

川菜美味30种

生活百科
青苹果电子图书系列

内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做四川风味菜肴而编写。书中精选了较有代表性并适宜家庭制作的川菜 30 种,每菜一图,以简洁的文字介绍了每款菜的用料配比、制作方法、风味特色等,对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂,科学实用,好懂易学,适宜于家庭阅读使用,也可供餐饮从业人员参考。

家庭美食系列丛书

川菜美味 30 种

王俊玲 编

前 言

当前在饮食问题上,越来越多的人在追求着一个更高的层次:怎样才能时不时地品尝到一点美味佳肴。实现这个追求其实也不难,只要经常上上餐馆就可以了。然而这在短时期内又绝非多数人家所能经常办到的。较为实际的路子恐怕还是在于创造内部的条件:将自己的烹调技术尽可能提高一点,选配菜品时尽量精细一点,加工制作时尽量讲究一点。这样一来,并不需要花费多少,就可以有计划地将那些既上档次又适合家庭制作条件的美味佳肴,一一请上自家的餐桌,任你尽情品尝,不但味美,而且经济、实惠、卫生,一举多得。这样的追求,对于许许多多家庭来说,是既可望又可及的。

“家庭美食系列丛书”就是为适应这种需要而编写的。它按照菜蔬、水产、禽蛋、肉菜、凉菜以及我国著名地方菜系,分为若干册,每册精选够家庭使用的 30 个菜目,分别介绍每款菜的原料配比、制作方法、成菜特点等,通过一个个实例,传授多种烹调方法。这套丛书贴近实际,易懂好学,可以满足家庭提高烹调技艺和改善生活的需要。

《川菜美味 30 种》是这套丛书之一。按书习做,定会使你的厨艺明显提高,把日常饭菜做得有滋有味,给家庭带来快乐和温馨。编写本书得到了北京峨嵋酒家特级烹饪师田全福和马国强先生的支持与帮助,对此谨表谢意。

编 者

目 录

东坡肘子.....	(1)
冬菜扣肉.....	(3)
鱼香肉丝.....	(5)
锅巴肉片.....	(7)
炒回锅肉.....	(9)
江津肉片	(11)
炒腊肉	(13)
盐煎肉	(15)
泡菜肉末	(17)
鱼香腰花	(19)
水煮牛肉	(21)
干煸牛肉丝	(23)
宫保鸡丁	(25)
小煎仔鸡	(27)
辣子鸡	(29)
鱼香脆皮鸡	(31)
樟茶鸭	(33)
干烧鱼	(35)
泡菜鱼	(37)
干烧大虾	(39)

腰果虾球	(41)
家常烧鳊段	(43)
大蒜烧白鳊	(45)
家常臊子海参	(47)
豆豉牛蛙	(49)
干煸四季豆	(51)
麻婆豆腐	(53)
口袋豆腐	(55)
雪花桃泥	(57)
酸辣汤	(59)

本书摄影:穴国龙

东坡肘子

原料 猪肘子 1 个,绿叶菜 250 克,葱段 50 克,姜片 50 克,料酒 10 克,白糖 5 克,酱油 75 克,水淀粉、高汤各适量,肉料包 1 个。

做法 ①将肘子上的毛刮洗干净放锅中,加水、酱油、葱段、姜片、料酒、肉料包煮至八成熟,捞出去骨。②将肘子放碗中,浇上煮肉的卤汁上锅蒸约 30 分钟,滗出汤汁,翻扣盘内。将汤汁入锅,加入白糖、高汤、水淀粉制成汁芡,将芡浇在肘子上。③绿叶菜用开水焯透,围在肘子边上即可。

特点 色泽红亮,软烂香醇。

• 图示 1 肘子煮熟去骨

• 图示 2 加卤蒸透

• 图示 3 汁芡浇在肘子上

冬菜扣肉

原料 猪五花肉 250 克,川冬菜 150 克,熟猪油 25 克,味精 1 克,泡辣椒 20 克,豆鼓 5 克,花椒几粒,酱油、生油各适量。

做法 ①将猪肉煮至断生(切时无血水为宜)捞出,晾凉,抹酱油上色。②锅上火放油烧热,放肉炸上色捞出,晾凉切片码碗内。③冬菜剁碎,用猪油加泡椒、豆鼓、花椒炒熟,加味精出勺,放入装肉片的碗内,上锅蒸熟,翻扣盘内即可。

