

528经典菜例
280厨房知识

居家开店品尝川味佳肴
HAO CHI YI ZUO CHUAN CAI 808 YANG

彩色菜谱家常版

好吃易做 川菜808样

文君 编著



中国商业出版社

好吃易做 川菜808样

★ Hao Chi Yi Zuo Chuan Cai 808 Yang

文君 编著



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

好吃易做川菜 808 样 / 文君编著. —北京: 中国商业出版社, 2006.4

ISBN 7-5044-5633-0

I. 好... II. 文... III. 菜谱-四川省
IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 035341 号

责任编辑 陈朝阳

*

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京冶金大业印刷有限公司

*

2006年6月第1版 2006年6月第1次印刷

880×1150毫米 24开 9印张 220千字

定价:22.80元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

目录

HAO CHI YI ZUO CHUAN CAI 808 YANG

家禽类

土豆烧牛肉/2
陈皮牛肉/2
麻辣牛肉/2
麻辣牛肉丝/3
葱烧牛筋/3
鲜笋烧牛肉/3
土豆烧肉/4
水煮牛肉/4
粉蒸牛肉/4
铁板牛肉/5
番茄烧牛肉/5
孜然牛肉/5
青椒牛肉/6
萝卜炒牛肉丝/6
子姜炒牛肉丝/6
青椒牛肉丝/7
干煸牛肉丝/7
辣子脆皮牛柳/7
酱肉扣干张/8
红油耳丝/8
姜汁肚丝/8
夫妻肺片/9
蒜泥白肉/9

椒麻肚丝/9
蒜泥肚片/10
五香排骨/10
芥末肚丝/10
糖醋排骨/11
茭白肉丝/11
黄瓜肉片/11
榨菜肉丝/12
甜椒肉丝/12
宫保肉花/12
粉蒸排骨/13
蒜香排骨/13
辣子肥肠/13
元宝蒸肉/14
红烧大排/14
梅菜扣肉/14
姜汁肘子/15
一品富贵肘/15
蚂蚁上树/15
白油肉片/16
火爆肚头/16
宫保腰花/16
东坡肘子/17
水煮肉片/17
酥香子排/17

香脆回锅肉/18
苕块回锅肉/18
回锅肉/18
农家回锅肉/19
四川回锅肉/19
豆瓣回锅肉/19
椒盐里脊/20
鱼香肉丝/20
青椒肉丝/20
冰糖肘子/21
风味子排/21
糖醋里脊/21
夹沙肉/22
青椒肉片/22
荷香珍珠骨/22
干煸肉丝/23
滑菇蒸玉排/23
糯米肉/23
豉汁蒸排骨/24
香糟肉/24
焦皮肘子/24
青菠椒香肘/25
坛子肉/25
东坡肉/25
粉蒸肉/26

南山酥肉/26
酱肉丝/26
金针菇肉丝/27
蒜薹炒肉丝/27
竹笋老腊肉/27
麻辣肉片/28
平菇炒肉片/28
腊肉蕨菜/28
侧耳根老腊肉/29
川式炸羊腿/29
金针羊肉丝/29
芹菜羊肉丝/30
红烧羊肉/30
薄饼孜然羊肉/30

禽蛋类

鱼香菊花鸡/32
针笋家乡鸡/32
棒棒鸡丝/32
家常凤冠/33
冬笋三黄鸡/33
椒麻鸡片/33
白斩鸡/34
陈皮鸡/34



怪味鸡丝/34
麻辣鸡块/35
鲜花椒爆鸡丁/35
辣子鸡丁/35
五香鸡翅/36
香酥鸡/36
麻花香辣鸡/36
金瓜粉蒸鸡/37
口水鸡/37
山椒凤爪/37
脆皮鸡/38
小煎鸡/38
魔芋鸡翅/38
清炒童子鸡/39
青椒童子鸡/39
竹篱手撕鸡/39
八宝葫芦鸡/40
三菌烧鸡/40
宫保鸡丁/40
板栗烧鸡/41
芹黄鸡丝/41
白果烧鸡/41
芋儿烧鸡/42
银芽鸡丝/42
太白鸡/42
辣子鸡/43
竹荪香菇炖土鸡/43
竹荪酸萝卜烩鸡/43

香炸鸡丝卷/44
干煸子鸡/44
苹果芝麻鸡/44
药膳鸡/45
荷香鸡/45
泉水鸡/45
灯笼鸡/46
粉蒸鸡/46
田园风味鸡/46
贵妃凤翅/47
鸡丝烘蛋/47
椿芽鸡丝/47
风味醉鸡/48
布衣鸡/48
豉椒子鸡/48
蓉和葱椒鸡/49
香糟鸡片/49
香葱鸡片/49
银箔烤鸡肾/50
鸡粒青豆/50
芋儿剁椒鸡/50
芙蓉鸡片/51
棒棒鸡丝/51
回锅子鸭/51
尖椒炆香鸭/52
芥末鸭掌/52
芽菜沙滩鸭/52
粉蒸鸭/53

