

36 道名吃制作方法大公开 学新菜做法
18 种食材营养全解密 享自助乐趣

四川新派菜

食物相宜相克详解

吃遍天下
小小名吃馆

06



性价比
无可比拟的
5元菜谱书



《小小名吃馆》06

xiaoxiao mingchiguan

四川新派菜



广州出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

四川新派菜 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. — 广州: 广州出版社, 2006.6

(吃遍天下丛书. 小小名吃馆)

ISBN 7-80731-029-4

I. 四. . . II. 深. . . III. 食谱—四川省 IV. TS972.142.71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第102046号

吃遍天下 · 小小名吃馆 ①06

四川新派菜

~~~~~

|       |                          |               |
|-------|--------------------------|---------------|
| 出版发行  | 广州出版社 (地址: 广州市人民中路同乐路12号 | 邮政编码: 510121) |
| 主 编   | 深圳市金版文化发展有限公司            |               |
| 责任编辑  | 易 文                      |               |
| 封面设计  | 共 鸣                      |               |
| 印 刷   | 深圳市极雅致印刷有限公司             |               |
| 开 本   | 787mm × 1092mm           | 1/32          |
| 总 印 张 | 20                       |               |
| 总 字 数 | 800千                     |               |
| 版次印次  | 2006年6月第1版第1次            |               |
| 书 号   | ISBN 7-80731-029-4       |               |
| 总 定 价 | 50.00元 (全10册)            |               |

# 向您推荐

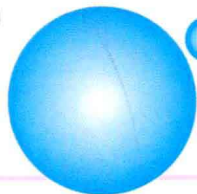
《四川新派菜》以通俗的文字翔实地介绍了36例四川美食的烹调方法，而且书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供了更为直观的参考借鉴，使操作更简单。除此之外，本书还具有三大特点：

## 除此之外，本书还具有三大特点：

一、五元定价，绝对超值。此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一览便知。

二、配有营养分析，以便提高您的饮食质量。书中选取了36道菜肴中涉及的18种食材，针对性地进行了详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，将中医学“药食同补”的科学概念应用到日常生活中。

三、配有相宜相克图文，给人饮食方面的警示。专业的营养师从营养学的角度对本书36道菜中的相关食物进行了相宜与相克的列举，帮您纠正日常生活中不正确的饮食习惯，让您的饮食既丰富、有营养，又安全、放心。





