

◎ 主编 吕樊国 撰稿 龙青蓉

正宗川菜 烹饪系列丛书

本书由四川烹饪高级专科学校教研室组织编写审定
四川科学技术出版社

川味凉菜

185

例



◎ 主编 吕楚国 撰稿 龙青蓉

【正宗川菜】烹饪系列丛书

本书由四川烹饪高等专科学校教研组组织编写审定
四川科学技术出版社

川味凉菜

185

例



图书在版编目(CIP)数据

川味凉菜 185 例/吕樊国,龙青容著. — 成都:四川科学技术出版社,2001·11

(正宗川菜系列丛书)

ISBN 7-5364-4838-4

I.川… II.①吕… ②龙… III.凉菜-菜谱-四川省 IV.TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 085354 号

正宗川菜系列丛书

川味凉菜 185 例

编著者 吕樊国 龙青容
责任编辑 丁大镛 程荣伟
封面设计 李庆
版面设计 翁宜民
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 787mm×1092mm 1/32
印张 10.625 字数 171 千 插页 4
印刷 郫县科技书刊印刷厂
版次 2002 年 1 月成都第一版
印次 2002 年 1 月成都第一次印刷
印数 1-5 000 册
定价 16.00 元
ISBN 7-5364-4838-4/TS·289

■ 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

目 录

水产类	1
鱼香北极贝	1
糟醉北极贝	3
四上三纹鱼	5
双上章鱼	7
酸辣象拔蚌	9
芦笋鲍鱼卷	11
糟醉文蛤	13
香辣田螺	15
怪味香螺片	17
刺瓜竹蛭	19
青口西兰花	21
翡翠带子	23
麻辣基围虾	24
果味红袍虾	26
水晶虾	28
盐水虾	30
醉活虾	31
紫菜虾卷	33
芹黄蟹柳	35
麻酱鱼肚	36
椒麻鲜鱿卷	38
甜椒鱿鱼丝	40
糖醋蜇丝	42
香炸银鱼	44
麻酥银鱼	45
仔姜带鱼	47
葱酥带鱼	49
花椒鳝丁	51
陈皮鳝段	53
麻辣鳝丝	55

鱼香酥鳝·····	57	豉辣酥鲫鱼·····	71
麻辣鳅鱼·····	59	豆豉鱼·····	73
芽菜鱼条·····	61	陈皮牛蛙·····	75
芝麻鱼脯·····	63	麻辣蛙腿·····	77
果汁鱼丁·····	65	孜然蛙腿·····	79
茄汁鱼柳·····	67	蒜椒蛙腿·····	81
五香熏鱼·····	69	香辣蛙腿·····	83

禽蛋类 85

红油三丝·····	85	鸳鸯蛋糕·····	110
三丝发菜卷·····	87	烟熏鸭·····	112
花椒鸡丁·····	89	油淋鸭·····	114
麻辣鸡块·····	91	仔姜拌鸭丝·····	116
怪味鸡丝·····	93	炆鸭丝·····	117
红油鸡片·····	95	水晶鸭方·····	119
棒棒鸡丝·····	97	仔姜鸭片·····	121
香卤鸡·····	99	芥末鸭蹼·····	123
山椒泡什景·····	100	盐水鸭舌·····	125
山椒泡凤爪·····	103	青椒松花蛋·····	127
盐水鸡·····	105	泡咸蛋·····	128
孜然凤衣·····	107	菊花禽肫·····	130
炸蛋松·····	109	挂炉烤鹅·····	132

炆拌卤鹅	134	烤乳鸽	139
五香鹅肫	136	香酥鹌鹑	141
香辣鹅肠	137		
畜类	143		
怪味鹿筋	143	芝麻肉丝	177
卷筒兔	145	红油皮扎丝	179
冰糖兔丁	147	麻辣耳脆	181
玫瑰兔丁	149	皮冻	183
花仁拌兔丁	151	罗汉香肚	185
麻辣兔丁	153	香辣扎蹄	188
鱼香兔丝	155	参味耳片	190
卤牛肉	157	葱油舌片	191
麻辣牛肉干	158	姜汁嫩肚花	193
毛条牛肉	161	芥末蚕丝肚	195
虾须牛肉	163	椒麻腰花	197
灯影牛肉	165	蒜泥腰片	199
陈皮牛肉	167	蒜泥白肉	201
麻辣脆丝	169	香椿肉丝	203
芥末毛肚	171	卤肉	204
蒜泥毛肚	173	麻圆肉	206
糖醋排骨	175	川味香肠	208

