

川味居家厨房

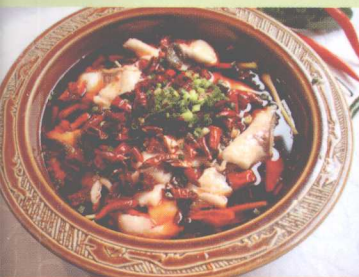
FEI TENG PEN JING

家庭烹饪

沸腾盆景

陈夏辉 陈小林 主编

重庆出版集团 重庆出版社



FEI TENG PEN JING

家庭烹饪

沸腾盆景

陈夏辉 陈小林 主编



图书在版编目(CIP)数据

沸腾盆景 / 陈夏辉, 陈小林主编. — 重庆: 重庆出版社,
2008.3

(川味居家厨房)

ISBN 978-7-5366-9563-4

I. 沸… II. ①陈…②陈… III. 菜谱—四川省 IV.
TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 035591 号

沸腾盆景

FEITENGPENJING

陈夏辉 陈小林 主编

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 徐彦然 王 灿

责任校对: 郑 葱

装帧设计: 蒋忠智 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 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 889mm×1194mm 1/24 印张: $1\frac{5}{6}$ 字数: 42 千

2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1~10 000 册

ISBN 978-7-5366-9563-4

定价: 9.80 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

主 编 简 介



陈夏辉 重庆小洞天饮食(集团)有限公司常务副总经理、经济师,重庆市烹协餐饮行业协会副秘书长。曾与人合编《四川烹饪基础教材》、《仿荤素食》;参加了《川菜烹饪事典》的编写,任编委、执笔人;曾与人合编《重庆江湖菜》、《重庆江湖小吃》;主持创制的“三国宴”赴台湾省参加 2000 年“台北中华美食展特别展”;且入典《中华烹饪名人大典》、《世界华人突出贡献专家名典》。



陈小林 重庆市某大型国有饮食集团监事会主席,重庆中华食文化研究会高级研究员、《四川烹饪》杂志特约撰稿人、重庆电视台《食在中国》栏目特约撰稿人。从业 36 年,长期致力于饮食文化的研究、策划;主编或与人合编,出版了《川菜厨艺大全》、《干锅菜》、《重庆火锅》、《重庆江湖菜》、《家庭快餐》等 10 余部烹饪图书,1994 年作为主要执笔人参与了《川菜烹饪事典》的修订工作;2000 年编写了《重庆火锅调味师培训教材》一书。

作 者 简 介



张吉富 国家特一级烹调师,特级面点师。从厨 44 年,曾在重庆、北京、南宁等地酒楼任厨师长、行政总厨;曾参加重庆美食节烹饪比赛,获得菜品金牌;曾与人合编《重庆江湖菜》一书。



毛业青 国家特一级烹调师。曾在重庆、北京、广州、大连等地大酒楼任厨师长;曾参加台湾省“台北中华美食特别展”——“三国宴”的烹饪制作。

目 录



- | | |
|------------|----------|
| 1 毛肚火锅 | 21 啤酒鸭 |
| 2 鸳鸯火锅 | 22 邮亭鲫鱼 |
| 3 大河鱼火锅 | 23 肥肠鱼 |
| 4 牛肉火锅 | 24 竹笋鸡 |
| 5 鱼头美蛙锅 | 25 荤豆花 |
| 6 泡椒火锅 | 26 海陆空 |
| 7 老鸭蹄花锅 | 27 龙凤汤锅 |
| 8 乌鸡甲鱼锅 | 28 毛血旺 |
| 9 玉珠肥肠锅 | 29 沸腾鱼 |
| 10 酸萝卜老鸭汤锅 | 30 沸腾虾 |
| 11 酸菜鲶鱼锅 | 31 蹄花汤锅 |
| 12 什锦羊杂锅 | 32 石烹鲶鱼 |
| 13 牛尾汤锅 | 33 石烹鸡杂 |
| 14 香辣鹅掌锅 | 34 干锅肥牛 |
| 15 什锦山菇锅 | 35 干锅茶树菇 |
| 16 花江狗肉 | 36 砂锅仔兔 |
| 17 附片羊肉锅 | 37 海鲜一品锅 |
| 18 乌江鱼 | 38 锅仔羊三样 |
| 19 肚子鸡 | 39 锅仔杂办 |
| 20 烧鸡公 | 40 砂锅三结义 |





