

佛跳墙

坛子菜

彭发元 编著

四川出版集团
四川科学技术出版社

佛跳墙

——坛子菜



四川出版集团
四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

佛跳墙 - 坛子菜 / 彭发元编. - 成都:
四川科学技术出版社, 2006. 4
ISBN 7 - 5364 - 5860 - 6

I. 佛... II. 彭... III. 菜谱 - 四川省
IV. TS972. 182. 71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 126323 号

佛跳墙 - 坛子菜

主 编 彭发元
责任编辑 李 琰
封面设计 朱晋蓉
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031
成品尺寸 203mm × 140mm
印张 6.5 字数 150 千 插页 10
印 刷 成都前进印刷厂
版 次 2006 年 4 月成都第一版
印 次 2006 年 4 月成都第一次印刷
定 价 15.00 元
ISBN 7 - 5364 - 5860 - 6/TS · 447

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。
■ 如需购本书, 请与本社邮购组联系。
地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028) 87734081
邮政编码/610031

主编 彭发元

编委 黄 勇 彭发元 陈文惠

彭 红 王华曦 彭 霞

黄震宇 张 艳 张 平

黄召才

前 言

相传，清道光年间福建的一帮乞丐把讨来的各种残羹剩饭装在破瓦罐中，加盖闷煮，然后又继续出去乞讨。不久罐中香气逸出，飘到了一墙之隔的寺庙中，一个小沙弥遁香翻墙来看。秀才听说后，赋诗“坛启荤香飘四邻，佛闻弃禅跳墙来”从此“佛跳墙”成为名菜。

坛子菜顾名思义是以坛为器煨制的菜肴。北宋诗人苏东坡在其《猪肉颂》中赞：“洗净铛、少着水，柴头罨烟焰不起。待他自熟莫催他，火候足时他自美。”现代川菜厨师在烹制坛子菜时，掌握火候之道继承和发扬了苏东坡的独特烹制法。先将原辅料治净后，经刀工处理，装入瓦坛内，掺进适量鲜汤，盖上坛口，用微火焖煨数小时至粳糯而成。由于坛口封固，水分蒸失少，文火慢煨熟，成菜粳糯，浓而不腻，色鲜味美，风味独特，保持了原汁香味，是川菜中的名菜之一。

本书在编写过程中，详细介绍了闽菜的佛跳墙、湘菜的紫罐煨肉、粤菜的满坛香等佳肴的烹调技艺，并结合川菜的制作方法，兼收并蓄，创新了更多的坛子菜式。在菜肴调味变化上，不断开拓创新，做到南料北烹，北料南烹，通过调和五味，使之口味适应性强，风味独特。所录菜品具有取材广泛，注重营养，操作易行的特点，能够满足不同口味的需要，深受人们的喜爱。

书中详细介绍了各式坛子菜所用的原料、调料、制作方法和风味特点，制作要领更是详尽，既适合家庭烹调，也适合酒楼、宾馆的厨师参考。由于作者才疏学浅，错误在所难免，恳请广大读者不吝赐教。

目 录

1 坛子猪肘····· (1)	24 腐乳肉方 ····· (24)
2 坛子蹄花····· (2)	25 豉辣蹄筋 ····· (25)
3 紫砂罐煨肉····· (3)	26 板栗焖肉 ····· (26)
4 蒜香蹄筋····· (4)	27 香辣猪蹄 ····· (27)
5 坛子肉····· (5)	28 八宝蹄尖 ····· (28)
6 酱香排骨····· (6)	29 雪菜酥肉 ····· (29)
7 鸽蛋排骨····· (7)	30 冬菜肉块 ····· (30)
8 花椒煨蹄爪····· (8)	31 豆瓣肘子 ····· (31)
9 海鲜什锦····· (9)	32 蜜汁火腿 ····· (32)
10 黄精煨肉 ····· (10)	33 煨牛筋 ····· (33)
11 附片猪肚 ····· (11)	34 坛子牛肉 ····· (34)
12 苦瓜肥肠 ····· (12)	35 金钩蹄筋 ····· (35)
13 酸菜肥肠 ····· (13)	36 豆瓣牛肉 ····· (36)
14 老坛煨肉 ····· (14)	37 豆渣牛脸 ····· (37)
15 一品肘子 ····· (15)	38 京葱牛舌 ····· (38)
16 芽菜双蹄 ····· (16)	39 红煨牛尾 ····· (39)
17 蜜酱猪尾 ····· (17)	40 坛子牛掌 ····· (40)
18 蹄筋焖鸡丸 ····· (18)	41 大蒜牛板筋 ····· (41)
19 佛跳墙 ····· (19)	42 鸡汁蹄筋 ····· (42)
20 魔芋蹄筋 ····· (20)	43 陈皮牛肉 ····· (43)
21 启坛香 ····· (21)	44 鲜花椒牛肉 ····· (44)
22 全家福 ····· (22)	45 沙嗲里脊 ····· (45)
23 陈年坛子菜 ····· (23)	46 枣皮牛鞭 ····· (46)

