

# 川菜大典

● 家常川菜、经典川菜、新编创意川菜  
● 辣得够味，辣得过瘾，辣得开怀  
● 爱吃族必备的川菜宝典  
● 川菜大王 **火爆登场**



代家国◎主编



化学工业出版社



# 川菜

CHUANCAI DADIAN

代家国◎主编

## 大典



化学工业出版社

·北京·

川菜是我国八大菜系之一，味道麻辣、花样百变是其独有特色。

本书是一本收录460余款川味佳肴的精美菜谱图书。作者为海航长春名门饭店川菜总监，国家高级烹饪师。书中内容分为凉菜、热菜、汤羹、川味小吃等，跟大厨学做最正宗、最地道、最经典的四川名菜，大厨倾情传授经典四川家常菜烹调技巧，以及详细的制作过程，搭配精美的成品图片，带给你活“色”生“春”的“味”觉体验。

本书让广大川菜爱好者在自己的私家厨房中轻松操作，享受“原汁原味”的大师级的口感。

## 图书在版编目（CIP）数据

川菜大典 / 代家国主编. —北京：化学工业出版社，2014.3

ISBN 978-7-122-19585-2

I. ①川… II. ①代… III. ①川菜-菜谱 IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第013912号

---

责任编辑：李娜 马冰初

装帧设计：水长流文化

---

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张15½ 字数175千字 2014年5月北京第1版第1次印刷

---

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

---

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

# 目录 CONTENTS

## PART

## 1

## 凉菜篇



- |    |       |    |       |    |        |
|----|-------|----|-------|----|--------|
| 2  | 馋嘴藕丁  | 13 | 红油蹄筋  | 25 | 凉拌土鸡   |
| 2  | 烧椒鹅肠  | 14 | 麻辣板筋  | 25 | 毛豆口水鸡  |
| 3  | 红油鸡胗  | 14 | 葱香耳丝  | 26 | 棒棒鸡丝   |
| 3  | 姜汁豆角  | 15 | 什锦泡菜  | 26 | 凉拌土豆丝  |
| 4  | 红油肚丝  | 15 | 麻辣豆腐干 | 27 | 川味白切鸡  |
| 4  | 红油双脆  | 16 | 爽口豆腐丝 | 27 | 干拌鸡块   |
| 5  | 手撕猪心  | 16 | 葱香萝卜丝 | 28 | 口味鸭腿   |
| 5  | 川卤海藻  | 17 | 豉香素鸡  | 28 | 鲜椒鸭肠   |
| 6  | 葱香豆腐  | 17 | 五香豆腐粒 | 29 | 浇油鸡胗   |
| 6  | 麻辣口条  | 18 | 蒜泥瓜丝  | 29 | 怪味鸭掌   |
| 7  | 蒜泥白肉  | 18 | 醋香带丝  | 30 | 泡椒凤爪   |
| 7  | 蒜泥口条  | 19 | 芥香笋丝  | 30 | 怪味糊豆   |
| 8  | 夫妻肺片  | 19 | 爽口莴笋  | 31 | 葱香豌豆尖  |
| 8  | 板筋拌腐丝 | 20 | 红油三丝  | 31 | 和味白灵菇  |
| 9  | 浇油山野菜 | 20 | 凉拌菜花  | 32 | 烧椒金针菇  |
| 9  | 葱香雪山笋 | 21 | 红油拱嘴  | 32 | 豉油杏鲍菇  |
| 10 | 韭香豆干  | 21 | 凉拌猪头肉 | 33 | 鸡腿菇拌白菜 |
| 10 | 野味核桃花 | 22 | 麻辣牛肉  | 33 | 蛭子炆芥蓝  |
| 11 | 蒜泥茄子  | 22 | 泡椒猪尾  | 34 | 木耳拌花生  |
| 11 | 烧椒拌茄子 | 23 | 桃仁毛肚  | 34 | 捞汁蕨根粉  |
| 12 | 小麦拌茄子 | 23 | 脆椒鱿鱼丝 | 35 | 川味捞什锦  |
| 12 | 椒油腐丝  | 24 | 豉油菜薹  | 35 | 爽口萝卜条  |
| 13 | 腌菜毛豆  | 24 | 葱香蚬尖  | 36 | 蓝莓雪梨   |

