

【甘智荣 主编】

经典川菜、麻辣锅品、市井小吃，多个角度挖掘川味儿精髓

带给全家幸福的 过瘾川菜

一种食材，百种滋味，万般风情的烹调

♥ 带给家人难舍的巴蜀滋味 ♥



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

带给全家幸福的 过瘾川菜

【甘智荣 主编】



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

带给全家幸福的过瘾川菜/甘智荣主编. —乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5372-6330-6

I. ①带… II. ①甘… III. ①川菜—菜谱 IV.
①TS972. 182. 71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第165381号

带给全家幸福的过瘾川菜

DAIGEI QUANJIA XINGFU DE GUOYIN CHUANCAI

出版发行 新疆人民出版總社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 张文静

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 13

字 数 150千字

版 次 2016年6月第1版

印 次 2016年6月第1次印刷

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】

目 CONTENTS 录

01

Part 食在中国，味在四川



- 012 揭开川菜的神秘面纱，戏说珍馐背后的趣闻
- 014 品正宗川味，懂调味之理
- 016 识得川渝口味，领略百变味型
- 018 成就川味佳肴的烹调精髓
- 019 川味火锅中不能忽视的健康学问

02

Part 经典川菜，绝味地道的巴蜀风味



- | | | | |
|-----|-------|-----|-------|
| 022 | 回锅肉 | 028 | 夫妻肺片 |
| 024 | 蒜泥白肉 | 029 | 麻婆豆腐 |
| 025 | 生爆盐煎肉 | 030 | 香锅牛百叶 |
| 025 | 蚂蚁上树 | 032 | 毛血旺 |
| 026 | 鱼香肉丝 | 033 | 麻辣羊元宝 |
| 027 | 泡椒爆猪肝 | 033 | 重庆芋儿鸡 |
| 027 | 香辣卤猪耳 | 034 | 辣子鸡 |
| 028 | 姜汁牛肉 | 036 | 重庆口水鸡 |



- 037 重庆烧鸡公
- 037 干煸麻辣鸡丝
- 038 官保鸡丁
- 040 香辣水煮鱼

- 042 豆瓣鲫鱼
- 043 东坡墨鱼
- 043 辣酒焖花螺



03

Part

川味凉菜，爽口舒心的清凉世界

- 046 白煮肉
- 047 红油猪口条
- 047 芝麻肉片
- 048 豆腐皮拌牛腱
- 050 米椒拌牛肚
- 051 凉拌牛肚
- 051 口水牛蹄筋
- 052 香辣鸡丝豆腐
- 054 棒棒鸡
- 054 三油西芹鸡片
- 055 怪味鸡丝
- 056 椒麻鸡片
- 057 无骨泡椒凤爪
- 057 蒜薹拌鱿鱼

- 058 陈醋黄瓜蜆皮
- 060 红油皮蛋拌豆腐
- 062 四季豆拌鱼腥草
- 063 腐乳凉拌鱼腥草
- 063 泡椒黄瓜
- 064 凉拌秋葵
- 066 川辣黄瓜
- 066 香麻藕片
- 067 炆拌手撕蒜薹
- 068 酸辣魔芋结
- 069 野山椒杏鲍菇
- 069 手撕杏鲍菇
- 070 清拌金针菇

目 CONTENTS 录

04

Part 红火热菜，用舌尖品味诱人家饌



074	青椒豆豉盐煎肉	094	芥蓝金针菇蒸肥牛
075	香干回锅肉	096	葱韭牛肉
075	魔芋烧肉片	098	川辣红烧牛肉
076	椒香肉片	099	干煸牛肉丝
076	川味豆皮丝	099	茄子焖牛腩
077	辣子肉丁	100	辣炖山药牛腩
078	芝麻辣味炒排骨	102	香辣牛腩煲
079	豆瓣排骨	103	回锅牛筋
079	干煸麻辣排骨	103	魔芋烧牛舌
080	五香肘子	104	红烧羊肉
082	香辣蹄花	106	鲜椒蒸羊排
083	酸豆角炒猪耳	108	麻辣干炒鸡
083	家常腊猪耳	109	香辣田螺鸡
084	小炒腊猪嘴	109	麻辣怪味鸡
086	口味腊猪舌	110	歌乐山辣子鸡
087	香炒卤猪舌	112	蜀香鸡
087	小炒肝尖	113	香辣鸡翅
088	水煮猪肝	113	麻辣鸡爪
090	青豆烧肥肠	114	小炒鸡爪
092	肥肠香锅	114	香辣鸡脆骨
093	酸萝卜肥肠煲	115	椒盐鸡脆骨
093	麻辣猪尾	116	啤酒烧鸭



