



Bashu Shanfang 2

「巴蜀膳房」

陈夏辉 陈小林 / 主编 重庆出版集团  重庆出版社



「巴蜀膳房2」



Bashu Shanfang

主 编 陈夏辉 陈小林

编 委 蒋中福 张吉富 龚志平 罗志彪

蒋绍愚 朱益辉 李泽民 杨开华

江苏工业学院图书馆
藏书章

图书在版编目(CIP)数据

巴蜀膳房. 2 /陈夏辉, 陈小林主编. —重庆: 重庆出版社, 2007.4

ISBN 978-7-5366-8648-9

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 042615 号

巴蜀膳房 2

BASHU SHANFANG 2

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: 周玉平

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 978-7-5366-8648-9

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

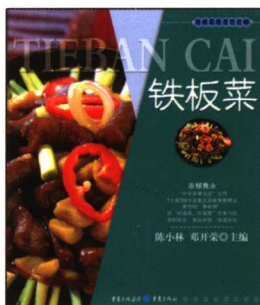
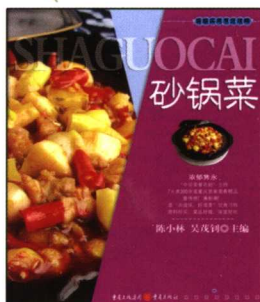
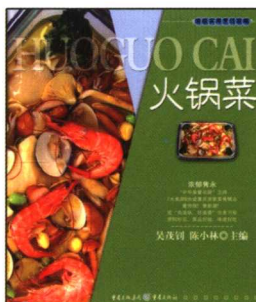
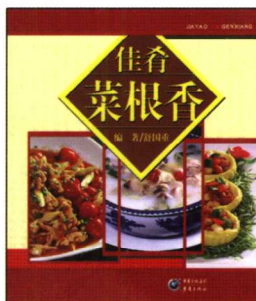
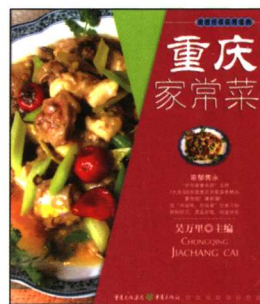
重庆小洞天饮食(集团)有限公司常务副总经理、经济师,重庆市烹协餐饮行业协会副秘书长。曾与人合编《四川烹饪基础教材》、《仿荤素食》;参加了《川菜烹饪事典》的编写,任编委、执笔人;曾与人合编《重庆江湖菜》、《重庆江湖小吃》;主持创制的“三国宴”赴台湾省参加2000年“台北中华美食展特别展”;且入典《中华烹饪名人大典》、《世界华人突出贡献专家名典》。



陈小林

重庆市某大型国有饮食集团监事会主席,重庆中华食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

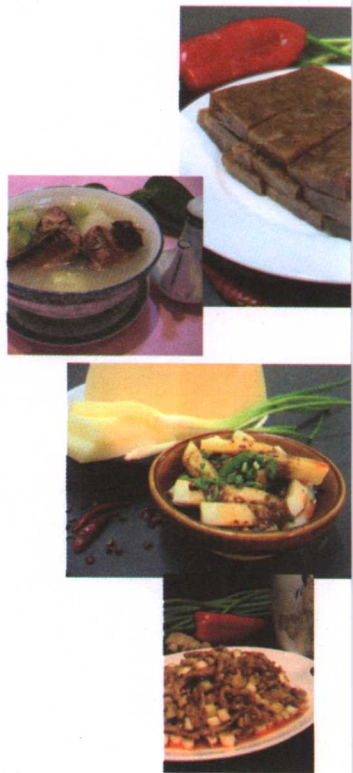
为丰富城乡居民的菜盘子、饭桌子，给人们的生活增添情趣，我们把川渝地区民间的家常菜挖掘整理出来，编写了这套《巴蜀膳房》，“再现外婆当年的烹艺，重温祖母昔日的厨功”。本丛书注重知识性、实用性、可操作性的统一，图文并茂，通俗易懂，力求成为城乡家庭烹饪的必备参考书。

