

袁军 主 编
史德杰 张玉洁 副主编
李刚 主 审

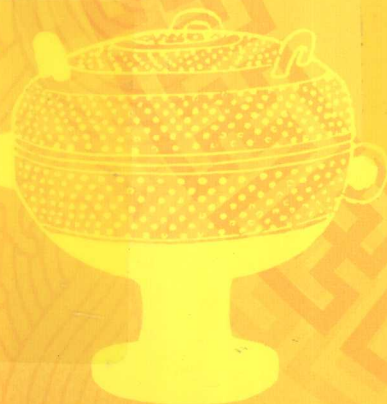
四川

风味菜系



NLIC2970826335

中国烹饪 传统肴馔实践指导



化学工业出版社



全国职业教育烹饪专业“十二五”规划教材

中国烹饪传统肴馔实践指导

四川风味菜肴

袁军 主编

史德杰 张玉洁 副主编

李刚 主审



NLIC2970826335



化学工业出版社

· 北京 ·

本书突出实用性,注重各项工艺技术的指导。具体从四川风味菜系中精选了部分具有显著特点的传统菜肴结集成册。对每一款菜肴依照其制作工艺流程设计,即按原料组成、成菜要求、工艺顺序、要点提示、提问与思考,规范地展示了各款菜肴的成菜方法,力求讲解清晰,突出制作要点,并对各款菜肴做了技术拓展的提示,以达到举一反三的学习目的。

本书是面向职业院校烹饪专业及各类中餐烹饪短期培训班教学使用和学生自主学习烹饪的实践指导用书,也可供不同业态的餐饮企业从业人员作为培训辅助用书以及作为美食爱好者提高厨艺水平的参考用书。

图书在版编目(CIP)数据

四川风味菜肴/袁军主编. —北京:化学工业出版社,2012.7

全国职业教育烹饪专业“十二五”规划教材
(中国烹饪传统肴馔实践指导)

ISBN 978-7-122-14469-0

I. 四… II. 袁… III. 川菜-烹饪-职业教育-教材
IV. TS972.117

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 123870 号

责任编辑:旷英姿
责任校对:顾淑云

文字编辑:张春娥
装帧设计:史利平

出版发行:化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 刷:北京云浩印刷有限责任公司

装 订:三河市宇新装订厂

710mm×1000mm 1/16 印张 19½ 字数 206 千字 2012 年 7 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询:010-64518888(传真:010-64519686)

售后服务:010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书,如有缺损质量问题,本社销售中心负责调换。

定 价:29.00 元

版权所有 违者必究

中国烹饪传统肴馔实践指导

四川风味菜肴

编委会名单

主 编 袁 军

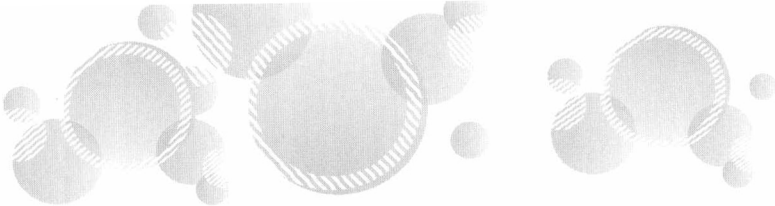
副主编 史德杰 张玉洁

编 者 (以姓名笔画为序)

王月智 史德杰 李 涛

李振岩 张玉洁 袁 军

主 审 李 刚



编者的记

中华传统肴饌悠悠五千年，百芳争艳，流派众多。地方菜中的佳肴美饌，百种千名，风味纷呈。这些各具风格的流派，形成了中华民族灿烂的饮食文化。它既是人类饮食文化的财富，又是烹饪文化的结晶，其中渗透着历代厨师的辛勤汗水，闪烁着中华民族的智慧光环，使中国成为誉满全球的“烹饪王国”。

四川菜系是我国著名的四大菜系之一，它历史悠久、技艺精湛、风味独特。作者在十几年的烹饪教学与实践中，不断总结、整理并借鉴前辈们的烹饪经验，从四川风味菜系中精选了部分具有显著特点的传统菜肴结集成册，撰写了《中国烹饪传统肴饌实践指导》——四川风味菜肴，以期厨者能够为祖国烹饪技术的传承做出贡献。

