

爱心家肴
Aixin Jiayao

用爱做好菜 用心烹佳肴

四川

乡土菜

陈绪荣 主编
青岛出版社

绿色营养，原汁原味！

图书在版编目 (CIP) 数据

四川乡土菜 / 陈绪荣主编. - 青岛: 青岛出版社, 2007.1
(爱心菜肴 - 乡土风味系列)

ISBN 7-5436-3942-4

I. 四… II. 陈… III. 菜谱 - 四川省 IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 140170 号

书 名 四川乡土菜
主 编 陈绪荣
编 委 陈绪荣 陈绪华 陈绪富 陈绪贵
高红利 陈文杰 陈文斌 张彭均
吴斌彬 孔 斌 袁志斌 马先德
许付东 陈 宁 白 斌 杜长永

出 版 发 行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
责 任 编 辑 张化新 周鸿媛
责 任 校 对 杨子涵
装 帧 设 计 樊君妍 张 将
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛杰明印刷有限责任公司
出 版 日 期 2007 年 1 月第 1 版, 2007 年 1 月第 1 次印刷
开 本 20 开(710 毫米 × 1020 毫米)
印 张 6
字 数 50 千
书 号 ISBN 7-5436-3942-4
定 价 15.00 元 (版权所有, 违者必究)

爱心家肴
Aixin Jiayao

【乡土风味系列】

四川乡土菜

陈绪荣 主编



青岛出版社

作者简介



陈绪荣，男，汉族，1968年8月出生，湖北阳新人。国际烹饪大师，中华御厨，中国烹饪大师，高级烹饪技师，高级公共营养师，现任国际餐饮协会（IFBA）首席顾问、美食专家俱乐部主席、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国食文化研究会副秘书长、中国民间菜发展研究中心主任、中国名厨名店战略促进会首席顾问、中国

饭网顾问、湖北省烹饪协会北方联谊会秘书长、百年荣记饮食文化发展有限公司总经理、《我爱厨房》杂志菜品技术顾问等职。

陈绪荣先生在全国和世界烹饪大赛中多次荣获各类奖项，数度受中央电视台、湖北电视台邀请做现场表演，并在《中国烹饪》《中国食品》《四川烹饪》《烹调知识》《东方美食》《餐饮世界》《好管家》《美食与美酒》《时尚健康》《健康与生活》等品牌杂志及全国各大美食报刊上发表关于饮食文化的文章180余篇，著书《湘鄂乡土菜》《流行乡土菜》《下馆子常点的100道菜》《家宴高手》等几十种，录制光盘《湖北特色菜》《民间乡土菜》等。中国厨界泰山北斗、中国烹饪协会名誉会长、世界烹饪联合会名誉会长姜习先生亲笔题词“乡土菜大王”赠与陈绪荣。

陈绪荣先生为开发全国各地风味菜一直在不懈地努力着，他在北京组建“中国民间菜发展研究中心”，得到了各界朋友的大力支持，在此一并表示感谢，同时也欢迎各界人士共同探讨这一课题。



川菜在汉初时就已初具规模。唐宋时期著名诗人李白、杜甫、苏轼、陆游等长期入川生活，写下了不少赞美川味的诗篇，仅从这一个侧面，也可看出当时川菜发展的高水准。明清以后，川菜的名气更大了，《成都通览》中曾列举过的川菜达三百多种，这在当时各个菜系中算是遥遥领先的。现在的川菜更是名扬四海，川菜馆遍布世界，深受广大食客的喜爱。



四川古称巴蜀之地，号称“天府之国”。它位于长江上游，气候温和，雨量充沛，群山环抱，江河纵横。四川盛产粮油，蔬菜瓜果四季不断，家畜家禽品种繁多，山岳深丘特产银耳、虫草、竹笋、熊、鹿、獐、豹等山珍野味，江河湖泊广布江团、雅鱼、岩鲤等水中珍品。优越的自然环境、丰富的物产资源，都为川菜的形成与发展提供了有利条件。

走进四川的乡间村落，男女老幼皆擅烹饪，而且各有所长，这一现象引发了本书作者陈绪荣先生发掘农家风味的浓厚兴趣，他走进巴蜀之地，从当地民众中学到了不少烹饪技法和烹饪知识，特编写此书，供广大川菜爱好者参考借鉴。



