

李乐清 主编
▲ 四川科学技术出版社

四川乡土

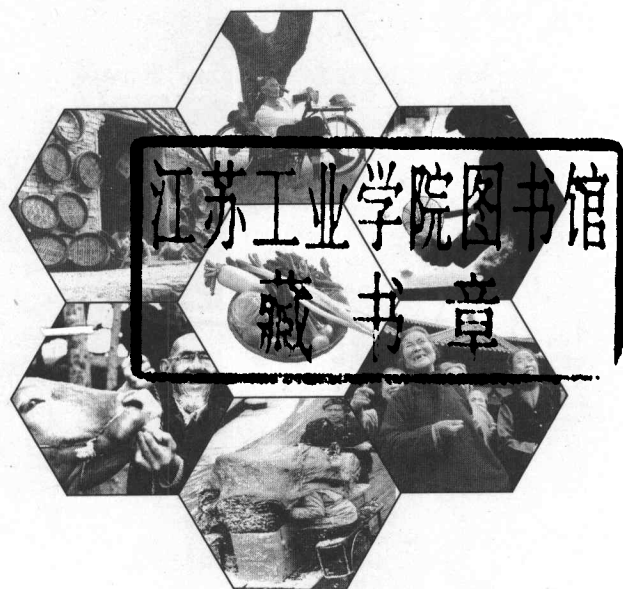
农家菜



TS972.182.71
18

四川乡土

农家菜



主 编 李乐清
编 委 王国春 罗永通 贺 刚
李跃清 彭 杰

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

四川乡土农家菜/李乐清主编. - 成都:四川科学技术出版社,2003.8

ISBN 7-5364-5235-7

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 038155 号

四川乡土农家菜

主 编 李乐清
责任编辑 李蓉君
封面设计 韩健勇
版面设计 康永光
责任校对 刘生碧 王 勤 叶 战
责任出版 周红君
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 6.25 字数 130 千 插页 5
印 刷 郫县科技书刊印刷厂
版 次 2003 年 8 月成都第一版
印 次 2003 年 8 月成都第一次印刷
印 数 1-4 000 册
定 价 13.00 元
ISBN 7-5364-5235-7/TS·334

■ 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。

电 话: 86671039 86672823

邮政编码/610012



序

随着川菜的发展壮大,人们将“吃”的艺术提高到新的高度。川菜的丰富多彩,令人目不暇接,特别是近年来出现在四川各地城市周边的农家乐,将乡土农家菜重新发扬光大,并演绎到一个新的高度。

乡土农家菜,可以理解为在农村广大家庭和小店、餐馆以自己独特的方式制作的特色菜肴。

四川的乡土农家菜作为川菜的一个重要组成部分,历史悠久,来源自然,原汁原味,品种繁多,风格各异,在山野乡镇之间流传,散发着奇异的芳香。

四川乡土农家菜具有以“土”为本的特点。土鸡、土鸭、土猪肉、土鸡蛋、山珍野菜,制法古朴,用具简单,原汁原味,口感新颖,体现了“绿色”食品的风采,更符合人们崇尚自然,回归传统,追求健康,养身怡年的饮食风尚。虽然乡土农家菜的制法简单,用料普通,风格粗犷,川菜特点突出,色香味形俱佳,但不夸张,不刻意追求,其营养价值更高,所以引起食客的青睐。不少川菜乡土农家菜一进入餐饮市场,经过厨师的包装,便赋予了新的生命力,引起人们的极大兴





四川乡土农家菜

序



趣,掀起美食热潮。如跷脚牛肉、苦笋鸡火锅、冷锅鱼、山兔烧青豆、芋儿烧鸡、野菜老腊肉、土泥鳅、水煮南瓜等,的确给川菜市场注入了一股清新之风。

按照川菜的发展脉络,笔者认为四川乡土农家菜可以按照地域分为川西菜、川东菜、川南菜、川北菜等几个分支;按来源可以分为农户菜、田席菜、院坝菜等。其品种丰富,菜肴历史悠久,比较定型,并初步成为体系。每一个品种都有丰富的内涵,或传说故事,或凡人传奇,浓浓的乡情与食风贯穿其中。但是也不是毫无章法,从原料、制法、调味有一定规律。其中许多菜可以独当一面,作为餐馆的招牌菜和名菜。

