



## 目 录

### 肉 类

|              |    |              |    |
|--------------|----|--------------|----|
| 粉蒸肉 .....    | 2  | 龙眼甜烧白 .....  | 22 |
| 咸烧白 .....    | 3  | 龙眼咸烧白 .....  | 24 |
| 夹沙肉 .....    | 5  | 一品南瓜蒸肉 ..... | 25 |
| 粉蒸肥肠 .....   | 6  | 鲜辣椒蒸肉 .....  | 27 |
| 蒸气水肉 .....   | 8  | 粉蒸牛肉 .....   | 28 |
| 冬菜蒸酥肉 .....  | 9  | 泡青菜蒸牛柳 ..... | 30 |
| 土豆蒸小酥 .....  | 10 | 参杞蒸牛鞭 .....  | 31 |
| 人参芙蓉脑花 ..... | 12 | 清蒸牛尾 .....   | 33 |
| 粉蒸排骨 .....   | 13 | 羊肉格格 .....   | 34 |
| 剁椒蒸排骨 .....  | 15 | 何首乌蒸羊肉 ..... | 36 |
| 豉椒蒸排骨 .....  | 16 | 肉苁蓉蒸鹿鞭 ..... | 37 |
| 糯米蒸排骨 .....  | 18 | 地黄狗肉 .....   | 39 |
| 榨菜蒸肉 .....   | 19 | 清蒸羊肉 .....   | 40 |
| 清蒸杂烩 .....   | 21 |              |    |

### 禽蛋类

|            |    |             |    |
|------------|----|-------------|----|
| 粉蒸鸡 .....  | 44 | 清蒸全鸡 .....  | 47 |
| 菠萝蒸鸡 ..... | 45 | 荷叶粉蒸鸡 ..... | 48 |

|             |    |              |    |
|-------------|----|--------------|----|
| 香菇蒸仔鸡 ..... | 50 | 板栗蒸鸭脯 .....  | 71 |
| 山椒蒸乌鸡 ..... | 51 | 富贵鸭子 .....   | 73 |
| 白果蒸鸡肾 ..... | 52 | 清蒸乳鸽 .....   | 75 |
| 黄芪蒸鸡 .....  | 54 | 天麻蒸乳鸽 .....  | 76 |
| 川贝蒸母鸡 ..... | 55 | 党参蒸鹌鹑 .....  | 77 |
| 滋补全鸡 .....  | 57 | 参麦鹌鹑 .....   | 79 |
| 灵芝蒸鸭 .....  | 58 | 归杞雀肉 .....   | 80 |
| 八宝鸭 .....   | 60 | 人参蒸乌鸭 .....  | 82 |
| 虫草蒸鸭 .....  | 62 | 山药竹荪野鸡 ..... | 83 |
| 盐白菜蒸鸭 ..... | 63 | 鹿茸蒸野鸭 .....  | 85 |
| 带丝全鸭 .....  | 65 | 竹筒驼鸟肉 .....  | 86 |
| 西瓜鸭脯 .....  | 67 | 鸽蛋燕窝 .....   | 88 |
| 酸菜鸭方 .....  | 68 | 芙蓉蒸蛋 .....   | 89 |
| 青荷粉蒸鸭 ..... | 70 | 醪糟蒸鹌鹑蛋 ..... | 91 |

## 素菜类

|             |     |              |     |
|-------------|-----|--------------|-----|
| 粉蒸藕片 .....  | 94  | 咸黄冬瓜夹 .....  | 107 |
| 粉蒸山药 .....  | 95  | 百花豆腐 .....   | 108 |
| 粉蒸老南瓜 ..... | 97  | 粉蒸甜椒 .....   | 110 |
| 粉蒸四季豆 ..... | 98  | 虾仁酿甜椒 .....  | 111 |
| 粉蒸芋儿 .....  | 100 | 八宝蒸梨 .....   | 113 |
| 粉蒸青元 .....  | 101 | 贝母银耳蒸梨 ..... | 114 |
| 香糟蒸冬笋 ..... | 102 | 莲子酿梨 .....   | 116 |
| 旱蒸茄子 .....  | 104 | 酿荔枝 .....    | 117 |
| 酿苦瓜 .....   | 105 |              |     |





