

川味乡土菜

chuanwēixiangtucai

阿 邴 · 编著



46 道四川风味的乡土菜肴

带给你浓厚的乡土气息
品尝最自然的农家乡土美味



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

川味乡土菜/阿邴编著. — 北京: 农村读物出版社,
2005.5
(美食新视窗)
ISBN 7-5048-4695-3

I.川... II.阿... III.菜谱—四川省
IV.TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第038232号

编 著 朱太治
菜品制作 红领带西餐厅
摄 影
设 计 **Sf**工作室

出 版 人	傅玉祥
责任编辑	李 娜 育向荣
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	北京画中画印刷有限公司
开 本	710mm X 1000mm 1/16
印 张	3
字 数	60千
版 次	2005年5月第1版 2005年5月北京第1次印刷
印 数	1 ~ 10 000册
定 价	15.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

川味乡土菜

46道四川风味的乡土菜肴

带给你浓厚的乡土气息 品尝最自然的农家乡土美味

阿 邴 · 编著



农村读物出版社

目录

Contents

01 香辣童子鸡	3	24 翡翠鲜菇鸭掌	26
02 毛血旺	4	25 魔芋鸭肠	27
03 啤酒功夫鱼	5	26 香辣口水鱼	28
04 酸菜鲤鱼	6	27 豆浆煮海蟹	29
05 干煸肥肠	7	28 酥肉煲南瓜	30
06 泡椒鱼头	8	29 油条炒板筋	31
07 炆锅毛肚	9	30 伊面麻婆鸡	32
08 宫保掌中宝	10	31 年糕煮腰片	33
09 白菜炒肥肠	11	32 干煸茄皮	34
10 掌声响满堂	12	33 咸蛋松花球	35
11 圣地飘香鱼	13	34 鳞香鲫鱼	36
12 家常蹄筋	14	35 回锅松肉	37
13 怪味鸡块	15	36 香葱烧兔肉	38
14 红油牛筋	16	37 飘香玉米	39
15 蚝油鸡胗	17	38 米汤南瓜	40
16 家常皮蛋	18	39 麻辣土豆松	41
17 辣子腰块	19	40 蚕蛹酥肉	42
18 糊辣鳝鱼	20	41 鱼鳞凉粉	43
19 蒜香神仙骨	21	42 芥辣醋凤翅	44
20 米汤焖鸡	22	43 年糕鲜虾仁	45
21 野椒啤酒仔鸡	23	44 桃仁炒鸭丁	46
22 新派豆腐烧鸡	24	45 酸辣肥肠	47
23 麦粒炒鸡脆	25	46 薯干风味虾	47



01 香辣童子鸡

【原料】

小公鸡500克，芝麻、味精、精盐、料酒、花椒、灯笼椒、花生油、葱、姜、蒜、蚝油各适量。

【制作】

1. 小公鸡洗净剥成小块，加入葱、姜、蚝油、味精腌30分钟。
2. 芝麻炒熟，大蒜切去两头。锅烧热油，放入鸡块炸至七成熟，放入大蒜炸至金黄色盛出。
3. 锅留底油，放入灯笼椒、花椒、葱花煸炒，倒入鸡块和大蒜调味，加入芝麻，翻炒均匀即可。

【特点】

味道香脆，蒜香味浓。



烹饪秘诀

洗鸡时要去掉肺；炸鸡时不要全部倒入，要从锅边慢慢倒入，以免油溅出烫伤。

毛血旺

【原料】

午餐肉、毛肚、牛肚、猪血、大肠、豆芽、麻辣粉条各75克，火锅料、香叶、灯笼椒、鲜汤、料酒、味精、盐、鸡粉、辣椒油、姜、香葱末、花生油各适量。

【制作】

1. 午餐肉、猪血分别切片，牛肚、毛肚、大肠切小块，豆芽、粉条焯水。
2. 锅注油烧热，下火锅料、葱姜炒出香味，烹入料酒，加鲜汤调味，放入原料微炖，倒入锅里，撒上香葱。
3. 锅烧辣椒油，放入香叶、灯笼椒烧热，倒在原料上即可。

