

四川

民间特色菜

彭进 潘胜林 编著
四川科学技术出版社

.71





故乡的天，湛蓝悠远，

飘浮着朵朵白云；

故乡的地，富饶美丽，

收获着山珍野蔬……

故乡的人，勤劳朴实，

烹饪出美味佳肴，

故乡的菜，带着露珠，

夹着泥土，原法原味，余香满口……

TS 97

责任编辑：侯硪楠
封面设计：周 兰

ISBN 7-5364-5078-8



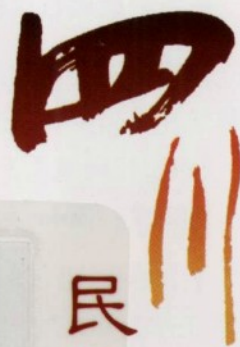
9 787536 450783 >

ISBN 7-5364-5078-8/TS·311

定价：29.00 元

TS972.182.71

11

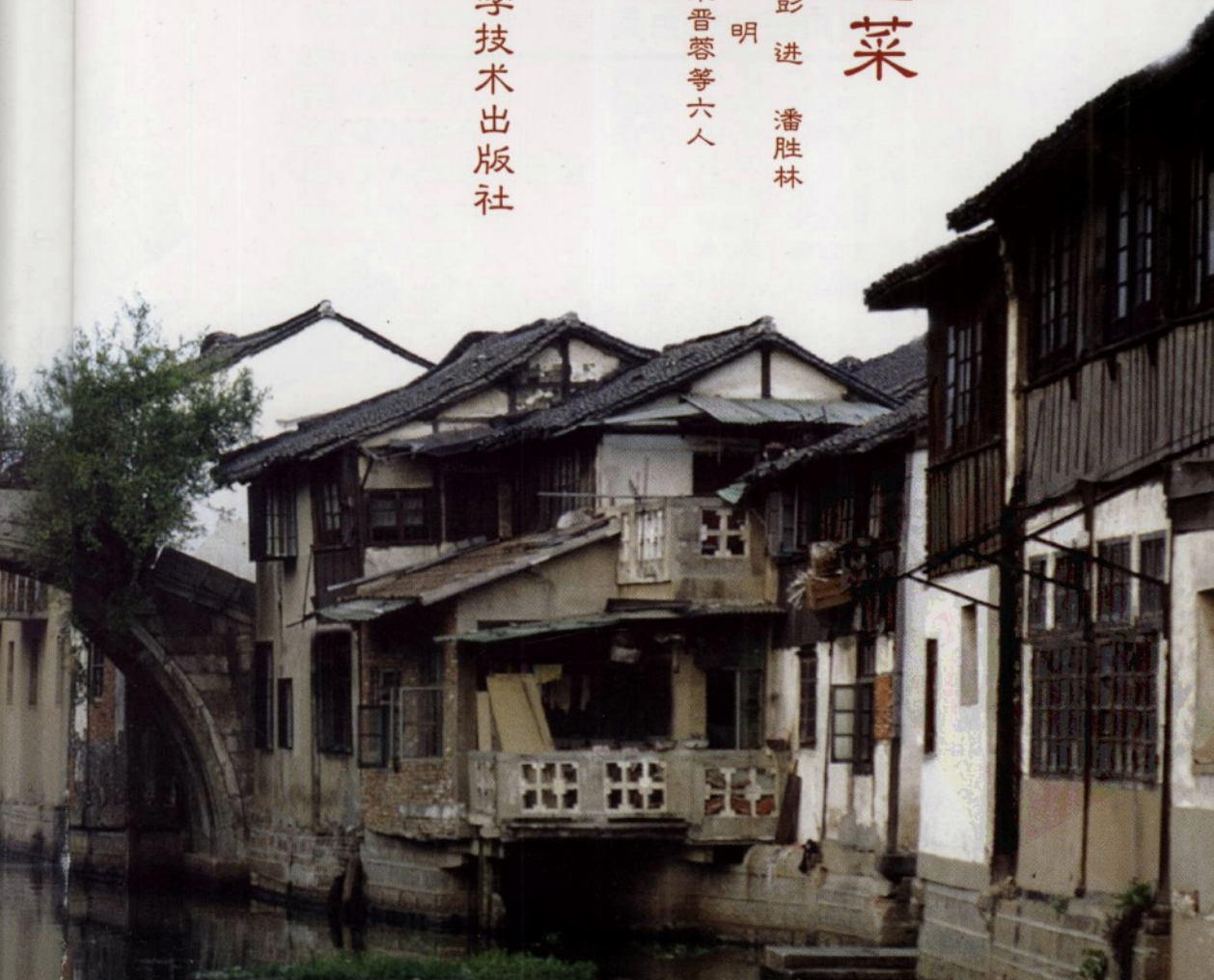


A0398220

民间特色菜

编著 彭进 潘胜林
摄影 何明
配图 朱晋蓉等六人

四川科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

四川民间特色菜/彭进,潘胜利编著. — 成都:四川
科学技术出版社, 2002.11

(四川民间菜系)

ISBN 7-5364-5078-8

I. 四… II. ①彭…②潘… III. 菜谱—四川省
IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 081922 号

四川民间特色菜

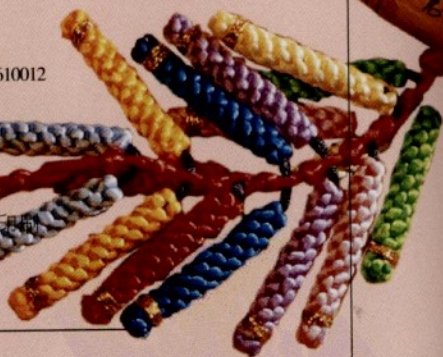
编著者 彭进 潘胜利
责任编辑 侯矶楠 罗晓燕
封面设计 周兰 文飞燕
摄影 何明
版面设计 朱晋容
责任校对 杨璐璐
责任出版 周红君
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮政编码 610012
开本 850mm×1168mm 1/32
印张 4.75 字数 101千字
印刷 四川省印刷制版中心
版次 2002年11月成都第一版
