

典尚文化工作室 编著

招牌

ZHAO PAI

川式

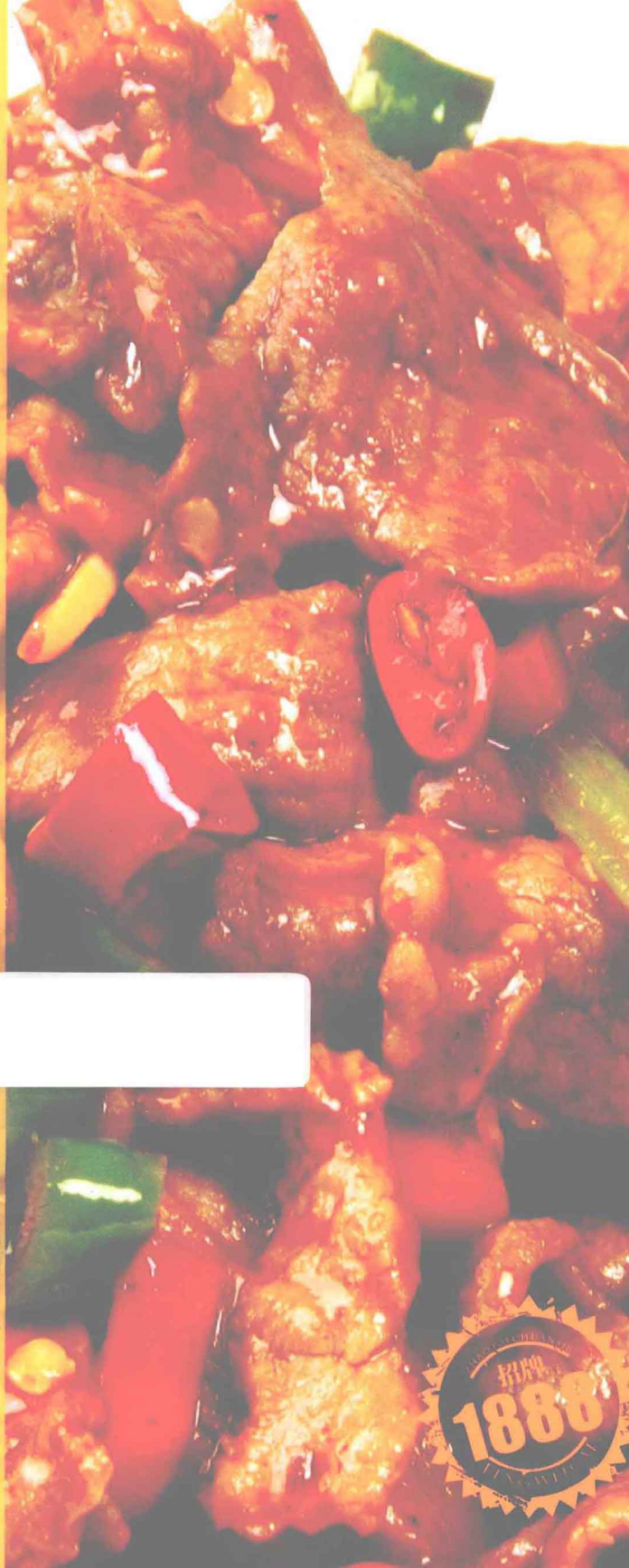
CHUAN SHI

风味菜

FENG WEI CAI

1888

成都时代出版社



典尚文化工作室 编著

招牌

ZHAOPAI

川式

CHUANSHI

风味菜

LEICAI

1888

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

招牌川式风味菜 1888 / 典尚文化工作室编著. --
成都: 成都时代出版社, 2013.9
ISBN 978-7-5464-0936-8

I. ①招… II. ①典… III. ①川菜—菜谱 IV.
① TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 170868 号

招牌川式风味菜 1888

zhaopai chuanshi fengweicai 1888

典尚文化工作室 编著

出品人 段后雷
责任编辑 蒋雪梅
责任校对 江涛
装帧设计 易兰
责任印刷 干燕飞

出版发行 成都传媒集团·成都时代出版社
电 话 (028) 86742352 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)
网 址 www.chengdusd.com
印 刷 成都君区印务有限公司
规 格 168mm×240mm 1/16
印 张 10
字 数 360 千
版 次 2013 年 9 月第 1 版
印 次 2013 年 9 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5464-0936-8
定 价 29.80 元

版权所有, 违者必究。

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (028) 86920016

典尚文化工作室 编著

招牌

ZHAO PAI

川式

CHUAN SHI

风味菜

LEI CAI

1888

成都时代出版社

大爱招牌菜



如果你是“吃货”，一定经受不住不少招牌菜的强烈诱惑。因为你会为了一道招牌菜呼朋唤友，驱车一小时以上，奔袭好几十公里去大饱口福。

如果你是餐饮店的老板，那你一定见证了招牌菜非凡的吸金能力。在花花绿绿的钞票晃眼刺激下的激动中，其实你内心依然很清楚是什么给你创造了最大的利润。

“吃货”钟爱招牌菜，餐饮老板不能没有招牌菜。在我看来，如果是招牌是一个餐饮店的标识，那这招牌菜则是标识的标识。通常情况下，正是那几道独特的、与他店绝不雷同、充满个性的味觉和视觉感受的招牌菜，成就了招牌的特色和名气。如烤鸭之于全聚德（北京），佛跳墙之于聚春园（福建），松鼠桂鱼、碧螺虾仁之于得月楼（苏州），幸福双、猫耳朵之于知味观（杭州）。

如果说川菜是四川的招牌之一，那麻婆豆腐、鱼香肉丝、宫保鸡丁、回锅肉这些传统招牌简直就是川菜的代名词。甚至在世界上每一个中餐馆的菜单上，你都会看到这些名字，无论它是不是川菜馆。由此可见这些川式招牌菜超越时空的辐射力和影响力。在某种程度上，它甚至成为了中国菜的一面旗帜，一个象征。



