

四川菜谱

(一)

· 内部资料 ·

四川省蔬菜水产饮食服务公司

《四川菜谱》编写小组

一九七七年七月

编 印 说 明

四川菜肴的烹饪技术，具有悠久历史，是广大劳动人民在生产实践过程中不断创造和积累起来的宝贵遗产。解放以来，在毛主席革命路线指引下，经过全省饮食行业广大职工的努力，川菜烹饪技术获得了新的发展和提高。

我省饮食行业广大职工，认真学习马列主义和毛泽东思想，坚持党的基本路线，以阶级斗争为纲，批判修正主义，批判资本主义，不断总结经验，继续革新，不断前进，努力提高服务质量，更好地为工农业生产服务，为生活服务，为巩固无产阶级专政服务。

为了批判地继承和发展祖国的烹饪技术，我们邀请了一部分有实际操作经验的厨师和专业人员，组成老、中、青三结合的编写小组，收集各地方风味菜，整理编写了这本《四川菜谱》（计二百六十四个菜品，并附部分名词术语解释），供各地饮食业培训班教学和广大职工学习时参考。

由于我们政治思想水平和业务技术水平低，经验不足，错误之处，在所难免，希望全省饮食行业广大革命职工提出宝贵意见，以便将来作进一步修改。

《四川菜谱》编写小组

一九七四年九月十日

目 录

肉 食 菜 类

(一) 猪 肉

回锅肉	1	豆渣猪头	15
生爆盐煎肉	2	烤酥方	17
小滑肉	2	软烧方	20
脆滑肉	3	早蒸回锅肉	21
酱爆肉	4	早蒸香辣回锅肉	22
锅耙肉片	5	软炸蒸肉	23
合川肉片	6	蒸冬菜肉饼	24
麻辣肉片	7	荷叶蒸肉	25
水滑肉片	8	卷筒咸烧白	26
抄手肉片	9	夹沙肉	27
江津肉片	10	罐烧肉	28
鲜溜肉片	11	咸烧白	29
鱼香肉丝	11	香糟肉	30
榨菜肉丝	12	苕菜狮子头	30
甜椒肉丝	13	粉蒸肉	31
家常肉丝	14	板栗烧肉	32
葱白溜肉丝	15	杏仁烧肉	33
		陈皮烧肉	34
		锅烧肉	35

红烧大肉	36
芙蓉肉糕	37
蒜泥白肉	38
回锅腊肉	38
回锅香肠	39
家常香肠	40
四鲜肉脯	40
软炸蹄膀	41
炸溜肉卷	42
烟熏排骨	43
清汤元子	44
白菜元子	45
生烧连锅汤	46
奶汤杂烩	47
攒丝杂烩汤	48
焦皮肘子	50
干烧豆瓣肘子	51
绿豆冻肘	51
白云肘子	52
水晶肘子	53
蒜泥拌冻肘	54

(二) 牛 羊 肉

干煸牛肉丝	55
水煮牛肉	56
毛牛肉	57

火鞭牛肉	58
烧牛头方	59
卤牛肉	60
灯影牛肉	61
酿牛尾	63
锅酥牛肉	64
清炖牛肉汤	65
清炖枸杞牛冲汤	66
清炖牛尾汤	66
桂花羊肉	67

(三) 兔 肉

广汉缠丝兔	68
鲜溜兔丝	69
香油兔丁	70
焖辣兔块	70
麻辣兔块	71

(四) 内 脏

白油猪肝	72
鱼香肝片	73
炸桃腰	74
软炸腰卷	75
椒盐肝卷	76
毛肚火锅	77
兰花肚丝	78

蚕丝肚	79
炒杂办	80
火爆牛环喉	81
火爆牛肚梁	82
火爆腰花	83
火爆肚头	83
炸斑指(一)	85
炸斑指(二)	86
鱼香斑指	87
清汤腰方	88
菠饺银肺	89
冬菜腰片汤	90
玻璃肚头汤	91
竹参肝膏汤	92
肥肠豆沙汤	93
红烧环喉	94

