

四川  
美味

绿色

色健康

食尚生活丛书

竹林 编著



中国文联出版社

四

美

菜

味

綠

香

香



100



【点菜】

美味凉拌鱼片 金汤翡翠炒蟹肉

## 绿色健康时尚生活丛书

编 著:竹 林

责任编辑:肖 楠 王媛媛

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100089

电 话:84042552(发行部)

传 真:84042552(发行部)

电子信箱:fxb@xj.sina.net(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市科星印刷有限责任公司

开 本:850mm × 1168mm 1/32

印 张:160

字 数:3200 千

版 次:2005 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-104-02161-2/C·160

定 价:500 元(全 20 册)

版权所有 违者必究



## 目 录

- |          |          |
|----------|----------|
| 一品海参/1   | 泡苦瓜烧鱼/20 |
| 原笼玉簪/2   | 泡菜鹅肠/21  |
| 羊耳鸡塔/3   | 魔芋泥鳅片/21 |
| 爆炒腰花/4   | 荷叶三蒸/22  |
| 金钱鸡塔/4   | 酸菜鱼/23   |
| 鱼香荷包蛋/5  | 麻辣烫/24   |
| 金钱海参/6   | 毛血旺/25   |
| 绣球鱼翅/7   | 浑婆鱼头/26  |
| 沙参心肺汤/8  | 辣子田螺/27  |
| 鱼香肉片/8   | 乡村嫩鸡/27  |
| 鲜花豆腐/9   | 香辣蟹/28   |
| 叉烧鱼/10   | 香酥咸烧白/29 |
| 泡菜鱼/11   | 剁椒贵妃贝/30 |
| 火爆腰花/12  | 魔芋鳝片/31  |
| 炆黄瓜/13   | 花椒鱼片/32  |
| 麻酱凤尾/13  | 老干妈煎肉/33 |
| 鱼香牛肉丝/14 | 金沙蟹柳/33  |
| 参麦团鱼/15  | 泡酸菜烧鸡/34 |
| 芹黄鱼丝/16  | 大蒜鲶鱼/35  |
| 软五柳鲜鱼/17 | 小米蒸排骨/36 |
| 大千子鸡/18  | 辣子炒鸭掌/36 |
| 香辣大虾/18  | 青豆粉蒸肉/37 |
| 牙签鸡皮/19  | 干豇豆烧肉/38 |



## 目 录

- |            |                 |
|------------|-----------------|
| 酸萝卜烧肚条/39  | 枸杞煨鸡汤/54        |
| 辣子脆肠/40    | 黄豆芽排骨豆腐汤<br>/55 |
| 鸭胸脯蛋汤面/40  | 虫草老鸭/55         |
| 韭香碧绿小馅饼/41 | 砂锅鱼头豆腐/56       |
| 鱼籽冬瓜排/42   | 猪脊肉粥/57         |
| 川北风味虾/42   | 八宝粥/58          |
| 鱼肉芝麻饼/43   | 番茄猪肝汤/58        |
| 冬菜包子/43    | 罐煨牛筋/59         |
| 四川凉面/44    | 酸菜肚片汤/60        |
| 姜汁鸭掌/45    | 水煮牛肉/60         |
| 巴渝炉桥面/46   | 苦瓜软骨汤/61        |
| 红烧牛肉面/46   | 泥鳅豆腐煲/62        |
| 桃米炒蛋/47    | 炖鱼头/63          |
| 剁椒三明柿/47   | 花椒炖水鸭/64        |
| 鳝鱼鸡蛋卷/48   | 冬虫夏草猪肝粥/64      |
| 清汤抄手/49    | 芡实猪肚汤/65        |
| 提丝发糕/49    | 熊掌豆腐/66         |
| 担担面/50     | 啤酒鸭火锅/67        |
| 黄豆炖猪蹄/51   | 魔芋鸭火锅/68        |
| 干煸牛肉丝/51   | 清汤火锅/69         |
| 猪蹄炖苦瓜/52   | 香炸芝麻大虾/71       |
| 青椒茄泥/53    | 干煸四季豆/72        |
| 百合田鸡粥/53   |                 |



