



美食与保健

川味家常菜

严 锴◎编著

CHUANWEIJIACHANGCAI



北京燕山出版社

美食与保健

川味家常菜

严 锴◎编著

CHUANWEIJIACHANGCAI



北京燕山出版社

图书在版编目(CIP)数据

美食与保健/严锴 编. - 北京:北京燕山出版社,2007.12
(2009.9 重印)

ISBN 978 - 7 - 5402 - 1941 - 3

I. 美… II. 严… III. 食品营养;合理营养 IV. R151.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 185113 号

书 名:美食与保健

川味家常菜

作 者:严 锴

责任编辑:里 功

出版发行:北京燕山出版社

地 址:北京市宣武区陶然亭路 53 号

邮 编:100054

经 销:新华书店

印 刷:北京京晟纪元印刷有限公司

开 本:710 毫米×1000 毫米 1/16

字 数:4000 千字

印 张:208

版 次:2009 年 9 月第 2 版

印 次:2009 年 9 月第 2 次印刷

全套定价:400.00 元(全 16 册)

版权所有 侵权必究

印装错误可随时调换



川味牛肉丝

● 原料

鲜牛肉半斤,切成丝,加少量生抽及老抽,生粉腌二十分钟,野山椒,香菜,姜丝,蒜茸。

● 做法

- 1、油烧热,下姜丝、蒜茸、牛肉丝快炒;
- 2、待牛肉变色时,下野山椒及香菜,加少量盐及生抽,翻炒两分钟拌出锅;



川北凉粉

● 原料

豌豆粉或绿豆粉一杯(约二两),清水六杯(用量过淀粉的量杯量出)用一杯水倒入豌豆粉或绿豆粉中调均

● 做法

- 1、将剩下的五杯水倒入锅中烧沸后,把调匀的淀粉慢慢地倒入沸水锅中,边倒边搅动。倒完淀粉后改小火慢慢煮,并边煮边搅动。
- 2、将锅中粉浆煮至呈完全变透明并伴有小泡泡翻腾。
- 3、起锅倒入方形器皿中,并置于冷水中浸凉、凝固,或放入冰箱快速冷凝。
- 4、吃时将凉粉倒扣在菜板上切成条或丝。
- 5、取食:拌以酱油、醋、蒜泥、味精、油辣子等不同佐料,即成各式清凉、爽滑的凉粉。若拌以豆豉酱,则可制成四川凉粉之正宗——川北凉粉



川府辣子鸡

原料

童子鸡 1 只、干辣椒段 1 碗、花椒 1 大勺、姜 1 小块、蒜瓣 4 粒、陈皮 1 勺、盐、白胡椒粉少许、糖 1 勺、料酒 30 毫升、味精、新鲜朝天椒(嗜辣者选用)。

做法

- 1、将生姜分成两半，一半切姜片，一半切末备用；大蒜 2 粒切片，2 粒切末备用。
- 2、鸡切小块，加姜片、蒜片、料酒、盐、糖、白胡椒粉腌渍 1-2 小时，用手抓几下可更快入味。
- 3、锅内倒入比炒菜较多的油，烧至七成热，放入腌渍好的鸡块中火翻炒至炒干水分。
- 4、鸡块炒至较干后放入蒜末、姜末、陈皮和盐一起翻炒 2 分钟，喜欢特别辣的可在这时放入切成段的新鲜朝天椒。
- 5、这时放入 1 大把花椒一起翻炒均匀，然后再将干辣椒段放入一起翻炒约 5 分钟，干辣椒变得脆香，调入些许味精即可。



川府香辣虾

● 原料

对虾 500 克,榨菜 50 克 芝麻 100 克,辣椒油 30 克 鸡精 5 克 生抽 30 克 香油 15 克 料酒 30 克 襄荷 5 克 大葱 10 克 五香粉 10 克 白砂糖 30 克 盐 4 克 各适量。

● 做法

- 1、姜去皮洗净切片；
- 2、葱洗净切段；
- 3、锅中放油烧至五成热,放姜片、葱段、榨菜、十三香粉炒出香味；
- 4、放入大虾略炒后放料酒、盐、生抽、白糖,再加约半汤匙调和油,改中大火煸炒；
- 5、煸炒干水份至亮油后再继续炒约两分钟；
- 6、放油辣椒、鸡精、香油,继续煸炒约两分钟至香,起锅撒上芝麻即可食用。



川汁口水鸡

● 原料

乌皮土仔公鸡 1000 克,花椒油 10 克,白糖 10 克,芝麻酱 10 克,姜蒜汁 30 克,麻油 30 克,葱花 10 克,料酒 30 克,熟白芝麻 20 克,熟油辣椒 50 克,红酱油 10 克,熟花生末 25 克,醋 10 克,味精 25 克。

