

mini迷你 八大菜系



好吃+好学+好做=家常美味 100 款

麻辣诱惑

四川菜

中国轻工业出版社



四川麻辣诱惑(家常美味100款)

图书在版编目(CIP)数据

麻辣诱惑: 四川菜 / 北京瑞雅文化传播有限公司主编.

北京: 中国轻工业出版社, 2004.10

(mini 迷你八大菜系)

ISBN 7-5019-4600-0

I. 麻… II. 北… III. 菜谱—四川省

IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 100825 号

丛书编辑: 白 晶 责任编辑: 杨 柳 责任终审: 劳国强
策划编辑: 北京瑞雅文化传播有限公司 美术设计: 王 欣

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004年10月第1版 2004年10月第1次印刷

开 本: 635 × 965 1/24 印张: 4

字 数: 60千字

书 号: ISBN 7-5019-4600-0/TS·2710 定价: 10.00元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

40987S1X101HBW

麻辣诱惑——

四川菜

◎北京瑞雅文化传播有限公司 主编



百姓生活中最亲切的饮食永远是丰富安逸的家常美味。我们从传统八大菜系中挑选出适合家常烹调的mini迷你美味菜品，立足于好学易做、原料常见，与时尚生活息息相关，并加入大量营养分析、健康指南编写而成。苏浙菜像江南俊秀，鲁徽菜似朴实壮士，粤闽菜如风流公子，川湘菜就像神奇的梨园艺人。而我们诚挚奉献的“mini迷你八大菜系”让这些壮士、公子等进入寻常百姓家，给予乐吃的朋友几许灵感，祝愿读者拥有全新的味觉体验，提升自家餐桌的惹味指数！



中国轻工业出版社

目录 CONTENTS

肉 类

回锅肉	4
锅巴肉片	6
酸辣臊子蹄筋	8
酱爆里脊	10
芝麻肉丝脆	12
鱼香碎滑肉	14
甜椒肉丝	16
缠丝肚	18
飘香水煮黄喉	20
鱼香牛肝	22
仔姜炒羊肉	24
奇香羊排	26
干煸牛肉丝	28
夫妻肺片	30
三禽演义	32
宫保鸡丁	34
重庆辣子鸡	36
口水鸡	38
水煮牛肉	40

水产类

干烧鲫鱼	42
五柳鱼丝	44
大蒜烧鲶鱼	46
泡菜鱼	48
巴蜀田螺	50
家常海参	52
干煸鳝段	54
干煸鱿鱼丝	56
麻辣小龙虾	58
盆盆虾	60

素菜类

干煸四季豆	62
川椒白菜	64
清水白菜	66
家常豆腐	68
麻辣豆腐	70

营养大观园	74
酱爆肉 / 生爆盐煎肉 / 脆滑肉	75
香糟肉 / 东坡肉 / 荷叶蒸肉	76
香炸蒸肉 / 糟辣椒蒸肉 / 合川肉片	77
锅巴肉片 / 麻辣肉片 / 鱼香肉丝	78
干煸肉丝 / 龙眼咸烧白 / 姜汁肘子	79
豆瓣全肘 / 锅烧肉 / 炸熘肉卷	80
灯影牛肉 / 卤牛肉 / 干煸牛肉丝	81
鱼香牛肝 / 小笼粉蒸牛肉 / 锅酥牛肉	82
仔姜炒羊肉丝 / 红烧羊肉 / 火爆肚丝	83
蚕丝肚 / 兰花肚丝 / 干烧岩鲤	84
清蒸江团 / 清蒸青鲢 / 芹黄鱼丝	85
干煸鳊丝 / 干烧鲫鱼 / 豆瓣鲫鱼	86
糖醋脆皮鱼 / 葱酥鱼 / 红烧甲鱼	87
软炸虾包 / 醉鲜虾 / 翡翠虾仁	88
干煸鱿鱼丝 / 绣球干贝 / 家常海参	89
棒棒鸡 / 怪味鸡块 / 宫保肉丁	90
辣子鸡丁 / 熘鸡丝 / 小煎鸡	91
旱蒸全鸡 / 扣鸡 / 格子呢鸡	92
香酥肥鸭 / 锅贴鸡片 / 宫保野鸡	93
网油鸡卷 / 虫草鸭子 / 太白鸭子	94
枕头鸭子 / 樟茶鸭子	95
椒盐八宝鸡 / 魔芋烧鸭	96
冬笋熘野鸡丝 / 黄焖野兔	97

