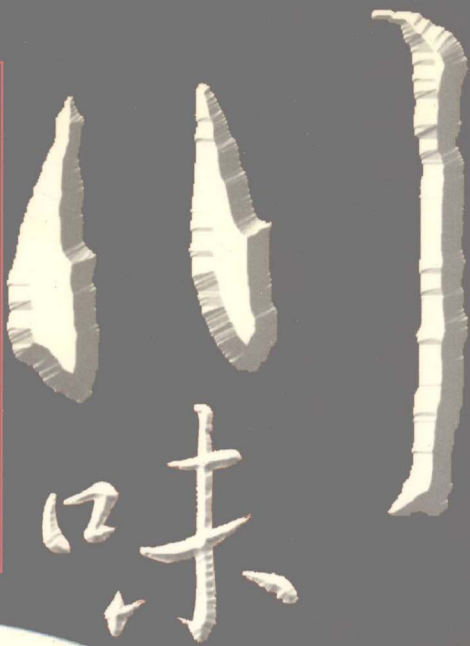


爆煸菜



歌乐山辣子鸡：色泽棕红，质地酥软，麻辣味浓，回味略甜。

原料组配：主料：鸡腿500克 调辅料：姜15克 葱30克 干辣椒50克 整花椒5克 精盐5克 酱油10克 料酒5克 胡椒粉5克 白糖10克 醋3克 味精10克 香油10克 色拉油1000克（耗150克）

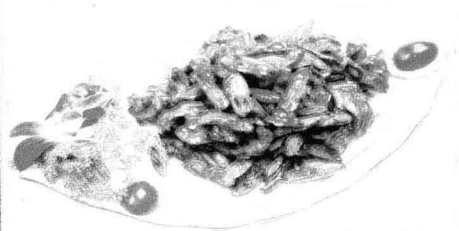
制作方法：①将鸡腿洗净，切成2厘米见方的块，加精盐、料酒码味约10分钟；姜、蒜去皮，洗净，切成片；葱洗净，切成2厘米长的丁；干辣椒去籽，切成1厘米长的节。②锅置旺火上，加油烧至六成热时，将鸡块放入炸至定型成熟后捞出，再升高油温至七成热时又将鸡块放入炸至色黄时捞出。③锅内加少量油，烧至四成热，下干辣椒炒至颜色呈棕红色时下整花椒炒香，放入姜片、蒜片、鸡块炒干水分，再烹入料酒，加精盐、酱油、白糖、胡椒粉、味精、醋炒香，烹入少量鲜汤，炒至鸡肉回软汁干时再下葱丁，淋香油推匀，起锅装盘成菜。

名师解密：①掌握炒制干辣椒的火候，油温宜低，颜色要红亮。②炸制鸡块时采用重油炸，第一次炸熟，炸定型，油温不宜过高，第二次炸酥，油温较高。③编制时加适量鲜汤使鸡肉回软，成菜后应保持干香化渣口感。
适用范围：多用于零餐 链接：此菜为川东地区一道著名的江湖风味菜品，因源于重庆歌乐山而得名。干辣椒用量较多，往往要在干辣椒堆中找鸡肉。

川菜烹饪技术丛书

川味

爆 煸 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

川味爆煸菜/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 7-5364-5805-3

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 109974 号

川菜烹饪技术丛书

川味爆煸菜

CHUANWEI BAOBIAN 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

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 7-5364-5805-3/TS·445

■ 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



◀ 侧耳根煨鳝段



▼ 豉椒爆鸭舌



歌乐山辣子鸡 ▶

► 香辣猪手



◀ 干煸鱿鱼丝

▼ 水豆豉煸苦笋



▼ 火爆环喉



▲ 干煸仔鸡





▲ 油爆虾球



◀ 泡豇豆煨鲫鱼

前言

四川号称“天府之国”，江河纵横，沃野千里，自然资源十分丰富。在此得天独厚的自然环境中，逐渐形成了自己的特色，创制出了多种多样的各具特色的烹饪技法。通过这些方法制作出来的菜品有着浓郁的地方乡土风味。

