

# 毛主席语录

认真看书学习，弄通马克思主义。

路线是个纲，纲举目张。

全心全意地为人民服务。

为什么人的问题，是一个根本的问题，原则的问题。

我们必须继承一切优秀的文学艺术遗产，批判地吸收其中一切有益的东西。

人类总得不断地总结经验，有所发现，有所发明，有所创造，有所前进。

## 编 印 说 明

四川菜肴的烹饪技术，具有悠久历史，是广大劳动人民在生产实践过程中不断创造和积累起来的宝贵遗产。解放以来，在毛主席革命路线指引下，经过全省饮食行业广大职工的共同努力，川菜的烹饪技术获得了新的发展和提高。

我省饮食行业广大职工，认真学习马列主义和毛泽东思想，坚持党的基本路线，以阶级斗争为纲，批判修正主义，批判资本主义，不断总结经验，继续革新，不断前进，努力提高服务质量，更好地为工农业生产服务，为人民生活服务，为巩固无产阶级专政服务。

为了批判地继承和发展祖国的烹饪技术，我们邀请了一部分有实际操作经验的厨师和专业人员，组成老、中、青三结合的编写小组，收集各地方风味菜，整理编写了这本《四川菜谱》（计二百六十四个菜品，并附部分名词术语解释），供各地饮食业培训班教学和广大职工学习时参考。

由于我们政治思想水平和业务技术水平低，经验不足，错误之处，在所难免，希望全省饮食行业广大革命职工提出宝贵意见，以便将来作进一步修改。

《四川菜谱》编写小组

一九七四年九月十日

# 目 录

## 肉 食 菜 类

### (一) 猪 肉

回锅肉·····	1	豆渣猪头·····	15
生爆盐煎肉·····	2	烤酥方·····	17
小滑肉·····	2	软烧方·····	20
脆滑肉·····	3	早蒸回锅肉·····	21
酱爆肉·····	4	早蒸香辣回锅肉·····	22
锅耙肉片·····	5	软炸蒸肉·····	23
合川肉片·····	6	蒸冬菜肉饼·····	24
麻辣肉片·····	7	荷叶蒸肉·····	25
水滑肉片·····	8	卷筒咸烧白·····	26
抄手肉片·····	9	夹沙肉·····	27
江津肉片·····	10	罐烧肉·····	28
鲜溜肉片·····	11	咸烧白·····	29
鱼香肉丝·····	11	香糟肉·····	30
榨菜肉丝·····	12	苕菜狮子头·····	30
甜椒肉丝·····	13	粉蒸肉·····	31
家常肉丝·····	14	板栗烧肉·····	32
葱白溜肉丝·····	15	杏仁烧肉·····	33
		陈皮烧肉·····	34
		锅烧肉·····	35

红烧大肉	36
芙蓉肉糕	37
蒜泥白肉	38
回锅腊肉	38
回锅香肠	39
家常香肠	40
四鲜肉脯	40
软炸蹄膀	41
炸溜肉卷	42
烟熏排骨	43
清汤元子	44
白菜元子	45
生烧连锅汤	46
奶汤杂烩	47
攒丝杂烩汤	48
焦皮肘子	50
干烧豆瓣肘子	51
绿豆冻肘	51
白云肘子	52
水晶肘子	53
蒜泥拌冻肘	54

### (二) 牛 羊 肉

干煸牛肉丝	55
水煮牛肉	56
毛牛肉	57

火鞭牛肉	58
烧牛头方	59
卤牛肉	60
灯影牛肉	61
酿牛尾	63
锅酥牛肉	64
清炖牛肉汤	65
清炖枸杞牛冲汤	66
清炖牛尾汤	66
桂花羊肉	67

### (三) 兔 肉

广汉缠丝兔	68
鲜溜兔丝	69
香油兔丁	70
焖辣兔块	70
麻辣兔块	71

### (四) 内 脏

白油猪肝	72
鱼香肝片	73
炸桃腰	74
软炸腰卷	75
椒盐肝卷	76
毛肚火锅	77
兰花肚丝	78

蚕丝肚	79
炒杂办	80
火爆牛环喉	81
火爆牛肚梁	82
火爆腰花	83
火爆肚头	83
炸班指 (一)	85
炸班指 (二)	86
鱼香班指	87
清汤腰方	88
菠饺银肺	89
冬菜腰片汤	90
玻璃肚头汤	91
竹参肝膏汤	92
肥肠豆沙汤	93
红烧环喉	94

