



Bashu Shanfang 3

「巴蜀膳房」

陈夏辉 陈小林 / 主编 重庆出版集团 重庆出版社



THE HISTORY OF THE

「通商口岸」

1842-1949 中國對外開放的歷史



「巴蜀膳房3」



Bashu Shanfang

主 编 陈夏辉 陈小林
编 委 蒋中福 蒋绍愚 张吉富 林 河
蔡 雄 毛业青 龚治国 唐 政
摄 影 夏 晓 林 晖
顾 问 张 琦 吴 庸



图书在版编目(CIP)数据

巴蜀膳房.3 / 陈夏辉, 陈小林主编. —重庆: 重庆出版社, 2007.4

ISBN 978-7-5366-8649-6

I. 巴… II. ①陈…②陈… III. 菜谱—四川省 IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 042614 号

巴蜀膳房 3

BASHU SHANFANG 3

陈夏辉 陈小林 主编

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 徐彦然 王 灿 彭丽莉

责任校对: 郑 葱

装帧设计: 蒋忠智



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

重庆出版集团印务有限公司印刷

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: 5.5 字数: 126 千

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1~8 000 册

ISBN 978-7-5366-8649-6

定价: 19.80 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



陈夏辉

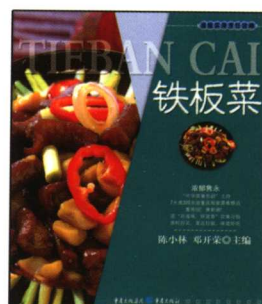
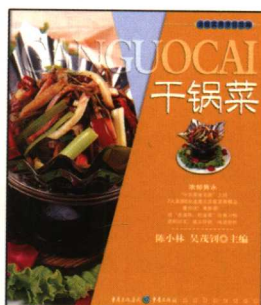
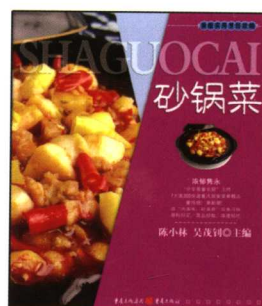
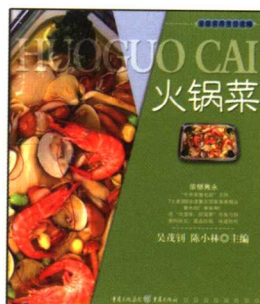
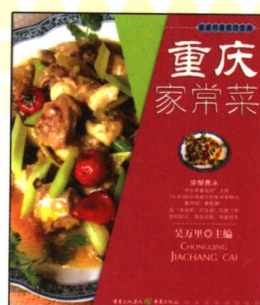
重庆小洞天饮食(集团)有限公司常务副总经理、经济师,重庆市烹协餐饮行业协会副秘书长。曾与人合编《四川烹饪基础教材》、《仿荤素食》;参加了《川菜烹饪事典》的编写,任编委、执笔人;曾与人合编《重庆江湖菜》、《重庆江湖小吃》;主持创制的“三国宴”赴台湾省参加2000年“台北中华美食展特别展”;且入典《中华烹饪名人大典》、《世界华人突出贡献专家名典》。



陈小林

重庆市某大型国有饮食集团监事会主席,重庆中华文化研究会高级研究员、《四川烹饪》杂志特约撰稿人、重庆电视台《食在中国》栏目特约撰稿人。从业36年,长期致力于饮食文化的研究、策划;主编或与人合编,出版了《川菜厨艺大全》、《干锅菜》、《重庆火锅》、《重庆江湖菜》、《家庭快餐》等10余部烹饪图书,1994年作为主要执笔人参与了《川菜烹饪事典》的修订工作;2000年编写了《重庆火锅调味师培训教材》一书。

