

*Xinbian Jingpin Chuancai*

# 新编精品



# 菜

主 编 吴昊天 吴 杰



金盾出版社  
JINDUN CHUBANSHE



*Xinbian Jingpin Chuancai*

# 新编精品川菜



金盾出版社

## 内 容 提 要

四川菜作为地方特色最浓郁的风味体系,是举世公认的中国四大菜系之一。本书分为5大类(畜肉类、禽蛋类、水产类、豆制品类、蔬菜类),共200个品种,不仅包括了传统的经典川菜,还广泛收入了近年来涌现的创新菜品(品种)。书中所介绍的制作方法翔实可靠,易懂好学,只要认真阅读,不断实践,就不难做出色香味形俱佳的、地地道道的四川特色菜,为日常饮食增添美味。本书内容丰富,图文并茂,不仅适合广大家庭阅读使用,同时对餐饮业经营者及专业厨师也有极高的参考价值。

### 图书在版编目(CIP)数据

新编精品川菜/吴昊天,吴杰主编. -- 北京:金盾出版社,2010.10  
ISBN 978-7-5082-6468-4

I. ①新… II. ①吴…②吴… III. ①菜谱—四川省 IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第106562号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京金盾印刷厂

装订:永胜装订厂

各地新华书店经销

开本:787×960 1/16 印张:6 彩页:96 字数:95千字

2010年10月第1版第1次印刷

印数:1~8000册 定价:25.00元

---

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

# 作者简介



**吴昊天**，国家特级烹饪师，自幼酷爱烹饪、摄影，先后跟随中国著名烹饪大师、著名烹饪设计师刘凤凯、吴杰等人学艺。多年来编著或参与编著出版了《中国著名八大菜系精选教材》、《东北菜精华》、《清真名菜谱》、《北方美味家常菜》、《宫廷菜美味30种》、《图解家庭微波炉食品制作》等烹饪图书，并有许多摄影作品被书中采用。



**吴杰**，大学毕业，国家特一级烹饪师，中国烹饪职业技能鉴定考评员(国家评委)，烹饪讲师，高级营养师。曾在全国烹饪大赛中获金牌。多年来专注于食文化的研究及烹饪教学工作，为全国各地培养出一批优秀烹饪人才，创新设计了数百例风味菜肴及面点。先后编著出版了《中国著名菜系精选教材》、《著名菜系常用菜谱精选》、《中国典故名菜精选》、《中国典故名点精选》、《北方美味家常菜》、《东北名菜精华》、《川鲁名菜谱》、《海鲜名菜谱》、《民族特色菜点30种》、《酱制美味30种》、《临考学生科学配餐》等150余部著作。

# 前言



中国菜以色、香、味、形、器俱佳而闻名中外，以其特色形成的中国饮食文化，是中华文明的瑰宝。

我国幅员辽阔，物产丰富，由于各地的自然气候、地理环境和物产特色不同，各地的生活习惯与传统的饮食习俗也有很大的差别，在饮食的做法、吃法上形成了各自的特点，因而也就形成了不同的菜系。

本书是教您学做著名菜系系列丛书中的《新编精品川菜》。

川菜是以成都菜、重庆菜、自贡菜为主而构成的。四川位于长江中上游，山路险阻，地势险峻，气候温和，但潮湿雾多，人们为了抵御潮湿的气候，用花椒、辣椒为食料，口味以麻辣见长。川菜的特点是“一菜一格，百菜百味。”川菜历史悠久，风味独特，调味特殊，口味多样，浓郁香醇，独树一帜，有较高的声誉。

川菜的风格在很大的程度上取决于四川的特产原料。四川号称“天府之国”，烹饪原料丰富而有特色。川菜的烹调方法多小煎、小炒、干烧、干煸为主。川菜调味变化多端，复杂多样，有数十种之多，并有众多的复合味。川菜制作工艺独特，菜肴变化无穷，适应性强，大众口味，更具有平民气息。

本专辑由中国著名烹饪大师、烹饪讲师及各地10余位烹饪名师共同撰写，所介绍的菜肴均是从川菜中精选出来的颇具风味特色的菜种，既有久负盛名的传统菜，又有近些年来创新的名菜，集川菜之精华。它不仅反映出我国传统和当代名饌佳肴精华之绝妙，还体现出中国烹饪的科学性、文化性和艺术性，堪为国粹之一。

书中的菜肴按畜肉、禽蛋、水产、豆制品和蔬菜分为5大类，一菜一图，并以简洁的文字和精美的图片，对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点、操作中需要注意的问题等做了详细的介绍和展示。

