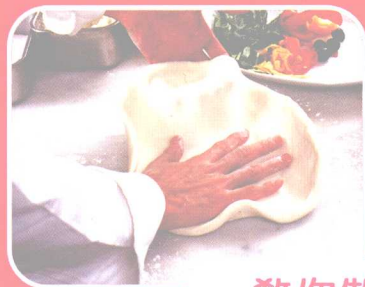


# 川味烹调 家事一点通



提供最实用的买菜、加工、烹调技巧 详细易懂 ★★★★★



教你做出最经典美味的家居川菜佳肴

快乐厨房

川味烹调

江苏工业学院图书馆  
藏书章

一点通

邓开荣/编著

重庆出版集团 重庆出版社

重庆出版集团 重庆出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

川味烹调家事一点通 / 邓开荣编著. —重庆: 重庆出版社,  
2008.7

ISBN 978-7-5366-9881-9

I. 川… II. 邓… III. 菜谱—四川省  
IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 093895 号

## 川味烹调家事一点通

CHUANWEI PENG TIAO JIA SHI YI DIAN TONG

邓开荣 编著

---

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 徐彦然 王 灿

责任校对: 何建云

装帧设计: 钟丹珂 彭俊良

---



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>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆出版集团印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: [fxchu@cqph.com](mailto:fxchu@cqph.com) 电话: 023-68809452

全国新华书店经销

---

开本: 889mm×1194mm 1/24 印张: 13 字数: 240 千

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1~8 000 册

ISBN 978-7-5366-9881-9

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: 023-68809955 转 8005

---

版权所有 侵权必究



### 鱼香肉丝 ▲ 菜品详解见第109页

**用料** 瘦猪肉 150 克 酱油 6 克 精盐 2 克  
醋 8 克 白糖 10 克 葱花 60 克 姜米 3 克  
蒜米 5 克 泡红辣椒末 20 克 料酒 4 克  
水淀粉、汤各适量 食用油 65 克



### 酥肉烧芋儿 ◀ 菜品详解见第109页

**用料** 猪五花肉 500 克 鸡蛋 2 个 芋儿  
500 克 精盐、鸡精、味精、胡椒粉、料酒、干  
细豆粉、大葱、老姜、鲜汤、精炼油各适量  
面粉少许



## 生爆盐煎肉 ▲ 菜品详解见第111页

**用料** 猪腿尖肉(去皮)250克 豆豉10克  
蒜苗(取青梗)50克 精盐2.5克 郫县豆瓣  
(剁细)25克 白糖5克 料酒10克 姜片  
5克 混合油60克



## 芝麻肉串 ◀ 菜品详解见第111页

**用料** 猪精瘦肉300克 白芝麻30克  
面包糠100克 鸡蛋2个 葱末、  
姜末、蒜末各3克 美极鲜酱油10克  
精盐2克 味精1克 沙嗲酱5克  
白糖2克 料酒8克 干细豆粉40克  
嫩肉粉少许 色拉油1000克(约耗  
100克) 麻油5克 竹签20余根  
洋葱半个



### 夹沙肉 ▲ 菜品详解见第115页

**用料** 猪肥膘肉 350 克 豆沙馅 100 克 糯米 100 克 猪油 20 克 白糖 40 克 橘瓣罐头半听 红酱油(或糖色)、水豆粉各适量 糖水樱桃、菠萝各少许



### 珍珠排骨 ▲ 菜品详解见第120页

**用料** 净猪肋排 600 克 糯米 200 克 精盐、胡椒粉、味精、海鲜酱、蚝油、美极鲜、姜葱汁、橄榄菜、料酒、色拉油、嫩肉粉适量



## 苦藟肚条汤 ▲ 菜品详解见第120页

**用料** 猪大肚 1 个(约 1 500 克) 苦藟 750 克 老姜 40 克  
大葱 50 克 料酒 80 克 鸡精 3 克 味精 6 克 调味盐、干  
酒、面粉各适量



### 火爆腰花 ▲ 菜品详解见第121页

**用料** 猪腰 2 个(约 200 克) 水发兰片 30 克 水发木耳 30 克 泡红辣椒 2 节 马耳葱 25 克 姜片 5 克 蒜片 5 克 味精 1 克 精盐 4 克 胡椒粉 0.5 克 白糖 0.5 克 料酒 5 克 水豆粉 25 克 化猪油 70 克



