

时尚美食系列

现代人

培梅经典川浙菜

PeiMei's Best Selections Of Chinese Cuisine

傅培梅 著



一部名师经典食谱
无论大宴小酌皆宜





这套丛书是傅培梅老师一生从事中国菜研究的心得，全套选取了广东、四川、江浙、湖南等地区家喻户晓、深受大众喜爱的经典菜式和主食点心。书中除了分析各地区菜肴的特色外，还详尽介绍了菜肴的典故、出处以及制作时应注意的各个方面，使读者在学习做菜技巧的同时，更多地了解中华美食的根源。

本套丛书文字内容丰富，菜肴图片还原了古典的韵味，质感清晰、色彩浓烈，设计上融入了时尚中国风的元素，既是美食烹饪爱好者的必备图书，同时也具有较高的欣赏和收藏价值。

ISBN 7-5019-5387-2



9 787501 953875 >

ISBN 7-5019-5387-2/TS·3136

定价：25.00 元

上架建议：烹饪菜谱

图书在版编目(CIP)数据

培梅经典川浙菜 / 傅培梅著. —北京: 中国轻工业出版社, 2006.7

(现代人·时尚美食系列)

ISBN 7-5019-5387-2

I. 培... II. 傅... III. ①菜谱—四川省②菜谱—浙江省 IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 057170 号

版权声明

原书名: 培梅名菜精选 川浙菜专辑

作者: 傅培梅

© 本书由橘子文化事业有限公司授权出版。

责任编辑: 叶 蕾

策划编辑: 龙志丹 责任终审: 孟寿萱

责任校对: 郎静瀛 责任监印: 胡 兵

装帧设计: 迪彩·设计 王超男 单春丽 张 硕

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2006年7月第1版第1次印刷

开本: 636 × 965 1/12 印张: 8

字数: 180千字

书号: ISBN 7-5019-5387-2/TS·3136 定价: 25.00元

著作权合同登记 图字: 01-2006-2351

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60271S1X101ZYW



MODERN PEOPLE

吃出健康 品味生活

 现代人

时尚美食系列

为都市白领提供最倾心的美食享受



傅培梅老师

生于1931年，1962年开始在台湾电视公司制作并主持烹饪教学节目，时间长达三十九年，是台湾第一个通过电视节目传授烹饪的人。她主持的节目，从开播最早、历史最悠久的“家庭食谱”到“傅培梅时间”，多年来一直是广大观众学习烹饪厨艺的最佳选择。

四十余年来，傅培梅老师不遗余力地发扬中国烹饪艺术，著有中、英、日文食谱共计四十八本，销售到海内外各地。

傅培梅老师于2004年9月16日与世长辞，留下了精彩丰富的一生，令世人缅怀。



时尚美食系列

培梅经典川浙菜

PeiMei's Best Selections Of Chinese Cuisine

傅培梅 著

目录

关于四川菜 Part 1

- | | |
|-----------|-----------|
| 5 棒棒鸡 | 30 屑子烘蛋 |
| 6 成都子鸡 | 31 麻婆豆腐 |
| 7 宫保鸡丁 | 32 家常豆腐 |
| 8 樟茶鸭 | 33 口袋豆腐 |
| 10 回锅肉 | 34 鱼香茄夹 |
| 11 鱼香肉丝 | 36 干煸四季豆 |
| 12 蒜泥白肉 | 37 四川泡菜 |
| 13 红油腰片 | 38 糖醋白菜 |
| 14 小笼粉蒸排骨 | 38 麻辣黄瓜 |
| 16 干煸牛肉丝 | 40 川味鸡丝凉面 |
| 17 川味红烧牛肉 | 42 红油抄手 |
| 18 五味明虾片 | 42 担担面 |
| 20 干烧虾仁 | |
| 21 虾仁锅巴 | |
| 22 宫保鱿鱼卷 | |
| 24 辣豆瓣鱼 | |
| 25 豆酥鲳鱼 | |
| 26 麻辣鳝片 | |
| 28 泡椒河鳗 | |
| 29 家常海参 | |

