



川菜王

888

名师文化生活会编委会 编



三好系列

好正宗，好味道，好省心

辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

川菜王

888

《名师文化生活编委会 编

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·



图书在版编目(CIP)数据

川菜王888/名师文化生活编委会编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010. 3

ISBN 978-7-5381-6342-1

I. ①川… II. ①名… III. ①菜谱—四川省
IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第033708号

川菜王888

名师文化生活编委会 编

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: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 167mm × 230mm

印 张: 16

字 数: 240千字

出版时间: 2010年3月第1版

印刷时间: 2010年3月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-61930481)

责任编辑: 名 实

文字编辑: 夏 琦

封面设计: 刘 誉

版式设计: 汤秋芬

责任校对: 李 静

书 号: ISBN 978-7-5381-6342-1

定 价: 19.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6342

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

本书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司
HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

http://www.mswbbook.com

前言

FOREWORD

名师菜品制作团队：



董国玉：江西抚州人，中国烹饪协会会员，粤港烹饪名师，资深木雕工艺师，广东省农家菜考评员，在2009年荣获国家旅游局授予的“中国粤菜管理大师”的称号。

董国玉从事厨艺工作十余年，精通粤港菜、湘菜、川菜和鲍参燕翅的烹调，旁通各大菜系，并长期从事餐饮事务管理和酒店经营管理工作，先后在福建、广东等地的多家酒店担任行政总厨、餐饮总监、总经理等职务。曾出版《每天一种新口味：流行口味1000样》等畅销食谱，曾多次参加国内和国际烹饪大赛并获大奖，现担任广东好莱湾酒店（四星级）餐饮部总监。

陆伟雄

广州江记海鲜酒家行政副总厨

黄木生

新东江海鲜酒家中厨部主管

名师菜品拍摄人员：

周号丰、夏卿

“麻辣鲜香爽，美味蜀中寻”。一位川籍的名厨用这句话来描述自己家乡的美食。身边有许多以前并不了解川菜的朋友会慢慢习惯并喜欢上了吃川菜。“辣得真过瘾，真爽快！”友人美餐后的感叹不经意间道出了川菜的特殊魅力。

川菜是我国八大菜系之一，是著名的地方菜肴，至今已有2200多年的悠久历史，具有取材广泛、调味多样、菜式适应性强的特征，其风味则是清、鲜、醇、浓并重，并以善用麻辣著称。川菜以成都和重庆两地的菜肴为主要代表。所用的调味品既复杂多样，又富有特色；尤其是号称“三椒”的花椒、胡椒、辣椒，“三香”的葱、姜、蒜，以及醋、郫县豆瓣酱的使用频繁及数量之多，远非其他菜系能比，特别是“鱼香”、“怪味”，更是离不开这些调味品。川菜享有“一菜一格，百菜百味”之美誉，烹调方法共有38种之多，特别注重色、香、味、形，并以味的多、广、厚闻名，素有“七滋八味”之说。“七滋”指甜、酸、麻、辣、苦、香、咸；“八味”即鱼香、酸辣、椒麻、怪味、麻辣、红油、姜汁、家常。虽说川菜不可无辣，但却绝非逢菜必辣，它是当麻则麻，当辣才辣，相当部分川菜品种其实是既不辣也不麻的，川菜厨师配品，讲究浓淡交错，疏密得宜，疾中有徐，紧凑中有平缓。现如今，川菜的踪迹已遍及全国乃至海外，国际烹饪界更有“食在中国，味在四川”之说。

《川菜王888》秉承川蜀传统美食理念，精心编选了888道川菜菜品，在紧抓川菜中精品的同时，又以家常菜为主，突出美味、易学、易操作的特点，力求使收录到本书中的菜肴更具川味的代表性，更加适合居家烹饪品食，旨在让您能轻松地学会做川菜，随时都能在家里享受麻辣美食，使您不仅能从美食上品味川菜的醇香，还能在操作上体味川菜的烹饪精华，为您的餐桌生活增色添彩。本书菜品图片为专门聘请专业厨师、摄影师制作和拍摄，全书图文并茂，设计精美，时时为广大读者朋友传递一种热辣的视觉冲击和健康的美食理念。

如果您喜欢麻，喜欢辣，喜欢那红色的诱惑和鲜香，那这本《川菜王888》一定能满足您的愿望，绝对可以帮助您一饱口福！朋友，快把干辣椒、泡椒、花椒等川菜调味法宝都准备好，为自己烹调一顿鲜香麻辣、滋味多变的川菜美味吧！

