



川菜的特色，融会贯通
美味带回自家餐桌
各种特色炒煎菜
充分展现巴蜀之味

胡林 编著

收录
220
道家常川味炒煎菜

川味六绝

炒煎菜



川味六绝

胡林 编著

炒煎菜



甘肃科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

川味六绝. 炒煎菜 / 胡林编著. — 兰州 : 甘肃科学技术出版社, 2017. 8

ISBN 978-7-5424-2443-3

I. ①川… II. ①胡… III. ①川菜—菜谱 IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第235462号

川味六绝:炒煎菜

CHUANWEI LIU JUE: CHAOJIANCAI

胡林 编著

出版人 王永生

责任编辑 何晓东

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出版 甘肃科学技术出版社

社址 兰州市读者大道568号 730030

网址 www.gskejipress.com

电话 0931-8773238 (编辑部) 0931-8773237 (发行部)

京东官方旗舰店 <http://mall.jd.com/index-655807.html>

发行 甘肃科学技术出版社 印刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开本 720mm×1016mm 1/16 印张 10 字数 168千字

版次 2018年1月第1版 印次 2018年1月第1次印刷

印数 1~5000

书号 ISBN 978-7-5424-2443-3

定价 29.80元

图书若有破损、缺页可随时与本社联系: 13825671069

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用

未经同意, 不得以任何形式复制转载

序言

会当凌绝顶

——浅说川味之“绝”

川味是指由四川之川菜、火锅、小吃等四川吃食所表达出来的一种共同性，也就是它们区别于其他地区风味的一种个性和特点。今天，这种独特的风味，已经成为代表四川特色、吸引海内外客人的一张重要名片。吃川菜火锅，品川味小吃，不仅是一种美食现象，美食潮流，更成为全国许多家庭的日常生活方式。“随风潜入夜，润物细无声”，对不同地区人们生活方式的改变，正是川味之绝真正的魅力和力量所在！

川味之绝，来自何方？川味之绝，绝在何处？

川味之绝来自巴蜀人“尚滋味”、“好辛香”的传统，一个“辛”字，点出了川味之魂，也贯穿在川味文化发展史的始终。从2000年前就声名在外的“蜀椒”（即花椒），到200多年前引进辣椒之后，四川人终于在“辛”的味觉传统精神下，打造出个性独特、震古烁今、影响深广的“麻辣”传奇。成为川味活力四射，激情飞扬，向全国、全世界穿透的核心竞争力。

川味之绝也来自于四川的移民，从战国秦王朝始到清末，五次大规模外来



移民，不仅带来了新的原料、新的技艺，也带来了新的味道、新的思维。并在历史的长河中，动态调整、包容发展，终于在晚清形成了具有取材广、味型多、技艺丰、风格显，“一菜一格，百菜百味”的现代意义上的川菜王国和丰富多彩的小吃世界。

那么川味之绝，绝在何处？

毋庸讳言，首先绝在“麻辣”。必须清楚的是，川味的麻辣不是干麻干辣，而必须在麻辣中透出香！是香辣香麻。没有香的麻辣，犹如没有灵魂的躯壳，断无生命力。而有了香的麻辣就像长了翅膀的鸟儿，可以“天高任鸟飞，海阔凭鱼跃”。同时必须清楚的是，川味的麻辣是立体的，有层次感的麻辣。豆瓣、干椒、鲜椒、泡椒、椒粉、红油、麻油，两种原料、不同细类的不同运用，演绎出川味精彩纷呈的麻辣诱惑。留给各地人民最深刻、最美妙、最难以忘怀的味觉记忆。麻辣太美，能不忆巴蜀？