(五) “三蒸九扣” 中的菜品

清蒸杂烩	95
蒸蛋皮肉卷	96
扣鸭	97
扣肉(即烧白)	98
红烧羊肉	99
芝麻元子	100
糯米饭	101
姜汁热肘子	101
扣鸡	102
酥肉汤	103
楂辣椒蒸肉	103
楂肉	105
虾羹汤	106

鸡 鸭 菜 类

(一) 鸡

糊辣鸡丁	107	香辣鸡丁	110
辣子鸡丁	108	锅贴鸡片	111
碎米鸡丁	109	芙蓉鸡片	113
花椒鸡丁	109	青椒鸡丝	114
		鸡茸银条	115
		豆绿鸡丝	115

溜鸡丝	116
醋溜鸡	117
小煎鸡	118
格呢仔鸡	119
怪味鸡块	120
椒麻鸡	120
鸡豆花	121
雪花鸡淖	122
鸡塔	123
三菌炖鸡	124
桃酥鸡糕	125
汗蒸全鸡	126
八宝糯米鸡	127
叉烧全鸡	128
椒盐八宝鸡	130
陈皮鸡	131
生烧鸡翅	132
热味姜汁鸡	133
网油鸡卷	134
油淋仔鸡	135

(二) 鸭

虫草鸭子	136
白市驿板鸭	137
樟茶鸭子	138
蛋酥鸭子	139
香酥鸭子	140
烟熏鸭子	141
八宝酿鸭	142
枕头鸭子	143
茱芋烧鸭	145
红烧鸭卷	146
红烧鸭舌掌	147
蕃茄烩鸭腰	149
溜鸭肝	149
鲜溜鸭肝	150
豆渣鸭子	151
炒鸭脯	152
姜爆鸭丝	153

鱼 虾 菜 类

豆瓣鲫鱼	155	软烧大蒜鲢鱼	157
豆腐鲫鱼	156	大蒜烧鲢鱼	158

泡菜鱼	159	半汤鱼	171
豆瓣石巴鱼	160	包烧鱼	171
肉丝鲢鱼	161	汗蒸脑花鱼	173
糖醋脆皮鱼	161	干烧岩鲤	174
糖醋鱼片	162	芹黄鱼丝	175
炆锅鱼	163	清蒸瓦块乌鱼	176
酱糟酥鱼	164	红烧甲鱼	177
松子鱼	165	干煸鱧鱼	178
葱酥鱼	166	家常鱧鱼	179
五色鱼元	167	醉鲜虾	180
清汤酸菜鱼卷	168	生爆虾仁	181
菜鱼汤	170	软炸虾包	182

海 味 菜 类

干烧玉脊翅	184	酸辣鱿鱼汤	188
家常海参	185	肝油海参	189
鸡皮鱼肚	186	红烧鱼唇	190
干煸鱿鱼丝	187	绣球干贝	191

蔬 菜 菜 类

麻辣豆腐	192	口袋豆腐(二)	194
口袋豆腐(一)	193	珍珠豆腐	195

鱼香豆腐	196	青椒炒大头菜	210
家常豆腐	197	素炒豌豆尖	211
烩千张	198	蟹黄凤尾	212
锅贴豆腐	199	干煸冬笋	212
锅贴蚕豆	200	炆绿豆芽	213
鱼香茄饼	201	家常牛尾笋	214
椒盐茄饼	203	火腿烧黄秧白	215
馅子鱼鳞茄	203	干贝烧凤尾	215
鸡蒙葵菜	204	干贝烧冬苋菜	216
白汁菠菜卷	206	盐白菜冬笋	217
奶汤素烩	207	烧冬笋拌芹黄	217
清汤白菜	208	缠丝豆角	218
鸡皮慈笋	209	花仁萝卜干	219
白汁菜心	210	素拌三丁	220

