

食 用 煮 艺 丛 书



本

色

◆ 韩 锋 编著

BENSE

CHUANTONGCAI



传统菜

四川出版集团 · 四川科学技术出版社

食 用 煮 艺



本
色

BENSE

CHUANTONGCAI

传统菜

◆ 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

本色传统菜/韩锋编著. —成都: 四川科学技术出版社,
2009.1

(食用煮艺丛书)

ISBN 978-7-5364-6695-1

I. 本… II. 韩… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第201796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

本色传统菜

…………… 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 978-7-5364-6695-1

定价 / 18.80元

BENSE CHUANTONGCAI



■ 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

天麻煲乳鸽.....	001
竹筒野菜草豆花	003
咸烧白.....	004
酸萝卜马蹄炖老鸭.....	005
三更老鸡盅.....	006
粉蒸肉.....	007
药膳老鸡煲甲鱼	008
宫保鸡丁	009
滋补鞭花.....	010
巴乡风味鸡.....	011
京葱爆云耳.....	013
明炉牛腩.....	014
仔姜爆鸭条.....	015
鱼翅捞饭.....	016
麻辣浸鲜鱼.....	017
麻婆豆腐.....	018
口袋豆腐果.....	019
毛血旺.....	020
干煸豆角	021
鸡丝凉面.....	022
翡翠肚片	023
白果炖乌鸡.....	024
椒汁水晶兔.....	025

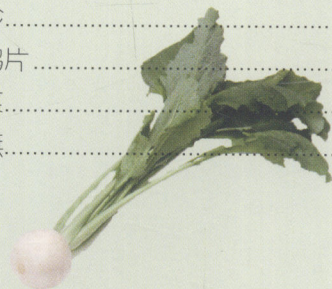
火爆肚花.....	026
风味醉鸡.....	027
盐渍蚕豆.....	029
椿芽拌白肉.....	030
双味白切鸡.....	031
红焖鳊鱼片.....	032
兰花凤爪.....	033
金钱草老鸭盅.....	034
腊味四宝	035
鸡蒙野菜心.....	036
竹荪香菌炖土鸡	037
石烹银鳕鱼.....	038
极品炒官燕.....	039
油淋香酥鸭.....	040
川北凉粉.....	041
瓜条美蛙腿.....	043
石烹腰花.....	044
口水鸡.....	045
红酱猪手.....	046
青芹海螺片.....	047
豆腐鲶鱼.....	048
泡椒墨鱼仔.....	049
山椒什锦.....	050

目录



麦粒爆熏鸭.....	051
大刀耳片.....	053
萝卜干烧凤翅.....	054
珍珠牛肉丸.....	055
豉椒仔鸡.....	056
锅仔鸡杂.....	057
鲜笋烧甲鱼.....	058
土豆烧鱼头.....	059
碎米鲜贝.....	060
琵琶凤腿.....	061
泡椒刀鱼.....	063
辣子脆皮牛柳.....	064
椿芽鸡丝.....	065
孜然羊排.....	066
药膳鸡.....	067
三鲜豆花.....	068
青元蒸羊排.....	069
脆皮莲藕.....	070
蛋黄瓜丸.....	071
凉瓜肉丸.....	073
肥肠煲.....	074
罐焖牛腩.....	075
荷芹炒腊味.....	076
葫芦小刺参.....	077
芋儿炖腊排.....	078
烟笋烧排骨.....	079

鸡粒蚕豆.....	080
川炆豆角.....	081
玉米煨猪骨.....	082
野菜煎蛋.....	083
凉粉鹅肠.....	084
蛋黄玉米粒.....	085
家居腌菜.....	086
风沙糍粑.....	087
鱼香肉丝.....	088
辣子鸡丁.....	089
翡翠玛瑙.....	090
杂粮排骨汤.....	091
盆盆肚片.....	092
打包兔头.....	093
青瓜鱼肚.....	095
蒜仔酱烧牛尾.....	096
瑶柱竹荪酿粉丝.....	097
酱烧鲜鱿.....	098
尖椒雪山菌.....	099
米椒小海虾.....	100
香芹辣雀胗.....	101
杏鲍菇烩鸡片.....	102
炆拌海白菜.....	103
炆炒雪里蕻.....	104