● 做法

1、将活鸡宰杀洗净,去脚和翅尖,入沸水中氽去血水,然后捞起用清水冲洗干净。锅中掺水烧到 70 摄氏度时放入鸡,下入葱节、姜片、花椒、料酒、精盐,煮到刚断生时起锅,放入冷汤中浸泡,待冷后捞起,斩切成条形装入凹形盛器中。

2、将红酱油、姜蒜汁、芝麻酱、熟油辣椒、花椒油、白糖、醋、味精、红油、麻油于碗中对成汁淋在鸡条上,撒上芝麻、花生末、葱花即成。



清蒸桂花鱼

原料

鳊鱼 600 克,植物油 30 克,大葱 15 克,姜 10 克,胡椒粉 2 克,盐 3 克,生抽 15 克。

做法

- 1、新鲜桂花鱼,去掉内脏,洗净备用,姜去皮,洗净,剁碎,葱去根,洗净,剁碎。
- 2、用盐、白胡椒粉,涂匀鱼身,然后用碎姜沫铺匀鱼身,把鱼连碟放进已经把水烧开的锅里,隔水蒸 13 分钟。
- 3、蒸完后倒掉碟里的水,往鱼身上均匀地薄薄地淋上一层生抽(即酱油,晒晒建议使用可以使用蒸鱼豉油);
- 4、然往鱼身上均匀地铺上葱碎,另起一个锅,大火,往锅里放 45 克油,烧至油出白烟,把油淋在鱼身上,当发出滋滋声的时候,即可食用。



麻辣水煮鱼

● 原料

花鲢鱼一条约一斤半片成片,加入适量盐,三大匙料酒,两大匙淀粉抓匀码味。豆瓣两大匙,泡红辣椒十二个切末,花椒粉一匙,老姜一小块,蒜四瓣剁末,葱四棵切碎,藿香叶(也称鱼香菜)六棵切碎,酱油一大匙,醋一匙,白糖一咖啡匙,味精适量。

● 做法

1、锅置火上,放油烧至四成热时,放入鱼片滑散,至白色时撇下油捞出。沥干油。锅内留约一两半油,放豆瓣、泡辣、姜蒜米炒呈樱桃色。

2、加入约半斤水,放入料酒、鱼片、酱油、盐、醋、白糖、花椒粉烧沸,改小火慢煮。鱼熟入味、汤汁浓稠时,放味精、葱碎、藿香叶,铲匀起锅装盘即成。



糖醋里脊

● 原料

猪里脊肉 250 克。白糖 25 克,面粉 10 克,绍酒 15 克,芝麻油 10 克,酱油 25 克,醋 25 克,葱段 5 克,熟菜油 750 克(约耗 50 克),精盐 1 克。

● 做法

将肉批成 0.5 厘米厚的大片,用刀轻轻排剁一下,改成骨牌块入碗,放绍酒 5 克和精盐捏匀,用湿淀粉 25 克、面粉 10 克拌匀待用。酱油、白糖、绍酒、醋、湿淀粉 15 克、水 25 克成糖醋汁待用。炒锅置中火烧热,下菜油烧至六成热(约 150°C)时,将挂好糊的肉块入锅炸 1 分钟捞出,待油温升至七成热(约 175°C)时,复炸 1 分钟,1 捞出沥油,锅内留底油,放入葱段,煸出香味,肉块下锅,迅速将调好的汁冲入锅内,颠翻炒锅,待芡汁均匀地包住肉块时淋麻油出锅装盘即可。



麻婆豆腐

● 原料

豆腐 10 两(约 400 克),牛肉末,青蒜苗段各适量。豆豉,豆瓣,辣椒粉,花椒粉,盐,酱油各适量。

● 做法

用嫩豆腐、牛肉末烧制而成。成菜色泽红亮,豆腐嫩白,具有"麻、辣、鲜、烫、嫩、捆(指形整)、酥(指牛肉末)"的特色。选石膏豆腐切四方丁放碗中,用开水泡去涩味。烧热炒锅下菜油,烧至六成热,将剁细的牛肉末炒散,至色呈黄,加盐、豆豉、辣椒粉、郫县豆瓣再炒,加鲜肉汤,下豆腐,用中火烧至豆腐入味。再下青蒜苗节、酱油,略烧片刻即勾芡收汁,视汁浓亮油时盛碗内,撒花椒末即成。



剁椒鱼头

● 原料

胖头鱼鱼头一个,超市购买的剁辣椒,鲜红椒,小葱,大蒜和生姜,还有就是蚝油。

● 做法

1、把鱼头从上面切开,把蚝油倒在小碗里,然后涂抹在鱼头表面,把红辣椒、小葱洗干净,切成小丁,姜切成姜末,蒜也切成丁,现在舀出四勺剁辣椒,加上一点盐增加剁椒的味道,把它拌匀,把蒜末和姜末也放进剁椒里。然后把剁椒撒在鱼头上,盖上盖子腌制一个小时。

2、再倒入两勺料酒,一勺食醋,少许鸡精,调成汁淋在腌好的鱼头上,进微波炉之前往鱼头上淋少许食用油,盖上盖子,放进微波炉里,调中火,定时十分钟。

3、十分钟后拿出鱼头,把鱼头翻个个,把剁辣椒舀到鱼头的另一面,然后再盖上盖子,放进微波炉里,中火,微波四分钟。在鲜红椒里放少许盐,拌匀。把鲜红椒撒在鱼头上,再倒半碗水,放入葱花,稍微拌一下,盖上盖子,再微波三分钟,三分钟后就完成了!



