

现代家庭烹饪丛书

家庭川味菜

紫毫 编

500款可口川味菜



XIANDAIJIAATINGPENGRENCONGSHU

陕西旅游出版社

现代家庭烹饪丛书

家庭川味菜

紫毫 编

500款可口川味菜



美味宣言 & 家庭饮食
Mei Wei Xuanyan & Jia Ting Yin Shi

陕西旅游出版社

(陕) 新登字 012 号

责任编辑：薛 放

封面设计：爱宝隆

责任监制：刘青海

《现代家庭烹饪》(八册)

紫毫 编

陕西旅游出版社出版发行

(西安长安路 32 号 邮编：710061)

新华书店经销

北京中加印刷有限公司印刷

850×1168 毫米 大 32 开 6.5 印张

2003 年 8 月第 2 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-5418-1602-7/G·410

定价：12.80 元



青红椒炒牛肉



麻辣豆鱼





鱼香茄饼



麻辣小黄瓜

目 录

猪牛类

- | | | | |
|---------------|------|-------------|------|
| 红烧什锦 | (1) | 小笼蒸牛肉 | (13) |
| 萝卜连锅汤 | (2) | 干煸牛肉丝 | (13) |
| 火爆牛环喉 | (3) | 火鞭牛肉 | (14) |
| 火爆牛肚梁 | (3) | 粉蒸牛肉 | (15) |
| 酿牛尾 | (4) | 卤牛肉 | (16) |
| 清炖枸杞牛冲汤 | (5) | 锅酥牛肉 | (16) |
| 烧牛头方 | (6) | 家常脑花 | (17) |
| 清炖牛尾汤 | (7) | 夫妻肺片 | (18) |
| 水煮牛肉 | (7) | 软炸腰卷 | (19) |
| 清炖牛肉汤 | (8) | 炸桃腰 | (20) |
| 麻辣牛肉干 | (9) | 竹荪膏汤 | (21) |
| 干烧牛筋 | (10) | 鱼香肝片 | (22) |
| 灯影牛肉 | (11) | 什郁肝片 | (22) |
| 毛牛肉 | (12) | 白油猪肝 | (23) |
| | | 大蒜烧肚条 | (24) |
| | | 火爆又脆 | (25) |

家庭川味菜.....目录

现代家庭烹饪丛书

兰花肚丝	(26)	焦皮肘子	(41)
蚕丝肚	(26)	雪豆肘子汤	(43)
红烧环喉	(27)	姜汁热肘子	(44)
椒盐肝卷	(28)	东坡肘子	(45)
玻璃肚头汤	(29)	软炸蹄膀	(45)
肥肠豆沙汤	(30)	白菜元子	(46)
菠饺银肺	(31)	生烧连锅汤	(47)
冬菜腰片汤	(32)	盐菜浮圆汤	(48)
鱼香斑指	(32)	清汤元子	(48)
清汤腰方	(33)	榨菜肉丝汤	(49)
龙眼脊髓	(34)	酸菜肉丝汤	(50)
炸斑指	(35)	蒸蛋皮肉卷	(51)
火爆肚头	(36)	芝麻元子	(52)
四上玻璃肚	(37)	炸溜肉卷	(52)
水晶肘子	(38)	四鲜肉脯	(53)
豆渣猪头	(39)	芙蓉肉糕	(54)
绿豆冻肘	(40)	烧软方	(55)
白云肘子	(41)	鹅黄肉	(56)

红烧大肉	(57)	榨菜肉丝	(71)
干烧陈皮肉	(58)	脆滑肉	(72)
锅烧肉	(59)	合川肉片	(73)
板栗烧肉	(60)	甜椒肉丝	(74)
杏仁烧肉	(60)	小滑肉	(75)
苕菜狮子头	(61)	抄手肉片	(75)
粉蒸肉	(62)	江津肉片	(76)
香糟肉	(63)	麻辣肉片	(77)
东坡肉	(64)	水滑肉片	(78)
渣辣椒蒸肉	(65)	蒸冬菜肉饼	(79)
酥肉汤	(65)	罐烧肉	(79)
烟熏排骨	(66)	双色肉糕	(80)
糖醋排骨	(67)	红枣煨肘	(81)
蒜苔肉丝	(68)	麻圆肉	(82)
火爆腰花	(68)	松花肉	(83)
鱼香肉丝	(69)	晾干肉	(83)
椿芽白肉丝	(70)	蒜泥白肉	(84)
红油肚丝	(71)	坛子肉	(85)

