

巴國布衣
乡村菜系列

布衣餐饮丛书工作室
编

凡味菜

简单易做 营养健康
风味独特 南北皆宜



巴國布衣
乡村菜系列

凡味 乡村菜



布衣餐饮丛书工作室 编

策划 胡志强 周明 任海波
统筹 王胜武
摄影 宋和伟

图书在版编目 (CIP) 数据

乡村风味菜 / 布衣餐饮丛书工作室编. —成都: 天地出版社, 2009.7

(巴国布衣乡村菜系列)

ISBN 978-7-5455-0113-1

I. 乡... II. 布... III. 菜谱—四川省 IV. TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第065503号

乡村风味菜 XIANGCUN FENGWEI CAI

作 者 布衣餐饮丛书工作室
策 划 侯安国 李 云 卢亚兵
组 稿 侯安国 卢亚兵
责任编辑 李 云 李婷婷
责任校对 张思秋
封面设计 陈 旭 丁 丁
内文设计 阿 林 蔡海儒
电脑制作 跨克创意
责任印制 桑 蓉

出版发行 四川出版集团·天地出版社
(成都市三洞桥路12号 邮政编码: 610031)

网 址 <http://www.tiandiph.com>
电子邮箱 tiandicbs@vip.163.com
博 客 <http://blog.sina.com.cn/tiandiph>
印 刷 四川五洲彩印有限责任公司
版 次 2009年7月第一版
印 次 2009年7月第一次印刷
成品尺寸 170mm × 240mm 1/16
印 张 8
字 数 128千
定 价 18.80元
书 号 ISBN 978-7-5455-0113-1

版权所有◆违者必究◆举报有奖

举报电话: (028)87734601(市场部) 87735269(营销部) 87734639(总编室)

前言

1996年，将川东民俗民间文化与餐饮经营相结合的巴国布衣风味酒楼开业。在迅速赢得社会赞誉后不久，管理团队就深刻地意识到餐饮文化建设与餐饮经营本身同样重要，因此，餐饮图书的编辑出版成为公司的一项重要工作。当时公司抽调各方面专业人员，组成以董事长何农为首的布衣餐饮丛书编辑委员会，对巴国布衣经营的菜品进行精心挑选和整理，历时三年，形成一套六册的《巴国布衣烹饪经典》。该套丛书一经推出，就在餐饮界和图书界受到好评，并在第九届全国图书评选中荣获“2000年西南、西北地区优秀科技图书”一等奖。

此后，布衣餐饮丛书编辑委员会又陆续推出《新川菜经典》《新编川味谱》《厨师必读系列》《川菜名厨系列》《四川旅游美食系列》《食疗保健系列》《新大众菜系列》等图文并茂的菜谱类图书及《巴国布衣中餐管理手册》《巴国布衣中餐管理规范》《巴国布衣中式烹饪（川菜）大中专教材》等餐饮管理类图书六十余种，为川菜的振兴和四川餐饮文化建设尽到了一己之力。

2009年，在经历了两年的调整之后，布衣餐饮丛书编辑委员会改组为布衣餐饮丛书工作室。工作室沿袭过去的编辑思路，依托巴国布衣全国二十余家连锁店的有利资源，继续从事餐饮类图书的组稿编辑。经过半年的努力，在天地出版社的大力支持下，一套六册的《巴国布衣乡村菜》系列图书呈现在读者面前，希望能得到广大读者的认可和喜爱。

在本套丛书的组稿和编辑过程中，成都巴国布衣餐饮发展有限公司董事长何农及各片区公司领导成军、王峰、陈伟给予了大力支持和帮助；全国各店行政总厨、厨师长刘明友、刘清江、蒋健康、杨军、韩锋、冉有宾、朱波、雷建国、葛林红、李勇、李刚、陈锐、陈咏生、王彬、谭国平、黄棕、张重华、张刚、张朝军提供了菜谱和实际操作；上海公司马仲伟、谢扬，北京公司马显波、谭建明，成都公司舒荣、黄志友、吴锦、徐健康、李佳波等厨师提供了部分菜品制作。值此丛书出版之际，我们对各位同仁的支持、帮助和辛勤劳动表示衷心的感谢！

