

烧烩菜

味



毛血旺：

色泽红亮，味浓而厚，麻辣味浓，回味较长，血旺鲜嫩可口。

原料组配：

主料：猪血旺50克，毛肚50克，鳝鱼50克，辅料：午餐肉50克，黄豆芽100克，调料：精盐2克，味精5克，料酒50克，郫县豆瓣50克，糍粑海椒50克，整花椒50克，干辣椒50克，姜50克，白糖5克，葱5克，胡椒粉50克，香油50克，水淀粉50克，色拉油100克。

制作方法：

一、猪血旺切成厚片，放入沸水中氽烫片刻捞出，放入加精盐的鲜汤中略泡；午餐肉切成骨牌片；毛肚放入沸水中氽水以除碱味，切成适当大小的片；鳝鱼洗净切段；青笋去皮，切成片；黄豆芽去须根取中段；干辣椒去蒂，去籽，切成2厘米长的节；姜、蒜切末；葱切成葱花。二、锅内加油，烧至四成热时放入郫县豆瓣、糍粑海椒炒红，炒香，再下姜末、蒜末炒香，加入料酒，掺汤，烧开后打去渣滓，再加精盐、味精、胡椒粉、白糖及各种辅料烧开，最后下猪血旺、黄豆芽烧断生，用水淀粉勾薄芡，淋香油起锅装入盆中，面上撒上葱花。三、锅内加少量油，烧至五成热，下干辣椒段、整花椒略炸，起锅倒入盆中即成。

名师解语：

一、起锅前勾芡的目的是使味浓厚，但勾芡以清三流芡为好，不可太浓。二、此菜味较浓厚，要做到味浓味厚，郫县豆瓣可适当用多一点。麻辣味不够，可在淋热油时，先撒上花椒末、辣椒粉，再用热油略烫，还可以使用花椒油增麻。三、烹制的时间不能过长，成熟即可。

● 作者 彭涛 田力 摄影 李凯

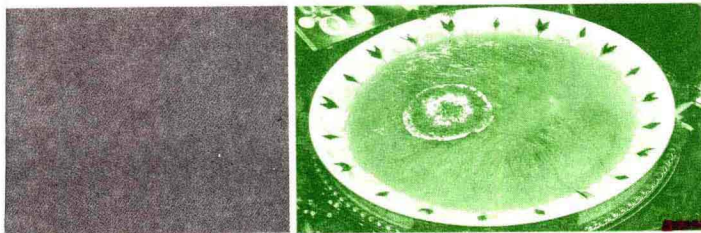
四川出版集团 四川科学技术出版社

72.182.77

川菜烹饪技术丛书

川味

烧烩菜



作者 彭 涛
田 力
摄影 李 凯

四川出版集团
四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

川味烧烩菜/彭涛,田力编著. —成都:四川科学技术出版社,2005.10

(川菜烹饪技术丛书)

ISBN 7-5364-5804-5

I. 川... II. ①彭... ②田... III. 菜谱-四川省
IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 109973 号

川菜烹饪技术丛书

川味烧烩菜

CHUANWEI SHAOHUI CAI

编 著 者 彭 涛 田 力
责任编辑 张 蓉
封面设计 韩健勇
版面设计 康永光
责任校对 苏晓宁 王 勤
责任出版 周红君
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮政编码 610012
成品尺寸 170mm×186mm
印张 6 字数 120 千 插页 1
印 刷 郫县犀浦印刷厂
版 次 2006 年 1 月成都第一版
印 次 2006 年 1 月成都第一次印刷
定 价 16.00 元
ISBN 7-5364-5804-5/TS·444

■ 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/成都市盐道街3号 电话:86671039 86672823

