

● 刘建成 胡廉泉

杨镜吾 舒孝钧

大众

全国优秀畅销书

D A Z H O N G C H U A N C A I

川

烹制方法

原料：猪肉、蒜苗、化猪油、盐、郫县豆瓣、甜酱、红白酱油、生姜、葱、花椒。

作法：把带皮的肥瘦相连的猪肉洗干净。锅内放开水置旺火上，下猪肉和葱、姜、花椒；将猪肉煮熟不煮耙；在煮肉过程中撇去汤面浮沫。蒜苗洗净切成约10厘米长节。豆瓣剁细。将捞起的猪肉晾干水汽，在还有余热时切成约10厘米厚的连皮肉片。炒锅置中火上，放入猪油，油烧至五成热时下肉片同时放微量盐铲炒均匀；炒至肉片出油时铲在锅边，相继放豆瓣、甜酱在油中炒出香味即与肉共同炒匀，然后放入蒜苗合炒；蒜苗炒熟但不要炒焉，再放入酱油炒匀起锅即成。

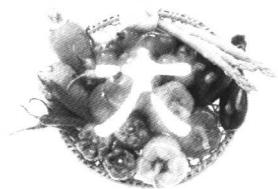
特点：此菜色味俱佳，肉鲜而香，是四川家喻户晓的传统川菜的代表，具有浓烈的地方风味。

回锅肉



菜

四川出版集团·四川科学技术出版社



全 国 优 秀 畅 销 书



四川出版集团
四川科技出版社

刘建成
胡廉泉
杨镜吾
舒孝钧

图书在版编目(CIP)数据

大众川菜/刘建成等编. -3版. -成都:四川科学技术出版社,1979.11(2005.1重印)
ISBN 7-5364-0765-3

I. 大… II. 刘… III. 菜谱-四川 IV. TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第51097号

全国优秀畅销书 大众川菜(第三版)

编 者	刘建成 胡廉泉 杨镜吾 舒孝钧
责任编辑	罗云章
封面设计	韩建勇
版面设计	杨璐璐
责任校对	命 华 翁宜民 杨璐璐等
责任出版	周红君
出版发行	四川出版集团·四川科学技术出版社 成都盐道街3号 邮政编码 610012
开 本	890mm×1240mm 1/32
	印张 11.5 字数 275 千字 插页 6
印 刷	四川新华印刷厂
版 次	1997年1月成都第三版
印 次	2005年1月成都第三十八次印刷
印 数	1 186 001-1 191 000 册
定 价	19.00 元
ISBN 7-5364-0765-3/TS·41	

■ 版权所有·翻印必究 ■

龙眼烧白
红烧狮子头
水煮牛肉
鱼香兔花
罐汤肉丝



乌骨鸡
小煎鸡
清蒸全鸡
八宝糯米鸡
板栗烧鸭



樱桃肉
灯笼鸡
板栗烧鸡
子姜鸭脯
糟熘鸭三白



干煸冬笋
干煸萝卜丝
菠饺鱼肚

芙蓉鲫鱼
八宝素烩



凉粉鲫鱼

家常鱼片

炆锅鲤鱼

沙锅鱼头

干煸鳝鱼



冬菜苦瓜

家常豆腐

鸡蒙菜

酱烧豆腐

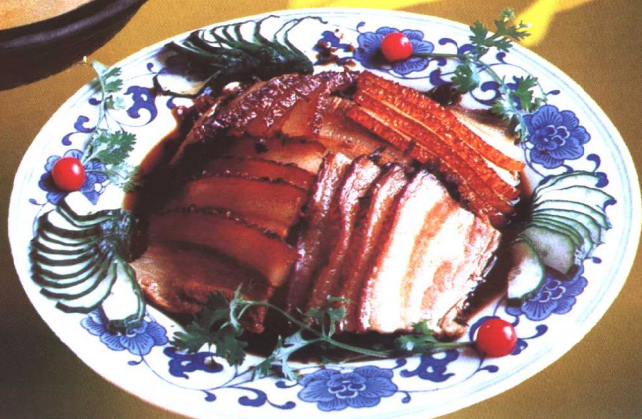
茅梨肉丝



火腿豆腐
竹荪蘑菇汤
三鲜豆腐
三鲜冬瓜
酿豆尖苞



锅巴肉片
银针兔丝
红烧牛肉
连锅子
咸烧白





本书荣获

1984—1985 西北、西南地区优秀科技图书一等奖

1987 年全国优秀畅销书奖

1988 年第二届四川省优秀科普作品荣誉奖

1993 年被评为四川十大畅销书之一



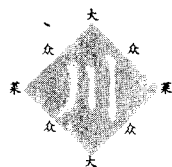
内 容 简 介

川菜美味可口,历史悠久,独具特色,驰名中外。

本书自1979年初版至今,已再版35次,印数达一百多万册,但仍是供不应求。随着改革开放的深入,人民生活水平的提高,川菜也得到很大的发展。近年来,涌现出不少的创新和海味川菜。为了适应这种发展的形势,应广大读者要求,特请胡廉泉先生再次增订本书。作者在保持原版书的特色的基础上,新增加了一百多个创新川菜和海味菜肴。他还充分利用菜谱末的附注,以变换原料的形式,给读者再介绍一至三个新菜的做法。如此,则新增菜肴近达二百款。如鸡翅海参、家常鱿鱼、清炖足鱼、干烧大虾、银杏小白菜等,均是这次选入的菜品。

这是一本适合广大群众需要的家常菜谱。它将让你和你的家人饱享口福,品尝到荤而不油,浓而不腻,色鲜质嫩,麻、辣、烫、酥、香、脆……各味俱全的美味佳肴。

前言

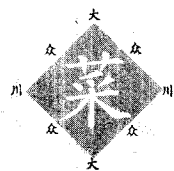


衣、食、住、行是人们每日不可或缺的基本的生活需要。随着群众物质水平的提高,生活的改善,必然会对菜食提出更高的要求。同时,能亲手做出佳肴美味,供家人、亲朋品尝,这将使人在精神上得到极大的享受。

为了向群众提供适合他们需要的菜谱,当好他们的生活顾问,参照出版社的意见,我们编写了这本《大众川菜》。

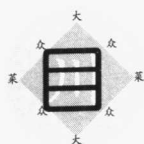
本书的编写既参考了饮食行业的各种资料,又吸取了一些民间流行的做菜方法。为了做到经济实用,书中选列的菜品,尽量照顾到广大群众和工厂、学校、机关集体食堂能买到的、常用的一些原料。在介绍制作方法时,力求简明扼要,便于操作。为了使读者了解川菜的一些特点,并掌握其烹饪的一些基本知识 with 操作要领,我们编写了“怎样做菜”与“名词术语解释”两节。

《大众川菜》自一九七九年问世以来,受到了广大读者的普遍欢迎。但是,随着改革开放的不断深入,人们的生活水平有了很大的



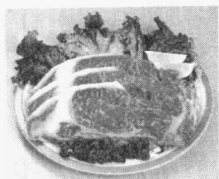
提高,特别是近年来,一些高档的烹饪原料(如海水产品和海产品干货等)已经进入很多家庭,人们的饮食结构也发生了新的变化,原版的《大众川菜》已经远远不能满足广大读者的需要。为此,我们借这次修订的机会,增加了一百多个菜肴,以弥补原书的不足。能为丰富人们的餐桌尽一些力量,这也是我们的最大心愿。

编 者



怎样做菜

2



- 一、做菜的原料 3
- 二、做菜前的准备 10
- 三、几种刀法要领 11
- 四、配菜的方法 14
- 五、菜品的烹制 17
- 六、调味 19
- 七、与烹调有关的一些事项 20

简易计量

23



肉食类

25~150

回锅肉	26	明笋焖肉片	34
黄瓜肉片	27	肉片汤	35
白油肉片	28	番茄丝瓜肉片汤	36
江津肉片	30	韭黄肉丝	37
锅巴肉片	32	鱼香肉丝	38



炒酱肉丝	40	桃仁肉卷	68
干煸肉丝	41	姜汁拐肉	70
肉丝罐汤	42	蒜泥白肉	71
榨菜肉丝	44	五香卤肉	72
青椒肉丝	45	炖酥肉	74
甜椒肉丝	46	连锅子	75
家常肉丝千张	47	咸烧白	76
南瓜炒肉丝	48	夹沙肉	77
洋葱炒肉丝	49	荷叶蒸肉	78
酸菜肉丝汤	50	粉蒸肉	79
榨菜肉丝汤	51	肉焖青豆	80
鱼香碎滑肉	52	肉焖鲜豌豆	81
酱爆肉	53	豌豆鲜肉	82
花椒肉	54	肉末炒泡豇豆	83
晾干肉	55	蒜薹炒腌肉	84
芝麻肉丝	56	豆筋烧肉	85
冻肉	58	豆芽肉饼汤	86
东坡肉	60	腌肉烧菜头	87
樱桃肉	62	白菜丸子	88
香糟肉	63	红烧丸子	89
宫保肉丁	64	红烧狮子头	90
盐煎肉	65	红烧排蹄	92
水煮烧白	66	清汤丸子	93
板栗烧肉	67	冰糖芝麻肘子	94





红枣煨肘	95	麻辣牛肉干	121
豆瓣肘子	96	粉蒸牛肉	122
家常热味肘子	97	牛肉末炒芹菜花	123
清蒸肘子	98	香酥羊肉丝	124
姜汁蹄花	99	归芪羊肉汤	126
花仁蹄花汤	100	香芹炒羊肉丝	127
雪豆炖肘	101	鱼香肝片	128
豆渣猪头	102	白油猪肝	130
醋熬猪头肉	103	小烧什锦	132
粉蒸排骨	104	金银肝	134
凉拌猪头肉	105	蒸肝膏	135
糖醋排骨	106	大蒜烧肥肠	136
鱼香排骨	107	回锅香肠	137
酥糟排骨	108	蒜烧肚条	138
家常排骨	109	豌豆肥肠汤	139
冷汁牛肉	110	火爆双脆	140
香炸排骨	111	火爆腰花	141
清炖牛肉	112	毛肚火锅	142
干煸牛肉丝	113	清蒸杂烩	144
芙蓉牛柳	114	凉拌猪肺	146
干拌牛肉	116	冬菜腰片汤	147
苕蓝烧牛肉	117	鲜熘兔丝	148
陈皮牛肉	118	麻辣兔丁	149
水煮牛肉	120	青笋烧兔	150

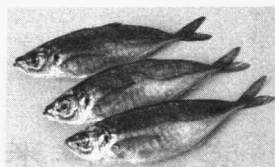


家禽水产类

151~272

盐水仔鸡	152	香菌烧鸡	177
棒棒鸡丝	153	当归炖鸡	178
怪味鸡丝	154	白市驿板鸭	179
椒麻鸡块	155	虫草鸭子	180
红油鸡块	156	黄焖鸭子	181
辣子鸡丁	157	魔芋烧鸭	182
白油鸡丁	158	芋儿烧鸭	183
醋熘鸡丁	159	青豆烧鸭条	184
干煸鸡块	160	盐水鸭片	185
香辣鸡块	161	炒鸭脯	186
芹黄鸡丝	162	家常鸭块	188
银芽鸡丝	163	酸菜鸭条	189
雪花鸡淖	164	冬菜烧鸭块	190
香炸鸡腿	165	冬菇烩鸭掌	191
鱼香八块鸡	166	番茄鸡肝汤	192
炸鸡糕	168	干收鹌鹑	193
软炸鸡块	169	蛋皮春卷	194
粉蒸鸡条	170	椿芽烘蛋	196
旱蒸全鸡	171	番茄炒蛋	197
鸡豆花	172	臊子蒸蛋	198
鸡茸汤	173	酸辣蛋花汤	199
葱汁鸡条	174	芹黄炒什件	200
芹菜烧鸡条	175	炒鸭肝	201
热味姜汁鸡	176	烧鸭血	202





拌鸡血	203	五香带鱼	234
豆豉鱼条	204	椒盐酥虾	235
芹黄豆瓣鱼	205	盐水虾仁	236
辣子鱼	206	米酥虾	237
熘鱼片	207	糖醋酥虾	238
凉粉鲫鱼	208	炸虾饼	239
白汁鲜鱼	210	腐皮虾包	240
豆瓣鱼	211	白汁虾糕	241
干烧鲫鱼	212	芙蓉虾仁	242
泡菜鱼	213	生爆虾仁	243
豆腐鱼	214	鱼香大虾	244
葱酥鱼	215	宫保大虾	246
糖醋脆皮鱼	216	干烧大虾	248
白汁鱼糕	218	熘大虾片	250
萝卜鱼片汤	220	金钩烧青笋尖	252
鱼羹菜头	221	怪味鲜贝	253
酸菜鱼汤	222	鱼香鲜贝	254
酸辣鱼茸汤	224	熘鲜贝	255
清炖足鱼	225	宫保鲜贝	256
鸡烧足鱼	226	干贝冬瓜条	258
大蒜鳗鱼	228	三鲜鱿鱼	259
椿芽鳝鱼丝	229	家常鱿鱼	260
大蒜烧鳝鱼	230	酸菜鱿鱼汤	262
干煸鳝鱼丝	231	椒麻鱼肚	263
家常鳝鱼	232	红烧鱼肚	264

酸菜鱼肚	265	粉蒸海参	270
鸡翅海参	266	焖辣海参	271
家常海参丝	267	白汁鲍鱼	272
响铃海参	268		

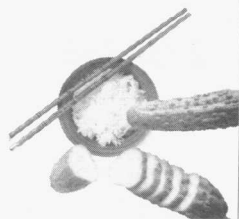


蔬 菜 类

273~346

麻辣豆腐	274	糖醋子姜	288
家常豆腐	275	姜汁薤菜	289
干炒豆腐	276	炒野鸡红	290
酱烧豆腐	277	素烧魔芋	291
三鲜豆腐	278	酿南瓜	292
浑汤豆腐	279	银杏小白菜	293
鱼香油菜薹	280	酿番茄	294
干煸苦瓜	281	盐菜炒冬笋片	296
酱烧苦瓜	282	软炸冬笋	297
麻辣明笋丝	283	干酱冬笋条	298
青笋拌折耳根	284	冬菇葵菜	299
麻酱青笋尖	285	葱油香菇	300
炆黄瓜	286	椒油蘑菇	301
蒜泥拌黄瓜	287	香菌烩面筋	302





玫瑰茄饼	303	白油鲜笋	326
鱼香茄饼	304	炆绿豆芽	327
鱼香茄子	306	炒豌豆尖	328
酱烧茄子	307	烧拌茭笋	329
家常芋头	308	拌素三丝	330
开水白菜	309	花仁萝卜干	331
青椒炒大头菜	310	糖醋萝卜丝	332
青椒拌皮蛋	311	拌辣菜	333
醋熘青椒	312	米汤煮青菜	334
醋熘白菜	313	酸菜豆瓣汤	335
拌盐白菜	314	过江豆花	336
炆莲花白	315	醋渍胡豆	337
蚕豆青笋	316	蒜泥胡豆	338
椒盐蚕豆	317	酱胡豆	339
姜汁豇豆	318	熏豆腐干	340
家常峨眉豆	319	拌鱼香豌豆	341
芹黄拌卤豆腐干	320	熏豆筋	342
家常四季豆	321	蛋酥花仁	343
干煸四季豆	322	烧米凉粉	344
炒土豆泥	323	红白豆腐汤	345
炒土豆丝	324	臊子粉条	346
白油青圆	325		

后 记

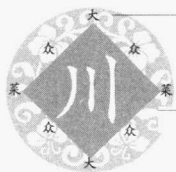
347



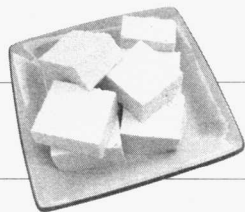


大众川菜

川菜是中国四大菜系之一，以麻辣著称。本菜谱精选了大众化的川菜，如宫保鸡丁、麻婆豆腐、水煮肉片等，旨在让读者了解川菜的魅力，并能在日常生活中轻松制作。本书图文并茂，步骤清晰，是家庭烹饪和初学者学习的理想选择。



怎样做菜



川菜是我国著名菜系之一，与鲁、苏、粤菜并列为中国四大名菜。它不仅历史悠久，风味独特，深受我国人民群众喜爱，而且在国外也享有较高的声誉。

川菜脍炙人口，由来已久。从苏轼（东坡）的“东坡肉”到丁宝桢（清朝四川总督）的“宫保鸡丁”，已是远自千载，近至百年的烹饪佳话。另外，来自民间的“麻婆豆腐”、“水煮牛肉”、“回锅肉”、“炒野鸡红”、“鱼香油菜薹”等，都是人们赞不绝口的美味佳肴，也是群众所熟悉的家常菜品。

川菜的特点是什么呢？有人说麻辣味厚。其实，这种说法并不全面。麻辣味是川菜特点之一，但它只是川菜若干味型中的一种。长期以来，川菜形成了一种选料严格、刀工精细、烹制讲究、花色品种丰富、味道特多又富于变化的风格特点。它不仅适于小炒、小烧的家常风味，而且还以精于山珍海味、

传统筵席的大菜的制作而著称于世。川菜绝大多数菜品是荤素兼备，荤而不油，浓而不腻，味重清鲜。就以家常川菜而论，麻辣味仍是少数：像姜汁味、鱼香味、烩辣味、糖醋味、怪味等，仍居于多数。所以人们对川菜曾有“一菜一格，百菜百味”的赞誉。另外，川菜的炒菜不过油、不换锅、一锅成菜的烹制方法，也是很有特色的。

这本菜谱之所以定名为《大众川菜》，主要是有别于饮食行业专用性的菜谱。它舍去了鹿筋、熊掌、银耳、燕窝等高级菜品，从当前群众的实际生活状况出发，以一般读者或集体食堂买得到、做得到、吃得上为前提，选用了

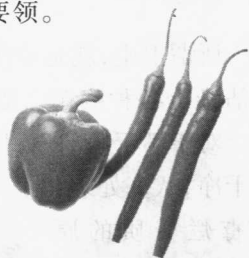




一些人民群众所喜爱的家常菜品。菜类有荤有素；荤菜以肉食为主，并适当介绍一些鸡、鸭、鱼、蛋的菜品；素菜以常见蔬菜为主，尽量不选列费油、费时、制作方法要求较高的菜品。在烹制方法上，虽然提出了一些具体做法，但不作过多的强调，特别在用料的要求上比较灵活。某些原料，既可多用，也可少用（如油脂）；既可以用，也可以不用（如绍酒、味酒、胡椒

等）或代用（如鲜汤、笋、菌、黄花、木耳等）。尽管如此，我们也强调了成菜以后的一些应有的效果，即要达到色鲜、味美、形好的目的。

下面介绍一些做菜的基本知识及操作要领。



一、做菜的原料

做菜的原料很多，按大类分有：海水产、猪牛羊肉、禽和蛋、蔬菜、瓜果、笋、菌、藻、干鲜豆及豆制品、咸菜以及油脂、调味品等，如果加上野味、野菜和药材，那就更多了。

原料的好坏，直接关系到菜品的质量。如果原料本身不好，甚至是腐烂变质的，这样的菜不仅不能增强人们体质，反而会影响人们的

健康。所以，在使用原料时要严格地进行鉴别和选择。

对原料的选择和使用，必须注意以下两点：

（一）新鲜

所谓新鲜，就是要尽量保持原料的营养成分。人们进食的目的，是摄取食物中的各种营养素，以满足人体生长和新陈代谢的需要。如



果原料中的养分由于保养不当,存放过久而有所散失,甚至遭到破坏,那么食物所起的营养作用也就消失了。

(二) 卫生

所谓卫生,就是要注意不让原料沾染上各种病菌,以免引起疾病。对于不干净的原料,一定要清洗干净,认真处理;对霉烂变质的原料,要坚决不用,切不可因小失大,危及食用者的身体健康。

另外,凡是不耐久贮的新鲜原料都应当是当天买进,当天使用,用多少买多少。买回的原料应及时进行必要的挑选和淘、洗、刮等的加工。有的还要经过加热处理。

其次,对于原料,还有使用合理、物尽其用的问题。正料用了,余料也要用起来。有些余料还可做菜的就做菜,可腌泡的就腌泡,不要轻易丢掉。

这里,仅就我们生活中用得较多的一些原料,谈谈对它们的鉴别、选择和加工的方法。

蔬菜是人们生活中用得最多的菜食。它含有丰富的维生素和无机盐,是人体不可缺少的营养素。另外,蔬菜还含有大量的粗纤维,有帮助肠胃蠕动的作用。

蔬菜经过烹制就是很好的菜品。它和其他原料(如鸡、鸭、鱼、肉等)一同做菜,又是一个很好的“帮手”,不仅能增加菜品的色彩,而且还能提高菜品的质量。所以,人们的生活中,总是以新

鲜蔬菜为主,辅之以荤菜或荤素结合(即所谓荤素)的菜品,是很有道理的。

蔬菜以色鲜质嫩,水分充足、茎叶舒张、挺拔而有生气为最好。买来的蔬菜往往带粗根老叶,夹有杂质泥沙,所以在初加工时,首先要进行分拣,去掉残败和粗老部分;有藤有叶的,尤其要在分拣、择



汆(dǎn 胆)——指将蔬菜在沸水锅内煮软、煮熟。煮时锅不加盖,时间短,捞起后还要经过散热、漂冷,以保持蔬菜的本色。



用时,注意去掉青虫、杂草。

淘洗蔬菜以前,应按蔬菜泥沙多少情况分开陈放。大白菜、莲花白之类,还可以分层放开。这样,淘洗时就可以按泥沙多少分先后进行,这就容易淘洗干净,事半功倍。其他如菠菜、冬苋菜等,要单独淘洗多次,才会干净。

为减少维生素的散失,在初加工时,应该先洗后切,现切现用。不要切得过早,更不要切后泡在水里。一些蔬菜,如萝卜,最好连皮使用;又如芹菜,其叶子的维生素含量比茎还高,不要随便丢掉;再如青笋尖,凉拌、煮汤均是好菜,不用实属可惜。另外,需要切丝的蔬菜,丝子不要切得太细。一些凉拌蔬菜(如洋葱、韭菜等)最好先汆(dǎn 胆。见本页“方言、名词、术语解释”)熟了再拌,这样,既卫生,又能保持蔬菜的营养成分。

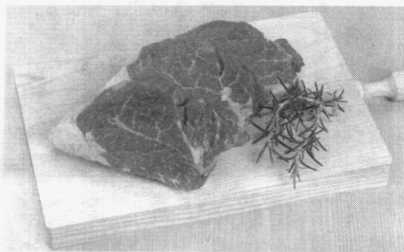
肉类也是人们生活中经常食用的一类食物。这里说的肉类,主要指猪、牛、羊肉及其内脏的可食部分。它是供给人们蛋白质、脂肪、

无机盐和多种维生素的来源之一。

肉类在烹制上的用途很广,做法也很多。有些菜品以它为主料,有些菜品又让它当“配角”。由于它比蔬菜还不好保存(尤其是夏天,最易腐烂变质),所以,对它的选择、使用也应该特别细心。

猪、牛、羊肉以肌肉呈淡红色或玫瑰色,肉质结实而有弹性、有光泽,切面润湿而不粘手,无异味者才算新鲜。新鲜的上等猪肉除以上几点以外,又以具有皮薄肉厚、表皮光滑、毛孔细、无皱纹、肌肉纤维细而软和、肉质鲜嫩等优点者为上品。

猪、牛、羊肉使用前,都应用清水洗净后把水沥干,尤其是带皮猪肉,先要拈尽肉皮上的残毛,另外还要将肉皮刮洗干净(夏天用清



爇 (piǎo)——用火快速地烧掉猪肉(或家禽)皮上的残毛。



水、冬天用温水,边洗边刮)。有的地区,带皮猪肉使用前,还要将肉皮用火爇(piǎo。解释见本页),待爇至皮呈棕黄色时,再行刮洗。

新鲜的猪、牛、羊肉买回以后,如不马上使用,一定要放于通风处,并加上防蝇设备。一次未用完的,要及时处理成熟料(蒸、煮、炸均可),存放于冰箱内,来日再用。以免腐烂变质。

猪的心、肺、肝、肠、舌、肚、腰等,统称为猪杂。选择猪杂应以色泽正常、机体光滑、润湿而有弹性者为好。加工时,除先用清水洗涤外,有的还要先在沸水中煮过(如舌、心、肚),再进行一次加热后的刮洗。煮的时间不宜过长,过长了,上面的杂质反而不容易刮洗干净。猪舌可稍煮一阵(千万不可



过火)就捞起,用刀刮去上面一层细细的白苔。猪肚要刮去黏附在上面的涎滑物质。猪肺最好先套在自来水管口上放水灌洗后再煮去血水。猪肠难洗,因为肠油上黏附着不少杂质,所以在清洗时,可加点盐、白矾或醋(用其中一样或两样即可),将猪肠的里里外外,翻来翻去地搓洗(不要撕去肠油),直至清洗干净。至于肝、腰等,一般都在烹制前才整理、清洗。整理猪腰要撕去蒙皮,剔去腰骚。使用猪肝时,要注意去筋,但不能搞破苦胆。

鸡、鸭这类的食物,味道鲜美,富于营养。在人们的生活中,它是作为一种滋补品而广为使用的。用鸡、鸭,当然以活的为好。活的鸡、鸭又以羽毛光滑、丰润、紧密、两眼光亮有神,行动反应敏捷的为最好。鸡以冠小发红、胸骨发软





者为仔鸡;鸭以翅下、脚部皮肤柔软,胸脯丰满、肉质细嫩者为肥鸭。做菜时用仔鸡、肥鸭居多。如果因药用需要老鸡、老鸭,那又另当别论。

活鸡、活鸭在宰杀时,要将血放尽,保证皮色白净。烫鸡、鸭的水温应根据鸡、鸭的老嫩程度和气候情况适当掌握,烫时的水量以多一点为好。在一般的情况下,冬天烫老鸡、老鸭水温就要高些(约为80~90℃)烫的时间要长点。反之,夏天烫嫩鸡、嫩鸭,水温就要低点(约为70~80℃),烫的时间要短些。开烫的时间,以鸡、鸭血已放尽,全身不再动弹,体内尚有余温为最适宜。过早全身还在痉挛,过迟则毛孔收缩很紧,不利于褪毛。烫时先烫脚,然后提着鸡、鸭的双脚(头、背向下),放在烫水中边烫边摇,使其周身浸透水。鸭的羽毛较厚,不易进水,烫时还要将毛拨开,尽量让水浸透。褪

毛时,先扯去脚爪上的粗皮,再拔去翅膀上的管毛,然后用手将毛向头部倒推,褪去全身羽毛。褪毛时不要用力过猛,以免弄烂表皮。

开膛剖腹时,要先去掉嗓子(鸡、鸭的食包)、喉管,然后再掏内脏。掏内脏时要注意别掏烂肝胆,再次就是要去尽腹腔内背部下的肺和尾部的“臊腺”;最后,用清水将里里外外清洗干净。

用水盆鸡、鸭(即宰后去尽毛和内脏,市上出售的),要选择皮肉白净,光滑润泽,肉质有弹性的。如果皮呈紫黑、肉无弹性,即不是鲜货。

鲜鱼也是做菜的好原料。用鱼做的菜,肉质细嫩化渣,味道鲜美可口。新鲜的鱼,就是不加什么佐料,做成鱼羹,也是非常好吃的,这是因为鲜鱼含有丰富的多种营养素的缘故。

如果买回来的鱼是活的,当然很好。这样就可以现杀现做。如果不是活鱼,买时就要加以选择。如



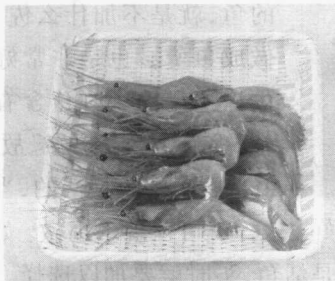
余(cuān):一般指用开水或沸汤将动物性原料快速煮熟,熟料余透心。前者如“余汤肉丝”,后者如“余货”。



何识别鱼新不新鲜呢?新鲜的鱼眼球突出透明,腮色鲜红,鱼鳞滑润有光泽,且排列整齐,不易脱落,肉质坚实有弹性;如果眼球下陷,腮色灰红或灰紫,鱼鳞易脱,肉质松软,腹部膨胀且有臭味的,这就不是鲜鱼,甚至还会是开始腐烂的鱼。

杀鱼,先去鳞(如果是活鱼,要先用刀拍鱼头,将其拍昏后再去鳞),然后剖腹除去内脏。在去除内脏时不要用手乱掏,以免弄破鱼胆。否则胆汁染处,鱼肉发苦,食用不佳。内脏、鱼鳞、鱼腮要尽量去除干净。因鱼的腥味较重,所以里外都要认真清洗。有人说,鱼洗了味不鲜(包括鳊鱼),那是没有科学根据的。

足鱼(又称团鱼、甲鱼)、鳊鱼



必须用鲜活的才能做菜。已经死了的不能使用,不然吃了对人体有害。因为足鱼、鳊鱼都含有较多的组氨酸,所以味道鲜美,但其死亡之后,组氨酸会迅速分解为有毒的组氨,因而不能食用。

干菜,这里是指黄花、木耳、明笋、香菌、玉兰片、粉条等。对它们质量的要求是:个体均匀、干燥、各具有正常的颜色,无霉烂,无虫伤。这类原料,往往不是一次用完,因此在存放时,要注意放置在干燥通风处,以免受潮、虫蛀。

干菜在泡发、使用前,都应先进行清理,除去杂质后,再用清水淘洗、泡发。黄花、木耳、香菌用温水泡涨以后,还必须掐去粗老的带脚和粘附在上面的木质、泥沙等,再用清水淘洗干净。

明笋和玉兰片在泡发过程中,要经过多次搓洗、换水,去掉硫磺味,还要用沸水余(cuān解释见本页“方言名词、术语解释”)过再使用。

油脂和调味品,这些是做菜不可缺少的辅助原料。川菜之所以口



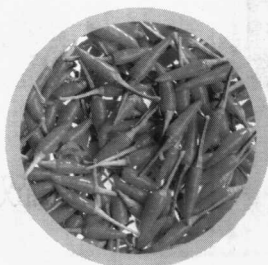
味多样、鲜美,除同人们的饮食习惯有关外,也是同调味品的丰富分不开的。

油脂按大类分,有动物油和植物油两类。我们经常用的动物油主要是猪油,植物油以菜油为多;其余的如芝麻油、花生油、豆油等,有时也要用。

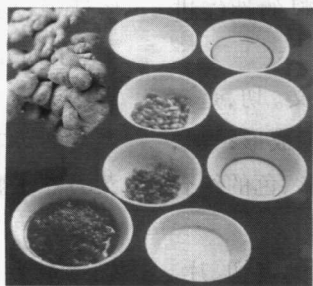
调味品的种类就更多了,常用的(按味分)咸味有盐、酱油;甜味有红糖、白糖、冰糖等;酸味有醋、醋精等;辣味有辣椒、胡椒、豆瓣、芥末、咖喱等;麻味有花椒。其他还有香料(即大料)、甜酱、芝麻酱、味精、绍酒、醪糟、葡萄酒、豆粉等等。这些调味品,不仅含有不同的营养成分,而且在做菜中又能发挥各自不同的作用。对于这一类原料,在存放时,注意不要搁置太久,以免变味、生虫、起花。有的最好常用常买(如酱油、醋、豆瓣等),有的可以临时买(如甜酱、香料等)。在使用时,要用量适宜,不要造成浪

费。

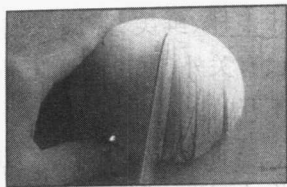
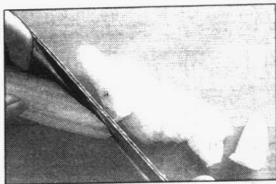
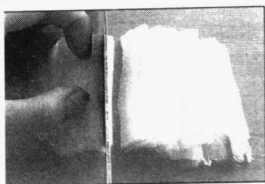
另外,还有一些原料,如姜、



葱、蒜以及泡红辣椒等,本应属蔬菜或咸菜类的。但由于它们在菜品的调味中起着不小的作用,所以我们也把它们归之为料品。姜、葱、蒜是制作动物性菜品必不可少的调料,它们含芳香成分,不仅有去腥、提味的作用,而且还有杀菌的效能(如葱、蒜),或有一定的药用价值(如姜、蒜)。泡红辣椒含丰富的维生素A,有明目、除湿、开胃的作用,



是做“鱼香味”菜品的重要材料。这类原料,由于用途很广,因此,最好能保证厨房经常都略有储备。



二、做菜前的准备

原料经过选择、整理、初步加工以后，并不是马上就能做菜了，有的还要经过第二次加工。比如动物性的原料以及蔬菜中根、茎类、瓜茄类的原料；还有在做菜中不可缺少的一些辅助原料，都要经过再加工。这一步骤，可以称之为做菜前的准备，或者叫菜品的切配。

菜品的切配，是直接为下一步菜品的烹制服务的，因此必须根据菜品烹制的要求和原料的性能进行切配。

切和配，是两个含义。切，是运用各种刀法将原料加工成形；配，是指对原料、辅料质、形、色的组合和搭配方法。

切菜的方法，常用的有切、片、

砍、剁、铡等。原料加工后的形状不少，但多见的为丝、丁、片、块、条、节、粒、末等。

由于菜的品种很多，做法复杂，故对切菜的技术要求也较强。如果切菜这道工序没有搞好，以后的烹制也就成了问题。因此要求我们在实践中要认真学习，反复运用。初学时，可以慢一点，不要急于求成，稍为熟练以后再加快速度。俗话说，熟能生巧，运用也就自如了。下面介绍的是切菜的一些基本方法：

切菜之前，首先要准备锋利的菜刀和平整的菜板，并将菜板安放稳妥（最好在菜板下面垫块湿布），以免刀动菜板摇。不这样，不仅切



不好菜,还很容易发生刀伤事故。

切熟菜和切生菜应该各有菜板,分开使用。如同用一个菜板,就要先切熟菜,后切生菜(切熟菜之前,要把菜板打整干净);或者切完生菜以后将菜板用沸水烫洗过后,再切熟菜,以免受到血腥的污染(特别是病菌的污染),影响食物卫生。另外,不论生、熟菜板,都要边切边打整,特别是切过肝、腰、肚等



血腥、涎滑的原料,或剁了肉末、肉茸以后,应立即将菜板上的血污、油质铲刮干净。

三、几种刀法要领

(一)切

切是用得最多的一种刀法。切菜的时候,将左手手指屈着,指尖向内勾、不松不紧地按住原料。如果按得过松,原料容易滑动;按得



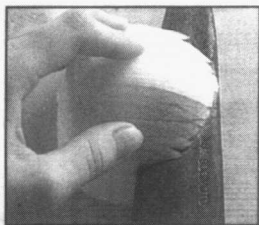
过紧,则手和原料的移动不灵活。右手持刀,刀身必须靠在左手的指关节处。两手密切配合,右手的刀一上一下地切,左手的手指也一下一下地往后移动。切动和后移的两只手都要做到稳和准(切软性和韧性原料还要综合向前推和向后拉的动作),进退、起落,要不偏不倚,高低、快慢,要用力均匀。右手持刀的高度应将刀刃始终保持在左手



指关节以下,这样切起来不仅较自然,而且较安全。

(二) 片

片也是常用的一种刀法。因为有的原料在切细丝之前,必须先片成片子(如大头菜丝);有的原料在切到最后不能再切时,剩余部分也要片,使切出的原料保持均匀、整齐。

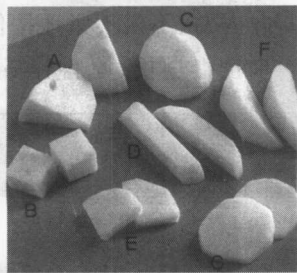


这种刀法,要求菜刀要薄(片刀最好),菜板要平。在片之前,将原料平放在菜板的边上(靠刀口那边),用左手(一般用手指的前半部分)将原料按稳,但又不要用力过大(只要片起来原料不移动就行了)。用刀时,刀要打横,同原料平行,刀口略略向下。片大张连皮的原料(如白肉、大头菜),刀口可一

前一后来回推拉,片下为止;稍小的一般要一刀片下。在片一些水分大、油脂重的原料时,片几张以后还要用刀铲铲菜板,增大摩擦力,以免原料滑动伤手。

(三) 砍

坚硬或带骨原料要用砍的方法加工。砍时虽然也要两手配合,但持刀的右手和按物的左手是离开的,即左手虽然按住原料,但要远离落刀线。当右手一刀砍下,左手立即自然上提,离开原料。这样一手往下,一手往上的砍下去,动作熟练后,运用就自如了。初学者宜慢不宜快,一要认准,二要砍准,每刀都在落刀线上。提刀应不高不低,砍下要有力(但不能过猛),砍刀要握紧(因为砍起来振动大)。砍成的原料,刀口要求利落齐整,砍断不砍烂。

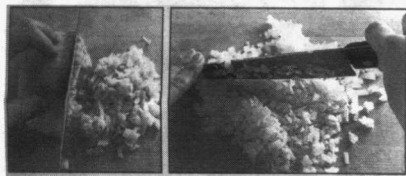




在用刀还不熟练的情况下,有的原料也可以先将刀刃放在原料的落刀线上,然后用左手掌根拍动刀背,这样的“拍砍”比较安全、准确。

(四) 剁

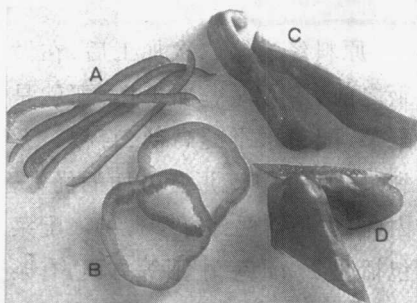
要加工成粒、末、茸的原料,可采取剁的方法。剁之前应先用切的方法把原料切碎。剁时只用持刀的手密密往下剁,两手可以交换使用,也可以用两把刀,一上一下地剁,但用力轻重要均匀,不宜过大,用力大了容易剁伤菜板,带进木屑,影响原料的质量。剁的时候,还要一面剁,一面将原料翻动。下刀要密,原料要翻得勤。剁肉要将肉中剁出的白色细筋抽出刮去,达到剁匀、剁细、剁得卫生的要求。粒、末、茸的规格是粒比末粗、茸比末细。



(五) 铡

小型而又容易滚动的原料,如花椒、花生米等,可以采取铡的方法。铡是先将原料放在菜板上,然后右手持刀把,左手把握住刀身的前部,刀口对准原料,再左右手配合,一头上一头下地往下铡动。铡时应将原料反复翻动,作到粗细均匀。

(六) 切小配料



小配料是指葱、姜、蒜、泡红辣椒等。这些小配料,除要淘洗干净外,能掐须的掐须,能削皮的削皮,能去籽的去籽,然后按葱花、葱节、姜蒜片、末、泡红辣椒节、泡红辣椒末的规格要求切得规矩、整齐。因为这些小配料既有调味的作用,又



有配色的作用，对调剂菜品的口味、颜色、形态是有好处的。不能因为是小配料就不重视它。

最后谈谈对成形原料的要求。总的要求是，切成的原料、辅料，要尽量做到粗细、大小、厚薄、长短、深浅均匀整齐。均匀，就是不要切得粗的太粗，细的太细，或者一头

粗，一头细；不要厚的太厚，薄的太薄，或者一方厚，一方薄，以免做出的菜品生熟老嫩不均匀。整齐，就是原料、辅料要切得不乱，基本相称。切片都成片，切丝都成丝，长短大小的规格基本一致，并要刀刀切断。这些既关系到菜的调味受热，也关系到菜品的形态美观。

四、配菜的方法

原料经过第二次加工后，在做菜之前，还要做一项工作，那就是配菜，配菜水平的高低，直接关系到菜品的色、味、形各方面的优劣，因此，也是需要好好掌握的。配菜包括配质、配色、配形等方面，有条件的还要考虑配器。现分别介绍如下：

(一)配质

所谓配质，就是要根据主、辅原料的特点、性能以及它们之间的比例，作出合理的安排，使之配搭

得当。

从原料质的特点、性能讲，有老嫩之分，有软硬不同，有的脆健，有的绵韧，它们除在烹制方法上各有不同外，在配搭上也应按照菜品的要求，注意它们自身的特点，不



烔(pā)——把食品烧、煮至软烂程度。



能凑合了事。

一般的情况应当是，软配软，硬配硬。前者如“芋儿烧鸭”，成菜后主辅料都是烔(pā。见本页“方言、名词术语解释”)软的，突出了菜品烔烂的特点；后者如“芹黄炒什件”，主辅料都是脆健的，成菜后突出了菜品脆嫩的特点。



其次,还要根据原料的性能特点,按烹制的要求,掌握好哪些辅料能和哪些主料配合,不能同哪些主料配合。举例说,椿芽是一种时令菜品的辅料,它质嫩,有一种独特的香味,一般用于清淡、受热时间不长的菜品,如椿芽白肉、椿芽蚕豆、椿芽烘蛋等。假如用于味浓厚,受热时间长的菜品,它香嫩的特点就失去了。又如明笋和香菌,

它们虽然都属于干菜类的原料,又都适于配合一些动物性原料,制作烧类的菜品。但在具体使用上又各有不同,明笋宜烧家常味,而香菌却只宜咸鲜味。

另外,从主、辅原料用量的比例上说,辅料要少于主料,小于主料,处于从属地位,既不能各占一半,更不能超过主料。否则,就是主次不分,甚至“喧宾夺主”了。如“青椒拌皮蛋,就是以皮蛋为主,青椒为辅,不能因为有些人爱吃青椒就各占一半。因为那样做,不仅主次不分,形态难看,而且本来应有的风味特点,也难以保持了。再如主、辅料比例失调,加上姜、葱、蒜等小配料用得恰当,一盘菜也会乱成一团,连菜品应有的形态也没有了。

(二)配色

配色分顺色(又称顺配)、花色(又称花配)两种。川菜的特点之一是以原料的本色为主,不用食色加工。就靠原料本身的自然色泽、调配出鲜艳、协调的色彩来。



顺色配多以浅色原料为主,辅以少量近色为助,配料不杂,用盐多于用酱(油),突出本色。做出来的菜品就会是色泽淡雅,鲜而不油,清爽适口。如韭黄肉丝、连锅汤、肉焖青元等。

花色配即是多种颜色的主辅料配合,色彩丰富。也有少数菜,主辅料难于分辨,口味比较复杂。这种菜品特点是内容丰富,色味深厚,浓郁鲜香。如炒野鸡红、烧什景、魔芋烧鸭等。

(三)配形

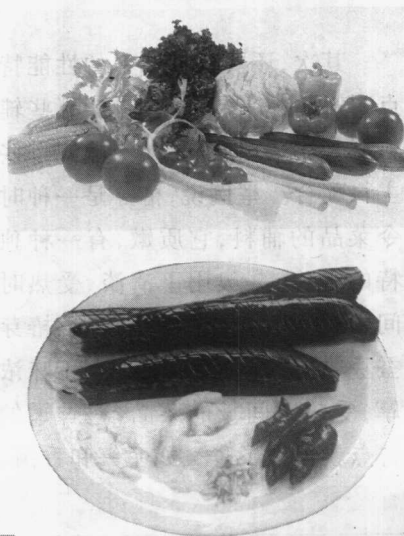
配形是解决成菜以后的形态问题。菜品除色鲜味美外,形态也很重要,要美观大方。这在宴请客人时,更是不得不注意的。

配形一般应该是丝配丝,片配片,丁配丁,块配块,主、辅料的刀法样式力求统一。有些主料要考虑到经过加热以后会走油、缩筋(如烧肉、烧鸡等),因此在第二次加工时,就要砍大些,成菜后显得大方;一些具有一定样式的蒸菜(如蒸

肉、烧白等),定碗时要定得整齐规则;淋调料的冷菜,最好在砍、切后用刀铲摆于盘内,体现出有规则,有层次,避免零乱无章。

最后,顺便谈一谈配器。名贵的菜品用质地优良的餐具,才能达到“美食美器”的效果。菜量多的应用较大的餐具,以显得丰盛大方;菜量少的用较小的餐具,给人以精巧而不空虚之感。

以上配菜种种,仅举例说明以供参考。更重要的是要在实际操作中根据具体情况灵活掌握。





五、菜品的烹制

原料经过前面几个程序的加工,基本上就算是半成品了,最后再经过加热、调味(即“烹调”)这一关键性程序的加工,就成为菜品了。

通过各种烹调方法,按要求做成各式各样的菜品,这是一项相当复杂、细致、技术性又很强的工作。比如,半成品中有大小、厚薄、软硬的不同;菜品要求有脆嫩、香酥、烂的区别;炒、炸的菜,临灶时还有拌味、码芡、调料、对滋汁等操作细节。因此,除充分作好下锅前的一切准备工作外,还应认真观察火色,掌握火候,调和好口味,不断试探、摸索,就会逐渐收到良好的效果。下面讲几种常用的成菜方法。

(一)炒

炒菜适用于小型物料,要旺火急用。火力分布面要宽,油量适当。



炒时先将炒锅烧热,再放油,油热到一定温度时(各种炒菜的油温要求不一样),先放主料,断生后再放配料,最后倒滋汁起锅。有些配料是硬脆性的菜蔬,如青辣椒、蒜薹等,应先煸炒后再同炒。如熟炒的回锅肉或不码芡的生炒,火力要稍缓和一些。

炒菜的特点是时间短,火候急,汁水少,保存原料的营养良好,有嫩、脆、滑等风味。

(二)煎

煎菜宜于中火,油量较少。锅



焗(nán 南)——是在烹制过程中的一个重要环节,它类似于炒,但不完全同于炒,它不直接成菜。其目的是将原料焗散、焗干水汽,使之上色、上味。尤其是“烧”一类的菜品,大部分要先焗后烧。

热油烫时,放入物料,先将第一面煎到一定程度,再用锅铲将物料翻转,煎另一面。注意随时翻动,将两面煎黄不煎糊。如果煎蛋,更要注意火力不要过大,过大了要将锅提离火口。

煎菜的特点是外面香酥,内面软嫩,色泽金黄。

(三)烧

烧菜先用旺火,后用小火或中火。生料一般先用猪油加姜、葱、酒**焗(nàn 南)**(见解释)炒后,掺汤烧开撇去浮沫,再移至小火上调味烧粑,烧至上色收汁为止。根据物料特点分深色与浅色,**勾芡**(解释见本页)与不勾芡等。有的荤料先要经过“**出水**”(解释见本页)后再烧,如心、舌、肚、肠等。

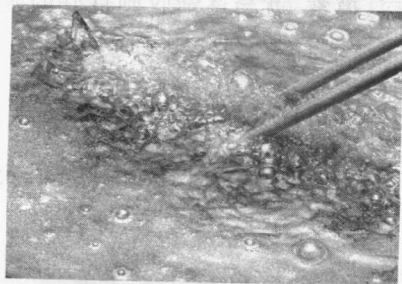
烧菜的特点是小火慢烧、时间较长、软和入味,汤汁浓酽。



(四)炸

炸菜用旺火,油量较多,油温较高(如炒菜七成火,炸菜时可用八成火)。油热到需要的温度时放入物料,一般是炸至金黄色捞起。炸有芡的物料,先炸一次捞起后,用手将粘连一起的物料分开,再炸第二次。锅巴等体薄而干的食物,炸一次即可。

炸菜的特点是火力旺,油温高,不同物料和菜品,有香、酥、脆、嫩的不同。



勾芡：是将芡汁勾对均匀，勾对准确，不干不清，不多不少。

出水：动物性原料在沸水锅中微煮一次，并将它上下提动，除去血腥泡沫，同时也起紧皮的作用。



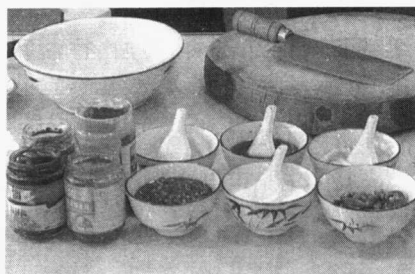
六、调 味

成菜过程中，除较好地掌握烹制方法外，还有调味的这一方面。除开纯甜味的菜品外，总的调味是以咸为主，故称咸味为主味。在用盐的时候，必须持审慎态度，既要考虑菜量多少，天气冷热，下饭或下酒，清淡或厚味这些具体情况，又要为使用豆瓣、豆豉、酱油等含盐分重的调味品留有余地。味重味轻要因人、因时、因物而定，其原则是：寒冬天气，菜量多的，若用于下饭，厚味特点菜或糖醋口味菜，咸度要稍重于其他菜。下面是常用的几种调味品的组合：

