

川菜 精华

Chuancai Jinghua

Chuancai

76

Jinghua

种经典食谱

榛子 编

川菜名馆主厨倾心相授，
亲加示范解释

76道经典菜肴尽显川菜食艺的
精美和奥秘

 中国计划出版社



图书在版编目(CIP)数据

川菜精华 / 榛子编. —北京: 中国计划出版社,
2005.5

ISBN 7-80177-423-X

I. 川… II. 榛… III. 菜谱
IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 031262 号

川菜精华

责任编辑	凌 峰
编 者	榛 子
封面设计	甜 豆
出版发行	中国计划出版社
地 址	北京市西城区木樨地北里甲 11 号 国宏大厦 C 座 4 层
邮 编	100038
电 话	010-63906433 63906381
经 销	新华书店北京发行所
印 刷	浙江省邮电印刷厂
开 本	889 × 1194 1/28
印 张	4
版 次	2005 年 5 月第 1 版
印 次	2005 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80177-423-X/T
定 价	18.00 元

(本书图文经台湾汉光文化网络股份有限公司授权使用)

川菜 精华



Chuancai Jinghua

编者 榛子

 中国计划出版社

前言

四川自古以来即为中国著名的粮仓，丰富的农、牧、畜产，悠久的历史 and 饮食文化的不断发展，孕育了四川菜浓厚的地方风格和特有的烹调技艺，成为深受全国各地人们喜爱的菜系之一。川菜以成都菜和重庆菜为主脉，不仅色香俱佳，而且还特别注重调味，方法多达20余种，其中又以红油、鱼香、麻辣、酸辣、怪味和椒麻六味最具特色，也最享盛名。

本书精选了川菜中深受大众喜爱的76道经典菜肴，并请各大川菜名馆的主厨倾心相授，亲加示范解说。书中详细说明了川菜烹饪中“爆”、“煨”、“烧”、“焖”、“靠”、“干煸”等六大烹饪方法和“红油”、“鱼香”、“麻辣”、“酸辣”、“怪味”、“椒麻”等六种调味技巧的操作要领，充分展示了川菜厨艺的丰富和奥妙。

本书图片精美，文字简洁，内容翔实易学，是川菜馆和酒店、餐厅的必备工具书，也可供广大家庭参考使用。



目录

猪羊牛肉类

陈皮牛肉	4
青红椒牛肉丝	5
麻婆脑花	6
桂花蹄筋	7
蒜泥白肉	8
荷叶排骨	10
京酱肉丝	12
回锅肉	13
东坡金脚	14
坛子肉	16
八宝辣酱	18
鱼香子排	20
罐煨牛筋	21
鱼香牛肉丝	22
原笼牛肉	24
辣牛肉	26
麻辣牛筋	27
红烧牛腩	28
家常牛肉丝	30

鸡鸭禽蛋类

成都子鸡	32
火爆双脆	33
香酥鸭方	34
怪味鸡块	35
宫保鸡丁	36
大千子鸡	38
椒麻四件	40
香瓜鸡盅	41
碎米鸡丁	42
樟茶鸭	44
贵妃鸡翅	46
金银鸽蛋	47
绍子烘蛋	48

海鲜水产类

干煸鳝片	50
宫保虾仁	51
川蒜烧鲑鱼	52
四味鲍片	53
干烧明虾	54
糖醋鱼卷	56
一品赤参	58
豆腐鲤鱼	60
芙蓉红蜆	62
锅巴三鲜	63
锅巴虾仁	64
豆瓣鲤鱼	66
五更豆酥龙鱼	68

蔬菜豆腐类

麻辣烫	70
豆腐丸子	72
三下锅	73
麻婆豆腐	74
八宝豆腐	76
蚂蚁上树	78
沙锅豆腐	80
鸡油鲜笋	82
干煸冬笋	83
生炒四丝	84
三丝白菜炖	85
鱼香茄饼	86
川味豆鱼	88
鱼香茄子	89
熊掌豆腐	90
青椒茄泥	91
四川泡菜	92

汤羹点心类

番茄牛肉面	94
老张担担面	95
酸辣面	96
麻辣饺	97
川味牛肉面	98
红油抄手	100
炸元宵	102
拔丝香蕉	103
桔羹汤圆	104
烧甜白	105
酸辣汤	106
芦笋鸡丝汤	108
原盅豆芽排骨汤	109
酸菜肚片汤	110

