

北京奥运食品安全专家蔡同一教授推荐

一看就会的



家常川菜

Yikan Jiuhui De
Jiachang Chuancai
300 li

300例

家庭
实用版

JIA TING SHI YONG BAN

最详尽的步骤展示，最周全的细节解读

安全营养放心美味

郭丹/主编

中国画报出版社

一看就会的



家常川菜

Yikan Jiuhui De
Jiachang Chuangcai
300 li

300例

郭丹/主编

中国画报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一看就会的家常川菜300例 / 郭丹主编. —北京: 中国画报出版社, 2009.1

ISBN 978-7-80220-394-5

I. 一… II. 郭… III. 菜谱—四川省 IV. TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第202727号



一看就会的家常川菜300例

出 版 人: 田 辉

主 编: 郭 丹

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100044)

责任编辑: 方允仲

电 话: 88417359 (总编室兼传真) 88417482 (发行部) 88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

印 刷: 北京市京津彩印有限公司

开 本: 170mm × 230mm 1 / 16

印 张: 6.75

版 次: 2009年2月第1版

印 次: 2009年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80220-394-5

定 价: 15.80元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!



烹调小常识



书中烹调用油无特别说明一般是家庭常用的食用油。

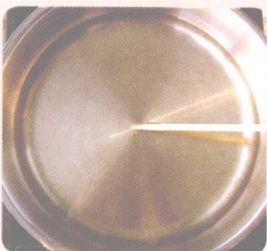
提示

不同的食用油含有不同的营养成分，为了使营养均衡，还是经常更替使用食用油，对全家人的身体更好。

● 判断油温 ●



一二成油温时：锅中油面平静，将手置于油锅上方，有微热感。适用油酥花生、油酥腰果等菜肴的烹制。



三四成油温时：油面平静，取一支干筷子置于油中，周围出现微小的气泡，无青烟。适用于干煸，滑炒肉末等。



五六成油温时：筷子周围的气泡变得密集，搅动时有响声，有少量的青烟升起，适用于炒、炆、炸等烹制方法。具有酥皮增香，使原料不易碎烂的作用。



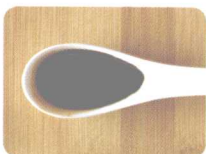
七八成油温时：气泡变得非常密集，锅上方油烟明显。适用于油炸、或煎制肉类、鱼类，能使其外皮酥脆，不碎烂。

计量单位换算

量取液体时：



1茶匙=5毫升



1汤匙=15毫升

量取固体时：



1茶匙≈5克



1汤匙≈15克

调料大概量法



盐或者白糖
少许：拇指和食指夹的量；



胡椒粉少
许：2~3次抖胡椒罐的量。



其他

- 56 香酥鹌鹑/油焖鹌鹑/酱烧鹌鹑
- 57 子姜爆乳鸽/银耳烧乳鸽/羊肚菌炖乳鸽
- 58 莲子炖乳鸽/炖肉鸽/葱油鸡蛋
- 59 清蒸鸡蛋/姜丝炒蛋/番茄蛋汤
- 60 藿麻煎蛋/紫菜蛋花汤/青椒皮蛋
- 61 臊子蒸蛋/鸡蛋里脊/鱼片蒸蛋
- 62 芙蓉鸡蛋/韭菜炒鸡蛋/青椒蛋饼
- 63 平菇炒鸡蛋/苦瓜炒鸡蛋/三椒炒鸡蛋
- 64 川菜的百菜百味

豆制品

- 86 香辣脆皮豆花/五香豆腐干/松花蛋拌豆腐
- 87 三鲜素汤/虾仁拌豆腐/腐竹拌西芹
- 88 熊掌豆腐/青果豆腐/老豆腐烧脆膳
- 89 雪衣豆腐/大蒜烧豆腐/红烧豆腐
- 90 麻婆豆腐/脆皮豆腐/蟹黄豆腐饼
- 91 宫保豆腐/家常豆腐皮/宝石豆腐
- 92 三鲜豆腐煲/咖喱豆腐/肉丁豆腐
- 93 冬苕菜豆腐汤/豆腐圆子汤/凤尾白玉汤
- 94 香菇豆腐汤/干白菜豆腐辣酱汤/麻辣豆腐卷

