

风风火火 伴你工作生活每一天

源自巴蜀 风行神州

每日
一菜

天天饮食味道美

日日川菜特色多

流行川菜

365

制法详尽 实用性强

蜀 晓 主编

美味 川菜

- 畜禽肉蛋丰富，海鲜河鲜齐全。
- 山珍野味新奇，豆腐果蔬巴适。

内蒙古人民出版社



每日
一菜

轻轻松松 伴您工作生活每一天
源自巴蜀 风行神州

流行川菜

蜀 晓 主编

365

内蒙古人民出版社 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

每日一菜 / 蜀晓 主编. —呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 2006.3

ISBN 7-204-08290-7

I. 每... II. 蜀... III. 菜谱—四川省
IV. TS972. 182. 71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 023610 号

每 日 一 菜

蜀 晓 · 主编

出版发行 内蒙古人民出版社

(呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦)

0471-4971562 4971659

印 刷 四川省印刷制版中心有限公司

开 本 640×960 毫米 1/16

印 张 65 字 数 980 千字

版 次 2006 年 3 月第 1 版

印 次 2006 年 3 月第 1 次印刷

印 数 1-3000 套

ISBN7-204-08290-7/G·2072 定价:171.00 元(全九册)

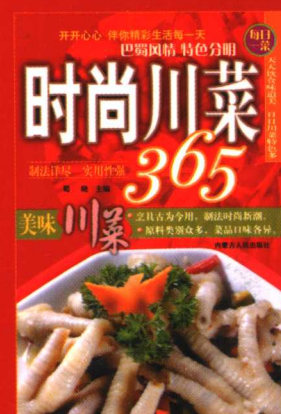
如发现印装质量问题,请与我社联系。

制法详尽

实用性强

每日
一菜

风风火火 伴你工作生活每一天



责任编辑：哈斯托娅

封面设计：红十月工作室

RED OCTOBER STUDIO
TEL: 13901105614
装 册 设 计



【干烧鱼翅】



【回锅肉炒蟹】



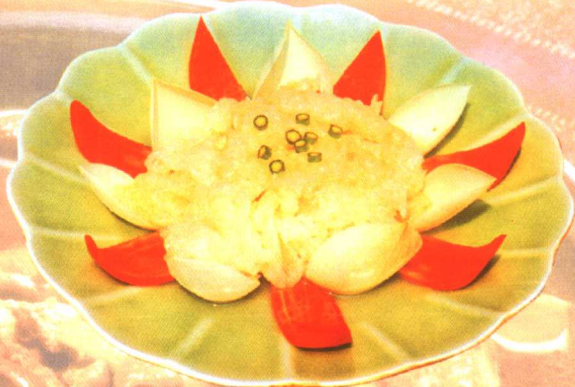
【双菇辣汤鸡】



【香辣猪蹄】



【泡菜鸡】



【荷花鱼肚】



【鱼香鸡茄煲】



【五香牛筋】



【泡椒猪尾】



【孜然排骨】



【百合炒虾仁】



【桃仁鸡块】



【泡椒爆鸭掌】



【奇味三文鱼】



【松仁玉米】



【菊花扇贝】



【青花椒甲鱼】

飘香鸡



豆瓣鹅肠



干煸土豆丝

青椒爆鲜虾





【豉油鸡】



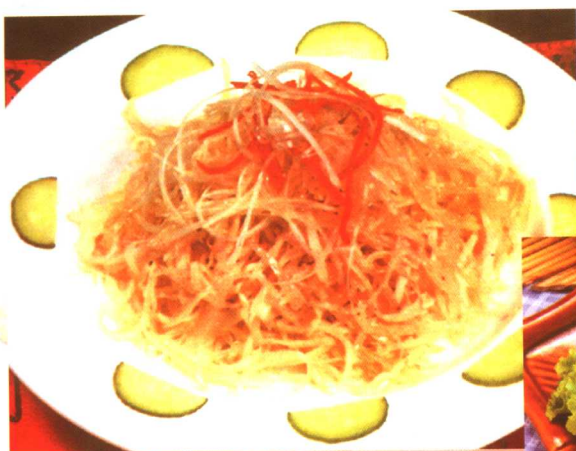
【干煸肥肠】



【泡椒豆腐】



【鱼香蹄花】



【金针耳丝】



【番茄腰柳】



【香辣炒蟹】



【山椒蒸蹄花】



糖醋脆皮鱼



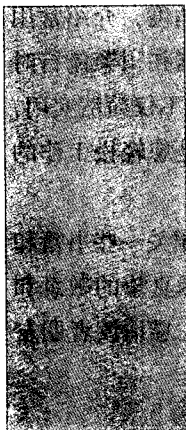
脆皮豆腐



香麻鸡块



芋头粉蒸肉



前言

四川自古人杰地灵，秦汉时即号称“天府”。美丽富饶的天府之国，孕育了神秘悠远的古蜀文明；在色彩斑斓的饮食大观园中，开出了绚丽多姿的川菜奇葩。它以顽强的生命力，绽放于五湖四海，香飘于世界各地。