## PART

## 2

## 热菜篇/牛羊禽类



- |    |        |    |       |    |       |
|----|--------|----|-------|----|-------|
| 38 | 香芹爆牛柳  | 39 | 泡菜嫩牛肉 | 40 | 酸汤煮肥牛 |
| 38 | 牛肉丝炒韭黄 | 39 | 香辣羊排  | 40 | 火爆毛肚  |

|    |        |    |        |    |         |
|----|--------|----|--------|----|---------|
| 41 | 铁锅小牛羊  | 54 | 精品毛血旺  | 68 | 古法盐焗鸡翅  |
| 41 | 剁椒嫩牛柳  | 55 | 山珍毛血旺  | 68 | 果味软煎鸡   |
| 42 | 水煮嫩牛柳  | 55 | 双椒小炒鸡  | 69 | 怪味煎鸡脯   |
| 42 | 山椒牛肉丝  | 56 | 剁椒小滑鸡  | 69 | 芝麻鸡条    |
| 43 | 铁板牛仔粒  | 56 | 芋儿烧仔鸡  | 70 | 莴笋鸭     |
| 43 | 手撕牛肉   | 57 | 生炒辣子鸡  | 70 | 美味牛肝炒凤脯 |
| 44 | 葱香牛柳   | 57 | 家乡酸菜鸡  | 71 | 蘑菇烧土鸡   |
| 44 | 红焖牛肉   | 58 | 小炒鸡胗   | 71 | 新式太白鸡   |
| 45 | 双椒爆牛柳  | 58 | 火爆鸡胗   | 72 | 水煮鸭肠    |
| 45 | 松茸烧牛肉  | 59 | 香酥脆皮鸡  | 72 | 双椒爆鸡胗   |
| 46 | 毛豆牛仔粒  | 59 | 川味红扒鸡  | 73 | 干锅鸡杂    |
| 46 | 石锅仔牛   | 60 | 鱼香八块鸡  | 73 | 泡椒鸡心    |
| 47 | 秘制金沙牛肉 | 60 | 老家烧鸡翅  | 74 | 宫保鸡丁    |
| 47 | 松茸牛仔粒  | 61 | 小炒鸡中翅  | 74 | 花椒鸡丁    |
| 48 | 盐菜炒牛柳  | 61 | 双椒鸡中翅  | 75 | 五彩鸡丁    |
| 48 | 炒烤牛柳   | 62 | 酒香贵妃鸡翅 | 75 | 白果炒鸡球   |
| 49 | 干煸牛肉丝  | 62 | 小炒尖椒鸡  | 76 | 奇妙香炒鸭   |
| 49 | 炒烤羊排   | 63 | 剁椒鸡片   | 76 | 虎皮尖椒炒鸭脯 |
| 50 | 时蔬牛肉粒  | 63 | 鲜椒凤脯   | 77 | 仔姜炒卤鸭   |
| 50 | 小炒羊肉   | 64 | 泡椒鸡片   | 77 | 干锅辣鸭头   |
| 51 | 铁锅小山羊  | 64 | 酸辣鸡片   | 78 | 酸辣鸭肠    |
| 51 | 葱香小肥羊  | 65 | 碧绿炒鸡丝  | 78 | 火爆鸭肠    |
| 52 | 双椒羊肉   | 65 | 银芽炒鸡丝  | 79 | 酸菜鸭     |
| 52 | 麻辣沸腾羊  | 66 | 板栗鸡    | 79 | 泡菜烧肥鸭   |
| 53 | 红焖羊肉   | 66 | 泡椒鸡    | 80 | 鲜椒鸭肠    |
| 53 | 酸辣小肥羊  | 67 | 干靠鸡翅   |    |         |
| 54 | 川味小炒羊肉 | 67 | 山城坝子鸡  |    |         |

