

川菜



李志春 编著

选料与制作



让您吃得健康又美味，
餐餐如过美食节！

羊城晚报出版社



润肤养颜汤水精选

定价: 19.00元



家常小炒食谱精选

定价: 19.00元

责任编辑: 黄初镇

汤卓英

责任技编: 汤卓英

封面设计: 小豪



常见病食疗汤水精选

定价: 21.00元



老中医食疗汤水

定价: 23.00元

宫保鸡丁



■材料

鸡丁600克，葱2支，辣椒（以干辣椒为主，生的亦可）适量，花生1/4杯。

■作料

酱油1大匙，酒1小匙，糖、盐、醋各1/2小匙，味精1/4小匙。

■作法

①放入油1大匙热锅，爆鸡丁至全熟，约3分钟。

②油1小匙，爆辣椒、葱，放入鸡丁拌和，30秒后加作料。

③放入花生，搅拌混炒10秒钟。

④最后勾芡。

■注释

同法可做宫保牛肉、宫保虾仁及鱿鱼。

橘香牛肉



■材料

牛肉切片250克，葱3支，橘皮半个，辣椒适量。

■腌料

酱油1大匙，太白粉1/2大匙。

■作料

番茄酱2大匙，酒2小匙，麻油1小匙，糖、醋2大匙，盐1小匙，水1大匙。

■作法

①将腌好的牛肉轻沾玉米粉。辣椒切块。

②热油2大匙，炒牛肉、辣椒块约5分钟，有脆度后再取出。

③用少许油爆香橘子皮。

④再放入牛肉、辣椒块混炒20秒。

⑤加入作料一起搅拌，勾芡即可。

■注释

橘子在你的周围很容易找到，不妨用剩余的橘子皮做道可口美味的菜肴吧！

酸辣黄瓜肉片



- 材料
肉片400克，黄瓜1个，辣椒适量。
- 作料
番茄酱2大匙，醋1大匙，糖1小匙，辣椒粉1大匙，盐1小匙。
- 作法
 - ① 肉片先用热油炒过，八分熟即可。
 - ② 快炒黄瓜及辣椒，保持它的鲜脆。
 - ③ 将作料调匀放进去。
 - ④ 勾芡后即可起锅。
- 注释
将肉片改成鸡片味道一样鲜美。

芦笋肉片



■材料

里肌肉300克，芦笋300克，蒜头(切成小丁状)4至5瓣。

■作料

酱油1大匙，糖1大匙，酒1小匙，盐1小匙，胡椒粉1小匙，麻油1/2小匙，水1大匙。

■作法

- ①油热之后将肉及蒜瓣炒至八分熟。
- ②把芦笋放入锅内与肉同炒1分钟(分开炒熟再拌合亦可)。
- ③将作料调入拌匀。
- ④勾芡之后即可。

咖喱鸡



■ 材料

鸡丁600克，青椒1个，洋葱1个。

■ 作料

咖喱粉2大匙，盐1大匙，麻油1小匙，酒1小匙，水3大匙，辣椒粉1大匙。

■ 作法

- ① 用2大匙油炒鸡丁肉，至八分熟约2分钟后即起锅。
- ② 用少许油炒青椒和洋葱约30秒钟。
- ③ 再将炒好的鸡丁拌入锅内炒，加作料混炒约30秒钟。
- ④ 勾芡。

■ 注释

咖喱牛、咖喱虾的做法如上。

鱼香肉丝



■材料

肉丝250克，红萝卜丝适量，笋丝适量，木耳丝适量，荸荠切丁适量，葱花2大匙。

■作料

酱油1大匙，糖1小匙，酒1小匙，醋1小匙，姜末1/2匙，蒜粉1/2小匙，白胡椒粉1小匙，热豆瓣酱3/2大匙，羹汤1大匙（或水）。

■作法

- ①将肉丝及辣椒炒熟，取出一旁待用。再将葱、姜、蒜末先行爆香。
- ②净锅炒其他材料1分钟后，再拌入肉丝。
- ③将调匀的作料加进锅内。
- ④勾芡，洒入葱花，搅拌即起锅。

糖醋里肌



■材料

瘦猪肉250克，青椒半个，洋葱1/3个，胡萝卜1/3个，凤梨(罐头亦可)4片，面衣(鸡蛋1个，太白粉4大匙，面粉6大匙，水2至3杯，视粘度而定，成稠状即可)。

■作料

番茄酱、醋、糖各5大匙，酒1大匙，麻油1小匙，水2小匙。

■作法

①先热油(因为是油炸，所以油需多一点，最好能达到炒锅的1/3处，大约需热3分钟)，将肉沾面衣后，依次放入锅内，炸成金黄色后再捞出。将青椒、洋葱、胡萝卜及凤梨切成大小相等的块状，再放入锅内快炒1分钟。

