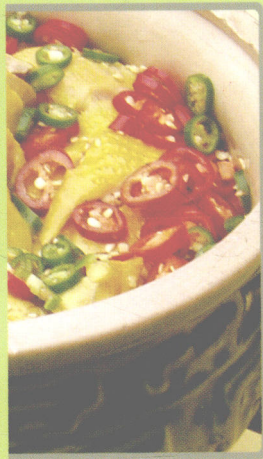


川渝 流行菜

CHUANYU LIUXINGCAI

张通奎 程松/编著



张通奎 程松 / 编著

川渝

CHUANYU LIUXINGC.

流行菜

江苏工业学院图书馆
藏书章

图书在版编目 (CIP) 数据

川渝流行菜 / 张通奎, 程松著. — 重庆: 重庆出版社, 2003.1
(2006.6 重印)

ISBN 7-5366-5680-7

I. 川... II. ①张... ②程... III. ①菜谱—四川省
②菜谱—重庆市 IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 005081 号

川渝流行菜

CHUANYU LIUXING CAI

张通奎 程松 编著

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 王 灿 徐彦然 谢 先

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: $4\frac{1}{6}$ 字数: 97 千

2003 年 1 月第 1 版 2006 年 6 月第 2 次印刷

印数: 6 001~11 000 册

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

编者的话

当今世界，交通发达，信息灵通，一些与人们生活息息相关的东西，一旦受到欢迎，便会迅速地流传开来，如流行色、流行曲、流行款式、流行方法，等等，等等，不胜枚举。本书所介绍的是流行于川渝地区的菜肴。它们有的是发现于民间的“江湖菜”，有的是厨师所独创，或借鉴其他菜肴加以改作而得的“革新菜”……，虽然源起各异，但正像流行色之流行在于悦目，流行曲之流行在于悦耳一样，流行菜的流行在于悦口，在于能给食客予“口福”的享受。

本书在编撰中，对当前流行于川渝地区的菜肴进行了认真的筛选。对其原料组成、制作方法、特色特点和烹制要领等均作了详而不繁、操作性强的介绍，并每菜皆配一精美成菜彩照图，力求让读者能“按图索骥”、“照章行事”地烹饪出地道的“川渝流行菜”。

大家知道，所谓流行菜总是不断变化着的。随着时间的推移，有的流行菜会流传下去，有的却会逐渐淡化、消失。所以，我们将长期追踪川渝流行菜的变化，以不断地修订、更新的内容来满足读者的需求。

2006年4月

◎ 火锅类

老火锅	3
海陆空火锅	4
血旺火锅	5
鸳鸯火锅	6

◎ 禽肉类

鸽子汤	9
霸王鸡	10
香陈鸡	11
辣子鸡	12
青椒童子鸡	13
泡椒鸡	14
红烧芋儿鸡	15
肚子鸡	16

西瓜鸡	17
罐罐鸡	18
泥巴鸡	19
口水鸡	20
砂锅仔阳鸡	21
泉水鸡	22
糊辣凤爪	23
烧鸡公	24
泡凤爪	25
鸡蹄花	26
竹筒鸭	27
盐水鸭	28

泉水鸭	29
泡椒鸭	30
砂锅啤酒鸭	31
油淋鸭	32
苦藟鹅掌汤	33

◎ 水产类

鱼羊汤锅	63
酸汤鱼	64
酸菜鱼	65
豆花鱼	66
豆腐鱼	67
肥肠鱼	68
芋儿鱼	69
辣子鱼	70
泡椒鱼	71
水煮鱼	72
麻花鱼	73
干烧鱼	74
啤酒鱼	75
油浸鱼	76
来凤鱼	77
步云鱼	78
北渡鱼	79

乌江鱼	80
翠云鱼	81
球溪鲶鱼	82
太安鱼	83
跳水鱼	84
农家鱼	85
功夫鱼	86
火锅鱼	87
鲜香鱼片	88
香辣盘龙鳝	89
泡椒牛蛙	90
辣子牛蛙	91
辣子虾	92
辣子蟹	93
辣子螺串	94
麻辣福寿螺	95
泡椒田螺	96

