



大众川

全国优秀畅销书

D A Z H O N G C H U A N C A I

川

烹制方法

原料：猪肉、蒜苗、化猪油、盐、郫县豆瓣、甜酱、红白酱油、生姜、葱、花椒。

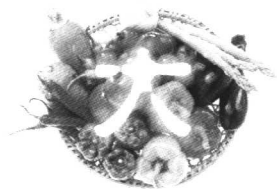
作法：把带皮的肥瘦相连的猪肉洗干净。锅内放水置旺火上，下猪肉和葱、姜、花椒；将猪肉煮熟不煮耙；在煮肉过程中撇去汤面浮沫。蒜苗洗净切成约5厘米长节。豆瓣剁细。将捞起的猪肉晾干水汽，在还有余热时切成约0.5厘米厚的连皮肉片。炒锅置中火上，放入猪油，油烧至五成热时下肉片同时放微量盐铲炒均匀；炒至肉片出油时铲在锅边，相继放豆瓣、甜酱在油中炒出香味即与肉共同炒匀，然后放入蒜苗合炒；蒜苗炒熟但不要炒焉，再放入酱油炒匀起锅即成。

特点：此菜色味俱佳，肉鲜而香，是四川家喻户晓的传统川菜的典型代表，具有浓烈的地方风味。

回锅肉



菜



全 国 优 秀 畅 销 书



四川出版集团
四川科技出版社

刘建成
胡廉泉
杨镜吾
舒孝钧

图书在版编目(CIP)数据

大众川菜/刘建成等编. -3版. -成都:四川科学技术出版社,1979.11(2005.1重印)

ISBN 7-5364-0765-3

I. 大… II. 刘… III. 菜谱-四川 IV. TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第51097号

全国优秀畅销书 大众川菜(第三版)

编者 刘建成 胡廉泉 杨镜吾 舒孝钧
责任编辑 罗云章
封面设计 韩建勇
版面设计 杨璐璐
责任校对 命华 翁宜民 杨璐璐等
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 890mm×1240mm 1/32
印张 11.5 字数 275千字 插页 6
印刷 四川新华印刷厂
版次 1997年1月成都第三版
印次 2005年1月成都第三十八次印刷
印数 1 186 001-1 191 000册
定价 19.00元
ISBN 7-5364-0765-3/TS·41

■ 版权所有·翻印必究 ■

龙眼烧白
红烧狮子头
水煮牛肉
鱼香兔花
罐汤肉丝



乌骨鸡
小煎鸡
清蒸全鸡
八宝糯米鸡
板栗烧鸭



樱桃肉
灯笼鸡
板栗烧鸡
子姜鸭脯
糟熘鸭三白



干煸冬笋
干煸萝卜丝
菠饺鱼肚

芙蓉鲫鱼
八宝素烩



凉粉鲫鱼

家常鱼片

炆锅鲤鱼

沙锅鱼头

干煸鳝鱼



冬菜苦瓜

家常豆腐

鸡蒙菜

酱烧豆腐

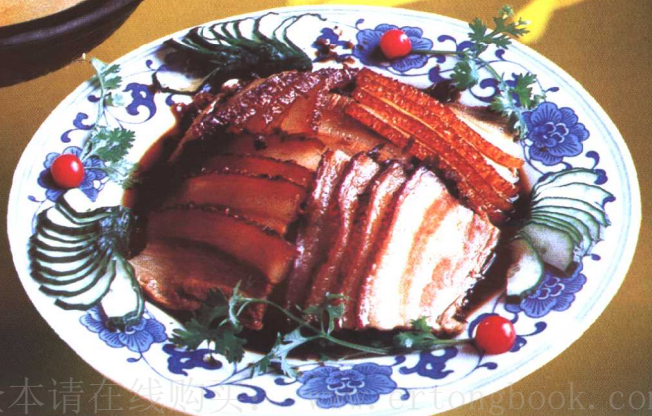
茅梨肉丝



火腿豆腐
竹荪蘑菇汤
三鲜豆腐
三鲜冬瓜
酿豆尖苞



锅巴肉片
银针兔丝
红烧牛肉
连锅子
咸烧白





本书荣获

1984—1985 西北、西南地区优秀科技图书一等奖

1987 年全国优秀畅销书奖

1988 年第二届四川省优秀科普作品荣誉奖

1993 年被评为四川十大畅销书之一



内 容 简 介

川菜美味可口,历史悠久,独具特色,驰名中外。

本书自1979年初版至今,已再版35次,印数达一百多万册,但仍是供不应求。随着改革开放的深入,人民生活水平的提高,川菜也得到很大的发展。近年来,涌现出不少的创新和海味川菜。为了适应这种发展的形势,应广大读者要求,特请胡廉泉先生再次增订本书。作者在保持原版书的特色的基础上,新增加了一百多个创新川菜和海味菜肴。他还充分利用菜谱末的附注,以变换原料的形式,给读者再介绍一至三个新菜的做法。如此,则新增菜肴近达二百款。如鸡翅海参、家常鱿鱼、清炖足鱼、干烧大虾、银杏小白菜等,均是这次选入的菜品。