●用料●

牛毛肚	300 克
牛肝	150 克
牛里脊肉	150 克
牛腰	150 克
蒜苗	150 克
黄秧白	250 克
黄葱	150 克
郫县豆瓣	150 克
干红辣椒	25 克
糍粑辣椒	25 克
豆豉	25 克
花椒	5 克
醪糟	100 克
白糖	25 克
精盐	8 克
高汤	1 500 克
牛油	100 克
料酒	25 克
老姜片	50 克



毛肚火锅

●制作方法●

1. 毛肚洗净,顺纹路切成片。牛肝、牛肉和牛腰洗净,切成大片。蒜苗和黄葱洗净切成长节。黄秧白洗净。
2. 净锅置火上,下牛油烧热,下郫县豆瓣、姜片、糍粑辣椒和花椒炒香出色,掺高汤烧开后转入火锅中,加精盐、白糖、料酒、醪糟、豆豉和干红辣椒熬出味。
3. 牛毛肚、牛肝、牛腰、牛里脊肉、蒜苗、黄秧白、葱分别装盘,与火锅同时上桌。

●菜品解析●

毛肚火锅是最传统、最典型的重庆火锅,麻辣鲜烫嫩,味浓味厚。



鸳鸯火锅

● 制作方法 ●

1. 猪腰、牛肝、毛肚、鸭肠、鱼头、猪里脊片、香菜圆子、鲍鱼仔、鱼片、鸭血、鲜虾、金针菇、鸡腿菇和豆苗等荤素涮料分别治净,改切,装盘。
2. 净锅置旺火上,掺入高级清汤(由鸡肉、猪肉、猪骨加料酒和老姜吊制而成)烧开,加入胡椒粉、味精、鸡精、大葱、红枣、枸杞和番茄片制成清汤锅底,转入鸳鸯锅中。
3. 炒锅置火上,下牛油烧热,下郫县豆瓣、姜片、糍粑辣椒和花椒炒至出色出味,下火锅底料烧开,加精盐、白糖、醪糟、豆豉和干红辣椒熬出味,制成红汤锅底,转入鸳鸯锅中。
4. 鸳鸯锅置旺火上,猪腰、鲜虾、金针菇等涮料随锅同上。



● 菜品解析 ●

鸳鸯火锅一红一白,一麻辣、一清醇,“一锅两制”,把火锅文化的精华巧妙地融和在一起。

● 用料 ●

猪腰片	100 克	鲜虾	150 克	豆豉	25 克	牛油	100 克
牛肝片	100 克	鸭血块	150 克	花椒	5 克	料酒	100 克
毛肚	100 克	金针菇	50 克	老姜片	100 克	高级清汤	3 500 克
鸭肠	100 克	鸡腿菇	50 克	醪糟	100 克	大葱	15 克
鱼头	150 克	豆苗	50 克	白糖	25 克	红枣	10 克
猪里脊肉片	100 克	红汤火锅底料	500 克	精盐	20 克	枸杞	5 克
香菜圆子	100 克	郫县豆瓣	50 克	味精	15 克	番茄片	15 克
鲍鱼仔	150 克	干红辣椒	25 克	鸡精	15 克		
鱼片	100 克	糍粑辣椒	50 克	胡椒粉	15 克		



● 菜品解析 ●

鱼肉嫩滑，椒
香色红。

● 用料 ●

清波鱼	1 条
(约 1 500 克)	
郫县豆瓣	100 克
泡辣椒节	100 克
青花椒	50 克
干辣椒节	100 克
鸡油	100 克
色拉油	250 克
猪油	150 克
十三香	25 克
老干妈豆豉	50 克
醪糟	50 克
料酒	100 克
老姜	50 克
大蒜	100 克
大葱	100 克
芹菜	100 克
小尖椒	100 克
香菜	50 克
棒骨汤、味精、鸡精、胡椒粉、精盐各适量	



大河鱼火锅

● 制作方法 ●

1. 清波鱼宰杀治净，切成块用精盐和料酒腌 5 分钟。将大葱和芹菜洗净切成段。老姜和大蒜切成片。小尖椒和香菜切成段备用。
2. 炒锅置旺火上，掺色拉油、猪油和鸡油烧至六成热，放入姜片和蒜片、郫县豆瓣、泡辣椒节、十三香、老干妈豆豉和醪糟炒香，掺棒骨汤，下芹菜段、大葱段烧开后，放入鱼条、味精、鸡精、胡椒粉煮 2 分钟，待鱼条断生时起锅倒入砂锅中。
3. 炒锅置旺火上，掺色拉油烧至六成热，下小尖椒节炒香，放入干辣椒节和青花椒炸香起锅淋于砂锅内即成。



