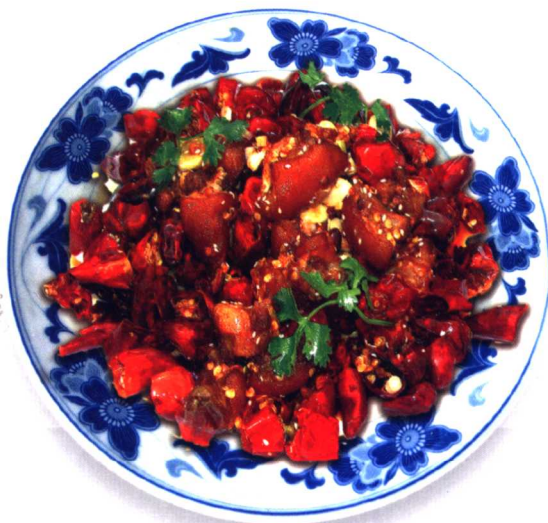




新编

大众川菜

四川出版集团·四川科学技术出版社

宫保鲜蹄筋

林一平建中编著

特色 咸鲜香辣，糯软略甜酸。

原料 鲜猪蹄筋二百五十克 鲜汤五百克 葱粒十克
辣椒面一克 酥花仁七十五克 精炼油一百克

调料一：碗内放入白糖八克 味精三克 醋八克 酱油五克 水豆粉二十克对成汁

调料二：姜片二十克 葱节二十克 料酒二十五克 川盐三克 胡椒粉三克

调料三：干辣椒节七克 花椒二克 蒜片十克 姜片十克 青辣椒节三十克

制作过程 猪蹄筋用沸水氽一下，切成一至二厘米见方的丁。

二、锅置旺火，放入二十克精炼油，烧至六成热下调料二。

三、入鲜蹄筋、鲜汤，至小火，入味捞出。

四、净锅置旺火上，下精炼油烧至六成热，投入调料三炒香。

五、再放入已捞出的猪蹄筋、辣椒面炒上色。

六、烹入调料一，下葱粒、酥花仁颠匀起锅即成。

大厨点拨

最好选用猪后足蹄筋，蹄筋胶质重炒制时注意不要糊锅。

新编 大众 川菜

■ 林一平 建 中 编著

四川出版集团 · 四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编大众川菜/林一平,建中编著. -2版.(修订版)
成都:四川科学技术出版社,2001.3(2005.6重印)
ISBN 7-5364-2817-0

I.新... II.①林... ②建... III.菜谱-四川省
IV.TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第07430号

新编大众川菜

编著者 林一平 建中
责任编辑 宋小蓉
封面设计 韩健勇
版面设计 康永光
责任校对 刘生碧 缪栋凯 苏小宁 喻瑞卿
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
成都市盐道街3号 邮政编码 610012
成品尺寸 210mm×148mm
印张 8.625 字数 180千 插页 4
印刷 成都科刊印务有限公司
版次 1994年9月成都第一版
2005年3月成都第三版
印次 2005年6月成都第十次印刷
印数 69 001-75 000
定价 18.00元
ISBN 7-5364-2817-0/TS·157

■ 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。

■ 如需购买本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市盐道街3号

邮政编码/610012

前言

这本《新编大众川菜》自1994年问世以来,受到了广大读者的喜爱,已连续再版多次,仍供不应求,这是因为川菜除了实用、实惠、操作简单易学外,“突出本味”是川菜经久不衰的原因所在,也是川菜图书的魅力所在。能品尝到川菜,乃国人之大喜,同样,能学到一款正宗川菜的烹饪技术,也是对提高生活质量要求的一种满足,尤其是大众化的川菜,亦趋向于精细、精美,家庭的烹饪亦趋向于艺术化,重品味,不再是满足于简单的吃,而更多地在于吃的艺术,吃的文化,在乎川菜烹饪给家庭带来的乐趣。“发展才是硬道理”,这句话用在川菜的创新上是再合适不过了。因为,川菜的发展就是在历史传承下,不断创新,广纳百川,相互交融,走向今天的辉煌的。

本书在新的历史条件下再版印刷,对所选菜谱除了按类区分外,内容上作了一些修订和补充,重点仍然突出传统菜和家常菜。在传统菜里,保持对菜肴来历和典故介绍,以示温故而知新,也即“吃水不忘打井人”,同时,还增加了一些流行菜肴,给本书增辉不少。

