

绿色营养食谱

ChuanCai 川菜

新派

创 新 美 味

主编 秋实

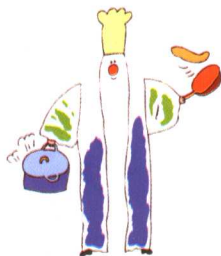


品川菜传统之精华
尝新派创新之美味

世界图书出版公司

瘦肉水煮鱼

原料 草鱼 1 条（约 500 克），猪瘦肉 200 克，水煮鱼料 1 袋（市场有售）。



做法

1. 将草鱼宰杀洗净，鱼头、鱼尾斩去不要，将鱼身切成两半，切成块；将猪瘦肉洗净，切成薄片。
2. 将水煮鱼料袋划破，小心倒入大砂煲中煮沸，然后放入鱼肉和猪瘦肉炖煮。
3. 待散发出椒辣香味时，即可上桌食用。



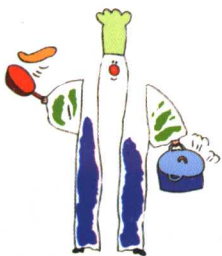


油泡田鸡

原料 人工养殖田鸡（青蛙）3只，泡椒50克，葱段适量，姜片5片，蒜末少许，食盐5克，蚝油15克，香醋5克，料酒少许，生粉适量，花生油20克。

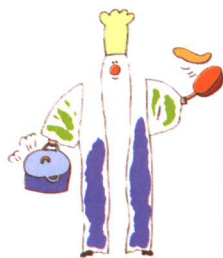
做法

1. 先将田鸡洗净，斩件，淋入料酒，加食盐和生粉略腌，备用。
2. 起锅烧油至六成热，放入田鸡炸至熟，捞起，备用。
3. 起锅爆香泡椒、葱段、姜片和蒜末，放入田鸡炒匀，勾芡上碟。



剁椒蒸九肚鱼

原料 九肚鱼 350 克，红剁椒 15 克，生姜 10 克，红椒 1 个，葱 10 克，花生油 10 克，味精 5 克，胡椒少许，绍酒 10 克。



做法

1. 将九肚鱼杀洗干净，摆入碟内；生姜去皮切米；红椒切米；葱切花。
2. 摆好九肚鱼，撒上剁椒、红椒粒、姜米、味精、绍酒，然后将摆好的九肚鱼放入蒸笼，用旺火蒸 8 分钟。
3. 然后取出，撒上胡椒粉、葱花，浇上热油即成。





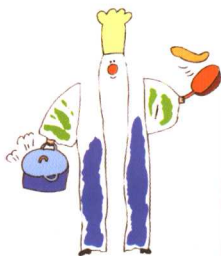
脆香沙尖鱼

原料 沙尖鱼 8 条，青椒 1 个，红椒 1 个，姜蓉、蒜蓉各少许，食盐 5 克，胡椒粉少许，椒盐 4 克，甜醋 10 克，料酒少许，生粉 20 克，花生油 1000 克。

- 做法**
1. 将沙尖鱼洗净，抹干，加食盐、胡椒粉、料酒腌 30 分钟，拍上生粉；青、红椒切粒。
 2. 起油锅烧至八成热，放入沙尖鱼炸至香酥，捞起沥干油分，置于碟中。
 3. 起锅爆香青、红椒粒、姜蓉、蒜蓉，与椒盐均匀撒在沙尖鱼面；用甜醋蘸食即可。



鱼香牛肉茄



原料 嫩牛肉 50 克，茄子 200 克，泡椒、蒜子各 10 克，生姜、香葱各 10 克，花生油 500 克，盐、味精各 5 克，白糖 3 克，老抽王 3 克，陈醋、豆瓣酱各 5 克，水生粉适量。