关于江浙菜 Part 2

- | | |
|----------|----------|
| 45 醉鸡 | 72 红烧甲鱼 |
| 46 叫花鸡 | 73 全家福 |
| 48 盐水鸭 | 74 鸡包翅 |
| 50 油淋鸽子 | 76 蟹黄菜心 |
| 51 镇江肴肉 | 77 荠菜冬笋 |
| 52 走油扣肉 | 78 奶油白菜 |
| 53 蜜汁火腿 | 79 干贝萝卜球 |
| 54 无锡肉骨头 | 80 烩素什锦 |
| 55 砂锅狮子头 | 81 红烧烤麸 |
| 56 拌海蜇丝 | 82 扣三丝 |
| 56 油爆河虾 | 83 两筋一汤 |
| 58 茄汁明虾 | 84 鸡火干丝汤 |
| 59 三色明虾片 | 85 宁式黄鱼羹 |
| 60 酱爆青蟹 | 86 春卷 |
| 61 苏式熏鱼 | 87 豆沙锅饼 |
| 62 砂锅鱼头 | 88 糯米烧卖 |
| 64 红烧划水 | 90 红豆松糕 |
| 65 葱熘鲫鱼 | 92 桂花甜藕 |
| 66 黄鱼两吃 | 93 松子芝麻糊 |
| 68 松鼠黄鱼 | 94 什锦两面黄 |
| 69 西湖醋鱼 | |
| 70 酥炸桃仁 | |
| 70 太湖脆鳝 | |

浙

· 计量说明:

1 小匙 ≈ 5 克

1 大匙 ≈ 15 克

1 杯 ≈ 250 毫升

特别提示: 书中菜品的围边装饰材料及做法不作介绍。

关于四川菜 Part1

四川号称“天府之国”，物产丰富，自古有：巴蜀之人“尚滋味”、“好辛香”的饮食传统（语出晋常璩《华阳国志》），因此逐渐形成了闻名中外的川菜菜系。川菜是我国主要菜系之一，提到川菜，就会想到又麻又辣的“火红”料理，于是望而生畏，其实川菜中的辛辣菜色只占少数。凡是品尝过川菜的人，无不对其“味”之精烹巧配而叫绝，其基本特点是酸、麻、辣、甜、苦、香、咸七味。厨师在烹调用味时，十分注意层次分明，恰如其分，讲究其味之谐调。人们在品尝川菜时，大有甜、咸、麻、辣、酸诸味高低起伏，舒适爽口的感觉。比如：糖醋、家常、鱼香、酸辣、椒麻、蒜蓉、麻辣、白油、咸鲜、姜汁、豆瓣、香糟、酱香、怪味等数十种各具特色的复合味。在辣味用料上有油辣椒、泡辣椒、干辣椒、辣椒粉之分，浓淡相宜，烹饪出来的菜肴辣而不燥，辣而不烈。

川菜在烹调方法上，讲究刀工、火候，千变万化，其中流行的有炒、煸、烩、贴、酿、酥、糟、风、爆、醉、拌等三十多种，以小煎、小炒、干烧见长，炒菜不过油、不换锅、芡汁现炒现对、急火短炒、一锅成菜。

川菜菜系可分五类，即高级筵席、普通筵席、大众菜、家常菜和民间小吃。高级筵席多为山珍海味，配上时令鲜蔬制成，依据用餐对象、饮食习惯及各人口味而调配，有时甚至没有一道辣菜。普通筵席即通常所说的“三蒸九扣”，就地取材，讲究实惠，一般是保留传统菜式，筵席中仅有极少数的辣味菜，如怪味鸡或椒麻牛肉之类，或者完全没有。大众菜、小吃菜则多种多样，以经济实惠为原则，菜式中以辣味品居多。家常风味则是一些取材方便、制作简单、经济实惠、具有乡村特色、深受民间喜爱的菜肴。