天麻煲乳鸽

食之料

净乳鸽、天麻、食盐、鸡精、胡椒粉、姜片、葱段、姜葱水、花雕酒、鲜汤。

大厨有话说

天麻，原名赤箭，始载《本经》，宋代《开宝本草》始收载天麻之名。天麻又别称明天麻，还有神草、定风草、合离草、离母、水洋芋等之称。

天麻是著名的中药材，早在两千多年前就已入药。在古代，天麻在医疗保健中已被广泛应用。《神农本草经》记载，天麻有“主杀鬼精物、蛊毒恶气，久服益气力、长阴肥健、轻身增年”的奇效；《名医别录》记载，天麻能“消痛肿，下支满，寒疝下血”；《日华子本草》记载，天麻能“助阳气补五劳七伤，通血脉，开窍”；《开宝本草》记载，天麻能“主诸风湿痹，四肢拘挛，小儿风痫、惊气，利腰膝，强筋骨”；《本草纲目》记载，“天麻，乃肝经气分之药”。《素问》云：“眼黑头眩，虚风内作，非天麻不能治。天麻乃定风草，故为治风之神药”。

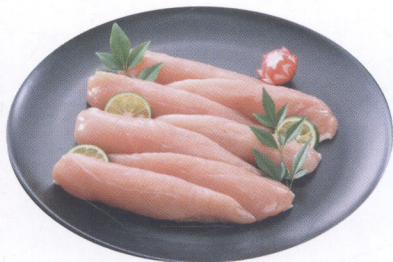
在烹饪中，天麻多以食疗的方式切入，以其成菜的菜品也多冠以药膳之名，如天麻鳝丝、天麻炖母鸡、天麻炖麻鸭、天麻鸳鸯鸽、天麻蒸猪脑等等。



食之法

- 天麻洗净，放入米饭上蒸至熟软，切片后备用。
- 净乳鸽放入加有姜葱水、花雕酒的沸水锅中汆制20秒捞出，趁热搓去鸽身汗皮，洗净后备用。
- 砂锅置火上，加入鲜汤，放入姜片、葱段、乳鸽、天麻片、胡椒粉、花雕酒，用大火烧沸，打去浮沫，改用文火煲上3小时后，放入食盐、鸡精调味即成。





【食之法】

- A 用清水将鸡脯肉漂尽血水，在捶打过程中去筋，最后制成鸡蓉。
- B 在鸡蓉中加入食盐、姜葱水、姜葱油、鸡蛋清、化猪油搅打上劲，再调入胡椒粉、鸡精、水豆粉、料酒搅拌成糊，放入盆内，上笼蒸制成“豆花”初坯。
- C 将“豆花”连同原汁一并入锅，用鸡精、食盐吃好味，再放入番杏煮熟，最后起锅装入竹筒内即成。

【大厨有话说】

众所周知，豆花本为地地道道的素食，由于本菜系用鸡脯肉制作而成，不是豆花却胜似豆花，且明显地沾染了“油荤”的气息，故美其名曰“荤豆花”。

豆花是四川等西南地区的叫法，北方一般称为豆腐脑，是与豆腐同源发现的两个同胞姐妹，因其质地细腻，营养丰富，口感滑润而深受人们的喜爱。明代大药理学家李时珍在《本草纲目》25卷《谷部》中载：“豆腐之法，始于汉淮南王刘安”，并详述了豆腐的制作方法。相传，公元前164年，刘安袭父封为淮南王，建都寿春。刘安好道，为求长生不老之药，招方士数千人，有名者为苏非等八人，号称“八公”。他们常聚在楚山（即今安徽淮南市八公山）谈仙论道，著书炼丹。在炼丹中以黄豆汁培育丹苗，在这过程中，豆汁偶与石膏相遇，形成了鲜嫩滑爽的豆腐。刘安炼丹未成却发明了豆腐。之后，豆腐技法传入民间。



