

诺琳文化◎编著

动一动手，为全家人烹调

一顿经典够味的四川美食

人气

川菜

美味家做系列



麻辣鲜香
百菜百味

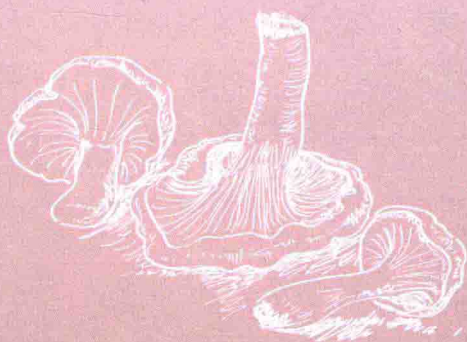
中国纺织出版社



美味家做系列

人气川菜

诺琳文化◎编著



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人气川菜 / 诺琳文化编著. ——北京: 中国纺织出版社, 2017. 1

(美味家做系列)

ISBN 978-7-5180-3060-6

I. ①人… II. ①诺… III. ①川菜—菜谱 IV.

① TS972. 182. 71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 259458 号

责任编辑: 彭振雪

责任印刷: 王艳丽

装帧设计: 宋 丽 刘晓丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

[http: //www.c-textilep.com](http://www.c-textilep.com)

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博: [http: //weibo.com/2119887771](http://weibo.com/2119887771)

广州培基印刷镭射分色有限公司印刷 各地新华书店经销

2017 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 14

字数: 221 千字 定价: 26.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录



Part 1 川菜诱人的秘诀 9

川菜味型	10
川菜烹调特色与方法	11
川菜常见调料	13

Part 2 素食类 15

酸辣泡菜	16
四川泡豇豆	16
四川泡菜	17
爽口泡菜菜卷	17
鱼香豌豆	18
爽口拌菜	18
酸辣白菜	19
渝味辣白菜	19
辣拌白菜丁	20
蒸芋头	20
麻辣拌菜	21
红油双蓝	21
多味鲜黄瓜	22
家常凉拌	22
虎皮尖椒	23
醋烹土豆丝	23
麻辣素丝	24
香拌五鲜	24
三鲜拌油菜	25
火爆大头菜	25
麻辣胡萝卜	26
辣拌萝卜	26
红油莴笋丝	27
香辣三丝	27
花椒油拌芦笋	28
脆嫩椒油扁豆	28
麻辣拌茭白	29
酱香子姜	29
麻酱拌生菜	30
鱼香辣豇豆	30
干煸四季豆	31
聚三鲜	31
酸麻藕丁	32

干烧冬笋	32
红油茄泥	33
雪菜炒冬笋	33
麻辣姜汁茄子	34
川香茄子	34
辣味茄丝	35
虾香爆泡菜	35
开水白菜	36
海米辣白菜	36
鱼香白菜	37
冬笋盐白菜	37
香辣白菜	38
麻辣白菜心	38
鱼胶白菜卷	39
麻辣冬瓜	39
米汤老南瓜	40
蒸酿一品南瓜	40
清扒南瓜	41
辣椒炒南瓜丝	41
椒油菌香小油菜	42
烧麻辣萝卜	42
干煸苦瓜	43
豆瓣苦瓜	43
川辣黄瓜	44
鱼香双瓜	44
鱼香番茄夹	45
辣煸土豆片	45
成都素烩	46
什锦砂锅煲	46
炆炒三菌	47
软炸鸡腿菇	47
香菇扒奶白菜	48
松仁烧香菇	48
蒜香烧平菇	49
麻香四鲜	49

