

经典美食

2

传统四川菜

榛子 编



云南科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

经典美食 / 榛子 编. — 昆明: 云南科技出版社, 2004.11

ISBN 7-5416-2053-X

I . 经 ... II . 榛 ... III . 菜谱 — 中国
IV . TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 105222 号

经典美食 · 传统四川菜②

策 划 千秋书局

编 者 榛 子

责任编辑 云 柯 邓玉婷

封面设计 甜 豆

出版发行 云南科技出版社

地 址 昆明市环城西路 609 号
云南新闻出版大楼

邮政编码 650034

经 销 全国新华书店

印 刷 浙江省邮电印刷厂

开 本 889 × 1194 1/28

印 张 2

版 次 2004 年 11 月第 1 版

印 次 2004 年 11 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5416-2053-X/Z · 308

总 定 价 100.00 元 (共 10 册, 每册 10.00 元)

(本书图文经台湾汉光文化网路股份有限公司授权使用)

前言

我国的烹调技艺历史悠久,从远古时代先人们知道用火烤食及用盐调味开始,逐渐脱离蒙昧的原始状态而进入烹调萌芽时期,其间大约经历了四千余年的漫长历史。这以后又经过形成、发展到繁盛几个阶段,在烹饪方面积累了丰富的经验,形成了独特的高超技艺,在国际上素有“烹饪王国”之美称,这是祖国宝贵的文化遗产之一。

由于我国幅员辽阔、人口众多,长期以来各地受气候、物产、民族习惯、生活方式和饮食口味的影响,形成了各具特色的地方风味菜。从黄河流域、长江流域、珠江流域到台湾,大致有“东甜”、“西辣”、“北咸”、“南鲜”等不同的风味特色,构成了我国饮食文化宝库中灿烂的瑰宝。

传统的往往就是经典的,而经典的往往也是永恒的,只有经典的东西才能世代相传,不断地发扬光大。正因为如此,本丛书选择菜肴的原则就是经典和传统。当然,随着时代和社会的发展,人们的需求也在不断变化,因此我们在注重经典和传统的同时,也考虑到传统口味的年轻化、家庭化和现代生活的时尚化,目的就是让传统的东西更好地为现代人服务。

本丛书以神州大地深受广大群众喜爱的传统佳肴为主体,以通俗易懂的文字和精美的菜肴图片,简明扼要地讲解了适用于我国大部分地区的近 400 种佳肴的烹调、制作方法,具有极强的实用价值和可操作性。因此,本书不仅可作为中小型餐馆专业烹饪人员的常备工具书,也可以作为城乡广大家庭日常使用的烹调参考手册。

编者

2004 年 10 月





目录

05 罐煨牛筋

06 绍子烘蛋

08 八宝豆腐

10 家常牛肉丝

12 蚂蚁上树

14 红烧牛腩

16 酥烤大方

18 京酱肉丝

19 香瓜鸡盅

20 芙蓉鸡片

22 成都子鸡

23 贵妃鸡翅

24 鱼香茄饼

26 芦笋三素

28 干烧明虾

30 豆腐鲤鱼

32 干煸鳝片

33 宫保虾仁

34 砂锅豆腐

36 四宝元盅

38 金银鸽蛋

39 熊掌豆腐

40 青椒茄泥

41 芦笋鸡丝汤

42 酸辣汤

44 酸菜肚片汤

46 四川泡菜

48 川味牛肉面

50 红油抄手

52 麻辣饺

54 炸元宵

55 烧甜白

56 桔羹汤元

使用说明

1. 本书各菜的份量一般以 6 人份为准。

2. 本书所涉及容器的容量标准为:饭碗或杯,240 毫升;小碗,120 毫升;大匙,15 毫升;小匙,5 毫升。

3. 调味料用量可按各人口味酌量增减。

4. 高汤做法:瘦猪肉 300 克,排骨 300 克,火腿 150 克,虾米 40 克,姜 1 大片,八角茴香 1 粒,陈皮 3 厘米见方 1 片,清水 3 大碗半。将上述原料用小火熬煮成 1 大碗汤汁,用纱布滤去渣即可。





罐煨牛筋

Guan Wei Niu Jin

传统四川菜

ChuanTongSiChuanCai

材 料:

牛筋 600 克, 香菇 4~5 朵, 火腿片 5~6 片, 笋(小) 2 支, 红枣 2 大匙, 枸杞 2 大匙, 甘草 2~3 片, 莲子 2 大匙, 开洋 1 大匙, 酒 1 大匙, 盐 1 小匙, 味精 1 小匙, 高汤 6 饭碗。

做 法:

1. 牛筋去油, 整理干净, 切 2 厘米立方块, 用滚水略烫, 捞起沥干; 香菇泡发, 去蒂, 对切成半; 笋洗净, 去壳, 切片; 红

枣、枸杞、莲子略冲净。

2. 全部材料与高汤同入瓦罐, 用大火煮开后, 改成小火慢慢炖煮 3~4 小时, 见牛筋熟烂即可供食。





绍子烘蛋

Chao Zi Hong Dan



材 料:

蛋 6 个, 绞肉 4 大匙, 木耳末 4 大匙, 榨菜末 4 大匙, 葱花少许, 高汤 1 杯, 盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 油 600 克。

A 料: 盐 1/2 小匙, 玉米粉 1/2 大匙。

做 法:

1. 蛋打散, 加入 A 料后打松, 再与绞肉、木耳末、榨菜末各 2 大匙混合均匀。
2. 油入锅烧热, 蛋汁倒入锅中, 先用大火再改小火烘 3 分钟。此时蛋皮两边会渐渐膨高, 如果中间没有膨起, 可以另舀一勺油淋在中间, 盖上锅盖。待蛋全部膨高后, 小心用锅铲翻面。待两面皆呈金黄色, 即可盛起放在圆盘中, 并划成 3 厘米见方的小块。
3. 余油留锅, 先放入绞肉炒散, 再放入木耳末、榨菜末、葱花炒香, 然后加高汤煮滚, 加盐、味精调味后, 盛起浇在烘蛋上, 即可食用。

健康关照:

1. 鸡蛋含大量胆固醇, 高血脂患者须限量食用。
2. 这道菜含油量相当高, 糖尿病患者及减肥者不宜食用。





八宝豆腐

Ba Bao Dou Fu

材 料:

豆腐 2 块, 盐 2 小匙, 味精 1 小匙, 高汤 2 碗, 太白粉水 1 大匙, 鸡油少许。

A 料: 猪肚 1 个, 水发海参 1 条, 水发鱿鱼 2 条, 冬菇 4 朵, 火腿 38 克, 青豆 1 大匙, 罐装玉米笋 5 支, 开洋 1 大匙。

做 法:

1. 豆腐去硬边、硬皮, 切成 3 厘米见方的大片。猪肚两面搓洗干净; 海参、鱿鱼洗净; 冬菇泡发, 去蒂; 以上各料与火腿都切成 3 厘米长的片; 玉米笋直切成薄片。A 料用热水氽烫一次, 备用。
2. 高汤入锅烧热, 豆腐整齐地排在锅中炖煮。待高汤滚起即熄火, 将豆腐小心铲出, 排在深盘中。
3. 汤汁留锅, 放入 A 料, 先用大火煮滚, 然后改小火炖煮 10 分钟, 再加盐、味精调味, 并用生粉水勾浓芡, 淋在豆腐上。食用前再加少许鸡油, 滋味更鲜美。

备 注:

八宝豆腐还有另外一种做法: 豆腐切成大块, 放入热油中炸至浅黄色; 捞出沥干油, 中间切开, 挖空, 填入剁碎的八宝料, 糊上缝隙后再入油锅炸至金黄色; 最后同样淋下八宝汤汁。







家常牛肉丝

Jia Chang Niu Rou Si



材 料:

牛肉 225 克, 芹菜 3~4 支, 姜丝 1 大匙, 辣椒丝 1 大匙, 辣豆瓣酱 1 大匙, 酱油 1/2 大匙, 味精 1/2 小匙, 盐 1 小匙, 酒 1 大匙, 麻油 1 小匙, 油 3 饭碗, 醋 1 小匙, 花椒粉少许。

A 料: 酱油 1 大匙, 蚝油少许, 苏打粉少许。

做 法:

1. 牛肉整理干净, 切成细丝, 用 A 抖腌置 10 分钟; 芹菜洗净, 去头尾, 切 3 厘米段。
2. 油入锅烧热, 肉丝入锅即拨散, 见肉色变白即捞起沥油。
3. 锅中留油少许, 先入姜丝、辣椒丝爆香, 倒入芹菜翻炒, 待半熟再入肉丝、辣豆瓣酱、酱油、味精、盐翻炒均匀, 最后淋下酒、麻油、醋炒香, 即可盛盘(上撒花椒粉)供食。

备 注:

牛肉用 A 料腌拌才嫩滑, 如果怕苏打粉会破坏养分, 可改用嫩精(超级市场有售)代替。





蚂蚁上树

Ma Yi Shang Shu

材 料：

粉丝 2 包, 绞肉 75 克, 芹菜末 1 大匙, 葱花 1 大匙, 姜末 1 大匙, 辣豆瓣酱 1 大匙, 高汤 1/2 饭碗, 酱油 1 大匙, 盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 油 4 大匙, 麻油少许。

做 法：

1. 粉丝用温水泡软备用。
2. 炒锅入油烧热, 爆香葱、姜后倒入绞肉、辣豆瓣酱炒匀, 再注入高汤, 加酱油、盐、味精同煮。
3. 待汤汁滚起, 即入粉丝煮至透明, 撒下芹菜末、葱花拌匀即可熄火盛盘。
4. 食前淋加麻油, 滋味更美。

备 注：

1. 肉末愈碎愈好, 所以绞肉买回来, 可用刀再剁一剁。
2. 粉丝遇水就会发黏, 所以这道菜的汤汁不可过多, 水分如恰到好处, 筷子夹起的粉丝会带上肉末和葱花、芹菜花, 才是合格的“蚂蚁上树”。
3. 蚂蚁上树原来的做法, 是将粉丝炸黄, 再用高汤烩软的, 但是火候不到家的人, 可能不易控制烩煮的时间; 因此, 现在的做法都省去“炸”的这道手续。







