

「巴蜀膳房」



Bashu Shanfang

主 编 陈夏辉 陈小林

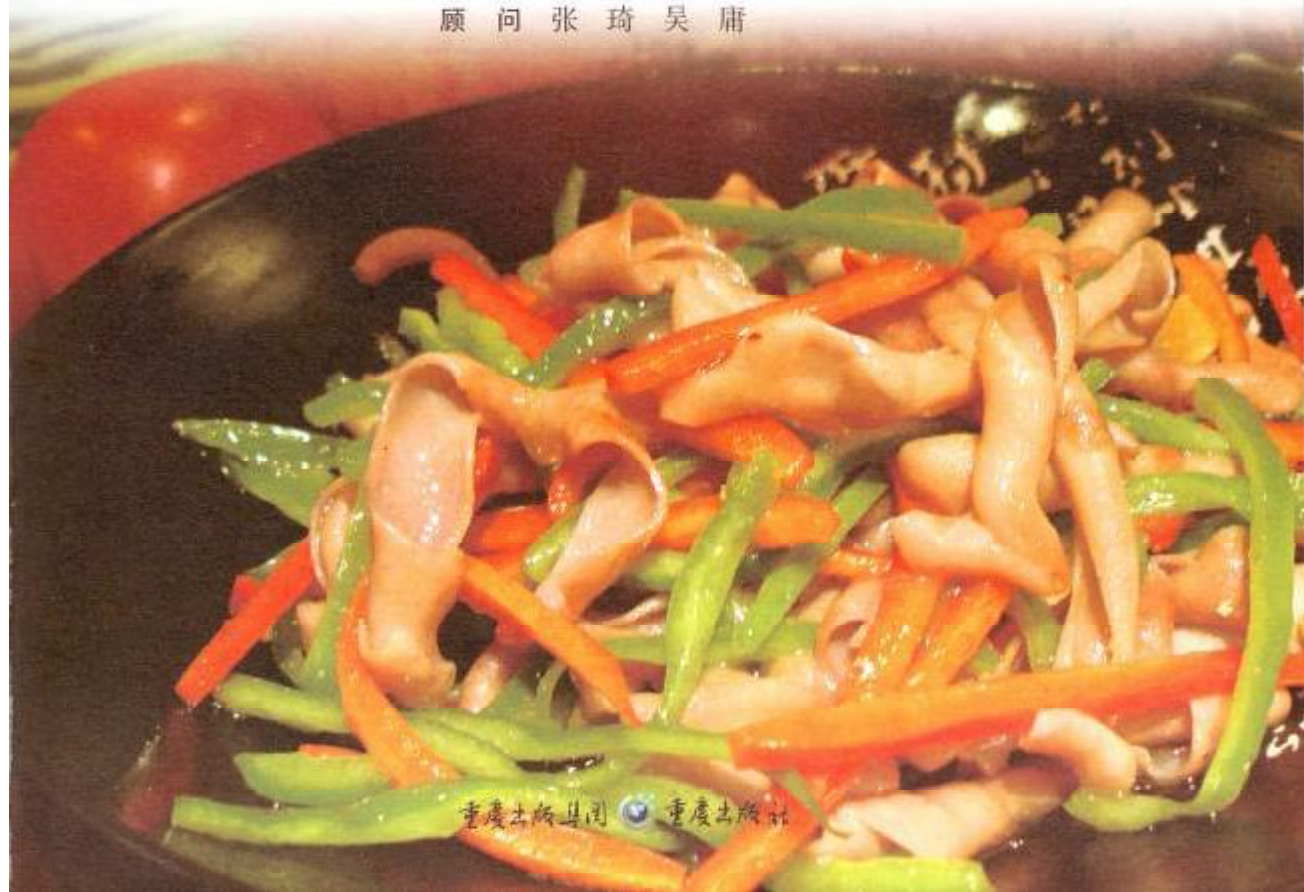
编 委 陈夏辉 陈 异 江 祥 赵杨林 吕明鉴

陈业希 王建国 马建华 王祯全 陈飞亚

何雪峰 蒋中福 周福生

摄 影 夏 晓 林 晖

顾 问 张 琦 吴 庸



重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

巴蜀膳房.1 / 陈夏辉,陈小林主编. —重庆:重庆出版社,2007.4

ISBN 978-7-5366-8647-2

I. 巴… II. ①陈…②陈… III. 菜谱—四川省
IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 042616 号

巴蜀膳房 1
BASHU SHANFANG 1
陈夏辉 陈小林 主编

出 版 人:罗小卫
责任编辑:徐彦然 王 灿 彭丽莉
责任校对:姜亚杰
装帧设计:蒋忠智



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆长江二路 205 号 邮政编码:400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆出版集团印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话:023-68809452

全国新华书店经销

开本:889mm×1194mm 1/24 印张:7 $\frac{1}{3}$ 字数:172 千

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册

ISBN 978-7-5366-8647-2

定价:23.80 元

如有印装质量问题,请向本集团图书发行有限公司调换:023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究



前言 Foreword

为丰富城乡居民的菜盘子、饭桌子,给人们的生活增添情趣,我们把川渝地区民间的家常菜挖掘整理出来,编写了这套《巴蜀膳房》,“再现外婆当年的烹艺,重温祖母昔日的厨功”。本丛书注重知识性、实用性、可操作性的统一,图文并茂,通俗易懂,力求成为城乡家庭烹饪的必备参考书。

