



好吃易做大众川菜

文君 编著



食在中国
味在四川

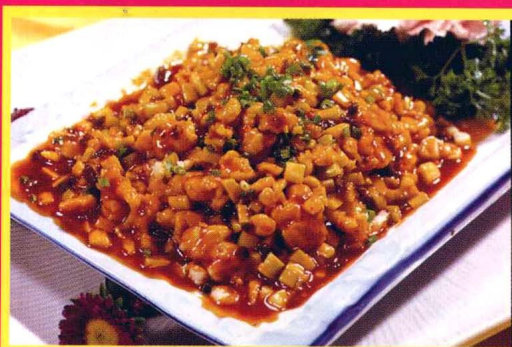
365 道川菜天天给你好口味好心情



中国市场出版社
China Market Press

好吃易做大众川菜

365道川菜天天给你好口味好心情



江苏工业学院图书馆
藏书章

中国市场出版社
China Market Press

文君 编著

图书在版编目(CIP)数据

好吃易做大众川菜 / 文君编著. —北京: 中国市场出版社, 2008.1

ISBN 978-7-5092-0311-8

I. 好… II. 文… III. 菜谱—四川省 IV. TS972.182.71

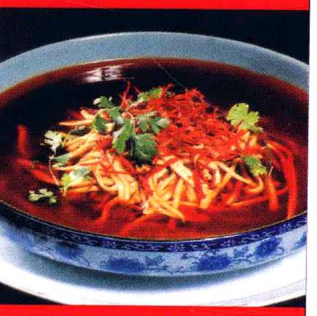
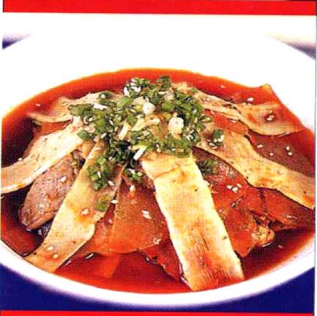
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 190318 号

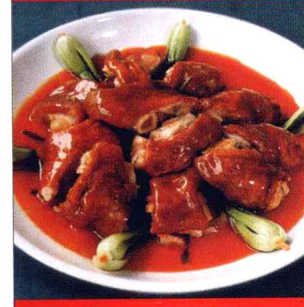
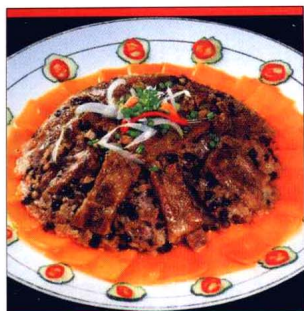
书 名:	好吃易做大众川菜
编 著:	文 君
责任编辑:	宋 涛
出版发行:	中国市场出版社
地 址:	北京市西城区月坛北小街 2 号院 3 号楼(100837)
电 话:	编辑部(010)68034118 读者服务部(010)68022950
	发行部(010)68021338 68020340 68053489
	68024335 68033577 68033539
经 销:	新华书店
印 刷:	北京光之彩印刷有限公司
规 格:	787×1092 毫米 1/16 5 印张 100 千字
版 本:	2008 年 1 月第 1 版
版 次:	2008 年 1 月第 1 次印刷
书 号:	ISBN 978-7-5092-0311-8
定 价:	15.80 元

土豆烧牛肉/001
 陈皮牛肉/001
 麻辣牛肉/001
 青椒牛肉/001
 铁板椒香牛柳/001
 鲜笋烧牛肉/002
 瓦罐牛肉/002
 子姜炒牛肉丝/002
 干煸牛肉丝/002
 水煮牛肉/002
 回锅牛肉/003
 铁板牛肉/003
 蚝油牛肉卷/003
 烟笋烧牛肉/003
 辣子脆皮牛柳/003
 五香牛肉/004
 五香烤牛肉/004
 小笼牛肉/004
 川味牛排/004
 香炸牛排/004
 凉拌牛肉/005
 干拌牛肉/005
 豆瓣牛筋/005
 双味牛筋/005
 鲜笋拌牛杂/005
 麻辣牛肚/006
 椿芽拌牛肠/006
 泡椒牛百叶/006
 夫妻肺片/006
 酸辣牛柳/006
 粉蒸牛肉/007

麻辣牛肉丝/007
 枯藤煎牛柳/007
 牛肉汤/007
 番茄烧牛肉/007
 红花牛肉汤/008
 番茄牛筋汤/008
 鱼香肉丝/008
 圆笼糯香骨/008
 滑菇蒸玉排/008
 糯沙排骨/009
 五香排骨/009
 糖醋排骨/009
 蒜香排骨/009
 风味子排/009
 香脆回锅肉/010
 豆瓣回锅肉/010
 四川回锅肉/010
 农家回锅肉/010
 回锅肉/010
 苕块回锅肉/011
 侧耳根老腊肉/011
 竹笋老腊肉/011
 豆干老腊肉/011
 蕨粩炒老腊肉/011
 焦皮肘子/012
 青菠椒香肘/012
 一品富贵肘/012
 东坡肘子/012
 东坡红枣煨肘/012
 豆瓣肘子/013
 罐焖肉/013

蚂蚁上树/013
 椒盐里脊/013
 糖醋里脊/013
 宫保肉花/014
 水煮肉片/014
 酸菜丸子/014
 酱肉丝/014
 金针菇肉丝/014
 南山酥肉/015
 白油肉片/015
 酱肉扣豆皮/015
 蒜泥白肉/015
 农家小炒肉/015
 粉蒸肉/016
 糯米肉/016
 芹菜鲜椒炒脆肠/016
 姜汁肚丝/016
 椒麻肚丝/016
 鱼香脆皮肠/017
 红油毛肚/017
 豉椒肚丝/017
 香糟醉猪手/017
 侧耳根拌猪手/017
 糟香猪脸/018
 炸羊腿/018
 香酥羊肉/018
 芹菜羊肉丝/018
 薄饼孜然羊肉/018
 羊肉萝卜汤/019
 焖羊肉片/019
 橘叶脆皮羊肉/019



