

实实在在 伴你精彩生活每一天
大众菜品 推陈出新

每日
一菜

天天饮食味道美

日日川菜特色多

大众川菜

365

制法详尽 实用性强

蜀 晓 主编

美味 川菜

- 大众烹调常识，大众日常菜谱。
- 简洁明了好用，厨师主妇皆宜。

内蒙古人民出版社



每日
一菜

实实在在 伴你精彩生活每一天
大众菜品 推陈出新

大众川菜

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

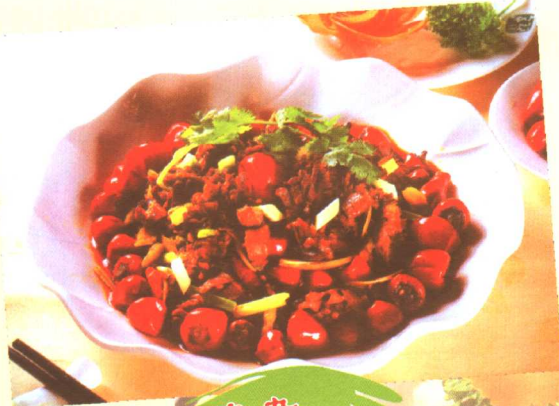
版 次 2006 年 3 月第 1 版

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。



泡椒鸡杂



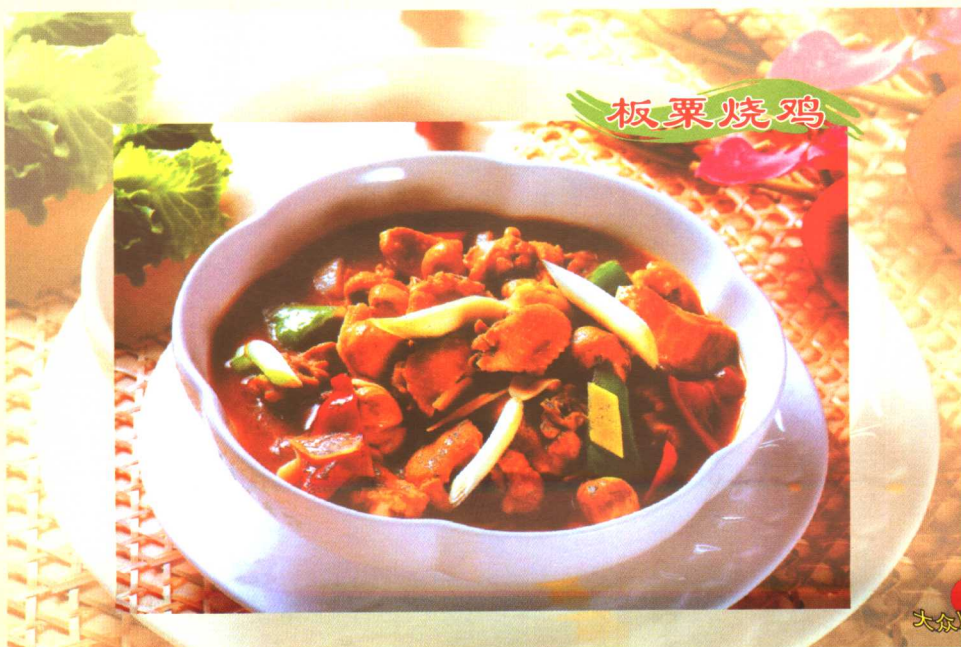
泡椒鸡胗



麻辣鳝丝



泡凤爪



板栗烧鸡



水煮肉片



红油肚丝



红油猪耳



啤酒鸭



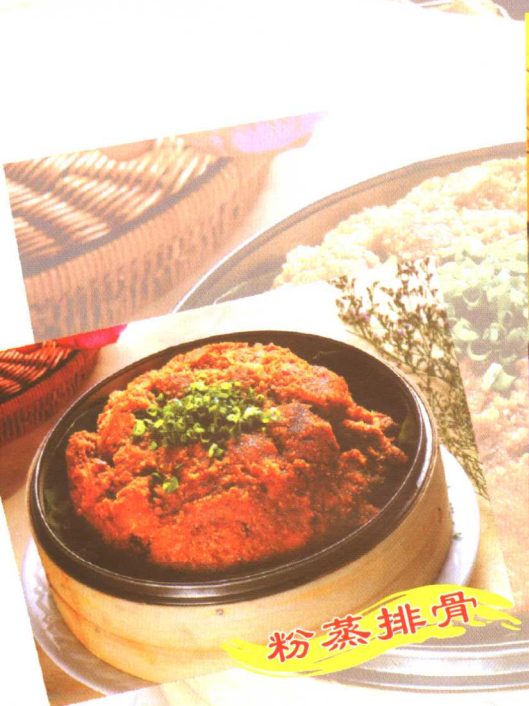
回锅肉



姜汁菠菜



蒜泥白肉



粉蒸排骨



干煸肉丝



火爆腰花



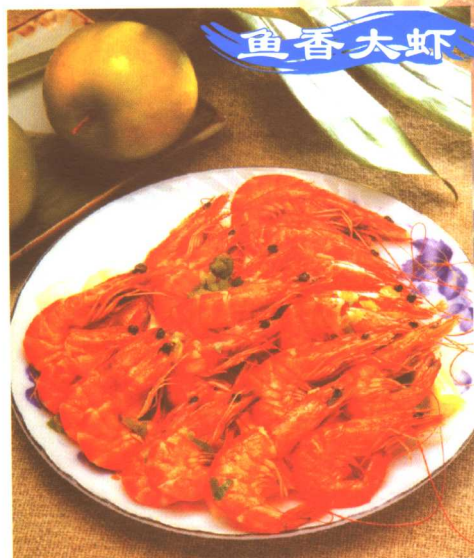
酸萝卜老鸭汤



野山椒炒牛肉



东坡肉



鱼香大虾



家常海参



酱香排骨



贵妃鸡



家常鳝鱼



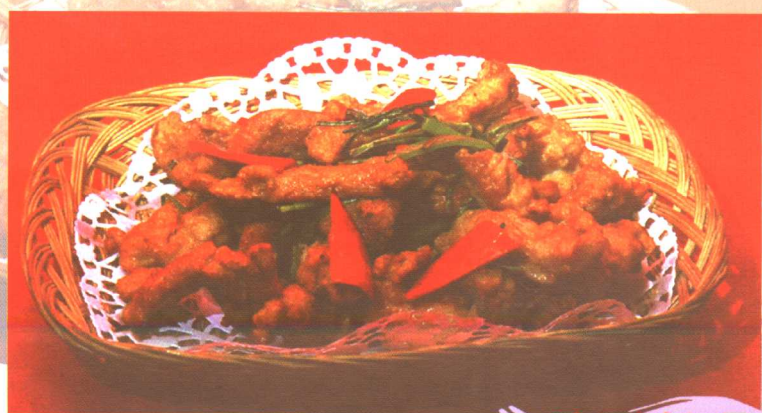
烂肉茄子



干烧鱼



麻辣牛肉



