

经典美食

传统四川菜

榛子 编



Jingdian Meishi
Chuantong Sichuancai



云南科技出版社

经典美食

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①

策 划 千秋书局
著 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 辣牛肉
- 06 宫保鸡丁
- 08 怪味鸡块
- 10 鱼香子排
- 11 回锅肉

- 12 麻辣烫
- 14 陈皮牛肉
- 15 椒麻四件
- 16 大千子鸡
- 18 鱼香牛肉丝
- 20 芙蓉红蜆
- 21 锅耙虾仁
- 22 锅耙做法
- 24 原笼牛肉
- 26 蒜泥白肉
- 28 粉蒸肥肠
- 29 豆腐丸子
- 30 荷叶排骨
- 32 樟茶鸭
- 34 豆瓣鲤鱼
- 36 坛子肉
- 38 三下锅
- 39 三丝白菜炖
- 40 碎米鸡丁
- 42 川蒜烧鲶鱼
- 44 一品赤参
- 46 五更豆酥龙鱼
- 48 成都素烩
- 49 担担面
- 50 麻婆豆腐
- 52 东坡金脚
- 54 五更肠旺
- 56 麻辣牛筋

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。





辣牛肉

La Niu Rou

传统四川菜

ChuanTongSiChuanCai

材 料:

牛腱 300 克, 盐 1/2 小匙, 葱 5 根, 姜 5 片, 酒 1 大匙, 辣椒 4 只, 花椒、八角茴香约 10 粒, 酱油 1/2 大匙, 味精 1/2 小匙, 红油 1/2 大匙。

做 法:

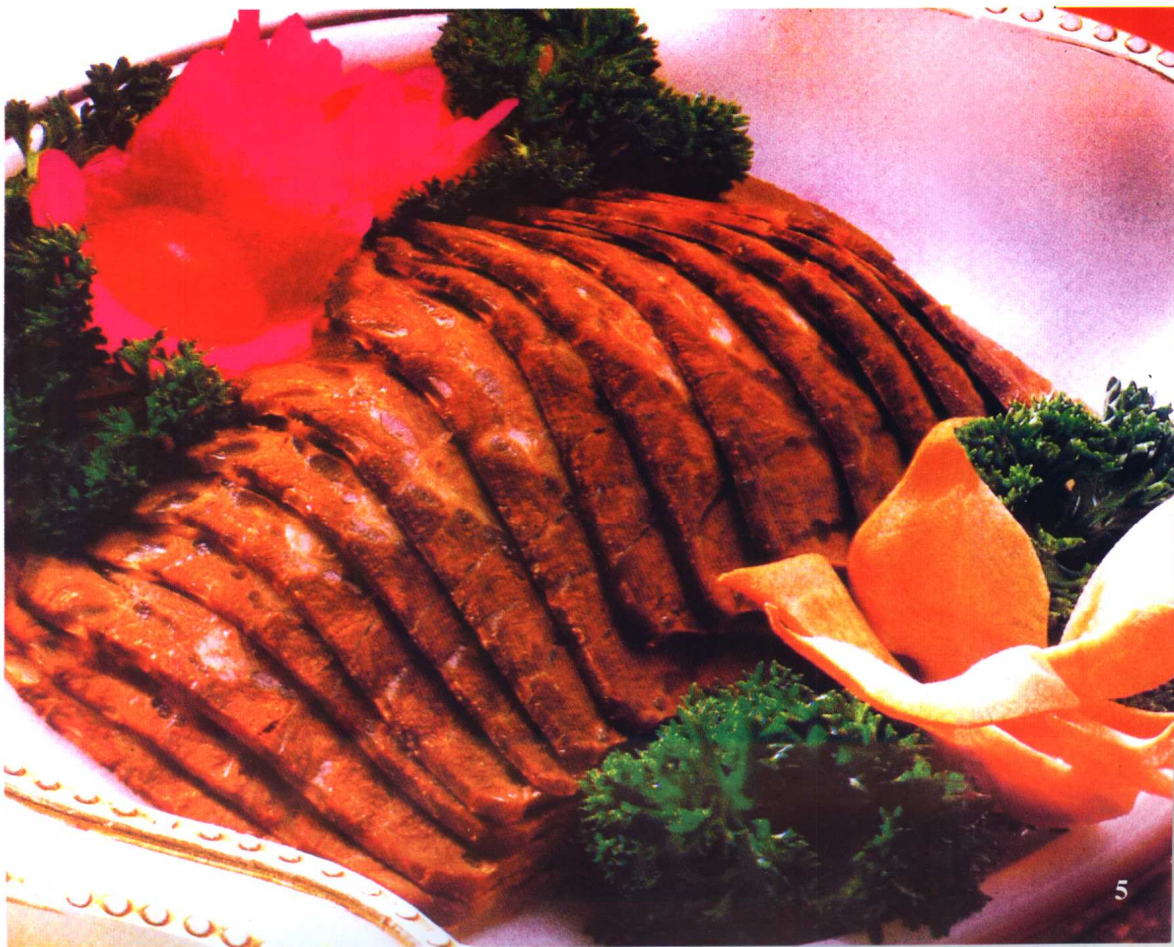
1. 牛腱用葱(切段)2 根、姜 2 片、酒 1/2 大匙拌腌 30 分钟后, 用开水氽过备用。
2. 在适量清水中加入剩余的葱、姜、酒和酱油、味精、辣椒、花椒、八角茴香等味

