

正宗吮指

川菜

熊嫂◆编著

一书在手，川菜知识尽能掌握

川味火锅的做法 各种川菜的做法

做好川菜的秘诀 川菜如何吃更健康

川菜的历史和特点 川菜调味品制作





正宗吮指川菜

熊嫂◎编著

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

正宗吮指川菜/熊嫂编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2015. 12

ISBN 978-7-5381-9486-9

I. ①正… II. ①熊… III. ①川菜—菜谱 IV.

①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第272216号



正宗吮指川菜
ZHENGZONG SHUNZHI CHUANCAI



策划制作: 北京江之鸟文化 010-82942753

总策划: 周诗鸿

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京旭丰源印刷技术有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印张: 13

字数: 333千字

插图: 500幅

出版时间: 2015年12月第1版

印刷时间: 2015年12月第1次印刷

责任编辑: 郭莹 江之鸟

封面设计: 添翼设计室·王丽杰

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-9486-9

定价: 29.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502



目 录

第一章

桌上川菜——麻辣滋味

川菜的历史	10
川菜的特点	11
川菜的调味品	12
常用川菜辣味调料的制作	15
常见川菜味型	16
做好川菜的秘诀	18
川菜这样吃更健康	19
川味火锅	20

第二章

最经典的川菜

鱼香肉丝	22
宫保鸡丁	23
麻婆豆腐	24
口水鸡	25
夫妻肺片	26
回锅肉	27
毛血旺	28
蒜泥白肉	29
东坡肘子	30
水煮鱼	31
水煮肉片	32
重庆辣子鸡	33

咸烧白	34
酸菜鱼	35
川北凉粉	36
乌山烤全鱼	37
酸辣粉	38

第三章

正宗川菜之素菜

四川泡菜	40
炝拌金针菇	40
鱼香茄子	41
芹菜香干	41
红油笋尖	42
椒盐土豆球	42
腐竹炒油菜	43
泡菜烧魔芋	43
下酒白菜	44
香菇油菜	44
小炒鸡米豆腐	45
宫保茄丁	45
粉蒸三样	46
生拌折耳根	46
干煸四季豆	47
小炒雪菜蚕豆	47
干锅酸菜	48
川香苦瓜	48
干煸青椒	49
老坛泡菜	49



蛋皮粉丝	50
风味茄子煲	50
酸辣藕片	51
小炒脆青瓜	51
姜汁菠菜	52
辣炒滑子菇	52
菜根香	53
鱼香瓜条	53
酸菜炒小笋	54
乡村蕨菜	54
砂锅山药	55
酸辣粉皮	55
风味炒茄丁	56
上汤娃娃菜	56
宫保猴头菇	57
酸辣什锦汤	57
酸辣魔芋	58
姜汁豇豆	58
鸡汁鲜芦笋	59
四川冲菜	59
红油秀珍菇	60
砂锅菜花	60
砂锅藕片	61
荷塘炒锦绣	61
上汤青菜	62
蕨根粉煮豆皮	62
爽口野山笋	63
拌黑木耳	63
酱烧豆腐	64
酸辣蕨根粉	64
松仁豆花	65
宫保杏鲍菇	65
川味凉粉	66
酸辣土豆丝	66
泡椒莴笋	67
上汤丝瓜	67
二冬烧腐竹	68
开胃茄子	68
红油皮蛋	69
宫保藕丁	69
怪味花生	70
红油杂菌	70

凉拌三丝	71
麻辣黄瓜粉皮	71
辣拌西蓝花	72
皮蛋拌豆腐	72
酸菜炒汤圆	73
砂锅雪里蕻	73
青蒜烧豆腐	74
炆拌白菜梗	74
山药苦瓜炒木耳	75
蜀南手剥笋	75
咸菜蒸豆腐	76
田园小炒	76
鲜花椒炒圆白菜	77
油炆菠菜	77
手撕茄子	78
小炒杏鲍菇	78
三珍跳水豆腐	79
腌菜炒毛豆	79
茶树菇炒虫草花	80
家常豆腐	80

第四章

正宗川菜之肉菜

鲜花椒腰片	82
坛子肉	82
泡椒凤爪	83
水煮牛肉	83
红油黄喉	84
农家藤椒鸡	84
火爆腰花	85
开水白菜	85
红油百叶	86
酸辣鸡肫	86
麻辣牛肉	87
水晶肘花	87
脆炒黄瓜皮	88
干香牛肉	88
馋嘴鹅肠	89

