

华夏菜点精萃

四川风味

包奕燕 主编



华夏出版社

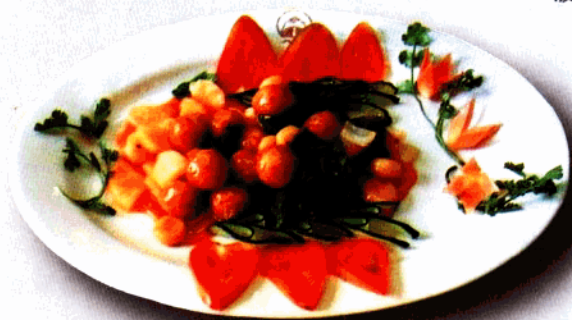


生食鳊鱼



鸟语花香

菠萝鲜贝球



鱼香螃蟹



银杏鸭脯

酥皮兔糕



莲茸蛋黄包子



双味脆炸奶





网油蟹黄卷



鸽蛋鸡蒙鱼肚



椒盐苕丝



鱼香鸡肾煲

前 言

川菜是中国众多菜肴的一种,是举国公认的四大菜系之一。川菜发源于古代的巴国和蜀国,历经了春秋先秦的启蒙时期,到汉晋时已经形成了菜系的雏型。隋唐五代时川菜有了较大的发展,两宋时期川菜已经跨出了四川盆地,进入了京都东京和临安,为川外人所享。明末清初川菜用引进的辣椒调味,继承和丰富了“尚滋味”、“好辛香”的调味传统,晚清以后川菜逐步完善,成为了一个地方风味极其浓郁的体系。川菜具有以下特点:

一、取材广泛

四川位于长江上游,四山环抱,江河纵横,沃野千里,自古就有天府之国的美称。盆地气候温和,田间四季长青,盛产粮、油、蔬、果、笋、菌。家禽家畜不但品种繁多,而且质地优良。江河中的江团、岩鲤、雅鱼称得上鱼中精品。雪山草地的熊、鹿、獐、鹿不愧为肴之上乘。山岳丘陵间的竹荪、银耳、虫草、天麻、贝母是制作药膳的天然原料。这些都为烹饪川菜提供了十分丰富的原、辅材料,加上历代川厨精湛的手艺,使得多种烹饪技法得到了广泛的应用,能作出令人目不暇接的美味佳肴,菜品之多,可以做到一年三百六十五天,天天不吃重样,一日早中晚三餐,餐餐花样翻新。

二、调味多样

川菜의 显著特点在于调味,素有“吃在中国,味在四川”의 盛名。川菜“一菜一格,百菜百味”,其味型的丰富多彩、变化多端,为各大菜系之首。四川土产的调味佳品很多,如自贡井盐、汉源花椒、郫县豆瓣、宜宾芽菜、涪陵榨菜、德阳酱油、永川豆豉、保宁麸醋等等,为川菜的调味提供了优越的物质条件。因而,川菜对味的研究颇深,以味的多、广、厚著称。常用的味型除家常味、鱼香味、怪味以外,还有麻辣、酸辣、咸鲜、糖醋、麻酱、香糟、姜汁、蒜泥等三十多种复合味型。川菜确以善调麻辣著称,麻辣味稍加变化就可以调出不同风格的多种味型,但川菜绝非每菜必辣,不麻不辣的菜肴占大多数。在川宴中辣与不辣的巧妙组合,可以使人们得到极高的“味”의享受。

