋包
- 49 流沙奶黄包
- 50 钟水饺
- 51 姜汁水饺
- 52 韭菜鸡蛋水饺
- 53 芹菜牛肉煎饺
- 54 四喜饺
- 55 鸡汁锅贴
- 56 玻璃烧卖
- 57 酸奶煎饼
- 58 农家葱煎饼
- 59 早餐藕饼
- 60 香浓玉米饼
- 61 芝麻煎软饼
- 62 早餐美味土豆饼
- 63 家常葱花油渣饼
- 64 葱花饼
- 65 鲜肉锅魁
- 66 萝卜丝饼
- 67 猪肉馅饼
- 68 农家肉饼
- 69 南瓜糯米糍
- 70 脆皮糯米卷

- | | | | |
|----|-------|----|-------|
| 71 | 银丝卷 | 74 | 山药羊排粥 |
| 72 | 豆沙春卷 | 75 | 八宝羹 |
| 73 | 赖汤圆 | 75 | 八宝饭 |
| 74 | 三元及第粥 | 76 | 南瓜八宝饭 |



第二章 传世川味锅

78 品地道川锅 享绝妙川香

砂锅类

- 87 砂锅山药
- 88 生烧连锅汤
- 89 砂锅猪蹄
- 90 攒丝杂烩汤
- 91 砂锅豆腐汤
- 91 砂锅烧腊肉
- 92 腊肉绿豆汤
- 93 豆沙肥肠砂锅
- 94 砂锅炖牛肉
- 95 山珍牛肉锅
- 96 红汤砂锅肥牛
- 97 粉丝双丸砂锅
- 97 花椒牛仔锅
- 98 沙嗲羊肉锅
- 99 砂锅羊肉

- 100 清炖鸡
- 101 三菌炖鸡
- 102 白果炖鸡
- 102 花生仁煲鸡爪
- 103 酸辣鸭架锅
- 104 砂锅鱼头
- 105 鲢鱼豆腐煲

干锅类

- 106 干锅土鸡
- 107 干锅童子鸡
- 109 干锅乳鸽
- 110 干锅鸭子
- 111 干锅沸腾鱼
- 112 干锅甲鱼

锅仔、火锅类

- 113 山菌火锅
- 114 素食火锅
- 115 素什锦火锅
- 116 荤豆花火锅
- 117 腐竹排骨锅仔
- 118 家常火锅
- 119 红汤火锅
- 120 麻辣烫锅
- 120 肥牛金针锅仔
- 121 牛肉煲
- 122 肥牛火锅
- 123 牛筋沙司火锅
- 124 麻辣火锅
- 125 药膳火锅
- 126 毛肚火锅



目录

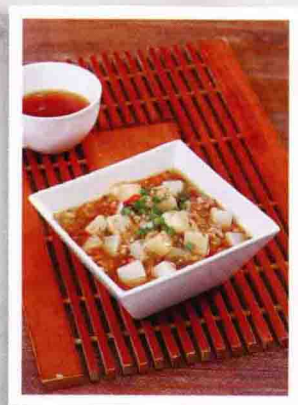


- 127 金钱肚锅仔
- 128 川式羊肉火锅
- 129 涮羊肉火锅
- 130 羊肉火锅
- 131 羊脊骨火锅
- 132 羊杂汤锅
- 133 羊杂锅
- 134 火锅兔煲
- 135 肥肠鸡火锅
- 136 烧鸡公火锅
- 137 泡菜鸡火锅
- 138 锅仔火锅鸡
- 139 天麻乌鸡火锅
- 140 人参乌鸡煲
- 141 菊花火锅
- 142 江北三参鸭子锅
- 142 台湾姜母鸭火锅
- 143 天麻乳鸽火锅
- 144 鸵鸟肉火锅
- 145 乌江鱼火锅
- 146 水煮鱼火锅
- 147 酸汤鱼火锅
- 148 邮亭鲫鱼火锅
- 149 酸菜鱼火锅
- 150 锅仔花椒鱼片
- 151 鱼头火锅
- 152 鸳鸯鱼头锅
- 153 鲑鱼豆腐火锅
- 154 三文鱼火锅
- 155 鱼羊火锅
- 156 海陆空火锅
- 157 高汤火锅水饺