特点 肉质细嫩,肥而不腻,鲜香味美。

• 图示 1 肉煮断生

• 图示 2 炸上色切片码碗

• 图示 3 冬菜切碎炒熟

鱼香肉丝

原料 猪瘦肉 200 克,水发木耳 50 克,玉兰片 50 克,绿叶菜 50 克,泡辣椒 20 克,白糖 20 克,醋 15 克,酱油 15 克,盐、味精各适量,料酒 15 克,水淀粉 25 克,葱、姜、蒜共 50 克,清油 50 克。

做法 ①将肉洗净切丝。青菜切段。葱、姜、蒜切末。②肉丝加少许盐、水淀粉上浆挂糊。③碗中放白糖、醋、酱油、料酒、盐、味精、水淀粉调匀。④锅上火放油烧热,将肉丝炒散,下入泡辣椒、姜、蒜煸炒出香味,放配料稍炒,烹入对好的汁,放葱花炒匀即可。

特点 色泽红亮,咸辣甜酸四味并重,葱、姜、蒜味突出。

• 图示 1 将肉片成片改刀切丝

• 图示 2 上浆挂糊

• 图示 3 肉丝炒散烹入汁芡

锅巴肉片

原料 锅巴 250 克,猪里脊肉 150 克,水发木耳、冬笋各 50 克,葱末 20 克,姜末 5 克,蒜片 5 克,泡红椒 10 克,酱油 15 克,醋 20 克,白糖 20 克,料酒 10 克,盐、味精各适量,湿淀粉 35 克,高汤 500 克,熟猪油 50 克,熟菜油 1000 克(实耗约 150 克)。

做法 ①肉去筋,顺刀切 5 厘米长、2.5 厘米宽的薄片,加入 10 克湿淀粉、5 克料酒、少量盐拌匀。锅巴掰成块状。冬笋切片。葱和泡红椒均切马蹄形片。②锅上火放油烧热,将锅巴炸至金黄色捞出。③锅留底油,将肉片炒散,投入葱、姜、蒜、冬笋、木耳、泡红椒炒匀,加汤,放盐、白糖、酱油、料酒、醋、味精,烧开后勾芡,盛入碗中,连同炸好的锅巴一起上桌。

特点 肉片滑嫩,锅巴酥香,甜酸适口。

• 图示 1 肉片挂糊抓匀

• 图示 2 锅巴掰块炸酥

• 图示 3 汁芡浇在锅巴上

炒回锅肉

原料 肥瘦相间的猪肉 300 克,尖椒 50 克,甜面酱 10 克,郫县豆瓣酱 15 克,酱油 10 克,豆豉 2.5 克,盐适量,熟猪油 25 克,白糖 5 克,料酒 5 克,味精适量。

做法 ①将肉刮洗干净,放入汤锅内煮至断生捞出,晾凉切片。豆瓣、豆豉剁碎。②锅上火放油烧热,下入肉片慢火炒至起卷,加入豆瓣酱炒上色,放甜面酱、酱油、豆豉、盐、白糖、料酒、味精稍炒,再放入切好的尖椒炒香装盘即可。

特点 红绿相间,咸中带甜,微辣醇鲜,味浓香美。

• 图示 1 肉煮后切片

• 图示 2 将肉片炒至起卷

• 图示 3 调味炒香

江津肉片

原料 猪后臀尖肉 200 克,水发木耳 50 克,玉兰片 25 克,黄瓜片 25 克,鸡蛋液 100 克,葱、姜、蒜片各 25 克,酱油 15 克,醋 15 克,白糖 10 克,料酒 10 克,泡椒 20 克,味精 1 克,高汤 25 克,熟猪油 15 克,湿淀粉 100 克,干淀粉、盐各适量。