做法

1. 嫩牛肉切成粒；茄子切成条；泡椒切成粒；蒜子切粒；姜切粒；香葱切花。
2. 烧锅下油，待油温 120°C 时放入切好的茄条，炸至外黄内熟时捞起。
3. 烧锅留油，下入姜粒、蒜粒、牛肉粒、豆瓣酱炒出香味时，投入炸好的茄条，加入少许清汤，调入盐、味精、白糖、香醋、老抽王烧透，用水生粉勾芡，撒上葱花即成。



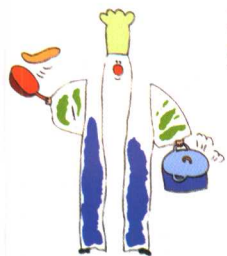


辣味元蹄

原料 猪肘 1 只，八角 1 粒，桂皮、小茴香、姜条各适量，红椒丝、蒜末各少许，食盐 10 克，胡椒粉少许，香醋 15 克，老抽 4 克，白糖 5 克，黄酒 20 克，上汤 250 克，植物油 15 克。

做法

1. 将猪肘洗净飞水，用洁布吸干水分，涂少许老抽上色。
2. 起锅煎香八角、桂皮、小茴香、姜条，注入上汤，倾入黄酒，用白糖、食盐及胡椒粉调味，放入猪肘，猛火烧沸后转入小火焖 30 分钟至熟，取出凉凉，切片上碟。
3. 用食盐、蒜末、香醋拌匀成调味汁，淋于猪肘片上，撒上红椒丝即可。



主编 秋实

绿色营养食谱

ChuanCai

新派

川菜

创新美味

W 世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

新派川菜/秋实主编. —广州:广东世界图书出版公司, 2005. 8

ISBN 7-5062-7712-3

I. 新… II. 秋… III. 菜谱—四川省 IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 097683 号

新派川菜

出版发行:广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编:510300)