三、菜式浩繁

川菜在历史演变过程中,逐步形成了特有的菜式组合格局,可分为筵席菜式、大众便餐菜式、家常菜式、三蒸九扣菜式和风味小吃五大类,计一千多个品种。筵席菜式是川菜的重要组成部分,具有菜肴款式丰富、味型齐全、组合精巧、讲究色香味形质器、烹饪技艺精湛等特点,很受消费者的欢迎。大众便餐菜式以烹制迅速、经济实惠为特点,多由中、小型餐馆经营,代表品种有宫保鸡丁、鱼香肉丝、水煮肉片、麻婆豆腐等。家常菜式是四川普通人家几乎家家会做、居家常有的菜式,特点是味浓厚,咸鲜微辣,代表品种有回锅肉、豆瓣鱼、连锅汤、盐煎肉等,这些菜肴人们常吃常新,百吃不厌。三蒸九扣菜式旧时流传于四川农村,又称为“田家席”,因就田间院坝设筵,

故得此名。“蒸”是指烹饪技法,“扣”是指形,即将蒸好的菜反扣于另外的盘内,如粉蒸肉、咸烧白、夹沙肉、清蒸肘子等,此菜式的特点是就地取材、用料普通、烹制简捷、菜香肥美、经济实惠,很受劳动大众欢迎。四川风味小吃来自民间,品种繁多、制作精细,出名的有龙抄手、钟水饺、赖汤圆、叶儿粑、蛋烘糕、担担面、凉粉、凉面、三合泥、王鸭子、夫妻肺片等。目前,四川已经出现小吃套餐和以小吃为主的筵席。

由于四川菜调味多样、取材广泛、菜式浩繁、适应性强,特色十分鲜明,所以自改革开放以来,川菜发展很快,不但在国内很有市场,而且已向二十多个国家和地区派出了成百上千的厨师,使川菜远涉重洋,走向世界。

受国内贸易部教育司的委托,由我校烹饪系包奕燕副主任组织编写了《华夏菜点精萃》四川卷。参加编写的有我校周云贵、潘涛、唐凯等三位教学经验丰富、烹饪技术较高的中青年骨干教师。入选的100多种菜肴颇具代表性,其中不少是我校的教学菜品。原料绝大部分取材于四川物产,采用四川的调味品和烹饪技法,是四川人普遍喜食的风味菜。还有相当一部分当今流行的新派创新菜点,也很有川菜特色。

本书疏漏之处,恭请评议指正。

四川烹饪高等专科学校校长 卿光国

1998年2月

目 录

畜 肉 类

四上玻璃肚	(1)	小笼蒸牛肉	(26)
蒜泥白肉	(2)	冰糖兔丁	(27)
鱼香肉丝	(3)	鱼香兔糕	(28)
旱蒸回锅肉	(4)	糖醋排骨	(30)
合川肉片	(6)	鸟语花香	(31)
鹅黄肉	(7)		
东坡肉	(8)	禽 蛋 类	
苕菜狮子头	(9)	双上鸡片	(33)
豆芽煎饼	(11)	棒棒鸡丝	(34)
炸桃腰	(12)	花椒鸡丁	(35)
火爆双脆	(13)	柠檬鸡丁	(36)
竹荪肝膏汤	(14)	鱼香脆皮鸡	(37)
酸辣蹄筋	(15)	魔芋鸡糕	(38)
毛牛肉	(17)	鸡皮慈笋	(40)
双味毛肚卷	(18)	醋熘鸡	(41)
夫妻肺片	(19)	小煎鸡	(42)
陈皮牛肉	(21)	宫保鸡丁	(43)
玫瑰牛肉	(22)	锅巴鸡片	(45)
麻辣牛肉干	(23)	茄汁脆鸡片	(47)
水煮牛肉	(25)	鱼香鸡肾煲	(48)
		网油鸡卷	(49)
		鸡蒙葵菜	(50)