川味腊肉	210	金银猪肝	214
川味酱肉	212		

素菜类

麻辣素鳝	216	蛋酥花仁	243
蒜茸鸡纵菌	218	芝麻花仁	245
凉拌海白菜	219	怪味花仁	246
香油金针菇	221	糖粘莲米	248
盐水蘑菇	222	酱酥桃仁	249
瑶柱西芹	224	炆泡豇豆	251
芥末儿菜	225	双色泡菜	253
泡西兰花	227	麻辣儿菜丝	254
凉拌西兰花	229	泡羊角菜	256
姜汁荷兰豆	230	胭脂萝卜	257
姜汁豇豆	231	泡萝卜	259
香油玉笋	233	玫瑰仔姜(一)	260
椒油芦笋	234	玫瑰仔姜(二)	262
麻辣笋丝	236	烧拌茄子	263
烧拌冬笋	237	五香毛豆	265
糟醉冬笋	239	鱼香黄豆	266
葱油长生果	240	藿香蚕豆	268
五香花仁	242	蒜泥蚕豆	270

- | | | | |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 香酥蚕豆 | 271 | 青椒炆黄丁 | 303 |
| 金钩蚕豆 | 273 | 泡豇头 | 304 |
| 鱼香青圆 | 274 | 泡青菜 | 306 |
| 虾仁青豆 | 276 | 辣白菜 | 308 |
| 炆瓜条 | 277 | 红油玉丝 | 309 |
| 棒打黄瓜 | 279 | 泡地蚕纽 | 311 |
| 生拌苦瓜 | 281 | 灯影紫薇 | 312 |
| 泡苦瓜 | 282 | 酸辣蕻耳根 | 314 |
| 泡甜椒 | 283 | 怪味凉粉 | 315 |
| 果汁雪莲 | 286 | 格花腐干 | 317 |
| 珊瑚雪卷 | 288 | 酱香腐丝 | 319 |
| 跳水泡菜 | 290 | 椒麻腐丝 | 321 |
| 双色兰花 | 291 | 椒盐排骨 | 322 |
| 麻辣凤尾 | 293 | 葱香腐竹 | 324 |
| 麻酱凤尾 | 294 | 陈皮豆棒 | 326 |
| 炸红松 | 296 | 花仁拌腐干 | 328 |
| 香油麻花 | 298 | 鱼香腐丁 | 330 |
| 花仁萝卜干 | 300 | 卤豆筋 | 332 |
| 红油黄丝 | 301 | | |

水产类

鱼香北极贝

凉菜

1

正宗川菜系列丛书

味型：鱼香味

制作方法：拌

原料组配：

主料 北极贝 100 克

辅料 熟冬笋尖 30 克

调料 泡辣椒 30 克 生姜 15 克 大蒜 20 克

细葱花 15 克 精盐 3.5 克 白醋 12 克

白糖 10 克 味精 0.5 克 芝麻油 5 克

佐助料 冷鲜汤 70 克 精炼油 20 克

工艺主线：

北极贝 → 刀工处理 → 装盘 → 淋浇味汁 → 成菜

辅料 鱼香味汁
↓ ↓

制作程序：

1. 冬笋切成长 3 厘米的薄片，装入菜肴盘内

(作垫底原料); 北极贝用淡盐水洗涤后, 加工成片状, 摆装在冬笋片的盘内。

2. 泡辣椒去籽、加工成茸。生姜刮洗干净, 放入绞碎机内加工成茸。大蒜也用绞碎机加工成茸。生姜茸、蒜茸分别加入冷鲜汤浸泡出味, 过滤取汁。

3. 精炼油加热至 200°C 倒入泡辣椒茸碗内, 将泡辣椒茸烫香, 然后加入精盐、白糖、味精、白醋、姜汁、蒜汁、细葱花、芝麻油, 调成咸鲜酸甜带辣, 具有姜、蒜葱味的鱼香味汁。将调好的鱼香味汁淋浇在北极贝的盘内成菜。

