

实用 家庭川菜

川菜系列之一

芬 芬 编

西南师范大学出版社



目 录

猪肉类	1	火爆笋喉	19
煎豆牙饼	1	家常连皮肚头	20
酱爆肉	2	宫保腰块	21
豆茸猪头	3	回锅肉	22
玻璃肚片	4	鱼香肉丝	23
五花烧白	5	软炸肚头	24
炒杂办	6	锅巴肉片	25
家常肉丝	7	粉蒸排骨	26
双冬肉丝	8	糖醋里脊	27
青椒肉丝	9	洋葱炒肉丝	28
鱼香猪排	10	腐竹焖肉	29
辣子肉丁	11	蒜苔炒肉丝	30
火爆双脆	12	金银咸烧白	31
宫保肉花	13	香酥肉排	32
鹅黄肉	14	糖醋圆子	33
坛子肉	15	酸辣脑花羹	34
水煮肉片	17	大蒜烧肚条	35
芳香排骨	18	火爆腰花	36

蚂蚁上树.....	37	清蒸全鸭.....	61
豆豉盐煎肉.....	38	子姜炒鸭丝.....	62
盐菜烧白.....	39	炸长生果鸭.....	63
醪糟烧白.....	40	神仙鸭子.....	64
红烧酥肉.....	41	酱汁鸭条.....	65
青豆焖肉.....	42	黄焖鸭子.....	66
百花四喜饺.....	43	一品鸭.....	67
羊肉类	44	鳊鱼类	68
鱼香羊肉丝.....	44	红烧鳊鱼.....	68
火爆羊肾.....	45	干煸鳊鱼.....	69
糊辣羊肉丝.....	46	糖醋脆鳊.....	70
清炖羊肉.....	47	魔芋鳊段.....	71
鸭 类	48	溜鳊丝.....	72
红烧鸭卷.....	48	芹菜鳊丝.....	73
八宝葫芦鸭.....	49	青椒鳊丝.....	74
碎米鸭松.....	50	大蒜烧鳊段.....	75
魔芋烧鸭子.....	51	蹄筋类	77
番茄烩鸭腰.....	52	桂花蹄筋.....	77
鸭舌爪脯.....	53	葱烧牛筋.....	78
沙参炖金鸭.....	54	红烧仔蹄筋.....	79
樟茶全鸭.....	55	渝味牛筋.....	80
虫草鸭方.....	56	大蒜仔蹄筋.....	81
太白鸭.....	57	酸辣蹄筋.....	82
香酥全鸭.....	58	牛肉类	84
芙蓉鸭方.....	59	家常牛肉丝.....	84
酱烧全鸭.....	60	火爆牛肚梁.....	85

粉蒸牛肉	86
葱烧牛肉	87
红烧牛肉	88
锅蒸牛肉	89
酥炸牛柳	90
水煮牛肉	91
干煸牛肉丝	92
脆皮牛肉	93
家制毛牛肉	94
子姜牛肉片	95
干煸牛肉丝	96
鸡 类	98
气锅鸡	98
天麻蒸鸡	98
香菇烧鸡	99
人参凤翅	100
龙穿凤翅	101
龙凤酥腿	102
牡丹鸡片	104
醋溜凤脯	105
锅贴鸡片	106
油淋灌耳鸡	107
小煎鸡	109
渝州鸡	110
鱼香脆皮鸡	111
鸡豆花	112

芙蓉鸡片	113
太白鸡	114
椒盐八宝鸡	115
姜汁热窝鸡	117
碎米鸡丁	118
宫保鸡丁	119
砂锅全鸡	120
香酥全鸡	121
泥糊仔鸡	122
叉烧全鸡	123
板栗烧鸡	124
两吃生焖鸡	125
软炸鸡球	127
爆炒鸡杂	128
醋溜仔鸡	129
番茄烩鸡腰	130
三大菌烧鸡	131
酱汁苦瓜鸡	132
蒜苗烧鸡条	133
芹菜炒鸡条	134
鱼 类	135
水煮鲜鱼	135
炆锅鱼	136
清蒸石斑鱼	137
双冬烧鳊鱼	138
叉烧全鱼	139

