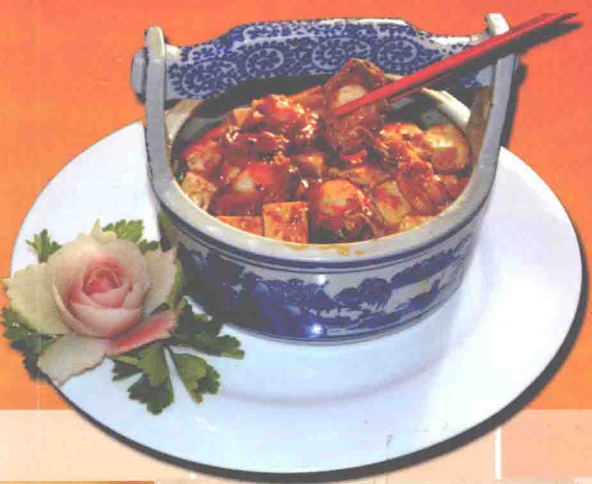


四川省烹饪协会名厨工作委员会强力推荐

舌尖上的诱惑

——功夫川菜席点



朱万成
张灵犀
赵班惠
陈长征
著

朱万成

- ◆ 国际烹饪大师 中国烹饪大师 中国川菜烹饪大师 国际烹饪艺术大师
- ◆ 四川劳动部职业技能考评鉴定高级考评员 国家职业竞赛评审专家



舌尖上的诱惑

——功夫川菜席点



SHEJIANSHANG DE YOUHUO
——GONGFU CHUAN CAI XIDIAN

主编 朱万成



四川科学技术出版社
·成都·

图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的诱惑——功夫川菜席点 / 朱万成主编. —成都: 四川科学技术出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5364-7952-4

I. ①舌… II. ①朱… III. ①川菜—菜谱 IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第200217号



舌尖上的诱惑

——功夫川菜席点

出品人 钱丹凝

主编 朱万成

摄影 Jimmy ZHU

责任编辑 康永光

版式设计 康永光

责任校对 缪栋凯

责任出版 欧晓春

出版发行 四川科学技术出版社

成都市三洞桥路12号 邮政编码610031

官方微博: <http://e.weibo.com/sckjchs>

官方微信公众号: sckjchs

传真: 028-87734039

成品尺寸 185mm × 260mm

印张 8 字数 230 千

印刷 四川五洲彩印有限责任公司

版次 2014年10月第1版

印次 2014年10月第1次印刷

定价 29.90元

ISBN 978-7-5364-7952-4

邮购: 四川省成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031

电话: 028-87734035 电子信箱: SCKJCHS@163.COM





前

言



舌尖上的诱惑——功夫川菜席点 SHEJIANSHANG DE YOUHUO

中国国际厨师协会名厨专业委员会主任

朱万成
zhuwancheng

2014年6月15

朋友，你来过四川吗？品尝过川菜那香喷喷的辣味，麻酥酥的麻味吗？这就是神奇的川菜！鲜红油亮的色泽，唇齿间流淌的麻辣鲜香，让人垂涎欲滴。有人说，吃川菜会上瘾，越麻越想吃，越辣越开胃。如果美食界有奥斯卡奖，辣椒必定是最佳配角。辣椒看起来微不足道，却常常四两拨千斤。川菜并不光是麻辣，它更有体现川菜五味调和，浓淡各异的精髓：清香醇厚、酱香浓郁、咸鲜芳香。如：樟茶鸭子、八宝葫芦鸭、雪花鸡淖、葱烧海参、清汤鱼丸、锅贴豆腐等名菜佳肴，营养更丰富。爱吃的四川人，有着对烹饪文化的独到认识，巧烹妙想更是四川人的天赋。如今，四川人把乡村野味、民间美食与烹饪技术相结合，演绎和创新出赢得大众认可的新川菜。

川菜的复合味型有数十种，主要有麻辣味、酸辣味、鱼香味、咸鲜味、白油味、椒盐味、家常味、怪味等等，其中以麻辣味著称于世。川味的麻辣秘诀在于巧用辣椒制成的调料，如炒鱼香肉丝用泡红辣椒，因为它含有丰富的辣椒素外，还具有四川泡菜的特殊风味，与姜、葱配合能产生鱼香味；做家常鱼片用郫县豆瓣酱，它与鱼片稍炒、和料、烹滋汁，就会显出微辣鲜香味；制作宫保鸡丁、陈皮牛肉则必须用鲜红的干辣椒，因其味香辣，炆入主料之后，有辣而不烈、富有回味的特点；红油鸡片则全靠辣椒红油，保证其色泽红亮；至于麻婆豆腐，则需要郫县豆瓣和辣椒并用，集麻、辣、油、烫、咸、嫩、滑于一菜。正因如此，川菜的辣，有微辣、香辣、麻辣、咸辣、冲辣等轻重层次。

