



美食新视窗

陈常选 编著

川味家常菜

赠
VCD

农村读物出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

川味家常菜 / 陈常选编著. —北京: 农村读物出版社,
2004.4

(美食新视窗)

ISBN 7-5048-4452-7

I. 川... II. 陈... III. 菜谱—四川省
IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 028733 号

编 著 陈常选

菜品制作 陈常选

摄 影 青岛双福摄影广告公司

出 版 人 傅玉祥

责任编辑 李 娜 育向荣

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京画中画印刷有限公司

开 本 889mm × 1194mm 1/24

印 张 4

字 数 80 千

版 次 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月北京第 1 次印刷

印 数 1~10 000 册

定 价 20.00 元

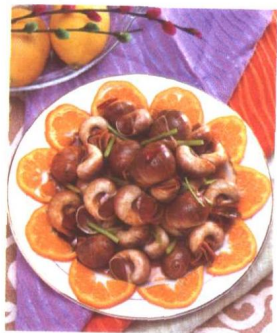
(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

美食新视窗

chuanweijiachangcai

川味家常菜

陈常选◎编著



农村读物出版社

目 录

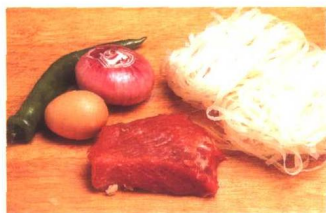
contents



●辣炒牛河	3	●银芽炒兔丝	35	●双色鱼丝	67
●三菇炖鱼头	5	●煎蒸带鱼	37	●金钩炒青丝	69
●肉末烧木耳	6	●橘香青笋	39	●猴头蘑烩凤脯	71
●双椒牛肉粒	7	●桂花羊肉	41	●豉汁蒸牛髓	73
●糊辣鸡丁	9	●酸菜炖牛尾	43	●豌豆烩玉米	75
●烧乳鸽	11	●酱爆香螺	45	●鱼香鲜贝	77
●炒蛤蛋	13	●太白鸡	47	●酥炸芝麻鱼	78
●干烧大虾	15	●豉椒肚丝	49	●番茄炒山药	79
●孜然鸡心	17	●口蘑烧鸡翅	51	●尖椒虾皮炒鸡蛋	81
●陈皮焖肉	18	●麻辣全富锅	53	●干煸苦瓜	83
●清爽小炒	19	●鱼香腰花	55	●芥油金针菇	85
●青红椒炒牛肚	21	●椒盐扳指	57	●京酱海皇粒	87
●姜爆鸭丝	23	●麻辣里脊	59	●冬菜臊子鱼	89
●辣烧梭蟹	25	●水煮牛肉	61	●银耳鳊鱼汤	91
●韭菜炒鸭血	27	●香菜炒肉丝	63	●抄手虾仁	93
●鳞香鲫鱼	29	●干烧蹄筋	65	●虎皮酿椒	94
●蒜瓣烧甲鱼	31	●肉末雪菜	66	●合川肉片	95
●软炸腰花	33				



辣炒牛河



原料:

河粉、牛肉、尖椒、盐、糖、老抽、味精、蚝油、葱头、花生油、鸡蛋、淀粉、酱油、料酒各适量。

制作:

① 牛肉切片，加鸡蛋、淀粉、酱油上浆；青尖椒去籽切丝，葱头切丝。

② 锅内注油烧至四成热，下牛肉滑熟，捞出备用。

③ 另锅添水烧开，下入河粉稍煮盛出。

④ 炒锅留底油烧热，下葱头丝炒香，烹料酒，加糖、老抽、蚝油、牛肉、河粉、尖椒丝，翻炒均匀出锅即成。

特点:

口感滑韧。



Cooking



三菇炖鱼头

原料：

鲢鱼头、华仔菇、草菇、白蜇菇、干辣椒、香菜末、葱姜蒜片、花生油、胡椒粉、糖、盐、香油、料酒各适量。

制作：

① 将鲢鱼头去鳞去鳃，剖开去黑膜。焯水备用；草菇、白蜇菇切成小块，和华仔菇一起焯水。

② 锅内注油烧热，下鱼头两面稍煎，放在锅内一边，再下葱姜蒜片、干辣椒炒香，烹料酒，下高汤、华仔菇、草菇、白蜇菇，炖约半小时。

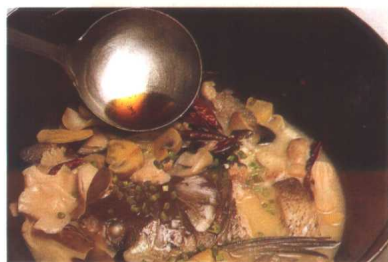
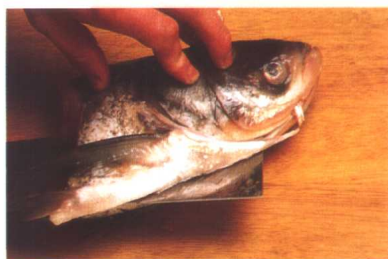
③ 锅内加盐、胡椒粉调味，撒上香菜、香油，倒汤碗内即成。

特点：

汤汁浓白，鱼肉鲜嫩。

友情提示：

鲢鱼头性甘、温，具有益气温中的作用，适用于胃炎、消化不良、消化道溃疡患者食用。



肉末烧木耳



原料:

水发木耳、猪肉末、青红尖椒、葱、姜、蚝油、花生油、盐、酱油、味精、水淀粉各适量。

制作:

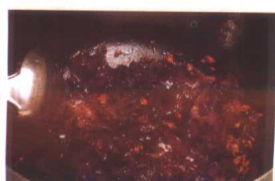
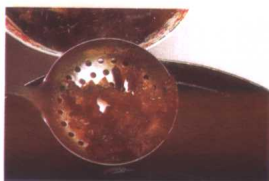
- ① 将木耳去杂质及老根，撕成片状；青红尖椒洗净去籽切小粒，葱姜切片。
- ② 木耳下开水锅焯一下，捞出备用。
- ③ 炒锅注油，投入姜、葱、肉末炒香，加酱油、盐、木耳、蚝油烧片刻，再加味精，然后勾芡，撒入红青尖椒末，出锅即成。

特点:

营养丰富，口感脆爽。

友情提示:

木耳味甘、平，具有养阴润燥、凉血止血的功效，主要含有钙、镁、磷、蛋白质及维生素等。



双椒牛肉粒



原料:

牛外脊肉、锅巴、青红椒、桂林辣酱、盐、酱油、鸡蛋、淀粉、花生油、糖、醋、葱姜片各适量。

制作:

① 牛外脊肉去筋膜切成小粒，青红椒分别切小粒。

② 牛肉粒加酱油、鸡蛋、淀粉、糖和少许水上浆，放入冰箱，半小时后取出，下油锅滑熟盛出；锅巴压碎炸脆备用。

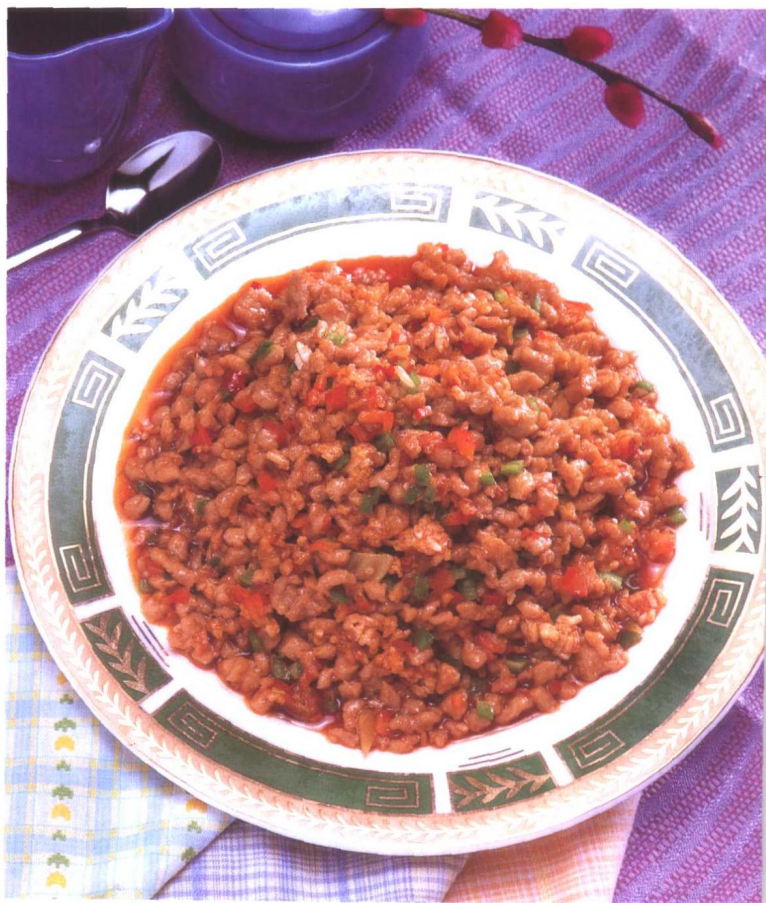
③ 炒锅注油，下葱姜片、桂林辣酱炒香，加牛肉粒、糖、醋、盐炒匀，再放青红椒粒，炸脆的锅巴粒，翻匀出锅即成。