相信本书的出版,会给广大读者一份惊喜。

QIANYAN

新编大众川菜







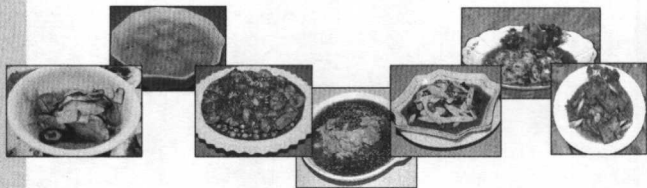


第一部分 传统菜谱

- | | |
|-----------|-----------|
| 蒜苗回锅肉 /2 | 番茄肉片 /20 |
| 水煮牛肉 /3 | 红油耳丝 /21 |
| 东坡肉 /4 | 白油腰片 /22 |
| 麻婆豆腐 /5 | 芥末嫩肚丝 /23 |
| 雪魔芋烧鸭翅 /6 | 糖醋蜇丝 /24 |
| 官保鸡丁 /7 | 香酥排骨 /25 |
| 白果炖鸡 /8 | 辣子肉丁 /26 |
| 虫草鸭子 /9 | 盐水鸡 /27 |
| 樟茶鸭子 /10 | 姜汁热窝鸡 /28 |
| 干煸鳝鱼丝 /11 | 凉粉鲫鱼 /29 |
| 蒜泥白肉 /12 | 五香蒸肉 /30 |
| 八宝素烩 /13 | 橘羹银耳 /31 |
| 砂锅雅鱼 /14 | 盐白菜 /32 |
| 榨菜肉丝 /15 | 带丝全鸭 /33 |
| 锅巴鱿鱼 /16 | 椿芽煎蛋 /34 |
| 芙蓉鸡片 /17 | 泡盐蛋 /35 |
| 脆皮鱼 /18 | 红烧牛肉 /36 |
| 释保蒸豆腐 /19 | |

目 录

新编大众川菜



目 录

MU LU

第二部分 家常菜谱

笋子肉丝 /38	陈皮鸡丁 /62
酱肉丝 /39	宫爆肉丁 /63
韭菜花炒肉丝 /40	辣子兔丁 /64
豆芽肉丝 /41	桃米鸡丁 /65
干煸肉丝 /42	碎米鱼丁 /66
子姜羊肉丝 /43	芹黄鸡丁 /67
豆腐皮焖肉丝 /44	凉拌兔丁 /68
洋葱肉丝 /45	椿芽炒蛋 /69
怪味肉丝 /46	烘鸡蛋饺 /70
鱼香肉丝 /47	碎肉焖青元 /71
银芽兔丝 /48	青豆焖番茄肉丁 /72
糖醋三丝 /49	豆筋烧肉 /73
青椒肉丝 /50	蒜薹炒腊肉 /74
锅巴肉片 /51	红烧猪蹄 /75
椒麻肉片 /52	糖醋排骨 /76
青笋肉片 /53	番茄酿肉 /77
白油肝片 /54	板栗烧肉 /78
熘鸡片 /55	熏腌肉 /79
红油肚片 /56	炸仔鸡 /80
黄瓜炒肉片 /57	盐煎肉 /81
软炸肉片 /58	肉末苦瓜 /82
家常鳊鱼片 /59	烧肚条 /83
脆皮鱼片 /60	烧什锦 /84
酱瓜肉丁 /61	粉蒸牛肉 /85

红烧蹄筋 /86
红油猪肝 /87
火爆肚头 /88
香肠烧花菜 /89
回锅香肠 /90
盐水鸡块 /91
酸辣鸡块 /92
卤猪肉 /93
醋爆猪头肉 /94
麻辣腰片 /95
香酥鸡翅 /96
炸珍珠虾 /97
炸猪排 /98
红枣炖肘 /99
豆瓣肘子 /100
清蒸全鸭 /101
青豆烧鸭 /102
麻辣肫肝 /103
清炖仔鹅块 /104
香菌烧鸭 /105
大蒜肚条 /106
碎肉脑花 /107
大蒜烧鳝鱼 /108
爆青虾 /109
咸烧白 /110
甜烧白 /111
烧猪血 /112
肉丝辣菜 /113
冰糖兔肉 /114
醪糟鸡块 /115

