

巴國布衣
乡村菜系列

布衣餐饮丛书工作室
编

特色菜

简单易做 营养健康
风味独特 南北皆宜



四川出版集团



天地出版社

巴國布衣
乡村菜系列

特色菜

· 乡 · 村

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

四川出版集团



天地出版社

图书在版编目(CIP)数据

乡村特色菜 / 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 978-7-5455-0114-8

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065502号

乡村特色菜 XIANGCUN TESE 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	程 于
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 四川联翔印务有限公司

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 978-7-5455-0114-8

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衷心的感谢！

布衣餐饮丛书工作室

2009年6月

目录



- | | | | |
|----|--------------|----|--------------|
| 10 | 葱油耳丝 (咸鲜味) | 18 | 爽口鱼皮 (香辣味) |
| | 蒜香拐肉 (蒜泥味) | | 肉酱凉皮 (酱香味) |
| | 盆盆肚片 (麻辣味) | | 萝卜丝鱿鱼花 (咸鲜味) |
| 11 | 翡翠辣卤猪肘 (香辣味) | 19 | 油卤鸭舌 (五香味) |
| 12 | 五香心舌 (五香味) | 20 | 秘制滋味凤爪 (泡椒味) |
| | 葱香脆耳 (椒香味) | | 香芹海螺片 (红油味) |
| 13 | 麻香腰花 (麻辣味) | 21 | 芥末鸭掌 (芥末味) |
| | 荞面腰花 (麻辣味) | | 酸辣黑木耳 (酸辣味) |
| 14 | 金针菇肚丝 (咸鲜味) | 22 | 凉拌茄子 (鲜椒味) |
| | 鲜椒肥牛 (麻辣味) | | 手剥天目笋 (咸鲜味) |
| | 剁椒羊肉 (鲜辣味) | | |
| 15 | 布衣跳水鸡 (咸鲜味) | | |
| 16 | 油淋童子鸡 (麻辣味) | | |
| | 陈皮鸡丁 (陈皮味) | | |
| 17 | 特色椒麻鸡 (麻辣味) | | |
| | 跳水鸡 (泡椒味) | | |



- | | |
|----|--------------|
| | 酱香乳瓜 (酱香味) |
| 23 | 蚕豆拌滑子菇 (咸鲜味) |
| 24 | 韭香鲜桃仁 (咸鲜味) |
| | 擂拌海椒 (咸鲜味) |
| 25 | 酸辣蕨根粉丝 (酸辣味) |

- 26 豉汁烧椒凉粉 (豉汁味)
干煸牛肉丝 (麻辣味)



- 湘式炒滑肉 (家常味)
雪菜肉末 (煳辣味)
27 农家小炒肉 (咸鲜味)
28 泡豇豆炒肉末 (咸鲜味)
酱肉时蔬 (咸鲜味)
29 黑椒五花肉丁 (咸鲜味)
荷芹炒腊味 (咸鲜味)
30 葱末肝片 (咸鲜味)
青椒炒火腿 (咸鲜味)
回锅香肠 (咸鲜味)
31 逍遥猪尾 (五香味)
32 杭椒猪嘴 (咸鲜味)
香煎猪肝 (麻辣味)
33 回锅口条 (家常味)
藁头爆乳肠 (麻辣味)
34 松潘嫩牛肉 (孜然味)
小炒脆扇骨 (香辣味)
豆豉青椒牛肉粒 (豉汁味)

- 35 脆椒跳跳骨 (麻辣味)
36 野鸡红牛肉丝 (咸鲜味)
孜香黑牛腩 (孜然味)
37 酸辣苕粉牛柳 (酸辣味)
泡椒肚条 (泡椒味)
38 山椒炒兔心 (酸辣味)
干炒马肚 (咸鲜味)
仔姜羊肉 (咸鲜味)
39 香嘴兔腿 (孜然味)
40 泡椒黄喉 (泡椒味)
京酱爆双鲜 (酱香味)
41 辣子鸡 (香辣味)
布衣回锅鸡 (酸辣味)
42 青椒小煎鸡 (香辣味)



- 姜爆鸡 (家常味)
泡菜炒鸡片 (咸鲜味)
43 鸡米芽菜 (咸鲜味)
44 青椒鸡片 (咸鲜味)
脆笋火爆鸡丝 (咸鲜味)
45 布衣韭香鸡 (酱香味)