布衣餐饮丛书工作室

2009年6月

目录

- | | | | |
|----|-------------|----|-------------|
| 10 | 黄瓜干拌耳片（豉汁味） | 18 | 钵钵鹅肠（红油味） |
| | 蕨根粉脆耳（家常味） | | 青椒仔鸡（麻辣味） |
| | 鲜椒腰花（麻辣味） | | 风味醉鸡（糟香味） |
| 11 | 红油耳片（红油味） | 19 | 泡椒刀鱼（泡椒味） |
| 12 | 红酱猪手（五香味） | 20 | 五香麻鸭（五香味） |
| | 怪味排骨（怪味） | | 怪味凤爪（怪味） |
| 13 | 鲜椒嫩腰花（家常味） | 21 | 干拌鸡杂（五香味） |
| | 烧椒肚片（家常味） | | 飘香带鱼（红油味） |
| 14 | 鲜椒马肚（香辣味） | 22 | 干豇豆拌河蚌（麻辣味） |
| | 青韭香肚（咸鲜味） | | 剁椒菜胆（香辣味） |
| | 葱椒牛肉（葱香味） | | |
| 15 | 葱椒兔丝（葱椒味） | | |
| 16 | 椒麻肚丝（椒麻味） | | |
| | 香叶牛肉（五香味） | | |
| 17 | 川式麻辣鸡（麻辣味） | | |
| | 巴乡风味鸡（怪味） | | |



- | | |
|----|-------------|
| 23 | 鲜椒野木耳（香辣味） |
| 24 | 菜根香（酱香味） |
| | 川北凉粉（香辣味） |
| | 水豆豉拌花菜（豉汁味） |
| 25 | 醉春笋（糟香味） |

- 26 鲜椒茶树菇 (香辣味)
水果泡菜 (果汁味)



- 27 炆拌龙豆 (烟辣味)
萝卜干炒风干肉 (烟辣味)
家乡回锅肉 (家常味)
28 红苕丝炒肉 (咸鲜味)
鲜露藏香猪 (咸鲜味)
29 扣肉响螺片 (咸鲜味)
红苕豆豉回锅肉 (咸鲜味)
30 萝卜丝炒风干肉 (咸鲜味)
木耳炒肉 (咸鲜味)
白菜肉丝炒年糕 (咸鲜味)
31 风味腊粒 (咸鲜味)
32 竹笋炒老腊肉 (咸鲜味)
鲊海椒炒腊肉 (香辣味)
33 烟笋炒腊肉 (咸鲜味)
炆炒杏鲍菇 (咸鲜味)
34 豆干炒肉丝 (咸鲜味)
京酱肉丝 (酱香味)
小炒腊猪嘴 (香辣味)

- 35 洋葱炒仔排 (姜汁味)
36 小椒猪手 (香辣味)
老盐菜煸猪手 (家常味)
37 双椒无骨蹄 (家常味)
西芹白果炆脆肚 (咸鲜味)
38 云腿见手青 (咸鲜味)
飘香牛肉 (豉汁味)
酥椒蒜香骨 (蒜汁味)
39 铁板牛肉 (孜然味)
40 虎皮腰花 (家常味)
鱼香肝片 (鱼香味)
41 辣子脆皮牛柳 (家常味)
孜然羊肉 (孜然味)
42 回锅东山羊 (泡椒味)



- 椒香仔兔 (麻辣味)
外婆碎米鸡 (咸鲜味)
43 姜椒生态鸡 (麻辣味)
44 双椒仔鸡 (麻辣味)
鲜椒鸡 (麻辣味)
45 风味兔丁 (泡椒味)

- 46 巴山爽口兔 (麻辣味)
- 茶树菇炒鸡丝 (酱香味)
- 酸萝卜鸡丝 (咸鲜味)
- 干妈鸭掌 (香辣味)
- 47 脆椒掌中宝 (麻酱味)
- 48 粉丝樟茶鸭 (熏香味)
- 尖椒香鸡翅 (麻辣味)
- 49 泡椒鸭掌 (泡椒味)



