

四川烹饪高等专科学校多位名师联袂献艺

精选

家常川菜大全

甘再富 主编



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

精选

家常川菜大全

甘再富 主编



中国轻工业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

精选家常川菜大全 / 甘再富主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2013. 4

ISBN 978-7-5019-9154-9

I. ①精… II. ①甘… III. ①川菜—菜谱
IV. ①TS972. 182. 71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第010782号

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 翟 燕

版式设计: 杨 丹

责任终审: 张乃柬

责任监印: 马金路

全案制作: 悦然文化

封面设计: 杨 丹

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年4月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14

字 数: 260千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9154-9

定价: 29.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

120986S1X101ZBW

目录 CONTENTS

巴蜀传说 舌尖上的川菜 / 8

听到这些地名就会流口水 / 10

川厨专业烹饪术语 / 20

川菜必备特色调料 / 13

绝妙滋味的川味火锅 / 22

川菜的15种口味特点 / 16

干锅菜肴的浓香诱惑 / 24

制作地道川菜完全攻略 / 19



PART

1

精选川菜篇



肉类食材介绍 / 26

太白酱肉 凉菜 / 29

蒜泥白肉 凉菜 / 29

川味香肠 凉菜 / 30

青蒜回锅肉 热菜 / 30

盐煎肉 热菜 / 31

鱼香肉丝 热菜 / 31

子姜肉丝 热菜 / 32

韭黄肉丝 热菜 / 32

锅巴肉片 热菜 / 33

酱肉丝 热菜 / 34

干煸肉丝 热菜 / 34

榨菜肉丝 热菜 / 35

甜椒肉丝 热菜 / 35

青椒肉丝 热菜 / 36

糖醋里脊 热菜 / 36

红烧肉 热菜 / 37

辣子肉丁 热菜 / 38

粉蒸肉 热菜 / 38

咸烧白 热菜 / 39

甜烧白 热菜 / 39

东坡肘子 热菜 / 40

酱烧肘子 热菜 / 40

香辣猪蹄 热菜 / 41

白扁豆烧蹄花 热菜 / 41

酱香大排 热菜 / 42

糖醋排骨 热菜 / 42

苦瓜煸排骨 热菜 / 43

金沙排骨 热菜 / 44

圆笼排骨 热菜 / 44

干烧子排 热菜 / 45

芥末肚丝 凉菜 / 45

大蒜肚条 热菜 / 46

大蒜肥肠 热菜 / 46

粉蒸肥肠 热菜 / 47

水煮肥肠 热菜 / 47

红油耳片 凉菜 / 48

双椒炒猪耳 热菜 / 48

椒麻腰片 凉菜 / 49

火爆腰花 热菜 / 49

米椒腰花 热菜 / 50

卤水猪舌 凉菜 / 50

腊猪舌 凉菜 / 51

凉拌猪心 凉菜 / 51

青花椒炒猪心 热菜 / 52

鱼香脑花 热菜 / 52

家常脑花 热菜 / 53

麻辣牛肉干 凉菜 / 53

蘸水牛肉 凉菜 / 54

水煮牛肉 热菜 / 54

椒香肥牛 热菜 / 55

土豆烧牛肉 热菜 / 55

香菜牛肉丸 热菜 / 56

干煸牛肉丝 热菜 / 56

川式烤牛排 热菜 / 57

香烹牛子骨 热菜 / 57

红油百叶 凉菜 / 58

干拌牛肚 凉菜 / 58

夫妻肺片 凉菜 / 59

鲜椒草原肚 热菜 / 59

粉蒸羊肉 热菜 / 60

孜然羊肉 热菜 / 60

香菜爆羊肉 热菜 / 61

辣炒羊杂 热菜 / 61

