

时尚美食馆

新编

川菜

大全

刘春生 双福◎主编



著名大厨亲身献艺
经典川菜完美呈现

近400例川菜美食
麻辣鲜香，绝味过瘾



时尚美食馆



新编川菜大全

火辣辣川味香浓，快乐美食享受！

刘春生 双福 ◎ 主编



北京

本书约请著名川菜大厨主持编写，精心选编火爆流行川菜约400例，按原料细分家常凉菜、经典小炒、猪肉、鱼类、小海鲜等11大类，每道菜式均配精美彩图，按步骤详细讲解，便于读者学习操作，是物美价廉的川菜烹饪宝典。

图书在版编目 (CIP) 数据

新编川菜大全 / 刘春生, 双福主编. ——
北京: 化学工业出版社, 2010. 5
(时尚美食馆)
ISBN 978-7-122-08098-1

I. 新… II. ①刘… ②双… III. 菜谱-四川省
IV. TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第053968号

责任编辑: 李娜

摄影: **双福** **SF** 文化工作室
装帧设计: www.shuangfu.cn

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印装: 北京画中画印刷有限公司

720mm × 1000mm 1/16 印张8½ 字数80千字

2010年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80 元

版权所有 违者必究



目 录

contents

川菜的历史源流	1
川菜的现代派系	2
川菜的烹饪特点	3

Part1

川味·家常凉菜



夫妻肺片	7
红油牛筋	7
蒜泥白肉	7
红油牛百叶	8
生拌牛百叶	8
五彩白肉卷	8
怪味白肉	9
芥辣醋凤翅	9
香辣陈皮凤爪	9
香辣鸭掌	10
西芹鸭肠	10
棒棒鸡	10
怪味鸡	11
芥末鸡	11
尖椒拌虾皮	11
芥油金针菇	12
三丁拌咸菜	12
姜汁菠菜	12
蒜泥拌凉粉	13
黄瓜拌粉丝	13
油辣小菜	13
家常皮蛋	14
咸蛋松花球	14
糖醋黄瓜卷	14
辣白菜	15
四川泡菜	15
拌笋尖	15

红油三丝	16
炆茭白	16
豆芽卷	16
拌蚕豆沙	17
五香花生	17
琥珀花生	17
香菇拌粉皮	18
炆拌海蜇丝	18
香椿芽拌虾	18

Part2

川味·经典小炒



回锅肉	19
鱼香肉丝	19
鱼香茄子	19
火爆腰花	20
蚂蚁上树	20
泡椒脆肠	20
东坡肉	21
榨菜肉丝	21
宫保鸡丁	21
辣炒卷心菜	22
干煸黄豆芽	22
虎皮尖椒	22
川椒辣子鸡	23
七星芝麻鸡	23
肉末泡菜	23
姜丝肉	24
合川肉片	24
咸烧白	24
麻辣里脊	25
肉末冬菜	25
肉末干烧香菇	25
青椒肉丝	26



目 录

contents

花生煨猪手	26
干煸肥肠	26
麻辣肚丝	27
酸辣肥肠	27
椒盐扳指	27
豉椒炒肚片	28
萝卜干炒腊肉	28
辣子酱爆肉	28
香辣过江鸡	29
糊辣鸡丁	29
姜爆鸭丝	29
韭菜炒鸭血	30
香辣鸡心花	30
孜然鸡心	30
霸王辣子鸡	31
太白鸡	31
口水鸡	31
板栗烧鸡	32
鸡汁酿黄瓜	32
啤酒鸭	32
魔芋鸭肠	33
红烧鸭舌	33
烧乳鸽	33

