

四川

民间乡土菜

彭进 潘胜林 编著
四川科学技术出版社





故乡的天，湛蓝悠远，

漂浮着朵朵白云；

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，原汁原味，余香满口……

责任编辑：侯硖楠
封面设计：周 兰

ISBN 7-5364-5106-7



9 787536 451063 >

ISBN 7-5364-5106-7/TS·315

定价：29.00 元

TS

图书在版编目(CIP)数据

四川民间乡土菜/彭进,潘胜利编著. - 成都:四川
科学技术出版社,2002.10
ISBN 7-5364-5106-7

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 085217 号

四川民间乡土菜

编著者 彭进 潘胜利
责任编辑 侯硪楠
摄影 何明
封面设计 周兰
版面设计 朱晋蓉
责任校对 王勤 杨璐璐
责任出版 李珉
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 100千
印刷 四川省印刷制版中心
版次 2002年12月成都第一版
印次 2002年12月成都第一次印刷
印数 1-5 000册
定价 29.00元
ISBN 7-5364-5106-7/TS·315

■ 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



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，创造出巴蜀食文化；

故乡的菜，带着露珠，夹着泥土，原汁原味，余香满口。



四川

民间乡土菜

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



目 录

民以食为天

凉菜篇

- 2 麻辣酸牛杂
- 3 萝卜干拌花仁
- 4 香菜拌干牛肉
- 5 珊瑚雪卷
- 6 芹黄鸭肠
- 7 红油车钱草
- 8 烧拌青椒
- 9 召才猪手
- 10 麻油侧耳根
- 10 椒盐茄饼
- 12 大山倒罐肉
- 12 烤羊肉串

- 14 腌腊肉
- 14 睢水李鸭子
- 16 香油豆皮
- 17 麻辣豆皮丝
- 18 花仁香肠
- 18 毛姜醋鸭血
- 20 五香肚饼
- 21 腌腊山鸡
- 22 麻辣牛杂
- 23 肥肠装肉
- 24 金丝牦牛肉
- 25 醋渍蚕豆

热菜篇

- 27 青豆嫩蛋
- 29 七星蜆肉
- 29 肥肠烧鱼头
- 30 竹荪鱼饺
- 30 豆腐烧鱼
- 32 豉汁角角鱼
- 32 白汁鱼饺
- 34 冬瓜烧麦鱼卷
- 35 翡翠鱼
- 36 麻婆鱼
- 36 泡萝卜烧鱼头
- 38 泡椒炒牛肚梁
- 39 萝卜炖牛掌
- 40 西芹炒毛肚
- 41 白果爆牛肚梁
- 42 干烧牛尾
- 42 山药牛尾
- 45 侧耳根炒鸡丝

- 45 罐烧什锦
- 46 芋儿烧鸡
- 46 干烧鸡
- 48 鳊鱼豆花
- 49 香菌烧狗肉
- 50 藿香烧鳊鱼
- 51 水煮鳊鱼
- 52 玉米面条烧鳊鱼
- 53 泡豇豆炒鳊鱼
- 54 酸菜鳊鱼汤
- 55 酸笋鳊鱼汤
- 56 银杏烧鸭掌
- 56 辣子鸭掌
- 58 火爆鸭肠
- 59 苦瓜炖鸭
- 60 芋儿烧鸭掌
- 61 鸭掌焖竹荪
- 62 石膏菜肉片汤

- 63 豆卷菜兔丝
- 64 蕨菜炒腰花
- 64 竹笋烧肉
- 66 片粉煨肉
- 67 肥肠烧苕蓝
- 68 芽菜肘子
- 68 罐罐肉丝汤
- 70 刺嫩尖炒鸡片
- 71 石膏菜氽牛肚
- 72 土豆烧肥肠
- 72 豆卷菜炒肉丝
- 74 山药烧肉肥肠
- 74 罐罐蹄花
- 76 家常肘子
- 76 红豆炖肥肠
- 78 绿耳韭炒肉丝
- 79 麻辣土豆条
- 80 苕蓝烧排骨
- 80 山药烧蹄花
- 82 干菜羹炖腊猪手
- 82 芋儿烧肥肠
- 84 猪肚装排骨
- 85 烩双菌
- 86 青炒豆卷菜
- 87 泡味竹笋
- 88 过江豆花
- 89 炆番薯尖
- 90 红白豆腐
- 90 植物四宝
- 92 炸豆腐白菜卷
- 93 美味竹笋
- 94 炆地丁草
- 94 四季豆炒嫩玉米
- 96 酸汤鸭血
- 97 三丝魔芋卷
- 98 过江魔芋丝
- 99 炒魔芋泥
- 100 香菇蒸肘子
- 100 锅巴鱼片
- 102 秀湖家常豆腐
- 102 双味豆花
- 104 芽菜汤烧白