|                 |    |
|-----------------|----|
| 花椒牛柳 .....      | 4  |
| 〔营养分析〕 牛肉 ..... | 5  |
| 思乡排骨 .....      | 6  |
| 〔营养分析〕 猪肉 ..... | 7  |
| 太白鸡 .....       | 8  |
| 大盘肉 .....       | 9  |
| 鸳鸯鱼头王 .....     | 10 |
| 〔营养分析〕 鳙鱼 ..... | 11 |
| 川江鲇鱼 .....      | 12 |
| 〔营养分析〕 鲇鱼 ..... | 13 |
| 酥夹回锅肉 .....     | 14 |
| 粗粮排骨 .....      | 15 |
| 松子鱼 .....       | 16 |
| 〔营养分析〕 鲢鱼 ..... | 17 |
| 铁板鱿鱼须 .....     | 18 |
| 〔营养分析〕 鱿鱼 ..... | 19 |
| 码头血旺 .....      | 20 |
| 干烧鱼翅 .....      | 21 |
| 相思鲈鱼 .....      | 22 |
| 〔营养分析〕 鲈鱼 ..... | 23 |
| 麻花仔兔 .....      | 24 |
| 〔营养分析〕 兔肉 ..... | 25 |
| 辣子带鱼 .....      | 26 |
| 五香熏鱼 .....      | 27 |
| 香辣狗肉 .....      | 28 |
| 〔营养分析〕 狗肉 ..... | 29 |
| 白果青笋烩大肚 .....   | 30 |
| 〔营养分析〕 猪肚 ..... | 31 |

|                 |    |
|-----------------|----|
| 小米椒爆双脆 .....    | 32 |
| 渔家烩什锦 .....     | 33 |
| 美人椒鳝片 .....     | 34 |
| 〔营养分析〕 鳝鱼 ..... | 35 |
| 荷兰豆炒腊肉 .....    | 36 |
| 〔营养分析〕 腊肉 ..... | 37 |
| 红焖肘子 .....      | 38 |
| 金沙四季豆 .....     | 39 |
| 泡椒墨鱼仔 .....     | 40 |
| 〔营养分析〕 墨鱼 ..... | 41 |
| 重庆口水鸡 .....     | 42 |
| 〔营养分析〕 鸡肉 ..... | 43 |
| 辣子跳跳骨 .....     | 44 |
| 木桶鸭肠 .....      | 45 |
| 酸菜小竹笋 .....     | 46 |
| 〔营养分析〕 竹笋 ..... | 47 |
| 辣爆咸羊肉 .....     | 48 |
| 〔营养分析〕 羊肉 ..... | 49 |
| 圆笼糯香骨 .....     | 50 |
| 乡村稻香骨 .....     | 51 |
| 口味水鱼 .....      | 52 |
| 〔营养分析〕 甲鱼 ..... | 53 |
| 干烧鲫鱼 .....      | 54 |
| 〔营养分析〕 鲫鱼 ..... | 55 |
| 桂花冻 .....       | 56 |
| 香麻翡翠饼 .....     | 57 |
| 相宜相克大公开 .....   | 58 |

《小小名吃馆》 06

xiaoxiao mingchiguan

# 四川新派菜



广州出版社

# 向您推荐

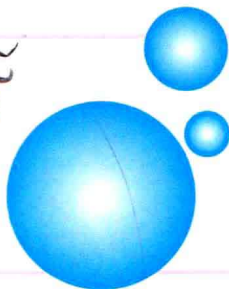
《四川新派菜》以通俗的文字翔实地介绍了36例四川美食的烹调方法，而且书中还配有精美详细的制作过程图，为您提供了更为直观的参考借鉴，使操作更简单。除此之外，本书还具有三大特点：