本书内容全面、科学、系统、实用，图文并茂，不仅适合广大家庭阅读使用，同时对餐饮业经营者及专业厨师也有极高的参考价值。

编者

# 目 录

## 一、畜肉类

|               |                 |                 |
|---------------|-----------------|-----------------|
| 香糟肉····· (1)  | 青椒肉丝····· (7)   | 红烧三鲜····· (13)  |
| 回锅肉····· (1)  | 榨菜肉丝····· (7)   | 鱼香蛋饺····· (13)  |
| 板栗烧肉····· (2) | 生爆盐煎肉····· (8)  | 白菜肉卷····· (14)  |
| 水煮牛肉····· (2) | 陈皮肉丁····· (8)   | 翡翠猪脑····· (14)  |
| 川味焖肉····· (3) | 辣子肉丁····· (9)   | 蒜香猪手····· (15)  |
| 香炸蒸肉····· (3) | 酥麻肉段····· (9)   | 茄香猪尾····· (15)  |
| 蒜泥白肉····· (4) | 椒盐里脊····· (10)  | 椒笋炒腊肉····· (16) |
| 合川肉片····· (4) | 豆瓣全肘····· (10)  | 麻辣肉串····· (16)  |
| 锅巴肉片····· (5) | 红枣煨肘····· (10)  | 椒香羊腿····· (17)  |
| 麻辣肉片····· (5) | 糟香猪肘····· (11)  | 原味羊排····· (17)  |
| 酱肉丝····· (6)  | 葱椒炒肘花····· (11) | 红焖羊肉····· (18)  |
| 鱼香肉丝····· (6) | 糖醋排骨····· (11)  | 子姜羊肉····· (18)  |
| 干煸肉丝····· (6) | 烟熏排骨····· (12)  | 毛牛肉····· (19)   |
| 芝麻肉丝····· (7) | 粉蒸排骨····· (12)  | 熟炒牛肉····· (19)  |
|               |                 | 麻辣牛肉干····· (20) |
|               |                 | 珍珠肉圆子····· (20) |
|               |                 | 鹿肉鲜菜卷····· (21) |
|               |                 | 椒麻肉条····· (21)  |
|               |                 | 干煸驴肉····· (22)  |
|               |                 | 五香狗肉····· (22)  |
|               |                 | 红烧狗肉····· (23)  |
|               |                 | 红煨狗肉····· (23)  |
|               |                 | 狗肉豆腐····· (24)  |
|               |                 | 花红兔丁····· (24)  |
|               |                 | 陈皮兔肉····· (25)  |
|               |                 | 白油肝片····· (25)  |
|               |                 | 鱼香猪肝····· (26)  |
|               |                 | 麻酱羊肝····· (26)  |
|               |                 | 红油肚片····· (26)  |
|               |                 | 芥末肚丝····· (27)  |
|               |                 | 辣椒肚丝····· (27)  |
|               |                 | 双椒肚丁····· (27)  |
|               |                 | 红油鹿肚····· (28)  |



|       |      |
|-------|------|
| 酸辣肚汤  | (28) |
| 爆炒腰花  | (29) |
| 凤尾腰花  | (29) |
| 鱼香腰花  | (30) |
| 西芹腰条  | (30) |
| 红油百叶  | (31) |
| 炆拌牛肚  | (31) |
| 蒜香猪肺  | (32) |
| 麻辣肺片  | (32) |
| 酸辣蹄筋  | (33) |
| 菇托鞭花  | (33) |
| 枸杞牛鞭汤 | (34) |



## 二、禽蛋类

|      |      |
|------|------|
| 太白鸡  | (34) |
| 口水鸡  | (35) |
| 椒麻鸡  | (35) |
| 香酥鸡  | (36) |
| 棒棒鸡  | (36) |
| 小煎鸡  | (37) |
| 黄焖鸡  | (37) |
| 滋补鸡  | (38) |
| 百合乌鸡 | (38) |
| 糟香鸡片 | (39) |
| 冬笋鸡片 | (39) |
| 宫保鸡丁 | (40) |
| 花椒鸡丁 | (40) |
| 醋熘鸡丁 | (41) |
| 油淋仔鸡 | (41) |
| 旱蒸全鸡 | (42) |
| 生烧鸡翅 | (42) |
| 怪味鸡块 | (42) |
| 黄焖鸡块 | (43) |

|       |      |
|-------|------|
| 麻辣鸡块  | (43) |
| 双椒焖鸡块 | (43) |
| 鸡丝蜇皮  | (44) |
| 辣油鸡丝  | (44) |
| 竹笋拌鸡丝 | (45) |
| 香辣豇豆鸡 | (45) |
| 五味脆皮鸡 | (46) |
| 姜汁热味鸡 | (46) |
| 虫草鸡丸汤 | (47) |
| 鸡豆花   | (47) |
| 香酥全鸭  | (48) |
| 樟茶鸭子  | (48) |
| 太白鸭子  | (49) |

|       |      |
|-------|------|
| 姜爆鸭丝  | (49) |
| 香辣鸭块  | (49) |
| 魔芋烧鸭  | (50) |
| 酸辣鸭片  | (50) |
| 辣子鸭丁  | (50) |
| 虫草扣鸭条 | (51) |
| 鸭脯炒芥蓝 | (51) |
| 麻辣鸭掌  | (52) |
| 双蔬凤爪  | (52) |
| 翡翠双鸽  | (53) |
| 肉鸽母子汤 | (53) |
| 香酥鹌鹑  | (53) |
| 浇汁鹌鹑  | (54) |
| 麻辣胗花  | (54) |
| 麻辣蛋串  | (54) |
| 节日蒸蛋  | (55) |

