



四川科学技术出版社

T8972·1/47

313471



大众川菜



(修订本)

刘建成

杨镜吾

胡廉泉

舒孝钧

四川科学技术出版社

一九八四年·成都

封面设计：刘云泉
插图摄影：张德重
责任编辑：罗云章

大众川菜（修订再版）

刘建成 杨镜吾
胡廉泉 舒孝钧

四川科学技术出版社出版 （成都盐道街三号）
四川省新华书店发行 四川新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32印张 7.5 插页8 字数 138 千
1984年1月第二版 1984年12月第七次印刷
印数：523,001—624,000册

书号：13298·10

定价：1.21 元

内 容 简 介

川菜美味可口，独具特色，历史悠久，驰名中外。

《大众川菜》自一九七九年出版以来，深受群众欢迎，虽已重印多次，但仍旧不能满足广大群众的需求。

本书选菜的原则是：原料价廉、易买，烹调技术不太复杂，对炊具没有特殊要求，适于一般家庭小炒、小烧。考虑到不少人缺乏川菜知识，不熟悉做菜的技术要领，特在菜谱前后专文介绍了做菜的基本知识，如川菜的原料与加工，做菜前的准备，刀功要领，配菜、配色、配形与配器的方法，菜品的烹制，火候的掌握，调味及方言、术语解释等。

