

食 用 煮 艺 丛 书



◆ 韩 锋 编著

DAZHONG
JIACHANGCAI

大 众 家 常 菜

四川出版集团 · 四川科学技术出版社

食 用 煮 艺



大
众

DAZHONG
JIACHANGCAI

家常菜

◆ 韩 锋 编著

四川出版集团 · 四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众家常菜/韩锋编著. —成都: 四川科学技术出版社,
2009.1

ISBN 978-7-5364-6694-4

I. 大… II. 韩… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第201795号

责任编辑 / 程蓉伟

封面设计 / 李 庆

装帧设计 / 稻草人

责任出版 / 邓一羽

电脑制作 / 华林平面设计

大众家常菜

..... 韩 锋 编著

出版发行 / 四川出版集团·四川科学技术出版社

地址 / 成都市三洞桥路12号

邮编 / 610031

成品尺寸 / 210mm×185mm

印张 / 4.5

印刷 / 四川联翔印务有限公司

版次 / 2009年1月成都第一版

印次 / 2009年1月成都第一次印刷

书号 / ISBN 978-7-5364-6694-4

定价 / 18.80元

DAZHONG JIACHANGCAI



■ 版权所有·翻印必究 ■

地址: 四川·成都市三洞桥路12号

电话: 028-87734035 邮编: 610031

如需购本书请与本社发行部联系



目录

炆香面包虾.....	001
泡椒鸡杂.....	002
秘酱爆牛蛙.....	003
酱椒蒸鱼头.....	004
芋儿鸡.....	005
鹅胗小土豆.....	006
酸笋鳝片.....	007
三峡石爆脆肠.....	009
风味腊粒.....	010
手撕深海鱼.....	011
脆笋带鱼.....	012
豆花粉蒸骨.....	013
高汤鲜笋.....	014
苦瓜豉香鸭.....	015
麻辣兔肚.....	016
玉笋煲鲜蛤.....	017
酱肉时蔬.....	018
玉兰笋烧驴皮.....	019
荞面鳝丝.....	020
爽口山珍.....	021
干锅竹丝鸡.....	022
青红椒炒嫩翅.....	023
生烤鲫鱼.....	024

脆椒蒜香骨.....	025
茶树菇烧鸡.....	027
巴国风味兔.....	028
荞面腰花.....	029
嫩笋炒鹿肉.....	030
水豆豉拌小肚.....	031
鲜椒辣子鸡.....	032
剁椒肚片.....	033
香麻米椒兔.....	034
米椒爆羊杂.....	035
飘香面包骨.....	036
爽口西芹.....	037
剁椒拌粉皮.....	038
山椒手剥笋.....	039
风味月牙骨.....	040
鲜核桃拌虾环.....	041
荷花腰片.....	042
韭香鲜桃仁.....	043
剁椒牛肚梁.....	044
水豆豉拌茼蒿.....	045
浓汤时蔬.....	046
辣豉鱼脆.....	047
脆炸鸡腿菇.....	048

目录



彩虹风味排.....	049
香葱煎鲈鱼.....	050
椒香鱼肉.....	051
糟椒浸仔鸡.....	052
茄汁酸汤鸡.....	053
竹笠青椒参.....	055
红汤仔鸭.....	056
竹荪酸萝卜烩仔鸡.....	057
橘香跳跳鸡.....	058
羊肚菌烩白菜.....	059
酱爆小刺参.....	060
盆盆虾.....	061
椒香魔芋鸡.....	062
尖椒玉米爆鸭丁.....	063
豉椒鲜鱿.....	064
桃花虾.....	065
乡间烧鳝丝.....	066
风干鸭煮儿菜.....	067
干豇豆红烧肉.....	069
泡椒黄喉.....	070
山椒煮飞蟹.....	071
家居鲜鲍仔.....	073
剁椒脆肠.....	074
酱爆鲜贝.....	075
羊肚菌烩芦笋.....	076
尖椒腊猪脸.....	077
红汤鱼头.....	078