香麻凤尖	6
肚烧干萝卜	8
银芽笋干炒熏肉	10
咸菜炒藕丝	11
泡椒烧蜗牛	12
五香糯米卷	14
烟笋炒肉丝	15
山药回锅肉	16
金针棒棒鸡	18
滑子菇炒鱼浮	19
野笋鱼糕卷	20
小炒鸭肠	22
海带烧豆油皮结	23
农家四合一	24
虎皮蛋烧猪尾	26
开胃螺头	27
民间小炒肠	28
泡椒炒鸭心	30
蚕豆焖南瓜	31
家乡腊鱼	32
芋头炖排骨	34
开胃下酒菜	35
红烧肉方	36
农家烧猪手	38
莴笋炖腊鸡	39
风沙武昌鱼	40
麻花炒西葫芦	42

冻豆腐炖海鱼	44
腊味蒸鸡翅	45
野菜炒腊肠	46
瓦块鱼	48
菱角米煨鱼唇	50
农家炒笋	51
大碗凉粉肥肠	52
山楂杏仁炖土鸡	54
红薯炒肉丁	55
榨菜炒兔丝	56
鱼皮花生	58
薏米鲫鱼	60
椒圈鱼泡泡	61
剁椒猪脑荷包蛋	62
松鼠鱼	64
秘制鸭头	66
菜薹炒腊肉	67
家乡茄盒	68
干蒸藕夹	70
秘制鸭脖	71
杂酱豆花	72
兰豆腰花丝	74
山村红薯饼	76
青蒜猪肝	77
尖椒炒鸭肝	78
泡泡袋	80
红袍田螺	82

鸭架煨萝卜	83
茄汁熏鱼	84
黄瓜煨泥鳅	86
农家香菜卷	88
腊味乌冬面	89
野菜猪板筋	90
全家福	92
茉莉花炒腊肉丁	94
情果素螺	95
脆脆香	96
香椿肥肠	98
野菌炖仔鸡	100
芥末黑豆腐	101
霉菜扣肉	102
红藕焖草鱼	104
乡村小蒸笼	106
旺仔双脆	107
茄子烧肚胆	108
笋尖脆豆腐	110
萝卜干炒腊肠	112
米粉蒸萝卜丝	113
粉蒸排骨	114
咸蛋黄鸭卷	116
拌双丝	117
腊鱼焖茄子	118



香麻凤尖

/ 原 料 /

鸡翅尖 400 克

/ 调 料 /

盐 4 克、葱末 3 克、姜末 3 克、花椒 3 克、辣豆瓣 10 克、熟芝麻 5 克、高汤 500 克、色拉油 800 克（实耗 60 克）

/ 制 法 /

1. 将鸡翅尖放入沸水锅内余水，捞出放入砂锅内。
2. 锅内加油烧热，下入辣豆瓣、葱姜末炒出香味，加入高汤、盐烧沸，过滤后将汤倒入砂锅，置火上，卤15分钟后将鸡翅尖捞出晾凉。
3. 锅内加油，烧至八成热，下入卤好的鸡翅尖，炸至呈金黄色时捞出沥油，装盘，撒上熟芝麻即可。



美味贴士 tips

爱心提醒：卤水味要调好。

菜品特点：色泽金黄，味咸鲜香。

营养价值：鸡肉是高蛋白、低脂肪的食物，对营养不良、畏寒怕冷、乏力疲劳、月经不调、贫血、虚弱等症有很好的食疗作用。



肚烧干萝卜

/ 原 料 /

猪肚 1 个、干萝卜片 80 克、青红椒 50 克、干香菇 50 克

/ 调 料 /

盐 2 克、味精 2 克、鸡精 2 克、白糖 1 克、胡椒粉 2 克、香油 5 克、葱姜蒜末 15 克、料酒 5 克、淀粉 3 克、色拉油 20 克

/ 制 法 /

1. 猪肚洗净，入高压锅中压15分钟左右，捞出改刀切片。干萝卜片、青红椒片、香菇片用温水泡开，香菇泡好后切片，青红椒洗净切片。
2. 炒锅上火，注入油烧至三成热，投入葱姜蒜末爆香，放入肚片、干萝卜片、青红椒片、香菇片翻炒，烹入料酒，加盐、味精、鸡精、白糖、胡椒粉炒匀后勾芡，淋香油，起锅装盘即可。



美味贴士 tips

爱心提醒：猪肚可加盐、醋搓洗干净，用高压锅压猪肚时则不宜加盐。

菜品特点：口感软嫩，回味无穷。

营养价值：此菜高蛋白，低脂肪，有补胃、健脾之功效。猪肚同干萝卜片、香菇片一同烹制，既可健脾补胃，又有清理肠道、顺气、清热、利尿、消食等功效。



银芽笋干炒熏肉

/ 原料 /

熏肉 250 克、笋干 100 克、银芽 80 克、青椒 50 克

/ 调料 /

盐 3 克、味精 3 克、料酒 5 克、胡椒粉 3 克、色拉油 50 克

/ 制法 /

1. 熏肉改刀后切成条，笋干泡好后也切成同样大小的条，银芽洗净，青椒切丝。
2. 将笋干入沸水锅中焯水，捞出沥干水分。
3. 锅内放入色拉油，烧至四成热，倒入熏肉条煸香，再放入笋干条、银芽和青椒丝，加调料，大火翻炒 1 分钟即可。