香辣鸭之味	89	川汁毛肚	110
川椒羊肚	90	脆椒辣子鸡	111
土豆干烧肉	90	大刀耳片	111
川味麻辣猪肉	91	金针小肥羊	112
竹笋拌土鸡	91	辣炒腊猪嘴	112
酸辣腰片	92	大碗雷椒排骨	113
草菇炒肉	92	剁椒蒸仔鸡	113
川香牛肚	93	干锅带皮黄牛肉	114
肉末炒干豆角	93	鸡汁云耳煮肥肠	114
川东酸辣鹅肠	94	烂蒜烩肥肠	115
陈皮牛肉	94	麻辣膀丝	115
爆炒羊头肉	95	姜汁肘花小皮蛋	116
红油肺片	95	老家下水烧白菜	116
麻辣肚丝	96	卤肉干椒爆蕨菜	117
椒麻鸭腿	96	金针拌脆耳	117
干煸牛肉丝	97	卤拌鸭胗	118
辣霸肘子	97	麻辣鸭头	118
肥肠烧鸭血	98	脆皮牛柳	119
沸腾牛肉	98	风味麻辣牛肉	119
鲜椒羊肚丝	99	豆瓣肉碎玉米笋	120
香辣美容蹄	99	乳瓜拌鸭肫	120
粉蒸肉	100	蕨根粉拌鹅肠	121
蜀香兔肉	100	小煎鸡	121
串串兔	101	川西白肉	122
干锅腊味笋	101	泡椒鸭胗	122
川香油淋猪肝	102	爆炒猪肝	123
山野凤爪	102	酸辣蹄花	123
豆花嫩牛柳	103	泡椒凤冠	124
口水牛腱	103	贵妃鸡翅	124
川味腊肠	104	香辣板筋	125
干煸肥肠	104	小炒脆骨	125
川香茶树菇爆肚丝	105	泡椒黄喉	126
芋苕蒸排骨	105	香酥鸭	126
茄汁鸡丸	106	泡椒脆鸡胗	127
川香鸡柳	106	东坡豆花	127
泡椒肥肠	107	辣子排骨	128
肉烧西瓜皮	107	旱蒸莲白腊肉	128
川江滚肥牛	108	酸辣肚丝羹	129
碗炖菜	108	泼辣肥肠	129
芥末鸭掌	109	小炒猪脚皮	130
茶树菇熘鸡丝	109	牙签牛肉	130
川西大盆菜	110	水煮腰花	131

四川樟茶鸭	131
水煮牛百叶	132
酸辣风味肘	132
金针肥牛	133
酸汤小肥羊	133
脆耳	134
酸萝卜脆肚	134
酸豆角炒肉末	135
酸椒炒鸡胗	135
清炖牛尾汤	136
酸萝卜老鸭汤	136
干锅手掰肝	137
干锅乌鸡	137
干锅腊肉茶树菇	138
干锅肥肠	138
焖土鸡	139
芋儿烧鸭	139
榨菜肉丝	140
椒麻腰片	140
土匪猪肝	141
香菇牛腩炖土豆	141
干锅怪味鸭	142
怪味鸡	142
筋头巴脑	143
酸菜芋头鸡	143
川南农家鸡	144
砂锅小酥肉	144
五香牛肉	145
口水小肥羊	145
香辣牛腰	146
绝味麻辣排骨	146
香辣掌中宝	147
麻辣仔鸡	147
竹网跳跳骨	148
香葱鸡胗	148
手撕兔	149
芋头烧羊排	149
酸菜羊杂	150
辣椒蹄花	150
酸汤嫩滑肉	151
糖醋丸子	151
鸳鸯火锅	152

牛丸火锅	152
啤酒鸭火锅	153
清汤羊肉火锅	153
水煮牛三宝	154
小炒拆骨肉	154
豌豆辣牛肉	155
野山椒香芹牛肉丝	155
莴笋干炒腊肉	156
五花肉白菜煎豆腐	156
椒盐仔排	157
麻辣小公鸡	157
麻辣百叶	158
川式卤水拼盘	158
麻辣牛舌	159
豉椒牛肉	159
棒棒鸡	160
蚂蚁上树	160
野山椒炒黄牛肉	161
麻辣手撕鸡	161
泡椒鸭舌	162
麻辣鸡翅香锅	162