川菜之味，妙不可言，品种繁多，一年之内，日日餐餐可以不同。川菜的风味是中国人智慧的结晶，如果说“食在中国”，那么“味在四川”确实当之无愧，“一菜一格，百菜百味”正是川菜的写照。



棒棒鸡

四川成都（青神县）紧靠岷江岸边，来往船舶频繁，船夫喜食具备了麻、辣、香浓的此菜。当地所产的鸡由于在花生沙地上放养，故肉质细嫩，肥美异常。制作时使用木棒敲打刀背将鸡切成粗条，故名“棒棒鸡”。

材料：

嫩鸡	1/2只(约600克)
鲜粉皮	2张
小黄瓜	1根
葱段、姜片	各适量
姜泥、蒜泥	各1/2小匙

调料：

盐	1/4小匙
花椒粉	1小匙
芝麻酱、麻油、辣椒油	各1大匙
酱油	3大匙
镇江醋	1/2大匙
白糖	2小匙

做法：

1. 将鸡洗净后放入锅内，加入开水以中火煮约12分钟（可放少许葱段、姜片同煮），捞出沥干，放凉。
2. 小黄瓜斜切成小薄片后，用盐1/4小匙拌腌，约10分钟后，挤干水分铺在盘中垫底用。
3. 鲜粉皮切成宽条，用冷开水漂洗一下，沥干后放在黄瓜片上。（如用干粉皮，则需用热水先泡软后再切。）
4. 将鸡大骨剔除，连皮切成5厘米长，1厘米宽的细条，排在盘中粉皮上，撒下姜泥、蒜泥及花椒粉。
5. 在一只小碗内先放芝麻酱，再慢慢加入酱油、镇江醋、麻油、辣椒油、白糖调成稠汁，上桌前浇到鸡肉上便可。

◎ Notes

先把白糖及酱油加入香料煮成甜酱油用来调拌，风味更佳。（甜酱油的做法请参照第12页）

成都子鸡

看菜名就知道是一道四川菜，再细究其味，更可谓典型的川菜代表。只是简单的半只鸡，就用了十一种辛香料及调味料来烹调，是一道开胃下饭的好菜。材料中的红辣椒末应用泡菜卤中泡过的红辣椒切碎来用，这也是川菜中的另一项特色。其他用泡辣椒的菜式还有泡椒河鳗、碎米鸡丁等。泡过的红辣椒带有少许酸味，且辣味不重，别具风味。

材料：

嫩鸡 1/2 只(约 600 克)
葱花、芹菜末 各 2 大匙
姜末、蒜末 各 1/2 大匙
花椒 1 小匙
红辣椒末 1 大匙

调料：

辣豆瓣酱、料酒 各 1 大匙
盐 1/3 小匙
白糖 1 小匙
镇江醋 1/2 大匙
水淀粉 2 小匙

做法：

1. 将鸡连骨带皮斩成 3 厘米见方的小块留用。
2. 在炒锅内，先将 4 大匙油烧至极热，然后倒入鸡块大火拌炒约 2 分钟，见鸡肉已半熟时放进花椒同炒，并将红辣椒末与辣豆瓣酱下锅，继续拌炒 2 分钟。
3. 淋下料酒，并放下姜末、蒜末及白糖、盐、醋调味，倒入热水 1 杯，盖严锅盖，焖煮 5 分钟左右，至鸡块熟透为止。
4. 慢慢淋下水淀粉，拌炒均匀，最后撒下芹菜末与葱花，略加铲拌即可装盘。





宫保鸡丁

这一道著名的川菜，据说在清朝光绪年间，贵州人丁宝桢任四川总督时常以公鸡肉切丁爆炒待客，颇受称赞，后因丁宝桢被赐为“宫保”官衔，故人们改称此种鸡丁为“宫保鸡丁”。此菜流入四川后，厨师们改用筒状干辣椒爆炒并加入油炸花生米，与原本用捣碎的鲜辣椒、姜、蒜和甜面酱的炒法不同。现在“宫保”已成为一种口味的代称，以同样的“宫保”调味料来炒各种材料如：虾仁、肉丁、双花、鱿鱼卷等，都冠上“宫保”二字。

