

巴國布衣
乡村菜系列

布衣餐饮丛书工作室
编

家常菜

简单易做 营养健康
风味独特 南北皆宜



家常菜

乡村



策 划 强 周 明 任海波
统 筹 志 王 明
摄 影 胡 王 宋

四川出版集团 天地出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

乡村家常菜 / 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 978-7-5455-0119-3

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068849号

乡村家常菜 XIANGCUN. JIACHANG 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 卢亚兵
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 978-7-5455-0119-3

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、黄槟、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最衷心的感谢！

布衣餐饮丛书工作室

2009年6月

目录

- | | | | |
|----|-------------|----|--------------|
| 10 | 蒜香肚片 (蒜泥味) | 18 | 生拌萝卜苗 (酸辣味) |
| | 滋味爆肚 (咸鲜味) | | 凉拌折耳根 (香辣味) |
| | 糖醋排骨 (糖醋味) | | 百合芦笋 (咸鲜味) |
| 11 | 蒜泥白肉 (蒜泥味) | 19 | 萝卜干回锅肉 (家常味) |
| 12 | 夫妻肺片 (红油味) | 20 | 绿豆酿莲藕 (醇甜味) |
| | 椒香鲜兔 (麻辣味) | | 冬菜豇豆 (咸鲜味) |
| 13 | 葱椒嫩腰花 (香辣味) | 21 | 丰收钵钵菜 (糖醋味) |
| | 青瓜腰片 (酸辣味) | | 回锅肉 (家常味) |
| 14 | 椒泥茄条 (蒜泥味) | 22 | 农家小炒肉 (咸鲜味) |
| | 姜汁菠菜 (姜汁味) | | 青笋滑肉片 (红油味) |
| | 农家手撕茄 (咸鲜味) | | |
| 15 | 口水鸡 (麻辣味) | | |
| 16 | 蛋香薄饼 (咸鲜味) | | |
| | 白斩鸡 (咸鲜味) | | |
| 17 | 烧椒茄干 (咸鲜味) | | |
| | 炆拌萝卜丝 (麻辣味) | | |



- | | |
|----|-------------|
| | 洋葱炒肉 (咸鲜味) |
| 23 | 蚕豆炒酥肉 (咖喱味) |
| 24 | 青椒小炒肉 (香辣味) |
| | 鱼香里脊 (鱼香味) |
| 25 | 生爆盐煎肉 (家常味) |

- 26 黄瓜肉片 (咸鲜味)
芹菜肉丝 (咸鲜味)



- 27 花菜炒腊肉 (咸鲜味)
鱼香肉丝 (鱼香味)
折耳根炒腊肉 (咸鲜味)
28 家常肉丝 (家常味)
三菌炒培根 (咸鲜味)
29 腊肉面块 (家常味)
芥蓝炒肉丝 (酱香味)
30 年糕腊肉 (咸鲜味)
布衣小炒 (酱香味)
鱼香蹄花 (鱼香味)
31 豆芽炒肠丝 (红油味)
32 青椒炒猪耳 (麻辣味)
韭黄炒猪肝 (咸鲜味)
33 菠菜炒猪肝 (家常味)
葱香肝片 (咸鲜味)
34 韭香猪肝 (咸鲜味)
炆锅腰花 (香辣味)
鸡腿菇熘肝片 (咸鲜味)

- 35 鲈鱼牛柳 (香辣味)
36 泡椒猪肝 (泡椒味)
牛肝菌腰花 (家常味)
37 葱爆羊肉 (葱香味)
火爆腰花 (香辣味)
38 火爆毛肚 (咸鲜味)
甜椒牛肉丝 (咸鲜味)
仔姜牛肉丝 (姜汁味)
39 鲜椒仔兔 (麻辣味)
40 鲜椒牛柳 (咸鲜味)
芹菜牛肉末 (家常味)
41 青瓜牛肉片 (咸鲜味)
小炒羊肉 (家常味)
42 宫保兔花 (鱼香味)