山椒酥虾.....	079
芥末生菜.....	080
山椒蹄筋.....	081
脆椒鸡杂.....	082
辣酱蛭子王.....	083
盐蛋黄焗肉蟹.....	084
石爆韭香鱿鱼.....	085
酱肉蒸白菜.....	086
香芹鹿肉丝.....	087
糯米牛肉.....	088
老干妈豆豉炒猪尾.....	089
方笋烧纤排.....	090
青椒麦仁.....	091
孜然土豆球.....	092
椒盐凤爪.....	093
芥菜风干鸡.....	095
芋儿烧甲鱼.....	096
榛蘑老鸡梅花筋.....	097
竹筒烩三菌.....	098
竹荪菜胆炖鸡盅.....	099
榄菜鳕鱼.....	100
干豇豆烧鱼唇.....	101
芹香肫把.....	102
芦笋云耳炒蟹柳.....	103
酸汤肥牛.....	104



炆香面包虾

食之料

基围虾、土司、蒜仔、食盐、姜片、面包糠、干花椒、干辣椒、特制红油、鸡精、白糖、花雕酒、色拉油。



大厨有话

基围虾又称麻虾，因为野生的麻虾喜好生活在沙泥底及盐分较低的浅海中，平时习惯将身体藏入海床中，只凸出双眼及头部前端呼吸，用来逃避敌人及等候食物之用，涨潮时则会爬入一些缓流的内湾栖息。渔民发现麻虾的这种特性之后，就在内湾拉网或修筑石基来等麻虾自投罗网，老一辈的渔民叫这些陷阱为“基围”（即用基石来捕捉），后来便将用基围所捕的虾叫做基围虾。我们现在所食用的基围虾多半都是淡水育种、海水围基养殖的，其得名原因是“围基养殖”。

食之法

- A** 基围虾去虾头、虾线，洗净后用食盐、姜片、花雕酒码味片刻；炒锅置火上，下色拉油烧至八成热时，将码好味的基围虾入锅炸至表皮酥脆取出；土司切成约1厘米见方的丁，入烤箱烤酥脆；蒜仔剁碎，用小火炸至金黄，用吸油纸吸干油脂；面包糠用小火炒至微黄酥香。
- B** 炒锅置火上，放特制红油（将郫县豆瓣、糍粑辣椒、干花椒、姜米、蒜米、山柰、八角、香叶、豆蔻、花雕酒炒香熬味，取油即成）烧至六成热时，将干辣椒、干花椒入锅炒香，下基围虾、酥面包丁、炸蒜蓉及酥面包糠，调入食盐、鸡精、白糖，烹入花雕酒调味即成。

泡椒鸡杂



鸡心、鸡肠、鸡肝、鸡胗、泡子姜、泡子弹头红椒、洋葱、泡豇豆、味精、白糖、食盐、胡椒粉、醋、料酒、姜片、蒜片、小葱段、色拉油、泡红椒油、水豆粉。

大厨有话说

“泡椒”是成就本菜的关键原料之一，所谓“泡椒”，其实是四川人对各种泡辣椒的统称。“泡椒”在四川民间又俗称“鱼辣子”，它是川菜中特有的调味料，具有色泽红亮、辣而不燥、辣中微酸的特点，用其制作的泡椒系列菜在川内非常流行，现在已逐步推广到全国甚至海外。

一般来说，泡椒大致可分为三种：一种是二荆条泡辣椒，这种辣椒体态相对较长，辣味适口，香气足，制作传统川菜——“鱼香肉丝”就离不开它；另一种是子弹头泡辣椒，这种辣椒体态较短，呈鸡心状或子弹头状，其辣味足，因成形较好，在泡椒菜肴中常整个使用，很少加工成蓉或切成小块；还有一种就是墨西哥泡辣椒，这种泡辣椒并不是产自于墨西哥，而是从墨西哥引种而来，现在四川雅安一带就有种植，其肉厚，呈长橄榄形，泡制后，可作开胃小菜，但它在泡椒系列菜肴中运用并不多见。



食之法

- A 将鸡心等各种鸡杂洗净，改刀成片，用料酒、食盐、白糖腌制片刻，再用水豆粉码芡备用。
- B 泡子姜切片；洋葱去粗皮洗净切小块；泡豇豆洗净切段。
- C 炒锅置火上，放色拉油烧至七成热时，倒入码好味的鸡杂过油备用。
- D 用泡红椒油将泡子姜、泡子弹头红椒、洋葱块、泡豇豆段、姜片、蒜片炒香，随即下过油后的鸡杂及味精、白糖、食盐、醋、胡椒粉、料酒翻炒均匀，然后下小葱段，勾芡汁即成。



