

川菜馆

家常川菜 300例

蒋维利 编著

上海科学技术文献出版社



川菜馆

——家常川菜 300 例

蒋维利 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

川菜馆——家常川菜 300 例 / 蒋维利编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2001. 6

ISBN 7-5439-1737-8

I. 川... II. 蒋... III. 菜谱-四川省
IV. TS972. 182. 71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 19447 号

责任编辑: 何银莲

封面设计: 石亦义

川菜馆

——家常川菜 300 例

蒋维利 编著

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码 200031)

全国新华书店经销

苏州市吴中区文化印刷厂印刷

*

开本 787×1092 1/32 印张 6 字数 145 000

2001 年 7 月第 1 版 2003 年 7 月第 4 次印刷

印数: 17 101-22 200

ISBN7-5439-1737-8/T·653

定价: 10.00 元

内 容 提 要

本书详细介绍川菜各种味型的风味特点以及野味、海河鲜、家畜、家禽、魔芋、豆腐、蔬菜等 300 余种菜肴的制作方法。全书文字简炼易懂,可操作性强,可供寻常百姓家庭及宾馆、饭店餐饮人员阅读参考。

前 言

川菜是中国四大名菜之一，名扬海内外，川菜的特点是一菜一格、百菜百味。川菜从产生、发展到完善，经历了一个漫长的过程，至今作为一个菜系，川菜选料广博奇特，品种菜样繁多，令人眼花缭乱，天上飞的、地上跑的、水中游的，经川菜大师之手，经过精制的烹制，顿时就变成美味佳肴，令食者赞赏不已。

为了满足广大烹饪工作者和川菜爱好者的需要，本人根据自己工作的实践经验，编写了本书提供参考。

本书在编写过程中得到川菜特级大师梁松玉老师和四川威远新店大酒店翁俊英的大力支持，在此表示感谢。限于编者水平和经验，书中定会存有疏漏和错识，敬请读者和同行批评指正。

编者

(21) 霸王大基淋	(9) 翠干炒肉
	蒙爵 (三)	(01) 肉沫炒球
(21) 霸王大基淋	 下河泥粉官
(21) 霸王大基淋	(11) 河泥粉官
		(11) 翠干炒肉

目 录

一、川菜各种味型的风味特点

家常味	(1)	蒜泥味	(3)
鱼香味	(1)	咸鲜味	(3)
麻辣味	(1)	红油味	(3)
怪味	(1)	糊辣味	(3)
椒麻味	(1)	酸辣味	(4)
豆豉味	(2)	荔枝味	(4)
蚝油味	(2)	烟香味	(4)
茄汁味	(2)	酱香味	(4)
椒盐味	(2)	五香味	(4)
咸甜味	(2)	芥末味	(4)
葱油味	(2)	陈皮味	(5)
甜香味	(3)	香糟味	(5)
姜汁味	(3)	糖醋味	(5)

二、野味菜肴的制作

(一) 冷菜

拌侧耳根	(6)	拌马齿苋	(8)
陈皮野兔	(6)	五香斑鸠	(8)
陈皮斑鸠	(7)	香酥麻雀	(9)

(二) 热菜

清炒牛蛙	(9)
红烧狗肉	(10)
宫保野鸭丁	(10)
葱烧野鸭	(11)
椒盐野鸡	(11)

椒盐大王蛇	(12)
-------------	------

(三) 汤菜

五彩龙凤羹	(13)
三鲜龙虎羹	(13)

三、海河鲜菜肴的制作

(一) 冷菜

陈皮鲫鱼	(15)
麻辣鱼块	(15)
油爆虾	(16)
香糟带鱼	(16)
葱油海蜇	(17)
蜜汁鱼脯	(17)
糖醋海蜇	(18)
香糟小黄鱼	(18)
麻辣泥鳅	(19)
怪味酥鱼	(19)

(二) 热菜

糖醋脆皮鱼	(20)
糖醋目鱼卷	(21)
泥鳅钻豆腐	(21)
红烧划水	(22)
豉汁桂鱼	(22)
鸭血鲜鱼煲	(23)
年糕炒毛蟹	(23)

松子鲈鱼	(24)
红烧鳊鱼	(24)
葱油蛤蜊	(25)
红烧肚脐	(25)
豉汁河鳗	(26)
香辣肉蟹	(26)
凉粉鲫鱼	(27)
豆腐鳝段	(28)
油酱毛蟹	(28)
葱烤鲫鱼	(29)
水煮鱼片	(29)
豆花鱼	(30)
软烧鲈鱼	(31)
荔枝目鱼卷	(31)
葱油竹蛏	(32)
椒盐草虾	(32)
干煸鱿鱼丝	(33)
水煮鳝段	(33)
豆瓣鱼	(34)

