

舌尖上的天府美食

川味全包罗

食不
绝口

川渝小吃

厚文圖書 编著

经典

历史悠久的天府之国
滋味百变的天府美食

地道道道的川渝风味小吃
让您在家也能品尝到舌尖上的美味

舌尖上的天府美食



川味全包围

食不
绝口

川渝小吃

犀文圖書 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

食不绝口川渝小吃 / 犀文图书编著. -- 重庆: 重庆出版社, 2013.9

ISBN 978-7-229-06477-8

I. ①食… II. ①犀… III. ①风味小吃—介绍—四川省②风味小吃—介绍—重庆市 IV. ①

TS972.142.71 ② TS972.142.719

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 130494 号

食不绝口川渝小吃

SHIBUJUEKOU CHUANYU XIAOCHI

犀文图书 编著

出版人: 罗小卫

责任编辑: 钟丽娟

责任校对: 夏宇



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

广州汉鼎印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 710mm×1 000mm 1/16 印张: 12 字数: 120 千

2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-06477-8

定价: 29.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

本书在编写过程中参阅和使用了一些著作。由于联系上的困难, 我们未能和作者取得联系, 在此表示歉意。请作者见到本书后及时与我们联系, 以便我们按照国家规定支付稿酬。



前言

PREFACE

川菜系起源于古代的巴国、蜀国，经过一系列的发展、成熟，由筵席菜、大众便餐菜、家常菜、三蒸九扣菜、风味小吃等五大类组成了一个完整的风味体系，形成了成都帮、重庆帮、大河帮、小河帮、自内帮等五个主要流派。最终成为我国八大菜系之一，在我国的饮食文化史上占有重要的地位。

川菜多用辣椒、胡椒、花椒、豆瓣酱等调味品，擅长配制各种复合味，包括麻辣、酸辣、椒麻、麻酱、红油、鱼香、怪味等，味道厚实醇浓，具有“一菜一格、百菜百味”的特殊风格。在国际上享有“食在中国，味在四川”的赞誉。

为了让更多人详细地了解川菜，让更多人即使在家中也能品尝到正宗的川味，编者创作了《舌尖上的天府美食》丛书，本丛书包括《食不绝口家常川菜》、《食不绝口川味凉菜》、《食不绝口川渝小吃》和《川菜馆最受欢迎的美食》4册，全面、系统地介绍天府美食。

《食不绝口川渝小吃》从川渝小吃的历史、特点、调味品等方面进行诠释，让读者从中了解到川渝小吃的发展和特色。四川小吃品类繁多，编者精挑细选了一百多道川渝小吃，如我们所知悉的“钟水饺”、“担担面”、“赖汤圆”、“蛋烘糕”、“麻婆豆腐”等等，力求以简单易懂的文字讲解和精美清晰的图片呈现，给您送上一本最地道的川渝小吃食谱。



目录

CONTENTS



Part 1 川渝小吃制作基础知识

川渝小吃的历史	2
川渝小吃制作的味型搭配	3
川渝小吃中常用的调味料	5



Part 2 川渝名小吃简介

麻辣豆腐	10
二姐兔丁	11
毛血旺	11
夫妻肺片	12
韩包子	12
担担面	13
钟水饺	13
酸辣豆花	13
鸡豆花	14
红油抄手	14
蛋烘糕	14
凤尾酥	14
赖汤圆	15
莲蓉层层酥	15

Part 3 肉类制品小吃

川香鸡柳	19
泡椒跳跳骨	19
蜀南手撕鸡	21
棒棒鸡丝	21
川红胭脂鸡脚	23
山椒鸡脚	23
钵钵鸡	25
泡椒鸡杂	25
香辣卤水鸭脖子	27
香卤鸭锁骨	27
香辣卤水鸭头	29
麻辣鸭头	29
鲜椒鸭掌	31
香辣鸭胗	31
香卤鸭腿	33
五香卤鸭翅	33
川味干锅鸭下巴	35
孜然鸭下巴	35





