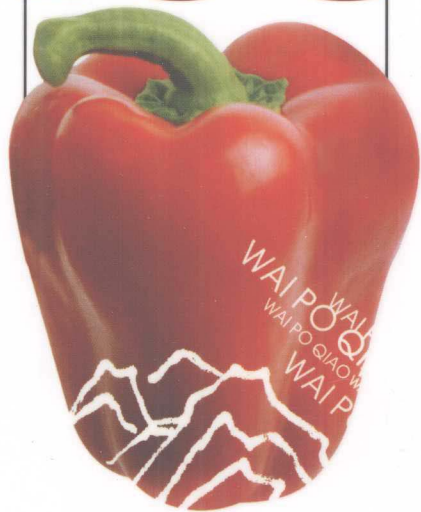


当红招牌菜

新派川菜

式

108



重庆大学出版社

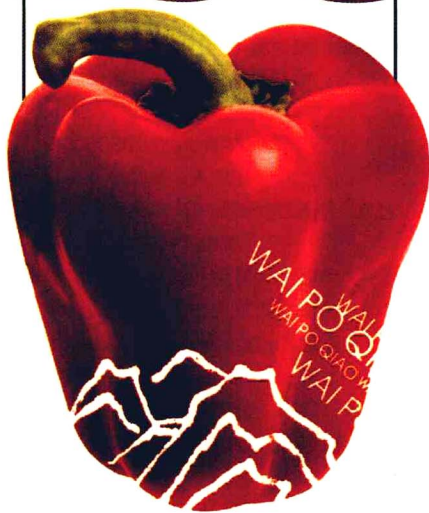
<http://www.cqup.com.cn>

当红招牌菜

新派川菜

式

108



罗焱 陈其林 著

重庆大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新派川菜108式: 当红招牌菜/罗焱, 陈其林著. —重庆: 重庆大学出版社, 2009.4
ISBN 978-7-5624-4829-7

I. 新… II. ①罗…②陈… III. 菜谱—四川省 IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 043923 号

新派川菜108式: 当红招牌菜

罗焱 陈其林 著

主创人员: 陈其林、张辉平、张传基、汪传敏、吴仲平、刘飞、陈美铭
技术顾问: 张正雄 (中华十大名厨、中国饭店协会副秘书长、中国创新菜研究院副院长)

策划:  重庆日报报业集团图书出版有限责任公司

责任编辑: 喻为民
责任校对: 任卓惠

版式设计: 
责任印制: 赵 晟

*

重庆大学出版社出版发行

出版人: 张鸽盛

社址: 重庆市沙坪坝正街174号重庆大学(A区)内

邮编: 400030

电话: (023) 65102378 65105781

传真: (023) 65103686 65105565

网址: <http://www.cqup.com.cn>

邮箱: fxk@cqup.com.cn (营销中心)

全国新华书店经销

重庆三联商和包装印务有限公司印刷

开本: 787×1092 1/24 印张: 5.5 字数: 169 千

2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷

ISBN 978-7-5624-4829-7

定价: 19.80 元

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换
版权所有, 请勿擅自翻印和用本书
制作各类出版物及配套用书, 违者必究

序

民以食为天，食以味为本，味以醇为贵——“适嗜珍，以味制胜”，是川菜精髓。

川菜形式不拘一格，张扬豪放，大气恢宏。其烹饪时的广泛性，众多菜式的适应性，调味变化的多样性为川菜奠定了厚实的民众基础。以公馆私房菜、各类宴席菜、家常风味菜、民间传承菜、江湖特色菜、新派时尚菜组成的庞大川菜家族，因其独具的魅力拨动着无数老饕们的视觉、嗅觉、味觉和触觉感官。川菜调味因人、因地、因物、因时制宜，展现着厨师们超然独异、辟蹊拓径的调味功夫：无味之中求平衡，清鲜之中求醇浓，麻辣之中求层次，口感之中求区别，诠释着渝厨们殚精竭虑，出神入化的调味理念。

