

• 正宗川菜 • 独具特色 •



家常菜美食

主
摄

编 何世芳
影 李 阳

图 谱



成都时代出版社



正宗川菜
獨具特色

素書



经典系列



前言

四川之所以令人向往，不仅在于它有美不胜收的山川胜景，同时也在于它有不胜枚举的美食佳肴。旅游者在游历蜀中美景之暇，大快朵颐，尝尽天府美味，既饱眼福，又饱口福，岂不乐哉快哉！

俗话说，吃在四川。确实，四川是一个美食宝库：传统菜式、名小吃，品种达数千种之多。随着社会的进步和经济的发展，人们不断发展创新，于是又出现了更多、更好、更能适应当今人们生活习惯和消费水平的菜品。这些菜品，不仅保持了传统的川菜特色，而且更符合现代美食的几大要素：味美、形美、色美、盛具美……因此，这些菜式多数已成为四川各家餐饮企业的当家品种。

本套丛书推出的《炒菜美食图谱》《烧菜美食图谱》《汤菜美食图谱》《凉菜美食图谱》和《家常菜美食图谱》所介绍的菜式，可以说是当今川菜的精华，基本上涵盖了成都各大宾馆、饭店、酒楼的各类名菜，其中很大部分可称得上是川菜的经典之作。从书中，读者不仅可以了解川菜的风味特

家常

菜

色和独特的烹饪技艺，同时也将领略到巴蜀源远流长的饮食文化的灿烂辉煌。

烹饪也需要美。把艺术融于菜肴中，是人们对烹饪美的追求。色、香、味、形、器俱佳的烹饪名品，经摄影师李阳之手定格在书中，便也成了摄影佳作，令人赏心悦目。最后，感谢参与本丛书菜品制作的各家餐饮名店和各位厨师，更要感谢何世芳同志及其餐饮管理公司精心组织编写了这套精美的书籍，感谢他们为弘扬川菜文化做出了可喜的贡献。

彭子渝

2001年12月于蜀中

美食图谱

作者简介



李阳，男，四川成都人，国家级摄影师。曾参与《阿坝风光》《吃在成都》等大型摄影活动。担任“成都美食节”首席摄影。其作品在国内外刊物上发表并多次获奖。

川菜烹饪经典

江湖流行菜

民间风味菜

民俗风味菜

炒菜美食图谱

烧菜美食图谱

汤菜美食图谱

凉菜美食图谱

家常菜美食图谱

■ 责任编辑: 张锦波
■ 封面设计: 世纪数码
■ 总策划: 何求
李阳



PDG

目 录



凉菜类

富贵鸡片.....	1
四方笋丝鸡.....	2
凉瓜鸡片.....	3
蒲氏蘸水鸡.....	4
老干妈拌鹅胗.....	5
青笋鹅肠.....	6
乡村鹅肠.....	7
豆瓣鹅肠.....	8
凉粉嫩鹅肠.....	9
剁椒拌鸽胗.....	10
泡菜白肉.....	11
仙人掌白肉卷.....	12
红运肚片.....	13
核桃花拌肚丝.....	14
蓉和酱猪蹄.....	15
银芽腰丝.....	16
蒜泥腰片.....	17

香水牛肉.....	18
瓜干拌牛肚.....	19
红油黄喉.....	20
菊花仔兔.....	21
酸辣双脆.....	22
柠檬藕片.....	23
山椒苦瓜.....	24
风情万种.....	25
酸辣黄瓜丝.....	26
奇味苦瓜.....	27
相思峡谷菜.....	28
姑姑萝卜丝.....	29
拌芹菜.....	30
麻酱凤尾.....	31