Part3

川味·猪肉类



水煮肉片	34
蒜薹肉丝	34
肉烧木耳	34
烟熏排骨	35
香菜炒肉丝	35
辣味蒸排骨	35
酥肉煲南瓜	36
麻辣肉丁	36

茭白肉丝	36
陈皮焖肉腩	37
麻辣肉片	37
烤猪排	37
五香里脊	38
茄汁肉	38
冬菜扣肉	38
龙眼咸烧白	39
炸溜肉卷	39
酥肉蚕蛹	39
香椿肉丝	40
腊肉马蹄	40
腐竹焖肉	40
江津肉片	41
香烤排骨	41
糯米排骨	41
鱼香午餐肉	42
花仁午餐肉	42
肝腰合炒	42
椒麻腰片	43
鱼香腰花	43
卵石腰片	43
年糕腰片	44
醋爆双花	44
水煮腰片	44
红烧猪蹄	45
麻辣猪肝	45
家常扳指	45
蒜仔蹄筋	46
酸辣蹄筋	46
红烧舌尾	46
香辣猪蹄	47
辣子脆肠	47
干锅肥肠	47
夹沙肉	48
盐煎肉	48
辣酱粉丝	48
糖醋里脊	49
自贡粑粑肉	49
板栗红烧肉	49



Part4 川味·牛羊肉类

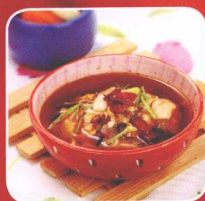


毛血旺	50
干煸牛肉丝	50
酱牛肉	50
凉拌牛肉	51
铁板牛肉	51
红烧牛肉	51
飘香嫩牛柳	52
芹菜牛肉丝	52
麦仁小牛肉	52
酸菜牛腩	53
土豆烧牛腩	53
粉蒸牛肉	53
脆皮牛肉	54
水煮牛肉	54
豆腐烧牛肉	54
辣酱煎牛肉	55
蕉干牛肉	55
香辣毛肚	55
炆锅毛肚	56
桂花羊肉	56
香辣羊肉丝	56
豉汁蒸牛腩	57
青椒炒牛肚	57
毛肚锅仔	57

Part5 川味·家禽类



芋儿鸡	58
辣子鸡	58
香辣童子鸡	58
野椒啤酒仔鸡	59
姜汁热窝鸡	59
家常鸡块	59
油淋鸡腿	60
鸡豆花	60
雪花鸡淖	60
青椒鸡	61
歌乐山辣子鸡	61
锅仔怪香鸡	61
创新麻婆鸡	62
猴头蘑烩凤脯	62
翡翠鸡球	62
豆苗炒鸡片	63
锅贴鸡片	63
□蘑蒸鸡	63
网油包烧鸡	64
炸鸡腿	64
炒鸡什件	64
鸡皮笋衣	65
花雕煮鸡腰	65
核桃仁炒鸭丁	65
芙蓉鸡片	66
椒麻鸡	66
酸辣鸡血	66
□蘑烧鸡翅	67
蚝油鸡胗	67
芹菜鸡丝	67
蘑菇腿烩凤脯	68
创新豆腐鸡	68
珊瑚雪花鸡	68
酱汁苦瓜鸡	69
泡凤爪	69
酱汁鸭条	69
麦粒炒鸡脆	70
板栗烧凤翅	70
翡翠鲜菇鸭掌	70



目 录

contents

宫保鸭掌	71
西芹爆鸭舌	71
蒸鸽子	71

Part6

川味·鱼类



水煮鱼	72
沸腾鱼片	72
酸菜鱼	72
剁椒鱼头	73
麻辣鱼块	73
血旺鱼花	73
冬菜臊子鱼	74
蒜瓣焖鳝段	74
家常泡菜鱼	74
干烧鱼	75
芹黄烧鱼条	75
木樨鱼丝	75
辣鱼粉皮	76
鱼香酥鱼片	76
清蒸过江鱼	76
泡菜烧带鱼	77
糖醋酥鱼片	77
香菇鱼块	77
糖醋鱼	78
香烤鱼	78
白汁鱼肚	78
藿香鱼头	79
葱酥鲫鱼	79
麻辣鱼	79
蒸鳊鱼	80
邮亭鲫鱼	80
肥肠鱼	80
豆花鱼	81

