

SICHUAN JIANGHU CAI

四川江湖菜

王旭东 主编
舒国重等 编写

第二辑



重庆出版社

TS9/2.182.71

24

SICHUAN JIANGHU CAI

四川江湖菜

第二辑

主 编：王旭东
摄 影：叶尚平
罗纘沅

舒国重 秦永霖 张先文
田道华 胡 罡 罗亨长
邓 红 王洪伟 叶尚平
徐建秋 周福祥 王旭东

编 写



重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

四川江湖菜.2/王旭东主编 一重庆:重庆出版社,2003

ISBN7-5366-6192-4

I.四... II.王... III.菜谱-四川省 IV.TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第019445号



四川江湖菜(第二辑)

王旭东 主编

责任编辑 张镇海

封面设计 蒋 涛

技术设计 蒋 涛 张 进

重庆出版社出版、发行

(重庆长江二路205号)

新华书店经销

四川烹饪杂志社制作

新都华兴印务公司印刷

开本850×1168 1/32 印张 6.5

字数150千 插页16

2003年5月第1版

2003年5月第1次印刷

印数1-20 000

ISBN 7-5366-6192-4/TS·64

定价: 16.50元



目 录

水产类

- | | | | |
|--------------|------|--------------|------|
| 麻婆鲍鱼 | (1) | 甘蔗棒棒虾 | (20) |
| 凉粉烧海参 | (2) | 水豆豉焗牛蛙 | (21) |
| 泡椒梅花参 | (4) | 鲜花椒烹牛蛙 | (23) |
| 泡椒凤翅参 | (5) | 丝瓜烩牛蛙 | (24) |
| 过江团鱼 | (6) | 泡薑头烧牛蛙 | (25) |
| 蒸肉甲鱼 | (7) | 香辣串烧螺 | (26) |
| 荷叶干妈甲鱼 | (8) | 藿香烧鳝鱼 | (27) |
| 冬瓜烧鱼肚 | (9) | 凉粉拌鳝丝 | (28) |
| 翡翠荷花鱼肚 | (10) | 鳝鱼烧豆腐 | (29) |
| 茄子墨鱼仔 | (11) | 鳝菇金粉 | (30) |
| 神 仙 蟹 | (12) | 川南风味泥鳅 | (31) |
| 糖醋蒜香蟹 | (13) | 香辣三文鱼排 | (32) |
| 土豆坝坝蟹 | (14) | 泡萝卜烧仔鲶 | (33) |
| 泡豇豆煸肉蟹 | (15) | 芋儿番茄鲶鱼 | (34) |
| 红汤蕨粉肉蟹 | (16) | 泡萝卜烩鲈鱼 | (35) |
| 老豆腐烧蟹 | (17) | 瓜夹桂鱼片 | (36) |
| 金蟹吸水 | (18) | 米汤桂鱼 | (37) |
| | | 正兴烩泥鳅 | (38) |
| | | 老豆腐烧鳅鱼 | (39) |
| | | 麻辣油烫鱼 | (40) |
| | | 川西钵钵鱼 | (42) |