本书融入了作者十几年来从事烹饪教学及烹饪研究与临灶操作的心得，突出实用性，注重各项工艺技术的指导。每一款菜肴依照其制作工艺流程设计，即按原料组成、成菜要求、工艺顺序、要点提示、提问与思考，规范地展示了各款菜肴的成菜方法，力求讲解清晰，突出制作要点，并对各款菜肴做了技术拓展的提示，以达到举一反三的学习目的。各款菜肴均保持了原汁原味，力求为学习者创新厨艺和发展烹饪技艺奠定基础。

本书可作为职业院校烹饪专业及各类中餐烹饪短期培训班教学使用和学生自主学习用书，也可作为不同业态的餐饮企业从业人员培训辅助用书和美食爱好者提高厨艺水平的参考用书。

本书由中国烹饪大师李刚先生担任主审，在此表示衷心的感谢！

本书在编写过程中如有疏漏或观点不妥之处，恳请烹饪界专家、学者、同仁和读者予以指正，以期修订时改进，使之日臻完善。

编者
2012年3月

目 录

► 凉菜部分 / 1

鱼香青豆	1	棒棒鸡丝	34	花仁拌兔丁	66
玻璃莴笋	3	红油三丝	36	花椒兔丁	69
蒜泥白肉	5	鸡丝发菜卷	38	陈皮兔丁	71
豉汁排骨	7	怪味鸡	40	冰糖兔丁	73
糖醋排骨	10	椒麻鸡条	42	茄汁鱼卷	75
果汁排骨	12	红油鸡块	44	葱烧鲫鱼	78
凉拌牛肉	14	香糟仔鸡	46	五香烤鱼	80
咖喱牛肉	16	陈皮鸡	48	熏鱼	82
麻辣牛肉干	18	花椒鸡丁	51	五香鳝鱼	84
陈皮牛肉	20	水晶鸡脯	53	麻辣鳝鱼	86
牛肉干丝	22	桃仁鸡卷	55	花椒泥鳅	89
果味牛肉	25	卷筒鸡	58	陈皮鲜虾	91
夫妻肺片	27	椒麻鸭掌	60	糟醉冬笋	93
红冻羊肉	29	鱼香兔丝	62	酱酥桃仁	94
银芽鸡丝	32	怪味兔丝	64		

► 热菜部分 / 97

回锅肉	97	生爆盐煎肉	100	酱爆肉	102
-----	----	-------	-----	-----	-----

合川肉片	104	贵州鸡	175	荔枝鱼	241
江津肉片	107	小煎鸡	178	荔枝鱼花	244
锅巴肉片	110	红烧鸡翅	180	家常瓦块鱼	247
夹沙肉	113	碎米鸡	183	糖醋脆皮鱼	250
鱼香肉丝	116	芙蓉鸡片	185	清汤鱼圆	253
酱香肉丝	119	雪花鸡淖	189	大蒜烧鳝段	256
青椒肉丝	121	鸡豆花	191	响铃海参	258
煎豆芽饼	124	白汁鸡糕	193	家常海参	261
鹅黄肉	126	油淋仔鸡	196	酸辣海参汤	263
红烧圆子	129	鱼香脆皮鸡	199	三鲜鱿鱼	266
糖醋里肌	132	太白鸡	202	翡翠虾仁	268
原笼玉簪	135	扣鸡	204	干烧大虾	271
红枣煨肘	137	干烧鹌鹑	206	鸡油葵菜	273
叉烧酥方	139	香酥鸭子	208	酱烧冬笋	276
水煮牛肉	143	樟茶鸭子	211	八宝素烩	278
干煸牛肉丝	146	虫草鸭子	213	鸡蒙豌豆尖	281
火爆凤尾腰花	148	富贵乳鸽	215	炒红苕泥	283
网油腰卷	151	八宝葫芦鸭	218	炒核桃泥	285
炸桃腰	153	玫瑰锅炸	221	清汤冬瓜燕	288
宫保腰块	156	泸州烘蛋	224	八宝瓢雪梨	290
家常肚头	159	旱蒸岩鲤	226	干煸冬笋	292
辣子鸡丁	162	清蒸江团	228	麻婆豆腐	294
宫保鸡丁	165	干烧岩鲤	231	家常豆腐	297
鲜溜鸡丝	168	豆腐鲫鱼	233	锅贴豆腐	299
醋溜鸡	170	豆瓣鲫鱼	236	口袋豆腐	302
黄焖鸡	173	炆锅鲤鱼	239		