做法 ①将肉洗净切成 4 厘米长、2 厘米宽的薄片,加盐、料酒、鸡蛋液、干淀粉上浆挂糊。泡椒剁碎。②碗中放白糖、醋、酱油、料酒、味精、湿淀粉调成芡汁。③锅放油烧热,将肉片入锅煎至金黄色,下入泡椒、姜、蒜、葱、木耳、黄瓜片、玉兰片炒香,烹入芡汁炒匀即可。

特点 成菜金黄,外酥里嫩,微辣略带酸甜味。

• 图示 1 肉切薄片

• 图示 2 上浆抓匀

• 图示 3 煎至金黄色码味炒熟

炒腊肉

原料 腊肉 300 克,尖椒 50 克,青蒜适量,味精、盐、白糖、料酒各适量,清油 50 克,葱丝 10 克。

做法 ①将腊肉洗净上锅蒸 20 分钟,切薄片。尖椒切象眼块。②锅上火放油烧热,放入腊肉片,煎至起卷,加入调料慢火煸炒,再投入尖椒炒熟,出锅前放青蒜即可。

特点 色泽金黄,味浓香美。

• 图示 1 腊肉切薄片,尖椒切象眼块

• 图示 2 腊肉煎至起卷

• 图示 3 出锅前放青蒜

盐煎肉

原料 带皮后臀尖肉 200 克,尖椒 100 克,豆瓣酱 25 克,豆豉 50 克,料酒 10 克,酱油 10 克,盐、味精、面酱、白糖各适量,清油 35 克。

做法 ①将肉洗净切成长形薄片。尖椒切象眼片。豆豉剁碎。②锅放油烧热,放入肉片加盐一同煸炒,待肉片水分将干、微微卷起时,加入料酒、豆瓣酱、豆豉、面酱炒出香味,放尖椒稍炒,放酱油、白糖、味精炒熟即可。(豆瓣炒出红色,肉味才香辣。)

特点 颜色深红,干香酥嫩,味道鲜美。

• 图示 1 肉与尖椒均切片

• 图示 2 肉片煎至起卷

• 图示 3 加调料炒熟

泡菜肉末

原料 泡菜 150 克,猪肉末 100 克,青蒜 10 克,清油 75 克,酱油 25 克,味精 2 克,干辣椒 5 克,湿淀粉 20 克,盐少许,葱末 5 克,姜末 5 克,白糖适量。

做法 ①将泡菜剁成细末。干辣椒切碎。青蒜切马蹄形片。②锅上火放油烧热,放辣椒炸香,下入肉末炒熟,加入葱姜末炒香,放泡菜、青蒜、酱油、盐、味精、白糖炒熟即可。(泡菜可自制:开水晾凉后倒入泡菜坛内,将胡萝卜、黄瓜、圆白菜、青椒、莴笋等洗净,沥干水分,装入泡菜坛内,加入食盐、白糖、白酒封严,泡 7 天即可食用。)

特点 色泽多彩,酸辣咸香。

• 图示 1 泡菜切末

• 图示 2 肉末炒熟

• 图示 3 放泡菜及配料炒匀

鱼香腰花

原料 鲜猪腰子 250 克,水发木耳 25 克,玉兰片 50 克,黄瓜 30 克,葱米 25 克,蒜末 15 克,姜末 10 克,泡红椒 25 克,白糖 15 克,醋 5 克,酱油 1 克,肉汤 50 克,湿淀粉 25 克,味精 1 克,菜油 100 克。

做法 ①将猪腰子一片两开,片去腰臊,洗净,两面剖麦穗刀后切条上浆。黄瓜切菱形片。②将白糖、醋、酱油、料酒、味精、葱、姜、蒜、湿淀粉对汁。③锅放油烧热,将腰花滑散,加入泡红椒炒香,投入玉兰片、木耳、黄瓜片急火快炒,烹入芡汁,放葱花翻炒均匀即可。