● 菜品解析 ●

牛肉鲜嫩，牛筋
炖糯。



牛肉火锅

● 用料 ●

里脊牛肉	1 000 克	郫县豆瓣	150 克	色拉油、猪油、花椒油、十
鲜牛筋	1 000 克	泡辣椒末	100 克	三香、料酒、红薯粉、味
鲜香菇	100 克	青花椒	50 克	精、胡椒粉、精盐、鸡蛋
老人头菇	100 克	老姜	50 克	清、香菜、棒骨汤各适量
鲜黄花	50 克	大蒜	50 克	
大葱	150 克	牛油	50 克	

● 制作方法 ●

1. 将里脊牛肉洗净，切成片，放入红薯粉、料酒、精盐、鸡蛋清上浆。鲜牛筋洗净切成段，放入料酒腌渍备用。鲜香菇、老人头菇洗净切成片。大蒜和老姜切成片。大葱洗净，切成段。鲜黄花洗净。香菜切成段。
2. 牛筋放入高压锅中，闷压 20 分钟至炖软后捞出，余下的牛肉汤备用。
3. 净锅置旺火上，掺清水烧开后，下牛肉片滑散煮至九成熟，捞出沥干水分。
4. 炒锅置旺火上，掺入色拉油、猪油、牛油和花椒油，再下郫县豆瓣、泡辣椒末、青花椒、姜片、蒜片和十三香炒香，掺入牛肉原汤烧开，放入鲜香菇片、老人头菇片、鲜黄花和熟牛筋煮入味，最后下牛肉片烧开，转入火锅中，撒上海鲜节即成。



鱼头美蛙锅

用料

鱼头	100 克	老姜	50 克	辣椒油	50 克	料酒	50 克
美蛙	1 000 克	大蒜	50 克	青花椒	75 克	精盐	20 克
芹菜	250 克	郫县豆瓣	100 克	味精	20 克	棒骨汤	750 克
大葱	250 克	色拉油	250 克	鸡精	10 克	鱼片、鸭血旺、黄豆芽、	
鲜香菇	100 克	猪油	100 克	胡椒粉	5 克	粉丝等荤素涮料各适量	

制作方法

1. 鱼头治净对剖。美蛙宰杀治净。芹菜和大葱洗净切成段。鲜香菇洗净切成块。老姜和大蒜洗净切成片。鱼片、鸭血旺、黄豆芽、粉丝等涮料分别治净改刀装盘。
2. 炒锅置旺火上，掺色拉油、猪油、辣椒油烧至六成热，下姜片、蒜片、郫县豆瓣、葱段炒香，掺入棒骨汤烧开，再放入鱼头、美蛙、芹菜、香菇、味精、鸡精、胡椒粉、精盐、料酒煮 8 分钟，起锅转入砂锅中。
3. 另锅置旺火上，掺色拉油烧至七成热，放入青花椒炒香，连油带花椒浇入砂锅中，带火配涮料上桌即成。



菜品解析

麻辣味浓，鱼头滋糯，美蛙鲜嫩。



泡椒火锅

● 用料 ●

火锅底料 1 000 克
泡红尖椒 150 克
泡子弹头辣椒 ... 100 克
泡姜 50 克
郫县豆瓣 50 克
青椒 20 克
干红辣椒节 10 克
姜米 10 克
蒜瓣 30 克
料酒 50 克
味精 15 克
鸡精 20 克
菜子油 100 克
精盐 5 克
大葱节 15 克
鱼头、鸭肠、鸡翅、牛肉片、粉丝、豆腐、白菜等各适量

● 制作方法 ●

1. 泡红尖椒去蒂剁成末。郫县豆瓣剁细。泡姜剁成米。干红辣椒切成节。鱼头、鸭肠、鸡翅、牛肉片、粉丝、豆腐、白菜等涮料分别治净，改刀后装盘。
2. 炒锅掺入菜子油烧至七成热，下泡姜米、泡椒、蒜瓣和郫县豆瓣炒出香味，掺鲜汤并加火锅底料烧开，下姜末、青椒和干红辣椒熬出味，烹入料酒，放精盐、味精、鸡精、泡子弹头辣椒和大葱节起锅转入火锅盆内，配荤素涮料上桌。

