

四川省烹饪协会 审定 推荐

《四川蒸菜大全》

编写组 编写

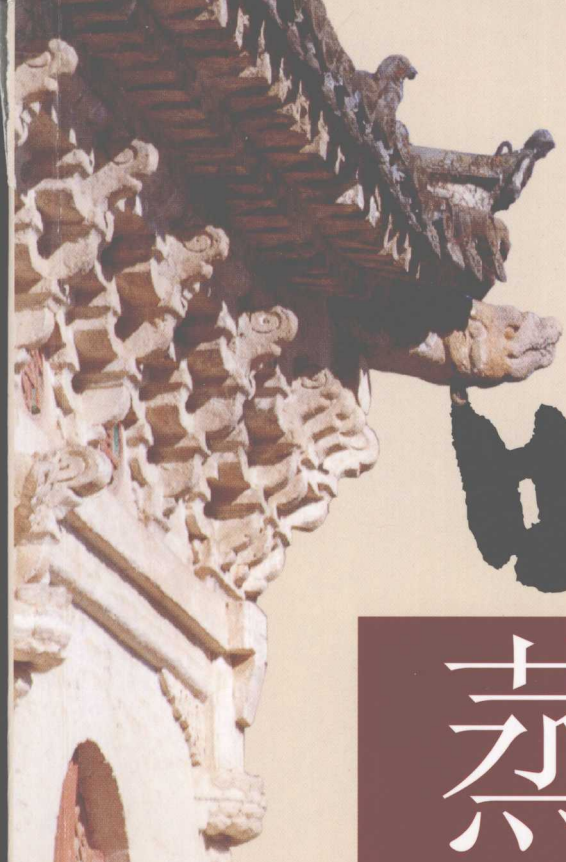
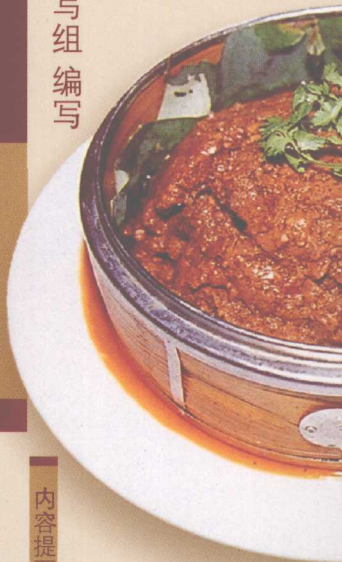
四川 蒸菜 大全

内容提要

本书全面系统地介绍了四川蒸菜的有关知识。包括四川蒸菜的特点、种类及使用的器具、四川蒸菜的制作原则及要求、原料选购与加工、四川蒸菜的调味与运用、四川蒸菜的造型与火候、四川蒸菜的制作及运用、四川蒸菜的创新方法等内容。本书收集了200余种四川蒸菜，基本包含了四川蒸菜的全部品种。全书采用传统的分类方法，以畜肉类、禽蛋类、水产类、素菜类等分类进行介绍，每种蒸菜制作过程比较具体，书后还附有四川蒸菜的名词解释和轶闻趣事等。本书具有全面性、可操作性、系统性等特点，是一本十分全面的四川蒸菜菜谱。

本书可作为餐厅、酒楼、饭店制作蒸菜的参考使用，也可供广大川菜烹饪爱好者阅读参考。

四川出版集团·四川科学技术出版社



四川省烹饪协会审定推荐

四川 蒸菜 大全

《四川蒸菜大全》编写组 编写



四川出版集团·四川科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

四川蒸菜大全/《四川蒸菜大全》编写组编写. - 成都:
四川科学技术出版社, 2008. 1

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6236 - 6

I. 四… II. 四… III. 菜谱 - 四川省
IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 178995 号

四川省烹饪协会审定推荐

四川蒸菜大全

编 著 《四川蒸菜大全》编写组
责任编辑 叶 战
封面设计 韩建勇
版面设计 康永光
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031
成品尺寸 230mm × 170mm
印张 30.75 字数 600 千 插页 5
印 刷 四川机投印务有限公司
版 次 2008 年 1 月成都第一版
印 次 2008 年 1 月成都第一次印刷
定 价 39.00 元
ISBN 978 - 7 - 5364 - 6236 - 6

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书, 请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734081