特点 色泽红亮,咸、鲜、甜、酸、辣,姜、蒜、葱味突出。

• 图示 1 片去腰臊,剖麦穗花刀

• 图示 2 上浆抓匀

• 图示 3 急火快炒

水煮牛肉

原料 牛柳 250 克,青蒜 100 克,大白菜(或绿叶菜)100 克,葱末、姜末、蒜末、料酒各 5 克,郫县豆瓣酱 100 克,干辣椒 10 克,花椒 3 克,酱油 10 克,湿淀粉 60 克,肉汤 500 克,味精 1 克,盐 4 克,混合油(猪油和植物油各半)150 克。

做法 ①牛肉洗净横刀切薄片(顺切不易烂),用 2 克盐、2 克料酒和适量湿淀粉拌匀。白菜切块。青蒜切碎。②锅上火放混合油 25 克烧热,下入干辣椒炸变色,加花椒稍炸,一起捞出剁碎,做成“椒麻”。③锅内放 25 克混合油烧热,将配料炒断生,加 1 克盐,炒匀盛在盘中垫底。④另锅上火,放 50 克混合油烧至四成热,加入豆瓣酱炒香,再加姜末、蒜末炒香,然后放肉汤、料酒,烧开后打去粗渣,放 1 克盐和酱油,随即下入牛肉

片,边下边用筷子轻轻拨散。待牛肉熟透、汤汁收浓后,放味精,出锅倒在菜上,撒上椒麻、葱末,淋上烧至七成热的混合油 50 克即成。

特点 麻辣烫,鲜香味浓。

• 图示 1 牛肉切片

• 图示 2 上浆抓匀

• 图示 3 成菜后淋入热混合油

干煸牛肉丝

原料 牛脊肉 250 克,芹菜 75 克,青蒜段适量,郫县豆瓣酱 40 克,酱油 15 克,料酒 20 克,醋 1 克,味精 1 克,花椒面少许,姜丝 1 克,香油适量,白糖 10 克,辣椒粉 5 克,油 50 克。

做法 ①牛肉洗净横切成粗丝。芹菜择洗干净,切成长约 3.5 厘米的段。豆瓣酱剁细。②锅上火放油烧至七成热,下入牛肉丝反复煸炒至水分收干,放豆瓣酱、辣椒粉、姜丝继续煸炒,至牛肉酥时加入酱油、料酒、白糖、味精稍炒,加芹菜,炒至断生即放几滴醋、香油,加青蒜段速炒后装盘,撒上花椒面即成。(掌握火候是做此菜的关键。)

特点 色泽鲜艳,香酥爽口,略带麻辣,回味鲜美。

• 图示 1 牛肉横纹切丝

• 图示 2 煸干肉丝再调味

• 图示 3 加青蒜段炒匀

宫保鸡丁

原料 嫩鸡脯肉 250 克,油炸花生仁 150 克,干红辣椒末 10 克,酱油 20 克,白糖 8 克,花椒 20 粒,葱末 15 克,姜片、蒜片各 5 克,醋 5 克,盐 2.5 克,味精 2 克,料酒 25 克,湿淀粉 35 克,干淀粉、肉汤各适量,干红辣椒 5 克,熟菜油 80 克。

做法 ①将鸡脯肉洗净拍松,剖上花刀后切成方丁。②将鸡丁放入碗内加盐 1 克和少许酱油、料酒、干淀粉拌匀,稍腌。③碗中放白糖、盐、酱油、醋、料酒、味精、肉汤、湿淀粉调成汁。④锅上火放油烧六成热,放入干红辣椒、花椒,炸至呈棕红色,稍后放入鸡丁炒散,加辣椒末炒出红油,再放葱、姜、蒜炒出香味,慢慢倒入对好的味汁,边倒边翻炒,最后放入去红衣的花生仁炒匀,出锅装盘即成。

特点 鸡肉鲜嫩,色泽红亮,荔枝味和辣椒味浓郁,为川味传统名菜。

• 图示 1 将鸡脯肉剖十字花刀切丁 • 图示 2 用干淀粉上浆

• 图示 3 鸡丁炒散后加辣椒末

小煎仔鸡

原料 鸡腿肉 350 克,黄瓜 100 克,熟猪油 150 克,酱油 10 克,白糖 10 克,醋 10 克,味精 2 克,盐 5 克,料酒 15 克,姜片 15 克,蒜片 15 克,葱 15 克,湿淀粉 50 克,高汤适量,泡辣椒 15 克。