料、香料, 制成卤汁。

3. 牛腱放入卤汁中煮 40 分钟, 捞起切成薄片, 淋上红油即可食用。

健康关照:

牛肉含丰富的动物性蛋白质, 提供人体生长发育所需的营养物质, 适用于多数人。





宫保鸡丁

Gong Bao Ji Ding



材 料:

嫩鸡 1/2 只,炸花生米 1 大匙,色拉油 5 杯。

A 料:鸡蛋(取蛋白)1 个,盐 1 小匙,生粉 1 大匙。

B 料:干辣椒段 38 克,蒜末 1 小匙。

C 料:酱油 1 大匙,酒 1 大匙,味精 1/2 小匙,糖 1 小匙,醋 1 小匙,生粉水 1 大匙,麻油 1 小匙。

做 法:

1. 鸡去骨,切成 1 厘米见方的碎丁,用 A 料腌拌均匀。
2. 色拉油入锅烧热,鸡丁下锅炸熟,捞起沥油。
3. 锅中留油少许,爆香 B 料,再放入鸡丁翻炒,最后放入 C 料炒均匀并且勾芡。起锅前加入花生米炒匀,即可盛盘供食用。

备 注:

1. 宫保鸡丁是四川名菜之一,这道菜的由来还有一个有趣的故事。清末,有位新总督到四川上任,当地官绅为了欢迎新总督,特地吩咐厨子安排新菜。席间这道用嫩鸡丁炒出的菜,深得新总督欣赏。因新总督官拜少保(又称宫保),所以借用“宫保”之名,为这道菜取名宫保鸡丁。经过厨师们的改进,“宫保”已成为川菜烹饪中的专有名词了。
2. 辣椒的特点就是辣。除了具备辛香效用外,它也可以刺激肠胃,帮助消化,增进食欲。





怪味鸡块

Guai Wei Ji Kuai

材 料:

嫩子鸡 1 只,生菜少许,香菜少许。

A 料:姜末 1 小匙,蒜泥 1 小匙,酱油膏 3 大匙,糖 1 小匙,醋 1/2 大匙,芝麻酱 2 小匙,花椒粉 1 小匙,味精少许,辣油 2 小匙。

做 法:

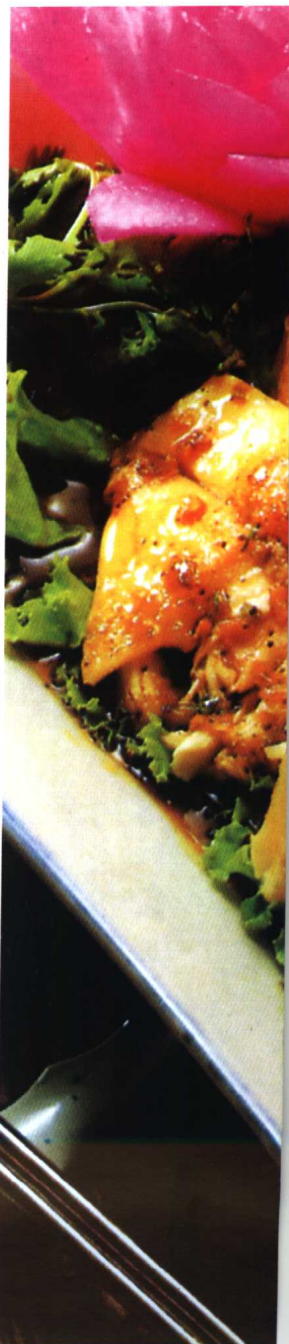
1. 鸡杀净,去内脏,整只入锅煮熟后,捞出放进冰水中冰透。
2. 鸡沥干水分,去头、腿、爪,剁成 2 厘米× 5 厘米的长方块,整齐地排在盘中。
3. A 料混合拌匀即是怪味酱;将此酱淋在鸡块上,盘底饰以生菜、香菜,即可上桌供食用。

