

佳肴 菜根香

编著/舒国重

20世纪末，在巴蜀餐饮市场上，乡上菜、家常菜相继登台，让人眼球、勾人嘴巴的，便是泡椒墨鱼仔、泡牛肉、泡椒白肉等系列菜。本城菜，本来就是老馆里，就是老味，又香，只是恰好，只是恰好，只是恰好。系列菜品。别是便有人根据《菜根谭》：文章做到极处，无有他奇，只是恰好。的意思，便取菜根香。为名。与粤菜结合，与湘菜结合，与淮扬菜结合，甚至与西餐



佳肴 菜根香

编 著/舒国重
摄 影/叶尚平

图书在版编目(CIP)数据

佳肴菜根香/舒国重编著. —重庆:重庆出版社,
2006.6

ISBN 7-5366-7923-8

I.佳... II.舒... III.饮食—文化—四川省
IV.TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 067791 号

佳肴菜根香

JIAYAO CAIGENXIANG

舒国重 编著

出版人:罗小卫
责任编辑:王梅 徐彦然
策 划:张镇海
特约编辑:卢 郎
责任校对:廖应碧
装帧设计:曹 颖



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码:400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆升光电力印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL:fxchu@cqph.com 邮购电话:023-68809452

全国新华书店经销

开本:889mm×1194mm 1/24 印张:12 字数:296 千

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

印数:1~8 000 册

定价:28.00 元

如有印装质量问题,请向本集团图书发行有限公司调换:023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

20世纪末,在巴蜀餐饮市场上,乡土菜、家常菜相继登堂入室进入了宾馆酒楼,其中最扯人眼球、勾人嘴巴的,便是那些用泡菜调味做出来的菜品——泡椒墨鱼仔、泡椒牛肉、泡椒仔兔、泡椒牛蛙、泡菜拌白肉等系列菜式。

泡菜,原本就是老百姓的居家小菜,家家会做,人人爱吃。而如今餐馆里用泡菜调味做出来的菜品,更是广受社会各阶层人士的喜爱。这一类泡菜肴饌取料普通,烹法简单,口味还很特别,于是便有人根据《菜根谭》“文章做到极处,无有他奇,只是恰好”的意思,取“菜根香”酒楼为店名,开起了经营泡菜风味菜品为主的川菜酒楼。由于第一家“菜根香”酒楼的开业便受到众多食客的追捧,故很快就冒出了跟风者,在短短的几年时间里,成渝两地先后有20多家“菜根香”浮出餐饮江湖,从此泡菜风味的系列菜品逐渐在全国各地走红,并形成了餐饮市场的“菜根香”现象。

当泡菜系列菜品在餐饮市场上受到食客的广泛认同以后,川渝多家“菜根香”酒楼都把创新菜的目光投向外地,从而突破了当初重用泡菜调味的限制,与粤菜结合,与湘菜结合,与淮扬菜结合,甚至与西餐相结合,博取国内各地风味菜之所长,用朴实无华的原料、简单的烹调技法、味道鲜美的复合味,又创出了新的“无有他奇,只是恰好”的“菜

根香”系列菜品。

本书作者在“菜根香”开得最火红的时候，曾经先后受聘于几家“菜根香”酒楼任行政总厨或厨政总监。在各家“菜根香”企业受聘期间，本书作者都参与了开发“菜根香”新菜的工作。作者根据自己这些年的工作经历，编写出了这本《佳肴菜根香》。

作者认为：“菜根香”的菜品属于川菜，“菜根香”的烹饪理念属于全国的餐饮同行。《佳肴菜根香》的正式出版，不仅可以弘扬特定时期的川菜饮食文化，同时也为推动烹饪技术的交流和发展，发挥应有的作用。