- 干锅馋嘴鸡 (糊辣味)
- 50 粉丝虾煲 (酱香味)
- 蒜薹八爪鱼 (酱香味)
- 泡豇豆小黄鱼 (咸鲜味)
- 51 布衣风味蟹 (怪味)
- 52 宫爆虾仁 (鱼香味)
- 泡椒鹅肠 (泡椒味)
- 53 香菇滑鱼片 (咸鲜味)
- 姜葱炒蛭子 (咸鲜味)
- 54 咸蛋黄老南瓜 (咸鲜味)
- 雪菜炒春笋 (咸鲜味)
- 小白菜炒咸蛋 (香辣味)

- 55 干煎野菌 (咸鲜味)
- 56 野菜煎蛋 (咸鲜味)
- 老妈扒全茄 (鱼香味)
- 杭椒茄子 (香辣味)
- 泡豇豆炒蛋 (咸鲜味)
- 58 尖椒爆香干 (咸鲜味)
- 酸菜炒青豆 (咸鲜味)
- 素炒什锦 (咸鲜味)
- 59 小炒外婆菜 (咸鲜味)
- 60 腌菜翡翠包 (咸鲜味)
- 干锅花菜 (糊辣味)
- 61 椒盐土豆条 (咸鲜味)
- 油渣莲白 (咸鲜味)
- 62 野菌焖肉 (咸鲜味)
- 白菜丸子 (咸鲜味)
- 丝瓜煮酥肉 (咸鲜味)
- 63 雪花豆腐 (果汁味)
- 64 芽香红烧肉 (咸鲜味)
- 酱香烧肉 (酱香味)
- 65 爽口肉丸 (咸鲜味)
- 菌香嫩肉 (咸鲜味)



- 66 橙汁排骨 (果汁味)
酸萝卜烩肚条 (酸辣味)
酸菜滑排骨 (酸辣味)
67 豆豉焖排骨 (豉汁味)
68 石烹腰花 (家常味)
蚕豆烩猪肚 (咸鲜味)
69 小土豆烧猪尾 (家常味)
鸡汁酸萝卜肚条 (酸香味)
70 私家萝卜骨 (咸鲜味)
干花菜烧牛腩 (咸鲜味)
泡菜烧猪血 (泡椒味)
71 龙井茶香骨 (咸鲜味)
72 玉米煨猪骨 (咸鲜味)
番茄炖牛腩 (酱香味)



- 73 金针菇肥牛 (酸辣味)
酸汤肥牛 (酸辣味)
74 酸菜滑牛肉 (酸香味)
山药烧羊肉 (家常味)
鲜椒馄饨鸡 (香辣味)
75 风味牛排 (酱香味)

- 76 水煮牛黄喉 (家常味)
(湘) 大蒜烧羊排 (孜然味)



- (湘) 泉水兔柳 (怪味)
川香煮牛宝 (家常味)
78 酸汤鸡片 (酸辣味)
火锅鸡 (家常味)
豌豆烩鸡米 (咸鲜味)
79 酸汤芋粉鸡 (酸辣味)
80 芋儿滑仔鸡 (家常味)
美味牛肝鸡 (家常味)
81 香辣鸡翅 (家常味)
(湘) 烟笋煮鸡杂 (泡椒味)
82 (湘) 芋香腊鸭煲 (酱香味)
(湘) 泡菜烩鸭血 (泡椒味)
(湘) 仔姜鸭 (家常味)
83 (湘) 萝卜干烧凤翅 (家常味)
84 (湘) 土豆粉冒鸭 (咸鲜味)
(湘) 陈皮鸡肾 (陈皮味)
85 (湘) 泡菜鸭血 (泡椒味)
(湘) 野菌鸡肾 (咸鲜味)

- 86 (和) 泡椒鲫鱼 (泡椒味)
(和) 红汤冒鹅肠 (红油味)
粉丝鲫鱼 (家常味)
87 椒香带鱼 (香辣味)
88 青菜煮凤鹅 (家常味)
火锅鱼 (香辣味)
89 麻辣鸭肝 (麻辣味)
水煮鹅肠 (家常味)
90 仔姜鲢鱼 (泡椒味)
醋香大黄鱼 (糖醋味)
冷锅小黄鱼 (家常味)