邮政编码/610012

素烧白果 ▶



▲ 泡藕头烧鲫鱼



◀ 毛血旺



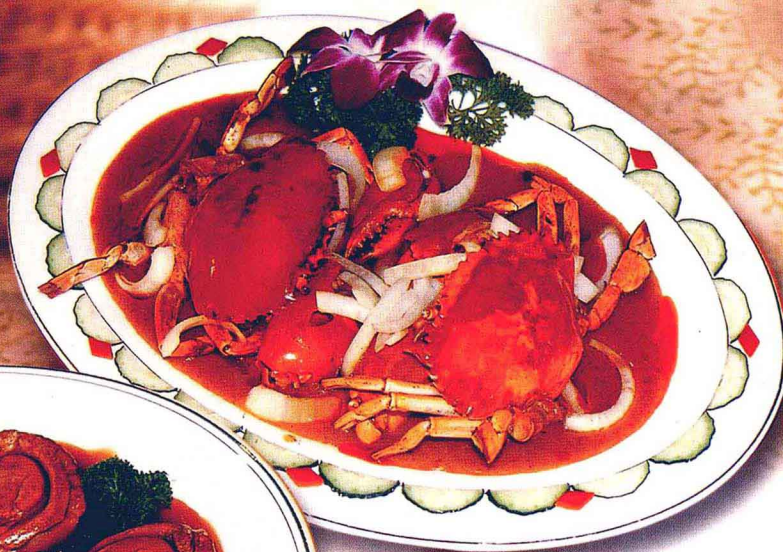
干烧墨鱼仔 ▶



金桂鸭粒 ▶



▲ 豆花嫩牛肉



▲ 葱烧海蟹



▲ 红烧鲍鱼

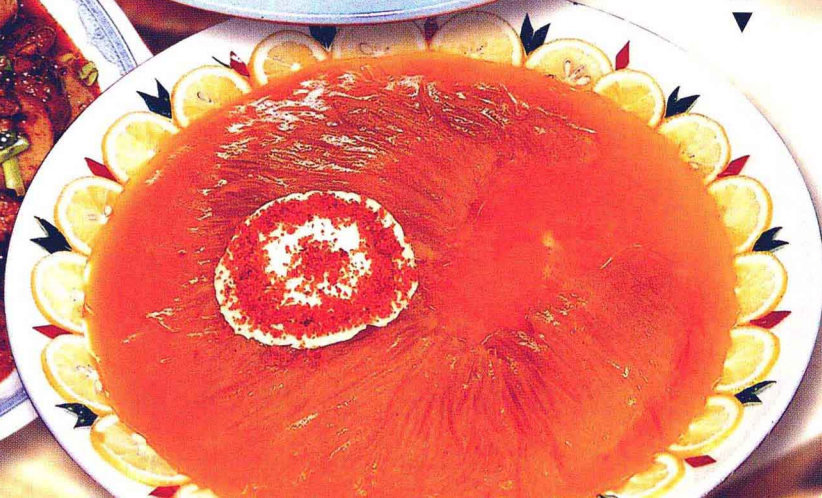
▼ 五彩虾仁



▼ 芋儿烧鸡



蟹黄鱼翅



前言

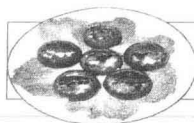
川菜有着悠久的历史,在川菜的发展过程中,创造出了众多的菜品,这些菜品是用多种烹饪技法制作出来的。川菜的烹饪技法多种多样,既有全国通用的烹饪方法,也创造出了一些独具一格的烹饪方法,这些独特的烹饪技法使得川菜更具特色。川菜常用的烹饪技法有 30 多种,但最能表现川菜特色的技法有小炒、干煸、干烧、家常烧等。

川菜比较讲究烧和烩。烧和烩是将经过初加工后的原料放入锅中,掺入汤汁,经调味后放入原料,再采用不同火力加热达到所需的成熟度,二者既有相同的地方,又有不同之处。一般说来,应用烧制的方法成菜后大都具有色泽美观、亮汁亮油、质地鲜香软糯的特点。而烩制出的菜肴一般汤菜合一,汤汁较多,且原料的主料为两种以上。本书在编写时,注意保持传统川菜的基本特征,同时吸收了其他菜系多种新的原料,收集的 140 余种菜品,既有传统名菜,又有具创意的新菜。希望本书能给广大烹饪爱好者及同行一定启迪。

