

川味菜谱宝典系列丛书

巴蜀家常菜

精选



● 弘扬川菜文化

● 提升生活品质



四川科学技术出版社

川味菜谱宝典系列丛书

巴蜀家常菜精选

● 弘扬川菜
● 提升生活品质

江苏工业学院图书馆
藏书章

四川科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

巴蜀家常菜精选/李乐清编著. —成都: 四川科学技术出版社, 2003.4

ISBN 7-5364-4853-8

I. 巴… II. 李… III. 菜谱—四川省

IV. TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第060181号

巴蜀家常菜精选

编 著 者 李乐清
责任编辑 李宗昌 侯硃楠
封面设计 何东琳
版面设计 韩健勇
责任出版 邓一羽
出版发行 四川科学技术出版社

开 本 850mmx1168mm 1/32
印张12.5 字数280千
印 刷 成都市老年事业印刷厂
版 次 2003年4月成都第一版
印 次 2003年4月成都第一次印刷
印 数 1-5 000册
定 价 16.80元

ISBN 7-5364-4853-8/TS · 291

■ 版权所有 · 翻印必究 ■

腐竹拌芹菜



瓜果满园

芝麻油菜



芥末鱼片



糖醋姜片



《巴国布衣家常菜精选》

目 录

凉 菜

孜然排骨	(11)	麻辣牛肉	(22)
糖醋排骨	(12)	干拌牛肚	(23)
蒜泥白肉	(13)	巴国肺片	(24)
酸辣腰片	(14)	麻辣牛筋	(25)
麻辣腰花	(15)	龙须牛肉	(26)
豆瓣焖子	(16)	陈皮牛肉	(27)
蒜泥肚片	(17)	红油黄喉	(28)
萝卜干拌肚丝	(18)	过桥百页	(29)
干豇豆拌肚丝	(19)	冻羊羔	(29)
椒麻肚丝	(20)	小米椒拌羊头	(30)
脆皮肠头	(21)	巴国回味鸡	(31)
红油肠丝	(21)	巴国跳水鸡	(32)
		口水鸡	(33)
		棒棒鸡丝	(35)
		香辣凤翅	(36)

豉汁凤爪	(37)	椒麻鱿鱼	(57)
泡椒凤爪	(38)	盐水乳鸽	(58)
水晶鸭脯	(38)	葱茸竹荪	(59)
泡椒盐水鸭	(39)	椒麻冬笋	(60)
麻辣鸭舌	(40)	椒油笋条	(61)
芥末鸭掌	(41)	苦瓜卷	(62)
泡鸭掌	(42)	水豆豉花菜	(63)
麻辣鸭肠	(43)	糖醋香藕	(63)
豆瓣鹅肠	(44)	姜汁云豆	(64)
陈皮兔丁	(45)	姜汁马齿苋	(65)
桃仁兔丁	(46)	糖醋侧耳根	(66)
巴国钵钵兔	(47)	炆拌黄瓜	(67)
五香兔头	(47)	豉汁青椒	(68)
桃仁鱼排	(48)	蒜泥茄子	(69)
糖醋鱼条	(49)	糖醋三色	(70)
泡椒鳝段	(50)	麻酱凤尾	(71)
五彩鳝丝	(51)	芝麻菠菜	(72)
香辣牛蛙	(52)	蜜汁如意	(73)
糊辣马虾	(53)	绍子凉粉	(74)
麻辣泥鳅	(54)	红油萝卜丝	(75)
麻酱海参	(55)	青椒玉米	(76)
水晶大虾	(56)	油焖香菇	(76)

怪味花仁	(77)	蒸查肉	(98)
五香豆干	(78)	巴国家常扣肉	(99)
巴国泡菜	(79)	合川桃片烧白	(100)