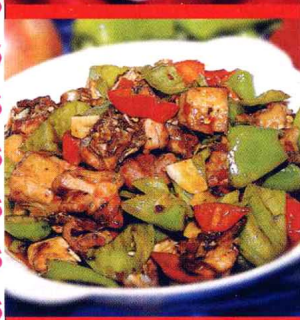
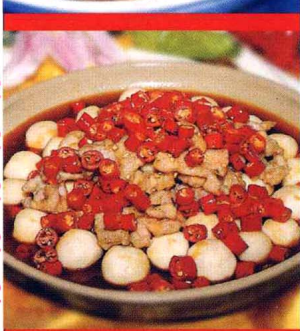


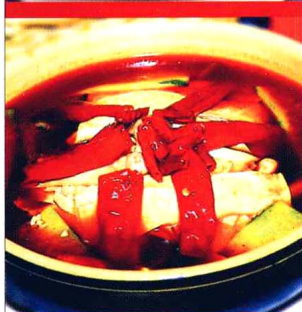
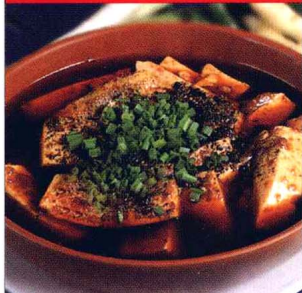
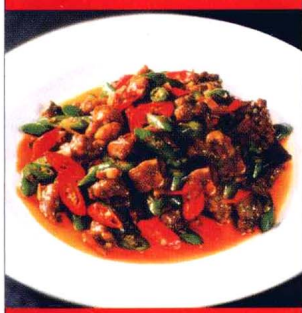
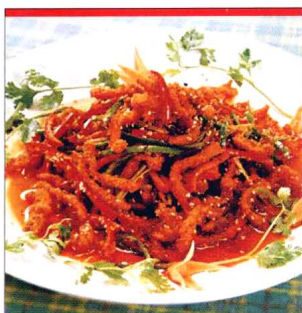
泡椒羊杂/019	豉椒子鸡/025	干烧鸭掌/032
羊肉串/019	风味醉鸡/026	泡椒鸭掌/032
金针羊肉丝/020	泡椒子鸡/026	火爆鸭肠/032
红汤羊肉煲/020	芙蓉鸡片/026	小炒鸭肠/032
麻辣鸡块/020	芋儿剁椒鸡/026	红烧鹅掌/032
针笋家乡鸡/020	棒棒鸡丝/026	香辣鹅翅/033
怪味鸡丝/020	椿芽鸡丝/027	豆腐脆鹅肠/033
鱼香菊花鸡/021	苦笋盐水鸡/027	尖椒煸鹅肠/033
金瓜粉蒸鸡/021	花椒子鸡/027	豆花鹅肠/033
口水鸡/021	泡椒鸡杂/027	烧青椒拌鹅肠/033
鲜花椒爆鸡丁/021	锅仔鸡杂/027	豆花鱼片/034
五香鸡翅/021	藤椒鸡杂/028	双椒鱼煲/034
蓉和葱椒鸡/022	椒盐无骨凤爪/028	碧玉武昌鱼/034
小煎鸡/022	春笋炒鸡胗/028	水煮鱼片/034
苦笋滑鸡/022	泡椒鸡肾/028	菊花鱼/034
豆花子鸡/022	鸡丝烘蛋/028	糖醋脆皮鱼/035
椒浸子鸡/022	香酥鸭子/029	什锦泡菜鱼/035
板栗烧鸡/023	酱香子鸭/029	双椒鱼丝/035
茶树菇煨鸡汤/023	青椒爆鸭/029	三脆风味鳊鱼/035
宫保鸡丁/023	尖椒炆香鸭/029	清蒸鳊鱼/035
子姜鸡/023	子姜鸭丝/029	菜心鳊鱼/036
青椒子鸡/023	干锅魔芋烧鸭/030	回锅鳊鱼/036
辣子鸡/024	回锅子鸭/030	藤椒鳊鱼/036
三菌烧鸡/024	粉蒸鸭/030	炆香鲫鱼/036
竹荪香菇炖土鸡/024	萝卜鸭条/030	米豆腐烧鲫鱼/036
竹篱手撕鸡/024	沙锅肥肠鸭/030	豆腐鲫鱼/037
药膳鸡/024	泡姜煸土鸭/031	火爆鲫鱼卷/037
芋儿烧鸡/025	笋干老鸭煲/031	酸菜鱼片汤/037
竹荪酸萝卜烩鸡/025	酸苦笋鸭血煲/031	芋儿烧鱼头/037
荷香鸡/025	酸辣鸭血/031	烧鱼头/037
苹果芝麻鸡/025	芥末鸭掌/031	椒香大鱼头/038

酱椒鱼头/038
 葱姜鱼头/038
 竹影鱼柳/038
 泡苦瓜烧带鱼/038
 芝麻带鱼/039
 香糟带鱼/039
 麻辣泥鳅/039
 鲜椒泥鳅/039
 水煮鳝段/039
 干面鳝丝/040
 脆皮鳝卷/040
 红烧鳝段/040
 豆瓣鳝段/040
 家常鳝鱼片/040
 鳝鱼粉丝/041
 春笋拌鳝丝/041
 鸳鸯大虾/041
 酸菜煨虾/041
 宫保龙虾/041
 老妈辣子虾/042
 土豆凤尾虾/042
 炆锅土豆虾/042
 菠萝虾球/042
 椒盐虾/042
 黄金虾/043
 脆皮虾/043
 姜汁蒸蟹/043
 椒香豆豉蟹/043
 鸡杂炒肉蟹/043
 锅巴墨鱼子/044
 家常鱿鱼/044

鱼香鱿鱼/044
 干煸鱿鱼须/044
 红汤鱿鱼花/044
 酱爆甲鱼/045
 方竹笋烧甲鱼/045
 酸辣海参汤/045
 泡椒素鸡/045
 麻辣素鸡/045
 烧白豆腐/046
 乡村豆腐/046
 麻婆豆腐/046
 鱼香豆腐/046
 四喜豆腐/046
 粉蒸豆腐/047
 三菌豆腐/047
 鸡汤煨豆花/047
 紫菜豆腐/047
 滑菇豆腐/047
 辣酱鲫鱼豆腐/048
 怪味豆腐/048
 桂花豆腐/048
 东坡豆腐/048
 宫保豆腐/048
 茼蒿炒豆腐/049
 青果豆腐/049
 辣子豆腐/049
 五丁豆腐/049
 麻辣豆腐/049
 茄汁豆腐/050
 三鲜豆腐/050
 橙香豆腐/050