大漠风沙鱼	(43)	油碟五味鸡	(69)
香芹骨酥鱼	(44)	玉米小煎鸡	(70)
油烫子姜鱼	(45)	茶菌鸳鸯鸡	(71)
竹香武昌鱼	(46)	竹叶豆渣鸡	(72)
洋芋酸椒鱼	(47)	双椒麦粳鸡	(74)
水豆豉蒸鱼	(48)	香竹蔗片鸡	(75)
脆肚烧鱼条	(49)	大漠蒜香鸡	(76)
糖醋鱼里脊	(50)	风味飘香鸡	(77)
豆渣太婆鱼	(51)	公鸡抱蛋	(78)
金牌鲫鱼	(52)	四季鸡柳	(79)
炆豌豆鱼片汤	(54)	面皮拌鸡片	(80)
鲫鱼煮凉粉	(55)	烟袋豆腐	(81)
鱼香鱼肘	(56)	泡椒鸡皮	(82)
旺 烧 鱼	(57)	芽菜炒鸡米	(83)
番 茄 鱼	(58)	宫灯鸡肾	(84)
风 爆 鱼	(59)	粉丝鸡杂	(86)
孜然鱼柳	(61)	酸辣鸡杂汤锅	(87)
鱼香脆鲫	(62)	三椒炒鸡筋	(88)
三江飞龙鱼	(63)	双椒鸡脆骨	(89)
生烘啤酒鱼头	(64)	金沙芙蓉鸭	(90)
鱼香茄子鱼头	(65)	土豆樟茶鸭	(91)
		碧绿茶鸭羹	(92)
		酱泡鸭	(93)
		银芽鸭丝	(94)
		叉椒鸭丁	(95)
		黄瓜干拌鹅肠	(96)
		酥玉米爆鹅肠	(97)

家禽类

水仙鸵鸟肉	(67)
乡野路边鸡	(68)



蕨粉鸭肠	(98)
五彩腊球	(99)
牛杂鸭血	(100)
变调鸭血	(101)
红汤血肺	(102)
咸蛋黄豆花	(103)
藿麻煎蛋	(104)
地瓜蛋饺	(104)

畜肉类

游侠一锅烧	(107)
大盘兔	(109)
乱棒香辣兔	(110)
子姜烫皮兔	(112)
水豆豉爆仔兔	(113)
甘蔗香辣兔	(114)
萝卜干拌兔肉	(115)
桂花玉兔丝	(116)
一品羊肉	(117)
风情羊柳	(118)
风味白煮羊	(119)
野山椒炒羊肉末	(121)
关公嫩牛柳	(122)
蕨粉牛柳	(123)
荞面牛肉	(124)

米椒姜汁牛肉	(125)
珍菌肥牛卷	(126)
三椒爆肥牛	(127)
手撕牦牛肉	(128)
双瓜牛肉丸	(129)
青椒爆牦牛唇	(130)
辣味牛头	(131)
泡椒牛蹄花	(132)
锅仔脊髓血旺	(133)
麻婆竹荪蛋	(134)
红烧胡萝卜丸子	(135)
架子白肉	(136)
辣子烧白	(138)
水炖鲈肉	(139)
野白苕粉蒸肉	(140)
竹叶锅煎肉	(141)
辣子牙签蒸肉	(142)
贵妃樱桃肉	(143)
回锅豆渣肉	(144)
豆渣扣肉	(145)
麻辣香肉	(146)
黄瓜干烧肉	(147)
香菇黄瓜里脊	(148)
灯草肉片	(149)
眉州一品肘	(150)
家乡风味肘	(152)
大头菜炖猪肘	(153)



大碗排骨	(154)
香辣霸王骨	(155)
红汤水晶骨	(156)
泡苦瓜烧排骨	(157)
风味翡翠脆骨	(158)
盐菜爆排骨	(159)
红粉瓜夹	(160)
巴掌耳片	(161)
豆渣炒猪头	(162)
豆渣脑花	(163)
水豆豉拌腰片	(164)
香辣腰片	(165)
香葱腰花	(166)
炆锅嫩腰片	(167)
萝卜丝豆渣丸子	(168)
辣子扳指	(169)
蕨粉双脆	(170)
醋椒金钱肚	(171)
馓子猪手	(172)
十八味手撕蹄花	(173)
酸辣酥肉豆花	(174)
肉豆花·菜豆渣	(176)
什锦毛血旺	(178)
酸菜芋丸煲	(179)
狮子头煲	(180)
山菌炖豆腐	(181)
龙眼山药	(182)

熊掌白菜	(183)
泡菜豆腐	(184)
罐罐豆花	(185)