《巴蜀膳房》共3册,本册收录了“精美冷菜”、“家常小炒”、“渝州靓汤”、“得意小吃”4类共160道菜肴。冷菜、小炒、汤菜、小吃都是人们耳熟能详和平日爱吃的传统家常菜、风味小吃,所取原料不复杂,在农贸市场、超市里随处可觅,且价格不是太贵,操作方法也较简单。大家读了这本书,可以了解制作冷菜、炒菜、汤菜、小吃的刀工、火候、调味等基本烹调技巧,以后在家里练练手,举一反三,任意组合,隔三差五自己动手炒一两个家常菜来调剂口味,那小日子便多了几分滋润;倘若在家聚宴宴客,端几款拿手好菜上桌,还可以从客人的欢呼声中领略到快慰和满足。

当您掌握了这些知识,可以触类旁通,以后制作《巴蜀膳房》2、3两册中的“素菜精做”、“拿手烧焖”、“花样豆腐”、“滋补药膳”、“海河鱼虾”、“沸腾盆景”就不需要太费周折了,使下厨房成为轻松的享受。

本书在编写过程中得到了业内有关专家的指导,参阅了《川菜烹饪事典》等书籍,得到了重庆“阿悦食府”、重庆“好又来”餐饮文化公司的鼎力相助,得到了杨继寿、周福生先生的大力支持,在此一并致谢。



目 录



1

精美冷菜

- | | | | |
|----|------|----|--------|
| 3 | 口水鸡 | 23 | 糖醋排骨 |
| 4 | 棒棒鸡 | 24 | 葱烧鲫鱼 |
| 5 | 陈皮凤翅 | 25 | 五香熏鱼 |
| 6 | 豉汁凤爪 | 26 | 手撕马面鱼 |
| 7 | 盐水土鸭 | 27 | 红油耳片 |
| 8 | 盐水鸭胗 | 28 | 豉汁带鱼 |
| 9 | 美极鸭舌 | 29 | 香酥禾花雀 |
| 10 | 红卤翅脚 | 30 | 渝味烤麸 |
| 11 | 绿茵嫩兔 | 31 | 油焖香菇 |
| 12 | 红卤牛肉 | 32 | 花生米拌豆干 |
| 13 | 陈皮牛肉 | 33 | 酸辣五彩丝 |
| 14 | 子姜黄喉 | 34 | 牛舌莴笋 |
| 15 | 干拌牛肚 | 35 | 五香豆筋 |
| 16 | 西芹鳝丝 | 36 | 兰花胡豆 |
| 17 | 五香牛筋 | 37 | 蜜汁番茄 |
| 18 | 芝麻肉丝 | 38 | 香菜干丝 |
| 19 | 蒜泥白肉 | 39 | 兰花豆干 |
| 20 | 椒麻腰片 | 40 | 红油黄丝 |
| 21 | 蒜茸肘花 | 41 | 双椒炆竹笋 |
| 22 | 青笋肚丝 | 42 | 烤椒茄子 |



