



大

众

风

味

套

餐



川菜

Chuan

家庭套餐

张和锦 著
香 咸 麻 辣 烫

特

别为家庭

可能举行的各种宴会策划

家庭享受篇——四菜一汤
朋友小聚篇——五菜一汤一小点
贵宾莅临篇——七菜一汤一小点
20组套餐，汇集100多道美味佳肴



中国轻工业出版社



● 大众风味套餐 ●

川 菜 家庭套餐



张和锦 著

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

川菜家庭套餐 / 张和锦著. — 北京: 中国轻工业出版社, 2001.3
(大众风味套餐)

ISBN 7-5019-3125-9

I. 川… II. 张… III. 菜谱—四川省 IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 12067 号

版权声明

原书名: 家庭川菜套餐

作者: 张和锦

本书中文简体版本由台视文化事业股份有限公司授权出版

责任编辑: 王 淳

策 划: 创世纪公司 责任终审: 陈耀祖 封面设计: 张歌明

版式设计: 赵益东 责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵

*

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

联系电话: 010—65241695

印 刷: 北京日邦印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2001 年 3 月 1 日 2001 年 3 月第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 4

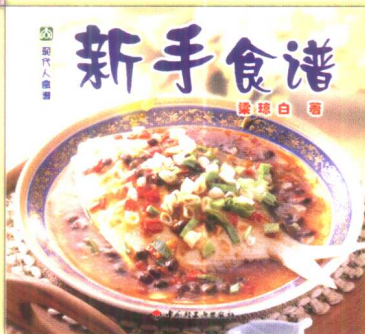
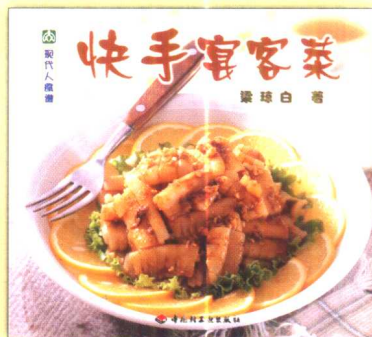
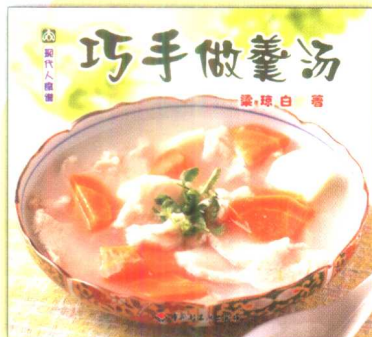
字 数: 87 千字 印数: 1—8000

书 号: ISBN 7-5019-3125-9 / TS·1891

定 价: 18.00 元

著作权合同登记 图字: 01—2001—4446

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·



全国各大
书店有售

全彩印刷
每册定价18.00元



● 大众风味套餐 ●

川 菜 家庭套餐



张和锦
著

 中国轻工业出版社

序

全新出击，川菜现形

入行以来，也一二十年了，做过的菜肴早已不计其数，却从未想过有朝一日也能将所学以一整本图文并茂的食谱呈现在朋友面前！

所以当这样的机缘来临，我真的迟疑了许久。毕竟同行中经验丰富、技艺纯熟的前辈们如此之多，我又怎好在前辈面前卖弄。然而在众多好友的鼓励下，我还是接下这份看似轻松实则不容稍有懈怠的工作。经过多年正统川菜的历练，以及与其他菜系的相互研究交流所得，我一直在思索如何将传统与创新结合起来？

《家庭川菜套餐》便在这层思考下设计出来。所有川菜中最典型、最传统也是大家最为耳熟的“家常味”、“麻辣味”、“鱼香味”、“宫保味”、“豆瓣味”、“回锅味”等，近20种的川菜烹调法全都呈现在本书中，而朋友们在照谱制作的同时，亦可体会出如何应用现今常见的食材（如：蛤蜊、生蚝……）做出地道的川菜美味。