萝卜鸭条/53
干锅魔芋烧鸭/53
紫砂笋干老鸭煲/54
菊花麦冬老鸭煲/54
玻璃鸭方/54
干烧鸭掌/55
泡椒鸭掌/55
椒盐鸭舌/55
香菇鸭舌/56
香酥鸭子/56
青椒爆鸭/56
沙锅肥肠鸭/57
苦瓜炒鸡蛋/57
茄汁鸡蛋/57
青椒皮蛋/58
番茄炒蛋/58
韭菜炒鸡蛋/58

苕片回锅活鱼/63
村姑鱼头/63
芥蓝鳝鱼/63
葱烤鲫鱼/64
春茶蒸鲫鱼/64
什锦泡菜鱼/64
水煮鱼片/65
豆花鱼/65
火爆鲫鱼卷/65
豆瓣鱼/66
家常鱼片/66
清蒸桂鱼/66
鸿运大鱼头/67
炆香鲫鱼/67
芋丝烧鱼皮/67
豆花鱼片/68
冰润桂鱼卷/68
干烧鲤鱼/68
清蒸大黄花/69
藤椒桂鱼/69
干烧鲫鱼/69
凉瓜冬菜蒸鳝鱼/70
豆腐鲫鱼/70
鲜熘鱼片/70
三鲜鱼片/71
家常熘鱼片/71
菊花鱼/71
竹影鱼柳/72

水产类

蘸水竹筒鱼/60
三脆风味桂鱼/60
碧玉武昌鱼/60
麻辣鱼块/61
香糟小黄鱼/61
双椒玻煲鱼/61
糖醋脆皮鱼/62
怪味酥鱼/62
米豆腐烧鲫鱼/62

麻辣泥鳅/72
泡苦瓜烧带鱼/72
脆皮鳝卷/73
水煮鳝段/73
干面鳝丝/73
鲜椒泥鳅/74
干煸鱿鱼丝/74
串串青鳝/74
苔炖鳝鱼/75
红烧鳝段/75
芝麻带鱼/75
椒盐带鱼/76
三鲜鱿鱼/76
麻辣鳝片/76
江湖鳝段/77
风味飘香鳝/77
豆瓣带鱼/77
红烧带鱼段/78
香糟带鱼/78
太极大虾/78
鸳鸯大虾/79
山椒基围虾/79
酸菜煨虾/79
宫保龙虾/80
红梅桂花虾/80
菠萝虾球/80
蛋黄酥虾/81
老妈辣子虾/81

盐水河虾/81
花椒小龙虾/82
川味虾仁/82
鱼香虾仁/82
家常大虾/83
水晶鲜笋虾/83
炆锅土豆虾/83
油爆虾/84
芙蓉肉蟹/84
蛋黄焗肉蟹/84
鸡杂炒肉蟹/85
姜汁蒸蟹/85
四喜蟹丸/85
榨菜肉蟹/86
姜葱肉蟹/86
苦瓜蟹/86

汤类

牛肉汤/88
红花牛肉汤/88
萝卜牛肉汤/88
羊肉萝卜汤/89
羊排粉丝汤/89
笋片羊肉汤/89
羊肉冬瓜汤/90
归芪羊肉汤/90
竹笋香菇汤/90
莲藕排骨汤/91
玉米排骨汤/91
土豆排骨汤/91
海带花生排骨汤/92
排骨汤/92
归芪炖鸡汤/92
火腿冬瓜汤/93
菠菜猪肝汤/93
香菇鸡汤/93
豆腐鲫鱼汤/94
酸菜鱼片汤/94
百合鲫鱼汤/94
酸菜丸子汤/95
荷叶鱼丸汤/95
鱼片汤/95
蛋奶鲫鱼汤/96
酸辣海参/96
雪菜黄鱼汤/96
蔬菜鱼汤/97
蟹羹汤/97
菠萝鱼脯汤/97
沙锅豆腐/98
茶树菇煨鸡汤/98
番茄牛筋汤/98
银耳老鸭汤/99
鱼头豆腐汤/99
紫菜豆腐汤/99
竹荪豆腐汤/100

