



大众川菜

DAZHONG MEISHI
DAZHONG CHUANCAI

【邓开荣 主编】


大众美食



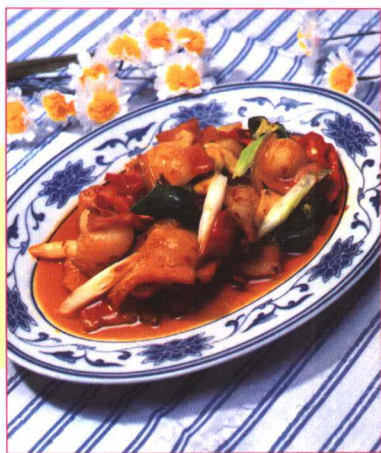
中国轻工业出版社



大众美食

大众川菜

邓开荣 主编
李祖德 摄影



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众美食/邓开荣主编. —北京:中国轻工业出版社,
2000.6 (2001.2重印)

ISBN 7-5019-2877-0

I. 大… II. 邓… III. 菜谱-中国 IV. TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第25768号

版权声明:

原书名:川式家常菜

©唐代文化 1994

本书中文简体字版经由台湾贺禧文化事业股份有限公司代理而成

策 划:食品图书事业部

责任编辑:冯雪梅 李炳华 责任终审:陈耀祖 封面设计:赵小云

版式设计:丁 夕 责任校对:燕 杰 责任监印:胡 兵

*

出版发行:中国轻工业出版社(北京东长安街6号,邮编:100740)

网 址:<http://www.chlip.com.cn>

联系电话:010-65241695

制 版:东远先行彩色图文中心

印 刷:北京百花彩印有限公司印刷

经 销:各地新华书店

版 次:2000年6月第1版 2001年2月第2次印刷

开 本:889×1194 1/32 印张:20

字 数:520千字 印数:8001-10000

书 号:ISBN 7-5019-2877-0/TS·1742

定 价:138.00元(共10册),本册13.80元

著作权合同登记 图字:01-2000-1200号

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

中国轻工业出版社 隆重推出新世纪的食谱

—— 大众饮食疗法系列

治疗
各种
常见病

科学
配餐

平衡
膳食

医食
同源

高脂血症的
饮食疗法

贫血症的
饮食疗法

胃、十二指肠溃疡的
饮食疗法

糖尿病的
饮食疗法

肝脏病的
饮食疗法

肾脏病的
饮食疗法

心脏病的
饮食疗法

胆结石、胰腺炎的
饮食疗法

肥胖症的
饮食疗法

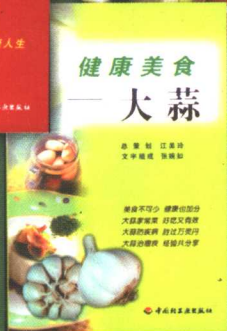
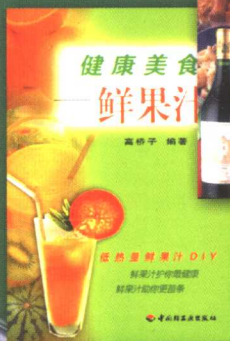
高血压、动脉硬化的
饮食疗法

全国各大书店
有售



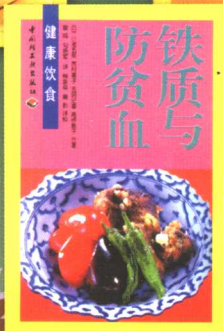
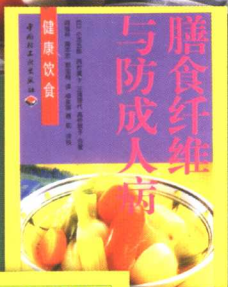
《健康美食》

