

XINCHUANCAI JINGDIAN

新

NEW

CHAO

菜

经典

炒菜

主编
王胜武

四川人民出版社



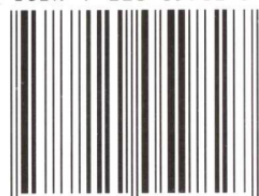
新川菜经典



XINCHUANCAI JINGDIAN



ISBN 7-220-05982-5



9 787220 059827 >

ISBN 7-220-05982-5

定价：29.8

新川菜经典·炒菜

主编·王胜武

四川人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

新川菜经典·炒菜/王胜武编. —成都: 四川人民出版社, 2002.5

ISBN 7-220-05982-5

I.新... II.王... III.食谱—四川省
IV.TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第024074号

新川菜经典·炒菜

| | |
|------|--------------------------|
| 主编 | 王胜武 |
| 责任编辑 | 秦蜀鄂 |
| 封面设计 | 韩健勇 |
| 摄影 | 汪青玉 |
| 出版发行 | 四川人民出版社·成都·盐道街3号 |
| 经销 | 新华书店 |
| 印刷 | 成都市海翔印务有限公司 |
| 开本 | 889mm × 1194mm 1/32 |
| 印张 | 5 |
| 字数 | 120千 |
| 版次 | 2002年8月成都第一版 |
| 印次 | 2002年8月成都第一次印刷 |
| 印数 | 1-20000册 |
| 书号 | ISBN 7-220-05982-5/Z·306 |
| 定价 | 29.80元 |

■版权所有·违者必究■

防盗版举报电话 028-86679239

“新川菜”九人谈（代序）



邓星盈（四川人民出版社社长）：由我社推出的《新川菜经典》套书，从策划到出版，共用了半年时间。本书收集了省内20多家餐饮名店的代表性菜品800多款，从菜品的角度，对1996年以来的新一轮川菜浪潮进行了回顾、展示和总结。本书提出了一个重要的概念，即“新川菜”。“新川菜”是如何产生的？应该怎样为其定义以及它的特点是什么？“新川菜”的产生对川菜的发展有何重要作用？带着这些问题，今天我们特邀请业界著名的大师、专家以及媒体的朋友来进行探讨。



刘元雄（四川省烹饪协会常务副会长）：发展创新是川菜的生命，也可以说是一个民族的精神。川菜创新有一个继承、发展、创新的过程，也经历了波折起伏。1978、1979年，川菜就开始到国外表演交流，并取得了好成绩，充分显示了川菜深厚的功底。八十年代初先后在外省开了不少川菜馆，而且很成功。尤其是1983年我省参加第一届全国烹饪比赛，取得好成绩后，川菜在全国影响较大，被外省称为“侵略性菜系”。八十年代末的川菜开始走下坡路，那时不少人认为川菜不上档次，拿不上台面来，川菜馆的装修比较差，服务也跟不上。

川菜几起几落，发生了很大变化。企业结构的多元化、人才流动的频繁化、技术人员培训的专业化、出国交流的经常化，加上从业人员和管理人员素质的提高，中专、大专、本科人员加入厨业和管理层，还有媒体的造势、文化人的介入，形成了把文化和餐饮结合起来的新趋势。以“巴国布衣”为代表，掀起了新一轮振兴川菜的浪潮，“新川菜”就是这一轮振兴川菜浪潮的产物。



李新（四川省烹饪协会秘书长，《四川烹饪》杂志社社长、总编）：从1996年以来，广大消费者的饮食观念发生了改变，趋向追求实际。“新川菜”正好适应了消费者的这种需求，比较大众化，因此以后的发展势头越来越好。“新川菜”从粤菜的半壁江山中夺回了川菜的失地，使川菜重新回到重实际而不摆花架子的路子上来了。这也是川菜的长处所在。在川菜不断发展的上升时期，回头总结一下是很及时的，令同业人员扬眉吐气。



