

巴蜀风味

巴蜀风味，指四川省地方风味，简称川菜，是我国四大菜系之一。川菜的烹饪，历史悠久，源远流长。其发源地在古代的巴国和蜀国。巴蜀两国，大致出现于西周至春秋时期（公元前七世纪到三世纪），原是两个部族的名称。蜀族以现在的成都为中心，建立了奴隶制的蜀国；巴国则以现在的重庆为中心，建立了奴隶制的巴国。巴人和蜀人共同创造了有鲜明特色的巴蜀文化和烹饪技术。

四川省位于长江上游，四山环抱，江河纵横，沃野千里，物产丰富，号称“天府之国”。盆地、平原和山丘地带气候温和，四季常青，盛产粮、油、果、蔬、笋、菌、家禽和家畜。不但品种繁多，而且质量尤佳，均为川菜的主要烹饪原料。山岳深丘地区多产熊、鹿、樟。鹿、贝母、银耳、香菇、虫草等山珍野味。江河峡谷流域，所产各种鱼鲜，如江团、雅鱼、岩鲤、鲟鱼，量虽不多，而品种特异，均为烹饪的佳品。唐代诗人杜甫曰：“青青竹笋迎船出，日日江鱼人饌来。”宋代诗人陆游曰：“新津韭黄天下元，色如鹅黄三尺余，东门彘肉更奇绝，肥美不减胡羊酥。”均对四川的丰盛特产备加赞赏。四川的调味品也独具特色，如中坝酱油、保宁醋、潼川豆鼓、郫县豆瓣、宜宾芽菜、涪陵榨菜、自贡井盐等，这些得天独厚的特产，为川菜的形成和发展，提供了特殊而优厚的物质基础。

川菜有成都、重庆两大流派，皆嗜麻辣，而成都偏麻，重庆偏辣。川菜共分高级筵席、普通筵席、市肆便餐及家常风味四大类。高级筵席，选料严谨，制作精细，组合适时，调味清鲜，多用山珍海味中国名菜巴蜀风味味，配以时令蔬鲜，品种丰富，味别多变。代表名菜有“芙蓉燕菜”、“一品熊掌”、“干烧鱼翅”、“麻酱鱼肚”、“家常海参”、“干煸鱿鱼丝”、“竹荪肝膏汤”等。普通筵席，又称田席，就地取材，菜重肥美，乡上风味，朴素实惠。所谓“三蒸九扣”便是其典型代表，名菜有“龙眼甜烧白”、“龙眼咸烧白”、“坛子肉”、“东坡肘子”、“粉蒸肉”等。市肆便餐，以烹制快速、经济方便，适应多种需要为特点，以烧、炒、爆、溜、拌为主要烹调方法，主要代表菜有“宫保鸡丁”、“水煮牛肉”、“口袋豆腐”、“鱼香肉丝”、“小笼粉蒸牛肉”、“干煸牛肉丝”等。家常风味，取材方便，操作简单，家喻户晓，人人会做，普遍流行的有“回锅肉”、“麻婆豆腐”、“开水白菜”、“连锅汤”、“大蒜鳝段”等。

川菜味型多变，是其最大特点。有“食在广州，味在四川”之说。西汉时期（华阳国志）中，记有蜀人“尚滋味，好辛香”，这一食俗，流传久远，至今不衰。以吃辣椒为例，用法上有青椒、红椒、鲜椒、干椒、泡辣椒、糊辣椒、辣豆瓣、辣酱、辣椒油、辣椒面等之分，并与花椒、葱、姜、蒜、糖、醋等巧配炒合，烹调成千变万化的复合美味，形成麻辣、红油、糊辣、豆瓣、怪味、鱼香、家常、宫保等。川菜在烹调技法上，讲究刀工、火候，千变万化。特别是以小煎小炒、干烧干煸见长。炒菜不过油，不换锅，芡汁现炒现兑，急火短炒，一锅成菜。川菜亦重用汤，所谓“川戏离不了帮腔，川菜离不了好汤”，确实如此。川菜长于根据原料不同，巧妙配合，形成了“清鲜醇浓、麻辣辛香、一菜一格、百菜百味”的独特风格。

本书所介绍的菜肴中，有些菜肴的主料属国家保护动物，在这里仅作为本地区的传统饮食文化加以介绍。

中国名菜——巴蜀风味

豆豉鱼

（主料辅料）

鲫鱼.....	750 克	猪肉.....	50 克
豆豉.....	70 克	料酒.....	25 克
酱油.....	10 克	精盐.....	5 克
鲜汤.....	250 克	白糖.....	7 克

〔烹制方法〕

1.将鲜鲫鱼去鳞、鳃、内脏，清洗干净，然后下油锅略炸一下捞起沥油待用。

2.猪肉与潼川豆豉合剁为末。炒锅内下油烧热，放入剁好的肉末及豆豉末炒散，加入料酒、精盐、白糖、酱油、鲜汤烧干，撇去浮沫。放入炸好的鲫鱼，烧 10 分钟，改用小火焖烧至汁浓鱼熟时起锅，晾凉待用。

3.将晾凉的鱼，改刀切成瓦块形装盘，淋上剩余的汁即可食用。

〔工艺关键〕

1.鱼不可炸制过久，皮硬即捞出沥油。

2.酱油、白糖用量要少，成菜后不能吃出甜味。

3.收汁时，汤汁的多少要掌握适度，不可收的过于，以免糊锅。

（风味特点）

色泽棕红，细嫩鲜香，豆豉味浓，咸鲜适口，佐酒助餐均宜。

回味鱼片

（主料辅料）

鲤鱼.....	750 克	精盐.....	9 克
料酒.....	20 克	淀粉.....	15 克
蛋清.....	10 克	白糖.....	20 克
红油.....	15 克	芝麻.....	10 克
蒜泥.....	5 克	泡辣椒.....	8 克
蒜末.....	15 克	姜末.....	15 克
姜茸.....	15 克	葱花.....	30 克
花椒.....	2 克	清汤.....	10 克
椒油.....	5 克	麻油.....	30 克

（烹制方法）

1. 鲜鲤鱼去鳞、鳃，除尽内脏洗净，将鱼头斩去，一剖为二，剔出脊骨和腹腔带刺部分；片下鱼皮，取净鱼肉 2 条，横切成 6 厘米长的段，再斜片成 4 毫米厚的片，盛入碗中。下精盐 4 克、料酒、蛋清、淀粉抓至滑润，散开放入开水锅内氽热，即捞出沥干水分待用。

2. 用 4 个味碟分别将精盐 1 克、酱油 15 克、醋 3 克、白糖 3 克、蒜泥 5 克，味精 0.5 克、红油 15 克和熟芝麻调成红油味；以精盐 1 克、味精 0.5 克、酱油 15 克、醋 12 克、白糖 17 克、泡辣椒末、蒜末、姜末、葱花 10 克、麻油 10 克，调成鱼香味；以葱花 20 克和净花椒同铡成细茸后，兑入精盐 2 克、味精 0.5 克、清汤 10 克、醋 2 克、椒油、麻油 10 克调成椒麻味；以精盐 1 克、姜茸、醋 13 克、酱油 15 克、味精 0.5 克、麻油 10 克调成姜汁味盛起。

3. 将沥干水份的鱼片装入盘中，与四个味碟一道上桌，摆在盛鱼盘的四方，随食者喜好蘸食。

[工艺关键]

1. 此菜要用鲜鱼烹制，鱼片要片的厚薄一致，否则影响菜品的口味及外观的质量。
2. 要掌握好氽鱼片的时间，时间长则老，时间短则不熟，四个味碟要搭配得当，浓淡相宜。

[风味特点]

1. 此菜色泽洁白，质极嫩滑，一肴多味。自由蘸食。
2. 此菜为高级宴会冷菜之一。

干烧鱼翅

〔主料辅料〕

干玉脊鱼翅...750 克	川盐.....5 克
黄豆芽.....150 克	味精.....2 克
肥母鸡肉.....750 克	姜.....100 克
火腿.....100 克	葱白段.....100 克
猪肘.....750 克	鸡汤.....3750 克
绍酒.....200 克	芝麻油.....25 克
糖色.....15 克	猪化油.....150 克

〔烹制方法〕

1. 选净玉脊翅用沸水泡软后，去尽杂质、子骨等，在沸水锅内反复氽煮几次，去除杂质。将母鸡肉斩成块；猪肘刮洗干净剖开切成块，火腿切成厚片；黄豆芽去头尾，姜拍松。

2. 炒锅置旺火上，下猪化油 25 克烧至四成热，放入姜 25 克、葱白段 25 克炒一下，加鸡汤 750 克、绍酒 50 克、鱼翅氽约 10 分钟捞出，倒去汤、姜、葱。按上法再将鱼翅氽两次，去掉腥味后，再用干净纱布包好。

3. 炒锅置旺火上，下猪化油 50 克烧至七成热，放入姜 25 克，葱白 25 克炒一下，加入鸡块、猪肘、火腿片煸几分钟，再加绍酒、糖色、川盐 4 克炒匀，接着加入鸡汤 1500 克，炒沸后撇去浮沫，放入翅，移至小火上煨 2 小时。

4. 炒锅置旺火上，下猪化油烧至六成热，放入黄豆芽炒断生，然后下川盐炒匀打起，盛入大圆凹盘内。再将鱼翅取出，解开，将鱼翅放在黄豆芽上，随即将嫁鱼翅的原汁用旺火收浓，加入味精、芝麻油烧于鱼翅上即成。

〔工艺关键〕

1. “干烧”是一种使汤汁全部渗入原料内部或粘附于原料上的烹制方法。其技法在中国菜系中独具特色。适用于鹿筋、鱼翅、鱼等原料。烹制时，用中火慢炖，自然收汁，忌用芡。成菜有油亮味浓的特点。

2. 煨翅的汤汁要适量，待煨至翅熟极软、汤汁浓稠时，取出鱼翅。将原汁用旺火收浓，浇于鱼翅上。

（风味特点）

1. 鱼翅，自古即列为海产八珍之一。是用鲨鱼的背鳍、胸鳍、臀翅和尾鳍等加工干制而成；上品为整翅、排翅，亦称玉脊翅。其食用价值，富含胶原蛋白及脂肪、糖类等多种营养素。多以烧、烩、蒸及烹煮汤类等方法烹制。

2. 干烧鱼翅，是川菜中的名贵头菜。采用川菜独特的传统技法“干烧”而成。运用细烧慢煨之法，使汤汁渗透到鱼翅内部，并使其味汁粘附在翅针之上。有“微火妙功，细烧慢煨；自然收汁，火中取宝”之说。成菜油亮味浓，翅针有光泽，质地粳糯柔香，咸鲜味浓醇美。

家常海参

（主料辅料）

水发海参.....500 克	葱.....75 克
猪肥瘦肉.....125 克	味精.....3 克
黄豆芽.....150 克	青蒜苗.....50 克
郸县豆瓣.....30 克	湿淀粉.....10 克
泡红海椒.....20 克	肉汤.....750 克
红酱油.....25 克	清汤.....250 克
绍酒.....15 克	芝麻油.....15 克
川盐.....3 克	猪化油.....170 克
姜.....30 克	

（烹制方法）

1. 将水发海参洗净，片成上厚下薄的斧楞片。猪肉剁成碎粒。青蒜苗切成粗花，黄豆芽掐去根脚，洗净。姜、葱拍松。

2. 炒锅置旺火上，下猪化油 15 克，烧至五成热，下姜 10 克、葱 25 克炒香后加入清汤 250 克、绍酒 5 克、川盐 1 克，将海参投入煨煮片刻，捞起，倒去汤汁不用。接着依照上法再将海参煨二次，使其入味增鲜以后，捞起沥干。

3. 炒锅置旺火上，下猪化油 50 克烧至六成热，投入肉粒炒散，加绍酒 5 克、川盐 1 克将肉炒至酥香起锅装碗待用。再将炒锅洗净，下猪化油 50 克烧至五成热，投入剁细的郸县豆瓣和泡辣椒炒出香味，待油呈鲜红色时，加入清汤烧沸待出香味时打除豆瓣渣不用，再将海参、肉粒、红酱油放入烧至亮油喷香时，勾二流芡，速加芝麻油、蒜苗、味精推匀。另用炒锅一只下猪化油 25 克至五成热，放入黄豆芽炒香加川盐 1 克，断生后起锅装盘垫底。再将海参连汁倒在黄豆芽上即成。

〔工艺关键〕

1. “家常味型”系传统川菜中之常用味型之一。微辣、回味略甜，微带醋香。此味型是用四川特产的郸县豆瓣、新繁泡辣椒、自贡井盐、德阳酱油调制而成，但亦可因不同菜式色形味质，而酌加原红豆瓣、料酒、豆鼓、甜酱等调料。

2. 海参要泡上味。用汤要适量，宜少不宜多。烧烩海参的时间不宜长。成菜要求现汁现油，汤油计量又以能使海参肥味，有光泽为度。

〔风味特点〕

1. “家常海参”是川菜海参席上有名的头菜，具有四川家常味型的独特风味。

2. 海参用家常味型调制，是我国海参菜式中的一枝奇花。成菜色泽金红，紧汁亮油，海参滑润爽口，味道咸鲜香微辣，醇浓味厚。助人食兴，大快朵颐。

干煸鱿鱼丝

（主料辅料）

干鱿鱼.....10 克	绍酒.....10 克
猪肥瘦肉.....100 克	味精.....1 克
绿豆芽.....100 克	芝麻油.....10 克
川盐.....1 克	混合油.....75 克
酱油.....10 克	

（烹制方法）

1. 选用大张、体薄的干鱿鱼，去骨和头尾，横切成细丝（鱿鱼若过硬，可在小火上稍烤一下，使之受热为软，便于切丝），用温水洗净（不宜久泡），挤干水。猪肉切成 6 厘米长、0.3 厘米粗的丝。绿豆芽去根和芽瓣。

2. 炒锅置中火上，下油烧至六成热，放入鱿鱼丝略煸炒后，烹入绍酒再翻炒，即放入肉丝合炒，再加入豆芽炒匀，最后放川盐、酱油，炒出香味，加味精，淋上芝麻油即成。

（工艺关键）

1. 干煸鱿鱼丝，是将鱿鱼丝以四川独有的烹制法——干煸成菜。但干煸鱿鱼丝不同于其它干煸菜式，因为鱿鱼干含水分很少（每百克约含 16 克左右），所以煸炒要求火旺，油滚烫，翻动要快。煸炒时以六成油温为宜（170℃），此时锅内油面开始冒青烟，鱿鱼丝入锅后因油传热快，使原料表层很快凝固形成焦膜，阻止了内部水分渗出，保证菜品外脆内嫩。

2. 特别注意，当鱿鱼丝开始卷缩，要及时烹入料酒，并迅速加入肉丝，与鱿鱼丝一道煸炒，待肉丝水分将煸干时，再加入精盐、味精、白糖炒香入味。这段操作过程是“火中取宝”的关键，切忌在锅内久煸，否则鱿鱼在高温下呈质地干瘪现象，绵老而嚼不动。

（风味特点）

1. 干鱿鱼做菜，皆先用碱水涨发，使其柔嫩，再用烧、烩、爆等技法，配以鲜味原料和上汤，成菜上桌。但此菜烹制却一反常规，巧施刀工和火候，运用川菜特有的“干煸”之法，以酥制干，以松制韧，直接用于鱿鱼切丝下锅，再配上细嫩鲜爽的猪肉丝和绿豆芽，使成菜具有色泽金黄，绵韧而酥松，干香味长的特点，在众多的鱿鱼菜中独树一帜。

2. 此菜为咸鲜味型，特点干香脆嫩，宜于佐酒下饭。

清蒸鳖裙

〔主料辅料〕

净裙边.....250 克	川盐.....30 克
熟鸡肉.....75 克	熟火腿.....75 克
水发冬菇.....75 克	葱段.....10 克
干贝.....50 克	胡椒粉.....1 克
清汤.....650 克	毛姜醋味碟.....1 碟
绍酒.....15 克	姜.....10 克

（烹制方法）

1. 将鸡肉、火腿、冬菇切成片。裙边刮净。裙上的黑膜一定要除尽。
2. 将洗净的裙边入蒸碗并加入鸡肉、火腿、冬菇、干贝以及姜（拍松）、葱、绍酒、川盐、胡椒粉、清汤 250 克，用皮纸封严碗口，入笼用旺火蒸至裙边烂软后取出翻扣于凹盘中，拣去姜葱。
3. 炒锅置旺火上，滗入蒸裙边原汁，不掺清汤烧沸注入盘中，配毛姜醋味碟上席。

〔工艺关键〕

1. 制作这款菜肴，一定要认真选料；非鲜活者不用，腹带赤色者不用。
2. 要在鳖裙边除腥增鲜上下功夫。裙上的黑膜务要除尽，并以姜葱、胡椒调制，尽除腥气。
3. 裙边入笼用大火一气蒸成，蒸碗用密封，才能保持裙边柔软不烂，汤汁不失原味，达到丰腴柔嫩，醇香适口，无油腻的成菜要求。

〔风味特点〕

1. 鳖裙，即鳖的甲壳周围的肉质软边。鳖，学名甲鱼，又名元鱼、水鱼，四川称为脚鱼。肉质鲜美，营养丰富，并有较高的食疗价值。历史被视为滋补佳品。“清蒸鳖裙”为四川传统名菜之一。
2. “清蒸鳖裙”为姜汁味型汤菜。由于用旱蒸法制做，故质地烂糯、清淡爽口，再加上裙边的丰腴柔嫩，汤清味鲜，营养丰富。

干烧岩鲤

[主料辅料]

岩鲤一尾.....	1000 克	蒜.....	50 克
火腿肥膘肉...	125 克	川盐.....	5 克
郫县豆瓣.....	50 克	味精.....	5 克
醒糟汁.....	50 克	白糖.....	5 克
绍酒.....	50 克	醋.....	5 克
泡红辣椒.....	40 克	肉汤.....	750 克
姜.....	40 克	熟菜油.....	2000 克
葱.....	50 克		

[烹制方法]

1. 将净岩鲤鱼身两侧各剖五六刀（刀距 3 厘米、深 0.5 厘米），用川盐（3 克）、绍酒抹匀全身，腌渍入味。火腿切成 0.5 厘米的粒；葱切成 0.5 厘米的粒；姜蒜切成碎粒；泡辣椒、郫县豆瓣剁细。

2. 炒锅置旺火上，下菜油烧至七成热，放入鱼炸至皮稍现皱纹时捞起。锅留油 50 克，烧至四成热，下泡辣椒、豆瓣煸香出色，掺入肉汤烧，出味后，打去渣不用。将鱼和火腿粒放入，加姜、蒜、川盐 2 克、醒糟汁、白糖，移至小火上移至汁将干，鱼熟入味时，加味精、醋、葱，把锅提起轻轻摇动，同时不断将锅内汤汁舀起，淋在鱼身上至亮油不见汁时，起锅盛入条盘即成。

（工艺关键）

1. 此菜在烹制上，较之其它“干烧”一类的菜肴，又有其独特的风味。一是为增加成菜的色泽和使味更加浓厚，加了姜、葱和豆瓣，二是为使鱼肉的质地更细嫩腴美，又酌加了肉粒。

2. 酱油和糖的用量均要轻，成菜后见油不见汁。用小火收汁亮油，忌用大火。

（风味特点）

1. 岩鲤，学名“岩原鲁”，俗称“岩鲤炆”。是川江有鳞鱼之上品。四川有谚语云：“一鲊、二岩、三青鲢”。以之烹制的“干烧岩鲤”是四川重庆一款久负盛名的鱼肴。

2. “干烧岩鲤”为家常味型。形态完整，色泽红亮，咸鲜微辣，略带回甜。

清蒸江团

（主料辅料）

鲜江团鱼.....1500 克	猪网油 1 张...250 克
鱼糝.....200 克	味精.....2 克
醋.....30 克	猪化油.....5 克
葱.....15 克	姜.....30 克
芝麻油.....10 克	清汤.....1500 克
川盐.....5 克	红、绿、黄黑色植物原
胡椒粉.....1.5 克	料.....适量
绍酒.....40 克	

（烹制方法）

1. 将鱼剖腹，去鳃及内脏，洗净。在鱼身的两侧各剖六七刀，深约 1 厘米左右。手提鱼尾下约摄氏 80 度的热水中摆动几下提起，除去血水，洗净鱼皮表面的粘液，搦干水气，用川盐 3 克、绍酒 20 克、胡椒粉 0.5 克、姜 15 克、葱码味数分钟，使其渗透入味。

2. 取小圆碟 10 个，抹上猪化油，将鱼糝舀入抹平，上面用各色植物原料牵摆成各种花形，然后上笼用小火蒸熟保温。

3. 将码入味的鱼沥干水气，置于蒸盘内，盖上猪网油，掺入清汤 250 克，加绍酒入笼用旺火蒸熟取出，拣去猪网油，姜、葱不用，将鱼轻轻滑入鱼盘内。

4. 炒锅置旺火上，放入清汤，再把蒸盘内的原汁滗入锅内，烧沸，加胡椒粉、川盐 1 克、味精搅匀，浇注于盘内，将蒸熟的鱼糝花摆在鱼周围即成。

5. 将姜剁茸加川盐、醋、芝麻油调匀成毛姜醋味碟同鱼一齐上席。

（工艺关键）

1. 沸水氽烫。“水居者腥”，江团有较重的土腥味，因此在烹制前需用沸水氽烫一下，以除去其腥味。

2. 制好清汤。“汤为菜之根”，细嫩的鱼肉配以鲜醇的特制清汤，使二者相得益彰，更能体现该菜清鲜味美的特色。

3. 火候得当。首先要火足气旺，将鱼入笼后一气蒸好，中途不能闪火。其次是时间要掌握准确。一般的清蒸鱼只需大火蒸半小时，而一尾重 1000—1250 克的江团则要猛火蒸 40 分钟。因火力不足或火候过头，将使鱼肉不老则韧。

4. 对好味碟。将清蒸好的江团灌入特制的清汤后，还要随同配备姜汁味碟入席，味碟既可弥补在烹调过程中调味不足，亦可通过姜、葱等佐料佐食，起到助香、去腥、解腻、提鲜等功效。对制毛姜醋的味碟应突出姜味醇厚、咸鲜微辣、醋味爽口悠长的特点。将各种调料搅匀，使其相互渗透，便能突出味碟辛香微辣、咸鲜带酸、爽口解腻的独特风味。

〔风味特点〕

1. “清蒸江团”是川菜传统的名贵大菜。江团，学名“长吻脆”，其吻特别肥厚，俗称“肥头”。四川的“江团鱼”主要产于岷江乐山江段和嘉陵江口一带。鱼肉细嫩，少细刺，为鱼中珍品。

2. “清蒸江团”为姜汁味型，味重清淡，色求素雅。鱼肉质细嫩，清鲜凉美，爽口宜人。配“毛姜醋”蘸食，味更鲜美。

芙蓉燕菜

[主料辅料]

上等官燕.....30 克	蛋皮丝.....50 克
丝瓜皮丝.....40 克	味精.....1 克
鸡蛋清.....3 个	川盐.....2 克
瘦火腿丝.....30 克	清汤.....17m 克
胡椒粉.....1 克	猪化油.....10 克

[烹制方法]

1. 将鸡蛋清打入碗内调散，加川盐、味精、胡椒粉、清汤 150 克和匀，分别舀入抹有猪化油的 10 只调羹内，上笼用小火蒸熟取出，上面用火腿丝、丝瓜丝嵌成玉兰图案，再上笼一分钟成兰花芙蓉蛋。

2. 燕窝用沸水涨发后，去尽茸毛杂质，用汤碗有顺序地摆齐上笼蒸软，盛入大汤盘内，用清汤 400 克过两次，上面撒上蛋皮丝、火腿皮丝，注入烧沸的清汤，周围放蒸好的芙蓉蛋即成。

(工艺关键)

1. 官燕涨发不能过头；燕菜的杂毛和沉渣要拣干净。
2. 上笼蒸制的火候要适度。

(风味特点)

1. 燕菜又名燕窝，是金丝鸟在海岸上用唾液与绒羽等柔软纤维混合凝结筑成的巢窝，十分珍贵。中医认为其味平、甘，有养阴润燥、益气补中的功效。

2. 此菜是川菜高级宴席上的名贵汤菜之一。咸鲜味型。其所以以“芙蓉”冠菜名之首，意寓成都古有“芙蓉城”之称；又含有用作配料的“芙蓉蛋”之意。成菜宛如洁白盛开的芙蓉花，质地细嫩爽口，味咸菜醇美，是滋补的珍馐。

糖醋脆皮鱼

[主料辅料]

鲜鲤鱼一尾...750 克	醋.....50 克
泡红辣椒丝.....10 克	味精.....1 克
葱丝.....15 克	芝麻油.....8 克
香菜.....10 克	绍酒.....10 克
姜末.....10 克	湿淀粉.....150 克
蒜末.....20 克	肉汤.....500 克
川盐.....8 克	熟菜油.....1500 克
白糖.....75 克	

(烹制方法)

1. 将净鱼鱼身的两面各剖五六刀，刀距相等（先直剖进鱼肉 1 厘米深，再在原刀缝上顺势平刀进鱼身 2.5 厘米深），鱼头顶额砍一小口，取碗一个，放入盐 4 克，绍酒调匀抹在鱼两面，码味浸渍约 10 分钟。
2. 炒锅置旺火上，放菜油烧至七成热，将鱼用湿淀粉挂糊，手提鱼尾，先将鲤鱼头下锅稍炸一下定型，再慢慢放入油锅炸至色金黄、皮酥肉嫩时，捞出装入鱼盘内立放，用手微将鱼拍压一下。
3. 将川盐、湿淀粉、白糖、肉汤入碗中兑成糖醋滋汁。炒锅置旺火上，放菜油烧至五成热，下姜、蒜炒香，烹入滋汁推搅均匀。待汁收浓起“鱼眼泡”时，放入醋、芝麻油、葱粒，起锅浇在鱼身上，再撒上泡红辣椒丝、葱丝、香菜即成。

[工艺关键]

1. 掌握刻鱼的方法，做到两面对称一致。
2. 裹水淀粉时宜干不宜稀，以能沾住鱼肉为度。
3. 糖醋用量要足，汁的浓稠要适度，宜薄不宜厚。如法变味或改配料可做家常脆皮鱼、五柳脆皮鱼等。

[风味特点]

1. 从前在四川临江傍水的城镇中，有一种名为“香炸鱼”的小食。是用新鲜的小鱼整理干净后，再裹上一层面糊入油锅中炸制而成。其成品皮脆香、肉鲜嫩，加之携带方便，所以很受人们喜爱。“糖醋脆皮鱼”就是在“香炸鱼”的基础上，提高、发展而成为一款地方风味浓郁的菜式。
2. 此菜为糖醋味型，色彩美观，皮酥脆，肉细嫩，鲜香醇厚，糖醋味浓。

豆瓣鲜鱼

[主料辅料]

活鲤鱼一尾...750 克	葱.....30 克
姜末.....15 克	酱油.....10 克
蒜末.....30 克	白糖.....20 克
醋.....15 克	郫县豆瓣.....50 克
绍酒.....25 克	肉汤.....300 克
湿淀粉.....15 克	熟菜油.....500 克
川盐.....2 克	

(烹制方法)

1. 将净鱼鱼身两侧各剖七八刀（刀深为 0.5 厘米）。然后抹上绍酒、川

盐 1 克。

2. 炒锅置旺火上，下菜籽油烧至七成热，放入鲤鱼稍炸一下捞起。锅内留油 75 克，放入郫县豆瓣剁细，姜、蒜炒至油呈红色，掺肉汤，放进鲤鱼，移至小火上，再加酱油、白糖、川盐，待鱼烧熟入味后，将鱼捞入盘中，锅内余汁，用湿淀粉勾芡，放入醋，撒上葱花，浇在鱼身上即成。

（工艺关键）

1. 划鱼时不要过深，要深浅一致。
2. 煎鱼时油温要高，才能保持鱼身的完整。烧鱼时注意翻面。
3. 芡汁不宜太浓。

（风味特点）

1. “豆瓣鲜鱼”是四川乡土风味极浓的传统名菜。原为家常味型，调料中虽用了糖、醋，但仅作和味之用，难以吃出甜酸滋味。现加了郫县豆瓣，又多加了糖醋用量，使“豆瓣鲜鱼”成为鱼香味型。

2. “豆瓣鲜鱼”成菜色泽红亮，质地细嫩，味兼咸酸辣甜。

豆腐鲫鱼

（主料辅料）

鲫鱼.....	500 克	熟菜油.....	125 克
豆腐.....	400 克	川盐.....	3 克
姜片.....	10 克	醪糟汁.....	30 克
蒜片.....	10 克	味精.....	2 克
马耳朵葱.....	10 克	甜面酱.....	10 克
郸县豆瓣.....	10 克	湿淀粉.....	15 克
酱油.....	25 克	肉汤.....	750 克

（烹制方法）

1. 将净鱼鱼身两面各剖两刀（刀深 0.3 厘米），抹上川盐 1 克，浸渍入味。

2. 豆腐切成 5 厘米长、3.5 厘米宽、1.5 厘米厚的块，在沸水锅中煮约 5 分钟，滗去水，加入肉汤 500 克、川盐，放在小火上煨。

3. 炒锅置旺火上，下油烧至七成热，放入鲫鱼煎至两面呈浅黄色，把锅放斜，将鱼拨在一边，下豆瓣剁细炒出香味，再加姜、蒜炒匀掺肉汤和鱼同烧，然后下入沥干水的豆腐块，小火烧约 10 分钟后，放入甜面酱、酱油、醪糟汁，再烧 3 分钟，先将鱼盛入盘内，再用湿淀粉勾芡，加味精、葱浇在鱼身上即成。

（工艺关键）

1. 豆腐片不要薄，原味调料（盐、酱油、豆瓣酱、面酱）用时要谨慎。

2. 火不宜大，汤不宜多，用汤以刚淹过主配料为度。成菜亮油亮汁，汁多于油；用芡宜薄。

（风味特点）

1. “豆腐鱼”的出现，便是由食客发明的。有一天，一家川菜馆来了一位食客，点了一份豆瓣鱼，要了一盅白酒，独斟独饮。用饭时，已是盘内空空。本想再要一个菜，一摸荷包，钱已所剩无几。于是唤来招待，要求用余下的几枚钱，买一碗饭，再将盘里残留的鱼汤汁加几块豆腐烧一烧，以解下饭无菜之苦。招待照此办理，殊不知，用剩下的鱼头、鱼汁烧出的豆腐，非常好吃。厨师很受启发，于是创制了“豆腐鱼”这款菜式。

2. “豆腐鱼”，家常味型，色泽红亮，味浓质嫩，荤素交融，麻、辣、烫、嫩、鲜，很受食者嗜爱。

泡菜鲫鱼

（主料辅料）

鲫鱼 3 尾.....	600 克	泡仔姜.....	1.5 克
泡青菜.....	100 克	酱油.....	5 克
泡红辣椒.....	25 克	蒜末.....	15 克
葱花.....	15 克	湿淀粉.....	30 克
醒糟汁.....	20 克	肉汤.....	300 克
醋.....	5 克	熟菜油.....	500 克

（烹制方法）

1. 将净鱼鱼身两面各剞 3 刀，泡菜搦干水分，切成 3.5 厘米长的细丝，泡红辣椒剁碎，泡姜切成粒。

2. 炒锅置中火上，下熟菜油烧至六成热，放入鱼炸呈黄色时捞出。锅内留油 50 克，放入泡红辣椒、姜、葱花 5 克，醒糟汁炒出香味，再掺入肉汤，将鱼放入汤内。汤沸后移至小火上，放入泡青菜，烧约 10 分钟（中途将鱼身翻一次），盛入盘。锅内加入醋、葱花，用湿淀粉勾成薄芡，浇在鱼身上即成。

（工艺关键）

1. 煎鱼时火不宜大，油不宜多；鱼以煎呈浅黄色为度。
2. 鲫鱼如不甚大，烧鱼时尤应注意火候，烧鱼时的火也不宜大。
3. 成菜汁重于油，芡宜薄，汁色不宜深。泡青菜用梗不用叶。

（风味特点）

1. 以前，在四川的一些农村，酱油比鱼还贵。原因是离城镇较远。往返一次，百十余里，十分不便。所以这些农村的农民做菜，常用泡菜盐水调味。一些农家捉来鲜鱼洗净，不煎不炸。放入锅里，加点清水，再从泡菜坛里捞点泡青菜、泡辣椒、泡仔姜之类，切得细细的，加进锅里，用柴火烧煮而成。这就是“泡菜鱼”的前身。

2. “泡菜鱼”为家常味型，鱼体完整，质地细嫩，咸鲜适口，略有酸味。已由夏秋时令佳肴，列居四季常供的四川名菜。

砂锅雅鱼

（主料辅料）

雅鱼一尾.....	500 克	鸡颈骨.....	250 克
熟鸡肉.....	100 克	姜片.....	3 克
熟猪肚.....	100 克	蒜片.....	3 克
熟猪舌.....	50 克	葱.....	10 克
熟猪心.....	50 克	味精.....	2 克
熟火腿.....	50 克	胡椒粉.....	1 克
水发虾米.....	10 克	川盐.....	6 克
水发鱿鱼.....	100 克	绍酒.....	50 克
水发香菌.....	15 克	奶汤.....	2000 克
豆腐.....	150 克	鸡化油.....	10 克

（烹制方法）

1. 将净雅鱼用川盐 3 克、绍酒 15 克腌渍一下，将鸡颈骨垫在砂锅底，再将鱼放在鸡骨上。葱切成马耳朵形。

2. 将鸡肉、猪舌、心、肚、豆腐切成 1.5 厘米粗、4 厘米长的条。火腿切成薄片，连同姜、蒜、葱、虾米、香菌、胡椒粉、川盐、绍酒，放入盛鱼的砂锅内，然后加入奶汤，置旺火上烧沸后，撇去浮沫，移至微火上煨 1 小时。

3. 将水发鱿鱼片成薄片，沥干水，下入砂锅，煨 2~3 分钟后，将砂锅置盘中，淋入鸡化油，加味精即成。

（工艺关键）

1. 主辅料的用量要配比恰当。
2. 火候和煮的时间要掌握好。入席后砂锅内仍保持沸腾状，给人以动感。

（风味特点）

1. 雅鱼，为四川岷江、大渡河水系的一种重要食用鱼，学名齐口腹裂鱼，又名嘉鱼。古称丙穴鱼。有肉多、刺少、质嫩的特点，为川中鱼鲜烹饪原料中之上乘者。

2. 唐代大诗人杜甫诗云：“鱼知丙穴由来美，酒忆郫筒不用酤”，盛赞雅鱼之美。四川雅安市设有雅鱼餐厅。雅安历史食俗，注意营养，讲求养身，喜原汁浓味，故以砂锅烹菜。所用砂锅，均以荣经县“白善泥”焙烧而成。以这种砂锅煨制雅鱼，味鲜美，保温好。

3. “砂锅雅鱼”为咸鲜味型，用于筵席常以“压台戏”最后出场。近年来，改为筵席头菜奉献食者。入席后砂锅内仍保持沸腾状，鲜香四溢，鱼嫩汤鲜，营养丰富，使食者对雨城雅安留恋终身，难以忘怀。

东坡墨鱼

（主料辅料）

鲜墨鱼一尾...750 克	白糖.....50 克
葱花.....15 克	川盐.....2 克
大葱白.....15 克	酱油.....25 克
郸县豆瓣.....50 克	肉汤.....250 克
泡红辣椒.....1 根	猪化油.....25 克
绍酒.....15 克	醋.....40 克
细干淀粉.....75 克	熟菜油.....1500 克
湿淀粉.....50 克	

（烹制方法）

1. 将鱼对剖，头背相连，两边各留鱼尾一半，剔去脊骨，在鱼身的两面用直刀下、平刀进的刀法（深度为肉的 2/3 以上）剖六七刀，然后用川盐，绍酒抹遍鱼的全身，浸渍入味。将葱白洗切成 6 厘米长的段，再顺切成丝，漂入清水中，豆瓣剁细，泡辣椒切成细丝。

2. 炒锅置旺火上，下熟菜油烧至七成热，将鱼全身粘满干淀粉，手提鱼尾，用勺舀油淋于刀口处，待鱼肉翻卷定形后，将鱼腹贴锅入油里，炸呈黄色鱼熟时，捞出装盘。

3. 炒锅留油 25 克置旺火上，下猪化油，依次下豆瓣、姜、蒜炒出香味后，下肉汤、白糖、酱油烧沸后”，用湿淀粉精勾薄芡，撒葱花，然后烹入醋，快速起锅，淋在鱼上，撒入葱白丝、泡辣椒丝即成。

（工艺关键）

1. 鱼不宜过小，约 500 克重的墨鱼。
2. 鱼的头尾不裹干淀粉。
3. 鱼肉要剖花，细刺要炸酥。

（风味特点）

1. 在四川乐山大佛寺凌云岩下岷江深处，出产一种黑皮鲜鱼，人称“墨鱼”。据说，在宋朝以前，此鱼名曰“墨头鱼”，仅是头顶色墨而已。后来流传说宋代诗人苏东坡在此读书，常去凌云岩下洗砚，鱼食其墨汁，鱼皮色便浓如墨色，遂得其名。

2. “东坡墨鱼”嘴小、身长、肉质肥美，此菜又名“糖醋东坡墨鱼”，糖醋味型。成菜色泽红亮，墨鱼肉嫩，酥香可口。甜酸中略带香辣。

大蒜鳝段

（主料辅料）

净鳝鱼片.....400 克	绍酒.....25 克
净独大蒜.....150 克	郸县豆瓣.....30 克
川盐.....2 克	花椒粉.....2 克
酱油.....20 克	湿淀粉.....12 克
胡椒粉.....1 克	芝麻油.....20 克
味精.....2 克	熟菜油.....150 克
肉汤.....300 克	