红油脆耳	37
香辣卤水猪耳朵	37
红味舌片	39
香辣卤水猪皮	39
川味牛肉	41
小笼粉蒸牛肉	41
酸辣牛筋	43
川味卤牛筋	43
川香牛展	45
牛肉松	45
香辣牛肚	47
牛肚火锅	47
麻香嫩牛肉	49
麻辣孜然牛肉串	49
香辣牙签牛肉	51
锅巴牛柳	51
灯影牛肉丝	53
天府牛蹄	53
九寨香酥牛肉	55
火把肥牛	55
山椒牛百叶	57
麻辣牛舌	57
川汁烧鱿鱼	59

卤水鱿鱼须	59
天府酥辣虾	61
川汁烤大虾	61
麻辣小龙虾	63
卤水咸虾	63
馋嘴海霸王	65
尖椒鸡肉	65
香辣卤水鹌鹑	67
椒盐卤鸽	67
麻辣兔丁	68
香辣兔头	69
香辣烤鱼	70
香辣虾	71
川味香肠	72
夫妻肺片	73
麻辣烫	74





Part 4 面制品小吃

肠旺面	77
甜水面	77
川味炸酱粉	79
川味凉面	79
担担面	81
什锦烩面	81
宋嫂面	83
炉桥面	83
麻辣粉	85
酸辣面	85
宜宾燃面	87
牌坊面	87
煎蛋面	89
排骨面	89
洋葱牛蹄筋面	91
铜井巷素面	91
肥肠面	93
砂锅酸辣肠粉	93
咖喱牛肉面	95
红烧牛肉面	95
酸辣粉	97
顺庆羊肉粉	97
泡椒牛腩面	99
红汤口蘑面	99
鲜虾担仔面	101
渣渣面	101
酸辣三丝面	103

炆锅面	103
钟水饺	105
酸汤水饺	105
鸡汁锅贴	107
红油虾饺	107
红油抄手	109
酸辣抄手	109
麻辣抄手	111
过桥抄手	111
龙抄手	113
清汤抄手	113
温江程抄手	115
鸡肉抄手	115
川式叉烧包	117
家常牛肉包	117
痣胡子龙眼包子	119
温江龙眼包子	119
生煎包子	121
红糖包子	121
韩包子	123
素菜包子	123
烧卖	125
翡翠烧卖	125
韭菜盒子	127
太白盒子	127
锅盔夹卤肉	129
军屯锅盔	129
通江板桥麻花	130

白糖蒸馍	131
重庆麻圆	132
川味炸春卷	133
协盛隆萨其马	134



Part 5 其他类小吃

川味萝卜	137
四川泡菜	137
涪陵榨菜	139
开水白菜	139
郭汤圆	141
榨菜肉汤圆	141
赖汤圆	143
麻酱汤圆	143
醪糟小汤圆	145
鸡油大汤圆	145
泸州黄粑	147
桐叶粑	147
蛋烘糕	149
青城白果糕	149
拔丝香蕉	151
冰汁杏淖	151
炒米糖开水	153
红枣油花	153
糖油果子	155
糖炒板栗	155
叶儿粑	157

三大炮糍粑	157
艾草粑	159
肉包谷粑	159
酸辣豆花	161
谭豆花	161
四川竹筒饭	163
水晶凉糕	163
砂仁糕	165
方块油糕	165
绿豆团	167
苕饼	167
米花糖	169
三合泥	169
醪糟	170
炒田螺	171
辣煮嫩花生	172
脆萝卜	173
川北凉粉	174
山椒竹笋	175
志公寺豆腐干	176
川味臭豆腐	177
麻辣豆干	178
麻婆豆腐	179
香辣豆干	180
成都老豆腐	181
甜蒜	182
泡生姜	183
麻辣豆腐乳	184
八宝稀饭	185



Part 1

川渝小吃 制作基础知识



川渝小吃的历史

四川不仅是个风景美丽的地方，而且四川的饮食——川菜也是闻名天下的。川菜是我国重要的菜系。说起川菜，人们无不想到一个“辣”字，四川人是无辣不欢的。做菜时主要以麻辣为主，选材丰富多样，菜的样式也千变万化，口味十分独特，别具一格的烹饪技巧和配料也是全国竞相模仿的，在大多数省份都能随便找到一家川菜馆，你都可以吃到川菜，川菜已经成为必不可少的佳肴。故有“吃在中国，味在四川”的说法。

