

金版

川菜是我国八大菜系之一，它取材广泛，菜式多样，口味清鲜醇浓并重，以善用麻辣著称，享誉中外。

过瘾川菜

JINBAN
GUOYIN
CHUANCAI

香
麻
辣
好
过
瘾

张恕玉
中国烹饪大师

主编

美食生活
meishishenghuo.com

组织编写



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE



组织编写 **美真生活** 工作室

主编 张恕玉（中国烹饪大师）

JINBAN
GUOYIN
CHUANCAI

金版
过瘾川菜

香
麻
辣
好
过
瘾

川菜是我国八大菜系之一，它取材广泛，菜式多样，口味清鲜醇浓并重，以善用麻辣著称，享誉中外。



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位


图书在版编目(CIP)数据

金版过瘾川菜 / 张恕玉主编. -- 青岛: 青岛出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5436-7436-3

I. 金… II. 张… III. 川菜—菜谱 IV. TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第167335号

- 书 名 金版过瘾川菜
- 组织编写  美生活工作室
- 主 编 张恕玉
- 出版发行 青岛出版社
- 社 址 青岛市崂山区海尔路182号(266061)
- 本社网址 <http://www.qdpub.com>
- 策划组稿 张化新 周鸿媛
- 责任编辑 徐 巍
- 装帧设计 周雅榕 宋修仪
- 菜品制作 张恕玉 惠学波
- 摄 影 高玉德等
- 制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
- 印 刷 荣成三星印刷有限公司
- 出版日期 2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷
- 开 本 16开(720毫米×1020毫米)
- 印 张 21
- 书 号 ISBN 978-7-5436-7436-3
- 定 价 29.80 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话:0532-68068629)

本书建议陈列类别:生活类 美食类

Preface 前言

川菜作为中国八大菜系之一，是对我国西南地区四川和重庆等地具有地域特色的饮食的统称，在我国烹饪史上占有重要地位。川菜起源于古代的巴国和蜀国，成型于秦晋。明末清初，川菜的“尚滋味”、“好辛香”的调味传统因采用辣椒调味，有了进一步的发展。晚清以来，川菜重用“三椒”（辣椒、花椒、胡椒）和鲜姜，又产生了鱼香、怪味、椒麻、红油、姜汁、糖醋、荔枝、蒜泥等复合味型，形成了川菜的独特风味，享有“一菜一格，百菜百味”的美誉，且色、香、味、形俱佳，故国际烹饪界有“食在中国，味在四川”之说。

《金版过瘾川菜》一书，收录了近600款川味菜肴，包括“100道必吃的川味经典”和“家常川味 百变味道”两大部分。每部分都分为凉菜、炒菜、烧菜、蒸菜、汤菜、川味锅及小吃七大类，几乎囊括了川菜所有的菜式，这些菜品制作方法讲解详尽，图片精美，很多经典菜品还附有详细的操作过程图解，让您轻松学会烹制美味。

● “100道必吃的川味经典”为您精挑细选了川菜中历史渊源悠久、最受大众欢迎的100道家常菜肴，“推荐理由”让您未尝其菜先知其味，能让您食欲大增；这些菜肴道道有来头，款款有特色，“说典道故”告诉您美味背后的动人传说。总之，您不管是在家自己烹制还是上酒店品尝，这些菜品都绝对经典，绝对必吃。

● 本书的另一特点是将各道菜肴都按味型做了系统的分类，包括家常味、麻辣味、酸辣味……将川菜的百变味型分门别类地一一呈现，使您从目录上就可以马上找到自己喜欢的味型，立刻动手实践。

● 此外，本书的第一部分“食在中国 味在四川”还对川菜的饮食文化及渊源、川菜的特点、特色原料等方面做了简要的介绍，使您在过足川菜瘾之外，还能对川菜饮食文化的方方面面有更全面的了解。

《金版过瘾川菜》浓缩了美食生活工作室多年以来编写“过瘾川菜”系列图书的精华，我们努力将最有价值的内容和最精美的图片奉献给喜爱川菜的朋友和读者，让您不仅可以享用它，更值得珍藏它。

衷心希望能够得到更多读者的关注，如有不足之处，还望您不吝赐教！


美食生活工作室
2011年9月于青岛



Contents 目录

1 食在中国 味在四川

中国四大名菜、八大菜系	14	味型多,变化巧——川菜的调味风格	19
蜀国川香——追溯川菜的历史	15	咸、辣、麻、甜、酸——川菜的基础五味	19
尚滋味,好辛香——川菜的特点	16	五味调出百味香——川菜的百变味型	25
好料出好菜——川菜的特色原料	17	匠心独具——川菜的特色烹调方法	29

2 100道必吃的川味经典

凉菜

麻辣豆腐干	(麻辣味) 32	四川泡菜	(酸辣味) 38	川味香肠	(椒麻味) 45
麻辣牛肉条	(麻辣味) 33	酸辣蕨根粉	(酸辣味) 39	葱油鸡	(椒麻味) 45
夫妻肺片	(麻辣味) 34	泡椒凤爪	(酸辣味) 40	蒜泥白肉	(蒜泥味) 46
口水鸡	(麻辣味) 35	红油肚丝	(红油味) 41	四川腊肉	(烟香味) 47
糊涂鸡	(麻辣味) 36	白斩鸡	(红油味) 42	火鞭牛肉	(烟香味) 47
麻辣鸭头	(麻辣味) 36	怪味白肉	(怪味) 43		
麻辣酥鱼	(麻辣味) 37	怪味鸡丝	(怪味) 44		

