

X C G D F C C L

四川菜

小 餐 馆 地 方 菜 系 列

● 浙江科学技术出版社



小餐馆地方菜系列

四川菜

浙江科学技术出版社

原作名：地方菜系列·四川菜
原出版社：台湾汉光文化事业股份有限公司
原出版日期：1995年3月
审核登记号：图字：11-1998-05号

小餐馆地方菜系列

四川菜

作者：王圣莹
摄影：陈震宇
责任编辑：徐东辉
封面设计：孙菁
出版：浙江科学技术出版社
地址：杭州市体育场路347号
印刷：杭州富春印务有限公司
发行：浙江省新华书店
开本：889 × 1194 1/32
印张：2.875
出版日期：1998年9月第1版
1998年9月第一次印刷
ISBN 7-5341-1121-8/TS·177
定价：16.00元

序 言

中国的饮食蕴育在辽阔的山川土地之间，随着民族的成长，世代的钻研，发展成独特而扬名国际的饮食文化。从黄河流域、长江流域、珠江流域到台湾，大致有“东甜”、“西辣”、“北咸”、“南鲜”等不同风味。如今，中国饮食文化得以更加蓬勃地发展，而益发精致。

为了发扬中国饮食文化精髓，汉光公司动用了近百名有关文字、营养、摄影、设计等人员，历时4年，完成包括北京菜、湖南菜、江浙菜、四川菜、广东菜及台湾菜在内的“地方菜系列”。书中收集的地方佳肴，由各大名馆主厨倾囊相授，亲自示范解说，务求内容详实易学，同时能充分展现中国饮食文化的奥妙所在。

目前“地方菜系列”除中文版外，还有英文版及法文版行销海外。不仅土生土长的中国人能够享受中国饮食之精美，就是身在海外的华侨甚至外国人士，也都能欣赏和品味到中国传统美食之丰厚。

希望“地方菜系列”能起到推广和传播中国饮食文化的作用。

汉光文化事业股份有限公司

总经理



目 录

陈皮牛肉	7
坛子肉	8
辣牛肉	11
鱼香牛肉丝	12
原笼牛肉	15
麻辣烫	17
鱼香子排	18
蒜泥白肉	21
回锅肉	23
东坡金脚	24
粉蒸肥肠	26
五更肠旺	29
荷叶排骨	31
樟茶鸭	32
怪味鸡块	35
碎米鸡丁	36
宫保鸡丁	39
大千子鸡	40
椒麻四件	43
豆瓣鲤鱼	45
川蒜烧鲶鱼	46
一品赤参	48
五更豆酥龙鱼	51
锅粩虾仁	53
锅粩做法	55
芙蓉红蜆	57
麻婆豆腐	59
绍子烘蛋	61

八宝豆腐	62
豆腐丸子	65
芦笋三素	67
鱼香茄饼	69
三下锅	70
三丝白菜炖	73
成都素烩	74
酸辣汤	77
酸菜肚片汤	78
红烧川味牛肉面	80
担担面	83
泡菜	85
炸元宵	86
红油抄手	89
麻辣饺	90

说 明:

1. 本书各菜份量一般以6人份为准。
2. 容量标准:饭碗(杯), 240毫升;小碗, 120毫升;大匙, 15毫升;茶匙, 5毫升。
3. 调味料可依各人口味增减。
4. 高汤做法: 瘦猪肉300克, 排骨300克, 火腿150克, 虾米38克, 姜1大片, 八角茴香1粒, 陈皮3厘米见方1片, 清水3 $\frac{1}{2}$ 大碗。将上述原料用小火熬煮成1大碗汤汁, 用纱布滤去渣即可。



陈皮牛肉

材 料:

牛肉 600 克, 酒酿 2 大匙, 醋 1 茶匙, 麻油 1/2 茶匙, 高汤 2 大匙, 炸油 6 杯。

① 陈皮 110 克, 干辣椒 110 克, 花椒粒约 20 颗。

② 盐 1 茶匙, 糖 1/2 茶匙, 味精 1/2 茶匙, 酒 1 大匙。

做 法:

