

全国优秀畅销书

刘建成 胡廉泉 杨镜吾 舒孝钧

大众

川
菜

DAZHONGCHUANCAI



四川科学技术出版社

全国优秀畅销书

刘建成 胡廉泉 杨镜吾 舒孝钧

大众
川菜



四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众川菜/刘建成等编. - 3版. - 成都:四川科学技术出版社,1979.11(2001.9重印)

ISBN 7-5364-0765-3

I.大… II.刘… III.菜谱-四川 IV.TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 51097 号

本书(刊、制品)无四川省版权防盗标识,不得销售;版权所有,违者必究,举报有奖。举报电话:(028)6636481、6664982

大众川菜

编者 刘建成 胡廉泉 杨镜吾
舒孝均
责任编辑 罗云章
封面设计 韩健勇
版面设计 杨璐璐
责任校对 叶战 缪栋凯 戴林
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 12.5 字数 245千 插页 4
印刷 成都新凤印刷厂
版次 1997年1月成都第三版
印次 2001年9月成都第三十三次印刷
印数 1141 001-1 151 000
定价 17.00元
ISBN 7-5364-0765-3/TS·41

■ 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

前 言



衣、食、住、行是人们每日不可或缺的基本的生活需要。随着群众物质水平的提高,生活的改善,必然会对菜食提出更高的要求。同时,能亲手做出佳肴美味,供家人、亲朋品尝,这将使人在精神上得到极大的享受。

为了向群众提供适合他们需要的菜谱,当好他们的生活顾问,参照出版社的意见,我们编写了这本《大众川菜》。

本书的编写既参考了饮食行业的各种资料,又吸取了一些民间流行的做菜方法。为了做到经济实用,书中选列的菜品,尽量照顾到广大群众和工厂、学校、机关集体食堂能买到的、常用的一些原料。在介绍制作方法时,力求简明扼要,便于操作。为了使读者了解川菜的一些特点,并掌握其烹饪的一些基本知识 with 操作要领,我们编写了“怎样做菜”与“名词术语解释”两节。





《大众川菜》自一九七九年问世以来，受到了广大读者的普遍欢迎。但是，随着改革、开放的不断深入，人们的生活水平有了进一步的提高，特别是近年来。一些高档的烹饪原料（如海水产品和海产品干货等）已经进入很多家庭，人们的饮食结构也发生了新的变化，原版的《大众川菜》已经远远不能满足广大读者的需要。为此，我们借这次修订的机会，增加了一百多个菜肴，以弥补原书的不足。能为丰富人们的餐桌尽一些力量，这也是我们的最大心愿。

编者

内容简介



川菜美味可口,历史悠久,独具特色,驰名中外。

本书自1979年初版至今,已再版33次,印数达100多万册,但仍是供不应求。随着改革开放的深入,人民生活水平的提高,川菜也得到很大的发展。近年来,涌现出不少的创新和海味川菜。为了适应这种发展的形势,应广大读者要求,特请胡廉泉先生再次增订本书。作者在保持原版书的特色的基础上,新增加了100多个创新和海味菜肴。他还充分利用菜谱末后的附注,以变换原料的形式,给读者再介绍一至三个新菜的作法。如此,则新增菜肴近达200款。如鸡翅海参、家常鱿鱼、清炖足鱼、干烧大虾、银杏小白菜等,均是这次选入的菜品。

