川菜

CHUANCAI
MEIWEI
30 ZHONG

美味30种

金盾出版社

内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一，专为家庭学做四川风味菜肴而编写。书中精选了较有代表性并适宜家庭制作的川菜30种，每菜一图，以简洁的文字介绍了每款菜的用料配比、制作方法、风味特色等，对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂，科学实用，好懂易学，适宜于家庭阅读使用，也可供餐饮从业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

川菜美味30种/王俊玲编．—北京：金盾出版社，1998.7

（家庭美食系列丛书）

ISBN 7-5082-0662-2

Ⅰ．川…　Ⅱ．王…　Ⅲ．菜谱-四川　Ⅳ．TS972.1

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号（地铁万寿路站往南）

邮政编码：100036　电话：68214039　68218137

传真：68276683　电挂：0234

北京百花彩印有限公司印刷

各地新华书店经销

开本：787×1092 1/32　印张：2　彩页：64　字数：20千字

2000年7月第1版第3次印刷

印数：81001—112000册　定价：8.00元

（凡购买金盾出版社的图书，如有缺页、倒页、脱页者，本社发行部负责调换）

微波炉食谱	6.50 元
孕产妇食谱	5.00 元
宝宝营养食谱	5.70 元
婴幼儿食谱	5.60 元
主食花样 360 种	8.50 元
北京风味小吃	5.60 元
成都风味小吃	3.30 元
上海小吃	8.80 元
广东点心	7.20 元
美味面点 400 种（第二版）	9.00 元
家常面点制作 60 种	7.50 元
大众西餐	4.40 元
食堂烹饪指南	6.90 元
饮酒识酒趣谈	6.80 元
鸡尾酒调制技法	6.00 元
名优酱菜腌菜家庭制法 300 种	3.80 元
家庭泡菜 100 例	3.20 元
朝鲜风味小菜	3.50 元
果脯蜜饯制作技艺	3.10 元
果品的贮藏与保鲜	6.00 元
豆制品加工技艺	5.90 元
调味品加工与配方	5.00 元
生活小窍门 1400 例	6.70 元
厨房小常识 800 题	6.90 元
百物妙用	6.30 元
电冰箱使用 200 题	3.70 元
口布折花 120 款	6.00 元
现代美容技巧	18.00 元
女性美容指南	6.00 元
上海流行发型	24.00 元
流行发辫梳理	9.80 元
现代盘发技巧	10.60 元
首饰世界	13.20 元
家庭居室装饰设计 200 例	6.80 元
住房室内装修	9.90 元
小型住宅图集	19.00 元
家庭居室装饰	12.50 元
今日家居	16.00 元
室内装饰品制作 120 例	7.90 元
家具精品设计图集	14.00 元
自制家庭装饰品 100 例	14.50 元
中国根艺	19.80 元
家庭养花 300 问（第三版）	10.00 元
上海盆景欣赏与制作	6.60 元
树木盆景造型	12.00 元

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书者，免收邮挂费。书价如有变动，多退少补。邮购地址：北京太平路 5 号金盾出版社发行部，联系人郭思义，邮政编码 100036，电话 66886188。

家庭美食系列丛书

川菜美味30种

王俊玲 编

金盾出版社

前　言

当前在饮食问题上，越来越多的人在追求着一个更高的层次：怎样才能时不时地品尝到一点美味佳肴。实现这个追求其实也不难，只要经常上上餐馆就可以了。然而这在短时期内又绝非多数人家所能经常办到的。较为实际的路子恐怕还是在于创造内部的条件：将自己的烹调技术尽可能提高一点，选配菜品时尽量精细一点，加工制作时尽量讲究一点。这样一来，并不需要花费多少，就可以有计划地将那些既上档次又适合家庭制作条件的美味佳肴，一一请上自家的餐桌，任你尽情品尝，不但味美，而且经济、实惠、卫生，一举多得。这样的追求，对于许许多多家庭来说，是既可望又可及的。

"家庭美食系列丛书"就是为适应这种需要而编写的。它按照菜蔬、水产、禽蛋、肉菜、凉菜以及我国著名地方菜系，分为若干册，每册精选够家庭使用的30个菜目，分别介绍每款菜的原料配比、制作方法、成菜特点等，通过一个个实例，传授多种烹调方法。这套丛书贴近实际，易懂好学，可以满足家庭提高烹调技艺和改善生活的需要。

《川菜美味30种》是这套丛书之一。按书习做，定会使你的厨艺明显提高，把日常饭菜做得有滋有味，给家庭带来快乐和温馨。编写本书得到了北京峨嵋酒家特级烹饪师田全福和马国强先生的支持与帮助，对此谨表谢意。

编　者

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.