乡村特色菜

- 46 豆香炒鸡胗 (香辣味)
双椒爆鸭舌 (香辣味)
尖椒炆香鸭 (香辣味)
47 芹菜鸭下巴 (酱香味)
48 老妈炆鸭 (香辣味)
美味鸭下巴 (孜然味)
49 麻花炒鸡胗 (麻辣味)



- 酸菜鸭掌 (酸辣味)
50 米椒爆雀胗 (香辣味)
酸菜爆鹅肠 (咸鲜味)
韭香鱼丝 (咸鲜味)
51 彩色鱼丁 (咸鲜味)
52 鱼香鹅黄肉 (鱼香味)
辣酱鹅肠 (麻辣味)
53 尖椒爆鹅肠 (咸鲜味)
江湖鳝鱼 (麻辣味)
54 花色烘嫩蛋 (咸鲜味)
炆椒牛肝菌 (香辣味)
木耳炒蛋 (咸鲜味)

- 55 孜然香辣虾 (孜然味)
56 尖椒响螺 (香辣味)
碎米鲜贝 (咸鲜味)
57 土豆鲜虾 (咸鲜味)
酥椒虾 (香辣味)
58 榄菜碎肉四季豆 (咸鲜味)
尖椒炒藕片 (咸鲜味)
干香白灵菇 (咸鲜味)
59 番茄炒花菜 (咸鲜味)
60 铁板茶树菇 (咸鲜味)
椒盐金针菇 (咸鲜味)
61 霸王节节香 (麻辣味)
蛋黄豆腐 (咸鲜味)
62 卤肉烩青豆 (咸鲜味)
苦笋烧猪排 (咸鲜味)
山菌烩酥肉 (咸鲜味)
63 红烧狮子头 (咸鲜味)
64 酸菜银粉肉丸 (咸鲜味)
豆花酥肉 (家常味)
65 豆豉鲮鱼煎豆腐 (咸鲜味)
馋嘴红烧肉 (家常味)



66 香辣芋儿排骨 (麻辣味)

萝卜烧腊排 (咸鲜味)

莲藕木耳焖猪手 (咸鲜味)

67 泡姜猪蹄 (泡椒味)

68 酸菜焖猪手 (酸辣味)

苦瓜烧猪手 (咸鲜味)

69 翡翠白玉排 (咸鲜味)

干锅猪手 (香辣味)

70 巴倒烫耳丝 (麻辣味)

毛豆烧肚条 (咸鲜味)

酸菜烧龙骨 (酸辣味)

71 肥肠煲 (家常味)

72 红汤双脆 (麻辣味)

青笋烧猪尾 (家常味)



73 泡萝卜烩金钱肚 (酸辣味)

萝卜烧肥肠 (香辣味)

74 带皮牛肉烧萝卜 (家常味)

功夫牛肉 (家常味)

芸豆烧牛腩 (咸鲜味)

75 布衣大筒骨 (咸鲜味)

76 西红柿烩牛柳 (茄汁味)

鸡菇米粉烩牛柳 (酸辣味)



77 茶树菇烧牛腩 (家常味)

金针菇烧肥牛 (酸辣味)

78 口蘑烧羊排 (麻辣味)

冬瓜烧羊肉 (咸鲜味)

山药焖羊肉 (咸鲜味)

79 酸菜牛腩面疙瘩 (酸辣味)

80 茄干烧牛舌 (香辣味)

红烧牛三样 (家常味)

81 香锅鹿筋 (麻辣味)

青笋焖兔 (家常味)

82 番茄烩鸡肾 (茄汁味)

山菌烧鸡 (咸鲜味)

口蘑烧鸡 (咸鲜味)

83 红汤鸡杂 (麻辣味)

84 陈皮鸡翅 (陈皮味)

豆筋烧鸡翅 (家常味)

85 香珠兔 (麻辣味)

笋子烧鸡 (家常味)

86 香菇焖鸭掌 (香辣味)

泡菜鸭血 (酸辣味)

鸭血水煮鱼 (麻辣味)

87 飘香竹筴鱼 (五香味)

88 酸菜鳊鱼 (酸辣味)

酸菜鱼 (酸辣味)

89 生汆鲈鱼 (咸鲜味)

