

四川

川菜百味经典丛书

清淡菜

高海薇

主编



四川科学技术出版社

清

炒

菜

川菜百味经典丛书

高
海
薇

主
编

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

四川清淡菜/高海薇等主编. - 成都:四川科学技术出版社, 2002. 11

(川菜百味经典丛书)

ISBN 7-5364-5075-3

I. 四… II. 高… III. 菜谱-四川省

IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 080430 号

川菜百味经典丛书

四川清淡菜

主 编 高海薇
责任编辑 李蓉君 张 憬
封面设计 韩建勇
版面设计 康永光
责任出版 周红君
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街 3 号 邮政编码 610012
开 本 850mm×1168mm 1/32
印张 7.625 字数 130 千 插页 6
刷 郭县犀浦印刷厂
版 次 2002 年 11 月成都第一版
印 次 2002 年 11 月成都第一次印刷
印 数 1-5 000 册
定 价 12.50 元
ISBN 7-5364-5075-3/TS·310

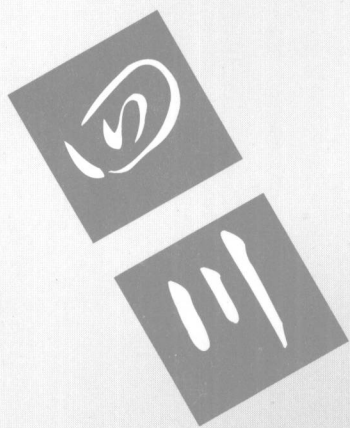
■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市盐道街 3 号

邮政编码/610012



《四川清淡菜》编委会

主 编 高海薇
副主编 李晓文
编 委 高会学 何江红 张明贵
代克萍 黄益前 姜元华

百菜百味变奏曲

——写在前面的话

古人云：鼎中之变，在于调味。作为菜肴，其要素为色、香、味、形、器、韵，但是犹以味为之重要。菜因味而香浓，菜因味而喜食，菜因味而丰富，菜因味而传播；菜系的形成也往往是味的汇总和交融。作为我国四大菜系之一的川菜之色、香、味、形、器是世界公认的，而川菜的神奇之处正是味的变化多端，味是川菜的灵魂。在漫长的川菜历史发展中，经过众多的川菜大师的艰苦努力，巧妙运用咸、甜、酸、辣、苦五种基本味，调和成不同味型，为川菜的发展奠定了基础。犹如中国古代之器，用宫商角征羽奏出的美妙乐章；犹如美食之园，盛开一朵朵芳香的花朵，让全世界人都体会了她的美味，得到了“悦口之味”的享受。

川菜的味，以博大精深和变化多端为上。据研究，川菜公认的味型有 23 种，如果加上近年来新出现的新派川菜、新潮川菜、流行川菜等出现的新味型，共有 40 多种。人们熟悉的如“寻常习见，不烦远求”的家常味，“无鱼有鱼味”的鱼香味，各味平衡和谐的怪味等等，是川菜味中的佳作；人们称道的粤菜川烹结合而成的果汁味，中西和璧；风味奇特的咖喱味，宜人清淡；色泽素雅的奶香味，满口皆香等等，这些都是川菜味的升华。

然而，由于过去对川菜缺乏了解，川菜在不少人的眼中，其味常常以“麻辣”味而代之，这其实是一种误解和皮毛之见。如果将川菜的味道系统分析，其麻辣味型只有 10 种左右，只是川菜味的小部分，而所谓的“麻辣”，还有区别与不同。就从运用调味品来看，使用花椒和辣椒的味型有 10 种左右，而大部分是多种调味品溶合作用的结果；重用花椒和辣椒的味型只有麻辣味、陈

皮味、椒麻味、糊辣味几种。所以,川味的核心应是“香”,麻辣只是标志之一而已。除去花椒、辣椒外,川菜大量的调味品是精盐、酱油、豆豉、腐乳汁、糖类、面酱、醪糟汁、香料类、酒类、姜、葱等等多种,形成了众多的川菜复合味,并用芥末、藿香、樟树叶、茶叶等原料,形成独特的味型。

川菜的味型之所以丰富多彩,主要是对调味十分讲究。在烹调中善于调味、精于调味,做到定味准确,味味相融。“五味调和百味香”就是川菜的本质所在。从科学的角度讲,川菜的味型,不仅是遵守了科学的调味原理,善于知味、辩味、用味、造味,也是按照调味的原则进行的结果。具体体现在根据原料的不同性质特点调味,根据季节的变化进行调味,根据菜肴的特色调味,才组成了万紫千红的川菜花园。

将川菜传统味型发扬光大,将川菜新的味型奉献给人们,让川菜的芳香丰富人们的餐桌,提高人们的生活水平,增强厨师的烹调技艺,适应加入 WTO 的需要,打造川菜王国,让川菜走向世界,其意义十分深远。

