

招牌川味菜系

川味

小吃

百家川菜香，千味入书来。
招牌立天下，食尚融四海。

—— 会吃会做，引领食界！

张刚 编著

四川小吃历史悠久、品种繁多，
富有浓厚的地方特色。
在小吃的饕餮盛宴中，
回味老成都的风花雪月，
芙蓉城的岁月静好。

川味

小吃

招牌

招牌川味菜系

张刚 编著



图书在版编目(CIP)数据

招牌川味小吃 / 张刚编著. — 兰州 : 甘肃科学技术出版社, 2017. 8
ISBN 978-7-5424-2429-7

I. ①招… II. ①张… III. ①川菜—菜谱 IV.
①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第231858号

招牌川味小吃

ZHAOPAI CHUANWEI XIAOCHI

张刚 编著

出版人 王永生
责任编辑 何晓东
图文制作 深圳市金版文化发展股份有限公司

出版 甘肃科学技术出版社
社址 兰州市读者大道568号 730030
网址 www.gskejipress.com
电话 0931-8773238 (编辑部) 0931-8773237 (发行部)
京东官方旗舰店 <http://mall.jd.com/index-655807.html>

发行	甘肃科学技术出版社	印刷	深圳市雅佳图印刷有限公司
开本	720mm×1016mm 1/16	印张	10 字数 168千字
版次	2018年1月第1版	印次	2018年1月第1次印刷
印数	1~6000		
书号	ISBN 978-7-5424-2429-7		
定价	29.80元		


图书若有破损、缺页可随时与本社联系: 13825671069

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用

未经同意, 不得以任何形式复制转载

川菜为什么火爆全世界

(代序)



菜系因风味而别，风味则因各地物产、习俗、气候之不同而异。所以，广大的中国有了“四大菜系”、“八大菜系”、“十大风味”，大致呈现出南甜北咸、东辣西酸的格局和五味调和、各具风味的多彩之态。在相对封闭的年代，人们都吃着家乡的风味菜长大、成长，感受着故土给我们的恩赐和厚爱。

世界那么大，我想去看看。人有趋于稳定的惰性，也有趋向求变的冲动。当然，由于政治、经济和交通等原因，过去能游历各地、感受不同的人只是少数，但现在不同了，南来北往、东奔西走已经成了很多人的常态，交流由此剧烈深入，风味由此加速传播。而这一轮新的传播中，影响最大、走得最远最宽者，非川菜莫属。毫不夸张地说，凡有人群的聚集处，都能看到川菜的身影。在中国如是，在世界各地也大体差不多。如果从餐馆绝对数量和分布面广这两个指标来看，川菜无疑已经成长为中国最大的菜系，没有之一。

那么，问题来了。同样是深耕于一地的川菜，为什么能在群雄逐鹿中脱颖而出，影响力日趋巨大呢？

问题虽然尖锐，答案并不复杂。

川菜被公认为是“平民菜”、“百姓菜”，这一亲民的特征，源于川菜多是用普通材料做出美味佳肴，是千家万户都可以享受的口福。同样的麻婆豆腐、夫妻肺片，既可以上国宴，也可以在路边的“苍蝇餐馆”吃到，还可以自己在家中自烹自乐。花钱不多，吃个热乎。亲民者粉丝多，是再自然不过的现象了。此为答案一也。

川菜是开放性的菜系。自先秦以降，2000多年以来，四川经历了多次规模壮观的大移民。来自全国各地的人们，把自己本来的饮食习俗、烹调技艺与四川原住民的饮食习俗在“好辛香，尚滋味”这一地方传统的统领下，形成了动态、丰富的口味系统，使川菜享