史正良（中国烹饪大师）：川菜是我国最大的菜系，享誉全球。改革开放以来，各大菜系间相互争夺市场，受粤菜冲击，加之一些富裕起来的人愿进高档海鲜酒楼消费，川菜曾一度低迷。随着巴国布衣等一批新型川菜酒店的诞生，川菜才逐步走出低谷。这些新型酒店以新的理念、新的菜式、新的经营方式等赢得了市场的认可，取得了两个方面的成功。一方面，以“两高”（高档原料、高档消费）为特征的粤菜入川后，川厨们吸收了不少好的菜式和方法，通过同场竞技、借鉴，把川粤菜式融为一体，形成了川内川外人都喜欢的新的川菜。另一方面，新的川菜找准了定位。四川消费群体大多是工薪阶层，平常消费得最多的和承受得起的是家常菜，因此在菜品的筛选上，通过继承、发展、开拓、创新，取民间百姓家山野鲜美之味，圆现代都市人回归自然之梦，如此定位准确的新川菜很快在市场上站稳了脚。



刘德跃（《成都日报》“成都美食”专刊主编，四川省烹饪专科学校客座教授，重庆卫视台“食在中国”栏目顾问）：川菜的“新”和“旧”，应该体现出对川菜自身传统的继承和扬弃上。川菜传统究竟发生了什么变化？这是在座的烹饪专家才说得清楚的，作为记者，我们更关心的是“存在才是新闻”，更关心人们饮食生活的背后，为什么会出现一波又一波的流行文化在影响、刺激或制约着川菜市场的发展。因此，从现象上看，我个人认为“新川菜”不是对“旧川菜”的一种限止。而是相较而言，对川菜经营形式、技术形式、感官形式的一种“新”的归纳，也是对现代社会饮食审美观、流行食趣赋予川菜特征上的一种“新”总结，应该具有代表性，应该表现出川菜的现状和现状的一种前瞻。



王胜武（《新川菜经典》主编）：本书取名为《新川菜经典》，提出了一个“新川菜”的概念。何谓“新川菜”？从菜品的角度讲，就是那些在1996年以后的新一轮川菜浪潮中涌现出的，由那些实行现代化管理的大型川菜企业推出的，以风味菜为主体的，经过多方位创新的菜品。从时间上看，自1996年掀起的新一轮川菜浪潮，为“新川菜”的诞生创造了良好的外部条件。从“业态”上看，那些由“家族式”、“小作坊”式的饭店酒肆转化为股份制、联合经营等现代化管理模式的大型川菜企业，云集了一大批专家、科研人员和技艺高超的厨师，他们不断地探索、研制、创制新菜，而后成规模地推向市场、占领市场、影响市场、引导市场，进而形成了“新川菜”。从风味上看，“新川菜”的主体是风味川菜。风味川菜作为传统菜肴形式的反拨，在饮食历史上曾经只是“小妾命运”、“难成正席”，然而随着新一轮振兴川菜浪潮的推动，它成为了餐饮行业的一个主流板块，它用料制味的地域偏颇性，恰

好表现出菜肴的品味个性，与当今社会越来越重个性、重自由发展空间的进步潮流相吻合，因而得到了市场的普遍认同。从菜品的原料、加工、调味上看，“新川菜”进行了多方位的创新。它或描摹自然、回归自然，或仿生绘意、模仿出新，或更材易质、“偷梁换柱”，或转移菜系、移花接木，或化拙为巧、化弊为利，或巧用脚料、化腐朽为神奇，或借题发挥、变化菜肴，或出奇制胜、打破常规，或偶然拾得、借故创新，或标新立异、锐意探究。



唐敏（《成都商报》记者）：经过新一轮川菜浪潮之后，“新川菜”已经成为川菜发展的一个主流板块，这说明“新川菜”本身确实具有强劲的生命力。这一轮川菜有几个显著的特征。一是民间化、平民化、家常化、风味化。对过去精雕细琢的川菜进行了大胆的改革，所谓色、香、味、形、器在“新川菜”中得到了全面改革、推新，没有花架子，没有虚张声势和不切实际的东西，大多数菜品能于平常中体现出一种较高的审美情趣。这样的川菜其实更加贴近川菜本身的路子，更加吻合川菜的本质，更加突出川菜的风格。二是“新川菜”企业往往超越了传统川菜企业家族式、作坊式的原有模式，其投资规模更大，经营理念更新，体制上更先进，管理模式上也吸收了现代化的管理方式，向连锁化、规模化方向发展。不仅如此，“新川菜”企业往往还把教学、科研与餐饮融为一体，为“新川菜”的不断推陈出新夯实了基础。三是“新川菜”不仅强化菜的口味，而且强调就餐环境的舒适优雅，用餐器皿的识别特征，就餐过程的优质服务等等。



