

水煮菜

川味



水煮牛肉 麻辣味，色泽红亮，麻辣鲜香，细嫩鲜美，风味独到。

原料组成：1. 主料：牛柳300克 2. 辅料：青蒜尖100克 净芹菜80克 蒜苗60克 3. 调味料：郫县豆瓣30克 干辣椒10克 花椒3克 精盐1克 酱油7克 料酒5克 味精3克 鲜汤200克 水淀粉20克 精炼油60克

制作办法：1. 牛柳洗净，横断切成薄片，青蒜尖洗净切成0.5厘米长的薄片；蒜苗、芹菜摘洗后切成0.5厘米的段；郫县豆瓣剁细备用。2. 锅内放少量油，将干辣椒、花椒炒香，再用刀加工成细末（糊辣末）。3. 将牛柳片加入适量精盐、料酒、水淀粉拌匀。4. 炒锅置旺火上，放少量油烧至六成油温，放入青蒜尖、蒜苗、芹菜炒至断生，加入少许精盐、味精起锅装入汤碗或圆盘内。5. 锅内另加油，下郫县豆瓣炒香出色，捞鲜汤，下酱油、精盐、味精，再下肉片煮至刚熟，起锅装入熟辅料碗内，撒上糊辣末。锅内另放油80克烧至七成热，浇淋在糊辣末上即成。

名师解密：1. 辅料的熟处理可以采用炒或焯水的方法加热至刚断生为佳。

2. 肉片上浆宜上浓浆，成菜时不宜勾芡。（也可在牛柳片中加入精盐、料酒、蛋清、松肉粉、生粉、精炼油上浆处理）。3. 肉片入锅烹制时，不宜马上推动，待肉片表面淀粉糊化后，才拨散肉片，否则易脱浆，影响质感。4. 炒制糊辣末时，应注意火候，淋烫油温宜高。

适用范围：一般宴席和零餐。

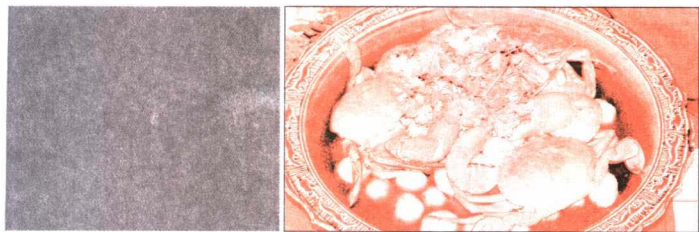
● 作者 田力 摄影 李凯

四川出版集团·四川科学技术出版社

川菜烹饪技术丛书

川味

水煮菜



作者 田力
摄影 李凯

四川出版集团
四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

川味水煮菜/田力编著. - 成都:四川科学技术出版社,2005.10
(川菜烹饪技术丛书)
ISBN 7-5364-5771-5

I. 川... II. ①田 III. 菜谱 - 四川省
IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 109972 号

川菜烹饪技术丛书

川味水煮菜

CHUANWEI SHUIZHU CAI

编著者 田 力
责任编辑 张 蓉
封面设计 韩健勇
版面设计 康永光
责任校对 刘生碧 杨 菲
责任出版 周红君
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
成品尺寸 170mm × 186mm

印张 6 字数 120 千 插页 1

印 刷 郫县犀浦印刷厂

版 次 2006 年 1 月成都第一版

印 次 2006 年 1 月成都第一次印刷

定 价 16.00 元

ISBN 7-5364-5771-5/TS·434

■ 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。

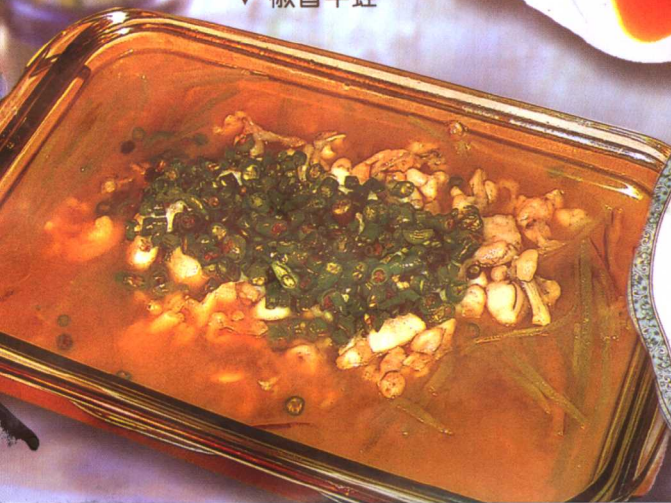
■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市盐道街3号 电话:86671039 86672823
邮政编码/610012