第五章

正宗川菜之水产

干煸鱿鱼须	164
香烧鱼头	164
豆豉鲮鱼	165
豆花鳝鱼	165
川椒皇冠贝	166
鸡汤辣子鱼	166
巴蜀豆花鱼	167
豆瓣鲫鱼	167
川江甲鱼	168
蒜香鲈鱼	168
川味鱼虾乐	169
酸辣鱿鱼卷	169
荷包蛋焖黄颡鱼	170
虾干爆鸡毛菜	170

巴蜀馋嘴鲶鱼	171
鲜椒牛蛙	171
甲鱼烧牛蛙	172
香辣泥鳅段	172
麻辣香锅	173
盆盆虾	173
豆豉蒸福寿鱼	174
香辣蟹	174
香辣烤鲈鱼	175
新派川辣虾	175
椒丝河鱼干	176
麻辣鳝鱼	176
宫保虾球	177
松鼠鳜鱼	177
酸辣鱼皮花生	178
巴蜀香辣虾	178
干烧鳜鱼	179
糊辣牛蛙	179
川江号子鱼	180
辣子串烧虾	180
家常海参	181
竹筴香辣虾	181
干煸泥鳅	182
咸鱼炒菜心	182
馋嘴黄辣丁	183
干锅小龙虾	183
川辣水鱼烩蹄筋	184
豆腐鲫鱼	184
黄焖江团鱼	185
香辣鱿鱼	185
峨眉鳝丝	186
泡椒牛蛙	186
生炒甲鱼	187
酸萝卜焖鳝鱼	187
胡椒汤煮大虾	188
麻辣小龙虾	188
馋嘴蛙	189
水煮鳝段	189
泡椒墨鱼仔	190
渔夫辣子虾	190
鲜椒煎带鱼	191
麻香鱼头	191

川府泼辣鱼	192
干锅墨鱼仔	192
重庆炆泥鳅	193
水煮香辣虾	193
尖椒螺蛳肉	194
浓汤红煨甲鱼	194
干烧黄鱼	195
姜爆干虾	195
香辣黄颡鱼	196
蜇皮瓜菜	196
翠珠鱼花	197
老醋海蜇	197
小炒牛蛙	198
南国肥肠鱼	198

第六章

小吃类

猪肚米粉	200
钟水饺	200
担担面	201
特色蒸饺	201
四川凉面	202
肥肠粉	202
赖汤圆	203
龙抄手	203
宜宾燃面	204
香辣酸菜肉丁面	204
重庆小面	205
川味窝窝头	205
鸡汁锅贴	206
猪肉白菜水饺	206
炸糍粑	207
南瓜饼	207
叶儿粑	208
小枣凉糕	208



正宗吮指川菜

熊嫂◎编著

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

正宗吮指川菜/熊嫂编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2015. 12

ISBN 978-7-5381-9486-9

I. ①正… II. ①熊… III. ①川菜—菜谱 IV.
①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第272216号



正宗吮指川菜
ZHENGZONG SHUNZHI CHUANCAI



策划制作: 北京江之鸟文化 010-82942753

总策划: 周诗鸿

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京旭丰源印刷技术有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印张: 13

字数: 333千字

插图: 500幅

出版时间: 2015年12月第1版

印刷时间: 2015年12月第1次印刷

责任编辑: 郭莹 江之鸟

封面设计: 添翼设计室·王丽杰

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-9486-9

定价: 29.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502



前言

提到川菜，可能大多数人首先想到的就是那颜色艳丽的红辣椒，其次就会想到那又麻又辣的独特口感，立刻就会觉得口舌生津、胃口大开。麻辣可以说是川菜味型的经典，四川人爱吃麻辣，与其独特的地理气候有关。四川大部分地区日照时间短，湿度大，麻辣食物可以温中散寒、健胃祛湿，因此受到川人的欢迎。川人会吃，善于创新，对食物原料、调料的运用可以说是炉火纯青，他们在麻辣的基础上创造出多种复合味型，因而使得川菜具有了“百菜百味”之称，这是形容川菜的味型之多。川菜具有风味独特、加工精细、调味多样的特点，正是因为这独特丰富的口味，让我们对川菜既爱又恨，爱的是它的麻辣鲜香的绝味唤醒了我们味蕾的活力，恨的也是那太过火辣过瘾的麻辣口感，有时也会令人生畏，即使有着这样矛盾的爱恨，我们对川菜依然欲罢不能，这正是川菜的魅力。

