



川菜王國書庫

创新川菜精华丛书

NEW *Innovate*

四川科学技术出版社

创新 川味 凉菜

田力 著



川王書
菜國庫

江苏工业学院图书馆
藏书章

菜精華丛书





豉茸凉瓜

金银猪肝

樱桃肉



豆豉兔



钵钵鸡





泡椒凤爪

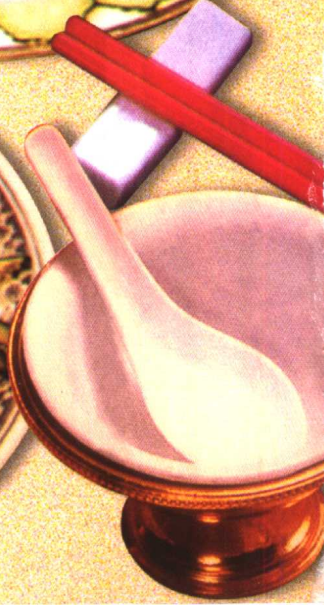
松仁玉米

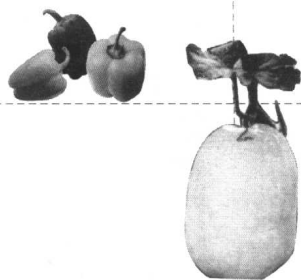
花仁鸭胗

醉鸡



甜椒鸭脯





前言

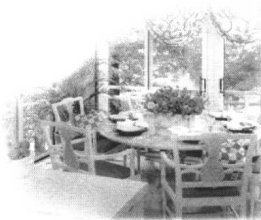
随着人们生活水平的提高,人们对日常膳食更加重视,更加讲究品味质量、营养价值以及对人体健康的影响。凉菜作为一种最宜佐酒的筵席菜式,广泛受到大众的喜爱。凉菜常作为其它菜肴的先导进入餐桌与用餐者见面,故在筵席格式中,所起的作用十分重要。营养丰富、色彩鲜艳、造型美观、刀工精细的凉菜,即使原料并不名贵,也能给人以美感,使人有垂涎欲滴的感觉。

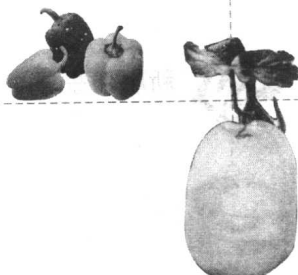
本书在川菜传统凉菜的基础上,结合川菜丰富的味型、多样的烹调技法,吸收参考其它菜系风味菜品,编写了较有新意的川式凉菜230余种。相信本书定能给许多烹饪爱好者及同行提供一个新思路。

书中不足之处,希批评指正。

编者

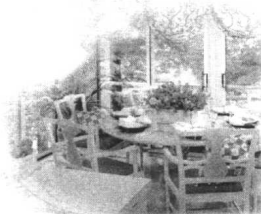
2000年7月18日



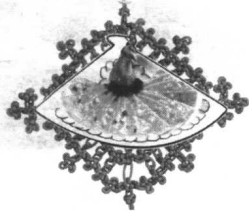


目 录

素菜类



- | | | |
|----------|-----------|----------|
| 炸满山红翠 2 | 青椒水豆豉 23 | 炸拌土豆 44 |
| 香炅侧耳根 3 | 酱香甜椒 24 | 酸辣土豆丝 45 |
| 香菜萝卜丝 4 | 家常厚皮菜 25 | 蒜炅青笋 46 |
| 金钩萝卜干 4 | 麻酱生菜 26 | 麻酱凤尾 47 |
| 花生仁萝卜干 6 | 鱼香青丸 27 | 蒜汁芦笋 48 |
| 珊瑚萝卜卷 7 | 藿香渍蚕豆 28 | 油焖高笋 49 |
| 珊瑚泡菜 8 | 藿香拌蚕豆 29 | 葱椒笋丝 50 |
| 芥末西芹 9 | 葱油蚕豆 30 | 双椒炅竹笋 51 |
| 糖醋香芹 10 | 盐水雪豆 31 | 凉拌韭黄 52 |
| 鱼香苦瓜丝 11 | 姜汁豇豆 32 | 花生仁贡菜 53 |
| 凉拌苦瓜 12 | 蒜茸豇豆 33 | 珍珠蕪头 54 |
| 橙味瓜方 13 | 多味荷兰豆 34 | 炅素腰花 55 |
| 珊瑚西兰花 14 | 冰淇淋藕片 35 | 芥辣薄片 56 |
| 焗辣西兰花 15 | 灯影苕片 36 | 碧绿双脆 57 |
| 香油黄花菜 16 | 双味脆皮莲叶 37 | 素什锦卷 58 |
| 烧拌茄子 17 | 凉拌子姜 38 | 炅玉米笋 59 |
| 凉拌茄泥 18 | 拌马齿苋 39 | 松仁玉米 60 |
| 糖粘茄条 19 | 芝麻素鸡 40 | 炅双菇 61 |
| 油拌茄条 20 | 酸辣芋丝 41 | |
| 蜜汁番茄 21 | 干煸土豆丝 42 | |
| 渣海椒 22 | 脆香土豆片 43 | |