红烧牛腩

Hong Shao Niu Nao



材 料:

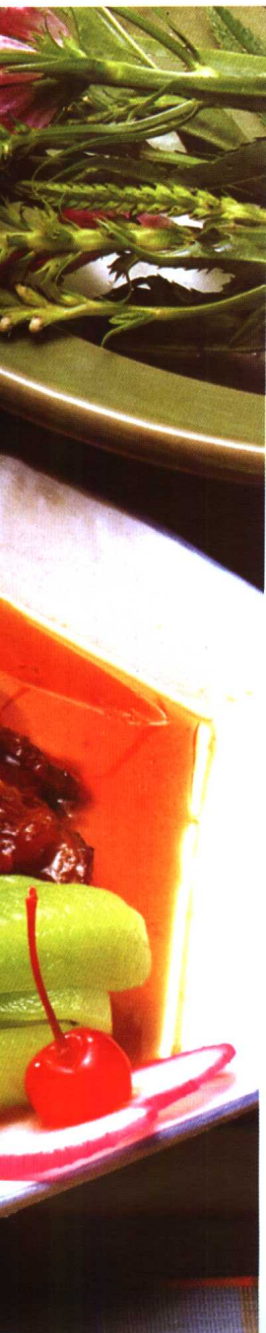
牛腩 600 克,红萝卜球约 10 颗,葱(切段)3 支,姜丝 1 大匙,蒜末 1 大匙,酱油 1/2 饭碗,糖 1 小匙,酒 3 大匙,八角 3~5 粒,糖色 1 小匙,太白粉水 1 大匙,青刚菜 4 棵,油 3 大匙,清水 1 小锅。

做 法:

1. 牛腩洗净,整块放入小锅中(水以盖过牛腩为准),用小火煮 1.5 小时,捞出沥干,待冷后切 3 厘米段;留 1 饭碗原汁备用。
2. 炒锅入油,将葱、姜、蒜炒香,加入酱油、糖、酒、八角炒匀,放入牛腩及原汁同煮,待滚起改用小火继续炖煮 20 分钟(盖上锅盖),至牛腩软烂为止。
3. 青刚菜整棵烫熟,由菜心下刀撕成片状,排在盘边点缀。
4. 牛腩夹出置于盘中,炖汁留锅,入红萝卜球煮熟,加糖色、太白粉勾芡后淋在牛腩上即可。

备 注:

糖色即是用粗糖、冰糖加沙拉油炒熬而成,状如酱油露,增加酱色色泽用。





酥烤大方

Ab. Kao Da Fang

材 料：

猪肋条肉（带骨）约 9600 克，花椒 1 大匙，粗盐 2 大匙，葱花 1 大匙，麻油 1 饭碗，荷叶饼 15 张，甜面酱 4 大匙，盐 2 小匙，大葱 150 克，油 2 小匙。

做 法：

1. 肋条肉修整齐，刮去细毛并洗净；大葱去乾黄叶皮，切 2 厘米段。
2. 炒锅入油，甜面酱下锅加盐拌炒均匀，即盛起备用。
3. 花椒与盐同入净锅炒至干香，待凉后与葱花混合均匀，涂抹在肋条肉皮上，让盐香透入肉皮。
4. 用大长铁叉将肋条肉叉住（越接近骨头越好），在带骨的一面戳些小孔（孔不可深及肉皮），以便烘烤时，肉油由此滴出。
5. 用毛刷在肉皮上涂满麻油，上炉用大火先烘烤肉皮，当外皮起泡焦黑时，取出，用干净湿布盖在肉皮上。
6. 等肉皮回软后，揭去湿布，用刀刮去黑壳，皮面再涂一层麻油后上炉烘烤（用中火），这次先烤肋骨一面，至肉呈金黄色，再翻转烘烤肉皮，至肉皮再次出现焦黑时，取出。
7. 再次用刀刮去黑壳，肉皮再涂麻油，上炉用小火烤至皮色金黄酥脆，能与膘油分离，即可离炉。
8. 酥方置于大盘中，用利刀将酥皮划 5 厘米见方块，立即与荷叶饼、甜面酱、大葱一起上桌供食。

备 注：

1. 这道酥方的特色，在于肉皮酥脆而不油腻，吃时必须趁热揭起酥皮，沾甜面酱夹大葱，用薄饼卷食。
2. 酥皮揭起后，余下的肉块端回厨房再制。第二次送上桌的是蒜泥白肉及四冷盘（酸辣黄瓜、姜醋四季豆、麻辣腐皮、腌菜心），由里脊肉部分切片做成；第三道送上桌的是从肋条肉炒出的回锅肉，配上精致小点螺丝卷，最后肋骨部分剁开，做糖醋排骨、椒盐排骨或鱼香排骨。到此，酥方才算全部吃完，所以此菜亦可名之为“酥方四吃”。



