

精选家常菜系列



家常川菜

健康生活图书编委会 编著

美味来自身边最简单的食物，精选全国特色家常川菜 **312** 例

超级实用 **5** 种快速查找方式，分步详解菜例操作全过程

海量附录：收录烹饪技巧、厨房窍门、营养常识等近 **400** 条

吉林科学技术出版社



3分钱一道美味 2分钱一种妙招
超低价
15.80元
全彩版

精选家常菜系列

健康生活图书编委会 编著



家常川菜

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常川菜 / 健康生活图书编委会编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008.8

(精选家常菜系列)

ISBN 978-7-5384-3915-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第116580号

精选家常菜系列
家常川菜

健康生活图书编委会 编著

选题策划: 李 梁

责任编辑: 李 梁 郝沛龙

图片摄影: 王大龙 杨跃祥

封面设计: 孙明晓

吉林科学技术出版社出版、发行

社 址: 长春市人民大街4646号 邮 编: 130021

发行部电话: 0431-85677817 85635177 85651759 85651628

编辑部电话: 0431-85635175 85630195

网 址: www.jlstp.com

实 名: 吉林科学技术出版社

长春市创意广告图文制作有限责任公司制版

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换。

700×1000 16开 16印张 312千字

2008年10月第1版 2008年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-3915-1

定价: 15.80元

BENSHUDEWUDAJIANSUOGONGNENG

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目录



Q	附录一 原料初加工	194
O	附录二 烹饪技巧示范	199
Z	附录三 煲汤器具	200
T	附录四 主食面点基本做法	204
M	附录五 食物保存方法	210
N	附录六 食物相克速查	219
T	附录七 食材营养小知识	229
S	索引	239

第一章 蔬果类

麻辣兰花脆	12	鸡汁酿黄瓜	15
白菜卷筒肉	12	溜子鲜豌豆	16
红花蜜冬瓜	13	肉焖蚕豆瓣	16
青菜钵	13	肉末鱼香茄	17
雪耳龙眼荔	14	青椒炒肉丝	17
姜汁四角豆	14	家常春笋	18
鱼香茄条	14	洋葱炒肉丝	18
芽菜扣冬瓜	15	蒜薹炒肉丝	18

番茄烩鸡腰	19
金银咸烧白	19
酿红甜椒	19
鱼香茄饼	20
酿番茄	20
魔芋烧肉片	21
冬菜炒肉末	22
茭白炒肉丝	22

椒盐茭白盒	23
香肠烧菜头	23
鸡汁抱儿菜	24
酿萝卜	24
清汤白菜	24
海米玉笋	25
鱼香豆角	25
姜汁豆角	26



鱼香黄瓜丁	26	明珠油菜心	29
炒青笋条	27	红珠鹌蛋玉笋	30
盐煎青椒	27	成都素烩	30
烧拌青椒	28	溜番茄	31
回锅冬瓜	28	鱼香酥青豆	32
糖醋溜番茄	28	香糟豆芽	33
鱼香茄花	29	怪味银芽	33
鲜蘑冬瓜丸	29	煮五香黄豆	34

油酥黄豆·····	34
油炸麻辣豆·····	34
油炸开花豆·····	35
琥珀花生·····	35
椒盐拌花生米·····	36
五香茶花生·····	36
八宝红薯泥·····	37
八宝酿藕·····	37



八宝苕蛋·····	38
冰糖红薯圆·····	38
太极双泥·····	38
糖水银耳荔枝·····	39
冰汁凉桃脯·····	40
冰汁荷花龙眼·····	40
雪花桃泥·····	41
健力番茄汁·····	42

牛奶强身汁·····	42
强身枸杞汁·····	43
蛋果菜汁·····	43
蛋奶苹果汁·····	44

第二章 禽蛋类

水晶球·····	46
白汁蛋饺·····	47
肉末蒸蛋·····	47
双菇鹌蛋·····	48
茄汁鹌蛋·····	48
凤尾鸽蛋·····	48
蹄燕鸽蛋·····	49
椿芽烘蛋·····	50



青椒皮蛋·····	50
莴笋鸡片·····	51
四川老泡坛·····	51
卤焗鸡翅·····	52
爆炒鸡杂·····	52
姜汁热窝鸡·····	52
慈姑烧鸡翅·····	53
软炸仔鸡块·····	54



醋熘仔鸡·····	54
锅蒸鸡豆花·····	55
酱汁苦瓜鸡·····	56
番茄鸡淖·····	56
荷叶粉蒸鸡·····	57
椒辣太白鸡·····	57
蒜苗烧鸡条·····	58
芹黄炒鸡条·····	58