Part 3 畜肉类 50

鲜味茄夹	51
蟹肉蒸酿丝瓜	51
清蒸茄条	52



香辣肉末茄条	52	泡椒大盘肉	74
青椒茄泥	53	板栗红烧肉	75
铁板香辣茄	53	茄子红烧肉	75
鱼香茄饼	54	榨菜肉丝	76
鱼香茄子	54	川味回锅肉	76
多味茄子卷	55	豆干回锅肉	77
干烧茄子	55	锅巴回锅肉	77
熟炒茄泥	56	苦瓜蒸肉丸	78
麻辣菜肉卷	56	香蒸菜花丸子	78
百丝白菜卷	57	冬菜肉末	79
腊味娃娃菜	57	鲜肉酿虎皮尖椒	79
炆炒香肠卷心菜	58	干煸腊肉	80
宫保卷心菜	58	土豆炖腊肉	80
煎酿丝瓜	59	腊肉酸菜煲	81
蜀香八鲜南瓜	59	麻辣香锅肉	81
肉香辣泡菜	60	虾香鲜肉酿双椒	82
肉末泡菜	60	鱼香排骨	82
巧拌菜	61	原笼香排	83
麻辣三丝	61	芳香排骨	83
干煸莲藕	62	川式粉蒸排骨	84
香辣藕夹	62	巴渝山椒排	84
荷兰豆煎藕饼	63	油炸排骨	85
酥炸茄饼	63	泡菜排骨	85
凉拌粉丝肚丝	64	川味土豆烧排骨	86
麻辣拌猪肚	64	飘香脆骨	86
红油拌口条	65	思乡排骨	87
牛肉拌花生	65	腐乳小排	87
夫妻肺片	66	香辣猪蹄	88
麻辣肉拌肚	66	山椒猪蹄	88
麻辣牛百叶	67	酱猪蹄	89
鱼香肉丝	67	辣椒焖猪蹄	89
鱼香碎滑肉	68	黄豆辣蹄花	90
红椒炒肉	68	糖醋汁猪蹄	90
麻辣里脊	69	油爆肚花	91
川味青椒肉丝	69	水煮牛肉	91
梅菜扣肉	70	东坡肘子	92
合川肉片	70	豆瓣全肘	92
豉汁猪肉	71	麻辣猪尾	93
冬菜扣肉	71	砂锅猪尾	93
粉蒸肉	72	香辣猪尾	94
花椒肉丁	72	干煸三鲜	94
竹笋香猪锅	73	六鲜拼盘	95
辣子肉丁	73	豇豆焖腊肉	95
生爆盐煎肉	74	冬笋双腊	96



焖炒腊肠	96	米汤南瓜鸡	119
焦炸大肠	97	山城辣子鸡翅	119
泡椒猪蹄筋	97	飘香鸡翅	120
泡椒肥肠	98	花椒鸡丁	120
豆瓣蒸肥肠	98	香油鸡	121
水煮猪杂	99	山椒红酒鸡	121
辣子肚片	99	碎米鸡丁	122
韭黄麻肚丝	100	川味鸡腿	122
蒜薹炆肚片	100	金针菇鸡腿	123
四宝元盅	101	椒盐八宝鸡	123
腰果青笋炒肚丝	101	火辣牙签肉	124
香辣双脆	102	三椒炒鸡丁	124
白菜叶煮肉片	102	红烧卷筒鸡	125
麻辣双耳	103	成都子鸡	125
红油耳丝	103	糊涂鸡	126
麻辣猪肝	104	香辣板栗煨子鸡	126
椒麻猪肝	104	珍珠酥皮鸡	127
洋葱炒猪肝	105	榨菜鸡丝	127
干煸猪腰	105	鱼香鸡丝	128
火爆腰花	106	香辣双丝	128
码头血旺	106	松仁鸡丁	129
灯影牛肉	107	番茄鸡片	129
三椒炒兔肉丝	107	椒盐鸡肝	130
干煸兔肉	108	葱香炸鸡肝	130
麻花香辣兔	108	红油鸡肫	131
酱炖兔肉	109	川椒鸡肫球	131
金蒜飘香兔	109	鲜蒸鸡肫	132
Part 4 禽蛋类		泡椒凤爪	132
四鲜拌鸡丝	111	辣子凤爪	133
宫保鸡丁	111	红椒鸡爪	133
红油子鸡	112	椒麻凤爪	134
小煎鸡	112	泡椒鸭片	134
怪味鸡	113	姜爆鸭丝	135
糯米蒸鸡	113	扒紫苏鸭	135
辣子鸡	114	蒜香爽鸭片	136
麻辣鸡块	114	风味鸭翅	136
川味泡椒鸡片	115	麻辣鸭头	137
手撕鸡	115	干烧鸭肠	137
麻辣芹香鸡	116	小米椒爆双脆	138
香炸鸡腿	116	木桶鸭肠	138
碧绿川椒鸡	117	麻辣鸭肠	139
浓香辣锤锤	117	川椒鸭杂	139
棒棒鸡	118	毛血旺	140
成都元宝鸡	118	鱼香荸荠鸭肝片	140