## PART

## 3

## 热菜篇/豆制品、蔬菜、菌类

82

麻婆豆腐

83

家乡焖豆腐

83

家常烧豆腐

- |    |        |     |         |     |         |
|----|--------|-----|---------|-----|---------|
| 84 | 鸭血烧豆腐  | 95  | 椒盐南瓜    | 107 | 小白菜焖土豆条 |
| 84 | 海皇豆腐煲  | 96  | 宫保南瓜丁   | 107 | 圆葱烧土豆条  |
| 85 | 农家煎豆腐  | 96  | 鸡片炒丝瓜   | 108 | 剁椒娃娃菜   |
| 85 | 肉焖蚕豆   | 97  | 肉焖香菇    | 108 | 烧椒烩茄子   |
| 86 | 三鲜熘豆腐  | 97  | 小炒茄丁    | 109 | 腊味甜蜜豆   |
| 86 | 牛肉烧豆腐  | 98  | 鱼香茄条    | 109 | 腊肉炒芥蓝   |
| 87 | 鱼子焖豆腐  | 98  | 怪味茄盒饼   | 110 | 碧绿牛肝菌   |
| 87 | 腊肉炒莲花白 | 99  | 腊肉炒蒜苗   | 110 | 窝蛋菠菜    |
| 88 | 浓汤圆白菜  | 99  | 糊辣藕丁    | 111 | 炆炒菜心    |
| 88 | 萝卜烧肉   | 100 | 肉片烧口蘑   | 111 | 小米烩时蔬   |
| 89 | 菜花烧肉   | 100 | 脆香藕盒    | 112 | 红苕烧油菜   |
| 89 | 泡菜炒粉丝  | 101 | 剁椒芋头    | 112 | 肉炒胡萝卜   |
| 90 | 火爆莲花白  | 101 | 葱香芋泥    | 113 | 萝卜丝炒粉条  |
| 90 | 杭椒煸苦瓜  | 102 | 老妈焖仔芋   | 113 | 蚂蚁上树    |
| 91 | 苦瓜炒山药  | 102 | 肉片香菇    | 114 | 鸡丝荷兰豆   |
| 91 | 胡萝卜焖山药 | 103 | 美极杏菇柳   | 114 | 肉末烧冬瓜   |
| 92 | 野山菌土豆泥 | 103 | 肉碎四角豆   | 115 | 白灼菜薹    |
| 92 | 野山菌娃娃菜 | 104 | 干煸刀豆    | 115 | 白灼杏鲍菇   |
| 93 | 腊肉烩圆白菜 | 104 | 滑肉炒莴笋   | 116 | 干煸茶树菇   |
| 93 | 腊肉炒扁豆  | 105 | 肉碎烧毛豆   | 116 | 杭椒白玉菇   |
| 94 | 肉碎酸豇豆  | 105 | 小炒绿豆芽   | 117 | 美味煎松茸   |
| 94 | 八爪鱼炒韭菜 | 106 | 油焖杭椒    |     |         |
| 95 | 蚝油南瓜   | 106 | 西兰花烧土豆条 |     |         |

PART

4

## 热菜篇/河海鲜类



- |     |       |     |        |     |        |
|-----|-------|-----|--------|-----|--------|
| 119 | 水煮草鱼  | 121 | 酸豇豆烧鲫鱼 | 124 | 泰黄鳊鱼   |
| 119 | 东坡鱼段煲 | 122 | 家常坨坨鱼  | 124 | 荷包蛋焖鲫鱼 |
| 120 | 巴蜀烤鱼  | 122 | 煎豆腐烧鲫鱼 | 125 | 鲜椒草鱼   |
| 120 | 酸菜鲫鱼  | 123 | 麻辣鱼条   | 125 | 鲫鱼焖豆腐  |
| 121 | 巴蜀馋嘴鱼 | 123 | 山椒鲫鱼   | 126 | 鲜椒鱼片   |