秘酱爆牛蛙

食之料

牛蛙、芦笋、蒜仔、小米椒、秘制香辣酱、食盐、色拉油、鸡精、花雕酒、生粉、姜片、葱段。

食之法

A 牛蛙宰杀后去皮、内脏、头、爪尖，宰大块，洗净后用食盐、花雕酒、姜片、葱段腌制片刻，再用生粉上浆；芦笋去老皮切为马耳朵形。

B 炒锅置火上，放色拉油烧至六成热时，放入码好味的牛蛙滑油备用；蒜用油炸至表皮微黄；芦笋入沸水中氽熟。

C 炒锅置火上，下色拉油烧至六成热时，下姜片、小米椒、牛蛙、蒜仔、芦笋，调入食盐、鸡精、秘制香辣酱(即在李锦记香辣酱中调入蚝油、柱侯酱、海鲜酱)，烹入花雕酒，用生粉勾薄芡炒匀即成。



大厨有话说

本菜所采用的烹饪方法为“爆”，故取名为“秘酱爆牛蛙”。所谓“爆”，就是将加工成形的原料经上浆（或不上浆），再经初步熟处理，然后煸炒配料，投入主料，急火勾芡，立即成菜的一类方法。

“爆”有两种：一种是二次加热法。即把食物先放入开水中氽一下（约七成熟），再放入九成以上的热油

锅中，随放随捞出，然后用调料着芡快包而成。另一种是一次加热法。就是将食物切配、上浆后，放入油锅快煎，随即用调料着芡而成。

“爆”的操作要求，主要是掌握好油锅温度，断生捞出，速度要快，以保持食物的脆嫩，如酱爆鸡丁、蒜爆目鱼、葱爆羊肉等，本菜也是如此。

酱椒蒸鱼头



花鲢鱼头、炒粉丝、美极汁、蚝油、姜米、蒜米、白酱椒、食盐、鸡精、白糖、花雕酒、鲜汤、葱花、蒜粉、葱油。



大厨有话说

花鲢学名鳙鱼，俗称熊鱼、黑鲢、黄鲢、松鱼、大头鱼等。花鲢生长迅速，3龄鱼可达4~5公斤，最大个体可达40公斤，是我国淡水养殖业中的“四大家鱼”之一。

花鲢鱼头极肥大，几乎占整个身体的1/2，甚至更多，因此花鲢又称“胖头鱼”，常常被作为制作鱼头菜肴的首选原料，比如“剁椒鱼头”等名菜。

很多人爱吃鱼头，是因为它的肉质更加鲜嫩，肌肉更紧凑，含有更多的胶原蛋白，故味道极佳。花鲢鱼头有很高的营养价值，因而深受广大食客喜爱。

食之法

- 鱼头去鳃，清去残鳞洗净，用花雕酒、姜片、葱段、食盐、美极汁腌制30分钟。
- 白酱椒剁碎，加美极汁、蚝油、姜米、蒜米、食盐、鸡精、白糖、鲜汤调制成酱料。
- 取盘，下面垫上炒好的粉丝（用蒜粉、葱油炒制），上面放腌制好的鱼头，浇上调好的酱料，入笼用旺火蒸约30分钟，取出撒上葱花即可。



芋儿鸡

【大厨有话说】

本菜是由芋仔与鸡肉合而成菜，这里着重说说芋仔或芋头。世界上的芋头大约有一百多种不同品种，有些为椭圆形，类似甘薯，而其它大多为圆形。

芋头含有大量的淀粉、矿物质及维生素，既是蔬菜，又是粮食，可熟食、干制或制粉。芋头吃法很多，可蒸、煮、煎、炸、煲、烤，还可做糊、烧汤、煮冻等，制成菜肴后口感滑软酥糯、美味清香、入荤入素无不相宜。广东的红烧芋头扣肉，潮州的芋泥金瓜，福建的柿霜芋泥，四川的芋儿烧鸡，江南的排骨芋头汤、芋头鸡汁等，都是脍炙人口的名菜。喜欢吃甜的人，还可将芋头做成风味独特的甜点佳肴，如香炸芋泥、桂花芋泥、甜芋羹等。芋头还可做芋饼、芋粉团等，都是金秋季节的美味佳肴。但必须注意的是，生芋有小毒，食时必须熟透；生芋汁易引起局部皮肤过敏，可用姜汁擦拭以解之。