麻辣鹅肉	141
美味烧鹅	141
干煸乳鸽	142
茄汁麻辣鹌鹑蛋	142
鹌鹑蛋糯米丸子	143
成都蛋汤	143
臊子烘蛋	144
蛋香拌三丝	144
肉末蒸蛋羹	145
鲜虾豆角炒鸡蛋	145
菌香蒸蛋	146
毛豆五鲜煎蛋	146
鱼香麻辣荷包蛋	147
家常虎皮蛋	147
茭白炒蛋	148
特色松花蛋	148
尖椒松花蛋	149
松花蛋炒双椒	149
双蛋浸蕨菜	150
蛋菜双层卷	150

Part 5 水产类 151

水煮鱼	152
川菜酸菜鱼	152
花椒鱼片	153
椒麻香鱼	153
辣子油泼鱼	154
豆瓣鱼	154
辣味烧头尾	155
葱辣鱼脯	155
麻辣豆豉蒸鱼	156
冬菜臊子鱼	156
糖醋鱼块	157
五香鱼	157
豆瓣酱鲤鱼	158
回锅鱼片	158
茄子蒸鱼片	159
炸煮豆腐鲤鱼	159
家常臊子鱼	160
凉粉鲫鱼	160
鲫鱼炖茄子	161
粉蒸辣鲫鱼	161
麻辣酥鲫鱼	162
豆瓣鲫鱼	162
香麻炖鲫鱼	163

豆花鱼	163
肉丝烧鲫鱼	164
麻辣烧鳊鱼	164
松鼠鳊鱼	165
家常鳊鱼	165
椒麻浸鲈鱼	166
辣香鲈鱼	166
相思鲈鱼	167
满堂水煮鲈鱼	167
豆豉鱼	168
珊瑚鱼条	168
豉香鱼条	169
麻辣豆腐鱼	169
尖椒炒鲫鱼	170
葱香鱼脯	170
椒麻黄鱼	171
一品蒸黄鱼	171
干蒸黄鱼	172
椒盐黄鱼	172
鲜香麻辣黄鱼条	173
麻辣香水鱼	173
炸川椒鱼	174
麻香煮鱼片	174
香烤鳗鱼	175
松仁玉米烩才鱼	175
宫保鱼丁	176
辣子锅巴脆皮鱼丁	176
酸菜炖鲑鱼	177
川江鲑鱼	177
椒盐沙丁鱼	178
蒜香平鱼	178
椒盐平鱼	179
家常鳝卷	179
火爆鳝片	180
芹菜炒鳝丝	180
辣煸鳝段	181
煎炸鳝丝	181
大蒜烧鳝鱼	182
美人椒鳝片	182
干煸鳝鱼	183
水煮鳝丝	183
葱香脆鳝	184
干烧小鱿鱼	184
辣炒鱿鱼丝	185





酸辣海鲜汤	185
宫保鱿鱼	186
干煸鱿鱼	186
香扁鱼皮	187
泡菜爆银鱼	187
锅煲鱼头	188
泡椒鱼头	188
鱼香虾卷	189
麻辣虾	189
川辣香虾	190
干烧明虾球	190
腰果虾球	191
香辣盆盆虾	191
麻辣小龙虾	192
麻辣河虾	192
鲜辣炸蛰子	193
芥香辣扇贝	193
双味扇贝	194
尖椒炒鲜贝	194
辣炒田螺肉	195
黄瓜拌海螺	195
川香蛤蜊肉	196
干锅豆瓣牛蛙	196
酥炸海带丝	197
炆拌海带结	197

