

川味家常菜

◎ 京源 编

中国妇女出版社



学会几手家常菜 其乐无穷

胡绩伟

作为四川人，说起四川菜，津津有味，自然难免有偏爱之嫌。

我 23 岁那年离开四川，走南闯北，除了西藏、港台之外，几乎跑遍了中国，也尝遍了南北名菜和一般民间的饭食。说老实话，我还是觉得川菜最好吃。

这十多年，我多次回四川，走的地方也多，一路上，我总喜欢在集镇的路边小店，或是普通人家用饭，深深感到他们的烹饪水平都不低，做的菜味道鲜美，令人叫好。记得我幼年时，村里的姑娘到了要出嫁的年龄，婚前的一项重要训练，就是学会做几道菜，不仅要学会煎炒蒸炖，还要学会做各种咸菜，诸如泡菜、水豆豉、辣萝卜干之类。我的母亲、大伯母、二伯母都是烹饪能手。记得我母亲只用一斤猪肉，搭配一些菜蔬豆腐之类，就能做出一桌宴席来，受到客人的称赞。我在妈妈的影响下，也学会了做几样菜。在延安的十年艰苦生涯中，边区军民开展大生产运动以后，肉、蛋、菜多了一些了，每到假日，朋友们喜欢到我的窑洞里来聚会，其原因是我会做回锅肉、坛子肉、鱼香茄子等几道菜来美餐一顿，大大增加了生活的乐趣。

随着人民生活水平的提高，吃饭，作为一种享受、一种乐

趣的成分逐渐增多。试想，在家庭中，即便是小两口，每餐有两样自制的小菜，会增加夫妻间的情感交流和共同语言。有些青年人将做饭看成是一种负担，夫妻俩你推我，我推你，谁也不愿动手，谁都想吃现成的，不然就到饭馆去，或者买些方便食品和半成品加工一下，凑乎吃饱就算了事。作为建设美满幸福家庭来说，不能不说是一大遗憾。

川菜好吃，并不难做，只要有兴趣，试几次，就会做出美味的菜肴。妇女出版社出版这本《川味家常菜》，是给青年夫妇的一份献礼。我想，如果我国的青年男女，在结婚前，学会做几样有地方特色的菜肴，作为建立婚后幸福家庭的一项必要准备，是不难做到的。

为了增进家庭幸福；增进夫妻间的生活乐趣，年轻朋友们不妨试试，增加些生活本领。

目 录

冷 菜

1 怪味鸡	1	19 熘大虾	16
2 姜汁鸡块	2	20 水晶虾片	17
3 椒麻鸡	2	21 油爆小虾	18
4 陈皮鸡	3	22 腐乳炆活虾	19
5 棒棒鸡	4	23 拌肉皮丝	19
6 桃仁鸡卷	5	24 五香扁担肉	20
7 风鸡	6	25 烤扁担肉	21
8 桶子鸡	7	26 糖醋排骨	22
9 芥茉鸭掌	7	27 烟熏排骨	22
10 盐水肘	8	28 盐水猪肝	23
11 葱烧鸭肝	9	29 水晶肚头	24
12 五香鱼	10	30 酿猪肚	25
13 蛋皮鱼卷	11	31 拌腰片	26
14 曝腌鱼	12	32 酥猪腰	27
15 拌鱼片	13	33 姜汁猪蹄	28
16 酥鲫鱼	14	34 盐水牛肉	29
17 葱辣鱼条	14	35 麻辣牛肉	29
18 陈皮鳝鱼	15	36 酱汁牛肉	30

37 灯影牛肉	31	52 麻酱青笋尖	43
38 毛牛肉	32	53 芥菜青笋	44
39 烧青椒拌松花蛋	33	54 糖醋青笋	44
40 三色蛋糕	34	55 三丝青笋卷	45
41 拌海蜇卷	35	56 炆黄瓜条	46
42 兰花干	35	57 酿黄瓜	46
43 海米干丝	36	58 炆茭白	47
44 花仁拌腐干	37	59 炆芹菜	48
45 素火腿	38	60 糖醋红柿椒	48
46 素鸡	38	61 烧拌青椒	49
47 素鸭	39	62 拌萝卜干	49
48 拌合菜	40	63 朝鲜泡菜	50
49 姜汁菠菜	41	64 辣白菜	51
50 酒醉冬笋	41	65 干煸苦瓜青椒	52
51 虾子冬笋	42	66 泡菜	52