(一)鱼香味

用盐、酱油、泡红辣椒末、姜米、蒜米、葱花、糖、醋、绍酒等组成。炸的菜还可以酌加香油。如无泡红辣椒，可用郫县豆瓣、辣豆瓣代替，用时要剁细。

特点：色红，兼咸、甜、酸、辣，



突出姜、葱、蒜香的综合口味。

(二)红油味

用盐、酱油、油辣椒、红油（油辣椒里的净油）、香油等组成。如用于凉拌白肉、凉拌肫肝，应稍加蒜泥；用于红油水饺、素面、抄手等小吃加蒜泥、糖（红酱油也可）及微量的醋。

特点：颜色红亮，味香辣咸鲜（放糖的回味带甜）。

(三)椒麻味

将盐、葱叶同生花椒密密侧



燂 (kào 靠)——是一种烹制方法,它比“烧”用的火力要小(微火),时间要长。



细、铡茸,加红酱油、酱油、香油和成。菜量多,可酌加冷汤,使菜品既有汁水又不太咸。

特点:香味重于麻味,清新适口。

(四)怪味

将盐、油辣椒、酱油、糖、醋、芝

麻酱、花椒面、花生米(铡碎),加香油、葱节、蒜泥等组成。

特点:色深味浓,兼甜、咸、麻、辣、酸、香等多种味道。

(五)糊辣味

用盐、干辣椒节、生花椒、葱节、姜、蒜片、绍酒、酱油,略加糖醋(不突出)和成。

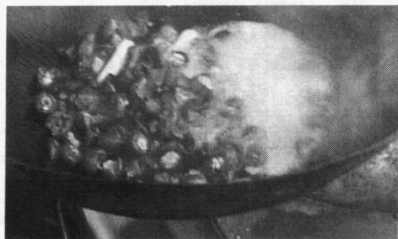
特点:颜色棕红,麻辣香鲜。

除以上几种外,在本书的个别菜品中还另有一些调味,可参照使用。

七、与烹调有关的一些事项

(一)关于锅

常用的锅,有炒锅、铝锅、砂罐(有的还有铜锅、砂锅)等。炒锅的用途很广,不少菜都是在炒锅里做成的(如炒、爆、煎、熘、炸等),有的烧菜也要用炒锅,或先用炒锅将原料煸炒后再换锅。炒锅以生铁锅为



好(因其散热慢),熟铁锅次之,铝制炒锅更次。用小火烧燂(或曰



煊——音kào靠，解释见本页)的菜，以铝锅最好；煮、炖的菜，宜于铝锅、砂罐或砂锅。

(二)关于火力

做菜的火力分旺火、中火、小火三种，这是按饮食行业内的看火情况说的。一般最感困难的是用旺火(使用煤气或天然气的例外)，但这个问题也不难解决，可尽量加长烧锅的时间(能用柴灶的更好)。因为时间长，油温自然升高，这时做炒、爆、炸一类的菜就可以了。这里顺便说说，我们要炸的菜，如果原料多，用油少，可以分几次炸，但在炸一次以后应稍停一阵，等油温回升以后再炸。至于中火、小火，那是不难做到的。

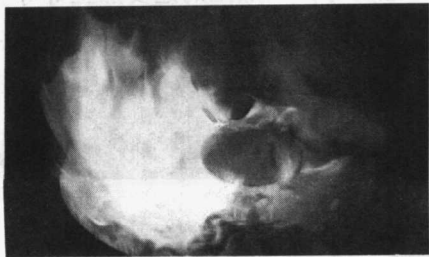
另外，“油烧至几成热”是什么

意思呢？这主要是指油温。人们做菜的油温一般在150~240℃之间。所谓七成热，约为210℃左右；八成热约为240℃左右。这是炒和炸用得最多的油温。人们做菜时不大可能用温度计去测量，而只能用眼睛去观察，用鼻子去鉴别，因此，只有通过反复实践，才能逐步地掌握油温的程度。

还有，书中提到的菜油，是指炼过的熟油。如果炒菜，生菜油烧至七成热已经熟了，但火色不大的煎、贴一类的菜，一定要用熟油。

(三)关于码芡和勾芡

人们在做炒、爆、炸、熘的一类菜品时，都要先将原料(特别是动物性的原料)码味码芡。所以如此，一则是为了保持原料中的水分和





营养成分,二则也是为了使做出的菜品达到外部软滑、香脆,内部鲜嫩适口的目的。常用的芡有水豆粉、蛋豆粉、蛋清豆粉等,其中又以水豆粉用得最多。一般的情况是,爆炒类的原料,水豆粉要用得清一点。要码得稀和,但又不能汤流水滴。码干了,下锅不容易散籽;太清了,又失去码芡的意义。炸一类的原料,水豆粉要用得干些,不然就穿不上衣。

勾芡,主要是为了增加菜品的味,保持菜品的温度。如炒菜,尤其是一些厚味菜,芡一下锅,就把汁全收到菜上去了,很巴味。又如烧菜以及一些汤菜,如不用芡,不仅味不够,而且散热较快。炒菜用的芡宜轻,烧菜可分几次下锅,适可而止,汤菜(如酸辣蛋花汤等)用芡后呈稀糊状,即书中所谓“二流

芡”,二流者,要流不流也。

(四)关于调味品的用量

调味,涉及的调味品较多,而调味品种又各有不同,即使是同一种东西,有时差异也很大。如酱油,分一、二、三级,醋有酸与不酸之分,甜酱有质量高低的不同等等。到底如何使用才比较合适?这是一个比较复杂的问题。因此,也需要我们反复去摸索、实践,根据不同情况灵活掌握,不要生搬硬套书上的一些说法。特别是老师傅们有一些好的经验,值得我们借鉴。如:多用盐巴,少用酱油(当然非用酱油不可的例外)。这是因为盐的质量比较稳定。宁可味偏小,不要味偏大。因为味小可以加,味大就难改。一些调味品要先尝后用(如甜酱、豆瓣等)。当加工的还要加工等等。



简 易 计 量

为使初学者在实际操作中易于掌握，这里把几种常用作料和调味品等在一定容器内的重量分列于下：

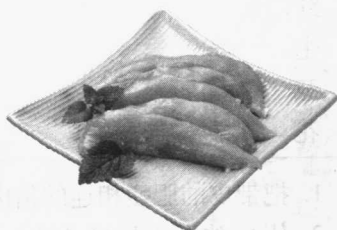
以常用的细瓷调羹(即汤匙)为量器

- 一调羹川盐(平平的、松松的)重约 12.5 克(约二钱五分)；
- 一小撮盐(用三根拇指)重 1 克至 1.5 克(约二至三分)。
- 一调羹酱油(满满的)重 15 克(约三钱)。
- 一调羹醋(满满的)重 13 克(约二钱六分)。
- 一调羹生菜油(满满的)重 10 克(约二钱)。
- 一调羹熟菜油(满满的)重 8.5 克(约一钱七分)。



肉

食



类



回 锅 肉

附
注

1. 在肉汤中加适量新鲜蔬菜同煮，可增加一样汤菜。
2. 根据爱好，菜内可加豆豉炒。
3. 如无红酱油可用白糖代替。

特 点

此菜色味俱佳，肉鲜而香，是四川省家喻户晓的传统菜，地方风味很强。

原 料

猪 肉	500克（一斤）
蒜 苗	150克（三两）
化 猪 油	40克（八钱）
盐	1克（二分）
郫县豆瓣	50克（一两）
甜 酱	25克（五钱）
红白酱油	25克（五钱）
生 姜	25克（五钱）
葱	20克（四钱）
花 椒	10余粒

做 法

1. 把带皮的肥瘦相连的猪肉洗干净。
2. 锅内放开水置旺火上，下猪肉和葱、姜、花椒；将猪肉煮熟不煮烂（见“方言、名词、术语解释”）；在煮肉过程中撇去汤面浮沫。蒜苗洗净切2.6厘米（约八分）长节。豆瓣剁细。
3. 将捞起的猪肉敞干水汽，在还有余热时切成约0.3厘米（约一分）厚的连皮肉片。
4. 炒锅置中火上，放入猪油，油烧至五成热时下肉片，同时放微量盐铲炒均匀；炒至肉片出油时铲在锅边，相继放豆瓣、甜酱在油中炒出香味即与肉共同炒匀，然后放蒜苗合炒；蒜苗炒熟但不要炒蔫，再放酱油炒匀起锅即成。

黄 瓜 肉 片



特 点

脆嫩、爽滑、清香。

原料

猪 肉	150 克 (三两)
菜 油	75 克 (一两五钱)
木 耳	5 克 (一钱)
蒜	15 克 (三钱)
姜	15 克 (三钱)
葱	25 克 (五钱)
黄 瓜	250 克 (五两)
泡红辣椒	3 根
盐	2 克 (四分)
酱 油	25 克 (五钱)
水 豆 粉	100 克 (二两)

做法

1. 猪肉洗净切薄片；黄瓜去皮去籽也切片；姜、蒜切片；葱、泡辣椒均切马耳朵节子；木耳发涨用水淘洗干净。
2. 肉片用盐、酱油、水豆粉拌匀；另将盐、酱油、水豆粉、汤少许对成滋汁。
3. 菜油在锅内烧至七成热时，下肉片炒散籽，依次下姜、蒜、葱、泡辣椒及黄瓜片，同肉片合炒 1 分钟，烹入滋汁，收汁起锅即成。

方言、名词、术语解释

炆(pā)——把食品烧、煮至软烂程度。



白油肉片

特点

肉片白净，辅料青、红、绿相衬，色调自然，肉质清嫩，咸鲜味美。

原料

猪肉	250 克 (五两)
净青笋	150 克 (三两)
化猪油	75 克 (一两五钱)
葱	15 克 (三钱)
木耳	5 克 (一钱)
姜	25 克 (五钱)
蒜	25 克 (五钱)
盐	2.5 克 (五分)
泡红辣椒	3 根
汤	50 克 (一两)

方言、名词、术语解释

马耳朵：葱或泡辣椒两头切成斜口，很像马耳朵。长 1.6 厘米 (约五分) 左右短节，在色、形、味中起不同的作用。

方言、名词、术语解释

对滋汁：又称味汁、芡汁，是调和各种滋美味口的意思。



做法

1. 将木耳用温热水发涨，摘去足，用水掏净。
2. 葱、泡红辣椒分别切成马耳朵节子（见“方言、名词、术语解释”）；青笋切成薄片；净瘦猪肉切成薄片。
3. 在碗内将盐、水豆粉及汤对成滋汁（见解释），把葱、姜、蒜、木耳、泡红辣椒等小配料放于碗内一边。
4. 炒锅置于旺火上，放入猪油，随即将肉片用盐、水豆粉拌匀，当油烧至七成热时即下肉片翻炒；肉片炒到散籽、发白后（见本页“方言、名词、术语解释”），便赶下碗边配料和匀炒转，并倒入青笋片共同炒匀，再勾匀碗内滋汁，倒下锅炒转即成。

附注

如喜食酸味，可在临起锅前稍放几滴醋。

方言、名词、术语解释

散籽、发白：是有连带关系的两种含义词。即丝、丁、片、粒等小型动物性原料，码芡后一般呈粘糊状态，经下锅受热和铲炒拨动，使其逐渐散开，现出“仔眼”（即能看清原来的丝或片），同时物料发白。发白即断生时的外在反映。



江津肉片

特点

肉色金黄、外酥内嫩、爽口化渣，酸甜味如荔枝。

原料

猪腿肉 (坐臀肉、无皮)	250 克 (五两)
菜油	750 克耗 100 克 (一斤半耗二两)
水发玉兰片	50 克 (一两)
水发木耳	50 克 (一两)
葱	10 克 (二钱)
蛋豆粉*	150 克 (三两)
泡辣椒	15 克 (三钱)
姜	10 克 (二钱)
蒜	10 克 (二钱)
豌豆尖	15 根
醋	25 克 (五钱)
白糖	25 克 (五钱)
酱油	20 克 (四钱)
绍酒	10 克 (二钱)
味精	1 克 (二分)
水豆粉	20 克 (四钱)
盐	2.5 克 (五分)
汤	100 克 (二两)



做法

1. 将猪肉切成长 5 厘米 (约一寸五), 宽 2.6 厘米 (约八分), 厚 0.3 厘米 (约一分) 的片子, 盛于碗中, 加盐 15 克 (三分)、绍酒、蛋豆粉码匀; 玉兰片切成 4 厘米 (约一寸二) 的薄片; 葱切马耳朵形; 姜、蒜切片; 泡辣椒切碎末。
2. 用碗将白糖、盐 1 克 (二分)、酱油、醋、味精、水豆粉与汤对成滋汁。
3. 炒锅置旺火上, 下菜油烧至八成熟, 将肉片徐徐倒入, 同时用筷子拨散; 待炸呈浅黄色时, 拿抄瓢捞起将肉片理伸; 然后再将肉片下锅炸至金黄色时捞出。
4. 把锅内的油大部分倒出, 只留 50 克 (一两), 下泡辣椒、姜片、蒜片炒几下; 放玉兰片、木耳、马耳葱、豌豆尖及炸好的肉片, 烹滋汁, 最后簸转起锅入盘。

方言、名词、术语解释

蛋豆粉: 又叫蛋清豆粉。它是由全清豆粉加鸡蛋清与蛋调和而成。一般是 500 克(一斤)豆粉加六个鸡蛋。



锅巴肉片

特点

肉片滑嫩、锅巴酥脆、味甜酸而香，趁热取食，其味尤佳。

原料

猪肉	200 克 (四两)
混合油*	60 克 (一两二钱)
盐	10 克 (二钱)
姜	15 克 (三钱)
蒜	15 克 (三钱)
小白菜心	100 克 (二两)
酱油	25 克 (五钱)
白糖	75 克 (一两五钱)
味精	1.5 克 (三分)
锅巴	250 克 (五两)
菜油	750 克耗 90 克 (一斤五两耗一两八钱)
葱白	25 克 (五钱)
水发木耳	50 克 (一两)
泡红辣椒	3 根
醋	40 克 (八钱)
水豆粉	150 克 (三两)
汤	1000 克 (两斤)



做法

1. 将净瘦猪肉洗净，切成薄片；锅巴选不过厚、也不过薄，干透的，用手掰成长宽5厘米（约一寸五）的块子。
2. 姜、蒜切小方片；葱白、泡辣椒均切成马耳朵节子；木耳、小白菜淘洗干净。
3. 炒锅置旺火上，放入混合油，随即用碗将酱油、盐、糖、醋、水豆粉、味精、汤对成汤汁；把葱、姜、蒜、泡辣椒、木耳、小白菜心等小配料放在碗内。
4. 锅内油烧至七成热时，将肉片用盐、水豆粉拌匀，下锅炒至肉片散籽、发白，即下葱、姜、蒜等小配料，同肉片一起炒匀；并烹下碗内汤汁，炒转掺汤，使其成为质嫩、汤汁宽的肉片，而后盛于菜碗内。
5. 炒锅洗净，另放菜油在旺火上烧至八成热时，放入锅巴炸酥；待其表面呈金黄色时，捞入一个大盘内（盘内稍留热油）；迅速连同肉片一起端上桌，放好盘子后，将碗内肉片倒入锅巴盘内，立即会从盘中发出响声，喷出菜的香气。

方言、名词、术语解释

混合油：炼熟的菜油与化猪油各占一半，下锅混合使用。



明笋焖肉片

特 点

色白、味鲜、质嫩。

原 料

水发明笋 500 克 (一斤)

猪 肉 150 克 (三两)

化 猪 油 50 克 (一两)

水 豆 粉 60 克 (一两二钱)

盐 4 克 (八分)

味 精 1 克 (二分)

汤 500 克 (一斤)

做 法

1. 将水发明笋剖开，斜刀片成长 3.3 厘米 (约一寸) 的片子，在开水中煮两次，去其异味；把肥瘦肉切成薄片；葱切 2.6 厘米 (约八分) 长节子；姜切小方片。
2. 锅内猪油烧至六成熟时，先下肉片后下明笋，稍炒一阵，而后下盐及汤。焖约五分钟下味精、水豆粉、收汁起锅。

附 注

明笋若不切片，可用手将每根笋撕成两半，再切成 4 厘米 (约一寸二) 的节子也行。

肉片汤



特点

肉质鲜嫩、汤味清淡。

原料

瘦猪肉	250 克 (五两)
青笋尖	200 克 (四两)
粉条	50 克 (一两)
水豆粉	75 克 (一两五钱)
味精	1 克 (二分)
盐	5 克 (一钱)
酱油	15 克 (三钱)
葱花	25 克 (五钱)
葱	25 克 (五钱)
姜	15 克 (三钱)

做法

1. 将净瘦肉洗净切成薄片；青笋尖洗净切成 6.6 厘米 (约二寸) 的片；粉条、黄花均用温水发涨淘洗干净。
2. 锅内放开水下姜、粉条、黄花烧开；另用碗装肉片，用盐、水豆粉、酱油拌匀后放入锅内，用筷子拨散；汤烧开后起锅盛入放有味精的碗内，再放葱花即成。



番茄丝瓜肉片汤

特点

汤鲜味美，肉片滑嫩，颜色美观，是夏季的好汤菜。

原料

猪	肉	250 克 (五两)
丝	瓜	200 克 (四两)
绍	酒	25 克 (五钱)
味	精	1.5 克 (三分)
番	茄	150 克 (三两)
葱	节	15 克 (三钱)
姜		15 克 (三钱)
盐		4 克 (八分)
水	豆 粉	50 克 (一两)
酱	油	20 克 (四钱)

做法

1. 将丝瓜刮去粗皮，洗净；把番茄在沸水中烫后，去皮去籽；将丝瓜、番茄均切成薄片。净瘦猪肉也切成薄片。
2. 炒锅置旺火上，盛入汤或开水，加少许葱节、姜块（拍松）烧开；煮出味后去掉葱、姜，随即下丝瓜、番茄片，煮至熟软时，将肉片用盐、绍酒、水豆粉拌和均匀，用筷子少而慢地拨于锅内，并轻轻拨散，不使粘结；汤内下胡椒面、酱油、味精调匀，待锅内汤沸起锅。

韭黄肉丝



特点

颜色明净，韭黄鲜脆，嫩滑爽口。

原料

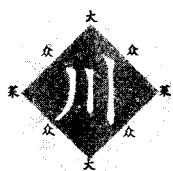
净瘦猪肉	150 克 (三两)
韭 黄	250 克 (五两)
盐	2 克 (四分)
醋	10 克 (二钱)
冬 菜	50 克 (一两)
混 合 油	60 克 (一两二钱)
酱 油	15 克 (三钱)
水 豆 粉	75 克 (一两五钱)
汤	50 克 (一两)

做法

1. 韭黄择去老皮残梢，淘洗干净，切成 2.6 厘米 (约八分) 长的节子；冬菜淘洗干净后，切成细末；用净瘦猪肉切成二粗丝。
2. 炒锅置旺火上，放入混合油，随即用盐、水豆粉将肉丝拌和均匀。在碗内用酱油、醋、水豆粉及汤对成滋汁。
3. 锅内油烧至七成熟时，下肉丝炒，炒至肉丝散籽、发白，立即先后倒下冬菜末、韭黄与肉丝炒匀；炒至韭黄快熟而未完全熟时，迅即倒下碗内滋汁，炒几转起锅。

附 注

炒此菜火力宜旺并遍布锅底。醋与酱油选颜色浅些的。



鱼香肉丝

特 点

具有酸甜咸辣、葱姜蒜香综合的“鱼香”味，为川菜代表性的菜品之一。

原 料

瘦猪肉	250 克 (五两)
混合油	75 克 (一两五钱)
盐	1.5 克 (三分)
酱油	15 克 (三钱)
白糖	20 克 (四钱)
醋	15 克 (三钱)
姜米*	15 克 (三钱)
蒜米*	25 克 (五钱)
泡红辣椒	8 根
水发木耳	30 克 (六钱)
葱花	30 克 (六钱)
豌豆尖	50 克 (一两)
水豆粉	75 克 (一两五钱)
汤	50 克 (一两)

方言、名词、术语解释

姜米、蒜米：姜、蒜去皮，切成菜籽大的小粒。

方言、名词、术语解释

二粗丝：较常用的一种规格。粗 0.3 厘米(约一分)，长 7 厘米(约二寸)，要求切均匀，不连刀。



做法

1. 把瘦猪肉切成二粗丝子 (见“方言、名词、术语解释”); 泡辣椒去蒂, 去籽, 剁细。
2. 在碗内将盐、酱油、醋、白糖、水豆粉, 加汤对成滋汁; 姜、蒜米和泡辣椒末放于碗内一边; 葱花、木耳、豌豆尖放于碗内另一边。
3. 将炒锅置于旺火上, 放入混合油, 随即将肉丝用盐、水豆粉拌匀。
4. 油烧至七成热时, 下肉丝炒至散籽、发白; 即将姜、蒜米和泡辣椒末放入同炒; 炒出香味现红色时再下葱花、木耳、豌豆尖等配料炒匀; 然后将滋汁勾勾倒下炒转, 起锅即成。

附注

此菜口味适宜于很多原料, 如鸡、鸭、蛋、豆腐、蔬菜等。



炒酱肉丝

特点

肉丝成酱褐色，吃时拌葱丝，入口细嫩、酱味香浓。

原料

净瘦猪肉	250 克 (五两)
混合油	75 克 (一两五钱)
盐	1 克 (二分)
甜 酱	40 克 (八钱)
酱 油	15 克 (三钱)
红 酱 油	10 克 (二钱)
水 豆 粉	75 克 (一两五钱)
葱 白	50 克 (一两)
汤	75 克 (一两五钱)

做法

1. 将净瘦猪肉切成二粗丝；葱白切成细丝。
2. 炒锅置于旺火上，放入混合油；随即在碗内用红、白酱油、水豆粉及汤对成滋汁。
3. 锅内油烧至七成熟时，用盐及水豆粉将肉丝拌匀后下锅铲炒；肉丝炒至散籽发白，铲在锅边，放甜酱在油中炒出香味时，再将肉丝与酱炒匀；倒下碗内的滋汁，炒转起锅入盘；肉丝面上放上葱白丝即成。

附 注

肉丝中可稍带肥肉丝 (不宜多)，吃时更觉嫩气、滋润。

干 煸 肉 丝



特 点

色深，味浓，干香。宜于下酒。

原 料

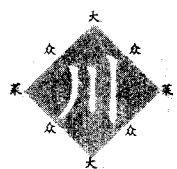
净猪瘦肉	350 克(七两)
混 合 油	100 克(二两)
干 辣 椒	5 根
盐	1.5 克(三分)
葱	20 克(四钱)
姜、 蒜	20 克(四钱)
绍 酒	15 克(三钱)
芝 麻 油	15 克(三钱)
味 精	1 克(二分)
酱 油	15 克(三钱)

做 法

1. 净瘦猪肉剔去筋，切成粗丝（见本页“方言、名词、术语解释”）。
2. 干辣椒去籽切成粗丝；葱、姜、蒜分别切成细丝。
3. 炒锅置于中火上，放入混合油，下干辣椒丝，炸至变色即捞起；随将肉丝用盐和绍酒拌匀放入，从煸干水汽到煸出爆响声，一直煸到肉丝呈深黄色时，下干辣椒丝及姜蒜丝炒转；再煸片刻放酱油上色，加葱丝，淋芝麻油，和匀起锅即成。

方言、名词、术语解释

粗丝：切丝的一种规格。粗 0.4 厘米(约一分五)，长 7 厘米(约二寸)，要求切均匀，不连刀。



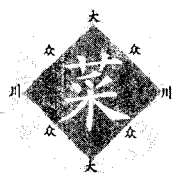
肉丝罐汤

特 点

肉嫩爽、汤鲜。因以前做此菜系在铜罐内烹成，故名。

原 料

净猪瘦肉	150 克 (三两)
鲜 菜 心	100 克 (二两)
干 粉 丝	50 克 (一两)
水发黄花	50 克 (一两)
水发木耳	25 克 (五钱)
盐	10 克 (二钱)
酱 油	30 克 (六钱)
绍 酒	15 克 (三钱)
胡 椒 面	1.5 克 (三分)
味 精	1 克 (二分)
水 豆 粉	50 克 (一两)
汤	1000 克 (两斤)
瘦 猪 肉	150 克 (三两)
韭 黄	250 克 (五两)
盐	2 克 (四分)
醋	10 克 (二钱)
冬 菜	50 克 (一两)
混 合 油	60 克 (一两二钱)
酱 油	15 克 (三钱)
水 豆 粉	75 克 (一两五钱)
汤	50 克 (一两)



做法

1. 猪肉洗净、去筋、切成二粗丝，盛碗内加盐 1.5 克 (三分)、酱油 20 克 (四钱)、绍酒、水豆粉拌匀；菜心择洗干净，粉丝用热水泡软、淘净。
2. 锅置旺火上，掺汤、下粉丝煮两分钟；而后下黄花、木耳、菜心，并加盐、胡椒面调味；至菜心熟时，将锅中的菜全部捞于汤碗内作底；锅内下肉丝滑散，汤再开时，加味精起锅，倒入碗中即成。

附注

如无汤，用清水亦可，然须加化猪油、姜（拍破）熬煮。



榨菜肉丝

特 点

此菜现油无汁，鲜嫩，有香味。

原料

猪 瘦 肉	150 克 (三两)
榨 菜	125 克 (二两五钱)
酱 油	20 克 (四钱)
汤	75 克 (一两五钱)
混 合 油	50 克 (一两)
葱 白	50 克 (一两)
水 豆 粉	60 克 (一两二钱)

做法

1. 榨菜用刀修去筋皮，切成细丝。
2. 将净瘦猪肉切成二粗丝；葱白切成细丝。
3. 炒锅置旺火上，放入混合油，同时用酱油、水豆粉与肉丝拌匀下锅炒制；炒至肉丝散籽、发白即下榨菜丝、葱白丝一起炒匀，放少许汤炒转起锅即成。

附 注

另一做法是，肉丝下锅时不拌水豆粉，炒干水汽后放酱油上色上味，再放榨菜、葱丝炒转起锅。

青椒肉丝



特点

菜色透绿，新鲜味美，香胜于辣。

原料

猪瘦肉	150克 (三两)
青辣椒	200克 (四两)
酱油	15克 (三钱)
水豆粉	75克 (一两五钱)
混合油	50克 (一两)
盐	1.5克 (三分)
甜酱	25克 (五钱)
汤	75克 (一两五钱)

做法

1. 青辣椒去蒂去籽切成粗丝；将净瘦肉切成二粗丝。
2. 炒锅置旺火上，先煸辣椒丝（煸时放点盐），煸热铲起（不宜煸干）。
3. 将锅洗净再置旺火上，放入混合油；随即在碗内把酱油、水豆粉及汤对成滋汁。
4. 油烧至七成熟时，用盐、水豆粉拌匀肉丝，下锅炒散籽；立即放甜酱炒匀肉丝，再下青椒丝炒转起锅。

附注

若用新出不久的青辣椒，炒肉丝时就不宜加甜酱。



甜 椒 肉 丝

特 点

色气新鲜，质地脆嫩，味美可口

原 料

猪 瘦 肉	150 克 (三两)
甜 椒	200 克 (四两)
蒜 苗	100 克 (二两)
酱 油	15 克 (三钱)
水 豆 粉	100 克 (二两)
混 合 油	60 克 (一两二钱)
子 姜	50 克 (一两)
甜 酱	15 克 (三钱)
醋	5 克 (一钱)
汤	100 克 (二两)

做 法

1. 净瘦猪肉切成二粗丝；甜椒去蒂、挖籽洗净，切成比肉丝稍粗的丝子。
2. 蒜苗择洗后切成 2.6 厘米 (约八分) 长的节；子姜切细丝。
3. 炒锅置旺火上，先煸甜椒丝 (煸时放点盐，不宜久煸)，至生脆时铲起。
4. 将锅洗净再置旺火上，放入混合油；随即在碗内用酱油、醋、水豆粉及汤对成滋汁。
5. 锅内油烧至七成热时，将肉丝用盐、水豆粉拌匀，下锅炒散籽；放甜酱炒匀，再放子姜、蒜苗合炒几下；迅速倒下甜椒炒转，下滋汁炒匀起锅。

附 注

甜酱不用
也可，用时宜
少。

家常肉丝干张



特点

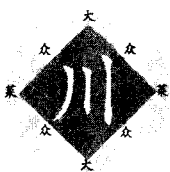
咸辣鲜烫，现汁现油，酒饭皆宜。

原料

猪肉	100 克 (二两)
豆腐皮	250 克 (五两)
混合油	50 克 (一两)
郫县豆瓣	50 克 (一两)
盐	1 克 (二分)
味精	1 克 (二分)
酱油	25 克 (五钱)
蒜苗	50 克 (一两)
水豆粉	75 克 (一两五钱)
汤	500 克 (一斤)

做法

1. 蒜苗淘洗干净切成 1.3 厘米 (约四分) 长的短节子。
2. 将肥瘦兼半的猪肉切成二粗丝。
3. 豆腐皮 (又名千张、百叶) 切成细韭叶丝子，用开水漂起。
4. 炒锅置旺火上，放入混合油，油烧至七成热时，放入肉丝炒散籽；加豆瓣、盐、酱油煸上味，掺汤烧开；同时将豆腐皮沥干水，放入同烧；烧至豆腐皮上色入味，再放蒜苗烧一下；然后倒下水豆粉勾二流芡，起锅盛盘上桌。



南瓜炒肉丝

特 点

味清香，肉鲜嫩，为时令菜之一。

原 料

嫩 南 瓜	500 克 (一斤)
猪 肉	150 克 (三两)
盐	2 克 (四分)
味 精	1 克 (二分)
化 猪 油	75 克 (一两五钱)
酱 油	15 克 (三钱)
葱	25 克 (五钱)
水 豆 粉	100 克 (二两)
汤	50 克 (一两)

做 法

1. 嫩南瓜去瓤洗净；猪肉（瘦七肥三）洗净，分别切成粗丝；葱切 2.6 厘米（约八分）长的节子。
2. 将肉丝用盐、酱油、水豆粉拌匀；另用一碗将盐、酱油、水豆粉和汤、味精对成滋汁。
3. 炒锅置旺火上，下猪油烧至七成热时，下肉丝炒散籽；然后下南瓜丝、葱节同炒约 1 分钟，烹下滋汁收浓起锅即成。

洋葱炒肉丝



特点

滑嫩、味香。

原料

猪肉	150 克 (三两)
化猪油	75 克 (一两五钱)
酱油	30 克 (六钱)
洋葱	200 克 (四两)
盐	1.5 克 (三分)
水豆粉	75 克 (一两五钱)
汤	50 克 (一两)

做法

1. 将瘦多肥少的猪肉洗净去筋，切成二粗丝，用盐、酱油、水豆粉拌匀；洋葱切成丝子。
2. 将酱油、盐、水豆粉、汤少许对成滋汁。
3. 猪油在锅内烧至六成热；下猪肉丝炒，炒散籽加洋葱同炒；洋葱一熟即烹入滋汁，收浓起锅。



酸菜肉丝汤

特点

肉嫩汤鲜，最宜夏季食用。

原料

猪瘦肉	250克 (五两)
盐	1.5克 (三分)
胡椒粉	1克 (二分)
味精	1克 (二分)
泡青菜	150克 (三两)
鸡蛋	1个
干豆粉	50克 (一两)

做法

1. 猪瘦肉切成二粗丝；泡青菜帮同样切成二粗丝；用蛋清和干豆粉调成蛋清豆粉。
2. 锅内放清水及泡青菜，烧至汤内有泡青菜味，下盐和胡椒调味；肉丝先用盐拌一下，再用蛋清豆粉拌匀，然后下锅内，用筷子将其搅散；汤开起锅，放味精于碗内，调匀即成。

附注

1. 如汤酸味不够，可加醋提味。

2. 若码肉丝不用蛋清豆粉，可用水豆粉。

榨菜肉丝汤



特点

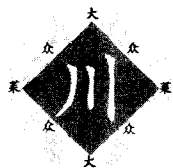
汤鲜、肉嫩、味美，最宜佐餐。

原料

猪里脊肉	200 克 (四两)
榨 菜	75 克 (一两五钱)
豌豆尖	50 克 (一两)
水发粉条	100 克 (二两)
胡椒粉	1.5 克 (三分)
盐	2 克 (四分)
熟猪油	15 克 (三钱)
味精	1 克 (二分)
水豆粉	40 克 (八钱)
芝麻油	50 克 (一两)
汤	1000 克 (两斤)

做法

1. 猪肉切成 6.6 厘米 (约二寸) 长、0.3 厘米 (约一分) 粗的丝，盛于碗中，与盐 1.5 克 (三分)、水豆粉拌匀；榨菜洗净、去筋、切丝，漂于凉水中。
2. 炒锅置旺火上，加清汤，放入榨菜丝，熬出香味下肉丝、化猪油、胡椒粉、盐 0.5 克 (一分)、粉条、味精、豌豆尖；最后推转起锅，倒入碗内上桌。



鱼香碎滑肉

附
注

若渣渣肉碎小到不能用刀切时，可剥成较粗一点的肉粒。

特 点

鱼香味道，现汁现油，下饭下酒均宜，也可当作面条的臊子（见“方言、名词、术语解释”）用。

原 料

猪 肉	250 克(五两)
混 合 油	75 克(一两五钱)
水发木耳	30 克(六钱)
净 青 笋	150 克(三两)
葱 花	30 克(六钱)
泡辣椒末	50 克(一两)
姜 米	15 克(三钱)
蒜 米	25 克(五钱)
酱 油	25 克(五钱)
白 糖	30 克(六钱)
水 豆 粉	75 克(一两五钱)
盐	2 克(四分)
醋	15 克(三钱)
汤	50 克(一两)

做 法

1. 猪肉可用边角余料或渣渣瘦肉，切后再斩成不规则的碎小肉片。
2. 木耳切成碎片；青笋同样切成碎片。
3. 炒锅置于旺火上，放入混合油；随即在碗内将盐、酱油、醋、白糖、水豆粉及汤对成滋汁；再将姜米、蒜米、泡辣椒末、葱花、青笋、木耳等小配料放在碗边。
4. 锅内油烧至七成热时，将碎肉片用盐、水豆粉拌匀下锅铲炒；肉炒至散籽、发白时立即下姜米、蒜米、泡辣椒末和葱花炒转；再下木耳和青笋片，炒和均匀；然后将碗内滋汁倒入，炒转起锅即成。

酱爆肉



特点

干香，回味微甜，油而不腻。

原料

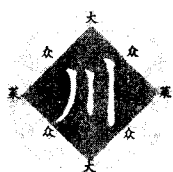
猪肉	500 克 (一斤)
混合油	40 克 (八钱)
蒜苗	100 克 (二两)
盐	1 克 (二分)
甜酱	40 克 (八钱)
酱油	30 克 (六钱)
甜红酱油	10 克 (二钱)

做法

1. 将肥瘦相连、带皮的猪肉放在沸水锅内 (可加葱、姜和少许花椒) 煮至皮软时 (用筷子捅肉皮，能捅进去)，捞起晾凉，切成 0.3 厘米 (约一分) 厚的片子；蒜苗切 2.6 厘米 (约八分) 长的节。
2. 炒锅内下油烧至六成熟时，将肉片下锅爆炒；炒出干香味，并开始吐油时，将肉铲在锅边；下甜酱在锅内油中翻炒，炒至散籽即和入肉片，再下蒜苗、酱油同炒；炒至蒜苗熟而带脆时起锅入盘。

方言、名词、术语解释

臊(shào 绍)子——一般指用动物性原料加工制成的一种辅料。但不同于“馅”。



花 椒 肉

特 点

颜色金红，麻辣干香，冷吃最好，宜于下酒。

原 料

猪 肉	500 克 (一斤)
姜	25 克 (五钱)
葱	25 克 (五钱)
干 辣 椒	10 余根
花 椒	7.5 克 (一钱五分)
白 糖	25 克 (五钱)
绍 酒	25 克 (五钱)
盐	2.5 克 (五分)
汤	500 克 (一斤)
菜 油	500 克耗 100 克 (一斤耗二两)

做 法

1. 把瘦猪肉洗净，切成 2 厘米 (约六分) 见方的丁，用盐、绍酒、葱 (切二寸长的段)、姜 (拍松)、酱油，与肉丁拌和均匀，腌渍约 20 分钟；干辣椒去蒂、去籽切成 2 厘米 (约 8 分) 长的节子。
2. 炒锅内下菜油烧至八成热，将肉丁 (取去姜、葱) 放入炸约 5 分钟捞起 (不要把水汽炸得过干)。
3. 锅内留油 75 克 (一两五) 烧至七成热，下干辣椒节、花椒炒至呈棕红色时，将白糖、汤及肉丁下入锅收汁 (见本页“方言、名词、术语解释”)；视肉丁软和、汤干时起锅即成。

晾干肉



特点

肉酥香、味甜酸，佐酒佳肴。如改用牛肉，佐麻辣之味，可充灯影牛肉。

原料

净猪瘦肉	500 克 (一斤)
大头菜 (去粗皮)	100 克 (二两)
姜、蒜、葱	各 25 克 (各五钱)
盐	3 克 (六分)
酱油	5 克 (一钱)
白糖	40 克 (八钱)
绍酒	40 克 (八钱)
醋	15 克 (三钱)
芝麻油	15 克 (三钱)
菜油	750 克耗 100 克 (一斤五两耗二两)
汤	500 克 (一斤)

做法

1. 猪肉洗净，片成薄而大张的片，加盐 2 克 (四分)、绍酒 25 克 (五钱) 拌匀，贴箬箕背上晾 3 个小时取下，切成 3.3 厘米 (约一寸) 见方的片；姜、蒜均成片；葱切 6.6 厘米 (约二寸) 长的段；大头菜切成半圆形薄片。
2. 锅中放菜油烧至六成热，下肉片炸黄捞起；倒去锅中大部分炸油，留油 50 克 (一两)，下姜、蒜、葱炒香；再下大头菜、肉片略炒；加盐 1 克 (二分)、绍酒 15 克 (三钱)、酱油、白糖、汤等；汤开后用中火收汁，待汁将干时，下醋、芝麻油和匀起锅。



芝麻肉丝

特 点

颜色棕红、质地松软，味咸中带甜，宜佐酒。

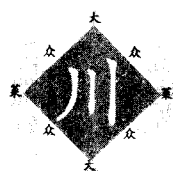
原 料

净猪瘦肉	500 克 (一斤)
芝 麻	15 克 (三钱)
姜、葱	50 克 (各一两)
盐	3.5 克 (七分)
绍 酒	25 克 (五钱)
白 糖	50 克 (一两)
胡 椒 面	1.5 克 (三分)
味 精	1.5 克 (三分)
芝 麻 油	50 克 (一两)
菜 油	750 克耗 100 克 (一斤五两耗二两)
汤	1000 克 (两斤)



做法

1. 猪肉洗净，切成二粗丝，装碗内加盐 2 克（四分）、绍酒 10 克（二钱）、姜（拍破）10 克（二钱）、葱（切段）10 克（二钱）拌匀，腌约半小时；芝麻淘净、炒香。
2. 锅中放菜油烧至七成热，下肉丝（去姜、葱）炸至进皮，翻硬捞起；待油温再增至八成熟时，下肉丝炸至呈金黄色捞起。
3. 倒去大部分炸油，锅中留油 50 克（一两）烧热，下姜（拍破）15 克（三钱）、葱（切段）15 克（三钱）炒香；下肉丝、掺汤、加盐 1.5 克（三分）、绍酒 15 克（三钱）、白糖、胡椒面，用中火收至汁干、入味、肉丝回软；将锅端离火口，去掉姜、葱，加芝麻油、味精和匀，装入盘中；撒上芝麻、晾冷即可食用。



冻 肉

特 点

成菜美观、晶莹透明、软嫩爽口，蘸姜汁味食用，开胃清心。

原 料

猪 肘 (去骨)	1 只约 750 克 (一斤五两)
猪 瘦 肉	150 克 (三两)
姜	50 克 (一两)
葱	25 克 (五钱)
鸡 蛋	2 个
盐	3 克 (六分)
八 角	2 个
酱 油	15 克 (三钱)
醋	25 克 (五钱)
绍 酒	25 克 (五钱)
味 精	2.5 克 (五分)
芝 麻 油	10 克 (二钱)



做法

1. 葱切段。姜用 20 克 (四钱) 拍破, 另 30 克 (六钱) 刮去皮剥成末, 装碗内加盐 1 克 (二分)、醋、味精、芝麻油调成姜汁味碟。猪瘦肉洗净, 用刀背捶茸, 盛另一碗内、用清水 100 克 (二两) 漉散。
2. 猪肘刮洗干净, 放锅内加水煮熟捞起切成 1 厘米 (约三分) 厚的片; 盛碗内加盐 2 克 (四分)、绍酒、姜、葱、八角等, 上笼用旺火蒸至猪肘烂时取出; 倒入煮肘的汤锅内炖 30 分钟, 将猪肘捞于一大碗中。
3. 打去汤锅内的姜、葱、八角烧开; 倒入猪肉茸清汤, 撇尽浮沫后下酱油、味精; 再将鸡蛋打入碗内搅匀倒入; 然后将汤注入盛肘的碗内, 让其冷却成冻。
4. 食时取出冻肉, 切成条块盛盘内, 配姜汁碟上席。



东坡肉

特 点

肉炖烂，甜香。

原 料

五花猪肉一方	750 克 (一斤五两)
姜	25 克 (五钱)
花 椒	10 余粒
盐	5 克 (一钱)
冰 糖	50 克 (一两)
葱	50 克 (一两)
菜 油	25 克 (五钱)
绍 酒	50 克 (一两)
酱 油	15 克 (三钱)
汤	1500 克 (三斤)

方言、名词、术语解释

糖汁:又称糖色。用红、白、冰糖均可,以冰糖为最好。将糖加在少许油中加热溶化,炒至起大泡,颜色不深不浅时,掺汤冲成汁,起一种美色的作用,若炒深了发苦;炒浅了不上色。



做法

1. 将猪肉拈尽残毛，刮洗干净，下沸水锅内煮约十分钟，除去血泡后捞起，晾干水汽；冰糖用一半炒成糖汁（见“方言、名词、术语解释”）；姜拍松；葱切成段。
2. 油在炒锅内烧至八成热，将猪肉放入（猪皮向下），待猪皮烙成金黄色时取出。
3. 用铝锅，下垫箴笆，将猪肉放入（猪皮向下）；放酱油、葱姜、绍酒、花椒、盐、糖汁、冰糖、加汤（汤淹过猪肉约二寸），在旺火上烧开，即改用微火燂起（见本页“方言、名词、术语解释”）。
4. 猪肉燂至七成烂时，翻面继续燂至烂，取出装入盘内；去掉锅内汤汁中的葱姜，收浓后淋在猪肉上即成。

附注

如有鸡足、鸡翅或猪棒子骨垫底（不用箴笆）其味更好。

方言、名词、术语解释

燂 (kào 靠)——是一种烹制方法，它比“烧”用的火力要小（微火），时间要长。



樱桃肉

特点

颜色红亮,形态圆小,皮肉烂,味甜咸,富油脂,下米饭、馒头均宜。

原料

净五花猪肉	750 克 (一斤五两)
葱	25 克 (五钱)
姜	25 克 (五钱)
花 椒	10 余粒
三 柰	5 克 (一钱)
化 猪 油	25 克 (五钱)
冰 糖 渣	75 克 (一两五钱)
盐	5 克 (一钱)
八 角	5 克 (一钱)
草 果	2.5 克 (五分)
汤	1500 克 (三斤)

做法

1. 将猪肉刮洗干净,切成 1.5 厘米 (约五分) 见方小块。
2. 炒锅置旺火上,放入猪油烧热,下冰糖渣炒,炒至冰糖溶化起大泡时,倒下切好的猪肉块同炒;待肉上粘满糖汁上色,掺入冷水,淹没肉面 2 厘米 (约六分) 深,加盐,搅匀烧开,撇去浮沫。
3. 将烧开的肉块连汤倒入铝锅内,放葱、姜、花椒、香料,加盖,在微火上煨起 (注意翻动);用小火慢烧至皮烂汁酹即成。

附 注

1. 炒冰糖汁时,火不宜太大,糖色炒深了味苦,炒浅了不好看。
2. 猪肉要留心翻动,防止烧焦。

香 槽



骨牌片:指宽2厘米(约七分),长5厘米(约一寸五),厚0.4厘米(约一分五),形如骨牌的片子。



特 点

菜色比樱桃肉稍浅,咸甜中有香槽味,下饭就酒均宜。

原 料

五花猪肉	750 克 (一斤五两)
化猪油	25 克 (五钱)
葱 姜	各 25 克 (五钱)
盐	5 克 (一钱)
八 角	5 克 (一钱)
草 果	2.5 克 (五分)
冰糖渣	75 克 (一两五钱)
香 槽	75 克 (一两五钱)
花 椒	20 余粒
酱 油	15 克 (三钱)
三 奈	5 克 (一钱)
汤	1500 克 (三斤)

做 法

1. 将五花肉或肥瘦连皮的肉,刮洗后切成骨牌片(见本页“方言、名词、术语解释”)。
2. 把切好的猪肉放进铝锅,加水淹没肉2厘米(约六七分);水煮开后撇去浮沫,再放入葱、姜、花椒、盐、香料、酱油、香槽等。
3. 另用炒锅放油炒冰糖渣,将冰糖渣炒成不深不浅的糖汁后,倒入铝锅内搅匀;直到微火将猪肉烧至皮肉耙烂,汤汁减少即成。

附 注

1. 猪肉切成小块亦可,总以耙烂为宜。
2. 无香槽可用醪糟代替。



宫保肉丁

附
注

1. 糖醋宜少，不宜突出甜酸味。
2. 若用此法做鸡丁，即为宫保鸡丁。

特 点

味香辣，肉鲜嫩。

原 料

猪 肉	250 克 (五两)
混 合 油	75 克 (一两五钱)
干 辣 椒	4 根
花 椒	20 余粒
盐	1.5 克 (三分)
葱	15 克 (三钱)
姜	25 克 (五钱)
蒜	25 克 (五钱)
水 豆 粉	75 克 (一两五钱)
油炸花生米	50 克 (一两)
味 精	0.5 克 (一分)
酱 油	20 克 (四钱)
醋	5 克 (一钱)
白 糖	

做 法

1. 姜、蒜切片；干辣椒去蒂去籽切 1.3 厘米 (约四分) 长的短节；葱白也切同样长的短节。
2. 将肉洗净切成 1.3 厘米 (约四分) 见方的丁，与水豆粉、盐和酱油拌匀待用。
3. 酱油、白糖、味精、盐、水豆粉，连同葱姜蒜对成滋汁。
4. 炒锅放在旺火上，将油烧至七成热，先投入干辣椒、花椒炸呈棕红色；将肉丁倒下翻炒，肉丁快熟时即烹滋汁；临起锅时勾醋，下花生米，簸几下入盘。

盐煎肉



特点

咸辣味鲜，富生爆肉的香味，故又名生爆盐煎肉。

原料

猪肉	500 克 (一斤)
混合油	50 克 (一两)
蒜苗	150 克 (三两)
豆豉	10 余粒
郫县豆瓣	50 克 (一两)
红白酱油	40 克 (八钱)
盐	2.5 克 (五分)

做法

1. 把肥瘦猪肉去皮切成薄片。蒜苗洗净用斜刀将蒜苗头切成薄片；叶子切成 2.5 厘米 (约八分) 长的节子。郫县豆瓣用刀剁细。
2. 炒锅置旺火上，放入混合油，油烧至七成热时，下肉片炒散，加盐、豆豉炒匀。
3. 待肉片炒干水汽现油时，铲在锅边；再放豆瓣在油中炒出香味，即同肉片合炒均匀；最后放蒜苗合炒至蒜苗颜色透绿时，加红白酱油炒转起锅即成。



水煮烧白

特 点

味鲜色浓，宜于下饭。

原 料

猪 肉	500 克 (一斤)
泡 辣 椒	4 根
盐 菜	150 克 (三两)
菜 油	25 克 (五钱)
酱 油	25 克 (五钱)
豆 豉	10 余粒
汤	750 克 (一斤五两)

做 法

1. 用温水洗净五花肉，刮净肉皮茸毛，在开水锅内煮熟捞起；盐菜洗净，切成细末；泡辣椒去籽切成段。
2. 锅内放菜油少许，烧热浪匀；猪肉在酱油内稍浸一下，即放入锅中烙烫（皮向下），至皮微皱上色时，取出切成 0.6 厘米（约二分）厚的片。
3. 锅内再放菜油少许，烧至六成熟时，将盐菜、豆豉放入稍炒后下汤、肉片、泡辣椒等（汤以淹过肉片为度）；汤开后用微火慢烧，至肉烂入味即成。

附 注

这是不用笼蒸而在锅中用水煮制成烧白的做法。

板栗烧肉



特点

酥香可口，肥而不烂，甜咸得宜。

原料

猪肉	750 克(一斤五两)
菜油	75 克(一两五钱)
板栗	500 克(一斤)
姜	15 克(三钱)
酱油	25 克(五钱)
葱	25 克(五钱)
汤	1500 克(三斤)
冰糖	200 克(二两)
盐	4 克(八分)

做法

1. 将猪肉去毛洗净，煮于开水锅内，除去血腥味后捞起，切成 2 厘米 (约六分) 见方的块；板栗切去蒂在开水中煮后去壳，在锅内 (锅内下菜油 50 克 (一两) 烧至七成热) 炒呈黄色时捞起；姜拍松；葱切段。
2. 锅内下油加入 25 克 (五钱) 冰糖炒至深黄色时，将肉放入炒一下，再加酱油、盐、汤等；烧开打去浮沫，即下葱、姜搅匀，然后舀入锅内，放冰糖用小火烧至肉快肥时，加入板栗合烧；待板栗熟透，汤汁浓稠去掉葱姜盛于盘中即可。



桃 仁 肉 卷

特 点

形色美观，滋味清鲜，趁热取食有酥中带软，软中带脆的特点，宜佐酒。

原 料

猪里脊肉	200 克 (四两)
干核桃仁	100 克 (二两)
鸡 蛋 清	2 个
番 茄	1 个
葱 白	50 克 (一两)
盐	2 克 (四分)
绍 酒	25 克 (五钱)
干 豆 粉	75 克 (一两五钱)
胡 椒 面	1 克 (二分)
味 精	1 克 (二分)
水 豆 粉	30 克 (六钱)
芝 麻 油	15 克 (三钱)
化 猪 油	750 克耗 75 克 (一斤五两耗一两五)
汤	50 克 (一两)



