

下馆子常点的 100道菜

陈绪荣 编著



下馆子常点的 100道菜

中国菜谱大全

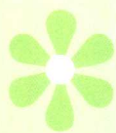


尚锦文化

尚锦图书

伴你健康每一天

尚锦图书



尚锦文化

尚锦健康  系列

伴你健康每一天



尚锦高手系列



尚锦梁琼白系列



16开全彩 定价 25.00 元 联系电话: 81811588 64160816

尚锦 100 系列 3

下馆子常点的 100道菜

陈绪荣 编著



 中国纺织出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

下馆子常点的100道菜/陈绪荣编著. —北京: 中国纺织出版社, 2006.7

(尚锦100系列)

ISBN 7-5064-3946-8

I. 下… II. 陈… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第075834号

策 划: 尚锦文化 责任编辑: 陈思燕
装帧设计: 姚 春 阳 责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 49千字 定价: 25元

ISBN 7-5064-3946-8/TS · 2209

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

主 编 简 介

陈绪荣，湖北阳新县人，国际烹饪大师，中国烹饪大师，中国营养师，国家高级烹饪教师，现任中国民间菜发展研究中心主任、美食家俱乐部主席、湖北省烹饪协会北方联谊会副秘书长、国际餐饮协会首席顾问、中国名厨名店战略促进会首席顾问、中国饭网顾问、中华名厨委员会副会长兼秘书长、百年荣记饮食文化发展有限公司总经理等职。从事中国烹饪及饮食文化的研究工作多年，多次在全国和世界烹饪大赛中荣获各类奖项，多次受邀在湖北电视台、中央电视台现场表演菜肴制作，受邀在全国多家星级宾馆做特色湖北菜和主办美食节，先后在《中国烹饪》、《中国食品》、《四川烹饪》、《烹调知识》、《东方美食》、《餐饮世界》等报刊杂志上发表文章180余篇，约200万字。多年来致力于民间乡土菜的开发，在北京成立“中国民间菜发展研究中心”，出版过《湖北特色菜》、《民间乡土菜》、《流行乡土菜》等光盘。



本 书 编 委

陈绪荣	高红利	屈 浩	焦明辉	史中占	朱永松
卢 见	白常继	熊望斌	胡 洁	陈江风	钱以斌
单晓彬	陈绪华	陈绪富	陈绪贵	石送军	张正东
陈 宁	吴斌彬	张彭均			

摄影 刘志刚

目录



川菜及西南地区风味菜

- 1 口水鸡 6
- 2 水煮牛肉 7
- 3 炸酱豆花 8
- 4 麻辣泥鳅 9
- 5 酸菜鱼 10
- 6 宫保鸡丁 11
- 7 夫妻肺片 12
- 8 水煮鱼 13
- 9 毛血旺 14
- 10 回锅肉 15
- 11 泡椒牛蛙 16
- 12 香辣炒蟹 17
- 13 麻婆豆腐 18
- 14 麻辣烫 19
- 15 红油抄手 20
- 16 担担面 21
- 17 四川泡菜 22
- 18 棒棒鸡 23
- 19 红油肚丝 23
- 20 樟茶鸭子 24
- 21 鱼香茄子 25
- 22 酸汤鱼 26
- 23 荷叶糍粑 27
- 24 肠旺面 28
- 25 花江狗肉 29

淮扬菜及浙沪徽地区风味菜

- 26 气锅鸡 30
- 27 蜜汁云腿 31
- 28 过桥米线 32
- 29 南京盐水鸭 33
- 30 红烧狮子头 34
- 31 松鼠鳜鱼 35
- 32 鱼羊鲜 36
- 33 红烧划水 37
- 34 无锡排骨 38
- 35 芦笋煮蛤蜊 38
- 36 红烧肚裆 39
- 37 炒鳝丝 40
- 38 年糕煮蟹子 41
- 39 扬州炒饭 42
- 40 雪菜大汤黄鱼 43
- 41 南肉春笋 43
- 42 清蒸带鱼 44
- 43 东坡肉 45
- 44 糟鸡 46
- 45 五香熏鱼 46
- 46 虾爆鳝面 47
- 47 龙井虾仁 48
- 48 西湖牛肉羹 49
- 49 叫化童鸡 50
- 50 李鸿章杂烩 51





