

美食教室系列丛书

跟我做

家庭川菜

周振琪
编著



广东旅游出版社
GUANGDONG TRAVEL AND TOURISM PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

跟我做家庭川菜 / 周振琪编著; 卢平摄.

广州: 广东旅游出版社, 2004.12

(美食教室系列)

ISBN 7-80653-551-9

I. 跟... II. ①周... ②卢... III. 菜谱-四川省 IV. TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第078752号

策划编辑: 周梅英

责任编辑: 周梅英

版式设计: 谭江

封面设计: 张红霞

责任技编: 顾耀民

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路30号之一 邮编: 510600)

广东省深圳市普加彩印务有限公司印刷

(深圳市振华路55号二栋1楼)

广东旅游出版社图书网

www.travel-publishing.com

邮购地址: 广州市合群一马路111号省图批116室

邮编: 510100 电话: 020-83791927

889 × 1194 毫米 32开 2.5印张 30千字

2005年第1版第1次印刷

印数: 1-8000册

定价: 12.00元



美食教室系列丛书

跟我做家庭川菜

目录 MULU

小葱拌豆腐 2

青椒皮蛋 4

酸辣海蜇 6

红油三丝 8

蒜泥白肉 10

夫妻肺片 12

姜汁豇豆 14

麻辣牛肉 16

豆瓣鱼 18

干煸四季豆 20

酸豆角肉末 22

魔芋烧鸭 24

家乡回锅肉 26

青椒肉丝 28

家乡黄焖鸡 30

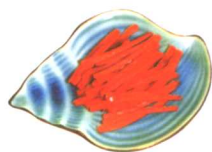
青椒玉米 32

水煮牛肉 34



尖椒炒鳝片 36

虎皮青椒 38



40 泡菜鸭血

42 宫保鸡丁

44 鱼香肉丝

46 酸菜鱼

48 麻婆豆腐

50 泡椒田鸡

52 火爆猪肝

54 西芹豆干炒腊肉

56 辣子鸡

58 肥肠烩鳝片

60 干煸土豆条

62 土豆烧鸡

64 三鲜锅粑



66 蒜心肉丝

68 鱼香茄子

70 蚂蚁上树

72 毛血旺

74 东坡肘子

76 家乡扣肉



美食教室系列丛书

跟我做家庭川菜

小葱拌豆腐

XIAOCONG BAN DOUFU

原料

豆腐、香葱。

调料

盐、味精、香油。

准备时间

5分钟

制作时间

5分钟

份量

3人



食材处理

豆腐去皮切大小均匀的四方丁焯水；香葱切葱花。

烹制过程

豆腐焯水需要晾干水分。用盐、味精、香油连同豆腐、葱花一起拌匀即可。

特点

清爽，可口，不失豆腐之美味。

小提示

豆腐一定要焯水，晾干水分。拌豆腐时要轻点，不然豆腐会碎。





美食教室系列丛书

跟我做家庭川菜

青椒皮蛋

QINGJIAO PIDAN

原料

青椒、皮蛋。

调料

盐、味精、香油、醋、酱油。

准备时间

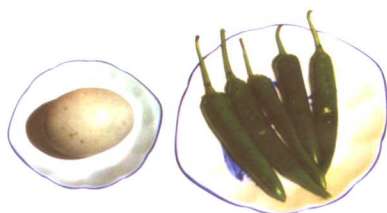
15分钟

制作时间

8分钟

份量

3人



食材处理

将皮蛋洗净上笼蒸约10分钟取出。青椒洗净去蒂放入油锅内炸起皱捞出。

烹制过程

将皮蛋去壳切成月牙形装盘。青椒切细放于皮蛋上。拿容器将盐、味精、香油、醋、酱油拌均匀淋于青椒、皮蛋上即可。