● 菜品解析 ●

味浓鲜香，回味
隽永。





老鸭蹄花锅



用料

老鸭	1 只
	(约 1 250 克)
猪蹄	1 250 克
鲜香菇	100 克
老人头菇	150 克
泡酸菜	100 克
老姜	50 克
色拉油	100 克
精盐	10 克
味精	20 克
鸡精	10 克
胡椒粉	5 克
料酒	50 克
棒骨汤	2 000 克

菜品解析

蹄花软糯，老鸭
味美，营养丰富。

制作方法

1. 老鸭宰杀治净，剁成块，放入加料酒的开水锅中，氽去血水，捞出用清水冲洗干净。猪蹄治净，剁成块，放入加料酒的开水锅中，烧开后撇去浮沫，待猪蹄块煮软捞出沥干水分。鲜香菇、老人头菇和老姜洗净切成片。泡酸菜切成段。
2. 炒锅置旺火上，掺色拉油烧至七成热，下泡酸菜段、姜片、鲜香菇片和老人头菇片炒香后，掺棒骨汤，放入精盐、味精、鸡精和胡椒粉烧开，下老鸭和蹄花煮 5 分钟，起锅转入砂锅中即成。





乌鸡甲鱼锅

● 制作方法 ●

1. 甲鱼宰杀治净,下入开水锅中氽透,刮去黑膜,乌鸡宰杀治净,剁成块,放入开水锅中氽去血沫。大葱洗净,切成段。老姜洗净,切成块。熟火腿切成片。水发香菇洗净,切成块。
2. 净锅置旺火上,下猪油烧热,下葱段和姜块炒香,掺清汤烧开,放甲鱼,烹料酒,下鸡块、火腿片和香菇炖至甲鱼酥烂,下精盐和味精转入烧热的砂锅上桌即成。



你知道吗?

甲鱼的初加工有4个步骤。

- 1 宰杀。把甲鱼翻身放在案板上,当其头伸出来后,用刀斩断颈骨,然后倒置放净余血。
- 2 烫皮。甲鱼宰杀后,放入70~80℃的热水中,浸烫约4分钟,取出,用小刀把甲鱼背上的黑膜及肚腹上的白膜刮去。
- 3 开壳。用小刀从甲鱼壳的骨缝处割开,把壳取下,取出内脏,冲洗干净。
- 4 焯水。把甲鱼放入开水锅中煮去血水,然后用清水洗净血沫,待用。

● 用料 ●

甲鱼	1只
	(约500克)
乌鸡	500克
熟火腿	15克
水发香菇	50克
清汤	1000克
料酒	25克
大葱	25克
老姜	15克
熟猪油	50克
味精	5克
精盐	5克

● 菜品解析 ●

肉质细嫩,汤汁鲜美,极具滋补价值。





● 菜品解析 ●

肥肠软糯，麻辣鲜香，色泽美观。



玉珠肥肠锅

● 制作方法 ●

1. 肥肠洗净，放入开水锅中煮烂捞出，切成滚刀块。芹菜和大葱洗净，切成段。鹌鹑蛋煮熟后去壳。
2. 炒锅置旺火上，掺入辣椒油烧热，下姜片、蒜片、郫县豆瓣、料酒和十三香炒至豆瓣酥香、色泽金红时，掺入棒骨汤烧开，放入肥肠、鹌鹑蛋、芹菜和大葱，再加味精、鸡精和胡椒粉煮5分钟起锅，转入砂锅内。
3. 炒锅置旺火上，下色拉油烧至七成热，放入干辣椒节和花椒炒香，浇入肥肠砂锅内，撒上香菜段上桌即成。

● 用料 ●

肥肠	500 克
鹌鹑蛋	50 克
芹菜	100 克
大葱	10 克
姜片	10 克
蒜片	20 克
干辣椒节	50 克
郫县豆瓣	75 克
花椒	25 克
味精	20 克
鸡精	10 克
胡椒粉	5 克
料酒	20 克
辣椒油	100 克
十三香	5 克
香菜段	10 克
色拉油	100 克
棒骨汤	500 克

● 用料 ●

老鸭	1 只
	(约 1 250 克)
陈年酸萝卜	300 克
老姜	25 克
鲜香菇	150 克
味精	15 克
鸡精	15 克
胡椒粉	10 克
水发粉丝	200 克
黄秧白	200 克
棒骨汤	2 000 克
鸡油	50 克
料酒	100 克
豌豆苗	200 克