电 话:020-84451969 84459539

Http://www.gdst.com.cn

E-mail:pub@gdst.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京市后沙峪印刷厂

版 次:2006 年 9 月第 1 版

2006 年 9 月第 1 次印刷

开 本:787mm×1 092mm 1/16

印 张:18

ISBN 7-5062-7712-3/TS·0027

出版社注册号:粤 014

定 价:19.80 元

如发现因印装质量问题影响阅读,请与本公司联系退换。

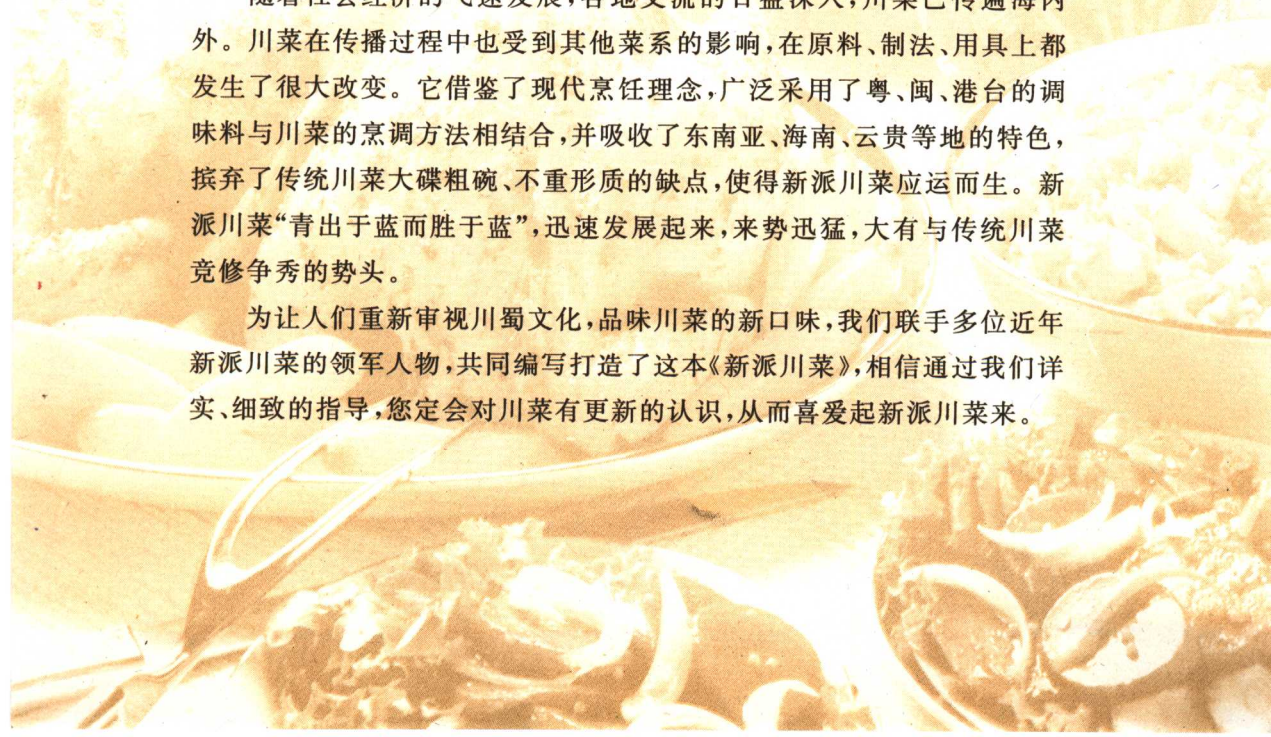
前言

祖国幅员辽阔,历史悠久。各地区人民在长期的生活中受地理环境、气候物产、文化传统及民族习俗等因素的影响,形成了具有地方风味特色,并广受群众喜爱的菜系。本书着重向读者介绍在传统川菜基础上演变而成的新派川菜。

川菜作为名扬海内外的“八大菜系”之一,在秦末汉初已形成规模,唐宋时得到迅速发展,明清时闻名于世,现今川菜馆已遍布世界各地。川菜重视选料,讲究规格,分色配菜主次分明,鲜艳协调。其特点是酸、甜、麻、辣、香,油重味浓。川菜在烹调方法上擅长烤、烧、干煸、蒸。川菜善于综合用味,形成各种复合味。但传统川菜大碟大碗不重形质的缺点限制了它在闽、粤地区的发展,一定程度上给纵横天下的川菜减色不少。

随着社会经济的飞速发展,各地交流的日益深入,川菜已传遍海内外。川菜在传播过程中也受到其他菜系的影响,在原料、制法、用具上都发生了很大改变。它借鉴了现代烹饪理念,广泛采用了粤、闽、港台的调味料与川菜的烹调方法相结合,并吸收了东南亚、海南、云贵等地的特色,摒弃了传统川菜大碟粗碗、不重形质的缺点,使得新派川菜应运而生。新派川菜“青出于蓝而胜于蓝”,迅速发展起来,来势迅猛,大有与传统川菜竞修争秀的势头。

为了让人们重新审视川蜀文化,品味川菜的新口味,我们联手多位近年新派川菜的领军人物,共同编写打造了这本《新派川菜》,相信通过我们详实、细致的指导,您定会对川菜有更新的认识,从而喜爱起新派川菜来。