香酥排骨



蒜蓉生菜



青椒皮蛋



豆腐鱼头



干煸土豆丝



三鲜汤



南瓜粉蒸肉



尖椒五花肉



炒腊肉



圆子汤

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》等反映川菜饮食文化及其发展变化的书籍。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

2005年11月



大众川菜³⁶⁵ 目录

■ 烹调常识



一、蔬菜初加工	2
二、畜肉初加工	3
三、禽类初加工	7
四、鱼类初加工	8
五、虾蟹初加工	10
六、常用干货发料	11
七、常用刀法	14
八、配菜方法	15
九、常用调味方法	17
十、火候掌握	19
十一、码味勾芡	21
十二、烹制要领	24

■ 烹调术语



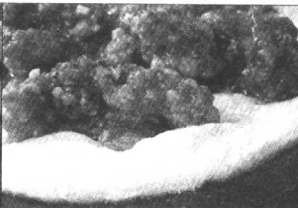
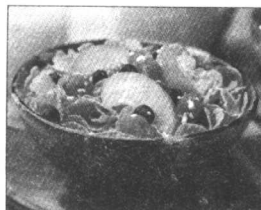
■ 每日菜谱·畜肉类

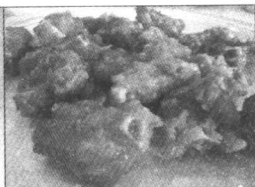
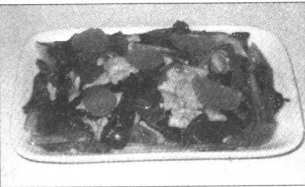
双椒炒五花肉	38	软炸蒸肉	48
猪血烧排骨	39	水滑肉片	49
泡椒猪里脊	40	江津肉片	50
干烧五花肉	41	鹅黄肉	51
猪蹄水晶冻	42	蒸蛋皮肉卷	52
原蒸牛鞭	43	绿豆冻肘	53
荷叶包蒸肉	44	火爆双脆	54
松花肉	45	酥炸桃腰	55
罐烧肉	46	夫妻肺片	56
麻辣肉片	47	清炖鹿鞭	57





