

川菜王

过瘾！地道的麻辣川菜600道

诱人川菜牢牢抓住您的“胃”，让经典川菜成为您的“拿手好菜”

300道畜肉+100道禽蛋+100道水产+100道素菜、火锅，有滋有味，让人吃得大呼过瘾

国际烹饪大师
中华名厨

陈志田 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



川菜王

| 陈志田 主编 |

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

川菜王/陈志田主编. — 哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2012. 5

ISBN 978-7-5388-7200-2

I. ①川… II. ①陈… III. ①川菜—菜谱 IV.

①TS972. 182. 71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第084517号

川菜王

CHUANCAI WANG

主 编 陈志田

责任编辑 焦 琰 马远洋

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106 电传: (0451) 53642143

网址: www.lkcbbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市彩美印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/24

印 张 16

字 数 150千字

版 次 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7200-2/TS • 494

定 价 29.80元



目录



序言002

川菜印象



怎样吃川菜更健康014 川菜中常用的调味料016
川菜的烹调特点015 川菜的7种经典口味019



畜 肉



鱼香肉丝022	肉片锅巴027	五花肉烧面筋033
四川熏肉023	川香农家小炒肉028	川糟香肉034
干煸粉蒸肉023	滑熘里脊029	香干焖回锅肉034
泡菜回锅肉024	四川麻辣肉片030	川味扣肉035
蜀香小炒肉024	大头菜炒肉丁030	四川炖酥肉035
川椒爆炒五花肉025	四川里脊031	酱香烧肉036
坛子菜炒肉末025	家乡香肉031	蒜泥蒸肉卷037
皮蛋肉末026	大白菜粉丝盐煎肉032	酱香白肉卷038
五花肉炒豆腐026	巴国奇香肉032	胡萝卜白肉卷038
鱼香土豆肉丝027	东坡肉033	红油白肉039

蒜泥白肉	039	川渝香辣蹄	055	豆芽爆双脆	070
川味鲜肉	040	大碗猪蹄	056	小炒肚丝	071
水煮肉片	040	香锅猪蹄	056	干豆角肚丝	071
水煮烧白	041	川东乡村蹄	057	川式泡菜猪肚	072
宽汤白肉	041	筒子骨娃娃菜	057	莴笋烧肚条	072
一品水煮肉	042	马桥香干煮筒子骨	058	香炒腊猪舌	073
川式肉皮冻	042	香辣猪脆骨	058	猪肚煮鱼片	073
豉椒排骨	043	酸菜肥肠	059	炆香腰花	074
蜀香排骨	044	干煸肥肠	060	椒麻腰花	075
香辣酥炒排骨	044	辣煸肥肠	060	辣炒腰花	075
泡豆角排骨	045	泡椒脆肠	061	葱椒腰花	076
鱼香排骨	045	泡椒大肠	061	富贵猪腰片	076
蜀国第一排	046	香辣肠头	062	野山椒腰花	077
天府酱排骨	047	椒盐猪大肠	062	辣豆豉凤尾腰花	077
川香排骨	047	猪肠双椒	063	腰花炒肝片	078
川式风味排骨	048	土豆烧肥肠	063	宫保腰花	078
老干妈排骨	048	青豆烧大肠	064	炆锅双花	079
南瓜蒸排骨	049	莴笋烧肠圈	064	芙蓉嫩腰花	079
川式一锅鲜	049	豆腐肥肠	065	水豆豉腰片	080
馋嘴骨	050	川香肥肠	065	麻婆嫩腰花	080
泡椒霸王肘	050	干椒肥肠	066	酱香腰花	081
酱蒸猪肘	051	口福肥肠	066	剁椒腰花	081
霸王肘子	051	蒜香炸肥肠	067	泡椒猪肝	082
霸王猪蹄	052	霸王肥肠	067	麻辣花生猪肝	083
香辣扣美蹄	053	猪肠煲豆腐	068	洋葱芹菜猪肝	083
泡椒猪蹄	053	酸萝卜炒猪肚	068	木耳肝片	084
川淮美容蹄	054	红油肚丝	069	熠肝尖	084
香辣沸腾蹄	054	凉拌肚丝	069	川肠腊味肝	085
扣蹄蝴蝶夹	055	火爆猪肚	070	蜀道腰片	085