地区风味菜

地区风味菜

- 51 盐焗鸡 52
 52 白灼虾 53
 53 鲍汁鹅掌 53
 54 菠萝咕咾肉 54
 55 姜葱炒肉蟹 55
 56 三鲜炒米粉 56
 57 上汤爽口牛丸 56
 58 脆皮炸大肠 57
 59 蜜汁叉烧 58
 60 炒茶牛肉 59
 61 香糟鳗鱼 60
 62 福州鱼丸 61
 63 麻油鸡 61
 64 客家小炒 62
 65 三杯鸡 63
 66 兴国豆腐 64
 67 藜蒿炒腊肉 65
 68 桂林米粉 66
 69 葱烧海参 67
 70 拔丝苹果 68
 71 锅塌豆腐 69
 72 爆双脆 70
 73 爆三样 71
 74 山东蒸丸子 72
 75 水煎包 73

湘鄂地区风味菜

风味菜

- 76 糖醋黄河鲤 74
 77 九转大肠 75
 78 葱爆羊肉 76
 79 爆肚 76
 80 烩鸭四宝 77
 81 糟熘三白 78
 82 口蘑焖鸭翅 79
 83 东北乱炖 80
 84 地三鲜 81
 85 红烧鹿筋 82
 86 农家小炒肉 83
 87 剁椒小鱼头 84
 88 荷叶粉蒸排骨 85
 89 时蔬炒腊肉 85
 90 腊味合蒸 86
 91 清蒸武昌鱼 87
 92 莲藕炖排骨 88
 93 豆豉千张肉 89
 94 沔阳双蒸 90
 95 珍珠丸子 91
 96 孜然羊肉 92
 97 烤羊肉串 93
 98 手扒肉 94
 99 刀削面 95
 100 羊肉泡馍 96





Point: 要选未产的小母
鸡制作；煮鸡的火候要适度，
时间少了欠火，煮久了鸡肉
绵老；调料汁现做现用，味
才好。

1 口水鸡

此菜为流行的川东风味菜肴。郭沫若在《洪波曲》一书中写道：“少年时代在故乡四川吃的白砍鸡，白生生的肉块，红股股的油辣子海椒，现在想来还口水长流……”口水鸡之名也由此而来。四川作家流沙河称赞它“名驰巴蜀三千里，味压江南十二州”。

► 原 料 ingredients

小母鸡 1 只(约 700 克)

► 调味料 seasonings

盐 5 克，酱油 20 克，醋 10 克，味精 5 克，红油 10 克，花椒油 10 克，老姜水 5 克，芝麻油 5 克，葱花 5 克，蒜蓉汁 10 克，熟白芝麻 5 克，猪油适量

► 做 法 methods

1. 将小母鸡宰杀，治净，放入沸水中烫至断生，取出，切成一指宽的条，放入盆内待用。
2. 取一大碗，加所有调料，调成汁倒入鸡盆中拌匀即可。

2 水煮牛肉

Point: 牛肉选用里脊肉，水煮时要用大火，牛肉才能滑嫩。

▶ 原 料 ingredients

黄牛肉 500 克，青笋 200 克，油菜心 适量

▶ 调味料 seasonings

盐 3 克，胡椒粉 2 克，葱花 5 克，蒜末 3 克，姜片 3 克，鸡蛋清 1 个，味精 2 克，酱油 30 克，豆瓣酱 30 克，干辣椒段 10 克，花椒末 5 克，料酒 10 克，清汤 100 克，水淀粉 20 克，猪油、色拉油各适量

▶ 做 法 methods

1. 牛肉切片，用盐、鸡蛋清、水淀粉抓匀；青笋洗净切片，油菜心洗净，焯水。
2. 炒锅内留底油，下入豆瓣酱、姜片炒香，加清汤烧开，加入酱油、料酒、胡椒粉、味精、青笋片、油菜心炒熟，捞入汤碗内垫底；再下入牛肉片，煮至牛肉片变色熟透，勾芡后倒入碗中，撒上干辣椒段、花椒末、蒜末、葱花。
3. 炒勺内猪油烧至九成热，浇在牛肉上即可。