## 除此之外，本书还具有三大特点：

一、五元定价，绝对超值。此书不仅价格超低，而且质量一流，非常注重装帧的精美和图片的美观，一览便知。

二、配有营养分析，以便提高您的饮食质量。书中选取了36道菜肴中涉及的18种食材，有针对性地进行详细的营养分析，方便您根据家人的体质及相关宜忌调整饮食，将中医“药食同补”的科学概念应用到日常生活中。

三、配有相宜相克图文，给人饮食方面的警示。专业的营养师从营养学的角度对本书36道菜中的相关食物进行了相宜与相克的列举，帮您纠正日常生活中不正确的饮食习惯，让您的饮食既丰富、有营养，又安全、放心。



花椒牛柳 .....4

〔营养分析〕 牛肉 .....5

思乡排骨 .....6

〔营养分析〕 猪肉 .....7

太白鸡 .....8

大盘肉 .....9

鸳鸯鱼头王 .....10

〔营养分析〕 鳙鱼 ...11

川江鲇鱼 .....12

〔营养分析〕 鲇鱼 ...13

酥夹回锅肉 .....14

粗粮排骨 .....15

松子鱼 .....16

〔营养分析〕 鲢鱼 ...17

铁板鱿鱼须 .....18

〔营养分析〕 鱿鱼 ...19

码头血旺 .....20

干烧鱼翅 .....21

相思鲈鱼 .....22

〔营养分析〕 鲈鱼 ...23

麻花仔兔 .....24

〔营养分析〕 兔肉 ...25

辣子带鱼 .....26

五香熏鱼 .....27

香辣狗肉 .....28

〔营养分析〕 狗肉 ...29

白果青笋烩大肚 .....30

〔营养分析〕 猪肚 ...31

小米椒爆双脆 .....32

渔家烩什锦 .....33

美人椒鳝片 .....34

〔营养分析〕 鳝鱼 ...35

荷兰豆炒腊肉 .....36

〔营养分析〕 腊肉 ...37

红焖肘子 .....38

金沙四季豆 .....39

泡椒墨鱼仔 .....40

〔营养分析〕 墨鱼 ...41

重庆口水鸡 .....42

〔营养分析〕 鸡肉 ...43

辣子跳跳骨 .....44

木桶鸭肠 .....45

酸菜小竹笋 .....46

〔营养分析〕 竹笋 ...47

辣爆咸羊肉 .....48

〔营养分析〕 羊肉 ...49

圆笼糯香骨 .....50

乡村稻香骨 .....51

口味水鱼 .....52

〔营养分析〕 甲鱼 ...53

干烧鲫鱼 .....54

〔营养分析〕 鲫鱼 ...55

桂花冻 .....56

香麻翡翠饼 .....57

相宜相克大公开 .....58



# 花椒牛柳



准备:5分钟  
烹饪:5分钟

**【原材料】** 牛里脊肉400克、鲜花椒20克、  
尖椒节10克

**【调味料】** 盐8克、味精5克、料酒5毫升、  
姜5克、葱3克、蒜4克、胡椒5克、红油  
8毫升、淀粉10克

## 【制作过程】

1. 牛肉切条，码味上粉，过油待用；
2. 锅中加油烧热，下入牛柳炒香，再下入调味料及其他原材料炒匀；
3. 炒匀后起锅装盘即可。

**【特别提示】** 牛肉腌渍时，可加松肉粉、  
食粉，吃起来牛肉会更嫩些。

## 小贴士



花椒呈红褐色，麻辣味涩，芳香浓烈，  
炒熟后香味更佳，是常用的调味品之  
一。



## Beef

## 牛肉

牛肉是中国人的第二大肉类食品，仅次于猪肉。我国供食用的牛主要有黄牛、水牛、牦牛，此外也引进和培育了一批良种肉用牛。