使用说明

1. 本书所涉及容器的容量标准为：饭碗，240毫升；大匙，15毫升；小匙，5毫升。
2. 调味料用量可按个人口味酌量增减。
3. 高汤做法：瘦猪肉300克，排骨300克，火腿150克，虾米40克，姜1大片，八角茴香1粒，陈皮3厘米见方，清水3大碗半。将上述原料用小火熬煮成1大碗汤汁，用纱布滤渣即可。

陈皮牛肉

材 料:

牛肉 600 克, 酒酿 2 大匙, 醋 1 小匙, 麻油 1/2 小匙, 高汤 2 大匙, 炸油 6 杯。

A 料: 陈皮 100 克, 干辣椒 100 克, 花椒粒约 20 颗。

B 料: 盐 1 小匙, 糖 1/2 小匙, 味精 1/2 小匙, 酒 1 大匙。

做 法:

1. 牛肉切成 4 厘米 × 1.5 厘米的长薄片, 加 1/2 小匙盐拌腌 20 分钟。

2. 炸油烧至八分热, 肉片下锅炸至六分熟, 捞起沥干油分。

3. 锅中留油少许, 放入 A 料爆香。肉片、高汤、酒酿放入锅中, 加 B 料一起烧。待汤汁快干时, 再用醋、麻油调匀, 即可起锅盛盘。

备 注:

1. 牛肉选炒食用的部位, 如里脊肉。
2. 这是一道营养、可口的下酒菜, 要细嚼慢咽, 才能品出它特有的香辣味。
3. 陈皮就是风干的橘子皮, 带点苦味和辛味, 四川出产颇多。



青红椒牛肉丝

材 料:

嫩牛肉375克,青椒3只,红辣椒4只,葱(切末)1根,蒜(拍碎切末)3瓣,油1/3锅。

A料:酱油1.5大匙,鸡蛋(蛋清蛋黄打匀)1/3个,生粉1小匙。

B料:酱油2小匙,味精1小匙,酒1小匙,胡椒粉1/2小匙,糖1小匙。

做 法:

1. 青椒、红椒去蒂、籽,切成细丝;牛肉切成4厘米长细丝,以A料拌匀。

2. 大火烧热炒锅,倒1/3锅油,趁油未热下牛肉搅散,随下青椒略搅,立即倒出沥油。

3. 锅中倒油1大匙,以大火爆香葱、蒜、红辣椒,下B料及牛肉、青椒炒三四下即可盛盘供食。此菜青红鲜艳,诱人食欲。

健康关照:

牛肉富含蛋白质,可促进人体生长发育,对大多数人都适宜。



麻婆脑花

材 料:

猪脑 3 副, 绞肉 100 克, 高汤 2 饭碗, 沙拉油 2 大匙, 太白粉水 1 大匙。

A 料: 辣豆瓣酱 2 大匙, 姜末 1 小匙。

B 料: 酱油 1/2 大匙, 味精 1/2 小匙, 酒 1 小匙。

C 料: 麻油 1/2 小匙, 葱花、花椒粉各 1 小匙。

做 法:

1. 猪脑用水煮熟, 去筋膜, 切成长方薄片。

2. 炒锅入油, 绞肉用 A 料炒酥, 倒入高汤, 脑花加 B 料, 用小火煮至汤汁快干, 即可勾芡, 盛盘供食。

3. 最后洒上 C 料以增香味。

备 注:

除了猪脑外, 也可用牛脑做材料, 处理方法相同。



桂花蹄筋

材 料:

水发蹄筋75克,鸡绒1小匙,牛奶2小匙,冷高汤2大匙,玉米粉1/2小匙,青椒末、开洋末、火腿末各2小匙,蛋白4个,盐、味精各1/2小匙,猪油3大匙,鸡油少许。

做 法:

- 1.蹄筋切成4厘米细长条,用开水氽过后,入高汤(加少许盐、味精)稍煮,捞起沥干备用。
- 2.鸡绒(鸡胸脯肉剁烂)加牛奶、冷高汤、

玉米粉、青椒末、开洋末及火腿末1小匙、盐、味精调匀。

- 3.蛋白打散,直到泡沫成固态状才停止,与前项鸡绒拌匀备用。
- 4.锅热后入猪油,鸡绒蛋白入锅,用小火炒至快熟,放入蹄筋续炒至熟即可。
- 5.盛盘后,再洒上剩下的开洋末及鸡油即可上桌供食。

