

四川烹饪高等专科学校 审定

流行菜品 超大容量 步步详解

新

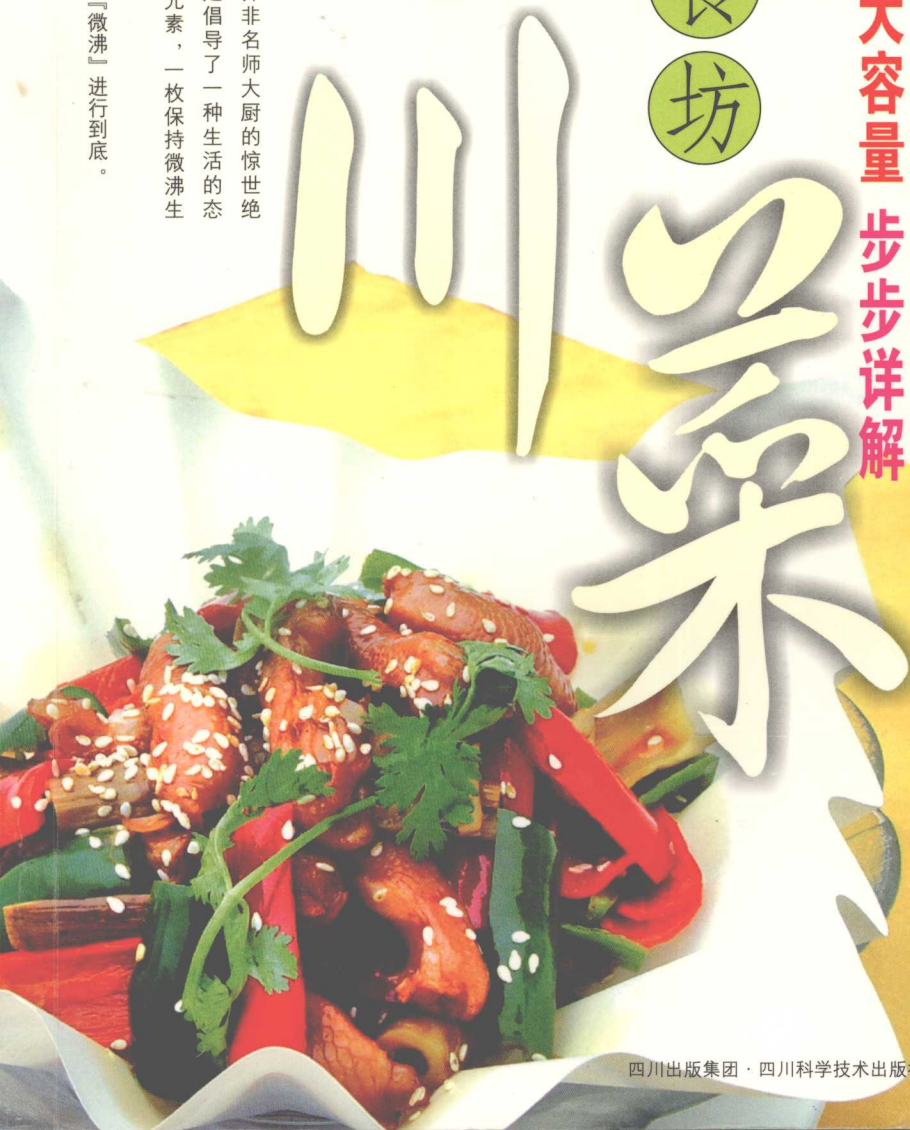
食坊

XINSHIFANG
CHUANCAI

袁新宇 冯晓云 李想 / 编著

这本小册子所载的三百余种菜肴，并非名师大厨的惊世绝技，只要动手都能掌握。我们仅仅是倡导了一种生活的态度，提供了点滴烹制温馨家庭氛围的元素，一枚保持微沸生活的如豆之火。

感谢您收藏了微沸的生活，让我们将「微沸」进行到底。



四川烹饪高等专科学校 审定

新

XIN SHIFANG
CHUANCAI

袁新宇 冯晓云 李想 / 编著



川菜

四川出版集团 四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新食坊川菜 / 袁新宇, 冯晓云, 李想编著. —成都:
四川科学技术出版社, 2007.4
ISBN 978-7-5364-6200-7