炒菜

干煸四季豆	(家常味) 48	麻婆豆腐	(麻辣味) 56	干煸腊肉	(糊辣味) 63
虎皮尖椒	(家常味) 49	灯影牛肉	(麻辣味) 58	宫保鸡丁	(糊辣味) 64
宫保豆腐	(家常味) 50	麻辣小龙虾	(麻辣味) 59	干煸土豆条	(糊辣味) 65
蚂蚁上树	(家常味) 50	香辣蟹	(麻辣味) 60	鱼香肉丝	(鱼香味) 66
生爆盐煎肉	(家常味) 51	山城辣子鸡	(麻辣味) 61	巴渝山椒排	(鱼香味) 67
回锅肉	(家常味) 52	渝香玉兔	(麻辣味) 61	炒鸡杂	(鱼香味) 68
火爆腰花	(家常味) 54	金丝牛肉	(香辣味) 62	陈皮鸡	(陈皮味) 68
成都仔鸡	(家常味) 55	泡菜炒牛肉	(酸辣味) 62	荔枝鱿鱼卷	(荔枝味) 69
东坡墨鱼	(家常味) 55	醋熘鸡	(酸辣味) 63		

烧菜



- | | | |
|-------------------------|-----------------------|------------------------|
| 重庆麻辣鱼 (糊辣味) 70 | 太白凤翅 (鱼香味) 72 | 红烧狮子头 (咸鲜味) 75 |
| 干烧茄子 (家常味) 71 | 糖醋排骨 (糖醋味) 73 | 胡子兔 (咸鲜味) 76 |
| 干烧豆瓣肘子 (家常味) 71 | 红烧肉 (咸鲜味) 74 | 包烧鱼 (咸鲜味) 77 |
| 豆花鱼 (家常味) 72 | | |

蒸菜

- | | | |
|-------------------------|------------------------|-----------------------|
| 小笼蒸牛肉 (麻辣味) 78 | 果香夹沙肉 (甜香味) 82 | 咸烧白 (咸鲜味) 86 |
| 干盐菜蒸腊肉 (鱼香味) 78 | 姜汁热肘子 (姜汁味) 83 | 东坡肘子 (咸鲜味) 87 |
| 粉蒸肉 (怪味) 79 | 川东粉蒸 (五香味) 84 | 神仙鸭 (咸鲜味) 88 |
| 樟茶鸭 (怪味) 80 | 素扣 (咸鲜味) 85 | |
| 甜烧白 (甜香味) 81 | 芽菜扣肉 (咸鲜味) 85 | |

汤菜

- | | | |
|------------------------|----------------------|------------------------|
| 毛血旺 (麻辣味) 89 | 水煮鱼 (麻辣味) 92 | 鸡汤山珍菌 (咸鲜味) 94 |
| 水煮牛肉 (麻辣味) 90 | 酸菜鱼 (酸辣味) 93 | 萝卜连锅汤 (咸鲜味) 95 |
| 麻辣牛肉片 (麻辣味) 91 | 酸辣汤 (酸辣味) 94 | 太白鸭 (咸鲜味) 95 |

火锅

- | | | |
|------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 荤豆花火锅 (麻辣味) 96 | 干锅沸腾鱼 (麻辣味) 101 | 麻辣血旺鱼片火锅 (麻辣味) 103 |
| 麻辣烫锅 (麻辣味) 97 | 毛肚火锅 (麻辣味) 101 | 罐罐豆花 (麻辣味) 104 |
| 串串香 (麻辣味) 98 | 水煮鱼火锅 (麻辣味) 102 | 酸汤鱼火锅 (酸辣味) 105 |
| 麻辣火锅 (麻辣味) 100 | 鸳鸯鱼头锅 (麻辣味) 102 | 家常红汤火锅... (家常味) 106 |

小吃

- | | | |
|------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 川北凉粉 (麻辣味) 108 | 豆花面 (红油味) 111 | 钟水饺 (红油味) 112 |
| 臊子凉粉 (家常味) 109 | 甜水面 (红油味) 111 | 韩包子 (咸鲜味) 113 |
| 酸辣粉 (酸辣味) 109 | 燃面 (咸鲜味) 111 | 龙抄手 (咸鲜味) 114 |
| 担担面 (麻辣味) 110 | 赖汤圆 (甜香味) 112 | |