本书精选深受大众喜爱的川菜经典：“美味鱼肴”“家禽家畜蛙类”“海鲜佳肴”“养身蔬菜汤羹”“时尚席点”五章。每道菜肴都各具特色。所选菜例皆为简单菜式，常用食材、调料，做法介绍详细，烹饪步骤清晰，加之大师点拨，读者可以一目了然地了解菜肴的制作要点，学来容易，易于操作，即便你没有任何做菜经验，也能做得有模有样，有滋有味。只要照书上的指导，你就能轻松掌握制作方法。对于初学者来说，从中学习简单菜式，让自己逐步变成烹饪高手，也不必再为一日三餐吃什么大伤脑筋。而在宴请宾朋好友时，在家里就能轻松做一席丰盛的美食。

我很喜欢“爱由心生”这句话，爱是家的港湾，只有心中有爱的人，你就能静下心来烹调制作美食，为他们下厨做饭菜，把你的爱融入到美味的食物中，让所爱的人吃到嘴里，想在心上，让这份爱在每个人心中流淌、传递。

本书的编写得到全国政协委员、民建中央常委、民建四川省委副主委、全国人大代表、四川现代教育集团董事长苏华，德阳黄许职业学校、德阳市旅游职业学校领导的关心；美国纽约四川餐饮协会、纽奥良中国餐饮文化推广交流协会、澳门大酒店、香港凤城海鲜酒楼、美国中餐名厨联谊会、美国新四川万成餐饮集团、中华餐饮技术交流协会、中国名厨联谊、中国国际厨师交流促进协会、四海香大酒店、美国川霸王、上海川流不息总经理钟尤奎，厚味香辣馆董事长陈巍等也给予了大力支持，在此一并表示感谢。

目录

contents



麻辣鲜香 百菜百味

1

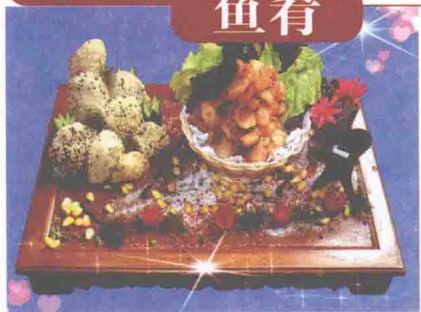


川菜怎样吃才营养

3

美味

鱼肴



- 茄汁脆皮鱼 / 3
- 藿香臊子鱼 / 3
- 老坎烤鱼 / 4
- 生鱼刺身 / 4
- 鸳鸯剁椒鱼 / 5
- 秋葵煎烤三文鱼 / 5

- 砂锅酸辣鲢鱼 / 6
- 养颜茄汁鱼柳 / 6
- 江湖老坎鱼 / 7
- 开胃酸辣鱼凉虾 / 7
- 米椒炒三文鱼 / 8
- 薄荷鱼片 / 8
- 经典回锅鱼 / 9
- 同舟共济 / 9
- 藤椒鲜鱼 / 10
- 双椒鲑鱼 / 10
- 鱼羊鲜 / 11
- 布袋养生龙利鱼 / 11
- 丁香酥鱼 / 12
- 彩椒鱼米 / 12

- 串烤白昌鱼 / 13
- 火锅金牌鲜鱼 / 13
- 两吃菊花鱼 / 14
- 橘香辣鱼 / 14
- 骨香龙利鱼 / 15
- 酸辣豆花裸斑鱼 / 15
- 养生竹炭鱼 / 16
- 生吃金枪鱼 / 16
- 麻香鱼丁 / 17
- 培根烤鱼 / 17
- 荷塘夜色 / 18
- 吉香菠萝鱼 / 18
- 手掌参蛋酥鱼 / 19
- 香煎秋刀鱼 / 19

家禽

家畜

蛙类



- 血染的风采 / 20
- 白汁葫芦鸭 / 20
- 竹炭花生仁鸡脆 / 21
- 菠萝古老肉 / 22
- 彩椒养生牛仔骨 / 22
- 茶香酥排 / 23
- 馋嘴牛蛙 / 23
- 橙香剁椒牛肉丝 / 24
- 酸辣牛筋 / 24
- 红袍石锅焖牛鞭花 / 25
- 蛋酥烤猪柳 / 25
- 稻香蕨菜酱烧肉 / 26
- 国色天香 / 26
- 干锅美蛙 / 27
- 功夫家常红烧肉 / 27
- 黑椒西冷牛扒 / 28

- 葵花锅贴肉松 / 28
- 家婆豆腐牛腩 / 29
- 江湖老坎仔鸡 / 29
- 椒盐八宝葫芦鸭 / 30
- 金牌哑巴兔 / 30
- 腊肉焖牛蛙 / 31
- 辣香招财进宝 / 31
- 老坎牦牛肉 / 32
- 功夫辣韵小炒肉 / 32
- 蜜汁猪柳 / 33
- 面包酥盒 / 33
- 糯玉米炒乌鸡 / 34
- 泡椒仔兔 / 34
- 苹果鸡 / 35
- 奇香羊扒 / 35
- 荞面千层肚 / 36

- 沙拉汁卤大肉 / 36
- 沙漠果秋葵牛柳 / 37
- 伤心凤爪 / 37
- 时尚酱香仔排 / 38
- 蛋挞山椒鸡粒 / 38
- 双味牛仔骨 / 39