好吃当然要会做，这样才能使得我们的家庭餐桌更丰富，那么，请看看此书。本书介绍了川菜的特点、川菜的调味品、辣味调料制作方法、川菜味型、川味火锅等知识，并详尽讲解了川菜经典名菜的制作方法和烹饪窍门、历史由来等内容，更将食材以素菜、肉类、水产、小吃等分类，翔实介绍每道菜的制作方法，让您可以在家轻松学习到川菜的基础知识，掌握川菜的烹饪技巧，做出正宗的吮指川菜。

这本书能为您尽享麻辣鲜香的家常绝味提供全面指导，让食物色、香、味俱全，让美味呈现在一日三餐，不仅增添进食愉悦感，也为生活增添新的乐趣和期待。



目 录

第一章

桌上川菜——麻辣滋味

川菜的历史	10
川菜的特点	11
川菜的调味品	12
常用川菜辣味调料的制作	15
常见川菜味型	16
做好川菜的秘诀	18
川菜这样吃更健康	19
川味火锅	20

第二章

最经典的川菜

鱼香肉丝	22
宫保鸡丁	23
麻婆豆腐	24
口水鸡	25
夫妻肺片	26
回锅肉	27
毛血旺	28
蒜泥白肉	29
东坡肘子	30
水煮鱼	31
水煮肉片	32
重庆辣子鸡	33

咸烧白	34
酸菜鱼	35
川北凉粉	36
乌山烤全鱼	37
酸辣粉	38

第三章

正宗川菜之素菜

四川泡菜	40
炝拌金针菇	40
鱼香茄子	41
芹菜香干	41
红油笋尖	42
椒盐土豆球	42
腐竹炒油菜	43
泡菜烧魔芋	43
下酒白菜	44
香菇油菜	44
小炒鸡米豆腐	45
宫保茄丁	45
粉蒸三样	46
生拌折耳根	46
干煸四季豆	47
小炒雪菜蚕豆	47
干锅酸菜	48
川香苦瓜	48
干煸青椒	49
老坛泡菜	49



蛋皮粉丝·····	50	凉拌三丝·····	71
风味茄子煲·····	50	麻辣黄瓜粉皮·····	71
酸辣藕片·····	51	辣拌西蓝花·····	72
小炒脆青瓜·····	51	皮蛋拌豆腐·····	72
姜汁菠菜·····	52	酸菜炒汤圆·····	73
辣炒滑子菇·····	52	砂锅雪里蕻·····	73
菜根香·····	53	青蒜烧豆腐·····	74
鱼香瓜条·····	53	炝拌白菜梗·····	74
酸菜炒小笋·····	54	山药苦瓜炒木耳·····	75
乡村蕨菜·····	54	蜀南手剥笋·····	75
砂锅山药·····	55	咸菜蒸豆腐·····	76
酸辣粉皮·····	55	田园小炒·····	76
风味炒茄丁·····	56	鲜花椒炒圆白菜·····	77
上汤娃娃菜·····	56	油炝菠菜·····	77
宫保猴头菇·····	57	手撕茄子·····	78
酸辣什锦汤·····	57	小炒杏鲍菇·····	78
酸辣魔芋·····	58	三珍跳水豆腐·····	79
姜汁豇豆·····	58	腌菜炒毛豆·····	79
鸡汁鲜芦笋·····	59	茶树菇炒虫草花·····	80
四川冲菜·····	59	家常豆腐·····	80
红油秀珍菇·····	60		
砂锅菜花·····	60		
砂锅藕片·····	61		
荷塘炒锦绣·····	61		
上汤青菜·····	62		
蕨根粉煮豆皮·····	62		
爽口野山笋·····	63		
拌黑木耳·····	63		
酱烧豆腐·····	64		
酸辣蕨根粉·····	64		
松仁豆花·····	65		
宫保杏鲍菇·····	65		
川味凉粉·····	66		
酸辣土豆丝·····	66		
泡椒莴笋·····	67		
上汤丝瓜·····	67		
二冬烧腐竹·····	68		
开胃茄子·····	68		
红油皮蛋·····	69		
宫保藕丁·····	69		
怪味花生·····	70		
红油杂菌·····	70		