Part 6 豆类及其他 198

辣子拌豆腐	199
素拌三丝	199
五彩腐竹	200
家常烧面筋	200
煎炒豆腐	201
巴蜀蒸豆腐	201
麻辣豆腐条	202
麻辣鸡豆腐	202

黄金豆腐	203
口袋豆腐	203
雪菜豆腐煲	204
豆腐皮炒毛豆仁	204
香麻素香肠	205
川味豆卷	205
辣子豆腐皮	206
豆皮豆芽鱼	206
香卤豆干茄脯	207
剁椒蒸豆干	207
豆蓉白菜卷	208
虾泥扒豆腐	208
川北凉粉	209
什锦酸辣粉	209
牛肉酸辣粉	210
家常凉皮	210
川辣炒凉粉	211
宫保豆腐干	211
喷香牛肉面	212
葱香牛柳面	212
四川凉面	213
辣椒腰果炒面	213
麻辣面	214
黄瓜丝凉面	214
鸡丝凉面	215
豆瓣鲜鱼面	215
龙抄手	216
川味饺子	216
白云牛柳	217
葱油双素饺	217
鲜虾鸡肉饺	218
七彩丰收饭	218
川味糯米饭	219
巴国南瓜饼	219
豆沙南瓜饼	220
土豆肉香饼	220
八宝炒年糕	221
香麻芹香蛋饼	221
鸡豆花	222
酸辣汤	222
合川桃片	223
脆皮玉米	223
蜜汁圣女果	224
糯米红枣	224

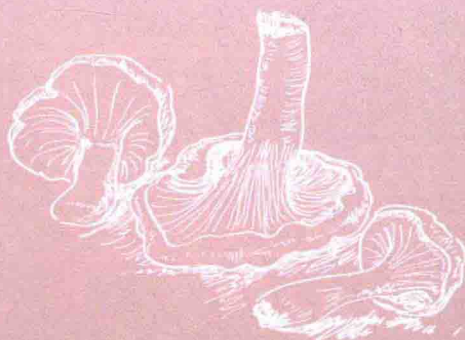




美味家做系列

人气川菜

诺琳文化◎编著



中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人气川菜 / 诺琳文化编著. ——北京: 中国纺织出版社, 2017. 1

(美味家做系列)

ISBN 978-7-5180-3060-6

I. ①人… II. ①诺… III. ①川菜—菜谱 IV.

① TS972. 182. 71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 259458 号

责任编辑: 彭振雪

责任印刷: 王艳丽

装帧设计: 宋 丽 刘晓丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里 A407 号楼 邮政编码: 100124

邮购电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

[http: //www.c-textilep.com](http://www.c-textilep.com)

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博: [http: //weibo.com/2119887771](http://weibo.com/2119887771)

广州培基印刷镭射分色有限公司印刷 各地新华书店经销

2017 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 14

字数: 221 千字 定价: 26.80 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

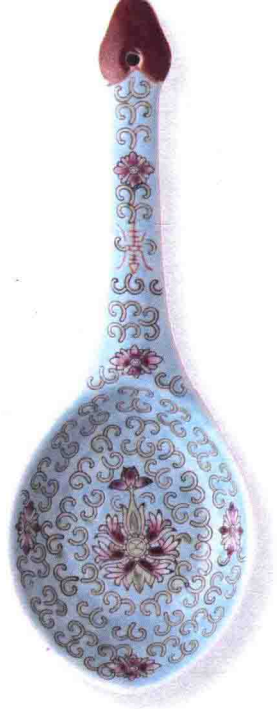
前言

“麻辣鲜香爽，美味蜀中寻。”一位川籍名厨用这句话来描述家乡的美食。身边有许多以前并不了解川菜的朋友会慢慢喜欢并习惯吃川菜。“辣得真过瘾，真爽快！”是川菜的特殊魅力。

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。

《人气川菜》秉承川蜀传统美食理念，精心编选了许多道川菜菜品，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，旨在让您能轻松地学会做川菜，在家里享受麻辣美食。

