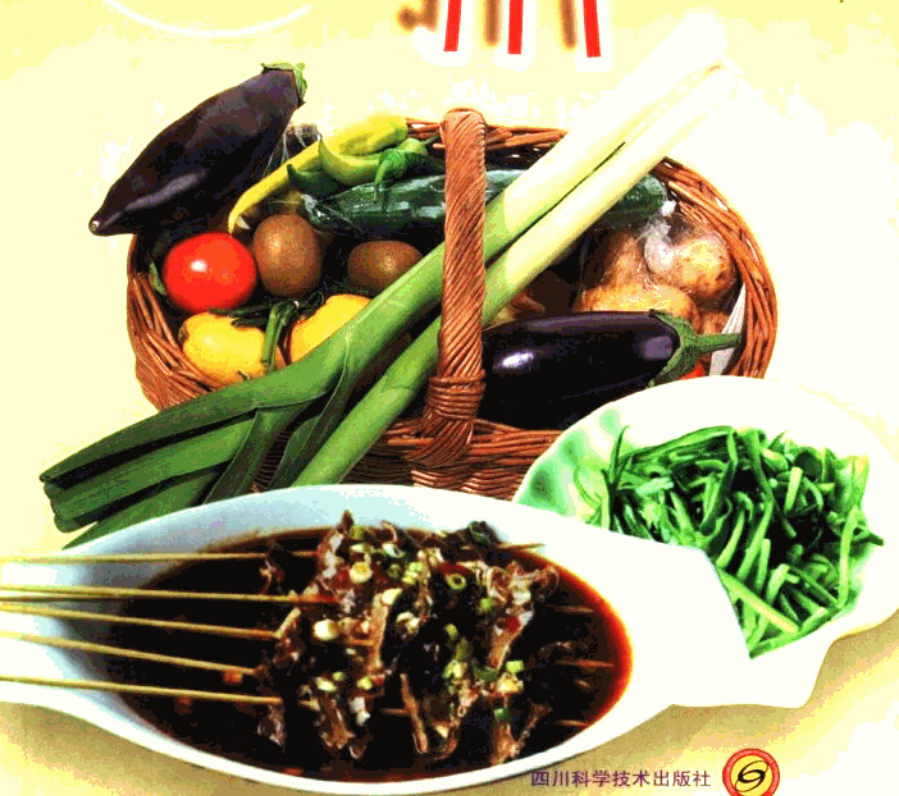


JIATING CHUANGXIN CHUANCAI

创新川菜精华丛书

李乐清 周玲 魏学刚 编著

家庭创新川菜



四川科学技术出版社



创新家庭川菜的魅力

川菜历史悠久,风味独特,适应性强,影响广泛。在众多的川菜佳肴中,有许多适合一般家庭制作的家常菜肴,深受广大群众的喜爱,家庭川菜在千家万户中享有很高的声誉。

然而,随着社会的发展,对外交流的增加,川菜已走向世界。在其开放发展的过程中,创新川菜已是层出不穷,保守估计不下几千种。有继承川菜传统的创新之作,有吸收其他菜系如粤、鲁、湘等而来的创新菜肴,有变化原料占口味的创新佳品等等。有的已独树一帜,影响广泛。如“海派川菜”,“港派川菜”,“川湘菜”等,互相交流,互相融合,取人所长,补己之短,使川菜的兴盛达到顶点。

细心的人们已经发现,这些千姿百态,引人入胜的创新川菜中,不仅仅是山珍海味,原料奇特,或做法复杂,工序较多的“阳春白雪”,也有许多原料普通,做法简单,适合一般家庭制作的“下里巴人”。创新菜中的家庭创新川菜,即是可为一般家庭餐桌增光添彩的佳品,这类菜的生命力和影响力是既强又远的。

创新家庭川菜不同于过去的家庭川菜,其关键是“新”,又适合“家庭”制作。一般来讲,可分为以下几类。

一是扩大用料范围而制作的菜肴。当今创新菜肴的原料

多样化是十分明显的。如动物畜肉类菜肴,就有环喉、毛肚、乳狗等过去传统川菜中少用的原料;如禽蛋水产类中,就有青鳉、肉蟹等原料;如海鲜山珍野味类,就有蛇皮、蝎类、石鹅等;而一些特殊的原料如蜗牛、田螺等更是过去难得用的,今天也走进了厨房,摆上了餐桌。

