

正宗川味家常菜系列

◎ 尹敏 编著

川味

素菜



四川科学技术出版社 版权所有
★ 川菜王国书库 ★

正宗川味家常菜系列

川味

素菜

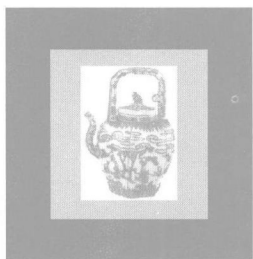
尹敏 编著
四川科学技术出版社



A0395199

正宗川味家常菜系列

川味素菜





字字堪煮 篇篇可餐

——《正宗川味家常菜系列》小序

说到川菜，就先讲两则古代四川名士关于吃喝的小故事吧：

宋代苏东坡先生(四川眉山人)是位大文豪，也是一位美食家。有一天，他自外归家，当他坐进书斋时，忽觉饥肠辘辘，抬眼四顾，只见满屋书籍，满桌书稿，却无一字可以煮来食用。于是他深深慨叹，并提笔写下了“归来据饥案，一字不堪煮”的字句。

宋代还出了一位早于苏东坡的著名诗人苏舜钦(四川三台人)，他青年时代常常在书房内独自熬夜饮酒，一饮就是一大坛，且不要任何下酒菜。他的岳父大感奇怪，悄悄前去窥视，才发现他在认真研读《汉书》，凡读到精彩处，就一边叫好一边饮酒，原来他是将书中的妙文佳句当成了佐酒的珍肴美味。

苏东坡写下的“一字不堪煮”的诗句，是代当时文化人发出的牢骚不平之妙语；苏舜钦以《汉书》当下酒菜的趣事，则是学界与文坛留下的佳话。

而今，我的书桌上放着一套《正宗川味家常菜系列》。浏览其间，顿觉鼻端溢香，舌底生津，自然联想起苏东坡、苏舜钦的故事，并由衷赞叹：此书真谓字字堪煮，篇篇可餐！

您想品尝川菜吗？这里每一册书都为您端出一二百种菜肴，仔细玩味，才了解“一菜一格，百菜百味”的川菜特色；才知道以惟麻惟辣概论川菜者的谬误与浅薄！

您想学做川菜吗？这里每一册书中的每一道菜谱，都将原料及制作方法交待得清清楚楚，能让您依样炮制，渐成行家！

您想提升烹调川菜的技艺吗？书里记载有许多名师大厨们的绝活绝技，对川菜后学者具有点拨之妙，亦能为川菜创新铺垫出高远之路！

这套丛书全称为《正宗川味家常菜系列》。因为是“正宗”，所以强调了菜品的传统味、乡土味；因为是“家常”，所以全书都洋溢着亲切感、人情感；因为是“系列”，所以展现了川菜大系的丰富性、多采性；因为国人已普遍由“求饱”阶段走向了“求美”阶段，由“生存”时代走向了“生感”时代，所以此套丛书既体现了大众化，又契合了时尚化。

赞曰：美文如美酒，好书似好菜！

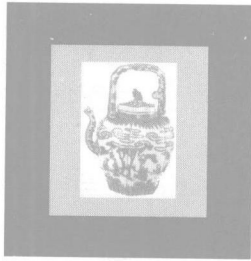
寻味此书中，朵颐得大快！

2002年10月

张昌余

撰序





素食宣言

张昌余
辛巳年冬

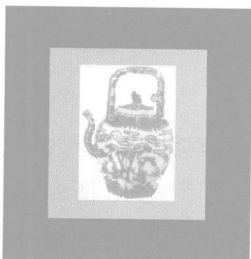
“素”者，谓自然之原质，天地之本根，七彩合而成“素色”，三界清而生“素风”。皎皎明月，雅号“素魄”；皑皑白雪，美称“素尘”。轩辕之知己有“素女”，黄帝之医书名《素问》。优游之身曰“素身”，纯朴之心云“素心”。老乡老亲，相呼“素故”；真情真谊，互唤“素友”。“素履”赞淳厚之人，“素尚”颂廉洁之士。“素娥奔月”，演绎千秋佳话；“素面朝天”，传唱百代美谈。