做法

1. 桃仁用温水泡涨，撕去外衣，在油锅中炸酥捞起；猪肉洗净，片成薄片，盛碗内加盐 1 克（二分）、绍酒 15 克（三钱）拌匀；鸡蛋清、干豆粉调成蛋清豆粉；葱白切成 5 厘米（约一寸五）长的段；番茄用开水烫过，撕皮去籽，切成片；另用一碗，放盐 1 克（二分）、绍酒 10 克（二钱）、胡椒面、味精、水豆粉对成滋汁。
2. 用一张肉片，包一个桃仁，裹成卷筒状，再裹一层蛋清豆粉，逐个放入七成油温的油锅中炸呈金黄色捞起。
3. 锅中留油 25 克（五钱），油热下葱白段、番茄片炒匀、烹入滋汁，汁收浓放肉卷、芝麻油簸匀起锅装盘即成。

附注

如法可做桃仁鸡卷、熘桃腰。



姜汁拐肉

特点

皮多于肉，姜醋口味，夏天下酒菜之一。

喜食辣味的，姜汁调料中可加红油。

原料

猪拐肉*	500 克 (一斤)
姜	50 克 (一两)
酱油	10 克 (二钱)
芝麻油	25 克 (五钱)
盐	2 克 (四分)
醋	25 克 (五钱)
味精	1 克 (二分)

做法

1. 猪拐肉刮洗干净，用汤煮至烂软捞起。
2. 将煮烂的拐肉用刀切成 2 厘米 (约六分) 见方的块子。
3. 生姜刮去皮，用刀拍破斩细，放于碗内；加醋、盐、酱油、芝麻油、味精与少许汤对成姜汁调料。
4. 切成的拐肉用汤冒热，盛于盘内，淋上姜汁调料即可食用。

方言、名词、术语解释

猪拐肉：拐肉即猪肘以下、猪蹄以上的膝关节周围部位，熟后性脆而韧，拌食味香。

蒜泥白肉



特点

片薄肉嫩，咸辣鲜香，略有蒜味，热吃尤佳。

原料

猪肉	500 克 (一斤)
口蘑酱油	60 克 (一两二钱)
花椒	20 余粒
菜油	100 克 (二两)
大蒜	50 克 (一两)
干辣椒	50 克 (一两)
葱、姜	各 25 克 (各五钱)

做法

1. 用后腿二刀猪肉或肥瘦连皮肉，刮洗净，切成三四块。
2. 大蒜去皮用刀背捶成蒜泥；干辣椒切成短节，用少许油在锅内浪匀，将辣椒炒一下（只炒脆，不要炒焦）。
3. 炒过的干辣椒节，放于碓窝内舂成辣椒面；将菜油炼熟，倒入辣椒面内烫成油辣椒（不喜辣味可用红油）。
4. 用铝锅盛开水煮猪肉，撇去浮沫下葱、姜、花椒；将肉煮熟（不要煮烂），捞起晾干水汽。
5. 趁猪肉未凉，将其切成片或片成皮肉相连的薄片，盛入盘内；最后在肉面上依次放口蘑酱油、油辣椒、蒜泥上桌。



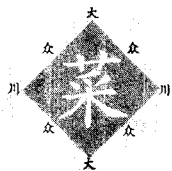
五 香 卤 肉

特 点

皮色金红、肉烂而香，趁热食用，味更鲜美。

原 料

猪 肉	1000 克 (二斤)
冰 糖 渣	75 克 (一两五钱)
葱、姜	各 75 克 (各一两五钱)
深色酱油	100 克 (二两)
化 猪 油	25 克 (五钱)
胡 椒	5 克 (一钱)
花 椒	20 余粒
三 柰	10 克 (二钱)
八 角	25 克 (五钱)
草 果	5 克 (一钱)
肉 桂	25 克 (五钱)
绍 酒	250 克 (五两)
盐	15 克 (三钱)
鸡 油	150 克 (三两)
汤	2000 克 (四斤)



做法

1. 用后腿二刀猪肉或肥瘦连皮猪肉，将其刮洗干净，切成两三个大块，先用开水煮一下，除去血腥捞起。
2. 炒锅置旺火上，放入猪油、冰糖渣炒，炒至冰糖渣溶化起大泡时（呈不深不浅的糖色），掺汤下葱、姜、盐、酱油、绍酒等；同时将胡椒、花椒、八角、三柰、草果、肉桂装入用净布做成的香料袋内，放入锅内烧开，撇去浮沫后放入鸡油，熬出香味制成卤水。
3. 卤水制成后放入猪肉烧开，再将锅移至小火上，将肉卤至肉香、质烂即成。吃时切成片淋卤水或少许酱油、香油。

附注

卤水制成后，可以多次卤菜，越卤越香。用后烧开，撇去泡沫浮油，静置勿动。每卤一次，根据口味情况，酌加调味品。猪肉也可以生卤。



炖酥肉

特点

颜色黄，肉酥泡，汤味鲜，富有蛋香。吃时蘸酱油。

原料

猪 肉	500 克 (一斤)
菜 油	1000 克耗 100 克 (二斤耗二两)
鸡 蛋	3 个
盐	6 克 (一钱二分)
干 豆 粉	200 克 (四两)
花 椒	20 余粒
酱 油	50 克 (一两)
葱、姜	各 30 克 (各六钱)
胡 椒 面	1 克 (二分)
汤	1500 克 (三斤)

做法

1. 干豆粉擀细用鸡蛋调成不清不干的蛋豆粉 (手提时能流成线状即可)。
2. 猪肉用去皮的下五花；泡泡肉切成约 1.3 厘米 (约四分) 大小块子，用盐拌过，均放入蛋豆粉内裹匀。
3. 炒锅置旺火上，放入菜油烧至七成热时，将裹满蛋豆粉的猪肉，逐一放入锅内。边炸边放，边放边捞，全部炸完后，再重炸一次立即捞起。
4. 用铝锅将汤烧开，放入炸好的酥肉，同时放入葱、姜、花椒、胡椒面和盐；汤开后移于小火上炖起，炖至皮松肉烂。

附 注

根据季节也可酌加萝卜、青笋等同炖。

连锅子



特点

做法简便,有汤有菜,吃时蘸酱油,菜美汤鲜。

原料

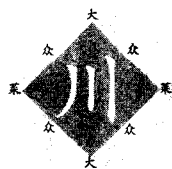
猪肉	500 克 (一斤)
葱、姜	各 25 克 (各五钱)
味精	1 克 (二分)
酱油	50 克 (一两)
白菜	750 克 (一斤五两)
花椒	20 余粒
胡椒面	1 克 (二分)

做法

1. 用后腿二刀猪肉或连皮肥瘦肉,刮洗干净。
2. 将猪肉放入开水锅中,加葱、姜、花椒煮熟捞起;白菜择洗干净,切成大块子。
3. 煮熟的猪肉用刀切成薄片。肥瘦肉片以薄为好。
4. 将切好的肉片放于煮肉的原汤锅内加白菜,放胡椒面煮至汤色泛白,肉味香浓,连汤舀入放有味精的碗内即成。

附注

1. 按此做法,四季鲜菜(如萝卜、莲花白、青笋、冬瓜等)均可同煮。
2. 喜食厚味的,酱油内可加红油辣椒、豆瓣、蒜泥、葱花、花椒面等。



咸烧白

特点

肉烂和，味咸而香，吃饭、就馒头均宜。

原料

五花猪肉一方	500 克 (一斤)
豆 豉	20 余粒
花 椒	20 余粒
红 酱 油	50 克 (一两)
盐 菜	150 克 (三两)
泡 辣 椒	4 根
盐	2 克 (四分)

做法

1. 盐菜淘洗干净，切细；泡辣椒去籽，切马耳朵节子。
2. 将猪肉刮洗干净，煮熟不煮烂；然后捞起刮去皮上的油汁，趁热抹上一层红酱油，在焦炭火上烧起泡后，放入温水内，将焦皮刮去，使肉皮呈金黄色；把肉切成长 9 厘米 (约二寸八分)、宽 3.3 厘米 (约一寸)、厚 0.6 厘米 (约二分) 的片子。
3. 将切好的肉片，皮挨碗底一片挨一片地摆成“一封书”形 (目)；依次放盐、红酱油、豆豉、花椒、泡辣椒等，上面放盐菜，用蒸具蒸烂，吃时翻面倒出即成。

附 注

若底子不用盐菜，
用芽菜或大头菜切成颗
子均可。

夹沙肉

火夹片：常指用刀加工茄子等原料时，头刀不切断，第二刀切断，以便在相连的两断面内夹食品。



特点

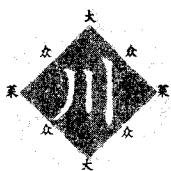
此菜又名甜烧白，入口香甜，肥而不腻。

原料

猪肉	500 克 (一斤)
红糟	200 克 (四两)
糯米	200 克 (四两)
化猪油	50 克 (一两)
豆沙	150 克 (三两)
白糖	100 克 (二两)
红酱油	25 克 (五钱)

做法

1. 红糖用水熬化，一半炒洗沙用，一半拌糯米用。
2. 糯米用清水淘洗后，用滚水泡涨，蒸熟，加红糖、猪油拌成糯米饭。
3. 锅内掺少许水，放入豆沙，加油、红糖合炒成洗沙铲起。
4. 猪肉用保肋或连皮净肥肉，将其刮洗干净，煮熟。
5. 熟肉捞起用刀刮去肉皮上的油汁，趁热于皮上抹红酱油上色，晾冷后待切。
6. 将肉切成 7 厘米 (约二寸) 长、3.5 厘米 (约一寸) 宽、0.6 厘米 (约二分) 厚的片子。切时第一刀不切断，第二刀切断，如此切成火夹片 (见本页“方言、名词、术语解释”)。
7. 每片夹层肉中填一份炒好的洗沙，填完后装入蒸碗，皮朝碗底，四片一组，摆成万字形 (卍)，上面再装糯米饭，用蒸具蒸烂，吃时翻倒在盘内，撒上白糖。



荷叶蒸肉

附
注

喜欢吃瘦一点的，可用肥少瘦多的猪肉蒸制。

特 点

肉烂、味鲜，有荷叶清香，为时令菜之一。

原 料

猪 肉	500 克 (一斤)
米 粉 子	100 克 (二两)
五 香 面	1.5 克 (三分)
葱、姜	各 25 克 (五钱)
鲜 荷 叶	4 张
鲜 黄 豆	100 克 (二两)
花 椒	20 余粒
醪 糟 汁	50 克 (一两)
甜 酱	25 克 (五钱)
盐	1 克 (二分)
酱 油	30 克 (六钱)
豆腐乳水	50 克 (一两)
红 糖	25 克 (五钱)

做 法

1. 荷叶洗净，大的用刀划成六张，小的划成四张，在开水中烫软和；花椒、葱、姜同铡成细末。
2. 猪肉用保肋一方刮洗干净，切成长 5 厘米 (约一寸五)、宽 3 厘米 (约八分)、厚 0.3 厘米 (约一分) 的肉片。
3. 将酱油、盐、醪糟汁、豆腐乳水、甜酱、葱、姜、花椒末、红糖、五香面等放入容器内调匀；再将肉片、鲜黄豆倒入一同拌和；最后加米粉子拌和均匀。
4. 定碗时，将荷叶铺开，再铺肉片，每两片中间放入鲜黄豆三四粒；随即将荷叶抄拢包好，交口处压在碗底；依次放好两层，装齐碗口，用蒸具在旺火上蒸烂即成。

粉 蒸 肉

醪糟汁：即平时称的“醪糟糊子”。是净醪糟中的汁水。



特 点

光泽油润，五香炖和，回味带甜。

原料

猪 肉	500 克 (一斤)
米 粉 子	100 克 (二两)
红 苕	500 克 (一斤)
花 椒	1 克 (二分)
葱 姜	各 25 克 (各五钱)
甜 酱	25 克 (五钱)
醪 糟 汁	50 克 (一两)
五 香 面	1.5 克 (三分)
豆腐乳水	50 克 (一两)
盐	2 克 (四分)
酱 油	25 克 (五钱)
红 糖	30 克 (六钱)

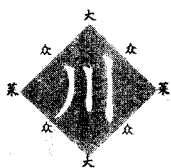
做 法

1. 红苕去皮切成块子；葱、姜、花椒铡成细末。
2. 猪肉用保肋一方刮洗干净，切成长 9 厘米 (约二寸八)、宽 4 厘米 (约一寸二分)、厚 0.6 厘米 (约二分) 的片子。
3. 将酱油、豆腐乳水、醪糟汁 (见本页“方言、名词、术语解释”)、红糖、盐、葱、姜、花椒合铡的末，加甜酱、五香面等先放入容器内，搅拌均匀，再下肉片，一起拌匀；最后再放入米粉子拌和。
4. 将拌好味的肉片放于蒸碗，使肉皮挨碗底一片搭一片的摆成“一封书”形，两边各放两片。然后再将红苕倒入调料容器内，拌匀装入肉片碗内，用蒸具蒸炖。吃时翻入碗内。

附 注

菜底根

据季节情况，用排骨、鲜豌豆、鲜黄豆、四季豆、土豆、芋子、南瓜等均可。



肉 焖 青 豆

特 点

青豆鲜嫩，汁味清淡。

原 料

青 豆	500 克 (一斤)
化 猪 油	50 克 (一两)
水 豆 粉	75 克 (一两五钱)
汤	750 克 (一斤五两)
猪 肉	100 克 (二两)
盐	4 克 (八分)
味 精	1 克 (二分)

做 法

1. 新鲜青豆用清水淘去蒙皮，沥干水；肥瘦猪肉切成青豆大小的细颗。
2. 炒锅置火上，锅内放猪油，油烧至五成热时，先下肉颗在锅内煸干水汽（除去血腥味）；再下青豆同炒，炒几下即掺入鲜汤，放盐调味，在中火上焖约 20 分钟（以青豆熟为度）；再下水豆粉、味精，勾成二流芡起锅入碗。

肉 焖 鲜 豌 豆



特 点

色泽翠绿，咸鲜味，回甜，是时令鲜菜之一。

原 料

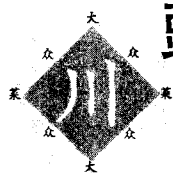
猪 肉	100 克 (二两)
化 猪 油	35 克 (七钱)
白 糖	25 克 (五钱)
味 精	1 克 (二分)
鲜 豌 豆	750 克 (一斤五两)
盐	2 克 (四分)
水 豆 粉	75 克 (一两五钱)
汤	1000 克 (两斤)

做 法

1. 将去皮肥瘦猪肉切成同豌豆大小的肉颗。
2. 将豆荚中现剥的新鲜豌豆，用清水淘过、沥干水。
3. 炒锅置旺火上，放入猪油烧热，倒下猪肉颗炒散；当炒干水汽现油时，即倒入豌豆与肉颗合炒；再后掺汤加盐（汤淹没豌豆），在小火上焖起；豌豆焖至熟透酥烂时，加白糖、味精和转，下水豆粉勾成二流芡（见本页“方言、名词、术语解释”）起锅即成。

方言、名词、术语解释

二流芡：用芡调成稀糊状。二流者，要流不流也。



豌 豆 鲜 肉

方言名词术语解释

鲜(zhǎ)肉——一把大米粉子和在肉中，但肉不摆成形的一种菜品。

特 点

味带甜咸，豆鲜肉粿，是四川省地方风味菜之一。

原 料

猪 肉	500 克 (一斤)
红 酱 油	25 克 (五钱)
米 粉	100 克 (二两)
葱 花	25 克 (五钱)
姜 米	25 克 (五钱)
醪 糟 汁	50 克 (一两)
白 糖	30 克 (六钱)
鲜 豌 豆	400 克 (八两)
酱 油	30 克 (六钱)
豆腐乳水	50 克 (一两)
甜 酱	30 克 (六钱)
盐	1 克 (二分)
花 椒 面	1 克 (二分)
汤	100 克 (二两)

做 法

1. 将连皮五花肉刮洗干净，切成2厘米(约六分)见方的大颗子；鲜豌豆淘洗干净。
2. 用一大碗把各种调料及肉颗、豌豆拌匀；另外加汤上笼蒸粿即可。

附 注

如不用笼蒸，可在锅内烹制，俗称“洗手鲜”。做法如下：锅内放油少许，先将肉颗及豌豆下锅炒一炒，再加入各调味料及鲜汤和匀，加盖在中火上焖起，焖粿即可(焖时应注意用铲翻动)。

肉末炒泡豇豆



特 点

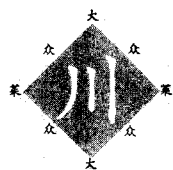
味鲜而厚，宜于下饭。

原 料

泡 豇 豆	150 克 (三两)
猪 肉	100 克 (二两)
青 椒	50 克 (一两)
菜 油	40 克 (八钱)
盐	0.5 克 (一分)

做 法

1. 泡豇豆切成 0.3 厘米 (约一分) 大的细颗；青辣椒切成同样大的颗子；肥瘦猪肉剁成碎末。
2. 锅内菜油烧至六成熟时，将肉末放入煸散 (煸时放少许盐)；煸干水汽现油时，放青椒颗在油中炒熟；再下泡豇豆同炒，和匀铲入盘内即可。



蒜薹炒腌肉

特 点

质脆嫩，味香浓，为春季时令菜之一。

原 料

蒜 薹	250 克 (五两)
菜 油	35 克 (七钱)
腌 肉	200 克 (四两)
盐	0.5 克 (一分)

做 法

1. 蒜薹洗净去尖，切成4厘米(约一寸二)长的节；熟腌肉选肥瘦相连的，去皮切成5厘米(约一寸五)长的粗丝。
2. 锅内放菜油，烧至六成熟时，将蒜薹倒入煸熟(煸蒜薹时加少许盐)，铲起待用。
3. 锅内再放菜油少许，烧至七成熟时，倒入腌肉丝爆炒；炒出香味亮油(见本页“方言、名词、术语解释”)时，将蒜薹加入同炒几下起锅。

方言、名词、术语解释

亮油：一般指炒菜虽通过码芡、勾芡的烹制过程，但炒菜的油仍能从菜汁中渗透出来“亮”在外面。

豆筋烧肉



特点

味浓鲜，肉烂而不腻。

原料

猪肉	500 克 (一斤)
化猪油	60 克 (一两二钱)
葱、姜	各 50 克 (各一两)
酱油	25 克 (五钱)
干豆筋	200 克 (四两)
盐	2.5 克 (五分)
五香料	12.5 克 (二钱五分)
汤	1000 克 (两斤)

做法

1. 将五花肉刮洗干净，切成 2 厘米 (约六分) 见方的块；干豆筋用水泡软和，对开后切成长 3.5 厘米 (约一寸) 的节，再用开水煮一下捞起；姜拍松；葱切段。
2. 锅内放猪油烧至五成热时，放肉下锅煸干水分，除去血腥味；放盐、酱油、香料、姜、葱、汤或开水，烧开后，用小火烧约 1 小时；再将豆筋放下同烧至肉烂即成。

豆芽肉饼汤



特 点

肉饼细嫩化渣，汤味清鲜可口。

原料

猪 肉	250 克 (五两)
冬 菜 尖	50 克 (一两)
葱 花	25 克 (五钱)
干 豆 粉	50 克 (一两)
酱 油	25 克 (五钱)
鸡 蛋	1 个
姜 米	5 克 (一钱)
黄 豆 芽	400 克 (八两)
胡 椒	1 克 (二分)
味 精	1 克 (二分)
盐	5 克 (一钱)
汤	1000 克 (两斤)

做法

1. 将肥二瘦八的猪肉剁细，装入一大碗内，加鸡蛋、干豆粉、盐、姜葱及冷汤搅拌均匀后拨入盘中，做成直径 15 厘米 (约四寸) 的肉饼。
2. 豆芽掐足洗净，冬菜淘净切成 3.5 厘米 (约一寸) 长的节子，两样都放入装有鲜汤的锅内熬煮 (加盐、酱油、胡椒等调味)；上味后，连汤带菜翻入碗内，将肉饼放在菜上，上笼蒸熟即成 (汤内放味精)。

腌肉烧菜头



特 点

色白亮，味清新。

原 料

腌 肉	150 克 (三两)
味 精	1 克 (二分)
葱	15 克 (三钱)
姜	15 克 (三钱)
胡 椒	1 克 (二分)
盐	2.5 克 (五分)
青 菜 头	1000 克 (两斤)
化 猪 油	35 克 (七钱)
水 豆 粉	75 克 (一两五钱)
汤	400 克 (八两)

做 法

1. 菜头去皮去筋洗净，切成长 6 厘米 (约一寸八)、宽 3.5 厘米 (约一寸)、厚 0.6 厘米 (约二分) 的厚片；煮熟的腌肉切成 0.3 厘米 (约一分) 厚的片；姜切片；葱切 3 厘米 (约八分) 长的节。
2. 锅内猪油烧至六成热时，下姜片、葱节，炒出香味后掺汤；汤开一阵后捞去葱姜，放入菜头 (汤以刚刚淹过菜头为度)，加盐、胡椒等；在中火上烧约 10 分钟，再将腌肉加入同烧；待菜头熟透，勾水豆粉收浓 (临起锅时下味精) 起锅。

汆(dǎn 胆)——指将蔬菜在沸水锅内煮软、煮熟。煮时锅不加盖，时间短，捞起后还要经过散热、漂冷，以保持蔬菜的本色。

白菜丸子

特点

肉嫩汤鲜，清新爽口，最宜老年人、病员食用。

原料

猪肉	250 克 (五两)
鸡蛋	1 个
干豆粉	25 克 (五钱)
白菜	500 克 (一斤)
盐	5 克 (一钱)
胡椒	1 克 (二分)
葱末	10 克 (二钱)
味精	1 克 (二分)
酱油	15 克 (三钱)
姜米	5 克 (一钱)
水豆粉	25 克 (五钱)
汤	750 克 (一斤五两)

做法

1. 选肥少瘦多的猪肉洗净，用刀剁细剔去筋(剁时加盐、姜米)；把鸡蛋与干豆粉调成蛋豆粉；白菜叶选用大张的，在开水锅内汆(见本页“方言、名词、术语解释”)软捞起。
2. 将剁细的肉加水豆粉、酱油、葱调拌成馅；将捞起的白菜铺于案板上，晾干水汽、抹上一层蛋豆粉，再舀肉馅一份放于白菜上面，从一方抄裹成直径2厘米(约六分)的卷，在交口处用蛋豆粉粘稳。如法将肉馅裹完为止。
3. 裹好的肉菜卷平放盘内，上笼用旺火蒸约10分钟取出，晾冷后用刀切成2厘米(约六分)长的节；另用蒸碗将肉卷刀口向碗底平摆一层，上面放余下的肉卷和菜上笼蒸热。吃时翻倒于大汤碗内，灌入烧开调好味的鲜汤，加盐、味精、胡椒面即成。

红烧丸子



特点

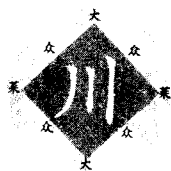
肉质松软细嫩，咸鲜味美。

原料

猪肉	350 克 (七两)
盐	2 克 (四分)
酱油	15 克 (三钱)
小白菜心	150 克 (三两)
葱	50 克 (一两)
味精	1 克 (二分)
菜油	500 克耗 100 克 (一斤耗二两)
鸡蛋	1 个
水豆粉	125 克 (二两五钱)
黄花	5 克 (一钱)
绍酒	15 克 (三钱)
姜	15 克 (三钱)
汤	008 克 (八两)

做法

1. 葱用一半切 3 厘米 (约八分) 长的节，一半切葱花；姜切成姜米；黄花用温热水发涨，掐去足蒂，淘洗干净；小白菜心淘净。
2. 将净肥瘦猪肉洗净，剁成肉茸，再加葱花、姜米一起剁匀，盛入大碗内，加鸡蛋、水豆粉、盐、酱油、绍酒等调味品拌匀。
3. 炒锅置旺火上，放入菜油烧至八成热时，将肉馅用调羹舀成大小均匀的肉丸子，下入锅内炸；待炸干大部分水汽，丸子外表呈金黄色，油进皮后，滗去大部分油；放入葱节、黄花、小白菜炒软，掺汤加酱油、味精、胡椒面搅匀，待丸子烧透心后，勾水豆粉，将汤汁收浓起锅。



红烧狮子头

特点

味鲜美，清香。

原料

猪肉	500 克 (一斤)
化猪油	500 克耗 100 克 (一斤耗二两)
荸荠	150 克 (三两)
盐	5 克 (一钱)
鸡蛋	2 个
干豆粉	50 克 (一两)
胡椒面	1 克 (二分)
姜	15 克 (三钱)
葱	15 克 (三钱)
鲜菜	100 克 (二两)
味精	1.5 克 (三分)
水豆粉	25 克 (五钱)
酱油	20 克 (四钱)
汤	1000 克 (两斤)

方言、名词、术语解释

进皮: 物料经过蒸、煮、炸的加工, 使之外表封闭, 与“紧皮”是一个含义。

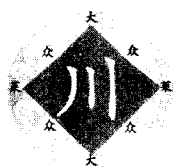


做法

1. 把肥瘦猪肉洗净，荸荠去皮洗净；荸荠切成细颗；姜拍松；葱切段。
2. 用碗把鸡蛋、干豆粉调成蛋豆粉；再放入猪肉、荸荠，同时放盐、酱油 10 克（二钱）、胡椒面、味精等，拌匀后捏成四个扁形的丸子。
3. 炒锅内放油，油烧至七成热时，下丸子炸，油炸进皮（见“方言、名词、术语解释”）即捞起。
4. 在小铝锅内放入丸子，加入汤、酱油、姜、葱等；放在微火上烧两小时左右，熟透以后把丸子拈入盘子；在锅内再把鲜菜烧一下，菜熟勾水豆粉，起锅挂在丸子上即成。

附注

1. 若无荸荠，可用地瓜或青豆代替。
2. 鲜菜视季节而定，以绿叶菜为好。



红烧排蹄

特 点

耙烂入味。

原 料

猪 蹄	500 克 (一斤)
猪 排 骨	500 克 (一斤)
化 猪 油	50 克 (一两)
酱 油	30 克 (六钱)
盐	4 克 (八分)
葱、姜	各 25 克 (各五钱)
水 豆 粉	50 克 (一两)
汤	1250 克 (二斤五两)

做 法

1. 猪蹄刮洗干净砍成块 (一只约砍六块); 排骨 (选签子骨) 洗净砍成 3.5 厘米 (约一寸) 长的节。
2. 锅置旺火上, 放猪油烧至六成熟时, 下猪蹄、排骨煸干水汽; 接着下盐、酱油、葱、姜, 入锅再煸几下, 掺汤继续烧开, 打去浮沫; 用微火慢烧, 烧至排、蹄耙时, 下水豆粉, 收浓汤汁即可。

清汤丸子



特点

汤清，肉嫩，丸子浮汤面，味鲜有清香。吃时蘸酱油。

原料

猪肉	250 克 (五两)
盐	2.5 克 (五分)
葱、姜	各 30 克 (各六钱)
鲜蔬菜	150 克 (三两)
酱油	30 克 (六钱)
味精	1 克 (二分)
鸡蛋	1 个
胡椒面	1 克 (二分)
芝麻油	15 克 (三钱)
水豆粉	75 克 (一两五钱)
细水粉	150 克 (三两)
汤	1000 克 (两斤)

做法

1. 将肥三成瘦七成的净肉剁成肉茸，边剁边剔去肉中的白筋，同时加入姜米、葱花继续剁细剁匀；鲜蔬菜淘洗干净。
2. 将剁好的肉茸盛入大碗内，加胡椒面、鸡蛋、水豆粉、盐搅拌均匀。
3. 将锅置中火上，掺汤加绿叶蔬菜、细水粉烧开；将拌好味的肉茸用调羹舀或筷子拨成大小均匀的丸子下于锅中；并放入酱油、盐、味精调好味。
4. 锅内汤开，丸子刚熟立即舀于碗内淋上芝麻油即成。

附注

1. 无水豆粉时，可用水发干粉代替，若用青笋丝就不再加水豆粉。
2. 丸子若喜欢吃得嫩，拌肉茸时可酌加清水搅匀。
3. 喜欢麻味的食者在剁肉时可加几粒花椒同时剁细（但要事先剁细后再加入合剁）。



冰糖芝麻肘子

特 点

菜色红亮,甜咸鲜香,炖糯不腻。

原 料

猪肘子	1只约1000克(两斤)
白芝麻	50克(一两)
姜	15克(三钱)
葱	20克(四钱)
冰糖	100克(二两)
糖 色 *	25克(五钱)
绍 酒	50克(一两)
盐	10克(二钱)
汤	2500克(五斤)

做 法

1. 在火上燎焦肘皮,然后刮洗干净;芝麻炒香研细;姜拍破;葱切节。
2. 铝锅置中火上,掺汤,放入肘子;烧开后撇去浮沫,下盐、冰糖、糖色(见解释)、姜、葱、料酒;炖烂后捞起盛于盘中。
3. 将汤汁倒入炒锅内收成浓汁,淋在肘子上,撒上芝麻面即可食用。

方言、名词、术语解释

糖色:又称糖汁。用红、白、冰糖均可,以冰糖为最好。将糖加在少许油中加热溶化,炒至起大泡,颜色不深不浅时,掺汤冲成汁,起一种美色的作用,若炒深了发苦;炒浅了不上色。

红 枣 煨 肘



特 点

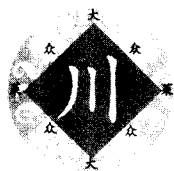
肥烂，甜香。

原 料

猪 肘	1000 克 (两斤)
冰 糖	250 克 (五两)
红 枣	100 克 (二两)
汤	1500 克 (三斤)

做 法

1. 将猪肘拈尽残毛，刮洗干净，在锅内煮开，除去血腥味后取出；把红枣洗干净。
2. 用 50 克 (一两) 冰糖炒成深黄色糖汁。
3. 先在小锅底上垫几块猪骨，掺汤，将猪肘放入，在旺火上烧开；打去浮沫，将冰糖汁及其余冰糖、红枣放入，烧 1 小时；再用微火慢煨两小时左右，待猪肘煨至肥烂、黏稠、汁酃即成。



豆瓣肘子

特点

味浓肉肥。

原料

猪肘子	750 克 (一斤五两)
酱油	25 克 (五钱)
化猪油	50 克 (一两)
蒜苗	100 克 (二两)
郫县豆瓣	75 克 (一两五钱)
水豆粉	50 克 (一两)
汤	1250 克 (两斤五两)

做法

1. 肘子刮洗干净，砍成 2.5 厘米 (约八分) 见方的块；蒜苗切成 2.5 厘米 (约八分) 的长节子；郫县豆瓣剁细。
2. 猪油烧至六成熟时，将肘子放入锅内煸炒；煸干水汽下豆瓣；煸至油现红色时下酱油及鲜汤烧开，用小火焖烧，直至肘子烂时加蒜苗烧熟，下水豆粉，将汁收浓起锅。

附注

此菜也可用熟肘子 (但不能煮得过烂)，切成 1.5 厘米 (约五分) 见方的块，做法同上，汤不能太多。

家常热味肘子



特点

姜醋味浓,带有辣味,菜质烂和,入口不腻,酒饭均宜。

原料

猪肘	750 克 (一斤五两)
混合油	75 克 (一两五钱)
盐	1 克 (二分)
姜米	50 克 (一两)
葱花	50 克 (一两)
郫县豆瓣	50 克 (一两)
酱油	25 克 (五钱)
醋	25 克 (五钱)
水豆粉	60 克 (一两二钱)
汤	200 克 (四两)

做法

1. 猪肘刮洗干净,在小火上炖成烂肘子。
2. 将炖烂的肘子用刀切成 2 厘米 (约六分) 的方块;把豆瓣剁细。
3. 炒锅置旺火上,放入混合油,油烧至五成热时放豆瓣炒;炒至豆瓣现红油时放姜米、葱花、酱油、盐,加汤,下肘子铲匀烩起。
4. 烩至肘子上色入味,用水豆粉勾芡,加醋铲匀,起锅即成。



清蒸肘子

特点

肘烂汤鲜，最宜老年人食用。

原料

猪肘子	750克 (一斤五两)
盐	5克 (一钱)
姜	25克 (五钱)
干海带	50克 (一两)
葱	25克 (五钱)
酱油	25克 (五钱)

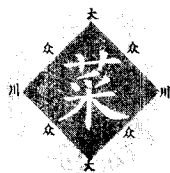
做法

1. 选用猪前肘刮洗干净，拈尽残毛；干海带用温水发涨，清洗干净，用刀切成头粗丝；姜拍松；葱切段。
2. 猪肘在开水锅内煮几分钟，打尽浮沫后将肘子捞起，盛于一个盆内；盆内放海带丝、姜、葱、盐，掺汤上笼蒸烂即可。吃时蘸酱油。

附注

蒸肘子时如不用海带，也可用雪豆或绿豆。

姜汁蹄花



特点

味清淡不腻，宜于夏季食用。

原料

猪蹄子	1000 克 (两斤)
姜 米	50 克 (一两)
醋	30 克 (六钱)
芝 麻 油	25 克 (五钱)
酱 油	15 克 (三钱)
葱 花	25 克 (五钱)
盐	3.5 克 (七分)

做法

1. 猪蹄子刮洗干净，每只逢中砍一刀成两半边；在汤锅里煮烂捞起，晾冷后砍成块，每只砍成八块。
2. 将姜米、葱花、盐、酱油、醋及芝麻油对成滋汁，同蹄花拌匀上味即成。



花仁蹄花汤

特 点

汤白肉糯，富于营养。

原 料

猪 蹄	1000 克 (两斤)
花 生 米	200 克 (四两)
老 姜	30 克 (六钱)
盐	10 克 (二钱)
胡 椒 面	1.5 克 (三分)
味 精	1 克 (二分)
葱	10 克 (二钱)

做 法

1. 将猪蹄用镊子夹净毛、燎焦皮，浸泡后刮洗干净，对剖后砍成 3.5 厘米 (约一寸) 见方小块；花生米在温水中浸泡后去皮；葱切葱花；姜拍破。
2. 把大铝锅 (或砂锅) 置旺火上，掺入清水 2500 克 (五斤)、下猪蹄，烧沸后撇尽浮沫，放进花生仁、姜。
3. 猪蹄半熟时，将锅移至小火上，加盐继续煨炖；待猪蹄炖烂后，起锅盛入汤钵，撒上胡椒面、味精、葱花即可上桌。

雪豆炖肘



特点

此菜又名“东坡肘子”。汤白而浓香、猪肘肥糯、雪豆酥烂，最宜老年人食用。

原料

猪肘	1只约1500克(三斤)
雪豆	400克(八两)
姜	25克(五钱)
葱	50克(一两)
绍酒	25克(五钱)
豆瓣	100克(二两)
酱油	25克(五钱)
香菜	25克(五钱)
味精	1.5克(三分)
菜油	50克(一两)

做法

1. 姜拍破；葱挽结；香菜择洗干净，切细，豆瓣剁细；雪豆洗净；猪肘去尽残毛，刮洗干净，顺骨缝划一刀。
2. 用一砂锅，加清水2500克(五斤)，放入肘子、雪豆、姜、葱、绍酒，用旺火烧开；撇尽浮沫后，改用小火慢煨。
3. 炒锅置旺火上，放菜油烧热，下豆瓣炒酥香起锅，盛小碗内加酱油、味精、香菜调成豆瓣味碟。
4. 猪肘、雪豆炖至熟烂时起锅，连汤盛汤碗内，配豆瓣碟上桌。



豆渣猪头

特 点

菜色金黄，肉质烂糯，豆渣酥香，肥而不腻。

原 料

猪 头 肉	500 克 (一斤)
豆 渣	400 克 (八两)
姜	10 克 (二钱)
葱	20 克 (四钱)
花 椒	20 粒
盐	3 克 (六分)
冰 糖 色	20 克 (四钱)
味 精	1 克 (二分)
猪 油	100 克 (二两)
鸡 骨	500 克 (一斤)
绍 酒	50 克 (一两)

做 法

1. 将葱切葱节、葱花各一半；姜拍破；鸡骨熬汤。
2. 用纱布包豆渣，挤干水；再下锅在中火上煸干，加入猪油煸酥豆渣，倒出待用。
3. 把猪头肉拈毛，刮洗干净，切成 5 厘米 (约一寸半) 的菱形块，放进鸡骨汤内；同时下姜、葱头、花椒、绍酒、盐 2 克 (四分) 和冰糖色。
4. 猪头肉烧至六成烂时取出，从每块肉的皮上向内横顺各划三刀，再放入锅内烧烂，然后捞起盛于盘内。
5. 将汤汁中的姜、葱拣去不用；倒入煸好的豆渣稍煮；放盐 1 克 (二分)、味精炒转；最后舀在盘内猪头肉四周，撒上葱花即可。

醋熬猪头肉



特点

色深、味厚、带醋香。

原料

猪头肉	500 克 (一斤)
葱节	75 克 (一两五钱)
酱油	15 克 (三钱)
菜油	50 克 (一两)
醋	25 克 (五钱)
豆瓣	30 克 (六钱)
盐	1.5 克 (三分)

做法

1. 将猪头肉刮洗干净，在开水锅内煮熟捞起晾冷，切成 0.3 厘米 (约一分) 厚的片。
2. 锅内菜油烧至六成熟时，下猪头肉爆炒，当炒出香味时即下豆瓣炒；油呈红色即放酱油、葱节同炒；最后下醋炒匀起锅即成。



粉蒸排骨

特 点

五香口味，肉质细嫩，宜下酒。

原 料

猪 排 骨	750 克 (一斤五两)
盐	2.5 克 (五分)
葱	25 克 (五钱)
花 椒	20 余粒
甜 酱	15 克 (三钱)
红 糖	25 克 (五钱)
米 粉	100 克 (二两)
酱 油	30 克 (六钱)
姜	5 克 (一钱)
豆腐乳水	25 克 (五钱)
醪 糟 汁	25 克 (五钱)
五 香 面	5 克 (一钱)

做 法

1. 把附有肉的猪排骨洗净，砍成长 4 厘米 (约一寸二) 的节子。
2. 葱、姜、花椒合铡成细末。
3. 在容器内将盐、酱油、红糖、甜酱、豆腐乳水、醪糟汁、葱、姜、花椒末、五香面加汤少许调匀，然后与砍好的排骨拌和，最后撒入米粉拌匀。
4. 将拌上味的排骨装于蒸碗内，放入蒸具中用旺火沸水将肉蒸至酥烂即成。

附 注

米粉是用大米炒至呈浅黄色 (也可不炒)，然后磨成粗粒粉状。

凉拌猪头肉



特点

麻、辣、甜、咸、酸、香、鲜各味兼具，油而不腻，宜佐酒下饭。

原料

猪头顶肉	250 克 (五两)
大蒜	25 克 (五钱)
姜	15 克 (三钱)
辣椒油	25 克 (五钱)
芝麻油	10 克 (二钱)
酱油	25 克 (二钱)
花椒面	1 克 (二分)
味精	1 克 (二分)
醋	10 克 (二钱)
白糖	5 克 (一钱)
葱	10 克 (二钱)
盐	1.5 克 (三分)

做法

1. 将猪头顶肉用镊子夹净毛，燎皮后刮洗干净；大蒜加盐捣成蒜泥；葱切葱花。
2. 锅置旺火上，掺 1500 克 (三斤) 清水，下猪头肉；待煮至九成熟时捞出切成长 5 厘米 (约一寸半)，宽 3.5 厘米 (约一寸) 的薄片 (尽可能切薄)；另用 1000 克 (两斤) 清水烧开后将肉片稍汆一下，捞出晾干入盘。
3. 将姜春茸放入碗内，加酱油、醋浸渍一下；捞出姜茸挤干不要，放进蒜泥、辣椒油、芝麻油、花椒面、味精、白糖调匀淋在猪头肉上；最后撒上葱花即成。



糖醋排骨

特 点

排骨酥烂、糖醋口味。

原料

猪排骨	750 克 (一斤五两)
菜油	100 克 (二两)
姜片、蒜片	各 25 克 (各五钱)
醋	30 克 (六钱)
水豆粉	75 克 (一两五钱)
泡红辣椒	6 根
白糖	40 克 (八钱)
葱节	25 克 (五钱)
酱油	30 克 (六钱)
盐	1 克 (二分)
汤	1250 克 (二斤五两)

做法

1. 排骨洗净，砍成 3.5 厘米 (约一寸) 长的节子；泡辣椒切同样长的节子。
2. 炒锅置旺火上，放菜油烧至六成熟时，下排骨煸干水汽；然后放盐、酱油、姜、蒜片、泡辣椒及汤同烧 (如有绍酒可加绍酒一两) 烧约一小时 (视排骨入味肉软时)，加糖醋、葱节及水豆粉，收浓滋汁即成。

鱼香排骨



特点

味浓而鲜，冷吃热食均可。

原料

猪排骨	1000 克 (两斤)
豆瓣	60 克 (一两二钱)
姜 米	25 克 (五钱)
蒜 米	50 克 (一两)
葱 花	50 克 (一两)
酱 油	25 克 (五钱)
醋	30 克 (六钱)
汤	1250 克 (二斤五两)
化猪油	50 克 (一两)
盐	2 克 (四分)
水豆粉	100 克 (二两)
白 糖	30 克 (六钱)

做法

1. 猪排骨洗净，砍成 3.5 厘米 (约一寸) 长的节子。
2. 锅内放油，烧至六成熟时，将排骨下锅炖干水汽 (除血腥味)；下豆瓣、姜、蒜和葱花 (用一半) 同炒；炒出香味，油呈红色时，掺汤加盐、酱油、糖调味；烧约 1.5 小时 (排骨入味，肉松散能与骨脱离)，下水豆粉收汁，起锅加醋、葱花和匀即成。



酥糟排骨

特 点

酥香松软、味清淡而富糟香。

原 料

肉 排 骨	750 克 (一斤五两)
醪 糟 汁	25 克 (五钱)
姜、葱	各 25 克 (各五钱)
盐	5 克 (一钱)
花 椒	20 余粒
绍 酒	25 克 (五钱)
白 糖	10 克 (二钱)
芝 麻 油	15 克 (三钱)
菜 油	750 克耗 100 克 (一斤五两耗二两)

做 法

1. 姜拍破；葱切段；排骨洗净，砍成 4 厘米 (约一寸二) 长的段，放开水里煮去血水，捞出沥干，盛碗内；加盐、醪糟汁、绍酒、花椒、姜、葱、白糖拌匀；上笼蒸至肉软离骨时取出，拣去姜、葱、花椒。
2. 炒锅置旺火上，下菜油烧至七成热，放入排骨炸至表面呈浅黄色捞起，淋芝麻油簸匀装盘即可。

附 注

如用香糟，味则更浓。

家常排骨



特 点

色红、味厚，萝卜尤其好吃。

原 料

猪 排 骨	750 克 (一斤五两)
化 猪 油	50 克 (一两)
酱 油	25 克 (五钱)
花 椒	20 余粒
葱、姜	各 30 克 (各六钱)
萝 卜	500 克 (一斤)
盐	1.5 克 (三分)
豆 瓣	50 克 (一两)
水 豆 粉	100 克 (二两)
汤	1000 克 (两斤)

做 法

1. 排骨洗净砍成 3.5 厘米 (约一寸) 长的节子；萝卜去皮切成长 4 厘米 (约一寸二) 宽，厚 2.5 厘米 (约八分) 的块子。
2. 锅中猪油烧至六成熟，下排骨煸干水汽；然后下豆瓣，酱油、盐、花椒及葱、姜，再炒几下，掺汤烧开；在中火上烧约 1 小时，下萝卜，再烧约 30 分钟；到肉烂、菜熟时，即下水豆粉，收浓汤汁起锅。



冷汁牛肉

特 点

牛肉炖软，味道清淡。

原 料

净瘦牛肉	500 克 (一斤)
姜、葱	各 25 克 (各五钱)
盐	1 克 (二分)
酱 油	15 克 (三钱)
绍 酒	50 克 (一两)
白 糖	15 克 (三钱)
芝 麻 油	10 克 (二钱)

做 法

1. 姜拍破；葱切段；牛肉洗净，切成 3.5 厘米 (约一寸) 长，2 厘米 (约六分) 宽的薄片。
2. 锅内放牛肉，加盐、酱油、绍酒、白糖、姜、葱等；掺水 (水以淹过牛肉寸许为度) 放旺火上烧开后，改用小火慢煨。
3. 煨至牛肉极烂，汁水将干时，加芝麻油和匀，起锅装盘。

香炸排骨



特点

酥香软嫩，宜佐酒。

原料

肉排骨	750 克 (一斤五两)
姜、葱	各 25 克 (各五钱)
盐	5 克 (一钱)
花椒	20 余粒
五香粉	3 克 (六分)
绍酒	25 克 (五钱)
芝麻油	15 克 (三钱)
菜油	750 克耗 100 克 (一斤五两耗二两)

做法

1. 姜拍破；葱切段；排骨洗净，先顺肋条骨缝切成条，再砍成 7 厘米 (约二寸) 长的段，放入开水锅中煮去血水，捞起沥干，装碗内；加盐、绍酒、花椒、五香粉、姜、葱拌匀，腌 30 分钟后，上笼蒸至肉软离骨时取出沥干。
2. 炒锅置旺火上，下菜油烧至八成熟时，下排骨炸至呈金黄色捞起，淋芝麻油和匀，装盘即成。



清炖牛肉

特点

汤清味鲜，牛肉炖软浓香。

原料

鲜黄牛肉	1500 克 (三斤)
连骨鸡肉	500 克 (一斤)
姜、葱	各 50 克 (各一两)
盐	10 克 (二钱)
酱油	40 克 (八钱)
绍酒	50 克 (一两)
花椒	20 余粒
豆瓣	100 克 (二两)
味精	3 克 (六分)
香菜	50 克 (一两)
菜油	50 克 (一两)

做法

1. 牛肉洗净后用清水浸泡 20 分钟；鸡肉洗净；姜拍破；葱挽结；香菜择洗净、切细；豆瓣剁细，用菜油炒酥，盛小碗内加酱油 15 克（三钱）、味精 1.5 克（三分）、香菜调成豆瓣味碟。
2. 锅置旺火上，放牛肉、鸡肉，加清水 2500 克（约五斤）同烧；烧开后打尽浮沫，下姜、葱、绍酒、花椒，盖上盖，改小火慢煨五六小时。
3. 牛肉炖至酥烂时，捞起，切成片（或块），盛碗内，注入牛肉汤，配豆瓣碟上桌。

附注

如加番茄即为清炖番茄牛肉汤；加枸杞即是清炖枸杞牛肉汤；如法可做清炖牛尾汤。

干煸牛肉丝



特点

麻辣鲜香、香厚、味长、酥软耐嚼，宜佐酒。

原料

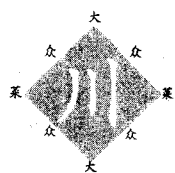
鲜牛腿肉	300 克 (六两)
芹 菜	100 克 (二两)
蒜 苗	50 克 (一两)
姜	25 克 (五钱)
干 辣 椒	3 根
盐	1.5 克 (三分)
绍 酒	15 克 (三钱)
豆 瓣	30 克 (六钱)
花 椒 面	1 克 (二分)
味 精	1 克 (二分)
菜 油	75 克 (一两五钱)

做法

1. 芹菜去叶、洗净，切成长 4 厘米 (约一寸二) 的段；蒜苗也切段；姜去皮切细丝；干辣椒去蒂去籽切丝；牛肉洗净切成二粗丝。
2. 炒锅置旺火上，放菜油烧至七成热，下辣椒丝微炒捞起；再放牛肉丝煸干水汽后，拨至锅边；锅中下豆瓣炒香出色，和入牛肉丝，加绍酒、盐再炒；炒至肉丝入味时，加芹菜、蒜苗炒熟；最后下辣椒丝，味精和匀，起锅装盘，撒上花椒面即成。

附 注

如要成菜快，肉丝
可先炸后煸。



芙蓉牛柳

特 点

黄白相间、酥软适口，荔枝味。

原料

牛腰柳肉	400 克 (八两)
鸡 蛋 清	3 个
面 包 粉	100 克 (二两)
姜、葱、蒜	各 15 克 (各三钱)
盐	3.5 克 (七分)
绍 酒	20 克 (四钱)
胡 椒 面	1.5 克 (三分)
味 精	2 克 (四分)
白 糖	15 克 (三钱)
醋	10 克 (二钱)
干 豆 粉	75 克 (一两五钱)
水 豆 粉	80 克 (一两六钱)
芝 麻 油	10 克 (二钱)
菜 油	75 克 (一两五钱)
汤	50 克 (一两)



做法

1. 姜、蒜均切成末；葱切细花；用一个鸡蛋清加干豆粉调成蛋清豆粉；另用一碗，放两个鸡蛋清，加盐 1 克（二分）、水豆粉 50 克（一两），搅匀待用；再用一碗，放盐 1.5 克（三分）、绍酒 10 克（二钱）、胡椒面、白糖、醋、水豆粉 30 克（六钱）、汤对成滋汁。
2. 牛肉洗净，切成 0.6 厘米（约二分）厚的片，盛碗内加盐 1 克（二分）、绍酒 10 克（二钱）、蛋清豆粉拌匀。
3. 锅内放菜油，烧至五成热，放入牛肉片两面煎黄铲起；用刀改成 3.5 厘米（约一寸）宽的片，摆盘中；锅中先下姜、蒜、葱炒香，再烹入滋汁，汁浓时下芝麻油、味精和匀起锅浇肉片上。
4. 锅中另放菜油五钱，烧至六成热倒入蛋液炒成芙蓉蛋起锅，盖在牛肉上即成。