豆腐丸子汤/100
三菌豆腐汤/100

蔬菜类

青椒滑菇/102
面酱黄瓜/102
红油笋丝/102
木姜油拌双耳/103
酸辣茼蒿/103
果汁瓜条/103
山椒芋丝/104
红油香丝/104
辣子竹笋/104
青椒拌笋丝/105
炆炒三菌/105
椒盐平菇/105
金钩白菜/106
蘑菇烩青豆/106
红椒野山菌/106
咖喱炒三菌/107
开水白菜/107
双味炒鲜菌/107
豆豉油麦菜/108
豆沙煮青菜/108
酸辣土豆丝/108
酱爆香干丁/109
香辣豆皮/109





- | | | | |
|-----------|-----------|-----------|------------|
| 灯影豆皮/109 | 金钩凤尾/119 | 尖椒炒茄衣/128 | 麻辣萝卜丝/137 |
| 火腿笋衣/110 | 盐水芦笋/119 | 拔丝红薯/128 | 西芹炒百合/138 |
| 油焖草菇/110 | 酱烧冬笋/119 | 红薯泥/129 | 红烧藕丸/138 |
| 腐竹双菇/110 | 油焖双冬/120 | 蛋黄南瓜/129 | 糯米糖藕/138 |
| 怪味花生/111 | 家常苦瓜/120 | 香油花菜/129 | 蛋酥土豆/139 |
| 姜汁豇豆/111 | 干煸苦瓜/120 | 清蒸南瓜/130 | 醋熘土豆丝/139 |
| 鸡汁金针菇/111 | 生烙玉米饼/121 | 冰粉南瓜/130 | 地三鲜/139 |
| 蚕豆春笋/112 | 三星祝寿/121 | 炆圆白菜/130 | 豆豉辣椒/140 |
| 清炒荷兰豆/112 | 凉拌三丝/121 | 糖醋圆白菜/131 | 西红柿炒茄块/140 |
| 干煸四季豆/112 | 糖醋莲白/122 | 糖醋藕排/131 | 鱼香茄子/140 |
| 翡翠竹荪/113 | 蚝油生菜/122 | 果脯蜜汁藕/131 | 土豆泥/141 |
| 脆绿笋花/113 | 蒜泥菠菜/122 | 奇味凉瓜/132 | 红烧土豆/141 |
| 蚝油笋尖/113 | 香菇菜心/123 | 菊花云豆/132 | 家常蒜薹/141 |
| 金钩吉庆/114 | 干煸茄子/123 | 泡菜魔芋片/132 | 干煸鲜笋/142 |
| 干煸凉瓜/114 | 炆藕片/123 | 三鲜蘑菇/133 | 素炒青笋/142 |
| 金钱冬瓜/114 | 虎皮青椒/124 | 野菌炖腐竹/133 | 炒莴笋/142 |
| 夹沙冬瓜/115 | 香油拌三丝/124 | 芦笋白菜包/133 | 炒茭白/143 |
| 怪味苦瓜/115 | 青椒皮蛋/124 | 鲜菇桃仁/134 | 香辣雪里蕻/143 |
| 青椒苦瓜/115 | 三鲜锅巴/125 | 滑菇豆腐/134 | 丝瓜爆番茄块/143 |
| 鲜菇冬瓜圆/116 | 金钩冬瓜/125 | 玉兰香菇/134 | 拔丝香蕉/144 |
| 火腿冬瓜夹/116 | 锅煎土豆球/125 | 鱼香青豆/135 | 拔丝苹果/144 |
| 鲜椒炒瓜皮/116 | 青菜毛豆/126 | 五香西芹/135 | 拔丝芋头/144 |
| 水煮空心菜/117 | 椒麻四季豆/126 | 炒韭菜/135 | 糖醋橘瓣藕片/145 |
| 竹笋扒菜心/117 | 纸包香芋/126 | 鲜菇菜花/136 | 蜜汁山药/145 |
| 蚝油生菜/117 | 鱼香茄饼/127 | 炒双冬/136 | 拔丝山药/145 |
| 鸡汁萝卜丝/118 | 姜汁菠菜/127 | 丝瓜毛豆/136 | 江米藕/146 |
| 西柠芦荟/118 | 咸鱼茄条/127 | 蜜汁梨球/137 | 蜜汁红芋/146 |
| 麻酱笋尖/118 | 香菇四宝/128 | 妙手素卷/137 | 蜜汁腰果/146 |

豆制品类

- 番茄豆腐/148
- 三鲜豆腐/148
- 麻婆豆腐/148
- 鱼香豆腐/149
- 四喜豆腐/149
- 茼蒿炒豆腐/149
- 辣酱豆腐/150
- 辣子豆腐/150
- 家常豆腐/150
- 东坡豆腐/151
- 青果豆腐/151
- 蒸豆腐/151
- 锅爆豆腐/152
- 凉拌腐竹/152
- 三丁豆腐/152
- 宫保豆腐/153
- 醋熘豆腐/153
- 豉椒豆腐/153
- 香菇豆腐/154
- 橙香豆腐/154
- 干炒豆腐/154
- 挂霜豆腐/155
- 干煸豆腐丝/155
- 虎皮豆腐/155
- 挂霜豆腐/156