四川科学技术出版社推出这套《川菜百味经典丛书》,由长期从事川菜烹调与研究人士执笔,概括了传统和当今川菜味型的精华,有系统性、理论性、实践性、操作性的特点,立意新颖,品位上乘,菜肴独特,是不可多得的创新之作,读者可根据自己口味爱好进行选择,从而体会到川菜“百菜百味”之深远意境。我们相信,本套丛书的出版,对世人更加深刻全面地认识川菜、了解川菜、热爱川菜具有重要意义,其社会效益是可以预期的。

故乐以之为序,以荐。

李乐清

2002 年 10 月于成都 寓所

目录

咸鲜味

水晶鸭脯	2
牛肝菌熘鸡片	3
苹果鸡片	4
野山菌烩鸡肾	5
鲜熘鸭肝	6
凉瓜鸭掌	7
凤梨乳鸽	8
珊瑚雪花鸡	9
烩竹荪鸭舌	10
银杏牛蛙	11
白油鸡片	12
白油鸡肾	13
玫瑰鸡片	14
鲜熘鸡丝	15
柠檬鸡片	16
盐水鸡翅	17
盐水鸭条	18
爽口鸡片	19
鸭腰蕨菜汤	20
清水鸡丸	21
双椒凤冠	22
口蘑凤冠	23
鸡蒙兰花	24
五彩鸡丝	25
青椒鸭肠	26

桃仁鸡片	27
仔姜鸭煲	28
杞圆荔莲乳鸽汤	29
水滑肉片	30
桃仁兔丁	31
银芽兔丝	32
盐水乳鸽	33
肝片汤	34
茼蒿肉片	35
白油肝片	36
甜椒肉丝	37
酸菜肉丝汤	38
时蔬丸子汤	39
香菇双腰丁	40
金针肚丝	41
西芹肚花	42
芦笋肉丝	43
花仁皮冻	44
桂花肉冻	45
鸡菇炒肝片	46
苦笋肉片	47
苹果炒肉丁	48
蒜爆羊肉	49
桃仁鱼排	50
水晶大虾	51
玉米烩虾仁	52

- 清蒸桂鱼 53
- 玫瑰鲜鲍 54
- 铁板鱼云 55
- 熘鸽蛋饺 56
- 清蒸江团 57
- 虾仁烩三菌 58
- 虾仁百合 59
- 仙人掌炒虾仁 60
- 芦荟肉丝 61
- 香蕉凤尾虾 62
- 鲜虾炒兰花 63
- 清蒸鳕鱼 64
- 清蒸青斑 65
- 清蒸冬青斑 66
- 皮蛋炒鱼丁 67
- 翡翠鱼丁 68
- 白果烧鱼 69
- 嫩蛋虾仁 70
- 鲜熘虾仁 71
- 水晶虾仁 72
- 荷花鱼片 73
- 凉瓜肉蟹 74
- 春笋鱼头 75
- 泥鳅钻豆腐 76
- 清蒸肉蟹 77
- 金针菇拌海参 78
- 佛手鳕鱼 79
- 菠萝蟹钳 80
- 鸡汤鸡丸 81
- 豆腐鲫鱼 82
- 鱼丁炒嫩玉米 83
- 三鲜鱿鱼 84
- 香菇鱼排 85
- 金针鲫鱼 86
- 白灼基围虾 87
- 大蒜鳝鱼煲 88
- 美极鱿鱼圈 89
- 芦笋鲜带子 90
- 白油豆腐 91
- 白油瓜条 92
- 白油金针菇 93
- 白汁菜心 94
- 蟹黄凤尾 95
- 蟹黄玉米 96
- 蟹黄菜心 97
- 葱茸竹荪 98
- 葱油滑菇 99
- 凉瓜卷 100
- 蟹黄豆羹 101
- 青椒玉米 102
- 鲜熘蕨菜 103
- 咸蛋黄炒金针菇 104
- 凉拌苦瓜 105
- 蒜茸茼蒿 106
- 脆皮玉米 107
- 双椒玉米 108
- 松仁玉米 109
- 素炒荷兰豆 110
- 蒜米黄花 111
- 蟹黄春笋 112
- 吉利冬瓜夹 113
- 蟹黄凉瓜 114
- 猴头烩兰片 115
- 葱油凉瓜 116

炒双菇 117
香菇菜心 118
炆炒玉米笋 119
蒜炆青笋 120
蒜米南瓜花 121
鲜熘雪里蕻 122
雪里蕻烧豆腐 123
蒜茸苕尖 124
野味四菌煲 125
酿豆腐 126
酿土豆 127