【食之料】

三黄鸡、鲜芋仔、郫县豆瓣、姜片、姜米、姜末、味精、白糖、食盐、啤酒、醋、鲜汤、色拉油、大葱、八角、山柰、桂皮、干花椒。



【食之法】

- A 将三黄鸡去净残毛及内脏，洗净后剁成小块，用生姜片、大葱段、食盐、啤酒码味备用；芋仔去皮洗净，切为滚刀块备用。
- B 炒锅置火上，下色拉油烧至八成热时，将码好味的鸡块下锅爆香；再将切为滚刀块的芋仔用油炸紧皮。
- C 炒锅置火上，下色拉油烧至六成热时，将郫县豆瓣、姜米、蒜仔炒香出色，随即注入鲜汤，加味精、白糖、醋、食盐、啤酒调好味，打去料渣备用。
- D 将鸡块、芋仔放入高压锅内，加入调好味的汤料，再加入八角、山柰、桂皮、姜片、干花椒压制7~10分钟即成。



鹅胗小土豆



鹅胗、小土豆、清汤、孜然碎、辣椒面、花椒面、食盐、白糖、鸡精、姜片、葱段、料酒、葱花、卤水。

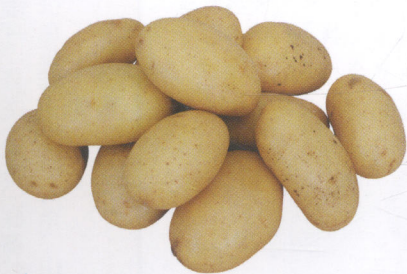
【食之法】

- A 鹅胗洗净去掉胗内筋；锅置火上，注水烧沸，将鹅胗放入加有葱段、姜片、料酒的锅内汆去血水，再入卤水锅中卤熟并浸泡入味，取出切片。
- B 将小土豆放入调有食盐、鸡精的清汤中煮至入味熟透，取出剥皮。
- C 将切好的鹅胗片与小土豆加入孜然碎、辣椒面、花椒面、食盐、白糖、鸡精、葱花拌匀即成。



【大厨有话说】

关于土豆的食用，人们大多存在一些误区，总以为土豆含有大量淀粉，可致人肥胖。但事实说明，这种想法却恰恰相反，土豆既可以让减肥的人们保证营养，又不会饿肚子：首先，因为它只含有0.1%的脂肪，多吃土豆可以减少脂肪的摄入，使多余脂肪渐渐代谢掉。其次，人体需要的多种营养素，如碳水化合物、维生素、钙、镁、钾等，土豆中都应该有尽有，比米、面的营养更全面。据计算，0.5千克土豆的营养价值相当于约2千克苹果。美国营养学家断言：“每餐只要吃全脂奶和马铃薯，便可得到人体需要的全部营养素。”同时，那丰富的纤维素和半纤维素可使人有“酒足饭饱”之感，故对减肥极为有利。



酸笋鳝片

【食之料】

去骨鳝鱼、鲜方竹笋、泡椒节、野山椒汁、色拉油、泡红椒、姜米、姜片、蒜米、食盐、白糖、醋、花雕酒、鸡精、胡椒粉、鲜汤。

【大厨有话说】

食醋，又称为醯、酢、苦酒等，是烹饪中常用的一种液体酸味调味料。

醋的成分通常含有百分之三到五的醋酸，有的还有少量的酒石酸、柠檬酸等。理论上讲，几乎任何含有糖分的液体都可以发酵酿醋。今天，按食醋生产方法，食醋可分为酿造醋和人工合成醋。酿造醋，是以粮食为原料，通过微生物发酵酿造而成。人工合成醋是以食用醋酸、添加水、酸味剂、调味料、香辛料、食用色素勾兑而成。