蛋 菜 类

椿芽烘蛋	221	凤眼鸽蛋	223
椿芽嫩蛋	221	酿鸽蛋	224
馅子嫩蛋	222		

甜 食 菜 类

冰糖银耳	226	广柑鲜果羹	228
八宝锅珍 (清真)	226	酿梨	229
粘糖羊尾	227	酿玫瑰锅炸	230

玫瑰锅炸	231	炸豆沙球	236
银耳鸽蛋糊	232	雪塌桃脯	236
核桃泥	233	琉璃茄子	237
酥扁豆泥	234	玫瑰茄饼	238
炒红苕泥	234	冰汁蕃茄	239
八宝荷花苕泥	235		

其 它 菜 类

红烧熊掌	241	软炸荷花	249
凉拌鹿肉	242	炸春卷	250
肉末粉条	243	鸳鸯锅贴	251
生烧筋尾舌	244	金鱼闹莲	253
叉烧宣腿	245	红烧什锦	254
菊花火锅	246	鸡肘心汤	255
家常田鸡	247	穿衣花仁	256
家常脑花	248	酸辣虾羹汤	257
名词术语解释	259		

肉 食 菜 类

(一) 猪 肉

回 锅 肉

回锅肉，在我省群众中是家喻户晓的传统菜品，具有一定代表性。色味俱佳，配以青蒜苗合炒红绿相衬，特点是咸中带甜，微辣，味浓而香。

主料： 猪肉	一斤二两		
辅料： 蒜苗	一两三钱	化猪油	六钱
调料： 郫县豆瓣	五钱	甜酱	二钱
甜红酱油	三钱	川盐	一分

烹制方法：

1. 选用二刀猪腿肉一斤二两，去净残毛，刮洗干净，入汤锅内煮二十分钟，以煮至皮软时为适宜，捞出稍晾，切成二分厚，一寸二分宽，一寸五分长肥瘦相连的片。豆瓣剁细，蒜苗洗净，切成寸节子¹。

2. 炒锅²放中火上，下化猪油³烧至五成热⁴时，将肉片下入炒转，撒盐炒至吐油时，将肉片拨在一边，下川盐、豆瓣、甜酱，煸出香味后，与肉片合炒均匀，再把蒜苗加入炒熟，最后放入甜红酱油搥匀，起锅盛于盘中即成。

生爆盐煎肉

选用半肥瘦的猪腿尖肉，配蒜苗煎炒而成。颜色红亮，味鲜而香，略带辣味，宜于下饭。

主料：猪肉 五两
辅料：混合油 二两五钱 蒜苗 二两
调料：豆瓣 五钱 川盐 二分
豆豉 三钱

烹制方法：

1. 选用去皮肥瘦相连腿尖肉，均匀地切成约一寸半长，一分厚的薄片。蒜苗洗净，切成寸节子。

2. 炙锅⁵，锅置旺火上，下混合油⁶烧至约六成热时，下肉片略炒几下，放盐，再反复煎炒至吐油，并微现白色时，即下豆瓣、豆豉炒散，油呈红色后，再下蒜苗，继续炒到蒜苗刚刚断生⁷时即行起锅。

小滑肉

小滑肉比一般“滑肉片”为小，故名。富有四川鱼香味，味浓鲜香，佐酒下饭均可，深受群众欢迎。

主料：猪肥瘦肉 五两
辅料：水发木耳 五钱 净鲜笋 一两
混合油 二两五钱
调料：白葱头 一两 泡红辣椒 六钱
大蒜 三钱 姜 二钱

白糖	二钱	醋	二钱
川盐	二分	料酒	二钱
酱油	二钱	水豆粉	一两

烹制方法：

1. 选肥瘦相连的猪肉，水发木耳⁸，鲜笋（生的要汆⁹熟），均切成指甲片¹⁰，葱白选匀净的切大葱花，姜、蒜切成姜米¹¹、蒜米¹²，泡辣椒去籽剁细。

2. 肉片用水豆粉¹³、盐、酱油、料酒¹⁴拌合均匀。另用一碗将白糖、醋、酱油、料酒、水豆粉及切好的葱花、木耳、鲜汤¹⁵少量兑成滋汁¹⁶。

3. 炒锅炙后置旺火¹⁷上，下油在锅内烧至七成热，将码好的肉片放入锅内炒散籽¹⁸，拨在一边，即下泡辣椒、姜米、蒜米、笋子煸出香味，再与肉片合炒，炒匀后，用炒瓢¹⁹将滋汁荡匀，从锅边烹下搥转，几簸起锅即成。