干炒豆腐/050
 虎皮豆腐/050
 家常豆腐/051
 熘豆腐/051
 豉椒豆腐/051
 酱爆香干丁/051
 香辣豆皮/051
 锅爆豆腐/052
 干煸豆腐丝/052
 水煮豆腐/052
 灯影豆皮/052
 松仁豆腐/052
 布袋豆腐/053
 兰花扣豆腐/053
 腊肉扣豆腐/053
 泡椒豆腐包/053
 陈皮豆筋/053
 红椒野山菌/054
 炆炒三菌/054
 咖喱炒三菌/054
 椒盐平菇/054
 腐竹双菇/054
 鸡汁金针菇/055
 蘑菇烩青豆/055
 香菇青菜/055
 鲜菇桃仁/055
 竹笋香菇汤/055
 双椒牛肝菌/056
 野菌炖腐竹/056
 脆绿笋花/056
 红油笋丝/056





酱烧冬笋/056	怪味花生/063	荷花酥/069
盐水芦笋/057	菊花云豆/063	龙眼酥/069
辣子竹笋/057	香油拌三丝/063	红枣花卷/069
油焖双冬/057	凉拌三丝/063	麻婆香麻饼/069
翡翠笋条/057	虎皮青椒/063	牛肉焦饼/070
蚝油笋尖/057	青椒皮蛋/064	三丝春卷/070
竹笋扒菜心/058	土豆泥/064	红油水饺/070
豆豉油麦菜/058	锅煎土豆球/064	风味蒸饺/070
干煸苦瓜/058	三鲜锅巴/064	四季豆素菜包/070
奇味凉瓜/058	尖椒炒茄衣/064	口蘑小包/071
鲜椒炒瓜皮/058	咸鱼茄条/065	三鲜烧麦/071
干烧凉瓜/059	鱼香茄饼/065	荷叶儿粑/071
夹沙冬瓜/059	香辣栗子煲/065	珍珠圆子/071
果汁瓜条/059	蛋黄南瓜/065	炸油条/071
鲜菇冬瓜圆/059	拔丝红薯/065	芝麻烧饼/072
火腿冬瓜夹/059	红烧藕丸/066	椒盐小花卷/072
鱼香豌豆/060	糖醋藕排/066	玉米馒头/072
青菜毛豆/060	江米藕/066	火腿洋芋/072
腰果炒双籽/060	果脯蜜汁藕/066	蛋烘糕/072
椒麻四季豆/060	蜜汁酿藕/066	葱油面/073
清炒荷兰豆/060	蜜汁银杏南瓜泥/067	咸菜肉丝面/073
丝瓜毛豆/061	蜜汁红薯丸子/067	焖面/073
山椒芋丝/061	蚝油生菜/067	川北凉粉/073
纸包香芋/061	水煮空心菜/067	三鲜米线/073
泡菜魔芋片/061	金钩白菜/067	岳池米线/074
脆皮芦荟/061	火腿大白菜/068	三鲜肥肠粉/074
鸡汁萝卜丝/062	开水白菜心/068	干妈黄凉粉/074
酸辣茼蒿/062	白灼芥蓝/068	麻辣凉粉/074
炒茭白/062	西芹百合/068	酸辣豆花/074
木姜油拌双耳/062	山椒木耳/068	
香辣雪里红/062	玉米黄金饼/069	

土豆烧牛肉

【用料】

牛肉 500 克,土豆、豆瓣、盐、白酱油、料酒、老姜、葱、山柰、八角、花椒、草果、油各适量。

【做法】

1.将牛肉、土豆洗净后切小块,豆瓣剁细。
2.将炒锅置火上,放油和剁细的郫县豆瓣炒香出色,掺汤放入黄牛肉,烧沸后

除去血泡,再放入料酒、盐、白酱油、姜、葱结、山柰、八角、草果、花椒,用小火慢慢烧煮,直至牛肉六成熟时放入土豆一起烧,待牛肉、土豆变软、颜色红亮,捞出姜、葱起锅即可。