Part 4 川味蔬菜

青菜

- 65 家常大白菜/糖醋圆白菜/香辣白菜
- 66 板栗烧白菜/红油白菜心/芋头烧白菜
- 67 红烧茄子/鱼香茄子/清烧茄泥
- 68 油酥茄饼/蛋黄茄条/辣味茄丝
- 69 早蒸茄子/多味茄泥/拌萝卜丝
- 70 干煸胡萝卜/油辣白萝卜/干拌鲜笋
- 71 葱油双笋/奶油芦笋/翡翠笋条
- 72 金钩苦笋/素炒莴笋/凉拌莴笋
- 73 干煸冬笋/椒麻芦笋/糖醋玉笋
- 74 家常冬瓜/黄瓜炒鸡蛋/凉拌苦瓜
- 75 粉蒸南瓜/芦荟南瓜/芥末橙皮黄瓜片
- 76 丝瓜汤/皮蛋黄瓜汤/雪菜冬瓜汤
- 77 麻辣南瓜/青椒丝瓜/椿芽蚕豆
- 78 泡菜烩蚕豆/姜汁豇豆/干煸四季豆
- 79 干煸豇豆/怪味芸豆角/椒麻桃仁
- 80 山椒烧魔芋/镶甜椒/尖椒炒番茄
- 81 山椒木耳/醋煎青椒/酸辣芹菜
- 82 花生仁拌芹菜/虾皮拌西芹/南乳藕片
- 83 粉蒸藕/芝麻藕丝/麻辣三丝
- 84 蒜泥苕菜/绣球芋头/香辣凤尾
- 85 孜然芋头/腊味蒜薹/川味沙拉

菇菌

- 95 大蒜烧香菇/慈菇炒鸡丁/香菇烧鸡翅
- 96 红油香菇油菜/香炸神仙菇/三色蘑菇
- 97 银耳炖雪梨/银耳南瓜羹/锦绣光头菌
- 98 清洗蔬果的方法

Part 5 川式风味小吃

- 99 老姜炒辣蟹/铁耙排骨/清蒸鸭条
- 100 冰糖肘子/担担面/豆花面
- 101 炸酱面/红汤抄手/蒸饺
- 102 红油水饺/葱油饼/鲜花饼
- 103 黑糯米豆沙糕/糙米圆白菜卷/松花土豆卷
- 104 怪味花生/海鲜火锅/糯米丸子



Part 1

川味 肉菜

一看就会的家常川菜300例



泡萝卜炒肉丝

原料：猪肉150克，泡萝卜50克，青笋50克。

调料：味精少许，盐1茶匙，料酒1茶匙，水淀粉2茶匙，鲜汤1汤匙。

做法：① 猪肉切成粗丝；泡萝卜、青笋均切成粗丝。

② 将盐、料酒、味精、水淀粉、鲜汤兑成芡汁。

③ 肉丝与盐、料酒、水淀粉拌匀。

④ 炒锅置旺火上，放油烧至六成热，放入肉丝炒散，再放入泡萝卜丝、青笋丝炒至断生，烹入芡汁，待收汁亮油时，起锅装盘成菜。

提示：青笋丝下锅前可加入少许盐拌匀，以保嫩脆；芡汁的量不宜多，防糊芡。



鱼香肉丝

原料：猪肉200克，水发木耳25克，水发兰片25克，泡辣椒末30克。

调料：姜末2茶匙，葱花25克，蒜末15克，酱油1汤匙，盐1茶匙，糖2茶匙，醋1汤匙，鲜汤2汤匙，味精少许，水淀粉2汤匙。

做法：① 木耳、兰片淘洗干净，切粗丝，猪肉均匀切丝，放入碗，加盐、水淀粉拌匀。

② 酱油、醋、糖、味精、水淀粉、鲜汤、盐调成滋汁。

③ 炒锅置旺火上，放油烧至六成热，放肉丝炒散，加泡辣椒末、姜、蒜炒出香味，再放木耳、兰片丝、葱花炒匀，淋入滋汁，待收汁亮油起锅装盘即成。

提示：选用肥瘦比例为3:7的去皮后腿肉或里脊肉；蒜的用量比姜多，滋汁调成荔枝味型。



罐烧肘子

原料：净肘子1个，棒子骨1根。

调料：花椒3克，葱、姜各5克，醪糟汁、酱油各2茶匙，糖、盐、胡椒粉各1茶匙，五香粉、高汤适量。

做法：① 将肘子刮洗干净，入开水锅中氽去血水，捞起待用；棒子骨漂去血水，垫在沙罐中，加入高汤、放入肘子，煮开后撇去浮沫；放入姜片、葱段和花椒、盐、五香粉、酱油。

② 待肘子烧五成熟软时，将糖和少许清水在炒锅中熬成金黄色糖汁，放于沙罐中，随即加入胡椒粉、醪糟汁烧熟即可。

提示：下糖上色后，用小火烧，以免粘锅。

红烧肉

原料：带皮五花肉500克。

调料：盐1茶匙，冰糖30克，八角1个，花椒2克，姜、葱各5克，料酒2茶匙，高汤适量。

做法：① 肉刮洗干净，放入沸水锅内焯熟，捞出切成约3厘米见方的块。

② 炒锅置中火上，放油烧至六成热，放肉块煸炒一下，加盐、料酒、鲜汤烧沸，撇去浮沫，加姜、葱、花椒、八角、冰糖，用小火烧至肉烂时拣去姜、葱、花椒、八角弃掉，再用中火将汁收浓，起锅装盘即成。