- 小煎鸡脯 (家常味)
尖椒童子鸡 (家常味)
43 辣子鸡丁 (麻辣味)
44 豉椒仔鸡 (豉汁味)
小煎鸡 (家常味)
45 泡椒鸡丁 (泡椒味)

- 46 (和) 牛肝菌熘鸡片 (咸鲜味) 55
(和) 鲜椒爽口鸡杂 (家常味) 56
(和) 麻辣鳝鱼 (麻辣味)
(和) 仔姜爆鸭 (家常味) 57
47 (和) 干煸鳝鱼 (麻辣味)
48 (和) 宫保鸡丁 (煨辣味) 58
(和) 麦香鸡粒 (咸鲜味)
49 (和) 桃仁鸡肾 (麻辣味) 59



- 50 鲜椒鳝片 (麻辣味)
草菇虾仁 (咸鲜味)
韭菜炒虾仁 (咸鲜味)
青笋炒木耳 (咸鲜味)
51 川式炆豇豆 (麻辣味)
52 香辣小龙虾 (麻辣味)
(和) 泡椒牛蛙 (泡椒味)
53 (和) 金针菇炒木耳 (咸鲜味)
(和) 甜椒金针菇 (咸鲜味)
54 (和) 鸡菇蚕豆 (咸鲜味)
青椒炒蛋 (咸鲜味)
(和) 平菇炒蛋 (咸鲜味)

- (和) 干煸四季豆 (咸鲜味)
(和) 素炒野鸡红 (咸鲜味) 59
炆炒四季豆 (煨辣味)
空心菜炒黄豆 (香辣味)
苦瓜炒蛋 (咸鲜味)
酸菜炒苕粉 (咸鲜味)
泡菜土豆丝 (咸鲜味)
青椒玉米粒 (香辣味)
葱煎豆腐 (咸鲜味)
60 芹菜香干 (咸鲜味)
(和) 韭菜炒豆干 (咸鲜味)
61 (和) 美味土豆泥 (咸鲜味)
(和) 农家炒米粉 (咸鲜味) 59
62 (和) 醋熘白菜 (糖醋味) 82
(和) 香菜炒胡萝卜 (咸鲜味)
(和) 干煸苦瓜 (咸鲜味) 52
63 (和) 鱼香茄子 (鱼香味)
64 (和) 番茄炒花菜 (咸鲜味) 56
(和) 家常红烧肉 (家常味)
65 (和) 竹笋烧肉 (家常味)
(和) 豆角烧肉 (咸鲜味)



66 小酥肉炖粉条 (咸鲜味)

土豆烧排骨 (家常味)

鲜香菇烧排骨 (咸鲜味)

67 腊肉烧青豆 (咸鲜味)

68 红汤丸子 (家常味)

苦瓜焖排骨 (家常味)

69 烟笋烧排骨 (家常味)

青笋烧排骨 (五香味)

70 蚂蚁上树 (家常味)

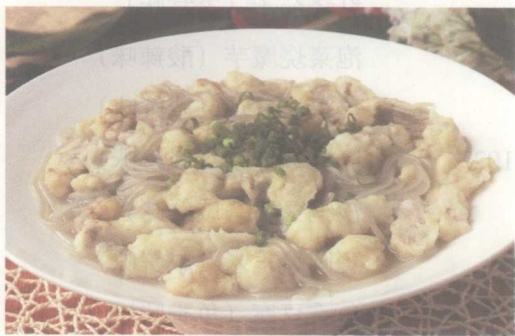
烩豌豆煮肥肠 (咸鲜味)

肉末茄子 (家常味)

71 大蒜烧肚条 (咸鲜味)

72 黄豆烧腊肉 (咸鲜味)

方竹笋烧肥肠 (咸鲜味)



73 家常脑花 (家常味)

青笋烧肥肠 (家常味)

74 家常蹄筋 (家常味)

胡萝卜烧牛肉 (家常味)

茄汁牛腩 (茄汁味)

75 苦瓜烧牛肉 (家常味)

76 红汤煮扇叶 (咸鲜味)

