

百年川菜真传 百种川菜典范

老川菜

厨

房

LAOCHUFANG
CHUANCAI

文建 / 编著

竹林茅舍，老街陋巷，沉沉浮浮的炊烟，此起彼伏的呼唤，张家的老腊肉，李家的盐菜回锅肉，还有王婆婆的泡萝卜……这就是我们『老蜀人』儿时的『满院全席』。

这里记载的都是近似『文物』的老川菜，这一款款菜品中，虽已看不见新世纪的光鲜，却饱含了历史的浓醇，它们记录了『老蜀人』真实的历史和沉寂已久的生活。



老

LAO CHUFANG
CHUANCAI

文 建 \ 编著

厨
房

江苏工业学院图书馆
藏书章

川菜

图书在版编目(CIP)数据

老厨房川菜/文建编著. —成都:四川科学技术出版社,
2007.4

ISBN 978-7-5364-6157-4

I. 老… II. 文… III. 菜谱—四川省 IV. TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第031435号

老厨房川菜

- | | |
|-------|---|
| 编 著 者 | 文 建 |
| 责任编辑 | 程蓉伟 宋 齐 |
| 封面设计 | 李 庆 |
| 装帧设计 | 稻草人 梁 成 |
| 插图摄影 | 丁 浩 聂作平 程蓉伟 喻 磊 |
| 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 | 160千 印 张 6 插 页 14 |
| 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 | 16.00元 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5364-6157-4 |

■ 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:成都市三洞桥路12号 电话:028-87734081 87734082
邮政编码:610031

追忆注日的炊烟

(代序)

竹林茅舍，老街陋巷，沉沉浮浮的炊烟，此起彼伏的呼唤，张家的老腊肉、李家的盐菜回锅肉，还有王婆婆的泡萝卜……这就是我们“老四川”儿时的“满院全席”。

如今，我们似乎老了，匆匆忙忙地从各家各户的老厨房里捡拾起这些就要快随岁月长河流走的“老家当”，这更让我们这些“老四川”回味悠长，感慨万分。

这里记载的都是近似“文物”的老川菜，这一款款菜品中，虽已看不见新世纪的光鲜，却包含了历史的浓酽，它们记录了“老四川”真实的历史和沉寂已久的生活。

翻开这本书，我们听得见旧时堂馆的吆喝，闻得到菜油炸豆瓣的辛香，看得见老街口在风中猎猎翻飞的酒旗幡……这是一坛历久弥香的陈年老窖，令我们醉眼迷蒙。

谁说岁月无情？岁月成就了参天的大树，岁月酿成了传统与正宗，岁月浸泡出独有的风格与文明。岁月让我们在老厨房里学会了分斤掰两的精细，举手之劳的亲历亲为；岁月伴随着“老四川”烹制出画龙点睛的精彩，让我们过上了有滋有味又实实在在的生活。

“老四川”不是那种偏执狭隘的江湖艺人，身藏秘笈又秘而不宣不是“老四川”的性格，让普罗大众都能过上有滋有味的生活，才是“老四川”最开心的事情。因为“老四川”知道，传统的技艺只有藏之于广大民众当中，它的生命才能得以延续。