历史辉煌，现实灿烂。川菜的魅力很大程度上源于四川人的创新与包容，现代意义上的川菜本是东西南北菜系和本土习俗融合的硕果。所以川菜从不保守，从不拒绝外来的好东西。开放包容，并在此基础上依据自己的理解创新，正是川菜生命常青、影响力不断提升的内在原因和精神气质。川式火锅火爆全国，辣子鸡辣翻



中国，水煮鱼、沸腾鱼沸腾神州，一个接一个，一波连一波，这些新创招牌菜以自己征服全国的骄人成绩，见证着川菜的独特魅力，推动着川菜版图的加速扩张。

随着时代的发展，人们饮食观念的变化，竞争的加剧，今天的餐饮业已然全面升级换代，进入了一个更加全方位、立体化、整合发展的新时期。环境，服务，营销，文化……各种新的元素，已经成为餐饮企业新的强大竞争力。但是，无论这些新元素如何强悍，都离不开菜品这个基石。对于餐饮业来说，这些新元素不是“雪中送炭”，而是“锦上添花”。新川菜的旗帜企业巴国布衣、大蓉和、红杏等都有自己的厨政委员会或菜品研究中心，表明他们均深谙此理。

所以，不论是过去的“名厨创名店”，还是今天的“名店造名厨”，最终都离不开名厨，离不开名菜，离不开“吃货”大爱、老板大爱的“招牌菜”。

成都典尚文化精选四川众多川菜企业经过市场的洗礼沉淀下来的各式臻品招牌菜 1000 余款，形成了这套招牌川菜丛书，配以高清图片，揭秘文字，专业性虽强，却深入浅出，跟着去做，八九不离十。当是喜爱动手吃货的大爱亦是全国各地川菜企业老板们的必备，更是无论哪个菜系厨师学习必杀技的“圣经”。

胡杨树

二一〇三年春末于成都

CONTENTS

目录



PART 01

畜肉类

八仙会	008
巴山豆豉蒸肉	008
巴山爽口兔	008
白云牦牛肉	009
彩虹大排	009
霸王腰片	009
爆炒脆肚	009
霸王羊排	010
白果腐竹煲肚条	010
爆三样	010
菠萝肉片	011
布衣小炒	011
鲍汁韭香狮子头	011
茶菇炒蹄筋	011
蚕豆炒酥肉	012
冲菜拌腰花	012
川渝毛血旺	012
豆豉焖排骨	013
豆豉蒸猪肝	013
川香煮牛宝	013
豆豉青椒牛肉粒	013
豆花牛柳	014
豆汤狮子头	014
豆汤香碗	014
风干肉蒸土豆	015
黄凉粉烧牛筋	015
剁椒带皮兔	015
荷塘乡村扣	015
葱椒牦牛掌	016
葱椒腰花	016
葱香牛肉	016
脆椒跳跳骨	017
脆骨窝窝头	017
葱椒兔丝	017
脆香骨	017
脆什烩	018
脆笋烩肚片	018
脆香猪手	018
稻香红烧肉	019
富贵罗汉肚	019
脆皮牛肉卷	019
虎皮腰花	019
豉椒小牛肉	020
葱爆羊肉	020
风情回锅肉	020
风味排骨	021
风味兔丁	021
风味牛排	021
风情牛肉	021
风味三蒸	022
翡翠玉排	022
法式鹅肝酱焗牛仔骨	022
风味兔腿	023

茶皇蒜香骨	023
风味腰花	023
粗粮酱香肉	023
风情腰花	024
干锅肥肠	024
干锅排骨	024
干炒马肚	025
干妈香排	025
干拌牦牛肚	025
干花菜烧牛腩	025
干豇豆炒腊肉	026
干豇豆芝麻香兔	026
干豇豆拌肚丝	026
好吃兔	027
红苕丝炒肉	027
港式炭烧肉	027
红苕回锅肉	027
红烧牛掌	028
火龙果黑椒牛柳粒	028
极品酥排	028
火把肥牛	029
扣肉响螺片	029
黄焖羊排	029
金牌粒粒香	029
酱香腰花	030
老干妈炒腰花	030
京葱黑椒青芥炒牛仔骨	030
老咸菜回锅肉	031
凉粉牛肉	031
口味脆肚	031
老灶回锅	031
口口脆	032
酸辣肉丸	032
萝卜丝牛肉	032
泡椒黄喉	033
乌龙笋爆老腊肉	033
麻花香香骨	033
三峡石爆脆肠	033
美椒松阪肉	034
米椒牛肉松	034
石锅青椒兔	034
小炒黄牛肉	035
香辣仔兔	035
香辣兔头	035
牙签牛肉	035
锅盔回锅肉	036
米椒牛肉	036
石锅青椒肥牛	036
红汤煮扇叶	037
回锅口条	037
红汤双脆	037
皇城飘香肉排	037
海味坛子肉	038
黑椒牛仔骨	038
黑笋烧牛腩	038
黑椒培根卷	039
回锅东山羊	039
黑椒五花粒	039
黑椒扒牛舌	039
火锅飘香兔	040
煎锅美味排	040

酱香牛肉	040
蒜头爆肠头	041
椒香仔兔	041
火爆肥肠	041
叫花肥肠	041
韭香水晶牛柳	042
蒜薹炒腊肉	042
盐白菜爆坛子肉	042
金针菇烧肥牛	043
青椒兔米	043
金汤肥牛	043
凉瓜烧蹄筋	043
酸萝卜炖肠头	044
铁板牛柳	044
香辣羊排	044