◎ 畜肉类

水晶牛头	37
芝麻牛肉丝	38
牙签牛肉	39
牛肉汤锅	40
苦藟牛尾汤	41
豆花肉片	42
竹筒粉蒸骨	43
辣子蹄花	44
来凤肥肠	45
泡椒肥肠	46
糊辣肥肠	47
豆花肥肠	48

羊肉汤锅	49
水煮美容蹄	50
毛血旺	51
泡椒血旺	52
花江狗肉	53
狗见羊汤锅	54
泉水兔	55
泡椒兔	56
童子醉兔	57
香辣兔	58
香珠兔	59
兔肥肠	60

火锅类

HUO GUO LEI

老火锅

◎ 原料:

牛、猪骨2000克,老母鸡1只,二金条海椒50克,花椒15克,胡椒粉5克,郫县豆瓣25克,川盐适量,味精10克,料酒200克,冰糖15克,醪糟汁50克,老姜(拍破)200克,大蒜(拍破)50克,八角、丁香、桂皮各2克,牛油300克,熟菜油200克,化猪油200克。

麻辣为重,麻、辣、鲜、烫兼而有之,味浓味厚,麻辣醇香,色泽红亮,回味隽永,风味突出。

◎ 制作:

1. 将牛、猪骨用刀背敲破,老母鸡宰杀褪毛,剖腹取出内脏,一同用清水漂洗干净。然后放进沸水锅内氽水,捞出再用清水洗干净。放入锅中,掺水3000克左右,加入老姜,用大火烧沸,撇去浮沫,改用中火慢煨,一直煨出鲜味、色白,捞去骨肉残渣,即成老火锅原汤。

2. 二金条海椒放入沸水内煮3~4分钟捞出,用杵臼杵成块,或用刀剁细,制成糍粑海椒,另将少许海椒节及花椒(5克)一起入锅煸炒出香味后捞出备用。郫县豆瓣用刀剁细。

3. 铁锅置大火上,下熟菜油、牛油、猪油烧至四成热时,下郫县豆瓣、糍粑海椒煸炒至色红,香味溢出(要均匀炒转,切勿粘锅),续下姜块、大蒜(拍破)、花椒、桂皮、八角、丁香等炒出香味后,掺入熬制好的原汤,大火烧沸后,放入川盐、冰糖、醪糟汁,调至味醇正后,再加入煸炒过的海椒节及花椒熬出麻辣味。临开始烫食时,下味精,撇去汤面浮沫,即成一锅老火锅原汤汁。再配上客人喜欢的食物,如毛肚、鲜鱼、黄豆芽、金针菇等即成。

◎ 要领:

1. 煸炒花椒时,一定要注意火候,勿炒过度,过度易发出苦味,勿炒过生,过生又不易出味。

2. 煸炒原料。动作要快速炒匀,不要糊锅焦化,炒至油红发亮,有海椒香味溢出,才能掺入原汤。

3. 调味要注意它的回甜味,如甜味过重则影响麻辣;如甜味过轻则缺少味道浓厚的特点。



◎ 原料: ◀

甲鱼 1 只, 乌鸡 1 只, 乳鸽 1 只, 川盐 10 克, 味精 5 克, 干海椒节 30 克, 花椒 10 克, 胡椒粉 2 克, 老姜(拍破) 20 克, 料酒 40 克, 红枣 10 克, 枸杞 5 克, 莲子 15 克, 百合、芡实、苡仁各 15 克。

◎ 制作: ◀



1. 将甲鱼宰杀, 撬开背壳,

放入 80℃ 的热水中浸烫后, 用钢丝球刮去鳖壳和裙边上的黑膜, 焯去头颈、脚爪、肚皮上的粗皮, 洗净。乳鸽宰杀后焯毛, 在肛门处开一小口, 掏出内脏洗净。乌鸡杀后焯毛剖腹, 去内脏、翅尖、脚爪斩成几大块, 洗净。