凉菜部分



鱼香青豆

一、原料组成

鲜青豆 500 克、泡红辣椒^① 10 克、酱油 10 克、白糖 15 克、米醋 10 克、精盐 2 克、味精 1 克、老姜 5 克、大蒜 15 克、大葱 10 克、香油 5 克。

二、成菜要求

色泽：青豆翠绿，滋汁棕红。

口味：咸甜酸微辣，葱、姜、蒜味浓郁。

质感：脆嫩。

① 泡红辣椒：即泡辣椒。是一种用红辣椒经腌渍浸泡而成的辣味调料。

三、工艺顺序

1. 初步加工：青豆洗净，大葱去老叶留葱白，老姜、大蒜去表皮洗净。泡红辣椒去蒂和籽备用。

2. 原料成形：泡红辣椒、老姜和大蒜改刀^①成末。葱白切成葱花^②备用。

3. 主料焯水：将青豆放沸水锅^③内焯水^④至断生^⑤，过凉^⑥沥水捞出待用。

4. 烹调成菜：炒锅置灶口上，放入香油加热，加姜、蒜末和泡红辣椒末一同煸炒^⑦至油红出香味时，放入酱油、精盐、味精和白糖，待白糖充分溶化后，倒入碗中晾凉，再放米醋和葱花调和，即为鱼香滋汁。将滋汁与青豆拌和均匀后即可装盘。