醋由于在自然环境中可以自行生成，古代人类在世界各地从很早起就开始食用醋。在中国，通常认为醯在西周时开始被酿造，但也有人认为醋起于商朝或更早。汉朝时醯被称为醋。

在中国，最著名的醋种当属明朝时发明的“山西老陈醋”。山西人以爱好食用醋而全国闻名。中国南方则有“镇江香醋”等。

醋在中国菜的烹饪中有举足轻重的地位，常用于溜菜、凉拌菜等，西餐中常用于配制沙拉的调味酱或浸制酸菜，日本料理中常用于制作寿司用的饭。另外有人相信它还具有保健、药用、医用等多种功用。醋还有消毒杀菌作用，在室内蒸醋，可以预防流感、流脑。



【食之法】

- A 将方竹笋去壳洗净，用野山椒汁浸泡入味；去骨鳝鱼洗净后改成大片，用花雕酒、姜片、食盐码味待用。
- B 泡红椒剁碎，加姜米、蒜米，用色拉油炒香，加入鲜汤，放食盐、白糖、醋、花雕酒、鸡精、胡椒粉调好味，打去渣料成泡椒汁。
- C 炒锅置火上，下色拉油烧至七成热时，放鳝鱼片过油，注入泡椒汁烧至入味后，下泡好的方竹笋及泡椒节，再用食盐、白糖、醋、花雕酒、鸡精补味，烧制5分钟即成。



【食之法】

- A** 猪儿肠治净，改刀成一字条，漂净血水，用小苏打码制两小时后氽水，制成半成品。
- B** 炒锅置火上，下辣椒油、花椒油、干辣椒、干花椒炒香，续下姜米、蒜米，放入半成品的儿肠，调入食盐、白糖、醋、酱油、料酒、鸡精，用中火炒制，待水气快干、香气浓郁时下生粉勾芡，撒入葱节，起锅盛入深钵中。
- C** 锅中下色拉油，将治净的三峡石烧至滚热后放入平底铁锅中上桌，将炒好的脆肠倒在石头上即成。

【大厨有话说】

用鹅卵石烹菜，不仅是把鹅卵石作为一种传热介质，而且还是为了营造这种成菜形式的“石烹”意趣。用鹅卵石烹菜的方法有很多种，一种是将烧得滚烫的鹅卵石放盛器里，同鲜活生料一起上桌，当着客人把原料放在石头上面，然后淋入味汁，利用高温骤热产生的蒸汽使其成熟。用这种方法做出的菜，通常被称之为“桑拿菜”，如桑拿虾、桑拿竹蛰等。

鹅卵石烹菜还有另一类做法，就是将已经入油锅炸烫的鹅卵石先放在盛器里，再将另锅煮好的菜肴连汤带汁浇上去，趁热端上桌，本菜的制作方法就属此类。

用于烹菜的鹅卵石，多是质地较硬且加热后不易破裂的雨花石或三峡石，为了美观，有时候还可以用铝箔纸将鹅卵石包好后再使用。

三峡盛产美食与美石，石烹菜正是美食与美石的结合。用三峡石能爆炒很多东西，如脆肚、鳝鱼、墨斗鱼等，其名声广为传播的最独特元素当然是三峡石了，三峡石内含大量矿物质，对人体健康有一定辅助作用。三峡石爆脆肠是石烹菜中的名菜。上桌时，上边是爆脆肠，底下是红热的三峡石，还会发出“吡吡”的响声，同时兼得视觉、味觉、听觉三重冲击，的确是一大人生至快的享受。