麻香腰花	086	秘制炖肉皮	099	馋神牛肉	115
大山腰片	086	腊肉牛肝菌	100	川香金钱展	116
泡椒猪心	087	乳香三件	101	锅巴香牛肉	116
小炒猪心	087	干豆角风吹肉	101	绝味牛肉	117
冬笋猪心	088	萝卜干炒腊肉	102	川味牛腱	117
豆芽炒猪心	088	茶树菇炒腊肉	102	鸿运牛肉	118
猪血焖鸭杂	089	萝卜干腊肉	103	蜀山香牛肉	118
创新毛血旺	089	四川腊肉	103	乡村牛肉	119
川味毛血旺	090	折耳根炒腊肉	104	五香酱牛肉	119
肥肠毛血旺	090	蕨菜根炒腊肉	104	小炒黄牛肉	120
江湖大刀耳片	091	腊味根根脆	105	土豆丝肥牛	120
剁椒脆耳	092	腊肉荷兰豆	105	干煸牛肉丝	121
麻辣耳丝	092	干煸四川腊肉	106	麻辣牛肉干	121
泡椒耳片	093	红椒培根卷	106	巴山蜀香牛肉	122
青椒煸猪耳	093	回锅腊肠	107	辣炒黄牛肉	122
红油千层耳	094	青城老腊肠	107	香辣回锅牛肉	123
大刀耳片	094	腊肠茶树菇	108	蜀香小炒黄牛肉	123
豉油蒸耳叶	095	干辣椒炒香肠	108	泡菜牛肉	124
功夫耳片	095	腊肠蒸芋丝	109	豆角黄牛肉	124
烤酱猪尾	096	川味腊肠	109	包菜炒牛肉	125
红烧猪尾	097	眉州香肠	110	山寨牛肉	125
楼兰节节香	097	水煮腊肠	110	野山椒牛肉	126
黄豆焖猪尾	098	尖椒腊猪脸	111	香芹尖椒牛肉丝	126
老干妈炒脆骨	098	小炒腊猪脸	111	豆芽煸牛肉丝	127
		竹网小椒牛肉	112	碧椒肥牛	127
		爽口嫩牛肉	113	菜椒胡萝卜炒牛肉	128
		香芹拌牛肉丝	114	香笋牛肉丝	128
		油淋牛干巴	114	水笋烧牛肉	129
		麻辣腱子肉	115	烟笋烧牛肉	129



豆皮牛肉丸	130	红烧牛筋	147	姜丝羊肉	163
金针菇肥牛	130	风味牛筋煲	148	孜然羊肉丸	163
香辣大片牛肉	131	黑芝麻牛百叶	148	玉米炒羊肉	164
风味牛腱	131	干拌牛肚	149	蒜苗炒羊肉	164
馋嘴牛腩	132	家乡辣牛肚	149	双椒爆羊肉	165
私房炖牛肉	132	金针菇炒牛肚	150	金沙蜀香羊肉	165
牛肉豆花	133	辣椒炒牛肚	150	香辣羊肉	166
干煸牛肉丝	134	回锅牛肚	151	辣爆羊肉	166
川香水煮牛肉	135	泡椒双脆	151	炒烤羊肉	167
山椒爽肥牛	135	风味茶香肚	152	蛋炒羊肉	167
水煮肥牛	136	干椒大盘肚	152	葱椒炒羊肉	168
椒香肥牛	136	口水牛百叶	153	川府太白羊肉	168
豆芽煮牛肉	137	满园什锦香	153	芹菜辣炒羊里脊	169
香辣滑牛肉	138	红袍牛百叶	154	青椒焖羊肉	169
花生米煮牛肉	139	风味脆黄喉	154	炸羊肉丁	170
酸汤肥牛	139	酱味夫妻肺片	155	羊肉粉汤	170
重庆水煮牛肉	140	牛杂花生米	155	一品黑山羊	171
川府牛腩	140	川辣水煮牛肉	156	腊八豆羊排	171
牛柳茶树菇	141	特色夫妻肺片	157	川香羊排	172
川式牛扒	141	辣炒牛杂	158	花卷烧羊排	172
尖椒芦笋牛柳条	142	口水牛杂	158	手撕小羊排	173
鱼香牛柳	143	麻辣羊头肉	159	煎羊排	173
泡菜牛柳豆花	144	川式爆羊肉	159	辣子羊排	174
水煮牛柳	144	开胃羊肉	160	辣子羊腿	174
筷子排骨	145	辣爆羊羔肉	160	孜然羊腰	175
辣子牛仔骨	145	扒羊脸	161	烩羊杂	175
辣拌牛板筋	146	香辣啤酒羊肉	161	辣子羊血	176
香辣牛蹄筋	146	新派孜然羊肉	162	陈皮兔块	177
泡椒蹄筋	147	酸辣扣羊肉	162	蜀香啤酒兔	178