## 【营养与功效】

中医认为，牛肉味甘，性温平、无毒，有补中益气、滋养脾胃、强健筋骨、化痰息风、止渴止涎之功效，适宜于中气下陷、气短体虚、筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩之人食用。牛肉含有很高的肉毒碱，它能支持脂肪的新陈代谢，产生支链氨基酸（是对健美运动员增长肌肉起重要作用的一种氨基酸）。牛肉高蛋白、低脂肪，长期食用有利于防止肥胖，预防动脉硬化、高血压和冠心病，所以牛肉在西方发达国家特别受欢迎。

## 【营养师健康警告】

牛肉不可与韭菜同食，同食令人发热动火，也不可与栗子同食，否则易引起呕吐。过量食用会提高结肠癌与前列腺癌的患病几率以及胆固醇与脂肪的积累量，建议每周食用一次。

## 【烹饪特别提示】

炒牛肉忌加碱，当加入碱时，氨基酸就会与碱发生反应，使蛋白质因沉淀变性而失去营养价值。牛肉不易烂熟，烹饪时可放少许山楂、橘皮或茶叶。

【烹饪方法】可炒、烧、炖、蒸、煮、熏、炆、烤、卤等，还可做成腊肉。

## 【选购】

新鲜牛肉有光泽，肌肉红色均匀；肉的表面微干或湿润，不粘手；肉质有弹性，指压后痕迹会立即消失；嗅之有鲜牛肉的正常气味。

【适用量】每次80克。



# 思乡排骨



准备:10分钟  
烹饪:15分钟

**【原材料】** 猪排750克、青红椒各1个

**【调味料】** 豆豉20克、味精5克、白糖3克、  
香油8毫升

## 【制作过程】

1. 将猪排斩件，入沸水锅氽水，放入卤水锅卤熟，青红椒切粒；
2. 将排骨下油锅炸至外酥内嫩，装盘；
3. 净锅下入香油、豆豉炒香，加入味精、白糖、青红椒起锅，淋在排骨上即可。

**【特别提示】** 排骨入油锅炸时，要控干水分。



## 小贴士

豆豉是黑豆配以鲜姜经传统方法加工制成，质量松化、味道鲜甜、富有营养，乃调味佐膳之佳品。



Pork

## 猪肉

## 【营养师健康警告】

猪肉是常见食品，一般人均可食用，但多食会令人虚肥、大动风痰，易引起腹胀、腹泻。患高血压或偏瘫（中风）及肠胃虚寒、宿食不化者应慎食之。要注意猪肉不能与菱角同食，否则会导致儿童腹泻。

## 【营养与功效】

中医认为，猪肉味苦、性微寒、有小毒，归经入脾、肾，有滋养脏腑、滑润肌肤、补中益气之功效。它营养丰富，蛋白质和胆固醇含量高，还富含维生素B<sub>1</sub>和锌等，是幼儿最常食用的动物性食品。经常适量食用可促进幼儿智力的提高，还有滋阴养胃等功效。猪的全身都是宝，用猪的器官配药材进行治疗和美容，在中国众多的医家处方中都是很常见的。

**【选购】** 在买猪肉时，拔一根或数根猪毛，仔细看其毛根，如果毛根发红，则是病猪。新鲜猪肉有光泽，肌肉红色均匀，脂肪洁白；肉的表面微干或湿润，不粘手；肉质有弹性，指压后痕迹会立即消失；嗅之有鲜猪肉的正常气味。

**【适用量】** 成人每天100克，儿童每天50克。

**【烹饪方法】** 可炒、烧、炖、煮、蒸、爆、熏、烤、炆、卤等，还可做成腊肉、火腿。

## 【烹饪特别提示】

新鲜猪肉煮沸后肉汤透明澄清，脂肪团聚表面，有香味，而变质的猪肉煮沸后，肉汤混浊，有腐臭味。

家猪由野猪驯化而来，品种较多，世界上共有300多种，按商品用途可分为瘦肉型、脂肪型（脂用型）、肉脂兼用型（腌肉型）三种。我国是世界上猪种资源最丰富的国家，约有100多种，其中有相当多的地方品种。此外，我国还从国外引进了许多优良品种。





# 太白鸡



准备:30分钟  
烹饪:20分钟

**【原材料】** 清远鸡1只、冬笋条30克、青红椒30克、鲜花椒30克、泡椒20克

**【调味料】** 盐5克、味精5克、姜片10克、蒜5克、料酒10毫升、红油15毫升、豆瓣酱10克、糍粑辣椒10克、淀粉少许

## 【制作过程】

1. 鸡宰杀，清洗干净，去内脏，用盐腌渍入味，入锅卤至熟待用；
2. 锅中下入红油、糍粑辣椒、泡椒、鲜花椒，加汤及其他调味料与鸡一起入蒸锅中蒸至熟烂；
3. 倒出原汁，勾芡，浇在鸡身上即可。