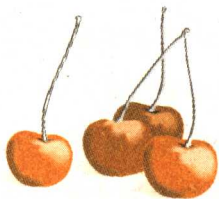


Content

5

一、蔬菜类

- | | | | |
|-------------------|----|------------------|----|
| 1. 蒸三丝 | 17 | 22. 炆酸菜豆腐干 | 26 |
| 2. 金丝元宝 | 17 | 23. 炆菠菜根 | 26 |
| 3. 椒盐菜花 | 18 | 24. 麻辣茭白 | 27 |
| 4. 爽脆豌豆 | 18 | 25. 粉皮黄瓜 | 27 |
| 5. 扣素肉 | 19 | 26. 酿苦瓜 | 28 |
| 6. 干煸南瓜丝 | 19 | 27. 草莓咖喱茄子 | 28 |
| 7. 葱丁花仁甘蓝 | 20 | 28. 银芽金针菇 | 28 |
| 8. 葱白藿香豆腐 | 20 | 29. 泡椒草菇黄瓜 | 29 |
| 9. 炆青菜凉粉 | 20 | 30. 麻辣鸡腿菇丝 | 29 |
| 10. 花生炒三丁 | 21 | 31. 西芹红椒香菇 29 | |
| 11. 荠菜豆腐 | 21 | 32. 三丝冬瓜卷 30 | |
| 12. 玉树罗汉 | 22 | 33. 葱椒桃仁 30 | |
| 13. 白菜芝麻卷 | 22 | 34. 芥辣韭菜茄丝 31 | |
| 14. 青笋番茄香菇 | 23 | 35. 芝麻芦笋 | 31 |
| 15. 咸蛋蒸丝瓜 23 | | 36. 红萝卜脯 | 31 |
| 16. 葱拌老虎菜 23 | | 37. 炆百合 | 32 |
| 17. 蒜薹葱豆腐 24 | | 38. 玉笋洋姜 | 32 |
| 18. 珊瑚菜花 24 | | 39. 鱼香嫩玉米 | 33 |
| 19. 裹浆菜丸 25 | | 40. 香菇青元嫩玉米 33 | |
| 20. 炆干豆嫩茄 25 | | 41. 凉瓜煎烙角 | 33 |
| 21. 凉拌海带丝 | 26 | 42. 酸辣芥兰 | 34 |
| | | 43. 青椒仔姜瓜皮 | 34 |
| | | 44. 青椒炒南瓜花 | 35 |
| | | 45. 生菜鲍片 | 35 |
| | | 46. 干煸豇豆 | 35 |



47.拌三丝	36
48.贡果炒菇笋	36
49.香辣芦笋尖	37
50.干椒炒芹秆	37
51.青椒炒笋尖	37
52.香炒竹笋	37
53.丝瓜花炒平菇	38
54.芥辣椒油菜薹	38
55.香炸芦笋	38
56.油菜香菇	39
57.焖南瓜	39
58.鸡皮烧榨菜	40
59.青黄翡翠丝	40
60.珍珠银耳 40	
61.粒粒香	41
62.干煸魔芋	41
63.桂花炒魔芋	42
64.香菇莴笋烩魔芋	42
65.雪菜百叶	43
66.梅芽魔芋腐	43



67.芦笋百合	44
68.蒜葱炒茼蒿	44
69.厥菜四丝卷 44	
70.桑葚菜花	45
71.咖喱洋菇	45
72.干煸笋丝冬菜	46
73.虾子炒竹荪	46
74.大头菜炒薹菜	46

二、猪肉类

1.糟香排骨	47
2.小瓜炒肉片	47
3.焦嫩蒜香骨	48
4.五香猪肉干	48
5.甘蔗肉排	49
6.蒜苗回锅肉	49
7.肉碎雪花鱼	50
8.卤煮大肠	50
9.缤纷水晶冻	51
10.红烧狮子头	51
11.银耳番茄烩肉片	52
12.冬菇烧肉片	52
13.木耳水晶肉片	53

