

快乐生活

时代家庭美味系列

家人爱

JIAREN AI
CHUANCAI

川菜

佳肴美味 引领潮流 营养保健 家庭助手
图美文详 价值超常 一书在手 烹饪不愁

典尚文化/编著



成都时代出版社

快乐生活
时代家庭美味系列

家人爱
JIAREN AI
CHUANCAI

川菜

佳肴美味 引领潮流 营养保健 家庭助手
图美文详 价值超常 一书在手 烹饪不愁

典尚文化/编著

成都时代出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

家人爱川菜 / 典尚文化编著. 一成都: 成都时代出版社, 2008.10
(快乐生活·时代家庭美味系列)
ISBN 978-7-80705-789-5

I. 家… II. 典… III. 菜谱—四川省 IV. TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第147843号

快乐生活 | 时代家庭美味系列
LEQUAN MEIWEI XUE

家人爱川菜

JIAREN AI CHUANCAI

典尚文化 编著

出品人 秦 明
项目总监 罗 晓
责任编辑 蒋雪梅
责任校对 龚爱萍
责任印制 莫晓涛
装帧设计 蔡海儒 余显涛

出版发行 成都传媒集团·成都时代出版社

电 话 (028) 86619530 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)

网 址 www.chengdusd.com

印 刷 四川省印刷制版中心有限公司

规 格 889mm×1194mm 1/48

印 张 10

字 数 355千

版 次 2008年10月第1版

印 次 2008年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80705-789-5

定 价 32.50元 (共五册)

■著作权所有·违者必究。举报电话: (028) 86697083

■本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (028) 83048191



营养特点

香菜含胡荽油、正葵醛、芳樟醇等成分。其性温味辛，入肺、脾二经，能健胃消食，发汗透疹，祛风解毒，治感冒头痛等症。

目录 MU LU



- | | | | |
|----|--------|----|--------|
| 48 | 侧耳根拌鸡块 | 59 | 酱爆鸭舌 |
| | 鲜笋拌鸡杂 | | 泡青菜熘鱼片 |
| 49 | 盐水肫花 | 60 | 碎米酥鲫鱼 |
| | 子姜鸭条 | | 脆藕鳝片 |
| 50 | 沙拉水果鸭 | 61 | 蒜香酥泥鳅 |
| | 凉粉拌鳝片 | | 生爆虾仁 |
| 51 | 青椒黄鳝 | 62 | 三椒爆牛蛙 |
| | 鲜笋拌鳝丝 | | 家常芋片 |
| 52 | 酱糟酥鱼 | 63 | 红枣煨肘 |
| | 姜汁鱿鱼丝 | | 苦瓜烧猪尾 |
| 53 | 醉吃基围虾 | 64 | 酸菜血旺 |
| | 蒜椒螺片 | | 葱烧肚条 |
| 54 | 麻酱凤尾 | 65 | 萝卜烧羊肉 |
| | 苕块回锅肉 | | 板栗烧鸡 |
| 55 | 年糕腊肉 | 66 | 红烧鸡翅 |
| | 五熘脊丝 | | 青豆烧鸭 |
| 56 | 金针肚丝 | 67 | 雪魔芋烧鹅掌 |
| | 辣子脆肠 | | 大蒜鲢鱼 |
| 57 | 孜然牛肉串 | | |
| | 盐菜回锅鸡 | | |
| 58 | 干煸鸡块 | | |
| | 火爆鸭肠 | | |

目录

MU LU

- 68 家常鳊鱼片
山椒黄辣丁
- 69 泡菜河鳗
鲑鱼烩豇豆
- 70 咖喱蟹块
蒜烧海蟹
- 71 清蒸肘子
五香肉瓜饼
- 72 蛋黄大肉饼
苦瓜蒸肉丸
- 73 香糟火腿
枸杞蒸仔鸡
- 74 蛋黄鸭卷
香菇鸭舌
- 75 竹荪蛋蒸乳鸽
香菇扣乳鸽
- 76 野菌蒸鹌鹑
春茶蒸鲫鱼
- 77 荷香甲鱼
糯米蛭子
- 78 脆皮蒸肉
酥皮肥肠
- 79 香酥牛肉卷
酥炸羊肉
- 80 红油乳香兔腿
芽菜香酥鸡

- 81 香酥鸡串
奇香凤翅
- 82 糯米香鸭
腰果鸭方
- 83 香酥鹌鹑
脆炸乳鸽
- 84 发财鳊鱼卷
水豆豉煎鱼片
- 85 双味银鱼
蛋黄脆皮虾
- 86 芹菜虾卷
软炸酥蟹
- 87 酥炸牛蛙腿
软炸冬笋
- 88 韭菜煎鸡蛋
裹炸香芹
- 89 南瓜蹄花汤
天麻炖猪脑
- 90 香菇肚条汤
番茄炖兔



