



川菜王國書庫

创新川菜精华丛书

NEW *Innovate*

四川科学技术出版社

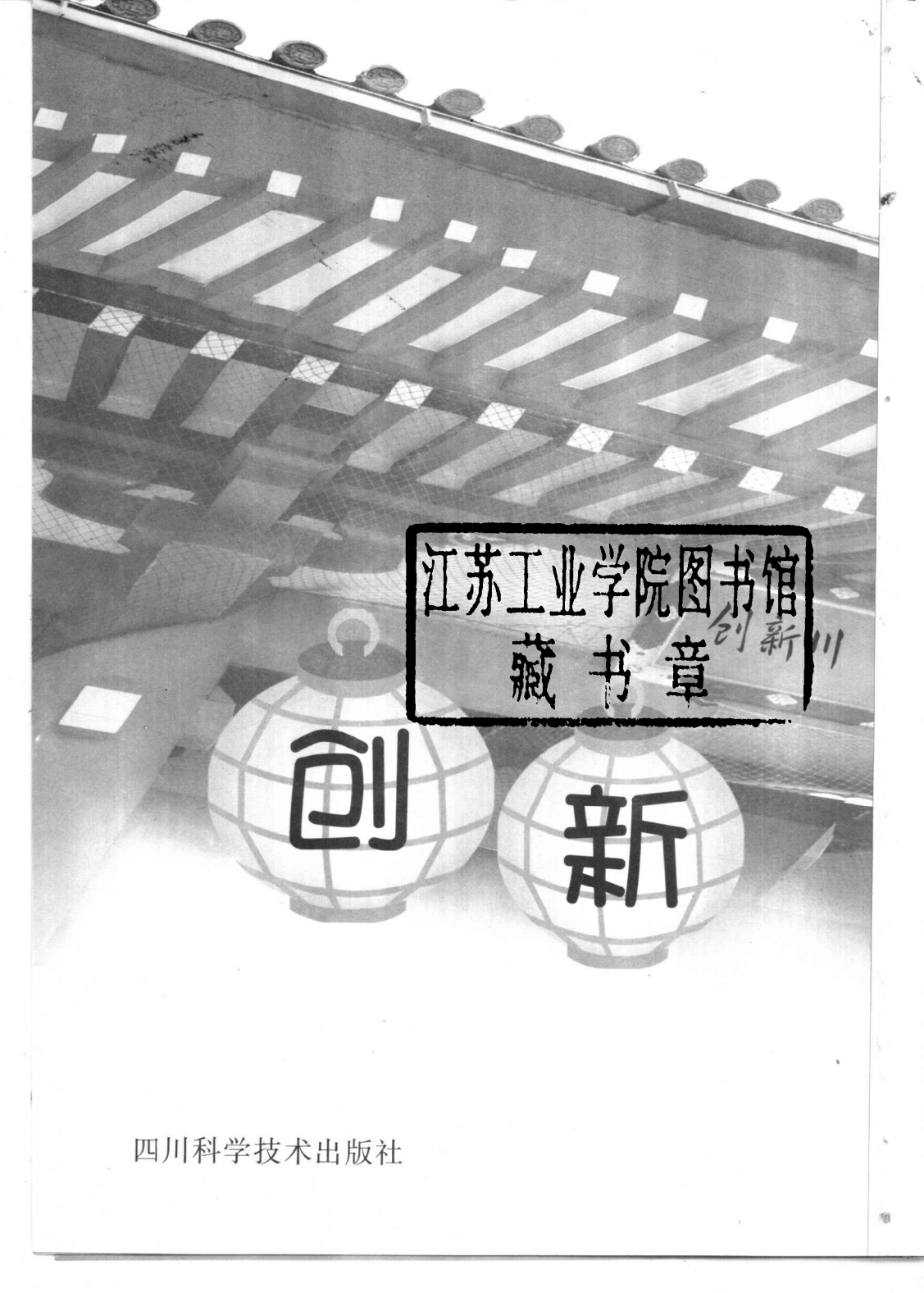
创新

川味

炒菜

李乐清 李 凯 编
周 玲 魏学刚





江苏工业学院图书馆
藏书章

创

新

四川科学技术出版社

李乐清 李 凯 魏学刚 编



菜精萃



图书在版编目(CIP)数据

创新川味炒菜/李乐清编写. — 成都:四川科学技术出版社,2003.1
(创新川味精华丛书)
ISBN 7-5364-5117-2

I. 创… II. 李… III. 菜谱 — 四川省
IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 090585 号

创新川味精华丛书 创新川味炒菜

编 者	李乐清 李 凯 周 玲 魏学刚
责任编辑	张 蓉
封面设计	韩建勇
版面设计	康永光
责任校对	杨璐璐 康永光 翁宜民
责任出版	邓一羽
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 10.25 字数 200 千 插页 4
印 刷	成都前进印刷厂
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	17.00 元
ISBN 7-5364-5117-2 TS·316	

