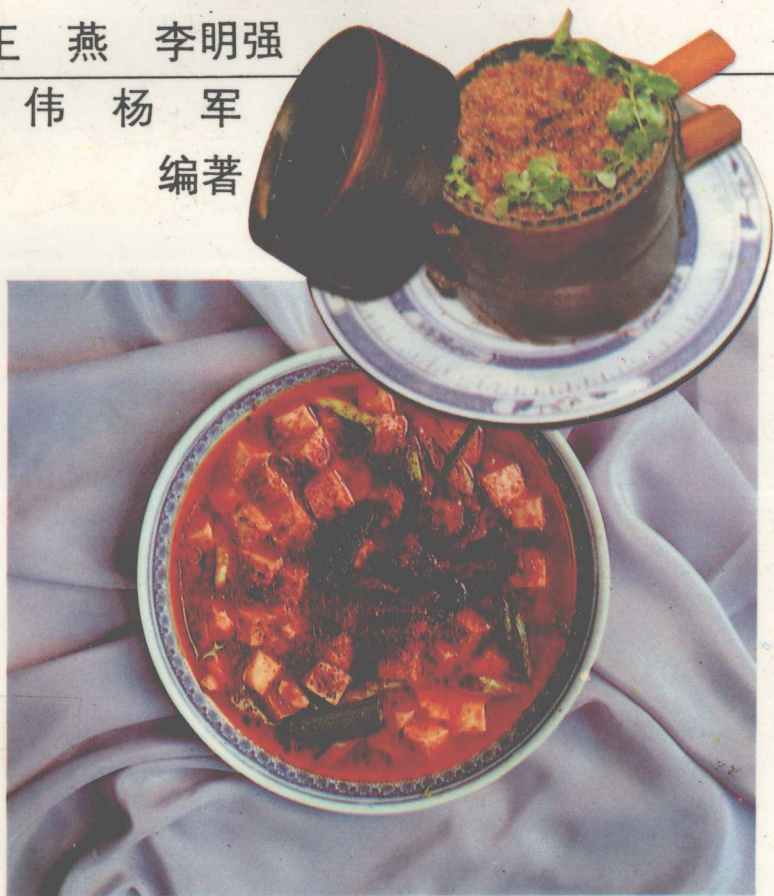


家庭蒸烧

家庭烹饪丛书

王 燕 李明强
鲍 伟 杨 军
编著



四川科学技术出版社

家庭烹饪丛书

家庭蒸烧

王燕

李明强

鲍伟

杨军

编著

四川科学技术出版社



家庭烹饪丛书

家庭蒸烧

编 著 者 王 燕 李明强 鲍 伟
杨 军

责任编辑 侯矾楠 谢增桓

丛书编辑 李宗昌

封面设计 朱德祥

彩插摄影 罗云章 宋 齐
蜀风园餐厅

版面设计 杨璐璐

责任校对 戴 林 李 红

责任出版 何明理

出版发行 四川科学技术出版社

成都盐道街3号 邮编 610012

经 销 四川省新华书店

开 本 787×1092 毫米 1/32

印张 7.625 字数 170 千
插页 6

印 刷 成都宏明印刷厂

版 次 1996年10月成都第一版

1998年1月第二版

印 次 1998年1月第二次印刷

印 数 13151—18000 册

定 价 8.00 元

ISBN 7-5364-3339-5/TS·199

■本书如有缺损、破页、
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/成都盐道街3号
邮编/610012

■ 版权所有·翻印必究 ■

粉蒸牛肉

成都蜀风园餐厅制作



粉蒸肉 南瓜蒸肉



龙眼肥肠

半珠甲鱼



半烧牛肉串



百花裙翅

火锅牛肉粉



荷花蒸肉
龙眼甜烧白



芡蓝烧牛肉



TS972.11

45

家庭蒸烧

家庭烹饪丛书



序

饮食文化在中国大地渊源久矣，从茹毛饮血到鼎食列饌就是人类向文明迈进的一部进化史。沧海桑田到了今日，泱泱神州被公推作为饮食文化的典范乃有四大菜系——川菜、苏菜、京菜、粤菜。

据《文选·蜀都赋》刘逵注引扬雄的《蜀王本纪》中载：“……是时人萌椎髻左言，不晓文字，末有礼乐。”如此的经济结构和文化层次，加以山川险阻，蛮荒四塞，蜀地的先民们肯定是吃不出什么名堂来的。也正因为不满足于现状，先民们推岩平谷，导洪循江，植五谷，具六畜，奋力开拓生存的空间。但在吃上，依然艰苦：桑椹和盐、蜜，渍以为酱，喻之为美食；蒻草头灰汁煮熟，配苦酒淹上，谓为珍品。而可贵的正是这种敢先尝螃蟹的探索胆识和顽强的生存本能，终

于开了“金垆中坐，肴隔四陈，觞以清醪，鲜以紫鳞”的饮食文化的先河。祀有饗糕，祭有饗饗。四川人口气大到“地富鱼为米，山芳桂是薪”的地步。四川人从吃为裹腹进而到吃得有盐有味，吃得品排，吃得滋润潇洒，吃得讲究起来。

四川地处西南，幅员广阔，千里沃野，峰峦叠嶂，江河行地，塘湖密布。加以气候各异，阴晴冷暖，雪雨风霜。境内汉、藏、彝、羌、苗、回等多个民族交往杂居，奠定了川菜大融合、大发展的雄厚基础。四川人秉性热忱奔放，极具进取精神，对境外的佳肴小餐，兼收并蓄，化为神奇，形成了这蕴含地域学、地理学、伦理学、美学、养生学等之大成的大食系，四分天下，川菜取其一。