2

家常小炒

- | | |
|-----------|----------|
| 45 回锅肉 | 65 鲜溜鸡丝 |
| 46 酱爆肉 | 66 家常鳝鱼 |
| 47 干煸肉丝 | 67 干煸鳝鱼 |
| 48 鱼香肉丝 | 68 鱼香脆鳝 |
| 49 家常肉丝 | 69 火爆鸭肠 |
| 50 白油肝片 | 70 鱼香兔花 |
| 51 火爆肚头 | 71 泡椒兔 |
| 52 宫保腰块 | 72 姜爆鸭丝 |
| 53 火爆腰花 | 73 家常美蛙 |
| 54 锅巴肉片 | 74 年糕炒腊肉 |
| 55 合川肉片 | 75 尖椒鱼丁 |
| 56 江津肉片 | 76 泡椒鱿鱼仔 |
| 57 辣子肠头 | 77 青椒爆甲鱼 |
| 58 水煮牛肉 | 78 辣子泥鳅 |
| 59 野鸡红牛肉丝 | 79 宫保虾仁 |
| 60 炒杂办 | 80 泡菜鲜虾 |
| 61 子姜羊肉丝 | 81 火爆鸡杂 |
| 62 碎米鸡丁 | 82 干煸四季豆 |
| 63 小煎鸡 | 83 肉末泡豇豆 |
| 64 宫保鸡丁 | 84 蚂蚁上树 |





3

渝州靓汤

- | | | | |
|-----|--------|-----|---------|
| 87 | 三鲜肉片汤 | 107 | 黄豆炖凤爪 |
| 88 | 番茄肉丸汤 | 108 | 虫草鸭块汤 |
| 89 | 榨菜肉丝汤 | 109 | 苦藟鹅掌汤 |
| 90 | 萝卜连锅汤 | 110 | 酸萝卜炖老鸭汤 |
| 91 | 花生仁蹄花汤 | 111 | 海带炖肥鹅 |
| 92 | 莲藕炖排骨 | 112 | 红参炖乳鸽 |
| 93 | 筒骨炖萝卜 | 113 | 黄瓜皮蛋汤 |
| 94 | 黄豆芽肉饼汤 | 114 | 黄秧白泡蛋汤 |
| 95 | 酥肉炖白豆 | 115 | 砂锅鱼头汤 |
| 96 | 黄豆芽炖肚条 | 116 | 清汤菜鱼 |
| 97 | 绿豆炖蹄髈 | 117 | 酸菜泥鳅汤 |
| 98 | 白豌豆炖腊蹄 | 118 | 家常鱼汤 |
| 99 | 青菜头炖腊排 | 119 | 莲米炖甲鱼 |
| 100 | 清炖牛肉 | 120 | 三菇鲶鱼汤 |
| 101 | 枸杞牛尾汤 | 121 | 鳗鱼青笋汤 |
| 102 | 萝卜羊肉汤 | 122 | 酸菜炖黄腊丁 |
| 103 | 清炖羊杂 | 123 | 萝卜丝鲫鱼汤 |
| 104 | 萝卜炖肥肠 | 124 | 酸辣汤 |
| 105 | 墨鱼炖鸡汤 | 125 | 醉八仙 |
| 106 | 龙凤汤 | 126 | 杏仁豆腐 |