热 菜

一 猪肉类

1 麻辣肉丁	54	8 京酱肉丝	60
2 盐煎肉	55	9 辣子肉丁	60
3 回锅肉	56	10 炒肉片	61
4 红烧肉	57	11 炒肉丁	62
5 青椒肉丝	57	12 鱼香肉片	63
6 榨菜肉丝	58	13 鱼香肉丝	64
7 酱爆肉丁	59	14 冬菜肉末	65

15 泡菜炒肉末	66	23 麻辣猪肝	73
16 粉蒸肉	67	24 鱼香猪肝	73
17 蒜泥白肉	68	25 鱼香腰花	74
18 冬菜扣肉	68	26 糊辣腰块	75
19 红烧猪蹄	69	27 火爆肚头	76
20 红烧肘子	70	28 清汤双脆	77
21 炸猪排	71	29 红烧蹄筋	78
22 炸叉烧肉	72	30 清炖酥肉	79

二 牛肉类

31 干煸牛肉丝	80	34 锅烧牛肉	82
32 清炖牛肉	81	35 粉蒸牛肉	83
33 红烧牛肉	81		

三 鸡 类

36 糊辣鸡丁	84	45 醋溜鸡	92
37 辣子鸡丁	85	46 家常鸡块	93
38 溜鸡丁	86	47 黄焖鸡块	94
39 锅贴鸡片	87	48 炸鸡腿	95
40 软炸鸡	88	49 炸酥鸡	96
41 油淋笋鸡	89	50 清蒸鸡	96
42 碎米鸡丁	89	51 姜汁热窝鸡	97
43 月母子鸡	90	52 冬笋鸡丝	98
44 叉烧鸡	91	53 清炸胗肝	99

54 炒什件	99
--------------	----

四 鸭 类

55 香酥鸭子	100	59 黄酒焖鸭	105
56 樟茶鸭子	101	60 溜鸭肝	106
57 网油鸭卷	103	61 口蘑烩鸭腰	107
58 桃仁酥鸭	104	62 火爆鸭胗	107

五 鱼 类

63 干烧鱼	108	69 芹黄鱼丝	114
64 豆瓣鱼	109	70 糖醋鱼卷	115
65 糖醋鱼	110	71 三色鱼丸汤	116
66 红烧鱼	111	72 拖炸鱼条	117
67 清蒸鱼	112	73 干煸鳝鱼	118
68 锅烧鱼	113	74 大蒜烧鳝鱼	119

六 虾 类

75 锅巴虾仁	120	79 蚕豆炒虾仁	125
76 锅贴虾塔	121	80 干烧虾段	126
77 炸珍珠虾	123	81 豆苗炒虾片	126
78 虎皮虾包	124	82 炸虾球	127

七 海味类

83 清汤燕菜	128	87 白汁鱼肚	132
84 烧黄肉翅	129	88 豆瓣海参	133
85 红烧紫鲍	130	89 酿开乌参	133
86 龙井鲍鱼	131	90 清汤尤鱼方	134

