

●大众菜谱精选



大众川菜

山西人民出版社



空军医专610 2 0058965 9

大众菜谱精选

大众川菜

本书编写组



山西人民出版社

晋新登字6号

大众菜谱精选

大众川菜

本书编写组

山西人民出版社出版发行（太原并州北路11号）

新华书店首都发行所经销 涑水县华艺印刷二厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：3.375 字数：76千字

1993年12月第1版

1994年4月河北第1次印刷

印数：1—3000册

ISBN 7-203-02258-7

G·950 定价：3.00元

内 容 简 介

川菜驰名中外，菜肴品种繁多，烹调中且注重调味，不少菜肴已成为广大群众餐桌上的常见菜，本书精选了中低档川菜谱100多个。

书中有四川菜简介，还介绍了烹调的火候，冷菜的制作，川菜的味型等烹调常识。

0222800

山西人民出版社

四川菜简介

四川菜简称“川菜”。川菜的整个菜系以四川成都、重庆两地的菜肴为代表，还包括乐山、自贡、江津、合川等地的一些地方菜。四川菜肴历史悠久，风味特殊，口味多样，在我国的菜系中有很高的声誉。川菜常用的原料除鸡、鸭、肉类和蔬菜外，也有较多的山珍野味。但水产比较少一些。

四川菜系的突出特点是注重调味，它采用的调味品不仅复杂多样，而且富有特色。一般多用辣椒、花椒、胡椒、豆瓣酱、香醋等。有不少调味品都是当地有名的土特产，如郫县的豆瓣酱，保宁的醋，涪陵的榨菜，资中的冬菜等。这些复杂的调味品经过烹调过程中的巧妙调和，就形成了千变万化的口味，如麻辣、酸辣、怪味、椒麻等。川菜的口味种类之多，享有“百菜百味”之声誉。

四川菜肴的烹调方法也有它的特色，擅长小煎、小炒、干烧、干煸。四川菜系中的名菜很多，如樟茶鸭子、小煎鸡、宫保鸡丁、鱼香肉丝、麻婆豆腐等，有的已成为群众常用的大众菜。

目 录

四川菜简介

禽 类

- 红油拌鸡块(1)
怪味鸡丝(1)
油淋仔鸡(2)
香酥鸡(3)
家庭贵州鸡(3)
叉烧鸡(4)
神仙鸡(5)
鱼香全鸡(5)
黄焖冬笋鸡(6)
炸熘仔鸡(7)
小煎鸡(7)
家常鸡条(8)
棒棒鸡丝(9)
网油鸡煽(9)
鱼香酥凤片(10)
水煮凤片(11)
白油鸡片(12)
芙蓉鸡片(13)
宫保鸡丁(13)
辣子鸡丁(14)

- 炒双色凤脯米(15)
碎米鸡丁(15)
豆苗氽凤肝(16)
锅巴三鲜(17)
鱼香凤爪(18)
小豆糯米鸭(19)
樟茶鸭子(19)
软烧鸭子(20)
鱼香鸭方(21)
盐水鸭片(22)
姜汁鸭掌(23)
家常炒什样(23)
五香鹌鹑(24)

鱼、虾、海味类

- 干烧大虾(26)
鱼香大虾(26)
宫爆大虾(27)
金钱大虾(28)
黄焖大虾(28)
宫保虾仁(29)
翡翠虾仁(30)

葱烧排骨	(65)
茄汁排骨	(66)
金银镶猪肝	(66)
凤眼猪肝	(67)
火爆腰花	(68)
椒麻肚丝	(68)
麻辣佛手肚	(69)
水煮牛肉	(70)
麻辣牛肉丝	(71)
干煸牛肉丝	(72)
冬菜碎末肉	(72)
拌兔丁	(73)

蔬 菜 类

什锦冬瓜盅	(74)
冬菇油菜	(74)
鸡油玉米笋	(75)
绍子豌豆	(75)
醋熘青椒	(76)
鱼香茄花	(76)
炒三冬	(77)
金钩烧菜头	(78)
酥青豆泥	(78)
糟醉冬笋	(79)
麻酱莴笋尖	(79)

蜜汁锅炸	(80)
麻婆豆腐	(80)
家常豆腐	(81)
八宝红苕泥	(82)
白水茄子	(82)
椿芽蚕豆	(83)
鱼香红油菜	(83)
豆花	(84)
四川泡菜	(84)