粉蒸鲶鱼	141	鱼香旱蒸鱼	152
半汤鱼	142	红烧鱼	153
糖醋脆皮鱼	143	大蒜烧鲶鱼	155
豆腐鲫鱼	144	豆瓣鱼	156
水煮鱼片	145	家常鱼肚	157
永川豆豉鱼	147	佛掌托珠	157
五柳鲜鱼	148	玉兔鱼肚	158
酸菜鱼卷	149	黄焖大虾	158
五福鱼丸	150	鱼香扇贝	159
天麻炖鱼头	151		

猪肉类

煎豆牙饼

菜品特点：颜色金黄，型呈金钱饼状，质地外酥肉嫩，咸鲜爽口。

原	料：猪肥瘦肉 150 克	黄豆芽瓣 75 克
	熟火腿 50 克	鸡蛋一个
	水豆粉 50 克	荸荠 50 克
	胡瓢面、味精各 1 克	白糖 15 克
	麻油 25 克	醋 10 克
	猪化油 500 克耗 100 克	盐 1 克

烹制方法：

1、先将豆芽瓣的渣皮选净，淘洗干净，入开水中余熟后用刀切成绿豆大颗粒，猪肥瘦肉切成绿豆大颗粒，熟火腿、荸荠也照样切好，一并装入碗内，下鸡蛋、豆粉、盐、料酒、胡椒、味精拌合均匀。将选好的生菜洗净，切成二粗丝，码上少许盐后，再拌入糖、醋、味精及麻油成生菜。

2、锅炙后，置于旺火上，用少量油烧热，将馅入锅做成直径 3 厘米、厚 1 厘米的小圆饼，共做二十四个，续改用小火将肉饼煎烙成两面金黄色时，掺入油余炸熟后，起锅摆入条盘的中内，将生菜镶于两边，走菜时再随上一个椒盐碟即成。

制作要领及注意事项：

1、豆芽瓣必须现用现改，否则久了要变色发黑。

2、拌合豆粉及鸡蛋的比例要合适，不能过干或过稀，过干不爽口，过稀不成形。

3、煎烙的时候要注意火候，不能煎糊。

4、注意肉饼的大小要均匀，厚薄要一致。

5、亦可在豆芽饼即将起锅时，烹入少许料酒，麻油，这样可以增加香味。

酱 爆 肉

菜品特点：酱香味浓，咸鲜回甜，色金黄发亮，油而不腻，别具风味。

原 料：带皮坐臀肉 300 克 蒜苗 75 克
甜酱 50 克 盐（或酱油）1 克
料酒 姜片各 10 克 白糖少许
混合油 50 克

烹制方法：

1、将肉洗净，入汤锅中煮至过心取出，晾冷后横筋切成长 6 厘米、宽 3 厘米、厚 1.2 厘米的片张。蒜苗取青梗斜切成马耳朵型节，叶切寸节。

2、炒锅炙后，下油烧至六成热时，放入肉和姜片爆炒。炒至肉乍卷缩呈“灯盏窝”吐油时，烹入料酒，下盐炒匀，随即将锅端离火口，下甜酱、白糖，炒至上色后，再将锅置火上，下蒜苗，炒至断生起锅即成。

制作要领及注意事项：

1、煮肉不能过烂，但一定要过心。

2、炒至肉片吐油时，才能下调味，这样易出色出味。

3、甜酱如过干，可事先用料酒稀释。

4、下甜酱后，火力应降小，不然甜酱易炒糊。

5、根据季节可变的辅料有：青椒、蒜苔、大葱。

豆茸猪头

菜品特点：猪头肥软不烂，爽口不腻，豆茸酥软，咸鲜味浓，醇香味长，色棕红发亮，汁浓稠。

原 料：整猪头一个约 400 克	化猪油 500 克
生细豆茸 700 克	料酒 200 克
鲜汤 1500 克	糖色适宜
草果、八角各 10 克	姜片 50 克
花椒 2 克	味精 2 克
川盐 4 克	醪糟汁 00 克
酱油 15 克	葱节 100 克
胡椒 2 克	

烹制方法：

1、将猪头剔下，去掉猪耳，放入红锅中燎去残毛，放入温热水中刮洗干净。锅中掺水烧沸，放入猪头和猪头骨，都约五分钟捞出，用清水洗净。豆茸放入容器中，上笼蒸至大约 15 分钟左右取出，用纱布包裹好挤干水分。姜、葱、草果、八角、胡椒用纱布包好成料包。

