

方生 方路 编

家庭川菜 烹制指南



四川辞书出版社

家庭川菜烹制指南

方生 方路 编

四川辞书出版社

☐责任编辑:杨 斌

☐装帧设计:周 林

☐图片摄影:闵未儒

☐技术设计:陈秀娟

☐家庭川菜烹制指南

方生 方路编

☐出版发行:四川辞书出版社

(成都盐道街3号 610012)

☐印 刷:郫县犀浦印刷厂

☐开 本:787×1092 毫米 1/32

☐版 次:1997 年6 月第一版

1997 年6 月第一次印刷

☐印 张:9.25 字数 25.8 千字

☐印 数:1—8000 册

☐书 号:ISBN7—80543—573—1/S·1

☐定 价:9.00 元

前 言

民以食为天。一日三餐，家家必备；男女老少，天天必食。但如何做到吃得好，吃得省，吃得既富营养，又很卫生，却并非一件易事。在四川，要做到“一菜一格，百菜百味”，更非一件轻易就能实现的事。

为了有助于千家万户做到吃得好（味美色鲜，富有营养，符合卫生要求），吃得省（原材料便宜，制作工艺简单，省时省力），吃得丰富多采（品种多，味别全，既有荤素菜肴，又有小吃面点），我们特地编写了这本书。

本书除收入不少传统川菜外，还增添了随着形势发展而涌现的创新川菜，以及人们十分喜爱的家庭制作的素菜、泡菜和小吃。收入的菜肴以蔬菜、素食为多，兼有荤腥、海鲜。为适应城乡群众生活水平提高的需要，特地收入了少数高档菜肴。考虑到家庭的具体条件，对那些制作难度大、烹制工具特殊、原材料复杂多样和价格昂贵的菜点均未收入。

由于调味品因产品厂家、生产批号不同，在烹制菜点时，请视所含浓度（如咸、辣、酸度）酌加或减量。书中所述用量，仅供参考。

书中如有不当之处，请行家里手指正，也欢迎家庭主厨的女士、先生提出意见和建议，以便今后修订时予以充实和完善。

编 者

目
录

畜 肉 类

回锅肉	2
鱼香肉丝	3
水煮肉片	4
荔枝腰块	5
樱桃肉	6
姜汁肘子	7
老君煨肘	8
糖醋排骨	9
王粑肉	10
川味牛排	11
蒜泥白肉	12
麻辣兔丁	13
锅耙肉片	14
小滑肉	16
火爆肚头	17
咸烧白	18
软炸斑指	19
甜烧白	21
粉蒸肉	22
荷叶蒸肉	23
青椒肉丝	24
炒野鸡红	25
榨菜肉丝	26
生爆盐煎肉	27

香糟肉	27
红油三丝	28
京酱肉丝	29
红烧狮子头	30
酥肉汤	32
干煸牛肉丝	33
家常肉丝千张	34
洋葱肉丝	35
皮冻	35
五香卤肉	36
南卤肉	38
豆筋烧肉	39
清蒸肘子	40
鱼香肝片	40
大蒜烧肥肠	41
溜鱼香兔花	42
麻辣肉片	43
双味羊肉	45
陈皮牛肉	46
麻酥脑花	47
椒麻舌片	48
姜汁肚片	49
清炖牛肉汤	50
火腿平菇汤	51
清汤腰脆	51
腊肉蒸豌豆	52

酱肉	53
川味腊肉	54
川味香肠	55

禽 蛋 类

樟茶鸭	58
盐水鸡	59
茶熏鸡	60
冷汁盐水鸭	61
魔芋烧鸭	62
黄豆烧鹅	63
板栗烧鸡	64
官保鸡丁	65
贵州仔鸡	66
小煎仔鸡	67
鱼香八块鸡	68
家常姜汁鸡	69
椒麻鸡块	70
怪味鸡块	71
双上鸡片	72
天主堂鸡片	73
红油鸡丁	74
银芽鸡丝	75
姜爆鸭丝	76
火爆鸭肠	77
太白鸡	78

泡椒鸡丁	79
烧鸭舌掌	80
香酥鸭子	81
生烧鸡腿	82
大千鸡块	83
炸鸡火面包	84
家常黄酒煨鸡	85
家常冬笋鸡	86
豆瓣鸭脯	87
生烧大转弯	88
五香鸭肫	89
清汤鸡元	90
清汤鹌蛋银耳	91
圆盅仔鸡	92
鱼香煎蛋	93
椿芽烘蛋	94
青椒皮蛋	94
清蒸全鸡	95
仔鸡豆花	96
归芪炖鸡	97
花生仁炖鸡	98
鸡肘心汤	98
菠心鸭肝汤	99
酸辣蛋花汤	100

海 鲜 类

家常海参·····	104
干煸鱿鱼笋丝·····	105
鱼香大虾·····	106
翡翠虾仁·····	107
春笋虾仁·····	108
葱椒海蟹·····	109
双吃牛蛙·····	110
泡菜鲜贝·····	112
响铃海参·····	113
清汤酸菜鱿鱼丝·····	114
鱿鱼白菜心·····	115
腐皮鱿鱼·····	116
泡菜鲜鱼·····	117
冬菜鲰子鱼·····	118
鲜溜鱼米·····	119
虾仁季豆·····	120
番茄扇贝·····	121
芥茉虾卷·····	122
三鲜豆腐饺·····	123
豆豉田螺·····	124
红烧蜗牛·····	125
干烧鲫鱼·····	126
犀浦仔鲢·····	127
家常樟菜鱼·····	128