清蒸杂烩	58	烟熏排骨	77
麻辣牛肉干	59	板栗烧肉	78
姜红牛肚	60	鱼香肝片	78
锅巴肉片	61	杏仁烧肉	79
蒜香骨	62	干烧豆瓣肘子	79
合川肉片	63	清汤圆子	80
粉蒸肉	64	香辣酱狗肉	80
蜀香肉片	65	盐菜浮圆汤	81
炸溜肉卷	66	冬菜腰片汤	81
水煮肉片	67	姜汁热肘子	82
红烧什锦	68	一品南瓜蒸肉	82
五香心舌	69	椒盐肝卷	83
豆干蒸咸肉	70	红油皮扎丝	83
清蒸排骨	70	蚕丝肚	84
泡泥腊肉卷	71	陈皮肉丁	84
红油肚丝	71	白油猪肝	85
老干妈猪手	72	小笼蒸牛肉	85
芙蓉肉糕	72	火鞭牛肉	86
猪血卤蛋汤	73	肉末粉条	86
羊肚清汤	73	锅酥牛肉	87
火爆肚头	74	叉烧肉	87
麻圆肉	74	卤牛肉	88
焦皮肘子	75	连锅汤	88
蒸冬菜肉饼	75	粉蒸牛肉	89
晾干肉	76	清炖牛尾汤	89
梅花鸡肉肠	76	银针兔丝	90
椿芽白肉丝	77	火爆牛环喉	90





凉拌鹿肉	91	鲜熘肉片	105
回锅肉	91	醋椒兔花	105
灯影牛肉	92	鱼香肉丝	106
蒜泥腰片	92	东坡肉	106
红烧羊肉	93	咸烧白	107
烂肉油菜薹	93	葱烧蹄筋	107
火爆牛肚梁	94	甜烧白	108
芝麻肉丝	94	大蒜肥肠	108
生烧筋尾舌	95	醪糟烧肉	109
蒜泥白肉	95	清烧三鲜	109
桃酥兔糕	96	火爆腰花	110
糖醋排骨	96	大蒜烧肚条	110
东坡肘子	97	炒杂拌	111
脆皮肥肠	97	香辣狗肉	111
金银猪肝	98	清炖牛肉汤	112
酱肉丝	98	榨菜肉丝汤	112
坛子肉	99	樱桃肉	113
宫保肉丁	99	辣烧猪蹄	113
辣子肉丁	100	肉末脑花	114
花生蹄花汤	100	糖粘羊尾	114
老干妈香酥骨	101	枸杞牛鞭汤	115
带皮仔兔	101	紫菜猪心汤	115
清炖牦牛蹄	102	蹄花汤	116
香辣酱羊肉	102	鲜陈皮烧兔肉	116
红花牛腩汤	103	海味什锦	117
炒三丁	103	兔肉汤	117
宫保肉花	104	叉烧火腿	118
粉蒸排骨	104	二姐兔丁	118



■ 每日菜谱·禽蛋类

紫金酱凤爪	120	醋熘鸡	136
菊花鸡	121	香酥鸭	136
樟茶鸭子	122	慈菇烧鸡翅	137
红烧鸭舌掌	123	炒鸡杂	137
炒鸭脯	124	陈皮鸡	138
三椒魔鸭	125	扣鸡	138
锅贴鸡片	126	生烧鸡翅	139
叉烧鸡	127	清炖鸭舌	139
凤眼鸽蛋	128	花椒鸡丁	140
芙蓉鸡片	129	荷包香辣鸡	140
天麻罐罐鸡	130	青椒鸡丝	141
开胃泡菜鸡	130	豆渣鸭子	141
蒜米蒸鸭掌	131	香卤鸭掌	142
贵妃鸡	131	豆皮鸭子	142
竹笋鸭舌	132	小煎鸡	143
鸡豆花	132	番茄烩鸭腰	143
荷花鸡汤	133	太白鸡	144
三鲜鹅掌	133	烟熏鸭子	144
清汤鸡丸	134	糊辣鸡丁	145
鸡茸银条	134	冷汁盐水鸭	145
桃酥鸡糕	135	蛋酥鸭子	146
棒棒鸡丝	135	椒麻鸡片	146

