



川 大
菜 众

四川人民出版社



大众川菜



刘建成

杨镜吾

胡廉泉

四川人民出版社

一九七九年·成都

封面设计：刘云泉

插图摄影：张德重

大众川菜

刘建成 杨镜吾 胡廉泉

四川人民出版社出版

(成都盐道街三号)

四川省新华书店发行

印刷厂印刷

开本787×1092毫米1/32 印张7.625 插页3 字数 139千

1979年12月第一版

1979年12月第一次印刷

印数：1—150,000册

书号：13118·26

定价：0.70元

前 言

最近，有不少单位和个人，来信或来人，向我们索取菜谱。为了向他们提供一些有关资料，当好群众的生活顾问，参照四川人民出版社的意见，我们编写了这本《大众川菜》。

本书的编写既参考了饮食行业的各种资料，又吸取了一些民间流行的做菜方法。为了做到经济实用，书中选列的菜品，尽量照顾到广大群众和工厂、学校、机关集体食堂能买到的、常用的一些原料。在介绍制作方法时，力求简明扼要，便于操作。为了使读者了解川菜的一些特点，并掌握其烹饪的一些基本知识与操作要领，我们编写了“怎样做菜”与“名词术语解释”两节。

在编写过程中，我们得到了有关领导同志的支持与帮助，使本书得以在短期内完成，谨在此表示感谢。由于时间较短，成书仓促，再加之我们经验不足，书中的缺点、错误一定不少，还望本行业的师傅们以及广大读者指正。

编 者

一九七九年九月

于成都市饮食公司

编者说明

为了节约用纸，我们将一些菜品的某些份量相同的原料并列。这样，难免少数同一行的原料性味相差甚远。如宫保肉丁的原料中：姜、蒜各五钱；醋、白糖各一钱。请读者不要误认为这是一种作法，先将它们搅拌在一起，以至影响成菜的可口鲜美。各种原料的具体用法，仍以该菜品的作法为准。

目 录

怎样做菜..... (1)

肉 食 类

回锅肉..... (27)

白油肉片..... (29)

鱼香肉丝..... (31)

炒盐煎肉..... (33)

宫保肉丁..... (34)

炒酱肉丝..... (36)

干煸肉丝..... (37)

鱼香碎滑肉..... (38)

酱爆肉..... (40)

花椒肉..... (41)

东坡肉..... (42)

樱桃肉..... (44)

香糟肉..... (46)

红烧排蹄..... (48)

红枣煨肘.....	(49)
板栗烧肉.....	(50)
红烧狮子头.....	(51)
家常热味肘子.....	(53)
醋熬猪头肉.....	(54)
水煮烧白.....	(55)
豆瓣肘子.....	(56)
姜汁蹄花.....	(57)
五香卤肉.....	(58)
蒜泥白肉.....	(60)
姜汁拐肉.....	(61)
连锅子.....	(62)
白菜丸子.....	(63)
肉片汤.....	(65)
炖酥肉.....	(66)
清汤丸子.....	(68)
清蒸肘子.....	(70)
夹沙肉.....	(71)
咸烧白.....	(73)
粉蒸肉.....	(74)
荷叶蒸肉.....	(76)
韭黄肉丝.....	(78)
锅耙肉片.....	(79)

榨菜肉丝	(81)
青椒肉丝	(82)
甜椒肉丝	(83)
肉焖鲜豌豆	(85)
家常肉丝千张	(86)
南瓜炒肉丝	(87)
肉焖青豆	(88)
肉末炒泡豇豆	(89)
腌肉烧菜头	(90)
豌豆楂肉	(91)
红烧丸子	(93)
豆筋烧肉	(95)
蒜苔炒腌肉	(96)
明笋焖肉片	(97)
洋葱炒肉丝	(98)
黄瓜肉片	(99)
豆芽肉饼汤	(100)
酸菜肉丝汤	(101)
粉蒸排骨	(102)
鱼香排骨	(104)
糖醋排骨	(105)
家常排骨	(106)
苕蓝烧牛肉	(107)

干拌牛肉	(109)
麻辣牛肉干	(110)
水煮牛肉	(111)
牛肉末炒芹菜花	(113)
粉蒸牛肉	(115)
小烧十锦	(117)
白油猪肝	(119)
豌豆肥肠汤	(121)
蒜烧肚条	(122)
清蒸杂烩	(123)
火爆腰花	(125)
大蒜烧肥肠	(127)
凉拌猪肺	(129)
蕃茄丝瓜肉片汤	(130)
麻辣兔丁	(131)
青笋烧兔	(132)