47	米粉坛子肉	(47)	75	蒜焖羊肉	(75)
48	咖喱牛肉	(48)	76	啤酒羊肉	(76)
49	银杏牛肉	(49)	77	醋焖羊舌	(77)
50	酸菜牛筋	(50)	78	咖喱羊肉	(78)
51	香满堂	(51)	79	青椒羊排	(79)
52	黄豆牛尾	(52)	80	三元羊筋	(80)
53	鲜酱牛冲	(53)	81	海鲜羊蹄	(81)
54	煨牛肚岭	(54)	82	糍粑辣椒羊肺	(82)
55	乌龙牛筋	(55)	83	葡萄酒羊肉	(83)
56	青红椒牛肉	(56)	84	橘皮狗肉	(84)
57	焖牛肉饼	(57)	85	双椒狗肉	(85)
58	焖牛头方	(58)	86	酒香狗肉	(86)
59	麻辣牛肉	(59)	87	柠檬狗肉	(87)
60	沙茶香辣牛肉	(60)	88	啤酒狗肉	(88)
61	面筋牛柳	(61)	89	黄酒兔	(89)
62	焖牛蹄	(62)	90	沙茶酱兔块	(90)
63	青椒牛皮	(63)	91	鲜花椒兔	(91)
64	煨三巴汤	(64)	92	启坛香兔	(92)
65	豉辣牛肠	(65)	93	麻辣兔	(93)
66	煨三宝	(66)	94	黄焖兔	(94)
67	东坡羊肉	(67)	95	黄菌焖兔	(95)
68	坛子羊肉	(68)	96	青椒豉香兔	(96)
69	羊肉焖豆腐	(69)	97	咖喱兔块	(97)
70	飘香羊肉	(70)	98	浓香江湖兔	(98)
71	萝卜羊肉	(71)	99	坛子鸡	(99)
72	羊肉蛋饺	(72)	100	腐乳鸡头	(100)
73	花仁羊腿	(73)	101	柱侯鸡颈	(101)
74	麻辣豉香羊肉	(74)	102	北菇凤爪	(102)