汤 类

什锦酸辣汤	(86)
火夹冬瓜汤	(89)
神仙白菜汤	(87)
萝卜连锅汤	(87)
玻璃鱿鱼汤	(88)
清汤酸辣鱿鱼	(89)
清汤鸡丸	(89)
酸菜豆瓣汤	(90)
酸辣蛋花汤	(90)
氽汤肉片	(91)
番茄鸡肝汤	(91)
冬菜肝片汤	(92)
榨菜肉丝汤	(92)
鸡豆花汤	(93)

附 录

烹调火候的掌握(94)

冷菜(94)

冷菜的制作方法(95)

1、熟拌(95)

2、熟浸渍(95)

3、炸收(95)

4、卤制(95)

5、烧烤(96)

6、冻制(96)

7、糖粘(96)

8、酥炸(96)

9、腌腊(96)

10、蒸制(96)

11、生拌(96)

12、生浸渍(96)

13、生腌渍(96)

几种味型的制作(97)

鱼香味(97)

家常味(97)

糊辣味(98)

麻辣味(98)

酸辣味(99)

姜汁味(99)

红油味(100)

椒麻味(100)

怪味(100)

禽 类

红油拌鸡块

原料：嫩公鸡半只（1000克），菜头1个。

调料：咸红酱油25克，鸡汤25克，辣椒油10克，味精、香油、花椒面少许，葱白、白糖、姜各5克。

做法：

（1）将鸡宰杀后放血、去毛、掏去内脏，漂洗干净。

（2）用不带头、颈的鸡半边，去脚爪，冷水下锅，姜拍碎同煮。煮半小时后端锅，待汤冷却后，取出鸡，沥干，拆去大骨，斩成1.7厘米宽、3.3厘米长的条块。

（3）菜头切菱形片，用少许盐腌过后，挤出水分码在盘子底部，再将鸡块码入盘中。

（4）把酱油、辣椒油、味精、白糖、香油、花椒面和鸡汤一同拌成浓汁，再把葱白切碎后剁成茸，放入浓汁中，搅拌均匀，待白糖溶化后，淋在鸡块上即成。

注：菜头又称羊角菜，即做榨菜的菜，也可用莴苣代替。

特点：麻、辣、咸、甜，人称“怪味鸡”。

怪味鸡丝

原料：嫩公鸡1250克。

调料：酱油60克，白糖25克，醋20克，盐、花椒面各5克，红油辣椒50克，芝麻酱20克，熟芝麻20克，香油20克，

味精5克，姜末10克，蒜泥10克，油酥郫县豆瓣30克，葱花10克，葱丝、鸡汤各适量。

做法：

(1) 鸡去内脏洗净，入锅煮，汤烧开后撇尽浮沫，煮至刚熟，捞入凉开水中，漂凉后去骨，切成约9厘米长、0.3厘米粗的二粗丝，盖在葱丝上。

(2) 取一只碗，放入酱油、白糖、盐、醋、花椒面、芝麻酱、熟芝麻、味精、香油、红油辣椒、姜末、蒜泥、油酥郫县豆瓣、葱花，加适量鸡汤，兑成“怪味汁”，浇在鸡丝上即成。