做菜其实很简单，出书反而比较难，从菜色的设计，到食谱的摄制、撰写，如何才能交待得让读者朋友看得懂、做得出来，对我真是一大考验，但总算是完成了。

如何使用本书呢？考虑到你平日公私两忙，本书特以套餐方式，介绍130道川味好菜。又因考虑到——若每样菜均辣乎乎，则不符合现代健康饮食原则，因此每组套餐中会有数道川味代表菜，再搭以非关辣味的菜肴，以使用餐之人不致因辣废食，毕竟如前所言，川菜非只有辣菜可吃。

此外在食材的选择上，一因某些食材本地不易见，又因我国海产丰饶，作物繁多，故以传统川式味型为主，佐以现今食材，以便您的选购及烹理。

◎依场合与人数之需求烹制的套餐

在这 20 组套餐中，依据进餐的场合，再细分为“家常享用”、“朋友小聚”、“贵宾莅临”：

* 家常享用篇——计 10 套。每一套餐，均为四菜一汤方便您平时搭配烹煮，与家人共享。适合 4~7 人。

* 朋友小聚篇——计 5 套。每一套餐，均为五菜一汤一小点心。当朋友登门造访时，您将不致仓惶失措，而且轻轻松松就能赢得朋友的赞叹。适合 6~8 人。

* 贵宾莅临篇——计 5 套。每一套餐，均为七菜一汤一小点心。若是家有喜事、要事，只要依样画葫芦，招待远道而来或难得一见的贵宾，便能令宾主尽欢！适合 8~10 人。

当然，因每人各有食量，上述仅供参考，您可依此而略作菜肴搭配上之增减。

◎确实掌握烹调用语及计量

中国菜少不了煎、煮、炒、炸，“油”的使用实为重点，因不同材料，不同烹制方法，对“油温”的要求亦各有不同。本书所使用的油约有以下三种：

* 低温油——拿只筷子，插入油中，若筷子边完全不起泡泡，即为“低温油”。

* 中温油——拿只筷子，插入油中，若筷子边出现小泡泡，即为“中温油”。

* 高温油——拿只筷子，插入油中，若筷子边立即出现大量泡泡，即为“高温油”。

而在材料及调味料的计量上，除以“克”表示外，为方便您的使用，一律以“杯”、“匙”为单位，并将其重量换算如下：

◆ 一杯 = 240 毫升

◆ 一茶匙 = 5 毫升

◆ 一大匙 = 15 毫升



家庭享受篇 四菜一汤，适4~6人共享

回锅牛腱套餐 (6)

回锅牛腱(主菜) / 火爆三鲜 / 红油黄喉
/ 酸菜烩鱿鱼 / 家常蛋汤(汤品)

生爆盐煎肉套餐 (10)

生爆盐煎肉(主菜) / 红椒豆干肉丝 / 醉鸡
/ 宫保黄喉
/ 豌豆肚条汤(汤品)

豆酥鳊鱼套餐 (14)

豆酥鳊鱼(主菜) / 麻辣腰花 / 玉签豆腐
/ 鱼香肉丝 / 渔翁得利(汤品)

陈皮牛肉套餐 (18)

陈皮牛肉(主菜) / 酥炸鲜菇 / 麻辣皮蛋
/ 豆苗鸡丝
/ 河州肉片汤(汤品)

目录

宫保鸡丁套餐 (22)

宫保鸡丁(主菜) / 泡菜肉末 / 鱼香虾仁
/ 长生不老 / 三鲜汤(汤品)

贵妃凤翼套餐 (26)

贵妃凤翼(主菜) / 麻婆豆腐 / 红油肚丁
/ 蒜苗腊肉 / 连锅汤(汤品)

红油牛筋套餐 (30)

红油牛筋(主菜) / 蟹黄豆腐 / 鸡闹海参
/ 回锅肉 / 榨菜肉丝汤(汤品)

五更肠旺套餐 (34)

五更肠旺(主菜) / 干煸苦瓜 / 子姜鸭丝
/ 蒜泥白肉 / 清汤腰花(汤品)

绍子烘蛋套餐 (38)

绍子烘蛋(主菜) / 红烧牛筋 / 糖醋里脊
/ 熏鱼 / 冬瓜火腿汤(汤品)

辣子鸡丁套餐 (42)

辣子鸡丁(主菜) / 干煸牛肉丝 / 鱼香茄子
/ 怪味豆鱼
/ 崩山豆腐汤(汤品)