鸡汁香菇 62

卤香菇 63

麻辣牛肝菌 64

金针银丝 65

三丝拌苕粉 66

凉拌银丝 67

麻辣粉皮 69

莲藕拌蕨菜 70

果味雪莲 71

美味双耳 72

子姜拌魔芋 73

红油腐丝 74

椒盐腐皮松 75

芝麻腐丝 76

五香豆筋 77

酱香腐干 78

花生仁拌腐丁 79

冲菜腐丁 80

糖粘菠萝 81

香油瓜丝 82

豉茸凉瓜 83

怪味花生仁 84

白玉花生仁 85

蒜茸竹叶菜 86

芝麻腰果 87

椰茸腰果 88

桂花板栗 89

五香板栗 90

麻酱板栗 91

糖粘杏仁 92

椒麻桃仁 93

酱酥桃仁 94

雀巢桃仁 95

糟醉银杏 96

畜禽类

芝麻肉丝 99

香酥风味肉片 100

冻桂花肉 101

酸菜白肉 102

子姜拌白肉 103

双味叉烧肉 104

葱香蛋卷 106

樱桃肉 107

炆肉末儿菜 109

醋酿青椒 110

肉酱菠菜 111

干豇豆老腊肉 112

藏红花仔排 113

豉辣排骨 114

茄酱排骨 115

糖醋排骨 116

甜酸猪手 117

花生仁皮冻 118

香糟火腿 120

红肠三丝 120

黄瓜耳丝 121

糊辣耳片 123

老坛子泡菜 124

芥末嫩肚花 125

姜汁肚片 126

鸡腿菇拌肚丝 127

金银猪肝 128

麻酱腰片 129

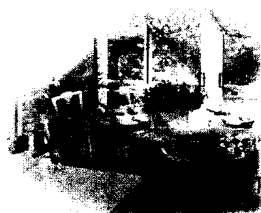
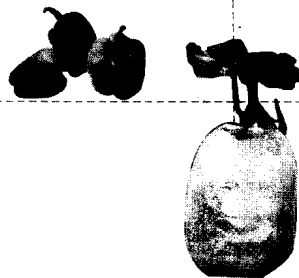
红汤腰片 131

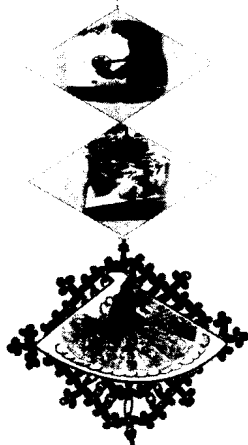
糟醉腰花 132

香酥酿班指 133
芽菜肥肠 134
五香毛牛肉丝 135
酥皮牛肉 137
软酥牛肉 138
麻辣牛肉干 139
咖喱牛肉干 140
椒盐酥髓 142
蒜泥环喉 143
椒麻黄喉卷 144
蒜茸黄喉 145
双味毛肚卷 146
红汤双脆 147
海椒兔丁 149
青椒兔丝 150
麻辣鱼丁 151
豆豉兔 152
葱油兔丁 153
鱼香兔丝 154
玫瑰兔丁 155
花生仁拌兔丁 156
洋葱兔丁 158
蒜椒兔丝 159
香辣兔腰 160
怪味鸡丝 161
花椒鸡丁 162
三油鸡片 163

柠檬鸡丁 164
侧耳根拌鸡片 166
凉粉鸡片 167
钵钵鸡 168
盐水金钱鸡 169
海蜇麻酱鸡 170
五香腐鸡 171
碗冻盐焗鸡 173
海蜇手撕鸡 174
芥末鸡丝 175
醉鸡 176
橘香凤冠 177
醉鸡腰 178
豆豉凤爪 180
泡椒凤爪 181
花生仁拌凤爪 182
花椒鸭丝 183
蒜薹鸭丝 184
菠萝拌鸭片 185
双色鸭卷 186
水晶鸭条 187
姜葱鸭条 188
西芹鸭肉 189
水晶鸭脑 191
香炆鸭舌 192
麻辣鸭血 193