- 158 鲍鱼火锅
- 159 三鲜锅
- 160 一品海参锅
- 161 海鲜火锅
- 162 海味火锅
- 163 泡椒甲鱼煲

罐罐及其他

- 164 罐烧肉
- 165 坛子肉
- 166 罐罐豆花
- 167 瓦罐煨牛肉
- 169 石锅玉兔
- 170 石锅茶菇鸡
- 171 麻辣石锅鱼
- 172 瓦钵烧鳝筒
- 173 汽锅萝卜
- 174 清汤白菜
- 175 鸡汤山珍菌
- 177 酸菜米豆腐



- 179 酸辣红薯粉
- 180 盐菜浮圆汤
- 181 清汤圆子
- 182 萝卜连锅汤
- 183 清汤水滑肉
- 184 酸菜肉丝汤
- 185 青椒焖肚条
- 187 坛子菜焖猪脚
- 188 南瓜蹄花汤
- 188 海带肘子汤
- 189 清汤腰方
- 190 双耳猪腰汤
- 190 竹笋猪血汤
- 191 水煮牛肉
- 192 酸菜蘸水牛肉
- 193 羊肉芹菜汤
- 193 冬瓜羊排煲
- 194 青丸鸡丝汤
- 195 紫云鸡豆花
- 196 五色鱼圆
- 197 过江鱼
- 198 蘸水鱼
- 199 酸菜鱼
- 200 酸辣鳝鱼汤
- 201 水煮鳝鱼
- 203 水煮回头鱼
- 204 汤圆炖鱼头
- 205 鱼羊海鲜汇
- 206 酸萝卜炖老板鱼
- 206 半汤鱼
- 207 煎蛋蛤蜊汤
- 207 酸菜鱿鱼汤

辣·过瘾



不辣不过瘾！越辣越来劲！

绝色 川味

传世川味小吃·火锅

生活工作室 组织编写

11道下酒小菜，22道街头小吃，
41道川式面点，令人大快朵颐
25道砂锅，52道火锅锅仔，
让人停不下来！

青岛出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



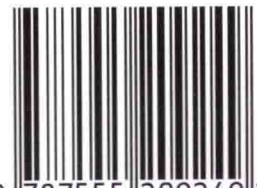
辣过瘾

不辣不过瘾！越辣越来劲！

- 经典川菜
- 家常川菜
- 新派川菜
- ☑ 绝色川味



ISBN 978-7-5552-0924-9



9 787555 209249 >

ISBN 978-7-5552-0924-9 定价：29.80元

辣过瘾

绝色川味

(传世川味小吃、火锅)

 工作室 组织编写



青岛出版社
QINGDAO
Publishing House

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

辣过瘾—绝色川味:传世川味小吃、火锅/美食生活工作室编.——青岛:青岛出版社,2014.7

ISBN 978-7-5552-0924-9

I. ①辣… II. ①美… III. ①川菜—菜谱 IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第148554号



书 名 辣过瘾—绝色川味:传世川味小吃、火锅

组织编写  工作室

主 编 张恕玉 姜文强

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

策划组稿 周鸿媛

责任编辑 徐 巍

设计制作 毕晓郁 张 骏 宋修仪

封面设计 毕晓郁

摄 影 高玉德 刘志刚 刘 计

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 潍坊文圣教育印刷有限公司

出版日期 2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1010mm)

印 张 13

书 号 978-7-5552-0924-9

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 400-653-2017

(青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。电话:0532-68068638)