本书如有不当之处,恳请烹饪同行及专家们批评指正。

作者

川味



烧烩菜

调料使用说明

盐 1 茶匙约为 6 克

味精 1 茶匙约为 5 克

白糖 1 茶匙约为 5 克

胡椒粉 1 茶匙约为 4 克

醋 1 汤匙约为 15 克

酱油 1 汤匙约为 15 克

料酒 1 汤匙约为 15 克

花椒粉 1 茶匙约为 4 克

辣椒粉 1 茶匙约为 4 克

香油 1 汤匙约为 15 克

水淀粉调配比例: 1 茶匙(5 克)生粉+1 汤匙(15 克)清水调匀

色拉油 1 量杯约为 250 克

苏打 1 茶匙约为 5 克



茶匙

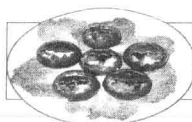


汤匙

目

录

- | | | |
|-----------|------------|-----------|
| 太白鱼翅 1 | 肥肠鱼 26 | 干烧鳝鱼 51 |
| 蟹黄鱼翅 2 | 芋儿烧鱼 27 | 鲜笋烧鳝段 52 |
| 红烧鲍鱼 3 | 千张烧鱼条 28 | 腊肉烧鳝段 53 |
| 葱椒鱼肚 4 | 糖蒜烧鱼条 29 | 腐竹鳝鱼 54 |
| 龙凤烩鱼肚 5 | 菠萝烩鱼米 30 | 藿香鳝段 55 |
| 家常梅花参 6 | 家常刺婆 31 | 茄子烧泥鳅 56 |
| 葱烧一品参 7 | 侧耳根烧鲫鱼 32 | 豆豉烩蛙粒 57 |
| 豆花青鳉 8 | 泡豇头烧鲫鱼 33 | 金钱烩美蛙 58 |
| 贵妃鳊鱼 9 | 豆腐鲫鱼 34 | 泡豇头烧牛蛙 59 |
| 五彩虾仁 10 | 酿烧鲫鱼 35 | 葱烧驼掌 60 |
| 双菇虾仁 11 | 酸萝卜烧鲈鱼 36 | 双椒烧驼掌 61 |
| 糯玉米烩虾仁 12 | 咖喱三文鱼头 37 | 凤翅鹿筋 62 |
| 红烧土龙虾 13 | 龙福石锅黄腊丁 38 | 茶树菇烧仔兔 63 |
| 葱烧海蟹 14 | 拆烩鲢鱼头 39 | 山椒烧仔兔 64 |
| 苦笋烧肉蟹 15 | 萝卜丝煲鱼头 40 | 酸萝卜烧仔兔 65 |
| 干烧墨鱼仔 16 | 菊花鱼丸 41 | 金沙狮子头 66 |
| 河蚌烧肉 17 | 玉米鱼羹 42 | 干豇豆烧肉 67 |
| 葱烧豉香蚌 18 | 茄汁鱼子 43 | 酥肉烧菜头 68 |
| 串烧螺肉 19 | 肉丸烩鱼杂 44 | 樱桃肉 69 |
| 炆锅鱼 20 | 香辣田螺 45 | 香菇烩蛋饺 70 |
| 腐香瓦块鱼 21 | 香辣蜗牛 46 | 干烧仔排 71 |
| 金骨鱼 22 | 松茸烧甲鱼 47 | 凤梨烧仔排 72 |
| 泡菜鱼 23 | 鱼条烩山珍 48 | 苦瓜烧仔排 73 |
| 旺烧鱼 24 | 芋儿烧甲鱼 49 | 臭豆腐烧猪手 74 |
| 辣子鱼 25 | 泡椒烧鳝鱼 50 | 枣香猪尾 75 |



- | | | |
|-----------|-------------|------------|
| 家常脑花 76 | 酱烧乌鸡片 98 | 雪魔芋烧乳鸽 120 |
| 干烧脑花 77 | 板栗烧鸡 99 | 白果烧乳鸽 121 |
| 鸡茸烩猪脑 78 | 烟笋烧鸡 100 | 三鲜烩豆腐 122 |
| 葱烧肚条 79 | 鸭梨烧鸡块 101 | 糟烩鲜蘑豆腐 123 |
| 烩酸辣肚丝 80 | 皮蛋烩鸡肾 102 | 鲜海椒烧豆腐 124 |
| 参杞烩蹄筋 81 | 芦笋烧鸡肾 103 | 蚝油豆腐 125 |
| 毛血旺 82 | 南乳酱烧鸡翅 104 | 金银豆腐羹 126 |
| 臊子血旺 83 | 五彩泡菜烧鸡冠 105 | 金华双蔬 127 |
| 鲜花椒烧肥肠 84 | 双烩凤冠 106 | 酸菜烧苕粉 128 |
| 土豆烧牛肉 85 | 荷香仔鸭 107 | 鲍酱烧茄条 129 |
| 番茄烧牛肉 86 | 魔芋烧鸭 108 | 鸡油玉米笋 130 |
| 豆花嫩牛肉 87 | 红烧鸭卷 109 | 鱼香猴头菇 131 |
| 啤酒牛肉 88 | 肚条烧鸭 110 | 鲜奶平菇 132 |
| 腊肉烧牛筋 89 | 金橘鸭粒 111 | 草菇烩金瓜 133 |
| 苦瓜牛肉羹 90 | 烩鸭四宝 112 | 水豆豉烧苦瓜 134 |
| 三鲜烩牛尾 91 | 雪魔芋烧鸭掌 113 | 鱼香油菜薹 135 |
| 红烧鞭花 92 | 番茄烩鸭腰 114 | 八宝素靛烩 136 |
| 蚝油牛头方 93 | 三鲜烩鸭胰白 115 | 腊肉青元 137 |
| 青笋烧羊肉 94 | 银花烩鸭舌 116 | 素烧白果 138 |
| 红烧狗肉 95 | 苦笋烧鹅掌 117 | 蟹肉烩苋菜 139 |
| 花江狗肉 96 | 红烧鹌鹑 118 | 裹烧白兰花 140 |
| 菊花烩蛇丝 97 | 茄子烧鹌鹑 119 | |