（烹制方法）

1. 将鳝鱼片洗净去头尾，切成 6 厘米长的段，郸县豆瓣剁细，独蒜用七成热油温炸进皮待用。

2. 炒锅置旺火上，下熟菜油烧至七成热，下鳝鱼段们至卷缩，酥软（中途加川盐、绍酒），下郸县豆瓣与鳝段同炒至油呈红色时，掺肉汤，下酱油、胡椒粉、独蒜，改小火，烧至独蒜肥透，鳝段软嫩时，移入旺火上，加入味精、芝麻油，勾入湿淀粉推匀，汁浓亮油时起锅装盘，撒上花椒粉即成。

（工艺关键）

1. 独蒜要均匀，不宜太大。
2. 鳝鱼段先煸后烧时要注意，鳝鱼段下油锅不能炸过头；鳝段要煸干水分；鳝段入锅要烧肥。
3. 汤不宜多，滋汁要适度，收汁应以汁浓亮油为佳。

（风味特点）

1. 鳝鱼又名“黄鳝”，含有丰富的缬氨酸。肉细嫩，味鲜美，营养丰富。
2. 此菜起源于 40 年代，成都一家名为“哥哥传”的餐馆，此店常以家常风味待客，有一样叫“茄皮烧鳝鱼”的菜便是“大蒜烧鳝段”的前身，是四川乡土风味名菜。
3. “大蒜烧鳝段”为咸鲜味型。成菜亮汁亮油，油色红亮，鳝鱼软嫩爽口，味鲜香，略带麻辣风味，下酒下饭，俱是好菜。

大蒜干贝

（主料辅料）

干贝.....150 克	鸡汤.....300 克
独头大蒜.....125 克	姜.....10 克
川盐.....2 克	葱段.....5 克
味精.....2 克	芝麻油.....3 克
绍酒.....10 克	猪化油.....200 克
湿淀粉.....20 克	

（烹制方法）

1. 将干贝洗净，盛碗内加鸡汤 100 克、绍酒 5 克，上笼蒸肥。独头大蒜去皮、洗净，放入五成热的猪化油锅中炸一下捞出，盛入碗内也上笼蒸肥。姜、葱拍松。

2. 炒锅置旺火上，放猪化油 20 克烧至五成热，下姜葱炒香，掺鸡汤烧沸出味后，捞去姜葱，放入干贝、大蒜，加川盐、绍酒同烧片刻，先将蒜捞出盛于菜盘的外沿；锅内放味精、湿淀粉勾成薄芡，淋入芝麻油，起锅盛入盘中即成。

（工艺关键）

1. 干贝主要产于渤海湾，以烟台所产为最好。以色泽红黄，个大整齐不碎，身干无杂质，干贝香味浓郁者为上品。干贝珍贵价昂，保管中防潮、防热、防日晒、防虫蛀。

2. 干贝涨发：干贝去筋，洗净尘土，用凉水泡 2 小时，加料酒上展蒸烂，取出晾凉，在原水中揉散，捞出盛入另一容器内。将原水澄去砂，注入干贝内泡上，用时原水同用，当时不用可入冰箱保鲜。

（风味特点）

1. 蜀人嗜蒜，在川菜中，蒜是必不可少的调味品之一。在家常味型、鱼香味型、咸鲜味型一类的菜品中，蒜作为“小宾俏”，主要起除异增香的作用。而“蒜泥味型”则是以蒜味为主，如“蒜泥白肉”。此外，以大蒜作配料的菜肴也不少，如“大蒜鳝鱼”、“大蒜足鱼”、“大蒜鲶鱼”以及这里介绍的“大蒜干贝”。大蒜在这些名菜中，都处于举足轻重的地位。

2. 本菜所用的大蒜，是四川特产的一种独头蒜，这种蒜呈圆球状，缀于菜中，十分好看，人们美称为“玉珠”。此菜黄白相间，软糯可口，四时皆用，酒饭均宜。

红烧鱼唇

（主料辅料）

鳄鱼唇.....	1000 克	鸡翅.....	2 对
冬菇.....	50 克	鸡脚.....	2 对
火腿片.....	50 克	鲜菜心.....	150 克
鸡肉.....	50 克	绍酒.....	100 克
猪肘肉.....	250 克	川盐.....	5 克
姜.....	15 克	味精.....	2 克
葱节.....	50 克	鸡汤.....	1500 克
胡椒粉.....	2 克	猪化油.....	75 克
糖色.....	10 克		

（烹制方法）

1. 将干鳄鱼唇入沸水锅内，焖约 90 分钟，取出刮去沙质，剔骨、洗净，切成 4 厘米长、1.5 厘米宽的条块。再入沸水连余 3 次，盛入铝锅内，加鸡汤 500 克，用小火煨 90 分钟取出。菜心去筋洗净，切成 7 厘米长的条。鸡翅、鸡脚在沸水内氽一下，放入铝锅垫底。猪肘在沸水内氽一下切块备用。

2. 炒锅置旺火上，下猪化油 50 克烧至五成热放入姜、葱炒出香味，加入鸡汤 750 克、绍酒、川盐 4 克、糖色、胡椒粉、猪肘、鱼唇烧沸，打尽浮沫，倒入放有鸡翅、鸡脚垫底的铝锅，移至小火上烧煨。拣去鸡翅、鸡脚、猪肘肉、姜葱后移至旺火上将汤收浓，放入味精推匀。

3. 取另一炒锅置旺火上，下猪化油烧至六成热时，下菜心炒几下，下鸡汤、冬菇、火腿、鸡片、川盐烧入味，放盘内垫底，然后将鱼唇连汁浇盖在上面即成。

（工艺关键）

鱼唇涨发：干鱼唇放容器内，注入开水，加盖，泡 3 至 4 小时，即行煨砂，如有去不下的，可再用开水焖一次，去砂后加开水用小火煮至能去骨时，轻轻抽去骨，注意保持形整不坏，煎去腐朽边缘，用凉水冲泡去腥味和胶汁，再用凉水泡上，不用时入冰箱保鲜。

（风味特点）

“红烧鱼唇”是四川重庆的一款名菜。此菜系用于鳄鱼唇，几经氽煮，发好之后，再配以冬菇、火腿、猪肘、菜心红汤等，用文火慢煨成菜。汁色红亮，香味醇浓，柔软肥糯，咸鲜可口，是冬春时令佳肴，为川菜宴席传统名品。

白汁五柳鱼

（主料辅料）

鲤鱼一尾.....	750 克	味精.....	1.5 克
熟火腿.....	50 克	胡椒粉.....	1 克
熟鸡肉.....	50 克	绍酒.....	25 克
葱白.....	25 克	姜.....	10 克
净离笋.....	50 克	湿淀粉.....	25 克
香菇.....	25 克	清汤.....	400 克
泡辣椒.....	2 根	鸡化油.....	50 克
冬笋.....	25 克	猪化油.....	500 克
川盐.....	5 克		

（烹制方法）

1. 将净鱼用刀刻成鱼鳃纹；火腿、鸡肉、离笋、香菇、冬笋、姜、泡辣椒分别切成细丝。

2. 炒锅置旺火上，下猪化油烧至七成热，将鱼下锅炸一次，滗去炸油，留油（50 克），加姜炒香，掺清汤，加绍酒，放入火腿、鸡肉、离笋、冬笋、香菇及川盐、胡椒粉烧 10 余分钟，将鱼翻面再烧 5 分钟，用筷子将鱼拈入盘内。锅内各料勾二流芡，放鸡化油、味精舀淋在鱼上，最后将葱丝、泡辣椒丝撒在面上即成。

（工艺关键）

1. 炸鱼不可过老，去腥定型即可，成菜软嫩为上品。

2. 用中火烧鱼约 10 分钟左右，以熟透为度，时间过长，鱼肉变老。

（风味特点）

1. “白汁五柳鱼”乃四川传统名菜。传说，此菜为唐代诗圣杜甫所烹制。杜甫寓居成都草堂。一次宴客亲自下厨，做了一款以姜、葱、泡辣椒、离笋、冬笋等五种丝状配料与鱼合烹的菜肴。取“柳丝长，柳丝细”之意，慕“五柳先生”陶潜的人品而命名为“五柳鱼”，深为众客欣赏，赞不绝口。川菜厨师承此传说，演化发展，施以精湛刀技，配烹火腿、鸡肉、香菇三鲜辅料制成白汁五柳鱼。

2. 此菜形态美观大方，鱼肉酥中带嫩，味道咸鲜淳香。

酸菜鱼

（主料辅料）

鲜鱼 1 尾.....	1250 克	泡青菜.....	200 克
姜.....	15 克	味精.....	1 克
蒜.....	10 克	鸡蛋清.....	2 个
泡红辣椒.....	15 克	鲜汤.....	1500 克
川盐.....	5 克	混合油.....	50 克
胡椒粉.....	3 克	料酒.....	15 克
花椒.....	1 克		

（烹制方法）

1. 鲜鱼经剖杀，去鳞、鳍、鳃和内脏洗净，用刀片下两扇鱼肉，另将鱼头劈开，鱼骨斩成 1.5 厘米大小的块；泡青菜稍洗，切成短节；蒜剥成瓣洗净；姜洗净切成片；泡红辣椒碾成细末。

2. 锅置火上，下油烧至五成热时，放蒜瓣、姜片、花椒粒爆出香味，再下泡青菜煸炒后，掺鲜汤烧沸，下鱼头、鱼骨块用猛火熬煮，打尽浮沫，烹入料酒，下川盐、胡椒粉调味后，继续熬煮。

3. 鱼肉斜刀片成厚 3 毫米的带皮鱼片，入碗，用川盐、料酒、味精码味，再将鸡蛋破壳，倒入蛋清，拌匀使鱼片裹上一层蛋清，再将鱼片逐渐抖散，放入熬煮的鱼汤锅内。

4. 另锅置火上，下油烧至五成热时，下泡辣椒末煸炒出香味后，迅即倒入汤锅内煮几分钟至鱼片断生，下味精提味增鲜，起锅倒入汤碗内即成。

（工艺关键）

1. 必须用鲜活草鱼，方可做汤菜，亦可整鱼入馐，去鳃及内脏，剔甲洗净，两侧剖刀，斜切两段，入汤碗时对齐。

2. 整鱼不要炸硬，过油除腥即可。武火熬鱼，才能出白色奶汤。泡青菜后下，煮的时间一长，汤色发黑发暗，汤味皆差。

（风味特点）

1. 酸菜鱼的来历，颇多说法。有的说，始创于重庆市江津县津福乡的周渝食店，80 年代中期经营酸菜鱼，颇受食者赞许，此店陆续收了不少徒弟，艺成之后，离店自立门户，该店的拳头品种也随之流传四面八方。有的又说，重庆市璧山县来福镇，此镇位于成渝公路侧，壁南河穿街而过，鲜鱼产量多，烹鱼高手辈出，有“来福小镇鲜鱼美”之誉，桥头一小食店，干脆以“鲜鱼美”名店，由全国著名书法家杨宣庭写的“鲜鱼美”三字，吊挂店前，既作市招，又是店名，它在推出“水煮鱼”风靡数年之后，又推出“酸菜鱼”。风味独特，名声不腔而走，全省各地纷纷仿制。另外还有一说，璧山县有一善钓鱼翁，一日钓得几尾鱼回家，老伴误将鱼放入煮酸菜汤的锅里，后来一尝，鲜美至极，渔翁逢人就夸，酸菜鱼也出了名。

2. “酸菜鱼”用鲜鱼加泡青菜制汤，因泡青菜味酸，故名。四川民间，初冬用青菜腌渍酸菜，大坛贮存，随用随取，可食至来年夏天。多以酸菜合鸡、鸭、鱼、肉做汤菜，酸鲜爽口，消暑解腻。“酸菜鱼”是四川家常菜中的名品，进入 90 年代，红极一时。四川各家餐馆，皆备此菜，闻名省内。随着软包装的泡青菜在全国各地出售，“酸菜鱼”也随之风靡整个神州，在首都北京，几与“宫保鸡丁”齐名，家喻户晓，不以为过。

软烧仔鲶

（主料辅料）

仔鲶 5 尾.....	750 克	酱油.....	30 克
独蒜.....	100 克	湿淀粉.....	5 克
郫县豆瓣.....	40 克	绍酒.....	40 克
白糖.....	10 克	味精.....	0.5 克
醋.....	10 克	川盐.....	2 克
姜末.....	5 克	肉汤.....	400 克
葱花.....	15 克	熟菜油.....	100 克

（烹制方法）

1. 将净鲶鱼鱼背脊横斩 2~3 刀，斩开不斩断，抹上川盐、郫县豆瓣剁细。
2. 炒锅置旺火上，下熟菜油烧至七成热，放入独蒜稍炸一下捞出，再放入豆瓣、姜末炒出香味，掺肉汤，放入鲶鱼、绍酒、独蒜、白糖、酱油，将锅移至小火烧至蒜肥鱼入味时，将鲶鱼拨入盘内，再将炒锅中的原汁放入醋、味精、葱花，用湿淀粉勾芡，浇在鱼身上即成。

（工艺关键）

1. 仔鲶，即鲶鱼之幼嫩者，长约 20 厘米，其肉细嫩。四川鲢鱼，学名鲶鱼，又名年鱼、粘鱼。前部扁圆，后部侧扁，头略扁平，口大而宽，有两对颌须，上颌须较长，体灰褐色，无鳞，有粘须，背鳍小，臀鳍长。冬季食之，味尤优美。

2. 软烧，是川菜烹鱼的一种方法。鱼不码芡，不用油炸，将净鲜鱼直接放入汤汁中用火烧制而成。此法烹鱼，既能使鱼肉入味，食之滋味鲜美，又能保持鱼肉细嫩。

（风味特点）

1. “三洞桥下春水深，带江草堂万花明，烹鱼斟满延龄酒，共祝东风万里程”。这是 1959 年，著名诗人郭沫若在成都“带江草堂”餐厅用膳以后写的一首诗。“带江草堂”以烹鱼闻名成都，“软烧仔鲶”即为该店的当看名菜之一。

2. 此菜色泽红亮，细嫩鲜香；蒜香浓郁，咸鲜中略有辣甜、辣酸的回味，佐酒上饭皆宜。

独蒜烧石爬鱼

（主料辅料）

石爬鱼.....	750 克	味精.....	1 克
独头大蒜.....	150 克	泡红辣椒.....	20 克
芹菜.....	25 克	酱油.....	25 克
姜末.....	10 克	醋.....	10 克
郸县豆瓣.....	30 克	湿淀粉.....	25 克
绍酒.....	50 克	肉汤.....	500 克
白糖.....	8 克	熟菜油.....	100 克

（烹制方法）

1. 将鱼剖腹去内脏，去鳃洗净。泡红辣椒剁细。独蒜去皮、蒂。芹菜切粒。

2. 炒锅置旺火上，下熟菜油烧至七成热，将独蒜炸至表皮起皱捞起；再下郸县豆瓣、泡红辣椒。姜末煽出香味，掺入肉汤稍煮后，打去渣物，再下绍酒、酱油、白糖、醋，放入鱼，改小火慢烧，待鱼质地松软时，小心捞起盛入盘中。将原汁用湿淀粉收浓，下芹菜花及醋、味精，推转起锅，淋于鱼身上即成。

（工艺关键）

1. 石爬鱼体小，肉嫩，不可用油炸，直接用肉汤烧熔，其味鲜美。
2. 醋分两次加入，前次去腥，后次提鲜。是本菜成功的关键。

（风味特点）

1. 在四川岷江、湔江珍产一种身呈褐色，长约 20 厘米，肉极细嫩的石斑鲃。这种鱼无鳞，口器向下，胸部肥大，头部与胸部之间有一吸盘，在激流中也能附于河石之上。因此，当地居民称其为“石爬鱼”。

2. 此菜为都江堰市的地方名菜。是用石爬鱼与四川特产的独头蒜，加郸县豆瓣、泡红辣椒等调料烧制而成。成菜油汁红亮，味兼咸辣酸甜，鲜香醇浓，鱼肉细嫩。

干煸鳝丝

（主料辅料）

净鳝鱼片.....500 克	花椒粉.....3 克
芹黄.....125 克	酱油.....10 克
蒜丝.....10 克	醋.....2 克
葱丝.....10 克	郸县豆瓣.....30 克
姜丝.....15 克	川盐.....2 克
绍酒.....15 克	芝麻油.....3 克
味精.....1 克	熟菜油.....125 克

（烹制方法）

1. 将肚黄肉厚的鳝鱼片去头和尾尖，顺切成 8 厘米长，0.5 厘米粗的丝。芹黄切成 4 厘米长的段。

2. 炒锅置旺火上，下熟菜油烧至八成热，放入鳝丝，反复地煸炒至水分将干时，加入绍酒、豆瓣（剁细）、姜、蒜、葱，再煸炒至油呈红色，放入川盐、红酱油、芹黄炒匀，淋入醋、芝麻油，加味精颠翻几下，盛入盘内，撒上花椒粉即成。

（工艺关键）

1. 鳝鱼只能活杀后食用，死后食用有毒。
2. 鳝鱼活杀后不可水洗去血，否则不鲜。
3. 鳝鱼水分煸至将干，吐油，锅中有爆烈声响，火候恰到好处，加入辅料、味汁，颠炒均匀，即可出锅。

（风味特点）

“干煸鳝丝”是川菜的独特风味名品。是将鳝鱼丝入锅在中火上，用微量菜油反复煸炒，使之油酥返软。把酥与软巧妙地融合于一体，“酥中有软，软中带酥”，正是此菜火功上的独到技艺。此菜干香但不焦糊，酥软又不枯硬；鳝丝伸条不变形，麻咸鲜香浓，是宴席上的佐酒佳肴。

仔姜田鸡

[主料辅料]

田鸡腿.....30 个	胡椒粉.....1 克
仔姜.....100 克	味精.....1 克
甜椒.....50 克	湿淀粉.....10 克
葱白.....20 克	肉汤.....50 克
川盐.....3 克	猪化油.....500 克
绍酒.....10 克	

[烹制方法]

1. 将净田鸡腿肉入碗中加川盐 2 克、绍酒 5 克码味约 5 分钟；鲜红甜椒去蒂去籽与嫩仔姜同切成 0.7 厘米宽、4 厘米长的薄片，葱白切 3 厘米长的节。将川盐、绍酒、胡椒粉、味精、湿淀粉、肉汤兑成滋汁。

2. 炒锅置旺火上，下猪化油烧至五成热，下田鸡腿滑炒断生，滗去余油。锅中留油 40 克，续下嫩仔姜、甜椒、葱白炒至出味时，烹入滋汁，推转起锅盛盘即成。

[工艺关键]

1. 田鸡腿必须先码味，急火短炒，一锅成菜，不换锅，不过油，是川味的特殊风格。

2. 亦可用植物油，但风味欠佳。

[风味特点]

“仔姜田鸡”是川宴夏末秋初的应时风味名菜。用田鸡腿与嫩仔姜、甜椒急火短炒而成。成菜肉质滑嫩而鲜美，仔姜和甜椒香脆爽口，味清鲜微辣，回味带甜，下饭最宜。

包烧鱼

[主料辅料]

活鲤鱼 1 条...600 克	生鲜菜.....1 束
鸡蛋清.....3 个	豆粉.....35 克
姜.....10 克	香油.....35 克
猪油.....65 克	网油.....500 克
酱油.....6.5 克	料酒.....6.5 克
泡辣椒.....2 根	盐.....0.5 克
鲜肉.....100 克	芽菜.....15 克
葱.....10 克	

[烹制方法]

1. 鲤鱼去鳞、鳃，剖腹去脏，切去头尖、尾尖，鱼的两面划上梯块形，揩干水。把料酒、酱油、盐、姜、葱等同放碗内拌匀，将鱼浸渍 5 分钟，取出揩干待用。

2. 芽菜洗净，选肥瘦猪肉洗净去皮，泡辣椒去籽，共剁成细茸。锅内放入猪油，烧沸、下肉茸，炒熟后塞入鱼腹。

3. 网油平铺开，修齐。鸡蛋清与豆粉调成蛋清豆粉。把网油除留出约 27 厘米长、16.5 厘米宽的面积外，其余全部抹上蛋清豆粉。然后将穿好的鱼用网油包三至四层，未抹蛋清豆粉部分的网油包最内一层。包好后用小叉一柄从鱼腹部刺进（估计鱼两端份量相等），由鱼背刺出，放木炭火上翻转着烤 30 分钟，至外面呈金黄色时即已酥透。然后将叉揩净取出，用刀划破网油将鱼取出，抽出竹筷，网油最内一层揭去不用，其余切成 6.7 厘米长、2.7 厘米宽的长方形片，镶于盘中鱼侧，把鲜生菜洗净切碎镶盘中一角即成。

[工艺关键]

竹筷一支前端削尖，从鱼嘴平穿插入鱼尾，以免烤时鱼身破裂。

[风味特点]

“包烧鱼”、“包烧鸡”、“包烧鸭”合称“重庆三包”，味鲜而浓，酥脆芳香，宜于下油，是川味宴席上的传统名品。

冷汁鳝鱼

[主料辅料]

鳝鱼片.....	500 克	菜油.....	150 克
白糖.....	20 克	醋.....	25 克
酱油.....	20 克	葱节.....	50 克
姜片.....	20 克	花椒.....	30 粒
干辣椒.....	25 克	川盐.....	12 克
奶汤.....	100 克		

（烹制方法）

1. 选大小一致、粗细均匀的活鳝鱼 750 克（剖后得片 500 克左右），倒入放有少量食盐的清水中，喂养 2 小时，使其吐去污物，涤净表面泥沙，然后另换清水。

2. 将鳝鱼每条都用钉从眼部穿入，钉在案上，刀剖背面，除滑去头，刮尽内脏，用布帕将血污擦试干净，剁成 4.5 厘米的长节。

3. 醋、白糖、酱油在碗内兑好。干辣椒去蒂去籽切成短节。

4. 锅置旺火上，菜油入锅，烧至八成热时，将鳝鱼片入锅爆炒，并加适量川盐，待爆至酥泡时起锅。

5. 锅内留余油，先放入花椒、干辣椒节子，待成红褐色时即放入姜片、葱节。然后将兑好的碗汁下锅略加烹制，加奶汤烧开，倒入爆好的鳝鱼，用铲不断抄动，将汁收尽，直至锅内出油时，起锅入盆，捂 10 分钟，淋红油 10 克即可。

（工艺关键）

1. 宰杀鳝鱼忌用水洗，以保持鳝鱼内的鲜味。

2. 汁要收尽，锅内出油，方可起锅。

3. 起锅时淋红油，增色、增香、增味。

（风味特点）

本品为四川传统凉菜，酥泡化渣，味浓回甜，佐酒佳肴。在四川许多地区，此菜作为风味小吃上市，可见其流传广远。

曝腌鱼

（主料辅料）

鲤鱼 1 尾.....	750 克	花椒.....	5 克
葱.....	15 克	料酒.....	20 克
姜.....	15 克	香油.....	30 克
盐.....	10 克		

（烹制方法）

1. 鲤鱼由脊背开膛，头顶劈开，腹部连着。花椒和盐同炒，晾温后在鱼身内外揉搓，放入瓷质容器内腌 5 天。取出用筷子撑开成片形，绳穿头部，挂于通风之处（或烈日下曝晒），两天后取下洗净。

2. 将鱼盛入容器内，放上葱、姜、料酒，沸水旺火上笼蒸 20 分钟，取出晾凉，刷上香油。

3. 食用时，用手剔去刺骨，掰成条盛入盘内，洒上香油即可。

〔工艺关键〕

1. 小刺多的鱼不宜制作。

2. 此菜亦可烤熟或炸熟食用。

（风味特点）

此菜亦鲜亦腊，妙在鲜、腊二者之间，咸鲜、香麻，酒饭匀宜。

瓜燕银鱼丝

[主料辅料]

冬瓜.....	700 克	川盐.....	10 克
草鱼.....	600 克	料酒.....	15 克
瘦猪肉.....	150 克	葱末.....	10 克
鸡蛋.....	3 个	姜末.....	10 克
番茄.....	100 克	胡椒粉.....	3 克
味精.....	2 克	湿淀粉.....	50 克

(烹制方法)

1. 冬瓜去皮，切成长 6 厘米、宽 5 厘米、厚 5 毫米的片，再改成二粗丝，入盘，撒上细干淀粉，使其均匀地裹上一层粉衣，锅置旺火上，掺水烧沸，将瓜丝分次入锅氽透，捞入凉水中浸漂待用；草鱼经剖杀洗净，去皮，去尽骨刺，切成长 6 厘米、宽 5 厘米、厚 5 毫米的片，再切成二粗丝，入碗，用川盐、料酒、姜、葱码味；番茄烫后撕去皮，切成二粗丝；猪瘦肉捶成茸，入碗用清汤浸泡待用。

2. 锅置火上，掺汤烧沸，下鱼丝煮透后，捞入圆盘中，再将鱼头、鱼骨入锅熬制，放川盐、胡椒粉、料酒调味，烧沸后除去料渣，将肉茸汤倒入锅中推转，烧沸后移至小火上慢煨，除尽浮沫，汤清好后将瓜燕轻轻倒入锅中烧熟至入味，捞入汤碗四周，再将鱼丝入锅煮入味后，捞入汤碗中心，用筷子拨弄排列整齐，鱼丝和瓜丝间用番茄点缀，待汤烧沸轻轻倒入碗中即成。

[工艺关键]

1. 冬瓜丝、鱼丝皆切二粗丝，长短粗细整齐划一，成菜精致大方，可上高档宴席。

2. 亦可用上好清奶制作，更为清淡素雅，不油不腻，清淡爽口。

[风味特点]

瓜燕，不是燕菜，是冬瓜切成粗丝，长短均匀，极似燕菜。银鱼，亦不是银鱼，是草鱼肉去皮。去骨刺，切成粗丝，再入沸水中氽过后，色白似银鱼。冬瓜价廉易得，草鱼四处皆有，二味合烹，瓜有鱼鲜，鱼有瓜香，用以入席，每用必中，夏季食之，清爽淡雅。

酥麻花鱼

（主料辅料）

小麻花鱼.....1000 克	醋.....15 克
川盐.....30 克	胡椒粉.....5 克
白糖.....30 克	葱段.....15 克
料酒.....30 克	姜.....15 克
味精.....3 克	熟菜油.....500 克
酱油.....30 克	鲜汤.....300 克

〔烹制方法〕

1. 选每条约 50 克的小麻花鱼，经剖杀，去鳃和内脏洗净后，入六成热的油锅中，炸至呈金黄色时捞起。

2. 锅内留油 100 克，烧至五成热时，下葱段煸香，掺鲜汤，下川盐、白糖、酱油、醋、料酒烧沸，放入炸好的鱼，用小火慢煨至汁将干时，加芝麻油、胡椒粉、味精，推转起锅，装盘即成。

（工艺关键）

1. 小麻花鱼剖杀后不心去刺，用盐少许稍腌，成菜口味更佳。

2. 中火温油，炸酥炸透，连皮带骨一起吃。

（风味特点）

1. 麻花鱼学名圆口筒鱼，又名水密子、水鼻子、肥索。属鱼纲鲤科动物，产于长江上游的干支流中，肉嫩脂肥，味道鲜美，是名贵淡水鱼品种。在川东奉节（古夔州）有“三月桃花筒鱼肥，夔州府人此为珍”的咏赞。奉节人吃鱼也很讲究，民谚云：“鲤鱼的尾，鲫鱼的背，水密子全吃一张皮。”对大一点的麻花鱼，带皮清炸带皮吃，小的麻花鱼就带骨刺酥炸，连皮带骨一齐吃。

2. 此菜是川东地区传统名品，酥软化渣，鱼肉肥美，乃佐酒佳肴，可作冷碟入席。

玻璃鱿鱼

（主料辅料）

干鱿鱼.....125 克	料酒.....10 克
味精.....1 克	胡椒面.....0.75 克
盐.....2.5 克	菠菜心.....50 克
特级清汤.....1100 克	酱油.....10 克
草碱.....15 克	

（烹制方法）

1. 鱿鱼在温水中泡 1 小时，淘洗干净，去头尾，用快刀片成长 7.3 厘米。宽 5.3 厘米的完整，均匀的极薄片，盛入碗中，再用五成热的水淘洗一次滗去水，用草碱拌匀，加开水 400 克盖严，焖到水不烫手时，将水滗去一半，再加开水 400 克盖焖。如此重复三四次，使鱿鱼达到色白、透明、体软为度。用清水漂着待用。

2；菠菜心淘洗干净，入开水中氽熟。特级清汤 250 克入锅烧汗，放入鱿鱼片浸三、四分钟后滗去汤，然后再重复一次。将特级清汤 600 克放入锅内烧开，加胡椒面、料酒、味精、酱油。用精致汤碗将菜心放在碗底，上盖鱿鱼片，再将锅中清汤倒入碗中上席。

（工艺关键）

1. 水发鱿鱼以选用福建、厦门港所产鱿鱼发制最佳，其个大、肉厚、质嫩、味醇，在国际市场上早负盛名，有“本港鱿鱼”之称。

2. 水发鱿鱼用水洗净，放入凉水中浸泡 2 小时，待鱿鱼已回软时，取出鱿鱼撕去皮膜，放入器内。火碱用热水溶化（碱量为干料量的 78%），把碱液慢慢倒入器内，边倒边搅，使鱿鱼着碱均匀，浸泡约 15 分钟，鱿鱼已逐渐胀发，皮色发红，呈胶状时，向器内注清水，浸泡 10 分钟，再换凉水慢慢冲泡约 2 小时，漂净碱液，发至鱿鱼有弹性，呈斗透明状时即好。发好的鱿鱼泡入冷水中，放入冰箱，在 0℃ 下保存，每日换水一次，可存放 7 天。存放时间不宜过长，否则鱿鱼失去弹性，肉质发柴。成品以形体完整无损，无凸泡，色泽粉红而有光泽，体厚柔软富有弹性为合格，一般胀发率为 4.5-5 倍。

（风味特点）

汤清如水，咸鲜味美，柔嫩爽滑，夏令名肴。

一品海参

〔主料辅料〕

开乌参.....	175 克	猪油.....	35 克
猪肉.....	250 克	盐.....	1.5 克
冬笋.....	100 克	料酒.....	35 克
火腿.....	75 克	水豆粉.....	6.5 克
口蘑.....	1 克	味精.....	1 克
金钩.....	10 克	二汤.....	75 克
酱油.....	10 克		

〔烹制方法〕

1. 整开乌参一支，先在微火上燎 2 分钟，把粗皮烧成小泡用刀刮尽，剖为两片；入开水发泡两天（时间发得起久，海参越是软透），取出洗净腹内杂质。锅内清水烧沸，加料酒 10 克，把参放入永一次，漠去永过的水，再如前法余第二次。永过后用布揩干。用刀将参的腹内划成棋子块花纹，使其易于摊开，用清水漂好待用。

2. 口蘑用清水泡发，去掉蘑足，洗净去渣；冬笋去壳，切去老茎，肥瘦猪肉去皮洗净；火腿用温水洗净；金钩用清水淘洗；以上各料均切成 1 厘米方丁。炒锅内放入猪油烧沸，先将猪肉丁放入，再加火腿、冬笋、金钩、酱油、料酒炒匀，约炒四分钟呈暗红色。

3. 取出漂好的海参，两端用刀修切整齐，背面贴于蒸碗，把炒好的半制品装入海参腹内，碗内加二汤、味精、盐。碗口用纸封固，入笼蒸 1 小时，吃时翻扣盘中，滗出蒸碗内原汁加水豆粉勾芡，淋于海参上面即成。

（工艺关键）

蒸笼上气后，再放入蒸碗，必须用皮纸封固，保持原汁原味，中火蒸约 1 小时，火太旺，气过足，时间长，则破坏海参形体完整，口感不佳。

（风味特点）

此菜系川宴“满汉全席”中的“八中碗”之一，也为一般海参席的头菜。所谓“一品”，以整条海参入席，兼示高贵。鲜软爽口，色味均备。中国名菜巴蜀风味

四川腊肉

（主料辅料）

猪肉.....	5000 克	精盐.....	200 克
五香粉.....	30 克	料酒.....	100 克
白糖.....	50 克	松柏末.....	500 克

（烹制方法）

1. 选用鲜猪肉，切成 30 厘米长、5 厘米宽、重 500 克左右的肉条，然后用竹签插在肉上扎满小眼，以利入味。

2. 将锅置火上，把盐炒热，然后倒出与五香粉拌匀，晾凉后加入料酒、白糖拌匀，均匀地擦在肉及肉皮上，然后皮朝下，肉朝上，码放在缸内，最上一层要皮朝上，肉朝下码放。腌 7 天左右，中间翻缸一次，以利入味及排出腥味。

3. 把腌好的肉取出，用温水清洗干净，然后用麻绳穿上，挂于通风处晾干水分。

4. 用一大铁锅，放上松柏末，上面再放上篦子，肉置其上，盖严锅盖，上火熏制；上色后取出，挂在通风之处，晾到水分干时即成腊肉。

5. 食用时，将腊肉用明火烧皮，至起油泡后，用温水刮洗，去掉黑皮及灰上。要用温水清洗一遍，上笼蒸熟，取出切片即可。

（工艺关键）

1. 腌肉时，时间要掌握准确，冬季略长，需 10 天左右，夏季略短，需 5 天左右。

2. 熏制时，时间需 15 分钟左右，不可过长，否则颜色过深，影响美观。

（风味特点）

1. 肉质红亮，咸鲜适度，并具烟香之味。酒饭均宜。

2. 此肉除单食以外，如加青蒜、蒜苔、豆豉等菜同炒，风味最佳。

夫妻肺片

（主料辅料）

牛肉.....2500 克	牛杂.....2500 克
辣椒油.....200 克	熟花生.....150 克
酱油.....150 克	芝麻面.....100 克
味精.....5 克	八角.....10 克
花椒.....4 克	肉桂.....5 克
白酒.....50 克	精盐.....150 克
花椒面.....20 克	老卤.....2500 克

（烹制方法）

1.将鲜牛肉、牛杂（心、舌、头皮、千层肚、肚梁）洗净，牛肉切成约 500 克重的块。

2.将牛肉、牛杂放入锅内，加清水，腌过牛肉，用旺火烧沸，见肉呈白色，撇去浮沫，滗去锅内的水份，加入老卤水 2.5 公斤，放入香料包（内装花椒、肉桂、八角），再加入清水 3.5 公斤左右，煮到牛肉熟而不烂，先熟的先捞出，晾凉待用。

3.取碗一只加入味糟、辣椒油、酱油、花椒面、老卤水调成汁。熟花生米切末。

4.将晾凉的牛肉、牛杂切成长 6 厘米、宽 3 厘米的薄片，混合在一起，淋上味汁拌匀，分成若干盘，撒上花生米末和芝麻面即成。

（工艺关键）

要掌握好煮牛肉、牛杂的火候和时间，不能煮的过烂。先熟的应先捞出。

（风味特点）

1.色泽美观，麻辣鲜香，牛肉、牛杂细软脆嫩。

2.此菜相传在 30 年代，成都郭明华夫妇以出售肺片为业，因其制作精细，风味独特而为群众所喜食，“夫妻肺片”因以得名。其后，在用料上以牛肉、牛杂代替最初的肺，质量上更加提高。为了保持原有风味，“夫妻肺片”一名沿用至今，为川菜中著名菜肴之一。

蒜泥白肉

（主料辅料）

猪腿肉.....	500 克	大蒜.....	50 克
辣椒油.....	15 克	精盐.....	5 克
味精.....	1 克	酱油.....	15 克
香油.....	15 克	葱.....	15 克
姜.....	15 克		

（烹制方法）

1, 将肥瘦相连的猪腿肉刮洗干净, 放入下有葱段, 拍碎姜块的汤锅中, 煮至皮软、断生停火, 在原汁中浸泡 20 分钟。

2. 捞出浸泡的肉, 擦干水份片成 7 厘米长、3 厘米宽的大薄片, 零碎的片放盘底, 整齐的肉片放在上面。

3. 大蒜舂成茸状, 加盐、香油调匀, 和酱油、辣椒油、味精兑在一起, 浇在肉片上即可供食。

（工艺关键）

1. 煮肉时不可过烂, 八成熟为宜。

2. 片肉时越薄越好。

（风味特点）

1. 香辣鲜美, 蒜味浓厚, 肥而不腻。

2. 此菜为成都“竹林小餐”名菜之一, 曾风靡一时, 为人们称道, 此菜要求选料精, 火候适宜, 刀工好, 佐料香, 热片冷吃。食时用筷拌合, 随着热气, 一股酱油、辣椒油和大蒜组合的香味直扑鼻端, 使人食欲大振。

陈皮牛肉

（主料辅料）

牛肉.....	500 克	陈皮.....	40 克
干辣椒.....	20 克	花椒.....	5 克
姜.....	10 克	葱段.....	20 克
盐.....	10 克	绍酒.....	30 克
白糖.....	30 克	麻油.....	10 克
红油.....	10 克	汤.....	400 克

（烹制方法）

1. 牛肉洗净，去筋、切成片，盛入碗内加盐、绍酒、姜、葱搅拌均匀，腌约 20 分钟。陈皮用温水泡后切成小块待用。

2. 炒锅置旺火上，放油烧至七成热，下牛肉片炸至表面变色，水分快干时捞起。

3. 炒锅放油 40 克，油热后加干辣椒、花椒、陈皮炒出香味，再放葱、姜、牛肉、盐、绍酒、白糖，汤煮开，改用中火收汁，汁快干时加入红油、麻油翻匀出锅即可。

〔工艺关键〕

1. 炸牛肉时要注意掌握火候，不能把牛肉皮炸焦。

2. 收汁时不要收得太干。

（风味特点）

1. 色泽红亮，质地酥软，麻辣回甜，陈皮味香。

2. 陈皮有行气健脾、降逆止呕的作用。

红油耳丝

（主料辅料）

猪耳.....300 克	葱白丝.....100
克精盐.....6 克	酱油.....5
克醋.....5 克	味精.....1
克辣椒油.....40 克	白糖.....5
克花椒粉.....5 克	葱段.....10
克姜片.....10 克	料酒.....20 克