第四章

正宗川菜之肉菜

鲜花椒腰片·····	82
坛子肉·····	82
泡椒凤爪·····	83
水煮牛肉·····	83
红油黄喉·····	84
农家藤椒鸡·····	84
火爆腰花·····	85
开水白菜·····	85
红油百叶·····	86
酸辣鸡肫·····	86
麻辣牛肉·····	87
水晶肘花·····	87
脆炒黄瓜皮·····	88
干香牛肉·····	88
馋嘴鹅肠·····	89

香辣鸭之味·····	89	川汁毛肚·····	110
川椒羊肚·····	90	脆椒辣子鸡·····	111
土豆干烧肉·····	90	大刀耳片·····	111
川味麻辣猪肉·····	91	金针小肥羊·····	112
竹笋拌土鸡·····	91	辣炒腊猪嘴·····	112
酸辣腰片·····	92	大碗雷椒排骨·····	113
草菇炒肉·····	92	剁椒蒸仔鸡·····	113
川香牛肚·····	93	干锅带皮黄牛肉·····	114
肉末炒干豆角·····	93	鸡汁云耳煮肥肠·····	114
川东酸辣鹅肠·····	94	烂蒜烩肥肠·····	115
陈皮牛肉·····	94	麻辣膀丝·····	115
爆炒羊头肉·····	95	姜汁肘花小皮蛋·····	116
红油肺片·····	95	老家下水烧白菜·····	116
麻辣肚丝·····	96	卤肉干椒爆蕨菜·····	117
椒麻鸭腿·····	96	金针拌脆耳·····	117
干煸牛肉丝·····	97	卤拌鸭胗·····	118
辣霸肘子·····	97	麻辣鸭头·····	118
肥肠烧鸭血·····	98	脆皮牛柳·····	119
沸腾牛肉·····	98	风味麻辣牛肉·····	119
鲜椒羊肚丝·····	99	豆瓣肉碎玉米笋·····	120
香辣美容蹄·····	99	乳瓜拌鸭肫·····	120
粉蒸肉·····	100	蕨根粉拌鹅肠·····	121
蜀香兔肉·····	100	小煎鸡·····	121
串串兔·····	101	川西白肉·····	122
干锅腊味笋·····	101	泡椒鸭胗·····	122
川香油淋猪肝·····	102	爆炒猪肝·····	123
山野凤爪·····	102	酸辣蹄花·····	123
豆花嫩牛柳·····	103	泡椒凤冠·····	124
口水牛腱·····	103	贵妃鸡翅·····	124
川味腊肠·····	104	香辣板筋·····	125
干煸肥肠·····	104	小炒脆骨·····	125
川香茶树菇爆肚丝·····	105	泡椒黄喉·····	126
芋艿蒸排骨·····	105	香酥鸭·····	126
茄汁鸡丸·····	106	泡椒脆鸡胗·····	127
川香鸡柳·····	106	东坡豆花·····	127
泡椒肥肠·····	107	辣子排骨·····	128
肉烧西瓜皮·····	107	旱蒸莲白腊肉·····	128
川江滚肥牛·····	108	酸辣肚丝羹·····	129
碗炖菜·····	108	泼辣肥肠·····	129
芥末鸭掌·····	109	小炒猪脚皮·····	130
茶树菇熘鸡丝·····	109	牙签牛肉·····	130
川西大盆菜·····	110	水煮腰花·····	131

四川樟茶鸭	131
水煮牛百叶	132
酸辣风味肘	132
金针肥牛	133
酸汤小肥羊	133
脆耳	134
酸萝卜脆肚	134
酸豆角炒肉末	135
酸椒炒鸡胗	135
清炖牛尾汤	136
酸萝卜老鸭汤	136
干锅手掰肝	137
干锅乌鸡	137
干锅腊肉茶树菇	138
干锅肥肠	138
焖土鸡	139
芋儿烧鸭	139
榨菜肉丝	140
椒麻腰片	140
土匪猪肝	141
香菇牛腩炖土豆	141
干锅怪味鸭	142
怪味鸡	142
筋头巴脑	143
酸菜芋头鸡	143
川南农家鸡	144
砂锅小酥肉	144
五香牛肉	145
口水小肥羊	145
香辣牛腰	146
绝味麻辣排骨	146
香辣掌中宝	147
麻辣仔鸡	147
竹网跳跳骨	148
香葱鸡胗	148
手撕兔	149
芋头烧羊排	149
酸菜羊杂	150
辣椒蹄花	150
酸汤嫩滑肉	151
糖醋丸子	151
鸳鸯火锅	152