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



Part 1 川菜诱人的秘诀 9

川菜味型	10
川菜烹调特色与方法	11
川菜常见调料	13

Part 2 素食类 15

酸辣泡菜	16
四川泡豇豆	16
四川泡菜	17
爽口泡菜菜卷	17
鱼香豌豆	18
爽口拌菜	18
酸辣白菜	19
渝味辣白菜	19
辣拌白菜丁	20
蒸芋头	20
麻辣拌菜	21
红油双蓝	21
多味鲜黄瓜	22
家常凉拌	22
虎皮尖椒	23
醋烹土豆丝	23
麻辣素丝	24
香拌五鲜	24
三鲜拌油菜	25
火爆大头菜	25
麻辣胡萝卜	26
辣拌萝卜	26
红油莴笋丝	27
香辣三丝	27
花椒油拌芦笋	28
脆嫩椒油扁豆	28
麻辣拌茭白	29
酱香子姜	29
麻酱拌生菜	30
鱼香辣豇豆	30
干煸四季豆	31
聚三鲜	31
酸麻藕丁	32

干烧冬笋	32
红油茄泥	33
雪菜炒冬笋	33
麻辣姜汁茄子	34
川香茄子	34
辣味茄丝	35
虾香爆泡菜	35
开水白菜	36
海米辣白菜	36
鱼香白菜	37
冬笋盐白菜	37
香辣白菜	38
麻辣白菜心	38
鱼胶白菜卷	39
麻辣冬瓜	39
米汤老南瓜	40
蒸酿一品南瓜	40
清扒南瓜	41
辣椒炒南瓜丝	41
椒油菌香小油菜	42
烧麻辣萝卜	42
干煸苦瓜	43
豆瓣苦瓜	43
川辣黄瓜	44
鱼香双瓜	44
鱼香番茄夹	45
辣煸土豆片	45
成都素烩	46
什锦砂锅煲	46
炆炒三菌	47
软炸鸡腿菇	47
香菇扒奶白菜	48
松仁烧香菇	48
蒜香烧平菇	49
麻香四鲜	49

Part 3 畜肉类 50

鲜味茄夹	51
蟹肉蒸酿丝瓜	51
清蒸茄条	52



香辣肉末茄条	52	泡椒大盘肉	74
青椒茄泥	53	板栗红烧肉	75
铁板香辣茄	53	茄子红烧肉	75
鱼香茄饼	54	榨菜肉丝	76
鱼香茄子	54	川味回锅肉	76
多味茄子卷	55	豆干回锅肉	77
干烧茄子	55	锅巴回锅肉	77
熟炒茄泥	56	苦瓜蒸肉丸	78
麻辣菜肉卷	56	香蒸菜花丸子	78
百丝白菜卷	57	冬菜肉末	79
腊味娃娃菜	57	鲜肉酿虎皮尖椒	79
炆炒香肠卷心菜	58	干煸腊肉	80
宫保卷心菜	58	土豆炖腊肉	80
煎酿丝瓜	59	腊肉酸菜煲	81
蜀香八鲜南瓜	59	麻辣香锅肉	81
肉香辣泡菜	60	虾香鲜肉酿双椒	82
肉末泡菜	60	鱼香排骨	82
巧拌菜	61	原笼香排	83
麻辣三丝	61	芳香排骨	83
干煸莲藕	62	川式粉蒸排骨	84
香辣藕夹	62	巴渝山椒排	84
荷兰豆煎藕饼	63	油炸排骨	85
酥炸茄饼	63	泡菜排骨	85
凉拌粉丝肚丝	64	川味土豆烧排骨	86
麻辣拌猪肚	64	飘香脆骨	86
红油拌口条	65	思乡排骨	87
牛肉拌花生	65	腐乳小排	87
夫妻肺片	66	香辣猪蹄	88
麻辣肉拌肚	66	山椒猪蹄	88
麻辣牛百叶	67	酱猪蹄	89
鱼香肉丝	67	辣椒焖猪蹄	89
鱼香碎滑肉	68	黄豆辣蹄花	90
红椒炒肉	68	糖醋汁猪蹄	90
麻辣里脊	69	油爆肚花	91
川味青椒肉丝	69	水煮牛肉	91
梅菜扣肉	70	东坡肘子	92
合川肉片	70	豆瓣全肘	92
豉汁猪肉	71	麻辣猪尾	93
冬菜扣肉	71	砂锅猪尾	93
粉蒸肉	72	香辣猪尾	94
花椒肉丁	72	干煸三鲜	94
竹笋香猪锅	73	六鲜拼盘	95
辣子肉丁	73	豇豆焖腊肉	95
生爆盐煎肉	74	冬笋双腊	96