黄豆烧牛腩 (五香味)



77 野菌滑牛肉 (咸鲜味)

水煮牛肉 (麻辣味)

78 香菇烧牛腩 (家常味)

雪魔芋烧牛尾 (家常味)

黄凉粉烧牛筋 (家常味)

79 笋干牛筋头 (家常味)

80 烟笋烧牛腩 (家常味)

豆花碎牛肉 (家常味)

81 冬瓜烧牛肉 (家常味)

酸菜兔花 (酸辣味)

82 野菌烧鸡 (咸鲜味)

泡椒鸡 (泡椒味)

仔姜鸭子 (家常味)

83 泡椒仔鸭 (酸辣味)

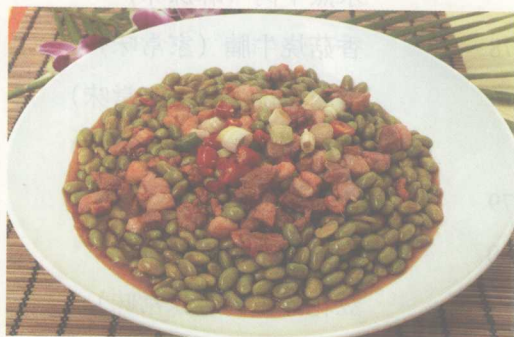
84 香菇烧鸡 (咸鲜味)

芋儿烧鸡 (家常味)

85 田园鸡脯 (酸辣味)

青黄豆烧鸭 (麻辣味)

- 86 魔芋烧鸭 (家常味)
- 酸辣鸭血 (酸辣味)
- 雪豆焖仔鹅 (咸鲜味)
- 87 豆腐鲶鱼 (红油味)
- 88 苦瓜烧鸭 (咸鲜味)
- 泡菜鲢鱼 (咸鲜味)
- 89 豆腐烧鱼 (家常味)
- 豆瓣烧鱼 (家常味)
- 90 萝卜丝烩鲫鱼 (咸鲜味)
- 红烧带鱼 (家常味)
- 红烧黄花鱼 (咸鲜味)



- 91 豉汁带鱼 (豉汁味)
- 92 榨菜豉香鱼 (豉汁味)
- 鱼珠青菜 (咸鲜味)
- 93 麻辣豆花鱼片 (麻辣味)
- 锅巴鱼片 (糖醋味)
- 94 家常鳝鱼 (家常味)
- 蒜烧鳝鱼 (家常味)
- 豌豆烩鱼肚 (咸鲜味)
- 95 农家土鳝鱼 (麻辣味)



- 96 家常鱼块 (家常味)
- 土豆烧鱼头 (红油味)
- 97 红焖泥鳅片 (家常味)
- 仔姜牛蛙 (姜汁味)
- 98 干烧海参 (家常味)
- 虾米烩冬瓜 (咸鲜味)
- 清炒冬瓜片 (咸鲜味)
- 99 烧四宝 (咸鲜味)
- 100 素烩三鲜 (咸鲜味)
- 红烧茄子 (家常味)
- 101 泡菜烧魔芋 (酸辣味)
- 黄豆烩番茄 (咸鲜味)
- 102 蟹柳娃娃菜 (咸鲜味)
- 沙锅豆腐 (咸鲜味)
- 青圆烩玉米 (咸鲜味)
- 103 鱼香豆腐 (鱼香味)
- 104 麻婆豆腐 (麻辣味)
- 家常豆腐 (家常味)
- 105 熊掌豆腐 (咸鲜味)
- 三鲜豆花 (咸鲜味)
- 106 家常米凉粉 (家常味)
- 青菜钵 (咸鲜味)