相传北宋时期，四川自贡盛产井盐，盐区淘汰的役牛数量众多，牛肉成了盐工们的主食，于是盐工们取肉切片，洗净放入罐内，加水、盐、干辣椒煮熟食用，所以称为“水煮牛肉”。如今“水煮牛肉”用料和做法都已改进，但还保留了这个传统菜名。



Point: 要把豆浆用细纱布过滤一下，以免有豆渣，影响口感。

3 炸酱豆花

豆花是一种历史悠久的四川民间小吃，有着独特的魅力。此小吃可演变为“鸡丝豆花”、“牛肉豆花”等，并根据个人口味配陈醋、红油、花椒油、香菜等同吃，别有一翻滋味。

▶ 原料 ingredients

豆浆 500 克，食用石膏粉 100 克，五花肉 200 克

▶ 调味料 seasonings

盐 5 克，味精 5 克，葱花 10 克，干黄酱 20 克，色拉油适量

▶ 做法 methods

1. 豆浆烧沸，撇去浮沫，倒入桶内，放入石膏粉，使浆汁与石膏粉充分融合，静置数小时后即成豆花。
2. 将五花肉切粒，锅上火留底油，倒入五花肉粒煸香，加干黄酱、盐、味精和适量的水，用小火熬制成炸酱。
3. 食用时，先将豆花盛在碗内，上面浇炸酱，撒葱花即可。



麻辣泥鳅

Piont:

1 泥鳅在清水中养一段时间，可有效去除其土腥味。

2 泥鳅焖煮时用中火，才容易入味。

▶ 原料 ingredients

泥鳅 500 克，干红辣椒 15 克，香菜
适量

▶ 调味料 seasonings

花椒 20 克，豆瓣酱 10 克，姜丝 10 克，
料酒 10 克，水淀粉 10 克，盐 5 克，味
精 3 克，酱油 5 克，白糖 5 克，色拉油
适量

▶ 做法 methods

1. 泥鳅放入盆中，加水、盐养 8 小时，使其吐净
污物。

2. 锅置火上，加油烧至八分热，放入泥鳅炸至变
色，捞出沥油。

3. 锅内留底油烧热，下姜丝、花椒、干红辣椒、豆
瓣酱炒出香味，烹入料酒，加适量水，倒入泥鳅焖
10 分钟，加盐、白糖、味精、酱油调味翻匀，勾芡
装盘，撒上香菜即可。



泥鳅被誉为水中人参，是一种营养丰富的食品，蛋白质、钙、磷、铁及维生素含量很高，还补中益气、强精补血，配以川菜馆的麻辣特色，更让此菜声名远扬。



酸菜鱼始于重庆江津的江村渔船。据传，渔夫将捕获的大鱼卖钱，往往将卖剩的小鱼与江边的农家换酸菜吃，渔夫将酸菜和鲜鱼一锅煮汤，味道还真鲜美，于是一些店家将其移植，成为重庆江湖菜的名菜之一。

Piont: 鱼片厚薄要一致，煮至七成熟即可。

5 酸菜鱼

► 原 料 ingredients

草鱼1条(约1000克)，泡酸菜150克，葱丝、红椒丝各3克

► 调味料 seasonings

鸡蛋清2个，盐6克，味精5克，泡辣椒10克，白糖5克，料酒25克，花椒粉20克，白胡椒粉6克，熟猪油120克，清汤适量

► 做 法 methods

1. 将草鱼宰杀，去鳞、内脏、骨刺，洗净，剁下头、尾备用。鱼肉片成0.2厘米厚的片，入盐、料酒、鸡蛋清抓好。泡酸菜、泡辣椒分别切菱形片。
2. 锅置火上，下熟猪油50克、酸菜片炒干，加适量水炖5分钟后放入草鱼头、尾，待汤熬白之后，用漏勺捞出鱼头、尾和酸菜片，装入汤碗内垫底。
3. 锅内入清汤烧沸，下入鱼片，待鱼片成形即捞入汤碗内，将汤加盐、白胡椒粉、味精、白糖调味，倒在鱼片上，撒上花椒粉、葱丝、红椒丝。
4. 锅内下猪油70克，放泡辣椒片煸香，倒入汤碗中即可。

