

# 魔芋菜肴

家庭烹饪丛书

张正雄 著  
周 泽



四川科学技术出版社

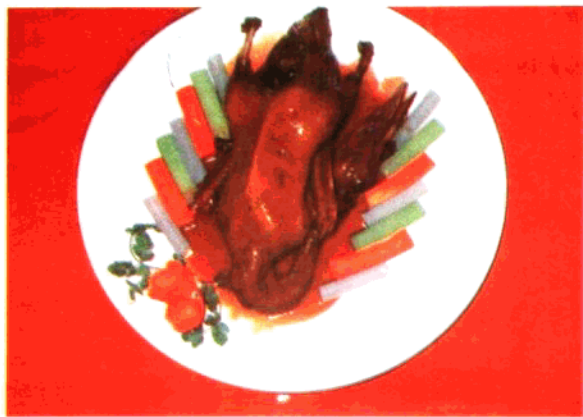
酥炸魔芋



鱼香脆皮魔芋



白玉魔芋卷

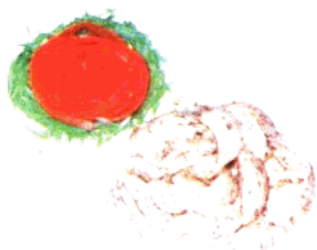


魔芋烧鸭

魔芋烩鲜贝



椒麻角魔芋



各式角魔芋

魔芋泥鳅片





酸菜角魔芋



蜜汁魔芋



碎米魔芋

家庭烹飪公學

魔芋菜肴



# 序

饮食文化在中国大地渊源久矣，从茹毛饮血到鼎食列饌就是人类向文明迈进的一部进化史。沧海桑田，到了今日，泱泱神州被公推作为饮食文化的典范乃有四大菜系——川菜、苏菜、京菜、粤菜。

据《文选·蜀都赋》刘逵注引扬雄的《蜀王本纪》中载：“……是时人萌椎髻左言，不晓文字，未有礼乐。”如此的经济结构和文化层次，加以山川险阻，蛮荒四塞，蜀地的先民们肯定是吃不出什么名堂来的。也正因为不满足于现状，先民们推岩平谷，导洪循江，植五谷，具六畜，奋力开拓生存的空间。但在吃上，依然艰苦：桑椹和盐、蜜，渍以为酱，喻之为美食；莼草头灰汁煮熬，配苦酒淹上，谓为珍品。而可贵的正是这种敢尝螃蟹先的探索胆识和顽

强的生存本能，终于开了“金垒中坐，肴隔四陈，觞以清醪，鲜以紫鳞”的饮食文化的先河。祀有瓷糕，祭有麟粿。四川人口气大到“地富鱼为米，山芳桂是薪”的地步。四川人从吃为裹腹进而到吃得有盐有味，吃得品排，吃得滋润潇洒，吃得讲究起来。

四川地处西南，幅员广阔，千里沃野，峰峦叠嶂，江河行地，塘湖密布。加以气候各异，阴晴冷暖，雪雨风霜。境内汉、藏、彝、羌、苗、回等多个民族交往杂居，奠定了川菜大融合、大发展的雄厚基础。四川人秉性热忱奔放，极具进取精神，对境外的佳肴小餐，兼收并蓄，化为神奇，形成了这蕴含地域学、地理学、伦理学、美学、养生学等之大成的大食系，四分天下，川菜取其一。

当今的川菜，粗略统计有三千多个菜品，名菜超过四百多个，并皆有典故可述。川菜



在烹饪上均有绝活，炸、爆、炒、烩、煨、炖、烤、焯、煸、烧、焖、燻、蒸、酥、煮、氽、卤、熏、醉、腌、泡、风等达三十多种，让人眼花缭乱，目不暇接。川菜味以厚重醇浓并重，又以清淡素雅见长；麻辣烫兼备，酸甜咸广集。百菜百味，一菜一格，色、香、味、形、质、器，美轮美奂，妙趣无穷。