- 107 白灼菜心（豉汁味） 117
 108 苦瓜肉丸（咸鲜味）
 109 瓢甜椒（咸鲜味） 118
 米汤煮菜心（咸鲜味）
 109 巴国粉蒸肉（酱香味）
 九斗碗烧白（酱香味）
 110 粉蒸牛肉（咸鲜味）
 荷包豆腐（咸鲜味）
 虾仁蒸豆花（咸鲜味）
 111 香葱糯米鸡（咸鲜味）
 112 酥肉扣芋儿（咸鲜味）
 青圆粉蒸羊排（家常味）
 113 烧椒鱼头（香辣味）
 芙蓉粉蒸鸡翅（家常味） 119
 114 腊八豆蒸芋丝（咸鲜味） 120
 百合蒸南瓜（醇甜味）
 海带炖肘子（咸鲜味） 121

 115 椒盐小黄鱼（椒盐味）
 116 椒盐带鱼（椒盐味）
 干炸麻辣泥鳅（麻辣味）

- 豆芽丸子汤（咸鲜味）
 西江小排（酸甜味）
 绿豆煲排骨（咸鲜味）
 花生煲猪手（咸鲜味）
 炖腊猪蹄（烟香味）



- 芋儿炖腊排（烟香味）
 木瓜炖排骨（咸鲜味）
 冬瓜炖排骨（咸鲜味）
 西红柿牛尾汤（咸鲜味）
 萝卜炖羊肉（咸鲜味）
 122 土茯苓炖草龟（咸鲜味）
 酸辣汤（酸辣味）
 西洋菜生鱼汤（咸鲜味）
 123 白果炖鸡（咸鲜味）
 124 酸菜粉丝汤（酸辣味）
 番茄煎蛋汤（咸鲜味）
 125 三七炖乌鸡（咸鲜味）
 酸辣韭黄蛋花汤（酸辣味）



蒜香肚片（蒜泥味）

原料：猪肚350克、黄瓜100克

调料：盐、味精、香油、葱、姜、料酒、蒜泥、醋、面粉

制作过程

1. 猪肚用醋、面粉洗净，氽水后备用。
2. 高压锅加入葱、姜、料酒、清水，把猪肚压制10分钟取出，晾冷后切片。
3. 把黄瓜切成四牙瓣，去内瓢，切片备用。
4. 把猪肚片、黄瓜调入盐、味精、香油、蒜泥拌匀，装盘即可。

操作秘诀 此道菜应该现吃现做，否则黄瓜会吐水，失去清香嫩脆的口感。



滋味爆肚（咸鲜味）

原料：牛毛肚200克、黄瓜100克

调料：盐、酱油、糖、花椒油、姜汁、蒜汁、鲜花椒、青红小米椒

制作过程

1. 把鲜牛毛肚洗净，切丝，用开水氽一下，晾冷待用；青红小米椒切节。
2. 黄瓜切片垫底，毛肚丝盖面。
3. 把盐、酱油、糖、花椒油、姜汁、蒜汁、鲜花椒、青红小米椒调成味汁，淋入毛肚丝即成。

操作秘诀 牛毛肚不要用水氽太久，否则会使毛肚变老，不爽脆。



糖醋排骨（糖醋味）

原料：猪排骨500克

调料：色拉油、盐、姜、葱、白糖、醋、料酒、味精、白芝麻

制作过程

1. 排骨洗后斩成4厘米长的节；锅中加清水，下姜、葱、料酒、排骨烧开，除去血污后将排骨捞出。
2. 锅中烧油至七成热，放入排骨炸至金黄色时捞出。
3. 另锅放入清水、排骨、白糖、盐，待汤汁将干时，加入味精、醋，汁干亮油时撒入白芝麻即可。

操作秘诀 因用糖量较多，在收汁过程中要注意火候的控制。醋加热后易挥发，所以应在锅中汤汁将干时加入。



蒜泥白肉（蒜泥味）

原料：猪臀肉250克、绿豆芽100克

调料：大蒜、咸甜酱油、红油、味精、葱花

制作过程

1. 猪臀肉刮洗干净，放入锅中煮到九成熟时捞出，稍晾一下放入煮肉的原汁中浸泡5分钟，让肉吸进适度汤汁后捞出晾凉，用刀改成片。片时刀口与肉平行，片薄张，使其容易入味。
2. 绿豆芽汆熟备用；大蒜拍破，搗成浆状，加冷开水调成蒜泥汁。
3. 食用时，绿豆芽放入盘中垫底，上放白肉片，淋上咸甜酱油、蒜泥汁和红油，放入味精，撒上葱花即可。