注：食用油是常用的烹调原料，本书原料中不另列此料。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

回锅肉

肥瘦相间的五花肉，带皮烧可利用猪皮融化的胶质，增加菜品黏稠香浓的口感。



原 料

调 味 料

- ①五花肉500克、蒜苗100克。
②青椒片、红椒片、洋葱片各少许

郫县豆瓣20克、料酒15克、甜酱20克、白糖15克、红酱油10克

制作过程 METHODS

- 1 肉洗净，入汤锅煮至断生捞出（用筷子插入后无血水渗出即可），晾冷后切成长约5厘米、宽4厘米、厚0.3厘米的片。郫县豆瓣剁细。蒜苗切小段。
- 2 锅中下少许油将原料②炒至断生后备用。锅中下油烧热（约80—100℃），放肉炒至微缩（四川方言称呈“灯盏窝”形），烹入料酒，下豆瓣炒香上色，再放甜酱炒出香味，然后放白糖和红酱油炒匀，下蒜苗和原料②迅速翻炒起锅，装盘即成。

美味小锦囊

◇ 这可是一款人气极旺的**当客菜**哟！色泽红绿相衬，香气浓郁，微辣回甜，肥而不腻。许多男性都有好吃肥肉的习惯，回锅肉的肥肉经过煮和炸，脂肪含量降低，却还保持着特有的肥香，是一还能将男人的胃和心一起收服的**神奇料理**耶！

◇ 白糖也可换为冰糖或红糖，让菜品更加晶莹，色泽浓郁。

肉 类

锅巴肉片

滚烫的浇汁淋在肉片上发出吱吱声，热闹又喜庆，让你成为家宴PARTY上人气最旺的明星喔！



原 料

①猪里脊肉 300 克，大米锅巴 100 克
②玉兰片 50 克，水发冬菇 50 克，豌豆苗 50 克，葱 100 克，姜 5 克，蒜 10 克，泡辣椒 10 克

调 味 料

①盐、胡椒粉、料酒、味精各适量
②蛋清 3 个，淀粉 2 小匙
③酱油、胡椒粉、料酒、味精、白糖、醋、盐各适量，水淀粉 2 大匙，鲜汤 1 碗

制作过程 METHODS

- 1 猪里脊肉去尽白筋，横切成薄片，用调味料①拌匀腌渍，并用调味料②挂好浆。锅巴掰成块。将原料②洗净切片。将调味料③放入碗中调制成芡汁。
- 2 油锅烧热，将肉片入锅炒散，滑熟，倒入漏勺。锅内留底油，下原料②稍炒，再次下肉片炒匀，烹入芡汁，下豌豆苗，稍收，起锅装碗。
- 3 另起油锅烧热将锅巴炸至黄色，浮起即捞出，装入深盘，并浇上少量沸油。将锅巴和炒好的肉片同时上桌，趁油烫时迅即将肉片淋于锅巴上即成。

美味小锦囊

- ◇ 独特别致的上菜形式，很适宜在家宴客时秀一下你的手艺。
- ◇ 肉片上浆后应放置 30 分钟再烹调，稍加静置能调整浆液的浓度，使浆液和食材充分结合，在滑油时就不易脱浆。做好的肉片才能光滑有弹性，软嫩适口。

肉类

酸辣臊子蹄筋

为了增加蹄筋质地肥糯弹牙的口感，专业厨师有时会用猪油来烹制。



原 料

发好的猪蹄筋300克，猪肉20克，葱、姜、青椒、红椒各适量

调 味 料

酱油、料酒、盐、胡椒粉、醋、香油、水淀粉各少许，鲜汤1碗

制作过程 MEI D5

- 1 猪蹄筋切成长约3厘米的节，用鲜汤煨软一次，猪瘦肉剁成细粒，葱切花，姜切细末，青、红椒切丝备用。
- 2 炒锅置火上，下猪油烧热，下猪肉末稍稍煸炒至酥，加酱油、姜、料酒稍炒片刻，放入盐、胡椒粉、鲜汤，下蹄筋烩入味后，下青红椒丝提清香味再用水淀粉勾芡，最后下醋、葱花、香油推匀，起锅装盘即成。