仔姜烧鸡条·····	59
汉阳鸡块·····	60

旱蒸沙参鸡·····	60
鱼香脆炸鸡·····	61
板栗烧鸡·····	61
三鲜锅巴·····	62
珊瑚雪花鸡·····	63
烧糊辣鸡条·····	63
炸芝麻鸡球·····	64
桃酥鸡糕·····	64

菠心金华鸡球·····	65
花椒鸡丁·····	66
水煮凤片·····	66
鱼香凤脯丝·····	67
瓦块鸡·····	67
龙井凤片·····	68
海椒鸡丁·····	68
雪花凤淖·····	69

辣子鸡丁·····	70
宫保鸡丁·····	70
鸡豆花·····	71
怪味鸡丝·····	71
酱烧全鸭·····	72
仔姜炒鸭丝·····	72
炸长生果鸭·····	73
姜爆鸭丝·····	74

提篮辣味鸭脯·····	74
大酿一品鸭·····	75
神仙鸭子·····	76
鱼香鸭方·····	77
姜汁鸭掌·····	77
双椒鸭掌·····	78
子母会·····	78



第三章 畜肉类



鹅卵石腰片·····	80
霸王全肘·····	80
脆皮粉炸肉·····	81
山椒肉排·····	81
椿芽白肉丝·····	82
香酥肉排·····	82
鱼香脆滑肉·····	83
溜子脑花·····	84

大蒜烧肚条·····	84
江津肉片·····	85
火爆腰花·····	85
青椒酱爆肉·····	86
大蒜仔蹄筋·····	86
酥桃肉卷·····	87
锅巴肉片·····	88
花仁午餐肉·····	88

抄手肉片·····	89
宫保肉花·····	90
苦瓜烧肉·····	90
合川肉片·····	91
什邡肝片·····	91
新津耙肉·····	92
酸辣蹄筋·····	92
茄汁羊尾·····	93

梓潼镶碗·····	94
金银脑花·····	95
冬笋熘肉丝·····	95
野鸡红肉丝·····	96
盐菜烧白·····	96
豆豉盐煎肉·····	97
红烧酥肉·····	97
简易坛子肉·····	98



鹅黄肉·····	98
松花肉·····	99
糊辣银芽肉丝·····	100
鹅黄肉·····	100
薹菜狮子头·····	101
软炸紫盖·····	101
皱皮烧肉·····	102
宫保腰块·····	102

软炸腰卷·····	103
东坡肉·····	104
龙眼脊髓·····	104
余双脆·····	105
虾片碎滑肉·····	105
家香羊肉·····	106
清炖羊肉·····	106
凉拌羊肉丝·····	106

夫妻肺片·····	107
蒜仔烧蹄筋·····	108
干煸牛肉丝·····	108
脆皮牛肉·····	109
家制毛牛肉·····	110
仔姜牛肉片·····	110
蚂蚁上树·····	111
芹菜牛肉丝·····	111

粉蒸牛肉·····	112
生拌牛百叶·····	112
红烧牛肉·····	113
酥香牛肉·····	114
家常臊子牛筋·····	114
龙眼牛头·····	115
鱼香兔丝·····	116
莴笋黄焖兔·····	116

葱椒兔块·····	117
花仁炒兔丁·····	117
拌兔丁·····	118
兔肉松·····	118
龙眼珊瑚鹿肉·····	119
红烧狗肉·····	120



第四章 水产类



开门红·····	122
肥肠水煮鱼·····	122
火爆泡椒鱿鱼·····	123
泡椒牛蛙·····	123
干烧带鱼·····	124
豆瓣鲫鱼·····	124
清蒸过江鱼·····	125
家常泡菜鱼·····	126

家常鱿鱼·····	126
干烧子鱼·····	127
麻辣带鱼·····	127
芹菜鳝丝·····	128
青椒鳝丝·····	128
双味芙蓉鱼·····	129
泡菜烧带鱼·····	129
糊辣姜汁鱼·····	130

五柳鲜鱼·····	130
香菇鱼块·····	131
温江炆锅鱼·····	132
大蒜烧鳝段·····	132
家常鱼条·····	133
鱼淖乌龙·····	133
宫保鱼丁·····	134
豌豆烩鱼丁·····	134

糖醋酥鱼片·····	135
三色鱼丸·····	136
犀浦鲇鱼·····	137
红烧鲜鱼·····	137
酸辣鱿鱼·····	138
家常豆瓣鱼·····	138
葱黄烧鲫鱼·····	139
红烧鲜鱼·····	139