备 注:

1. 鸡煮熟后立刻放入冰水中,可使鸡皮表面胶质凝固,原味不会散失,肉质保持鲜嫩。如果不浸入冰水中,鸡肉很快就会变得粗硬。
2. 怪味酱中酸、咸、麻、辣、香、甜等数味俱全,不但不怪,反而爽口下饭,夏天吃时可当冷盘菜。

健康关照:

1. 鸡肉富含蛋白质及不饱和脂肪酸,它们是人体所必需的营养物质。
2. 芝麻酱含钠,高血压患者须限制食用量。





鱼香子排

Yu Xiang Zi Pai



材 料:

猪子排 1500 克,葱 3 根,酱油 1 大匙,糖色 2 小匙,味精 1 小匙,生粉水 1 大匙,炸油 6 碗。

A 料:盐 3 小匙,鸡蛋(取蛋白)2 个,生粉 2 大匙。

做 法:

1. 猪子排剁成 10 厘米长段,用 A 料腌拌 20 分钟。
2. 油入锅烧热,排骨入锅炸至金黄色,捞起沥油。

3. 排骨置于大碗中,入笼蒸 15 分钟。

4. 由蒸碗滗出原汁,倒入炒锅;加酱油、糖色、味精炒匀,再倒入排骨翻炒上色,随即取出排骨,排置于大盘中,余汁勾芡后淋在排骨上。

5. 葱取绿色部分,切成 10 厘米长段,装饰在排骨上,即可上桌。

健康关照:

猪子排脂肪含量高,且为动物性脂肪,中老年人及糖尿病人、减肥者不宜多吃。





回锅肉

Hui Guo Rou

传统四川菜

ChuanTongSiChuanCai

材 料:

猪肉 250 克,青椒(大)2 个,甜面酱 2 大匙,辣豆瓣酱 1 大匙,高汤 1 大匙,糖 1 小匙,味精 1/2 小匙,青蒜 2 根,油 3 大匙。

做 法:

1. 肉冲净,整块放入冷水中约煮 20 分钟;用筷子试插,如无血水渗出即已熟透,捞出,待冷却后切成薄片备用。
2. 青椒洗净,去蒂去籽,切成 3 厘米见方的小块;青蒜去干皮,切段。

3. 炒锅入油,先倒下肉片爆炒,见肥肉部分收缩,再放入青椒拌炒数下,先行盛出。

4. 用锅中余油,将甜面酱、辣豆瓣酱炒香,加高汤、糖、味精炒匀,再倒回肉片、青椒一起翻炒。起锅前加青蒜同炒,待香味散出,即可盛盘食用。

健康关照:

回锅肉中所用的猪肉油脂含量高,甜面酱及豆瓣酱均含钠,故高血压患者不宜多吃。





麻辣烫

Ma La Tang



材 料:

嫩豆腐 3 块, 牛肉 40 克, 葱末 2 小匙, 蒜末 2 小匙, 青蒜 3 根, 生粉水 1 大匙, 油 1 杯。

A 料: 辣椒粉 1 大匙, 花椒粉 1 大匙, 盐 1/2 小匙, 味精 1/2 小匙, 辣豆豉 1 小匙。

做 法:

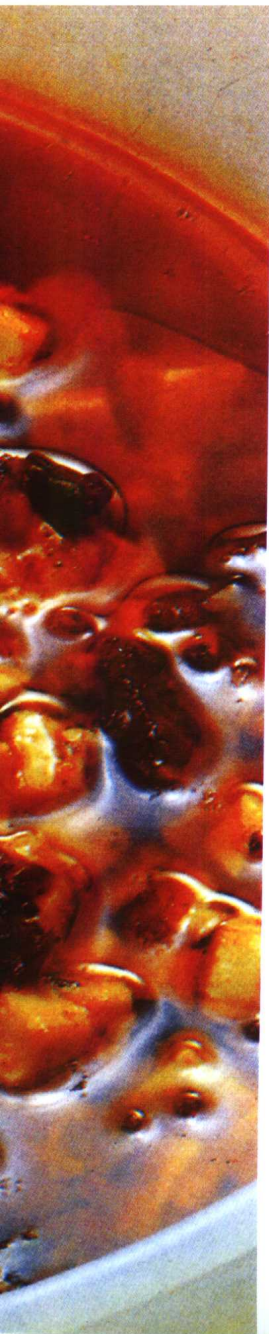
1. 豆腐去硬皮、硬边, 切成丁块; 牛肉切成丁块; 青蒜切碎。
2. 豆豉碾碎, 与花椒粉混合。
3. 豆腐丁入滚水氽一次, 捞出备用。
4. 油入锅烧热, 先将葱、蒜炒香, 倒入牛肉炒至半熟, 再倒入豆腐及 A 料翻炒均匀。
5. 待滚起, 撒下青蒜屑, 并用生粉水勾芡, 即可盛食。