比起川菜，四川小吃在地位上毫不逊色，同样闻名全国，且更具有地方特色风味。四川小吃历史悠久，品种繁多，已达到2000多种。不少名小吃在解放前是由挑担、摆摊、开铺的小商小贩创出来的。四川小吃的精品和基本种类大都集中在成都，素有“成都小吃甲天下”的美誉。据不完全统计，在成都常见的小吃有500多种，以各色小面到抄手包饺，从糕团汤圆到筵席细点，从凉抖冷食到热饮羹汤，从锅煎油烙到蒸煮烘烤，堪称花色品种繁多，甜咸酸辣各味俱全。成都市有1/3的店铺是小吃铺，大街小巷随处可见小吃店。除了成都小吃，重庆的街头小吃也不得不提及。随着社会的发展，重庆旧时街头巷口摆摊或挑担卖早点小吃的生意人逐渐消失，加上供大家选择的小吃品种越来越多，卖相和口感都越发精细化，加上传统小吃费时费工，

制作考究，不适合大批生产等因素导致部分传统的重庆传统小吃正在逐渐消失。但重庆名满天下的火锅、酸辣粉、麻辣烫等名小吃我们还是能够在各地见到吃到。

四川小吃讲究严格选料。在调味技艺上，讲究一味为主，它味相辅，咸、甜、麻、辣各具特色。四川小吃善用汤，都是经过精心配制的，汤味浓而鲜美。另一方面，四川小吃特别注重选材的质量，又在原有基础上不断地创新而且样式千变万化，让食客常常有意想不到的味蕾体验。例如四川钵钵鸡，它是四川民间的特色小吃。“钵钵”其实就是瓦罐，仿古罐中密密插满了竹签，浸在清可见底红汤中的鸡块、藕片、黑木耳被细细地穿在了竹签上，蘸上店家精心调配的酱料，吃起来别有一番风味。材料中的鸡，必选跑跑鸡，为本地的土鸡种，敞放于乡下山腰，一身跑跑肉，嫩香无比，就是骨头渣渣都是极耐咀嚼的。钵钵里的汤，是土鸡汤，鸡汤上飘着的油，是土鸡油。至于那串在签签上等着下嘴的东西，也多是土鸡肉及其杂碎，它们浸泡在鸡汤、鸡油及最好的芝麻、花椒组成的汁液里，鲜油淋漓又不失纯香。虽说制作起来稍显麻烦，但是当你品尝到这道麻辣鲜香的小吃时，你的味蕾便会有了不一样的全新体验。这就是四川小吃的魅力所在。



川渝小吃制作的味型搭配

川菜有“三香三椒三料，七滋八味九杂”的说法。三香乃葱、姜、蒜，三椒乃辣椒、胡椒、花椒，三料乃醋、郫县豆瓣酱、醪糟。炒菜需有葱姜蒜，这是放之四海而皆准的真理，但是三椒却是真理之上的翻新，是味的进一步扩充，四川人尤其把这三椒的花样弄得别出心裁，产生了七滋八味，创造了世界闻名的川味。七滋是指酸、甜、苦、辣、麻、辣、香、咸。八味是指鱼香、麻辣、酸辣、干烧、辣子、红油、怪味、椒麻。九杂是指用料之杂。

川菜中还有 24 种味型一说，它分为三大类，第一类为麻辣类味型，有麻辣味、红油味、糊辣味、酸辣味、椒麻味、家常味、荔枝辣香味、鱼香味、陈皮味、怪味等。第二类为辛香类味型，有蒜泥味、姜汁味、芥末味、麻酱味、烟香味、酱香味、五香味、糟香味等。第三类为咸鲜酸甜类味型，有咸鲜味、豉汁味、茄汁味、醇甜味、荔枝味、糖醋味等。其实，川渝小吃的制作大抵也是离不开这 24 种味型的，川菜和小吃在制作汤汁料上有相通之处。我们给大家介绍这 24 种味型的搭配，希望对烹饪川渝小吃的爱好者有一定的帮助。