目　录

东坡肘子 …… (4)
冬菜扣肉 …… (6)
鱼香肉丝 …… (8)
锅巴肉片…… (10)
炒回锅肉…… (12)
江津肉片…… (14)
炒腊肉…… (16)
盐煎肉…… (18)
泡菜肉末…… (20)
鱼香腰花…… (22)
水煮牛肉…… (24)
干煸牛肉丝…… (26)
宫保鸡丁…… (28)
小煎仔鸡…… (30)
辣子鸡…… (32)
鱼香脆皮鸡…… (34)
樟茶鸭…… (36)
干烧鱼…… (38)
泡菜鱼…… (40)
干烧大虾…… (42)
腰果虾球…… (44)
家常烧鳝段…… (46)
大蒜烧白鳝…… (48)
家常臊子海参… (50)
豆豉牛蛙…… (52)
干煸四季豆…… (54)
麻婆豆腐…… (56)
口袋豆腐…… (58)
雪花桃泥…… (60)
酸辣汤…… (62)

本书摄影:穴国龙

东坡肘子

CHUANCAI

原料 猪肘子1个，绿叶菜250克，葱段50克，姜片50克，料酒10克，白糖5克，酱油75克，水淀粉、高汤各适量，肉料包1个。

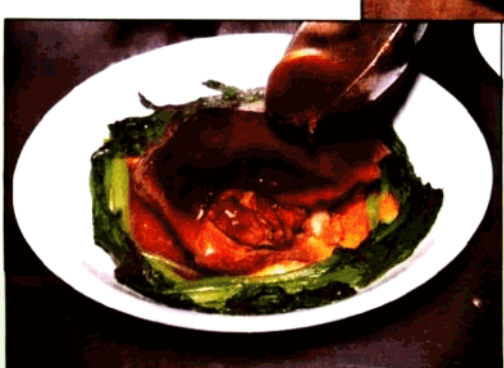
做法 ①将肘子上的毛刮洗干净放锅中，加水、酱油、葱段、姜片、料酒、肉料包煮至八成熟，捞出去骨。②将肘子放碗中，浇上煮肉的卤汁上锅蒸约30分钟，滗出汤汁，翻扣盘内。将汤汁入锅，加入白糖、高汤、水淀粉制成汁芡，将芡浇在肘子上。③绿叶菜用开水焯透，围在肘子

边上即可。

特点 色泽红亮，软烂香醇。

本页图示说明（自上至下）

- 肘子煮熟去骨
- 加卤蒸透
- 汁芡浇在肘子上



冬菜扣肉

CHUANCAI

原料 猪五花肉 250 克，川冬菜 150 克，熟猪油 25 克，味精 1 克，泡辣椒 20 克，豆豉 5 克，花椒几粒，酱油、生油各适量。

做法 ①将猪肉煮至断生（切时无血水为宜）捞出，晾凉，抹酱油上色。②锅上火放油烧热，放肉炸上色捞出，晾凉切片码碗内。③冬菜剁碎，用猪油加泡椒、豆豉、花椒炒熟，加味精出勺，放入装肉片的碗内，上锅蒸熟，翻扣盘内即可。

特点　肉质细嫩，肥而不腻，鲜香味美。

本页图示说明（自上至下）

- 肉煮断生
- 炸上色切片码碗
- 冬菜切碎炒熟

鱼香肉丝

CHUANCAI

原料 猪瘦肉 200 克，水发木耳 50 克，玉兰片 50 克，绿叶菜 50 克，泡辣椒 20 克，白糖 20 克，醋 15 克，酱油 15 克，盐、味精各适量，料酒 15 克，水淀粉 25 克，葱、姜、蒜共 50 克，清油 50 克。

做法 ①将肉洗净切丝。青菜切段。葱、姜、蒜切末。②肉丝加少许盐、水淀粉上浆挂糊。③碗中放白糖、醋、酱油、料酒、盐、味精、水淀粉调匀。④锅上火放油烧热，将肉丝炒散，下入泡辣

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.