【食之料】

猪儿肠、葱节、小苏打粉、鸡精、姜米、蒜米、食盐、酱油、醋、白糖、料酒、干辣椒、干花椒、辣椒油、花椒油、生粉。

风味腊粒



食之料

腊猪舌、杭椒、嫩玉米、食盐、味精、胡椒粉、姜片、葱节、白糖、料酒、橄榄油。

食之法

A 将腊猪舌刮洗干净，用淘米水浸泡4小时脱去部分盐分，加料酒、姜片、葱节、白糖、清水上笼蒸熟，取出切成小粒。

B 杭椒去柄，洗净切粒；玉米放水中煮熟后剥下熟粒。

C 炒锅置火上，下橄榄油烧至六成热时，将腊猪舌、杭椒、玉米入锅炒香，放入食盐、味精、胡椒粉、白糖调味炒匀即成。

大厨有话说

腊肉是四川、湖南、湖北等中西部地区的特产，已有几千年的历史，素有“一家煮肉百家香”的赞语。上等的腊肉，皮色金黄有光泽，瘦肉红润，肥肉淡黄，味道醇香，肥不腻口，瘦不塞牙，不仅风味独特，营养丰富，而且具有开胃、去寒、消食等功能。由于腊肉多用柏枝熏制而成，故夏季蚊蝇不爬，经三伏而不变质，但长时间保存的腊肉上会寄生一种肉毒杆菌，它的芽孢对高温高压和强酸的耐力很强，极易通过胃肠黏膜进入人体，仅数小时或一两天就会引起中毒，因此，有较重哈喇味和严重变色的腊肉不能食用。



手撕深海鱼

食之料

马面鱼、香芹、食盐、红油、豆瓣酱、姜米、姜片、百里香、葱段、蒜米、白糖、醋、料酒、色拉油、鸡精、鲜汤。

食之法

A 马面鱼去皮、头、鳃后洗净，用姜片、葱段、料酒、食盐码制入味；炒锅置火上，下色拉油烧至八成热时，将码制入味的马面鱼入锅炸至金黄色取出，沥干炸油备用；香芹洗净切丝，垫入盘底。

B 炒锅再置火上，下色拉油烧至五成热时，放入豆瓣酱、姜米、蒜米炒香，加入鲜汤、白糖、醋、料酒、鸡精熬成味汁，打去渣料；将马面鱼放入味汁中，用中小火慢慢收制，待汁干入味后下入红油煸香出锅，冷却后用手撕成细丝放在香芹丝上，撒上百里香草即成。



大厨有话说

马面鱼学名叫绿鳍马面鲀，这鱼除了那根突出于鱼背的硬骨外，最特别的是身上那张粗糙如砂纸的鱼皮，因为这一缘故，必须把皮扒掉才能烹煮，也因此换来了“扒皮鱼”这一俗称。此外，它还有象皮鱼、孜孜鱼、皮匠刀、面包鱼、羊鱼、烧烧鱼、老鼠鱼等别名。

马面鱼以我国东海的产量最多，已成为我国仅次于带鱼的第二位的海洋经济鱼类品种。马面鱼是一种营养相当丰富的鱼类，它的蛋白质含量特别高，每100克鱼肉就含1.92克的蛋白质，其他营养成分包括微量的脂肪、钙、磷、铁等。马面鱼肉可做药用，用于治疗胃病、乳腺炎、消化道出血等。



脆笋带鱼



带鱼、罗汉笋、土芹、特制红油、泡姜、姜米、姜片、蒜米、色拉油、生粉、白糖、醋、花雕酒、花椒、食盐、鲜汤、泡子弹头红椒。



【食之法】

- A** 锅置火上，加特制红油（用色拉油把泡红椒、姜米、蒜米炒出色，熬出味，取油即成），将剁碎的泡二荆条红辣椒、姜米、蒜米炒香出色，注入鲜汤，用食盐、白糖、醋、花雕酒调好味，熬成汁，滤去料渣。
- B** 带鱼洗净后改刀为菱形块，用食盐、花椒、姜片腌制20分钟；炒锅置火上，下色拉油烧至八成热时，将码好味的带鱼粘上生粉，入锅炸至表皮微黄时起锅备用；罗汉笋加工成条；土芹、泡姜切片。
- C** 将炸好的带鱼、笋条放入熬好的泡椒汁中，放入泡姜片烧至入味，上桌前撒上土芹片和泡子弹头红椒，带明炉上桌即成。

【大厨有话说】

带鱼又叫刀鱼、牙带鱼，是一种比较凶猛的肉食性鱼类。

带鱼肉嫩体肥、味道鲜美，只有中间一条大骨，无其他细刺，食用方便，是人们比较喜欢食用的一种海洋鱼类，具有很高的营养价值，对病后体虚、产后乳汁不足和外伤出血等症具有一定的补益作用。中医认为它能和中开胃、暖胃补虚，还有润泽肌肤、美容的功效。现代医学证明，带鱼身上的白膜中含有一种抗癌成分，对急性白血病和其他癌症有一定的抗癌作用，还可促进毛发生长。不过患有疥疮、湿疹等皮肤病或皮肤过敏者禁止食用。