附注

不用芙蓉蛋也可；
如不浇汁，不盖芙蓉蛋
即为煎牛排，配糖醋生
菜食用。

干拌牛肉



特 点

麻辣鲜香，酒饭均宜。

原料

牛 肉	750 克 (一斤五两)
酱 油	20 克 (四钱)
葱	25 克 (五钱)
炒花生米	10 余颗
熟油辣椒	50 克 (一两)
盐	3 克 (六分)
白 糖	5 克 (一钱)
花 椒 面	1 克 (二分)
味 精	1 克 (二分)

做法

1. 牛肉洗净，在开水锅内煮熟，捞起晾冷后切成片；葱切 2.5 厘米 (约八分) 长的节，花生米铡细。
2. 将牛肉片盛入碗内，先下盐拌匀，使之入味；接着放熟油辣椒、白糖、酱油、味精、花椒面再拌；最后下葱及炒花生米细粒 (或炒熟的芝麻) 和匀盛入盘内即成。

根据季节

附
注

和原料情况，
用萝卜或明笋
烧牛肉，味道
都很鲜美。

苕蓝烧牛肉



特 点

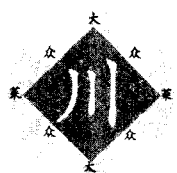
汤汁红亮，牛肉酥烂，鲜香味美。

原 料

黄牛肉	750 克 (一斤五两)
郫县豆瓣	75 克 (一两五钱)
花 椒	20 余粒
盐	2 克 (四分)
三 奈	5 克 (一钱)
苕 蓝	500 克 (一斤)
葱、姜	各 25 克 (各五钱)
八 角	5 克 (一钱)
草 果	10 克 (二钱)
酱 油	30 克 (六钱)
汤	1250 克 (二斤五两)

做 法

1. 将牛的肋条肉洗净，斩成 2 厘米 (约七分) 大小的块子；苕蓝去皮，切成同样大小的方块。
2. 铝锅盛清水烧开，放入斩好的牛肉 (水以淹没牛肉一寸左右为宜)，水烧开时撇去浮沫；放入葱、姜、花椒、香料、盐、酱油等调料；将盖盖好，放在小火上煨至七成烂。另用炒锅放油，炒豆瓣，炒至豆瓣现红油时，在锅内掺汤烧开；稍煮即沥去豆瓣渣不用，只将豆瓣汁水倒入煮牛肉的铝锅内。
3. 铝锅内牛肉烧至快烂时，放入苕蓝同烧，一直烧到牛肉烂即成。



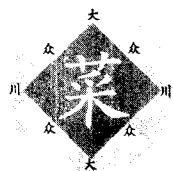
陈皮牛肉

特 点

菜色红亮，陈皮芬芳，麻辣味浓，肉质鲜酥。

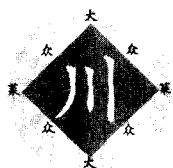
原 料

黄牛肉	500克 (一斤)
菜油	100克 (二两)
辣椒油	50克 (一两)
干辣椒	10克 (二钱)
姜片	15克 (三钱)
葱	15克 (三钱)
花椒	2.5克 (五分)
陈皮	15克 (三钱)
绍酒	20克 (四钱)
白糖	15克 (三钱)
醋	5克 (一钱)
味精	1克 (二分)
酱油	25克 (五钱)
盐	3克 (六分)
芝麻油	15克 (三钱)
汤	250克 (五两)



做法

1. 选无筋瘦牛肉切成长4厘米(约一寸二)、宽2.5厘米(约八分)、厚0.3厘米(约一分)的片，盛入碗内；用盐、绍酒、姜(拍破)、葱(挽结)拌匀码味；陈皮切1.5厘米(约五分)见方片，用温水洗净；干辣椒切成1.5厘米(约五分)长的段；把酱油、白糖、味精、汤对成滋汁待用。
2. 炒锅置旺火上，下菜油，烧至八成热时，放干辣椒炸呈棕红色；下花椒，陈皮炒一下；放牛肉，待牛肉炒至散籽发白时，加陈皮、辣椒油、醋、醪糟汁及滋汁，继续煸炒至汁干油亮，起锅入盘；拣去姜、葱，淋上香油即可食用。



水煮牛肉

附注

以此法做猪里脊肉(可用二两莴笋尖更换白菜、芹菜)即为水煮肉片。

特点

麻辣鲜烫, 适宜冬季食用。

原料

牛肉	250 克 (五两)
白菜	75 克 (一两五钱)
芹菜	75 克 (一两五钱)
蒜苗	50 克 (一两)
葱	25 克 (五钱)
菜油	100 克 (二两)
豆瓣	50 克 (一两)
干辣椒	5 根
花椒	20 余粒
盐	1.5 克 (三分)
酱油	30 克 (六钱)
味精	1 克 (二分)
水豆粉	100 克 (二两)

做法

1. 牛肉洗净, 去筋, 切成片, 装在碗内用盐、酱油、水豆粉拌和均匀; 白菜、芹菜、蒜苗、葱均择洗干净, 切成长 7 厘米 (约二寸) 的节; 在热锅内放油少许, 把去蒂的干辣椒和花椒在锅里炕脆, 铲起, 在菜板上铡细。
2. 炒锅置旺火上, 下菜油少许, 将白菜、芹菜、蒜苗、葱等下锅煸炒几下, 铲在锅边; 锅内再放菜油, 烧至六成熟时, 下豆瓣炒, 炒至油呈红色时, 即将锅边蔬菜铲至锅中同炒数下, 掺汤烧开; 随即将拌好的牛肉片下锅, 用筷子轻轻拨散; 而后下味精和匀, 起锅装入碗中, 将铡细的干辣椒、花椒撒在牛肉上。
3. 最后将锅洗净, 下菜油少许, 烧至七成熟时, 淋在撒干辣椒的牛肉片上。

麻辣牛肉干



特 点

麻辣鲜香，宜于下酒。

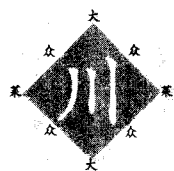
原 料

牛 肉	500 克 (一斤)
干辣椒面	50 克 (一两)
姜、葱	各 30 克 (各六钱)
绍 酒	50 克 (一两)
盐	2 克 (四分)
酱 油	30 克 (六钱)
菜 油	500 克耗 100 克 (一斤耗二两)
味 精	1 克 (二分)
白 糖	25 克 (五钱)
汤	200 克 (四两)
花 椒 面	1.5 克 (三分)

做 法

1. 黄牛肉去筋，洗净，切成薄片；加葱、姜、酱油、盐、绍酒拌和均匀，腌约 10 分钟。
2. 炒锅置旺火上，下菜油烧至八成热时，将肉片下锅炸；油炸进皮则滗去大部分炸油，去掉葱、姜，然后下干辣椒面、花椒面、白糖、鲜汤和匀；在中火上收汁，汤干亮油，下味精起锅。

粉蒸牛肉



特 点

牛肉烂香，咸辣味鲜。

原 料

牛 肉	500 克 (一斤)
盐	2.5 克 (五分)
酱 油	30 克 (六钱)
花 椒	20 余粒
醪 糟 汁	25 克 (五钱)
大 米 粉	100 克 (二两)
郫县豆瓣	30 克 (六钱)
葱、姜	各 40 克 (各八钱)
红 糖	10 克 (二钱)
生 菜 油	50 克 (一两)

做 法

1. 将黄牛肉洗净，去筋切成长 4 厘米 (约一寸二)、宽 2.5 厘米 (约八分) 的片子。
2. 姜、葱、花椒合在一起铡成细末。
3. 在容器内将盐、酱油、豆瓣、葱、姜、花椒末、红糖、醪糟汁、生菜油加少许汤调匀。
4. 牛肉片倒于调料内拌和；然后再撒米粉子与牛肉拌和均匀，装碗放于蒸具中；用旺火沸水蒸烂，吃时翻面倒入盘内。

附 注

喜欢食厚味者，在牛肉翻入盘中时，可在上面另加蒜泥、油辣椒 (或辣椒面)、香菜等，这另是一种风味。按此法，也可做粉蒸肥肠。

牛肉末炒芹菜花



特 点

脆嫩酥香，麻辣味鲜。

原 料

黄 牛 肉	200 克 (四两)
菜 油	75 克 (一两五钱)
郫县豆瓣	40 克 (八钱)
酱 油	30 克 (六钱)
蒜 苗	50 克 (一两)
姜 米	10 克 (二钱)
芹 菜	250 克 (五两)
盐	1 克 (二分)
花 椒 面	1 克 (二分)
水 豆 粉	75 克 (一两五钱)
味 精	1 克 (二分)

做 法

1. 芹菜去叶淘洗干净，切成 0.3 厘米 (约一分) 长的颗子，再用少许盐拌匀，沥干水；蒜苗择洗后，切成 1 厘米 (约三分) 的短节；豆瓣剁细。
2. 黄牛肉洗净，剔去白筋，剁成细粒。
3. 炒锅置旺火上，放入菜油，油烧至七成热时，下牛肉炒干水汽；加豆瓣、姜米、盐，使牛肉上色入味；牛肉炒至干酥时，相继倒下芹菜、蒜苗一起炒转；再加酱油、味精炒匀，用水豆粉勾芡起锅，放花椒面即成。

附 注

根据各人的爱好习惯，可以不放花椒面，起锅前放几滴醋也可。



香酥羊肉丝

特 点

颜色深黄，外酥内嫩，鲜香味长。

原 料

羊腿肉 (净)	750 克 (一斤五两)
姜、葱、蒜	各 25 克 (各五钱)
香 料	10 克 (二钱)
鸡 蛋 清	2 个
干 豆 粉	75 克 (一两五钱)
花 椒	20 余粒
盐	3 克 (六分)
酱 油	10 克 (二钱)
绍 酒	25 克 (五钱)
味 精	1.5 克 (三分)
白 糖	35 克 (七钱)
醋	25 克 (五钱)
水 豆 粉	50 克 (一两)
芝 麻 油	15 克 (三钱)
菜 油	750 克耗 100 克 (一斤五两耗二两)
莲 花 白	150 克 (三两)
汤	250 克 (五两)



做法

1. 将莲花白洗净，切细丝，用水漂起；姜用一半拍破，一半切末；葱一半切段，一半切细花；蒜切末；蛋清加干豆粉调成蛋清豆粉。
2. 羊肉洗净，切成大片，放入开水锅中煮出血污捞起，装大碗内，加姜块、葱段、酱油、香料、花椒、绍酒等，上笼蒸烂取出；另用一碗，放盐 2 克（四分）、白糖 20 克（四钱）、醋 15 克（三钱）、味精 1 克（二分）、水豆粉、姜、蒜末、葱花及汤调匀，对成滋汁。
3. 炒锅置旺火上，放菜油烧至七成熟，将羊肉逐片裹上蛋清豆粉放入炸酥捞起，用刀改成条，放盘的一端；再将莲白丝捞出加盐 1 克（二分）、白糖 15 克（三钱）、味精 0.5 克（一分）、醋 10 克（二钱）、芝麻油 5 克（一钱）拌成糖醋生菜，放盘的另一端。
4. 锅中放菜油 25 克（五钱）烧热，烹入滋汁，汁收浓，淋芝麻油 10 克（二钱）和匀，盛碗内，随羊肉上桌。



归芪羊肉汤

特 点

肉质肥糯，汤浓味鲜，为滋补佳品。

原 料

肋条羊肉	1000 克 (两斤)
当 归	10 克 (二钱)
黄 芪	10 克 (二钱)
姜、葱	各 20 克 (各四钱)
盐	5 克 (一钱)
绍 酒	15 克 (三钱)
胡 椒 面	2.5 克 (五分)
味 精	1.5 克 (三分)

做 法

1. 羊肉洗净，用冷水漂 1 小时后，放入汤锅中煮去血水捞起；再把漂肉的水倒入汤锅烧开，打去浮沫；姜拍破；葱挽结；当归、黄芪洗净。将姜、葱、当归、黄芪用纱布包好待用。
2. 将羊肉放入汤锅内，用旺火烧开；再移至小火，加纱布包，慢煨至羊肉六成熟时捞起改刀，放入汤锅再炖 1 小时即可。

香芹炒羊肉丝



特点

鲜嫩香脆、咸辣适口，宜下饭。

原料

净羊肉	200克(四两)
芹菜	100克(二两)
青蒜苗	25克(五钱)
姜	15克(三钱)
盐	1.5克(三分)
豆瓣	30克(六钱)
绍酒	15克(三钱)
酱油	5克(一钱)
味精	1克(二分)
醋	5克(一钱)
水豆粉	50克(一两)
菜油	75克(一两五钱)
汤	25克(五钱)

做法

1. 芹菜去叶，与蒜苗均切4厘米(约一寸二)长的段；姜切丝；羊肉去筋，洗净，切成二粗丝，盛碗内，加盐1克(二分)、绍酒10克(二钱)、水豆粉40克(八钱)拌匀。
2. 取一碗，放盐0.5克(一分)、绍酒5克(一钱)、酱油、味精、水豆粉10克(二钱)，汤对成汤汁。
3. 锅中放菜油，烧至六成熟时，下羊肉丝炒散后拨至锅边；再放豆瓣炒香，下芹菜、蒜苗、姜丝炒熟；和入肉丝略炒几下，烹入汤汁，汁浓滴醋和匀起锅。

鱼香肝片



特点

菜色金红，肝片细嫩，姜、葱、蒜味醇厚，最宜佐餐。

原料

猪 肝	250 克 (五两)
泡 辣 椒	20 克 (四钱)
姜	10 克 (二钱)
蒜	15 克 (三钱)
葱	25 克 (五钱)
盐	2 克 (四分)
酱 油	15 克 (三钱)
菜 油	100 克 (二两)
醋	10 克 (二钱)
绍 酒	10 克 (二钱)
水 豆 粉	60 克 (一两二钱)
味 精	1 克 (二分)
白 糖	10 克 (二钱)
汤	25 克 (五钱)

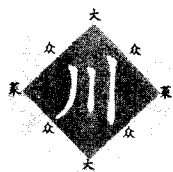


做法

1. 将猪肝切成长4厘米(一寸二)、宽2.5厘米(约八分)、厚0.3厘米(约一分)的片,加盐及水豆粉50克(一两)码味(见本页“方言、名词、术语解释”);姜、蒜去皮,切成菜籽大的小粒;葱切葱花;泡辣椒剁成碎末。
2. 用一碗把水豆粉10克(二钱)、绍酒、酱油、醋、白糖、味精及汤对成滋汁。
3. 炒锅置旺火上,下菜油,烧至七成热时,放进猪肝炒散后倒入泡辣椒、姜米、蒜米;待猪肝炒伸展时下葱花,烹滋汁,最后簸转起锅入盘。

方言、名词、术语解释

码味、码芡:即拌味、拌芡的意思。用“码”字,有进一步的含义,即将味和芡码放上去。如有的物料要用盐、酱油码;若还要加葱、姜、花椒、料酒等,这就有浸渍的要求。码芡还有干清和时间早迟的要求。



白油猪肝

特点

趁热取食，又鲜、又嫩、又烫，咸鲜味中略带香麻。酒饭皆宜。

原料

猪 肝	200 克 (四两)
木 耳	5 克 (一钱)
盐	1.5 克 (三分)
红 酱 油	30 克 (六钱)
葱	30 克 (六钱)
花 椒 面	0.5 克 (一分)
化 猪 油	100 克 (二两)
小 白 菜	50 克 (一两)
姜、蒜	各 25 克 (各五钱)
水 豆 粉	75 克 (一两五钱)
泡红辣椒	3 根
汤	50 克 (一两)

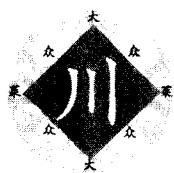


做法

1. 木耳用温热水发涨，摘足、淘净；小白菜心淘洗干净。
2. 猪肝洗净，去筋切成薄片；姜、蒜切成方片；葱切 2.5 厘米 (约八分) 长节子；泡辣椒切成马耳朵节。
3. 在碗内将盐、水豆粉、红酱油加汤 50 克 (一两) 对成滋汁；葱、姜、蒜、泡辣椒、木耳、小白菜心等小配料放于滋汁碗内。
4. 炒锅置旺火上，放入猪油，随即将猪肝用盐、水豆粉拌匀；待油烧至七成热时，将猪肝下锅炒，猪肝炒至散籽、发伸，立即放入配料合炒；炒匀后倒入碗内滋汁，炒转起锅，放花椒面即成。

附注

1. 若无小白菜，可使用其他青叶菜，如豌豆尖等代替。
2. 炒猪肝时，小配料可作两次放，即先将葱、姜、蒜、泡辣椒同猪肝一齐下锅炒，然后再放木耳、小白菜。但必须火大、动作快。
3. 花椒面根据喜好，可放可不放。



小烧什锦

特 点

色泽金红，味浓可口。

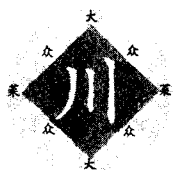
原 料

猪 舌	250 克 (五两)
猪 肚	500 克 (一斤)
水发玉兰片	150 克 (三两)
化 猪 油	50 克 (一两)
酱 油	50 克 (一两)
菜 油	250 克耗 75 克 (五两耗一两五钱)
菌 子	50 克 (一两)
汤	1500 克 (三斤)
猪 心	250 克 (五两)
瘦 猪 肉	150 克 (三两)
鲜 菜	300 克 (六两)
盐	7.5 克 (一钱五分)
味 精	1.5 克 (三分)
水 豆 粉	125 克 (二两五钱)
葱、姜	各 50 克 (各一两)



做法

1. 将猪肚、舌、心出水，然后分别刮洗干净，煮熟，均切成长 5.5 厘米 (约一寸八) 宽 1.5 厘米 (约五分)、厚 1.2 厘米 (约四分) 的条子；玉兰片及鲜菜 (菜头、萝卜或青笋均可)，也切成同样的条子；瘦猪肉剁细，放入碗内，加少许盐、水豆粉拌匀，再在八成热的油锅内炸成肉丸子；菌子用水发涨，淘洗干净，切成片子，用清水漂起待用。
2. 炒锅置旺火上，放入猪油，烧至五成热时，先下葱、姜煸出香味后；随即将猪肚、舌、心条子一齐下锅炒干水汽；然后依次下盐、酱油、肉丸子，掺汤烧开，再连汤倒入铝锅内，用小火慢烧。
3. 猪肚、舌等约烧两个小时，加入菌子、玉兰片；再烧约半小时，而后加入蔬菜同烧；直烧至肚烂、菜熟时，随即下水豆粉，勾成二流芡，下味精起锅。



金银肝

特点

酥香滋润、余味悠长，为佐酒佳肴。

原料

猪 黄 肝	500 克 (一斤)
猪 肥 肉	200 克 (四两)
盐	6 克 (一钱二分)
白 糖	15 克 (三钱)
白 酒	50 克 (一两)
甜 酱	50 克 (一两)
八 角 粉	5 克 (一钱)
胡 椒 面	1.5 克 (三分)
芝 麻 油	25 克 (五钱)

做法

1. 猪肝、肥肉洗净，分别切成长 3.5 厘米 (约一寸) 和宽 1.8 厘米 (约五分) 的长条，同盛碗内；加盐、白糖、白酒、甜酱、八角粉、胡椒面拌匀，腌 24 小时。
2. 取出猪肝、肥肉，用一粗 1.8 厘米 (约五分) 的竹签，顺着猪肝的中间戳穿，然后贯入肥肉条。如法贯完后，挂于通风处吹晾待用。
3. 食时，取下金银肝洗净，上笼蒸熟取出，晾冷，切成片盛盘中，淋芝麻油即成。

蒸肝膏



特点

细嫩味鲜、营养丰富。

原料

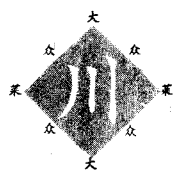
黄鸡肝	两副
鸡蛋	2个
盐	2克 (四分)
绍酒	15克 (三钱)
味精	1克 (二分)
姜	25克 (五钱)
化猪油	5克 (一钱)
清汤	1000克 (两斤)

做法

1. 鸡肝去胆洗净，用刀背捶茸，盛碗内，加清汤 150 克 (三两)；将姜 (拍破)、盐、绍酒与味精调匀；另备一碗，打入鸡蛋，搅匀成蛋液。
2. 用一碗，上铺纱布，倒入肝汁滤去渣，然后和入蛋液调匀。
3. 用猪油涂于蒸碗内，倒入肝汁，上笼蒸约 30 分钟取出，移于汤碗内，注入清汤即可。

附注

若无清汤，直接用
调羹舀食也可。



大蒜烧肥肠

出水:动物性原料在沸水锅中微煮一次,并将它上下提动,除去血腥泡沫,同时也起紧皮的作用。

特点

色泽红亮,炆香可口。

原料

猪肥肠	1000克(两斤)
盐	7.5克(一钱五分)
花椒	20余粒
大蒜	200克(四两)
白糖	40克(八钱)
葱、姜	各50克(各一两)
化猪油	75克(一两五钱)
味精	1克(二分)
水豆粉	75克(一两五钱)
汤	1000克(两斤)

做法

1. 切去肥肠的肠头圈口,用盐在肠壁内外反复揉搓,并在清水中翻洗干净;再用白矾末反复翻洗揉搓冲洗,直至洗净杂质,无异味为止。
2. 将洗净的肥肠在开水中煮一次,出水(见本页“方言、名词、术语解释”)后捞起切成数段;另用开水将肥肠煮熟,然后对剖开,切成宽2厘米(约六分)的条子。
3. 炒锅置旺火上,烧热猪油,白糖炒化,掺水少许,炒成不深不浅的糖汁;下肥肠在糖汁中炒上色,掺汤烧开,撇尽浮沫;加盐、葱、姜、花椒,用小火煨至七成炆时加大蒜;直至全炆后加味精,再用水豆粉勾芡起锅。

回锅香肠



特点

肠红蒜绿,鲜香味美,最宜冬、春佐餐。

原料

香 肠	250 克 (五两)
蒜 苗	100 克 (二两)
菜 油	50 克 (一两)
盐	0.5 克 (一分)
芝 麻 油	5 克 (一钱)

做法

1. 将香肠蒸熟后,斜切成 0.3 厘米 (约一分) 厚圆片;蒜苗头部切成马耳形,叶子切 3.5 厘米 (约一寸) 长的节子。
2. 炒锅置中火上,下菜油烧至六成热时,放入香肠炒几下,铲到锅边;然后下蒜苗、盐炒转;最后倒入芝麻油簸转起锅入盘。



蒜烧肚条

特 点

菜炆，质细，味鲜。

原 料

猪 肚	750 克 (一斤五两)
化 猪 油	75 克 (一两五钱)
姜	25 克 (五钱)
葱 节	50 克 (一两)
味 精	1 克 (二分)
大 蒜	200 克 (四两)
酱 油	25 克 (五钱)
盐	3 克 (六分)
水 豆 粉	75 克 (一两五钱)
汤	750 克 (一斤五两)

做 法

1. 猪肚先用清水洗，开水煮，然后两面刮洗干净；放于开水锅内炖成快炆的熟肚子。
2. 大蒜（最好独蒜）去两头剥壳，用猪油炒一下铲起。
3. 将熟肚子用刀切成长 5 厘米（约一寸五）、宽 1.5 厘米（约五分）的条子。
4. 炒锅置旺火上，放入猪油烧热；下葱、姜（拍松）炒出香味下肚条同炒，肚条炒匀掺汤加盐、酱油、大蒜一起合烧；烧至肚条炆透，放味精，并用水豆粉勾芡，收汁起锅即成。

附 注

可按季节选用青笋、萝卜、鲜笋、菌子等蔬菜。

豌豆肥肠汤



特点

汤乳白，菜烂和，味鲜香。

原料

猪肥肠	1000 克 (两斤)
花椒	20 余粒
干豌豆	250 克 (五两)
姜、葱	各 25 克 (各五钱)
盐	3.5 克 (七分)
味精	1.5 克 (三分)
胡椒	1.5 克 (三分)

做法

1. 将猪的大肠切去肠头圈口不要，用盐在大肠的内外两面反复揉搓，去尽杂质，然后在清水中清洗干净；再加研细的白矾（或醋）反复搓洗一次；冲洗干净，用沸水在锅内约煮 15 分钟捞起。
2. 干豌豆用温热水泡 12 小时，水淹过豌豆 3.3 厘米（约一寸）；将其泡涨后淘洗一次，沥干水。
3. 把煮过的肥肠切数段，下开水锅中加葱、姜、花椒、胡椒用旺火烧开，然后移至小火上炖起；炖至七成烂时，捞起肥肠，切约 1.2 厘米（约四分）节子；再同豌豆一起下锅，继续炖至菜烂、汤白、豌豆裂口即成，吃时在碗内放葱花、味精。



火爆双脆

特点

肚白肫红，色泽美观，脆中带嫩，鲜香可口。

原料

猪肚头	150克 (三两)
鸡肫	150克 (三两)
水发玉兰片	50克 (一两)
马耳葱	15克 (三钱)
豌豆尖	50克 (一两)
姜片	10克 (二钱)
蒜片	10克 (二钱)
味精	2克 (四分)
胡椒面	1.5克 (三分)
水豆粉	70克 (一两四钱)
盐	4克 (八分)
绍酒	15克 (三钱)
化猪油	150克 (三两)
汤	25克 (五钱)

做法

1. 将猪肚头刮洗干净，切成“荔枝块”；鸡肫对剖，刮洗干净，切成“梭子路”；再一齐盛于碗内，加盐（四分）、水豆粉 50 克（一两）、绍酒 10 克（二钱）拌匀；玉兰片切块。
2. 把味精、绍酒 5 克（一钱）、胡椒面、水豆粉 20 克（四钱）、盐 2 克（四分），与汤对成汤汁待用。
3. 炒锅置旺火上，下猪油烧至八成热，下肚头、鸡肫及姜片、蒜片；待炒至散籽发白时，加玉兰片，马耳葱，并烹下汤汁，放豌豆尖；最后颠转起锅，盛于盘内。

火爆腰花



特点

菜形美观，味鲜质嫩。

原料

猪腰	250 克 (五两)
葱节	25 克 (五钱)
姜、蒜片	各 20 克 (各四钱)
盐	1 克 (二分)
水豆粉	75 克 (一两五钱)
化猪油	75 克 (一两五钱)
泡辣椒	15 克 (三钱)
豌豆尖	50 克 (一两)
酱油	20 克 (四钱)
汤	100 克 (二两)

做法

1. 猪腰洗净，撕去油皮，对剖两开，片去腰臊。
2. 把腰子用斜刀均匀地将一面切一道花子；再将腰子换个方向用立刀切。头两刀不切断，第三刀切断，如是将腰子切成腰花。
3. 炒锅置旺火上，放入猪油，同时在碗内用盐、酱油、水豆粉、汤少许对成滋汁；将葱、姜、蒜、泡辣椒、豌豆尖等小配料放于碗内。
4. 猪油烧至七成热时，将腰花用盐、水豆粉拌匀下锅；经旺火热油爆炒，直到变色翻花，立即放下小配料炒匀，并勾滋汁下锅炒转起锅。



毛肚火锅

特点

生菜多样，自食自烫；汤鲜味浓，麻、辣味重；风味别具，最宜寒冬食用。

原料

水牛毛肚	250 克 (五两)
牛脊髓	100 克 (二两)
牛腰	100 克 (二两)
牛肝	100 克 (二两)
瘦黄牛肉 (背柳肉)	150 克 (三两)
熟牛油	200 克 (四两)
蒜苗	250 克 (五两)
鲜菜 (选用莲花白、卷心白、芹菜、 豌豆尖等均可)	1000 克 (两斤)
姜	50 克 (一两)
葱	250 克 (五两)
味精	1 克 (二分)
豆豉	40 克 (八钱)
生花椒	6.5 克 (一钱三分)
辣椒面	40 克 (八钱)
绍酒	15 克 (三钱)
醪糟汁	100 克 (二两)
郫县豆瓣	125 克 (二两五钱)
芝麻油	25 克 (五钱)
盐	10 克 (二钱)
牛肉汤	1250 克 (两斤五两)



做法

1. 把毛肚 (或千叶肚) 上的杂物抖尽, 再摊在案板上理伸层层肚叶, 用清水反复清洗, 直至无黑膜与草味; 切去肚门边缘, 撕去底部 (无肚叶一面) 的油皮, 各以大小叶一张为一连, 顺纹路切断; 然后把每连叶子理顺摊平, 切成 1.6 厘米 (约五分) 宽的片子, 漂于凉水中。
2. 黄牛肉、肝、腰切成大薄片; 葱、蒜苗切 10 厘米 (约三寸) 的段; 豆豉、豆瓣剁碎; 姜切末; 鲜菜洗净, 撕成长片。
3. 炒锅置中火上, 下牛油 75 克 (一两五钱), 烧至六成热时放入豆瓣炒酥, 加进姜末、辣椒面、花椒炒香, 再倒入牛肉汤烧沸; 而后盛于砂锅内, 置旺火上, 下绍酒、豆豉、醪糟汁, 烧沸出味时, 撇去浮沫 (不要撇去浮油) 即成火锅卤汁。
4. 临吃时, 将火锅卤汁烧沸上桌, 脊髓先放进火锅; 其他荤、素菜分装小盘, 与牛油 125 克 (二两五钱)、盐同时上桌; 荤、素生菜随吃随烫, 并根据汤味的浓淡适量加入盐与牛油。
5. 食者每人备一蘸碟, 内放芝麻油、味精。



清蒸杂烩

特点

菜的内容多样，质地软和，汤清淡，味鲜香，吃时可蘸酱油。

原料

猪 肉	250 克 (五两)
猪 肚	100 克 (二两)
猪 心	100 克 (二两)
猪 舌	100 克 (二两)
响 皮	150 克 (三两)
葱、姜	各 30 克 (各六钱)
盐	25 克 (五分)
酱 油	100 克 (二两)
干 豆 粉	150 克 (三两)
味 精	1 克 (二分)
菜 油	750 克耗 50 克 (一斤五两耗一两)
明 笋	100 克 (二两)
花 椒	20 余粒
鸡 蛋	2 个
胡 椒 面	1 克 (二分)
汤	1250 克 (二斤五两)

附注

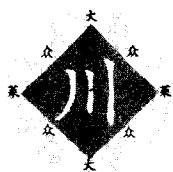
此菜以多做几份为宜，单做用料不方便。

筷子条:0.7 厘米 (约二分)见方,长 2.5 厘米(约八分)的小条。大小方正均匀,其形如方筷子头。



做法

1. 将猪肉的泡泡肉部分,加鸡蛋、干豆粉拌匀,在八成热油锅内炸成酥肉。
2. 猪肉的渣渣肉部分,用刀剁茸,加盐、水豆粉拌成肉馅。
3. 猪肉的肥瘦净肉部分,在汤中煮成熟肉 (又名老肉)。
4. 将猪的心、舌、肚在清水中洗净后,用开水煮一下,通常叫做“出水”;再刮洗干净煮成熟料。
5. 猪的干肉皮放入油锅中,用温油浸软,逐渐加热炸泡成响皮;明笋用温热水泡涨,洗净,撕成粗丝。
6. 酥肉、老肉和熟心、舌、肚分别切成长 6.5 厘米 (约二寸),宽 2 厘米 (约六分),厚 0.3 厘米 (约一分) 的片子;肉馅用刀尖刮成小指头粗细,呈三棱形的刀尖丸子;响皮、明笋切成长 4 厘米 (约一寸二) 的筷子条 (见本页“方言、名词、术语解释”),用开水煮透漂起。
7. 用蒸碗将心、舌、肚放在碗内正中,周围分四角间隔摆放酥肉、老肉、刀尖元子和其余心、舌、肚片部分;用响皮、明笋装底子,加葱、姜、花椒、盐、胡椒面及汤少许,上笼蒸至酥肉泡发,翻倒入碗内灌汤;汤内加少许青叶菜、味精即成。



凉拌猪肺

特点

肺片软和, 咸鲜香辣。

原料

猪肺	1000 克 (两斤)
葱花	50 克 (一两)
酱油	75 克 (一两五钱)
冬菜	50 克 (一两)
味精	1 克 (二分)
熟油辣椒	60 克 (一两二钱)

做法

1. 将猪肺洗净, 在开水锅中出水; 然后另用开水加葱、姜、花椒煮熟; 煮至软和时捞起, 用刀切片; 冬菜淘洗干净切成细末。
2. 将肺片盛于碗内, 依次放酱油、味精、熟油辣椒、冬菜末、葱花等, 拌匀即成。

冬菜腰片汤



特 点

腰片脆嫩、味咸鲜。

原 料

猪大白腰	1 个约 250 克 (五两)
冬 菜	75 克 (一两五钱)
盐	7.5 克 (一钱五分)
绍 酒	10 克 (二钱)
胡 椒 面	1.5 克 (三分)
味 精	1.5 克 (三分)
汤	1000 克 (两斤)

做 法

1. 冬菜淘洗干净，切成长 2 厘米 (约六分) 的节子；猪腰去膜，一剖为二，去尽腰臊，洗净，再片成薄片 (有多大片多大)，放碗中用清水漂去血水。
2. 锅置旺火上，掺汤，下冬菜、盐、胡椒面同熬；熬出味后，打起冬菜，加绍酒、味精起锅，倒入碗内；另将腰片捞起，在开水中烫熟，放入汤中即成。



鲜熘兔丝

附
注

兔肉切片、
切丁均可；如喜
食辣，起锅时可
加适量的辣椒
油。

特 点

红白相间，质地细嫩，味清淡，酒饭均宜。

原 料

净 兔 肉	250 克 (五两)
甜 椒	1 个
葱 白	25 克 (五钱)
鸡 蛋 清	1 个
盐	2 克 (四分)
绍 酒	15 克 (三钱)
味 精	1 克 (二分)
胡 椒 面	1 克 (二分)
干 豆 粉	50 克 (一两)
水 豆 粉	15 克 (三钱)
化 猪 油	500 克耗 50 克 (一斤耗一两)
汤	50 克 (一两)

做 法

1. 甜椒去蒂、去籽，洗净切二粗丝；葱白切丝；鸡蛋清加干豆粉调成蛋清豆粉。
2. 兔肉洗净；切二粗丝，盛碗内加盐 1 克 (二分)、绍酒 10 克 (二钱)、蛋清豆粉拌匀；另用一碗，放盐 1 克 (二分)、绍酒 5 克 (一钱)、味精、胡椒面、水豆粉、汤对成滋汁。
3. 炒锅内放猪油，烧至四成热，下兔丝滑散；倒去滑油，将兔肉拨至锅边；向锅中放甜椒、葱白炒熟，和人兔丝炒匀；烹入滋汁，汁浓起锅，装盘。

麻辣兔丁



特点

麻辣味厚,酒饭皆宜。

原料

生兔子	1只约500克(一斤)
熟油辣椒	75克(一两五钱)
花椒面	2克(四分)
盐	2克(四分)
味精	1克(二分)
白糖	15克(三钱)
酱油	25克(五钱)
豆豉	25克(五钱)
葱白	50克(一两)

做法

1. 用去皮及内脏的生兔一只,洗净,在开水锅中煮熟,捞起晾冷;然后用刀砍成1.6厘米(约五分)见方的兔丁;葱白切成稍小于兔丁的颗子;豆豉在菜板上用刀压成豆豉酱。
2. 用一大碗,放入酱油、白糖、豆豉酱、花椒面、盐、味精、熟油辣椒等调匀;然后下兔丁拌和;最后下葱颗,再一起拌和均匀,盛入盘内即成。

附注

在拌兔丁时,如加点油酥豆瓣(郫县豆瓣,剁细用菜油炒过),其味更佳。



青笋烧兔

特 点

菜色红亮,味道鲜美。

原 料

鲜 兔 肉	500 克 (一斤)
化 猪 油	100 克 (二两)
葱、姜	各 50 克 (各一两)
豆 瓣	75 克 (一两五钱)
酱 油	30 克 (六钱)
净 青 笋	750 克 (一斤五两)
盐	1.5 克 (三分)
味 精	1 克 (二分)
水 豆 粉	75 克 (一两五钱)
汤	1250 克 (两斤五两)

做 法

1. 将鲜兔肉洗净,砍成 2.5 厘米 (约八分) 见方的块;青笋切滚刀块 (见本页“方言、名词、术语解释”),姜拍松,葱切段。
2. 炒锅置旺火上,下猪油烧至六成热,下兔块煸干水汽;再下豆瓣同煸,煸至油呈红色时下酱油、盐、葱姜及鲜汤一起烧;烧约 30 分钟加青笋合烧;待兔肉烧烂即下味精、水豆粉,收浓汁起锅。

方言、名词、术语解释

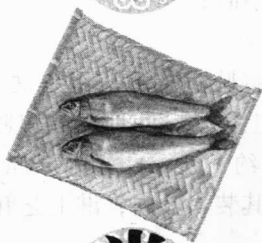
滚刀块: 这是切蔬菜的一种刀法。如切青笋、红萝卜时将原料切一刀滚动一下,边切边滚动而成;不易滚动的块形原料,可使之变换方向切成。

家

禽

水

产



类



盐水仔鸡

特点

鸡肉细嫩,味带咸鲜。

原料

仔母鸡	1只约1500克(三斤)
姜	25克(五钱)
葱	25克(五钱)
盐	7.5克(一钱五分)
花椒	20余粒
醪糟汁	100克(二两)
芝麻油	25克(五钱)

做法

1. 将仔母鸡杀后去毛及内脏,清洗干净;然后用盐和花椒在鸡的里外抹匀,放在盆内腌1小时;姜拍松;葱切7厘米(约二寸)长的段。
2. 将腌过的鸡连盆(盆内加姜、葱及醪糟汁)上笼蒸3小时,取出晾冷后,砍成长4厘米(约一寸二),宽1.2厘米(约四分)的条。将其装入盘内,淋上芝麻油即成。

棒棒鸡丝



特点

麻、辣、甜、咸、酸五味俱全，为佐酒好菜。

原料

水盆鸡	1只约1000克(两斤)
熟油辣椒	50克(一两)
花椒面	1.5克(三分)
芝麻酱	25克(五钱)
醋	15克(三钱)
白糖	25克(五钱)
酱油	50克(一两)
芝麻油	10克(二钱)
葱白	25克(五钱)

做法

1. 选仔公鸡，拈尽残毛洗净，在开水锅内煮熟（不能煮烂）捞起晾冷，用手撕成粗丝（鸡皮用刀切）；葱白剖开，切成如鸡丝样的丝子。
2. 将酱油、白糖、芝麻油、芝麻酱、花椒面、醋、熟油辣椒在碗内调成滋汁，吃时将鸡丝、葱丝和人拌匀（不要拌得过早）。



怪味鸡丝

特点

此菜咸、甜、麻、辣、酸、香、鲜各味俱全，肉质鲜嫩，互不压味，味道特殊，故名“怪味”鸡丝。

原料

仔鸡胸脯肉 (或腿肉)	250 克 (五两)
葱 白	15 克 (三钱)
花 椒 面	1 克 (二分)
醋	10 克 (二钱)
味 精	1 克 (二分)
芝 麻 酱	25 克 (五钱)
辣 椒 油	20 克 (四钱)
白 糖	10 克 (二钱)
酱 油	25 克 (五钱)
熟 芝 麻	2.5 克 (五分)
芝 麻 油	5 克 (一钱)
盐	0.5 克 (一分)
姜 汁	10 克 (二钱)
蒜 汁	10 克 (二钱)

做法

1. 将鸡脯 (或腿肉) 洗净，约煮 20 分钟，捞出晾冷，切成长 7 厘米 (约二寸)，粗 0.6 厘米 (约二分) 的丝。
2. 葱白切粗丝盛盘垫底，上放鸡丝盖面；将酱油、辣椒油、白糖、味精、醋、熟芝麻 (压破)、芝麻酱、芝麻油、花椒面、姜汁、蒜汁、盐放于碗内拌匀，淋在鸡丝上即成。

椒麻鸡块



特点

肉细嫩,葱、椒味突出,为佐酒好菜。

原料

仔公鸡	1只约1500克(三斤)
葱叶	50克(一两)
生花椒	10克(二钱)
盐	4克(八分)
芝麻油	25克(五钱)
酱油	30克(六钱)
味精	1克(二分)
姜	15克(三钱)

做法

1. 选仔公鸡杀后去毛及内脏,用水洗净,在开水锅内(锅内加姜、葱)煮至刚熟时,捞起晾冷;再砍成长4厘米(约一寸二)、宽1.2厘米(约四分)的条块,盛于碗内。
2. 将花椒、葱叶、盐在菜板上铡细(铡时加几滴香油)后,盛于碗内,加酱油、味精、芝麻油调成椒麻滋汁(如味咸,可加少许冷汤)。
3. 将椒麻滋汁淋在鸡块上,拌匀上味即成。



红油鸡块

特 点

咸鲜味浓, 酒饭均宜。

原料

熟鸡肉	500克 (一斤)
葱	50克 (一两)
辣椒油	50克 (一两)
酱油	50克 (一两)
醋	几滴
白糖	15克 (三钱)
味精	1克 (二分)

做法

1. 用带骨熟鸡肉砍成长 3.5 厘米 (约一寸)、宽 1.2 厘米 (约四分) 的条块; 葱切 2.6 厘米 (约八分) 节, 盛于碗内。
2. 将辣椒油、白糖、酱油、醋、味精调成红油滋汁, 同鸡块、葱节拌和均匀, 装入盘内即上桌。

附 注

如喜吃蒜, 可加蒜泥; 如喜吃花椒, 也可加
点花椒面。

辣子鸡丁

附
注

如无泡红
辣椒,亦可用郫
县豆瓣(用时剁
细)。



特 点

颜色红亮,质地细嫩,味鲜而不辣。

原 料

鸡 肉	250 克 (五两)
化 猪 油	75 克 (一两五钱)
姜	10 克 (二钱)
盐	1 克 (二分)
酱 油	20 克 (四钱)
醋	5 克 (一钱)
葱 白	25 克 (五钱)
蒜	10 克 (二钱)
泡红辣椒	8 根
味 精	1 克 (二分)
汤	50 克 (一两)
水 豆 粉	75 克 (一两五钱)

做 法

1. 把鸡脯肉 (或腿肉) 放在菜板上用刀后尖戳 10 余下 (皮向下), 使鸡肉断筋, 容易进味, 然后切成 1.2 厘米 (约四分) 见方的丁; 泡红辣椒剁细; 姜、蒜切片; 葱白切丁。
2. 炒锅放旺火上。用碗将酱油、水豆粉 15 克 (三钱)、味精及汤对成滋汁; 另用碗把鸡丁、水豆粉、盐拌匀。
3. 炒锅内放化猪油, 烧至七成热时, 将鸡丁倒入, 炒散籽后加剁细的泡红辣椒, 急速翻炒; 见油出红色时, 下姜、葱、蒜炒几下即烹入滋汁; 收汁起锅滴醋, 入盘即成。



白油鸡丁

特 点

白绿相间,色调素雅,细嫩爽滑,咸鲜香美,酒饭均宜。

原 料

净 鸡 肉	250 克 (五两)
青 笋 (净)	100 克 (二两)
姜、蒜	各 20 克 (各四钱)
葱 白	30 克 (六钱)
盐	2.5 克 (五分)
绍 酒	10 克 (二钱)
味 精	1 克 (二分)
水 豆 粉	75 克 (一两五钱)
化 猪 油	75 克 (一两五钱)
汤	50 克 (一两)

做 法

1. 青笋洗净,切成 1.2 厘米 (约四分) 见方的丁,用少许盐腌一腌;姜、蒜均切片;葱白切成颗。
2. 鸡肉洗净,切成 1.2 厘米 (约四分) 见方的丁,盛碗内,加盐 1.5 克 (三分)、绍酒 10 克 (二钱)、水豆粉 50 克 (一两) 拌匀;另用一碗,放盐 0.5 克 (一分)、味精、水豆粉 25 克 (五钱)、汤对成滋汁。
3. 炒锅置旺火上,放猪油烧至六成熟,下鸡丁、姜、蒜片炒散,拨至锅边;锅中下青笋、葱颗炒熟,和入鸡丁,烹入滋汁,收汁起锅即成。

醋 熘 鸡 丁

附
注

鸡丁也可
以用蛋清豆粉；
配料不用荸荠，
用莴笋或冬笋
也可。



特 点

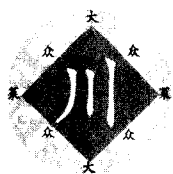
细嫩爽滑，味咸鲜而富浓郁的醋香。

原 料

净 鸡 肉	400 克 (八两)
荸 荠	100 克 (二两)
泡红辣椒	3 根
葱 白	30 克 (六钱)
姜、蒜	各 15 克 (各三钱)
盐	2.5 克 (五分)
酱 油	10 克 (二钱)
醋	15 克 (三钱)
绍 酒	20 克 (四钱)
水 豆 粉	125 克 (二两五钱)
混 合 油	75 克 (一两五钱)
汤	50 克 (一两)

做 法

1. 荸荠去皮，切成 1.2 厘米 (约四分) 大小的丁；姜、蒜均切片；葱白切颗；泡红辣椒去蒂，切 1.6 厘米 (约五分) 长的段。
2. 鸡肉洗净，切成 1.2 厘米 (约四分) 大小的丁，盛碗内加盐 1.5 克 (三分)、绍酒 10 克 (二钱)、水豆粉 100 克 (二两) 拌匀；另用一碗，放盐 1 克 (二分)、酱油、绍酒 5 克 (一钱)、醋 15 克 (三钱)、水豆粉 25 克 (五钱)、汤对成滋汁。
3. 炒锅置旺火上，放混合油烧至六成熟，下鸡丁炒散，再加荸荠、泡辣椒、葱白、姜、蒜炒匀；烹入滋汁，汁浓淋芝麻油和匀起锅。



干 煸 鸡 块

特 点

鸡肉质地酥软,清香中略带辣味,酒饭均宜。

原 料

嫩 公 鸡	1 只约 1000 克 (两斤)
鲜 青 椒	150 克 (三两)
葱 白	50 克 (一两)
姜	25 克 (五钱)
盐	4 克 (八分)
酱 油	10 克 (二钱)
白 糖	5 克 (一钱)
味 精	1.5 克 (三分)
菜 油	75 克 (一两五钱)

做 法

1. 葱白切成寸段;青椒去蒂,去籽也切成段;姜切片。
2. 鸡杀后褪毛、去内脏和头、脚,整治干净后,连骨砍成 2 厘米 (约六分) 大小的块。
3. 炒锅置旺火上,放菜油 25 克 (五钱) 烧至七成热,下青椒煸炒一下 (加盐一分) 铲起;锅内再放菜油 50 克 (一两)、烧至八成热,下鸡块、盐 3.5 克 (七分) 煸干水汽,然后下青椒、姜、葱、酱油、白糖,炒至肉熟加味精和匀起锅。

香辣鸡块



特点

香辣味厚,具有浓郁的乡土风味。

原料

嫩公鸡	1只约1000克(两斤)
姜、蒜	各20克(各四钱)
蒜苗	50克(一两)
干辣椒	5根
辣椒面	25克(五钱)
豆瓣	50克(一两)
花椒	20余粒
盐	3克(六分)
绍酒	25克(五钱)
酱油	15克(三钱)
芝麻油	20克(四钱)
菜油	75克(一两五钱)
汤	400克(八两)

做法

1. 姜、蒜均切片;蒜苗切3.5厘米(约一寸)长的段;干辣椒去蒂切成2厘米(约六分)长的节。
2. 鸡杀后褪毛,去内脏和头、脚,洗净,砍成2厘米(约六分)大小的块。
3. 锅置旺火上,放菜油烧至五成热,下干辣椒略炒,再下鸡块、盐、花椒,煸干水汽后,拨至锅边;锅中下豆瓣、辣椒面、姜、蒜炒香,至油呈红色时,掺汤,加绍酒、酱油,和入鸡块,用中火收汁;汁干时加蒜苗炒熟,淋芝麻油起锅。



芹黄鸡丝

特 点

鲜美鲜香、入口脆嫩,佐餐佳肴。

原 料

净 鸡 肉	400 克 (八两)
芹 黄	150 克 (三两)
姜、葱白	各 25 克 (各五钱)
盐	2 克 (四分)
豆 瓣	40 克 (八钱)
酱 油	10 克 (二钱)
绍 酒	15 克 (三钱)
醋	10 克 (二钱)
水 豆 粉	100 克 (二两)
菜 油	75 克 (一两五钱)
汤	50 克 (一两)

做 法

1. 芹黄洗净,切成4厘米(约一寸二)长的段;姜切细丝;葱白切成段后再切成丝。
2. 鸡肉洗净,切成细丝,盛碗内加盐1.5克(三分)、绍酒10克(二钱)、水豆粉75克(一两五钱)拌匀;另用一碗,放盐0.5克(一分)、酱油、绍酒5克(一钱)、味精、水豆粉25克(五钱)、汤对成滋汁。
3. 炒锅置旺火上,放菜油烧至六成熟,下鸡丝炒散,加豆瓣炒至油呈红色时,下芹黄、姜、葱炒熟,烹入滋汁,汁浓加醋和匀起锅。

附 注

如法可做芹黄肉丝、芹黄牛肉丝等。也可不加豆瓣。

银芽鸡丝



特点

色素雅、味清淡,鸡丝滑嫩,豆芽脆嫩。

原料

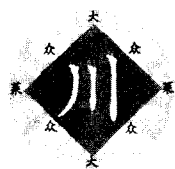
生鸡脯肉	200 克 (四两)
绿 豆 芽	150 克 (三两)
葱 白	25 克 (五钱)
鸡 蛋 清	1 个
盐	1.5 克 (三分)
绍 酒	10 克 (二钱)
味 精	1 克 (二分)
干 豆 粉	50 克 (一两)
水 豆 粉	25 克 (五钱)
化 猪 油	500 克耗 50 克 (一斤耗一两)
汤	50 克 (一两)

