



美食新视窗

陈常选 编著

川味下饭菜

赠
VCD

农村读物出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

川味下饭菜 / 陈常选编著. —北京: 农村读物出版社,
2004.4

(美食新视窗)

ISBN 7-5048-4448-9

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 028718 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

chuanweixiafancai

川味下饭菜

陈常选◎编著



农村读物出版社

目录

contents



| | | | | | |
|-----------|----|---------|----|-----------|----|
| ● 香辣河虾 | 3 | ● 豆花水煮鱼 | 35 | ● 双蛋浸菠菜 | 67 |
| ● 宫保虾腰 | 5 | ● 蕉干牛肉 | 37 | ● 干煸四季豆 | 69 |
| ● 荆沙鲇鱼 | 6 | ● 虎皮尖椒 | 39 | ● 松仁香菇 | 71 |
| ● 海鲜酸辣汤 | 7 | ● 鸡丝仔菇 | 41 | ● 萝卜条炒墨鱼 | 73 |
| ● 麦仁小牛肉 | 9 | ● 蒜瓣焖鳝段 | 43 | ● 酸菜牛腩 | 75 |
| ● 榨菜肉丝 | 11 | ● 干煸肥肠 | 45 | ● 虾仁玉米粒 | 77 |
| ● 腊肠虾仁炒年糕 | 13 | ● 什锦福满堂 | 47 | ● 仔菇烧豆腐 | 78 |
| ● 风味回锅肉 | 15 | ● 尖椒拌虾皮 | 49 | ● 泡椒乌鱼仔 | 79 |
| ● 干烧鲈鱼 | 17 | ● 姜丝肉 | 51 | ● 鸡丝炒蜇皮 | 81 |
| ● 香辣牛肚 | 18 | ● 碧绿鸡球 | 53 | ● 干煸小嫩腰 | 83 |
| ● 老醋爆双花 | 19 | ● 糖醋黄瓜卷 | 55 | ● 鲍汁芦荟 | 85 |
| ● 风味里脊 | 21 | ● 口水鱼 | 57 | ● 蛋黄山药 | 87 |
| ● 大虾捞饭 | 23 | ● 豉椒炒肚片 | 59 | ● 泰汁三文鱼 | 89 |
| ● 金瓜炒虾球 | 25 | ● 泡椒烧牛蛙 | 61 | ● 三丁拌咸菜 | 91 |
| ● 鱼香豆腐 | 27 | ● 木樨鱼丝 | 63 | ● 马蹄尖椒炒腊肉 | 93 |
| ● 银丝顺风虾 | 29 | ● 五彩白肉卷 | 65 | ● 关公薯片 | 95 |
| ● 水煮双柳 | 31 | ● 宫保兔丁 | 66 | | |
| ● 辣子酱爆肉 | 33 | | | | |