【食之料】

鸡脯肉、番杏、食盐、鸡精、姜葱水、姜葱油、鸡蛋清、化猪油、胡椒粉、水豆粉、料酒。

咸烧白



食之料

猪五花肉、宜宾芽菜、老抽、糖色、酱油、鸡精、白糖、醋、料酒、姜粒、姜片、花椒、泡辣椒、色拉油。

【食之法】

- A** 将猪五花肉用明火燎皮后刮洗净，放入沸水锅中加姜片、料酒煮至八成熟捞起，趁热抹上老抽、糖色；宜宾芽菜、泡辣椒均切为短节。
- B** 炒锅置火上，下色拉油烧至六成热时，放入已抹老抽、糖色的五花肉，炸至紧皮后捞出用凉水浸泡一下，修正再切成约5毫米厚的长方片垫在碗底。
- C** 炒锅置火上，下色拉油烧至五成热时，将宜宾芽菜入锅炒香后起锅置肉片上；将酱油、老抽、鸡精、白糖、醋、姜粒、花椒、泡辣椒调好味，放入蒸碗后上蒸笼蒸约2小时，上桌前翻扣于盘中即成。

【大厨有话说】

“咸烧白”是四川人对应“甜烧白”最直白的一种叫法，在江南，这道菜叫“扣肉”。咸烧白正是因其色、香、味面面俱佳，从而促成了五花肉最经典的华丽转身。

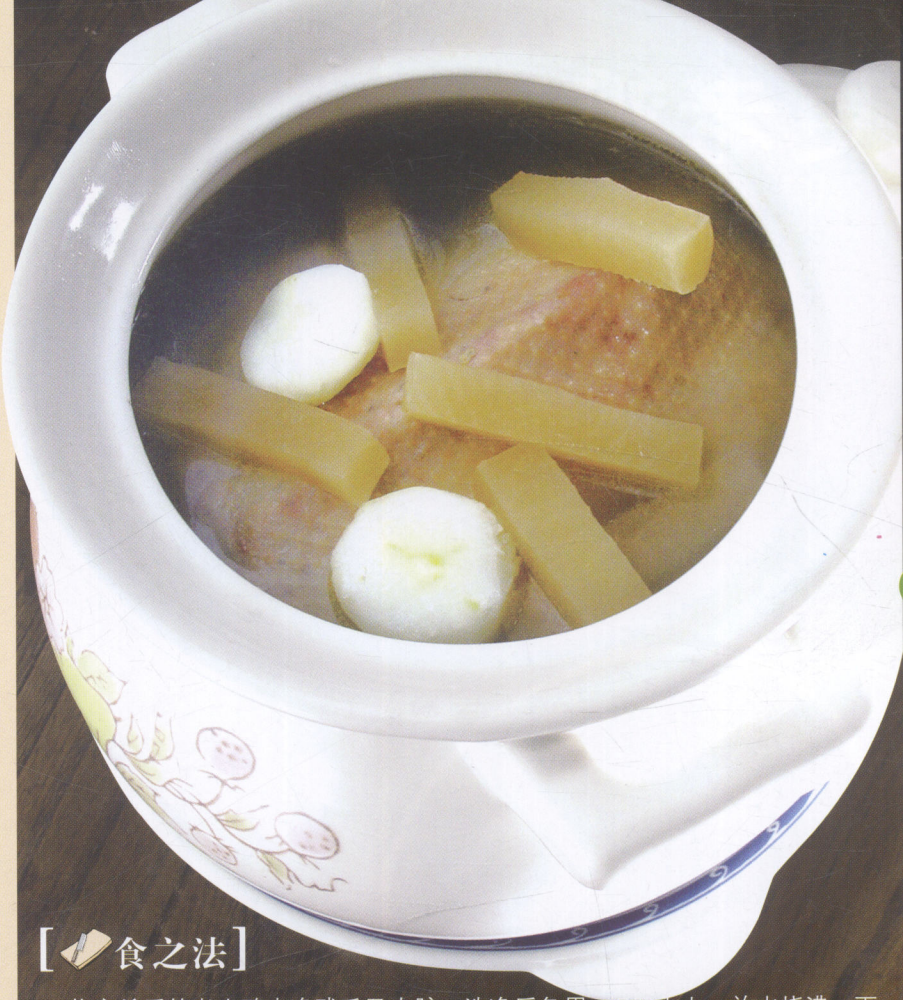
四川人制作咸烧白的一个重要原料是芽菜，而且一定要四川宜宾产的“宜宾芽菜”。以前，宜宾芽菜与内江大头菜、南充冬菜、涪陵榨菜（今属重庆市）并称为四川“四大腌菜”。宜宾芽菜自清代开始生产，成品色泽褐亮，以香、甜、脆、嫩、鲜为特点，是四川家喻户晓的传统酱腌菜。宜宾芽菜食用广泛，荤素皆宜，冷热均可，可与粮食、肉类、禽蛋、蔬菜等配合而烹制成多种美食，在川菜中独领风骚。可以说，宜宾芽菜是成就“咸烧白”美名的最佳用料，与江南扣肉里的梅干菜异曲而同工，虽风格迥异却同样香入骨髓。