二是吸收外来菜系的制法为我所用,创造出不少新的菜肴。如“铁板烧”,多为粤菜所用,目前也进入川菜。如“铁板回锅肉”,“铁板鱿鱼”;又如外省多用的海鲜原料,在川菜大师手中加以“川化”,出现了无数创新品种,形成了“海鲜川菜”这一川菜的新分支。

三是继承传统川菜的技法,加以改进,创造出新的菜肴。如“水煮”之法,由“水煮肉片”创造出了“水煮蜗牛”;如从“酸菜鱼”演变为“酸菜鸡”、“酸菜鱼火锅”;从“宫保鸡丁”派生出“宫保牛柳”、“宫保鱼丁”等。

四是运用新的烹调用具,结合川菜的调味等技法创制出的菜肴。如运用滇菜的“汽锅”,创出的“汽锅乳狗汤”;应用新疆少数民族“羊肉串”的制法,创制出的“竹上珍串”、“鱼串”等。

此外,还有吸收其他菜系的调味方法,制出的菜肴等。

以上众多的原料、用具、烹调方法等的创新制作出的川菜不仅受到了广大人民群众赞赏,更得到广大食客的赏识。目前,餐馆中的家常菜肴与传统相比变化较大,就是一个例证,如煲菜、小火锅之类。

因此,结合时代的发展,适应人们生活的变化,将创新川菜中适合家庭制作的菜肴,加以整理,推出《创新家庭川菜》系列菜必然可使广大人民群众的生活更加丰富多彩,餐桌千姿百态,美味变换无穷。

2 ◇ 创新家庭川菜

NAKPO/04

图书在版编目(CIP)数据

家庭创新川菜/李乐清编. - 成都:四川科学技术出版社, 1999.9

ISBN 7-5364-4205-X

I. 家… II. 李… III. 菜谱-四川 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 48890 号

目 录

一

动物畜肉类(94)

枸杞头肉丝	1	脆皮夹沙	10	桃仁猪排	20
黄花菜扒肉	1	虎皮芋香肉	11	卷筒肘子	21
蕨菜肉丝	2	软炸粉蒸肉	12	双菇猪尾汤	22
黄瓜拌肉	3	酸菜白肉卷	12	五香猪尾	22
菊花肉丝	3	蒜烧里脊	13	珊瑚猪尾	23
笋尖肉片汤	4	软炸肉糕	14	花仁猪尾汤	23
烤兰花里脊	4	鱼香肉糕	14	凉粉脑花	24
红油雪豆蹄花	5	碎肉泡萝卜	15	鱼香脑花	24
翡翠蹄花汤	5	火腿竹笋	16	干烧脑花	25
芫爆里脊	6	笋烧白	16	冬菜脑花汤	26
茅梨肉丝	6	旱蒸豆豉肉	17	一品脑花	27
玻璃肉片	7	麻辣肉皮	18	金针腰卷	28
豆腐肉片	8	金沙排骨	18	炆腰片	28
雪耳熘肉片	9	面包肉排	19	人参腰花	29
螺蛳咸烧白	9	果酱排骨	19	清汤腰脆	30

官保腰块	31	金针牛肉	43	牛肉酥丸	57
少城白腰	31	川式牛排	44	双味羊肉	57
魔芋肝片	32	双味牛排	45	汽水羊肉	58
菠菜猪肝汤	33	炆溜牛柳	45	菊花羊肾	59
爆炒猪生肠	33	黑椒牛柳	46	仔兔豆花	60
青蒜香肠	34	官保牛柳	47	鱼香兔花	60
豆沙银肺	34	金丝牛肉	47	粉蒸兔条	61
玉笋脆肚	35	咖喱牛肉锅巴	48	兰花兔肉丸子汤	61
酸菜肚条	36	坛子牛肉	49	大蒜兔块	62
草菇烧蹄筋	36	什锦环喉卷	50	黄焖兔	63
菊花蹄筋	37	菊花牛冲	50	鱼香兔丝	64
白汁蹄筋	38	咖喱牛冲	51	花仁兔丁	64
西红柿肉冻	39	牛肚韭黄	52	荷叶包兔	65
挂霜丸子	39	火爆毛肚	53	砂锅兔肉	65
竹笋丸子汤	40	四味牛鞭冻	53	藕块焖兔	66
珊瑚肉丸	41	火爆环喉	54	麻辣鲜兔	67
兰花拌牛肉	41	青椒环喉	55	脆皮乳狗	68
煮香辣牛肉	42	香辣狗肉	55	汽锅乳狗汤	69
雪梨牛肉	43	香卤牛肝	56		