振兴川菜,四川乡土农家菜也扮演着重要角色。为了挖掘川菜传统精华,服务大众,为广大读者的餐桌提供新的美味佳肴,笔者特将其收集整理,编写成册,奉献给广大川菜爱好者。此书得以出版,了却了笔者为川菜发展尽微薄之力的极大愿望,在此表示感谢。



晓书

2003年7月于成都



目 录

畜肉类

家常肉花	2
肉丝干张	3
炖蒸肉	4
农家樱桃肉	5
苦笋肉片	6
罐烧肘子	7
镶碗	8
锅包三鲜	9
糖醋酥丸	10
金银仔肝	11
板栗烧猪肝	12
菊花肚头	13
花仁拌肚丁	14
火爆肾肠	15
椒盐斑脂	16
稀卤脑花	17
蘑菇脊髓	18
红烧腰包	19
金银脑花	20
清蒸三子汤	21
红烧帽结子	22

葱烧筋环	23
狮子头元宝蛋	24
铁耙排骨	25
蛋酥烧白	26
苦笋丸子汤	27
蕨粉浮丸汤	28
瓦块牛肉	29
原汁小笼牛肉	30
乡村灯影牛肉	31
卤牛肉	32
香糟牛肉	33
清蒸牛蹄花	34
酸辣牛肝	35
火爆羊肾	36
糖溜兔块	37
五味香兔	38
宫保兔丁	39

禽蛋类

葱油鸡块	41
沙参鸡	42
面包鸡饼	43





四川乡土农家菜

目 录



莲花鸡	44	香酥鸭子	67
椒盐鸡饼	45	魔芋鸭子	68
棒棒鸡	46	红烧鸭翅	69
烟熏鸡	47	鸭掌烧鲜菜	70
五香盐水鸡	48	家常卤鸭	71
清蒸板栗鸡	49	农家板鸭	72
软炸仔鸡	50	莲花鸭脯	73
脆皮全鸡	51	鲜溜鸭肫	74
香菇烧鸡	52	白油泡蛋	75
沙锅抄手鸡	53	葱油鸡蛋	76
如意鸡卷	54		
四味凉鸡丝	55	水产类	
丝脱鸡	56	糊辣乌鱼片	78
玻璃鸡片	57	白油鱼花	79
油淋仔鸡	58	香花鱼淖	80
盐水鸡肝	59	过江酥鱼	81
桃仁拌鸡块	60	豆瓣鱼	82
雪豆鸡蹄	61	酸辣鱼	83
鸡蒙竹荪	62	糖醋鱼	84
鱼香鸭丁	63	芙蓉鱼片	85
姜爆鸭	64	黄焖鱼	86
鲜溜鸭脯	65	家常红烧鱼	87
清蒸鸭条	66		





鲜溜鱼片	88	玻璃豆腐汤	109
农家沙锅鱼头	89	红嘴绿鹦哥	110
三鲜鱼牌	90	糖醋胡豆	111
葱烧鲫鱼	91	金钩苦笋	112
大蒜烧鲢鱼	92	火腿冬瓜	113
捶鱼片	93	板栗烧白菜	114
鲫鱼脑花	94	龙眼白菜	115
粉蒸黄龙	95	三鲜面筋	116
酸菜鲫鱼汤	96	鱼腥草拌耳丝	117
菜头海参	97	酱篙笋	118
鱼香鱿鱼	98	炆莲白	119
玻璃鱿鱼	99	糖醋白菜	120
鱿鱼鸡丝	100	鱼香黄秧白	121
吉庆瑶柱	101	白油豆尖	122
凉蜇卷	102	油烩青元	123
糖醋溜蜇卷	103	凉拌莴笋	124
		凉拌冲菜	125
		醋煎青椒	126
蔬果类		家常瓜丝	127
生焖豆腐	105	桂花土豆丝	128
什锦豆腐	106	绣球芋儿	129
麻辣豆腐	107	胡萝卜酥丸	130
家常豆腐	108		