【特点】

味香鲜嫩,色泽红亮。



陈皮牛肉

【用料】

牛柳 300 克,洋葱、番茄汁、酱油、料酒、油、生粉、精盐、味精各适量。

【做法】

1.将牛柳肉洗净,用盐、酱油、料酒、生粉腌渍;将洋葱洗净切成细丝,清炒至熟,起锅装盘。

2.锅内放油烧热,下牛柳煎熟,起锅待用;锅内倒入番茄汁,调入盐、味精,再下入牛柳翻炒,入味上色时,起锅盛入装有洋葱的盘内,淋上番茄汁料即可。

【特点】

滋补营养,口感佳。



麻辣牛肉

【用料】

熟牛肉 600 克,芹菜段、葱段、炒花生仁、辣椒油、上等酱油、味精、香油各适量。

【做法】

1.将熟牛肉切成厚片。
2.用芹菜段、葱段垫盘底,切好的牛肉

片放在芹菜段和葱段上面。

3.酱油、味精、辣椒油、香油调匀,淋在肉片上,撒上花生仁(侧细)即可。

【特点】

麻辣味厚,香鲜爽口。



青椒牛肉

【用料】

牛肉 400 克,青椒、芹菜、油、鸡精、盐各适量。

【做法】

1.将牛肉卤熟,晾冷切片。
2.将青椒用木炭火烤熟,剁细末;芹菜

去叶,洗净,切成寸段。

3.用芹菜段铺底,摆上卤牛肉片;烤青椒末加油、鸡精、盐拌匀后,盖在卤牛肉片上即可。

【特点】

乡村风味,口感细嫩。



铁板椒香牛柳

【用料】

牛柳 400 克,洋葱丝、黑胡椒、牛尾浓汤、番茄酱、食粉、油、盐、味精、鲜汤和蒜泥各适量。

【做法】

1.将牛柳切厚片捶松,加食粉等腌码,过油;铁板用大火烧烫,洋葱丝炒熟,

装入垫有锡箔纸且烧烫的铁板上。

2.锅下油烧热,放入黑胡椒炸香,下蒜泥及调味料略炒,掺鲜汤烧沸勾芡,下牛肉推匀,盛入铁板上即可。

【特点】

咸鲜爽口,黑胡椒香味浓。



鲜笋烧牛肉



【用料】

牛肉 300 克,鲜笋 100 克,豆瓣、香料、姜、葱、鸡精、胡椒、料酒、白糖、植物油、高汤各适量。

【做法】

- 1.将牛肉切成小块,冲净血水。
- 2.锅置火上,下植物油、豆瓣炒出香味,

下香料、姜、葱,然后取一张纱布,将其全部打包,再放入锅内,加高汤、牛肉,调味,烧至牛肉软烂时再加入鲜笋,让其入味,起锅即可。

【特点】

营养丰富,鲜香可口。

瓦罐牛肉



【用料】

鲜牛肋条肉 400 克,鸽蛋、火腿、凤爪、玉兰片、姜、葱、香叶、精盐、鸡精、鲜汤、油各适量。

【做法】

- 1.将鲜牛肉改刀成正方块,除水待用;鸽蛋煮熟;凤爪焯水待用。

2.锅内下油少许,下牛肉、姜、葱煸炒至香,起锅装入瓦罐内,加鸽蛋、火腿、凤爪、玉兰片、香叶,灌入调好味的鲜汤,上笼蒸至牛肉软烂时即可。

【特点】

营养丰富,味道鲜美。

子姜炒牛肉丝



【用料】

牛肉 250 克,嫩子姜、泡红辣椒、蒜苗、精盐、味精、酱油、生粉、油、上汤各适量。

【做法】

- 1.选无筋牛肉切丝,与精盐、清水 1 汤匙、生粉拌匀;嫩子姜、泡红辣椒切成细丝;蒜苗切马耳朵形;酱油、味精、生

粉、上汤调成芡汁。

2.炒锅放油烧热,放入牛肉丝炒散断生,放入嫩子姜、泡红辣椒丝炒出香味,烹入芡汁,收汁亮油,然后放入蒜苗颠匀起锅盛盘。

【特点】

牛肉咸香,微辣。

干煸牛肉丝



【用料】

精牛肉 300 克,芹菜 100 克,豆瓣酱、绍酒、白糖、精盐、鸡精、姜、花椒粉、油各适量。

【做法】

- 1.将牛肉切成丝;芹菜洗干净、去净叶、切长丝;姜切丝。

2.锅中放油烧热,牛肉丝下锅炒散,放入精盐、绍酒、姜丝,煸炒,待牛肉水分炒干、呈现深红色时,放入豆瓣酱炒散,待出香味、肉丝煸酥时,放入芹菜、白糖、鸡精炒熟倒在盘中,撒上花椒粉即可。

【特点】

干辣香脆,口味纯正。

水煮牛肉



【用料】

牛肉 500 克,青菜、姜、蒜、葱、花椒粉、味精、豆瓣、辣椒粉、料酒、盐、胡椒粉、酱油、高汤、油、水淀粉各适量。

【做法】

- 1.将姜、蒜剁成末,葱切成葱花。
- 2.将牛肉洗净,切成片,用盐、料酒、酱油、水淀粉腌入味;青菜洗净。

3.炒锅放在火上,放油加热,放入豆瓣、姜米,炒出香味,倒入高汤、味精,烧沸;青菜断生后捞起放在碗中垫底;锅内倒入牛肉片煮熟,勾芡收汁,起锅盛在碗内,撒上花椒粉、辣椒粉、葱花、蒜米,淋上热油即可。