二

禽蛋水产类(130)

香嫩仔鸡	70	清蒸辣滑鸡	72	芙蓉豆鸡片	74
瓦锅葱油鸡	71	竹笋汽锅鸡	72	黄花鸡丝	74
纸包鸡	71	清蒸元宝鸡	73	酸菜鸡	75

酸菜鸡块汤	76	响铃鸡片	93	清蒸宝剑鱼	114
翡翠鸡条	76	丝芋茸鸭	94	茄汁干烧鱼	115
鱼香鸡排	77	砂锅啤酒鸭	95	荷叶蒸鱼	116
柠檬汁鸡脯	78	糟汁鸭条	96	白汁五柳鱼	116
葵花鸡茸	79	竹筒鸭	97	泡菜火锅鱼	117
冬菜狮头汤	79	酒蒸鸭块	98	桂花鱼	118
鸡糝蹄筋	80	菊花鸭舌	98	网油烤鱼	119
鸡糝鸽蛋	80	腰果鸭舌	99	豆豉蒸鱼	119
鸡糝鱼肚	81	莲蓬鸭掌	100	藿香蒸鱼	121
铁板鱼香鸡串	81	灵芝鸭掌	100	翡翠鱼丝	121
干辣苦瓜鸡丝	82	凉拌鸭肠	101	蘑菇烧鱼条	122
香辣鸡丝	83	火爆鸭肠	102	熘番茄鱼丝	123
银芽鸡丝	83	烩鸭四珍	102	酿鱼香苦瓜	123
香菇鸡肉片	84	香辣鸭腰	103	健脑鲫鱼汤	124
鸡翅冬笋	85	虾酿鸭掌	104	葵花仁溜鱼米	124
鸡淖笋丝	86	兰花鸭片	104	菜心茄汁丸	125
贵妃鸡翅	86	金龙全鱼	105	水煮火腿鱼	126
辣香芝麻鸡翅	87	燕香春归	106	糖醋脆笋鱼丁	126
红虾鸡翅	88	金江菊花鱼	107	草莓溜鱼丁	127
干煸凤翅	88	汽锅豆腐鱼	107	铁板鱼丁	128
荸荠鸡丁	89	玉米鱼	108	三色鱼丁	129
荸荠鸡丸汤	89	豆腐乳鱼	109	百果鱼丁	129
侧耳根鸡丝	90	酸菜鱼	110	百花鱼饼	130
笋尖凤翅	91	水煮鱼	111	糖醋鱼柳	131
豆豉凤爪	91	果味金丝鱼	112	三色鱼丸	131
银杞鸡肝汤	92	草莓鱼	112	翠珠鱼花	132
鸡茸汤	93	珍珠荷包鱼	113	菊花鱼丸	133

酥麻鱼丸	134	豉汁青鳊	144	水煮泥鳅	153
麻辣鱼饼	134	蝴蝶鳊糕	144	蒜烧泥鳅	154
葱椒鱼丸	135	荷叶青鳊	145	麻辣泥鳅	154
菠萝鱼夹	136	豆花青鳊	146	干烧泥鳅	155
土司鱼脯	137	泡菜青鳊	147	蘑菇烧鳅鱼	156
蒸鱼豆花	137	铁板鳊段	147	荷叶鳅鱼	156
余汤鱼片	138	四味白鳊	148	寿星虾卷	157
麻辣砵鱼	139	脆笋炒鳊丝	149	葱椒蟹钳	158
蒜烧甲鱼	140	河车阿胶鳊片	149	茄汁肉蟹	159
玉笋鱼桃	140	青椒鳊鱼	150	蟹肉盒子	159
鱼丝春卷	141	酸辣鳊鱼汤	150	鲜肉蛋卷	160
茄汁裙边	142	酸菜鳊鱼	151	山楂酱炒蛋	161
板栗裙边	143	佛珠鳊段	151	溜蛋卷	161
		鱼香鳊背	152		

三

海鲜山珍野味类(83)