目录

CONTENTS

第一章

缤纷素食类

012 香辣藕夹
干煸莲藕
聚三鲜

013 荷兰豆煎藕饼
清炖莲藕汤
酸麻藕丁
红油茄泥

014 酥炸茄饼
麻辣姜汁茄子
鲜味茄夹

015 麻辣烧茄子
鱼香茄子
辣味茄丝
蕉条茄子

016 清蒸茄条
香辣肉末茄条
青椒茄泥

017 铁板香辣茄
鱼香茄饼
川香茄子

018 多味茄子卷
干烧茄子
油淋茄子
熟炒茄泥

019 泡菜三样
四川泡菜
四川泡豇豆

020 爽口白菜卷
肉香辣泡菜
爽口拌菜
泡什锦菜

021 鱼香白菜卷
开水白菜
酸辣白菜
三丝炖白菜

022 渝味辣白菜
海米辣白菜
鱼香白菜

023 麻辣菜肉卷
芋头白菜汤
辣白菜
百丝白菜卷

024 香辣白菜
香脆三丝
大白菜蒸粉丝
辣拌白菜丁

025 鱼胶白菜卷
麻辣白菜心
肉末泡菜

026 虾香爆泡菜
炆炒莲白
清汤双色菜
腊味娃娃菜

027 炆炒香肠卷心菜
宫保卷心菜
麻辣拌菜

028 冬笋盐白菜
金瓜娃娃菜
香炒卷心菜
红油双蓝

029 开水南瓜
米汤老南瓜
蜀香八鲜南瓜
巴蜀南瓜汤

030 蒸酿一品南瓜
清扒南瓜
辣椒炒南瓜丝

031 酸菜双瓜汤
麻辣冬瓜
冬瓜燕
素蒸咸烧白

032 煎酿丝瓜
翠绿玉镯
三菇冬瓜汤
蟹肉蒸酿丝瓜

033 酸菜苦瓜汤
冬菜苦瓜
鱼香苦瓜
干煸苦瓜

034 豆瓣苦瓜
龙眼苦瓜

怪味黄瓜卷
川辣黄瓜

035 多味鲜黄瓜
家常凉拌
鱼香双瓜

036 巧拌菜
鱼香番茄夹
鱼香番茄过江

037 炒什锦西红柿
辣煸土豆片
干煸土豆条
双鲜土豆丝

038 醋烹土豆丝
凉拌土豆片
麻辣小土豆
香葱土豆泥

039 酸菜土豆汤
麻辣素丝
夹心土豆
蜂窝土豆

040 四喜素菜
糊辣菜头
素鱼
成都素烩

041 什锦沙锅煲
香拌五鲜
炆炒三菌

042 软炸鸡腿菇
猴头菜心
玉兰片猴头蘑
干锅茶树菇

043 芦笋三素
香菇扒奶白菜
松仁烧香菇
葱油滑子菇

044 蒜香烧平菇
花菇油菜
素油菜心
麻香四鲜

045 油条拌黄瓜
三鲜拌油菜
椒油菌香小油菜
六鲜素烩

046

天府上素
葱蓉竹荪
炆金针豆腐
麻辣三丝

047

麻辣胡萝卜
炸金丝
蒜香肉末萝卜干

048

干烧萝卜
辣拌萝卜
烧麻辣萝卜
萝卜汤

049

麻辣莴笋尖
红油莴笋丝
炆炒莴笋
炆香凤尾

050

香辣三丝
炆双鲜
凤尾青笋
花椒油拌芦笋

051

红汤笋丝
雪菜炒冬笋
酸菜小竹笋
干煸鲜笋

052

干烧冬笋
酱烧冬笋
糟醉冬笋
麻辣冬笋

053

姜汁扁豆
脆嫩椒油扁豆
荷兰豆炒腊肉
鱼香豆荚

054

干煸四季豆
干煸肉丝四季豆
金沙四季豆

055

香菇炒板栗
鱼香辣豇豆
虾蓉豇豆结
炖节瓜盅

056

麻辣拌茭白
麻辣豆干茭白
雪里红烧茭白
酱香子姜

057

鲜扒豆腐
茭白三丝

058

鲜汤菜根
火爆大头菜
清炒玉米粒
空心菜炆玉米
炆豆芽菜
青椒玉米

059

虎皮尖椒
烧拌辣椒
拌侧耳根
蒜薹如意结

060

芋丁肉末
醉海椒蒸芋头
明月浸时蔬
蒸芋头

061

酱酥桃仁
酒醉桃仁
炆炒木耳
蛋酥花生仁

062

家常烧面筋
子姜魔芋
鲜拌马齿苋
豆鼓西葫芦

063

糖醋豌豆荚
干煸豌豆
鱼香豌豆
香葱炒豌豆

064

三鲜锅巴
白菜炒口蘑
麻辣五鲜素丝
香酥山药

065

香拌芹菜核桃仁
麻酱拌生菜
红椒拌芹菜
怪味粉皮

066

虾香丝瓜水晶粉
蚂蚁上树
扒盒菜
红油拌粉皮



067

第二章 营养豆类

068

麻婆豆腐

莲蓬豆腐
回锅豆腐
