

四川菜

SI CHUAN CAI



超級廚房



180.71

SUPER
COOKING

得品味的地方菜系列

SUPER COOKING

超级厨房

变变变



值得品味的中国地方菜系列

四川菜

吉林摄影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

超级厨房系列菜谱·四川菜/台湾汉光文化事业股份有限公司编. — 长春: 吉林摄影出版社, 2001. 12

ISBN 7-80606-452-4

I. 超… II. 台… III. 菜谱—四川省 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2001) 第094380号

吉林省版权局著作权合同登记号

图字: 07-2001-843号



值得品味的中国地方菜系列

四川菜

编 著: 汉光文化事业股份有限公司

责任编辑: 车 强

封面设计: 孟庆东

出版发行: 吉林摄影出版社

(长春市人民大街124号)

印 刷: 长春新华印刷厂

版 次: 2002年3月第1版第1次印刷

规 格: 889×1194毫米 16开

印 张: 7.5

书 号: ISBN 7-80606-452-4/J·348

定 价: 29.80元

追求卓越，一直是汉光的理想目标。

出版了六本“家庭食艺丛书”之后，我们仍觉不足，“中国菜”依然是个挖之不竭的宝库，所以我们集众人的智慧，有了这个“中国地方菜系列”的计划。现在您手中拿着的这本“四川菜”，就是本系列的第一部。

为了更丰富本书内容，我们邀集川菜名店及主厨师傅，倾囊相授，协助制作，不吝给予我们烹饪专技指导；另外，在食谱之后，我们也增加了一部分关于四川省的资料，让读者也能知道川菜背后的故事。

但愿土生土长的中国人爱这本书；身在海外的华侨，甚至外国人士，都能欣赏到中国传统地方菜的色、香、味。

汉光文化事业股份有限公司

总经理

宋定西

于台北



目 录

冷盘类

圣母寿桃	6-7
五福大拼	8
金鱼虾片	9

牛肉类

陈皮牛肉	10
坛子肉	11
麻辣牛筋	12
辣牛肉	13
罐煨牛筋	14-15
青椒牛肉丝	14-15
鱼香牛肉丝	16-17
家常牛肉丝	16-17
原笼牛肉	18-19
蚂蚁上树	20-21
红烧牛腩	20-21
麻辣烫	22-23

猪肉类

鱼香正排	22-23
蒜泥白肉	24-25
酥烤大方	26-27
京酱肉丝	28
回锅肉	29
火爆双脆	30
桂花蹄筋	31
东坡金脚	32-33
粉蒸肥肠	34
麻婆脑花	35
五更肠旺	36-37
荷叶排骨	36-37

鸡鸭类

樟茶鸭	38-39
香酥鸭方	40
怪味鸡块	41
碎米鸡丁	42-43
香瓜鸡盅	42-43
宫保鸡丁	44-45
芙蓉鸡片	46-47
成都子鸡	48
贵妃鸡翅	49
大千子鸡	50
椒麻四件	51

鱼虾海鲜类

豆瓣鲤鱼	52
干煸鳝片	53
宫保虾仁	54
川蒜烧鲑鱼	55
一品赤参	56-57
干烧明虾	58
豆腐鲤鱼	59
糖醋鱼卷	60
四味鲍片	61
五更豆酥龙鱼	62-63
锅耙虾仁	64
锅耙做法	65
锅耙三鲜	66
芙蓉红鲟	67

蛋豆腐类

麻婆豆腐	68
豆腐做法	69
绍子烘蛋	70
八宝豆腐	71
金银鸽蛋	72-73
豆腐丸子	72-73
熊掌豆腐	74

蔬菜类

芦笋三素	75
鱼香茄饼	76-77
青椒茄泥	76-77
三下锅	78-79
三丝白菜炖	78-79
鸡油鲜笋	80
干煸冬笋	81
鸡火青豆	82
成都素烩	83

汤类

砂锅豆腐	84-85
原盅豆芽排骨汤	84-85
酸辣汤	86
芦笋鸡丝汤	87
四宝元盅	88
酸菜肚片汤	89

点心类

红烧川味牛肉面	90-91
担担面	90-91
泡菜	90-91
番茄牛肉面	92

老张担担面	93
炸元宵	94
拔丝香蕉	95
甜烧白	96
桔羹汤圆	97
红油抄手	98-99
麻辣饺	98-99
酸辣面	100
四川菜餐厅用调味料	100
一般家用四川菜调味佐料	100

川土风情 101-105

- 一、源远流长话四川
- 二、天府之国
- 三、三山三峡甲天下

中国的烹调艺术 105-107

- 一、吃在中国
- 二、味在四川

忆四川的吃 107-109

- 一、餐厅与小吃
- 二、茶馆与酒馆

川菜在台北 109-112

- 一、正统川菜源流
 - 二、小吃与牛肉面
- 明皇幸蜀图、夜宴图 113
四天下通屏 114-115

餐厅名厨名菜 116-119

本书注意事项:

1. 本书各菜份量一般均以六人份为准。
2. 份量标准:
饭碗……240毫升
小碗……120毫升
大匙……15毫升
小匙……5毫升
3. 调味料可依各人口味斟酌增减份量。
4. 高汤做法:
瘦猪肉300克、排骨300克、火腿150克、虾米40克、姜1大片、八角1粒、陈皮3厘米见方1片、清水3¹/₂大碗。用小火熬煮成1大碗汤汁,用纱布滤去渣子不用。



圣母寿桃

〔材 料〕

卤口条	1/2条
明虾	2只
花枝肉	75克
海蜇皮	75克
小黄瓜	2根
香菜	38克

味料：怪味 五味
芥末 蒜泥酱油

①料：糖	2小匙
醋	1大匙

〔做 法〕

1. 花枝肉煮熟，明虾煮熟去壳。
2. 海蜇皮用水泡发，切片用①料腌拌备用。
3. 卤口条、明虾、花枝肉、小黄瓜都切成薄片，修齐，在盘中排成桃形，边饰香菜点缀，即可上桌。
4. 上桌时，带四种味料一起供沾食用。

〔备 注〕

1. 口条即猪舌。
2. 味料可随个人口味更换。
3. 拼盘是由拼(拼排)与盘(盘子)组合而成，像图中将菜肴排成动物或吉祥样式的拼盘，开山鼻祖即是四川人。在年节庆典时，四川家家户户都有一道拼盘，除了取其吉祥亦有互较手艺的意味。
4. 拼盘样式还有蝴蝶、鸳鸯、龙凤、白鹤、孔雀等种类。





五福大拼

材 料

小虾	150克	海蜇头	150克
花枝	150克	猪腰	150克
卤牛腱	150克	生菜	少许
香菜	少许	樱桃	5粒

味料：色拉酱 棒棒味汁 姜醋汁

椒麻汁 葱花酱油

①料：酒	1/2大匙	酱油	1/2大匙
盐	1/2小匙	糖	1/2小匙
②料：糖	1小匙	酱油	1/2大匙
麻油	少许	味精	少许

做 法

1. 小虾洗净，去泥肠，用少许热油爆熟后，再放入①料拌炒均匀，待汤汁收干，即盛起备用。
2. 海蜇头泡净，切成宽条，与②料拌匀；花枝洗净，去内脏，用刀在腹内划斜格纹，用开水烫熟；猪腰

洗净，切成薄片，烫熟；卤牛腱切成薄片。

3. 五种材料排放在大盘中，以生菜、香菜、樱桃装饰。
4. 上桌时带五种味料，供沾食用。

备 注

棒棒味的调味料包括芝麻酱、酱油、味精、盐、糖、蒜茸、麻油、高汤，依各人口味斟酌调配，拌成稀糊状即可。





金鱼虾片

材料

大虾	12只
香菇	4~5朵
胡萝卜(大)	1根
凉粉	6块
樱桃	1粒
生菜	少许
味料: 怪味酱	姜末酱油
	色拉酱 芥末酱油

做法

1. 大虾煮熟，去壳，由虾背下刀，一只切成4片；香菇泡发，去蒂，用热油微炸，沥干；胡萝卜头取5厘米长，雕鱼嘴状，剩下的切成0.5厘米厚的大薄片；凉粉切成细条。
2. 胡萝卜片选最大的3片排成鱼尾，凉粉条堆起垫底用，将虾片中间2片(白色)排成鱼腹，鱼背嵌饰香菇、胡萝卜做的背鳍；虾片边侧2片(红色)排成鱼头，香菇、樱桃叠成鱼眼，生菜饰边再加鱼嘴，即成。

备注

1. 煮大虾时，加入姜片、盐、酒同煮，煮熟捞起后，如不马上处理，必须用冰水浸泡起来。
2. 排盘诀窍在于先尾后头，才可控制鱼身姿态。



陈皮牛肉

材 料

牛肉	600克
酒酿	2大匙
醋	1小匙
麻油	1/2小匙
高汤	2大匙
炸油	6饭碗
①料：陈皮	1小块
干辣椒	110克
花椒粒	20粒
②料：盐	1小匙
糖	1/2小匙
味精	1/2小匙
酒	1大匙

做 法

1. 牛肉切成4×1.5厘米的长薄片，加1/2小匙盐腌拌20分钟。
2. 炸油烧至8分热，肉片下锅炸至6分熟，捞起沥干油分。
3. 锅中留油少许，放入①料爆香，肉片、高汤、酒酿放入锅中，加②料一起烧，待汤汁快干时，再用醋、麻油调匀，即可起锅盛盘。