游龙闹海	163	三元鲜贝	168	什锦海参羹	174
兰花鱿鱼卷	164	珍珠贝串	169	夹沙海参	174
五彩鱼翅	164	翡翠鲜贝盏	169	粉蒸海参	175
酸辣鱼翅汤	165	泡菜鲜贝	170	腰果海参	176
海马龙凤汤	166	笋丝鲜贝	171	棋盘鱼肚	176
官保鲜鱿	166	鲜贝锅炸	171	胭脂鱼肚	177
铁板鱿鱼卷	167	海参扣肉	172	酥炸虾球	178
冬菜鱿鱼	168	雪盖乌龙	173	龙虾竹荪	178

青玉虾仁	179	珍珠银耳	193	葱酥麻雀	206
双味龙虾	180	青豆魔芋	193	果汁牛蛙丁	207
酥炸虾排	181	椿芽蛋魔芋	194	双味蛙腿	208
虾蒙毛肚羹	182	魔芋丸子	195	葱炸牛蛙腿	209
锅贴虾饼	182	魔芋凉虾	195	炆玉笋蛙腿	209
四味虾糕	183	脆皮虾段	196	青椒炒八腿	210
桔子虾球	184	魔芋冰粉	197	芳香田鸡	210
铁板大虾	185	菠萝魔芋	197	清蒸石鹅	211
百菊锅贴虾	185	干煸魔芋	198	香卤斑鸠	212
辣汁海蟹	186	双味烩魔芋	199	猴头凤翅	213
三元珍珠鲍	187	竹荪金鱼	199	网油鸡肉卷	213
梅花鲍鱼	187	竹荪葫芦	200	甜椒鸡肉	214
红油鲜鲍	188	家常蛇皮	201	清蒸大鲩	215
煸炒带丝	189	凤爪龙袍	202	红烧大鲩	215
海带扣肉	189	活蛇凤翅汤	202	葱烧驼掌	216
海带肉皮	190	绿波盘龙	203	酒煨熊掌	217
芙蓉海底松	190	酥炸蛇脯	204	清汤绣球燕	218
粉蒸地耳	191	清蒸鹌鹑	204	锅炸魔芋	218
清炒地耳	192	油炸鹌鹑	205	燕菜烧冬瓜	219
银耳花生	192	奶浆全蝎	206		

四

蔬菜果品类(103)

袈裟菜丸子	220	糟醉萝卜条	234	炸红薯干	250
芝麻白菜卷	221	椰丝红薯条	235	菊花苕果	251
莲花白菜	221	葱油蕨菜	236	珍珠苕元	251
香菇莲白	222	多味番茄条	236	灯影苕片	252
牛舌菜心	223	芥末西红柿	237	珊瑚薯卷	252
长寿菜心	223	炸番茄卷	238	芝麻苕糕	253
辣油茭白	224	苹果豆腐	238	八宝苕泥	253
青笋炒香菇	225	鱼香豆腐	239	金钩白芋	254
香菇烧花菜	225	枸杞醉豆腐	240	蚕豆泥	255
蜜汁藕丸	226	水煮豆腐	241	蚕豆饼	255
藕粉牛头方	226	荠菜烧豆腐	242	酥皮蚕豆卷	256
椰香藕圆	227	鸡冠花豆腐汤	242	神仙蚕豆羹	257
冰汁藕丸	228	奶汤千张	243	蚕豆葡萄球	257
江津藕丸	228	鱼香千张	243	椿芽蚕豆	258
炸土豆串	229	酿甜椒	244	雪花芦笋	258
茄汁土豆饺	230	瓤甜椒	245	炸卤冬笋	259
奶油土豆糕	230	奶汁瓜卷	245	糖醋冬笋	260
翡翠土豆丝	231	金瓜鸡豆	246	脆笋果羹	261
樱桃土豆	231	龙眼瓜圆	247	酸辣笋衣	261
咖喱土豆	232	水晶木瓜冻	247	烧拌冬笋	262
枣扒山药	233	酿冬瓜	248	红扒果脯	262
炒胡萝卜丁	233	八宝南瓜泥	249	蜜汁三果	263
麻辣萝卜丝	234	面拖南瓜	249	土司果脯泥	264