水煮鱼 (麻辣味)

90 肥肠鱼头 (麻辣味)

番茄煮钳鱼 (茄汁味)

巧手沙锅鱼头 (葱香味)

91 韭香钳鱼 (咸鲜味)

92 泡菜鲢鱼 (泡椒味)

咖喱鱼头 (咖喱味)



93 蜀香酸汤鱼 (酸辣味)

豆瓣鲫鱼 (家常味)

94 鲜椒黄辣丁 (香辣味)

面皮烧鳝鱼 (麻辣味)

大蒜牛蛙煲 (咸鲜味)

95 干锅墨鱼仔 (麻辣味)

96 水煮筒筒鳙 (麻辣味)

碧绿脆鳗 (咸鲜味)



97 凉粉烧牛蛙 (酸辣味)

布衣馋嘴蛙 (麻辣味)

98 鸡汁杏鲍菇 (咸鲜味)

鸡汁竹荪烩三鲜 (咸鲜味)

肉末豆腐 (家常味)

99 农家一品豆腐 (咸鲜味)

100 沙锅白菜煲 (咸鲜味)

草菇烧芦笋 (咸鲜味)

101 烩三丁 (咸鲜味)

干锅菊花菌 (咸鲜味)

102 香芋扣肉 (酱香味)

干锅手撕包菜 (咸鲜味)

鹅黄娃娃菜 (咸鲜味)

103 什锦素烩 (咸鲜味)

104 酱烧茄子 (酱香味)

香菇烧苦瓜 (咸鲜味)

105 水果锅巴 (果汁味)

荷塘乡村扣 (咸鲜味)

- 106 红苕滑排骨 (咸鲜味) 117 风干腊肉煮菜头 (烟香味) 118 剁椒毛肚 (香辣味)
- 107 豉椒蒸草鱼 (豉汁味) 118 豆豉蒸腊肝 (豉汁味)
- 108 松笼仔鸡 (咸鲜味)
- 109 山药蒸脆骨 (香辣味) 119 水椒蒸江团 (豉汁味) 120
- 110 腊八豆蒸泥鳅 (咸鲜味)
- 椒盐酥鱼 (咸鲜味)
- 鲜椒蒸野菌 (椒香味)
- 111 葱茸竹荪 (葱香味)
- 112 香炸里脊 (咸鲜味)
- 油淋香酥鸭 (五香味)
- 113 香辣焗鹅翅 (香辣味)
- 三菌蒸蛋 (咸鲜味)
- 114 椒盐虾 (麻辣味)
- 铁板生煎鱼头 (酱香味) 121
- 炆豌豆炖肚条 (咸鲜味)
- 115 豆渣土豆丸子 (家常味) 122
- 116 绣球地瓜 (醇甜味)



- 淮山玉竹煲老鸭 (咸鲜味)
- 灵芝炖水鸭 (咸鲜味)
- 老鸭煲芥菜 (咸鲜味)
- 滑肉芥菜汤 (咸鲜味)
- 黄豆煲猪手 (咸鲜味)
- 萝卜连锅汤 (咸鲜味)
- 花生鸡爪汤 (咸鲜味)
- 农家酥肉汤 (咸鲜味)



- 当归炖土鸡 (咸鲜味)
- 莲藕煲龙骨 (咸鲜味)
- 莲白肥肠汤 (咸鲜味)
- 苦藟烧鹅掌 (咸鲜味)
- 山珍当归炖鹌鹑 (咸鲜味)
- 鲜人参炖鹌鹑 (咸鲜味)
- 鲜人参炖乳鸽 (咸鲜味)
- 123 酸菜粉丝鱼 (酸辣味)
- 124 天麻炖鱼头 (咸鲜味)
- 125 山药木耳汤 (咸鲜味)
- 养颜羹 (咸鲜味)