提示： 选用带皮五花肉，肉块大小要均匀；烧肉时用小火慢烧，水量最好一次掺足。



青椒肉丝

原料：肉200克，青椒100克。

调料：盐1茶匙，味精少许，酱油1茶匙，水淀粉2汤匙，鲜汤1汤匙。

做法：① 青椒择洗干净，去蒂及籽，切丝；肉切成粗丝，放入碗内，加盐、水淀粉拌匀。

② 盐、酱油、味精、水淀粉、鲜汤调成滋汁。

③ 炒锅置旺火上，放油烧至六成热，下肉丝炒散，放青椒炒匀，淋入滋汁，翻炒几下起锅装盘即成。

提示： 选用瘦肉及新鲜质嫩的青椒，滋汁干稀适度，青椒以炒至刚熟为好。



苦瓜炒肉

原料：肉100克，苦瓜250克。

调料：香油2茶匙，盐1茶匙，酱油2茶匙，味精少许。

做法：① 将肉切丝备用；苦瓜切成片，放少许盐，下锅干煸一会儿起锅待用。

② 炒锅置旺火上，下植物油烧至五成熟，放入肉丝、盐，炒散，再加酱油炒匀，下苦瓜片、味精炒匀，淋入香油，起锅装盘即成。

提示： 肉用精瘦的为最佳。





肉焖青豆

原料：鲜青豆500克，肉100克。

调料：水淀粉2茶匙，鲜汤750克，盐1茶匙，味精少许。

做法：① 青豆用清水洗去皮，沥干水分。肥瘦肉切成青豆大小的细粒。

② 炒锅置火上，锅内放油烧至五成热时，先下肉粒在锅内炒干水汽，再下青豆同炒，炒几下即掺入鲜汤，放盐调味，在中火上焖约20分钟，再下水淀粉、味精，勾成二流芡起锅即成。