- 91 (和) 跳水包头鱼 (酸辣味)
92 (和) 泡菜剥皮鱼 (泡椒味)
(和) 风味马面鱼 (家常味)
93 芹香麻辣鱼 (麻辣味)
(和) 瓦块鱼头 (家常味)
94 (和) 南瓜鲈鱼 (咸鲜味)
(和) 泡椒泥鳅 (泡椒味)
(和) 藿香黄辣丁 (家常味)
95 (和) 鸡酱鲈鱼 (酱香味)



- 96 (和) 江湖鳊鱼 (家常味)
(和) 口水鳊段 (麻辣味)
97 (和) 烧椒煮鳊片 (麻辣味)
(和) 鸭血烧鳊鱼 (麻辣味)
98 (和) 东北酸菜烩鱼肚 (酸辣味)
(和) 苦笋焖甲鱼 (咸鲜味)
(和) 丝瓜跳水蛙 (家常味)
99 (和) 蟹肉烩玉米 (咸鲜味)
100 (和) 鲜椒爽口虾 (麻辣味)
(和) 芽菜肉蟹 (咸鲜味)
101 (和) 农家香嘴蛙 (家常味)
(和) 乡村风味蟹 (咸鲜味)
102 (和) 鸡汁笋丝 (咸鲜味)
(和) 酱烧鲜鱿 (酱香味)
(和) 土豆炖粉条 (家常味)
103 (和) 葱椒土豆球 (咸鲜味)
104 (和) 风味飘香蟹 (家常味)
(和) 西红柿烩芋头 (酸甜味)
105 (和) 米线烩三鲜 (咸鲜味)
(和) 油扒茄子 (咸鲜味)
106 (和) 三鲜烩豆腐 (咸鲜味)
(和) 土豆烩豆角 (咸鲜味)

107 香菇豆腐 (咸鲜味) 117
甜烧白 (醇甜味)

108 蛋黄豆腐 (咸鲜味) 118
番茄豆腐粒 (酸辣味)

109 干锅茶树菇 (麻辣味)
锅巴扣肉 (家常味)

110 萝卜干炖鸡 (咸鲜味)
鸡骨草煲生鱼 (咸鲜味)

猴头菇煲老鸭 (咸鲜味)
111 皮蛋苦瓜汤 (咸鲜味)

112 章鱼红枣煲鹌鹑 (咸鲜味)
松茸菇煲土鸡 (咸鲜味)

113 笋干煲泥鳅 (咸鲜味)
虫草炖鸭 (咸鲜味) 119

114 豆干蒸腊肉 (熏香味) 120
青豆粉蒸肉 (咸鲜味)

四喜丸子 (咸鲜味) 121



115 豆茸扣肉 (醇甜味)
116 酱香排骨 (酱香味)

腊肉糕 (咸鲜味)

风干肉蒸土豆 (咸鲜味)

红苕粉蒸肉 (咸鲜味)

腊味韭菜条 (咸鲜味)

酸菜炖棒骨 (咸鲜味)

脆炸折耳根叶 (香辣味)



老干妈猪排 (香辣味)

酸辣毛血旺 (酸辣味)

菠菜猪肝汤 (咸鲜味)

脆皮莲藕 (咸鲜味)

干豇豆炖猪蹄 (咸鲜味)

122 虾干蒸白菜 (咸鲜味)

油焖草菇 (咸鲜味)

白果菜心 (咸鲜味)

123 鹅黄蒸茄子 (蒜泥味)

124 野菌蒸蛋 (咸鲜味)

芋儿蒸排骨 (家常味)

125 豉汁蒸排骨 (豉汁味)

雪菜扣猪尾 (咸鲜味)



