

成都风味小吃



生活百科知识
青苹果电子图书系列

- 蜜汁苕枣
- 蛋烘糕
- 钟水饺

- 担担面
- 三义园牛肉焦饼
- 混糖锅魁

- 波丝油糕
- 赖汤圆

- 龙抄手
- 旋子锅魁
- 三大炮

• 夫妻肺片

• 旋子凉粉

- 红枣油花
- 层层酥
- 小笼粉蒸牛肉

- 芝麻萝卜饼
- 水晶凉糕
- 果酱白蜂糕

· 咸叶儿粑

· 珍珠圆子

- 银丝发糕
- 如意凉卷
- 火腿鸡丝卷

- 凉糍粑
- 韭菜盒子

- 三鲜撕耳面
- 三鲜烧卖

- 龙眼酥
- 绿豆团
- 荷花酥

- 什锦果冻
- 蒸饺
- 鲜花饼

成都风味小吃

陈代富 叶永丰 编著

内 容 提 要

本书由成都市名小吃店经理、特一级面点师陈代富和叶永丰先生合作编写。书中简要叙述了成都风味小吃的发展历史及其主要特色，具体介绍了 4 大类 135 种成都风味小吃的用料、制法和特点，还介绍了某些小吃的由来及趣闻。本书收录的各种小吃，原料普通，制作简便，按书中要求，读者自己动手就可制作出具有成都风味的小吃。本书既适合于一般家庭阅读，也可供餐馆、食堂参考。

目 录

一、成都风味小吃简介.....	(1)
二、各种风味小吃的制作.....	(1)

(一) 蒸煮类

菊花卷.....	(1)
椒盐花卷.....	(2)
火腿鸡丝卷.....	(2)
如意花卷.....	(3)
海棠花卷.....	(3)
荷叶饼.....	(4)
千层馒头.....	(5)
白剂子.....	(5)
凉蛋糕.....	(6)
夹心蛋糕.....	(6)
三色蛋糕.....	(7)
双色米糕.....	(7)
银丝发糕.....	(8)
猪油发糕.....	(8)
千层发糕.....	(9)

果酱白蜂糕	(9)
藕丝糕	(10)
口蘑小包	(11)
金钩包子	(11)
牛肉小包	(12)
韩包子	(12)
三鲜烧卖	(13)
翡翠烧卖	(14)
玻璃烧卖	(14)
蒸饺	(15)
红枣油花	(16)
龙抄手	(16)
钟水饺	(17)
奶汤菠饺	(18)
担担面	(18)
甜水面	(19)
铜井巷素面	(20)
冬菇素卤面	(20)
三大菌面	(21)
奶汤羊肉面	(21)
芹黄牛肉面	(22)
口蘑红汤面	(22)
奶汤海参面	(23)
牛肉麻绳面	(24)
三鲜撕耳面	(24)

牌坊面	(25)
青菠柳叶面	(25)
家常鳊鱼面	(26)
宋嫂面	(27)
海味煨面	(28)
鸡丝软炒面	(28)
味精凉面	(29)
三丝凉面	(29)
酸辣粉	(30)
肥肠粉	(30)
牛肉荞面	(31)
银芽米饺	(31)
冰汁红苕	(32)
五彩球	(32)
玛瑙团	(33)
芝麻团	(33)
凉糍粑	(34)
珍珠圆子 (一)	(34)
珍珠圆子 (二)	(35)
如意凉卷	(35)
水晶凉糕	(36)
咸叶儿粑	(36)
三大炮	(37)
绿豆团	(38)
醪糟小汤圆	(38)

赖汤圆	(39)
郭汤圆	(40)
椒盐粽子	(40)
八宝甜粽	(41)
酿藕	(41)
八宝酿枇杷	(42)

(二) 烘炸类

鲜花饼	(43)
火腿萝卜饼	(43)
芝麻萝卜饼	(44)
芝麻块饼	(45)
重阳菊花饼	(45)
玫瑰苕饼	(46)
火腿洋芋饼	(46)
慈姑枣泥饼	(47)
混糖锅魁	(48)
旋子锅魁	(48)
锅魁夹卤肉	(49)
白面锅魁	(50)
军屯鲜肉锅魁	(50)
艾蒿饽饽	(51)
酥皮鸡饺	(51)
层层酥	(52)
菊花酥	(53)
百合酥	(53)

荷花酥	(54)
龙眼酥	(55)
玉带酥	(55)
眉毛酥	(56)
鸳鸯酥	(57)
三角酥	(58)
莲蕊酥	(58)
凤尾酥	(59)
蝴蝶酥	(59)
花瓶酥	(60)
马蹄酥	(61)
燕窝酥	(61)
豆沙佛手酥	(62)
白糖酥饺	(63)
三鲜酥饺	(63)
方块油糕	(64)
窝子油糕	(64)
波丝油糕	(65)
水晶枇杷	(65)
油条	(66)
迎宾花篮	(66)
蛋烘糕 (甜)	(67)
蛋烘糕 (咸)	(68)
炸麻果子	(68)
糖油果子	(69)

蜜汁苕枣	(69)
韭菜盒子	(70)
虾仁盒子	(70)

(三) 羹汤类

油茶	(71)
冰汁豆花	(72)
冰汁绿豆羹	(72)
冰汁杏淖	(73)
什锦果冻	(73)
黄果冻	(74)
银耳果羹	(74)
虾羹汤	(75)
黄醪糟	(75)

(四) 肉食及其他类

小笼粉蒸鸡	(76)
小笼粉蒸牛肉	(76)
夫妻肺片	(77)
二姐兔丁	(78)
三义园牛肉焦饼	(78)
仔面焦饼	(79)
米凉粉	(80)
旋子凉粉	(80)
三合泥	(81)

一、成都风味小吃简介

成都地处川西平原，是“天府之国”的中心。她附近高山、丘陵起伏，平原上江河遍布，雨量充沛，气候温和，物产丰盛。优越的自然条件孕育了灿烂的饮食文化，成都风味小吃就是这座饮食文化宝库中一颗瑰丽的珍宝。

成都风味小吃历史悠久，品种繁多，风味独特。成都地区常见的小吃品种多达数百种，它取材广泛，制做手法多样。米面杂粮、肉类蔬果以及薯类，皆可为其所用，蒸煮、煎炸、烘烤及调制羹汤，其手法无一不精。

成都风味小吃，在本世纪 40 年代初，还多半是肩挑沿街叫卖或摆摊销售，后来逐渐成名而开店经营。比如夫妻肺片、赖汤圆、钟水饺、担担面、炉养面、肥肠粉等，就是这样发展起来的。还有些小吃，经过不断发展，演变成了有名的菜肴，如夫妻肺片、蒜泥白肉、怪味鸡丝、二姐兔丁、麻婆豆腐、小笼蒸牛肉等。这些原来的小吃，现已作为佳肴登上了川菜筵席。

近年来，随着商品经济的发展，餐旅业大兴，各种风味小吃更是琳琅满目，争奇斗艳。一大批受到群众喜爱的小吃，在成都地区名小吃评比会上获奖，如二姐兔丁、军屯鲜肉锅

魁、黄醪糟、油酥鲜肉蛋卷等。

成都小吃之所以深受人们喜爱，是因其自身特点所决定的。一是风味突出。它同川菜一样，不仅选用多种调味品和复合调味品，并且十分注意调味的技巧，形成了多种风格。著名的钟水饺，不仅皮薄、馅鲜，特别突出了红油的香味和咸鲜微辣的回甜味。担担面之所以中外驰名，主要是使用红油、咸酱油、香醋和葱花相配合，调出了极富特色的味道。二是善于用汤。成都风味小吃中用的汤，是用多种原料和调料精心熬制的，汤浓味美。皮薄馅鲜的龙抄手，正是用了鲜美的汤，才使它获得如此盛名。酸辣肠的肠粉用了好汤才使它别具风味。三是注重质量。无论哪种小吃，都特别讲究原材料和调味料的质量。如叶儿粑、珍珠圆子、鲜花饼、龙眼包子、川北凉粉、三大炮等著名小吃，无一不选料精细，再加上制法独到，才使这些小吃名扬天下。四是随时令翻新花样。随着一年四季变化，选用应时原料制成的成都风味小吃，不断变化翻新，应时应景。比如春天来临时的炸春卷、艾馍馍，夏天的荷叶卷、玉米粑、凉糍粑，秋天的莲米羹、萝卜饼、芋儿饼以及冬天的烤红苕、韭菜盒子等等，使人们不论是在盛夏还是隆冬都能品尝到极具川味的小吃。此外，小吃在经营上随意方便，经济实惠，也是受到人们普遍欢迎的一个重要原因。

二、各种风味小吃的制作

(一) 蒸 煮 类

菊花卷

菊花卷形色美观，面软绵爽口。

用料 精粉 350 克，酵母面 50 克，小苏打适量，蜜樱桃 20 颗。

制法 ①将面粉放案板上呈“凹”形，加入酵母面，用清水揉和成团，用湿布盖好发酵，过两小时待面发酵后加入小苏打反复揉匀，约饧 10 分钟，备用。 ②将发好的面团揉匀，搓成条，下成 40 个剂，放案板上，用湿布盖着，分别将每个面剂搓揉后，用双手向两端相反的方向搓成面筷子样的细条，再用双手从两头反顺方向卷成两个圆卷，再用筷子在圆卷的腰部捏拢成 4 瓣，再用刀切成 8 瓣的花形。 ③将笼抹油少许，分别将花卷放入笼内，在大火上蒸 12 分钟，熟后，在每个花卷上放上半颗蜜樱桃即成。

椒盐花卷

面松泡柔软，味咸香微麻。

用料 精粉 1000 克，川盐 20 克，花椒面 10 克，熟油少许，酵母面 100 克，苏打粉适量。

制法 ①将面粉放案板上呈“凹”形，放入酵母面、清水揉和均匀成团，用湿布盖好，等两小时发酵后，放入苏打粉，反复揉匀，稍等备用。将花椒面、川盐拌匀，备用。

②将面团反复揉均匀，搓成长圆形面柱，压扁，用擀面杖擀成 2 厘米厚的长方形面皮，抹上油，撒上椒盐，卷成筒，搓长，用刀切成 20 个面段，成面剂，备用。③将每剂持两端略伸，用筷子将两面卷绞后交合，压下，把筷子拉出而成花卷坯，分别放入蒸笼内，用大火蒸 15 分钟，至熟即成。

火腿鸡丝卷

火腿鸡丝卷色白形美，松泡爽口，富有火腿味。

用料 精粉 500 克，酵面 50 克，熟火腿 75 克，苏打粉少许，化猪油适量，白糖少许。

制法 ①先将面粉放案板上呈“凹”形，加入清水、酵面，揉和均匀成面团，用湿布盖上，等两小时发酵。将熟火腿用刀切成细粒备用。②将发酵的面团放入苏打粉、白糖、化猪油各少许，揉和均匀，用擀面杖擀成 2 厘米厚的长方形面皮，抹上化猪油，再撒上火腿末，从外向内环卷成筒，搓

长后再用手拍扁，下成长约 13 厘米的段，每段顺切成均匀的丝条，再微拉成约 16 厘米长的一个剂子，分别放入蒸笼内，蒸 15 分钟，熟后起笼。③将蒸好的丝条点心用刀切成 3 段，装盘即成。

如意花卷

如意花卷形色美观，松泡绵韧。

用料 精粉 500 克，苏打粉适量，化油 50 克，酵母面 50 克，白糖少许。

制法 ①将面粉放案板上呈“凹”形，加入酵母面、清水、白糖各少许，和匀揉成团，用湿布盖好，待发酵后加入苏打粉和少许化油，揉和均匀，约饧 10 分钟备用。②将饧好的发面团搓揉成长圆条，压扁，用擀面杖擀成约 20 厘米长、0.5 厘米厚、12 厘米宽的长方形面皮，用油刷抹化油，由长方形的窄边向中间对卷成两个圆筒后，在合拢处抹清水少许，翻面，搓成直径 3 厘米的圆条，用刀切成 40 个面段，立放于案板上。③在蒸笼上抹上少许油，然后把 40 个面段立放于笼内，在旺火上蒸 15 分钟，熟后即成。

海棠花卷

海棠花卷形色美观，松泡绵韧。

用料 精粉 500 克，苏打粉适量，化油 50 克，酵母面 50 克，白糖、食用红色素各少许。

制法 ①将面粉放案板上呈“凹”形，加入酵母面、清水揉和均匀成面团，用湿布盖好，待过两小时面团发酵后，加入苏打粉、白糖各少许，揉和均匀，用三分之一的面团加入食用红色素揉成粉红色面团。②将饧好的白面团搓揉成长圆条，压扁，用擀面杖擀成20厘米长、12厘米宽、0.5厘米厚的面皮，再把粉红色面团也擀成一样大小的面皮后，将红面皮叠放于白面皮上，微擀，抹油少许，由长方形窄的两边向中间对卷，在两个卷合拢处抹清水少许，翻面搓长，成直径3厘米的圆条，用刀切成40个面段，立放于案板上。③蒸笼抹少许油，用筷子将案板上的立放面段从两个圆卷向中间夹成四瓣，放入蒸笼，用旺火蒸15分钟，熟后即成。

荷 叶 饼

面松软泡，形如荷叶。

用料 精粉300克，酵母面50克，小苏打适量，化油、白糖各适量。

制法 ①将面粉放案板上呈“凹”形，加入酵面、清水揉和均匀成团，用湿布盖好，等两小时发酵后，加入小苏打、白糖各少许，反复揉匀，备用。②将揉好的面团搓成长圆条，下成40个面剂，立放于案板上。然后用油刷刷上化油，分别将每个剂立压成圆皮，对叠成半圆形，用专用梳子在半圆饼面上交叉按三条纹，再用梳子把圆边压成荷叶形。③笼上抹少许油，将饼放笼内，在大火上蒸12分钟，至熟即成。

千层馒头

千层馒头色白松软，绵韧回甜，层次较多。

用料 精粉 500 克，白糖 50 克，苏打粉适量，酵母面 50 克，化油少许。

制法 ①把面粉 400 克放案板上呈“凹”形，加入酵母面、清水调匀，揉搓成团，用湿布盖好，放两小时发酵后，再放入苏打粉、白糖、化油各少许，揉匀备用。②将发酵面团搓成条，下成 20 个面剂，分别在干面粉中搓揉 40 次，最后做成圆高桩馒头形，用湿布盖好饧 10 分钟，即可放入蒸笼。

③用大火沸水蒸约 20 分钟，即可成熟。

白 剂 子

白剂子洁白如棉桃绽花，面松泡柔软。

用料 精粉 500 克，白糖 50 克，饴糖 25 克，小苏打适量，酵母面 75 克，化油少许。

制法 ①将面粉放案板上呈“凹”形，加入酵母面、饴糖、清水，揉和成团，用湿布盖好，待发酵后放入白糖、少许化油、适量小苏打粉，反复揉匀成正碱（面团发酵后加入恰到好处的苏打粉，称正碱），饧 10 分钟，备用。②蒸笼中抹油少许，将放好碱的面团揉后搓成条，用手扯成 20 个面剂子，立放于蒸笼内，用旺火蒸 15 分钟，熟后装盘即成。

凉 蛋 糕

凉蛋糕色泽微黄，甜香松泡，蛋糕味浓，营养丰富。

用料 鸡蛋 500 克，面粉 400 克，白糖 400 克。

制法 ①将鸡蛋磕入瓷盆中，加入白糖，用蛋扞（或搅蛋器）搅至色转白，比原来的体积多 2 倍以上时，筛入面粉，用扞和匀备用。②将蒸笼放入方筐，再在筐内铺上草纸，倒入蛋糕料抹平，放上笼锅蒸 30 分钟，成熟后翻出，撕去草纸，翻面，用刀切成 40 个方块形，印上小红点，装盘晾凉即成。