家常豆腐

069

宫保豆腐
脆皮鱼香豆腐
六鲜豆腐
麻辣鸡豆腐

070

川味炖豆腐
酿彩色豆腐
奶汤豆腐
煎炒豆腐

071

巴蜀蒸豆腐
荷包豆腐
熊掌豆腐
麻辣豆腐条

072

麻辣冻豆腐
鲜花豆腐
总督豆腐
辣子拌豆腐

073

口袋豆腐
豆腐蔬菜沙锅煲
八宝豆腐
煎酿豆腐

074

宫保虾仁豆腐
珍珠豆腐
沙锅豆腐
杂锅猪肚豆腐

075

双鲜美味豆腐
豆腐丸子
香菇扒豆腐
黄金豆腐

076

香辣肉末豆腐
苋菜豆腐汤
一品豆腐汤
三菌豆腐汤

077

虾泥扒豆腐
鼓椒带子豆腐
牛肉末烧豆腐

078

雪菜豆腐煲
芙蓉豆腐汤
凉拌芸豆腐泡
韭菜焖双色豆腐

079

干煸蚕豆
油炸麻辣豆
豆腐皮炒毛豆仁
怪味素鸡

080

素拌三丝
川味豆皮鱼
水煮豆腐丝
香麻素香肠

081

川味豆卷
韭黄干丝
小炒香干
辣子豆腐皮

082

酸辣汤
红油豆干
韭香辣味豆干
豆腐扒黄瓜

083

豆皮豆芽鱼
腐丁红皮果
麻辣五香豆干
鸡丝豆皮

084

香卤豆干茄脯
状元卤味
红油拌腐竹
剁椒蒸豆干

085

什锦烩腐竹
红烧腐竹
腐竹鲜蘑
五彩腐竹

086

豆蓉白菜卷
五香甜醋腐竹
油焖腐竹
酸菜豆瓣汤



第三章

087

可口畜肉类

088

鱼香肉丝
炖酥肉
鱼香碎滑肉

089

红椒炒肉
麻辣里脊
川味青椒肉丝

090

梅菜扣肉

笋香木耳炒肉丝

松仁扒肉

091

麻辣肉丁
合川肉片
豉汁猪肉
宫保肉丁

092

冬菜扣肉
粉蒸肉
花椒肉丁
蒜泥白肉

093

竹笋香猪锅
辣子肉丁
生爆盐煎肉

094

泡椒大盘肉
锅巴肉片
巴蜀家常扣肉
板栗红烧肉

095

川味彩椒肉丝
茄子红烧肉
榨菜肉丝
桂花肉丝

096

川味回锅肉
豆干回锅肉
锅巴回锅肉

097

粉丝丸子汤
苦瓜蒸肉丸
香蒸菜花丸子
特色肉丸

098

冬菜肉末
煎蒸豆腐肉饼
川西香蒸肉
鲜肉酿虎皮尖椒

099

巴蜀腊味拼盘
干煸腊肉
土豆炖腊肉
豆干腊肉

100

腊肉酸菜煲
麻辣香炒肉
炸肉卷

101

炸肉串
香蒸黄花肉饼
虾香鲜肉酿双椒

102

鱼香排骨
原笼香排

芳香排骨

103

川式粉蒸排骨
巴渝山椒排
油炸排骨

104

泡菜排骨
百叶烧排骨
葱椒猪排
川味土豆烧排骨

105

辣子蒜香骨
飘香脆骨
五香排骨
巴蜀香排

106

思乡排骨
糖醋烧排骨
川味烧排骨
腐乳小排

107

香辣猪蹄
山椒猪蹄
酱猪蹄

108

辣椒焖猪蹄
麻辣猪蹄
川辣蹄花
黄豆辣蹄花

109

丝瓜煨蹄筋
糖醋汁猪蹄
葱烧猪蹄
家常酱猪蹄

110

酒香椒盐肘子
家常热味肘子
红枣煨肘子
东坡肘子

111

鸡香豆瓣肘子
红烧猪尾
豆瓣全肘
家常烧肘子

112

麻辣猪尾
沙锅猪尾
香辣猪尾

113

干煸三鲜
六鲜拼盘
蛋卷蒜香肠

114

豇豆焖腊肉
冬笋双腊
焖炒腊肠



115

水煮香肠
焦炸大肠
泡椒猪蹄筋
泡椒肥肠
干煸辣子肥肠

116

豆瓣蒸肥肠
青豆烧肥肠
芹香辣椒炒大肠
水煮猪杂

117

干豇豆肚丝
凉拌粉丝肚丝
麻辣拌猪肚
清蒸荷包肚

118

辣子肚片
韭黄麻肚丝
油爆肚花
蚕丝肚

119

蒜薹炆肚片
四宝元盅
腰果青笋炒肚丝

120

香辣双脆
香卤耳丝
麻辣双耳
口蘑煲猪肚

121

椒麻舌片
红油耳丝
红油拌口条
豆瓣泡椒猪舌

122

麻辣猪肝
椒麻猪肝
洋葱炒猪肝
白菜扒猪肝

123

麻辣腰丝
干煸猪腰
火爆腰花
焗麻腰花

124

码头血旺