提示：

焖制此菜时，要控制好火候，以青豆焖熟为标准，即可起锅添料。



肉末炆泡菜

原料：肉末30克，泡菜200克。

调料：料酒、酱油、味精各少许。

做法：① 泡菜切丝或片待用。

② 将锅烧热，倒入花生油，把肉末下锅煸炒，然后放入料酒、酱油，稍炒，待水分快干时，将泡菜和味精下锅炒几下即可。

提示：

炆炒此菜，要把握好火候，不宜炆炒过久。



南瓜浇汁肉末

原料：南瓜200克，猪肉肉馅100克，红辣椒半根。

调料：姜末5克，干淀粉、豆酱、酒、酱油各1茶匙，盐、糖各1/2汤匙。

做法：① 油锅烧热，炒香姜末，加入肉末、红辣椒。肉炒成一颗颗散开后，加入酒、酱油、盐、糖、豆酱和水。

② 锅内汤汁沸腾后，撇去泡沫，再煮3-4分钟。根据口味轻重，可适量挑出辣椒。加水淀粉勾芡。

③ 南瓜洗净，对半切开，去籽，放入蒸锅中加热20分钟后取出，摆放在盘子上，浇上肉末，即可。

提示：

在烹煮南瓜时，不要将南瓜的外皮削去，如此南瓜才不会烂烂的。

地瓜肉丁

原料：瘦肉200克，地瓜100克，鱼辣椒15克。

调料：盐1茶匙，料酒2茶匙，味精少许，姜片5克，蒜片5克，葱白丁15克，鲜汤、水淀粉各2汤匙。

做法：① 瘦肉切成丁，码上盐、料酒、水淀粉。地瓜切成菱形块，码上少许盐。鱼辣椒切成丁。

② 盐、味精、鲜汤、水淀粉兑成滋汁。

③ 炒锅内放入植物油，烧至七成热时放入肉丁，炒散后下姜、蒜片，鱼辣椒炒香，接着下地瓜块炒至断生时放入葱花，烹入滋汁起锅即成。

提示：

地瓜要去皮，鱼辣椒要炒出香味。

水煮肉片

原料：瘦肉250克，莴笋尖125克，芹菜75克，蒜苗75克，干辣椒10克。

调料：郫县豆瓣酱2汤匙，花椒、盐各1茶匙，味精少许，酱油、水淀粉、鲜汤各适量。

做法：① 莴笋尖切片。芹菜、蒜苗切节。干辣椒切成节。肉切片，装入碗内加盐及水淀粉拌匀。

② 炒锅置旺火上，放油烧至三成热，下干辣椒、花椒炸成棕红色捞出，剁成麻辣椒末；锅内再放莴笋尖、芹菜、蒜苗、盐炒至断生起锅装入碗内。另取锅放油烧至三成热，下豆瓣酱炒香至油呈红色，加鲜汤、酱油、味精烧沸，将肉片拌散放入锅内。待沸时拨散肉片，煮熟后起锅装入碗内，盖在辅料上，再撒上麻辣椒末。最后倒油烧至七成热，淋在碗内菜肴上即成。

提示：

选用里脊肉、弹子肉或盖板肉为最好，肉片上浆应稍多些，水淀粉干稀要适度。

大头菜炖肘子

原料：肘子1个，大头菜1个。

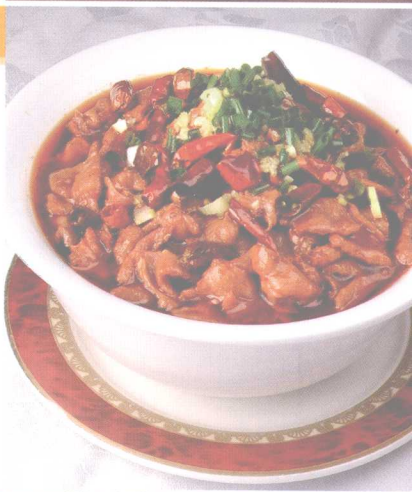
调料：生姜30克，香葱花50克，家常豆瓣酱3汤匙，盐、辣椒油、酱油、胡椒粉、味精各适量。

做法：① 肘子刮洗干净，放炖锅内，倒清水烧沸，约5分钟后撇净浮沫，接着放入大头菜，转小火煨炖至锅内肘皮时，往汤中撒入适量盐、胡椒粉，再将肘子起锅倒入汤盆内。

② 炒锅上火，倒油烧至四五成热，下入家常豆瓣酱炒至出色出香，接着加入辣椒油、酱油和味精，起锅装在味碟内，稍凉再拌入葱花，随汤盆上桌即可。

提示：

大头菜切割不宜太细，切成厚片或粗条最好；汤中撒入的盐要适量，不宜多。





粉蒸肉

原料：带皮五花肉500克，大米粉60克，鲜豌豆200克。

调料：豆腐乳汁、醪糟汁各2茶匙，酱油1汤匙，盐1茶匙，姜末、葱末各5克，花椒5粒，辣豆瓣酱2汤匙，糖1茶匙，鲜汤150克。

做法：① 葱、花椒一起剁成细末。带皮五花肉刮洗净，切片，装入盆内加盐、酱油、豆腐乳汁、醪糟汁、辣豆瓣酱、姜末、花椒、糖色、酱油、大米粉、鲜汤拌和均匀，静置15分钟后，将肉片摆入蒸碗。豌豆放入盆内，加盐、米粉、汤少许拌匀，装在内面的上面。

② 蒸碗入笼，旺火蒸2小时至肉，取出翻扣在盘内即成。

提示：

选用硬五花肉，易化渣，肥而不腻口感好。米粉稍粗，用量适当。



鲜熘肉片

原料：里脊肉200克，熟冬笋30克，豌豆苗10克，鸡蛋清1个。

调料：味精1/2茶匙，盐1茶匙，胡椒粉少许，鲜汤2茶匙，干淀粉2汤匙，水淀粉2茶匙。

做法：① 里脊肉切片。冬笋切片。干淀粉同蛋清调匀。

② 肉片用1.5克盐码味，然后同蛋清、淀粉拌匀。

③ 锅置旺火上加猪油烧至三至四成油温，放入肉片，用筷子拨散，肉片发白时去余油。锅内留油30克，下冬笋片、豌豆苗炒匀，烹入用盐、味精、胡椒粉、水淀粉、鲜汤调好的汤汁，拌匀起锅装盘即成。

