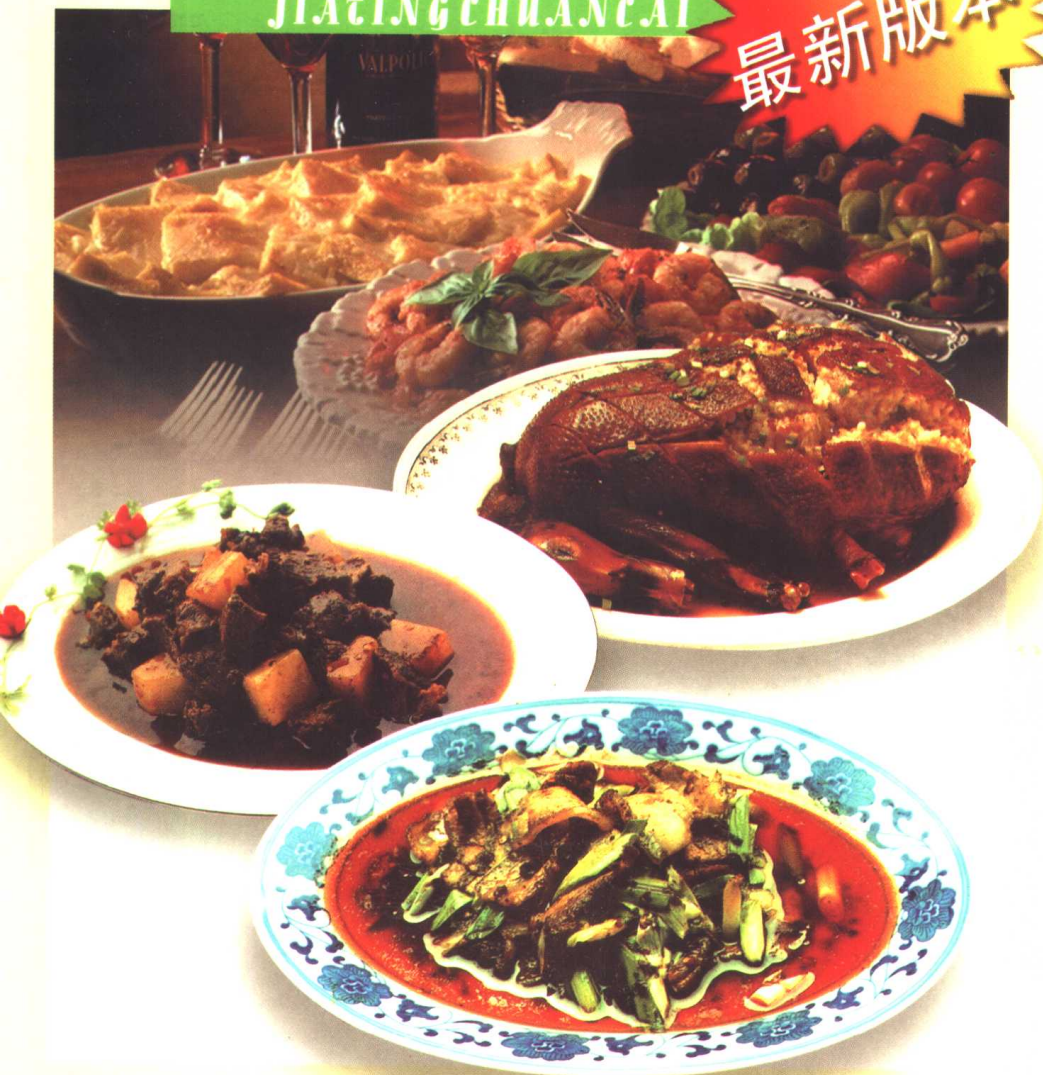


家庭川菜

罗长松 ● 四川科学技术出版社

JIA TING CHUAN CAI

最新版本



家庭川菜

罗 长 松

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭川菜/罗长松著. - 成都:四川科学技术出版社,
1985,4(2001.7 重印)

ISBN 7-5364-0766-1

I.家… II.罗… III.菜谱-四川
IV.TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 15558 号

家 庭 川 菜

编 著 者 罗长松
责任编辑 罗云章
封面设计 韩健勇
版面设计 杨璐璐
插页摄影 罗云章
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 787mm × 1092mm 1/32
印张 13 字数 238 千 插页 4
印 刷 成都宏明印刷厂
版 次 1985 年 4 月成都第一版
印 次 2001 年 7 月成都第二十四次印刷
印 数 510 001 - 520 000 册
定 价 17.00 元
ISBN 7-5364-0766-1/TS·42