圆笼粉蒸牛肉
水煮牛肉

125

香麻牛肉
麻辣牛肉条
椒盐牛肉

126

花椒牛肉
手撕牛肉

127

小笼牛肉
灯影牛肉
干煸牛肉丝
蔬菜牛肉卷
牙签牛肉

128

花椒牛柳
牛肉拌花生
香炸麻辣牛排

129

竹笋烧牛腩
川味牛腩
芹香牛肉丝
酸辣肥牛

130

萝卜烧牛肉
鱼香牛肉卷
清炖牛肉汤
土豆炖牛肉

131

泡椒牛肉花
麻辣牛柳
陈皮牛肉
豆花牛脊髓

132

夫妻肺片
白萝卜烧牛腩
红油牛肚丝

133

麻辣肉拌肚
葱爆麻辣牛肚
豆瓣牛肚

134

三椒毛肚
川汁毛肚
毛肚火锅
香炆什锦

135

葱拌牛肚
麻辣牛百叶
泡椒牛百叶
红焖牛蹄筋

136

麻辣牛筋
辣炒牛蹄筋
葱烧牛蹄筋
麻辣牛蹄筋

137

家常牛蹄筋
香炖牛蹄筋
干烧牛蹄筋
大葱扒羊肉

138

辣爆咸羊肉
麻辣羊蹄花

139

焖羊肉
胡辣羊蹄
三椒炒兔肉丝
干煸兔肉
陈皮兔丁

140

麻花香辣兔
干豇豆芝麻香兔
干锅兔

141

洋葱拌兔肉
涮麻辣兔肉
蜀香风味兔
干煸兔丝
拌兔丁

142

葱椒兔块
金蒜飘香兔
酱炖兔肉



第四章

143

飘香禽蛋类

144

宫保鸡丁
红油子鸡
小煎鸡

145

怪味鸡
糯米蒸鸡
辣子鸡

146

口水鸡
椒盐炸鸡
太白鸡
重庆辣子鸡

147

辣椒炒鸡翅
干烧鸡翅
太白鸡翅
豆芽香酥鸡

148

麻辣鸡块
川味泡椒鸡片
手撕鸡

149

麻辣芹香鸡
香炸鸡腿
碧绿川椒鸡

150

浓香辣锤锤
福山烧小鸡
火锅鸡



棒棒鸡

151

芋儿鸡
成都元宝鸡
米汤南瓜鸡
灯笼鸡

152

山城辣子鸡翅
贵妃鸡翅
什锦钵钵鸡
飘香鸡翅

153

三菌蒸乌鸡
花椒鸡丁
香油鸡
葱香薯泥鸡

154

山椒红酒鸡
豆干回锅鸡翅
双色菜拌鸡
碎米鸡丁

155

红油杂菜拌鸡
川味鸡腿
金针菇鸡腿
红油三丝

156

椒盐八宝鸡
辣子跳跳骨
鱼香鸡条
火辣牙签肉

157

仁和鸡
三椒炒鸡丁
红烧卷筒鸡
雪花鸡泥

158

成都子鸡
香辣麦芽鸡
家常水煮鸡
糊涂鸡

159

熘鸡卷
香辣板栗煨子鸡
珍珠酥皮鸡
野山椒炒鸡片

160

榨菜鸡丝
鱼香鸡丝
四鲜拌鸡丝

161

麻辣鸡丝
香辣双丝
松仁鸡丁
黄瓜鸡丝

162

番茄鸡片
椒盐鸡肝
葱香炸鸡肝
野山椒鸡杂

163

红油鸡肫
川椒鸡肫球
鲜蒸鸡肫

164

泡椒凤爪
柠檬凤爪
鱼香凤爪
辣子鸡爪

165

山椒凤爪
红烧鸡爪
椒麻凤爪
魔芋烧鸭子

166

泡椒鸭片
樟茶鸭子
红烧鸭
姜爆鸭丝

167

神仙鸭子
扒紫苏鸭
蒜香爽鸭片
花椒鸭肉

168

风味鸭翅
麻辣鸭头
麻辣鸭脖
干烧鸭肠

169

小米椒爆双脆
木桶鸭肠
麻辣鸭肠

170

川椒鸭杂
爆鸭舌
酸辣鸭血旺
毛血旺

171

鱼香荸荠鸭肝片
雪魔芋烧鹅掌
麻辣鹅肉
美味烧鹅

172

鲜味炒鹌鹑
红油鹌鹑
黄芪蒸鹌鹑
辣子鹌鹑

173

麦香乳鸽
子姜爆乳鸽

干煸乳鸽
白卤酥鸽

174

茄汁麻辣鹌鹑蛋
彩椒鹌鹑蛋
腐乳炒蛋
鹌鹑蛋糯米丸子

175

双椒炒鸡蛋
成都蛋汤
臊子烘蛋
鸡蛋西红柿竹荪汤

176

蛋香拌三丝
肉末蒸蛋羹
鲜虾豆角炒鸡蛋
蚕豆烘蛋

177

家常蛋饺
菌香蒸蛋
毛豆五鲜煎蛋
双菇烩蛋黄

178

鱼香麻辣荷包蛋
家常虎皮蛋
茭白炒蛋

179

香椿烘蛋
特色松花蛋
尖椒松花蛋
鱼香烘蛋

180

松花蛋炒双椒
双蛋浸蕨菜
蛋菜双层卷



第五章 鲜味水产类

181

182

水煮鱼