I. 新… II. ①袁… ②冯… ③李… III. 菜谱—四川省
IV. TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第031991号

新食坊川菜

- | | |
|-------|---|
| 审 定 | 四川烹饪高等专科学校 |
| 编 著 者 | 袁新宇 冯晓云 李 想 |
| 责任编辑 | 宋 齐 程蓉伟 |
| 插页摄影 | 袁新宇 |
| 封面设计 | 李 庆 |
| 版面设计 | 稻草人 梁 成 |
| 责任出版 | 邓一羽 |
| 平面制作 | 华林平面设计 |
| 出版发行 | 四川出版集团·四川科学技术出版社 成都三洞桥路12号 邮政编码 610031 |
| 成品尺寸 | 130mm × 210mm |
| 字 数 | 280千 印张 10.5 插页 22 |
| 印 刷 | 四川五洲彩印有限责任公司 |
| 版 次 | 2007年4月成都第一版 |
| 印 次 | 2007年4月成都第一次印刷 |
| 定 价 | 24.00元 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5364-6200-7 |

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回本社调换。

如需购本书,请与本社邮购部联系。

地址:四川·三洞桥路12号 电话:028-87734081 87734082
邮政编码 610031

收藏“微沸”的生活

(代序)

“微沸”这个现象生活中常见，这个词却不常用，是一个比较行业化的用语，烹调中指的是熬汤时，汤面那种轻跃律动的样子。

其实，换一个角度来看，我们的生活何尝不是在“熬汤”？恋爱时节，我们睁大挑剔的眼睛，在茫茫人海中搜索自己的“另一半”。我们在缠缠绵绵的心力熬炼中“选材”，“原料下载”之后，我们“链接厨房”一同投入汤镬之内，在新婚燕尔的轰轰烈烈和死去活来的急火快攻之下，我们这锅“汤”终于沸腾了。

不要高兴得太早。其实这个时候，水还是水，料还是料，仅仅是温度起了变化，要使这锅中之物幻化为汤，必用文火慢慢地伺候，尚需保持久久地“微沸”。此时，已不能再加水或其它的原料，任何“第三者”的加入，都会使我们这锅“汤”变味，甚至是彻底报废！当然，孩子的到来不算“第三者”，孩子是使这锅“汤”持久微沸，浓郁鲜香的最佳“作料”。

告别了虚张声势的躁动与浮华，我们迎来了不温不火的积极与真实，在新食坊里，真正的生活熬炼开始了。保持微沸，我们的日子就能渐入佳境……多年之后，当我们已成“老汤”的时候，回过头来，细细品味自己熬制的“心灵之汤”，又该是怎样一种滋味？

这本小册子所载的三百余种菜肴，并非名师大厨的惊世绝技，只要动手就能掌握。我们仅仅是倡导了一种生活的态度，提供了点滴烹制温馨家庭氛围的元素，一枚保持微沸生活状态的如豆之火。