邮政编码/610031

网址: www.sckjs.com



粉蒸肉



粉蒸牛肉

红薯蒸排骨



东坡肘子



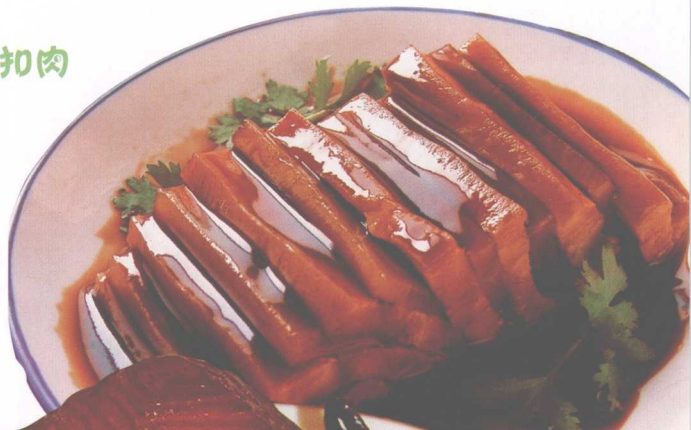
荷叶粉蒸肉



咸烧白



芋脯扣肉



梅干菜扣肉



清蒸排骨





麻辣蒸鱼



清蒸过河鱼

芙蓉鲫鱼

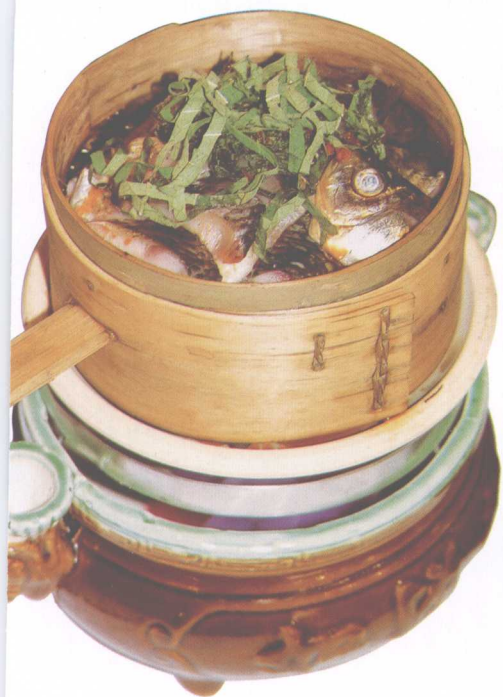


粉蒸鱼片

枇杷大虾



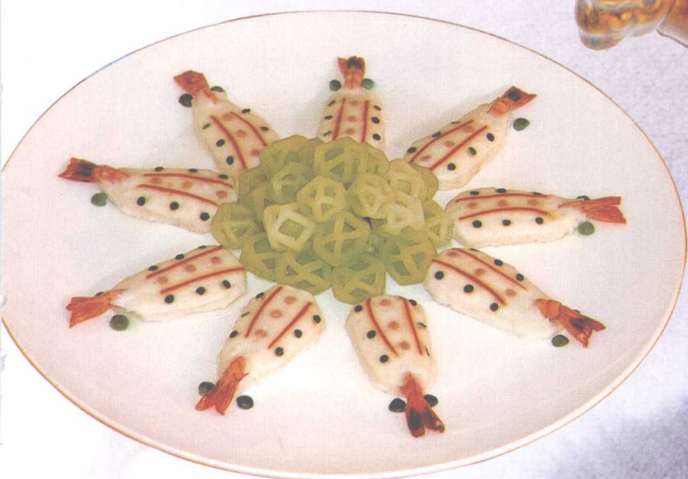
藿香蒸鱼



水豆豉蒸鱼

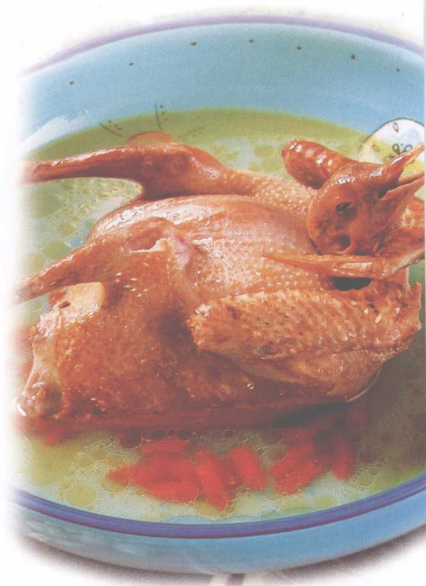


麒麟大虾





白果鱼卷



清蒸杞鸽



螺蛳咸烧白



川式 XO 酱蒸鱼



人参玉翅汤



人参蒸鸡



荷叶粉蒸鸡



太白蒸鸡





蒸蟹丸盒



豆干蒸腊肉



肉末蒸蛋



馅酿冬瓜





除了传统的碗、盆、甑子、竹笼、汽锅、沙锅等外，四川民间乡村的竹筒、荷叶、棕叶、芭蕉叶等也普遍使用，一些新型的锡纸、铝铂包制菜肴、电蒸锅、汽柜等也运用较多。这既是长期川菜烹调经验的总结，也是现代科技与传统技艺的结合，更是众多川菜厨师的技术精华和创造力的凝聚。四川蒸菜的火候与调味也是因菜而异，如旺火急蒸、微火慢蒸、中火快蒸、放汽蒸、复蒸法等，不拘一格；原料加工去异味，蒸前码匀入味、蒸后补味、味碟调制等，均有章法，令人信服。

四川蒸菜的奇妙之处，并不亚于川菜其他品种，各种蒸法、盛器、调料等，形成了清淡、浓郁、香鲜、醇厚等不同类型的风味，可以说是“浓妆淡抹总相宜”，只有亲自品尝才可以真正体会到其中真谛。

近年来，烹饪技艺的创新，也使四川蒸菜发生了很大变化。如新原料的使用；包蒸法、炸蒸法、膏蒸法、溜蒸法创制的新菜肴；引进西菜、外系菜肴的调料用于蒸菜，如沙茶酱、老干妈、咖喱粉等；蒸制用具的进一步多样化等，给四川蒸菜注入了活力，使其更加具有生命力。