## 三、水产类

|      |      |
|------|------|
| 泡菜鱼  | (55) |
| 豆瓣鱼  | (56) |
| 干烧岩鲤 | (56) |
| 彩蒸鲢鱼 | (57) |
| 浇汁鳊鱼 | (57) |
| 三丁鲜鱼 | (58) |
| 椒麻鲤鱼 | (58) |
| 鲜辣鲭鱼 | (59) |

|            |      |            |      |
|------------|------|------------|------|
| 葱酥鲫鱼·····  | (59) | 炸虾串·····   | (65) |
| 沙锅泥鳅·····  | (60) | 茄汁大虾·····  | (66) |
| 糟熘双龙·····  | (60) | 麻辣皮皮虾····· | (66) |
| 糖醋带鱼·····  | (61) | 油爆虾腰·····  | (67) |
| 大蒜鲢鱼·····  | (61) | 玉带虾球·····  | (67) |
| 草菇烧鲜鱼····· | (61) | 炒香辣蟹·····  | (68) |
| 葱香黄鱼·····  | (62) | 浇汁鲜贝·····  | (68) |
| 茄香鱼片·····  | (62) | 沙锅炖龟·····  | (69) |
| 家常鱿鱼·····  | (62) | 臊子牛蛙·····  | (69) |
| 麻辣鱿鱼圈····· | (63) | 美味牛蛙·····  | (70) |
| 香辣鱿鱼须····· | (63) | 川味田鸡·····  | (70) |
| 西芹鲜鱿鱼····· | (64) | 三鲜海参·····  | (71) |
| 肉片烧鱼肚····· | (64) | 家常海参·····  | (71) |
| 双冬甲鱼·····  | (65) | 酸辣凤尖·····  | (72) |

#### 四、豆制品类

|            |      |            |      |
|------------|------|------------|------|
| 麻婆豆腐·····  | (72) | 酥皮豆腐圆····· | (76) |
| 煎烧豆腐·····  | (73) | 什锦烧豆泡····· | (77) |
| 家常豆腐·····  | (73) | 臊子焖豆泡····· | (77) |
| 双冬豆腐·····  | (74) | 麻辣豆皮串····· | (78) |
| 水煮豆皮·····  | (74) | 辣油拌腐竹····· | (78) |
| 宫保豆丁·····  | (75) | 翠豆烧腐竹····· | (79) |
| 椒油豆干·····  | (75) | 红油豆腐脑····· | (79) |
| 泡椒炒豆干····· | (76) |            |      |



#### 五、蔬菜类

|            |      |
|------------|------|
| 开水白菜·····  | (80) |
| 鱼香茄饼·····  | (80) |
| 辣烧鞭笋·····  | (81) |
| 茄汁鞭笋·····  | (81) |
| 酱烧冬笋·····  | (81) |
| 干煸冬笋·····  | (82) |
| 酸辣莴笋·····  | (82) |
| 红油双脆·····  | (82) |
| 香糟西芹·····  | (83) |
| 酸辣小炒·····  | (83) |
| 鲜酿竹荪·····  | (84) |
| 砂糖红苕·····  | (84) |
| 炆黄瓜条·····  | (85) |
| 黄瓜拌猪耳····· | (85) |
| 爽口芥菜丝····· | (85) |
| 红油拌素菜····· | (86) |
| 豆苗拌脆耳····· | (86) |
| 酸辣爽口菜····· | (86) |
| 苦瓜拌虾仁····· | (87) |
| 双蔬拌腰花····· | (87) |
| 鞭笋拌芥蓝····· | (88) |
| 蜇皮拌白菜····· | (88) |
| 白菜炒肥肠····· | (89) |
| 肉末烧茭白····· | (89) |
| 腊肉炒芦笋····· | (89) |
| 炆拌芸豆荚····· | (90) |
| 干煸四季豆····· | (90) |
| 干贝烧菜心····· | (90) |

# 一、畜肉类

## 香 糟 肉



**【原 料】** 猪五花肉 750 克，香糟汁 100 克，姜块 25 克，酱油、冰糖、植物油各 50 克，葱段 20 克，精盐 6 克，料包（内装花椒、胡椒各 3 克）1 个，肉汤 1000 克。

### 【制 法】

1. 将五花肉皮面刮洗干净，搋干水分，切成 5 厘米长、4 厘米宽、1 厘米厚的片。葱段、姜块拍松。
2. 炒锅置中火上，放入植物油，加入冰糖熬化，炒至呈深红色，放入肉片翻炒至上色，加入肉汤、料包、香糟汁、葱段、姜块、精盐、酱油烧开，撇净浮沫，改小火焖至熟烂。
3. 拣去料包、葱段、姜块不用，改大火收浓汤汁，出锅装盘即成。