大厨有话说

本菜所言马蹄，是一种生长在水田中的多年生草本植物，原产于印度，学名荸薹，又名慈姑、茨菰。马蹄皮薄肉嫩，水分充足，清甜无渣，爽脆可口，既作蔬菜也可作水果。以马蹄入肴，可制作成多种菜品，如马蹄糕、云腿马蹄、香菇焖马蹄、脆炒马蹄、马蹄鸡丁等等。

在我国，马蹄入药历史悠久，其中《随息居饮食谱》只用了26个字就概括了马蹄的保健作用：“荸薹甘寒，清热、消食、醒酒、疗膈、杀疳、化铜、辟蛊、除黄、泄胀、治痢、调崩”。现代科学研究证明，马蹄含有丰富的淀粉、蛋白质、粗脂肪、钙、磷、铁及维生素等，还含有抗癌、降低血压的有效成分——荸薹英。中医认为，用新鲜马蹄配芦根、鲜藕汁同饮，是清热、生津止渴的理想饮料。由于马蹄性寒，因此体弱者及小儿遗尿患者应避免食用。



食之法

- A** 将宰杀后的老土鸭去净残毛及内脏，洗净后备用；锅置火上，放水烧沸，下洗净的老土鸭氽去血水，搓去汗皮。
- B** 马蹄去皮洗净；酸萝卜改刀成粗一字条，入锅炒香备用；胡椒拍碎；姜拍破。
- C** 取砂锅一口，注入鲜汤，下老土鸭、酸萝卜、马蹄、碎胡椒、生姜、花雕酒，用大火烧开，撇去浮沫，先用中火煮半小时后，改用小火煨炖两小时，起锅前调入食盐、味精即可。

酸萝卜马蹄炖老鸭

食之料

老土鸭、酸萝卜、马蹄、食盐、味精、胡椒、生姜、鲜汤、花雕酒。

三更老鸡盅



食之料

土母鸡、鲜鸡脚、火腿、鸡架骨、生姜、胡椒、花雕酒、食盐、鸡精。

食之法

- A** 将宰杀后的土母鸡去尽残毛、内脏，洗净备用；锅置火上，放水烧沸，加入花雕酒、生姜（拍破），再将鸡入锅氽水，捞出搓去汗皮，取下胸、腿肉宰成3厘米见方的块待用；鲜鸡脚、火腿、鸡骨架氽水。
- B** 炖锅置火上，放入氽水后的剩余土母鸡肉、鲜鸡脚、火腿、鸡骨架、生姜、胡椒（拍碎）、花雕酒，用武火烧沸，打去浮沫后改小火煨炖8小时左右。
- C** 取汤汁注入炖盅内，将氽水后的鸡块上蒸笼蒸约3小时，用食盐、鸡精调好味即成。

