

李崇宇 夏红兵

JINGDIAN  
JIATING CHUANCAI

经典家常菜  
川菜

西南财经大学出版社



ROASTED BEEF

100% BEEF  
100% CHILLY SPICE

紅燒牛腩

100% BEEF  
100% CHILLY SPICE



JINGDIAN  
JIATING CHUANCAI

经典字在川菜

西南财经大学出版社

责任编辑:傅虹

封面设计:穆志坚

书 名:经典家庭川菜

主 编:李崇宇 夏红兵

出版者:西南财经大学出版社

(四川省成都市光华村西南财经大学内)

邮编:610074 电话:(028)7301785

照 排:西南财经大学出版社照排部

印 刷:郫县红光印刷厂

发 行:西南财经大学出版社

四川省新华书店经销

开 本:787×1092 1/32

印 张:11.625

字 数:250千字

版 次:1997年4月第1版

印 次:1997年4月第1次印刷

印 数:6000册

定 价:15.80元

ISBN 7-81055-136-1/G·2

1. 如有印刷、装订等差错,可向本社发行部调换。
2. 版权所有,翻印必究。

粉蒸肉



回  
锅  
肉



鍋巴肉片





宮保魷魚

火爆肉花



涼拌腰片



宫保肉丁



豆豉鱼







经典家庭川菜

李崇宇 夏红兵

西南财经大学出版社

# 目 录

## 必须的川菜烹调常识

- △ 家庭常见干货原料涨发方法 (2)
- △ 四川菜常用烹调方法 (10)
- △ 川菜中常见复合味及主要凉菜复合味的调制 (28)
- △ 关于家庭制卤 (36)
- △ 关于制作糖色 (39)
- △ 关于勾芡 (41)

## 菜肴实例

### 一、传统篇

#### (一) 凉菜部分

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 糟醉鱼条 (44) | 豆豉鲫鱼 (45) |
| 葱酥鱼条 (47) | 蒜泥白肉 (49) |
| 花椒肉丁 (51) | 棒棒鸡丝 (53) |
| 椒麻鸡片 (54) | 糖醋排骨 (56) |

陈皮鸡丁	(58)	芝麻肉丝	(60)
香椿肉丝	(61)	夫妻肺片	(63)
芥末鸭掌	(64)	麻辣鳝丝	(66)
冰糖兔丁	(68)	麻辣兔丁	(69)
鱼香兔丝	(71)	叉烧肉	(73)
拌摘耳根	(75)	姜汁豇豆	(76)
鱼香青元	(77)	蛋酥花仁	(79)
怪味花仁	(80)	酱酥桃仁	(82)

## (二) 热菜部分

家常海参	(85)	酸辣海参	(87)
干烧鱼翅	(88)	白汁鲍鱼	(90)
三鲜鱿鱼	(91)	酸菜鱿鱼	(93)
东坡墨鱼	(95)	清蒸江团	(97)
石爬鱼	(99)	葱烧蹄筋	(100)
大蒜鳝鱼	(102)	大蒜肚条	(103)
干烧岩鲤	(105)	豆瓣鲜鱼	(107)
臊子干烧鱼	(109)	糖醋脆皮鱼	(111)
泡菜鲫鱼	(113)	豆腐鲫鱼	(114)
浣花鱼头	(116)	炆锅鱼	(118)
干煸鳝丝	(119)	犀浦鲢鱼	(121)
半汤鱼	(122)	粉蒸鲢鱼	(124)
葱烧鱼条	(125)	家常田鸡	(127)
仔姜田鸡	(129)	酸菜鸡丝汤	(130)
酸辣鸡米羹	(132)	小煎鸡	(133)
宫保鸡丁	(135)	碎米鸡丁	(137)
太白鸡	(139)	醋熘鸡	(141)
辣子鸡丁	(143)	银芽鸡丝	(144)
贵妃鸡翅	(145)	白果烧鸡	(147)

姜汁热味鸡	(149)	粉蒸鸡	(150)
黄焖鸡	(152)	板栗烧鸡	(153)
鱼香八块鸡	(155)	魔芋烧鸭	(157)
姜爆鸭丝	(159)	小煎兔	(160)
回锅肉	(162)	生爆盐煎肉	(163)
京酱肉丝	(164)	宫保肉花	(166)
鲜熘肉片	(167)	鱼香肉丝	(169)
干煸肉丝	(170)	咸烧白	(172)
甜烧白	(173)	粉蒸肉	(175)
锅巴肉片	(176)	红烧肉	(178)
糖醋里脊	(180)	合川肉片	(182)
水煮牛肉	(184)	红烧牛肉	(186)
火爆腰花	(188)	东坡肘子	(189)
麻婆豆腐	(191)	家常豆腐	(193)
菊花鱼	(195)	凉粉鲫鱼	(197)
鸡豆花	(199)	芙蓉鸡片	(200)
雪花鸡淖	(202)	清汤鸡圆	(204)
芹菜鸡杂	(206)	番茄炒蛋	(207)
鹅黄肉	(209)	虫草鸭子	(211)
子母会	(212)	鱼香蛋饺	(214)
红枣煨肘	(216)	姜汁肘子	(217)
白油肝片	(219)	青椒肉丝	(221)
韭黄肉丝	(222)	蒜苔腊肉	(224)
红烧狮子头	(225)	红烧圆子	(227)
圆子汤	(229)	萝卜连锅汤	(230)
虎皮青椒	(232)	青椒玉米	(233)
臊子嫩蛋	(234)	蚂蚁上树	(235)
金钩瓜条	(236)	干煸季豆	(238)