夹心蛋糕

夹心蛋糕色泽美观，甜香松泡，蛋糕味浓。

用料 鲜鸡蛋 500 克，豆沙心子 200 克，白糖 400 克，面粉 400 克。

制法 ①将鸡蛋磕入瓷盆中（或搅蛋器内），加入白糖，用蛋扞（或搅蛋器）搅至色转白，比原来的体积多 2 倍以上时，筛入面粉，用扞和匀备用。②在蒸笼内放入方筐，铺上草纸，将蛋糕料倒入 $1/2$ ，上笼蒸 20 分钟，揭盖铺上一层豆沙心子，再倒上余下的 $1/2$ 蛋糕料，抹平，加盖再蒸至熟后，翻出，用刀切成 20 个长方形即成。

三色蛋糕

三色蛋糕黄、黑、红三色相间，松软香甜，蛋糕味浓。

用料 鲜鸡蛋 500 克，豆沙心子 200 克，白糖 400 克，面粉 400 克，食用红色素少许。

制法 基本作法同夹心蛋糕，不同之处是把后 $1/2$ 蛋糕料加食用红色素少许，形成粉红色的蛋糕料，蒸于蛋糕的表面上一层，成为黄黑红三种色，其他作法都同夹心蛋糕。

双色米糕

双色米糕色泽美观，甜香松泡，细嫩爽口。

用料 大米 500 克，白糖 150 克，大米母浆 100 克，苏打粉、食用红色素各少许。

制法 ①将大米浸泡 12 个小时，洗净加清水磨成稀米浆，加入母浆发酵，再加入白糖、苏打，备用。②在蒸笼内放一块木板，将笼屉隔成两部分，一大一小，在大半边处铺好湿的细白纱布，倒入米浆一半，上笼蒸。③将余下一半米浆加入食用红色素成为粉红色米浆。待先倒入笼内的米浆蒸够 20 分钟后，再将红色米浆倒入笼内蒸 15 分钟，至熟翻出蒸笼，撕去底布，切成 40 个菱形块，装盘即成。

银丝发糕

银丝发糕丝条细匀，香甜柔润，油而不腻。

用料 精粉 500 克，酵母面 50 克，化油适量，苏打粉少许，胭脂糖、熟芝麻面、白糖各少许。

制法 ①将面粉放案板上呈“凹”形，加入酵母面、清水揉匀成团，用湿布盖上，待过两小时面发酵后，放入白糖、苏打、化油各少许，反复揉转备用。②将揉好的面团搓揉成长圆筒，用手压扁，再用擀面杖擀成长方形的面皮，抹少许油，从外向内叠卷成圆筒状，再抹少许油，叠成三层，再擀成长方形的块，放入蒸笼内。③用大火蒸 30 分钟，熟后取出，用刀切成约 13 厘米长的段，再顺切成细糕丝。锅中放入化油，微热后下糕丝，稍炒，起锅装盘，撒上熟芝麻面、胭脂糖即成。

猪油发糕

猪油发糕松泡甜香，细嫩化渣。

用料 面粉 1000 克，板油 500 克，白糖 500 克，苏打、酵面各适量。

制法 ①将面粉倒入瓦盆中，加入酵母面、清水，和匀成稀糊状，再将板油去皮剥茸，与白糖一起放入，待其发酵后，放入苏打粉成为正碱，用手搅匀，一直到起鱼眼大泡为止。②蒸笼上放入一块木板，隔成两部分，一大一小，将

细纱布铺于屉上大的一边，再把搅匀的面浆倒入笼内，在大火上蒸 50 分钟，成熟翻出，用刀切成长方形条，即成。

千层发糕

千层发糕色白松泡，层次较多，甜香爽口，形色美观。

用料 面粉 1000 克，白糖 250 克，板化油、冬瓜糖、橘饼、山楂、蜜樱桃、青梅各少许，酵母面、苏打粉各适量。

制法 ①将面粉加入酵面、清水、白糖，揉和成面团，用湿布盖着，等 3 小时发酵后，再将苏打、化油（少许）加入面团内，揉匀成正碱备用。②将发面团放案板上，用擀面杖擀成厚约 2 厘米的长方形面皮，抹上板化油，叠成 3 层。再擀成长方形（约 2 厘米厚），抹上板化油，叠成 3 层。反复同样做 3 次。最后擀成 5 厘米厚的长方形面皮。③将蒸笼抹油后用擀面杖卷上面皮，抽出面杖，将卷坯放入蒸笼内，再将用刀切成薄片的各种蜜饯，放在面糕表面，蒸半小时后翻出笼，凉后，切成 20 个菱形千层发糕即成。

果酱白蜂糕

果酱白蜂糕色白细嫩，甜香松泡，形色美观，易消化，营养丰富。

用料 粳米 500 克，酵母浆 150 克，蜂蜜 200 克，白糖 100 克，果酱适量，瓜条 50 克，桃仁 50 克，红枣 12 颗，猪板油 50 克，芝麻少许，红、绿丝（或橘饼、青梅）各少许，

食用红色素、小苏打粉各适量。

制法 ①将粳米洗净，用清水浸泡，磨前再洗净，加适量清水，磨成米浆，加入酵母浆（夏天 10 个小时左右，冬季室内常温 14 个小时左右），待发酵后加入白糖、蜂蜜，最后加入适量的苏打，和匀成米浆。 ②将红枣洗净，去核，用两颗重叠卷成卷，再切成片。瓜条、桃仁均切成薄片，芝麻用食用红色素染成红色，果酱加入食用红色素备用，板油切细丁，在开水锅中烫好，凉后拌入白糖，备用。 ③蒸笼内放入一块木板，隔一大一小两部分，在大的一边垫上细纱布，倒入 $1/2$ 米浆，在大火上蒸 20 分钟，再拿下来，抹上一层果浆，再将余下的 $1/2$ 米浆倒入糕上，准备制作第二层。在米浆上均匀地放上红枣、瓜条、桃仁（红绿丝或青梅片），撒上油丁、红芝麻，上笼用旺火蒸 20 分钟，成熟后翻出，撕去底布，翻面，略凉后用刀切成 20 个菱形块即成。

藕 丝 糕

藕丝糕色泽美观，甜润清香，爽口化渣，解暑清热。

用料 鲜藕 500 克，藕粉 75 克，鸡蛋 1 个，白糖 250 克，琼脂适量，食用红色素、白矾各少许，香油适量。

制法 ①把藕洗净去皮，用刀切成细丝，放入白矾水中浸漂，再放入开水中略煮，起锅晾干备用。 ②将清水 1000 克烧开，放入白糖，下入蛋清，扫净浮杂，放入琼脂，熬化放入适量食用红色素，成粉红色的糖水。把藕粉调成稀糊状，倒入糖水中，搅稠倒入藕丝，和匀，然后倒入抹油的瓷盘内，

放入冰箱。③凉后用刀切成4厘米长、2厘米宽的小长方块即成。

口蘑小包

口蘑小包皮薄馅大，色白松泡，味鲜爽口。

用料 面粉500克，猪肥瘦肉150克，罐头口蘑100克，味精、胡椒、香油、豆油、盐各少许，酵母面50克，白糖、苏打各适量。

制法 ①将面粉加入水、酵母面、白糖和匀，2小时后发酵，再放入少许苏打，揉成正碱面团备用。②将口蘑罐头打开，用刀将口蘑斩成颗粒。将猪肥肉煮熟，斩成颗粒，用30克猪瘦肉斩成细颗粒拌入口蘑水及以上调料，最后放入口蘑、熟肉，和匀成馅心备用。③将放好碱的面团下成40个面剂，分别用手压成圆皮，包入馅心，做成小包，上笼蒸12分钟，蒸熟即成。

金钩包子

金钩包子色白松泡，馅心细嫩，味咸鲜爽口。

用料 面粉500克，酵母面50克，猪肥瘦肉200克，金钩、味精、胡椒、香油、盐、豆油、白糖、化油、酵母面、苏打各适量。

制法 ①将面粉加入水、酵母面和匀，发酵后加入白糖、化油少许和苏打粉，揉和均匀，成为正碱面团。金钩用少许

开水泡发备用。 ②将肥肉煮熟，捞起用刀斩成绿豆大小的颗粒。猪瘦肉斩细，拌入以上调料及金钩水，再和入熟肉和金钩斩成的细粒而成馅心备用。 ③将面粉团搓成长条，下成 20 个面剂，用手压成圆皮，将馅心放入中心包成包子，放入蒸笼内，蒸 15 分钟即成。

牛肉小包

牛肉小包皮薄色白，馅鲜细嫩，味咸微辣。

用料 牛柳肉 250 克，精粉 200 克，酵面、醪糟汁、苏打粉、盐、菜油、豆瓣、姜、芹菜、白糖各适量。

制法 ①精粉 200 克加入清水、酵面、白糖和匀成面团，放 20 分钟（气温低，时间就要长一些）待其发酵后，放入苏打粉备用。 ②芹菜切成细末。用刀把牛柳肉切细。锅中烧热菜油，放入豆瓣炒酥后起锅，取豆瓣油拌入牛柳肉内，再放入醪糟汁、盐、盖汁、芹菜末拌匀，制成馅心备用。 ③将面团分成 20 个面剂，分别包入拌好的牛肉馅，制作成小包生坯，放入抹油的蒸笼内蒸熟即成。

韩包子

韩包子皮薄松泡，馅多细嫩，味鲜爽口化渣。

用料 面粉 500 克，酵母面 50 克，猪肥瘦肉 150 克，鲜虾仁 50 克，白糖、猪油、酱油、胡椒、味精、苏打粉、高汤各适量。

制法 ①将面粉加水、酵母面和匀，发酵后，加入白糖、猪油各少许，和成正碱面团备用。②将猪肉斩成细泥，加上白糖、酱油、胡椒、味精、高汤及鲜虾仁斩碎的粒，和匀。③将正碱面团搓成条，下成每个 25 克重的剂，压成圆皮，分别包入馅心，制成包子生坯，上笼蒸 15 分钟即成。

三鲜烧卖

三鲜烧卖皮薄馅多，咸鲜爽口。

用料 精粉 400 克，熟猪肉 250 克，火腿 50 克，冬笋 50 克，口蘑 50 克，川盐、味精、胡椒、酱油、香油、料酒、豆粉各适量。

制法 ①先将面粉放案板上呈“凹”形，放入清水调成面团，用湿布盖上备用。火腿蒸熟，冬笋用开水煮过，连同口蘑分别切成绿豆大小的细颗粒。猪肉同样切粒。将以上三样加盐、味精、胡椒、香油、料酒，拌和均匀，成三鲜馅心备用。②将面团揉匀，搓成细条，切成 50 个面剂。加入适量豆粉，擀成直径约 3 厘米的圆皮。沾豆粉叠起，用擀面杖压皮边，擀成荷叶边形的皮备用。③将每张皮放入 20 克馅心，包成高约 8 厘米呈大白菜形烧卖生坯。④将蒸笼抹少许油，烧卖生坯放入蒸笼内，水开后用大火蒸 5 分钟，洒入少许水，再蒸 4 分钟即熟。

翡翠烧卖

翡翠烧卖皮薄馅多，咸鲜细嫩，色形美观。

用料 面粉 300 克，猪肥肉 250 克，小白菜 200 克，川盐、胡椒、味精、香油、料酒、豆粉各适量，菠菜 200 克。

制法 ①将菠菜洗净，去根，用布包着挤出菜汁。面粉放案板上呈“凹”形，倒入清水少许及菜汁，拌和均匀，揉成绿色的水调面团备用。②将猪肥肉下锅煮熟晾凉。再将生瘦肉用刀切碎。白菜洗净，倒入开水锅中烫好，挤去水分，用刀切碎。肥肉起锅切碎。先将生肉放入以上调料，再放熟肉、白菜，和匀成馅心备用。③把绿色的水调面团切成 40 个面剂，沾上豆粉，擀成直径约 6 厘米的圆皮，再沾豆粉叠起，用擀面杖擀压面边成荷叶边形。每张包入馅心 20 克，做成约 8 厘米高的大白菜形绿色烧卖生坯。④将蒸笼抹油少许，将烧卖生坯放入蒸笼内，水开后用大火蒸 5 分钟，洒水少许，再蒸 4 分钟至熟，装盘即成。

玻璃烧卖

玻璃烧卖皮薄透明，馅嫩鲜香，形美爽口。

用料 精粉 250 克，肥瘦猪肉 200 克，小白菜 100 克，豆粉、味精、盐、胡椒、香油、料酒各适量。

制法 ①把猪肥肉 150 克在锅中煮熟后，用刀切成绿豆大小的细粒，猪瘦肉 50 克用刀切成细粒。小白菜择洗干净在

开水锅中焯熟，放入冷水中漂后切碎，挤去水分备用。②将 250 克精粉放在案板上成“凹”形，放入适量清水，和匀成冷水面团备用。③先用猪瘦肉粒加入盐、味精、胡椒、料酒、香油拌和均匀，再加入肥肉粒和切碎的小白菜，拌成烧卖馅备用。④把冷水面团揉成条，下成 40 个面剂，拌入适量豆粉，分别擀成直径约 7 厘米长的圆形皮。将面皮抹上豆粉叠起，用擀面杖把圆形皮的边压成荷叶边，再分别用皮包入馅心，制成烧卖生坯放入蒸笼内蒸 6 分钟，至熟，即成。

蒸 饺

蒸饺皮薄，细软馅多，味咸鲜爽口。

用料 精粉 500 克，猪肥瘦肉 300 克，小白菜 300 克，化油、川盐、豆油、味精、胡椒、香油、料酒各适量。

制法 ①把 350 克水倒入锅中烧开，倒入面粉用擀面杖搅成团，取出放案板上揉匀，用湿布盖住备用。②把肥瘦肉用刀切碎。热锅中放入化油，再放入碎肉煸干水分，加入料酒、盐、豆油，上色起锅备用。白菜洗净，在开水锅中烫一烫捞起，用刀切碎，挤干水分，放入起锅的熟肉中，与盐、胡椒、味精、香油拌和均匀成馅心。③将烫好的面团揉后搓成条，用手下成 50 个小面剂，分别擀成直径 10 厘米的圆皮，并包入馅心，包成半月牙形饺生坯，放入蒸笼内，蒸 10 分钟，至熟即成。

红枣油花

红枣油花甜香松泡，色白爽口，营养丰富，是冬季滋补的佳品。

用料 精粉 500 克，猪板油 150 克，酵母面 50 克，白糖 100 克，红枣 100 克，苏打、蜜玫瑰各适量，化油少许。

制法 ①先将面粉放案板上呈“凹”形，放入酵面、清水，揉和成面团，用湿布盖上，等两小时发酵后，放入苏打、化油、白糖，反复揉匀备用。②板油去皮，用刀剁成泥。玫瑰用刀剁细。红枣洗净去核剁成细泥。以上三样拌和均匀，制成馅料备用。③把放好苏打的面团放案板上，用手揉成长圆条，压扁，用擀面杖擀成 2 厘米厚薄的长方形面皮，抹上一层拌好的馅料，从外向内卷成圆筒，搓长稍按扁，切成七八段面剂。④将每个剂子顺丝拉长，叠 3 层，上笼蒸 15 分钟，熟后起笼，装盘即成。

龙抄手

龙抄手皮薄馅嫩，爽滑鲜香，汤浓色白，为蓉城小吃的佼佼者。龙抄手的得名并非老板姓龙，而是当初三个伙计在“浓花茶园”商议开抄手店，取“浓”的谐音“龙”为名，也寓有“龙”腾虎跃、生意兴“隆”之意。

用料 精粉 500 克，猪腿肉 500 克，肉汤、胡椒面、味精、姜、香油、川盐、鸡油各适量，鸡蛋 2 个。

制法 ①把面粉放案板上呈“凹”形，放盐少许，磕入鸡蛋 1 个，再加清水调匀，揉和成面团。再用擀面杖擀成纸一样薄的面片，切成 110 张四指见方的抄手皮备用。②将肥三瘦七比例的猪肉用刀背捶茸去筋，剁细成泥，加入川盐、姜汁、鸡蛋 1 个、胡椒面、味精，调匀，掺入适量清水，搅成干糊状，加香油，拌匀，制成馅心备用。③将馅心包入皮中，对叠成三角形，再把左右角向中间叠起粘合，成菱形抄手坯。④用碗分别放入川盐、胡椒、味精、鸡油和原汤，捞入煮熟的抄手即成。