鱼香大虾仁·····	(35)	清蒸河鳗·····	(48)
家常鱼片·····	(35)	盐水河虾·····	(48)
红烧鳝段·····	(36)	三丝鱼翅·····	(49)
清蒸桂鱼·····	(37)	大蒜干贝·····	(49)
葱烧鱼条·····	(37)	白灼草虾·····	(50)
白汁鲍鱼·····	(38)	干煸鳝段·····	(50)
生炒甲鱼·····	(38)	干烧鲤鱼·····	(51)
姜葱肉蟹·····	(39)	家常海参·····	(51)
鱼香带鱼·····	(39)	一品江团·····	(52)
大蒜鲶鱼·····	(40)	一品海参·····	(53)
家常鱿鱼·····	(41)	蛤蜊炖蛋·····	(53)
宫保鱼丁·····	(41)	清蒸大黄鱼·····	(54)
酸辣鱿鱼·····	(42)	自贡炒田螺·····	(54)
蒜子鳝段·····	(42)		
三鲜鱿鱼·····	(43)	(三) 汤菜	
翡翠虾仁·····	(44)	酸辣海参·····	(55)
泥鳅炖蛋·····	(44)	酸菜鱿鱼汤·····	(55)
清蒸团鱼(甲鱼)·····	(45)	枸杞甲鱼·····	(56)
鱼香龙虾·····	(45)	天麻鱼头·····	(56)
红烧鱼肚·····	(46)	淮山甲鱼·····	(57)
回锅鱼·····	(47)	酸菜鱼片汤·····	(57)
白汁鱼肚·····	(47)	萝卜丝鲫鱼汤·····	(58)
		奶汤鲍鱼·····	(59)

四、家畜菜肴的制作

(一) 冷菜		山椒猪蹄·····	(60)
香菜牛百叶·····	(60)	红油耳丝·····	(61)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 姜汁肚丝····· (61) | 火爆腰花····· (75) |
| 怪味鹿肉····· (62) | 青笋肉片····· (76) |
| 夫妻肺片····· (62) | 蒜香骨····· (76) |
| 红油牛肚····· (63) | 辣子肥肠····· (77) |
| 蒜泥白肉····· (63) | 软滑肉片····· (77) |
| 麻辣兔头····· (64) | 红烧羊肉····· (78) |
| 麻辣牛肉丝····· (64) | 回锅香肠····· (79) |
| 蒜泥白腰····· (65) | 清蒸脑花····· (79) |
| 椒麻肚丝····· (65) | 粉蒸肥肠····· (80) |
| 五香猪尾····· (66) | 家常蹄筋····· (80) |
| 红油猪舌····· (66) | 红烧大排····· (81) |
| 蒜泥肚片····· (67) | 荔枝腰片····· (81) |
| 五香排骨····· (67) | 肝腰合炒····· (82) |
| 椒麻兔丝····· (68) | 梅菜扣肉····· (83) |
| 芥末肚丝····· (68) | 姜汁肘子····· (83) |
| 糖醋排骨····· (69) | 红津肉片····· (84) |
| 陈皮牛肉····· (69) | 扁尖烧牛肉····· (84) |
| (69) (二) 热菜 | 土豆烧肉····· (85) |
| 茭白肉丝····· (70) | 蚂蚁上树····· (86) |
| 黄瓜肉片····· (71) | 粉蒸排骨····· (86) |
| 大蒜肚条····· (71) | 椒盐里脊····· (87) |
| 葱烧牛筋····· (72) | 百叶结烧肉····· (87) |
| 榨菜肉丝····· (73) | 锅巴肉片····· (88) |
| 甜椒肉丝····· (73) | 宫保腰花····· (89) |
| 红烧什锦····· (74) | 火爆肚头····· (89) |
| 仔姜肉丝····· (74) | 东坡肘子····· (90) |