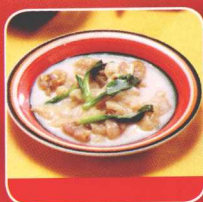
啤酒鱼	81
干烧黄花鱼	81
荆沙鲇鱼	82
鲜椒鲈鱼	82
香煎鱼	82
麻辣蛋羹鱼	83
辣烤鲈鱼	83
双色炒鱼丝	83
芝麻鱼	84
葱辣鱼条	84
陈皮鳝鱼	84
豆瓣鲫鱼	85
醪糟瓦片鱼	85
豉汁蟠龙鳗	85
泡椒河鳗	86
乌江鱼	86
酱烧黄鱼	86
飘香鱼	87
太安鱼	87
香水鱼	87

Part7

川味·小海鲜



干烧大虾	88
银丝顺风虾	88
金沙玉米虾	88
宫爆虾腰	89
粉丝烧明虾	89
香辣虾	89
干烧虾球	90
海米炒青丝	90
油爆虾	90
黄焖大虾	91
金瓜炒虾球	91



豆苗炒虾片	91
翡翠虾仁	92
薯干风味虾	92
芥末拌虾仁	92
香辣蟹	93
辣烧梭蟹	93
干煸鱿鱼丝	93
三丝鱿鱼	94
泡椒乌鱼仔	94
鲜辣花枝	94
墨鱼萝卜条	95
海鲜日本豆腐	95
川香海肠	95
辣子田螺	96
酱爆香螺	96
泡椒脆螺	96
宫爆螺片	97
鱼香鲜贝	97
海米海蜇丝	97

鱼香黄瓜丁	102
盐煎青椒	102
豆豉椒圈	103
鱼香茄花	103
椒酱三宝	103
干辣茶树菇	104
鲍汁芦荟	104
酱烧冬笋	104
橘香青笋	105
家常春笋	105
豌豆烩玉米	105
干煸辣椒苦瓜	106
糖醋红柿椒	106
蘑菇冬瓜丸	106

Part8 川味·蔬菜类

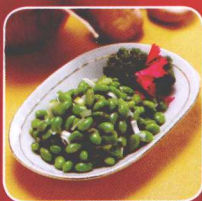


酸辣白菜	98
开水白菜	98
栗子白菜	98
辣烧土豆条	99
麻辣土豆丝	99
尖椒豆腐皮	99
干煸茄皮	100
辣烧茄子	100
炸茄饼	100
番茄炒山药	101
松仁香菇	101
炆椒青笋尖	101
海米玉笋	102

Part9 川味·豆&蛋类



妙手炒蛤蛋	107
鱼香荷包蛋	107
双蛋浸菠菜	107
椒盐蛋卷	108
肉末蒸蛋	108
香椿烘蛋	108
鸡油扁豆	109
油炸麻辣豆	109
蒜泥蚕豆	109
酸甜蚕豆	110
葱香蚕豆	110
麻辣蚕豆	110
虾油豌豆	111
五香豌豆	111
蚕豆松	111
油炸开花豆	112
香油拌蚕豆	112
家常豆腐	112



目录

contents

纸包豆腐	113
鱼香豆腐	113
荷包豆腐	113
三鲜豆腐	114
碎米豆腐	114
金钱豆腐	114

Part10

川味·汤羹



酸辣汤	115
紫菜豆花羹	115
米汤南瓜	115
枸杞银耳汤	116
豌豆苗肉卷汤	116
杏仁银肺汤	116
宜宾肥肠汤	117
酸菜鸡丝汤	117
火腿蛋花汤	117
竹荪鸽蛋汤	118
酸菜青元汤	118
酸辣豆腐汤	118
八宝豆腐汤	119
冬菜豆芽汤	119
绿豆冬瓜汤	119
酸菜豆花汤	120
海鲜汤	120
银耳鳊鱼汤	120