脆 滑 肉

此菜肉质细嫩，油渣酥脆，姜、葱、蒜香味突出，滑爽可口，富有浓厚的地方风味。

主料：	肥瘦猪肉	各二两		
辅料：	猪板油渣	一两	混合油	三两
	姜米	一钱	葱花	五钱
	蒜米	一钱		
调料：	酱油	一两	川盐	一钱
	胡椒面	二分	味精	二分
	白糖	二分	水豆粉	三钱

烹制方法：

1.将瘦肉用刀排松，连同肥肉切成一分五见方的小颗，板油渣也切成大小相同的颗粒。

2.将肥瘦肉颗装入碗内，加进水豆粉二钱，川盐五分，酱油二钱拌匀。另用一碗，将葱花²⁰、姜、蒜米、味精、胡椒面、川盐、酱油、水豆粉、鲜汤六钱，白糖兑成汤汁。

3.炙锅放旺火上，舀入混合油烧至七成热，再放进拌匀的猪肉，不断翻炒至肉颗散籽时，即烹入汤汁炒转后，放进板油渣，簸转起锅入盘。

酱 爆 肉

酱味浓厚，鲜美醇香，回味微甜，油而不腻。

主料：	猪腿肉	五两		
辅料：	蒜苗	二两	混合油	一两
调料：	甜酱	六钱	白糖	五分
	酱油	三钱		

烹制方法：

1.将肉煮至皮软肉实刚断红(即将瘦肉切开不见血)时，取出晾冷，切成约二寸五长，一分厚的长方形片子；蒜苗洗净切成寸节子。

2.炒锅炙好放在旺火上，下油烧至约六成熟时，下肉爆炒至吐油时下甜酱、白糖、酱油，继续炒至甜酱散籽时，再下蒜苗爆炒到肉似灯盏窝，蒜苗断生时即行起锅。

锅 粑 肉 片

此菜是将一般的锅粑，经过厨师烹制后变为较高的、名而不贵的、群众喜爱的菜肴。成菜后，肉片鲜嫩，锅粑酥脆，味甜酸而香，趁热取食，其味尤美。因淋肉片时，要在堂面上发出响声，故又名“堂响肉片”。

主料：	大米锅粑	四两	猪腰柳肉	三两
辅料：	水发香菌	三钱	菜油	二斤耗二两
	葱白	二钱五分	姜片	一钱
	水发玉兰片	一两	蒜片	一钱
	化猪油	一两	泡辣椒	二根
调料：	酱油	三钱	醋	四钱
	川盐	一钱	白糖	三钱
	鲜汤	一斤五两	水豆粉	七钱
	味精	二分		

烹制方法：

1.猪腰柳肉用刀片去白筋，横着肉纹，斜切成一寸半长，八分宽的薄片，用水豆粉一钱、料酒一钱、盐一分在碗内把肉片码起。水发玉兰片²¹、香菌用刀片成薄片，泡辣椒去籽，和葱白都切成马耳朵葱²²节子。鲜汤、盐、白糖、醋、料酒、水豆粉、酱油、味精等在碗内兑成滋汁。

2.猪油放在锅内，在旺火上烧至七成熟，将肉片放入炒散，即加入姜片²³、蒜片²⁴、葱及玉兰片、香菌、泡辣椒等炒数下，随即将碗内滋汁烹入，用汤瓢搅匀成二流芡²⁵时，盛入碗内待用。

3. 锅粑取干透的，不厚不糊的，用手掰成长、宽约二寸的块。锅内放油，在旺火上烧至八成热时，将锅粑倒入，炸至锅粑在油面浮起呈金黄色时捞起入圆盘中，盘内舀入少许沸油，然后，将炒好的肉片和炸好的锅粑同时端出，待锅粑在桌上放定后，即将肉片汤汁往锅粑上淋下，这时，发出“啞”的一声，盘中立即喷出一种浓烈的糖、醋香味。

