

XIANDAI CHUANCAI 现代川菜

干锅牛肉

● 李乐清 主编

制法：1.将牛里脊肉洗净，去筋，片成3厘米见方的片，放入嫩肉粉拌匀，码味约20分钟，再加入料酒、精盐、味精各少许，码味40分钟待用。2.平底锅放火上，加入油烧五成热时，下入花椒、野山椒、泡辣椒、泡姜片炒香上色后，下入牛肉片炒匀，再烹入料酒、香油炒匀，加入啤酒炒匀，改用小火边炒边加入啤酒边食用。

特点：咸鲜可口，牛肉细嫩，开胃生津。

操作关键：控制好火力，不要将牛肉炒巴锅；用盐量不要太大。

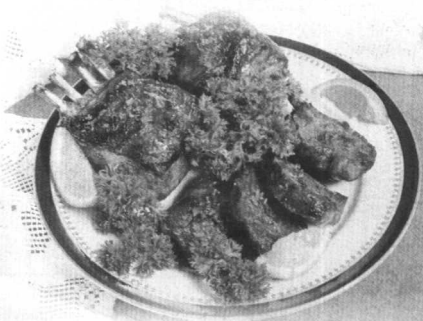


现代

XIANDAI CHUANCAI

川菜

主编 李乐清



四川出版集团
四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代川菜/李乐清主编. - 成都:四川科学技术出版社,2005.1(2005.2重印)

ISBN 7-5364-5634-4

I. 现... II. 李... III. 菜谱-四川省
IV. TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第109913号

现代川菜

主 编 李乐清
责任编辑 李蓉君
封面设计 韩建勇
版面设计 杨璐璐
责任校对 叶 战 王初阳 缪栋凯
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
开 本 850mm×1168mm 1/32
印张 8.25 字数 165千 插页 3
印 刷 成都金龙印务有限责任公司
版 次 2005年1月成都第一版
印 次 2005年2月成都第二次印刷
定 价 16.00元
ISBN 7-5364-5634-4/TS·395

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

电 话: 86671039 86672823

邮政编码/610012

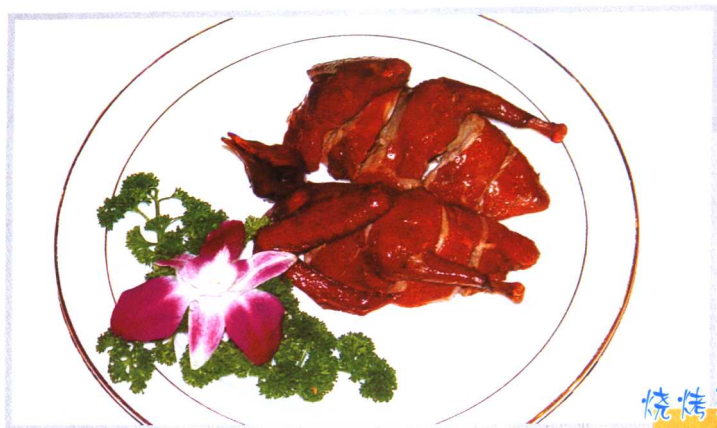
辣香肉脯



公鸡猪肚煲

青笋白果鸡翅煲





烧烤乳鸽



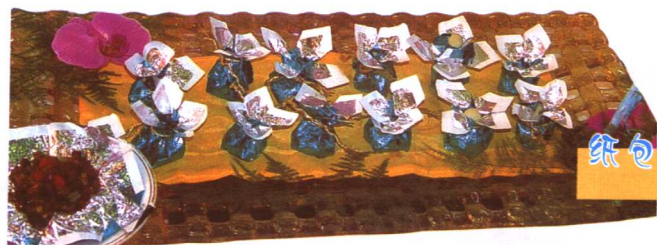
干锅鸭子



铁板牛柳



烤鱼肉



纸包鸽脯

烤牛眼肉





石烹兔花



干锅牛肉



香烤鲫鱼

编委名单

主	编	李	乐	清	
编	委	李	凯	罗	永通
		王	国春	李	由
		钟	萍	林	辉丽
		王	伟		
照片提供		李	凯		

内容提要

本书介绍了用现代方法制作的创新川菜，其中包括烧烤川菜、铁板川菜、桑拿川菜、纸包川菜、冷锅川菜、干锅川菜、电煲川菜、微波炉川菜、竹筒川菜等。每类川菜均介绍了制作诀窍并列举菜例若干。本书可供广大厨师和不同类型的川菜餐馆、酒楼参阅，同时也可以作为各类烹饪培训班的参考读物。