鲜花椒炒兔丁	178	炆锅仔兔	180	上海青兔柳	181
麻辣兔肉	179	手撕兔肉	180	椒麻意香兔肉	182
麻辣兔块	179	川香天府兔子肉	181	水煮鹿肉	182

禽 蛋



惹味口水鸡	184	山城面酱蒸鸡	197	泡椒鸡冠	209
红油口水鸡	185	双椒香麻鸡	198	孜然鸡心	209
棒棒鸡丝	185	蚝油鸡翅	198	香辣鸡胗	210
红油芝麻鸡	186	天府竹香鸡	199	双椒菊花肫	210
棒棒鸡	187	飘香麻香鸡	199	铁板怪味骨	211
怪味鸡	187	蜀香辣子鸡	200	雪魔芋烧鸭	212
宫保鸡丁	188	花生米辣子鸡	200	泡菜鸭片	213
辣子花生炒鸡脆骨	188	江山鸡豆花	201	双椒爆鸭丝	213
锅巴香辣鸡	189	川味生烧鸡	201	姜爆风味鸭	214
飘香辣子鸡	189	蜀香雄起	202	冬笋炒板鸭	214
眉州辣子鸡丁	190	江湖芋儿鸡	202	风味鸭脯肉	215
美味蘑菇鸡	191	花生碎煮钵钵鸡	203	怪味江湖鸭	215
乡村炒鸡	192	麻辣水煮鸡	203	酱烧鸭	216
鱼香菠萝鸡	192	蒜浸凤爪	204	魔芋烧鸭	216
川味鸡松	193	特色凤爪煲	205	巴蜀醉仙鸭	217
干椒烧鸡块	193	双椒鸡脆骨	206	口味野鸭	217
泡椒三黄鸡	194	川厨老坛子	206	四川樟茶鸭	218
芋儿烧鸡	195	酸辣凤爪	207	茶油蒸腊鸭	218
招牌泼辣鸡	196	青椒炒凤爪	207	巴蜀鸭舌	219
陶然芋儿鸡	196	香辣珍珠骨	208	宫爆鸭舌	219
太白鸡	197	香辣鸡脆骨	208	川香鸭下巴	220

老干妈鸭掌	220	酸辣鹅掌	227	青椒红肠炒鸡蛋	233
馋嘴鸭掌	221	剁椒鹅肠	228	鸡蛋炒莴笋	234
香拌鸭胗	221	老干妈鹅肠	228	泡菜荷包蛋	234
麻辣鸭肝	222	火爆鹅肠	229	辣味香蛋	235
泡椒鸭肝	222	双椒鲜鹅肠	229	牛肉西红柿炒蛋	235
小炒鸭肠	223	萝卜干拌鹅肫	230	豆豉蒸水蛋	236
老干妈爆鸭肠	223	小炒鸽肚	230	尖椒摊鸡蛋	236
红油鸭肠	224	泡菜炒雀肫	231	酸豆角煎蛋	237
渝香鸭血	224	双椒拌皮蛋	231	西蜀蛋黄玉米	237
风味鸭血	225	皮蛋牛肉粒	232	大碗酸菜荷包蛋	238
酸菜鸭血	225	辣子炒鸡蛋	232	芙蓉蒸蛋	238
芥末鸭掌	226	鸡蛋炒瑶柱	233		