4

得意小吃

- | | | | |
|-----|-------|-----|--------|
| 129 | 川北凉粉 | 149 | 山城小汤圆 |
| 130 | 酸辣凉粉 | 150 | 芝麻葱包 |
| 131 | 担担面 | 151 | 葱油饼 |
| 132 | 甜水面 | 152 | 鸡汁锅贴 |
| 133 | 鸡汁银丝面 | 153 | 金钩糯米蛋卷 |
| 134 | 红烧牛肉面 | 154 | 韭菜锅摊 |
| 135 | 经济凉面 | 155 | 家乡糯米粩 |
| 136 | 肉丝炒面 | 156 | 蛋菜包 |
| 137 | 干煸臊子粉 | 157 | 酥炸香蕉球 |
| 138 | 鸡杂米粉 | 158 | 炸鲜奶 |
| 139 | 杂酱酸辣粉 | 159 | 三丝春卷 |
| 140 | 鸭血汤 | 160 | 过桥抄手 |
| 141 | 小笼汤包 | 161 | 双味叶儿粩 |
| 142 | 醪糟年糕 | 162 | 油茶 |
| 143 | 红枣糯米粥 | 163 | 豆腐脑 |
| 144 | 红杞西米露 | 164 | 九园包子 |
| 145 | 醪糟荷包蛋 | 165 | 京酱蒸饺 |
| 146 | 芝麻糊 | 166 | 腊味糯米圆子 |
| 147 | 碱水粽子 | 167 | 珍珠圆子 |
| 148 | 八宝饭 | 168 | 青圆烧卖 |



1 | 精美冷菜
JINGMEILENGCAI

《精美冷菜》作者简介



赵杨林 重庆“小洞天美食城”厨师长，国家特一级烹调师。从厨 30 余年，曾任重庆“陆稿荐酒家”经理。曾先后在北京“金华美食世界”、广州“小洞天”、北京“重庆饭店”、重庆“南方花园酒店”、重庆“东方宾馆”、北京“帝豪宾馆”、重庆“金鹰酒店”担任冷菜主厨。



王建国 国家特一级烹调师。从厨 35 年，曾在重庆“小洞天饭店”及北京、天津、上海、广州、昆明、海口等地的大型星级酒店担任冷菜主厨。曾被派往奥地利的“四川饭店”主持冷菜烹制工作。





口水鸡

● 制作方法 ●

1. 鸡洗涤干净,入沸水中氽一下,再清洗一遍。净锅置于火口上,掺清水(水以淹没鸡身为度),下姜块 15 克和大葱段烧至水温 70℃时放入鸡,煮至断生起锅放入盆内,灌进开水或原汤浸漂,待漂冷后捞起,宰成条形装盘。
2. 姜块和大蒜洗净,剁成茸放入碗中,加入味精、生抽、芝麻酱、香油、红油辣椒、花椒粉、白糖和醋调匀,浇在鸡块上,再淋上红油,撒上熟白芝麻、盐炒花生仁和小葱花即成。

你知道吗?

氽水是一种半成品加工方法,与“焯水”“出水”同义,即将荤素原料治净后投入开水锅中煮一下捞出的初步熟处理方法。氽水时一般要求火旺、水开、水量大,根据原料的大小、多少来决定氽水的时间。

● 用料 ●

白皮剖仔鸡	1 只
(约 1 250 克)	
大葱段	25 克
姜块	35 克
味精	15 克
生抽	30 克
红油辣椒	50 克
花椒粉	20 克
白糖	20 克
芝麻酱	20 克
保宁醋	15 克
大蒜	20 克
香油	10 克
熟白芝麻	5 克
盐炒花生仁	10 克
小葱花	15 克
红油	适量

● 菜品解析 ●

选用土仔公鸡,经烹调后,成菜肉质细嫩,皮脆离骨,味道麻、辣、鲜、香,回味悠长。凡吃过此鸡的人,想起都要流口水,重庆老百姓赞叹不已,称之为“口水鸡”。





棒棒鸡

● 制作方法 ●

1. 鸡洗涤干净,去脚和翅尖,入沸水中氽一下,再清洗一遍。净锅置于火口上,掺清水(水以淹没鸡身为度),下姜块和葱段烧至水温70℃时放入鸡,煮至断生起锅放入盆内,灌进原汤浸漂,待漂冷后捞起,剔去四大骨,将鸡肉放在熟墩上用特制的圆木棒轻轻捶打,将鸡肉拍松后,用手撕成粗丝待用。
2. 姜末、蒜末、味精、生抽、香油、芝麻酱、白糖、醋、花椒粉和红油调成味汁,浇在鸡丝上。将葱白切成细丝,用清水泡一下后,撒在已浇汁的鸡丝上即可。

