

川菜选料广泛·切配精细

以鲜味·麻辣见长

味型多样

善于变化

讲究火候

烹法多样

制作精细·形色协调

麻辣诱惑

川味肉菜



美食生活 工作室 组织编写 典尚文化工作室 编著



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

麻辣诱惑

川味肉菜

典尚文化工作室 编著

川菜是我国著名的菜系之一，它历史悠久，起源于古代的巴国和蜀国，成型于秦晋。明末清初，辣椒传入四川，给川菜带来了划时代的变化。至清末民初，川菜已形成了一个以麻辣为代表兼及其他味型，地方风味极其浓郁的菜系。麻辣张扬的味型给人们留下了深刻的印象，从而构成了川菜最迷人的辣韵风情。



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

麻辣诱惑·川味肉菜/典尚文化工作室编著. -- 青岛:青岛出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5436-7435-6

I. ①麻… II. ①典… III. ①川菜—荤菜—菜谱 IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第165109号

川味肉菜

Chuanwei Roucai



- 书 名 麻辣诱惑·川味肉菜
编 著 典尚文化工作室
组织编写  工作室 (<http://www.meishilife.com>)
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号(266061)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664
策划组稿 张化新
责任编辑 田 磊
装帧设计 孙 娜
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 青岛新华印刷有限公司
出版日期 2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷
开 本 16开(710毫米×1010毫米)
印 张 10
书 号 ISBN 978-7-5436-7435-6
定 价 19.80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:美食类 生活类

前言

PREFACE

川菜是我国著名的四大菜系之一，历史悠久。它起源于古代的巴国和蜀国，成型于秦晋。秦代李冰筑都江堰使川西平原物产丰富，开发自贡盐井大量生产井盐，为川菜发展提供了原料和调味的条件。

明末清初，辣椒传入四川，给川味菜肴带来了划时代的变化。至清末民初，川菜已形成了一个以麻辣为代表兼及其他味型，地方风味极其浓郁的菜系。其中具有代表性的名菜有宫保肉丁、麻婆豆腐、夫妻肺片等，它们大多都洋溢着“辣”元素的气息。熟悉川菜的人都知道，川菜调味的特点是以清鲜见长，以麻辣著称。尽管川菜味型多，但麻辣这种张扬的味型却给人们印象最为深刻，从而构成了川菜最迷人的辣韵风情。

川人为何喜食麻辣菜？据研究，原因主要有两点：其一是跟四川的气候有关。四川古称巴蜀，位于长江上游，气候温和，雨量充足，物产富饶，有“天府之国”的美誉。成都平原是高山盆地，江河汇集，沃野千里，四周重山环抱，盆地内，雾气很重，常年气候潮湿。而辣椒和花椒有驱寒、祛湿的功效，将之融入菜肴中，既可调味又可祛病，相得益彰。其二是与川菜调味有关。民谚：食在中国，味在四川。由此可以知道，川菜对菜肴的调味是非常重视，也很讲究的。在川菜烹调中，家畜类、家禽类及水产类原料使用比重大，它们往往腥膻味重，以辣椒、花椒等辛味调料来调制，可以很好地去除腥膻味，体现出原料本身固有的鲜美之味。因此，辣椒、花椒在川菜中广泛运用，并大行其道，给川菜烙下鲜明的印记。

川菜经过上百年的发展，或麻辣、或麻或辣的菜品可谓数不胜数，其沾麻辣的味型亦多。其中常用的有红油味、椒麻味、家常味、鱼香味、陈皮味、怪味、香辣味、糊辣味、鲜辣味、糟辣味等。它们广泛地应用于冷、热菜式中。因不同菜式风味的不同需要时，可酌加白糖、醪糟汁、豆豉、五香粉、香油等。总之，调制时均须做到辣而不死，辣而不燥，麻中带鲜，醇香宜人，风味突出。