黄瓜干拌耳片（豉汁味）

原料：猪耳300克、黄瓜干50克

调料：盐、味精、老干妈豆豉、红油、糖、醋

制作过程

1. 将猪耳煮熟，用斜刀切成薄片。
2. 黄瓜干用冷水发透。
3. 将猪耳片和黄瓜干分别加盐、味精、老干妈豆豉、红油、糖、醋拌匀，用黄瓜干垫底，猪耳片盖面即成。

操作秘诀 黄瓜干一定要用冷水发不要用开水发，否则会失去脆嫩的口感。



蕨根粉脆耳（家常味）

原料：猪耳400克、蕨根粉丝100克

调料：小米椒、盐、鸡粉、味精、辣鲜露、高汤、葱花

制作过程

1. 猪耳去毛洗净，煮熟放凉后，斜刀切成薄片待用。
2. 蕨根粉丝用开水泡涨，小米椒切圈。
3. 将盐、鸡粉、味精、辣鲜露、高汤调成味汁备用。
4. 蕨根粉丝打底，猪耳摆在上面，然后淋味汁，洒上小米椒、葱花即成。

操作秘诀 猪耳煮至刚熟即可，不能太粿。



鲜椒腰花（麻辣味）

原料：猪腰400克、黄瓜1根

调料：色拉油、青花椒、青椒、小米椒、秘制酱油、淀粉

制作过程

1. 将猪腰对剖，去筋膜，改刀成腰花，码芡；黄瓜切片；青椒切圈；小米椒切碎。
2. 将黄瓜片氽水后垫底，猪腰氽熟放于黄瓜片上，将青椒圈、青花椒、小米椒撒在猪腰上，再淋上秘制酱油。
3. 色拉油烧热，淋在猪腰上即可。

秘制酱油的制作方法：用生抽、味精、鸡精熬制而成，也可直接用成品豉油。



红油耳片（红油味）

原料：鲜猪耳400克、大葱100克

调料：花椒、老姜、盐、味精、白糖、白酒、红油、麻油、蒜泥、葱花、白芝麻

制作过程

1. 猪耳刮洗干净备用。在沸水锅中下葱把、花椒、老姜、白酒，再放入猪耳，用中火煮约半小时，捞出晾凉。
2. 斜刀将猪耳切成薄片待用；大葱葱白切成葱丝。
3. 将盐、味精、蒜泥、白糖、红油、麻油、耳片一同拌匀；用葱丝垫底，放入拌入味的耳片，撒上葱花和白芝麻即可。

操作秘诀 煮猪耳时，汤中放适量的葱、姜、花椒，特别是白酒必不可少，以除去猪耳特有的异味。煮的时间长短，以筷子能刺进耳皮为度。为保证猪耳冷透后软嫩中有脆性，煮时火力不宜过猛。



红酱猪手（五香味）

原料：猪手1000克

调料：自制老卤水、姜片、葱段、料酒、食盐、鸡粉

制作过程

1. 将猪手去残毛，燎皮，刮洗干净。
2. 锅中放入清水，加姜片、葱段、料酒煮沸，放入猪手，氽去血水，捞出备用。
3. 将氽去血水的猪手放入卤水锅中，加适量的食盐、鸡粉调好味，小火卤至熟软离骨，捞起装盘即成。

老卤水的制作方法：将三柰、八角、丁香、桂皮、草果、小茴香、老姜、花椒用纱布包好，放入骨头汤内，加入料酒、糖色、盐、鸡粉调色调味，用小火熬出香味即成。长时间卤制鸡、鸭、肉后，加以妥善保管，即成老卤水。