合 川 肉 片

此菜以糖、醋、盐等作料调合为荔枝味，颜色金黄、味道鲜美，外酥内嫩。

主料：	鲜猪腿尖肉	四两		
辅料：	水发玉兰片	五两	混合油	二两
	水发木耳	一两		
	蛋豆粉	二两五钱		
调料：	水豆粉	二钱	川盐	四分
	酱油	三钱	醋	二钱
	姜、蒜片	各一钱五分	马耳朵葱	三钱
	料酒	二钱	白糖	三钱
	泡辣椒	三根	味精	二分
	麻油	二钱		

烹制方法：

1. 将猪肉切为长一寸二，宽八分，厚一分的薄片，盛于碗内加入盐、料酒码匀²⁶，再码入蛋豆粉²⁷；泡辣椒对破去籽，切成梭子片²⁸；水发玉兰片切成薄片。再将糖、醋、酱油、味精同盛于碗中，加鲜汤一两五和水豆粉兑成滋

汁。

2. 炙锅，置于中火上，下一两油烧到约五成熟，将肉片理伸平放于锅内煎烙，煎时，用手将锅轻轻摇动以免巴锅，待一面呈金黄色时，将肉片簸转翻面，用铲理顺，轻轻压平，再加入油一两，将两面都烙成金黄色后，拨在锅边，下姜片、蒜片、泡辣椒、水发木耳、玉兰片、葱，快速煸炒几下，烹入汤汁淋上麻油，簸转起锅即成。

麻 辣 肉 片

此菜色泽红亮，香嫩可口，麻辣味浓，冬春适宜。

主料：	猪里脊肉	五两		
辅料：	鲜菜心	四两	干豆粉	四钱
	鸡蛋清	一个	姜米	五分
	化猪油	八两耗二两五		
调料：	刀口花椒	五分	味精	二分
	熟芝麻面	二钱	酱油	八钱
	熟油辣椒	二钱	白糖	二分
	胡椒面	二分	豆瓣	六钱
	水豆粉	一钱五	鲜汤	一两

烹制方法：

1. 将里脊肉切成长一寸五，宽八分，厚一分的薄片。豆瓣剁细，菜心洗净，鸡蛋清与干蛋粉调成蛋清豆粉²⁹，加入肉中，用酱油三钱码匀。另用一碗将余下的酱油及白糖、胡椒面、姜米、味精、水豆粉、鲜汤兑成汤汁。

2. 将锅洗净放旺火上，下猪油一钱，将菜心煸炒一下，

装于盘中，再炙锅，放旺火上，猪油入锅烧至六成热时，把码好的肉片下锅，随即用炒瓢解散，泌去余油，加刀口花椒³⁰、豆瓣，炒至呈红色时即烹入滋汁，加入熟油辣椒、芝麻面炒转入盘即成。

水 滑 肉 片

此菜色泽美观，红白相衬，亮汁亮油，质嫩味鲜，清淡爽口。

主料： 猪瘦肉	四两		
辅料： 蕃茄	三两	鸡蛋清	一个
姜片	一钱	化猪油	一两五
蒜片	一钱	葱白	二钱
麻油	五分	豌豆尖苞	数朵
调料： 川盐	一钱	胡椒面	三分
味精	二分	水豆粉	三钱
料酒	二分		

烹制方法：

1. 将里脊肉洗净去筋，蕃茄用开水洗净去皮、去籽；葱白、豌豆尖苞洗净。猪肉切成长一寸二，宽八分，厚一分的薄片。葱白切成马耳朵，蕃茄剖开切成薄片。

2. 将料酒、川盐六分、胡椒面、味精、鲜汤、水豆粉兑成滋汁。

3. 锅内放冷水一斤半烧开，将切好的肉片码味³¹，用蛋清豆粉将肉片码匀，一一投入锅内开水滑熟，用漏瓢³²捞起入清水中漂一下，再捞起待用。