如今，无论是川式的菜肴，还是川式的小吃或烧烤等，麻辣味均占有一席之地，尤其是四川火锅则更是将川菜的麻辣发挥得淋漓尽致，遍及中国的大江南北，经久不衰，让无数人痴迷不已！

《川味肉菜》是从现今流行的川菜中，精选出300余款适合普通家庭、易学易做的肉菜肴。为了便于读者学习和了解，书中将菜品分为凉拌菜、炒菜、烧菜、蒸炸菜四个部分来编列，涵盖畜、禽、水产等，图文并茂。囿于编者水平所限，不当之处在所难免，还望业内专家和广大读者不吝指正。

典尚文化工作室

2011年夏于成都

凉拌菜

LIANGBANCAI

畜肉类

- 8 侧耳根白肉
- 8 巧手拌白肉
- 9 凉粉白肉
- 9 冲菜白肉片
- 10 白肉卷
- 10 甜水面白肉
- 10 荞面蹄花
- 11 荞面拌拐肉
- 11 蕨菜香蹄花
- 12 侧耳根脆耳丝
- 13 姜汁肚丝
- 13 烧辣椒拌肚条
- 14 椒麻脆肚丝
- 14 蒜泥肚片
- 15 豆瓣俐子
- 15 麻辣小脆肠
- 16 蒜泥腰片
- 16 凉拌牛肉
- 17 干拌牛肉
- 17 椒汁肥牛
- 17 老坛剁椒牛肉
- 18 鲜笋拌牛皮
- 18 香油牛肉
- 19 青椒牛肉
- 19 麻辣牛肉
- 20 干拌牛肚
- 20 麻辣牛肚
- 21 麻辣牛筋
- 21 夫妻肺片
- 22 风味肺片
- 23 椒麻毛肚
- 23 红油黄喉
- 24 椿芽拌牛肠
- 24 鲜笋拌牛杂

- 25 鲜辣牛舌
- 26 白切羊肉卷
- 26 糟椒羊肉
- 27 剁椒羊肉
- 27 凉拌兔丁
- 28 黄瓜带皮兔
- 28 花椒兔

禽肉类

- 29 鲜笋拌土鸡
- 29 蕨粉拌土鸡
- 30 口水土鸡
- 30 钵钵鸡胗
- 31 鸡皮嫩蚕豆
- 31 凤衣鱼腥草
- 32 水豆豉拌肫花
- 32 辣酱鹅掌
- 33 子姜拌鹅胗
- 33 笋花嫩鹅肠
- 34 鸭血嫩鹅肠
- 34 糍粑辣椒拌鹅肠
- 35 豆瓣鹅肠
- 35 烧青椒拌鹅肠
- 36 鲜笋拌鹅肠

水产类

- 36 椒麻墨鱼仔
- 37 青笋拌鱿鱼丝
- 38 萝卜丝拌鱼皮
- 38 酸辣荞面鳝丝
- 39 酸辣海蜇头
- 39 尖椒蜇头
- 39 香笋海蜇头
- 40 凉拌佛手螺
- 40 青花椒拌螺肉

畜肉类

- 42 回锅肉
- 42 香脆回锅肉
- 43 农家回锅肉
- 43 家乡回锅肉
- 44 芋儿回锅肉
- 45 菜根回锅肉
- 45 川式小炒肉
- 45 鱼香肉丝
- 46 口口香
- 46 锅巴东坡肉
- 46 霸王东坡肘
- 47 尖椒炒猪耳
- 47 青椒炒火腿
- 48 侧耳根老腊肉
- 48 腊肉炒紫蕨
- 49 竹笋老腊肉
- 49 孜然排骨
- 50 糟香大排
- 50 西芹排骨
- 51 飘香排骨
- 51 蒜香排骨
- 52 茶树菇凤尾排
- 52 美味手抓排
- 53 香辣霸王骨
- 54 辣子炒脆肚
- 54 炆锅腰花
- 55 椒麻滑腰片
- 55 水豆豉腰花
- 56 鱼香肝片
- 56 鸡腿菇熘猪肝
- 57 鸡菇肝片
- 57 泡椒炒猪心
- 58 泡椒爆肥肠
- 58 泡椒肠头
- 59 泡椒脆肠
- 59 蒜香辣味肠
- 60 辣子脆肠
- 60 香辣节子肠头