（烹制方法）

1. 拣尽猪耳两侧的毛根和汗皮，再用明火燎至表皮焦糊，放入温水中浸透，刮洗干净待用。

2. 将锅置火上，注入沸水，加入姜片、葱段、料酒及整理干净的猪耳，用小火煮 40 分钟至 7 成熟，即能用竹针刺进耳皮为度，捞出，放在冷水中浸泡 10 分钟，捞出擦干水分压平，先斜刀片成片，再切成 3 毫米粗的丝，放入容器内。3. 将切好的葱白丝放入耳丝中，将精盐、酱油、醋、味精、辣椒油、花椒粉、白糖放入碗中，兑成汁，浇入容器内的耳丝、葱白丝上，搅拌均匀，即可装盘供食。

〔工艺关键〕

1. 猪耳要刮洗干净，以免有异味。
2. 煮制时要加入葱段、姜片。特别是料酒不可少，以去猪耳的特殊异味。
3. 煮制时，不可煮至过火，要以竹针能刺进耳皮为宜，这样制做出的成品，才能达到耳皮软、耳白（软骨）脆的口感效果。
4. 此菜要现拌现食，用辣椒油而不用辣椒段或碎片。

〔风味特点〕

色泽红亮，质地脆糯，咸辣适口，回味略甜，味浓鲜香。

虾须牛肉

(主料辅料)

牛肉.....	500 克	五香粉.....	30 克
白糖.....	20 克	菜油.....	50
克辣椒面.....	5 克	精盐.....	10 克
味精.....	1 克	熟芝麻.....	20 克
花椒面.....	15 克	江米酒.....	70 克

[烹制方法]

1. 牛肉顺着纹路片成 5 毫米厚的大片。盐上炒锅，炒干水分晾凉待用。
2. 将炒干的盐搓在牛肉片上，平放在竹筛上，晾干血水。
3. 把晾好的牛肉，铺在铁篦子上，用碳火烘烤，约烤 90 分钟。
4. 把烤好的牛肉，放在沸水旺火的展内，蒸两小时，取出晾凉后，撕成 2 毫米见方的细丝。
5. 炒锅置火上，注入花生油烧沸，把牛肉丝炸透滗去油，加入江米酒、辣椒面、花椒面、味精、白糖、五香粉翻炒均匀，出锅前撒上熟芝麻即可。

[工艺关键]

1. 牛肉忌用水洗，否则水份不易晾干，影响肉质酥脆。
2. 火烘肉片时，火用微火，不宜用旺火，以免肉片烧焦。

[风味特点]

1. 色泽红亮，质地酥脆，酒饭均宜。
2. 因此菜成形后，形状极象“虾须”，故名“虾须牛肉”。

麻酱腰片

（主料辅料）

猪腰.....500 克	芝麻酱.....50 克
盐.....5 克	白糖.....5 克
味精.....1 克	麻油.....15 克
鸡汤.....70 克	

〔烹制方法〕

- 1.芝麻酱用冷鸡汤调散，加入盐、味精、白糖、麻油、调和成麻酱汁待用。
- 2.腰子剥去薄膜，平片一剖两瓣，片去腰臊，斜片成薄片，下沸水锅内永熟后捞出，沥干水分。
- 3.将兑好的汁浇在腰片上，装盘即可。

〔工艺关键〕

- 1.片腰臊时，一定要片干净，否则食之会有臊味，影响质量。
- 2.用沸水永熟时，不可过火，否则口感不爽。
- 3.调味汁时，如喜吃辣味，可加些红油。还可兑成怪味汁、椒麻汁等，可一菜多吃。

〔风味特点〕

色呈酱棕，质嫩爽口，麻酱鲜香。

广汉缠丝兔

[主料辅料]

兔肉.....	1000 克	砂仁.....	10 克
大茴香.....	10 克	桂皮.....	10 克
山奈.....	10 克	豆鼓.....	250 克
姜汁.....	250 克	白酒.....	50 克
花椒.....	10 克	精盐.....	150 克
白糖.....	150 克	酱油.....	150 克
甜面酱.....	250 克	麻油.....	100 克
胡椒粉.....	5 克		

(烹制方法)

1. 将 1000 克左右的活兔宰杀剥皮，去内脏、足爪，用盐将兔身抹一遍，放入容器中，洒上姜汁、白酒腌渍，夏秋季约腌 8

10 小时，冬春两季约腌 2~3 天。中途须上下翻倒一次，使盐味易于浸透，并使血水排出，腥味放出。

2. 将生腌兔取出，放通风处吊起晾干。用碗一只，加入豆鼓、碎花椒、甜面酱、酱油、白糖、姜汁、砂仁、大茴香、山奈、桂皮，调成汁，然后把调好的汁倒入兔子腹内抹遍。

3. 将兔子后腿向后拉直，前腿塞入前胸。用麻绳从颈部至后腿根，每隔 4~5 分距离缠绕一圈，成螺旋形。

4. 将缠好的兔子放入熏炉中，熏至有烟香味后，取出洗净，去掉麻绳，蒸熟刷上麻油即食。

[工艺关键]

1. 腌制时，时间要掌握好，不可过咸。

2. 晾制兔子时，一定要晾干、晾透，否则易腐坏。

3. 熏制时，时间不可过长，否则颜色过深，影响美观。

(风味特点)

1. 此菜为四川省广汉市的特产，制作时采用麻绳缠绕的特殊加工方法，因此故名“广汉缠丝兔”。

2. 此菜色泽美观，肉嫩味鲜，有特殊的烟香味，旅行野餐，尤为适宜。

花汇兔丁

[主料辅料]

净熟兔肉.....150 克	豆豉.....15 克
油酥花生仁.....50 克	白糖.....10 克
葱丁.....25 克	辣椒油.....30 克
花椒粉.....10 克	味精.....1 克
郸县豆瓣.....10 克	芝麻油.....5 克

熟芝麻.....0.5 克	蒜泥水.....10 克
川盐.....2 克	

[烹制方法]

1. 炒锅内下油烧至三成热，将郸县豆瓣（剁细）放入炒香，加入豆豉（剁细）同炒成酱备用。

2. 将净熟兔肉切成 1.3 厘米见方的丁，盛入碗内，加入川盐、味精、葱丁、辣椒油、豆瓣豆豉酱、熟芝麻、白糖、蒜泥水、芝麻油、花椒粉，和匀再撒入油酥花生仁装盘即成。

[工艺关键]

1. 兔肉不可煮太烂，以熟透、成形、细嫩为度。

2. 花生仁必须去皮炸酥，注意火候，不要炸糊。

[风味特点]

花仁兔丁是川味冷菜的传统名品，以免肉、花生仁为主料，用麻辣味型调制而成。花仁酥香，兔肉细嫩，色泽红亮，细嫩酥脆，麻辣鲜香，风味别致。

腐辣牛肉条

[主料辅料]

瘦牛肉.....500 克	白糖.....30 克
姜.....15 克	芝麻.....5 克
精盐.....10 克	花椒.....5 克
干辣椒.....10 克	味精.....1 克
汤.....200 克	菜油.....50

克葱.....20 克辣椒油.....25 克

料酒.....10 克

[烹制方法]

1. 牛肉去筋洗净，切成两个整齐的大块，用葱、姜、精盐、料酒腌渍 60 分钟，待用。

2. 将葱切寸段，干辣椒切成 1 厘米长的节。芝麻洗净，炒熟待用。

3. 将蒸锅置火上，将腌好的牛肉块放入笼屉内，用旺火沸水蒸至软烂，取出晾凉，切成 4 厘米长、1 厘米宽的条。

4. 炒锅置旺火上，下入菜油烧至 7 成热，将肉条放入油锅中炸干水份，捞出沥油。锅内留底油，下入花椒、干辣椒、葱、姜煸炒出香味，加入汤、炸好的牛肉条、精盐、料酒、白糖烧制。然后用中火收汁，汁干时加入辣椒油，撒上炒熟的芝麻，翻炒均匀，即可出锅，冷后装盘食之。

（工艺关键）

- 1.牛肉要选用上等的精瘦肉为宜。
- 2.炸牛肉条时，要注意掌握火候，肉条要炸干勿炸糊。
- 3.收汁时间要长，汁要干，油、糖略重一些。

（风味特点）

色泽红亮，质地干香，酥脆化渣，耐咀嚼，回味悠长。为佐酒之佳品。

毛牛肉

（主料辅料）

黄牛肉.....	2500 克	白糖.....	75 克
精盐.....	80 克	八角.....	10 克
姜片.....	10 克	肉桂.....	5 克
料酒.....	70 克	汤.....	2000 克
菜油.....	500 克	甘草.....	7 克

〔烹制方法〕

1. 将牛肉片去浮皮，顺肉纹切成约重 500 克的块，入沸水锅中煮至六成熟，捞起晾凉。
2. 将冷却后的牛肉切成长 4 厘米、宽 0.6 厘米的条。
3. 炒锅置旺火上，加入肉汤、牛肉条、精盐、白糖、肉桂、八角、甘草、姜片、料酒、菜油煮开，移至小火上煮约 6 小时，至肉汤快干时，不断翻炒至牛肉起“毛”。油质全渗入肉内，锅内水份全干时起锅。放于大盘内晾凉，冷透装盘即可。

〔工艺关键〕

1. 牛肉必须顺着肉纹切，不能起“毛”。
2. 煮肉时应随时铲动，以免粘锅。

（风味特点）

1. 色如玻璃，松软化渣，回味醇香。
2. 因其成菜后肉上有绒毛状肉丝，故名“毛牛肉”。

火鞭牛肉

（主料辅料）

牛肉.....	500 克	精盐.....	15 克
花椒.....	3 克	白糖.....	6 克
五香粉.....	3 克	麻油.....	15 克

（烹制方法）

1. 选用牛后腿腱子肉，片去浮皮，剪修整齐，顺肉纹片成长 16 厘米、宽 4 厘米、厚 0.6 厘米的块，每块切成大小均匀的细条，一端不切断，如同一挂“鞭炮”。

2. 将精盐炒干水分，加白糖、花椒末、五香粉拌匀，再和牛肉拌匀，腌 2 个小时。

3. 将肉理平，晾干，放进烘炉内，用木炭烘烧约 1 小时，再上笼蒸熟，取出晾凉，吃时，淋上麻油，切成短节装盘即可。

（工艺关键）

1. 肉要腌渍入味，肉风干时间：夏天约 14 小时，冬天需 2 天。

2. 烘制时要不断翻面，以防烘焦。

3. 蒸制时要蒸烂。

〔风味特点〕

色泽红亮，质地松软，干香化渣，回味悠长，因形如一挂小鞭炮，因此得名。

一品熊掌

[主料辅料]

熊前掌一对.....	3000 克	味精.....	3 克
肥母鸡一只.....	1000 克	绍酒.....	400 克
猪肘子.....	500 克	胡椒粉.....	2 克
熟火腿.....	250 克	甘草.....	5 克
川盐.....	10 克	冰糖色.....	50 克
酱油.....	25 克	葱.....	300 克
鸡汤.....	7000 克	姜.....	200 克
猪化油.....	100 克	芝麻油.....	10 克

(烹制方法)

1. 葱洗净，切下葱白 100 克待用，其余的葱分成 3 份，姜拍松，分成 4 份。将新鲜熊掌入沸水锅中氽两次，换清水煮约 2 小时捞出，除尽茸毛，削去茧皮，去皮，保持原形完整，再入锅加鸡汤 1500 克，姜、葱各一份，绍酒 100 克等调料反复煮制约 3 次。每煮一次均需更换鸡汤和调料，除尽腥膻味。

2. 将熊掌由背面横切数刀，掌底不切穿，用干净纱布包好。另取炒锅下猪化油 100 克，烧至四成热，入姜 1 份，葱白炒香，下鸡汤，加入鸡块、猪肘肉、火腿、酱油、川盐、冰糖色、绍酒 100 克、甘草、胡椒粉，再将纱布包好的熊掌放入锅内，用旺火烧沸，撇去浮沫，倒入铝锅内，移至小火上煨约 3 小时至肥。

3. 取大圆盘一个，先将锅内葱白取出，摆在盘里，取出熊掌，除去纱布，掌心向上平摆在葱白上面，呈一品形。

4. 将炒锅内鸡块、猪肘肉、火腿捞出另作它用，捞弃姜块、甘草，将原汁收浓，加入味精、芝麻油起锅，浇在熊掌上即成。

(工艺关键)

1. 熊掌膻味要除尽。第一道工序中熊掌一定要反复煮数次，每煮一次，鲜汤和调料均需另换。

2. 去骨时注意保持掌形完整。

3. 汤汁要适量，汤多则味淡，汤少则主料不易烧透。

(风味特点)

1. 熊掌，是名贵的山八珍之一。四川省阿坝、甘孜州、川西北高原的原始森林中主产黑熊、棕熊，喜食山野果和小动物，体肥掌厚。以其鲜掌和干掌治肴，滋味肥美醇厚，富含蛋白质、脂肪和碘，不仅营养价值高，而且具有御寒、除湿、健脾益气之疗效。

2. 一品熊掌是川菜高级筵席上的名贵头菜。“一品”既可作封建社会最高官阶的解释，也可以作名贵高级菜的形容。此菜是用传统的红烧法烹制，咸鲜味型。色泽红亮，掌形完美，质地软糯，汁稠发亮。成菜后形象之富丽华贵，真可谓“一品”。

一品配方

（主料辅料）

猪时肉.....750 克	川盐.....2 克
绍酒.....100 克	芝麻油.....50 克

（烹制方法）

1. 选用肉膘肥厚，皮面平整，带有时骨，约 45 厘米见方的猪肉一块，刮洗干净，进行修方。将肉皮朝下放在案板上，用直径 0.5 厘米粗的尖头长竹签在瘦肉面的排骨缝中刺破。振干肉上的水，用铁烤叉由排骨与肥膘肉之间的瘦肉中戳进，叉尖伸出肉块外面约 30 厘米左右。

2. 烤炉明火（保持火苗燎出炉上 40 厘米左右），随即手拿叉柄，将肉块的皮向着火苗燎。燎时一面调整火温）一面将叉柄左右转动，转动的角度是：先向左转，至肉皮与地面成 85 度后，再转向右成同样角度，反复转动，燎到炉中间稍快些，两端稍慢些，着重燎肉块的四周和四角。燎至肉皮毛孔中大量出油，象水在沸腾，此时比较粗老的表皮被燎成一层较薄的黑痂，自行脱落于火中（如有的地方没有脱落，就说明那里的火候还不够）。然后将肉块挪离火口，用干净布擦净叉尖，取下肉块，用小刀轻轻刮去皮上焦壳，再放入温水中请洗两次，振干水，将肉皮上刷以川盐和绍酒调成的味汁。

3. 将叉方平放在烤池中，先将带排骨的一面向火烤约 5 分钟，再将肉皮向火烤，烤时手拿叉柄左右转动（转动的角度与上述出坯相同，但速度应稍快）。烤至肉块出油时，将烤池内的红炭拨在烤池周围，前后两端多放一些，（去净烤池中心的火星，以免肉块上的油滴在火上，引起火苗），继续转动着烘烤。烤至肉呈金黄色时，可用刀尖试着在肉皮上轻锥几下，如发出沉闷的“卜”声即成。然后将肉皮移离烤池，在酥皮上刷上芝麻油，再揩净叉尖，取下酥方，皮向上盛入大圆盘中。

4. 用刀尖在酥方上平铲下酥皮，切成 5 厘米长、2 厘米宽的片，并照原形摆在肉块上装盘即成。

〔工艺关键〕

1. 选肉一定需皮完好无损；精选硬边带骨的保肋猪时肉最宜。

2. 下方肉时，以肋骨七匹为好，刺眼时不能将皮刺穿。

3. “酥方”是把厨师的技术水平表现得淋漓尽致。俗话说：“燎方不用巧，火力要看好”。燎方的关键在于火候。燎时火力要旺，注意避风，观察肉方受热的变化，根据火力的强弱掌握滚叉的节奏，使整个方皮受热均匀。吊膛时，排气要均匀，严防烤出粗眼，确保皮质棕红色亮，咸鲜酥脆。

〔风味特点〕

1. “一品酥方”是川菜特有的传统烧烤大菜，它以磅礴的气势雄踞筵席上。棕红色亮，色泽金黄，体态大方，咸鲜酥香。

2. 一品酥方，一般只食用酥皮，若要求吃“二道”，可再抹一层蛋清豆粉，烤酥后供食。第三道，可再上水肉，佐以芝麻酥饼、葱酱食之，脆鲜，柔软，酱香味极浓。

东坡肘子

[主料辅料]

猪肘子 2 只.....	绍酒.....50 克
.....1500 克	姜.....15 克
雪山大豆.....300 克	川盐.....5 克
葱节.....50 克	

(烹制方法)

1.猪肘刮洗干净，顺骨缝划一刀，放入汤锅煮透，捞出剔去肘骨，放入垫有猪骨的砂锅内，下入煮肉原汤，一次加足，放葱节、姜（拍松）、绍酒在旺火上烧开。

2.雪豆洗净，下入开沸的砂锅中，盖严，移微火上煨炖约 3 小时，直至用筷轻轻一戳肉皮即烂为止。吃时放川盐连汤带豆舀入碗中上席，蘸以酱油味汁食之。

(工艺关键)

1.煨肉时切记微火、慢炖。即“慢着火，少著水，火候足时它自美”的烧肉 13 字诀，乃“东坡肘子”演进而来。

2.煨肉时先用旺火烧沸，而后改微火，拣尽浮沫。肘子务会成形不烂。

(风味特点)

1.“东坡肘子”为四川成都“味之腴”餐厅的当家名菜。40 年代成都到处流传着：“味之腴的招牌是苏东坡写的，炖肘子是苏东坡教的”离奇传说。原来，倡办这家餐馆的 5 个伙计，龙道三和李敬之是成都人，3 位姓吴的是温江人，其中 4 人是四川大学中文系毕业生，斯文人开馆子，店招牌和菜名都想出奇制胜。于是，在反复吟诵古诗古词之后，认定从“腴”字上命名，决定用汉朝班固“委命供己，味道之腴”的意思命名为“味之腴”，招牌字则是从北宋书法家苏东坡的墨宝中集成的；其当家菜“东坡肘子”，也是沿袭文学家东坡居士“慢着火，少著水，火候足时它自美”的烧肉 13 字诀演进而来。故此，名店“味之腴”、名菜“东坡肘子”不腔而走，经营至今，久盛不衰。

2.“东坡肘子”汤汁乳白，雪豆粉白，猪肘肥软适口，原汁原味，香气四溢，配酱油碟蘸食，滋味尤佳。

坛子肉

（主料辅料）

猪肘.....1000 克	墨鱼.....50 克
干贝.....50 克	火腿.....50 克
净仔鸭肉.....500 克	水发鱼翅.....100 克
仔鸡肉.....500 克	水发海参.....150 克
鸡蛋.....5 个	金钩.....50 克
口蘑.....25 克	胡椒.....2 克
冬笋.....200 克	葱结.....50 克
猪骨.....1000 克	川盐.....15 克
冰糖色.....20 克	酱油.....10 克
干淀粉.....20 克	绍酒.....50 克
姜.....25 克	猪化油.....500 克

〔烹制方法〕

1. 将水发海参切成 4 厘米长、2 厘米宽的条和水发鱼翅分别用纱布包好。口蘑用温水泡约 5 分钟，去净杂质和泥沙。金钩、干贝洗净后与口蘑一起用纱布包好。墨鱼泡软后去除杂质和体骨，改成 1.5 厘米见方的块。猪肘子肉刮洗干净后切成 10 厘米大小的块。鸡、鸭肉分别斩成同样规格的块。火腿、冬笋分别切成 4 厘米长、2 厘米宽的片。

2. 将鸡蛋煮熟去壳，表皮裹上干淀粉，放入六成热的猪袖锅中炸呈金黄色捞起。将猪骨、猪肘、鸡肉、鸭肉放入沸水锅氽一次，用清水洗净肉上的血污。姜、葱洗净拍松，用纱布把姜、葱、胡椒包好。

3. 选用大口绍酒坛，放入猪骨垫底，然后依次放入鸡肉、鸭肉、猪肘肉、金钩、干贝包、姜葱包、墨鱼、火腿、冬笋，下入沸水。冰糖色、川盐、酱油、绍酒，用皮纸或荷叶将坛口封固。

4. 将坛置木炭火上，用小火煨 4—5 小时后，撕去坛口封纸，放入鱼翅、海参、鸡蛋，再次封口煨 30 分钟即成。

〔工艺关键〕

1. 把食物放在火灰里慢慢地煨热，使菜肴成熟后保持各种原料的原汁和增加馥香的气味。古人已有此法。现在人们吃到的“坛子肉”是将其肉在坛之前，要煮要炸，使皮现泡；鸡蛋炸后也需要煨一下，鸡肉更是要烧煨一番。

2. 肉、海味各料入坛前均要出水，并加工成半成品。特别注意用微火慢慢煨。

（风味特点）

1. “坛子肉”是四川传统名菜之一，富有乡土风味。据传，此菜起源于四川农村乡间。因农家活路多，粮多猪多，栽插收割季节，农活忙人手少，既想吃肉“打牙祭”，又怕烹肉误农活。于是在忙碌中，以坛代锅，匆匆将大块猪肉投入坛内，加盐加水加些葱姜调料，密封坛口，用柴灰火煨起，待收工回家时，启开坛口，香味四溢。

2. “坛子肉”为咸鲜味型。成菜质地肥糯，味浓醇厚，鲜香可口，形态丰腴。特别是油而不腻，其香味之浓郁诱人，何尝又在“佛跳墙”之下呢。

回锅肉

[主料辅料]

猪腿肉.....	400 克	甜面酱.....	10 克
青蒜苗.....	100 克	酱油.....	10 克
郫县豆瓣.....	25 克	混合油.....	50 克

[烹制方法]

1. 将肥瘦肉相连的猪腿肉刮洗干净，放入汤锅内煮至肉熟皮软为度，捞出冷透后，切成 5 厘米长、4 厘米宽、0.2 厘米厚的片，青蒜苗切成马耳朵形。

2. 炒锅置旺火上，放入猪化油烧至六成热，下肉片炒至吐油，肉片呈灯盏窝状时，下剁茸的郫县豆瓣炒上色，放入甜面酱炒出香味，加入酱油炒匀，再放入青蒜苗簸锅炒断生起锅即成。

[工艺关键]

1. 烹制回锅肉，看似平易，但要使片片肉呈灯盏窝状，好看又好吃，却大不易。特别是注意煮肉时断生即可，忌煮过肥。

2. 下甜面酱时火候不宜过大。

3. 必须加提味的配料，最好是加青蒜苗，如无蒜苗，可用葱或蒜苔代替，方能成此美味。

[风味特点]

1. “回锅肉”是川菜家常风味菜肴的代表作。许多远离家乡的四川人，每肖品及此菜，都会顿起“思乡”之念。难怪有人将它喻为四川人的“家乡菜”，四川菜的“头菜”。

2. “回锅肉”为家常味型，色泽红亮，肉片柔香，香气浓郁，肥而不腻，味咸鲜微辣回甜，有浓郁的酱香味。

盐煎肉

（主料辅料）

猪腿肉.....250 克	猪化油.....75 克
青蒜苗.....100 克	川盐.....1 克
郫县豆瓣.....30 克	渲川豆鼓.....5 克

（烹制方法）

1. 将肥瘦相连的去皮猪腿肉切成 5 厘米长、2.5 厘米宽的薄片，豆瓣剁细，青蒜苗切成马耳朵形。2. 炒锅置旺火上，下猪化油烧至七成热，放入肉片炒散，加川盐，再反复翻炒煎至出油，即下豆瓣。豆鼓，炒至油呈红色后，再放入青蒜苗，炒断生出香味后起锅装盘即成。

（工艺关键）

1. 盐煎肉又名“生爆盐煎肉”，此菜系用去皮鲜猪腿肉加豆鼓、豆瓣等佐料爆炒而成。炒时火候不宜大，肉片炒至吐油时方能下调料。

2. 辅料无蒜苗时，可用蒜苔、大葱、青椒、仔姜、芹菜、豆腐干代替。

〔风味特点〕

1. 盐煎肉又名“生爆盐煎肉”。因其与“回锅肉”在制法、用味上均有许多相似之处，故人们常将这两种菜称为“姐妹菜”。

2. 盐煎肉为家常味型。色泽红润，滋味浓香，咸鲜中带辣，质地酥软适口。

合川肉片

〔主料辅料〕

猪腿尖肉.....200 克	蒜片.....7 克
水发木耳.....50 克	葱.....15 克
水发兰片.....25 克	绍酒.....10 克
全蛋淀粉.....100 克	白糖.....10 克
肉汤.....25 克	郫县豆瓣.....20 克
酱油.....15 克	味精.....1 克
川盐.....1 克	芝麻油.....5 克
醋.....15 克	猪化油.....100 克
姜片.....7 克	

〔烹制方法〕

1. 将肥瘦相连的猪腿尖肉切成 4 厘米长、3 厘米宽、0.2 厘米厚的片盛入碗内，加入川盐、绍酒、全蛋淀粉拌匀。水发兰片切成薄片。白糖、醋、酱油、味精、肉汤放入碗里，兑成滋汁。

2. 炒锅置中火上，下猪化油 50 克，烧至五成热将肉片理平，放入锅内煎（煎时，将锅轻轻摇动，以免粘锅）。待贴锅一面呈金黄色时，将肉片拨在锅边，下入剁细的豆瓣、姜、蒜、切成马耳朵状的葱、木耳、兰片翻炒几下，烹入滋汁，淋上芝麻油簸转盛盘即成。

〔工艺关键〕

1. 此菜用煎、烹两种烹调方法。拌肉皮的蛋浆干稀适中，不可太干。
2. 肉片理平再下锅，火力稍小点，以免煎糊煎焦。但要注意煎熟透心，烹汁后迅速起锅。
3. 此菜滋汁量多少以芡汁亮油为度。

〔风味特点〕

1. “合川肉片”是四川合川县的传统名菜。系选用猪腿尖肉切片，裹全蛋淀粉，下油锅中两面煎黄后，再加调配料烹制而成。
2. “合川肉片”为荔枝味型，它以肉片酥、香、嫩且具荔枝味，而脍炙人口。成菜颜色金黄，外酥肉嫩，咸鲜中略带酸甜味，鲜香可口。

锅巴肉片

〔主料辅料〕

猪里脊肉.....150 克	冬笋.....50 克
大米锅巴.....250 克	豌豆苗.....10 克
水发木耳.....15 克	蒜片.....5 克
葱.....20 克	味精.....1 克
姜片.....5 克	湿淀粉.....35 克
泡红辣椒.....10 克	绍酒.....10 克
酱油.....15 克	肉汤.....500 克
醋.....20 克	猪化油.....50 克
川盐.....2 克	熟菜油.....1000 克
白糖.....20 克	

〔烹制方法〕

1. 将猪里脊肉去除白筋，顺筋络切成 5 厘米长、2.5 厘米宽、0.15 厘米厚的片，盛入碗内，加湿淀粉 10 克、绍酒 5 克、盐 1 克，拌匀。冬笋切成薄片。肉汤、川盐、白糖、醋、绍酒、湿淀粉 25 克、酱油、味精放入碗内兑成滋汁。将干锅巴掰成 6 厘米大的块。葱、泡辣椒切成马耳朵形。

2. 炒锅置旺火上，加猪化油烧至七成热时，放肉片炒散籽，再加姜、葱、蒜片、冬笋、木耳、泡红辣椒炒匀，烹入滋汁，烧沸推匀后盛入碗内。

3. 炒锅洗干净下熟菜油烧至八成热时，倒入锅巴炸至浮起，待呈金黄色时捞出，倒入盘内，同时舀入沸油 15 克，同带汁肉片上桌，将肉片汁浇淋在锅巴上即成。

〔工艺关键〕

1. 此菜所用的锅巴，是四川人在煮“焖锅饭”时所形成的副产品。因是在煮饭时巴锅的一层米饭，故称“锅巴”。“锅巴”的选择是烹制好这一美馐的关键。选择锅巴的要点是：不薄不厚，薄厚均匀；不湿不焦，干者为佳。过厚不易炸透，偏薄则易过火；焦的色过深，其味带苦；锅巴不干，不易炸酥，食时顶

2. 此菜的第二关键是炸锅巴的油温。炸锅巴时，油量宜宽，油温宜高。炸好的锅巴才能酥、脆。

3. 汤汁的量要适度，汤汁以每片锅巴能沾上为宜；肉片、锅巴都须保持热度，上桌时才能发生声响。以锅巴为料，配海参则成锅巴海参，配鱿鱼则成锅巴鱿鱼。

〔风味特点〕

1. “锅巴肉片”成菜的特色是在色香味形之外，还有“声”来助兴。当服务师把一碗热气腾腾的肉片汁在席间当众迅速浇在盘中锅上，发出“滋”的声响，增加了宴会进餐气氛。有人赠给此菜一个雅号，谓之“平地一声雷”，是一响堂菜。

2. 锅巴肉片为荔枝味型。肉片滑嫩，锅巴酥香，甜酸可口。滋汁淋上，产生响声，浓郁的糖醋鲜香四溢，确实脍炙人口。

鱼香肉丝

〔主料辅料〕

猪瘦肉.....	200 克	泡红辣椒.....	20 克
净冬笋.....	50 克	醋.....	10 克
水发木耳.....	50 克	川盐.....	2 克
葱花.....	25 克	酱油.....	1 克
蒜粒.....	15 克	白糖.....	10 克
姜粒.....	10 克	湿淀粉.....	25 克
肉汤.....	25 克	混合油.....	60 克

〔烹制方法〕

1. 选肥三瘦七的猪肉切成 10 厘米长、0.3 厘米粗的丝。净冬笋、水发木耳切成丝，泡红辣椒剥茸，把肉丝盛入碗内，加川盐 1 克、湿淀粉 20 克拌匀。另取一碗放白糖、川盐、醋、酱油、肉汤、湿淀粉兑成滋汁。

2. 炒锅置旺火上，下混合油烧至六成热，下入肉丝炒至散籽发白，加入泡红辣椒、姜粒、蒜粒炒香上色，再加入冬笋丝。木耳丝、葱花炒匀，烹入滋汁颠翻几下收汁亮油，起锅装盘即成。

〔工艺关键〕

1. “鱼香肉丝”是以软炒烹制法成菜，炒时不过油，不换锅，急火短炒，一锅成菜。

2. “鱼香肉丝”要求刀功，注意火候，重在配味。没有精巧的刀功技艺，肉丝切不均匀，掌握不好火候，就炒不出鲜嫩的肉丝；配味不好，尤其以突出的辣味和姜、葱、蒜的辛香味，特别是醋、姜味的突出，就烹不出甜、咸、酸、辣兼备的鱼香味。

3. “鱼香肉丝”为炒菜，调味时应注意掌握滋汁的多少，用芡的厚薄以及调料下锅的时间。

〔风味特点〕

“鱼香”，是四川独特的味型之一，成菜色泽红亮，肉丝咸甜酸辣兼备，鱼香鲜味浓郁。“鱼香肉丝”为川菜中鱼香味的代表菜。运用此法可千变万化，做出各种鱼香味的菜式。

龙眼甜烧白

〔主料辅料〕

猪连皮肋肉...400 克	玫瑰.....10 克
洗沙.....75 克	红糖.....80 克
糯米.....200 克	冰糖汁.....25 克
白糖粉.....50 克	猪化油.....65 克

〔烹制方法〕

1. 将猪肉入沸水锅煮约 20 分钟捞起，趁热将冰糖汁抹于猪肉片上，待冷却后，切成长 6.7 厘米、宽 1.7 厘米、厚 0.3 厘米的片 20 片。
2. 炒锅置中火上，下红糖 30 克炒化，加入洗沙、猪化油 30 克炒匀铲入碗内，加玫瑰拌匀，卷成 20 卷。每片肉裹入一个卷，立装缸三个鱼碗内定好。
3. 糯米淘洗后在清水中泡 30 分钟，用净纱布包上，入笼蒸熟后再将红糖、猪化油放入糯米饭中拌匀，装入定好烧白的二鱼碗内作底。上笼大火蒸肥，出笼后，炒锅内入白糖、清水少许，勾芡成水晶滋汁，淋上即成。

〔工艺关键〕

1. “甜烧白”又名“夹沙肉”。是四川乡土风味“三蒸九扣”著名甜菜之一。

2. 熬红糖的水不宜多，糯米要蒸过心，洗沙不要炒干了，要有一定水分。猪肉一定要蒸烂。

〔风味特点〕

1. 四川农村，普遍流行着一种叫“田席”，的筵席形式，这种筵席具有不拘场地、就地取材、不尚新异、朴素实惠的特点。因烹法多用蒸扣，故又有“三蒸九扣”之称。“甜烧白”就是其中一道。

2. 此菜甜香味型，成品丰腴大方，油润光亮，肉片甜香酥软，肥而不腻：糯米滋润柔软，洗沙甜香酥散适口。最宜冬季选用。

龙眼咸烧白

〔主料辅料〕

猪带皮五花肉.....	糖色.....10 克
.....500 克	川盐.....2 克
叙府芽菜.....150 克	酱油.....15 克
泡红辣椒.....6 根	熟菜油.....500 克
豆鼓.....15 克	

〔烹制方法〕

1. 将猪肉刮洗干净，放入汤锅内煮五成熟捞起，搽干水，趁热在肉片表面抹上糖色。

2. 炒锅置旺火上，下油烧至六成热，放入肉块，将肉皮炸呈棕红色捞起，放入汤锅中浸泡，待肉皮回软后捞起晾凉，切成 11 厘米长、4 厘米宽、0.2 厘米厚的片共 24 片。泡红辣椒去蒂、籽，每根切成 4 段共 24 段。芽菜选净切碎。

3. 将每段泡辣椒中塞入豆鼓 2 粒，以肉片卷成圆筒形，做成龙眼，竖放于碗内，逐一排列整齐，淋上酱油（加盐），再加入芽菜摊平，上笼用旺火蒸约 2 小时至烂，取出翻扣入盘中即成。

〔工艺关键〕

1. 菜中的主要配料叙府芽菜，是四川宜宾（古称叙府）的特产，素以“质嫩条细，咸鲜回甜，味道醇香”而闻名于世。

2. 此菜制卷时勿马虎，均要成型，用旺火一气蒸烂，勿散火。

〔风味特点〕

1. “龙眼咸烧白”是以四川传统风味菜“咸烧白”的基础上发展而来的。因肉卷形似“龙眼”而得名。

2. 此菜肥而不腻，醇香味浓，烂软适口，四时宜用。

3. 此菜为咸鲜味型。以叙府芽菜为配料，以之与猪肉同烧，增添了特殊风味，泡红辣椒填豆鼓，紧裹于肉片之中，装饰着一只只生动的龙眼增色增鲜，好吃好看。

冬菜腰片汤

〔主料辅料〕

猪腰.....3000 克	胡椒粉.....1 克
冬菜.....50 克	清汤.....1000 克
味精.....1 克	

〔烹制方法〕

1. 将猪腰对剖，片去腰臊，再片成薄片（腰有多大片多大），用清水漂二三次，捞起沥干水；冬菜洗净，切成 1.7 厘米长的段。

2. 炒锅置旺火上，加入清汤，烧沸后下入冬菜，改用小火熬煮出香味后，捞弃冬菜，将腰片在沸水中余熟，盛入汤碗。加入味精、胡椒粉，注入清汤即成。

〔工艺关键〕

1. 猪腰片宜大，厚薄要均匀；腰片不可久烫，以保持鲜嫩。
2. 冬菜要熬出味，可酌加冬菜节子入二汤碗。

〔风味特点〕

1. 冬菜为四川四大腌菜之一，以南充、资中所产为佳。其中南充的“十里香”牌嫩尖冬菜更是驰名远近。

2. 此菜为咸鲜味型汤菜。冬菜清香脆嫩，鲜美可口，以之入菜，既取其味，更取其香。此菜汤色清亮，富嫩尖冬菜的香味，腰片质地脆嫩，清淡爽口，味极鲜美。

烧牛头方

〔主料辅料〕

水牛脑顶皮.....	味精.....1 克
.....1000 克	绍酒.....100 克
鲜菜心.....250 克	川盐.....4 克
火腿.....50 克	鸡汤.....1000 克
葱结.....50 克	芝麻油.....25 克
姜.....25 克	生鸡油.....75 克
冰糖色.....50 克	胡椒粉.....1 克
鸡翅、鸡头、鸡骨...	
.....1000 克	

〔烹制方法〕

1. 将牛头脑顶皮在明火上烧至起泡，用温水浸泡回软，刮尽粗皮和毛根，盛入铝锅内，加清水淹没，在中火上烧沸，改用小火继续焖煮 6 小时至软，取出切成 4 厘米长、3 厘米宽的片，在沸水中连续氽 3 次。火腿切成 3 厘米长、2.5 厘米宽、0.3 厘米厚的片。

2. 将鸡翅和鸡颈、骨洗净，在沸水中氽一次，放入铝锅垫底，然后放入牛头方、鸡汤、火腿、姜（拍松）、葱（挽结）、绍酒、胡椒粉、糖色、生鸡油、川盐，在旺火上烧沸后，改用小火煨至汤汁稠浓。

3. 将菜心烫熟垫入盘底，牛头方和火腿片盛菜心上，取原汁用旺火收浓后，加味精、芝麻油，浇在牛头方上即成。

〔工艺关键〕

1. “烧牛头方”是用水牛的脑顶皮为主料，辅以火腿、鸡汤等用微火煨燂而成。

2. 牛头皮质地绵韧，必须精工细作。牛头要除尽粗皮、杂毛，特别注意要烧煨。并除尽腥膻味。

〔风味特点〕

1. “烧牛头方”是四川传统名菜。以前成都的“颐之时”，今天重庆的“老四川”烹制此菜均有独到之处。

2. “烧牛头方”为咸鲜味型。以烧制之法成菜，独具特色。成菜色泽金黄发亮，头皮肥糯适口，味道浓鲜醇厚，汤汁稠酽。

小笼粉蒸牛肉

〔主料辅料〕

黄牛肉.....	500 克	醪糟汁.....	100 克
酱油.....	50 克	二米粉.....	75 克
姜末.....	15 克	(大米粉、糯米粉)	
郫县豆瓣.....	20 克	辣椒粉.....	10 克
花椒粉.....	25 克	蒜泥.....	10 克
香菜.....	50 克	生菜油.....	25 克
葱花.....	25 克		