川菜中的“爆”，又称为爆炒、火爆，是将质地脆嫩的原料先用花刀处理后，再用旺火热油快速翻炒成熟起锅。而川菜的“煸”是将刀工处理后的原料不上浆、不勾芡，炒熟煸干至脱水，达到酥软干香。这两种烹调方法，都注重菜肴火候，非常讲究技术。本书将具有浓郁川菜特点的爆、煸烹调方法制作出来的菜品加以整理、挖掘，编写出爆、煸菜品140种。这些菜肴既保留传统川菜的特点，又大量引进外菜原料，并采用多种外菜及西餐的调味品；既有传统名菜，又有创新菜品。希望本书能对广大烹饪爱好者及同行有一定启迪作用。

由于作者知识有限，本书难免有不当之处，恳请烹饪同行及专家们批评指正。

作者

川味



爆腌菜

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



录

- | | | |
|------------|-----------|-----------|
| 火爆鲍鱼片 1 | 桔爆田螺片 27 | 苦瓜煸泥鳅 53 |
| 山椒爆龙虾 2 | 火爆田螺花 28 | 山椒泥鳅 54 |
| 苦笋煸鲜虾 3 | 秋椒烧爆田螺 29 | 干煸羊腿 55 |
| 梅菜爆大虾 4 | 酱爆花螺 30 | 干煸羊肉丝 56 |
| 口蘑爆青虾 5 | 子姜爆螺片 31 | 香菜爆羊肉 57 |
| 油爆虾球 6 | 干煸蚌壳肉 32 | 葱爆羊肉 58 |
| 油爆虾 7 | 干煸蜗牛丝 33 | 干煸羊肺 59 |
| 咸蛋黄爆肉蟹 8 | 三椒爆蜗牛 34 | 牙签牛肉 60 |
| 酱爆八带 9 | 小米椒爆牛蛙 35 | 干煸牛肉丝 61 |
| 腐乳爆三鲜 10 | 干煸牛蛙 36 | 酱爆牛肉 62 |
| 萝卜干爆肚鱿 11 | 酱爆蛙腿 37 | 三酱爆肥牛 63 |
| 荔枝鲜鱿 12 | 葱爆蛙腿 38 | 爆牛肚 64 |
| 茼爆鱿鱼 13 | 泡椒爆蛙皮 39 | 爆牛肝 65 |
| 干煸鱿鱼丝 14 | 孜然煸鳝段 40 | 鲜辣椒爆兔片 66 |
| 糊辣鲜墨鱼 15 | 西芹爆鳝片 41 | 干煸兔丝 67 |
| 香辣蟹 16 | 侧耳根煸鳝丝 42 | 酱爆兔丁 68 |
| 干煸肉蟹 17 | 青椒煸鳝丝 43 | 老干妈爆兔耳 69 |
| 火爆蜇皮 18 | 油爆鳝鱼卷 44 | 酱爆兔肝 70 |
| 火爆海肠 19 | 蒜爆鱼片 45 | 干煸肉丝 71 |
| 香辣蛭子王 20 | 火爆乌鱼片 46 | 酱爆肉丝 72 |
| XO酱爆北极贝 21 | 茼爆鸡丝鱼卷 47 | 苦瓜干煸排骨 73 |
| 凤梨爆扇贝 22 | 飘香鱼 48 | 香辣排骨 74 |
| 泡椒爆扇贝 23 | 酱爆鱼丁 49 | 腊肉爆玉米 75 |
| 干豇豆煸甲鱼 24 | 鲜海椒煸酥鱼 50 | 双椒爆咸肉 76 |
| 干锅甲鱼 25 | 泡豇豆煸鲫鱼 51 | 黄瓜干爆腰花 77 |
| 辣爆海螺 26 | 山椒爆鱼皮 52 | 子姜爆腰片 78 |