建议陈列类别:生活类 美食类



舌尖上的麻辣诱惑

提及四川，你最先想到的是什么？

是“天府之国”的富庶盆地，是国宝熊猫的温润故乡，还是盛产美女的人口大省？当然，如果你是个“吃货”，这些答案都会退而其次，深深印在脑海的只会是两个热辣辣的字——川菜。

有道是，食在中国，味在四川。一菜一格，百菜百味。

川菜以其善变的风格将味蕾的触觉加以千方百计地放大，呈现给我们万千变幻的舌尖滋味，让我们陶醉不已。在历史的积淀和一代代川人的传承发扬下，这种美味深深根植在每个人的记忆深处，让我们魂牵梦绕。

放眼中国餐饮界，如川菜这般让人欲罢不能者无出其右。川菜更早已渗透到大江南北的每一个角落，甚至是任何有中国人的地方。走在城市大街或小巷中，或正宗、或山寨、或宏大、或小巧的川菜馆总会应接不暇地闯入眼帘。

世人常常将川菜误以为独一味的辣，这种误读流传千百年，深谙其味的巴山蜀水人笑而不语。川菜以辣著称，但又不止于辣，川菜的博大精深远甚于此。一菜一格，百菜百味的川菜仅复合味型就有20多种，伟大的川人就像艺术家一样，将信手拈来的食材的味道发挥得千姿百态、淋漓尽致。虽说川菜不等于麻辣，但川菜又离不开麻辣。如果川菜真的没有了麻辣，也就没有了那种最富特色、最具风味的味型。但是如果一桌宴席上尽是麻辣，也未能体现川菜五味调和、浓淡各异的精髓。作为川菜中最具革命性的美食——火锅，以其包罗万象、热情似火、平易近人的特点，迅速地、地毯式轰炸般征服了全国人民的脾胃。四川火锅的花样品种之繁多令人咂舌。这种但凡能吃的东西皆能涮、煮、烫的简单饮食方式竟能发展成一种全民皆喜的饮食习俗，且有愈演愈烈之势，令人称奇。

这本书收录了最受欢迎的二百余款绝色川菜，包括70多款川味小吃和150多道川味火锅，涵盖了川式下酒小菜、街头小吃、主食面点及川味砂锅、火锅、干锅、汽锅、石锅、瓦钵、罐罐，让您在舌尖上全方位体验这说不完道不尽的巴山蜀水的味道之美。





目录



第一章 传世川味小吃



10 小吃虽小 滋味悠长

下酒小菜

- 11 怪味花生
- 12 盐水毛豆
- 12 盐水花生
- 13 蛋酥花仁
- 13 怪味蚕豆
- 14 五香瓜子
- 14 茶叶蛋
- 15 糟蛋
- 16 麻辣牛肉干
- 17 钵钵鸡
- 17 辣子炒田螺

街头小吃

- 18 酸辣粉
- 19 川北凉粉
- 20 臊子凉粉
- 21 鸡豆花
- 22 鸡丝豆腐脑
- 22 灯影苕片
- 23 川味香肠
- 23 粽叶排骨
- 24 荷叶蒸饼

- 25 荷叶蒸肉
- 26 杏仁豆腐
- 27 挂霜桃仁
- 28 海棠酥
- 28 荷花酥
- 29 菊花酥饼
- 30 萝卜酥
- 30 麻圆
- 31 猪油麻花
- 31 三大炮糍粑
- 32 珍珠丸子
- 33 笑口常开
- 34 炸翻花

主食面点

- 35 干煸牛肉面
- 36 燃面
- 36 甜水面
- 37 豆花面
- 39 宋嫂面
- 40 担担面
- 41 牛肉抄手
- 43 龙抄手
- 44 过桥抄手

