

大众厨艺之友

李刚 主编

# 巧作指导

# 四川菜

取料广泛  
菜品繁多  
调味独特  
味型多样



中国农业出版社

封面设计、题字：赵之公

《大众厨艺之友》  
四川菜巧作指导  
山东菜巧作指导  
广东菜巧作指导  
江苏菜巧作指导

ISBN 7-109-04485-8



9 787109 044852 >

ISBN 7-109-04485-8/Z · 400

定价：15.00 元



● 大众厨艺之友

# 四川菜巧作指导

---

李刚 主编

中国农业出版社

大众厨艺之友  
四川菜巧作指导

李刚 主编

\* \* \*

责任编辑 林新华

中国农业出版社出版（北京市朝阳区农展馆北路2号）  
新华书店北京发行所发行 北京市密云县印刷厂印刷

850mm×1168mm32开本 10.5印张 265千字

1997年3月第1版 1999年2月北京第2次印刷

印数 5 001~15 000册 定价 15.00元

ISBN 7-109-04485-8/Z·400

## 内 容 简 介

《四川风味菜巧作指导》是面向从业厨师、烹饪专业的师生，以及川菜爱好者的一本技艺指导书。显而易见，它在技术知识内容和操作技巧方面远比一般菜谱精湛而翔实得多，指导性的作用更为突出。

本书根据四川菜的特点和风格，比较规范地按成菜标准、初步加工、原料成形、配菜组合和烹调成菜的工艺程序，展示了各款四川菜的成菜方法、要领提示和诀窍，对每种菜式作了举一反三的提示，力图准确、全面地表达烹调全过程。

全书融入了作者多年悉心从事烹饪研究、教学和实际操作成果与经验，供同行朋友们参考。

主 编 李 刚  
副主编 张玉洁 夏海宝  
编 著 李振岩 王月智 袁 军  
王艳侠 吕 军 王荫栋

## 编 者 的 话

中国的烹饪文化以及烹调技艺享誉海内外。中国的烹饪，已被众多国家和民族视为几千年文明古国文化之林中的一朵奇葩，视为中国文明的象征之一。中国菜肴历史悠久，内容丰富，众多的流派都以其各具的特色盛誉遐迩，声名远播。

烹饪，是人类文化发展的产物，也是人类生活演进的标志。伴随着我国市场经济的迅速发展，物质的不断丰富，人民生活质量的提高，人们对饮食的要求，也不限于充饥果腹以能饱食终日为满足，而是开始讲究饮食卫生和食物养生以及更加注重菜肴营养价值。这是现代人们对饮食向高品味追求的必然趋势。不仅如此，人们居家过日子，能够亲手烹制出并吃到正宗的佳肴，已然成为人们生活中的一种时尚追求。

笔者从事中国烹饪教学二十余年，临灶操作已有十几个炉鼎春秋。出于对我国烹饪文化的酷爱和教师的本能，愿将烹饪经验和心得奉献给一切热爱生活、热爱人生的事厨者。为此，笔者从四川风味菜中精选了部分传统菜肴编撰成册。

本书在编写过程中突出实用性，注重各项技能的指导；对各个菜品均按原料组成、初步加工、原料成形、配菜组合、烹调成菜等工艺程序进行编写，并详尽介绍了成菜全过程及要领提示，力图准确、全面地显示烹调过程。在介绍制作方法之后提出了操作重点和思考题，以加深学习者对菜肴工艺全过程的理解和掌握。为使初学者能灵活运用烹调技法，本书对各菜例还作了菜肴变化的提示，以帮助读者举一反三，使本书更加适合教学和指导烹饪实践活动。

本书选辑介绍了凉菜 30 例、热菜 114 例。文字通俗易懂，突出技能指导并注重普通常用原料的应用和常见基础菜肴制作及工艺的介绍。

本书可作为烹饪类专科院校、职业学校以及各类烹饪短训班的教学参考用书，也可供宾馆、饭店、餐厅在职厨师和业余爱好者提高烹饪技术时参考。

本书由李刚主编，在编写过程中，得到北京 103 职业高中学校领导的热情关怀和大力支持。在本书出版之际，我们向这些同志以及曾给予我们热情鼓励与良好祝愿的同行们，向支持和鼓励我们的师长、领导、朋友、亲人们致以深深的谢意。