|     |        |     |       |     |        |
|-----|--------|-----|-------|-----|--------|
| 126 | 酸萝卜焖鲫鱼 | 135 | 山珍回锅鱼 | 144 | 豆瓣鲫鱼   |
| 127 | 剁椒鱼片   | 136 | 韭菜炒鳝丝 | 145 | 水煮鳝鱼   |
| 127 | 松鼠鲤鱼   | 136 | 煎焖鱼腹  | 145 | 川味榨菜蛰子 |
| 128 | 石锅黄辣丁  | 137 | 泡椒烧鳝段 | 146 | 葱油虾球   |
| 128 | 油浸活鱼   | 137 | 锅塌鱼腹  | 146 | 香辣炒蛰子  |
| 129 | 石锅椒香鱼片 | 138 | 豆花鱼片  | 147 | 剁椒扇贝   |
| 129 | 余水活鱼   | 138 | 香煎豉香鱼 | 147 | 香辣虾    |
| 130 | 椒王鱼片   | 139 | 麻婆豆腐鱼 | 148 | 鱼香虾球   |
| 130 | 葱香鱼条   | 139 | 剁椒牛蛙  | 148 | 宫保虾球   |
| 131 | 蒜烧鳝段   | 140 | 干煸鱿鱼丝 | 149 | 奶油虾球   |
| 131 | 芝麻鱼条   | 140 | 川湘爆鱿鱼 | 149 | 小米烩海参  |
| 132 | 生爆黄鳝   | 141 | 酱爆八爪鱼 | 150 | 海参烧肉   |
| 132 | 辣子鱼条   | 141 | 榨菜炒鱿鱼 | 150 | 蹄筋烧海参  |
| 133 | 竹节鳝段   | 142 | 馋嘴牛蛙  | 151 | 肉末烧海参  |
| 133 | 干锅鱼    | 142 | 泡椒牛蛙  | 151 | 家常烧海参  |
| 134 | 辣子脆鳝   | 143 | 韭香泉水蛙 |     |        |
| 134 | 糖醋瓦块鱼  | 143 | 山珍烧牛蛙 |     |        |
| 135 | 泡椒鱼头   | 144 | 酸菜鱼   |     |        |

## PART

## 5

## 热菜篇/猪肉类



|     |       |     |        |     |         |
|-----|-------|-----|--------|-----|---------|
| 153 | 鱼香小滑肉 | 155 | 番茄肉片   | 160 | 酱爆肉丁    |
| 154 | 麻辣滑肉片 | 155 | 杭椒炒猪脸  | 160 | 番茄肉丁    |
|     |       | 156 | 回锅腊肉   | 161 | 宫保肉丁    |
|     |       | 156 | 腊肉炒豆干  | 161 | 鱼香肘子    |
|     |       | 157 | 杏鲍菇炒拱嘴 | 162 | 冰糖肘子    |
|     |       | 157 | 小炒炭烧肉  | 162 | 肘子烧鸭胗   |
|     |       | 158 | 农家小炒肉  | 163 | 青椒炒肚条   |
|     |       | 158 | 生爆盐煎肉  | 163 | 毛豆海带霸王肘 |
|     |       | 159 | 回锅肉    | 164 | 东坡肘子    |
|     |       | 159 | 麻辣肉丁   | 164 | 黄豆烧猪手   |



- |     |       |     |       |     |         |
|-----|-------|-----|-------|-----|---------|
| 165 | 香辣美容蹄 | 172 | 带丝蒸排骨 | 179 | 葱香腰花    |
| 165 | 清蒸蹄花  | 172 | 山蕨菜蒸肉 | 179 | 火爆腰花    |
| 166 | 红扒猪手  | 173 | 干豆角蒸肉 | 180 | 炸烹肉丝    |
| 166 | 清蒸酥肉  | 173 | 芽菜扣肉  | 180 | 银芽韭黄炒肉丝 |
| 167 | 清蒸杂烩  | 174 | 火爆猪肝  | 181 | 鱼香肉丝    |
| 167 | 龙眼肉   | 174 | 水煮嫩肝片 | 181 | 榨菜炒肉丝   |
| 168 | 炒糖肉   | 175 | 葱香猪肝  | 182 | 甜椒炒肉丝   |
| 168 | 萝卜丸子  | 175 | 白油猪肝  | 182 | 仔姜炒肉丝   |
| 169 | 原味蒸丸子 | 176 | 川香小炒肝 | 183 | 香辣肉丝    |
| 169 | 脆皮粉蒸肉 | 176 | 日式小炒肝 | 183 | 泡椒肥肠    |
| 170 | 金瓜粉蒸肉 | 177 | 肝腰合炒  | 184 | 盐菜炒滑肉   |
| 170 | 芋儿蒸排骨 | 177 | 水煮腰片  | 184 | 水煮肉片    |
| 171 | 剁椒蒸排骨 | 178 | 双椒腰片  | 185 | 合川肉片    |
| 171 | 脱骨大排  | 178 | 豉油腰花  | 185 | 糖醋肉卷    |