花生仁拌兔丁 凉菜 / 62

陈皮兔丁 热菜 / 62

尖椒炒兔 热菜 / 63

禽蛋类食材介绍 / 64

怪味鸡丝  / 66

凉拌鸡丁  / 66

盐水鸡  / 67

钵钵鸡  / 67

葱椒鸡  / 68

椒麻鸡  / 8

小煎鸡  / 69

太白鸡  / 69

板栗烧鸡  / 70

莴笋烧鸡  / 70

子芋烧鸡  / 71

辣子炒鸡丁  / 71

花椒鸡丁  / 72

宫保鸡丁  / 72

咖喱鸡丁  / 73

青椒鸡丁  / 73

辣子鸡  / 74

鸡米芽菜  / 74

五彩鸡丝  / 75

银芽鸡丝  / 75

香酥鸡腿  / 76

家常红烧鸡翅  / 76

糯米粉蒸翅  / 77

卤水鸡肫  / 78

干拌鸡肫  / 78

泡椒凤爪  / 79

川味卤鸡爪  / 79

泡椒鸡杂  / 80

油淋鸭  / 80

姜爆鸭丝  / 81

魔芋烧鸭  / 81

冒鸭肠  / 82

芥末鸭掌  / 82

毛血旺  / 83

泡菜烧鸭血  / 84

五香鸭肝  / 84

鲜熘鸭肝  / 85

豆瓣鹅肠  / 85

火爆鹅肠  / 86

麻辣卤蛋  / 86

臊子蒸蛋  / 87

苦瓜烘蛋  / 87

凉拌皮蛋  / 88

青椒皮蛋  / 88

香酥鹌鹑蛋  / 89

鱼香鹌鹑蛋  / 89

水产类食材介绍 / 90

麻辣泥鳅  / 95

家常泥鳅  / 95

豆豉鱼  / 96

回锅鱼  / 96

水煮鱼  / 97

辣子鱼块  / 97

豆瓣鱼  / 98

芹黄鱼丝  / 98

葱酥鱼  / 99

凉粉鲫鱼  / 99

干烧平鱼  / 100

麻辣烤平鱼  / 100

清蒸鲈鱼  / 101

酸菜黄辣丁  / 101

五彩鳝丝  / 102

大蒜烧鳝鱼  / 102

面疙瘩鳝段  / 103

鳝鱼粉丝  / 103

干煸鳝丝  / 104

红烧带鱼  / 104

糖醋带鱼  / 105

老妈带鱼  / 105

香酥小黄鱼  / 106

干烧黄鱼  / 106

泡椒墨鱼仔  / 107

小炒鱿鱼丝  / 107

宫保大虾  / 108

干烧大虾  / 108

白灼基围虾  / 109

香辣基围虾  / 109

腰果虾仁  / 110

鱼香虾仁  / 110

韭菜炒河虾  / 111

酥炸小河虾  / 111

麻辣小龙虾  / 111

泡青菜烧小龙虾  / 112

香辣蟹  / 112

芽菜烧肉蟹  / 113

泡椒牛蛙  / 113
芽菜牛蛙  / 114
辣炒文蛤  / 114
火爆田螺  / 115
老醋蜆头  / 115
粉丝蒸扇贝  / 115

蔬果类食材介绍 / 116

剁椒白菜心  / 124
开水白菜  / 124
小白菜烧子芋  / 125
炆锅小白菜  / 125
韭菜拌桃仁  / 125
炆炒莲白  / 126
糖醋莲白  / 126
菠菜拌粉条  / 126
芥末菠菜  / 127
炆拌茶香苗  / 127
炆炒瓢儿白  / 127
清炒苕菜  / 128
青蒜炒香干  / 128
米汤芥菜  / 128
拌榨菜  / 129
椒麻西芹  / 129
川椒爆西芹  / 129
蚕豆肉末炒西芹  / 130
碧绿口口脆  / 130
四川泡菜  / 130
红油萝卜丝  / 131

酱香萝卜  / 131
凉拌胡萝卜干  / 131
红油三丝  / 132
干煸土豆条  / 132
麻辣土豆泥  / 133
沙窝小土豆  / 133
腌拌儿菜皮  / 133
清炒南瓜丝  / 134
辣炒南瓜条  / 134
红枣百合蒸南瓜  / 135
炆炒菜花  / 135
蒜泥西兰花  / 136
侧耳根拌蚕豆  / 136
凉拌侧耳根  / 137
丝瓜炒蛋  / 137
蒜蓉蒸丝瓜  / 138
素烧冬瓜  / 138
麻婆冬瓜  / 139
西红柿炒鸡蛋  / 139
西红柿烧茄子  / 140
虎皮尖椒  / 140
豆豉炒青椒丁  / 141
干煸苦瓜  / 141
清炒苦瓜  / 142
鱼香茄子  / 142
家常茄饼  / 143
炆炒藕丁  / 143
糖醋藕片  / 144
泡菜烧子芋  / 144