▼ 川式灼肥牛



▼ 椒香牛蛙



香辣兔肚
▼





◀ 鳝鱼粉丝

▼ 香辣鳝段

◀ 藿香鱼头



▲ 鲜花椒肉蟹



▲ 毛血旺



◀ 柠檬番茄鱼



◀ 香汤肉蟹

前言

水煮是指将烹饪原料或经初步熟处理的半成品,切配后放入汤汁中,先用旺火烧沸,再用中火或小火烧煮调味成菜的烹调方法。水煮菜肴原料丰富,鸡、鸭、鱼、兔、猪肉、牛羊肉、海鲜、豆制品、各种蔬菜等都可烹制,具有汤宽、汁浓、汤菜合一、口味清鲜或香醇味厚的特点。水煮菜肴既可作为热菜单独上桌食用,也可点火烫涮其他菜品。

一般意义上的水煮菜肴,都选用质嫩鲜美的动、植物性原料,锅内先掺入鲜汤,放入原料,用旺火烧沸,移小火或中火加热煮至断生或刚熟、软熟的程度,常以精盐、胡椒、味精酌情调成清香鲜美的咸鲜味,且需用各式味碟,供食者蘸食。随着新原料、新调味品的使用,烹饪技艺的改进和创新,以及各大菜系、西餐等的交融,水煮菜肴被赋予了更丰富的内容,原料的选择更加丰富,味型更加多样,制作更加精细,盛器也更加精美,满足了广大消费者对“美食、美器、美味”的追求。本书详细地介绍了130余种水煮菜肴的制作方法,收集的多为时下流行的家常风味菜肴,希望能借助本书为烹饪爱好者及同行提供一个新思路。书中不足之处,敬请读者批评指正。

作者

调料使用说明

盐 1 茶匙约为 6 克

味精 1 茶匙约为 5 克

白糖 1 茶匙约为 5 克

胡椒粉 1 茶匙约为 4 克

醋 1 汤匙约为 15 克

酱油 1 汤匙约为 15 克

料酒 1 汤匙约为 15 克

花椒粉 1 茶匙约为 4 克

辣椒粉 1 茶匙约为 4 克

香油 1 汤匙约为 15 克

水淀粉调配比例: 1 茶匙(5 克)生粉+1 汤匙(15 克)清水调匀

色拉油 1 量杯约为 250 克

苏打 1 茶匙约为 5 克



茶匙



汤匙

目

录

22 鸭	泡菜血旺	1	73 鸡	侧耳根腰片	19
06 肉牛	肥肠血旺	2	82 鸡	水煮双脆	20
72 豌豆	家常鸭血	3	98 牛	香汤胗花	21
80 菜	毛血旺	4	04 鸡	泡菜鲜鱼肚	22
92 肉	肥肠豆花	5	11 牛	酸萝卜煮鹅掌	23
00 鸭	蘸水肥肠	6	54 鸡	扣肉白菜煲	24
10 鸭	山椒煮肥肠	7	84 牛	水煮烧白	25
50 鸡	红汤鹅肠	8	14 菜	冬瓜连锅汤	26
20 牛	钵钵鹅肠	9	24 菜	酥肉汤	27
40 牛	酸汤抄手鹅肠	10	04 牛	砂锅水煮肉片	28
20 牛	香辣兔肚	11	74 牛	砂锅狮子头	29
80 牛	肚条炆豌豆汤	12	84 菜	双冬白肉	30
70 牛	丝瓜银肺	13	04 牛	水煮什锦	31
20 菜	麻辣千张	14	02 牛	酱肉白菜	32
00 菜	水煮双脆	15	12 菜	嫩滑仔排	33
05 牛	麻辣肝片	16	52 鸭	玉米排骨	34
17 菜	爽口腰花	17	82 鸭	水煮节节高	35
57 鸭	飘香腰花	18	42 鸭	砂锅蹄花	36