钟 水 饺

钟水饺皮薄馅嫩，咸甜微辣，鲜香爽滑。

用料 精粉 500 克，猪腿肉 500 克，复制酱油、味精、胡椒面、川盐、姜、葱、蒜泥、红油辣椒、料酒、香油各适量，鸡蛋 1 个。

制法 ①把葱、姜拍破，泡清水适量。将猪肥瘦肉切块，用刀背捶茸去筋，用刀剁细成泥，放入盆中，加川盐、料酒、味精、胡椒、鸡蛋，和匀。再加入浸泡的葱姜水，用力搅匀放入香油，再继续搅匀成稠细的水饺馅。②把精粉 450 克放案板上呈“凹”形，放入清水，调揉成仔面团，再分切成 100 个面剂。用 50 克面粉作补粉，分别擀成直径 5 厘米大小的圆皮备用。③将馅心包入皮中，对叠成半圆形，随手把边捏合成饺子生坯。④锅中水开，放入饺子，煮熟后，用漏勺捞起，漏干水倒入碗中，再放入复制酱油、味精、红油辣

椒、蒜泥即成。

奶汤菠饺

奶汤菠饺汤白饺绿，皮薄馅嫩，鲜香味美。

用料 精粉 150 克，菠菜 100 克，猪肥瘦肉 100 克，奶汤 700 克，香油、鸡油少许，盐、味精、胡椒末、姜、葱各适量。

制法 ①把菠菜洗净，去根、去老叶，用纱布包着揉挤出菜汁，用菜汁加水与面粉一起揉成绿色面团。②将猪肥瘦肉用刀剁成泥，拌入盐，姜末、葱水、味精、胡椒末、香油，加适量清水搅拌均匀，制成饺子馅。③把绿面团分成 40 个剂子，再擀成直径约 4 厘米的小圆皮，用圆皮包入馅心，对叠成半圆形的饺子生坯。④锅中水烧开，放入饺子生坯，煮熟后捞入放有盐、味精、胡椒末、鸡油、奶汤的 10 只碗中即成。

担担面

担担面在成都进入店堂经营已有四五十年的历史，它来自小贩沿街叫卖的面担子上。担子一头是锅灶，一头放着面、碗及准备好的各种调料，随吃随下。现在成都有名的担担面店开设在成都市文化宫旁。其特点是面条细薄，臊子肉质香酥，调料以葱花、芽菜、猪油为主，略有汤汁，鲜美爽口，辣不重微酸。

用料 面粉 500 克，德阳豆油、味精、红油辣椒、鸡蛋、化猪油、豌豆尖、好汤、醋、葱花、芽菜、豆粉、猪肉各适量。

制法 ①将面粉与鸡蛋加水调和成面团，用手工擀制成细韭菜叶面条。豆粉用作擀面时的散粉。②将豆油、醋、味精、红油辣椒、好汤、葱花、芽菜末分别放入 12 个碗中。③将猪肉剁成绿豆大小的颗粒。锅中放化猪油，待油烧热，放入猪肉，煸干水分，加盐、豆油，上色，至吐油肉酥呈金黄色即起锅。④锅中的水烧开，放入面条煮熟，分别捞入 12 个装有调料的碗中，并将豌豆尖捞入每碗，上面放上煸好的肉臊即成。

甜 水 面

甜水面面条方正，味甜咸鲜香，微辣爽口，韧性强。

用料 面粉 500 克，复制酱油、白酱油、蒜泥、清油、味精、红油辣椒、芝麻酱、盐、菜油各适量。

制法 ①将面粉放案板上呈“凹”形，加 200 克水、盐，和成硬面团，用湿布盖上备用。约 20 分钟后，再将面团揉匀，抹上清油，用擀面杖擀成约 0.3 厘米厚的长方形面皮，用手将其卷在面杖上，向不同方向微拉，然后用擀面杖压着，用刀尖划成一根一根宽、厚一样的方筷子头形面条。②锅中水开，将切好的面条向两面拉长，中间放板上，左手交于右手，左手套入面的中间，右手掐去面头，放入锅中煮熟，分别捞入碗内或打起在大盘中，放少许熟油冷吃，或再烫热装

碗食用。 ③将以上各种辅料放入碗内面上即成。

复制酱油是用酱油加红糖及香料熬制而成。

铜井巷素面

铜井巷素面是在担担面的基础上改进发展起来的，四十年前便在铜井巷开店经营，受到群众喜爱，便叫开了铜井巷素面这个名字。此面具有咸、鲜、辣、麻、香多种味道。

用料 圆形细面条 500 克，复制红酱油、豆油、芝麻酱、蒜泥、葱花、花椒面、红油辣椒、味精、猪油、鲜菜（豆尖）各适量。

制法 ①分别将以上各种调料放入 10 个碗内。 ②锅中水开，放入面条，不要久煮（不要过粳），以免浑汤。将面条滗干水分，挑入碗中。在挑面条前，将豆尖放入锅内烫热，随面条一起装入碗内即成。

冬菇素卤面

冬菇素卤面味咸鲜香，清淡可口，为素食品。

用料 水发冬菇 200 克，韭菜叶面条 500 克，豆腐、明笋、榨菜、水发黄花、酱油、胡椒、味精、川盐、料酒、豆粉、好汤、花椒油各适量。

制法 ①将明笋、榨菜、冬菇用刀切指甲片大小，水发黄花切节，分别把明笋、黄花用开水煮一煮捞起。豆腐炸后切指甲片大小。 ②锅中放入好汤，开后放入冬菇、明笋、黄

花、豆腐、榨菜片，再放入酱油、胡椒面、味精、料酒、川盐，然后勾二流芡起锅，淋入花椒油，做成面卤。③锅中煮熟面条，用丝瓢捞起，倒入放有酱油、味精、胡椒及底汤少许的碗中，最后浇上面卤即成。

三大菌面

三大菌是四川特产的一种名贵食用菌，三大菌面色形美观，鲜香爽口，营养丰富，川席佳品。

用料 手工面条 500 克，三大菌 500 克，好鸡汤、大蒜、鸡油、化猪油、川盐、胡椒面、味精各适量。

制法 ①将鲜三大菌用刀削去根茎上的黑皮，洗净，切片。大蒜去皮切片。②锅中化猪油热后放入三大菌片、大蒜片，微炒，再放盐、胡椒面、鸡汤、味精，焖熟，然后放鸡油，起锅成面臊备用。③把面条放入开水锅中翻煮，用漏勺捞起，放入 20 个已放有盐、味精、胡椒面及少许汤的碗内，最后浇上面臊即成。

奶汤羊肉面

奶汤羊肉面汤白面绿，臊烩热烫，味鲜香美，为冬季佳品。

用料 青菠面 500 克，羊肉 300 克，葱、姜、花椒、盐、味精、羊骨、羊头各适量。

制法 ①将羊肉洗净，用刀切成小块，放入烧开的羊骨、

羊头、花椒（用布包着）汤锅中，与葱、姜同炖，开时撇去泡沫，放入盐、味精后一直用小火炖到汤白、肉烂，捞去羊骨、羊头及葱、姜、花椒包，做成面臊。②锅中水开，煮熟清菠面，分别捞入放有盐、味精及汤少许的碗内，浇上面臊即成。

青菠面是用菠菜汁和面团压出的面条。

芹黄牛肉面

芹黄牛肉面味鲜微辣，色泽红亮。

用料 细面条 500 克，黄牛肉 400 克，明笋、芹黄、姜、豆瓣、花椒、料酒、菜油、盐、甜酱油、咸酱油、味精、红油辣椒、好汤各适量。

制法 ①将牛肉洗净，用刀切成绿豆大小的粒。明笋也切成与牛肉同样大小的粒，用开水煮后捞起。芹黄切细花。姜与花椒用刀剁细末。豆瓣剁细。②锅中放菜油少许，把牛肉放入锅，煸干水分，吐油，放入豆瓣、姜米、花椒及好汤，打去泡沫，用文火煨开，放入甜酱油、咸酱油、盐、料酒，一直到肉烂、味浓，即成面臊。③用 20 个小碗分别放入酱油、红油辣椒、味精、汤少许、芹黄花，把煮熟的面条用漏瓢捞起，放入碗内，最后浇上牛肉面臊即成。

口蘑红汤面

口蘑红汤面肉烂味鲜，色香俱佳，面滑入味，席桌美点。

用料 手工韭菜叶面 400 克，肥瘦肉 100 克，熟鸡肉 15 克，火腿 10 克，兰片 10 克，口蘑菌 10 克，甜酱油、咸酱油、盐、味精、胡椒、化油、高汤、料酒各适量。

制法 ①将肥瘦肉切指甲片，鸡肉、火腿、兰片也分别切指甲片，兰片用开水煮后捞起备用，口蘑菌用水泡发洗净，用刀片成片，口蘑水留用。②锅中放入化油，烧热放猪肉，煸干水分，下盐、料酒，再煸后放甜酱油、咸酱油、胡椒及口蘑水、红汤、口蘑菌，煸到肉烂汤味正，再放入火腿、鸡片、兰片，拌匀成面臊。③锅中水开后放入面条，煮熟，用丝瓢捞入放有酱油、化油、味精、底汤的 20 个碗内，浇上汤面臊即成。

奶汤海参面

奶汤海参面色泽美观，汤白味鲜，臊香面滑。

用料 手工面 400 克，水发海参 250 克，熟鸡肉、火腿、冬笋、奶汤、味精、胡椒、川盐、鸡油各适量。

制法 ①分别把鸡、火腿、冬笋和水发海参用刀切成指甲片，冬笋放入少许开水内，煮透捞起。②锅内放入奶汤，烧开后放入熟鸡肉片、熟火腿片、煮过的冬笋片及盐、味精、川盐、胡椒水，烧开，最后下入海参片，淋上鸡油即成面臊。

③锅内水开，放入手工面煮熟，用丝漏瓢捞起，倒入 20 个放有盐、味精和少许奶汤的碗中，最后浇上面臊及臊汤即成。

牛肉麻绳面

麻绳面是制作出有纹路的小面卷，牛肉麻绳面色形美观，味鲜浓醇，嫩滑脆香。

用料 麻绳面 400 克，黄牛肉 150 克，明笋 50 克，带皮 50 克，好汤适量，豆瓣、川盐、菜油、酱油、味精、料酒、水豆粉各适量。

制法 ①将明笋、带皮分别用开水煮过。明笋切碎丁，带皮切丝改短节。牛肉切指甲片大，锅中放菜油，旺火烧热，放豆瓣，稍炒后放入好汤及明笋，转用文火，再放入用水豆粉、盐码好的牛肉片、带皮丝，勾二流芡，做成面臊。②另用锅将水烧开，放入麻绳面煮熟，捞入牛肉面臊内和匀，分装在 20 个小碗中即成。

三鲜撕耳面

三鲜撕耳面形似猫耳朵，故又名猫耳朵面。其色泽鲜艳，味鲜美，滑爽适口。

用料 面粉 500 克，熟鸡肉 50 克，熟火腿 50 克，兰片 75 克，豌豆尖、好汤、川盐、胡椒末、味精、化油各适量。

制法 ①把面粉用冷水和揉成团，用刀切成细条，再用手扯成剂，用拇指向外搓成撕耳面，放入开水锅中煮熟，漂凉备用。②将熟鸡肉、熟火腿用刀切成指甲片。兰片取嫩尖部分，也切成指甲片，用开水氽过。豌豆尖洗净备用。

③锅中放化油，将以上三鲜微炒，放入好汤，开后打去泡沫，放入川盐、胡椒末、味精，最后把撕耳面倒入锅中，混合均匀，分装 20 个凹盘，用调羹食用。

牌 坊 面

牌坊面起源于四川简阳。解放前成渝公路交通拥挤，由成都去重庆的人为赶车，饭也顾不上吃，车到简阳才得进餐。此时简阳一古牌坊下有面摊为乘客供食，其面条做法讲究，味道好，众口称作牌坊面。此面鲜香味浓，经济实惠。

用料 韭菜叶面条 500 克，肥瘦肉、青腿菌、冬笋、火腿、金钩、菜油、豆油、川盐、料酒、味精、化油、胡椒、好汤、水豆粉各适量。

制法 ①将青腿菌、冬笋水发煮后切成粗 0.6 厘米左右的细丝，金钩洗后用汤发、切碎，肉和熟火腿分别切丝。②锅中放入油烧热，下肥瘦肉丝滑散，焯干水分，加入料酒、盐、豆油、胡椒，上色后下入好汤、笋菌丝和金钩，焖熟入味，加入水豆粉，勾二流芡。③锅中水开，放入面条，熟后把面捞入放有豆油、胡椒、味精、化油及底汤的碗中，浇上臊子即成。

青菠柳叶面

青菠柳叶面味咸鲜香，色泽美观。

用料 精粉 500 克，菠菜 200 克，鸡蛋 2 个，豆粉、熟

鸡肉、熟火腿、玉兰片、口蘑、胡椒粉、好汤各适量。

制法 ①把熟鸡肉、熟火腿、玉兰片、口蘑用刀切成指甲片的大小，菠菜洗净用纱布包好揉挤出菜汁。②精粉放案板上使呈“凹”形，加入鸡蛋液、清水、菠菜汁揉成面团，用擀面杖擀成绿色面皮，撒上少许豆粉。③把擀好的面皮肉成筒，用刀交叉切成两头小的柳叶形面片，放入开水锅中煮熟。④另用小锅放入好汤，加盐、味精、胡椒粉、熟鸡肉、熟火腿、玉兰片、口蘑，再用漏瓢把煮熟的面片捞入汤中，烩煮一下即成。

家常鳝鱼面

家常鳝鱼面鲜香味浓，色泽红亮，臊粍面滑。

用料 手工面 400 克，鳝鱼片 300 克，姜、蒜、豆瓣、笋、料酒、甜酱油、盐、咸酱油、味精、好汤、豆油、红油辣椒、菜油、花椒各适量。

制法 ①将姜、蒜去皮洗净，蒜切片（指甲大小）。笋水发洗净切斜丝，用开水煮后起锅。鳝鱼切丝，豆瓣剁细，姜和花椒均剁细末。②把锅放火上，烧热，放入菜油少许，倒入鳝鱼丝煸干盛起。锅洗净后再放入菜油，烧热下豆瓣，煸酥后放入好汤烧开，捞去豆瓣渣，留汁在锅中，下鳝鱼丝、明笋丝、姜、花椒、大蒜片，以及甜酱油、盐、咸酱油等调料，烧煊，上色入味，即成面臊。③锅中水烧开，放入面条煮熟，用漏瓢捞起，倒入 20 个放有豆油、红油辣椒、底汤、味精的碗中，浇上面臊即成。

宋 嫂 面

宋嫂面是用“宋嫂鱼羹”作臊子而得名。相传清乾隆帝游西湖时，有渔妇献鱼羹，味极美。乾隆帝曾询其姓名，但后来只记得一宋字，遂有“宋嫂鱼羹”之称。此面鲜香、滑嫩，微麻辣。

用料 韭菜叶面条 500 克，鲤鱼 1 尾，金钩、青腿菌、玉兰片、花椒、菜油、豆瓣、豆油、胡椒末、猪肉、味精、醋、姜、葱、蛋清豆粉、水豆粉、料酒、盐各适量。

制法 ①将鱼刮去鳞片，去骨皮，把肉切成筷子头大小的颗粒；玉兰片、青腿菌均切成小颗粒；金钩用刀改小、水发。玉兰片、青腿菌用开水煮过，在水中漂起备用。②锅中用温油滑入码蛋清豆粉的鱼丁，鱼丁散后起锅备用。葱一部分切花，一部分切段。郫县豆瓣剁细。姜拍碎。将清油烧热，稍凉放入花椒，制成花椒油。③锅中再下适量菜油炼熟，放入豆瓣，煸酥，掺入好汤煮出味。再放入部分豆瓣、鱼骨、鱼皮、葱段、姜，熬出鱼辣味。捞起鱼皮、鱼骨、姜、葱，下入金钩、玉兰片、青腿菌丁，使入辣味，再下入鱼丁，用水豆粉勾二流芡，加入花椒油，做成面臊。④煮锅水宽火大，放入面条煮熟，捞入放有豆油、醋、味精、胡椒末、猪肉、葱花、少许底汤的碗内，上面浇入臊子即成。