印次 2002年11月成都第一次印刷
印数 1-5 000册
定价 29.00元
ISBN 7-5364-5078-8 / I·5311

■ 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,请与本社发行部联系。

地址/成都市盐道街3号
邮政编码/610012



目 录

凉菜篇

- 2.水晶虾卷
- 3.豌豆鸡排
- 4.锅巴鱼片
- 5.糖醋毛肚
- 6.手撕鸡
- 7.樟茶鲫鱼

- 8.蚝油鸭掌
- 9.脆皮肥肠
- 10.蒜泥百页
- 10.拌刺嫩尖
- 12.香辣兔头

热菜篇

- 14.龟鸽汤
- 15.黄焖甲鱼
- 16.泡萝卜甲鱼
- 17.烩鱼眼
- 18.银杏兔花
- 19.蜆肉烩银杏
- 20.田七炖甲鱼
- 20.乌龟炖乌鸡
- 22.糊辣鲫鱼
- 23.玉米面条烧鲫鱼
- 24.美极土鲢鱼
- 24.干烧桂鱼
- 26.魔芋烧鱼腹
- 26.凉粉鲫鱼
- 28.银杏烧鸭翅
- 29.邕亭鲫鱼
- 30.青红椒爆肚仁
- 31.干煸鸭掌
- 32.雪花鱼
- 32.鲜虾蚕豆
- 35.沙锅牛杂
- 35.泡椒肚条
- 36.干锅兔
- 37.肥肠血旺
- 38.蒙山茶鲜虾汤
- 39.茶叶鱼羹
- 40.锅仔鱼豆花
- 41.锅仔肥肠

- 42.肥肠鱼片
- 43.水煮银肺
- 44.泡椒鲢鱼头
- 45.双味蟹
- 46.手抓猪排
- 46.珍珠排骨
- 48.滋补乳鸽
- 49.泡萝卜炖银肺
- 50.彭氏烧鸡
- 51.三黄盐焗鸡
- 52.藿香鲫鱼
- 53.陈嫂黄辣丁
- 54.蹄花鱼
- 54.干笋烧鱼头
- 56.清汤鱼饺
- 57.清炖羊杂
- 58.薯片土司蟹
- 59.香辣蟹
- 61.绿豆肚条
- 61.罐烧什锦
- 62.虾仁炒泡青菜
- 62.枇杷樱桃虾
- 64.黄焖仔牛掌
- 65.家常牛掌
- 66.酸青菜炖蟹
- 66.枇杷焖牛尾
- 68.清汤牛肚花
- 68.干锅鸡