素菜类

半瓜汤	(187)
粉蒸厚皮菜	(188)
鱼香蕻菜丝	(189)
回锅老豆腐	(190)
酥炸嫩胡豆	(191)
酸菜煸汤圆	(192)
烘笼土豆	(193)
粉丝莲白	(194)
炆拌藟头	(195)
青菜钵	(196)
豆腐烧白	(196)
金沙玉米	(198)
生拌茄子	(198)
香甜茄条	(199)
蜜枣藕排	(200)
清蒸紫薇回锅	(201)
野山椒炒土豆丝	(202)
野山椒炒龙爪豆	(203)
烧青椒拌厚皮菜	(204)



水产类

麻婆鲍鱼

“麻婆豆腐”本是一款传统川菜。在近几年川菜创新之风盛行时，四川的一些厨师在“麻婆豆腐”的基础上，又创制出许多道麻婆系列菜肴，如“麻婆豆腐鱼”、“麻婆豆腐蟹”、“麻婆鳝段”，等等。在成都府河边上的—家风味餐馆里，一位年轻厨师在一次偶然的—会里，又用新鲜的鲍鱼仔创出了这款“麻婆鲍鱼”。它将鲍鱼的鲜美巧妙地融入到豆腐之中，成菜不仅完全保留了“麻婆豆腐”的特色，而且回味更显悠长，同时也提高了菜肴的档次。

用 料

新鲜鲍鱼仔	10 个(约 250 克)		
石膏豆腐	500 克	姜 米	10 克
蒜 米	20 克	蒜 苗	50 克



郫县豆瓣	35 克	豆 豉	5 克
辣椒面	15 克	花椒面	5 克

精盐、胡椒粉、料酒、姜葱汁、酱油、味精、高汤、水淀粉、精炼油各适量

制作方法

1. 鲍鱼仔去壳洗净,用精盐、胡椒粉、料酒、姜葱汁腌渍片刻,再入沸水锅中飞一水捞出;豆腐切成3厘米见方的块,入加有精盐的沸水锅中焯一水捞出;郫县豆瓣和豆豉均剁细;蒜苗洗净切碎花。

2. 炒锅置火上,放入精炼油烧热,下入姜米、蒜米、郫县豆瓣、豆豉、辣椒面炒香出色,随后掺入高汤,调入精盐、料酒、酱油,烧沸后下入鲍鱼、豆腐,烧至鲍鱼、豆腐成熟且烫时,调入味精并用水淀粉勾芡,起锅装入窝盘内,撒上花椒面、蒜苗花即成。

说 明

也可加入牛肉臊子同烧,其味更鲜。

凉粉烧海参

成都地处内陆,在过去交通不便的年代,海参是难得一见的海味,而且那时只有比较像样的餐馆才有海参菜供应。当时在成都南门有一小康人家,一次在家中设宴招待两位朋友。为了显示家宴的隆重,特地从附近一家餐馆端了一份“家常海参”回家。不料正准备开宴时,又来了三位朋友,这一份海参菜自然一下



子就显得少了。情急之中,主人只好决定在海参菜中加点辅料同烧,以凑够一大碗。那加什么好呢?当时家中现成的只有米凉粉,于是主人就将米凉粉切成块,用家常味做了一大碗“凉粉烧海参”。没想到客人们吃了以后,都说味道特别好。从此这道菜就成了这家人的拿手菜。上个世纪90年代末江湖菜流行之时,这家人的儿子把这道菜介绍了出去,因此眼下成都的许多餐馆也都有这道菜了。

用 料

水发海参	500 克	米凉粉	750 克
姜 片	20 克	葱 节	50 克
姜 米	10 克	蒜 米	20 克
郫县豆瓣	30 克	泡辣椒	50 克
芹 菜	75 克		