2、平口砂锅置火口炙后，掺入猪油 200 克烧至四成热，将豆茸放入用小火煸炒至豆茸香不吐油捞起。

3、净锅置火口上，掺入鲜汤，下料酒、醪糟汁、糖色、盐、酱油、料包，再放入猪骨、猪头肉，用草纸捂严锅口，用火烧至猪头肉已耙透时，揭去捂纸，将猪头肉取出放入大圆盘中，然后将原汁倒入炒锅中，放入豆茸，下味精炒匀后起锅，挂于猪头

肉上即成。

制作要领及注意事项:

- 1、猪头上的毛要燎干净,特别是眼眶处和绉缝处。
- 2、猪头出水时,可放入姜葱、料酒等,以去掉皮、毛的异味。
- 3、炒豆茸时,火力要弱,要不停炒转,使其酥香,翻沙,且不巴锅。
- 4、烘猪头肉时,猪头肉应放在猪骨上面,这样就不巴锅。
- 5、原汁收豆茸时,汁水应与原料的多少相适应,以使其稠度适宜。

玻璃肚片

菜品特点:片形成张均匀,有亮度,味感鲜醇厚,汤清澈,配翅适宜。

原	料:猪大肚头 300 克	纯碱 50 克
	火腿 50 克	清汤 750 克
	盐 1 克	冬笋 50 克
	味精 1 克	菜心 10 朵

烹制方法:

1、将肚头拍去表层后反复洗净,去油筋,修成长约 7 厘米、宽约 4 厘米的块,用刀平片成极薄的片,用纯碱码匀,码约 30 分钟,然后灌入沸水,加盖焖至水冷,洗去碱水,另灌入沸水,这样反复二至三次,直至碱味已尽,肚片透明柔软捞起,用清水浸泡等用。菜心撕筋后入沸水焯熟,并用冷水漂透。火腿、冬笋分别片成极薄的片。

2、净锅置火口上，掺入清汤烧沸，下味精、盐，将肚片、菜心、鲜汤冬笋、火腿放入，沸后起锅即成。

制作要领及注意事项：

1、片肚子时，墩面要平整，刀口要锋利，应压紧原料，刀刃从底部起片，这样片出的片张效果要好些。

2、由于肚子比较滑，片时很容易穿花，亦可先用纯碱揉转，这时肚子要发梗，然后再起片，这样可避免穿花的现象。

3、灌入沸水后，肚片要收缩，并发白变厚，这属于正常现象，待碱起使用后，它便会伸板并逐步柔软，如不伸板或不变软则表示碱性未到，就应另加纯碱煮制。

4、一定要经过数次水漂，方能褪去碱味，不然影响成菜效果。

5、此菜除了走清汤菜以外，亦可拌味或带味碟走冷盘菜。

五花烧白

菜品特点：厚薄大小均匀，味咸鲜，皮皱质肥糯，
形丰满。

原	料：三线肉 500 克	芽菜 100 克
	醋 5 克	花椒 3 克
	姜米 15 克	酱油 10 克
	盐 1 克	甜酱 50 克
	菜油 2000 克耗 50 克	

烹制方法：

1、将肉放入烧红的锅中，燎至皮焦，用温水泡软后刮洗干净，锅中掺水烧沸，放入肉煮至断生捞起，甜酱、酱油调匀后趁

热均匀抹于肉皮上,使其冷却,芽菜洗净切成细末。

2、锅中掺油烧至七成热,将肉皮入锅炸至色棕红捞起,放入沸水中煮约10分钟捞起,用刀改成长6—(厘米、厚0.5厘米的片,于碗中装成一封书形,两边再镶一片,边角打底,然后放入盐、花椒、姜米、酱油、醋,再放入芽菜末,入笼用大气蒸糕出笼,走菜时翻扣入盘即成。

制作要领及注意事项:

1、如肉皮上有残毛,还要先用镊子挟毛后再“打红锅”。

2、趁热抹上甜酱,才会收汗,收汗后再炸制,色才上得牢。

3、炸皮时,肉皮受热应均匀,这样上色才一致,而且会增加肉皮的软糯度。

4、蒸时放醋的目的,是使皮钙化起皱,因醋受热挥发,蒸好后的肉是没有酸味的,当然量也应控制好。

5、打底的配翅,可改用豇豆、冬菜、咸菜等。

炒 杂 办

菜品特点:咸鲜微辣,嫩脆兼备,散籽现油。

原 料:猪腰 50 克	猪肝 50 克
猪肚头 50 克	猪肉 50 克
猪化油 100 克	水发木耳 25 克
冬笋 20 克	豌豆苞 10 朵
马耳葱 15 克	姜 10 克
蒜 10 克	豆瓣 15 克
水豆粉 50 克	盐 1 克
鲜汤 25 克	糖 5 克