## 水产类

|               |     |               |     |
|---------------|-----|---------------|-----|
| 粉蒸鱼条 .....    | 120 | 豉汁蟠龙鳙 .....   | 152 |
| 清蒸鱼 .....     | 121 | 芽菜蒸鳊鱼 .....   | 154 |
| 椒麻桂鱼 .....    | 123 | 荷叶蒸鳊片 .....   | 155 |
| 糟醉鱼条 .....    | 124 | 清蒸膏蟹 .....    | 157 |
| 开门红 .....     | 126 | 肉蟹蒸蛋 .....    | 158 |
| 豆豉沙丁鱼 .....   | 127 | 香橙蒸虾仁 .....   | 160 |
| 清蒸昌鱼 .....    | 129 | 糯米蒸大虾 .....   | 161 |
| 泡椒蒸鲫鱼 .....   | 131 | 蒜茸开边虾 .....   | 163 |
| 鲫鱼蒸蛋 .....    | 132 | 清蒸龙虾 .....    | 164 |
| 清蒸足鱼 .....    | 134 | 粉蒸海参 .....    | 165 |
| 一品富贵甲鱼 .....  | 135 | 一品海参 .....    | 167 |
| 枸杞蒸甲鱼 .....   | 137 | 竹荪鲍鱼盅 .....   | 169 |
| 清蒸裙边 .....    | 138 | 粉蒸鱿鱼 .....    | 170 |
| 双椒蒸鲟鱼 .....   | 140 | 酿鲜鱿 .....     | 172 |
| 百花江团 .....    | 141 | 豉汁蒸牛蛙 .....   | 173 |
| 清蒸石斑鱼 .....   | 143 | 粉蒸牛蛙 .....    | 175 |
| 麒麟鲈鱼 .....    | 145 | 银耳蛤什蟆 .....   | 176 |
| 鱼子酱蒸银鳕鱼 ..... | 146 | 卤水蒸青口 .....   | 178 |
| 粉蒸鳝鱼 .....    | 148 | 老干妈蒸鲜带子 ..... | 179 |
| 蒜茸香辣泥鳅 .....  | 149 | 清蒸扇贝 .....    | 181 |
| 清蒸蟠龙鳙 .....   | 151 | 泡椒蒸花螺 .....   | 182 |

肉

类

食

食

食

食



# 粉蒸肉

## 特 色

粉蒸肉在川菜传统的筵席中用得较多。用精选猪的带皮正保肋肉，肉嫩皮薄，肥瘦得当，最适合蒸和烧。蒸时配备大米粉，具有软糯、松散化渣，肥而不腻的特点。另根据季节变化，粉蒸肉还可调成咸鲜味、咸甜味、五香味；辅料还可用青元、土豆、老南瓜等代替。

## 原 料

|              |      |            |      |
|--------------|------|------------|------|
| 带皮猪保肋肉 ..... | 250克 | 花椒 .....   | 0.5克 |
| 红苕 .....     | 150克 | 葱青叶 .....  | 5克   |
| 大米粉 .....    | 30克  | 豆腐乳汁 ..... | 10克  |
| 郫县豆瓣 .....   | 25克  | 醪糟汁 .....  | 10克  |
| 精盐 .....     | 1克   | 糖色 .....   | 10克  |
| 酱油 .....     | 10克  | 白糖 .....   | 3克   |
| 料酒 .....     | 20克  | 熟菜油 .....  | 40克  |
| 姜米 .....     | 5克   | 鲜汤 .....   | 25克  |