《巴蜀膳房》共3册，本册收录了“素菜精做”、“拿手烧焖”、“花样豆腐”3类共120道菜肴。素菜囊括了蔬菜、豆制品、竹笋、食用菌和干坚果，取材方便，用料广泛，烹制随意，美味、经济、清新，每天在餐桌上增加几个素菜，无疑对您的健康是大有好处的。

烧和焖，是家庭厨房里最常用的烹调法之一，制作烧焖菜不需要太高的技艺，只要懂得：“烧”主要分为红烧、白烧、酱烧、葱烧、干烧、家常烧；“焖”则有黄焖和红焖；用不同的烧焖方法成菜有不同的特色。知道这些基本原理之后，就可以择喜而烧，择喜而焖了。

豆腐菜肴品种繁多，简单易做，运用炒、烧、煮、焖、煎、炸、烤、拌、烩、蒸、酿、煲、扣等技法成菜，款款味美，样样精彩，营养丰富，在家想怎么吃就怎么吃，说不定好吃的豆腐名菜就出自您的手下。

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”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

壹菜精做

- | | | | |
|----|--------|----|-------|
| 3 | 一品白灵菇 | 23 | 开水白菜 |
| 4 | 美极鲜双菇 | 24 | 家常南瓜 |
| 5 | 鲜菇石榴球 | 25 | 蒸素烧白 |
| 6 | 白菜爽口卷 | 26 | 豉椒凉粉 |
| 7 | 吉祥烩山珍 | 27 | 铁板风味茄 |
| 8 | 炸素鳝 | 28 | 蛋黄玉米 |
| 9 | 什锦素烩 | 29 | 松仁瓜丁 |
| 10 | 水晶冬瓜球 | 30 | 金钩刷把笋 |
| 11 | 灯影紫薇 | 31 | 炒蟹黄 |
| 12 | 南瓜泥 | 32 | 鸡油烩菜头 |
| 13 | 酿苦瓜 | 33 | 素烩三元 |
| 14 | 酿莲藕 | 34 | 美味南瓜 |
| 15 | 鸡蒙葵菜 | 35 | 黄豆芽煎饼 |
| 16 | 玫瑰水晶魔芋 | 36 | 马蹄鱼丁 |
| 17 | 金毛针菇 | 37 | 金沙三菇 |
| 18 | 金丝南瓜 | 38 | 青豆雪里红 |
| 19 | 鱼香茄饼 | 39 | 香煎土豆饼 |
| 20 | 香芋夹 | 40 | 鱼香脆血旺 |
| 21 | 炸溜青椒 | 41 | 粉蒸青圆 |
| 22 | 冰汁番茄 | 42 | 酸菜蚕豆 |



2

拿手烧焖

- | | |
|-----------|-----------|
| 45 樱桃肉 | 65 板栗烧鸡 |
| 46 豆筋红烧肉 | 66 白果烧鸡 |
| 47 三菇猪蹄 | 67 芋儿烧鸡 |
| 48 黄豆烧猪头 | 68 家常黄焖鸡 |
| 49 方竹笋烧排骨 | 69 贵妃凤翅 |
| 50 肉末茄子 | 70 花仁白烧凤爪 |
| 51 菜头烧酥肉 | 71 黄焖鸡肾 |
| 52 香菇烧猪肚 | 72 家常鸡皮 |
| 53 东坡肘子 | 73 酱烧鸭脯 |
| 54 家常牛掌 | 74 魔芋烧鸭 |
| 55 葱烧蹄筋 | 75 冬菜焖鸭 |
| 56 红枣烧牛尾 | 76 带丝烧鹅 |
| 57 芸豆烧猪尾 | 77 霸王鱼鳃 |
| 58 萝卜烧肥肠 | 78 红烧美蛙腿 |
| 59 清烧肠头 | 79 红烧甲鱼 |
| 60 凤凰狮子头 | 80 独珠甲鱼 |
| 61 红烧牛肉 | 81 家常海参 |
| 62 红烧羊排 | 82 三海烩 |
| 63 糊辣地羊 | 83 黄焖鱼肚 |
| 64 红烧兔 | 84 凤翅海参 |