热菜篇

- 70. 烧鸡公
- 70. 干苕菜炖腊肉
- 72. 四喜萝卜肉丸
- 73. 鸭掌烩鸽蛋
- 74. 热味姜汁肚
- 75. 芋儿烧鸭翅
- 77. 云豆墨鱼仔
- 77. 鲜虾玉米籽
- 78. 腊肉炒嫩笋
- 79. 酸汤鱼
- 80. 三丝鸭卷
- 81. 青红椒煸鸡
- 82. 锅仔肚条
- 83. 魔芋烧鸭翅
- 84. 宫保毛肚
- 85. 辣子兔丁
- 86. 水豆豉炒鱼片
- 86. 四喜墨鱼仔
- 88. 泡椒素鳝丝
- 88. 石膏菜滑肉片
- 90. 蕨菜薹炒肉丝
- 91. 纸包鸡
- 92. 水豆豉兔花
- 92. 蕨菜熘兔丝
- 94. 苕菜蒸腊肉
- 95. 陈皮带鱼
- 96. 菠萝兔花
- 97. 柚皮龙眼
- 98. 排骨海参
- 99. 熊掌猪肝
- 100. 虎皮换心蛋
- 101. 刺嫩尖炒肉片
- 102. 粉蒸鸭卷
- 103. 绿耳韭氽肉丝
- 104. 山椒墨鱼仔
- 105. 海螺什锦
- 106. 干豇豆煸腊猪手
- 106. 芽菜扣鳝鱼
- 108. 干豇豆煸肥肠
- 109. 蚝油肘子
- 110. 冬瓜虾饺
- 111. 兰花鲍鱼
- 112. 跳水腰片
- 113. 葵花鲜鱿
- 114. 银杏鸭掌
- 115. 美味鲍鱼片
- 116. 锅巴对虾
- 116. 豆卷菜熘鸡丝
- 118. 过江仔鸡
- 119. 盆盆乡土鸡
- 120. 小笼蒸羊肉
- 121. 竹筒鸡
- 122. 西芹爆肚花
- 123. 火爆双花
- 125. 芝麻土豆条
- 125. 锅仔豆花
- 127. 水豆豉煸竹笋
- 127. 炒三丁
- 128. 韭菜薹拌百页
- 129. 三丝魔芋卷
- 130. 白菜豆腐卷
- 130. 炸南瓜松
- 132. 银杏烩云豆
- 133. 麻辣百页
- 134. 龟炖牛尾
- 135. 枸杞炖牛尾
- 136. 葫芦竹荪
- 136. 芝麻薯片
- 139. 泡萝卜蹄卷
- 139. 翡翠锅巴
- 140. 鸡油魔芋糕
- 141. 招财进宝
- 142. 糖醋石膏菜
- 143. 果味土豆片
- 144. 柚子夹沙肉
- 145. 灯影魔芋片
- 146. 家常魔芋卷
-
-

■
凉菜篇





【原料】基围虾20个 糯米纸20张 熟火腿粒50克 香菇50克 玉兰片20克 鸡蛋清芡20克 干豆粉30克 精盐适量 鸡精4克 虾油8克 姜16克 葱10克 料酒10克 胡椒面2克 精炼油1000(约耗40克)

【制作】①将基围虾去壳、虾线，洗净，用姜、葱、料酒、胡椒面拌匀腌入味。玉兰片、香菇分别切成二粗丝，入沸水氽熟后捞出，滴尽水。鸡蛋清与干豆粉调成蛋芡。

②将虾仁、熟火腿、玉兰丝、香菇丝加精盐、鸡精、虾油拌匀，用糯米纸包裹卷成长方形，封口处抹上蛋芡，逐一做完。

③锅内放精炼油烧五成热时，下入虾卷，炸至外酥时捞出，入盘即成。

【特点】成菜外酥内嫩，佐酒佳肴。

【厨师叮咛】油温不可过高。接口处粘紧。

水晶虾卷



【原料】净鸡脯肉400克 嫩豌豆120克 精盐5克 胡椒面3克
美极鲜味汁10克 葱汁4克 干淀粉20克 糯米粉30克 鸡蛋清3个
烹调油1200克(约耗130克) 麻油5克 味精3克 花椒面2克 料酒
6克