2. 干海椒节及花椒入炒锅内煸呈棕红色捞出, 用刀剁碎。在味碟中分别放入刀口海椒、川盐、味精, 淋上麻油搅匀即可。

3. 将初加工后的甲鱼、乌鸡、乳鸽入开水中氽一水。取一高压锅, 依次将甲鱼、乌鸡、乳鸽和涨发过的莲子、百合、芡实、苡仁、姜(洗净拍破)放入, 掺入鲜汤, 置旺火上烧沸, 撇净浮沫, 烹入料酒、川盐, 盖上高压锅盖, 扣上压阀。待冒气作响后 10 分钟左右, 将锅离火, 用水冲冷, 揭盖, 下味精、红枣、枸杞、胡椒粉调好味后, 倒入火锅盆内。火炉置餐桌上, 将制好的火锅放在炉上, 再配上味碟及香菇、金针菇、黄豆芽、西红柿、鲜鱼, 等等。

◎ 要领: ◀

1. 这款滋补营养型菜肴, 味清淡、鲜美, 最宜吃本味, 勿吃麻辣。根据需要可以配辣味柔和的红油油碟。

2. 原料必须放尽血水, 以免影响汤味, 汤味不宜过咸。

3. 使用高压锅时, 要仔细检查, 以免出事。高压锅喷气后一定要专人看守, 以免时间过长, 原料过于烂。

血旺火锅

◎ 原料:

猪血500克,干海椒200克,郫县豆瓣30克,花椒25克,料酒50克,姜(拍破)10克,葱节50克,川盐4克,白糖10克,味精2克,毛肚50克,午餐肉50克,金针菇50克,木耳30克,小白菜少许,熟菜油100克,鲜汤1000克。

色泽红亮,味麻辣、鲜、烫,血旺细嫩,营养开胃。

◎ 制作:

1. 毛肚撕去底板,从肚片连接处切断,再将肚叶切成2厘米的片;午餐肉切成长5厘米、宽2厘米、厚为0.3厘米的骨牌片,猪血切成2厘米厚的块;金针菇去头;木耳发涨后撕成块。

2. 铝锅内掺入清汤300克烧沸后,下干海椒100克煮烂捞出,用刀剁成茸,制成糍粑海椒;郫县豆瓣用刀剁细。炒锅置旺火上,下熟菜油烧至三成熟时,下干海椒节炆出辣味后,续下郫县豆瓣、花椒煸炒出香味,下姜(洗净拍破)、大蒜(拍破)炒出香味,掺入鲜汤烧沸,下川盐、味精、白糖、胡椒粉调好味,再下毛肚、午餐肉微煮后,续下金针菇、木耳、小白菜,然后下血旺、葱节煮约1分钟,倒入火锅盆内,置于餐桌炉上。

火锅类

5

◎ 要领:

1. 火锅的汤色来自于辣椒中的色素,在熬制过程中通过脂解和水解于汤卤中,形成红亮色泽,所以不要加酱油。

2. 客人在吃时,要随时搅动锅底,注意火候,等原料煮好后,应将火力调至适中,不要造成原料煮得过老。

3. 煸炒料时,火要小,油温不宜过高,汤要掺足。

4. 注意糖仅起增鲜作用,以调节麻辣味,所以不能过重。





◎ 原料：

牛、猪骨2000克，老母鸡1只，二金条海椒50克，花椒15克，胡椒粉5克，郫县豆瓣35克，川盐适量，味精10克，鸡精3克，冰糖5克，醪糟汁50克，料酒500克，老姜(拍破)50克，大蒜50克，蒜泥适量，葱节25克，红枣5克，枸杞5克，八角、广香、桂皮各2克，鲜汤1000克，牛油200克，熟菜油200克，化猪油100克，麻油50克。另配鲜鱼、毛肚、黄喉、午餐肉、黄豆芽、香菇、番茄等各250克分别改刀装盘。

◎ 制作：

6

火锅类

1. 清汤调制：取牛、猪骨用刀砸破与老母鸡剁成几大块，用水洗净，入铝锅沸水内氽水，捞出，另将铝锅内加入清水、姜块、猪骨、牛骨、鸡块，用猛火烧开，撇尽浮沫，入料酒少许，仍用旺火保持汤沸滚，直至汤汁乳白、香味溢出，用净布滤去残渣，加入盐、胡椒粉、味精、鸡精调好味，放入红枣、枸杞、少许大葱白节。