3 家常川味百变味道

凉菜

- 川味紫甘蓝 ... (家常味) 116
- 水豆豉浸芦笋 (家常味) 116
- 水豆豉拌花菜 (家常味) 117
- 烧拌茄子 (家常味) 117
- 天椒花仁 (家常味) 118
- 红椒脆藕 (家常味) 118
- 干妈脆肚 (家常味) 118
- 香辣鹅肠 (家常味) 119
- 清口菜叶 (家常味) 119
- 红油双蓝 (麻辣味) 119
- 花仁贡菜 (麻辣味) 120
- 麻辣冬笋 (麻辣味) 120
- 凉拌海带结 ... (麻辣味) 120
- 家常豆腐乳 ... (麻辣味) 121
- 辣子拌豆腐 ... (麻辣味) 122
- 麻辣豆干 (麻辣味) 122
- 麻辣耳丝 (麻辣味) 122
- 麻辣双耳 (麻辣味) 123
- 蒜薹炆肚片 ... (麻辣味) 123
- 红油猪肚丝 ... (麻辣味) 123
- 麻辣猪手 (麻辣味) 124
- 山芹拌猪心 ... (麻辣味) 125
- 麻辣黄喉 (麻辣味) 125
- 麻辣牛百叶 ... (麻辣味) 125
- 麻辣牛筋 (麻辣味) 126
- 干碟羊肉 (麻辣味) 126
- 山椒羊肠 (麻辣味) 126
- 麻辣跳水兔 ... (麻辣味) 127
- 洋葱拌兔肉 ... (麻辣味) 127
- 麻辣鸡丝 (麻辣味) 127
- 水八块 (麻辣味) 128
- 拌鸡血 (麻辣味) 128
- 麻辣鸭肠 (麻辣味) 128
- 麻辣酥虾 (麻辣味) 129
- 干椒海米 (麻辣味) 129
- 芹菜拌海蛭 ... (麻辣味) 129
- 山椒玉排 (酸辣味) 130
- 凉拌侧耳根 ... (酸辣味) 130
- 泡酸菜拌苦瓜 (酸辣味) 131
- 辣黄瓜条 (酸辣味) 131
- 山椒拌白萝卜 (酸辣味) 131
- 子姜拌牛柳 ... (酸辣味) 132
- 灯影苕片 (红油味) 133
- 鸡丝凉粉 (红油味) 133
- 红油腐竹鸡片 (红油味) 133
- 天主堂鸡片 ... (红油味) 134
- 红油鸡胗 (红油味) 135
- 尖椒虾皮 (红油味) 135
- 青笋拌鱿鱼丝 (红油味) 135
- 鲜虾泡椒 (鱼香味) 136
- 怪味扇贝 (怪味) 137
- 芥末白菜墩 ... (芥末味) 138
- 芥末羊肉 (芥末味) 138
- 芥末北极贝 ... (芥末味) 138
- 芥末鸭掌 (芥末味) 139
- 椒麻肚头 (椒麻味) 140
- 椒麻鸡丝 (椒麻味) 140
- 酸甜大蒜 (糖醋味) 141
- 烧拌甜椒 (糖醋味) 141
- 蜜汁南瓜 (甜香味) 142
- 蜜汁三宝 (甜香味) 142
- 玫瑰银杏果 ... (甜香味) 142
- 蜜汁莲子藕 ... (甜香味) 143
- 姜汁菠菜 (姜汁味) 144
- 姜汁茼蒿梗 ... (姜汁味) 144
- 姜汁腰片 (姜汁味) 144
- 米椒姜汁牛肉 (姜汁味) 145
- 姜汁鱼条 (姜汁味) 145
- 凉拌粉皮 (蒜泥味) 146
- 陈皮牛肉 (陈皮味) 147
- 四川熏肉 (烟香味) 148
- 马蹄子牛肉 ... (烟香味) 149
- 五香花生 (五香味) 150
- 五香盐菜 (五香味) 150
- 五香腐竹 (五香味) 151
- 五香咸蛋 (五香味) 151
- 灌卤肠 (五香味) 151
- 五香牛肉 (五香味) 152
- 油酥鸭子 (五香味) 152
- 酱甜姜 (酱香味) 153
- 腌酱肉 (酱香味) 153
- 酱兔 (酱香味) 153
- 麻酱凉粉 (麻酱味) 154
- 麻酱凤尾 (麻酱味) 154
- 麻酱肉皮 (麻酱味) 154
- 糟鸡 (香糟味) 155
- 糟蛋 (香糟味) 155
- 翡翠拌菜 (咸鲜味) 156
- 葱蓉竹荪 (咸鲜味) 156
- 生拌天麻 (咸鲜味) 157
- 凉拌蒜薹 (咸鲜味) 157
- 炆拌绿豆芽 ... (咸鲜味) 157
- 盐水毛豆 (咸鲜味) 158
- 盐水花生 (咸鲜味) 158
- 尖椒皮蛋 (咸鲜味) 158
- 盐水猪肝 (咸鲜味) 159
- 泡椒盐水鸭 ... (咸鲜味) 159
- 北极西芹 (咸鲜味) 159