沙锅鱼头·····	140
软烧鲇鱼·····	140
清汤鱼肚卷·····	141
腐皮鱿鱼·····	142
辣子鱼·····	142
五色卷·····	143
豆腐鲫鱼·····	143
五福鱼丸·····	144

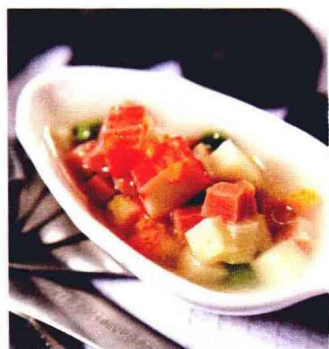


白汁鲜鱼·····	144
干烧鲫鱼·····	145
葱酥鱼·····	146
辣子鱼块·····	146
酸辣青蔬虾仁·····	147
红油黑椒蟹·····	147
香辣花海螺·····	148
绣球珧柱·····	148

黄焖大虾·····	149
香炸芝麻大虾·····	150
翡翠虾仁·····	150
葱辣大虾·····	151
椒盐卤虾片·····	152
油爆虾·····	152
鲍鱿鱼锦·····	153
家常海参·····	153

清汤把心鱼翅·····	154
肝油海参·····	154
家常海参·····	155
金钱海参·····	156

第五章 汤羹类



酸辣豆花汤·····	158
萝卜连锅汤·····	158
肉片菜头汤·····	159
豆腐丸子汤·····	159
酸辣豆腐汤·····	160
蟹羹汤·····	160
八宝豆腐汤·····	161
五彩海参汤·····	162



鱼肚奶汤·····	162
鱼丸清汤·····	163
肉卷汤·····	163
酸菜鸡丝汤·····	164
酸辣海参汤·····	165
鲜贝丸汤·····	165
黄芪乌鸡汤·····	166
人参鸽蛋银耳汤·····	166



枸杞牛鞭汤·····	167
冬瓜连锅汤·····	168
盐菜浮圆汤·····	168
绣球肉圆汤·····	169
酸辣脑花羹·····	169
雪豆炖肘汤·····	170
酸辣虾羹汤·····	170

第六章 豆制品、菌类



川北凉粉·····	172
豉汁豆腐·····	172
肉米豆花·····	173
腐竹焖肉·····	173
碎米豆腐·····	174
莲白豆腐卷·····	174
格花豆腐·····	175



浑浆豆花·····	176
金钱豆腐·····	176
麻婆豆腐·····	177
花生豆腐饼·····	177
家常千张·····	178
松子肉·····	178
笋菇烩豆腐·····	179
肉焖平菌·····	180



干煸冬笋·····	180
鸡汁焖冬笋·····	181
熘三大菌·····	181
锅巴猴头蘑·····	182
干烧猴头蘑·····	183
猴头蘑午餐肉·····	184
三大菌烧鸡·····	184

第七章 主食类

虾仁小包·····	186
红油水饺·····	186
四川凉面·····	187
冬菜包子·····	187
小笼粉蒸牛肉·····	188
四川汤圆·····	189
牛肉焦饼·····	189
鱼肉芝麻饼·····	190



芝麻肉丸·····	190
糖醋丸子·····	191
担担面·····	192
珍珠丸子·····	192

第一章

蔬果类



S · H · U · G · U · O · L · E · I



口味特点: 咸鲜微辣
难易程度: ☆☆

麻辣兰花脆

操作时间: 10分钟

材料估价: 5元

■原料: 锅巴100克, 炸花生仁200克, 西兰花150克, 洋葱30克。

■调料: 蒜蓉少许, 精盐、白糖各1小匙, 胡椒粉、味精、柠檬汁、麻椒粉 1/2小匙, 红油适量, 植物油500克。

做法:

- 1 锅置火上, 放入植物油烧至五成热, 下入锅巴炸脆捞出, 沥油备用。
- 2 将花生入沸水锅中煮至断生, 捞出去皮; 西兰花洗净, 切碎; 洋葱去皮、洗净, 切丝待用。
- 3 炒锅加入红油烧热, 下入洋葱丝、麻椒粉、蒜蓉炒出香味, 再放入花生仁、西兰花煸炒, 然后加入调料炒匀, 最后放入锅巴炒至入味, 出锅装盘即可。

提示:

原料中的锅巴要选择干脆的, 炸的要酥, 翻炒时间不宜过长。

白菜卷筒肉

操作时间: 15分钟

材料估价: 5元

■原料: 白菜、猪肉馅各200克。

■调料: 葱、蒜末各5克, 精盐、酱油各1小匙, 味精1/2小匙, 料酒1大匙, 辣酱2大匙, 白糖、鲜汤、香油各少许, 植物油3大匙。

做法:

- 1 白菜取中层帮, 留少许菜叶, 洗净, 入滚水锅中焯烫一下, 捞出沥干, 铺在竹帘上备用。
- 2 猪肉馅加入精盐、味精、料酒、香油、酱油搅匀, 放在白菜上卷紧, 再用竹帘压实成筒状, 然后入锅蒸熟, 取出改刀, 装盘待用。
- 3 炒锅放入植物油烧热, 下入辣酱炒香, 再加入鲜汤、白糖烧沸成酱汁, 起锅浇在白菜肉卷上, 撒上葱、蒜末即可。

提示:

菜卷约蒸10分钟为好, 时间不可过久, 宜趁热食用, 味道最佳。

口味特点: 咸鲜微辣
难易程度: ☆☆





红花蜜冬瓜

操作时间: 10分钟

材料估价: 8元

■原料: 冬瓜300克, 藏红花10克。

■调料: 白糖1大匙, 白醋1小匙, 鲜橙汁2大匙, 清汤500克。

■做法:

- 1 将冬瓜去皮、洗净, 用挖球器挖成球状, 入沸水锅中煮至断生, 捞出沥水备用。
- 2 将藏红花用温水泡开, 洗净待用。
- 3 锅置火上, 加入清汤、鲜橙汁、白糖、白醋、冬瓜球烧沸, 转小火焖至汤汁浓稠时, 放入藏红花翻炒均匀, 出锅装碗即可。

►提示:

烹制此菜时应注意, 冬瓜球焖至熟透即可, 不宜时间过久, 否则影响口感。

口味特点: 果味酸甜
难易程度: ☆☆☆

青菜钵

操作时间: 3分钟

材料估价: 2元

■原料: 菜心300克。

■调料: 精盐1小匙, 味精1/2小匙, 猪化油2大匙。

■做法:

- 1 将菜心摘去老黄叶, 用清水反复冲洗干净, 再切成1厘米左右的碎丁备用。
- 2 炒锅置旺火上, 加入猪化油烧热, 下入菜心翻炒数下, 再加入精盐、味精调味, 出锅装盘即可。

►提示:

制作此菜时需要旺火快速烹炒, 不宜时间过长。

口味特点: 咸鲜清淡
难易程度: ☆





口味特点: 鲜甜微酸
难易程度: ☆☆

雪耳龙眼荔

操作时间: 15分钟
材料估价: 5元

【原料】银耳、马蹄各50克, 糖水荔枝200克, 樱桃10克, 糯米100克。

【调料】柠檬汁1小匙, 冰糖2大匙。

【做法】

- 1 将马蹄用清水冲洗, 切成颗粒状; 银耳用冷水涨发, 择洗干净, 撕成小瓣, 放入锅中, 加入适量清水、冰糖、柠檬汁熬至汁浓, 取出冷却, 装盘备用。
- 2 将糯米用清水投洗干净, 浸泡至软, 入锅加入等量清水蒸熟, 取出待用。
- 3 将马蹄拌入糯米中, 再酿入荔枝内, 码入碗中, 入锅蒸10分钟取出, 扣在银耳上, 用樱桃点缀即可。



口味特点: 咸鲜酸辣
难易程度: ☆

姜汁四角豆

操作时间: 10分钟
材料估价: 2元

【原料】四角豆300克。

【调料】姜1块, 精盐、陈醋各1小匙, 味精1/2小匙, 香油少许。

【做法】

- 1 将四角豆择洗干净, 入沸水锅中, 加入少许精盐煮软, 捞入冷水中漂透, 捞出沥水备用。
- 2 姜去皮、洗净, 用榨汁机搅打成汁, 留少许姜蓉待用。
- 3 将四角豆加入精盐、香油、味精、陈醋拌匀, 码入盘中, 再淋入姜汁, 撒上少许姜蓉即可。



口味特点: 咸鲜微辣
难易程度: ☆☆

鱼香茄条

操作时间: 10分钟
材料估价: 2元

【原料】茄子300克, 泡红椒末30克。

【调料】葱、姜、蒜末各少许, 精盐1/2小匙, 味精1/3小匙, 白糖、酱油、米醋各1小匙, 料酒1大匙, 鲜汤、水淀粉各适量, 植物油800克。

【做法】

- 1 将茄子去蒂、去皮, 洗净, 剖成花刀, 裹匀淀粉糊, 入热油锅中炸熟, 捞出沥油备用。
- 2 炒锅中加入植物油烧热, 下入泡椒末炒至油呈红色时, 再放入葱、姜、蒜炒香, 然后加入鲜汤, 放入茄条、酱油、白糖、米醋、料酒、精盐、味精炒匀入味, 用水淀粉勾芡收汁, 出锅装盘即可。