热菜篇

- 105 玉米饼片鱼
- 106 苦瓜烧鸭
- 107 脆皮茄子素鱼
- 108 四色彩球
- 108 鱼柳馄饨
- 110 银杏烩香菇
- 111 南瓜八宝饭
- 112 脆花爆肚仁
- 112 荷叶焖肘
- 114 蕨菜炒腊肉
- 115 腊肉冬瓜汤
- 116 冬瓜烧腌肉
- 117 回锅牛肉
- 119 干盐菜煨南瓜条
- 119 水豆豉煨苦瓜
- 120 干豇豆烧兔
- 121 家常脑花
- 122 苦瓜鸭翅
- 123 水豆豉连皮肚
- 124 桃仁熘兔花
- 124 香辣芋儿串
- 127 南瓜熘肉片
- 127 嫩玉米饼炒青椒
- 128 脑花烧鸭血
- 129 青豆烧鸭
- 130 韭菜花炒腊肉
- 130 粉蒸鲈苕菜
- 132 咸蛋黄炒豇豆
- 132 炒耙红豆
- 134 尖刀丸子
- 135 干萝卜烧转弯
- 136 青笋烧肚条
- 137 盐水毛豆
- 138 芦笋烧腊肉
- 138 蒜茸豆腐菜
- 140 芝麻香辣兔
- 141 煎丝瓜饼
- 142 石榴丸子
- 142 煎粽子
- 144 水煮烧白
- 144 泥湖鱼
- 146 香糟焖牛肉



涼菜篇



【原料】牛心100克 牛肚50克 牛脸肉50克 牛肺50克
干辣椒面50克 花椒面2克 美极鲜味汁8克 香菜5克 醋
15克 精盐2克 味精5克 麻油10克 红辣椒油20克