做法

1. 绿豆芽摘去两头,洗净;葱白先切段再切成丝,蛋清加干豆粉调成蛋清豆粉。
2. 鸡肉洗净,切成细丝,装碗内加盐 1 克 (二分)、绍酒 5 克 (一钱)、蛋清豆粉拌匀;另用一碗,放盐 0.5 克 (一分)、绍酒 5 克 (一钱)、味精、水豆粉、汤对成滋汁。
3. 炒锅置旺火上,放猪油烧至五成热,下鸡丝滑散,滗去滑油,下豆芽、葱白炒熟,烹滋汁,汁浓亮油起锅。

附 注

如法可做冬笋鸡丝。



雪花鸡淖

特点

白似雪、软如泥，细嫩清淡，最宜老人、病人食用。

原料

鸡脯肉	150 克 (三两)
鸡蛋清	3 个
熟火腿	25 克 (五钱)
鸡汤	400 克 (八两)
盐	2 克 (四分)
绍酒	10 克 (二钱)
味精	1.5 克 (三分)
胡椒面	1.5 克 (三分)
水豆粉	75 克 (一两五钱)
化猪油	100 克 (二两)

做法

1. 火腿铡成末；鸡肉用刀背捶极茸，剔去筋，盛碗内加热汤 100 克 (二两) 解散，再加蛋清、绍酒、盐、胡椒面、味精、水豆粉搅成鸡浆。
2. 锅置旺火上，放猪油烧至七成热；碗内鸡浆加热汤 300 克 (六两) 调匀，倒入锅内炒至成泥茸状时起锅盛盘内，上面撒火腿末即成。

附注

若无火腿，金钩、番茄也可；
无鸡汤，也可用一般的汤调制。

香炸鸡腿



特点

酥香耙软。

原料

鸡 腿	8 只
姜、葱	各 25 克 (各五钱)
盐	5 克 (一钱)
绍 酒	15 克 (三钱)
五 香 粉	2 克 (四分)
白 糖	15 克 (三钱)
醋	10 克 (二钱)
味 精	1 克 (二分)
芝 麻 油	10 克 (二钱)
莲 花 白	150 克 (三两)
菜 油	750 克耗 75 克

做法

1. 鸡腿洗净，用刀修整齐，装碗内加盐 4 克 (八分)、绍酒、姜 (拍破)、葱 (切段)、五香粉拌匀，腌 10 分钟后，上笼蒸耙取出。
2. 莲花白洗净、切丝，漂水中待用。
3. 炒锅置旺火上，放菜油烧至八成热，将鸡腿逐个放入，炸至皮酥捞起，摆圆盘周围；另将莲白丝捞起，加盐 1 克 (二分)、白糖、醋、味精、芝麻油拌成糖醋生菜，堆盘中即成。

附 注

如法可做香炸鸡翅。



鱼香八块鸡

特 点

色泽红亮、外酥里嫩，鲜香可口。旧时做此菜用童子鸡、卸为八块，故名。

原 料

净 鸡 肉	400 克 (八两)
鸡 蛋	2 个
泡红辣椒	8 根
姜、葱	各 15 克 (各三钱)
蒜	25 克 (五钱)
盐	3 克 (六分)
酱 油	10 克 (二钱)
白 糖	15 克 (三钱)
醋	10 克 (二钱)
绍 酒	20 克 (四钱)
干 豆 粉	75 克 (一两五钱)
水 豆 粉	50 克 (一两)
菜 油	750 克耗 75 克 (一斤五两耗一两五)
芝麻油	10 克 (二钱)
汤	150 克 (三两)



做法

1. 泡辣椒剁细；姜、蒜均切为末；葱切细花；鸡蛋打入碗内加干豆粉调成蛋豆粉。
2. 鸡肉洗净，砍成 2.5 厘米（约八分）见方的块，盛碗内加盐 1.5 克（三分）、绍酒 15 克（三钱）、酱油 5 克（一钱）拌匀，腌几分钟；另用一碗，放盐 1.5 克（三分）、酱油 5 克（一钱）、白糖、醋、绍酒 5 克（一钱）、水豆粉、汤对成滋汁。
3. 锅中放菜油烧至七成热，将鸡块加蛋豆粉拌匀，放入油锅内炸至色微深时捞起；待油温再升至八成热时，入鸡块炸酥捞起。
4. 倒去锅中大部分炸油，留油 50 克（一两），油热下辣椒、姜、蒜炒出香味；烹滋汁，下葱花、芝麻油，汁浓放入鸡块，裹匀起锅即成。

附注

鸡块可不下锅，直接挂汁。如法可做鱼香里脊。

炸鸡糕



特 点

色浅黄，质酥嫩。

原料

鸡 脯 肉	200 克 (四两)
鸡 蛋 清	3 个
猪肥膘 (生)	100 克 (二两)
荸 荠	50 克 (一两)
盐	2 克 (四分)
绍 酒	15 克 (三钱)
胡 椒 面	1 克 (二分)
味 精	1 克 (二分)
干 豆 粉	50 克 (一两)
水 豆 粉	75 克 (一两五钱)
芝 麻 油	15 克 (三钱)
化 猪 油	750 克耗 50 克 (一斤五两耗一两)
汤	100 克 (二两)

做法

1. 鸡肉、猪肥膘肉分别用刀背捶极茸，去筋，同盛碗内；先加汤泔散，再加鸡蛋清、盐、水豆粉搅拌成茸糊状；然后加味精、胡椒面、绍酒、荸荠（拍破、铡成末）拌匀。
2. 取一方盘，盘底抹少许猪油、倒入鸡茸、荡平，上笼蒸至成糕状取出，晾冷后切成长 6 厘米（约一寸八分）、粗 1.6 厘米（约五分）的条，扑上一层干豆粉。
3. 炒锅置旺火上，放猪油烧至六成熟，下鸡糕炸呈浅黄色捞起；淋芝麻油簸匀，盛盘内，配椒盐碟或糖醋生菜上桌。

软炸鸡块



特点

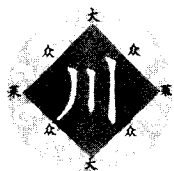
外酥软、肉鲜嫩、宜佐酒。

原料

净鸡肉	250克 (五两)
姜、葱	各25克 (各五钱)
鸡蛋清	1个
盐	4克 (八分)
绍酒	15克 (三钱)
干豆粉	50克 (一两)
化猪油	500克耗50克 (一斤耗一两)
花椒面	1克 (二分)

做法

1. 姜拍破；葱切段；鸡蛋清加干豆粉调成蛋清豆粉；花椒面加盐2克 (四分) 制成椒盐碟。
2. 鸡肉洗净，砍成1.8厘米 (约六分) 大小的块，盛碗内加盐2克 (四分)、绍酒、姜、葱拌匀，腌10分钟后拣去姜、葱，加蛋清豆粉拌匀。
3. 炒锅置旺火上，放猪油烧至六成热，将鸡块逐个放入炸至进皮、翻硬捞起；待油温升至七成热时，投入鸡块炸至呈金黄色时捞起、沥干，盛盘内配椒盐碟上桌。



粉蒸鸡条

特 点

颜色棕黄、油润光亮,味醇浓香美,入口软烂。

原 料

嫩 公 鸡	1 只约 1000 克 (两斤)
大 米 粉	75 克 (一两五钱)
生 鸡 油	50 克 (一两)
姜、葱	各 25 克 (各五钱)
酱 油	15 克 (三钱)
甜 面 酱	25 克 (五钱)
豆腐乳水	25 克 (五钱)
白 糖	10 克 (二钱)
花 椒 面	0.5 克 (一分)
绍 酒	15 克 (三钱)

做 法

1. 姜切末;葱切细花;生鸡油剁茸。
2. 鸡杀后褪毛,去内脏、头、脚和大骨,砍成 5 厘米 (约一寸五) 长、1.2 厘米 (约四分) 宽的条,鸡翅砍块,盛盆内,加酱油、甜酱、豆腐乳水、绍酒、白糖、花椒面、葱花、姜末、鸡油等拌匀,再加大米粉拌和。
3. 将鸡条整齐地摆于蒸碗内 (鸡皮贴碗),上面放鸡翅,入笼用旺火蒸熟,取出翻盘内即成。

附 注

如法可做粉蒸鱼。

旱蒸全鸡



特点

因蒸不加汤,故名“旱蒸”。成菜肉质鲜美,营养丰富。

原料

嫩肥母鸡	1 只约 1750 克 (三斤五两)
生鸡油	100 克 (二两)
葱	25 克 (五钱)
姜	25 克 (五钱)
胡椒粉	1.5 克 (三分)
绍酒	25 克 (五钱)
花椒	1.5 克 (三分)
盐	12.5 克 (二钱五分)
皮纸	1 张

做法

1. 杀鸡去内脏斩掉鸡脚;放入沸水中氽一下,再洗净搥干,用盐、绍酒在鸡身内、外抹匀。
2. 将鸡放入蒸盆内,放进生鸡油、姜(拍松)、葱(挽结)、胡椒粉、花椒、用皮纸封严盆口,上笼蒸约两个小时,蒸烂取出;撕去皮纸,拣去姜、葱、鸡油渣即成。



鸡豆花

特点

形如豆花,细嫩鲜美,清新爽口,富于营养,便于消化。

原料

鸡胸脯肉	125 克 (二两五钱)
熟火腿	5 克 (一钱)
鸡蛋清	5 个
豌豆尖	25 克 (五钱)
水豆粉	25 克 (五钱)
盐	2 克 (四分)
胡椒粉	0.5 克 (一分)
味精	1.5 克 (三分)
汤	900 克 (一斤八两)

做法

1. 用刀背将鸡脯肉拍松捶茸,剔除肉筋放入碗中,加汤 50 克 (一两) 泔散;火腿切成细末;鸡蛋清用竹筷子反复、快速搅拌,直到竹筷插于蛋清中不倒为止。
2. 将鸡蛋清、水豆粉、胡椒粉、盐 1 克 (二分)、汤 100 克 (二两) 加入鸡茸碗内,搅拌成鸡糊。
3. 炒锅洗净置旺火上,掺汤 750 克 (一斤五两) 烧沸;加入味精、盐 1 克 (二分),将鸡茸糊搅匀徐徐倒入,轻推几下 (以免粘锅),烧至微沸,移至微火上煨 10 分钟 (不能沸);待鸡糊凝聚成豆花状时,撒上豌豆尖,倒入大汤碗内,撒上火腿末即成。

鸡茸汤



特点

味清鲜,富营养,便于消化吸收,宜老人、病人食用。

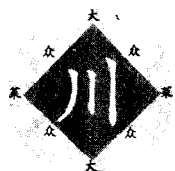
原料

鸡脯肉	150克(三两)
鸡蛋清	2个
盐	7.5克(一钱五分)
绍酒	20克(四钱)
胡椒粉	1克(二分)
面粉	50克(一两)
化猪油	30克(六钱)

做法

1. 鸡肉洗净,用刀背捶极茸,去筋,盛碗内,加清水400克(约八两)泔散,再加鸡蛋清调成鸡浆。
2. 锅置旺火上,放猪油烧至五成热,下面粉炒至呈微黄;掺水750克(一斤五两)烧开,加绍酒、盐、胡椒同熬;至汤熬至浓白时,缓缓倒入鸡浆,边倒边搅,至浆倒完,汤再开时起锅。

葱汁鸡条



特 点

鸡肉软烂入味、咸鲜中含浓烈的葱香。

原料

熟 鸡 肉	500 克 (一斤)
葱	120 克 (二两四钱)
姜	25 克 (五钱)
盐	3 克 (六分)
绍 酒	20 克 (四钱)
酱 油	10 克 (二钱)
味 精	1 克 (二分)
水 豆 粉	75 克 (一两五钱)
芝 麻 油	15 克 (三钱)
菜 油	30 克 (六钱)
汤	300 克 (六两)

做法

1. 姜拍破；葱用 20 克 (四钱) 切段，用 100 克 (二两) 切末；鸡肉砍成 4 厘米 (约一寸二) 长、1.2 厘米 (约四分) 宽的条。
2. 取一蒸碗，将鸡条整齐地摆入碗内 (鸡皮贴碗底)，加盐 1.5 克 (三分)、绍酒 10 克 (二钱)、姜、葱段、汤 150 克 (三两) 上笼蒸约 30 分钟。
3. 炒锅置旺火上，放菜油烧至六成热，下葱末炒香，掺汤 150 克 (三两)，加盐 1.5 克 (三分)、绍酒 10 克 (二钱)、酱油，滗入蒸鸡原汁，将鸡条翻于盘内；锅内下水豆粉勾成薄芡，加芝麻油、味精和匀起锅，挂于鸡条上即成。

芹菜烧鸡条



特点

清香鲜美, 酒饭均宜。

原料

嫩公鸡	1只约1250克(两斤五两)
芹 菜	200克(四两)
葱 白	50克(一两)
姜	25克(五钱)
盐	5克(一钱)
绍 酒	25克(五钱)
味 精	1.5克(三分)
酱 油	20克(四钱)
醋	10克(二钱)
水 豆 粉	75克(一两五钱)
菜 油	50克(一两)
汤	400克(八两)

做法

1. 芹菜洗净、去叶，切成3.5厘米(约一寸)长的段；葱白切段；姜切末。
2. 鸡杀后褪毛，去内脏、脚，洗净，放锅中用水煮熟捞起，晾冷后，砍成长4厘米(约一寸二)、宽1.2厘米(约四分)的条块。
3. 炒锅置旺火上，放菜油烧至六成热，先下姜末炒香，再下鸡条同炒，加盐、绍酒、酱油、汤等。烧至鸡条入味，加芹菜、葱段烧熟。勾水豆粉收汁，加味精、醋和匀起锅。

附 注

加豆瓣同烧，则又是一种风味。



热味姜汁鸡

特 点

姜醋味浓,酒饭均宜。

原 料

熟公鸡肉	500 克 (一斤)
葱	25 克 (五钱)
姜	50 克 (一两)
酱 油	25 克 (五钱)
盐	2 克 (四分)
醋	30 克 (六钱)
菜 油	75 克 (一两五钱)
水 豆 粉	50 克 (一两)
汤	400 克 (八两)

做 法

1. 选熟公鸡肉,用刀砍成 2.5 厘米 (约八分) 见方的块;姜剁成细米;葱切细花。
2. 菜油在炒锅内烧至七成熟时,把鸡块、姜米、葱花 (用一半) 放入锅内煸约 1 分钟;再加盐、酱油、汤一起焖烧 5 分钟左右,然后下水豆粉收浓汤汁。临起锅时下醋及葱花和匀入盘即成。

附 注

如能吃辣味,在煸鸡时可下郫县豆瓣 (剁细), 40 克 (八钱), 煸至油呈红色时加各味调料及汤同烧 (做法如上); 另一做法是, 在收浓汤汁时下辣椒油 25 克 (五钱) 和匀, 下醋起锅。

香菌烧鸡



特点

色泽金黄，清新味美。

原料

鸡	肉	750 克 (一斤五两)
猪	肉	400 克 (八两)
葱		25 克 (五钱)
化猪油		50 克 (一两)
盐		7.5 克 (一钱五分)
香	菌	50 克 (一两)
姜		25 克 (五钱)
酱	油	20 克 (四钱)
汤		1000 克 (二斤)

做法

1. 将带骨的生鸡肉洗净，用刀砍成 3.5 厘米 (约一寸) 见方的块；五花猪肉拈尽毛，刮洗干净，切成长 4 厘米 (约一寸二)，宽 2 厘米 (约六分)，厚 0.6 厘米 (约二分) 的片子；香菌用温水发涨，淘去泥沙，再用清水清洗几次；姜拍松；葱挽结。
2. 炒锅置旺火上，下猪油烧至七成热时，将猪肉、鸡肉、姜、葱下锅，煸干水汽，下盐和酱油上味；再煸 1 分钟，掺汤，下香菌，烧开后用小火慢烧至烂即成。



当归炖鸡

特点

汤鲜肉烂, 补血活血。此菜用于冬季, 最宜老人, 产妇食用。

原料

仔母鸡	1只约 1750 克 (三斤五两)
当归	50 克 (一两)
醪糟汁	150 克 (三两)

做法

1. 仔母鸡杀后去毛及内脏, 洗净; 在开水锅内煮去血水捞起, 再用水清洗一下。当归宜用秦归, 用水洗过。
2. 用一铝锅 (或砂罐), 装水 1500 克 (三斤), 将鸡放入, 同时下醪糟汁、当归, 盖严锅口, 在旺火上烧开, 用小火炖约 3 小时即成。

白市驿板鸭



特点

熏香浓郁,鲜美细嫩,便于贮存、携带。

原料

肥 鸭	1 只约 1500 克 (三斤)
火 硝 (即亚硝酸盐)	0.15 克 (三厘)
白 糖	15 克 (三钱)
五 香 粉	5 克 (一钱)
花 椒	2 克 (四分)
盐	50 克 (一两)
芝 麻 油	10 克 (二钱)

做法

1. 杀鸭褪毛,去内脏,斩去翅尖、鸭脚,从胸脯剖开洗净,再吊起滴干水。
2. 把盐、花椒、五香粉、火硝、白糖混合拌匀,抹在鸭子身上(肉厚处多抹)。然后置缸内腌渍 10 个小时(中间翻一次,夏天减半)。
3. 鸭子出缸后吊起滴干盐水,用热纱布把鸭子身内外擦干净;再用两根竹箴架成十字形撑于鸭子腹内,压成板状,晾干水汽。
4. 用谷草引火,撒上糠壳,待初燃后青烟散去,将鸭子反复熏烘至金黄色即成。
5. 临吃时洗净鸭子,上笼蒸熟,取出刷上芝麻油、斩成小块装盘。



虫草鸭子

特 点

汤鲜肉烂，富于营养。

原 料

嫩肥鸭	1只约1500克(三斤)
虫 草	7.5克(一钱五分)
姜	15克(三钱)
葱	10克(二钱)
味 精	1.5克(三分)
绍 酒	15克(三钱)
盐	3克(六分)
汤	1250克(二斤五两)
皮 纸	1张

做 法

1. 宰鸭、煺毛、洗净，在鸭背尾部横开一口，掏出内脏，割去肛门，放进锅内煮尽血水，捞出，斩去鸭嘴，将鸭翅扭翻在背上盘好；虫草去根用温水泡15分钟；葱切段；姜拍破。
2. 将竹筷削尖(0.9厘米——约三分，粗0.3厘米——约一分)，在鸭子胸腹部斜戳小孔(深0.9厘米约三分)，每戳一孔插进一根虫草，插完为止；然后把鸭子盛于盆内(鸭腹向上，加进绍酒、姜、葱、汤)，用皮纸封好盆口，上笼蒸烂(3小时左右)；最后拣去姜、葱，加盐，盛盘上桌。

黄 焖 鸭 子



特 点

味浓而鲜香,色泽金黄。四季均宜。

原 料

水 盆 鸭	1 只约 750 克 (一斤五两)
化 猪 油	75 克 (一两五钱)
姜	25 克 (五钱)
葱	25 克 (五钱)
绍 酒	50 克 (一两)
笋 子	150 克 (三两)
盐	1.5 克 (三分)
酱 油	50 克 (一两)
味 精	1 克 (二分)
水 豆 粉	50 克 (一两)

做 法

1. 将水盆鸭先用水洗净,再砍成 2.5 厘米 (约八分) 见方的块子;姜拍松;葱挽结;笋子 (明笋、玉兰片均可) 切成 2 厘米 (约六分) 长的条。
2. 炒锅内下猪油,烧至六成熟时下鸭块,煸走一些水汽;即下绍酒 (如无绍酒,用醪糟汁也可)、酱油、姜、葱、盐、笋子和开水 (用汤更好) 1000 克 (两斤),在旺火上烧开;然后用小火烧约 3 小时,待鸭块烂时,拣去姜、葱,下水豆粉、味精,收浓汁起锅。



魔芋烧鸭

附
注

在烧的过程中，要注意翻动鸭条，使之受热均匀。

特 点

色泽红亮，味浓而鲜。

原 料

鸭 子	1 只约 750 克 (一斤五两)
水 魔 芋	1000 克 (两斤)
盐	1.5 克 (三分)
蒜 苗	50 克 (一两)
酱 油	30 克 (六钱)
味 精	1.5 克 (三分)
胡 椒 面	1 克 (二分)
化 猪 油	100 克 (二两)
郫县豆瓣	60 克 (一两二钱)
花 椒	20 余粒
水 豆 粉	75 克 (一两五钱)
汤	1250 克 (两斤五两)

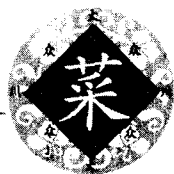
做 法

1. 水魔芋切成长 5 厘米 (约一寸五)，宽厚 1.2 厘米 (约四分) 的条子，用开水煮一次，去涩味，再用温水漂起 (用时捞起，沥干水)；将宰杀整理后的鸭子，去掉大骨，斩成比魔芋稍长、稍宽的条子；蒜苗切 3.5 厘米 (约一寸) 长的节，郫县豆瓣剁细。
2. 炒锅置旺火上，放猪油烧热时，倒下鸭条，煸去水汽后铲起；锅内余油再次烧热，放豆瓣、花椒炒出香味后掺汤，汤开后用漏瓢打去豆瓣渣，并将鸭条放入；加盐、酱油，用盖盖好，用小火煨起。
3. 鸭条煨至七成烂时，加入魔芋、胡椒面，烧至菜烂汁少时，放蒜苗、味精和转，稍加水豆粉勾芡起锅。

芋儿烧鸭

附
注

若是大芋儿，可用刀切成“滚刀块”。



特 点

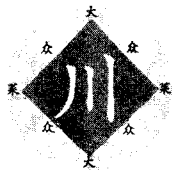
菜鲜味美，嫩滑适口。

原 料

鸭 子	1 只约 750 克 (一斤五两)
化 猪 油	75 克 (一两五钱)
芋 儿	500 克 (一斤)
姜	25 克 (五钱)
葱	25 克 (五钱)
盐	7.5 克 (一钱五分)
花 椒	20 余粒
酱 油	30 克 (六钱)
味 精	1 克 (二分)
水 豆 粉	75 克 (一两五钱)
汤	1000 克 (二斤)

做 法

1. 选用个头均匀的小芋儿，刮洗干净，沥干水；将宰杀整理后的鸭子清洗干净，去掉大骨，砍成长 4 厘米 (约一寸二)、宽 2.5 厘米 (约八分) 的条形块子；姜拍松；葱挽结。
2. 炒锅置旺火上，放入猪油，油烧至七成热时放鸭条下锅，加姜、葱、花椒一起煸干水汽，待出香味时下盐和酱油，再煸至鸭条上色时，掺汤烧开，撇去浮沫，移小火上加盖煨起。
3. 待鸭条烧至五成烂时，加芋儿下锅一同烧；烧至全烂，即拣去姜、葱不用；然后放味精、水豆粉，将汁收浓起锅。



青豆烧鸭条

附
注

如不喜欢
吃辣味的，可
稍加泡红辣椒
短节，不用豆
瓣。

特 点

色泽美观，味浓而香。

原 料

活 鸭	1 只约 1500 克 (三斤)
青 豆	400 克 (八两)
花 椒	20 余粒
郫县豆瓣	60 克 (一两二钱)
化猪油	100 克 (二两)
盐	2.5 克 (五分)
姜	25 克 (五钱)
葱	25 克 (五钱)
酱 油	25 克 (五钱)
味 精	1 克 (二分)
胡 椒 面	1 克 (二分)
水 豆 粉	75 克 (一两五钱)

做 法

1. 将活鸭宰杀后放尽血，褪毛，剖腹，去内脏（内脏整理后，可加葱、姜、蒜、泡红辣椒等，用油炒成鸭什件），洗净，剔去腿骨，斩成长 4 厘米（约一寸二），宽 1.6 厘米（约五分）的条子。
2. 青黄豆淘洗干净，除去蒙皮，沥干水；姜拍松；葱挽结；郫县豆瓣剁细。
3. 炒锅置旺火上，放化猪油烧至七成热，下鸭条、姜、葱、花椒，一起焯干水汽，焯出香味后铲起；就锅内余油烧热，下豆瓣焯至油泛红色时，掺汤 1000 克（二斤），汤开时用漏瓢打去豆瓣渣不用；接着放入鸭条，并加盐、酱油等调料，用盖盖好，在中火上焖；（不时翻动），至鸭条五成烂时，下青豆、胡椒面入锅和匀再焖；一直焖到鸭条全烂时，拣去姜、葱，放味精、水豆粉，将汁收浓起锅。

盐水鸭片



特点

汤白肉嫩, 清鲜味美, 为夏季佐酒佳肴。

原料

嫩 鸭	1 只约 1500 克 (三斤)
姜、葱	各 50 克 (各一两)
盐	7.5 克 (一钱五分)
花 椒	10 余粒
醪糟汁	50 克 (一两)
胡椒面	2.5 克 (五分)
味 精	1.5 克 (三分)
芝麻油	25 克 (五钱)

做法

1. 姜拍破; 葱切段; 鸭杀后褪毛、去内脏、头、脚, 洗净, 盛盆内用盐、花椒、姜、葱抹匀, 腌约 30 分钟。
2. 将鸭装入蒸碗内, 加醪糟汁、胡椒面上笼蒸约两小时取出、晾冷, 去骨片成片, 盛盘内。
3. 滗出蒸鸭的原汁, 加味精、芝麻油调匀, 淋鸭片上即成。

附
注

不切片,
也可砍块做成
鸭块。如法可
做盐水鸡。



炒鸭脯

特点

此菜蒸炒兼作,肉质细嫩,味浓而鲜,爽口化渣,风味别致。

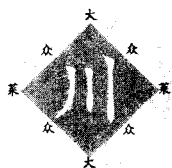
原料

肥 鸭	1 只约 1500 克 (三斤)
干 贝	10 克 (二钱)
肥 猪 肉	100 克 (二两)
熟 火 腿	25 克 (五钱)
金 钩	10 克 (二钱)
鸡 蛋 清	4 个
茼 芥	50 克 (一两)
水发冬菇	25 克 (五钱)
熟 猪 油	100 克 (二两)
盐	5 克 (一钱)
胡 椒 面	1.5 克 (三分)
味 精	1 克 (二分)
水 豆 粉	50 克 (一两)
绍 酒	15 克 (三钱)
葱	15 克 (三钱)
姜	10 克 (二钱)
花 椒	10 粒



做法

1. 杀鸭褪毛，去内脏洗净。在鸭子身上抹上绍酒、盐 3 克（六分）放在盆内，加入姜 5 克（一钱拍松）、葱 10 克（二钱）、花椒上笼蒸烂取出。
2. 将蒸鸭斩下头、翅、腿待用；取出鸭脊骨、胸骨、腿骨；剥下鸭皮切成长 7 厘米（约二寸），宽 3.5 厘米（约一寸）的长方块；然后整齐摆于碗内（皮面靠碗底，原汁待用）；鸭肉切成豌豆大颗粒；荸荠去皮；葱切成葱花；干贝洗净，放入碗内上笼蒸 30 分钟；金钩洗净泡发。姜切细末。
3. 把干贝、金钩、火腿、肥猪肉、冬菇、荸荠切成黄豆大颗粒，与鸭肉一同盛入碗内，加味精、胡椒面、盐 2 克（四分）、姜末、鸡蛋清、水豆粉和蒸鸭的原汁调拌均匀。
4. 炒锅置旺火上，下猪油烧至五成热，将调好的鸭肉下锅，迅速炒转（不使成坨，巴锅），至散籽、发白、亮油，放入葱花，然后盛于装鸭皮的碗内。鸭头、翅、腿另装一碗，一同上笼蒸一分钟；取出鸭肉碗翻扣在大圆盘中，再取鸭头、翅、腿摆于恰当位置，还原成鸭形。



家常鸭块

特 点

色泽红亮、醇浓鲜香，肥软适口。

原 料

水 盆 鸭	1 只约 750 克 (一斤五两)
姜、葱	各 25 克 (各五钱)
豆瓣 (剁细)	75 克 (一两五钱)
盐	2.5 克 (五分)
味 精	1.5 克 (三分)
胡 椒 面	1.5 克 (三分)
菜 油	100 克 (二两)
汤	1000 克 (两斤)

做 法

1. 姜拍破；葱挽结；鸭洗净后砍成 3.5 厘米 (约一寸) 见方的块。
2. 锅置旺火上，放菜油 (一两五钱) 烧至七成热，下鸭块爆炒至水汽干时 (炒时加盐二分) 打起；锅中再放菜油 25 克 (五钱) 烧热，下豆瓣炒香，油呈红色时，下鸭块同炒几下，掺汤 (以淹过鸭块五分为度)，下姜、葱、胡椒面。汤烧开即移至小火慢烧，烧至肉肥入味、汁浓亮油即成。

酸菜鸭条



特点

酸咸爽口、炆糯鲜香,风味独特。

原料

水盆鸭	1只约750克(一斤五两)
泡青菜	75克(一两五钱)
泡子姜	25克(五钱)
泡红辣椒	5根
姜、葱	各25克(五钱)
盐	3克(六分)
绍酒	20克(四钱)
胡椒面	1.5克(三分)
味精	1克(二分)
水豆粉	50克(一两)
菜油	75克(一两五钱)

做法

1. 姜拍破;葱挽结;泡青菜、泡姜、泡红辣椒分别斩为末。
2. 鸭洗净,用开水煮至六成熟时捞起,晾冷后砍成长4厘米(约一寸二)、宽1.2厘米(约四分)的条子。
3. 锅置旺火上,放菜油烧至六成热,下泡辣椒炒香,再下鸭条、泡姜、泡青菜同炒。掺进煮鸭的汤,加盐、绍酒、胡椒面、姜和葱结。汤开后,用小火慢烧,至鸭肉炆而入味时,下水豆粉、味精,勾成薄芡即成。



冬菜烧鸭块

特 点

鸭肉肥软入味,味鲜香。

原 料

水 盆 鸭	1 只约 750 克 (一斤五两)
冬 菜	150 克 (三两)
姜、葱	各 25 克 (各五钱)
泡红辣椒	5 根
盐	2 克 (四分)
酱 油	20 克 (四钱)
味 精	1.5 克 (三分)
花 椒	20 余粒
化 猪 油	100 克 (二两)
汤	750 克 (一斤五两)

做 法

1. 姜拍破;葱和泡红辣椒分别切成段;冬菜淘洗干净,挤干,切成 1.8 厘米 (约六分) 长的段。
2. 鸭整治干净后,放入锅内加水煮去血水捞起,晾冷,去骨砍成 1.8 厘米 (约六分) 大小的块。
3. 锅置旺火上,放猪油烧至六成热,下鸭块、姜、葱、盐、花椒同煸,煸至水汽干时,再加酱油、泡辣椒、冬菜、汤。汤烧开后改用中火,烧至汁浓稠时,加味精和匀起锅。

冬菇烩鸭掌



特 点

味清淡鲜香,质地粳糯。

原 料

仔鸭掌	20只
水发冬菇	200克(四两)
姜、葱	各30克(各六钱)
盐	2.5克(五分)
绍 酒	20克(四钱)
胡 椒 面	1.5克(三分)
味 精	1克(二分)
酱 油	10克(二钱)
水豆粉	50克(一两)
化猪油	50克(一两)
芝 麻 油	15克(三钱)
汤	300克(六两)

做 法

1. 姜拍破;葱切段;冬菇洗净、去柄,大的片成2~3片,盛碗内,加盐1克(二分)、汤150克(三两)、姜、葱各15克(三钱)。
2. 鸭掌刮去粗皮、洗净,放锅内加水煮熟捞出;用冷开水漂冷后,从鸭掌背部剖开,抽去筋骨,斩去爪尖和上部关节,盛碗内;加盐1克(二分)、汤150克(三两)、绍酒、姜、葱,与冬菇同时上笼蒸30分钟取出。
3. 锅置旺火上,放猪油烧热,滗入蒸鸭掌和冬菇的原汁,放入鸭掌、冬菇同烩;加盐0.5克(一分)、胡椒面、味精烧约一分钟,先将冬菇拈入盘中、再用鸭掌盖面;锅中下水豆粉、酱油,汁浓时加芝麻油和匀起锅,浇于鸭掌上即成。



番茄鸡肝汤

特 点

细嫩爽滑,汤味鲜美,富营养。

原 料

鲜 鸡 肝	5 副
番 茄	400 克 (八两)
鸡 蛋 清	1 个
盐	10 克 (二钱)
绍 酒	15 克 (三钱)
酱 油	10 克 (二钱)
胡 椒 面	1.5 克 (三分)
味 精	1 克 (二分)
干 豆 粉	50 克 (一两)
汤	1000 克 (两斤)

做 法

1. 番茄用开水烫过、去皮、去瓤、一分为二，切成厚 0.3 厘米 (约一分) 的片；蛋清加干豆粉调成蛋清豆粉。
2. 鸡肝去胆、洗净，一副片成三至四片，盛碗内加盐 1.5 克 (三分)、绍酒 5 克 (一钱)、蛋清豆粉拌匀。
3. 汤在锅内烧开，放番茄片、盐、酱油、绍酒、胡椒面煮几分钟，放入鸡肝滑散，汤再开时，加味精起锅。

附 注

用鸭肝、猪肝即
可做成鸭肝汤、猪肝
汤。

干收鹌鹑



特点

此菜肉质细嫩鲜香,味咸鲜,冷热可食。

原料

加工好的鹌鹑	6 只
姜	15 克 (三钱)
葱	25 克 (五钱)
盐	6 克 (一钱二分)
绍 酒	15 克 (三钱)
白 糖	5 克 (一钱)
酱 油	5 克 (一钱)
芝 麻 油	10 克 (二钱)
菜 油	500 克耗 75 克 (一斤耗一两五钱)
汤	500 克 (一斤)

做法

1. 姜拍破;葱切段;鹌鹑洗净、去脚,从背部开口、抹盐,腌 1 小时。
2. 炒锅置旺火上,放菜油烧至七成热,下鹌鹑炸至金黄色捞起。
3. 倒去锅内大部分炸油,留油 50 克 (一两) 烧热,下姜、葱,掺汤,加绍酒、酱油、白糖调味,再下鹌鹑;汤开用小火慢收,收至汁干亮油起锅;将鹌鹑去骨切条,摆于盘中,四周围葱段,淋芝麻油即成。



蛋皮春卷

特 点

色泽金黄,酥脆鲜香,清爽可口。

原 料

鸡 蛋	5 个
面 粉	100 克 (二两)
猪肥瘦肉	300 克 (六两)
韭 黄	250 克 (五两)
姜	25 克 (五钱)
盐	3 克 (六分)
酱 油	30 克 (六钱)
胡 椒 面	1.5 克 (三分)
绍 酒	15 克 (三钱)
水 豆 粉	100 克 (二两)
干 豆 粉	75 克 (一两五钱)
化 猪 油	50 克 (一两)
芝 麻 油	30 克 (六钱)
菜 油	750 克耗 75 克 (一斤五两耗一两五钱)



做法

1. 韭黄洗净切成长4厘米(约一寸二)的段;姜去皮切细丝;用鸡蛋1个加干豆粉调成蛋豆粉。
2. 猪肉洗净,切成二粗丝,盛碗内加盐1.5克(三分)拌匀,在锅内用猪油炒熟(炒时烹绍酒)起锅盛一大碗内;加韭黄、姜丝、酱油、盐1.5克(三分)、胡椒粉、芝麻油15克(三钱)拌成馅。
3. 将鸡蛋四个打入碗内搅散,加面粉、水豆粉和适量清水调成清糊状。
4. 炒锅炙好,放小火上,下菜油烧热;倒锅内大部分油(以有油而不流为度),舀入蛋糊,摊成直径30厘米(约九寸)的蛋皮,如法将蛋糊摊完为止。
5. 将每张蛋皮等分为六小张,包上馅、裹成卷(馅放置的一方,朝尖角一方裹紧),交口处用蛋豆粉粘牢。
6. 炒锅置旺火上,放菜油烧至七成热,下春卷炸至皮酥,呈金黄色捞起,淋芝麻油15克(三钱)簸匀盛盘内。

附注

如有椿芽,加入馅中,风味更佳。



椿芽烘蛋

特 点

菜香,质嫩,味鲜,为时令菜之一。

原 料

鸡 蛋	5 个
椿 芽	60 克 (一两二钱)
化 猪 油	100 克 (二两)
盐	2.5 克 (五分)
水 豆 粉	50 克 (一两)

做 法

1. 把椿芽嫩的部分淘洗干净,用刀切细。
2. 将鸡蛋打于大碗内,加椿芽、盐、水豆粉,用竹筷充分搅打均匀。
3. 炒锅置小火上,放入猪油,油烧至四五成热时,将打好的蛋液从锅心油上冲下,随即将锅盖盖着 (此时火宜小);烘约 3~4 分钟,用竹筷试插锅心的蛋,如已不见蛋汁时,即稍放点油将蛋翻面,依然用盖盖着,直到两面都烘成深黄色,即起锅盛盘 (可用刀划成斜方块,也可不划)。

番茄炒蛋



特点

颜色鲜艳,质嫩味美,营养丰富。

原料

鸡蛋	4个
化猪油	75克(一两五钱)
番茄	125克(二两五钱)
盐	2.5克(五分)
水豆粉	50克(一两)

做法

1. 番茄洗净后放于开水碗中,加盖约烫3分钟;撕去皮,用刀去蒂,对剖切片。
2. 鸡蛋打于另一碗中,加盐、水豆粉,用筷子充分搅打均匀。
3. 炒锅置中火上,放猪油烧至五成热时,将碗内鸡蛋倒入油中,蛋膨胀后用铲炒散,炒碎,随即将炒蛋铲至锅边;用余油将番茄炒一下,再与蛋一同炒匀,起锅即成。

臊子蒸蛋



特 点

吃时用调羹和匀,蛋嫩而香,宜于老人、小孩食用。

原 料

鸡 蛋	3 个
化 猪 油	40 克 (八钱)
葱	25 克 (五钱)
冬 菜	25 克 (五钱)
猪 肉	100 克 (二两)
盐	10 克 (二分)
酱 油	25 克 (五钱)
汤	300 克 (六两)

做 法

1. 将去皮肥瘦猪肉剁成细粒;冬菜淘洗干净,切细末;葱切细花。
2. 炒锅置旺火上,放入猪油,油烧热后放猪肉粒下锅煸散,煸干水汽;加冬菜末、酱油、葱花,炒至上色出香味时,铲起盛于碗内。
3. 鸡蛋打于碗中,放少许盐,用筷子搅打均匀,成蛋汁;再加少许冷汤同蛋汁一起调匀,放入蒸具,用旺火约蒸 5 分钟,蛋熟而不老,取出,蛋面放上臊子即成。

酸辣蛋花汤



特点

酸辣口味,酒后食用为佳。

原料

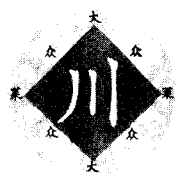
鸡蛋	2个
姜	25克(五钱)
酱油	25克(五钱)
味精	1克(二分)
胡椒粉	2克(四分)
醋	25克(五钱)
化猪油	30克(六钱)
盐	1克(二分)
葱	30克(六钱)
水豆粉	100克(二两)
汤	1000克(两斤)

做法

1. 鸡蛋打碗内,用筷子搅均匀;姜切细米;葱切细花。
2. 炒锅放猪油少许,在旺火上烧热,下姜米,炒出味后加汤、盐、酱油、胡椒面等;汤烧开后,用水豆粉勾成清二流芡,将蛋汁倒下锅并轻轻搅动。
3. 锅内汤再开时,加葱花、醋、味精等,搅匀起锅,舀入碗内。

附注

煮汤时可加些青叶菜。葱花、醋、味精先放于碗内亦可。



芹黄炒什件

附
注

喜欢吃厚
味的，还可加
剁细的辣豆瓣
和蒜苗节子合
炒。

特 点

既脆且嫩，咸香味鲜。

原 料

鸡 杂	4 副
水发木耳	50 克 (一两)
葱	25 克 (五钱)
姜	25 克 (五钱)
蒜	25 克 (五钱)
混 合 油	75 克 (一两五钱)
盐	1.5 克 (三分)
酱 油	40 克 (八钱)
泡红辣椒	4 根
水 豆 粉	100 克 (二两)
芹 菜 心	150 克 (三两)
醋	5 克 (一钱)

做 法

1. 鸡肫切开翻洗干净，去掉肫壳，鸡肝去胆；蛋肠翻洗干净，鸡心洗干净。芹菜心淘洗后切寸节子。
2. 鸡肫去掉白筋切薄片；鸡肝切成厚片（一副约 3~4 片）；蛋肠斩成 2.5 厘米（约八分）长的节；鸡心切片，蒜切片，葱和泡红辣椒切“马耳朵”节；木耳淘洗干净。
3. 炒锅置旺火上，放混合油，同时用一碗把酱油 20 克（四钱）、盐、水豆粉 15 克（三钱）、汤 100 克（二两）对成滋汁；木耳、葱节、姜、蒜片、泡红辣椒节、芹菜心等配料放于碗内一边。
4. 炒锅内油烧至六成熟时，把盐、酱油、剩下的水豆粉跟鸡杂拌匀，然后下锅炒；鸡杂一炒散籽，立即放入碗中的配料一起炒匀，接着烹下滋汁，炒转起锅（起锅时搭醋入盘）。

炒鸭肝



特点

味鲜可口,鸭肝细嫩,酒饭均宜。

原料

鸭肝	250 克 (五两)
鲜菜心	50 克 (一两)
姜	10 克 (二钱)
葱	15 克 (三钱)
蒜	10 克 (二钱)
化猪油	100 克 (二两)
泡红辣椒	3 根
盐	2.5 克 (五分)
酱油	25 克 (五钱)
醋	5 克 (一钱)
白糖	10 克 (二钱)
味精	1 克 (二分)
水豆粉	100 克 (二两)
汤	75 克 (一两五钱)

做法

1. 选黄色鸭肝,清洗干净,用刀片成大片 (注意不要片烂),放碗内,用水豆粉、盐少许拌匀;姜、蒜切片;葱和泡红辣椒切“马耳朵”节;鲜菜心洗净。
2. 另用一碗,将水豆粉 15 克 (三钱)、酱油、盐、白糖、味精、醋、汤等对成滋汁。
3. 炒锅内放猪油,烧至六成热时,将鸭肝下锅炒至散籽;即依次下姜、葱、蒜、泡红辣椒及鲜菜心,同炒几下,烹入滋汁 (烹时调料要搅匀),待汁收浓时起锅。



烧鸭血

特点

麻辣烫鲜,适宜下饭。

原料

鸭血	500克(一斤)
郫县豆瓣	50克(一两)
盐	1.5克(三分)
酱油	25克(五钱)
姜	25克(五钱)
味精	1克(二分)
葱	15克(三钱)
蒜	10克(二钱)
菜油	50克(一两)
水豆粉	50克(一两)
花椒面	1克(二分)
汤	250克(五两)

做法

1. 鸭血用开水略煮一下,捞起用冷水漂起,再切成1.6厘米(约五分)见方的丁;姜、蒜切末;葱切细花;豆瓣剁细。
2. 炒锅置中火上,下菜油烧至六成热时,下豆瓣、姜、蒜末及葱花(只用一半)入锅煸炒;煸出香味,油现红色时掺汤,加酱油、盐,最后下鸭血,约烧五分钟;下水豆粉,将汁收浓亮油,下味精、葱花和匀,起锅入碗。吃时在菜面上撒花椒面。

附注

也可用鸡血,做法同上。

拌鸡血



特点

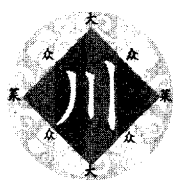
麻辣鲜香, 酒饭均宜。

原料

鸡血	500 克 (一斤)
葱	25 克 (五钱)
姜	15 克 (三钱)
蒜	50 克 (一两)
醋	30 克 (六钱)
盐	2.5 克 (五分)
酱油	25 克 (五钱)
熟油辣椒	30 克 (六钱)
味精	1 克 (二分)
花椒面	1 克 (二分)

做法

1. 将鸡血 (或鸭血) 切成 1.2 厘米 (约四分) 见方的丁, 用开水煮一煮 (不能煮久, 否则要老), 倒入笊箕内沥干水; 姜、蒜切米; 葱切细花。
2. 将姜米、蒜米、葱花、味精、熟油辣椒、花椒面、酱油等调料放入碗内, 再加鸡血丁拌匀上味即可。



豆豉鱼条

特 点

鲜美味浓,酒饭均宜。

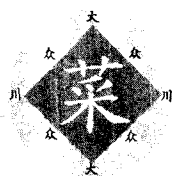
原 料

净 鱼 肉	500 克 (一斤)
豆 豉	40 克 (八钱)
猪 瘦 肉	50 克 (一两)
姜、葱	各 20 克 (各四钱)
盐	2 克 (四分)
酱 油	10 克 (二钱)
绍 酒	25 克 (五钱)
白 糖	15 克 (三钱)
芝 麻 油	15 克 (三钱)
菜 油	500 克耗 75 克 (一斤耗一两五钱)
汤	750 克 (一斤五两)

做 法

1. 姜拍破;葱切段;猪肉洗净剁为末;豆豉剁细。
2. 鱼肉洗净,切成长 4 厘米 (约一寸二)、粗 1.2 厘米 (约四分) 的条块,加盐 1.5 克 (三分),绍酒 10 克 (二钱),姜、葱各 10 克 (二钱) 拌匀,腌约 20 分钟。
3. 炒锅置旺火上,放菜油烧至七成热,下鱼条炸至呈金黄色捞起。
4. 倒出炸油,锅内留油 25 克 (五钱),下肉末、豆豉、姜、葱炒香,再下鱼条炒匀;掺汤,加盐 0.5 克 (一分)、酱油、绍酒 15 克 (三钱)、白糖同烧。汤开用中火收汁,收至汁干亮油时,淋芝麻油起锅盛盘,晾冷即成。

芹黄豆瓣鱼



特点

细嫩鲜香,家常味浓。

原料

鲜 鱼	1 尾约 600 克 (一斤二两)
芹 菜	150 克 (三两)
姜、葱	各 15 克 (各三钱)
蒜	20 克 (四钱)
豆 瓣	50 克 (一两)
盐	1 克 (二分)
绍 酒	20 克 (四钱)
白 糖	5 克 (一钱)
醋	2.5 克 (五分)
味 精	1 克 (二分)
水豆粉	75 克 (一两五钱)
菜 油	100 克 (二两)
汤	750 克 (一斤五两)

做法

1. 姜、蒜均切末；葱切细花；芹菜去叶洗净，也切成末；豆瓣剁细。
2. 鲜鱼剖腹去内脏、鳃、鳞，清洗干净后，于鱼身两面各轻划五刀。
3. 炒锅置旺火上，放菜油烧至七成热，下鱼两面煎至微黄时，拨至锅边；锅中下豆瓣、姜、蒜炒香，掺汤，加盐、绍酒、白糖、酱油，再将鱼推入锅中同烧；汤开即改用中火慢烧，烧约十分钟，将鱼翻面，加芹菜再烧几分钟，捞鱼入盘。锅内勾水豆粉收汁，加葱花、味精、醋和匀起锅，浇鱼上。

辣子鱼



特 点

色红亮,味鲜浓,酒饭均宜。

原料

鲜 鱼	1尾约 600 克 (一斤二两)
猪 瘦 肉	100 克 (二两)
泡红辣椒	50 克 (一两)
姜、葱	各 25 克 (各五钱)
盐	2.5 克 (五分)
酱 油	20 克 (四钱)
白 糖	15 克 (三钱)
绍 酒	50 克 (一两)
味 精	1 克 (二分)
胡 椒 面	1 克 (二分)
芝 麻 油	15 克 (三钱)
菜 油	100 克 (二两)
汤	750 克 (一斤五两)

做法

1. 姜切末;葱切细花;猪肉洗净剁细;泡红辣椒去蒂、去籽剁细。
2. 鱼剖腹、去内脏、鳃、鳞,清洗干净。于鱼身两面各轻划五刀,抹绍酒 25 克 (五钱)、盐 1.5 克 (三分),腌几分钟。
3. 锅置旺火上,放菜油烧至七成热,下鱼煎至两均微黄时,拨至锅边;锅中下肉末,炒酥,再下姜米、泡辣椒炒香;下绍酒 25 克 (五钱)、盐 1 克 (二分)、白糖、酱油等炒匀,掺汤,将鱼推入锅心同烧;汤开后改用中火慢烧,烧至汤汁减至一半时,将鱼翻面;再烧至汁干亮油时,下芝麻油、味精、葱花起锅,盛盘内。

熘鱼片



特点

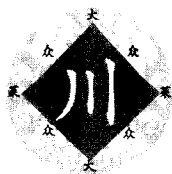
颜色美观，细嫩爽滑，香鲜味美。

原料

鲜 鱼	1 尾约 750 克 (一斤五两)
冬 笋	100 克 (二两)
番 茄	1 个
姜、蒜、葱白	各 15 克 (各三钱)
鸡 蛋 清	1 个
盐	3 克 (六分)
味 精	1 克 (二分)
胡 椒 面	1 克 (二分)
绍 酒	15 克 (三钱)
干 豆 粉	50 克 (一两)
水 豆 粉	50 克 (一两)
化 猪 油	750 克耗 100 克 (一斤五两耗二两)
汤	75 克 (一两五钱)