此法也可用于兔肉、猪肚、口条、鸭条等，做成各种“怪味”食品。

特点：色泽金红，肉质鲜嫩，集咸甜麻辣酸众味于一体，互不压味，是川菜中具有特殊风味的名菜之一。

油淋仔鸡

原料：笋鸡2只（约1250克）。

调料：香油50克，酱油40克，料酒15克，白糖30克，醋20克，盐10克，花椒10粒，花生油1250克（实耗125克）味精1克，葱30克，姜25克。

做法：

(1) 鸡开膛，去内脏，洗净，择净杂毛。从背下用刀将鸡破开，腿划开肉厚的地方，膀下肉厚地方划一下到骨。

(2) 用盐在鸡身上擦均，抹上料酒、酱油、花椒粒、葱、姜腌上。

(3) 用葱末、姜末、香油、酱油、醋、糖、味精兑成

汁。

(4) 锅烧热，加入花生油，用中火把腌好的鸡在油内浸炸熟透捞出。剁成条块，码成鸡的原样，浇上兑好的汁即可。

特点：颜色金黄，鲜嫩可口。

香酥鸡

原料：油鸡1只（1250克左右），生菜叶。

调料：料酒20克，花椒12粒，八角2瓣，桂皮、椒盐少许，花生油1500克（实耗125克），葱15克，姜10克，盐、酱油少许。

做法：

(1) 先将鸡开膛，去内脏洗净，择净毛，擦干水，抹上酱油，移热油锅内炸上色。再放入盆内加盐，花椒粒、八角、桂皮、葱、姜，上笼蒸烂。

(2) 生菜叶洗净、消毒，再用清水洗净。

(3) 烧沸花生油，取出蒸好的鸡，拣出葱姜、香料，沥出汁，放入油锅内炸到表皮酥脆、色泽金黄捞出，盛入盘中，围上生菜叶，撒上椒盐，也可以上桌时带小盘椒盐蘸着吃。

特点：酥烂鲜香。

家庭贵州鸡

原料：笋鸡肉750克。

调料：干辣椒50克，花椒10克，酱油40克，香油15克，

料酒50克，味精10克，盐10克，葱25克，姜20克。

做法：

(1) 鸡肉剁成4厘米见方的块。干辣椒择去把，葱剖开切成段，姜切成片。

(2) 锅烧热加入油，下入干辣椒炸到紫红色时，下入花椒稍炸，加入鸡块、葱、姜继续煸炒。待鸡块煸到上色，肉已收缩时，再将其它调料加入，烧开移小火煨，待鸡肉已烂，水分已干，拣去葱姜即可。

特点：色泽金黄，甜辣麻香。

叉烧鸡

原料：雏母鸡1只（1500克左右），网油500克，四川芽菜100克，肥瘦猪肉200克。

调料：盐20克，料酒40克，味精8克，香油25克，酱油30克，葱30克，花生油1250克（实耗150克），海米25克，鸡蛋2个，干淀粉75克，椒盐少许。

做法：

(1) 鸡由翅下部开膛，取出五脏，剁去爪，切下翅尖。网油洗净，控去水分。芽菜剁碎；猪肉切丝；葱姜切丝。鸡蛋去黄留清兑干淀粉调成糊。

(2) 用适量的盐、料酒、味精在鸡身体揉搓，放入葱、姜腌一会儿。

(3) 锅烧热，下入油，油热放入肉丝炒散，再放入葱丝、姜丝、芽菜、酱油，料酒、味精炒好。将炒好的料填入鸡腹内。网油平铺案上，用干布沾干水分，将鸡整个包上，共包三层，第二层抹上蛋糊，滚上干淀粉。

(4) 锅烧热，加入油，油热后放入包好的鸡，用中火浸炸，肉熟透，皮黄脆，捞出。抹上香油，剥下网油皮，改成长方块（表面一层），放在盘周围。掏出馅，垫在盘中，鸡肉切条放在上边。另用小碟放椒盐，同上席。

特点：网油香脆，鸡肉鲜嫩，味美可口。

神仙鸡

原料：母鸡1只（1250克），香菇25克，冬笋25克，海米10克，火腿50克，口蘑15克，豆苗少许，水鱼肚25克，水海参50克。

调料：盐8克，料酒50克，胡椒面少许，味精10克，汤1000克，葱30克，姜30克。

做法：

(1) 将鸡开膛去内脏，洗净，择净毛用开水烫洗净。用汤古子装上，放盐，料酒、胡椒面上笼蒸烂待用。

(2) 把香菇、冬笋、豆苗洗净；海参、鱼肚用开水烫一下。

(3) 锅内加汤，用汤煮香菇、冬笋、海参、鱼肚、火腿、口蘑、海米，加上盐、料酒、味精、胡椒面、豆苗煮透，捞入蒸烂的鸡上，汤过箩倒鸡里即成。

特点：汤清味浓，红绿分明。

鱼香全鸡

原料：鸡1只，约1250克。

调料：泡辣椒30克，豆瓣酱15克，淀粉75克，花生油

1250克(实耗175克),盐15克,酱油30克,味精6克,胡椒粉1克,葱末30克,蒜末20克,姜末20克,花椒粒15粒,蛋清2个,淀粉50克,白糖50克,醋30克。(原一亩表)果

做法:

(1)将鸡开膛去内脏,洗干净,抹上酱油放热油锅内炸呈黄色,捞出。放入古子内,加上花椒粒、葱、姜、盐、料酒、上笼蒸烂为止。

(2)锅放油煸葱姜蒜末,泡辣椒剁碎加豆瓣酱炒出香味,用淀粉勾芡成鱼香汁。

(3)锅烧热加入油,把鸡汁倒出,鸡抹上蛋清淀粉,放入油锅内炸成皮酥像香酥鸡一样,放入盘内浇上鱼香汁即成。

特点:酥脆香辣,别有风味。

黄焖冬笋鸡

原料:嫩公鸡半只(约1000克),大冬笋1个(约500克)。

调料:熟猪油50克,酱油15克,老姜一块,大葱1~2根,精盐、湿淀粉各少许。

做法:

(1)半只鸡(可连同头、颈、脚)洗净剁成比姆指稍大的块;将冬笋壳剥去,去掉老根,切成滚刀块;老姜拍破;葱摘洗干净切成寸段。

(2)将锅置火上,猪油下锅烧热,放入鸡块,煸炒约3分钟,加水烧开,打去血沫,再放入葱、姜,改用中火烧。

(3)鸡块烧至半熟时,加入冬笋,开锅后加入酱油,

使汤汁成浅黄色，再改文火焖熟。起锅前加盐调味。如汤汁不浓，用湿淀粉勾芡即成。

炸熘仔鸡

原料：笋鸡肉750克，鸡蛋3个，葱头150克。

调料：酱油30克，料酒30克，味精5克，白糖30克，姜15克，汤100克，花生油1500克（实耗125克），水淀粉75克，盐8克。

做法：

（1）将鸡肉剁成2厘米方块，用姜、盐、料酒腌一下。再将鸡蛋去黄，用蛋清和淀粉调成糊和鸡块搅匀。葱头切粒，姜切成末。

（2）用酱油、味精、料酒、白糖、水淀粉、汤兑成汁。

（3）烧热花生油，将鸡块逐个下入，炸到表面凝固，捞出。再把油温加高，下入鸡块重新炸到表面黄脆捞出。锅内留下100克油，下入葱头、姜稍煸，倒入兑好的汁，待汁收浓稠起泡时，把鸡块倒入翻炒均匀，使汁裹在鸡块上即可。

特点：色泽红亮，咸鲜脆嫩。

小煎鸡

原料：仔鸡肉500克，芹菜心100克，冬笋50克。

调料：泡辣椒30克，葱30克，姜片20克，蒜片10克，酱油30克，醋15克，糖1克，味精5克，蛋清1个，淀粉35克，花生油50克，大油75克，盐5克，胡椒面少许。

做法：

(1) 将鸡肉切成花，切成斜直刀口，先横切再竖切，切成4厘米长，1.5厘米宽的条。芹菜心切段；冬笋切条；泡辣椒切条。

(2) 鸡条用盐、胡椒面、料酒、蛋清、淀粉浆好。

(3) 用酱油、醋、糖、味精、胡椒面、盐、淀粉、水兑成汁。

(4) 锅内注入大油50克，花生油50克，油热下入鸡煸炒，炒散放葱、姜、蒜、泡辣椒、冬笋、芹菜心，翻炒均匀，下入兑好的汁，继续用手勺推动翻炒均匀即成。

特点：家常口味，嫩鲜可口。

家常鸡条

原料：鸡肉400克，冬笋150克，青蒜50克。

调料：大油125克，鸡蛋清1个，料酒30克，白糖少许，泡辣椒30克，酱油30克，味精5克，醋15克，盐5克，汤100克，葱25克，姜15克，水淀粉25克。

做法：

(1) 鸡肉切成5厘米长、5毫米宽的条；冬笋切条；泡辣椒剁碎；葱切马耳形；姜切片；青蒜切节。

(2) 蛋清加淀粉调稀糊，将鸡肉用盐、料酒拌匀加入蛋清淀粉浆好。

(3) 用料酒、酱油、味精、醋、淀粉、糖、汤兑成汁。

(4) 油烧至五成热，下入鸡条，冬笋滑散、滑透捞出。锅内留点儿油，下入泡椒炒，再加葱、姜炒，然后放入鸡条、笋条炒几下，再放入兑好的汁，加青蒜翻炒即成。