

# 川味奶香菜

## 枸杞羊肉汤

- 羊肉洗净，切成块，入沸水锅内余除腥味捞出。
- 枸杞、红枣洗净。香菜切节。小香葱切颗。葱白切段。生姜切片。
- 砂锅内加入羊肉块、清水适量置火上，烧沸打尽浮沫，加入玫瑰露酒、精盐、葱白、生姜，加盖，改用小火炖熟，放入红枣、鲜牛奶、枸杞炖至肉烂，放入味精，连砂锅上桌。将小香葱、香菜装入碟内上桌配食。

*Chuanwei Naixiangcai*



主编 彭发元

四川出版集团

四川科学技术出版社

川味

郊香菜

CHUANWEINAIXIANGCAI

四川出版集团  
四川科学技术出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

川味奶香菜/彭发元主编. - 成都:四川科学技术出版社,2005.2

ISBN 7-5364-5658-1

I. 川... II. 彭... III. 乳制品-菜谱  
IV. TS972.123

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 124752 号

## 川味奶香菜

主 编 彭发元  
责任编辑 冯建平  
封面设计 朱晋蓉  
版面设计 文飞燕  
责任校对 王 勤 杜文平 命 华  
责任出版 邓一羽  
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社  
成都盐道街3号 邮政编码 610012  
开 本 850mm×1168mm 1/32  
印 张 6.5 字数 130 千 插页 10  
印 刷 郫县民政印刷厂  
版 次 2005 年 2 月成都第一版  
印 次 2005 年 2 月成都第一次印刷  
定 价 14.00 元  
ISBN 7-5364-5658-1/TS·400

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

电 话: 86671039 86672823

邮政编码/610012

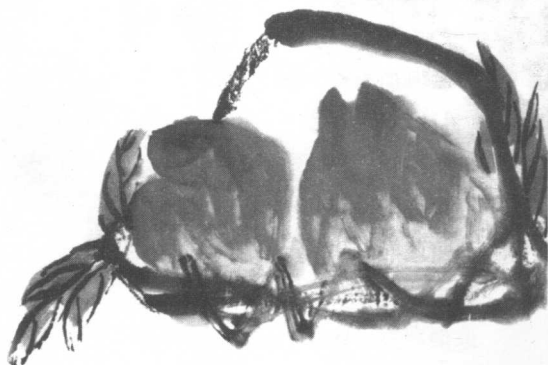


|    |    |    |   |   |
|----|----|----|---|---|
| 主编 | 元发 | 红  | 张 | 碧 |
| 编委 | 彭文 | 潘文 | 罗 | 德 |
|    | 陈  | 黄  | 黄 | 浩 |
|    | 彭  |    |   | 勇 |
|    |    |    |   |   |

# 目录

## CONTENTS

- |           |           |
|-----------|-----------|
| 1 奶汤肚仁    | 24 青椒牛里脊丝 |
| 2 奶香排骨    | 25 咖喱羊肉   |
| 3 榨菜丸子汤   | 26 洋葱焖羊肉  |
| 4 奶香酥丸    | 28 咖喱牛肝   |
| 5 鲜奶肉丝汤   | 28 奶油杂拌   |
| 6 奶香牛肉饼   | 29 番茄牛肉汤  |
| 7 奇味猪排    | 30 蔬菜牛肉汤  |
| 8 牛肉小火锅   | 31 土豆烧牛肉  |
| 9 汤熘里脊片   | 32 奶汁肉片汤  |
| 10 熊掌猪肝   | 33 咖喱丸子汤  |
| 11 浦芋扣肉   | 34 红菜薹牛肉汤 |
| 12 腐竹焖排骨  |           |
| 13 黄焖牛肉   |           |
| 14 砂锅狮子头  |           |
| 15 奶汁蹄筋   |           |
| 16 枸杞羊肉汤  |           |
| 17 白萝卜炖牛肉 |           |
| 18 胡萝卜烧狗肉 |           |
| 19 子姜牛肉片  |           |
| 20 奶汁肚条   |           |
| 21 豆腐烧肥肠  |           |
| 22 叶包里脊卷  |           |
| 23 焖牛尾    |           |