做法 ①鸡腿肉洗净去骨,剖十字花刀,切成 4 厘米长、1 厘米粗的条,装在碗中加料酒、盐码味,加湿淀粉上浆。黄瓜切条,葱切马蹄片。②碗内放入酱油、白糖、醋、味精、汤、湿淀粉对成汁。③锅放油烧至七成热,放入鸡条炒散,烹入料酒,下泡辣椒、姜、葱、蒜、黄瓜炒匀,烹入汁芡,翻炒均匀即可。(鸡条要切均匀,煎炒时火力要旺,油温要高,急火快炒。)

特点 色泽金黄,咸鲜微辣稍带酸甜,为川菜烹饪一绝。

• 图示 1 鸡腿肉去骨切条

• 图示 2 码味上浆抓匀

• 图示 3 放泡椒炒香

辣子鸡

原料 鸡脯肉 300 克,干辣椒 30 克,料酒 10 克,味精、盐各适量,葱末 10 克,姜末 5 克,蒜末 5 克,清油 500 克(实耗约 100 克)。

做法 ①鸡脯肉洗净拍松切象眼块,用盐、料酒、葱、姜略腌。②锅上火放油烧热,将鸡肉炸至金黄色捞出。③锅留底油,放少量干辣椒爆香,加入葱姜蒜末炒出香味,放炸好的鸡块,烹料酒,放盐、味精炒匀,装盘。④另锅放油,将辣椒段炸香,捞出盖在盘内的鸡肉上即可。

特点 辣椒味香浓,川味特色突出。

• 图示 1 剞花刀切片

• 图示 2 炸至呈金黄色

• 图示 3 加调料炒制

• 图示 4 辣椒炸香

鱼香脆皮鸡

原料 鸡胸肉 300 克,绿叶菜心 200 克,葱末 25 克,蒜末 15 克,姜末 10 克,泡红椒 25 克,白糖 15 克,醋 5 克,酱油、盐、料酒、高汤各适量,湿淀粉 30 克,干淀粉 30 克,鸡蛋 1 个,味精 1 克,菜油 500 克(实耗约 100 克)。

做法 ①将鸡胸肉洗净拍松,剖十字花刀,加盐、料酒稍腌,再用全蛋液、干淀粉搅匀挂糊。②锅放油烧七成热,将挂糊鸡肉下入炸至金黄色捞出,改刀切条装入盘中。菜心用开水焯后码在盘中。③另锅制鱼香汁。先在碗中放白糖、醋、酱油、味精、高汤、湿淀粉调匀。然后锅留底油,放泡红椒炒香,放姜蒜葱末炒出香味,烹入芡汁,烧开后倒入碗中,随脆皮鸡条上桌供蘸食。

特点 鸡肉外焦里嫩,鱼香味浓。

• 图示 1 鸡肉切片剖十字花刀

• 图示 2 挂糊抓匀

• 图示 3 炸成金黄色改刀装盘

樟茶鸭

原料 半成品樟茶鸭 1 只,葱、甜面酱、油、葱丝各适量。

做法 ①将半成品鸭坯装盘上锅蒸约 40 分钟。②锅放油烧六成熟,将鸭子放入炸透,捞起,待油温上升,再炸至皮酥脆,捞出。③剁去颈、爪等,分部位剁成条或块,码盘。葱切丝,连同酱随鸭上桌。(樟茶鸭的熏制方法 ①约 3000 重克的北京填鸭 1 只,净膛后加 50 克盐,15 克白糖,3 克胡椒粉,20 粒花椒,35 克白酒,50 克姜,50 克大葱,腌制约 6 小时,中间翻搅一次。②做一临时熏鸭炉。备一铁丝和柏树枝、樟叶、茶叶和适量湿锯末。③将鸭子用锅煮,见热胀起为宜,捞出擦干水分,放通风处稍晾。④鸭子挂铁丝横在鸭炉上方,点燃树枝,上盖樟叶、茶叶和锯末,使之出烟,将鸭子熏制呈浅棕红色即可。