八宝果羹	264	八宝荔枝	271	煮咸茄	279
鲜桃甜黄	265	雪衣橙夹	272	咖喱茄子	279
珍果甜黄	266	水晶桔莲	273	三鲜茄子	279
酿苹果	266	青椒拌茄	273	芝麻芋丸	280
桂花素菜	267	桑椹糖糕	274	椒盐芋头丸	281
桂花桃仁泥	268	翡翠银芽	275	鸡汁鲜菜	282
兰花侧耳根	268	拔丝椰奶	275	火腿儿菜	283
如意榨菜	269	青珠金针	276	鱼香嫩玉米	283
榨菜凉粉	269	银杏莢菜	277	鸳鸯玉米羹	284
竹筒荔枝	270	青炒翡翠丝	277	糟醉荸荠	285
佛珠枇杷	271	紫菜鲜菜汤	278	雪花豆淖	285
		三色桑果	278		

(五)

其他类(23)

枸杞鸭鱼	287	红烩鹌鹑	291	三丝蕨菜卷	296
龟凤汤	288	扇珠肉串	292	水煮蜗牛	296
花好月圆	289	竹上珍串	293	乳鸽尾鞭汤	297
炸鹌排	290	银珠鱼串	294	枸杞龙凤汤	298
奶油鹌块	290	茄汁石榴果	295		
创新家庭川菜宴会组合菜单	299				
后记	311				



动物畜肉类

枸杞头肉丝

用料

枸杞头 250 克,猪瘦肉 200 克,竹笋 100 克,猪油 75 克,酱油 25 克,精盐 3 克,白糖 5 克,味精 1 克,料酒 5 克,水淀粉 15 克。

制法

1. 将猪瘦肉切成细丝。竹笋也切成细丝。枸杞头去老茎、老叶,洗净。

2. 锅置火上,下猪油,待五成热时,下肉丝煸炒片刻,烹料酒,放入枸杞头、笋丝一同翻炒,并加入精盐、酱油、白糖和味精。使枸杞头在锅里色泽翠绿时用水淀粉勾芡,盛入盘中即可。

特点

清香爽口,细嫩美味,清热祛风。

黄花菜扒肉

用料

黄花菜 500 克,五花猪肉 500 克,猪油 50 克,酱油 50 克,

白糖 75 克, 生姜 15 克, 香葱 10 克, 精盐 3 克, 料酒 15 克, 味精 1 克。

制法

1. 将猪五花肉切成块, 置锅中加料酒、生姜、香葱和适量清水旺火烧开, 打去浮沫, 加入酱油、精盐、白糖、猪油等调味。加盖用小火焖半小时, 再转大火烧至汤汁粘稠, 色泽红亮。

2. 黄花菜摘去老叶、老茎, 洗净, 先开水锅中氽一下, 再用冷水冲凉, 挤净水分, 加入红扒肉中, 接下来用旺火收浓汁, 加味精翻匀装盘。

特点

黄花菜脆嫩爽口, 五花肉浓甜肥烂, 荤素配合油而不腻。

注: 因黄花菜含有生物碱——秋水仙碱, 生吃易中毒, 必须水氽处理后才能成菜。

蕨菜肉丝

用料

咸蕨菜 50 克, 猪瘦肉 200 克, 泡辣椒末 20 克, 姜蒜米各 5 克, 葱花 20 克, 精盐 1 克, 白糖 20 克, 醋 10 克, 水淀粉 5 克, 味精 1 克, 酱油 15 克, 鲜汤 50 克, 菜油 150 克。

制法

1. 咸蕨菜用清水泡约 3 小时之后, 洗净切成 3 厘米长的节。猪肉切成二粗丝, 用精盐、水淀粉上浆。另用碗一个, 分别放泡辣椒末、姜蒜米、葱花、盐、糖、醋、酱油等兑成滋汁。

2. 锅置中火上, 下油烧至四成热, 下肉丝滑散至熟捞出, 滗去余油, 留油少许, 下蕨菜、姜丝、红椒丝、葱节炒香, 随即投入滑好的肉丝、炒匀烹入滋汁, 撻匀起锅装盘即可。

特点

肉丝细嫩,清淡可口,鱼香味浓。

黄 瓜 拌 肉

用料

绿皮嫩黄瓜 600 克,猪瘦肉 200 克,大蒜 5 克,酱油 8 克,醋 6 克,香油 3 克,精盐 3 克,味精少许。

制法

1. 将黄瓜洗净切粗丝。精瘦肉洗净煮熟捞出,晾冷沥干水分,也切成粗丝。二者同盛于一盘中。
2. 大蒜捣成泥,与酱油、醋、味精、盐、香油调匀成味汁。
3. 临食前将汁淋于菜上,拌匀即可。