水产



巴蜀干烧鱼	240	糊辣糖醋带鱼	247	风味豆豉黄鱼	254
鲜椒墨鱼仔	241	红油带鱼	248	豆瓣烧草鱼	255
川芹墨鱼仔	241	脆椒墨鱼丸	248	东坡脆皮鱼	255
宏远相思墨鱼仔	242	宫爆小黄鱼	249	炆锅鱼片	256
豉鱼油麦菜	242	花生乌江鱼	249	麻辣鱼块	256
脆椒酥银鱼	243	川味乌江鱼	250	麻辣鲜菇鱼	257
鱼香鱼丝	243	豆腐烧鲑鱼	250	蜀香麻婆鱼	257
香辣鱼丝	244	大千干烧鱼	251	香辣鱼下巴	258
蜀香鱼片	244	泡椒烧目鱼仔	251	椒香烤鱼	258
回锅鱼片	245	家乡怪味鱼	252	川香烤带鱼	259
渝香鱼米粒	245	糊辣酱香鱼	253	辣子马哈鱼	259
泡椒沙丁鱼	246	飘香盆盆鱼	254	水煮鱼	260

石锅三角蜂	261	椒盐鲜虾	274	川香蛭王	286
东坡鳊鱼	262	飘香虾	274	剁椒蛭子	286
酱椒鱼头	262	巴东香辣蟹	275	鱼香带子	287
酱椒鲷鱼片	263	麻婆豆腐虾	275	川酱蒸带子	287
川江芋儿鱼	263	鱼香大明虾	276	酱爆螺头	288
馋嘴乌江鱼	264	天府多味虾	276	老干妈炆螺片	289
川东酸菜鱼	264	川汁大花虾	277	香辣福寿螺	289
醋椒菌烩目鱼花	265	川椒大虾	277	竹篙爆螺花	290
大妈带鱼	265	香辣蟹	278	干煸鳊鱼	290
铁锅鲤鱼	266	川椒霸王蟹	278	老四川煮鳊背	291
豆花鱼片	267	怀旧香辣蟹	279	红粉鳊段	291
番茄酱煮鱼	267	姜葱红花蟹	279	鸡翅炒鳊片	292
鱼头泡饼	268	香锅蟹	280	口口香脆鳊	292
泡椒酸菜鱼	268	红汤煮蟹	281	冷锅牛蛙	293
天府捞捞鱼	269	川式爆甲鱼	282	腰豆辣牛蛙	294
红烧鱼下巴	269	潇湘甲鱼	282	川西小炒牛蛙	294
大黄鱼镶面	270	黄酒焖野生龟	283	仔姜辣牛蛙	295
椒盐九肚鱼	271	红汤乌龟	283	榨菜爆牛蛙	296
鱼头吞面	272	老干妈丝瓜拌海蜇头	284	泡椒牛蛙	296
川式炒虾	272	川味干煸鱿鱼丝	284	酱香牛蛙	297
糊辣基围虾	273	泡椒鱿鱼花	285	西芹烧牛蛙	298
泡菜碎虾米	273	山椒蚌唇	285	香辣馋嘴蛙	298