118	椒麻鸭下巴	139	家常豆豉烧豆腐
119	酸豆角炒鸭胗	139	双椒蒸豆腐
119	麻辣鸭血	140	腊八豆蒸豆干
120	辣子鱼块	140	红油腐竹
122	酒酿红烧鱼块	141	宫保豆腐
123	黄芪水煮鱼	142	鱼香蒸茄子
123	酸菜小黄鱼	144	臊子鱼鳞茄
124	香辣蟹	146	鱼香茄子烧四季豆
126	双椒蒸带鱼	147	豆瓣茄子
126	豆豉小米椒蒸鲮鱼	147	川味酸辣黄瓜条
127	野山椒末蒸秋刀鱼	148	川味烧萝卜
128	酸辣鲷鱼	150	泡椒烧魔芋
130	辣卤酥鲢鱼	150	酸辣魔芋烧笋条
131	干烧鳝段	151	葱椒莴笋
131	剁椒鱿鱼丝	152	双椒炒茭白
132	香辣水煮虾丸	153	鱼香土豆丝
134	麻辣水煮花蛤	153	椒盐脆皮小土豆
135	酱爆海瓜子	154	肉末芽菜煸豆角
135	风味柴火豆腐	154	椒麻四季豆
136	香辣铁板豆腐	155	川香豆角
138	荷包豆腐		

目 CONTENTS 录

05

Part 麻辣锅品，天府之国的璀璨明珠



- 158 香辣猪蹄火锅
- 160 毛肚火锅
- 162 麻辣鸭肉火锅
- 164 鸭血豆腐火锅
- 166 豆花鱼火锅
- 168 鱼头火锅
- 170 干锅五花肉娃娃菜
- 172 干锅腊肉茶树菇
- 174 干锅腊肉
- 175 干锅排骨
- 175 干锅肥肠
- 176 苗家干锅鸡
- 178 茶树菇干锅鸡
- 179 干锅土匪鸭
- 179 干锅鱼鳔
- 180 麻辣干锅虾
- 181 干锅脆皮豆腐
- 181 干锅茶树菇
- 182 干锅菌菇千张



06

Part 特色小吃，走街串巷的市井美味

- | | |
|-----|--------|
| 186 | 担担面 |
| 188 | 肥牛麻辣面 |
| 190 | 麻辣臊子面 |
| 191 | 鳝鱼面 |
| 191 | 甜水面 |
| 192 | 燃面 |
| 194 | 川香凉面 |
| 196 | 麻辣宽粉 |
| 197 | 麻辣粉皮 |
| 197 | 香辣米凉粉 |
| 198 | 酸辣粉 |
| 200 | 凉拌粉丝 |
| 201 | 酸辣炒粉丝 |
| 201 | 赖汤圆 |
| 202 | 三丝炸春卷 |
| 204 | 红油豆腐花 |
| 204 | 钟水饺 |
| 205 | 口味螺肉 |
| 206 | 糍粑 |
| 208 | 黑豆玉米窝头 |



带给全家幸福的 过瘾川菜

【甘智荣 主编】



新疆人民出版社
新疆人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

带给全家幸福的过瘾川菜/甘智荣主编. --乌鲁木齐:
新疆人民卫生出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5372-6330-6

