



布衣餐饮丛书
新大众菜系列

新

大众

正宗川菜
创新风味

主编 胡志强
编著 李小兵

川

Xin

Dazhong chuancai

菜



成都时代出版社



布衣餐饮丛书

新大众菜系列

新大众川菜

主编 胡志强 编著 李小兵
成都时代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新大众川菜/胡志强主编. —成都: 成都时代出版社,
2004

(布衣餐饮丛书·新大众菜系列)
ISBN 7-80548-953-X

I. 新... II. 胡... III. 菜谱—中国
IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 116339 号

新大众菜系列 新大众川菜

责任编辑 徐文惠
责任校对 余 东
封面设计 蔡海儒
出版发行 成都时代出版社 (成都庆云南街 19 号)
经 销 新华书店
印 刷 成都墨池教育印刷总厂
开 本 850mm × 1168mm 1/32
印 张 32.75
彩 插 12
字 数 660 千
版 次 2005 年 1 月成都第一次印刷
印 数 1 - 5000 册
书 号 ISBN 7 - 80548 - 953 - X/TS·27
全套定价 48.00 元 (共三册)

版权所有·违者必究

本书若出现印刷质量问题, 请与工厂联系调换

序

大众者，广大民众之谓也，说白了就是老百姓。如今对广大的老百姓来说，已不患其是否吃得饱，而患其如何吃得好，如何吃得科学，如何吃出品位。既要知其吃，还要知其所以吃，这就是果腹与美食的区别。说到美食，往往让人口中生津，兴之所至，于是亲自下厨制作一二道菜，既饱口福，又有成就感，不亦乐乎。然而，艺无天生，师又何来？“新大众菜系列”就是一位不付工资的家庭“厨师”，这位厨师的绝活就是制作大众菜。

大众菜的大众性首先体现在对象上，既可以是广大的普通民众，也可以是初入厨行的新手；其次体现在制作上，它不是高端菜品，而是价廉物美、简单易做的平常菜；三是调料与口味上的大众化。因而菜品有极广的拥趸。这就是大众菜谱畅销不衰的原因所在。

如今的餐饮文化发展迅猛，丛书的编著者以近年来大行其道的家常菜、大众菜、火锅三大类菜品遴选汇集成书，其中既有耳熟能详的传统菜品，也有创新且大受欢迎的新大众菜。这种源和流的结合，自然形成了一条流动的美食文化之

河。读者可以在书中捕捉到最新的信息，获得最新的成果。由此可以料定，《新大众川菜》、《新大众火锅》、《新大众家常菜》一定会成为广大读者的厨艺良师、美食益友。

晴 雨



目 录

序····· (1)

凉 菜

- 芝麻肉丝····· (1)
陈皮肉丁····· (2)
卷筒白肉····· (3)
绿豆冻肘····· (4)
香酥排骨····· (5)
糖醋排骨····· (6)
红油毛肚····· (7)
姜汁肚片····· (8)
芥末嫩肚花····· (9)
椒麻舌片····· (10)
蒜泥腰片····· (11)
盐水肫花····· (12)
椒油黄喉花····· (13)
皮扎丝····· (14)
麻辣牛肉····· (15)
五香牛肉····· (16)
果汁牛肉····· (17)
怪味兔丝····· (18)
花生仁拌兔丁····· (19)
椒麻鸡片····· (20)
盐水鸡块····· (21)
凉拌苦瓜鸡····· (22)
鸡丝拌粉皮豆芽····· (23)
泡凤爪····· (24)
香酥鸭子····· (25)
子姜鸭丝····· (26)
凉粉鸭肠····· (27)
酱糟酥鱼····· (28)
四味鱼片····· (29)
五香熏鱼····· (30)
葱酥带鱼····· (32)
春笋拌鳝丝····· (33)
花椒鳝段····· (34)