刘明友（中国烹饪大师）“新川菜”是新一轮川菜浪潮的产物，其菜品与传统川菜和过去书上的菜品相比，方方面面都体现出一个“新”字。一是在原料上，由于经济的高速发展、菜系间的相互融汇，“新川菜”采用“拿来主义”，为我所用，只要是川内川外人都喜欢的原料，都敢用。“新川菜”还特别适应了人们回归自然、追求自然天成的消费需求，在原料的选择上，取民间百姓家山野鲜美之味，圆现代都市人回归自然之梦，用了许多过去不敢用或被人瞧不起的原料，烹制出美味佳肴，风味十足。二是在烹制方法上，既继承传统又不拘泥于传统，取他人之长以补自己之短，怎么做来好吃怎么做。三是在味型上，摒弃过去只强调突出单一味型的路子，既突出单一味道，又强调单一味道与复合味型并用，并努力向多种复合味型发展。四是在围配理念上发生了很大变化。传统川菜讲究细腻，精雕细刻，围配也很复杂，甚至围配的东西好多都不能吃。而“新川菜”讲究的是民间化、平民化、风味化、家常化，是以一种很朴实、粗犷、亲切的形象出现，菜品的色彩也是用自然本身的色彩、灯光等来增色，而反对大量使用雕刻、随意围边和工艺化、宾馆化的“创新”走向。总之我感觉“新川菜”没有沿袭传统老路，思变性强，更贴近川菜本身的路子。



向东（四川省烹饪协会副秘书长，《天府早报》

记者）：“新川菜”的概念、特性已经提出来了，需要总结。过去对川菜提出过很多的概念，如“江湖菜”、“海派川菜”、“乡土菜”、“四川菜”，还有“京派川菜”、“南北川菜”等，把大家都搅糊了。对这些年在新一轮川菜浪潮中涌现出的新菜品，以“新川菜”来概括之，我认为是恰当的。其一，“新川菜”不仅指菜式新，它包含了烹饪原料、制作方式、味型、调料、器皿、造型、就餐环境等诸多因素的变化。其二，“新川菜”让人重新看待川菜的特征。过去川菜的特征体现在味上，经过几年市场的发展，川菜的特性已不仅仅是体现在味上了，已大大发生变化。这种变化应包括思想观念的变化、经营理念的变化、就餐环境以及文化背景的变化等，并将这些变化融合在菜品和用餐的感觉之中，从中体现出地方文化的特色。其三，“新川菜”最大的特点是它的平民性。有人认为，鲁菜是官菜，淮扬菜是文化菜，粤菜是商菜，川菜是平民菜。我认为平民性并不意味着川菜的档次低，平民性更能迎合大众。如果把川菜做得真正具有平民化的文化特色，那就体现出了川菜的档次。我认为《新川菜经典》套书中的菜品，就较好地体现了这一特色，它代表了新川菜主流的发展方向，它超越了菜式本身的意义，全方位体现了川菜文化的变化。“新川菜”的“新”，并不是彻彻底底的新，而是在继承、发展基础上的新，是在挖掘、创新基础上的提升。

王胜武：“新川菜”，新不新其实也是一个相对的概念。从本书收集的菜品来看，由于它们都是各酒楼的代表性菜式，因此若用“新川菜”的标准来衡量，有的菜品还不是真正意义上的“新川菜”，旧有的痕迹还很明显。自1996年以后，有的企业是自觉地在做“新川菜”，如像巴国布衣，有的企业尚处在“半自觉”状态，有的企业则跟随市场变化和需求在走，因此这也难怪。

刘元雄：“新川菜”的提法是响亮而成立的，具有与时俱进的发展眼光。“新川菜”形式上是平民的，内容上却体现一种美食思想。粗茶淡饭可梳理出一种美味，同样体现出档次。正所谓“好吃不过家常菜，难做不过家常菜”。