操作秘诀 白肉煮到用手按压较实贴并略带弹性，肉皮能招得动时即可。



夫妻肺片（红油味）

原料：牛心100克、牛肚60克、牛舌100克

调料：香菜、蒜、姜、葱花、白糖、味精、料酒、酱油、红油辣椒、花生碎、白芝麻

制作过程

1. 牛心、牛舌、牛肚洗净下锅，加入姜、葱、料酒，煮熟捞出，晾冷后切成大小相同的片，装入器皿中。
2. 姜、蒜剁粒，香菜切成末。
3. 将姜蒜粒、葱花、白糖、味精、酱油、红油辣椒与牛心、牛舌、牛肚拌匀，撒上花生碎、白芝麻、香菜末即可。

操作秘诀 先将牛心、牛舌、牛肚用清水漂洗2小时左右，除去异味，煮时下姜、葱、料酒同煮。

椒香鲜兔（麻辣味）

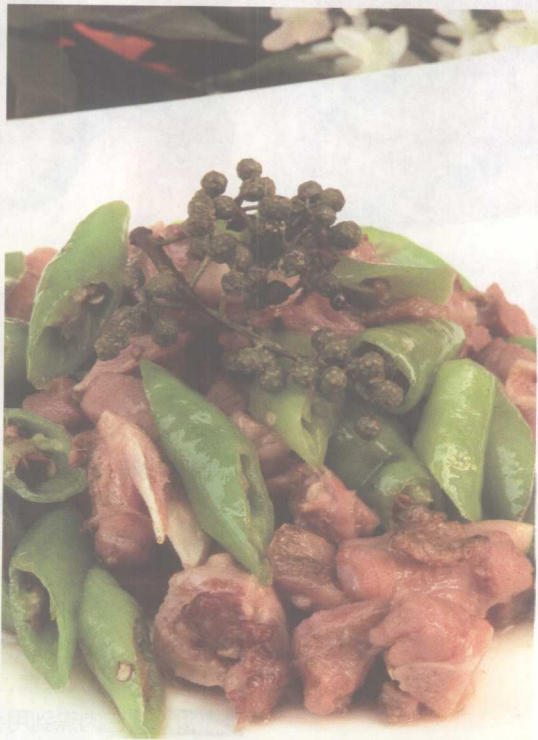
原料：烫皮兔400克、鲜尖椒150克

调料：色拉油、盐、味精、料酒、姜片、蒜片、葱节、鲜花椒

制作过程

1. 将鲜兔洗净，斩成1.5厘米见方的块，码盐和料酒；尖椒切成马耳形。
2. 净锅置火上，放色拉油烧至五成热，放兔块爆炒至熟，放料酒、盐、姜片、蒜片、鲜花椒、葱节、味精炒匀，起锅装盘即成。

操作秘诀 爆炒兔块时火一定要大，但时间不宜过长。





葱椒嫩腰花（香辣味）

原料：猪腰2个、小葱节30克、韭菜100克

调料：色拉油、蒸鱼豉油、料酒、鲜花椒、青尖椒

制作过程

1. 猪腰去筋膜，从中间片开，去掉腰臊，改十字花刀，切条备用；韭菜切成小节。
2. 锅中加色拉油烧至三成热，放入韭菜和小葱节炒香，盛盘。
3. 另锅加水烧沸后放入腰花，加入料酒，烧开后捞出控水，摆在韭菜葱节上，淋上蒸鱼豉油。
4. 另锅烧油，放入青尖椒和鲜花椒炒香淋在菜品上即可。