材料：

鸡肉	450 克
花椒	1/2 小匙
干红辣椒	8 个
生花生米	1/2 杯
姜末	1 小匙

腌鸡料：

酱油、淀粉、水	各 1 大匙
---------	--------

调料：

酱油、料酒、白糖	各 1 大匙
醋	1/2 大匙
淀粉、麻油	各 1 小匙
酱色	少许

做法：

1. 全部鸡肉先用刀轻轻拍松，再分别切成 2 厘米见方的块状，用腌鸡料拌腌 30 分钟。
2. 生花生米用热水浸泡约 5 分钟，剥净涩衣，放进热油（约 1 杯）中，以小火慢慢炸熟并晾凉。
3. 在炒锅内倒入 2 杯油烧至八成热时，倒下腌好的鸡肉，用大火迅速炸熟，约 15 秒钟即可捞出。
4. 另在炒锅内烧热 2 大匙油，先放下花椒炸黑，捞弃后，将切成 1.5 厘米长的干红辣椒段下锅小火炸至褐黑，再加进姜末及鸡肉，以旺火拌炒数下，随后倒入备妥在小碗中的调料，炒匀至全部呈黏稠状时，淋下少许热油，即可关火，最后加入炸过花生米拌匀。



樟茶鸭

樟茶鸭是著名的四川熏烤名菜，颜色红亮，皮酥肉嫩，有樟木和茶叶的特殊香味。据说在四川饲养鸭子多放养在田间，任其捡食昆虫和遗落的稻谷，不出半年鸭子便长得肥大异常。樟茶鸭如大量制作时，须煮一锅盐水卤浸腌鸭子，熏前要先氽烫一下使鸭皮收紧。现在樟木屑不易取得，故改用一般木屑混合红茶茶叶及糖熏便可。

材料：

光鸭 1只（约1.8千克）
葱 10段

调料：

盐 3大匙
花椒 2大匙
硝粉 1小匙
甜面酱 2大匙

熏料：

木屑 2杯
红茶叶 1/2杯
水果皮（可免）少许

做法：

1. 光鸭洗净，擦干水分，用已在锅内干炒过的花椒与盐（冷却后拌入硝粉）均匀而用力地抹擦鸭身内外，腌置6小时以上（一昼夜以内）。
2. 将已腌过的鸭揩净花椒，用绳扎住鸭的颈部，吊挂在通风处6小时左右，风干鸭皮。
3. 在一口旧铁锅内，放入熏料，上面放置一张铁丝网，网上放置已风干的鸭，盖上锅盖，移置炉上，用小火使锅中熏料起烟，约10分钟后，将鸭身翻转一面，继续再熏，至鸭身全部呈茶黄色时便可取出。
4. 将熏过的鸭放入蒸笼中，用大火蒸约2小时便可取出。
5. 烧热炸油，将鸭放下，用大火炸至鸭全身呈棕黄色，鸭皮酥脆为止。捞出后趁热斩成2厘米宽，6厘米长的块状，整齐排入盘中，盘边配上葱段及甜面酱少许以供蘸食。





回锅肉是四川民间传统菜肴，要做一份色香味俱佳的回锅肉，需要从煮肉的火候、切肉的厚薄、爆炒的手法、调味的轻重各步骤表现出功夫。此菜咸鲜回甜、鲜香微辣、肥而不腻，是一道佐餐的最佳菜式。