咸鲜味型。主要以川盐和味精调制，突出鲜味，咸味适度，咸鲜清淡。

家常味型。以川盐、郫县豆瓣、酱油、料酒、味精、胡椒面调成。特点是咸鲜微辣。如生爆盐煎肉、家常臊子牛筋、家常豆腐等。



麻辣味型。用川盐、郫县豆瓣、干红辣椒、花椒、干辣椒面、豆豉、酱油等调制。特点是麻辣咸鲜。如麻婆豆腐、水煮牛肉、干煸牛肉丝、麻辣牛肉丝等。

糊辣味型。以川盐、酱油、干红辣椒、花椒、姜、蒜、葱为调料制作。特点是香辣，以咸鲜为主，略带甜酸。如宫保鸡丁、宫保虾仁、宫保扇贝、拌糊辣肉片等。

鱼香味型。用川盐、酱油、糖、醋、泡辣椒、姜、葱、蒜调制。特点是咸辣酸甜，具有川菜独特的鱼香味。如鱼香肉丝、鱼香大虾、鱼香酥凤片、鱼香凤脯丝等。

姜汁味型。用川盐、酱油、姜末、香油、味精调制。特点是咸鲜清淡，姜汁味浓。如姜汁仔鸡、姜汁鲜鱼、姜汁鸭掌、姜汁菠菜等。



酸辣味型。以川盐、酱油、醋、胡椒面、味精、香油为调料。特点是酸辣咸鲜，醋香味浓。如辣子鸡条、辣子鱼块、炆黄瓜条等。

糖醋味型。以川盐、白糖、醋、胡椒面、味精调制。特点是咸鲜酸甜，糖醋味浓。如糖醋酥鱼丁、过江糖醋鱼卷、糖醋扇贝、糖醋青笋丝等。

荔枝味型。主要以川盐、酱油、白糖、醋、胡椒面、味精等作调料。特点是咸味为主，略带甜酸。如锅巴三鲜、泡辣椒鸡丁、荔枝肉片等。

芥末味型。以川盐、酱油、醋、芥末、香油、味精等调制。特点是咸鲜酸辣，芥末味浓。如芥末鸡脯、芥末扇贝等。

甜香味型。以白糖、冰糖、红糖、芝麻和各种果料等调制。特点是甜香。如雪花桃泥、冰糖红苕圆、冰汁荷花龙眼等。

椒麻味型。主要以川盐、酱油、味精、花椒、葱叶、香油调制。特点是咸鲜味麻，葱香味浓。一般为冷菜，如椒麻鸡片、椒麻鸭掌、椒麻鱼片等。

怪味型。主要以酱油、白糖、醋、红油辣椒、花椒面、芝麻酱、熟芝麻、味精、胡椒面、姜、葱、蒜、香油等调制。特点是各味兼备，麻辣味长。一般为冷菜，如怪味青笋、怪味鸡丝、怪味鸭片、怪味鱼片、怪味虾片。



川渝小吃中常用的调味料

如果你是个厨房新手，欲为家人做一顿川味小吃，可菜谱中所列的各种调料却让你犯愁，就算依葫芦画瓢将菜做出来了，也搞不清楚奥妙所在；如果你是个精于厨艺的高手，但是你确定你清楚那些配料的营养价值和用途所在吗？现在让我们一起来揭开川味调料的神秘面纱吧，了解它们，才能玩转川味哦。

盐：用以增加咸味，此外盐还有很多妙用，比如清洗茶杯，淡盐水浸泡蔬菜水果可消毒杀菌等。

淀粉：有土豆淀粉、玉米淀粉、绿豆淀粉等。用以给菜品勾芡和腌渍肉类等。

鸡精（味精）：用以给菜提鲜用。味精是谷氨酸的一种钠盐，为有鲜味的物质，学名叫谷氨酸钠，亦称味素。鸡精则是一种复合调味品，它的基本成分是在含有40%的味精基础上，加入助鲜剂、盐、糖、鸡肉粉、辛香料、鸡味香精等成分加工而成。建议尽量保持菜品的天然滋味，少用或者不用，用少量糖可以起到提鲜的作用。