②倒入肉块及作料一并炒30秒。

③最后再勾芡，搅拌30秒之后即可。

■注释

芡料：玉米粉1/2匙，水1/2杯。若用罐头凤梨，可利用凤梨汁来腌肉，让肉块更具甜酸味。

兰豆肉片



■材料

里肌肉300克，兰豆400克。

■作料

酱油1大匙，味精1/2小匙或糖少许，麻油1/4小匙，水1大匙。

■作法

①先把肉（切片或切丝）炒至八分熟，约需2分钟。

②把兰豆放入锅内与肉同炒1分钟（也可以先洗净锅，炒熟兰豆后再拌合，但较麻烦）。

③加入作料拌匀。

④勾芡完后即可起锅。

前 言

作为中国八大名菜之一，川菜很早就享誉全国各地，加上改革开放以来，川籍民工分布在大江南北，更是将川菜的影响力发挥到极至。

作为一个地方风味体系，川菜有从简到繁、从低到高、从小吃到大菜、从大众菜肴到筵席菜肴等一系列风味菜式。

本书根据各种菜式的选料和制作方法，将其分为：风味小吃、热炒类、羹汤类、火锅类、泡菜、凉菜，为你介绍家常川菜的选料、制作以及具有特殊风味的进食方法，既是川内人日常家居必备的厨艺参考，也可作为热衷川味的人品尝和制作川味菜肴的指南。

编 者

目录

第一篇 风味小吃

一、面点制作要领·····	(3)
面粉质量的鉴别·····	(3)
面点制作的基本技术·····	(3)
面团的制作·····	(4)
饅面·····	(5)
发酵面团的种类·····	(5)
发酵面团成熟度的判别·····	(6)
影响面团发酵的因素·····	(7)
面团放碱情况的鉴别·····	(8)
面肥的培养·····	(9)
化学膨松剂的种类·····	(10)
常用的食用色素·····	(10)
油酥面团的种类及调制·····	(11)
包酥时的注意问题·····	(12)
馅心的种类·····	(13)
红酱油的制作·····	(13)
红油辣椒的制作·····	(14)
二、面点制作精品·····	(14)
担担面·····	(14)

窝丝油花	(15)
红油水饺(钟水饺)	(15)
波丝油糕	(16)
鸡丝凉面	(17)
温江程抄手	(18)
宜宾燃面	(18)
铜井巷素面	(19)
牌坊面	(20)
鸡汁锅贴	(20)
宋嫂面	(21)
翡翠烧麦	(22)
牛肉焦饼	(23)
甜水面	(24)
椒盐煎饼	(24)
焦皮酥	(25)
龙抄手	(26)
凤尾酥	(26)
白菜蒸饺	(27)
白结子	(28)
韭菜盒子	(28)
千层馒头	(29)
核桃花卷	(30)
油条	(31)
阆中蒸馍	(31)
回族烧饼	(32)
花士林蒸饺	(33)
麻花	(34)



提丝发糕	(34)
鱼丝春卷	(35)
龙眼包子	(36)
九园包子	(36)
豆花面	(37)
鲜花饼	(38)
破酥包子	(39)
寿桃	(39)
烤方酥	(40)
鸳鸯酥	(41)
萝卜丝饼	(42)
八宝枣糕	(42)
凉糍粑	(43)
羊肉粉	(44)
珍珠元子	(45)
四味汤圆	(45)
双味叶儿粑	(46)
山城小汤圆	(47)
椒盐粽子	(48)
豆沙薯梨	(48)
火腿土豆饼	(49)
川北凉粉	(50)



第二篇 热炒类

蔬菜

一、蔬菜菜肴制作要领	(53)
蔬菜初加工的方法	(53)
蔬菜初加工的要求	(55)
常用的半成品原料	(56)
二、蔬菜菜肴制作精品	(58)
金钩白菜	(58)
香菇白菜	(59)
蛋酥土豆	(59)
红油玉松	(60)
芝麻玉球	(60)
素炒青笋	(61)
炆凤尾	(62)
干贝芋糕	(62)
滑蛋韭菜	(63)
生煸菠菜	(63)
酸辣蒜苔	(64)
清蒸茄条	(64)
鱼香茄子	(65)
三丝瓜燕	(66)
家常苦瓜	(66)
素烧葵菜	(67)
鸡蒙葵菜	(68)

虾米炒薤菜	(68)
炒薤菜杆	(69)
素炒白花藕	(69)
糖醋连排	(70)
干煸冬笋	(71)
鱼香笋盒	(71)
青椒茼蒿丝	(72)
油焖豇豆	(73)
鱼香油菜苔	(73)
酸辣白菜苔	(74)
拔丝红薯	(75)
翡翠豆泥	(75)
白油豆苗	(76)
粉蒸青圆	(76)
豆腐干炒芹菜	(77)
糖醋莲白	(77)
油焖萝卜	(78)
粉蒸南瓜	(78)
青椒丝瓜	(79)
酥香平菇	(79)
干煸四季豆	(80)
糟醉高笋	(80)
干贝烧菜头	(81)
鱼香蘑菇	(82)
泡菜魔芋	(82)
素炒茭白	(83)
鸡油菜心	(84)

