

时尚

编著者：尹 敏 沈 涛
黄永莲 陈祖明
潘 涛
摄影：陈 维

川菜



四川科学技术出版社

前言

在我们跨入21世纪的时候，“川菜”以它越来越丰富的内涵及所派生出的各类冠以“川菜”之名的菜肴，改变了许多国人的饮食习惯和要求。“川菜”已经成为一种中国名菜的品牌，被国内外众多喜好者所接受。川菜图书也受到广大读者的喜爱。本书为读者精选了60种时尚川菜菜品。这些菜品是作者经过精心设计、制作、选定的，并由他们亲自掌勺烹调。菜品的彩图由陈维先生现场拍摄。5位作者都是多年或从事烹饪教学科研工作、或从事营养教学科研工作的中青年骨干教师。他们介绍的这60种菜品，无论从制作、用料、鉴赏方面都体现了当今饮食的新理念，顺应了21世纪川菜烹饪新潮流。

本书的特点在于：每款菜式在精美的彩图以及具体的“制作”、“原料”等内容之后，还特别辟有“鉴赏”一栏，介绍菜品的科学原理、制作关键，旁及了烹饪原料的营养价值、食补食疗、适宜人群等，充分体现了时尚菜品发展的必然趋势。

本书编排新颖，内容详实，具有较强的科学性、实用性、观赏性，是一本川菜烹调技法和菜品欣赏的精美图书。可供喜好川菜烹饪的人员阅读。

编者

2001年10月1日

目录

MU LU



香辣炒牛蛙..... 3



双仁兔丁..... 5



川式椒盐虾..... 7



火腿冬瓜夹..... 9



霍香蒸鱼头..... 11



海鲜蔬菜包..... 13



泡椒牛仔柳..... 15



干煸土豆条..... 17



豆瓣拌鹅肠..... 19



酸辣鱼云羹..... 21



家常鳗鱼煲..... 23



脆炸咸烧白..... 25





土豆烧甲鱼..... 27



青豆鱼丁..... 29



麻辣酥皮泥鳅..... 31



果橙酿虾仁..... 33



山椒翡翠鸡片..... 35



竹林辣椒串..... 37



干豇豆拌鸡杂..... 39



川式金沙骨..... 41



素回锅肉..... 43



菠萝鸭片..... 45



西米荷香骨..... 47



泡椒蟋龙鳝..... 49



山椒凉瓜煎蛋..... 51



四川香辣蟹..... 53



浑汤冒鹅肠..... 55



红油苦笋鸡..... 57



凉拌爽鱼皮..... 59



葱油青笋鸡..... 61



素 烩..... 63



豉香爆腌鱼..... 65



耳根青瓜鳝段..... 67



孜然猪脑..... 69



凤梨三文鱼..... 71



五彩鱼丁..... 73



吉列鱼排..... 75



鸳鸯太极羹..... 77



椒麻蕨菜鸡..... 79



笋尖焖鱼腩..... 81



酱烧高笋..... 83



百鸟归巢..... 85



原炖滋补甲鱼..... 87



泡菜神仙鸭..... 89



生爆乳鸽煲..... 91



珊瑚萝卜..... 93



香辣蹄花..... 95



芽菜碎米鱼丁..... 97



麻婆豆腐虾..... 99



折耳根醉虾..... 101



家常土豆泥..... 103



翡翠香辣猪尾..... 105



心心相印鲍..... 107



天府酥鸭方..... 109



山椒豆腐鱼..... 111



茄汁菠萝仔排..... 113



酱爆鸭舌..... 115



香辣炆鱼皮..... 117



风味西瓜球..... 119



金沙驼鸟片..... 121



PDG

时尚川菜



香辣炒牛蛙

原料:

牛 蛙	250克	干辣椒	100克
花 椒	10克	姜 茸	2克
蒜 茸	5克	精 盐	5克
味 精	50克	料 酒	10克
干淀粉	20克	香 油	5克
植物油	500克(耗50克)		

制作:

1. 牛蛙宰杀后，剝成2.5厘米见方的丁，加入精盐、姜茸、蒜茸、料酒拌匀，腌2分钟，吸去过多的水分，然后放入干淀粉拌匀。

2. 将牛蛙丁放入180℃热的油锅中，用大火炸1分钟，炸至表面浅金黄，质地变硬，捞出滤油。

3. 锅内留油100克，放入干辣椒节、花椒，炒至色泽棕红时，加入牛蛙丁炆炒，让辣椒、花椒之香充分融入牛蛙之中，最后加少许精盐、味精、料酒、香油、炒匀起锅。

鉴赏:

牛蛙作为近年兴起的肉类原料，蛋白质含量丰富，肉质细嫩，本味清鲜，适宜炒、烧、炸、蒸。本菜先炸后炆，使鲜嫩的牛蛙丁表面变得色黄、质酥、味香，再加入干辣椒、花椒炆炒，充分吸收调味料精华，味更香浓，麻辣出味，适宜佐酒，四季均宜。怕辣者少食。



时尚川菜

时尚川菜



双仁兔丁

原料：

熟白板兔	250克	油酥核桃仁	30克
炒花生仁	30克	红油辣椒	75克
花椒粉	3克	口茉酱油	15克
白糖	5克	味精	3克
香油	10克	炒豆豉茸	10克
葱丁	20克	盐	适量

制作：

熟白板兔斩成小方丁；核桃仁切为小丁，花生仁用刀剁几刀；再将上述调料拌和均匀，与兔丁充分拌合后再撒上核桃、花生仁拌匀即成菜。

鉴赏：

红白褐绿相间，咸鲜麻辣香，细嫩酥脆化渣。在咀嚼兔肉的同时又感受到核桃、花生的滋味别有一番风味。兔肉是典型的高蛋白、低脂肪肉类，公认的肥胖病人和心血管病患者的理想肉食，是当今人们推崇的肉食。兔肉其性凉味甘，功能补中益气，止渴健脾，凉血解毒，常可用于消渴羸瘦，胃热呕吐、便血等。核桃味甘性温热，功用为补肾固精润肠，花生性温味甘，功用润肺和胃，二者富含不饱和脂肪酸，三者相配起到了营养互补作用。要注意的是脾虚溏泄者不宜食。



时尚川菜

5

时尚川菜



川式椒盐虾

原料:

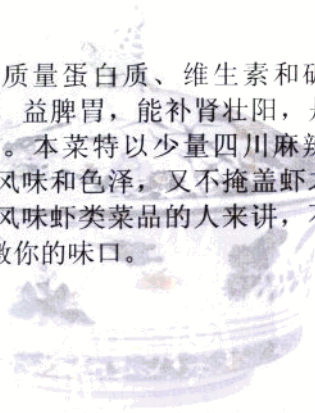
大 虾	400克	泡辣椒末	20克
花椒粉	2克	青 椒 米	5克
红椒米	5克	葱 花	5克
精 盐	5克	味 精	5克
干淀粉	10克	吉 士 粉	5克
料 酒	10克		
植物油	750克(耗100克)		

制作:

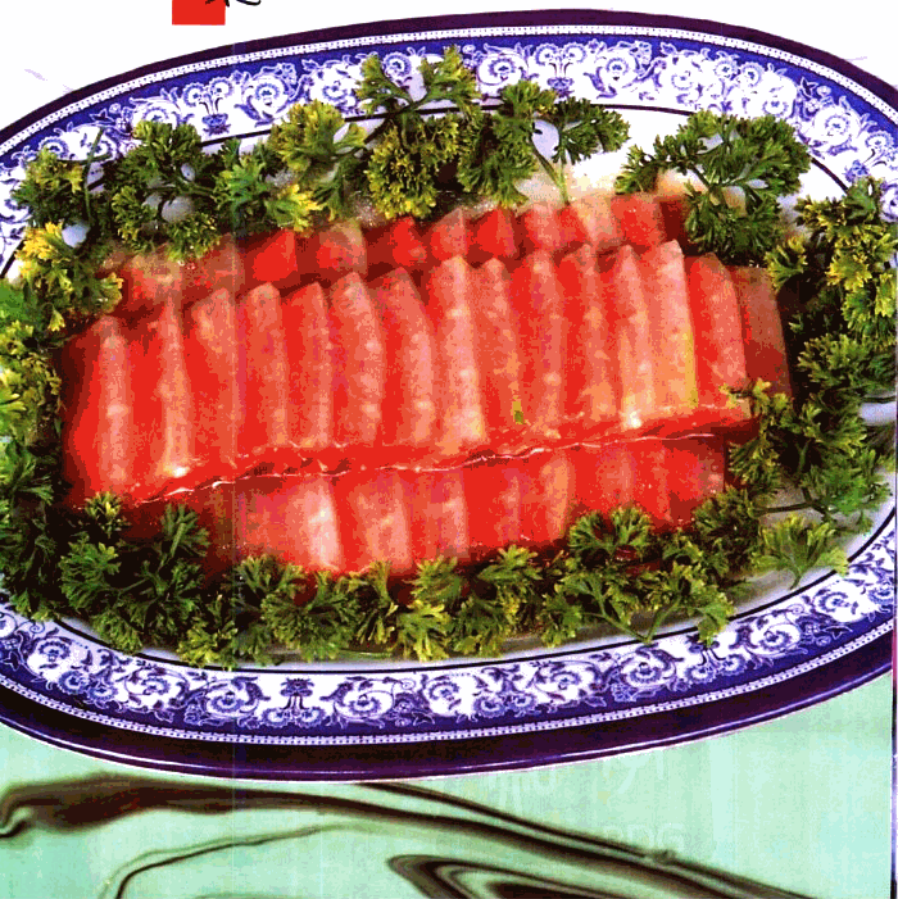
1. 大虾剪去虾足、虾须及头部虾枪，加盐、料酒腌10分钟，取出后吸干水分，放入干淀粉和吉士粉混合的粉中拌匀。
2. 将虾放入160℃热的油锅中，炸制1分钟，虾肉成熟、外表干爽时捞出，并滤去油分。
3. 锅内留油50克，放泡辣椒末、花椒粉炒香，再放青、红椒米炒匀，放入虾段，快速加精盐、味精、少许料酒调味，炒匀后烹入料酒，再炒匀即可。