备 注:

顾名思义, “麻辣烫”所加的花椒粉、辣椒粉和油的分量都很多, 为的就是要造成又麻、又辣、又烫的效果。

健康关照:

1. 花椒粉、辣椒粉对胃、肠有刺激性, 不宜多吃。
2. 豆腐富含蛋白质且脂肪含量低, 是健康食品, 对大多数人适用。



陈皮牛肉

Chen Pi Niu Rou



材 料:

牛肉 600 克,酒酿 2 大匙,醋 1 小匙,麻油 1/2 小匙,高汤 2 大匙,炸油 6 杯。

A 料:陈皮 100 克,干辣椒 100 克,花椒粒约 20 颗。

B 料:盐 1 小匙,糖 1/2 小匙,味精 1/2 小匙,酒 1 大匙。

做 法:

1. 牛肉切成 4 厘米× 1.5 厘米的长薄片,加 1/2 小匙盐拌腌 20 分钟。
2. 炸油烧至八分热,肉片下锅炸至六分熟,

捞起沥干油分。

3. 锅中留油少许,放入 A 料爆香。肉片、高汤、酒酿放入锅中,加 B 料一起烧。待汤汁快干时,再用醋、麻油调匀,即可起锅盛盘。

备 注:

1. 牛肉选炒食用的部位,如里脊肉。
2. 这是一道营养可口的下酒菜,要细嚼慢咽,才能品出它特有的香辣味,
3. 陈皮就是风干的橘子皮,带点苦味和辛味,四川出产颇多。





椒麻四件

传统四川菜

Jiao Ma Si Jian

ChuanTongSiChuanCai

材 料:

鸭内脏 3 副, 木耳 5 朵, 笋 1 支, 小白菜 75 克, 麻油 1 小匙, 葱花 2 小匙, 花椒粒约 10 粒。

A 料: 盐 2 小匙, 味精 1/2 小匙, 醋 2 小匙。

做 法:

1. 四件内脏(肫、肝、心、肠)切成薄片; 木耳洗净, 切片; 笋去壳, 切成薄片; 小白菜洗净, 切段。
2. 以上各材料用热水烫熟, 置于冷开水中

冲净, 沥干, 加拌 A 料。

3. 花椒粒压碎, 与葱花、麻油拌和, 淋在四件上即可供食。

健康关照:

内脏含大量胆固醇, 高血脂患者须限量食用。





大千子鸡

Da Qian Zi Ji

材 料：

嫩公鸡一只(杀净约 900 克),青椒 3 只,红辣椒 3 只,大蒜 4 瓣,色拉油 4 碗。

A 料:酱油 1 小匙,鸡蛋(取蛋白)1 个,生粉 1 小匙。

B 料:酱油 1 小匙,味精 1/2 小匙,糖 1/2 小匙,醋 1/2 小匙,糖色 1/2 小匙,盐少许,生粉 1 小匙,麻油适量。

做 法：

1. 鸡洗净,连骨剁成 1 厘米× 5 厘米的长条,加 A 料拌匀,备用。
2. 青、红椒洗净,去蒂,切成同鸡块大小相同的条状;蒜切片。
3. 色拉油入锅烧至七分热,鸡块倒入过油,至熟透后捞起沥干。
4. 锅中留油少许,将青、红椒块,蒜片爆香,再倒入鸡块与 B 料,快速翻炒均匀即可。

备 注：

国画大师张大千先生讲究美食。在日本时,他曾指点东京的中国料理师傅,传授了一道他自己改良的新鲜菜式,由嫩鸡丁和香脆的青椒、红辣椒一起配合而成。这道菜做出来后,极受顾客喜爱。因为此菜由大千先生口授,所以用“大千子鸡”做菜名。