- 干煸豆腐丝/156
- 虎皮豆腐/156

小吃类

- 牛肉炒饭/158
- 香肠炒饭/158
- 竹筒腊八饭/158
- 咸鱼鸡炒饭/159
- 八宝糯米饭/159
- 担担面/159
- 葱油面/160
- 口蘑小包/160
- 柳叶小包/160
- 四季豆素菜包/161
- 白玉馒头/161
- 凉面/161
- 菠菜肉丝面/162
- 焖面/162
- 鸡肉面/162
- 浓汤竹荪面/163
- 什锦烩面/163
- 竹荪金丝面/163
- 稀卤面/164
- 京酱笋丁拌面/164
- 桥头三鲜米线/164
- 青菜肉丝面/165
- 咸菜肉丝面/165
- 葱油香面/165
- 酸辣豆花/166
- 翡翠如意饺/166
- 玉米黄金饼/166
- 麻婆香麻饼/167
- 牛肉焦饼/167
- 三丝春卷/167
- 龙眼酥/168
- 荷花酥/168
- 红枣花卷/168
- 老牌珍珠圆子/169
- 皇城叶儿粑/169
- 南瓜米粉/169
- 炒米粉/170
- 葱姜叉烧米粉/170
- 干妈黄凉粉/170
- 南充川北凉粉/171
- 三鲜烧麦/171
- 翡翠烧麦/171
- 赖汤圆/172
- 风味蒸饺/172
- 鸡丝面/172
- 醉豆花/173
- 五香酥油茶/173
- 酥肉豆花/173
- 岳池米线/174
- 酥肉三鲜肥肠粉/174
- 红油水饺/174

粥羹类

- 牛肉粥/176
- 皮蛋瘦肉粥/176
- 火腿粥/176
- 糯米桂圆粥/177
- 豆浆粥/177
- 鸡汁粥/177
- 虾片粥/178
- 鸡汁粥/178
- 荷叶莲子粥/178
- 油菜粥/179
- 苹果粥/179
- 菠菜粥/179
- 玫瑰粥/180
- 山药萝卜粥/180
- 冬瓜粥/180
- 紫米粥/181
- 南瓜粥/181
- 山楂粥/181
- 白米八宝粥/182
- 珍珠豆腐羹/182
- 冰镇什锦羹/182
- 翡翠豆腐羹/183
- 竹花鲜果羹/183
- 红白豆腐羹/183
- 酸辣牛肉羹/184





牛肉皮蛋羹/184
苦瓜牛肉羹/184

厨房知识

用刀基本方法/186
切法/187
片法/187
剁法/188
劈法/188
拍法/189
刮法/189
切原料的方法/189
切制菜肴注意事项/189
火候的把握/189
勺工的运用/190
怎样挂糊/190
淋油的作用/191
怎样勾好芡/191
芡汁的方法/191
怎样焯水/192
怎样挂霜/192
怎样制蜜汁/192
如何炸熘炒/192
如何烧焖煨扣炖/192
如何涮熬蒸/192
如何煎贴煮/192
怎样把握炒菜火候/192

使菜肴鲜香的方法/193
炒菜保持鲜绿的方法/193
快速炖肉菜的方法/193
烹调加水的技巧/193
酒的用法/194
巧煮菜肴的方法/194
煲汤小窍门/194
蔬菜的加工/195
放盐的方法/195
怎样用葱/196
怎样用姜/196
怎样用味精/196
液体调味料的作用/197
调料出错补救法/197
复合味调制秘诀/197
冷菜的调味汁配方/198
鉴别新鲜牛羊肉/200
鉴别牛羊肉老嫩/200
鉴别绵羊肉与山羊肉/200
鉴别种猪肉/200
鉴别火腿品质/200
怎样挑选腊肉/201
怎样挑选咸肉/201
防止买坏鸡蛋/201
挑选松花蛋/201
鉴别鲜鱼/201
挑选鲜河虾/201

