

MEISHIMEI MEIYITIAN

美食美味每一天

吉林摄影出版社



在家做川菜



美食美味每一天

在家做川菜



吉林摄影出版社

美食美味每一天



美食美味每一天——在家做川菜

责任编辑 秦真元

编著 李洪丽 等

吉林摄影出版社出版发行 (长春市人民大街124号)

新华书店经销

长春百花彩印有限公司印刷 889 × 1194 毫米 印张 40 开本 1/32

2003年1月第1版第1次印刷

ISBN 7-80606-629-2/J·407

定价 200.00元 (本册10.00元)

本书如出现印装质量问题请与印刷厂联系调换



目 录

辣人蔘鸡	4
拌合菜	5
丝瓜蚬仔	6
火爆腰花	7
辣子肉片	8
鱼香滑肉	9
葱烧鲫鱼	10
清蒸鲫鱼	11
翠椒酿肉	12
黄焖鸡	13
滑嫩牛肉丝	15
泡菜肉末	16
豆瓣鱼	17
太白鸡	18
怪味鸡	19
干炸银鱼	20
海带卷	21
红烧烤麸	22
红烧鱼肉	23
红糟牛肉片	25
酱油鸡	26
滑炒蟹肉	27
辣味烧肉	28
回锅肉	29
火腿鸡丝	30
干烧油丁虾	31
姜汁鱿鱼卷	32
酱蛤蜊	33

目 录

麻辣火锅	35
陈皮牛肉	36
椒盐鲳鱼	37
红油鸡丝	38
酱汁烹鸡脯	39
熠鸡卷	40
清炒鸡丝	41
肉末茄子	42
辣汁茄丝	43
麻婆豆腐	45
辣油肚块	46
炒鱿鱼丝	47
辣烧笋	48
卤海带	49
滑熠羊肝	50
炆黄瓜	51
红油豆腐	52
红烧牛蒡肉	53
辣子牛肉炒芹菜	55
辣子肉丁	56
蚝油牛肉	57
鲑鱼豆腐煲	58
家常黄鱼	59
糖醋鲤鱼	60
米粉蒸肉	61
香辣炒蚬仔	62
麻辣肉片	63

美食美味每一天

在家做川菜



吉林摄影出版社



目 录

辣人蔘鸡	4
拌合菜	5
丝瓜蚬仔	6
火爆腰花	7
辣子肉片	8
鱼香滑肉	9
葱烧鲫鱼	10
清蒸鲫鱼	11
翠椒酿肉	12
黄焖鸡	13
滑嫩牛肉丝	15
泡菜肉末	16
豆瓣鱼	17
太白鸡	18
怪味鸡	19
干炸银鱼	20
海带卷	21
红烧烤麸	22
红烧鱼肉	23
红糟牛肉片	25
酱油鸡	26
滑炒蟹肉	27
辣味烧肉	28
回锅肉	29
火腿鸡丝	30
干烧油丁虾	31
姜汁鱿鱼卷	32
酱蛤蜊	33

目 录

麻辣火锅	35
陈皮牛肉	36
椒盐鲳鱼	37
红油鸡丝	38
酱汁烹鸡脯	39
熠鸡卷	40
清炒鸡丝	41
肉末茄子	42
辣汁茄丝	43
麻婆豆腐	45
辣油肚块	46
炒鱿鱼丝	47
辣烧笋	48
卤海带	49
滑熠羊肝	50
炆黄瓜	51
红油豆腐	52
红烧牛蒡肉	53
辣子牛肉炒芹菜	55
辣子肉丁	56
蚝油牛肉	57
鲑鱼豆腐煲	58
家常黄鱼	59
糖醋鲤鱼	60
米粉蒸肉	61
香辣炒蚬仔	62
麻辣肉片	63



辣人参鸡

备料

白条鸡1只、人参15克、干辣椒5个、葱50克、姜片5克、蒜2克。

调味料：胡椒粉1克、盐3克、白糖3克、酱油3克、芝麻油2克。

做法

- 1、将鸡从脊背劈开，取出内脏，清洗干净，放入开水中氽烫三分钟后捞出，放入凉水盆中，将血及小毛处理干净，加入葱、姜、蒜腌20分钟；
- 2、把洗净的干辣椒和人参铺在盘底，上面放上鸡，加入鸡汤和各种调料，放入蒸锅中蒸烂后取出，捞出葱、蒜及辣椒，鸡身上面摆上人参；
- 3、放入鸡汤汁，烧开后淋入芝麻油即可。



拌 合 菜

备 料

胡萝卜、蒜苗、芹菜、莴笋、绿豆芽、豆腐干、粉条 600 克。

调味料：芥末 20 克、香油 40 克、盐 20 克、味精 10 克、醋 35 克。

做 法

- 1、胡萝卜去皮切丝，蒜苗切段，芹菜去叶洗净切丝，青笋去皮切丝，绿豆芽去根，豆腐干切丝，粉条用开水泡透；
- 2、将上步准备好的材料一同放入开水中氽烫后捞出，晾凉；
- 3、将芥末用开水调湿，加入香油、盐、味精、醋混合调匀，一同倒入氽烫过的材料中搅拌均匀后即可食用。