葱油耳丝（咸鲜味）

原料：熟猪耳100克、葱白50克

调料：小葱末、精盐、味精、白糖、葱油、香油、鸡汤

制作过程

1. 将猪耳切成细丝，葱白也切成细丝。
2. 用小葱末、精盐、味精、白糖、葱油、香油、少量冷鸡汤调成味汁。
3. 将葱丝放在耳丝上，淋上味汁即成。

操作秘诀 刀法要细腻，耳丝粗细要均匀。



蒜香拐肉（蒜泥味）

原料：猪前肘1只

调料：香葱节、盐、味精、糖、蒜泥、醋、红油

制作过程

1. 将猪前肘用大火烧毛，洗净，加清水煮30分钟捞出，去骨，上笼蒸至七成烂时取出，压平。
2. 待肉冷却后，切成0.2厘米厚的薄片，加盐、味精、糖、蒜泥和少许醋码味片刻，最后加红油、香葱节拌匀，装盘即可。

操作秘诀 肉要切得厚薄均匀，方可入味。



盆盆肚片（麻辣味）

原料：猪肚250克、青笋50克

调料：鲜花椒、鲜汤、盐、味精、红油辣椒、小米椒、姜片、葱节、花雕酒、辣鲜露

制作过程

1. 青笋去皮，洗净后切条，用盐码味并挤出水分。
2. 锅放水烧沸，加姜片、葱节、花雕酒，将洗净的猪肚下锅煮熟后捞出，用重物压平，片成大薄片。
3. 将小米椒切碎，加鲜汤、盐、味精、红油辣椒、辣鲜露兑成汁水。
4. 将青笋放入盆中垫底，肚片置其上，放上鲜花椒，最后淋入调好味的汁水即成。

操作秘诀 猪肚加醋、葱叶一起搓洗，能去其异味。

(制香正) 告心香正

350001共西製 244製 特朝

群和 豐日 品 西料 姜冬 鹽大 碎斷

製麥白 350製 450製 450製

製450製 C

干右製製 150製 150製 150製

翡翠辣卤猪肘（香辣味）

原料：猪肘子250克、芥蓝片50克

调料：辣卤水、盐、味精、香油

制作过程

1. 将猪肘用大火烧毛，洗净，放入烧开的辣卤水中用小火卤30分钟，熄火浸泡60分钟，捞出晾冷。
2. 芥蓝片用开水汆熟，放盐、味精、香油码味。
3. 将芥蓝片垫入盘底，把晾冷的猪肘切成0.5厘米厚的片，放在芥蓝片上即可。

操作秘诀 卤制时宜用小火，大火易烧糊。

辣卤水的制作方法：用八角、桂皮、草果、三奈、丁香、白蔻、香叶、灵草、小茴、砂仁、肉蔻、大葱、老姜、胡椒、干辣椒、盐、料酒、味精、糖色、鲜汤，小火熬制而成。



五香心舌（五香味）

原料：猪心、猪舌共1000克

调料：大葱、老姜、料酒、盐、白糖、味精、麻油、红卤汁、葱花、白芝麻

制作过程

1. 先将猪心中的血块抠出，与猪舌一道清洗干净，再入沸水锅中氽水，见舌表起泡时即捞出放入凉水中，用刀刮净舌苔，清洗干净；再入沸水锅中，加大葱、老姜、料酒，氽净血沫后捞出。
2. 将红卤汁烧沸，下入猪心、猪舌，改小火，保持卤水微沸，卤至熟后捞出晾冷。
3. 心、舌冷透后切成薄片，将红卤汁、盐、味精、白糖、麻油加进心、舌中拌匀，最后撒上葱花和白芝麻即可。

红卤水的制作方法：用八角、桂皮、草果、三奈、丁香、白蔻、香叶、灵草、小茴、砂仁、肉蔻、大葱、老姜、胡椒、盐、料酒、味精、糖色、鲜汤，小火熬制而成。

葱香脆耳（椒香味）

原料：生猪耳1只、青笋100克、香葱50克

调料：盐、味精、姜、料酒、青花椒油、葱油

制作过程

1. 生猪耳加姜、料酒和少许葱煮熟，切成大小均匀的薄片。
2. 青笋切片，用盐略腌片刻，加葱油、味精拌匀。
3. 香葱剁细，加入青花椒油拌匀成茸状。
4. 青笋片放入盘中垫底，猪耳片拌味精、盐入味，放在青笋片上，铺上葱茸即可。（葱茸、蒜茸，在我国部分地区又作“葱蓉”“蒜蓉”。）