■ 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:成都市盐道街3号

邮政编码 610012



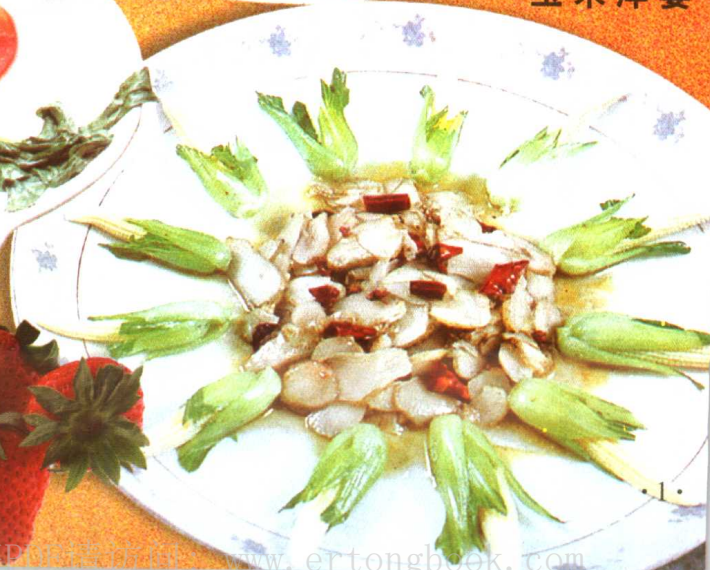
胡萝卜炒鸡片



玉米洋姜



西芹龙衣



酸菜鱼

花菜炒鸭脯



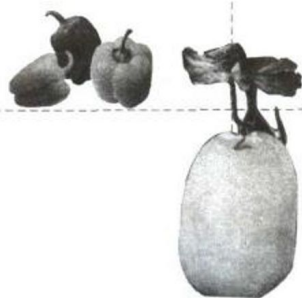
月季炒油菜花

酱爆鸡丁

兰花家常卿鱼片

炒银芽金针菇

甜酸蚕豆鸡丁



序

炒,作为一种古老而普遍的烹调方法,历史悠久,使用广泛,影响深远。当先民发明了火之后,先是用“烤”法熟食,进而便出现了“炒”。随着科技的进步和烹调技术的发展,炒已发生了很大的变化,成为中国烹饪的主要方法之一。

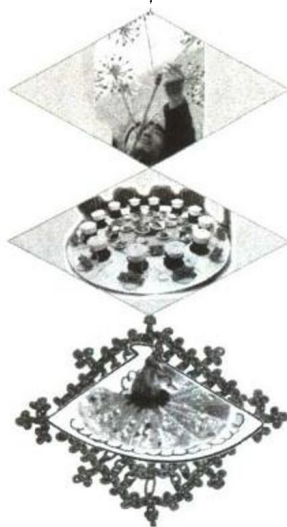


炒,在我国各大菜系中,是共有的烹调方法,基本操作方法相同,但各有千秋。而川菜中的炒,应为高超之术,乃为一绝。不仅有特殊的“小煎小炒”与“干煸”等,还有十多种其他炒法;如软炒、滑炒、干炒、水炒、爆炒等,令人惊叹,其炒与火的完美结合,炒与菜肴口感的内在统一,炒与技巧的有机融合,达到“登峰造极”之地步,当为国菜之首位。

炒,在川菜中,用料是十分广泛,动物畜肉类、禽蛋水产类、蔬菜果品类、野味及山珍海味类等,只要加工得当,刀工处理符合要求,均可以炒制成菜。可以说,炒菜是川菜中运用最多、成菜最多的品种。