怪味排骨（怪味）

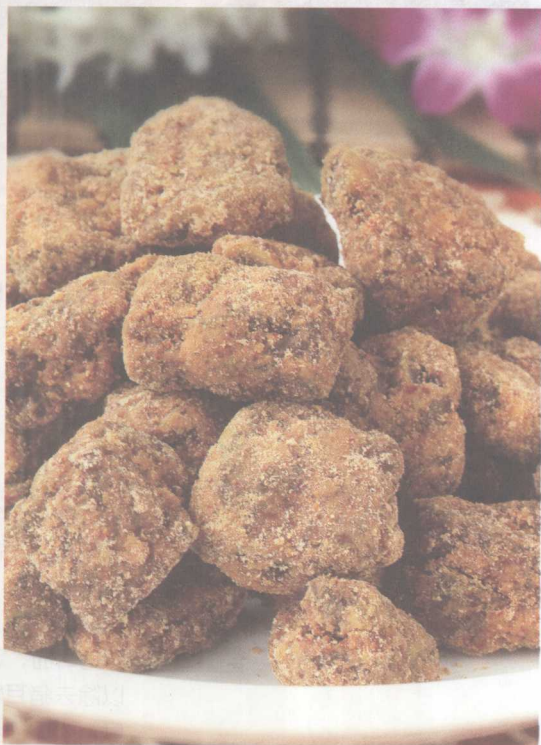
原料：排骨250克

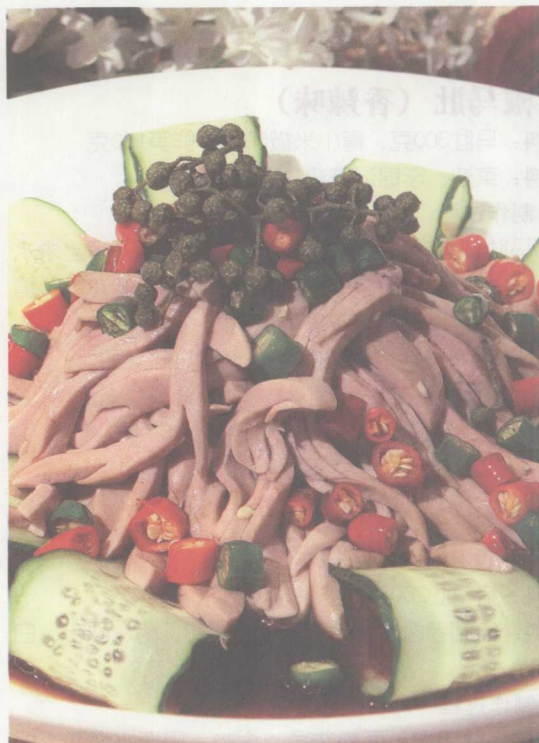
调料：色拉油、葱节、姜片、料酒、熟白芝麻、盐、白糖、味精、白醋、花椒面、辣椒面

制作过程

1. 排骨洗净，斩成3厘米长的节，放入盆中，加姜片、葱节、料酒、盐码味约30分钟。
2. 锅中加入清水，放入排骨煮熟。
3. 锅中放色拉油，烧至五成熟时放入排骨，炸至金黄色时捞出。
4. 锅中放少许清水，加白糖烧沸，小火熬至糖水浓稠时放排骨、熟白芝麻、辣椒面、花椒面、白醋、味精，翻匀起锅即成。

操作秘诀 熬糖水时一定要熬起大泡后再下排骨。





鲜椒嫩腰花（家常味）

原料：猪腰250克、黄瓜150克、青红尖椒50克

调料：色拉油、海鲜酱油、盐、青花椒

制作过程

1. 将猪腰对剖，去筋膜，改刀成腰花，用清水浸泡30分钟。
2. 黄瓜切片，青红尖椒切成颗粒。
3. 黄瓜片入加有盐的沸水中氽一下后垫底，腰花氽熟后放于黄瓜片上。
4. 把青红尖椒颗粒、青花椒放在腰花上；将色拉油烧热后淋在腰花上，再淋入海鲜酱油即成。

操作秘诀 氽腰花的时候加点盐使之有底味。

烧椒肚片（家常味）

原料：猪肚300克、杭椒100克

调料：大蒜、盐、味精、糖、酱油、醋、姜、葱、红油、香油

制作过程

1. 猪肚加姜、葱、盐，洗去黏液，氽水，刮去白苔，用清水洗净，下锅煮至断生时捞出。
2. 杭椒去蒂，洗净，下锅炒成烧椒备用；蒜拍破切粒。
3. 猪肚晾冷后，片成0.3厘米的薄片，加烧椒、盐、味精、糖、酱油、大蒜、醋拌匀，最后加香油、红油和匀，装盘即可。

操作秘诀 杭椒要煸炒起皱，也可用竹签穿起在火上烤皱。





鲜椒马肚（香辣味）

原料：马肚300克、青小米椒50克、鲜笋100克

调料：菜油、李锦记豉油、味精、鲜汤

制作过程

1. 马肚切丝，青小米椒切粒，鲜笋切丝；笋丝氽水后垫碗底，马肚氽水盖面，将李锦记豉油、味精加鲜汤调成味汁倒入碗中。
2. 把青小米椒用生菜油炒香，淋在马肚上即可。