炒 菜

- | | | |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| 回锅甘笋 (家常味) 160 | 花椒泥鳅 (麻辣味) 175 | 宫保虾..... (糊辣味) 188 |
| 老干妈西葫芦 (家常味) 160 | 辣子油泼鱼 ... (麻辣味) 176 | 蜀乡辣爆虾 ... (糊辣味) 188 |
| 炒素回锅肉 ... (家常味) 161 | 干鱿白菜心 ... (麻辣味) 176 | 鱼香茄子煲 ... (鱼香味) 189 |
| 豆瓣苦瓜 (家常味) 162 | 麻辣双脆 (麻辣味) 177 | 鱼香空心菜 ... (鱼香味) 189 |
| 雪菜炒毛豆 ... (家常味) 162 | 川式蛤蜊肉 ... (麻辣味) 177 | 鸡汤浸银芽 ... (鱼香味) 189 |
| 合川肉片 (家常味) 163 | 辣炒牛蛙 (麻辣味) 177 | 鱼香土豆条 ... (鱼香味) 190 |
| 年糕回锅肉 ... (家常味) 164 | 生炒卷心菜 ... (酸辣味) 178 | 鱼香瓜条 (鱼香味) 191 |
| 泡菜排骨 (家常味) 164 | 山椒白菜条 ... (酸辣味) 178 | 鱼香山豆角 ... (鱼香味) 191 |
| 豆瓣牛肚 (家常味) 164 | 酸辣碎米肉 ... (酸辣味) 178 | 鱼香豆腐 (鱼香味) 191 |
| 川式牛排 (家常味) 165 | 酸豇豆小排骨 (酸辣味) 179 | 鱼香滑肉 (鱼香味) 192 |
| 风味羊杂 (家常味) 165 | 酸辣腰花 (酸辣味) 179 | 锅巴肉片 (鱼香味) 192 |
| 风味小公鸡 ... (家常味) 166 | 泡椒牛百叶 ... (酸辣味) 180 | 白油肉片 (鱼香味) 193 |
| 浓香锤锤 (家常味) 166 | 泡菜鲜贝柱 ... (酸辣味) 180 | 渝北辣蹄花 ... (鱼香味) 193 |
| 特色皮蛋 (家常味) 166 | 辣子南瓜条 ... (香辣味) 181 | 巴国蹄筋 (鱼香味) 193 |
| 金蒜飘香兔 ... (家常味) 167 | 辣子千张 (香辣味) 181 | 鱼香肝片 (鱼香味) 194 |
| 家常鳝鱼 (家常味) 167 | 双蛋浸蕨菜 ... (香辣味) 181 | 麻花猪尾 (鱼香味) 194 |
| 干煸莲藕 (麻辣味) 168 | 尖椒腊肉 (香辣味) 182 | 焖炒腊肠 (鱼香味) 195 |
| 辣炒空心菜 ... (麻辣味) 168 | 辣子肚片 (香辣味) 182 | 葱椒兔块 (鱼香味) 195 |
| 干煸蚕豆 (麻辣味) 168 | 小炒肝尖 (香辣味) 182 | 泡椒鸭杂 (鱼香味) 195 |
| 麻辣肉片 (麻辣味) 169 | 香辣鸡丁 (香辣味) 183 | 小煎鸡..... (鱼香味) 196 |
| 麻辣里脊 (麻辣味) 169 | 香辣翅尖 (香辣味) 183 | 泡椒鸡片 (鱼香味) 196 |
| 西芹炒腊肉 ... (麻辣味) 170 | 辣炒牛蹄筋 ... (香辣味) 184 | 鱼香凤爪 (鱼香味) 197 |
| 川式羊排 (麻辣味) 170 | 香辣鳗鲡 (香辣味) 184 | 三椒带鱼 (鱼香味) 197 |
| 宝石花椒肉 ... (麻辣味) 170 | 宫保面包鱼丁 (香辣味) 184 | 干煸鱿鱼冬笋 (鱼香味) 198 |
| 干煸牛肉丝 ... (麻辣味) 171 | 香辣河虾 (香辣味) 185 | 鱼香大虾 (鱼香味) 198 |
| 花椒鸡丁 (麻辣味) 172 | 葱辣大虾 (香辣味) 185 | 怪味双丝 (怪味) 199 |
| 麻辣鸡豆腐 ... (麻辣味) 172 | 海肠炒多菌菇 (香辣味) 185 | 怪味羊肉 (怪味) 199 |
| 川味鸡片 (麻辣味) 173 | 炆炒西兰花 ... (糊辣味) 186 | 怪香田螺 (怪味) 200 |
| 飘香鸡翅 (麻辣味) 173 | 辣炒土豆片 ... (糊辣味) 186 | 椒盐肉丸 (椒麻味) 200 |
| 川式鸡叉骨 ... (麻辣味) 174 | 干煸黄豆芽 ... (糊辣味) 186 | 椒麻猪肝 (椒麻味) 201 |
| 椒麻黄花鱼 ... (麻辣味) 174 | 煎炒豆腐 (糊辣味) 187 | 椒盐肥肠 (椒麻味) 201 |
| 辣煸黄鳝 (麻辣味) 174 | 糊辣脆鳝 (糊辣味) 187 | 炸鸡糕..... (椒麻味) 202 |

米酥虾..... (椒麻味) 202
 软炸鲜蘑..... (咸鲜味) 203
 江津肉片..... (糖醋味) 204
 糖醋鱼片..... (糖醋味) 204
 茄汁鹌鹑蛋... (茄汁味) 205
 麻肉圆..... (甜香味) 205
 姜汁热窝鸡... (姜汁味) 206
 兔肉炒陈皮... (陈皮味) 206
 飘香红叶腰润 (孜然味) 207