麻辣泥鳅·····	(35)
姜汁嫩鱿鱼丝·····	(36)
豆豉鱼·····	(37)
麻酱鱼肚·····	(38)
醉吃基围虾·····	(39)
糊辣马虾·····	(40)
芹黄拌蟹柳·····	(41)
香辣牛蛙·····	(42)
椒麻海参·····	(43)
葱油海参·····	(44)
糖醋蛭丝·····	(45)
蒜椒螺片·····	(46)
蒜泥蚕豆·····	(47)
麻辣三丝·····	(48)
青椒皮蛋·····	(49)
麻酱凤尾·····	(50)
蒜泥黄瓜·····	(51)
拌马齿苋·····	(52)
拌侧耳根·····	(53)
灯影苕片·····	(54)
怪味桃仁·····	(55)
鱼香青圆·····	(56)
烧拌鲜笋·····	(57)
糊辣红松·····	(58)

炒 菜

白油肉片·····	(59)
锅巴肉片·····	(60)
鱼香肉丝·····	(62)
酱肉丝·····	(63)
盐煎肉·····	(64)
五熘脊丝·····	(65)
麻辣里脊·····	(66)
苕块回锅肉·····	(67)
宫保肉花·····	(68)
年糕腊肉·····	(69)
金沙排骨·····	(70)
金针肚丝·····	(71)
辣子脆肠·····	(73)
鸡菇熘猪肝·····	(74)
火爆腰花·····	(75)
火爆双脆·····	(76)
干煸牛肉丝·····	(77)
芙蓉牛柳·····	(78)
孜然牛肉串·····	(79)
香芹炒羊肉丝·····	(80)
蒜爆羊肉·····	(82)
鲜熘兔丝·····	(83)
三椒兔花·····	(84)



- 小米椒爆仔兔····· (85)
- 辣子鸡丁····· (86)
- 醋熘鸡丁····· (87)
- 干煸鸡块····· (88)
- 银芽鸡丝····· (89)
- 雪花鸡淖····· (90)
- 小煎鸡····· (91)
- 酸菜炒鸡丁····· (92)
- 泡椒雄鸡冠····· (93)
- 芹黄炒什件····· (94)
- 姜爆鸭丝····· (96)
- 五色板鸭丁····· (97)
- 火爆鸭肠····· (98)
- 酱爆鸭舌····· (99)
- 子姜爆乳鸽····· (100)
- 回锅鱼片····· (101)
- 酸溜鱼片····· (102)
- 泡豇豆煸鲫鱼····· (103)
- 干煸鳝鱼丝····· (104)
- 芙蓉虾仁····· (105)
- 生爆虾仁····· (106)
- 熘大虾片····· (107)
- 鱼香鲜贝····· (108)
- 响铃海参····· (109)
- 双椒爆牛蛙····· (110)
- 糊辣田螺····· (111)
- 尖椒北极贝····· (112)
- 七彩鱿鱼····· (113)
- 干炒豆腐····· (114)
- 干煸苦瓜····· (115)
- 炆黄瓜····· (116)
- 盐菜炒冬笋片····· (117)
- 糖醋莲白····· (118)
- 鱼香茄饼····· (119)
- 土豆泥····· (120)
- 家常芋片····· (121)
- 烧 菜**
- 红烧肉····· (123)
- 芽菜烧肉····· (124)
- 红枣煨肘····· (125)
- 豆瓣肘子····· (126)
- 苦瓜烧猪尾····· (127)
- 山药烧排骨····· (128)
- 豆花肥肠····· (129)
- 酸菜血旺····· (130)
- 家常脑花····· (131)
- 葱烧肚条····· (132)
- 烟笋烧牛肉····· (133)
- 干烧牛筋····· (135)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 萝卜烧羊肉····· (136) | 泡菜河鳗····· (163) |
| 酸萝卜烧兔····· (137) | 芋儿烧甲鱼····· (165) |
| 泉水兔····· (138) | 鱿鱼烩豇豆····· (166) |
| 甲鱼烧鸡····· (139) | 家常鱿鱼····· (167) |
| 板栗烧鸡····· (141) | 三鲜鱿鱼····· (168) |
| 太白鸡····· (142) | 清烩虾仁····· (169) |
| 家常姜汁鸡····· (143) | 干烧大虾····· (170) |
| 黄焖蘑菇鸡····· (144) | 咖喱蟹块····· (172) |
| 芋儿烧鸡····· (145) | 蒜烧海蟹····· (173) |
| 贵妃鸡····· (146) | 家常海参····· (174) |
| 红烧鸡翅····· (147) | 小烧什锦····· (175) |
| 番茄烩鸡腰····· (148) | 麻婆豆腐····· (176) |
| 青豆烧鸭····· (149) | 香菇烧豆腐····· (177) |
| 神仙鸭子····· (150) | 酱烧冬笋····· (178) |
| 黄豆烧鹅····· (151) | 腊肉青圆····· (179) |
| 雪魔芋烧鹅掌····· (152) | 金钩烧白菜····· (180) |
| 红烧鲜鱼····· (153) | 山椒烧魔芋····· (181) |
| 豆腐鲫鱼····· (155) | 清烧儿菜····· (182) |
| 泡菜鱼····· (156) | 红烧土豆····· (183) |
| 软烧糖醋鱼····· (157) | |
| 大蒜鲑鱼····· (158) | |
| 炆锅鱼条····· (159) | |
| 黄焖鱼头····· (160) | |
| 家常鳝鱼片····· (161) | |
| 山椒黄辣丁····· (162) | |

