

精选川味家常菜口袋书系列

川菜

麻辣鸡片

特色：此菜风格独具，麻辣味厚，增进食欲。

原料：土鸡七百五十克，红油辣椒一

百克，香油三十克，酱油二十克，醋

十克，花椒末二十克，豆瓣酱熟油

十克，精盐五克，生姜粒十克，葱

油五克，大葱粒十克

制作过程：一、将土鸡宰杀洗净，

去内脏，焯水二十分钟至熟，

捞起晾冷，切成薄片。

三、鸡片同调味品拌匀，放置五

分钟装盘成菜。



菜

■ 卢仁成 编著
■ 黄家明 审定



四川出版集团·四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

凉菜/卢仁成编著. - 成都:四川科学技术出版社,
2005.1(2005.4重印)
(精选川味家常菜口袋书系列)
ISBN 7-5364-5621-2

I. 凉... II. 卢... III. 凉菜-菜谱-四川省
IV. TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 104294 号

凉 菜

——精选川味家常菜口袋书系列

编 著 者 卢仁成
审 定 黄家明
摄 影 卢仁成
责任编辑 宋小蓉
封面设计 韩健勇
版面设计 康永光
责任校对 缪栋凯 翁宜民 苏晓宁
责任出版 周红君
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都盐道街3号 邮政编码 610012
开 本 880mm×1230mm 1/64
印 张 3.25 字数 60 千 插页 2
印 刷 成都科刊印务有限公司
版 次 2005 年 1 月成都第一版
印 次 2005 年 4 月成都第二次印刷
印 数 3 001 - 6 000 册
定 价 7.00 元
ISBN 7-5364-5621-2/TS·393

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市盐道街3号

邮政编码/610012

前言

QIANYAN

凉菜，其种类较多，既有本身就可以直接吃的“生菜”，也有通过加热待凉后随时可吃的“冲菜”，还有经炸收后的凉菜，如“花椒肉丁”等。最具代表性的凉菜“蒜泥白肉”又是拌菜的一种。拌菜是凉菜的一个重要分

支，它是将烹饪原料经过加热后，再按味型调成麻辣味、咸鲜味、咸甜味、烩辣味、怪味、家常味等。

凉菜是美食前言、美食序曲。它是宴席大餐的基调，是家庭的常见佐餐，还是佐酒者的最爱之一。

作者简介

卢仁成：四川什邡人，1960年6月15日出生，现供职于四川德阳旌湖宾馆。1981年毕业于四川省饮食服务技工学校温江班。1981年至今在乌鲁木齐新疆饭店、北京华川饭庄、昆明峨眉酒家、什邡饮食服务公司、德阳大酒店事厨，其间曾在南非、法国交流厨艺。

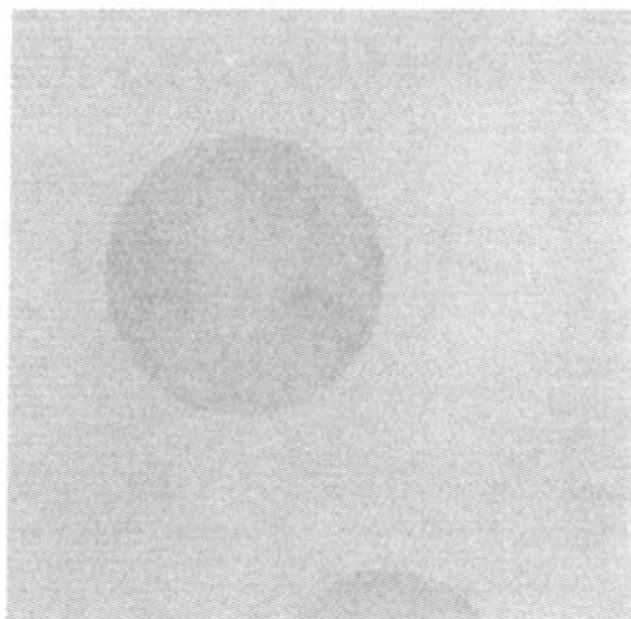
现为特三级烹调师，中国烹饪大师，四川烹协理事，名厨联谊会委员，德阳市烹协常务副会长。德阳摄影家协会会员，德阳市曲艺家协会会员，德阳市围棋协会理事。