【特点】

麻辣鲜香,烫味浓厚,牛肉细嫩。

回锅牛肉

【用料】

牛肉 400 克,蒜苗、郫县豆瓣、甜酱、精盐、酱油、白糖、味精、油各适量。

【做法】

1.将牛肉洗净氽水,除去血污,再入沸水中小火煮软捞出。

2.将牛肉切成厚片;蒜苗切马耳形。

3.上锅烧油至六成热,下牛肉炒去表面水分,至酥香时加入豆瓣炒香上色,再加入甜酱、蒜苗、盐、酱油、白糖、味精,炒至蒜苗断生出香时起锅装盘。

【特点】

牛肉滋润干香,口味咸鲜微辣。



铁板牛肉

【用料】

牛肉 250 克,洋葱、蚝油、盐、料酒、姜、蒜、葱、高汤、油、水淀粉各适量。

【做法】

1.将姜、蒜切成片,葱、洋葱切成丝;牛肉切成片,用盐、料酒、水淀粉拌出味。

2.炒锅里放油加热,放入牛肉、蚝油炒

散,再放入姜、葱、蒜,炒香,烹调料,快速翻炒,勾芡收汁,同时把铁板放在炉上烧热,取出洋葱垫底,把烧好的牛肉起锅倒在洋葱上即可。

【特点】

色泽黑褐,具有鲜蚝香气,牛肉滑嫩。



蚝油牛肉卷

【用料】

牛柳肉 400 克,香菇、冬笋、火腿、面粉、鸡蛋、面包糠、精盐、鸡精、白糖、胡椒粉、老抽、蚝油、小葱、料酒、松肉粉、黄瓜、樱桃、鲜汤、水淀粉、油各适量。

【做法】

1.将牛柳切成片,用松肉粉、精盐、料酒码味;香菇、冬笋、火腿切成丝,放牛肉

片上裹成卷,裹层面粉,挂层蛋液,蘸面包糠备用;黄瓜切片,樱桃摆盘。

2.锅油五成热,下牛肉卷炸金黄时捞出装盘;锅中留油,下蚝油炒香,加入鲜汤、胡椒粉、鸡精、老抽、白糖烧沸勾芡,放葱花起锅淋牛肉上即可。

【特点】

外酥内嫩,蚝香味浓,牛肉爽口。



烟笋烧牛肉

【用料】

牛肋条肉 300 克,烟笋 100 克,精盐、鸡精、料酒、姜、葱、干辣椒、豆瓣、花椒、胡椒粉、香油、鲜汤、油各适量。

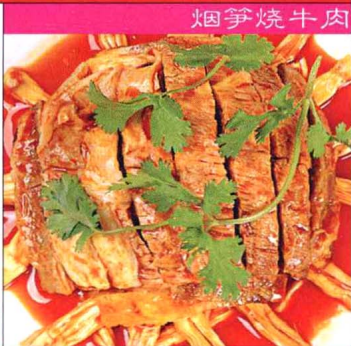
【做法】

1.将牛肋条肉入锅加清水、姜、葱,置旺火上煮至八成熟,捞出切块;烟笋用水发透、洗净,去掉杂物。

2.锅置火上,下油、豆瓣、干辣椒,炒至油红出香时,加姜、葱,放入鲜汤熬制出味后,下牛肉、调料,移小火上烧至牛肉熟烂时加入烟笋,烧入味后淋香油即可装盘成菜。

【特点】

牛肉入口软化、口感舒适。



辣子脆皮牛柳

【用料】

牛柳 400 克,干辣椒、花椒、姜、蒜、花椒油、精盐、味精、白糖、葱、鸡蛋、淀粉、油等各适量。

【做法】

1.将牛柳切成条,码味,入用鸡蛋、淀粉调成的全蛋淀粉内浆好。

2.锅内烧油至五成热,逐一下牛柳炸至呈金黄色时捞起待用;锅中留油少许,下辣椒、花椒等炒出香味,加进炸好的牛柳一同翻炒,加入葱节即可。

【特点】

辣味突出,酥香宜人。



五香牛肉



【用料】

牛腿肉 300 克,红卤水、五香粉、精盐、糖色、香油各适量。

【做法】

1将牛肉洗净,用盐码味腌渍。
2红卤水中加入糖色、五香粉、牛肉烧沸,

改用小火卤制牛肉熟软,捞出,晾凉,切成薄片,整齐装盘,浇上香油和少许卤水即可。

【特点】

色泽红亮,味浓鲜香。

五香烤牛肉



【用料】

黄牛后腿肉 300 克,精盐、姜末、葱节、花椒面、芝麻油、冰糖、白糖、酱油、香料袋(丁香、白芷、砂仁、寇仁、桂皮、甘草、山柰、草果、八角、花椒)各适量。

【做法】

1锅内烧清水,加入冰糖、白糖、酱油、香料袋,旺火烧开,打去浮沫,改微火熬煮

至五香味较浓时,取出香料袋即为卤水。

2牛肉切大块,洗净,用盐、姜末、葱节腌入味,入炉烤熟。

3熟牛肉入卤水,小火卤制,捞出晾凉,刷上芝麻油、花椒面即可。

【特点】

红润油亮,五香味浓。

小笼牛肉



【用料】

牛里脊 300 克,米粉、香菜、姜米、醪糟汁、花椒粉、白糖、精盐、豆瓣、辣椒粉、葱花、味精、油各适量。

【做法】

将牛里脊切片;盐、豆瓣、姜米、醪糟

汁、味精、白糖、油共纳一碗拌匀,再下米粉、牛肉拌匀,入笼内,蒸熟后取出,放入托盘,撒上葱花、辣椒粉、花椒粉和香菜即可。

【特点】

营养丰富,香辣适宜。

川味牛排



【用料】

牛排 300 克,鸡蛋、面包粉、芥兰菜、精盐、豆瓣、酱油、五香粉、姜末、蒜末、胡椒面、葱花、料酒、味精、水淀粉、油各适量。

【做法】

1用刀在牛排上划上 4 刀,刀口深而肉不断,用五香粉、盐、料酒码味;牛排挂匀鸡蛋液,沾一层面包粉。

2锅下油烧热,放入牛排煎至七分熟时取出入盘;芥兰菜焯水围盘边。

3锅留少许底油,入豆瓣炒香,放入姜末、蒜末、葱花略炒,调入酱油、盐、味精、胡椒面、水淀粉,待汁收浓起锅盛于小碟,与牛排一并上桌。

【特点】

细嫩鲜香,川味浓郁。

香炸牛排



【用料】

鲜牛柳肉 250 克,香炸粉、鸡蛋、生粉、花椒、辣椒油、葱花、精盐、油各适量。

【做法】

1将鲜牛柳切片用盐腌渍好,拍上生粉,裹上蛋液,蘸上香炸粉;锅内放油烧热,

将牛排炸熟捞出。

2锅留少许底油,下花椒、辣椒油、葱花和牛排翻匀,出锅装盘即可。

【特点】

外酥内嫩,微带麻辣。

凉拌牛肉

【用料】

牛肉 400 克,酱油、醋、红油辣椒、小磨香油、白糖、蒜泥、花椒面、味精、鲜菜(椿芽、芹菜、绿豆芽等)各适量。

【做法】