编 者

2006年5月于成都

目录

MU LU

水产类

SHUI CHAN LEI

- | | | | | | |
|--------|----|---------|----|--------|----|
| 山药粉蒸鲢鱼 | 3 | 泡椒墨鱼仔 | 23 | 泡萝卜蒸鲫鱼 | 47 |
| 三鲜扣鱼条 | 4 | 渍黄豆酥泥鳅 | 24 | 碎米酥鲫鱼 | 48 |
| 麻花鱼柳 | 5 | 糯香鲈鱼卷 | 25 | 双味银鱼 | 49 |
| 思乡带鱼 | 6 | 双味串串鱼 | 26 | 瓜船酥黄鱼 | 50 |
| 焗辣荔枝带鱼 | 7 | 鲍汁鸡扒焖鲟鱼 | 27 | 酱烤小黄鱼 | 51 |
| 瓜夹鳊鱼 | 8 | 泡萝卜烧花纹鱼 | 28 | 豆花黄花鱼 | 52 |
| 泡菜半汤鳊鱼 | 9 | 美味鳊鱼羹 | 29 | 茄子大黄鱼 | 53 |
| 三鲜鱿鱼花 | 10 | 豆酥银鳊鱼 | 30 | 川香虾球 | 54 |
| 野山菌炆鱼片 | 11 | 石锅烧汁银鳊鱼 | 31 | 翡翠凤尾虾 | 55 |
| 野菌乌鱼片 | 12 | 菜根香银鱼 | 32 | 菜根茶香虾 | 56 |
| 酱椒鱼头王 | 13 | 泡椒臊子鳊鱼 | 33 | 芹黄虾卷 | 57 |
| 豉椒鲈鱼 | 14 | 泡椒海参翅 | 34 | 泡菜石榴虾 | 58 |
| 西柠煎鱼排 | 15 | 脆臊海参 | 35 | 蕉叶粉丝黄鳝 | 59 |
| 萝卜丝煮蟹 | 17 | 菜根熘鱼丁 | 36 | 瓦钵烧鳝筒 | 60 |
| 泡鲜虾 | 18 | 菜根钵钵鱼 | 37 | 凉粉拌鳝片 | 61 |
| 菜根钵钵鱼 | 19 | 水豆豉煎鱼片 | 38 | 鳝鱼粉丝 | 62 |
| 蛋黄玉米虾 | 20 | 水豆豉豆腐鱼 | 39 | 碎臊鳝鱼 | 63 |
| 泡菜奶汤鱼 | 21 | 豉香竹筴鱼 | 40 | 香辣脆藕鳝 | 64 |
| 香醋带鱼 | 22 | 蹄花鱼 | 41 | 干收鳝段 | 65 |
| | | 鸭血坨坨鱼 | 43 | 火烧黄鳝 | 66 |
| | | 鲜笋墨鱼仔 | 44 | 口口香脆鳝 | 67 |
| | | 面疙瘩墨鱼仔 | 45 | 藿香炆泥鳅 | 68 |
| | | 鲜荷蒸鲫鱼 | 46 | 蒜香酥泥鳅 | 69 |

米椒酱爆蛙	70
腐乳汁牛蛙	71
石锅烹牛蛙	72
泡椒牛蛙	73
泡蒜烧牛蛙	74
风味奇香牛蛙	75
咖喱焗花蟹	76
荷叶竹筒鳝	77
开心荔枝蟹	78
银板茄子蟹	79
水豆豉炒蟹	80
鲜花椒焗肉蟹	81
芙蓉蟹肉	82
麻花蟹	83
豆酥扇贝	84

畜禽肉类

CHU QIN ROU LEI

鲜花椒童子鸡	89
泡椒芋儿鸡	90
尖椒盐菜焗仔鸡	91
蕨粉拌土鸡	92
石锅茶菇鸡	93
葱油鸡	94
红袍乌骨鸡	95
盐菜回锅鸡	96
卤汁红油鸡	97
泡椒小炒鸡	98
时蔬拌鸡片	99