椒、姜、蒜煸炒出香味，放配料稍炒，烹入对好的汁，放葱花炒匀即可。

特点 色泽红亮，咸辣甜酸四味并重，葱、姜、蒜味突出。

本页图示说明（自上至下）

- 将肉片成片改刀切丝
- 上浆挂糊
- 肉丝炒散烹入汁芡

锅巴肉片

原料 锅巴 250 克，猪里脊肉 150 克，水发木耳、冬笋各 50 克，葱末 20 克，姜末 5 克，蒜片 5 克，泡红椒 10 克，酱油 15 克，醋 20 克，白糖 20 克，料酒 10 克，盐、味精各适量，湿淀粉 35 克，高汤 500 克，熟猪油 50 克，熟菜油 1000 克（实耗约 150 克）。

做法 ①肉去筋，顺刀切 5 厘米长、2.5 厘米宽的薄片，加入 10 克湿淀粉、5 克料酒、少量盐拌匀。锅巴掰成块状。冬笋切片。葱和泡红

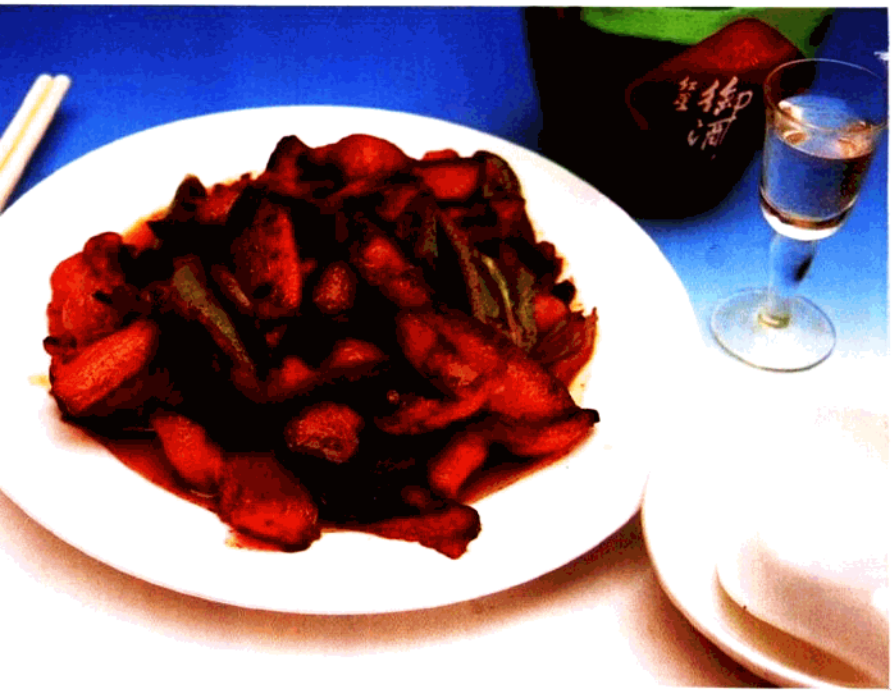
椒均切马蹄形片。②锅上火放油烧热，将锅巴炸至金黄色捞出。③锅留底油，将肉片炒散，投入葱、姜、蒜、冬笋、木耳、泡红椒炒匀，加汤，放盐、白糖、酱油、料酒、醋、味精，烧开后勾芡，盛入碗中，连同炸好的锅巴一起上桌。

特点 肉片滑嫩，锅巴酥香，甜酸适口。

本页图示说明（自上至下）

- 肉片挂糊抓匀
- 锅巴掰块炸酥
- 汁芡浇在锅巴上

炒回锅肉



CHUANCAI

原料 肥瘦相间的猪肉 300 克，尖椒 50 克，甜面酱 10 克，郫县豆瓣酱 15 克，酱油 10 克，豆豉 2.5 克，盐适量，熟猪油 25 克，白糖 5 克，料酒 5 克，味精适量。

做法 ①将肉刮洗干净，放入汤锅内煮至断生捞出，晾凉切片。豆瓣、豆豉剁碎。②锅上火放油烧热，下入肉片慢火炒至起卷，加入豆瓣酱炒上色，放甜面酱、酱油、豆豉、盐、白糖、料酒、味精稍炒，再放入切好的尖椒炒香装盘即可。

特点　红绿相间，咸中带甜，微辣醇鲜，味浓香美。

本页图示说明（自上至下）

- 肉煮后切片
- 将肉片炒至起卷
- 调味炒香

江津肉片

原料 猪后臀尖肉 200 克，水发木耳 50 克，玉兰片 25 克，黄瓜片 25 克，鸡蛋液 100 克，葱、姜、蒜片各 25 克，酱油 15 克，醋 15 克，白糖 10 克，料酒 10 克，泡椒 20 克，味精 1 克，高汤 25 克，熟猪油 15 克，湿淀粉 100 克，干淀粉、盐各适量。

做法 ①将肉洗净切成 4 厘米长、2 厘米宽的薄片，加盐、料酒、鸡蛋液、干淀粉上浆挂糊。泡椒剁碎。②碗中放白糖、醋、酱油、料酒、

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.