姜汁豇豆  / 145
碎肉炒酸豇豆  / 145
干煸四季豆  / 146
家常四季豆  / 146
腊肉烧豌豆  / 147
酥炸青豌豆  / 147
腊肉荷兰豆  / 148
清炒荷兰豆  / 148
剁椒花生仁  / 149
水豆豉拌花生仁  / 149

菌豆、粉面类食材介绍 / 150

泡椒木耳  / 152
凉拌木耳  / 152
回锅杏鲍菇  / 153
炆炒口蘑片  / 153
家常肉末烧香菇  / 154
鱼香鸡腿菇  / 154
平菇肉片  / 155
麻婆豆腐  / 155
家常豆腐  / 156
口袋豆腐  / 156
虾仁豆腐  / 157
砂锅豆腐  / 157
酸菜豆花  / 158
酸辣豆花  / 158
水煮豆花  / 159
五香豆腐干  / 159

麻辣豆腐干  / 160

莲白炒粉丝  / 160

酸辣蕨根粉  / 161

臊子凉粉  / 161

家常烧米凉粉  / 162



PART

2

火锅、干锅篇



火 锅 / 164

清汤火锅 / 164

鸳鸯火锅 / 164

川式肥肠火锅 / 165

猪蹄火锅 / 166

酸菜牛肉火锅 / 166

肥牛火锅 / 167

毛肚火锅 / 167

杂烩火锅 / 168

火锅兔 / 168

烧鸡公火锅 / 169

排骨鸡火锅 / 169

啤酒鸭火锅 / 170

毛血大火锅 / 170

家常泥鳅火锅 / 171

肥肠鱼火锅 / 171

川式鳝鱼火锅 / 172

豆花冷锅鱼 / 172

麻辣鱼火锅 / 173

素什锦火锅 / 173

山菌火锅 / 174

干 锅 / 175

干锅子排 / 175

香辣猪蹄 / 175

干锅肥肠 / 176

焖锅藤椒兔 / 176

香辣干锅鸡 / 177

鸡杂煨锅 / 178

香辣鸭头 / 178

香辣鸭脖 / 179

焖锅鱼 / 179

麻辣香锅 / 180

香辣干锅虾 / 180

干锅牛蛙 / 181

腊肉手撕包菜 / 181

干锅土豆片 / 182

干锅娃娃菜 / 182

香锅花菜 / 183

干锅杂蔬 / 183

干锅茶树菇 / 184

PART

3

汤品篇



畜肉汤 / 186

大干丸子汤 / 186

豆芽肉饼汤 / 186

榨菜肉丝汤 / 187

腊肉菜头汤 / 187

腊猪蹄炖红肉 / 187

海带炖猪蹄 / 188

老妈蹄花汤 / 188

芸豆炖肘花 / 189

猪棒骨炖萝卜 / 189

开胃泡菜汤 / 190

紫菜绿豆炖排骨 / 190

竹荪猪腰油皮汤 / 191

冬瓜腰片汤 / 191

生烧连锅汤 / 191

清炖牛肉汤 / 192

西红柿牛尾汤 / 192

红枣牛肝汤 / 193

攒丝杂烩汤 / 193

山药羊肉汤 / 193

禽肉汤 / 194

枸杞乌鸡汤 / 194

香菇养身鸡汤 / 194

酸萝卜老鸭汤 / 195

冬菜鸭肝汤 / 195

竹荪虾糕汤 / 195

水产汤 / 196

三鲜鳝丝汤 / 196

酸菜鳝片汤 / 196

盐菜浮圆汤 / 196

豆腐蔬菜鱼片汤 / 197

文蛤冬瓜汤 / 197

蔬果汤 / 198

黄瓜皮蛋汤 / 198

冬苋菜豆腐汤 / 198

酸菜胡豆豆瓣汤 / 199

冬瓜玉米养身汤 / 200

蔬菜煎蛋汤 / 200

芋儿白菜汤 / 201

当归山楂炖黑米 / 201

菌 汤 / 202

银耳莲子羹 / 202

鸡汤山珍菌 / 202

PART

4

小吃篇

面 类 / 204

菠汁担担面 / 204

宜宾燃面 / 204

鸡丝凉面 / 205

甜水面 / 205

豌豆扯面 / 206

崇庆荞面 / 206

青菠面 / 207

钟水饺 / 207

蒸饺 / 208

韩包子 / 208

芽菜包子 / 209

豆沙包子 / 209

小笼汤包 / 210

龙抄手 / 210

牛肉抄手 / 211

鸡汁锅贴 / 211

玻璃烧卖 / 212

空锅盔 / 212

鲜肉锅盔 / 213

开口笑 / 213

猪油麻花 / 214

蛋烘糕 / 214

荷叶饼 / 215

酸菜炒软饼 / 215

米 类 / 216

米凉粉 / 216

锅巴凉粉 / 216

绵阳米粉 / 217

赖汤圆 / 218

醪糟粉子 / 218

叶儿粑 / 219