## 制作方法

1. 加工切配。带皮猪保肋肉洗净后，切成长10厘米、厚0.4厘米的片。红苕去皮用清水浸泡，切成3厘米见方的块。郫县豆瓣剁细，入三至四成热的油锅中炒香上色，倒入碗中晾冷后待用。花椒用冷水泡软后，与葱青叶一起铡细成末，称为粗椒麻。

2. 拌味。肉片盛入汤碗中,依次加入精盐,炒香的郫县豆瓣、酱油、料酒、糖色、姜米、粗椒麻、豆腐乳汁、醪糟汁、白糖拌匀,然后放入熟菜油、鲜汤搅匀,最后放入大米粉拌匀,静置20分钟。

3. 定碗。取一蒸碗,将肉片理抻后,肉皮向下,摆成一封书形,放上红苕即成。

4. 蒸制。将定好碗的蒸肉置笼中,用旺火蒸1小时30分钟,待肉软熟时取出,上桌时翻扣于大圆盘中。



1. 选料要正,以正保肋肉为好。
2. 肉切片时要大小一致、厚薄均匀。
3. 拌味时要先加味厚味浓、色深的调味品,后加味淡色浅的调味品,拌好味需放置一段时间,使之渗透入味。

4. 大米粉不能太细,制大米粉时,可加少许香料和花椒。
5. 蒸肉时要旺火沸水,一次性蒸至肉软糯。

## 咸 烧白

特色

咸烧白又名扣肉、烧白,是深受四川人喜爱的大众菜肴之一。成菜色泽棕红、咸鲜香美,软糯化渣,肥而不腻。最适合春、秋、冬季食用。





## 原 料

|              |      |           |         |
|--------------|------|-----------|---------|
| 带皮猪五花肉 ..... | 250克 | 泡辣椒 ..... | 10克     |
| 芽菜 .....     | 100克 | 豆豉 .....  | 30克     |
| 精盐 .....     | 1克   | 姜片 .....  | 5克      |
| 料酒 .....     | 10克  | 葱段 .....  | 6克      |
| 鸡精 .....     | 1克   | 花椒 .....  | 1克      |
| 胡椒粉 .....    | 0.5克 | 食用油 ..... | 1000克   |
| 酱油 .....     | 6克   |           | (实耗30克) |
| 糖色 .....     | 8克   |           |         |

## 制作方法

1. 猪肉刮洗干净,放入锅内煮至断生,捞出用干净毛巾搌干肉皮上的水分,趁热抹上糖色。芽菜淘洗干净切成长约1厘米长的节。泡辣椒去蒂切成马耳朵形。

2. 锅置火上,放油烧至七成热,放入抹有糖色的肉,炸至皮呈棕红色捞出,放入热汤中浸泡至皮回软,然后切成长约10厘米、厚0.4厘米的片。再摆放于蒸碗内,肉皮朝下呈一封书形。再放入芽菜、豆豉、花椒、泡辣椒、姜片、葱段。

3. 将精盐、料酒、鸡精、胡椒粉、酱油、糖色调匀,淋在蒸碗内,入笼用旺火沸水蒸约2小时,取出翻扣在盘内即成。



1. 肉煮至刚熟捞出,要趁热擦干水分,抹上糖色。

2. 掌握制坯的色泽深浅,切片时要规格一致,装碗要美观。

3. 味汁咸度适当,蒸制时一定要将肉蒸制烂软。

# 夹沙肉

特 色

夹沙肉又名甜烧白。成菜肉色泽棕红，味甜香，质烂而不烂，肥而不腻，是川菜筵席中经久不衰的甜菜之一。夹沙肉烂糯甜香酥软的风格特色，最适合老年人享用。

## 原 料

|              |      |           |     |
|--------------|------|-----------|-----|
| 猪带皮保肋肉 ..... | 400克 | 白糖 .....  | 40克 |
| 豆沙馅 .....    | 100克 | 猪化油 ..... | 10克 |
| 糯米 .....     | 70克  | 糖色 .....  | 10克 |

