

◎ 黄永莲 沈涛 尹敏 潘涛 陈祖明 编著

新编

XINBIAN JIATING CHUANCAI

家庭川菜



四川科学技术出版社

序

当人类进入 21 世纪之际,我国人民的生活也逐步进入了小康水平。随着这一时刻的到来,人们对饮食、营养、健康提出了更高的要求,特别是在各种饮食文化的互相交融,烹饪技艺不断提高的今天,如何面向社会,向人们提供营养、卫生和科学的美食,是一项很有意义的事,《新编家庭川菜》正是为了满足这种需要而编写的。

由黄永莲老师主编的这本新书,在形式和内容上都很新颖,同时又适应广大家庭的需要,它既有理论的深入浅出,又有操作技巧的详细说明;既有传统的家庭川菜,又有微波炉制作的新川菜;既可供专业厨师参考,又可供家庭主妇学习。

本书作者全为四川烹饪高等专科学校中的青年骨干教师,作为他们的同事或老师,自然十分高兴,但对书中可能尚存的不足之处,还望读者批评指正。

卢一 教授

2000 年 11 月于四川烹饪高等专科学校小鲜书屋



第**一**部分 膳食、营养与健康 1

第**二**部分 常见烹调名词术语及烹调知识问答 21

1. 为什么说选择合理的烹饪原料,是制作好菜品的关键? 22
2. 如何选择蔬菜原料? 22
3. 青笋、黄瓜等质地脆嫩的蔬菜为什么在烹调前需码味? 22
4. 土豆刀工后为什么要水漂?
发芽土豆为什么不能食用? 23
5. 藕的品种与做菜有什么关系? 23
6. 如何除去鲜笋的苦涩味? 24

7.	豌豆苗为什么不宜长时间加热?	24
8.	未熟的四季豆食后为什么 会引起食物中毒?	24
9.	为什么不能食用有霉变的 花生、豆类?	25
10.	白果、板栗、莲米、核桃 如何除去膜皮?	25
11.	鲜黄花为何要少食?	25
12.	鲜鱼如何宰杀?	26
13.	宰杀鱼时苦胆破了该怎么办?	26
14.	怎样去掉鱼腥味?	26
15.	怎样烹鱼才形整不烂?	27
16.	为什么不能食用肉类原料中的腺体?	28
17.	怎样煮白斩鸡才色白肉嫩?	28
18.	怎样制作粉蒸菜肴的米粉?	28
19.	如何保持绿叶蔬菜的色泽?	28
20.	如何将冷冻肉料解冻?	29
21.	花形原料是怎样刀工的?	29
22.	海参、鱼翅、鲍鱼如何涨发?	30
23.	猪蹄筋、鱼肚怎样涨发?	30
24.	干鱿鱼、干墨鱼的涨发方法是什么?	31
25.	家庭简易涨发银耳的方法是什么?	31
26.	为什么植物油脂比动物油脂 的营养价值高?	31

27. 家庭如何制作卤水? 32
 附: 卤水制作配方 33
28. 什么叫过油? 主要适合于哪类菜肴? 33
29. 油温的“成”数是怎样划分的? 34
30. 什么叫焯水? 34
31. 怎样蒸嫩蛋才不起蜂窝眼? 34
32. 凉拌鸡在煮制时应注意哪些问题? 34
33. 炒回锅肉时怎样才能起“灯盏窝”? 34
34. 烧豆腐时为什么要多次勾芡? 35
35. 什么叫炸收? 35
36. 家庭中制作丸子汤应注意哪些问题? 35
37. 拔丝类菜肴应如何炒糖? 36
38. 什么叫糖色? 怎样炒制? 36
39. 家庭中如何制清汤? 36
40. 家庭中如何制奶汤? 36
41. 如何炒腰花才能质感细嫩? 37
42. 家庭中如何炸制酥肉? 37
43. 在使用豆瓣作为主要调味品
 时应注意哪些问题? 37
44. 川菜中最擅长的热菜烹调技术有哪些? 37
45. 家庭中以鸡为主料最宜制作
 哪些菜肴? 38
46. 家庭聚餐应注意哪些问题? 38
47. 怎样制作油酥(盐炒)花生仁? 38