- |    |        |    |        |
|----|--------|----|--------|
| 35 | 蒸里脊卷   |    |        |
| 36 | 红焖猪舌   |    |        |
| 37 | 生煎猪排   |    |        |
| 38 | 酒香火腿   |    |        |
| 39 | 梨子肉    |    |        |
| 40 | 烩蹄丸    |    |        |
| 41 | 啤酒里脊饼  |    |        |
| 42 | 柚汁牛里脊  |    |        |
| 43 | 牛肉茸酿苹果 | 54 | 烩肚片    |
| 44 | 咖喱牛肉   | 55 | 奶油肉丝   |
| 45 | 煎牛排    | 56 | 红烧樱桃肉  |
| 46 | 白菜牛肉卷  | 57 | 蚝油蹄尖   |
| 47 | 羊肉酿番茄  | 58 | 大蒜肥肠   |
| 48 | 牛舌鸡腿菇汤 | 59 | 柠檬里脊   |
| 49 | 奶汁猪排   | 60 | 橙汁牛肉   |
| 50 | 炒里脊丝   | 61 | 蘑菇里脊片  |
| 51 | 桃仁肉丁   | 62 | 黄花炒里脊丝 |
| 52 | 奶汤烩肉片  | 63 | 奶油虾仁   |
| 53 | 烩丸子    | 64 | 奶汤鲫鱼   |
|    |        | 65 | 奶汁熘鸡片  |
|    |        | 66 | 奶味鱼片   |
|    |        | 67 | 奶汤银鱼   |

- 68 榨菜珍珠银鱼
- 69 酸菜奶汤鱼
- 70 西芹炒虾丝
- 71 煎虾片
- 72 酥炸鱼条
- 73 酱酥麻鱼
- 74 奶油烤扇贝
- 75 冷锅牛蛙
- 76 甜椒炒鲜鱿
- 77 奶味玉米蟹
- 78 玉米脆皮虾
- 79 莲茸鱼夹
- 80 鸡糕石斑鱼
- 81 蒸蛋鳊鱼
- 82 奶香鲈鱼
- 83 奶汤肥王鱼
- 84 鲢鱼烧猪脊髓
- 85 奶汤鱼头
- 86 鲜熘鱼片
- 87 糟汁鲭鱼尾
- 88 栗茸鱼卷



- 89 奶香大虾
- 90 奶汁鲍鱼
- 91 奶汁醋椒鱼
- 92 鸭条海参
- 93 奶汁鱿鱼卷
- 94 鲑鱼炒鸡丝
- 95 海味什锦
- 96 砂锅什锦
- 97 鲜奶虾仁
- 98 银杏鱼丁
- 99 洋葱煎鱼
- 100 香蕉大虾
- 101 豆腐鲢鱼

- 102 肉粒烧海参  
103 虾仁炒蛋  
104 蛋黄煎鲜虾  
105 鲜奶银鳕鱼  
106 纸包香蕉虾  
107 奶油煮鱼片  
108 海鲜豆腐煲  
109 脆皮鲜贝  
110 枇杷鲜贝  
111 兰花烧鳗鱼  
112 蟹黄海鲜淖  
113 奶油鱼丸  
114 水煮醋鱼  
115 奶油对虾  
116 奶油煎鱼片  
117 虾仁青丸  
118 奶油鲈鱼  
119 鱼片火腿汤  
120 奶味鸡肾  
121 黄油焖仔鸡

- 122 蛋奶黄菜  
123 柠檬汁鸭脯  
124 鸡茸鲜笋  
125 彩色绣球  
126 奶味鸡丸  
127 铁板鸡鱼条  
128 柚炒鸡丝  
129 板栗扣鸭  
130 珍珠白玉汤  
131 奶油鸭脯  
132 雪梨鸭脯  
133 山药奶汁鸡  
134 柴把西芹鸭  
135 酸奶烤鸡  
136 酸奶酪焖鸡



137 五香鸡  
 138 砂锅烩仔鸡  
 139 软炸鸡块  
 140 烤仔鸡  
 141 茄汁焖鸡  
 142 蘑菇烧鸡块  
 143 口蘑烧鸡块  
 144 鲜熘鸡丝  
 145 奶香凤翅  
 146 红烧八块鸡  
 147 甜杏仁煨鸡  
 148 奶油鸡丸汤  
 149 奶香鸭脯  
 150 奶味萝卜  
 151 奶香菠菜  
 152 奶油黄瓜  
 153 奶汁西兰花  
 154 奶汁三丸  
 155 西芹熏里脊  
 156 奶香豆腐  
 157 奶汁蘑菇  
 158 奶油扒菜心

159 芙蓉豆腐  
 160 妙酱茄片  
 161 奶汁冬瓜夹  
 162 奶味甜玉米  
 163 桃仁奶香沙拉  
 164 奶味冬笋  
 165 凤眼鸽蛋  
 166 奶汁白菜  
 167 虾仁豆腐  
 168 奶油冬瓜  
 169 奶油瓜盒  
 170 奶汁菜花  
 171 奶汁菜心  
 172 银花烩豆腐