牛丸火锅	152
啤酒鸭火锅	153
清汤羊肉火锅	153
水煮牛三宝	154
小炒拆骨肉	154
豌豆辣牛肉	155
野山椒香芹牛肉丝	155
莴笋干炒腊肉	156
五花肉白菜煎豆腐	156
椒盐仔排	157
麻辣小公鸡	157
麻辣百叶	158
川式卤水拼盘	158
麻辣牛舌	159
豉椒牛肉	159
棒棒鸡	160
蚂蚁上树	160
野山椒炒黄牛肉	161
麻辣手撕鸡	161
泡椒鸭舌	162
麻辣鸡翅香锅	162

第五章

正宗川菜之水产

干煸鱿鱼须	164
香烧鱼头	164
豆豉鲮鱼	165
豆花鳝鱼	165
川椒皇冠贝	166
鸡汤辣子鱼	166
巴蜀豆花鱼	167
豆瓣鲫鱼	167
川江甲鱼	168
蒜香鲈鱼	168
川味鱼虾乐	169
酸辣鱿鱼卷	169
荷包蛋焖黄颡鱼	170
虾干爆鸡毛菜	170

巴蜀馋嘴鲶鱼	171
鲜椒牛蛙	171
甲鱼烧牛蛙	172
香辣泥鳅段	172
麻辣香锅	173
盆盆虾	173
豆豉蒸福寿鱼	174
香辣蟹	174
香辣烤鲑鱼	175
新派川辣虾	175
椒丝河鱼干	176
麻辣鳝鱼	176
宫保虾球	177
松鼠鳊鱼	177
酸辣鱼皮花生	178
巴蜀香辣虾	178
干烧鳊鱼	179
糊辣牛蛙	179
川江号子鱼	180
辣子串烧虾	180
家常海参	181
竹筴香辣虾	181
干煸泥鳅	182
咸鱼炒菜心	182
馋嘴黄辣丁	183
干锅小龙虾	183
川辣水鱼烩蹄筋	184
豆腐鲫鱼	184
黄焖江团鱼	185
香辣鱿鱼	185
峨眉鳝丝	186
泡椒牛蛙	186
生炒甲鱼	187
酸萝卜焖鳝鱼	187
胡椒汤煮大虾	188
麻辣小龙虾	188
馋嘴蛙	189
水煮鳝段	189
泡椒墨鱼仔	190
渔夫辣子虾	190
鲜椒煎带鱼	191
麻香鱼头	191

川府泼辣鱼	192
干锅墨鱼仔	192
重庆炆泥鳅	193
水煮香辣虾	193
尖椒螺蛳肉	194
浓汤红煨甲鱼	194
干烧黄鱼	195
姜爆干虾	195
香辣黄颡鱼	196
蜇皮瓜菜	196
翠珠鱼花	197
老醋海蜇	197
小炒牛蛙	198
南国肥肠鱼	198

第六章

小吃类

猪肚米粉	200
钟水饺	200
担担面	201
特色蒸饺	201
四川凉面	202
肥肠粉	202
赖汤圆	203
龙抄手	203
宜宾燃面	204
香辣酸菜肉丁面	204
重庆小面	205
川味窝窝头	205
鸡汁锅贴	206
猪肉白菜水饺	206
炸糍粑	207
南瓜饼	207
叶儿粑	208
小枣凉糕	208



第一章

桌上川菜——麻辣滋味

川菜作为八大菜系之一，历史悠久，地方风味浓厚，尤其能突出菜品的麻、辣、鲜、香，食用川菜令人胃口大开，在许多人的餐桌上都能见到川菜的身影。川菜品种丰富、味多味美、烹法多样、风味独特，号称『百菜百味』，因而以鲜明的特性扬名海内外，赢得了『食在中国、味在四川』的美誉。