- | | | | |
|-----------------|-------|-----------------|-------|
| 103 芋头鸡块 | (103) | 131 咖喱鸡翅 | (131) |
| 104 陈皮鸡翅 | (104) | 132 啤酒焖鸡头 | (132) |
| 105 冬菇焖鸡 | (105) | 133 焖乌鱼 | (133) |
| 106 虾酱鸡脯 | (106) | 134 豉汁鲈鱼 | (134) |
| 107 煨鸡肾 | (107) | 135 米酒鲫鱼 | (135) |
| 108 当归煨山鸡 | (108) | 136 鸡汁鱼唇 | (136) |
| 109 香满楼 | (109) | 137 三珠鱼唇 | (137) |
| 110 蚝油凤爪 | (110) | 138 蒜香裙边 | (138) |
| 111 花菇鸡 | (111) | 139 泡椒裙边 | (139) |
| 112 酒香鸡 | (112) | 140 焖鸡鱼皮 | (140) |
| 113 芥末泡椒鸡 | (113) | 141 荸荠肥鱼唇 | (141) |
| 114 香辣鸡头 | (114) | 142 冬菜肥鱼 | (142) |
| 115 青红椒鸡 | (115) | 143 烤鸡甲鱼 | (143) |
| 116 干豇豆焖鸡 | (116) | 144 焖划水 | (144) |
| 117 鲜蔬焖鸡 | (117) | 145 红焖甲鱼 | (145) |
| 118 卤鸡煨茄 | (118) | 146 泡菜鲜鱼 | (146) |
| 119 红汤鸡肫 | (119) | 147 花椒鲶鱼 | (147) |
| 120 野山椒鸡 | (120) | 148 肥肠鲜鱼 | (148) |
| 121 泡菜焖鸡 | (121) | 149 异香豆腐鱼 | (149) |
| 122 榨菜煨鸡 | (122) | 150 芋儿甲鱼 | (150) |
| 123 香辣凤冠 | (123) | 151 樟茶鸭甲鱼 | (151) |
| 124 野菌鸡 | (124) | 152 蒜香江团 | (152) |
| 125 煨蒜香鸡 | (125) | 153 鸡腿菇江团 | (153) |
| 126 坛子米粉鸡 | (126) | 154 蹄筋白鳝 | (154) |
| 127 葡萄酒煨鸡 | (127) | 155 苕粉肉蟹 | (155) |
| 128 豉油皇鸡 | (128) | 156 红焖蟹丸 | (156) |
| 129 红枣薏仁鸡 | (129) | 157 蒜焖珧柱 | (157) |
| 130 醋煨鸡翅 | (130) | 158 火腿鲍鱼 | (158) |

159	豉油皇鲍脯	(159)	180	乌龙鸽蛋	(180)
160	珧柱瓜脯	(160)	181	草菇海参	(181)
161	鱼丸珧柱	(161)	182	海参什锦	(182)
162	叉烧肉煨蛇	(162)	183	满坛香	(183)
163	坛子海鲜	(163)	184	焖鲷鱼肚	(184)
164	榨菜焖鱼	(164)	185	虾仁鱼肚	(185)
165	蚝油鱼腹	(165)	186	鸡丸鱼肚	(186)
166	嫩豌豆鳝段	(166)	187	火腿鱼翅	(187)
167	筒筒竹笋鳝	(167)	188	鸡汁鱼翅	(188)
168	鳝鱼鹌蛋	(168)	189	鸡酿鱼翅	(189)
169	香菇鳝鱼	(169)	190	煨龟苓汤	(190)
170	羊蹄筋鳝段	(170)	191	银杏炖龟	(191)
171	沙嗲鳝鱼	(171)	192	桂圆炖裙边	(192)
172	银杏焖白鳝	(172)	193	焖罗汉	(193)
173	蹄筋煨白鳝	(173)	194	焖鲜蔬	(194)
174	鲜花椒青鳝	(174)	195	三鲜豆腐	(195)
175	豉油皇青鳝	(175)	196	八宝豆腐	(196)
176	凤翅海参	(176)	197	三鲜魔芋	(197)
177	扣肉海参	(177)	198	焖板栗	(198)
178	四喜海参	(178)	199	草菇鸽蛋	(199)
179	海参猪舌	(179)	200	鸡皮玉兰片	(200)

坛子猪肘

原 料	猪后肘	1000 克	草 菇	100 克	鸡 爪	150 克
	金 钩	30 克	银 杏	70 克	鲜鸡汤	1000 克
	生 姜	30 克	葱白节	40 克	精 盐	6 克
	冰糖糖色	30 克	咖喱粉	5 克	红糟汁	100 克
	美极鲜酱油	15 克	胡椒粉	1 克	面粉糊	适量
	花生油	50 克				