川菜酸菜鱼
花椒鱼片

183

椒麻香鱼
辣子油泼鱼
豆瓣鱼

184

辣味烧头尾
葱辣鱼脯
麻辣豆豉蒸鱼

185

花生仁鱼排
冬菜臊子鱼



糖醋鱼块
五柳青鱼

186

五香鱼
豆瓣活鲤
酸菜烧鲤鱼
豆瓣酱鲤鱼

187

熘双色鱼丝
回锅鱼片
茄子蒸鱼片
鱼香瓦块鱼

188

炸煮豆腐鲤鱼
家常臊子鱼
凉粉鲫鱼

189

鲫鱼炖茄子
粉蒸辣鲫鱼
麻辣酥鲫鱼

190

肉丝烧鱼
葱酥鱼
豆瓣鲫鱼

191

香麻炖鲫鱼
麻辣蛋羹鱼
豆花鱼

192

干烧鲤鱼
麻辣炖鲤鱼
香酥鲤鱼

193

麻辣烧鳊鱼
松鼠鳊鱼
家常鳊鱼

194

椒麻浸鲈鱼
川红豆花鲈鱼
鲜椒鲈鱼
辣香鲈鱼

195

炆锅鱼
相思鲈鱼
红烧辣味鲈鱼
烧汁鲈鱼

196

满堂水煮鲈鱼
旱蒸麻辣鱼
红油麻辣鱼
豆豉鱼

197

川味干烧罗非鱼
珊瑚鱼条
豉香鱼条
辣香汁浇鱼

198

麻辣豆腐鱼
豆酥鱼
重庆麻辣烤鱼
榨菜肉丝蒸鱼

199

香菇鱼块
尖椒炒鲫鱼
葱香鱼脯
怪味鲫鱼

200

椒麻黄鱼
醋熘黄鱼
凤尾金鱼
一品蒸黄鱼

201

泡菜煮黄鱼
干蒸黄鱼
椒盐黄鱼
雪菜黄鱼

202

鲜香麻辣黄鱼条
蒸辣鳊鱼
葱烧鳊鱼
葱香鳊鱼脯

203

沸腾鱼
香麻鱼包鱼
麻辣香水鱼
明炉酸萝卜鱼片汤

204

炸川椒鱼
红烧鱼肉
辣椒鱼
麻香煮鱼片

205

东坡鱼
香烤鳊鱼
松仁玉米烩才鱼
永川豉汁鳊鱼

206

宫保鱼丁
麻辣鱼丁
艸公号子鱼
辣子锅巴脆皮鱼丁

207

川蒜烧鲑鱼
酸菜炖鲑鱼
川江鲑鱼
水煮鲑鱼

208

荷叶粉蒸鲑鱼
粉蒸泥鳅
豉汁蟠龙鳊
鲜椒炖泥鳅

209

椒盐刁子鱼
椒盐沙丁鱼
干锅黄颡鱼
椒盐鱼尾

210

香煎平鱼
蒜香平鱼
椒盐平鱼

211

家常鳊卷
火爆鳊片
芹菜炒鳊丝

212

辣煸鳊段
红椒爆鳊片
泡椒鳊鱼
焦炸鳊丝

213

鳊鱼粉丝煲
大蒜烧鳊鱼
鳊鱼鸡蛋卷
红烧鳊鱼

214

美人椒鳊片
竹荪鱼腥草炖鳊鱼
风味鳊鱼
金串鱼

215

干煸鳊鱼
水煮鳊丝
葱香脆鳊

216

麻辣鳊鱼卷
麻辣鱿鱼
干烧小鱿鱼

217

辣炒鱿鱼丝
酸辣海鲜汤
麻辣鱿鱼须

218

宫保鱿鱼
荔枝鱿鱼卷
泡菜臊子鱿鱼
干煸鱿鱼须

219

酸辣鱿鱼须汤
鲜鱿白菜心
鱿鱼三鲜
烧麦穗乌鱼花

220

香辣鳊鲫
香辣蒸带鱼
珊瑚带鱼
香麻煎带鱼

221

三椒带鱼



222

麻辣带鱼
辣子酥带鱼
泡菜爆银鱼
麻辣香花甲
干烧鱼

223

椒盐银鱼
泡椒咖喱鱼头
香煸鱼皮
鸳鸯鱼头
五香熏鱼

224

三菇炖鱼头
什锦鱼头汤
鱼头肚片汤
泡椒鱼头

225

双椒鱼头
飘香鱼头
锅煲鱼头

226

泡椒墨鱼
凉粉鳊鱼
粉皮辣鱼
双色素菜拌海蜇

227

麻辣蟹
香辣蟹
川辣炒蟹

228

腰果虾球
红椒爆鲜虾
明虾烧粉丝
鱼香虾卷

229

麻辣双脆北极虾
麻辣虾
川辣香虾
香辣宫保虾

230

蒜香爆辣虾
盐酥香虾
干烧明虾球
麻辣碎米虾

231

油爆虾
炸珍珠虾
葱辣大虾

232

香辣盆盆虾
油焖辣味虾
果香炸凤尾虾

233

椒盐芝麻虾
香辣宫爆虾

234

干烧虾仁
麻辣小龙虾
麻辣河虾
鲜辣炸蛭子

235

芥香辣扇贝
双味扇贝
尖椒炒鲜贝

236

辣炒田螺肉
黄瓜拌海螺
三椒炒螺片

237

川香蛤蜊肉
芹香麻辣蛤蜊肉
酥炸牛蛙腿

238

水煮牛蛙
剁椒牛蛙
香辣炒牛蛙

239

干煸田鸡
家常田鸡
干锅豆瓣田鸡

240

烧香辣田鸡
酥炸海带丝