甜酸味

橙汁冬瓜条 129
珊瑚泡菜 130
果味雪莲 131
雀翅黄瓜 132
甜酸萝卜 133
珍珠莴头 134
珊瑚西兰花 135
甜酸莴苣 136
樱桃肉 137
甜酸猪手 138
柠檬鸡丁 139
果味鱼丁 140
珊瑚蜆头 141
桔瓣虾仁 142
菠萝鸡排 143
五彩菠萝虾球 144

姜汁味

姜汁豇豆 146
姜汁菠菜 147
姜汁马齿苋 148

姜汁芦笋 149
姜汁基围虾 150
姜汁爽口鱼片 151
翡翠鳝鱼 152
姜汁嫩鱼丝 153
凉瓜拌蜆头 154
姜汁蜆皮丝 155
姜汁肚片 156
姜汁肘卷 157
姜汁玻璃耳片 158
姜汁千层肚 159

甜香味

糖粘花仁 161
传统八宝锅珍 162
八宝瓢梨 163
蜜汁桃脯 164
蚕豆香泥 165
拔丝土豆 166
拔丝香蕉 167
芝麻藕片 168
荸荠糯香丸 169
琥珀桃仁 170
芝麻橄榄 171
西瓜豆腐羹 172
南瓜西米露 173
甜香素仔排 174
玫瑰牛肉 175
八宝夹沙肉 176

泡椒味

山椒鲫鱼 178
山椒兔丁 179
山椒炒海参 180

山椒墨鱼仔 181

泡椒猪手 182

山椒鳝鱼丝 183

剁椒肝片 184

剁椒鳊鱼 185

山椒春笋 186

野山椒炆莲白 187

山椒藕片 188

山椒凤冠 189

泡椒牛蛙 190

山椒耳片 191

荔枝味

锅巴肉片 193

荔枝腰块 194

江津肉片 195

锅巴鳊鱼片 196

荔枝鱼丁 197

虾仁锅巴 198

响铃海参 199

响铃墨鱼仔 200

响铃腰块 201

响铃鹊巢 202

荔枝鱿鱼卷 203

锅巴荔枝腰果鸡丁 204

响铃抄手肉片 205

锅巴番茄烩鸡片 206

荔枝茄盒 207

芥末味

芥末脆肚花 209

芥末鲜鱿丝 210

芥末拌三丝 211

三文鱼刺参 212

芥末西芹 213

芥辣象拔蚌 214

芥末鸭掌 215

芥末墨鱼仔 216

茄汁味

茄汁嫩鱼片 218

炸茄汁鱼条 219

茄汁菠萝鱼柳 220

茄汁仔排 221

茄汁牛舌 222

茄汁鳝丝 223

茄汁龙虾球 224

糖醋味

糖醋排骨 226

糖醋里脊 227

糖醋脆皮鱼 228

糖醋鲜虾 229

糖醋脆莲白 230

糖醋蜆丝 231

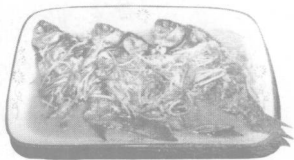
咸甜味

烧皱皮肉 233

冰糖兔丁 234

菊花莲藕 235

咸鲜味



咸鲜味在烹调中应用广泛,总体上,具有咸鲜宜人,清香可口。味道清淡的特点。调制咸鲜味的原料,主要有盐、味精、香油、料酒、姜、葱、白胡椒粉等。根据运用的不同,咸鲜味可以再细分为三种。1.盐水咸鲜。一般用于蒸、煮菜肴。适合本味鲜美的原料,如鸡、鸭等。在烹调中注意原料不能污染其他异味,这样才能保持菜肴的口味质量。2.白油咸鲜。适于炒、爆、熘菜肴的烹调。烹调时注意油脂的选择,无论是猪油还是植物油,宜选择新鲜的上品。3.本味咸鲜。本味非常清淡平和,一般只使用盐、胡椒粉和味精进行调制。适合于高级菜肴,如高级清汤、奶汤菜肴以及白汁菜等。