热 菜

糍耙排骨	(81)	家常蹄筋	(101)
苕块回锅肉	(82)	干煸牛肉丝	(103)
宫保肉花	(83)	土豆烧牛肉	(104)
宫保腰块	(84)	白萝卜烧牛肉	(105)
年糕腊肉	(85)	脆皮牛肉	(106)
金针肚丝	(86)	圆笼粉蒸牛肉	(107)
鸡菇熘猪肝	(87)	烟笋烧牛肉	(108)
辣子脆肠	(88)	香炸麻辣牛排	(109)
巴国干豇豆烧肉	(89)	蒜爆羊肉	(110)
芋儿烧肉	(90)	青笋烧羊肉	(111)
巴国奇香肉	(91)	牙签粉蒸牛肉	(112)
芽菜烧肉	(92)	泡椒羊杂	(113)
青红椒烧肚条	(93)	萝卜烧羊肉	(114)
家常脑花	(94)	火锅鸡	(115)
豆花肥肠	(95)	歌乐山辣子鸡	(116)
苦瓜烧猪尾	(96)	辣子鸡丁	(117)
腊肉烧青豆	(97)	牛肝菌熘鸡片	(119)
		巴国酸萝卜烧鸡	(120)
		巴国干豇豆烧鸡	(121)

巴国泡椒烧鸡	(122)	泡椒鸡杂	(145)
山药烧鸡	(123)	烟笋煮鸡杂	(146)
酸菜苕粉烧鸡	(124)	野菌烩鸡肾	(147)
板栗烧鸡	(125)	魔芋泡菜烧鸭	(148)
芋儿烧鸡	(126)	冬菜扣鸭	(149)
泉水鸡	(127)	青椒鸭掌	(150)
鲜笋烧鸡	(128)	老干妈爆鸭舌	(151)
香菇烧鸡	(130)	雪魔芋烧鹅掌	(152)
土豆烧鸡	(131)	巴国风味兔	(153)
土豆陈皮鸡	(132)	干豇豆芝麻香兔	(154)
香辣陈皮鸡	(133)	小米椒爆仔兔	(155)
口蘑烧鸡	(134)	西芹香辣兔	(155)
龙穿凤翅	(135)	扣肉仔兔	(156)
银耳凤翅	(136)	水煮兔	(157)
白果烧乌鸡	(137)	泡椒仔兔	(159)
白木耳烧乌鸡	(138)	炊炸兔糕	(160)
巴国糯米蒸鸡	(139)	干煸兔丝	(161)
灯笼鸡	(140)	香辣鲫鱼	(162)
巴国团圆鸡	(141)	泡豇豆煸鲫鱼	(163)
三元白汁鸡	(142)	白果烧鱼	(164)
旱蒸贝母鸡	(143)	番茄鱼片	(165)
萝卜干炒鸡丝	(144)	生汆鲩鱼	(166)

豆花鱼	(167)	红苕粉烧鳝鱼	(189)
肥肠鱼	(168)	炮筒鳝鱼	(190)
泡菜鲫鱼	(169)	干煸鳝鱼	(191)
酸菜熘鱼片	(170)	豆腐烧鳝鱼	(192)
豆腐鲫鱼	(171)	粉蒸泥鳅	(193)
红烧鲢鱼	(172)	豆腐泥鳅	(194)
龙珠鲢鱼	(173)	炆锅泥鳅片	(195)
山椒黄辣丁	(174)	水煮泥鳅片	(196)
旱蒸脑花鱼	(175)	双椒爆牛蛙	(197)
荷叶粉蒸鲢鱼	(177)	干煸牛蛙	(198)
清蒸江团	(178)	蘸水牛蛙	(199)
旱蒸煊辣鱼	(179)	泡椒牛蛙	(201)
清蒸花鲢鱼头	(180)	酥炸牛蛙腿	(201)
凉粉桂鱼	(181)	巴国芋儿烧甲鱼	(203)
茼蒿鲢鱼	(182)	蒜烧海蟹	(204)
松仁玉米烩财鱼	(183)	野菜烩高蟹	(205)
椒麻浸鲈鱼	(184)	鱼香竹节虾	(206)
椒盐黄花鱼	(185)	干烧大虾	(207)
泡菜河鳗	(186)	鱼香虾球	(208)
糖醋鱼丝	(187)	酥炸虾排	(209)
茄子蒸鱼片	(188)	豆腐虾仁	(210)
咖喱鱼头	(188)	嫩蛋虾仁	(210)