糍粑 / 219

广元蒸凉面 / 220

香甜菠萝饭 / 220

麻团 / 221

白糕 / 221

其他类 / 222

牛肉火锅粉 / 222

川北凉粉 / 223

酸辣粉 / 223

玉米发糕 / 224

精选

家常川菜大全

甘再富 主编



中国轻工业出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

精选家常川菜大全 / 甘再富主编. — 北京: 中国轻工业出版社, 2013. 4

ISBN 978-7-5019-9154-9

I. ①精… II. ①甘… III. ①川菜—菜谱
IV. ①TS972. 182. 71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第010782号

责任编辑: 翟 燕

策划编辑: 翟 燕

版式设计: 杨 丹

责任终审: 张乃柬

责任监印: 马金路

全案制作: 悦然文化

封面设计: 杨 丹

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2013年4月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 14

字 数: 260千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9154-9

定价: 29.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

120986S1X101ZBW

目录 CONTENTS

巴蜀传说 舌尖上的川菜 / 8

- 听到这些地名就会流口水 / 10 川厨专业烹饪术语 / 20
川菜必备特色调料 / 13 绝妙滋味的川味火锅 / 22
川菜的15种口味特点 / 16 干锅菜肴的浓香诱惑 / 24
制作地道川菜完全攻略 / 19



PART

1

精选川菜篇



肉类食材介绍 / 26

- 太白酱肉 (凉菜) / 29
蒜泥白肉 (凉菜) / 29
川味香肠 (凉菜) / 30
青蒜回锅肉 (热菜) / 30
盐煎肉 (热菜) / 31
鱼香肉丝 (热菜) / 31
子姜肉丝 (热菜) / 32
韭黄肉丝 (热菜) / 32
锅巴肉片 (热菜) / 33
酱肉丝 (热菜) / 34
干煸牛肉丝 (热菜) / 34
榨菜肉丝 (热菜) / 35
甜椒肉丝 (热菜) / 35
青椒肉丝 (热菜) / 36
糖醋里脊 (热菜) / 36
红烧肉 (热菜) / 37
辣子肉丁 (热菜) / 38
粉蒸肉 (热菜) / 38
咸烧白 (热菜) / 39
甜烧白 (热菜) / 39
东坡肘子 (热菜) / 40
酱烧肘子 (热菜) / 40

- 香辣猪蹄 (热菜) / 41
白扁豆烧蹄花 (热菜) / 41
酱香大排 (热菜) / 42
糖醋排骨 (热菜) / 42
苦瓜煨排骨 (热菜) / 43
金沙排骨 (热菜) / 44
圆笼排骨 (热菜) / 44
干烧子排 (热菜) / 45
芥末肚丝 (凉菜) / 45
大蒜肚条 (热菜) / 46
大蒜肥肠 (热菜) / 46
粉蒸肥肠 (热菜) / 47
水煮肥肠 (热菜) / 47
红油耳片 (凉菜) / 48
双椒炒猪耳 (热菜) / 48
椒麻腰片 (凉菜) / 49
火爆腰花 (热菜) / 49
米椒腰花 (热菜) / 50
卤水猪舌 (凉菜) / 50
腊猪舌 (凉菜) / 51
凉拌猪心 (凉菜) / 51
青花椒炒猪心 (热菜) / 52
鱼香脑花 (热菜) / 52

- 家常脑花 (热菜) / 53
麻辣牛肉干 (凉菜) / 53
蘸水牛肉 (凉菜) / 54
水煮牛肉 (热菜) / 54
椒香肥牛 (热菜) / 55
土豆烧牛肉 (热菜) / 55
香菜牛肉丸 (热菜) / 56
干煸牛肉丝 (热菜) / 56
川式烤牛排 (热菜) / 57
香烹牛子骨 (热菜) / 57
红油百叶 (凉菜) / 58
干拌牛肚 (凉菜) / 58
夫妻肺片 (凉菜) / 59
鲜椒草原肚 (热菜) / 59
粉蒸羊肉 (热菜) / 60
孜然羊肉 (热菜) / 60
香菜爆羊肉 (热菜) / 61
辣炒羊杂 (热菜) / 61
花生仁拌兔丁 (凉菜) / 62
陈皮兔丁 (热菜) / 62
尖椒炒兔 (热菜) / 63