特点:

酸甜脆辣，别具风味。

友情提示:

牛肉上浆一般每500克加鸡蛋1个，水5克，淀粉40克，酱油、糖各10克，搅匀即成。



Cooking



烩辣鸡丁

原料：

鸡胸肉、炸花生米、老抽、米醋、干辣椒、花椒、白糖、葱、姜、蒜瓣、味精、料酒、水淀粉、盐、花生油、八角、蛋清各适量。

制作：

① 鸡胸肉切丁，加盐、蛋清、水淀粉抓匀，花生米去皮，干辣椒切段，葱姜蒜切片。

② 将白糖、醋、老抽、盐、味精一同放入碗内，加适量水和水淀粉调成碗汁。

③ 炒锅注油烧至五成热，下入干辣椒、葱姜蒜、花椒炒香，再下入鸡丁炒散至发白时，烹料酒，倒入碗汁，加花生米，炒匀出锅即成。

特点：

色泽红润，辣而不燥，荔枝味突出。

友情提示：

花生仁先煮后炸，口感更脆；炒鸡丁时要热油快炒。





烧乳鸽

原料：

乳鸽 1 只，银芽、酱油、盐、葱姜片、干辣椒丝、花生油、米醋、花椒油、料酒、香菜、白糖各适量。

制作：

① 乳鸽洗净，剁成小块，下七成热油锅略炸捞出。

② 银芽洗净略焯。

③ 炒锅注油烧热，下入银芽，香菜，加盐，烹醋，快速炒匀，装盘内做成鸟窝形。

④ 炒锅注油烧热，下葱姜片、干辣椒丝炒香，放入乳鸽，翻炒两分钟，烹料酒，加汤、糖、盐，烧至汤干，淋香油，装在银芽中间即可。

特点：

造型别致，香而不腻。

友情提示：

鸽肉含丰富的蛋白质、磷、铁、钙等，具有滋肾益气、祛风解毒的功效。



Cooking



炒蛤蛋

原料：

蛤蜊、鸡蛋、韭菜、内脂豆腐、木耳、盐、胡椒粉、花生油、水淀粉各适量。

制作：

① 将蛤蜊洗净，煮熟捞出，蛤蜊汤留碗内备用，蛤蜊取肉；鸡蛋磕入碗内，加汤、盐、水淀粉搅匀；韭菜切末，内脂豆腐切小丁，木耳切丝。

② 锅内注油，下入鸡蛋炒熟；木耳、内脂豆腐用开水焯透。

③ 炒锅内加蛤蜊汤，倒入炒熟鸡蛋、木耳、蛤蜊肉、内脂豆腐烧开，撒上韭菜末，出锅即可。

特点：

黄白黑绿相间，滑嫩爽口。

友情提示：

炒制鸡蛋时一定要嫩，如果老了就沒有豆腐脑似的口感。





干烧大虾

原料：

大海虾6只，豆苗，郫县豆瓣酱，酱油，糖、醋、盐、料酒、葱姜蒜、花生油、清汤各适量。

制作：

① 大虾剪去虾腿、虾须、虾枪，去掉沙脑线，葱姜蒜均切末，郫县豆瓣酱剁细，豆苗洗净备用。

② 炒锅热油烧至六成热，下入大虾炸熟捞出；锅内留油少许，下入郫县豆瓣酱，烹料酒，加葱姜蒜末炒香，加入酱油、糖、盐，放入炸好的大虾，烧至汤将干，整齐地摆在盘周围。

③ 另起锅注油，下入豆苗，翻炒片刻，烹醋少许，加盐，略炒出锅，盛在大虾中间即可。

特点：

红绿相间，鲜香适口。

小贴士

沙脑线是虾的“食袋”，位于头部，一般剪去虾枪，用牙签即可挑出。