感谢您收藏了微沸的生活，让我们将“微沸”进行到底。

丁大镛

2007年2月

鲜椒鳝丝

新 食 坊
川菜 xin chuancai xin ziyue
新川菜·新滋味

菜品做法见第284页

鲜椒鳝丝是在红烧菜式的基础上演变而来的一道新菜。此菜具有色泽红亮、鱼香味浓、肉质细嫩的特点。



松茸炖猪手

菜品做法见第242页

猪手即猪蹄。在炖制猪手时加入其它辅料甚为常见，本炖品加入山珍——松茸后，则营养愈加丰富，成菜汤浓香醇、质地软糯、咸鲜味美，老少皆宜。



芋儿红汤桂鱼

新 食 坊
川 菜 xīn chuān cǎi xīn zī wèi
新川菜·新滋味

菜品做法见第044页

芋儿红汤桂鱼是在清蒸的基础上加以合理变通运用，成菜既有小米椒的鲜辣，又有桂鱼的鲜嫩。菜品汤汁色泽红亮，肉质细嫩，芋儿软糯。



纸包鸽肉松

菜品做法见第193页

鸽肉松是指切成米粒状大小的鸽肉，纸包鸽肉松外酥内嫩，咸鲜味美，形态美观。



双椒牛蛙

新
川

食

坊

xin chuancail xin ziwel

新川菜·新滋味

菜品做法见第084页



双椒是小米辣椒和野山椒的合称。这是从“剁椒鱼头”演变而来的一道新菜，既有小米辣椒的鲜辣，又有野山椒的酸辣，佐酒尤佳。

新 食 坊

川 菜 xīn chuāncài xīn zīwéi
新川菜·新滋味

金针酸菜鱿鱼汤

菜品做法见第227页

鱿鱼营养丰富，酸菜微酸咸鲜，再辅之以金针菇、胡椒，故成菜后酸辣并举，质地脆嫩。



千层飘香

新 食 坊
川 菜 xin chuancai xin ziwei
新川菜·新滋味

菜品做法见第138页



“千层”是指肉经过加工处理后片数多而薄，真正体现了“食不厌精，脍不厌细”的中华饮食之道。此菜源自川菜传统佳肴“咸烧白”，是一道菜点合一的菜式。

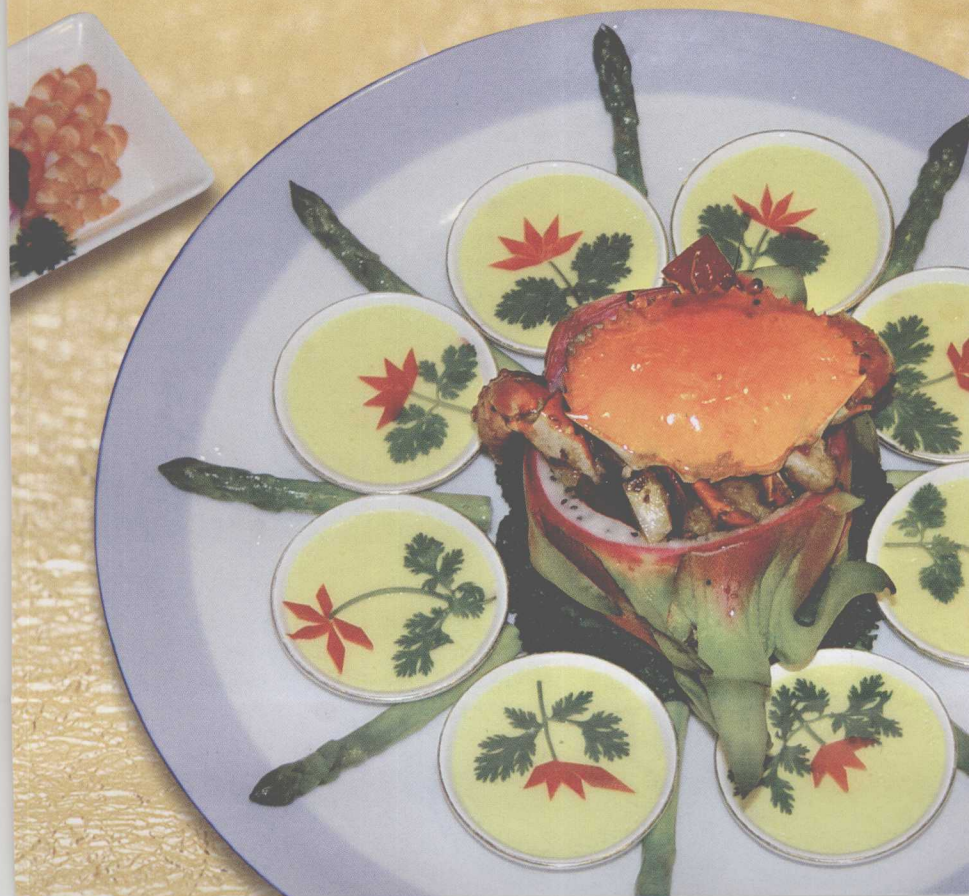
新 食 坊

川菜 xin chuancai xin ziwai
信川·信味

火龙香辣蟹

菜品做法见第022页

火龙果集水果、花卉、蔬菜三位于一体，具有非常高的营养价值。火龙果与肉蟹同烹，成菜后火龙果美味可口，肉蟹外酥内嫩，麻辣鲜香，造型美观。



白果番茄炖甲鱼

新 食 坊
xin chuancan xin ziwai
新川菜·新滋味

菜品做法见第228页

白果具有抗结核和抑制细菌生长的作用，番茄含多种维生素，营养丰富，把白果与番茄作配料，与甲鱼一同炖制成汤。汤品色泽红艳，味道鲜美，具有一定的滋补、养颜作用。



新 食 坊
川 菜

xin chuancai xin ziwel

新川菜·新滋味

菊花美容汤

菜品做法见第273页

菊花具有养肝明目、清心、补肾、健脾胃、润喉等功效，成菜后咸鲜味美，赏心悦目。



风味肉蟹

新 食 坊
川 菜 xin chuancai xin ziwel
新 川 菜 · 新 滋 味

菜品做法见第024页



风味肉蟹是经清蒸，再经炒、烧而成的一道改良川式菜肴。菜品具有肉质细嫩、色泽红亮和泡椒味浓的特点。

新 食 坊

川 菜
xin chuancai xin ziwei
新川菜·新滋味

盐菜回锅肉

菜品做法见第129页



盐菜回锅肉是传统回锅肉的变种，此菜除具有传统回锅肉的特色外，还富有家制盐菜的特殊香味。此菜色泽红亮，香气浓郁，微辣回甜，肥而不腻，可与传统回锅肉相媲美。

御膳飘香

新 食 坊
xin chuncai xin zhwei
新川菜·新湘菜

菜品做法见第206页

御膳原特指宫廷膳食，要求成菜精美、典雅，富于营养。此处用御膳命名，象征着美味与富贵的完美结合。