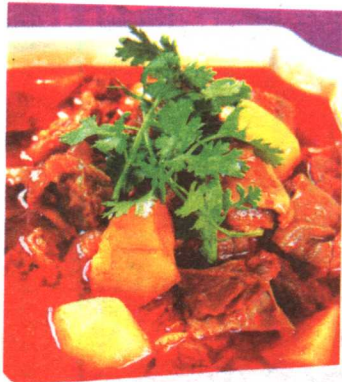
鉴别江河鱼湖塘鱼/201
识别鲮鱼好坏/201
挑选鲜蟹/202
挑选对虾/202
选购虾米/202
鉴别海蜇/202
鉴别海参/202
选购鲜蘑/202
识别掺假黑木耳/202
挑选银耳/202
挑选香菇/203
挑选海带/203
鉴别鸡的老嫩/203
鉴别鲜蛋/203
挑选鲜笋/203
挑选蒜苔/203
挑选莲藕/203
挑选四季豆/203
挑选豇豆/203
鉴别笋类/203
选购芹菜/204
识别茭白/204
识别生姜/204
鉴别假大料/204
识别真假香油/204
鉴别真假木耳/204
鉴别变质银耳/204

如何巧炒菜/205
如何巧煮粥/205
如何烧鲜鱼/205
怎样制作高汤/205
怎样炒糖色/205
怎样炒肉不粘锅/205
怎样把肉片炒鲜嫩/205
小鱼怎样做成酥鱼/205
怎样开蟹取肉/205
怎样使鲜虾味更鲜/206
怎样做鱼汤味鲜美/206
怎样使海蜇变脆/206
怎样使海带柔软可口/206
如何使海带烂得快/206
咸肉退盐法/206
苦瓜去苦味/206
去豆腐泔水味/206
黄豆芽除豆腥味/206
泡发海蜇的方法/206
泡发海米的方法/207
如何洗净木耳/207
淘米水泡发木耳/207
清洗虾体/207
怎样取虾仁/207
食蟹后去手腥/207
蔬菜的错误吃法/207
清洗厨房常用器具/208



好吃
易做
川菜
∞∞样

家畜类



土豆烧牛肉

【用料】

黄牛肉 500 克, 土豆 100 克, 盐 3 克, 白酱油 30 克, 料酒 15 克, 老姜 5 克, 葱 20 克, 山柰 5 克, 八角 5 克, 草果 5 克, 油 100 克。

【做法】

1. 牛肉、土豆洗净后切小块, 郫县豆瓣剁细。
2. 炒锅置火上, 放油和剁细的郫县豆瓣炒香出色, 掺汤放入黄牛

肉, 烧沸后除去血泡, 再放入料酒、盐、白酱油、姜、葱结、山柰、八角、草果、花椒, 用小火慢慢烧煮, 直至牛肉六成熟时放入土豆一起烧, 待牛肉、土豆炖软, 颜色红亮, 捞出姜、葱起锅即成。