禽蛋类食材介绍 / 64

怪味鸡丝  / 66
凉拌鸡丁  / 66
盐水鸡  / 67
钵钵鸡  / 67
葱椒鸡  / 68
椒麻鸡  / 8
小煎鸡  / 69
太白鸡  / 69
板栗烧鸡  / 70
莴笋烧鸡  / 70
子芋烧鸡  / 71
辣子炒鸡丁  / 71
花椒鸡丁  / 72
官保鸡丁  / 72
咖喱鸡丁  / 73
青椒鸡丁  / 73
辣子鸡  / 74
鸡米芽菜  / 74
五彩鸡丝  / 75
银芽鸡丝  / 75
香酥鸡腿  / 76
家常红烧鸡翅  / 76
糯米粉蒸翅  / 77
卤水鸡肫  / 78
干拌鸡肫  / 78
泡椒凤爪  / 79
川味卤鸡爪  / 79
泡椒鸡杂  / 80

油淋鸭  / 80
姜爆鸭丝  / 81
魔芋烧鸭  / 81
冒鸭肠  / 82
芥末鸭掌  / 82
毛血旺  / 83
泡菜烧鸭血  / 84
五香鸭肝  / 84
鲜熠鸭肝  / 85
豆瓣鹅肠  / 85
火爆鹅肠  / 86
麻辣卤蛋  / 86
臊子蒸蛋  / 87
苦瓜烘蛋  / 87
凉拌皮蛋  / 88
青椒皮蛋  / 88
香酥鹌鹑蛋  / 89
鱼香鹌鹑蛋  / 89

水产类食材介绍 / 90

麻辣泥鳅  / 95
家常泥鳅  / 95
豆豉鱼  / 96
回锅鱼  / 96
水煮鱼  / 97
辣子鱼块  / 97
豆瓣鱼  / 98
芹黄鱼丝  / 98
葱酥鱼  / 99

凉粉鲫鱼  / 99
干烧平鱼  / 100
麻辣烤平鱼  / 100
清蒸鲈鱼  / 101
酸菜黄辣丁  / 101
五彩鳝丝  / 102
大蒜烧鳝鱼  / 102
面疙瘩鳝段  / 103
鳝鱼粉丝  / 103
干煸鳝丝  / 104
红烧带鱼  / 104
糖醋带鱼  / 105
老妈带鱼  / 105
香酥小黄鱼  / 106
干烧黄鱼  / 106
泡椒墨鱼仔  / 107
小炒鱿鱼丝  / 107
官保大虾  / 108
干烧大虾  / 108
白灼基围虾  / 109
香辣基围虾  / 109
腰果虾仁  / 110
鱼香虾仁  / 110
韭菜炒河虾  / 111
酥炸小河虾  / 111
麻辣小龙虾  / 111
泡青菜烧小龙虾  / 112
香辣蟹  / 112
芽菜烧肉蟹  / 113

泡椒牛蛙  / 113
芽菜牛蛙  / 114
辣炒文蛤  / 114
火爆田螺  / 115
老醋蜆头  / 115
粉丝蒸扇贝  / 115

蔬果类食材介绍 / 116

剁椒白菜心  / 124
开水白菜  / 124
小白菜烧子芋  / 125
炆锅小白菜  / 125
韭菜拌桃仁  / 125
炆炒莲白  / 126
糖醋莲白  / 126
菠菜拌粉条  / 126
芥末菠菜  / 127
炆拌茶香苗  / 127
炆炒瓢儿白  / 127
清炒苋菜  / 128
青蒜炒香干  / 128
米汤芥菜  / 128
拌榨菜  / 129
椒麻西芹  / 129
川椒爆西芹  / 129
蚕豆肉末炒西芹  / 130
碧绿口口脆  / 130
四川泡菜  / 130
红萝卜丝  / 131