- 45 水煎包子
- 47 韩包子
- 48 叉烧包子
- 49 奶酪香芋包
- 49 流沙奶黄包
- 50 钟水饺
- 51 姜汁水饺
- 52 韭菜鸡蛋水饺
- 53 芹菜牛肉煎饺
- 54 四喜饺
- 55 鸡汁锅贴
- 56 玻璃烧卖
- 57 酸奶煎饼
- 58 农家葱煎饼
- 59 早餐藕饼
- 60 香浓玉米饼
- 61 芝麻煎软饼
- 62 早餐美味土豆饼
- 63 家常葱花油渣饼
- 64 葱花饼
- 65 鲜肉锅魁
- 66 萝卜丝饼
- 67 猪肉馅饼
- 68 农家肉饼
- 69 南瓜糯米糍
- 70 脆皮糯米卷

- | | | | |
|----|-------|----|-------|
| 71 | 银丝卷 | 74 | 山药羊排粥 |
| 72 | 豆沙春卷 | 75 | 八宝羹 |
| 73 | 赖汤圆 | 75 | 八宝饭 |
| 74 | 三元及第粥 | 76 | 南瓜八宝饭 |



第二章 传世川味锅

78 品地道川锅 享绝妙川香

砂锅类

- 87 砂锅山药
- 88 生烧连锅汤
- 89 砂锅猪蹄
- 90 攒丝杂烩汤
- 91 砂锅豆腐汤
- 91 砂锅烧腊肉
- 92 腊肉绿豆汤
- 93 豆沙肥肠砂锅
- 94 砂锅炖牛肉
- 95 山珍牛肉锅
- 96 红汤砂锅肥牛
- 97 粉丝双丸砂锅
- 97 花椒牛仔锅
- 98 沙嗲羊肉锅
- 99 砂锅羊肉

- 100 清炖鸡
- 101 三菌炖鸡
- 102 白果炖鸡
- 102 花生仁煲鸡爪
- 103 酸辣鸭架锅
- 104 砂锅鱼头
- 105 鲢鱼豆腐煲

干锅类

- 106 干锅土鸡
- 107 干锅童子鸡
- 109 干锅乳鸽
- 110 干锅鸭子
- 111 干锅沸腾鱼
- 112 干锅甲鱼

锅仔、火锅类

- 113 山菌火锅
- 114 素食火锅
- 115 素什锦火锅
- 116 荤豆花火锅
- 117 腐竹排骨锅仔
- 118 家常火锅
- 119 红汤火锅
- 120 麻辣烫锅
- 120 肥牛金针锅仔
- 121 牛肉煲
- 122 肥牛火锅
- 123 牛筋沙司火锅
- 124 麻辣火锅
- 125 药膳火锅
- 126 毛肚火锅



目录



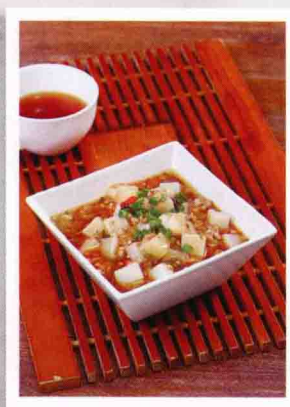
- 127 金钱肚锅仔
- 128 川式羊肉火锅
- 129 涮羊肉火锅
- 130 羊肉火锅
- 131 羊脊骨火锅
- 132 羊杂汤锅
- 133 羊杂锅
- 134 火锅兔煲
- 135 肥肠鸡火锅
- 136 烧鸡公火锅
- 137 泡菜鸡火锅
- 138 锅仔火锅鸡
- 139 天麻乌鸡火锅
- 140 人参乌鸡煲
- 141 菊花火锅
- 142 江北三参鸭子锅
- 142 台湾姜母鸭火锅
- 143 天麻乳鸽火锅
- 144 鸵鸟肉火锅
- 145 乌江鱼火锅
- 146 水煮鱼火锅
- 147 酸汤鱼火锅
- 148 邮亭鲫鱼火锅
- 149 酸菜鱼火锅
- 150 锅仔花椒鱼片
- 151 鱼头火锅
- 152 鸳鸯鱼头锅
- 153 鲑鱼豆腐火锅
- 154 三文鱼火锅
- 155 鱼羊火锅
- 156 海陆空火锅
- 157 高汤火锅水饺