成菜要求:

色泽红亮, 清爽美观, 质地嫩脆, 具有冷菜鱼香味的风味。

操作要领:

1. 冬笋最好选用新鲜的嫩冬笋。北极贝要求质优。泡辣椒应色红、味好。

2. 此菜味汁中没有用姜米、蒜泥, 因此菜属于高档菜肴类, 讲究清爽淡雅, 所以只取用姜汁、蒜汁。北极贝的色泽美观应突出原料的自然色, 以红色的泡辣椒茸辅助衬托原料的色美, 故不再选用其它有色调味品。

3. 要注意装盘造形的美观。调制味汁的冷鲜汤

量还可以增加，同时咸味的量相对也要加大。

菜肴创新：

味型可变换为芥末味、姜汁味、咸鲜味等。主料可变换为新鲜的章鱼、鱿鱼、鲶鱼等。辅料如果选用生菜，鱼香味汁就不用淋浇在菜肴盘内，最好配两个鱼香味碟，供食者自蘸味汁食用。

糟醉北极贝

味型：香糟味

制作方法：糟醉

原料组配：

主料 北极贝 150 克

辅料 西兰花 20 克

调料 醪糟汁 250 克 文君曲酒 50 克 白糖 20 克 精盐 3 克 芝麻油 5 克 味精 0.2 克

工艺主线：

辅料 香糟味汁
 ↓ ↓
 北极贝 → 刀工处理 → 腌 → 装盘 → 淋味汁 → 成菜

制作程序：

1. 西兰花摘开成小花朵，洗净后放入沸水锅中

焯水断生捞出，加精盐 0.3 克、芝麻油 3 克，拌匀、晾冷待用。

2. 用一个盛皿将醪糟汁、文君曲酒、白糖、精盐调和成香糟味汁。北极贝洗涤后切成不断刀的片状（称“雀翅形”），放入调制好的香糟味汁中腌至入味。

3. 将腌（糟醉）好的北极贝摆装入盘内，西兰花围着北极贝造形镶装。另取 20 克的香糟味汁，加味精、芝麻油调匀，淋浇在菜肴上即成。

成菜要求：

色泽自然美观，质地嫩脆，味甜咸，具有浓郁的酒香味。

操作要领：

1. 选用新鲜、大小均匀的北极贝。西兰花以色绿者为佳。醪糟汁选酒香浓郁、味甘甜。

2. 北极贝腌（糟醉）的时间一般需半小时以上，其入味效果才好。

3. 北极贝的刀工处理及装盘造形要掌握好，方能保证菜肴形美。

菜肴创新：

可以适宜生醉的原料有蟹类、鲜虾及其它贝类原料。在调料组配与醉的时间和方法上有所差异，请见本书其它糟醉菜肴的制作。

四上三纹鱼

味型：椒麻味、芥末味、红油味、咸鲜味。

制作方法：拌

原料组配：

主料 三纹鱼 200 克

辅料 生菜 30 克

调料 生花椒 2 克 葱青叶 20 克 芥末膏 10 克
白醋 15 克 净辣椒油 25 克 酱油 30
克 白糖 2 克 味精 4 克 精盐 8 克 芝
麻油 50 克