有了“一菜一格，百菜百味”的美誉。麻辣让人领略酣畅淋漓的刺激，清新令君感受温暖关爱的深情。选择可以多样而丰富的体验，是川菜一骑绝尘备受追捧的内因。此为答案二也。

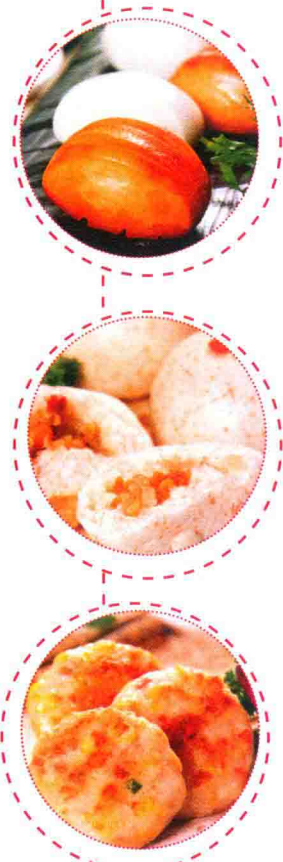
川菜是具有侵略性、征服性的菜系。用传统医学的说法是，辛辣的食物刺激性强，有行血、散寒、解郁、除湿之功效，有促进唾液分泌、增强食欲之功能。科学研究表明，辣椒和花椒因为一种叫 Capsinacin 的物质而有麻痹的作用，它超越味觉的层面，直达人的神经系统促进兴奋，能让人越吃越上瘾。“上瘾”的东西一旦染上，要戒掉是很难的。所以非川人吃川菜常常是边吃边骂，骂了还要吃，完全是“痛并快乐着”的饕餮景象。这正是川菜具备侵略性、征服性最根本的原因。进一步说，川菜这种追求刺激、激发活力的特征正因应了当今时代求新求变、勇于破除常规、提升创造力的社会心理和消费心理。再加上川人向外的流布在本来基数就很大的基础上有加速的态势，促进着川菜的更快传播。此为答案三也。

问题回答完毕，回到本套丛书。川菜飘香全球，各色人种共享，无疑是世界品味中国的一道最具滋味的大餐。正是在这一背景下，我们编纂了这套“招牌川式菜”丛书，一套四册。本着把最美的“人间口福”带给千家万户的态度和愿景，我们以专业的眼光、实用为本的原则，精选了1000余款川菜和川味小吃，做到既涵盖传统川菜之精华，又展现创新川菜之风貌。在此基础上，还给出了多数菜式大致的营养特点，希望能帮助你在不同的季节、不同的健康状况下，选择每一天最适合自己的美食，做一个健康的美食人。同时，考虑到也许有一部分读者，下厨经验不足，我们还精选了数百条“厨房小知识”，希望能有助于初入厨房的你，少走弯路，快乐轻松地烹饪自己属意的美食。

好了，准备好了吗？

准备好了，就挽起袖子，拿起菜刀和勺子，开始自己美妙的川菜之旅！

开启小家庭的幸福生活！



胡杨村

2017年冬月于蓉城静心斋

Contents

Part 1



煮品、拌品、炒品

酸辣粉	2
钟水饺	3
冬笋水饺	4
金针菇饺	4
韭黄水饺	5
牛肉水饺	5
上汤水饺	6
香干水饺	6
鱼肉水饺	7
三鲜抄手	7
三鲜汤饺	8
口蘑燕饺	8
虾仁抄手	9
鲜肉抄手	9
白菜水饺	10
酸辣抄手	11
牛肉雪里蕻抄手	12
龙抄手	12
竹胎抄手	13
酸菜汤饺	13



红油抄手	14
韭菜猪肉抄手	15
蘑菇抄手	16
芹菜牛肉抄手	16
羊肉抄手	17
鱿鱼抄手	17
鲜虾抄手	18
赖汤圆	19
桂花醪糟小圆子	20
四喜汤圆	20
雨花石汤圆	21
黑芝麻汤圆	21
雷沙汤圆	22
菠菜担担面	22
拌荞面	23
清波担担面	23
鲍汁干捞面	24
担担面	25
方笋牛肉面	26
牛肉达达面	26
翡翠刀削面	27
风味冷面	27
回锅肉炒拉面	28
鸡丝凉面	28
鸡汤面	29
京酱笋丁拌面	29
客家肚丝拌凉面	30
鸡子面块	31
倒拐香大刀面	32
肥肠面	32
五鲜炒乌冬面	33
竹荪金丝面	33
排骨面	34
青菜猪肝面	34
西红柿碎面	35