操作秘诀 氽腰花时，水微开后即可捞出，不然易煮老。

青瓜腰片（酸辣味）

原料：猪腰250克、黄瓜100克

调料：盐、生抽、花椒油、味精、糖、辣椒油、醋、大葱

制作过程

1. 猪腰片成薄片，放入开水锅中氽熟。
2. 黄瓜切成片，大葱切丝。
3. 把盐、生抽、花椒油、味精、糖、辣椒油、醋调成汁，拌入腰片和黄瓜中，装盘后撒上葱丝即成。

操作秘诀 猪腰一定要片得厚薄均匀。





椒泥茄条（蒜泥味）

原料：嫩茄子500克、青椒20克

调料：大蒜、盐、酱油、醋、味精、香油、小葱

制作过程

1. 茄子除去茄把，洗净，置蒸锅内蒸至软熟后，撕成细长条，盛入盘内备用。
2. 大蒜拍破剁成粒，青椒也剁成细粒，小葱切成葱花备用。
3. 蒜粒、青椒粒入碗中，加香油、盐、酱油、醋、味精调匀，淋在茄条上，撒上葱花即可。

操作秘诀 用茄子做菜，少不了大蒜，但应当适量使用。



姜汁菠菜（姜汁味）

原料：红头菠菜500克

调料：盐、醋、酱油、味精、白糖、香油、老姜

制作过程

1. 菠菜去老筋、黄叶，洗净，放入沸水锅中氽断生，捞出用冷开水冲凉。
2. 老姜去皮，切成细茸，加盐、醋、味精、白糖、香油、酱油调匀，兑成姜汁水。（茸，在我国某些地区也作“蓉”，如蒜蓉、葱蓉等。）
3. 将冲凉后的菠菜改刀装盘，淋上姜汁水即可。