精盐、胡椒粉、料酒、白糖、味精、鸡精、高汤、精炼油各适量

制作方法

1. 海参洗净,放入锅中,掺入高汤,加入姜片、葱节、精盐、胡椒粉、料酒,用小火将海参煨入味后捞出,稍晾即切成斧楞片(也可用整只海参);米凉粉切成3厘米见方的块,入加有精盐的沸水锅中焯一水捞出;郫县豆瓣、泡辣椒均剁细;芹菜洗净切碎花。

2. 炒锅置火上,放入精炼油烧热,下入姜米、蒜米、郫县豆瓣、泡辣椒炒香出色,接着掺入高汤,调入精盐、胡椒粉、料酒、白糖、鸡精,烧沸后下入海参、米凉粉,用中火烧至海参、米凉粉入味且烫时,调入味精,接着用大火将汁收浓,起锅装入大圆盘中,撒上芹菜花即成。



泡椒梅花参

这几年泡椒菜肴在川内比较盛行,而且在江湖菜中已经形成了泡椒菜系列。常见的泡椒菜肴有“泡椒牛蛙”、“泡椒墨鱼仔”、“泡椒仔兔”,等等。不久前,成都金堂县的一位年轻厨师开始尝试用泡椒来烹制梅花参,结果效果还相当不错。于是这款菜便很快流行开来,也算是加入了泡椒菜肴的行列。

用 料

水发梅花参	400 克	梗姜葱	75 克
鲜竹笋	150 克	泡朝天椒	100 克
泡姜片	20 克	蒜 片	20 克
葱 节	50 克		

精盐、胡椒粉、料酒、味精、鸡精、白糖、醋、鲜汤、水淀粉、香油、混合油各适量

制作方法

1.梅花参洗净,切成6厘米长的斧楞片,下入加有梗姜葱(均拍破)及料酒的沸水锅中,待焯透后捞出来,另用鲜汤喂起待用;鲜竹笋切成4厘米长的斜节;取50克泡椒去蒂切小节,50克泡椒去蒂剁成茸。

2.炒锅置火上,放入混合油烧热,投入泡姜片、蒜片、泡椒茸炒香出色,掺入鲜汤,烧沸后下入海参和鲜竹笋,接着调入精盐、胡椒粉、料酒、白糖、鸡精,烧至海参、鲜竹笋入味且熟时,下入泡椒节、葱节,最后调入味精、醋,用水淀粉勾二流芡并淋入



香油,起锅装入窝盘内,即成。

泡椒凤翅参

海参菜肴在川菜中并不少见,而采用近年来流行的泡椒菜肴烹制方法,让海参改头换面变成“江湖菜”的却不太多。这款“泡椒凤翅参”将鸡翅与海参同烹,并选用泡椒作主要调味料,让人充分领略到了泡椒海鲜的风味特色。

用 料

水发海参	300 克	鸡翅膀	300 克
泡辣椒	100 克	梗姜葱	50 克
姜 米	15 克	蒜 米	30 克
葱 花	20 克		

精盐、胡椒粉、料酒、葡萄酒、酱油、白糖、味精、鸡精、水淀粉、鸡汤、香油、化猪油、精炼油各适量

制作方法

1.海参洗净,用斜刀片成斧楞片,投入加有料酒、梗姜葱、精盐、胡椒粉和味精、鸡精的沸鸡汤中,先用小火煨入味;鸡翅洗净,斩成长段,先入沸水锅中氽一水捞出,再用料酒、酱油码味,然后下入热油锅中炸至上色捞出;将50克泡辣椒剁成茸,其余的切成节。

2.炒锅置火上,放入少许精炼油和化猪油烧热,投入泡辣椒茸、姜米、蒜米炒香出色,掺入鸡汤,下入鸡翅,调入精盐、胡椒粉、葡萄酒、酱油、白糖、味精、鸡精等,用大火烧沸后转小火,待