酱香萝卜  / 131
凉拌胡萝卜干  / 131
红油三丝  / 132
干煸土豆条  / 132
麻辣土豆泥  / 133
沙窝小土豆  / 133
腌拌儿菜皮  / 133
清炒南瓜丝  / 134
辣炒南瓜条  / 134
红枣百合蒸南瓜  / 135
炆炒菜花  / 135
蒜泥西兰花  / 136
侧耳根拌蚕豆  / 136
凉拌侧耳根  / 137
丝瓜炒蛋  / 137
蒜蓉蒸丝瓜  / 138
素烧冬瓜  / 138
麻婆冬瓜  / 139
西红柿炒鸡蛋  / 139
西红柿烧茄子  / 140
虎皮尖椒  / 140
豆豉炒青椒丁  / 141
干煸苦瓜  / 141
清炒苦瓜  / 142
鱼香茄子  / 142
家常茄饼  / 143
炆炒藕丁  / 143
糖醋藕片  / 144
泡菜烧子芋  / 144

姜汁豇豆  / 145
碎肉炒酸豇豆  / 145
干煸四季豆  / 146
家常四季豆  / 146
腊肉烧豌豆  / 147
酥炸青豌豆  / 147
腊肉荷兰豆  / 148
清炒荷兰豆  / 148
剁椒花生仁  / 149
水豆豉拌花生仁  / 149

菌豆、粉面类食材介绍 / 150

泡椒木耳  / 152
凉拌木耳  / 152
回锅杏鲍菇  / 153
炆炒口蘑片  / 153
家常肉末烧香菇  / 154
鱼香鸡腿菇  / 154
平菇肉片  / 155
麻婆豆腐  / 155
家常豆腐  / 156
口袋豆腐  / 156
虾仁豆腐  / 157
砂锅豆腐  / 157
酸菜豆花  / 158
酸辣豆花  / 158
水煮豆花  / 159
五香豆腐干  / 159

