

家庭常用川菜二百例

刘自华著



家庭常用川菜二百例

刘 自 华 著

中国旅游出版社

责任编辑：范云兴

装帧设计：滕义仿

摄影：张嘉齐

家庭常用川菜二百例

刘自华 著

中国旅游出版社出版

(北京东长安街六号)

北京海军大都印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本：787×1092毫米 1/32 印张：4 字数：85千

1987年10月第1版 1987年10月第1次印刷

印数：1—65000册

统一书号：15179·1033 定价：0.95元

ISBN 7-5032-0065-0/TS·9

目 录

一、制作家庭菜的要点	1
二、安排家宴的要点	6
三、四川菜肴的七味	9
四、家用干货的涨发方法	15
五、凉菜28例	19
1. 姜汁菠菜	19
2. 姜汁扁豆	19
3. 炆黄瓜	20
4. 凉拌空心菜	20
5. 炆柿子椒	21
6. 蒜泥白肉	21
7. 炸叉烧肉	21
8. 红油口条	22
9. 盐水猪肝	22
10. 四川泡菜	23
11. 芥末粉皮	23
12. 红油粉皮	24
13. 麻辣粉皮	24
14. 麻辣萝卜丝	24
15. 糖醋萝卜丝	25
16. 凉拌海蜇	25
17. 麻辣肚丝	26
18. 椒麻白肉	26

19. 麻辣白菜卷	26
20. 糖醋辣白菜	27
21. 陈皮牛肉	27
22. 麻辣猪肝	28
23. 凉拌肉皮丝	28
24. 糖醋排骨	29
25. 怪味鸡块	29
26. 糖醋嫩藕	30
27. 姜汁墨斗鱼丝	30
28. 麻辣凤尾	30

六、素菜24例

1. 蒜泥茄子	32
2. 鱼香油菜	32
3. 炆豆芽菜	33
4. 烧拌辣椒	33
5. 板栗白菜	33
6. 红烧平菇	34
7. 炆莲花白	34
8. 鱼香茄花	35
9. 酱烧茄子	35
10. 糖醋莲花白	36
11. 烧二冬	36
12. 海米烧菜心	37
13. 酿冬瓜	37
14. 干煸四季豆	38
15. 麻婆豆腐	38
16. 绍子豆腐	39

17. 熊掌豆腐.....	40
18. 家常豆腐.....	40
19. 蚂蚁上树.....	41
20. 口袋豆腐.....	41
21. 干煸青椒苦瓜.....	42
22. 芙蓉银耳.....	42
23. 银耳素烩.....	43
24. 金钩腐竹.....	43
七、猪肉、牛肉菜肴49例.....	45
1. 荔枝肉片.....	45
2. 鱼香茄饼.....	45
3. 糖醋茄饼.....	46
4. 雪花里脊.....	47
5. 回锅肉.....	47
6. 酱爆肉.....	48
7. 盐煎肉.....	48
8. 江津肉片.....	49
9. 鱼香肉丝.....	49
10. 宫保肉丁.....	50
11. 花仁肉丁.....	50
12. 青蒜肉丝.....	51
13. 家常蒜薹肉丝.....	51
14. 掐菜肉丝.....	52
15. 辣味烧肉.....	52
16. 宫保腰块.....	53
17. 鱼香腰花.....	53
18. 荔枝腰花.....	54

19. 辣子肉丁	54
20. 软炸腰花	55
21. 水煮肉片	55
22. 锅巴肉片	56
23. 响铃肉片	57
24. 榨菜肉丝	57
25. 鱼香猪肝	58
26. 酱烧肘子	58
27. 豆瓣肘子	59
28. 椒盐肘子	59
29. 红烧酥肉	60
30. 鱼香酥肉	60
31. 糖醋丸子	61
32. 鱼香丸子	61
33. 粉蒸排骨	62
34. 冬菜蒸肉	62
35. 桂花肉丝	63
36. 红烧猪蹄筋	63
37. 粉蒸牛肉	64
38. 野鸡红炒牛肉丝	64
39. 干煸牛肉丝	65
40. 清炖牛肉	65
41. 冬菜肉末	66
42. 京酱肉丝	66
43. 青椒肉丝	67
44. 红烧牛尾	67
45. 萝卜连锅汤	68

46. 麻辣火锅	68
47. 白汁鱼肚	69
48. 家常兔肉	70
49. 陈皮兔肉	70
八、鸡鸭蛋类菜肴28例	72
1. 姜汁鸡块	72
2. 香酥鸡	72
3. 辣子鸡丁	73
4. 花仁鸡丁	73
5. 宫保鸡丁	74
6. 鱼香八块鸡	75
7. 家常鸡块	75
8. 黄酒煨鸭	76
9. 黄焖鸡块	76
10. 花仁仔鸡	77
11. 清炖鸡	77
12. 香酥鸡	78
13. 鱼香鸭子	78
14. 酱烧鸭块	79
15. 炒鸡什件	79
16. 热锅姜汁鸡	80
17. 泸州烘蛋	80
18. 肉末烘蛋	81
19. 酸辣蛋花汤	81
20. 四川煎蛋汤	82
21. 珊瑚雪花鸡	82
22. 口蘑清炖鸡	83