## 目 录

- |          |           |
|----------|-----------|
| 姜汁仔鸡/72  | 姜葱螃蟹/91   |
| 苦瓜焗仔鸭/73 | 松子茄鱼/92   |
| 苦瓜爆腰花/74 | 咸菜回锅肉/92  |
| 珊瑚雪花鸡/75 | 爽口老坛子/93  |
| 生爆盐煎肉/76 | 回锅鱼片/94   |
| 蒜泥白肉/76  | 桂花水晶肘/95  |
| 干烧大虾/77  | 凤尾卷/95    |
| 原笼牛肉/78  | 清炖龙筋肉/96  |
| 小煎仔鸡/79  | 豉汁牛柳/97   |
| 三鲜锅巴/80  | 酥松牛肉卷/98  |
| 鱼香茄饼/81  | 锅巴酥鱼片/98  |
| 熬锅肉/81   | 泡椒鳝片/99   |
| 鱼香肉丝/82  | 夫妻肺片鱼/100 |
| 宫保鸡丁/83  | 醋烧肉/101   |
| 软炸粉蒸肉/84 | 生拌莴笋尖/101 |
| 芫爆里脊/85  | 飘香牛肉/102  |
| 香糟蒸肘/85  | 麻花牛蛙/103  |
| 糖醋里脊/86  | 圆笼糯香骨/104 |
| 韭菜炒鸡蛋/87 | 鲫鱼豆腐/104  |
| 珍珠酥皮鸡/87 | 麻辣牛肉丝/105 |
| 蒜烧里脊/88  | 沥水羊肉/106  |
| 五柳黄花鱼/89 | 红油耳片/107  |
| 辣味过江鸡/90 | 烧鸡公/108   |





## 目 录

- |           |          |
|-----------|----------|
| 泉水鸡/109   | 太白鸭子/127 |
| 豆花鱼/110   | 泡菜肉末/127 |
| 火烧白云/111  | 清蒸江团/128 |
| 竹笋烧腊肉/112 | 干蒸黄鱼/129 |
| 水晶凤爪/112  | 碧绿虾仁/129 |
| 辣子鸡/113   | 毛肚火锅/130 |
| 水煮烧白/114  | 开水白菜/131 |
| 双椒鸭掌/115  | 棒棒鸡/131  |
| 杏仁豆腐/116  | 龙井鲍鱼/132 |
| 鱼香油菜苔/116 | 红油抄手/132 |
| 魔芋烧鸭/117  | 口袋豆腐/133 |
| 家常海参/118  | 苦瓜酿肉/134 |
| 酱爆肉/118   | 清蒸甲鱼/135 |
| 锅贴鸡片/119  | 干烧鸡翅/135 |
| 红烧蹄筋/120  | 白汁菜心/136 |
| 酸辣汤/121   | 辣子鸡丁/137 |
| 粉蒸排骨/121  | 川辣黄瓜/137 |
| 水晶南瓜/122  | 白果烧鸡/138 |
| 醋溜黄瓜/123  | 炒空心菜/139 |
| 东坡墨鱼/123  | 炒豌豆夹/139 |
| 灯影牛肉/124  | 玻璃鱿鱼/140 |
| 樟茶鸭子/125  | 鱼香腰花/141 |
| 白汁鱼肚/126  | 豆瓣海参/141 |