酥香牛蛙 / 39
 养生川式泡夫汉堡 / 40
 蛙蛙跳 / 40
 味道江湖 / 41
 锦绣藏乾坤朵朵香 / 41
 香辣毛鳝 / 42
 香辣蹄花 / 42
 香茅牛扒 / 43
 新赞丝绣球 / 43
 养生猪扒 / 44
 迎春猪头 / 44
 小排寒江雪 / 45

秘香宝塔肉 / 45
 御膳莲子龙眼 / 46
 一桶江山 / 46
 孜香鱿鱼须 / 47
 最美荷花鸡 / 47
 太后养生御膳虾 / 48
 瘦身毛肚时菜卷 / 48
 食道 茶道 味道 / 49
 热血江湖 / 49
 辣香贵妃舌 / 50
 家常夹馍 / 50
 过瘾干锅鸭掌 / 51

香锅蒜薹脆脆爽 / 51
 掌上明珠 / 52
 酸辣双脆锅仔 / 52
 香辣家常肉煲 / 53
 幸福手牵手 / 53
 迷你麻辣火锅 / 54
 霸王金牌肘子 / 54
 霸王双脆花 / 55
 麻辣家乡菜卷 / 55
 养生竹燕窝鸡丸 / 56
 蜀辣节节情 / 56

海鲜

佳肴



养生酸汤明虾 / 57
 椒盐小龙虾 / 57
 精品奇味虾 / 58
 凉粉焖鲜鲍 / 58
 藤椒原壳活鲍 / 59
 火龙果虾仁 / 59
 沙拉龙虾球 / 60
 凤梨奶汁虾 / 60
 滋补鲍贝 / 61
 红烧辽参 / 61
 芝士龙虾 / 62
 麻辣红盆虾 / 62

培根虾卷 / 63
 红烧肉刺身 / 63
 煨八仙 / 64
 姜葱花蟹 / 64
 石锅芝麻虾 / 65
 一品状元蟹 / 65
 虫草花翡翠鱼肚 / 66
 醉四海一家 / 66
 锅巴酥虾 / 67
 醉美人 / 67
 精典回锅肉炒鲜鲍 / 68
 彩椒炒双鲜 / 68
 虫草花炖鲍鱼 / 69
 川式全家福 / 69
 鲍龙天下 / 70
 剁椒原壳鲍 / 70
 爽口功夫茶香鱿鱼 / 71

锦绣刺身 / 71
 红袍大肉蟹 / 72
 秋葵鲍仔捞饭 / 72
 双果爆龙虾 / 73
 金牌水煮龙虾 / 73
 金钱满袋 / 74
 辣妹子红袍虾 / 74
 龙霸天下 / 75
 三吃龙虾 / 75
 生态西式龙虾 / 76
 西香汁焗龙虾 / 76
 香辣风味养生虾 / 77
 密保鱿鱼 / 77
 小炒花螺 / 78
 雪魔芋炒肉蟹 / 78
 麻婆鲜鲍 / 79
 绝色双娇 / 79

茄汁茄饼 / 80
 玉米酥 / 80
 龙凤汤 / 81
 三宝养颜木瓜银耳 / 81
 三文鱼菊花豆腐 / 82
 翡翠菜丸 / 82
 酸辣白菜卷 / 83

养生山药 / 83
 爱的味道 / 84
 川式海鲜盅 / 84
 泡豇豆粗粮烤麸夹包 / 85
 灰树花养生海鲜盅 / 85
 玫瑰果一品血燕 / 86
 奶汤海鲜口袋豆腐 / 86