I. ①带… II. ①甘… III. ①川菜—菜谱 IV.
①TS972. 182. 71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第165381号

带给全家幸福的过瘾川菜

DAIGEI QUANJIA XINGFU DE GUOYIN CHUANCAI

出版发行 新疆人民出版总社
新疆人民卫生出版社

责任编辑 张文静

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

地 址 新疆乌鲁木齐市龙泉街196号

电 话 0991-2824446

邮 编 830004

网 址 <http://www.xjpsp.com>

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 173毫米×243毫米 16开

印 张 13

字 数 150千字

版 次 2016年6月第1版

印 次 2016年6月第1次印刷

定 价 29.80元

【版权所有，请勿翻印、转载】



一方水土养一方人。川菜以其麻辣鲜香的风味情韵，孕育出巴蜀人闲适、乐天的个性。川人以最热烈最激情的方式，以其别具一格的烹饪方法和浓郁的地方风味，幻化出“一菜一格，百菜百味”的特殊风味，令人陶醉不已。然而川菜受人欢迎，不仅是因为它麻辣的味道，更是由于它对家常的演绎，是世代川人对于家乡这片土地难舍的情怀！

川菜的发展得益于得天独厚的自然条件。四川自古以来就享有“天府之国”的美誉，其境内江河纵横，秀美山川四季常青，拥有取之不尽的丰富食材。肥嫩味美的各类禽畜，四季供应的山珍野味，鲜美无比的鱼虾蟹鳖，品种繁多、质地优良的酿造调味品和种植调味品，如阆中保宁醋、自贡井盐、郫县豆瓣、涪陵榨菜等，都为各式川菜的烹饪提供了良好的物质基础。富饶的物产被人们更深入地发掘，自然赋予的灵感和人们转化事物的智慧，成就了川菜令人难忘的味道。

本书将为你一一揭示川菜的秘密，传统的、家常的、市井的川之味。从经典川菜、麻辣锅品、市井小吃等多个角度挖掘川菜的本真味道，体验说不尽道不完的巴蜀滋味，在舌尖上体验四川之美。

目 CONTENTS 录

01

Part 食在中国，味在四川



- 012 揭开川菜的神秘面纱，戏说珍馐背后的趣闻
- 014 品正宗川味，懂调味之理
- 016 识得川渝口味，领略百变味型
- 018 成就川味佳肴的烹调精髓
- 019 川味火锅中不能忽视的健康学问

02

Part 经典川菜，绝味地道的巴蜀风味



- | | |
|-----------|-----------|
| 022 回锅肉 | 028 夫妻肺片 |
| 024 蒜泥白肉 | 029 麻婆豆腐 |
| 025 生爆盐煎肉 | 030 香锅牛百叶 |
| 025 蚂蚁上树 | 032 毛血旺 |
| 026 鱼香肉丝 | 033 麻辣羊元宝 |
| 027 泡椒爆猪肝 | 033 重庆芋儿鸡 |
| 027 香辣卤猪耳 | 034 辣子鸡 |
| 028 姜汁牛肉 | 036 重庆口水鸡 |



- | | | | |
|-----|--------|-----|-------|
| 037 | 重庆烧鸡公 | 042 | 豆瓣鲫鱼 |
| 037 | 干煸麻辣鸡丝 | 043 | 东坡墨鱼 |
| 038 | 宫保鸡丁 | 043 | 辣酒焖花螺 |
| 040 | 香辣水煮鱼 | | |

03

Part

川味凉菜，爽口舒心的清凉世界



- | | | | |
|-----|--------|-----|---------|
| 046 | 白煮肉 | 058 | 陈醋黄瓜蜆皮 |
| 047 | 红油猪口条 | 060 | 红油皮蛋拌豆腐 |
| 047 | 芝麻肉片 | 062 | 四季豆拌鱼腥草 |
| 048 | 豆腐皮拌牛腱 | 063 | 腐乳凉拌鱼腥草 |
| 050 | 米椒拌牛肚 | 063 | 泡椒黄瓜 |
| 051 | 凉拌牛肚 | 064 | 凉拌秋葵 |
| 051 | 口水牛蹄筋 | 066 | 川辣黄瓜 |
| 052 | 香辣鸡丝豆腐 | 066 | 香麻藕片 |
| 054 | 棒棒鸡 | 067 | 炆拌手撕蒜薹 |
| 054 | 三油西芹鸡片 | 068 | 酸辣魔芋结 |
| 055 | 怪味鸡丝 | 069 | 野山椒杏鲍菇 |
| 056 | 椒麻鸡片 | 069 | 手撕杏鲍菇 |
| 057 | 无骨泡椒凤爪 | 070 | 清拌金针菇 |
| 057 | 蒜薹拌鱿鱼 | | |