海味煨面

海味煨面味浓，热烫鲜香，冬季最佳。

用料 韭菜叶面 500 克，水发鱿鱼、金钩、肥瘦肉、猪肚、化油、兰片、葱、姜、盐、味精、胡椒、料酒、好汤、鸡肉各适量。

制法 ①把鱿鱼开成厚指甲片大小，肥瘦肉、猪肚、鸡肉同样开成指甲片大小，金钩用刀稍微改小，兰片煮后切成大指甲片。②锅中放入化油，热后放入猪肉微煸散，放入料酒，待水分微干，下入鸡片、肚片、兰片，煸后下好汤，随即下金钩、葱、姜、盐、味精、胡椒、鱿鱼，微火煨燴，即成面臊备用。③锅中水大开后，放入面条煮熟，然后捞入已备好的砂锅内，砂锅内盛入汤、面臊，在火上煨开即可入席。也可将面条捞入碗中，加入汤、面臊上席。

鸡丝软炒面

鸡丝软炒面色形美观，面软干香，席桌佳品。

用料 圆棍面条 500 克，鸡脯肉、丝瓜皮、川盐、水豆粉、鸡蛋清、味精、料酒、好汤、猪肉、番茄、胡椒末各适量。

制法 ①锅中水宽火大，将面条煮熟捞起，洒熟油少许，把面条抖散，晾凉备用。②丝瓜皮放入锅中，烫熟，切成粗丝；番茄去皮切丝；鸡脯肉切细丝，放蛋清、豆粉、料酒、

川盐，拌匀。锅中猪油烧热，倒入用盐、味精、胡椒、水豆粉和鸡蛋清浆好的鸡脯肉丝及瓜丝、番茄丝，微炒起锅。

③另用一炒锅，放入好汤少许及面条、盐、味精、胡椒、猪油，微翻炒，至入味汤干，分装 20 个盘中，浇上鸡丝臊子即成。

味精凉面

味精凉面味浓爽口，制做简便，最宜夏季家中制用，调料可随人意或增或减。

用料 细圆面条 500 克，甜酱油、绿豆芽、芝麻酱、咸酱油、蒜、花椒末、熟油、味精、醋、红油辣椒各适量。

制法 ①将锅中水烧开，把面条倒入开水中，翻滚两次，煮到八成熟时，用丝漏瓢捞起置于案板上，淋少许熟油，用筷子将其抖散，晾凉。②将绿豆芽洗净，放入开水锅中焯熟，捞入清水中备用。③取 20 个碗，每碗先装豆芽垫底，再放入面条，最后再分别放少许甜酱油、咸酱油、醋、味精、芝麻酱、红油辣椒、蒜泥，拌匀即成。

三丝凉面

三丝凉面味浓爽口，各味兼备。

用料 细圆面条 500 克，黄瓜、熟肉丝、熟鸡丝、熟火腿丝各适量，其他调料同味精凉面所用调料。

制法 ①将锅中水烧开，下入面条，滚两滚，煮至八成

熟，捞出控去水分，置于案板上，淋少许熟油，用筷子将面条抖散晾凉。②把黄瓜洗净，去皮切成与面条同样粗细的丝，放入水中备用。③分别在10个碗中放入黄瓜丝垫底，再放入凉面，浇上调料。最后放以上三种丝作面臊即成。

酸 辣 粉

此粉味酸辣，粉嫩滑，汤鲜香。

用料 红苕水粉1000克，酱油、保宁醋、红油辣椒、花椒面、味精、葱花、芽菜、豌豆尖、胡椒面、芹菜末、盐各适量。

制法 ①将豌豆尖去老根、叶，洗干净，备用。芽菜剁末。②将12个碗分别放入酱油、醋、红油辣椒、花椒面、味精、胡椒面、盐、芽菜末、葱花、芹菜末。③锅中烧开好汤，把水粉的1/12抓入竹漏子内，放入开汤内烫2分钟，放入豌豆尖一起翻烫3分钟后，连汤一起倒入碗内即成。

肥 肠 粉

此粉汤鲜味浓，粉软滑烫，肥肠煨香，为冬季佳品。

用料 红苕水粉750克，猪肠、猪心、猪肺、葱花、芽菜、酱油、胡椒面、姜、花椒、味精、红油辣椒、川盐、猪骨各适量。

制法 ①将猪肠、猪肺、猪心、猪骨洗净理好，放入开水锅中煮开，打去泡沫，转用小火炖，同时放入姜、葱、花

椒（用布袋装着），待猪杂炖烂后捞起备用。②用刀把以上猪杂切碎，芽菜剁末，葱切花。把 12 只碗分别放入酱油、味精、胡椒面、盐、红油辣椒、芽菜末、葱花。③把适量的各种猪杂放入竹漏子内，再放适量的水粉，在开汤内烫 2 分钟。然后连汤一起倒入有底料的碗内，最后往每碗里挤入花椒袋里的花椒水即成。

牛肉荞面

牛肉荞面面条色绿，咸鲜微麻，味浓可口。

用料 荞面 500 克，牛肉、豆瓣、姜、花椒、水发明笋、豆油、盐、红油辣椒、菜油、芹菜末、石灰各适量。

制法 ①将荞面加入石灰水和匀，再加入水和成面团，备用。②将牛肉、水发明笋剁成绿豆大小的颗粒，油烧热，下牛肉粒煸散，再下豆瓣、姜、花椒、水发明笋同煸，然后再加盐、豆油及适量的汤，用小火焖熟、煸干备用。③将吊子放炉子上，水烧开。再将面团放入专用工具内，压出流入吊子中，开后 2 分钟，面熟。④用筷子将面条挑入放有豆油、红油辣椒、花椒末、芹菜末和汤的碗中，再放上牛肉臊子即成。

银芽米饺

银芽米饺色白形巧，馅味咸鲜，皮软韧力。

用料 糯米 200 克，大米 300 克，绿豆芽、豆油、猪肥

瘦肉、川盐、味精、胡椒、香油、料酒各适量。

制法 ①将糯米、大米混合加入清水，浸泡 20 个小时，加清水碾成米浆，装入布袋，沥干水分。然后用手揉匀成团，放入蒸笼内蒸熟，再倒在案板上用手揉匀、揉活制饺皮。

②将绿豆芽掐去头、根，在锅中微煸，切成 0.2 厘米长的小段。猪肥瘦肉斩碎，在锅中煸熟后，放入料酒、川盐、豆油，微上色，最后起锅，拌入银芽、味精、胡椒、香油，成馅心备用。③把面团搓成 40 个剂子，用手压扁擀成圆形的饺皮，放入馅心，包成月牙饺，放入笼内蒸 10 分钟即成。

如用黄豆芽即称豆芽米饺。

冰汁红苕

冰汁红苕色泽红亮，烱甜不烂。

用料 红苕 1000 克，冰糖 200 克。

制法 把红苕洗净去皮，修成大小略同的个。再洗后放入锅中煮，烱后，将红苕倒入冰糖加清水熬成糖汁的锅中，用小火煮，食用时装盘即可。

五彩球

五彩球甜香软糯，色美可口，营养丰富。

用料 糯米 400 克，大米 100 克，芝麻心子 400 克，红绿丝 200 克。

制法 ①将糯米、大米两种米淘洗干净，泡 24 小时，磨

成稀浆装入布袋，吊干成为吊浆粉子。再将吊浆粉子放入 150 克凉水和匀，分成 60 个剂子。②将芝麻心子分成 60 个圆球包入 60 个剂子内，放入蒸笼内蒸熟，裹上红绿丝（橘红丝、果丹皮丝、山楂丝），成为五彩球，装入盘内上席。

玛 瑙 团

玛瑙团形态精巧，色泽美观，粍糯香甜，细腻爽口。

用料 糯米 450 克，大米 50 克，豆沙心子 400 克，红蜜樱桃 400 克。

制法 与五彩球相同。

芝 麻 团

芝麻团色泽美观，粍糯香甜。

用料 糯米粉 250 克，豆沙心子 150 克，白芝麻 150 克，食用红色素、白糖少许。

制法 ①用适量清水与糯米粉和匀揉成团，分成 20 个剂子。豆沙心子用刀切成 20 个。白芝麻洗净在锅中炒熟，压成细末。白糖加食用红色素拌成胭脂糖。②用糯米粉剂子，分别包入豆沙心子制成团，放入垫有纱布的蒸笼内，蒸 7 分钟，熟后取出放入熟芝麻末内，滚上一层芝麻面装盘，再撒上少许胭脂糖即成。

凉 糍 粑

凉糍粑甜香凉爽，美观大方，为夏季佳品。

用料 糯米 400 克，大米 100 克，豆沙心子 250 克，熟黄豆 200 克，白糖 100 克，食用红色素适量，熟白芝麻 50 克，香油少许。

制法 ①将熟黄豆、熟芝麻磨成细粉备用，白糖加适量食用红色素制作成胭脂糖备用。②将两种米洗净，浸泡 20 个小时，放入蒸笼蒸熟成饭坯，再倒入石臼（或绞肉机）用木棒舂茸（或绞成泥坯）而成皮坯。③将手上抹上香油，将皮坯分成 40 坨，分别包入豆沙心子，压成圆饼，裹上黄豆、芝麻面，装入盘内，上面撒上胭脂糖即成。

珍珠圆子（一）

珍珠圆子甜香滋润，色泽美观，裹米晶亮似珍珠。

用料 糯米 300 克，白糖 100 克，板化油 200 克，熟芝麻 50 克，芝麻酱 25 克，熟面粉 50 克，蜜樱桃 5 克，大米 100 克。

制法 ①将糯米、大米一起浸泡 24 个小时以上，然后磨成浆，吊干成粉。也可用市售的糯米干粉。②用 50 克糯米单泡 24 个小时以上，淘洗干净，沥干水备用。樱桃用刀切成两半，备用。③将白糖、板化油、芝麻酱、熟芝麻（压成细面）拌入熟面粉，和成 20 个圆子心子。④将吊浆粉子用

清水揉匀，分成 20 个剂子，包入圆子心子，裹上整糯米，上笼蒸熟装盘，在圆子上面放半颗蜜樱桃即成。

珍珠圆子（二）

珍珠圆子细嫩柔软，色微黄，形状美观，甜香滋润，裹米晶亮，似珍珠颗颗。

用料 糯米 300 克，白糖 100 克，板化油 200 克，蜜玫瑰 25 克，瓜条 25 克，橘饼 25 克，蜜枣 25 克，蜜樱桃 50 克，熟面粉 50 克，鸡蛋 1 个，豆粉适量。

制法 ①将白糖打成粉，瓜条、橘饼、蜜枣和蜜樱桃的一半用刀切成绿豆大小的颗粒，和入熟面粉、板化油，制成圆子心子备用。②将糯米 100 克浸泡 24 个小时后，清洗干净，作圆子糯米备用。③将 200 克糯米淘洗干净，放入沸水中煮熟，从煮锅中将米捞起置于盆中，打入鸡蛋 1 个与适量的豆粉，和匀为皮坯料。④最后用皮坯包入圆子心子作成圆团，裹上糯米，上笼蒸 15 分钟，熟后装盘，每个圆子上面放半颗蜜樱桃即成。

如意凉卷

如意凉卷清凉软糯，色泽美观，甜香爽口，为夏季佳品。

用料 糯米 600 克，大米 400 克，香油少许，白糖粉 300 克，豆沙心子 500 克，蜜玫瑰 50 克，熟黄豆粉 400 克。

制法 ①将两种米浸泡 20 个小时，清洗干净，加清水磨

成浆，装入布袋内吊干，分成坨，上笼蒸熟，然后倒在抹了香油的案板上，用擀面杖压、揉成粉团。②将豆沙心子、蜜玫瑰和匀备用。③案板上撒熟黄豆粉，在上面将面团擀成1厘米厚、25厘米宽的长方形片，上面放上豆沙玫瑰心子，从身内外两方对卷成两筒并拢的长条，用刀切成1.5厘米宽的段，刀口向下呈如意形，上面放上糖粉即成。

水晶凉糕

水晶凉糕色泽美观，香甜软糯，为夏季佳品。

用料 糯米 1000 克，红枣 250 克，瓜条 100 克，橘红 50 克，蜜青梅 50 克，山楂 50 克，白糖 400 克，白葡萄干 100 克。

制法 ①将糯米浸泡 20 个小时，洗净，上笼蒸 1 个小时，中间洒 2~3 次水。②将红枣洗净去核，用刀切粗丝，瓜条、橘红、青梅、山楂，也分别切成粗丝状，白葡萄干去净杂质。白糖加清水煮化，撇去泡沫，成为糖汁备用。③糯米蒸好，从笼内倒入盆中，加葡萄干和各种条丝拌匀，装入抹油的特制木箱内，压平（厚度约 2 厘米），用纱布盖住，进冰箱冷冻后，用刀切成 7 厘米长、0.5 厘米厚的骨排片，每份装入四五片（如切得厚，则少装一二片），淋上糖汁即成。

咸叶儿粑

咸叶儿粑皮糯滋润，味咸鲜，清香可口。

用料 糯米 750 克，大米 250 克，芭蕉叶 40 张，菠菜 250

克，猪肥瘦肉 500 克，芽菜 150 克，盐、豆油、胡椒、味精、化油适量。

制法 ①将糯米与大米一同清洗净，浸泡 24 个小时以上。另加清水，连同去根及老叶洗净的菠菜，一起磨成吊浆，装入布袋，吊干备用。②将锅烧热，放化油少许，将猪肉煸干水分，放入盐、豆油、胡椒、味精及切碎的芽菜，再煸好起锅，制成肉馅。③再把吊浆粉子加适量清水和匀，分成 40 坨，分别包上肉馅，微搓成长圆形，包入抹油的芭蕉叶里。芭蕉叶要先用开水烫软。④将包好的生叶儿粑立放于蒸笼内，用大火蒸熟即成。

三 大 炮

三大炮糯米软糯，香甜可口。

用料 糯米 1000 克，红糖 150 克，芝麻 50 克，黄豆 250 克。

制法 ①将糯米洗净，浸泡 12 小时，再淘洗后，倒入蒸笼中，用大火蒸熟，中间洒 1~2 次水，再蒸后翻出倒在木桶内，掺开水适量，用盖盖上，待水分进入米内后，用木棒舂茸（或用绞拌机绞成茸），即成糍粑坯料。②将红糖放入清水 300 克，熬开成糖汁。分别把芝麻、黄豆炒熟，磨成细粉。

③糍粑坯料分成 10 份，再把每份分成 3 坨，即用手分 3 次，连续甩向木盘，发出三响而弹入装有黄豆面的簸箕内，使每坨都均匀地裹上黄豆面，再淋上糖汁，撒上芝麻面即成。

绿 豆 团

绿豆团色泽淡绿，细软滋润，香甜可口。

用料 糯米 350 克，大米 150 克，绿豆 250 克，蜜玫瑰 250 克，瓜条 50 克，蜜樱桃 25 克，芝麻 50 克，核桃仁 50 克，糖粉 100 克，化油 150 克。

制法 ①将两种米合洗干净，浸泡 24 个小时，磨细制成吊浆备用。②将绿豆去杂质洗干净，用沸水将绿豆煮至皱皮，打捞入小笊箕内，用水瓢压搓去掉绿豆皮，然后倒入清水中，使皮浮于水上，一直将绿豆皮去完，再上笼蒸到全熟，备用。③将芝麻、桃仁炒熟，压成细粉。瓜条、樱桃用刀切成绿豆大的粒，与玫瑰一起用刀切碎，再加化油、糖粉，揉和均匀成馅心备用。④将吊浆粉子加适量的水，揉和分成 50 坨，分别包入馅心制成 50 个团子。⑤锅中水开，放上蒸笼，分别将团子生坯放入蒸笼内，蒸 15 分钟，熟后裹上蒸熟的绿豆粒即成。