素 菜



四川老坛泡菜	300	凉拌茄子	301	麻辣榨菜	302
凉拌折耳根	301	豉油辣椒圈	302	天府醉花生	303

醋椒花生米	303	川味辣香丁	319	水煮蘑菇	335
辣炒竹笋	304	麻辣素香锅	320	辣酒煮鲜什菌	335
泡椒莴笋	305	鱼香茄子煲	321	水煮苋菜	336
爽口莴笋	305	烧汁鸡腿菇	322	酸辣魔芋丝	336
炆收笋尖	306	小笋炒酸菜	322	风味钵钵笋	337
杭椒鲜笋	306	辣炒蘑菇	323	烧萝卜	337
红油苔菜	307	家常茶树菇	323	豆腐泡菜	338
芥味金针菇	307	干煸豆角	324	炆熏干	339
酸辣海带丝	308	家乡黄豆	324	川味香干	340
什锦泡菜	308	香辣杏鲍菇	325	芝麻豆皮	340
川味泡菜	309	小炒笔杆笋	325	香辣腐竹	341
酱泡佛手瓜	309	洋葱木耳	326	小炒豆皮	341
酸辣芋结	310	泡椒炒莴笋	326	豆腐炒辣白菜	342
蜀香拌菜	310	川香山野菜	327	川香辣酱豆腐	342
酸辣折耳根	311	宫爆南瓜丁	327	酸菜老豆腐	343
虎皮尖椒	311	香辣土豆丝	328	农家豆腐	343
红油三丝	312	小炒乳黄瓜	328	麻婆豆腐	344
萝卜干拌酥豆	312	泡椒炒西葫芦丝	329	辣皮蛋豆腐	345
开胃萝卜泡豆角	313	干辣椒土豆片	329	深山老豆腐	346
美味酱萝卜	313	一品茄子	330	家常豆腐	346
酸辣黄瓜	314	醋熘辣白菜	330	酸菜米豆腐	347
芥末黄瓜干	315	蒜腌茄子	331	泡菜豆腐	347
川味黄瓜	316	家常茄子	331	乡土煎豆腐	348
泡菜拌黄瓜	316	油焖笋干	332	鱼香豆腐酿肉馅	348
风味毛豆	317	剁椒黑木耳	332	三峡豆花	349
酸菜蚕豆	317	蜀香蒸茄子	333	红汤石磨豆腐	349
腌萝卜毛豆	318	酱椒芋仔	333	水煮豆皮串	350
干香鸡腿菇	318	乡村炖土豆丝	334	酸菜粉丝汤	350
豆瓣酱蕨菜	319	上汤豆苗	334		

干锅、火锅



干锅金牌肥肠	352	干锅鱼泡	358	鱼头火锅	365
泡椒肥肠	352	酸菜鲫鱼饺子	358	鸳鸯火锅	365
干锅牛肚	353	干锅烧椒鳝鱼	359	啤酒鸭火锅	366
干锅香辣羊肉	353	干锅极品蛙	359	四生片火锅	366
干锅毛肚鸡	354	干锅香辣牛蛙	360	乳鸽火锅	367
干锅酸笋鸡	354	干锅娃娃菜	361	猪蹄筋火锅	367
干锅蜀香鸡	355	干锅萝卜	362	鲜虾火锅	368
川味干锅鸡翅	355	干锅双笋	362	酸菜鹅掌火锅	368
贵妃鸡翅	356	干锅白菜梗	363	滋补鸡火锅	369
干锅韵味鸭	356	什锦火锅	363	肥肠火锅	369
干锅去骨鸭掌	357	毛肚火锅	364	麻辣牛肉火锅	370
干锅荷包蛋	357	滋补乌鸡火锅	364	川辣牛心顶火锅	370

汤煲小吃



怪味凉粉	372	鸡丝芥菜面	377	川南红汤排骨面	381
花生米拌凉粉	373	娘家担担面	377	红油抄手	381
绝味川北凉粉	373	四川担担面	378	龙抄手	382
芹菜拌凉粉	374	酸汤面	378	四川钟水饺	382
红油豆豉凉粉	374	宜宾燃面	379	酸汤水饺	383
酸辣粉	375	老坛酸菜面	379	川味花卷	383
红油凉面	376	荞面肚丝	380		
风味担担面	376	蛋煎糍粑	380		