重庆出版集团近期出版新版菜谱图书：





前言 Foreword

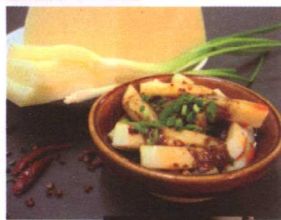
为丰富城乡居民的菜盘子、饭桌子，给人们的生活增添情趣，我们把川渝地区民间的家常菜挖掘整理出来，编写了这套《巴蜀膳房》，“再现外婆当年的烹艺，重温祖母昔日的厨功”。本丛书注重知识性、实用性、可操作性的统一，图文并茂，通俗易懂，力求成为城乡家庭烹饪的必备参考书。

《巴蜀膳房》共3册，本册收录了“滋补药膳”、“海河鱼虾”、“沸腾盆景”3类共计120道菜肴。药膳菜谱主要来源于民间日常防病强身的单方、验方，根据不同的需要选择不同的食品与相关的药材配伍，使药物与膳食相得益彰，做到有病治病，无病强身。有兴趣的朋友可以在家里因症、因时、因人、因地制宜地烹制一些适合自己的药膳。

鱼虾菜谱从家常与经典结合入手，详细介绍了鱼虾等水产菜的制作过程。读了本书可以掌握烹制鱼虾的基本技巧，当你从农贸市场、超市购来海鲜，从溪河、库塘钓得鱼鳖，拿回家可以照本宣科，烹出的美味鱼肴也许并不比酒楼大厨烹制的味道差。

“釜中三江浪翻滚，疲劳尽除暖食中”。火锅、砂锅、干锅、暖锅，犹如沸腾的盆景，汤卤精工细熬，原料新鲜，配料丰富。在家里吃火锅，桌上香雾缭绕，炉灶上火光摇曳，锅中红浪翻腾（或碧波荡漾），原料在锅中如游龙戏水，似鲤跃龙门，包叫你一天的辛劳，一身的汗水，随着麻辣鲜香，化为恬淡，化为满足。

本书在编写过程中得到了业内有关专家的指导，参阅了《川菜烹饪事典》等书籍，得到了西南大学“桂园酒楼”、第三军医大学西南医院“杏林楼酒家”、重庆“王府菜”餐饮文化公司的鼎力相助，得到了杨继寿、周福生先生的大力支持，在此一并致谢。



目 录



1

滋补药膳

- | | |
|-----------|-----------|
| 3 冰镇芦荟 | 23 肉苁蓉老肉汤 |
| 4 银耳鹌蛋 | 24 黄精牛肉 |
| 5 西瓜炖绿豆 | 25 银耳猪肺 |
| 6 桂圆荷包蛋 | 26 当归炖土鸡 |
| 7 川贝瓢梨 | 27 双鞭壮阳汤 |
| 8 苡米酿藕 | 28 八宝糯米鸡 |
| 9 百合莲茸羹 | 29 竹笋烧鹿筋 |
| 10 冰糖湘莲 | 30 清蒸哈士蟆 |
| 11 核桃仁粥 | 31 洋葱拌黑木耳 |
| 12 银耳果羹 | 32 附片炖羊肉 |
| 13 天麻蒸猪脑 | 33 白果炖猪肚 |
| 14 干豇豆炖瘦肉 | 34 侧耳根炖鳝段 |
| 15 猪肚酿糯米 | 35 土茯苓金龟 |
| 16 人参乳鸽盅 | 36 养阴潜阳 |
| 17 海马炖土鸡 | 37 西瓜炖鸭 |
| 18 红枣鲫鱼盅 | 38 绿豆炖南瓜 |
| 19 枸杞牛鞭汤 | 39 椿芽烘鹅蛋 |
| 20 藏红花蒸蛋 | 40 山药烧牛筋 |
| 21 何首乌煨鸡 | 41 玉珠烧乌鱼 |
| 22 菊花肉丝 | 42 虫草全鸭 |