- | | | |
|-----------|------------|------------|
| 香蒜爆腰花 79 | 辣爆鸭条 100 | 干煸四季豆 121 |
| 火爆腰花 80 | 泡豉头爆鸭方 101 | 干煸芋松 122 |
| 豉椒爆腰花 81 | 香辣鸭舌 102 | 干煸土豆条 123 |
| 火爆毛肚 82 | 油爆鸭舌 103 | 干煸冬笋 124 |
| 火爆环喉 83 | 豉椒爆鸭舌 104 | 干煸油菜 125 |
| 火爆三丁 84 | 姜爆鸭掌 105 | 干煸苦瓜 126 |
| 干巴菌爆肚条 85 | 火爆鸭肫 106 | 干煸豆腐 127 |
| 双椒爆肚花 86 | 鲜海椒爆肫花 107 | 油爆豆腐 128 |
| 椰汁爆肚头 87 | 火爆鸭肠 108 | 干煸贡菜 129 |
| 枸杞爆肚尖 88 | 冬尖爆鸭肠 109 | 干煸苦笋 130 |
| 茼爆肚丝 89 | 三椒爆鹅肠 110 | 水豆豉煸苦笋 131 |
| 汤爆肚肫 90 | 干煸鸵鸟丝 111 | 火爆雪贝 132 |
| 泡椒脆肠 91 | 干煸仔鸡 112 | 干煸藕条 133 |
| 生爆佛手肠 92 | 酱爆鸡丁 113 | 青椒爆石花 134 |
| 火爆双脆 93 | 锅盔辣子鸡 114 | 干煸南瓜 135 |
| 香辣猪手 94 | 歌乐山辣子鸡 115 | 干煸黄豆芽 136 |
| XO酱爆脆骨 95 | 干锅鸡 116 | 酱爆茄条 137 |
| 麦粒爆熏鸭 96 | 泡椒爆凤冠 117 | 虎皮青椒 138 |
| 侧耳根煸熏鸭 97 | 葱爆鸡心 118 | 煸鲜蚕豆 139 |
| 姜爆鸭丝 98 | 火爆猴头菇 119 | 肉末茼蒿 140 |
| 酱爆烤鸭片 99 | 干煸素鳝丝 120 | |

火爆鲍鱼片

1

味 型：咸鲜味

特 点：色泽淡黄，鲍鱼鲜嫩，咸鲜爽口。

原料组配：主 料：鲜鲍鱼200克

辅 料：冬笋100克 猴头菌30克 泡红辣椒10克

调辅料：姜10克 蒜10克 葱15克 精盐5克 酱油10克 料酒10克 胡椒粉2克
醋3克 味精5克 香油5克 水淀粉10克 色拉油500克 (耗50克)

- 制作方法：**1.鲜鲍鱼取净肉洗净，片成0.3厘米厚的片；猴头菌去掉老根，清水漂洗干净，放入碗中，掺汤，加入精盐、料酒、姜片、葱段，放入笼中用旺火蒸约20分钟取出，沥干水分，切成0.3厘米厚的片；冬笋洗净，切成片；泡红辣椒去籽，去蒂，切成马耳朵形；姜、蒜去皮洗净，切成指甲片；葱切成马耳朵形。
- 2.锅置旺火上，加油烧至五成热，放入鲍鱼片滑油，散籽后捞出；再将猴头菌放入油中滑至断生捞出，沥干油。
- 3.将精盐、料酒、酱油、味精、胡椒粉、醋、鲜汤、水淀粉对成滋汁。
- 4.锅内加少量油，下姜片、蒜片、马耳朵泡红辣椒和葱爆香，加入冬笋片、猴头菌片炒匀，烹入对好的汁，待收汁后放入鲍鱼片和匀后起锅，淋香油，装盘成菜。

- 名师解密：**1.调味时，加醋的目的主要是增香，成菜后尽量不要有醋的酸味。
- 2.猴头菌过油时油温不宜太高，滑油时间也不宜太久，炸去多余的水分即可。
- 3.鲍鱼下锅爆制时间宜短（翻匀即可），防止其吐水变老。

适用范围：多用作宴席大菜。

链 接：鲍鱼历来被认为是海八珍之一。以前鲍鱼主要采用烧、烩、凉拌或制作汤菜，现在，已将鲍鱼的烹制方法扩大，用于爆、炸等。此菜将鲍鱼采用火爆的方法烹制成菜，保持了原料的本味。



山 椒 爆 龙 虾

味 型：家常味

特 点：色泽鲜艳，虾肉细嫩，香辣爽口，咸、鲜、香、辣和谐统一。

原料组配：主 料：龙虾1只 (约1000克)