养生蔬菜

汤类



奶油茄饼 / 87

糯碎玉藕 / 87

四海香养生鞭汤 / 88

三宝土鸡汤 / 88

铁板村菇茄盒 / 89

碗碗情深 / 89

蓝梅山药 / 90

雪耳酿香梨 / 90

养生竹燕窝 / 91

养生薄荷核桃仁 / 91

时蔬四宝 / 92

手掌参炖山鸡 / 92

时尚

席点



鸡蓉羽化石 / 93

冰淇淋蛋糕 / 93

火腿弹簧酥 / 94

花式奶油蛋糕 / 94

紫薯椰奶糕 / 95

象形南瓜 / 95

北国之春 / 96

红粉俏佳人 / 96

传统月饼 / 97

烤麸面包 / 97

螺旋牛肉椒饼 / 98

芒果软点 / 98

奶茶风味米花糖 / 99

奶香椒盐桃酥 / 99

年年有鱼 / 100

生日花式蛋糕 / 100

苹果派 / 101

烧卖 / 101

生煎大肉包 / 102

五彩养生包 / 102

翡翠玛瑙汤圆 / 103

豌豆芝麻豆沙黄金饼 / 103

香烤奶汁豆沙包 / 104

玉米烙 / 104

奶油冰淇淋泡夫 / 105

火腿肠葱香花卷 / 105

冰皮月饼 / 106

橘香脆皮小蛋糕 / 106

花冠水晶饺 / 107

元宝酥 / 107

双色海鲜饺 / 108

慈禧养颜豌豆糕 / 108

竹燕窝椰奶山药糕 / 109

钟水饺 / 109

猪儿粑 / 110

养生三味布丁 / 110

石烤小馒头 / 111

中国味披萨 / 111

凤梨软糕 / 112

海鲜鸡血面 / 112

喜结同心 / 113

鸳鸯四喜饺 / 113

养生竹炭酥 / 114

冰冰凉 / 114

养生菠萝八宝饭 / 115

养生玉米紫薯金丝虾 / 115

黄瓜柠檬汁 / 116

木瓜生姜汁 / 116

苹果菠萝汁 / 117

青椒苹果派 / 117

西红柿胡萝卜汁 / 118

草莓生菜汁 / 118

橘香柠檬汁 / 119

菠萝柠檬汁 / 119

蓝莓果汁 / 119

后记



舌尖上的诱惑——功夫川菜席点

SHEJIANSHANG DE YOUHUO

麻辣鲜香 百菜百味



味，是中国菜的灵魂。辣，是川菜的精髓。

川菜善用麻辣，讲究外刚内柔，辣则刚不压柔，柔则香而不抑刚。所谓刚柔并重，有刚有柔，即辣且香、香中带辣、辣中有香、香中有麻、麻中有鲜。川菜巧妙使用红辣椒、青辣椒和花椒的搭配产生出独具特色的川味。

四川菜历史悠久，在国内外都享有很高的声誉。四川古为巴蜀之地，号称“天府之国”，位于长江上游，气候温和，雨量充沛，群山环抱，江河纵横；盛产粮油，蔬菜瓜果四季不断，家畜家禽品种齐全；山岳深丘特产各种山珍野味，江河湖泊又有江团、雅鱼、岩鲤、中华鲟。优越的自然环境，丰富的特产资源，都为四川菜的形成与发展提供了有利条件。

四川菜是以成都、重庆两个地方菜为代表，突出麻、辣、香、鲜、油大、味厚，重用“三椒”（辣椒、花椒、胡椒）和鲜姜。调味方法有干烧、鱼香、怪味、椒麻、红油、姜汁、糖醋、荔枝、蒜泥等复合味型，形成了川菜的独特风味，享有“一菜一格，百菜百味”的美誉。在烹调方法上擅长炒、滑、熘、爆、煸、炸、煮、煨等，尤为小煎、小炒、干煸和干烧为其独道之处。从高级筵席到大众便餐、民间小吃、家常风味等，菜品繁多，花式新颖，做工精细。代表菜有：宫保鸡丁、干烧鱼、回锅肉、麻辣豆腐、夫妻肺片、樟茶鸭子、干煸牛肉丝、怪味鸡块、灯影牛肉、鱼香肉丝、水煮牛肉等。

川菜怎样吃才营养

养生，就是指通过各种方法颐养生命，增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的目的。生命最基本点是要生存，生长。而养生的目的就是保养生命，调养、补养身体。我们可以通过饮食来达到对身体的互补互养的作用，吃出营养和健康。

很多人吃川菜就是奔着“辣与麻”而去的，那么，如何在满足口腹之欲的同时，才能吃得健康呢？

作者建议：尽量做到膳食合理搭配，菜品的搭配做到营养均衡；像辣子鸡、毛血旺、干锅河虾、蜀香火锅等辣椒较多的川菜，不妨搭配吃一些白萝卜。因为萝卜属于凉性，既能解辣，还能顺气。如果食用水煮鱼等含油较多的川菜，最好同时食用一盘凉拌豆腐或凉拌黑木耳，清火又去油。苦味食物更能消除油腻味、麻辣味。苦瓜，不管是凉拌、素炒还是煲汤，都能达到去油清火的目的，因此在食用川菜时，最好配食一盘苦瓜菜。吃完麻辣的川菜后，不妨喝点粥，可以促进消化。在川菜火锅中，内脏类食品比较常见，但它们往往胆固醇很高，应尽量少摄取。吃火锅时，不妨在油碟里加一点醋，就不会觉得太辣了，达到减少胃的负担。当然吃川菜最好配搭喝一些酸梅汁或乌龙茶，酸梅汁中的酸味有中和作用，可减低食物的辛辣，而乌龙茶对消除油腻很有帮助，也可以促进消化。饭后还可喝点菊花茶。需要提醒的是，不善吃辣的人，吃辣应该适量。吃辣后，多补充些草莓、猕猴桃等富含维生素C的水果，以淡化辛味食物对身体的不利影响。



美味鱼肴



美味鱼肴

茄汁

脆皮鱼

原料配方

鲤鱼1条(约1200克) 姜10克 葱10克 番茄酱60克 白糖20克 白醋6克 盐2克
鲜汤120克 鸡蛋100克 干淀粉200克 食用油2500克(耗150克) 料酒3克