水晶鸭脯



烹调方法:卤、蒸、冻

特点:此菜晶莹剔透,质地鲜嫩,成形美观悦目清心

主料:新鲜鸭子1只

配料:琼脂20克

调料:白卤汁1000克,生姜10克,葱20克,料酒10克,盐、味精少许,鲜汤适量

制作工艺

- 1.将鸭子洗净去内脏,加以盐、姜葱、料酒码味约20分钟。取一口干净的锅放入水,烧开,放入鸭子紧水,使其表面平整并除去血腥味。



小知识

炙锅——在爆炒菜肴、摊制蛋皮等前,将炒锅烧红,将油淋入,边淋边搅,滗去油,进行两次,使锅光滑、油润、干净,便于进一步烹调菜肴,保证质量。

2. 锅放置在火上,下入白卤汁和适量鲜汤烧开后,放入洗净的鸭子卤至鸭子熟软。

3. 琼脂洗净放入盆内,加鲜汤、盐、味精、姜、葱结放入笼内蒸化取出,用纱布沥去渣待用。

4. 将蒸熟的鸭子取出除去胫骨,整齐的放置在方盘内,并立即将琼脂液缓缓地倒在鸭子上直到将整个鸭子淹没,随后将盘子放置在冰箱中冷藏。

5. 待琼脂冷却结冻后,改切成长6厘米的长方块,装盘。

操作要点

琼脂要浓度适宜;鸭子蒸至烂糯即可。



牛肝菌熘鸡片

烹调方法:熘

特点:口感滑润,色泽美观,咸鲜适口

主料:鸡脯肉300克

配料:牛肝菌200克,蛋清100克,干细豆粉

调料:姜片、蒜片各10克,葱10克,料酒10克,精盐、味精适量

制作工艺

1.牛肝菌切片,鸡脯肉切片,用精盐、料酒、姜葱码味10分钟。

2.取一小碗将蛋清与干豆粉调成蛋清豆粉待用;姜蒜切片,葱切成“马耳朵”。

3.锅置火上,放油烧至六成热,将鸡脯肉用蛋清豆粉拌匀放入锅内滑油散籽,至鸡肉成白色时滗去余油下入牛肝菌、姜蒜片炒制成熟出香,接着调入精盐、味精、“马耳朵”葱,起锅成菜。

操作要点

鸡片上浆要均匀,厚薄一致才能使鸡片成熟一致;加热时间不要过长。



清淡

清淡

苹果鸡片



烹调方法:滑炒

特点:成菜口感新颖,营养丰富,具有果香

主料:鸡脯肉300克

配料:苹果1个

调料:鸡蛋清50克,干细豆粉适量,香油5克,精盐、味精、姜葱各10克,料酒5克,鲜汤适量

制作工艺

1.鸡脯肉改刀切片,用精盐、料酒、姜、葱码味10分钟。

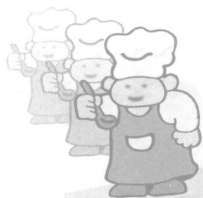
2.调制蛋清豆粉与鸡脯肉调匀。

3. 锅置火上放入油烧至六成热,下入鸡片滑散,滗去余油,投入葱段扁炒出香,在起锅前下入浸泡的苹果片,迅速调入精盐、味精开大火,勾入水芡粉,淋上香油立即起锅成菜。

操作要点

苹果加热时间不宜太长,以免影响苹果的清香味。





野山菌烩鸡肾

烹调方法:烩

特点:此菜汤汁鲜美,具有补肾之功效

主料:鸡肾500克,野山菌200克

配料:菜心100克,鲜汤500克

调料:精盐、味精、料酒10克,姜、葱、蒜各10克

制作工艺

- 1.鸡肾洗净,用料酒、姜、葱码味10分钟,去除腥味备用。
- 2.野山菌改刀成块;姜蒜切片;葱切葱花;菜心

洗净炒制成熟调入味,放入碗底。

3.锅置火上,放入混合油投入姜蒜片和少量葱花炒制,待出香味投入野山菌炒制八成熟,放在菜心上代用。

4.锅中放入混和油,下入姜片 and 少量葱花炒香出味,下入鸡肾炒至断生,掺入鲜汤烧开,加入精盐、味精、胡椒粉、葱花一起灌入汤碗中即可。

操作要点

- 1.菌类原料在炒制时最好都加入蒜;
- 2.鸡肾在炒制时时间要短,保持鸡肾的鲜嫩。



清淡

清淡

鲜溜鸭肝



烹调方法:溜

特点:此菜鲜嫩滑软,色泽美观,具有丰富的营养价值

主料:鸭肝300克

配料:香菇200克,西红柿1个,丝瓜1根

调料:姜、葱、蒜各10克,精盐3克,味精2克,水豆粉适量,鲜汤适量,香油10克,料酒10克

制作工艺

- 1.鸭肝洗净改刀成片,用料酒、精盐、姜葱码味去腥。
- 2.西红柿取肉改刀成片;丝瓜刮皮洗净去皮切



成片;葱切马耳朵葱;姜蒜切片;香菇切片待用,用精盐、味精、水豆粉鲜汤对汁。

3.锅置火上倒入油烧至六成热,将鸭肝码芡调匀抖散入锅,用筷子滑散,待色成白色时起出备用。锅内留余油下香菇、西红柿、丝瓜,炒制成熟,盛盘备用。

4.另外起锅倒油下姜、葱、蒜片爆香烹汁,下入已经炒制好的鸭肝、香菇、西红柿、丝瓜,迅速颠锅簸匀,淋上香油起锅装盘。

操作要点

- 1.鸭肝改刀切得要薄,码味上浆要均匀;
- 2.鸭肝加热时间要短,以保证滑嫩。