- 61 冬笋煨脆肠
- 61 鱼香脆皮肠
- 62 香辣肥肠
- 62 麻辣牛柳
- 63 回锅牛肉
- 63 干煸牛肉丝
- 64 椒香牛肉片
- 64 腐皮牛肉丝
- 65 三峡石爆牛柳
- 65 辣子脆皮牛柳
- 66 野鸡红牛肉丝
- 66 葱爆牛柳
- 67 奇味牛肉卷
- 67 辣子牛肉
- 68 香煎牛里脊
- 68 鲜笋肥牛
- 69 鱼香金钱牛肉饼
- 69 腰果牛脊髓
- 70 火爆毛肚
- 71 泡椒毛肚
- 71 山椒爆黄喉
- 72 泡椒黄喉
- 72 铁板泡椒鞭花
- 73 生菜羊肉包
- 74 金针羊肉丝
- 74 芹菜羊肉丝
- 75 手撕羊腿
- 75 薄饼孜然羊肉
- 76 石爆羊排
- 76 泡椒羊杂
- 77 香辣兔丁
- 77 风味兔
- 78 泡椒仔兔
- 78 尖椒仔兔
- 79 泡椒兔花
- 79 小米椒爆仔兔
- 80 西芹香辣兔
- 81 香辣仔兔
- 81 青豆兔丁
- 82 鱼香兔花
- 82 香辣兔头
- 83 口水蹄花兔
- 83 风味烤兔腿
- 84 酥皮兔腿

- 84 农家烧兔腿
- 85 尖椒煨狗肉
- 85 泡椒狗肉
- 86 孜然狗排

禽肉类

- 86 辣子鸡拼大虾
- 87 宫保鸡丁
- 87 尖椒玉米爆鸡丁
- 88 豉椒鸡片
- 88 家常鸡丁
- 89 泡姜煨土鸭
- 89 炒香鸭
- 90 青椒鸭掌
- 91 尖椒炆鹅肝
- 91 尖椒煨鹅肠
- 92 子姜爆乳鸽

水产类

- 92 双椒鱼丝
- 93 子姜爆花鱿鱼
- 93 干煸鱿鱼须
- 94 橘叶鱼块
- 94 泡菜风味虾
- 95 合炒虾仁
- 95 香辣虾
- 96 老妈辣子虾
- 96 虾仁白菜
- 97 干煸牛蛙
- 97 青花椒辣螃蟹
- 98 孜然牛蛙
- 98 泡椒牛蛙
- 99 香辣牛蛙
- 100 炒螺头
- 100 香辣田螺
- 101 川味蛭子王
- 101 川椒花甲
- 102 青椒碎肉辽参
- 102 鱼香鲜贝
- 103 泡椒鲜贝
- 104 豉椒蛤蜊

烧菜

SHAOCAI

畜肉类

- 106 光头红烧肉
- 106 古法红烧肉
- 107 泡菜樱桃肉
- 107 茶树菇烧肉
- 108 海白菜烧猪耳
- 108 青椒烩猪耳
- 109 罐焖肉
- 109 血旺香白
- 110 豆瓣肘子
- 110 青椒菠香肘
- 111 鸿运猪手
- 111 原味钵钵猪手
- 112 干豇豆烧猪手
- 112 酱烧猪手
- 113 黄豆烧猪手
- 113 冷锅脊骨
- 114 水笋烧排骨
- 114 川式叉烧排
- 115 小土豆烧排骨
- 115 芋儿烧排骨
- 116 风味排骨
- 116 小土豆烧猪尾
- 117 酸萝卜肚条
- 117 酸汤腰片
- 118 家常脑花
- 118 青笋烧肥肠
- 119 笋子烧冒节子
- 119 钵钵肥肠
- 120 羊杂毛血旺
- 120 功夫牛肉酿青椒
- 121 土豆烧牛肉
- 122 山椒咖喱牛柳
- 122 薯粉牛柳
- 123 枯藤煎牛柳
- 123 水饺牛腩
- 124 红汤牛肉饺
- 124 豆香浸牛腩
- 125 啤酒牛肉