糖：用以增加甜味，分为白糖、红糖、冰糖等。

白糖：是由甘蔗或者甜菜榨出的糖蜜制成的精糖。以甘蔗为原料的叫白砂糖，以甜菜为原料的叫绵白糖。

红糖：原料为甘蔗，是用甘蔗汁小火熬制蒸发浓缩而成。风味独特，多用来制作甜品。

冰糖：冰糖以白砂糖为原料，经过再溶，清净，重结晶而制成。冰糖从品种上又分为白冰糖和黄冰糖两种。在制作红烧类菜肴时使用冰糖会使菜品颜色更加红亮，此外使用冰糖冲泡茶水或制作甜品，有补中益气，和胃润肺，止咳化痰的作用。

食用油：用以凉拌、炒制、煎炸食物。动物性食用油有黄油、猪油等；植物性食用油有花生油、大豆油、玉米油、菜籽油、橄榄油等。我们烹饪时常用的是植物性食用油。

花生油：花生油是将花生仁经过制浸而成的油，具有花生油固有的气味和滋味。

猪油：又称大油、荤油，用以炒制菜品或制作糕点，有特殊的香味。含丰富维生素A和维生素D，含有大量饱和脂肪酸和胆固醇，脂肪含量稍低于黄油。

玉米油：玉米油是从玉米胚中提取的油，玉米油是一种高品质的食用植物油，含有丰富维生素E。

菜籽油：由油菜籽榨取而成，具有菜籽油固有的气味，尝之香中带辣，烹饪时需要高温去除油中的异味。

食用调和油：又称高合油，它是根据使用需要，将两种以上经精炼的油脂（香味油除外）按比例调配制成的食用油。

香油：也叫芝麻油，用以调味、增香。香油是小磨香油和机制香油的统称，小磨香油是用传统方法制成的香油。

辣椒油：用以增加辣味，可以自制也可以购买成品。

花椒油：用以增加麻味，可以自制也可以购买成品。

酱油：用以增加咸味和颜色。分为酿造酱油和配制酱油，酿造酱油是用豆、麦、麸皮酿造的液体调味品；配制酱油是以酿造酱油为主体，与酸水解植物蛋白调味液、食品添加剂等配制而成的液体调味品。按照香港叫法，将酱油分为生抽和老抽。

生抽：即淡酱油，色泽较淡，呈红褐色，味道较咸。一般的炒菜或者凉菜的时候用得更多。

老抽：即浓酱油，色泽较深，呈棕褐色并带有光泽，以及味道较为浓郁鲜甜。一般用来给食品着色用。

醋：用以增加酸味。根据原料不同分为米醋、果醋、酒精醋等。

米醋：用米制造的，含少量醋酸，一般做酸味菜肴时加入，调色、调味。

陈醋：山西特产，酿成后存放较久的醋，醋味醇厚。

白醋：由大麦、水酿制而成。无色，可制作需要保持色泽的菜肴，还可用于消毒杀菌。

柠檬汁：可以使用新鲜柠檬榨汁，也可购买成品，有柠檬的清香味。

酒类：

料酒：专门用于烹饪调味的酒，用以去腥提香，通常是用黄酒加入香料制成。

白酒：用以去腥提香，可以在腌渍肉类或制作卤肉时使用，制作泡菜时加入一些白酒可以杀菌添香。另外烹饪时有时会使用到红酒、啤酒等。



酱类：

甜面酱：以面粉、水、食盐为原料制成的一种酱。除了可以直接蘸食之外，还可以当调味料使，如京酱肉丝、酱爆鸡丁等。在做炸酱面时，和黄酱一起使用，味道更好。

郫县豆瓣：用蚕豆、辣椒、盐酿制而成。是成都郫县的地方特产，其色泽红亮滋润，辣味浓厚；郫县豆瓣是红汤火锅中最重要的调味料，用在汤卤中能增加鲜味和香味，使汤汁具有温醇辣味和浓稠红亮，是一种很好的调味品。

豆豉：用黄豆或黑豆泡透蒸（煮）熟，发酵制成的食品，有特殊风味，用以制作“豉汁排骨”、“豆豉炒苦瓜”等。广东阳江豆豉、四川永川豆豉等为知名产品。豆豉香辣酱是在豆瓣酱中添加了豆豉等。