烹制方法:

1、将猪腰去臊后改成腰花。大肚剖十字花刀后改2厘米见方的块。猪肚切柳叶形片,肉切薄片。冬笋切棱形薄片。姜、蒜切指甲片。取一小碗用糖、醋、酱油、味精、鲜汤、水豆粉兑成滋汁。

2、锅炙后掺油烧至六成熟时,速将切好的原料用盐和水豆粉码匀入锅,等散子发白时,下豆瓣、姜蒜片、冬笋炒转,烹入滋汁,下马耳葱颠转起锅即成。

制作要领及注意事项:

- 1、由于猪腰、大肚见盐后会吐水,所以应随码随烹。
- 2、码芡应稍薄一些,滋汁的量应稍少一些,避免立糊。
- 3、可加入泡红椒末增色、增味。
- 4、糖、醋在调味中只起回味和醋香的作用,故量应酌定,不可伤味。

家常肉丝

菜品特点:色泽红亮,二粗丝均匀断根,质地细嫩,散籽现油,配翅适当。

原料:	净瘦肉 200 克	青笋 100 克
	姜米 10 克	蒜米 10 克
	泡红辣椒末 15 克	马耳葱 15 克
	元红豆瓣 10 克	糖 5 克
	醋 3 克	味精 1 克
	盐 1 克水	豆粉 50 克
	鲜汤 25 克	菜油 100 克

烹制方法：

1、将肉切成二粗丝，用盐和水豆粉码匀，青笋切成二粗丝，取一小碗用鲜汤、水豆粉、盐、味精兑成滋汁。

2、锅炙后掺入油烧至六成熟时，放入肉丝炒至断生散籽，下入豆瓣、泡椒末、姜蒜米炒出色、味，下青笋丝炒转，烹入滋汁，下马耳葱推转起锅即成。

制作要领及注意事项：

1、肉丝应顺筋，了避免断根条。

2、码芡时要先码盐，而且要吃得水分。

3、可改用的配翅有韭菜、蒜苔、子姜、豆腐干、胡萝卜、茭白等。

双冬肉丝

菜品特点：质地细嫩爽口，咸鲜适口。

原 料：猪背脊肉 200 克	冬笋 50 克
水发冬菇 50 克	盐 1.5 克
味精 1 克	胡椒粉 1 克
水豆粉 50 克	鲜汤 25 克
猪化油 100 克	

烹制方法：

1、将脊肉切二粗丝后用盐和水豆粉码匀。冬菇去蒂切二粗丝。冬笋切二粗丝，取一小碗放入盐、味精、水豆粉、鲜汤、胡椒粉兑成滋汁。

2、锅炙后掺油烧至六成熟，放肉丝入锅，炒至散籽断生，放入冬笋，冬菇丝炒转，烹入滋汁簸转起锅即成。

制作要领及注意事项:

- 1、冬笋、冬菇切丝后可用沸水出一水。
- 2、码芡时水分要吃够,要码得散疏。

青椒肉丝

菜品特点:二粗丝均匀,青椒搭配适量,味咸鲜清香,略带微甜,散籽现油。

原	料:猪净瘦肉 200 克	青椒 100 克
	水豆粉 50 克	甜酱 5 克
	味精 1 克	盐 0.5 克
	酱油 5 克	鲜汤 25 克
	菜油 100 克	

烹制方法:

- 1、将肉切成二粗丝,用盐和水豆粉码匀。青椒去蒂去籽切二粗丝。取一小碗放入味精、鲜汤、酱油、水豆粉兑成滋汁。
- 2、锅炙后掺油烧至六成熟,下肉丝炒至散籽断生,放入甜酱炒香上色,续下青椒丝炒断生气,烹入滋汁,微推转,再颠转即成。

制作要领及注意事项:

- 1、青椒应选用质浅绿较嫩的制作,如果质地较老,就应事先将青椒炒断生气再行加工。
- 2、下甜酱时,应将锅端离口,避免将酱炒糊、发黑、发苦。
- 3、如甜酱太干,应用少许料酒或油稀释后再用。

