

正宗川味家常菜系列

◎尹敏编著

川味

凉拌菜



四川科学技术出版社 版权所有
★川菜王国书库★

四川科学技术出版社

正宗川味家常菜系列

川 味

凉 拌 菜

尹 敏 编著
四川科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

川味凉拌菜/尹敏编著. - 成都:四川科学技术出版社, 2003.1

(正宗川味家常菜系列)

ISBN 7-5364-5034-6

I. 川… II. 尹… III. 凉菜-菜谱-四川省
IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 061600 号

正宗川味家常菜系列

Chuan wei Liang ban cai

川味凉拌菜

编著者 尹敏

彩插摄影 尹敏

丛书编辑 宋小蓉

责任编辑 宋小蓉

封面设计 韩建勇

版面设计 杨璐璐

责任校对 缪栋凯 刘生碧 伍登富 杨璐璐

责任出版 周红君

出版发行 四川科学技术出版社

成都盐道街3号 邮政编码 610012

开 本 850mm × 1168mm 1/32

印张 7.5 字数 178 千 插页 6

印 刷 四川新华印刷厂

版 次 2003 年 1 月成都第一版

印 次 2003 年 1 月成都第一次印刷

印 数 1-5 000 册

定 价 16.00 元

ISBN 7-5364-5034-6/TS·303

■ 版权所有·翻印必究 ■

■如需购本书,请与本社发行部联系。

电话:86665077 86671039 86672823

地址/成都市盐道街3号

邮政编码/610012

【姜汁豇豆】



【芹黄拌鱼丝】



【麻酱凤尾】



【双椒拌肥肠】



【香菜肫把】



【香辣炆拌猪尾】





【生核桃拌鸡】

【柠檬山椒凤爪】





【蛋黄拌黄瓜】



【酱拌鸭舌】

【凉粉拌鸭肠】



【麻辣脆兔耳】



【家常白凉粉】



【花仁兔丁】



【麻辣拌排骨】



【天麻拌乳鸽】



【姜汁皮冻】



【笋子麻辣鸡】



【腰果拌鹅肝】



【麻辣萝卜丝】

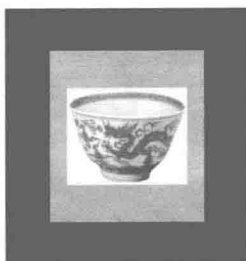


【泡豇豆拌鲫鱼】



正宗川味家常菜系列

川味凉拌菜





字字堪煮 篇篇可餐

——《正宗川味家常菜系列》小序

说到川菜，就先讲两则古代四川名士关于吃喝的小故事吧：

宋代苏东坡先生(四川眉山人)是位大文豪，也是一位美食家。有一天，他自外归家，当他坐进书斋时，忽觉饥肠辘辘，抬眼四顾，只见满屋书籍，满桌书稿，却无一字可以煮来食用。于是他深深慨叹，并提笔写下了“归来据饥案，一字不堪煮”的字句。

宋代还出了一位早于苏东坡的著名诗人苏舜钦(四川三台人)，他青年时代常常在书房内独自熬夜饮酒，一饮就是一大坛，且不要任何下酒菜。他的岳父大感奇怪，悄悄前去窥视，才发现他在认真研读《汉书》，凡读到精彩处，就一边叫好一边饮酒，原来他是将书中的妙文佳句当成了佐酒的珍肴美味。

苏东坡写下的“一字不堪煮”的诗句，是代当时文化人发出的牢骚不平之妙语；苏舜钦以《汉书》当下酒菜的趣事，则是学界与文坛留下的佳话。

而今，我的书桌上放着一套《正宗川味家常菜系列》。流览其间，顿觉鼻端溢香，舌底生津，自然联想起苏东坡、苏舜钦的故事，并由衷赞叹：此书真谓字字堪煮，篇篇可餐！

您想品尝川菜吗？这里每一册书都为您端出一二百种菜肴，仔细玩味，才了解“一菜一格，百菜百味”的川菜特色；才知道以惟麻惟辣概论川菜者的谬误与浅薄！

您想学做川菜吗？这里每一册书中的每一道菜谱，都将原料及制作方法交待得清清楚楚，能让您依样炮制，渐成行家！

您想提升烹调川菜的技艺吗？书里记载有许多名师大厨们的绝活绝技，对川菜后学者具有点拨之妙，亦能为川菜创新铺垫出高远之路！

此套丛书全称为《正宗川味家常菜系列》。因为是“正宗”，所以强调了菜品的传统味、乡土味；因为是“家常”，所以全书都洋溢着亲切感、人情感；因为是“系列”，所以展现了川菜大系的丰富性、多采性；因为国人已普遍由“求饱”阶段走向了“求美”阶段，由“生存”时代走向了“生感”时代，所以此套丛书既体现了大众化，又契合了时尚化。

赞曰：美文如美酒，好书似好菜！

寻味此书中，朵颐得大快！

2002年10月

张昌余

撰序



前言

尹
敏

四川有优越的自然条件，有悠久的饮食习俗，四川菜善于博取众家之长，造就了四川凉拌菜的繁荣，“川味凉拌菜”是四川使用面最为广泛、最有菜品个性特征、最具大众化和流行性特征的一类菜式，在全国地方风味菜中非常著名，广泛流行于四川老百姓的家庭生活中，流行在街头的熟食制品店内，流行在各档次的饭店、宾馆、酒楼中……

凉拌菜，可根据烹饪原料加工及熟处理方法的不同，分为生拌、煮拌、炸拌、烤拌、蒸拌、烧拌、焯拌等；可根据拌入调味料方法的不同，分为拌味汁、浇(或淋)味汁、蘸味汁等；可根据拌入调味料后放置的时间分为立即食用、腌渍后食用等。一句话，凉拌菜就是将凉的烹饪原料加调味料拌和成菜的一种冷菜制作方法。

川味凉拌菜以其原料选择余地大，变化众多，熟制加工方法多，调味百变，菜品食用方便，并能随意发挥制作者厨艺水平的特性，而深受广大群众喜爱。本





书在介绍正宗川味传统凉拌菜的基础上,又将近年来川菜市场的菜品加以总结和创新,编入了一些风味极佳的川味凉拌菜新品种,可供广大读者和厨师制作“川味凉菜”时阅读参考,并从中获取制作凉拌菜的灵感。

2002年9月5日



目 录



畜肉类

蒜泥白肉	2	麻辣腰花	30
红油香肚	3	姜汁嫩肚丝	32
山椒泡耳片	5	红味层层脆	33
鱼香嫩滑肉	6	芹黄嫩牛柳	34
香辣炆拌猪尾	8	归芪牛筋	36
当归泡耳片	9	咖喱拌牛柳	37
春芽白肉丝	11	芝麻牛肚梁	39
红油皮扎丝	12	麻辣牛头皮	40
麻辣心片	14	蒜香牛百叶	42
椒麻舌片	15	香辣炆牛筋	43
麻辣脆肚丝	17	麻辣拌牛肉	45
麻辣拌排骨	18	麻辣牛肉干	46
椒香腰片	20	龙须牛肉	47
芥末脆肚	21	冲辣羊毛肚	49
姜汁皮冻	23	麻辣香菜羊肉	50
红油耳片	24	子姜拌牛肉	52
盆盆肚片	26	冬菜椒香兔丁	53
藿香白肉	27	豉香兔丁	55
双椒拌肥肠	29	酸辣三丝兔柳	56