- 158 鲍鱼火锅
- 159 三鲜锅
- 160 一品海参锅
- 161 海鲜火锅
- 162 海味火锅
- 163 泡椒甲鱼煲

罐罐及其他

- 164 罐烧肉
- 165 坛子肉
- 166 罐罐豆花
- 167 瓦罐煨牛肉
- 169 石锅玉兔
- 170 石锅茶菇鸡
- 171 麻辣石锅鱼
- 172 瓦钵烧鳝筒
- 173 汽锅萝卜
- 174 清汤白菜
- 175 鸡汤山珍菌
- 177 酸菜米豆腐

- 179 酸辣红薯粉
- 180 盐菜浮圆汤
- 181 清汤圆子
- 182 萝卜连锅汤
- 183 清汤水滑肉
- 184 酸菜肉丝汤
- 185 青椒焖肚条
- 187 坛子菜焖猪脚
- 188 南瓜蹄花汤
- 188 海带肘子汤
- 189 清汤腰方
- 190 双耳猪腰汤
- 190 竹笋猪血汤
- 191 水煮牛肉
- 192 酸菜蘸水牛肉
- 193 羊肉芹菜汤
- 193 冬瓜羊排煲
- 194 青丸鸡丝汤
- 195 紫云鸡豆花
- 196 五色鱼圆
- 197 过江鱼
- 198 蘸水鱼
- 199 酸菜鱼
- 200 酸辣鳝鱼汤
- 201 水煮鳝鱼
- 203 水煮回头鱼
- 204 汤圆炖鱼头
- 205 鱼羊海鲜汇
- 206 酸萝卜炖老板鱼
- 206 半汤鱼
- 207 煎蛋蛤蜊汤
- 207 酸菜鱿鱼汤



第一章

传世川味小吃



小吃虽小

滋味悠长

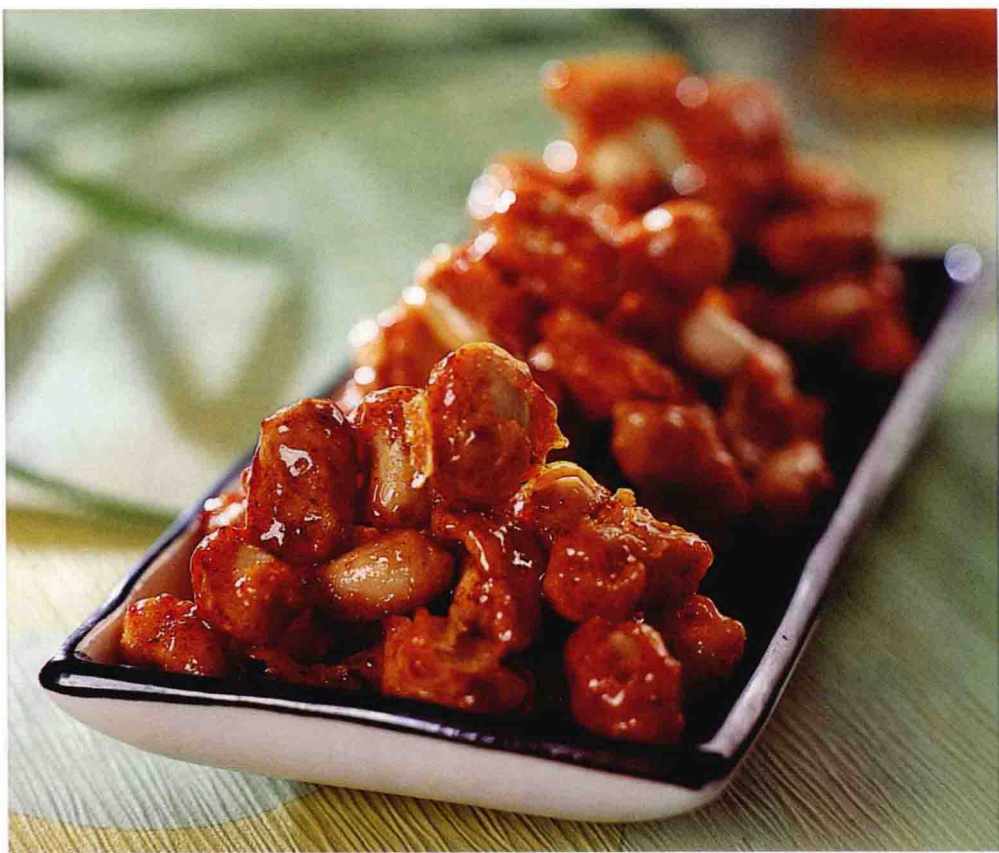
川菜是我国著名的菜系之一，它历史悠久，起源于古代的巴国和蜀国，成形于秦晋。明末清初，辣椒传入四川，给川味菜肴带来了划时代的变化。至清末民初，川菜已形成了一个以麻辣为代表兼及其他味型、地方风味极其浓郁的菜系。麻辣张扬的味型给人们留下了深刻的印象，从而构成了川菜最迷人的辣韵风情。