禽蛋鱼类

盐水仔鸡	(135)
棒棒鸡丝	(136)
椒麻鸡块	(137)
红油鸡块	(138)
辣子鸡丁	(139)

热味姜汁鸡	(141)
香菌烧鸡	(142)
当归炖鸡	(143)
黄焖鸭子	(144)
蘑芋烧鸭	(145)
芋儿烧鸭	(147)
青豆焖鸭条	(149)
椿芽烘蛋	(151)
蕃茄炒蛋	(152)
馅子蒸蛋	(153)
酸辣蛋花汤	(154)
芹黄炒什件	(155)
炒鸭肝	(157)
烧鸭血	(159)
拌鸡血	(161)
豆瓣鱼	(162)
干烧鲫鱼	(164)
泡菜鱼	(166)
豆腐鱼	(168)
葱酥鱼	(170)
大蒜烧鳝鱼	(171)
干煸鳝鱼丝	(173)

蔬 菜 类

- 麻辣豆腐 (177)
- 家常豆腐 (179)
- 干炒豆腐 (180)
- 鱼香油菜苔 (181)
- 酱烧苦瓜 (183)
- 麻辣明笋丝 (184)
- 麻酱青笋尖 (185)
- 蒜泥拌黄瓜 (186)
- 糖醋子姜 (187)
- 姜汁萝卜 (188)
- 醋渍胡豆 (189)
- 炒野鸡红 (191)
- 鱼香茄子 (193)
- 家常芋头 (194)
- 干煸苦瓜 (195)
- 醋熘白菜 (196)
- 家常四季豆 (197)
- 酱烧茄子 (198)
- 干煸四季豆 (199)
- 炒土豆泥 (200)
- 炆黄瓜 (201)

白油鲜筍	(202)
炆绿豆芽	(203)
炒豌豆尖	(204)
青椒炒大头菜	(205)
烧拌茭笋	(206)
炆莲花白	(207)
炒土豆丝	(208)
拌素三丝	(209)
青椒拌皮蛋	(210)
花仁萝卜干	(211)
糖醋萝卜丝	(212)
青笋拌折耳根	(213)
拌辣菜	(215)
拌盐白菜	(216)
米汤煮青菜	(217)
酸菜豆瓣汤	(218)
过浆豆花	(219)
蒜泥蚕豆	(221)
酱胡豆	(222)
熏豆腐干	(223)
拌鱼香豌豆	(224)
熏豆筋	(225)
蛋酥花仁	(226)

烧米凉粉 (227)

红白豆腐汤 (228)

绍子粉条 (230)

附

名词术语解释 (231)

怎 样 做 菜

川菜是我国著名菜系之一，与京、苏、粤菜并列为中国四大名菜。它不仅历史悠久，风味独特，深受我国人民群众喜爱，而且在国外也享有较高的声誉。

川菜脍炙人口，由来已久。从苏轼（东坡）的“东坡肉”，到丁宝桢（清朝四川总督）的“宫保鸡丁”，已是远自千载，近至百年的烹饪佳话。另外，来自民间的“麻婆豆腐”、“水煮牛肉”、“回锅肉”、“炒野鸡红”、“鱼香油菜苔”等，都是人们赞不绝口的美味佳肴，也是群众所熟悉的家常菜品。

川菜的特点是什么呢？有人说是麻辣味。其实，这种说法并不全面。麻辣味是川菜特点之一，但它只是川菜若干味别中的一种。长期以来，川菜形成了一种选料严格、刀工精细、烹制讲究、花色品种丰富、味道特多又富于变化的风格特点。它不仅适于小炒、小烧的家常风味，而且还以精于山珍海味、传统筵席的大菜的制作而见称于世。川菜绝大多数菜品是荤素兼备，荤而不油，浓而不腻，味重清鲜。就以家常川菜而论，麻辣味仍是少数，象姜汁

味、鱼香味、宫保味、糖醋味、怪味等，仍居于多数。所以人们对川菜曾有“一菜一格，百菜百味”的赞誉。另外，川菜的炒菜不过油、不换锅、一锅成菜的烹制方法，也是很有特色的。