Part11

川味·主食小吃



五香茶花生	121
甜脆花生米	121
花生酪	121
灌汤粉丝	122
川汁辣茄饼	122
担担面	122
什锦汤面	123
蛋黄鱼饺	123
辣炒河粉	123
什锦凉粉	124
鱼鳞粉	124
金沙玉米	124
糍粑	125
卷筒甜烧白	125
玫瑰锅炸	125
绍子青豆	126
鸳鸯火锅	126
珍珠圆子	126
红油水饺	127
虾仁小笼包	127
冬菜包子	127
四川凉面	128
鸡丝米粉	128
抄手虾仁	128



川菜的 历史源流

川菜是指以四川地区（包括重庆市在内）为地域，以麻、辣、鲜、香为主要风味的地方菜系，并且享有“食在中国，味在四川”的美名。无论是以往传统的“川粤鲁淮扬”四大菜系，还是当前通俗的“川粤鲁苏湘浙徽闽”八大菜系分类，川菜都以“一菜一格，百菜百味”的特点当之无愧地扮演着极其重要的角色。

川菜发源于我国古代的巴国和蜀国。它的发展经历了从“春秋至两晋的雏形期”，“隋唐到五代的较大发展”，“两宋出川传至各地”，至“清末民国初年形成菜系”四个阶段。其后，从辛亥革命到抗战，中国烹饪各派交融，给川菜带来深刻影响，使之更加丰富。新中国建立后，厨师地位提高，川菜人才辈出，得到进一步发展，逐渐流行在大江南北。探索川菜形成与发展的历史，有3点是至关重要的。

◎得天独厚的自然条件

四川自古以来就有“天府之国”的美称。境内江河纵横，四季常青，烹饪原料繁多。既有山区的山珍野味，又有江河的鱼虾蟹鳖；既有肥嫩味美的各类禽畜，又有四季不断的各种新鲜蔬菜和笋菌；还有品种繁多、质地优良的酿造调味品和种植调味品，如自贡井盐、内江白糖、阆中保宁醋、德阳酱油、郫县豆瓣、茂汶花椒、永川豆豉、涪陵榨菜、叙府芽菜、南充冬菜、新繁泡菜、成都辣椒等，都为各式川菜变化无穷的烹饪，提供了良好的物质基础。

四川所产的与烹饪、筵宴有关的许多酒和茶，其品种质量之优异，也是闻名中外的，如宜宾的五粮液、泸州的老窖特曲、绵竹的剑南春、成都的全兴大曲、古蔺的郎酒，以及重庆的沱茶等，它们对川菜的发展也有一定的促进作用。

◎受当地风俗习惯的影响

据史学家考证，古代巴蜀人就有“尚滋味”、“好辛香”的饮食习俗。贵族豪门嫁娶良辰、待客会友，无不大摆“厨膳”、“野宴”、“猎宴”、“船宴”、“游宴”等名目繁多、肴饌绮错的筵宴。到了清代，民间婚丧寿庆也普遍筹办“家宴”、“田席”、“上马宴”、“下马宴”等。讲究饮食的传统和川菜烹饪的发展与普及，造就了一大批精于烹饪的专门人才，使川菜烹饪技艺世代相传，长盛不衰。

◎广泛吸收融汇各家之长

川菜的发展，不仅依靠其丰富的自然条件和传统习俗，而且还得益于广泛吸收外来经验。它无论对宫廷、官府、民族、民间菜肴，还是对教派寺庙的菜肴，都一概吸收消化，取其精华，充实自己。秦灭巴蜀，“辄徙”入川的显贵富豪，带进了中原的饮食习俗。其后历朝治蜀的外地人，也都把他们的饮食习尚与名饌佳肴带入四川。

特别是在清朝，外籍入川的人更多，以湖广为首，陕西、河南、山东、云南、贵州、安徽、江苏、浙江等省，也都有入籍的。这些自外地入川的人，既带进了他们原有的饮食习惯，同时又逐渐被四川的传统饮食习俗所同化。在这种情况下，川菜加速吸收各地之长，实行“南菜川味”、“北菜川烹”，继承发扬传统，不断改进提高，形成风味独特、具有广泛群众基础的四川菜系。