● 菜品解析 ●

汤汁鲜美，祛风
除湿。



酸萝卜老鸭汤锅

● 制作方法 ●

1. 老鸭宰杀治净，放入开水锅中加料酒，氽去血水后捞出。陈年酸萝卜洗净，切成块。老姜切成片。香菇对剖成两半。豌豆苗择洗干净。黄秧白切成小条。水发粉丝、香菇、豌豆苗、黄秧白分别装盘。
2. 炒锅置旺火上，下鸡油烧热，下姜片和陈年酸萝卜炒干水汽，掺入棒骨汤烧开，放入老鸭、味精、鸡精和胡椒粉，改用小火爆 1 小时左右，待老鸭软糯时倒入汤锅中，配上水发粉丝、豌豆苗、黄秧白和鲜香菇等小菜一起上桌即成。



酸菜鲶鱼锅

你知道吗?

用料

鲶鱼	1 250 克
泡酸菜	150 克
老姜	10 克
大蒜	100 克
小葱	50 克
味精	10 克
鸡精	5 克
胡椒粉	10 克
色拉油	100 克
猪油	100 克
精盐	5 克
料酒	100 克
鸡蛋清	50 克
水豆粉	100 克
棒骨汤	2 000 克

鱼类去鳞有两种方法:一种是“生去鳞”——把鱼平放在墩子上,左手拿毛巾按住鱼头,右手执刀或刮鳞刷从鱼尾向鱼头逆向把鱼鳞去掉,然后去鱼鳃,去鱼鳍、尾鳍;另一种是“熟去鳞”——把鱼放入开水锅中汆一下,再用刀轻轻刮去鱼鳞,然后去鱼鳃,去鱼鳍、尾鳍(这种方法方便快捷,但鱼皮经高温后变色,成菜感官效果不好,一般应慎重使用)。

对无鳞鱼和一些鳞下脂肪丰富的细鳞鱼(如:水密子),只去鳃、去鳍,无须去鳞,有些无鳞鱼(如:江团、白鲢)则需要先去鳃,再放入热水中浸烫后,刮去体表的黏液。

菜品解析

鱼嫩汤鲜。

制作方法

1. 鲶鱼宰杀治净,鱼肉切成片,鱼头和鱼骨砍成大块。老姜和大蒜切成末。小葱切成葱花。泡酸菜切成片。鱼肉片放入碗中加入精盐、鸡蛋清、料酒和水豆粉调匀待用。
2. 净锅置火上,掺清水烧开,下鱼片滑散捞出。锅内掺色拉油烧热,放入泡酸菜片和姜、蒜末炒出香味,再掺棒骨汤,下鱼头和鱼骨烧开3分钟后,倒入鱼片,下精盐、鸡精、味精和胡椒粉,烧开后转入砂锅内。
3. 将炒锅置旺火上,下猪油烧至五成热时,下葱花炒香,倒入砂锅即成。



什锦羊杂锅



● 制作方法 ●

1. 羊肉、羊肚、羊肠和羊肺洗净。白萝卜去皮，洗净切成片。老姜和大蒜洗净，切成片。大葱洗净切成段。金针菇、鲜香菇和鸡腿菇洗净。
2. 净锅置旺火上，注入清水烧开，放入羊肉、羊肚、羊肠和羊肺，烹入料酒，煮软后起锅沥干水分。将煮熟的羊肉切成片，羊肚切条，羊肠切段，羊肺切片。
3. 炒锅置旺火上，掺羊肉汤，下精盐、味精、鸡精和胡椒粉烧开，下切好的羊肉、羊肚、羊肠和羊肺，加姜片、蒜片、葱段、白萝卜片和金针菇、鸡腿菇、鲜香菇同煮 20 分钟，起锅转入汤锅中即成。

● 用料 ●

羊肉	500 克	大葱	50 克
羊肚	250 克	老姜	10 克
羊肠	250 克	大蒜	10 克
羊肺	250 克	味精	10 克
鲜香菇	100 克	鸡精	15 克
金针菇	100 克	胡椒粉	10 克
白萝卜	100 克	精盐	10 克
鸡腿菇	50 克	料酒	150 克



● 菜品解析 ●

汤汁洁白，味道鲜美，是冬季滋补佳品。