目 CONTENTS 录

04

Part

红火热菜，用舌尖品味诱人家饌



074	青椒豆豉盐煎肉	094	芥蓝金针菇蒸肥牛
075	香干回锅肉	096	葱韭牛肉
075	魔芋烧肉片	098	川辣红烧牛肉
076	椒香肉片	099	干煸牛肉丝
076	川味豆皮丝	099	茄子焖牛腩
077	辣子肉丁	100	辣炖山药牛腩
078	芝麻辣味炒排骨	102	香辣牛腩煲
079	豆瓣排骨	103	回锅牛筋
079	干煸麻辣排骨	103	魔芋烧牛舌
080	五香肘子	104	红烧羊肉
082	香辣蹄花	106	鲜椒蒸羊排
083	酸豆角炒猪耳	108	麻辣干炒鸡
083	家常腊猪耳	109	香辣田螺鸡
084	小炒腊猪嘴	109	麻辣怪味鸡
086	口味腊猪舌	110	歌乐山辣子鸡
087	香炒卤猪舌	112	蜀香鸡
087	小炒肝尖	113	香辣鸡翅
088	水煮猪肝	113	麻辣鸡爪
090	青豆烧肥肠	114	小炒鸡爪
092	肥肠香锅	114	香辣鸡脆骨
093	酸萝卜肥肠煲	115	椒盐鸡脆骨
093	麻辣猪尾	116	啤酒烧鸭



118	椒麻鸭下巴	139	家常豆豉烧豆腐
119	酸豆角炒鸭胗	139	双椒蒸豆腐
119	麻辣鸭血	140	腊八豆蒸豆干
120	辣子鱼块	140	红油腐竹
122	酒酿红烧鱼块	141	宫保豆腐
123	黄芪水煮鱼	142	鱼香蒸茄子
123	酸菜小黄鱼	144	臊子鱼鳞茄
124	香辣蟹	146	鱼香茄子烧四季豆
126	双椒蒸带鱼	147	豆瓣茄子
126	豆豉小米椒蒸鲳鱼	147	川味酸辣黄瓜条
127	野山椒末蒸秋刀鱼	148	川味烧萝卜
128	酸辣鲷鱼	150	泡椒烧魔芋
130	辣卤酥鲢鱼	150	酸辣魔芋烧笋条
131	干烧鳊段	151	葱椒莴笋
131	剁椒鱿鱼丝	152	双椒炒茭白
132	香辣水煮虾丸	153	鱼香土豆丝
134	麻辣水煮花蛤	153	椒盐脆皮小土豆
135	酱爆海瓜子	154	肉末芽菜煸豆角
135	风味柴火豆腐	154	椒麻四季豆
136	香辣铁板豆腐	155	川香豆角
138	荷包豆腐		

目 CONTENTS 录

05

Part 麻辣锅品，天府之国的璀璨明珠



- | | |
|-----|----------|
| 158 | 香辣猪蹄火锅 |
| 160 | 毛肚火锅 |
| 162 | 麻辣鸭肉火锅 |
| 164 | 鸭血豆腐火锅 |
| 166 | 豆花鱼火锅 |
| 168 | 鱼头火锅 |
| 170 | 干锅五花肉娃娃菜 |
| 172 | 干锅腊肉茶树菇 |
| 174 | 干锅腊肉 |
| 175 | 干锅排骨 |
| 175 | 干锅肥肠 |
| 176 | 苗家干锅鸡 |
| 178 | 茶树菇干锅鸡 |
| 179 | 干锅土匪鸭 |
| 179 | 干锅鱼鳔 |
| 180 | 麻辣干锅虾 |
| 181 | 干锅脆皮豆腐 |
| 181 | 干锅茶树菇 |
| 182 | 干锅菌菇千张 |