四、要点提示

1. 青豆焯水时间不要过长，否则影响成菜的质感。焯水后应及时过凉，以免青豆失色变黄。

2. 调制滋汁时宜用小火，米醋和葱花应待滋汁凉后再

① 改刀：指将形体较大的原料进行改小的刀工处理。

② 葱花：即将较细的葱切成约 0.3 厘米的粒状。

③ 沸水锅：将锅中的水加热至沸腾，再将原料下锅，使原料加热至半熟或全部熟透的状态，随即取出以备进一步切制成形或直接烹调。

④ 焯水：又称“出水”、“飞水”。即把经过初步加工的原料放入沸水锅或冷水锅中加热至半熟或刚熟的状态，随即取出以备进一步切配或直接烹调菜肴之用。

⑤ 断生：指原料烹制到刚熟而未完全熟透的初熟状态。

⑥ 过凉：把经过“焯水”处理的烹饪原料放置冷水中使原料降温直至完全冷却。其作用是稳定原料的色泽或保持原料的质感。

⑦ 煸炒：指经刀工处理成泥或未状的原料放入锅中，然后加入少量的油，用小火慢慢炒干水汽或炒至出现某种颜色和香味的方法。

放入。

五、菜品拓展

依此制作方法、味型，利用变换原料和形状的方法，还可制作出“鱼香扁豆”、“鱼香鸭掌”、“鱼香掐菜”等菜肴。

六、提问与思考

1. 青豆焯水有何要求？应注意哪些问题？
2. 怎样调兑滋汁？葱、姜、蒜起什么作用？其调味品的比例如何？
3. 为什么米醋要待滋汁凉后再放入？



玻璃莴笋

一、原料组成

莴笋 500 克、花椒面^① 2 克、辣椒油^② 15 克、米醋 5 克、白糖 10 克、精盐 3 克、大葱 10 克、大蒜 10 克、老

① 花椒面：将花椒放入锅内，用小火加热炒干水汽，然后碾成末状，即为花椒面。

② 辣椒油：用热植物油浸炸辣椒面，晾凉后即成为辣椒油。

姜 10 克、味精 2 克、香油 10 克。

二、成菜要求

色泽：汤汁棕红油亮。

口味：麻辣咸鲜微酸甜。

质感：脆嫩。

三、工艺顺序

1. 初步加工：莴笋削皮、去筋，除去根部，大葱去老叶留葱白，老姜、大蒜去表皮，洗净备用。

2. 原料成形：莴笋改刀成 7 厘米的段，采用上片或下片的方法，滚动原料旋片成 0.1 厘米厚的片，放凉开水中浸泡。葱白、大蒜和老姜切末。

3. 调味成菜：莴笋片沥净水分放入器皿内，加葱末、蒜末、姜末、花椒面、辣椒油、香油、精盐、味精、白糖、米醋调拌均匀即成。

四、要点提示

1. 旋片莴笋时持刀要平稳，滚动莴笋的速度与进刀旋片的速度应同步，片制的莴笋片要薄厚均匀透明。

2. 调味时应注意各种调味品的剂量，以麻辣咸鲜、微酸微甜的味觉层次调味。

五、菜品拓展

依此制作方法、味型，利用变换原料的方法，还可制作出“玻璃白萝卜”、“玻璃胡萝卜”等菜肴。

六、提问与思考

1. 选择莴笋有什么要求？
2. 莴笋片是如何加工的？加工的技术关键是什么？
3. 此菜在调味上应注意什么问题？



蒜泥白肉

一、原料组成

猪后腿肉 500 克、大蒜 50 克、酱油 10 克、精盐 2 克、味精 2 克、辣椒油 10 克、大葱 20 克、老姜 15 克、鸡汤 20 克、香油 5 克。

二、成菜要求

色泽：滋汁红润。

口味：咸鲜微辣，蒜味香浓。

质感：软烂。

三、工艺顺序

1. 初步加工：肥瘦相连的猪后腿肉去皮，大葱去老叶，大蒜、老姜去表皮，洗净备用。

2. 原料成形：将猪肥瘦肉分割成块。大蒜捣成蒜泥。老姜用刀拍松，大葱切成段^①待用。

3. 煮制白肉：猪肉块、葱段和姜块置冷水锅^②内，待煮制软烂时，将锅端离灶口，用原汤浸泡至凉即可捞出。将白肉采用锯切的方法切成长约6厘米、宽约4厘米、厚约0.3厘米的片，逐片整齐摆放在器皿内待用。

4. 调兑滋汁：将酱油、精盐、味精、蒜泥、辣椒油、香油和鸡汤放入碗内调和均匀后，即可将滋汁浇淋在白肉片上食用。

四、要点提示

1. 煮制白肉时应先用旺火烧沸，再转用小火微煮，使肉质软烂无韧性，忌用旺火久煮。

2. 调兑滋汁的口味应以咸鲜为主，以辣为辅。蒜泥用量要多一些。

① 段：多指一寸（1寸=3.33厘米）长的段。

② 冷水锅：指原料与冷水同时下锅，逐渐加热至水沸的方法。

五、菜品拓展

依此方法和味型，利用变换原料和形状的方法，还可制作出“蒜泥肚丝”、“蒜泥腰片”、“蒜泥鸡片”等菜肴。

六、提问与思考

1. 为什么要用冷水锅煮肉？煮后为何要用原汤浸泡？
2. 白肉成形适宜用何种刀法？为什么？
3. 调兑滋汁有什么要求？



豉汁排骨

一、原料组成

猪排骨 1000 克、豆豉^① 50 克、郫县豆瓣^② 25 克、料酒 75 克、白糖 10 克、味精 3 克、精盐 6 克、大葱 50 克、

① 豆豉：指选用优质黄豆为主料，辅以高粱白酒、食盐、甜醪糟等精酿而成的一种调味品。

② 郫县豆瓣：是一种用鲜红辣椒和蚕豆瓣经独特的工艺酿制而成的辣味调料，以四川郫县所产为最好。其成品红亮、油润滋软，辣味浓厚，味道醇香。烹调时剁细与泡红辣椒一同使用，效果更佳。