炆拌海带结



第六章 主食小吃类

241

242

川北凉粉
家乡米凉粉
芥香辣拌粉皮
什锦酸辣粉

243

芥香麻辣凉粉
牛肉酸辣粉
家常凉皮
婆婆山蕨粉

244

川辣炒凉粉
肥肠粉
四川宜宾燃面
担担面

245

素椒炸酱面
喷香牛肉面
葱汁牛柳面
香辣牛肉面

246

四川凉面

247

麻辣素拌凉面
玻璃烧卖
辣椒腰果炒面

248

韩包子
麻辣面
黄瓜丝凉面
香葱煎包

249

鸡丝凉面
山珍米线
馄饨面
豆瓣鲜鱼面

250

红油抄手
龙抄手
川味饺子
钟水饺

251

白云牛柳
葱油双素饺
鲜虾鸡肉饺
四喜蒸饺
生炒牛肉饭
七彩丰收饭
川味糯米饭
什锦炒饭

252

巴国南瓜饼
麻辣盐水毛豆
煎苦瓜鸡粒饼
豆沙南瓜饼

253

鱼香酥皮兔糕
土豆肉香饼
八宝炒年糕
椰汁红豆糕

254

香麻芹香蛋饼
鸡豆花
酸辣汤
酸辣豆腐花

255

桂花薯泥
合川桃片
脆皮玉米
赖汤圆

256

蜜汁圣女果
蜜汁紫薇珠
杏香南瓜圆子
糯米红枣



第一章 缤纷素食类





香辣藕夹

【美食备料】莲藕300克，火腿肉50克，青椒、红椒各30克，红油辣酱40克，面粉30克，淀粉15克，苏打粉5克，白糖、植物油、食盐各适量。

【名师巧手做】

1. 莲藕洗净后切成厚片，每片再切成连刀片；火腿肉切片；青椒和红椒均切碎丁。
2. 将面粉、淀粉、红油辣酱、白糖、苏打粉、食盐放在一起，加适量水搅匀成脆浆糊；在莲藕夹层中夹入火腿肉片，放入脆浆糊里上浆挂糊。
3. 锅内倒入植物油烧热，下入藕夹炸至呈淡黄色时捞出，待油温升高，再复炸至两面呈金黄色时捞起装盘，撒上青椒丁、红椒丁，淋上少许热油即可。

干煸莲藕

【美食备料】莲藕500克，猪瘦肉100克，食盐、味精、白糖、花椒、川椒、香葱、姜片、淀粉、植物油各适量。

【名师巧手做】

1. 莲藕去皮洗净，切片，拍上淀粉；猪瘦肉洗净抹干，切成小丁。
2. 炒锅置火上，下植物油烧至七成热，放入莲藕片炸至断生，捞出控油备用。
3. 锅内留底油，下花椒、川椒、姜片爆香，放入猪肉丁炒至八成熟，再放入莲藕片稍煸，调入食盐、味精、白糖，撒上香葱炒匀即可。

●名师小贴士

藕中淀粉较多，长时间烹煮会流失维生素C和黏蛋白，影响口感，因此一般烹煮时间不宜太长。

聚三鲜

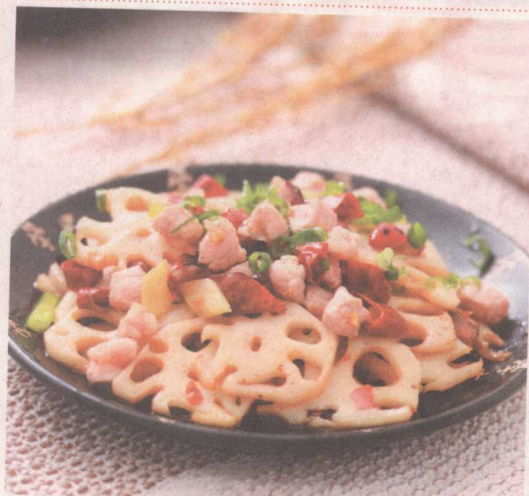
【美食备料】莲藕500克，胡萝卜50克，荷兰豆50克，食盐、葱花、姜末、蒜末、鸡精、香醋、花椒油、花生油各适量。

【名师巧手做】

1. 莲藕洗净去皮，切成菱形薄片；胡萝卜去皮洗净，切成菱形片；荷兰豆去豆筋，洗净切段。
2. 将莲藕片、胡萝卜片、荷兰豆段用开水焯至八成熟，控干水分。
3. 炒锅置火上，放入花生油烧至七成热，下葱花、姜末、蒜末炒出香味，放入莲藕片、胡萝卜片、荷兰豆段炒匀，加香醋、花椒油、食盐、鸡精翻炒入味即可。

●名师小贴士

藕富含铁、钙、植物蛋白和多种维生素，可补益气血，增强人体免疫力，对食欲不振、缺铁性贫血有良好的调理作用。





荷兰豆煎藕饼

【美食备料】莲藕400克，荷兰豆100克，猪肉150克，食盐、味精、胡椒粉、鸡蛋清、姜末、椒盐、植物油各适量。

【名师巧手做】

1. 莲藕去皮洗净，切成连刀片；猪肉剁成末，加入食盐、味精、胡椒粉、鸡蛋清、姜末拌匀制成馅。
2. 荷兰豆去豆筋，洗净用开水焯透，沥干水分。
3. 将肉馅酿入藕片中，做成藕夹，然后把藕夹放入热植物油锅中煎至成熟，撒上少许椒盐，滗出多余的油，再放入荷兰豆煎炒至成熟即可。