让我们走进菜市场，走进厨房，翻翻这本书，尽管是“依样画葫芦”，我们一样做得更好。

在往日的炊烟里，我们真的感到味道好极了。

丁大镛

2007年初春

目 录

家常回锅肉	004	红烧五花肉	036	竹荪肝膏汤	068
旱蒸回锅肉	005	芙蓉肉糕	037	白油猪肝	069
香辣回锅肉	006	蒜泥白肉	038	鱼香肝片	070
生爆盐煎肉	007	炸熘肉卷	039	油炸桃腰	071
小滑肉	008	四鲜肉脯	040	兰花肚丝	072
脆滑肉	009	软炸蹄膀	041	椒盐肝卷	073
酱爆肉	010	清汤圆子	042	蚕丝猪肚	074
锅巴肉片	011	白菜肉卷	043	炒杂拌	075
合川肉片	012	攒丝杂烩汤	044	火爆牛环喉	076
麻辣肉片	013	焦皮肘子	045	火爆牛肚梁	077
水滑肉片	014	干烧豆瓣肘子	046	火爆腰花	078
抄手肉片	015	连锅汤	047	火爆肚头	079
江津肉片	016	白云肘子	048	鱼香班指	080
鲜熘肉片	017	水晶肘子	049	清汤腰方	081
鱼香肉丝	018	蚂蚁上树	050	菠饺银肺	082
榨菜肉丝	019	生烧筋尾舌	051	油炸班指	083
甜椒肉丝	020	家常牛蛙	052	肥肠豆沙汤	084
家常肉丝	021	家常脑花	053	红烧环喉	085
葱白肉丝	022	蒜泥拌冻肘	054	清蒸杂烩	086
红烧什锦	023	鸡肘心汤	055	蒸蛋皮肉卷	087
荷叶蒸肉	024	清炖牛尾汤	056	姜汁热肘	088
卷筒咸烧白	025	干煸牛肉丝	057	芝麻圆子	089
甜烧白	026	水煮牛肉	058	酸辣虾羹汤	090
罐烧肉	027	毛牛肉	059	酥肉汤	091
黄瓜肉片	028	火鞭牛肉	060	芙蓉鸡片	092
香糟肉	029	烧牛头方	061	糊辣鸡丁	093
苔菜狮子头	030	镶牛尾	062	辣子鸡丁	094
粉蒸肉	031	锅酥牛肉	063	碎米鸡丁	095
板栗烧肉	032	清炖牛肉汤	064	花椒鸡丁	096
杏仁烧肉	033	枸杞牛冲汤	065	香辣鸡丁	097
陈皮烧肉	034	麻辣兔块	066	青椒鸡丝	098
锅烧肉	035	糊辣兔块	067	雪花鸡淖	099

豆绿鸡丝	100	糖醋鱼片	132	青椒大头菜	164
熘鸡丝	101	炆锅鱼	133	素炒豌豆尖	165
醋熘鸡	102	葱酥鱼	134	蟹黄凤尾	166
小煎鸡	103	五色鱼丸	135	干煸冬笋	167
格呢仔鸡	104	家常鳝鱼	136	干贝烧凤尾	168
怪味鸡块	105	干煸鳝鱼	137	家常牛尾笋	169
椒麻鸡	106	汗蒸脑花鱼	138	椿芽烘蛋	170
鸡豆花	107	干烧岩鲤	139	盐白菜烧冬笋	171
三菌炖鸡	108	芹黄鱼丝	140	冬笋芹黄	172
网油鸡卷	109	清蒸乌鱼	141	缠丝豆角	173
陈皮鸡	110	半汤鱼	142	姜汁菠菜	174
生烧鸡翅	111	醉鲜虾	143	冰糖银耳	175
油淋仔鸡	112	生爆虾仁	144	清真八宝锅珍	176
虫草鸭子	113	软炸虾包	145	粘糖羊尾	177
蛋酥鸭子	114	干煸鱿鱼丝	146	广柑鲜果羹	178
魔芋烧鸭	115	家常海参	147	酿梨	179
番茄烩鸭腰	116	绣球干贝	148	炒红苕泥	180
熘鸭肝	117	肝油海参	149	玫瑰锅炸	181
鲜熘鸭肝	118	鱼香豆腐	150	银耳鸽蛋糊	182
豆渣鸭子	119	家常豆腐	151	核桃泥	183
炒鸭脯	120	口袋豆腐	152	八宝荷花苕泥	184
姜爆鸭丝	121	珍珠豆腐	153	酥扁豆泥	185
豆瓣鲫鱼	122	锅贴蚕豆	154	雪塌桃脯	186
豆腐鲫鱼	123	鱼香茄饼	155	琉璃茄子	187
软烧大蒜鲇鱼	124	椒盐茄饼	156	酿鸽蛋	188
大蒜烧鲇鱼	125	臊子鱼鳞茄	157	冰汁番茄	189
泡菜鲫鱼	126	臊子嫩蛋	158	穿衣花仁	190
菜鱼汤	127	白汁菠菜卷	159		
肉丝鲢鱼	128	奶汤素烩	160		
糖醋脆皮鱼	129	开水白菜	161		
鲜熘鱼片	130	鸡皮慈笋	162		
豆豉鲜鱼	131	白汁菜心	163		