**【提 示】** 炒糖色时不能用大火，以免炒糊。收汁时要勤晃动炒锅，以免糊底。

## 回 锅 肉

**【原 料】** 猪带皮臀尖肉 500 克，青蒜苗 50 克，郫县豆瓣酱 20 克，豆豉、酱油、甜酱各 10 克，味精 2 克，植物油 30 克。

### 【制 法】

1. 将皮薄、肥瘦相连的猪臀尖肉刮净表皮上的油泥，洗净，放入冷水锅内烧开，煮至五成熟捞出，冷却。
2. 将煮好的肉切成 6.6 厘米长、3.5 厘米宽、0.2 厘米厚的片。青蒜苗洗净，斜切成 3 厘米长的马耳形片。豆瓣酱、豆豉分别剁碎。
3. 炒锅置中火上烧热，加入植物油烧至五成热，下入肉片略炒，加入豆豉煸炒至肉片肥肉部分出油，下入豆瓣酱炒出红油，再放入甜酱略炒，加入酱油、青蒜苗段略炒至断生、出蒜香味时，加入味精炒匀，出锅装盘即成。

**【提 示】** 肉煮制时不宜过火。炒豆瓣酱时火不要过大，以免糊锅。



## 板栗烧肉



**【原料】** 猪五花肉 500 克，板栗 200 克，葱段、姜片各 15 克，料酒 30 克，糖色（冰糖炒制）20 克，精盐 3.5 克，花椒、味精各 2 克，植物油 300 克，肉汤 650 克。

### 【制法】

1. 将猪五花肉刮净皮面油泥，洗净，擦干水分，切成 2.5 厘米见方的块。板栗去壳，放入沸水中浸烫 3~5 分钟，剥去薄皮。
2. 锅置中火上烧热，加入植物油烧至七成热，下入板栗炸至呈金黄色捞出。
3. 炒锅内留油 30 克，置中火上烧热，放入肉块略炒，加入料酒、糖色炒匀，加入肉汤、精盐烧开，撇净浮沫，加入葱段、姜片、花椒，改小火煨至熟透，下入板栗烧至软糯，收浓汤汁，拣出葱段、姜片不用，加入味精调匀，出锅装入盘内即成。

**【提示】** 五花肉的表皮一定要刮洗干净，以免有油泥味。收汁时要勤晃动炒锅，以免糊底。

**【原料】** 精牛肉 225 克，莴笋叶、芹菜各 150 克，青蒜苗 75 克，郫县豆瓣酱 35 克，干辣椒、酱油、湿淀粉各 10 克，花椒 5 克，料酒 15 克，精盐、味精各 2 克，鲜汤 500 克，混合油（植物油、猪大油）100 克。

### 【制法】

1. 将莴笋叶、芹菜、青蒜苗分别洗净，切成 5 厘米长的段。牛肉横着纤维切成 5 厘米长、2.5 厘米宽、0.2 厘米厚的片。豆瓣酱剁碎。
2. 肉片放在容器内，加入料酒、精盐 1 克、湿淀粉拌匀上浆。炒锅内加入混合油 50 克烧热，下入干辣椒、花椒炸酥呈浅黄色捞出，剁成末。
3. 另将炒锅内加混合油 25 克，置火上烧热，下入芹菜、莴笋叶、青蒜苗炒至断生，出锅装入汤碗内垫底。
4. 炸干辣椒、花椒的油烧热，放入豆瓣酱炒出红油，加入鲜汤、酱油、余下的精盐烧开，将上浆的肉片撒入锅中挑散，煮至刚熟，加入味精，出锅倒入青菜碗内，撒上剁碎的辣椒、花椒末。另将净锅置火上，加入余下的油烧热，浇在辣椒、花椒末上即成。

**【提示】** 肉片上浆要薄而匀，汤烧开后肉片要分散下锅，用旺火快速烧开至断生，防止肉质变老。炸辣椒、花椒时要掌握火候，不能炸糊。

## 水煮牛肉



## 川味焖肉



**【原料】** 猪五花肉 500 克，冬笋、胡萝卜、西芹各 75 克，川椒、葱段、姜片、红油各 20 克，绍酒、醪糟汁、酱油、糖色各 15 克，八角 3 瓣，香叶 5 片，花椒、味精各 2 克，精盐 3 克，植物油 35 克，肉汤 500 克。

### 【制法】

1. 将冬笋洗净，切成厚条片。胡萝卜去皮，洗净，切成菱形厚片。西芹洗净，斜切成段。川椒去蒂，擦净，切成小节。五花肉刮洗干净，切成 2.5 厘米见方的条块。
2. 锅置火上加入热水烧开，下入五花肉余烫一下捞出。冬笋片下入沸水锅内焯烫一下捞出。
3. 净锅置火上烧热，加入植物油烧热，下入川椒、葱段、姜片、八角、花椒、香叶炒出香味，下入五花肉块，加入酱油、糖色炒至上色、肥肉部分出油，加入绍酒、肉汤、醪糟汁、精盐烧开，焖至肉块九成熟，下入胡萝卜、冬笋，烧至肉熟烂，下入西芹炒匀，拣出葱段、姜片、八角、香叶不用，收干汤汁，加入味精、红油，出锅装入盘内即成。

**【提示】** 五花肉的肉皮要用刀刮净，避免有油泥味。焖制时用小火。

**【原料】** 带皮猪五花肉 500 克，面包粉 125 克，大米粉 100 克，鸡蛋 2 个，甜面酱 30 克，酱油 10 克，醪糟汁、椒盐各 25 克，葱末 20 克，姜末 10 克，腐乳汁 15 克，白糖 5 克，味精、花椒各 2 克，精盐、五香粉各 0.5 克，植物油 800 克。