醪糟小汤圆

醪糟小汤圆味甜酒香，汤圆粑糯，为冬季佳品。

用料 糯米粉子 500 克，醪糟 100 克，白糖 250 克，食用红色素少许。

制法 ①将糯米粉子加清水和匀，搓成细条，再用手分成小指头大小的颗粒，微微用手搓圆，放在有食用红色素的

红纱布上备用。②将锅中水烧开，下入小汤圆，煮开浮起，撇去泡沫，放入白糖、醪糟，装碗即成。

赖 汤 圆

赖汤圆迄今已有百年历史。老板赖源鑫从 1894 年起就在成都沿街煮卖汤圆，他制作的汤圆煮时不烂皮、不露馅、不浑汤，吃时不粘筷、不粘牙、不腻口，滋润香甜，爽滑软糯，成为成都最负盛名的小吃。现在的赖汤圆，保持了老字号名优小吃的质量，其色泽洁白，皮烂绵糯，甜香油重，营养丰富。

用料 糯米 500 克，大米 75 克，黑芝麻 70 克，白糖粉 300 克，面粉 50 克，板化油 200 克，白糖及麻酱各适量。

制法 ①将糯米、大米淘洗干净，浸泡 48 个小时，磨前再清洗一次。用适量清水磨成稀浆，装入布袋内，吊干成汤圆面。②将芝麻去杂质，淘洗干净，用小火炒熟、炒香，用擀面杖压成细面，加入糖粉、面粉、化猪油，搅拌均匀，置于案板上压紧，切成 1.5 厘米见方的块，备用。③将汤圆面加清水适量，揉匀，分成 30 坨，分别将小方块心子包入，成圆球状的汤圆生坯。④将大锅水烧开，放入汤圆后不要大开，待汤圆浮起，放少许冷水，保持滚而不腾，汤圆翻滚，心子熟化，皮软即熟。⑤食用时随上白糖、麻酱小碟，供蘸食用。

郭 汤 圆

店主郭永发 40 多年前在成都北门一带经营担担汤圆，所制汤圆色洁白，皮绵软，甜香油重，酥香爽口，为顾客所喜爱，人称郭汤圆。

用料 糯米 500 克，大米 75 克，白糖 150 克，红豆 300 克，化油 400 克。

制法 ①将糯米、大米淘洗干净，浸泡 48 个小时，磨前再清洗一次。用适量清水磨成稀浆，装入布袋内，吊干成汤圆面。②将红豆煮烂，用石磨磨细，吊干，倒出放入热锅中，加入白糖，分几次放入化油，用锅铲不停地铲动，一直炒到发干，吐油、返沙，倒在案板上，凉后用滚筒压细，加入适量化油，打紧切成 1.5 厘米见方的小方块备用。③将汤圆面加适量清水，揉匀，分成 30 坨，分别将小方块心子包入，成圆球状的汤圆生坯。④将大锅水烧开，放入汤圆后不要大开，待汤圆浮起，放少许冷水，保持滚而不腾，汤圆翻滚，心子熟化，皮软即熟。⑤食用时随上白糖、麻酱小碟，供蘸食用。

椒盐粽子

椒盐粽子滋糯清香，味咸微麻。

用料 糯米 1000 克，粽叶 80 张，川盐、大红花椒各适量。

制法 ①将糯米浸泡 24 个小时，清洗干净，沥干水分，拌入花椒、盐。将粽叶洗净，泡于水中。每制作一个，用两张叶重叠 $\frac{1}{3}$ ，折成尖形，装入拌好的糯米，封口包成金字塔式的三角形，用麻绳扎紧，越紧越好。②将包好的生粽子放入锅中，加足水盖锅盖，用中火煮 1 小时，即成。

八宝甜粽

八宝甜粽滋糯甜香。

用料 糯米 1000 克，粽叶 80 张，瓜条 100 克，橘饼 50 克，百合 75 克，薏仁 75 克，莲米 75 克，蜜樱桃 50 克，白糖 250 克。

制法 ①将糯米浸泡 24 小时，淘洗干净，沥干水分。②将瓜条、橘饼、樱桃用刀切成比绿豆大一点的颗粒。③将百合、薏仁、莲米用水发涨，洗净。百合略切碎。④再将百合、薏仁、莲米加白糖拌和均匀，放锅内蒸烂，再加入切碎的瓜条等及糯米，一起拌匀备用。⑤将粽叶洗净，泡于水中。每制作一个粽子，用两张粽叶重叠 $\frac{1}{3}$ ，折成尖形，装入拌好的糯米，封口包成金字塔状的三角形，用麻绳扎紧。⑥将包好的生粽子放入锅中，加足水，盖上锅盖，用中火煮 1 小时，即可食用。

酿 藕

酿藕色泽美观，甜香烂糯，冷食热食均宜。

用料 鲜藕 2 节，糯米 100 克，白糖、蜜玫瑰各适量。

制法 ①将藕洗净，去藕节，去皮。糯米淘净，浸泡 20 小时。蜜玫瑰用刀切成细末。白糖加水熬化，再收浓加入蜜玫瑰成糖汁。②把藕立放案板上，把浸泡后的糯米清洗干净，略控去水，灌入藕的眼内，边灌边用筷子捅紧。然后将藕平放入蒸笼内蒸熟至烂，晾凉后用刀横切成 1 厘米厚的藕片，装入盘内，淋上玫瑰糖汁即成。

八宝酿枇杷

八宝酿枇杷形色美观，甜烂糯香。

用料 糯米 100 克，白糖 100 克，大枇杷 20 颗，百合、苡仁、芡实、莲米、蜜樱桃、红枣、橘饼各适量。

制法 ①把糯米淘洗后浸泡 12 小时，放入蒸笼内蒸熟，蒸的中间洒两次水。将百合、苡仁、芡实、莲米浸泡 12 小时后洗净，用另一蒸笼将其蒸 2 小时，蒸烂后备用。②用刀把洗净的红枣、蜜樱桃、橘饼切成细粒与糯米、百合、苡仁、芡实、莲米一起拌和均匀成馅料。③将枇杷去皮、去核，在枇杷中空处放入拌好的馅料上笼微蒸。白糖加适量开水熬化成糖汁。④把蒸好酿有馅心的枇杷装入盘内，淋上糖汁即成。

（二）烘 炸 类

鲜 花 饼

鲜花饼色白，味甜酥香，为老年人的佳品。

用料 精粉 500 克，白糖 300 克，茉莉花 20 克，板化油 125 克，食用红色素少许，菜油适量。

制法 ①将面粉 300 克加入 120 克水和 30 克板化油，和匀成为油水面团。再将 150 克面粉和入 75 克板化油，和匀成为油酥面团。②将白糖加入余下的 50 克面粉（炒熟），加入 20 克化油及茉莉花瓣，和成鲜花馅心。③将油酥面团包入油水面团之中，用擀面杖擀成牛舌形，再对叠、擀长，从外向内卷成筒，搓长，下成 20 坨面剂。④将每个面剂平压成圆皮，包上鲜花馅心，收口向下，压成 2 厘米厚的圆饼，点上食用红色素成饼坯。⑤将锅中菜油烧到三成热，将饼坯放入，用中火浸炸起酥，至酥硬、饼熟即成。

火腿萝卜饼

火腿萝卜饼色泽鸭黄，皮香酥松泡，入口化渣，味咸鲜，萝卜味浓。

用料 面粉 500 克，萝卜 150 克，猪肥瘦肉 150 克，火腿 25 克，葱少许，板化油 140 克，味精、花椒面、盐、豆油、

料酒、胡椒面、香油各适量。

制法 ①将火腿洗干净，用开水泡发。葱切细花。萝卜洗净去皮，用刀切成5厘米长的细丝，用少许盐码味，挤干水分，再将肉斩成粒，下锅中煸干水分，放入盐、料酒、豆油及适量胡椒面，煸成金黄色起锅，再与斩成细粒的火腿及味精、香油等调料和萝卜丝、葱花、花椒面拌成馅心，备用。

②用300克面粉加入猪板油40克、水10克，和成油水面团，再把余下的200克面粉加入100克板化油和成油酥面团，然后用油水面包入油酥面，用擀面杖擀成牛舌形，对叠，再擀长，由外向内卷成圆筒，揉搓出条，扯成20个面剂子备用。

③将每个剂子用手按成圆皮，分别放上馅心，捏拢收口，按扁成圆饼，放到四成热的油锅中，炸到起酥，色微黄、饼熟即成。

芝麻萝卜饼

芝麻萝卜饼色泽鸭黄，皮酥松，味鲜香微麻。

用料 精粉500克，萝卜500克，猪瘦肉150克，板化油140克，白芝麻100克，葱、花椒面、盐、豆油、味精、胡椒面、香油各适量。

制法 ①葱切细花。萝卜洗净去皮，用刀切成细丝，用少许盐码味，挤干水分。将肉斩成粒，下锅中煸干水分，放入盐、料酒、豆油少许及适量胡椒面，煸成金黄色起锅，加入味精、香油、花椒面等调料拌成馅心，备用。②用300克面粉加入猪板油40克、水10克，和成油水面团，再把余下

的 200 克面粉加入 100 克板化油和成油酥面团，然后用油水面包入油酥面，用擀面杖擀成牛舌形，对叠，再擀长，由外向内卷成圆筒，揉搓出条，扯成 20 个面剂子备用。③将芝麻用筛去渣，洗净装盘中备用。④将饼放在芝麻上，使饼面沾一层白芝麻，再用手微压，沾紧，成生坯。⑤将饼坯放到四成热的油锅中炸到起酥，色微黄、饼熟即成。

芝麻块饼

芝麻块饼色微黄，酥香。

用料 精粉 300 克，板化油 120 克，白芝麻 200 克。

制法 ①把芝麻过筛、洗净，放盘内备用。②将面粉 180 克加入板化油 80 克和匀揉成油酥面团，余下的 120 克面粉加入化油 40 克、清水 50 克揉搓均匀成油水面团。用油水面包上油酥面，压扁，擀成长牛舌形薄片，对叠，再擀长成 5 厘米厚的片，由外向内卷成筒，搓成 20 个面剂。③将每个面剂按成皮，包入油酥面少许作馅心，捏拢收回，向下按成直径 4 厘米的圆饼，抹上水，撒上芝麻，用手压紧，即成饼坯。④将饼坯放入烤炉内烘烤成熟。

重阳菊花饼

重阳菊花饼形色美观，味甜香酥，入口化渣。

用料 精粉 500 克，板化油 300 克，白糖 200 克，白菊花 10 朵，食用红色素少许，熟面粉、菜油各适量。

制法 ①将白菊花去心取瓣，洗净滴干水分，切成段，加入白糖、熟面粉、化油和匀成甜馅，备用。②用 250 克面粉加 125 克板化油，揉成油酥面团。用 250 克面粉加 30 克板化油、35 克水，和匀，揉搓成油水面团。再将油水面团的 $\frac{1}{4}$ 加食用红色素，和成粉红色的油水面团。③各用 $\frac{3}{4}$ 和 $\frac{1}{4}$ 的油水面团分别按比例包入油酥面团，通过擀酥的过程各扯成 20 个剂子，分别包成白色的直径约 6 厘米的甜馅饼坯和直径约 3 厘米的红色饼坯。将白色饼坯上面沾一个红色饼坯，即成重阳菊花饼坯。④将锅中菜油烧到三成热，放入饼坯浸炸至起酥，起锅装盘即成。

玫瑰苕饼

玫瑰苕饼色泽金黄，外酥内嫩，香甜可口。

用料 红苕 500 克，豆沙馅心 200 克，玫瑰 50 克，面包粉 100 克，鸡蛋 1 个，化油 250 克，油菜适量。

制法 ①将红苕去皮、切成片，上笼蒸烂，用漏瓢挤压成苕泥，分成 10 个剂子。②将玫瑰加豆沙、化油揉和均匀，分成 10 个馅心。③用苕泥剂子包入馅心做成圆饼，再将饼坯放入鸡蛋液拖过，再沾上面包粉，最后放入七成热的油锅，炸至饼坯皮酥硬、色泽金黄即成。

火腿洋芋饼

火腿洋芋饼色泽金黄，外酥内嫩，咸鲜可口。

用料 洋芋 500 克，面包粉 100 克，猪肥瘦肉 100 克，熟火腿 75 克，葱白 25 克，鸡蛋 2 个，菜油、化油各适量，川盐、料酒、酱油、香油、味精、胡椒、花椒面各适量。

制法 ①先将洋芋洗净，放入蒸笼内蒸熟，趁热放到菜板上，用漏瓢挤压，然后将漏入瓢内的泥分成 20 个剂子的皮坯。②锅中放化油烧至温热，把切碎的猪肉放入锅中滑散，放盐吃味，用料酒、酱油上色后起锅备用。火腿切细粒，葱白切细花，与味精、胡椒、花椒等调料拌和均匀，制成馅心备用。鸡蛋打成蛋液备用。③将皮坯包入馅心，做成 20 个圆饼，分别放入蛋液滚一滚，再沾上一层面包粉，然后放入七成热的菜油锅中，炸至皮酥、呈金黄色时，用漏瓢捞起，装盘即成。

慈姑枣泥饼

慈姑枣泥饼色泽淡黄，皮酥脆嫩，香甜爽口。

用料 慈姑 500 克，干糯米粉 50 克，白糖粉 50 克，蜜枣 150 克，蜜玫瑰 25 克，化油、菜油各适量。

制法 ①把慈姑去皮洗净略煮，用刀斩成如绿豆大小的粒，干糯米粉烫熟，与慈姑粒揉匀成面坯料，分成 20 个剂子备用。②将蜜枣放入笼内蒸烂去核，和入化油、糖粉、蜜玫瑰，揉匀，分成 20 个馅心。③用皮料包入馅心，做成直径 5 厘米的小圆饼，放入七成热的油锅中，炸至呈金黄色即成。

混糖锅魁

混糖锅魁皮酥泡内松软，香甜可口。

用料 面粉 1000 克，红糖 300 克，酵母面 100 克，苏打粉适量，熟菜油少许。

制法 ①把面粉放在案板上呈“凹”形，加入酵母面、清水搅和匀，放置半小时，再加入小苏打、红糖揉匀，然后用湿布盖起，放 2 小时使稍发酵，再放在案板上揉匀，分成 20 个剂子。②把面剂抹熟菜油少许，揉成圆团，压扁擀成圆形锅魁坯。③鏊子放炉上，烧至六成热，刷熟油少许，放入坯子来回转动，烤至两面微硬，然后将坯子立起来像车轮在鏊子上滚烤，待坯边均呈黄褐色后，放入炉膛用小火烤后，翻面再烤，至全熟即成。

旋子锅魁

旋子锅魁色泽金黄，味咸醇香，酥纹清晰。

用料 面粉 1000 克，老酵面 200 克，苏打少许，川盐、花椒末各少许，熟油适量。

制法 ①用面粉 200 克调入熟油 250 克，制成油酥面，分成 10 份。用面粉 500 克和入酵面 200 克及清水，揉成发面团。余下的面粉烫熟后，把两种面团及苏打混合揉匀，用湿布盖好放 1 小时，然后将油酥面拌入盐、花椒末，分成 10 个剂子。②将剂子分别揉成圆球，压扁擀成长方形的薄片，抹上一层

油酥面，从外向内卷成圆筒，搓长，顺切开为 2 个，拉长，两头交合，旋成螺旋，按扁成圆饼，擀成锅魁生坯。③将鏊子放炉上，烧至七成热，抹熟油少许，放入生坯，双手转动，待两面烤硬、呈金黄色后，放入炉膛内烘烤，至全熟即成。

锅魁夹卤肉

锅魁夹卤肉吃法别具一格，锅魁外酥内软，卤肉咸鲜炆香。

用料 面粉 1000 克，猪腿肉 500 克，酵面 100 克，苏打、糖汁、清汤、香料、料酒、川盐、姜、花椒、葱、胡椒各适量。

制法 ①将面粉倒案板上，拨成“凹”形，加入酵面、清水、苏打，揉匀，用湿布盖住，放 2 小时，稍发酵。②将猪肉切成三指宽的条，锅中炒热糖汁，放入好鸡汤及料酒、盐、姜、葱、香料、花椒、胡椒熬开，放入猪肉，打去泡沫，用中火卤制到肉炆熟、色红、入味捞起。③把卤熟的肉切成片备用。把面团分成 30 坨，分别把每坨揉转，包少许蘸油的酵面，包成饼状，擀成直径约 13 厘米的小锅魁，放鏊子上烙后，翻面再烙，然后放入烤炉内，烘烤到心空、熟时夹出。④把烤熟的锅魁用刀在边沿切口，夹入烫热的卤肉片即成（卤肉放入卤锅里烫热）。