序

感受现代川菜

历史的发展给众多的事物打上了时代的烙印，川菜的美味佳肴也不例外。随着人们对营养保健观念的确立，和一些现代器具及制作技术的出现，加上传统的器具和制作技术逐一融合，使得川菜的内涵更加丰富多彩，现代川菜也应运而生，成为川菜园中的一道靓丽的风景线。

现代川菜是符合现代化特征的川菜，更体现了川菜的创新与传统的结合。现代川菜，不同于所谓的流行川菜、精品川菜、家常川菜、江湖川菜等，它有自己的特色。流行川菜多变、多姿，江湖川菜的浓烈、粗旷，精品川菜的精细、高超，家常川菜韵味悠远，而现代川菜克服了其他川菜的不足，又熔进了它们的优点，且在制作器皿上狠下功夫。其艺术性、营养性、造型性、观赏性等都更加突出，这为人们的餐桌注入了活力，增添了光彩，使川菜上了一个档次，可以真正走进各种宴会的大雅之堂。

我们将现代川菜分为微波炉川菜、纸包川菜、烧烤川菜、电磁煲川菜、铁板川菜、桑拿（卵石）川菜、竹筒川菜等等。如果仔细分析，现代川菜虽然同传统川菜有相同之处，但更有以下几点独特之处。

一是“土洋结合”，风味别具。现代川菜在用具上、制法上熔入了现代科技的新成果和新方法，如运用微波炉、电磁炉、锡纸包炸、铁板等方法制作川菜，更具有清洁性、保温性和营养性；同时原料又是地道的川菜原料，原汁原

味，风味独特。二是各有特色，运用广泛。就每一个菜肴来说，各自特色突出，一般均可以作为各层次宴会的大菜、头菜等，如独特的干锅川菜，冷锅川菜，兼有菜与汤的特色，可以单独使用，也可以作为宴会菜肴；而铁板川菜、纸包川菜等，可以使宴会特色突出，成为宴会的亮点，这便其是受到广大食客和事厨者及烹调爱好者关注或喜爱并追求的原因所在。三是口味上也充分体现了“现代”的特征。不仅以传统的口味为主，还运用咖喱味、孜然味、蒜香味等新味型，并且最大程度上保证了营养成分不流失，比起传统的炒、烧、炸等更进一步，同时在清洁卫生上，更加环保无污染。由于现代川菜与传统川菜有相通之处，又不失自己的个性，其广泛性、生命力更加旺盛。

现代川菜不仅顺应了时代的发展和我国对外开发的形势，也顺应了人们的口味和审美的变化，与我国加入WTO的大环境相适应。

世事如局变，万象变化新。川菜也是一样，从传统川菜到现代川菜，这是川菜发展的必然。笔者多年关注川菜发展，对现代川菜进行了不成熟的研究，应四川科学技术出版社编辑之约，将之汇集成册，编写成《现代川菜》一书，奉献给广大读者，为发展川菜尽绵薄之力。

本书不仅可为广大川菜爱好者使用，也可以为广大厨师和各种不同类型的餐馆、酒楼参阅。

李乐清

2004年春于成都

目 录

微波炉类川菜

一、微波炉川菜的制作诀窍 3

二、菜 例 7

桃仁脊肉	7	蒜香墨鱼	20
凤梨肉排	8	清蒸蛙腿	22
鱼香猪肝	9	枸杞鱼饼	23
川式牛排	10	嫩苦瓜饼	24
双味羊肉	11	酿嫩豆腐	25
橙汁鸡腿	13	软炸魔芋	26
水晶鸡肉	14	清汤四宝	27
菊花鸡胗	15	金钩玉排	28
香炸鸡肾	16	干贝瓜丝	29
四宝鸭掌	17	白菜素卷	30
竹荪鸭汤	18	面粉南瓜	31
兰花鲤鱼	19		



烧烤类川菜

一、烧烤类川菜的制作诀窍 35

二、**菜例** 38

果汁肉脯	38	香菇鸡饺	49
辣香肉脯	39	香烤鲫鱼	50
可可酥排	40	烤鳕鱼肉	52
串烧猪肉	41	包烤鲈鱼	52
烤牛腿肉	42	醉烤虾段	53
五香牛肉	43	生烤蜗牛	54
烤牛里脊	44	枣泥酥饼	55
烤酪牛柳	45	烧烤蟹饼	56
烤鸡大腿	46	烤蜜豌豆	57
北京烤鸭	47	牛肉馅饼	58
烧烤乳鸽	48	烤鲜藕饼	60