## 目 录

- |            |    |           |    |
|------------|----|-----------|----|
| 麻油鸡/142    | 湘豉 | 肉燥土豆/156  | 豉  |
| 汽锅鸡/143    | 蒸糊 | 炒莴笋/157   | 莴笋 |
| 原笼粉蒸/143   | 粉  | 八宝辣酱/157  | 豉  |
| 竹笋香菇汤/144  |    | 酸菜拌豆芽/158 |    |
| 虾仁冬瓜汤/144  |    | 花菜肉片/159  | 豉  |
| 小笼粉蒸牛肉/145 | 粉  | 焖油菜/159   | 豉豆 |
| 盐煎肉/145    | 豉香 | 芝麻金茸/160  | 豉  |
| 蚂蚁上树/146   | 豉  | 红烧烤夫/160  | 豉  |
| 滑炒肉丝/147   | 豉  | 炒素菜/161   | 菜豉 |
| 川味鱿鱼/148   | 大  | 辣味花生/161  | 豉  |
| 川贝炖鹌鹑/148  |    | 香菇豆苗/162  | 豉  |
| 荷叶蒸虾/149   | 豆  | 砂锅豆腐/163  | 豉  |
| 宫保对虾/149   | 豆  | 油豆腐塞肉/163 |    |
| 豌豆虾仁/150   | 豆  | 红烧油豆腐/164 |    |
| 糖酱虾仁/151   | 豉  | 什锦炒丁/165  | 三  |
| 芦笋虾仁/151   | 豉  | 肉糜豆腐/165  | 双  |
| 海鲜醋鱼/152   | 豉  | 麻婆豆腐/166  | 干  |
| 丁香炒鱼干/153  |    | 食花总烩/167  | 金  |
| 酒炖甲鱼/153   | 豉  | 栗子烧白菜/167 |    |
| 天麻炖鱼头/154  |    | 炒合菜/168   | 肉豉 |
| 青江菜心/154   | 豉  | 生菜拌鸭掌/169 |    |
| 茄子花/155    | 豉香 | 炒里脊丝/170  | 豉  |
| 韭黄豆芽菜/156  |    | 摊黄菜/170   | 豉香 |





## 目 录

- |           |             |
|-----------|-------------|
| 海米扒油菜/171 | 怪味鸡/186     |
| 炒菠菜/172   | 麻辣猪肝/186    |
| 生菜拌鸭掌/173 | 冬菜扣肉/187    |
| 摊黄菜/173   | 糖醋鸡圆/188    |
| 猪爪发菜汤/174 | 辣子肉丁/189    |
| 豆芽猪血汤/175 | 番茄豆腐炒肉片/189 |
| 蔬菜云吞汤/175 | 香辣炒蟹/190    |
| 牛肉酸菜汤/176 | 虾须牛肉/191    |
| 榨菜鸡蛋汤/177 | 葱辣鱼/191     |
| 鸡丝豌豆汤/177 | 大蒜鲇鱼/192    |
| 竹节汤/178   | 豆瓣鲫鱼/193    |
| 冬瓜鲤鱼汤/178 | 豆瓣肘子/194    |
| 牛肉米汤/179  | 豆腐鲫鱼/195    |
| 鸡肉蛋花汤/179 | 豆鼓鱼/196     |
| 三鲜鸡糕汤/180 | 鹅黄肉/196     |
| 双色鸡丸汤/181 | 粉蒸肉/197     |
| 干煸鳝鱼丝/181 | 腐皮虾包/198    |
| 金钱口蘑汤/182 | 干煸肉丝/199    |
| 板栗红烧肉/182 | 锅巴肉片/200    |
| 腊肉/183    | 荷叶蒸肉/200    |
| 椒麻鸡/184   | 红枣煨肘/201    |
| 糖醋红柿椒/184 | 雪花鸡淖/202    |
| 香椿烘蛋/185  | 花椒鸡丁/202    |