囿于编著者的学识水平，本书编写中遗漏和欠妥之处甚至失误之处很难避免，真诚希望烹饪界专家、同行和读者批评指正，以利于本书修订时充实改进，使之日臻完善。

编著者

于北京杨家园众宽室



# 目 录

## 凉 菜 篇

1. 蒜泥白肉	3	16. 椒麻鸡条	32
2. 糖醋排骨	4	17. 怪味鸡	34
3. 豉汁排骨	6	18. 棒棒鸡丝	36
4. 果汁排骨	8	19. 鸡丝发菜卷	38
5. 麻辣牛肉干	10	20. 红油三丝	40
6. 陈皮牛肉	12	21. 椒麻鸭掌	42
7. 牛肉干丝	14	22. 水晶鸡脯	44
8. 果味牛肉	16	23. 花仁拌兔丁	46
9. 夫妻肺片	18	24. 鱼香兔丝	48
10. 卷筒鸡	20	25. 熏鱼	49
11. 桃仁鸡卷	22	26. 五香烤鱼	51
12. 花椒鸡丁	24	27. 茄汁鱼卷	53
13. 陈皮鸡	26	28. 五香鳝鱼	56
14. 香糟仔鸡	29	29. 酱酥桃仁	58
15. 红油鸡块	31	30. 鱼香青豆	60

## 热 菜 篇

1. 回锅肉	65	6. 锅巴肉片	76
2. 生爆盐煎肉	67	7. 夹沙肉	78
3. 酱爆肉	69	8. 芽菜咸烧肉	81
4. 合川肉片	71	9. 鱼香肉丝	83
5. 江津肉片	73	10. 酱香肉丝	85

11. 青椒肉丝	87	40. 黄酒焖鸡	152
12. 煎豆芽饼	89	41. 碎米鸡	154
13. 鹅黄肉	92	42. 芙蓉鸡片	157
14. 红烧圆子	94	43. 雪花鸡淖	159
15. 糖醋里肌	97	44. 鸡豆花	161
16. 原笼玉簪	99	45. 白汁鸡糕	163
17. 红枣煨肘	101	46. 油淋仔鸡	165
18. 叉烧酥方	103	47. 鱼香脆皮鸡	168
19. 火爆凤尾腰花	106	48. 太白鸡	170
20. 网油腰卷	108	49. 扣鸡	172
21. 炸桃腰	110	50. 玫瑰锅炸	174
22. 宫保腰块	112	51. 泸州烘蛋	176
23. 家常肚头	114	52. 香酥鸭子	178
24. 火爆肚头	117	53. 樟茶鸭子	180
25. 水煮牛肉	119	54. 虫草鸭子	183
26. 干煸牛肉丝	121	55. 蛋酥鸭子	185
27. 干烧鹿筋	123	56. 八宝葫芦鸭	187
28. 辣味烧鹿肉	125	57. 富贵乳鸽	189
29. 宫保兔丁	127	58. 干烧鹌鹑	192
30. 双椒溜兔丝	130	59. 荷包鲫鱼	194
31. 芹黄狗肉片	132	60. 豆腐鲫鱼	196
32. 辣子鸡丁	134	61. 豆瓣鲫鱼	198
33. 宫保鸡丁	137	62. 豆豉酥鱼	200
34. 鲜溜鸡丝	139	63. 早蒸岩鲤	202
35. 醋溜鸡	141	64. 干烧岩鲤	204
36. 黄焖鸡块	143	65. 炆锅鲤鱼	206
37. 贵州鸡	146	66. 荔枝鱼	208
38. 小煎鸡	148	67. 荔枝鱼花	211
39. 红烧鸡翅	150	68. 家常瓦块鱼	213

69. 糖醋脆皮鱼	215	92. 鱼香鲜贝	267
70. 清汤鱼圆	218	93. 响铃海参	269
71. 五柳鱼	220	94. 家常海参	272
72. 芹黄鱼丝	222	95. 乌龙戏珠	274
73. 糖醋鳊鱼卷	224	96. 酸辣海参汤	276
74. 糊辣姜汁桂鱼	227	97. 三鲜鱿鱼	278
75. 大蒜烧鳊鱼	229	98. 荔枝鱿鱼卷	280
76. 清蒸鳊鱼	231	99. 干贝油菜心	282
77. 清蒸江团	233	100. 干烧猴头蘑	284
78. 大蒜鳝段	235	101. 鸡油葵菜	286
79. 翡翠虾仁	237	102. 酱烧冬笋	288
80. 糟炒虾仁	239	103. 干煸冬笋	290
81. 腐皮虾卷	242	104. 鸡蒙豌豆尖	292
82. 黄焖大虾	244	105. 麻婆豆腐	294
83. 鱼香旱蒸虾	246	106. 锅贴豆腐	296
84. 干烧大虾	248	107. 家常豆腐	299
85. 三丝鱼翅	250	108. 口袋豆腐	301
86. 鸡淖鱼翅	253	109. 八宝素烩	303
87. 龙井鲍鱼	255	110. 炒核桃泥	305
88. 黄烧干鲍	257	111. 炒红苕泥	307
89. 白汁鱼肚卷	259	112. 八宝瓢雪梨	309
90. 鸡皮鱼肚	262	113. 清汤芙蓉燕菜	311
91. 绣球干贝	265	114. 清汤冬瓜燕	313