居家常有而不乏远求，民间经典兼收并蓄。本书集中新派川菜最受欢迎的特色菜式，是重庆餐饮名店多年以来最受欢迎的招牌经典菜。悉心的读者可以发现：这本新派川菜集中，不仅有居家的随意小炒，也有可登大雅之堂的海鲜、工艺菜式。既有将西式菜品、粤菜改良后的新拿来主义调剂味觉情绪，又有地道传承的民间家常味做精神支撑。书中菜肴，既适合三五家人佐酒小酌，又能为盛大的家宴、聚会提供一展身手的参考。108道精致的菜品中，我们可以看到平素毫不起眼的食材在简单而独具匠心的创新后，散发出的独特诱惑，可以领略身价昂贵的海鲜是怎样以平民的姿态，走进千家万户的灶头餐桌。

愿这本菜谱能为读者带去品味、享受生活滋味的食材：两分调味、三分火候、五分变化……十分用心。

张正雄

(中华十大名厨、中国饭店协会副秘书长、
中国创新菜研究院副院长)

NEW SICHUAN STYLE DISHES

CONTENTS

第一章：开胃菜

KAI WEI CAI

002 五彩脆肚

003 心心相会

004 外婆大黄鱼

005 外婆悄悄话

006 好运上上签

007 如意鸡卷

008 开心螺肉

009 杂菌拌腰丝

010 柴把鹅肠

011 梅子山药

012 步步高升

013 水晶兔

014 水豆豉拌葱丝

015 泡菜拌鸡

016 清心茉莉花

017 玉簪芳香骨

018 果酱牛肉卷

019 美椒凤冠

020 荞面猪手

021 菜根白肉卷

022 香醋蜇头

023 鲜椒百灵菇

024 鲜香千层肚

025 鸡丝木耳

026 鸳鸯脆爽

027 麻酱鸭方

第二章：海 鲜

HAI XIAN

029 奇香澳带

030 彩虹澳带

031 爽口响螺片

032 百合虾球

033 蜜豆海鲜盏

034 金瓜海中宝

035 韭苔海陆烩

036 香芒北极贝

037 龙王献瑞

038 马蹄炒澳带

039 龙凤芙蓉吉祥

第三章：主 菜

ZHU CAI

041 五彩鹿肉

042 千张荷叶饼

043 卤水钳鱼

044 发财玉环裙边

045 吉利满堂红

046 小炒带皮牛

047 小米鸭脯

048 山珍精髓

049 巴渝炒羊肚

050 带丝牛仔骨

051 干拌粉丝

052 干贝无黄蛋

053 开胃培根卷

054 旭日东升

055 员外香酥肉

056 杜家藕丸

057 杜氏一品烧肉

目录

新派川菜一百零八式

第四章：餐点

CAN DIAN

- | | | | |
|------------|------------|-------------|-----------|
| 058 果味豆腐 | 073 老嫂子腊肉 | 088 酸菜炒脆笋 | 103 一品蛋酥 |
| 059 粽香排骨 | 074 脆香羊米 | 089 金桔蒸羊腩 | 104 养颜芦荟羹 |
| 060 椒香美蛙仔 | 075 芦笙红鱼肚 | 090 金米小香骨 | 105 千层冻 |
| 061 泡豇豆蒸鲳鱼 | 076 花开富贵 | 091 铜盆开胃鸭 | 106 南瓜羹 |
| 062 浓汤银丝鱼 | 077 花椒鸡 | 092 雪映红梅 | 107 拿破仑 |
| 063 渝州风味鸡 | 078 茄汁金菊 | 093 非洲香舌 | 108 水果冰粥 |
| 064 爽口腰片 | 079 茄香鹅掌筋 | 094 香香爽鱼皮 | 109 瓜仁肉松饼 |
| 065 百合沐骄阳 | 080 菠汁鸡排 | 095 鱼香美人扇 | 110 绣球土豆 |
| 066 密制香烤菌 | 081 蛋黄卷拼鸭舌 | 096 鲜辣蒸脑花 | 111 腊味锅贴 |
| 067 竹香手撕鸡 | 082 密椒牛仔骨 | 097 鸡汁虎掌扒万利 | 112 金沙汤圆 |
| 068 米椒冬笋尖 | 083 蜜汁瓜方 | 098 鸽松炒脆豆 | 113 雪莲芙蓉 |
| 069 米椒台湾笋 | 084 贵妃咕噜肉 | 099 黄金胖鱼头 | 114 跋 |
| 070 粉蒸四季豆 | 085 酒香脆合 | 100 青椒炒皮蛋 | |
| 071 羊肚菌焖鸭掌 | 086 酱爆鸭舌 | 101 酸萝卜胖泥鳅 | |
| 072 美椒马鞍鳝 | 087 酸汤脆鹅柳 | | |