近年来,川菜与外地的烹调技术交流日益增多,川菜的炒也吸收了外来菜系炒的长处,加上不少新的原料进入川菜,引起了炒的变化与革新。

第一,炒法在继承传统技术的基础上,有新的发展。主要表现在综合炒法,如煎炒、先挂糊后炒、先蒸再炒等。如干锅系列菜肴、回锅粉蒸肉等,使炒法更加丰



富多彩,口感更加多样化,特别是采用几种技法、围边装饰、点缀亮点等技巧,使造型更加美观,克服了传统炒菜的一盘混合的“杂乱无章”之感,也适应了各种不同场合或各种档次宴席的需要。

第二,炒的原料,更是范围扩大。在突破过去传统炒的范围基础上,许多新原料均可炒制成菜。如在畜肉类原料中,较大量地使用动物内脏,如环喉、牛百页、牛子宫等,炒出的菜肴更加嫩脆;驴肉、脆骨、肺片作为炒的原料,使口感十分奇特;在禽蛋类原料中,如鹅肠、鸭肠、鸡冠等,加工进行炒制,口味更佳;还有不少新的配料,如花卉类、稀有菌类及具有保健功能的芦荟、仙人掌等,使炒菜的内涵更加丰满,特点突出,色、香、味得到尽致淋漓的发挥;不少炒菜由多种技法结合,十分讲究,也弥补了传统炒菜的不足。

第三,在炒法发展创新的同时,调味也更加多样化,特别是新的调味品,如咖喱、孜然等,也用于炒菜的制作,使炒菜味型不断创新。

此外,炒的用具,木勺、不粘锅、陶瓷锅、平底锅、电炒锅等,也为炒的变化提供了有利条件。

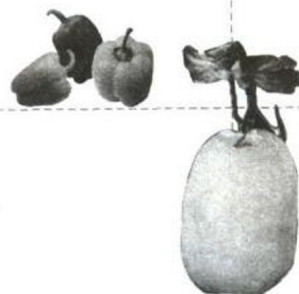
为了展现创新川菜的风采,进一步丰富人们的饮食生活,使川菜更加普及,为打造“川菜王国”作出贡献,四川科学技术出版社将创新川菜中的精华,编写成书,以飨读者,是一件十分有意义的事。

本书在内容和形式上均有创新,具可操作性和实用性,不失为广大川菜爱好者和厨师的良师益友。

乐作此序,以荐之。

凡夫

2002年8月于成都



序

炒,作为一种古老而普遍的烹调方法,历史悠久,使用广泛,影响深远。当先民发明了火之后,先是用“烤”法熟食,进而便出现了“炒”。随着科技的进步和烹调技术的发展,炒已发生了很大的变化,成为中国烹饪的主要方法之一。

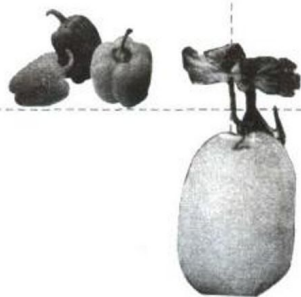
炒,在我国各大菜系中,是共有的烹调方法,基本操作方法相同,但各有千秋。而川菜中的炒,应为高超之术,乃为一绝。不仅有特殊的“小煎小炒”与“干煸”等,还有十多种其他炒法;如软炒、滑炒、干炒、水炒、爆炒等,令人惊叹,其炒与火的完美结合,炒与菜肴口感的内在统一,炒与技巧的有机融合,达到“登峰造极”之地步,当为国菜之首位。

炒,在川菜中,用料是十分广泛,动物畜肉类、禽蛋水产类、蔬菜果品类、野味及山珍海味类等,只要加工得当,刀工处理符合要求,均可以炒制成菜。可以说,炒菜是川菜中运用最多、成菜最多的品种。