PART

6

# 汤羹粥类



- |     |         |     |        |     |        |
|-----|---------|-----|--------|-----|--------|
| 187 | 当归牛尾汤   | 194 | 山菌猪手汤  | 201 | 养生三豆汤  |
| 187 | 杜仲腰尾汤   | 194 | 萝卜丝鲫鱼汤 | 201 | 土豆黄豆汤  |
| 188 | 鲫鱼苦瓜汤   | 195 | 三鲜鱼丸汤  | 202 | 红豆南瓜汤  |
| 188 | 山珍乌鸡汤   | 195 | 碧绿虾丸汤  | 202 | 鲫鱼豆腐汤  |
| 189 | 抗癌野菌汤   | 196 | 银丝丸汤   | 203 | 酥肉海带汤  |
| 189 | 当归野菌汤   | 196 | 紫菜蛋花汤  | 203 | 鸭血汤    |
| 190 | 红乳牛肝菌汤  | 197 | 煎蛋时蔬汤  | 204 | 小白菜土豆汤 |
| 190 | 美味牛肝土鸡汤 | 197 | 煎蛋番茄汤  | 204 | 猪肝菠菜汤  |
| 191 | 松茸竹笋汤   | 198 | 蛋花莼菜汤  |     |        |
| 191 | 乌鸡松茸汤   | 198 | 瓜片银耳汤  |     |        |
| 192 | 番茄醒酒汤   | 199 | 冬瓜羊肉汤  |     |        |
| 192 | 农家养身汤   | 199 | 牛肉萝卜汤  |     |        |
| 193 | 酸辣鲜虾汤   | 200 | 盐菜滑肉汤  |     |        |
| 193 | 莲藕龙骨汤   | 200 | 西洋参乌鸡汤 |     |        |



|     |         |     |       |     |         |
|-----|---------|-----|-------|-----|---------|
| 205 | 豆干鸡丝紫菜汤 | 210 | 虾仁豆腐羹 | 215 | 紫薯粥     |
| 205 | 番茄豆干鸡蛋汤 | 210 | 三鲜时蔬羹 | 215 | 苦瓜粥     |
| 206 | 腊肉莴笋汤   | 211 | 养身山药羹 | 216 | 养身菜豆花   |
| 206 | 胡萝卜牛尾汤  | 211 | 鱼蓉蛋花羹 | 216 | 黄豆煨猪手   |
| 207 | 海皇莼菜羹   | 212 | 肉丝菠菜粥 | 217 | 木瓜煨排骨   |
| 207 | 养身蔬菜羹   | 212 | 降糖南瓜粥 | 217 | 龙骨绿豆煨海带 |
| 208 | 三丝竹燕羹   | 213 | 五彩松茸粥 | 218 | 排骨冬瓜煨海带 |
| 208 | 冰糖银耳羹   | 213 | 山珍养身粥 | 218 | 排骨煨双色萝卜 |
| 209 | 山珍养身羹   | 214 | 花生萝卜粥 | 219 | 竹笋煨乳鸽   |
| 209 | 养生南瓜羹   | 214 | 虾仁时蔬粥 | 219 | 天麻煨乳鸽   |

## PART

## 7

## 川味小吃类



|     |        |     |        |     |         |
|-----|--------|-----|--------|-----|---------|
| 221 | 担担面    | 229 | 脆香藕饼   | 238 | 牛肉米粉    |
| 221 | 红烧牛肉面  | 230 | 地瓜饼    | 238 | 鸡肉米粉    |
| 222 | 香菇鸡块面  | 230 | 南瓜饼    | 239 | 排骨米粉    |
| 222 | 鲜辣排骨面  | 231 | 蔬菜饼    | 239 | 羊肉米粉    |
| 223 | 时蔬煎蛋面  | 231 | 韭香薄饼   | 240 | 肉末酸豇豆炒饭 |
| 223 | 时蔬麻辣面  | 232 | 鸡蛋灌饼   | 240 | 榨菜肉丝炒饭  |
| 224 | 麻辣鸡丝面  | 232 | 红糖饼    |     |         |
| 224 | 川味卤肉面  | 233 | 糯香玉米饼  |     |         |
| 225 | 酸菜肉丝面  | 233 | 酱肉蒸饺   |     |         |
| 225 | 香辣肉丝面  | 234 | 腊肉豆角蒸饺 |     |         |
| 226 | 泡菜肉丝面  | 234 | 红油水饺   |     |         |
| 226 | 三鲜鱼丸面  | 235 | 黑芝麻汤圆  |     |         |
| 227 | 鱼香肉丝炒面 | 235 | 醪糟汤圆   |     |         |
| 227 | 鸡蛋火腿炒面 | 236 | 山城小汤圆  |     |         |
| 228 | 红烧肥肠面  | 236 | 酸辣粉    |     |         |
| 228 | 麻团     | 237 | 肥肠粉    |     |         |
| 229 | 空心玉米饼  | 237 | 三鲜米粉   |     |         |