2

海河鱼虾

- | | |
|----------|----------|
| 45 干烧岩鲤 | 65 酸菜鱼 |
| 46 大蒜鲶鱼 | 66 豆花鱼 |
| 47 粉蒸鲶鱼 | 67 酥炸麻花鱼 |
| 48 清蒸江团 | 68 抄手鱼头 |
| 49 串珠江团 | 69 干烧大虾 |
| 50 上汤水密子 | 70 糖醋油爆虾 |
| 51 软烧水密子 | 71 宫保鲜虾 |
| 52 泡菜青波 | 72 鱼香旱蒸虾 |
| 53 三椒黄腊丁 | 73 酥炸鲜虾 |
| 54 松子鳊鱼 | 74 鱼香肉蟹 |
| 55 芽菜烧鳊鱼 | 75 豉椒肉蟹 |
| 56 酱烧鳊鱼 | 76 金沙肉蟹 |
| 57 三菇烧黄鱼 | 77 香辣蟹 |
| 58 糖醋脆皮鱼 | 78 蒸大闸蟹 |
| 59 茄汁瓦块鱼 | 79 泡椒龙虾 |
| 60 豆瓣鲤鱼 | 80 酥椒鲜虾 |
| 61 半汤鲫鱼 | 81 煎虾仁饼 |
| 62 凉粉鲫鱼 | 82 三椒龙虾仔 |
| 63 菊花鱼 | 83 水煮凤尾虾 |
| 64 泡椒鱼头 | 84 金毛鲜虾 |



3

沸腾盆景



- | | |
|------------|-----------|
| 87 毛肚火锅 | 107 啤酒鸭 |
| 88 鸳鸯火锅 | 108 邮亭鲫鱼 |
| 89 大河鱼火锅 | 109 肥肠鱼 |
| 90 牛肉火锅 | 110 竹笋鸡 |
| 91 鱼头美蛙锅 | 111 荤豆花 |
| 92 泡椒火锅 | 112 海陆空 |
| 93 老鸭蹄花锅 | 113 龙凤汤锅 |
| 94 乌鸡甲鱼锅 | 114 毛血旺 |
| 95 玉珠肥肠锅 | 115 沸腾鱼 |
| 96 酸萝卜老鸭汤锅 | 116 沸腾虾 |
| 97 酸菜鲶鱼锅 | 117 蹄花汤锅 |
| 98 什锦羊杂锅 | 118 石烹鲶鱼 |
| 99 牛尾汤锅 | 119 石烹鸡杂 |
| 100 香辣鹅掌锅 | 120 干锅肥牛 |
| 101 什锦山菇锅 | 121 干锅茶树菇 |
| 102 花江狗肉 | 122 砂锅仔兔 |
| 103 附片羊肉锅 | 123 海鲜一品锅 |
| 104 乌江鱼 | 124 锅仔羊三样 |
| 105 肚子鸡 | 125 锅仔杂办 |
| 106 烧鸡公 | 126 砂锅三结义 |





1

滋补药膳

ZIBUYAOSHAN

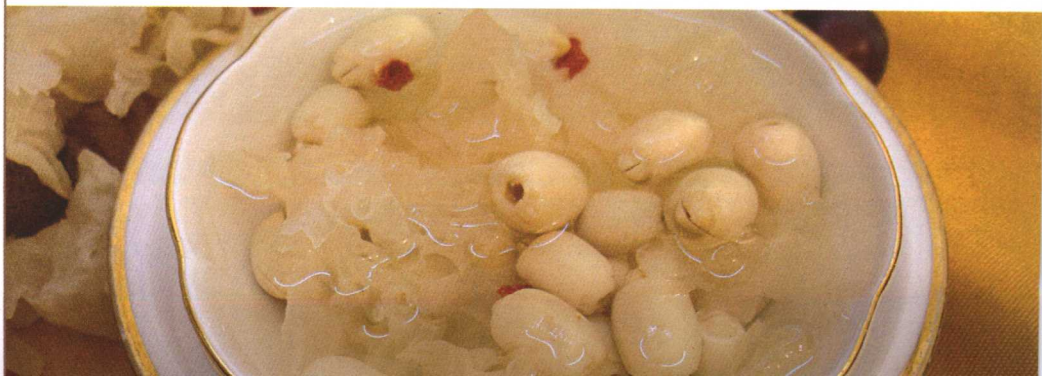
《滋补药膳》作者简介



蒋绍渝 解放军第三军医大学西南医院“杏林楼酒家”经理。国家特一级烹饪师，中国烹饪名师。从厨 35 年，曾参加全军烹饪大赛获得一等奖，参加全国烹饪比赛获大奖，主烹菜肴获得“中国名菜”和“重庆名菜”称号。