〔烹制方法〕

1. 将牛肉去筋，横着肉纹切成 5 厘米长、3 厘米宽、0.3 厘米厚的片，盛入盆内，放入郫县豆瓣（剁细），酱油、生菜油、醪糟汁、姜末、二米粉拌匀。分为 10 份装入 10 格小竹蒸笼内，用旺火蒸_炆（肉质较嫩的蒸约 30 分钟，肉质较老且筋多的蒸制 60 分钟）后，将笼端离锅口。

2. 上菜时将笼下垫一盘，并在牛肉上加辣椒粉、花椒粉、葱花、蒜泥、香菜拌匀即成。

〔工艺关键〕

1. 应选质嫩筋少的牛肉。拌米粉后要干爽。蒸的时间不能长，肉质较嫩的蒸约 30 分钟，肉质较老且筋多的蒸制 60 分钟。

2. 喜味浓的可酌加豆豉茸。不用葱姜茸，用姜汁也可。食时还可加蒜茸拌合，如法可做粉蒸排骨、粉蒸羊肉、粉蒸鳝鱼。

〔风味特点〕

1. “小笼粉蒸牛肉”为成都老店“治德号”的一款传统风味名菜，也是成都的著名小吃之一。几十年来，盛名不衰。据说，国画大师蜀人张大千曾亲自下厨，将“小笼粉蒸牛肉”趁热又加了辣椒粉、花椒粉和香菜，增加了此菜的麻辣鲜香，回味无穷。众人赞不绝口。

2. “小笼粉蒸牛肉”为家常味型。质细鲜嫩，美味可口，麻辣鲜香。

水煮牛肉

〔主料辅料〕

净牛腰柳肉...200 克	花椒.....3
克蒜苗.....100 克	川盐.....4
克莴笋尖.....100 克	酱油.....10
克芹菜.....100 克	肉汤.....500
克姜末.....5 克	绍酒.....5
克蒜末.....5 克	湿淀粉.....50
克郫县豆瓣.....100 克	味精.....1 克
干辣椒.....10 克	混合油.....150 克

〔烹制方法〕

1. 将牛肉横筋切成长 4 厘米、宽 2.2 厘米、厚 0.2 厘米的片。蒜苗、芹菜切成 10 厘米的段，莴笋尖切成片。2. 炒锅置火上，下入混合油 25 克烧热，再下干辣椒炸至稍变色，加花椒稍炸起锅，在案板上用刀铡成刀口花椒、辣椒待用。

3. 炒锅置火上，加混合油 25 克烧热，下蒜苗、芹菜、莴笋尖炒断生放盐 1 克，起锅装盘垫底。

4. 炒锅置旺火上，下混合油 50 克烧至四成热，放郫县豆瓣炒香，加姜末、蒜末炒香后，掺肉汤烧沸出味，打去粗渣，加川盐 1 克、酱油 10 克炒匀。牛肉片用绍酒、盐 1 克、湿淀粉码匀抖散下锅，用筷子轻轻拨散，待牛肉伸展熟透，汤汁浓稠后，起锅舀在菜上，把铡细的辣椒、花椒粉撒在上面，再淋上烧至七成热的混合油即成。

〔工艺关键〕

1. 肉片要厚薄均匀，码芡不宜厚，肉片要用手分散下锅，切不可一次倒入，以免成蛇不散，张片不伸。

2. 肉片不宜久煮，肉片滑散就勾芡收汁起锅，汤不宜多，以肉片成浓糊状为度。

3. 如法可做水煮肉片、水煮鸡片、水煮鱼片、水煮猪肝等。不喜欢麻辣者可酌减辣椒、豆瓣、花椒的用量。

〔风味特点〕

1. 此菜是盐都自贡的一款传统风味菜。过去，该地段牛时有淘汰，牛肉极贱。拉盐工人常割一块牛肉，洗净后，置于罐内，加水、盐和几根干辣椒，煮熟作菜。这就是“水煮牛肉”的雏型。

2. “水煮牛肉”为麻辣味型。麻、辣、鲜、嫩、烫。川菜味十足。有诗赞此菜曰：“麻辣烫鲜香，浓味溢四方，片片肉伸展，滑嫩味滋长”。真不愧是川菜的传统名菜。

干煸牛肉丝

〔主料辅料〕

牛里脊肉.....	250 克	川盐.....	1 克
芹菜.....	100 克	酱油.....	10 克
姜丝.....	15 克	芝麻油.....	10 克
郫县豆瓣.....	25 克	熟菜油.....	150 克
花椒粉.....	1 克		

〔烹制方法〕

1. 将牛肉切成 8 厘米长、0.3 厘米粗的丝，芹菜切成 4 厘米长的段。
2. 炒锅置旺火上，下熟菜油 100 克，烧至七成热，下牛肉丝反复煸炒至水气将干时，下姜丝、川盐、郫县豆瓣（剁细）继续煸炒，边炒边加入余下的菜油，煸至牛肉丝将酥时下酱油，芹菜边下边炒，至芹菜断生时，起锅装盘，撒上花椒粉即成。

〔工艺关键〕

1. 干煸牛肉丝，是将牛肉丝以四川独有的烹制法干煸成菜。干煸，是将丝、条状原料入锅加热，翻拨，使之脱水、成熟、干香的方法，多用于纤维较长、组织结构紧密、水份较少的原料，如牛肉、干扰鱼、鳝鱼、冬笋、云豆、苦瓜等。
2. 牛肉丝粗细要均匀，不宜过粗。煸时用中火、热油，入锅后要不断翻拨至锅中油不见水时，再加调味料继续煸制干香而成。
3. 煸牛肉时可加少许盐。如要节省时间，肉丝可先炸一炸后再煸。切勿煸焦。

〔风味特点〕

1. 干煸，是川菜独特的烹制技法。用此法烹制的菜肴，独具酥嫩柔软、于香味浓、耐于咀嚼、回味悠久的鲜明特点。
2. “干煸牛肉丝”为麻辣味型。成菜具有酥软柔韧化渣、麻辣咸香浓等风味特色。

豆渣猪头

〔主料辅料〕

整猪头.....1 个	生细豆渣.....750 克
猪油.....550 克	特级清汤.....1500 克
料酒.....250 克	醪糟.....125 克
冰糖汁.....50 克	盐.....3 克
深色酱油.....65 克	浅色酱油.....50 克
八角.....10 克	草果.....10 克
老姜.....34 克	大葱.....90 克
花椒.....20 粒	胡椒.....16 粒
味精.....1.5 克	

〔烹制方法〕

1.猪头一个，注意去净所有的残毛，刮洗干净，剔去骨，去净骨渣。将骨用刀拍散。将大锅放炉上倒入清水 5000 克，将猪头肉和骨头放入，用旺火煮 5 分钟捞出，在清水中刮洗干净待用。

2.豆渣上笼蒸 10 分钟取出晾冷，用净布包着挤干水。锅放炉上烧红倒入猪油 250 克烧干，放入豆渣用微火炒五分钟，操作时，要用炒瓢刮锅心，以免炒糊巴锅，炒至油和豆渣混为一体时，再加猪油 200 克炒五分钟，再加猪油 100 克继续炒至豆渣酥香不吐油（如吐油时滗去余油），起锅待用。

3.姜、葱洗净，用刀拍松，与花椒、胡椒、八角、草果一起用稀眼净布包好待用。

4.用大口砂锅一个，将特级清汤、料酒、醪糟、冰糖汁、盐、深、浅色酱油、姜、葱布包一起放入，再放入猪头骨，然后将猪头肉放在上面，用旺火烧开，将锅口用草纸封严后用旺火烧约四小时，扯去草纸，将猪头肉盛于大圆盘中，再将原汁滗入锅中熬酦，放入炒好的豆渣与味精，拌匀淋于猪头肉上入席。

〔工艺关键〕

- 1.猪头要去净所有残毛，刮洗干净。
- 2.豆渣以煨酥为度，勿使焦糊。
- 3.在用砂锅炖猪头时，用旺火要掌握好时间。

〔风味特点〕

1.豆渣猪头是四川传统名菜。一般猪头是不上席的，但豆渣猪头却以它的色泽棕红，汁浓味醇，肉质粉糯，豆渣香酥，而成为一道筵席名菜。2.“豆渣猪头”为咸鲜味型，深牙黄色，肉肥烂，脂肪多，酒饭均宜。

炸斑指

〔主料辅料〕

猪肥肠头三段.....	菜油.....750 克
.....1000 克白矾末.....10	
克酱油.....15 克	料酒.....35
克盐.....35 克	姜.....12.5 克
生菜.....100 克	花椒.....15 粒
白糖.....200 克	蒜.....20 克
葱白.....50 克	水豆粉.....12.5 克
甜酱.....15 克	咖喱.....0.5 克
醋.....200 克	鸡蛋黄.....1 个
好汤.....100 克	香油.....20 克

〔烹制方法〕

1. 选用体厚质佳的肥肠头三段，靠近肛门部分切去一圈不用。在清水中加入白矾末，把肥肠放入，用力搓揉清洗一次，除去粘液涎水，另换清水加盐 30 克，同法清洗两次，再将肥肠稍细的一端用食指按住向肠口内塞进，将肠的里面翻出来，用刀撕去油上沾的杂质脏物，注意不要撕掉油，再继续用清水清洗，反

复多洗几次，直至肥肠干净涩手。最后仍把有油的一面翻到里面，洗净后放在开水锅内煮一刻钟捞出。将肥肠两端用刀修去 0.3 厘米左右，使边整齐。每段分别切成两段（共六段）。用大蒸碗盛起，放入清水 150 克、盐 5 克、葱白三段、料酒 25 克。花椒、姜 10 克（拍松）。上笼用旺火蒸三小时，至肥肠起皱褶为适度。

2. 葱白 25 克用刀切成 3.3 厘米长，两头切成细花翻起，甜酱用香油 5 克、白糖 5 克拌匀。大蒜 15 克去皮切成 1.3 厘米见方、0.15 厘米厚的片，生菜洗净用香油 5 克、醋少许、蛋黄一个、白糖 5 克、咖喱 0.5 克拌和（炸斑指时才拌）。葱姜各 5 克、大蒜 5 克分别切成细末，和香油 5 克、料酒 10 克、好汤 100 克、水豆粉 12.5 克、白糖 10 克、醋 20 克、酱油 15 克盛于碗中调匀，成为糖醋汁。

3. 菜油入锅烧沸，将蒸好的肥肠取出，放在盘内将水滗干，顺着锅边放入锅内（注意使两头肠口不要向着人，以免爆时烫伤），炸约 5 分钟，肠呈金黄色即把油滗上，淋上香油 5 克，簸两下即起锅。然后在案板上切成 1.3 厘米长的圆圈，堆在盘的中间，盘的两端分别放上拌好的生菜和葱酱，再在炸斑指的原锅内将糖醋汁煎熟，盛在两个汤杯内，与斑指一同上桌。

〔工艺关键〕

1. 肠头须洗净，无腥味。
2. 肠头蒸肥后，搦干水分，用竹签戳些气眼，再下锅炸。
3. 此菜也可上葱酱和椒盐碟。此外，若烹糖醋芡汁或鱼香芡汁，则称糖醋斑指或鱼香斑指。

〔风味特点〕

1. 此菜因形似旧时射箭者带在手指上的“斑指”，故名。40 多年以前，在成都的少城公园（今人民公园）内，有一家“静宁饭店”。该店的厨师从射箭手弓上的玉斑指得到启发，创制了这道菜。

2. “炸斑指”为糖醋味型。成菜颜色金黄，皮酥里嫩，鲜香化渣，油而不膩。

毛肚火锅

〔主料辅料〕

黄牛毛肚.....250 克	花椒.....10 克
牛肝.....100 克	川盐.....10 克
牛腰.....100 克	豆豉.....40 克
黄牛背柳肉...150 克	醪糟汁.....100 克
牛脊髓.....100 克	郫县豆瓣.....125 克
青蒜苗.....250 克	鸭蛋清.....6 克
鲜菜.....500 克	味精.....2 克
葱白.....250 克	牛肉汤.....2500 克
干辣椒.....40 克	芝麻油.....1 克
绍酒.....15 克	牛化油.....200 克
姜片.....50 克	

（烹制方法）

1. 将毛肚上的杂物抖尽，摊于案板上，将肚叶层层理伸，再用清水反复清洗至无黑膜和草味，切去肚门的边沿，撕去底部的油皮，按一张大叶和一张小叶为一连，顺纹路切断，再将每连叶子理顺摊开，切成约 3 厘米宽的片，用凉开水漂起。牛肝、牛腰、牛肉均片成又薄又大的片。葱和青蒜苗均切成 7—10 厘米长的段，鲜菜用清水洗净，撕成长片。

2. 炒锅置旺火上，下牛化油 75 克烧至六成热，放入豆瓣（剁细）炒酥，加姜末、辣椒节。花椒炒香，再加入牛肉汤烧沸，盛入锅内置旺火上，放入绍酒、豆豉（剁茸）、醪糟汁，烧沸出味，撇尽浮沫，成火锅卤汁。吃时，待大锅卤汁烧开上桌。

3. 上桌时，将脊髓、毛肚、肝、腰、牛肉及青蒜苗、葱段、鲜菜分别盛入小盘中，与川盐、牛油同时上桌，荤素原料随吃随烫，并根据汤味浓淡适量加入川盐和牛油。

4. 给每一食者备一鸡蛋清、芝麻油加味精调成的味碟，供蘸食用。

（工艺关键）

1. 各种生片要薄，毛肚要整治干净。
2. 豆瓣、辣椒粉、花椒加汤熬出味后最好捞去渣子，以保持卤汁的清爽。
3. 各种调料用量要足，但不宜过重。
4. 如无毛肚，牛杂，荤料可用猪肉、猪肝、猪腰、猪脑花、鳝鱼片、小鱼、泥鳅、鸡鸭胗、鸡鸭血等。素料可用豆腐、粉条等。这种火锅一般也称麻辣火锅。

（风味特点）

1. 旧时，四川的火锅以毛肚为主要原料，故称“毛肚火锅”。发源于重庆和川南一带。

2. 四川的“毛肚火锅”用料。用味独具特色。火锅底料味重麻辣，即使在数九寒冬，食之也会浑身发热。大家围火而席，火上一锅汁，炉火熊熊，汤羹鼎沸，谈笑风生，自烹自食，汤汁麻辣味厚，许多人吃得张嘴咋舌，挥汗如雨，且回味醇和。吃火锅既可摄其营养以健身，还可醒胃健脾，治病驱

湿，有一定的食疗价值。

九色攒盒

[主料辅料]

熟瘦火腿.....125 克	红油味汁.....25 克
熟鸭肉.....125 克	姜汁味汁.....25 克
熟鸡脯肉.....125 克	椒麻味汁.....25 克
凤尾鱼.....150 克	糖醋汁.....30 克
熟兔肉.....125 克	甜面酱.....5 克
桃仁.....100 克	川盐.....1 克
净冬笋.....150 克	白糖.....60 克
水发发菜.....75 克	糟汁.....15 克
鲜豇豆.....125 克	芝麻油.....20 克
葱白.....150 克	熟菜油.....500 克

[烹制方法]

1. 将桃仁下沸水中泡后去皮，用熟菜油炸酥，捞出。将锅洗净掺适量清水烧沸下白糖，炒成糖汁，加甜面酱抄匀，将桃仁均匀粘裹上糖汁起锅。冬笋焯水后切成两边有锯齿的片，加糟汁、川盐，上笼蒸至入味。葱白切成4厘米长的段，两头用刀划约15厘米深的细丝，在清水中漂成花葱，中间缠一丝发菜共24卷。鲜豇豆入沸水焯水断生，捞出漂冷，切成8厘米长的段。

2. 兔丝切成5厘米长的细丝，熟鸡肉改成4厘米长、1.5厘米宽的条，火腿、鸭子各切成4厘米长、2.5厘米宽的薄片。

3. 将各种已制好的菜肴分别装入攒盒的小格，中间小圆盒装入发菜卷，再按荤素、颜色。形状岔开放入攒盒，临上桌时分别浇上味汁。红油味汁浇兔丝，椒麻味汁浇鸡条，姜汁味汁浇豇豆，糖醋味汁浇发菜卷，其他未淋汁的原料刷上芝麻油。然后将盖盖好上桌，待客人上座后再揭开食盖。

[工艺关键]

鸭肉用红油味型，鸡肉用怪味味型，兔肉用麻辣味型，豇豆用姜汁味型，发菜用糖醋味型，冬笋用咸鲜味型，更能体现川味凉菜风格。

[风味特点]

1. 攒盒，是川宴盛装冷菜的一种器皿，多为漆器制品。这种盛器古已有之，最早使用攒盒的是熟肉铺，其形状和原料有点象纸板做的果盘。有好饮酒者，到熟肉铺买一些熟制的腌卤食品，店主便根据客人的需要进行配搭，并将其按类切成丝、丁、片、块，分装盒内。客人买回家去，取出即用，十分方便。这种攒盒多用于深夜饮酒，所以又称“宵夜攒盒”。后来一些餐馆将这一格式改为木盒瓷碟，用以组装冷菜。因其盒分九格，菜有九样，故而又以“九色攒盒”称之。

2. “九色攒盒”现已成为川菜筵席常用的一种形式。它集九样冷菜于一盒，有荤有素，色彩缤纷，形态各异，味型多样，既能体现川菜冷菜讲究刀工、堆摆和善于调味等特色，又给人们以美的享受。

牵花围碟

[主料辅料]

净鲜虾.....300 克	绍酒.....65 克
嫩蒜苔.....250 克	姜块.....30 克
糖水樱桃.....100 克	葱节.....25 克
净鹅 1 只.....2000 克	姜粒.....5 克
熟鸡肉.....200 克	葱粒.....10 克
鹤鹤脯 15 个.....	白糖.....105 克
.....350 克	醋.....35 克
水发海带.....200 克	味精.....7 克
熟猪肥膘肉...150 克	干辣椒.....5 克
净白皮莴笋...500 克	花椒.....9 克
猪骨.....200 克	柠檬酸.....0.2 克
琼脂.....5 克	八角.....5 克
川盐.....40 克	蒜泥.....5 克
花椒粉.....3 克	肉汤.....1000 克
酱油.....30 克	花椒油.....2 克
芝麻酱.....5 克	芝麻油.....110 克
陈皮.....20 克	辣椒油.....43 克
五香卤水.....2500 克	熟菜油.....1000 克
蛋清糊.....75 克	

[烹制方法]

1. 糖醋油爆虾

鲜虾剪去须、脚，洗净后沥干水，用川盐 2 克、绍酒 5 克、姜 5 克、葱 5 克码味。将白糖 20 克、醋 15 克、味精 1 克、肉汤 20 克兑成糖醋滋汁。虾入七成热的熟菜油锅中炸熟透捞起。锅留菜油 25 克，下姜粒 5 克。葱 5 克炒香，投入炸虾，烹滋汁糙匀，待汁将收干时，下辣椒油 3 克。起锅入盘晾冷、装盘。

2. 糊辣翠段

将净蒜苔入沸水焯熟攪起。干辣椒 2 克切细丝。锅内下芝麻油 25 克烧至六成热，下辣椒丝、花椒 1 克炸呈棕红色连油倒入蒜苔中，加盖焖炆入味后加川盐 2 克、味精 1 克搅匀，理顺切段、装盘。

3. 琥珀樱桃

将糖水红樱桃逐个摆在平底盘中，每颗相距 3 厘米，琼脂加沸水 200 克蒸融化，加白糖 50 克、柠檬酸搅匀倒入盛樱桃的盘中，冻结后切菱形状装盘。

4. 五香鹅脯

将川盐 25 克与花椒 2 克炒至发烫加入八角，揉搓在净鹅身上，鹅腹向下置盆中腌渍约 10 小时。然后入沸水锅除去血水，再放入五香卤水中卤熟入味捞起，凉后涮上芝麻油（15 克），取净脯肉改刀装盘。

5. 怪味鸡丝

将净鸡煮至刚断生晾冷，鸡肉撕成粗丝装入盘中。把姜汁（姜 5 克取汁）、蒜泥 5 克、葱粒 5 克、白糖 25 克、醋 20 克、花椒粉 3 克、味精 1 克、酱油 30 克、辣椒油 15 克、芝麻酱 5 克、芝麻油 10 克兑成怪味汁，浇在鸡丝上面。

6. 陈皮鹌鹑

将净鹌鹑脯用川盐 2 克、绍酒 25 克、姜 5 克、葱 5 克码味浸渍。炒锅下菜油烧至七成热，下鹌鹑脯炸酥捞出。另锅下菜油 25 克烧至六成热，下干辣椒节 3 克、花椒 1 克炸成棕红色时下陈皮、姜 5 克、葱 5 克炒香，掺肉汤 250 克烧沸，加川盐 1 克、白糖 10 克、绍酒 10 克和鹌鹑脯收汁，待汁快干时下辣椒油 25 克、味精 1 克，待汁干吐油时起锅拣去姜、葱装盘。

7. 带皮肉卷

将熟猪肥膘肉切成 1.3 厘米粗的长条，净海带皮振干水，抹上蛋清糊，将猪肥膘条卷在海带皮中裹紧成卷，用纱布将海带皮卷捆紧，入锅中掺肉汤 480 克，下猪骨、姜 10 克、葱 10 克、川盐 3 克、绍酒 25 克，煮至海带卷肥软，取出晾冷，刷上加有味精 1 克的芝麻油 35 克，改刀装盘。

8. 椒油青笋

将净莴笋削成“兰花”约 40 朵，放进用冷肉汤 250 克、川盐 5 克、味精 2 克，芝麻油 25 克、花椒水（花椒 5 克剁碎泡成的水）、花椒油 2 克兑成的味汁中浸泡入味，装盘。

[工艺关键]

注意刀工、拼摆、质感、味别四要素。成菜的好坏，在于制作凉菜的基本功。

[风味特点]

围碟，是川菜传统冷碟的一种形式，系用八个小单碟，由八种主要原料，八种独特的切配方法，八种不同的色彩和造型，八种不同的口味和质感，以及八种不同的烹制方法制成，具有色型美观，味别丰富，荤素搭配的特色，是川菜中高档筵席上常用的佐酒菜。

攒丝杂烩

[主料辅料]

熟猪肚丝.....50 克	姜.....5 克
熟火腿丝.....50 克	葱.....75 克
水发冬菇.....50 克	花椒.....8 粒
熟鸡丝.....50 克	味精.....1.5 克
门板酥肉.....150 克	川盐.....4 克
冬笋丝.....50 克	胡椒粉.....1 克
丝瓜皮丝.....50 克	清汤.....750 克
水发响皮.....200 克	

(烹制方法)

1. 将丝瓜丝入汤锅中焯熟，响皮切粗丝，酥肉切丝。
2. 取一大汤碗，在碗中按风车形式，岔开颜色，摆上火腿丝、鸡丝、酥肉丝、肚丝、冬菇丝、丝瓜皮丝、冬笋丝，最后放入响皮粗丝，加上姜、葱、花椒、胡椒、川盐、清汤（100 克）上笼蒸熟。
3. 拣去姜、葱、花椒，放入味精，翻扣入盘中，倒入热清汤即成。

[工艺关键]

此菜是以猪肚丝、熟火腿丝、熟鸡丝、冬笋丝、丝瓜皮丝等多种丝料烩制而成。要求各种丝料颜色协调，长短、粗细一致。

[风味特点]

“杂烩”是四川传统风味名肴。因有取材方便，用料灵活，丰盛大方，荤素并重，味道醇正，汤菜合一的特点，城乡之间普遍喜爱。成菜汤鲜味美，口感多样，鲜、香、酥、脆、嫩、软兼而有之，更是田席上的名菜。

红烧什锦

[主料辅料]

猪心.....	75 克	水发冬菇.....	50 克
猪肚.....	75 克	净冬笋.....	50 克
猪舌.....	150 克	净茭笋.....	50 克
熟鸡腿肉.....	130 克	川盐.....	6 克
猪环喉.....	50 克	味精.....	1 克
水发蹄筋.....	50 克	湿淀粉.....	5 克
胡椒粉.....	1 克	葱段.....	20 克
冰糖糖色.....	15 克	鸡化油.....	25 克
绍酒.....	15 克	猪化油.....	100 克
姜.....	25 克		

[烹制方法]

1. 将猪心、猪肚、猪舌洗净，分别在沸水锅中氽一下捞出，放在清水内刮洗干净，再入汤锅里煮至断生捞起。将鸡肉、猪肚、猪心、猪舌切成 5 厘米长、1.7 厘米粗的条。冬笋、茭笋均切成 4 厘米长、1.5 厘米半粗的条。冬菇、蹄筋均切成条。猪环喉洗净，翻转，油皮向里，放入汤锅内煮熟捞出，刻成“人”字花刀，再切成 3.5 厘米长的段，盛入碗内，加入姜 5 克、葱 5 克，上笼蒸肥。

2. 炒锅置旺火上，下猪化油烧至五成热，放入猪心、猪舌、猪肚、鸡肉、猪环喉、蹄筋、冬菇、冬笋、冰糖糖色炒匀，掺入汤烧沸，撇去浮沫，加入姜、葱、绍酒、川盐、胡椒粉，移至小火上煨至将要肥时，加入已焯热的茭笋，继续煨肥，加湿淀粉勾芡，再加味精，淋入鸡化油起锅装盘即成。

[工艺关键]

猪心、猪舌、猪肚、鸡肉、猪环喉、蹄筋、冬笋切条，要求粗细长短一致，红橙黄绿青兰紫，七彩缤纷，赏心悦目。

[风味特点]

“红烧什锦”为成都名菜，已有 50 余年历史。食家赞曰：“精且廉，努力餐，红烧什锦名满川。”

原笼玉簪

[主料辅料]

猪签排.....	500 克	川盐.....	1 克
肉汤.....	30 克	葱叶.....	5 克
炒米粉.....	100 克	醪糟汁.....	15 克
红苕.....	250 克	姜末.....	5 克
酱油.....	25 克	甜面酱.....	25 克
花椒.....	3 克	生菜油.....	30 克
郫县豆瓣.....	25 克		

[烹制方法]

1. 将排骨用温水洗净，斩成 6 厘米长的段。花椒、葱叶混合铡成细粒，与酱油、川盐、甜面酱、醪糟汁、郫县豆瓣（剁细），肉汤拌入排骨内，再依次拌入米粉 50 克、生菜油。

2. 红苕洗净去皮，切成 2.5 厘米见方的块，用米粉拌匀，放入小格蒸笼中，再将排骨逐块鱼鳞式地平铺于红苕上，两旁也用排骨镶装整齐，上蒸锅蒸至肥透，笼底加托盘上席。

[工艺关键]

1. 料汁拌入排骨，腌 2-4 小时后再拌米粉，其味更佳。

2. 红苕（北方叫白薯），亦可用洋芋（北方叫土豆）代替。

3. 旺火气足，约蒸 1.5 小时即可。

[风味特点]

“原笼玉簪”即“粉蒸排骨”，是四川传统风味名菜。“原笼”系指用以蒸制此菜的竹制小蒸笼。“玉簪”是指猪排骨蒸熟以后，形似古代妇女饰头的“玉簪”。此菜是精选猪签排（肋条）拌以甜面酱、辣豆瓣和米粉等调味料蒸制而成。上菜时，直接将小蒸笼送上桌。排骨肉肥软，咸甜麻辣，粉蒸味香浓。

清炖牛尾

[主料辅料]

鲜黄牛尾.....1250 克	花椒.....3 克
绍酒.....100 克	味精.....2 克
姜.....50 克	川盐.....3 克

[烹制方法]

1. 选用牛尾中段，削去残皮后洗净，在每一骨节缝中切进约 2/3 深，不切断，放入清水中浸泡 20 分钟，洗净。姜拍松。

2. 铝锅下沸水 3000 克，置旺火上，放入牛尾烧沸，撇去浮沫，放入姜、花椒、绍酒，移至小火上炖至七成肥，捞起牛尾用纱布去汤中的花椒、姜及沉淀粉。将汤重新盛入锅内，下牛尾炖至极烂，盛入汤碗中。

3. 上席时汤中加味精和川盐即成。另备香油豆瓣味碟、香菜碟同时上席。

[工艺关键]

人烹此菜须精烹细作，火候见功。精烹细作要求修粗皮、去腥膻、打浮沫、滤沉渣等环节均要一丝不苟，严格按要求制作火候见功，则是要正确使用不同火候，文火、武火、缓火、急火，掌握有度，方可成此美味。

[风味特点]

“清炖牛尾”是川菜名肴。以重庆名店“老四川”所制者风味最佳，此菜之美，美在汤中。行业中言：“宁加一瓢肉，不添一碗汤”，亦可足见此汤之宝贵。此菜汤清洌，汤味香鲜；牛尾质地烂糯，肥而不腻，另配芫荽及香油豆瓣味碟佐食，极富乡土风味。

萝卜连锅汤

[主料辅料]

猪肉.....	500 克	干辣椒.....	25 克
白萝卜.....	650 克	花椒.....	20 粒
葱白.....	15 克	豆瓣.....	75 克
老姜.....	10 克	酱油.....	75 克
菜油.....	75 克	味精.....	1 克

[烹制方法]

1. 选猪腿连皮肉 500 克，去毛刮洗干净，入沸水内煮至重沸时打去浮沫，随即加入花椒十粒。拍破的老姜，煮十分钟左右刚熟时捞出，晾至不烫手时，用快刀片成 10 厘米长的薄片，越薄越好。

2. 萝卜去皮洗净，切成 9 厘米长、3.5 厘米宽、1 厘米厚的片，连同葱白放入肉汤内煮至萝卜片刚烂，即将肉片入锅搅匀，再同煮 2~3 分钟，萝卜烂透时加入味精 0.75 克即成“连锅”（烹制中随时注意把锅盖好）。

3. 花椒 10 粒与干辣椒一同放入锅中，在微火上不停翻炒，至辣椒刚炒酥时滴入菜油少许炒匀起锅研成末，用大汤钵盛起。将菜油烧热，待温度降低一半时倒入辣椒面中，随即加入豆瓣、酱油、味精 0.25 克调匀，盛入料碟，与连锅一同上席。

[工艺关键]

冬季佐食常盛入火锅上席，以保持菜热汤鲜，故名“连锅”。

[风味特点]

此为川味传统汤菜，最宜热吃。汤系生烧，颜色乳白，回味鲜美。猪肉肥瘦相连，肥而不腻，瘦而不柴。麻辣鲜香，乡土味十足。

软炸蒸肉

[主料辅料]

猪五花肉.....	500 克	白糖.....	25 克
鲜豌豆.....	200 克	葱花.....	25 克
五香粉.....	0.25 克	菜油.....	750 克
面包.....	1 个	鸡蛋.....	2 个
花椒面.....	0.5 克	料酒.....	50 克
醪糟汁.....	25 克	甜酱.....	25 克
酱油.....	25 克	盐.....	1 克
豆腐乳汁.....	25 克	大米粉.....	100 克
姜末.....	5 克		

[烹制方法]

1.猪肉洗净切成 6.7 毫米长、5 毫米厚的片，装在大碗内，将花椒 0.25 克、五香粉、酱油、豆腐乳汁、醪糟汁、白糖、姜末、葱花、盐 0.5 克、料酒在碗内兑好调匀，豌豆洗净，面包揉成细粉；鸡蛋去壳搅匀；盐 0.5 克、花椒 0.25 克兑成椒盐。

2.将兑好的调料倒入肉片内和匀码 20 分钟，加米粉、豌豆拌匀后，将肉片摆入二鱼碗底成一本书形，面上放豌豆上笼蒸 2 小时，取出翻在另一碗内，拈出肉片，豌豆上笼馏起。

3.晾冷的肉片两面抹上鸡蛋，再沾上面包粉，下油锅炸至金黄色时捞起，装在条盘中心，豌豆装在盘内一端，另一端镶椒盐及白糖即成。

[工艺关键]

1.猪肉腌入味，然后再拌米粉。

2.大火气足，蒸 2 小时即可。

[风味特点]

香酥味鲜，可甜可咸，蒸肉炸食，别具风味。

臊子脑花

[主料辅料]

猪脑花 4 副...600 克	甜面酱.....20 克
猪肥瘦肉.....100 克	味精.....15 克
蒜苗.....50 克	湿淀粉.....30 克
川盐.....15 克	鲜汤.....200 克
酱油.....10 克	猪化油.....100 克

[烹制方法]

1. 将猪脑花泡入清水内，左手托起，右手轻轻拍打后，撕尽薄膜血筋，放入加有少量川盐的沸水中煮至熟透，捞起滴干水，用刀切成 2.5 厘米见方的块；猪肉洗净，甩刀剁成碎粒；蒜苗洗净，切成颗粒。

2. 锅置火上，下猪化油烧至五成热时，下猪肉炒散籽，断生后下甜面酱，炒匀至出香吐油时，掺鲜汤，加川盐、酱油，放入脑花，烧至入味后，用湿淀粉勾薄芡，待汁浓稠时，放入蒜苗、味精推转起锅即成。

[工艺关键]

1. 清洗脑花，细手轻拍，不可弄碎。
2. 勾二流芡，注意淀粉充分糊化，明汁亮芡。

[风味特点]

脑花即猪脑髓，因表面有细密血筋遍布若花状故名。脑花软嫩，质如豆腐。烹调中烧、烩、炸、煮、拌均可，用以烫火锅，风味更佳。臊子脑花成菜色泽红润，咸鲜醇厚，有浓烈的酱香味。

泡菜炒肉末

[主料辅料]

四川泡菜.....300 克	白糖.....30 克
肥瘦猪肉.....150 克	酱油.....15 克
干红辣椒.....2 根	味精.....1 克
花椒.....40 粒	麻油.....10 克
葱白.....25 克	熟菜油.....75 克
姜末.....5 克	

[烹制方法]

1. 泡菜剁碎，挤干水分。猪肉洗净，剁成细颗。葱切成葱花。干辣椒带籽剁碎。花椒洒少许清水发湿。

2. 炒锅烧热，放入菜油，烧至五成热，下干辣椒、花椒翻炒数下，再加入猪肉末、姜末，炒至水干吐油时加入酱油上色，也可加少许绍酒去膻。再加入泡菜末、味精，翻炒出香味。最后淋入麻油、葱花，和匀起锅入盘。

[工艺关键]

1. 泡菜，选陈旧味酸者，不宜剁得过细。2. 肉末一定要的酥，以吐油为度。加入泡菜，翻炒时间宜短，出香味即可。

[风味特点]

四川家家有泡菜坛，早、中、晚三餐离不开泡菜下饭，如萝卜之类，清晨入坛，晚餐可用，或晚间入坛，第二日即食，俗呼“跳水萝卜”。未吃完的泡菜，泡 3-5 日之后，味酸质软，无法生吃，捞出与肉末同炒，色泽红亮，咸鲜酸甜，作为下饭菜，妙不可言。此菜四川家家会做，惜乎不载菜谱，今笔之于书，以广流传。

京酱肉丝

[主料辅料]

猪肉.....	600 克	酱油.....	25 克
大葱白.....	150 克	白糖.....	15 克
植物油.....	200 克	料酒.....	15 克
甜面酱.....	50 克	味精.....	1 克
川盐.....	3 克	水淀粉.....	20 克

[烹制方法]

- 1.将猪肉切成 5 厘米长的丝。大葱白用消毒过的砧子顺切成 5 厘米长的细丝，用凉水洗一下再放入盘中。
- 2.用酱油、盐、料酒把肉丝拌匀，放入水淀粉浆好。
- 3.锅烧热，注入植物油，待油热后，下入肉丝，用手勺推动翻炒，待肉丝熟时，加料酒、面酱、酱油、白糖炒出香味上色，加入味精翻炒均匀，盛入盘中（盖在葱丝上），食时拌匀。

[工艺关键]

- 1.传统风味，猪肉选肥三瘦七者，用猪化油爆炒，别具一格。
- 2.葱丝过水，除去粘液，爽口不辣，是本菜成功的关键。

[风味特点]

此菜虽以京酱、大葱为之，却是四川家常菜名肴。色泽红亮，细嫩鲜香，肉丝加甜面酱就葱而食，南北皆宜。

芙蓉肉糕

[主料辅料]

肥膘肉.....	250 克	菜油.....	750 克
红糖.....	150 克	红色素.....	少许
白糖.....	100 克	干豆粉.....	100
克鸡蛋.....	2 个	清糖.....	少许

[烹制方法]

1. 肥膘肉煮熟切成长 5 厘米的二粗丝，下沸水锅氽过，用漏瓢滤起放在盘内，晾干水气，再将蛋清豆粉与肉丝调拌匀。

2. 将肉丝用手拌散撒入七成热的油锅，随即用漏瓢打起，撒散再入八成热的油锅内炸脆起锅待用。

3. 将红糖熬起泡时加清糖，再将肉丝倒入。随手将锅提起来炒转，再倒进搪瓷方盘，用铲或刀按平约 2.3 厘米厚，面上撒上一层胭脂糖（白糖用色素调成），晾冷后切成姜糖块（即斜方块），用条盘上席。

[工艺关键]

1. 肥膘肉煮五成熟，改刀成二粗丝。

2. 肉丝先永水，除去浮油，炸时易透，重油一次，酥脆可口。

[风味特点]