芥末鸭掌 194
舌椒鸭脯 195
花生仁鸭胗 196
双椒炆胗花 197
盐水胗花 198
麻辣胗丝 199
糊辣胗把 200
剁椒鸭肠 201
椿芽抖鹅汤 202
双蛋糕 204
西红柿拌松花蛋 205
腐皮双黄卷 206
松花蛋拌豆腐 207
松花蛋拌粉皮 208
香卤鹌蛋 209



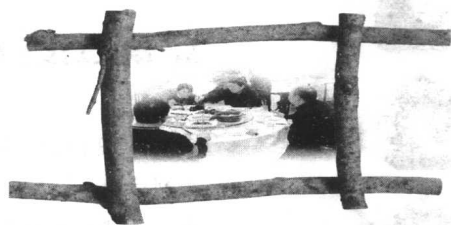


水产类

- | | | | |
|-------|-----|-------|-----|
| 葱油鱼条 | 212 | 双椒酥鱼 | 224 |
| 果味鱼丁 | 213 | 豆豉鱼 | 225 |
| 茄汁鱼条 | 214 | 麻辣鳝丝 | 226 |
| 葱椒鱼片 | 215 | 甜椒拌鳝丝 | 227 |
| 麻辣鱼柳 | 216 | 花椒鳝筒 | 228 |
| 芝麻酥鱼片 | 217 | 子姜鳝鱼丝 | 230 |
| 果味鱼条 | 218 | 芝麻酥鳝 | 231 |
| 三酱鱼条 | 219 | 芝麻鳝花 | 232 |
| 椒麻鱼条 | 221 | 香卤鳝鱼 | 233 |
| 软酥鲫鱼 | 222 | 辣酥鳅鱼 | 234 |
| 五香酥鱼 | 223 | 陈皮鳅鱼 | 235 |

海鲜类

- | | | | | | |
|------|-----|-------|-----|-------|-----|
| 脆皮鲜贝 | 238 | 金钩青豆 | 250 | 山药鱼柳 | 262 |
| 怪味螺片 | 239 | 金钩麻花笋 | 251 | 奇味鱼袍 | 263 |
| 炒田螺 | 240 | 红油沙丁鱼 | 252 | 灯影鱼片 | 264 |
| 酱收蛙腿 | 241 | 蒜茸墨鱼仔 | 253 | 生片三文鱼 | 265 |
| 滑拌虾仁 | 242 | 香辣墨鱼仔 | 254 | 凉瓜拌蜇丝 | 266 |
| 姜汁甜虾 | 243 | 韭黄墨鱼仔 | 255 | 蒜香鲜海参 | 267 |
| 姜葱酥虾 | 244 | 双味鲍脯 | 256 | 银芽海参 | 268 |
| 糖醋鲜虾 | 245 | 椒油鱿鱼卷 | 257 | 泡椒海参 | 269 |
| 麻辣酥虾 | 246 | 青椒鱿鱼丝 | 258 | 生菜象拔蚌 | 270 |
| 麻辣龙虾 | 248 | 辣豉带鱼 | 260 | 嫩芹蛭肉 | 271 |
| 西芹虾球 | 249 | 五彩鱼皮 | 261 | 豉椒青口 | 272 |



吉菜兴



炸满山红翠



味 型:椒盐味。

烹制方法:炸。

特 点:色泽美观,香味浓郁,风味独特。

原料组配:

- 1.主 料:侧耳根50克。
- 2.调辅料:精盐15克,味精1克,花椒粉2克,干细淀粉20克,精炼油1000克(耗20克)。

制作方法:

1.锅置中火上,放入精盐炒香至黄后,取出拌入味精、花椒粉调制成椒盐味。

2.侧耳根摘洗干净,沥干水分,加干细淀粉拌匀待用。

3.锅置旺火上,加精炼油烧至七成油温,放入侧耳根油炸至脆,捞出沥干油,装入盘中撒上椒盐即成。

注意事项:

- 1.侧耳根宜选用叶片,若过长可折成两节。
- 2.扑粉适量,油炸时注意应油炸至发硬方可捞出使用。

适用范围:

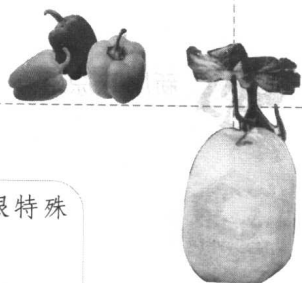
风味筵席冷菜。

香炆侧耳根



味 型:糊辣味。

烹制方法:炆。



特点: 咸鲜香辣, 粉绵可口, 具侧耳根特殊香味。

原料组配:

1. 主料: 侧耳根茎150克。
2. 调辅料: 精盐3克, 味精1克, 芝麻油10克, 干辣椒节8克, 花椒油5克, 精炼油30克。

制作方法:

1. 侧耳根茎淘洗干净, 切成6厘米长的段, 放入沸水中氽约2分钟断生后捞出, 沥干水分待用。
2. 锅置中火上, 加精炼油烧至四成油温, 放入干辣椒节炒至色金黄, 倒入侧耳根茎翻匀, 下精盐、味精、花椒油、芝麻油炆入味后, 起锅晾冷, 装盘成菜。

注意事项:

1. 侧耳根选料时只能选用嫩茎, 不能用叶片。注意淘洗净泥沙。
2. 侧耳根茎炆制前须氽断生, 才能保证成菜后口感粉绵可口。
3. 注意控制火候, 避免干辣椒焦糊。

适用范围:

筵席时令冷菜。

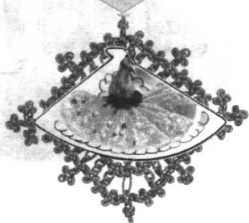


香菜萝卜丝

味型: 酸辣味。

烹制方法: 拌。

特点: 酸辣爽口, 风味独特。



原料组配:

- 1.主 料:红皮萝卜300克。
- 2.辅 料:香菜50克。
- 3.调辅料:精盐4克,味精1克,醋15克,辣椒油20克,芝麻油10克,酱油5克,葱花10克,花椒油5克。

制作方法:

1.红皮萝卜洗净,削去表皮,切成长约10厘米、粗约0.2厘米的丝,放入盆中加入适量精盐腌渍片刻,挤去过多水分。

2.香菜经摘净后洗涤干净,切成短节待用。

3.将萝卜丝、香菜节放入碗中,加入精盐、味精、

醋、酱油、辣椒油、芝麻油、花椒油、葱花拌匀,装入圆盘即可。

注意事项:

- 1.萝卜丝粗细均匀,腌渍时注意精盐用量宜少。
- 2.现拌现食。

适用范围:

风味小菜,佐饭最宜。

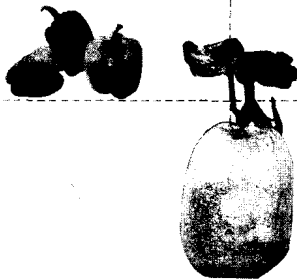
金钩萝卜干



味 型:怪味。

烹制方法:拌。

特 点:色泽美观,脆嫩鲜香。



原料组配:

- 1.主料:胡萝卜1000克。
- 2.辅料:金钩30克。
- 3.调辅料:精盐3克,味精1克,芝麻酱20克,白糖5克,酱油5克,醋10克,辣椒油20克,花椒粉2克,芝麻油5克,熟芝麻1克,料酒5克,鲜汤20克,葱丁30克。

制作方法:

1.胡萝卜洗净后,在萝卜上割螺旋形花纹,晾干于室外风干。然后将萝卜干取下用温水洗净挤干水分,切成豌豆大小的丁。

2.金钩淘洗干净装碗内,加鲜汤、料酒上笼蒸一

会儿,取出待用。

3.将精盐、味精、芝麻酱、白糖、酱油、醋、辣椒油、芝麻油、花椒粉、熟芝麻放入碗中调匀解散制成怪味味汁。

4.将金钩、萝卜干、葱丁同装一碗,先加少许精盐拌和,再加怪味味汁拌匀装盘成菜。

注意事项:

- 1.金钩要淘洗干净,蒸制时要过心。
- 2.萝卜干要洗净并挤干水分。
- 3.怪味拌制时注意应各味俱备,相互不压抑。

适用范围:

筵席冷菜,或作小菜。





花生仁萝卜干



味 型:麻辣味。

烹制方法:拌。

特 点:色红亮,麻辣脆嫩,滋味悠长。

原料组配:

- 1.主 料:胡萝卜1000克。
- 2.辅 料:花生仁60克。
- 3.调辅料:精盐3克,酱油10克,辣椒油30克,味精2克,花椒粉1克,芝麻油10克,白糖1克,醋5克,葱丝20克。

制作方法:

1.胡萝卜洗净,用刀在胡萝卜上割制螺旋形花刀(深约1/2),然后将其晾晒于户外,自然风干。

2.花生仁用炒盐低温炒制,至酥脆后取出晾冷,搓去外衣待用。

3.将晒干的胡萝卜用沸水烫软,冲洗干净,切成花生仁大小的丁,置于碗中加精盐、味精、酱油、白糖、醋、葱丝、辣椒油、花椒粉、芝麻油拌入味,最后下花生仁和匀,装盘即成。

注意事项:

1.胡萝卜干制作宜在冬春季节,可放坛内保存,四季均可拌食。

2.胡萝卜干食用前须用沸水烫制回软。

3.拌制时应注意油脂宜重,滋润鲜香,味应浓厚。

适用范围:

零餐,佐酒佐餐最宜。