为了弘扬川菜文化，美化人民群众生活，让凝聚四川人民辛勤劳动和智慧，以及历朝历代名厨巨匠们心血和汗水的技艺结晶能走进千家万户，同时也为川菜文化在大普及中进一步完善和提高，我们从本社出版的近百种川菜书籍中精选整理出版了这套《家庭烹饪丛书》以飨读者。丛书涉及到川菜的多个方面和品种，大至筵席、普通筵席、大众便餐、家常风味菜、新潮菜肴、药膳、药酒，小至糕点、小吃、盐蛋、花生米……，林林总总，以供

家庭和川菜爱好者鉴赏和制作。考虑到年轻朋友的社交需要和居家烹饪,丛书还选入少量的国外西餐制作和鸡尾酒调配方法,供佐餐。川菜制作对刀功、火候、原辅调料等选择和加工要求较高。我们在丛书中对此也尽可能做到深入浅出,讲清析明,让读者阅有所得,学有所长。

川菜是一个极其丰富的世界级的文化大宝库,远远非这套小小的丛书可以概括的。我们选出的书目,只能是挂一漏万,管豹一斑,不当和错讹之处,乞望广大读者和方家不吝惠正,以便再版时予以修正。同时,也向选入丛书的作者和编辑致以谢意。

丛书编者



## 前 言

魔芋，古名蒟蒻，亦称蒟头、鬼芋、鬼头、麻芋子、花杆莲、蛇头草根、花麻蛇、蛇包谷等。魔芋为天南星科植物磨芋的块茎，主要分布于我国东南及西南一带，后又传入日本及东南亚地区。魔芋在我国有野生和人工栽培两种，而在日本则全部是人工栽培的。魔芋食品在我国的食用历史十分悠久。特别是近代各国专家研究、发现了它具有较大的食疗功效后，魔芋食品更是倍受青睐，被誉为“食品之花”和“魔力食品”。

随着科学技术的进步，魔芋的加工也逐步由手工加工发展到半机械化或机械化加工；由家庭式生产发展为作坊或工厂生产；由单一的魔芋品种发展成卷魔芋、丝魔芋、

菜汁魔芋等各种花色品种；魔芋的产量和质量都有很大的增长和提高，以魔芋食品制作的佳肴品种繁多，有不少已成为名菜。为了使这独特食品的各种烹调技艺为千家万户所掌握，使魔芋菜肴成为广大群众餐桌上的美味佳肴，我们特编写了此书，以便让更多的读者了解魔芋食品，熟悉魔芋食品，品尝魔芋菜肴。

张正雄 周 译

1997年4月



# 目 录

食用魔芋的历史 … 1	砾沙魔芋…………… 13
魔芋的栽培 …… 4	椒麻魔芋鸡…………… 14
魔芋的加工及种类… …………… 6	玉盏魔芋鸭…………… 16
魔芋的功效 …… 8	冰汁魔芋…………… 17
 	红油魔芋…………… 18
<b>1 冷 菜</b>	酸菜魔芋球…………… 19
	花仁魔芋…………… 20
	口水魔芋片…………… 22
	陈皮魔芋…………… 24
芝麻拌魔芋…………… 12	水晶魔芋…………… 26

八珍魔芋丝·····	28	啤酒魔芋鳝鱼·····	48
蒜泥魔芋·····	30	炆锅魔芋鱼条·····	50
五香魔芋·····	31	魔芋泥鳅片·····	52
麻酱魔芋·····	32	魔芋烧羊肉·····	54
仔姜魔芋·····	34	雪芋五花肉·····	56
椒麻角魔芋·····	34	魔芋烧牛筋·····	58
鱼香片魔芋·····	35	雪芋牛掌·····	60
花仁魔芋冻·····	36	魔芋烧肥肠·····	62
糟醉魔芋·····	38	太白魔芋肚·····	64