做法

1. 姜、蒜切片；葱白切马耳朵形；冬笋去粗皮切薄片；番茄用开水烫过去皮、去籽，切片；蛋清加干豆粉调成蛋清豆粉。
2. 鲜鱼整理干净后，去头、刺、皮（这些可熬鱼汤用）；取净肉，斜片成厚 0.4 厘米（约一分）的片，盛碗内加盐 2.5 克（五分）、绍酒 10 克（二钱）、蛋清豆粉拌匀。另用一碗，放盐 0.5 克（一分）、胡椒粉、味精、绍酒，水豆粉 50 克（一两）、汤对成滋汁。
3. 炒锅置旺火上，放猪油烧至五成热，下鱼片轻轻滑散捞起；倒出锅中大部分滑油，留油五钱（25 克）烧热，下冬笋、姜、葱、蒜、番茄炒熟；再下鱼片合炒几下，烹滋汁，汁浓起锅。



凉粉鲫鱼

特点

此为热拌凉粉和清蒸鲫鱼合而为一的菜式。一荤一素，一浓一淡，鱼细嫩鲜美，凉粉麻辣香鲜。

原料

鲜鲫鱼	3尾约500克(一斤)
白凉粉	400克(八两)
猪网油	150克(三两)
姜、葱	各30克(各六钱)
蒜	15克(三钱)
芽菜	30克(六钱)
豆豉	25克(五钱)
芹菜	100克(二两)
盐	1.5克(三分)
绍酒	15克(三钱)
酱油	15克(三钱)
味精	1.5克(三分)
花椒	10余粒
花椒油	15克(三钱)
熟油辣椒	30克(六钱)

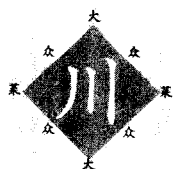


做法

1. 姜拍破；葱一半切段，一半切细花；蒜剁成泥；芽菜淘洗净切末；芹菜去叶洗净也切末；豆豉剁茸；白凉粉修去粗皮，切成 1.6 厘米 (约五分) 见方的丁。
2. 鲫鱼整治干净，盛碗内加盐 1.5 克 (三分)、绍酒 15 克 (三钱)、姜、葱段、花椒拌匀；用网油包好，上笼蒸 20 分钟。
3. 用一碗，放熟油辣椒、豆豉、酱油、蒜泥、芽菜、芹菜、葱花、花椒油、味精调成拌凉粉的滋汁。
4. 锅置旺火上，放清水、凉粉。水开时捞起凉粉，沥干水，倒入滋汁碗内拌匀。
5. 取出蒸好的鱼，揭去网油，将鱼摆于盘中，再将拌好的凉粉盖在鱼上即成。

附注

如无网油，用猪肥膘片大片盖在鱼上蒸也可。



白汁鲜鱼

附
注

如加火腿
丝同烧,其味更
美。

特 点

美观白亮,质地细嫩,清新味美。

原 料

鲜 鱼	1尾约 600 克 (一斤二两)
冬笋 (罐头)	100 克 (二两)
水发冬菇	100 克 (二两)
姜、葱白	各 25 克 (各五钱)
盐	3 克 (六分)
绍 酒	25 克 (五钱)
胡 椒 面	1.5 克 (三分)
味 精	1 克 (二分)
水 豆 粉	50 克 (一两)
化 猪 油	100 克 (二两)
汤	600 克 (一斤二两)

做 法

1. 姜拍破;葱白一半切段,一半切丝;冬笋、冬菇均切成二粗丝。
2. 鱼杀后剖腹,去内脏、鳃、鳞,清洗干净;于鱼身两面各轻划五刀,用盐 2 克 (四分)、绍酒 15 克 (三钱) 抹匀,腌约 10 分钟。
3. 锅置旺火上,放油烧至六成热,下鱼将两面煎呈浅黄色时捞起。锅中下姜、葱段炒香,掺汤,汤开 1 分钟打起姜、葱,下鱼、冬笋、冬菇,加盐 1 克 (二分)、绍酒 10 克 (二钱)、胡椒面,改用中火。烧至鱼入味,捞鱼入盘。锅中下水豆粉勾成薄芡,加味精、葱丝和匀起锅,淋鱼上即成。

豆瓣鱼



特 点

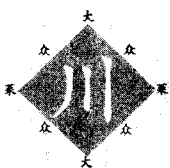
鱼红亮,味浓而鲜,酒饭均宜。

原 料

鲜 鱼	500 克 (一斤)
菜 油	125 克 (二两五钱)
姜	40 克 (八钱)
葱	60 克 (一两二钱)
郫县豆瓣	60 克 (一两二钱)
蒜	50 克 (一两)
醋	35 克 (七钱)
白 糖	25 克 (五钱)
酱 油	15 克 (三钱)
盐	1.5 克 (三分)
水 豆 粉	100 克 (二两)
汤	750 克 (一斤五两)

做 法

1. 鲜鱼剖腹,去鳞,抠鳃,去内脏后洗净,用刀在鱼身两面划数刀,抹上少许盐;葱切细花;姜、蒜均剁成末;豆瓣剁细。
2. 炒锅内放油烧至六成热时,放入鱼,待两面煎成浅黄色时,用锅铲将鱼拨在锅边;下豆瓣、姜、蒜末及葱花(用一半)一起煸;煸到出香味,油呈红色时,再加酱油及汤;随即把鱼推入汤中,盖上锅盖,在小火上慢烧约5分钟(在烧的过程中加白糖),一直烧到鱼入味,用筷子把鱼拈入盘内;锅内下水豆粉,汁浓亮油起锅;起锅时放醋和葱花拌匀,将汁淋在鱼上即成。



干烧鲫鱼

特 点

色金黄亮油,肉细嫩鲜美。

原 料

鲫 鱼	500 克 (一斤)
猪 肉	100 克 (二两)
菜 油	75 克 (一两五钱)
葱	75 克 (一两五钱)
泡红辣椒	6 根
盐	0.5 克 (一分)
白 糖	15 克 (三钱)
醪 糟 汁	50 克 (一两)
酱 油	15 克 (三钱)
汤	500 克 (一斤)

做 法

1. 鲫鱼剖腹,去鳞、鳃、内脏以后用水清洗干净;用刀在鱼身两面划几刀,抹上盐腌两分钟;在锅内放菜油,油烧至六成热时,把鱼下锅煎成浅黄色,然后铲起待用;将肥瘦猪肉剁成细末;葱切7厘米(约二寸)长的段。泡红辣椒去蒂去籽。
2. 炒锅置旺火上烧红,倒入菜油,下肉末煸至散籽、亮油、肉酥时,依次放入葱、泡红辣椒,再煸几下;然后下鱼,加醪糟汁、白糖、酱油及汤;在小火上烧5分钟后,翻面再烧,直到汤干、亮油时,拈鱼入盘,最后将锅内诸物和匀,挂在鱼上。

泡菜鱼



特点

泡菜为四川民间家常菜,用泡菜做鱼别有风味。

原料

鲜 鱼	500 克 (一斤)
泡 青 菜	50 克 (一两)
泡红辣椒	3 根
姜	25 克 (五钱)
葱	25 克 (五钱)
酱 油	20 克 (四钱)
盐	1.5 克 (三分)
醋	10 克 (二钱)
醪 糟 汁	50 克 (一两)
水 豆 粉	100 克 (二两)
蒜	25 克 (五钱)
菜 油	100 克 (二两)
汤	600 克 (一斤二两)

做法

1. 将鲜鱼剖腹,去鳞、鳃、内脏后洗净,用刀在鱼身两面划数刀,抹上盐;泡青菜切成长 1.2 厘米 (约四分) 长的短节细丝;姜、蒜均剁成末;葱切细花;泡红辣椒去蒂、去籽切成长 0.3 厘米 (约一分) 的短节。
2. 菜油在炒锅内烧至六成熟时,放鱼入锅将两面煎呈黄色后铲起。待锅内余油再次烧热时,下姜、蒜及泡红辣椒,煸出香味时,依次下酱油、汤和鱼,在小火上烧。汤开下泡青菜,烧约 5 分钟 (要注意翻面),待鱼入味即下水豆粉收汁,起锅下醋和葱花。

豆腐鱼



特点

色泽金红，味厚，豆腐嫩而不烂，入口鲜美，不亚于鱼，下饭佐酒均宜。

原料

鲜 鱼	350 克 (七两)
豆 腐	4 个
葱 白	40 克 (八钱)
盐	0.5 克 (一分)
醪 糟 汁	75 克 (一两五钱)
味 精	1 克 (二分)
豆 瓣	60 克 (一两二钱)
化 猪 油	125 克 (二两五钱)
酱 油	20 克 (四钱)
甜 酱	25 克 (五钱)
水 豆 粉	75 克 (一两五钱)
汤	750 克 (一斤五两)

做法

1. 鲜鱼剖腹，去鳞、鳃、内脏并洗净，在鱼身两面划三刀，抹少许盐；葱切 1.8 厘米 (约六分) 长的节；豆瓣剁细。
2. 豆腐切成长 5 厘米 (约一寸五)、宽 3.5 厘米 (约一寸)、厚 1.6 厘米 (约五分) 的块子。在开水锅内煮约 2 分钟 (煮时放少许盐)，捞起沥去水。
3. 炒锅置旺火上，放猪油烧至六成熟，下鱼煎得两面都呈浅黄色时，把炒锅放斜，将鱼拨在锅边。用原油将豆瓣煸酥，再将炒锅放正，把鱼拨入锅中。随即加酱油、汤、葱白和豆腐，下锅同鱼一起合烧 10 分钟左右，再放醪糟汁、甜酱、味精和匀上味，接着先将鱼拈入盘内；锅内下水豆粉收浓汤汁，最后把豆腐连汁一同挂在鱼上。

葱酥鱼



特 点

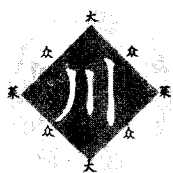
肉嫩骨酥，口味香鲜，冷热可食。

原 料

鲜 鲫 鱼	500 克 (一斤)
葱 白	400 克 (八两)
泡红辣椒	8 根
菜 油	500 克耗 100 克 (一斤耗二两)
生 菜 油	25 克 (五钱)
冰 糖	25 克 (五钱)
酱 油	15 克 (三钱)
醪 糟 汁	50 克 (一两)
味 精	1 克 (二分)
汤	1000 克 (两斤)

做 法

1. 鲫鱼剖腹，去鳞、鳃、内脏并洗净，在八成热油锅内炸呈鸭黄色时捞起；葱白切长 8 厘米 (约二寸五) 的节子；泡红辣椒去蒂、籽；冰糖炒成糖汁。
2. 菜油在炒锅内烧至五成热，将葱白放入炒十余下，然后依次将酱油、糖汁 (一半)、汤和生菜油下锅。
3. 另用一炒锅，底垫一半葱白，葱面上放鱼，鱼上再放葱白、泡红辣椒，随即将煮过的作料和汤倒入鱼锅内，在小火上慢烧。到汤汁减半时，将鱼翻面再烧 (葱、泡辣椒仍在面上)。下醪糟汁，直到汤干，鱼酥，亮油时起锅。



糖醋脆皮鱼

特 点

成菜鱼形美观，色泽金黄，外酥内嫩，糖醋味香。

原 料

鲜 鲤 鱼	1 尾约 750 克 (一斤五两)
菜 油	1500 克耗 125 克 (三斤耗二两五钱)
化 猪 油	30 克 (六钱)
芝 麻 油	15 克 (三钱)
葱	50 克 (一两)
姜	15 克 (三钱)
蒜	10 克 (二钱)
泡红辣椒	2 根
白 糖	75 克 (一两五钱)
绍 酒	10 克 (二钱)
酱 油	25 克 (五钱)
醋	30 克 (六钱)
水 豆 粉	250 克 (五两)
盐	1 克 (二分)
汤	400 克 (八两)



做法

1. 鲤鱼去鳞、抠鳃、剖腹去内脏后用清水洗净，再用净布搽干水分；刀立着在鱼身两面各划3刀，刀深1厘米（约三分）；而后斜刀在鱼身两面各割6~7刀，刀距大致相等，刀深2厘米（约七分）；把绍酒5克（一钱）、酱油5克（一钱）、盐放进碗里，将鱼浸5分钟，使其入味，取出再用净布搽干待用。
2. 葱花、葱丝各切一半；姜、蒜切米；泡辣椒去籽切细丝。
3. 用碗将酱油20克（四钱）、芝麻油10克（二钱）、水豆粉100克（二两）、绍酒5克（一钱）、白糖、醋及汤对成滋汁。
4. 炒锅置旺火上，放入菜油；将剩下的水豆粉均匀地抹在鱼身上；当油烧至八成热时，手提鱼尾，鱼头先下锅，炸至呈深黄色时，捞出放进条盘，用手拍松。
5. 把锅内大部分油倒出，留下50克（一两），下化猪油、葱花、蒜米、姜米炒匀；烹下滋汁，搅匀，勾成二流芡，加芝麻油5克（一钱）和匀，淋于条盘中的鱼身上，撒上葱丝、泡辣椒丝即可上桌。



白汁鱼糕

特 点

成菜白净，细嫩鲜美。

原 料

鲜 鱼

1 尾约 750 克

(一斤五两)

生猪肥膘

150 克 (三两)

罐头冬笋

75 克 (一两五钱)

水发冬菇

100 克 (二两)

番 茄

半个

鸡 蛋 清

4 个

姜

50 克 (一两)

葱

25 克 (五钱)

盐

3.5 克 (七分)

胡 椒 面

2 克 (四分)

味 精

2 克 (四分)

水 豆 粉

40 克 (八钱)

化 猪 油

50 克 (一两)

汤

300 克 (六两)

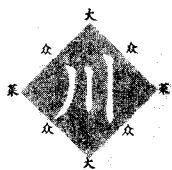


做法

1. 葱切段；姜 15 克（三钱）拍破，35 克（七钱）剁茸取汁；冬笋、冬菇均切薄片；番茄用开水烫过去皮、去籽，片成片。
2. 鱼整治干净后，去头、尾、皮和骨刺，取净肉，用刀背捶极茸；猪肥膘洗净，也捶极茸。
3. 将鱼茸、肉茸同盛碗内，加蛋清、盐 2.5 克（五分）、胡椒面 1.5 克（三分）、味精 1.5 克（三分）、姜汁等，搅拌成茸糊状；取一方盘，盘底抹少许猪油，倒入茸糊，上笼蒸约 10 分钟取出；晾冷，切成长 5 厘米（约一寸五）、宽 2.5 厘米（约八分）、厚 0.7 厘米（约二分）的片，整齐的摆于盘中。
4. 出菜时，将盛鱼糕的盘子上笼蒸热。将锅置旺火上，放猪油烧热，下姜、葱炒香，掺汤。汤开捞起姜、葱，放冬菇、冬笋、番茄烧熟。放盐 1 克（二分）、胡椒面 0.5 克（一分）、味精 0.5 克（一分）调味。取出鱼糕，锅内勾水豆粉收汁，加化猪油 10 克（二钱）和匀，浇在鱼糕上。

附注

鱼糕也可以扑干豆粉清炸，配椒盐碟和糖醋生菜；也可以炸熘，做成鱼香味或糖醋味。



萝卜鱼片汤

特 点

汤浓色白，鱼肉细嫩，味清鲜。

原 料

鲜 鲫 鱼	3 尾约 500 克 (一斤)
萝 卜	250 克 (五两)
番 茄	半个
鸡 蛋 清	1 个
姜、葱	各 25 克 (各五钱)
盐	5 克 (一钱)
绍 酒	15 克 (三钱)
胡 椒 面	1 克 (二分)
干 豆 粉	50 克 (一两)
化 猪 油	50 克 (一两)
汤	1000 克 (两斤)

做 法

1. 姜拍破；葱切段；番茄去皮、去籽，切薄片；萝卜去皮，切成长 4 厘米 (约一寸二)、宽 1.2 厘米 (约四分)、厚 0.3 厘米 (约一分) 的片，用水煮至六成熟捞起；蛋清加干豆粉，调成蛋清豆粉。
2. 鲫鱼整治干净，去头、刺，片成 0.4 厘米 (约一分多) 厚的片，盛碗内；放盐 1 克 (二分)，绍酒 15 克 (三钱)，姜、葱各 15 克 (三钱) 拌匀，腌几分钟。
3. 锅置旺火上，放猪油烧热，下姜、葱各 10 克 (二钱) 炒香，再下鱼头和骨刺合炒；掺汤，熬至汤色白浓时，打起姜、葱和骨渣；然后加盐 4 克 (八分)、胡椒面、萝卜片再煮。
4. 鱼片碗内拣去姜、葱，加蛋清豆粉拌匀；放入汤内轻轻滑散，加番茄略煮起锅。

鱼羹菜头



特点

汤白菜香,味鲜美。

原料

青菜头	750 克 (一斤五两)
鲫鱼	2 尾约 250 克 (五两)
姜、葱	各 15 克 (各三钱)
盐	3 克 (六分)
绍酒	15 克 (三钱)
胡椒面	1 克 (二分)
猪油	50 克 (一两)

做法

1. 姜拍破;葱切段;菜头去皮及质老部分,切成长 7 厘米 (约二寸)、粗 1.2 厘米 (约四分)的条,在开水锅中煮熟捞起。
2. 鲫鱼整治干净。
3. 锅置旺火上,放猪油烧至六成热,下鲫鱼两面煎黄。掺开水,加姜、葱,熬至汤汁浓白时,捞出骨渣、姜、葱,放入菜头、盐、胡椒面。煮至菜头过心起锅,盛汤碗内。

附注

如喜辣,也可配豆瓣碟子蘸食。



酸菜鱼汤

特点

鱼肉细嫩爽滑，汤味酸咸适口，宜夏秋季节食用。

原料

鲜 鱼	1 尾约 750 克 (一斤五两)
泡 青 菜	100 克 (二两)
泡红辣椒	5 根
泡 子 姜	25 克 (五钱)
姜、葱	各 25 克 (各五钱)
鸡 蛋 清	2 个
盐	2.5 克 (五分)
绍 酒	25 克 (五钱)
胡 椒 面	1.5 克 (三分)
味 精	1.5 克 (三分)
干 豆 粉	75 克 (一两五钱)
化 猪 油	50 克 (一两)
汤	1250 克 (两斤五两)



做法

1. 泡青菜切下叶子，都立切成长 5 厘米（约一寸五）、宽 1.2 厘米（约四分）的片；泡辣椒去蒂剁细；泡子姜也剁为末；姜拍破；葱切段；蛋清加干豆粉调成蛋清豆粉。
2. 鱼整治干净后，去头、尾、骨刺、皮；取净肉，斜刀片成 0.4 厘米（约一分多）厚的片，装碗内，放盐 2.5 克（五分），绍酒，姜、葱各 10 克（二钱），拌匀，腌起。
3. 炒锅置旺火上，放猪油 50 克（一两）烧热，下姜、葱炒香。放泡青菜叶、鱼头及骨刺，掺汤，熬至汤浓白而菜叶味取尽时，捞起锅内骨渣等物。
4. 另锅置中火上，放猪油 25 克（五钱）烧热，下泡辣椒、泡姜炒香，掺入鱼汤，放青菜帮、胡椒面烧几分钟。
5. 将盛鱼片碗中的姜、葱拣出，下蛋清豆粉拌匀；放入汤内滑散，汤再开时加味精和匀起锅。



酸辣鱼茸汤

特 点

酸辣味浓，开胃醒酒。

原 料

鲜 鱼	1 尾约 500 克 (一斤)
姜	40 克 (八钱)
葱	25 克 (五钱)
盐	5 克 (一钱)
胡 椒 面	2.5 克 (五分)
味 精	1 克 (二分)
绍 酒	15 克 (三钱)
醋	30 克 (六钱)
水 豆 粉	125 克 (二两五钱)
芝 麻 油	15 克 (三钱)
化 猪 油	50 克 (一两)
汤	1000 克 (两斤)

做 法

1. 姜用 10 克 (二钱) 拍破，用 25 克 (五钱) 去皮切成细末；葱切段。
2. 鱼整治干净后，取净肉切成块。
3. 炒锅置旺火上，放猪油烧热，下姜、葱炒香。掺汤，放盐、绍酒、胡椒面，再放入鱼头、骨刺、鱼块，煮至鱼块肉熟。分别捞起鱼块和其他杂物，汤中放姜末继续熬出香味。
4. 将鱼块上的肉剔下，放入汤内，用水豆粉勾成二流芡，加味精、醋、芝麻油和匀，起锅装碗。

清炖足鱼



特点

汤清味美，肉质炆香。

原料

活足鱼	1只约1000克(两斤)
老母鸡(水盆)	半只约750克 (一斤五两)
姜、葱	各50克(各一两)
盐	4克(八分)
绍酒	50克(一两)
胡椒面	1.5克(三分)

做法

1. 整治足鱼法详见“鸡烧足鱼”。足鱼清洗干净，砍成1.8厘米(约六分)大小的块；鸡肉洗净，也砍成1.8厘米(约六分大)的块，在开水锅中煮去血水捞出。
2. 姜拍破；葱挽结。
3. 将足鱼、鸡块同放锅内，加清水1500克(三斤)，放入姜、葱，用旺火烧开；打尽血污浮沫，加绍酒、胡椒面，改用小火慢煨；煨至足鱼肉炆烂时，拣去姜、葱，加盐起锅装碗。



鸡 烧 足 鱼

特 点

味浓而香,软烂适口,为冬季滋补食品。

原 料

活 足 鱼 *	1 只约 1000 克 (两斤)
连骨鸡肉	500 克 (一斤)
独 蒜	150 克 (三两)
姜、葱	各 50 克 (各一两)
盐	4 克 (八分)
绍 酒	50 克 (一两)
白 糖	25 克 (五钱)
胡 椒 面	1.5 克 (三分)
水 豆 粉	50 克 (一两)
芝 麻 油	20 克 (四钱)
化 猪 油	100 克 (二两)
汤	1000 克 (两斤)



做法

1. 姜拍破；蒜去衣；葱切段；白糖放锅内用猪油 10 克（二钱）炒至起大泡时，加水 100 克（二两）炒成糖汁。
2. 足鱼杀后，放尽血，放开水锅中煮 10 分钟捞起；刮去裙边上的黑膜，再放开水锅中煮 5 分钟捞起；放冷水中泡冷取出，去甲、内脏，洗净，砍成 2.5 厘米（约八分大）的块。
3. 鸡肉洗净，也砍成 2.5 厘米（约八分）大的块。
4. 锅置旺火上，放猪油 90 克（一两八钱）烧至七成热，下独蒜炸一炸捞起；再放姜、葱、足鱼、鸡块煸干水汽，加绍酒、糖汁、盐、胡椒面和匀，掺汤同烧；汤开改用小火慢烧（烧一会儿再放独蒜），烧至足鱼软烂时，捞去姜、葱，勾水豆粉收汁，下味精、芝麻油和匀起锅。

* 又称团鱼，不是甲鱼、鳖。



大蒜鳊鱼

特 点

味咸鲜,肉细嫩。

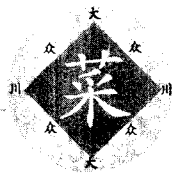
原 料

活 鳊 鱼	1 只约 750 克 (一斤五两)
独 蒜	150 克 (三两)
姜、葱	各 25 克 (各五钱)
盐	2.5 克 (五分)
酱 油	5 克 (一钱)
绍 酒	25 克 (五钱)
胡 椒 面	1 克 (二分)
味 精	1 克 (二分)
白 糖	5 克 (一钱)
水 豆 粉	75 克 (一两五钱)
芝 麻 油	15 克 (三钱)
化 猪 油	50 克 (一两)
菜 油	500 克耗 50 克 (一斤耗一两)
汤	400 克 (八两)

做 法

1. 姜切片；葱切 3.5 厘米 (约一寸) 长的段；蒜去衣。
2. 鳊鱼宰杀后，放开水中烫一烫捞起；刮去鱼身上的涎液，去骨、去内脏，洗净；切成 3.5 厘米 (约一寸) 长的段，盛碗中，加盐 1.5 克 (三分)、绍酒 10 克 (二钱) 拌匀。
3. 锅置旺火上，放菜油烧至七成热，下鱼炸至表皮收缩捞起。
4. 倒去锅中炸油，放猪油烧至七成热，下独蒜微炸，放姜、葱、鱼段炒几下；加盐 1 克 (二分)、酱油 5 克 (一钱)、绍酒 15 克 (三钱)、胡椒面、白糖、汤同烧；汤开改用中火，烧至鱼熟蒜烂时，勾水豆粉收汁，汁浓加味精、芝麻油和匀起锅。

椿芽鳝鱼丝



特 点

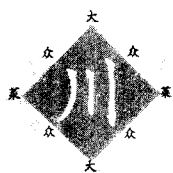
成菜鲜嫩可口，具有椿芽的特殊香味。

原 料

鳝 鱼	400 克 (八两)
椿 芽	100 克 (二两)
姜	15 克 (三钱)
胡 椒 粉	1 克 (二分)
味 精	1 克 (二分)
水 豆 粉	10 克 (二钱)
绍 酒	30 克 (六钱)
盐	1 克 (二分)
酱 油	25 克 (五钱)
菜 油	100 克 (二两)
化 猪 油	50 克 (一两)
芝 麻 油	10 克 (二钱)
汤	200 克 (四两)

做 法

1. 鳝鱼去骨、切粗丝，椿芽去尾部老茎，切细末；姜切细丝。
2. 炒锅置旺火上，下菜油，烧至六成热，待泡沫散尽后，放进鳝鱼丝、姜丝、绍酒 15 克 (三钱) 爆炒；待血水爆干即掺汤，倒入化猪油、胡椒粉、盐、酱油、绍酒 15 克 (三钱)；移至中火上慢烧。
3. 待烧至汁浓油亮时，再移锅至旺火上；下椿芽煸炒半分钟，最后下水豆粉、芝麻油、味精，推转起锅。



大蒜烧鳊鱼

特 点

肉嫩味鲜,酒饭均宜。

原 料

鳊 鱼	1000 克 (两斤)
大 蒜	200 克 (四两)
姜	25 克 (五钱)
葱	25 克 (五钱)
盐	2.5 克 (五分)
酱 油	25 克 (五钱)
胡 椒 面	1 克 (二分)
花 椒 面	1 克 (二分)
郫县豆瓣	75 克 (一两五钱)
菜 油	125 克 (二两五钱)
水 豆 粉	125 克 (二两五钱)
汤	600 克 (一斤二两)

做 法

1. 鳊鱼剖开去内脏、骨及头尾,用水清洗干净切成长4厘米(约一寸二)的段;大蒜剥皮洗净;姜切片;葱切细花;豆瓣剁细。
2. 炒锅内下油75克(一两五钱),烧至七成热时,放入鳊鱼煸炒(煸炒时下少许盐),煸至鳊鱼不粘锅、吐油时铲起。
3. 锅内另下菜油50克(一两),烧至五成热时,下豆瓣煸至油呈红色时掺汤;同时将鳊鱼、大蒜、姜、酱油、花椒面下锅,用中火慢烧;约烧10分钟(以大蒜烧熟为度),下水豆粉将汤汁收浓,亮油;起锅下葱花,和匀入盘,菜面上撒上花椒面即可。

干煸鳊鱼丝



特点

麻辣干香，鲜美可口，为佐酒佳肴。

原料

鳊鱼	1000 克 (两斤)
姜	25 克 (五钱)
葱	25 克 (五钱)
蒜	40 克 (八钱)
酱油	15 克 (三钱)
醋	15 克 (三钱)
芹菜	150 克 (三两)
郫县豆瓣	30 克 (六钱)
菜油	100 克 (二两)
醪糟汁	50 克 (一两)
花椒面	1.5 克 (三分)
味精	1 克 (二分)

做法

1. 选肚黄肉厚的大鳊鱼，去头尾、骨刺，洗净；斜切成长 5 厘米 (约一寸半)，宽 0.7 厘米 (约二分) 的丝。芹菜除去根叶和筋，淘洗干净切成长 3 厘米 (约九分) 的丝。姜、葱、蒜均切成细丝。豆瓣剁细。
2. 炒锅置旺火上，放油烧至七成热时，下鳊鱼丝煸炒；同时下盐、醪糟汁，不断用锅铲翻动，煸炒均匀；约 5 分钟 (以煸干水汽，鳊鱼吐油为度) 加豆瓣煸出红油时下姜、蒜及酱油，再煸几下；加芹菜、葱丝，然后烹入醋及味精；最后炒匀起锅装盘，菜上撒花椒面。



家常鳊鱼

特点

菜红油亮,麻辣咸香,鲜美可口,宜下酒饭。

原料

鳊鱼片	500克(一斤)
蒜 薹	100克(二两)
郫县豆瓣	40克(八钱)
泡 辣 椒	15克(三钱)
姜 片	5克(一钱)
酱 油	15克(三钱)
花 椒	1.5克(三分)
花 椒 面	1克(二分)
化猪油	50克(一两)
熟菜油*	150克(三两)
味 精	1克(二分)
绍 酒	50克(一两)
大 蒜	75克(一两五钱)
醋	2.5克(五分)
水 豆 粉	50克(一两)
盐	1克(二分)
汤	250克(五两)



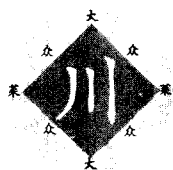
做法

1. 将泡辣椒、郫县豆瓣铡细；蒜薹切 3.5 厘米（约一寸）长的节；鳊鱼片洗净，去头尾，切成 4 厘米（约一寸二）长的段。
2. 炒锅置旺火上，下菜油烧至八成热时，下鳊鱼片、花椒爆炒；待鳊鱼片卷缩时，铲到锅边，依次加入化猪油、豆瓣、泡辣椒、大蒜和姜片同炒；炒至油呈红色时，掺汤，放入绍酒、味精、酱油和川盐，移至中火上烧 5 分钟；再移到旺火上，将蒜薹、醋下锅，烹下用水豆粉勾的二流芡，推转；最后起锅入盘，撒上花椒面。

方言、名词、术语解释

熟菜油：指经高温炼熟的菜油。

五香带鱼



特 点

鱼金黄,肉软嫩,鲜香味浓。

原 料

冻带鱼	500克(一斤)
姜、葱	各25克(各五钱)
蒜	20克(四钱)
盐	3.5克(七分)
五香粉	1.5克(三分)
绍酒	15克(三钱)
白糖	5克(一钱)
胡椒面	1克(二分)
味精	1克(二分)
芝麻油	20克(四钱)
菜油	750克耗50克 (一斤五两耗一两)
汤	600克(一斤二两)

做 法

1. 姜一半拍破,一半切末;葱一半切段,一半切细花;蒜去皮切末。
2. 带鱼洗净,砍成5.5厘米(约一寸六)长的段,装碗内加盐2.5克(五分)、绍酒15克(三钱)、五香粉、姜、葱段拌匀,腌10分钟。
3. 锅置旺火上,放菜油烧至七成熟,将鱼块放入,炸至呈金黄色捞起。
4. 倒去锅中大部分炸油,留油50克(一两)烧热,放姜、蒜末炒香;掺汤烧开,放鱼块,加胡椒面、盐1克(二分)、白糖和匀,改用小火慢收;收至鱼块表皮返软、入味,汤汁少许时,加味精、芝麻油、葱花簸匀起锅盛盘,晾冷取食。

椒盐酥虾



特点

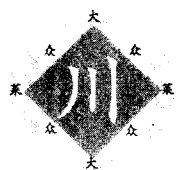
颜色金黄,外酥里嫩,宜佐酒。

原料

鲜小白虾	250 克 (五两)
鸡蛋	2 个
干豆粉	75 克 (一两五钱)
盐	3.5 克 (七分)
绍酒	25 克 (五钱)
味精	1 克 (二分)
胡椒面	1.5 克 (三分)
花椒面	1 克 (二分)
菜油	750 克耗 75 克 (一斤五两耗一两五钱)

做法

1. 鸡蛋打入碗内,加干豆粉调成蛋豆粉。
2. 将虾淘洗干净,剪去须,装碗内加盐 1.5 克 (三分)、绍酒、味精、胡椒面拌匀,腌 10 分钟。
3. 炒锅置旺火上,放菜油烧至六成热;将虾加蛋豆粉拌匀,入锅微炒捞起;待油温再升至七成热时,放虾炸至色金黄、皮酥脆时捞起;晾冷,装盘撒上花椒面、盐 2 克 (约四分) 即成。



盐水虾仁

特点

色泽鲜艳,脆嫩兼备,味道清纯。

原料

净虾仁	200克(四两)
鲜青豆	50克(一两)
番茄	半个
姜、葱	各15克(各三钱)
盐	2.5克(五分)
绍酒	10克(二钱)
味精	1克(二分)
汤	200克(四两)

做法

1. 姜拍破;葱切段;青豆淘洗后,煮熟捞起,盛碗内加盐1克(二分)拌匀;番茄用开水烫后去皮、去籽,切成如青豆大小的丁。
2. 虾仁淘洗干净,装碗内加盐1.5克(三分)、绍酒、姜、葱腌几分钟;然后加汤,上笼蒸约2分钟取出,拣去姜、葱。
3. 将虾仁、青豆、番茄拌匀,盛盘内,淋上蒸虾的原汁(加味精)即成。

米酥虾



特点

色泽金黄,脆嫩可口。

原料

鲜 虾	250 克 (五两)
大 米 粉	50 克 (一两)
姜、葱	各 10 克 (各二钱)
盐	2 克 (四分)
绍 酒	25 克 (五钱)
花 椒 面	1 克 (二分)
芝 麻 油	15 克 (三钱)
菜 油	750 克耗 100 克 (一斤五两耗二两)

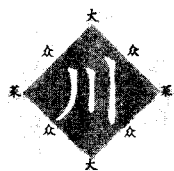
做法

1. 姜拍破;葱切段。
2. 鲜虾去须、虾枪,淘洗干净;盛碗内加盐、绍酒、姜、葱拌匀,约腌 20 分钟。
3. 锅置旺火上,放菜油烧至七成热;拣出腌虾碗中的姜、葱,另加米粉、花椒面拌匀;放入油锅中炸呈金黄色捞起,淋芝麻油簸匀装盘。

附 注

如法可作米酥鱼
块、米酥鸡片等。

糖醋酥虾



特点

色泽红润,皮酥肉嫩,糖醋味浓,虾香可口。

原料

大青虾	250克(五两)
姜	25克(五钱)
葱	50克(一两)
盐	2.5克(五分)
白糖	25克(五钱)
醋	15克(三钱)
绍酒	25克(五钱)
味精	1克(二分)
芝麻油	15克(三钱)
菜油	500克耗50克 (一斤耗一两)

做法

1. 姜切末;葱一半切段、一半切细花;虾剪去须、脚、虾枪,淘洗干净,盛碗中加绍酒拌匀。
2. 用一碗,放盐、姜末、葱花、白糖、醋、味精、芝麻油调成糖醋滋汁。
3. 锅置旺火上,放菜油烧至七成热;放虾炸至色红、虾酥捞起,倒入滋汁碗中拌匀;盛于用葱段垫底的盘中即成。

炸 虾 饼

附
注

有火腿，可加火腿；如无鲜荸荠，可用清水马蹄罐头；如无青豆，鲜碗豆也可代替。



特 点

酥香脆嫩可口，佐酒最宜。

原 料

净 虾 仁	200 克 (四两)
猪 肥 肉	100 克 (二两)
荸 荠	50 克 (一两)
青 豆	50 克 (一两)
鸡 蛋 清	2 个
盐	5 克 (一钱)
味 精	1 克 (二分)
胡 椒 面	1.5 克 (三分)
绍 酒	15 克 (三钱)
花 椒 面	1 克 (二分)
干 豆 粉	75 克 (一两五钱)
芝 麻 油	25 克 (五钱)
菜 油	100 克 (二两)

做 法

1. 虾仁洗净，沥干；猪肉洗净，荸荠去皮洗净，均切成 0.7 厘米 (约二分) 大小的丁；花椒面加盐 2 克 (四分) 调成椒盐碟。
2. 用一碗，放虾仁、青豆、荸荠、猪肉、绍酒、盐 3 克 (六分)、花椒面、味精拌匀；再加蛋清、干豆粉拌成虾饼坯待用。
3. 平底锅置中火上，放菜油烧至五成热；将虾饼坯逐个做成直径 4 厘米 (约一寸二)、厚 1 厘米 (约三分) 的饼，放入油锅中煎炸；炸至两面呈深黄色时，铲起，沥尽油；淋芝麻油盛盘中，配椒盐碟上桌。



腐皮虾包

附注

可用糖醋生菜配食。如法可做炸鸡包等。

特点

成菜金黄,皮酥馅嫩,味美鲜香。

原料

净虾仁	200克(四两)
豆油皮	5张
猪肥肉	100克(二两)
青豆	50克(一两)
荸荠	50克(一两)
蘑菇	50克(一两)
鸡蛋清	1个
盐	4克(八分)
胡椒面	1.5克(三分)
味精	1克(二分)
干豆粉	50克(一两)
芝麻油	15克(三钱)
菜油	750克耗75克 (一斤五两耗一两五)

做法

1. 虾仁洗净,沥干;猪肉洗净,荸荠去皮洗净,蘑菇、青豆淘洗干净,均切成绿豆大小的粒;鸡蛋清加干豆粉调成蛋清豆粉。
2. 用一碗,放虾仁、猪肉、青豆、蘑菇、荸荠,加盐、胡椒、味精、少量蛋清豆粉拌成馅;豆油皮改成10厘米(约三寸)见方的片;每片包上馅,交口处用蛋清豆粉粘牢,轻轻按扁成方形包。
3. 炒锅置旺火上,放油烧至六成热;下虾包炸呈金黄色捞起;淋芝麻油簸匀,盛盘中。

白汁虾糕



特点

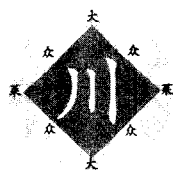
色白如玉，质地细嫩，清新爽口。

原料

净虾仁	400克(八两)
猪肥膘	150克(三两)
鸡蛋清	4个
时令鲜蔬	150克(三两)
姜、葱	各15克(各三钱)
盐	3.5克(七分)
味精	1克(二分)
胡椒面	1.5克(三分)
水豆粉	125克(二两五钱)
鸡油	15克(三钱)
化猪油	40克(八钱)
清汤	300克(六两)

做法

1. 虾仁、猪肉洗净，分别捶极茸；同盛碗内加清水100克(二两)泔散，再加盐2.5克(五分)、鸡蛋清、水豆粉100克(二两)用力搅拌成茸糊状；姜拍破；葱切段；时蔬仔细淘洗干净。
2. 取一方盘，底抹少许猪油，倒入茸糊，抹平，上笼蒸约5分钟取出；切成5厘米(约一寸五)长、2厘米(约七分)宽、0.7厘米(约二分)厚的片，整齐地摆于盘中，再上笼加热备用。
3. 炒锅置中火上，放猪油烧热，下姜、葱炒香；掺汤烧开，拣去姜、葱，下盐1克(二分)，胡椒面、味精、菜心烧至菜熟；放水豆粉25克(五钱)收成薄黄；下鸡油冲散，淋于从笼中取出的虾糕上即成。



芙蓉虾仁

特 点

颜色美观,鲜香嫩滑。

原 料

净 虾 仁	200 克 (四两)
鸡 蛋 清	3 个
番 茄	1/4 个
姜、葱	各 25 克 (各五钱)
盐	2 克 (四分)
胡 椒 面	1 克 (二分)
味 精	1 克 (二分)
绍 酒	15 克 (三钱)
水 豆 粉	50 克 (一两)
化 猪 油	50 克 (一两)
汤	100 克 (二两)

做 法

1. 虾仁淘洗干净,盛碗内,加盐 1 克 (二分)、绍酒 15 克 (三钱)、姜 (拍破)、葱 (切段) 拌匀,腌约 10 分钟;番茄烫过去皮,去籽,切成细粒。
2. 用一碗装鸡蛋清、盐 1 克 (二分)、胡椒面、味精、水豆粉 50 克 (一两) 调匀。
3. 锅置旺火上,下猪油烧至七成热;蛋清碗内加汤搅匀,下锅炒成嫩蛋;然后再放入虾仁、番茄炒匀起锅装盘。

生爆虾仁



特 点

白里透红,色泽鲜艳;菜质滑嫩,爽口清鲜。

做 法

鲜 虾	1000 克 (两斤)
化猪油	150 克耗 100 克 (三两耗二两)
瘦火腿	50 克 (一两)
荸 荠	100 克 (二两)
蛋豆粉	15 克 (三钱)
水豆粉	1.5 克 (三分)
味 精	1 克 (二分)
胡 椒 面	0.5 克 (一分)
绍 酒	10 克 (二钱)
盐	2.5 克 (五分)
鸡 汤	50 克 (一两)

做 法

1. 鲜虾挤出虾仁去壳,淘去杂质,沥干水分;火腿切成绿豆大的碎粒;荸荠淘净、去皮,切成绿豆大的碎粒。
2. 用碗将料酒、胡椒面、味精、盐 1 克 (二分)、水豆粉与鸡汤对成滋汁。
3. 炒锅置旺火上,倒进猪油烧至五成热时,将虾仁与蛋豆粉、盐拌匀下锅,同时用筷子搅散;滗出多余的油,随即下荸荠、火腿粒炒转;烹下滋汁炒几转簸匀起锅装盘上桌。

鱼香大虾

特 点

色泽红亮，外酥里嫩，味浓而鲜香。

原 料

大 虾	400 克 (八两)
鸡 蛋	1 个
姜、葱	各 30 克 (各六钱)
蒜	25 克 (五钱)
泡红辣椒	8 根
盐	2.5 克 (五分)
酱 油	15 克 (三钱)
醋	15 克 (三钱)
白 糖	25 克 (五钱)
绍 酒	25 克 (五钱)
味 精	1.5 克 (三分)
干 豆 粉	50 克 (一两)
水 豆 粉	75 克 (一两五钱)
菜 油	750 克 耗 75 克 (一斤五两耗一两五钱)
汤	300 克 (六两)



做法

1. 姜一半切末，一半拍破；葱一半切段，一半切细花；蒜切成末；泡辣椒去蒂剁细；鸡蛋加干豆粉调成蛋豆粉。
2. 大虾去头、去壳，片去黑皮，从背中片成两片，取沙线，洗净；大的切两段，均装碗内加盐 1.5 克（三分）、绍酒 15 克（三钱）、姜、葱段拌匀腌几分钟。另用一碗，放盐 1 克（二分）、酱油、白糖、醋、绍酒 10 克（二钱）、味精、汤、姜末、蒜末、葱花对成汤汁。
3. 炒锅置旺火上，放菜油加热；将装虾碗内的姜、葱拣出，加蛋豆粉拌匀；待油烧至六成热时，放入大虾微炸定型捞起；当油温升至七成热时，再倒入大虾，炸至皮酥色黄捞起。
4. 倒出锅内大部分炸油，留油 25 克（五钱）烧热；下泡辣椒茸炒香；烹入汤汁，汁浓下大虾裹匀起锅装盘。



宫保大虾

特 点

色棕红,肉细嫩,味香辣酸甜,宜佐酒。

原 料

大 虾	400 克 (八两)
酥生花仁	50 克 (一两)
姜、葱白	各 30 克 (各六钱)
蒜	15 克 (三钱)
干 辣 椒	5 根
花 椒	20 余粒
鸡 蛋 清	1 个
盐	2.5 克 (五分)
酱 油	15 克 (三钱)
白 糖	25 克 (五钱)
醋	15 克 (三钱)
绍 酒	15 克 (三钱)
味 精	1.5 克 (三分)
干 豆 粉	50 克 (一两)
水 豆 粉	25 克 (五钱)
芝 麻 油	15 克 (三钱)
菜 油	100 克 (二两)
汤	50 克 (一两)



做法

1. 姜一半切片，一半拍破；葱 20 克（四钱）切颗，10 克（二钱）切段；蒜切片；干辣椒去蒂切段；花生仁去衣；鸡蛋清加干豆粉调成蛋清豆粉。
2. 大虾去壳，取肉，去沙线，切成 1.6 厘米（约五分）大小的丁，洗净，装碗内；放盐 1.5 克（三分）、绍酒 10 克（二钱）、姜、葱段拌匀，腌几分钟后，加蛋清豆粉、酱油 5 克（一钱）拌匀。
3. 另用一碗，放盐 1 克（二分）、酱油 10 克（二钱）、白糖、醋、绍酒 5 克（一钱）、味精、芝麻油、汤对成滋汁。
4. 炒锅置旺火上，放菜油烧至六成热，下干辣椒、花椒炒香去掉；再下大虾炒散，加姜、蒜片、葱颗炒匀；烹滋汁，迅速翻簸；加花生仁和匀起锅，装盘。



干烧大虾

特 点

大虾鲜嫩,味厚而醇正,风味突出。

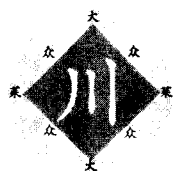
原 料

大 虾	500 克 (一斤)
猪 肉	75 克 (一两五钱)
芽 菜	25 克 (五钱)
葱 白	50 克 (一两)
泡红辣椒	5 根
鸡 蛋 清	1 个
盐	2.5 克 (五分)
酱 油	10 克 (二钱)
绍 酒	25 克 (五钱)
白 糖	5 克 (一钱)
味 精	1 克 (二分)
干 豆 粉	50 克 (一两)
芝 麻 油	15 克 (三钱)
菜 油	750 克 耗 50 克 (一斤五两耗一两)
汤	300 克 (六两)



做法

1. 猪肉洗净剁细，放锅中炒成肉末；芽菜淘洗干净，切成末；葱白、泡辣椒（去蒂）均切7厘米（约二寸）长的段；蛋清加干豆粉调成蛋清豆粉。
2. 大虾去头、去壳、去沙线，洗净；从脊背处划一刀（深0.3厘米至一分），盛碗内，放盐1.5克（三分）、绍酒15克（三钱）、蛋清豆粉拌匀。
3. 炒锅置旺火上，放菜油烧至五成热，下大虾滑好铲起；倒出锅中大部分滑油，留油25克（五钱）烧热下肉末、芽菜末、辣椒段、葱白段炒匀；加汤、盐1克（二分）、酱油5克（一钱）、绍酒10克（二钱）、白糖，烧至汁稠时，下大虾、味精烧约2分钟，淋芝麻油和匀起锅，装盘。



熘大虾片

特 点

色泽美观，味清新，质细嫩。

原 料

大 虾	400 克 (八两)
罐 头 冬 笋	100 克 (二两)
甜 椒	1 个
葱 白	30 克 (六钱)
姜	15 克 (三钱)
鸡 蛋 清	1 个
盐	2.5 克 (五分)
绍 酒	20 克 (四钱)
胡 椒 面	1.5 克 (三分)
味 精	1 克 (二分)
干 豆 粉	50 克 (一两)
水 豆 粉	25 克 (五钱)
化 猪 油	750 克 耗 75 克 (一斤五两耗一两五钱)
汤	50 克 (一两)



做法

1. 姜拍破；葱白切 3.5 厘米 (约一寸) 长的段；冬笋用嫩尖切成长 4 厘米 (约一寸二) 的片；甜椒去蒂、去籽，切与笋片大小一致的块；蛋清加干豆粉调成蛋清豆粉。
2. 大虾去头、去壳、去沙线，洗净；片成片，盛碗内；放盐 1.5 克 (三分)、胡椒面、绍酒 15 克 (三钱)、姜、葱段 10 克 (二钱) 拌匀；腌几分钟后拣去姜、葱，再加蛋清豆粉拌匀。
3. 另用一碗，放盐 1 克 (二分)、绍酒 5 克 (一钱)、味精、水豆粉、汤调成滋汁。
4. 炒锅置旺火上，放猪油烧至四成热，下虾片滑散铲起；倒出锅内大部分滑油，留油 25 克 (五钱) 烧热，下冬笋、甜椒、葱段炒熟；再下虾片炒匀；然后烹入滋汁，收汁起锅。



金钩烧青笋尖

附注

如法可做干
贝凤尾、火腿凤
尾。

特点

色鲜味美,清香脆嫩。

原料

金钩	25克(五钱)
青笋尖	20根
姜、葱	各15克(各三钱)
盐	2.5克(五分)
绍酒	10克(二钱)
味精	1克(二分)
胡椒面	1克(二分)
水豆粉	50克(一两)
化猪油	50克(一两)
汤	300克(六两)

做法

1. 姜拍破;葱切段;青笋尖去老叶,削皮,修整齐,洗净;金钩淘洗干净,盛小碗内,加绍酒5克(一钱),汤100克(二两),上笼蒸胀取出。
2. 炒锅置旺火上,放猪油35克(七钱)烧至六成熟;下姜、葱煸香,掺汤,下盐、胡椒面、绍酒5克(一钱)烧出味;捞起姜、葱,放入笋尖、金钩同烧;再烧至笋尖熟而带脆时,捞出笋尖,整齐地摆于盘内;锅内加味精、水豆粉收汁,下猪油15克(三钱)和匀,浇笋尖上即成。

怪味鲜贝

附注

拌椒麻即为椒麻鲜贝，拌红油即为红油鲜贝。



特点

色泽红亮，鲜贝细嫩，味道鲜美。

原料

鲜贝	200克 (四两)
姜葱	各15克 (各三钱)
蒜	15克 (三钱)
盐	2克 (四分)
酱油	15克 (三钱)
白糖	25克 (五钱)
醋	10克 (二钱)
芝麻酱	40克 (八钱)
芝麻	15克 (三钱)
花椒面	1克 (二分)
味精	1.5克 (三分)
熟油辣椒	15克 (三钱)
芝麻油	15克 (三钱)