- 41 川菜 山椒芋儿鸡 37
 42 川菜 竹笋霸王鸡 38
 43 川菜 碧波鸡片 39
 44 川菜 尖椒麻辣鸡 40
 45 川菜 牛肝菌煮鸡片 41
 46 川菜 苦蕒双椒鸡 42
 47 川菜 啤酒鸭 43
 48 川菜 酸汤仔兔 44
 49 川菜 子姜烫皮兔煲 45
 50 川菜 爽口兔花 46
 51 川菜 泉水兔 47
 52 川菜 泡子姜烫皮兔 48
 53 川菜 川式灼肥牛 49
 54 川菜 年糕肥牛片 50
 55 川菜 咖喱肥牛煲 51
 56 川菜 黄瓜牛柳 52
 57 川菜 水煮牛柳 53
 58 川菜 奇味牛柳粉 54
 59 川菜 蕨粉牛柳 55
 60 川菜 米凉粉煮牛肉 56
 61 川菜 麻辣牛柳豆腐 57
 62 川菜 面香牛丸煲 58
 63 川菜 吉利牛肉丸 59
 64 川菜 番茄牛尾汤 60
 65 川菜 红汤牛脊髓 61
 66 川菜 蜀香片片鱼 62
 67 川菜 花椒鱼片 63
 68 川菜 鲜笋鱼片 64
 69 川菜 红味乌鱼片 65
 70 川菜 酸汤乌鱼片 66
 71 川菜 蕨根乌鱼片 67
 72 川菜 奇味鱼条 68
 73 川菜 鲜花椒煮鱼条 69
 74 川菜 酸菜鱼 70
 75 川菜 红汤酸菜鱼 71
 76 川菜 萝卜丝鲫鱼汤 72

151	菜	柠檬番茄鱼	73
151	菜	豆花鱼	74
251	菜	太安鱼	75
051	菜	沸腾鱼	76
151	菜	麻辣水煮鱼	77
851	菜	水煮肺片鱼	78
051	菜	芋儿仔鲇	79
051	菜	泡椒仔鲇	80
151	菜	山椒黄腊丁	81
151	菜	云片鱼头	82
151	菜	藿香鱼头	83
151	菜	肥肠煮鱼头	84
251	菜	魔芋鳝片	85
		鳝鱼粉丝	86
		肠旺鳝鱼	87
		丝瓜煮鳝段	88
		香辣鳝段	89
		腐竹煮鳝丝	90

001	菜	峨眉鳝丝	91
011	菜	酸辣鳝丝	92
111	菜	金针戏鳝丝	93
211	菜	金针鳝鱼片	94
311	菜	藿香鳝筒	95
411	菜	香辣鳝背	96
511	菜	米汤煮鳅鱼	97
611	菜	山椒炆泥鳅	98
711	菜	凉瓜鳅鱼片	99
811	菜	豆腐鳅鱼片	100
911	菜	麻辣泥鳅	101
051	菜	麻花牛蛙	102
151	菜	椒香牛蛙	103
251	菜	豆花牛蛙	104
		风情牛蛙	105
		鸡枞菌煮牛蛙	106
		鲜笋牛蛙	107
		茄条美蛙	108



- | | |
|-------------|-----------|
| 飘香田螺 109 | 酸辣紫油菜 123 |
| 鲜花椒肉蟹 110 | 鸡汤茭菜 124 |
| 香汤肉蟹 111 | 农家炆炆菜 125 |
| 香辣肉蟹 112 | 清汤芥菜 126 |
| 萝卜丝煮肉蟹 113 | 鸡汤萝卜丝 127 |
| 上汤水密子 114 | 吊锅茶树菇 128 |
| 碧碎蛭子皇 115 | 鸡汤什锦 129 |
| 水煮青鳉花 116 | 面皮豌豆汤 130 |
| 豆腐鳉雪 117 | 松茸豆花 131 |
| 蛤蜊鲫鱼汤 118 | 酸菜豆花 132 |
| 泡菜鸡纵桂鱼片 119 | 水煮豆腐 133 |
| 太白桂鱼 120 | 水煮腐竹 134 |
| 酸汤海参 121 | 红汤宽粉 135 |
| 砂锅一品鲜 122 | |

泡菜血旺

1

味 型：咸鲜味

特 点：汤味酸醇，血旺细嫩入味，滋味鲜美。

原料组配：1.主 料：鸭血500克

2.辅 料：泡青菜梗100克

3.调辅料：精盐1克 味精1克 鸡精2克 胡椒粉1克

料酒10克 酱油10克 姜米10克 蒜米10克

葱花15克 蚝油20克 鲜汤600克 精炼油60克

制作方法：1.鸭血入沸水锅中氽煮至熟透，晾冷切成2.5厘米见方的块；泡青菜梗洗净，切成薄片备用。

2.锅置中火上，加精炼油烧至四成油温，下姜蒜米、泡青菜梗炒出香味，掺入鲜汤，放鸭血、精盐、料酒、酱油、胡椒粉、蚝油，用中小火煮入味，起锅前放味精、鸡精、葱花，装入盛器内即成。