■ 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

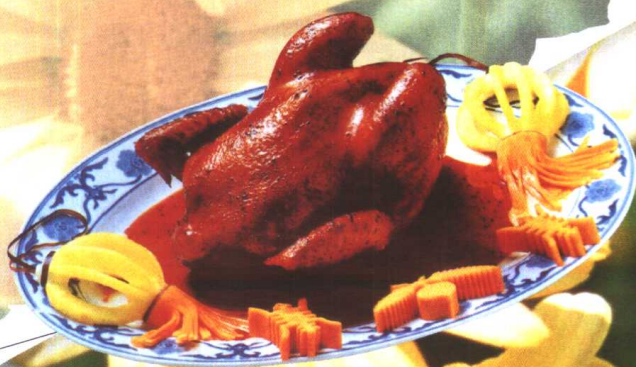
邮政编码/610012



■ 青椒鳝鱼



■ 鲜花豆腐



■ 灯笼鸡



■ 竹荪汤



■ 八宝全鸭



■ 八宝豆腐羹



■ 乌骨鸡炖汤



■ 清汤酸鱼卷



■ 红烧脚鱼

■ 龙眼烧白



■ 三鲜豆腐



■ 清炖牛尾汤



内 容 简 介

这是一本适合各类家庭需要的菜谱，它不同于《大众川菜》，别具特色，是由烹调常识问答，家宴席桌和菜谱三大部分组成。你若要举办家宴，可从书中获得适于春、夏、秋、冬不同季节的十六个川菜风味的席桌。菜谱共选二百一十多个菜；为了适应人民物质生活水平不断提高的要求，选菜以鸡、鱼、鸭、牛、羊、兔肉为主。其中精选鱼虾类菜五十一个，禽蛋类五十四个，牛、羊、兔类二十一个。而且几乎每个菜都附有很有特色的附注，告诉你一个菜变换原料的多种作法，由此可作出好几百个菜来。你可能还没有留意家禽为什么要区分公、母，河、湖、田鱼怎样分别，川菜调味、刀功、火候有什么窍门……这些问题你将从烹调常识问答中得到解答。

本书将成为各种家庭烹调的顾问和良师益友！

前 言

烹调既是技术,也是艺术。烹调有术,饱享口福。为适应人民生活不断提高的需要,帮助家庭掌握烹调技术,改善家庭生活,丰富人们的膳食内容,参照四川科学技术出版社的意见,编写了《家庭川菜》。

为了经济实用,本书分家庭烹调常识、家宴席桌组合方法和菜谱三个部分。书中所列菜肴,基本是常用原料,其制作方法也力求操作简便易行。

编写本书参考了川菜和食品卫生等有关资料,并以部分民间家庭菜肴做法为根据。由于四川省各地用料与烹调上的差异,故此书远不能概括家庭川菜之全貌。

本书在编写过程中,曾得到了有关同志的支持,周生俊、闵未儒、罗云章先生提供了精美的川菜彩色照片,在此一并致谢。

由于缺乏经验,时间仓促,书中缺点、错误

难免,恳请饮食行业的厨师、前辈以及广大读者
指正。

作 者

一九八四年四月于成都

目 录

第 一 部 分

烹调常识问答

为什么要选择原料? 怎样选择?	3
用鸡、鸭烹调菜肴为什么要区分公母?	
如何区分?	5
用家禽、家畜、鱼类烹制菜肴, 为什么	
要区分季节?	6
猪肉怎样分部位烹调?	7
肉类、禽类、鱼类、蛋品的新鲜程度怎	
样鉴别?	11
家禽怎样宰杀和初加工?	15
怎样识别江河鱼、湖水鱼和稻田鱼?	16
怎样刮洗鲜鱼?	16
剖鱼苦胆破了怎么办?	17
淡水鱼的土腥味怎样去掉?	17

鱼怎样烹制才无腥味?	18
冻鱼为什么要用冷水软化?	19
怎样煎鱼才不粘锅、烂皮?	19
为什么鱼一定要煮熟烧透才能吃?	20
烧焦了的鱼和畜、禽肉为什么不能吃? ...	20
为什么不能食用猪、牛、羊等肉中的 腺体?	21
怎样洗涤、加工猪内脏与蹄膀?	21
鸡、鸭、鹅剖洗后不能用草火燎绒毛, 为什么?	22
怎样煮白斩鸡才色白肉嫩?	23
用豆腐做菜为什么先要用加盐的沸水 氽一下?	23
做绿叶类蔬菜为什么要保持其本色? 怎样保持?	24
海带应该怎样涨发?	25
粉蒸菜肴的米粉怎样研制?	25
做菜为什么要讲究刀工?	25
刀工有哪些原则和要求? 如何正确掌 握切、片、斩三种刀法?	27
怎样切丝、丁、片、粒、块、条的原料? ...	30
做菜如何配料?	33
怎样鉴别与运用火力?	35