Contents

肉丝面	35	鸡汁牛肉米线	59
营养肉酱面	36	芋头米粉	59
麻辣臊子面	37	红油豆腐花	60
香油拉面	38	香辣米凉粉	61
什锦拌面	38	川北凉皮	62
寿面	39	八宝锅珍	62
炸酱蔬菜面	39	油醪糟	63
鸡丝芥菜面	40	玉米香油茶	63
荞面肚丝面	41	空心菜粥	64
红烧牛腩面	42	莲藕糯米甜粥	64
红烧牛肉面	42	南瓜百合甜粥	65
鸡丝菠汁面	43	香菇枸杞养生粥	65
火腿鸡丝面	43	南瓜木耳粥	66
老汤西红柿牛腩面	44	猪肉包菜粥	66
酸汤面	45	菠菜瘦肉粥	67
鳝鱼面	46	山药笋藕粥	67
甜水面	47	鹅肝炒饭	68
家常炸酱面	48	尖椒回锅肉饭	68
卤肉面	48		
牛肉炒面	49		
牛肉烩面	49		
蔬菜面	50		
猪蹄细面	50		
鲜蔬肉炒面	51		
豌豆肥肠面	51		
川香凉面	52		
燃面	53		
川味鸡杂面	54		
炖鸡面	55		
麻辣宽粉	56		
肥牛麻辣面	57		
三鲜面疙瘩	58		
虾仁生菜面团汤	58		

Part 2

蒸品

菠菜鲜肉蒸饺	70
鸡肉大白菜蒸饺	71
香菇烧麦	72
白菜蒸饺	72
韭菜花饺	73
牛肉蒸饺	73
四喜饺	74
香菜虾饺	74
香菇蒸饺	75
蟹肉蒸饺	75
鱼茸鸡冠饺	76



水晶虾饺	76
芙蓉蒸饺	77
梅花蒸饺	77
荞麦蒸饺	78
芹菜肉馅蒸饺	78
金银馒头	79
燕麦馒头	79
白玉包	80
香菇素菜包	80
三角糖包	81
寿桃包	81
象形刺猬包	82
小笼包子	82
蛋黄奶包	83
猪肉豆角包	83
胡萝卜包	84
风味酱香包	84
韭菜鸡蛋包	85
五香卤肉包	85
莲蓉包	86
燕麦花生包	86
麻蓉包	87
透明水晶包	87
水晶花卷	88
川味花卷	88
豆沙双色馒头	89
红豆糕	89
甜面糕	90
多彩白蜂糕	91
红宫玉米糕	92
红枣千层糕	92
豆乳米糕	93
五仁玉米糕	93
水晶豌豆黄	94
藕丝珍珠糕	94

开味山楂糕	95
青豆糕	95
饭豆糕	96
云豆糕	97
椰蓉玉米糕	98
雪花马蹄糕	98
玉米金糕	99
叶儿粑	99
粽香黄粑	100
八宝珍珠元子	100
乡村野菜粑	101
什果水晶球	101
腊肉蒸饭	102
菠萝八宝饭	103
雪媚娘拼绿茶卷	104
牛奶椰子盅	105
酥梨雪耳	106
凉瓜汤丸	106

Part 3

煎品、炸品

火腿胡萝卜土豆饼	108
田园南瓜饼	109
油煎南瓜饼	110
南瓜饼	111
珍珠南瓜饼	112
牛肉焦饼	112
葱油饼	113
生烙玉米饼	113
土豆薄饼	114
肉馅黄金饼	114
野菜香煎饼	115



山药酥饼	115	翡翠饺子	135
红薯饼	116	银杏锅贴	136
腐乳煎饼	117	风味锅贴饺	136
牛肉煎饼	118	翡翠锅贴	137
香煎玉米饼	118	椒盐炸饺	137
野菜煎饼	119	玉米糕	138
黑芝麻酥饼	119	鱼翅黄金糕	138
黄金大饼	120	春卷	139
火葱锅饼	120	三丝春卷家	139
韭菜煎饼	121	脆皮三丝春卷	140
马蹄玉米酪	121	鲛鱼角	141
芝麻煎饼	122	双仁肉麻圆	142
红薯豆沙饼	123	炸元宵	142
千层饼	124	飘香椰黄卷	143
松仁玉米饼	124	黄金玉米条	143
奶黄西米球	125	脆皮角	144
奶黄三角球	125	蛋酥	145
豆沙吐司夹	126	空心玉米酥	146
卤味生菜夹	127	龙眼酥	146
翡翠生煎包	128	冰橘荷花酥	147
京葱煎包	128	餐包拼梳莲酥	147
糯米煎包	129	桂花黄林酥	148
羊肉烤包子	129	玫瑰海参酥	148
辣鸡汉堡	130	韭菜酥盒	149
香葱锅摊	130	菊花酥	149
山药野菜锅摊	131	萝卜丝酥饼	150
酥油苞谷粑	131	鲜肉玉带酥	150
香甜糯糍粑	132	蛋黄酥	151
凉糍粑	132	月亮酥	151
雪蛤香芋挞	133	脆皮烧麦	152
香酥雪梨果	133	艾蒿酥角	152
糖酥麻花	134		



