

八方美

第9卷

小华 编著

超值价8元

四川家常菜



世界图书出版公司

图书在版编目(CIP)数据

八方美食/小华编. —广州: 广东世界图书出版公司,
2003.8

ISBN 7-5062-6042-5

I. 八... II. 小... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第058715号

八方美食

出版发行: 广东世界图书出版公司
(广州市新港西路大江冲25号 邮编: 510300)

电 话: 020-84451969 84453623

<http://www.gdst.com.cn>

E-mail: pub@gdst.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 广州伟龙印刷制版有限公司

(广州市沙河沙太路银利工业村 邮编: 510507)

版 次: 2003年8月第1版 2003年8月第1次印刷

开 本: 889mm × 1194mm 1/48

书 号: ISBN 7-5062-6042-5/TS · 0002

出版社注册号: 粤014

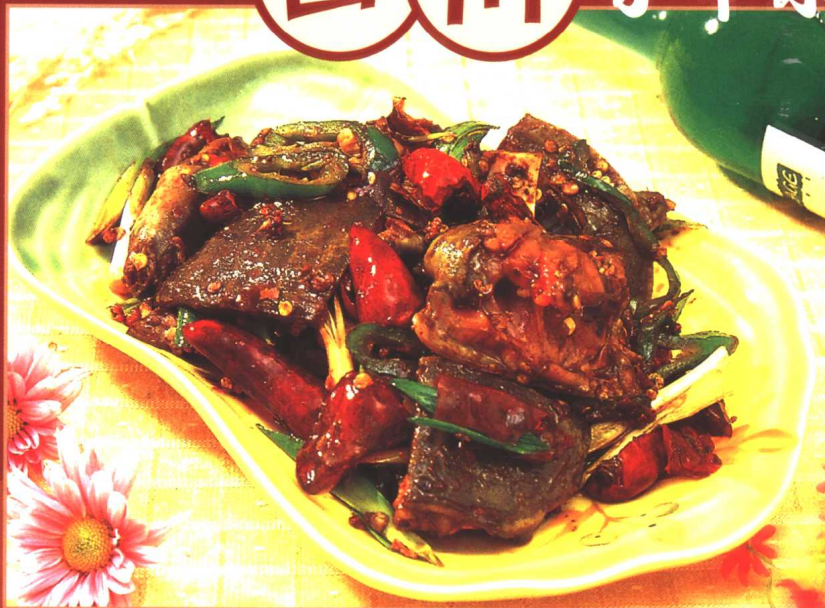
定 价: 80.00元(全十册)

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系退换。

八方美食
9

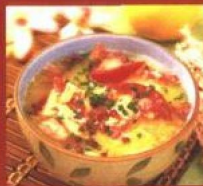
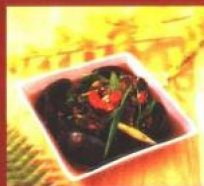
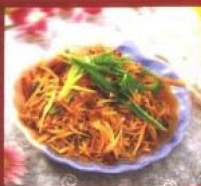
小华 编著

四川家常菜



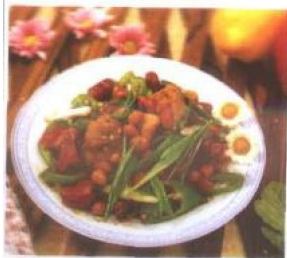
世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京



樟茶鸭	5
青瓜炒腊肉	7
熊掌豆腐	9
红油鱼块	11
肥肠浸鱼头	13
花椒猪肝汤	15
凉拌皮蛋	17
生炊鲫鱼	19
酱爆螺肉	21
干煸土豆丝	23
凉瓜五花肉	25
豆酱鱼	27
泡椒田鸡	29
川都毛血旺	31
川都扣肉	33

宫保鸡丁	35
雪里红炒肉米	37
红油猪耳	39
肥肠烧猪红	41
泡椒墨鱼仔	43
糖醋里脊	45
干豆角猪肉汤	47
花椒蕃茄蛋汤	49
咸蛋酱南瓜	51
回锅肉	53
红烧鳝鱼	55
魔芋烧鸭	57
红烧甲鱼	59
凉拌猪肚	61
香酥鳝段	63
粉蒸鲃鱼	65
辣椒鱼	67
大葱蒸鸭	69
花生肉丁	71