认识四川蒸菜、烹调四川蒸菜，不仅是川菜烹调的基本功，也是事厨者的一大乐趣。民以食为天，食者优为先，四川蒸菜是也。

作者 米韵

川菜和风味迥异的变通川菜来代世传言，“味式蒸三”的民间土冬干腊来官纸色，早谷和风景点同共其。菜蒸蒜的的出来平儿近景的冬更，并大典登的种各既了既朴由，本之“宗五”的菜川了特别以不，富丰营养，和取书取，同不黏口，取美之因取而取不八至味既效以人既受菜蒸川四景出矣，念取食对而取养营人升

以之限辨官也器按菜如且，融干，也小由群既川四干同不土艺好去菜蒸川四越书师，食将择用，善白款取，肉好夹，御时，取味由中“味式蒸三”的温宴林亦取；和回人臣，揣端翰取，乘土堡蛋，取美齐色，善念察蒸蓄，善王整取，肉蒸扣筒；群窟宴的为料同不味谷氏并以下，善抽中取取，去鱼蒸醉，鱼并取取，因乃蒸蓄官玉和口甜，升变并季翻以可，择的而肉蒸既取，升料之择的而菜蒸川四。善菜夹，菜大堡蛋菜蒸从。色并官并，善瓜南苦，去半，善豆取豆幸四，豆黄糖，豆糖糖用采，并阔酒主度，有刚的蒜芽，用取而器盛，善的而择取从，由食书代十景出菜蒸川四，善土器盛；衣书代十取口糖糖的而糖蒸既取。为并土更善菜取，善取官对而取养营人升

目 录

- 一、四川蒸菜的特点、方法及用具 2
- 二、四川蒸菜的基本要求与原则 4
- 三、四川蒸菜的原料选择与加工 6
- 四、四川蒸菜的调味及运用 7
- 五、四川蒸菜的造型与火候 9
- 六、四川蒸菜的创新方法 12

四川蒸菜的制作

畜肉类

- 咸烧白 16
- 甜烧白 16
- 盐菜鸭烧白 17
- 盐菜烧白 18
- 金银咸烧白 18
- 笋烧白 19
- “螺蛳”咸烧白 20
- 冬菜“螺蛳”肉 20
- 果香夹沙肉 21
- 虎皮芋香肉 22
- 香辣酥扣肉 23
- 富乐扣肉 24
- 梅干菜扣肉 24
- 扣肉 25