焖炒腊肠	96	米汤南瓜鸡	119
焦炸大肠	97	山城辣子鸡翅	119
泡椒猪蹄筋	97	飘香鸡翅	120
泡椒肥肠	98	花椒鸡丁	120
豆瓣蒸肥肠	98	香油鸡	121
水煮猪杂	99	山椒红酒鸡	121
辣子肚片	99	碎米鸡丁	122
韭黄麻肚丝	100	川味鸡腿	122
蒜薹炆肚片	100	金针菇鸡腿	123
四宝元盅	101	椒盐八宝鸡	123
腰果青笋炒肚丝	101	火辣牙签肉	124
香辣双脆	102	三椒炒鸡丁	124
白菜叶煮肉片	102	红烧卷筒鸡	125
麻辣双耳	103	成都子鸡	125
红油耳丝	103	糊涂鸡	126
麻辣猪肝	104	香辣板栗煨子鸡	126
椒麻猪肝	104	珍珠酥皮鸡	127
洋葱炒猪肝	105	榨菜鸡丝	127
干煸猪腰	105	鱼香鸡丝	128
火爆腰花	106	香辣双丝	128
码头血旺	106	松仁鸡丁	129
灯影牛肉	107	番茄鸡片	129
三椒炒兔肉丝	107	椒盐鸡肝	130
干煸兔肉	108	葱香炸鸡肝	130
麻花香辣兔	108	红油鸡肫	131
酱炖兔肉	109	川椒鸡肫球	131
金蒜飘香兔	109	鲜蒸鸡肫	132
Part 4 禽蛋类		泡椒凤爪	132
四鲜拌鸡丝	111	辣子凤爪	133
宫保鸡丁	111	红椒鸡爪	133
红油子鸡	112	椒麻凤爪	134
小煎鸡	112	泡椒鸭片	134
怪味鸡	113	姜爆鸭丝	135
糯米蒸鸡	113	扒紫苏鸭	135
辣子鸡	114	蒜香爽鸭片	136
麻辣鸡块	114	风味鸭翅	136
川味泡椒鸡片	115	麻辣鸭头	137
手撕鸡	115	干烧鸭肠	137
麻辣芹香鸡	116	小米椒爆双脆	138
香炸鸡腿	116	木桶鸭肠	138
碧绿川椒鸡	117	麻辣鸭肠	139
浓香辣锤锤	117	川椒鸭杂	139
棒棒鸡	118	毛血旺	140
成都元宝鸡	118	鱼香荸荠鸭肝片	140



麻辣鹅肉	141
美味烧鹅	141
干煸乳鸽	142
茄汁麻辣鹌鹑蛋	142
鹌鹑蛋糯米丸子	143
成都蛋汤	143
臊子烘蛋	144
蛋香拌三丝	144
肉末蒸蛋羹	145
鲜虾豆角炒鸡蛋	145
菌香蒸蛋	146
毛豆五鲜煎蛋	146
鱼香麻辣荷包蛋	147
家常虎皮蛋	147
茭白炒蛋	148
特色松花蛋	148
尖椒松花蛋	149
松花蛋炒双椒	149
双蛋浸蕨菜	150
蛋菜双层卷	150

Part 5 水产类 151

水煮鱼	152
川菜酸菜鱼	152
花椒鱼片	153
椒麻香鱼	153
辣子油泼鱼	154
豆瓣鱼	154
辣味烧头尾	155
葱辣鱼脯	155
麻辣豆豉蒸鱼	156
冬菜臊子鱼	156
糖醋鱼块	157
五香鱼	157
豆瓣酱鲤鱼	158
回锅鱼片	158
茄子蒸鱼片	159
炸煮豆腐鲤鱼	159
家常臊子鱼	160
凉粉鲫鱼	160
鲫鱼炖茄子	161
粉蒸辣鲫鱼	161
麻辣酥鲫鱼	162
豆瓣鲫鱼	162
香麻炖鲫鱼	163