6

宫保鸡丁

Piont: 注意火候, 芡汁浓度要恰当

▶ 原 料 ingredients

鸡脯肉 300 克, 花生米 70 克, 大葱段 50 克, 干红辣椒 10 克

▶ 调味料 seasonings

花椒 2 克, 料酒 10 克, 鸡蛋清 1 个, 盐 3 克, 味精 3 克, 酱油 5 克, 醋 10 克, 白糖 20 克, 葱姜蒜末 5 克, 水淀粉 10 克, 色拉油 适量

▶ 做 法 methods

1. 将鸡脯肉切成 1 厘米大小方丁, 放碗里, 加鸡蛋清、盐、料酒、水淀粉抓匀; 干红辣椒切成 1 厘米长的段, 花生米用温水泡 20 分钟, 去皮炸脆。
2. 把酱油、醋、白糖、料酒、盐、味精、水淀粉一同调成芡汁装碗。
3. 锅内留底油烧热, 下花椒、干红辣椒段、大葱段煸出香味, 放入鸡丁、花生米炒散, 烹入料酒炒一下, 再加入葱姜蒜末迅速翻炒, 勾芡汁翻炒均匀, 装盘即可。

这是一道四川传统名菜。据传清末, 四川总督丁宝桢爱吃此菜。丁宝桢曾被封为太子少保(尊称丁宫保), 他喜食鸡丁, 入川后下属结合四川嗜辣的习惯, 特作鸡丁、花生米炒辣椒, 颇合丁意, 以后请客常有“炒鸡丁”一菜, 也使“宫保鸡丁”之名广为流传。



Piont: 要把握好卤牛肉、牛杂的火候和时间。

7 夫妻肺片

20 世纪 30 年代的四川成都市，郭朝华夫妻售制的凉拌生肺片，以其制作精细、注重火候、调味讲究而广受欢迎，因是夫妻店，故被人称为“夫妻肺片”。此菜发展至今经过厨师不断改进，主料已为牛肉、牛杂所代替，因夫妻肺片的名声大，所以名称沿用至今。

▶ 原 料 ingredients

牛肉 400 克，牛杂 250 克（牛肚、头皮、舌），
熟白芝麻 5 克，熟花生米末 10 克

▶ 调味料 seasonings

花椒 8 克，八角 8 克，桂皮 10 克，盐 60 克，
白酒 20 克，红腐乳水 150 克，味精 5 克，酱
油 100 克，红油 10 克

▶ 做 法 methods

1. 把牛肉、牛杂洗干净，入沸水锅内煮 8 分钟，捞出沥水。
2. 锅上火，加入所有调料（红油除外）和适量清水调成卤水，烧沸后放入牛肉、牛杂，用小火煮 3 小时，捞出晾凉。
3. 将牛肉、牛杂切成薄片码在盘中，淋上卤水和红油，撒上熟花生米末和熟白芝麻即成。

8 水煮鱼

▶ 原料 ingredients

草鱼1条(约1250克), 辣椒100克, 黄豆芽500克, 蒜苗段10克

▶ 调味料 seasonings

花椒粉30克, 水淀粉10克, 鸡蛋1个, 盐10克, 芝麻油5克, 胡椒粉3克, 味精3克, 芥末油3克, 色拉油适量

▶ 做法 methods

1. 将鱼从尾部脊骨平片为二, 去骨、头、尾, 再斜切成片, 入碗加盐、味精、鸡蛋、水淀粉码味, 抓匀待用。
2. 锅置火上, 留底油烧热, 下黄豆芽炒干, 加盐调味, 倒入盆内垫底。
3. 锅内加水烧沸, 加少许盐, 下入鱼片, 待鱼片发白捞出, 倒在豆芽上面, 然后撒上花椒粉、辣椒、胡椒粉、蒜苗段, 淋上芥末油和芝麻油。
4. 净锅上火, 加色拉油烧至120℃, 倒在盆内。上桌时用漏勺捞出辣椒即可。

此菜为川东风味菜肴, 以花椒、辣椒为主, 成菜清澈透亮, 像水一般, 故名“水煮鱼”。近年来, 此菜更是风靡大江南北, 成为川菜馆的招牌菜之一。

Point: 鱼片一定要码足味再下锅, 否则就不好吃了。