173 奶汁素排骨  
174 牛奶油菜心  
175 黄瓜拌番茄  
176 香菜炒鸡蛋  
177 炒土豆泥  
178 素炒五丁  
179 奶油菜丝  
180 奶油拌生菜  
181 牛奶南瓜泥  
182 奶油芦笋汤  
183 蛋奶锅炸  
184 炸紫薇丸子  
185 奶味芋头  
186 奶味什锦果  
187 奶香苹果  
188 鲜奶果冻  
189 鲜奶黄瓜  
190 紫薇鲜奶条  
191 奶香花仁  
192 香蕉奶果  
193 炸西瓜条  
194 炸南瓜球

195 鲜果脆奶条  
196 奶汁黄瓜卷  
197 纸包鲜果  
198 杏仁豆腐  
199 炒鲜奶片  
200 奶香玉米条  
201 煮鸡蛋白  
202 杏仁冻



# 奶汤肚仁

## 【原料】

鲜猪肚260克 胡椒粉2克 冬笋50克 鸡腿菇50克 鸡清汤600克 菜心50克 味精2克 生姜10克 蛋清淀粉40克 绍酒12克 麻油5克 葱白30克 鲜牛奶50克 香醋14克 精盐7克

## 【制作】

1.鲜猪肚加明矾搓洗尽黏液，加香醋、精盐入清水内洗净，撕尽皮、油筋，用刀片成薄片，放入盆内加入绍酒、胡椒粉码味，放蛋清淀粉抓匀。

2.冬笋、鸡腿菇洗净、切成片；菜心洗净；生姜切片；葱切段。

3.锅内加入清水烧沸，分别将冬笋、鸡腿菇、肚片入沸水内略烫捞出。

4.炒锅置火上，加入鸡清汤、鲜牛奶、姜片、葱段烧沸，打尽浮沫、弃料渣不用，放入精盐、绍酒、胡椒粉、冬笋、鸡腿菇煮入味。放入肚片、味精、麻油、菜心舀入汤盆内即可。

## 【特点】

汤白肚嫩，鲜美宜人。

# 奶香排骨

## 【原料】

净猪排骨500克 生姜10克 生粉40克 绍酒10克 鲜牛奶100克 吉士粉80克 葱白25克 鸡蛋1只 黑胡椒粉1克 土豆300克 红油8克 精盐6克 味精2克 花生油1000克(约耗80克) 泡莴笋100克

## 【制作】

1.猪排骨洗净，斩成6厘米长的节，入沸水锅氽尽血水捞出沥尽水分，放入盆内加精盐、生姜、葱白、绍酒拌匀腌渍30分钟，入蒸笼用旺火蒸至刚熟取出沥尽水分，从中取出骨头（保持排肉完整）。

2.盆内放入生粉、吉士粉40克、鲜牛奶、鸡蛋液调牛奶糊待用。生姜切片。葱白切段。

3.土豆去皮洗净，切成长8厘米、宽2厘米、厚0.6厘米的肋骨形，插入排骨肉孔内，逐一插完成排骨形。

4.将排骨放入盘内撒入生粉拌匀，裹一层牛奶糊。

5.炒锅置火上，加花生油烧六成热，放入酿好的排骨，用手勺翻动，炸至金黄色捞出沥尽油，码放条盘一端，撒入黑胡椒粉。泡莴笋切成条，放入另一端，淋入红油放入味精即成。

## 【特点】

咸鲜皮脆，微辣，奶香味浓。

# 榨菜丸子汤

## 【原料】

猪里脊肉茸300克 猪肥膘肉茸50克 涪陵榨菜40克 香菇60克 鲜嫩丝瓜皮60克 鸡清汤500克 鸡蛋清45克 酸奶50克 葱汁20克 姜汁10克 胡椒粉1克 精盐5克 鸡精2克 生姜12克 葱白25克 绍酒8克

## 【制作】

1.涪陵榨菜切成细丝，香菇、丝瓜皮洗净，分别切成细丝，入沸水内焯断生捞出。姜切片。葱切段。

2.猪里脊肉茸、猪肥膘肉茸放入盆内，加入葱汁、姜汁、鸡蛋清搅匀，加入胡椒粉、绍酒、精盐搅成猪肉糝。

3.净锅置微火上，加入鸡清汤、姜片、葱段，用手将猪肉糝挤成葡萄大的丸子，煮沸，打尽浮沫，拣出姜片、葱段，加入精盐、胡椒粉、榨菜丝、香菇、丝瓜皮丝、鸡精煮熟，加入酸奶，舀入碗内即成。