48. 如何防止炒菜粘锅? 39
49. 怎样煎鱼才不粘锅、烂皮? 39
50. 家庭做菜为什么也要讲究刀工? 39
51. 烧菜为什么要“慢著火、少著水,火候到时它自美?” 40
52. 什么叫码味? 炒菜前为什么要码味? 40
53. 如何掌握码味的程度? 41
54. 炒牛肉码味时加食用碱的作
用是什么? 41
55. 什么是上浆? 浆的种类有哪些? 41
56. 炒肉丝、肉片为什么要上浆才细嫩? 42
57. 上浆的干稀、厚薄如何掌握? 42
58. 什么是挂糊? 常见糊的种类有哪些? 42
59. 怎样调制蛋清淀粉浆、全蛋淀粉糊和蛋泡糊? ... 43
60. 什么叫勾芡? 制作菜肴为什么
要勾芡? 43
61. 芡汁有几种类型? 对菜肴制作
有何作用? 43
62. 烹制菜肴时什么时候勾芡最好? 44
63. 什么叫调味? 基本味有哪些? 44
64. 什么叫滋味? 佐味? 44
65. 什么是菜肴的风味? 45
66. 如何制作辣椒油? 45
67. 如何制作复制红酱油? 46

68. 家庭如何制作椒盐味碟?	46
69. 如何制作油酥豆瓣?	47
70. 家庭如何正确使用味精?	47
71. 料酒在烹调中有何作用?	47
72. 汤在烹调中的作用是什么?	48
73. 什么叫“散籽”?	48
74. 家庭中如何制作凉拌菜?	49
75. 怎样煮海带才柔软好吃?	49
76. 如何去除牛、羊肉的膻臊味?	50

第 ③ 部分 菜肴制作



香辣回锅肉	52	野菌红烧肉	63
鱼香肉丝	53	东坡肘子	64
桃仁肉丁	54	鱼香肘子	65
火爆腰花	56	干煸猪尾	67
肝腰合炒	57	干煸肥肠	68
糖醋里脊	59	红烧什锦	70
泡萝卜炒肉丝 ...	60	苦瓜烧肥肠	71
酸菜狮子头	61	酸菜蹄花	72

家常脑花	74	枸杞牛鞭	102
鱼香酥皮脑花 ...	75	酥炸牛奶	103
尖椒爆肚条	77	绍子牛蹄筋	105
凉粉烧排骨	78	清炖牛尾汤	106
美式排骨	79	牙签羊肉	107
玉米炖排骨	80	仔姜羊肉丝	108
龙眼甜烧白	81	泡椒炒羊肝	110
丸子汤	82	鲫鱼炖羊肉	111
酥肉汤	84	醋溜兔块	112
肝片汤	85	泡椒兔块	113
肥肠豆酥汤	86	山椒嫩滑兔	115
青椒牛肉丝	87	川椒霸王兔	116
水煮牛肉	88	茄汁菠萝兔丁	
白灼牛柳	90		117
蚝油牛肉	91	红烧狗肉	119
咖喱牛肉	92	卤水拼盘	120
番茄焖牛肉	94	附:红卤汁的配制	
串烧牛肉	95	方法	121
烧烤牛柳	96	山椒耳脆	122
白菜牛肉包	97	蒜泥腰片	124
干煸牛肉丝	98	红油心舌	125
川式牛排	100	麻辣牛肉干	126
大蒜牛脊髓	101		



棒棒鸡	127	炒什件	154
鸡丝海蜇	129	鸡皮笋衣	155
椒麻鸡片	130	芙蓉鸡片	156
盐水鸡片	131	鱼香鸡丝	158
红油鸡块	132	青椒溜鸡丝	159
花椒鸡丁	134	银芽鸡丝	161
盐水肫花	135	芹黄鸡丝	162
椒麻鸭掌	136	蒜薹溜鸡丝	163
豆瓣拌鸭肠	137	鸡丝豆腐	164
青豆盐水鸭	138	五彩鸡丝	165
春笋三黄鸡	140	雪茸银丝	167
宫保鸡丁	141	蚕豆鸡丝	168
碎米鸡丁	143	泡苦瓜煨鸡丝	169
桃仁鸡丁	144	家常热味鸡	170
慈姑炒鸡丁	146	板栗烧鸡	171
珊瑚鸡丁	147	白果烧鸡	173
番茄鸡丁	148	香菇烧鸡翅	174
鲜溜鸡片	150	银丝粉炖鸡	175
醋溜鸡	151	太白鸡	176
火爆双脆	152	慈姑烧鸡	178