修订本在保持初版内容的基础上，根据读者的需求，又适当增添了白市驿板鸭、毛肚火锅、怪味鸡丝、旱蒸全鸡、鸡豆花等二十多个川东菜谱。

这本适合广大群众需要的家庭菜谱，将让你和你的家人饱享口福，品尝到荤而不油、浓而不腻、色气鲜嫩、麻辣、烫、酥、香、脆……各味俱全的美味佳肴。

一、 随配合菜





二、 当归炖鸡

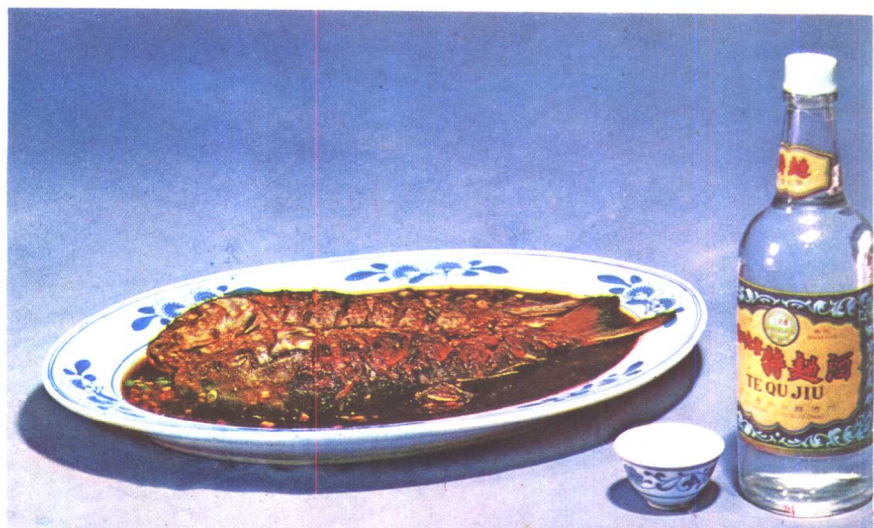


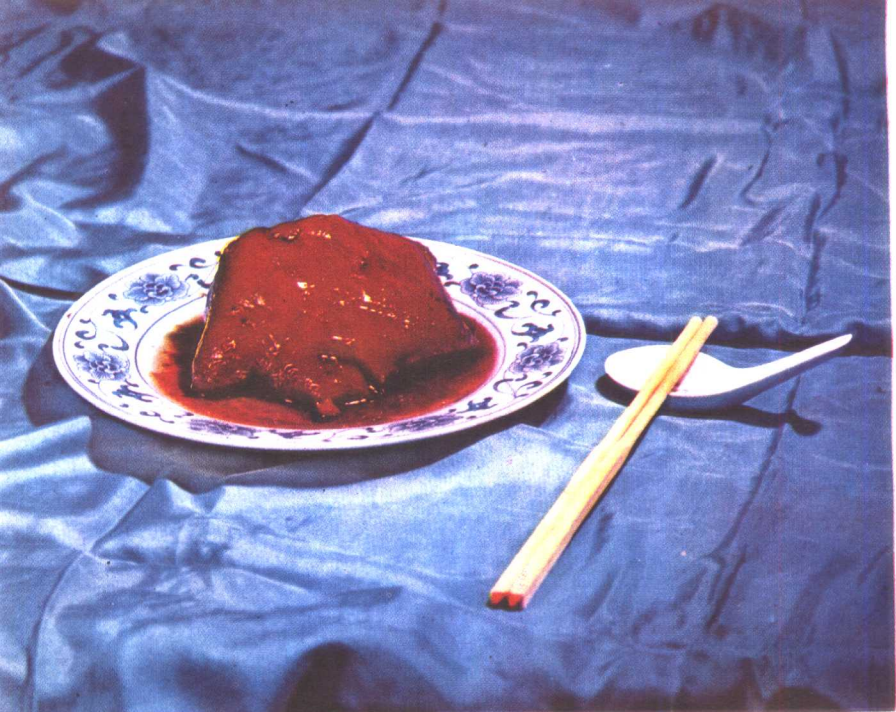
三 黄 焖 鸭



四、 青豆焖肉

五、 豆瓣鲜鱼





六、 东坡肘子

前 言

衣、食、住、行是人们每日不可或缺的基本的生活需要。随着群众物质水平的提高，生活的改善，必然会对菜食提出更高的要求。同时，能亲手做出佳肴美味，供家人、亲朋品尝，这将使人在精神上得到极大的享受。

为了向群众提供适合他们需要的菜谱，当好他们的生活顾问，参照四川人民出版社的意见，我们编写了这本《大众川菜》

本书的编写既参考了饮食行业的各种资料，又吸取了一些民间流行的做菜方法。为了做到经济实用，书中选列的菜品，尽量照顾到广大群众和工厂、学校、机关集体食堂能买到的、常用的一些原料。在介绍制作方法时，力求简明扼要，便于操作。为了使读者了解川菜的一些特点，并掌握其烹饪的一些基本知识与操作要领，我们编写了“怎样做菜”与“名词术语解释”两节。

在编写过程中，我们得到了有关领导同志的支持与帮助，使本书得以在短期内完成。本书在修订时，罗长松同志曾帮助审稿，提出了宝贵意见，谨在此一并表示感谢。由于时间

较短，成书仓促，再加之我们经验不足，书中的缺点、错误一定不少，还望本行业的师傅们以及广大读者指正。

编 者

目 录

怎样做菜..... (1)

肉食类

回锅肉..... (25)

白油肉片..... (26)

江津肉片..... (27)

黄瓜肉片..... (29)

锅耙肉片..... (30)

明笋焖肉片..... (32)

肉片汤..... (33)

蕃茄丝瓜肉片汤..... (34)

鱼香肉丝..... (35)

韭黄肉丝..... (36)

炒酱肉丝..... (37)

干煸肉丝..... (39)

榨菜肉丝..... (40)

青椒肉丝..... (41)

甜椒肉丝..... (42)

家常肉丝千张·····	(43)
南瓜炒肉丝·····	(44)
洋葱炒肉丝·····	(45)
酸菜肉丝汤·····	(46)
榨菜肉丝汤·····	(47)
鱼香碎滑肉·····	(48)
酱爆肉·····	(49)
花椒肉·····	(50)
东坡肉·····	(51)
樱桃肉·····	(53)
香糟肉·····	(54)
炒盐煎肉·····	(55)
宫保肉丁·····	(56)
板栗烧肉·····	(58)
水煮烧白·····	(59)
五香卤肉·····	(60)
蒜泥白肉·····	(61)
姜汁拐肉·····	(62)
连锅子·····	(63)
炖酥肉·····	(64)
夹沙肉·····	(66)
咸烧白·····	(67)
粉蒸肉·····	(68)
荷叶蒸肉·····	(69)