蒸 菜

- | |
|-----------------|
| 荷叶蒸肉····· (185) |
| 清蒸肘子····· (186) |
| 白菜肉卷····· (187) |
| 南瓜蒸肉····· (188) |



- 气锅玫瑰蒸肉····· (189)
- 松子肉丝····· (190)
- 五香肉瓜饼····· (191)
- 芋脯扣肉····· (192)
- 家常扣肉····· (193)
- 蒸鲈肉····· (195)
- 苦瓜蒸肉丸····· (196)
- 猕猴桃甜烧白····· (197)
- 永川豉汁排骨····· (198)
- 粉蒸排骨····· (199)
- 清蒸杂烩····· (200)
- 香糟火腿····· (201)
- 粉蒸牛肉····· (202)
- 粉蒸羊肉····· (203)
- 香芋扣兔····· (204)
- 旱蒸全鸡····· (205)
- 白汁全鸡····· (206)
- 枸杞蒸仔鸡····· (207)
- 荷香糯米鸡····· (208)
- 灯笼鸡····· (209)
- 三菌蒸乌鸡····· (210)
- 刷把鸡丝····· (211)
- 荷花绣球····· (212)
- 扣 鸭····· (213)
- 虫草蒸鸭····· (214)
- 竹荪蛋蒸乳鸽····· (215)
- 荷叶粉蒸鲶鱼····· (216)
- 清蒸江团····· (217)
- 旱蒸糊辣鱼····· (218)
- 凉粉桂鱼····· (219)
- 茶叶蒸鲫鱼····· (221)
- 豉汁鳗鱼····· (222)
- 清蒸花鲢鱼头····· (223)
- 鱼香竹节虾····· (224)
- 芙蓉蒸海蟹····· (225)
- 红橘粉蒸牛蛙····· (226)
- 家常青鳉····· (227)
- 清蒸甲鱼····· (228)
- 清蒸平菇····· (229)
- 八宝糯米饭····· (230)
- 双色卷····· (231)
- 鲜酿萝卜····· (233)
- 酿甜椒····· (234)
- 龙眼冬瓜····· (235)
- 八宝酿梨····· (236)
- 蜜汁酿藕····· (237)
- 臊子蒸蛋····· (238)
- 豆干蒸腊肉····· (239)
- 玉笋卷····· (240)
- 粉蒸四季豆····· (241)

蒸鲈芋头·····	(242)	香炸鸡腿·····	(269)
玉兰片猴头蘑·····	(243)	生炸鸡翅·····	(270)
蜜汁紫薇珠·····	(245)	土豆香酥鸭·····	(271)
蒸豆腐·····	(246)	腰果鸭方·····	(272)