茄汁鱼片 /116
糖醋鲫鱼 /117
干烧草鱼 /118
大蒜烧鲢鱼 /119
葱酥鱼 /120
三鲜鱼片 /121
清蒸鲤鱼 /122
鸡蛋鱼丁 /123
醋烧鱼块 /124
清蒸鲇(鲶)鱼 /125
碎肉苦瓜 /126
油炸肫肝 /127
凤尾腰花 /128
番茄炖牛肉 /129
粉蒸肉 /130
糖醋里脊 /131
家常烧豆腐 /132
鱼香豆腐 /133
冰糖兔肉 /134
清炖肘子汤 /135
清炖牛尾汤 /136
酸辣蛋花汤 /137
清炖仔鸡 /138
连锅汤 /139
酸菜胡豆汤 /140
豆芽豆腐排骨汤 /141
淡菜冬瓜汤 /142
蛋花白玉汤 /143
花生蹄花汤 /144

新编大众川菜

目 录

MU LU

第三部分 素菜谱

- | | |
|-------------|------------|
| 燕菜清汤 /146 | 炒豌豆尖 /168 |
| 青胡豆侧耳根 /147 | 辣冲菜 /169 |
| 鱼香油菜薹 /148 | 青椒大头菜 /170 |
| 干煸四季豆 /149 | 干煸黄豆芽 /171 |
| 青椒皮蛋 /150 | 烧南瓜 /172 |
| 虎皮辣椒 /151 | 香糟冬笋片 /173 |
| 蒜泥胡豆 /152 | 盐水青豆 /174 |
| 炆莲白 /153 | 香油菠菜 /175 |
| 炒土豆片 /154 | 金钩豇豆 /176 |
| 凉拌三丝 /155 | 鸡汤烧平菇 /177 |
| 三鲜冬瓜 /156 | 糖醋子姜 /178 |
| 五香花生米 /157 | 烩丝瓜 /179 |
| 香油青元 /158 | 蛋炒韭黄 /180 |
| 香油拌黄瓜 /159 | 炒茭白丝 /181 |
| 番茄炒蛋 /160 | 醋溜白菜 /182 |
| 酱烧茄子 /161 | 炆炒斑竹笋 /183 |
| 干煸苦瓜 /162 | 芋儿小白菜 /184 |
| 姜汁扁豆 /163 | 双椒牛肝菌 /185 |
| 炒青笋尖 /164 | 金沙玉米粒 /186 |
| 鸡汤白菜心 /165 | 白油烩丝瓜 /187 |
| 奶汤青菜心 /166 | 柠檬汁藕片 /188 |
| 烧花菜 /167 | 青椒土豆丝 /189 |