1. 牛肉切成 4 厘米 × 1.5 厘米的长薄片, 加 1/2 茶匙盐拌腌 20 分钟。
2. 炸油烧至八分热, 肉片下锅炸至六分熟, 捞起沥干油分。
3. 锅中留油少许, 放入①料爆香。肉片、高汤、酒酿放入锅中, 加②料一起烧。待汤汁快干时, 再用醋、麻油调匀, 即可起锅盛盘。

备 注:

1. 牛肉选炒食用的部位, 如里脊肉。
2. 这是一道营养可口的下酒菜, 要细嚼慢咽, 才能品出它特有的香辣味。
3. 陈皮就是风干的橘子皮, 带点苦味和辛味, 四川出产颇多。

主要营养成分:

蛋白质 120 克, 脂肪 83.5 克, 糖类 32 克, 钠 260 毫克, 胆固醇 420 毫克, 总热量 5 697.3 焦耳。



坛子肉

材 料:

牛腩600克,胡萝卜球5个,白萝卜球5个,红枣1大匙,莲子1大匙,红番茄酱2大匙,盐2茶匙,味精1茶匙,高汤4饭碗,姜75克,绍兴酒1碗。

做 法:

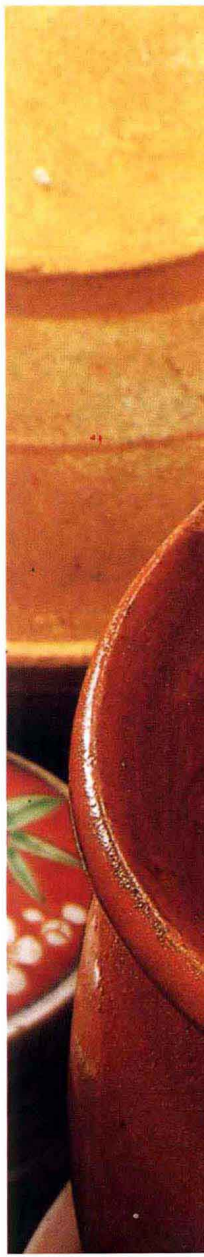
- 1.牛腩整理干净,切成3厘米见方的小块,用滚水烫煮一次去血水,捞起沥干备用;姜拍裂,切成2块。
- 2.牛腩与所有材料放入小瓦坛中,坛盖缝隙处用泥巴封住,用小火慢慢炖上10小时左右。待牛腩酥烂,即可熄火,整坛端上桌食用。
- 3.如欲盛放在汤碗中,则须待汤汁冷透,用汤勺小心盛放在汤碗中(因牛腩软烂,热时搅动,材料都会碎掉),入笼(或电锅)蒸热即可。

备 注:

- 1.在四川,古法坛子肉所用的材料更多,有猪肉、狮子头、鸡爪、鸡翅、开洋、海参、鱿鱼等数十种,可以说是“山珍海味聚一坛”。当然,这个坛子也有半人高,两人合抱的大小,而且炖肉的火是靠稻草点燃的,火力小,但非常均匀,坛子肉的风味自然无与伦比。
- 2.材料中所用的番茄酱,不是市面上出售的现成品,需自制。熟透的红色小番茄,洗净、去蒂、剁烂;以1大匙油起锅烧热,倒入番茄,用小火翻炒至酱泥状,即可。

主要营养成分:

蛋白质104克,脂肪130克,糖类32克,钠6900毫克,胆固醇750毫克,总热量836焦耳。







辣牛肉

材 料:

牛腱 300 克, 盐 1/2 茶匙, 葱 5 根, 姜 5 片, 酒 1 大匙, 辣椒 4 只, 花椒、八角茴香约 10 粒, 酱油 1/2 大匙, 味精 1/2 小匙, 红油 1/2 大匙。

做 法:

1. 牛腱用葱 (切段) 2 根、姜 2 片、酒 1/2 大匙拌腌 30 分钟后, 用开水余过备用。
2. 在适量清水中加入剩余的葱、姜、酒和酱油、味精、辣椒、花椒、八角茴香等味料、香料, 制成卤汁。
3. 牛腱放入卤汁中煮 40 分钟, 捞起切成薄片, 淋上红油即可食用。

主要营养成分:

蛋白质 57.2 克, 脂肪 25 克, 糖类 0.45 克, 钠 1 016 毫克, 胆固醇 210 毫克, 总热量 1 964.6 焦耳。

建 议:

牛肉含丰富的动物性蛋白质, 提供人体生长发育所需的营养物质, 适用于多数人。



鱼香牛肉丝

材 料:

牛肉 300 克, 地瓜 1 个, 辣豆瓣酱 1 大匙, 葱花 1 大匙, 姜末 1 大匙, 蒜末 1 大匙, 油 3 碗。

① 酱油 1 大匙, 生粉适量。

② 盐 1/2 茶匙, 糖 1 茶匙, 酱油 1/2 大匙, 黑醋 1 大匙, 胡椒粉少许, 生粉水 1 大匙, 麻油 1 茶匙。

做 法:

1. 牛肉整理干净, 切成细丝, 用①料腌拌 10 分钟。地瓜洗净, 去皮, 切成丁块; ②料调匀备用。
2. 油入锅烧热, 肉丝放入锅中迅速拨散, 见肉色变白, 即捞起沥油。
3. 锅中留油少许, 先放入葱、姜、蒜炒香, 再放入地瓜、辣豆瓣酱炒匀, 最后放入肉丝拌炒数下, 即倒入②料炒匀并勾芡, 即可盛盘供食。

备 注:

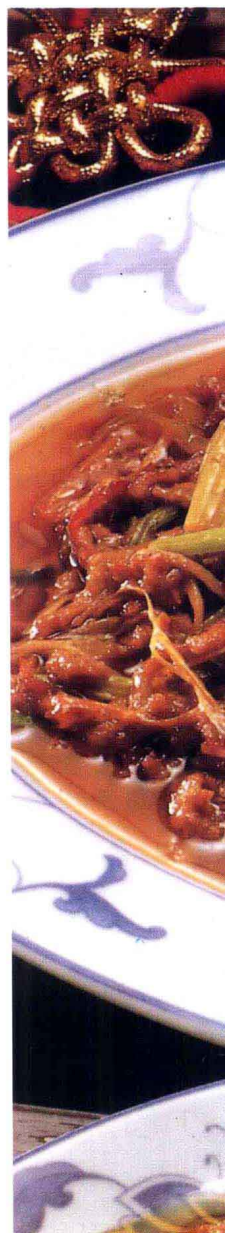
地瓜脆而甜, 亦可用鲜荸荠代替。

主要营养成分:

蛋白质 50 克, 脂肪 65 克, 糖类 36 克, 钠 4 960 毫克, 胆固醇 157.5 毫克, 总热量 3 854.0 焦耳。

建 议:

黑醋及豆瓣酱均含钠, 因而此道菜含钠量偏高, 高血压患者不宜多吃。







原笼牛肉

材 料:

牛肉600克,红心地瓜2个,冷高汤适量,蒸肉粉1杯,麻油少许,葱花2大匙。

①豆瓣酱1大匙,甜面酱1大匙,酱油1大匙,糖1茶匙,味精1茶匙,色拉油少许,姜末少许。

②香菜末1大匙,花椒末2茶匙,葱末2茶匙。

做 法:

- 1.牛肉整理干净,切成薄片;地瓜洗净,去皮,切成丁块;蒸肉粉如有糠粉味,可先用净锅略加烘烤后备用。
- 2.①料拌和均匀(如不够咸,可酌加盐),放入牛肉腌20分钟,然后加入冷高汤将肉片润湿,再一一敷上蒸肉粉。
- 3.地瓜块在剩余的①料中稍浸,铺在小蒸笼的笼底,上置肉片,用大火蒸40分钟,即可取出。
- 4.上桌前,将麻油烧滚,加入葱花后,浇在肉片上,香味更浓。食用时可蘸②料,别有滋味。

备 注:

- 1.牛肉选购全瘦的或炒食用的部位。
- 2.肉切得薄,腌料才入味,外加一层蒸肉粉阻隔肉香挥发,所以肉片更加香嫩可口。这种做法亦适用于粉蒸肉、粉蒸鱼、粉蒸鸡等。
- 3.如果不喜欢地瓜的味道,可用土豆、南瓜、豇豆、四季豆来代替,处理方法相同。

主要营养成分:

蛋白质137克,脂肪49克,糖类213.5克,钠4262毫克,胆固醇420毫克,总热量7503.1焦耳。