提示：

肉片要薄，肉色要浅，上浆适量，油温适度。汤汁中淀粉宜少，使菜肴带汁。



韭黄熘里脊

原料：里脊肉300克，韭黄200克，鸡蛋清、甜椒各适量。

调料：盐、料酒、胡椒粉、酱油、淀粉、糖、醋、甜面酱、鲜汤、鸡精、大葱、松肉粉各适量。

做法：① 里脊肉洗净，切成粗丝，放入碗中，加盐、料酒、松肉粉、酱油、鸡蛋清、淀粉码味。

② 葱白洗净，切丝；甜椒去蒂及子，洗净，切成丝；将盐、胡椒粉、料酒、糖、醋、酱油、鲜汤、鸡精、淀粉放入碗中，兑成汤汁待用。

③ 锅置旺火上，烧精炼油至四成热，放入肉丝熘散，滗去余油，下甜面酱炒香，倒入甜椒丝、韭黄，翻炒均匀，烹入汤汁，投入葱丝，推匀，收汁亮油，起锅盛入盘中即成。

提示：

火候要控制好，炒时用旺火。

蒜苗炒肉丝

原料：瘦肉200克，蒜苗200克。

调料：料酒2茶匙，盐1茶匙，酱油1茶匙，水淀粉2茶匙，味精1/2茶匙。

做法：① 将瘦肉洗净，切丝，加盐、料酒、水淀粉码味。
② 蒜苗择洗干净，沥干水分，切段。
③ 锅置中火上，倒油烧至四成热，放入肉丝滑散，调入酱油，炒出香味，下蒜苗，炒至断生，撒少许盐和味精，翻炒均匀即可。

提示：

蒜苗炒前一定要沥干水分，以免炒制时出汤。



白切肉

原料：五花肉500克，酱豆腐15克。

调料：辣椒油1汤匙，酱油2汤匙，葱段、姜末各40克，蒜泥8克，韭菜花2茶匙。

做法：① 五花肉切块，放入开水锅中，煮至八成熟后，加上葱段、姜片，稍焖一会儿取出，撕去皮，切成薄片，入盘码放整齐。

② 把酱油、酱豆腐调成汁，韭菜花、蒜泥分别装碗，按食用者的需要兑好调料蘸食。

提示：

煮五花肉时，要将肉皮向上，并煮至八成熟后再添作料，这样可以保持肉的粉白光泽。



木须肉

原料：鸡蛋2个，黄花、水发木耳共100克，肉丝100克，菠菜30克。

调料：料酒2茶匙，酱油1汤匙，盐、味精少许，水淀粉和玉米粉各适量。

做法：① 肉丝用料酒、油和少许玉米粉浆过，鸡蛋磕在碗中打散，黄花、木耳洗净，菠菜切成段，料酒、酱油、盐、味精、水淀粉兑成汁待用。

② 锅烧热放油适量，倒入蛋液炒熟，盛入盘中。

③ 锅刷净，放油适量烧热，放入肉丝炒散，把熟黄花、木耳、鸡蛋、菠菜一同入锅稍炒，烹入兑好的汁炒熟即可。

提示：

肉要鲜美，切成丝，并且要先用作料漂一下，让滋味渗透进去。





合川肉片

原料：肉200克，水发兰片40克，鲜菜心30克，水发木耳30克，鸡蛋2个。

调料：姜末5克，郫县豆瓣酱2汤匙，蒜末5克，马耳朵葱20克，酱油1汤匙，糖2茶匙，淀粉2汤匙，醋1汤匙，料酒2茶匙，盐、味精各1/2茶匙，香油1茶匙。

做法：① 兰片切成薄片，木耳、鲜菜心淘洗干净，豆瓣酱剁细。选肥瘦相连的腿尖肉切片，放入碗内加盐、料酒、鸡蛋、淀粉拌匀。将酱油、醋、糖、味精调成滋汁。

② 炒锅置旺火上，放油烧至五成热，放入肉片，煎至两面呈浅黄色，用铲将肉片分成数小块，加豆瓣酱、姜、蒜炒出香味后，加兰片、木耳、鲜菜心，烹入滋汁炒匀，淋上香油即可。