其次绝在味型丰富，麻辣、香辣、鲜辣、酸辣，鱼香、糊辣、红油、家常，荔枝、糖醋、甜香、咸甜，蒜泥、姜汁、椒麻、芥末，五香、烟香、咸鲜、麻酱，黑椒、咖喱、耗油、茄汁，不同味感的轮番体验中，一会犹如交响乐快板响起般波澜壮阔，一会犹如慢板展开般悠扬舒展，一会犹如雄鹰从空中俯冲，一会犹如大鹏伸开翅膀平滑飞翔，这种味觉转换，强烈又和谐，正因应了人们“大快朵颐”的饮食审美渴求。味多又美，能不忆巴蜀？

第三绝在丰富的川菜之外，还有火锅的浓烈、霸气与自在，泡菜的脆爽、去腻与提神，卤菜的香浓、熟软与鲜美，腌腊的厚味、干香与滋润，小吃的品全、味多与亲民，常令人有刘姥姥进了大观园，处处有美食之感概。惊喜不断，能不忆巴蜀？

所以四川不仅是视觉的天堂，也是味觉的江湖。

川味由天下人同烹，也注定成为天下人的共同美食。

值《川味六绝》即将出版之际，编者嘱我为序。遂借自己浸淫川菜业多年之感受，草成此文，为其苦心感动，也为川味呐喊。

胡杨树

2017年春于月明斋



目录 CONTENTS

Chapter 1 炒菜之畜肉篇

- | | | | |
|----|---------|----|---------|
| 2 | 土豆片炒卤肉 | 15 | 饼香酱肉丁 |
| 2 | 锅盔回锅肉 | 16 | 枸杞莴笋肉丝 |
| 3 | 回锅荷心 | 16 | 香辣酥炒排骨 |
| 4 | 脆椒酥肉 | 17 | 煎锅美味排 |
| 5 | 老干妈煎肉 | 17 | 干煸排骨 |
| 5 | 生爆盐煎肉 | 18 | 芝麻辣味炒排骨 |
| 6 | 锅巴东坡肉 | 19 | 阿香婆炒排骨 |
| 7 | 红苕丝炒肉 | 19 | 极品酥排 |
| 7 | 大白菜炒肉 | 20 | 风味炒腊干 |
| 8 | 芦笋香炒肉 | 20 | 生炒仔排 |
| 9 | 粗粮酱香肉 | 21 | 荷芹炒腊味 |
| 10 | 榨菜蒜薹炒肉丝 | 21 | 苦瓜炒香肠 |
| 10 | 豆豉肉末炒尖椒 | 22 | 辣炒大片腊肉 |
| 11 | 大头菜炒肉丁 | 22 | 折耳根炒腊肉 |
| 11 | 客家小炒 | 23 | 茶树菇炒腊肉 |
| 12 | 平菇肉片 | 23 | 冬笋炒腊肉 |
| 12 | 脆黄瓜皮炒肉泥 | 24 | 萝卜干炒腊肉 |
| 13 | 菜花炒肉片 | 25 | 胡萝卜爆猪肝 |
| 13 | 茼蒿炒肉丁 | 26 | 青椒炒猪耳 |
| 14 | 爆三样 | 26 | 酸豆角炒猪耳 |



目录 CONTENTS

- | | | | |
|----|--------|----|--------|
| 27 | 辣炒腰花 | 41 | 坛子菜炒肉末 |
| 28 | 酱炒腰花 | 41 | 豆豉炒油渣 |
| 28 | 杜仲炒腰花 | 42 | 五花肉炒豆腐 |
| 29 | 芥蓝炒腰片 | 43 | 蒜薹炒牛肉 |
| 29 | 尖椒炒猪肚 | 43 | 茶树菇炒牛肉 |
| 30 | 泡椒脆肚 | 44 | 泡椒炒牛肉 |
| 31 | 酸豆角炒猪肚 | 44 | 仔姜炒牛肉 |
| 31 | 笋皇爆脆肚 | 45 | 辣炒牛肉 |
| 32 | 蒜苗炒大肠 | 45 | 豉椒小牛肉 |
| 33 | 小炒肝尖 | 46 | 葱香牛肉 |
| 34 | 干香炒大肠 | 47 | 葱油鞭花 |
| 34 | 韭菜花炒香肠 | 47 | 红袍牛柳 |
| 35 | 香辣血旺 | 48 | 豉椒炒牛肚 |
| 35 | 菠菜炒猪肝 | 48 | 青椒炒牛心 |
| 36 | 腰花炒肝片 | 49 | 姜葱炒牛肚 |
| 37 | 干辣椒炒香肠 | 49 | 辣椒炒牛肚 |
| 37 | 胡萝卜炒肉丝 | 50 | 金针菇炒牛肚 |
| 38 | 韭菜花炒肉丝 | 51 | 彩椒牛肉粒 |
| 38 | 榨菜炒肉丝 | | |
| 39 | 香炒卤猪舌 | | |
| 40 | 腊肉炒粉条 | | |