## 【特点】

丸子细嫩，汤鲜微酸。

## 奶香酥丸

### 【原料】

猪里脊肉茸200克 鸡蛋清70克 葱汁20克 姜汁10克  
猪肥膘肉茸50克 鸡清汤200克 奶粉25克 生抽12克 印度  
脱白油65克 精盐4克 绍酒7克 白糖2克 湿淀粉20克  
鸡精2克 麻油5克

### 【制作】

1.猪里脊肉茸、猪肥膘肉茸放入盆内，加入葱汁、姜汁、绍酒、鸡蛋清搅匀，加入奶粉、精盐搅成猪肉糝。

2.煎锅置火上，加入印度脱白油，烧四成热，将猪肉糝挤成12个大丸子，放入煎锅内压扁成小圆饼形状，煎至金黄色，翻面煎另一面，至金黄色起锅沥尽油。

3.炒锅置火上，加入鸡清汤、生抽、精盐、白糖、绍酒、煎饼烧沸，打尽浮沫，改用小火焖到丸子酥软，改用中火收浓汤汁，放鸡精、湿淀粉勾芡推匀，淋麻油，起锅装入盘内即成。

### 【特点】

丸子酥软，咸鲜宜人。



# 鲜奶肉丝汤

## 【原料】

猪里脊肉150克 鲜牛奶40克 紫菜25克 冬瓜100克 水发黄花50克 加饭酒8克 精盐6克 鲜汤600克 蛋清淀粉30克 味精1克 麻油3克 涪陵榨菜40克

## 【制作】

1.猪里脊肉洗净，切成6厘米长、0.3厘米粗的丝，放入盆内加入精盐、加饭酒、蛋清淀粉抓匀。

2.水发黄花摘去蒂洗净。涪陵榨菜切成细丝。冬瓜削尽皮，洗净切成丝。

3.炒锅置火上，加入鲜汤烧沸，放入精盐、涪陵榨菜丝、冬瓜丝、紫菜、黄花煮入味，捞入汤碗内，将拌入味的里脊丝撒入汤锅内，用手勺推匀、煮熟，放入味精、麻油、鲜牛奶，起锅倒入汤碗内即成。

## 【特点】

肉丝鲜嫩，榨菜味浓。

# 奶香牛肉饼

## 【原料】

鲜牛里脊肉400克 花雕酒12克 奶油30克 香菜30克  
鸡脯肉茸250克 鸡腿菇50克 精盐4克 洋葱50克 鸡蛋清35  
克 胡椒粉2克 生粉20克 生姜14克 花生油100克 黄油35  
克 味精2克

## 【制作】

1. 鲜牛里脊肉洗净切成粒。鸡腿菇洗净入沸水内焯断生，捞出，切成粒。洋葱切成颗。生姜切末。香菜切节。

2. 牛肉粒、鸡脯肉茸放入盆内，加入胡椒粉、精盐、味精、生粉腌渍入味，加入鸡腿菇、洋葱粒、鸡蛋清、奶油、香菜搅拌均匀。

3. 煎锅置火上烧热后，放入花生油、黄油，用小火烧五成热；将拌匀的牛肉馅挤成鸽蛋大小的丸子，放入煎锅内压成饼形，逐个做完并用小火将饼煎至两面金黄色且熟时起锅装入盘中即成。

## 【特点】

色泽金黄，外脆内嫩。

# 奇味猪排

## 【原料】

三花淡奶30克 花雕酒10克 大香粉1克 胡椒粉2克 油  
辣椒末15克 山柰粉2克 小茴粉1克 花椒末2克 净猪排600  
克 麻油10克 生粉35克 生姜14克 花生油1000克(约耗80  
克) 鸡精2克 葱白25克 精盐4克 白糖3克

## 【制作】

1.将猪排洗净，剥成6厘米长的节，入沸水锅内除尽腥味捞出，沥尽水分，放入盆内加入花雕酒、精盐、胡椒粉拌匀，腌渍30分钟。

2.生姜切片。葱白切段。将腌渍入味的猪排骨放入盆内，加入大香粉、山柰粉、小茴香粉略拌，加入姜片、葱段入蒸笼蒸熟取出，晾凉放入三花淡奶、生粉、花椒末裹匀。

3.炒锅置火上，加花生油烧六成热，放猪排骨，用手勺推动炸至金黄色、表面有酥感时捞出沥尽油。

4.炒锅内留油少许，放入炸好的猪排、油辣椒末、花椒末、鸡精、白糖、麻油炒匀，起锅装入盘内即成。

## 【特点】

肉质干香，辣麻咸鲜。