刘德跃：“新川菜”的“新”，应该是“破旧立新”的“新”，是“推陈出新”的“新”，从菜肴的传承历史上看，必然是与川菜传统链接的。

“新川菜”最大的特征，是对民间大众菜肴的广泛挖掘，表现出川人对普通食材的调味才华，既突破了传统“正餐席面”的旧格局，也丰富了川菜体系，并以多姿多彩的风味个性增加了川菜服务于大众市场的适应性、延续性和时代性，这是其它菜系难以比拟的；其次，“新川菜”体现了传统菜肴围配理念上的革命。过去川菜讲究的“中拼”、“围碟”等，繁琐而又程序化，“雕饰”、“牵盘”等更是“花架子扯眼”，现在的川菜席筵风格是“优雅、自然、活跃、大气”的，依靠菜肴质感、色感、味觉巧妙搭配，依靠器皿的高低错落、主次结构，形成桌上氛围，使“美食美器”更

具四川文化特征；第三，“新川菜”的原辅料、调味料突出了一个“变”字。海鲜川做，西料中用，甚至随着炊具的更新，川菜厨政加工的“科技含量”也日渐提升。蒸箱、烤箱、炸箱的引用，港味“吉列炸技术”、西式“烤箱焗味”技术已悄然出现在川菜的烹饪中，使“新川菜”突破了传统的“味觉审美”，创造出新的饮食流行文化；第四，“新川菜”容积的四川文化内涵，不论纵比传统川菜，还是横比八大菜系，都有一种超越感，从店招、环境、桌面到菜肴内容与形式，“新川菜”体现的饮食传承、历史现状和营销识别等个性特征都是十分突出的；第五，“新川菜”最明显的特征还表现在朝“更营养、更健康、更美味”的方向发展，传统的低质食材、用油方式、烹饪程序正在被淘汰。

史正良：过去的厨师，以为只要把菜做好就是最高境界，其实还有方方面面的包装。在这一点上，巴国布衣就带了一个好头。巴国布衣首先把文化和餐饮融为一体，带有一种亲情感，菜其实在外，关键是要营造出一种氛围，让顾客，特别是外宾，有一种宾至如归的感觉，感到是真正来到了四川。它代表了第二轮 新型川菜发展的趋向。“健康的背后才是美味”的理念逐渐风行，“新川菜”的菜品结构还将更突出地表现出自己的风格来。

李 新：“新川菜”的提法比较贴切，比过去对川菜的种种提法更上档次，更规范。“新川菜”融入了新的烹饪技术、新的经营理念、新的原材料。“新川菜”是这几年来川菜发展演变的结晶，能够充分代表川菜目前的发展状况，对指导下一步的经营、发展、技术推广都有重要作用。带有经典性的著作对于规范指导教学，对于培养从业学艺人员有正确的导向性，让学员知道现在川菜流行的是什么，受欢迎的是什么，需要掌握哪些知识。

向 东：正式提出“新川菜”这个概念，对业内人士来说，无疑有一种理念上的冲击。川菜发展到今天了，而我们的烹饪学校还在讲回锅肉怎么做，几十年不变。“新川菜”的“新”，就是要让人们从理念上改变，跟上川菜发展的步伐。只有理念的转变才能更好地促进川菜的发展。从这个意义上讲，《新川菜经典》套书的出版打响了梳理川菜理念的第一枪。

刘明友：我认为，“新川菜”既是川菜发展的一个新起点，又是今后一段时间川菜发展的目标。“新川菜”的产生、发展和普及，对川菜的影响是巨大而深远的。首先，“新川菜”的发展方向是：从业态上讲，它将向更立体、更丰富的层面发展；从管理上讲，它还将进一步完善现代企业制度，进一步实行现代化管理；从机制上讲，它还将完善企业内在的创新机制，特别是在营销、服务、菜品等方面的创新机制，追求一流；从目标上讲，它要通过产业化、连锁化来提高川菜在全国市场的占有率；从技术上讲，它要更多地向民间、外菜系、西菜系学习，以不断提高、充实自己。“新川菜”的这种发展方向，很大程度上也就是整个川菜的发展方向。其次，

“新川菜”的产生、发展和普及，对于进一步提高川菜菜系在各大菜系中的竞争力，让川菜更快更好地走出夔门、跨出国门，对于进一步提高从业学艺人员的业务技能，对于进一步丰富老百姓餐桌上的菜肴美味，都具有重大的影响和推进作用。迎的是什么，需要掌握哪些知识。