备 注:

- 1.锅烧热鸡绒才不易沾锅;用猪油炒才香。
- 2.为了避免出水后不好吃,这道菜一上桌就得动筷子,而且冬天吃起来暖烘烘的最适宜。





蒜泥白肉

材 料:

猪夹心肉 300 克, 葱(切段)2 根, 姜 3 片, 香菜少许。

A 料: 蒜泥 2 大匙, 酱油膏 2 大匙, 盐少许, 味精少许, 冷高汤 1 大匙, 红油 1/2 大匙。

做 法:

1. 猪肉去皮, 整块洗净, 入锅与葱、姜同煮; 约 30 分钟后用筷子试插, 如不见血水, 即可取出。待冷透, 切成 5 厘米见方的薄片。
2. 肉片置于箬篱中, 入热水氽烫一次, 捞出沥干, 排在大盘中。
3. A 料调匀, 淋在肉片上, 香菜切碎置于其上, 即可上桌食用。

要 诀:

四川红油是食中一绝, 其制作方法相当讲究。大葱头晾干后和老姜皮、辣椒粉一起用植物油煎熬, 大葱头、老姜皮、辣椒粉的比例约是 50:1:16。待油温热, 即放下葱花、姜末。油温需要小心控制, 不可使油滚热。将 1 大匙花椒粉装在漏勺内, 用汤勺舀温油冲花椒粉。等温油全部舀起, 再换 1 大匙研碎的芝麻粉放在漏勺内, 同样舀油冲芝麻粉。经过这两道工序制作出来的油, 才称得上是地道的四川红油。







东坡金脚

材 料:

猪脚1只,葱花1大匙,高汤2碗,麻油2大匙,冬菜2小匙,生粉水1大匙,菠菜150克,胡萝卜球、白萝卜球约10粒,炸油6碗。

A料:姜5片,花椒少许,胡椒粉1小匙,酱油1大匙,盐2小匙,味精1大匙,糖色1小匙,酒1/2大匙。

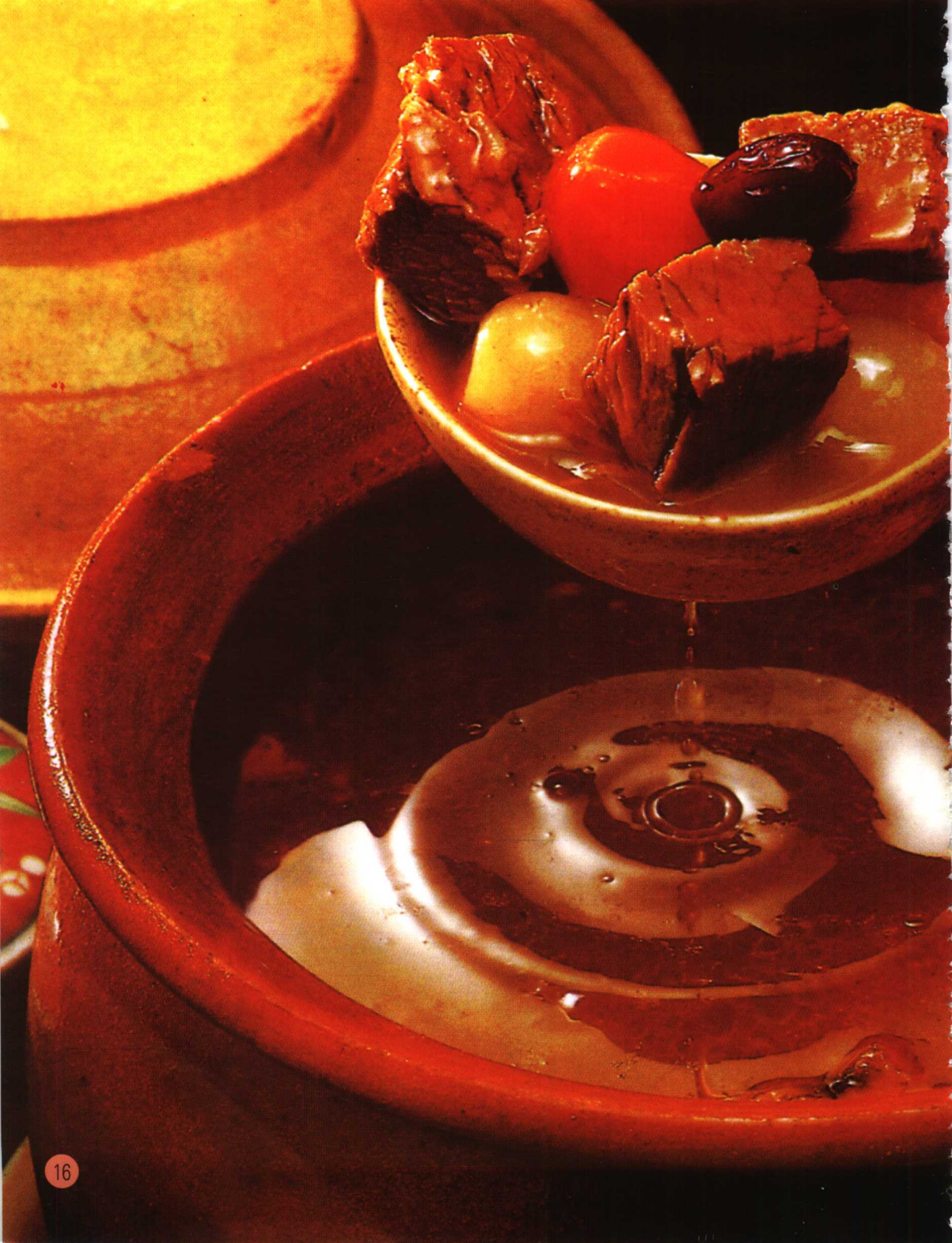
做 法:

- 1.猪脚去毛、洗净、切段、拆骨,用开水余过,加少许酱油上色。
- 2.炸油烧热,猪脚下锅炸至金黄色,捞起沥干。
- 3.锅中留少许油,将A料爆香,加入高汤、猪脚,用小火煮1小时后,再入蒸锅蒸10分钟。
- 4.猪脚滗出原汁后扣置盘中。
- 5.麻油入锅,爆炒冬菜,加入刚才滗出的原汁勾芡,与葱花一起浇在猪脚上。
- 6.胡萝卜、白萝卜球用炸油炸3分钟后捞起,与炒熟的菠菜一起镶在盘边,即可上桌。

备 注:

- 1.胡萝卜、白萝卜球是用特制勺器挖取而成的。
- 2.这道菜,做法出自有名的“东坡肉”,故取名为“东坡金脚”。





坛子肉

材 料:

牛腩600克, 胡萝卜球5个, 白萝卜球5个, 红枣1大匙, 莲子1大匙, 红番茄酱2大匙, 盐2小匙, 味精1小匙, 高汤4饭碗, 姜75克, 绍兴酒1碗。

做 法:

1. 牛腩收拾干净, 切成3厘米见方的小块, 用滚水烫煮一次去血水, 捞起沥干备用; 姜拍裂, 切成2块。
2. 牛腩与所有材料放入小瓦坛中, 坛盖缝隙处用泥巴封住, 用小火慢慢炖上10小时左右。待牛腩酥烂, 即可熄火, 整坛端上桌食用。
3. 如欲盛放在汤碗中, 则须待汤汁冷透, 用汤勺小心盛放在汤碗中(因牛腩软烂, 热时搅动, 材料都会碎掉), 入笼(或电锅)蒸热即可。

备 注:

1. 在四川, 古法坛子肉所用的材料更多, 有猪肉、狮子头、鸡爪、鸡翅、开洋、海参、鱿鱼等数十种, 可以说是“山珍海味聚一坛”。当然, 这个坛子也有半人高, 两人合抱的大小, 而且炖肉的火是靠稻草点燃的, 火力小, 但非常均匀, 坛子肉的风味自然无与伦比。
2. 材料中所用的番茄酱, 不是市面上出售的现成品, 需自制。熟透的红色小番茄, 洗净、去蒂、剁烂; 以1大匙油起锅烧热, 倒入番茄, 用小火翻炒至酱泥状即可。