家常回锅肉

老厨房

回锅肉作为一道传统川菜，在川菜中占有十分重要的地位，一直被认为是川菜之首，川菜之化身。成菜红绿相间、鲜香爽口。正是因为回锅肉色味俱佳而成为了川菜的代名词。

分斤辨两

原料名	用量(克)
猪后腿肉	500
青蒜苗	150
化猪油	50
精盐	1
甜面酱	25
姜	2
葱	2
花椒	适量
红酱油	30
郫县豆瓣	50

三言两语

回锅肉的由来

回锅肉源于民间祭祀，系将敬鬼神、祖宗的供品在敬献之后拿回家来回锅食用，川西地区还称之为“熬锅肉”。回锅肉在四川地区的普及率非常高，几乎家家户户都能制作，有“四川第一菜”之称。久居异地的四川人，每当回到四川，山珍海味可免，而回锅肉不能不吃。

举手之劳

- 1 将连皮猪后腿肉洗净后放入开水中，同时放入葱、生姜、花椒煮15分钟左右，以肉可以用筷子穿皮插入便好，然后将肉捞出，晾干水气，在还有余热时切成约0.3厘米厚的连皮肉片；青蒜苗洗净后切成约2.5厘米长的节，郫县豆瓣切细。
- 2 将炒锅置中火上，放入化猪油，待油烧至五成热时下肉片及精盐反复翻炒，至肉片吐油时，将其铲在锅边，放入郫县豆瓣、甜面酱炒出香味，再与肉片共同炒匀，然后放入青蒜苗、红酱油，至青蒜苗断生起锅即成。

画龙点睛

- 1 根据不同口味爱好，也可加入少许豆豉；
- 2 如无红酱油也可放少许白糖代替。

有滋有味

家常味



此菜是回锅肉的另一种做法，主料不用汤煮而用旱蒸的方法，烹制不用炒而用贴的方法成菜，故肉的原味损失较少，且保持了颜色红亮，味浓而香的特点。

分斤秤两

原料名	用量(克)
猪腿肉	1000
青蒜苗	100
葱节	10
姜片	5
化猪油	50
花椒	数粒
醪糟汁	50
郫县豆瓣	50
酱油	15
甜面酱	15
精盐	1

三言两语

“旱蒸回锅肉”的来历

相传清末时成都有位姓凌的翰林，因宦途失意，遂退隐家居潜心研究烹饪。他将回锅肉的做法改为先去腥码味，再以隔水容器先蒸后炒。因为旱蒸至熟，既减少了可溶性蛋白质的损失，又保持了肉质的浓郁鲜香，于是便流传开来。

举手之劳

- 1 将猪腿肉放入煮锅中余水去血腥味取出，切成三块盛于碗内，用精盐、醪糟汁、花椒拌和均匀，再加葱节、姜片，然后把碗口用皮筋纸封好上笼蒸至七八成烂时取出，晾冷备用。
- 2 青蒜苗切为2厘米长的节；郫县豆瓣剁细；将蒸好的猪肉切成约0.6厘米厚，4厘米宽，5厘米长的肥瘦相连的片。
- 3 锅置旺火上，下热油浪匀，将肉片逐一贴于锅内，将锅移中火上，待肉片两面烙至微黄色吐油时，将多余的油滗去部分，陆续下郫县豆瓣、甜面酱炒出香味，加入青蒜苗同肉片合炒，最后放酱油炒匀起锅。