青花椒泡菜鸡	100
盆景绿乌鸡	101
雀巢灯笼鸡	102
菜根鸡米	103
菜根泡仔鸡	104
菜根拌鸡块	105
筒笋烧乌鸡	106
面皮拌鸡块	107
豌豆蒸仔鸡	108
双色烩鸡肾	109
笋子锅仔鸡	110
紫砂白果炖鸡	111
香菠炸鸡排	112
腐乳鸡翅	113
口水鸡翅	114
野山椒泡凤翅	115
泡椒凤衣	116
泡椒凤冠	117
脆椒皇冠	118
凉粉拌鸡冠	119
泡椒炒凤爪	120
菜根老坛子	121
云海富贵鸽	122
菜根金牌鸭	123
脆姜爆鸭脯	124
沙拉水果鸭	125
小煎仔鸭	126
翠瓜泡鸭舌	127
竹排鸭舌	128
菜根酱爆鸭舌	129

菜根炆鸭掌	130
仙菇鸭掌	131
糯米香鸭	132
菜根稻草鸭	133
川式大盘鸭	134
辣酱爆鸭丁	135
鱼香煎鸭脯	136
番茄酱鸭	137
富贵鸭卷	138
菜根鲜鹅肠	139
鲜豆瓣拌鹅肠	140
石锅烤鹅肠	141
辣子红烧肉	142
木瓜煨肉丸	144
麻辣鸡脆骨	145
泡椒鲜鹅肠	146
酥盒鸭丁	147
鲜花椒泡鸭舌	148
金巢牛肉粒	149
泡椒仔兔	150
翠椒牛柳	151
鲜椒拌兔丁	152
香菜白肉卷	153
香芹白肉卷	154
泡菜拌白肉片	155
菜根坛子肉	156
海参一品肉	157
菜根回锅肉	158
泡椒回锅肉	159
粽子蒸肉	160

山药粉蒸肉	161	芋球蒸仔排	192	泡菜石榴包	223
脆皮蒸肉	162	酱烤排骨	193	家常牛尾汤	224
兰花醪糟肉方	163	荷香珍珠骨	194	瓦罐煨牛肉	225
香辣子盖	164	小米蒸排骨	195	玉香肥牛丁	226
清蒸带丝杂烩	165	番茄仔排骨	196	双椒肥牛串	227
菜根烧什锦	166	鲜藕骨髓盅	197	花仁蒸牛肉	228
土豆酸辣肘	167	爽口蹄花	198	笋子烧牛腩	229
泡菜风味肘	169	虎皮蛋烧猪手	199	四味牦牛耳	230
玉脂脆肚片	170	大蒜烧鲜蹄筋	200	番茄熘牛肉	231
乳香肚条	171	花生美容蹄	201	鲜椒牙签肥牛	232
泡椒爆肚花	172	柠檬泡猪蹄	202	香芹酸辣牛肉	233
泡椒脆肚	173	菜根签签兔	203	子姜拌牛柳	234
碧绿肚丝	174	豉椒拌仔兔	204	糯米牛肉	235
千层脆耳片	175	藿香泡姜兔	205	泡菜牛肉丝	236
葱椒肝片	176	麻辣跳水兔	206	黄焖牛鞭	237
豉油肝片	177	红袍兔花	207	山椒爆百叶	238
大山腰片	178	红油乳香兔腿	208	山椒炒黄喉	239
白灼腰花	179	翠瓜串串兔	209	红酒煨牛掌	240
水煮凤尾腰	180	小炒仔兔	210	板栗扣牛掌	241
豆腐腰花	181	泡椒仔兔	211	酸萝卜炖牛蹄	242
青瓜腰片	182	凉粉兔片	212	泡椒牦牛掌	243
牛肉脑花	183	鲜花椒五味兔	213	酱爆驼峰盏	244
酥皮炸班指	184	奇香肥牛	214	贵妃驼掌	245
米凉粉拌黄喉	185	香酥牛柳	215	泡椒驼峰	246
绿豆糯香骨	186	菜根牛柳粉	216	陈皮酥羊肉	247
菜根香排骨	187	银板茄子牛柳	217	红汤沙锅肥牛	248
泡椒奇香排骨	188	鸳鸯脊髓	218	风味拌羊肉	249
生炒辣子排	189	牛头烧白	219	牙签羊肉串	250
菜根丁丁骨	190	香酥牛肉卷	220	藁头爆羊肉	251
菠萝排骨	191	麻辣牛肉帘子	222		