目 录

MULU MULU

春

- 地芽三丝 2
- 生拌侧耳根 4
- 椿芽白肉 6
- 怪味花仁 8
- 葱茸核桃仁 10
- 红油腰丝 12
- 茶鸭盐蛋 14
- 红曲土豆 16
- 生拌凤尾 18
- 花生仁兔丁 20
- 豉汁酱牛肉 22
- 椒麻舌片 24
- 韭菜豆腐干 26
- 肚丁拌腐干 28
- 蒜茸仔鸡 30



目录

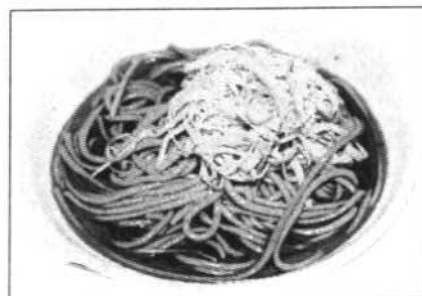


- 32 胭脂萝卜
- 34 葱酥鱼条
- 36 青椒脆螺
- 38 椒盐带鱼
- 40 拌大头菜丝
- 42 红油笋尖
- 44 拌冲菜
- 46 糖醋子姜
- 48 煨辣鸭舌
- 夏**
- 50 泡椒韭黄
- 52 凉拌绿豆芽
- 54 醉鸡
- 56 生拌洋葱
- 58 葱茸仔鸡
- 60 冰汁蜜桃

MULUMULU

目 录

蘸酱黄瓜	62
旱蒸茄子	64
豆瓣子姜	66
颞头牛肉丝	68
冷炆莴笋	70
茄汁鱼柳	72
香菜牛百叶	74
芥末鹅掌	76
糖醋蜇丝	78
蒜苗胡萝卜丝	80
鱼香蚕豆	82
灯影鸡片	84
蜜汁番茄	86
如意蛋卷	88
韭菜仔肚	90
红椒藕丁	92



目 录



94 蒜泥白肉

96 绿豆冻肘

秋

98 家常凉粉

100 上霜腰果

102 香菜牛杂

104 双豆青菜粒

106 百合南瓜

108 秋余辣子

110 炆黄瓜凤爪

112 辣酱白菜

彩 插

114 生拌苦瓜

116 椒盐佛手卷

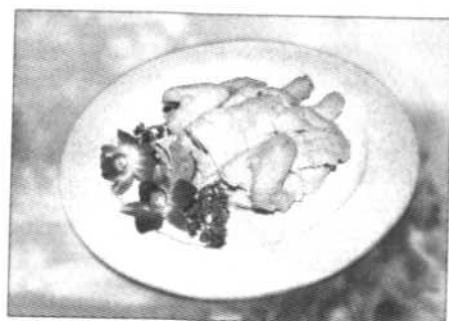
118 米椒滑菇

120 红油平菇

MULUMULU

目 录

- 泡椒酥胡豆 122
- 水晶大虾 124
- 大葱耳片 126
- 芥末三文鱼丝 128
- 姜汁豇豆 130
- 麻辣鸡块 132
- 笋片地木耳 134
- 芥末山菜薹 136
- 芝麻肉丝 138
- 姜汁鸡块 140
- 凉拌空心菜 142
- 冬
- 金钩花菜 144
- 山黄瓜热拌白肉 146
- 花椒香肠 148
- 秘制酱肉 150



目 录

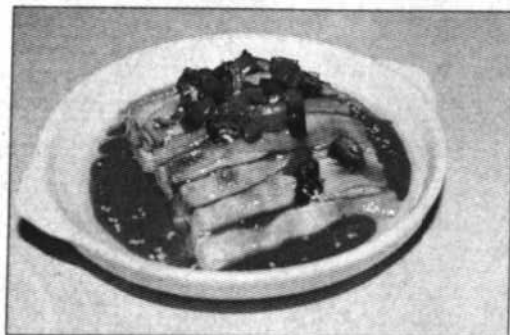


- 152 荞面肘肉
- 154 泡椒青菜头
- 154 剁椒冬菜头
- 158 麻糖苕松
- 160 豉油鸡
- 162 烧椒鹅肠
- 164 酸辣葵菜
- 166 虫草盐水鸭
- 168 麻辣板兔
- 170 小葱拌豆腐
- 172 酥皮排骨
- 174 陈皮牛肉
- 176 菜花鱼丝
- 178 红油粉丝
- 180 蒜茸西兰花
- 182 芥末鱼肚