PART 02

禽蛋类

棒棒鸡	046
钵钵鸡	046
茶香鸡翅	046
薄饼碎米鸡	047
脆椒掌中宝	047
XO手酱爆鸽胗	047
潮州烧鹅	047
豉椒仔骨鹅肝	048
风味鹅脚筋	048
风味掌中宝	048
鹅掌粉丝煲	049
风味鸡胗	049
地牯牛炒鸭杂	049
风味炒鸭掌	049
富贵鸭血	050
干锅香辣鸡	050
干锅手撕鸡	050
干锅鸭唇	051
怪味凤爪	051
干锅鸭脖	051
干妈鸭掌	051
金牌茶香鸭	052
金燕土鸡脚	052
菌香张飞鸡	052
鸡米过门香	053
椒盐蜂蛹	053
花椒童子膳	053
尖椒盐菜煸仔鸡	053
口水鸡	054
萝卜干雀胗	054
麻婆当家鸡	054
老妈脆鹅肠	055
芽菜碎米鸡	055
老干妈爆鸭舌	055
香辣鸭下巴	055
农家双脆	056
泡萝卜烧麻鸭	056
酸萝卜马蹄炖老鸭	056
白果鸡丁	057
烧椒仔鸡	057
青椒仔鸡	057

山珍当归炖鹌鹑	057
西坝豆花鸡	058
鸵粒窝窝头	058
西洋参卤鸽	058
芋儿滑仔鸡	059
田园仔鸡	059
双椒爆鸭舌	059
桃仁鸡肾花	059
鲜椒风味鸡	060
鲜椒滋味鸡	060
香椿炒鸡蛋	060
鱼香鹅皇肉	061
野生蘑菇烧鸭掌	061
水煮鹅肠	061
竹笋剁椒鸡	061
巴乡风味鸡	062
菠萝鸡	062
大千鸡煲	062
干锅馋嘴鸡	063
菜根鸭下巴	063
薄饼炒蛋	063
芙蓉粉蒸鸡翅	063
剁椒炒鸡蛋	064
剁椒童子胗	064
香椿柴鸡蛋	064
火锅鸡	064
宫保鸭舌	065
过桥口水鸡	065
灌汤烤鸭	065
锅仔鸡杂	065
香酥糯米鸡	066
山椒雀胗	066
泡椒仔鸭	066
仔姜鸭	067
布衣回锅鸡	067
锅仔鸡杂	067
美味鸭下巴	067
香煎糯米鸭	068
腰果辣子鸡	068
重庆辣子鸡	068



PART 03 水产类

鲍汁扣辽参	070
鲍仔捞饭	070
馋嘴蛙	070
鲍鱼丝捞饭	071
蛋黄炒银鱼	071
xo酱爆鱼唇	071
豉椒墨鱼仔	071
川香牛蛙	072
葱香钵钵鱼	072
大蒜烧鲶鱼	072
剁椒生蚝	073
沸腾鱼	073
倒坛香	073
双椒鲢鱼	073
剁椒鱼头	074
剁椒脆鲢	074

豆腐烧鱼	074
风味马面鱼	075
风味腊鱼	075
粉丝虾煲	075
风味八爪鱼	075
风味鲢鱼	076
风味墨鱼仔	076
风味鳝段	076
芙蓉虾球	077
干煸土鲢鱼	077
风味牛蛙	077
富贵北极贝	077
干锅墨鱼仔	078
干锅带鱼	078
干锅虾	078
橄榄蟹拼橙	079
海皇扣鲍鱼仔	079
干捞粉丝虾	079
羔蟹粉丝煲	079
海皇一品煲	080
海皇虾排煲	080
荷塘月色炒鳕鱼肉	080
尖椒北极贝	081
尖椒耗儿鱼	081
红椒鳊鱼	081
尖椒炒蛙仔	081
椒香银鳕鱼	082
老妈香蛙腿	082
麻辣馋嘴蛙	082
金牌蛇段	083
客家汤翅	083
芥菜鱼唇	083
开胃鱼头	083
麻辣土鲢鱼	084
泡椒墨鱼仔	084
泡椒牛蛙	084
飘香鱼	085
鳝鱼粉丝	085
泡豇豆煸鲫鱼	085
山椒黄辣丁	085
鲜椒鱼泡	086
烧椒蛭子皇	086
石锅馋嘴蛙	086
水煮黄辣丁	087
铁板花椒蟹	087
蜀香酸汤鱼	087
特色鲜椒蛙	087
葱爆鱿鱼丝	088
脆椒芝麻虾	088
尖椒鱼	088
黄椒蒸鲜鱿	089
金瓜鱼肚	089
肥肠鱼头	089
江湖鳝鱼	089
椒王鳝背	090
干烧鱼唇	090
鸿运当头	090
韭香河虾	091
泡菜剥皮鱼	091
韭香钳鱼	091
凉粉烧牛蛙	091

花椒甲鱼	092
家常土鳝丝	092
椒香美味螺	092
飘香带鱼	093
丝瓜跳水蛙	093
盆盆虾	093
水豆豉蒸江团	093
铁板鱿鱼	094
网笆鱼	094
仔椒爆干鱿	094



PART 04 山珍类

茶树菇炒爽肉	096
鹅肝鲜菌	096
鹅肝酱炒白灵菇	096
粉丝蒸金针菇	097
脆青金针菇	097
葱蓉竹荪	097
山菌烩酥肉	097
鹅肝酱焗茶树菇	098
剁椒草菇	098
和杏酱香菌	098
干煎野菌	099
滑菇肚条	099
干锅菊花菌	099
干香白灵菇	099
酱爆百灵菇	100
农家蒸鲜菌	100
香菇炒笋丝	100
炆椒牛肝菌	101
铁板茶树菇	101
泡椒鸡菇	101
酸辣黑木耳	101
虾球烩竹荪	102
鲜蘑土豆片	102
小炒杏鲍菇	102
鲜椒蒸野菌	103
云腿见手青	103
鲜椒茶树菇	103
野菌鸡肾	103
脆皮鸡腿菇	104
鸡汁竹荪烩三鲜	104
爽口山珍	104



PART 05 素菜类

XO酱炒时蔬	106
百合炒芦笋	106
鲍汁娃娃菜	106
拌雪皮菜	107
碧绿爽口脆	107
百合拌桃仁	107
拌折耳根	107
凉拌杏鲍菇	108
避风塘茄盒	108
冰镇芦笋	108