家庭川味菜.....目录

现代家庭烹饪丛书

一品南瓜蒸肉	(86)
软炸蒸肉	(87)
荷叶蒸肉	(88)
咸烧白	(89)
旱蒸回锅肉	(89)
锅巴肉片	(90)
生爆盐煎肉	(91)
回锅肉	(92)
甜烧白	(93)

羊兔类

桃酥兔糕	(94)
糖粘羊尾	(95)
麻辣兔块	(96)
银针兔丝	(97)
广汉缠丝兔	(97)
莴笋黄焖兔	(98)
桂花羊肉	(99)

红烧羊肉	(100)
------------	-------

鸡鸭类

青圆灯笼鸭	(101)
凤淖珊瑚米	(101)
粉蒸凤衣	(102)
鱼香凤脯丝	(102)
白汁绿叶鸡糕	(103)
龙井凤片	(104)
熘银芽凤脯丝	(104)
炸桃酥凤饼	(105)
猴头蘑烩凤片	(105)
珊瑚雪花鸡	(106)
金丝凤脯球	(107)
姜汁仔鸡	(107)
网油灯笼鸡	(108)
鱼香蛋酥鸡	(108)
长寿果蒸鸡	(109)

鸡肘心汤	(110)	太白鸡	(126)
豆渣鸭子	(111)	姜汁热窝鸡	(127)
番茄烩鸭腰	(111)	椒麻鸡丝	(127)
熘鸭肝	(112)	菊花鸡	(128)
枕头鸭子	(113)	扣鸡	(129)
红烧鸭舌掌	(114)	清汤鸡丸	(129)
蛋酥鸭子	(115)	糊辣鸡丁	(130)
烟熏鸭子	(116)	宫保鸡丁	(131)
樟茶鸭子	(117)	格呢仔鸡	(132)
香酥鸭子	(118)	小煎鸡	(133)
姜爆鸭丝	(118)	棒棒鸡丝	(134)
白市驿板鸭	(119)	鸡茸银条	(135)
虫草鸭子	(120)	芙蓉鸡片	(135)
炒鸭脯	(121)	青椒鸡丝	(136)
冷汁盐水鸭	(122)	香辣鸡丁	(137)
神仙鸭子	(122)	锅贴鸡片	(138)
银杏鸭脯	(124)	辣子鸡丁	(139)
魔芋烧鸭	(125)	花椒鸡丁	(140)

家庭川味菜.....目录

现代家庭烹饪丛书

生烧鸡翅	(140)	家常鳊鱼	(155)
油淋仔鸡	(141)	干烧大虾	(156)
炒鸡杂	(142)	宫保虾仁	(156)
慈姑烧鸡翅	(143)	鲜豌豆烩鱼米	(157)
醋熘鸡	(144)	银耳鳊鱼片汤	(157)
陈皮鸡	(145)	糖醋酥鱼丁	(158)
桃酥鸡糕	(146)	熘双色鱼丝	(159)
八宝糯米鸡	(147)	糖醋松酥鱼	(159)
网油鸡卷	(148)	豆腐鲤鱼	(160)
三菌炖鸡	(149)	酥炸芝麻鱼	(160)
鸡豆花	(149)	油豆腐鱼条	(161)
鸡塔	(150)	乌龙片鳊鱼	(162)
怪味鸡块	(151)	冬菜臊子鱼	(162)
雪花鸡淖	(152)	翡翠虾仁	(163)
		软炸虾包	(164)
		醉鲜虾	(165)
		生爆虾仁	(165)
		砂锅雅鱼	(166)
“河鲜类”			
金鱼闹莲	(153)		
干煸鳊鱼	(154)		