香菜白肉卷

成菜特色

咸鲜微辣，肥而不腻，爽口宜人。

原料

猪腿肉400克，香菜50克。

调料

蒜泥、酱油、辣椒油、味精各适量。

制作方法

1. 猪腿肉洗净，放入沸水中氽断生捞出，切成薄片；香菜洗净后切成长节。
2. 肉片卷入香菜呈筒形，摆入盘内，浇上用酱油、辣椒油、蒜泥和味精兑成的味汁即成。



操作要领

猪肉煮断生后要用原汤浸泡30分钟，再用凉开水漂至白净。片肉时要用拉锯方式进刀，肉皮才不易拉破。



营养特点

猪腰味咸性凉平。主治肾虚腰痛、身面水肿、遗精、盗汗、耳聋耳鸣等。

蒜泥腰片

成菜特色

色泽红亮，腰片质嫩，蒜香味厚，食之回味悠长。

原料

猪腰300克，小白菜150克。

调料

蒜泥、葱段、姜片、盐、红酱油、味精、白糖、香油、红油各适量。

制作方法

- 1 猪腰片成薄片，加盐、姜片、葱段、料酒腌码约15分钟，再将腰片放入沸水中氽熟捞出，沥干水分装盘；小白菜洗净，用沸水氽透捞出。
- 2 将小白菜放入装有猪腰片的盘内摆好，淋上用蒜泥、盐、红酱油、味精、白糖、香油、红油兑成的味汁即成。



操作要领

猪腰片一定要薄而大。调味汁时要掌握好各种调料的用量。



营养特点

猪肚为猪科动物猪的胃，可补中益气、止渴消积。

姜汁肚丝

成菜特色

色泽素雅，脆中有嫩，姜汁味浓。

原料

猪肚250克，青笋150克，红辣椒50克。

调料

姜、盐、醋、味精、香油、食用碱各适量。

制作方法

- ❶ 猪肚用食用碱洗干净，放入水锅中煮熟捞出，切成丝；青笋去皮，切成丝；红辣椒去籽切成丝；姜去皮剁成细茸，加盐、醋、味精、香油调成味汁。
- ❷ 青笋丝、红辣椒丝均入沸水中氽一水捞出，沥去水分，加入盐、香油拌匀入盘，再在上面摆入猪肚丝，淋入调好的味汁即成。

操作要领

青笋、红辣椒氽水切忌时间过长。姜汁味浓，盐要够，味精宜少。





营养特点

广柑性凉味甘酸，能生津、止渴、解酒、利尿等。

果汁牛肉

成菜特色

色泽红亮，甜中带麻，果汁味浓，入口化渣，回味悠长。

原 料

牛肉450克。

调 料

姜片、葱段、白糖、花椒粉、丁香粉、八角粉、小茴香粉、胡椒粉、盐、酱油、广柑汁、料酒、熟芝麻、精炼油各适量。

制作方法

- ① 牛肉洗净，切成大片，加入姜片、葱段、盐、料酒腌码50分钟，放入蒸锅蒸熟取出，用刀切成粗丝；用广柑汁、白糖、花椒粉、胡椒粉、丁香粉、八角粉、小茴香粉、酱油兑成果味汁。
- ② 锅中加入精炼油烧热，下牛肉丝炸呈棕红色时捞起，沥干油分后装盘，淋入调好的果汁味汁拌匀，撒上熟芝麻即成。



操作要领

牛肉蒸制时要用大火，广柑汁的用量要适量。



营养特点

羊肉含蛋白质、脂肪、矿物质、维生素等。羊肉性温热，入脾、肾两经，能助肾阳、祛虚寒、益气血、补虚强力，尤宜在冬季食用。

蒜爆羊肉

成菜特色

咸鲜适口，质地细嫩，美味清香。

原 料

羊里脊肉350克，蒜苗50克。

调 料

蒜片、姜片、盐、味精、胡椒粉、鲜汤、料酒、豆粉、精炼油各适量。

制作方法

- 1 羊肉洗净切成薄片；蒜苗切成马耳朵形；用盐、味精、豆粉、胡椒粉、鲜汤兑成滋汁。
- 2 锅内放入精炼油烧至六成熟，迅速用盐、豆粉把羊肉片码匀，入锅炒散，加入蒜片、姜片、料酒，下蒜苗炒断生，烹入滋汁颠匀，起锅装盘即成。



操作要领

羊肉下锅时，油温不能过高。羊肉不可提前码芡，码芡后应立即下锅。



营养特点

鸡腿菇含蛋白质、碳水化合物。猪肝含蛋白质、脂肪。鸡腿菇与猪肝都含有丰富的维生素和矿物质，营养价值很高。

鸡腿菇溜猪肝

成菜特色

质地滑嫩，咸鲜适口。

原料

猪肝350克，鸡腿菇200克，青、红椒各50克。

调料

葱段、盐、味精、胡椒粉、鲜汤、豆粉、精炼油各适量。

制作方法

- 1 猪肝洗净切成柳叶形；鸡腿菇、青红椒切成条；用盐、味精、胡椒粉、豆粉、鲜汤兑成滋汁。
- 2 锅内放入精炼油烧热，下用盐、豆粉码匀的肝片炒断生，再加入鸡腿菇、青红椒条、葱段，烹入滋汁簪匀，起锅装盘即成。



操作要领

猪肝不能过早码芡，码芡后应立即下锅。烹调时动作要快，掌握好油温，以防肝片质地老绵。