脆皮豆腐	109
鹅黄娃娃菜	109
冰镇芥蓝片	109
剁椒蒸芋儿	109
布袋豆腐	110
彩丝日本豆腐	110
粗粮窝头	110
风情萝卜干	111
椒泥茄条	111
粉蒸豆腐	111
尖椒爆香干	111
蛋黄豆花	112
蛋黄焗南瓜	112
风味茄丁	112
琥珀	113
久久香脆	113
桂花蒸南瓜	113
金瑶干煸四季豆	113
平菇花菜	114
干锅花菜	114
干锅四季豆	114
干锅豆筋	115
干锅土豆片	115
干贝娃娃菜	115
干锅烧汁花菜	115
干锅娃娃菜	116
干锅莴笋片	116
干锅小土豆	116
桂花炒瑶柱	117
金钱豆腐	117
干捞粉丝虾	117
椒盐金针菇	117
风味手剥笋	118
合欢豆腐	118
金瓜八宝	118
酒鬼蚕豆	119
辣椒小炒	119
金沙花生芽	119
酒鬼豌豆	119
金沙玉米	120
金汤芦笋	120
韭菜豆干	120
老妈扒全茄	121
日式烧汁茄卷	121
捞拌野鸡红	121
芦荟鸡丝	121
烧椒茄干	122
腊味四丁	122
腊香素炖	122
绿豆酿莲藕	123
砂锅白菜煲	123
腊香蚕豆泥	123
软炸土豆条	123
老妈合菜	124
老妈焖茄子	124
农家柴火香干	124
水豆豉厚皮菜	125
跳水花生	125
石锅米凉粉	125
酸辣海藻	125
糯米藕	126
肉末炒韭菜	126

肉末茄子	126
铁板茄菇	127
铁板水晶粉	127
铁板莲白	127
铁板茄盒	127
铁板酱香茄	128
铁板茄梯	128
油焖春笋	128
虾干拌银丝	129
鲜粉滑子菇	129
土钵娃娃菜	129
虾蓉虎皮青椒	129
香根拌蚕豆	130
香干万年青	130
鱼香茄条	130

PART 06 汤煲粥类

荠菜豌豆汤	132
黄瓜皮蛋汤	132
鸡汤烩肥肉	132
开胃鸭	133
莲白肥肠汤	133
鸡汤豆花	133
开胃鸭血羹	133
木瓜炖排骨	134
西湖牛肉羹	134
鲜汤骨髓肉	134
萝卜干炖鸡	135
药材甲鱼汤	135
萝卜炖羊肉	135
西红柿牛尾汤	135
银锅香菜丸子	136
鱼羊一锅鲜	136
芋儿炖腊排	136

PART 07 豆制品类

八珍豆花	138
巴山豆腐	138
豆腐胭脂鱼	138
豆腐鲢鱼	139
农家一品豆腐	139
豆花碎牛肉	139
荷包豆腐	139
韭菜煎豆腐	140
口袋豆腐	140
太极豆花	140
豆豉焖豆角	141
三鲜豆花	141
豉汁烧椒凉粉	141
果味豆腐皇	141
甜皮豆腐	142
蟹粉豆腐	142
一品豆腐皇	142



PART 08 小吃类

菠萝八宝饭	144
脆皮角	144
风味锅贴饺	144
鲍汁干捞面	145
炸春卷	145
香菇蒸饺	145
川式新派凉粉	145
风味酱香包	146
桂花黄林酥	146
黑芝麻糯米团	146
鹅肝炒饭	147
芙蓉蒸饺	147
蛋绍酥	147
翡翠生煎包	147
罐罐豆花	148
鸡丝春卷	148
鸡汁牛肉米线	148
香葱锅饼	149
金牌玉米酪	149
和杏豆花	149
金鼎炒饭	149
吉利糯米卷	150
口蘑蒸饺	150
萝卜丝丸子	150
金色年华	151
凉瓜汤丸	151
金牌芝麻酥饼	151
韭菜合子	151
木瓜酥	152
虾仁南瓜烙	152
虾仁糯米蛋卷	152
玫瑰海参酥	153
荞麦香鸡粒	153
马蹄玉米酪	153
牛肉锅魁	153
肉酱凉皮	154
香蕉薄饼	154
棕香黄粿	154
珊瑚雪卷	155
什果水晶球	155
山珍米线	155
神仙饼	155
虾仁一品饺	156
香卤烧饼	156
像生果粒胡萝卜	156
香麻夹	157
香酥玉米饼	157
酥油包谷粿	157
香酥雪梨果	157
像生雪梨果	158
小笼汤包	158
绣球地瓜	158
鸭香包	159
巴国玉米糕	159
雪花马蹄糕	159
野菜粿	159



PART

1

畜肉类



八仙会



主料

罐头鲍鱼150克, 油炸鸡中翅150克, 蟹柳100克, 酥肉50克, 油炸鹌鹑蛋4颗, 罐头草菇50克, 水发香菇50克, 西兰花150克

辅料

a料: 盐、胡椒粉、料酒、鸡精、鲜汤各适量; b料: 姜片、葱段、蚝油、盐、味精、老抽、水淀粉、色拉油各适量。

制作

1. 鲍鱼、鸡翅、蟹柳、酥肉、鹌鹑蛋、草菇、水发香菇、姜片、葱段装入碗中, 灌入a料调匀的汤汁, 上笼蒸1小时取出倒出原汤翻扣于盘内。
2. 锅内烧清水至沸, 下入西兰花焯一水, 捞起围于盘内。
3. 原汤入锅, 调入蚝油、盐、味精、老抽, 最后用水淀粉收汁, 淋入熟油, 浇在盘中原料上即可。