朋友小聚篇 五菜一汤一点心, 适6~8人共享

麻辣火锅套餐 (46)

家常蟹管套餐 (50)

家常蟹管(主菜) / 麻辣牛腱 / 红烧子排 / 金菇肚丝
/ 豆苗鲜菇 / 元宝酥(点心)
/ 鸡茸玉米汤(汤品)

棒棒鸡丝套餐 (54)

棒棒鸡丝(主菜) / 麻辣小象贝 / 五更牛腩 / 锅耙虾仁
/ 椒盐茄饼 / 豆沙小包(点心)
/ 酸菜肚片汤(汤品)

酱爆螃蟹套餐 (58)

酱爆螃蟹(主菜) / 葱爆牛肉丝 / 青椒皮蛋 / 脆皮肥肠
/ 家常豆腐 / 豆沙酥饼(点心)
/ 细露蹄筋羹(汤品)

麻辣田鸡套餐 (62)

麻辣田鸡(主菜) / 蒜圆干贝 / 凤尾虾 / 炅黄瓜
/ 开洋白菜 / 鱼豆腐汤(汤品)
/ 珍珠丸子(点心)

贵宾莅临篇 七菜一汤一点心, 适8~10人共享

干烧明虾套餐 (66)

干烧明虾(主菜) / 官保牛角贝 / 鱼香蹄膀

/ 豆瓣鲤鱼 / 干煸四季豆 / 香酥虾卷
/ 清烩丝瓜 / 萝卜丝鲫鱼汤(汤品)
/ 四喜蒸饺(点心)

蒜茸小象贝套餐 (72)

蒜茸小象贝(主菜) / 家常鳊片 / 麻辣牛筋
/ 畏公白菜 / 凤眼石斑鱼
/ 糖醋排骨 / 烟熏田鸡
/ 千层糕(点心)
/ 萝卜丝蛤蜊汤(汤品)

成都凤翼套餐 (78)

成都凤翼(主菜) / 鱼香九孔 / 熊掌豆腐 / 盐酥蟹
/ 大蒜豆仔鱼 / 红烧乌参
/ 酥炸丝瓜 / 素蒸饺(点心)
/ 酸辣汤(汤品)

粉蒸金瓜排骨套餐 (84)

粉蒸金瓜排骨(主菜) / 口袋豆腐 / 官保田鸡
/ 豆豉生蚝 / 四味活鲍鱼
/ 葱烧豆仔鱼 / 清炒山苏
/ 荷花酥(点心)
/ 余丸子汤(汤品)

鱼香蛤蜊套餐 (90)

鱼香蛤蜊(主菜) / 红烧狮子头 / 如意龙虾套餐
/ 芙蓉鸡片 / 豆酥比目鱼
/ 锅耙乌参 / 三下锅
/ 鱼羊鲜锅(汤品)
/ 萝卜丝酥饼(点心)

家庭享受篇

四菜一汤，
适4~6人共享
有点香、有点辣，
热活全家人的脾胃！

回锅牛腩 套餐

- ①回锅牛腩
- ②火爆三鲜
- ③红油黄喉
- ④酸菜烩鱿鱼
- ⑤家常蛋汤







回锅牛腱

材 料：卤牛腱1个 葱3根 蒜头4瓣 姜片8小片
辣椒3支 青蒜苗2支

调味料：辣豆瓣酱1茶匙 酱油1/2茶匙 糖1/2茶匙
酒1/2茶匙 味精、麻油少许

- 做 法：**1. 牛腱切片。葱、蒜苗洗净，切长段。蒜头、辣椒切片。
2. 锅中加油1大匙，烧热，先爆炒香蒜片、姜片、辣椒片及葱段，再放入牛腱片快速拌炒。
3. 加入调味料快炒入味后，放入蒜苗段拌匀即可起锅。