- 125 凉粉烧牛肉
- 126 烟笋焖牛腩
- 126 烟笋烧牛肉
- 127 蕨根粉酸汤牛柳
- 127 鲜笋烧牛肉
- 128 金针肥牛
- 128 黄芪牛肉
- 129 麻辣牛肉帘子
- 129 泡椒牛肉烩水饺
- 130 泡椒蹄花
- 130 红烹牛头方
- 131 干烧蹄筋
- 132 方竹笋烧牛筋
- 132 笋香牛筋
- 132 黄焖牛筋
- 133 家常牛鞭
- 133 芥末水煮毛肚
- 134 葱油鞭花
- 134 泡椒鞭花
- 135 酸萝卜烧兔
- 135 黄焖带皮兔
- 136 双笋鲜辣兔
- 136 干豇豆芝麻香兔
- 137 泉水兔
- 137 脆椒兔
- 138 蒜蛋烩仔兔
- 138 花椒醉玉兔
- 139 菠饺带皮兔
- 139 干豇豆烧狗肉
- 140 土豆烧狗肉
- 141 大蒜焖狗肉
- 141 陈皮狗肉
- 142 藿香狗肉
- 142 鲜花椒焖地羊
- 143 酸汤狗肉

禽肉类

- 143 泉水鸡
- 144 芋儿剁椒鸡
- 144 青笋黄焖鸡
- 145 泡菜烩鸭血
- 145 红汤鹅肠

水产类

- 146 嫩南瓜烧蟹
- 147 香辣毛蟹
- 147 子姜蛙腿
- 148 酸萝卜烧牛蛙
- 149 酸萝卜烩响螺片
- 149 红烧海参
- 150 碎蔬烩鲜贝

蒸炸菜

ZHENGZHACAI

畜肉类

- 152 豆渣蒸肉
- 152 芽菜扣肉
- 153 南瓜粉蒸肉
- 153 荷香排骨
- 154 盐菜蒸猪手
- 154 豉椒元蹄
- 154 豆豉蒸脆骨
- 155 红薯蒸肥肠
- 155 脆皮肠头
- 156 小笼牛肉
- 156 香炸麻辣牛排
- 157 川味牛排
- 157 香煎牛排
- 158 酥炸肉串
- 158 粉蒸羊肉串
- 159 川式炸羊腿
- 159 香扣仔兔

水产类

- 160 剁椒蒸扇贝
- 160 蒜蓉蒸扇贝



麻辣诱惑

川味肉菜

典尚文化工作室 编著

川菜是我国著名的菜系之一，它历史悠久，起源于古代的巴国和蜀国，成型于秦晋。明末清初，辣椒传入四川，给川菜带来了划时代的变化。至清末民初，川菜已形成了一个以麻辣为代表兼及其他味型，地方风味极其浓郁的菜系。麻辣张扬的味型给人们留下了深刻的印象，从而构成了川菜最迷人的辣韵风情。



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

麻辣诱惑·川味肉菜/典尚文化工作室编著. — 青岛:青岛出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5436-7435-6

I. ①麻… II. ①典… III. ①川菜—荤菜—菜谱 IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第165109号

川味肉菜

Chuanwei Roucai



书 名 麻辣诱惑·川味肉菜

编 著 典尚文化工作室

组织编写  工作室 (<http://www.meishilife.com>)