23. 樟茶鸭子.....	84
---------------	----

九、鱼虾海味菜88例.....86

1. 大蒜家常豆腐鱼.....	86
2. 豆瓣青鱼.....	86
3. 干烧鲤鱼.....	87
4. 红烧鲢鱼.....	88
5. 沙锅鱼头.....	89
6. 冬菜绍子鱼.....	89
7. 糖醋脆皮鱼.....	90
8. 辣味烧头尾.....	90
9. 青椒鱼丝.....	91
10. 炸青虾.....	92
11. 姜汁鱼.....	92
12. 黄焖带皮虾.....	93
13. 白汁大虾.....	93
14. 鱼香大虾.....	94
15. 干烧大虾.....	94
16. 鲜炒虾仁.....	95
17. 面包虾仁.....	96
18. 鱼香瓦块鱼.....	96
19. 糖醋酥鱼片.....	97
20. 红烧鳊鱼.....	98
21. 清蒸鳊鱼.....	98
22. 红烧海参.....	99
23. 家常绍子海参.....	99
24. 红烧鱿鱼.....	100
25. 家常绍子鱿鱼.....	100

26. 五柳青鱼	101
27. 白汁五柳鱼	102
28. 清蒸螃蟹	102
29. 干煸鳝鱼丝	103
30. 大蒜家常烧鳝段	104
31. 芹黄炒鳝丝	105
32. 茄皮烧鳝段	105
33. 川鲫鱼汤	106

十、小吃甜菜18例

1. 糖水醪糟	107
2. 醪糟桔子	108
3. 醪糟鸡蛋	108
4. 四川凉面	108
5. 担担面	109
6. 清汤面	109
7. 红油水饺	110
8. 炸天糕	110
9. 麻酱汤圆	110
10. 醪糟汤圆	111
11. 芹菜牛肉绍子面	111
12. 宋嫂鱼羹面	112
13. 醪糟百子果羹	112
14. 四川汤圆	113
15. 冰糖银耳	113
16. 珍珠圆子	114
17. 炒核桃泥	115
18. 花仁锅蒸	115

一、制作家庭菜的要点

家常菜以制作简便、经济实惠为主要特点。要想做出“色、香、味、形”俱佳的家常菜肴，需要掌握一定的烹调技艺和理论知识。一般在制作家常菜肴时，应注意以下几个问题：

（一）原材料选择：

菜肴的烹调加工，首先是选择原材料。合理地选料是做好菜肴的先决条件。在选料时，应注意以下几点：

1. 要根据颜色、味道来判断原料（主要指肉类）是否新鲜，颜色鲜红，发亮，有光泽，无异味的为新鲜，反之，颜色深红，发暗，无光泽，有异味则为不新鲜。

2. 还要根据原料（主要指肉类）的弹性和硬度来判断原料是否新鲜。如新鲜牛肉的切断面肉质紧密，富有弹性，用刀插入，拉出时，感到肉质硬度较强，为新鲜肉。没有弹性，刀口处松懈不紧缩则为不新鲜。

3. 要合理使用原材料。要根据原料的品种、部位、性质加以区别。如鱼有鲫鱼、青鱼、黄花鱼、鲤鱼等品种之分；猪、牛、羊等又有前腿、后腿、头等部位之分；鸡又有母鸡、公鸡、笋鸡等性质之分。要掌握好这些特点，才能做到“量材使用”，烹制好菜肴。如做红烧肉，最好选用硬肋部位，它具有细嫩不绵的特点；制作蒸肉，应选用五花肋条部位，因它具有细嫩化渣、油而不腻的特点；烹制肉丝、肉片时，应选用后腿的元宝肉、黄瓜条、通脊等瘦肉部位，才能食之细嫩不腻；在制作回锅肉、酱爆肉时，应选用后腿“坐板

肉”，或五花肋条部分，才能使肉片微微卷起，如灯盏窝一般“嫩而不绵”，入口化渣；在制作烧鱼时，要选用黄花鱼、鲫鱼等，因黄花鱼肉呈蒜瓣形，鲫鱼肉质较粗，食之化渣；在制作蒸鱼时，应选用鳊鱼、青鱼、鲤鱼等，因这些鱼肉纤维质细，食之鲜嫩；制作炖鸡汤时，应用隔年母鸡，因它质老，肉厚，富脂肪，能使鸡汤更加鲜美，富有营养；在炒鸡丁、鸡片时，应选用鸡脯和鸡里脊（鸡牙）部分，因它肉质细嫩，能使菜肴更加鲜美；在制作笋鸡菜肴时，应采用炒（带骨带肉）和炸的烹调方法。