近年来,川菜与外地的烹调技术交流日益增多,川菜的炒也吸收了外来菜系炒的长处,加上不少新的原料进入川菜,引起了炒的变化与革新。

第一,炒法在继承传统技术的基础上,有新的发展。主要表现在综合炒法,如煎炒、先挂糊后炒、先蒸再炒等。如干锅系列菜肴、回锅粉蒸肉等,使炒法更加丰





目 录

动物畜肉类



雪耳熘肉片 2	鱼香肉糕 15	薄荷猪肝 31
豆腐肉片 2	软炸肉糕 16	茴香脆耳 32
玻璃肉片 3	碎肉泡萝卜 17	酸菜肚条 33
茅梨肉丝 4	蒜烧里脊 17	青蒜香肠 33
芫爆里脊 5	脆皮夹沙 18	松蘑爆肚花 34
菊花肉丝 6	挂霜丸子 19	陈砂肚片 35
蕨菜肉丝 6	珊瑚肉丸 20	姜味平菇肠 35
黄花菜扒肉 7	桃仁猪排 21	香菇山椒肠头 36
枸杞头肉丝 8	果酱排骨 22	爆炒猪生肠 37
香辣沙嗲肉丝 8	面包肉排 23	干烧脑花 38
中华鳖膏肉丝 9	金沙排骨 24	鱼香脑花 39
橘饼肉丁 10	炒猪脆排 24	珊瑚猪尾 40
泡萝卜青椒肉丝 10	官保腰块 25	卷筒肘子 40
番茄豇豆肉丝 11	人参腰花 26	草菇烧蹄筋 41
芦笋椒麻肉丝 12	炆腰片 27	火爆环喉 42
菊香芝麻肉丝 12	双花炒腰片 28	椒酱炒牛肉丝 43
沙嗲茭白火腿 13	桑拿芝麻腰花 28	回锅牛肉片 43
火腿豆角丝 14	空心菜炒腰花 29	五香茭白牛肉 44
长寿椿芽火腿 14	回锅魔芋肺片 30	
五香锅魁腊肉 15	魔芋肝片 31	



牛肉丝 45
 苦瓜粉丝牛肉 45
 辣椒甜酸牛肉 46
 坛子牛肉 47
 咖喱牛肉锅巴 48
 金丝牛肉 49

宫保牛柳 50
 黑椒牛柳 50
 炆熘牛柳 51
 双味牛排 52
 川式牛排 53
 香辣牛肉 54
 牛肉酥丸 54
 牛鞭炒虾子 55
 鱼香牛仔骨 56
 青炒毛肚 57
 怡通双脆 57
 四丝牛百页 58
 火爆毛肚 59
 牛肚韭黄 60
 咖喱牛冲 60
 菊花牛冲 61
 什锦环喉卷 62
 香菇炒牛百页 63
 炆牛舌串 64

香辣高笋牛肝 64
 韭花炒羊肉 65
 葱椒羊肝片 66
 双味羊肉 66
 菊花羊肾 67
 麻辣鲜兔 68
 藕块焖兔 69
 花仁兔丁 70
 黄焖兔 71
 大蒜兔块 72
 鱼香兔花 73
 西芹兔花 73
 草莓兔丁 74
 金酱辣兔丝 75
 果味兔丁 75
 香辣驴肉丝 76
 脆皮乳狗 77

水产海鲜类

蛋黄鱼片 79
 兰花鲫鱼片 79
 芽菜炒鲫鱼 80
 玫瑰番茄鳝鱼 81
 五彩鳝片串 81

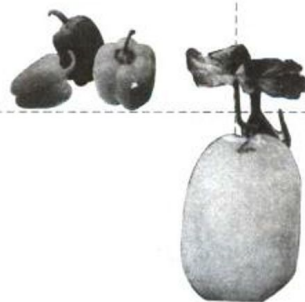
泡菜炒鳝段 82
 陈皮鳝丝 83
 五香豉椒鳝片 83
 佛珠鳝段 84
 酸菜鳝鱼 85

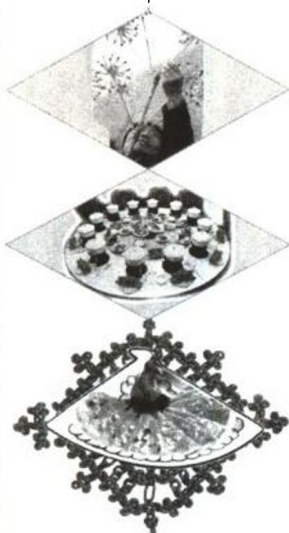
青椒鳝鱼 86
 河车阿胶鳝片 86
 脆笋炒鳝丝 87
 麻辣泥鳅 88
 蒜烧泥鳅 88