名师解密：1.鸭血旺不耐高温长时间加热，否则影响口感。

2.泡青菜只选用块茎，宜质脆清香。

3.半汤半菜，汤汁不宜过多。

适用范围：零餐，佐餐佳品。

川味



水煮菜

肥肠血旺

味 型：家常味

特 点：色泽红亮，鲜香入味，嫩滑爽口，滋味浓厚。

原料组配：1.主 料：卤肥肠150克

2.辅 料：鸭血350克 泡青菜梗60克

3.调辅料：郫县豆瓣50克 胡椒粉1克 鸡精5克

料酒10克 酱油8克 姜片10克

蒜片15克 葱节20克 五香粉0.5克

泡椒节20克 干辣椒节20克 花椒1克

鲜汤1500克 精炼油100克

制作方法：1.卤肥肠切成3厘米长的滚刀；泡青菜梗洗净，切成薄片；郫县豆瓣剁细。

2.鸭血入沸水锅中氽煮至熟，捞出切成3厘米见方的块。

3.锅置中火上，加油烧至四成油温，下干辣椒节、花椒炝香后，再放郫县豆瓣、泡青菜梗、姜蒜片、泡椒节、五香粉炒香上色，掺入鲜汤，放肥肠、鸭血旺、胡椒粉、鸡精、料酒、酱油，用中小火煮至入味，起锅放葱节，装入碗中即成。

名师解密：1.掌握好五香粉用量，避免香味过重。

2.鸭血旺不能长时间加热，否则影响口感。

3.若泡青菜梗太咸，可在切片后用清水多漂洗一下。

适用范围：

风味菜肴，
多用于零餐。

家常鸭血

3

味 型：家常味

特 点：色泽红亮，咸鲜带辣，鸭血绵软入味，味道浓厚。

原料组配：1.主 料：鲜鸭血600克

2.辅 料：泡青菜梗100克 油酥黄豆50克

3.调辅料：郫县豆瓣50克 精盐1克 味精1克 鸡精5克

蚝油15克 料酒10克 醋10克 香油15克

酱油10克 胡椒粉2克 花椒几粒 姜米10克

蒜米15克 葱花25克 鲜汤800克 精炼油100克

制作方法：1.鲜鸭血入沸水锅内氽水至熟，取出晾冷，加工成3厘米见方的块；泡青菜梗洗去过重盐分，斜刀切成薄片；郫县豆瓣剁细待用。

2.锅置中火上，放油烧至四成油温，下郫县豆瓣、姜米、蒜米、泡青菜梗、花椒，用小火炒香上色，掺入鲜汤，放鸭血、精盐、味精、鸡精、蚝油、料酒、醋、酱油、胡椒粉烧入味，起锅装入碗内，淋上香油，撒上油酥黄豆、葱花即可。

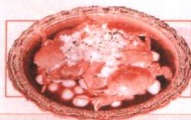
名师解密：1.鸭血新鲜，氽水时间要控制好，断生即可。

2.泡青菜梗应碧绿嫩脆，需炒制后才能增香入味。

3.半汤菜品，注意汤量适量。

适用范围：零餐，佐餐最佳。

川味



水煮菜

毛 血 旺

味 型：麻辣味

特 点：原料丰富，汤白油红，色泽鲜明，香鲜醇浓，嫩绵细滑适口，麻辣浓厚。

原料组配：1.主 料：鸭血500克

2.辅 料：鳝鱼片100克 火腿肠100克 毛肚60克 熟猪肉50克

黄豆芽150克 青笋头100克 水发木耳30克 鲜黄花40克

3.调辅料：郫县豆瓣50克 火锅底料1袋 精盐2克 味精1克

鸡精5克 胡椒粉2克 料酒10克 姜片15克 蒜片20克

葱节30克 干辣椒节50克 花椒10克 香菜叶15克

鲜汤1000克 老油150克

制作方法：1.将鸭血切成条块，入沸水中氽煮片刻捞出；黄豆芽切去须根；

火腿肠切成厚片；猪肉切成片；毛肚撕成大片；青笋头切成

条；黄花抽去花蕊；郫县豆瓣剁细。

2.锅置中火上，加油烧至四成油温，下郫县豆瓣、火锅底料、

姜、葱、蒜一起炒香上色，掺鲜汤，下精盐、味精、鸡精、胡

椒粉、料酒烧沸出味，再分次放入主、辅料同煮，待成熟后装

入盆内。

3.锅内加老油，烧至五成油温，下干辣椒节、花椒炅出香味后，

倒入盆内，撒上香菜叶即成。

名师解密：1.加入的调味品比例应适当，保证鲜、醇、麻、辣、香。

2.煮制原料时，注意下原料的先后顺序，以达到良好的食用效果。

3.此菜油脂用量宜重。

适用范围：

重庆地方
风味菜肴，最
宜零餐。