太 白 鱼 翅

1

味 型：咸鲜味

特 点：色泽棕红，鱼翅软糯，汁浓味鲜。

原料组配：主 料：鱼翅300克

辅 料：猪带皮五花肉500克 肥瘦火腿75克 熟鸡肉250克 黄秧白250克

调辅料：姜30克 葱50克 精盐2克 料酒20克 白糖1克 味精3克 胡椒粉2克 糖色适量 香油5克 色拉油100克 鲜汤适量

制作方法：1.鱼翅用清水浸泡15分钟，洗去黏液，去净仔骨和杂质，放入大蒸碗中，倒入鲜汤，量以淹没鱼翅为准，上笼用旺火蒸40分钟取出，沥干水分。

2.锅置火上，倒入鲜汤，加入料酒、姜、葱烧开，将鱼翅放入，改用微火煨约10分钟后捞出，沥干水分，再用干净的纱布包上待用。

3.将熟鸡肉切成小块；猪带皮五花肉刮洗干净，放入开水中氽一水，切成4厘米见方的块，在每块猪肉的皮上划出井字花纹，用纱布包上；火腿切成厚片；黄秧白去边叶、筋，留菜心洗净，每棵菜心切成6块，入沸水中氽熟备用；葱去根洗净挽成结；姜洗净拍松。

4.锅内放少量油，下鸡块、姜块、葱结略炒，掺入鲜汤，放料酒、精盐、胡椒粉、白糖、糖色，再将鱼翅、五花肉、火腿放入烧开，打去浮沫，改用小火加热约2小时，至鱼翅软糯时，将鱼翅和五花肉取出。

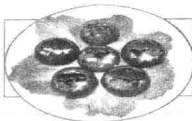
5.锅内放烧鱼翅的浓汁，将菜心放入烧入味，捞出放圆盘中垫底，鱼翅包解开纱布，将鱼翅放菜心上，另将五花肉皮向上放于鱼翅周围。

6.锅中的浓汁用旺火熬酦，放味精、香油，起锅淋于鱼翅和猪肉上即成。

名师解密：1.鱼翅应选用翅长、粗壮的，涨发要合理；如果是人造鱼翅，应注意涨发和烧制的时间不宜过长。2.装盘时要注意美观。

适用范围：此菜为四川宴席（鱼翅席）中久负盛名的头菜。

链 连：鱼翅历来被认为是高档烹饪原料，但其味较淡，此菜选用火腿、熟鸡肉、猪五花肉等与鱼翅同烧，采用川菜干烧的方法制作成菜，可使口味咸鲜醇厚。



蟹黄鱼翅

味 型：咸鲜味

特 点：色泽浅黄，鲜香味浓，鲜嫩爽口。

原料组配：主 料：水发鱼翅300克

辅 料：蟹黄100克 蟹肉50克 火腿25克 鲜菜心100克

调辅料：姜10克 葱20克 精盐3克 白糖5克 酱油10克

料酒30克 胡椒粉1克 味精3克 水淀粉15克

香油10克 色拉油50克 鲜汤适量

- 制作方法：**
- 1.水发鱼翅放入锅中，加入清水，放于火上烧开后捞出，将水倒掉。如此反复几次，至鱼翅柔软、无腥味，再将锅置于火上，加油，下姜片、葱段炒香，掺入鲜汤，烧开后起锅装入盆中，将鱼翅放入喂味，汤冷后倒去鲜汤，反复几次，使鱼翅有味。
 - 2.蟹黄剁碎后装入碗中，掺少量鲜汤，加精盐、胡椒粉、料酒等拌匀，上笼略蒸后取出。
 - 3.蟹肉切成块；火腿切成末；姜洗净切成片；葱切成葱段；鲜菜心洗净，放入沸水中氽一水后捞出，沥干水分，放入汤盘中垫底。
 - 4.锅置火上，加油，下姜片、葱段炒香，掺入鲜汤，烧开后去掉姜、葱，加精盐、白糖、料酒、胡椒粉、酱油，放入鱼翅烧至入味后再放入蟹肉、蟹黄烧熟，用水淀粉勾二流芡，汁浓后起锅撒上熟火腿末装于盘中鲜菜心上，面上淋香油成菜。