【特点】

味道麻辣，风味独特。



烹饪秘诀

猪血最后放，早放容易煮碎。



03 啤酒功夫鱼

【原料】

草鱼1条(约750克), 鸡蛋1只, 灯笼椒、泡椒、啤酒、盐、生抽、鲜汤、淀粉、香葱末、辣椒油、花生油各适量。

【制作】

1. 草鱼去鳞及内脏洗净, 从背开刀取肉, 改抹刀, 加鸡蛋、淀粉拌匀, 挂一层薄糊; 泡椒剁碎。
2. 锅烧热油, 放入鱼肉, 炸至微黄倒出; 锅留油, 下入泡椒、香葱炒香, 加入啤酒、鲜汤调味, 放入炸好的鱼肉, 烧至汤浓时倒在盘里, 撒上香葱。
3. 锅烧辣椒油, 放入灯笼椒烧热, 浇在菜上即可。

【特点】

鱼肉滑嫩, 酒香味浓。



烹饪秘诀

杀鱼时要去掉鱼线, 炸鱼肉时不能炸过火。

04 酸菜鲤鱼

【原料】

鲤鱼1条（约750克），酸菜200克，鲜汤、盐、料酒、鸡蛋清、淀粉、香葱、姜片、麻油、花生油各适量。

【制作】

1. 鲤鱼去鳞、鳃、内脏，从背改刀取肉，改抹刀片，酸菜切块洗净。

2. 将切好的鱼肉加蛋清、淀粉上浆。

3. 锅注少许油，放入鱼骨、酸菜炒出香味，烹入料酒，加入鲜汤，炖至汤白调味，把原料捞出放入盆里，把上好浆的鱼肉慢慢放入锅里，烧干，至鱼肉变白，和汤一起倒入盆里，撒上香葱。锅烧麻油至九成热，浇在原料上即可。

【特点】

鱼肉鲜嫩，汤汁奶白。



烹饪秘诀

杀鱼时要去掉鱼线，炒酸菜时要炒时间长，才能出味。



05 干煸肥肠

【原料】

熟肥肠300克，干辣椒、香葱、芝麻、花椒、味精、盐、淀粉、花生油各适量。

【制作】

1. 大肠改成条状，放入盆中，香葱切小段，干辣椒切段。
2. 将切好的大肠，加淀粉拌匀，锅烧油，放入大肠炸至金黄色倒出。
3. 锅留底油，放入干辣椒、花椒炒出香味，放入大肠调味炒匀，撒入香葱、芝麻即可。

【特点】

大肠香脆，味道麻辣。



烹饪秘诀

大肠拍粉时要均匀。

06 泡椒鱼头

【原料】

鲢鱼头1个（约1000克），泡椒、盐、葱花、料酒、鲜汤、花生油各适量。

【制作】

1. 鲢鱼头去鳃洗净，从中间切两半；泡椒剁碎。
2. 锅烧热油，下鲢鱼头煎至两面变白，倒入盘中。
3. 锅烧油，放入泡椒、葱花炒香，烹入料酒，加少许汤调味，浇在鲢鱼头上，上笼蒸10分钟至熟，撒上香菜末；锅烧热油，浇在原料上即可。

【特点】

味道鲜美，风味独特。



烹饪秘诀

切鲢鱼头时不能全部分开，要连接在一起。



07 炆锅毛肚

【原料】

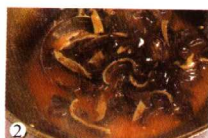
毛肚400克，豆芽150克，泡椒、味精、盐、料酒、鲜汤、辣椒籽、辣椒油、淀粉、姜、香葱、花生油各适量。

【制作】

1. 毛肚切条，豆芽洗净去两头焯水，泡椒剁碎。
2. 锅烧少许油，放泡椒、香葱、姜炒香，烹入料酒，加少许鲜汤调味，用漏勺把杂物捞出，放入毛肚，勾少许芡，出锅，撒上辣椒籽和葱花。
3. 锅烧热辣椒油，浇在菜上即可。

【特点】

汤汁鲜辣。



烹饪秘诀

勾芡不要太厚，毛肚不能切太细。

08 宫保掌中宝

【原料】

掌中宝（鸡爪中间的脆骨）300克，炸花生米50克，山药100克，红尖椒、泡椒、盐、料酒、淀粉、葱、姜、花生油各适量。

【制作】

1. 花生米去皮，山药去皮切丁焯水，红尖椒切丁，泡椒剁碎，掌中宝洗净裹少许淀粉。
2. 锅烧热油，下入原料滑熟倒出。
3. 锅留底油，入泡椒、葱、姜炒香，烹入料酒，放入山药、红尖椒、掌中宝调味炒匀，勾少许芡，明油出锅，撒上花生米即成。