（二）原材料初步加工（切配）：

原材料的初步加工，包括粗加工（宰杀鸡鸭，鱼类开膛，去五脏，择洗蔬菜等）、细加工（切配成型）两部分。在宰杀鸡鸭，鱼类开膛时，切忌苦胆破裂，因胆汁沾在原料上，食用时，便有苦味之感。在切配成型时，要大小一致，长短相等，薄厚均匀，粗细相同，不但整齐美观，而且也不会出现此生彼熟，老嫩不一的现象。如水煮肉片，一个重要特点就是“嫩”。要想保持肉片细嫩，就要求肉片切得大小一致，薄厚均匀；又如干煸牛肉丝，酥香化渣，是它的主要特点，但如果牛肉丝切得长短不等，粗细不同，就会有的老，有的嫩，就达不到酥香化渣的要求。在切配蔬菜时，长度，宽度，厚度都要合适，俗话说“菜长不过寸”，才能使菜肴既食用味美，又整齐漂亮。

（三）主次搭配：

每个菜肴的用料，分独用和配用两种。独用是指一种原料制作而成的菜，如鱼，虾，螃蟹等，因这些原料本身鲜味比较浓重，如果和其他原料配制成菜，便会使鲜味大大散失，使得这些原料显得有些贬味了，所以适宜单独制作菜肴，如干烧鱼、黄焖大虾、清蒸螃蟹等。配用是指两种、或两种以

上原料搭配而成。如“鱼香肉丝”，是用肉丝、黄瓜、木耳三种原料配制而成；回锅肉是用肉片、蒜苗两种原料配制而成。在搭配原料时，要做到以清配清，以浓配浓，若以清配浓，则清淡口味便不显著。如“炒回锅肉”时，配料最好选用蒜苗或柿子椒等，若用莲花白（圆白菜），则口味集中在肉片上，莲花白便更显得淡而无味了。但如果以浓配清，又恐有夺味的后果。所以，要根据原料本身性质和特点，合理搭配。

（四）掌握火候：

一个菜肴的好坏，关键在烹调。烹是指炒、烧等制作方法，调是指调味。而烹调的关键是能否准确掌握火候。火候指“火力”的强弱，和操作时间的长短。火力可分旺火，温火两种，在烹调时，可根据烹制方法、原料性质、菜肴特点而掌握好火候。

1. 根据烹制方法掌握火候。不同的烹制方法，所需火候也就不同。如爆、炒的菜肴，要求清鲜细嫩，火力宜用旺火，如宫保腰块，炒猪肝等；炖、烧类的菜肴，火太大，汤汁易干，或外熟里生，则宜用温火，如烧鱼，炖鸡等；有的则先用旺火，后用温火，如烧肉、烧鸡块等；有的则先用温火，后用旺火，如炸类菜肴；有的只用温火，如煎类菜肴等。

2. 根据原料性质掌握火候。有的原料，烹制时间长，既酥烂，又细嫩，如香酥鸡、蒸肉等；有的原料时间长，则老化发木，如鱼类、虾类菜肴。蔬菜类菜肴，如果烹制时间过长，就会使颜色变暗，不绿，损失营养成分，例如油菜、菠菜、青笋等。肉类、鸡鸭和五脏（下水）在烹制前大多要进行出水处理，出水（先用水煮过，去其血沫，杂质）前，先用温火把水烧开，或把原料下入凉水锅再烧开，如火过大，则

使原料表皮快速收缩，水溶性蛋白质逐渐凝固，里面的血水杂质就出不干净。

3. 根据菜肴特点掌握火候。有的菜肴要求鲜嫩，有的要求扒软柔韧，有的要求外酥里嫩，要突出这些特点，必须准确掌握所需火候，如糖醋鱼，开始炸时，要用旺火、热油，使其表皮淀粉粘住鱼肉，然后则需用温火、温油浸炸，使其炸透，再捞出，还需把油烧热，鱼再次下锅浸炸，才能使表皮酥脆，鱼肉细嫩。

（五）准确掌握菜肴颜色、口味：

菜肴的颜色和口味都受着季节的影响，一般是冬春宜重，夏秋宜轻，因冬春两季，人们比较喜欢颜色浓重，口味较厚的菜肴，如干烧鱼、麻婆豆腐、红烧肉等；相反，夏秋两季，人们喜欢颜色清新，明朗，口味清淡的菜肴，使人见而食之，便有爽心悦目之感。在烹制蔬菜类菜肴时，最好不要放酱油，如黄瓜、青笋、柿子椒等，因这些原料颜色比较鲜绿，如果以酱油烹之，就有失本色，使人见之，有沉闷不爽之感。