●名师小贴士

荷兰豆富含人体必需的8种氨基酸和磷，有益于牙齿健康，常食可促进新陈代谢，提高免疫力。

清炖莲藕汤

【美食备料】莲藕500克，食盐、鸡精、胡椒粉各少许，鲜汤适量。

【名师巧手做】

1. 莲藕去皮洗净，切滚刀块。
2. 取汤锅，倒入鲜汤置火上烧沸，下入藕块，以中火炖熟，调入鸡精、食盐、胡椒粉即成。

●名师小贴士

煮莲藕不能用铁锅，以免食物发黑，炖的时间也不宜过长，以保持藕的鲜嫩嫩香。

酸麻藕丁

【美食备料】莲藕500克，干辣椒20克，花椒20克，葱10克，姜末5克，食盐、味精、植物油各适量。

【名师巧手做】

1. 莲藕去皮切丁，葱切小段，干辣椒切斜刀段。
2. 锅置火上，放入植物油烧热，下入干辣椒段、花椒爆香，再加入藕丁、葱段、姜末炒匀，加入食盐、味精翻炒入味即可。

●名师小贴士

鲜藕可清热凉血、生津益气，对有心烦、口渴、口苦、易饥饿等症状的糖尿病患者十分适宜。莲藕切好后立即泡水可防止其变成褐色，但应避免浸泡时间太长，以防维生素C流失。



红油茄泥

【美食备料】嫩茄子750克，辣椒油2汤匙，香油1茶匙，酱油、白糖、葱末、食盐、鸡精各适量。

【名师巧手做】

1. 将嫩茄子洗净削皮，切成块，放入蒸锅蒸约15分钟，挤净水分捣成泥，盛盘后撒上葱末待用。
2. 将辣椒油、酱油、香油、白糖、食盐和鸡精放入碗中调匀，浇在茄子泥上，拌匀即成。

●名师小贴士

茄子适用于烧、焖、蒸、炸、拌等烹调方法，如“鱼香茄子”、“炸茄盒”、“肉片烧茄子”等。





酥炸茄饼

【美食备料】长茄子400克，猪肋条肉150克，面粉50克，鸡蛋2个，葱末、姜末、蒜末、味精、食盐、香油、胡椒粉各适量，花生油500克。

【名师巧手做】

1. 将猪肋条肉剁成末，加入葱末、姜末、蒜末、食盐、味精、胡椒粉和香油调成肉馅。
2. 长茄子洗净，斜切连刀片，将肉馅填充其中，挂匀用鸡蛋、面粉和水调成的糊备用。
3. 锅内倒入花生油烧热，下入茄饼炸至呈金黄色，捞出装盘即成。

●名师小贴士

油炸茄子会造成维生素P大量损失，挂糊上浆后炸制能减少这种损失。



麻辣姜汁茄子

【美食备料】茄子500克，姜末、食盐、酱油、鸡精、香油、花椒、辣椒油、植物油各适量。

【名师巧手做】

1. 茄子洗净，每个分开4半，放入蒸盘中，抹上少许植物油，上火蒸至熟软，然后划切成粗条。
2. 把姜末、食盐、酱油、鸡精、香油调匀，淋在茄子条上，再淋上辣椒油。
3. 锅中烧热适量植物油，下入花椒炸出香味，取花椒油浇在茄子条上，拌匀即可。

●名师小贴士

体弱胃寒、消化不良和易腹泻的人不宜多吃茄子。



鲜味茄夹

【美食备料】茄子600克，净虾仁50克，猪肉末150克，鸡蛋1个，熟青菜、淀粉、面粉、植物油各适量，香菇末、葱末、姜末、胡椒粉、食盐、鸡精、白糖各少许。

【名师巧手做】

1. 将淀粉、面粉混合，打入鸡蛋，加少许清水，调成浓浆；净虾仁切小丁，放入猪肉末中，加香菇末、葱末、姜末、胡椒粉、食盐、鸡精、白糖拌成馅。
2. 茄子洗净，泡入清水中片刻捞起，斜切成连口片。
3. 将拌好的馅酿入茄子夹内，挂匀鸡蛋浆，放入以文火烧热的植物油锅内，炸至金黄后装碗，围上熟青菜，放入蒸锅再蒸片刻即成。也可炸熟后直接食用。

●名师小贴士

茄子切好后，由于氧化作用会很快变色，立即用清水浸泡，可避免茄子变色。



麻辣烧茄子

【美食备料】茄子400克，酱油20克，干辣椒10克，虾皮10克，高汤、花椒油、白糖、姜末、蒜末、味精、色拉油各适量。

【名师巧手做】

- 1.茄子洗净，切成细条；虾皮用清水泡一下。
- 2.炒锅置火上，下色拉油烧热，炒香姜末、蒜末，下茄条炒匀，加入酱油、白糖、干辣椒和高汤翻匀，用中火烧4分钟，再用大火烧到汤汁收尽，再加花椒油、味精炒匀即可。