茄汁排条·····	(91)	盐煎肉·····	(101)
水煮肉片·····	(91)	冰糖肘子·····	(102)
鱼香兔花·····	(92)	花菜炒腊肉·····	(102)
红烧肥肠·····	(93)	黄焖兔肉·····	(103)
鱼香肝片·····	(93)	糖醋里脊·····	(103)
粉蒸牛肉·····	(94)	三鲜锅巴·····	(104)
蒜苗肉丝·····	(94)	夹沙肉·····	(105)
椒盐猪蹄·····	(95)	腊耳炒香干·····	(105)
回锅肉·····	(95)	酱爆羊肉·····	(106)
烂肉豇豆·····	(96)	龙眼烧白·····	(106)
白油肝片·····	(97)	樱桃肉·····	(107)
咸肉蒸百叶·····	(97)	三鲜牛鞭·····	(107)
铁板牛肉·····	(98)	八宝辣酱·····	(108)
水煮牛肉·····	(98)		
鱼香肉丝·····	(99)	(三) 汤菜	
家常牛筋·····	(100)	冬瓜连锅·····	(109)
干烧脑花·····	(100)	枸杞牛鞭盅·····	(109)
青椒肉丝·····	(101)	萝卜炖牛肉·····	(110)
		酸辣蹄筋·····	(110)

五、家禽菜肴的制作

(一) 冷菜

香糟凤爪·····	(112)	白斩鸡·····	(114)
芥末鸡片·····	(112)	陈皮鸡·····	(115)
棒棒鸡丝·····	(113)	怪味鸡丝·····	(115)
香糟鸭舌·····	(113)	麻辣鸡块·····	(116)
椒麻鸡片·····	(114)	青椒皮蛋·····	(117)
		芥末鸭掌·····	(117)

盐水肫肝	(117)	姜爆鸭丝	(129)
五香茶叶蛋	(118)	芹黄鸡丝	(129)
姜汁鸭掌	(118)	魔芋烧鸭	(130)
樟茶仔鸭	(119)	白果烧鸡	(131)
五香鸡翅	(119)	酱烧鸭子	(131)
花椒鸡丁	(120)	干煸鸡	(132)
五香肫肝	(121)	银芽鸡丝	(132)
香酥鸡	(121)	太白鸡	(133)
红油鸡片	(122)	醋溜鸡	(133)
口水鸡	(122)	锅巴鸡片	(134)
山椒凤爪	(123)	宫保鸡丁	(135)
(101) (二) 热菜		番茄炒蛋	(135)
鱼香八块鸡	(123)	(80) (三) 汤菜	
小煎鸡	(124)	番茄皮蛋汤	(136)
魔芋鸡翅	(125)	五彩凤衣	(136)
清炒童子鸡	(125)	虫草鸡	(137)
姜汁热窝鸡	(126)	冬菜鹅肝汤	(137)
歌乐山辣子鸡	(127)	归芪乌骨鸡	(138)
青笋烧鸡	(127)	酸辣蛋花汤	(139)
清蒸肥鸭	(128)	三菌炖鸡	(139)
板栗烧鸡	(128)	菜例 (一)	

六、魔芋豆腐菜肴的制作

(211) (一) 冷菜		榨菜拌豆腐	(141)
五香豆筋	(140)	(811) (二) 热菜	
腐丁花生仁	(141)	一品豆腐	(141)

中和过江豆花	(142)	家常豆腐	(146)
番茄豆腐	(142)	海鲜魔芋	(147)
三鲜豆腐	(143)	酸菜魔芋	(148)
麻婆豆腐	(144)	(三) 汤菜	
鱼香豆腐	(144)	酸辣豆花羹	(148)
酱烧豆腐	(145)	砂锅豆腐	(149)
芹黄香干	(145)	软浆叶豆腐汤	(149)
卤血旺	(146)		

七、蔬菜菜肴的制作

(一) 冷菜	(二) 热菜
果脯冬瓜	糖醋莲白
麻辣黄瓜	蚝油生菜
红枣莲心	鱼香茄饼
麻辣青笋丝	金钩白菜
芥末土豆	核桃泥
怪味花生	青椒土豆丝
糟醉冬笋	雪菜冬笋
红油笋丝	蒜泥菠菜
姜汁豇豆	鱼香青豆
酸辣莴笋	香菇菜心
怪味胡豆	干煸茄子
香油苦瓜	青椒玉米
凉拌三丝	炆藕片
糖拌西红柿	酱烧苦瓜
葱油莴笋	酸辣土豆丝

炆银芽	(165)
扁豆泥	(166)
丝瓜毛豆	(166)
清炒荷兰豆	(167)

虎皮青椒	(167)
西芹炒百合	(168)
(168) (三) 汤菜	
酸菜萝卜丝	(168)

八、小 吃

什锦两面黄	(170)
腊肉炒饭	(171)
香肠炒饭	(171)
鸡丝凉面	(171)
南充川北凉粉	(172)
醉魔芋	(172)
冰糖银耳	(173)
苕饼	(173)