- 芋脯扣肉 26
- 香芋咸扣肉 26
- 冬笋酱扣肉 27
- 蕨菜扣肉 28
- 楂海椒蒸肉 28
- 旱蒸糯米肉 29
- 楂芋丝蒸肉 30
- 竹香粉蒸肉 31
- 竹香翠滑肉 31
- 粉蒸肉 32
- 家常粉蒸肉 33
- 灯笼蒸肉 33
- 粉蒸芋头肉 34
- 荷叶粉蒸肉 35

- 肉蒸瓜南 36
- 肉心尖 36
- 肉蒸夹冬蹄片 37
- 肉蒸菜末香 38
- 肉蒸粉官 38
- 肉蒸苕菜 39
- 关子鸭蒸粉 40
- 干个瘦蒸肉扣 40
- 肉扣蒸干豆 41
- 肉扣蒸菜熟 42
- 肉扣蒸芋豌豆 42
- 肉扣蒸瓜南 43
- 素三蒸肉扣 44
- 肉扣干香蹄 44
- 肉扣苕竹 45
- 串肉瓜香豆 46
- 蒸肉色双 47
- 腊肉笋四 47
- 卷肉史丑蒸 48
- 腊火香茶 49
- 火肉香笋 49
- 火肉苕雪 50
- 卷肉菜白 51
- 干火扣扣扣扣 52
- 干火扣扣扣 52
- 干火喜四 53
- 干火扣扣扣 54
- 干火扣扣扣 54
- 干火扣扣扣 55
- 干火扣扣扣 55
- 干火扣扣扣 56
- 干火扣扣扣 56
- 干火扣扣扣 57
- 干火扣扣扣 57
- 干火扣扣扣 58
- 干火扣扣扣 58
- 干火扣扣扣 59
- 干火扣扣扣 59





- | | |
|-----------|--------------|
| 南瓜蒸肉 36 | 避风塘孜然粉蒸排骨 60 |
| 夹沙肉 36 | 三素蒸排骨 60 |
| 汽锅玫瑰蒸肉 37 | 花生酱蒸排骨 61 |
| 奇味菜包肉 38 | 荷叶粉蒸大排 62 |
| 官府糟肉 38 | 泡椒绿荷排 62 |
| 原笼蒸肉 39 | 绿荷香辣排 63 |
| 清蒸狮子头 40 | 西米蒸排骨 64 |
| 腊肉蒸萝卜干 40 | 卷叶粉蒸排骨 64 |
| 豆干蒸腊肉 41 | 竹筒剁椒排骨 65 |
| 蕨菜蒸腊肉 42 | 沙茶排骨 66 |
| 豆腐茸蒸腊肉 42 | 香辣猪蹄 66 |
| 南瓜蒸腊肉 43 | 生菜猪蹄 67 |
| 猪肉蒸三素 44 | 多味椒香蹄 68 |
| 粽香千层肉 44 | 新派肘子 69 |
| 竹荪酿肉 45 | 东坡肘子 69 |
| 五香瓜肉串 46 | 一品肘子 70 |
| 双色肉糕 47 | 白果猪肘 71 |
| 四鲜肉脯 47 | 冰糖肘子 71 |
| 蒸蛋皮肉卷 48 | 龙眼脊髓 72 |
| 茶香火腿 49 | 白汁蹄筋 73 |
| 菊香肉丸 49 | 菊花蹄筋 73 |
| 雪花肉丸 50 | 肥肠芙蓉蛋 74 |
| 白菜肉卷 51 | 梅花大肠 75 |
| 豉蚝绣球丸子 52 | 粉蒸肥肠 75 |
| 绣球丸子 52 | 金针腰卷 76 |
| 四喜丸子 53 | 清汤肝糕 77 |
| 泡菜珍珠丸子 54 | 五圆蒸肚片 77 |
| 蒸珍珠丸子 54 | 豆沙银肺 78 |
| 蒸白肉丸 55 | 一品脑花 78 |
| 清蒸狮子头 56 | 清蒸脑花 79 |
| 土豆狮子头 56 | 凉粉脑花 80 |
| 荷花排骨 57 | 三鲜蒸牛肉 80 |
| 清蒸排骨 58 | 荷香牛肉 81 |
| 红薯蒸排骨 58 | 辣味牛肉 82 |
| 竹香排骨 59 | 粉蒸牛肉 82 |