饼卷羊肉..... (孜然味) 207
 孜然鱼皮..... (孜然味) 207
 口蘑扒菜胆... (咸鲜味) 208
 彩椒玉米..... (咸鲜味) 208
 干煸鲜笋..... (咸鲜味) 208
 盐菜炒冬笋片 (咸鲜味) 209
 干煸山豆角... (咸鲜味) 209
 滑仔菇炒山药 (咸鲜味) 209
 蛋皮春卷..... (咸鲜味) 210

肉末泡菜..... (咸鲜味) 211
 肉末煎蛋..... (咸鲜味) 211
 鸭肠爆双脆... (咸鲜味) 211
 海米冬瓜..... (咸鲜味) 212
 干煸鱿鱼丝... (咸鲜味) 212
 翡翠虾仁..... (咸鲜味) 213
 三鲜海参..... (咸鲜味) 213

烧菜

家常芋头..... (家常味) 214
 家常蒸茼蒿... (家常味) 215
 粽叶排骨..... (家常味) 215
 山椒血旺..... (家常味) 216
 香辣美容蹄... (家常味) 216
 干烧蹄筋..... (家常味) 217
 臊子烧蹄筋... (家常味) 217
 烧鸡公..... (家常味) 218
 子姜椒香鸭... (家常味) 218
 干烧黄鱼..... (家常味) 219
 炆锅鱼..... (家常味) 220
 泡辣带鱼..... (家常味) 220
 豆瓣鱼..... (家常味) 221
 大千干烧鱼... (家常味) 221
 红肉烧鱼..... (家常味) 222
 老豆腐烧蟹... (家常味) 223
 家常海参..... (家常味) 224

红汤牛肉..... (麻辣味) 224
 烧太白鸡..... (麻辣味) 225
 干烧鸭肠..... (麻辣味) 225
 麻婆蛙腿..... (麻辣味) 226
 麻辣带鱼..... (麻辣味) 226
 麻婆鲍鱼..... (麻辣味) 227
 泡菜鱼..... (酸辣味) 227
 焖烧鳝片..... (酸辣味) 228
 番茄扇贝..... (香辣味) 228
 香辣鲈鱼..... (香辣味) 229
 干烧猴头蘑... (鱼香味) 230
 泡椒黄豆肉... (鱼香味) 231
 泡莲白烧粉丝 (鱼香味) 231
 芽菜豆腐丸子 (鱼香味) 232
 鱼香斑指..... (鱼香味) 232
 山椒红酒鸡... (鱼香味) 233
 葱酥鲫鱼..... (鱼香味) 233

干烧臊子鲫鱼 (鱼香味) 234
 干烧鲮鱼..... (鱼香味) 235
 炆锅鲈鱼..... (鱼香味) 235
 干烧虾仁..... (鱼香味) 236
 怪味蹄筋..... (怪味) 236
 怪汁脆鳝..... (怪味) 237
 干烧多味鱼..... (怪味) 238
 怪味干烧兔..... (怪味) 239
 香糟肉..... (香糟味) 239
 银杏小白菜... (咸鲜味) 240
 茶树菇烧豇豆 (咸鲜味) 240
 格呢仔鸡..... (咸鲜味) 241
 板栗煨仔鸡... (咸鲜味) 241
 白汁五柳鱼... (咸鲜味) 242
 红烧鱼唇..... (咸鲜味) 243
 红烧鱿鱼..... (咸鲜味) 244



蒸菜

- | | | |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| 烧椒茄子 (家常味) 245 | 软炸蒸肉 (椒麻味) 253 | 蒸蛋皮肉卷.... (咸鲜味) 260 |
| 清蒸辣滑鸡 ... (家常味) 246 | 樱桃肉..... (甜咸味) 254 | 白云肘子 (咸鲜味) 261 |
| 汽水羊肉 (麻辣味) 246 | 咖喱香辣鸡 ... (咖喱味) 254 | 扣鸡..... (咸鲜味) 261 |
| 泡菜辣烧白 ... (酸辣味) 247 | 一品南瓜蒸肉 (香糟味) 255 | 早蒸全鸡 (咸鲜味) 262 |
| 香酥扣肉 (香辣味) 248 | 荷叶蒸肉 (香糟味) 255 | 蒸肝膏..... (咸鲜味) 262 |
| 鲈辣椒蒸肉.... (香辣味) 249 | 香糟鸡块 (香糟味) 256 | 蛋酥鸭子 (咸鲜味) 263 |
| 香酥辣鸡腿 ... (香辣味) 249 | 糟蛋鸭块 (香糟味) 256 | 银杏鸭脯 (咸鲜味) 264 |
| 南瓜蒸腊肉 ... (鱼香味) 250 | 珍珠豆腐 (咸鲜味) 257 | 富贵鸭子 (咸鲜味) 265 |
| 剁椒豌豆蒸鸡 (鱼香味) 251 | 蒸冬菜肉饼 ... (咸鲜味) 258 | 葱油鲤鱼 (咸鲜味) 266 |
| 泡椒蒸鱼 (鱼香味) 251 | 臊子蒸蛋 (咸鲜味) 258 | 奶汁鳎目鱼 ... (咸鲜味) 266 |
| 怪味扣肉 (怪味) 252 | 四鲜肉脯 (咸鲜味) 259 | 清蒸武昌鱼 ... (咸鲜味) 266 |
| 怪味鸡块 (怪味) 252 | 豌豆鲈肉..... (咸鲜味) 260 | |