3

花样豆腐

- | | |
|------------|------------|
| 87 河水豆花 | 107 豆渣烘猪头 |
| 88 香豉蒸豆干 | 108 软熇干张 |
| 89 花仁豆腐饼 | 109 红烧豆腐果 |
| 90 口袋豆腐 | 110 脆皮豆腐 |
| 91 海鲜豆腐 | 111 雪豆腐烧肉 |
| 92 豆腐杂样 | 112 白玉人参果 |
| 93 麻婆豆腐 | 113 酿豆腐果 |
| 94 鱼头豆腐 | 114 脆口豆腐 |
| 95 凤尾豆腐 | 115 箱香豆腐 |
| 96 韭黄豆干 | 116 豆腐果烧鸡 |
| 97 京酱豆干 | 117 卤水豆腐 |
| 98 五彩白玉羹 | 118 砂锅雪豆腐 |
| 99 家常豆腐 | 119 牛腩豆花 |
| 100 灯影豆干 | 120 雪豆腐炒腊肉 |
| 101 铁板豆腐 | 121 小葱拌豆腐 |
| 102 家常红白豆腐 | 122 炒豆腐松 |
| 103 菜豆花 | 123 冬寒菜豆腐汤 |
| 104 纸包豆腐 | 124 淋汁豆花 |
| 105 雪豆腐蒸腊肉 | 125 一品豆腐 |
| 106 辣子豆腐 | 126 香干鱿鱼丝 |





1

素菜精做

SUCAIJINGZUO

《素菜精做》作者简介



罗志彪 重庆“东方花苑饭店”餐饮部副经理、行政总厨,国家二级技师,国家特级烹调师,《中国大厨》重庆办事处副主任,“德厚源餐馆管理有限公司”常务副总经理。从厨近 30 年,曾在重庆、长沙、株洲、深圳等地的星级酒店任行政总厨,其代表菜肴曾获华南神龙美食节金奖,并入编“湖南名菜”。



张吉富 国家特一级烹调师,特级面点师。从厨 44 年,曾在重庆、北京、南宁等地的酒楼任厨师长、行政总厨,曾参加重庆美食节烹饪比赛,获得菜品金牌,曾与人合编《重庆江湖菜》一书。





● 菜品解析 ●

白灵菇——菇中上品，其口感细腻香甜，植物蛋白含量极高。



一品白灵菇

● 制作方法 ●

1. 将白灵菇煮熟，切成长方片。鹌鹑蛋磕入瓷羹勺内，上笼蒸2分钟取出。西兰花洗净，入开水锅中焯熟。
2. 将白灵菇片均匀地摆入碗内，加入鲜汤、精盐、鸡精、胡椒粉、味精和料酒，最后放入姜片和葱节，上笼蒸至入味，倒出蒸菇的原汤汁，将碗取出翻扣于盘内将碗取走，盘边摆上鹌鹑蛋和西兰花围边。
3. 将蒸白灵菇的原汤汁入锅内，下水豆粉勾芡，淋在白灵菇上即成。

● 用料 ●

白灵菇	500 克
姜片	10 克
葱节	10 克
料酒	10 克
鲜汤	100 克
精盐	2 克
鸡精	2 克
胡椒粉	1 克
味精	1 克
鹌鹑蛋	10 个
西兰花	30 克
水豆粉	5 克

你知道吗？

白灵菇是一种高档食用菌，色泽洁白、菌肉肥厚、质地细腻、脆嫩可口、味道鲜美、营养丰富，有“素鲍鱼”之称。具有调节人体生理平衡，提高免疫力的作用，被誉为“东方神菇”。



美极鲜双菇

● 制作方法 ●

1. 将香菇和杏鲍菇洗净切成长条，用料酒将菇条拌匀，扑上豆粉。
2. 净锅置旺火上，下色拉油烧至六成热时，下双菇条炸呈金黄色起锅待用。
3. 锅内留少量油，放入香菇和杏鲍菇，下美极鲜酱油、青红椒粒、鸡精和味精翻匀起锅装盘即成。

● 用料 ●

鲜香菇	200 克
杏鲍菇	200 克
美极鲜酱油	10 克
青、红椒粒	5 克
豆粉	20 克
色拉油	1 000 克
(实耗 150 克)	
鸡精	1 克
味精	1 克
料酒	5 克