四川乡土农家菜

目 录



素拌三丝	131	珍珠菜炒鸡蛋	152
汽水萝卜	132	枸杞叶炒猪心	153
什锦素烩	133	枸杞头炒竹笋	154
锅蒸青元	134	水芹拌花仁	155
油酥茄饼	135	地瓜苗煎鸡蛋	156
椒盐酿青椒	136	岩葱炒肉丝	157
肉末米汤菜头	137	岩葱鲫鱼羹	158
米汤杂烩	138	野葱回锅肉	159
金钩青豆	139	肉丝玉竹片	160
鱼鳞茄子	140	灰菜炒肉丝	161
麻辣萝卜干	141	沙参炖鸡	162
糖醋锅巴	142	苦菜猪肝	163
野菜类		马兰拌豆腐	164
蕨菜烧牛肉	144	马兰炒鸡蛋	165
侧耳根炒鸡蛋	145	马兰炒肝尖	166
猪耳朵炒肉丝	146	清明菜炒鸡蛋	167
何首乌炒鸡丁	147	蒲公英绿豆汤	168
绿苋烧肥肠	148	车前拌腐丝	169
火腿马齿苋	149	其他类	
三鲜马齿包	150	酸辣桃胶	171
竹叶菜炒鱼丝	151	芥末冻粉	172



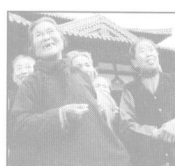


雪人百合泥	173	鱼鳞凉粉	183
皂仁果羹	174	清明菜饼	184
土豆麻元	175	桃花鲫鱼	185
油炸炸蛏	176	桃花肉片汤	186
炸烧蚯蚓	177	桃花鹌鹑蛋	187
油炸蝉串	178	菜花红薯饼	188
彩色泥鳅	179	土豆酿羊肉	189
蚕蛹酥肉	180	后记	190
青椒蚕蛹	181		
苹果脆骨	182		



四川乡土农家菜

畜肉类





四川乡土农家菜

畜肉类



家常肉花

此菜为农家地道菜肴。为四川农民过年杀猪之时，取猪背上精华背柳肉制作而成。具有刀工精细，色泽红亮，家常味浓，微有醋香的特点。主要流传于川西一带。

原料

猪背柳肉250克 混合油125克 泡辣椒2根 水发木耳5朵 蒜苗头25克 姜10克 辣豆瓣酱15克 白糖2克 酱油5克 精盐2克 水淀粉15克 醋1克 味精1克

制法

1.将猪背柳肉去筋，片成0.5厘米厚的大片，用十字花刀在其上均匀地剞上花纹，改成约3厘米大的荔枝块；泡辣椒、蒜苗头分别切成马耳朵，姜切指甲片，豆瓣剥茸，木耳撕成小块；酱油（2克）、白糖、味精、水淀粉、汤对成汁待用。

2.炒锅放火上，下混合油烧8成热时，下入用精盐、酱油、水淀粉码匀的肉花炒翻花，加入姜片、蒜苗、泡辣椒、豆瓣炒上色，再加入木耳炒几下，随即烹入对好的汁，颠匀，滴入醋，起锅入盘即可。

关键

背柳肉花纹要均匀，但不穿花；肉花的水淀粉不要太重；醋要在起锅前才放入。





肉丝千张

此菜为乡土农家菜的特色菜，用自家产的豆腐皮同猪肉制成。成品具有色泽红亮，味道麻辣的特点，热吃下饭为佳。主要流传于川北、川西一带。

原料

半肥熟猪肉100克 千张皮250克 混合油100克 葱25克 姜10克 芹菜150克 水淀粉25克 酱油25克 精盐2克 豆瓣酱25克 辣椒面5克 花椒面2克 味精1克

制法

1.将猪肉、千张皮均切成7厘米长的细丝，葱、芹菜洗净，沥水，切成颗，姜切成末，豆瓣酱剁细待用。

2.炒锅洗净炙好，下油50克，烧至六成热，下豆瓣酱、辣椒面，煸香，下肉丝、姜米炒匀，烹入酱油，加入汤少许及精盐，千张入开水氽一下，入锅推转，下葱、芹菜颗，勾二流芡，下油50克，推匀，待汁浓缩，亮油时，下味精，推匀起锅装盘入碗中，撒上花椒面即可。