第一章

开胃菜

KAIWEICAI NO.1

需要开胃

鼻梁抹粉 只为一笑

好戏开场前，得由很长的梆子来调度人们的情绪。

角儿越大，梆子的长度也越了得。

于是，闹哄哄的人们安静了半晌后又闹哄哄起来——“急什么，没见我这眉脚还差最后一笔？要不，我先来一嗓子？”

隔着厚重垂幔的那一嗓，更将那人心与掌声掀得翻江倒海。江海之间，虾兵上蟹将出，跟斗翻得锣鼓紧人仰马翻，看戏的胃口，就此打开。

再叫座的角儿，也需要有人来开胃。

红油是武生。虬须破眉杀气冲天。呀呀呀呀呀一上来，青红不分就给你个下马威。

跳水菜是文官。在道上泡了小半天，多少都有点逃不掉的酸气。

那带酱的，揣有很重的功利色彩。唯恐

自个儿的脑袋显露不出来，使劲抓出黄袍马褂来做大旗。

白卤很本分。是什么人说什么话。见它不絮叨不逾矩的兴许是个良民。良民的话倒是世世代代都有人听有人品的，真实。

在戏台上，这些个行当翻得再热闹，也是和不见人影儿的乐师们一道，鼓动铺垫着角儿的出场。——盗句行话说：皆为龙套。等那角儿一亮相，大伙儿自然就识趣地该撤的撤、该避的避、该分站两行就分站两行。

可要是真没有了这替人开道的鼻梁抹粉，多大的角儿，就有多大的孤单。

所以，不管多大的角儿，不管你是哪颗葱哪颗蒜——都请在退场之前，给你那些伟大的龙套们，恭恭敬敬鞠上一躬。



五彩脆肚

原料:

鲜毛肚、青红椒、胡萝卜、紫甘蓝、蒜茸、盐、白糖、味精、鸡精

制作方法:

1. 毛肚切成火柴棍大小细丝氽水备用;
2. 青红椒、胡萝卜切丝氽水备用、紫甘蓝切丝;
3. 将毛肚丝、青红椒丝、胡萝卜丝、紫甘蓝丝调味装盘即可。

制作要领:

毛肚氽水时，一定要采用水面较宽的沸水。

美食解语:

女人对色彩的敏感，往往大于味觉的敏锐。

还没开始动筷子呢，就有人已经大呼小叫地喊：夏天是不是到了，该穿花裙子了！



心心相会

原料:

鸡心、卤水、姜片、葱段、盐、白糖、味精、鸡精

制作方法:

1. 鸡心制净入锅氽水后，用水漂起备用；
2. 将卤水烧沸，放入姜葱并调味；
3. 鸡心放入卤水中，卤十五分钟熄火；
4. 待鸡心在卤水中泡一小时后起锅装盘即成。