葱酥鲫鱼·····	129
金沙鳝段·····	130
干煸鳝鱼·····	131
清汤酸菜海参·····	132
酸菜鱼片汤·····	133
萝卜丝鲫鱼汤·····	134
鱿鱼炒花椰菜·····	135

蔬 菜 类

鸡油茭菜·····	138
干煸冬笋·····	138
金钩豇豆·····	139
绍子凤尾·····	140
鱼香茄饼·····	141
软炸鲜菇·····	143
冬菜肉末·····	144
麻婆豆腐·····	145
豆腐珍珠·····	146
炆炒西兰花·····	147
冬菜苦瓜·····	147
素回锅肉·····	148
蚕豆泥·····	149
烧拌青椒·····	150
麻酱凤尾·····	150
凉拌鲜笋·····	151
泡竹笋·····	151

金钩萝卜干·····	152
糖醋蒜苔·····	153
糖醋渍豌豆·····	154
怪味渍胡豆·····	155
醋熘白菜·····	156
籐菜秆炒豆豉·····	157
青椒炒玉米·····	157
家常土豆丝·····	158
炒黄豆芽·····	159
熘豆腐干丝·····	159
豆腐丸子·····	160
油炸百叶卷·····	161
珊瑚豆腐·····	162
锅贴豆腐·····	163
鸡抓豆腐·····	165
多味豆腐·····	165
灯笼豆腐·····	166
熘辣厚皮菜·····	167
白油四季豆·····	168
盐水五香花仁·····	169
开水白菜·····	170
清汤凤尾·····	171
芙蓉笋衣汤·····	171
芙蓉豆腐汤·····	172
酸菜青圆汤·····	173
酸菜苦瓜汤·····	174

烩豌豆汤·····	175
红油黄丝(大头菜)·····	175
口蘑烩银耳·····	176
青椒雪魔芋·····	177
酸辣魔芋·····	178
蛋酥土豆片·····	179
油炸山药饼·····	179
炸豌豆尖·····	180
茄子羊尾·····	181
鱼皮花仁·····	182
三鲜菌丝·····	183
三鲜蘑菇·····	184
鱼香油菜苔·····	185
香糟茭白(高笋)·····	186
糖醋番茄·····	187
芹菜三丝·····	187
宫保豆腐·····	189
火锅豆腐·····	190
奶油白菜·····	191
凉拌核桃仁·····	192
榨菜拌豆油皮·····	192
椿芽拌豆腐·····	193
蘑菇凤尾·····	194
蘑菇烧冬瓜·····	195
清蒸豆腐·····	196
粉蒸豌豆·····	196

雨后春笋·····	197
竹笋烧蘑菇·····	198
竹荪蘑菇汤·····	199

时令家常小菜、饭

糖醋仔姜·····	202
拌冲菜·····	202
红油萝卜干·····	203
盐白菜·····	203
麻辣儿菜·····	204
家常大头菜·····	205
腌辣椒·····	205
家常豆豉·····	206
家常豆腐乳·····	207
川味泡菜·····	207
泡水果·····	209
冰箱泡菜·····	210
豇豆焖饭·····	210
南瓜稀饭·····	211
火腿蚕(豌)豆饭·····	211
豌豆肉末稀饭·····	212

小 吃 类

担担面·····	214
红油水饺·····	215
清汤抄手·····	216

燃面·····	218
红烧牛肉面·····	219
素椒炸酱面·····	221
酸菜肉丝面·····	222
番茄煎蛋面·····	223
鸡丝豆花面·····	223
鸡丝凉面·····	224
红油肺片·····	225
春饼（芥茉糖醋素馅、白油腊肉馅） ·····	226
蛋皮春卷·····	228
冬菜包子·····	229
南瓜蒸饺·····	230
豆芽包子·····	230
玻璃烧麦·····	232
汤圆·····	233
叶儿粑·····	234
川北凉粉·····	236
过江凉粉·····	238
玫瑰苕饼·····	239
酸辣豆花·····	240
牛肉豆花·····	241
牛肉焦饼·····	242
果味灯影牛肉·····	243
锅魁夹卤肉·····	244
八宝饭·····	245

珍珠圆子·····	246
炸“螃蟹”·····	247
油酥蛋卷·····	248
胡豆泥·····	249
牌坊面·····	249
清菠面·····	251
甜水面·····	252
海味煨面·····	253
鲜菜包子·····	254
三鲜米饺·····	255
萝卜饼·····	256
韭菜盒子·····	257
油茶·····	259
油茶煮醪糟·····	260
羊肉(杂)汤·····	260
鱼香锅魁·····	261
土豆饼·····	262
红苕饼·····	263
小笼蒸牛肉·····	264
酸辣粉·····	265
麻辣烫·····	266

四季菜谱

春季：凉菜、素菜、荤菜、小吃·····	270
夏季：凉菜、素菜、荤菜、小吃·····	271
秋季：凉菜、素菜、荤菜、小吃·····	272

冬季：凉菜、素菜、荤菜、小吃·····	273
附录：	
一、各级汤料制法·····	275
二、特级酱油、调味料制法·····	277