家常

菜

乡村煎茄子.....	32
热拌米凉粉.....	33
渍胡豆.....	34

烧菜类

秋椒蒸鲈鱼.....	35
鲜椒鲈鱼.....	36
豆瓣鲜鱼面.....	37
野菌乌鱼片.....	38
红汤鱼片.....	39
豆花乌鱼片.....	40
酱烧小黄鱼.....	41
青瓜辣子鱼.....	42
四方竹节鳝.....	43
苕粉煮鳝丝.....	44
面筋鳝段.....	45
虾烧粉丝.....	46



泡椒牛蛙.....	47
泡椒田螺.....	48
蜜柚粉蒸肉.....	49
咸烧白.....	50
浓汁东坡肉.....	51
麻婆仔排.....	52
水煮牛柳.....	53
菜根牛肉粉.....	54
腌笋烧牛腩.....	55
七星椒烩兔花.....	56
香辣嫩滑鸡.....	57
板栗烧凤翅.....	58
泡椒面疙瘩鸭舌.....	59
酸辣鸭血.....	60
苦笋鹅肠.....	61
泡椒鹅掌.....	62



家常

菜



炒菜类

尖椒盐菜煸仔鸡.....	63
干锅鸡.....	64
边边青椒鸡.....	65
金沙鸡丝.....	66
西瓜皮熘鸡丝.....	67
香辣鸡肾.....	68
干锅鸡杂.....	69
泡姜爆鸭丁.....	70
老干妈鸭掌.....	71
酱爆鸭舌.....	72
玉米爆鹅肠.....	73
泡椒珍珠肘.....	74
菜根回锅肉.....	75
锅煎肉排.....	76
辣子蒜香骨.....	77
椒麻滑腰片.....	78

泡椒仔兔.....	79
农夫泉水鱼.....	80
双椒坡煲鱼.....	81
四方霸王蟹.....	82
蟹黄豆花.....	83
咸蛋黄土豆丝.....	84
烩萝卜丝.....	85
鲜果菜心.....	86
银杏菜心.....	87
泡椒牛蛙.....	88
泡椒墨鱼仔.....	89
果味鱼丁.....	90

汤菜类

甲鱼连锅.....	91
藿香清水鱼.....	92
菠萝鱼脯汤.....	93
红枣炖虾蟹.....	94
翡翠三丝羹.....	95



美食图谱

家常

菜

- 发菜三丝汤..... 96
- 家常丸子汤..... 97
- 怀山炖南蛇..... 98
- 灌汤粉丝..... 99
- 双耳滑肉汤..... 100
- 排骨炖豆芽..... 101
- 排骨连锅..... 102
- 排骨炖玉藕..... 103
- 菜根肚丝汤..... 104
- 酸菜粉丝汤..... 105
- 南瓜汤..... 106
- 花仁煲猪蹄..... 107
- 煨猪蹄..... 108
- 黄豆煨蹄花..... 109
- 西红柿炖牛肉..... 110



- 滋补豆花煲..... 111
- 番茄牛筋汤..... 112
- 萝卜炖牛肉..... 113
- 白果炖乌鸡..... 114
- 烩豌豆炖土鸡..... 115
- 墨鱼炖土鸡..... 116
- 清汤玫瑰..... 117



美食图谱



富贵鸡片

原料:

土公鸡、大红椒、盐、味精、白糖、酱油、青红椒粒、鲜汤、红油、黄瓜、荷兰芹、雕刻好的凤头。

制作方法:

1. 宰杀好的土公鸡洗净，入锅中煮至刚熟，端离火口，在原汁中浸泡30分钟后，捞出待用。
2. 大红椒用盐水泡制后，去籽改成长片状待用。
3. 熟鸡捞出沥干水分，取净鸡肉改成与红椒同等大小的片。
4. 将鸡片与红椒片间隔摆放入盘中呈扇形状，用凤头、黄瓜、荷兰芹点缀即成。
5. 用盐、味精、白糖、酱油、青红椒粒、鲜汤调制成一味碟；另用盐、味精、白糖、酱油、红油、鲜汤调制成另一味碟；两个味碟随同鸡片一同上桌即成。