吃出健康 喝出情趣



《健康饮食》

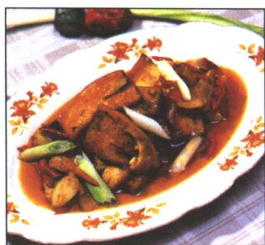
提倡膳食平衡 预防各种疾病



全国各大书店
有售

试读东：需

目 录



鱼香肉丝	3	椒麻鸡	33
回锅肉	5	干煸牛肉	35
豆瓣鱼条	7	锅巴肉片	37
蚂蚁上树	9	水煮牛肉	39
鱼香猪肝	11	家常豆腐	41
干烧鱼	13	麻婆豆腐	43
碎米鸡丁	15	绍子豆腐	45
酸菜鱼	17	干煸苦瓜	47
宫保鸡丁	19	炆炒黄瓜	49
香菇鹅掌	21	鸡豆花	51
蒜泥白肉	23	金钩瓜方	53
鱼香茄饼	25	白油烘蛋	55
姜爆鸭丝	27	莲锅汤	57
回锅腊肉	29	鸡片汤	59
家常黄鳝	31	酸菜粉丝汤	61



鱼香肉丝

材料：

瘦猪肉 150 克、精炼油 60 克、酱油 15 克、醋 8 克、糖 10 克、葱花 10 克、姜末 5 克、蒜末 5 克、泡红辣椒末 20 克、料酒 10 克、味精和盐及汤各少许、调水淀粉 100 克。

作法：



- ①猪肉切丝，葱、姜、蒜、辣椒剁碎。



- ②肉丝用盐、料酒拌匀，并用调水淀粉拌和。



- ③将醋、糖、料酒、葱、姜、蒜、味精、汤调成汁。



- ④起油锅，将肉丝倒入翻炒，再倒入汁，翻炒几下即可。



回锅肉

材料:

猪腿肉 250 克、青椒 50 克、豆瓣酱 20 克、面酱 10 克、深色酱油 5 克、料酒 10 克、姜片 3 克、味精 1 克、精炼油 25 克。

作法:



- ① 猪肉块入水中煮熟后切成片,葱、青椒切成段。



- ② 起油锅、肉片放入翻炒。



- ③ 肉出油卷起时,放入青椒、豆瓣酱和其他调料,翻炒几下即可。



豆瓣鱼条

材料：

净鱼肉 300 克、精炼油 500 克(耗用 150 克)、葱 25 克、姜 15 克、蒜 15 克、豆瓣酱 35 克、酱油 10 克、醋 5 克、糖 5 克、料酒 20 克、味精 3 克、盐 5 克、汤和调水淀粉各适量。

作法：



① 鱼切成条块，葱、姜、蒜拣净。



② 起油锅，将鱼条炸至金黄色，捞出。



③ 锅中加入葱、姜、蒜及调料，放进鱼条烧熟即可。



蚂蚁上树

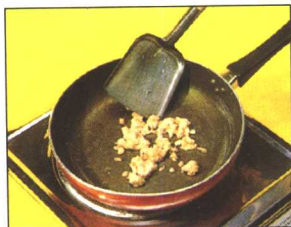
材料：

细粉丝 200 克、猪肉末 150 克、汤 250 克、葱 10 克、姜 5 克、蒜瓣 5 克、豆瓣酱 25 克、辣椒粉 1 克、酱油 30 克、料酒 5 克、味精 5 克、油 1000 克(耗用 100 克)。

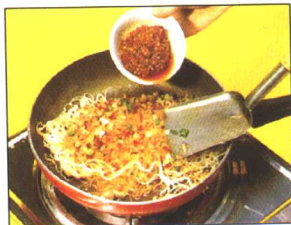
作法：



① 起油锅，将粉丝放入炸熟后捞起。



② 将肉末放入油锅中炒熟、捞出。



③ 另起锅，放入汤、粉丝、肉末、再倒入豆瓣酱煮 2 分钟后，撒些葱花及调料即可。



鱼香猪肝

材料：

净猪肝 150 克、泡红辣椒末 15 克、蒜末 5 克、姜末 5 克、葱花 10 克、酱油 10 克、醋 6 克、糖 10 克、调水淀粉 15 克、料酒 5 克、盐和汤各少许。

作法：



- ① 猪肝洗净切成片、蒜、姜、辣椒切成段。



- ② 起油锅，倒入猪肝，炒至变色。



- ③ 加入豆瓣酱，撒些葱花及调料，再炒几下即可。