电煲类川菜

一、电煲类川菜的制作诀窍 63

二、**菜例** 66

莲米猪蹄煲	66	火锅鸡肾煲	79
鱼香狗肉煲	67	牛鞭鸭子煲	80
双菇兔丸汤	68	马蹄鸡脯煲	81
麻辣鳝鱼煲	70	青笋鸡翅煲	82
鱼香鲶鱼煲	71	麻辣海味煲	84
土豆鱼片煲	72	红白豆腐煲	85
三色鱼丸煲	73	鸡牛茄味煲	86
双冬鳊鱼煲	75	海鲜什锦煲	87
猪肚仔鸡煲	76	苕粉带丝煲	89
公鸡猪肚煲	77	鱼香茭白煲	90

铁板类川菜

一、铁板类川菜的制作诀窍	95
--------------------	----

二、菜例	101
------------	-----

铁板肝片	101	铁板鱼丁	109
铁板里脊	102	铁板泡椒鱼片	111
铁板猪宝	104	铁板虾鱼	112
铁板羊腿	105	铁板海螺	113
铁板牛柳	106	铁板鳊鱼	114
铁板鱿鱼	107	铁板酱牛蛙	115
铁板河鳗	108	铁板鸡丝	117

铁板鸡脯串 118

铁板豆腐 121

铁板鱼香鸡 119

铁板栗掌 122

铁板鸡肾 120



桑拿类川菜

一、桑拿类川菜的制作诀窍 127

二、菜 例 129

桑拿腰片 130

卵石鳊鱼 141

卵石肠圈 131

桑拿乌鱼片 142

卵石脆肚 132

桑拿基围虾 143

卵石牛柳 133

卵石鳅鱼 144

桑拿羊肝 135

石烹鱼串 145

石烹兔花 136

卵石花甲 147

桑拿烤鸭 137

桑拿蛇片 148

卵石鹅胗花 138

石烹什锦 149

石烹鹅肠 140



纸包类川菜

一、纸包类川菜的制作诀窍 153

二、菜 例 156

- | | |
|------------|------------|
| 纸包肉藕卷 156 | 纸包金沙豆腐 170 |
| 纸包羊球 157 | 纸包香豆腐 171 |
| 包烧仔鸡 158 | 纸包土豆泥 173 |
| 纸包火焰鸡 160 | 纸包果味豆腐 174 |
| 纸包炸烤鸭 161 | 纸包荷兰豆 175 |
| 纸包驼鸟卷 162 | 纸包土豆卷 176 |
| 纸包鸽脯 163 | 纸包香菇 177 |
| 纸包香麻虾蟹 165 | 纸包三鲜丝 178 |
| 纸包火夹鱼 166 | 纸包八宝饭 179 |
| 纸包鳝段 167 | 盐焗蛇包 180 |
| 纸包沙滩牛蛙 168 | 纸包三珍 181 |
| 纸包百合卷 169 | |

冷锅类川菜

- 一、冷锅类川菜的制作诀窍 185
- 二、  189

- | | |
|-----------|-----------|
| 冷锅仔排 189 | 冷锅茶香鸡 195 |
| 冷锅什锦血 190 | 冷锅仔姜鳝 196 |
| 冷锅兔头 191 | 冷锅泥鳅 197 |
| 冷锅烩鸡杂 192 | 冷锅基围虾 198 |
| 冷锅鸡 194 | 冷锅鱼头 199 |

冷锅豆花鱼	200	冷锅跳跳蛙	202
冷锅香辣蟹	201	冷锅龙节肉	203

干锅类川菜

一、干锅类川菜的制作诀窍	207
二、菜例	209

干锅牛肉	209	干锅酥蛇肉	218
干锅肥肠	210	干锅煎蛇片	219
干锅鸭子	211	干锅杂菌	220
干锅三椒鸭	212	干锅萝卜	221
干锅仔鸡	213	干锅豌豆	222
干锅椒麻鸡	214	干锅干豇豆	223
干锅乳鸽	215	干锅笋子	224
干锅鲢鱼	216		

竹筒类川菜

一、竹筒类川菜的制作诀窍	229
二、菜例	232