● 用料 ●

白皮土仔公鸡	1 只
	(约 1 000 克)
红油	50 克
生抽	50 克
花椒粉	2 克
白糖	15 克
醋	5 克
芝麻酱	15 克
姜末	10 克
蒜末	10 克
味精	15 克
香油	10 克
葱白	25 克
姜块	35 克
葱段	25 克

● 菜品解析 ●

成菜肉质细嫩,麻、辣、甜、咸兼备,鲜香浓郁。





陈皮凤翅

● 制作方法 ●

1. 鸡中翅清洗干净,沥干水分,放入容器内,加入精盐 5 克、料酒 20 克、姜片和葱节 50 克拌匀,腌渍 20 分钟。干辣椒去蒂、籽,切成长 1.5 厘米的节。陈皮洗净,切成 2 厘米见方的块,用温开水泡起。
2. 净锅置于火上,放入色拉油烧至六成热时,放入鸡中翅,炸呈微带棕红捞出。锅内留油 200 克,烧至五成热,下花椒和干辣椒节炸呈棕红色时捞出,其中 1/3 装入碗中,剩余的 2/3 留在锅内。速下陈皮,煸炒至香脆,加入清汤、鸡翅、白糖、精盐、酱油和料酒,用旺火烧开,再改用中火收汁。待锅内汁水只剩 1/3 时,加入剩余的干辣椒节、花椒、味精、鸡精、醋和红油煸炒,直至汁干吐油时起锅,冷却后即可装盘食用。

● 菜品解析 ●

成菜色泽红亮,陈皮辛香,麻辣味重,醇厚微甜。

● 用料 ●

鸡中翅	1 000 克
鲜香菇	200 克
杏鲍菇	200 克
美极鲜酱油	10 克
青红椒粒	5 克
豆粉	20 克
色拉油	1 000 克
鸡精	1 克
味精	1 克
料酒	5 克



豉汁凤爪

● 制作方法 ●

1. 撕去鸡脚上的硬皮，斩去爪趾，洗净后装入容器内，放入精盐 5 克、料酒 30 克、姜片和葱节拌匀，腌渍 30 分钟。姜、蒜切成米。大葱切成颗。
2. 净锅置于火上，放入色拉油烧至六成热时，下鸡爪炸至起泡，捞起沥油。锅内倒去余油，加入香油烧至六成热即下姜、蒜米和葱颗煸炒几下，再下老干妈豆豉继续煸香后，起锅装入容器内，将剩余的料酒、精盐与白糖、红油、味精、鸡精、香油搅匀待用。
3. 将炸好的鸡脚放入豉汁味料中拌匀之后，入蒸锅以旺火早蒸 20 分钟后，取出冷却后即可装盘食用。

● 用料 ●

肉鸡脚爪	1 000 克
精盐	10 克
姜片	20 克
葱节	30 克
老姜	30 克
大蒜	25 克
料酒	50 克
白糖	5 克
味精	5 克
鸡精	5 克
香油	50 克
老干妈豆豉	50 克
大葱	50 克
红油	150 克
色拉油	1 000 克
(实耗 150 克)	

● 菜品解析 ●

成菜色泽红润，
凤爪耙糯，咸鲜微辣。





● 菜品解析 ●
成菜咸鲜清香，
皮糯肉嫩，实为佐酒
佳肴。



盐水土鸭

● 制作方法 ●

1. 剖鸭洗净，去鸭脚，然后整鸭入开水锅内汆一水，取出洗净血沫。
2. 将精盐、料酒、花椒、胡椒粉、姜片和葱节共盛于碗中，调匀后抹于鸭身、颈部及内腔，置盆中腌渍1小时后，上笼用旺火将鸭蒸烂出笼，捞出置于盘内，留原汁加入味精待用。
3. 鸭冷却后，剔除大骨，按翅、腿、胸腔等部位砍成大块，净肉切成条状盖面装盘，淋上适量原汁和香油即成。