其他类

QI TA LEI

- | | | | | | |
|--------|-----|--------|-----|--------|-----|
| 软炸神仙菇 | 255 | 渔翁豆腐 | 270 | 椿芽圣女果 | 289 |
| 粉丝猴头菇 | 256 | 土司豆腐 | 271 | 芥末萝卜干 | 290 |
| 鸡汤山珍菌 | 257 | 蚝油脊髓豆腐 | 272 | 汽锅萝卜 | 291 |
| 山椒凤尾 | 258 | 蛋黄土豆泥 | 273 | 旱蒸萝卜圆子 | 292 |
| 鲜笋拌鸡杂 | 259 | 石锅烩三菇 | 274 | 豆瓣花生米 | 293 |
| 蒜香肠旺煲 | 260 | 花生泡牛肉 | 275 | 鸡丝凉粉 | 293 |
| 鸭血牛蛙 | 261 | 吉利瓜排 | 276 | 肉酱茄子 | 294 |
| 鸡血酥肉汤 | 262 | 金沙南瓜夹 | 277 | 茄子肥肠煲 | 295 |
| 酱肉豆腐丝 | 263 | 韭香佛手蛋卷 | 278 | 乡村辣玉米 | 296 |
| 土鸡煨豆花 | 264 | 腊肉扣笋 | 279 | 荞面嫩鳝丝 | 297 |
| 臊子麻辣豆花 | 265 | 烧烤鲜笋子 | 280 | 酸菜火腿蚕豆 | 298 |
| 鲜鱼酿豆腐 | 266 | 子姜回锅豆腐 | 281 | 酱肉娃娃菜 | 299 |
| 虾仁蒸豆腐 | 267 | 红烧兰花豆腐 | 282 | 生拌茼蒿 | 300 |
| 蟹黄豆腐 | 268 | 白汁如意鸡 | 283 | 冰镇菜心 | 300 |
| 酸辣肉豆腐 | 269 | 珊瑚蛋饺 | 284 | 脆炸草莓 | 301 |
| | | 皇后豆腐 | 285 | 蜜汁南瓜条 | 302 |
| | | 黄金肉卷 | 286 | 雪梨太极羹 | 303 |
| | | 香椿芙蓉蟹斗 | 287 | 糯米蒸蛭子 | 304 |
| | | 酿青瓜 | 288 | 桂花糯米藕 | 305 |

佳肴
菜根香

水产类

SHUI CHAN LEI

山药粉蒸鲶鱼

SHAN YAO FEN ZHENG NIAN YU

烹制法 蒸

味型 家常味

主料 鲶鱼 1 条 (约 500 克)

辅料 五香米粉 150 克 山药 250 克

调料 姜米 20 克 葱花 15 克 香菜末 15 克 料酒 20 克 郫县豆瓣 15 克 腐乳汁 5 克 醪糟汁 10 克 甜面酱 10 克 白糖 5 克 红酱油 15 克 花椒面 10 克 精盐 3 克 红油 15 克 精炼油 35 克

- 制作方法**
1. 将鲶鱼治净,斩成条块,放入盆内同剁细的郫县豆瓣、腐乳汁、醪糟汁、甜面酱、白糖、料酒、红酱油、花椒面、精炼油、姜米和葱花拌匀码味约 15 分钟,然后放入五香米粉拌匀。
 2. 山药去皮切成滚刀块,用精盐、红酱油和红油拌匀。
 3. 将鱼条整齐地码入蒸碗内,上面放山药,入笼蒸约 45 分钟取出,翻扣于圆盘内,浇上红油,撒上香菜末即成。

成菜特点 色泽红润,质地细嫩,味浓鲜香。

- 操作要领**
1. 将鲶鱼斩成条块后,入沸水锅中氽一水捞出,再拌调料。拌时需加适量的鲜汤和油脂,成熟后才滋润。
 2. 注意掌握好各种调料的比列,不可过咸。
 3. 山药不能切得过大,切块后,应入沸水锅中氽一水。
 4. 蒸制时,中途不能闪火,最好用保鲜膜封严,以免进水。