“芙蓉肉糕”为四川著名的传统甜菜，已流传有六七十年的历史，可作热食，亦可上冷盘，也可上海参席。雅俗共赏，声名远播，脆甜可口，是佐酒佳肴。

皱皮烧肉

〔主料辅料〕

五花肉一方.....	深色酱油.....15 克
.....1000 克盐.....	6 克
冰糖.....50 克	香料.....10 克
姜.....15 克	汤.....750 克
葱.....15 克	炸油.....500 克
料酒.....10 克	鸡足.....200 克

〔烹制方法〕

1. 将猪肉沾净毛，刮洗干净，入汤内除尽血水，煮熟捞起，用净布搥干水气，抹上酱油后投入烧至八成热的油锅内，炸至皮色金黄起皱时捞起，葱切成长节，姜拍破待用。

2. 用铝锅一个，将洗净的鸡足放入垫底，上面铺放炸好的猪肉（必须猪皮朝上），随即用炒锅炒好冰糖汁，烹入汤并加料酒、盐、香料、葱、姜荡转后倒入铝锅，在微火上烧至六成肥时，将猪肉翻面（肉皮即向下了），继续以微火烧煨，此时汤已收酳，把汤汁滗入碗内，即将肉翻入圆盘，捡去垫底的骨头及姜、葱，然后淋上汤汁即成。

〔工艺关键〕

1. 猪肉煮熟捞起，搥干水分，要趁热入油锅中炸发，皮朝下，炸至皮有小泡，色老黄，再入清水中刮洗干净。

2. 鸡足垫底，取其鲜味，且避免粘锅。

3. 肉要烧肥软，肥而不腻；汤汁要收酳，所谓“自来芡”，不可另用水淀粉勾芡。

〔风味特点〕

煨软糯香，肥而不腻，咸鲜带甜，大打牙祭。

软炸子盖

〔主料辅料〕

猪肉一方.....750 克	酱油.....6 克
猪油.....750 克	料酒.....6 克
深色酱油.....12.5 克	鸡蛋.....3 个
干豆粉.....50 克	蒜.....50 克
葱白.....150 克	香油.....1.5 克
甜酱.....20 克	老姜.....10 克

〔烹制方法〕

1. 选五花猪肉一方，放入汤锅内煮 3 分钟，去净血水泡沫捞出晾冷，去皮，切 6.5 毫米厚的片，盛入大碗中，加料酒、深色浅色酱油。再把老姜拍松，葱 10 克切段拌匀，平放于大平盘中上笼蒸 1.5 小时左右。出笼滗去汁水，晾冷待用。

2. 鸡蛋清和干豆粉一起拌匀。甜酱和香油一起拌匀。蒜切成片，葱白洗净切成 3.3 厘米长的段。

3. 锅放炉上烧红，将猪油放入烧开，用净布一方在开水中浸湿，拧干水后，将五花肉片上的油垢擦干净，再用竹筷将肉片一片片夹起裹满蛋清豆粉，放入油锅内炸，炸至黄色、酥皮时起锅。然后用刀斜切成斜方块，摆入条盘的一端，另一端摆蒜片、甜酱、葱段入席。

〔工艺关键〕

1. 生肉入汤锅煮去血水，成菜不膻，但不可煮过熟，紧透为止。
2. 肉片用净布擦干水分，才能挂糊均匀。
3. 必备蒜片、甜面酱、葱段上席，才是正宗川味。

〔风味特点〕

颜色金黄，外酥里嫩，香甜可口，别具一格。

白油肝片

〔主料辅料〕

猪肝.....200 克	川盐.....10 克
水发木耳.....25 克	酱油.....15 克
鲜菜心.....25 克	料酒.....15 克
姜.....10 克	白糖.....10 克
葱.....10 克	湿淀粉.....30 克
蒜.....5 克	鲜汤.....150 克
泡红辣椒.....10 克	猪化油.....150 克

〔烹制方法〕

1. 猪肝洗净，去尽筋络，切成厚 1 毫米的柳叶片，入碗，加川盐、料酒、湿淀粉上浆；木耳淘洗干净，撕成块；葱、泡红辣椒切成马耳朵形；姜、蒜洗净切成薄片。

2. 用碗一个，放川盐、酱油、白糖、料酒、湿淀粉、鲜汤调成滋汁。

3. 锅置火上，放猪化油烧至六成熟，下肝片速炒散籽，放入木耳、姜、蒜、泡红辣椒、菜心炒匀，烹入滋汁，翻簸均匀，起锅即成。

〔工艺关键〕

1. 锅先烧热，然后放猪化油，急火短炒，不换锅，不过油，一锅成菜。

2. 猪肝洗净，沥干水分，上浆后不致脱糊。

〔风味特点〕

白油肝片是川菜中急火短炒的菜式之一。市肆饭馆、家庭便餐皆常制作。急火短炒优点有二：一是保持成菜鲜嫩；二是减少肝片中维生素 A 受热损失。成菜肝片细嫩化渣，咸鲜中带有泡红辣椒的微辣鲜香，佐酒下饭均宜。

氽肝片汤

〔主料辅料〕

猪肝.....150 克	料酒.....15 克
番茄.....100 克	酱油.....15 克
鲜菜心.....100 克	味精.....2 克
木耳.....15 克	湿淀粉.....30 克
黄花.....15 克	鲜汤.....500 克
川盐.....10 克	猪化油.....20 克

〔烹制方法〕

1. 将猪肝洗净，切成厚 1 毫米的柳叶片，入碗，加川盐、料酒、湿淀粉拌匀。

2. 番茄去籽切成片，菜心洗净，均入沸水锅中略焯，放入汤碗内垫底；木耳、黄花淘洗干净。

3. 锅置火上，掺入鲜汤，加川盐、猪化油、胡椒粉、黄花、木耳烧沸出香味时，将肝片抖撒入锅，加味精、酱油，氽至肝片断生，放芝麻油推转，舀入放有番茄、菜心的汤碗内即成。

〔工艺关键〕

1. 猪肝切片，厚薄一致，氽时受热一致，断生即可，细嫩化渣。

2. 冬季不用番茄、木耳、黄花、菜心，配以肥嫩豌豆尖，更为清香可口。

〔风味特点〕

“氽肝片汤”又名“肝片汤”，是四川民间传统汤菜。操作简便，可立等上席，但是在上浆、火候上掌握不当，便会产生肝片脱浆，肝质变老，失去汤清肝鲜的风味特点。

银针兔丝

〔主料辅料〕

兔肉.....200 克	胡椒粉.....1 克
绿豆芽.....100 克	绍酒.....15 克
泡红辣椒.....25 克	白糖.....1 克
蛋清糊.....50 克	湿淀粉.....5 克
川盐.....3 克	肉汤.....50 克
味精.....1 克	猪化油.....500 克

〔烹制方法〕

1. 将净兔肉洗净，切成长 8 厘米、粗 2 毫米的丝，豆芽摘去两头，泡红辣椒切丝。

2. 将兔丝码上绍酒，川盐 1 克、蛋清糊。将川盐 2 克、味精、湿淀粉、胡椒粉、肉汤、白糖在碗中兑成滋汁。

3. 炒锅置旺火上，下猪化油，烧至五成热时，下兔丝用筷子徐徐滑散，滗去多余油，下绿豆芽用旺火炒至断生，加泡辣椒丝后，立即烹入兑好的滋汁，颠匀收汁后起锅即成。

〔工艺关键〕

1. 兔肉切丝后，用清水泡过，挤去血水，成菜更为洁白可爱。
2. 绿豆芽洗净，选根条挺直的，摘去两头，保持长短一致。
3. 兔丝滑散，用漏勺滗去余油，锅中下干净底油，旺火速炒，烹入滋汁，颠匀即起锅。

〔风味特点〕

1. 以兔肉为主料的菜肴，在川菜中品种繁多，风味各异。腌卤烧拌，溜炒煎炸均宜。此菜是选用兔肉细嫩的部位，切成细丝，配以绿豆芽烹制而成，因其色白如银，丝细似针，故名“银针兔丝”。

2. 此菜刀工火候并重，在刀工上，要求兔丝粗细均匀，长短一致；火候上要求兔丝柔滑爽口，绿豆芽断生脆嫩。成菜色泽白净，素雅中缀以红丝，正合四川民谣：“好看不过素打扮”。四川厨师升级考核，常以此菜命题，考核其刀工、火候功夫，可见一斑。

榨菜肉丝

〔主料辅料〕

猪里脊肉.....200 克	料酒.....10 克
涪陵榨菜.....50 克	水淀粉.....10 克
葱段.....50 克	熟猪油.....100 克
精盐.....1 克	

〔烹制方法〕

1.猪肉切成 6 厘米长、0.3 厘米粗的丝，放入碗内，加精盐、料酒、湿淀粉上浆。榨菜洗净，切成约 4 厘米长、0.2 厘米粗的细丝。

2.炒锅置旺火上，下油烧至 150℃，放入肉丝炒散，加入榨菜丝炒几下，再放入葱段炒匀即成。

〔工艺关键〕

放榨菜丝后不可久炒，颠匀加葱段即可出锅，要求肉丝软滑，榨菜丝软嫩，是下饭的好菜。

〔风味特点〕

1.四川榨菜，产地颇多。但是，在历次评比中，以涪陵珍溪菜厂生产的榨菜，质量最佳。涪陵是榨菜的发源地，据记载：在十八世纪初，涪陵所产“青菜头”肉白而厚，质地脆嫩，煮炒均可。但当时仅用于鲜食或作泡菜之用，是当地人民冬季的大宗蔬菜品种之一。清光绪二十四年（1899），涪陵城西洗墨溪有一个叫邱寿安的人，以农为业，因当年风调雨顺，青菜头丰收，家里雇请的长工邓炳成、罗兴发，见青菜头吃不完，又卖不掉，就将剩下的部分，用加工大头菜的方法，以一种简单的木制工具，把菜头中的水分榨出一部分，经过腌制，装了两坛。因为在制作中经过木榨，故取名榨菜，作家庭常年食用。后来邱寿安将其中的一坛，送给在湖北宜昌所设“荣生昌酱源”的弟弟邱汉章。汉章在一次请订货客方吃饭的席桌上，把哥哥送给他的榨菜开坛作随席上桌。不料客商一尝觉得鲜香脆嫩，十分可口，确为其它腌菜所不及，便问其详，邱称为老家特产，后客户争相订购。邱汉章将此讯息转告了在涪陵的哥哥邱寿安，第二年邱寿安便将所有佃户的佃租，改收青菜头，并且在市场挂牌收购，请邓、罗两人为技师，生产了八十坛榨菜，仍运往宜昌销售，被客户一抢而光，获利颇厚。从此，他顺势在涪陵开设了榨菜加工作坊，生产榨菜。产量逐年扩大，名声不腔而走。1912 年运往上海试销，广受欢迎，促使他在涪陵正式创办“道生恒菜庄”，专门生产榨菜。这是四川榨菜史上的第一家作坊。自此以后，人们见此有利可图，争相打听其加工方法，相继办起厂来。1920 年，欧兼胜、骆培之又以此为业。1915 年江北县的洛渍，1928 年巴县，1931 年长寿县，直到 1935 年，榨菜生产已遍及四川东南部的 11 个市县、38 个乡、镇，作坊竟达八百余家，年产量达 30 万担，且远销香港、马来西亚、新加坡、菲律宾等国家和地区。由于榨菜有干湿合度，咸淡适口，鲜香脆嫩，荤素均宜，食用极便的特点。故享誉极高，与欧洲的酸黄瓜，西德的甜酸甘兰并称为世界三大咸菜。如今，榨菜已作为专用名词，载入词书，可见其影响之深远。

2.此菜在四川家庭和中低档饭馆常年制作，原料易得，操作简便，咸淡适口，脆嫩鲜美，作为下饭佳肴，少有比肩。

三下锅

〔主料辅料〕

腊肉.....	1000 克	川盐.....	15 克
胡萝卜.....	750 克	红油辣椒.....	20 克
白萝卜.....	1000 克	酱油.....	10 克
青菜头.....	500 克		

〔烹制方法〕

1. 腊肉洗净，放入砂铫子中，加水煮。待水沸，下切成滚刀块的胡萝卜、白萝卜、青菜头同煮，至肉熟菜肥时，下盐再略煮一会，先捞出腊肉放置一边作其它菜用。然后，用汤瓢连菜带汤舀入大汤碗中即成。

2. 红油辣椒与酱油和匀，分盛在味碟之中，供蘸食。

〔工艺关键〕

1. 腊肉皮先用明火烧焦，刮洗干净，然后再煮，则皮松酥可口。

2. 先下腊肉，次下白、胡萝卜，再下青菜头，谓之“三下锅”，主辅料成熟一致，口感绝佳。

〔风味特点〕

四川民间的三下锅菜，远在晚清时已经出现，（成都通览）收录了一首儿童歌谣“红白萝卜三下锅，汤汤水水占嬷嬷”便是证明。“嬷嬷”是成都人对中老年妇女的称呼，是“馍馍”（馒头）二字的谐音。即使到现在，三下锅的汤汤水水佐馒头当饭，也仍在部分农村、城镇流行。

雪豆炖肘

〔主料辅料〕

猪肘子 1 只.....	葱.....20 克
.....1000 克	精盐.....8 克
大雪豆.....500 克	味精.....1 克
料酒.....15 克	八角.....1 个
姜.....20 克	凉鲜汤.....2500 克
猪骨.....数根	

〔烹制方法〕

1. 肘子刮洗干净，同猪骨一起入沸水中氽一下。雪豆洗净。姜拍破，葱挽结。

2. 用砂锅或铝锅，垫上猪骨，放入肘子、雪豆、姜、葱、八角、精盐，加入凉鲜汤，大火烧开，再改微火煨炖，至肘子和雪豆皆烂时，捡去姜、葱，盛入盘中，放味精即成。

〔工艺关键〕

1. 雪豆如果先用水泡，煮时反不易烂。
2. 大火烧开，小火慢炖。

〔风味特点〕

四川西南汉源县出产的雪豆，因其颗大、色白、质优闻名。用汉源出产的雪豆同猪肘炖制菜，雪豆粒大，色白沙糯，肘子烂软，营养丰富，是四川冬季家常名肴。这种雪豆还有一特别有趣之处，它能在锅内久煮不裂，但一舀到碗里就会立即裂开，当地人形象地称之为“碗上开花”，或者称“神仙豆”。

鲈鱼蒸肉

〔主料辅料〕

带皮五花

猪肉.....	川盐.....3 克
.....750 克	料酒.....10 克
鲊海椒.....150 克	醋.....5 克
菜油.....25 克	花椒.....5 颗
红酱油.....25 克	

〔烹制方法〕

1.猪肉镊毛烧皮，刮洗干净，入锅煮熟取出，用净纱布搥干皮上的水分，抹匀红酱油。炒锅下菜油烧至 180℃，将肉皮在锅中炸至呈金黄色，取出放汤锅中浸泡，至皮皱时捞起，用刀割成肉断皮连的菱形块状。

2.皮向下装碗内，将料酒、红酱油、盐、醋、花椒调匀，肉上面再放鲊海椒，上笼蒸肥，取出，翻扣于品碗中即成。

〔工艺关键〕

1.鲊海椒制法：辣椒洗净去蒂，放在开水锅中氽过，捞出，晾干水分，用刀切成细颗粒，加糯米粉、大米粉、川盐、花椒、干酒拌和均匀，摊开，稍晾过即装入坛中，压紧。近坛口处用干净笋壳、稻草 1 竹蔑条塞住。坛子倒扣，口向下，扑放在一盆清水中使空气不能入内，储藏数月后取用。

2.旺火气足，蒸约 2 小时左右，耙软成形为度。

〔风味特点〕

1.此菜为三蒸九扣菜式之一，在川东民间特别流行，原因是辣椒种植极为普遍，家家都有石磨，糯米、大米可磨成粉，制作起来十分省事，几乎家家都储藏有好几坛鲊海椒。平时自家便餐，取些鲊海椒出来，用油炒一炒，就可以下饭。逢年过节就用它来与肉合烹成筵席菜，供亲朋好友共同享受。

2.“鲊海椒蒸肉”皮糯肉肥，略酸微辣，颜色艳丽，清香扑鼻。

芝麻丸子

〔主料辅料〕

猪肥膘肉.....200 克	鸡蛋.....2 个
熟芝麻粉.....125 克	蜜瓜条.....15 克
阴米.....75 克	蜜枣.....15 克
炒米粉.....150 克	蜜桃脯.....20 克
红糖.....125 克	熟猪油.....175 克
白糖.....200 克	

【烹制方法】

- 1.蜜瓜条、蜜枣、蜜桃脯切成绿豆大的小粒，与红糖、白糖、芝麻粉、猪油各 150 克调匀，搓成 20 个糖馅。
- 2.肥膘肉剁成茸，盛碗中，加鸡蛋调匀，再加炒米粉搓匀，擀成 20 个馅皮。
- 3.用七成热的水将阴米泡约 5 分钟，沥干，再淋清水，使其疏散。
- 4.将馅皮分别包上糖馅，表面上粘裹一层阴米，盛碗中，上笼蒸半小时至熟，取出晾凉后，淋 25 克猪油，再上笼蒸过取出撒上余下的 50 克白糖即成。

〔工艺关键〕

- 1.阴米是四川家用的一种糯米复制品。系将糯米泡发，淘净，沥干水，入笼或甑蒸热后，放置阴凉通风处晾干而成的米。
- 2.此为田席传统做法，若上中高档筵席，芝麻丸子应小巧玲珑，点心而已。

〔风味特点〕

- 1.这是一款“三蒸九扣”菜式中的甜菜。每个芝麻丸子馅有 25 克重，皮重 22.5 克重，加之每个面上粘裹的阴米、猪油、白糖 7 克多，约重 55 克，10 人一桌，每人 2 个，仅吃此品，已有 110 克之多，经济实惠，是田席的最大特色。
- 2.“芝麻丸子”为田席压桌菜，一般最后上席，甜香油重而不腻，亦菜亦点，乡土气息浓郁。

蒸鲊肉

〔主料辅料〕

带皮五花猪肉.....	麦酱.....25 克
.....500 克	花椒.....10 颗
大米.....75 克	醪糟汁.....10 克
红薯.....350 克	红豆瓣油.....15 克
红糖.....15 克	姜末.....10 克
川盐.....10 克	葱花.....2.5 克

〔烹制方法〕

1.猪肉镊毛刮洗净，切 9 厘米长、4 厘米宽、0.4 厘米厚的肉片。红薯洗净，削皮，切成 2.5 厘米见方的块。红糖用水化成糖汁。大米加花椒放锅中，用微火炒熟，待出米香味时起锅，用石磨磨成粗粉状。

2.肉片放入陶瓷钵内，加盐（8 克）、姜末、醪糟汁、红豆瓣油、麦酱、红糖汁拌和均匀，再下大米粉和转。红薯亦用大米粉与盐（3 克）和转。

3.拌和好米粉的鲊肉，以“一封书”形装入扣碗中，“一封书”形装此菜时，皮向下，一片搭一片，共 16 片，两头各装 2 片。再将红薯块摆鲊肉上，入笼蒸 2 小时，取出翻扣于粗瓷品碗中，撒上葱花即成。

〔工艺关键〕

1.垫底的红薯，可依季节而变换，上市什么垫什么，常用的有土豆、芋头、老南瓜、鲜豌豆、鲜胡豆等。

2.鲊肉要蒸肥，肥而不腻，入口即化。

〔风味特点〕

1.四川民间喜庆筵宴，不管城镇、乡间，都要既丰盛，又实惠，坐席的客人吃饱喝足，主人还允许“带杂包”，把待客的杂糖、点心或席上剩的鲊肉、烧白之类，用菜叶子包起来，拿回家去“散”。数席及至数十席，咄嗟即办，人到开席，“三蒸九扣”是其主要菜式，一般称为田席。

2.“三蒸九扣”是四川农村流行的菜式，由于所需量大，采用蒸的技法事先蒸好，客人一到，便可上席。其蒸法常用的有三种，即清蒸、粉蒸、旱蒸。清蒸是只涂抹调料的蒸法，旱蒸则是什么也不加入的蒸法，粉蒸就是用米面拌和的蒸法。“扣”则是把蒸好的菜扣入另一碗上席，一般要鸡鸭鱼肉齐全，有九个品种，扣入九个碗中上席，谓之“九扣”。

3.民间的“三蒸九扣”菜，鲊肉是必不可少的一味。鲊肉肥糯，肥而不腻，红薯香甜，入口即化。有荤有素，搭配合理。中国名菜巴蜀风味

怪味鸡丝

〔主料辅料〕

嫩鸡.....	1000 克	白糖.....	10 克
葱丝.....	50 克	酱油.....	40 克
芝麻酱.....	100 克	味精.....	1 克
红油.....	20 克	醋.....	13 克
花椒粉.....	2 克	麻油.....	15 克
熟芝麻.....	10 克	葱段.....	10 克
姜片.....	10 克		

〔烹制方法〕

1. 将鸡宰杀，放净血，褪毛，从腹下开膛，取出内脏，清洗干净待用。
2. 将锅置火上，注入清水，放入葱段、姜片，将水烧沸。改用小火将洗净的鸡下入汤锅中，用微开的水浸熟。然后端锅离火，将鸡浸在原汤或开水内，待晾凉后取出。
3. 将熟鸡去骨，鸡肉切成 3 毫米粗的丝，将葱丝放入盘底，切好的鸡丝码于葱丝上面待用。
4. 将芝麻放入碗中，用冷鸡汤调开，加入酱油、味精、醋、白糖、麻油、红油、花椒面调成怪味汁，淋在盘内的鸡丝上，撒上熟芝麻，食时拌匀即可。

〔工艺关键〕

1. 煮鸡时不可用大火煮，要用小火浸熟才能保持鲜嫩。
2. 调拌味汁时，液体调料要掌握好用量，因其拌后不应见汁，只能略见油才宜。

〔风味特点〕

肉质鲜嫩，咸、甜、麻、辣、酸、香、鲜各味其全，为四川菜风味代表之一。

棒棒鸡

〔主料辅料〕

仔公鸡.....	750 克	姜块.....	15 克
葱段.....	15 克	沸水.....	2000 克
精盐.....	8 克	花椒.....	1 克
芝麻酱.....	10 克	酥花仁.....	5 克
花椒面.....	5 克	花椒油.....	3 克
白糖.....	15 克	味精.....	2 克
葱花.....	5 克	麻油.....	15 克
辣椒.....	3 克	红油.....	25 克
酱油.....	50 克	熟芝麻.....	10 克

〔烹制方法〕

1. 杀鸡放血、拔毛，去内脏，清洗干净，放沸水锅内稍烫一下，捞出。放入下有姜块、葱段、精盐和花椒的沸水锅内，保持微开，煮约 20 分钟，连汤带鸡倒入盛器内，待温度降至 40℃ 取出。让其完全冷却，用小木棒轻捶鸡身各部，使肌肉变得松软。

2. 将芝麻酱、麻油放入碗内调散，加入铡细的刀口椒、白糖、花椒面、味精、酱油、红油、花椒油、葱花、精盐搅匀成麻辣味汁。花仁褪皮与熟白芝麻同铡成细末备用。

3. 拉下鸡皮切成 3 毫米宽的丝，鸡肉部分用手撕成 3 毫米粗的丝，盛入盘内，淋上麻辣味汁，撒上花仁、芝麻末即可。

〔工艺关键〕

1. 煮熟的鸡用小木棒轻捶，目的在于改变肌肉结构，使之松散，有利于味料的渗透。

2. 煮鸡不能过火，木棒排捶不能用力过大。

〔风味特点〕

1. 肉质细嫩，麻辣咸香，味美爽口。

2. 此菜也宜于蘸食。如在春夏时节食用，添以适量的芫荽，其味更是妙不可言。

红油鸡块

〔主料辅料〕

仔公鸡.....	750 克	大葱.....	60 克
大蒜.....	30 克	盐.....	6 克
酱油.....	8 克	味精.....	2 克
红油.....	50 克	白糖.....	8 克
麻油.....	5 克	姜块.....	10 克

〔烹制方法〕

1. 杀鸡放净血，拔毛、去内脏，清洗干净。放沸水锅内稍烫一下，捞出放入下有葱段、姜块的沸水锅内煮熟。

2. 将熟鸡鸡腿卸下，剔出大骨，斩成 2.5 厘米宽，4 厘米长的块，盛入盘内，大葱切成马耳葱，大蒜用刀拍后铡成米粒状待用。

3. 取一碗将精盐、酱油、味精、白糖、蒜米、红油、麻油调匀后，同马耳葱一齐加入鸡块内拌匀即成。

〔工艺关键〕

- 1.煮鸡时火候不宜太大，时间不要过长，刚熟即捞出。
- 2.酱油要少用，以保持此菜口味纯正。〔风味特点〕鸡肉细嫩，咸香鲜辣，回味略甜，酒餐均佳。

口水鸡

〔主料辅料〕

嫩公鸡.....	1000 克	葱粒.....	20
克花椒油.....	30 克	姜末.....	15
克辣椒油.....	40 克	蒜泥.....	20
克芝麻酱.....	70 克	味精.....	3
克豆瓣酱.....	10 克	豆鼓.....	10
克花生酱.....	15 克	白糖.....	50
克冷鸡汤.....	25 克	醋.....	40
克熟芝麻.....	20 克	精盐.....	15
克腐乳.....	10 克	糟蛋.....	10
克麻油.....	10 克	皮蛋.....	10
克冬菜.....	7 克	酱油.....	20 克

〔烹制方法〕

1. 将鸡宰杀后褪毛，去内脏，用清水冲洗干净。将汤锅置火上，放入清洗干净的鸡煮熟后捞出晾凉待用。
2. 将晾凉的鸡去骨，然后切成条块，放入容器中待用。
3. 取一碗，放入精盐、酱油、葱粒、花椒油、姜末、辣椒油、蒜泥、芝麻酱、味精、豆瓣酱、豆鼓、花生酱、白糖、醋、腐乳、糟蛋碎粒、麻油、皮蛋粒、冬菜、冷鸡汤、熟芝麻调搅均匀待用。
4. 将兑好的汁浇在切好的鸡肉上拌均匀即可装盘食用，亦可将汁同桌上盘食用。

〔工艺关键〕

1. 兑汁时，各种调料放的数量不可过多，不能突出某一种调料的味，而应力求各味调合后特有风味。
2. 煮鸡时，时间不宜过长，否则过于软烂，而失其形。

〔风味特点〕

1. 此菜色泽美观，香味扑鼻，肉嫩鲜香，风味独特。
2. 此菜系近年创新菜之一，所用调料之多为其它菜所不及，在我国重庆、成都两地区流传甚广。

青椒皮蛋

〔主料辅料〕

青辣椒.....100 克	红油.....10 克
精盐.....2 克	皮蛋.....3 个
醋.....2 克	酱油.....15 克
味精.....1 克	白糖.....1 克
椒油.....2 克	

〔烹制方法〕

- 1.将皮蛋剥皮，每个用刀切成 6 块大小相等的瓜块形，放入盘中待用。
- 2.青辣椒洗净去蒂，取竹签串起用暗火烧熟，剁细装碗内。
- 3.将精盐、酱油、醋、白糖、味精、红油、椒油放碗内与剁细的青辣椒一同搅拌均匀待用。
- 4.将盘中的皮蛋码成大的花状，将兑好的汁浇在上面即可食之。

〔工艺关键〕

- 1.烧青辣椒时，不能用明火，否则易糊，影响口味。
- 2.浇汁时，味汁淋入要适量。

〔风味特点〕

皮蛋润腻，烤椒喷香，咸鲜适口，略带微辣，酒饭均宜。

米熏鸭

〔主料辅料〕

公鸡.....1000 克	卤汤.....2000 克
大米.....300 克	花茶.....50 克
松柏末.....500 克	香油.....10 克

〔烹制方法〕

1. 杀鸡放净血，拔毛，去内脏，清洗干净。用开水稍烫一下。
2. 卤汤倒入锅内，上火烧开，下入鸡，开锅时撇去浮沫，用小火将鸡卤熟，捞出，晾去表面的水分。
3. 取一锅，放入松柏锯末、大米、茶叶，上面放一个金属蓖子，把鸡侧身置于蓖子上，用盖子盖严锅，防止烟气跑出。
4. 将锅置火上，锅底烧红时锯末等就会冒烟，这样把鸡上色、上味。
5. 熏成深红颜色，取出晾凉，刷上一层香油。食用时，剔去骨，改成块、条、丝、片，均可装盘供食。

〔工艺关键〕

卤汤制法：原料有鸡骨 500 克，猪骨 500 克、清水 2000 克、葱 20 克，姜 20 克、盐 100 克、料酒 100 克、冰糖 100 克、香油 50 克、花椒 5 克、大料 5 克、肉桂 3 克、肉豆蔻 3 克、丁香 3 克、山茶 3 克、香叶 2 克。将铝桶盛清水，下入鸡、猪骨，上火烧开，加入葱段、姜块和其它香料，用口袋装好下入汤桶用小火炖。冰糖砸碎，放香油入锅烧热下冰糖，熬化成紫黑色注入汤内，再放入盐、料酒烧开后即成卤汤。

〔风味特点〕

色泽红亮，烟香浓郁，宴会、小吃均宜。

白果烧鸡

〔主料辅料〕

净仔母鸡一只.....	川盐.....5 克
.....1250 克	大葱白.....50 克
白果.....250 克	味精.....1 克
胡萝卜.....1.3 克	清汤.....750 克
姜.....50 克	湿淀粉.....25 克
胡椒粉.....1.5 克	鸡化油.....20 克
绍酒.....50 克	猪化油.....500 克

〔烹制方法〕

1. 将白果去壳及心芽，保持外形完整，炒锅置旺火上，下猪化油烧至六成热时，下白果炸至进皮时捞起。胡萝卜切成小梅花，焯熟。

2. 炒锅置旺火上，下入清汤、姜、葱、绍酒、胡椒粉和鸡，烧沸后移微火上，烧至鸡八成烂时，投入白果，加川盐，继续烧至白果烂糯时，将鸡完整地盛入盘中。再将白果围于鸡的周围。锅内汤汁置旺火上，捞去姜葱，勾入湿淀粉，汤浓下味精、鸡油和匀起锅，浇于鸡身上，胡萝卜小梅花置鸡周围即成。

〔工艺关键〕

1. 白果心芽有小毒，烹制时务必将白果心去尽，以防有苦味。
2. 汤汁浓稠适度。白果以裂缝为烂。

〔风味特点〕

1. 白果又名银杏，含多种维生素，以之入药、人饌均为佳品，有滋阴、养阴的功效。四川境内的青城山，为蜀中名山之一。山上银杏树特多，至今还有两株，树龄在千年以上，仍然生机勃勃，果实累累，所产白果肉厚而心细，为人菜之上品。

2. 白果肉厚，与鸡肉同烹，味醇鲜，鸡肉细嫩爽口，白果略带回甜，汤汁乳白，白果雪白，鸡色浅黄带白，虽皆白而层次分明，绝元色泽单调之感。此菜咸鲜味鲜，老人、妇女食之最宜。

宫保鸡丁

〔主料辅料〕

嫩公鸡脯肉...250 克	姜片.....5 克
油酥花生仁.....50 克	蒜片.....5 克
干红辣椒.....10 克	川盐.....2.5 克
红酱油.....20 克	味精.....1, 5 克
醋.....8 克	绍酒.....25 克
白糖.....5 克	湿淀粉.....35 克
花椒.....20 粒	肉汤.....50 克
葱颗.....15 克	熟菜油.....80 克

〔烹制方法〕

1. 将鸡脯肉拍松，剖成 0.3 厘米见方的十字花纹，再切成 2 厘米见方的丁，放入碗内加川盐 1 克、红酱油 10 克、湿淀粉 30 克、绍酒 11 克拌匀。干红辣椒去籽，切成 2 厘米长的节。取碗一只，放入川盐、白糖、红酱油、醋、绍酒、味精、肉汤、湿淀粉，兑成滋汁。

2. 炒锅置旺火上，下油烧至六成熟，放入干辣椒，待炸成棕红色时，下花椒、鸡丁炒散籽，再加入姜、蒜、葱炒出香味，烹入滋汁，加入花生仁，颠翻几下，起锅装盘即成。

〔工艺关键〕

1. 用嫩公鸡肉最好鸡肉要拍松，剖后切丁，便于入味。
2. 调味中要以足够的盐作底味，甜、酸比重要酸稍重于甜。
3. 姜、葱、蒜仅取其辛香，用量不应过重。
4. 干辣椒以炒至色呈棕红为度，鸡丁上芡宜厚，滋汁用芡宜薄。花生仁不宜早下锅。
5. 此菜也有吃糊辣咸鲜味的，滋汁中不加或微加糖、醋。
6. 如法可制宫保大虾、宫保鲜贝、宫保腰块、宫保肉丁、宫保兔丁等。

〔风味特点〕

1. “宫保鸡丁”菜名来源，众说纷坛，事出有因，但共同的说法是：“宫保鸡丁”因丁宝祯爱吃而得名。丁宝祯，清末贵州省人氏，曾任太子少保、太保，即太子的老师，因在宫廷内为官，一般人尊称为宫保，故得名“宫保鸡丁”。因丁宝祯原籍贵州，曾任山东巡府、四川总督，故此菜风味归属有三：贵州菜、四川菜和山东菜。但“宫保”作为川菜中独有的味型，已有其在用料、用味上的特定含义：原料中必须使用油酥花仁和干辣椒节，味必须是辣型荔枝味。宫保菜式，除贵州以糍粑辣椒为之外，全国各地皆以川菜工艺作为标准。

2. 宫保。鱼香、家常三种味型，为川菜所独创，三种菜式皆有辣味，而辣味又有所不同，宫保用于辣椒节炸香，突出糊辣味；鱼香用泡辣椒入菜，突出泡辣椒特有的酸辣味；家常用郫县豆瓣煸香，突出豆瓣辣味。真所谓“一菜一格，百菜百味。”

3. 本品小荔枝味浓郁，更兼糊辣香型，成菜色泽棕红，散籽亮油，辣香酸甜，滑嫩爽口。

包烧鸡

〔主料辅料〕

嫩仔公鸡 1 只.....	姜.....30 克
.....1250 克	蛋清糊.....100 克
猪网油.....500 克	酱油.....30 克
猪肥瘦肉.....100 克	绍酒.....15 克
芽菜.....100 克	川盐.....5 克
糖醋生菜.....100 克	芝麻油.....25 克
泡红辣椒.....4 根	猪化油.....30 克
葱.....50 克	

〔烹制方法〕

1. 仔鸡宰杀后放血，去毛、内脏、头、足、翅、腿骨、颈骨，清洗干净，沥干水分。用酱油、绍酒、姜葱和川盐将鸡身内外抹匀，浸渍入味。

2. 猪肥瘦肉切成细丝，芽菜洗净切成短段，泡辣椒切成丝。炒锅置旺火上，用猪化油将肉丝煸散籽，再将芽菜、泡辣椒丝放入炒匀，由开口处塞入鸡腹内。

3. 猪网油洗净晾干铺于案上，去掉网油边梗。将鸡盘好后摆在猪网油上，包上第一层后开始涂抹蛋清糊，交口处要涂抹粘稳，共包三层网油。然后用小烤叉将鸡叉上，再涂一层蛋清糊。

4. 把上叉的鸡在木炭烤池上翻烤成金黄色，待鸡熟后取下外两层网油，切成长 4 厘米、宽 1.5 厘米的片，最里层包鸡的网油不用，摆在盘的一端，鸡身刷上芝麻油，去骨斩成长 4 厘米。宽 1.5 厘米的条放摆盘中间，鸡腹内的猪肉馅取出摆盘另一端。盘周围镶糖醋生菜即成。

〔工艺关键〕

1. 木炭烤池：可自制。于背风处用砖砌成宽 0.5 米，长 67 厘米，4 砖高的“池子”，垫上灰，木炭 2.5 公斤在池内烧红后，移放于他的四周，将叉上的鸡置于火上直接烧烤。

2. 烤鸡时左右两面翻动，并用竹签在鸡身上戳孔，放去鸡内血腥气，待网油烤至“进皮”吐油，周身呈金黄色，鸡肉熟透为至。

3. 传统吃法：最里层包鸡的网油、骨架连腹内芽菜不用。

〔风味特点〕

包烧鸡又名“叉烧鸡”，为“重庆三包”之一，是四川的传统名菜。“包烧”是区别于一般的烧烤，不使主料直接受火，而是在主料外包上一层猪网油，通过它的导热，使鸡肉成熟。同时，烧烤这道菜，还必须用四川著名的叙府芽菜与猪肉丝同炒成馅，灌入鸡腹，受热时，芽菜鲜味渗入鸡肉，使醇浓的川味更加鲜明，成菜后，网油酥香，鸡肉鲜嫩，肉馅醇美，配糖醋生菜同吃，风味尤佳。

三元白汁鸡

〔主料辅料〕

仔鸡 1 只.....	1250 克	川盐.....	8 克
胡萝卜.....	500 克	味精.....	3 克
白萝卜.....	500 克	绍酒.....	50 克
莴笋.....	500 克	湿淀粉.....	10 克
葱.....	10 克	鸡化油.....	15 克
姜.....	5 克	奶汤.....	500 克

〔烹制方法〕

1. 将净仔鸡用川盐 5 克、绍酒、姜（拍破）、葱码味后，置蒸碗中，上笼蒸烂。
2. 将红萝卜、白萝卜、莴笋去皮削成圆形各 12 个入锅与奶汤同烧。
3. 待红、白萝卜、莴笋烧肥后，把鸡盛盘中，炒锅中下入奶汤，加川盐，味精、湿淀粉收浓芡汁，淋入鸡化油，浇在鸡身上即成。

〔工艺关键〕

1. 时蔬必须用三种，喻意“三元”，祝愿吉祥，为初一年宴上不可缺少的大菜。
2. 勾二流芡，注意淀粉充分糊化，使之明汁亮芡。

〔风味特点〕

四川人把每年的旧历正月初一称为“三元，”因为这一天是岁之元、月之元、时之元，喻开年大吉大利，是吉祥的象征。“三元白汁鸡”是用三种不同颜色的时鲜蔬菜加工成圆形，象征三元，以之与肥嫩的仔鸡同烹而成。鸡肉肥软，色泽协调，清鲜味美，富有营养。喻意食客吉祥，诸事如意。

