

方方面面 伴您健康生活每一天
居家菜品 好学易做

每日
一菜

天天饮食味道美
日日川菜特色多

家庭川菜

365

制法详尽 实用性强

蜀 晓 主编

美味 川菜

- 烹调常识注解，家庭方案设计。
- 各类菜肴组配，家庭生活必备。

内蒙古人民出版社



每日
一菜

方方面面 伴您健康生活每一天

居家菜品 好学易做

家庭川菜

蜀 晓 主编

365

图书在版编目 (CIP) 数据

每日一菜 / 蜀晓 主编. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2006.3

ISBN 7-204-08290-7

I. 每... II. 蜀... III. 菜谱—四川省
IV. TS972. 182. 71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 023610 号

每 日 一 菜

蜀 晓 · 主编

出版发行 内蒙古人民出版社

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

0471-4971562 4971659

印 刷 四川省印刷制版中心有限公司

开 本 640 × 960 毫米 1/16

印 张 65 字 数 980 千字

版 次 2006 年 3 月第 1 版

印 次 2006 年 3 月第 1 次印刷

印 数 1-3000 套

ISBN7-204-08290-7/G·2072 定价:171.00 元(全九册)

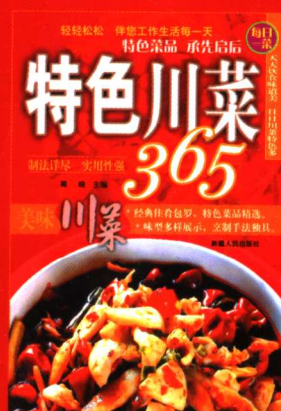
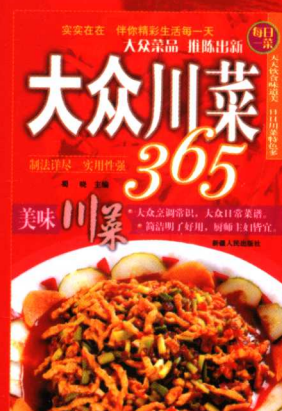
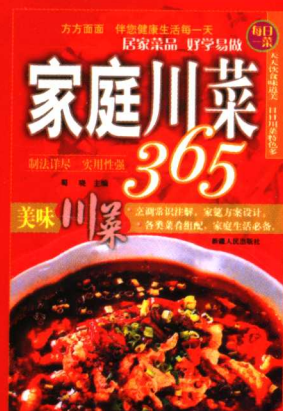
如发现印装质量问题,请与我社联系。

制法详尽

实用性强

每日
一菜

方方面面 伴您健康生活每一天



责任编辑：哈斯托娅

封面设计：红十月工作室

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



干煸泥鳅



咸烧白



板栗烧肉



什锦毛血旺



粉蒸肉



萝卜丝鲫鱼汤



豆瓣鲫鱼



回锅肉



糖醋里脊





家常豆腐



鱼香肉丝



酸菜鱼



干煸牛肉丝



红烧羊肉



肝菌烩肚片



乌江鱼片



干烧蹄筋



红烧猪蹄

鱼香猪肝



家常兔块



葱油鸡块



红烧肉



酸菜鸡丝汤



土豆烧牛肉



香辣虾



醋椒牛肚



红椒肚条



泡菜鱼



豆豉鱼



青豆虾仁



炆莲白



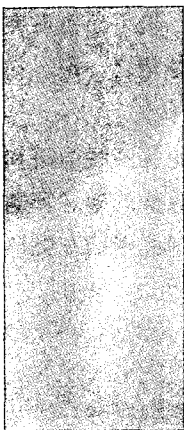
糖醋白菜



烧茄子



炒土豆丝



前言



四川自古人杰地灵，秦汉时即号称“天府”。美丽富饶的天府之国，孕育了神秘悠远的古蜀文明；在色彩斑斓的饮食大观园中，开出了绚丽多姿的川菜奇葩。它以顽强的生命力，绽放于五湖四海，香飘于世界各地。

川菜作为传统四大菜系（川、鲁、苏、粤）之首，历史内涵丰厚，文化底蕴十足，地域特色鲜明。历代川人运用勤劳的双手和卓越的智慧，创制的菜品以麻辣为基调，以色、香、味、形、意、美为追求，广揽博收，富于变化；以三十余种烹制技术和二十余类调制手法，加上川厨精湛的技艺而使川菜魅力无穷，影响广远。