川菜^的 现代派系

现代川菜主要分为蓉派和渝派两大类。蓉派川菜讲求用料精细准确，严格以传统经典菜谱为准；渝派川菜以用料大胆、不拘泥于食材、手法更新为主。

一般认为蓉派川菜是传统川菜，渝派川菜是新式川菜。以做回锅肉为例，蓉派做法中材料必为三线肉（五花肉上半部分）、青蒜苗、郫县豆瓣酱以及甜面酱，缺一不可；而渝派做法则不然，各种带皮猪肉均可使用，青蒜苗亦可用其他蔬菜代替，甜面酱用蔗糖代替。而具体烩制手法两派基本相似，所不同的在于蓉派沿袭传统，渝派推陈出新。

◎蓉派

蓉派川菜精致细腻，多为流传久远的传统川菜。蓉派川菜讲求用料精细准确，严格以传统经典菜谱为准，其味温和，绵香悠长。通常颇具典故。著名菜品有麻婆豆腐、回锅肉、宫保鸡丁、盐烧白、粉蒸肉、夫妻肺片、蚂蚁上树、灯影牛肉、蒜泥白肉、樟茶鸭子、白油豆腐、鱼香肉丝、泉水豆花、盐煎肉、干煸鳝片、东坡墨鱼、清蒸江团等。



[鱼香肉丝]



[盐煎肉]



[夫妻肺片]

◎ 渝派

渝派川菜大方粗犷，以花样翻新迅速、用料大胆、不拘泥于材料著称，俗称江湖菜。大多起源于市民家庭厨房或路边小店，并逐渐在市民中流传。渝派川菜近几年来在全国范围内大受欢迎，不少的川菜馆主要菜品均为渝派川菜。



[毛血旺]



[水煮肉片]



[辣子鸡]



[啤酒鸭]

其代表作有酸菜鱼，毛血旺，口水鸡，干菜炖烧系列（多以干豇豆为主），以水煮肉片和水煮鱼为代表的水煮系列，以辣子鸡、辣子田螺和辣子肥肠为代表的辣子系列，以泉水鸡、烧鸡公、芋儿鸡和啤酒鸭为代表的干烧系列，以泡椒鸡杂、泡椒鱿鱼和泡椒兔为代表的泡椒系列，以干锅排骨和香辣虾为代表干锅系列等。

风靡海内外的麻辣火锅（或称毛肚火锅、火锅）发源于重庆，因内涵已超出川菜的范围，通常被认为是一个独立的膳食体系而不被视作川菜的组成部分。

另外，自贡地区的自贡盐帮菜也颇具盛名，自贡盐帮菜分为盐商菜、盐工菜、会馆菜三大支系，以麻辣味、辛辣味、甜酸味为三大类别。盐帮菜以味厚、味重、味丰为其鲜明的特色，最为注重和讲究调味。除具备川菜“百菜百味、烹调技法多样”的传统之外，更具有“味厚香浓、辣鲜刺激”的特点。盐帮菜善用椒姜，料广量重，选材精道，煎、煸、烧、炒，自成一格；煮、炖、炸、熘，各有章法。尤擅水煮与活渡，形成了区别于其他菜系的鲜明风味。

川菜 的 烹饪特点

川菜的主要特点是味型多样，变化神奇。清、鲜、醇、浓并重，尤以清鲜见长，广集民间风味而重麻辣。其烹制多种多样，煎、炒、烧、煸、炖、煨等法有数十种之多。其选料范围广泛而多禽蛋鲜蔬。川菜善于用味而又突出主味，收汁浓味，保持原味，辅以佐味。根据不同的原料采用不同的加工方法，尽力使色、香、味、形俱佳。

◎富有鲜味，麻辣见长

人们普遍认为：“北味偏淡、南味偏甜、川味偏辣、粤味偏腥。”其实在整个川菜中麻辣味作为川菜味型的一种在川菜味型中只占30%左右，不带麻辣味的占了大多数，并不是一些外地人所认为的川菜的特点就只是“麻、辣、烫”，其实这是以偏概全。