操作秘诀 马肚氽水不宜久，方可保证成菜脆爽可口。



青韭香肚（咸鲜味）

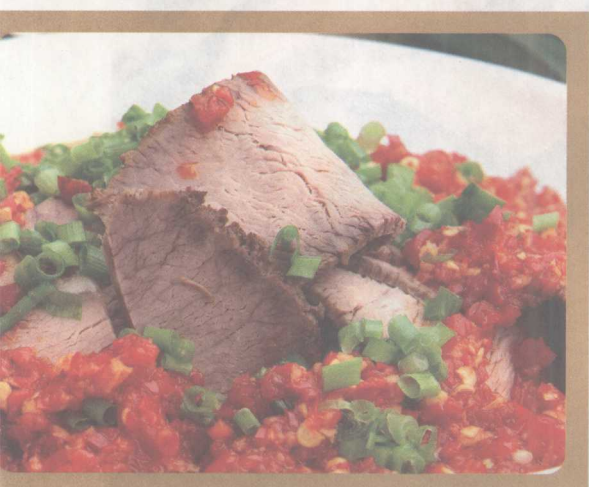
原料：猪小肚250克、韭菜100克

调料：自制老卤水、盐、味精、香油、醋、面粉、白糖

制作过程

1. 猪小肚用醋、面粉洗净，氽水，用卤水卤熟，切丝备用。
2. 韭菜洗净，切成一寸长的节，用开水氽一下。
3. 把猪小肚、韭菜放在一起，调入盐、味精、香油、白糖和匀即成。

操作秘诀 加糖能使菜品提鲜增味。



葱椒牛肉（葱香味）

原料：卤牛肉200克、红小米椒150克、青笋头50克

调料：小葱、生姜、盐、味精、白糖、白酒

制作过程

1. 将红小米椒、生姜剁细，加盐、白酒，制成剁椒酱；青笋头切片氽水备用；小葱切成葱花。
2. 卤牛肉切成片，把青笋片放入盘中垫底，卤牛肉片放在上面，将剁椒酱加味精、白糖调味后，淋在卤牛肉上，最后撒上葱花即可。

操作秘诀 剁椒酱加味精、白糖鲜味更浓。



葱椒兔丝（葱椒味）

原料：兔肉200克、鲜笋30克

调料：青二荆条辣椒、小葱、盐、味精、白糖、生抽、香油、花椒油

制作过程

1. 将兔肉洗净，煮熟，去骨，切成二粗丝。
2. 青二荆条辣椒切粒；葱切花；鲜笋切丝后氽水。
3. 用笋丝垫底，兔丝盖面，淋上用盐、味精、白糖、生抽、香油、花椒油制成的味料，撒上青二荆条辣椒粒和葱花即可。



椒麻肚丝（椒麻味）

原料：猪肚300克

调料：花椒、小葱、盐、味精、香油、冷鲜汤、醋

制作过程

1. 猪肚撕去外表残留油膜，用清水漂洗干净，放入沸水中煮3分钟捞出，刮去白沫，再次洗净，放入热水中，用中小火煮至熟软时捞出，晾干水汽，切成细丝，装盘备用。
2. 花椒去籽，与洗净的小葱叶一起用刀剁细成茸，加入盐、味精、冷鲜汤、醋、香油拌匀成椒麻，淋在肚丝上即可。（茸，在我国某些地方也作“蓉”，如蒜蓉、葱蓉等。）

操作秘诀 椒麻宜现用现制，最宜与香油搭配。

香叶牛肉（五香味）

原料：牛腩400克、香叶50克

调料：色拉油、青红椒粒、自制老卤水、味精、鸡精、香油

制作过程

1. 牛腩改刀氽水，入卤水中卤制1.5个小时，捞起切成1.5厘米见方的丁，入油锅炸酥备用。
2. 另起锅，将香叶氽水、炒香，入牛肉丁，加青红椒粒、味精、鸡精、香油，炒匀即成。

操作秘诀 炒香叶时用小，牛肉别卤得太烂。