小煎鸡

〔主料辅料〕

鸡腿肉.....	200 克	泡红辣椒.....	25 克
净莴笋.....	100 克	绍酒.....	10 克
葱.....	25 克	姜片.....	10 克
芹黄.....	25 克	蒜片.....	10 克
酱油.....	10 克	醋.....	1 克
味精.....	1 克	湿淀粉.....	25 克
川盐.....	3 克	肉汤.....	50 克
白糖.....	1 克	猪化油.....	75 克

〔烹制方法〕

1. 将鸡肉拍松，剖成 0.3 厘米见方的十字花纹，切成 5 厘米长、1 厘米粗的条。离笋切成 4 厘米长、0.5 厘米粗的条，用盐 1 克码味。芹黄切成 3 厘米长的段。泡辣椒剁碎。葱切成马耳朵形。

2. 将鸡肉盛入碗中。加入川盐。湿淀粉 15 克拌匀。另取碗一只放入酱油、醋、味精、白糖、肉汤、湿淀粉兑成滋汁。

3. 炒锅置旺火上，下猪化油烧至七成热，放入鸡肉炒散籽发白，加入泡红辣椒。姜。蒜。绍酒，继续翻炒几下，再加莴笋、芹黄、葱炒匀，烹入滋汁，推转收汁即成。

〔工艺关键〕

川菜厨师擅长小煎小炒技艺，主料不过油，不换锅，急火短炒，一锅成菜，质嫩鲜香，令行家叹为观止。

〔风味特点〕

“小煎鸡”为重庆“小洞天”餐厅的传统名菜。是用川菜独特的小煎小炒法烹制而成。制作小煎鸡时，剖刀花纹深浅，条块大小都要一致，以使原料入烹时受热均匀，使之散籽发白，不致粘连或脱芡。注意突出泡辣椒的浓香味，辣而不燥，鲜嫩爽口是其特色。

花椒鸡丁

〔主料辅料〕

鸡腿肉.....	400 克	白糖.....	8 克
干辣椒.....	25 克	绍酒.....	20 克
花椒.....	10 克	味精.....	1 克
葱段.....	10 克	糖色.....	4 克
姜.....	10 克	肉汤.....	250 克
川盐.....	4 克	熟菜油.....	500 克

〔烹制方法〕

1. 将鸡腿肉斩成 2 厘米见方的丁，用川盐 2 克、绍酒、姜、葱拌匀，码味 10 分钟。干辣椒切成 1.5 厘米长的节。

2. 炒锅置旺火上，下菜油烧至七成热，放入鸡丁（姜葱不用），炸干水汽。锅内留油 75 克烧至四成热下干辣椒节、花椒炸出香味，放鸡丁炒几下，掺肉汤，加糖色、白糖、川盐，用小火收到汁干亮油时，下味精炒匀起锅晾凉即成。

〔工艺关键〕

干辣椒用成都二荆条，颜色鲜红，香而不辣；花椒用川西所产，粒大，色艳红，气味香，麻味足，伏椒更佳。以此烹制“花椒鸡丁”才是正宗风味。

〔风味特点〕

“花椒鸡丁”是四川传统风味凉菜。相传在很久以前，四川有一富翁，门下食客甚多，用膳时间不一。为了众人深夜饮酒之便，其家厨创制了这一菜式，而且一做就是一大坛，可供数日之用。因其具有软中带酥，麻中透香，耐咀嚼，回味长的特点，故而深受食客嘉赏，后流传于市，并经历代高厨精心改进。成菜棕红发亮，质地酥软，麻辣味浓，咸鲜醇香，略带回甜，麻香风味独特。

雪花鸡淖

〔主料辅料〕

鸡脯肉.....	125 克	鸡蛋清.....	4 个
熟火腿末.....	3 克	湿淀粉.....	75 克
味精.....	2 克	肉汤.....	250 克
川盐.....	3 克	猪化油.....	100 克

〔烹制方法〕

1. 选色白的老母鸡脯肉去筋、捶茸盛入碗内，加清水 50 克解散，放入川盐、鸡蛋清、味精、湿淀粉搅成稀糊。
2. 炒锅置旺火上，下猪化油烧至六成热，将鸡糊内加入烧沸的肉汤调匀，倒入锅内，翻松炒散，至色白而鲜嫩时，起锅装盘，撒上火腿末即成。

〔工艺关键〕

1. 鸡脯在墩子上用刀背反复砸茸，边砸边用刀口剔去白筋。若用刀刃剁，难以去净筋膜，入口质感不佳。
2. 鸡茸不用清水而用冷鸡汤解散，成菜味道更为鲜美。

〔风味特点〕

“雪花鸡淖”为川菜传统名菜，是用鸡糁、蛋清、湿淀粉调制成浆，以软炒烹制法成菜。色白似雪，细嫩软滑，咸鲜适口，老幼最宜。

神仙鸭子

〔主料辅料〕

嫩肥鸭 1 只.....	酱油.....25 克
.....2000 克	姜.....25 克
水发冬菇.....100 克	葱.....1.5 克
水发兰片.....100 克	味精.....1.5 克
熟火腿.....100 克	清汤.....2000 克
鸡、鸭骨.....200 克	芝麻油.....25 克
绍酒.....50 克	猪化油.....50 克
川盐.....10 克	菜油.....2000 克
冰糖糖色.....15 克	

〔烹制方法〕

1. 将净鸭从背尾部横开一刀，去内脏，割去肛门，鸭翅盘在鸭背上，放入沸水锅中煮净血水，捞出斩去脚、嘴壳，晾干水气。用绍酒（20 克）遍抹鸭身，再放入七成热的菜油锅中炸成浅黄色捞起，用沸水漂去油脂。火腿、兰片均切 6 厘米长、3 厘米宽、0.3 厘米厚的片。冬菇去根脚，也片成约 0.3 厘米的片。姜拍松，葱挽结。

2. 用大蒸碗一个，铺上干净纱布一张，先将火腿片按刀口摆成一行，再将兰片。冬菇分别摆在火腿的两边，然后将鸭放入，鸭脯朝下，紧贴火腿，即将纱布对角抄拢成包打结，提入罐内。

3. 将冰糖糖色、川盐、酱油、姜、葱、绍酒、清汤放入罐内，先用旺火烧沸 20 分钟，再移至小火煨烧至骨松肉烂时，提起纱布包，解开布结，将鸭翻入大圆盘内，揭去纱布。另将罐内汤汁倒入炒锅内收浓，加味精、芝麻油和匀起锅，淋于鸭上上席。

〔工艺关键〕

1. 罐内先垫好鸡骨、鸭骨，然后再放入主料，不但增味，且避免煨锅。
2. 罐内汤汁入炒锅收浓，可以微搭清芡。

〔风味特点〕

1. “神仙鸭子”是四川传统名菜，流传省内外。其菜名之由来，传说有二：一曰，此菜经炸。烧成菜，味醇香，肉烂软，特别适合老人食用，蜀人尊老有“老神仙”之称，故名，‘神仙鸭子’；二曰，从前烹制上菜，专用盛具盛装鸭子，然后加汤和调料，上笼蒸熟取出献席，这件盛具名叫“神仙盏”，故以盛具而名。

2. 此菜系用嫩肥鸭经腌、炸后，与火腿、香菇等一起入锅慢烧而成，成品形态大方，颜色红润，咸鲜醇浓，肥嫩烂香，配以荷叶饼食之，风味更佳。

软烧仔鹅

〔主料辅料〕

仔鹅 1 只.....	2000 克	泡红辣椒.....	4 根
冬菜.....	150 克	姜.....	20 克
川盐.....	15 克	葱段.....	40 克
绍酒.....	75 克	豆豉.....	30 克
五香粉.....	2 克	卤水.....	400 克
花椒.....	2 克	味精.....	3 克
饴糖.....	100 克	芝麻油.....	20 克
胡椒粉.....	2 克		

〔烹制方法〕

1. 将净仔鹅斩去脚的第一关节处，从翅下开口掏出内脏，洗净。将冬菜洗净切成段，泡辣椒切段，姜拍破和葱、豆豉、五香粉、川盐、花椒、绍酒 25 克、胡椒粉拌匀后，从鹅翅下开口处灌入鹅腹，用竹签锁住肛门，再用一根长 5 厘米的硬竹片，从开口处放鹅腹腔，竹片一头顶背，一头顶胸（俗称“上撑子”）。

2. 用铁钩挂住鹅头，放入烧沸的专用卤水中烫至紧皮发亮时提起，用饴糖汁（饴糖加绍酒调匀），遍抹鹅身，挂于通风处吹晾（俗称晾坯）。

3. 将卤水 200 克烧沸，灌入鹅腹内，再将鹅挂于烤炉内，烤至鹅皮红亮，鹅肉熟时取出。

4. 上菜时，将灌入鹅腹内的配料倒出不用，鹅肉砍成长约 8 厘米、宽约 1.5 厘米的条，摆盘内，味精撒在鹅身上浇以烧沸的卤水，淋上芝麻油即成。

〔工艺关键〕

1. 此菜用明炉烤制，这种炉只有四周炉壁，顶面火口完全敞开，以木炭为燃料。烤之前，木炭要先引燃，方可使用。否则有烟，使菜肴受到影响。

2. 明炉烤出的“烤鹅”，色味俱佳，既保持了原料本身的鲜味，又增加了炭火烤制的香味，使得皮脆肉嫩。

3. 亦可用烤箱烤，事先加调料腌入味，位意调节火力的大小。

〔风味特点〕

“软烧仔鹅”即“烤鹅”，为成都著名的传统名肴，也是四川“满汉全席”菜式之一。此菜系选用一年生的肥嫩仔鹅，经酿馅、出水、亮坯、烧烤等多种程序制成。成品特点有二：一是鹅腹内装有冬菜、泡辣椒、姜、豆豉、香料以及葱等香鲜味浓的原料，烤制时，原料之味因受热而渗透于鹅肉之中，使之鲜香味浓；二是食前再浇上卤水，干香滋润，酥而不油。

子母会

[主料辅料]

净白鸽 3 只...600 克	姜.....10 克
鸽蛋.....12 个	味精.....1 克
湿淀粉.....15 克	胡椒粉.....0.8 克
川盐.....5 克	干淀粉.....30 克
绍酒.....15 克	清汤.....250 克
酱油.....15 克	猪化油.....500 克
葱.....15 克	

[烹制方法]

1. 将净鸽全身内外抹匀川盐 3 克、酱油和绍酒，然后将鸽子的两翅翻向鸽背盘起。姜拍松，葱切节。

2. 炒锅置旺火上，放猪化油烧至七成热，将鸽子入油锅中炸 4 至 5 分钟捞出置蒸碗中，加姜、葱、川盐、清汤等，用湿棉纸封住碗口，蒸至鸽子骨松翅裂为度。鸽蛋蒸约 15 分钟，用清水透凉，剥去蛋壳，放在干细淀粉中滚动，裹上一层干粉，入油锅中炸至呈黄色捞起。

3. 将蒸好的鸽子摆在盘内，下面两只，上面一只，炸好的鸽蛋镶在周围；蒸鸽的原汁入锅，加胡椒粉、味精、湿淀粉勾成芡汁，淋入盘内即成。

[工艺关键]

1. 鸽子上笼，蒸约 2.5 小时，骨松翅裂，肥软可口。
2. 鸽蛋蒸熟，冷水稍浸，便于剥去蛋壳。
3. 鸽蛋顺锅边投入，用手勺慢慢拨动，炸约 5 分钟，鸽蛋呈黄色即捞起待用。

[风味特点]

“子母会”乃四川传统名菜，因鸽与鸽蛋同配一菜，故名。此菜形整色美，鸽肉鲜香，鸽蛋软嫩，咸鲜可口，富于滋补。秋冬季节食之最佳。

椒麻鸡片

[主料辅料]

嫩公鸡 1 只.....	葱叶.....75 克
.....1250 克	味精.....2 克
红袍花椒.....40 粒	鸡汤.....50 克
酱油.....30 克	芝麻油.....25 克
川盐.....3 克	

[烹制方法]

1. 选净白皮嫩鸡，放入汤锅内，煮至刚熟捞起，放入凉开水中漂凉后取出，搥干水。取鸡腿肉和鸡脯肉，片成 4 厘米长，1.5 厘米宽的片，依刀口在盘中摆成三叠水或风车型。

2. 将生花椒去籽，鲜葱叶、川盐混合铡制成极细的“葱椒茸”盛入碗内，加酱油、味精、芝麻油、鸡汤调成椒麻味汁，淋在鸡片上即成。

[工艺关键]

将生花椒、葱叶和盐铡制成刀口葱椒茸，调以酱油、味精、川盐、芝麻油、冷鸡汤等，即成独特的“椒麻”味汁。

[风味特点]

“椒麻”是川菜独有的味型。四川汉源清溪“红袍花椒”早在〔唐〕元和年间就被选为贡品，故又称“贡椒”，以此调制而成，具有浓烈的麻香味。鸡片肉质细嫩，入口鲜爽化渣，咸鲜香麻，味道浓郁。

辣子鸡丁

[主料辅料]

嫩公鸡脯肉.....	250 克	湿淀粉.....	25 克
泡红辣椒.....	20 克	川盐.....	2 克
荸荠.....	70 克	绍酒.....	10 克
酱油.....	10 克	味精.....	1 克
醋.....	3 克	肉汤.....	35 克
白糖.....	2 克	姜片.....	10 克
蒜片.....	10 克	芝麻油.....	5 克
葱.....	15 克	猪化油.....	100 克

[烹制方法]

1. 将鸡脯肉剞成 0.3 厘米见方的十字花纹，再切成 1.5 厘米见方的丁，盛入碗内，加入湿淀粉 20 克、川盐、绍酒 5 克拌匀；取碗一只放入酱油、绍酒 5 克、白糖、醋、肉汤、湿淀粉 5 克、味精兑成滋汁，荸荠去皮，切成 1 厘米见方的丁，葱切成 1 厘米的颗。

2. 炒锅置旺火上，下猪化油烧至六成热，放入鸡丁炒散籽，再放入泡红辣椒（剁碎）炒至鸡丁呈红色时，加入姜片、蒜片、荸荠、葱炒出香味，烹入滋汁，淋芝麻油，颠翻几下即成。

[工艺关键]

1. 选料时用嫩公鸡鸡脯、腿肉最好。
2. 炒鸡丁时，锅要炙好，油要适量，油温不要太高。注意操作连贯迅速。
3. 糖、醋宜少不宜多。
4. 烹此菜时，泡辣椒可改用郫县豆瓣，荸荠也可用青笋或鲜笋代替，如法可制辣子肉丁、辣子羊肉丁等。

[风味特点]

1. “辣子鸡丁”系用鸡脯肉加泡红辣椒等料炒制而成的四川名菜。泡红辣椒俗称“鱼辣子”，是四川特产，川菜特需的调辅料。

2. 用泡红辣椒烹制的辣子鸡丁，具有色泽红亮，鲜香滑嫩，咸鲜中略带酸甜，又含有泡辣椒特有的酸、咸、辣味。“辣子鸡丁”为家常味型。

鸡豆花

[主料辅料]

鸡脯肉.....	125 克	湿淀粉.....	40 克
熟火腿末.....	5 克	川盐.....	3 克
鲜菜心.....	5 根	味精.....	1.5 克
清汤.....	1500 克	胡椒粉.....	0.5 克
鸡蛋清.....	4 个		

[烹制方法]

1. 将鸡脯肉去筋，捶成红茸，盛入碗内，用清水 50 克解散，再加入鸡蛋清、湿淀粉、胡椒粉、川盐 2 克，搅成鸡浆。鲜菜心放入沸水内焯一下，用清水漂凉，修整齐。

2. 炒锅置旺火上。放入清汤 1300 克加川盐烧沸，再将鸡浆加冷清汤调稀搅匀倒入锅内，轻轻地推动几下，烧至微沸，将锅移至小火上冲 10 分钟，待鸡浆凝成雪花状时，先在大汤碗内放入菜心，再将鸡豆花舀在其上。锅内清汤加味精注入碗内，最后在豆花面上撒火腿末即成。

[工艺关键]

1. “制茸”是一道关键。肉末捶茸，如筋未去尽，就不可能有豆花式的细嫩之质。

2. 鸡茸、蛋清、豆粉的渗兑比例是第二道关键。这里因原料含水，气温、湿度的千差万别，有不可衡量的问题，有难以言传的妙处，稍一失调，不是下锅成坨，就是不能成花；焯“豆花”时间以汤清、鸡茸浆凝聚成团为度。

3. 用火是第三道关键。火小冲制不熟，火大会冲散花。

[风味特点]

1. “鸡豆花”是四川的传统名菜，至今已有百余年的历史。此菜为四川厨菜的看家菜，成菜颇有特色，为川中清淡醇厚的代表菜之一。

2. “鸡豆花”色泽雪白，形似豆花，以鸡为料，故名。它一入口，你会感到它嫩如豆花之质，细细品尝，才又感到它的味比豆花更高一筹，而用以冲制“豆花”的汤是一种特制清汤，它也是以鸡为主要原料制成的，这种汤味极鲜美，清澈见底，汤中无一物。正所谓“吃鸡不见鸡，不似鸡肉，恰似鸡肉，胜似鸡肉。”

3. “鸡豆花”为咸鲜味型。色泽洁白，成团不散，质地细嫩，咸味鲜美，营养丰富。

金钱鸡塔

[主料辅料]

鸡糝.....250 克	白头韭菜.....75 克
熟猪肥膘肉...500 克	川盐.....1 克
熟火腿.....40 克	醋.....7 克
白糖.....10 克	芝麻油.....10 克
味精.....1 克	猪化油.....20 克
蛋清糊.....100 克	

[烹制方法]

1. 韭菜洗净切成 0.3 厘米长的短节，漂于清水中，火腿切成 0.7 厘米见方的片。熟猪肥膘肉切成 0.5 厘米厚、直径 4 厘米的圆片共 24 片。

2. 将肥膘肉片一一铺在大圆盘内，搥干，逐片抹上蛋清糊，上置用鸡糝做成 2.5 厘米大的肉丸。丸上再放火腿片（粘牢），成鸡塔形。

3. 炒锅置小火上，用猪化油炙锅，放入“鸡塔”，肥膘向下贴在锅中，煎至肥膘呈金黄色，鸡糝熟透后，淋入芝麻油 5 克起锅，摆在大条盘中间。将韭菜捞出，沥去水，放入碗内。加入川盐、白糖、醋、芝麻油拌匀，盛入条盘两端即成。

[工艺关键]

1. “金钱鸡塔”系选用新鲜母鸡脯肉制糝，猪肥膘肉切片，制成形如古代铜钱的坯子，入锅煎烙而成。糝的制法如下：取生鸡脯肉去筋，与生猪肥膘肉分别用刀背捶茸。用瓷盆一个，将鸡茸放入，加清水 25 克调散拌匀，务使合为一体。再将肉茸放入盆中调散拌匀。然后放入鸡蛋清二个，用手使劲将各料搅动，（搅时注意顺着一定的方向，不能改变方向乱搅，以免出次品），搅至颜色白而发亮，看不出一点杂质时，加盐再搅六七十下，随后加入清水 25 克，再搅四五十下成糝。

2. 肥膘贴在锅中时，注意火候，以肥膘呈金黄色为佳。

[风味特点]

1. “金钱鸡塔”工艺性极强。川菜有糝、蒙、酿、贴四大烹调法，此菜制法为其中之一。为高级宴席中“八大菜”之一。

2. “金钱鸡塔”形状美观，底黄、顶红、圆珠白，颜色鲜艳，吃时酥香脆嫩，味鲜美，配以糖醋生菜食之，风味尤佳，咸鲜味型。

樟茶鸭子

[主料辅料]

肥公鸭一只.....	绍酒.....25 克
.....2000 克	芝麻油.....10 克
花茶.....50 克	花椒.....1 克
樟树叶.....50 克	胡椒粉.....1.5 克
稻草.....500 克	醪糟汁.....50 克
松柏枝.....500 克	熟菜油.....1000 克
川盐.....10 克	

[烹制方法]

1. 将净鸭从背尾部横开 7 厘米长的口，取出内脏，割去肛门洗净。盆内放绍酒、醪糟汁、胡椒粉、川盐、花椒拌匀抹鸭身，腌 8 小时捞出，再入沸水内烫一下，紧皮，搥干水，放入熏炉内。用花茶、稻草、松柏枝、樟树叶拌匀做熏料，熏至鸭皮呈黄色取出，再将鸭放入大蒸碗内，上笼蒸 2 小时，出笼晾冷。

2. 炒锅置旺火上，下熟菜油烧至八成热，放入熏蒸后的鸭炸至鸭皮酥香捞出，刷上芝麻油，将鸭颈斩成 2 厘米长的段，盛入圆盘中间，再将鸭身斩成 4 厘米长、2 厘米宽的条（鸭皮朝上），盖在鸭颈块上，摆成鸭形，另配荷叶软饼上席。

[工艺关键]

“樟茶鸭子”的制作，按其操作程序，可分为：腌，起调味作用；熏，起增香、上色的作用；蒸，起煨软、至熟的作用；炸，起皮酥、席前热菜的作用。每道工序，均有严格的技术要求。腌的时间要把握恰当，做到咸淡适度；熏则要求上色均匀，特别要防止用冷烟熏鸭，以免鸭子色黑而味恶；蒸时力求火功到家，做到煨而不烂；油炸时则要正确掌握油温，如是方能使成品皮酥肉嫩而不伤油。

[风味特点]

1. “樟茶鸭子”是川菜中一款久负盛名、风味独特的菜式。用于筵席，多尾随头菜之后，带荷叶饼作第一行菜上桌。2. “樟茶鸭子”成菜色泽红亮，形似整鸭，皮酥肉嫩，趁热食之，鲜香浓郁，有越嚼越香、回味悠长之妙。

香酥鸭子

[主料辅料]

肥公鸭一只.....	姜.....7 克
.....1500 克	葱结.....40 克
川盐.....7 克	绍酒.....35 克
花椒.....15 粒	芝麻油.....15 克
五香粉.....3 克	熟菜油.....2000 克

[烹制方法]

1. 将净鸭斩去翅尖、脚，洗净，搥干水。用五香粉、绍酒、川盐在鸭身内外抹匀，肉厚处多抹一些，盛入盆内，浸渍 40 分钟，取出置大蒸碗内，再将姜拍松、葱挽结，花椒放在鸭身上，上笼蒸肥，取出搥干水。

2. 炒锅置旺火上，下菜油烧至八成热，放入鸭子炸至皮酥呈金黄色时捞起，置墩上，分部位砍成条，按鸭形摆盘内，刷上芝麻油与葱酱味碟同时上

桌。

[工艺关键]

1. 鸭要嫩而不宜过大。腌味时要咸淡适度。炸鸭时因油温过高，故要快落快起。

2. 如法可制香酥鸽、香酥鸡。

[风味特点]

1. “香酥鸭子”是四川名菜之一。世界著名喜剧大师卓别林生前特别喜欢吃这道菜。1954年7月，周恩来总理在日内瓦会议结束以后，设宴招待瑞士的社会名流。当卓别林吃到“香酥鸭”时，赞不绝口，称之为“终生难忘的美味。”并向总理提出，希望带一只回家，与家人共享。

2. “香酥鸭”，特点就在“香酥”两字上。香，香味浓郁，香气扑鼻；酥，酥软爽口，酥而不油。

八宝葫芦鸭

[主料辅料]

仔鸭 1 只.....	1250 克	圆颗糯米.....	150 克
熟火腿.....	30 克	金钩.....	15 克
苡仁.....	20 克	鲜豌豆.....	100 克
水发香菌.....	30 克	茭实.....	20 克
莲籽.....	25 克	百合.....	25 克
净胡萝卜.....	250 克	莴笋.....	250 克
绍酒.....	15 克	熟海带丝.....	25 克
小西红柿.....	1 个	川盐.....	5.5 克
姜.....	15 克	葱.....	15 克
味精.....	5 克	胡椒粉.....	3.5 克
奶汤.....	350 克	湿淀粉.....	20 克
鸡化油.....	15 克		

[烹制方法]

1. 将净鸭以整鸭脱骨法去骨、去鸭臊、脚爪、肛门，洗净搥干水，用川盐 1.5 克、姜 10 克、葱 10 克、绍酒、胡椒粉 1 克码匀，浸渍 20 分钟，鲜豌豆仁入沸水焯一下捞出，冷水漂凉后去皮。糯米淘净泡胀、焯一水。莲籽去皮、去心、上笼蒸熟软。苡仁、茭实、百合淘净用沸水涨发，金钩洗净后用沸水浸泡。火腿、金钩、香菌均切成 0.5 厘米大的粒，西红柿切成四瓣形小花。

2. 将糯米、莲籽、苡仁、茭实、火腿、金钩、香菌、豌豆仁、百合混合后加川盐 1 克、胡椒 1.5 克、味精 3 克和匀，装入鸭腹内，鸭颈皮塞入鸭腹内，只将鸭嘴露出，用麻绳在鸭嘴下端和腰部扎紧，成上部小下部大的葫芦形，开口与肛门处用细竹签封口。

3. 将葫芦鸭坯入沸水内焯一水后，用川盐 2 克、胡椒粉 0.5 克、姜葱各 5 克抹上鸭身，盛入大盘内入笼蒸约 2 小时至烂。

4. 将胡萝卜、莴笋切成 4.5 厘米长的段，各切 6 段，削成葫芦形，入沸水锅中焯至断生捞出，另用奶汤 100 克、川盐 1 克、味精 1 克煮至熟透，捞起后将熟海带丝分别系在葫芦腰上。

5. 将笼内鸭子取出，去掉麻绳、竹签，盛入大条盘内，鸭周围镶上胡萝卜和莴笋葫芦。炒锅置旺火上，下奶汤和蒸鸭的原汁、川盐、胡椒粉，烧沸，放味精、湿淀粉勾成二流芡，淋入鸡化油，起锅浇于葫芦上，西红柿小花放鸭上即成。

[工艺关键]

1. 整鸭脱骨时注意保持表皮完整。
2. 装馅心时，不宜装得太胀。

[风味特点]

1. “八宝葫芦鸭”是川菜传统技艺中的工艺名菜，以整鸭脱骨法去鸭骨，在鸭腹内酿入四川特产的圆糯米、鲜豌豆、熟火腿、苡仁、茭实、香菌、莲籽、百合等八种馅料，精工制成葫芦形，蒸熟后装盘。饰以用胡萝卜、莴笋制成的双色小葫芦围边，成菜形如葫芦，鸭肉烂嫩，馅心糯糯疏散，滋味咸鲜香醇。

2. “八宝葫芦鸭”亦可以鸡代鸭，名曰“八宝葫芦鸡”。另法，鸭蒸烂晾凉后，过油炸成金色，配椒盐上桌，名“椒盐八宝葫芦鸭。”本品为中国菜式典型代表之一，技法重刀工，整鸭脱骨，花色造型，形似葫芦；酿法填馅，八宝有香有粘，有脆有鲜，味美多样，荤素同食，深受群众欢迎，风行全国，南北皆有，或炸或不炸，八宝投料因地小有不同，或名“八宝鸭”、“布袋鸭”，皆有异曲同工之妙。

竹荪肝膏沥

[主料辅料]

鸡肝.....250 克	胡椒粉.....1 克
竹荪.....13 克	味精.....1 克
鸡蛋清.....3 个	姜.....5 克
清汤.....1200 克	川盐.....3 克
肉汤.....250 克	绍酒.....6 克
葱段.....5 克	

[烹制方法]

1. 将竹荪用摄氏 30 度的温水泡发 10 分钟，去根洗净，横切成 2 厘米长的段，再将每段切成 4 小瓣，放入清水中洗，然后在炒锅中加肉汤、川盐 1 克、绍酒 3 克为一次。

2. 选黄色沙鸡肝去筋，捶成茸，盛入汤碗内，加入清汤 200 克调匀，用细丝箩去肝渣，留用肝汁。将葱段、姜（拍松）放入肝汁中浸泡 5 分钟后拣去，再加入鸡蛋清、川盐 2 克、胡椒粉 0.5 克、绍酒 3 克调匀。上笼用中火蒸约 10 分钟，使肝汁凝结成肝膏。用绿、白、黑原料在肝膏上牵摆竹、熊猫图点缀。入笼保温待用。

3. 炒锅置旺火上，加入清汤、胡椒粉，放入竹荪，加味精，烧沸后舀入汤碗中。同时将笼内肝膏取出，用细竹签轻轻将肝膏沿碗边划一圈，然后轻轻滑入清汤碗中即成。

[工艺关键]

1. 准确掌握肝汁浓淡比例，蛋清切勿过量。

2. 蒸制不能过火，以防肝膏发泡。

3. 本菜亦可用猪肝为主料，欲滑嫩成形，必须掌握捶茸、对浆、搭笼三道工艺。捶茸：选鲜猪肝 500 克，修去油膜表层及油筋，捶茸不可一开始就用力过重，这样容易形成颗粒，因此用力要匀，轻重适度。对浆：“肝茸放入碗内，按一比一的比例掺入冷鲜汤 500 克，将茸子解散成浓稠的肝浆。鸡蛋清二个略掸一下对入，再以 15—20 克蛇水豆粉与肝浆、蛋清搅匀，用净布或筛滤去肝渣粉粒后，再加入胡椒粉、味精、川盐调匀，肝汁浓度应稠粘如牛乳或米汤，将肝汁滴在光滑的指甲上不立即乱淌，有较强的粘附力，这样的肝汁蒸后一般都滑嫩成形。对浆子要注意肝茸、鲜汤、蛋清、豆粉与盐的用量，汤少了蒸出的肝膏就老，鸡蛋清是增加肝膏滑嫩和使之有骨力，多了肝膏就会翻白，亦影响口感，豆粉起凝固作用，对肝膏成形有所补益，如过量就会沉底形成粉块，有损风味。盐在对浆中起收敛作用，只能以适口为度。所以，对浆是使成菜滑嫩成形的关键。搭笼：“肝膏成形的要求是不泡不裂，平整光洁，这就要准确地运用火候。蒸碗内抹少许猪油，然后倒入对好的浆汁，入笼以小火蒸 10 分钟取出，用刀将肝膏划为菱形块。取特级清汤入锅烧沸，吃味，并丢入几朵豌豆尖，舀入另一汤碗内，再将肝膏块撬松滑入碗中。蒸肝膏切忌大火或久蒸，火过头了肝膏要起泡，或里层起蜂窝眼，失去形的美观和质的软嫩。用“压水法”蒸肝膏，值得同行借鉴。即先用中火将碗内肝浆蒸 3 分钟左右。这时肝浆表面已凝固，再以清水从碗沿徐徐倒入碗内。注意倾水动作要轻，勿使水冲烂已凝固的肝膏表面，然后套上笼盖将肝膏一气蒸熟。由于有水压在肝膏上面，由蒸气传热变为水传热，蒸气的

高温只能通过水均衡地传递给肝膏，因此受热均匀，避免了蒸气直接作用肝膏，以致冲起泡或出现蜂窝眼的现象。所以蒸出的肝膏滑嫩成形，汤清不浑。

[风味特点]

1. 竹荪，有“菌中皇后”、“素菜之王”之称，为四川山区特产，它是苦竹根部上的一种隐花菌类植物，未成熟成卵形，赤褐色。成熟后，形似雨伞，茎圆柱形，顶端网状半开，网上有黑漩，底端有壳，壳内有胶状物，质松脆，体中空，性清凉，味香甜鲜美，干品每百克含粗蛋白 15—22.5 克，脂肪 2.6 克，氨基酸 16 种，其中谷氨酸达 1.67%，故其不仅味鲜美异常，所含营养也为一般蔬菜所望尘莫及。

2. “肝膏”为川菜名师的传统杰作。是精选黄色细沙鸡肝，去筋取肝汁，加调料上笼蒸透凝结而成。据传，从前四川西南部有位年迈体弱的员外，咀嚼食物甚为艰难，命家厨烹制营养丰富，不需咀嚼，易于消化的食物。家厨因惧怕解雇，试着将鸡、鸭肝捣碎加水调味，搅匀溲渣，上笼蒸熟后端入奉上，员外吃时清爽顺畅，吃后非常高兴，命家厨天天照烹。谁知有一天家厨太忙，肝汁上笼蒸得较久，凝成了肝膏，时已开餐上菜，不容重做，只得硬着头皮送菜，但又恐怕主人不悦，于是便机灵的说道：每日进汤，恐大老爷腻味，今特制肝膏汤，请大老爷尝新。果然，肝膏汤比肝清汤更美更鲜，家厨受到夸奖。从此肝膏汤流传巴蜀，后经名厨以竹荪合烹而成清香脆嫩、汤鲜膏醇的竹荪肝膏汤，一跃而成为川菜高级筵宴上的名贵汤类。

泸州烘蛋

[主料辅料]

鸡蛋.....5 个 胡椒粉.....1 克

川盐.....3 克 味精.....1 克

湿淀粉.....150 克 猪化油.....1000 克

[烹制方法]

1. 将鸡蛋磕入碗中，加川盐、味精、胡椒粉、湿淀粉和清水，用竹筷搅成糊状。

2. 炒锅炙后置中火上，下猪化油（100 克）荡匀，将蛋糊倒入锅内，用炒瓢不断搅动。待蛋糊浓时，将粘在锅边的蛋糊，用铲由四方向内抄拢成四方形，并将蛋糊翻面，煎至两面表皮起酥，中间刚熟起锅。用刀改成长 3.3 厘米、宽 2.6 厘米的菱形块，再放入锅内。将事前准备好的七成熟的滚油倒入锅，用小火将蛋翻烘松泡，盛入盘中即成。

[工艺关键]

1. 蛋液中加湿淀粉，使质地软嫩，是本菜的风味特征。

2. 炙锅，可用姜片擦净锅，锅置火上，热透后再下油，可避免蛋液粘锅。

[风味特点]

“泸州烘蛋”是四川泸州市的传统风味名菜。成品色呈金黄，形质松泡，蛋香味浓，外皮酥香，肉咸鲜细嫩。此菜虽名为“烘蛋”，实以炸法烹成，因习惯称呼相传已久，故仍以“烘蛋”名之。

大千鸡块

[主料辅料]

仔公鸡肉.....	250 克	花椒.....	3 克
莴笋.....	50 克	白糖.....	15 克
青辣椒.....	25 克	醋.....	10 克
姜.....	10 克	胡椒粉.....	5 克
葱白.....	10 克	味精.....	2 克
川盐.....	5 克	鲜汤.....	100 克
酱油.....	15 克	湿淀粉.....	30 克
辣酱豆瓣.....	15 克	菜油.....	50 克
干红辣椒.....	5 克		

[烹制方法]

1. 鸡肉洗净，去骨，连皮切成长 2.5 厘米、宽 1.5 厘米、厚 5 毫米的块；青笋洗净，切成小型滚料块；大青椒切成菱形小块；姜洗净去皮，切成 1 厘米大的指甲片；干辣椒擦净切成长 1.5 厘米的节；豆瓣用刀剁细；葱白洗净切马耳朵节。

2. 鸡块入碗，加川盐、湿淀粉拌匀；另用一碗，入酱油、白糖、醋、胡椒粉、味精、鲜汤、湿淀粉调成滋汁。

3. 锅置火上，下菜油烧至七成热时，放入干辣椒、花椒炸至油呈金红色时，下鸡块炒至散籽发白时，下豆瓣炒至色红味香，下莴笋、青椒、姜片、葱白炒转，烹入滋汁，簸转收汁，起锅即成。

[工艺关键]

鸡块不过油，急火短炒，一锅成菜，鲜香可口，始是正宗川味。

[风味特点]

张大千，四川人，国画家，声誉显赫，海内外著名。虽身居闹市，而性喜淡泊宁静，饮食朴素，看重民间风味，经常下厨待客，勺技不逊画技，此系张氏家宴名菜之一，现已流传日本、香港、台湾、巴西等地，麻辣鲜嫩，川味十足，不但“画如其人”，“菜亦如其人。”

贵妃鸡翅

[主料辅料]

鸡翅.....	600 克	红葡萄酒.....	75 克
罐头荔枝.....	50 克	白糖.....	75 克
姜.....	10 克	醋.....	50 克
葱.....	10 克	湿淀粉.....	30 克
川盐.....	15 克	芝麻油.....	10 克
料酒.....	20 克	猪化油.....	75 克

[烹制方法]

1. 鸡翅洗净，每只斩成三段，入碗，加川盐、料酒码味；姜洗净拍松；葱洗净切成段。
2. 锅置火上，下猪化油烧至七成热时，下姜、葱、鸡翅煸干水气，加川盐、白糖、料酒，掺鲜汤烧沸，撇尽浮沫，改用小火慢烧至鸡翅六成烂时，加红葡萄酒烧至肥软入味，用湿淀粉勾薄芡，烧至收汁，淋芝麻油、醋推匀，起锅入盘，用荔枝围边即成。

[工艺关键]

掌握好荔枝味型，入口酸，回味甜，与糖醋味有别。

[风味特点]

“贵妃鸡翅”是都江堰地区传统名菜，因杨贵妃而得名。四川农村习俗，女孩吃了鸡翅会梳头，贵妃幼时爱吃鸡翅，喜淡荔枝，入宫后又爱上了葡萄美酒，酒后醉态更加楚楚动人，此菜根据这一传闻创制，以鸡翅加红葡萄酒烹制成荔枝味，成菜色红亮如琥珀，咸鲜中略带酸甜，回味有葡萄酒的余香，流传久远，备受女士青睐。

凤翅鹅掌

〔主料辅料〕

生鸡翅.....20 个	糖色.....30 克
鹅掌.....20 个	味精.....3 克
香菇.....100 克	胡椒粉.....5 克
姜.....10 克	鲜汤.....200 克
葱.....10 克	猪化油.....50 克
川盐.....15 克	鸡化油.....25 克
料酒.....15 克	