白面锅魁

白面锅魁供夹菜食用，因此烘烤后起空心，皮酥内松泡，面香味浓。

用料 面粉 1000 克，老酵面 100 克，小苏打适量，化油、熟油各少许。

制法 ①将面粉放案板上，加入酵面、清水揉匀，用湿布盖住，待发酵后，加入小苏打粉揉和均匀，分成 20 个剂子。②把每个剂子分别揉后，用很少一点面沾化油包入面剂内，呈圆团，压扁，用擀面杖擀成圆饼，成锅魁生坯。③将鏊子放炉上，烧至七成热，抹熟油后，把毛坯放上，用手来回转动，烙至皮硬、微起芝麻点，再放入炉内烘烤，翻面再烤，全熟即成。

军屯鲜肉锅魁

军屯鲜肉锅魁色泽金黄，外皮酥脆，内松泡起层，油而不腻，咸鲜味美。

用料 精面粉 500 克，猪肉 200 克，猪油 25 克，花椒面、猪肉、盐、大葱、芝麻、味精、发面、食用碱各适量。

制法 将面粉加发面，发酵后用食用碱揉制去酸味，揉成面团，分成 10 坨，再把每坨擀成条形面皮，均匀放上剁烂并用盐、味精、大葱、花椒面调好味的鲜肉末，抹上猪油后卷成面筒，再擀压成直径约 13 厘米的圆形锅魁坯，坯上沾上

少许芝麻，放在抹了菜油的平锅上，煎至微黄，再送炉内烘烤即成。

艾蒿饽饽

艾蒿饽饽外脆内糯，甜香可口。

用料 糯米 300 克，大米 200 克，艾蒿 50 克，红沙糖 200 克，白糖 100 克，草碱、菜油各少许。

制法 ①将两种米洗净，浸泡 12 小时后，再洗净加清水，磨成稀浆，装入布袋吊干后，取出在盆中揉匀，然后用手扯成坨，上笼蒸熟。②将艾蒿去根、洗净，用开水煮一下（煮时放草碱少许），捞出挤干水分，倒入石舂里，用力捶茸。加入少许水，至艾蒿泡涨吸干水分后，放入红糖，用舂棍匀成糊状，把蒸熟的粉子倒入，加白糖，一同揉均匀。③用木板将揉匀的艾蒿粉团装入方形的框，按在案板上（注意抹清油）抹平，待凉后取出，切成所需的各形备用。④平锅烧热，放少许熟油，放入艾蒿饽饽坯煎后，翻面再煎，待两面皮脆而内烫即成。

酥皮鸡饺

酥皮鸡饺色泽鸭黄，皮酥化渣，味微咸鲜。

用料 精粉 500 克，鸡脯肉 200 克，冬笋 70 克，口蘑 75 克，葱白、盐、味精、胡椒、香油、料酒、豆油、蛋清、豆粉各适量，化猪油 140 克。

制法 ①将鸡脯肉剁细，码入蛋清豆粉，放入开水锅中滑熟备用。冬笋用开水氽后，与口蘑一起分别切成比绿豆大的粒。葱白切细花。再将滑好的鸡肉粒同冬笋、口蘑、葱白、盐、味精、胡椒、香油、料酒一起，和匀成馅心备用。②将300克面粉加化油40克、清水120克，和成油水面团；余下的200克面粉加100克化油，和成油酥面团。用油水面团包入油酥面团，擀成长牛舌形的薄片面皮，对叠，再擀长成5厘米厚的面皮，由外向内卷成筒，再下成30个剂子备用。③分别将每个剂子用手压成圆皮，放入馅心，对叠成半圆的树叶形状，用手将边锁成绳边花纹，放入四成热的油锅中浸炸起酥，微上色，成熟即成。

层 层 酥

层层酥色泽洁白，层次多，香甜，入口化渣。

用料 精粉500克，白糖150克，蜜玫瑰150克，板化油200克，食用红色素少许，熟面粉50克，菜油适量。

制法 ①把白糖与化油50克、蜜玫瑰、食用红色素、熟面粉和匀，成为点心馅备用。②将面粉250克加入板化油120克和匀，揉成油酥面团。再将250克面粉加入清水90克和板化油30克，揉和成油水面团。再分别将两种面团各揪成20个面剂子。③将20个油水面剂子分别包入油酥面，用小擀面杖擀成牛舌形的薄片，由外向内卷成圆筒，按扁折叠成三层，再用擀面杖擀成圆皮，包入馅心，收口成圆饼，用刀片在饼的周围划一圈，在饼坯上面点一点食红色备用。④

锅中的油烧至三成熟后，逐一将饼坯全部放入，用小火慢慢浸炸，边炸边用瓢舀油淋，炸至翻酥不浸油，起锅即成。

菊 花 酥

菊花酥形如菊花，香酥味甜。

用料 精粉 500 克，白糖 200 克，白菊花 10 朵，熟粉适量，蜜桂花适量，板化油 190 克，菜油适量。

制法 ①将菊花瓣洗净备用，再把白糖、熟粉和匀，加入板化油 70 克、蜜桂花及菊花，和匀成馅心。②用 250 克面粉加入 90 克板化油，和匀揉成油酥面，再把余下的 250 克面粉加板化油 30 克、清水 60 克，揉搓成油水面团。再把以上两种面团分成 20 个剂子，用油水面剂分别包入油酥面，将每个剂擀成牛舌形的薄片，由外向内卷成圆筒，压扁，叠成三层，制成圆皮坯。③用皮坯分别包入甜馅，收口向下，作成窝头形，再用刀沾油从窝头的上面向下交叉划八刀，成为 16 瓣，即成菊花形饼坯。④锅中油烧到三成熟时，将饼坯放入炸筛，慢慢放入锅中浸炸，不断用瓢舀油淋“花瓣”，一直到酥硬、瓣开、不浸油全熟即成。

百 合 酥

百合酥形美色白，香酥味甜，层次分明。

用料 精粉 500 克，白糖 200 克，冰糖渣 50 克，橘饼 50 克，板化油 225 克，熟粉 50 克，食用红色素少许，菜油适量。

制法 ①将白糖、熟粉和匀，橘饼用刀切成如绿豆大小的粒，和入冰糖渣、化油 75 克，搓揉均匀，成馅备用。 ②将面粉 250 克加入 120 克化油，揉匀成油酥面团，再把余下的 250 克面粉加入 30 克化油、90 克清水，搓揉均匀，成油水面团。分别将两种面团各分成 20 个面剂，再用每个油水面团包入油酥面团，分别用擀面杖擀成长牛舌形薄片，从外向内卷成圆筒，再压扁叠成三层，擀成圆皮。 ③用圆皮分别包入馅心，收口处向下作成高桩窝头形，用刀片沾食用红色素少许，在窝头上均匀地交叉划三刀，成为六瓣百合花形状饼坯。 ④锅中油烧至三成热，用炸筛装上饼坯，慢慢放入油锅中，用慢火浸炸，至花瓣开花不浸油、酥硬即成。

荷 花 酥

荷花酥形如荷花，色白味甜，酥香，入口化渣。

用料 精粉 500 克，白糖 200 克，冰糖渣 50 克，橘饼 50 克，板化油 225 克，熟粉 50 克，食用红色素少许，菜油适量。

制法 ①将白糖、熟粉和匀，橘饼用刀切成如绿豆大小的粒，和入冰糖渣、化油 75 克，搓揉均匀，成馅备用。 ②将面粉 250 克加入 120 克化油，揉匀成油酥面团，再把余下的 250 克面粉加入 30 克化油、90 克清水，搓揉均匀，成油水面团。分别将两种面团各分成 20 个面剂，再用每个油水面团包入油酥面团，分别用擀面杖擀成长牛舌形薄片，从外向内卷成圆筒，再压扁叠成三层，擀成圆皮。 ③制成比窝头矮的半圆形，再用刀片均匀地在饼上对划两刀，成四瓣形饼坯。

④锅中油烧至三成熟，用炸筛装上饼坯，慢慢放入油锅中，用慢火浸炸，至花瓣展开、不浸油、酥硬即成。

龙 眼 酥

龙眼酥形如龙眼，色泽洁白，酥香，入口化渣。

用料 精粉 500 克，白糖 200 克，芝麻 30 克，芝麻酱 25 克，熟粉适量，蜜樱桃 10 颗，板化油 250 克，菜油适量。

制法 ①将芝麻筛后洗净，放入锅中炒熟炒香后放案板上擀细，和入白糖、芝麻酱、熟粉、板化油 100 克，一起揉匀，分成 20 个馅心备用，蜜樱桃用刀片成两半。②用 250 克面粉加入 120 克板化油，揉匀成油酥面团。再用 250 克面粉加 30 克化油、90 克清水和成油水面团。再把油酥面包入油水面之中，压扁，用擀面杖擀成牛舌形，对叠后再擀成薄片，由外向内卷成圆筒，用刀切成 20 个面剂备用。③分别把每个面剂立按成酥纹在上的圆皮，皮面为饼面，包入馅心，封口向下，制成半圆的窝形，然后将每个的中间用手指按成“凹”形成饼坯。④再把饼坯放入三成热的油锅中，浸炸起酥，熟后在每个“凹”形中放入蜜樱桃即成。

玉 带 酥

玉带酥色泽粉红，形似玉带，香甜油润，酥松，入口化渣。

用料 精粉 500 克，白糖 200 克，花生仁 50 克，芝麻 50

克，桃仁 50 克，熟粉 50 克，化油 275 克，食用红色素少许，菜油适量。

制法 ①将花生仁炒熟去皮，芝麻洗净炒熟，桃仁下油锅炸熟，分别擀细，与白糖、熟粉和匀后，再加化油 125 克，全部和匀，揉成 20 个馅心。 ②将面粉 250 克加入化油 120 克，搓揉均匀，成油酥面。再把 250 克面粉加入 30 克化油、90 克清水、食用红色素少许，揉熟成油水面团。用红色的油水面团包入油酥面，压扁擀成 0.5 厘米厚的牛舌形薄片，对叠。再擀成 0.6 厘米厚的长片，由外向内卷成圆筒，稍搓长。再用刀切成 10 段，将每段对剖成 20 个面段的面剂。 ③将每个面剂刀口向下压成饼皮，分别放入馅心，收拢封口，向下按成椭圆形的饼坯。 ④将锅中油烧至三成热，放入饼坯，用中火慢慢浸炸，边炸边用瓢舀油淋饼面，至起酥不浸油，起锅即成。

眉 毛 酥

眉毛酥色泽鸭黄，形态美观，酥香味甜，入口化渣。

用料 精粉 500 克，豆沙心子 400 克，板化油 130 克，菜油适量。

制法 ①用 200 克面粉与化油 100 克揉和成油酥面团，再将 250 克面粉用 30 克化油、70 克水揉和成油水面团。 ②将油酥面、油水面分别分成 10 个面剂，用手把油水面按扁，包入油酥面，再按扁，用擀面杖擀成牛舌形，由外向内卷成圆筒，再用刀横切成两段，刀口向下，立按成饼皮。 ③用

饼皮刀口面作点心的表面，分别包入豆沙心子，对叠成半圆，两角向内微抄，并将边沿捏拢，锁成绳边形饼坯。④将油锅烧至三成热，将饼坯放入锅中，用文火浸炸到起酥、皮硬不浸油、色微黄，起锅即成。

鸳鸯酥

鸳鸯酥形色美观，馅心两味，皮酥化渣。

用料 精粉 500 克，白糖玫瑰心子 150 克，肥瘦肉 100 克，冬笋 30 克，口蘑 30 克，葱白、水豆粉、盐、豆油、味精、胡椒、香油、食用红色素各少许，化猪油 150 克。

制法 ①将面粉 250 克加入化猪油 120 克，揉成油酥面团。再将 250 克面粉加入 30 克化猪油、90 克清水，揉成油水面团。再把油水面团分 $1/2$ 加食用红色素少许，揉成粉红色的油水面团。②分别将两种油水面团包入油酥面，压扁，擀成牛舌形，对叠。再擀成薄片，由外向内卷成圆筒，搓长，用刀各切成 20 个剂。用红色面团包入甜馅，白色面团包入咸馅，分别做成半圆形。然后将两个半圆形对成一个圆形，捏在一起，锁上花边，用温油炸熟，起酥即成。③甜馅制法：白糖 100，玫瑰 50，化猪油 70，熟面粉 25 的配比和匀即成。④咸馅制法：把肥瘦肉切片，拌入盐、豆油、料酒、水豆粉，在油锅中炒熟后晾凉，再剁成细粒。冬笋、口蘑、葱白剁成细粒，加入盐、豆油、香油、胡椒、味精拌和即成。

三 角 酥

三角酥色泽洁白，味甜酥香。

用料 精粉 500 克，白糖 150 克，芝麻仁 25 克，桃仁 25 克，瓜仁 20 克，花生仁 20 克，松子仁 20 克，熟面粉 50 克，板化油 300 克，菜油适量。

制法 ①将以上各仁制熟，压成细粒，与白糖、熟面粉、板化油 150 克揉和均匀，成五仁馅心，分成 20 个，备用。

②用 250 克面粉放入板化油 120 克，揉和成油酥面团。再用 250 克面粉加入 30 克板化油、90 克清水，搓和成油水面团。用油水面团包油酥面团，按扁，擀成牛舌形薄片，对叠，再擀成 5 厘米厚的薄面皮，由外向内卷成筒，搓长，扯成 20 个剂，备用。③分别将 20 个剂子用手压成圆饼状包入馅心，捏拢封口，做成 1 厘米厚的圆饼，再把饼边向上捏成三角形的饼坯。④锅中油烧到三成热，放入饼坯，用中火浸炸，至起酥不浸油，起锅即成。

莲 蕊 酥

莲蕊酥形色美观，味感甜酥，风味特别。

用料 精粉 500 克，熟咸蛋心 20 个，板化油 155 克，豆沙馅 300 克，菜油适量。

制法 ①将精粉 250 克加入板化油 125 克，和成油酥面团。用 250 克面粉加入板化油 30 克、清水 95 克，搓揉均匀，

成油水面团。再用油水面包油酥面成圆饼，按扁，用擀面杖擀成牛舌形，对叠，擀成厚 0.5 厘米的面皮，由外向内卷成圆筒，搓长，扯成 20 个剂子。②将每个面剂平压成圆皮，放入蛋黄，微收口，再放豆沙馅适量，收拢封口，封口向下，搓成高桩馒头一样，约 4 厘米高，再用刀片划三刀，成六瓣形如莲花的饼坯。③把饼坯放入四成热的油锅中浸炸，边用漏瓢淋油，至酥硬花开成熟，起锅即成。

凤 尾 酥

凤尾酥形色美观，外酥内嫩，味甜酥香。

用料 精粉 500 克，板化油 300 克，枣泥馅 250 克，菜油适量。

制法 ①将面粉加入清水，和成仔面的面片，放入开水锅中煮熟，捞起揉活。再把面晾凉，分几次加入板化油，搓揉均匀成面团备用。②把枣泥馅分成 20 个，分别包入 20 个面剂内，封口向上，做成斧头形，下面方，上面成斧口的形状，放入炸筛中，入七成热的油锅中浸炸。炸时先只浸到点心的一半，炸一会儿，再全部浸下，至色金黄、酥硬、成熟，起锅即可。