佐助料 冷鲜汤 70 克

工艺主线：

生菜
↓
三纹鱼 → 刀工处理 → 装盘 → 配四种味碟 → 成菜

制作程序：

1. 生菜洗净，撕碎装入菜肴盘内（作垫底原料）。三纹鱼洗涤，加工成薄片，整齐摆装入生菜的盘内。

2. 生花椒去籽与葱青叶合铡成茸（称“椒麻

糊”)装入调味碗内,用20克芝麻油加热至120℃倒入椒麻糊碗内烫香。

3. 四种味汁的调制:①精盐3克、味精1克、酱油2克、冷鲜汤25克、椒麻糊调和均匀成椒麻味汁。②精盐2克、芥末膏、白醋、味精0.5克、冷鲜汤20克、芝麻油5克调和均匀成芥末味汁。③酱油23克、味精1.5克、白糖、辣椒油、芝麻油5克调和均匀成红油味汁。④酱油、味精、冷鲜汤、芝麻油、精盐调和均匀成咸鲜味汁。

4. 将装好盘的三纹鱼与调制好的四种味汁分别装入四个味碟中,一同上桌供食者自行选味蘸味汁食用。

成菜要求:

装盘造形自然美观,调制的四种味汁的风味要突出。

操作要领:

1. 三纹鱼应新鲜、质好。加工成片的三纹鱼不宜久放,应及时食用。如果不用生菜垫底,可选用刨冰垫底。

2. 掌握好四种味型的风味,准确调制味汁。

菜肴创新:

“双上”、“四上”均为川菜冷菜传统的一种配味

方式。要求组配的味型风味要互不相同，风味各具特色。所以在创新组配味型上要注意色、味尽量不雷同，也互不排斥。这种多种味型组配的菜肴，适宜较高档次菜肴的运用。

主料变化可以选用熟鸡、熟兔肉、鲍鱼等。

双上章鱼

味型：芥末味、红油味

制作方法：拌

原料组配：

主料 鲜章鱼 150 克

辅料 生菜 50 克

调料 芥末膏 10 克 白醋 15 克 精盐 3 克 净
辣椒油 25 克 白糖 5 克 酱油 25 克 味
精 2 克 芝麻油 20 克

佐助料 冷鲜汤 20 克

工艺主线：

章鱼 → 初加工 → 刀工处理 → 装盘 → 配味碟 →

生菜 红油味汁
 ↓ ↓
 芥末味汁

成菜

制作程序:

1. 生菜洗涤干净滴干水分, 装入菜肴盘内 (作垫底原料)。章鱼洗净加工成片状, 摆装入生菜盘内。

2. 精盐、味精 0.5 克、白醋、芥末膏、冷鲜汤、芝麻油 10 克调和成咸酸带“冲”味的芥末味汁。酱油、白糖、味精、净辣椒油、芝麻油调和成咸鲜微甜带香辣味的红油味汁。

3. 将调制好的两种味汁分别装入两个味碟中, 与盛装好的章鱼菜肴同时上桌供食者自行选蘸味汁食用。

成菜要求:

章鱼装盘, 色、形自然美观, 质嫩脆。芥末味汁色绿自然, 咸酸带冲味。红油味汁色泽棕红, 咸鲜微甜带香辣味。

操作要领:

1. 章鱼选用质优、体大的身躯部位。如果选用品小的章鱼, 要注意清洗去沙。生菜选用新鲜叶形完整的。若无芥末膏, 也可以选用芥末油。如选用芥末油调制的味汁成色应是浅棕黄色, 调味料选用有色醋或加酱油调色。

菜肴创新:

章鱼可以生吃，也可以焯水后熟吃。味型还可以选用姜汁味、椒麻味、咸鲜味类等。刀工成形处理有片、丝、花形的块。辅料可根据主料的形进行选用新鲜质优的植物原料。

酸辣象拔蚌

味型：酸辣味

制作方法：焯水、拌

原料组配:

主料 活象拔蚌 1 只 (约重 500 克)

辅料 西芹 50 克

调料 酱油 15 克 白醋 15 克 味精 0.5 克 净

辣椒油 30 克 精盐 4 克 芝麻油 10 克

料酒 10 克 生姜 5 克 葱段 10 克

佐助料 清水适量

工艺主线:

```

graph LR
    A[象拔蚌] --> B[初加工]
    B --> C[刀工处理]
    C --> D[焯水]
    D --> E[装盘]
    E --> F[西芹]
    E --> G[酸辣味汁]
    G --> H[淋浇味汁]
    H --> I[成菜]
  
```