操作方法

1. 鱼初加工后,改刀切成约六刀的牡丹花刀,再加姜(拍破)、葱、盐、料酒腌10分钟入味。
2. 将鸡蛋与干淀粉加少许清水调成蛋芡。
3. 锅置旺火放油烧至六成热,用一手抓住腌味的鱼尾,使花刀散开,再挂上蛋芡,入油锅中浸炸至鱼肉刚熟捞起,待油升至七成热,重炸至外酥呈金黄色,捞起装入凹盘造好型。
4. 锅中留约10克热油,放番茄酱炒香,掺入鲜汤,下盐、白糖、白醋调匀,勾少许芡,待收至汁稠,起锅淋在盘中脆皮鱼上,衬托好即成。

菜品质量特点

色泽润,外酥内嫩,甜酸味浓。

3

藿香臊子鱼



原料配方

鲫鱼8条(每条重约150克) 姜10克 葱10克 鲜
藿香200克 辣豆瓣酱70克 盐2克 料酒10克 鲜
肉馅130克 碎花生仁50克 芹菜末、葱花各10克 食
用油2000克(耗130克) 蒜米5克 熟白芝麻、
鲜汤、醋、白糖各适量

操作方法

1. 将鲫鱼初加工后,改刀切0.1厘米深的十字花刀,加盐、姜、葱、料酒腌15分钟入味。
2. 藿香洗净切细,姜切成姜米。
3. 锅置旺火放油烧至七成热,放入鲫鱼炸至定型,再改六成热油温浸炸至外酥、色泽金黄捞起。
4. 锅中留少许热油,放肉馅炒至酥香,起锅装入碗中,锅重新放热油100克烧至五成热,下姜米、蒜米、辣豆瓣酱反复炒至色红酥香,掺鲜汤烧沸,调入盐、料酒、白糖、醋,再放入炸酥的鲫鱼,用小火烧3~8分钟入味。
5. 在烧入味的鲫鱼中放入炒酥的肉馅、藿香、芹菜末,用旺火收汁起锅,装入凹盘中,撒入熟白芝麻、碎花生仁、葱花即成。

菜品质量特点

色泽红亮,香酥肉软,鲜香浓郁,风味独特。



老坎烤鱼

原料配方

草鱼1条(约1500克) 姜10克 葱10克 盐3克
孜然粉20克 辣椒粉25克 鸡精2克 料酒10克
花生仁30克 郫县豆瓣酱30克 食用油1500克(耗100克) 芝麻油5克 干辣椒节70克 熟白芝麻2克 姜米、蒜米、葱花、鲜汤各适量

操作方法

1. 将鱼初加工后,从腹部划开成趴形,再将身体两面各划4~5刀,呈一字花刀形,加姜、葱、盐、料酒腌20分钟入味。

2. 锅置旺火放油烧至七成热,放鱼炸定型捞起,锅中留少许热油下郫县豆瓣酱、姜米、蒜米炒香至色红,掺鲜汤后烹入盐、鸡精、料酒调味起锅。

3. 将炸好的鱼放在烤盘的竹笆上淋入锅中汤汁,撒上孜然粉、辣椒粉,用中火烤10分钟入味取出。

4. 烤好的鱼放在大圆盘中,汤汁倒入锅中,加入干辣椒节、花生仁炒至色红味浓时起锅淋在鱼上,撒上葱花、芝麻油、熟白芝麻即成。

菜品质量特点

孜然味香浓,外酥内嫩,色泽红亮,风味独特。

原料配方

草鱼1条(约2500克) 姜米10克 蒜米10克 葱丝10克 香菜末10克 甜蒜蓉20克 芥末20克 香醋5克 秘制酱油膏2克
野山椒蓉20克 美人椒蓉20克 大头菜粒20克 熟花生粉30克 芝麻油30克 柠檬叶丝10克 韭菜花蓉30克 盐3克 细冰花4000克

操作方法

1. 将鱼初加工后洗净,分档取料片去鱼骨、鱼皮,挑净鱼刺,改刀片成极薄的片。
2. 分别将姜米、蒜米、葱丝、香菜末、甜蒜蓉、野山椒蓉、美人椒蓉,调入盐、大头菜粒、熟花生粉、芝麻油、柠檬叶丝、韭菜花蓉装入小味碟和小杯中,再将芥末加入香醋、秘制酱油膏调成芥末味装在味碟中,调成味汁和蘸料汁备用。
3. 将干净的细冰花在功夫茶盘中铺平,并盖上保鲜膜,再均匀地铺上生鱼片,衬托好,放入冻箱冷冻5分钟后取出,连同味汁和蘸料汁上桌,冻生鱼片蘸调料食用。

菜品质量特点

肉质鲜美,芳香可口,味鲜香浓,刀工精细,风味独特。

生鱼刺身





鸳鸯剁椒鱼

原料配方

鲑鱼头 1 个 (约 1500 克) 姜米 10 克 蒜米 10 克 葱花 10 克 二荆条辣椒 120 克 美人椒 120 克 金针菇 300 克 湿细面 300 克 精盐 4 克 鲜汤 70 克 料酒 5 克 食用油 70 克 芝麻油 3 克 鸡精 2 克