砂锅鱼头	(167)	糖醋脆皮鱼	(182)
红烧甲鱼	(168)	葱酥鱼	(183)
大蒜烧甲鱼	(169)	松子鱼	(184)
汗蒸脑花鱼	(170)	五色鱼元	(185)
清蒸瓦块乌鱼	(171)	三色鱼丸	(186)
半汤鱼	(172)	锅贴鱼片	(186)
包烧鱼	(172)	菜鱼汤	(187)
芹黄鱼丝	(173)	五香熏鱼	(188)
虾羹汤	(174)	豆瓣鲜鱼	(189)
大蒜烧鲢鱼	(175)	烟熏鱼	(190)
软烧大蒜鲢鱼	(176)	白汁五柳鱼	(191)
豆瓣石爬鱼	(177)	豆腐鲫鱼	(192)
大蒜石爬鱼	(178)	泡菜鲫鱼	(193)
糖醋鱼片	(179)	干烧绍子鲫鱼	(194)
肉丝鲢鱼	(180)	葱酥鲫鱼	(195)
干烧岩鲤	(181)	清蒸江团	(196)
番茄鱼片	(182)	凉粉鲫鱼	(196)
炆锅鱼	(181)		



红烧什锦

原料

主料 猪心75克 猪舌150克 猪肚75克 鸡肉125克 环喉50克 水发蹄筋50克

配料 冬菇50克 冬笋50克 莴笋50克 白萝卜50克 红萝卜50克

调料 冰糖汁15克 精盐6克 水淀粉15克 酱油10克 味精1克 鸡油25克 胡椒面1克 花椒10粒 料酒15克 姜25克 鲜汤1000克 葱2克

制作

将猪心、舌、肚刮洗干净，出水后同鸡肉切成大一字条，蹄筋、冬笋、莴笋、红白萝卜洗净切成大一字条；冬菇洗净后切成条，用开水氽好待用。环喉洗净翻转，油皮向里放入汤锅中煮熟捞起，去两头，割花刀，切成3.3厘米的节，入碗加适量的姜、葱、花椒、入笼蒸烂。

将心、舌、肝、鸡肉入锅加鲜汤放大火上，下冰糖汁烧开后打去泡沫，同时加入姜（拍破）、葱（挽结）、料酒，放于小火上燂烂时加入盐4克，分别将冬笋、莴笋、红白萝卜入另一锅内用油稍炸，出现皱纹时滗去油，加入烧心、舌的原汁烧烂，加盐3.5克，将烧烂的心、舌、肚、鸡及汁倒入锅中，并加蹄筋、冬菇烧一下，下胡椒面、味