贵妃鸡

● 原料

鸡翅膀 24 只(约重 750 克),猪排 500 克,水发香菇 50 克,鲜冬笋 50 克,京葱 50 克,姜块(拍碎)10 克,绍酒 50 克,红葡萄酒 50 克,酱油 30 克,白糖 10 克,鸡清汤 1000 克,熟猪油 500 克(约耗 60 克)。

● 做法

1、将鸡翅膀洗净后,用绍酒、酱油各少许拌匀,放在约六七成热的油锅内炸至外皮金黄,倒入漏勺内沥油。

2、原锅放熟猪油(50 克)烧热,放入京葱、姜块煸香,加入猪排,煸至变色,将鸡翅膀倒入,放入绍酒、酱油、白糖及鸡清汤,烧滚,移至文火上焖烧 20 分钟。待鸡翅膀酥熟,改用旺火,将水发香菇和切成厚片的笋一起下锅,沸煮到汤汁稠浓,捞出猪排和姜块,烹入红葡萄酒,倒入盖碗内即成。



红烧鱼块

● 原料

净鱼(青鱼或草鱼)中段 350 克,熟笋片 50 克,姜末 5 克,葱段 5 克,白糖 20 克,酱油 50 克,味精 1.5 克,绍酒 30 克,素油 60 克,湿淀粉 15 克。

● 做法

- 1、鱼剁成长方块(约 5 厘米长、3 厘米宽);
- 2、锅置旺火上烧热,滑锅后放少量油,下鱼块稍煎;
- 3、撒姜末、烹酒略焖,加酱油、糖稍烧,添沸水一勺,加入熟笋片转小火将鱼烧熟;
- 4、用旺火收浓汤汁,撒上葱段,加入味精,用湿淀粉勾芡,浇亮油出锅即成。



水煮肉片

● 原料

猪里脊肉(或者牛柳),蒜苗,芹菜,自己喜爱的蔬菜(推荐凤尾和黄瓜)花椒和干辣椒节,蒜片,姜片,葱节,豆瓣,花椒面,辣椒面,蒜蓉,葱花,盐,胡椒粉,少许酱油,蛋清,芡粉。

● 做法

1、猪里脊肉切成薄片(逆着纹路切)用腌料码味 15 分钟,蒜苗,芹菜和一些其他你喜欢的蔬菜洗净切成长节,净锅热油,6 成热时放花椒和干辣椒节,蒜片,姜片,葱节,郫县豆瓣炒出香味。然后掺入适量高汤或者清水,放适量盐,烧开,把蔬菜放下去稍稍烫一下就捞起来放在碗中。

4、把肉片滑入锅中的水中,拨散开,断生后捞起来放在刚才的菜上面,锅中的汤也倒入碗中,不要太少,以不要莫过肉片为准,在肉片上面撒上比较大量的花椒面和干辣椒面,适量蒜蓉和葱花备用。另起一锅,倒入多多的油,烧烫,浇在肉片上即可。



凉粉

● 原料

豌豆 1000 克,白砂糖 20 克,酱油 100 克,盐 15 克,味精 4 克,辣椒油 100 克,大葱 2 克,大蒜(白皮)50 克,香油 2 克,姜汁 50 克,花椒 5 克,植物油 60 克。

● 做法

1、将白豌豆洗净,用清水泡发后,换清水,磨成细浆,用双层纱布过滤,去渣取粉浆,锅置火上,烧热后放入植物油,加入水,待沸后下入粉浆不断搅拌,待粉浆逐渐浓稠后,用力搅拌至用搅棒挑浆时能呈片状流下,即已成熟;

2、将成熟的粉糊舀入容器中,冷却后即成凉粉,然后,把凉粉置冰箱中冷冻,大蒜去皮捣蓉,加入熟植物油和适量冷开水,调成蒜泥,冰糖粉碎后,加酱油溶化;

3、吃时将冷冻的凉粉切成薄片或用凉粉刮子,刮成旋子粉,分盛碗内,淋入冰糖、酱油、红油、盐、味精、花椒油、香油、蒜泥、姜汁,再撒上葱花即可。