担担面	(174)
葱油面	(174)
赖汤圆	(175)
酒酿圆子	(175)
岳池米线	(176)
附:如何掌握火候和	
油温	(177)

一、川菜各种味型的风味特点

家常味

川菜常用味型之一。其特点为：咸鲜微辣，浓香。以郫县豆瓣、盐、味精、酱油等烹制而成。如回锅肉。

鱼香味

川菜常用味型之一。其特点为：咸、甜、酸、辣四味俱全，姜、葱、蒜香味浓郁。以姜米、蒜米、葱花、泡红椒、白糖、醋、盐、酱油等烹制而成。如鱼香肉丝。

麻辣味

川菜常用味型之一。其特点为：麻辣味厚，咸鲜而香。以花椒、辣椒、盐、味精等烹制而成。如麻辣牛肉。

怪味

川菜常用味型之一。其特点为：咸、鲜、麻、辣、甜、酸、香并重而协调。以盐、味精、白糖、花椒、辣椒、醋、麻油等烹制而成。如怪味花生仁。

椒麻味

川菜常用味型之一。其特点为：味咸而鲜，椒麻辛香。以

盐、味精、花椒、小香葱叶、麻油烹制而成。如椒麻鸡片。

豆豉味

川菜常用味型之一。其特点为：色泽棕黑色，有浓郁的豆豉清香味。以永川豆豉、麻油、酱油、糖、味精、盐烹制而成。如豉汁河鳗。

蚝油味

川菜常用味型之一。其特点为：色泽黑褐，具有鲜蚝香气。以蚝油、酱油、麻油、味精烹制而成。如蚝油牛肉。

茄汁味

川菜常用味型之一。其特点为：色泽鲜红，味酸甜。以番茄汁、白糖、醋、盐、味精烹制而成。如蜜汁鱼脯。

椒盐味

川菜常用味型之一。其特点为：香麻而咸鲜。以花椒、盐、味精烹制而成。如椒盐大王蛇。

咸甜味

川菜常用味型之一。其特点为：味醇厚，咸中带甜。以盐、味精、白糖等烹制而成。如板栗烧鸡。

葱油味

川菜常用味型之一。其特点为：咸鲜清香，葱味四溢。以小香葱叶、麻油、盐、味精烹制而成。如葱油蛤蜊。

甜香味

川菜常用味型之一。其特点为：香甜可口。以白糖、冰糖、饴糖等调成。如冰糖银耳。

姜汁味

川菜常用味型之一。其特点为：咸酸鲜香，姜味浓郁。以姜米、盐、酱油、醋、麻油、味精等烹制而成。如姜汁热窝鸡。

蒜泥味

川菜常用味型之一。其特点为：蒜汁味浓，咸鲜微辣。以蒜泥、盐、味精、辣椒油、白糖等烹制而成。如蒜泥白肉。

咸鲜味

川菜常用味型之一。其特点为：咸中带鲜，鲜中有味。以盐、味精、麻油、酱油等烹制而成。如火爆腰花。

红油味

川菜常用味型之一。其特点为：咸鲜微辣，回味略甜。以辣椒油、盐、味精、酱油、白糖等烹制而成。如红油肚丝。

糊辣味

川菜常用味型之一。其特点为：香辣微麻，咸鲜略带酸甜。以花椒、干辣椒、白糖、醋、味精、盐等烹制而成。如炆藕片。

酸辣味

川菜常用味型之一。其特点为：醇酸微辣，咸鲜味浓。以辣椒、胡椒粉、盐、豆瓣、味精、酱油、醋等烹制而成。如酸辣海参。

荔枝味

川菜常用味型之一。其特点为：咸鲜中略带酸甜。以盐、白糖、醋、酱油、味精等烹制而成。如锅巴肉片。

烟香味

川菜常用味型之一。其特点为：咸鲜醇浓，烟香味独特。以茶叶、樟树叶、柏树枝、糠壳、锯木末等为熏制材料。如樟茶鸭子。

酱香味

川菜常用味型之一。其特点为：咸鲜带甜，酱香浓厚。以甜酱、盐、酱油、味精、麻油等烹制而成。如酱烧豆腐。

五香味

川菜常用味型之一。其特点为：浓香咸鲜。以山柰、八角、草果、丁香、桂皮、盐、味精、麻油、白糖等烹制而成。如五香鸡翅。

芥末味

川菜常用味型之一。其特点为：咸鲜酸香，芥末冲辣。以芥末、盐、醋、味精、麻油等烹制而成。如芥末肚丝。