鱼香猪排

菜品特点:条形大小一致,质地酥软化渣,鱼香味正,汁浓现油,色泽棕红。

原 料:	猪里脊 300 克	水豆粉 100 克
	土司粉 500 克耗 75 克	姜米 10 克
	泡红椒 25 克	蒜米 15 克
	菜油 1000 克耗 125 克	葱颗 50 克
	白糖 10 克	醋 10 克
	姜片 20 克	葱节 30 克
	料酒 30 克	鲜汤 100 克
	盐 2 克	

烹制方法:

1、将脊肉改成厚 1 厘米的大张片,用刀背捶排全身,然后用盐、料酒、姜、葱码味 10 分钟,拣去姜葱,拖上一层水豆粉,再扑上土司粉。取一小碗,放入白糖、醋、盐、水豆粉、鲜汤兑成滋汁。

2、锅中掺油烧至五成熟,将猪排入锅炸至断生捞起,待油温升至七成熟时,再入锅炆炸至色金黄捞起,置墩上横筋改成宽 1.5 厘米的条子装盘。锅中另掺油 50 克,下泡辣椒末、姜蒜米炒至出色出味,烹入滋汁推转,待汁稠发亮时,下葱颗推转快速起锅淋于猪排上即成。

制作要领及注意事项:

1、脊肉不宜太厚,这样会增加炸至时间,从而影响细嫩质地。

2、码水豆粉时，水豆粉稠度应适中，以能均匀地拖上一层为度，如果水豆粉太稀，粘土司粉的准度不够，炸时会脱散，水豆粉太稠，会产生土司粉厚薄不均的现象。

3、鱼香味汁的量应与原料的多少相适应，以汁能挂满猪排为度。

4、如果炸好后不挂汁，另配带番茄酱、生菜，叫炸猪排。

辣子肉丁

菜品特点：丁状均匀，质地滑嫩，倒楞圆角，咸鲜微辣，略带回味和醋香，配翅脆爽，色泽红亮，散籽现油。

原 料：净瘦肉 200 克

青笋 100 克

葱颗 30 克

姜米 10 克

泡辣椒末 30 克

料酒 20 克

蒜米 10 克

白糖 5 克

醋 4 克水

豆粉 75 克

鲜汤 25 克

味精 1 克

盐 1 克

菜油 100 克

烹制方法：

1、将肉改成厚 1.2 厘米的块，用刀背捶松后，再用刀后尖钻若干眼，然后斩成 1.2 厘米见方的丁状，用盐和水豆粉码匀。取一小碗放入白糖、醋、鲜汤、水豆粉兑成滋汁。青笋切成与肉丁同样大的丁，用盐稍码。

2、锅炙后掺入油烧至七成热，放入肉丁炒至散籽断生，下泡辣椒末、姜、蒜米炒上色，炒出味，下青笋炒转，烹入滋汁，下葱颗微炒，簸转起锅即成。

制作要领及注意事项:

- 1、肉丁一定要经过捶松钻眼的过程,炒时才会倒楞。
- 2、因体积较小,所以码肉丁的水豆粉应稍厚一些,这样可以减少肉丁内水分的排泄而保持质地细嫩。
- 3、配翅可改用胡萝卜、黄瓜、冬笋等。

火爆双脆

菜品特点:花瓣均匀,块形一致,咸鲜爽口,质地脆嫩,散籽现油。

原料:猪大肚头 1 个

鸭肫 2 个。

姜 10 克

马耳葱 50 克

蒜 10 克

料酒 20 克

盐 1.5 克

水豆粉 20 克

猪化油 500 克耗 75 克

味精 1 克

胡椒粉 1 克

鲜汤 20 克

烹制方法:

1、将肚头剔净油,用刀割荔枝花刀后改成棱形块,鸭肫剔去蒙皮,用刀割十字花刀后,改成与肚头同样大小的棱形块。姜蒜切指甲片,取一小碗放入盐、味精、鲜汤、豆粉兑成滋汁。

2、锅中掺油烧至七成热时,速用盐和水豆粉将肚头、肫花码匀,入锅爆至翻花断生,滤去多余的油,烹入料酒,下姜蒜片、马耳葱炒转,烹入滋汁,颠转起锅即成。

制作要领及注意事项:

1、割刀时,刀距和进刀应均匀适度,这样才能保持翻花美观和质地一致。