樟茶鸭

**材
料**

樟茶叶	少许
茶叶	少许
光鸭	1只

**调
料**

盐	1茶匙
白糖	少许
生抽	1汤匙
老抽	1汤匙
辣椒粉	半茶匙
花椒碎	2茶匙



制作方法：

1. 将光鸭洗净，搽上调料腌1小时，沥干水分。
2. 用樟茶叶、茶叶填入光鸭熏熟。
3. 取出风干即可。

**点
评**

滋阴养胃，麻辣俱全。

小提示

1. 要腌制足够时间。
2. 风干后更香。





青瓜炒腊肉

材 料

青瓜	1 条
四川腊肉	100 克
红辣椒片	适量

调 料

盐	少许
生抽	1 茶匙
花椒油	1 茶匙
红辣椒油	半茶匙
食用油	1 汤匙



制作方法：

1. 青瓜洗净挖芯，切斜片。
2. 起锅爆香四川腊肉片。
3. 然后倒入青瓜片、红辣椒片炒香，再加入调料后略炒即可。

点 评

青瓜具有降热，利水的功效。

小提示

最好选用去皮半肥瘦四川晒制腊肉。





熊掌豆腐

材 料	老豆腐	2件
	大蒜	适量
	青椒	适量

调 料	生抽	1茶匙
	麻油	少许
	豆瓣酱	1汤匙
	辣椒油	1茶匙
	花椒粉	少许
	食用油	1汤匙



制作方法：

1. 先将老豆腐炸至金黄色。
2. 起锅将大蒜、青椒爆香，加入调料拌匀。
3. 淋在炸好的豆腐上面即可。

点评

豆腐具有益气和中、生津润燥、清热解毒的功效。

小提示

豆腐要炸至干身金黄，要用高温油炸。





红油鱼块

材 料	鱼腩	1 块
	豆干粒	30 克
	炸花生	少许
	葱段	少许
	大蒜	适量
	红辣椒	适量

调 料	盐	小半茶匙
	生抽	半茶匙
	醋	半汤匙
	麻油	少许
	红辣椒油	1 茶匙
	花椒粉	半茶匙



制作方法：

1. 先将鱼腩切块用沸水灼熟，沥干水分待用。
2. 炒香豆干粒、大蒜、红辣椒，放入鱼块拌匀。
3. 倒入适量调料搅拌后，洒上葱段、炸花生于面上即可。

点评

鱼块可用鲈鱼块等其他鱼类，暖胃、益脑。

小提示

鱼块灼熟即好，煮太久不光易烂且失去鲜味。





肥肠浸鱼头

材料

肥肠	150 克
鱼头	1 只
辣椒干	10 克
大蒜	适量

调料

盐	半茶匙
红油	半汤匙
花椒籽	少许
豆瓣酱	1 汤匙
绍酒	1 汤匙
花生油	1 汤匙



制作方法：

1. 起锅爆香辣椒干、豆瓣酱。
2. 放入肥肠炒香，喷入绍酒，注入清水。
3. 煮沸后，加入适量调料、鱼头、大蒜拌匀，煮至鱼头熟即可。

点评

鱼头具有祛风、补脑的功效。

小提示

1. 肥肠要先用盐、生粉洗干净。
2. 鱼头不能煮太熟，太熟容易烂。





花椒猪肝汤

材 料	猪肝片	100 克
	芹菜粒	适量
	葱花	少许
	姜丝	少许
	香菜碎	少许
	沸水	2 碗

调 料	盐	半茶匙
	麻油	少许
	陈醋	1 汤匙
	花椒粉	半茶匙
	胡椒粉	少许



制作方法：

1. 先将所有调料同猪肝片拌匀腌 15 分钟。
2. 煲沸清水，放入猪肝煮滚。
3. 放入其他材料即成。

点评

本品具有补肝、养血、明目的功效。

小提示

猪肝不能煮太久，可加入芥菜、蕃茄同煮。