操作要领

选用的原料其成熟度要基本一致, 这样才能保证所有原料同时熟软。

营养特点

鲍鱼营养价值极高, 含有丰富的球蛋白, 具有滋阴补阳的功效。

巴山豆豉蒸肉



主料

猪五花250克, 土豆250克, 豆豉10克。

辅料

辣椒酱、味精、黄酒、糖、生抽、菜叶、水淀粉、精制油各适量。

制作

1. 将五花肉洗净, 切成3厘米见方的块, 放容器内加豆豉、辣椒酱、味精、生抽、黄酒和糖, 拌匀腌渍30分钟待用。土豆去皮洗净, 切成小块, 拌入生抽、辣椒酱待用。
2. 碗里放入土豆块垫底, 上面放肉块, 上火蒸约30分钟, 熟后取出, 倒扣盘中菜叶上。
3. 锅中放油适量, 放入豆豉炒香, 勾薄芡浇于菜上即成。

操作要领

为减少肉块肥腻, 可将肉块过油。

营养特点

豆豉味苦、性寒、无毒, 归经入肺、胃, 具有解表清热、透疹解毒的功效, 对风热头痛、胸闷烦呕、痰多虚烦有一定作用。

巴山爽口兔



主料

兔肉150克, 莲藕100克, 香芹50克。

辅料

盐2克、味精5克、鸡精10克、糖5克、醋10克、干辣椒节20克、麻椒10克、泡姜10克、泡辣椒20克、色拉油适量。

制作

1. 将兔子去骨切丁码味, 莲藕洗净切丁, 香芹切粒备用。
2. 锅中色拉油, 将兔肉下锅滑散, 下藕丁, 起锅沥油。
3. 另起炒锅下油, 下辅料调味, 下兔丁、藕丁烧熟后起锅, 放入香芹粒, 淋热油即成。

操作要领

滑兔肉的时候应该用三至四成油温, 否则兔肉会变老。

营养特点

兔肉性寒、味辛, 有凉血、解热毒、养利大肠的功效。

主料

猪腰300克, 青红尖椒30克, 香菜适量。

辅料

香辣酱、油酥豆瓣、豆豉、盐、生抽、姜米、蒜蓉、葱花、白糖、醋、味精、红油、香油、花椒油各适量。

制作

1. 猪腰撕去筋膜, 去尽腰臊, 片成薄片。青红尖椒切成短节。
2. 炒锅上火, 烧清水至沸, 投入腰片略烫至熟, 捞起晾凉, 装入盘中。
3. 青红尖椒节入碗, 加入辅料拌匀成味汁, 淋于腰片上, 再撒上香菜即可。

营养特点

猪腰具有补肾气、通膀胱、消积滞、止消渴之功效。

霸王腰片**操作要领**

猪腰的腰臊要去尽, 在焯水前也可以用姜、葱、料酒码味, 以去除腥臊味。

白云牦牛肉**主料**

牦牛肉300克, 白萝卜200克。

辅料

姜片、葱段、香菜、盐、胡椒粉、料酒、味精、鸡精、鲜汤、水淀粉、色拉油各适量。

制作

1. 牦牛肉切成块, 入沸水锅焯尽

操作要领

牦牛肉的腥膻味较重, 所以在烹制时可以多加姜、葱、料酒以去腥。

血水。白萝卜去皮, 切成圆片。

2. 炒锅烧油至五成热, 投入姜片、葱段爆香, 掺入鲜汤, 放入牦牛肉、胡椒粉、料酒烧至七成熟, 然后加入白萝卜继续烧制, 最后用盐、味精、鸡精调好味, 起锅装盘撒上香菜即可。

营养特点

牦牛肉脂肪含量低, 热量高, 对增强人体抗病力、细胞活力和器官功能均有一定作用。

主料

猪肚头300克, 青红尖椒各100克, 胡萝卜50克。

辅料

a料: 盐、姜、葱、胡椒粉、料酒、水淀粉各适量; b料: 盐、白糖、胡椒粉、料酒、味精、鸡精、鲜汤、水淀粉、香油各适量; c料: 食用碱、葱节、姜片、蒜片、老油各适量。

制作

1. 猪肚头剖上交叉十字花刀, 加入少量食用碱拌匀码30分钟, 然后用清水漂洗净, 再加入a料拌匀; 青红尖椒切成节; 胡萝卜切成菱形块。
2. b料入碗调匀成味汁。
3. 炒锅烧老油至六成热, 投入猪肚头炒匀, 下葱节、姜片、蒜片爆香, 投入青红尖椒、胡萝卜翻炒, 最后倒入兑好的味汁炒匀起锅装盘即可。

爆炒脆肚**操作要领**

老油是用色拉油、豆瓣酱和香料、姜、葱一起炒制的油。

营养特点

猪肚具有补虚损、健脾胃的功效, 适合气血虚损、身体瘦弱者食用。

彩虹大排**主料**

猪排1片, 小土豆400克, 红椒30克, 面包粉100克, 蒜蓉50克。

辅料

a料: 盐、姜、葱、胡椒粉、白糖、料酒、五香粉各适量; b料: 盐、味精、鸡精、辣椒面、香油各适量; c料: 色拉油。

制作

1. 猪排入盆内, 加入a料拌匀,

操作要领

猪排码味时间要足, 以免底味欠缺。

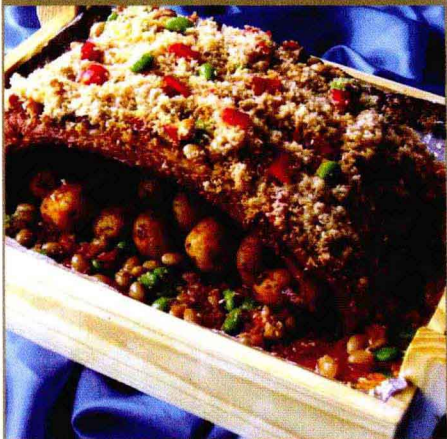
营养特点

猪排骨提供人体生理活动必需的优质蛋白质、脂肪, 尤其是丰富的钙质可维护骨骼健康。

腌渍约60分钟。红椒切成丁备用。

2. 土豆入笼蒸熟, 取出摆于盘内; 炒锅上火, 烧油至五成热, 下入猪排浸炸至干香, 起锅盖在土豆上。面包粉与蒜蓉分别入热油锅炸酥捞起沥尽油。
3. 锅内留油少许, 下面包粉、炸蒜蓉、红椒及b料入锅炒匀, 起锅盖在猪排上即可。