烧至鸡翅烂软入味时,再下入海参、泡辣椒节同烧至海参入味,最后用水豆粉勾薄芡,撒入葱花,淋入香油,起锅装盘即成。

过江团鱼

团鱼,即鳖,又叫甲鱼,为常用的水产类烹饪原料。团鱼肉质鲜美,俗称“五味食品”,向为席上珍肴。中医认为团鱼味甘,性平,可滋阴凉血、平肝息风,民间常用作滋补食品。“过江团鱼”是采用传统砂罐煨炖团鱼之法,并借鉴了“过江豆花”味碟蘸食之法而制成的一款团鱼菜肴。成菜食法新颖,风味独特。

用 料

团 鱼 1 只(约 500 克)	奶 汤	1 000 克	
白萝卜	500 克	鲜小红辣椒	50 克
姜 片	20 克	葱 花	15 克

精盐、胡椒粉、料酒、酱油、味精、香油、生菜油各适量

制作方法

1.团鱼宰杀后放尽血,放入沸水锅中略烫即捞出,刮净粗皮,从团鱼裙边和鳖甲的连接处进刀,将团鱼割开,去掉内脏和苦胆,待清洗干净后剁成块;白萝卜去皮后切成滚刀块;鲜小红辣椒去蒂后洗净,剁为细末,纳碗,加入精盐、酱油、味精、香油、生菜油等拌匀,撒上葱花即成味碟。

2.锅内注入清水烧沸,放入料酒,将团鱼块放入锅中氽去血水后捞出,随后将团鱼块倒入砂罐内,加入奶汤、姜片,用大火烧开后转小火炖约10分钟,再下入白萝卜块一同炖至团鱼软糯



且白萝卜烂而不烂时,调入精盐、胡椒粉、味精烧入味,离火随味碟上桌蘸食即可。

蒸肉甲鱼

粉蒸肉算是大家都十分熟悉的蒸菜了。由于“粉蒸”这种烹调方法极富地方特色,故如今的川菜厨师更是变着法子将它发挥得淋漓尽致。如今在厨师手里,无论是家禽、家畜、时蔬、瓜果,还是水产海味,均可用“粉蒸”的方法烹制成菜,“蒸肉甲鱼”便是用这种方法做成的一款特色菜肴。

用 料

甲 鱼	1 只(约 400 克)	带皮猪五花肉	250 克
青 豆	200 克	蒸肉米粉	125 克
姜 米	10 克	葱 花	10 克
花 椒	2 克		

精盐、醪糟汁、红酱油、味精、白糖、甜面酱、腐乳汁、五香粉、红油、熟菜油各适量

制作方法

1. 甲鱼宰杀后放尽血,除去内脏并洗净,接着放入沸水锅中焯一水捞出,刮去粗皮,取下甲鱼壳,然后将甲鱼肉剥成块;五花肉切成3厘米长、2厘米宽、0.3厘米厚的片;青豆用精盐、味精拌匀;花椒在锅内炒香后,剥成刀口花椒。

2. 将甲鱼块和五花肉片纳盆,加入姜米、葱花、刀口花椒、精盐、醪糟汁、红酱油、味精、白糖、甜面酱、腐乳汁、五香粉、红油、



熟菜油拌和均匀,腌渍约15分钟后,再加入蒸肉米粉拌匀(如果太干,可加入少许鲜汤或水),让米粉均匀地粘附于原料上。

3.先将甲鱼壳放在蒸碗底部(壳面向下),再将甲鱼块从盆里拣出,摆在甲鱼壳四周,接着将五花肉片摆在甲鱼壳的上面,并均匀地铺上一层青豆,最后将蒸碗入笼用旺火蒸约2小时,取出翻扣于圆盘中,即成。