## 制 作 方 法

1. 猪带皮保肋肉去尽残毛，刮洗干净。入沸水锅中煮至断生捞出，用干净纱布抹干肉皮的水分后，趁热抹上糖色。

2. 糯米淘洗干净，入沸水焯（或用气蒸）至八成熟时，捞出沥干水分，趁热加白糖和猪化油拌匀。豆沙馅切成长6厘米、宽2.5厘米的薄片。

3. 保肋肉置菜墩上，切成长6厘米、宽4厘米、厚0.6厘米的连夹片，切时肉片皮相连，刀深至皮。再把豆沙馅放一片在肉片中间，定碗摆成风车形或一封书形，再放上糯米、入笼用旺火沸水蒸2小时，出笼翻扣于圆盘中，撒上少许白糖即成。





1. 选料只能选保肋肉。
2. 煮肉以断生为度。抹糖色时要擦干肉皮水分,趁热均匀地抹在肉皮上。
3. 掌握好焯糯米的成熟程度,不能过生或过熟。
4. 切肉片要厚薄均匀,深浅一致。
5. 定碗要规范,肉皮朝下,为使肉皮上色效果佳,定碗前可先在蒸碗底抹上少许糖色。

## 粉蒸 肥肠



肥肠又叫大肠,又可称为“猪杂”。质地老绵带有韧性。适宜烧、炖、卤、蒸、爆等。粉蒸肥肠具有色泽红亮、烂软酥糯化渣、咸鲜微辣的特点。近年来流行吃肥肠,粉蒸肥肠也受到人们的青睐。

### 原 料

|           |      |            |     |
|-----------|------|------------|-----|
| 肥肠 .....  | 500克 | 精盐 .....   | 2克  |
| 香菜 .....  | 10克  | 郫县豆瓣 ..... | 20克 |
| 大米粉 ..... | 60克  | 酱油 .....   | 7克  |

|            |     |           |     |
|------------|-----|-----------|-----|
| 料酒 .....   | 20克 | 白糖 .....  | 3克  |
| 姜米 .....   | 5克  | 食用油 ..... | 30克 |
| 粗椒麻 .....  | 5克  | 红油 .....  | 10克 |
| 豆腐乳汁 ..... | 10克 | 花椒粉 ..... | 3克  |
| 醪糟汁 .....  | 10克 | 鲜汤 .....  | 30克 |
| 糖色 .....   | 5克  |           |     |

## 制作方法

1. 肥肠清洗干净,切成2厘米长的节,入锅中焯一水捞出,沥干水分待用。郫县豆瓣剁细,入三至四成热的油锅中炒香。
2. 肥肠入盆中,加入精盐、豆瓣、酱油、料酒、姜米、粗椒麻、豆腐乳汁、醪糟汁、糖色、白糖、红油拌匀,再加鲜汤和大米粉拌匀。
3. 拌好味的肥肠装入蒸碗,入笼用旺火沸水蒸3小时,出笼翻扣于盘中,加红油、花椒粉、香菜即成。



1. 肥肠要及时清洗干净,去净异味。先用盐和醋洗去肠子上的黏液,然后将肠内壁翻出来;清除肠壁上的污物。
2. 拌味时油脂可适当多放点,成菜才滋润。
3. 蒸制的时间要够,肥肠才软熟。





# 蒸气 水肉

## 特 色

这是一款具有川东乡间特色的风味菜肴，居家常用。成菜清香淡雅，原汁原味，细嫩滑爽，营养丰富。

## 原 料

|           |      |           |      |
|-----------|------|-----------|------|
| 肥瘦肉 ..... | 300克 | 酱油 .....  | 3克   |
| 榨菜 .....  | 30克  | 胡椒粉 ..... | 0.5克 |
| 精盐 .....  | 4克   | 水淀粉 ..... | 5克   |
| 鸡精 .....  | 1克   | 清水 .....  | 100克 |