### (五) “三蒸九扣” 中的菜品

清蒸杂烩	95
蒸蛋皮肉卷	96
扣鸭	97
扣肉 (即烧白)	98
红烧羊肉	99
芝麻元子	100
糯米饭	101
姜汁热肘子	101
扣鸡	102
酥肉汤	103
植辣椒蒸肉	103
植肉	105
虾羹汤	106

## 鸡 鸭 菜 类

### (一) 鸡

焗辣鸡丁	107	香辣鸡丁	110
辣子鸡丁	108	锅贴鸡片	111
碎米鸡丁	109	芙蓉鸡片	113
花椒鸡丁	109	青椒鸡丝	114
		鸡茸银条	115
		豆绿鸡丝	115

溜鸡丝 .....	116
醋溜鸡 .....	117
小煎鸡 .....	118
格呢仔鸡 .....	119
怪味鸡块 .....	120
椒麻鸡 .....	120
鸡豆花 .....	121
雪花鸡淖 .....	122
鸡塔 .....	123
三菌炖鸡 .....	124
桃酥鸡糕 .....	125
汗蒸全鸡 .....	126
八宝糯米鸡 .....	127
叉烧全鸡 .....	128
椒盐八宝鸡 .....	130
陈皮鸡 .....	131
生烧鸡翅 .....	132
热味姜汁鸡 .....	133
网油鸡卷 .....	134
油淋仔鸡 .....	135

## (二) 鸭

虫草鸭子 .....	136
白市驿板鸭 .....	137
樟茶鸭子 .....	138
蛋酥鸭子 .....	139
香酥鸭子 .....	140
烟熏鸭子 .....	141
八宝酿鸭 .....	142
枕头鸭子 .....	143
茱芋烧鸭 .....	145
红烧鸭卷 .....	146
红烧鸭舌掌 .....	147
蕃茄烩鸭腰 .....	149
溜鸭肝 .....	149
鲜溜鸭肝 .....	150
豆渣鸭子 .....	151
炒鸭脯 .....	152
姜爆鸭丝 .....	153

## 鱼 虾 菜 类

豆瓣鲫鱼 .....	155	软烧大蒜鲢鱼 .....	157
豆腐鲫鱼 .....	156	大蒜烧鲢鱼 .....	158

泡菜鱼 .....	159	半汤鱼 .....	171
豆瓣石巴鱼 .....	160	包烧鱼 .....	171
肉丝鲢鱼 .....	161	汗蒸脑花鱼 .....	173
糖醋脆皮鱼 .....	161	干烧岩鲤 .....	174
糖醋鱼片 .....	162	芹黄鱼丝 .....	175
炅锅鱼 .....	163	清蒸瓦块乌鱼 .....	176
酱糟酥鱼 .....	164	红烧甲鱼 .....	177
松子鱼 .....	165	干煸鳝鱼 .....	178
葱酥鱼 .....	166	家常鳝鱼 .....	179
五色鱼元 .....	167	醉鲜虾 .....	180
清汤酸菜鱼卷 .....	168	生爆虾仁 .....	181
菜鱼汤 .....	170	软炸虾包 .....	182

## 海 味 菜 类

干烧玉脊翅 .....	184	酸辣鱿鱼汤 .....	188
家常海参 .....	185	肝油海参 .....	189
鸡皮鱼肚 .....	186	红烧鱼唇 .....	190
干煸鱿鱼丝 .....	187	绣球干贝 .....	191

## 蔬 菜 菜 类

麻辣豆腐 .....	192	口袋豆腐(二) .....	194
口袋豆腐(一) .....	193	珍珠豆腐 .....	195

鱼香豆腐 .....	196	青椒炒大头菜 .....	210
家常豆腐 .....	197	素炒豌豆尖 .....	211
烩千张 .....	198	蟹黄凤尾 .....	212
锅贴豆腐 .....	199	干煸冬笋 .....	212
锅贴蚕豆 .....	200	炆绿豆芽 .....	213
鱼香茄饼 .....	201	家常牛尾笋 .....	214
椒盐茄饼 .....	203	火腿烧黄秧白 .....	215
馅子鱼鳞茄 .....	203	干贝烧凤尾 .....	215
鸡蒙葵菜 .....	204	干贝烧冬苋菜 .....	216
白汁菠菜卷 .....	206	盐白菜冬笋 .....	217
奶汤素烩 .....	207	烧冬笋拌芹黄 .....	217
清汤白菜 .....	208	缠丝豆角 .....	218
鸡皮慈笋 .....	209	花仁萝卜干 .....	219
白汁菜心 .....	210	素拌三丁 .....	220