鉴赏:

大虾富含高质量蛋白质、维生素和矿物质，味甘、咸，性微温，益脾胃，能补肾壮阳，是目前大家喜爱的高档肉食。本菜特以少量四川麻辣调料来调制，增加成菜的风味和色泽，又不掩盖虾之鲜香。特别对于善吃咸鲜风味虾类菜品的人来讲，不失为一种新风味，定能刺激你的口味。



时尚川菜



火腿冬瓜夹

原料:

火腿瘦肉	75克	冬瓜	500克
精盐	1克	味精	4克
鲜汤	150克	姜片	5克
葱条	10克	植物油	50克
香油	5克	湿淀粉	10克

制作:

1. 火腿整方放入温水锅中加热，中火煮30分钟，捞出凉冷，取瘦肉部分切成6厘米长、2.5厘米宽、0.2厘米厚的片。

2. 冬瓜去皮，切成6厘米长、3厘米宽、0.5厘米厚的夹刀片，放入沸水中焯水至断生，捞入凉水中漂冷，每片冬瓜夹入一片火腿，并摆放入碗内。

3. 锅内加油，放入姜片、葱条炒香，加入鲜汤，加盐、味精调味，倒入冬瓜碗内，上笼蒸10分钟取出，滗出余汁入锅内，重新将冬瓜摆入盘内，余汁用湿淀粉勾芡，加香油后淋在冬瓜夹上。

鉴赏:

冬瓜是夏秋季最大众化的蔬菜。它味甘淡，性微寒，能清热化痰，除烦止渴，利尿消肿，特别是粗纤维和胡萝卜素含量丰富，最宜炖汤食用。本品利用冬瓜本味清淡之特性，与浓浓香味的火腿相配，使火腿之味完全被冬瓜吸收。成菜造型整齐大方、质软香滑，腿香突出，最宜品味，特别适宜老人和小孩食用。



时尚川菜

时尚川菜



霍香蒸鱼头

原料:

大鱼头	1只	泡辣椒	100克
姜 米	5克	蒜 茸	10克
精 盐	6克	味 精	5克
料 酒	10克	霍 香	20克
植物油	50克		

制作:

1. 鱼头从中央对剖，除去鳃根和鱼牙，冲洗干净。泡辣椒除去辣椒籽，切成1厘米长的节。霍香适度剁碎。

2. 鱼头先加入精盐、料酒、姜米、蒜茸、味精拌匀，装入大盘内，表面撒上霍香碎和泡辣椒节，加入植物油，入笼，用中火蒸12分钟，取出即成。

鉴赏:

鱼头入菜多选用体大肉厚的鳊鱼（又称大头鱼、花鲢等），此种鱼头之肉才厚，质地才软糯。鱼头富含蛋白质和矿物质，营养丰富，滋补作用好，特别是青少年多食鱼头有益于智力发育。本菜主要用泡辣椒和霍香来调味。泡椒的浓厚鲜辣可增鲜、增香、增浓；而霍香之浓香可压制鱼腥味。成菜气势大方，色泽红艳，质软嫩适口，适宜味浓者食用。



时尚川菜