川菜作为传统四大菜系（川、鲁、苏、粤）之首，历史内涵丰厚，文化底韵十足，地域特色鲜明。历代川人运用勤劳的双手和卓越的智慧，创制的菜品以麻辣为基调，以色、香、味、形、意、美为追求，广揽博收，富于变化；以三十余种烹制技术和二十余类调制手法，加上川厨精湛的技艺而使川菜魅力无穷，影响广远。

在物质和精神生活并重的今天，餐饮从业者、厨艺爱好者认识川菜、做好川菜，无疑都是工作生活方面的一种艺术享受。为此，我们向广大读者推出了《每日一菜》之《特色川菜 365》、《大众川菜 365》、《家庭川菜 365》、《时尚川菜 365》、《精品川菜 365》、《民间川菜 365》、《流行川菜 365》、《江湖川菜 365》、《家常川菜 365》等反映川菜饮食文化及

其发展变化的书籍。本套书均从传统与现代菜品制作的角度，介绍常用烹调知识，讲述菜品搭配技巧，详解佳肴烹制方法等。紧扣川菜流行时尚，新颖但不失传统；力求全面兼顾，但不乏重点突出；不仅简洁实用，而且操作性强。由此一点，可见川菜精华之一斑。它既是您轻松工作的帮手，又是家庭生活的指南。

《每日一菜》系列书在编写过程中不可避免地参阅了相关一些书籍和资料，但限于篇幅有限而不一一列举，在此对原著者表示真挚的敬意和谢意。同时由于时间仓促，也不可避免地存有一些瑕疵，恳请读者朋友批评指正为感。

编者

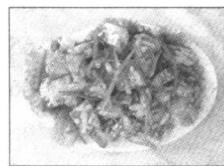
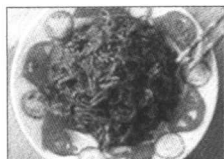
2006年 03 月于成都



流行川菜³⁶⁵ 目录

畜禽肉蛋菜

■ 畜产流行菜

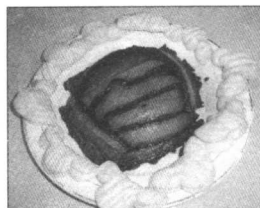


泡菜白肉丝	2	小米回锅肉	18
老坛泡菜	3	菊花肉丝	18
芝麻肉丝	4	南瓜蒸腊肉	19
花香蒜泥肉	5	软酥牛肉	20
花仁皮冻	6	豆花牛柳	21
猪蹄水晶冻	7	青椒玉兔丝	22
蒜香脆骨	8	南瓜牛肉煲	22
豆豉兔	8	脆皮夹沙	23
酥炸肠头	9	香辣兔腰	24
辣子猪尾	10	水晶牛筋花	24
姜汁肚片	10	孜然毛肚	25
肠旺煲	11	新奇陈皮兔	26
香辣腰片	11	五香兔肉煲	27
芽菜肥肠	12	糯耙回锅肉	27
新式樱桃肉	13	泡菜兔丁煲	28
葱香肉	14	香辣脆皮肉	28
腰片豆苗煲	15	当归羊肉煲	29
火爆毛肚	15	奇香羊蹄	30
苦瓜排骨煲	16	银杏驼掌	31
五香猪尾	16	川味狗肉煲	32
川酿香肚	17	泡椒肥肠	33
宫保牛柳	17	水煮扣肉	34

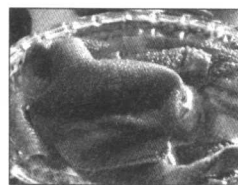
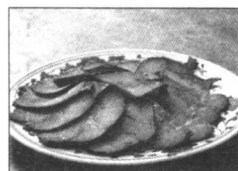




旱蒸水滑肉	35	香辣脆皮肠	41
原蒸牛鞭	36	烤肉生菜包	42
盐菜回锅肉	36	荷香仔兔	42
香酥羊肉	37	蒜泥羊肉	43
香辣卤水兔	38	莲米肥肠煲	43
玉米酿牛尾	39	香辣冷锅兔	44
纸包荷香骨	40	冷锅牦牛肉	45



■ 禽蛋流行菜



番茄鸡冻	46	姜葱鸭条	60
糟醉鸡条	47	双花拌鸭血	60
奇味凤爪	47	蒜薹鸭丝	61
怪味鸡丝	48	百花鸡脯	61
凤爪排骨煲	48	糊辣鹅胗把	62
包烤仔鸡	49	皮蛋拌豆腐	62
五味嫩鸡	50	香葱鸭舌	63
黄花鸡丝	50	陈皮鸭子	63
魔芋蒜香鸡	51	香辣板鸭	64
鸡糝鱼肚	51	生爆鸭丁	65
酸菜鸡豆花	52	鲜椒仔鸡	65
绿茶鸡肉煲	53	泡椒仔鸡	66
尖椒鸡冠	53	蛋黄豆花	66
麻辣乌鸡煲	54	苕粉拌鹅肠	67
凉拌苦瓜鸡	55	荷香脆皮鹅	68
竹筒鸭	55	沙参炖鸭煲	68
纸包鸡丝	56	金沙芙蓉鸭	69
贵妃鸡翅	57	腰片鹅肠	69
香嫩仔鸡	57	豆花鹅肠	70
响铃鸡片	58	鹅掌青菠	71
榴炒鸭肝	59	乳鸽孵蛋	72