### 三丝肥牛卷 ◀ 菜品详解见第129页

**用料** 肥牛片 300 克 冬笋丝、熟鸡丝各 35 克 火腿丝 20 克 葱丝 姜丝 红椒丝各 10 克 金针菇 60 克 美极鲜、草菇酱油、浓缩鸡汁、鲜汤、色拉油各适量 精盐少许



## 宫保鸡丁 ▲ 菜品详解见第136页

**用料** 公鸡脯肉(或腿肉)250克 干辣椒节15克 油酥花仁50克 姜、蒜片各5克 大葱颗20克 酱油15克 白糖10克 醋15克 花椒20余粒 辣椒面2克 料酒10克 水豆粉40克 味精2克 精盐3克 混合油150克

## 花椒鸡 ▼ 菜品详解见第137页

**用料** 仔公鸡半只 鲜花椒100克 姜片15克 蒜片10克 花椒油20克 精盐、鸡精、味精、酱油、料酒、椒麻茸、色拉油、青尖椒各适量 白糖微量





## 香辣干锅鸡 ▲ 菜品详解见第140页

**用料** 仔公鸡 1 只 干红辣椒节 40 克 香辣酱 50 克  
火锅底料 150 克 香辣酥 200 克 花椒 10 克 火锅老  
油 125 克 油酥花仁 30 克 精盐、鸡精、味精、十三香、  
五香料、料酒、鲜汤、精炼油、啤酒、白糖、葱花、姜各适量

## 重庆口水鸡 ▶ 菜品详解见第143页

**用料** 仔公鸡半只 刀口辣椒 10 克 辣椒红油 25 克 花椒粉 3 克 花椒油 6 克 姜汁 5 克 蒜泥 10 克 芝麻酱 15 克 麻油 10 克 精盐 2 克 酱油 20 克 白糖 3 克 味精 6 克 熟白芝麻 油酥花仁碎颗 小葱花、鸡汁、梗姜葱等各适量



## 姜爆鸭丝 ▲ 菜品详解见第147页

**用料** 烟熏鸭净肉 300 克 芹菜 50 克 子姜 75 克 青蒜 50 克 豆瓣辣酱 30 克 鲜红辣椒 25 克 酱油、醋、糖、味精、混合油适量

## 陈皮仔兔丁 ▼ 菜品详解见第155页

**用料** 带骨兔肉 300 克 陈皮 5 克 花椒 10 余粒 干辣椒 10 克 姜(拍破) 5 克 葱段 10 克 精盐 4 克 白糖 3 克 味精 3 克 料酒 15 克 糖色少量 鲜汤 100 克 麻油 2 克 醪糟汁 10 余克 红辣椒油 5 克 熟菜油 500 克(约耗 60 克)





## 青椒皮蛋 ▲ 菜品详解见第156页

**用料** 皮蛋 4 个 青椒 60 克 酱油 2 克 麻油少许 熟菜油少许



### 臊子蒸蛋 ▲ 菜品详解见第157页

**用料** 鸡蛋4个 盐7克 胡椒粉2克 鸡精3克 味精2克  
榨菜一小包 肉末50克 小葱花10克 酱油、干细豆粉各适量  
色拉油50克 麻油2克 鲜汤少许



### 椿芽炒鸡蛋 ▲ 菜品详解见第157页

**用料** 鸡蛋 4 只 椿芽 100 克 盐 3 克  
鸡精 2 克 水豆粉少量 食用油 65 克

## 麻辣水煮鱼 ▼ 菜品详解见第167页

**用料** 鲜鱼 1 尾(约重 1 250 克) 干辣椒节 30 克 花椒 10 克  
泡辣椒末 40 克 姜片、蒜瓣各 10 克 鸡蛋 1 个 料酒 25 克  
熟油 125 克 鲜汤 1 000 克 胡椒粉、盐、味精适量

