

开开心心 伴你精彩生活每一天

巴蜀风情 特色分明

每日
一菜

天天饮食味道美
日日川菜特色多

时尚川菜

365

制法详尽 实用性强

蜀 晓 主编

美味

川菜

- 烹具古为今用，制法时尚新潮。
- 原料类别众多，菜品口味各异。

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
巴蜀风情 特色分明

时尚川菜

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)

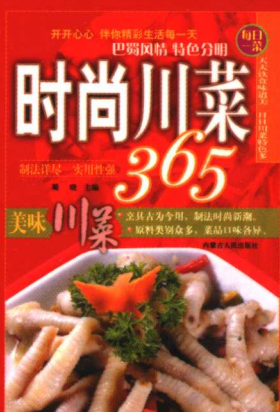
如发现印装质量问题,请与我社联系。

制法详尽

实用性强

每日
一菜

开开心心 伴你精彩生活每一天



责任编辑：哈斯托娅

封面设计：红十月工作室

RED OCTOBER STUDIO
TEL: 13901105614



炆锅毛肚



飘香玉米



藿香脆皮鱼条



飘香鱼



【乡村鹅肠】

【魔芋鸭肠】



【香菇鸡片】

【干烧虾球】



【双椒牛肉粒】

啤酒仔鸭



泡椒豆腐



五彩白肉卷



辣香肥肠

年糕虾仁



白灼鲜鱿鱼



口袋豆腐

砂锅鱼头





【泡椒乌鱼仔】



【锅仔鸭血】



【辣子刀鱼】



【白果炖老鸭】



【酸菜炒木耳】



【怪味腰果】



【泡椒鸡杂】



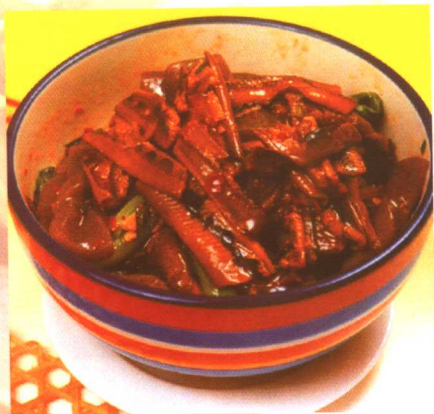
【泡姜蒸甲鱼】



【烟笋烧牛腩】



【卵石腰片】



【魔芋鳝段】



【水煮咸烧白】



【香糟鸡条】

【酱爆羊肉】



【风味兔腿】

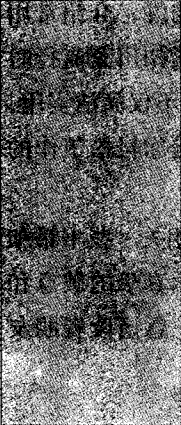


【腊肉茶树菇】



【蒸南瓜】





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



时尚川菜³⁶⁵ 目录

坛子潮流菜

■ 泡菜类坛子菜

双椒泡凤爪	2	山椒泡蹄筋	15	泡菜海参	25
耳尾同坛	3	青花椒泡鸭胗	15	酸汤鱼翅	25
什锦泡菜	4	酸菜小煎鸡	16	酸汤羊肉	26
酸萝卜炖老鸭	5	山椒泡花生芽	16	山椒番茄鱼	26
酸菜炒牛肉	6	泡青菜拌皮蛋	17	泡洋葱炒魔芋	27
泡菜鲍鱼	7	酸青菜烩鱼肚	17	烤鸭拌泡萝卜	27
泡脆苕	7	泡青椒炖乳鸽	18	泡洋葱炒鱼片	28
泡椒牛柳	8	泡洗澡莴笋	18	泡菜丸子	28
泡子姜	8	泡青菜煸鳝丝	19	泡椒牛蛙	29
泡豇豆焖排骨	9	泡莲白卷	19	泡胡萝卜拌腰果	29
泡莲白煮鳝鱼	10	泡青菜炖狗肉	20	泡椒蒸鳗鱼	30
山椒泡醉虾	10	泡萝卜鸭肠	20	泡椒炒脆肠	30
泡豇豆烧鲫鱼	11	泡儿菜烧甲鱼	21	泡蒿头煸鸡丁	31
香坛腰片	11	泡青椒烧雪魔芋	21	泡芹菜炒鸭丝	31
泡坛牛肉	12	泡甜椒拌酥肉	22	泡蒜薹烧鳝鱼	32
落水风冠	12	泡味鱼片	22	泡青菜炒虾仁	32
鲜花椒泡凤翅	13	酸菜鱼	23	泡椒鱼头	33
甜椒鸭掌	13	泡青椒拌牛肚	23	泡青菜帮	33
鲜花椒泡乌鸡	14	酸菜蛋花汤	24	泡椒鲜蛭	34
花椒猪蹄	14	酸菜胡豆汤	24	山椒泡兔耳	34



■ 腌菜类坛子菜

节节腌香菜	35	榨菜炒鸡米	44	腐乳焖肉片	51
盐蒜烧甲鱼	36	老干妈豉蒸鱼	44	豉椒鳝片	52
榨菜豆腐饼	37	盐洋姜焖肘子	45	冬菜鹅肝汤	52
芽菜豆腐丸子	38	盐蒜薹炖鸭	45	冲菜拌鹅胗	53
大头菜拌耳丝	39	芽菜茄饼	46	香辣酱狗肉	53
三丝发菜卷	39	冬菜鱼饼	46	老干妈香酥骨	54
冲辣菜	40	干盐菜鱼头汤	47	臭豆腐蒸肥牛肉	54
大头菜拌腰果	40	盐蕨菜鳝丝	47	豉椒鲫鱼	55
萝卜干拌花仁	41	连锅鱼	48	腐尖素扣	56
大头菜拌兔丁	41	腐乳鸡条	48	沙锅苕菜肝片汤	56
豆豉酥鱼条	42	糟香鸭肉	49	辣豉排骨	57
甜蒜兔丁	42	糯米酸鱼	49	盐蒜薹炒肉	57
芽菜炒牛蛙	43	盐干青椒炒鸡丁	50		
冬菜炖甲鱼	43	腐乳凤冠	50		

■ 盛具类坛子菜



坛子肉	58	坛子鹿筋	71
爽口开坛香	59	坛子肚丸	72
什锦坛子肉	60	坛子鱼	73
海味坛子菜	61	坛子煨刺参	74
坛子煨鱼头	62	坛子煨土鸡	75
坛子煨牛蛙	63	坛子鳝段	76
坛子鲍鱼	64	罐罐萝卜鸭	76
坛子牦牛肉	65	罐罐豆花	77
坛子牛脸	66	老坛飘香	78
坛子小牛掌	67	香糟坛子肉	79
坛子狗肉	68	坛子羊肉	79
坛子乳鸽	69	坛子甲鱼	80
坛子蹄花	70	白果煨肉	80