备 注

1. 牛肉选炒食用的部位，如里脊肉。
2. 这是道营养可口的下酒菜，要细嚼慢咽，才能品出它特有的香与辣。
3. 陈皮就是风干的桔子皮，带点苦味和辛味，四川产量颇多。



坛子肉

牛腩	600克	胡萝卜球	5个
白萝卜球	5个	红枣	1大匙
莲子	1大匙	红番茄酱	2大匙
盐	2小匙	味精	1小匙
高汤	4饭碗	姜	75克
绍兴酒	1饭碗		

1. 牛腩洗净，切2厘米立方块，用滚水烫煮一下去血水，捞起沥干备用；姜拍裂，切成2块。
2. 牛腩与所有材料放入小型瓦坛中，坛盖缝隙处用泥巴封住，用小火慢慢炖上10小时左右，此时牛腩已酥烂，即可熄火，整坛端上桌食用。
3. 如欲盛放在汤碗中，则须待汤汁冷透，用汤勺小心盛放在汤碗中(因牛腩软烂，热时搅动，材料会碎掉)，入笼(或电锅)蒸热即可。

1. 在四川，古法坛子肉所用的材料更多，有猪肉、狮子头、鸡爪、鸡翅、虾仁、海参、鱿鱼……等十几种，可以说是“山珍海味聚一坛”。当然，这个坛子也有半人高，两人合抱的大小，否则这么多材料怎么放得下呢？而且炖肉的火，是靠稻秸子点燃的，火力小但非常均匀，坛子肉的风味自是无与伦比。
2. 材料中所用的番茄酱，不是市面出售的现成品，而是用熟透的红色小番茄，洗净、去蒂、剥烂，以1大匙油起锅烧热，倒入番茄用小火翻炒至酱泥状，即可。



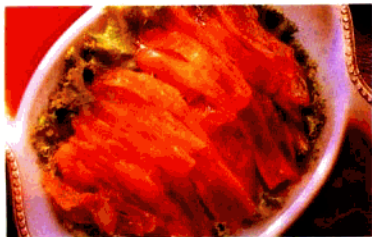
麻辣牛筋

材 料

牛筋	150克
葱	2根
盐	1/2小匙
味精	1/2小匙
糖	1/2小匙
醋	1/2小匙
花椒粉	1/2小匙
红油	1/2小匙

做 法

1. 牛筋(已煮熟)、葱切成长斜片。
2. 调味料与牛筋、葱拌匀即可食用。



辣牛肉

材 料

牛腱	300克
盐	1/2小匙
葱	5根
姜	5片
酒	1大匙
辣椒	4个
花椒、八角	10粒
酱油	1/2大匙
味精	1/2小匙
红油	1/2大匙

做 法

1. 牛腱用葱(切段)2根、姜2片、酒1/2大匙拌腌30分钟，再用开水氽过备用。
2. 适量清水加入剩余的葱、姜、酒和酱油、味精、辣椒、花椒、八角等味料制成卤汁。
3. 牛腱放入卤汁中煮40分钟，捞起切成薄片，淋上红油即可食用。





罐煨牛筋

材料

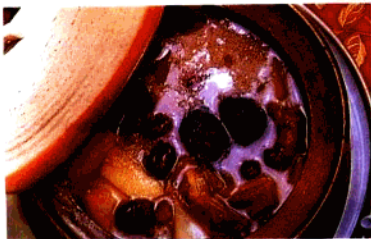
牛筋	600克
香菇	4~5朵
火腿片	5~6片
笋(小)	2根
红枣	2大匙
枸杞	2大匙
甘草	2~3片
莲子	2大匙
干虾仁	1大匙
酒	1大匙
盐	1小匙
味精	1小匙
高汤	6饭碗

做法

1. 牛筋去油，整理干净，切2厘米立方块，用滚水略烫，捞起沥干；香菇泡发，去蒂，对切成半；笋洗净，去壳，切片；红枣、枸杞、莲子略冲净。
2. 全部材料与高汤同入瓦罐，用大火煮开后，改成小火慢慢炖煮3~4小时，见牛筋熟烂即可食用。

备注

这道菜带点中药香，但畏腥膻味者，可多加点酒去腥味。



青椒牛肉丝

材料

牛肉	225克
青椒(大)	2个
辣椒	2个
姜丝	1大匙
酱油	1大匙
味精	1/2小匙
色拉油	3饭碗
①料：蛋白	1个
盐	1/2小匙
酒	1小匙
味精	1/2小匙
糖	1/2小匙
淀粉	1大匙

做法

1. 牛肉切成细丝，用①料拌腌20分钟；青椒洗净，去蒂及籽，切成细丝；辣椒洗净，去蒂，切成细丝。
2. 色拉油入锅烧热，肉丝下锅过油，见肉变色散开即捞起沥干。
3. 锅中留油少许，将辣椒丝、姜丝爆香，加入肉丝、味精、酱油快炒数下，最后放入青椒丝拌炒均匀即可盛盘。