老姜 10 克、大蒜 10 克、香油 50 克、熟花生油^① 1500 克（约耗 100 克）、清水 1000 克。

二、成菜要求

色泽：棕红油润。

口味：咸鲜微辣，回味略甜，豆豉香味突出。

质感：软烂。

三、工艺顺序

1. 初步加工：选择肋骨细小，肉多的排骨洗净。大葱去老叶，老姜、大蒜去表皮，洗净备用。

2. 原料成形：将排骨顺其肋骨缝间划开，然后逐条剁成 5 厘米长的段。将豆豉用刀铡成细末，郫县豆瓣斩碎成细末，取大葱各半分别切成寸段和葱颗^②，老姜各半分别切成片和姜米，大蒜切蒜末待用。

3. 腌渍排骨：将排骨段置于器皿内，加精盐、料酒、姜片、葱段拌和均匀，腌渍约 30 分钟待用。

4. 烹调成菜：把炒勺置灶口上倒入宽油^③加热，视油温升至七八成热^④时，分次下入排骨段冲炸^⑤，待排骨表面

① 熟花生油：经高温加热后的花生油。

② 颗：又称“小丁”。指 0.7~1 厘米见方的丁状原料。

③ 宽油：指多于主料数倍的油，适用于浸炸或滑制原料。

④ 七八成热：行业中靠目测判断来表示油温的方法。其温度大约在 210~240℃。直观特征为青烟四起，油从中间往上翻动。用手勺搅动时有响声。浸炸原料时，原料周围出现大量气泡翻滚并伴有爆裂声。

⑤ 冲炸：指炸制原料时，所采用的油温高、火力大、加热时间短的浸炸方法。其目的是使原料表面上色、形成质感，并防止原料吸附油分过多。

上色时，倒入漏勺沥油。另起炒勺放底油 30 克烧热，放入姜米、蒜末、葱颗、豆豉、豆瓣煸炒出香味和红油时，添加清水烧沸后微煮片刻，用漏勺将渣末捞出弃掉，放入排骨和料酒转用小火煨制，待肉质软烂，骨肉易分离时再放白糖、味精、精盐用旺火收汁，视汤汁收尽，仅剩红油时再淋入香油，翻勺盛出晾凉后即可装入器皿食用。

四、要点提示

1. 腌渍排骨时，应将调料拌和均匀，以便均匀入味。炸制排骨前要把葱段、姜片拣出弃掉。
2. 冲炸排骨时的油温不宜低，且浸炸的时间要短，以表面上色为佳。排骨烧煨时，宜用小火，待排骨充分煨至软烂时，再转用旺火收尽汤汁。
3. 此菜调味时虽要添加白糖，但用量不宜过多，口味应以咸鲜微辣、回味略甜为准。

五、菜品拓展

依此烹调方法和味型，利用变换原料及形状的方法，还可烹制出“豉汁鱼条”、“豉汁兔丁”、“豉汁肉条”等菜肴。

六、提问与思考

1. 怎样腌渍排骨？其目的是什么？
2. 冲炸排骨有什么要求？
3. 要使排骨达到软烂离骨的程度，应怎样掌握火候？
4. 收汁的技术要领是什么？



糖醋排骨

一、原料组成

猪排骨 1000 克、熟芝麻^① 20 克、精盐 4 克、料酒 20 克、白糖 50 克、糖色^② 10 克、米醋 50 克、花椒 1 克、大葱 25 克、老姜 15 克、鸡汤 1500 克、香油 10 克、熟花生油 1500 克（约耗 50 克）。

二、成菜要求

色泽：颜色棕红，油润光亮。

口味：甜酸。

质感：软烂。

三、工艺顺序

1. 初步加工：选择肋骨细小、肉厚的排骨洗净。大葱去老叶留葱白，老姜刮去表皮，洗净备用。
2. 原料成形：排骨顺骨缝划开，逐条剁成 5 厘米长的段。葱白切寸段、老姜切片待用。
3. 排骨焯水：排骨段放沸水锅内焯水，捞出沥水放置

① 熟芝麻：经焙炒致熟的芝麻。

② 糖色：又称“糖汁”。指用少量油炒糖（多用冰糖和白糖），加热到 180~190℃ 时，糖分子产生聚合作用而变成棕褐色，再加热水稀释。操作中要求根据菜点需要确定糖色深浅，一般炒至起泡、成酱色为准。