玉米烩虾仁	(211)	口袋豆腐	(232)
酱爆海螺	(212)	三鲜豆腐	(234)
煨辣田螺	(213)	香菇烧豆腐	(235)
尖椒北极贝	(214)	巴国蒸豆腐	(236)
双味扇贝	(215)	芝麻豆腐	(236)
泡椒鲜贝	(216)	豆腐烧血旺	(238)
一品海参	(217)	毛血旺	(238)
家常海参	(218)	酸菜血旺	(240)
七彩鱿鱼	(219)	牛肝菌蒸水蛋	(241)
吉庆鲍鱼	(220)	鲜熘竹荪蛋	(242)
红烧鱼翅	(221)	葱油滑菇	(243)
干烧鱼翅	(222)	炆香乌叶	(244)
香酥蛇段	(223)	土豆泥	(245)
火爆龙衣	(224)	麻辣土豆	(246)
酱鹿肉丝	(225)	番茄土豆丝	(247)
一品驼掌	(226)	芽菜煨土豆	(247)
香酥鹌鹑	(227)	红烧土豆	(248)
仔姜爆乳鸽	(228)	南瓜鲜带	(249)
竹荪蛋蒸乳鸽	(229)	脆皮玉米	(250)
香炸狗肉	(230)	空心菜炆玉米	(251)
金银豆腐	(231)	酢海椒蒸芋儿	(252)
绍子豆腐	(232)	醋熘青椒	(253)

炒红苕丝	(253)	椿芽炒蛋	(273)
干煸竹笋	(254)	蒜炆金针菇	(274)
蒜茸空心菜	(255)	炒鸡纵菌	(274)
鱼香茄条	(256)	香菇白菜心	(275)
干煸萝卜丝	(257)	清炒灰灰菜	(276)
鲜香油菜	(258)	蒜茸茼蒿菜	(277)
清炒南瓜丝	(259)	清烧儿菜	(278)
炆炒藕丁	(260)	泡椒芋儿	(279)
蒜茸菠菜	(261)	山椒烧魔芋	(280)
干煸四季豆	(261)	密汁糯米藕	(281)
家常芋片	(262)	玉兰片猴头蘑	(282)
炆炒小白菜	(263)	蜜汁紫薇珠	(283)
豆茸白菜卷	(264)	八宝瓢梨	(284)
金钩烧大白菜	(265)	炸香蕉	(285)
糖醋莲白	(266)		
干煸苦瓜	(267)		
炆炒丝瓜片	(268)	蘑菇豆芽丸子汤	(286)
白油冬瓜	(269)	榨菜滑排骨	(287)
白油花菜	(270)	时蔬肉丸汤	(288)
回锅牛皮菜	(270)	乡村连锅汤	(289)
蒜茸木耳菜	(271)	酥肉菜头汤	(290)
蒜炆冬苕菜	(272)	冬菜豆芽肉饼汤	(291)

汤 菜

三鲜猪肝汤	(292)	枸杞红枣老鸡汤	(313)
黄瓜肝片汤	(293)	竹荪滋补老鸡汤	(315)
冬菜腰片汤	(294)	归芪炖老母鸡	(316)
海带肘子汤	(295)	墨鱼炖老鸡	(317)
天麻炖猪脑	(296)	白豆乌鸡汤	(318)
干豇豆排骨汤	(297)	苡仁莲米乌鸡汤	(319)
南瓜蹄花汤	(297)	玻璃鸡片汤	(320)
酸菜蹄筋汤	(298)	鲜黄花鸡丝汤	(321)
腊肉炖萝卜	(299)	带丝全鸭	(322)
腊肉绿豆汤	(300)	虫草全鸭汤	(323)
腊肉红苕汤	(301)	酸萝卜马蹄炖鸭	(324)
清炖牛肉汤	(302)	番茄炖兔	(325)
茄汁牛尾汤	(303)	清炖鲫鱼汤	(326)
清炖牛鞭汤	(304)	酸菜鱼片汤	(327)
附片羊肉汤	(305)	酸菜鲈鱼汤	(328)
清炖羊肉汤	(306)	三鲜乌鱼汤	(329)
萝卜炖羊排	(307)	荷叶鱼丸汤	(330)
羊杂汤	(308)	沙锅鱼头汤	(331)
竹花冬瓜老鸡汤	(309)	双色面块鱼头汤	(332)
巴国酸菜鸡豆花	(310)	竹荪侧耳根炖鳝鱼	(333)
巴国干豇豆老鸡汤	(311)	乌鸡炖甲鱼	(334)
巴国寨子鸡	(312)	红参龟凤汤	(335)