麻辣豆腐干  / 160

莲白炒粉丝  / 160

酸辣蕨根粉  / 161

臊子凉粉  / 161

家常烧米凉粉  / 162



PART

2

火锅、干锅篇



火 锅 / 164

清汤火锅 / 164

鸳鸯火锅 / 164

川式肥肠火锅 / 165

猪蹄火锅 / 166

酸菜牛肉火锅 / 166

肥牛火锅 / 167

毛肚火锅 / 167

杂烩火锅 / 168

火锅兔 / 168

烧鸡公火锅 / 169

排骨鸡火锅 / 169

啤酒鸭火锅 / 170

毛血大火锅 / 170

家常泥鳅火锅 / 171

肥肠鱼火锅 / 171

川式鳝鱼火锅 / 172

豆花冷锅鱼 / 172

麻辣鱼火锅 / 173

素什锦火锅 / 173

山菌火锅 / 174

干 锅 / 175

干锅子排 / 175

香辣猪蹄 / 175

干锅肥肠 / 176

焖锅藤椒兔 / 176

香辣干锅鸡 / 177

鸡杂煨锅 / 178

香辣鸭头 / 178

香辣鸭脖 / 179

焖锅鱼 / 179

麻辣香锅 / 180

香辣干锅虾 / 180

干锅牛蛙 / 181

腊肉手撕包菜 / 181

干锅土豆片 / 182

干锅娃娃菜 / 182

香锅花菜 / 183

干锅杂蔬 / 183

干锅茶树菇 / 184

PART

3

汤品篇



畜肉汤 / 186

大干丸子汤 / 186

豆芽肉饼汤 / 186

榨菜肉丝汤 / 187

腊肉菜头汤 / 187

腊猪蹄炖红肉 / 187

海带炖猪蹄 / 188

老妈蹄花汤 / 188

芸豆炖肘花 / 189

猪棒骨炖萝卜 / 189

开胃泡菜汤 / 190

紫菜绿豆炖排骨 / 190

竹荪猪腰油皮汤 / 191

冬瓜腰片汤 / 191

生烧连锅汤 / 191

巴蜀传说

舌尖上的川菜



清炖牛肉汤 / 192

西红柿牛尾汤 / 192

红枣牛肝汤 / 193

攒丝杂烩汤 / 193

山药羊肉汤 / 193

禽肉汤 / 194

枸杞乌鸡汤 / 194

香菇养身鸡汤 / 194

酸萝卜老鸭汤 / 195

冬菜鸭肝汤 / 195

竹荪虾糕汤 / 195

水产汤 / 196

三鲜鳝丝汤 / 196

酸菜鳝片汤 / 196

盐菜浮圆汤 / 196

豆腐蔬菜鱼片汤 / 197

文蛤冬瓜汤 / 197

蔬果汁 / 198

黄瓜皮蛋汤 / 198

冬苋菜豆腐汤 / 198

酸菜胡豆瓣汤 / 199

冬瓜玉米养身汤 / 200

蔬菜煎蛋汤 / 200

芋儿白菜汤 / 201

当归山楂炖黑米 / 201

菌 汤 / 202

银耳莲子羹 / 202

鸡汤山珍菌 / 202

PART

4

小吃篇



面 类 / 204

菠汁担担面 / 204

宜宾燃面 / 204

鸡丝凉面 / 205

甜水面 / 205

豌豆扯面 / 206

崇庆荞面 / 206

青菠面 / 207

钟水饺 / 207

蒸饺 / 208

韩包子 / 208

芽菜包子 / 209

豆沙包子 / 209

小笼汤包 / 210

龙抄手 / 210

牛肉抄手 / 211

鸡汁锅贴 / 211

玻璃烧卖 / 212

空锅盔 / 212

鲜肉锅盔 / 213

开口笑 / 213

猪油麻花 / 214

蛋烘糕 / 214

荷叶饼 / 215

酸菜炒软饼 / 215

米 类 / 216

米凉粉 / 216

锅巴凉粉 / 216

绵阳米粉 / 217

赖汤圆 / 218

醪糟粉子 / 218

叶儿粑 / 219

糍粑 / 219

广元蒸凉面 / 220

香甜菠萝饭 / 220

麻团 / 221

白糕 / 221

其他类 / 222

牛肉火锅粉 / 222

川北凉粉 / 223

酸辣粉 / 223

玉米发糕 / 224

四川美食享誉全国，各地都有高、中、低档的川菜馆子，从路边摊到高档宴会，川菜都占有一席之地。

川菜起源于四川、贵州一带，故而得名。关于川菜的由来，最早可以追溯到秦汉时代。至宋代，蜀地的美食文化就已渐渐影响到中原人士的饮食习惯，并形成一股流派。川菜发展至今，已形成取材广泛、味型百变，且兼收各菜系精华等经典特色。其麻辣鲜香、七滋八味的口感，让人对缠绵在舌尖上的川菜滋味日益流连。

闯入万家的川味菜

谈起令人耳熟能详的经典川菜，瞬间映入脑海的有麻婆豆腐、宫保鸡丁、回锅肉、鱼香肉丝、水煮鱼、水煮肉等，在川菜这个大家族中，这些菜肴可谓是经典中的经典。这些菜肴看似“貌不惊人”，却各自有着独特的美味，其制作工艺之精巧，也很能体现出川人的巧思。例如，回锅肉是先煮后炒，对火候、炒法都有严格的要求。据说，许多久居外地的人回到四川，所点出的第一道菜往往就是回锅肉，焦香四溢的五花肉、鲜嫩翠绿的青蒜，配上一碗白饭，便是川式家常菜中的一绝。

家常川菜易学易做，原料搭配经典而讲究，且食材广泛。最近几年，随着经济的蓬勃发展，许多家庭主妇们烹饪手段也有所提升，一些丰富多变的新派川菜逐步走入了百姓家庭。例如，品相诱人的辣子鸡、香辣虾、蚂蚁上树等。这些菜肴对于二三十岁的中坚力量人群而言皆是备受喜爱的经典菜式，或许其中就有你最爱的一道菜。

具有代表性的川味小吃

提起川菜，不能不提起川味小吃。无论是街头巷尾，还是宴席之上，川味小吃都能撑起半边天。例如，钟水饺、麻辣烫、酸辣粉、豆花、龙抄手、川北凉粉及凉糕等，数不胜数。

现今，在成都等地依然能见到挑着豆花担子游走于街肆中的商贩。酸辣口味的豆花是一种流传已久的小吃，其口感非常细嫩软滑，乃是四川的特色小吃之一。

川北凉粉，又名旋子凉粉，因为是用旋子打出来的。许多初次接触四川小吃的人，常常会先爱上白腻香辣的川北凉粉。关于川北凉粉的起源，可谓众说纷纭。据说最早起源于清朝咸丰年间，已逾百年历史。它的主料凉粉是采用优质豌豆、绿豆或大米制成，口感细嫩绵软，调味香辣爽口。