制 法

1. 猪后肘拈尽毛，刮净，煮断生，皮上抹冰糖糖色，入少许八成热的花生油中炸呈金红色，铲入热水内刮去焦皮，切成 6 厘米见方的块。
2. 草菇洗净；鸡爪剥去指尖，洗净余尽血水；银杏入沸水略烫，撕去内膜；生姜洗净切成片。
3. 炒锅置火上，舀入花生油烧至五成热，下姜片、葱白节、咖喱粉炒香；再下入猪肘块、鸡爪略煸，加入鲜鸡汤、草菇、金钩、银杏烧沸，撇去浮沫；放精盐、美极鲜酱油、冰糖糖色、红糟汁、胡椒粉调好味略烧，舀入土陶坛子内，加盖用面粉糊封严坛口；移微火上焖 4 小时左右至猪肘烂糯，收浓汤汁；去掉封口面糊揭盖，随坛子上桌舀食。

特点 色泽酱黄，肘烂醇香。

坛子蹄花

原 料	猪前蹄	1000 克	花生仁	200 克	水发银耳	50 克
	冬 笋	100 克	蘑菇精	5 克	沙茶酱	20 克
	生 姜	30 克	葱 白	40 克	柱侯酱	15 克
	黄 酒	80 克	精 盐	6 克	冰糖屑	20 克
	大 香	3 克	肉 桂	3 克	鲜鸡汤	1000 克
	胡椒粉	1 克	干红辣椒	15 克	花 椒	2 克
	食用调和油	2000 克 (约耗 60 克)			酒糟泥	适量

制 法

1. 猪前蹄拈尽毛，刮洗净，斩成 5 厘米见方的块，余除腥味；水发银耳去蒂，撕成小朵；冬笋切成梳子背块；生姜切成片；葱白绾成结；大香、肉桂、干红辣椒、花椒装入香料袋内扎紧口。
2. 炒锅置火上，舀入食用调和油烧至七成热，下猪蹄块炸至表皮呈淡黄色，捞出，沥尽油。
3. 炒锅置火上，舀入食用调和油烧至五成热，下姜片、沙茶酱、柱侯酱炒香；加猪蹄花、冬笋略炒；加鲜鸡汤、花生仁、水发银耳烧沸，撇去浮沫；放黄酒、精盐、冰糖屑、香料袋、胡椒粉、蘑菇精调好味略烧，舀入土陶坛子内；放葱白结，加盖用酒糟泥封严坛口，移微火上煨 4~5 小时至蹄花软糯，去酒糟泥揭盖，收浓汤汁，拣出葱结、香料袋不用，放托盘里上桌。

特点 原汁原味，蹄煨香浓。

紫砂罐煨肉

原 料	猪肘子 1 只(约重1000克)	冬 笋 100 克	水发香菇 100 克
	干虾仁 30 克	火 腿 50 克	鲜味汁酱油 15 克
	生 姜 30 克	葱 白 50 克	胡椒粉 1 克
	冰 糖 25 克	精 盐 5 克	黄 酒 60 克
	熟鸭油 30 克	鲜鸡汤 1000 克	香 叶 1 片
	鸡 精 2 克	面粉糊 适量	花生油 60 克

制 法

1. 将猪肘刮尽毛，将皮烤焦黄，用热水刮洗净后略煮，切成6厘米见方的块；冬笋切成滚刀块，入沸水锅内焯一下；水发香菇洗净，切成块，火腿洗净，切成丁，分别入沸水锅里略余；干虾仁洗净；生姜洗净，切成片；葱白洗净，缩成结。
2. 炒锅置火上，舀入花生油烧至五成热，下姜片、肘子块煸香；掺入鲜鸡汤烧沸，撇去浮沫；加入胡椒粉、冰糖、精盐、黄酒、鲜味汁酱油、鸡精、熟鸭油、香叶略烧。
3. 紫砂罐内先装入葱白结、冬笋块、水发香菇块、干虾仁、火腿丁垫底，再将炒锅内其余调料倒入，上盖用面粉糊封严缝隙，置小火上煨沸，改用微火继续煨数小时至肉烂糯，去掉面粉糊揭盖，连罐上桌即成。