汤菜

- | | | |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| 沸腾爽口肉 ... (麻辣味) 267 | 羊肉芹菜汤 ... (酸辣味) 272 | 连锅子 (咸鲜味) 278 |
| 三羊开泰 (麻辣味) 267 | 红白豆腐汤 ... (酸辣味) 272 | 南瓜蹄花汤 ... (咸鲜味) 278 |
| 水煮兔 (麻辣味) 268 | 酸辣鳝鱼汤 ... (酸辣味) 273 | 泡菜蹄筋汤 ... (咸鲜味) 278 |
| 蜀余鸡 (麻辣味) 269 | 酸菜鱿鱼汤 ... (酸辣味) 273 | 清炖牛尾汤 ... (咸鲜味) 279 |
| 鸡片海带汤 ... (麻辣味) 270 | 海鲜酸辣汤 ... (酸辣味) 274 | 酸菜鸡豆花 ... (咸鲜味) 279 |
| 花椒鱼片 (麻辣味) 270 | 水煮烧白 (鱼香味) 274 | 番茄鸡肝汤 ... (咸鲜味) 280 |
| 鲜蘑豆腐汤 ... (酸辣味) 270 | 白汁菜心 (咸鲜味) 275 | 五色鱼圆 (咸鲜味) 280 |
| 酸辣蛋花汤 ... (酸辣味) 271 | 攒丝杂烩汤 ... (咸鲜味) 276 | 冬笋鱼头汤 ... (咸鲜味) 281 |
| 榨菜肉丝汤 ... (酸辣味) 271 | 盐菜浮圆汤 ... (咸鲜味) 276 | 茼蒿墨鱼汤 ... (咸鲜味) 281 |
| 鸽蛋猪肝汤 ... (酸辣味) 271 | 清汤圆子 (咸鲜味) 277 | 莴笋虾仁汤 ... (咸鲜味) 281 |
| 竹笋猪血汤 ... (酸辣味) 272 | 清汤水滑肉 ... (咸鲜味) 277 | |



川味锅

- | | | |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| 红汤火锅 (家常味) 282 | 酸辣鸭架锅 ... (酸辣味) 291 | 火腩薯仔锅 ... (咸鲜味) 301 |
| 火锅兔煲 (家常味) 283 | 锅煲鱼头 (酸辣味) 291 | 山菌火锅 (咸鲜味) 301 |
| 羊杂汤锅 (家常味) 284 | 泡菜鸡火锅 ... (酸辣味) 292 | 山珍牛肉锅 ... (咸鲜味) 302 |
| 江北三参鸭子锅 (家常味) 285 | 乌江鱼火锅 ... (酸辣味) 293 | 瓦罐煨牛肉 ... (咸鲜味) 302 |
| 红汤沙锅肥牛 (家常味) 285 | 干锅茶树菇 ... (香辣味) 294 | 肥牛火锅 (咸鲜味) 303 |
| 药膳火锅 (家常味) 286 | 干锅童子鸡 ... (香辣味) 295 | 鱼羊火锅 (咸鲜味) 304 |
| 牛肉煲 (家常味) 287 | 烧鸡公火锅 ... (香辣味) 296 | 沙锅鱼头 (咸鲜味) 305 |
| 花椒牛仔锅 ... (麻辣味) 287 | 海陆空火锅 ... (香糟味) 297 | 鱼头锅 (咸鲜味) 305 |
| 毛肚猪血煲 ... (麻辣味) 288 | 野山菌锅 (咸鲜味) 298 | 鲢鱼豆腐煲 ... (咸鲜味) 306 |
| 麻辣羊骨煲 ... (麻辣味) 288 | 素什锦火锅 ... (咸鲜味) 299 | 三鲜锅 (咸鲜味) 307 |
| 冬瓜羊排煲 ... (麻辣味) 288 | 家常火锅 (咸鲜味) 299 | 海味火锅 (咸鲜味) 307 |
| 瓦钵烧鳝筒 ... (麻辣味) 289 | 罐烧肉 (咸鲜味) 300 | 一品海参锅 ... (咸鲜味) 308 |
| 麻辣石锅鱼 ... (麻辣味) 290 | 坛子肉 (咸鲜味) 300 | 鲍鱼火锅 (咸鲜味) 308 |
| 腊肉酸菜煲 ... (酸辣味) 291 | | |