操作秘诀 猪耳不能煮得太烂，耳片要尽量切薄些，香葱要剁茸。





麻香腰花（麻辣味）

原料：猪腰250克、罗汉笋50克、木耳50克、红薯粉150克

调料：色拉油、豆瓣、泡辣椒、泡姜、辣椒面、花椒、花椒油、糖、醋、鲜汤、葱花

制作过程

1. 把猪腰对剖，去筋膜，改刀成腰花，用清水浸泡30分钟。
2. 把罗汉笋切成薄片，将木耳、红薯粉发涨后洗净备用。
3. 炒锅烧热，放少许色拉油，三成热油温时放入豆瓣、花椒、泡辣椒、泡姜、辣椒面、糖、醋炒香，再加入适量鲜汤烧开。
4. 把腰花、罗汉笋、木耳、红薯粉放入料汤中氽至断生，起锅装盘，最后淋入花椒油、撒上葱花即成。

操作秘诀 腰花要切得大小均匀，翻花精美；氽制时间不能太长，否则太老影响口感。

荞面腰花（麻辣味）

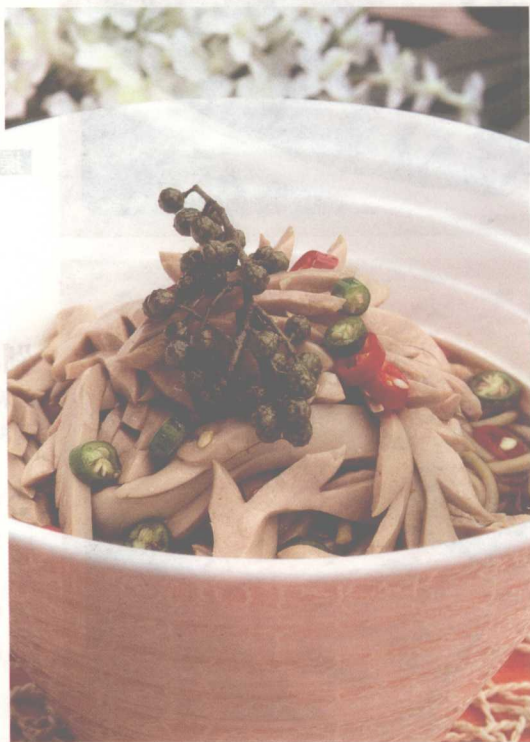
原料：猪腰100克、荞面50克、青红小米椒各30克

调料：青花椒油、酱油、醋、盐、味精、青花椒

制作过程

1. 猪腰对剖开，去筋膜，改成腰花，入沸水锅中氽至断生，捞起放入冷水中漂凉。
2. 荞面用开水浸泡至软熟时捞出，沥干水分备用。
3. 青红小米椒切成圈，加入酱油、盐、味精、醋、青花椒、青花椒油兑成汁水。
4. 将荞面装入盘中垫底，上面放腰花，最后淋入汁水即可。

操作秘诀 腰花氽制时应分几次进行，逐步烫熟。





金针菇肚丝（咸鲜味）

原料：猪肚250克、金针菇100克、青红椒丝各5克

调料：盐、鸡精、味精、香油、姜、葱

制作过程

1. 将猪肚洗净，用姜、葱水煮熟，捞出切成细丝，再用沸水氽一下捞出，入冷水中透凉，沥干水分。
2. 金针菇去根，在沸水中氽一下晾凉，控干水分。
3. 将肚丝和金针菇放入碗中，放入青红椒丝，加入盐、鸡精、味精和香油，拌匀即成。

操作秘诀 金针菇氽一下即可，这样才能保持其香脆鲜嫩。



鲜椒肥牛（麻辣味）

原料：肥牛400克、大葱250克

调料：豉油、鲜花椒、小米椒、味精、白糖

制作过程

1. 大葱取葱白，切成10厘米长的斜条，依次摆入盘中垫底。
2. 肥牛切0.2厘米厚的薄片，氽水后放在大葱上。
3. 锅中下豉油烧开，下小米椒（剁碎）、鲜花椒、味精、白糖调味，最后将调好味的豉油淋在肥牛上即可。

操作秘诀 肥牛氽水时间要短；氽水前可加少许豆粉码片刻，这样可使肥牛口感嫩滑。



剁椒羊肉（鲜辣味）

原料：羊肉500克、青红椒末各100克

调料：色拉油、盐、味精、鸡精、料酒、五香卤水、鲜汤

制作过程

1. 将羊肉放入五香卤水中卤熟，切成片，摆在盘中。
2. 锅下色拉油，烧至五成热时下青红椒末炒香，加鲜汤，再加盐、味精、鸡精、料酒调味勾汁，将味汁淋在羊肉上即可。