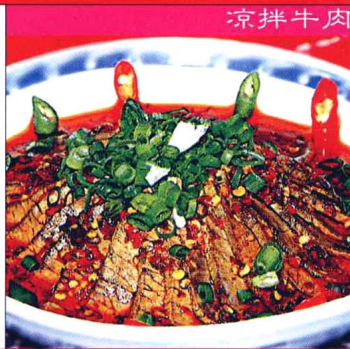
1.将牛肉洗净入锅,煮熟即捞出,改切薄片待用。

2.将鲜菜洗净切好,盛入碗底,鲜菜上放牛肉片。

3.将酱油、蒜泥、花椒面、香油、红油辣椒、醋、味精、白糖拌匀,淋于牛肉片上即可。

【特点】

麻辣香软,别具风味。



干拌牛肉

【用料】

牛肉 400 克,酱油、葱、炒花生仁、熟油辣椒、精盐、花椒面、白糖、味精各适量。

【做法】

1.将牛肉洗净入开水煮熟,捞起晾冷切薄片;葱切成节;花生仁捣碎。

2.将牛肉片入碗,先用盐拌入味,再放熟油辣椒、白糖、酱油、味精、花椒面拌匀入盘,撒上葱节及碎花生仁即可。

【特点】

色泽红亮,麻辣鲜香。



豆瓣牛筋

【用料】

水发牛筋 300 克,豆瓣、葱节、蒜米、姜米、精盐、味精、胡椒粉、料酒、白糖、鲜汤、香油、油各适量。

【做法】

1.将牛筋切条,入沸水反复氽水几次,然后放进热鲜汤中,加姜葱、胡椒粉、

料酒、盐、味精。

2.锅下油烧至四成热,下豆瓣炒至油红发亮,下姜米、蒜米炒香,加鲜汤烧沸,下牛筋、料酒、胡椒粉、白糖、盐烧入味收汁,加葱、味精、香油翻匀起锅即可。

【特点】

色泽红亮,牛筋软糯,咸淡适口。



双味牛筋

【用料】

干牛蹄筋 400 克,大葱、肉臊、鲜汤、豆瓣、泡辣椒、精盐、味精、菜心、胡椒、香油、姜、蒜、水淀粉、油各适量。

【做法】

1.牛蹄筋用水发,涨发后洗净,改刀成条形;菜心用开水断生。

2.锅内下油,加葱、姜炒香,分别加汤吃葱香味和家常味,下一半蹄筋,将其烧制成葱香味,另一半蹄筋则烧制成家常味。

3.盛菜时盘心用菜心隔断,一半放葱烧牛筋,另一半放家常牛筋即可。

【特点】

鲜香可口,一菜两吃。



鲜笋拌牛杂

【用料】

牛舌、牛心、牛蜂窝肚、牛头皮各 100 克,鲜笋、红油、花生仁、酱油、白糖、姜、蒜、花椒面、辣椒、葱、香油、味精各适量。

【做法】

1.牛舌、心、肚、头皮洗净,加姜、葱煮熟

捞起,切薄片待用;鲜笋切片。

2.鲜笋垫底,将牛杂加上调调料拌和均匀,盖于鲜笋片上,撒上葱花即可。

【特点】

香脆可口。



麻辣牛肚



【用料】

牛肚 300 克,精盐、白糖、味精、红油、香油、花椒粉、小葱、白芝麻、姜、料酒各适量。

【做法】

1.将牛肚洗干净,放入加水的锅内,加

入姜、葱、料酒煮熟,捞出,晾凉后切成片,装入盘内。

2.用以上调料调成麻辣味汁,淋入盘中即可。

【特点】

色泽红亮,麻辣味浓厚。

椿芽拌牛肠



【用料】

牛大肠 300 克,椿芽 50 克,白糖、红油、姜、蒜、葱花、酱油、味精、山柰、八角、草果、桂皮各适量。

【做法】

1.将牛肠洗净,放进姜、葱、山柰、八角、草果、桂皮等香料的卤汁中卤熟,切成

条待用;椿芽切细。

2.牛肠入碗,加进切碎的椿芽、酱油、蒜米、红油、白糖、味精拌和均匀,装入盘中即可。

【特点】

牛肠脆嫩,可口佳肴。

泡椒牛百叶



【用料】

牛百页 400 克,泡尖椒、泡姜、葱、蒜、精盐、油、鸡精各适量。

【做法】

1.将牛百页改刀成片,在沸水中略氽一下待用。

2.锅内烧油,下泡椒、姜、蒜炒出香味,下牛百页炒匀,调入盐、鸡精,加葱节,翻转起锅即可。

【特点】

质地薄脆,风味浓郁。

夫妻肺片



【用料】

酱牛肉 150 克,熟猪肺 100 克,葱、蒜、辣椒油、香油、酱油、精盐、味精各适量。

【做法】

1.牛肉、猪肺切成片;葱、蒜洗净,切成末。

2.将葱末、蒜末、精盐、味精、辣椒油、香油、酱油一起放在碗中调成汁。

3.牛肉、猪肺与味汁拌匀即可。

【特点】

质地细嫩,汁浓味厚。

酸辣牛柳



【用料】

牛柳 300 克,蕨根粉、青红椒、精盐、味精、酱油、葱花、红油、醋、泡海椒、特制红汤各适量。

【做法】

1.将特制红汤倒入锅内,加入发好的蕨

根粉,再将码过味的牛柳滑入锅中,吃味后装盘。

2.锅中加少许红油,放入青红椒、葱花,炒香后淋在牛柳上即可。

【特点】

酸辣适口,牛肉细嫩。

粉蒸牛肉

【用料】

牛肉 250 克, 米粉 100 克, 细豆瓣、盐、味精、料酒、糖色、麻油各适量。

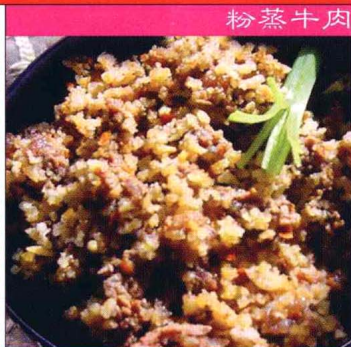
【做法】

将牛肉洗净, 切成 6 厘米长、4 厘米宽、

1 毫米厚的片, 装在盆内加盐、味精、料酒、糖色、麻油、细豆瓣、米粉拌匀, 装盘上笼蒸 2 小时出笼即可。

【特点】

咸甜微辣, 质地酥糯。



麻辣牛肉丝

【用料】

麻辣牛肉丝 300 克, 豆腐皮、豆瓣末、姜米、蒜米、精盐、鸡精、白糖、蚝油、酱油、食粉、水淀粉、鲜汤、花椒油、特制红油、油、香菜各适量。

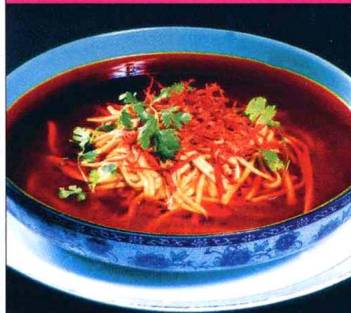
【做法】

1. 将豆腐皮切成细丝, 入加有少许食粉的沸水锅中氽水捞出。

2. 炒锅放入油烧热, 下豆瓣末、姜、蒜米炒香出味, 掺入鲜汤, 下豆腐皮丝, 调入精盐、鸡精、白糖、蚝油、酱油, 烧入味后, 用水淀粉勾芡, 淋入特制红油和花椒油推匀起锅, 装入盘内, 撒上麻辣牛肉丝, 点缀香菜即可。