2. 红汤调制：以一半干海椒去蒂去籽切成2厘米节，放入炒锅内，加少许油，用小火煸炒呈棕红色，加一半花椒略炒捞出。锅洗净掺清水烧沸，下剩余海椒煮烂捞出滤净水，用刀捣茸制成糍粑海椒，郫县豆瓣剁细。另将铁锅置中旺火上，下熟菜油、牛油、猪化油烧至四成热，下郫县豆瓣、糍粑海椒煸炒，要均匀快炒带转。炒至色红发亮香味溢出，续下姜、大蒜、花椒、桂皮、八角、广香等炒出香味后，掺入鲜汤，大火烧开，放川盐、胡椒粉、冰糖、醪糟汁，调正味后，下煸炒过的花椒及海椒。熬出麻辣味后，下味精即成。

3. 制好的红、清汤分别倒入鸳鸯火锅盆内与其他准备好的荤素菜及蒜泥、油碟一道上席。

◎ 要领：

红汤麻辣，清汤清鲜，
食客随意。

1. 红汤体现麻、辣、烫、鲜，香味突出，略有回甜。烫食时有的材料淀粉汁过重，应事先漂制；应边食边搅动锅底，以免糊锅。

2. 清汤乳白应用旺火炖，使汤汁始终处于沸腾状态，以增加分子间的碰撞，加速胶元蛋白和脂肪乳化。

鸳鸯火锅

禽肉类

QIN ROU LEI

鸽子汤

◎ 原料:

嫩乳鸽1只，料酒10克，胡椒粉1克，姜5克拍破，味精3克，川盐适量，红枣5克，枸杞3克，清汤1000克。

乳鸽鲜嫩肥香，汤汁清醇味美。具有滋补健身、补脑开胃之功。

◎ 制作:

1. 乳鸽宰杀，褪毛，剥去足爪，在靠近鸽子肛门处开一小口，掏出内脏洗净，入开水锅中浸烫一下，余尽血水；捞出再清洗干净。

2. 将锅洗净置火上，掺入清汤，下川盐、老姜，加入料酒、胡椒粉、乳鸽烧沸，撇尽浮沫，倒入蒸碗内，入笼加盖用火蒸1小时左右。蒸至鸽肉烂透取出，加味精调味，拣去老姜，放入红枣、枸杞。

◎ 要领:

1. 宰杀乳鸽剖口不要过大，一定要将内脏清除洗净。
2. 杀乳鸽也可不用刀，一般用水将其淹死，以保持营养成分。

禽肉类



◎ 原料: ◀

鲜仔鸡腿肉 750 克, 干海椒 50 克, 花椒 15 克, 胡椒粉 1 克, 青椒 30 克, 姜、蒜片各 3 克, 马耳葱 5 克, 川盐 5 克, 醋适量, 味精 3 克, 白糖 2 克, 料酒 3 克, 炒花仁 6 克, 酥桃仁 5 克, 熟菜油 1 000 克 (约耗 75 克), 麻油少许。



10

◎ 制作: ◀

- 禽肉类**
1. 选鲜仔鸡腿肉, 用刀背将鸡腿肉排松, 用刀刮成 2 厘米见方的十字花刀 (深度为原料的 1/3), 再斩成 1.5 厘米见方的块。盛入碗内加入少许的盐、酱油、料酒码味约 5~10 分钟。
 2. 干海椒去蒂去籽切成 1.2 厘米的短节, 青椒去籽切成菱形状, 另取一碗, 放入少许的鲜汤、川盐、味精、白糖、醋、红油兑成滋汁。
 3. 炒锅洗净后置旺火上, 下入熟菜油至四成热下鸡肉炒至断生翻白, 续下干海椒炒出辣味, 滗去多余的油, 加入青椒块炒至断生, 倒入滋汁, 快速翻转, 放入少许桃仁、花仁即成。

◎ 要领: ◀

1. 鸡肉排松, 刮花刀便于成熟快, 易入味, 斩鸡肉大小一致。
2. 保证花仁、桃仁酥脆, 要起锅时才加入, 不要过早投入。
3. 在酥桃仁时油温不宜高, 要不停地翻动。桃仁发出脆响, 感到无水分时, 要立刻捞出摊开、晾冷。
4. 炒干海椒时, 一定要使其充分出味, 但不宜炒得过分, 以免产生苦味, 影响成菜质量。此菜根据地方口感不同, 可少加花椒或不加花椒。