芽菜扣冬瓜

操作时间: 6分钟
材料估价: 3元

- 原料: 冬瓜300克, 芽菜200克, 碎芹少许。
- 调料: 味精、白糖各1/2小匙, 甜面酱1小匙, 酱油1大匙。

做法:

- 1 将冬瓜去皮、去瓤, 洗净, 入沸水锅中煮透, 捞出沥干, 抹上甜面酱, 晾干后切成长片, 码入碗内备用。
- 2 将芽菜洗净, 入沸水锅内轻烫一下, 捞出沥水, 切成末, 放入装有冬瓜的碗中, 然后入笼蒸透取出, 翻扣在盘中, 再撒上碎芹点缀即可。

提示:

芽菜质脆嫩、味甜美, 多用于调味。烧肉和炒肉丝中放些芽菜, 可增加鲜味。冬瓜片要整齐美观, 不要蒸过火。

口味特点: 咸鲜微甜
难易程度: ☆☆



鸡汁酿黄瓜

操作时间: 15分钟
材料估价: 8元

- 原料: 黄瓜500克, 猪肥瘦肉150克, 蘑菇、鲜笋各50克。
- 调料: 精盐1小匙, 味精、胡椒粉各少许, 绍酒1大匙, 水淀粉2大匙, 蛋清豆粉、鸡油各3大匙, 鸡汤150克。

做法:

- 1 将蘑菇、鲜笋洗净, 均剁成细粒; 猪肥瘦肉洗净, 剁成细粒, 放入碗内, 加入精盐、绍酒、蛋清豆粉各少许, 拌匀成馅备用。
- 2 将黄瓜去皮、洗净, 切3厘米长的段20个, 去瓤后入锅煮约1分钟, 捞出挤干水分, 将蛋清豆粉抹在黄瓜内圈边沿上, 再依次填入馅心至平整, 放在平盘上, 入笼蒸约5分钟(以馅熟为度), 取出摆入大圆盘内待用。
- 3 锅内加入鸡汤烧沸, 放入味精、精盐、绍酒、水淀粉勾成清芡汁, 再加入鸡油, 起锅淋在黄瓜上即成。

口味特点: 咸鲜微辣
难易程度: ☆☆





口味特点: 咸鲜清香
难易程度: ☆☆☆

溜子鲜豌豆

操作时间: 15分钟
材料估价: 5元

■原料: 新鲜豌豆250克, 猪肥瘦肉100克。

■调料: 精盐1小匙, 味精、白糖、胡椒粉各少许, 水淀粉3大匙, 鲜汤500克, 猪化油3大匙。

做法:

1 将猪肥瘦肉洗净, 剁成细粒; 豌豆洗净, 捞出沥水备用。

2 炒锅置旺火上, 加入猪化油烧热, 下入猪肉粒炒散至断生, 再放入豌豆煸炒1分钟, 然后加入鲜汤、胡椒粉、精盐煮约5分钟至豌豆耙后, 再加入白糖、味精, 用水淀粉勾成稀芡汁, 起锅盛入汤碗内即成。

提示:

猪肉的颗粒要剁细一点, 炒至松散即可, 不宜炒得过久。加汤煮豌豆时, 不要加盖, 否则, 翠绿会变成黄色。粒用豌豆有白荚和青荚两个品种。



口味特点: 咸鲜清香
难易程度: ☆☆☆

肉焖蚕豆瓣

操作时间: 10分钟
材料估价: 5元

■原料: 肥瘦猪肉150克, 新鲜蚕豆500克。

■调料: 精盐1小匙, 味精、胡椒粉各少许, 绍酒2小匙, 水淀粉2大匙, 鲜汤200克, 猪化油100克。

做法:

1 将蚕豆剥去外壳, 洗净; 猪肉洗净, 切成1厘米见方、0.2厘米厚的指甲片备用。

2 锅置旺火上, 放入猪化油烧热, 下入肉片炒散至微吐油时, 再放入蚕豆瓣炒1分钟, 然后加入鲜汤、胡椒粉、味精、绍酒烧沸, 用水淀粉勾芡, 起锅盛入碗内即成。

提示:

此款菜以颜色翠绿取胜, 因此, 不可加盖焖, 否则, 蚕豆变黄就失去了菜品的特色。芡汁不要收得太浓, 否则失去爽口、不腻的特色。