蝴 蝶 酥

蝴蝶酥形色美观，味甜香酥。

用料 精粉 400 克，白糖 100 克，蜜枣 150 克，蜜玫瑰

20 克，化油 105 克，黑芝麻、菜油各适量。

制法 ①将蜜枣上笼蒸烂去核，压成泥，加入白糖粉 100 克和蜜玫瑰，和成馅心，备用。②用面粉 150 克加入板化油 75 克，揉成油酥面团。用 250 克面粉加入板化油用 30 克、清水 90 克，搓揉成油水面团。再用油水面团包油酥面团，按扁，用擀面杖擀成牛舌形，对叠，再向前擀长，成 0.5 厘米厚的面皮，由外向内卷成筒，搓揉出条，下成 30 个面剂。③将面剂平压成直径约 6 厘米的圆皮，将圆皮上边抹清水少许，放入心子，再对叠成半圆形，用专用梳子在圆边按上花纹，再用工具压成蝴蝶形，撒上黑芝麻。④将饼坯放入四成热的油锅，用文火慢炸 5~8 分钟，至酥硬即成。炸时注意保持蝶形不变。

花 瓶 酥

花瓶酥形色美观，味甜香酥。

用料 精粉 500 克，白糖 100 克，蜜枣 100 克，玫瑰 30 克，瓜砖 20 克，橘饼 10 克，食用红色素少许，化油 300 克，菜油适量。

制法 ①将白糖 100 克与蜜枣蒸后去核一起搓成泥，橘饼、瓜砖切细粒，再加玫瑰、红色素、化油一起和匀成馅心。②将精粉 200 克加入板化油 100 克，和匀成油酥面团，精粉 300 克加入板化油 40 克、清水 110 克揉搓成油水面团。用油水面包油酥面，按扁成圆饼，用擀面杖擀成牛舌形，对叠两层，再向前后擀长，然后由外向内卷成圆筒，搓长，用刀切

成 20 个剂备用。 ③将面剂立案板上，按成直径约 8 厘米的圆皮，放入馅心，用右手拇、食指制成烧卖形，再用力扭半转，封住馅心，将饼口锁成绳边的花瓶酥生坯。 ④将生坯慢慢地放入三成热的油锅中，炸至起酥、成熟，捞起入盘，放胭脂糖于饼口即成。

马 蹄 酥

马蹄酥形美色白，酥香甜，做工精致，形似马蹄。

用料 精粉 300 克，板化油 95 克，食用红色素、白糖各少许，菜油适量。

制法 ①用白糖加入食用红色素，搓成胭脂糖。 ②用 150 克面粉加 75 克化油，揉成油酥面团。再用 150 克面粉加入 20 克化油、清水 55 克，揉搓成油水面团。用油水面包油酥面，按扁，用擀面杖擀长，成牛舌形薄面皮，对叠，再擀成 0.5 厘米厚的薄面皮，由外向内卷成圆筒，搓长，用刀切成 10 段，每段长约 13 厘米，把每段对剖成 2 个剂子。 ③把每段刀口向下，稍捏长，然后对叠起，刀口向外，用两头向内卷成如意形，收回粘清水，成中间凹下的马蹄形坯。 ④将饼坯放入四成热的油锅内，浸炸 5~8 分钟，至酥硬熟起锅，在马蹄中的凹部放入胭脂糖即成。

燕 窝 酥

燕窝酥形色美观，香甜酥松，形似燕窝，色白化渣。

用料 精粉 300 克，板化油 95 克，白糖、食用红色素各少许，菜油适量。

制法 ①用白糖加入食用红色素，搓成胭脂糖。②用 150 克面粉加 75 克化油，揉成油酥面团。再用 150 克面粉加入 20 克化油、55 克清水，揉搓成油水面团。用油水面包油酥面，按扁，用擀面杖擀长，成牛舌形薄面皮，对叠，再擀成 0.5 厘米厚的薄面皮，由外向内卷成圆筒，搓长，用刀切成 10 段，每段长约 13 厘米，把每段对剖成两个剂子。③把每段的刀口向下，向两边捏长，成三角形的长条，然后翻起，刀口酥纹面向外，头压在中间，慢慢卷起，收口放中间，用右手拇指用力把两个头压在一起，成有细丝的酥纹圆饼坯。④将饼坯放入四成热的油锅内，浸炸 5~8 分钟，至酥硬熟起锅，凹中放入胭脂糖即成。

豆沙佛手酥

豆沙佛手酥味甜酥香，形色美观。

用料 精粉 500 克，板化油 175 克，豆沙馅心 350 克，食用棕黄色素少许。

制法 ①用精粉 300 克和入板化油 150 克揉成油酥面团，用精粉 200 克加板化油 25 克、清水 130 克、食用棕黄色素少许揉匀成黄色的油水面团。再用油水面包油酥面成圆饼，按扁，擀成牛舌形，对叠，再擀成 0.5 厘米厚的面皮，由外向内卷成圆筒，搓长，下成 20 个面剂备用。②将面剂平压成圆皮，放入豆沙馅心，收拢封口，向下，稍搓长，将 $\frac{2}{3}$ 处

微压扁，用刀在压扁处顺长切五六刀，稍捏后放入盘内，进炉烤熟即成。

白糖酥饺

白糖酥饺色泽金黄，外酥内糯，香甜可口。

用料 糯米 500 克，白糖 100 克，菜油适量。

制法 ①将糯米浸泡 24 个小时，洗净，加清水，用磨磨成稀浆，装入布袋，吊干水分，拌入 50 克白糖，和匀备用。

②将和好糖的吊浆粉团分成 20 份，捏成长舌条形（宽约 3 厘米、长约 8 厘米）的扁片，做成饺子状。③将扁片饺生坯放入七成热的油锅中，炸熟，至呈金黄色起锅，再撒上白糖即成。

三鲜酥饺

三鲜酥饺色泽金黄，形似树叶，皮香酥松，味咸鲜。

用料 精粉 500 克，肥瘦肉 100 克，火腿 50 克，冬笋 50 克，口蘑 50 克，葱白少许，鸡蛋 1 个，化油 225 克，胡椒、味精、盐、豆油、香油、水豆粉、料酒各适量。

制法 ①把肥瘦肉剁碎成细颗粒，放入盐、料酒、水豆粉，用温油煸散，至熟起锅。冬笋用开水煮过，与熟火腿、口蘑分别切成粒。葱白切花。加入胡椒、味精、香油，拌匀成馅心。②将面粉 300 克加入化油 150 克，揉成油酥面团。面粉 200 克加入 70 克化油、85 克清水，揉成油水面团。用油水

面包入油酥面，按扁，擀成长牛舌形，对叠，再擀成 0.6 厘米厚的薄面皮，由外向内卷成圆筒，搓长，下成 20 个面剂。鸡蛋打成蛋液。③将每个面剂平压成皮，分别包入三鲜馅心，对叠成半圆形，锁成绳边花纹的树叶形，再抹上蛋液，进烤箱烤熟即成。

方块油糕

方块油糕外酥内嫩，色泽金黄，咸香微麻。

用料 糯米 1000 克，盐 25 克，花椒 25 克，菜油 2500 克（耗 250 克）。

制法 ①将糯米淘洗干净，泡约 4 小时，入笼蒸熟，并在中途洒 2~3 次水，蒸熟后倒入木桶内，用开水 250 克拌入盐、花椒，连同熟饭和匀盖好收水。②将糯米饭的水收干后，倒入抹油的木匣内，按平，晾凉翻出，用刀切成条，再将长条切成约 0.6 厘米厚的长方形的糕粑块，备用。③油锅烧至七成热，慢慢放下糕粑块，炸至呈金黄色、亮泡，捞起即成。

窝子油糕

窝子油糕色黄糯酥，香甜可口。

用料 糯米 1000 克，盐、花椒各 25 克，绿豆沙心子适量，菜油 2500 克（耗 400 克）。

制法 ①将糯米淘洗干净，泡约 4 小时，入笼蒸熟，并

在中途洒 2~3 次水，蒸熟后倒入木桶内，用开水 250 克拌入盐、花椒，入桶同熟饭和匀盖好。待糯米饭吸干水后，趁热用碓窝舂成糍粑。②将糍粑分成 30 个剂子，分别包入豆沙心子，封口，按扁，用手捏成边厚中薄的灯盏窝圆形。③边做边放入七成热的油锅中，炸至呈金黄色时，起锅滴干油即成。

波丝油糕

波丝油糕色泽金黄，味甜酥香，外酥内嫩。

用料 精粉 500 克，板化油 300 克，玫瑰馅心、芝麻馅心、菜油各适量。

制法 ①将清水 325 克倒入锅中烧开，把面粉倒入，用擀面杖搅成团，烫熟后使软面全卷在面杖上拿起，放在案板上揉搓，晾凉。把两种馅心重叠压平，切成 30 个红、黑各半的馅心。②将晾凉的烫面搓揉后分批将板化油揉进去，分成 30 个面剂，分别包入馅心，包成高圆饼形，放入七成热的油锅中炸 15 秒钟至呈金黄色，捞起装盘即成。

水晶枇杷

水晶枇杷皮酥香甜，色泽金黄，形似枇杷。

用料 红苕 500 克，芝麻馅心 200 克，白糖 100 克，鸡蛋 2 个，面包粉、（大片的）山楂片、菜油（作炸油用）各适量。

制法 ①把红苕洗净，去皮切成厚片上蒸笼蒸烂后，用漏瓢挤压成泥。将芝麻馅心切成40个。山楂片切成约4厘米长的丝，作枇杷蒂把用。②将适量的苕泥包入芝麻馅心，制成40个枇杷形状，裹上蛋液沾上面包粉，成水晶枇杷坯。白糖加入适量清水熬化成糖汁。③锅中菜油烧至六成热，放入枇杷坯炸熟，起锅时插上山楂片丝，装盘淋上糖汁即成。

油 条

油条色泽金黄，松泡皮脆，咸鲜味香。

用料 面粉500克，苏打1克，白矾1克，盐1克，菜油（作炸油用）适量。

制法 ①将白矾压成细末与苏打粉、盐一起放入面盆中，倒入适量清水和匀，再放入面粉和匀，揉成粨仔面，揉搓到“三不粘”时放到案板上用纱布（或毛巾）盖上，饧20分钟后再用。②锅中菜油烧到七成热，把饧好的面拉成长条，再压成宽12厘米、厚0.6厘米的面皮，然后用刀顺切成约1厘米宽的面条20条，把每两条重叠放起，用手轻按一下，再用筷子顺面条压一下，使上下两不分开，再用双手各持一端，向两头拉到约20厘米长，放入油锅，待其浮出油面时，用长筷子将其翻滚定形，炸至微黄、熟后起锅即成。

迎宾花篮

迎宾花篮色泽金黄，外酥内嫩，形如花篮，香甜可口。

用料 精粉 250 克，板化油 150 克，枣泥馅心、菜油（作炸油用）各适量，鸡蛋 1 个，红、绿樱桃各 5 颗。

制法 ①锅中加 170 克水烧开，慢慢放入面粉，边放边用面棒搅成烫面团，起锅揉匀冷后放入板化油，再揉匀待用。
②把枣泥馅心分成 10 个，分别用面团包入馅心，制作成盆形，放入七成热的油锅中炸至起丝状，丝硬呈金黄色时起锅。
③用刀把煮熟的鸡蛋分为蛋白、蛋黄，分别切成细粒。把红、绿樱桃也切成细粒。再把 10 根面结分别炸制成花篮提手状。
④用花篮提手，分别插在每个炸好的丝盆形状上，制成花篮，最后放上切细的蛋白粒、蛋黄粒、两色樱桃粒，迎宾花篮即做成。

蛋 烘 糕（甜）

甜蛋烘糕外酥脆、里松软，蛋味浓厚，芳香可口。

用料 精粉 500 克，鸡蛋 250 克，特级白糖 300 克，红糖 50 克，蜜瓜砖 50 克，橘饼 50 克，蜜樱桃 25 克，蜜玫瑰 20 克，熟芝麻、熟花生仁、熟桃仁各 50 克，化猪油 50 克，酵母面 50 克，水、苏打各适量。

制法 ①将面粉放入盆内，在面中放入用蛋液、白糖 200 克和红糖化的水，用手从一个方向搅成稠糊状，半小时后再放入酵母面与适量的苏打粉。②将花生仁、芝麻、桃仁擀压成面，与白糖及各种蜜饯（切成细颗粒）拌和均匀，制作成甜馅。③将专用的烘糕锅放火上，待锅热后，将调好的面浆舀入锅内，用盖盖上烘制。待面中间干后，放入 1 克

化猪油，再放入 4 克调制好的甜馅，最后用夹子将锅中的糕的一边提起，将糕夹折成半圆形，再翻面烤成金黄色即成。

蛋 烘 糕（咸）

咸蛋烘糕外酥脆、里松软，咸鲜，味美可口。

用料 精粉 500 克，鸡蛋 250 克，白糖 300 克，猪肥瘦肉 250 克，化猪油 200 克，榨菜 200 克，盐、豆油、料酒、味精、胡椒面各适量。

制法 ①将肉用刀切成绿豆大小的颗粒，榨菜洗后也切成与绿豆同样大的粒。将锅烧热，下肉煸散，下盐、豆油、料酒，最后放入剁细的榨菜、味精、胡椒面，稍炒，起锅制成咸馅。②面浆与烘制方法与甜馅蛋烘糕相同。

炸麻果子

炸麻果子色金黄，酥糯，形态美观。

用料 糯米 400 克，大米 100 克，白芝麻 300 克，玫瑰心子 400 克，菜油适量。

制法 ①将两种米和匀，用清水泡 24 个小时以上，清洗干净，用石磨磨成稀浆，装入布袋内，吊干成吊浆粉子，加入适量清水揉匀成团备用。②把玫瑰心子分成 80 坨，分别用粉子包成 80 个汤圆，放入洗净的芝麻上，裹上芝麻制成芝麻球备用。③将锅中的油烧至六成热，把芝麻球放入锅中，用中火慢炸至熟、呈微黄色，起锅即成。

糖油果子

糖油果子色泽黄褐，皮酥内糯，香甜可口。

用料 糯米 500 克，大米 100 克，红糖 200 克，熟芝麻 50 克，菜油适量。

制法 ①将两种米混合，泡 24 个小时以上，淘洗干净，加清水，用石磨磨成细浆，装入布袋内，压干成吊浆粉子备用。②将吊浆粉子分成 20 坨，制成小空心圆子备用。③将锅中菜油烧至三成熟，改用小火，将红糖放入，用锅铲不断地炒动，将糖油合为一体。将圆子从锅边放入，边放边铲，使其互不粘，待炸至果皮膨酥，红糖沾于果上，呈黄褐色时，用铁丝瓢捞起，滴干油，放在熟芝麻上滚一滚，使熟芝麻沾在果子上即成。

蜜汁苕枣

蜜汁苕枣外酥内嫩，香甜可口，形态精巧。

用料 红苕 500 克，金丝蜜枣 200 克，白糖 300 克，蜜玫瑰 25 克，鸡蛋 1 个，面包粉、菜油、化油各适量。

制法 ①将红苕 500 克洗净，切成厚片，上笼蒸烂，用漏瓢挤压成泥，备用。②蜜枣去核，加白糖及蜜玫瑰，揉匀成 40 个馅。③把苕泥成分 40 坨分别包入馅心，制成 40 个红枣形状的生坯，鸡蛋打成蛋液。用部分白糖加清水烧开，成稀糖汁备用。把每个红枣在蛋液中滚过，沾上面包粉，放

入六成热油锅炸 2 分钟定型,再把油锅温度提高到七成油温,放入炸 3 分钟,至点心呈金红色,起锅装盘,淋上糖汁即成。

韭菜盒子

韭菜盒子色泽鸭黄,香酥鲜嫩。

用料 精粉 500 克,猪肥瘦肉 150 克,韭菜 300 克,盐、豆油、味精、胡椒、料酒、香油、花椒面各适量,板化油 135 克。

制法 ①将猪肉洗净剁碎成颗粒,韭菜洗净去老段切成花,然后锅中烧油,放入肉,煸散吃味,至水分煸干,起锅晾凉,再加入韭菜、盐、味精、胡椒、料酒、香油、花椒面,和匀成馅备用。②用 200 克面粉加入板化油 100 克,和成油酥面。再将 300 克面粉加入板化油 35 克、清水 90 克,揉成油水面。用油水面包油酥面,按扁,用擀面杖擀成牛舌形的薄片,对叠,再擀成 0.5~0.6 厘米厚的薄片,由外向内卷成筒,搓长,用刀切成 40 个面剂备用。③将每个面剂立按成饼皮,使饼皮的表面有酥纹,每两张合起,中间放入馅心,将边沿捏拢,锁成绳形边成圆饼坯。④将饼坯放入三成热的油锅中,浸炸至起酥、微呈鸭黄色,起锅即成。