干烧泥鳅 89
 蘑菇烧鳊鱼 90
 沙嗲鳊鱼丝 90
 三色鱼丁 91
 铁板鱼丁 92
 草莓熘鱼丁 93
 糖醋脆笋鱼丁 93
 白果鱼丁 94
 五彩芦荟鱼丁 95
 西苑鱼米 96
 茄汁鱼丁 97
 番茄鱼丝 97
 蘑菇鱼条 98
 薄荷梗熘鱼丝 99
 糖醋鱼柳 99
 翠珠鱼花 100
 麻辣砵鱼 101
 菜心茄鱼丸 102
 葵花仁熘鱼米 103
 余烩鱼片 103
 怡通鱼片 104
 椒芽熘鱼片 105
 鱼香江团 106
 桂花鱼 107
 白汁五柳鱼 108
 茄汁干烧鱼 108
 草莓鱼 109
 果味金丝鱼 110

酸菜鱼 111
 豆腐乳鱼 112
 玉米鱼 113
 泡苦瓜鱼皮 114
 干炒蟹黄鱼翅 115
 沙嗲香葱鱼翅 115
 山椒草菇鱼肚 116
 胭脂鱼肚 116
 酸辣鱼肚 117
 腰果海参 118
 韭花炒海参 118
 麻辣酸菜海参 119
 鲜贝锅炸 120
 泡菜鲜贝 121
 珍珠贝串 121
 兰花北极贝 122
 扁豆花熘鲜贝 123
 三元鲜贝 123
 蛋黄干贝银芽 124
 鸡腿菇炒赤贝 125
 五彩鲜贝 125
 冬菜鱿鱼 126
 铁板鱿鱼卷 127
 官保鲜鱿 127
 兰花鱿鱼卷 128
 游龙闹海 129
 火爆怪味鲜鱿 130
 鲜鱿炒金海菇 131

鱿鱼炒仙人掌 131
 炒山椒墨鱼仔 132
 三元珍珠鲍 133
 煸炒带丝 134
 海带肉皮 134
 芽菜炒田螺 135
 鲜香田螺 135
 鱼香海螺片 136
 银鱼炒韭花 137
 子姜炒银鱼 137
 回锅沙丁鱼 138
 辛香海蛭 139
 洋葱海肠 139
 蒜泥西芹青口 140
 情果澳带 141
 葱爆海蜇 141
 海蜇头炒肉丝 142
 蟹子竹荪 142





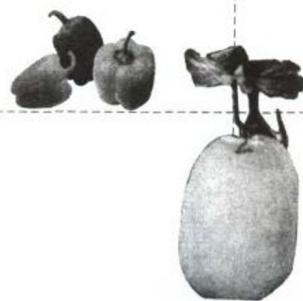
咖喱洋葱青蟹	143	酥炸虾球	150
辣汁海蟹	144	酥炸虾排	151
葱椒蟹钳	144	双味龙虾	152
茄汁肉蟹	145	青玉虾仁	153
双椒炒河虾	146	锅贴虾饼	154
红杞炒虾仁	146	铁板大虾	155
双酱蒜泥虾	147	白菊锅贴虾	155
龙井玫瑰虾仁	148	寿星虾卷	156
草菇雪莲虾丸	148	双椒炒裙边	157
龙大虾仁	149	蒜烧甲鱼	158
脆皮虾段	150		

禽蛋类

甜椒鸡肉	160	魔芋鸡丝	170	提子糖醋鸡丁	179
西苑仔鸡	160	姜油甜瓜鸡丝	170	甜酸蚕豆鸡丁	180
瓦锅葱油鸡	161	鸳鸯鸡丝	171	芙蓉豆鸡片	181
香嫩仔鸡	162	茼蒿炒鸡丝	172	胡萝卜炒鸡片	182
腰果熘鸡腿	163	黄花鸡丝	173	番茄炒鸡片	183
纸包鸡	164	干辣苦瓜鸡丝	173	响铃鸡片	183
酸菜鸡	164	香辣鸡丝	174	酱香鸡片	184
鱼香鸡排	165	银芽鸡丝	175	豆豉凤爪	184
柠汁鸡脯	166	鸡淖笋丝	176	山椒西芹凤爪	185
冬瓜炒鸡球	167	红椒鸡丝粉	176	贵妃鸡翅	186
酱爆鸡丁	167	瓜姜鸡丝	177	辣香芝麻鸡翅	186
杏仁鸡丁	168	折耳根鸡丝	178	红虾鸡翅	187
铁板鱼香鸡串	169	荸荠鸡丁	178	干煸凤翅	188