- | | | | |
|----|--------|----|--------|
| 52 | 姬菇牛肉 | 59 | 银鱼羊肉丝 |
| 53 | 煎牛里脊 | 60 | 大葱爆羊肾 |
| 54 | 米椒牛肉松 | 61 | 金牌羊腿 |
| 55 | 泡椒炆羊肝 | 62 | 鲜花椒炒兔丁 |
| 55 | 芹菜炒黄牛肉 | 62 | 巴山爽口兔 |
| 56 | 蒜爆羊肉 | 63 | 白玉炒兔肉 |
| 56 | 蒜苗炒羊肉 | 64 | 官保兔花 |
| 57 | 炒烤羊肉 | | |
| 58 | 芹菜辣炒羊里 | | |
| 58 | 苁蓉炒羊肾 | | |



Chapter 2

炒菜之禽肉篇

- | | | | |
|----|-------|----|--------|
| 66 | 麻辣干炒鸡 | 73 | 春笋炒鸡胗 |
| 67 | 干煸鸡 | 73 | 青椒炒凤爪 |
| 68 | 小煎鸡脯 | 74 | 农家双脆 |
| 68 | 茄子炒鸡丁 | 75 | 萝卜干炒鸡丝 |
| 69 | 官保核桃鸡 | 76 | 泡菜炒鸡片 |
| 69 | 辣子鸡 | 76 | 仔姜爆鸭 |
| 70 | 炒土鸡 | 77 | 苹果鸡丝 |
| 70 | 碧桃鸡丁 | | |
| 71 | 香蘑炒凤片 | | |
| 72 | 尖椒炒鸡心 | | |



目录 CONTENTS

- | | | | |
|----|---------|----|--------|
| 78 | 炒香鸭 | 82 | 冬笋炒板鸭 |
| 78 | 粗粮香鸭 | 83 | 青椒爆鸭舌 |
| 79 | 辣炒鸭丁 | 83 | 辣炒熟鸭胗 |
| 80 | 茶菇爆鸭丝 | 84 | 酸豆角炒鸭胗 |
| 80 | 京葱炒鸭丝 | 85 | 香菜炒鸭肠 |
| 81 | 野山椒炒鸭肉丝 | 86 | 青椒炒鸭掌 |
| 81 | 鸭肉炒口蘑 | 86 | 泡菜炒鹅肠 |
| 82 | 泡椒炒鸭肉 | | |



Chapter 3

炒菜之水产篇

- | | | | |
|----|--------|----|---------|
| 88 | 鱼肉煎蛋 | 92 | 苦瓜黑椒炒虾球 |
| 89 | 韭黄炒鱼子 | 93 | 香辣基围虾 |
| 89 | 玉兰炒鳝片 | 93 | 芙蓉泡菜小煎虾 |
| 90 | 豆芽炒鱼丝 | 94 | 金色满园 |
| 91 | 茶树菇煸鳝段 | 95 | 金鼎小炒皇 |
| 91 | 蚝皇爆鳝球 | 95 | 红花炒蟹 |
| 92 | 辣炒田螺 | 96 | 姜葱炒花蟹 |
| | | 96 | 鸡蛋炒干贝 |
| | | 97 | 掌中宝拼鲍仔 |
| | | 98 | 焗辣带鱼 |