怎样鉴别与运用油温?	35
菜油为什么要炼熟了再使用?	37
怎样炒糖色、制红油辣椒?	38
做菜用的辣椒豆瓣为什么要剁碎?	
烹制时要炒香?	38
川菜的基本味有哪几种? 各有什么	
作用?	39
怎样制卤水?	41
做菜前原料为什么先要码味? 码味有	
哪些种类和注意事项?	42
炒、爆、熘的菜肴为什么要码芡?	43
熘、炸、炒、爆菜的用油量怎样掌握?	44
为什么凡用“炆、爆、炒”等方法烹	
调菜肴都要求迅速成菜?	45
为什么说烧菜是慢着火、少着水, 火	
候到时它自美?	45
味精和食醋各有哪些功用? 如何正确	
使用?	46
烹制菜肴为什么要放料酒?	48
怎样使盛器与菜肴配合相宜?	48
家庭应备置哪些炊具?	50
家庭应备置哪些食具?	52
如何去除铝锅上的污垢?	53

第 二 部 分

家宴席桌组合方法

一、家宴席桌组合的基本要求	57
二、席桌菜点的组合	59
三、春、夏、秋、冬席桌组合十六例	62
(一) 春季席桌菜谱四例	62
(二) 夏季席桌菜谱四例	66
(三) 秋季席桌菜谱四例	70
(四) 冬季席桌菜谱四例	74

第 三 部 分

菜 谱

鱼 虾 类

家常脆皮鱼	81
红烧鲜鱼	83
砂锅鲜鱼	85
粉蒸鲜鱼	87
家常鲫鱼	88
豆腐鲫鱼	90
麻辣鲫鱼	92
茄汁鲫鱼	93
怪味鲫鱼	94

凉粉鲫鱼	96
泡菜鱼	98
脆皮全鱼	99
软烧糖醋鱼.....	102
萝卜丝鱼.....	103
干烧绍子鱼.....	105
醋烧鲑鱼.....	107
清蒸鲑鱼.....	108
大蒜鲑鱼.....	110
酥 鱼.....	111
酱糟酥鱼.....	113
糖醋酥鱼.....	114
蛋酥鱼.....	116
椒盐酥鱼.....	117
五香熏鱼.....	118
锅巴鱼片.....	120
三鲜鱼片.....	122
茄汁鱼片.....	123
鲜熘鱼片.....	125
家常鱼片.....	126
脆皮鱼块.....	128
芹黄鱼丝.....	130
花椒鱼条.....	131

软炸鱼条·····	133
醋熘鱼丁·····	135
碎米鱼丁·····	137
酸辣鱼丁·····	138
砂锅鱼头·····	140
菜鱼汤·····	142
红烧足鱼·····	144
足鱼烧鸡·····	146
家常鳝鱼片·····	148
糊辣鳝片·····	149
红烧鳝鱼·····	151
青椒鳝鱼·····	152
芹黄鳝丝·····	153
蒜薹鳝丝·····	155
春笋伴鳝丝·····	157
花椒鳝段·····	158
鱼香虾仁·····	160
清烩虾仁·····	162
酸辣虾羹汤·····	163
禽 蛋 类	
椒麻鸡片·····	166
红油鸡片·····	167
糟醉鸡片·····	168

鲜熘鸡片·····	169
盐水鸡块·····	171
鸡烧肉块·····	172
陈皮鸡丁·····	173
花椒鸡丁·····	175
碎米鸡丁·····	176
平菇熘鸡丝·····	178
蒜薹熘鸡丝·····	179
鱼香鸡丝·····	181
青椒熘鸡丝·····	182
家常仔鸡·····	184
油淋仔鸡·····	185
醋熘鸡·····	187
板栗烧鸡·····	189
粉蒸鸡·····	190
太白鸡·····	191
鱼香脆皮鸡·····	193
家常姜汁鸡·····	195
清蒸元盅鸡·····	196
三菌烧鸡·····	197
黄焖蘑菇鸡·····	198
芪归鸡·····	200
清蒸全鸡·····	201