### 蛋 菜 类

椿芽烘蛋 .....	221	凤眼鸽蛋 .....	223
椿芽嫩蛋 .....	221	酿鸽蛋 .....	224
馅子嫩蛋 .....	222		

### 甜 食 菜 类

冰糖银耳 .....	226	广柑鲜果羹 .....	228
八宝锅珍 (清真) .....	226	酿梨 .....	229
粘糖羊尾 .....	227	酿玫瑰锅炸 .....	230

玫瑰锅炸 .....	231	炸豆沙球 .....	236
银耳鸽蛋糊 .....	232	雪塌桃脯 .....	236
核桃泥 .....	233	琉璃茄子 .....	237
酥扁豆泥 .....	234	玫瑰茄饼 .....	238
炒红苕泥 .....	234	冰汁蕃茄 .....	239
八宝荷花苕泥 .....	235		

## 其 它 菜 类

红烧熊掌 .....	241	软炸荷花 .....	249
凉拌麋肉 .....	242	炸春卷 .....	250
肉末粉条 .....	243	鸳鸯锅贴 .....	251
生烧筋尾舌 .....	244	金鱼闹莲 .....	253
叉烧宣腿 .....	245	红烧什锦 .....	254
菊花火锅 .....	246	鸡肘心汤 .....	255
家常田鸡 .....	247	穿衣花仁 .....	256
家常脑花 .....	248	酸辣虾羹汤 .....	257

名词术语解释 .....	259
--------------	-----

# 肉食菜类

## (一) 猪肉

### 回锅肉

回锅肉，在我省群众中是家喻户晓的传统菜品，具有一定代表性。色味俱佳，配以青蒜苗合炒红绿相衬，特点是咸中带甜，微辣，味浓而香。

<b>主料：</b> 猪肉	一斤二两		
<b>辅料：</b> 蒜苗	一两三钱	化猪油	六钱
<b>调料：</b> 郫县豆瓣	五钱	甜酱	二钱
甜红酱油	三钱	川盐	一分

#### 烹制方法：

1. 选用二刀猪腿肉一斤二两，去净残毛，刮洗干净，入汤锅内煮二十分钟，以煮至皮软时为适宜，捞出稍晾，切成一分厚，一寸二分宽，一寸五分长肥瘦相连的片。豆瓣剁细，蒜苗洗净，切成寸节子<sup>1</sup>。

2. 炒锅<sup>2</sup>放中火上，下化猪油<sup>3</sup>烧至五成熟<sup>4</sup>时，将肉片下入炒转，撒盐炒至吐油时，将肉片拨在一边，下川盐、豆瓣、甜酱，煸出香味后，与肉片合炒均匀，再把蒜苗加入炒熟，最后放入甜红酱油搥匀，起锅盛于盘中即成。

## 生爆盐煎肉

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。

**主料：**猪肉 五两  
**辅料：**混合油 二两五钱 蒜苗 二两  
**调料：**豆瓣 五钱 川盐 二分  
豆豉 三钱

### 烹制方法：

1. 选用去皮肥瘦相连腿尖肉，均匀地切成约一寸半长，一分厚的薄片。蒜苗洗净，切成寸节子。

2. 炙锅<sup>5</sup>，锅置旺火上，下混合油<sup>6</sup>烧至约六成熟时，下肉片略炒几下，放盐，再反复煎炒至吐油，并微现白色时，即下豆瓣、豆豉炒散，油呈红色后，再下蒜苗，继续炒到蒜苗刚刚断生<sup>7</sup>时即行起锅。

## 小滑肉

小滑肉比一般“滑肉片”为小，故名。富有四川鱼香味，味浓鲜香，佐酒下饭均可，深受群众欢迎。

**主料：**猪肥瘦肉 五两  
**辅料：**水发木耳 五钱 净鲜笋 一两  
混合油 二两五钱  
**调料：**白葱头 一两 泡红辣椒 六钱  
大蒜 三钱 姜 二钱

白糖	二钱	醋	二钱
川盐	二分	料酒	二钱
酱油	二钱	水豆粉	一两

### 烹制方法：

1. 选肥瘦相连的猪肉，水发木耳<sup>8</sup>，鲜笋（生的要汆<sup>9</sup>熟），均切成指甲片<sup>10</sup>，葱白选匀净的切大葱花，姜、蒜切成姜米<sup>11</sup>、蒜米<sup>12</sup>，泡辣椒去籽剁细。