八 蛋品类

91 香椿烘蛋	135	94 蒸鸡蛋羹	138
92 鱼香荷包蛋	136	95 口蘑芙蓉蛋汤	138
93 煎泡蛋汤	137	96 竹荪鸽蛋汤	139

九 豆腐类

97 绍子豆腐	140	99 麻辣豆腐	142
98 家常豆腐	141	100 荷包豆腐	143

十 粉条类

101 蚂蚁上树	144	102 绍子粉条	145
----------------	-----	----------------	-----

十一 火锅类

103 鱼羹菊花锅	145	105 毛肚火锅	148
104 什锦火锅	147	106 清蒸杂烩	149

十二 蔬菜类

107 清汤白菜	150	116 绍子青豆	158
108 栗子白菜	151	117 干烧冬笋	159
109 麻辣白菜	152	118 鸡皮笋衣	160
110 冬菇油菜	153	119 清汤萝卜燕	160
111 炒油菜	154	120 鸡油玉米笋	161
112 鸡蒙菠菜心	155	121 南瓜蒸肉	162
113 鸡油扁豆	156	122 清汤银耳	163
114 鲜蘑青笋尖	156	123 原蒸冬菇汤	163
115 炆辣青笋尖	157	124 软炸口蘑	164

十三 甜菜类

125 冰糖燕菜	165	128 花生酪	168
126 玫瑰锅炸	166	129 杏仁豆腐	168
127 卷筒甜烧白	167	130 蜜汁薯球	169

十四 煮汤类

131 清汤	170	134 汤圆	173
132 奶汤	171	135 醪糟	174
133 鸡汤	172		

附 干货原料的发制方法

冷 菜

1 怪味鸡

(一)原料

1. 主料:公鸡(或大笋鸡亦可)1斤
2. 调料:净葱3钱,花椒面2分,酱油8钱,香油5钱,芝麻3钱,糖3钱,醋2钱,辣椒油3钱,味精5分,麻酱3钱

(二)制作方法

1. 鸡开膛去五脏后白煮熟(凉水下锅),用开水泡上凉透后捞出,擦去水份,抹上香油。葱切末,芝麻炒黄后研成粗面。
2. 鸡去骨改刀后放在盘内,用上列调料兑成汁,浇在鸡上(芝麻最后撒上),食时拌匀(把改刀后的鸡用汁拌好再盛盘亦可)。

(三)注

1. 此菜的调料亦有加蒜泥和姜汁的。
2. 按此口味亦可拌其它东西,如胗、肝、腰、肚、心、牛肉、羊肉、猪肉等。

(四)特点

此菜为四川菜中名菜之一,口味麻辣鲜香,各味具备。

2 姜汁鸡块

(一)原料

1. 主料: 公鸡(或大笋鸡)1斤
2. 调料: 净姜5钱, 盐3钱, 醋2钱, 味精1钱, 香油3钱

(二)制做方法

1. 鸡去五脏洗净, 凉水下锅白煮熟, 捞出用开水泡上晾凉, 捞出擦去水份, 抹上香油, 以免干裂。
2. 姜去皮捣成汁, 加盐、醋、味精、香油兑成汁。
3. 鸡去骨剥成块盛入盘中, 浇上兑好的汁即成, 食时拌匀。

(三)注

按此口味亦可做鱼片、扁豆、腰、肝、肉等。

(四)特点

口味以姜为主, 清淡爽口。

3 椒麻鸡(块、丝、片均可)

(一)原料

1. 主料: 公鸡(或大笋鸡)1斤
2. 调料: 青葱叶5钱, 花椒20粒, 盐1钱, 味精1钱, 糖2钱, 香油2钱, 汤5钱, 酱油5钱

(二)制做方法

1. 鸡开膛去五脏, 凉水下锅白煮熟, 捞出用开水泡上晾凉, 捞出擦去水份, 抹上香油, 以免干裂。

2. 葱叶、花椒、盐合在一块剁碎，加上其它调料兑成汁。

3. 鸡去骨剁成块，盛入盘内浇上兑好的汁，食时拌匀。

(三)注

按此口味亦可做猪、牛、羊肉和胗、肝、肚、腰等。

(四)特点

清淡而具葱椒香味。

4 陈皮鸡(块、丁、条)

(一)原料

1. 主料：笋鸡肉 5 两

2. 调料：花生油 2 斤(实耗 2 两)，香油 5 钱，汤 2 两，净葱 1 两，净姜 5 钱，料酒 1 两，盐 1 钱，酱油 1 两，糖 2 钱，干辣椒 3 钱，花椒 20 粒，陈皮 3 钱(即干桔子皮)，醋 1 钱