【特点】

色泽红亮, 麻辣鲜醇。



枯藤煎牛柳

【用料】

鲜牛柳肉 300 克, 贡菜、辣酱、鲜鸡蛋、盐、味精、绍酒、蛋淀粉、芥末膏、姜蒜末、洋葱末、鲜汤、油各适量。

【做法】

1. 将牛柳肉改刀成薄片, 放入盐、味精、绍酒、蛋淀粉腌码入味; 贡菜洗净, 用

温水涨发后, 改刀成段。

2. 锅入油烧热, 放入辣酱、蒜姜末、洋葱末炒香, 掺鲜汤, 调好味, 加牛柳肉、贡菜煮熟, 盛入盆内, 再放入 1 个鸡蛋黄, 加芥末即可。

【特点】

咸鲜略带辣香。



牛肉汤

【用料】

牛肉 500 克, 黄酒、葱段、姜片、香油、花椒、大料、精盐、香菜末、味精各适量。

【做法】

1. 将牛肉洗净, 切成片; 花椒和大料制成调味袋。

2. 锅内倒入开水, 把牛肉放入锅中, 烧

开撇去浮沫, 加入花椒大料袋、葱段、姜片、黄酒, 盖上锅盖, 小火炖 1 小时后, 放入精盐调味, 再炖 2 小时, 拣出葱段、姜片、花椒大料袋, 加味精、香油, 撒上香菜末即可。

【特点】

牛肉酥烂, 味道鲜美。



番茄烧牛肉

【用料】

鲜牛肋肉 300 克, 番茄 200 克, 番茄酱、姜、蒜、葱、精盐、味精、鲜汤、精炼油各适量。

【做法】

1. 将牛肉改刀成块, 除尽血水待用; 番茄切块。

2. 锅内下油烧热, 下番茄酱炒香, 加鲜汤、姜、蒜、葱, 调入盐、味精, 打去料渣, 下牛肉同烧至八九成熟, 下番茄同烧至全熟, 起锅装盘即可。

【特点】

色泽喜人, 味道鲜美。



红花牛肉汤



【用料】

牛肉 1500 克,白萝卜 300 克,胡萝卜 300 克,绍酒、胡椒、味精、陈皮、葱、姜块、精盐、红花各适量。

【做法】

1将牛肉、白萝卜、胡萝卜、红花洗净;牛肉切成块;白萝卜切成方条;胡萝卜切成细条;姜葱、陈皮洗净。

2净锅放在中旺火上,倒入清水、牛肉烧开,撇去浮沫,放入姜块、葱结、红花、陈皮,改为小火炖 1 小时,拣出姜、葱、陈皮,放入胡椒粉炖至七成熟,再放入胡萝卜、白萝卜炖软,放入精盐、味精调味即可。

【特点】

牛肉酥烂,香浓味美。

番茄牛筋汤



【用料】

牛筋 400 克,番茄 300 克,姜、葱、料酒、精盐、鸡精、鲜汤各适量。

【做法】

1将番茄用开水烫热去皮,再用打籽机绞成汁;将干牛筋放入温开水中,焖发 24 小时至软,去掉表面的一层膜,切成

6 厘米长的条,用姜、葱、料酒码渍,余去异味。

2锅置旺火上,掺入鲜汤,放牛筋烧约 10 分钟,倒入番茄汁,调好味,撇去浮沫,装入盛具即可。

【特点】

汤色红亮,味鲜微酸。

鱼香肉丝



【用料】

猪瘦肉 200 克,水发木耳、泡辣椒末、油、水淀粉、清汤、白糖、酱油、醋、葱、姜、精盐各适量。

【做法】

1将瘦肉洗净切成丝,用水淀粉和精盐腌 10 分钟;葱、姜切末;白糖、酱油、醋和水

淀粉放在碗中,加入清汤调成汁备用。

2油倒入炒锅中烧热,加入葱、姜末炅出味,放入肉丝炒散后,加入辣椒末炒出红色后,再把木耳和调成的汁倒入即可。

【特点】

酸甜可口。

圆笼糯香骨



【用料】

排骨 300 克,糯米 300 克,酱、盐、味精各适量。

【做法】

1先将排骨砍成 8 厘米长的段,冲洗净排骨上的血污。

2将糯米用清水淘干净,倒在碗里浸泡

至软备用。

3在盆里将酱、盐、味精调好,放入排骨和匀,裹上糯米定型,摆放到笼蒸里,上蒸锅蒸熟即可。

【特点】

糯米软糯,排骨浓香。

滑菇蒸玉排



【用料】

猪纤排 500 克,滑菇、青豆、蒸肉米粉、老油、油酥豆瓣、腐乳汁、醪糟汁、姜米、葱末、花椒末、味精、糖、香油、鲜汤、水淀粉各适量。

【做法】

1将纤排改成小节,调入油酥豆瓣、腐乳汁、醪糟汁、姜米、葱末、花椒末、味

精、糖、蒸肉米粉和匀入笼蒸制。

2将滑菇、青豆入水余好备用。

3将蒸好的纤排入盘。锅内入油,加豆瓣炒香出色,加汤,去渣,加入滑菇、青豆,调入味精、香油,勾二流芡淋入纤排上即可。

【特点】

色泽红亮、滋润,排骨香辣麻。

【用料】

猪排骨 400 克,糯米、绿豆、老南瓜、料酒、醪糟汁、花生酱、甜面酱、蚝油、白糖、酱油、鸡精、精盐、姜米、葱花各适量。

【做法】

1.将猪排骨用精盐、料酒、醪糟汁、酱油、鸡精、花生酱、甜面酱、姜米和蚝油拌匀上笼蒸熟取出。

2.将南瓜去皮切片煮熟,捞出,摆在盘中;糯米、绿豆洗净放碗里,加适量水上笼蒸熟取出,用盐、白糖、蚝油、鸡精拌匀;排骨摆蒸碗中,上放糯米、绿豆,上笼用旺火蒸熟取出扣在盘内,撒上葱花即可。