这是一本适合广大群众需要的家常菜谱。它将让你和你的家人饱享口福,品尝到荤而不油,浓而不腻,色鲜质嫩,麻、辣、烫、酥、香、脆……各味俱全的美味佳肴。





本书荣获：

1984—1985西北、西南地区优秀科技图书一等奖

1987年全国优秀畅销书奖

1988年第二届四川省优秀科普作品荣誉奖

1993年被评为四川十大畅销书之一



目 录

怎样做菜..... 1

肉 食 类

回锅肉..... 26	青椒肉丝..... 44
白油肉片..... 27	甜椒肉丝..... 46
江津肉片..... 29	家常肉丝千张..... 47
黄瓜肉片..... 31	南瓜炒肉丝..... 48
锅粩肉片..... 32	洋葱炒肉丝..... 49
明笋焖肉片..... 34	酸菜肉丝汤..... 50
肉片汤..... 35	榨菜肉丝汤..... 51
番茄丝瓜肉片汤..... 36	鱼香碎滑肉..... 52
鱼香肉丝..... 37	酱爆肉..... 54
韭黄肉丝..... 39	花椒肉..... 55
炒酱肉丝..... 40	芝麻肉丝..... 56
肉丝罐汤..... 41	晾干肉..... 57
干煸肉丝..... 42	冻肉..... 59
榨菜肉丝..... 43	东坡肉..... 60





樱桃肉·····	62	豆芽肉饼汤·····	90
香糟肉·····	63	红烧丸子·····	91
炒盐煎肉·····	64	红烧狮子头·····	93
宫保肉丁·····	65	白菜丸子·····	94
桃仁肉卷·····	67	清汤丸子·····	96
板栗烧肉·····	68	红烧排蹄·····	97
水煮烧白·····	69	红枣煨肘·····	98
五香卤肉·····	71	冰糖芝麻肘子·····	99
蒜泥白肉·····	72	家常热味肘子·····	100
姜汁拐肉·····	74	豆瓣肘子·····	101
连锅子·····	75	姜汁蹄花·····	102
炖酥肉·····	76	清蒸肘子·····	103
夹沙肉·····	77	雪豆炖肘·····	104
咸烧白·····	79	花仁蹄花汤·····	105
粉蒸肉·····	80	醋熬猪头肉·····	106
荷叶蒸肉·····	81	豆渣猪头·····	107
肉焖鲜豌豆·····	83	凉拌猪头肉·····	108
肉焖青豆·····	84	粉蒸排骨·····	109
肉末炒泡豇豆·····	85	鱼香排骨·····	111
豌豆鲈肉·····	86	糖醋排骨·····	112
豆筋烧肉·····	87	家常排骨·····	113
蒜薹炒腌肉·····	88	酥糟排骨·····	114
腌肉烧菜头·····	89	香炸排骨·····	115



冷汁牛肉	116	鱼香肝片	137
干煸牛肉丝	117	蒸肝膏	139
芙蓉牛柳	118	金银肝	140
清炖牛肉	120	回锅香肠	141
茼蒿烧牛肉	121	大蒜烧肥肠	142
陈皮牛肉	122	豌豆肥肠汤	143
干拌牛肉	124	蒜烧肚条	144
麻辣牛肉干	125	毛肚火锅	145
水煮牛肉	126	清蒸杂烩	147
牛肉末炒芹菜花	127	火爆腰花	149
粉蒸牛肉	129	火爆双脆	151
香酥羊肉丝	130	冬菜腰片汤	152
香芹炒羊肉丝	132	凉拌猪肺	153
归芪羊肉汤	133	麻辣兔丁	154
小烧十锦	134	鲜熘兔丝	155
白油猪肝	136	青笋烧兔	156

家禽水产类

盐水仔鸡	160	辣子鸡丁	165
棒棒鸡丝	161	白油鸡丁	167
怪味鸡丝	162	醋熘鸡丁	168
椒麻鸡块	163	干煸鸡块	169
红油鸡块	164	香辣鸡块	170





芹黄鸡丝	172	盐水鸭片	201
银芽鸡丝	173	家常鸭块	202
雪花鸡淖	174	酸菜鸭条	203
鱼香八块鸡	175	冬菜烧鸭块	204
香炸鸡腿	177	冬菇烩鸭掌	205
炸鸡糕	178	番茄鸡肝汤	207
软炸鸡块	180	干收鹤鹑	208
粉蒸鸡条	181	蛋皮春卷	209
旱蒸全鸡	182	椿芽烘蛋	211
鸡豆花	183	番茄炒蛋	212
鸡茸汤	184	饺子蒸蛋	213
葱汁鸡条	185	酸辣蛋花汤	214
芹菜烧鸡条	186	芹黄炒什件	215
热味姜汁鸡	188	炒鸭肝	216
香菌烧鸡	189	烧鸭血	218
当归炖鸡	190	拌鸡血	219
白市驿板鸭	191	豆豉鱼条	220
虫草鸭子	192	芹黄豆瓣鱼	221
黄焖鸭子	193	辣子鱼	223
魔芋烧鸭	194	熘鱼片	224
芋儿烧鸭	196	凉粉鲫鱼	226
青豆烧鸭条	197	白汁鲜鱼	227
炒鸭脯	199	豆瓣鱼	229