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664

策划组稿 张化新

责任编辑 田 磊

装帧设计 孙 娜

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2011年9月第1版 2011年9月第1次印刷

开 本 16开(710毫米×1010毫米)

印 张 10

书 号 ISBN 978-7-5436-7435-6

定 价 19.80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:美食类 生活类

前言

PREFACE

川菜是我国著名的四大菜系之一，历史悠久。它起源于古代的巴国和蜀国，成型于秦晋。秦代李冰筑都江堰使川西平原物产丰富，开发自贡盐井大量生产井盐，为川菜发展提供了原料和调味的条件。

明末清初，辣椒传入四川，给川味菜肴带来了划时代的变化。至清末民初，川菜已形成了一个以麻辣为代表兼及其他味型，地方风味极其浓郁的菜系。其中具有代表性的名菜有宫保肉丁、麻婆豆腐、夫妻肺片等，它们大多都洋溢着“辣”元素的气息。熟悉川菜的人都知道，川菜调味的特点是以清鲜见长，以麻辣著称。尽管川菜味型多，但麻辣这种张扬的味型却给人们印象最为深刻，从而构成了川菜最迷人的辣韵风情。

川人为何喜食麻辣菜？据研究，原因主要有两点：其一是跟四川的气候有关。四川古称巴蜀，位于长江上游，气候温和，雨量充足，物产富饶，有“天府之国”的美誉。成都平原是高山盆地，江河汇集，沃野千里，四周重山环抱，盆地内，雾气很重，常年气候潮湿。而辣椒和花椒有驱寒、祛湿的功效，将之融入菜肴中，既可调味又可祛病，相得益彰。其二是与川菜调味有关。民谚：食在中国，味在四川。由此可以知道，川菜对菜肴的调味是非常重视，也很讲究的。在川菜烹调中，家畜类、家禽类及水产类原料使用比重大，它们往往腥膻味重，以辣椒、花椒等辛味调料来调制，可以很好地去除腥膻味，体现出原料本身固有的鲜美之味。因此，辣椒、花椒在川菜中广泛运用，并大行其道，给川菜烙下鲜明的印记。

川菜经过上百年的发展，或麻辣、或麻或辣的菜品可谓数不胜数，其沾麻辣的味型亦多。其中常用的有红油味、椒麻味、家常味、鱼香味、陈皮味、怪味、香辣味、糊辣味、鲜辣味、糟辣味等。它们广泛地应用于冷、热菜式中。因不同菜式风味的不同需要时，可酌加白糖、醪糟汁、豆豉、五香粉、香油等。总之，调制时均须做到辣而不死，辣而不燥，麻中带鲜，醇香宜人，风味突出。

如今，无论是川式的菜肴，还是川式的小吃或烧烤等，麻辣味均占有一席之地，尤其是四川火锅则更是将川菜的麻辣发挥得淋漓尽致，遍及中国的大江南北，经久不衰，让无数人痴迷不已！

《川味肉菜》是从现今流行的川菜中，精选出300余款适合普通家庭、易学易做的肉菜肴。为了便于读者学习和了解，书中将菜品分为凉拌菜、炒菜、烧菜、蒸炸菜四个部分来编列，涵盖畜、禽、水产等，图文并茂。囿于编者水平所限，不当之处在所难免，还望业内专家和广大读者不吝指正。