特点 色泽黄亮，醇香味美。

蒜香蹄筋

原 料	鲜猪蹄筋	1000 克	水发花菇	100 克	大 蒜	70 克
	白萝卜干	100 克	干 贝	40 克	芝麻油	6 克
	鲜鱼酱	25 克	生 姜	30 克	葱 白	40 克
	加饭酒	60 克	胡椒粉	1 克	鸡香油	25 克
	泡红辣椒	30 克	鲜鸡汤	800 克	精 盐	5 克
	美极鲜酱油	15 克	酒糟泥	适量	花生油	50 克

制 法

1. 鲜猪蹄筋洗净，斩成段，入沸水内氽除腥味；水发花菇去柄，切成条形；大蒜去蒂；白萝卜干洗净，切成段；生姜洗净，切成片；葱白洗净，切成段；泡红辣椒去籽，切成节。
2. 炒锅置火上，舀入花生油烧至五成热，下大蒜炸呈淡黄色，再下姜片、泡红辣椒、鲜鱼酱炒香，投入鲜猪蹄筋、水发花菇、干贝、白萝卜干略炒，加鲜鸡汤烧沸，撇去浮沫，放葱白段、加饭酒、胡椒粉、鸡香油、精盐、美极鲜酱油、芝麻油烧入味，舀入坛子内加盖，用酒糟泥封严坛口，置微火上焖二三小时，待猪蹄筋软糯，收浓汤汁，去酒糟泥揭盖，放托盘内上桌。

特点 色泽淡黄，咸鲜微辣，蒜味浓香。

坛子肉

原 料	猪五花肉	1000 克	白萝卜	300 克	油炸鱼丸	100 克
	虾 米	25 克	火 腿	50 克	红 枣	50 克
	酒糟泥	适量	沙爹酱	20 克	咖喱粉	5 克
	生 姜	30 克	葱 白	40 克	花 椒	2 克
	鲜鸭汤	500 克	鲜鸡汤	500 克	绍 酒	70 克
	精 盐	6 克	胡椒粉	1 克	冰糖糖色	40 克
	香叶粉	0.5 克	鸡 精	2 克	食用调和油	60 克

制 法

1. 猪五花肉拈尽毛,刮洗净,入沸水内煮去血水,捞出,皮上抹冰糖糖色;白萝卜洗净,切成滚刀块;火腿洗净,切成长方块;虾米、红枣洗净;生姜洗净,切成片;葱白洗净,绾成结。
2. 炒锅置旺火上,舀入食用调和油少许烧至八成热,将猪五花肉皮入油锅内炸成棕红色,换入热水内刮洗净后切成6厘米见方的块。
3. 炒锅置火上,舀入食用调和油少许烧至五成热,下姜片、沙爹酱、咖喱粉、香叶粉、花椒略炒,投入猪五花肉块、虾米、火腿块煸入味,加鲜鸭汤、鲜鸡汤烧沸,撇去浮沫,放白萝卜块、油炸鱼丸、红枣、葱白结、绍酒、精盐、胡椒粉、冰糖糖色、鸡精略烧,倒入坛子内加盖,用酒糟泥封严缝隙处,置小火上煨5小时左右至肉酥糯,收浓汤汁,去掉酒糟泥揭盖,拣出葱结,整坛端上桌即成。

特点 色泽棕黄,咸甜味香。

酱香排骨

原 料	鲜猪排骨	1000 克	胡萝卜	250 克	鲜竹笋	100 克
	鲜鸭肉汤	1000 克	鱿 鱼	50 克	蟹 肉	50 克
	排 骨 酱	25 克	生 姜	30 克	葱 白	40 克
	花 椒	3 克	XO 酱	30 克	甜面酱	20 克
	黄 酒	50 克	精 盐	6 克	鱼骨粉	15 克
	美极鲜酱油	15 克	鸡 精	2 克	酒糟泥	适量
	食用调和油	2000 克(约耗 100 克)				