霸王羊排



主料

羊排1片，小土豆400克，熟青豆、熟黄豆各50克，红椒30克，面包粉100克。

辅料

a料：盐、姜、葱、胡椒粉、白糖、料酒、孜然粉；b料：孜然粉、辣椒面；c料：盐、味精、鸡精、辣椒面、孜然粉；香油、色拉油各适量。

制作

1. 羊排放入盆内，加入a料，腌渍约60分钟。红椒切成丁。
2. 炒锅上火，烧油至六成热，下入羊排浸炸至干香，起锅，然后下入土豆炸熟；面包粉入热油锅炸酥捞起沥尽油。
3. 锅内留少许油，投入b料炒香，放入土豆，调入盐、味精、鸡精、香油炒匀，起锅装于盘内，再将羊排盖于土豆上。最后将面包粉、红椒、熟青豆、熟黄豆及c料入锅炒匀，起锅盖在羊排上即可。

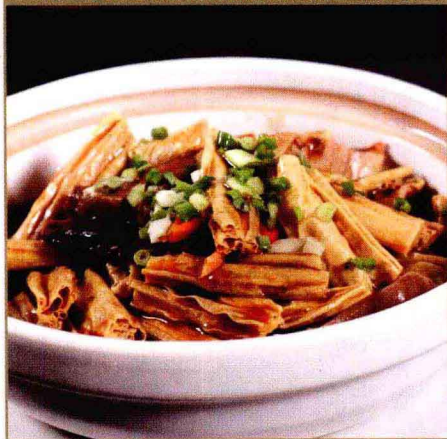
操作要领

羊排腥膻味较重，所以腌渍时可以多加姜、葱、料酒。

营养特点

羊排性热、味甘，是冬季进补的佳品。

白果腐竹煲肚条



主料

猪肚250克，白果50克，腐竹100克。

辅料

红枣、芡实、薏米、白胡椒粒、盐、味精、淀粉、酱油、姜丝、葱丝各适量。

制作

1. 猪肚清洗干净，用沸水氽去血污，捞起用刀除去残留的白色肥油，切成条。
2. 白果用热水浸泡后去皮；芡实、薏米洗净；红枣洗净拍扁去核；胡椒粒用刀面稍拍碎；腐竹洗净，折成段。
3. 锅中加入清水煮沸，放入猪肚、芡实、薏米和红枣，大火煮20分钟，转文火煲40分钟，放入白果、腐竹、白胡椒粒、酱油、姜丝、葱丝，煲至猪肚熟透时，调入盐、味精即可。

操作要领

洗猪肚时，要用盐和淀粉抹匀揉搓，再用清水冲洗。

营养特点

白果具有敛肺定喘、祛湿止带、益肾固精、镇咳解毒等功效。

爆三样



主料

猪肝xx克，猪腰1只，猪瘦肉，冬笋，菜花。

辅料

鸡蛋清、湿淀粉、料酒、精盐、酱油、醋、味精、葱、姜、蒜各适量。

制作

1. 猪肉横着肌纹切成约3.3厘米长的薄片。腰子剖成两片，片去腰臊，再在里面打上平行直花刀，片成磨刀片。肝切成薄片。葱切成马耳形。蒜及冬笋均切成片。
2. 碗内放入肉片、腰片、肝片，加淀粉、鸡蛋清、盐、酱油抓匀上浆。
3. 另一碗内用酱油、醋、味精、淀粉和清汤100毫升兑成汁。
4. 锅坐旺火上，油烧至六成热，将三样倒入滑熟，倒漏勺内滤油。
5. 锅内留油，用葱、蒜炆锅，下入冬笋和菜花微炒，投入三样，倒入兑好的汁子，翻匀盛盘。

操作要领

炒制过程应大火快速，确保菜品急火出香。

营养特点

猪肝有补肝、明目、养血等功效。可改善夜盲、目赤、浮肿、脚气等症。

主料

五花肉100克, 荸荠、冬菇、韭菜各30克, 青菜心50克。

辅料

鲍鱼汁、生姜片、花生油、盐、味精、白糖、生粉、鸡汤、老抽王、麻油各适量。

制作

1. 五花肉剁成肉泥, 马蹄、冬菇、韭菜切米, 加入盐、味

操作要领

狮子头制作过程中要充分搅拌, 确保肉丸上筋成型。

精、生粉打至肉起胶, 做成大丸子。青菜心用开水烫熟捞起摆入碟内, 生姜切片。

2. 烧锅下油, 油温约130度时入大肉丸子, 炸至外金黄内熟捞起待用。

3. 锅内留油, 下入姜片, 加入鲍鱼汁, 再放入大肉丸子, 放盐、味精、白糖、老抽王, 用小火烧至汁浓, 再用湿生粉勾芡收汁装碟即成。

营养特点

荸荠中含磷可调节体内酸碱平衡。

鲍汁韭香狮子头**菠萝肉片****主料**

菠萝300克, 里脊肉200克, 青红椒片各20克。

辅料

姜10克, 葱10克, 白糖20克, 盐5克, 味精5克, 生粉10克, 鸡蛋1个。

操作要领

鲜菠萝要用稀盐水浸泡一下。

制作

1. 将菠萝切成片。里脊肉切片, 加鸡蛋清码味, 备用。
2. 锅置旺火, 下油烧至四成热, 下入肉片滑散, 控油, 下姜、葱炒香, 加入青红椒片、菠萝片, 再加入盐、白糖、味精, 收汁即可。