### 【制法】

1. 将五花肉皮面刮洗干净，切成 8 厘米长、0.5 厘米厚的片。花椒碾成碎末。
2. 肉片放入容器内，加入花椒末、五香粉、酱油、腐乳汁、醪糟汁、白糖、葱末、姜末、甜面酱、精盐、味精拌匀，腌渍 20 分钟入味，再加入大米粉拌匀略腌。
3. 将拌好的肉片整齐地摆入碗内，放入蒸锅内蒸 2 小时，至软烂取出，反扣在盘内，将肉片分散开晾凉。鸡蛋磕入容器内搅散。
4. 锅置火上烧热，加入植物油烧至五成热，将肉片分别挂匀鸡蛋液，再蘸匀面包粉，下入油中炸至呈金黄色捞出，沥去油，整齐地摆入盘内，配椒盐上桌即成。

**【提示】** 肉片入味的时间不能太短。蒸制时用大火，时间以肉熟烂为准。炸时油温要在 150℃~160℃ 之间，用中火炸制。

## 香炸蒸肉



## 蒜泥白肉



**【原料】** 带皮猪臀尖肉 400 克，蒜瓣 25 克，酱油 20 克，葱段、姜片各 15 克，精盐、味精各 2 克，白糖 3 克，香油 10 克，红油 30 克。

### 【制法】

1. 将猪臀尖肉刮洗干净，切成 12 厘米长、5 厘米宽的条，放入锅中，加水、葱段、姜片烧开，煮至断生，关火浸泡 20 分钟。
2. 蒜瓣拍松，剁碎，捣成泥，放入碗内，加入酱油、精盐、白糖、味精、香油、红油调匀备用。
3. 猪肉捞出，切成 0.2 厘米厚的片，装入盘内，浇上调好的蒜泥汁即成。

**【提示】** 要选用皮质较薄的嫩猪肉，要刮净表皮油泥，以免有异味。煮肉时要用中火，时间不宜过长，刚熟即可。也可以将切好的肉片卷成筒状摆入盘内，再浇上调料汁。

## 合川肉片

**【原料】** 猪精瘦肉 225 克，水发木耳 35 克，冬笋 45 克，鸡蛋 1 个，姜、葱、蒜、白糖、料酒各 10 克，郫县豆瓣酱 20 克，醋、酱油各 15 克，精盐 3 克，味精 2 克，肉汤 30 克，湿淀粉、混合油各 45 克。

### 【制法】

1. 将木耳摘洗干净，撕成小片。冬笋洗净，切成小片。葱斜切成片。姜切成小片。蒜切片。豆瓣酱剁碎。猪瘦肉切成 4 厘米长、2.5 厘米宽、0.3 厘米厚的片。
2. 肉片放入容器内，加入料酒、搅散的鸡蛋液、精盐 1 克、湿淀粉 40 克拌匀。将白糖、醋、酱油、味精、肉汤及余下的精盐、湿淀粉同放入碗内，调匀成芡汁。
3. 炒锅置火上烧热，加入混合油 25 克烧热，将肉片整理平整，逐片放入锅内，煎至两面呈金黄色熟透，出锅备用。
4. 锅内加入余下的油烧热，下入姜片、蒜片、葱片、豆瓣酱炒香，下入木耳、冬笋片炒熟，下入肉片，烹入调好的芡汁颠翻均匀，出锅装入盘内即成。

**【提示】** 切好的肉片最好用刀尖扎几下，斩断筋络，防止肉片打卷。肉片挂蛋糊要均匀，下锅时要将肉片理平，煎肉片时火不能太大，以免煎糊。



# 锅巴肉片



**【原料】** 大米锅巴 175 克, 猪瘦肉 150 克, 冬笋 40 克, 水发香菇 25 克, 葱、酱油、白糖各 15 克, 泡辣椒、料酒、醋、湿淀粉各 20 克, 姜米、蒜片各 8 克, 精盐 3 克, 味精 2 克, 肉汤 200 克, 植物油 750 克。

## 【制法】

1. 将锅巴掰成 5 厘米大的块。冬笋、香菇切成薄片。猪瘦肉切成薄片。泡辣椒斜切成小节。葱斜切成片。
2. 肉片放入容器内, 加入料酒 10 克、精盐 1 克、湿淀粉 5 克拌匀上浆。将肉汤、酱油、白糖、醋、味精及余下的料酒、精盐、湿淀粉同放入碗内, 调匀成芡汁。
3. 锅置火上烧热, 加入植物油 30 克, 下入肉片煸炒至变色, 下入泡辣椒、葱片、姜米、蒜片、冬笋、香菇炒出香味, 倒入调好的芡汁烧开, 放在小火上备用。
4. 净锅置火上烧热, 加入余下的植物油烧至六成热, 倒入锅巴炸至浮起, 呈金黄色、酥脆捞出, 装入盘内, 浇上一勺热油。炒好的肉片及汤汁盛入碗内, 同炸好的锅巴一起上桌, 趁热浇在锅巴上即成。