人之初，性本善。原始之祖喜素淡，后世之人重荤腥。“民以食为天”，是治世之警句；“食以素为先”，乃养生之良方。“素食”之妙：广纳日月之精华；“食素”之好：博采天地之灵气。合好生之德，谐求善之心。无毛羽血污之膻味，有田园山野之清香。源于绿色真绿色，出之天然最天然。富含维生之素，密集纤维之质。除腻去脂，助女士成就苗条之体；增津固本，帮男儿铸造俊健之躯。颂曰：

多多食素，年延寿添；
素食多多，添寿延年。

(此文已刻于成都文殊院内)





尹
敏前
言

素菜，就是用蔬菜、瓜果等做的菜。这里还泛指由植物性原料为主料烹制而成的菜肴，它包括了根茎类、叶类、花果类、笋菇菌类、豆类及豆制品类、各种干鲜果、以及加工性的植物性原料。素菜的烹调几乎囊括了所有爆、炸、烧、烩、焖、拌、炸收、蒸、炖……等烹饪方法，如果制作考究，同样能够作出品种繁多、别具风味的素菜佳肴。

素菜选料以时鲜为主，其营养丰富，还有一定的食疗功效。素菜中所含的维生素A、C、核黄素、钙、膳食纤维是人们膳食中的主要来源。中国食疗理论认为，如果人们多食素菜，不但能营养强身，还能助消化、益气健胃，清热润肺，嫩肤美容，延年益寿。

本书按正宗川菜的烹调方法和调味技巧，较全面的介绍素菜菜品的制作工艺过程和一些关键性的问题。可作为家庭主妇和广大读者及烹饪爱好者的阅读参考书。

2002.9.25





目 录

叶类素菜

双椒炆菜心	2	椒油拌薤菜	14
香油芹菜	3	椒丝乳香炒薤菜 ...	15
烂肉芹菜	4	椒香薤菜秆	17
干贝白菜	6	糖醋炆莲白	18
糊辣白菜	7	米汤葵菜	19
开水白菜	9	糖醋韭黄	21
奶汁瓢儿白	10	鸡蛋煎韭黄	22
清炖小青菜	11	姜汁菠菜	23
炆炒青油菜	13	炆凤尾	25

根茎类素菜

炆炒笋条	28	回锅胡萝卜	37
葱油笋丝	29	麻酱生菜	38
白油青笋	30	糊辣壳拌高笋	39
蒜香笋条	32	酱烧高笋	41
蟹黄萝卜丝	33	干贝焖菜头	42
麻辣萝卜丝	34	拔丝红苕	43
胭脂萝卜	36	灯影苕片	45

脆皮苕条	46	炆炒脆藕丁	59
蛋丝山药球	47	家乡土豆泥	60
芝麻香芋球	49	干煸土豆条	62
泡芋儿	50	青椒土豆丝	63
蜜汁香芋	52	麻辣土豆片	64
乳香焖鲜藕	53	酸辣蒜薹	66
柠檬汁藕片	54	兰花蒜薹	67
糯米藕丸	56	鱼香油菜薹	68
椒盐藕丸	57		



花及果类素菜

烧椒拌茄条	72	皮蛋黄瓜汤	94
椒香旱蒸茄	73	蛋黄冬瓜荚	95
鱼香鱼茄	74	双色烂肉豇豆	97
鱼香茄子	76	油焖豇豆	98
椒麻粉蒸南瓜	77	姜汁豇豆	99
麻辣南瓜丝	79	干煸季豆	101
泡椒南瓜丝	80	银杏季豆	102
鸡蛋炒苦瓜	81	椒丝炒四季豆	103
虾仁酿苦瓜	83	蚕豆泥(胡豆)	105
干煸苦瓜	84	蒜泥蚕豆(胡豆)	106
家常焖苦瓜	86	腊味荷兰豆	107
生拌苦瓜	87	双椒丝瓜	109
沙黄冬瓜方	88	白油烩丝瓜	110
蛋黄瓜条	90	清炒刀豆	111
炆炒黄瓜皮	91	粉蒸青圆	113
素烧黄瓜条	93	鱼香青圆	114





折耳根拌胡豆	116	葱油泡甜椒	125
怪味花仁	117	金沙玉米粒	126
盐水花生	118	金钩花菜	128
山椒泡花仁	120	奶汁花菜	129
蒜香炒甜椒	121	青豆汁烩花菜	131
脆皮甜银杏	122	蒜香西兰花	132
香脆西红柿	124		