(二)制做方法

1. 葱切段，姜切片，辣椒切短节，陈皮洗净改大块，鸡肉切成丁(或条、块亦可)。

2. 用一半葱、姜和少许盐、酱油、料酒把鸡肉腌 1 小时。

3. 烧沸花生油，把鸡炸成金黄色(葱、姜挑出来)捞出，倒去油。锅内下入香油，先把花椒炸糊捞出扔掉，下入陈皮、辣椒炸成紫黑色时，下葱、姜稍煸锅，即下鸡肉、料酒、酱油、糖、汤、醋等，在火上收干汁即可。盛盘时挑去陈皮。

(三)注

1. 此菜冷热吃均可。

2. 如去掉陈皮，则叫花椒鸡。

3. 此做法，亦可做猪、牛、羊肉、鱼、虾、兔、狗肉等。

4. 此菜口味是麻、辣、咸，微带甜。

(四)特点

麻、辣、鲜，有陈皮香味。

5 棒棒鸡

(一)原料

1. 主料：肥公鸡 1.5 斤

2. 调料：香油 2 钱，糖 3 钱，酱油 1 两，味精 1 钱，净葱 3 钱，麻酱 2 钱，辣椒油 3 钱，芝麻 1 钱，花椒面 2 分

(二)制做方法

1. 鸡开膛去五脏、爪、头，冲洗干净，开水下锅煮一刻钟，加一些凉水，再煮一刻钟，再加一些凉水再煮，直至用一竹签扎入腿内取出，如无血冒出，则鸡已熟（如有血冒出，可再煮一下）。捞出后用凉开水泡上，待鸡凉透后，捞出晾去表面水份，抹上一点香油，以免干燥。

2. 芝麻炒酥，压成粗粉，葱切末，加上其余调料兑成汁，盛入小碗内。

3. 把鸡腿、翅、脯肢解开，剔去骨，用木棒捶松，撕成条盛盘，随兑好的汁，吃时蘸汁吃。

(三)注

在南方制做用雏母鸡或阉鸡。

(四)特点

鸡肉嫩味鲜。此菜原出于四川乐山县汉阳坝，该地鸡具有嫩肥鲜的特点。

6 桃仁鸡卷

(一)原料

1. 主料: 公鸡 1 只(约 2 斤左右)
2. 配料: 核桃仁 2 两, 白布 1 块(1 尺 5 寸见方), 线绳 1 根(约 2 丈)
3. 调料: 净葱 1 两, 净姜 5 钱, 料酒 5 钱, 盐 5 钱, 味精 1 钱, 花生油 1 斤(实耗 5 钱), 香油 1 钱

(二)制做方法

1. 鸡由脊背开膛, 去五脏、头、脖、爪洗净, 剔尽骨头, 保持整形不破裂。葱、姜切片, 核桃仁开水泡上撕去皮。
2. 用葱、姜、盐、料酒、味精把鸡肉腌约 2—3 小时, 桃仁用油炸脆。
3. 把鸡(挑去葱、姜不要)皮朝下肉朝上理开平铺案上, 把桃仁放在上面, 卷成筒形, 用布裹上, 再用绳紧密捆好, 投入白卤汤内煮约 1.5 小时(煮时撇去沫子), 捞出晾温, 解去绳布, 再重新用布裹上捆紧, 又投入卤汤内, 再煮约半小时, 捞出晾凉, 解去绳布, 抹上香油, 以免干燥。
4. 食用时, 切成厚约 2 毫米的圆形片, 摆入盘中即可。

(三)注

1. 此菜不用馅亦可。
2. 用杏仁、花生米、海米、干贝、江米亦可做馅, 杏仁、花生米加工同桃仁, 海米、干贝则先洗净开水泡透, 江米则煮半熟晾凉拌上味后卷。
3. 如无卤汤, 在腌时加一些香料, 并把盐加重一些, 卷后