干烧鲫鱼	230	腐皮虾包	260
泡菜鱼	231	白汁虾糕	262
豆腐鱼	232	芙蓉虾仁	263
葱酥鱼	234	生爆虾仁	264
糖醋脆皮鱼	235	鱼香大虾	265
白汁鱼糕	237	宫保大虾	267
萝卜鱼片汤	239	干烧大虾	269
酸菜鱼汤	240	熘大虾片	270
鱼羹菜头	242	金钩烧青笋尖	272
酸辣鱼茸汤	243	怪味鲜贝	273
鸡烧足鱼	244	鱼香鲜贝	274
清炖足鱼	245	宫保鲜贝	276
大蒜鳗鱼	246	熘鲜贝	277
椿芽鳝鱼丝	248	干贝冬瓜条	279
大蒜烧鳝鱼	249	家常鱿鱼	280
干煸鳝鱼丝	251	三鲜鱿鱼	282
家常鳝鱼	252	酸菜鱿鱼汤	283
五香带鱼	253	椒麻鱼肚	284
椒盐酥虾	255	红烧鱼肚	285
盐水虾仁	256	酸菜鱼肚	287
米酥虾	257	鸡翅海参	288
糖醋酥虾	258	响铃海参	289
炸虾饼	259	家常海参丝	291





粉蒸海参	293	白汁鲍鱼	295
烩辣海参	294		

蔬 菜 类

麻辣豆腐	300	酿番茄	320
家常豆腐	301	银杏小白菜	322
干炒豆腐	302	盐菜炒冬笋片	323
酱烧豆腐	303	软炸冬笋	324
三鲜豆腐	304	干酱冬笋条	325
浑汤豆腐	305	冬菇葵菜	327
鱼香油菜薹	307	葱油香菇	328
干煸苦瓜	308	椒油蘑菇	329
酱烧苦瓜	309	香菌烩面筋	330
麻辣明笋丝	310	鱼香茄饼	331
青笋拌折耳根	311	玫瑰茄饼	333
麻酱青笋尖	312	鱼香茄子	334
炆黄瓜	313	酱烧茄子	335
蒜泥拌黄瓜	314	家常芋头	336
糖醋子姜	315	开水白菜	337
姜汁蕹菜	316	青椒炒大头菜	338
炒野鸡红	317	青椒拌皮蛋	339
素烧魔芋	318	醋熘青椒	339
酿南瓜	319	醋熘白菜	340

拌盐白菜	341	花仁萝卜干	357
炅莲花白	342	糖醋萝卜丝	358
蚕豆青笋	343	拌辣菜	359
椒盐蚕豆	344	米汤煮青菜	360
姜汁豇豆	345	酸菜豆瓣汤	361
家常蛾眉豆	346	过江豆花	362
芹黄拌卤豆腐干	347	醋渍胡豆	363
家常四季豆	348	蒜泥胡豆	364
干煸四季豆	349	酱胡豆	365
炒土豆泥	350	熏豆腐干	366
炒土豆丝	350	拌鱼香豌豆	367
白油青元	351	熏豆筋	368
白油鲜笋	352	蛋酥花仁	369
炅绿豆芽	353	烧米凉粉	370
炒豌豆尖	354	红白豆腐汤	371
烧拌茭笋	355	馅子粉条	373
拌素三丝	356		
方言、名词、术语解释	374		
后 记	380		