PART

1



# 凉菜篇





## 饞嘴藕丁

### 原料

去皮鲜藕300克，葱丁5克，花生碎5克，姜片5克。

### 调料

花椒、永川豆豉、香辣酱、味精、酱油、白糖、香油、红油各适量。

### 制作方法

- 1 去皮鲜藕加开水放葱丁、姜片、花椒，煮熟待用。
- 2 将去皮鲜藕剁成2厘米见方的小丁。
- 3 在碗内放入红油少许，永川豆豉剁碎加入香辣酱少许，放入味精、酱油、白糖，加入少许香油，调成饞嘴酱汁，最后放入葱丁和鲜藕丁拌好，撒上花生碎即成。



## 烧椒鹅肠

### 原料

鲜鹅肠500克，美人椒100克，蒜泥5克。

### 调料

盐、味精、美极鲜味汁、植物油各适量。

### 制作方法

- 1 鲜鹅肠加入少许盐腌制一下，用清水冲净。
- 2 锅内烧开水下入鲜鹅肠汆熟捞出冲凉。
- 3 将美人椒下入油锅炸至皱皮时捞出捣碎，加盐、味精、美极鲜味汁、蒜泥调成烧椒酱浇在鲜鹅肠上面即成。

# 红油鸡胗

## 原料

鸡胗200克，小葱丁5克，熟芝麻5克。

## 调料

盐、味精、红油、酱油、白糖、川卤水各适量。

## 制作方法

- 1 将鸡胗用川卤水卤熟，在川卤水中浸透，切成薄片。
- 2 取一小碗加入红油，放入少许白糖、盐、味精和酱油调成红油汁水，最后和鸡胗片一起拌好装盘。
- 3 撒上熟芝麻，最后用小葱丁点缀即成。



# 姜汁豆角

## 原料

四季豆400克，生姜20克，红小米辣2个。

## 调料

盐、味精、植物油各适量。

## 制作方法

- 1 将四季豆洗净切成丁，生姜用榨汁机绞成姜茸，红小米辣切成丁。
- 2 将切好的四季豆氽熟冲凉，锅内放入少许油将姜茸炸出香味放凉。
- 3 姜茸加入盐、味精调好味倒入四季豆丁拌匀装盘，最后撒上红小米辣丁即可。





## 红油肚丝

### 原料

猪肚1个，白芝麻5克，小葱5克，姜块5克。

### 调料

红油辣椒、酱油、味精、盐、白糖、保宁醋各适量。

### 制作方法

- 1 将猪肚洗净用开水烫后，刮去肚头上面的硬皮；下入锅中加姜块一起煮熟凉透。
- 2 将凉透的猪肚切成2厘米左右的细丝，小葱切成丁。
- 3 将红油辣椒、酱油、味精、盐、白糖和保宁醋一起调成红油汁，倒入切好的肚丝里和小葱丁拌匀装盘，撒上白芝麻即可。



## 红油双脆

### 原料

鸡胗4个，猪腰2个，青红小米辣各适量，小葱10克。

### 调料

红油辣椒、盐、味精、保宁醋、白糖、酱油各适量。

### 制作方法

- 1 分别将鸡胗和猪腰切成麦穗花刀，青红小米辣切成丁，小葱切成丁。
- 2 将改刀后的鸡胗和猪腰氽水冲凉。
- 3 将红油辣椒、盐、味精、保宁醋、白糖、酱油一起调成红油汁，倒入改刀后的鸡胗和猪腰和小葱丁拌匀装盘，最后撒上青红小米辣即可。