## 制作方法

1. 肥瘦肉剁细成颗粒，榨菜洗净切成小颗粒。
2. 肥瘦肉末置碗中，加入精盐、鸡精、酱油、胡椒粉拌匀，再加入水淀粉拌匀，装入蒸碗，加入清水。
3. 锅置火上加水烧沸，放入蒸笼，再放入蒸碗加盖。用旺火沸水蒸约20分钟即成。



1. 猪的肥瘦肉以4:6的比例为好，颗粒不要太细。
2. 榨菜的用量不宜多，只起出味的作用。

3. 酱油的用量也不宜多。
4. 清水的用量以刚淹过肉末为准。
5. 控制好蒸制的时间,太短不易熟,太长肉易变老。

## 冬菜 蒸酥肉

特 色

本菜是在传统菜肴咸烧白的基础上变化而来的。酥肉蒸后酥软化渣,软糯味美,且不油腻,配上脆嫩清香、调味开胃的四川特产冬菜,成菜清香异常、非常可口,诱人食欲。

### 原 料

|            |      |           |         |
|------------|------|-----------|---------|
| 猪五花肉 ..... | 200克 | 泡辣椒 ..... | 10克     |
| 鸡蛋 .....   | 1个   | 姜 .....   | 5克      |
| 冬菜 .....   | 100克 | 葱 .....   | 5克      |
| 豆豉 .....   | 10克  | 花椒 .....  | 3克      |
| 精盐 .....   | 3克   | 鲜汤 .....  | 20克     |
| 料酒 .....   | 15克  | 淀粉 .....  | 50克     |
| 鸡精 .....   | 1克   | 食用油 ..... | 1000克   |
| 胡椒粉 .....  | 1克   |           | (实耗30克) |





## 制作方法

1. 猪五花肉切成1厘米厚的大块,加少许精盐、料酒拌匀。鸡蛋破壳入碗加入淀粉调成全蛋淀粉。冬菜洗净,切成1厘米长的节。泡辣椒切成马耳朵形。姜切成指甲片。葱切成段。

2. 锅置火上,放油烧至五成热时,将五花肉块与全蛋淀粉拌匀,放入锅中炸至表面金黄、肉熟时捞出。晾冷后斜片成0.4厘米的片。

3. 取一蒸碗,将酥肉片摆入碗中呈风车形,冬菜、豆豉、姜片、泡辣椒、花椒拌匀,盖在酥肉上。再放上葱段。

4. 精盐、料酒、鸡精、胡椒粉、鲜汤调匀淋在碗内,入笼用旺火沸水蒸1小时出笼,翻扣于圆盘中即成。



1. 全蛋淀粉干稀适度。鸡蛋与淀粉的比例大约为1:0.8~1:1。

2. 炸酥肉的油温要得当,油温低易脱糊不酥,油温过高易焦而肉不熟。

3. 为保证酥肉蒸后的色泽,调味时一般不加色深的调味品。

## 土豆 蒸小酥



这是一款川东风味浓郁的家常菜。口味清淡,质地酥软细嫩,能解腻醒酒开胃。本菜制作

简单、方便实惠,常作为民间“九大碗”中的热菜。烹制时川东常用姜藕淀粉挂糊,其密封性能、粘性和韧性都佳,适合较长时间放置。另外还可使用五花肉代替排骨。

## 原 料

|           |      |            |         |
|-----------|------|------------|---------|
| 排骨 .....  | 500克 | 酱油 .....   | 2克      |
| 土豆 .....  | 200克 | 醋 .....    | 5克      |
| 精盐 .....  | 5克   | 香葱 .....   | 5克      |
| 味精 .....  | 1克   | 红苕淀粉 ..... | 100克    |
| 胡椒粉 ..... | 0.5克 | 食用油 .....  | 1000克   |
| 料酒 .....  | 20克  |            | (实耗40克) |