2. 肉片用水豆粉<sup>13</sup>、盐、酱油、料酒<sup>14</sup>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、鲜汤<sup>15</sup>少量兑成汤汁<sup>16</sup>。

3. 炒锅炙后置旺火<sup>17</sup>上，下油在锅内烧至七成熟，将码好的肉片放入锅内炒散籽<sup>18</sup>，拨在一边，即下泡辣椒、姜米、蒜米、笋子煸出香味，再与肉片合炒，炒匀后，用炒瓢<sup>19</sup>将汤汁荡匀，从锅边烹下搥转，几簸起锅即成。

## 脆 滑 肉

此菜肉质细嫩，油渣酥脆，姜、葱、蒜香味突出，滑爽可口，富有浓厚的地方风味。

<b>主料：</b> 肥瘦猪肉	各二两		
<b>辅料：</b> 猪板油渣	一两	混合油	三两
姜米	一钱	葱花	五钱
蒜米	一钱		
<b>调料：</b> 酱油	一两	川盐	一钱
胡椒面	二分	味精	二分
白糖	二分	水豆粉	三钱

### 烹制方法：

1.将瘦肉用刀排松，连同肥肉切成一分五见方的小颗，板油渣也切成大小相同的颗粒。

2.将肥瘦肉颗装入碗内，加进水豆粉二钱，川盐五分，酱油二钱拌匀。另用一碗，将葱花<sup>20</sup>、姜、蒜米、味精、胡椒面、川盐、酱油、水豆粉、鲜汤六钱，白糖兑成汤汁。

3.炙锅放旺火上，舀入混合油烧至七成熟，再放进拌匀的猪肉，不断翻炒至肉颗散籽时，即烹入汤汁炒转后，放进板油渣，簸转起锅入盘。

## 酱 爆 肉

酱味浓厚，鲜美醇香，回味微甜，油而不腻。

主料：	猪腿肉	五两		
辅料：	蒜苗	二两	混合油	一两
调料：	甜酱	六钱	白糖	五分
	酱油	三钱		

### 烹制方法：

1.将肉煮至皮软肉实刚断红(即将瘦肉切开不见血)时，取出晾冷，切成约二寸五长，一分厚的长方形片子；蒜苗洗净切成寸节子。

2.炒锅炙好放在旺火上，下油烧至约六成熟时，下肉爆炒至吐油时下甜酱、白糖、酱油，继续炒至甜酱散籽时，再下蒜苗爆炒到肉似灯盏窝，蒜苗断生时即行起锅。

## 锅 粑 肉 片

此菜是将一般的锅粑，经过厨师烹制后变为较高的、名而不贵的、群众喜爱的菜肴。成菜后，肉片鲜嫩，锅粑酥脆，味甜酸而香，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”。

<b>主料：</b>	大米锅粑	四两	猪腰柳肉	三两
<b>辅料：</b>	水发香菌	三钱	菜油	二斤耗二两
	葱白	二钱五分	姜片	一钱
	水发玉兰片	一两	蒜片	一钱
	化猪油	一两	泡辣椒	二根
<b>调料：</b>	酱油	三钱	醋	四钱
	川盐	一钱	白糖	三钱
	鲜汤	一斤五两	水豆粉	七钱
	味精	二分		

### 烹制方法：

1.猪腰柳肉用刀片去白筋，横着肉纹，斜切成一寸半长，八分宽的薄片，用水豆粉一钱、料酒一钱、盐一分在碗内把肉片码起。水发玉兰片<sup>21</sup>、香菌用刀片成薄片，泡辣椒去籽，和葱白都切成马耳朵葱<sup>22</sup>节子。鲜汤、盐、白糖、醋、料酒、水豆粉、酱油、味精等在碗内兑成滋汁。

2.猪油放在锅内，在旺火上烧至七成热，将肉片放入炒散，即加入姜片<sup>23</sup>、蒜片<sup>24</sup>、葱及玉兰片、香菌、泡辣椒等炒数下，随即将碗内滋汁烹入，用汤瓢搅匀成二流芡<sup>25</sup>时，盛入碗内待用。