食用时再行熟制。)

特点 樟茶味浓郁,色泽棕红,里嫩外酥,为四川名菜。

• 图示 1 加调料上锅蒸

• 图示 2 炸至皮酥

• 图示 3 改刀码盘

干烧鱼

原料 鱼 1 尾(鲤鱼、草鱼、黄鱼均可,重约 750 克),猪板油 100 克(肥肉膘也可),郫县豆瓣酱 30 克,白糖 25 克,醋 15 克,酱油 10 克,料酒 25 克,葱、姜、蒜共 50 克,盐、味精各适量,汤 100 克,油 250 克(实耗约 50 克)。

做法 ①将鱼去鳞、鳃、鳍、内脏洗净,两面剖一字刀。葱、姜、蒜切末。猪肉膘切丁。②锅上火放 200 克油,烧热,将鱼稍炸后捞出。③锅留底油,投入肉丁炒散,下入豆瓣酱炒香,放葱、姜、蒜略炒,加汤、酱油、醋、料酒、盐、味精、白糖,最后放鱼。④开锅后用微火烧约 20 分钟,其间将鱼翻动几次,使之入味,烧熟后盛放盘中,鱼上撒些葱花。再将锅置火上,将汁收浓,浇在鱼身上即可。

特点 色泽红亮,味道咸鲜,微辣回甜,川味浓郁。

• 图示 1 从鳃处净膛

• 图示 2 两面剖一字刀

• 图示 3 炸至两面金黄

• 图示 4 微火烧入味

泡菜鱼

原料 草鱼或鲤鱼 1 尾, 泡菜 50 克, 泡辣椒 50 克, 泡胡萝卜 50 克, 盐、味精、料酒、胡椒粉、醋、姜、蒜、葱、香油、生油各适量。

做法 ①将鱼净膛, 去鳃、鳍、鳞后洗净, 一破两半, 去骨, 片成片。泡菜均切片。泡椒切段。②将鱼片用开水氽去腥味捞出。③锅放油烧热, 投入葱、姜、蒜、泡辣椒爆香, 加入适量水、味精、盐、料酒, 放泡菜, 下入鱼块烧开, 将鱼煮透至熟, 加入醋、胡椒粉, 淋香油出锅。

特点 鱼肉细嫩, 味咸、酸, 泡菜味突出。

• 图示 1 鱼切片

• 图示 2 鱼片入开水焯一下

• 图示 3 制汤煮鱼

干烧大虾

原料 大虾 350 克,豆瓣酱 75 克,酱油 10 克,白糖 15 克,料酒 20 克,番茄酱适量,猪油或肥肉膘 100 克,葱、姜、蒜共 50 克,味精、盐、高汤各适量,清油 250 克(实耗约 50 克)。

做法 ①将带皮虾用刀从中间片开,去净沙线洗净。豆瓣酱剁细。葱、姜、蒜切米。②锅上火放油烧热,将虾煎至两面金黄色,滗出余油。③锅上火放混合油烧热,放豆瓣酱、番茄酱、葱、姜、蒜煸炒,加酱油、白糖、盐、味精,烹料酒,加高汤,推入虾烧开,移至微火烧入味即成。(煎虾时不可粘锅,炒豆瓣酱时要炒均匀,添汤要适度,才能自然收汁,汁干油亮。)

特点 色泽红亮,鲜嫩味美。

• 图示 1 去除沙线

• 图示 2 煎至金红色

• 图示 3 加番茄酱等烧入味

腰果虾球

原料 虾肉 300 克,腰果 50 克,黄瓜 50 克,白糖 10 克,料酒 5 克,盐 3 克,味精 2 克,葱末 15 克,姜末 5 克,蒜米 10 克,高汤 10 克,湿淀粉 20 克,鸡蛋 1 个,干淀粉、清油各适量。

做法 ①虾肉去沙线洗净,加入鸡蛋清、干淀粉、盐、料酒抓匀上浆。黄瓜切片。②锅上火放油烧温热,将虾肉下入滑透,滗去余油,放葱、姜、蒜爆香,投入熟腰果、黄瓜煸炒,加盐、白糖、味精、高汤翻炒,湿淀粉勾芡即可。