师傅的叮咛：

- *“回锅”是典型的川菜烹调法之一，其主要特色是先将肉煮熟、煮定型后，再切片、回锅炒制。

火爆三鲜

材 料：乌参1小条(约112克重) 甜豆少许 辣椒3支
鸡胸肉37.5克

芙蓉料：蛋白半个 盐、味精各少许

调味料：盐1/4茶匙 味精、胡椒粉、麻油各少许

- 做 法：**1. 乌参去肠，洗净。甜豆撕除两头老筋，洗净。辣椒、鸡胸肉切片。
2. 再炸制“芙蓉”——先将蛋白打发泡加入盐及味精，调匀。油锅烧至中温油，用汤匙舀入已打发且调好味的蛋白，小火炸呈金黄色捞出，即为“芙蓉”。
3. 水锅烧开后，倒入乌参氽烫一下即捞出。
4. 锅中水倒出，另加水2大匙，烧开后，加入乌参及鸡胸肉片、辣椒片，待汤汁再滚沸，加入调味料、芙蓉片及甜豆快速拌一下。
5. 用淀粉水勾薄芡即可。

红油黄喉

材 料：黄喉300克 葱2根 红辣椒1支 蒜头1瓣

调味料：盐1/6茶匙 辣油1茶匙 糖、醋、味精、麻油各少许

- 做 法：**1. 黄喉先用水冲洗，放入开水锅中烫一下，取出，确实洗净后，再用水煮熟(约煮15分钟)，捞出备用。
2. 葱切段；红辣椒切细丝；蒜头切成末。
3. 取一深碗，放入煮熟之黄喉及2，并调入调味料，所有材料拌匀、入味后，即可盛盘。

师傅的叮咛：

- *“黄喉”乃猪之心管，咀嚼感十足，一般都会

残留些脂肪及肉末,买回后、作菜前,只需用热开水先氽烫一下,便可轻易去净上述之杂质。

* 欲知黄喉熟了没有,可以将筷子戳试,若筷子可戳穿黄喉,即表示黄喉已熟了。

酸菜烩鱿鱼

材 料: 鱿鱼1尾 火腿数片 熟笋1个 酸菜1大片 葱2根

调味料: 盐1/2茶匙 酒1/2茶匙 味精、胡椒粉、麻油各少许

做 法: 1. 鱿鱼洗净,切去头尾,在内面剖交叉花纹,入开水锅中氽烫,见卷成花即捞出。
2. 酸菜、熟笋切薄片,入开水锅中过烫。家乡火腿片亦入开水锅中氽烫。葱洗净,切长段。
3. 锅中加油1大匙,烧热,爆香葱段后,加水1杯。

4. 水烧开后,加入鱿鱼、火腿片、酸菜片及笋片,待汤汁滚沸,调入调味料,拌匀,再用淀粉水勾薄芡即可起锅。

家常蛋汤

材 料: 木耳1朵 熟笋1个 圆白菜心2朵 蛋1个 高汤4杯

调味料: 盐1/2茶匙 酒1/2茶匙 味精、胡椒粉、麻油各少许

做 法: 1. 木耳及熟笋洗净、切片。圆白菜心亦洗净,对半切。
2. 蛋打成蛋汁。锅中烧热油1茶匙,倒入蛋汁,小心煎熟,且煎成圆形,起出备用。
3. 锅中加入高汤,烧开,加入调味料及1、2煮熟即可。



生爆盐煎肉 套餐

- ① 生爆盐煎肉
- ② 红椒豆干肉丝
- ③ 醉鸡
- ④ 宫保黄喉
- ⑤ 豌豆肚条汤







生爆盐煎肉

材 料: 去皮五花肉 300 克 青蒜苗 2 根 干豆豉 1/3 茶匙 辣椒 2 支 蒜头 2 瓣 姜 2 片

调味料: 辣豆瓣酱 1 大匙 酒 1 茶匙 酱油 1/2 茶匙 甜面酱 1/4 茶匙 酒酿 1/4 茶匙 糖 1/2 茶匙

做 法: 1. 五花肉、蒜头、辣椒切片。
2. 青蒜苗择洗净，切约 3 厘米长段。
3. 锅中加油 1 大匙，烧热，肉片下锅，改小火，将水分煸干后，加入辣椒片、蒜片、姜片、干豆豉、辣豆瓣酱及酒，爆炒至散出香味。
4. 放入其他调味料及蒜苗，炒拌均匀即可盛盘。

师傅的叮咛:

* 此菜注重肉片之煸炒，需以小火，小心将肉片煸干，若火力过强，则肉片易烧焦，而致失败。由于在煸干肉片的过程中，五花肉的油脂易被煸出，故食来特别酥香而毫不油腻，即使是不太敢吃肥肉的人，亦会忍不住一块接一块往嘴里送。

红椒豆干肉丝

材 料: 里脊肉 150 克 蒜薹 150 克 红辣椒 2 支 豆干 4 块

腌肉料: 蛋白 1/3 个 水 1/2 茶匙 淀粉 1/2 茶匙 盐少许

调味料: 酱油 1 茶匙 辣豆瓣酱 1/2 茶匙 糖 1/2 茶匙 酒 1 茶匙 味精、麻油各少许 水 1 茶匙

做 法: 1. 里脊肉切细丝，用腌肉料拌腌 5 分钟。
2. 红椒切丝，豆干切丝，蒜薹切约 4 厘米长段。
3. 锅中加油 1 杯，烧至中温油，倒入肉丝，快炒至肉色变白，捞出。
4. 倒出锅中油，只留油约 1 茶匙，烧热，先爆香红椒丝，再加入豆干丝、蒜薹，快速拌炒数下。
5. 加入里脊肉丝及调味料，炒拌均匀、入味即可。

师傅的叮咛:

* 肉丝腌好后先过油，再与其他材料一同快速拌烩炒，才不会因炒制过久肉质变老。

醉鸡

材 料: 鸡腿 2 支 当归 3 克 人参 3 克 红枣 3 克 枸杞 3 克 淮山 3 克

调味料：盐 75 克 味精 18.75 克 红露酒 37.5 克

米酒 75 克 绍兴酒 75 克

- 做 法：**1. 鸡腿去骨，每支鸡腿用铝铂纸包卷成圆条形，两头再扎紧如糖果状，上锅蒸 20 分钟取出，撕去铝铂纸。
2. 另锅，盛水 6 杯，加入所有中药，煮开后，续熬 20 分钟，熄火，待凉。
3. 调味料加入 2 中，再放入蒸好的鸡腿，泡约 1 天，即可切片盛盘。

师傅的叮咛：

- * 材料中的中药材可至中药房先行配置好，会更方便制作。
- * 鸡腿去骨后、蒸制前，用铝铂纸包卷菜形会比用棉线捆绑更美、更别致！
- * 此菜适凉食，在浸泡入味的同时，即可放入冰箱中冷藏。

宫保黄喉

材 料：黄喉 300 克 干辣椒 10 支 葱 2 根 花椒粒 1 茶匙

调味料：番茄酱 2 茶匙 酱油 1 茶匙 醋 1/2 茶匙 米酒 1 茶匙 盐、糖、酱色各少许 淀粉 1 茶匙

做 法：1. 黄喉洗净，入开水锅烫一下，取出，去净杂屑，

冲洗净。

2. 另烧开一锅水，再次放入黄喉煮至熟(约 15 分钟)，取出，切花纹长片(如图片所示)。葱洗净，切长段。调味料先在碗中调匀。
3. 锅中加油 2 大匙，烧热，先爆香辣椒、葱段及花椒粒，再加入黄喉片爆炒一下。调入调味酱汁，拌炒均匀即可。

豌豆肚条汤

材 料：熟猪肚 1/4 个 干豌豆仁 300 克 豆苗少许 高汤 4 杯

调味料：盐 1/2 茶匙 酒 1 茶匙 味精、胡椒粉、麻油各少许

- 做 法：**1. 豌豆仁洗净，置大碗中，加入热开水(水需高过豌豆面 3 厘米)，浸泡至豌豆膨胀后，用冷水漂洗，去净豌豆壳，沥干水分。碗中重新加水(水齐豌豆面或略高即可)，入锅蒸 40 分钟，取出，将豌豆仁压成泥。
2. 猪肚洗净，入开水锅中氽烫，取出切长条。豆苗择洗干净。
3. 锅中加入高汤，烧至滚沸后，加入 1，搅拌成浓汤，再加入猪肚条。
4. 待汤汁再次滚沸，调入调味料，调匀，起锅前加入豆苗即可。