【特点】

味香鲜嫩, 色泽红亮。



陈皮牛肉

【用料】

牛柳肉 300 克, 洋葱、番茄汁、酱油、料酒、精炼油、生粉、精盐、味精各适量。

【做法】

1. 将牛柳肉洗净, 用盐、酱油、料酒、生粉腌渍成牛扒。洋葱洗净切丝丝, 清炒至熟, 起锅装盘。
2. 锅内放精炼油烧热, 下牛扒煎熟透, 起锅待用。

3. 锅内倒入番茄汁, 调入盐、味精, 再下入牛扒翻炒, 待入味上色时, 起锅盛入洋葱盘内, 淋上番茄汁料即可。

【特点】

滋补营养, 口感佳。



麻辣牛肉

【用料】

熟牛肉 250 克, 芹菜段 15 克, 葱段 15 克, 炒花生仁 10 克, 辣椒油 50 克, 上等酱油 50 克, 味精 0.5 克, 香油 15 克。

【做法】

将熟牛肉切成 4.5 厘米长、2.5 厘米宽、0.3 厘米厚的片, 盛入用芹菜段、葱段垫底的盘内。酱油、味精、辣椒油、香油调匀, 淋在肉片

上, 撒上花生仁(铡细)即成。

【特点】

麻辣味厚, 香鲜爽口, 最宜佐酒。

【小贴士】

栗子去壳法: 先用利刀把壳的一边割裂, 放入沸水中, 慢慢煮沸, 沥去水, 趁热剥壳, 同时剥下内皮。



麻辣牛肉丝

【用料】

精牛肉 600 克,辣椒油 20 克,花椒、料酒、香油各 10 克,高汤 200 克,白糖 3 克,盐 4 克,味精 6 克。

【做法】

- 1.精牛肉切成丝,用盐、料酒拌入味。
- 2.炒锅放在火上,倒入油加热,放入牛肉丝,炸干水分至熟捞起。
- 3.锅内加汤适量,放入牛肉、花椒,

改用小火慢慢收汁,待水分干、亮油时起锅,淋香油装盘即成。

【特点】

麻辣鲜香。



葱烧牛筋

【用料】

牛筋 300 克,葱 50 克,姜 10 克,盐 3 克,味精 3 克,胡椒粉 1 克,料酒 7 克,高汤 30 克,油 90 克。

【做法】

- 1.葱洗净,切成 6 厘米长的段,姜切成 6 厘米长、1 厘米宽、1 毫米厚的片。
- 2.牛筋洗净,在锅中加清水用小火涨发,牛筋变软后捞出,洗净,

切成 6 厘米长的段。

- 3.炒锅放在火上,放油加热,放入葱段、姜片,炒出香味,倒入高汤,放入牛筋、盐、料酒、胡椒粉,烧至牛筋软糯、汤汁软稠后拣去姜,加味精颠匀,起锅装盘即成。

【特点】

质软糯,葱味浓郁。



鲜笋烧牛肉

【用料】

牛肉 300 克,鲜笋 100 克,豆瓣、香料、姜、葱、鸡精、胡椒、料酒、白糖、精炼油各适量。

【做法】

- 1.将牛肉切成小块,冲净血水。
- 2.锅置火上,下精炼油、豆瓣炒出香味,下香料、姜、葱,然后取一张纱布,将其全部打包,再放入锅内,加高汤、牛肉,调味,烧至牛肉

烂时再加入鲜笋,让其入味,起锅即成。

【特点】

营养丰富。

【小贴士】

竹笋含有多种人体所需的氨基酸,味道清鲜,被誉为蔬菜中的第一品。中医认为常食竹笋,可助消化、去积食、防便秘,还具有减肥的功效。



土豆烧肉

【用料】

五花肉 250 克, 土豆 100 克, 姜、蒜、葱各 5 克, 豆瓣、料酒、酱油各 8 克, 盐 2 克, 高汤 300 克, 味精 5 克, 油 70 克。

【做法】

1. 姜、蒜切成指甲片, 葱切成马耳朵形。土豆去皮, 洗净, 切成菱形块。
2. 五花肉切成 3 厘米见方的块, 入沸水锅烫一下后捞起。

3. 炒锅放在火上, 放油加热, 放入姜、葱、蒜、五花肉、豆瓣, 炒香并呈红色, 倒入高汤, 烧沸, 除尽浮沫, 放入土豆, 改用中火烧熟入味, 至收汁亮油后起锅装盘即成。

【特点】

咸鲜微辣, 肥而不腻。



水煮牛肉

【用料】

牛肉 250 克, 芹菜、蒜苗、豌豆尖各 50 克, 姜、蒜、葱、花椒粉、味精、豆瓣、辣椒粉、料酒、盐、胡椒粉、高汤、油、水淀粉各适量。

【做法】

1. 姜、蒜用刀剁成米, 葱切成葱花, 芹菜、蒜苗切成节, 豌豆尖洗净。
2. 牛肉洗净, 切成片, 用盐、料酒、酱油、水淀粉腌入味。

3. 炒锅放在火上, 放油加热, 放入豆瓣、豌豆尖、芹菜、蒜苗、姜米, 炒出香味, 倒入高汤, 烧沸, 芹菜断生后用漏勺捞起, 放在大碗中垫底, 锅内倒入牛肉片, 煮熟, 勾芡收汁, 起锅盛在碗内, 撒上花椒面、辣椒面、葱花、蒜米, 淋上热油即可。

【特点】

麻、辣、鲜、香、烫, 味浓厚, 牛肉细嫩。



粉蒸牛肉

【用料】

牛肉 250 克, 米粉 100 克, 细豆瓣 15 克, 盐 2 克, 味精 6 克, 料酒、糖色、麻油各 10 克。

【做法】

- 牛肉洗净切成 6 厘米长、4 厘米宽、1 毫米厚的片, 装在盆内加盐、味精、料酒、糖色、麻油、细豆瓣、米粉拌匀, 装盘上笼蒸 2 小时出笼即成。

【特点】

咸甜微辣, 质地酥糯。



铁板牛肉

【用料】

牛肉 250 克, 洋葱 50 克, 蚝油 20 克, 盐 1 克, 料酒 8 克, 姜、蒜、葱各 5 克, 高汤 30 克, 色拉油 80 克, 水淀粉适量。

【做法】

1. 姜、蒜切成指甲片, 葱切成马耳朵形, 洋葱切成丝。
2. 牛肉切成 6 厘米长、4 厘米宽、1.2 毫米厚的片, 用盐、料酒、水

淀粉拌出味。

3. 炒锅放在火上, 放油加热, 放入牛肉、蚝油炒散, 再放入姜、葱、蒜, 炒香, 烹调料, 快速翻炒, 勾芡收汁, 同时把铁板放在炉上烧热, 取出洋葱垫底, 把烹制好的牛肉起锅倒在洋葱上即成。