●名师小贴士

老茄子，特别是秋后的老茄子含有较多对人体有害的茄碱，不宜多吃。



鱼香茄子

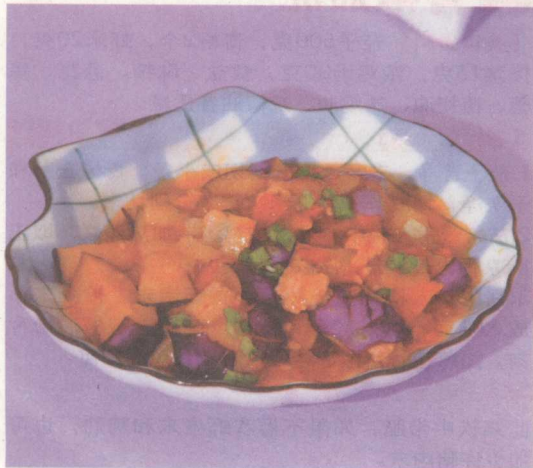
【美食备料】茄子600克，猪瘦肉末50克，泡辣椒末20克，葱花、姜粒、蒜粒、食盐、白糖、醋、料酒、酱油、鸡精、鲜汤、湿淀粉、植物油各适量。

【名师巧手做】

- 1.茄子切去两端，洗净，对剖成两半，交叉切上十字花刀，再切块。
- 2.锅置旺火上，放入植物油烧至七成热，下入茄子块炸至将熟时捞出。
- 3.锅留适量油，放入姜粒、蒜粒、猪瘦肉末、泡辣椒末炒至出红油，加入茄子块、鲜汤、食盐、醋、料酒、酱油和白糖，改中小火烧至茄子熟软入味，再加入鸡精、葱花收浓汤汁，用湿淀粉勾芡即可。

●名师小贴士

“过油”的茄子不宜大量食用，否则会使人发胖。



辣味茄丝

【美食备料】茄子400克，色拉油50克，酱油20克，醋10克，高汤80克，干辣椒、白糖、姜末、食盐、味精各适量。

【名师巧手做】

- 1.茄子洗净，切成丝；干辣椒斜刀切段。
- 2.炒锅置火上，下色拉油烧热，炸香姜末，放入茄丝翻炒几下。
- 3.放入干辣椒段、酱油、醋、白糖炒匀，加入适量高汤，用小火烧4分钟，再用大火收浓汤汁，调入食盐、味精炒匀即可。

●名师小贴士

茄子性凉，体弱胃寒、消化不良、容易腹泻者不宜多食。

蕉条茄子

【美食备料】茄子400克，猪肉丝75克，面粉50克，香菜段15克，酱油、醋、辣椒油、味精、食盐、姜末、蒜末、植物油各适量。

【名师巧手做】

- 1.茄子去皮，切去两头留中间段，切成长条状，沾上面粉；把酱油、醋、味精、食盐、辣椒油调成料汁。
- 2.用适量热油将茄子条炸黄后捞出控净油，放入盘中。
- 3.炒锅内倒入植物油烧热，放入猪肉丝炒散，调入少许酱油炒香备用。
- 4.把肉丝、姜末、蒜末、香菜段都放在茄子条的旁边，浇上料汁，食用时拌匀即可。

●名师小贴士

茄子条应切得长短粗细整齐一致，这样更易入味。



清蒸茄条

【美食备料】茄子500克，瘦肉丝100克，虾皮5克，川豆豉、酱油各10克，郫县豆瓣15克，辣椒油20克，葱花、花椒粉、食盐、味精、香油、植物油各适量。

【名师巧手做】

1. 郫县豆瓣、川豆豉分别剁成末；茄子洗净后去皮，切成条，和瘦肉丝一起排放于蒸盘中，撒上虾皮，放入蒸笼用大火蒸熟后取出。
2. 炒锅置旺火上，放入植物油烧至五成热，先下郫县豆瓣末炒至油呈红色，再加入川豆豉末炒香，起锅装碗，加入辣椒油、花椒粉、味精、酱油、香油、葱花和少许食盐调成味汁，趁热淋在肉丝茄条上，拌匀即可。也可把味汁装碗和茄条一起上桌，供蘸食。



香辣肉末茄条

【美食备料】茄子200克，瘦肉50克，红辣椒粒30克，蒜末15克，川辣豆瓣酱20克，酱油10克，味精、鸡汤、食盐、花生油各适量。

【名师巧手做】

1. 茄子去皮，洗净后切条；瘦肉洗净，剁成末。
2. 锅置火上，放花生油烧热，下入蒜末爆香，放入茄条用中火炒至八成熟。
3. 加入川辣豆瓣酱、红辣椒粒、瘦肉末炒匀，用酱油、食盐、味精调味，淋上鸡汤烧至入味即可。

◎名师小贴士

常吃茄子，对痛经、慢性胃炎及肾炎水肿有一定的辅助治疗作用。



青椒茄泥

【美食备料】茄子500克，青椒2个，虾米20克，榨菜15克，浓鸡汤30克，食盐、味精、葱花、蒜蓉、植物油、熟鸡油、辣椒油各适量。

【名师巧手做】

1. 茄子洗净，去蒂、皮，斜切成小条；青椒去蒂和子洗净，切成碎丁；虾米、榨菜分别切末。
2. 茄条置于大碗中，淋上浓鸡汤，加热蒸烂，取出待凉后滤去水分，压成泥状。
3. 锅内放入植物油烧热，炒香虾米末、榨菜末，放入茄泥，调入蒜蓉、食盐、味精、辣椒油炒片刻，加葱花、青椒丁炒匀，淋上熟鸡油即可。

◎名师小贴士

此菜软中带脆，如果不喜欢虾米末和鸡油，也可加少许猪肉末。