鸡豆花·····	(52)	麦穗鱿鱼·····	(82)
白果炖鸡·····	(53)	双味鲜鱿·····	(84)
太白鸡·····	(54)	火爆鱿鱼卷·····	(85)
芙蓉鸡片·····	(55)	生食鲜鳊·····	(86)
水晶鸭方·····	(56)	双味鳊鱼片·····	(87)
盐水鸭·····	(57)	枇杷牛蛙腿·····	(89)
樟茶鸭子·····	(58)	麻辣菊花鳝·····	(90)
鱼香樟茶鸭·····	(59)	大蒜石爬鱼·····	(91)
姜爆鸭丝·····	(61)	荷叶粉蒸鲢鱼·····	(92)
红烧鸭卷·····	(62)	软烧仔鲢·····	(94)
魔芋烧鸭·····	(63)	砂锅雅鱼·····	(95)
番茄烩鸭腰·····	(65)	百花江团·····	(96)
虫草鸭子·····	(66)	东坡墨鱼·····	(98)
如意蛋卷·····	(67)	干烧岩鲤·····	(99)
泸州烘蛋·····	(68)	干烧绍子鲫鱼·····	(100)
鸽蛋瓜燕·····	(69)	豆腐鲫鱼·····	(102)
网油蟹黄卷·····	(70)	家常脆皮鱼·····	(103)

水 产 类

奶油龙虾·····	(72)	茄汁鱼花·····	(104)
孔雀大虾·····	(73)	芹黄鱼丝·····	(105)
翡翠虾仁·····	(74)	炆锅鱼·····	(107)
金钱虾饼·····	(75)	锅贴鱼片·····	(108)
菠萝鲜贝球·····	(77)	旱蒸香辣鱼·····	(109)
串炸鲜贝·····	(78)	三色鱼元·····	(110)
鱼香扇贝串·····	(79)	泡菜鱼·····	(111)
鱼香螃蟹·····	(80)	凉粉鲫鱼·····	(112)
干烧肉蟹·····	(81)	葱酥鲫鱼·····	(114)
		花椒鳝段·····	(115)
		多味鳝丝·····	(116)

麻辣鱼	(117)	烧拌冬笋	(149)
-----------	-------	------------	-------

干 货 类

干烧鱼翅	(119)	三鲜蚕豆	(151)
菊花鱼翅	(120)	椿芽蚕豆	(152)
鸡淖鱼翅	(122)	鱼香青元	(153)
绣球鱼翅	(123)	酸辣侧耳根	(154)
四吃鲍鱼	(124)	麻酱凤尾	(155)
百花鱼肚	(126)	番茄丝瓜卷	(156)
菠饺鱼肚	(127)	珊瑚雪莲	(158)
奶汤舌肚烩	(128)	酱酥桃仁	(159)
鸽蛋鸡蒙鱼肚	(130)	奶味腰果	(160)
白汁鱼肚卷	(131)	怪味花仁	(161)
家常海参	(132)	百花豆腐	(162)
金钱海参	(133)	麻婆豆腐	(163)
一品海参	(135)	成都口袋豆腐	(164)
酸辣海参	(136)	重庆口袋豆腐	(166)

甜 菜 类

八宝瓢梨	(168)
玫瑰锅炸	(169)
蜜汁苕蛋	(171)
八宝锅蒸	(172)
雪花桃泥	(173)
杏仁豆腐	(174)
什锦果冻	(175)
蜜汁桃脯	(176)
双味脆炸奶	(177)
椒盐苕丝	(178)

素 菜 类

荷花瓜脯	(146)
干煸冬笋	(147)
糟汁冬笋条	(148)

面 点 类		叶儿粑	(191)
		宜宾燃面	(192)
担担面	(180)	蛋皮春卷	(194)
玻璃烧麦	(181)	凉糍粑	(195)
牛肉焦饼	(182)	钟水饺	(196)
鸡汁锅贴	(183)	牛肉酥饺	(197)
金蝉蒸饺	(184)	燕窝丝	(198)
珍珠圆子	(185)	富顺开花白糕	(199)
豆芽包子	(186)	川北凉粉	(200)
生煎包子	(187)	蟹肉白玉盒	(201)
莲茸蛋黄包子	(188)	酸辣搅团	(202)
鲜花饼	(189)	蚕豆酥饼	(203)
赖汤圆	(190)		