〔烹制方法〕

1. 鸡翅洗净，斩去翅尖，选用鸡翅中段，入碗，放酱油、料酒码入味；鹅掌去尽外皮，入沸水锅中煮透，捞入用水冲凉，涂尽筋骨，斩去脚爪；香菇洗净，切成块；姜洗净拍松；葱洗净切成段。

2. 鹅掌入碗，掺鲜汤，加川盐、料酒、胡椒粉、姜、葱、糖色，掺鲜汤烧沸，打尽浮沫，用小火煨至极肥。

3. 锅置火上，下猪化油烧至五成热时，将鸡翅连汁倒入锅中，拣尽姜、葱、鹅掌沥干，与香菇一起入锅，加川盐、料酒、胡椒粉、味精、烧至汁浓味鲜，先将鸡翅起锅装盘，摆于周围，再将鹅掌起锅，放在鸡翅中间，香菇摆在鹅掌周围，锅内用湿淀粉勾薄芡，烧至汁浓，下鸡化油推匀，淋于菜上即成。

（工艺关键）

1. 蒸鹅掌，煨鸡翅皆须火候足到，煨软为宜。
2. 水淀粉勾二流芡，别勤搅乱翻，淀粉熟透，则明汁亮芡。

（风味特点）

在四川有“吃鹅吃掌，吃鸡吃膀”之说。鸡翅鲜嫩，鹅掌筋脆，合烹成菜，色形二美兼得，鲜香爽口，酒筵必备。

抄手鸭子

（主料辅料）

软烧仔鹅.....1 只	葱.....15 克
抄手.....20 个	大蒜.....1 个
好汤.....100 克	菜油.....1000 克
生姜.....15 克	盐.....少许

（烹制方法）

- 1.姜、蒜切花形片，葱切马耳朵。
- 2.菜油烧至七成热，将抄手炸熟捞起，烧鸭滗去卤汁用“须子”提着不断浇沸油烫过，去净骨，宰成一字条，于盘内摆成三叠状，上面放姜蒜片，周围镶抄手即成。

（工艺关键）

- 1.抄手，北方叫馄饨，广东叫云吞。四川抄手，薄皮大馅，以成都龙抄手最为有名，炸后酥脆化渣，口感绝佳。
- 2.四川有秋冬吃鸭，春夏吃鹅的习惯，是因在时令季节中，肉更肥美而嫩，根据时令不同，以鸭易鹅，风味特色更为明显。

（风味特点）

“软烧仔鸭”为成都人所喜爱，经油烫更觉香脆，配以油炸抄手上席，是川菜的独特风格。

扣鸡

（主料辅料）

带骨鸡肉.....	500 克	川盐.....	5 克
胡萝卜.....	250 克	味精.....	0.5 克
葱节.....	10 克	料酒.....	10 克
花椒.....	5 颗	葱花.....	10 克
姜.....	10 克	鸡汤.....	50 克
胡椒粉.....	1 克	鲜汤.....	500 克

（烹制方法）

1. 鸡肉洗净，入锅用鲜肉汤煮熟，捞出，斩成大一字条。鸡皮向下，摆入扣碗里成“一封书”形。

2. 胡萝卜刮皮洗净，切成滚刀块，放在鸡肉上面。

3. 姜拍破。姜、葱节、花椒、料酒、味精、川盐均放在胡萝卜上面。鸡汤亦加进去，上笼蒸烂。出笼后拣去葱姜不要，翻扣于粗瓷品碗中，撒上葱花即成。

（工艺关键）

1. 视鸡之老嫩，决定蒸制时间长短，以肥软成形为度，一般蒸约 1.5 小时即可。

2. 将鸡肉换成鸭肉，即为扣鸭。常同时上席，道理无它，鸡鸭鱼肉齐全而已。

（风味特点）

此菜为“三蒸九扣”菜式之一，清淡鲜香，又不油腻。菜可下酒，汤可泡饭，一菜多用，所以很受欢迎。中国名菜巴蜀风味

四川泡菜

（主料辅料）

清水.....	5000 克	粗盐.....	250 克
干辣椒.....	100 克	红糖.....	100 克
白酒.....	50 克	老姜.....	100 克
嫩豇豆.....	10 千克		

（烹制方法）

1. 将泡菜坛控去水分。将整齐的干辣椒洗净，控去水分，剪去蒂。生姜刮皮洗净控去水分，把两种原料及调料放坛中备用。

2. 将水烧开晾凉注入坛内，用盖子盖严，在坛沿内注入水，盖上盖子，即成泡菜水。

3. 将豇豆洗净晾干，放入坛内，用盖子盖严，夏天在室外凉爽处一至二天即可食用。

（工艺关键）

1. 泡菜坛必须洗干净，控干水分才能使用，否则泡菜易坏。

2. 蔬菜也要洗净，晾干，不能让生水带人坛内。其它应季蔬菜均可制作泡菜。

3. 坛沿水必须清洁，要经常检查换水。

4. 夹取泡菜时，必须用洁净的筷子，以免卤水变质。

5. 盐要适当加放，盐少味淡酸重，盐多泡菜没有酸味。

（风味特点）

1. 咸酸适口，爽脆鲜香，酸中有甜，甜中有香，可生吃，可炒着吃，既是下饭小菜，又可充当其它菜的配料，并有清口、开胃、解腻之功。

2. 此菜在四川流传甚广，几乎家家都有，人人爱吃，每餐必备。在川南、川北的某些地方，甚至还用泡菜当作出嫁女儿陪嫁妆食品之一。

怪味花仁

（主料辅料）

花生米.....	500 克	炒盐.....	1000 克
白糖.....	200 克	沸水.....	200 克
辣椒面.....	3 克	泡辣椒.....	5 克
花辣面.....	2 克	精盐.....	2 克
白醋.....	5 克		

（烹制方法）

1. 选出花生中霉变破碎及不饱满的颗粒。将整齐的花生米，放入沸水锅内焯一下，捞出晾干。
2. 炒锅置旺火上，下入炒盐、花生仁不断翻炒，见一半的花生仁包皮破裂时，即可倒出，过筛，将花生仁倒在盘内，稍凉便可去包皮。
3. 净锅置火上，注入沸水，下入白糖，用铲轻轻搅动，待白糖完全溶化，撇去上面的浮沫。见糖汁起大泡后，渐渐稠浓似呈鱼籽蛋时，先加入剁碎的泡辣椒煸几下。再将辣椒面、花椒面、精盐加进并快速搅匀，再加入白醋、花生仁，用铲贴锅底不断翻炒，使花生仁均匀粘满怪味糖液，至颗颗独立，互不粘连时，起锅冷却即可装盘食之。

（工艺关键）

1. 炒花生仁时要注意火候，避免外糊而内生。
2. 白醋应最后加入，避免受热时间长而挥发。

〔风味特点〕

1. 花仁酥香可口，甜、咸、麻辣、酸俱全，细细咀嚼，其味无穷。
2. 此味型为四川菜所创，因集众味于一体，各味平衡又十分和谐，故以“怪”字以褒其妙味。

糟醉冬笋

（主料辅料）

冬笋尖.....	500 克	胡椒面.....	0.5 克
料酒.....	40 克	清汤.....	100 克
精盐.....	5 克	醪糟汁.....	50 克
鸡油.....	50 克	麻油.....	15 克
味精.....	0.5 克		

（烹制方法）

1. 将冬笋尖外壳剥去，洗净，顺纹切成 8 毫米粗、7 厘米长的条，放入沸水锅内氽一下，捞起沥干水分。

2. 取一大碗，加入清汤、醪糟汁、料酒、精盐、胡椒面、味精搅均匀，再加入冬笋条，将洗净的生鸡油，覆盖在上面，用湿纸封严碗口，放入蒸笼中，蒸约 30 分钟取出。

3. 待冷撕开封口纸，拣去鸡油渣，取冬笋条入在盘中码放整齐。将麻油和适量原汁兑均匀淋在冬笋条上即可食之。

（工艺关键）

1. 蒸制成熟后，一定待冷却后才能撕封口纸，可避免糟香随热气散发。

2. 醪糟汁、料酒宜稍重，咸味重适度。

（风味特点）

1. 色泽乳白，脆嫩爽口，糟香醇浓，略带回甜。

2. 此菜为四川家庭便菜，每年冬季，做醪糟的家庭很多，因为食醪糟可生热御寒，又可补气、活血、催乳，做调料又有除异味、增香味等作用。

酱香子姜

（主料辅料）

子姜.....	500 克	精盐.....	7 克
甜面酱.....	25 克	白糖.....	10 克
味精.....	1 克	葱.....	10 克
麻油.....	20 克		

（烹制方法）

1. 将子姜清洗干净，刮去姜表皮，用刀拍破，放入盆内加盐 5 克拌匀，腌渍半小时。
2. 将腌好的子姜，清洗一下沥去水分，放在洁净的布上稍搓，沾去多余的水分。
3. 将葱老叶剥去。去掉根须，清洗干净，切成马耳葱待用。
4. 净锅置火上，注入麻油，烧至四成热时，下入甜面酱煽出酱香味，起锅盛入碗中，加入味精。精盐、白糖调均匀，将酱汁倒入子姜中，拌均匀，装入盘中加入切好的葱，即可食之。

（工艺关键）

1. 姜必须选用无明显纤维的嫩姜为佳。
2. 姜腌的时间，不可少于半小时，多腌一会可以，这样就可减少姜的辛辣味。

（风味特点）

1. 酱香浓郁，微辛回甜，脆嫩适口。
2. 子姜还有发表散寒、健脾开胃、化痰行水之功。

拌侧耳根

（主料辅料）

侧耳根.....	300 克	葱.....	30 克
精盐.....	2 克	酱油.....	20 克
醋.....	15 克	白糖.....	20 克
味精.....	1 克	红油.....	15 克
辣椒.....	3 克	麻油.....	5 克

（烹制方法）

1. 将侧耳根的老根及须根掐去,留下嫩白根部及叶片,然后用清水洗 2~3 遍,除去泥沙。用冷开水浸泡 10 分钟,捞出沥净水份备用。
2. 将葱剥好,清洗干净,切成葱花备用。取一碗,放入精盐、酱油、醋、白糖、味精调拌均匀,再加入红油、辣椒、麻油和葱花搅拌均匀待用。
3. 将洗好的侧耳根,放入盆中,兑入调好的汁搅拌均匀,即可装盘食用。

（工艺关键）

1. 侧耳根要选用嫩的部分食用,老根不宜食。
2. 一定要用冷开水浸泡,否则有异味。

（风味特点）

1. 此菜为四川人民每逢春节便餐桌上生拌菜品之一。
2. 此菜重酸辣,回味略甜,并有开胃化食之功效。

拌马齿苋

（主料辅料）

马齿苋.....300 克	精盐.....4 克
酱油.....10 克	醋.....10 克
红油.....25 克	辣椒.....4 克
白糖.....2 克	麻油.....5 克
味精.....1 克	

（烹制方法）

1. 将马齿苋的老根、老叶摘去，用清水洗涤干净，然后用刀切成 7 厘米长的段，放入沸水锅内烫至断生，色成碧绿即可捞出，放入凉水内过凉待用。

2. 取一只碗，放入精盐、酱油、醋、红油、刀口辣椒、白糖、麻油、味精等各味调料调拌均匀待用。

3. 将过凉的马齿苋捞出，沥干水分，放入容器中加入兑好的调味汁，搅拌均匀即可装盘供食。

（工艺关键）

1. 马齿苋下锅余时，断生即可捞出，不可时间过长，否则过于软烂，失于原有鲜菜之风味。

2. 刀口辣椒为用油炸过或在锅里炒酥脆的辣椒，再用刀铡细的碎辣椒，口感上辣而喷香。

3. 马齿苋为夏秋之季节的野生菜，有叫它长寿菜，也有叫它麻绳菜的。只宜应季采摘，过季则不可鲜食。

（风味特点）

质地细嫩，爽滑适口，鲜香略酸，为四川人春季便餐桌上生拌菜品之一。

灯影苕片

（主料辅料）

红心苕.....3m 克	明矾.....2 克
精盐.....2 克	味精.....1 克
白糖.....2 克	红油.....40 克
菜油.....60 克	

（烹制方法）

1. 选用红心苕洗净，切成 7 厘米长、5 厘米宽的长方形，再用刀切成 1 毫米厚的片，放入明矾水中浸漂 20 分钟，捞出，再放入盐水中，浸渍 30 分钟，捞出，晾干水分。

2. 炒锅置旺火上，下菜油烧至六成熟，将红苕片下油锅炸至棕红色，水分干时，捞出，沥干油，盛入盘中。

3. 取碗一个，放入红油、精盐、味精、白糖兑成汁，浇在盘内的红苕片上，即可供食。

（工艺关键）

1. 明矾水的兑法：750 克水加矾 25 克，精盐 25 克。盐水兑法，750 克水中加精盐 10 克。

2. 炸红苕片时要炸干水份切不可炸焦。

3. 忌用酱油拌食。

（风味特点）

- 1.色泽金红，酥脆爽口，咸鲜微辣，略带回甜。
- 2.此菜因茗片炸后薄而透明，对灯而照，灯影隐隐可见，故而得名。

蚂蚁上树

（主料辅料）

干粗粉条.....125 克	净瘦牛肉.....100 克
郫县豆瓣.....40 克	酱油.....10 克
生姜.....10 克	味精.....1 克
芹菜.....40 克	花椒油.....0.5 克
熟菜油.....300 克	鲜汤.....300 克
精盐.....4 克	

（烹制方法）

1. 芹菜切成细末，郫县豆瓣剁细，姜切成细末子。牛肉也剁成细末。
2. 炒锅置中火上，放菜油 25 克，下牛肉炒散籽，起锅放菜板上再次剁细两次，重新放入锅内，加姜末继续炒干水分，直至吐油酥香起锅，盛入碗内。
3. 锅内再放入菜油 250 克，烧至五成热，放入粉条，炸至全身膨胀松泡时捞起；倒去炸油，留 50 克下豆瓣炒出红色和香味后，掺鲜汤再放进粉条，牛肉、盐、酱油、花椒油、味精，移至小火慢烧 3 分钟，下芹菜末，和匀起锅，盛入碗内即成。

（工艺关键）

1. 粉条油炸，以膨胀松泡为度。不可炸得太久。
2. 牛肉剁细炒散籽后，必须要再剁细一次，再炒干水分，直至酥香。否则，成菜后牛肉就爬不上粉条。
3. 烧粉条汤要掺够，不等汤汁收干就起锅。

〔风味特点〕

1. “蚂蚁上树”是一款形象寓意的菜肴。用筷子夹起粉条时，上面粘满牛肉细颗粒，形象“蚂蚁”，故名。
2. “蚂蚁上树”是咸鲜香辣的家常风味型。成菜具有牛肉酥香、粉条滋润柔软的特色，风味尤佳。

腐婆豆腐

（主料辅料）

豆腐.....	400 克	川盐.....	4 克
牛肉.....	75 克	味精.....	1 克
青蒜苗段.....	15 克	湿淀粉.....	15 克
豆鼓.....	5 克	姜粒.....	10 克
郫县豆瓣.....	10 克	蒜粒.....	10 克
辣椒粉.....	5 克	肉汤.....	120 克
花椒粉.....	2 克	熟菜油.....	100 克
酱油.....	10 克		

（烹制方法）

1. 将豆腐切成 2 厘米见方的块，放入沸水内加川盐 2 克浸泡片刻后沥干水，牛肉剁成末。郫县豆瓣剁细。

2. 炒锅置中火上，下熟菜油烧至六成热，放入牛肉煸炒至酥香，续下豆瓣炒出香味后，下姜蒜粒炒香，再放入剁茸的豆鼓炒匀，下辣椒粉炒至色红时，掺肉汤烧沸，再下豆腐用小火烧至冒大泡时，加入味精推转，用湿淀粉勾芡，使豆腐收汁上茱亮油，下蒜苗断生后起锅装盘，撒上花椒粉即成。

（工艺关键）

1. 豆腐一定要用沸水浸泡过，以去涩味，放盐适量。

2. 为保证豆腐成块，形整不烂。一是加鲜汤时，略放点盐，增加豆腐凝固力；加热要适度，以烧至 70 度左右为宜。二是在烹制中，火不宜大，应以小火慢烧；翻动宜少而轻，翻动时从锅边轻轻向下铲，周围翻动。

3. 牛肉应选无筋的净瘦肉，入锅焯干水分至吐油时起锅。下豆腐烧入味后，勾芡前放入焯干的牛肉，就能保持其酥的特色。

4. 炒豆瓣、豆鼓和辣椒面火力不要太旺，豆瓣炒出红色而不变成黑色。

5. 麻婆豆腐以分次勾芡为好，茱汁亦应适当浓些。第一次勾芡后，用锅铲轻轻翻动，待茱汁融合，再进行二次、三次勾芡，这样上桌以后，就不会出现不断吐水的情况。

（风味特点）

1. “麻婆豆腐”是四川成都久享盛誉的传统名菜。据传，晚清时期，成都万福桥边，有位脸上略有稀疏麻点的妇女，其夫姓陈，开了一间豆腐店，为过往力夫自带的菜油加工豆腐，经她用熟油辣椒、花椒、豆鼓烹制的豆腐味道特别鲜美，十分受人欢迎，于是人们都传称为“陈麻婆豆腐”。曾有人写诗赞道：“麻婆豆腐尚传名，豆腐烧来味最精。万福桥边帘影动，合沽春酒醉先生。”至清光绪年间，《成都通览》将该店列为成都的名菜名店。

2. “麻婆豆腐”因其风味独特，而以创制者的特征而命名。此菜若以味取，可叫麻辣豆腐，若讲烹制方法，也可叫烧豆腐。此菜为麻辣味型。在雪白细嫩的豆腐上，点缀着棕红色的牛肉酥馅，绿油油的蒜苗，红彤彤的汁色，视之如玉镶琥珀，闻之浓香扑鼻，集麻、辣、烫、嫩、酥、鲜、香于一馔。愿麻婆豆腐飘香四海，正宗永存。

熊掌豆腐

（主料辅料）

石膏豆腐.....400 克	绍酒.....10 克
猪肥瘦肉.....100 克	姜片.....5 片
青蒜苗.....50 克	蒜片.....5 克
白酱油.....25 克	肉汤.....250 克
郸县豆瓣.....50 克	芝麻油.....10 克
湿淀粉.....15 克	混合油.....125 克
味精.....1 克	

（烹制方法）

1. 将净青蒜苗切成马耳朵形；郸县豆瓣剁茸；肥瘦肉切成长 5 厘米、宽 2 厘米、厚 0.3 厘米的薄片；豆腐切成 6 厘米长、3 厘米宽、0.6 厘米厚的片。
2. 炒锅置中火上，下混合油 50 克，将豆腐片逐块铺于锅内煎烙成浅黄色，再下混合油 25 克继续煎制并适时翻面。待豆腐两面均煎成金黄色时铲起，锅内另下混合油烧至七成热，放入肉片炒散籽，加郸县豆瓣煸香上色，放姜葱片炒香，掺肉汤，下豆腐、酱油炒匀，加绍酒烧沸，用小火煨入味，再加蒜苗、味精，以湿淀粉勾二流芡推匀，收汁亮油，淋芝麻油起锅入盘即成。

〔工艺关键〕

1. 煎豆腐时要边切边下锅，油温不能太高，煎的时间可略长一些，但不要煎糊了。
2. 酱油不宜多放，主要以盐定味，因豆腐本无鲜味，味精量要放够。
3. 下水淀粉时先少下些，不够再加，不要一次加得太多，影响滋润感。蒜苗不宜下得过早，临勾芡时才放，保持翠绿清香。

〔风味特点〕

1. “熊掌豆腐”是传统菜品，豆腐煎至两面金黄，像熊掌而得名。但此菜有几种做法，有先煎后烧的，有先炸后烧的。煎，又有煎一面和煎两面之分。做法不同，特点各异，但却都是家常味型。
2. “熊掌豆腐”成菜色泽金红，豆腐咸鲜，紧汁亮油，味道浓香，滋润美观。

口袋豆腐

〔主料辅料〕

石膏豆腐.....1000 克	冬笋尖.....100 克
时鲜叶菜心.....50 克	食用碱.....10 克
川盐.....3 克	奶汤.....1000 克
胡椒粉.....1 克	肉汤.....750 克
绍酒.....5 克	熟菜油.....1000 克
味精.....1 克	

（烹制方法）

1. 将形体完整的豆腐去皮，切成 6 厘米长、2 厘米见方的条共 30 条，冬笋切成骨牌片，菜心洗净。

2. 用炒锅两口，分置两个火腿上，其中一锅放入沸水 500 克，加用食碱保持微沸，另一锅放熟菜油烧至七成热，将豆腐条分次放入，炸呈金黄色捞出，放入碱水锅中泡约 4 分钟，捞起放入清水中去碱，然后第二次放入碱水锅中泡约 5 分钟后，用清水再漂。

3. 将炸泡好的豆腐再在沸水中过一次，并用肉汤氽二次。

4. 将奶汤入锅中烧沸，加冬笋、胡椒粉、绍酒、川盐，烧沸后下豆腐条、菜心、味精，推转起锅盛汤碗中即成。

〔工艺关键〕

1. “口袋豆腐”是用炸和煮的方法制成，关键在于使用碱水的份量和浸泡豆腐条的时间，使豆腐成形不烂，内空有菜。用此操作时，需要不断观察豆腐在碱水中的变化。如稍有疏忽，就可能功亏一篑。

2. 掌握好炸豆腐的火候；豆腐在碱水锅内提碱时，水不要太干。

3. 这里介绍的口袋豆腐是川西地区的口袋豆腐。川东地区的口袋豆腐，形似橄榄，是将嫩豆腐去掉表皮，放箩筛内揉成泥中国名某巴蜀风味状，用细白布包上。挤去水分使其半干，然后将豆腐泥放入盆内，加猪肉茸、面粉、鸡蛋、川盐、碱、胡椒粉拌匀，再用手将其挤成若干枚橄榄丸子，入七成热的油锅中炸，并不断用手铲翻动，使其炸匀。待丸子鹅黄色时捞出。然后和菜心一起入锅加鲜汤煮起。另取炒锅置火上，加奶汤、川盐、料酒、味精、胡椒粉和冬笋片、火腿片烧沸、再将豆腐丸子和菜心捞入炒锅中同煮，至丸子入味菜心煨软时，用水豆粉勾小二流芡，推匀起锅，盛盘内即成。

〔风味特点〕

1. “口袋豆腐”又名“胀浆豆腐”，是四川传统汤菜。因豆腐成菜后，用筷子提起，形如口袋而得名。

2. “口袋豆腐”为咸鲜味型。此菜汤汁乳白，味咸鲜而醇香。可谓汤鲜、味浓、豆腐嫩。

河水豆花

〔主料辅料〕

干黄豆.....750 克	芝麻酱.....50 克
胆水.....50 克	香葱花.....30 克
辣椒粉.....50 克	香菜.....10 克
花椒粉.....10 克	豆鼓.....35 克
酱油.....150 克	味精.....3 克
川盐.....7 克	郫县豆瓣.....150 克
芝麻油.....10 克	熟菜油.....1500 克

〔烹制方法〕

1. 将干黄豆用清水浸泡 4 小时，捞起换清水入石磨磨成浆，用纱布过滤去渣。滤出的豆浆倒入锅内煮沸后慢慢冲入胆水，边冲边用勺子轻轻来回搅动，待豆花凝成，改用微火保持沸而不腾，煮约 5 分钟，然后用纱布铺其上，用笊箕略挤压，即成豆花。

2. 炒锅置火上，放熟菜油烧至四成热，下入剁细的豆瓣、豆鼓，煸香上色。投入辣椒粉、花椒粉、酱油炒匀起锅，入碗中，再放入芝麻酱、川盐、味精搅匀成调味汁。

3. 将豆花舀入大汤碗内，按每人一小碟调味汁配上，上席前，小碟调料要撒上葱花和香菜。

〔工艺关键〕

1. 这里，制作豆花的凝固剂有两种：一种是用生石膏，另一种是盐卤（也称胆巴）。用石膏冲制的豆花色白细嫩，适宜作“糖豆花”、“酸辣豆花”；而“河水豆花”则最好用盐卤冲制。因为盐卤豆花绵而有劲，成形较好。

2. 味汁的调制是作“豆花”的重要一环。可按食者所好巧配而成。

〔风味特点〕

1. “河水豆花”是旧时没有自来水的情况下，以无污染的河水推制的豆花，它比使用井水、塘水、湖水、味更美，质更佳。而今虽已改用自来水，但“河水豆花”之名却流传至今。

2. 精心制作的豆花，细嫩绵扎，溢出盛器而不流，白如雪，软似棉，再配上加工精制的调料蘸食，充分体现麻辣浓香、咸鲜酸甜的四川风味。

开水白菜

〔主料辅料〕

黄秧白菜心...500 克	绍酒.....10 克
味精.....1 克	川盐.....2 克
胡椒粉.....1 克	清汤.....1500 克

〔烹制方法〕

1. 将黄秧白菜心修整齐，放在沸水中焯至刚断生（保持原色），立即捞入冷开水中漂凉，再捞出，用刀修整齐，理顺放在汤碗内，加绍酒、味精、胡椒粉、川盐和清汤 250 克，上笼，用旺火蒸 2 分钟取出，滗去汤，再用沸清汤 250 克过一次。

2. 炒锅置旺火上，放入清汤烧沸后，撇去浮沫，轻轻倒入盛菜心的碗内即成。

〔工艺关键〕

1. 汆菜心的水要多，火要旺；汆后要漂至冷透，以保持菜的鲜色。

2. 清汤是川菜常用的高级汤汁之一。由于菜肴的要求各异，因此清汤的色味和品质也不尽相同。其品质有一般和特制之分，色味有深浅浓淡之别。

“开水白菜”所用者，就是色浅、味鲜的特制清汤。制作高级清汤以老母鸡、鸭子各一只，排骨、棒子骨、鲜猪瘦肉各 1250 克，鸡脯肉 150 克，适量的梗葱、姜、绍酒、川盐等为原料，加水煮制。制作时，先将鸡、鸭、排骨、棒子骨洗净入锅烧沸，捞去泡沫，再把拍破的姜、挽成结的葱、绍酒、川盐同时入锅继续再煮。猪瘦肉、鸡脯肉用刀背捶成茸，先用猪瘦肉茸 150 克兑 250 克清水搅匀，倒入汤中，待肉茸浮起，先捞去泡沫，再将肉茸捞起，捏成三四个肉饼待用。再将以上煮制的汤，全部舀入吊子或包罐内，把剩下的鸡、鸭、排骨捞起，用清水洗净，放入汤内。再放肉饼，用旺火烧沸，移至微火上，使汤呈似沸非沸状态。此时汤色如绍酒，清亮而鲜香，若有油当即去尽，汤即制成。

〔风味特点〕

1. 因为汤清澈见底，视之如开水，故名之“开水白菜。”

2. “开水白菜”为咸鲜味型。它的特色是从选料到成菜整个过程中，都突出一个“鲜”字。菜鲜、汤鲜、色鲜、味鲜。为川菜中清鲜淡雅一类汤菜中的上乘之作。

3. “开水白菜”，汤醇淡素雅，清澈见底；菜色泽嫩绿，形态完美，见之顿觉清鲜明快；嗅之雅香扑鼻；食之柔嫩化渣。鲜香异常，真会使人有不似珍肴，胜似珍肴之感。席间继浓味菜式之后，一款“开水白菜”入席，在味的领略中，有紧锣密鼓、急转直下、起承转合的作用。多用于高、中档筵席。

雪花桃泥

〔主料辅料〕

黄玉米粉.....150 克	蜜瓜元.....15 克
核桃仁.....50 克	蜜枣.....15 克
鸡蛋.....4 个	蜜樱桃.....20 克
鸡蛋清.....2 个	白糖.....200 克
荸荠.....5 个	猪化油.....200 克

〔烹制方法〕

1. 将核桃仁用沸水浸泡后，剥皮，入五成热的油锅中炸酥，并铡成绿豆大的粒。荸荠去皮。蜜瓜元、蜜枣分别铡成绿豆大的粒，盛入碗内，加入白糖、鸡蛋、玉米粉，清水 400 克，调成浆，鸡蛋清打成蛋泡。

2. 炒锅至旺火上，下猪化油烧至五成热，倒入调好的浆，快速翻炒至发白亮油，呈现鱼子蛋状时，盛入盘中，盖上蛋泡，放入蜜樱桃即成。

〔工艺关键〕

1. 玉米糊中的水要适量，少了不细嫩。
2. 桃仁、荸荠不宜切得太细，须不断翻炒，动作迅速。
3. 味不宜过甜。成菜后稍加一些明油，故用油量不宜多。

〔风味特点〕

1. “雪花桃泥”又名“核桃泥”，是传统甜菜之一，雪花则是指用鸡蛋清搅打成的蛋泡，堆于桃泥之上，形成色彩的对比。

2. “雪花桃泥”成菜色泽嫩黄，微呈油亮，食之细嫩中含有桃仁酥香，尤其与盖于桃泥上的雪花蛋泡同食，既可降低桃泥热度，又可清热增香。老幼咸宜，四时均可食用。

鸡蒙葵菜

〔主料辅料〕

嫩葵菜心.....40 朵	味精.....1 克
鸡糝.....150 克	胡椒粉.....1 克
川盐.....1 克	清汤.....1500 克

〔烹制方法〕

1. 将每朵葵菜心修理整齐，搥干水，逐一裹上一层鸡糝，制成鸡蒙葵菜。
2. 炒锅置旺火上，放清水 1000 克，烧至微沸时，移至小火上，保持沸而不腾，将锅端离火口，下入鸡蒙葵菜，待鸡糝在锅内浸烫熟后捞出，沥干水。
3. 炒锅置中火上，放入清汤烧沸，加川盐、鸡蒙葵菜煮沸，再加胡椒粉、味精，舀入碗内即成。

〔工艺关键〕

1. “蒙”是川菜烹制技法之一，即是在鲜菜心上蒙（沾裹）一层薄薄的“糝”，于沸水中余热，然后配清汤成菜。
2. 煮葵菜时水宜宽，勿使过火。葵菜四川俗称“冬寒菜。”

〔风味特点〕

1. “鸡蒙葵菜”是用葵菜嫩心与鸡糝烹制的一款清汤菜式。
2. “鸡蒙葵菜”为咸鲜味型。菜成本色，形色美观，汤清味淳，质地鲜嫩，清爽可口。

如意竹荪

〔主料辅料〕

竹荪.....20 克	胡椒粉.....1 克
鸡糁.....150 克	味精.....1.5 克
熟瘦火腿.....30 克	绍酒.....20 克
豌豆尖苞.....12 朵	蛋清淀粉.....30 克
川盐.....3 克	清汤.....1200 克

〔烹制方法〕

1. 选用体大、肥厚、色白、无斑点的竹荪，用热水发胀，洗净，清水漂白后，切去两头，逢中划破为一整张。下清汤 300 克，锅中加川盐 1 克煨制，捞出晾凉搽干水分，平铺于墩上，均匀地抹上一层蛋清淀粉，再将鸡糁抹上（约厚 0.6 厘米）。把火腿切成长 3.3 厘米、粗 0.2 厘米的丝，于竹荪两端各横放火腿丝一根在鸡糁上。将竹荪从两端轻轻由外向内卷成如意形，交口处用蛋清淀粉粘好，一一放平盘内入笼用中火蒸熟取出晾冷后，横切成约 1 厘米厚如意形片，摆入蒸碗内定成风车形，下清汤 100 克、川盐 1 克入碗吃味，入笼保温待用。

2. 炒锅置旺火上，下入清汤，下川盐、胡椒粉、味精、绍酒烧沸后将锅端离火口下豆尖苞。取出笼内蒸碗，翻扣于汤盘内，周围用豆尖苞点缀，徐徐将清汤注入盘中即成。

〔工艺关键〕

1. 制作鸡糁，用刀背砸茸，边砸边去筋膜，不可用刀刃剁，筋未去净，口感不佳。

2. 制坯工艺精细，吊好清汤，是本菜成败的关键。

〔风味特点〕

1. 竹荪，又名竹参、竹笙，是野生于山区竹子根部的一种隐花菌植物。四川的宜宾、乐山、绵阳、涪陵、凉山等地均有出产。竹荪的子实体非常美丽。头部是青如碧玉的帽状菌盖，中部是雪白的柱状菌柄，基部为粉红色的蛋形菌托，在菌帽下撒下一围状如薄纱的菌裙。整个菌体显得十分妖娆。因而又有“菌中之后”的美誉。

2. 此菜即是以竹荪为主料，辅以鸡糁、清汤、豆苗等合烹而成。成菜汤清如水，竹荪松脆细嫩，清鲜爽口，常用于高级筵席。

干贝菜心

〔主料辅料〕

菜心.....600 克	姜.....15 克
干贝.....25 克	葱段.....15 克
味精.....1 克	奶汤.....250 克
湿淀粉.....25 克	鸡化油.....15 克
川盐.....3.5 克	猪化油.....75 克
绍酒.....5 克	

〔烹制方法〕

1. 将干贝用热水洗净，上笼蒸熟。菜心洗净去筋，在沸水锅内焯至断生，放入清水中漂冷捞起沥干水。

2. 炒锅置旺火上，下猪化油烧至四成热，放入姜（拍破）、葱炒出香味，下奶汤烧沸，捞出姜、葱，放入菜心、干贝（连汁）、绍酒、川盐烧煨入味，加入味精，用湿淀粉勾薄芡，淋上鸡化油起锅装盘即成。

〔工艺关键〕

少用油，多用汤，咸鲜清香，重在“尝新”是本菜的风味特色。

（风味特点）

1. 四川乃“天府之国，”沃野千里，得天独厚，四季常青，蔬菜丰盛。仅成都地区，全年上市蔬菜品种即有一百四十种以上。善用蔬菜，是川菜的另一特点。时令菜蔬上市，人们都争购“尝新”。“干贝菜心”即是代表名品。“菜心”是时鲜嫩菜的一个总概念，时令不同，品种亦异，如黄秧白、小白菜、瓢儿白、冬寒菜（葵菜）等皆可入烹。

2. 此菜鲜蔬清香爽嫩，本色本味；干贝淡雅醇香，海珍海味。具有咸鲜清香，清淡爽口的特色。

冬瓜燕

〔主料辅料〕

净冬瓜.....200 克	味精.....1 克
熟瘦火腿.....30 克	干细淀粉.....500 克
川盐.....2 克	清汤.....1000 克

〔烹制方法〕

1. 将冬瓜片薄片，切成长 10 厘米的银针细丝，扑干细淀粉。火腿切成细丝。

2. 炒锅内下清水烧沸，放入冬瓜丝永至色白发亮，捞入冷开水中漂冷，再捞出整理好，放入汤碗内，加川盐、火腿丝、清汤、味精，置笼中馏蒸至冬瓜丝入味，熟透即成。

〔工艺关键〕

1. 注重刀工，冬瓜丝必须长短粗细整齐化一。
2. 淀粉不可拍过厚。
3. 必须用高级清汤，上桌时可撒少许白胡椒粉。

〔风味特点〕

“冬瓜燕”是川宴清汤菜式传统名品，蔬菜精制，又名“雪燕冬瓜”。因其成菜色白而晶莹，根条形似燕窝而得名。此菜系用冬瓜切成细丝，扑干淀粉，入水氽熟，注以特制清汤，配火腿丝而成。菜色素雅明快，汤汁清澈见底，瓜燕柔嫩软滑，不似燕菜，胜似燕菜。

四喜吉庆

〔主料辅料〕

净莴笋.....	300 克	湿淀粉.....	15 克
胡萝卜.....	300 克	姜.....	20 克
土豆.....	300 克	大葱.....	25 克
白萝卜.....	300 克	鸡汤.....	400 克
胡椒粉.....	1 克	猪化油.....	50 克
川盐.....	3 克	鸡化油.....	20 克
味精.....	1 克		

〔烹制方法〕

- 1.将莴笋、土豆、胡萝卜、白萝卜分别改成3厘米见方的块。先用花刀刻楞，再经六刀切割成“吉庆”形。每种原料切15个，共60个。
- 2.炒锅中下清水烧沸，将四种主料分别下锅，焯热后放入清水中漂凉。
- 3.炒锅置中火上，下猪化油烧至五成热后，放入姜片、葱结煸出香味，掺入鸡汤烧沸约1分钟，撇去汤面浮沫，打去姜葱不用，将四色吉庆入锅，加川盐、胡椒粉、味精烧约2分钟，再放入湿淀粉勾成清二流芡，加入鸡化油起锅装盘即成。

〔工艺关键〕

勾二流芡，湿淀粉下锅，边晃锅，边用手勺轻推，让淀粉熟透，做到明汁亮芡，切勿急搅。

〔风味特点〕

“四喜吉庆”是用四种不同颜色的鲜菜烹制而成。色、香、味、形俱美，多用于喜庆宴席。制做此菜，除选料、配色、成形环环要做到相宜之外，还要借助好汤之力，使成菜汤清味鲜，清口解腻。

酱酥桃仁

〔主料辅料〕

干桃仁.....250 克	甜面酱.....25 克
白糖.....150 克	猪化油.....500 克

〔烹制方法〕

1. 将干核桃仁置锅中，掺入沸水，加盖焖 2 分钟，待桃仁皮起皱，用手撕去表皮。

2. 炒锅置中火上，下猪化油烧至五成热时，下桃仁炸至金黄色，捞出沥干油。

3. 炒锅置小火上，加入清水约 75 克，下白糖，不断搅动，使糖溶于清水中。待糖液浓缩翻白泡时，加入甜面酱，搅拌均匀，待再翻大泡时，将锅端离火口，把炸酥的桃仁倒入，轻轻翻搥，使其上糖均匀，表面翻砂后，起锅晾冷装盘即成。