小吃

- | | | |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| 宋嫂面 (麻辣味) 309 | 水晶三花饺 ... (咸鲜味) 318 | 炸翻花 (甜香味) 325 |
| 干煸牛肉面 ... (家常味) 310 | 眉毛酥饺 (甜香味) 318 | 鸡汁锅贴 (咸鲜味) 326 |
| 鸡丝凉面 (红油味) 310 | 海棠酥 (甜香味) 319 | 鲜肉锅魁 (咸鲜味) 327 |
| 牛肉抄手 (红油味) 311 | 菊花酥饼 (甜香味) 319 | 韭菜盒子 (咸鲜味) 328 |
| 过桥抄手 (咸鲜味) 312 | 荷花酥 (甜香味) 320 | 西葫芦糊塌子 (甜咸味) 328 |
| 水煎包子 (咸鲜味) 312 | 萝卜酥 (咸鲜味) 320 | 三元及第粥 ... (咸鲜味) 329 |
| 叉烧包子 (咸鲜味) 313 | 猪油麻花 (甜香味) 321 | 山药羊排粥 ... (咸鲜味) 329 |
| 麻圆 (甜香味) 314 | 玻璃烧卖 (家常味) 321 | 八宝羹 (甜香味) 330 |
| 奶酪香芋包 ... (甜香味) 314 | 江米烧卖 (咸鲜味) 322 | 八宝饭 (甜香味) 330 |
| 流沙奶黄包 ... (甜香味) 314 | 翡翠烧卖 (咸鲜味) 322 | 怪味花生 (怪味) 331 |
| 姜汁水饺 (姜汁味) 315 | 南瓜饼 (甜香味) 323 | 怪味蚕豆 (怪味) 332 |
| 四喜饺 (咸鲜味) 315 | 荷叶蒸饼 (甜香味) 323 | 杏仁豆腐 (甜香味) 332 |
| 鱼汤水饺 (咸鲜味) 316 | 擂沙汤圆 (甜香味) 324 | 挂霜桃仁 (甜香味) 333 |
| 草帽饺 (咸鲜味) 316 | 醪糟小汤圆 ... (甜香味) 324 | 蛋酥花仁 (咸鲜味) 333 |
| 金鱼饺 (咸鲜味) 317 | 三大炮糍粑 ... (甜香味) 324 | 五香瓜子 (五香味) 334 |
| 大蒜饺 (咸鲜味) 317 | 笑口常开 (甜香味) 325 | 茶叶蛋 (茶香味) 334 |
| 鸳鸯饺 (咸鲜味) 318 | | |

! 本书其他精彩内容

说典道故

夫妻肺片的来历	34	红烧肉的来历	74	太白鸭的来历	95
口水鸡的来历	35	胡子兔的由来	76	川北凉粉的来历	108
蒜泥白肉的来历	46	重庆三包的来历	77	钟水饺的来历	112
蚂蚁上树的来历	50	粉蒸肉的来历	79	韩包子的来历	113
回锅肉的来历	52	樟茶鸭的来历	80	龙抄手的来历	114
麻婆豆腐的来历	56	三蒸九扣菜式的来历	86	天主堂鸡片的来历	134
灯影牛肉的来历	58	东坡肘子的来历	87	马鞭子牛肉的来历	149
宫保鸡丁的来历	64	毛血旺的来历	89	宋嫂面的来历	309
鱼香肉丝的来历	66	水煮牛肉的来历	90	锅魁的来历	327
太白凤翅的来历	72	连锅汤的来历	95		

特色原料

蕨根粉	39	芹黄	91	鸡枞菌	242
芽菜	85	小米辣	130		

小窍门

浸炸的要点	37	调制荔枝味的技巧	69	做好干煸菜的技巧	198
如何去除兔肉腥味	61	火锅底料的做法	97	干煸鱿鱼的要点	212



金版

川菜是我国八大菜系之一，它取材广泛，菜式多样，
口味清鲜醇浓并重，以善用麻辣著称，享誉中外。

过瘾川菜

JINBAN
GUOYIN
CHUANCAI

香
麻
辣
好
过
瘾

张恕玉
中国烹饪大师

主编

美食生活
工作室
meishilife.com

组
编
写



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

组织编写

美食生活工作室
MEISHI SHENGHUO

主编 张恕玉（中国烹饪大师）

JINBAN
GUOYIN
CHUANCAI

金版 过瘾川菜

香
麻
辣
好
过
瘾

川菜是我国八大菜系之一，它取材广泛，菜式多样，口味清鲜醇浓并重，以善用麻辣著称，享誉中外。



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

Preface 前言

川菜作为中国八大菜系之一，是对我国西南地区四川和重庆等地具有地域特色的饮食的统称，在我国烹饪史上占有重要地位。川菜起源于古代的巴国和蜀国，成型于秦晋。明末清初，川菜的“尚滋味”、“好辛香”的调味传统因采用辣椒调味，有了进一步的发展。晚清以来，川菜重用“三椒”（辣椒、花椒、胡椒）和鲜姜，又产生了鱼香、怪味、椒麻、红油、姜汁、糖醋、荔枝、蒜泥等复合味型，形成了川菜的独特风味，享有“一菜一格，百菜百味”的美誉，且色、香、味、形俱佳，故国际烹饪界有“食在中国，味在四川”之说。