目录

只味鲜味白菜蒸川四

沙茶排骨 66
 香辣猪蹄 66
 生菜猪蹄 67
 多味椒香蹄 68
 新派肘子 69
 东坡肘子 69

只味鲜味白菜蒸川四

类肉畜

肉叶腊半
 肉叶鲜羊香
 肉叶普羊冬
 肉叶菜煎
 肉蒸腊腊腊
 肉米腊腊早
 肉蒸腊羊腊
 肉蒸腊香竹
 肉散翠香竹
 肉蒸腊
 肉蒸腊家
 肉蒸腊以
 肉夹羊蒸腊
 肉蒸腊中商

白嫩嫩
 白嫩指
 白嫩嫩菜盐
 白嫩嫩菜盐
 白嫩嫩嫩金
 白嫩嫩
 肉“嫩嫩”菜冬
 肉心夹香果
 肉香羊史肉
 肉叶酒嫩香
 肉叶采富
 肉叶菜干嫩
 肉叶



类 汽 水

小笼粉蒸牛肉 83
 粉蒸肥牛 84
 锦绣肥牛 84
 百花牛尾 85
 原蒸牛鞭 86 鱼蒸淋酥
 香肚蒸牛肉 86 鱼鞭蒸早
 酿牛尾 87 鱼蒸芥蒜金
 蕨菜牛肉狮子头 88 蒸芥蒜挂
 汽水羊肉 88 卷鱼蒜蒸饼
 红橘羊肉 89 翅鞭心金
 参芪羊肉 90 卷鞭末葱
 酸梅蒸羔羊 90 卷鞭辣葱
 羊肉格格儿 91 鱼鞭蒸饼
 笋子羊蹄 92 卷鞭薯 OX 大川
 桃酥兔糕 93 鱼鞭五血
 圆笼粉蒸兔 93 鱼鞭蒸藕天
 家常滑蒸兔 94 鱼鞭中荷
 粉蒸兔条 95 因玉蒸酥
 荷叶包兔 96 因玉蒜酥蒸早
 竹筒兔排 96 因玉藕天
 家乡蒸烤兔 97 鱼鞭中荷
 五彩狗肉卷 98 鱼鞭蒸饼
 竹筒狗肉 99 卷鱼鞭香竹
 汽锅乳狗汤 99 翅鞭蒸早
 芋香蒸肉 100 鱼蒜酥蒜蒸早
 白萝卜粉蒸肉 100 鱼蒜蒸酥
 荷花蒸肉 101 鱼鞭香葱
 腐乳肉 102 翅白蒸酥
 竹筒五花肉 103 下煎黄蒸酥
 果香夹沙肉 103 孔鱼蒸饼
 鱼干蒸猪肉 104 蒜豆鱼蒸
 泡菜辣烧白 105 鱼蒜蒜蒜葱
 黄花蒸烧白 105 孔鱼香茶
 笋烧白 106 翅鱼非味
 槐花扣肉 107 卷鱼丝蛋

香酥扣肉 107
 梅干菜扣肉 108
 创新甜烧白 109
 红薯柿子头 109
 兰花佛手肉卷 110 蛋蒸孔鱼
 西兰花佛手肚 111 蒸饼中荷
 粽叶排骨 112 卷鱼菜港蛋
 酱萝卜酿排骨 112 鱼点蒸酥
 荷包粉猪排 113 鱼翅蒸酥
 板鸭蒸排骨 114 鱼点蒸饼
 荷香仔排 114 鱼点木四
 竹香排骨 115 鱼点蒸香蛋
 江米丸子 116 鱼玉旺蒸酥
 蒸肉丸子 116 83 鱼瓜丝
 荷包莴兰肉 117 鱼鞭蒸酥
 南瓜蒸腊肉 118 鱼夹火腿即
 干盐菜蒸腊肉 118 卷鱼果白
 泡鸡爪蒸腊肉 119 翅蒸淋双
 银边龙眼扣肉 120 火夹蹄酥
 竹筒里脊 121 鱼蒜豆蒸饼
 猪蹄蒸血 121 鱼鞭蒜香
 三色猪血 122 鱼鞭香美
 黄瓜酿脑花 123 鱼蒸香蛋
 酒香猪脑花 123 鱼鞭蒜翅
 枸杞脑花夹 124 鱼鞭蒜蹄
 竹筒香肚 125 鱼鞭蒸饼
 荷叶包兔 125 鱼蒸虫翅豆
 荷香兔肉 126 鱼鞭蒸代姜
 咖喱竹筒兔 127 甲法蒸鱼鞭
 羊肉酿茄 127 丁鱼香茶
 荷包牛腩 128 鱼鞭蒸早
 臭豆腐蒸肥牛肉 129 蒸蒜藕
 竹香牛肉 129 鱼翅香鱼
 竹筒牛肉 130 鱼蒸翅豆木
 松花牛肉卷 130 鱼鞭蒸酥