生烧鸡翅	179	姜爆鸭丝	194
芋儿烧鸡	180	青豆烧鸭	195
雪魔芋烧鸡翅 ...	182	魔芋烧鸭	196
三菌炖鸡	183	虫草鸭子	198
醋溜八块鸡	184	太白鸭子	199
香辣鸡块	186	苦(凉)瓜烧鸭	
麻辣翅尖	187	掌	200
翡翠鸡米饼	189	海带丝炖鸭	201
酸辣鸡米羹	190	鸡豆花汤	202
雪花鸡淖	191	竹荪肝膏汤	204
鲜溜鸭肝	192		



回锅鱼	205	葱酥鲫鱼	216
碎米鱼丁	207	五香风鱼	217
五彩鱼丁	208	萝卜丝鲫鱼	219
山椒鱼丁	209	豆瓣鲜鱼	220
香花鱼丝	211	豆腐鲫鱼	221
芹黄鱼丝	212	干烧绍子鱼	222
脆皮鱼条	213	泡菜鱼	224
泡椒鱼条	215	豆豉鱼	225

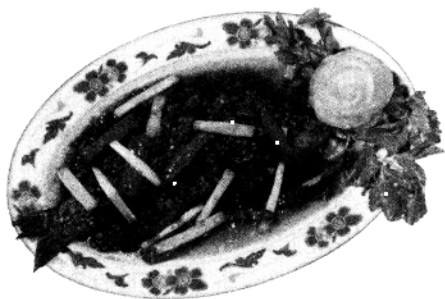
- | | | | |
|-------------|-----|--------------|-----|
| 凉粉鲫鱼 | 226 | 宫保鲜贝 | 257 |
| 炆锅鱼 | 227 | 泡椒墨鱼仔 | 258 |
| 菊花鱼 | 229 | 鱼香虾仁 | 260 |
| 沙锅鲜鱼 | 230 | 椒盐虾饼 | 261 |
| 沙锅鱼头 | 232 | 椒盐基围虾 | 262 |
| 土司鱼排 | 233 | 白灼基围虾 | 264 |
| 家常瓦块鱼 | 234 | 水晶虾仁 | 265 |
| 大蒜仔鲶 | 236 | 干烧大虾 | 266 |
| 江北水煮鱼 | 237 | 腰果爆鳗鱼 | 268 |
| 家乡香炸鱼 | 239 | 泡椒蒸鳗鱼 | 269 |
| 泡椒蒸鱼头 | 240 | 姜葱肉蟹 | 271 |
| 金沙鱼柳 | 241 | 香辣炒蟹 | 272 |
| 红袍炆香鱼 | 243 | 清蒸膏蟹 | 273 |
| 球溪鲶鱼 | 244 | 三纹鱼刺身 | 275 |
| 粉蒸鲶鱼 | 245 | 泡菜烧牛蛙 | 276 |
| 家常鲶鱼煲 | 247 | 辣子牛蛙 | 277 |
| 家常烧鳝鱼 | 248 | 铁板家常牛蛙 | 278 |
| 干煸鳝鱼 | 249 | 红烧甲鱼 | 280 |
| 春笋拌鳝丝 | 251 | 竹荪清炖甲鱼 | 281 |
| 烩辣鳝段 | 252 | 原盅炖甲鱼 | 282 |
| 麻辣泥鳅 | 253 | 酸菜炖泥鳅 | 283 |
| 清蒸桂鱼 | 254 | 酸菜鱼片汤 | 285 |
| 老干妈桂鱼 | 256 | 菜鱼汤 | 286 |



干拌鲜笋	288	蛋黄茄条	306
香辣白菜	289	旱蒸茄子	307
酱香瓜条	290	干煸茄把	308
虾皮拌西芹	291	干煸胡萝卜	309
葱油双笋	292	干煸萝卜皮	310
小葱拌豆腐	293	土豆烩四季豆 ...	311
酱糟香干	294	家常四季豆	312
香辣凤尾	295	雪衣豆腐	313
热拌凉粉	296	大蒜烧豆腐	315
椒麻桃仁	297	孜然芋艿	316
尖椒拌番茄	298	奶油菜花	317
椿芽蚕豆	299	清炒双冬	318
珊瑚雪莲	299	蛋粉豇豆	319
冷炆瓜条	300	芹菜炒香菇	320
川味沙拉	301	大蒜烧香菇	321
生拌苦瓜	302	虾皮烩丝瓜	322
皮蛋榨菜拌豆 腐	303	泡菜烩蚕豆	323
南乳藕片	304	家常冬瓜	324
芥末土豆	305	素烧什锦	325
		黄瓜炒鸡蛋	326