## 目 录

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 鸡豆花/203   | 三丝鱼翅/222  |
| 红烧卷筒鸡/204 | 响铃海参/223  |
| 碎末鸡丁/205  | 蝴蝶海参/224  |
| 小煎鸡/206   | 炅莲白卷/225  |
| 雪魔芋鸡翅/206 | 瓢甜椒/226   |
| 烧菊花牛鞭/207 | 冬瓜燕/226   |
| 红烧干贝/208  | 金钩青菜心/227 |
| 干贝四宝/209  | 干煸冬笋/228  |
| 干贝萝卜球/209 | 鸡皮慈笋/229  |
| 鸡汁干贝/210  | 蛋酥花仁/229  |
| 鸡蹄花/211   | 香椿白肉丝/230 |
| 火爆双脆/212  | 鱼香碎滑肉/231 |
| 陈皮鸡/213   | 炸蒸肉/232   |
| 水八块/214   | 芝麻肉丝/233  |
| 山城棒棒鸡/214 | 云白肉/233   |
| 三菌炖鸡/215  | 泡菜猪肉/234  |
| 叫化鸡/216   | 麻辣豆腐/235  |
| 干烧鱼翅/217  | 清汤燕菜/235  |
| 酸辣海参/218  | 炒鸡什件/236  |
| 干煸鱿鱼丝/218 | 豆苗炒鸡片/237 |
| 荔枝鱿鱼卷/219 | 家常鸡块/237  |
| 荷包鱿鱼/220  | 口蘑蒸鸡/238  |
| 鸡包鱼翅/221  | 网油包烧鸡/239 |



## 目录

- |           |    |         |
|-----------|----|---------|
| 香酥鸡/240   | 三丝 | 蒜茸豆豉    |
| 油淋笋鸡/241  | 神  | 豉汁蒸排骨   |
| 月子鸡/241   | 神  | 蒜茸炒时蔬   |
| 炸鸡腿/242   | 香  | 小炒时蔬    |
| 炸糯米鸡/243  | 神  | 雷笋炒时蔬   |
| 白菜豆腐乳/244 |    | 蒜茸炒时蔬   |
| 拌合菜/245   | 神  | 豉汁蒸排骨   |
| 陈皮鲮鱼/245  | 干  | 干贝炒时蔬   |
| 豆鱼/246    | 葱  | 干贝炒时蔬   |
| 怪味白肉/247  | 至  | 豉汁干贝炒时蔬 |
| 香滑白肉/230  | 香  | 蒜茸炒时蔬   |
| 鱼香肉片/231  | 香  | 豉汁炒时蔬   |
| 炸蒸肉/232   | 炒  | 豉汁炒时蔬   |
| 芝麻肉丝/233  | 炒  | 豉汁炒时蔬   |
| 白云肉片/233  | 炒  | 豉汁炒时蔬   |
| 豉汁蒸肉/234  | 炒  | 豉汁炒时蔬   |
| 麻辣豆腐/232  | 炒  | 豉汁炒时蔬   |
| 豉汁蒸肉/232  | 炒  | 豉汁炒时蔬   |
| 炒时蔬/236   | 炒  | 豉汁炒时蔬   |
| 豉汁炒时蔬/237 | 炒  | 豉汁炒时蔬   |
| 豉汁炒时蔬/237 | 炒  | 豉汁炒时蔬   |
| 豉汁炒时蔬/238 | 炒  | 豉汁炒时蔬   |
| 豉汁炒时蔬/239 | 炒  | 豉汁炒时蔬   |