《金版过瘾川菜》一书，收录了近600款川味菜肴，包括“100道必吃的川味经典”和“家常川味 百变味道”两大部分。每部分都分为凉菜、炒菜、烧菜、蒸菜、汤菜、川味锅及小吃七大类，几乎囊括了川菜所有的菜式，这些菜品制作方法讲解详尽，图片精美，很多经典菜品还附有详细的操作过程图解，让您轻松学会烹制美味。

● “100道必吃的川味经典”为您精挑细选了川菜中历史渊源悠久、最受大众欢迎的100道家常菜肴，“推荐理由”让您未尝其菜先知其味，能让您食欲大增；这些菜肴道道有来头，款款有特色，“说典道故”告诉您美味背后的动人传说。总之，您不管是在家自己烹制还是上酒店品尝，这些菜品都绝对经典，绝对必吃。

● 本书的另一特点是将各道菜肴都按味型做了系统的分类，包括家常味、麻辣味、酸辣味……将川菜的百变味型分门别类地一一呈现，使您从目录上就可以马上找到自己喜欢的味型，立刻动手实践。

● 此外，本书的第一部分“食在中国 味在四川”还对川菜的饮食文化及渊源、川菜的特点、特色原料等方面做了简要的介绍，使您在过足川菜瘾之外，还能对川菜饮食文化的方方面面有更全面的了解。

《金版过瘾川菜》浓缩了美食生活工作室多年以来编写“过瘾川菜”系列图书的精华，我们努力将最有价值的内容和最精美的图片奉献给喜爱川菜的朋友和读者，让您不仅可以享用它，更值得珍藏它。

衷心希望能够得到更多读者的关注，如有不足之处，还望您不吝赐教！


美食生活工作室
2011年9月于青岛




图书在版编目(CIP)数据

金版过瘾川菜 / 张恕玉主编. -- 青岛: 青岛出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5436-7436-3

I. 金… II. 张… III. 川菜—菜谱 IV. TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第167335号

- 书 名 金版过瘾川菜
- 组织编写  美食生活工作室
- 主 编 张恕玉
- 出版发行 青岛出版社
- 社 址 青岛市崂山区海尔路182号(266061)
- 本社网址 <http://www.qdpub.com>
- 策划组稿 张化新 周鸿媛
- 责任编辑 徐 巍
- 装帧设计 周雅榕 宋修仪
- 菜品制作 张恕玉 惠学波
- 摄 影 高玉德等
- 制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
- 印 刷 荣成三星印刷有限公司
- 出版日期 2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷
- 开 本 16开(720毫米×1020毫米)
- 印 张 21
- 书 号 ISBN 978-7-5436-7436-3
- 定 价 29.80 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话:0532-68068629)

本书建议陈列类别:生活类 美食类

1 食在中国 味在四川

中国四大名菜、八大菜系	14	味型多,变化巧——川菜调味风格	19
蜀国川香——追溯川菜的历史	15	咸、辣、麻、甜、酸——川菜的基础五味	19
尚滋味,好辛香——川菜的特点	16	五味调出百味香——川菜的百变味型	25
好料出好菜——川菜的特色原料	17	匠心独具——川菜的特色烹调方法	29

2 100道必吃的川味经典

凉菜

麻辣豆腐干	(麻辣味) 32	四川泡菜	(酸辣味) 38	川味香肠	(椒麻味) 45
麻辣牛肉条	(麻辣味) 33	酸辣蕨根粉	(酸辣味) 39	葱油鸡	(椒麻味) 45
夫妻肺片	(麻辣味) 34	泡椒凤爪	(酸辣味) 40	蒜泥白肉	(蒜泥味) 46
口水鸡	(麻辣味) 35	红油肚丝	(红油味) 41	四川腊肉	(烟香味) 47
糊涂鸡	(麻辣味) 36	白斩鸡	(红油味) 42	火鞭牛肉	(烟香味) 47
麻辣鸭头	(麻辣味) 36	怪味白肉	(怪味) 43		
麻辣酥鱼	(麻辣味) 37	怪味鸡丝	(怪味) 44		



炒菜

干煸四季豆	(家常味) 48	麻辣豆腐	(麻辣味) 56	干煸腊肉	(糊辣味) 63
虎皮尖椒	(家常味) 49	灯影牛肉	(麻辣味) 58	宫保鸡丁	(糊辣味) 64
宫保豆腐	(家常味) 50	麻辣小龙虾	(麻辣味) 59	干煸土豆条	(糊辣味) 65
蚂蚁上树	(家常味) 50	香辣蟹	(麻辣味) 60	鱼香肉丝	(鱼香味) 66
生爆盐煎肉	(家常味) 51	山城辣子鸡	(麻辣味) 61	巴渝山椒排	(鱼香味) 67
回锅肉	(家常味) 52	渝香玉兔	(麻辣味) 61	炒鸡杂	(鱼香味) 68
火爆腰花	(家常味) 54	金丝牛肉	(香辣味) 62	陈皮鸡	(陈皮味) 68
成都仔鸡	(家常味) 55	泡菜炒牛肉	(酸辣味) 62	荔枝鱿鱼卷	(荔枝味) 69
东坡墨鱼	(家常味) 55	醋熘鸡	(酸辣味) 63		