在物质和精神生活并重的今天，餐饮从业者、厨艺爱好者认识川菜、做好川菜，无疑都是工作生活方面的一种艺术享受。为此，我们向广大读者推出了《每日一菜》之《特色川菜 365》、《大众川菜 365》、《家庭川菜 365》等反映川菜饮食文化及其发展变化的书籍。均从传统与现代菜品制作的角度，介绍常用烹调知识，讲述菜品搭配技巧，详解佳肴烹制方法

等。紧扣川菜流行时尚，新颖但不失传统；力求全面兼顾，但不乏重点突出；不仅简洁实用，而且操作性强。由此一点，可见川菜精华之一斑。它既是您轻松工作的帮手，又是家庭生活的指南。

《每日一菜》系列书在编写过程中不可避免地参阅了相关一些书籍和资料，但限于篇幅有限而不一一列举，在此对原著者表示真挚的敬意和谢意。同时由于时间仓促，也不可避免地存有一些瑕疵，恳请读者朋友批评指正为感。

编者

2005年11月



家庭川菜³⁶⁵ 目录

■ 常用烹调知识问答

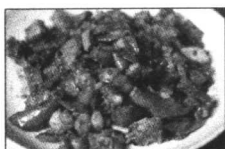
家庭应备置哪些炊具?	2
选用鸡鸭原料做菜为何要区分公母?	3
猪肉入菜为何要分位烹调?	3
怎样鉴别畜禽肉蛋品的新鲜度?	4
怎样识别江河鱼和塘鱼?	5
冻鱼为何不能用热水解冻?	6
为何鱼要煮熟烧透才能吃?	6
为何不能吃烧焦了的畜禽鱼肉?	6
入菜前豆腐为何要用加盐的沸水余一下?	6
如何正确运用切、剝、斩、砍、片、拍等基本刀法?	6
做菜原料如何切成块、片、丝、条、丁等形状?	8
如何鉴别与运用烹调火力?	10
为何用“炆、爆、炒”等方法烹调菜肴都要求迅速成菜?	11
青笋、黄瓜等脆嫩蔬菜为何在烹调前需码味?	11
如何除去鲜笋的苦涩味?	11
如何去除白果、板栗、莲米等原料的膜皮?	11
畜禽原料中的腺体为何不能食用?	12
冻肉如何解冻效果好?	12
如何涨发海参、鱼翅、鲍鱼?	12
如何涨发干鱿鱼、干墨鱼?	12
家庭如何自制卤水?	13
哪类菜肴需作过油处理?	13
怎样蒸蛋才嫩不起蜂窝眼?	14
凉拌鸡如何煮制才肉嫩色润?	14
烧菜时为何要慢火少水?	14
如何把握好码味的尺度?	14



炒牛羊肉时为何码加食用碱?	15
炒肉丝、肉片时为何要码芡?	15
做菜为何要勾芡?	15
芡汁的分类和作用有哪些?	15
如何正确使用味精?	15
牛羊肉的膻臊味如何能去掉?	16
怎样泡发干菌和玉兰片?	16
怎样炼制红油和花椒油?	17
在烹调中如何使用料酒?	17
在烹调中醋有哪些用途?	18

■ 家筵席桌组合方法

一、现代家庭筵席格式	20
二、家筵菜肴的组配要求	20
三、四季家庭筵席组合实例	23



■ 每日菜谱·畜肉类

宫保兔丁	30	红烧兔	43
镶碗	31	酥肉汤	44
五味香兔	32	青菜鱼肉汤	45
铁耙排骨	33	红烧牛肉	46
南瓜蒸鲈	34	红焖猪蹄	47
香酥咸烧白	35	肝片汤	48
凉粉烧牛肉	36	水煮肉片	49
侧耳根烧肥肠	37	鱼香肉丝	50
天回镇黄焖兔	38	咸烧白	51
风味白煮羊	39	粉蒸肉	52
炆锅嫩腰片	40	火爆腰花	53
香辣腰片	41	樱桃肉	54
泡椒肚尖	42	罐烧肘子	55