当今的川菜，粗略统计有三千多个菜品，名菜超过四百多个，并皆有典故可述。川菜在烹饪上均有绝活，炸、爆、炒、烩、煨、炖、烤、焯、煸、烧、焖、煨、蒸、酥、煮、氽、卤、熏、醉、腌、泡、风等

达三十多种,让人眼花缭乱,目不暇接。川菜味以厚重醇浓并重,又以清淡素雅见长;麻辣烫兼备酸甜咸广集。百有百味,一菜一格,色、香、味、形、质、器,美轮美奂,妙趣无穷。

为了弘扬川菜文化,美化人民群众生活,让凝聚四川人民辛勤劳动和智慧,以及历朝历代名厨巨匠们心血和汗水的技艺结晶能走进千家万户,同时也为川菜文化在大普及中进一步完善和提高,我们从本社出版的近百种川菜书籍中精选整理出版了这套《家庭烹饪丛书》以飨读者。丛书涉及到川菜的多个方面和品种,大至筵席、普通筵席、大众便餐、家常风味菜、新潮菜肴、药膳、药酒、小至糕点、小吃、盐蛋、花生米……,林林总总,以供家庭和川菜爱好者鉴赏和制作。考虑到年轻朋友的社交需要和居家烹饪,丛书还选入少量的国外西餐制作和鸡尾酒调配方法,供佐餐。川菜制作对刀功、火候、原辅调料

等选择和加工要求较高。我们在丛书中对此也尽可能做到深入浅出,讲清析明,让读者阅有所得,学有所长。

川菜是一个极其丰富的世界级的文化大宝库,远远非这套小小的丛书可以概括的。我们选出的书目,只能是挂一漏万,管豹一斑,不当和错讹之处,乞望广大读者和方家不吝惠正,以便再版时予以修正。同时,也向选入丛书的作者和编辑致以谢意。

丛书编者

1996年1月



前言

饮食男女，人之大欲。民以食为天，这是中国人从几千年前流传至今的真理。

今天，中国人的生活水平正在不断提高，人们感觉最明显的就是每一个家庭的菜篮子越来越充实，餐桌上的菜肴也越来越丰盛，普通城乡居民的膳食结构也正在向讲究质量、从吃饱到吃好这一方向发展。因此，家庭的菜肴也从简单的粗作变为讲求质量和口味的细制。为了适应这一需要，我们编写了这套家庭菜谱系列，本书是其中的《家庭蒸烧菜》。

本书充分考虑到家庭制作的特点，以川菜为主，选编了两百多种适合家庭制作的冷凉菜谱。菜谱分为蔬菜、豆制品、畜肉、禽蛋、水产、西餐六大类。书中对每一种菜的原料选用、制作方法、成菜特点作了逐一介绍。本书以原料易

备,制作容易为选编原则,行文力求简单明了,具体实用,即书中介绍的菜谱每一个家庭都可以现学现做,按“谱”做菜。

我们深信,这一本能给每一个家庭带来好胃口的实用菜谱,它能给每一位家庭的“主勺人”带来极大的便利,给每一位家庭带来新的饮食乐趣。

最后,祝大家胃口好!

编 者

1996. 7



目 录

1 蔬菜类

酱烧青笋	2	红烧冬瓜	13
油焖茄子	3	蘑菇烧冬瓜	14
红烧茄子	4	红烧萝卜	15
鱼香茄丝	5	海米萝卜	16
虾米烧茄子	6	酱烧冬笋	17
红油茄泥	7	蘑菇烧竹笋	18
酱烧茄子	8	干烧冬笋	20
烧青菜	10	干烧笋条	21
烧菜头	11	酱烧高笋(茭白)	22
烧冬瓜	12	白油豌豆	23
		什锦四季豆	24
		酸辣海米豌豆	26

油焖豇豆	27
烧白菜	28
素烧卷心菜	29
烧菜花	30
海米烧黄瓜	31
辣味海带	32

2 豆腐类

如意豆腐	34
红烧豆腐	36
麻辣豆腐	37
麻婆豆腐	38
东坡豆腐	39
油焖豆腐	40
土豆烧豆腐	41
青圆豆腐	42

清蒸豆腐	43
鱼香豆腐	44
熊掌豆腐	46
青菜炖豆腐	47
烧老豆腐	48
口蘑焖豆腐	49
三鲜豆腐	50
大葱烧豆腐	51
牛肉烧豆腐	52
宫保豆腐	54
豆腐砂锅狮子头	56
肉片焖豆腐	58
猪脑豆腐	59
虾米煮干丝	60
葱烧豆筋	61
肉烧豆筋	62

3 肉菜类

咸烧白	64
扣肉	65
豆瓣全肘	66
鱼香全肘	67
椒盐肘子	68
东坡肉	69
红烧猪肉	70
蘑菇烧肉	71
醪糟烧肉	72
清烧三鲜	74
樱桃肉	76
肉末鱼香茄	78
白果烧肉	80
苦瓜烧肉	81
酥肉烧菜头	82

芽菜烧肉	84
海带烧肉	85
鲜豌豆碎肉	86
肉焖扁豆	87
红焖猪蹄	88
翡翠蹄筋	90
烧猪蹄	92
大葱蹄筋	93
糖醋大排	94
红烧舌尾	96
红烧脑花	97
肉末脑花	98
大蒜肚条	99
冬瓜烧肚块	100
葱烧肥肠	102
粉蒸肥肠	104
粉蒸肉	105