干豆及豆制品类素菜

熊掌豆腐	136	豉香日本豆腐	150
麻婆豆腐	137	三鲜腐皮包	151
沙锅豆腐煲	139	香炸腐皮盒	153
鸡抓豆腐	140	花椒豆筋	154
脆皮豆腐	142	酱香腐干	156
三菌豆腐盒	143	椒盐兰花胡豆	157
牛肉豆腐羹	145	藿香渍胡豆	158
八宝醉豆腐	146	冬菜豆芽汤	160
脑花豆腐煲	147	干煸黄豆芽	161
蛋黄豆腐羹	149	泡拌银芽	162

食用菌及综合类

上素竹荪卷	166	鱼香蘑菇	171
鲜黄花竹荪汤	167	蒜烧蘑菇	173
竹笋珍珠菌	169	麻辣炆香菇	174
家常蒸平菇	170	奶香炒银耳	175

鸡汁闷鸡枞菌	177	酸菜烤夫	187
双椒牛肝菌	178	脆炸什锦菜	188
枸杞炒韭菜花	180	芋儿小白菜	190
绿豆冬瓜汤	181	金玉南瓜方	191
腰果炒西芹	182	泡菜魔芋	192
红烧米凉粉	184	冰汁魔芋	194
沙锅什锦煲	185		



叶

类素菜

食 食 食 食

食 食 食 食

食 食 食 食

食 食 食 食



双椒 炆菜心

特色

菜心是近年才引入四川的蔬菜品种，其质地脆嫩清香。本菜采用飞水炒技法，将菜心焯水达到成熟去异，并用青红椒增香调色，使成菜美观，是很好的蔬菜菜肴，最宜品味。

原料

菜心	400克	料酒	5克
青椒	10克	湿淀粉	2克
红椒	10克	食用油	30克
精盐	3克	香油	2克
味精	3克		

制作方法

1. 选体不太粗、无花茎的新鲜菜心，齐叶尾部切去不用，前端自茎中部切去不用，一棵菜心只留14厘米长的段，放入清水中漂洗干净。选辣味足的青红椒，横着辣椒长条形切成0.2厘米厚的节，放进清水中淘洗出干辣椒籽。

2. 锅内加入清水烧沸，放入菜心和料酒，用猛火加热30秒钟，捞出滤干水分。

3. 将精盐、味精、湿淀粉，少许水对成味汁。

4. 锅内同时加入食用油，用猛火烧至五成热，放入青红辣

椒圈炝香,随后放入菜心快速翻炒30秒钟,将对好的味汁倒入锅中。收汁后加香油炒匀,起锅整理后装入盘内即成。



1. 用大量沸水使菜心在极短时间内达到断生时捞出。
2. 整个炒制过程要时间短、动作快。
3. 青红椒用量不大,主要用来作为增香的小料。

香油 芹菜



本菜以厨师惯用的飞水炒来代替老百姓原料直接下锅的生炒,使成菜迅速,色泽清爽亮丽,质地脆嫩,更能保护好蔬菜的营养成分,是很好的技法。

原 料

芹菜	400克	香油	10克
精盐	2克	食用油	30克
味精	3克	湿淀粉	2克





制作方法

1. 选粗细均匀、新鲜脆嫩的芹菜，摘去菜叶和根须，清洗后切成5厘米长的节，若芹菜太粗，可对剖切开成几瓣。
2. 锅内加入清水烧沸，放入芹菜，用猛火加热1分钟，见芹菜断生即捞出，并尽量滤干水分。
3. 锅置旺火，加食用油烧至五成热，放入滤干水分的芹菜，同时加精盐、味精、香油调味，快速炒匀，加少许湿淀粉勾芡，炒匀装盘而成。



1. 芹菜先用沸水焯水后再炒制。
2. 香油要加够，以突出香油之味。
3. 炒制时间快速，并勾少许湿淀粉上味效果更佳。

烂肉 芹菜

特色

这是一款传统的家常小菜，最宜佐餐，也可作为面食的臊子，是生活中常见菜式。本菜能较地将香味浓郁的芹菜与肉末的酥香结合在一块，再加上郫县豆瓣的增浓增香，使成菜味感特别浓厚香醇，入口生香，以这种风味效果著称。