注意事项:

红椒在盐水中泡制时间不宜太长。

成菜特点:

造型美观，味型独特可口。

(此款菜由成都国际粮农宾馆徐贤德提供)



四方笋丝鸡

原料:

土鸡、鲜笋、花生仁、红油、豆油、盐、味精、花椒油、葱花、料酒、葱。

制作方法:

1. 土鸡宰杀去毛、内脏，洗净待用。
2. 锅内放水，加姜、葱、料酒煮沸，下土鸡浸煮至熟，捞出晾冷，斩成块待用。

3. 取鲜笋切成薄片，锅内放水烧沸，下切好的鲜笋片，余制成熟。
4. 取鲍鱼盘用鲜笋片垫底，码放上宰好的鸡块。
5. 取调味盆，把红油、豆油、盐、味精、花椒油、白糖、鲜汤调成味汁。
6. 将调好的味汁淋在码好的鸡块上，撒上酥花生仁、葱花即成。

注意事项:

鸡煮制时火候要掌握好。

成菜特点:

笋丝脆，鸡肉嫩，麻辣味浓，适宜佐酒。



凉瓜鸡片

原料:

凉瓜、三黄鸡、豆豉、味精、白糖、盐、香油。

制作方法:

1. 将三黄鸡治净，余水除去血污，然后将其放在锅中加入清水、葱、姜、香料、料酒，用文火煮开后烧5分钟，原汤浸泡半小时后捞出晾冷，片成厚薄大小均匀的片。

2. 将凉瓜切成4瓣去籽，片成瓦片形，余水备用。

3. 将豆豉剁细成泥，下锅中炒香备用。

4. 将凉瓜摆在盘的外围，鸡片码放在盘中间。

5. 取调味盆，加入盐、味精、白糖、豆豉、香油拌匀，淋在鸡片上即成。

注意事项:

三黄鸡不宜煮过火，鸡片要片制均匀。

成菜特点:

豆豉味浓，清爽可口，回味悠长。



蒲氏蘸水鸭

原料:

土鸭子、绿豆芽、生菜、青椒、红椒、姜、葱、蒜泥、食盐、味精、醋、白糖、鲜汤、料酒、香油。

制作方法:

1. 土鸭子经过初加工整理后，入沸水中氽去血污。
2. 锅置火上，加入清水、拍破的生姜、葱段、料酒，放入氽好的鸭子，水开几分钟后，连锅端离火口，盖上盖，焖制约30分钟后捞起，晾冷备用。
3. 将晾冷的鸭子去骨整理后，片成长4.5厘米，宽2厘米大小的片备用。
4. 将生菜叶洗净放在盘上垫底，再放入氽好的绿豆芽堆在盘中间，把片好的鸭片一片压一片，重叠摆放一圈。
5. 把青椒、红椒剁成细末，用小碗加入蒜泥、食盐、味精、醋和少许白糖、鲜汤、香油调匀，随鸭片一起上桌即可。

注意事项:

鸭子不宜煮太烂，刀工讲究精细。

成菜特点:

微酸微辣，爽口不腻。



老干妈拌鹅胗

原料:

鹅胗、老干妈豆豉、芹菜、红油、味精、熟芝麻、盐、姜、葱、料酒。

制作方法:

1. 鹅胗去底板，切成花，用盐、料酒、姜、葱码味。
2. 芹菜洗净切成节。
3. 锅置火上，掺水烧沸，下鹅胗花煮熟起锅。
4. 盘内放芹菜节，摆上熟鹅胗花。
5. 调味碗内放老干妈豆豉、红油、味精，拌和均匀，淋在鹅胗花上，撒上芝麻即成。

注意事项:

鹅胗不要煮得太老，但又不能太生，要掌握好时间；芹菜可以码少许盐。

成菜特点:

麻辣味突出，鹅胗脆嫩可口。

(此款菜由成都国际粮农宾馆徐贤德提供)