Tip

美味小锦囊

◇ 可口的酸辣蹄筋还是最贴心的**紧实肌肤、丰胸美乳**的好帮手哟！一个礼拜做一次，既款待家人又呵护自己。

0000000000 肉类 0000000000

酱爆里脊

色泽酱红、质地柔嫩、汁包原料。是美味可口的下饭菜哟！



原 料 INGREDIENTS

里脊肉 150 克，姜末 1 大匙，鸡蛋清
半个

调味料 SEASONINGS

绍酒 10 克，黄酱 25 克，白糖 20 克，
水淀粉 2 小匙，香油 15 克

制作过程 METHODS

- 1 里脊肉用凉水泡 1 小时后，去掉其白筋，切成方片，加入鸡蛋清、水淀粉，拌匀上浆。
- 2 锅内倒油，用微火烧到四成热时，放入浆好的肉片，迅速用筷子拨散，滑到六成熟，倒在漏勺里沥去油。
- 3 另起锅倒入适量油和香油，用旺火烧热，随即下入黄酱，炒干酱里水分（酱一下锅就发出极响的哗哗声，等响声变得极其微小时，水分就基本上炒干了），再加入白糖。待糖溶化后，加入绍酒和姜末，炒成糊状时再倒入做法 2，继续炒约 10 秒钟即成。

美味小锦囊

◇ 酱爆法是指将肉类原料加工成丁、片等小型形状，经上浆滑油至断生后捞出，以浓稠的酱类炒出香味，加入调味料炒至黏稠，倒入主料裹上稠汁，翻炒成菜的烹调技法。

◇ 你知道吗，姜汁可是腌渍肉片的最佳拍档哦！肉片上浆前先用姜汁拌匀腌渍一会儿，不仅能解腥、增香，还能嫩化肉质。

芝麻肉丝脆

这是川菜中一道典型的不辣菜。酥香滋润，鲜脆带甜，下酒最合适不过。



原 料 (Ingredients)

猪瘦肉 500 克，熟芝麻 25 克，
鸡汤 200 克

调 味 料 (Seasonings)

姜汁、葱汁、盐、料酒、白糖、八角、味精、
香油各少许

制作过程 METHODS

- 1 猪肉洗净，切成长约 10 厘米的粗丝，用姜汁、葱汁、盐、料酒拌匀码味约 30 分钟。
- 2 锅中加少许油烧热，下肉丝加鸡汤烧沸，去尽浮沫，加盐、白糖、八角烧入味后，移小火收至汁干吐油时，放入味精、香油略收，起锅沥去汁晾凉备用。
- 3 锅置旺火上，下油烧热（约 150℃），下肉丝炸至酥脆时捞出，沥去炸油装盘撒上熟芝麻即成。

Tips 美味小锦囊

◇ 切肉丝时先把整块肉切成大薄片，再**顺肉纹切成丝**，这样切可以不破坏肌肉原有的组织形式，烹调时就不易破碎，依然保持丝条挺直，整齐美观。

鱼香碎滑肉

色润红亮，质鲜滑嫩，诱人的鱼香味让你的女人味立刻提升！



原 料

猪肉350克，水发木耳、水发笋各50克，
泡辣椒15克，姜、蒜各10克，葱15克

调 味 料

①盐少许，酱油20克，料酒20克，水
淀粉2大匙

②盐、酱油、料酒、味精、白糖、醋、淀
粉水、汤各适量

制作过程 MEI 8085

1. 猪肉切片，加调味料①拌匀码味。木耳、笋洗净切小片，并入开水中氽透沥干。泡辣椒去籽剁细。姜、蒜切细，葱切花。
2. 用调味料②合并入碗配成芡汁。
3. 锅置火上，下油烧热，放入肉片炒散，下泡辣椒、姜、蒜稍炒几下。再下木耳、笋、葱花炒匀，烹入芡汁，推匀起锅，装盘即成。

美味小锦囊

- ◇ 把这款菜隆重推荐给新手，又好学又容易出效果。
- ◇ 切肉片要横着肉纹切，使原来顺向排列的肌纤维被切断。烹调时肌丝遇热收缩，使肉片朝一个方向卷曲。因为肌纤维被切成小段，易咀嚼，口感好，也利于消化吸收。如果像切肉丝似的顺着肉纹切，烹调后虽然肉片不散不碎，整齐美观，但口感较差，不利咀嚼。

麻辣诱惑——四川菜 15