提示：

肉片与全蛋淀粉的比例要掌握适当，全蛋淀粉呈半流体状，肉片煎至外酥内嫩时为宜。



泡红椒酿肉

原料：鲜泡红椒300克，猪肉300克，虾30克，香菇5朵，鸡蛋1个。

调料：盐、鸡精各1茶匙，蒜10瓣，水淀粉适量。

做法：① 猪肉剁成泥，虾、香菇洗净剁碎，加肉泥、鸡蛋、鸡精、盐和水淀粉制成馅。

② 泡红鲜椒在蒂部纵向切开，填入肉馅，用水淀粉封住。

③ 红椒码入碗内，撒上蒜瓣上笼蒸透。

④ 取出后挑除蒜瓣，将原汁加鸡精烧汁淋在泡红椒上即可。

提示：

洗香菇时，先用60℃的温水将香菇浸泡1小时，然后朝一个方向搅拌约10分钟，再用清水冲洗。



豌豆焖肉

原料：肉100克，鲜豌豆750克。

调料：白糖、味精各少许，盐1茶匙，水淀粉1茶匙，汤100克。

做法：① 将去皮肥瘦肉切成同豌豆大小的肉粒。

② 将鲜豌豆用清水淘过、沥干水分备用。

③ 炒锅置旺火上，放入猪油烧热，倒入肉粒炒散；当炒干水汽现油时，即倒入豌豆与肉粒合炒；然后掺汤加盐（汤淹没豌豆），在小火上焖；豌豆焖至熟透酥烂时，加白糖、味精调味，下水淀粉勾成二流芡起锅即成。

提示：

各种原料要新鲜；肉没有特别的要求，肥瘦均可以。

猪肉篇

川味香肠

原料：肉500克，白酒10克，干肠衣1副。

调料：盐1汤匙，花椒面2汤匙，糖2汤匙，味精2茶匙。

做法：① 将肥三成、瘦七成的鲜肉洗净切成肉粒，加入盐、花椒面、糖、味精搅拌均匀。

② 干肠衣用温水泡软后，将肉灌入肠衣；在灌香肠时要边灌边轻轻挤压，每隔6~8厘米用细麻绳扎一个结，直到肉装完为止。

③ 灌好的香肠用针在肠上刺一些洞，使空气、水分排出，最后将香肠挂在通风处晾干即可。也可以晾至半干时，用柏枝、锯末等熏烤2小时。

提示：

香肠中的调料应拌匀，不要装得太紧，以免口感不佳。



美味肉泥

原料：瘦肉500克，鸡蛋清20克，火腿肠4根。

调料：盐、味精、料酒、胡椒粉、姜葱水、淀粉、青椒、甜椒、小葱、鲜汤各适量。

做法：① 瘦肉清洗干净，切成块，加盐、料酒、胡椒粉、姜葱水、鸡蛋清，放入搅拌机中绞成泥，倒入碗中，加淀粉、猪油、鲜汤，搅匀待用。

② 青椒、甜椒清洗干净，切成细粒；小葱洗净，切成葱花；火腿肠切成细粒。

③ 锅置小火上，烧油至三成热，倒入肉泥、青椒粒、甜椒粒、火腿肠粒，翻炒至锅内冒大泡吐油时，烹入味精、葱花，推转和匀，起锅盛盘即成。

提示：

肉切块时，要先去掉筋。青椒和甜椒要去除蒂和籽。炒制时需用小火，以免烧糊。



生爆盐煎肉

原料：五花肉300克，青椒1个，蒜薹2根，红辣椒2个。

调料：干豆豉、蒜片、姜、辣豆瓣酱、米酒、糖、盐、鸡精各适量。

做法：① 五花肉洗净，去皮、切片，放入热油锅中用小火炸干，炸出油分后捞出、沥油。

② 青椒洗净，去蒂及籽，切斜片；红辣椒去蒂，切片；蒜薹洗净，切长段备用。

③ 锅中留底油烧热，加入青椒、红辣椒、蒜片、姜、干豆豉及辣豆瓣酱、米酒爆香。

④ 倒入炸好的五花肉，加蒜薹、糖、盐鸡精炒匀即可。

提示：

炒时需要用小火慢慢将肉片煸干，因为肉片多余油分煸干了，吃起来有诱人的肉香。





酱爆肉

原料：肉500克，蒜苗100克。

调料：甜酱、酱油各2汤匙，甜酱油1茶匙，盐1/2茶匙，甜红酱油2茶匙。

做法：① 将肥瘦相连、带皮的肉放在沸水锅内，煮至皮软时，捞起晾凉，切成丁。蒜苗切八分节备用。

② 炒锅内下油烧至六成热时，将肉丁下锅爆炒，炒出干香味并开始吐油时，将肉铲在锅边，下甜酱在锅内油中翻炒，炒散即合入肉丁，再下蒜苗、酱油同炒，炒至蒜苗断生时起锅入盘。