怎样做菜



川菜是我国著名菜系之一，与鲁、苏、粤菜并列为中国四大名菜。它不仅历史悠久，风味独特，深受我国人民群众喜爱，而且在国外也享有较高的声誉。

川菜脍炙人口，由来已久。从苏轼（东坡）的“东坡肉”到丁宝桢（清朝四川总督）的“宫保鸡丁”，已是远自千载，近至百年的烹饪佳话。另外，来自民间的“麻婆豆腐”、“水煮牛肉”、“回锅肉”、“炒野鸡红”、“鱼香油菜薹”等，都是人们赞不绝口的美味佳肴，也是群众所熟悉的家常菜品。

川菜的特点是什么呢？有人说麻辣味厚。其实，这种说法并不全面。麻辣味是川菜特点之一，但它只是川菜若干味型中的一种。长期以来，川菜形成了一种选料严格、刀工精细、烹制讲究、花色品种丰富、味道特多又富于变化的风格特点。它不仅适于小炒、小烧的家常风味，而且还以精于山珍海味、传统筵席的大菜的制作而见称于世。川菜绝大多数菜品是荤素兼备，荤而不油，浓而不腻，味重清鲜。就以家常川菜而论，麻辣味仍是少数：象姜汁味、鱼香味、糊辣味、糖醋味、怪味等，仍居于多数。所以人





们对川菜曾有“一菜一格，百菜百味”的赞誉。另外，川菜的炒菜不过油、不换锅、一锅成菜的烹制方法，也是很有特色的。

这本菜谱之所以定名为《大众川菜》，主要是有别于饮食行业专用性的菜谱。它舍去了鹿筋、熊掌、银耳、燕窝等高级菜品，从当前群众的实际生活状况出发，以一般读者或集体食堂买得到、做得到、吃得上为前提，选用了一些人民群众所喜爱的家常菜品。菜类有荤有素；荤菜以肉食为主，并适当介绍一些鸡、鸭、鱼、蛋的菜品；素菜以常见蔬菜为主，尽量不选列费油、费时、制作方法要求较高的菜品。在烹制方法上，虽然提出了一些具体作法，但不作过多的强调。特别在用料的要求上比较灵活。某些原料，既可多用，也可少用（如油脂）；既可以用，也可以不用（如绍酒、味酒、胡椒等）或代用（如鲜汤、笋、菌、黄花、木耳等）。尽管如此，我们也强调了成菜以后的一些应有的效果，即要达到色鲜、味美、形好的目的。

下面介绍一些做菜的基本知识及操作要领。

（一）做菜的原料

做菜的原料很多，按大类分有：海水产、猪牛羊肉、禽和蛋、蔬菜、瓜果、笋、菌、藻、干鲜豆及豆制品、咸菜以及油脂、调味品等，如果加上野味、野菜和药材，那就更多了。

原料的好坏，直接关系到菜品的质量。如果原

料本身不好,甚至是腐烂变质的,这样的菜不仅不能增强人们体质,反而会影响人们的健康。所以,在使用原料时要严格地进行鉴别和选择。

对原料的选择和使用,必须注意以下两点:

一、新鲜。所谓新鲜,就是要尽量保持原料的营养成分。人们进食的目的,是摄取食物中的各种营养素,以满足人体生长和新陈代谢的需要。如果原料中的养分由于保养不当,存放过久而有所散失,甚至遭到破坏,那么食物所起的营养作用也就消失了。

二、卫生。所谓卫生,就是要注意不让原料沾染上各种病菌,以免引起疾病。对于不干净的原料,一定要清洗干净,认真处理;对霉烂变质的原料,要坚决不用;切不要因小失大,危及食用者的身体健康。

另外,凡是不耐久贮的新鲜原料都应当是当天买进,当天使用,用多少买多少。买回的原料应及时进行必要的挑选和淘、洗、刮等的加工。有的还要经过加热处理。

其次,对于原料,还有使用合理、物尽其用的问题。正料用了,余料也要用起来。有些余料还可做菜的就做菜,可腌泡的就腌泡,不要轻易丢掉。

这里,仅就我们生活中用得较多的一些原料,谈谈对它们的鉴别、选择和加工的方法。

蔬菜是人们生活中用得最多的菜食。它含有丰富的维生素和无机盐,是人体不可缺少的营养素。另外,蔬菜还含有大量的粗纤维,有帮助肠胃蠕动的