布衣跳水鸡（咸鲜味）

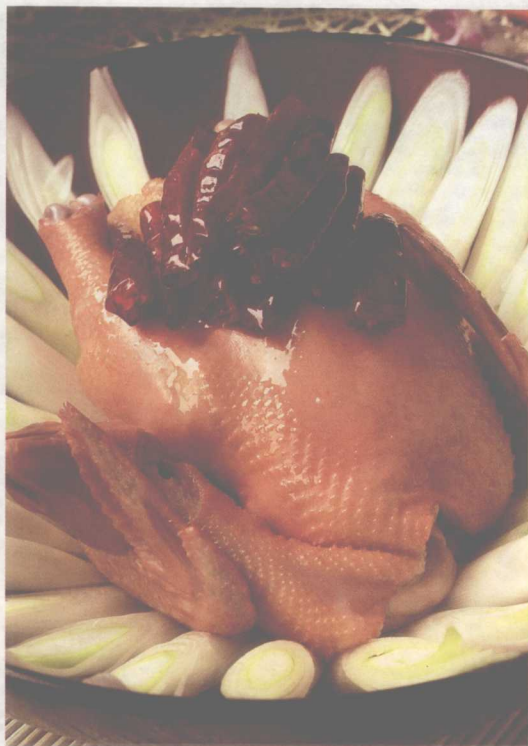
原料：三黄鸡1只（约1000克）、青豆50克、西芹段50克、泡仔姜片50克、大蒜50克、胡萝卜片50克、野山椒100克

调料：盐、味精、鸡精、白醋、白糖

制作过程

1. 锅中水烧开，放入三黄鸡煮至断生，捞起放入冰水中泡冷。
2. 将冷后的鸡放入容器内，加入青豆、西芹、泡仔姜、大蒜、胡萝卜、野山椒，调入盐、味精、鸡精、白醋、白糖拌匀，注入清水淹没鸡身，然后密封容器，放入冰箱中冰镇12小时。
3. 将鸡取出改刀成一指宽的条，拼成鸡的形状，浇入泡鸡的汁水，并将青豆等辅料撒在鸡条上即可。

操作秘诀 煮熟的鸡必须立刻放入冰水中冰镇，才能达到皮脆肉嫩的效果。



油淋童子鸡（麻辣味）

原料：童子鸡1只（约750克）、小米椒300克、三奈50克

调料：色拉油、盐、味精、料酒、蒸鱼豉油、胡椒、香油、鲜花椒、小葱、姜

制作过程

1. 童子鸡洗净，放入加了姜、葱、胡椒、料酒、三奈、盐的汤锅中煮至八成熟捞起，剁成大小均匀的块放于盘中。
2. 将小米椒切成圈，加蒸鱼豉油、味精、香油调成味汁，淋在鸡块上面。
3. 锅内下少许色拉油，把干辣椒炒香，盖在鸡块上面即成。

操作秘诀 先把汤烧开，淋一下鸡皮，再把鸡放到汤里面煮，这样煮出来的鸡表皮很有光泽，不易煮烂。

陈皮鸡丁（陈皮味）

原料：仔鸡1只（约750克）

调料：菜油、干辣椒、花椒、陈皮、八角、盐、味精、葱、姜、料酒、白糖、红油

制作过程

1. 仔鸡斩成鸡丁，放入清水中漂一下捞起，用盐、姜、葱、料酒码味；陈皮淘洗一下，挤干水分备用。
2. 锅中烧菜油至七成热，放入鸡丁，炸至金黄色捞出沥油。
3. 锅中留少许油，将陈皮、干辣椒、花椒下锅炒至香脆。1/3起锅待用，锅中留2/3，冲入沸水，放入葱、姜、八角、盐、白糖，用小火熬约10分钟，打去料渣，放入鸡丁，用中火收汁，加入味精、红油翻炒均匀，最后下入留用的1/3陈皮、干辣椒和花椒，待汁干亮油时即起锅，冷却后装盘。

操作秘诀 陈皮不能过量，过量则苦。