# 手撕猪心

## 原料

猪心1个，小葱10克，熟芝麻5克，香菜10克。

## 调料

盐、味精、汉源花椒油各适量。

## 制作方法

- 1 将猪心剖成两半用凉水冲去血水，下锅内煮20分钟以后，捞出凉透撕成细丝，小葱切成丁，香菜切成段。
- 2 将盐、味精和汉源花椒油调好味倒入猪心丝和小葱丁拌匀装盘，最后撒上熟芝麻和香菜段即成。



# 川卤海藻

## 原料

海带根300克，葱姜末各2克。

## 调料

辣根、酱油、川卤水、白醋各适量。

## 制作方法

- 1 将海带根冲水以后用川卤水卤好改刀装盘。
- 2 分别将辣根、酱油、白醋、葱姜末一起兑成两个味碟随同海带根一起蘸食即可。





## 葱香豆腐

### 原料

内酯豆腐1盒，小葱25克。

### 调料

红油辣子10克，酱油5克，白糖2克，味精5克，美乐香辣酱10克。

### 制作方法

- 1 将内酯豆腐切成小块装盘，小葱切成丁。
- 2 将美乐香辣酱、红油辣子、酱油、白糖、味精一起调好味加入小葱丁浇在内酯豆腐块上面即可。



## 麻辣口条

### 原料

猪口条1只，大蒜5克，香菜5克。

### 调料

盐、味精、红油辣椒、花椒面、汉源花椒油、酱油、白糖各适量。

### 制作方法

- 1 将猪口条洗干净下锅内煮20分钟以后，捞出凉透切成2厘米的薄片，大蒜捣成蒜泥，香菜切成段。
- 2 将蒜泥、盐、味精、红油辣椒、花椒面、白糖、酱油和汉源花椒油一起调好味，倒入切好的口条片上面，撒上香菜段即成。

# 蒜泥白肉

## 原料

猪臀尖肉500克，大蒜20克，香菜10克。

## 调料

红油20克，盐、味精、酱油各适量。

## 制作方法

- 1 将猪臀尖肉下锅内煮大约30分钟以后，捞出凉透切成薄片装盘，香菜切成段。
- 2 将大蒜捣成蒜泥，加盐、味精、酱油和红油调好味浇在切好的肉片上面，最后撒上香菜段点缀即可。



# 蒜泥口条

## 原料

猪口条300克，大蒜20克，香菜5克。

## 调料

盐、味精、红油、白糖、酱油、卤水各适量。

## 制作方法

- 1 将猪口条收拾干净下卤水锅中卤约30分钟以后，捞出凉透切成薄片码入盘中。
- 2 将大蒜捣成蒜泥，香菜切成段。
- 3 将盐、味精、红油、白糖、酱油和蒜泥调好味浇在码好的口条片上，最后撒上香菜段即成。





## 夫妻肺片

### 原料

牛头肉150克，牛口条50克，牛心50克，牛肚50克，牛肉50克，小葱丁5克，姜蒜泥5克，花生碎5克。

### 调料

盐、味精、酱油、白糖、芝麻油、汉源花椒油、红油辣子、卤水各适量。

### 制作方法

- 1 将牛头肉、牛口条、牛心、牛肚、牛肉下卤水锅中慢火卤约40分钟，捞出凉透切成薄片码入盘中。
- 2 将盐、味精、酱油、白糖、芝麻油、汉源花椒油、红油辣子、姜蒜泥调好浇在码好的肺片上，最后撒上花生碎和小葱丁即可。



## 板筋拌腐丝

### 原料

牛板筋50克，烟熏豆腐皮2张，葱丝5克，红椒丝5克，香菜段5克。

### 调料

盐、味精、汉源花椒油、白糖各适量。

### 制作方法

- 1 将牛板筋用高压锅压熟撕成细丝，烟熏豆腐皮切细丝氽水待用。
- 2 将盐、味精、汉源花椒油、白糖一起调好味和牛板筋丝、豆腐丝、葱丝、香菜段拌匀装盘，最后撒上红椒丝即可。