川味小吃品种丰富、各味俱全

在川菜筵席中小吃比点心灵活，它没有固定格式，不一定与筵席中的菜肴配伍。既可在上大菜时穿插其间，衔接、转换口味，充当“客串”，调节上菜速度，也可以列为饭后小品，还能代替米饭作为主食。一桌精美丰盛的筵席，有了色香味形俱佳的小吃加入，顿使筵席锦上添花。

川味传统小吃品种，一般都是由小商小贩在长期的经营实践中创制出来的，因而各具特色，异彩纷呈。它们中有以色鲜味美取胜的，有以形状独特吸引人的，也有以高超的绝技展示川味小吃独特魅力的。比如钟水饺有红油、清汤两种，红油水饺以甜酱油作调料，有甜咸鲜味和红油蒜泥的香味；清汤水饺则以清鲜味美、细嫩可口为主味。龙抄手，就是北方常说的馄饨，在川味小吃里却有这样一个好听的名字，它馅嫩、皮薄，汤味鲜浓。再如麻辣味小吃中的天主堂鸡片，其调料有红油、花椒粉、窝油、麻酱、香油、白糖等十多种，吃起来香味浓烈、味中有味。而被称为“三大炮”的食品，更是扯眼。制作师傅从掌盘内扯下三个糍粑打在案板上，“叭叭叭”连响三声后准确地滚落到案板前装有豆粉的大簸箕内，让人不由感叹川味小吃的高超技艺和独特魅力。

四川小吃经历代的积累，品种繁多，从各色小面到抄手包饺，从糕团汤圆到筵席细点，从凉拌冷食到热饮羹汤，从锅煎油烙到蒸煮烘烤，堪称花色品种琳琅满目，甜咸酸辣各味俱全。正所谓真正的美味在民间，吃情的真趣在小吃，品川味小吃是美食之旅更是文化盛宴。



怪味花生

原料

花生仁 125 克，玉米粉 75 克，鸡蛋清 25 克

调料

色拉油、白糖、盐、辣椒粉、胡椒粉、花椒粉各适量

做法

- 1 花生仁用沸水冲泡，去皮，放入盆内，加入盐、胡椒粉腌拌入味。
- 2 将鸡蛋清和玉米粉搅拌成蛋糊，放入腌过花生仁拌匀。
- 3 锅内色拉油烧至三成热，将花生仁逐个放入油内炸至呈金黄色时捞出。



- 4 净锅内加入 25 克凉水，倒入白糖，用铲子翻炒至糖起泡时，将炸好的花生仁投入翻炒，撒上胡椒粉、花椒粉和辣椒粉拌匀，盛入盘中即可。