肉焖鲜豌豆·····	(71)
肉焖青豆·····	(72)
肉末炒泡豇豆·····	(73)
豌豆植肉·····	(73)
豆筋烧肉·····	(75)
蒜苔炒腌肉·····	(76)
腌肉烧菜头·····	(76)
豆芽肉饼汤·····	(77)
红烧丸子·····	(79)
红烧狮子头·····	(80)
白菜丸子·····	(81)
清汤丸子·····	(83)
红烧排蹄·····	(84)
红枣煨肘·····	(85)
冰糖芝麻肘子·····	(86)
家常热味肘子·····	(87)
豆瓣肘子·····	(88)
姜汁蹄花·····	(89)
清蒸肘子·····	(90)
花仁蹄花汤·····	(91)
醋熬猪头肉·····	(92)
豆渣猪头·····	(92)
凉拌猪头肉·····	(94)
粉蒸排骨·····	(95)

鱼香排骨·····	(96)
糖醋排骨·····	(97)
家常排骨·····	(98)
苕蓝烧牛肉·····	(99)
陈皮牛肉·····	(101)
干拌牛肉·····	(102)
麻辣牛肉干·····	(103)
水煮牛肉·····	(104)
牛肉末炒芹菜花·····	(105)
粉蒸牛肉·····	(107)
小烧十锦·····	(108)
白油猪肝·····	(109)
鱼香肝片·····	(111)
回锅香肠·····	(112)
大蒜烧肥肠·····	(113)
豌豆肥肠汤·····	(114)
蒜烧肚条·····	(115)
毛肚火锅·····	(116)
清蒸杂烩·····	(118)
火爆腰花·····	(120)
火爆双脆·····	(121)
凉拌猪肺·····	(123)
麻辣兔丁·····	(123)
青笋烧兔·····	(125)

禽蛋鱼类

- 盐水仔鸡····· (129)
- 棒棒鸡丝····· (130)
- 怪味鸡丝····· (131)
- 椒麻鸡块····· (132)
- 红油鸡块····· (133)
- 辣子鸡丁····· (134)
- 旱蒸全鸡····· (135)
- 鸡豆花····· (136)
- 热味姜汁鸡····· (137)
- 香菌烧鸡····· (138)
- 当归炖鸡····· (139)
- 白市驿板鸭····· (140)
- 虫草鸭子····· (141)
- 黄焖鸭子····· (142)
- 魔芋烧鸭····· (143)
- 芋儿烧鸭····· (144)
- 青豆烧鸭条····· (146)
- 炒鸭脯····· (147)
- 椿芽烘蛋····· (149)
- 蕃茄炒蛋····· (150)
- 绍子蒸蛋····· (151)
- 酸辣蛋花汤····· (152)

芹黄炒什件·····	(153)
炒鸭肝·····	(151)
烧鸭血·····	(155)
拌鸡血·····	(157)
豆瓣鱼·····	(158)
干烧鲫鱼·····	(159)
泡菜鱼·····	(160)
豆腐鱼·····	(161)
葱酥鱼·····	(163)
糖醋脆皮鱼·····	(164)
椿芽鳝鱼丝·····	(165)
大蒜烧鳝鱼·····	(167)
干煸鳝鱼丝·····	(168)
家常鳝鱼·····	(169)
生爆虾仁·····	(170)
响铃海参·····	(172)

蔬 菜 类

麻辣豆腐·····	(177)
家常豆腐·····	(178)
干炒豆腐·····	(179)
鱼香油菜苔·····	(180)
干煸苦瓜·····	(181)
酱烧苦瓜·····	(182)

麻辣明笋丝·····	(183)
青笋拌折耳根·····	(184)
麻酱青笋尖·····	(185)
炆黄瓜·····	(186)
蒜泥拌黄瓜·····	(137)
糖醋子姜·····	(188)
姜汁薤菜·····	(188)
炒野鸡红·····	(189)
鱼香茄子·····	(191)
酱烧茄子·····	(192)
家常芋头·····	(193)
开水白菜·····	(194)
青椒炒大头菜·····	(194)
青椒拌皮蛋·····	(195)
醋熘青椒·····	(196)
醋熘白菜·····	(197)
拌盐白菜·····	(197)
炆莲花白·····	(198)
家常四季豆·····	(200)
干煸四季豆·····	(201)
炒土豆泥·····	(202)
炒土豆丝·····	(202)
白油青元·····	(203)
白油鲜筍·····	(204)