【特点】

色泽黑褐, 具有鲜蚝香气, 牛肉滑嫩。



番茄烧牛肉

【用料】

鲜牛肋肉 300 克, 番茄 200 克, 番茄酱、姜、蒜、葱、精盐、味精、鲜汤、精炼油各适量。

【做法】

1. 牛肉改刀成块, 除尽血水待用; 番茄切块。
2. 锅内下油烧热, 下番茄酱炒香, 加鲜汤、姜、蒜、葱, 调入盐、味精, 打去料渣, 下牛肉同烧至八

九成熟, 下番茄同烧至全熟, 起锅装盘即可。

【特点】

色泽喜人, 味道鲜美。



孜然牛肉

【用料】

牛肉 250 克, 孜然粉 3 克, 洋葱、青椒各 50 克, 蒜米 10 克, 精盐 3 克, 辣椒面 15 克, 味精、香油各适量, 花椒油 5 克, 淀粉 100 克, 油 500 克(约耗 150 克)。

【做法】

1. 牛肉切成片, 洋葱、青椒分别切成丁。
2. 精盐、淀粉放入牛肉中拌均匀。
3. 锅中放入油烧热, 放入牛肉, 炸至

表面定形时捞出; 油热后再炸一次, 至牛肉表皮上色捞起备用。

4. 净锅加适量油, 放入辣椒面炒成油红; 放入洋葱、青椒、蒜米炒出香味, 再放入孜然粉、精盐、味精炒出孜然香味时, 放入牛肉翻匀, 加花椒油、香油即可。

【特点】

牛肉细嫩, 味道香辣。



青椒牛肉

【用料】

黄牛肉 400 克,青椒、芹菜、油、鸡精、盐各适量。

【做法】

- 1.将牛肉卤熟,晾冷切片。
- 2.青椒用木炭火烤熟,剁细末。芹菜去叶,洗净,切成寸段。
- 3.芹菜段铺底,摆上卤牛肉片。烤青椒末加油、鸡精、盐拌匀后,盖在卤牛肉片上即成。

【特点】

乡村风味,口感细嫩。

【小贴士】

牛肉为滋补强壮之佳品。它所含的蛋白质、脂肪及维生素、钙、铁等物质十分丰富,其中牛肉蛋白质所含的人体必需氨基酸甚多,故其营养价值很高。



萝卜炒牛肉丝

【用料】

牛肉 200 克,白萝卜 150 克,蒜苗 15 克,郫县豆瓣、精盐、姜丝、酱油、生粉、上汤、花椒粉、味精各适量,油 100 克。

【做法】

- 1.选无筋牛肉切丝,与精盐、清水、生粉拌匀;萝卜切丝,放精盐拌匀,滴干水分;蒜苗切马耳朵形;酱油、味精、生粉、上汤调成芡汁。

- 2.炒锅放在旺火上,倒入 1 汤匙油烧热,放入萝卜丝炒断生盛在盘内。洗净炒锅,倒入 3 汤匙油烧热,放入牛肉丝炒散断生,放入豆瓣、姜丝炒香至油呈红色,再放入萝卜丝、蒜苗炒匀,烹入芡汁,收光亮油颠匀起锅盛盘,撒上花椒粉即成。