大厨有话说

姜是许多菜肴中不可缺少的香辛调味品，烹调常用姜有新姜、黄姜、老姜、浇姜等。姜的辛辣香味较重，在菜肴中既可作调味品，又可作配料。

作为配料入菜的姜，一般要切成丝；作为去腥解膻，生姜一般加工成块或片，多数是用在炖、焖、煨、烧、煮、扒等烹调方法中，具有去除水产品、禽畜类的腥膻气味的作用。菜中用老姜，主要是取其味。

姜除在烹调加热中调味外，亦用于菜肴加热前，起浸渍调味的作用，如“油淋鸡”、“叉烧鱼”、“炸猪排”等，烹调时姜与原料不便同时加热，但这些原料异味难去，就必须在加热前用姜片浸渍相当的时间，以消除其异味。浸渍时，同时还需加入适量的料酒、葱，效果会更好。

水产品、家禽的内脏和蛋类原料腥、膻异味较浓，烹制时生姜是不可少的调料。有些菜肴可用姜丝作配料同烹，而炒菜肴要用姜块（片）去腥解膻，一般炒菜、小菜用姜粒起鲜。但还有一部分菜肴不便与姜同烹，又要去腥增香，如用姜汁是比较适宜的。

生姜在烹调中用途很大，很有讲究，但不一定任何菜都要用姜来调味，如单一的蔬菜本身含有自然芳香味，再用姜调味，势必会“喧宾夺主”，影响本味。



粉蒸肉

食之料

带皮猪五花肉、醪糟汁、红薯、食盐、味精、白糖、腐乳、老抽、郫县豆瓣、米粉、姜粒、八角、山柰、丁香。



大厨有话说

传统名肴“粉蒸肉”因其流行指数极高而家喻户晓，在我国东西南北的大小餐馆中几乎都能见到它的身影。只不过不同地域的粉蒸肉各有其个性，如杭州粉蒸肉、陕西粉蒸肉、四川粉蒸肉虽都以猪五花肉为料，但却风味迥异。

关于粉蒸肉的来历，有这样一个传说：明末崇祯皇帝微服出访，到了郑韩城（今河南新郑），一日去当地封后岭游玩，不料天色已晚，无法赶回郑韩城，只好留宿在当地一家姓丁的农夫小店。丁氏夫妇热情好客，把家中准备过年才吃的扣碗肉拿了出来，经过加工送于崇祯进食，崇祯食后十分高兴。当丁氏夫妇告诉他这是他们祖传的粉蒸肉时，更是留恋刚才的味道：甜中带咸，肥而不腻，回味无穷。

第二天，天亮走时，崇祯对丁厨说到：“食之粉肉也，妙哉；来到郑韩城不来封后岭是一大遗憾也！不食丁氏粉蒸肉又是一大遗憾也！”随后，崇祯告诉他们了自己的身份，并奉丁厨为御厨，和他一起进宫，从此丁氏粉蒸肉一直流传至今。

食之法

- A 郫县豆瓣、大米分别用小火炒香，加入两个八角、半个山柰、一颗丁香打成米粉；红薯切成3厘米见方的块。
- B 将带皮猪五花肉用火燎皮后刮洗净，切为约5毫米厚的片，放入食盐、白糖、醪糟汁、腐乳、老抽、郫县豆瓣、味精、米粉拌匀，排列在碗底，红薯覆其上。
- C 笼置旺火上，放入肉碗，蒸至肉熟软、红薯烂熟即成。

药膳老鸡煲甲鱼



【食之料】

老母鸡、野生甲鱼、当归、党参、山药、红枣、枸杞、桂圆肉、鸡精、胡椒、食盐、花雕酒、生姜。

【食之法】

- A** 将当归、党参、山药、红枣、枸杞、桂圆肉先用水发开，洗净后待用。
- B** 老母鸡、甲鱼宰杀后去内脏治净，将老母鸡入开水中氽水后搓去汗皮；甲鱼搓去老皮宰成大块。
- C** 将老母鸡、甲鱼块及当归、党参、山药、红枣、枸杞、桂圆肉、胡椒（拍碎）、生姜（拍破）、花雕酒一起放入炖锅内，用武火烧开后撇去浮沫，然后改用小火煲约4小时，起锅前放入鸡精、食盐即成。

