



美食新天地

王 文等 编著

川味江湖菜



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

川味江湖菜/王文等编著. —北京:农村读物出版社, 2003.7

(美食新天地)

ISBN 7-5048-4228-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 045729 号

编 著 王 文 王桂云等
菜品制作 陈常选 (青岛惠国宾馆)
摄 影 青岛双福摄影广告公司

出 版 人 傅玉祥
责任编辑 李 娜 育向荣
出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行 新华书店北京发行所
印 刷 中国农业出版社印刷厂
开 本 889mm×1194mm 1/24
印 张 4.5
版 次 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 3 月北京第 2 次印刷
印 数 8 001~13 000 册
定 价 18.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

美食新天地

川味江湖菜

王 文 等 编 著



农村读物出版社

目 录

●锅巴虾仁	5	●炸熘肉卷	41	●辣子蒜香骨	77
●银鱼芥菜	7	●火爆腰花	43	●豆豉鱼	79
●麻婆豆腐	9	●豆瓣全肘	45	●香煎鱼	81
●芹香牛肉丝	11	●酱烧冬笋	47	●剁椒烧鱼头	83
●酥炸茄饼	13	●鲜椒鲈鱼	49	●豆花鱼	85
●干烧虾球	15	●豆瓣鲜鱼面	51	●豉汁蟠龙鳗	87
●家常扳指	17	●红烧豆腐鳝段	53	●麻辣蛋羹鱼	89
●椒麻腰片	19	●蜜柚烧牛蛙	55	●干煸冬笋	91
●辣子爆肉	21	●香辣猪蹄	57	●腐丁红皮果	93
●鱼香肉丝	23	●竹笋烧牛腩	59	●红油三丝	95
●豆瓣活鲤	25	●板栗烧凤翅	61	●紫菜豆花羹	97
●宫保鸡丁	27	●锅贴豆腐	63	●水煮牛柳	99
●干煸芸豆	29	●干烧鲫鱼	65	●椒麻鸡	101
●怪味鸡	31	●芙蓉鸡片	67	●夫妻肺片	103
●酱爆肉	33	●酸辣鸡血	69	●酸辣汤	105
●麻辣肉片	35	●明虾烧粉丝	71	●毛肚火锅	107
●干煸牛肉丝	37	●家常海参	73		
●龙眼咸烧白	39	●酱烧小黄鱼	75		



锅巴虾仁

原 料:

锅巴、虾仁、青豆、葱、姜、蒜、鸡蛋、淀粉、高汤、番茄酱、精盐、酱油、糖、白醋、红油、麻油、花生油各适量。

制 作:

① 将虾仁洗净沥干水分,用鸡蛋清、淀粉、水、盐上浆;葱、姜、蒜切末。

② 锅内注油烧热,下入虾仁,过油后捞出;锅内留少许油,加入葱姜蒜末爆香,放入高汤、虾仁、调料,用湿淀粉勾芡,倒入碗内备用。

③ 将锅巴下热油锅炸膨胀后捞出,放入汤盘中,浇上虾仁汤汁即成。

特 点:

锅巴酥脆,风味独特。





银鱼芥菜

原料:

银鱼、芥菜、葱姜丝、枳粉、淀粉、植物油、精盐、味精、高汤、麻油各适量。

制作:

① 将芥菜取嫩叶洗净，放入加枳粉的热水中焯片刻，捞出过凉备用。

② 锅内加少许油烧热，放入芥菜、高汤、盐、糖、味精，入味后装盘备用。

③ 锅内放入高汤、葱姜丝、银鱼煮沸，加入调料后勾薄芡，淋在芥菜上即成。

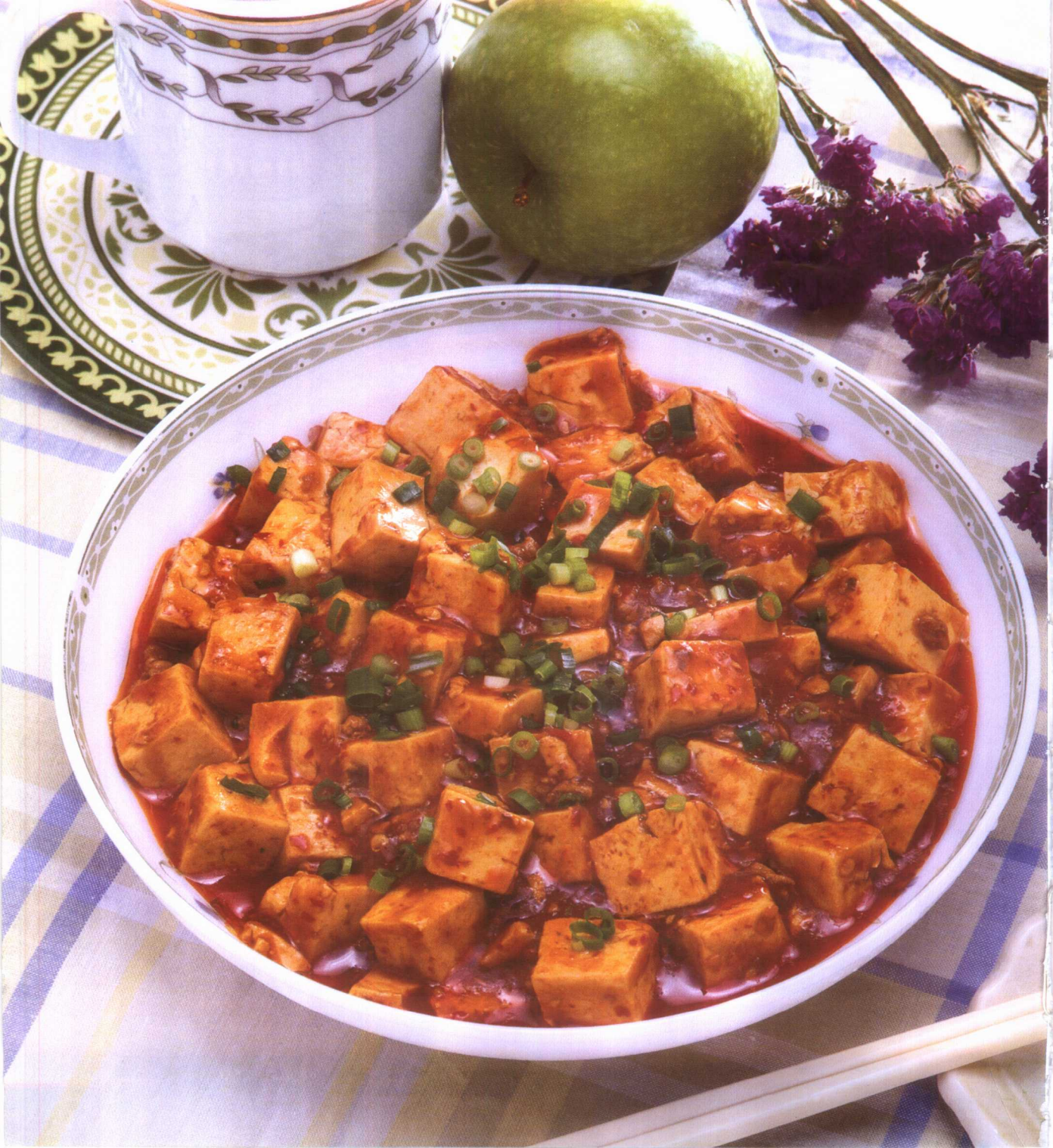
特点:

咸鲜清淡，佐酒佳肴。

小贴士

银鱼营养丰富，肉质细嫩洁白，并具有滋阴补虚健胃之功效。





麻婆豆腐

原料:

豆腐、猪肉、葱、姜、蒜、辣豆瓣、花椒粉、红辣椒粉、高汤、酱油、味精、盐、糖、麻油、日本太白粉、植物油各适量。

制作:

① 将豆腐切成方块，姜、蒜拍碎切末，葱切珠花。

② 将猪肉切成末，太白粉调成芡汁。

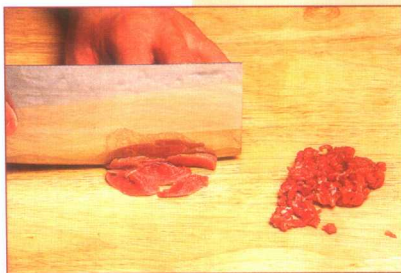
③ 锅内注油烧热，下入肉末，加入辣豆瓣、姜末、蒜末、高汤和调料，放入豆腐焖熟，勾芡，撒入葱花和花椒粉，装盘即可。

特点:

酥香鲜美，麻辣味浓。

小贴士

豆腐既是低胆固醇美食，又是高血压、心血管硬化、冠心病和心脏病患者的食疗佳品。





芹香牛肉丝

原料:

牛里脊、芹菜、红辣椒、葱、姜、淀粉、鸡蛋、嫩肉粉、精盐、味精、麻油、高汤各适量。

制作:

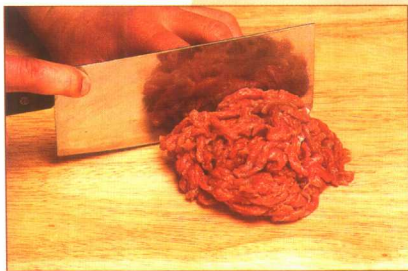
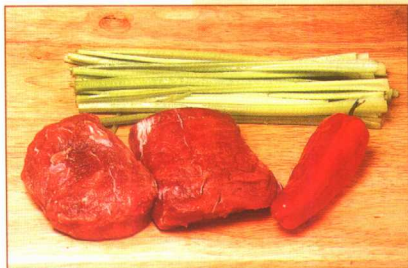
① 将牛里脊切丝，加淀粉、嫩肉粉、鸡蛋、水拌均，腌15分钟备用。

② 芹菜择洗干净，取茎部切成长段；葱、姜、红辣椒切丝。

③ 将腌好的牛里脊丝下锅过油后捞出；锅内留油少许，下葱姜丝爆锅，加入辣椒丝、芹菜、高汤煸炒至熟，放入牛里脊丝、调料，大火快速煸炒片刻，装盘即可。

特点:

酥香可口，略带麻辣。





酥炸茄饼

原料:

茄子、猪五花肉、葱、姜、蒜、面粉、鸡蛋、精盐、味精、麻油、胡椒粉、花生油各适量。

制作:

① 将猪五花肉、葱、姜、蒜切成末，加入调料制成肉馅。

② 茄子洗净，斜切夹道片，将肉馅填充其中，挂上用鸡蛋、面粉、水调成的糊备用。

③ 锅内注油烧热，下茄饼炸至金黄色，捞出装盘即可。

特点:

外酥里嫩，香辣适口。

小贴士

茄子营养丰富，因含热量高可供甲状腺患者及大病后消化力弱、急需恢复体力的人食用。





干烧虾球

原料:

对虾10只、葱姜蒜末、鸡蛋、淀粉、料酒、番茄酱、精盐、味精、糖、醋、酱油、麻油、红油、植物油、辣豆瓣各适量。

制作:

① 对虾去皮，背部开刀抽取肠泥，洗净沥干，用蛋清、淀粉、水上浆备用。

② 锅内注油烧热，下入虾肉过油呈球状捞出。

③ 锅内留少许油烧热，下入辣豆瓣炒香，再加入葱、蒜、料酒、水、番茄酱、虾球、调料，收汁后撒入葱花，装盘即可。

特点:

质地滑嫩，鲜香爽口。

小贴士

虾的营养价值极高，每100克虾肉中含蛋白质20.6克。中医认为，虾有补肾壮阳、开胃化痰作用。