MULUMULU

目 录

- 葱油鱿鱼卷 184
- 椒盐虾盏 186
- 山椒口蘑 188
- 花仁萝卜干 190
- 鱼香豌豆 192
- 菊花板栗 194
- 撒糖蛋松 196



中国图书馆分类法(第4版)

凉菜

LIANGCAI

中国图书馆分类法(第4版)

——精选川味家常菜口袋书系列

编著 卢仁成
审定 黄家明

四川出版集团
四川科学技术出版社

春

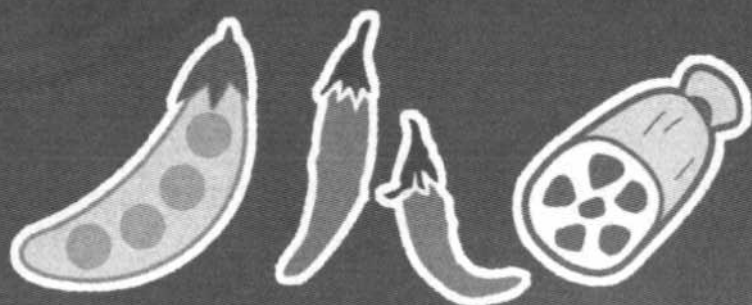
万物复苏，桃红柳绿，
莺歌燕舞，宜食清鲜嫩芽
之物，味重鲜香。

CHUANWEI LIANG CAI

地芽三丝

特 色

此菜富含维生素
素，是川菜家喻户晓
的风味菜肴。



A decorative image on the left side of the page. It features a woven basket containing various vegetables, including what appears to be a head of cauliflower and some leafy greens. In the foreground, there is a small white bowl filled with a dark, chunky dressing or sauce. A small white flower is placed next to the bowl. The background is a textured, light-colored surface.