荷叶干妈甲鱼

近年来,随着水产养殖业的发展,供应市场的人工养殖甲鱼已经越来越多。于是做川菜的厨师们便在甲鱼的烹制上别出心裁,创制出了一道又一道的新甲鱼菜肴,“荷叶干妈甲鱼”便是由四川金堂县一位青年厨师,借鉴粤菜的蒸鱼方法,以市面上流行的“老干妈豆豉”为主要调味料,创制出的一款甲鱼特色菜。成菜后甲鱼口感细嫩,咸鲜香辣,豆豉味浓郁,且带有荷叶的清香。

用 料

甲 鱼 1 只(约 600 克)	老干妈豆豉	100 克
蒜 茸 50 克	姜 米	10 克
青红椒粒 各 15 克	葱 花	25 克
鸡蛋清 2 个		
精盐、胡椒粉、料酒、味精、白糖、鱼露、干淀粉、精炼油各适量		
荷 叶	1 张	



制作方法

1.甲鱼宰杀后治净,取下鳖甲,将甲鱼肉剁成块,用精盐、胡椒粉、料酒拌匀码味;老干妈豆豉剁细;蒜茸入锅用精炼油加精盐、鱼露、白糖、味精等炒香后,铲出;鸡蛋清搅散,加入干淀粉调匀成蛋清豆粉;荷叶去把,入沸水锅中略烫一下,捞出。

2.将码好味的甲鱼肉码匀蛋清豆粉,然后放在荷叶中间,面上均匀地放上老干妈豆豉及炒好的蒜茸,接着将荷叶包起,入笼用旺火蒸约8分钟取出。

3.在蒸好的甲鱼肉上撒姜米、青红椒丝、葱花和味精,最后淋上烧热的精炼油并盖上鳖甲(需另锅蒸过),即成。

冬瓜烧鱼肚

鱼肚为名贵的烹饪原料,味道鲜美可口,一般以烧烩成菜。这里创制者将鱼肚与冬瓜同烧,再配以泡辣椒、泡姜调味,不仅让成菜荤素兼备,而且还让其浓郁的泡椒风味更显独特。

用 料

油发鱼肚	300 克	冬 瓜	350 克
泡辣椒	50 克	泡 姜	25 克
精盐、胡椒粉、料酒、味精、鲜汤、水淀粉、精炼油各适量			

制作方法

1.油发鱼肚用温水泡软后,改刀成长方形片;冬瓜去皮留瓜青,亦切成长方形片;将30克泡辣椒剁成茸,20克泡辣椒切成节;



泡姜剁成颗粒。

2.炒锅置火上,放入精炼油烧热,投入泡辣椒茸和泡姜颗粒炒香出色,随后掺入鲜汤,烧至入味后打去料渣不用,下入鱼肚、冬瓜,烹入料酒,调入精盐和胡椒粉,烧至鱼肚、冬瓜烂软后,放入泡辣椒节,调入味精,最后用水淀粉勾薄芡,起锅将鱼肚装在圆盘中间,冬瓜镶在四周即成。

翡翠荷花鱼肚

这是蓉城一家酒楼的厨师,用鲜豌豆制成茸,再与切成丁的鱼肚合烹而成的一款创新菜。成菜色、形、味俱佳,口感滋润,咸鲜味美,色泽碧绿如翡翠,故名翡翠荷花鱼肚。

用 料

鲜豌豆	400 克	油发鱼肚	250 克
洋 葱	50 克	枸 杞	10 粒

精盐、胡椒粉、料酒、味精、鸡精、精炼油、面粉各适量

制作方法

1.鲜豌豆用搅拌器绞成细茸泥;油发鱼肚用面粉拌匀,然后在清水中洗净油脂,捞出切成小丁;洋葱修切成荷花瓣状,摆在圆盘内呈荷花形;枸杞泡发好。

2.炒锅置火上,放入精炼油烧热,下入鲜豌豆茸炒至成熟化渣,再下入鱼肚丁,烹入料酒,调入精盐、胡椒粉、味精和鸡精,待翻炒均匀后,起锅装在盘中摆好的“荷花”旁,最后点缀上枸杞即成。