邓星盈：诸位专家学者、业界大师和媒体资深记者的精彩发言，从不同的角度对“新川菜”作了各自的题解和阐释，概括起来，也就是现阶段对“新川菜”这个概念的权威定义。当然，随着时间的推移，“新川菜”必将从理论到实践都有新的发展。相信经过新一轮川菜浪潮的洗礼和市场的检验，“新川菜”会不断滋生繁衍，再过几年，当我们再来梳理的时候，“新川菜”已是一派繁花似锦了。

编者的话

吃在中国，味在四川。川菜因其取材广泛、调味多样、菜式适应性强的特点，千百年来倾倒过天下无数食客，也对形形色色的烹饪爱好者产生过魔幻般的附着力。

时代在进步，川菜在求新。川菜历史，原本就是一部不断求新求变、探索发展的历史。而当历史进入到公元二十世纪九十年代初，随着改革开放向纵深发展，巨大的物流带动巨大的人流，巨大的人流又导致东西南北口味“大串联”，相对于改革开放和时代进步的节奏，川菜的步伐滞后了，川菜因墨守成规而一度彷徨低迷了。1996年，一个以川菜产业为核心的融川菜经营、教学科研、食品开发为一体的大型川菜企业——巴国布衣诞生，该企业通过对川菜进行全面的反思，站在菜系的高度进行了系统全面的创新，以其全新的企业形象、独特的文化个性、自成体系的风味菜品一炮走红，由此引发了在本土全面滑坡的川菜业新一轮的发展浪潮。此后，一个个崭新的川菜企业应运而生。睿智的川菜职业家们继承传统又不拘泥于传统，深汲积淀深厚之巴蜀文化；立足本地菜系又不挤轧其他帮别，广纳天下菜系之特色精华；遵循大众化方向又不跟风赶潮，独辟特色鲜明之风味路线。他们以蓬勃的发展态势和辛勤的探索实践，促进了川菜业的全面复兴。此间，一大批能给川内川外人带来吃食兴奋而又不失川菜个性特色的“新川菜”诞生了，川菜重又呈现其秀逸的风姿。

所谓“新川菜”，从菜品的角度讲，就是在1996年以后的新一轮川菜浪潮中涌现出的、由那些实行现代化管理的大型川菜企业推出的、以风味菜为主体的、经过多方位创新的新菜品。这种植根民间的“新川菜”，一经诞生，便如沐春风，迅速繁衍，并在短短五、六年中，闯荡东西，风靡南北，蔚为壮观。《新川菜经典》一书，共收集了省内20多家“中华餐饮名店”、“四川省餐饮名店”等著名酒店的“新川菜”菜品864款。对

图书出版者而言，这已如浩大工程，而对不断滋生繁衍的“新川菜”而言，则只能窥其一斑。不过，本书的出版，相对于过去的五、六年是个句号，相对于将引领川菜业不断走向辉煌的“新川菜”却仅仅是个逗号，它是在为“新川菜”培土浇肥，以让祖国的川菜园地更加生机盎然、百花绽放。这便是编者的旨意所在。

为方便读者查阅，本书将各酒楼的864款菜品分为了“凉菜”、“炒菜”、“烧菜”、“蒸菜”、“汤菜”、“小吃”六册。除“小吃”外，其余各册的菜品，据其主料的不同，分别按“猪、牛、羊、鸡、鸭、鹅、兔、鱼、海鲜、野味、素菜”的顺序编排。“小吃”分册则按“蒸点”、“炸点”、“煮点”、“煎点”、“烤点”等顺序编排。每一款菜式，编者均按“菜品简介”、“原料”、“制作程序”、“操作要领”、“营养特点”几个部分编写，并配精美的图片一幅，以凸显其成菜过程及成菜效果。

本书在编写过程中，得到了巴国布衣风味酒楼、卞氏菜根香泡菜酒楼、石磨豆花庄、老房子餐饮管理有限公司、韩记紫砂炖品菜馆、全兴津泉大酒楼、陶然居风味饮食文化公司、成都饭店、大蓉和瓦缸酒楼、红杏酒家、新山城菜根香酒楼、芙蓉国、西藏饭店、巴谷园民俗川菜酒楼、新外滩酒店、绿洲大酒店、蜀凤园、海上海海鲜酒楼、繁华居餐饮娱乐公司、明珠国际酒店、紫薇酒店、钦善斋食府、子云亭饭庄、蜀江春餐厅、成都仁和川菜酒楼等酒楼的鼎力支持。这里要特别感谢“新川菜”的创始者巴国布衣餐饮发展有限公司及其所属的巴国布衣烹饪技术研究所和巴国布衣烹饪技术学院对本书出版的无私赞助和积极支持。同时，我们要感谢四川省烹饪协会、成都日报、成都商报、天府早报有关领导及专家学者对本书的支持和关心，感谢出版本书的四川人民出版社在编写期间给予的积极协作。