【特点】

鲜香爽口。



子姜炒牛肉丝

【用料】

牛肉 250 克,嫩子姜 50 克,泡红辣椒 2 根,蒜苗 15 克,精盐、味精、酱油、生粉、上汤各适量,油 100 克。

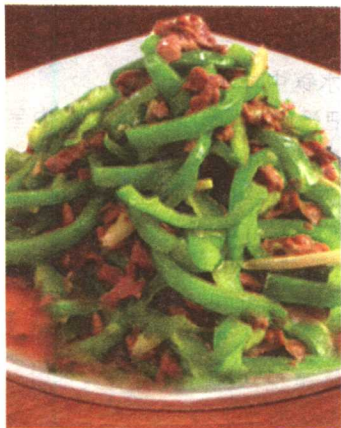
【做法】

- 1.选无筋牛肉切丝,与精盐、清水 1 汤匙、生粉拌匀;嫩姜、泡红辣椒切成细丝;蒜苗切马耳朵形。酱油、味精、生粉、上汤调成芡汁。

- 2.炒锅放油烧热,放入牛肉丝炒散断生,放入嫩姜、泡红辣椒丝炒出香味,烹入芡汁,收光亮油,然后放入蒜苗颠匀起锅盛盘。

【特点】

牛肉咸香,微辣。



青椒牛肉丝

【用料】

牛肉 200 克,青椒 100 克,精盐、味精、胡椒粉、酱油、料酒、香油各适量,水淀粉、鲜汤各 30 克,油 100 克。

【做法】

- 1.牛肉横筋切成丝;青椒去籽、蒂后切成丝。
- 2.牛肉加精盐、料酒、水淀粉,在小碗中拌和均匀,备用。

3.将精盐、胡椒粉、味精、酱油、料酒、香油、水淀粉、鲜汤在小碗中调和均匀。

4.炒锅放在旺火上,倒入油,烧六成热时,放入牛肉丝抖散,翻炒至发白时放入青椒丝炒至断生,烹入味汁,待锅中收汁亮油时起锅即成。

【特点】

青椒脆甜,牛肉味香。



干煸牛肉丝

【用料】

精牛肉 300 克,芹菜 100 克,郫县豆瓣酱 30 克,绍酒、白糖、精盐、鸡精、姜、花椒粉、油各适量。

【做法】

- 1.牛肉切成丝,芹菜择洗干净、洗净叶、切长丝,姜切丝待用。
- 2.锅中放油烧热,牛肉丝下锅炒散,放入精盐、绍酒、姜丝,煸炒,待牛肉水分炒干,呈现深红色时,放入

豆瓣酱炒散,待出香味、肉丝煸酥时,放入芹菜、白糖、鸡精炒熟倒在盘中,撒上花椒粉即可。

【特点】

干辣香脆,口味纯正。



辣子脆皮牛柳

【用料】

牛柳 400 克,干辣椒、花椒、姜、蒜、花椒油、精盐、味精、白糖、葱、鸡蛋、淀粉、油等各适量。

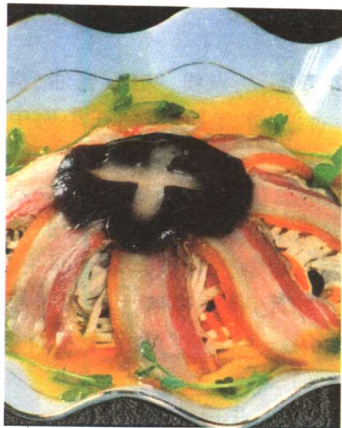
【做法】

- 1.牛柳切成条,码味,入用鸡蛋、淀粉调成的全蛋淀粉内浆好。
- 2.锅内烧油至四五成热,逐一下牛柳炸至呈金黄色时捞起待用。锅中留油少许,下辣椒、花椒等

炒出香味,加进炸好的牛柳一同翻炒,加入葱节即可。

【特点】

辣味突出、酥香宜人。



酱肉扣千张

【用料】

太白酱肉 200 克，千张 100 克，香菌丝、胡萝卜丝、豆苗、鸡汁、精盐、胡椒粉、鸡精、鸡油、葱油、食粉各适量。

【做法】

1. 酱肉切成薄片；千张切成丝，放入加有少许食粉的沸水锅中氽制，备用。
2. 胡萝卜丝、香菌丝、豆苗分别入

沸水锅中焯水捞出漂凉。

3. 把酱肉片均匀地摆入蒸碗内呈风车形，再放入千张丝、胡萝卜丝、香菌丝，灌入由精盐、胡椒粉、鸡精和鸡油、葱油调好的鸡汁，上笼蒸约 20 分钟取出，翻扣在大圆盘内，点缀豆苗即可。

【特点】

色泽美观，咸鲜适口，清爽不腻。



红油耳丝

【用料】

猪耳 400 克，葱 10 克，辣椒油 10 克，白糖 5 克，酱油 8 克，盐 2 克，味精 6 克，香油 5 克。

【做法】

1. 选用葱白切成丝。
2. 猪耳去毛、洗净，入沸水汤锅煮熟捞起，晾冷后切成 6 厘米长、2 毫米的丝。
3. 猪耳丝放在大碗内加盐、味精、

香油、酱油、辣椒油、葱丝拌匀，装盘即成。

【特点】

香辣爽口，色泽红亮。



姜汁肚丝

【用料】

猪肚 500 克，盐 2 克，味精 5 克，酱油 8 克，醋 20 克，老姜 20 克，香油 10 克。

【做法】

1. 老姜去皮，剁成芝麻大的颗粒，装在小碗内，用醋浸泡成姜汁。
2. 猪肚去油，洗净，煮熟，晾冷后切成 6 厘米长、2 毫米宽的丝，装在盘内。

3. 姜汁、酱油、盐、味精、香油调成姜汁味淋在盘内肚丝上即成。

【特点】

清爽适口，姜味浓郁。