做法

1. 鲜贝选大个的片成两片；姜拍破；葱切段；蒜剁为泥；芝麻炒香。
2. 锅中放开水、姜、葱煮出味；捞去姜、葱，放入鲜贝煮两三分钟捞起，装碗内加盐1克 (二分)、芝麻油10克 (二钱) 拌匀。
3. 将盐1克 (二分)、酱油、白糖、芝麻酱、醋、蒜泥、熟油辣椒、花椒面、味精、芝麻油15克 (三钱)，芝麻同盛碗内，调成怪味滋汁；倒入装鲜贝的碗内拌匀，装盘。



鱼 香 鲜 贝

特 点

色泽红亮,贝嫩滑爽,鱼香味浓。

原 料

鲜 贝	300 克 (六两)
姜、葱	各 15 克 (各三钱)
蒜	25 克 (五钱)
泡红辣椒	8 根
鸡 蛋 清	1 个
盐	2 克 (四分)
酱 油	15 克 (三钱)
醋	15 克 (三钱)
白 糖	25 克 (五钱)
绍 酒	10 克 (二钱)
味 精	1 克 (二分)
干 豆 粉	50 克 (一两)
水 豆 粉	25 克 (五钱)
菜 油	500 克耗 50 克 (一斤耗一两)
汤	50 克 (一两)

做 法

1. 姜、蒜均切末;葱切细花;泡红辣椒剁细;蛋清加干豆粉调成蛋清豆粉。
2. 鲜贝洗净,装碗内,放盐 1 克 (二分)、绍酒 10 克 (二钱)、蛋清豆粉拌匀;另用一碗,放盐 1 克 (二分)、酱油、白糖、醋、味精、姜、蒜末、葱花、水豆粉、汤对成滋汁。
3. 炒锅置旺火上,放菜油烧至四成热,放鲜贝滑散捞起;倒去锅中大部分滑油,留油 25 克 (五钱) 烧热,下泡辣椒末炒香;烹入滋汁,汁浓放入鲜贝和匀起锅装盘。

熘鲜贝

附注

如鲜贝个体不大，可不切片。



特点

颜色美观，鲜贝柔嫩味鲜。

原料

鲜贝	300克(六两)
荸荠	100克(二两)
姜	15克(三钱)
葱白	30克(六钱)
甜椒	1个
鸡蛋清	1个
盐	2.5克(五分)
味精	1.5克(三分)
绍酒	15克(三钱)
胡椒面	1.5克(三分)
干豆粉	50克(一两)
水豆粉	25克(五钱)
菜油	500克耗75克 (一斤耗一两五钱)
汤	50克(一两)

做法

1. 姜切片；葱白斜切成片；荸荠去皮洗净切片；甜椒去蒂去籽，洗净，切成小块；蛋清加干豆粉调成蛋清豆粉。
2. 鲜贝除去柱筋，洗净，切成圆片，盛碗内；放盐1.5克(三分)、绍酒10克(二钱)、胡椒面、蛋清豆粉拌匀。另用一碗，放盐1克(二分)、味精、绍酒5克(一钱)、水豆粉、汤对成滋汁。
3. 炒锅置旺火上，放菜油烧至五成热，下鲜贝滑散捞起；倒出锅中大部分滑油，留油25克(五钱)烧热，放荸荠、甜椒、姜、葱炒匀；再放入鲜贝同炒，烹入滋汁，收汁起锅装盘。



宫保鲜贝

特 点

颜色棕红,酥香滑嫩,香辣酸甜。

原 料

鲜 贝	300 克 (六两)
酥花生仁	50 克 (一两)
姜、蒜	各 10 克 (各二钱)
葱 白	30 克 (六钱)
干 辣 椒	5 根
花 椒	20 粒
鸡 蛋 清	1 个
盐	2.5 克 (五分)
酱 油	15 克 (三钱)
白 糖	25 克 (五钱)
醋	10 克 (二钱)
绍 酒	10 克 (二钱)
味 精	1 克 (二分)
干 豆 粉	50 克 (一两)
水 豆 粉	25 克 (五钱)
菜 油	500 克耗 50 克 (一斤耗一两)
汤	50 克 (一两)



做法

1. 姜、蒜切片；葱白切颗；干辣椒去蒂切成2.5厘米（约八分）长的段；花生仁去衣；蛋清加干豆粉调成蛋清豆粉。
2. 鲜贝洗净，盛碗内，放盐1.5克（三分）、绍酒10克（二钱）、蛋清豆粉拌匀；另用一碗，放盐1克（二分）、酱油、白糖、醋、味精、水豆粉、汤对成滋汁。
3. 炒锅置旺火上，放菜油烧至四成热，下鲜贝滑散铲起装盘；倒去锅中大部分滑油，留油50克（一两）烧热，放干辣椒、花椒炸香捞起；放鲜贝、姜、蒜片、葱颗炒匀；烹滋汁，汁浓放花生仁簸匀起锅淋于鲜贝上。

附注

鲜贝也可选码盐、绍酒、姜、葱腌过。拣出姜、葱不用，放酱油、水豆粉拌匀，放锅中炒成。



干贝冬瓜条

附
注

如法可做
金钩冬瓜条，
火腿冬瓜条等。

特 点

细嫩鲜香，色泽素洁，夏季佳肴。

原 料

干 贝	50 克 (一两)
冬 瓜	750 克 (一斤五两)
姜、葱	各 15 克 (各三钱)
盐	2 克 (四分)
绍 酒	10 克 (二钱)
胡 椒 面	1 克 (二分)
味 精	1 克 (二分)
水 豆 粉	50 克 (一两)
化 猪 油	50 克 (一两)
汤	250 克 (五两)

做 法

1. 姜拍破；葱切段；冬瓜去皮、去瓤，洗净，切成长 7 厘米 (约二寸)、粗 1.6 厘米 (约五分) 的条，在开水锅中煮熟捞起。
2. 干贝除去柱筋，洗净，盛碗内；加盐 1 克 (二分)、绍酒 10 克 (二钱)，上笼蒸 1 小时取出，撕成丝。
3. 锅置旺火上，下猪油 35 克 (七钱) 烧热，放姜、葱炒香；掺汤，下盐 1 克 (二分)、胡椒粉，熬出味；捞起姜、葱，放冬瓜条、干贝丝同烧；烧至瓜条过心、入味，放入盘中；锅中下水豆粉、味精，汁浓加猪油 15 克 (三钱) 和匀，淋瓜条上。

三鲜鱿鱼

附
注

如法可做
三鲜鱼肚。



特 点

素雅鲜洁，香鲜柔嫩。

原 料

水发鱿鱼	500 克 (一斤)
熟 鸡 肉	100 克 (二两)
水发冬菇	100 克 (二两)
罐头冬笋	100 克 (二两)
大白菜心	150 克 (三两)
姜、葱	各 25 克 (各五钱)
盐	5 克 (一钱)
绍 酒	15 克 (三钱)
胡 椒 面	1.5 克 (三分)
味 精	1 克 (二分)
水 豆 粉	75 克 (一两五钱)
化 猪 油	50 克 (一两)
汤	400 克 (八两)

做 法

1. 鱿鱼用开水泡几次，去尽碱味。
2. 鸡肉片薄片；冬菇洗净与冬笋均片成片；白菜心淘洗干净；姜拍破；葱切段。
3. 炒锅置旺火上，放猪油 35 克 (七钱) 烧热，下姜、葱炒香；掺汤，下盐、胡椒面，熬出味后，捞去姜、葱不用；下鸡片、冬菇、冬笋、菜心、绍酒烧至菜熟，捞起沥干，装盘中作底。
4. 锅中下水豆粉收成清芡，下味精、猪油 15 克 (三钱) 和匀；放入鱿鱼烧 1 分钟起锅，盖菜上即成。



家常鱿鱼

特 点

味浓香，鱿鱼柔嫩爽口，下饭佐酒均宜。

原 料

干 鱿 鱼	150 克 (三两)
黄 豆 芽	150 克 (三两)
猪肥瘦肉	100 克 (二两)
葱 白	25 克 (五钱)
盐	1 克 (二分)
豆 瓣	50 克 (一两)
味 精	1.5 克 (三分)
酱 油	5 克 (一钱)
水 豆 粉	75 克 (一两五钱)
芝 麻 油	15 克 (三钱)
菜 油	75 克 (一两五钱)
汤	300 克 (六两)
食 用 碱	适量



做法

1. 干鱿鱼用温水泡软，捞起，用碱抹匀，装碗内，碱发 12 小时后取出；切成 7 厘米（约两寸）见方的片，装盆内用开水浸泡（加盖）；至鱿鱼柔嫩时，去尽骨、眼以及黑膜，淘净装盆内，再用开水泡至水凉滗出水，再加开水；如是几遍，直至透尽碱味，即成水发鱿鱼。
2. 黄豆芽洗净，掐去根；葱切细花；猪肉洗净，剁细；豆瓣也剁细。
3. 炒锅置旺火上，放菜油 10 克（二钱）烧热，下黄豆芽煸熟，盛盘中垫底。
4. 锅内加菜油 65 克（一两三钱）烧热，下猪肉末炒干水汽，拨至锅边；锅中下豆瓣炒至油呈红色时，掺汤，合入肉末，加酱油、盐，烧约 1 分钟；下水豆粉收成二流芡，放入鱿鱼同烧；然后加味精、芝麻油、葱花和匀，起锅盖在豆芽上。



酸菜鱿鱼汤

特点

酸咸适口, 鱿鱼柔嫩。

原料

水发鱿鱼	300 克 (六两)
泡酸菜	75 克 (一两五钱)
猪瘦肉	150 克 (三两)
姜、葱	各 25 克 (各五钱)
盐	1 克 (二分)
胡椒面	1.5 克 (三分)
味精	1 克 (二分)

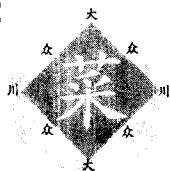
做法

1. 鱿鱼用开水氽两次, 去尽碱味; 酸菜帮片成薄片, 留叶待用; 姜拍破; 葱挽结; 猪肉用刀背捶茸, 盛碗内, 用清水解散。
2. 酸菜叶放锅中, 加姜、葱、胡椒面、清水 1000 克 (二斤), 用旺火熬至菜叶无味时, 捞起菜叶、姜、葱; 汤再开时, 倒入猪肉茸, 用小火吊约几分钟; 打起肉茸, 去尽浮沫; 加盐、酸菜帮、鱿鱼煮 1 分钟, 加味精起锅, 装碗中。

椒 麻 鱼 肚

附
注

喜食辣者，
可酌加辣椒油。
如用麻酱汤汁
即为麻酱鱼肚。



特 点

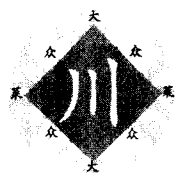
鱼肚柔嫩爽口，口味咸鲜香麻。

原 料

干黄鱼肚	100 克 (二两)
葱 叶	15 克 (三钱)
花 椒	20 余粒
盐	3.5 克 (七分)
绍 酒	15 克 (三钱)
酱 油	10 克 (二钱)
味 精	1.5 克 (三分)
芝 麻 油	10 克 (二钱)
菜 油	750 克耗 50 克 (一斤五两耗一两)
汤	300 克 (六两)

做 法

1. 鱼肚用布拭净，放入三成热的菜油锅中浸泡；让油温慢慢上升，至鱼肚炸泡时，捞起；放热水中泡软取出，切成 7 厘米 (约二寸) 见方的片；再用热水泡几次，挤去油脂、水分。直至鱼肚柔软而不腻手时，漂清水中。此即水发鱼肚。
2. 葱叶、花椒加盐 1 克 (二分)，用刀铡成极细，盛碗内；加盐 1 克 (二分)、酱油、味精、冷汤 10 克 (二钱)、芝麻油调成椒麻汤汁。
3. 捞出鱼肚，挤干，片成薄片；放锅内加汤 250 克 (五两)、盐 1.5 克 (三分)、绍酒同烧。烧至鱼肚柔嫩、入味时，捞起、沥干；放汤汁碗中拌匀装盘。



红烧鱼肚

特 点

味鲜香,质柔嫩,宜佐酒。

原 料

水 鱼 肚	400 克 (八两)
清水冬笋	100 克 (二两)
水发冬菇	100 克 (二两)
鲜 菜 心	150 克 (三两)
姜、葱	各 25 克 (各五钱)
盐	3 克 (六分)
绍 酒	15 克 (三钱)
胡 椒 面	1.5 克 (三分)
酱 油	10 克 (二钱)
味 精	1.5 克 (三分)
水 豆 粉	100 克 (二两)
芝 麻 油	15 克 (三钱)
化 猪 油	50 克 (一两)
汤	400 克 (八两)

做 法

1. 姜拍破;葱切段;菜心淘洗干净;冬笋、冬菇均切片;鱼肚用开水氽几次,厚的片薄。
2. 锅置旺火上,放猪油烧热,下姜、葱炒香;掺汤,加盐、胡椒面,烧出味后,捞起姜、葱;放菜心、冬笋、冬菇、鱼肚、绍酒同烧。烧至鱼肚入味;先捞起菜心、冬笋、冬菇,沥干装盘内作底,再捞鱼肚盖面上。
3. 锅中加酱油、味精、水豆粉收清芡;再加芝麻油和匀,浇鱼肚上即成。

酸菜鱼肚



特点

酸咸柔嫩，清心爽口，宜夏秋季节食用。

原料

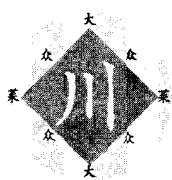
水鱼肚	400克(八两)
泡酸菜	100克(二两)
姜、葱	各15克(各三钱)
盐	2克(四分)
绍酒	15克(三钱)
胡椒面	1克(二分)
味精	1克(二分)
水豆粉	75克(一两五钱)
化猪油	50克(一两)
汤	400克(八两)

做法

1. 姜拍破；葱切段；酸菜帮片薄片，叶子切细；鱼肚厚的片薄，用开水氽几次，去尽油腻。
2. 锅置旺火上，放猪油40克(八钱)烧热，下姜、葱炒香；掺汤，加酸菜叶、盐、胡椒面熬约3分钟；打去姜、葱、菜叶，放入鱼肚、酸菜帮、绍酒，烧至鱼肚入味；用水豆粉收成二流芡，再加味精、猪油10克(二钱)和匀，起锅盛盘中。

附注

如酸味不浓，可酌量加醋。



鸡翅海参

特点

海参柔糯，鸡翅细嫩，口味醇浓鲜香。

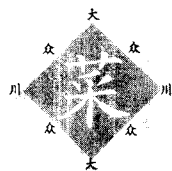
原料

干 海 参	150 克 (三两)
鸡 翅	10 只
姜、葱白	各 50 克 (各一两)
盐	5 克 (一钱)
酱 油	10 克 (二钱)
绍 酒	30 克 (六钱)
味 精	1.5 克 (三分)
水 豆 粉	50 克 (一两)
芝 麻 油	20 克 (四钱)
化 猪 油	75 克 (一两五钱)
汤	800 克 (一斤六两)

做法

1. 干海参用布拭净，立放于空热水瓶中，掺开水，盖严；发 12 小时倒入盆内，去尽泥沙、肠子，洗净；放铝锅内用开水煮几分钟端起，盖上盖，让其焖起。直至海参发透（如未发透，可再煮、再焖），漂冷水中。
2. 鸡翅整治干净后，一只砍成三段；海参斜刀成片，在开水锅中煮 2 分钟；捞于盛有汤 300 克（六两）、盐 1.5 克（三分）、绍酒 15 克（三钱）的碗中浸泡 10 分钟。
3. 姜拍破；葱切段。
4. 锅置旺火上，放猪油烧热，下姜、鸡翅、葱同炒；炒至鸡翅干水汽时，加盐 3.5 克（七分）、绍酒 15 克（三钱）、酱油炒匀，掺汤 500 克（一斤）同烧；汤开后改用中火慢烧；烧至鸡翅熟软时，再放入海参烧 3 分钟；拣出姜、葱不用，将鸡翅放于盘中作底；锅内用水豆粉收汁，汁浓加味精、芝麻油和匀，起锅，盖在鸡翅上。

家常海参丝



特点

肉嫩参糯,鲜香味浓。

原料

水发海参	300 克 (六两)
猪瘦肉	125 克 (二两五钱)
芹菜	100 克 (二两)
姜	15 克 (三钱)
盐	2 克 (四分)
豆瓣	30 克 (六钱)
酱油	10 克 (二钱)
绍酒	15 克 (三钱)
味精	1.5 克 (三分)
水豆粉	100 克 (二两)
芝麻油	15 克 (三钱)
菜油	50 克 (一两)
汤	300 克 (六两)

做法

1. 姜去皮切细丝;芹菜去叶,洗净,切成长4厘米(约一寸二)的段,加盐0.5克(一分)拌匀;海参顺切成粗丝,放开水中煮几分钟,盛碗内,加盐1克(二分)、绍酒10克(二钱)、热汤250克(五两)泡入味;豆瓣剁细。
2. 猪肉洗净,切二粗丝,盛碗内;加盐0.5克(一分)、绍酒5克(一钱)、酱油5克(一钱)、水豆粉75克(一两五)拌匀。
3. 锅置旺火上,放菜油烧至六成熟,下肉丝炒散,拨至锅边;锅中放豆瓣炒香,下芹菜、姜丝炒匀;掺汤250克(五两),加绍酒10克(二钱)、酱油5克(一钱)烧开,放海参丝同烧;烧3分钟,勾水豆粉收汁,加味精、芝麻油和匀起锅,装盘。



响铃海参

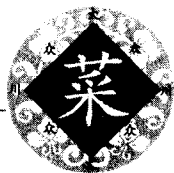
特 点

酥香味美，因抄手形如响铃，淋上汤汁时发出声响，故名“响铃海参”。

原 料

水发海参	500 克 (一斤)
抄 手 *	15 个
化 猪 油	50 克 (一两)
熟 火 腿 **	25 克 (五钱)
熟 鸡 肉	25 克 (五钱)
水发玉兰片	25 克 (五钱)
盐	4 克 (八分)
绍 酒	25 克 (五钱)
姜 片	10 克 (二钱)
胡 椒 粉	5 克 (一钱)
味 精	1.5 克 (三分)
水 豆 粉	15 克 (三钱)
熟 菜 油	500 克 耗 100 克 (一斤耗二两)
葱	15 克 (三钱)
小白菜心	250 克 (五两)
汤	750 克 (一斤五两)

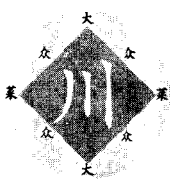
熟火腿：将生火腿蒸熟，晾冷后使用。



做法

1. 净水发海参洗净，片成长7厘米（约二寸）、宽2.5厘米（约八分）上厚下薄的片；火腿、鸡肉、玉兰片切成长4厘米（约一寸二）、宽2厘米（约六分），厚0.3厘米（约一分）的片子；姜切指甲片；葱切二粗丝；白菜心淘净。
2. 炒锅置旺火上，掺汤250克（半斤）、倒入海参，下盐1克（二分）、绍酒10克（二钱），同烧；烧沸后撇去泡沫，稍煮后捞起。
3. 炒锅置旺火上，下化猪油，放入姜、葱炒香；掺汤500克（一斤）烧沸，捞去姜、葱不要；加入火腿、鸡肉、玉兰片、海参、胡椒粉、味精、精盐3克（六分）、绍酒15克（三钱），在微火上煨起，放入菜心；将水豆粉勾成二流芡后倒入锅内，收成滋汁盛入碗内。
4. 另用一炒锅置旺火上，放入熟菜油烧至五成热时下抄手，炸成金黄色，捞出盛于大圆盘内；同时向盘内舀热油50克（一两）；将碗与盘一同迅速端上餐桌，把碗内滋汁淋于抄手上即成。

* 抄手即馄饨。



粉蒸海参

附
注

如不喜辣，
也可不加辣椒
油。

特 点

肥糯香浓，风味别致。

原 料

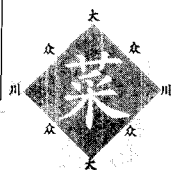
水发海参	500 克 (一斤)
芋 子	300 克 (六两)
大 米 粉	100 克 (二两)
姜、葱	各 15 克 (各三钱)
香 菜	50 克 (一两)
盐	2.5 克 (五分)
绍 酒	15 克 (三钱)
豆腐乳水	15 克 (三钱)
花 椒 面	1 克 (二分)
生 菜 油	15 克 (三钱)
辣 椒 油	25 克 (五钱)

做 法

1. 姜去皮切末；葱切细花；香菜淘洗干净，切细；芋子选大个均匀的，去皮洗净，切成宽 2 厘米 (约七分)、厚 1.2 厘米 (约四分) 的片。
2. 海参洗净，斜刀片成厚片，在开水中煮一煮捞起，沥干。
3. 用大碗，放盐、酱油、豆腐乳水、绍酒、花椒面、葱花、姜末、生菜油调好；放入海参拌上味；再撒上大米粉沾裹均匀。
4. 将海参整齐地摆于蒸碗内；余下的米粉加芋子拌匀，放于海参上；把参碗入笼用旺火蒸 40 分钟取出，翻扣盘内；淋辣椒油，撒上香菜即成。

烩辣海参

方言、名词、术语
指甲片：指把菜切成宽 0.3~0.4 厘米(约三四分)的薄片，大小形同指甲。



特点

酸辣爽口，解腻醒酒开胃，用调羹取食。

原料

水发海参	200 克 (四两)
鸡蛋	1 个
冬笋尖	75 克 (一两五钱)
姜	25 克 (五钱)
葱白	15 克 (三钱)
盐	4 克 (八分)
绍酒	10 克 (二钱)
胡椒面	2 克 (四分)
味精	1 克 (二分)
醋	20 克 (四钱)
水豆粉	100 克 (二两)
芝麻油	15 克 (三钱)
汤	1000 克 (两斤)

做法

1. 姜去皮切成末；葱切细花；冬笋尖切成薄片；鸡蛋连壳煮熟，去壳取蛋白，切成如指甲大小的片。
2. 海参切指甲片（见本页“方言、名词、术语解释”），用开水煮几分钟，盛碗内；加盐 1 克（二分）、绍酒 10 克（二钱）、热汤 200 克（四两）浸泡入味，捞起沥干。
3. 锅置中火上，掺汤 800 克（一斤六两），加盐 3 克（六分）、胡椒面、姜末熬出味；放入海参、冬笋、蛋白再煮 2 分钟；下水豆粉收成清二流芡；加味精、芝麻油起锅；加醋、葱花和匀，盛碗内。

附注

如用清汤，不用芡，则为酸辣海参。

白汁鲍鱼

特 点

色彩丰富，汤汁浓白，鲍鱼脆嫩，清新适口。

原 料

罐头鲍鱼	1 听
熟 火 腿	100 克 (二两)
清水冬笋	100 克 (二两)
番 茄	1 个
白 菜 心	200 克 (四两)
姜、葱	各 25 克 (各五钱)
盐	3 克 (六分)
绍 酒	10 克 (二钱)
味 精	1 克 (二分)
胡 椒 面	1 克 (二分)
水 豆 粉	50 克 (一两)
化 猪 油	50 克 (一两)
汤	300 克 (六两)

做 法

1. 姜拍破；葱切段；白菜心去筋，洗净，入开水中煮至半熟捞起，漂冷水中；冬笋、火腿均切成长 4 厘米 (约一寸二) 的片；番茄用开水烫过，去皮、去籽，切成四瓣，再片成八片。
2. 从罐头取出鲍鱼，片成薄片。
3. 炒锅置旺火上，放猪油 25 克 (五钱) 烧热，下姜、葱炒香；掺汤烧开，汤开 1 分钟拣去姜、葱不要；下菜心、冬笋、火腿、盐、胡椒面、绍酒烧入味；先将菜心捞起垫底，其他配料镶于菜心周围 (番茄用开水烫一烫)；锅内放入鲍鱼烧约 3 分钟，捞起盖在菜心上；汤用水豆粉勾成薄芡，加味精、化猪油 15 克 (三钱) 和匀，浇鲍鱼上即成。

蔬

菜



类

蔬菜类

蔬菜类是指可供人类食用的植物性食物。蔬菜类食物含有丰富的维生素、矿物质和膳食纤维，对人体健康有着重要的作用。蔬菜类食物可以分为叶菜类、根茎类、茄果类、豆类、菌藻类等。蔬菜类食物的摄入量应占总能量摄入量的10%~15%。蔬菜类食物的摄入量应占总能量摄入量的10%~15%。蔬菜类食物的摄入量应占总能量摄入量的10%~15%。



麻辣豆腐

附注

若有牛、羊肉,按上述做法做成的豆腐也很可口。

特点

色深、味厚,麻辣烫鲜。

原料

豆腐	500 克 (一斤)
猪肉	100 克 (二两)
菜油	75 克 (一两五钱)
郫县豆瓣	50 克 (一两)
盐	1.5 克 (三分)
花椒面	1 克 (二分)
蒜苗	75 克 (一两五钱)
豆豉	10 余粒
酱油	25 克 (五钱)
辣椒面	20 克 (四钱)
水豆粉	7 克 (一两五钱)
汤	400 克 (八两)

做法

1. 选石膏豆腐,用刀打成 1.6 厘米 (约五分) 见方的颗,先在开水锅内煮一下,捞起沥干。
2. 把瘦多肥少的猪肉剁成碎粒;蒜苗切成长 1.6 厘米 (约五分) 的短节;豆豉用刀按细。
3. 炒锅置中火上,下菜油烧至五成热时下碎肉;肉炒干水汽,下豆瓣、豆豉,炒出香味;下辣椒面 (如果火大,可暂时将锅端离火口),炒出红油时放盐、酱油,同时掺汤,下豆腐;豆腐下锅后烧约 3 分钟下蒜苗 (用锅铲轻轻铲动,以免豆腐粘锅);蒜苗一变色 (颜色生绿、熟而不蔫),用水豆粉勾芡,起锅装碗,菜面上撒花椒面即成。

家常豆腐



特点

咸辣鲜香,酒饭均宜。

原料

豆腐	500 克 (一斤)
肥瘦猪肉	100 克 (二两)
蒜苗	50 克 (一两)
红白酱油	25 克 (五钱)
郫县豆瓣	50 克 (一两)
盐	1 克 (二分)
味精	1 克 (二分)
菜油	100 克 (二两)
水豆粉	75 克 (一两五钱)

做法

1. 豆腐用刀打成长 4 厘米 (约一寸二分)、宽 2.5 厘米 (约八分)、厚 0.7 厘米 (约二分) 的片子,在开水锅内煮约 2 分钟捞起沥干。
2. 将去皮肥瘦猪肉切成片。
3. 炒锅置中火上,放入菜油烧至五成热时,将豆腐贴放锅内 (撒点盐),边煎边翻动,将两面煎呈深黄色 (不要煎糊),铲起。
4. 锅内另用油炒肉片,炒至散籽、水汽干时下豆瓣同炒;现红油时掺汤,加盐和红白酱油,下豆腐;最后用小火烧至豆腐回软入味,下味精搅转,并用水豆粉勾芡起锅。



干炒豆腐

特 点

豆腐呈碎颗状,咸鲜无汁,干香有味,宜下酒饭。

原 料

豆 腐	6 个
盐	2.5 克 (五分)
味 精	1 克 (二分)
菜 油	75 克 (一两五钱)
葱 花	20 克 (四钱)

做 法

1. 豆腐洗净沥干水,盛碗内用锅铲铲碎。
2. 炒锅置中火上,放入菜油,烧至六成熟时,将碗内豆腐倒锅中铲炒;至豆腐无生气味时,放盐、味精炒匀;待水汽炒干、表皮现黄色、豆腐收成小颗时,放入葱花,炒转起锅。

酱烧豆腐



特 点

此菜鲜、香、咸、酥、嫩、烫，宜下饭。

原料

生豆腐	500 克 (一斤)
鲜牛肉	100 克 (二两)
葱 白	50 克 (一两)
豆 豉	5 克 (一钱)
甜面酱	15 克 (三钱)
酱 油	15 克 (三钱)
盐	1 克 (二分)
味 精	1.5 克 (三分)
水豆粉	100 克 (二两)
菜 油	75 克 (一两五钱)
汤	300 克 (六两)

做法

1. 葱白切 3.5 厘米 (约一寸) 长的段；鲜牛肉洗净剁细；豆豉剁茸；豆腐打成 1.8 厘米 (约六分) 大小的块，放开水锅内加盐 1 克 (二分) 煮几分钟捞起，沥干。
2. 炒锅置旺火上，放菜油烧至六成热，下牛肉末煸炒干水汽；再下甜酱炒散，加豆豉、酱油、豆腐和匀，掺汤同烧；汤开改用中火再烧，至豆腐入味；加葱白、味精，勾水豆粉收汁，汁浓起锅装盘。



三鲜豆腐

特 点

成菜美观，细嫩清鲜。

原 料

生豆腐	500克(一斤)
熟鸡肉	100克(二两)
罐头冬笋	100克(二两)
水发冬菇	100克(二两)
姜、葱	各15克(各三钱)
盐	3克(六分)
胡椒面	1克(二分)
味精	1克(二分)
水豆粉	75克(一两五钱)
化猪油	30克(六钱)
汤	400克(八两)

做 法

1. 姜拍破；葱切段；冬笋、冬菇均片成片；熟鸡肉也片成片。
2. 豆腐切成长6厘米(约一寸八)、宽2.5厘米(约八分)、厚1厘米(约三分)的片，用开水冲两次，沥干。
3. 炒锅置旺火上，放猪油烧热，下姜、葱炒香，掺汤同烧；汤开1分钟打去姜、葱不要，加盐、胡椒面，再放入鸡片、冬笋、冬菇、豆腐，烧约2~3分钟；勾水豆粉收汁，加味精和匀，起锅装盘。

附 注

三鲜料可视具体情况而灵活使用。

浑汤豆腐



特点

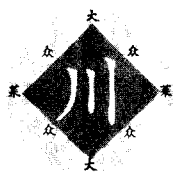
味咸鲜,质细嫩,用调羹舀食。

原料

生豆腐	400 克 (八两)
猪肥瘦肉	100 克 (二两)
水发冬菇	100 克 (二两)
鲜菜心	100 克 (二两)
姜、葱	各 15 克 (各三钱)
盐	5 克 (一钱)
酱油	15 克 (三钱)
胡椒粉	1 克 (二分)
味精	1.5 克 (三分)
水豆粉	125 克 (二两五钱)
汤	1000 克 (两斤)

做法

1. 姜拍破;葱切段;冬菇片成片;鲜菜心洗净;豆腐改成 0.7 厘米 (约二分) 厚、3.5 厘米 (约一寸) 见方的片,用开水冲两次。
2. 猪肉洗净,切成薄片,装碗内,加盐 1 克 (二分)、酱油 5 克 (一钱)、水豆粉 50 克 (一两) 拌匀。
3. 锅置旺火上,掺汤,下姜、葱、盐 4 克 (八分)、酱油 10 克 (二钱)、胡椒粉同熬;熬出味后拣去姜、葱,下冬菇、豆腐、菜心略煮 2~3 分钟,再下肉片滑散;用水豆粉勾成清二流芡,加味精和匀,起锅。



鱼香油菜薹

附
注

第二次炒

油菜薹时,锅内
稍加点油,同炒
亦可。

特 点

菜脆而鲜,滋味香美。

原 料

油 菜 薹	750 克 (一斤五两)
菜 油	75 克 (一两五钱)
姜	20 克 (四钱)
葱	30 克 (六钱)
蒜	30 克 (六钱)
泡红辣椒	50 克 (一两)
盐	1.5 克 (三分)
酱 油	30 克 (六钱)
白 糖	20 克 (四钱)
醋	15 克 (三钱)
水 豆 粉	75 克 (一两五钱)

做 法

1. 油菜薹选用新鲜茎细的, 择去老茎老叶, 从上端起将嫩茎掐成长 4 厘米 (约一寸二) 的节子, 顺手撕去皮筋, 较粗部分用刀对割开, 淘洗干净; 葱切细花; 姜、蒜剁成末; 泡红辣椒剁细。
2. 用碗将盐、酱油、白糖、醋、水豆粉和少许汤对成滋汁。
3. 炒锅置旺火上烧热, 下油菜薹 (加盐少许) 炒至熟而带脆 (不炒烂) 时铲起。
4. 炒锅内放菜油烧至六成热时, 依次放姜、蒜末和泡辣椒末下锅炒至现红油时, 倒下油菜薹炒匀; 然后烹下滋汁, 收浓, 下葱花, 和匀起锅。

干煸苦瓜



特 点

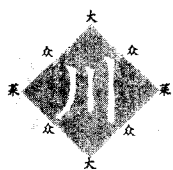
味苦而干香,家常风味菜之一。

原 料

苦 瓜	500 克 (一斤)
青 椒	50 克 (一两)
菜 油	50 克 (一两)
盐	4 克 (八分)

做 法

1. 大白苦瓜去两头,对剖两开去瓢,洗净后打斜切成长4厘米(约一寸二分)、厚0.2厘米(约半分)的片子;青椒去蒂去籽洗净,切成粗丝。
2. 炒锅烧热(不用油),下苦瓜干煸,煸干水分后铲起;然后再煸青椒,煸蔫时加苦瓜同煸,煸得干香后下菜油,再煸几下,放盐和匀起锅。



酱烧苦瓜

特点

清鲜味苦,富有甜酱味,能消暑退热,为夏季好菜。

原料

苦 瓜	500 克 (一斤)
甜 酱	50 克 (一两)
酱 油	10 克 (二钱)
白 糖	10 克 (二钱)
菜 油	50 克 (一两)
盐	1.5 克 (三分)
味 精	1 克 (二分)
水 豆 粉	60 克 (一两二钱)

做法

1. 苦瓜用水洗净,切去两头蒂把尖细部分;剖开,挖去瓜瓤,切成长 2.5 厘米 (约八分)、宽 1.2 厘米 (约四分) 的条子。
2. 炒锅置中火上,放入菜油烧至六成熟时,下甜酱在油中炒散、炒香;接着下盐、白糖和炒几下,加苦瓜和转 (使其粘满甜酱);然后掺汤 150 (三两) 再烧,直至苦瓜上色入味时,加味精,勾水豆粉收汁起锅。

附 注

不习惯苦味的,可先将苦瓜用水煮一下,减轻苦味后再烧。

麻辣明笋丝



特点

菜质脆，麻辣味香。

原料

干明笋	200克 (四两)
盐	2.5克 (五分)
味精	1克 (二分)
酱油	30克 (六钱)
熟油辣椒	50克 (一两)
花椒面	1克 (二分)
芝麻油	25克 (五钱)
葱白	25克 (五钱)

做法

1. 干明笋用温热水淹没，浸泡 12 小时发涨，用淘米水揉搓几次，再清洗去掉硫磺味；葱白切成粗丝。
2. 将明笋用手撕成粗丝子后，用刀切成 2~3 段的短节，在开水锅中氽两次，捞起沥干。
3. 明笋丝盛碗内，先用熟油辣椒和芝麻油和转，最后加盐、酱油、花椒面、味精及葱白拌匀。



青笋拌折耳根

特 点

味清鲜，富有民间风味，为下饭好菜。

原 料

青 笋	500 克 (一斤)
折 耳 根	100 克 (二两)
盐	2 克 (四分)
醋	15 克 (三钱)
姜	10 克 (二钱)
葱	15 克 (三钱)
德阳酱油	25 克 (五钱)
味 精	1 克 (二分)
芝 麻 油	15 克 (三钱)
蒜	10 克 (二钱)
泡红辣椒	3 根

做 法

1. 青笋去皮，洗净，切成长 7 厘米 (约二寸)、宽 1.6 厘米 (约五分) 的薄片，用盐少许拌匀；折耳根去脚及老叶，洗净也用盐少许码过；姜、蒜切片；葱、泡红辣椒 (去籽) 均切成“马耳朵”节。
2. 拌过的青笋片及折耳根先用冷水淘洗，挤干水分，装入碗内；然后将酱油、味精、醋、芝麻油、姜、蒜片、葱、泡红辣椒等一起拌和，拌匀后拈入盘内即成。

附 注

如要吃红油味，可加辣椒油而不用香油、姜、蒜及泡红辣椒等。

麻酱青笋尖



特 点

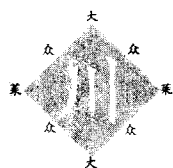
咸甜麻辣, 香味浓郁。

原 料

青 笋 尖	500 克 (一斤)
盐	2.5 克 (五分)
蒜	25 克 (五钱)
熟油辣椒	50 克 (一两)
芝 麻 酱	75 克 (一两五钱)
酱 油	30 克 (六钱)
花 椒 面	0.5 克 (一分)
白 糖	15 克 (三钱)

做 法

1. 只取青笋尖部 7 厘米 (约二寸) 长, 去掉外层老叶, 淘洗干净, 细的用刀切成四瓣, 粗的六瓣; 先用盐腌渍约 1 小时, 再用清水淘一次, 装入筲箕内放少许白糖和盐拌匀, 沥干, 除掉涩味。
2. 将笋尖装入碗内, 用熟油辣椒和转; 然后依次放入酱油、花椒面、白糖、蒜 (剁成泥)、芝麻酱, 拌和均匀即成。



炆 黄 瓜

特 点

黄瓜片脆嫩,味麻辣而带甜酸。

原 料

黄 瓜	500 克 (一斤)
菜 油	50 克 (一两)
干 辣 椒	4 根
花 椒	20 余粒
味 精	1 克 (二分)
盐	2 克 (四分)
白 糖	15 克 (三钱)
酱 油	15 克 (三钱)
醋	10 克 (二钱)
水 豆 粉	25 克 (五钱)

做 法

1. 黄瓜削去两头,去籽清洗后,切“骨牌片”,用盐 1.5 克 (三分) 拌匀腌几分钟 (去涩水);干辣椒切 1.8 厘米 (约六分) 长的节。
2. 用碗将盐 0.5 克 (一分)、白糖、醋、酱油、味精、水豆粉及汤 25 克 (五钱) 对成滋汁。
3. 炒锅置火上,放菜油烧至六成热时,下辣椒节和花椒炸呈棕色,即放黄瓜片约炒 1 分钟;烹下滋汁,汁收浓起锅即成。

蒜泥拌黄瓜



特点

红油蒜泥味道,入口清脆。

原料

黄 瓜	500 克 (一斤)
熟油辣椒	40 克 (八钱)
蒜	35 克 (七钱)
盐	2.5 克 (五分)
白 糖	15 克 (三钱)
花 椒 面	0.5 克 (一分)
醋	15 克 (三钱)

做法

1. 黄瓜用清水洗后削去两头及青皮,再用刀切成“梳子背”(见本页“方言、名词、术语解释”)块形;蒜剁成泥。
2. 将黄瓜盛筲箕内,用盐腌约 10 分钟,入味后,用清水淘一次,将水沥干。
3. 用一碗装黄瓜,先下熟油辣椒和转,最后加盐、白糖、花椒面、蒜泥、醋拌匀。

方言、名词、术语解释

梳子背:一般指根、块、茎蔬菜用滚切的方法,切成上厚下薄如旧式木梳形状。



糖醋子姜

特点

糖醋口味,清脆爽口。

原料

子姜	150 克 (三两)
芝麻油	15 克 (三钱)
醋	30 克 (六钱)
盐	1.5 克 (三分)
白糖	20 克 (四钱)

做法

1. 将子姜刮去外层筋皮,清洗干净切成薄片,然后用盐腌数分钟,再淘洗一次,将水沥干。
2. 子姜片装碗内,加盐、白糖、醋和芝麻油拌匀即成。

姜汁薤菜



特点

菜色碧绿,姜醋味浓,清新可口。

原料

薤菜	750 克 (一斤五两)
姜	50 克 (一两)
芝麻油	15 克 (三钱)
菜油	30 克 (六钱)
盐	2.5 克 (五分)
醋	30 克 (六钱)

做法

1. 选用新鲜薤菜,择其茎叶鲜嫩部分,茎管掐约 3.5 厘米 (约一寸) 长,并将其捏破,在清水中淘洗干净;姜去皮,切碎,舂茸成汁。
2. 将薤菜在开水中汆熟后,捞起盛筲箕内晾干,散热,滴干水。
3. 用碗装薤菜,先用熟菜油拌匀;然后加盐、姜汁等拌和均匀,临吃时放醋,以免薤菜发黑。



炒野鸡红

附
注

如用牛肉
丝烹制,味道更
觉鲜美。

特 点

此菜呈红、绿、青、黄多种颜色,艳丽如野鸡,故得此名。该菜有汁有味,脆多于嫩,麻辣鲜香,味道可口。

原 料

猪 肉	150 克 (三两)
红 萝 卜	150 克 (三两)
蒜 苗	50 克 (一两)
芹 菜	100 克 (二两)
混 合 油	100 克 (二两)
盐	2 克 (四分)
醋	1 克 (二分)
郫县豆瓣	30 克 (六钱)
花 椒 面	0.5 克 (一分)
水 豆 粉	100 克 (二两)
酱 油	25 克 (五钱)

做 法

1. 红萝卜刮洗后切成二粗丝;芹菜、蒜苗择洗后分别切成 3.5 厘米 (约一寸) 长的节子;瘦猪肉切成二粗丝;豆瓣剁细。
2. 炒锅置旺火上放入混合油,随即将肉丝同盐、水豆粉拌匀。
3. 锅内放油烧至七成热时,下肉丝炒散籽,放豆瓣炒匀后,将肉丝推至锅边;随即下红萝卜丝、芹菜、蒜苗等炒几下;再放酱油、汤 100 克 (二两) 连同肉丝一起炒;起锅前用水豆粉勾芡,放醋和匀,最后装盘后放花椒面。

素烧魔芋



特 点

家常风味浓郁,魔芋柔嫩清香。

原 料

水魔芋	750 克 (一斤五两)
泡青菜帮	50 克 (一两)
泡姜	25 克 (五钱)
泡红辣椒	4 根
豆瓣	50 克 (一两)
葱白	50 克 (一两)
盐	1.5 克 (三分)
胡椒面	1 克 (二分)
味精	1.5 克 (三分)
水豆粉	50 克 (一两)
菜油	75 克 (一两五钱)
汤	300 克 (六两)

做 法

1. 魔芋改成长 7 厘米 (约二寸)、宽 3.5 厘米 (约一寸)、厚 1 厘米 (约三分) 的片,在开水锅中煮几分钟捞起,沥干。
2. 豆瓣、泡辣椒 (去蒂) 分别剁茸;泡姜、泡青菜帮也分别切细;葱切 3.5 厘米 (约一寸) 长的段。
3. 炒锅置旺火上,放菜油烧至六成热,下豆瓣、泡辣椒炒至油呈红色;再下泡姜、泡青菜炒匀;掺汤,下魔芋、胡椒面、葱白段,烧至魔芋入味;下水豆粉收汁,加味精和匀起锅,装盘。



酿南瓜

特 点

做法别致,南瓜清香,馅味鲜美、滋润。

原 料

小 南 瓜	1 个约 500 克 (一斤)
猪肥瘦肉	200 克 (四两)
金 钩	10 克 (二钱)
冬 笋 (罐头)	100 克 (二两)
水发冬菇	100 克 (二两)
姜、葱	各 15 克 (各三钱)
盐	1 克 (二分)
酱 油	10 克 (二钱)
绍 酒	10 克 (二钱)
胡 椒 面	1 克 (二分)
化 猪 油	25 克 (五钱)

做 法

1. 选无伤痕的小南瓜,薄薄地削去青皮,切下顶部,掏出瓜瓤,洗净;姜切末;葱切细花;冬笋、冬菇洗净,均切成 0.7 厘米 (约二分) 大小的丁;金钩用温水淘净。
2. 猪肉洗净,切成 0.7 厘米 (约二分) 大小的丁。
3. 炒锅置旺火上,放猪油烧热,下猪肉炒散;加姜末、绍酒、盐、胡椒面,炒上味;再加金钩、冬笋、冬菇炒匀,盛碗内作馅。
4. 将馅填入南瓜内,用瓜顶盖严,放蒸碗内,上笼蒸烂即成。

银杏小白菜



特点

清香清淡,美味可口。银杏有敛肺定喘,除痰祛湿和收涩止滞的作用。

原料

小白菜	750 克 (一斤五两)
银杏	50 克 (一两)
姜、葱	各 25 克 (各五钱)
盐	2 克 (四分)
胡椒面	1.5 克 (三分)
味精	1 克 (二分)
水豆粉	40 克 (八钱)
化猪油	60 克 (一两二钱)
汤	250 克 (五两)

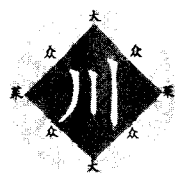
做法

1. 银杏去壳、捅去心,盛碗内,加清水上笼蒸熟取出;小白菜去粗叶、根须,淘洗干净,用刀修得长短一致,放开水锅中煮熟捞起;姜拍破;葱切段。
2. 锅置旺火上,放猪油 50 克 (一两) 烧热,下姜、葱炒香;掺汤,加盐、胡椒面熬至入味、汤白浓时,捞出姜、葱;放入小白菜、银杏烧透,捞起;小白菜摆盘中,四周围银杏;锅中下水豆粉收成清二流芡,加味精、猪油 10 克 (二钱) 和匀,浇菜上。

附注

如不挂汁,用汤即为奶汤银杏小白菜。

酿 番 茄



特 点

成菜美观, 清鲜味美。

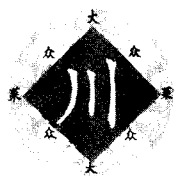
原 料

大 番 茄	4 个
鲜 虾 仁	100 克 (二两)
金 钩	50 克 (一两)
猪肥瘦肉	200 克 (四两)
罐头蘑菇	100 克 (二两)
鸡 蛋 清	1 个
姜、葱	各 25 克 (各五钱)
盐	5 克 (一钱)
绍 酒	15 克 (三钱)
胡 椒 面	3 克 (六分)
干 豆 粉	50 克 (一两)
水 豆 粉	40 克 (八钱)
化 猪 油	500 克耗 100 克 (一斤耗二两)
汤	250 克 (五两)



做法

1. 选大小一致的番茄，烫去皮，切上顶部作盖，掏去籽，漂冷水中；姜拍破；葱切段；蘑菇、金钩淘净，均切成绿豆大小的粒；蛋清加干豆粉调成蛋清豆粉。
2. 猪肉洗净，剁细；虾仁洗净，盛碗内加盐 1 克（二分）、绍酒 5 克（一钱）、蛋清豆粉拌匀。
3. 锅置旺火上，放猪油烧至四成热，下虾仁滑散捞起；倒出锅中大部分滑油，留油 35 克（七钱）烧热，下肉末炒散；再加绍酒 10 克（二钱）、胡椒面 2 克（四分）、蘑菇、金钩、盐 3 克（六分）炒匀上味，起锅装碗、加虾仁拌成馅。
4. 将馅填入番茄内，盖上番茄切成的盖，装蒸碗内，上笼蒸 5 分钟取出；去盖，摆盘中（开口处贴盘底）。
5. 炒锅置旺火上，放猪油 25 克（五钱）烧热，下姜、葱炒香；掺汤烧开，打起姜、葱，加盐 1 克（二分）、胡椒面 1 克（二分），用水豆粉扯成清芡，加猪油 15 克（三钱）和匀，淋在番茄上。



盐菜炒冬笋片

特 点

此为冬季家常风味菜。冬笋脆嫩,味咸鲜。

原 料

鲜 冬 笋	750 克 (一斤五两)
盐 菜	50 克 (一两)
猪肥瘦肉	100 克 (二两)
盐	1 克 (二分)
绍 酒	5 克 (一钱)
化 猪 油	50 克 (一两)

做 法

1. 冬笋去壳、去粗皮,洗净,切成薄片;盐菜用清水洗净,挤干,切细。
2. 猪肉洗净,剥成肉末。
3. 炒锅置中火上,放猪油 25 克 (五钱) 烧热,先下肉末炒干水汽,烹绍酒炒香,再下盐菜同炒几分钟铲起。
4. 锅中再放猪油 25 克 (五钱),烧至六成热,下冬笋片,加盐炒熟;放入盐菜、肉末同炒数下,起锅装盘。

软炸冬笋

象牙条：一般指将冬笋等原料切成一头粗、一头细，类似象牙的形状。



特点

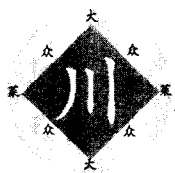
颜色金黄，香酥脆嫩，味鲜爽口。

原料

鲜冬笋	750 克 (一斤五两)
鸡蛋清	2 个
盐	4 克 (八分)
胡椒面	1 克 (二分)
花椒面	1 克 (二分)
干豆粉	120 克 (二两四钱)
芝麻油	15 克 (三钱)
菜油	500 克耗 75 克 (一斤耗一两五钱)
汤	750 克 (一斤五两)

做法

1. 鸡蛋清加 80 克 (一两六钱) 干豆粉调成蛋清豆粉；花椒面加盐 2.5 克 (五分) 调成椒盐碟。
2. 冬笋去壳，去粗皮，洗净，切成 4 厘米段 (约一寸二) 的**象牙条** (见本页“方言、名词、术语解释”)；放锅内加汤、盐、胡椒面煮熟捞起；晾干后，扑一层干豆粉，再加蛋清豆粉拌和，裹匀。
3. 炒锅置旺火上，下菜油烧至六成熟，放入冬笋条炸至进皮，定型捞起；待油温增至七成熟时，再放冬笋炸至色黄、皮酥捞起；淋芝麻油簸匀，盛盘内，配椒盐碟上桌。