操作秘诀 应选用粗壮的菠菜。

因红头菠菜头红、身绿，与鸚鵡相似，故美名“鸚鵡”，所以此菜也叫姜汁鸚鵡。



农家手撕茄（咸鲜味）

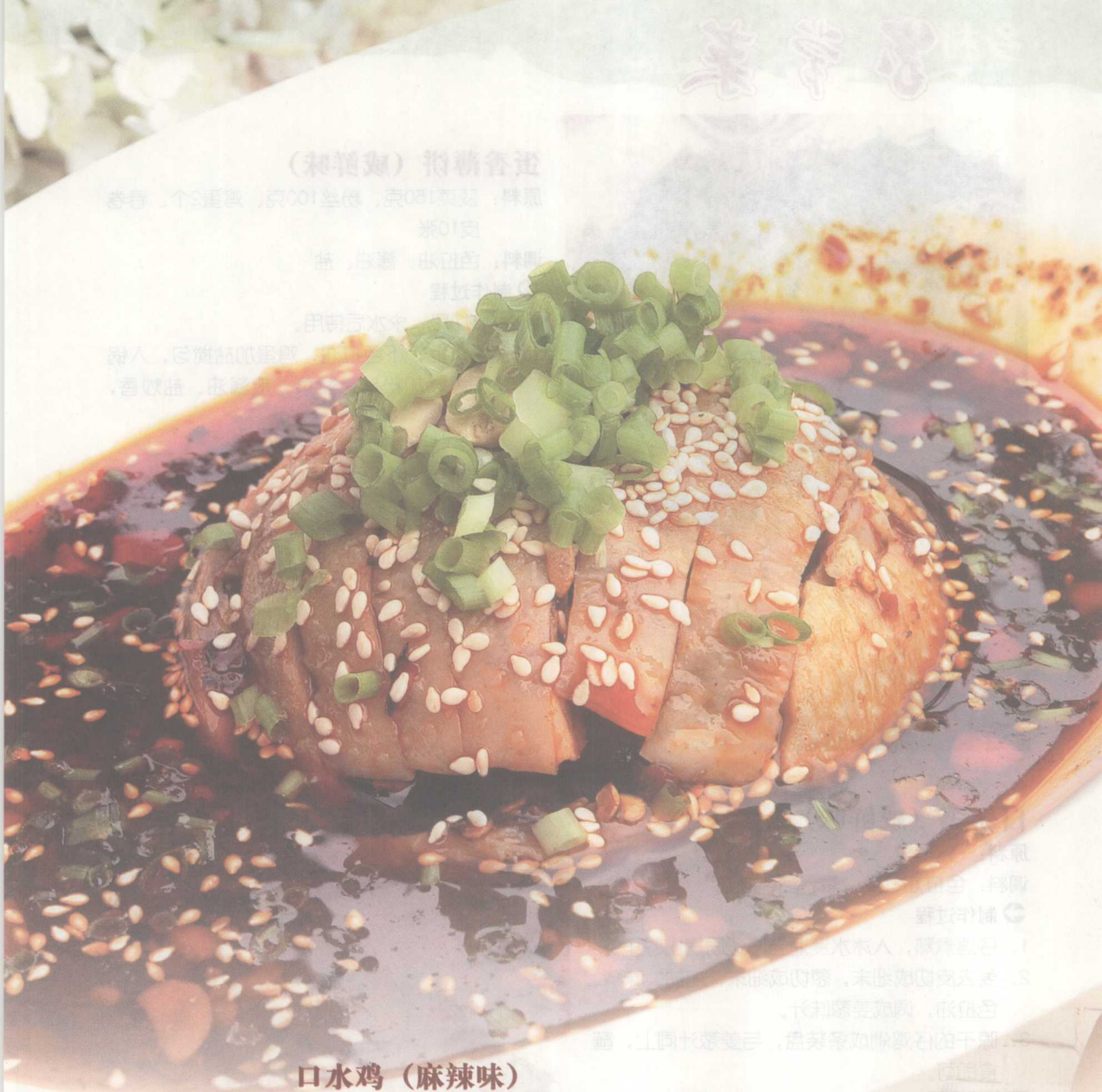
原料：嫩茄子250克、青椒50克

调料：酱油、味精、香油、糖、醋、红油、葱花、白芝麻

制作过程

1. 茄子洗净去皮，切条，上笼蒸20分钟，晾冷备用。
2. 青椒洗净，用铁钎穿起来，用木炭火烤熟。
3. 茄子、烤椒放入盘中，加入酱油、味精、香油、糖、醋、红油调味，最后撒上葱花、白芝麻即成。

操作秘诀 茄子蒸的时间不要太长。



口水鸡（麻辣味）

原料：仔鸡1只

调料：酱油、白糖、味精、醋、红油、花椒面、姜泥、姜片、葱节、蒜泥、葱花、白芝麻、花生碎

制作过程

1. 仔鸡放入沸水锅中，加水、姜片、葱节煮至鸡刚熟，离火，仔鸡在原汤中浸泡10分钟捞出。
2. 姜泥、蒜泥加酱油、味精、白糖、醋、花椒面、红油，兑成麻辣汁。
3. 仔鸡冷却后，斩成条，装盘，淋上麻辣汁，最后撒上花生碎、白芝麻、葱花即可。

操作秘诀 将煮熟的鸡在原汁中浸泡，可保证鸡晾冷后不干缩。



蛋香薄饼（咸鲜味）

原料：菠菜150克、粉丝100克、鸡蛋2个、春卷皮10张

调料：色拉油、酱油、盐

制作过程

1. 菠菜切段，汆水后待用。
2. 锅置火上，下色拉油，鸡蛋加盐搅匀，入锅炒干香，加粉丝、菠菜，放酱油、盐炒香，置于盘中。
3. 春卷皮蒸热，围于盘边即成。

操作秘诀 酱油应在炒粉丝时下，这样粉丝才有颜色。

白斩鸡（咸鲜味）

原料：仔鸡1只

调料：色拉油、姜、葱、盐、味精

制作过程

1. 仔鸡煮熟，入冰水浸泡至冷透后捞出晾干。
2. 姜去皮切成细末，葱切成细末，加盐、味精、色拉油，调成姜葱味汁。
3. 晾干的仔鸡剁成条装盘，与姜葱汁同上，蘸食即可。

操作秘诀 煮鸡时用小火，时间不宜太长，以刚熟为佳。