美味贴士 tips

爱心提醒：如果熏肉太咸，应先余水洗去咸味后再炒。银芽炒制后要保持脆嫩。

菜品特点：清脆爽口，色泽鲜艳，熏肉味香浓。

营养价值：银芽营养丰富，含较多的维生素 C，常食对人体有益。



咸菜炒藕丝

/ 原料 /

咸菜 150 克、莲藕 200 克、青红椒 50 克

/ 调料 /

盐 2 克、味精 3 克、胡椒粉 3 克、葱油 5 克、米醋 3 克

/ 制法 /

1. 咸菜切丝，用清水洗去盐分。莲藕削皮后切丝，青红椒洗净切丝备用。
2. 炒锅上火，加水烧沸，分别下入咸菜丝、藕丝、青红椒丝焯水。
3. 锅内加入葱油烧热，放入焯好的咸菜丝、藕丝、青红椒丝，加盐、味精、胡椒粉翻炒均匀，淋米醋，起锅装盘即可。



美味贴士 tips

爱心提醒：藕焯水的时间不宜过长，以保持其脆嫩的口感。

菜品特点：咸鲜微酸，藕脆嫩爽口。

营养价值：藕含铁量较高，可预防缺铁性贫血，又因其富含维生素 C 和膳食纤维，故可消暑清热。



泡椒烧蜗牛

/ 原 料 /

净蜗牛肉 300 克、泡灯笼椒 80 克

/ 调 料 /

盐 4 克、味精 3 克、料酒 20 克、葱 3 克、姜 3 克、香油 5 克、清汤 50 克、色拉油 50 克

/ 制 法 /

1. 将蜗牛肉从中间剖开成连刀片，葱切段，姜切片，泡灯笼椒冲洗干净。
2. 炒锅上火，注入油烧热，放葱段、姜片、泡灯笼椒煸炒出香味，加蜗牛肉、清汤，烧沸后再煮 3 分钟，撇去浮沫，烹入料酒，用盐、味精调味，改用大火收汁，淋入香油，装碗内即可。



美味贴士 tips

爱心提醒：① 蜗牛肉要烹制熟透。

② 若为夏秋季及温室饲养的蜗牛，须排净其腹中黏液再烹制。

菜品特点：香辣鲜嫩，汁味浓郁。

营养价值：高蛋白，低脂肪，能补益虚损，强身健体。

五香糯米卷

/ 原料 /

糯米 150 克、金华火腿 50 克、鸡蛋皮 2 张、青红椒粒 30 克

/ 调料 /

盐 2 克、味精 3 克、鸡精 3 克、白糖 5 克、猪油 10 克、香油 5 克

/ 制 法 /

1. 糯米洗净，加水蒸熟。金华火腿切小粒。
2. 将蒸熟的糯米、金华火腿粒、青红椒粒加盐、味精、鸡精、白糖、猪油、香油调味拌匀，用鸡蛋皮包好，再上笼蒸 5 分钟，取出切段，摆在盘中即成。



美味贴士 tips

爱心提醒：糯米应蒸熟后再用蛋皮包好，包好后再蒸一下，可使香味更浓郁。

菜品特点：浓香软糯，美味可口，造型美观。

营养价值：糯米含蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、维生素B₂、烟酸等营养物质，可补中益气。



烟笋炒肉丝



/ 原料 /

肉丝 150 克、烟笋干 100 克、
小香芹 100 克

/ 调料 /

盐 3 克、味精 5 克、鸡粉 2 克、料酒 15 克、
生粉 15 克、葱姜蒜 10 克、香油 5 克、色拉
油 300 克（实耗 30 克）

/ 制法 /

1. 烟笋干用清水泡发，改刀切丝。小香芹切段备用。
2. 锅内放油烧至四成热，放入肉丝、烟笋丝、小香芹滑油，捞出沥油。
3. 锅内留底油烧热，下葱、姜、蒜炆锅，放入滑好油的原料，烹入料酒，加盐、味精、鸡粉翻炒片刻，勾芡后淋香油即可出锅。



美味贴士 tips

爱心提醒： 烟笋干必须先用水焯一下，以去除其中的大部分草酸。

菜品特点： 咸鲜可口，烟笋脆爽，肉丝鲜嫩。

营养价值： 此菜低脂肪，低糖，多纤维，可吸附体内油脂，常食可减脂瘦身。