【特点】

营养丰富，味道香脆。



烹饪秘诀

掌中宝要清洗干净，不然有怪味。



09 白菜炒肥肠

【原料】

熟肥肠250克，白菜500克，香菜、蒜末、盐、味精、湿淀粉、花生油、干辣椒各适量。

【制作】

1. 肥肠切滚刀块，入沸水锅焯过；白菜切片。
2. 锅烧热油，下入干辣椒、白菜、蒜末爆香，再下入肥肠煸炒。
3. 最后下入蒜苗段煸炒，烹入料酒，加入盐、味精，用湿淀粉勾芡即成。

【特点】

肥而不腻，香辣适口。



烹饪秘诀

肥肠要收拾干净，去除异味。

10 掌声响满堂

【原料】

去骨鸭掌300克，锅巴100克，香菇、菜心、淀粉、姜片、蒜片、葱段、豆瓣酱、白糖、盐、味精、料酒、胡椒粉、醋、植物油各适量。

【制作】

1. 鸭掌氽一下过凉，锅巴分小块，香菇切片，菜心洗净。
2. 炒锅烧热油，下入豆瓣酱、姜片、蒜片、葱炒香上色，下鸭掌翻炒，烹料酒，加汤、香菇片、菜心，调味后用水淀粉勾芡，起锅装碗中。
3. 锅注油烧至七成热，下入锅巴块，炸至金黄酥脆，盛入深盘中，将碗中的鸭掌倒在锅巴上即可。

【特点】

锅巴香脆，口味独特。



烹饪秘诀

炸锅巴时不宜过火，上桌要快。



11 圣地飘香鱼

【原料】

鲤鱼750克，熟芝麻、豆芽、盐、鲜汤、料酒、灯笼椒、辣椒油、淀粉、姜、葱片、花生油各适量。

【制作】

1. 鲤鱼宰杀去鳞鳃内脏，背部开刀取肉，小刀抹鱼片，鱼肉入盆中，加盐、淀粉拌匀；头尾切块，豆芽焯水。
2. 锅烧油，入葱、姜、鱼块炒变色，烹料酒，加鲜汤炖至汤变白，调味倒入汤碗中；然后放入豆芽，鱼肉均匀放在豆芽上。
3. 锅烧辣椒油、花生油，下灯笼椒烧热，浇在鱼肉上，撒上芝麻即可。

【特点】

鱼肉鲜嫩，味道微辣。



烹饪秘诀

鱼肉要切大片，烧油时油量要多。

12 家常蹄筋

【原料】

发好牛蹄筋500克，黄瓜、笋、油菜、郫县豆瓣酱、料酒、味精、葱、姜、鲜汤、花生油各适量。

【制作】

1. 牛蹄筋切3厘米长段，油菜洗净，黄瓜、笋分别切片。
2. 油菜焯水围盘边，蹄筋入开水锅稍煮盛出。
3. 锅烧热油，下葱、姜、豆瓣酱炒出香味，烹入料酒，添鲜汤烧开，用小漏勺把豆瓣酱渣子捞出，蹄筋、笋入锅调味，小火慢烧至汤汁浓稠时，入黄瓜片略烧，出锅即成。

【特点】

蹄筋软滑，营养丰富。



烹饪秘诀

牛筋味膻，要用清水反复洗几遍。



13 怪味鸡块

【原料】

嫩公鸡1只，油菜6棵，辣椒油、醋、花椒面、生抽、香油、盐、白糖、味精、香葱末各适量。

【制作】

1. 鸡洗净开膛，除去五脏，入开水锅中煮熟捞出。
2. 油菜洗净焯水，围盘四周；鸡剁成3厘米长、2厘米宽的块，放入围有油菜的盘中。
3. 把辣椒油、醋等各种调料和葱花一同放入碗中，调匀浇在鸡块上即可。

【特点】

醇香浓郁。



烹饪秘诀

鸡煮好后，也可去骨取肉食用。调好汁后，要尝口味，比例不要失调。