**【提示】** 炸锅巴时要掌握好火候。炒好的肉片及汤要保持热度。出锅、上桌、浇汤动作要快速连贯。

**【原料】** 猪里脊肉 225 克, 青菜心 125 克, 郫县豆瓣酱 25 克, 鸡蛋清 1 个, 酱油、辣椒油各 15 克, 湿淀粉 20 克, 姜末 5 克, 精盐、味精、白糖各 2 克, 花椒粒 1.5 克, 香油 8 克, 肉汤 50 克, 熟猪油 300 克, 植物油 20 克。

## 【制法】

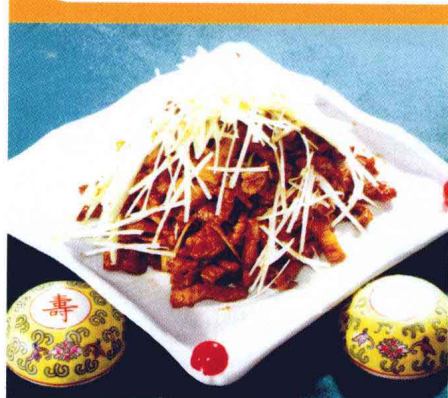
1. 将青菜心掰洗干净, 沥去水分。猪里脊肉洗净, 搽干水分, 切成 5 厘米长、2.5 厘米宽、0.3 厘米厚的片。豆瓣酱剁碎。花椒粒捣碎。鸡蛋清搅散。
2. 肉片放在容器内, 加入精盐 0.5 克、湿淀粉 10 克及鸡蛋清拌匀上浆。将酱油、白糖、肉汤、姜末、余下的湿淀粉及味精 1 克同放入碗内, 调匀成芡汁。
3. 炒锅置旺火上烧热, 加入植物油烧热, 下入青菜心煸炒至断生, 加入余下的精盐、味精炒匀出锅, 铺在盘内。
4. 另将净锅置火上烧热, 加入猪油烧至四成热, 下入肉片挑散滑熟, 沥去多余的油, 加入碎花椒、豆瓣酱, 炒至肉片呈红色时, 烹入调好的芡汁颠翻均匀, 加入辣椒油、香油翻匀, 出锅盛在菜心上即成。

**【提示】** 菜心要用旺火快速翻炒, 刚熟即可, 不能过火, 以免影响色泽和口感。肉片用中小火滑熟, 沥去油, 加入花椒末、豆瓣酱用中小火炒熟, 以免豆瓣酱炒糊, 烹汁时旺火翻匀出锅。

# 麻辣肉片



## 酱肉丝



**【原料】** 猪肥瘦肉 300 克，葱白 50 克，甜面酱 30 克，酱油 15 克，精盐、味精各 2 克，白糖 3 克，湿淀粉 20 克，香油 10 克，肉汤、植物油各 50 克。

### 【制法】

1. 将葱白洗净，切成丝。猪肉洗净，用纸巾或抹布擦干水分，切成 0.5 厘米粗、6~7 厘米长的丝。
2. 肉丝放入容器内，加入精盐 1 克、湿淀粉 10 克、酱油 10 克拌匀。将余下的精盐、酱油、湿淀粉和味精、白糖、肉汤放入碗内，调匀成芡汁。
3. 净锅置火上烧热，加入植物油烧热，下入肉丝炒至变色，加入甜面酱炒出香味，烹入调好的芡汁颠翻至熟，淋入香油，出锅装盘，撒上葱白丝即成。

**【提示】** 肉丝要切得均匀一致。要用旺火爆炒，下入甜面酱后火要小一点，防止炒糊，出香味后快速烹入调好的汁。

**【原料】** 猪肉 300 克，水发木耳、冬笋、泡辣椒各 25 克，葱花、蒜末、料酒各 10 克，姜末 8 克，酱油、醋各 15 克，白糖、湿淀粉各 20 克，精盐 2 克，味精 1 克，混合油 50 克，鲜汤 30 克。

### 【制法】

1. 将木耳、冬笋分别洗净，切成 6 厘米长、0.4 厘米长的丝。泡辣椒切碎。猪肉切成均匀的丝，放入容器内，加入精盐 0.5 克、料酒 5 克、湿淀粉 10 克拌匀上浆。
2. 余下的精盐、料酒、湿淀粉和酱油、醋、白糖、味精、鲜汤放入碗内，调匀成芡汁。
3. 炒锅置火上烧热，加入混合油烧至六成热，下入肉丝炒散，下入泡辣椒末、姜末、蒜末炒出香味，下入木耳丝、冬笋丝、葱花（一半）炒匀，烹入调好的汁，下入余下的葱花，颠翻均匀，出锅装盘即成。