画龙点睛

- 1 猪腿肉一定要肥瘦相连；
- 2 煮后的猪腿肉必须晾冷后再加工，否则不易成形。

有滋有味

家常味



香辣回锅肉

老厨房

此菜别有风味，辣椒香，葱味鲜，仔姜嫩。为了保持猪肉的本味，在操作过程中同“早蒸回锅肉”一样也采用了“早蒸”的方法。

分斤辨两

原料名	用量(克)
猪臀部肉	500
干辣椒	15
葱白	100
仔姜	50
化猪油	50
酱油	25
精盐	5
醪糟汁	25

三言两语

如何判别回锅肉的品质

色：肉片色泽红亮，皮不焦肉不黑；辅料颜色鲜明，无过火之感；成菜见油少许，无汤无汁，盘面美观。
香：香气扑鼻，持久不绝；
调味有序，勾人食欲。味：肉质嫩滑，化渣爽口，皮不绵韧，肥而不腻，瘦而不焦；诸味调和，层次分明；咸鲜微甜，香辣适口，唇齿留香。

举手之劳

- 1 将猪臀部肉去尽残毛洗净，入开水中氽一下除去血腥味，取出擦干水分，加精盐、醪糟汁拌匀，上笼蒸至七成熟时晾冷备用。
- 2 干红辣椒去蒂、去籽与葱白均切成长约5厘米长的节；仔姜洗净切成约5厘米长的丝；将蒸好的猪肉切成长约7厘米，宽约4厘米，厚约0.3厘米的片。
- 3 锅置旺火上，下油烧至五成热时，将干辣椒下锅炸成桔红色，随即下姜丝、葱节翻炒出香，下肉片炒至微黄时，加入酱油炒几下盛于盘中即成。

画龙点睛

- 1 因为菜中加有干辣椒、仔姜，故不再用郫县豆瓣；
- 2 旺火、快速是关键。

有滋有味

咸鲜味

生爆盐煎肉



此菜选用半肥瘦的猪腿尖肉，配蒜苗煎炒而成。颜色红亮，味鲜而香，略带辣味，宜于下饭。

分斤两

原料名	用量(克)
猪腿尖肉	250
菜油	120
郫县豆瓣	20
永川豆豉	15
酱油	10
蒜苗	100
白糖	1
精盐	1

三言两语

“爆”与“煎”

“爆”是用旺火热油，要求动作快速，只颠几下或翻几翻即须出锅。采用这种烹制方法，大都是细小无骨、刀工处理厚薄粗细一致的原料。“煎”一般是以温火将锅烧热后，放入少量的油（布满锅底为宜），再放入加工成扁形的原料，烹制时间可稍长。盐煎肉的做法是先“爆”后“煎”。

举手之劳

- 1 选用去皮肥瘦相连的腿尖肉，均匀地切成约5厘米长，3厘米宽，0.2厘米厚的薄片；蒜苗洗净，切成3厘米长的节子。
- 2 锅置旺火上，下菜油烧至约六成热时，下肉片略炒几下，放入精盐后反复煎炒至吐油，并微现白色时，即下郫县豆瓣炒至香气四溢，且油呈红色后，再下永川豆豉略炒一下，随后下酱油、白糖、蒜苗继续炒至蒜苗刚刚断生时即起锅装盘。

画龙点睛

- 1 炒肉时先用旺火，后用中火；
- 2 猪肉应选用肥瘦相连的猪腿肉；
- 3 忌放甜面酱；
- 4 蒜苗不宜久炒，断生即可。

有滋有味

家常味



小滑肉

小滑肉比一般“滑肉片”为小，故名。富有鱼香味，味浓鲜香，佐酒下饭均可，是深受大众欢迎的四川传统菜品。

分斤两

原料名	用量(克)
猪肥瘦肉	250
水发木耳	15
净鲜笋	50
混合油	120
葱白	50
泡红辣椒	30
大蒜	15
姜	10
白糖	10
醋	10
精盐	1
料酒	10
酱油	10
鲜汤	50
水豆粉	50

