



王作生 张绪华 编著

精心烹制 一肉多吃好菜 用心生活

# 过瘾川菜

*Guoyin Chuancai*

50道精美可口的家常菜肴

50道精美可口的家常菜肴

吃出健康 吃出营养

吃出健康 吃出营养

青岛出版社





鲁新登字08号

图书在版编目(CIP)数据

过瘾川菜 / 王作生 张绪华 编著. — 青岛: 青岛出版社, 2003.5

ISBN 7-5436-2924-0

I. 过... II. 王... III. 菜谱—川菜 IV. TS972.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第062792号

- 书 名 过瘾川菜  
编 著 王作生 张绪华  
菜品制作 罗永存  
摄 影 青岛双福摄影广告设计有限公司  
出版发行 青岛出版社  
地 址 青岛市徐州路77号(266071)  
邮购电话 13335059110 0532-5814611-8664  
责任编辑 张化新  
装帧设计 姜尚源  
制版印刷 青岛杰明印刷有限责任公司  
出版日期 2005年1月第2版 2005年1月第4次印刷  
开 本 16开(710×1000毫米)  
印 张 5  
定 价 15.00元(版权所有, 违者必究)

· 爱心家肴

# 过瘾川菜

用·爱·做·好·菜 用·心·烹·佳·肴



青岛出版社

# 目录

麻婆豆腐	7
宫保豆腐	9
尖椒皮蛋	10
家常豆腐	11
酸辣腰片	13
糖醋排骨	15
酱烧冬笋	16
过江茄饼	17
回锅肉	19
辣黄瓜条	21
红油肚丝	22
春日合菜	23
蒜泥白肉	25
干煸肉丝	27
萝卜连锅汤	28
口蘑椒油小油菜	29
花椒肉丁	31
生爆盐煎肉	33
姜汁菠菜	34
东坡肉	35
板栗烧肉	37
红烧羊肉	39
鱼香肉丝	40
豆瓣全肘	41
子姜炒羊肉丝	43





歌乐山辣子鸡	45
家常兔块	46
鱼香猪肝	47
干烧蹄筋	49
夫妻肺片	51
炝莲白	52
冬菜鸭子	53
陈皮牛肉	55
水煮牛肉	57
干烧虾仁	58
豆腐鱼	59
棒棒鸡	61
辣子鸡丁	63
豆豉鱼	64
干烧鱼	65
红油拌肉丁	67
葱烧鱼	69
酸辣鱿鱼汤	70
翡翠虾仁	71
家常海参	73
鸡丝拌海蜇	75
泡菜鱼	76
干煸鱿鱼丝	77
五彩虾仁	79



# 川

## CHUAN CHENG YI

**四**川位于长江中上游，四面环山，江河纵横，气候湿润，水源充沛，因而佳蔬珍果四季盈实，山珍野味遍布山野，鱼鲜虾香，禽肥畜壮，加之调味香料品种繁多，为川菜的发展奠定了得天独厚的物质基础。



川菜调味富于变化，烹调方法多种多样，“尚滋味，好辛香”是川菜的基本风格。其主要特点有以下几个方面：

### 一、取材广泛，原料独特，烹法多样

四川地理环境优越，物产丰富，牛、羊、猪、兔、鸡、鸭、鹅易取肥壮，青苗蔬菜四季充足，江湖水产奇味遍布大地，山珍野味漫山遍野，并且盛产优质调味原料，加之巴蜀人对中国饮食文化发展的不断追求和创新发展，造就了川菜的烹法多种多样。

川菜的主要烹调方法有炒、烧、爆、煮、蒸等，小煎、小炒最具特色，更具功夫。干烧菜肴微火慢成，用汤恰当，自然收汁，成菜汁浓油亮，味道鲜醇。干煸菜则用中火热油，使原料脱水后调味，成菜色泽红亮，酥软化渣，味厚干香，回味鲜美。

### 二、调味微妙，味型繁多

川菜在中国地方菜系中独树一帜，脍炙人口的麻辣、怪味、

椒麻、红油等特色味形全在于调味料多奇多彩和调味技法的微妙运用。川菜以“咸、甜、辣、麻、酸”为基础五味，并加以调和变化，诸味高低起伏，各显特色，变化多端，如家常菜、麻辣味、香糟味、鱼香味、红油味等，尤其对麻辣味的调制更有独到之处，即麻辣而不燥，适口，有韵味和回味。

川菜调味擅用花椒和辣椒，如宫保、陈皮味菜肴用干辣椒，红油味用辣油，鱼香味用泡辣椒，家常味则用辣豆瓣等。花椒的运用更加广泛，麻辣味、椒麻味、五香味、怪味、陈皮味等都离不开花椒，但其用量多少和使用方法则因菜而异。

### 三、菜式宽广，雅俗共赏

广泛的原料、精湛的烹调技法、精妙的调味，造就了川菜的千奇变化，既有选料严谨、制作精细、组合适时、调和清鲜的高档筵席菜品，又有就地取材、荤素并举、汤菜兼备、调和众口的传统和一般菜品，深受大众的喜爱。







# 麻婆豆腐



**主料** 豆腐250克，牛肉75克，青蒜苗15克。

**配料** 豆豉15克，花生油75克，肉汤150克，酱油、精盐、辣椒粉、花椒面、味精、淀粉各适量。

- 制法**
- 1 将豆腐切成小方块，放在开水中浸泡1分钟左右，捞出沥干水。
  - 2 将牛肉切成末，蒜苗切丁。
  - 3 锅内放油，小火烧热，加入牛肉末炒至黄色，下精盐、豆豉炒匀，再放辣椒粉炒出辣味。
  - 4 锅内加肉汤，豆腐炖3~4分钟，再加酱油、味精，下淀粉勾芡，推动几下，盛入碗中，撒上花椒面、蒜苗丁即成。