本书从策划到付梓，仅用了半年时间，实在仓促，加之编者水平所限，成书错误或疏漏之处难免，敬请各位专家和读者朋友斧正。

编者

2002年夏于成都



- | | | | |
|-------------|----|--------------|----|
| 菜根回锅肉..... | 1 | 红宫牛扒..... | 18 |
| 野菌回锅肉..... | 2 | 番茄烩牛柳..... | 19 |
| 苕块回锅肉..... | 3 | 干煸牛肉丝..... | 20 |
| 糍粑排骨..... | 4 | 野鸡红牛肉丝..... | 21 |
| 年糕腊肉..... | 5 | 椒盐牛脊髓..... | 22 |
| 香辣霸王肘..... | 6 | 藏式羊肺..... | 23 |
| 三丸麦穗肚..... | 7 | 泡椒羊杂..... | 24 |
| 火爆双脆..... | 8 | 蒜爆羊肉..... | 25 |
| 泡椒脆肚..... | 9 | 尖椒盐菜焗仔鸡..... | 26 |
| 西芹银杏脆肚..... | 10 | 歌乐山辣子鸡..... | 27 |
| 蒜香辣味肠..... | 11 | 冬笋三黄鸡..... | 28 |
| 辣子脆肠..... | 12 | 火锅鸡..... | 29 |
| 泡椒脆生肠..... | 13 | 芙蓉鸡片..... | 30 |
| 陈皮脆肠..... | 14 | 牛肝菌熘鸡片..... | 31 |
| 鸡菇熘猪肝..... | 15 | 虾盏碎米鸡..... | 32 |
| 鸿运猪手..... | 16 | 萝卜干炒鸡丝..... | 33 |
| 腊香蚕豆泥..... | 17 | 牡丹鸡片..... | 34 |
| | | 人生果鸡丁..... | 35 |
| | | 凤梨鸡球..... | 36 |
| | | 白玉凤珠..... | 37 |
| | | 家常凤冠..... | 38 |
| | | 烟笋煮鸡杂..... | 39 |

- | | | | |
|-------------|----|--------------|----|
| 红椒鸡胗..... | 40 | 鱼米之乡..... | 62 |
| 陈皮鸡肾..... | 41 | 香葱煎桂鱼..... | 63 |
| 川式香辣鸭腿..... | 42 | 生汆鲢鱼..... | 64 |
| 美极鸭下巴..... | 43 | 箱箱豆腐鱼..... | 65 |
| 红宫酱爆鸭舌..... | 44 | 荔枝鱼..... | 66 |
| 菜根酱爆鸭舌..... | 45 | 金玉满堂..... | 67 |
| 宫保鸭舌..... | 46 | 番茄鱼片..... | 68 |
| 青椒爆鸭舌..... | 47 | 川芎香辣乌鱼片..... | 69 |
| 山珍酱鸭舌..... | 48 | 竹荪蛋熘鱼片..... | 70 |
| 青椒鸭掌..... | 49 | 鲜熘乌鱼片..... | 71 |
| 村姑煎锅舌掌..... | 50 | 泡豇豆煸鲫鱼..... | 72 |
| 八宝辣酱..... | 51 | 风味烤全鱼..... | 73 |
| 干爆菊花肫..... | 52 | 松仁玉米烩财鱼..... | 74 |
| 芥兰双酱鹅肠..... | 53 | 椒盐黄花鱼..... | 75 |
| 蜀江家常兔..... | 54 | 豆花鱼..... | 76 |
| 水煮兔..... | 55 | 炆鲈鱼卷..... | 77 |
| 陶然串串兔..... | 56 | 剁椒干煎鲈鱼..... | 78 |
| 西芹香辣兔..... | 57 | | |
| 麦仁熘兔米..... | 58 | | |
| 酱爆兔花..... | 59 | | |
| 鱼香兔花..... | 60 | | |
| 酥面兔丁..... | 61 | | |