如筵席中久负盛名的干烧鱼翅、开水白菜，素雅宜人的竹荪鸽蛋，芬芳鲜嫩的盐水冬笋，金黄瑰丽的一品烧方，五彩缤纷的五福鱼丸；又如普通的甜烧白、白油肝片、红烧肉、虾仁冬瓜等；再如小吃中玲珑小巧的龙眼包子，甜糯可口的珍珠圆子，鲜美的清汤抄手，还有许多色、香、味俱全的菜肴和小吃都与麻辣沾不上边。

川菜的厨师根据大众的口味需求，将麻辣味用在小吃、大众食品和筵席菜品上。如小吃中的河水豆花、川北凉粉、凉面、脆臊面、灯影牛肉；大众食品中的水煮肉片、水煮鳝鱼、麻辣肉丝；筵席中的宫保腰块、干烧岩鲤、麻婆豆腐等都以偏向麻辣为其特点。

不过川菜中的麻辣菜虽然遮盖味倾向明显，但不是干辣、干麻，这些菜在麻辣之中提升了鲜味。川菜麻辣的分寸都须掌握相当的尺度，不以麻辣味压倒菜品的鲜味，而兼有麻、辣、咸、烫、嫩、鲜诸味。川菜其实非常强调五味调和，而川厨则善用辣，巧用麻。

鲜
味



麻
辣



◎味道多种多样，善于变化

根据初步的统计，川菜的味型总体分为基本味和复合味两大类。基本味有7种，即咸味、甜味、酸味、辣味、香味、鲜味、苦味。复合味有23种，即家常味、鱼香味、荔枝味、酸辣味、麻辣味、糖醋味、芥茉味、咸鲜味、陈皮味、五香味、怪味、姜汁味、烟香味、香糟味、椒麻味、蒜泥味、糊辣味、红油味、椒盐味、麻酱味、酱香味、甜香味、咸甜味。

川菜在烹制过程中，很注意讲究味的变化，其关键是在综合用味的基础上突出主味。也就是说清鲜醇浓并重，将几种不同的味综合使用于一个菜品，将这几种味进行巧妙调和，主次分明，如怪味鸡丝、鱼香肉丝、豆瓣鱼、宫保鸡丁等，其风味特色就很明显。

高明的厨师常常是烹制一道川菜，将酸、甜、咸、麻、辣等调味品均放其间，然后掌握数量的多少，于是调配出许多种味道来。有经验的老厨师就认为：“五味调和百味出。”这句话既点明了川味的精髓所在，又浅显易懂地道出了调味科学的真谛。

川菜非常讲究烹制过程的“入味”、“收汁”、“亮油”。如干烧鱼翅、红烧牛肉、板栗烧鸡、坛子肉、东坡肘子等，味道均浓而不腻，恰到好处，既不清汤乏味，也不油腻闷人，达到了浓味收汁，“吃红不见红”，“吃油不见油”的高超烹饪水平。



◎取材广泛，因时而异

高水平的烹调离不开精心的广泛取材。注意蔬菜的时令季节，不失时机地推出可口的时令蔬菜，是川菜的特点之一。川菜要根据时令蔬菜的老嫩程度和颜色的深浅不同，采用不同的品种和部位来烹制菜肴。如“鸡蒙菜菜”选用的冬寒菜、“金钩菜心”所选用的白菜心、“苕菜海参”所选用的苕菜等都是很有讲究的。总之，对正当时令的原料都要求具有醇香的鲜味，不能敷衍了事。

为了不失肉类原料的本味，对肉类原料的处理也有严格的讲究，如去皮、抽筋、出骨、涨发、上浆等都必须按照通行的方法进行，才能使菜品色佳味美，不失去材料的本味。

又如炖鸡要选用老母鸡，白砍鸡须选用童子鸡；江团宜作清蒸鱼，岩鲤宜干烧，鲤鱼宜作脆皮鱼，鲫鱼宜作葱烧鱼或豆瓣鱼等；灯影牛肉须选用牛的后腿肉，而炖或烧牛肉就须选用有牛筋并带牛油的保肋牛肉等。