98 干煸豆角炒鱿鱼

104 辣炒鱿鱼

99 老黄瓜炒花甲

104 XO 酱爆螺片

100 鲜鱿炒笋丝

105 紫苏豉酱炒丁螺

100 辣炒花甲

106 香芹辣椒炒扇贝

101 碎米鲜贝

106 鸡丝炒蜇皮

102 葱爆海参

102 小炒海参

103 姜丝炒墨鱼须



Chapter 4

炒菜之素菜篇

108 萝卜干炒青椒

115 辣子炒鸡蛋

109 扁豆炒豆干

116 苦瓜炒蛋

110 萝卜干炒蛋

117 木耳炒鸡蛋

110 豆豉炒豆腐干

118 韭菜木耳炒鸡蛋

111 芦蒿炒香干

118 苦瓜摊鸡蛋

112 蔬菜煎蛋卷

119 干煎野菌

113 外婆菜炒鸡蛋

120 鸡蛋炒莴笋

113 风味小炒香干

120 鸡蛋菠菜炒粉丝

114 红椒炒鸡蛋

121 炆椒牛肝菌

115 辣椒炒鸡蛋

122 雪里蕻炒苦瓜

122 素炒金针菇

123 紫苏炒苦瓜

123 干煸茶树菇

124 金针菇炒菜心



目录 CONTENTS

- | | |
|-------------|------------|
| 125 芹菜炒香菇 | 140 辣炒包菜 |
| 126 桂花炒瑶柱 | 140 辣白菜炒年糕 |
| 127 辣炒蘑菇 | 141 三色炒百合 |
| 127 辣炒竹笋 | 142 地三鲜 |
| 128 煎酿双色椒 | 142 三色土豆丝 |
| 129 辣椒炒豇 | 143 五彩炒甘薯 |
| 129 腰果炒双子 | 144 香菜炒胡萝卜 |
| 130 木耳炒腐竹 | 144 泡椒炒西葫芦 |
| 130 芹菜炒木耳 | 145 炆炒丝瓜片 |
| 131 鲜笋炒酸菜 | 146 清炒南瓜丝 |
| 132 泡椒炒莴笋 | 146 炒南瓜丁 |
| 132 蒜茸莴笋丝 | 147 泡椒炒包菜 |
| 133 萝卜炒韭菜 | 148 风味茄丁 |
| 134 莴笋炒千张丝 | 148 虎皮青椒 |
| 134 麻辣香干炒莴笋 | 149 酸辣炒粉丝 |
| 135 山药炒百果 | 150 清淡小炒皇 |
| 136 金瑶干煸四季豆 | 150 什锦小炒 |
| 136 水豆豉厚皮菜 | |
| 137 茄子炒豇豆 | |
| 138 香辣蚕豆 | |
| 138 油渣炒莲白 | |
| 139 醋熘白菜丝 | |





Chapter 1
炒菜之畜肉篇



主辅料 土豆、卤五花肉、红椒、姜片、蒜末、葱白。

调料 盐、味精、老抽、豆瓣酱、水淀粉、食用油各适量。

土豆片炒卤肉

制作程序

- ① 将去皮洗净的土豆切厚片，用斜刀切成段，改切成片；洗好的红椒对半切开，去籽，切成小块；把卤五花肉切成片。
- ② 锅中注入清水烧开，放入盐，倒入土豆片，煮1分30秒左右，捞出土豆，沥干水分。
- ③ 用油起锅，倒入肉片，翻炒至出油，加入适量老抽、豆瓣酱，放入姜片、蒜末、葱白，翻炒香。
- ④ 倒入红椒、土豆片，翻炒均匀，加入适量盐、味精，炒匀调味，倒入少许清水，翻炒片刻，入水淀粉即可。