烹饪知识

用不同辅料, 以同样的方法还可以做其他菜品。

主料

水发蹄筋250克, 茶树菇150克, 韭黄50克, 青红尖椒50克。

辅料

a料: 姜、葱、料酒、盐、胡椒粉各适量; b料: 盐、白糖、味精、鸡精、熟芝麻、香油、葱段、色拉油各适量。

操作要领

蹄筋不易入味, 所以在烹制前先用调好味的鲜汤煨一遍, 更入味。

制作

1. 锅烧鲜汤, 加入a料, 下蹄筋烧沸倒入汤盆浸泡; 青红尖椒斜刀切成长段; 茶树菇入热油锅中过油捞起。

2. 油入锅烧热, 下入葱段、青红尖椒爆香, 下蹄筋、茶树菇煸炒, 用盐、白糖、味精、鸡精、香油调好味, 起锅装入盘中。

营养特点

茶树菇具有抗衰老、降低胆固醇、防癌和抗癌的作用。

茶菇炒蹄筋**布衣小炒****主料**

韭黄50克, 芹菜50克, 木耳50克, 五花肉100克, 鲜葱50克。

辅料

盐10克, 味精5克, 糖5克, 醋10克, 酱油5克, 生粉5克, 色拉油50克。

操作要领

醋一定要在起锅时放, 才能突出其香味。

制作

1. 五花肉煮熟, 切成丝; 韭黄、芹菜切成3厘米长的段; 木耳、洋葱切丝。
2. 油入锅烧热, 下肉丝炒香, 下洋葱煸炒出味, 下木耳、芹菜调味, 下韭黄, 翻炒勾芡, 淋香醋起锅即成。

营养特点

韭黄含有丰富的蛋白质、碳水化合物、矿物质和维生素。具有驱寒散瘀, 增进食欲等功效。

蚕豆炒酥肉



主料

猪肉 200克, 蚕豆 150克。

辅料

葱、姜、鸡蛋、淀粉、盐、白胡椒粉、料酒、酱油、糖、食用油、鸡精各适量。

制作

1. 猪肉切片, 放入碗中加入盐、白胡椒粉、料酒腌制10分钟, 葱切斜片, 姜切丝。蚕豆用温水浸泡后去皮, 入沸水中煮熟后捞出待用。
2. 腌好的肉片裹上淀粉后再沾上蛋液, 一片一片地下入七成热的油锅中。肉片炸成金黄色, 捞出控油。
3. 锅中留底油, 下入葱姜翻炒出香, 再放入蚕豆, 加入酱油、糖、鸡精和适量的水烧开, 下入炸好的酥肉, 翻炒片刻将汤汁收干即可。

操作要领

酥肉炸制一定要慢火炸透, 确保外酥内香。

营养特点

蚕豆中含有调节大脑和神经组织的重要成分, 有增强记忆力的健脑作用。

冲菜拌腰花



主料

猪腰 400克, 鲜菜心 200克。

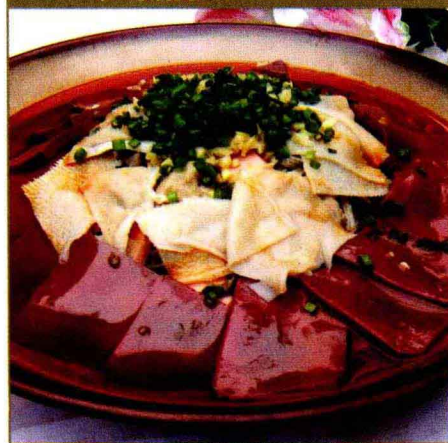
辅料

鲜红辣椒、盐、味精、鸡精、美极鲜酱油、生抽、蒜末、料酒、香油、葱油、生姜、香菜梗、葱花、醋、芥末、白糖、胡椒粉、鸡汤各适量。

制作

1. 选鲜菜心切碎, 晾干水分, 放入小火上稍炒, 倒入盆中, 用保鲜膜封严至冷却, 制成冲菜。
2. 猪腰去膜剖剖, 先剝一字花刀, 然后片成约0.3厘米厚的薄片, 加姜、葱、料酒码味30分钟, 将其入沸水锅中氽熟后放入有冰块的水中迅速冷却。取部分鲜红辣椒切成末。
3. 将美极鲜酱油、鸡汤、生抽、鲜红辣椒、姜、葱、香菜梗加汁水熬30分钟, 加盐、味精、鸡精、白糖、香油、葱油、胡椒粉调味, 制成香辣汁。取制好的冲菜加盐、醋、蒜末并加入许芥末调味, 拌匀后垫于盘底, 取腰片盖面。上菜时, 将香辣汁淋到盘内, 撒上红辣椒末即成。

川渝毛血旺



主料

毛肚 150克, 鸭血 200克, 黄豆芽 80克, 水发木耳 50克, 青笋尖 50克。

辅料

火锅底料、豆瓣、洋葱碎、香菜段、干辣椒、花椒、姜米、蒜米、葱节、胡椒粉、盐、酱油、味精、鸡精、白糖、料酒、鲜汤、色拉油各适量。

制作

1. 鸭血切片, 入有盐的沸水锅中稍煮, 起锅装入碗内, 用原汤浸泡; 毛肚切成菱形片; 黄豆芽去掉根部洗净; 青笋尖切成薄片; 水发木耳洗净泥沙。
2. 炒锅上火, 下油烧热, 放入豆瓣、干辣椒、花椒、火锅底料、姜米、蒜米、葱节、洋葱碎、香菜段炒出香味后, 掺入鲜汤, 加入料酒, 用小火熬制半小时, 滤掉渣滓备用。
3. 熬好的汤烧开, 放入黄豆芽、青笋、木耳略煮, 捞起装入盆内垫底。鸭血入锅煮至熟捞起也装入盆中。锅内汤汁加盐、味精、胡椒粉、鸡精、白糖、酱油调好味, 下毛肚煮熟起锅倒入盆内。撒上蒜蓉、葱花, 用热油烫香即可。