〔工艺关键〕

1. 注意火候，桃仁酥香，不可炸糊。

2. 略加辣椒面、花椒面变化而成麻辣味型，别具一格。

〔风味特点〕

“酱酥桃仁”又名“酱桃仁”。是将干核桃仁去皮。经油炸、沾裹两道工序制作而成。成菜有香酥化渣、酱香味浓、甜中带咸的特点。是四川筵席冷碟名菜。

醉八仙

〔主料辅料〕

葛仙米.....25 克	菠萝.....100 克
白皂仁.....25 克	樱桃.....50 克
桃油.....25 克	鸡蛋清.....2 个
红桔瓣.....100 克	白糖.....250 克
汤圆面.....100 克	醪糟汁.....100 克
湘莲米.....75 克	

〔烹制方法〕

1. 将葛仙米用清水淘净，以沸水泡发后，换清水入锅中煮开两次，去掉异味。湘莲米、桃油、白皂仁分别加水，上笼蒸发好。汤圆面搓成豌豆大的小丸子，红桔瓣撕皮去籽，菠萝切成小丁。

2. 炒锅置旺火上，放入清水 1000 克，加白糖烧沸，下鸡蛋清，放入葛仙米、莲米、桃油、皂仁烧沸，最后放醪糟汁、桔瓣、菠萝、樱桃搅心起锅，再把汤圆面小丸子另沸水锅中煮熟舀入碗内即成。

〔工艺关键〕

要得甜、加点盐。酌加精盐少许，口感更佳。

〔风味特点〕

“醉八仙”是川菜中历史悠久的传统甜菜。所谓“八仙”是选用八种果料，配醪糟汁烹成。醪糟，上海人称酒酿，北京人称江米酒，有醇香味甜的特点。冬食可以补温御寒，并有益气、活血之功。以其汁制成的“醉八仙”，色彩美观，主料丰富，**粳**脆柔糯，甜香爽口，有浓郁的酒香味，十分诱人。是冬末初春的时令佳肴。

八宝素烩

〔主料辅料〕

莴笋.....100 克	番茄.....100 克
胡萝卜.....100 克	胡椒粉.....1 克
白萝卜.....100 克	味精.....2 克
冬笋.....100 克	川盐.....5 克
红苕.....100 克	绍酒.....15 克
青菜头.....100 克	湿淀粉.....15 克
水发海带.....100 克	奶汤.....500 克
蘑菇.....100 克	鸡化油.....25 克

〔烹制方法〕

1. 将莴笋、胡萝卜、白萝卜、冬笋、红苕、青菜头，分别洗净，切成 10 厘米长、2.5 厘米宽的片，再与上述原料同在沸水内焯至半熟，用清水漂凉。番茄去皮、籽，切成 4 瓣。

2. 取大圆盘一个，把上述原料按不同颜色岔开，在盘中摆成风车形，番茄摆在中间，上边放蘑菇，灌奶汤 250 克、川盐 3 克，上笼蒸熟。

3. 炒锅中下奶汤，加川盐、胡椒粉、绍酒烧沸后，放入味精，滗入盘内原汁，用湿淀粉勾成薄芡，淋入鸡化油即成。

〔工艺关键〕

1. 蒸制时间不要过长，以 10 分钟为宜，可保持原料熟透而且颜色鲜艳。

2. 勾二流芡，即玻璃芡，芡汁下锅后，用勺轻轻推动，以不粘锅为度，切勿勤搅，让淀粉充分糊化，才能达到“明油亮芡”的标准。

〔风味特点〕

“八宝素烩”是选用莴笋、胡萝卜、白萝卜、冬笋、红苕、青菜头、水发海带和番茄等八种时鲜蔬菜精心烩制而成。多品、多形、多色、多味，造形美观，色彩鲜艳，质味并重，清淡爽口，是四川省肆名菜。

干煸苦瓜

〔主料辅料〕

苦瓜.....500 克	菜油.....75 克
盐.....2.5 克	青椒.....100 克

〔烹制方法〕

1. 苦瓜去蒂，每条对剖开，挖瓢去籽，用刀斜切成长 5 厘米、厚 1.5 毫米的薄片，青椒切成厚 1.5 毫米的箭头子。

2. 锅烧热，先将青椒煸蔫舀起，再将苦瓜煸干水气舀起。

3. 锅洗净，下菜油烧沸，放入青椒、苦瓜，加盐炒匀即成。

（工艺关键）

苦瓜片加盐少许，腌 10 分钟左右，轻轻挤去水分，然后再烹制，风味尤佳。〔风味特点〕苦瓜鲜美，稍带苦辣，下饭最宜，为夏季时令佳肴。

菜豆腐

（主料辅料）

黄豆.....500 克	辣椒面.....20 克
醋.....500 克	菜油.....150 克
豆粉.....50 克	酱油.....250 克
石膏.....15 克	精盐.....25 克
馓子.....400 克	葱花.....50 克
肉末.....250 克	大头菜.....50 克

豆豉.....30 克	大米.....125 克
花椒面.....10 克	小白菜.....500 克

〔烹制方法〕

1.将黄豆、大米淘洗干净，分别用水浸泡，待其泡涨后，混合磨浆，装盆备用。

2.石膏置火上，煎至不明亮时，取出舂细，用丝罗筛出细粉，加少量水与豆粉混合调匀备用。

3.倒浆入锅，烧开后撇去浮沫，用勺不断搅动，以免巴锅，煮浆熟透至元生豆味为止。加入剁细的小白菜，沸一两沸，加盐，加石膏豆粉液，搅拌均匀，即可离火，此即“菜豆腐。”

4.锅置旺火上，烧热，注入菜油后，冒清烟时，加入肉末煸炒，水去油吐，加入大头菜（剁细）、豆豉、葱花、辣椒面、花椒面、酱油、醋等调料，烹料酒，加味精少许起锅装碗。

5.大碗盛菜豆腐，另碗盛炒好的馅料，平盘盛碎馓子，一并上桌，客人自行分食（菜豆腐盛小碗中，加1~2勺馅料，上面撒上碎馓子，用汤勺食用）。

〔工艺关键〕

1.熬豆浆时，宜中火，用勺不断搅动，因未滤去豆渣，常易沉底糊锅，稍有疏忽，前功尽弃。

2.喜食辣者，上桌可另跟红油辣椒。

〔风味特点〕

此为川东白帝城一带家常菜，家家户户会做，大人小孩喜食。豆腐不滤渣，蛋白质丰富；小白菜碧绿，维生素丰富。似粗实细，美味可口。也许是下里巴人，惜乎不见菜谱著录。不用石膏豆腐液冲点，汤混而白，菜浆不结团，称为“浑浆菜豆腐”，或用泡菜水冲点，汤清而稀，菜浆结成小团，称为“清浆菜豆腐。”其质味各有千秋。此是冉氏家传制法，文人骚客登门点食，无不拍手称绝。

干酱高笋

（主料辅料）

净鲜高笋.....500 克	酱油.....15 克
绿叶菜心.....100 克	绍酒.....10 克
甜面酱.....75 克	湿淀粉.....5 克
白糖.....10 克	清汤.....50 克
味精.....1 克	芝麻油.....10 克
川盐.....2 克	熟菜油.....500 克

（烹制方法）

- 1.将高笋切成 5 厘米长、1 厘米见方的长条。菜心淘洗干净。将酱油、白糖、川盐 1 克、绍酒、味精和清汤入碗中兑成滋汁。
- 2.炒锅置旺火上，下熟菜油烧至六成热时，将高笋条下入，炸呈金黄色时捞起，滗去炸油。锅内留油 25 克，加川盐，将菜心炒熟起锅装盘垫底。锅内再下油 40 克烧至四成热，下甜面酱炒香，加高笋和匀，烹入滋汁急炒数下，淋芝麻油起锅，盛入盘内菜心上即成。

（工艺关键）

炸高笋时间不宜过长，以免丢水失形，以保持其脆嫩的特点。

（风味特点）

高笋即茭白，因其味微甘，又有“甜笋”之称。高笋含蛋白质、粗纤维、碳水化合物、钙、磷、铁及多种维生素，颜色淡黄，质地脆嫩。此菜系用高笋切条经油炸后，在炒好的面酱中粘裹而成。味甜而酱香浓郁，脆嫩爽口，咸鲜带甜。其用酱量较大，成菜后面酱较干，故名“干酱高笋。”

姜汁扁豆

（主料辅料）

扁豆.....	500 克	姜茸.....	30 克
精盐.....	5 克	味精.....	1 克
酱油.....	15 克	醋.....	20 克
麻油.....	15 克	白糖.....	10 克

（烹制方法）

- 1.扁豆去蒂，撕去两边的筋，一折两截，冲洗干净。
- 2.锅置旺火上，注入沸水，倒入扁豆氽熟捞出，摊开晾干水气趁热撒上精盐拌匀，晾凉待用。
- 3.把姜茸、精盐、醋、酱油、白糖、麻油、味精放入碗内，调和均匀即成姜汁。
- 4.将姜汁倒入扁豆中，拌匀装盘即成。

（工艺关键）

- 1.扁豆在沸水中氽熟，生者有毒；酌加食碱少许，成品软嫩碧绿。
- 2.姜汁，在咸鲜的基础上，突出醋的酸味，姜的辛辣味，才是四川正宗风味。

（风味特点）

色泽碧绿，质地脆嫩，清香扑鼻，清淡爽口。闻之，诱人食欲；食之，散寒开胃。

豆鱼

（主料辅料）

油皮.....4 张	辣椒油.....30 克
绿豆芽.....500 克	麻酱.....50 克
葱.....15 克	花椒面.....5 克
酱油.....50 克	鸡蛋清.....1 个
醋.....15 克	干淀粉.....30 克
白糖.....15 克	花生油.....150 克
味精.....2 克	

（烹制方法）

1. 绿豆芽择去根，开水烫熟晾凉。葱切成末。蛋清兑淀粉调成稀糊。
2. 油皮平铺案上，抹上蛋糊，在直的一面（向里）放上豆芽，卷成直径 2.5 厘米的扁形条。
3. 用葱末、酱油、醋、糖、麻酱、味精、花椒面、辣椒油兑成汁。
4. 锅烧热，注入少量花生油，油沸时，将卷两面都煎成黄色，取出切成 6 厘米长的段，摆入盘中，浇上兑好的汁即可。

（工艺关键）

众豆芽菜时，水要多，火要旺，速度要快，不可久煮，以免不脆。

（风味特点）

本品为四川传统名菜，条长似鱼，而以豆油皮、豆芽菜为之，故名“豆鱼”。麻、辣、脆、嫩、鲜、香，爽口不腻，便饭、宴会皆宜。

火把玉兰片

（主料辅料）

水发玉兰片...200 克	网油.....50 克
味精.....1 克	熟火腿.....100 克
熟鸡肉.....100 克	好汤.....200 克
鸡油.....10 克	带皮.....25 克
水豆粉.....25 克	料酒.....15 克

（烹制方法）

1. 玉兰片、鸡肉、火腿各切成长 6.7 厘米的二粗丝，带皮发后淘洗干净，切成长 16.5 厘米的细丝。

2. 将兰片、火腿、鸡丝两头码齐，用带丝一根从中间缠成一指大的小把 36 根（每把包括三种丝子），两头留 1.7 厘米长不缠，象火把形状。

3. 用蒸碗一个铺上网油，将缠好的把摆成三叠水在碗内定好，掺少许汤上笼蒸约 10 分钟取出。

4. 走菜时将网油揭去，翻入盘中，锅内掺好汤，加盐、料酒、味精、豆粉，勾二流芡成白汁，起锅时加鸡油淋于菜上即成。

（工艺关键）

此为工艺象形菜，制作必须精细，玉兰片、鸡肉、火腿丝要求长短粗细整齐划一。

（风味特点）

此菜风格朴素，作法简单。在三四十年前走于一般海参席桌中的“热吃”之一，菜美汤鲜。

浑浆豆花

（主料辅料）

黄豆.....3.75 公斤	热石膏.....73.5 克
芝麻酱.....100 克	蒜泥.....50 克
花椒面.....10 克	熟油豆瓣酱.....50 克
豆豉卤.....50 克	口蘑酱油.....50 克

（烹制方法）

1. 黄豆 3 刀 5 公斤去净泥沙和杂质，用清水淘洗干净，换水泡 6 小时，随后诺去一部分泡水，磨成极细的浆，盛入白布口袋，口袋放于大笊箕中，笊箕又放人大盆内，用手挤出豆浆倒入木桶内，口袋内再加清水二大瓢尽力揉洗，用手挤出豆浆，这样反复作二三次，挤出豆浆，去渣不用，得浆 41.5 公斤。2. 选用成块的夹层石膏，用刀撬成片，去净杂质，放于旺火上煨烧透心，碾成粉末。

3. 大锅内舀入清水 750 克，用大旺火烧开倒入豆浆 36.5 公斤，烧开后将余下豆浆 5 公斤放入，放 1 分钟即将烧好的豆浆全部舀入木桶内。瓦缸一口洗净，将石膏末放入，加清水 300 克搅匀，抹于缸内四周，再倒入豆浆，此时豆浆上起一层雪白的泡沫厚约 5 厘米，盖上焖五分钟后，揭开盖，用一根竹筷捅入豆浆中，如直立不倒，豆花就作好了。否则，再加盖焖 5 分钟，随即用大平盘将缸内豆花一大片一大片地舀入铁锅中，将锅入小微火上，选 500 克重的圆平盘四个，平摆在锅内豆花上，压出部分水分，豆花便做成了。

4. 此菜吃法有两种：一种是过江豆花，将豆花舀入汤碗中，舀时带汁水，另用调料碟（每人一个），碟内放酱油、豆豉卤、熟油豆瓣酱、芝麻酱、蒜泥等一同上席。另一种是做干豆花，将豆花舀入菜碗中，滗干水分，加酱油、豆豉卤、熟油豆瓣酱、花椒面、芝麻酱、蒜泥等上席。

（工艺关键）

1. 在成都，选用乐山黄豆，品质上乘。石膏以白而透明者为佳。

2. 从挤酱到做成豆花，只能在 2 小时以内完成。

3. 点浆不良的解救方法：用石膏粉 25 克，加清水 50 克搅匀，用手沾水均匀地洒于豆浆上，覆盖焖 5 分钟即成。

（风味特点）

味麻、辣、咸，最宜下饭。

盐白菜冬笋

（主料辅料）

冬笋.....750 克	盐白菜.....65 克
盐.....1 克	料酒.....5 克
味精.....1 克	鸡汤.....190 克
鸡油.....31.5 克	水豆粉.....5 克
猪油.....190 克	

（烹制方法）

1. 冬笋选用尖细、根小、身短（俗名“鹰嘴子”）的为原料，削去老根，以左手中、食指及拇指控着冬笋，笋根向上，笋尖向下抵着菜墩，右手持刀从根部起用刀尖顺着笋由上而下直划一刀约 3 毫米深（以把笋壳划穿为度），到距笋尖 1.7 厘米长时即用力将刀向右一拐按住笋壳，左手将笋向左一扭，全部笋壳即顺力脱下。再用刀修去笋衣，使之光洁。笋根若有顶刀部分可去掉，保持嫩度。然后切成 4 厘米长、2 厘米宽、3 毫米厚的薄片。

2. 炒锅放在旺火上，放入猪油烧至七成热，将冬笋倒入，用汤瓢翻搅，稍煽一下，即将猪油滗去，将笋装入盘中。盐白菜将水挤干，去掉花椒，用刀切成细末，用原猪油同样在锅内炒一下，随即将盘中笋子倒入，再加入鸡汤、料酒、盐、味精，用汤瓢搅匀，烧约 3 分钟，即用水豆粉勾芡。然后顺着锅淋下鸡油，起锅即成。

（工艺关键）

盐白菜为四川民间冬季家常菜，其作法是：卷心白菜 500 克洗净，当中划成四瓣，晾干水分，待菜帮变软，用盐 16 克抹透，用手握花椒 40 粒搓揉出香味撒在菜心中，再用净青石压渍 3 天即成。可以凉拌或烧汤用。

（风味特点）

冬笋为冬季时令菜之一，吃法很多，如加金钩、宣腿、酱烧皆可。与盐白菜同烧，鲜笋中更透出一种盐白菜的芳香，有浓郁的四川乡土风味。

青糊炒皮蛋

（主料辅料）

青椒.....150 克 皮蛋.....3 个
盐.....0.75 克菜油.....100 克
味精.....0.5 克

（烹制方法）

- 1.青椒去蒂把，用水洗净，切成 1 厘米长的节。
- 2.皮蛋去壳，切成 1 厘米见方的丁。
- 3.炒锅洗净在旺火上烧热，下青椒干煸至起芝麻点时舀入盘内，再将炒锅洗净，放入菜油，将皮蛋丁倒入稍炒，即倒入青椒，加盐、味精炒匀起锅上席。

（工艺关键）

- 1.干煸青椒，不可放油，略带糊香味，诱人食欲。
- 2.煸过青椒的锅，必须用清水洗干净，否则成菜色黑，味亦不佳。。

（风味特点）

此菜系四川民间制法，为夏秋家常时令佳肴。

冬瓜素咸烧白

（主料辅料）

冬瓜.....	500 克	鱼辣椒.....	15 克
盐.....	1.5 克	豆豉.....	20 粒
红酱油.....	2.5 克	芽菜.....	100 克
白酱油.....	5 克	甜酱.....	2.5 克
猪油.....	25 克	味精.....	1 克
菜油.....	少许	花椒.....	5 粒

（烹制方法）

1. 选老冬瓜用小刀刮去瓜霜及瓜瓢，在开水锅内煮过心即捞起，抹上甜酱及红酱油稍晾一下，在油锅内爆黄捞起，切成 4 厘米长、1.7 厘米宽、6.5 毫米厚的片共 20 片，在蒸碗内定成万字形，放入盐、猪油、酱油、豆豉、鱼辣椒、味精、花椒等作料。

2. 芽菜淘净，尽量挤于水分切成末，放于蒸碗内的冬瓜片上作底，上笼蒸 10 分钟取出翻于盘即成。

（工艺关键）

1. 冬瓜不可去皮，若太嫩，不易成形。
2. 蒸笼上气后，再放入蒸碗，蒸的时间不宜过长，以 10 分钟为限。

（风味特点）

此菜为素菜荤作，形态口味与真咸烧白相似，为素席上的座菜。

酸菜苦瓜汤

（主料辅料）

苦瓜.....	250 克	胡椒面.....	1 克
料酒.....	10 克	猪化油.....	100 克
味精.....	1 克	盐.....	1.5 克
泡青菜帮.....	150 克	香油.....	10 克
好汤.....	750 克		

（烹制方法）

1. 苦瓜去蒂对剖开，挖籽去瓢淘净，用刀切成薄片。
2. 泡青菜挤干水，先切薄片再切成细丝。
3. 猪油在旺火上烧沸，放入苦瓜炒软，烹料酒掺汤煮五分钟，加入青菜丝、盐、胡椒面、味精，烧开倒入碗内，淋入香油即成。

（工艺关键）

1. 苦瓜片用盐少许稍腌，除去部分苦味，成菜味道更佳。
2. 加入青菜丝后，不可久煮，以免汤色发黑，若用铜锅制作，汤汁清澈透明。
3. 汤中加油炸辣椒少许，是四川家常风味。

（风味特点）

解暑清热，汤鲜送饭，味苦而酸，回味却甜，为四川乡土风味，别具一格。

酿一品南瓜

（主料辅料）

黄南瓜 1 个.....	盐.....2.5 克
.....1000 克	花椒面.....0.5 克
水发鸡松菌.....50 克	香油.....100 克
洋芋.....100 克	料酒.....25 克
五香米粉.....100 克	味精.....1.5 克
水发兰片.....50 克	白糖.....15 克
豆腐干.....1 个	葱花.....15 克
鲜黄豆.....100 克	金钩.....50 克
红酱油.....50 克	姜末.....15 克

（烹制方法）

1.南瓜去皮去把，在把的一端用刀按 6.7 厘米见方划成四边斜形的方孔，划下的一块保持完好作瓜盖，用手去尽瓜籽瓜瓤，洗净。2.鸡松菌、洋芋、豆腐干、兰片切成 6.5 毫米见方的指甲片，连同黄豆、金钩，加米粉、酱油、盐、花椒面、味精、白糖、葱花、姜末、香油、料酒和匀，装入南瓜腹内。3.南瓜口盖上瓜盖，盛入大鱼碗内，上笼干蒸 1 小时至烂，走菜时滑入大圆盘即上桌。

（工艺关键）

亦可用猪肉馅替代素馅，则是四川伙食团（食堂）大菜。

（风味特点）

美观大方，味鲜可口，寺庙宴筵，常见此菜。

珍珠元子

（主料辅料）

酒米.....400 克	玫瑰.....25 克
鸡蛋.....4 个	蜜樱桃.....12 颗
猪化油.....250 克	面粉.....100 克
核桃仁.....50 克	干豆粉.....200 克
白糖.....400 克	

（烹制方法）

1.先将酒米淘净泡胀，入沸水氽过心，用笊篱沥起，晾至温热时，平分成两堆。将蛋清、蛋黄分别倒入两堆酒米内；另将猪油 50 克、豆粉（筛下 150 克）分放入两堆酒米内分别调匀，各分成十二坨共二十四坨待用。

2.桃仁发胀撕皮，炸酥剁细，猪油 200 克、白糖 250 克、玫瑰及炒黄的面粉一起揉匀，搓成二十四个心子。

3.将两种颜色的酒米二十四坨，每坨按入一个心子搓圆，上面镶一色用刀对剖开的蜜樱桃，上笼蒸十分钟，取出分色隔开摆入圆盘。将白糖 150 克，加清水 200 克烧沸，勾二流芡淋上即成。

（工艺关键）

1.上笼蒸 10 分钟即可，久蒸影响成形。

2.勾芡时不要乱搅，让淀粉充分糊化，则明汁亮芡。

（风味特点）

甜香滋润，为川味席桌甜菜。现已是成都著名小吃，满街叫卖，众口欢

迎，可见一斑。

金钩青菜头

（主料辅料）

青菜头.....	500 克	鸡汤.....	250 克
金钩.....	30 克	熟鸡油.....	10 克
精盐.....	3 克	水淀粉.....	10 克
味精.....	1 克	熟猪油.....	50 克
胡椒面.....	0.5 克		

（烹制方法）

1. 每个菜头切成 4 瓣，入沸水焯一下，再入清水中漂凉，捞起。金钩用温水洗一下，用一小碗加温水泡起。

2. 炒锅置旺火上，下猪油烧至 150℃，下青菜头炒一下，加鸡汤、精盐、金钩、胡椒面烧至菜头肥软，再用水淀粉勾芡，下味精和匀，淋入鸡油即成。

（工艺关键）

1. 将涨发金钩的水澄清，倒入炒锅与青菜头同焖，味更鲜美。

2. 青菜头焖至烂软，但要保持颜色翠绿，口感好而清香扑鼻。

（风味特点）

青菜头在四川极为普遍，应市时间很长，从秋末上市到翌年春季罢市，约半年时间都能吃到，是四川人常食不厌的主要蔬菜之一。青菜头加金钩烹制，醇鲜清香，菜心柔嫩，略带一丝淡淡的清苦，吃后齿颊留香。

核桃泥

（主料辅料）

核桃仁.....	75 克	鸡蛋黄.....	6 个
面粉.....	100 克	鸡蛋清.....	2 个
蜜樱桃.....	25 克	白糖.....	250 克
蜜瓜圆.....	25 克	熟猪油.....	150 克
水淀粉.....	25 克		

（烹制方法）

1. 核桃仁洗净，入沸水中略煮，再泡入清水中，撕去蒙皮，放油锅中炸酥，捞出，用刀剁成碎末。蜜瓜圆、蜜樱桃也分别剁碎。面粉、鸡蛋黄、水淀粉调匀，再加入冷水约 400 克，搅成浆子。鸡蛋清打成蛋泡。

2. 锅炙后置中火上，下熟猪油 75 克，烧至六成热时倒入浆子，并快速地翻炒，边炒边加油，使其不粘锅，不成蛇。炒干水分后下白糖续炒，待呈“鱼子蛋”状时，下桃仁、蜜瓜圆、樱桃等碎末炒匀，起锅盛盘中，一边铺上蛋泡即成。

（工艺关键）

1. 核桃是一道筵席甜菜，具有香甜不腻、“翻沙”爽口的特点。先将面粉用烘箱烤至色黄酥香，再加鸡蛋、水淀粉、水调成浆子后入锅烹炒；或先用二三成火，用猪油将面粉炒酥香后，再倒入以鸡蛋、水淀粉、水调成的浆子一道烹炒，两种方法都较易达到“翻沙”的目的。

2. 面粉与水淀粉的比例。100 克面粉只宜用 25 克坨坨水淀粉，比例 4 : 1 为宜。

3. 面粉炒香发黄后，将调好的浆子入锅时要迅速翻炒，边炒边加少量油，使其油润并不巴锅，炒至底面翻白，水分快干时加白糖。加糖后不宜久炒，当炒瓢在锅内搅动感不到砂糖颗粒的摩擦，即表示糖已溶化，要及时起锅；否则糖会因久炒焦化味苦。

4. 油酥核桃仁铡的末与樱桃末一定在出锅前才放，入锅后几下炒转后及时起锅装盘，不然核桃仁将回软，不酥香。

（风味特点）

核桃泥是四川传统甜菜，嫩黄油亮，细腻酥香。

红苕泥

（主料辅料）

红薯.....1000 克

白糖.....200 克

熟猪油.....200 克

（烹制方法）

- 1.红薯洗净，去皮，上笼蒸烂。出笼后，用漏瓢压取苕泥。捡去粗筋。
- 2.炒锅置旺火上，先下油 100 克，烧至七成热时下苕泥，并反复翻炒。水气炒干后，下油 100 克迅速翻炒均匀，然后加白糖，继续快炒。待苕泥呈白色“鱼子蛋”状时起锅，盛入盘内即成。

（工艺关键）

1.按传统的烹制方法，需选红心苕去皮后，切块入笼蒸烂，再用漏瓢擂茸，然后取漏瓢内的苕茸泥入锅加油反复翻炒，炒至水分基本挥发，继放猪油炒至苕泥现鱼子蛋，色呈微白翻沙时，再加入白糖快速炒匀，当炒到白糖刚溶化即簸起锅。按传统的方法烹炒红苕泥时间长，容易巴锅，稍有不慎还易将红苕泥炒老，吃起不化翻沙。

2.近来重庆厨界在烹制红苕泥时另辟蹊径，独创新招。就是将红苕削表皮后，切成 1 厘米厚的大块。放入三成油温（70℃）中浸炸，待苕块炸软过心时，捞出沥干油分。用漏瓢擂茸后，取瓢内苕茸入锅翻炒。苕茸很快翻沙呈鱼子蛋状，这时速加白糖和匀炒溶化起锅。用这样的苕茸炒红苕泥不仅不巴锅，烹制时间也大大缩短，翻沙后的苕泥在味道上更酥香油润，香甜适口。

（风味特点）

红苕泥是一款传统的川菜甜食，成菜具有翻沙爽口、香甜不腻的特点。在四川各地高中低档宴席都常用，每次上桌，食客抢吃一光，其受欢迎程度，可想而知。

炒豌豆尖

（主料辅料）

豌豆尖.....250 克

味精.....0.5 克

精盐.....2 克

熟菜油.....40 克

（烹制方法）

1. 选用新鲜、茎粗、肥嫩的豌豆尖，洗净，沥干水。
2. 炒锅置旺火上，下菜油烧至 150℃，加入豌豆尖翻炒几下，加入精盐、味精，再翻炒几下，断生即成。

（工艺关键）

不过油，不换锅，旺火热油，迅速炒成，断生即出锅，保持颜色翠绿，清香质脆，口感始佳。

（风味特点）

有“天府之国”美称的四川，每年春、夏、秋、冬出产的菜蔬品种既多，数量又很丰富。尤其是冬季，更是出产鲜蔬的旺季，难怪宋代大诗人苏东坡自豪地写出“岂如吾蜀富冬蔬，霜叶露芽寒更茁”的诗句来夸赞蜀中的冬蔬了。豌豆尖即豌豆苗，摘其嫩尖入撰，故名。四川各地均有，但在川西平原，从冬季上市一直到来年春末都可采撷来做菜。豌豆尖可素炒，可烧汤，可在煮面条时丢进一撮，以增清鲜之味。但居家常做的，还是将豌豆苗素炒，以其翠绿雅致，清香逗人的色、香、味、质来佐餐。

鱼香茄饼

（主料辅料）

茄子.....	400 克	蒜末.....	12 克
猪肥瘦肉.....	150 克	葱花.....	25 克
蛋清糊.....	150 克	泡红辣椒.....	50 克
姜末.....	12 克	精盐.....	15 克
料酒.....	40 克	芝麻油.....	15 克
酱油.....	30 克	水淀粉.....	40 克
醋.....	25 克	鲜汤.....	150 克
味精.....	1 克	熟菜油.....	1000 克
白糖.....	15 克		

〔烹制方法〕

1. 鲜嫩茄子去皮，切成两刀一断、厚 0.8 厘米的片共 24 片。猪肉剁碎，盛入碗内，加入酱油 5 克、精盐、料酒 10 克、水淀粉 15 克。清水 25 克搅匀成肉馅，分别酿入茄片成前饼。泡红辣椒剁碎。酱油 25 克、料酒 30 克、味精、白糖、醋、水淀粉 25 克、鲜汤调成芡汁。

2. 炒锅置旺火上，将油烧至 180 时，移至小火上，茄饼逐一裹上一层蛋清糊，放入油炸至呈黄色，捞出。待油烧至 220 时，再将茄饼全部复炸一分钟至皮酥馅熟，色金黄时捞出，盛入盘中。锅内留油 75 克，放入姜、蒜、泡红辣椒炒至油呈红色，香味四溢时烹入芡汁，放入葱花，淋入芝麻油，浇在茄饼上即成。

（工艺关键）

1. 蛋清糊制法：鸡蛋清与干淀粉按 2：1 的比例调匀即成。
2. 前饼先拍干淀粉，后挂全蛋糊，则挂糊均匀，炸时不可脱糊。
3. 炸茄饼要重油，烹汁后外脆里嫩。

（风味特点）

茄子是隋代时由印度传入我国的，它有好几种名字：刚传入我国时，由于其颜色酱紫、形如瓜，又来自印度，隋炀帝便叫它为昆崙紫瓜。它的味类似酪酥，人们又称之为酪酥或落苏。还有叫它前瓜、矮瓜。草鳖甲的。茄子传入中国，到现在已有一千四百多年了。由于它营养高，含有多多种生物碱，维生素 B、C、P、胡萝卜素，已成为日常蔬菜。四川厨师用它来与鱼香味合作制成的这种鱼香前饼，口感外酥内嫩，并有茄子自身的清香味，很受欢迎。

蜜汁山药琢

[主料辅料]

梅川山药.....	750 克	蜜桂花.....	50 克
豆沙.....	150 克	白糖.....	75 克
黑芝麻.....	25 克	湿淀粉.....	75 克
瓜仁.....	10 克	熟猪油.....	750 克
蜜桔饼.....	20 克	(约耗 150 克)	
蜂蜜.....	25 克		

[烹制方法]

1. 山药洗净，煮熟去皮，用刀平压成泥，盛入钵中，加湿淀粉拌匀。
2. 黑芝麻炒熟，去壳碾碎。瓜仁、蜜桔饼切成丁。和豆沙一起拌匀，先搓成长条，然后揉成直径 2 厘米大小的甜馅。
3. 将适量山药泥掀平，包入馅心，形如汤元大小，即为山药球生坯。
4. 炒锅置旺火上，下入熟猪油，烧至八成热，放入山药球炸 8 分钟，边炸，边用勺推动，至球面呈粉白色时，用漏勺捞出。
5. 炒锅置旺火上，下入清水 150 克，加蜂蜜、白糖烧沸，再移到中火上熬至稠浓，倒入炸好的山药球粘满蜜汁，起锅盛盘，撒上蜜桂花即成。

[工艺关键]

山药泥中加少许汤圆粉，不但易于成型，而且口感软糯。

[风味特点]

“蜜汁山药球”系武穴市特色甜菜之一。山药自古被视为补虚佳品，据（本草纲目）记载：山药“补虚羸，除寒热邪气，补中，益气力，长肌肉，强阴.....”武穴种植山药有 300 多年的历史，梅川区生产的一种山药，其形如人的脚掌，表皮褐色，肉质有白色和浅黄色两种，粉糯味甜，俗称“脚板山药”，用这种山药制作此菜，色似柠檬，可口甜糯。

银丝圆

[主料辅料]

萝卜.....500 克	糖桂花.....10 克
猪板油.....100 克	红绿丝.....2 克
青梅.....1 克	糯米粉.....150 克
桔饼.....1 克	白糖.....200 克

[烹制方法]

1.将猪板油去筋膜切成丁，拌以桂花、红绿丝、青梅、桔饼、白糖 15 克成馅心。

2.将萝卜除去皮切成细丝，焯水晾干与糯米粉拌匀，分做 24 张外皮，包以馅心，装盘入笼蒸 20 分钟取出，撒上白糖即成。

[工艺关键]

选用水磨汤圆粉，洁白细腻，市有成品出售，简捷方便。

[风味特点]

“银丝圆”以萝卜丝为主料，用粉蒸法制成，系四川特色甜菜。萝卜，四川四季皆有，品质较好的有顶罐萝卜、露头青、絮壳等，冬季食之最佳。萝卜粉蒸，顿除多水之弊，既保持其固有的色、鲜、香，又增加糍糯，熟时加入适量白糖，风味别具。

打老虎

[主料辅料]

湖藕.....	500 克	米粉.....	150 克
带皮五花肉...	150 克	精盐.....	5 克
酱油.....	5 克	姜末.....	5 克
胡椒粉.....	1 克	味精.....	2 克
黄酒.....	3 克	芝麻油.....	25 克
葱花.....	1 克		

(烹制方法)

- 1.带皮五花肉切成 0.5 厘米见方的丁，拌上精盐 4 克、姜末 3 克、酱油、黄酒、味精和米粉。将湖藕去皮用刀切细条，拌上精盐、姜末和米粉。
- 2.将拌好的肉码入蒸碗内，藕条铺在其上，上笼以旺火沸水蒸 2 小时取出，撒上葱花、胡椒粉，淋上芝麻油即成。

[工艺关键]

旺火气足，蒸 1.5 小时左右，中途洒水少许，米粉滋润可口。

[风味特点]

“打老虎”又名“竹竿打老虎”，用湖藕与猪五花肉粉蒸而成。湖藕喻竹竿，猪肉喻虎，故名。藕条粉糯香甜，蒸肉鲜嫩滑爽。此菜在川东一带广为流行，多在冬季或冬末春初食用，这段时间莲藕肥嫩，是大量采藕季节。

云长玉浆饺

[主料辅料]

鲫鱼.....	750 克	姜.....	10 克
豆腐.....	2 块	干贝.....	10 克
虾仁.....	100 克	海米.....	6 克
猪肉.....	50 克	冬菇.....	6 克
干发菜.....	25 克	荸荠.....	6 克
木耳菜.....	250 克	熟猪油.....	500 克
干枸杞.....	5 克	(耗 150 克)	
精盐.....	10 克	鸡蛋清.....	1 个
白胡椒粉.....	3 克	味精.....	3 克
黄酒.....	10 克	干淀粉.....	20 克
小葱.....	15 克	芝麻油.....	10 克

[烹制方法]

1. 鲫鱼去鳞、鳃、剖腹去内脏洗净。炒锅置火上，下入熟猪油 100 克，烧至五六成热，下鲫鱼煎至两面金黄，注入冷水 600 克，加姜片 6 克、葱 10 克、黄酒，旺火烧沸，小火慢煨，约 20 分钟，汤色乳白时离火，用纱布过滤。

2. 将海米、冬菇、荸荠均剁成末，小葱 5 克、生姜 4 克切成末。干贝捏成丝。

3. 将猪肉剁成茸，加精盐 3 克、味精 1 克、姜末、水 25 克，再下入干贝、海米、冬菇、荸荠、小葱和胡椒粉 2 克，拌和成馅。

4. 发菜用冷水泡开洗净，挤干水分，加入毛汤、精盐 0.5 克，上笼蒸 6 分钟取出，滤干汤汁。木耳菜洗净，快速焯水捞出，与芝麻油拌匀。枸杞用冷水浸泡，洗净。

5. 将豆腐去边、片去表皮，改成小三角形 4 块，每块再片成 4 小片。备汤匙 20 个，抹一层猪油，每匙放一片豆腐垫底；将肉馅挤成珍珠丸放在其上，再盖上一片豆腐，与底片角相合成豆腐饺。

6. 备头菜圆盘 1 个，用木耳菜将盘分成四等份，摆成弧形；四弧的中间用发菜堆好，其上点缀几颗枸杞，整盘形如“金钱”，上笼蒸 2 分钟取出。

7. 虾仁用精盐 2 克、蛋清、干淀粉 15 克拌匀上浆，下五成热的油锅中划散捞出。用精盐 2 克、味精 1 克化成盐水，洒在豆腐饺上，上笼蒸 5 分钟。将鱼汤上锅烧沸，下入虾仁、精盐、味精、胡椒粉，勾玻璃芡浇于盘中；取出豆腐饺，摆到木耳菜上即成。

[工艺关键]

豆腐先焯水，不但去掉豆腥味，且易改刀成形。

[风味特点]

1. “云长玉浆饺”一菜，据传出自“关云长卖豆腐”的历史故事，三国时期，战事频繁，关云长驻军今武昌卓刀泉一带。附近有一以捕捞鱼虾为业的渔民，见关公治军严谨，颇罕众望，顿生敬佩之情。遂用鲜鱼熬汤一锅，又因关公曾以卖豆腐为业，为激发其思源爱民之志，便用豆腐夹馅制成饺子状，入鱼汤中煮熟，献给关公。关公大悦，脱口赞道：“此乃我关云长豆腐也。”因而得名，流传四川各地。

2.此菜色泽和谐，层次分明；醇郁清香，质感鲜嫩，有“长江川泽鱼虾美，云长豆腐盖中原”的美誉。