葱花土豆泥 /190

麻酱生菜 /191

回锅萝卜 /192

麻辣嫩笋 /193

拌苦瓜 /194

第四部分 山珍海味菜谱

湖辣鲜贝 /196

麻辣海参 /197

火爆虾仁 /198

清烩虾仁 /199

家常海参 /200

爆鲜贝 /201

红烧团鱼 /202

葱酥带鱼 /203

响铃鱿鱼 /204

蒜烧江团 /205

墨鱼肉丸 /206

鸡闹鱼翅 /207

烧鱼肚 /208

清蒸江团 /209

蟹黄海参 /210

蛋清鲍鱼 /211

鸡皮鲍鱼片 /212

茄酱大虾 /213

海味什锦 /214

椒麻桂鱼 /215

鱿鱼三鲜 /216

蹄花海参 /217

辣麻青口 /218

香辣肉蟹 /219

白灼虾 /220

干烧鱼翅 /221

干贝烧菜心 /222

湖辣鲜贝 /223

山椒桂鱼丁 /224

第五部分 滋补保健菜谱

杜仲猪腰 /226

壮阳狗肉汤 /227

枸杞肉丝 /228

玉米须龟 /229

果仁排骨 /230

羊肉萝卜汤 /231

银杏全鸭 /232

虫草金龟 /233

杏仁豆腐 /234

燕窝汤 /235

芪参烧活鱼 /236

人参莲肉汤 /237

黄芪枸杞炖鸽 /238

牛肉胶冻 /239

新编大众川菜



目 录

MU LU

当归羊肉汤 /240

葱炖猪蹄 /241

地黄鸡 /242

八宝鸡汤 /243

灵芝蒸土鸭 /244

归芪牛筋 /245

牛蒡鸡脚汤 /246

五行蔬菜汤 /247

鲜炒牛蒡 /248

第六部分 创新菜谱

西洋参拌鸡丝 /250

香油毛肚 /251

红油黄喉 /252

香油金针菇 /253

金针菇炒肉丝 /254

酸菜鱼 /255

番茄鸭血汤 /256

糖醋蛙腿 /257

鸡丝豆腐 /258

冒菜 /259

青椒兔 /260

香煎兔 /261

西芹兔米 /262

钵钵鸡 /263

山椒乌鸡 /264

大蒜烧蘑菇 /265

苦瓜烧肥肠 /266

冒节子 /267

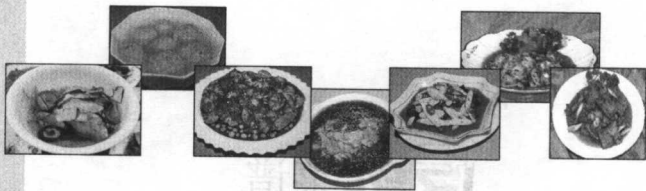
第一部分

传统菜谱

厨者之作料，如妇人之衣服首饰也。虽有天姿，虽善涂抹，而敝衣褴褛，西子亦难以为容。善烹调者，酱用伏酱，先尝甘否，油用香油，须审生熟，酒用酒酿，应去糟粕；醋用米醋，须求清冽。且酱有清淡之分，油有荤素之别，酒有酸甜之异，醋有陈新之殊，其他葱、椒、姜、桂、糖、盐，虽用之不多，而俱宜选择上品。

——[清]·袁枚《随园食单》

新编大众川菜



蒜苗

回锅肉

XINBIAN DAZHONG CHUANCAI

一、原料

猪肉
蒜苗
化猪油
精盐
甜酱
生姜
葱
花椒
红酱油
郫县豆瓣

(后腿二刀肉) 500克
150克
50克
1克
25克
2克
2克
数粒
30克
50克

肉片。

4. 将炒锅置中火上,放入化猪油,待油烧至五成热时下肉片,同时放精盐炒均匀,炒至肉片出油时铲在锅边,放入豆瓣、甜酱在油中炒出香味(根据爱好,也可加点豆豉)再将肉片滑下共同炒匀,然后放入蒜苗合炒。蒜苗炒熟但不要炒蔫,再放红酱油炒匀起锅即成(如无红酱油可放少许白糖代替)。

三、特点

鲜香而辣,色味俱佳,是四川家喻户晓的传统菜,具有浓烈的家庭风味。

二、制作过程

1. 将肥瘦相连带皮的猪肉洗净。
2. 锅里放开水置旺火上,下猪肉和葱、姜、花椒。肉煮熟但不煮烂。将蒜苗洗净切成3厘米长的节,豆瓣剁细。
3. 将煮好的肉捞起沥干水分,在还有余热时切成约0.2厘米厚的连皮

四、典故

回锅肉又称熬锅肉。据说,在很早的年代,四川一般人家,都以吃蔬菜为主,而吃肉是有次数的,叫“打牙祭”,总是把回锅肉作主菜上桌,三五斤熬在一起,吃个够。这道菜在四川是人人皆知,家家会做,个个爱吃的家常菜。

一、原料

牛瘦肉	250克
白菜	100克
芹菜	100克
蒜苗	100克
葱	50克
菜油	100克
干辣椒	5根
花椒	数粒
精盐	1.5克
酱油	30克
味精	1克
水豆粉	100克
郫县豆瓣	50克

二、制作过程

1.牛肉洗净,去筋,切成长5厘米,宽3厘米,厚2厘米的片,装在碗内用精盐、酱油、水豆粉拌均匀。白菜、芹菜、蒜苗、葱择洗干净,切成长约10厘米的段,干辣椒去蒂切成节。在热锅内放少许菜油、干辣椒和花椒在锅里炕脆,铲起,铡碎。

2.炒锅置旺火上,下菜油少许,将白菜、芹菜、蒜苗、葱均下锅煸炒

几下,放在锅边。锅内再放菜油,烧至六成热时下郫县豆瓣,炒至油呈红色,即将锅边蔬菜铲至锅中同炒数下,掺汤烧开,然后将拌好的牛肉片下锅,用筷子轻轻拨散,下味精和匀,起锅装入碗中,将铡碎的干辣椒、花椒撒在牛肉上。

3.最后将锅洗净,下菜油少许,烧至七成热时,淋在已撒干辣椒的牛肉上。

三、特点

麻辣味厚,肉质滑嫩,既可燥热御寒,又可醒味助餐。

四、典故

水煮牛肉源于民间,最早在盐都自贡一带,大约在咸丰、同治年间,因盐产量占全川的一半以上,制盐中作劳力的役牛数量多,而淘汰的役牛也大大增加并且价格便宜,盐工及当地群众自然喜欢以此作菜,先是取四川火锅的

办法,牛肉切片,放入麻辣味浓似火锅卤汁的浓汤中煮食,以后这一道菜式逐渐为饮食行业所引进,经过百多年来的不断总结发展,成为四川有代表性的一道名菜。

水煮牛肉

新编大众川菜