精推匀,取姜、葱不用。

将冬笋、茼笋、红白萝卜捞起置于盘中垫底,再将心、舌、肚、蹄筋、鸡肉等捞放其上。将环喉迅速下锅,下水淀粉勾二流芡推匀,舀于心、舌之上,淋鸡油即可。

要点

刀工处理按要求均匀一致;烧时按顺序将原料放入锅中。

特色

菜味浓厚,色泽美观,口感多样。

萝卜连锅汤

原料

主料 猪肉500克 白萝卜750克

配料 葱白75克 姜10克 菜油75克 干辣椒25克

调料 花椒20粒 豆瓣75克 酱油75克 味精1克

制作

将猪腿肥瘦二刀肉去毛,刮洗干净,入锅中烧开,打去浮沫,加入10余粒花椒,姜拍松放入,加盖煮10分钟左右,捞出晾一下,切成10厘米长的薄片。

萝卜去皮洗净,切成长5厘米、宽3厘米、1厘米厚的片,同葱白放入煮肉汤中煮六七分钟,萝卜片烂时,下肉片再煮2分钟,加入味精。

花椒、干辣椒入锅,用小火炒酥,加菜油少许,铲出研成面,另将菜油烧热倒入,加豆瓣、酱油、味精等为味碟,与连锅一同上桌。

要点

肉要煮熟,片越薄越好,但肥、瘦、皮连而不脱。

特色



肥而不膩，瘦而不綿，湯鮮肉香萝卜甜。

火爆牛环喉

原料

主料 牛环喉400克

配料 水发玉兰片50克 水发木耳25克

调料 化猪油125克 泡辣椒25克 花椒10粒 葱白25克
姜片10克 胡椒面1克 味精1克 料酒10克 精盐10克 水淀粉15克

制作

选用黄牛环喉，用冷水浸洗，剥去油皮，将环喉用刀切破，成斜十字花刀，改成一字条。泡辣椒、葱白切成马耳朵形；精盐2克、木耳、兰片、水淀粉、鲜汤50克兑成滋汁。

猪油入锅在旺火处烧至八成热，放花椒、姜片，接着用盐、水淀粉、胡椒面、味精将环喉码好，放入锅爆至花散开时烹料酒，将泡辣椒、木耳、兰片下锅炒转，烹入滋汁，搅匀起锅入盘即成。

火爆牛肚条

原料

主料 牛肚条400克

配料 净青笋50克 水发木耳25克

调料 泡辣椒25克 化猪油100克 葱白25克 姜片10克
胡椒面1克 味精0.5克 花椒10余粒 精盐5克 料酒10克 水淀粉15克

制作

将黄牛肚梁撕去油筋，漂洗干净，沥干水分，用刀横切成薄片。泡辣椒去蒂、去籽，连同葱白切成马耳朵形，青笋切成1厘米见方的片。

精盐2克、味精、鲜汤50克、兑成滋汁；用盐、料酒、水淀粉、肚梁炒散籽，速放泡辣椒、木耳、青笋炒匀，烹入兑好的滋汁，搅匀起锅即可。

要点

黄牛肚梁油筋要去尽，片得薄一些。

特色

菜色鲜艳，质地脆嫩，味美鲜香。

酿牛尾

原料

主料 带皮牛尾2根

配料 鸡脯肉150克 猪肥膘肉100克 3个鸡蛋蛋清金钩24粒 鲜菜250克

调料 化猪油25克 精盐10克 水淀粉15克 鸡油25克 胡椒面1克 奶汤250克 味精3克 姜、葱各25克 料酒50克

制作

将牛尾放入开水锅中烫一下，将毛刮干净，然后取下中段，宰成12节，一共24节入锅煮几分钟装碗，加精盐5克、胡椒面、奶汤、姜、葱、料酒上笼蒸烂，取出晾冷后去骨。

鸡脯肉、猪肥膘分别剁茸，加入清水调散，加入盐、蛋清、水淀粉搅成“鸡糝”，金钩用开水泡胀，鲜菜洗净，将牛尾节立放，酿入鸡糝，按上金钩，入笼蒸10分钟取出。

锅内下化猪油，用旺火烧六成热，将鲜菜炒熟，入盘垫底，摆



上蒸好的牛尾,用蒸牛尾的原汤、水淀粉勾芡,下味精、鸡油淋于牛尾上即可入席。

要点

牛尾去骨不要弄破皮,鸡参应装满,入盘牛尾可摆成“塔形”。

特色

美观大方,造型别致,鲜香可口,回味悠长。

清炖枸杞牛冲汤

原料

主料 黄牛冲500克

配料 枸杞10克 鲜鸡油150 老肥母鸡肉500克

调料 花椒5克 姜25克 料酒100克 味精2.5克 精盐10克

制作

将牛冲去尽表皮,顺着对剖开,清洗干净后下入开水中氽一下,捞起漂冷;撕去浮皮,刮净杂质,再氽两次待用。

用锅加水3000克,下牛冲、鸡肉、鸡油放旺火上烧开后,打去泡沫,再下姜、花椒、料酒移小火上炖起,炖至鸡肉烂时捞出作另用。

将牛冲炖八成熟时,取出切成小一字条,汤用纱布滤去姜、花椒、油渣和沉淀物后,再放入锅中,下入改好刀牛的牛冲,加入洗净的枸杞,继续炖烂为止。

炖好后,吃时在碗中加精盐10克、味精2.5克即成。

要点

用小火炖,1小时左右翻动一次,以免巴锅;汤必须过滤,才可使汤清彻。