**特点** 麻辣酥香，色泽艳丽。





# 宫保豆腐



- 主料** 豆腐400克，胡萝卜20克，黄瓜、冬笋、花生米各25克。
- 配料** 湿淀粉25克，花生油500克，辣豆瓣酱、葱花、姜末、精盐、味精、白糖、料酒、酱油、花椒水、淀粉、鸡汤各适量，辣椒油少许。
- 制法**
- 1 将豆腐、胡萝卜、黄瓜、冬笋各切成小丁。
  - 2 将锅内放油，烧中火，下花生米炸酥，捞出稍凉，搽去红皮。
  - 3 锅内油烧至七成热，下豆腐炸至黄色，捞出控油。
  - 4 锅内留油少许，用葱、姜爆锅，下辣豆瓣酱、冬笋丁、胡萝卜丁、黄瓜丁略炒，加入酱油、花椒水、料酒、白糖、味精、鸡汤，烧沸后下入豆腐、花生米，颠匀，淀粉勾芡，浇辣椒油即成。
- 特点** 色泽鲜艳，柔嫩脆香，鲜咸甜辣，川菜味浓。



# 尖椒皮蛋



- 主料** 尖椒200克，皮蛋4个。
- 配料** 陈醋、精盐、味精、姜米、香油各适量。
- 制法**
- 1 皮蛋去皮洗净，切成六瓣。
  - 2 将尖椒洗净，切成菱形片。
  - 3 将尖椒放锅内干焙，装在盘中央，将陈醋、精盐、味精、姜米、香油调成汁，浇在尖椒上，皮蛋围四周即成。
- 特点** 清香爽口。



## 爱心小贴士

尖椒焙过后可去除水分，而且比较香，但不能放油，以去除水分。

# 家常豆腐



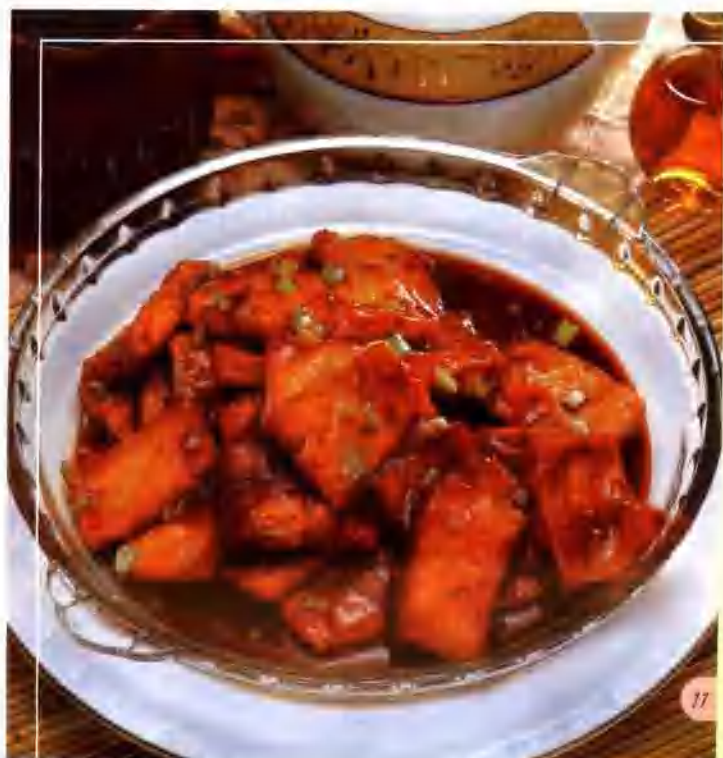
**主料** 豆腐500克，蒜苗50克，肉50克。  
**配料** 豆瓣酱30克，酱油、味精、红油、精盐、淀粉、葱末、姜末、蒜末、高汤各适量。

- 制法**
- 1 将豆腐切成长5厘米、宽3厘米、厚1厘米的大片，蒜苗切丁，肉切片。
  - 2 锅内下油，烧至六成热，炸豆腐至金黄色时捞出。
  - 3 锅内留油烧热，葱末、姜末、蒜末炝锅，下豆瓣酱炒香，加高汤（适量），豆腐块略炒，再下酱油、精盐、味精调味，淀粉勾芡，浇红油，撒上蒜苗丁即成。

**特点** 色泽红亮，鲜咸微辣。

爱心小贴士

蒜苗要选蒜白长一点，蒜梗柔软一点的软骨蒜才好吃。





# 酸辣腰片



**主料** 腰子400克，黄瓜100克。

**配料** 陈醋、香菜末、精盐、白糖、红油各适量。

- 制法**
- 1 将腰子片去腰臊后洗净，片成大片，黄瓜切斜刀片。
  - 2 将腰片放入沸水中焯熟。
  - 3 黄瓜垫底，腰片码在上面，用陈醋、精盐、白糖、红油对成酸辣汁浇上，撒上香菜末即可。

**特点** 酸辣可口，是佐酒佳肴。



爱心小贴士

腰片焯熟即可，  
不要过老。





# 糖醋排骨



过瘾川菜

- 主料** 排骨500克。
- 配料** 白糖、白醋、葱段、姜片、料酒、精盐、明油各适量。
- 制法**
- 1 将排骨切成段，入盘内，加葱、姜、精盐、料酒腌30分钟。
  - 2 锅放火上，加油烧热，将腌好的排骨炸至微黄捞出。
  - 3 锅内加清水适量，加白糖、白醋，下排骨，收汁快干时加调料调味，淋明油即可。
- 特点** 色泽金红，酸甜可口。

爱心小贴士  
收汁时宜用小火。