番茄酱：鲜番茄的酱状浓缩制品，用以烹制菜肴，没加调味剂，一般不直接入口。

番茄沙司：番茄酱加糖、食盐在色拉油里炒熟，蕃茄沙司有各种口味的。

芝麻酱：简称麻酱，是一种把芝麻磨成粉末并调制的酱料。可以直接食用或者作为凉拌调料，是北京涮羊肉调料的重要成分。

沙拉酱：市场有千岛汁、蛋黄酱、油醋汁等口味，可根据口味购买，可以拌食沙拉、制作三明治等。

香料类：

干辣椒：用以增加辣味和香味，用于炒菜或炖肉等，是制作川味小吃时的重要调料。

二荆条辣椒：以成都牧马山出产的最为出名，成都以及周围各县都有种植。二荆条辣椒形状细长，每年5～10月上市，有绿色和红色两种，绿色辣椒不采摘继续生长就会变为红色。二荆条辣椒香味浓郁，口味香辣回甜，色泽红艳，可以做菜、制作干辣椒、泡菜、豆瓣酱、辣椒粉、辣椒油。

子弹头辣椒：朝天椒的一种，因为形状短粗如子弹所以得名子弹头辣椒，在很多地方都有种植，贵州出产的品质不错。子弹头辣椒辣味比二荆条辣椒强烈，但是香味和色泽却比不过二荆条辣椒，可以制作干辣椒、泡菜、辣椒粉、辣椒油。

七星椒：也是朝天椒的一种，属于簇生椒，产于四川威远、内江、自贡等地。七星椒皮薄肉厚、辣味醇厚，比子弹头辣椒更辣，可以制作泡菜、干辣椒、辣椒粉、糍粑辣椒、辣椒油等。



小米辣：产于云南、贵州，辣味是所介绍的几种辣椒中最辣的，口味辛烈，但是香味不浓，可以制作泡菜、干辣椒、辣椒粉、辣椒油等。

花椒：用以增加麻味和香味，用于炒菜或炖肉等，是制作川味小吃时的重要调料。

八角（大料）：用以去腥添香，用于炒菜或炖肉等。

胡椒：用以去腥添香，分为黑胡椒和白胡椒。秋末至次春果实呈暗绿色时采收，晒干，为黑胡椒；果实变红时采收，用水浸渍数日，擦去果肉，晒干，为白胡椒。有粉状和原粒两种出售，原粒胡椒使用胡椒研磨器磨碎后使用香味比粉状浓郁。用于炒菜或炖肉、烤肉等。

香叶：为干燥后的月桂树叶，用以去腥添香，用于炖肉等。

桂皮：为干燥后的月桂树皮，用以去腥添香，用于炖肉等。

小茴香：用以去腥添香，用于炖肉等。

孜然：孜然又名安息茴香，祛除腥膻异味的作用很强，还能解除肉类的油腻，常用在烧烤牛羊肉中。孜然也是配制咖喱粉的主要原料之一。



腌渍类：

豆腐乳：又称腐乳，是用大豆、黄酒、高粱酒、红曲等原料混合制成的。各地豆腐乳的味道不同，用以佐餐、烹饪。

剁辣椒：湖南特产，由新鲜辣椒腌渍而成。是制作“剁椒鱼头”等重要材料。

泡椒：四川特产，由新鲜辣椒腌渍而成。是制作“鱼香肉丝”、“泡椒牛蛙”等菜的重要材料。

老姜：具有特殊的辛辣香味。老姜用于红汤、清汤汤卤中，能有效去腥压臊、提香调味，一般的小吃配方里都有用到。

大蒜：大蒜味辛辣气芳香，含有挥发油，二流化合物。大蒜主要用于调味增香，压腥味去异味。

醪糟：醪糟是用糯米酿制而成，米粒柔软不烂，酒汁香醇，甘甜可口，稠而不混，酃而不粘。调制汤卤底料加入醪糟，能增鲜压腥去异味使汤卤产生回甜味。



Part 2 川渝名小吃简介



> > >>>