煎、炸菜

椒盐鹅黄肉·····	(247)	酥炸鸭片·····	(273)
芝麻脊片·····	(248)	香酥鹌鹑·····	(274)
软炸烧白·····	(249)	蛋酥鱼·····	(275)
酥炸金片·····	(251)	椒盐酥带鱼·····	(276)
金银脑花·····	(252)	蛋酥鲜鱿条·····	(277)
炸酿肠头·····	(253)	腐皮鲫鱼·····	(278)
芳香排骨·····	(254)	花生仁鱼排·····	(279)
脆皮牛肉·····	(255)	香酥鱼片·····	(281)
香炸麻辣牛排·····	(256)	芝麻鱼球·····	(282)
锅酥牛肉·····	(257)	椒盐脆鳝·····	(283)
酥炸羊肉·····	(258)	酥炸牛蛙腿·····	(284)
软炸兔糕·····	(259)	松仁虾糕·····	(285)
香炸狗肉·····	(261)	椒盐酥虾·····	(286)
蛋酥仔鸡·····	(262)	腐皮虾包·····	(287)
软炸鸡块·····	(263)	玫瑰酥虾仁·····	(288)
香酥葫芦鸡·····	(264)	酥炸虾球·····	(289)
椒盐八宝鸡·····	(265)	麻酥虾排·····	(290)
芽菜香酥鸡·····	(266)	翡翠虾饼·····	(291)
炸鸡糕·····	(267)	软炸酥蟹·····	(293)
		软炸鲜贝·····	(294)
		串炸鲜贝·····	(295)



- 芝麻海参排…………… (296)
- 裹炸香芹…………… (297)
- 香麻脆豆腐…………… (298)
- 软炸冬笋…………… (299)
- 雪衣夹沙荷花…………… (300)
- 软炸口蘑…………… (301)
- 炸苕蛋…………… (302)
- 韭菜煎鸡蛋…………… (304)
- 汤 菜**
- 丸子汤…………… (305)
- 冬菜肉饼汤…………… (306)
- 海带肘子汤…………… (307)
- 南瓜蹄花汤…………… (308)
- 黄豆芽排骨汤…………… (309)
- 天麻炖猪脑…………… (310)
- 冬菜腰片汤…………… (311)
- 苦藟肚条汤…………… (312)
- 萝卜连锅汤…………… (313)
- 清炖牛肉汤…………… (314)
- 淮山枸杞炖羊肉…………… (316)
- 附片羊肉汤…………… (317)
- 萝卜炖羊排…………… (318)
- 羊杂汤锅…………… (319)
- 番茄炖兔…………… (320)
- 萝卜干狗肉汤…………… (321)
- 干豇豆老鸡汤…………… (323)
- 红枣老鸡汤…………… (324)
- 墨鱼炖老鸡…………… (325)
- 酸菜鸡豆花…………… (326)
- 玻璃鸡片汤…………… (327)
- 鲜黄花鸡丝汤…………… (328)
- 鸡丝黄瓜汤…………… (329)
- 鸡蒙豆苞…………… (330)
- 酸萝卜炖老鸭…………… (331)
- 竹荪炖鸭…………… (333)
- 沙参炖鸭…………… (334)
- 带丝全鸭…………… (335)

凉 菜

芝麻肉丝

此菜选用上等的猪肉等为原料，以炸收的烹饪方式成菜，制法简单，易于掌握，成菜色泽红亮，干香微辣，入口化渣，为桌上佐酒之佳品。

【原 料】

猪里脊肉、红油、鲜肉汤、白糖、生姜、味精、糖色素、熟芝麻、精盐、香油、葱段、精炼油、八角各适量。

【制作程序】

1 猪肉切成 10 厘米长、0.5 厘米见方的粗丝，加葱、盐、料酒拌匀，静置 30 分钟；姜洗净拍破。

2 炒锅置旺火上，倒入菜油烧至四成热，放入肉丝炸散捞出。待油温升到六成热时，再入锅复炸至浅金黄色捞出，除去姜、葱不用。

3 锅洗净放入肉丝，掺入鲜汤烧沸，撇去油沫，加精盐、白糖、糖色素、八角，用小火收至肉丝水汽将干时，放入香油、味精略收后起锅，晾凉后加红油，撒上芝麻拌匀即成。

【操作要领】

猪肉一定要选用里脊肉。炸制时要掌握好油温。鲜汤要适量。

【营养特点】

猪肉含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素 A、尼克酸、铁、钙、磷等。其味酸性平、有补中益气、丰肌体、生津液、润肠等功效。