3. 锅粑取干透的，不厚不糊的，用手掰成长、宽约二寸的块。锅内放油，在旺火上烧至八成熟时，将锅粑倒入，炸至锅粑在油面浮起呈金黄色时捞起入圆盘中，盘内舀入少许沸油，然后，将炒好的肉片和炸好的锅粑同时端出，待锅粑在桌上放定后，即将肉片汤汁往锅粑上淋下，这时，发出“哗”的一声，盘中立即喷出一种浓烈的糖、醋香味。

## 合 川 肉 片

此菜以糖、醋、盐等作料调合为荔枝味，颜色金黄、味道鲜美，外酥内嫩。

<b>主料：</b>	鲜猪腿尖肉	四两		
<b>辅料：</b>	水发玉兰片	五两	混合油	二两
	水发木耳	一两		
	蛋豆粉	二两五钱		
<b>调料：</b>	水豆粉	二钱	川盐	四分
	酱油	三钱	醋	二钱
	姜、蒜片	各一钱五分	马耳朵葱	三钱
	料酒	二钱	白糖	三钱
	泡辣椒	三根	味精	二分
	麻油	二钱		

### 烹制方法：

1. 将猪肉切为长一寸二，宽八分，厚一分的薄片，盛于碗内加入盐、料酒码匀<sup>26</sup>，再码入蛋豆粉<sup>27</sup>；泡辣椒对破去籽，切成梭子片<sup>28</sup>；水发玉兰片切成薄片。再将糖、醋、酱油、味精同盛于碗中，加鲜汤一两五和水豆粉兑成滋

汁。

2. 炙锅，置于中火上，下一两油烧到约五成熟，将肉片理伸平放于锅内煎烙，煎时，用手将锅轻轻摇动以免巴锅，待一面呈金黄色时，将肉片簸转翻面，用铲理顺，轻轻压平，再加入油一两，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，快速煸炒几下，烹入滋汁淋上麻油，簸转起锅即成。

## 麻 辣 肉 片

此菜色泽红亮，香嫩可口，麻辣味浓，冬春适宜。

<b>主料：</b>	猪里脊肉	五两		
<b>辅料：</b>	鲜菜心	四两	干豆粉	四钱
	鸡蛋清	一个	姜米	五分
	化猪油	八两耗二两五		
<b>调料：</b>	刀口花椒	五分	味精	二分
	熟芝麻面	二钱	酱油	八钱
	熟油辣椒	二钱	白糖	二分
	胡椒面	二分	豆瓣	六钱
	水豆粉	一钱五	鲜汤	一两

### 烹制方法：

1. 将里脊肉切成长一寸五，宽八分，厚一分的薄片。豆瓣剁细，菜心洗净，鸡蛋清与干蛋粉调成蛋清豆粉<sup>20</sup>，加入肉中，用酱油三钱码匀。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. 将锅洗净放旺火上，下猪油一钱，将菜心煸炒一下，

装于盘中，再炙锅，放旺火上，猪油入锅烧至六成热时，把码好的肉片下锅，随即用炒瓢解散，泌去余油，加刀口花椒<sup>30</sup>、豆瓣，炒至呈红色时即烹入滋汁，加入熟油辣椒、芝麻面炒转入盘即成。

## 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。

<b>主料：</b> 猪瘦肉	四两		
<b>辅料：</b> 蕃茄	三两	鸡蛋清	一个
姜片	一钱	化猪油	一两五
蒜片	一钱	葱白	二钱
麻油	五分	豌豆尖苞	数朵
<b>调料：</b> 川盐	一钱	胡椒面	三分
味精	二分	水豆粉	三钱
料酒	二分		

### 烹制方法：

1. 将里脊肉洗净去筋，蕃茄用开水洗净去皮、去籽；葱白、豌豆尖苞洗净。猪肉切成长一寸二，宽八分，厚一分的薄片。葱白切成马耳朵；蕃茄剖开切成薄片。

2. 将料酒、川盐六分、胡椒面、味精、鲜汤、水豆粉兑成滋汁。

3. 锅内放冷水一斤半烧开，将切好的肉片码味<sup>31</sup>，用蛋清豆粉将肉片码匀，一一投入锅内开水滑熟，用漏瓢<sup>32</sup>捞起入清水中漂一下，再捞起待用。