主料

牛肾500克, 青笋尖500克, 葱、姜、蒜各50克, 泡椒50克, 芹菜50克。

辅料

盐5克, 味精5克, 胡椒粉5克, 料酒50克, 豆瓣50克, 香油、花椒油各5克, 鲜汤50克, 菜籽油50克。

制作

1. 牛肾切花, 青笋尖切成四块。
2. 油入锅烧热, 下泡椒、豆瓣、胡椒粉、料酒、姜、蒜炒香, 加鲜汤后调味, 下青笋尖、牛肾稍煮起锅, 淋香油、花椒油即成。

操作要领

牛肾下锅烫一下就可以了, 不然太老了。

营养特点

牛肾有强身养肾功效。

川香煮牛宝**豆豉焖排骨****主料**

猪仔排400克, 小青尖椒30克。

辅料

豆豉50克, 盐2克, 黄酒10克, 味精2克, 糖2克, 老抽3克, 鲜汤50克。

制作

1. 排骨洗净, 剁成小块, 用盐、

酒腌制一会儿, 小青尖椒切粒。

2. 锅烧热油, 将腌好的排骨爆香, 加鲜汤, 放调料调味, 烧至排骨耙软后, 放入小青尖椒粒, 收汁即可。

操作要领

腌制排骨的时间可稍长一些, 以使其有底味。

烹饪知识

豆豉用水淘洗一下, 再放少量姜末、陈皮末、干葱末炒制, 风味更佳。

主料

牛里脊肉200克, 青椒250克。

辅料

豆豉5克, 姜末、蒜末、白糖各1克, 盐2克, 味精2克, 蚝油10克, 鸡蛋1个, 生粉5克。

制作

1. 牛肉与青椒均切成筷子头大小的粒; 牛肉粒加盐、蛋清及生粉腌制2分钟。
2. 锅烧热油, 下牛肉粒炒熟后放入青椒粒, 再放入调味料, 炒转即可。

操作要领

腌制肉粒过程中, 放盐后一定要码至肉粘手时方能加入蛋清和生粉, 以防脱芡。

烹饪知识

豆豉可选用重庆永川豆豉。先用水稍洗, 然后用刀剁一下, 将豆豉放入油锅中, 加陈皮末、干葱末炒至香味四溢, 即可成味美的豆豉酱。

豆豉青椒牛肉粒**豆豉蒸腊肝****主料**

猪肝300克, 豆豉30克。

辅料

鲜红辣椒、香葱、酱油、香油、鸡精各适量。

制作

1. 将猪肝处理干净, 去掉猪肝表面的白膜, 切大块加酱油卤熟; 将猪肝熏香风干即做成腊猪肝。
2. 腊猪肝洗干干净蒸5分钟切成薄片, 加豆豉、剁辣椒、香油、香葱末, 撒鸡精拌匀后即可。

操作要领

腊猪肝熏好后一般都较硬, 稍微蒸一下才好切片。

营养特点

猪肝中含有丰富的维生素A, 能保护眼睛, 维持正常视力, 防止眼睛干涩、疲劳, 维持健康的肤色, 对保持皮肤的弹性具有一定作用。

豆花牛柳



主料

豆花350克，牛柳150克。

辅料

香菜、大葱、花椒、辣椒粉、花椒粉、白胡椒粉、五香粉、豆瓣酱、糖、盐、鸡精、精炼油、料酒各适量。

制作

1. 香菜洗净切碎，大葱洗净切片；牛肉切成片，加入盐、料酒、豆粉码味。
2. 炒锅内入油烧热，下入花椒、大葱炒出香味，放入豆瓣酱炒出红油，加入清水、花椒粉、白胡椒粉、辣椒粉、五香粉、糖、盐、鸡精，待烧沸后下入牛柳煮熟，再加入豆花煮约1分钟，盛出撒上香菜即可。

操作要领

牛柳应充分码味，确保鲜嫩可口。

营养特点

豆花含有丰富的维生素B₁、B₂、及VE，是促进人体新陈代谢、帮助成长、防止老化不可或缺的营养。

豆汤狮子头



主料

豌豆150克，肉馅200克。

辅料

咸蛋黄、姜、荸荠、鸡蛋、精炼油、猪油、芡粉、花椒面、盐各适量。

制作

1. 肉馅加入鸡蛋、芡粉、姜末、花椒面、盐搅拌上劲；荸荠剁碎稍微挤去水分，加进拌好的肉馅里。
2. 把咸蛋黄用肉馅包好；而后放入油锅里，炸成浅黄色，捞出备用。
3. 炒锅放精炼油和猪油烧热；倒入豌豆用小火翻炒约3分钟，直至翻炒；掺入清汤，大火烧开转小火熬制15分钟，豆汤汤汁浓稠呈黄色，捞去渣即得到豆汤。
4. 把炸好的狮子头放入盘里，加入熬制好的豆汤调味即可。

操作要领

肉馅需搅拌上劲，确保入油炸制定型。

营养特点

蛋黄中的脂肪含大量的磷脂质，包括卵黄蛋白、卵磷脂、甘油化物、固醇类及胆固醇等，为平日食物中铁质的良好来源之一。

豆汤香碗



主料

肉馅200克，鸡蛋5个。

辅料

红薯粉、姜末、盐、味精、鸡汤、黄花、黄豆各适量。

制作

1. 将猪肉馅按照1斤肉3两红薯粉的比例，加入调好的水淀粉。取蛋清加入肉馅中，加入姜末适量，搅均匀至肉馅成泡沫状为宜。黄花、黄豆入温水泡软。
2. 将鸡蛋打散，在锅内摊好蛋皮，将肉糜放在中央，卷成蛋皮肉卷状。放入蒸笼中大火蒸制30分钟，取出后切成2厘米厚的片。
3. 将黄豆入沸水煮至开花，捞至碗中衬底，上面码放肉卷片。配以氽熟的黄花，加入豆汤至没过肉片，大火煮5分钟即可。

操作要领

肉馅淀粉比例要恰当，确保肉卷蒸制后成型良好。

营养特点

猪肉性平味甘，有润肠胃、生津液、补肾气、解热毒的功效，可缓解热病伤津、消渴羸瘦、肾虚体弱等症。