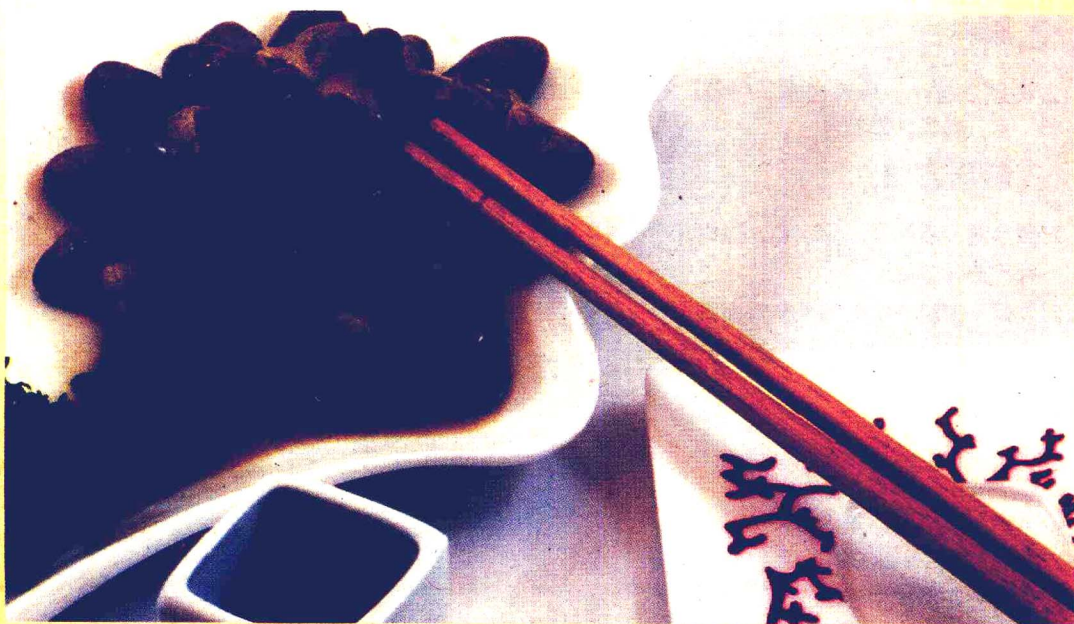
制作要领:

鸡心一定要洗净，氽水时尽可能时间加长，以将血水氽尽。

美食解语:

鸡心的婉转可爱，于你须在满盘鸡肉中静心寻觅，她才莞尔亮相。

一盘素色的白卤鸡心，其实是你重叠了很多次的伊人的影子。





外婆大黄鱼

🍷 原料：

大黄鱼、荷叶、麻辣卤水、竹签、香料、姜片、葱节、盐、味精、鸡精

🍷 制作方法：

1. 黄鱼对剖成两半，用料酒、盐码味后分别用荷叶包好；
2. 姜片、葱段炒香后加入麻辣卤水；
3. 待汤沸后放入荷叶包好的黄鱼，卤十分钟即成。

🍷 制作要领：

1. 黄鱼码味时间以半小时为宜；
2. 卤制过程中，火要小，汤微沸，卤好后让黄鱼在卤水中浸泡一段时间。

美食解语：

卤黄鱼的诱惑，在于淡淡的卤香中、淡淡的荷香中，躲着浓郁的鱼香。

荷叶其实也不受时令的限制。

夏天，避开一群黄狗的追咬，在荷塘里摘回三、五叶。一张张卷起来放进冰箱的急冻室里，整个夏天都被你收藏了，还怕冬天里吃不上？



外婆悄悄话

原料：

猪耳、川味卤水、冬笋、胡萝卜、紫甘兰、盐、白糖、味精、香油

制作方法：

1. 猪耳制净后氽水；
2. 卤水烧沸，放入猪耳卤二十分钟后，端离火口浸泡半小时后捞起；
3. 趁热用保鲜膜包好后压紧，待凉透后切片装盘；
4. 将冬笋、胡萝卜、紫甘兰切丝，拌味装盘即可。

制作要领：

一定趁热包裹，要凉透后才可切片装盘。

美食解语：

怀念曾经散落在老街深处的那些冷酒馆。

油乎乎的桌子，向来摆着同道中人吃完撂下的碗筷。一只只磕破了嘴的酒壶，呆在啾啾吐热气的土罐子里温着。

“老板，一份耳丝一份三丝两壶温酒”。

耳丝嘛，就该这时候吃。





好运上上签

原料:

土鸡公、冬笋、小木耳、姜葱、竹签、鲜汤、特制辣椒油、盐、味精、鸡精、白糖

制作方法:

1. 土鸡洗净入锅，加入姜葱煮熟起锅晾凉后，去骨切块备用；
2. 冬笋切小块与小木耳入锅，熟透后与鸡块一起穿于竹签上装入杯中；
3. 杯中注入调好味的鲜汤，再加入特制红油即可。

制作要领:

1. 鸡一定要冷透才能切片；
2. 煮鸡时火要小，保持汤面微沸。

美食解语:

说穿了，就是串串香的豪华版本。

可这并不妨碍我们人手一串。

若所有秘密与愿望都求成了上上好签，心里，岂不踏实？



如意鸡卷

原料:

鸡脯、广味香肠、咸蛋黄、姜片、葱节、干花椒、盐、味精、鸡精、白糖

制作方法:

1. 鸡脯用刀背捶至肉质松软;
2. 鸡脯码入姜葱、花椒、酱料备用;
3. 将蛋黄均匀抹香肠上;
4. 将鸡脯放置于洁净纱布上, 裹上蛋肠以线扎好备用;
5. 将裹好的鸡脯入蒸笼中, 猛火蒸七十分钟取出, 凉后切片装盘即可。

制作要领:

绑鸡卷的纱布, 需裹紧、扎紧。

美食解语:

刘姥姥二进大观园时, 贾母赏其与大伙儿共同用餐。

凤姐喂了一道秘制茄子给姥姥, 姥姥厚着脸说: 再赏老身吃一口吧, 我可不信这是茄子。

各位看官, 假如你没有亲手做这道如意鸡卷来试试, 也一定会说:

这是鸡肉? 我可不信。





开心螺肉

原料:

螺肉、凉瓜、芥兰、盐、味精、白糖、香油、大蒜

制作方法:

1. 螺肉制净余水待用;
2. 凉瓜切菱形块与芥兰余水装盘备用;
3. 将螺肉调味装盘即可。

制作要领:

余凉瓜和芥兰时要待水大沸后才入锅，并加入少量色拉油及盐，以保持出锅时翠绿鲜嫩。

美食解语:

儿时的记忆里，螺肉是喂鸭子和大鹅的。泥呼呼的一筐子自水田里摸来，撬开螺壳，类似人类脂肪的肉就露了出来。

心底总会升起一些呐喊：这么肥硕，真正该杀、该吃！





杂菌拌腰丝

原料：

猪腰、金针菇、白灵菇、青笋、红椒、蒜、白糖、盐、味精、红油、生抽、香醋

制作方法：

1. 猪腰切粗丝入锅氽熟备用；
2. 白灵菇切丝，青笋、红椒切丝与金针菇分别置入水中氽熟、晾冷备用；
3. 将猪腰丝等原料入盆，调味后装盘即可。

制作要领：

氽猪腰丝时火宜小，氽杂菌时沸水面要宽。

美食解语：

猪腰做主角的时候并不多。

难得出场一次，便披红挂绿了。

行头太多终究是个累赘——摆足排场却也被抢了风头。





柴把鹅肠

原料:

鲜鹅肠、西芹、胡萝卜、香菜段、红油、花椒、辣椒、盐、味精

制作方法:

1. 鹅肠制净煮熟后，晾冷备用；
2. 将西芹与胡萝卜切成火柴棍丝；
3. 将以上各料用鹅肠扎成柴把装盘；
4. 将红油、花椒、辣椒、盐、味精调味，淋上即可。

制作要领:

氽鹅肠时水面要宽、水要沸。

美食解语:

鹅肠生脆。西芹青翠。胡萝卜俏色。

仅这三招，就可以邀得好彩了。



梅子山药

原料：

山药、苹果酱、蜂蜜、梅子酱、桂花

制作方法：

1. 山药去皮切成筷子大小短条；
2. 锅中水沸后，山药入水迅速捞起滤干；
3. 将山药条装盘配上调味蜜酱即成。

制作要领：

山药要用水漂洗为宜。

美食解语：

山药又名淮山，有“神仙之食”的雅称。

山药药性甘平，依古方食用，可滋阴瘦身益气养阴。