【大厨有话说】

甲鱼又称鳖、水鱼、团鱼、脚鱼、王八、元鱼，是一种卵生两栖爬行动物，其头似龟，但背甲没有乌龟般的条纹，边缘呈柔软状裙边，颜色墨绿。

甲鱼是我国传统的名贵水产品，自古以来，就以美味滋补闻名于世。甲鱼甲壳周围的结缔组织称裙边，是营养滋补最佳部分。甲鱼的蛋白质中含有18种氨基酸，并含有一般食物中很少有的蛋氨酸，故甲鱼肉具有鸡、牛、羊、鹿、蛙、猪、鱼七味，由此可见其味道之美。甲鱼还富含动物胶、角蛋白、维生素B₁₂、叶酸、维生素B₆及锌、钙、磷、脂肪、碳水化合物等营养成分。作为“大补”之物，将甲鱼清蒸、清炖、红烧，均口味俱佳。



宫保鸡丁

食之料

鸡脯肉、去皮花生仁、葱头、干辣椒、花椒、生姜、大蒜、食盐、味精、辣椒面、料酒、白糖、麸醋、水豆粉、色拉油。



大厨有话说

这是一道家喻户晓的四川传统名菜。说到“宫保鸡丁”当然不能不提它的发明者——丁宝桢。据《清史稿》记载：丁宝桢，字稚璜，贵州平远人，咸丰三年进士，光绪二年任四川总督。据传，丁宝桢对烹饪颇有研究，喜欢吃鸡和花生米，并尤好辣味。他在四川总督任上的时候创制了一道将鸡丁、红辣椒、花生米下锅爆炒而成的美味佳肴，即“宫保鸡丁”。这本只是丁家的“私房菜”，后来越传越广，遂成名菜。

所谓“宫保”，其实是丁宝桢的荣誉官衔。明清两代各级官员都有“虚衔”，如太师、少师、太子太傅、太子少傅、太子太保、太子少保等。这些高级的虚衔另有一个别称——“宫保”。丁宝桢治蜀十年，为官刚正不阿，多有建树，于光绪十一年死在任上。清廷为了表彰他的功绩，追赠“太子太保”，为“宫保”之一，“宫保鸡丁”由此获名。

时过境迁，很多人已不知“宫保”为何物，简单地以“爆炒”的方式命名，其实这是一种误解，没有弄清楚“宫保鸡丁”的由来，就想当然地把“宫保鸡丁”写成了“宫爆鸡丁”，虽一字之差，但却改变了纪念丁宝桢的初衷。

食之法

A 将鸡脯肉洗净后先用刀面轻轻拍打，再切成约0.8厘米见方的丁，然后用水豆粉、食盐、料酒码味备用；干辣椒切节；生姜、大蒜均切片。

B 炒锅置火上，下色拉油烧至五成热时，将鸡丁入锅滑散后拨在锅边，随即下干辣椒节、花椒、姜片、蒜片、辣椒面炒香，最后下食盐、白糖、麸醋、味精调味，用水豆粉勾薄芡，最后放入去皮花生仁、葱头炒匀，起锅装盘即成。

滋补鞭花



食之料

鲜牛鞭、牛腩、冬笋尖、香菇、黄豆芽、黄花、枸杞、花雕酒、鲜汤、胡椒、食盐、鸡精、生姜。

食之法

- A** 将鲜牛鞭洗净后入开水锅中煮熟，捞出撕去老皮、尿管，漂净后切十字花刀；牛腩洗净切块，入沸水中氽水后备用；生姜切片；胡椒拍碎。
- B** 锅置火上，放水烧沸，分别将冬笋尖、香菇、黄豆芽、黄花氽水后捞出沥干水分；取陶罐一只，依次放入黄豆芽、黄花、冬笋尖、香菇、牛腩、鞭花、枸杞、花雕酒、碎胡椒、姜片，注入鲜汤，蒙上牛皮纸，上火蒸约4小时端离火口，用食盐、鸡精调好味即成。