Contents

7

14. 榨菜肉丝 53



15. 微波回锅肉 54

16. 菊花煨肉丝 54

17. 蕨菜炒肉丝 55

18. 甘菊猪肚 55

19. 枸杞竹笋肉丝 56

20. 韭黄蟹膏肉丝 56

21. 橘饼烧肉丁 56

22. 泡萝卜青椒肉丝 57

23. 北芪煲瘦肉 57

24. 肉皮炒韭菜花 57

25. 麻辣芦笋肉丝 58

26. 芝麻菊花肉丝 58

27. 鱼香午餐肉 59

28. 木耳炒猪肝 59

29. 腊肉锅魁 60

30. 红椒碎肉炒泡萝卜 60

31. **豆豉烧里脊** 60

32. 豆香猪手 61

33. 斑腩椰菜 61

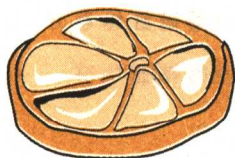
34. 玉兰红萝卜丸 62

35. 桃仁烧猪排 62

36. 莲藕烩猪扒 63

37. 蛋蓉里脊肉排 63

38. 油炸黄金排骨 64



39. 干椒猪脆骨 64

40. 香菇芝麻腰花 64

41. 卤猪耳朵 65

42. 苦瓜酿肉 65

43. 干椒宫保腰块 66

44. 参归腰花 66

45. 豉汁排骨南瓜船 67

46. **凤尾牵牛猪腰** 67

47. 空心菜炒腰花 68

48. 魔芋豆腐肺片 68

49. 凉爽薄荷猪肝 69

50. 滑蛋猪脑 69

51. 青红椒炒肉粒 69

52. 泡萝烧肚条 70

53. 蒜苗炒香肠 70

54. 山椒香菇肥肠 71

55. 云耳百合炒腊肉 71

56. 姜葱平菇肠 71

57. 爆炒猪大肠 72

58. 豆蓉瘦肉脑花 72

59. 烧汁西芹烩花肉 73

60. 杂果炒花肉 73

61. 鱼香泡椒脑花 74



三、牛肉类

1. 香辣牛肉片 75

- 2. 山椒酱里脊 75
- 3. 五香小牛排 76
- 4. 回锅牛里脊 76
- 5. 凉瓜炒牛肉 77



- 6. 茭白五香里脊 77
- 7. 泡椒牛肉丝 78
- 8. 麻辣牛肉丝 78
- 9. 粉丝苦瓜牛肉丝 78

- 10. 白汁牛肉 79
- 11. 甜酸香辣牛肉丝 79
- 12. 鹌鹑墨鱼牛肉 80
- 13. 牛柳咖喱锅巴 80
- 14. 冬菜蒸牛肉 81
- 15. 菜松金丝牛肉 81
- 16. 酱爆牛心顶 82
- 17. 干椒腰果牛柳 82
- 18. 黑椒烧牛柳 83
- 19. 大葱牛肉丝 83
- 20. 香菇雪豆牛柳 84



- 21. 双味黄金牛排 84

- 22. 豆瓣芥蓝牛排 85

- 23. 姜汁牛百叶 85

- 24. 奇异果牛仔骨 86

- 25. 平菇花椒牛肉 86

- 26. 干椒虾子牛鞭 87

- 27. 黑椒煎牛柳 87

- 28. 竹笋蒜香牛仔骨 87

- 29. 青椒炒毛肚 88

- 30. 泡椒环喉毛肚 88

- 31. 生仁炸牛扒 89

- 32. 青红冬笋牛百叶 89

33. 鱼香牛肉茄 90

- 34. 玉兰红椒爆毛肚 90

- 35. 咖喱葱芹牛鞭 91

- 36. 五香酱牛肉 91

- 37. 清香韭黄牛肚 92

- 38. 红樱鸡骨牛鞭 92

- 39. 芥兰炒牛腱 93

- 40. 葱爆牛柳 93

- 41. 香菇红椒百叶 94

- 42. 香辣酱牛肝 94



Contents

9

四、羊肉类

1. 黄豆焖羊腩 95
2. 拔丝绵羊尾 95
3. 红椒韭花羊肉 96
4. 红椒炒肝片 96
5. 豌豆红椒肾花 97
6. 萝卜丝煮羊肉 97
7. 玉笋泡椒羊肉 98