**【提示】** 原料丝要切得均匀一致。肉丝上浆时要均匀，这样炒出来的肉丝更滑嫩。

## 鱼香肉丝



## 干煸肉丝



**【原料】** 猪瘦肉 400 克，冬笋 60 克，干红辣椒 20 克，葱 30 克，姜丝 10 克，酱油 20 克，料酒 15 克，精盐 3 克，味精、白糖各 2 克，香油 10 克，植物油 50 克。

### 【制法】

1. 将冬笋、干红辣椒、葱、猪瘦肉分别切成均匀的丝。
2. 锅置火上加入热水烧开，下入冬笋丝焯烫一下捞出。
3. 锅置火上烧热，加入植物油烧热，下入干辣椒丝炸成棕红色捞出，下入肉丝煸炒，加入料酒煸干水分，加入姜丝、酱油、精盐、白糖、冬笋丝炒透入味，放入葱丝、辣椒丝翻炒均匀，加入味精、香油炒匀，出锅装盘即成。

**【提示】** 肉丝要切得粗细均匀，略粗于冬笋丝和葱丝。炸辣椒丝要掌握好火候，不能炸糊。肉丝要用旺火快速煸炒至水分干后才能加料酒、酱油等调味。

## 芝麻肉丝



**【原料】** 猪瘦肉 300 克，熟芝麻 30 克，绍酒 20 克，精盐 3 克，味精 2 克，葱段、姜片、白糖、香油各 10 克，辣椒油 25 克，糖色 5 克，五香料包 1 个，肉汤 400 克，植物油 800 克。

### 【制法】

1. 将猪瘦肉洗净，擦干水分，切成 10 厘米长、0.5 厘米粗的丝。葱段、姜片拍松。
2. 肉丝放入容器内，加入葱段、姜片、精盐及绍酒 10 克拌匀腌渍入味 30 分钟。
3. 锅置火上烧热，加入植物油烧至四成热，肉丝内加入植物油 30 克拌匀，下入油中，用筷子挑散滑至变白捞出，待油温升至七成热时，再下入肉丝炸成黄色捞出，拣去葱段、姜片不用。
4. 另将锅置火上，放入肉丝、肉汤、白糖、五香料包、糖色及余下的绍酒烧开，改小火烧至汤汁浓油亮时，加入味精、香油，改大火收干汤汁，离火冷却后，加入辣椒油、熟芝麻拌匀，装盘即成。

**【提示】** 瘦肉要斜着肉的筋络切成粗细均匀的丝。肉丝炸时要用凉油拌匀，使其下锅后容易散开。炸时油温不能过高，防止肉丝粘连和卷曲，也不易炸得过干。烧的时间不能过长，汁要收干。

**【原料】** 猪瘦肉 300 克，青椒 150 克，料酒 20 克，酱油 10 克，精盐 3.5 克，味精 2 克，湿淀粉 15 克，鲜汤 35 克，植物油 75 克。

### 【制法】

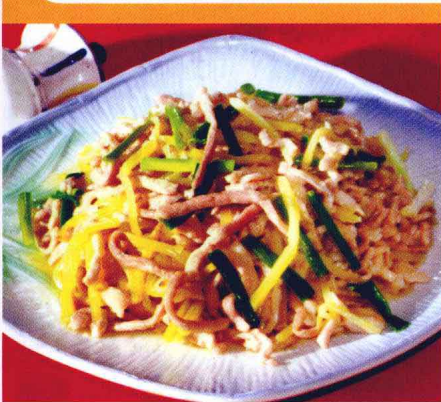
1. 将青辣椒去蒂、子，洗净，切成 4 厘米长、0.4 厘米粗的丝。猪瘦肉洗净，切成 5 厘米长、0.3 厘米粗的丝。
2. 肉丝放入容器内，加入料酒 10 克、精盐 0.5 克、湿淀粉 5 克拌匀上浆。将余下的料酒、湿淀粉和酱油、味精、鲜汤、精盐 2 克同放入碗内，调匀成芡汁。
3. 锅置旺火上烧热，加入植物油 25 克，下入青椒丝、余下的精盐略炒，出锅备用。净锅内加入余下的植物油，下入肉丝炒散至熟，下入青椒丝，烹入调好的芡汁颠翻均匀，出锅装盘即成。

**【提示】** 原料丝要粗细均匀。青椒可以按个人的喜好选择辣味较重的或是甜椒。青椒丝不能炒过火，避免破坏维生素。

## 青椒肉丝



## 榨菜肉丝



**【原料】** 猪里脊肉 275 克，榨菜 125 克，小葱 50 克，姜丝 10 克，料酒 15 克，白糖 3 克，精盐、味精各 2 克，湿淀粉 10 克，植物油 75 克。

### 【制法】

1. 将榨菜洗净，切成均匀的丝。小葱洗净，切成 4 厘米长的段。猪里脊肉洗净，擦干水分，切成均匀的丝。
2. 猪肉丝放入容器内，加入精盐 1 克及料酒、湿淀粉拌匀上浆。
3. 净锅置火上烧热，加入植物油烧至四成热，下入肉丝炒散，下入姜丝略炒，加入榨菜丝、白糖及余下的精盐炒熟，下入葱段炒匀，加入味精炒匀，出锅装盘即成。