鸡肉质地细嫩、味香辣, 青椒清香, 花仁、桃仁酥脆, 色泽美观大方。

霸王鸡

香陈鸡

◎ 原料：

鸡1只(约1250克),干海椒60克,辣椒面5克,花椒10克,郫县豆瓣25克,干陈皮5克,姜片5克,蒜片7克,川盐2克,白糖5克,醋少许,料酒8克,水豆粉适量,油酥花生100克,麻油2克,混合油1250克(约耗150克)。

色泽棕红,陈皮香浓,麻辣味香,鸡肉细嫩,花生酥脆。

◎ 制作：

1. 将鸡宰杀后,放净血水,去毛,取出内脏洗净,去头和爪(另用),用刀背排松,带骨斩成2厘米见方的块,盛入碗内,加川盐、料酒、水豆粉码匀,干海椒去蒂去籽切成2厘米长的节。干陈皮用开水涨发后,用刀切成小块备用。

2. 另取一小碗,放川盐、味精、白糖、醋、水豆粉、鲜汤兑成滋汁。

3. 炒锅洗净后,下油100克,下干红椒煸呈棕红色捞起,用刀铡碎备用。锅内另下油烧至四成热时,下鸡块滑散籽,发白、断生,捞出,滗去余油。锅内留油75克,下陈皮炒出香味后,下干海椒节炒至棕红色,续放花椒炒香,下鸡块煸香,再下郫县豆瓣、姜、蒜片煸炒出色出味,烹入料酒略炆炒入味,烹入滋汁,快速簸转几下,起锅下花生米,淋上麻油即成。

◎ 要领：

1. 炒海椒和花椒时,不要同时下锅煸炒。应用中小火先把干海椒炒呈棕红色时,才放花椒。这样才会海椒色好,花椒味正。

2. 花生要在烹汁后再下,使其不致回软,以免影响酥脆度。



◎ 原料: ◀-----▶

活仔鸡 1 只(约重 1 250 克), 干海椒 150 克, 花椒 25 克, 胡椒粉 2 克, 姜、蒜片各 3 克, 马耳葱 5 克, 川盐 3 克, 味精 5 克, 白糖 1 克, 酱油 5 克, 醋少许, 料酒 25 克, 芝麻 5 克, 麻油 5 克, 熟菜油 1 000 克(约耗 100 克)。

◎ 制作: ◀-----▶

1. 鸡宰杀后褪毛, 取出内脏, 宰去鸡爪另用。

禽肉类 将鸡斩成 1.5 厘米见方的小

块, 入碗内, 加少许盐、酱油码味。另用一碗放入鲜汤、川盐、胡椒粉、味精、白糖和适量醋调成滋汁。

2. 干海椒去蒂、籽后, 剪成 1.2 厘米长的节段。芝麻淘净后, 下锅炒香备用。

3. 炒锅洗净后置旺火上, 下油烧至四成热时, 下鸡肉炒至断生翻白, 即下干海椒节、花椒, 炒至鸡肉干香、海椒呈棕红色时, 滗去多余的油, 放姜片、蒜片、马耳葱炒香, 勾入料酒, 炝入味后, 烹入滋汁, 淋上麻油, 翻转起锅, 撒上芝麻即成。

◎ 要领: ◀-----▶

鸡肉质地干香化渣、麻辣味浓、色泽红亮。由于海椒较多, 有“海椒堆里找鸡丁”之感, 平添搜寻之趣。

1. 一定要选用活仔鸡做此菜, 效果才好。烫鸡时, 注意水温, 水温过高, 拔毛时表皮易烂; 水温过低, 又不易褪毛。一般水温在 80℃ 左右为宜。

2. 干海椒节下锅不要炒得过糊。过糊, 颜色不好且味易发苦。花椒下锅应在海椒变色后投入。

3. 海椒应选用颜色鲜红、味辣的二金条海椒为佳。花椒应用茂汶花椒。如选料不好, 则达不到此菜的效果。



辣子鸡