**【特别提示】** 卤鸡时，火不宜过大，要浸泡久一点才入味。

## 小贴士

清远麻鸡品质特优，用途广泛，烹饪不受单一限制，被名厨称为文武鸡。蒸、焖、炖、炒、烤均可成为上肴，是妇女坐月子、病弱、冬季保健进补、喜庆宴席的首选珍品。





准备:10分钟  
烹饪:50分钟

**【原材料】** 五花肉200克、泡辣椒200克、  
卤水适量

**【调味料】** 蒜肉15克、姜片10克、盐3克、  
味精3克、盐2克

**【制作过程】**

1. 将五花肉在火上烧去残毛，洗净入沸水中氽烫，捞出备用；
2. 锅中放卤水，下五花肉入卤水中卤制40分钟后取出切片；
3. 锅中放入少许油，将肉片炒出油，下入姜、蒜、泡椒和其他调味料焖至入味即可。

**【特别提示】** 卤五花肉时，要在卤汁中卤久一些才会入味。



# 鸳鸯鱼头王



准备:8分钟  
烹饪:10分钟

**【原材料】** 大鱼头1个、剁椒100克、朝天椒100克

**【调味料】** 盐5克、味精3克、花雕酒8毫升、陈醋4毫升

## 【制作过程】

1. 将鱼头洗净，去鳞、鳃，剖开，朝天椒剁碎；
2. 鱼头用所有调味料腌渍，将朝天椒炒出味；
3. 剁椒、朝天椒分别置于鱼头上面，再上笼蒸10分钟即可。

**【特别提示】** 新鲜的鱼头蒸熟后，鱼眼会凸出来。

## 小贴士



制作剁椒是不能让辣椒沾上一点生水的，虽然它有着火辣的性格，但其实很娇气，沾染上生水极易腐烂，所以，不仅辣椒不能带水，菜刀、菜板也要干爽。对品种也有要求，要选择那种细而长、绿蒂、无肉感的红椒，用这样的辣椒制作的剁椒才会好吃。







# 鳊鱼

## 【营养与功效】

鳊鱼味甘、性温，能起到暖胃、补虚、化痰、平喘的作用，适用于脾胃虚寒、痰多、咳嗽等症状。胖头鱼含有人体自身难以合成的不饱和脂肪酸、氨基酸、脑白金及人体所必需的优质蛋白质、钙、铁、磷等营养元素以及增强人类记忆的微量元素。另外，鳊鱼头的温补效果很好，还能起到治疗耳鸣、头晕目眩的作用。专家发现，鱼体内的两种不饱和脂肪酸，即二十二碳六烯酸(DHA)和二十碳五烯酸(EPA)对清理和软化血管、降低血脂以及健脑、延缓衰老都非常有好处。DHA和EPA在鱼油中的含量要高于鱼肉，而鱼油又相对集中在鱼头内。由此可见，多吃鱼头对人体健康是大大有益的。鳊鱼头可补脑，亦可用于为产妇哺乳，有助于婴幼儿的健康发育。

鳊鱼，又名花鲢、胖头鱼。属鲤科，鲢亚科。鳊鱼分布于中国中部、东部和南部地区的江河中。鳊鱼栖息于江河湖泊的中上层，以食各类浮游生物为主，是我国主要的淡水经济鱼类。鳊鱼与青鱼、草鱼、鲢鱼一起合称为我国“四大家鱼”，属高蛋白、低脂肪、低胆固醇鱼类，头大而肥，肉质雪白细嫩。

**【适用量】** 一次100克。

**【特别提示】** 鳊鱼的鱼胆有毒。鱼胆胆汁含有组织胺、胆盐及氧化物，会损害脑、心、肝、肾等脏器。

**【适合人群】** 所有人均可食用。

**【营养师健康提示】** 甲亢病人不宜食用胖头鱼。





# 川江鲇鱼



准备:5分钟  
烹饪:15分钟

**【原材料】** 鲇鱼1条(约500克)、蒜10克、泡红椒12克

**【调味料】** 盐5克、味精3克、糍粑辣椒10克、郫县豆瓣20克、姜5克、葱5克、蒜8克、料酒5毫升、淀粉10克

## 【制作过程】

1. 将鲇鱼宰杀，去鳞、内脏，洗净，切成条，码味，上粉，姜切丝，葱切花；
2. 锅中烧油至七成热，下入鱼条炸至金黄，捞起待用；
3. 锅中留油少许，爆香蒜、泡红椒，下入鱼条，再调入调味料，炒匀即可。

**【特别提示】** 糍粑辣椒就是把干红辣椒入水中煮后，再剁碎的辣椒。

## 小贴士



蒜具有杀菌和防癌的功效，每100克鲜蒜中，含水分64~72克，蛋白质3.6~6.9克，碳水化合物22~30.3克，蒜还含有大蒜素，具有杀菌作用。中医认为大蒜味辛、性温，入脾、胃、肺，暖脾胃，消症积，解毒，还有杀虫的功效。