腊味菜薹	327	奶油芦笋	331
尖椒炒番茄	327	土豆泥	332
板栗黄秧白	328	粉蒸藕	333
酱烧苦瓜	329	酸辣魔芋	334
家常南瓜丝	330	银耳炖雪梨	336

第一部分



膳食、营养与健康

一、片面理解“营养”的遗憾

改革开放 20 年来,人们的经济、文化水平不断提高,人们对饮食的要求已从满足每天如何吃饱向如何吃好、吃得健康的观念转换。众多的川菜烹调爱好者对传统川菜一些不太合理的地方提出异议,并希望涌现出一些既有川菜特色又符合现代营养的菜式,这样才能使自己既饱了口福又养身体还陶冶了性情,否则,只注重口福而忽视了每天食入美食可能带来的另一消极因素:即“营养过剩”所致的现代文明病,诸如肥胖、糖尿病、冠心病、高血压、痛风等。有人认为只要顿顿饭有鱼有肉就是营养;也有人认为餐餐饭菜都有自己偏好的食物也是营养合理;有人不吃豆类及制品;有的人厌恶鱼虾;有的人怕吃牛羊肉;有的人坚决不吃蛋、牛奶;有的人不喜欢吃蔬菜、水果……究竟什么样的食物最好,什么样的菜最具营养价值,看来几句话难以说得清楚,传统川菜要与现代营养学知识相结合,笔者认为更重要的是观念、知识上的相互交叉融合,这不当局限于专家学者们去研究,因为,“吃”是一个永恒的话题,“民以食为天”。如果我们众多的烹调爱好者,每一位家庭主妇、家

庭主妇们都能运用烹调和营养方面的技能和知识指导家庭中的一日三餐,那么,国民中存在营养不合理的状况将会得到极大改善。据国内外研究证实:在影响人群的膳食营养状况和诸多因素中,教育水平和营养知识水平的高低是其中一个重要影响因素。这主要是因为教育水平的高低,关系到人们对营养知识的了解和掌握程度,关系到家庭食物的选择、采购,加工制作和卫生状况,这些都直接影响着家庭的膳食结构是否合理,如果家庭中的主厨者同时又担任采买的任务,那么这一家人的饮食结构,饭菜烹调在很大程度上受主厨者喜好的影响。从现代营养学的角度来看,偏食、挑食、片面的理解“营养”,实实在在是一种遗憾。

二. 建立平衡膳食,合理营养, 促进健康的观念

究竟如何吃,才能保证身体健康呢?人们所接触到的一些营养学方面的书中介绍的也不少,但令众多读者头痛的是:一读到膳食营养就涉及到每天多少千焦热量、多少克蛋白质、脂肪、碳水化合物,多少毫克、微克维生素、矿物质,又是什么热比……说实话,这些名词和量化单位以及计算公式确实不适合广大民众在日常生活运用。这个问题,中国营养学会从营养知识普及的角度,在1997年4月10日通过的《中国居民膳食指南》就是根据营养学原则,以科学研究的成果为依据,结合国情,针对我国居民的营养需要及膳食中存在的主要缺陷而订,该《指南》言简意赅,通俗易懂,凡是具备一般阅读能力的人都能看懂,故具有普遍的指导意义。

(一)中国居民膳食指南原则——平衡膳食、

合理营养,促进健康。

- 1.食物多样、谷类为主;
- 2.多吃蔬菜、水果和薯类;
- 3.常吃奶类,豆类或其制品;
- 4.经常吃适量鱼、禽、蛋、瘦肉,少吃肥肉和荤油;
- 5.食量与体力活动要平衡,保持适宜体重;
- 6.吃清淡少盐的膳食;
- 7.饮酒应限量;

8.吃清洁卫生、不变质的食物。(《中国居民膳食指南》具体的内容不在此详述,可参见相关资料)。

(二)平衡膳食种类和数量

中国营养学会推荐和建议的食物种类和食入量一般是指食物的生重,各类食物的组成是根据全国营养调查中居民膳食的实际情况计算的,每一类食物的重量不是指某一种具体食物的重量。

1. 谷类及薯类 谷类包括米、面、杂粮如大米、面粉、玉米粉、高粱、小米、荞麦等等的总和,每天应吃 300~500 克(6 两至 1 斤),薯类包括土豆、红薯、木薯、山药、芋艿等可以间搭掺和在谷类食物中,谷类与薯类是热能的主要来源,主要提供碳水化合物,蛋白质,膳食纤维及 B 族维生素。在农村谷类往往是膳食中蛋白质的主要来源。多种谷类掺着吃比单吃一种好,特别是以玉米或高粱为主要