提示：

煮肉时，可以加葱、姜和少许花椒；煮的时间不宜过长，只要筷子能捅进肉皮即可。



豆苗爆腌肉

原料：腌肉250克，豆苗30克。

调料：葱、糖各适量，味精、酱油少许。

做法：① 将腌肉洗净切成小片，豆苗择洗干净切成段，葱洗净切段。

② 将锅烧热放油，爆香葱段，下肉片爆炒，待色黄时，加糖、豆苗略炒，最后烹酱油少许，加味精炒匀装盘即成。

提示：

要掌握好火候，爆炒时用旺火。



火腿炖萝卜

原料：火腿300克，白萝卜200克。

调料：鲜汤、老姜、大葱、盐、料酒、胡椒粉、鸡精各适量，豆瓣酱味碟一碟。

做法：① 火腿清洗干净，用温水泡软，切成块；老姜洗净拍碎；大葱洗净，挽成结；白萝卜去皮洗净，切成约2厘米见方的块。

② 锅置旺火上，烧鲜汤放入火腿块、老姜、葱、料酒、胡椒粉，烧开至沸，用勺撇去浮沫，移至小火上，慢慢炖至火腿肉烂，放入萝卜一起炖至软，放入鸡精和匀，盛入汤碗中，随豆瓣酱味碟一同上桌蘸食即可。

提示：

火候要控制好，蒸煮时可以用旺火，沸腾之后可以换成小火炖煮。

麻酱肉皮

原料：肉皮300克，熟春笋50克。

调料：姜20克，花椒30粒，大葱50克，盐1茶匙，芝麻酱1汤匙，香油2茶匙，红油1茶匙，味精少许。

做法：① 将肉皮上的大小毛根去净，放入温水中浸泡20分钟之后刮洗干净，再放入有大葱20克、老姜、花椒、开水的锅中，用中火煮约30分钟，取出肉皮待凉，用斜刀切成片待用。

② 春笋汆水与大葱30克均切成薄片；芝麻酱装入容器中，加入香油调散，再对入味精、盐、红油调匀，最后将肉皮、春笋片、大葱片放入拌匀，即可装盘食用。

提示：

肉皮上的毛一定要去净，肉皮制好后挂在通风处，吃时取用。



香辣回锅肉

原料：带皮坐臀肉250克，干辣椒节50克，青椒节20克，碎花生30克。

调料：花椒15克，盐1/2茶匙，郫县豆瓣酱1汤匙，酱油1茶匙，糖1茶匙，料酒2茶匙，味精少许，香油1/2茶匙。

做法：① 带皮坐臀肉刮洗干净后，汆去血水，入笼蒸至刚熟，稍冷后切成片。

② 锅置火上，放油烧至五成热，放入肉片、盐炒香至肉片呈“灯盏窝”形时，加入干辣椒节、花椒炒至棕红色，放入郫县豆瓣酱炒香，油呈红色，依次加入青椒节、糖、料酒、酱油、味精、盐、香油，每加一样将其炒匀，最后放入碎花生炒匀，起锅成菜。

提示：

蒸制肉的火候要恰当，以无血水刚熟为佳，也可用煮的方法制熟。



东坡肘子

原料：肘子1个，火腿40克，鲜菜心50克，玉兰片40克，鸡骨400克。

调料：姜20克，葱30克，盐1/2汤匙，料酒2汤匙，醪糟汁3汤匙，花椒3克，八角1个，糖2汤匙，味精少许，香油1茶匙，鲜汤适量。

做法：① 肘子入沸水锅中煮至定形，去骨再入沸水中煮至刚熟捞出，沥干水分，放入五至六成热的油锅中炸至浅黄色捞出备用。火腿、玉兰片切成骨牌片。姜、葱、八角、花椒装入香料包。

② 锅置火上，放鸡骨掺鲜汤，放入肘子（肉皮向下），再加入香料包，旺火烧沸，撇去浮沫；加入料酒、醪糟汁、糖、盐，改小火煨至肘子软时捞出；锅中汤汁加玉兰片、火腿、菜心、醪糟汁、香油、味精，用旺火收浓入味，淋在肘子上即可。

提示：

煨制时要用小火，保持汤面沸而不腾。控制好煨制的时间，既要熟烂又不能散烂变形。





水煮烧白

原料：五花肉250克，梅干菜100克，泡辣椒3个。

调料：豆豉1汤匙，酱油2汤匙。

做法：① 把五花肉放入沸水煮至断生，捞出沥干水分，肉汤留用。

② 锅中放少量油，稍热时将肉放入煎至皮呈金黄色。

③ 捞出放凉，切成稍厚的片。

④ 锅中放油烧至六成热，放入梅干菜和豆豉炒半分钟。加入刚才煮肉的汤，再放入肉片、泡辣椒、酱油，大火烧沸后改小火慢烧，至肉软汤汁将干时起锅，即可。

提示：

五花肉以靠近前腿的腹前部分层比例最为完美。脂肪与瘦肉交织，色泽为粉红。



香菇腐乳烧肚条

原料：熟肚300克，青笋200克，香菇150克，白豆腐乳2块。

调料：姜片5克，大蒜30克，盐、胡椒粉、料酒、味精、鲜汤、水淀粉各适量。

做法：① 熟肚切成条，青笋切成条，香菇洗净切片，白豆腐乳压成泥，大蒜剥去皮。

② 炒锅置火上，放入精炼油烧热，下入姜片、大蒜爆香，掺入鲜汤，烧沸后下入肚条，调入豆腐乳泥及盐、胡椒粉、料酒等，烧至肚条快熟时，下入青笋条和香菇片，同烧至入味且软时，调入味精，用水淀粉勾薄芡，起锅装入窝盘内即成。