制 法

1. 鲜猪排骨洗净，斩成 4 厘米长的节，入沸水锅内氽除血水，捞出；胡萝卜洗净，切成滚刀块；鲜竹笋洗净，切成块；鱿鱼洗净，切成丁；生姜洗净，切成片；葱白切成段。
2. 炒锅置火上，舀入食用调和油烧至七成热，下猪排骨拉油，捞出，沥尽油。
3. 炒锅置火上，舀入食用调和油少许烧至五成热，下姜片，排骨酱、XO 酱、甜面酱、花椒略炒，投入炸猪排骨、胡萝卜、鲜竹笋、鱿鱼、蟹肉煸香，加鲜鸭肉汤烧沸，撇尽浮沫，放葱白段、黄酒、精盐、美极鲜酱油、鸡精、鱼骨粉调好味烧 20 分钟，舀入坛子中，加盖用酒糟泥封严缝隙处，置小火上煨 3 小时煨至排骨软糯入味，收浓汤汁，去掉酒糟泥揭盖，整坛放托盘中端上桌即可。

特点 排骨软糯，味鲜香浓。

鸽蛋排骨

原 料	鲜猪排骨	1000 克	熟鸽蛋	16 只	胡萝卜	200 克
	冰糖糖色	40 克	生 姜	40 克	葱 白	40 克
	鲜 鸡 汤	800 克	黄 酒	60 克	精 盐	6 克
	番 茄 酱	60 克	隐 汁	30 克	鸡 精	2 克
	香 叶	4 片	老 抽	15 克	面粉糊	适量
	食用调和油 2000 克(约耗 70 克)					

制 法

1. 鲜猪排骨洗净，斩成 6 厘米长的块，余除腥味；熟鸽蛋去壳，加老抽拌匀；胡萝卜洗净，切成滚刀块；生姜洗净，拍破，葱白洗净，切成段；香叶洗净。
2. 炒锅置火上，舀入食用调和油烧至七成热，下熟鸽蛋炸呈金黄色，捞出；待油温升至七成热时，再投入猪排骨拉油，捞出，沥尽油。
3. 炒锅置火上，舀入食用调和油少许烧至五成热时，下葱白段、香叶略炒，放炸猪排骨、胡萝卜、鲜鸡汤烧沸，撇去浮沫，再下炸鸽蛋、生姜、黄酒、精盐、番茄酱、冰糖糖色、鸡精、隐汁、老抽略烧，连汤汁倒入坛子内，加盖用面粉糊封严缝隙，移置小火上焖 3 小时至猪排骨酥软，去掉面粉糊揭盖，装入托盘中上桌舀食。

特点 色泽红亮，咸鲜甜酸。

注：番茄酱是将熟透番茄洗净去皮、籽，搅拌成茸，再用小火炒成酱。

花椒煨蹄爪

原 料	鲜猪蹄	1000 克	鲜鸡爪	500 克	大 葱	50 克
	花 椒	5 克	生 姜	40 克	小茴香	1 克
	柱侯酱	25 克	肉 桂	3 克	精 盐	6 克
	大 香	3 克	醪糟汁	70 克	胡椒粉	1 克
	海天特级酱油	15 克	鲜鸭肉汤	1000 克	珠 油	10 克
	食用调和油	2000 克	白 糖	4 克	面粉糊	适量
	(约耗 70 克)					

制 法

1. 鲜猪蹄刮尽毛，刮洗净，从中剖成两片，斩成 5 厘米见方的块；鲜鸡爪除尽粗皮，洗净；生姜洗净，切成片；大葱洗净，缩成结；肉桂、小茴香、大香、花椒捣碎，装入香料袋内。
2. 炒锅置火上，舀入食用调和油烧至七成热，下猪蹄块炸至淡黄色，捞出，沥尽油；待油温升高时再下鸡爪拉油。
3. 炒锅放食用调和油少许，置火上烧至五成热，下姜片、柱侯酱略炒，加入鲜鸭肉汤、炸猪蹄块、鸡爪、香料袋烧沸，撇尽浮沫，放醪糟汁、精盐、白糖、胡椒粉、海天特级酱油、珠油调好味，将大葱结装入坛子内，再倒入蹄爪和汤汁，加盖用面粉糊封严坛口，置小火上焖熟至烂，去掉面粉糊揭盖上桌。

特点 色泽红亮，蹄爪香浓，咸鲜微麻。

注：珠油为粤菜调料，主调色。