**【提示】** 原料丝要切得均匀一致。榨菜要先泡去部分咸味。炒制的时间不要过长。

## 生爆盐煎肉



**【原料】** 猪臀肉 300 克，青蒜苗 50 克，郫县豆瓣酱 20 克，豆豉、酱油各 10 克，精盐 1 克，味精 2 克，混合油 50 克。

### 【制法】

1. 将猪肉洗净，搽干水分，切成 6 厘米长、3.5 厘米宽、0.3 厘米厚的片。青蒜苗洗净，斜切成 3 厘米长的段。郫县豆瓣酱、豆豉剁碎。
2. 锅置旺火上烧热，加入混合油烧至六成热，下入肉片略炒几下，加入精盐反复翻炒至出油。
3. 放入豆瓣酱、豆豉炒至色红，放入酱油、青蒜苗炒至断生、出香味，加入味精，出锅装盘即成。

**【提示】** 炒肉时先用旺火，后用中火，翻炒至干香滋润，水分炒干后即下入豆瓣酱，快速炒散。青蒜苗下锅后要旺火快速炒至断生、出香味即可，时间不能过长，以免影响色泽。



## 陈皮肉丁

**【原料】** 猪瘦肉 600 克，陈皮 35 克，干辣椒 40 克，醪糟汁 50 克，酱油、料酒、香油、白糖、葱段、姜片各 20 克，花椒 8 克，精盐 3 克，味精 2 克，鲜汤 300 克，植物油 750 克。

### 【制法】

1. 将干辣椒切成段。陈皮切成小方块。猪瘦肉洗净，搽干水分，切成 2 厘米见方的丁。
2. 肉丁放入容器内，加入料酒、酱油、精盐、葱段、姜片各半，拌匀腌渍 30 分钟入味。
3. 净锅置火上烧热，加入植物油烧至六成热，下入入味的肉丁炸成金黄色捞出，沥去油。
4. 锅内留油 35 克，下入干辣椒、花椒、陈皮炸出香味，倒入肉丁和余下的葱段、姜片略炒，烹入余下的料酒、酱油和醪糟汁，加入白糖、鲜汤烧开，用小火烧透，收干汤汁，拣出葱段、姜片不用，加入味精，淋入香油，颠翻均匀，出锅装盘即成。

**【提示】** 肉丁入味的时间不能太短。炸肉丁时要用旺火热油。炸干辣椒、花椒、陈皮时要掌握好火候，不能炸糊。加汤烧开后用小火煨至入味、汤干。



## 辣子肉丁



**【原料】** 猪瘦肉 300 克，莴笋 75 克，郫县豆瓣酱 20 克，料酒 18 克，酱油、香油各 10 克，小姜片、蒜片各 5 克，葱花、湿淀粉各 15 克，精盐 1 克，味精 2 克，肉汤、植物油各 50 克。

**【制法】**

1. 将莴笋去皮，切成 1.2 厘米见方的丁。猪瘦肉洗净，搽干水分，用刀拍松，切成 1.5 厘米见方的丁。郫县豆瓣酱剁碎。
2. 猪肉丁放入容器内，加入精盐 0.5 克、料酒 10 克、湿淀粉 5 克拌匀上浆。将余下的料酒、精盐、湿淀粉和味精、肉汤同放入碗内，调匀成芡汁。
3. 炒锅置旺火上烧热，加入植物油烧至四成热，下入肉丁挑散炒至半熟，下入豆瓣酱炒上色，下入莴笋丁、姜片、蒜片、葱花炒出香味，烹入调好的芡汁颠翻均匀，淋入香油，出锅装盘即成。

**【提示】** 滑炒肉丁时油温不能太高，火不能太大。炒豆瓣酱时火不能太大，以免糊锅，烹入芡汁前要改用大火翻炒收汁。

## 酥麻肉段

**【原料】** 猪瘦肉 150 克，熟冬笋 35 克，青辣椒、红辣椒各 20 克，湿淀粉 125 克，蒜丝、料酒、酱油、葱姜汁各 10 克，姜丝、精盐各 3 克，味精 2 克，花椒粉 1.5 克，五香粉、胡椒粉各 0.5 克，香油 8 克，辣椒油 15 克，植物油 750 克。

**【制法】**

1. 将青辣椒、红辣椒去蒂、子，洗净，切成 5 厘米长的丝。冬笋洗净，切成丝。猪肉洗净，搽干水分，切成 4 厘米长、1.2 厘米粗的条。
2. 猪肉条放入容器内，用精盐 1 克、味精 1 克及料酒、酱油、五香粉、胡椒粉、香油拌匀入味，放入湿淀粉内，加入植物油 10 克拌匀。
3. 锅置火上烧热，加入植物油烧至五成热，将肉条挂匀湿淀粉，逐条下入油中，炸至浮起捞出，待油温升至七成热时，再下入肉段炸至金黄、表皮酥脆，倒入漏勺。
4. 锅内留油 20 克，下入蒜丝、姜丝、笋丝略炒，下入青辣椒丝、红辣椒丝及余下的精盐炒匀，下入肉段颠翻均匀，撒上余下的味精、花椒粉、辣椒油，出锅装盘即成。

**【提示】** 肉段入味要在 10 分钟以上。挂糊要匀。第一次炸时要用中火，第二次用大火。