大厨有话说

自古以来，中国人就有“吃什么补什么”的深厚观念，很多人认为，食用动物的生殖器可以壮阳、补气血。那么，鹿鞭、牛鞭、羊鞭等到底是不是具有传说中的功效呢？

西医认为，动物的“鞭”（阴茎）实际上是由三个海绵体和一层包皮构成，并不含有激素的成分，一旦与动物体分离，所剩的只不过是一堆海绵体样的肉，营养价值还比不上几只鸡蛋。很多人觉得动物生殖器有壮阳的作用，也许是由于这个部位锌的含量比较大的原因。锌不足，使睾丸中蛋白质的合成减少，长期缺锌，前列腺的结构和功能受到影响，甚至造成不育。

另有学者认为，食用动物鞭，首先给人以心理暗示，吃过的人就会真的觉得阳气上升，肾气不亏，性功能也相应有所提高。所以，总体来看，食用动物生殖器，还是有效果的。但是如果用于治疗严重的性功能障碍，则比不上人参、淫羊藿和补骨脂等的功效。如果要吃动物鞭，最好采取酒浸的方法。如果高温蒸煮，在蒸煮过程中有机成分极易被杀死，那就一点作用都没有了。



巴乡风味鸡

食之料

土仔鸡、木耳、芹菜、苹果、香草、柠檬、柠檬叶、红剁椒、白糖、醋、食盐、姜汁、姜片、花雕酒、葱头、蒜蓉、鸡精。

大厨有话说

鸡之所以成为人们最熟悉不过的肉食原料，是因为鸡是人类饲养最普遍的家禽。仅就烹饪而言，整只鸡除去毛与爪甲，几乎全能入肴，而且适合多种烹调方法。

虽然鸡的食用性几近百分之百，但因部位不同，其补养重点也有所区别。1.鸡胸肉：含脂肪低，肉质较涩而无味，可搭各式佐料及食材烹调。2.鸡腿肉：含脂肪量比鸡胸肉多，吃起来较爽口。3.胸廓骨：鸡胸剔除之胸廓骨头，是熬高汤的好材料。4.鸡肋肉：营养价值是鸡肉中最佳的，高蛋白低脂肪，尤适合肥胖、心血管疾病、消化系统疾病及病后调养者食用。5.鸡翅肉：鸡翅平均含脂肪量、蛋白质比鸡腿多，味道甘美，适合煮汤、炸食。6.鸡脚：富含蛋白质、铁质，适合卤味当零嘴，也可炖食进补。7.鸡肝：含丰富维生素及铁、磷、钙等矿物质。贫血、视力不佳、发育不良、虚弱体质均适合。8.鸡心：鸡心味美，但胆固醇含量较高于猪心、牛心，不适合肥胖、高血脂症、心血管疾病及血压高的人食用。9.鸡肫：是整肠健胃固脾的好食材，适合烧烤、煮卤。10.鸡肠：质脆、少油，有改善频尿、尿失禁、痔疮之食疗效用，以选公鸡的鸡肠为优。11.鸡皮：有美颜防皱之效，但热量高，尤其是鸡腿皮的热量高于鸡胸皮，应依个人体质而适当食用。

鸡屁股是淋巴最为集中的地方，也是储存病菌、病毒和致癌物的仓库，故应弃掉不要。

食之法

A 将宰杀后的土仔鸡去尽残毛、内脏后洗净；锅置火上，注水烧沸，将鸡放入余水后捞出，趁热搓去汗皮；锅中换水，放入姜片、花雕酒、葱头，将鸡入锅，用大火煮10分钟至熟后捞出放入冰水中冷却，再改刀成块。

B 将木耳、芹菜、苹果、柠檬、柠檬叶洗净，木耳撕碎；芹菜切寸节；苹果、柠檬改刀切片。

C 将红剁椒、白糖、醋、香草、蒜蓉、姜汁、柠檬叶拌入主辅料中，用食盐、鸡精调好味装盘即成。