这是一本适合广大群众需要的家常菜谱。它将让你和你的家人饱享口福,品尝到荤而不油,浓而不腻,色鲜质嫩,麻、辣、烫、酥、香、脆……各味俱全的美味佳肴。

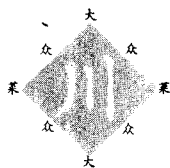
前 言

衣、食、住、行是人们每日不可或缺的基本的生活需要。随着群众物质水平的提高,生活的改善,必然会对菜食提出更高的要求。同时,能亲手做出佳肴美味,供家人、亲朋品尝,这将使人在精神上得到极大的享受。

为了向群众提供适合他们需要的菜谱,当好他们的生活顾问,参照出版社的意见,我们编写了这本《大众川菜》。

本书的编写既参考了饮食行业的各种资料,又吸取了一些民间流行的做菜方法。为了做到经济实用,书中选列的菜品,尽量照顾到广大群众和工厂、学校、机关集体食堂能买到的、常用的一些原料。在介绍制作方法时,力求简明扼要,便于操作。为了使读者了解川菜的一些特点,并掌握其烹饪的一些基本知识与操作要领,我们编写了“怎样做菜”与“名词术语解释”两节。

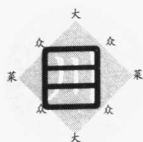
《大众川菜》自一九七九年问世以来,受到了广大读者的普遍欢迎。但是,随着改革开放的不断深入,人们的生活水平有了很大的





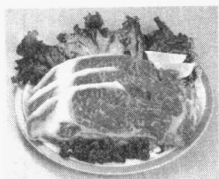
提高,特别是近年来,一些高档的烹饪原料(如海水产品和海产品干货等)已经进入很多家庭,人们的饮食结构也发生了新的变化,原版的《大众川菜》已经远远不能满足广大读者的需要。为此,我们借这次修订的机会,增加了一百多个菜肴,以弥补原书的不足。能为丰富人们的餐桌尽一些力量,这也是我们的最大心愿。

编 者



怎样做菜

2



- 一、做菜的原料 3
- 二、做菜前的准备 10
- 三、几种刀法要领 11
- 四、配菜的方法 14
- 五、菜品的烹制 17
- 六、调味 19
- 七、与烹调有关的一些事项 20

简易计量

23



肉食类

25~150

- | | | | |
|------|----|---------|----|
| 回锅肉 | 26 | 明笋焖肉片 | 34 |
| 黄瓜肉片 | 27 | 肉片汤 | 35 |
| 白油肉片 | 28 | 番茄丝瓜肉片汤 | 36 |
| 江津肉片 | 30 | 韭黄肉丝 | 37 |
| 锅巴肉片 | 32 | 鱼香肉丝 | 38 |



炒酱肉丝	40	桃仁肉卷	68
干煸肉丝	41	姜汁拐肉	70
肉丝罐汤	42	蒜泥白肉	71
榨菜肉丝	44	五香卤肉	72
青椒肉丝	45	炖酥肉	74
甜椒肉丝	46	连锅子	75
家常肉丝千张	47	咸烧白	76
南瓜炒肉丝	48	夹沙肉	77
洋葱炒肉丝	49	荷叶蒸肉	78
酸菜肉丝汤	50	粉蒸肉	79
榨菜肉丝汤	51	肉焖青豆	80
鱼香碎滑肉	52	肉焖鲜豌豆	81
酱爆肉	53	豌豆鲜肉	82
花椒肉	54	肉末炒泡豇豆	83
晾干肉	55	蒜薹炒腌肉	84
芝麻肉丝	56	豆筋烧肉	85
冻肉	58	豆芽肉饼汤	86
东坡肉	60	腌肉烧菜头	87
樱桃肉	62	白菜丸子	88
香糟肉	63	红烧丸子	89
宫保肉丁	64	红烧狮子头	90
盐煎肉	65	红烧排蹄	92
水煮烧白	66	清汤丸子	93
板栗烧肉	67	冰糖芝麻肘子	94