提示：

火势不要太旺，以免汤汁烧干，而肚条未熟。



尖椒爆肚条

原料：猪肚400克，青、红椒100克，泡辣椒30克。

调料：姜片5克，蒜片5克，葱15克，盐1茶匙，料酒2茶匙，味精、胡椒粉各少许，水淀粉1汤匙，香油1茶匙，鲜汤1汤匙。

做法：① 肚洗后入沸水锅氽2分钟捞出，刮洗净白膜，再入汤中煮至肚子软熟，捞出晾凉后，切条，青尖椒切成滚刀块，泡辣椒、葱切成马耳朵形。

② 盐、料酒、胡椒粉、味精、水淀粉、香油、鲜汤兑成芡汁。

③ 炒锅置旺火上，放油烧至六成热，放入肚条、姜片、葱、蒜、泡辣椒、青尖椒爆炒出香，至青、红椒断生，烹入芡汁，待收汁炒匀装盘成菜。

提示：

肚的涎液可用醋搓洗后，再用清水洗净；煮肚不能过，使肚子略带脆性。

火爆腰花

原料：腰子300克，青笋100克，泡辣椒15克，青尖椒1根。

调料：姜片4克，蒜片5克，葱10克，盐1茶匙，胡椒粉、味精各少许，酱油1茶匙，料酒2茶匙，香油1茶匙，鲜汤2汤匙，淀粉1汤匙。

做法：① 腰子去筋膜，洗净，剖十字花刀。青笋切条，用盐拌一下。泡辣椒去蒂及籽切马耳朵形，青尖椒切片；将腰花与盐、料酒、干细淀粉拌匀。

② 盐、味精、料酒、胡椒粉、酱油、香油、鲜汤、水淀粉调成咸鲜味芡汁。

③ 炒锅置旺火上，放油烧至七成热，放入腰花迅速爆炒散，加泡辣椒、青尖椒、姜片、蒜片、葱、青笋条煸炒断生，倒入咸鲜味芡汁，待收汁亮油后，起锅装盘成菜。

提示：

腰臊去尽，腰花剖刀花均匀，条的大小要一致；上浆要干而薄，也可用干细淀粉上浆。



爆炒鲜肺

原料：鲜肺400克，熟茭白70克。

调料：葱段10克，葱末、姜末各5克，盐、味精各1/2茶匙，酱油、绍酒各1汤匙，清汤70克，水淀粉2茶匙，香油1茶匙。

做法：① 将鲜肺放入冷水锅中在中火上煮熟后取出，待凉后切成片。熟茭白切成同样大小的薄片。

② 将炒锅放在旺火上，烧热后用油滑锅，加入熟植物油，烧至五成热时，放入葱末、姜末稍煸，随即投入鲜肺片和茭白片煸炒均匀，加入绍酒、盐、酱油和清汤，烧沸后放入味精，用水淀粉勾芡，淋入香油，撒上葱段，翻拌均匀，起锅装入盘中，即成。

提示：

煮鲜肺前，要用清水反复洗净血水污物，直至鲜肺呈白色。



苦瓜烧肥肠

原料：肥肠500克，苦瓜250克。

调料：姜20克，葱30克，郫县豆瓣酱2汤匙，盐、白糖各1/2茶匙，味精少许，料酒1汤匙，酱油1茶匙，鲜汤750克，水淀粉2汤匙。

做法：① 肥肠洗净入水锅中煮至断生后捞出，切条。苦瓜剖开去瓤，切条。

② 炒锅置火上，放油烧至四成热，放入郫县豆瓣酱炒香，油呈红色，放姜（拍破）、葱炒香，掺入鲜汤；加入肥肠条、盐、料酒、白糖、酱油，用小火烧至肥肠八成熟软；加入苦瓜条至软熟入味，加味精，用水淀粉收浓汁。起锅装盘成菜。

提示：

肥肠最好选用肠头，控制烧肥肠的火力，应用小火保持沸而不腾，防止水烧干变焦。