开水白菜	(239)	酱烧冬笋	(240)
糖醋莲白	(242)	炆黄瓜	(243)
鱼香茄饼	(244)	烩千张	(246)
拔丝香蕉	(247)	醉八仙	(249)
蚕豆泥	(250)	八宝锅蒸	(251)
雪花桃泥	(253)		

## 二、创新篇

酸菜鱼	(255)	太安鱼	(257)
豆花鱼	(259)	麻辣水煮鱼	(261)
甜味鱼	(263)	茄汁干烧鱼	(264)
豉椒蒸鱼	(266)	蘸水鱼	(267)
麻辣脆鳝	(269)	蚕豆虾仁	(271)
川味海蟹	(273)	葱辣大虾	(275)
宫保鲜鱿	(277)	干烧大虾	(278)
软炸虾仁	(280)	翡翠虾仁	(281)
菠萝烹虾	(283)	蒜泥明虾	(284)
鱼香银丝虾球	(286)	宫保鲜贝	(287)
川式鳝糊	(289)	辣子鸡	(290)
绵阳鸡	(291)	锅塌鱼香鸡	(293)
鸡粒粟米羹	(294)	银芽樟茶鸭	(295)
干煸鸡	(296)	糊辣鸭腿	(299)
粽叶糯米鸡	(301)	香玫牛肉	(303)
啤酒焖牛肉	(305)	蘸水牛肉	(306)
酸菜煸牛肉	(308)	芝麻牛肉	(309)
干煸肥肠	(311)	鱼香脑花	(313)
干烧脑花	(314)	天府肚片	(316)
鱼香牛蛙	(317)	麻辣烧白	(319)



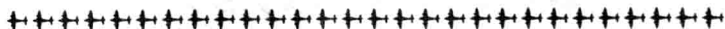
麒麟烧白	(321)	茄汁排骨	(323)
豆豉肉	(324)	魔芋虫草鸭	(325)
蚕豆果羹	(327)	鱼香豆腐饼	(328)
玫瑰茄饼	(330)	孜然茄饼	(332)
汽锅泥鳅	(334)	糟醉荸荠	(335)
糖粘腰果	(337)	干煸魔芋	(338)

### 三、火锅篇

毛肚火锅	(340)	酸菜鱼火锅	(342)
啤酒鸭火锅	(343)	火锅鸡	(345)
火锅兔	(346)	狗肉火锅	(348)
菊花火锅	(349)	鸳鸯火锅	(351)

## 必须的川菜烹调常识

## 家庭常见干货原料涨发方法



干货原料又称干料,是为便于贮藏、运输或保持某种风味,经日晒、风吹、烧烤、腌渍等方法,使新鲜食物原料脱水干燥而成的干制品。干货原料干制手法比较复杂,初加工也较鲜活原料困难,因此,使用干货原料时都需经过一定方法的涨发处理,使其重新吸收水份,最大限度地恢复原有的形状和含水情况。

因干货原料种类繁多,质地有别,涨发方法因此各有不同。现就家庭常见干料分述如下。

### 一、动物性海味干货原料

#### (一) 海参

海参品种较多,不同的品种具有不同的涨发特点。海参主要有三种类型:其一为皮薄肉嫩型,如红旗参、乌条参、花瓶参等。其二皮坚肉厚型,如大乌参、岩参、灰参等。其三皮薄肉厚型如黄玉参、香参、明玉参等。此三类海参各自的涨发特点为:

前者少煮多泡，中者先火烤再煮焖，后者勤煮勤泡。另外，香参皮薄肉薄等级不高，发料时加热浸泡原水，也可加食碱少许，剖腹整理后再换清水浸泡。下面，就以上三种主要海参类型的涨发流程分别介绍：

### 1. 皮薄肉嫩型(红旗、乌条、花瓶参等)

①浸洗→②泡发<sup>整理</sup>→③煮发→④泡发→⑤浸泡

①冷水约浸4小时洗净。②沸水浸泡约12小时，中间换1次水，至参体回软涨大约50%，剖腹去肠杂洗净。③微火煮发30分钟。④原沸水浸泡12小时，其中换沸水3~4次。⑤二三日以后，换清水浸泡待用。

### 2. 皮坚肉厚型(灰参、大乌、岩参等)

①火烧<sup>刮净</sup>→②浸泡→③煮发<sup>剖洗</sup>→④浸泡→⑤煮焖→⑥浸漂

①明火烤焦外皮，刮去焦皮洗净。②冷水浸泡12小时回软。③煮沸，用微火保温约75℃，焖2小时，至参体涨发约50%，剖腹去肠杂洗净。④换清水浸泡12小时溶涨。⑤勤换水反复煮焖，直至充分涨发两头下垂。⑥换冷水浸漂待用。

### 3. 皮薄肉厚型(黄玉、明玉、香参等)

①浸泡→②煮发→③泡发<sup>剖洗</sup>→④煮发→⑤泡发→⑥浸漂