特点 鲜嫩香美,风味独具。

• 图示 1 去除沙线

• 图示 2 上浆抓匀

• 图示 3 滑透码味勾芡

家常烧鳝段

原料 活鳝鱼 250 克,玉兰片 100 克,大蒜 40 克,郫县豆瓣酱 25 克,料酒 30 克,酱油 10 克,味精、盐、汤各适量,水淀粉 20 克,葱末、姜末共 40 克,清油 40 克,白糖 5 克。

做法 ①鳝鱼宰杀洗净切段。玉兰片切滚刀块。葱、姜切片。豆瓣酱剁细。大蒜剥皮。②锅上火放油烧热,鳝鱼段、大蒜过油捞出。③锅留底油,放豆瓣酱、葱、姜爆香,放料酒、酱油、白糖,加适量汤,放鳝鱼、玉兰片、味精、盐烧开,移至小火煨燴,待大蒜烧熟、鳝鱼软嫩时,勾水淀粉出锅。

特点 鱼肉细嫩,咸鲜微辣,蒜香浓郁。

• 图示 1 鳝鱼收拾净切段

• 图示 2 过油去腥

• 图示 3 小火慢烧入味后勾芡

大蒜烧白鳊

原料 白鳊 1 尾,净大蒜瓣 200 克,酱油、盐、味精、料酒、醋各适量,豆瓣酱 5 克,清油 175 克,姜葱蒜米 10 克,水淀粉、高汤各适量。

做法 ①将鳊鱼用七成热的水烫一下,去掉表面的绒毛,去鳃、净膛、洗净,两面剖一字刀,再剁成段。②锅放油烧热,将鳊鱼段炸干水分捞出。③锅留底油,放葱姜蒜米、豆瓣酱炒出香味,放白鳊段,加酱油、料酒、少量醋、盐、味精、大蒜瓣、高汤烧开,移至微火煨入味,加水淀粉勾芡收汁,装盘。

特点 肉质细嫩,蒜香浓郁。

• 图示 1 净膛剖一字刀切段

• 图示 2 炸干水分

• 图示 3 微火煸入味

家常臊子海参

原料 水发海参 750 克,猪肉末 200 克,郫县豆瓣酱 75 克,盐、酱油、料酒、味精、胡椒粉各适量,混合油(猪油、植物油)150 克,整姜、葱节、肉汤、水淀粉、香油各适量。

做法 ①将水发海参净膛,洗净泥沙切成条,用开水焯后捞出。葱切长节。姜去皮拍松。②锅上火放油烧热,放肉末,烹料酒稍炒出锅。③锅留底油,下入豆瓣酱煸炒,加汤,放海参、肉末,加盐、酱油、胡椒粉、味精、葱、姜烧开,移至微火煨入味。挑去葱、姜,勾水淀粉收浓汁,出勺前淋少许香油即可。

特点 鲜嫩味浓,色泽红亮。

• 图示 1 净膛切条

• 图示 2 用开水氽后捞出

• 图示 3 调味煸透

豆豉牛蛙

原料 牛蛙 300 克,玉兰片 50 克,豆豉 10 克,泡辣椒 10 克,干淀粉、水淀粉各适量,酱油 50 克,料酒 50 克,胡椒粉、盐、味精、清油、香油、高汤、白糖各适量。

做法 ①牛蛙去皮、净膛,剥去头、爪洗净切段,加入盐、料酒、干淀粉抓匀。②锅放油烧热,将牛蛙滑散。③锅留底油,放泡辣椒爆香,放豆豉炒香,倒入牛蛙、玉兰片,加酱油、盐、味精、胡椒粉、白糖、高汤用微火煸入味,勾入水淀粉,出锅前淋少许香油即可。

特点 色泽银红,有豆豉香味。

• 图示 1 去皮净膛切段

• 图示 2 挂糊抓匀

• 图示 3 滑散加调料煸透

干煸四季豆

原料 扁豆 500 克,猪肉末 50 克,酱油 10 克,白糖 10 克,盐、味精各适量,清油 350 克(实耗约 50 克)