言两语

何谓“滑”

“滑”是一种柔软、滋润、爽快的口感，与咀嚼感的关系不大，而主要与触觉有关。滑的产生主要与原料的质地有关，如豆腐、木耳等。用这些原料做的菜一般都比较易产生柔滑的口感。

举手之劳

- 1 猪肉切片；水发木耳、鲜笋均切成指甲片；葱白切成大葱花；姜、蒜切成姜米、蒜米；泡辣椒去籽剁细。
- 2 肉片用少许水豆粉、精盐、酱油、料酒拌合均匀；另用一碗将白糖、醋、酱油、料酒、水豆粉及切好的葱花、木耳加少量鲜汤兑成滋汁。
- 3 炒锅炙好后置旺火上，下油烧至七成热时，将码好的肉片放入锅内炒散籽，拨在一边，即下泡红辣椒、姜米、蒜米、笋片炒出香味，再与肉片合炒匀后，用炒瓢将滋汁荡匀，从锅边烹下，炒匀后翻锅装盘即成。

点睛

- 1 鲜笋下锅前要先行断生，即在沸水中氽熟后再切片；
- 2 瘦肉与肥肉的比例最好为7:3。

有滋有味

鱼香味

脆滑肉



此菜肉质细嫩，油渣酥脆，姜、葱、蒜香味突出，滑爽可口，富有浓厚的四川地方风味。

分斤掰两

原料名	用量(克)
肥瘦猪肉	100
猪板油渣	50
混合油	150
姜米	5
葱花	25
蒜米	5
酱油	50
精盐	5
胡椒面	1
味精	1
鲜汤	30
白糖	1
水豆粉	15

三言两语

“滑”的技术要点

滑、熘一类的菜肴都要用蛋白进行上浆，在烹调时需用温油锅划油，使原料的外表凝结成软滑的一层外衣，烹调时间宜短，方能让菜肴滑嫩，吃起来特别爽口。应该说滑是烹饪中要求较高的一个标准。

举手之劳

- 1 将瘦肉用刀拍松，连同肥肉切成0.5厘米见方的小粒；板油渣也切成大小相同的颗粒。
- 2 将肥瘦肉粒装入碗内，加水豆粉10克、精盐2克、酱油10克拌匀；另用一碗，将葱花、姜米、蒜米、味精、胡椒面、精盐、酱油、水豆粉、鲜汤、白糖兑成滋汁。
- 3 锅炙好后放旺火上，舀入混合油烧至七成热时放入拌匀的猪肉，不断翻炒至肉粒散籽时烹入滋汁，炒匀后放进猪板油渣，炒匀起锅即成。

画龙点睛

- 1 瘦肉、肥肉、猪板油渣在改刀时一定要注意大小均匀；
- 2 兑滋汁要严格控制各种调料的用量。

有滋有味

咸鲜味



酱爆肉

此菜重用甜面酱，成菜酱味浓厚，鲜美醇香，回味微甜，油而不腻。

分斤两

原料名	用量(克)
猪腿肉	250
混合油	50
蒜苗	100
甜面酱	50
白糖	3
酱油	25

言两语

甜面酱

又称甜酱，是以面粉为主要原料，经制曲和保温发酵制成的一种酱状调味品。它的甜味来自发酵过程中产生的麦芽糖、葡萄糖等物质。鲜味来自蛋白质分解产生的氨基酸，食盐的加入则产生了咸味。甜面酱含有多种风味物质和营养物，不仅滋味鲜美，而且可以丰富菜肴营养，增加菜肴可食性，具有开胃助食的功效。