名师解密：1.鱼翅本味较淡，在初加工时应多用鲜汤喂味，以提高鱼翅的鲜味。

2.在整个加工过程中应注意保持鱼翅排列整齐，加工时可用干净纱布将其包裹起来，以保持其形状整齐。

3.蟹肉烧制时间宜短，成熟即可。

适用范围：多用于宴席大菜。

链接：鱼翅味较清淡，而蟹肉、蟹黄又鲜香味美，将二者同烧，可取长补短。同时，成菜具有健脑益智、补肾益精、强身健体之功效。

红烧鲍鱼

3

味 型：咸鲜味

特 点：色泽棕红，鲍鱼滑嫩软糯，味鲜美浓香。

原料组配：主 料：鲍鱼罐头1听（约350克）

辅 料：瓢儿白300克

调辅料：姜10克 葱15克 精盐3克 味精2克 胡椒粉2克 酱油5克

白糖3克 香油5克 水淀粉15克 色拉油75克

制作方法：1.将罐头打开，倒出鲍鱼，切成厚片，再将鲍鱼片放回原汁中浸泡；瓢儿白洗净，放入沸水中氽熟后捞出，沥干水分。

2.锅内加油，下葱段、姜片炒香，掺汤，加精盐，将瓢儿白放入烧入味后捞出，沥干水分，放于盘中垫底和围边。

3.锅置旺火上，加油烧至六成熟，将鲍鱼片从原汁中捞出放入锅内，略炒一会儿，再加白糖、精盐、胡椒粉、酱油，倒入鲍鱼原汁，放味精，用水淀粉勾芡，淋香油起锅，装于垫瓢儿白的盘中成菜。

名师解密：1.注意颜色不宜过深，菜肴成菜后以棕红色为好。

2.炒鲍鱼时动作要轻，不要将鲍鱼炒散烂了。

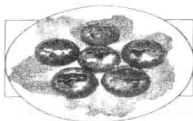
适用范围：此菜多用于宴席头道菜。

链 接：鲍鱼历来被认为是“海八珍”之一，肉质细嫩，味道鲜美，蛋白质含量较高，超出牛肉以及鸡蛋的蛋白质含量，且含有脂肪、糖类、矿物质、多种维生素等。

葱 椒 鱼 肚

链接：鱼肚历来被视为“海八珍”之一，但随着人们生活水平的提高，鱼肚也可进入老百姓的餐桌，因此，用鱼肚制作的菜品也越来越多。此菜采用川菜凉菜味型制作热菜，可谓是一种尝试。

川味



烧烩菜

味 型：椒麻味

特 点：呈浅棕色，鱼肚质软糯，咸鲜微麻，葱味突出。

原料组配：主 料：水发鱼肚500克

辅 料：牛肝菌200克

调辅料：葱150克 姜15克 整花椒3克 精盐5克 味精2克

胡椒粉2克 料酒20克 水淀粉适量 香油5克

色拉油75克

制作方法：1.水发鱼肚用清水淘洗，去净油脂，切成片状；牛肝菌洗净切成片；葱去根洗净，切成葱段；姜洗净切成片。

2.锅置中火上，加油烧至五成熟，放葱段、姜片炒香，再加入整花椒略炒，出香味后掺汤，烧开只取其味，捞出姜、葱、整花椒不用。将鱼肚、牛肝菌放入，再加精盐、胡椒粉、料酒、味精等烧入味，用水淀粉勾二流芡，淋香油起锅，装入盘中即成。