关键

千张下锅前再氽，不要先氽，以免太软。





四川乡土农家菜

畜肉类



炖

蒸

肉

此菜为乡土农家菜的传统菜肴,制作独特,肚中套肉,多做宴会之用。成品具有味道咸甜,肥而不腻,软而不烂的特点,主要流传于川北、川南一带。

原料

猪肚 1 个(重约 500 克) 猪肥瘦肉 250 克 花椒 2 克 葱 5 克
姜末 5 克 酱油 10 克 白糖 5 克 醪糟汁 15 克 精盐 3 克 生菜油
20 克 汤适量 白矾少许

制法

1.将猪肚用白矾反复搓揉,洗净;猪肉切成长 5 厘米、厚 0.5 厘米、宽 3.5 厘米的片子待用。

2.将花椒、葱剁成细末,加入酱油、白糖、醪糟汁、姜末、精盐、生菜油、汤少许同肉片拌好,装入猪肚内,缝好口子,放入汤锅中炖约 2 小时,上菜时将肚装入盘中,用刀划开,即可食用。

关键

猪肚要反复洗净,以不滑、不粘手为佳。





农家樱桃肉

此菜为乡土农家菜的正宗品种,流传很广,家家户户均可制作,颇受欢迎。成品具有色泽深红,形如樱桃,汁浓软香,酸甜可口的特点。四川农村均有流传。

原料

猪肥膘肉 500 克 冰糖 25 克 醪糟汁 25 克 番茄酱 10 克 清汤适量 糖汁少许

制法

1.选用皮薄、肥膘的猪肉一方,去尽残毛,刮洗干净,入开水中煮熟捞起,剔去瘦肉,切成 1.5 厘米见方的丁;冰糖压成粉末,待用。

2.炒锅洗净放旺火上,下猪油烧五成热时,将肉丁煸炒数下,加入清汤,用糖汁勾成淡水色,醪糟汁烧开,移小火上烧至八成熟时,下番茄酱和冰糖,再烧半小时上色亮油,起锅装入盘中即可。

关键

肥膘上的瘦肉要去尽,肉才能化渣;冰糖不要过早加入,以免肉皮不易烧熟;番茄酱不要过早下锅,以免焦糊。





四川乡土农家菜

畜肉类



苦 笋 肉 片

苦 笋 肉 片

四川大部分属于丘陵地带,产笋较多,但以春末出土的苦笋为佳,其质地脆嫩,微苦回甜,烧、拌、炒均可,同酸菜烧汤味更佳。成菜具有菜色洁白,肉片细嫩,苦笋脆爽的特点。此菜川西、川南一带农家多见。

原料

猪背柳肉 200 克 净苦笋 150 克 化猪油 100 克 精盐 5 克 水淀粉 20 克 味精 1 克 白糖 2 克

制法

1.将猪背柳肉片去筋,切成 4 厘米长、宽 2.5 厘米的薄片,加入精盐(1 克)、水淀粉(15 克)码匀;苦笋切成 4 厘米长、0.3 厘米厚的片;精盐、白糖、味精、水淀粉、汤对成滋汁待用。

2.炒锅放火上,下化猪油烧七成热,下肉片翻炒散籽,下苦笋片同炒数下,烹入滋汁炒匀,盛入盘中即可。

关键

炒锅要保持干净,以免色不佳;选用苦笋嫩尖制作,效果才好。





罐烧肘子

此菜为乡土农家菜的家常品种，一般农家均制作。成品具有经济实惠，咸香汁浓，回甜醇厚的特点。主要流传于川北一带。

原料

肘子 5 个（约重 250 克） 高汤 4000 克 花椒 3 克 葱 75 克 醪糟汁 100 克 酱油 100 克 姜 50 克 冰糖 100 克 精盐 15 克 胡椒粉 5 克 棒子骨 4 根 五香粉 25 克

制法

1. 将猪肘子刮洗干净，夹尽余毛，入开水锅中氽去血水，捞起待用；猪棒子骨漂去血水，垫在沙罐中，加入高汤 4000 克，肘子放在骨头上，煮开后打去浮沫；姜拍破，葱挽结和花椒、精盐、五香粉、酱油同下沙罐中。

2. 待肘子烧五成熟软时，将冰糖和少许清水在炒锅中熬成金黄色糖汁放于沙罐中，随即加入胡椒、醪糟汁烧熟后分等份上桌。

关键

下糖色后，用小火烧，不要大，以免粘锅。