8. 风味羊里脊 98
9. 香炸羊肉串 99
10. 生炒羊肉片 99
11. 葱爆羊里脊 100
12. 滑炒羊肉丝 101

13. 大蒜煨羊肋 101
14. 蒜香羊肉 102

15. 锅烧羊肉 102

16. 鲜熘羊肾 103
17. 灵芝炖羊腩 103
18. 笋丝羊肉 104
19. 黄焖羊肉 104
20. 扒羊肉条 105
21. 焦熘羊肉片 105

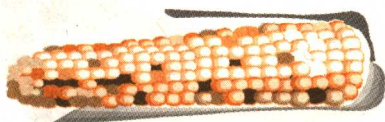
22. 熘羊肺片 106

23. 咖喱羊肉 106

五、禽蛋类

1. 糯米金丝卷 107

2. 蛋黄鸡菇 107
3. 炸金丝蛋 108
4. 荔枝蛋 108
5. 鸭油蒸蛋 109
6. 葱淋油鸡 109
7. 浓香蛋卷 109
8. 香辣鸡蛋饼 110
9. 鸡蛋沙拉 110
10. 脆皮鸡肉棒 111
11. 香菇鸡 111
12. 鲜人参煲鹌鹑 112
13. 腊香风卷 112
14. 咖喱鸡肉饼 113
15. 冬菇红枣煲鸭 113
16. 油煎鸡糝饼 114



17. 鸡肉豆腐丸	114
18. 芽糖酱凤爪	115

19. 清补凉煲鸡爪 115



20. 柠香鸭汤	116
21. 凉粉托凤冠	116
22. 卤鸭香芋饼	117
23. 淮杞煲水鸭	117
24. 鸭掌留香	118

25. 五香鹌鹑	118
----------------	-----

26. 花椒西芹仔鸡	119
------------------	-----

27. 金针鸡丝	119
----------------	-----

28. 辣酒虎皮蛋	120
-----------------	-----

29. 瓦锅煨香鸡	120
-----------------	-----

30. 泡椒腰果熘鸡腿	121
-------------------	-----

31. 咸蛋煮豆腐	121
-----------------	-----

32. 油炸纸包鸡	122
-----------------	-----

33. 泡菜煨鸡块	122
-----------------	-----

34. 鱼香冬笋炸鸡排	122
-------------------	-----

35. 炒蛋米	123
---------------	-----

36. 红椒荸荠熘鸡片	123
-------------------	-----

37. 腊肉蒸鸡块 124	
---------------	--

38. 腿菇酱爆鸡丁 124	
----------------	--

39. 西兰花鸭片 125	
---------------	--

40. 干椒杏仁鸡丁 125	
----------------	--



41. 鱼香铁板鸡串	126
------------------	-----

42. 甜瓜姜油鸡丝	126
------------------	-----

43. 双味鸳鸯鸡丝	127
------------------	-----

44. 豆酱烧雁鹅	127
-----------------	-----

45. 童子菇焖鸡	128
-----------------	-----

46. 滑炒茼蒿鸡丝	128
------------------	-----

47. 黄焖冬菇鸭	129
-----------------	-----

48. 干椒苦瓜鸡丝	129
------------------	-----

49. 香辣红油鸡丝	130
------------------	-----

50. 银芽炒鸡丝 130	
---------------	--

51. 鸡淖煨笋丝 131	
---------------	--

52. 青瓜炒鹌片 131	
---------------	--

53. 五彩炒蛋丝 132	
---------------	--

54. 粉丝红椒炒鸡丝	132
-------------------	-----

55. 折耳熘鸡丝	133
-----------------	-----

56. 蛋皮卷三丝	133
-----------------	-----

57. 荸荠鸡脯丁	133
-----------------	-----

58. 白玉鸡丁	134
----------------	-----

59. 香菇椒笋豆鸡片 134

60. 糖萝炒鸡片	135
-----------------	-----

61. 碧绿煎蛋	135
----------------	-----

62. 百花炸鸡柳	136
-----------------	-----

63. 甜辣酱鸡片	136
-----------------	-----

64. 红椒豆豉凤爪	136
------------------	-----

65. 山椒西芹凤爪	137
------------------	-----