名师解密：1.葱、姜、花椒等下锅时油温不能高，炒出麻味即可。另外，整花椒只取其味，不装入盘中，否则成菜效果不好。

2.勾芡时要注意浓稠度，太浓成菜不清爽，太稀则成菜后椒麻味不突出。

适用范围：此菜多用于川菜宴席。夏季食用效果尤佳。

龙凤烩鱼肚

5

味 型：咸鲜味

特 点：色彩淡雅，滑嫩鲜美。

原料组配：主 料：鱼肚100克 鸡脯肉100克 虾仁100克

辅 料：水发香菇25克 火腿30克 鲜菜心100克 蛋清淀粉20克

调辅料：姜5克 葱15克 精盐5克 料酒20克 味精3克 胡椒粉2克

香油3克 水淀粉15克 色拉油50克

- 制作方法：**
- 1.鱼肚用油涨发透后，放入温水中浸泡回软，洗净油腻，切成4厘米见方、0.8厘米厚的片，用热鲜汤浸泡喂味；鸡肉去筋缠，切成0.5厘米大小的粒；虾仁去净沙线洗净，沥干水分；火腿切成二流骨牌片；水发香菇洗净，斜刀改成片；菜心洗净；姜切成片；葱切成马耳朵形。
 - 2.将鱼肚从鲜汤中捞出，沥干水分；菜心入沸水中氽水捞出，装入盘中垫底；香菇放入沸水中氽水捞出待用。
 - 3.锅内加油，烧至四成热，将虾仁、鸡脯肉放入碗中，加精盐、料酒、胡椒粉、蛋清淀粉码味上浆，放入油中滑熟后捞出。
 - 4.锅置火上加油，烧至五成热，下姜片、葱炒香，掺入鲜汤，烹入料酒，下香菇片、火腿片、鱼肚略烧，再加精盐、胡椒粉、味精调味，烧开后，下滑油后的虾仁与鸡脯肉一起烧入味，用水淀粉勾清二流芡，淋香油起锅，浇于菜心上成菜。

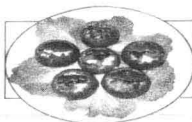
- 名师解密：**
- 1.鱼肚涨发要注意适度，既要涨发透，又不要涨发过火，要保持鱼肚色白，不能出现发硬或加热透化现象。
 - 2.鱼肚发后要用清水洗净油脂，再用鲜汤浸泡喂味。
 - 3.勾芡不能稠，以清二流芡为宜。

适用范围：用于较高档宴席热菜。

链 接：鱼肚历来被认为是较高档原料，用它与多种原料一起烩制，既增加了菜肴营养，又使菜肴色彩美观，味道鲜美。

家常梅花参

川味



烧烩菜

味 型：家常味

特 点：色泽红亮，海参软糯，咸鲜微辣味浓厚。

原料组配：主 料：水发梅花参500克

辅 料：猪瘦肉100克 黄豆芽100克 蒜苗25克

调辅料：姜10克 郫县豆瓣50克 精盐2克 料酒20克 味精2克
水淀粉20克 香油10克 酱油5克 鲜汤适量 色拉油75克

制作方法：1.水发梅花参洗净，片成长10厘米上厚下薄的斧楞片，用鲜汤喂味后捞出，沥干水分；黄豆芽去两头，洗净；猪瘦肉用刀剁细；蒜苗切成粗花；郫县豆瓣剁细；姜切成姜米。

2.锅内加少量油，烧至五成热，加少量精盐，下黄豆芽炒断生，起锅装入盘内垫底。

3.锅内再加少量油，烧至四成热，放猪肉粒炒散籽，加姜米、精盐、酱油、料酒，炒干水分至肉粒酥香时起锅装入碗内。

4.锅内加油，烧至三成热，下剁细的郫县豆瓣，用小火炒香至油呈红色，放姜米略炒，掺汤，加酱油、料酒烧开，捞去豆瓣渣，再放入炒香的肉末及喂好味的海参烧入味，捞出海参放于盘中黄豆芽上，锅内汤汁再加味精、蒜苗粗花调味，用水淀粉勾浓芡，淋香油起锅，浇于海参上即成。

名师解密：1.海参喂味的汤的制作：锅内加少量油烧至五成热，下姜片、葱段炒出香味时加鲜汤烧开即可。

2.海参在喂味时，可用热汤多烫泡几次，以去异味、增鲜味。

3.黄豆芽炒断生即可。辅料可根据季节的不同选用不同的时令蔬菜。

4.勾芡应注意浓度，勾浓二流芡，达到带汁亮油味厚的效果。

适用范围：此菜为四川传统名菜，多用于宴席头菜。

链接：海参是一种名贵海味，其品种较多，档次也参差不齐。此菜选用品级较好的梅花参为原料，菜肴档次也随之提高。