做法 ①扁豆撕净筋皮洗净控干。②锅上火放油烧热,下入扁豆稍炸至浅黄色。③锅留底油,下入肉末炒散,再下入扁豆煸炒,随即放酱油、白糖、味精、盐炒匀即可。

特点 扁豆细嫩,肉末酥香,咸鲜味美。

• 图示 1 扁豆炸至浅黄色

• 图示 2 肉末炒散

• 图示 3 扁豆加调料炒匀

麻婆豆腐

原料 嫩豆腐 400 克,牛肉末 75 克,青蒜段 15 克,豆豉 5 克,豆瓣酱 10 克,辣椒面 5 克,花椒面 2 克,酱油 10 克,料酒 3 克,盐 4 克,姜末、蒜末各 10 克,味精 2 克,湿淀粉 15 克,肉汤 120 克,熟菜油 100 克。

做法 ①将豆腐切成 2 厘米的方块,放入开水锅中,加 2 克盐略煮,捞出沥水。豆瓣酱剁细。②锅置中火上,将菜油烧至六成热,放入牛肉末煸炒至酥香,加入豆瓣酱炒香,放姜末、蒜末爆香,放豆豉炒匀,加辣椒面炒出红油,加入肉汤、料酒、酱油、盐烧沸,再下入豆腐,用小火烧至冒泡时加味精,湿淀粉勾芡,收汁,最后下青蒜,炒断生即起锅装盘,再撒上花椒面即可。

特点 麻、辣、酥、嫩、烫，冬季食用尤佳。

- 图示 1 将豆腐切方块用
盐开水略煮

- 图示 2 牛肉末加麻辣料
炒出红油

- 图示 3 烧入味勾芡

口袋豆腐

原料 嫩豆腐 200 克,鸡胸肉 100 克,菜心 100 克,盐、味精、胡椒粉、干淀粉、水淀粉各适量,鸡蛋 1 个,清油 250 克(实耗约 40 克)。

做法 ①将豆腐用刀碾碎,鸡脯肉制泥。②将豆腐、鸡泥加入鸡蛋清、少量盐、干淀粉和均匀。③锅上火放油烧热,将加工好的豆腐用勺下入锅中,炸至金黄色,捞出。④另锅加汤,放盐、味精、胡椒粉、豆腐、菜心烧开,勾水淀粉出锅。

特点 豆腐犹如口袋,饱含味汁,清淡鲜美。

• 图示 1 将豆腐碾碎

• 图示 2 豆腐加蛋清鸡肉泥和匀

• 图示 3 将豆腐炸制至呈金黄色

• 图示 4 烧入味勾芡

雪花桃泥

原料 核桃仁 50 克,面粉 150 克,白糖 100 克,鸡蛋 1 个,清油 50 克。

做法 ①桃仁用热水泡涨,去皮,用油稍炸,剁成碎末。②锅放油,放干面粉稍炒,加水、鸡蛋液再炒,加白糖、核桃仁炒熟、炒匀即可。

特点 色、形、味俱佳。

• 图示 1 炸后剁碎

• 图示 2 油炒面粉

• 图示 3 加桃仁白糖炒匀

酸辣汤

原料 猪瘦肉 30 克,玉兰片 30 克,鸡蛋 2 个,酱油 20 克,醋 10 克,胡椒粉 10 克,香菜 10 克,葱丝、姜末、盐、料酒、水淀粉、味精、香油各适量,高汤 500 克。

做法 ①猪肉切丝,玉兰片切片。②锅中放高汤、肉丝、玉兰片、葱、姜,开锅后加盐、料酒、酱油、味精、醋,水淀粉勾玻璃芡至开锅。③鸡蛋液搅匀淋入锅内,待锅开放胡椒粉、香油,撒香菜,倒入汤碗中即可。

特点 汤菜兼备,酸辣可口。

• 图示 1 主料先下锅

• 图示 2 加调料烧开勾芡

• 图示 3 装碗撒香菜