水产类

佳肴
菜根香

三鲜扣鱼条

SAN XIAN KOU YU TIAO

烹制法 蒸

味型 咸鲜味

主料 净草鱼肉400克

辅料 水发香菇50克 水发玉兰片50克 火腿肉50克 青笋10克 猪肥膘肉100克

调料 姜片10克 葱段30克 精盐5克 胡椒粉3克 料酒15克 味精5克 鸡油15克 高汤50克 姜汁味碟各4个

- 制作方法**
1. 草鱼肉切成长5厘米的条,用精盐、胡椒粉、料酒等拌匀码味片刻,随后入沸水锅中氽一水,捞出沥干水分待用。香菇、玉兰片、火腿肉均切成片。青笋去皮切成骨牌片,猪肥膘肉切成片。
 2. 将猪肥膘肉放入蒸碗垫底,再将鱼条码上面,然后放香菇、玉兰片、火腿片、青笋片、姜片、葱段、胡椒粉、精盐、料酒和高汤,入笼蒸约25分钟取出,拣去姜和葱不用,滗出蒸汁,整个翻扣于窝盘内,拣去猪肥膘肉不用。
 3. 炒锅内放蒸鱼汁烧沸,下味精和鸡油,起锅浇在鱼条上,随姜汁味碟上桌。

成菜特点 味美鲜香,清淡适口,鱼肉细嫩。

- 操作要领**
1. 草鱼应剔除鱼骨、大刺和鱼皮。
 2. 氽水应快速,不可氽制过久。
 3. 香菇片、玉兰片、青笋片也需氽一水后才蒸。
 4. 掌握好蒸制时间,蒸的时间过长鱼肉不嫩且少鲜味。
 5. 浇鱼汁时,可加适量水淀粉勾成玻璃芡汁。

麻花鱼柳

MA HUA YU LIU

烹制法 炸 炒

味 型 糊辣

主 料 净草鱼肉350克

辅 料 红尖辣椒50克 干淀粉75克

调 料 料酒20克 姜片15克 葱节15克 精盐5克 味精5克 胡椒粉2克
干辣椒15克 花椒5克 香油2克 葱丝15克 精炼油1500克(实耗100克)

- 制作方法**
1. 草鱼肉切成长20厘米、厚0.8厘米的长条,用料酒、精盐、姜片、葱节和胡椒粉等拌匀码味后,粘裹上干淀粉,分别卷成麻花形态。
 2. 炒锅内放入精炼油,烧至六成热时,逐个放入麻花鱼坯,炸至表皮微黄且酥脆时,捞出。
 3. 锅内留底油烧至五成热,放入干辣椒和花椒炒香,下姜片、红尖辣椒、麻花鱼和味精炒匀,浇香油起锅,最后撒上葱花成菜。

成菜特点 色泽微黄,形态别具,酥软化渣。

- 操作要领**
1. 一定要剔尽鱼刺,以选大鱼做此菜为宜。
 2. 码味时,盐宜少不宜多,上干淀粉前如果用鸡蛋清先拌匀,那么鱼条成菜后口感更好。
 3. 炸鱼条时的油温要控制好,如果油温过低,那么鱼条容易碎,最好分两次炸。
 4. 炒制糊辣鱼条不宜用汤汁和带水汁的调味品,否则影响到鱼条的酥脆度,而且往往会变形。

水产类

佳肴
菜根香

思乡带鱼

SI XIANG DAI YU

烹制法 蒸**味型** 豉香咸鲜味**主料** 带鱼500克**辅料** 猪肥瘦肉150克 豆豉50克**调料** 姜米10克 蒜米20克 葱花15克 精盐3克 胡椒粉3克 料酒15克
鸡精5克 白糖5克 酱油5克 红油10克 精炼油50克