| | |
|---------------|-----|
| 锅煎鱼羊鲜..... | 79 |
| 金针银柳..... | 80 |
| 陈香银鳕鱼丝..... | 81 |
| 生菜鱼粒包..... | 82 |
| 大蒜鳝鱼卷..... | 83 |
| 泡椒鱼皮..... | 84 |
| 辣子盘龙鳝..... | 85 |
| 果仁爆鳝背..... | 86 |
| 炆锅泥鳅片..... | 87 |
| 麻花牛蛙..... | 88 |
| 辣味蛋黄蛙..... | 89 |
| 火焰牛蛙..... | 90 |
| 干煸牛蛙..... | 91 |
| 香辣海螺..... | 92 |
| 香辣田螺..... | 93 |
| 卞氏泡椒墨鱼仔..... | 94 |
| 新山城泡椒墨鱼仔..... | 95 |
| 七彩鱿鱼..... | 96 |
| 韭菜鲜鱿鱼..... | 97 |
| 雀巢秋椒海鲜..... | 98 |
| 奇妙油条虾..... | 99 |
| 香辣灯笼虾..... | 100 |



| | |
|--------------|-----|
| 红蜡水晶虾仁..... | 101 |
| 宫保虾仁..... | 102 |
| 芙蓉泡菜小煎虾..... | 103 |
| 川椒小龙虾..... | 104 |
| 野菜烩高蟹..... | 105 |
| 红杏霸王蟹..... | 106 |
| 玉米烩蟹肉..... | 107 |
| 蟹黄豆腐..... | 108 |
| 野山椒爆蟹..... | 109 |
| 芙蓉状元蟹..... | 110 |
| 鱼翅鸡淖..... | 111 |
| 三松炒鱼翅..... | 112 |
| 尖椒北极贝..... | 113 |
| 豉椒圣子皇..... | 114 |
| 川椒花甲..... | 115 |
| 一帆风顺..... | 116 |
| 泡椒鲜贝..... | 117 |



| | |
|--------------|-----|
| 鲜笋鹧鸪..... | 118 |
| 香辣仔鹧..... | 119 |
| 仔姜爆乳鸽..... | 120 |
| 乡间爆鸽肚..... | 121 |
| 尖椒爆雀肫..... | 122 |
| 吉祥拱猪..... | 123 |
| 人参菌王滑鹿肉..... | 124 |
| 酱鹿肉丝..... | 125 |
| 三菌烩蛇段..... | 126 |
| 蚂蚁桂花树..... | 127 |
| 松仁爆蜂蛹..... | 128 |
| 肥牛豆脑..... | 129 |
| 八珍豆腐..... | 130 |
| 三鲜豆腐..... | 131 |
| 老奶炒土豆..... | 132 |
| 葱油滑菇..... | 133 |
| 三菌竹荪卷..... | 134 |
| 香辣棒棒..... | 135 |

| | |
|------------|-----|
| 金沙玉米粒..... | 136 |
| 辣椒小炒..... | 137 |
| 青菜钵..... | 138 |
| 白果菜心..... | 139 |
| 西芹木耳..... | 140 |
| 咖喱蔬菜卷..... | 141 |
| 炆炒芦笋尖..... | 142 |
| 尖椒炒藕片..... | 143 |
| 外婆酸海椒..... | 144 |



菜根回锅肉

回锅肉乃传统川菜。菜根回锅肉则在传统菜的基础上采用独特做法，使其具有浓郁的乡村风味，微辣鲜香，口味独特。

炒

CHUAN CAI JING DIAN

新
菜
经
典



制作：卞氏菜根香泡菜酒楼

原料：

带皮二刀肉、侧耳根、青红椒、郫县豆瓣、味精、鸡精、白糖、豆豉、甜面酱各适量。

制作程序：

1. 先把侧耳根洗净切成5~6厘米长，青红椒去籽切成块，豆瓣、豆豉剁细，五花肉煮八成熟切成片。
2. 锅中烧混合油三成热时，加入五花肉，炒香后加入豆瓣、豆豉、甜面酱，炒香上色后加入侧耳根、青红椒、白糖、味精、鸡精，炒匀起锅装盘。

操作要领：

肉不宜煮过火，侧耳根要有根有叶。

营养特点：

侧耳根具有开胃健脾、醒酒解腻之功效。