操作方法

1. 将鱼头洗净从中间剁开，加盐、料酒、姜、葱腌 10 分钟入味。再分别将湿细面、金针菇煮熟，捞起冲凉沥干。
2. 分别将二荆条辣椒、美人椒剁细，加入盐、鸡精、料酒、姜米、蒜米、芝麻油调入味成双色剁椒料。
3. 腌好的鱼头平摆在明炉盘中，分别舀色盖上剁细的二荆条辣椒、美人椒，加入少许鲜汤，用保鲜膜盖好，上蒸锅用大火蒸 8 分钟取出。
4. 蒸好的鸳鸯鱼头摆在明炉上，再将熟面、金针菇放在剁椒鱼头一端，淋上沸油，点燃明炉上的酒精即成。

菜品质量特点

色泽分明，质地细嫩，鲜辣香浓，开胃防寒。

原料配方

三文鱼 400 克 鲜秋葵 150 克 鲍菇 120 克 姜 10 克 葱 10 克 盐 2 克 秘制酱油膏 20 克 丁香粉 1 克 肉桂粉 1 克 芝麻油 5 克 鸡精 2 克 鲜汤 20 克 食用油 70 克 干淀粉 70 克 料酒 3 克

操作方法

1. 将三文鱼去掉鱼皮，改刀切成长 5 厘米、宽 1.2 厘米、厚 2 厘米的长条状，码入盐、姜、葱、料酒腌约 10 分钟入味。鲍菇切成细丝备用，另分别用青苹果汁、草莓汁在长方盘一端画上春花图备用。
2. 鲜秋葵洗净，从中间切开成两瓣，用鲜汤煮熟保温。

锅置小火放入姜、葱、秘制酱油膏、丁香粉、肉桂粉、芝麻油、鸡精、鲜汤熬成浓香汁。

3. 煎锅置中火上，放黄油烧化，分别将三文鱼扑上干淀粉，在煎锅中煎至肉收缩定型捞起，放入烤盘中，用中火烤 3 分钟，表皮酥香保温。
4. 锅置中火放黄油，下鲍菇丝、余好的秋葵，烹入盐炒匀入味，起锅将鲍菇丝垫入春花图中，取出烤好的三文鱼摆好，岔上秋葵，淋入熬好的浓香汁，衬托上薄荷叶即成。

菜品质量特点

色泽优美，肉质外酥芳香，风味香浓可口。



秋葵

煎烤

三文鱼

砂锅 酸辣鲢鱼



原料配方

鲢鱼1条(1200克) 姜米10克 蒜米10克 老酸菜节30克 郫县豆瓣酱30克 泡辣椒蓉70克 盐4克 鲜汤500克 水淀粉20克 芝麻油15克 白糖4克 香醋20克 食用油1500克(耗120克) 料酒3克 鸡精2克 芹菜叶、红椒丝各适量

操作方法

1. 将鲢鱼初加工后,从鱼腹改刀切成不断的连刀片,加姜、葱、盐、料酒腌15分钟入味。老酸菜切成块,郫县豆瓣酱剁细。
2. 锅置旺火放油烧至七成热,放鲢鱼炸至肉收缩捞起,锅留热油70克,下姜米、蒜米、老酸菜、郫县豆瓣酱、泡辣椒蓉,反复用中火炒至色红芳香时掺汤烧开,烹入盐、白糖、香醋调好味,放入炸好的鲢鱼烧开,改小火烧10~20分钟至熟,捞起,装入大煲中。锅中汤汁加入香醋、鸡精调好味,用水淀粉勾芡收汁后,淋入芝麻油起锅淋在煲中鲢鱼上,撒上芹菜叶、红椒丝放在点燃火的明炉上即成。

菜品质量特点

酸辣味浓,色泽红润,肉质细嫩,芳香浓郁,开胃提神。

养颜茄汁鱼柳

原料配方

草鱼400克 姜10克 葱10克 番茄酱70克 白糖8克 盐2克 白醋10克 淀粉20克 食用油800克(耗100克) 料酒3克 清水70克

操作方法

1. 将草鱼初加工后,片下鱼肉,改刀成两指宽、约5厘米长的条,加盐、姜、葱、料酒腌制15分钟入味,衬托好花盘。
2. 锅置旺火上,放油烧至五成热,将腌制的鱼裹干淀粉,下油锅炸制定型捞起,待油温升至七成热时下鱼重炸至外酥、色泽金黄,捞起装入花盘。
3. 锅中放少许油,烧热下番茄酱炒香色红,掺清水70克,加白糖、白醋调成茄汁味,勾少量芡收汁起锅,淋入花盘鱼块上即成。

菜品质量特点

色泽红亮,甜酸可口,造型美观。



原料配方

鲫鱼 1200 克 姜米 10 克 蒜米 10 克 葱 10 克 肉馅 150 克 小米椒 150 克 食用油 1200 克(耗 120 克) 料酒 3 克 鲜汤 20 克