辅 料：鲜红甜椒50克 鲜青菜椒50克 西兰花100克

调辅料：野山椒50克 泡红辣椒30克 姜5克 蒜5克 葱10克

蛋清淀粉15克 精盐5克 胡椒粉1克 料酒10克

味精5克 水淀粉10克 香油5克 色拉油1000克 (耗75克)

制作方法：1.将竹签插入龙虾腹内，放尽虾尿，两手分别握紧虾头和虾身，用力往两边拉，再用刀将虾头与虾身相连的韧带割断，使虾头与虾身分离，再将虾肉全部取出，洗净虾肉、虾头、虾尾，沥干水分。

2.将龙虾头、尾上笼蒸熟取出，装入盘中作为菜肴点缀；西兰花洗净摘成小朵，放入沸水中氽水后捞出待用。

3.将龙虾肉切成1.5厘米见方的虾粒，加精盐、料酒、蛋清淀粉码味上浆。

4.将鲜红甜椒、鲜青菜椒去籽，去蒂洗净，切成菱形片；野山椒剁细；泡红辣椒去籽，去蒂，剁细；姜、蒜洗净，切成片；葱切成马耳朵形。

5.将精盐、料酒、胡椒粉、味精、香油、水淀粉对成滋汁。

6.锅内加油，烧至四成热时将上浆的龙虾肉放入油中滑熟后捞出；再将鲜红甜椒、鲜青菜椒放入油中滑熟。

7.锅置火上加油，下野山椒末、泡红辣椒末炒红，下姜片、蒜片炒香，放入鲜红甜椒片、鲜青菜椒片、龙虾肉炒匀，烹入对好的滋汁，收汁亮油后下马耳朵葱翻匀，淋香油和匀，起锅装入龙虾头与龙虾尾之间，用西兰花围边成菜。

名师解密：1.正确对龙虾进行初加工，保证成菜质量。2.龙虾滑油时应控制好油温及加热时间（龙虾肉散籽发白即可），油脂要干净、无杂质。3.龙虾选用鲜活的花龙虾，大小适宜。4.龙虾水分较多，上浆时蛋清淀粉要调得较干，且要搅上劲，防止加热时吐水。

适用范围：用于较高档宴席热菜。

链接：野山椒辛辣味突出，泡红辣椒带有酸辣味，将二者与龙虾肉同烹，既要保持龙虾鲜味，又要突出鲜辣，使成菜鲜辣和谐。

苦笋煸鲜虾

3

味 型：咸鲜味

特 点：干香滋润，咸鲜微辣。

原料组配：主 料：鲜虾500克

辅 料：苦笋200克

调辅料：干辣椒15克 芽菜末10克 姜5克 蒜10克 葱10克 精盐2克

料酒10克 白糖3克 味精2克 香油10克 色拉油1000克(耗50克)

制作方法：1.将鲜虾去壳、去头、留尾，用精盐、料酒、姜、葱码味；苦笋切成筷子条，放入沸水中氽水除去部分苦味后捞出，沥干水分；干辣椒去籽，去蒂后，切成节；姜、蒜切成片；葱切成葱花。

2.锅内加油，烧至五成热时，分别放入苦笋、鲜虾过油，至皮变硬时捞出。

3.锅内加油，放干辣椒节炒变色，下姜片、蒜片炒香，再下苦笋、鲜虾、芽菜末炒匀，烹入料酒，加精盐、白糖、味精煸至入味后撒葱花，淋香油，起锅成菜。

名师解密：1.煸制宜用中火。

2.成菜要求干香，过油时注意油温。

适用范围：零餐，也可用于宴席。

链 接：苦笋与鲜虾同煸，既很好地保持了各自的特点，又将二者有机结合，真是颇具匠心。



梅 菜 爆 大 虾

味 型：咸鲜味

特 点：色清爽，河虾壳脆肉嫩，梅干菜香脆入味。

原料组配：主 料：鲜活大河虾400克 绍兴梅干菜125克

调辅料：姜15克 葱30克 精盐2克 味精3克 白糖2克

料酒10克 色拉油500克 (耗75克)