笋尖凤翅 188
葱爆鸡冠 189
老干妈爆鸡冠 190
鲜椒香葱鸡冠 190
苦瓜花炒腊花 191
五彩凤珠 192
红芋茸鸭 193
糟汁鸭条 194
茴香炒鸭片 194
卤鸭炒金针菇 195
葱椒鸭片 196
花菜炒鸭脯 196
火爆鸭肠 197

葱椒鸭肠 198
炒脆鸭肠 198
松仁炒鸭心 199
烩鸭四珍 200
香辣鸭腰 201
腰果鸭舌 202
灵芝鸭掌 202
黄金掌 203
山楂酱炒蛋 203
炒蟹黄芙蓉蛋 204
鲜肉蛋卷 205
溜蛋卷 205
辣椒炒鸽蛋 206



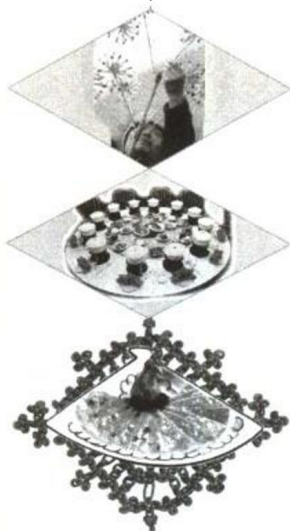
红杞番茄鸽肚 207
双味鸽肚 207
子姜香辣鹅丝 208

蔬菜果品类

奶汁瓜卷 210
干煸南瓜丝 210
双黄炒瓜丝 211
八宝南瓜泥 211
面拖南瓜 212
炸红薯干 213
菊花苕果 214
灯影苕片 214
八宝苕泥 215
青椒炒苕丝 216
炆酸菜凉粉 216

水煮豆腐 217
荠菜烧豆腐 218
鱼香千张 218
藿香炒脆豆腐 219
蒜苔油豆腐 219
茶香脆豆腐 220
雪里蕻豆干 221
炆酸菜豆干 221
苦瓜炒豆干 222
腐皮烩海木耳 222
五香糖醋腐竹 223

多味番茄条 224
炸番茄卷 225
红油炒菜薹 225
花椒苕尖 226
炆鹦嘴 226
花仁甘蓝 227
炆腰果紫白 228
芝麻白菜卷 228
架浆菜丸子 229
咖喱土豆 230
翡翠土豆丝 231



樱桃土豆 231
 茄汁土豆饺 232
 炸土豆串 233
 红参土豆泥 233
 芝麻芋丸 234
 韭花炒藕丝 235
 椰香藕圆 235
 藕粉牛头方 236
 蜜汁藕丸 237
 珊瑚炒花菜 237
 香菇烧花菜 238
 青笋炒香菇 239
 玫瑰炒茄片 239

烩咸茄 240
 咖喱茄子 240
 辣油茭白 241
 炒银芽金针菇 242
 泡椒炒黄瓜草菇 242
 炆鸡腿菇丝 243
 西芹炒香菇 243
 炒葱椒桃仁 244
 陈皮酱炒青瓜丝 244
 炒胡萝卜丁 245
 糟醉萝卜条 246
 金钩炒红参 246
 红花汁烩黄花 247
 炒双冬 248
 芥辣韭菜茄丝 248
 豉椒炒柚皮 249
 炆百合 249
 椒盐芋头丸 250
 雪花豆淖 251
 鱼香嫩玉米 251
 五彩鸡油嫩玉米 252
 薄荷炒嫩玉米 253
 酸辣芥蓝 253
 青椒子姜瓜皮 254
 青椒炒南瓜花 254
 干煸豇豆 255

咸麻四丝 255
 玉笋炒金海菇 256
 夏果炒玉笋 257
 玉米洋姜 257
 香辣芦笋 258
 干椒炒三丝 259
 青椒炒竹笋 259
 干煸白灵菇 260
 丝瓜花炒平菇 260
 巧吃刷把菌 261
 炒芥辣油菜花 262
 月季花炒油菜花 262
 蚕豆泥 263
 蚕豆饼 263
 酥皮蚕豆卷 264
 蚕豆葡萄球 265
 雪花芦笋 266
 糖醋冬笋 267
 土司果脯泥 267
 鲜桃甜黄 268
 珍果甜黄 269
 桂花素菜 269
 如意榨菜 270
 雪衣橙夹 271
 青炒翡翠丝 272
 三色桑果 273