操作方法

1. 将鲫鱼初加工后,背上划浅十字花刀,加盐、姜、葱、料酒腌 15 分钟入味,衬托好花盘。小米椒剁成粗粒。
2. 锅置旺火放油烧至五成油温,放入鲫鱼炸定型捞起。油温至七成热时,鱼入锅重炸至外酥色泽金黄捞起备用。
3. 锅中放油,下肉馅炒散,下姜、蒜米炒香,下小米椒翻炒至香味浓郁色红,掺鲜汤烧沸,加盐及炸好的鱼烧约 5 分钟入味,起锅装入花盘,汤汁勾少许芡收汁。淋入盘中即成。

菜品质量特点

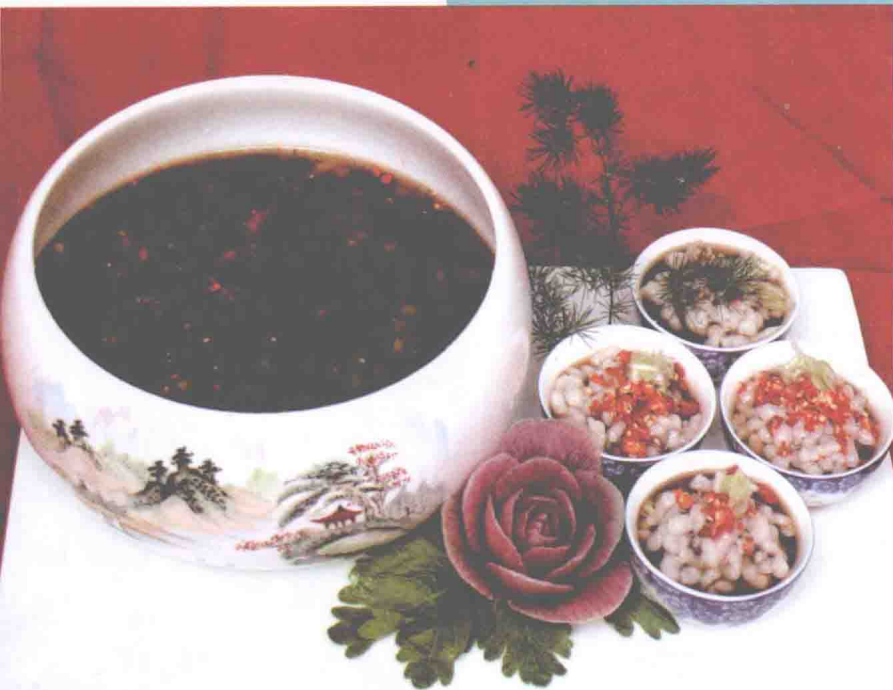
色泽红亮,鲜辣可口,质地细嫩。

江湖老坎鱼



美味鱼肴

开胃酸辣鱼凉虾



原料配方

糯米粉 100 克 鱼糝 150 克 米粉 150 克 粟米粉 80 克 香醋 30 克 盐 2 克 香辣油 20 克 凉开水 500 克 美人椒蓉 70 克 浓缩鸡汁 1 克 沸水 1000 克 冰水 1000 克

操作方法

1. 锅置旺火放水烧开。将鱼糝同糯米粉、米粉、粟米粉用清水调成半浓体,倒入锅中沸水搅拌成浓体状,起锅装入盆中成凉虾初坯。
2. 将盆中放入 1000 克冰水,一手拿大漏勺,一手用小汤勺舀入一凉虾初坯,在大漏勺中反复磨漏,在冰水中成蝌蚪状,即成凉虾。
3. 将香醋、盐、香辣油、凉开水、35 克美人椒蓉、浓缩鸡汁调匀成酸辣水装入凹盘中,再将漏好的凉虾放入酸辣水中,撒上少许葱花、35 克美人椒蓉即成。

菜品质量特点

营养丰富、形如小虾、柔软细腻、清爽宜人,酸辣可口。

米椒炒三文鱼



原料配方

三文鱼 300 克 姜片 10 克 葱丁 15 克 蒜片 5 克
小米椒 20 克 二荆条辣椒 20 克 盐 3 克 味精 2 克
食用油 600 克(耗 30 克) 料酒 3 克 芝麻油 3 克
干淀粉 100 克 鲜汤少许

操作方法

1. 三文鱼切成 1 厘米见方的丁，加盐、姜、葱、料酒腌 15 分钟入味；衬托好花盘，小米椒、二荆条辣椒均切成细短节。
2. 锅置火上，下油烧至六成热，将腌味的三文鱼丁码

上干淀粉，放入油中炸至定型，刚熟时捞起。锅中留少许热油，下姜片、蒜片、小米椒、青椒稍炒有香辣味时，倒入鱼丁翻匀，烹入盐、味精、料酒、少许鲜汤再炒至无汤汁、味浓烈起锅加葱丁、芝麻油翻匀，装入花盘中烫热的贝壳里衬托好即成。

菜品质量特点

营养丰富，鲜香辣郁，外酥内嫩，肉质鲜美。

原料配方

草鱼 400 克 姜片 5 克 蒜片 5 克 葱 10 克
红甜椒 10 克 鲜薄荷叶 10 克 精盐 2 克
鸡精 1 克 鸡蛋 1 个 干淀粉 20 克
食用油 500 克(耗 25 克) 料酒 3 克 鲜汤 15 克