【制作】①将鸡脯肉洗净，片成5厘米长、3厘米宽、0.4厘米厚的片，放入精盐、胡椒面、料酒、姜汁、葱汁，拌匀腌约5分钟。嫩豌豆剁成米粒状。

②糯米粉内加鸡蛋清、精盐、姜葱汁、干淀粉调成糯米浆。

③将鸡片沾上糯米浆，再沾上嫩豌豆粒，按平、贴牢，逐一做完。

④锅内放烹调油烧五成热时，投入鸡片，炸至片硬爽时捞出装盘加麻油、味精、花椒面即成。

【特点】鸡肉鲜嫩，豌豆清香，咸鲜麻适口。

【厨师叮咛】炸鸡片时油温不宜过高，以免外焦内生。

豌豆鸡排





锅巴鱼片

【原料】鲢鱼中段400克 锅巴80克 胡椒粉5克 生抽酱油16克 精盐2克 料酒15克 美极鲜味汁6克 葱汁10克 蛋清淀粉30克 黄油25克 味精3克 烹调油1000克(约耗100克)

【制作】①净鲢鱼肉洗净片成4厘米长、2厘米宽、0.3厘米厚的片。锅巴捶成细颗粒状。

②鱼片用胡椒粉、料酒、生抽酱油和以上调味料拌匀，腌入味，加蛋清淀粉，再拌均匀，沾上锅巴粒。

③锅内放烹调油烧至六成热，下锅巴鱼片炸至酥脆、色黄时捞出，摆入盘即成。

【特点】味咸，外酥脆，鱼肉细软。

【厨师叮咛】片鱼肉厚薄应一致，炸时油温不宜过低或过高。



糖醋毛肚

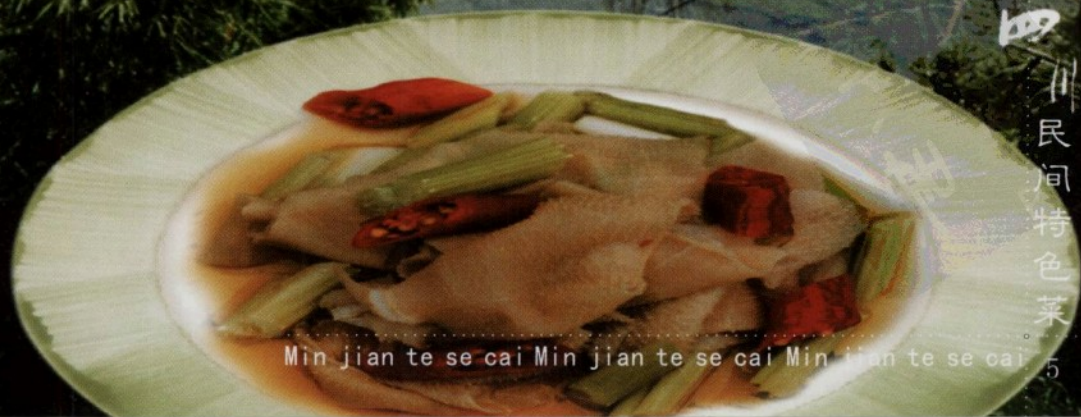
【原料】牛毛肚500克 白糖30克 醋10克 味精3克 香菜5克
麻油10克 精盐3克 葱10克 姜汁油10克