豆花鱼	163
肉丝烧鲫鱼	164
麻辣烧鳊鱼	164
松鼠鳊鱼	165
家常鳊鱼	165
椒麻浸鲈鱼	166
辣香鲈鱼	166
相思鲈鱼	167
满堂水煮鲈鱼	167
豆豉鱼	168
珊瑚鱼条	168
豉香鱼条	169
麻辣豆腐鱼	169
尖椒炒鲫鱼	170
葱香鱼脯	170
椒麻黄鱼	171
一品蒸黄鱼	171
干蒸黄鱼	172
椒盐黄鱼	172
鲜香麻辣黄鱼条	173
麻辣香水鱼	173
炸川椒鱼	174
麻香煮鱼片	174
香烤鳗鱼	175
松仁玉米烩才鱼	175
宫保鱼丁	176
辣子锅巴脆皮鱼丁	176
酸菜炖鲑鱼	177
川江鲑鱼	177
椒盐沙丁鱼	178
蒜香平鱼	178
椒盐平鱼	179
家常鳝卷	179
火爆鳝片	180
芹菜炒鳝丝	180
辣煸鳝段	181
煎炸鳝丝	181
大蒜烧鳝鱼	182
美人椒鳝片	182
干煸鳝鱼	183
水煮鳝丝	183
葱香脆鳝	184
干烧小鱿鱼	184
辣炒鱿鱼丝	185





酸辣海鲜汤	185
宫保鱿鱼	186
干煸鱿鱼	186
香扁鱼皮	187
泡菜爆银鱼	187
锅煲鱼头	188
泡椒鱼头	188
鱼香虾卷	189
麻辣虾	189
川辣香虾	190
干烧明虾球	190
腰果虾球	191
香辣盆盆虾	191
麻辣小龙虾	192
麻辣河虾	192
鲜辣炸蛰子	193
芥香辣扇贝	193
双味扇贝	194
尖椒炒鲜贝	194
辣炒田螺肉	195
黄瓜拌海螺	195
川香蛤蜊肉	196
干锅豆瓣牛蛙	196
酥炸海带丝	197
炆拌海带结	197

Part 6 豆类及其他 198

辣子拌豆腐	199
素拌三丝	199
五彩腐竹	200
家常烧面筋	200
煎炒豆腐	201
巴蜀蒸豆腐	201
麻辣豆腐条	202
麻辣鸡豆腐	202

黄金豆腐	203
口袋豆腐	203
雪菜豆腐煲	204
豆腐皮炒毛豆仁	204
香麻素香肠	205
川味豆卷	205
辣子豆腐皮	206
豆皮豆芽鱼	206
香卤豆干茄脯	207
剁椒蒸豆干	207
豆蓉白菜卷	208
虾泥扒豆腐	208
川北凉粉	209
什锦酸辣粉	209
牛肉酸辣粉	210
家常凉皮	210
川辣炒凉粉	211
宫保豆腐干	211
喷香牛肉面	212
葱香牛柳面	212
四川凉面	213
辣椒腰果炒面	213
麻辣面	214
黄瓜丝凉面	214
鸡丝凉面	215
豆瓣鲜鱼面	215
龙抄手	216
川味饺子	216
白云牛柳	217
葱油双素饺	217
鲜虾鸡肉饺	218
七彩丰收饭	218
川味糯米饭	219
巴国南瓜饼	219
豆沙南瓜饼	220
土豆肉香饼	220
八宝炒年糕	221
香麻芹香蛋饼	221
鸡豆花	222
酸辣汤	222
合川桃片	223
脆皮玉米	223
蜜汁圣女果	224
糯米红枣	224



是川菜的特色之一。
 川菜是我国八大菜系之一，是著名菜肴，至今历史味多特征醇、辣著称。重庆两地的菜肴为重要代表。辣得真过瘾，真爽快！



Part 1

川菜诱人的秘诀

