

小家庭 快餐食谱

2

麻辣浓醇川菜

MALA NONGCHUN CHUANCAI

黄 梅 编
广西教育出版社

365天天新花样

小家庭 快餐食谱

麻辣浓醇川菜

MALA NONGCHUN CHUANCAI

黄 梅 编

广西教育出版社

责任编辑:周 影

美术编辑:鲍 翰

封面设计:鲍 翰

责任校对:符玉波

小家庭快餐食谱

麻辣浓醇川菜

黄 梅 编

广西教育出版社出版

南宁市鲤湾路8号

邮政编码:530022 电话:5850219

本社网址 <http://www.gep.com.cn>

读者电子信箱 master@gep.com.cn

全国新华书店经销 广西民族印刷厂印刷

开本 889 × 1194 1/32 3 印张

2001年1月第1版 2001年1月第1次印刷

ISBN 7-5435-3091-0/Z·63 定价:16.00元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换

出版说明

美味、省事、节时、富于营养,是当代人对菜肴制作的基本要求。

原料易购、制作简单、美味可口、色香味形俱全,是编写本丛书最基本的要求——实用性强!

博采众家之长,汇集南北风味,文字明白晓畅,图片清晰逼真。即使是初入厨者,照本宣科,依样画葫,亦可做出精美可口、色泽鲜亮、香甜开胃的佳肴珍馐,是本丛书的魅力——操作性强!

前言

新潮川菜是在继承川菜传统的基础上，吸收其他菜系特点创新而成，不仅有原料奇特、做法复杂、工序较多的“阳春白雪”，也有原料普通、做法简单，适合一般家庭及中小餐馆制作的“短平快”的项目。不论是前者还是后者，都是为餐桌增光添彩的佳品。

《麻辣浓醇川菜》一书从上千种新潮川菜中精选出四十多款菜式，一菜一图一说明，既有简明文字介绍，又有精美图片观照，做法简单易学。一书在手，即可做出色香味俱全、川味正宗的菜肴，是针对小家庭经济、实惠、易做、味美特点要求而精心设计的一批“短平快”菜式的优化组合参考书。

目 录

- 酸菜鸡/4
姜汁热味鸡/6
铁板辣鸡丝/8
醋熘鸡丁/10
炒鸡丁/12
宫保鸡丁/14
炒鸡杂/16
辣味卤鸭/18
姜爆鸭丝/20
腰果鸭舌/22
爆鸭肠/24
水煮牛肉/26
红椒牛肉丝/28
沙煲肥牛/30
川味铁板牛/32
红油百叶/34
香辣百叶/36
辣炒黄喉/38
麻辣肉片/40
铁板辣子肉/42
芝麻肉干/44
五香排骨/46
麻辣肉皮/48
宫保腰块/50
香煎猪肝/52
铁板麻辣肚/54
鱼香兔丝/56
葱椒炒鹿肉/58
铁板辣味羊肉/60
麻辣鲤鱼/62
姜汁鱼/64
泡菜鱼/66
川味鱼片/68
椒蒜鱼片/70
马蹄醋熘鱼丁/72
金银烩鱼丸/74
油果烩鳝鱼/76
麻辣黄鳝丝/78
麻辣泥鳅/80
醋熘墨鱼花/82
青红椒炒鱿鱼/84
鱼香鱿丝/86
豆酱螺/88
鱼香玉米笋/90
麻辣笋条/92

酸菜鸡

SUAN CAI JI

主料:

熟鸡肉 400 克。

配料:

酸菜 75 克, 泡红辣椒、
泡子姜、蒜米、葱花各
适量, 鲜汤 200 克。

调料:

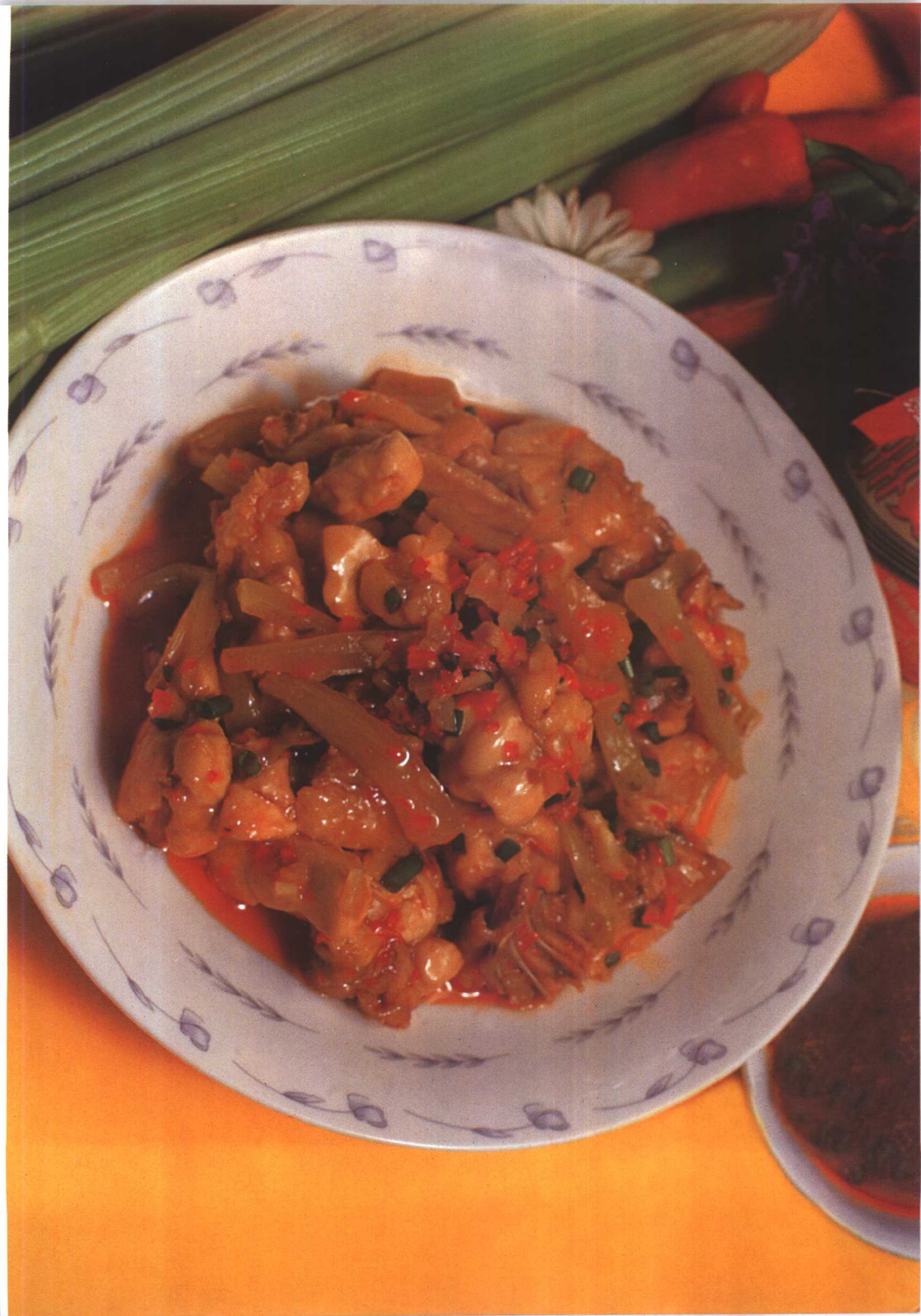
混合油 50 克, 精盐、酱
油、醋、香油、味精、生
粉、醪糟汁各适量。

做法:

1. 鸡肉斩块, 酸菜切细丝, 泡子姜切成细末, 泡辣椒去蒂、籽, 剁蓉待用;
2. 炒锅置中火上, 下油烧至四成热, 下泡辣椒蓉爆香, 加姜米、蒜米、酸菜丝略炒, 加入鲜汤烧开, 放入鸡块, 加盐、酱油、醪糟汁焖烧入味, 用生粉勾芡, 加醋、葱花、香油、味精拌匀, 盛盘即可。

特点:

肉质嫩软, 麻辣适口。



姜汁热味鸡

JIANG ZHI RE WEI JI

主料：

熟鸡肉 500 克。

配料：

姜末、葱花各适量，鸡汤 200 克。

调料：

精盐、酱油、醋、生粉、色拉油各适量。

做法：

1. 鸡肉斩块；
2. 置锅中火上，油烧至六成热时放入鸡块、姜末炒出香味，加鸡汤、盐、酱油烧至入味，再加葱花，生粉勾芡，加醋炒匀盛盘即成。

特点：

色泽黄亮，姜醋味浓香，鸡肉质烂细嫩。

注：

菜肴放醋后即起锅，可突出醋的酸味，又能保证菜肴色泽。此菜要突出姜醋的酸辣味。



铁板辣鸡丝

TIE BAN LA JI SI

主料:

鸡肉丝 350 克。

配料:

姜、葱丝、蒜蓉、辣椒丝
各适量。

调料:

油、盐、味精、胡椒粉、
生抽、红油各适量。

底料^①:

洋葱丝 100 克。

做法:

1. 烧红锅，下油，爆香姜、葱丝、蒜蓉、辣椒丝，倒入鸡肉丝翻炒数下，再加入调料炒匀；
2. 铁板烧热后加少许油，将洋葱丝倒入爆炒至香，再将炒好的鸡肉丝倒入并加盖，2~3 分钟即成。

特点:

鲜嫩、香浓、微辣、爽口。

①“底料”即垫铁板底料。下同。



醋熘鸡丁

CU LIU JI DING

主料:

嫩公鸡肉 300 克。

特点:

咸辣,爽口,开胃。

配料:

莴笋 60 克,泡红辣椒一二个,鸡蛋清两个,蒜米、葱、姜、汤水各适量。

调料:

油、精盐、酱油、醋、味精、生粉、白糖各适量。

做法:

1. 公鸡肉洗净拍松切丁,将精盐、鸡蛋清、生粉调成蛋清糊,再将鸡丁放入拌匀;
2. 莴笋切块,泡红辣椒剁碎;
3. 将酱油、醋、白糖、味精、生粉加入少量汤调成芡汁;
4. 置锅火上,下油烧至四成热,放入鸡丁熘散,再加入莴笋、泡红辣椒炒至油呈红色后,加姜、葱、蒜米炒出香味,倒入芡汁,盛盘即可。



炒鸡丁

主料:

鸡肉 250 克。

特点:

微辣,爽口。

配料:

炒花生仁 50 克, 泡红辣椒末半汤匙, 鸡蛋清 1 个, 姜、蒜米、葱花、上汤各适量。

调料:

油、酱油、醋、精盐、味精、生粉、白糖各适量。

做法:

1. 鸡肉洗净切粒, 花生仁拍碎, 白糖、酱油、味精、醋、精盐、上汤、生粉调成芡汁;
2. 鸡蛋清、生粉、精盐调匀成糊状, 再将鸡肉粒放入拌匀;
3. 置锅火上, 下油烧至三成热, 放入鸡肉粒煸散, 沥去余油, 再加入泡红辣椒末, 炒至油呈红色时, 加入姜、蒜米炒出香味, 再倒入芡汁、花生仁, 收汁后撒葱花, 盛盘即成。



宫保鸡丁

GONG BAO JI DING

主料：

鸡脯肉 250 克。

配料：

盐炒花生仁 50 克，鸡汤适量，干辣椒段、葱丁、姜片、蒜片各适量。

调料：

熟菜油 100 克，油、精盐、酱油、醋、花椒、白糖、味精、黄酒、生粉各适量。

做法：

1. 鸡肉拍松，划花刀后斩成丁，放入碗内，加盐、黄酒、酱油、生粉拌匀；
2. 盐、酱油、醋、白糖、味精、黄酒、鸡汤调成芡汁；
3. 炒锅置旺火上，放油烧至六成热，下干辣椒段、花椒炸至棕红色，放入鸡丁炒散，加姜、蒜片、葱丁，炒出香味，将鸡丁炒至断生后倒入芡汁，收汁，加入花

生仁，翻炒均匀后盛盘。

特点：

色泽棕红，辣香酸甜，滑嫩爽口。