畜肉类

四上玻璃肚

此菜用猪肚头制作，片大，薄而透明似玻璃，配以四个味碟成菜，是川菜筵席上的高级冷碟之一。

原料

主料：猪肚头 300 克。

调料：酱油 75 克，花椒 5 克，笋粉 250 克，姜 10 克，醋 10 克，番茄 250 克，大蒜 15 克，红酱油 4 克，红油辣椒 15 克，白糖 5 克，盐 10 克，葱叶 20 克，芝麻油 10 克，纯碱 10 克，冷鲜汤 250 克。

操作程序

选新鲜猪肚头去净筋膜，片成约 6 厘米长、5 厘米宽极薄的片。

用清水少许将纯碱溶化与肚片拌匀装碗，浸渍 30 分钟，用沸水冲入碗内盖严，焖烫十分钟，倒去碱水，再复换清水四五次，直到碱味退尽，成半透明如玻璃体状为止。

笋粉用刀切成 4 厘米×4 厘米的斜方块，沸水略烫，用盐、芝麻油拌味，番茄去皮，片成薄片待用。葱叶、花椒剁细加盐、味精、芝麻油、酱油、鲜汤成椒麻汁；白糖、红酱油、芝麻油、味精、盐对成红油汁；生姜切末加醋、酱油、芝麻油、鲜汤对成姜汁味。以上四味盛入四个味碟。

肚片滤干水分放在盘中间，围上番茄片，笋粉间隔摆好，配上四个味碟同上即成。

操作关键

肚片要薄而不烂、大小一致、形整。

肚片码碱浸渍时间要够，成菜时退尽碱味。

质量要求

细嫩、柔软、半透明，如玻璃体状，一菜多味，清爽可口。

营养成分

蛋白质 40.3 克，脂肪 33 克，糖类 5.52 克，硫胺素 0.14 毫克，核黄素 0.5 毫克，尼克酸 6.9 毫克。

蒜 泥 白 肉

此菜是以味与形命名的菜肴，在四川大大小小的餐馆都有经营，老幼皆知，人人爱吃。其中以“成都竹林小餐”经营的蒜泥白肉片大而薄、肥瘦相连、蒜泥味浓、香辣爽口等风味独特而出名。

原料

主料：带皮猪后臀肉 200 克。

调料：蒜泥 25 克，复制酱油 50 克，辣椒油 25 克。

操作程序

猪肉刮洗干净，放入锅内煮至刚熟，用原汤浸泡 10 分钟左右捞出，搦干水分，片成长 10 厘米、宽 5 厘米的薄片装入盘内。

将蒜泥、复制酱油、辣椒油调成蒜泥味汁，淋在白肉上即

成。

操作关键

猪肉煮熟后用原汤浸泡保温,以保证其鲜嫩,易于刀工成形。

持刀平稳,以推拉刀法片成型,片完整,薄而不穿,不起梯形状。

掌握火候,肉以刚熟为佳。

质量要求

色泽红亮,片大而薄,肥瘦相连,香辣爽口,蒜泥味突出。

营养成分

蛋白质 34.9 克,脂肪 83.45 克,糖类 7.75 克,硫胺素 1.12 毫克,核黄素 0.25 毫克,尼克酸 8.63 毫克,烟酸 0.75 毫克。

鱼 香 肉 丝

鱼香味是川菜传统风味。取名“鱼香”是因为它是在民间烹鱼的调料和方法的基础上发展而来的。

原料

主料:猪肥瘦肉(肥三瘦七)200 克。

配料:净冬笋 50 克,水发木耳 25 克,泡红辣椒末 25 克,姜米 10 克,蒜米 15 克,葱花 25 克。

调料:精盐 4 克,酱油 10 克,白糖 12 克,醋 10 克,料酒 5 克,芝麻油 5 克,鲜汤 25 克,湿淀粉 25 克,混合油 75 克。

操作程序