举手之劳

- 1 将猪腿肉煮至皮软肉实刚断红时取出晾冷，切成约8厘米长，3.5厘米宽，0.3厘米厚的长方形片子；蒜苗洗净切成约3厘米长的节。
- 2 炒锅炙好后放在旺火上，下混合油烧至约六成热时，下肉爆炒至吐油时下甜面酱、白糖、酱油，继续炒至甜面酱散籽，肉片紧缩、呈卷曲状时，再下蒜苗快速翻炒，待蒜苗刚断生时起锅装盘即成。

画龙点睛

- 1 猪腿肉一定要带皮；
- 2 煮肉时要掌握好火候，以瘦肉切开不见血为宜。

有滋有味

酱香味

锅巴肉片



此菜是将一般的锅巴，经过厨师烹制后变为较高档的、名而不贵的、大众喜爱的菜肴。成菜后，肉片鲜嫩，锅巴酥脆，微甜酸香，趁热取食，其味尤美。因淋肉片时，要在堂面上发出响声，故又名“堂响肉片”，是川菜代表菜品之一。

分斤两

原料名	用量(克)
猪里脊肉	150
大米锅巴	200
香菌	15
菜油	100
葱白	10.5
姜片	5
玉兰片	50
蒜片	5
化猪油	50
泡辣椒	10
酱油	15
醋	20
精盐	5
白糖	10
鲜汤	750
料酒	10
水豆粉	350
味精	1

三言两语

荔枝味

其风味特点是味如荔枝，“进口酸，回口甜”。调味关键是控制好醋、盐、糖三者的比例。

举手之劳

- 1 猪里脊肉片去白筋，横着肉纹斜切成5厘米长，2.5厘米宽的薄片，用水豆粉、料酒、精盐码味；玉兰片、香菌片成薄片，泡辣椒去籽和葱白都切成马耳朵形，用鲜汤、精盐、白糖、醋、料酒、水豆粉、酱油、味精兑成滋汁；锅巴掰成小块。
- 2 猪油入锅，用旺火烧至七成热时，放入肉片、姜片、葱白及玉兰片、香菌、泡辣椒炒数下，随即缓慢烹入滋汁，用汤瓢搅匀成二流芡时，盛入碗内待用。
- 3 放油烧至八成热时，将锅巴炸至金黄色时捞起放入圆盘中，并淋少许沸油，然后将炒好的肉片和炸好的锅巴同时端出，将肉片滋汁淋在锅巴上即成。

画龙点睛

此菜勾芡时白糖应少一点分量，因其不同于糖味。咸酸应重于甜。

有滋有味

荔枝味



合川肉片

老厨房

此菜原为四川省合川市（现属重庆市）有名的地方菜，菜品颜色金黄、甜酸微辣，外酥内嫩。

分斤两

原料名	用量（克）
猪腿尖肉	200
水发玉兰片	20
混合油	100
水发木耳	50
蛋豆粉	125
水豆粉	10
精盐	2
酱油	15
白糖	15
醋	10
姜、蒜片	7
马耳朵葱	15
泡辣椒	10
料酒	10
鲜汤	70
味精	5
芝麻油	10

一言两语

梭子片

梭子片为烹饪用语，即将原料改刀后的片型之一，又名“菱形片”，因形似织布用的梭子，故名。是用刀将两头斜切而成。

举手之劳

- 1 将猪肉切为长4厘米，宽2.5厘米，厚0.3厘米的薄片，盛于碗内加精盐、料酒码均，再码入蛋豆粉；泡辣椒对剖去籽，切成梭子片；水发玉兰片切成薄片；将白糖、醋、酱油、味精同盛于碗中，加鲜汤70克和水豆粉兑成滋汁。
- 2 锅炙好后置于中火上，下油50克烧到约五成热时，将肉片平放于锅内煎烙，煎时，用手将锅轻轻摇动以免生锅，待一面呈金黄色时，将肉片翻面，用铲理顺，轻轻压平，再加入50克油，将两面都烙成金黄色后拨在锅边，下姜片、蒜片、泡辣椒、水发木耳、玉兰片、葱快速翻炒几下，烹入滋汁淋上芝麻油，炒均起锅即成。