涼

宗

篇





# 1. 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、成菜标准

**色泽：**汤汁红润。

**口味：**咸鲜微辣，蒜味香浓。

**质感：**软烂。

## 三、工艺流程

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：**猪后腿肉分割成小块。大蒜捣成蒜泥。老姜用刀拍松，大葱切成段备用。

3. **煮制白肉：**猪肉块、葱段和姜置冷水锅<sup>①</sup>内，待煮制软烂时，将锅端离灶口用原汤浸泡置凉即可捞出。将白肉切成长约 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. **调兑汤汁：**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，即可将汤汁浇淋在白肉片上食用。

## 四、要领提示

1. 煮制后腿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. 调兑汤汁的口味应以咸鲜为主，以辣为辅。蒜泥用量要多

一些。

## 五、操作要点

1. 煮制后腿肉时的火候。
2. 调味。

## 六、菜肴变化

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“蒜泥肚丝”、“蒜泥腰片”、“蒜泥鸡片”等菜肴。

## 七、思考题

1. 煮肉时为什么要用冷水锅？煮后为何还要用原汤浸泡？
2. 白肉成形适宜用什么刀法？为什么？
3. 调兑汤汁有什么要求？

## 八、营养成分

蛋白质 75.6 克、脂肪 169.1 克、糖类 13.3 克、纤维素 1.2 克、胡萝卜素 0.12 毫克、维生素 A 0.1 毫克、维生素 B<sub>1</sub> 1.3 毫克、维生素 B<sub>2</sub> 0.58 毫克、维生素 C 7.5 毫克、钙 60.9 毫克、铁 7 毫克、锌 4.7 毫克、磷 740.2 毫克。

## 2. 糖醋排骨

### 一、原料组成

猪排骨 1000 克、熟芝麻<sup>②</sup> 20 克、精盐 4 克、料酒 20 克、白糖 50 克、糖色<sup>③</sup> 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<sup>④</sup> 1500 克（约耗 50 克）。

## 二、成菜标准

**色泽：**颜色棕红，油润光亮。

**口味：**甜酸适中。

**质感：**软烂。

## 三、工艺程序

1. **初步加工：**选择肋骨细小肉厚的排骨洗净。大葱去老叶取葱白，老姜刮去表皮，洗净备用。

2. **原料成形：**排骨顺骨缝划开，逐条剁成长约5厘米的段。葱白切寸段、老姜切片待用。

3. **排骨焯水：**排骨段放沸水锅<sup>⑤</sup>内焯水<sup>⑥</sup>，捞出沥水放器皿内，加入精盐、料酒、葱段、姜片、花椒和鸡汤置蒸锅内蒸约30分钟，待其入味，肉离骨时取出，用布搥干表面水分。

4. **烹调成菜：**炒勺放灶口上，倒入宽油<sup>⑦</sup>加热，视油温升至七八成热<sup>⑧</sup>时，将排骨段入油冲炸<sup>⑨</sup>至表面呈浅金黄色时，倒入漏勺沥油。另起炒勺烧热，加入鸡汤、糖色、精盐、白糖、米醋和排骨，待汤汁烧沸后转用小火燻制，视汤汁稠浓时，淋入香油翻拌均匀取出晾凉撒上芝麻即可装入器皿食用。

## 四、要领提示

1. 焯水时，要撇净浮沫。蒸制的时间以使排骨肉软烂离骨为准，但不宜过烂，否则形散不美观。

2. 冲炸排骨时，油温不宜低。燻制排骨宜用小火，以使其入味。调味时精盐的用量以吃不出咸味为准。

## 五、操作重点

1. 炸制排骨的油温。
2. 燻制排骨的火候。



3. 调味。

## 六、菜肴变化

依此烹调方法、味型，利用变换原料和形状的方法，还可烹制出“糖醋鸡块”、“糖醋鱼段”等菜肴。

## 七、思考题

1. 蒸制排骨时有什么要求？
2. 冲炸排骨时应注意哪些问题？
3. 燻制排骨时为什么宜用小火？

## 八、营养成分

蛋白质 187.6 克、脂肪 272 克、糖类 72.4 克、纤维素 2.4 克、胡萝卜素 0.16 毫克、维生素 A 0.13 毫克、维生素 B<sub>1</sub> 8.1 毫克、维生素 B<sub>2</sub> 1.6 毫克、维生素 C 4.9 毫克、钙 241.9 毫克、铁 14.1 毫克、锌 18.6 毫克、磷 1418.5 毫克。

# 3. 豉汁排骨

## 一、原料组成

猪排骨 1000 克、豆豉<sup>①</sup> 50 克、郫县豆瓣<sup>①</sup> 25 克、料酒 75 克、白糖 10 克、味精 3 克、精盐 6 克、大葱 50 克、老姜 10 克、大蒜 10 克、香油 50 克、熟花生油<sup>④</sup> 1500 克（约耗 100 克）、清水 1000 克。

## 二、成菜标准

色泽：棕红油润。