操作方法

1. 将草鱼初加工后，片下鱼肉，斜刀片成长、宽各 4 厘米，厚 0.3 厘米的片，加姜、葱、料酒、盐腌 15 分钟入味。红甜椒切成小菱形块，小碗内放入盐、鸡精、马耳朵葱、少许鲜汤、水淀粉调成咸鲜味滋汁，鲜薄荷叶洗净沥干，衬托好花盘。
2. 锅放油烧至四成热，将腌味的鱼片码入蛋清芡，滑入油中滑散捞起。留少许热油，放入姜、蒜片、红椒片、一半薄荷叶稍翻匀，倒入滑好的鱼片，烹入滋汁翻炒均匀起锅装入花盘，再撒上另一半生薄荷叶成菜。

菜品质量特点

薄荷清香，咸鲜浓郁，质地细嫩，营养丰富。

薄荷鱼片





经典回锅鱼

原料配方

草鱼 350 克 姜 10 克 葱 10 克 豆豉 2 克
郫县豆瓣酱 50 克 辣椒面 25 克 青椒 10 克
红椒 10 克 蒜苗 4 克 鸡蛋 40 克 干
淀粉 20 克 白糖 1 克 花椒 5 克 食用油
300 克(耗 80 克) 料酒 3 克 味精 1 克

操作方法

1. 草鱼初加工，片下鱼肉，改刀成两指宽、3 厘米长、0.5 厘米厚的片，加姜、葱、料酒、盐腌 15 分钟入味。青、红椒切成小块，蒜苗切成马耳朵并衬托好花盘。
2. 锅置旺火放油烧至六成热，鱼片码入全蛋芡，下油锅中炸至定型，外酥色黄捞起备用。
3. 锅中留少许热油烧至五成热，下郫县豆瓣酱、豆豉、花椒，炒香加辣椒面增色；倒入炸好的鱼片翻炒均匀，加入青、红椒，蒜苗，烹入盐、白糖、味精调味，起锅装入花盘即成。

菜品质量特点

鲜辣可口，回味悠长，外酥细嫩，色泽红润。



同舟共济

原料配方

三文鱼 200 克 活花螺 150 克 鲜虾 70 克 生鱼 120 克
姜 10 克 葱 10 克 芥末膏 10 克 酱油 1 克 盐 1 克
柠檬汁 1 克 醋、碎冰适量 保鲜膜适量

操作方法

1. 将碎冰在盘中造好型，并垫上保鲜膜备用。芥末膏放入味碟中加入适量酱油或盐、醋调匀成芥末味蘸汁。牙签串鲜虾，花螺洗净。

2. 锅置旺火放清水 500 克，加姜、葱、柠檬汁，再倒入虾和花螺，氽至肉呈收缩状，捞起用冰水冰凉，取出花螺肉，再放回壳中，虾剥去头及壳留虾尾。

3. 将三文鱼和生鱼分别片成薄片，岔色码在冰花盘中，并摆上花螺、虾，衬托装饰好，连同芥末味蘸汁上桌即成。

菜品质量特点

肉质极为营养，鲜香味冲，装盘优美高雅。

藤椒鲜鱼



原料配方

鲈鱼1条(约900克) 姜10克 葱10克 鲜藤椒20克 小米椒15克 二荆条辣椒10克 酱油7克 盐2克 食用油200克(耗30克) 料酒3克 鲜汤10克

操作方法

1. 鲈鱼初加工后去骨,改成薄片,加姜、葱、料酒、盐腌制15分钟入味。小米椒、二荆条辣椒切成短节,将酱油、盐、料酒、食用油、少许鲜汤调成蒸鱼汁。
2. 腌好的鱼装入盘中摆成原型,撒入小米椒、二荆条辣椒、鲜藤椒,淋入调好的蒸鱼汁,上锅蒸制10分钟熟后取出。
3. 锅内放油烧至七成热起锅,淋在鱼身上即成。

菜品质量特点

鱼肉细嫩,味美鲜香,麻味浓郁、辣香可口。

双椒鳕鱼

原料配方

鳕鱼400克 姜10克 葱10克 小米椒20克 青花椒15克 蒜泥10克 料酒3克 盐2克 鱼露5克 蚝油3克 鸡精1克 食用油30克 鲜汤10克 泡黄彩椒70克 鲜茴香4克

操作方法

1. 鳕鱼初加工后,改刀成1厘米厚、4厘米宽、6厘米长的块,再分别切成浅十字花刀后加盐、姜、葱、料酒腌制入味。将泡黄彩椒条垫入盘中,点缀好花盘。
2. 将料酒、盐、鱼露、蚝油、鸡精、食用油、鲜汤调制成蒸鱼汁,淋在腌好的鳕鱼上,入锅蒸制10分钟熟后,取出摆在花盘黄彩椒上。
3. 鳕鱼上放切碎的小米椒、蒜泥,配上青花椒,淋入烧热的沸油,衬托上茴香即成。

菜品质量特点

鳕鱼洁白细嫩,清香味鲜。