你知道吗？

● 早蒸是蒸法的一种，早蒸原料入笼蒸制时只加调料不加水，容器一般要加盖或用牛皮纸封口或用猪网油盖面，多用于色淡味清，质地细嫩成糯的原料。

● 用料 ●

剖仔土鸭	1 只
	(约 1 000 克)
料酒	50 克
姜片	25 克
葱节	25 克
香油	15 克
味精	15 克
精盐	10 克
花椒	5 克
胡椒粉	2 克



盐水鸭胗

● 制作方法 ●

1. 鸭胗剔尽油筋和硬皮,清洗干净后,置盆中加精盐 5 克、料酒 10 克、花椒 2 克和姜片、葱节各 10 克拌匀腌渍 1 小时。
2. 腌渍好的鸭胗入开水锅中氽一下,除去腥味和泡沫,捞起放入盆中加精盐、味精、料酒、花椒、胡椒粉、葱、姜和五香粉,再加适量清水(水以淹没鸭胗为度)上笼用旺火蒸 1 小时后,取出晾冷待用。
3. 将冷却后的鸭胗在熟墩上切片装盘,淋上香油即可。

● 用料 ●

鲜鸭胗	400 克
精盐	10 克
味精	15 克
花椒	5 克
胡椒粉	3 克
料酒	30 克
姜片	25 克
葱节	25 克
香油	10 克
五香粉	10 克



● 菜品解析 ●

成菜咸鲜清香,
质地柔软,实为佐酒
佳肴。



● 菜品解析 ●

成菜鸭舌肉质细嫩，五香味美，造型美观。此菜容易制作，是居家待客的美味凉菜。



美极鸭舌

● 制作方法 ●

1. 鲜鸭舌入开水中氽一下，捞出冲凉后刮去鸭舌上的白膜，切去根部喉管，然后洗净。干豆皮用 70℃ 水泡软后，切成粗丝待用。
2. 锅置于火上加清水 500 克、五香料、花椒、味精、美极鲜酱油、姜片和白糖一同放入锅中熬制成卤水，待熬出香味后，放入鸭舌卤 15 分钟捞出，再将切好的豆皮丝放入卤水中，卤 5 分钟至入味捞出。
3. 将豆皮丝堆在盘中成锥型，鸭舌依次摆一圈盖住豆皮，顶部用小葱花盖住，再淋上适量卤水和香油，入微波炉加热 30 秒取出即可。

● 用料 ●

土鸭舌	25 根
干豆皮	50 克
五香粉	25 克
姜片	10 克
葱节	10 克
美极鲜酱油	20 克
花椒	2 克
白糖	2 克
味精	10 克
小葱花	5 克
香油	3 克



红卤翅脚

● 制作方法 ●

1. 鹅翅脚去毛洗净,沥干水分,放入容器内,加入精盐 30 克、姜片 25 克、葱节 50 克、干酒 50 克和十三香粉腌渍 30 分钟,取出放入沸水中煮至出血水捞出。
2. 净锅置于火上,放入鸡、鸭骨汤,下五香料、酱油、姜片 25 克、葱节 50 克、白糖、糖色和精盐,用旺火烧沸后撇去浮沫,熬约 15 分钟,再放入鹅翅脚,下味精、鸡精、料酒、白酒 100 克和色拉油,用小火卤 40 分钟捞出,食用时淋上香油即可。

● 用料 ●

鹅翅脚	2 000 克
姜片	50 克
葱节	100 克
白糖	30 克
鸡、鸭骨汤	5 000 克
鸡精	10 克
味精	10 克
糖色	150 克
料酒	150 克
白酒	150 克
精盐	50 克
酱油	50 克
色拉油	150 克
五香料	50 克
十三香粉	20 克



● 菜品解析 ●

成菜色泽红润,
鲜香味美,宜于佐酒。