水产类

- 701 肉味烟香
801 肉味菜干鲜
901 白嫩椒油鲜
901 夹干鲜薯丝
- 鱼片蒸蛋 0131 卷肉羊蹄蒜兰
荷叶粉蒸鱼 1132 羊蹄蒜兰西
蛋紫菜鱼卷 132 骨鲜干蒜
清蒸乌鱼 1133 骨鲜翅个葱酱
清蒸瓦块鱼 1134 鲜蒜鲜葱蒜
粉蒸乌鱼 135 骨鲜蒸蒜蒜
四味乌鱼 135 骨鲜香笋
橙香蒸乌鱼 136 骨鲜香竹
清蒸过江鱼 137 干片米玉
丝瓜鱼 138 干片肉蒸
清蒸鲤鱼 138 肉兰葱蒜笋
明珠火夹鱼 8139 肉甜蒸瓜南
白果鱼卷 8140 肉甜蒸菜盐干
双椒蒸鲳鱼 1141 甜蒸瓜南
樱桃夹沙鱼 1141 味鲜次盐甜
粉蒸豆腐鱼 142 骨里笋竹
酱糖鲫鱼 143 血蒸蒜蒜
芙蓉鲫鱼 143 血蒜盐三
藿香蒸鱼 144 蒜甜翅瓜黄
豉椒鲫鱼 145 蒜甜蒜香酥
剁椒鲫鱼 146 夹蒜甜蒜甜
粉蒸鲫鱼 146 蒜香笋竹
豆豉油蒸鱼 147 蒜甜干笋
姜汁蒸鲫鱼 147 肉蒜香笋
鲫鱼蒸老叩 148 蒜甜干笋
茶香鱼丁 149 蒜甜肉羊
早蒸鲜鱼 149 蒜甜干笋
麻辣蒸鱼 150 干煎蒸蒜豆爽
鱼香肘鱼 151 蒜甜肉半香竹
水豆豉蒸鱼 152 肉半笋竹
清蒸鲜鱼 152 卷肉半蒜蒜

- 88 肉半蒸饼菜小
148 干煎蒸蒜
148 干煎蒜甜
28 蒜半干百
泡椒蒸鱼 153 干煎半蒸蒜
早蒸鲜鱼 154 肉半蒸翅香
金银花蒸鱼 155 蒜半干煎
牡丹花蒸鱼 155 卷肉半菜葱
粉蒸椿鱼卷 156 肉羊水片
金沙鳊段 157 干煎肉羊酥盐
怪味鳊卷 157 干煎肉羊葱
孜然鳊卷 158 羊羔蒸蒜甜
粉蒸鳊鱼 159 小蒜甜肉羊
川式XO酱鳊卷 160 羊干蒜
血旺鳊鱼 160 蒜甜蒜甜
天麻蒸鳊鱼 161 蒜甜蒜甜圆
荷叶鳊鱼 162 蒜甜蒜甜凉
清蒸江团 162 蒜甜蒜甜
早蒸脑花江团 163 蒜甜干笋
天麻江团 164 蒜甜蒜甜
荷叶蒸鱼 164 蒜甜蒜甜凉
粉蒸鲇鱼 165 卷肉蒜甜玉
竹香鳊鱼块 166 肉甜笋竹
早蒸河鳊 166 蒜甜蒜甜凉
早蒸猪脑花鱼 0167 肉蒸香羊
清蒸雅鱼 0168 肉蒸蒜个葱白
葱香鲟鱼 168 肉蒸蒜笋
清蒸白鲢 169 蒜甜肉蒜甜
清蒸黄辣丁 170 肉蒜干笋竹
粉蒸鱼片 170 肉心夹香果
蒸鱼豆花 171 肉甜蒸干鱼
珍珠荷包鱼 172 白嫩蒜菜凉
茶香鱼片 173 白嫩蒜菜凉
咖啡鱼脯 173 蒜甜白嫩蒜
蛋丝鱼卷 174 蒜甜肉味蒜甜