丝瓜蜆仔

备料

蜆仔 400 克、丝瓜 820 克、姜丝适量。

调味料：盐一些。

做法

- 1、蜆仔浸泡 3—4 小时，直到吐尽含沙；
- 2、将蜆仔洗净后放入蒸锅中蒸约 10 分钟后取出，放凉去壳；
- 3、丝瓜洗净后切段；
- 4、锅中倒入适量的油烧热，放入姜丝爆香，再放入丝瓜翻炒，最后加入蜆肉炒熟，加盐调味即可。



火爆腰花

备料

猪腰子 400 克、泡辣椒 5 个、姜末、葱末、蒜末各 2 大匙、猪肉 2 汤匙。

调味料：盐 1 茶匙、湿淀粉 1 汤匙半、酱油半汤匙。

做法

- 1、猪腰洗净，撕去油皮，对半剖开，片去腰臊。
- 2、把腰子用斜刀均匀的切成腰花。
- 3、将盐、酱油、湿淀粉及少量的汤调成汁。
- 4、锅中倒入适量的油烧热，到七分热时放入腰花，继续加入 3 步制成的汁，用大火爆炒，直到腰花变色并翻花，再放入葱、姜、蒜及泡辣椒等调味料炒匀即可。



辣子肉片

备料

瘦猪肉 300 克、青椒 200 克、鲜红辣椒 3 个、鸡蛋清 1 个。

调味料 酱油 20 克、花椒油 10 克、盐 3 克、味精 2 克、淀粉水 25 克、姜末 5 克。

做法

- 1、青椒、鲜红辣椒洗净后去籽；
- 2、猪肉洗净切成薄片，与盐、淀粉水及鸡蛋清调匀；
- 3、锅中倒入适量的油烧热，到五成热时放入肉片炒散，捞出，沥干油渣；
- 4、用锅中剩余的油将葱、姜末炆锅，放入红辣椒、青椒，并淋入酱油，倒入肉片翻炒；
- 5、放入味精，并用淀粉水勾芡，最后淋入花椒油即可。



鱼 香 滑 肉

备 料

瘦猪肉 300 克、青笋 100 克、水发木耳 50 克、泡辣椒末 30 克、鱼汤 1 碗。

调味料：酱油、白糖、醋、姜末、葱花、蒜末各 10 克、盐 3 克、味精 1 克、水豆粉 50 克、清汤适量。

做 法

- 1、青笋去皮，切成薄片，木耳洗净也切成片；
- 2、猪肉清洗干净，切成薄厚均匀的片，用盐稍腌，再用水豆粉（适量）拌匀；
- 3、将酱油、白糖、醋、味精、清汤、水豆粉混合制成鱼香汁；
- 4、锅中倒入适量的油，烧到六成熟时放入肉片炒散，
- 5、再放入泡辣椒末炒出红色，放入姜、蒜、葱炒香，再放入青笋片、木耳炒匀，倒入鱼汁翻炒至熟即可。



葱 烧 鲫 鱼

备 料

鲫鱼1条、葱白150克、姜末10克、料酒25克、鲜汤适量。

调味料：酱油15克、盐4克、糖30克、醋20克、味精1克、湿淀粉20克。

做 法

- 1、将鲫鱼处理干净，用少量的料酒和盐抹在鱼身上，腌10分钟左右；
- 2、葱白切段；
- 3、锅中倒入适量的油，烧至七分热时放入鱼略炸，再改用小火，将鱼炸至外酥内熟，并呈现出金黄色时捞出，沥油；
- 4、用余油将葱段炸到金黄色时捞出；
- 5、再准备一口锅，放入少量的油，将糖炒成黄色时加入料酒、醋、酱油、姜末、盐和汤烧开，这时放入鱼和葱段，用小火烧10—15分钟，见卤汁转浓时放入味精，用湿淀粉勾芡即可。



清 蒸 鲫 鱼

备 料

鲫鱼 2 条、肥猪肉 50 克、火腿 50 克、冬笋 50 克、水发香菇 25 克。

调味料：盐 5 克、料酒 25 克、葱 25 克、姜 15 克、味精 1 克、糖 10 克、醋 15 克、清汤适量。

做 法

- 1、将鲫鱼处理干净，在它的两侧斜切刀纹；
- 2、肥猪肉、火腿、冬笋切成长方形的片，葱一半切段，一半切末，姜切片，香菜切末，香菇一分为二，
- 3、鲫鱼放入开水中氽烫后捞出，沥干水分，加入料酒（部分）和盐腌制；
- 4、另取一口锅放入适量的油，烧至七分热时放入葱末、姜末爆香并淋在鱼身上；
- 5、冬笋片、香菇氽汤后与火腿一同摆在鱼身上，葱段、姜片摆在最上面，加入盐、料酒、味精和汤，放入蒸锅中蒸 15 分钟取出；
- 6、拣出葱段、姜片即可。



翠 椒 酿 肉

备 料

翠椒8支、绞肉3两。

调味料 1、酒、酱油各半大匙、太白粉半茶匙。

2、酱油2大匙、盐1/4茶匙、糖、清水、太白粉各半大匙。

做 法

1、翠椒清洗干净，切去两端，并挖出椒内的籽；

2、绞肉剁细，与调味料1拌匀，再用筷子慢慢塞入翠椒中；

3、锅中倒入5大匙油烧热，放入翠椒，将外皮略煎；

4、煎至当表面微黄时加入调味料2烧开，开锅后改用小火烧入味；

5、直至汤汁收干时就可以盛出食用了。