川菜王

| 陈志田 主编 |

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

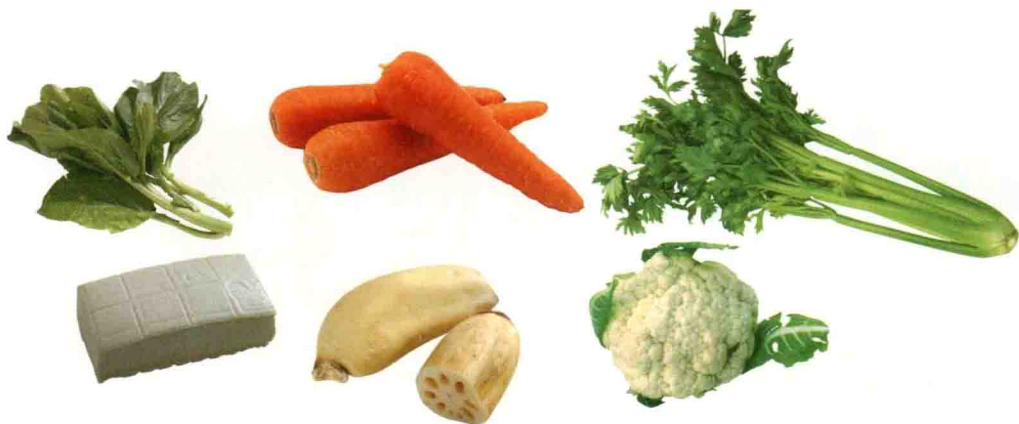


序言 | Preface

食在中国

味在川菜





提到作为八大菜系之首的川菜，会让一切美食爱好者垂涎欲滴。

从阳春白雪的山珍美味，到下里巴人的街边小吃，

每一样都香飘四溢，令人爱不释口。

虽不能亲自到天府之国走一遭，在家亲手做几道地道的川菜，

让舌尖尽情体验川菜的麻辣火热，也颇为过瘾了！

本书收录的川菜种类多，做法详细，是家庭烹饪的首选参考书！



目录



序言002

川菜印象



怎样吃川菜更健康014 川菜中常用的调味料016
川菜的烹调特点015 川菜的7种经典口味019



畜 肉



鱼香肉丝022	肉片锅巴027	五花肉烧面筋033
四川熏肉023	川香农家小炒肉028	川糟香肉034
干煸粉蒸肉023	滑熘里脊029	香干焖回锅肉034
泡菜回锅肉024	四川麻辣肉片030	川味扣肉035
蜀香小炒肉024	大头菜炒肉丁030	四川炖酥肉035
川椒爆炒五花肉025	四川里脊031	酱香烧肉036
坛子菜炒肉末025	家乡香肉031	蒜泥蒸肉卷037
皮蛋肉末026	大白菜粉丝盐煎肉032	酱香白肉卷038
五花肉炒豆腐026	巴国奇香肉032	胡萝卜白肉卷038
鱼香土豆肉丝027	东坡肉033	红油白肉039

蒜泥白肉	039	川渝香辣蹄	055	豆芽爆双脆	070
川味鲜肉	040	大碗猪蹄	056	小炒肚丝	071
水煮肉片	040	香锅猪蹄	056	干豆角肚丝	071
水煮烧白	041	川东乡村蹄	057	川式泡菜猪肚	072
宽汤白肉	041	筒子骨娃娃菜	057	莴笋烧肚条	072
一品水煮肉	042	马桥香干煮筒子骨	058	香炒腊猪舌	073
川式肉皮冻	042	香辣猪脆骨	058	猪肚煮鱼片	073
豉椒排骨	043	酸菜肥肠	059	炆香腰花	074
蜀香排骨	044	干煸肥肠	060	椒麻腰花	075
香辣酥炒排骨	044	辣煸肥肠	060	辣炒腰花	075
泡豆角排骨	045	泡椒脆肠	061	葱椒腰花	076
鱼香排骨	045	泡椒大肠	061	富贵猪腰片	076
蜀国第一排	046	香辣肠头	062	野山椒腰花	077
天府酱排骨	047	椒盐猪大肠	062	辣豆豉凤尾腰花	077
川香排骨	047	猪肠双椒	063	腰花炒肝片	078
川式风味排骨	048	土豆烧肥肠	063	宫保腰花	078
老干妈排骨	048	青豆烧大肠	064	炆锅双花	079
南瓜蒸排骨	049	莴笋烧肠圈	064	芙蓉嫩腰花	079
川式一锅鲜	049	豆腐肥肠	065	水豆豉腰片	080
馋嘴骨	050	川香肥肠	065	麻婆嫩腰花	080
泡椒霸王肘	050	干椒肥肠	066	酱香腰花	081
酱蒸猪肘	051	口福肥肠	066	剁椒腰花	081
霸王肘子	051	蒜香炸肥肠	067	泡椒猪肝	082
霸王猪蹄	052	霸王肥肠	067	麻辣花生猪肝	083
香辣扣美蹄	053	猪肠煲豆腐	068	洋葱芹菜猪肝	083
泡椒猪蹄	053	酸萝卜炒猪肚	068	木耳肝片	084
川淮美容蹄	054	红油肚丝	069	熠肝尖	084
香辣沸腾蹄	054	凉拌肚丝	069	川肠腊味肝	085
扣蹄蝴蝶夹	055	火爆猪肚	070	蜀道腰片	085