## 2 热 菜

魔芋烧鸡·····	40	魔芋海参·····	66
魔芋烧鸭·····	42	魔芋烩海螺·····	68
贵妃魔芋鸡·····	44	魔芋鸽蛋·····	70
渝味魔芋鸭翅·····	46	魔芋烩鲜贝·····	72
		雪芋凤翅·····	74
		魔芋山瑞·····	76
		魔芋烧猪尾·····	78
		魔芋脊丝·····	79

鸡淖魔芋·····	80	蛋皮魔芋卷·····	112
魔芋兔块·····	82	魔芋春卷·····	114
软炸魔芋·····	84	魔芋溜鱼丝·····	116
碎米魔芋·····	86	金钱魔芋饼·····	118
蜂巢魔芋·····	88	串烧魔芋·····	120
魔芋瓢青椒·····	90	宫保魔芋·····	122
魔芋瓢番茄·····	92	砂锅魔芋牛蛙·····	124
鱼香脆皮魔芋·····	94	铁板魔芋·····	126
椒盐魔芋茄饼·····	96	魔芋土司·····	128
魔芋瓢苦瓜·····	98	锅贴魔芋·····	130
魔芋虾仁·····	100	生煎魔芋饼·····	132
红烧魔芋·····	102	魔芋溜黄菜·····	134
糖醋魔芋·····	104	馅子魔芋·····	135
魔芋蒸鲫鱼·····	106	麻婆魔芋·····	136
家常魔芋·····	108	三角魔芋·····	138
泡姜魔芋·····	110	鱼香魔芋·····	140
红烩魔芋·····	111	糖占魔芋·····	142

- |             |     |             |     |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 蜜汁魔芋 .....  | 143 | 蛋饺芋糕 .....  | 168 |
| 野鸡红魔芋丝 ...  | 144 | 锅粑魔芋 .....  | 170 |
| 毛魔芋 .....   | 146 | 泡菜魔芋丝 ..... | 172 |
| 银粉魔芋 .....  | 148 | 独蒜烧魔芋 ..... | 174 |
| 渝州魔芋脑 ..... | 149 | 泡椒魔芋 .....  | 175 |
| 魔芋韭菜饼 ..... | 150 | 酥炸魔芋条 ..... | 176 |
| 珍珠魔芋丸子 ...  | 152 | 鸳鸯魔芋 .....  | 178 |
| 魔芋果脯 .....  | 153 | 辣子魔芋 .....  | 180 |
| 干烧魔芋 .....  | 154 | 雪里蕻魔芋 ..... | 182 |
| 糖醋芋糕 .....  | 156 | 火腿烩魔芋 ..... | 183 |
| 软炸芋糕 .....  | 158 | 猴菇魔芋 .....  | 184 |
| 菊花溜魔芋 ..... | 160 | 红烧魔芋卷 ..... | 186 |
| 玉米魔芋 .....  | 161 | 蹄丸魔芋 .....  | 188 |
| 蒿头烧魔芋 ..... | 162 | 三丁魔芋 .....  | 190 |
| 魔芋钻洞 .....  | 163 | 芝麻芋条 .....  | 192 |
| 松花魔芋饼 ..... | 164 | 魔芋瓜盅 .....  | 194 |
| 晚香玉烩魔芋 ...  | 166 | 魔芋杂烩 .....  | 196 |



白玉魔芋卷 ..... 198

### 3 汤 菜

- 葵花魔芋 ..... 202  
五彩魔芋 ..... 205  
酸菜魔芋羹 ..... 206  
酸辣魔芋羹 ..... 208  
魔芋鲫鱼汤 ..... 210  
魔芋鱼头汤 ..... 212  
酸菜魔芋鱼片 ... 214  
蚕豆魔芋汤 ..... 216  
魔芋炖猪蹄 ..... 218  
连锅魔芋汤 ..... 220