制作程序

- ① 将切成大块的猪肉放入冷水锅中，旺火烧沸锅中之水，加入少许大葱、老姜、料酒、精盐，煮至断生捞出晾凉。

锅盔回锅肉

主辅料

猪二刀肉、青椒、蒜苗、小锅盔。

调料

豆瓣酱、甜面酱、豆豉、白糖、味精、料酒、精盐、食用油各适量。

- ② 将蒜苗切段，辣椒切段，猪肉切成大薄片。
- ③ 锅内油烧至七成热，下肉片煸炒至卷曲。下豆瓣酱、甜面酱，炒香上色，再下青椒、蒜苗头同炒，加入少许豆豉、白糖、味精调味，即可与锅盔同时盛盘。

回锅荷心

特点

微辣、脆口，营养丰富。

【操作要领】

藕条在炒制前可以放入热油锅中过油，以方便快速成菜。



主辅料 熟腊肉、莲藕、红椒、蒜苗。

调料 盐、味精、色拉油各适量。

制作程序

- ① 煮熟的腊肉切成条；莲藕、红椒分别切条；蒜苗切成段。
- ② 炒锅内烧油至五成热，下腊肉炒香，下藕条、红椒条炒断生，调入盐、味精，下蒜苗炒匀即可。





脆椒酥肉

特点

香脆可口，外酥里嫩。

主辅料

五花肉、青尖椒、香辣酥、红尖椒。

调料

a料：盐、姜葱汁、胡椒粉、料酒各适量；

b料：姜片、蒜片、葱节各适量；c料：盐、味精、鸡精、香油各适量；全蛋淀粉、色拉油各适量。

制作程序

- ① 五花肉切成厚片放入盆内，加入a料拌匀，腌渍约60分钟。
- ② 炒锅上火，烧油至六成热，将五花肉片裹匀全蛋淀粉下入锅中炸至色泽金黄，捞起切成条备用。
- ③ 锅内留油少许，投入b料、青尖椒炒香，放入炸五花肉条、香辣酥炒匀，再放入c料调好味，起锅装入盘中即成。



老干妈煎肉

主辅料 猪腿肉。

调料 老干妈豆豉酱、鸡精、大蒜、老姜、生抽、绍酒、油、青蒜各适量。

制作程序

- ① 将肉放冰箱中冻 20 分钟，待僵硬后取出切成薄片；青蒜洗净，斜刀切成长段；大蒜切片。
- ② 中火烧油至五成热，将肉片放入用小火煎至两面焦黄，水汽渐干。
- ③ 爆香姜蒜后，调入老干妈豆豉酱、绍酒和生抽翻炒约 3 分钟。撒入鸡精和青蒜段，炒至青蒜断生即可。

特点

色彩丰富，配料讲究。

生爆盐煎肉

主辅料 去皮二刀肉、青红椒、蒜苗。

调料 豆瓣、老干妈酱、姜、蒜米、香油、鸡精、味精、白糖各适量。

制作程序

- ① 将肉切片待用。
- ② 锅中下油，将肉片入锅中生爆至吐油，待香气出来时下调料炒出色，再下青红椒、蒜苗炒熟，淋上香油即成。



特点

香味独特，豉香突出。

锅巴东坡肉

特点

锅巴香脆，猪肘子酸香微辣，肥而不腻，口味醇和。

【操作要领】

卤制肘子时，要以小火卤2小时。

主辅料 猪肘子、锅巴。

调料

香辣酱、卤水、精盐、味精、鸡精、香油、精炼油各适量。

制作程序

- 1 肘子洗净，入沸水中余去血污，再下入卤水锅中卤熟捞出，冷却后切成小块；锅巴掰成2厘米见方的块，待用。
- 2 锅中下入精炼油烧至九成热，分别下入肘子块、锅巴过油，捞起沥油。
- 3 锅中留少许精炼油烧热，下入香辣酱炒香，再放入肘子、锅巴，调入精盐、味精、鸡精快速炒匀，淋入香油，起锅装盘即可。