【特点】

香糯咸鲜,松软适口。

糯沙排骨

**【用料】**

排骨 600 克,姜、葱、干辣椒、花椒、五香料、盐、料酒、酱油、糖色、高汤、香油各适量,纱布袋一个。

【做法】

1.把姜拍破,葱打结。
2.用纱布袋把干辣椒、花椒、姜、葱、五

香料包好。

3.将汤锅放在火上,锅内加入汤、调料,放纱布袋、排骨、糖色,烧熟入味后,捞起,晾凉,斩成 4 厘米长的条,淋上香油装盘即可。

【特点】

色泽棕红,香味浓郁。

五香排骨

**【用料】**

排骨 500 克,白糖、醋、盐、味精、料酒、高汤、葱、油、糖各适量。

【做法】

1.将葱洗净,切成葱花。
2.将排骨洗净斩成 4 厘米长的条,入沸水汤锅烫一下后捞起。
3.炒锅放在火上,倒油加热,放入排骨

炸熟捞起,再把油烧热,下排骨炸至金黄色后捞起。

4.原炒锅洗净,锅内加汤及调料,放排骨、糖烧至入味,用中火收汁,待汁浓稠、亮油撒上葱花,即可起锅装盘。

【特点】

甜酸适口,排骨酥软。

糖醋排骨

**【用料】**

猪排骨 650 克,芝麻、大蒜、淀粉、料酒、盐、味精、豆瓣、油、香油各适量。

【做法】

1.将大蒜去皮,剁成蒜泥。
2.将排骨洗净,斩成 8 厘米长的段,用蒜

泥、淀粉、料酒、盐、味精、豆瓣拌入味,裹上芝麻,上微波炉蒸 15 分钟后取出。

3.炒锅放油加热,放入排骨炸至皮肉酥软,淋上香油起锅装盘即可。

【特点】

蒜香浓郁,咸鲜香酥。

蒜香排骨

**【用料】**

猪中排 500 克,水豆豉、青红椒、姜、葱、料酒、鲜汤、精盐、胡椒、味精、油各适量。

【做法】

1.将猪排斩成 5 厘米长的段,用盐、料酒、姜、葱码味;青红椒去籽,切成 1 厘米长的节。

2.锅置火上,入油烧至六成油热,下排

骨炸呈金黄色且外酥,捞出沥干油分。

3.锅内留油,下水豆豉、青红椒,用小火慢炒至香味溢出时,掺入鲜汤,倒进炸好的排骨,烧 5 分钟,烹入盐、味精、胡椒,调好味,撒上葱花,起锅装盘即可。

【特点】

外酥内嫩,豉香味浓,风味突出。

风味子排



香脆回锅肉



【用料】

猪肉 500 克,脆笋、蒜苗、小红椒、豆瓣、甜酱、小豆豉、味精各适量。

【做法】

1.将猪肉入汤中煮熟切成片。
2.将自制脆笋改成条;小红椒对开;蒜苗切成马耳朵形待用。

3.锅内入油,下肉炒香,依次加入豆瓣、小豆豉、甜酱、蒜苗、脆笋、小红椒、味精炒至断生出香起锅。

【特点】

色泽美观,味浓鲜香,微辣回甜。

豆瓣回锅肉



【用料】

猪腿肉 250 克,油、蒜苗、豆豉、甜酱、酱油、豆瓣、姜块、葱丝、花椒各适量。

【做法】

1.将猪肉洗净,放进汤锅内,加入拍破的姜、葱、花椒,用大火煮滚,除去浮沫,煮至八成熟起锅晾凉备用。
2.将晾凉的猪肉切成肥瘦相连的片;豆

瓣剁细;蒜苗洗净切成段。

3.将锅烧热,放入油烧热,切好的肉片放进锅内炒至出油,放入剁细的豆瓣炒上色,再放入甜酱、豆豉炒出香味,放入酱油炒匀,加入蒜苗翻炒至熟即可。

【特点】

荤素搭配,香浓味美。

四川回锅肉



【用料】

五花猪肉 250 克,洋葱、甜面酱、油、料酒、酱油、大蒜、白糖、胡椒粉、青辣椒、红辣椒、姜、精盐各适量。

【做法】

1.将洋葱去皮洗净,切成块;青、红辣椒洗净切成块;姜和蒜均切成片。
2.将五花猪肉放入滚水中煮熟,捞出切片;

炒锅中倒入油烧热,放入肉片、青辣椒和洋葱炒熟,盛出备用。

3.用锅中余油爆香姜片、蒜片和红辣椒,入甜面酱、白糖、胡椒粉、料酒、酱油,放入肉片、青辣椒、洋葱、精盐,炒熟即可。

【特点】

香而不腻。

农家回锅肉



【用料】

猪腿肉 500 克,萝卜干、水豆豉、大葱、家常豆瓣、白糖、味精、精炼油各适量。

【做法】

1.将猪腿肉洗净,入锅中煮至断生,捞出晾凉,切成薄片;大葱切成马耳朵形待用。

2.锅置火上,下油烧至五成热,放入肉片爆炒片刻,沥去余油,下家常豆瓣、水豆豉、萝卜干翻炒,待油质红亮、原料出香味,烹入白糖、味精调好味,投入葱节翻炒,起锅装盘即可。

【特点】

咸鲜微辣,回味略甜,风味别致。

回锅肉



【用料】

猪肉 350 克,青椒、蒜苗、豆瓣、酱油、甜酱、味精、料酒、油各适量。

【做法】

1.将青椒去蒂和籽,切成片;蒜苗洗净,切成 4 厘米长的段。
2.将猪肉放入沸水汤锅煮至八成熟后,捞起晾凉切成 5 厘米长、3 厘米宽、2

毫米厚的片。

3.在炒锅内放油加热,放入猪肉,炒至出油,放豆瓣、甜酱,炒香出色,再放青椒、蒜苗、酱油、味精、料酒,炒熟起锅装盘即可。

【特点】

香鲜浓郁,肥而不腻。