原料

枸地芽 100 克

莴笋 100 克

熟鸡肉 50 克

青菜头 50 克

精盐 3 克

红油 50 克

酱油 10 克

味精 3 克

制作过程

1. 将莴笋、熟鸡肉、青菜头切成二粗丝(1厘米见方), 加1克精盐拌匀。

2. 将枸地芽择洗干净, 入沸水锅中氽熟。

3. 滤干枸地芽等原料水分, 将调料放入其中拌和均匀, 装盘成菜。

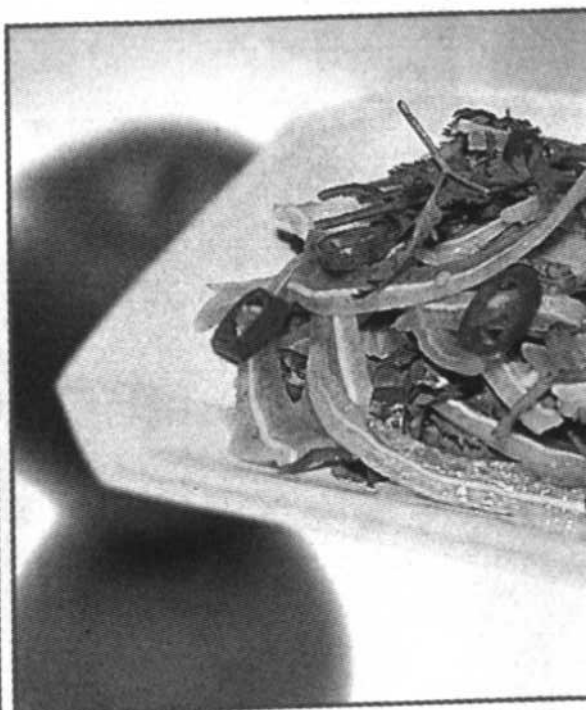
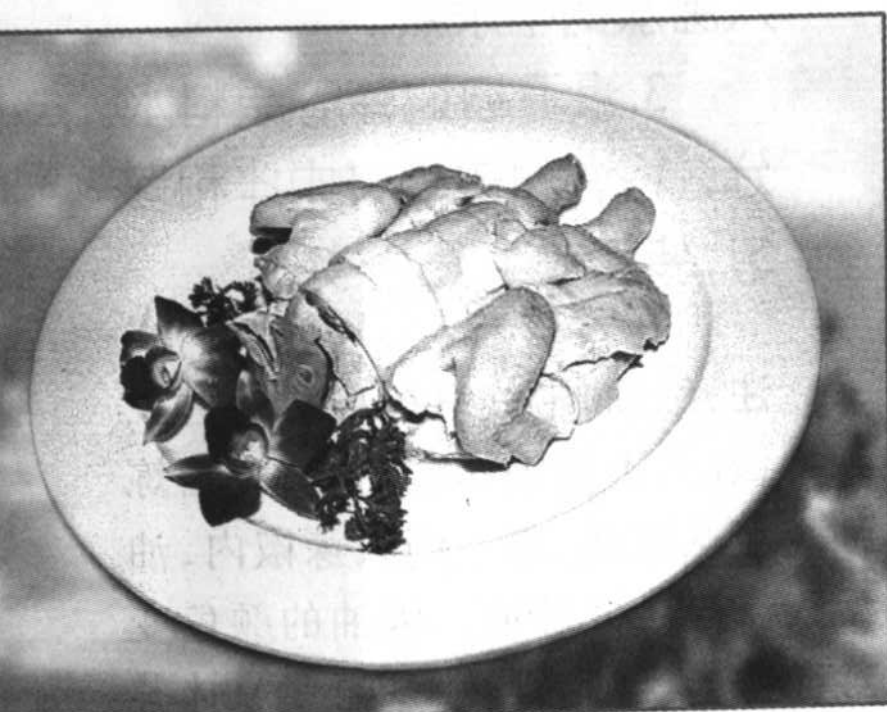
注:红油, 干红海椒(辣椒)磨成细末, 装入不锈钢钵或瓦钵, 将精炼油烧至八成热, 逐一倒入辣椒内, 油浸入辣椒中成辣油, 因油的颜色变红而称为红油。红油是川菜凉拌菜中不可缺少的主要调料之一。

大厨点拨

枸地芽以清明前采摘的为好, 入沸水中氽的时间不能太久, 断生为准。

生拌侧耳根

CHUANWEILIANGCAI



特 色

此菜维生素的含量较大,是川菜大众菜肴,具有药用价值。

原 料

侧耳根(即:鱼腥草)200克

精盐3克

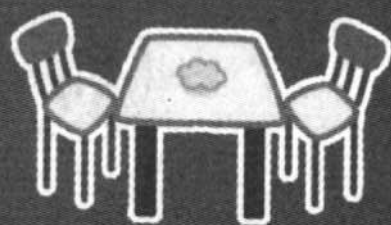
红油50克

酱油10克

白糖5克

醋10克

味精3克

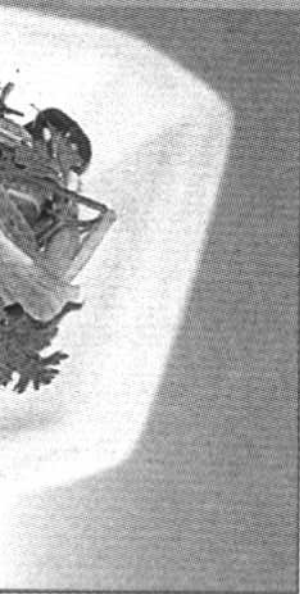


制作过程

1.将侧耳根用纯净水洗净，加精盐拌匀。

2.将调味品全部放入侧耳根中拌匀。

3.把拌好味的侧耳根放置5分钟后，装盘食用。



大厨点拨

侧耳根以山上野生的为最佳，有侧耳根特殊香味。

特色

此菜富含维生素、蛋白质、脂肪。是川菜经典,春季时令菜。



椿芽白肉

CHUANWEILIANGLAI

原料

椿芽100克
猪后腿肉500克
红油50克
精盐5克
酱油10克
花椒5克
老姜5克
味精3克