制作方法：1.河虾放入清水中活养一段时间后，剪去须和脚，洗净；梅干菜用清水浸泡发涨后洗净捞出，撕开；姜切成末；葱切成段。

2.锅置旺火上，下油烧至七成热时，将河虾放入油中炸至虾鳃壳张开时捞出，沥干油。

3.锅内加少量油，下葱段、姜末炒香，掺入约100克的鲜汤，加精盐、料酒、白糖熬出味后，下河虾炒匀，再放入梅干菜炒匀，加味精，起锅装盘成菜。

名师解密：1.掺汤的作用是便于熬出味，掺汤量不能太多。成菜后不能有汤汁。

2.梅干菜炒制时间宜短。

适用范围：多用于零餐。

链 接：此菜将外地原料用于川菜菜肴制作，很有异地风味。

梅干菜：也叫霉干菜，是一种咸菜干，以绍兴产的梅干菜最为有名。它多选用细叶雪里蕻。加工时，分堆晒、腌渍、晒干三个步骤。制成的半成品鲜美可口。



口蘑爆青虾

5

味 型：咸鲜味

特 点：色彩鲜艳，口感细嫩，咸鲜味美。

原料组配：主 料：青虾300克

辅 料：口蘑100克 西兰花200克 黄瓜100克

调辅料：姜5克 葱10克 蚝油25克 精盐5克 酱油10克 白糖2克

料酒15克 胡椒粉3克 味精5克 香油5克 水淀粉15克

色拉油500克 (耗75克)

- 制作方法：**
- 1.青虾斩去虾须及虾脚，洗净；口蘑去蒂，切成佛手形；黄瓜对剖去瓤后洗净，切成半圆形的丁；姜洗净，切成片；葱切成段。
 - 2.西兰花洗净，摘成小朵，放入沸水中氽水至熟后捞出沥干水分，装盘围边。
 - 3.锅置火上，加油烧至五成热，下青虾过油，至色红成熟时捞出。
 - 4.将精盐、料酒、胡椒粉、味精、酱油、白糖、香油、鲜汤、水淀粉等对成滋汁。
 - 5.锅置旺火上，加油，下姜片、葱段爆香，放入青虾、口蘑、黄瓜翻匀，放入蚝油炒匀，烹入对好的滋汁，待汁浓后起锅，将青虾头向内尾朝外摆成风车形围一圈，再将口蘑放于青虾头上也摆成风车形，黄瓜围于口蘑外面，西兰花围在青虾外侧，最后将剩余的汁水浇于原料上即成。

名师解密：1.要控制好鲜汤及水淀粉的用量，成菜后应亮油。

2.注意装盘要整齐美观。

适用范围：多用于宴席热菜。

链 接：此菜讲究造型，色彩搭配合理，口味鲜香，为一款既美观又好吃的菜肴。



油 爆 虾 球

味 型：咸鲜味

特 点：收汁亮油，口感滑嫩，味咸鲜。

原料组配：主 料：大虾20只 (约500克)

辅 料：腰果100克

调辅料：蛋清淀粉20克 姜10克 葱15克 精盐3克

小苏打10克 料酒20克 胡椒粉3克 味精5克

香油5克 水淀粉15克 色拉油500克 (耗75克)

- 制作方法：**
- 1.大虾去头、去壳，取虾仁，用牙签挑去沙线，从背部平片一刀 (不片断)，抹上小苏打腌渍约20分钟，用清水淘洗，让虾仁卷曲成球状，用干净纱布吸干水分，加精盐、料酒、蛋清淀粉、少量色拉油抓拌均匀；姜切成末；葱切成葱花。
 - 2.将精盐、料酒、胡椒粉、味精、香油、水淀粉、鲜汤等对成汤汁。
 - 3.锅置火上，加油烧至五成热，将虾仁放入油中滑油至卷曲呈球形，成熟时捞出沥干油；再将腰果放入油中炸至酥脆捞出。
 - 4.锅内加油，下葱花、姜末炒香，放入虾仁、腰果爆炒，烹入对好的汤汁翻匀，收汁亮油后起锅装盘成菜。

名师解密：1.虾要鲜活，加小苏打的量不宜过多。

2.掌握好水淀粉的用量，成菜后收汁亮油。

3.虾仁滑油时要注意油温，滑油后虾仁色白细嫩。

适用范围：多用于零餐。

链接：大虾营养丰富，是典型的高蛋白质、低脂肪的食品，此菜将虾仁与腰果同烹，一嫩一脆，口感丰富，味道鲜美。