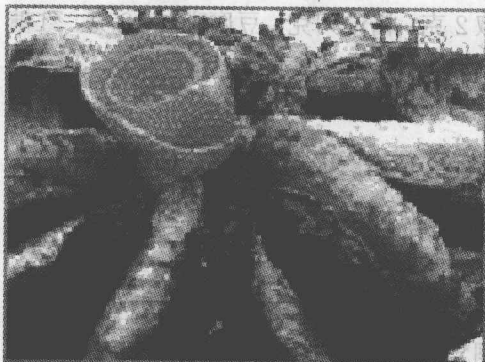
## 一品海参

### 【原料】

乌参一只 250 克。猪肥瘦肉 50 克、冬笋 25 克、口蘑 5 克、火腿 25 克、干贝 25 克。

### 【调料】

猪油 50 克、酱油 10 克、料酒 30 克、盐 2 克、味精 0.5 克、二汤 50 克。豆粉 10 克、清汤 50 克。



### 【制作】

- 1、将乌参先在纹火上燎两分钟，待粗皮烧成小泡后用刀刮尽，然后将海参剖为两片，入开水发泡两天，取出洗净后，放入加料酒的沸水锅中氽一次，再换水氽第二次。
- 2、氽后用布将参捞干，用刀在参腔内划旗子块花纹，再用清汤喂一下待用。洗净的猪肥瘦肉、冬笋、口蘑、火腿、干贝等切成小方丁，入烧热的猪油锅中炒成馅，炒时先下猪肘丁，次下冬笋等丁和酱油、料酒。
- 3、将准备好的参腹腔内填上馅料，装入蒸碗，碗内加二汤、盐、味精，然后封上碗口上笼蒸一小时。食时摸去原汁后，翻扣盘中，



以原汁加水豆粉调匀，淋于海参上即成。

**【特点】**

形整大方，海参软糯，馅味鲜香，多为海参席头菜。

## 原笼玉簪

**【原料】**

猪正肋骨 750 克、大米 100 克、红苕 150 克、芹菜 50 克。

**【调料】**

姜 15 克、葱 15 克、花椒 2 克、酱油 10 克、豆腐乳汁 10 克、红糖汁 20 克、豆瓣 10 克、醒糟汁 15 克、盐 2 克。

**【制作】**

1、大米入锅干炒至呈微黄色，铲出磨成粗粉备用。猪排骨洗净后，从肉缝处划开，斩成约 7 厘米长的段，并将两端的肉修去一部分，使骨头整齐地露出。

2、姜洗净去皮拍松，与葱、花椒同用刀铡成细末。修整好的排骨装盆中。将酱油、豆腐乳汁、红糖汁、豆瓣、醒糟汁、川盐、姜葱、花椒末等料放于碗中调匀后，倒于排骨盆中和匀，再放入米粉拌匀。

3、红苕去皮洗净后，切成不规则的块，放小竹蒸笼中，再将拌匀的排骨整齐地码在红苕上，盖好笼盖，上笼锅蒸至排骨肉火巴，取出揭去笼盖，放上几片洗净的芹菜嫩叶即成。

**【特点】**

形如玉簪，肉质火巴软，口味浓香，乡土气息浓郁。



## 羊耳鸡塔

### 【原料】

鸡脯肉 300 克。猪肥膘肉 50 克、火腿 25 克、冬笋 25 克、茨菇 25 克、冬菇 25 克。

### 【调料】

猪网油 150 克、生菜 50 克。葱，姜各 10 克、盐 2 克，胡椒粉 1 克、味精 0.5 克、料酒 10 克、香油 35 克、蛋清 50 克、干豆粉 30 克、素油 500 克、白糖 10 克、醋 10 克、椒盐 10 克。

### 【制作】

- 1、鸡脯肉去筋，与猪肥膘肉、火腿、冬笋、冬菇茨菇均切成细丝，葱、姜切细末。蛋清加干豆粉调成糊状。将切好的各料加盐、胡椒粉、味精、料酒、香油、葱、姜和适量蛋清糊拌匀成馅。
- 2、猪网油洗净，挤干水分：切成约 20 厘米见方的方形，抹上蛋糊，将馅料放上，两端包严，卷成扁形（宽约 4 厘米，厚约 1 厘米），交口处粘牢，即为鸡塔坯。
- 3、炒锅置旺火上，下素油烧热约 150℃，下鸡塔坯炸至熟透。色呈金黄时捞起，抹上香油，用斜刀法将鸡塔切成羊耳形，盛于盘内。另将生菜，拌上白糖醋、香油，镶于盘中随椒盐碟上席即成。