虾仁盒子

虾仁盒子色白松酥,咸鲜爽口。

用料 精粉 500 克,虾仁 250 克,猪肥瘦肉 50 克,冬笋

50 克，葱白、盐、蛋清豆粉、胡椒、味精、料酒各适量，板化油 135 克，豆油适量。

制法 ①将猪肉煮熟，虾仁加味精，拌入蛋清豆粉，在锅中滑起。用刀将肉和虾仁切成同样大的颗粒。冬笋用开水煮过，剁成如绿豆大小的颗粒。葱切花。以上馅料加盐、胡椒、味精、料酒等各种调料，拌匀成馅心。②用 200 克面粉加入板化油 100 克，和成油酥面。再将 300 克面粉加入板化油 35 克、清水 90 克，和成油水面。用油水面包油酥面，按扁，用擀面杖擀成牛舌形的薄片，对叠，再擀成 0.6 厘米厚的薄片，由外向内卷成筒，搓长，用刀切成 40 个面剂备用。

③将每个面剂立着按成饼皮，使饼皮的表面有酥纹，每两张合起，中间放入馅心，将边沿捏拢，锁成绳形边成盒子生坯。④将生坯放入三成热的油锅中，浸炸至起酥、微呈鸭黄色，即可起锅。

（三）羹 汤 类

油 茶

油茶味咸鲜香，酥脆，热烫微辣，为冬季佳品。

用料 大米 1000 克，酥黄豆 50 克，糯米 50 克，菜油、大头菜、花椒油、川盐、葱、红油、芝麻、姜各适量，馓子 5 把。

制法 ①把两种米洗净，用水 1500 克混合后磨成稀米

浆，慢慢倒入锅中烧开，放入姜、葱，再烧开 20 分钟，放入盐，打去泡沫，用大火烧开，5 分钟后，再用小火煨至全熟，制成稀糊，备用。②碗中放适量的米糊，再放入适量红油、川盐、花椒油、姜末、葱花、大头菜、酥黄豆、芝麻面、馓子即成。

冰汁豆花

冰汁豆花色泽洁白，甜凉清爽，细嫩鲜香，为夏季佳品。

用料 豆花 500 克，冰糖 300 克，鸡蛋 1 个，清水 1000 克。

制法 ①将清水倒入干净无油的锅中，烧开，放入冰糖熬化后，倒入鸡蛋清水液，然后用瓢搅动，开后打去泡沫，至糖水清亮后，放入冰箱冷冻备用。②取 20 个小碗，分别倒入半碗冰糖汁，再用小铁瓢将豆花舀成薄片，浇于糖汁上，浮起即成。

冰汁绿豆羹

冰汁绿豆羹香甜凉爽，清心悅目，色洁精细。

用料 绿豆 300 克，冰糖 250 克，鸡蛋 1 个，清水 1000 克。

制法 ①将绿豆洗净、去杂质，倒入开水锅中，煮至绿豆起皮，捞起倒入笊箕内。然后用小木瓢挤压去皮，倒入清水中，去浮壳，选出去壳绿豆，放入蒸笼内，蒸烂开花备用。

②将冰糖与清水同下锅熬开，把鸡蛋清倒入糖汁中，此时转动铁锅使之混匀，待开后打去泡沫，清好糖汁，放入冰箱备用。③把冷冻后的糖汁分别盛入 20 个小碗，再放入蒸烂的绿豆，即成。

冰汁杏淖

冰汁杏淖色泽洁白，细嫩清凉，形态美观，为夏季佳品。

用料 甜杏仁 30 克，冻粉适量，白糖 500 克，牛奶少许，鸡蛋 1 个。

制法 ①将杏仁用温水泡后去皮，加水少许磨成浆，用纱布滤去渣，留汁备用。②将冻粉浸泡 10 小时，放入开水锅内熬化，放入白糖 300 克，再放入杏汁、牛奶，熬至能滴珠呈稠状时，分别装入 20 个小口杯内，凉后放入冰箱备用。

③另用锅烧开水，加入 200 克白糖烧开，将蛋清倒入糖水，用瓢搅动使匀，打去泡沫，然后放入冰箱冷冻备用。④将冻好的杏冻稍松动，把冻好的糖水从碗边轻轻地倒入，使杏淖浮起即成。

什锦果冻

什锦果冻色形美观，冻亮嫩甜，果味突出。

用料 白糖 300 克，蜜樱桃 20 颗，橘瓣 15 瓣，冻粉 15 克，苹果 2 个，菠萝少许。

制法 ①将冻粉放入盆内，用清水清洗干净，浸泡后放

入开水锅内，熬化备用。②将橘瓣、苹果、菠萝、樱桃分别改成同样大的丁或片。③锅中烧开水，待水开倒入以上水果丁（片），稍煮，用瓢捞起备用。用余下的糖水再加适量糖，开后放入熬化的冻粉内，再放入煮过的水果，然后分别装入 20 个小杯（碗），做成各种图案，放入冰箱。④待冷冻后，分别翻入盘中，淋上糖汁水即成。

黄 果 冻

黄果冻冻亮嫩甜，形色美观，清凉爽口。

用料 冻粉 8 克，白糖 200 克，橘瓣 20 瓣，鸡蛋 1 个。

制法 ①将冻粉洗净，浸泡 10 小时，放入适量清水，上笼蒸化备用。②将白糖 200 克加入清水 750 克，烧开，随倒入蛋清水液，用瓢搅动，打去泡沫，放进冰箱，备用。用少许糖水加入蒸化的冻粉（加多少糖水，以滴一滴在拇指甲盖上，很快就沾住不流为准），然后将稀释的冻粉分别装入酒杯内，放上黄色橘瓣 1 瓣，制成黄果冻坯，放入冰箱备用。③翻出冷冻好的果冻于凹盘内，再淋入冰凉了的糖水即成。

银耳果羹

银耳果羹色泽鲜艳，甜蜜爽口，清热润肺。

用料 银耳 10 克，白糖 100 克，白矾水适量，苹果、广柑各 1 个。

制法 ①先把银耳清洗干净，去蒂撕碎，放入开水锅中，

翻煮到银耳烂，加入白糖，再熬至汁稠。②将苹果、广柑去皮、去核，用刀切成小方丁，苹果泡入白矾水中漂净，再用水煮过后，倒入银耳，混合均匀，煮开备用。③把混合均匀的银耳、广柑丁、苹果丁装入小口汤碗，即成。

虾 羹 汤

虾羹汤味鲜浓厚，酥香热烫，酸辣味浓，为冬季佳品。

用料 猪肉 500 克，明笋 300 克，带皮丝段、响皮丁、水豆粉、豆油、味精、胡椒末、姜、川盐、菜油、好汤各适量。

制法 ①将水发明笋用开水煮后，用手撕破，用刀切细。猪肉切片，码上豆粉，炸成酥肉，用刀切成丁，再下油锅炸起备用。响皮丁放入开水中烫一烫捞起。姜去皮洗净切末。

②将锅中好汤烧开，放入姜米、盐、豆油、胡椒、味精，及响皮丁、带皮丝段、明笋，烧开后入水豆粉，搅成二流芡，最后放入醋。③分别舀入 20 个碗中，放上酥肉粒即成。

黄 醪 糟

黄醪糟香味扑鼻，煮后不浑汤，醪糟浮面，味醇爽口，甜沁心脾。可单煮食，也可混煮糯米团子、蛋、水果等。

用料 糯米适量，酒曲适量。

制法 将糯米洗净，浸泡发涨后沥干，置于饭甑子内旺火蒸熟，倒入干净簸箕内，晾凉至 28℃ 时，均匀撒上酒曲和凉开水，趁热入缸，放置保持衡温的窝子内，让其自然发酵

3 天后，出缸即成。

（四）肉食及其他类

小笼粉蒸鸡

粉蒸鸡肉鲜香嫩，味咸微辣，色泽红亮。

用料 嫩公鸡 1 只（重约 1500 克），米粉 500 克，料酒 50 克，豆瓣 100 克，鸡油 50 克，胡椒、味精、姜汁、红油各适量。

制法 ①将鸡去头、大骨、爪，肉切块，然后将以上各种辅料、调料拌入鸡块内，备用。②将水烧开，将鸡肉装入小蒸笼内，用大火蒸 20 多分钟，熟后翻出，装入盘内，淋上少许红油即成。

小笼粉蒸牛肉

粉蒸牛肉肉鲜香嫩，味微辣麻，风味特别。

用料 牛肉 500 克，蒸肉米粉 100 克，甜酱油 50 克，咸酱油 30 克，花椒 20 颗，姜 30 克，豆腐乳水 20 克，豆瓣 20 克，胡椒面 15 克，豆豉 20 克，蒜泥、盐、糖、白酒、红油、香菜各适量。

制法 ①将牛肉去筋，切成长方形薄片。豆瓣剁细，姜取汁水，一起放入牛肉里，再加米粉、酱油、姜、腐乳水、胡

椒面、豆豉、盐、糖、白酒和匀，备用。②将锅中水烧开，用小蒸笼，每格内装入适量拌匀的牛肉。大约蒸20分钟，熟后翻入小盘内，淋上红油，加入蒜泥、花椒面、香菜即成。

夫妻肺片

五十多年前，有郭朝华、张田正夫妻二人，以制售麻辣牛肉肺片为业，两人从提篮叫卖、摆摊招客到设店经营。他们所售肺片实为牛头皮、牛心、牛舌、牛肚、牛肉，并不用肺。注重选料，制作精细，调味考究，深受群众喜爱。为区别于其他肺片，便以“夫妻肺片”称之。夫妻肺片片大而薄，粿糯入味，麻辣鲜香，细嫩化渣。

用料 牛肉100克，牛舌100克，牛头皮100克，牛心150克，牛肚200克，香料（八角、三奈、大茴香、小茴香、草果、桂皮、丁香、生姜等）、盐、红油辣椒、花椒面、芝麻、熟花生米、豆油、味精、芹菜各适量。

制法 ①将牛肉切成块，与牛杂（牛舌、牛心、牛头皮、牛肚）一起漂洗干净，用香料、盐、花椒面等各种调料卤制，先用猛火烧开后转用小火，卤制到肉料粿而不烂，然后捞起晾凉，切成大薄片，备用。②将芹菜洗净，切成1厘米长的段。芝麻炒熟和熟花生米一起压成末备用。③盘中放入切好的牛肉、牛杂，再加入卤汁、豆油、味精、花椒面、红油辣椒、芝麻、花生米末和芹菜，拌匀即成。

二姐兔丁

80年代初开设在成都鼓楼街的一家个体饭店，女老板姓陈排行第二，人称二姐。这家饭店所售拌麻辣兔丁最受人们的喜爱。为发挥专长，突出特色，该店遂改为专营拌麻辣兔丁店，店名为“陈记二姐兔丁店”。该店选料精良，调味制作讲究，成品色鲜油红，麻辣适中，香嫩可口，回味悠长，成为成都的名小吃。

用料 白水兔 1 只，豆豉酱、酱油、白糖、味精、香油、花椒面、红油辣椒、花生仁、葱、芝麻各适量。

制法 将活兔宰杀，去皮、血、内脏，煮熟，晾干即为白水兔。将兔肉剁成 2 厘米见方的兔丁，装入盆内，加酱油、豆豉酱、白糖、香油、红油、花椒面、葱白、味精，搅匀盛盘，撒上碎花生仁和熟芝麻即成。

三义园牛肉焦饼

此牛肉焦饼色泽棕红，外酥内嫩，咸鲜微麻，入口化渣。本世纪初开设在成都马道街口的三义园所制牛肉丝饼最著名，所以此焦饼又称三义园牛肉焦饼。

用料 面粉 500 克，牛肉 250 克，碱 10 克，豆瓣 50 克，菜油 250 克，牛油 100 克，醪糟 75 克，盐、红豆腐乳汁、酱油、葱花、生姜、花椒、豆豉、五香面各少许。

制法 ①用开水将面粉在案板上加碱和成熟面团，和匀

后铺开，入酥（将 100 克牛油熬熟，调入 25 克生菜油，待冷却凝固，抹在铺开的面上，称入酥）稍微和匀，备用。②将牛肉去筋、剁细成绿豆大的颗粒，放入醪糟汁、豆瓣、盐、姜末、花椒末、豆腐乳汁、酱油、豆豉、五香面，一起拌和均匀，再撒上葱花，成为焦饼馅，备用。③将入酥的面团卷成长条，下成 20 个面剂，用手压成中间厚、边缘薄的圆皮，分别包入馅心，封口向下，按平成圆饼。④炉子上放平锅，稍热后，放入菜油少许，将圆饼放下，两面先煎一下，然后倒入菜油，油面与饼平，煎炸后，翻面再煎炸另一面，至两面均呈棕红色即成。

仔面焦饼

仔面焦饼色泽金黄，酥脆清香，咸鲜微麻。

用料 面粉 500 克，牛肉 200 克，菜油 200 克，姜、花椒、葱、盐、白酒、醪糟汁、味精各适量。

制法 ①将面粉放案板上呈“凹”形，放入盐，用开水烫 1/10 的面粉后，加入冷水和成粍仔面团，用湿布盖住备用。②将牛肉去筋，用刀剁细。姜、花椒也剁细，葱切花。先将牛肉拌入盐、酒、醪糟汁、味精，再加入姜、花椒末、葱花，拌匀成为馅心，备用。③将面团搓长，分成 30 个面坨，分别将每坨用擀面杖擀成长牛舌形，抹上菜油，再在面的一头放上馅心，从一头向另一头卷，交头压在底部，制作成油丝饼形。④炉子上放平锅，倒少许菜油烧热后，一一将饼两面煎制，再倒入菜油煎炸成熟，起锅即成。

米 凉 粉

米凉粉又叫煮凉粉，细嫩咸鲜，微辣香。

用料 大米 1000 克，豆豉酱、芹菜花、生石灰各适量。

制法 ①将大米洗净，加清水磨成稀浆，倒入锅中边煮边搅拌，煮至半生半熟时，加入石灰水，再煮搅到起片、成熟，起锅倒入盆中，凉后成形备用。②将凉后的凉粉用刀切成约 1.5 厘米见方的丁，放入开水锅中煮热，用丝瓢捞起，甩干水分，倒入碗中，放上豆豉酱及芹菜花即成。③豆豉酱系用郫县豆瓣、豆豉、菜油、豆油、味精、胡椒、香料粉煮制而成。

旋子凉粉

旋子凉粉以酸辣味为主，凉爽，嫩绵爽口。

用料 豌豆粉、白矾、甜红豆油、德阳豆油、醋、红油辣椒、花椒面、蒜泥各适量。

制法 ①将豌豆粉用水调散调稀。另用大锅加水烧开，加入白矾，然后慢慢将豌豆粉浆倒入开水锅中，边倒边搅，煮至起片，立即舀入盆中，凉后备用。②用专用工具将凉后翻出的凉粉旋成丝，凉粉装入碗中，分别加入以上各种调料（醋味要突出），最后浇上蒜泥即成。

三 合 泥

三合泥酥香甜糯，营养丰富，老少皆宜。

用料 糯米 200 克，大米 150 克，黄豆 150 克，白糖 200 克，冬瓜条 100 克，橘饼 50 克，熟芝麻 25 克，熟花生米 50 克，猪油 250 克，核桃仁 50 克。

制法 ①把两种米淘洗干净，用开水淋发后，用帕盖闷 2 小时，再用小火炒至呈微黄色。黄豆炒熟。把三样磨成细粉，即三合粉。将橘饼、冬瓜条、花生米、桃仁分别剁成细粒。

②锅中放清水 500 克加白糖，熬化后倒入三合粉中，用棒搅匀成泥状备用。③另用锅一口，放猪油适量，化开后加入三合泥，反复翻炒，加入花生、芝麻、核桃粒、化油，炒至酥、吐油，再放入冬瓜条、橘饼粒，炒匀，盛入盘中即成。

- 鸳鸯酥
- 菊花酥
- 玉带酥