特点

色泽美观,咸鲜酸辣,脆嫩清香,夏日佳肴。

注:加入凉粉,切条更佳。

菊 花 肉 丝

用料

肉丝 150 克,白菊花一大朵,精盐 2 克,味精 3 克,水淀粉 10 克,菜油 50 克。

制法

1. 将肉丝用盐、水淀粉码匀。菊花用手掰开,用水冲洗干净沥水。另用盐、味精、水淀粉兑汁待用。
2. 锅置火上,下油烧至五成热,下肉丝炒散,烹入兑好的滋汁,下入菊花,炒熟即可。

特点

肉丝细嫩,菊香浓郁。

关键

以选用猪里脊肉制作为宜。

笋尖肉片汤

用料

净笋尖 200 克,肉片 100 克,精盐 2 克,味精 1 克,胡椒粉 0.5 克,玉米粉少许,葱花 5 克。

制法

1. 将笋尖洗净,分切四瓣。肉片用精盐、水、玉米粉拌匀上浆待用。

2. 锅置火上,加鲜汤适量,将笋尖和精盐、味精、胡椒粉一同下入烧开,再下肉片烧至刚熟,去浮沫即下葱花上桌。

特点

鲜香可口,家常风味。

关键

肉片应切均匀,不宜久煮。

烤兰花里脊

用料

猪里脊肉 500 克,料酒 10 克,姜葱汁 5 克,精盐 2 克,红酱油 5 克,白糖 3 克,胡椒粉 5 克,柠檬汁少许。

制法

1. 将里脊肉洗净,刮成兰花刀,用料酒、盐、糖、姜葱汁、红

酱油、胡椒粉码味。上笼略蒸定型,出笼滗去汁水。

2. 电烤箱调温器定在 250℃,烤盘刷油,将里脊肉放入烤盘,煎烤 10 分钟取出,淋柠檬汁再煎 1 分钟即可。

特点

色泽棕红,鲜香爽口。

红油雪豆蹄花

用料

净猪蹄 500 克,雪豆 50 克,生姜块 20 克,长葱节 35 克,胡椒粉 2 克,红油 50 克,酱油 20 克,精盐 7 克,味精 3 克,香油 10 克。

制法

猪蹄砍成块,入沸水锅中焯水后,再次洗净,放入净锅中,加鲜汤、雪豆、生姜块、长葱节、胡椒粉,煮至汤白质熟烂,放精盐煮 3 分钟后,拣去葱姜不要,盛入碗内。将红油、味精、酱油、香油调成味碟,与雪豆蹄花同上桌即成。

特点

汤白味鲜,可不蘸味食,形成双味。

翡翠蹄花汤

用料

鲜蚕豆 150 克,猪蹄 1 只,精盐 20 克,味精 5 克,姜、葱、胡椒、化猪油各适量。

制法

1. 将鲜蚕豆入开水中煮熟后去皮压成茸泥。猪蹄花经初

加工后,入水中氽去血污,洗净后入锅加水、姜片、葱段炖至蹄花烂而不烂,去姜葱不用,捞出晾冷。

2. 猪蹄去骨,切成蚕豆大的粒,另取炒锅下少许化猪油放蚕豆茸炒散、炒香,加入炖蹄花的汤,勾入盐、味精、胡椒吃好味,烧沸后入汤碗内即成。

特点

汤色碧绿,蹄花糯香,老幼均宜。

芫爆里脊

用料

猪里脊肉 100 克,蛋清 1 个,精盐 5 克,味精 1 克,水 50 克,水淀粉少许,香菜梗 50 克,化猪油 1500 克(实耗 30 克),料酒 3 克。

制法

1. 将里脊肉切成 3 厘米长的薄片,用清水洗二遍去尽血水,挤干水分,用盐拌匀渍一下;再加入蛋清、水淀粉拌匀,下入五成热的油锅中滑熟倒出,滗出余油。

2. 香菜梗切成节,锅内下化猪油烧热,放入少许盐炒一下,即下肉片、香菜段、料酒、水和味精拌匀,装入盘中即可。

特点

色调淡雅,咸鲜滑嫩,芫香味浓。

茅梨肉丝

用料

猪里脊肉 200 克,茅梨(猕猴桃)100 克,鸡蛋清 1 个,化