清炖河蟹汤	(336)	白水萝卜汤	(357)
番茄白果炖甲鱼	(337)	开水白菜	(358)
酸菜蛇段汤	(338)	沙锅豆腐汤	(359)
竹荪烧乳鸽	(339)		
桂圆乳鸽盅	(340)		

小 吃

田七党参牛蛙盅	(341)	黄耙	(361)
干贝肉豆花	(342)	牛肉的魁	(362)
酸辣鲑须汤	(343)	山珍米线	(362)
清汤虾仁	(344)	巴国玉米糕	(363)
滋补翅盅	(344)	巴国青豆糕	(364)
酸菜土豆汤	(345)	巴国云豆糕	(365)
芋儿白菜汤	(346)	巴国珊瑚糕	(366)
干豌豆时蔬汤	(347)	腊味白蜂糕	(367)
酸菜胡豆瓣汤	(348)	雪花马蹄糕	(368)
紫云豆花汤	(349)	伦教糕	(369)
黄瓜皮蛋汤	(350)	桂花绿豆糕	(370)
明炉鱼头肚片汤	(351)	提子蛋松糕	(371)
巴国南瓜汤	(352)	莲子糕	(372)
巴国冬瓜盅	(353)	饭豆糕	(373)
三菇冬瓜汤	(354)	香油凉糕	(374)
清水菜头	(355)	巴国野菜耙	(375)
清炖莲藕汤	(356)	桐叶麦耙	(376)

凉糍粑	(377)	水晶豌豆黄	(389)
燕窝粑	(378)	香芋荷叶饭	(390)
马蹄蒸饺	(378)	鸡粒猪儿粑	(391)
虾仁一品饺	(379)	巴国南瓜饼	(392)
牛肉蒸饺	(381)	酥炸糯米角	(393)
鱼茸鸡冠饺	(382)	脆皮牛肉卷	(394)
香菇烧麦	(382)	鲜肉玉带酥	(395)
酱肉枫叶包	(384)	软炸红苕条	(396)
冬菜肉末三角	(385)	冰橘玉米汤圆	(396)
豆干糯米丸子	(386)	红豆八宝粥	(397)
珍珠丸子	(387)	猪油八宝饭	(398)
餐肉荷叶夹	(387)	糯米油煎饼	(399)
绿沙海棠果	(388)	麻球	(400)

凉 菜

孜然排骨

孜然调味多见于西北风味，但因孜然辛香独特，川人亦喜食之。巴国布衣取川人喜食的排骨调以孜然，入微波炉烤制，成菜麻辣味醇，孜然飘香，不失为一款卫生美味之肴。

原料：

猪排骨、孜然粉、花椒粉、辣椒粉、姜米、精盐、味精、白糖、红油、料酒各适量。

制作程序：

1. 先将排骨砍成小块，漂洗干净，码盐、姜末、葱花、料酒腌制 2 小时。
2. 再加入孜然等调料，码味均匀，入微波炉中烤 10 分钟，取出即可。

操作要领：

1. 肉排砍制大小应一致，腌制时间应长些，以保证肉质入味。
2. 出菜应快速，保证孜然香味浓郁。

营养特点:

中医认为猪肉味甘咸性平，具滋阴、润燥的功效，可治热病伤津、消渴羸瘦、燥咳、便秘等症。与孜然等调料制成菜更有祛寒升阳的功效。

糖醋排骨

本菜是一道传统菜肴，系选用猪的肉排骨，用糖醋汁精心烹制而成。成菜色泽棕红，味道酸甜，特别适合夏季食用，广受四方食客欢迎。

原料:

肉排骨、姜、葱、精盐、料酒、白糖、陈醋、色拉油各适量。

制作程序:

1. 排骨洗净，用刀斩成长条，放入盆内，用姜、葱、精盐、料酒腌渍约 30 分钟。
2. 锅置火上，放色拉油烧至四五成热，将腌渍好的排骨下入锅中，炸至呈微黄色时捞起。
3. 净锅内掺清水，放入白糖熬化，下排骨，收至汁水快干时，放入醋，淋入明油，和匀晾凉，起锅装盘即成。

操作要领:

炸排骨时油温不要太高；收汁快干时宜用中小火，用太火成菜有苦味；糖不要放得太多，否则冷凝后会形成糖块。