◎烹制方法繁多，极讲究火候

川菜使用多种烹制方法进行制作，有炒、爆、熘、煎、炸、烘、炮、氽、烫、冲、炖、煮、烧、煨、烩、焖、煨、蒸、烤、卤、拌、泡、渍、糟、醉、冻、腌、腌、蒙、贴、瓢等。当然这些烹制方法始终是依据材料的不同而采用的。

在一般情况下，川菜以小煎、小炒、干煸、干烧为多。小炒不过油、不换锅、芡汁现兑，急火短炒，散籽亮油，一锅而成。干煸是中火热油，将所用主料入锅翻炒不断，使其迅速脱水成熟，然后加调料，用此法烹制的菜肴浓香无比。干烧是用中火慢烧，使浓厚的汤汁慢慢渗进主料内，自然收汁。

人们称川菜中的回锅肉为“过门香”，鱼香肉片为“满门香”，响铃海参为“满桌香”，这些香气扑鼻的菜肴都是川菜厨师精心调配味道，准确掌握火候而烹制而成的。其他烹制方法制作出来的菜肴也很成功，在此就不一一赘述。

◎制作精细，配料考究相宜，形色协调

川菜的刀工细致，可称为一绝，既讲究规格式样，又尽力适应烹调的需要。不管是块、段，还是丝、片、条，都要求粗细、厚薄、长短、大小基本均匀，形色协调，相辅相成。如蒜泥白肉，虽然这是极普通的一道菜，但要求起来却不一般。此菜不仅白肉要厚薄均匀，形如刨花，而且要皮带肉，肥连瘦，不脱不断，成张成片，这样才能入味爽口。

经过刀工艺术处理的凤尾腰花、荔枝肚头、宫保肉花在烹制过程中，由于主料接触油后迅速使体积增大，于是迅速起锅，形色俱佳，极有吸引力。又如雪里红鸡淖，鸡淖如一团白雪，番茄丁粉红，似含苞欲放的花朵，二者合一，咸鲜得宜，清香满桌。

川菜的荤素冷盘非常讲究色、香、味、形。川菜的冷碟有“迎客菜”之美称，有“筵席好不好，先看碟子巧不巧”的说法。冷碟考刀工，考配伍，考色调，考味道，是席桌的开场白。如果冷碟不考究，势必影响到食客的情趣。不少冷碟还用蔬菜或瓜果雕刻成各种花卉、雀鸟、走兽，增强席桌的色调和情趣，使菜品更有艺术性。

夫妻肺片

》原料：

牛肉、牛杂（心、舌、肚）、盐炒花生仁各100克，盐、味精、芝麻粉、花椒粉、八角、花椒、肉桂、老卤水、酱油、白酒、辣椒油各适量。

》做法：

1. 将牛肉、牛杂洗净，切成大块，放入锅内加老卤水、料包（八角、肉桂、花椒）、盐、白酒煮透，捞出晾凉。
2. 将晾凉的牛肉、牛杂切成薄片；花生仁剁碎。
3. 碗内放入味精、辣椒油、酱油、花椒粉调成味汁，放入牛肉、牛杂片拌匀，撒上芝麻粉和花生仁，装盘即成。

》特点：

耙糯入味，油润爽口，麻辣回香。



红油牛筋

》原料：

水发牛筋500克，菜心100克，葱末、盐、味精、辣椒油、香油、生抽各少许。

》做法：

1. 将牛筋洗净适当切条；菜心洗净切丝。
2. 锅中添水烧开，放入牛筋、菜心焯水后，捞出过凉。
3. 将牛筋、菜心放入盆中，放入葱末、盐、味精、辣椒油、香油、生抽拌匀即可。