（六）素菜荤食

目前越来越多的人认识到过量的“食荤”，是不利于身体健康的，所以，提倡“食素”。人们愿意食用蔬菜和豆制品等素食产品。是不是素食吃得越多越好呢？营养学家们认为，并非如此。因为我们知道，脂肪是维持人们身体正常发育的六大营养素之一（蛋白质、脂肪、碳水化合物、水、无机盐、维生素），如果偏于食素，那么，维持身体正常发育的脂肪这一营养成分就会降低，身体内部的营养成分就会失去平衡。所以这里就有一个“合理烹调”的问题了。从营养学角度来讲，采取“素菜荤食”是一个较理想的烹调方法，这就是说，在制作各种蔬菜、豆制品和其他素食型菜肴时最好不用

花生油、豆油、菜籽油等植物油，而是用猪油，鸡油等动物性油脂。因为植物油不含脂肪，而动物油富含脂肪，所以，用动物油烹制素食正好补其缺少脂肪这一不足。所以，家庭在烹制素菜菜肴时，最好能采用动物性油脂，这就不易发生营养不平衡的现象了。

二、安排家宴的要点

所谓家宴,是指我们每个家庭在逢年过节、喜庆之日,所举办的有一定格式的饮食活动。我们常听到有人这样讲,钱花得很多,东西搞得也不少,菜也做得很丰富,但总觉得吃得不舒服。要想使家宴做到:荤素搭配合理,颜色分明,品种繁多,口味各异,年龄适宜,季节相适,必须注意以下几个要点:

(一) 品种选择:

所谓品种选择,就是指家庭需要什么原料。这当然是越丰富越好,山珍海味,鸡鸭鱼肉,素菜甜食兼有,但也要根据具体情况而定。

(二) 荤素搭配:

许多人都有这样的想法,家庭宴请,就要拥有丰富的大鱼大肉,只有这样才能显示出主人的盛情,所以一般都以荤食居多。其实,荤食过多,必然会有油腻之感,这时,如用些蔬菜素食,那就会使您有爽口不腻,食欲大振的感觉。从营养角度来看,鸡鸭鱼肉,和其他荤食等一般含脂肪都比较高,而蔬菜素食多含维生素,这样合理的荤素搭配,也起着—个调节饮食结构、营养平衡的作用,所以,在您确定宴席菜肴时,合理的荤素搭配是一个不可忽视的问题。

(三) 颜色的谐调:

所谓颜色,就是指制作菜肴所需的原料本身的色泽和菜肴制成后所具备的色泽。这种菜肴色泽的谐调,在一定程度

上，对食欲也有着相当的影响。

菜肴色泽浑浊浓重，会使人产生沉闷不快，不食即罢的感觉，反之，菜肴色泽浅淡明快，就会使人有爽心悦目，增进食欲之感。所以，菜肴的色泽不宜太深，太浓，太重，在烧制鸡鸭，鱼肉等荤食时，一般以浅红色为宜。在烹制蔬菜素食类菜肴时，切忌颜色过深，蔬菜类菜肴在烹制时，最好能保持原有的颜色。菜肴的颜色也有一个调剂得合理不合理的问题，一席菜肴不要出现一种颜色，要做到有深有浅，有红有绿，有浓有浅，才能使菜肴显得色泽清新明快，爽心悦目。

（四）口味的调剂：

菜肴的好吃与否，主要取决于原料本身的高低贵贱，而菜肴所调剂的口味也不可忽视。我们知道，菜肴的价值是要通过原料和口味两方面才能反映出来的，当然制作菜肴所需工艺和时间也是不容忽视的。色、香、味、形、养，是我们评价一个菜肴的基本准则，但应以“味”为主要标准，这样看来，一个菜肴的好坏，口味起着重要作用，因为菜肴的根本目的就是要食用，而菜肴的食用内容主要包括原料和口味，所以合理地调剂好菜肴的口味是制作好一席家宴的关键。家宴口味的调剂应注意以下两个方面：

1. 鸡鸭鱼肉等荤制菜肴的口味要浓重些。有的原料本身异味很浓，如牛羊肉的膻味，鱼和其他海味水产品的腥味，口味如果调清淡了，就会使菜肴淡而无味，甚至还有原料异味出现，这些异味如不除掉，就会直接影响菜肴的质量，而这些异味的除掉，是要通过调味来完成的。

2. 一席菜肴的口味要力求做到丰富一些，口味的变化要灵活一些，切不可单调乏味或全为咸味，要做到有浓有淡，有咸有甜，有酸有辣，使菜肴不同，口味各异，使进餐者口味