Part 1

万千滋味 余味犹存



招牌川味小吃



煮品、拌品、炒品



酸辣粉

主料：

生菜、水发红薯粉。

调料：

● 榨菜、肉末、白芝麻、花生米、水发黄豆、香菜、盐、鸡粉、胡椒粉、生抽、辣椒酱、水淀粉、食用油各适量。

操作要领：

红薯粉煮好后可过一下凉开水，以免黏在一起。

营养特点

生菜含有膳食纤维、莴苣素、B族维生素、维生素C以及多种矿物质，具有降低胆固醇、改善神经衰弱、促进血液循环等功效。

厨房小知识

煮酸辣粉时，红薯粉可以用红薯干粉丝代替，但红薯干粉丝需根据实际用量提前用开水涨发。

制作方法：

1. 洗净的生菜去除老叶；洗好的香菜切碎。
2. 锅中注入适量清水烧开，加入食用油，放入生菜，煮至其断生，捞出生菜。
3. 沸水锅中倒入红薯粉，加入盐、鸡粉，拌匀，煮至其断生后捞出，装入碗中。
4. 锅中注水烧开，加入食用油，放入胡椒粉、生抽，拌匀，大火煮至沸，调成味汁，盛入碗中。
5. 热锅注油烧热，倒入花生米，用小火炸至其香脆，捞出，沥干油分。
6. 锅底留油烧热，倒入肉末，炒至变色，加入4毫升生抽，炒匀，放入辣椒酱，炒匀。
7. 放入洗净的黄豆、榨菜，炒匀，注入少许清水，拌匀。
8. 用大火煮至沸，加入2克鸡粉、2克盐，拌匀调味，用水淀粉勾芡，制成酱菜。
9. 取红薯粉，放上生菜，盛入味汁、酱菜。
10. 撒上花生米、白芝麻，点缀上香菜即可。



钟水饺

主料：

肉胶、饺子皮。

调料：

● 盐、鸡粉、生抽、芝麻油、蒜末、姜末、花椒各适量。

制作方法：

1. 花椒装入碗中，加入适量开水，浸泡约10分钟。
2. 肉胶倒入碗中，加入姜末、花椒水，放盐、鸡粉、生抽，加芝麻油，拌匀，制成馅料。
3. 取适量馅料，放在饺子皮上，收口，捏紧成生坯，放入沸水锅中，煮5分钟至熟。
4. 取小碗，加入生抽、蒜末，制成味汁。
5. 把煮好的饺子捞出装盘。用味汁佐食饺子即可。

操作要领：

钟水饺的馅料包制时不要加太多。

营养特点

饺子皮是用面粉做的，属于主食，它含有糖类、维生素等，是人体热量的主要来源。

厨房小知识

饺子包馅封扣前，将饺子皮边缘用清水抹一下再捏紧，这样包好的饺子煮时不易破皮。



冬笋水饺

主料:

肉馅、饺子皮、冬笋。

调料:

● 盐、味精、糖、香油各适量。

制作方法:

1. 冬笋切粒，稍焯捞出。
2. 冬笋粒与肉馅加调料拌成馅。
3. 取饺子皮包入馅，将饺子皮的两角向中间折拢，折成十字形后捏紧。
4. 将边缘的面皮捏成波浪形，入锅中煮熟即可。

操作要领:

煮饺子时水要多，煮之前放少许盐，饺子不会粘连。

厨房小知识

饺子皮多了怎么办？擀薄，切成面条，煮熟以后拌点饺子的蘸水就可以吃了。



金针菇饺

主料:

鲜肉馅、金针菇、饺子皮。

调料:

● 盐适量。

制作方法:

1. 金针菇洗净入沸水氽烫，捞起后放冷水中冷却。
2. 将冷却的金针菇切粒，加盐与肉馅拌匀。
3. 取一饺子皮，内放适量金针菇馅。
4. 再将面皮对折，捏紧成饺子形，再入沸水中煮熟即可。

操作要领:

煮饺子时随时加以冷水，调节水温，可避免冲烂饺子。

厨房小知识

饺子包多了怎么办？冰箱冷冻抽屉底下铺上一层保鲜膜，然后把饺子一个个排展开。等到冻住后，再装到保鲜袋里就好了。

韭黄水饺

主料:

肉馅、饺子皮、韭黄。

调料:

● 盐、糖各适量。

制作方法:

1. 韭黄切末，拌入肉馅内，加剩余用料（饺子皮除外）拌成馅。
2. 取饺子皮，内放馅，对折成半圆形封好，捏紧边缘，再将面皮从中间向外挤，即成饺子生坯。
3. 生坯入沸水煮熟即可。

操作要领:

韭黄切的末越细小越好。

营养特点

韭黄含有挥发性精油及硫化物等特殊成分，散发出一种独特的辛香气味，有助于疏调肝气，增进食欲，增强消化功能。



牛肉水饺

主料:

牛肉、饺子皮。

调料:

● 盐、味精、香油、蚝油、糖、胡椒粉、生抽各少许。

制作方法:

1. 牛肉洗净，去血水，切成牛肉末。
2. 往牛肉末中加入所有调味料。
3. 拌匀制成馅料。
4. 取一饺子皮，内放牛肉馅。
5. 将面皮对折，封口收好，捏紧。
6. 将面皮从中间向外挤压成水饺，放入锅中煮熟即可。

操作要领:

最好选用鲜嫩的牛肉。

营养特点

牛肉富含 B 族维生素、铁，可以益气补血。



上汤水饺

主料:

面粉、青菜、肉、红椒、上汤各适量。

调料:

● 盐、葱、醋各少许。

制作方法:

1. 将面和好，擀成饺子皮；肉剁末，红椒切粒，葱切花，混合后加盐拌成馅。
2. 饺子皮包入馅，锅内放上汤烧热，将饺子放入锅中煮熟。
3. 锅中调入盐、红椒、葱、青菜，淋入少许醋，出锅即可。

操作要领:

在馅里加入少许油拌匀，油会把蔬菜的表面包住，形成一层薄薄的油膜，饺子馅里的菜就不易渗出水了。

厨房小知识

擀饺子皮时，每500克面粉加拌一个鸡蛋，饺子皮挺刮不粘连。



香干水饺

主料:

青葱、五香豆干条、绞肉、饺子皮。

调料:

● 盐、酱油、香油各适量。

制作方法:

1. 青葱洗净，取尾段切碎。
2. 五香豆干条切碎，倒入葱绿、绞肉与酱油、盐、香油搅成馅料。
3. 饺子皮包入馅料。
4. 锅内加水煮滚，放入饺子煮至水滚，再加冷水，如此动作反复三次，待水饺浮起即可。

操作要领:

拌好的肉馅先放半个小时，肉和作料更好融合在一起，比较好吃。

营养特点

豆腐干中含有丰富蛋白质，而且豆腐蛋白属完全蛋白，不仅含有人体必需的8种氨基酸，而且其比例也接近人体需要，营养价值较高。





鱼肉水饺

主料:

饺子皮、鱼肉。

调料:

● 盐、料酒、姜、葱各少许。

制作方法:

1. 鱼肉加料酒，剁泥，姜、葱剁泥。
2. 鱼肉泥加盐、姜、葱，搅拌至肉馅上劲，即成鱼肉馅；将饺子皮取出，包入鱼肉馅，做成木鱼状生水饺坯。
3. 锅中加水烧开，放入生水饺，煮至熟即可。

操作要领:

锅中倒入适量的水烧开，放入饺子，煮到浮起时加入凉水，再次煮开就可以盛出了。

厨房小知识

饺子馅多了怎么办？在锅里放清水/高汤，烧开后，把多余的馅做成肉圆子放进去，放一些盐，烧熟后就是美味的清汤肉圆子。

三鲜抄手

主料:

猪肉、抄手皮、蛋皮、虾皮、香菜、紫菜。

调料:

● 盐、味精、香油、高汤各适量。

制作方法:

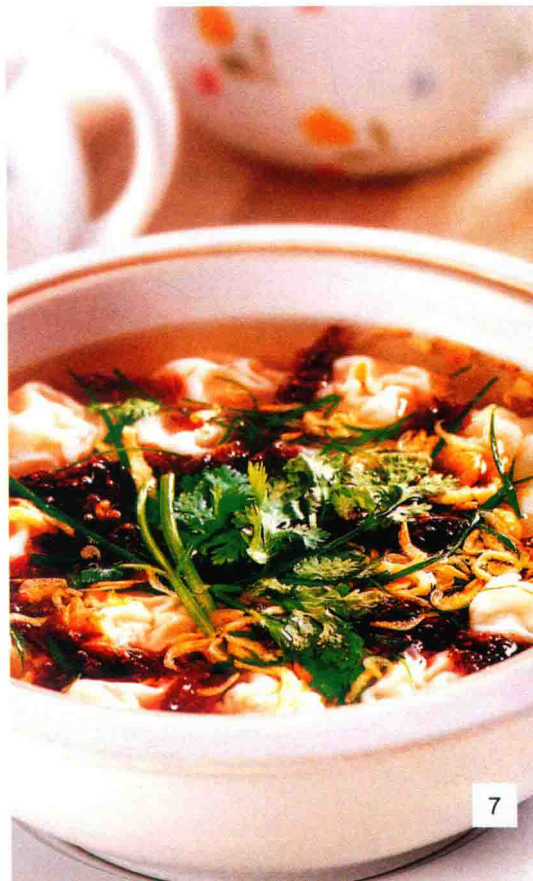
1. 猪肉搅碎和盐、味精拌成馅。抄手皮擀成薄纸状，包入馅，捏成团。
2. 在沸水中下入抄手，加冷水再次煮沸，捞起放在碗中。
3. 在碗中放入蛋皮、虾皮、紫菜、香菜末，加盐、煮沸的高汤，淋上香油即可。

操作要领:

猪肉最好选八分瘦两分肥的。

厨房小知识

煮开后可以按一下抄手带馅的部分，按下去马上就弹起来就说明已经熟了。



三鲜汤饺

主料:

麦面粉、水发海参、鲜虾肉、猪肉。

调料:

● 青菜叶、盐、酱油、醋、熟猪油、香油、肉皮汤各适量。

制作方法:

1. 面粉掺水和成面团，反复揉搓使表皮光滑，搓长条下剂子，擀成圆片待用。
2. 将猪肉洗净剁成馅，海参、虾肉切碎，肉皮汤加盐拌入肉馅中，用面包馅，捏成月牙形饺子，入沸水中煮熟，放入洗净的青菜叶、点盐、酱油、醋、熟猪油，淋入香油即成。

操作要领:

煮饺子时需要及时搅动（顺时针），防止饺子在水中粘在一起。

营养特点:

虾中富含维生素 A，可保护眼睛；还有维生素 B 群，能消除疲劳，增强体力。



口蘑燕饺

主料:

猪碎肉、水发香菇、面粉、口蘑、胡萝卜、菜胆。

调料:

- a料: 盐、胡椒、料酒、姜米、水淀粉、清水、蛋液；
- 姜片、葱节、盐、胡椒、味精、鲜鸡汤、水淀粉、色拉油各适量。

制作方法:

1. 水发香菇切成粒，同猪碎肉入碗，加 a 料拌匀成肉馅；口蘑、胡萝卜分别切成片；面粉入盆，加盐、清水和匀成面团。
2. 面团搓条、下剂，擀制成圆形皮张，逐一包入肉馅制成饺子。
3. 锅内放入色拉油，下姜片、葱节爆香，掺入鲜鸡汤，拣去姜、葱不用，依次下入饺子、口蘑、菜胆，调入盐、胡椒、味精，用水淀粉勾薄芡起锅装入盆内即可。