画龙点睛

荔枝味肉片的煎制是本菜的关键，一定要控制好火候。

有滋有味

荔枝味

麻辣肉片



四川地区传统名菜之一。此菜色泽红亮，滑嫩可口，麻辣鲜香，冬春尤宜。

分斤两

原料名	用量(克)
猪里脊肉	250
鲜菜心	200
干豆粉	20
鸡蛋清	一个
姜米	3
化猪油	400
刀口花椒	3
味精	1
熟芝麻面	10
酱油	40
熟油辣椒	10
白糖	1
胡椒面	1
郫县豆瓣	30
水豆粉	15
鲜汤	50

三言两语

里脊肉

据流沙河先生考证，里脊实为“脊脊”的别称，脊就是脊骨。是指脊梁骨下面和左右两侧呈条状的质地柔嫩的瘦肉。

举手之劳

- 1 将里脊肉切成长5厘米，宽2.5厘米，厚0.3厘米的薄片；郫县豆瓣剁细；菜心洗净；鸡蛋清与干豆粉调成蛋清豆粉，将肉放入并用酱油15克码匀；另用一碗将余下的酱油及白糖、胡椒面、姜米、味精、水豆粉、鲜汤兑成滋汁。
- 2 将锅置旺火上，下化猪油5克，将鲜菜心煸炒数下后装入盘中；再炙锅，放旺火上，下化猪油烧至六成熟时，把码好的肉片下锅，随即用炒瓢解散，滗去余油，加刀口花椒、郫县豆瓣，炒至呈红色时烹入滋汁，加入熟油辣椒、熟芝麻面炒匀装盘即成。

画龙点睛

- 1 鸡肉、猪腰、猪肝亦可按此法制作；
- 2 菜心不可久炒，断生即可。

有滋有味

麻辣味



水滑肉片

此菜色泽美观，红白相衬，亮汁亮油，质嫩味鲜，清淡爽口。

分斤两

原料名	用量(克)
猪里脊肉	200
番茄	150
蛋清豆粉	30
姜片	5
蒜片	5
葱白	10
化猪油	75
芝麻油	3
豌豆尖苞	数朵
精盐	5
胡椒面	1.5
味精	1
鲜汤	50
水豆粉	1.5
料酒	1

言两语

何谓“水滑”

“水滑”是指将加工成丝、丁、片的原料先入沸水中氽熟，然后再入旺火热油中速炒的烹饪方法。用这种方法制作的菜肴，质地柔嫩，再配以其它辅料，色彩更加美观。

举手之劳

- 1 将里脊肉洗净去筋；番茄去皮、去籽切成薄片；葱白、豌豆尖苞洗净；猪肉切成长4厘米，宽2.5厘米，厚0.3厘米的薄片；葱白切成马耳朵形。
- 2 将料酒、精盐、胡椒面、味精、鲜汤、水豆粉兑成滋汁。
- 3 锅内放冷水750克烧开，将切好的肉片用精盐码味，用蛋清豆粉将肉片码匀，一一投入开水内滑熟，用漏瓢捞起入清水中漂一下，再捞起待用。
- 4 炙锅，下化猪油，待油温烧至六成熟时，放葱白、姜片、蒜片、豌豆尖苞略炒数下，速把肉片和番茄倒入锅内合炒，随即烹入兑好的滋汁、淋入芝麻油起锅入盘即成。

画龙点睛

- 1 番茄可用沸水烫泡的方法去皮，但时间不宜太长，以免发酵
- 2 肉片必须一一滑散，不可同时放入。

有滋有味

咸鲜味