》特点：

牛筋软滑，味道微辣。



蒜泥白肉

》原料：

猪后腿肉350克，蒜、糖、盐、味精、辣椒油、酱油、香油各适量。

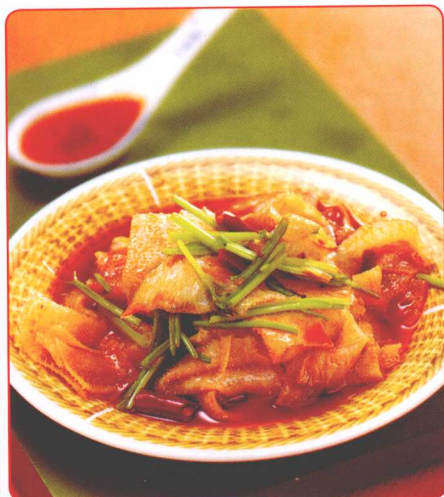
》做法：

1. 猪肉放入开水中煮熟，用煮肉原汤泡上，待汤凉时将肉取出切成薄片。
2. 蒜撒少许盐捣成泥状，淋入少许香油，用凉开水搅匀，而后加糖、味精、酱油、辣椒油调成味汁。
3. 用笊篱把薄片烫热码在盘内，浇上味汁拌匀即成。

》特点：

鲜香脆嫩，下饭佳肴。





红油牛百叶

》原料：

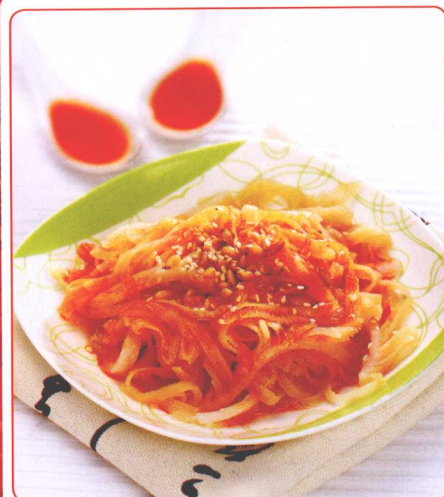
水发牛百叶400克，香菜段50克，红油25毫升，干辣椒丝25克，糖、盐、味精、生抽、味达美、芥末油各适量。

》做法：

1. 将水发牛百叶切成片，放入热水锅中氽水，捞出放入盘中备用。
2. 碗中放入生抽、味达美、盐、糖、味精、芥末油、干辣椒丝调成味汁。
3. 将调好的味汁浇在牛百叶上，淋上红油即可。

》特点：

色泽红亮，香辣可口，回味无穷。



生拌牛百叶

》原料：

新鲜牛百叶300克，松子仁末、熟芝麻末、葱末、蒜末、盐、糖、味精、辣椒粉、胡椒粉、酱油、陈醋、香油各适量。

》做法：

1. 将牛百叶刮去黑皮，洗净，切成细丝，控净水。
2. 将牛百叶丝放盆内，滴入陈醋拌匀腌10分钟。
3. 放入松子仁末、芝麻末，撒盐、糖、味精、辣椒粉、胡椒粉、葱末、蒜末，淋酱油、香油拌匀，腌20分钟即可。

》特点：

酸辣鲜香。



五彩白肉卷

》原料：

带皮熟五花肉300克，青红尖椒、胡萝卜、香菜、西芹、蒜蓉、盐、糖、味精、花椒粉、红油、酱油、香油、醋各适量。

》做法：

1. 将带皮五花肉切成大片。
2. 青红尖椒、胡萝卜、西芹、香菜分别洗净切丝，焯水过凉，腌制入味，放碗内备用。
3. 五花肉片卷上五彩丝，摆盘。
4. 碗中滴入红油、酱油、香油，调成三合油，加入蒜蓉、盐、糖、味精、醋、花椒粉调成味汁，浇在卷好的五彩卷上即好。

》特点：

麻辣鲜香，肥而不腻。