这本菜谱之所以定名为《大众川菜》，主要是有别于饮食行业专用性的菜谱。它舍去了鹿筋、熊掌、银耳、燕窝等高级菜品，从当前群众的实际生活状况出发，以一般读者或集体食堂买得到、做得到、吃得上为前提，选用了一些人民群众所喜爱的家常菜品。菜类有荤有素：荤菜以肉食为主，并适当介绍一些鸡、鸭、鱼、蛋的菜品；素菜以常见蔬菜为主，尽量不选列费油、费时、制作方法要求较高的菜品。在烹制方法上，虽然提出了一些具体作法，但不作过多的强调。特别在用料的要求上比较灵活。某些原料，既可多用，也可少用（如油脂）；既可以用，也可以不用（如绍酒、味精、胡椒等）或代用（如鲜汤、笋、菌、黄花、木耳等）。尽管如此，我们也强调了成菜以后的一些应有的效果，即要达到色鲜、味美、形好的目的。

下面介绍一些做菜的基本知识及操作要领。

（一）做菜的原料

做菜的原料很多，按大类分有：海水产、猪牛羊肉、禽和蛋、蔬菜、瓜果、笋、菌、藻、干鲜豆及豆制品、咸菜以及油脂、调味品等，如果加上野味、野菜和药材，那就

更多了。

原料的好坏，直接关系到菜品的质量。如果原料本身不好，甚至是腐烂变质的，这样的菜不仅不能增强人们体质，反而会影响人们的健康。所以，在使用原料时要严格地进行鉴别和选择。

对原料的选择和使用，必须注意以下两点：

一、新鲜。所谓新鲜，就是要尽量保持原料的营养成份。人们进食的目的，是摄取食物中的各种营养素，以满足人体生长和新陈代谢的需要。如果原料中的养份由于保养不当，存放过久而有所散失，甚至遭到破坏，那么食物所起的营养作用也就消失了。

二、卫生。所谓卫生，就是要注意不让原料沾染上各种病菌，以免引起疾病。对于不干净的原料，一定要清洗干净，认真处理；对霉烂变质的原料，要坚决不用，切不可因小失大，危及食用者的身体健康。

另外，凡是不耐久贮的新鲜原料都应当是当天买进，当天使用，用多少买多少。买回的原料应及时进行必要的剔选和淘、洗、刮等的加工。有的还要经过加热处理。

其次，对于原料，还有使用合理、物尽其用的问题。正料用了，余料也要用起来。有些余料还可做菜的就做菜，可腌泡的就腌泡，不要轻易丢掉。

这里，仅就我们生活中用得较多的一些原料，谈谈对它们的鉴别，选择和加工的方法。

蔬菜是人们生活中用得最多的菜食。它含有丰富的维生素和无机盐，是人体不可缺少的营养素。另外，蔬菜还含有大量的粗纤维，有帮助肠胃蠕动的作用。

蔬菜经过烹制就是很好的菜品。它和其它原料（如鸡、鸭、鱼、肉等）一同做菜，又是一个很好的“帮手”，不仅能增加菜品的色彩，而且还能提高菜品的质量。所以，人们的生活中，总是以鲜蔬菜为主，辅之以荤菜或荤素结合（即所谓俏荤）的菜品，是很有道理的。

蔬菜以色鲜质嫩，水份充足，茎叶舒张、挺拔而有生气为最好。买来的蔬菜往往带粗根老叶，夹有杂质泥沙，所以在初加工时，首先要进行分拣，去掉残败和粗老部份；有藤有叶的，尤其要在分拣、择用时，注意去掉青虫、杂草。

淘洗蔬菜以前，应按蔬菜泥沙多少情况分开陈放。大白菜、莲花白之类，还可以分层放开。这样，淘洗时就可以按泥沙多少分先后进行，这就容易淘洗干净，事半功倍。其他如菠菜、冬苋菜等，要单独淘洗多次，才会干净。

为减少维生素的散失，在初加工时，应该先洗后切，现切现用。不要切得过早，更不要切后就泡在水里。一些蔬菜，如萝卜，最好连皮使用；又如芹菜，其叶子的维生素含量比茎还高，不要随便丢掉；再如青笋尖，凉拌、煮汤均是好菜，不用实属可惜。另外，需要切丝的蔬菜，丝