蔡 雄 国家特一级面点师，从厨 47 年，擅长制作四川名特风味小吃以及广东点心。曾在重庆“小洞天”、福州“重庆酒家”、北京“芳园宾馆”、北京“中国国际贸易中心川菜厅”任副厨师长；曾在重庆市政府外事大楼、重庆“天赐温泉”度假酒店餐饮部任行政总厨；参与了《四川烹饪事典》、《四川烹饪基础教材》的编写。





●滋补之方●

芦荟富含的多糖成分具有免疫激活作用，能提高机体抗病能力；芦荟有抗炎、修复胃黏膜和止痛的作用，对烧伤、烫伤也具有较好的抗感染、助愈合的作用；芦荟也是美容、减肥、防治便秘的佳品。



冰镇芦荟

● 制作方法 ●

1. 芦荟洗净去绿皮，切成小块，入开水锅中焯3~5分钟去净苦味后捞出。猕猴桃洗净，去皮、去籽后切小块。红橘瓣切成小块。西瓜去皮，去籽，切成小块。
2. 清水烧开，加入白糖制成糖水，晾冷后待用。
3. 芦荟、红橘和猕猴桃放入玻璃杯内，加入糖水、冰块及柠檬汁即成。

● 用料 ●

芦荟	100 克
西瓜	200 克
猕猴桃	50 克
红橘瓣	50 克
柠檬汁	少许
白糖	200 克
清水	500 克



银耳鹌蛋

● 制作方法 ●

1. 银耳用温水浸发，去蒂，去杂质，放入碗内，加清水适量，蒸约1小时。鹌鹑蛋煮熟，去壳待用。
2. 清水入锅中，加入冰糖烧开水至糖溶，下已蒸过的银耳入锅，改用小火熬至银耳烂软，再加入枸杞和鹌鹑蛋稍煮即成。

● 用料 ●

银耳	15 克
鹌鹑蛋	10 个
冰糖	75 克
清水	500 克
枸杞	3 克

● 滋补之方 ●

补益肝肾，滋
阴补虚。





● 滋补之方 ●

清暑生津，解毒
消肿。



西瓜炖绿豆

● 制作方法 ●

1. 绿豆淘洗干净入锅内，加入清水熬至绿豆软烂，再加入冰糖（或白糖），熬至糖溶，成绿豆茸汤。
2. 西瓜去皮，去籽，切成小块，加入绿豆茸汤内，稍煮片刻即成。

● 用料 ●

绿豆	150 克
西瓜	500 克
冰糖	150 克
清水	2 000 克



●滋补之方●

益心脾, 补气血,
安神。



桂圆荷包蛋

● 制作方法 ●

1. 干桂圆肉用温水发涨, 洗净泥沙杂质, 放入碗内。
2. 再将冰糖粒放入碗内, 加开水化开, 将鸡蛋破壳后放入碗内, 入蒸锅中用中火蒸约 25 分钟即成。

● 用料 ●

干桂圆肉 10 克
鸡蛋 2 个
冰糖 10 克
开水 150 克



川贝瓢梨

● 制作方法 ●

1. 雪梨洗净去皮,在蒂把处下刀横削一块为盖,再用小刀挖去梨核,将梨用水冲净,再入开水中氽过,捞出用冷水冲凉后待用。
2. 糯米淘洗干净,蒸成糯米饭,加冰糖粒 100 克和冬瓜糖拌和均匀,分成 5 份,装入已去核的梨腹内,再将川贝母粒分成 5 份分别放在糯米饭上,盖好梨盖,装入碗内,入笼蒸约 50 分钟。
3. 净锅后加清水和冰糖 100 克,用小火熬制成“糖油”,浇在雪梨上即成。

● 用料 ●

川贝母粒 ... 10 克
雪梨 5 个
糯米 100 克
冬瓜糖 ... 50 克
冰糖 200 克

● 滋补之方 ●

润肺消痰, 降火
除热。