蒸熟亦可。

(四)特点

皮色白、肉黄、馅香。

7 风 鸡

(一)原料

1. 主料：雏母鸡 1 只(约 2.5 斤左右)
2. 调料：盐 3 两，花椒 10 粒，净葱 5 钱，净姜 3 钱，料酒 5

钱

(二)制做方法

1. 鸡由右翅下开一口，手指伸进肛门抠断肛门处，然后由开口处取出内脏和嗦子，剥去翅的半节。盐、花椒用锅炒的滚烫倒出，待晾到不烫手时，在鸡身上揉搓，并把剩余的那部份装入鸡腹内，来回摇晃，使它均匀地遍贴腔壁，以便入味。然后将鸡盛入陶瓷容器内，放在温度 10—20 度之间的地方，每天翻一次，腌 7—8 天取出，用筷子将两翅撑起，再用一空心竹管插入肛门处，以便流通空气，挂于通风之高处，使其吹干水份，即成。

2. 食用时取下，用温水浸泡 2—3 小时，洗净内外尘土，放在容器内，加葱、姜、料酒，沸水旺火上屉蒸熟，取出晾凉剔去骨，用手撕成条盛盘即可。

(三)注

1. 此菜为冬季食品，其他季节不宜做。
2. 腌鸡用器忌用金属器皿，因盐会腐蚀。

(四)特点

色黄白，肉鲜香。

8 桶子鸡

(一)原料

1. 主料：雏母鸡或公鸡 1 只(约 2.5 斤左右)
2. 调料：盐 1 两，花椒 30 粒，白卤汤(见卤汤制做方法)

(二)制做方法

1. 鸡由右翅下开口，手指伸进肛门抠断肛门处，取出五脏洗净，控去水份。盐、花椒用锅炒的滚烫，倒出晾温，在鸡身上揉搓，并撒一些在腔内来回摇晃，使它贴在腔壁，放在陶瓷(或搪瓷)容器内，夏、秋腌约 2—3 天，冬、春腌约 5—6 天，取出洗净，投入白卤汤内用物压上不能浮动，微开浸煮熟，捞出晾凉，抹上香油，以免干燥。

2. 食用时剁成块，或剔去骨改成片、条盛盘即可。

(三)注

如无白卤汤时，加香料煮熟即可。

(四)特点

皮色白，肉鲜香嫩。

9 芥茉鸭掌

(一)原料

1. 主料：鸭爪 16 个
2. 调料：芥茉 3 钱，盐 2 钱，醋 1 钱，味精 1 钱，香油 2 钱，净葱 5 钱，净姜 3 钱，料酒 3 钱

(二)制做方法

1. 鸭爪去掉粗皮洗净,用水煮烂(不能太烂,以能去骨为准),捞出用凉水冲洗后泡上,由爪背剖开抽尽筋骨,剥去爪尖和上部关节头。葱切段,姜拍破,芥菜用开水调湿,随调随用筷子搅动,调好后用纸浸湿封严,待凉后即可。

2. 把鸭掌用葱、姜、料酒、开水煮一下,以去腥味,捞出用凉开水透凉。

3. 用芥菜、盐、味精、醋、香油兑成汁,把鸭掌捞出,挤去水份放在盘中,把汁浇上即可(亦可用汁拌匀再盛盘)。

(三)注

鸭掌亦可用椒麻、红油、怪味汁来拌。

(四)特点

嫩脆鲜香,清淡爽口。

10 盐水肘

(一)原料

1. 主料:鸡肘(净)6两

2. 调料:净葱1两,净姜5钱,盐5钱,花椒20粒,料酒5钱,味精5分,汤半斤

(二)制做方法

1. 肘撕去油、筋,底部残存黄皮,洗净用水煮透,捞出泡在凉水中洗净,再清理一遍,捞出控去水份。葱切长段,姜切大片。

2. 把肘放在容器内,用葱、姜、盐、花椒、料酒拌匀腌一会,加入汤,沸水旺火上屉蒸烂,取出晾凉。