- 制作方法**
1. 带鱼斩成2厘米宽的条,用精盐、胡椒粉、料酒等拌匀码味。猪肥瘦肉剁成茸,豆豉剁细成茸。
 2. 炒锅内放精炼油烧至五成热,放入猪肥瘦肉茸炒散,加精盐、料酒和酱油炒成肉臊待用。另把豆豉茸入锅,加姜米、蒜米、鸡精、白糖、酱油等炒成豆豉酱。
 3. 带鱼条入盆,加入豆豉酱、肉臊和红油拌匀,装入蒸碗,入笼蒸约15分钟取出,翻扣于圆盘内,最后撒上葱花。

成菜特点 鱼肉化渣,香味浓郁,味道鲜美。

- 操作要领**
1. 应当选用冰冻带鱼,而不宜用盐带鱼。
 2. 带鱼码味时可加些姜、葱汁压腥味。
 3. 猪肥瘦肉应炒至酥香。
 4. 炒豆豉酱的火候不宜大,以免炒焦。炒时加少许鲜汤成酱糊。
 5. 蒸带鱼时应用保鲜膜封严,以免进水。

糊辣荔枝带鱼

HU LA LI ZHI DAI YU

烹制法 炸 烧

味 型 糊辣荔枝味

主 料 带鱼400克

辅 料 干辣椒节200克 鲜汤250克

调 料 料酒15克 姜片20克 葱段15克 精盐3克 白糖20克 胡椒粉3克
味精5克 鸡精5克 香醋25克 花椒5克 香油10克 精炼油1 000
克(实耗100克)

- 制作方法**
1. 带鱼治净,斩成6厘米长的段,用姜片、葱段、料酒和精盐码味。
 2. 炒锅内放精炼油烧至六七成热,放入带鱼段炸至皮酥金黄时,捞出滤去余油。
 3. 炒锅内留底油烧至四成热,放入干辣椒节炒香,下花椒、带鱼段、料酒、鲜汤、白糖、胡椒粉、鸡精、香醋等,烧至汁干入味时,浇上香油即成。

成菜特点 辣香酸甜,爽口宜人。

- 操作要领**
1. 带鱼须码味约20分钟。
 2. 炸制时油温不宜过低,应保持在七成热以上。油温过低,会使带鱼浸油不成型。虽说可以粘适量干细淀粉炸,但不宜粘得过多,以免影响成菜的口感。
 3. 干辣椒节下锅必须炒呈棕红色,那样才能突出糊辣味。
 4. 须控制好糖和醋的比例,糖放得过多,会把菜弄成糖醋味。所以整个菜咸味可稍大一些,醋也要略多一些。

水产类

佳肴
菜根香

5. 此菜颜色不能过深, 尽量不加酱油, 以避免成菜颜色乌暗, 如要提色, 可适量加糖色, 使成菜色泽红润。

瓜夹鳊鱼

GUA JIA GUI YU

烹制法 蒸 淋

味 型 咸鲜味

主 料 鳊鱼1尾(约400克)

辅 料 冬瓜500克

调 料 鸡蛋清100克 干淀粉50克 精盐5克 胡椒粉5克 料酒15克 味精5克 姜汁15克 水淀粉10克 鲜汤50克 精炼油50克

- 制作方法**
1. 鳊鱼治净, 取两扇净鱼肉片成薄片, 用精盐、胡椒粉、料酒、姜汁、鸡蛋清、干淀粉及少许精炼油拌匀上浆码味。
 2. 冬瓜去皮洗净, 切成长方形火夹片, 入沸水锅中氽一水, 捞出后在每片冬瓜片中夹一片鳊鱼肉, 然后整齐地码入盘中上笼蒸熟。
 3. 炒锅内放入精炼油烧热, 加鲜汤, 下精盐和味精, 用水淀粉勾玻璃芡, 起锅淋在鳊鱼片上, 即成。

成菜特点 色泽淡雅, 咸鲜爽口, 有透明感。

- 操作要领**
1. 鳊鱼肉要先去皮, 再片成长约4厘米、宽约2.5厘米、厚约0.4厘米的长方片。
 2. 鱼片上浆码味时, 盐、料酒须少放。鸡蛋清和干淀粉应当调匀后, 才码鱼片。
 3. 冬瓜片要切成与鳊鱼片大小差不多的两刀一断的“火夹片”。