【制作】①将牛毛肚用盐反复搓揉后用清水洗净，放入锅内加清水、姜、葱、料酒烧沸氽断生，晾凉，片成片。香菜、葱切节。

②将香菜、葱垫底，上放毛肚片，淋以上调味料拌匀即成。

【特点】糖醋味浓，毛肚脆嫩。

【厨师叮咛】牛毛肚不能煮得过久，以断生为佳。味要调正。





手撕鸡

【原料】鸡腿肉300克 茴香1克 桂皮2克 胡椒面2克 精盐4克 白糖6克 姜15克 葱12克 花椒2克 甘草3克 葱末10克 鲜汤1000克 八角1个

【制作】①鸡腿肉去净残毛，洗净。茴香、桂皮、八角、甘草装入纱布袋，将口捆紧。

②锅内放鲜汤加以上调味料、鸡腿，用沸水煮熟入味，捞出晾凉，用手撕成条，摆入盘中，四周围上黄瓜片即成。

【特点】色洁白，味鲜香。

【厨师叮咛】鸡腿入锅烧沸后改用小火，焖至入味。



【原料】鲜活鲫鱼500克 精盐3克 料酒20克 醪糟汁30克
花椒2克 姜5克、葱10克 麻油20克 精炼油1000克(约耗100克)
胡椒面3克 香粉(姜粉、香叶)2克 烟熏料适量(香樟叶、花茶、
柏枝、锯末) 味精2克

【制作】①将鲜活鲫鱼宰杀后去甲、腮，剖腹去内脏，洗净，用醪糟汁、精盐、胡椒面、香粉、姜、葱等调味料腌渍入味，取出滴尽水分。

②熏炉内放入柏枝、樟叶，点燃后撒上锯末、茶叶，待出烟时，放鲫鱼熏至鱼肉有香味时取出，入烤炉烤至色黄时刷上油即成。

【特点】色红亮，皮酥肉嫩，味芳香。

【厨师叮咛】不宜用明火熏，熏时每10分钟翻动一次。

樟茶鲫鱼





蚝油鸭掌

【原料】鲜鸭掌300克 精盐适量 蚝油50克 糖色20克 八角1个 香叶5克 草果1个 味精2克 麻油6克 姜12克 葱12克

【制作】①鲜鸭掌扯去粗皮、爪尖，洗净。

②锅内放入清水和以上调味料、鸭掌，烧开，改用小火焖至汤汁浓稠时即成。

【特点】蚝味香浓，鸭掌咸鲜。

【厨师叮咛】卤制鸭掌时火不宜大，汤沸后即以小火为宜。



【原料】猪肥肠头500克 香料粉3克(香叶、苹果、八角、小茴) 椒盐2克 麻油2克 味精1克 精炼油1000克(约耗50克)

【制作】①将猪肥肠头去净油筋，洗净，入沸水内加料酒、葱、姜，煮熟，捞出晾凉，切成一字条。

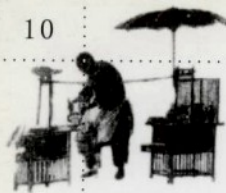
②锅内放精炼油烧至七成热时，下肥肠条，炸至色金黄时捞出，趁热加入香料粉、味精、麻油、椒盐，拌匀，摆入盘中即成。

【特点】皮脆，香麻咸鲜，佐酒佳肴。

【厨师叮咛】炸肥肠时不宜炸得过干，以外脆为度。

■ 脆皮肥肠





■ 蒜泥百页

【原料】牛百页300克 葱白30克 蒜茸30克 生抽酱油18克 味精2克 麻油8克 红辣椒油30克 白糖2克 醋6克 蚝油12克 精盐1克 熟蕨菜40克

【制作】①将牛百页用盐反复揉搓后洗净，用刀切成银针丝，入沸水内氽断生捞出。葱切成丝。

②将葱丝、熟蕨菜垫入盘底，上面盖牛百页丝，以上调味料调匀后浇菜上即成。

【特点】蒜泥味浓，牛百页鲜嫩爽口。

【厨师叮咛】入锅氽水时要快，否则牛百页变老不嫩。



■ 拌刺嫩尖

【原料】刺嫩尖500克 精炼油20克 麻油5克 白糖16克 醋8克 味精2克 精盐2克 鲜汤30克

【制作】①将刺嫩尖洗净，入沸水氽断生，捞出，滴尽水分，入盘。

②锅内放精炼油，烧二成热时，下白糖炒化，加鲜汤及以上调味料，调好味后浇菜肴上即成。

【特点】素菜味鲜，糖醋味浓。

【厨师叮咛】氽刺嫩尖时，锅内加少许油，出锅时菜色清秀。





四

川
民间
特色
菜

Min jian te se cai Min jian te se cai Min jian te se cai

11