香辣河虾



原料：

新鲜小河虾500克，干辣椒、花椒、料酒、香菜、葱、姜、淀粉、盐、花生油各适量。

制作：

① 将干辣椒拍碎，香菜切段，葱姜切片。

② 锅内注油烧至六成热，下入用淀粉拌好的河虾炸脆，捞出。

③ 锅内留油少许，先下入葱姜、花椒、干辣椒炒香，再下入炸好的河虾，边炒边加盐、料酒、香菜，炒匀即可。

特点：

麻辣咸鲜，最宜用荷叶饼卷食。



Cooking



宫保虾腰

用料：

虾仁、猪腰子、青红尖椒、腰果、淀粉、花椒、葱姜蒜、干辣椒、酱油、糖、醋、盐、花生油各适量。

制作：

① 将虾仁洗净，猪腰去臊切丁，然后加蛋清、盐、淀粉上浆，青红椒切丁，葱姜蒜切片。

② 腰果炸脆，取出用刀压碎；虾仁、猪腰用酱油、糖、醋滑油盛出。

③ 炒锅注油烧热，下入葱姜蒜、花椒、青红尖椒炒出香味，放入滑好的虾仁、猪腰，翻炒片刻装盘，撒上腰果粒即成。

特点：

酸甜适口，香辣宜人。

虾仁和猪腰均为滋阴强肾之佳品，对于肾虚腰痛者特别适用。



荆沙鲇鱼

原料：

鲇鱼1条，花椒、干辣椒、蒜、粉条、泡椒、郫县豆瓣酱、香叶、盐、糖、花生油、料酒、香葱各适量。

制作：

① 将鲇鱼宰杀洗净，切成2厘米厚的大片，用水泡上；泡椒、香葱切末。

② 炒锅注油烧热，下入蒜、花椒、干辣椒、泡椒、郫县豆瓣酱炒香，烹料酒，放入汤、香叶、盐、糖、粉条、鲇鱼，炖10分钟。

③ 盛出炖好的鲇鱼，撒上香葱末即可。

特点：

鲇鱼鲜嫩，麻辣味浓。

友情提示：

鲇鱼土腥气重，加工时要将腹内黑膜及身上黏液去除干净。



海鲜酸辣汤



原料：

虾仁、海参、鱿鱼、蛤肉、豆腐、高汤、白胡椒粉、湿淀粉、白醋、盐、香油、葱、香菜、鸡蛋清各适量。

制作：

① 将虾仁、海参、鱿鱼板、蛤肉、豆腐、葱分别切粒，香菜切末。

② 锅中添高汤，放入原料及胡椒粉、醋、盐，用湿淀粉勾芡，淋入蛋清，滴上香油，撒上葱花、香菜末出锅即可。

特点：

咸鲜酸辣，营养丰富，开胃醒酒。





麦仁小牛肉

原料：

蒸熟小麦仁、牛肉（外背）、青红椒、李锦记辣酱、酱油、白糖、盐、淀粉、鸡蛋、葱姜、花生油各适量。

制作：

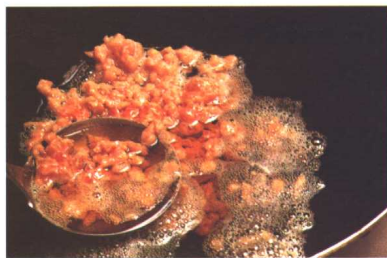
① 将牛肉切粒，青红椒切粒，葱姜切小片。

② 将牛肉加入酱油、糖少许，用鸡蛋、淀粉上浆，滑油；麦仁用水焯过。

③ 锅中注油烧热，下入葱姜、辣酱煸香，加入盐、青红椒粒、牛肉粒、麦仁，翻炒片刻，出锅即可。

特点：

麦仁的清香，牛肉的滑嫩，口味奇佳，搭配巧妙。



此菜可单食，亦可用小饼
或生菜卷食。



榨菜肉丝

原料：

榨菜、精猪肉、干辣椒、香菜段、味精、生抽、蒜末、花生油、料酒、香油各适量。

制作：

① 榨菜洗净切丝，用水泡上，猪肉切丝，干辣椒切丝，香菜切段。

② 锅中水烧开，下入榨菜丝焯水捞起。

③ 锅内注油烧热，下入蒜末、辣椒丝炒香，再下入肉丝炒至变白，烹料酒、生抽，加入榨菜丝同炒片刻，撒入香菜段、味精，淋上香油出锅即可。

特点：

鲜辣脆嫩。



一定要把榨菜丝咸味泡出来，不宜太咸。





腊肠虾仁炒年糕

原料：

腊肠、长条年糕、鲜虾仁、西芹、盐、葱姜蒜、花生油、水淀粉、料酒各适量。

制作：

① 将腊肠、年糕、西芹切丁，葱姜蒜切小片。

② 将腊肠、年糕、虾仁及西芹全部用开水焯熟，捞出备用。

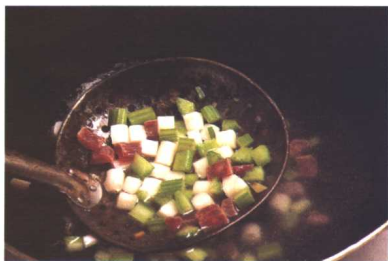
③ 锅中注油烧热，下入葱姜蒜片炒香，烹入料酒，添汤少许，放入上述原料，勾芡，装盘即可。

特点：

年糕既有腊肠的风味又有虾仁的鲜味，可口宜人。

小贴士

年糕一定要用水焯软才行，腊肠一般选用广味腊肠。





风味回锅肉

原料：

荷叶饼、带皮熟五花肉、香葱、豆瓣酱、酱油、糖、味精、花生油、葱姜蒜末各适量。

制作：

① 将荷叶饼切条，五花肉切大片，香葱切段。

② 锅中注油烧至七成热，下入切好的荷叶饼，炸至金黄、酥脆，捞出装盘内。

③ 锅中注油烧热，下入豆瓣酱，葱姜蒜炒香，倒入切好的五花肉干炒至出油，加入酱油、糖、味精、香葱，炒好盛在炸好的荷叶饼上即可。

特点：

五花肉香辣，荷叶饼酥脆。

小贴士

带皮五花肉要用肋五花肉，切片时一定要薄。