【制作】①将牛心、肚、肺分别洗净，放锅内，加香葱、料酒，放沸水内煮熟捞出，晾凉。香菜切节。

②将牛心、肚、肺、脸肉分别切成6厘米长、0.1厘米厚的薄片。葱颗垫底，整齐地摆放盘中。

③取碗放入醋、精盐、麻油、美极鲜味汁、红辣椒油调匀味，淋菜上，撒上干辣椒面、花椒面即成。

【特点】成菜辣、麻、爽口，酸咸适中。

【厨师叮咛】牛心、牛肚、牛脸肉不能煮得过烂，否则影响口感。

• 麻辣酸牛杂



• 萝卜干拌花仁

【原料】干萝卜干200克 花生米100克 手工干红辣椒面30克 熟芝麻1克 白糖2克 葱15克 酱油10克 双醋20克 花椒油5克 味精4克

【制作】①将萝卜干洗净、泡软，再入沸水氽后捞出，滴尽水分，切成丁。

②将花生米入四成热的油锅炸酥捞出。葱切颗。

③取碗放入酱油、白糖、双醋、红辣椒油、花椒油、味精、熟芝麻调匀味后，放入萝卜干、花生米、葱拌匀，装入盘即成。

【特点】成菜脆嫩酥、咸辣酸爽口。

【厨师叮咛】调味时白糖加醋搅化，用胡萝卜干拌花生，味更美。



香菜拌干牛肉

【原料】鲜牛肉500克 精盐适量 干辣椒面30克 花椒面1克
五香粉4克 料酒18克 姜10克 葱5克 胡椒面5克 香菜5克

【制作】①鲜牛肉洗净后切成3厘米长的条，用胡椒面、五香粉、料酒、姜、葱、精盐拌匀，腌入味，再用绳捆起，挂通风处吹干。

②将干牛肉洗净，放入清水锅中煮熟，晾凉，切成0.1厘米厚的薄片，摆入盘中；香菜切节，放盘四周，上面撒上干辣椒面、花椒面即成。

【特点】此菜干香辣麻，佐酒最佳。

【厨师叮咛】牛肉要选腱子肉效果才佳，肉要腌透。



珊瑚雪卷

【原料】 大白萝卜200克 胡萝卜150克 白醋20克 泡菜汁100克
白糖10克 麻油20克 精盐3克 味精3克

【制作】 ①将大白萝卜洗净，修成长方形后片成0.1厘米厚的片，放入泡菜汁内腌渍5分钟，捞出滴尽水。

②胡萝卜洗净，切成细丝，用少许精盐拌匀。

③将白萝卜片内放几根胡萝卜丝，卷成指拇大的卷，切成马蹄形节，入盘插成菊花形。

④将白糖用醋搅匀，加味精、盐、麻油调好味，浇菜上即成。

【特点】 成菜造型美观，素雅大方。

【厨师叮咛】 片白萝卜薄片时，要均匀一致；卷时要卷紧，否则松散后达不到成品效果。



【原料】鸭肠300克 芹黄100克 熟油辣椒30克 油酥花生米20克 醋8克 酱油6克 味精3克 花椒面1克 精盐2克 白糖1克

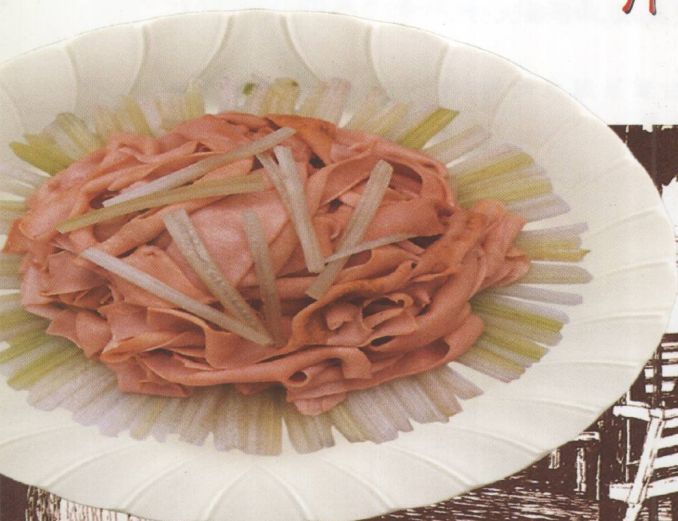
【制作】①将鸭肠用盐洗净，再切成6厘米长的节；芹黄择洗干净后切成同样长的节；油酥花生米压成碎粒。

②锅内烧清水，沸后分别将鸭肠、芹黄氽熟，捞出；芹黄顺盘摆成风车形，上面放上鸭肠。

③将以上调味料调匀味后浇菜上即成。

【特点】鸭肠鲜嫩，咸辣香鲜。

■ 芹黄鸭肠



【厨师叮咛】氽鸭肠时，水要开，不能氽过久，以免吃时不脆嫩。



红油车钱草

【原料】车钱草300克 红辣椒油30克 芝麻酱5克 白糖3克 鱼露3克 精盐3克 醋5克 花椒油6克

【制作】①将车钱草择去根，洗净，入沸水内焯熟捞出，滴净水。

②将车钱草整齐地放菜墩上，切去两头，切成6厘米长的段，摆入盘中。

③将白糖用醋搅匀，加红辣椒油和以上调味料，调匀味后浇菜上即成。

【特点】此菜辣麻清香，味爽适口。

【厨师叮咛】车钱草一般选叶大、叶嫩者为佳。此菜利尿、清热、明目。



【原料】大青椒200克 醋20克 精盐适量 味精3克 白糖1克 麻油8克

【制作】①将大青椒去蒂，从蒂处挖去籽，洗净，滴尽水。
②选芋叶一张洗净，放入青椒包好，放柴灶内盖上热烫变，烘20分钟且熟时取出，去掉芋叶，将青椒摆入盘中。
③将以上调味料放入小碟对匀，同青椒一同入席，蘸味汁即成。

【特点】酸咸辣香，开胃增加食欲。

【厨师叮咛】此菜原是大青椒直接放入柴灶内烘熟，拌以上调味料成菜，经改良制法后，效果更佳。

烧拌青椒



召才猪手

【原料】猪前蹄2只(约800克) 冰糖30克 姜20克 葱15克 精盐适量 醪糟汁50克 香料粉20克 八角1个 草果1个 香叶1克 小茴0.5克 苡苳0.3克 小茴香1克 胡椒面1克 香菜2克 精炼油50克

【制作】①将猪前蹄看净毛，刮洗干净，从蹄中间开一刀，但连接不切断，再用醪糟汁、精盐、姜、葱、胡椒面拌匀腌2~3小时，入味后待用。

②锅内将精炼油烧至四成热，下冰糖，炒起泡时掺鲜汤，放入香料粉和以上调味料、猪蹄烧沸，改小火煮至猪蹄烂时捞出，入盘，撒上香菜即成。

【特点】猪手褐红，香软烂糯。

【厨师叮咛】本菜是解放战争中革命老前辈黄召才同志在百姓家学来的，实践中又增加了新工艺，在本地享有声誉。色金黄，味鲜香，回味略甜。



民间乡土菜

麻油侧耳根

【原料】侧耳根300克 丝瓜皮100克 麻油30克 精盐2克 白醋5克 白糖4克 味精3克 花椒油30克

【制作】①将侧耳根择去须根，洗净，用沸水烫一下捞出，沥尽水。

②取盆，放入侧耳根和以上调味料，拌匀。

③将丝瓜皮刮去表皮，洗净，入沸水氽断生，修成四方形，切成连刀条，放入盘中垫底，上面放上侧耳根即成。

【特点】侧耳根鲜嫩麻辣。

【厨师叮咛】选侧耳根时要选嫩根、不带叶者为佳。烫时不宜过久，以免不脆嫩。

椒盐茄饼

【原料】大茄子200克 猪肉馅200克 土司粉100克 鸡蛋清芡30克 精盐3克 花椒面3克 味精5克 料酒10克 姜12克 葱18克 精炼油1000克(约耗50克) 番茄片适量 黄瓜片适量 麻油10克 炒盐2克

【制作】①茄子洗干净后去皮，切成0.5厘米厚的夹片。

②猪肉馅内加葱颗、姜、麻油、味精、精盐、料酒拌匀。

③将茄片夹入肉馅沾上鸡蛋芡、裹上土司粉逐一做完。

④锅内放精炼油烧六成热时，下入茄片，炸熟，外金黄色时捞出，撒上花椒面、炒盐即成。

【特点】椒麻味浓，外酥内嫩。

【厨师叮咛】炸时火不宜过大，否则外焦内生。切片时要大小厚薄一致才能达到效果。