特点

酥香可口，咸鲜味美。

小提示

皮蛋一定要先蒸，要不里面会稀。味汁另调，不能与皮蛋、青椒一起搅拌。





美食教室系列丛书

跟我做家庭川菜

酸辣海蜇

SUANLA HAIZHE

原料

袋装海蜇、红萝卜丝、青红椒丝。

调料

盐、酱油、红油、醋、香油。

准备时间

15分钟

制作时间

3分钟

份量

3人



食材处理

红萝卜洗净切丝，青椒、红椒洗净切丝焯水。袋装海蜇拿出挤干水分。

烹制过程

将挤干水分的袋装海蜇同青椒、红椒丝、萝卜丝和匀待用。将盐、酱油、红油、醋、香油与海蜇拌匀装盘即可。

特点

香辣咸酸味美，清爽可口。

小提示

海蜇一定要挤干水分，青红椒、萝卜丝也要滤干水分。盐和醋的比例要适当。





美食教室系列丛书

跟我做家庭川菜

红油三丝

HONGYOU SANSI

原料

红萝卜、粉丝、海带。

调料

盐、红油、酱油、白糖、香油、味精。

准备时间

10分钟

制作时间

5分钟

份量

3人



食材处理

红萝卜洗净切丝焯水，粉丝用开水泡熟，海带洗干净切丝焯水。

烹制过程

将海带、萝卜丝、粉丝沥干水分和匀。用盐、红油、酱油、白糖、香油、味精调味装盘即可。

特点

色红亮，味咸鲜，香辣略甜。

小提示

海带一定要清洗干净，粉丝要泡熟。调味前要挤干水分。





美食教室系列丛书

跟我做家庭川菜

蒜泥白肉

SUANNI BAIROU

原料

肥瘦相宜的带皮猪肉，大蒜。

调料

盐、味精、鸡精、酱油、红油、香油、白糖。

准备时间

20分钟

制作时间

5分钟

份量

2~3人



食材处理

将带皮肉加姜、葱在锅内煮约八成熟时关火，在锅内慢慢焖熟待用。大蒜剁成蒜米。

烹制过程

将煮熟的肉切成大小均匀的片，然后一片片卷起筒状装盘。拿容器将盐、味精、鸡精、酱油、红油、香油、蒜米调成蒜泥汁淋于肉卷上即可。

特点

蒜味浓、肉味鲜、香辣味中微带甜。

小提示

蒜泥要现拌现食，味才鲜美。肉片要薄，味才可进入。







美食教室系列丛书

跟我做家庭川菜

夫妻肺片

FUQI FEI PIAN



准备时间

30分钟

制作时间

20分钟

份量

2人

原料

牛舌、牛肚、牛肉、香菜。

调料

盐、味精、酱油、红油、花椒面、香油、香料

食材处理

牛舌、牛肚、牛肉焯水捞出，将牛舌上面的一层膜用小刀刮掉洗净，加香料（山柰、八角、桂皮、草果、茴香、香叶）、姜、葱在锅内煮熟捞起。



烹制过程

牛肉、牛肚、牛舌切厚薄均匀的片摆在盘子里，另取容器将盐、味精、酱油、红油、花椒面、香油、拌匀淋于牛肉片、牛肚片、牛舌片上，放香菜即成。

特点

麻辣鲜香，牛杂味浓。

小提示

牛舌、牛肚、牛肉一定要清洗干净，牛心、牛舌、牛肚一定要切薄片，麻辣味要突出。





美食教室系列丛书

跟我做家庭川菜

姜汁豇豆

JIANGZHI JANGDOU

原料

豇豆、生姜。

调料

盐、味精、酱油、陈醋、香油。

准备时间

5分钟

制作时间

15分钟

份量

3~5人



食材处理

将豇豆在沸水中焯水至熟捞起，冲冷水待用，将生姜去皮切成末。

烹制过程

豇豆改刀成长短一致的段装盘，另取容器将姜米、盐、味精、酱油、醋、香油拌成汁淋于豇豆上即可。

特点

咸酸而姜味浓郁，味道鲜美，清爽，刺激食欲。

小提示

煮豇豆时水一定要先开后才下锅以免变色，拌汁时要在咸味的基础上重用姜、醋，突出姜味、醋味。