## 制 作 方 法

1. 排骨洗净,斩成3厘米长的段。土豆去皮洗净,切成滚料块,入清水浸泡。红苕淀粉与清水调匀成水淀粉糊。香葱切成葱花。

2. 锅置火上,放油烧至五成热时,将排骨与水淀粉糊拌匀,逐个放入油中炸至排骨成熟时捞出。

3. 取一大蒸碗,先放入炸过的排骨。再放入精盐、胡椒粉、料酒、酱油和少许清水入笼用旺火沸水蒸1小时30分钟左右,再将土豆放入,蒸半小时出笼,翻扣于汤碗中,放入味精、醋、撒上香葱即成。



1. 排骨只用中段,不用龙骨和仔骨,刀工成形不能大。

2. 挂糊要注意干稀厚薄。太厚影响排





骨的质感,太薄又不起作用。

3. 土豆不能同排骨一起蒸,要后加入,或分开蒸熟后加在一起。

4. 醋要在起锅时加入,以能吃到酸味为度。

## 人 参 芙 蓉 脑 花

### 特 色

此菜色泽洁白,质地细嫩滑爽,咸鲜清淡,有淡淡的参味,富于滋补。猪脑花质软细腻,有较高的滋养补益价值,能益肾补脑,增强补肝肾、益精髓的作用。食用时注意,因猪脑含胆固醇较多,故血脂过高,动脉硬化等人不宜多食。

### 原 料

|           |    |          |      |
|-----------|----|----------|------|
| 猪脑 .....  | 2副 | 精盐 ..... | 3克   |
| 鸡蛋 .....  | 5个 | 鸡精 ..... | 0.5克 |
| 人参片 ..... | 3克 | 清水 ..... | 150克 |

### 制 作 方 法

1. 猪脑用清水漂洗去骨渣,撕去表面筋膜,再漂洗干净。

入食物搅拌器搅成细浆倒出待用。

2. 鸡蛋破壳只取蛋清。人参片放入锅内用清水煮3分钟，取汁水。

3. 取玻璃鲍鱼盘，放入猪脑浆、鸡蛋清、人参水、精盐、鸡精用清水搅匀，入笼用中小火沸水慢蒸约10分至成熟时出笼即成。



1. 去净脑花外表的残骨渣及表面筋膜、血管。
2. 掌握好猪脑、蛋清、清水的比例。
3. 蒸时用小火，火大易将菜蒸成蜂窝状。

## 粉蒸排骨



排骨肉嫩，瘦多肥少，肥瘦相间，最宜烧、炖、蒸、煨、焖、卤、腌、酱腊等烹调方法。用于粉蒸，质软糯化渣，既无粉蒸肉的油腻感，又具有粉蒸肉的风味，非常适口。





## 原 料

|           |      |            |     |
|-----------|------|------------|-----|
| 排骨 .....  | 500克 | 姜末 .....   | 5克  |
| 大米粉 ..... | 60克  | 粗椒麻 .....  | 5克  |
| 香菜 .....  | 5克   | 糖色 .....   | 5克  |
| 精盐 .....  | 1克   | 醪糟汁 .....  | 7克  |
| 豆瓣 .....  | 15克  | 豆腐乳汁 ..... | 7克  |
| 酱油 .....  | 5克   | 鲜汤 .....   | 20克 |
| 料酒 .....  | 15克  | 食用油 .....  | 30克 |

## 制作方法

1. 排骨洗净斩成4厘米长的段。香菜洗净切成3厘米长的段。豆瓣剁细,入三至四成热的油锅中炒香待用。
2. 排骨入汤碗加入精盐、豆瓣、酱油、料酒、糖色、姜末、粗椒麻、醪糟汁、豆腐乳汁拌匀,再加入鲜汤和大米粉拌匀,静置20分钟。
3. 将拌好味的排骨装入蒸碗,入笼用旺火沸水蒸1小时30分钟,出笼翻扣于盘即成。



1. 掌握好排骨、米粉、鲜汤的比例,排骨拌味、拌粉后需静放入味后,才装碗蒸制。
2. 拌味时需先加入味浓味厚的调味品,后加味淡色浅的调味品。
3. 控制蒸排骨的时间,以排骨能离骨为度。