### 【特点】

形如羊耳，色黄酥香，多味鲜美，宜于佐酒。





## 爆炒腰花

### 【原料】

猪腰 400 克，木耳 10 克，冬笋片 25 克。

### 【调料】

油 75 克，酱油 10 克，葱 5 克，姜汁 5 克，料酒 8 克，味精 3 克，蒜片 5 克，汤，淀粉各适量。

### 【制作】

- 1、猪腰中间片开去腰臊，剖麦穗花刀，再切成块。
- 2、木耳洗净，冬笋切成略小于腰花的片。
- 3、碗中放入汤，酱油、料酒、姜汁、味精、蒜片、淀粉对成芡汁。
- 4、先将腰花木耳分别用开水焯后控水。
- 5、炒久上火放油烧至 7-8 成热，投入浆好的腰花，稍滑迅速控油，勺留底油，下入葱花，煸香，下腰花，木耳，冬笋，倒芡汁旺火急炒，淋明油出久即可。

### 【特点】

形似麦穗，色泽红润油亮，脆嫩爽口。

## 金钱鸡塔

### 【原料】

鸡脯肉 200 克、猪肥膘肉 100 克，熟瘦火腿 50 克、白头韭菜 50 克。



## 【调料】

蛋清 50 克、盐 3 克、醋 10 克、香油 10 克。

## 【制作】

1、鸡脯肉洗净去筋，与生猪肥膘肉分别用刀背捶茸后混合，加清水、蛋清、盐制成鸡糝。另将煮熟的猪肥膘肉切成直径约 4 厘米、厚约 0.4 厘米的圆形片，共 24 片。

2、熟火腿剁成细片。韭菜切成长约 1 厘米的段，漂入清水中。蛋清加干豆粉调匀。将圆形猪肉片铺于盘中，用热布擦干表面油质，抹上一层蛋清豆粉，然后将鸡糝做成直径约为 2 厘米的圆珠，放于肉片上，并抹平，再取少许火腿末放在圆珠上粘稳，即是金钱鸡塔坯。

3、炒锅置火上烧热，取鸡塔坯肥膘向下贴于锅中，烙至肥膘呈金黄色时起锅，装于条盘中，将韭菜滤干水，用盐、醋、香油拌匀，摆于盘的两端即成。

## 【特点】

形似金钱，颜色鲜艳，入口酥香，脆嫩味美，为佐酒佳肴。

## 鱼香荷包蛋

## 【原料】

鸡蛋 500 克。

## 【调料】

大油 50 克，净葱、湿淀粉各 15 克，净姜 5 克，蒜瓣 5 克，泡辣椒 10 克，酱油 35 克，白糖 20 克，料酒 25 克，味精 5 克，汤 50



克，醋 15 克。

**【制作】**

- 1、用上述调料(除泡辣椒和油)对成汁。葱切葱花。姜、蒜均切末、辣椒剁碎。
- 2、将炒勺烧热注油，待油热后将鸡蛋分次打入，两面煎成黄色，取出放入盘中。勺内留底油少许，把辣椒下入稍炒，倒入好的汁，汁开时把明油浇在鸡蛋上即成。

**【特点】**

形似荷包，色泽金黄，味道鲜浓，带有鱼香。

## 金钱海参

**【原料】**

水发灰刺参 400 克。

**【调料】**

鸡脯 50 克、肥膘肉 50 克、火腿 25 克，黄秧白心 50 克，蛋清 25 克、豆粉 25 克。

**【调料】**

料酒 10 克、清汤 500 克、盐 2 克、味精 0.5 克、胡椒粉 1 克、鸡油 10 克。

**【制作】**

- 1、水发灰刺参洗净后，用清汤喂入味，取出攥干表面水分，鸡脯与肥膘肉剁细制成鸡糝。蛋清加豆粉调成蛋清豆粉。火腿切成二粗丝，黄秧白心焯熟。
- 2、先在海参腹内逐一抹上蛋清豆粉，再酿入鸡糝，火腿丝顺放鸡