干酱冬笋条

附
注

如法可做
干酱茭白、干酱
云豆等。

特 点

脆嫩爽口, 酱香浓郁。

原 料

净冬笋	750 (一斤五两)
绿叶蔬菜	100 克 (二两)
盐	1.5 克 (三分)
甜面酱	50 克 (一两)
白糖	15 克 (三钱)
味精	1 克 (二分)
绍酒	15 克 (三钱)
水豆粉	25 克 (五钱)
芝麻油	15 克 (三钱)
化猪油	500 克耗 60 克 (一斤耗一两二钱)
汤	50 克 (一两)

做 法

1. 冬笋去壳, 去粗皮和质老部分, 洗净, 先切成 5 厘米 (约一寸五分) 长的段, 再切成 1.6 厘米 (约五分) 厚的片, 最后掰成 1.6 厘米 (约五分) 粗的条; 叶菜去粗老部分, 淘净。
2. 用碗一个, 放盐、白糖、味精、水豆粉、汤调成滋汁; 甜面酱加绍酒调匀。
3. 炒锅置旺火上, 放猪油 15 克 (三钱) 烧热, 下绿叶菜炒熟, 装盘内垫底。
4. 锅仍置旺火上, 放猪油烧至七成热, 下冬笋条炸熟捞起, 沥干; 倒出锅中大部分炸油, 留油 25 克 (约五钱) 烧热, 下甜酱炒散炒香, 烹入滋汁, 汁浓时加芝麻油; 下冬笋条裹匀起锅, 盛叶菜上。

冬菇葵菜



特点

清香味鲜，炆糯柔嫩。

原料

水发冬菇	250 克 (五两)
冬寒菜心	400 克 (八两)
姜、葱	各 15 克 (各三钱)
盐	2 克 (四分)
胡椒面	1 克 (二分)
味精	1 克 (二分)
水豆粉	40 克 (八钱)
化猪油	60 克 (一两二钱)
汤	250 克 (五两)

做法

1. 姜拍破；葱切段；冬菇去柄，淘洗干净，大的片成二至三片；冬寒菜心淘洗干净，在开水锅中加盐 1 克 (二分) 煮熟捞起。
2. 锅置旺火上，放猪油 50 克 (一两) 烧热，下姜、葱炒香；掺汤，加盐 1 克 (二分)、胡椒面熬至汤白时捞去姜、葱；放冬菇烧入味，再放冬寒菜烧过心；捞起冬寒菜，整齐地摆于盘中，上盖冬菇；锅中下水豆粉收成清芡，加味精、猪油和匀起锅，浇菜上即成。



葱油香菇

特点

香菇柔嫩,味清鲜而富葱香。

原料

干香菇	100克(二两)
葱白	150克(三两)
姜	25克(五钱)
盐	2.5克(五分)
味精	1克(二分)
胡椒面	1克(二分)
芝麻油	15克(三钱)
化猪油	50克(一两)
汤	400克(八两)

做法

1. 香菇用热水泡涨,去柄,淘尽泥沙捞起,沥干;姜拍破;葱白切7厘米(约二寸)长的段。
2. 炒锅置旺火上,放猪油烧热,下姜、葱炒香;掺汤,加盐、胡椒面烧约2分钟,下香菇,用小火慢收;收至香菇烂软入味、汁快干时起锅。
3. 将部分葱段拈盘中作底,上面盖香菇(大的斜刀片成二至三片);在原汁中拣去姜和多余的葱段,加味精、芝麻油和匀,淋香菇上,晾冷。

椒 油 蘑 菇



特 点

蘑菇质脆,咸鲜香麻。此系冷菜,宜佐酒。

原 料

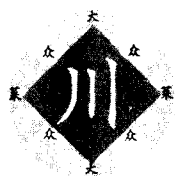
罐头蘑菇	200 克 (四两)
葱 白	50 克 (一两)
姜	25 克 (五钱)
盐	1.5 克 (三分)
酱 油	10 克 (二钱)
绍 酒	10 克 (二钱)
花 椒 油	25 克 (五钱)
味 精	1 克 (二分)
芝 麻 油	10 克 (二钱)
菜 油	25 克 (五钱)
汤	400 克 (八两)

做 法

1. 姜拍破;葱切段;蘑菇大的切成两瓣,洗净,沥干。
2. 炒锅置旺火上,放菜油烧热,下姜、葱炒香;掺汤,下蘑菇、盐、酱油、绍酒、花椒油同烧;汤开2分钟,改用中火,烧至蘑菇入味,汁少时起锅盛碗内;晾冷后拣去姜、葱,加味精、芝麻油拌匀,装盘。

附 注

如法可作椒油冬菇、椒油冬笋等。



香菌烩面筋

特 点

味美多汁,柔嫩爽滑。

原 料

面 筋	200 克 (四两)
水发香菌	300 克 (六两)
姜、葱	各 15 克 (各三钱)
盐	1.5 克 (三分)
酱 油	5 克 (一钱)
绍 酒	10 克 (二钱)
味 精	1 克 (二分)
胡 椒 面	1 克 (二分)
水 豆 粉	50 克 (一两)
化 猪 油	500 克耗 75 克 (一斤耗一两五)
汤	300 克 (六两)

做 法

1. 姜拍破;葱切段;香菌去尽泥沙,淘洗干净,片成片。
2. 面筋扯成小块,放入油锅炸泡捞起,晾冷,一切为二。
3. 炒锅置旺火上,放猪油 40 克 (八钱) 烧热,下姜、葱炒香;掺汤,加盐、胡椒面、绍酒、酱油烧 2 分钟;拣去姜、葱,放香菌、面筋,烧至汤浓时加味精,勾水豆粉收汁起锅。

玫瑰茄饼



特点

此为甜菜,清醇适口,酥嫩香甜。

原料

鲜茄子	500克(一斤)
蜜玫瑰	20克(四钱)
白糖	150克(三两)
面粉	25克(五钱)
鸡蛋	2个
干豆粉	150克(三两)
化猪油	50克(一两)
菜油	500克耗50克 (一斤耗一两)

做法

1. 茄子去蒂、去皮,切成厚1厘米(约三分)的火夹片;玫瑰剁细,加白糖100克(二两)、猪油、面粉揉匀作馅;鸡蛋打入碗内,加干豆粉调成蛋豆粉。
2. 将馅填入茄夹,按平。
3. 锅置旺火上,放菜油烧至七成热,逐个将茄夹放蛋豆粉内裹匀,入锅,待全部投入炸至呈金黄色捞起,沥干油,装盘内。
4. 锅洗净,掺清水、白糖50克(一两),熬成较稠的糖汁,浇茄馅上即成。



鱼香茄饼

特 点

汁色红亮,皮酥馅嫩,鱼香味浓。

原料

鲜茄子	500克(一斤)
猪肥瘦肉	150克(三两)
鸡蛋	1个
姜、葱	各15克(各三钱)
蒜	25克(五钱)
泡红辣椒	8根
盐	3克(六分)
酱油	15克(三钱)
白糖	25克(五钱)
味精	1克(二分)
绍酒	10克(二钱)
醋	15克(三钱)
水豆粉	100克(二两)
干豆粉	75克(一两五钱)
菜油	750克耗100克 (一斤五两耗二两)
汤	150克(三两)

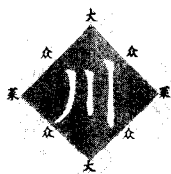


做法

1. 姜、蒜切末；葱切细花；泡辣椒剁细；茄子去蒂去皮，切成火夹片。
2. 猪肉洗净，剁茸，去筋，盛碗内，加盐 1.5 克（三分）、酱油 5 克（一钱）、绍酒 5 克（一钱）、水豆粉 50 克（一两）拌成馅；鸡蛋打入碗内，加干豆粉调成蛋豆粉。
3. 另用一碗，放盐 1.5 克（三分）、酱油 10 克（二钱）、绍酒 5 克（一钱）、白糖、醋、味精、水豆粉 50 克（一两）、汤、姜、蒜末、葱花对成滋汁。
4. 将茄夹逐片包上肉馅。
5. 炒锅置旺火上，放菜油烧至七成热，将茄饼逐个裹一层蛋豆粉，下油锅炸呈金黄色捞起，盛盘内；倒出大部分炸油，留油 25 克（五钱）烧热，下辣椒末炒香，烹入滋汁，汁浓起锅浇茄饼上。

附注

味汁也可盛碗，供食者蘸食。如不用鱼香片，配椒盐碟，即为椒盐茄饼。



鱼香茄子

特 点

有汁有味,鲜香可口。

原 料

茄 子	500 克 (一斤)
姜	15 克 (三钱)
蒜	25 克 (五钱)
葱	30 克 (六钱)
泡红辣椒	8 根
盐	1 克 (二分)
酱 油	30 克 (六钱)
白糖、醋	各 20 克 (各四钱)
菜 油	50 克 (一两)
水 豆 粉	50 克 (一两)
汤	300 克 (六两)

做 法

1. 将茄子去蒂,洗净,切成长 5 厘米 (约一寸五分)、宽厚 2 厘米 (约六分) 的条;姜、蒜切成米;葱切细花;泡红辣椒剁细。
2. 炒锅内放菜油烧至七成热时,先将茄子下锅炒一炒;然后下泡红辣椒末、酱油、盐、姜、蒜及汤入锅烧 2 分钟;最后下葱花、白糖、水豆粉收汁,起锅加醋和匀即成。

酱烧茄子



特点

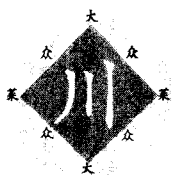
此菜鲜烫巴味，酱味突出而微甜。

原料

茄 子	750 克 (一斤五两)
菜 油	75 克 (一两五钱)
甜 酱	50 克 (一两)
酱 油	30 克 (六钱)
白 糖	15 克 (三钱)
味 精	1 克 (二分)
葱	25 克 (五钱)
水 豆 粉	25 克 (五钱)
汤	200 克 (四两)

做法

1. 茄子去把、去皮清洗后，切成长 5 厘米 (约一寸五分)、宽 2.5 厘米 (约八分)、厚 1.6 厘米 (约五分) 的条；葱切成长 2.5 厘米 (约八分) 的节。
2. 炒锅内下菜油，烧至七成热时，将茄条下锅煸炒一下 (炒走茄子的一些水分)；然后下甜酱、白糖、酱油、葱及汤与茄条同烧约两三分钟；勾水豆粉，下味精，汤汁收浓，茄条巴味起锅。



家常芋头

特点

鲜香烫而略带甜味,宜于下饭。

原料

芋头	750 克 (一斤五两)
化猪油	100 克 (二两)
盐	1.5 克 (三分)
豆瓣	60 克 (一两二钱)
酱油	25 克 (五钱)
蒜苗	50 克 (一两)
味精	1 克 (二分)
水豆粉	75 克 (一两五钱)
汤	1000 克 (两斤)

做法

1. 选嫩芋头刮洗干净,切块;蒜苗切成长 2.5 厘米 (约八分) 的节;豆瓣剁细。
2. 炒锅置中火上,放油烧至五成热时,下芋头炒几下;再下豆瓣同炒,炒出香味下鲜汤、盐、酱油烧开;然后用小火慢烧至芋头烂时,加蒜苗;最后蒜苗烧熟放味精、水豆粉,收浓汤汁起锅。

开 水 白 菜



特 点

汤清菜绿,鲜嫩爽口。

原 料

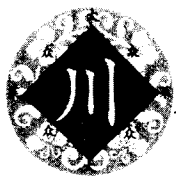
小白菜心 (或大白菜心)	500 克 (一斤)
味 精	1 克 (二分)
胡 椒 粉	0.5 克 (一分)
盐	4 克 (八分)
汤	750 克 (一斤五两)

做 法

1. 将白菜心洗净,放入沸水中焯至断生(见本页“方言、名词、术语解释”)保持鲜绿色,立即捞入凉开水中漂凉;再捞出顺条理好,用刀修切整齐,放入汤碗内,加入味精。
2. 炒锅置旺火上,放入汤、盐、胡椒粉烧沸后,撇去浮沫,轻轻倒入盛菜心的碗内即成。

方言、名词、术语解释

断生:食物原料经过烹煮,刚刚达到成熟的程度。



青椒炒大头菜

特 点

咸、香、脆、辣，下饭好菜。

原 料

青 椒	100 克 (二两)
大 头 菜	150 克 (三两)
豆 豉	25 克 (五钱)
葱 白	25 克 (五钱)
菜 油	50 克 (一两)
盐	0.5 克 (一分)

做 法

1. 青椒洗净去蒂，切成 1.2 厘米 (约四分) 长的短节；大头菜削去老皮，切成 1 厘米 (约三分) 见方的小颗；葱白也切同样大小的颗。
2. 锅置旺火上，下青椒煸炒 (炒时放盐)；青椒煸熟，下菜油、豆豉同炒；待炒出香味后，加大头菜；最后下葱颗一起炒，炒匀起锅。

青椒拌皮蛋



特点

烧拌青椒系沿用农村习俗,加入皮蛋拌食,其味别具一格。

原料

青 椒	100 克 (二两)
酱 油	50 克 (一两)
皮 蛋	4 个
芝 麻 油	15 克 (三钱)

做法

1. 皮蛋剥去壳,用刀切成指头大的小块;青椒用菜叶垫着,放于灶内柴火灰上烧起,烧熟翻面,直到青椒烧出小糊点时取出,用刀切细。
2. 切好的皮蛋盛入盘内,加青椒、酱油拌匀,最后淋上芝麻油。



醋 熘 青 椒

特 点

微辣带酸,清香爽口。

原 料

青 辣 椒	250 克 (五两)
菜 油	50 克 (一两)
芝 麻 油	10 克 (二钱)
醋	35 克 (七钱)
盐	4 克 (八分)
味 精	1 克 (二分)

做 法

1. 青椒洗净, 去蒂、去籽。
2. 炒锅置中火上, 将青椒倒入锅内, 干煸至起皱时, 下菜油、盐炒转; 然后放醋簸转起锅入盘, 放上味精、麻油上桌食用。

醋 熘 白 菜



特 点

味鲜而烫,醋味突出,宜于下饭。

原 料

莲 花 白	750 克 (一斤五两)
菜 油	50 克 (一两)
盐	2.5 克 (五分)
醋	25 克 (五钱)
酱 油	10 克 (二钱)
水 豆 粉	50 克 (一两)

做 法

1. 莲花白 (卷心白也可) 除去老叶及梗, 洗后切 4 厘米 (约一寸二分) 见方的片, 加盐 1 克 (二分) 和匀腌约 1 分钟。
2. 用碗将酱油、盐 1.5 克 (三分)、醋、水豆粉等调成滋汁。
3. 炒锅置旺火上烧热, 下菜油烧至七成熟时, 下白菜炒熟; 加汤 75 克 (一两五钱), 烹下滋汁, 将汁收浓起锅。



拌盐白菜

特点

此菜是成都市家常小菜,经济方便,现吃现拌,味厚可口,最宜下饭。

原料

黄秧白	2500克(五斤)
盐	200克(四两)
花椒	50克(一两)
熟油辣椒	200克(四两)
酱油	150克(三两)
醋	150克(三两)
味精	2.5克(五分)

做法

1. 黄秧白去掉老叶及根部,用水洗净,晾干后,用盐、花椒把一片片白菜抹匀,再一层一层地码在盆内(如叶大可改小),腌三天即可食用。
2. 吃时,取出白菜,切成细丝,挤干盐水,拌以各种调料。

炆莲花白



特 点

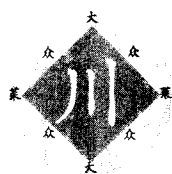
菜味麻、辣、甜、酸皆备，莲花白熟而带脆。

原 料

莲 花 白	500 克 (一斤)
菜 油	40 克 (八钱)
干 辣 椒	4 根
花 椒	20 余粒
盐	2.5 克 (五分)
酱 油	15 克 (三钱)
醋	15 克 (三钱)
白 糖	25 克 (五钱)
味 精	1 克 (二分)
水 豆 粉	20 克 (四钱)
汤	25 克 (五钱)

做 法

1. 莲花白嫩叶洗净，切 7 厘米 (约二寸) 方片；干辣椒切成 2.5 厘米 (约八分) 的节。
2. 用碗将盐、酱油、白糖、醋、味精、水豆粉和汤对成滋汁。
3. 炒锅内放菜油烧至七成热，下干辣椒节和花椒入油中，炸至呈棕红色时，将莲花白入锅翻炒；待莲花白稍软即烹下滋汁，收浓起锅即成。



蚕豆青笋

特 点

清香、鲜嫩、甘美。

原料

鲜蚕豆	200克(四两)
青笋	400克(八两)
姜、葱	各15克(各三钱)
盐	1.5克(三分)
胡椒面	1克(二分)
味精	1克(二分)
水豆粉	40克(八钱)
化猪油	50克(一两)
汤	250克(五两)

做法

1. 姜拍破，葱切段；蚕豆去皮分成两瓣，放开水锅中煮熟，捞起，漂冷开水中；青笋取质嫩部分，洗净，切滚刀块，也放开水锅中煮熟，捞起，沥干。
2. 锅置旺火上，放猪油40克（八钱）烧至六成热，下姜、葱炒香；再下青笋、蚕豆炒2分钟；掺汤，加盐、胡椒面烧至蚕豆过心；下水豆粉收汁，加味精、猪油10克（二钱）和匀起锅，装盘。

附 注

青笋、蚕豆分别煮熟，加盐、味精、芝麻油拌匀，可做冷菜。

椒盐蚕豆



特点

皮酥鲜香,味醇咸麻,宜下酒、下粥。

原料

鲜蚕豆	500克 (一斤)
葱	25克 (五钱)
盐	2克 (四分)
味精	1.5克 (三分)
花椒面	0.5克 (一分)
芝麻油	5克 (一钱)
菜油	75克 (一两五钱)

做法

1. 葱切细花;蚕豆洗净,放开水锅中煮熟捞起,沥干。
2. 炒锅置中火上,放菜油25克(五钱)烧热,下蚕豆煎炒;炒至水汽干时,再加盐、菜油50克(一两)反复煸炒,直炒至皮酥时放味精、葱花、芝麻油,炒匀起锅装盘,撒上花椒面即成。



姜 汁 豇 豆

特 点

豇豆色碧,清脆爽口,为夏季下酒菜。

原 料

青 豇 豆 (俗称泡豇豆)	250 克 (五两)
姜	30 克 (六钱)
盐	2.5 克 (五分)
醋	20 克 (四钱)
味 精	1 克 (二分)
芝 麻 油	10 克 (二钱)

做 法

1. 姜刮皮洗净,切成细末,放碗内加盐 1.5 克 (三分)、醋浸泡待用。
2. 豇豆在开水中煮熟捞起,趁热加盐 1 克 (二分) 拌抹均匀;晾冷后,切成长 8 厘米 (约二寸五分) 的段,整齐地摆于盘中。
3. 在泡姜的碗内加味精、芝麻油调匀,淋豇豆上即成。

附 注

如喜食辣,可酌
加辣椒油。

家常峨眉豆



特点

菜香味浓,清新适口,为下饭菜。如加猪肉片同烧,其味更鲜。

原料

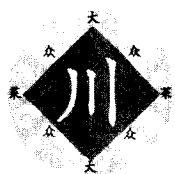
鲜峨眉豆 (扁豆)	500 克 (一斤)
姜、蒜	各 30 克 (各六钱)
豆瓣	30 克 (六钱)
盐	1 克 (二分)
味精	1 克 (二分)
水豆粉	25 克 (五钱)
菜油	50 克 (一两)
汤	300 克 (五两)

做法

1. 姜、蒜均切片;扁豆去筋,洗净;豆瓣剁细。
2. 炒锅置中火上,放菜油烧热,下豆瓣炒香,现红油时,下扁豆、姜、蒜片略炒;掺汤,加盐吃味(见本页“方言、名词、术语解释”)。烧至豆熟时,勾水豆粉,收汁起锅。

方言、名词、术语解释

吃味:指调整、品尝滋味。



芹黄拌卤豆腐干

特 点

清香脆嫩,酒饭均宜。

原 料

芹 菜 心	150 克 (三两)
卤豆腐干	3 个
盐	1 克 (二分)
味 精	1 克 (二分)
芝 麻 油	5 克 (一钱)

做 法

1. 豆腐干切成筷子条;芹菜心去叶,淘净,在开水中汆熟捞起,加盐拌过,切成长 5 厘米(约一寸五分)的节。
2. 将芹菜、豆腐干同盛碗内,加味精、芝麻油拌匀,盛盘内。

家常四季豆



特点

味浓而鲜,宜下饭。

原料

四季豆	500 克 (一斤)
酱油	30 克 (六钱)
猪肉	100 克 (二两)
化猪油	75 克 (一两五钱)
豆瓣	40 克 (八钱)
味精	1 克 (二分)
水豆粉	40 克 (八钱)
汤	750 克 (一斤五两)

做法

1. 选细长刚上市的四季豆，掐头，去筋，洗净，折成长 5 厘米 (约一寸五分) 的节；肥瘦猪肉切小薄片；豆瓣剁细。
2. 将炒锅内猪油烧至六成热时，下肉片煸去血腥味；再下豆瓣煸香，油呈红色时，下四季豆炒几下，接着放酱油、鲜汤在中火上焖；焖至豆烂，勾水豆粉，加味精，汤汁收浓起锅。



干煸四季豆

特 点

清香可口。芽菜、肉末同炒其味别致。

原 料

四 季 豆	750 克 (一斤五两)
猪 肉	100 克 (二两)
芽 菜	50 克 (一两)
酱 油	40 克 (八钱)
化 猪 油	75 克 (一两五钱)
味 精	1 克 (二分)

做 法

1. 四季豆掐头、去筋，洗净；肥瘦猪肉剁成末；芽菜（冬菜也可）淘洗干净，用刀切成末。
2. 先将肉末在炒锅内（放油少许）煸干水汽，接着下芽菜末同煸几下，铲起备用。
3. 炒锅洗净，下猪油烧至七成热时，下四季豆入锅煸炒；边煸边翻，直至四季豆煸熟，锅中不见水分时，将芽菜、肉末加入，一同再煸约 1 分钟；最后下酱油、味精和匀，起锅入盘。

炒土豆泥



特 点

白中带绿, 口味清鲜, 可下饭亦可单吃。

原 料

土 豆	500 克 (一斤)
化 猪 油	100 克 (二两)
盐	40 克 (八钱)
葱	25 克 (五钱)

做 法

1. 土豆洗净上笼 (或用水煮) 蒸烂取出去皮, 在炒锅 (不要放在火上) 内用锅铲按成泥后铲起; 葱切细花。
2. 净锅置中火上, 下猪油烧至六成热时, 放土豆泥和盐下锅炒, 边炒边翻, 约 3 分钟, 再下葱花和匀起锅。



炒土豆丝

特 点

土豆丝脆,味带微辣,吃饭佐酒均可。

原 料

土 豆	250 克 (五两)
葱	250 克 (五两)
干 辣 椒	4 根
菜 油	40 克 (八钱)
盐	2 克 (四分)

做 法

1. 土豆去皮洗净,切成粗丝,在冷水中漂淘几下,去掉一部分淀粉后,捞起滴干水分;葱切 2.5 厘米 (约八分) 的节;干辣椒去蒂,也切成 2.5 厘米 (约八分) 的节。
2. 炒锅内放菜油烧至七成热,先下干辣椒、葱、盐炒 (动作要快),待干辣椒变成棕红色时,倒入土豆丝,迅速翻炒至熟,起锅即成。

白油青圆



特点

成菜汁白、豆青、油黄,色泽美观,鲜嫩清香。

原料

嫩豌豆	250克(五两)
化猪油	100克(二两)
胡椒面	1克(二分)
味精	1克(二分)
盐	2.5克(五分)
水豆粉	25克(五钱)
化鸡油	10克(二钱)
汤	250克(五两)

做法

1. 炒锅置旺火上,下猪油,烧至七成热时,倒入豌豆炒几下,掺汤,放盐及胡椒面。
2. 豌豆烧烂后,放味精、水豆粉推转;起锅时淋上鸡油。



白油鲜笋

梳子背：一般指根、块、茎蔬菜用滚切的方法，切成上厚下薄如旧式木梳形状。

特 点

笋嫩味鲜，应时佳肴。

原 料

鲜 笋	750 克 (一斤五两)
化 猪 油	100 克 (二两)
盐	40 克 (八钱)
味 精	1 克 (二分)
水 豆 粉	40 克 (八钱)
汤	600 克 (一斤二两)

做 法

1. 将鲜笋剥去外壳，用刀修去老皮，切成“梳子背”形（见“方言、名词、术语解释”）。
2. 炒锅内下猪油，烧至五成热时，放入鲜笋稍煸几下，掺汤，吃味（下盐）。约烧 4 分钟下水豆粉、味精，汤汁收浓起锅。

附 注

如要吃家常味可加郫县豆瓣 25 克（五钱）剁细、酱油 15 克（三钱）、葱节、姜片各 15 克（三钱），另用肥瘦猪肉 100 克（二两，切薄片）。其烹制方法：

炒锅内放猪油烧至五成热时，下肉片及姜、葱节同炒几下；再下豆瓣炒至油呈红色时，下鲜笋炒 1 分钟左右；掺汤，吃味，约焖 4 分钟，下水豆粉、味精，汁收浓起锅即可。

炆绿豆芽



特点

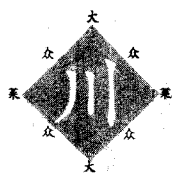
豆芽脆，味香辣。

原料

绿豆芽	250 克 (五两)
菜油	25 克 (五钱)
干辣椒	3 根
花椒	20 余粒
盐	2.5 克 (五分)

做法

1. 绿豆芽择去根、须，洗净；干辣椒切成与豆芽同样粗细的丝子。
2. 炒锅内放菜油烧至六成热，下干辣椒丝和花椒；干辣椒丝炸至呈棕红色时，下绿豆芽同炒几下，放盐炒匀；待绿豆芽熟而带脆，上味即起锅入盘。



炒豌豆尖

特点

鲜嫩,清香。

原料

豌豆尖

1000 克 (两斤)

菜油

50 克 (一两)

盐

2.5 克 (五分)

做法

1. 豌豆尖择去须根,洗净。
2. 炒锅内放菜油烧至七成热时,先下盐炒匀,随即下豌豆尖迅速翻炒几下起锅即可。

烧拌茭笋



特点

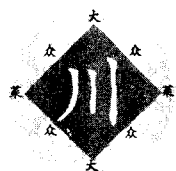
这是按传统的农村做法,加以较讲究的调味品做成。菜脆嫩,味香辣,异常鲜美。

原料

茭笋	350克(七两)
盐	2克(四分)
酱油	15克(三钱)
芝麻油	15克(三钱)
辣椒油	25克(五钱)
味精	1克(二分)
干辣椒	4根

做法

1. 将茭笋洗净,用干净菜叶在其外包裹两层,放于子母火中(即柴灶的灰火中),围严烧起;烧至茭笋水分蒸发,笋体变软已熟时,从灰中取出。
2. 去掉包裹茭笋的菜叶,用刀削去表皮后将其拍松,切成不规则的筷子条,盛于菜盘中。
3. 干辣椒切节在锅内炕起,待其炕出糊香味时,铲起用刀铡细;盛入碗内加酱油、盐、辣椒油、味精、芝麻油调匀,然后淋于盘中的茭笋上即成。



拌素丝

特点

味咸酸而微辣,清香可口。

原料

豆腐干	150 克 (三两)
青 笋	250 克 (五两)
红 萝 卜	150 克 (三两)
葱	25 克 (五钱)
盐	2 克 (四分)
酱 油	30 克 (六钱)
醋	10 克 (二钱)
味 精	1 克 (二分)
熟油辣椒	50 克 (一两)

做法

1. 豆腐干洗净, 切粗丝; 青笋 (去皮); 红萝卜洗净均切成二粗丝 (这两样先用二分盐拌匀码过), 拌时挤干水分; 葱切粗丝。
2. 用碗将酱油、盐 0.5 克 (一分)、醋、熟油辣椒、味精等调成滋汁, 和上三丝, 拌匀入味装盘; 最后在菜面上放葱丝。

附 注

如爱吃麻味, 可
加少许花椒面。

花仁萝卜干



特点

酥脆香,五味调和,酒饭均宜。

原料

红萝卜干	150 克 (三两)
酱 油	25 克 (五钱)
葱 白	25 克 (五钱)
炒 花 仁	50 克 (一两)
盐	1.5 克 (三分)
熟油辣椒	50 克 (一两)
白 糖	15 克 (三钱)
醋	5 克 (一钱)
味 精	1 克 (二分)
花 椒 面	0.5 克 (一分)

做法

1. 红萝卜干洗净,挤干水,切成 0.7 厘米 (约二分) 见方的小颗;炒花仁去衣,铡成同萝卜干同样大小的颗粒;葱白切颗。
2. 将萝卜干、花仁、葱白放碗内加盐拌匀后,再把酱油、白糖、味精、熟油辣椒、花椒面和醋等一齐加入拌匀,上味即成。

附 注

此菜系干拌 (即拌好不见汁),所以在使用调料时,特别要注意酱油、醋的用量。



糖醋萝卜丝

特点

味甜酸带辣,宜于下饭。

原料

萝卜	250 克 (五两)
葱白	25 克 (五钱)
盐	2.5 克 (五分)
味精	1 克 (二分)
白糖	25 克 (五钱)
醋	30 克 (六钱)
芝麻油	15 克 (三钱)

做法

1. 除去琵琶缨萝卜的缨及根须,洗净切成二粗丝,用盐 1.5 克 (约三分) 码味待用;葱白切细丝。
2. 将码过的萝卜丝用冷开水淘洗后,挤去涩水,同葱丝盛于碗内;然后下 1 克 (二分) 盐和味精、醋、白糖等拌匀入味,再拈入盘内;最后在菜上面淋芝麻油 (或熟菜油)。

拌辣菜



特点

此菜为四川省民间小菜，味麻辣冲鼻，故又名“冲菜”。

原料

青菜头尖子	1500 克 (三斤)
熟油辣椒	150 克 (三两)
酱 油	150 克 (三两)
花 椒 面	10 克 (二钱)
葱	100 克 (二两)
盐	5 克 (一钱)
醋	75 克 (一两五钱)
味 精	2.5 克 (五分)

做法

1. 将青菜头尖子洗净，晾干水分，切成比绿豆稍大的细颗；葱切细花。
2. 洗净炒锅，置旺火上烧热，将青菜颗下锅中，炒至半熟，铲入盆内，用菜叶盖严，不使漏气，放置约五六小时。
3. 吃时取青菜颗装碗内，加各味调料拌和均匀即可。

附 注

此为大分量，家庭吃时可根
据情况而定。吃多少拌多少，余
下者一定要依然盖严。调料量也
要酌情而用。

米汤煮青菜



特 点

味清香,吃时也可蘸豆瓣。

原 料

青 菜 心	1000 克 (两斤)
米 汤	1500 克 (三斤)
化 猪 油	75 克 (一两五钱)
盐	15 克 (三钱)
味 精	1.5 克 (三分)

做 法

1. 青菜心去筋,洗净。
2. 锅置旺火上,下猪油烧至六成热,下青菜心煸炒几下,即掺米汤、放盐;青菜煮烂,下味精起锅即成。

附 注

如用苕菜,即为“米汤煮苕菜”。做法是:选新鲜苕菜尖洗净,用油煸炒后,掺汤煮烂,加盐和味精、葱花即可。

酸菜豆瓣汤



特点

汤色泛白,味鲜而香,酸味自然,消暑解渴,夏天食用最佳。

原料

干胡豆	250 克 (五两)
葱	30 克 (六钱)
泡青菜 (酸菜)	150 克 (三两)
盐	5 克 (一钱)
化猪油	30 克 (六钱)
味精	1.5 克 (三分)
汤	1000 克 (两斤)

做法

1. 干胡豆用温热水泡涨 (需 12 小时) 后用清水淘洗,剥去壳,将胡豆分成两瓣;再将色正、味好的陈泡青菜,用刀切成短丝子,把盐水挤一挤 (不要挤得太干);葱切细花。
2. 炒锅置旺火上,放入猪油烧热;先下泡青菜丝炒一下,再下胡豆瓣合炒;接着掺汤,加盐煮约 15 分钟,煮至酸菜出味,汤色发白,起锅舀入碗中,放葱花,最后放味精。



过江豆花

特点

豆花细嫩，麻辣可口，富于营养，易于消化。

原料

干黄豆	1000 克 (两斤)
生菜油	25 克 (五钱)
酱油	200 克 (四两)
花椒面	1.5 克 (三分)
豆豉	100 克 (二两)
熟油辣椒	150 克 (三两)
味精	5 克 (一钱)
熟石膏粉	50 克 (一两)
葱	100 克 (二两)

做法

1. 将干黄豆用水泡约 6 小时 (中间换两三次水) 后，用石磨磨成浆，滤去豆渣，在锅内烧开后，而后下生菜油散去泡子；另用一盆加 150 克 (三两) 水将石膏粉化开，再把烧开后泡的豆浆冲入盆内，然后用盖盖好，一小时后成团即可。
2. 将酱油、花椒面、豆豉 (用刀按成酱)、熟油辣椒、味精、葱 (切细花) 在碗内调好，再分成若干小碟。
3. 吃时，将豆花盛碗中，调料每人一碟，拈豆花蘸碟子里的调料。

附注

不用石膏，也可用泪水 (即盐卤)，但冲的方法与前不同，做法是豆浆在锅内烧开后，操作人一手端水碗，一手持瓢；一边将水慢慢倒下，一边轻轻搅动。当锅内呈花状时，即停止下水，锅底不再用火，直至豆花凝固。

鱼眼睛：如用刀切泡红辣椒，切成一个个圈，形如鱼眼睛。这是区别于泡辣椒节或末的一种刀法。

醋 渍 胡 豆



特 点

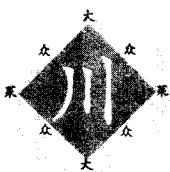
咸、甜、麻、辣、酸、香俱全，嘴嚼味长，下酒、下粥均宜。

原 料

干 胡 豆	500 克 (一斤)
姜	30 克 (六钱)
葱	50 克 (一两)
酱 油	40 克 (八钱)
醋	50 克 (一两)
花 椒	0.5 克 (一分)
蒜	30 克 (六钱)
泡红辣椒	30 克 (六钱)
盐	1.5 克 (三分)
红 糖	50 克 (一两)
生 菜 油	50 克 (一两)

做 法

1. 干胡豆用温热水浸泡，至皮发皱时，捞起，沥干水；姜、蒜均切末；葱切细花；泡红辣椒切**鱼眼睛**（见“方言、名词、术语解释”）；生花椒铡细；红糖切散。
2. 将以上各味调料盛碗内，加盐、酱油、醋、生菜油 25 克（五钱）及开水 400 克（八两）搅匀。
3. 炒锅置旺火上烧热，下胡豆用铲炒动，炒至胡豆发出爆响声；把余下的生菜油从锅边的胡豆四周徐徐倒下，并不断铲炒；此时爆声更响更密，迅速将胡豆铲于调料碗内，盖严渍起，稍待即可食用。



蒜泥胡豆

特点

胡豆清新鲜嫩,蒜味突出,酒饭均宜。

原料

嫩胡豆	250克(五两)
盐	2克(四分)
蒜	25克(五钱)
熟油辣椒	50克(一两)
味精	1克(二分)
酱油	2克(五钱)
醋	5克(一钱)

做法

1. 把新出的嫩胡豆淘洗干净后,在开水锅内煮熟,打起装筲箕内,待水分稍干时下1克(二分)盐拌匀,使之上味;蒜舂成泥。
2. 将盐1克(二分)、酱油、蒜泥、熟油辣椒、醋、味精等盛碗内调成滋汁,倒入胡豆中,拌和均匀即成。

酱胡豆



特点

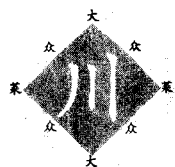
胡豆酥香,味带甜咸,宜佐酒。

原料

干胡豆	500 克 (一斤)
甜 酱	100 克 (二两)
红 糖	100 克 (二两)
菜 油	500 克耗 100 克 (一斤耗二两)
盐	2.5 克 (五分)

做法

1. 干胡豆用温热水泡胀后,用刀将每个胡豆嘴划破,然后分几次在油锅内(油温要掌握在八成热)炸酥,打起,滗干油。
2. 炒锅置中火上,下菜油 25 克(五钱)、水 100 克(二两)、甜酱(要稀和)、红糖、盐炒至六成热时,将锅端离火口,再把胡豆放入,不停地翻动,直到和匀,胡豆裹上酱,冷了起锅装盘。



熏豆腐干

特 点

味咸鲜,宜佐酒。

原 料

豆腐干	250 克 (五两)
菜 油	100 克 (二两)
酱 油	30 克 (六钱)
盐	1 克 (二分)
葱	15 克 (三钱)
白 糖	15 克 (三钱)
味 精	1 克 (二分)
芝 麻 油	25 克 (五钱)
姜	15 克 (三钱)
汤	200 克 (四两)

做 法

1. 豆腐干洗净后,先切成4厘米(约一寸二分)见方的块,再对角切成三角形;姜拍松;葱切寸节。
2. 炒锅内菜油烧至七成熟时,将豆腐干下锅炒;炒干水汽即下姜、葱、酱油、白糖及汤;在中火上收至汤干亮油时,下味精、芝麻油和匀,起锅即成。

拌鱼香豌豆



特点

豌豆酥脆,鱼香味突出,下酒就粥均可。

原料

鲜豌豆	500克(一斤)
盐	2.5克(五分)
姜	10克(二钱)
葱	30克(六钱)
蒜	40克(八钱)
菜油	500克耗100克 (一斤耗二两)
白糖	30克(六钱)
泡红辣椒	40克(八钱)
味精	1克(二分)
酱油	15克(三钱)
醋	25克(五钱)

做法

1. 将鲜豌豆洗净,装笊篱内,用刀砍过(砍一刀后,刀口即巴上(沾上)几颗,取下装碗内,再砍再装);然后在油锅内(油温保持在八成熟)炸酥脆后捞起;姜、蒜均切米;葱切细花;泡红辣椒剁细。
2. 最后用碗将各味调料对好,倒入酥豌豆中拌和入味即可食用。



熏豆筋

特 点

味咸鲜,宜佐酒。

原 料

干 豆 筋	250 克 (五两)
葱	50 克 (一两)
泡红辣椒	8 根
菜 油	100 克 (二两)
盐	1.5 克 (三分)
酱 油	30 克 (六钱)
绍 酒	15 克 (三钱)
味 精	1 克 (二分)
芝 麻 油	25 克 (五钱)
汤	300 克 (六两)

做 法

1. 将豆筋洗净,用水泡涨,对剖成长4厘米(约一寸二分)的节;下开水锅内煮两次(每次约1分钟),打起沥干水分;葱和泡红辣椒均切成长5厘米(约一寸五分)的节。
2. 菜油在炒锅内烧至六成熟时,将豆筋、葱、泡红辣椒下锅炒几下;然后下酱油、盐、绍酒和汤等,用中火烧至汤干亮油时,加味精、芝麻油和匀,起锅装盘。

蛋酥花仁



特 点

色泽金黄,香酥可口,宜于佐酒。

原 料

花 生 仁	500 克 (一斤)
鸡 蛋	4 个
菜 油	500 克耗 100 克 (一斤耗二两)
盐	1 克 (二分)
干 豆 粉	150 克 (三两)

做 法

1. 花生仁择除发霉者盛筲箕内,用鲜开水边淋边搅,淋均匀后放盐拌匀上味;鸡蛋去壳加干豆粉 150 克 (三两) 调成蛋豆粉 (也可加少许盐);剩下的干豆粉用擀面杖擀细。
2. 先将花生仁倒入蛋豆粉中拌匀,再将细豆粉撒在花生仁上,边撒边搅,直到花生仁上的豆粉呈颗粒互不粘连。
3. 菜油在炒锅内烧至七八成热时,慢慢地将花生仁推下锅炸;炸至花生仁呈现金黄色时,捞起晾冷即成。

附 注

细豆粉不能裹得过厚。炸花生仁时,油温不能过高。如油温高时,可将炒锅端离火口,降温后再炸。如菜油少时,可分几次炸,但炸时要注意掌握火候。



烧米凉粉

特 点

咸鲜味浓,适宜下饭。

原 料

米凉粉	500克(一斤)
菜油	50克(一两)
郫县豆瓣	50克(一两)
盐	1.5克(三分)
芹菜心	100克(二两)
酱油	10克(二钱)
水豆粉	25克(五钱)
汤	500克(一斤)

做 法

1. 米凉粉切成1.2厘米(约四分)见方大颗;芹菜心洗净,切成细花;豆瓣剁细。
2. 炒锅下菜油,烧至六成熟时下豆瓣煸出香味;当油呈现红色时下汤,汤开即放入凉粉;并再依次下酱油、盐、芹菜心;用中火烧,直烧至凉粉过心,即勾水豆粉,收浓汤汁,起锅即成。

附 注

能吃麻味者,起锅后可加花椒面。

红白豆腐汤

附
注

如用小白菜、白菜，要先在汤内煮过。



特 点

色泽美观，酸辣爽口。

原 料

豆 腐	4 个
鸭 血	200 克 (四两)
化 猪 油	30 克 (六钱)
姜	25 克 (五钱)
葱	30 克 (六钱)
盐	4 克 (八分)
酱 油	30 克 (六钱)
豌 豆 尖	100 克 (二两)
胡 椒 面	1 克 (二分)
醋	25 克 (五钱)
味 精	1 克 (二分)
水 豆 粉	75 克 (一两五钱)
汤	1000 克 (两斤)

做 法

1. 鸭血在开水锅中煮到内部断红即捞起，与豆腐分别用刀打成 1.6 厘米 (约五分) 见方的小薄片；姜切细米；葱切细花；豌豆尖择后洗净 (如无豌豆尖，小白菜也可)。
2. 炒锅置旺火上，放猪油烧热，下姜米炒出香味后掺汤，放盐、酱油、胡椒面，汤开即下红白豆腐片。
3. 锅内的汤再开时，用水豆粉勾成清二流芡，再加豌豆尖、味精、醋等搅匀起锅。



臊子粉条

特 点

麻辣味香,酥软可口。

原 料

猪 肉	100 克 (二两)
干 粉 条	150 克 (三两)
混 合 油	60 克 (一两二钱)
郫县豆瓣	40 克 (八钱)
蒜 苗	50 克 (一两)
酱 油	30 克 (六钱)
花 椒 面	1 克 (二分)
味 精	1 克 (二分)
汤	500 克 (一斤)

做 法

1. 粉条用温水泡软和,淘洗干净,盛筲箕内沥干水分;把瘦猪肉剁成细粒(边剁边剔去白筋);蒜苗切细花;豆瓣剁细。
2. 炒锅置旺火上,放混合油烧至六成熟时,下肉粒煸至散粒、水汽干、亮油时,再下豆瓣继续煸至油呈红色即下酱油、汤、粉条、蒜苗花等;最后用小火烧,烧干汤汁即起锅入盘,撒上花椒面即成。

后 记



今年,《大众川菜》二十五岁了。经过二十五个春秋风雨的磨砺,根据读者的需要,经过两次修订,《大众川菜》更成熟了,更完美了,也更适合广大群众的需要了。

《大众川菜》是国内公开出版发行得最早的一本川菜谱,也是川菜书籍中再版率最高、印量最大的一本菜谱书。从1979年初版至今,二十五年来,它已经印刷35次,印数超过了100万册,目前仍是供不应求。一本菜谱,能有这么旺盛的生命力,能有这么大的印数,这是罕见的。

《大众川菜》也是一本获奖较多的书。它已荣获1984~1985年西北、西南地区优秀科技图书一等奖、1987年全国优秀畅销书奖、1988年第二届四川省优秀科普作品荣誉奖,1993年被评为四川省十大畅销书等五项荣誉。二十多年来,一直是社会效益和经济效益均好的图书。

这本书是一本实用性很强的家庭菜谱,成为了家庭,特别是对川菜有浓烈兴趣的新婚家庭的烹饪指导书。在二十世纪八十年代还被不少专县饮食行业当作培训教材使用,以该书内容作为学员考核的命题。四川科技出版社有幸出版这么一本好书,广大读者能使用这么一本好书,首先应感谢该书作者的无私奉献和辛勤劳动。他们之所以能写出这样好的作品,主要得益于他们均是川菜行业的名师名厨。如刘建成先生是著名的川西名厨,是四川省最早的特级厨师之一,曾任成都市饮食服务公司培训科长,是四川首次派赴美国主持荣乐园厨政的厨师长。他对川菜技艺有着深厚的造诣;胡廉泉、杨镜



吾先生多年从事川厨的培训和教学工作，不仅对川菜文化有着精深的研究，而且对川菜技艺也有较深的功底。他们不管是在川菜的理论上、文化上，还是技艺上和实践方面都堪为人师表。根据自己多年培训川厨的丰富经验，他们对该书的总体设计、谋篇布局、层次结构，甚至每个菜品的选择及其内容的安排都有着精心的策划、独到的构思和最佳的写法。写这本书时值1979年盛夏，他们不惜冒着酷暑高温，日夜加班，以最快的速度，写出这本高质量的精品奉献给广大读者。

《大众川菜》之所以能成为久盛不衰的畅销书，是由诸多因素成就的，恕不一一赘述。但它能跟着发展形势，满足读者物质增长的需求，适时修订其形式和内容是其中一个很重要的原因。

二十多年来，《大众川菜》经过六次更换封面，三次重新设计版式，重新排版，改换开本及和两次增订内容的更新过程，不断地给读者一个常见常新的观感。

《大众川菜》的初版书的封面是灰底，当中一方红色色块，内书“大众川菜”四个字，很像旧时盖在公文上的大印，因此出版界的同仁戏称为“关防”。我们觉得不满意，读者也认为不受看。囿于当时的观念和印刷条件，也就这样过去了。随着人民生活水平的改善，审美意识和情趣发生了变化，图书除了实用性外，还应该具有相当的装饰性，艺术性。于是，用菜肴的彩色照片替换了红色的印章。这时的封面左边从上到下陈列三款菜肴，右边立书“大众川菜”的书名。虽然这个封面还不十分



令人满意，但比起前一个封面来有了较大的改进。为了让《大众川菜》有一副秀美喜人的容貌，我们又多次更换封面。第六个封面——即最新版本的封面，为适合现在人们的审美心理，封面以蓝白青花纹饰为底色，给人一种素雅、朴实，回归大自然的感受。两款精肴美菜推出版面，仿佛是才经名厨精心烹制的两道热气腾腾、香气四溢，形态优美的绝佳好菜，一下子呈献在读者眼前，谁能不为之振奋，馋涎欲滴呢！这是一个较为满意的封面，它赋予《大众川菜》以现代化的风貌。另外，这次再版把原小 32 开本改换为国际大 32 开本，版式经过精心设计，使《大众川菜》显得更舒畅，更亮丽、更大气，更精致，更具有吸引力。

《大众川菜》的彩页也因多年多次印刷版子坏了，印出的彩图效果极差。我们重新拍摄彩色菜肴片子，在该书的最新版本中换上了精美的彩页。

《大众川菜》内文第一次修订是 1984 年。因为不少读者建议，整个川菜系统主要是由川西菜和川东菜两大部分组成。成都菜是川西菜的代表，重庆菜是川东菜的代表。《大众川菜》中川西菜选得多、川东菜选得少，不足以表现川菜的全貌，应该再收入一些川东菜。我们认为这个意见有道理，即请川菜厨师舒孝钧先生增写了 20 款川东菜增补入册，以弥补该书的不足。如书中的江津肉片、毛肚火锅、白市驿板鸭等就是当时选入的。

随着改革开放的深入，社会主义市场经济的建立，人民生活水平的提高，川菜也得到了很大的发展。近年来，川菜行业涌现不少创新菜和海味菜。形势



变了,《大众川菜》必须顺应这种变化了的形势,必须把近年产生的一些有代表性的创新菜和海味菜收集入册。我们决定对该书再次进行修订,出版《大众川菜》的最新版本。为此,我们特邀请胡廉泉先生为该书增写新的内容。由于胡先生历年来一直从事川菜教学和川厨的培训工作,对川菜的创新和发展知根知底,他掌握着较为全面和系统的资料。这一工作对他来说,自然是驾轻就熟之事。经过胡先生的慎重考虑和精心挑选,以及工余日夜加班加点的辛勤劳作,他在不长的时间里为《大众川菜》补充了一百多个创新川菜和海味菜。如鸡翅海参、家常鱿鱼、椒麻鱼肚、白汁虾糕、大蒜鳗鱼、清炖足鱼、干烧大虾、银杏小白菜、玫瑰茄饼、椒油蘑菇、素烧魔芋等,都是胡先生这次增补入册的。

胡先生这一百多款菜肴写得颇有特色。他巧妙、充分地利用了每款菜谱末尾的附注,一般仅用几句话,一两行字,甚至几个字,就交待清楚该菜式变换原料的多种做法。往往一个附注能为读者多介绍一到三款新菜,无形中扩大了该菜谱容量。如此,从目录看,胡先生只增补了一百多款菜,实际在内容上他给读者介绍的菜式近两百款之多,使《大众川菜》的内容翻了一番。

《大众川菜》的最新版本以崭新的面貌又跟读者见面了,相信广大读者会更加喜爱它的。

罗云章

2004年7月18日

DAZHONG CHUANCAI

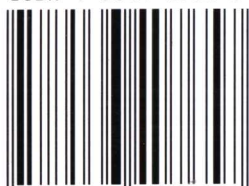
大众川菜



全国优秀畅销书

四川科学技术出版社版权所有 翻印必究

ISBN 7-5364-0765-3



9 787536 407657 >

ISBN 7-5364-0765-3/TS·41

定价：19.00元