回锅肉

材料：

猪后腿肉	300 克
葱段、姜片	各少许
青椒	2 个
红辣椒	3 个
青蒜	1 根
大蒜	3 瓣

调料：

甜面酱、酱油	各 1 大匙
辣豆瓣酱	1/2 大匙
白糖	2 小匙

做法：

1. 猪肉洗净，连皮整块放入水中用大火煮 30 分钟左右（可在水中加少许料酒、葱段、姜片同煮），肉熟透即可捞出，待冷却后，剔下肉皮，逆纹切成大薄片，越薄越好。
2. 将青红辣椒去子，切成菱形块；青蒜斜切小段；大蒜切薄片。
3. 将甜面酱同辣豆瓣酱、酱油、白糖在一只小碗内预先调匀备用。
4. 在炒锅内烧热 2 大匙油，先爆炒肉片，至肥肉收缩，油已渗出为止，再放下大蒜片，青、红辣椒，青蒜拌炒数秒钟后盛出（或全部堆拨在锅边）。利用锅中所余油炒香甜面酱，将肉片，辣椒等倒回锅内拌炒均匀即可。

◎ Notes

甜面酱如太干，可酌量加水调稀。

鱼香肉丝

四川人烹制鲜鱼多用葱、姜、蒜、红辣椒和酱油、醋、白糖、盐等许多作料去腥，后来在烹调其他菜品时，也使用了以上作料，菜肴的风味和烹调鱼菜时相同，故被称为“鱼香”味。鱼香味之特点是咸、辣、酸、甜四味兼备，葱、姜、蒜、椒辛香浓郁，适用于熘、炒、炸类的菜肴。

材料：

瘦猪肉	300 克
笋	1 支
干木耳	适量
泡红辣椒	30 克
姜末	2 小匙
蒜末、葱花	各 1 小匙

腌肉料：

酱油、淀粉	各 1 大匙
水	2 大匙

调料：

葱花、酱油	各 1 大匙	盐	1/3 小匙
镇江醋、料酒	各 1/2 大匙	淀粉、麻油	各 1 小匙
白糖	2 小匙	胡椒粉	少许

做法：

1. 猪肉切丝，用腌肉料拌腌片刻。
2. 干木耳用温水浸泡开后择去根蒂，洗净切丝；笋也洗净切丝；泡红辣椒斩成蓉。
3. 将 2 杯油在炒锅内烧至八成热，倒下腌过的猪肉丝迅速拨散，见肉变色，捞出沥油，倒出锅中余油。
4. 另在炒锅内烧热 2 大匙油，爆炒姜末、蒜末、泡红辣椒蓉，放下笋丝、木耳丝同炒，然后将猪肉丝合入拌炒数下，倒入所有调料，迅速铲拌均匀至变黏稠热透，再放入葱花略炒，即可装盘。





“蒜泥白肉”又称“云白肉”，其调料中的甜酱油颇为特殊，用途很广，做法是在小锅内混合酱油（2.5杯）、白糖（2杯）、料酒（1/2杯）、葱（2段）、姜（2片）、八角（2颗）、陈皮（1片）、桂皮（少许）、花椒（1/2大匙），用小火熬煮15分钟左右，过滤出来的汤汁即是甜酱油，可用瓶子盛装，分次使用。如无甜酱油，可用酱油膏代替，但色、香、味俱不及甜酱油。

蒜泥白肉

材料：

猪后腿肉	250克
葱	2段
姜	2片

蒜泥料：

蒜泥、辣油	各1大匙
冷清汤	2大匙
甜酱油	3大匙
麻油	1/2大匙

做法：

1. 将猪后腿肉整块连皮放入水中，加葱、姜，用中火煮约30分钟，用筷子试插，如无血水渗出即熟，冷透后取出，切下肉皮，再逆纹切成6厘米见方的薄片。
2. 将肉片全部放在漏勺内，入煮肉的汤中大火氽烫，约5秒钟即可，捞出沥干水分。
3. 用一只小碗加鸡汤调匀蒜泥后，放入甜酱油、辣油与麻油备用。
4. 将肉片摊开平排在盘内，淋上蒜泥料，便可上桌。