● 菜品解析 ●

菌菇类食物是植物蛋白含量极高的绿色健康食品，很受广大群众的欢迎。





● 菜品解析 ●

成菜形似石榴，
色泽橙黄，口味清淡，
滑爽鲜香。



鲜菇石榴球

● 制作方法 ●

1. 将香菇、荸荠和大葱洗净，分别切成粒。韭菜洗净，放入开水锅中焯熟。鸡蛋打入碗内，搅打散后放入精盐和豆粉调匀。
2. 净锅置小火上，将蛋浆分次下入锅内，摊成 10 张蛋皮，待用。将香菇、荸荠、大葱和肉末拌匀，加入精盐、胡椒粉、鸡精和味精制成馅。
3. 把馅包入蛋皮内，用韭菜扎紧成球状摆入盘中，上笼蒸熟即成。

● 用料 ●

鲜香菇	200 克
荸荠	100 克
肉末	50 克
大葱	10 克
精盐	2 克
味精	1 克
鸡精	2 克
鸡蛋	250 克
豆粉	3 克
胡椒粉	1 克
韭菜	50 克



白菜爽口卷

● 制作方法 ●

1. 选完整大张的黄秧白菜叶 10 张，洗净后放入开水锅中焯生，待用。香菇和荸荠洗净，分别切成粒。
2. 香菇和荸荠装入碗内，加入肉末，下精盐、鸡精、味精和胡椒粉拌匀成馅。
3. 把拌好的馅包入白菜叶中，制成长方卷，摆入盘内，上笼蒸 5 分钟后取出上桌即成。

● 用料 ●

黄秧白	500 克
鲜香菇	100 克
荸荠	50 克
肥瘦肉末	100 克
精盐	2 克
鸡精	2 克
胡椒粉	1 克
味精	5 克

● 菜品解析 ●

成菜形态美观大方，清淡爽口。



● 菜品解析 ●

菌菇类食物是植物蛋白含量极高的绿色健康食品，很受广大群众的欢迎。



吉祥烩山珍

● 制作方法 ●

1. 将白蕈菇、杏鲍菇、白灵菇和西蓝花分别洗净，再分别将3种菇切成长6厘米、宽3厘米、厚0.5厘米的片。西蓝花改刀成朵状待用。玉米棒入锅中煮熟，切成10大块待用。
2. 净锅置旺火上，注入清水烧开，分别将3种菇及西蓝花入锅中煮熟捞起，再将菇片均匀地摆入蒸碗内。将鲜汤烧开，放入精盐、鸡精、味精和胡椒粉调好味，灌入碗内后上笼蒸熟入味，倒出原汁鲜汤待用，取出碗翻入盘内。
3. 将原汁鲜汤倒入净锅内用旺火烧开，放入蚝油，用生粉勾芡，浇在菌菇上，摆上西蓝花和玉米棒围边装饰餐盘即成。

你知道吗？

鲜汤是用猪肉、猪骨等熬成的汤，用于一般汤菜的汤汁或炒菜时兑汤汁用。

● 用料 ●

白蕈菇	100 克
杏鲍菇	100 克
白灵菇	100 克
玉米棒	1 只
西蓝花	50 克
精盐	3 克
鸡精	2 克
味精	3 克
鲜汤	100 克
蚝油	5 克
胡椒粉	1 克
生粉	3 克



炸素鳊

制作方法

1. 茄子去蒂洗净,切成1厘米粗、6厘米长的条,洒上料酒,扑上豆粉。
2. 净锅置火上,上下色拉油烧至五成热,下茄条炸至酥脆起锅。
3. 将锅洗净置火上,倒入炸好的茄子,下香油、精盐、味精和葱花,撒花椒粉,炒匀起锅装盘即成。

用料

茄子	400 克
花椒粉	10 克
葱花	10 克
香油	10 克
色拉油	1 000 克 (实耗 100 克)
豆粉	200 克
精盐	3 克
味精	5 克
料酒	10 克

菜品解析

此肴是一款仿荤菜肴,形态逼真,咸鲜味浓。