陈皮肉丁

陈皮既是香料，又是理气之良药，将其与猪肉合烹成菜，不仅滋味鲜美，酥香宜人，而且具有保健功效，真可谓是一举两得。成菜色泽红亮，肉质酥香，麻辣爽口。

【原 料】

净瘦猪肉、精盐、料酒、嫩糖汁、姜片、葱头节、干辣



椒片、花椒、味精、陈皮块、鲜汤、菜油各适量。

【制作程序】

1 猪肉切成丁，加料酒、盐、老姜片、葱头节码味约20分钟，用菜油炸成金黄色待用。

2 炒锅放少许油烧至六成热，放入干辣椒节和花椒略炸一下，再放肉丁、陈皮，掺鲜汤，烧沸后放盐、嫩糖汁、胡椒粉、料酒、味精，用小火慢慢收干锅内汁水，起锅晾凉，装盘即成。

【操作要领】

炸制时油温不宜过高，否则口感不佳。

【营养特点】

陈皮味苦辛、性温，主治胸中结块结热透气，通利水谷，下气，咳嗽。

卷筒白肉

此菜是在传统川菜蒜泥白肉的基础上演变而成。成菜通过大胆创新，既保留了肉质不腻、蒜香味浓的特点，同时又增加了菜品形式上的美观，具有现代气息，给人以耳目一新之感。

【原 料】

带皮猪坐臀肉、开花葱、蒜泥、红油、酱油、鸡精、白

糖、醋、香菜各适量。

【制作程序】

1 猪肉刮洗干净，放入汤锅内煮至刚断生时捞起，再用原汤浸泡至温热，用刀片成长约10厘米、宽4厘米的薄片。

2 在开花葱中部穿一圈泡辣椒圈，在凉开水中浸一下，振干。分别将每一片白肉中卷入一根穿有泡辣椒圈的开花葱，然后围在圆盘中备用。

3 用红油、蒜泥、酱油、鸡精、白糖、醋调成蒜泥味汁，淋在卷好的卷筒白肉上，撒上香菜即成。

【操作要领】

煮肉时要掌握好火候，以刚熟为好。调味汁时要掌握好各种调料的用量比例。

【营养特点】

猪肉含蛋白质、脂肪、维生素、碳水化合物等，调入诸多调料，能促进人体对营养成分的吸收。

绿豆冻肘

猪肘富含胶原蛋白，烹制成菜不仅味美，而且具有美容功效，故广受食者欢迎。此菜用“冻”法烹制，色泽淡雅，风味别具，尤宜炎热的夏季食用。

【原 料】

去骨猪肘、姜块、绿豆、葱、琼脂、精盐、味精、料酒各适量。

【制作程序】

1 猪肘洗净，琼脂切成短节入锅，置中火上，掺入清水烧沸后除去浮沫，加入绿豆烧沸，下姜、葱、料酒，煮至猪肘烂时捞出，切成片。汤汁用纱布去豆渣，得绿豆汁。

2 绿豆汁加琼脂在锅内溶化后，加味精、盐调味。猪肘摆入盘内，淋上绿豆汁，冷却后，入冰箱凝冻后取出，用刀划成块摆即成。

【操作要领】

猪肘一定要去尽残毛。烹制时先用大火烧沸，后改小火炖烂。

【营养特点】

绿豆含蛋白质、碳水化合物、多种维生素、胡萝卜素、尼克酸等。其性凉味甘，能清暑热，调五脏，通经脉，解诸毒等。

香酥排骨

排骨肉虽少，但啃食颇有食趣，故一直被人们视为桌上的美食。其烹法很多，炸、炒、炖、烧等皆可，不拘一格。