典尚文化工作室

2011年夏于成都

凉拌菜

LIANGBANCAI

畜肉类

- 8 侧耳根白肉
- 8 巧手拌白肉
- 9 凉粉白肉
- 9 冲菜白肉片
- 10 白肉卷
- 10 甜水面白肉
- 10 荞面蹄花
- 11 荞面拌拐肉
- 11 蕨菜香蹄花
- 12 侧耳根脆耳丝
- 13 姜汁肚丝
- 13 烧辣椒拌肚条
- 14 椒麻脆肚丝
- 14 蒜泥肚片
- 15 豆瓣俐子
- 15 麻辣小脆肠
- 16 蒜泥腰片
- 16 凉拌牛肉
- 17 干拌牛肉
- 17 椒汁肥牛
- 17 老坛剁椒牛肉
- 18 鲜笋拌牛皮
- 18 香油牛肉
- 19 青椒牛肉
- 19 麻辣牛肉
- 20 干拌牛肚
- 20 麻辣牛肚
- 21 麻辣牛筋
- 21 夫妻肺片
- 22 风味肺片
- 23 椒麻毛肚
- 23 红油黄喉
- 24 椿芽拌牛肠
- 24 鲜笋拌牛杂

- 25 鲜辣牛舌
- 26 白切羊肉卷
- 26 糟椒羊肉
- 27 剁椒羊肉
- 27 凉拌兔丁
- 28 黄瓜带皮兔
- 28 花椒兔

禽肉类

- 29 鲜笋拌土鸡
- 29 蕨粉拌土鸡
- 30 口水土鸡
- 30 钵钵鸡胗
- 31 鸡皮嫩蚕豆
- 31 凤衣鱼腥草
- 32 水豆豉拌肫花
- 32 辣酱鹅掌
- 33 子姜拌鹅胗
- 33 笋花嫩鹅肠
- 34 鸭血嫩鹅肠
- 34 糍粑辣椒拌鹅肠
- 35 豆瓣鹅肠
- 35 烧青椒拌鹅肠
- 36 鲜笋拌鹅肠

水产类

- 36 椒麻墨鱼仔
- 37 青笋拌鱿鱼丝
- 38 萝卜丝拌鱼皮
- 38 酸辣荞面鳝丝
- 39 酸辣海蜇头
- 39 尖椒蜇头
- 39 香笋海蜇头
- 40 凉拌佛手螺
- 40 青花椒拌螺肉

畜肉类

- 42 回锅肉
- 42 香脆回锅肉
- 43 农家回锅肉
- 43 家乡回锅肉
- 44 芋儿回锅肉
- 45 菜根回锅肉
- 45 川式小炒肉
- 45 鱼香肉丝
- 46 口口香
- 46 锅巴东坡肉
- 46 霸王东坡肘
- 47 尖椒炒猪耳
- 47 青椒炒火腿
- 48 侧耳根老腊肉
- 48 腊肉炒紫蕨
- 49 竹笋老腊肉
- 49 孜然排骨
- 50 糟香大排
- 50 西芹排骨
- 51 飘香排骨
- 51 蒜香排骨
- 52 茶树菇凤尾排
- 52 美味手抓排
- 53 香辣霸王骨
- 54 辣子炒脆肚
- 54 炆锅腰花
- 55 椒麻滑腰片
- 55 水豆豉腰花
- 56 鱼香肝片
- 56 鸡腿菇熘猪肝
- 57 鸡菇肝片
- 57 泡椒炒猪心
- 58 泡椒爆肥肠
- 58 泡椒肠头
- 59 泡椒脆肠
- 59 蒜香辣味肠
- 60 辣子脆肠
- 60 香辣节子肠头

- 61 冬笋煸脆肠
- 61 鱼香脆皮肠
- 62 香辣肥肠
- 62 麻辣牛柳
- 63 回锅牛肉
- 63 干煸牛肉丝
- 64 椒香牛肉片
- 64 腐皮牛肉丝
- 65 三峡石爆牛柳
- 65 辣子脆皮牛柳
- 66 野鸡红牛肉丝
- 66 葱爆牛柳
- 67 奇味牛肉卷
- 67 辣子牛肉
- 68 香煎牛里脊
- 68 鲜笋肥牛
- 69 鱼香金钱牛肉饼
- 69 腰果牛脊髓
- 70 火爆毛肚
- 71 泡椒毛肚
- 71 山椒爆黄喉
- 72 泡椒黄喉
- 72 铁板泡椒鞭花
- 73 生菜羊肉包
- 74 金针羊肉丝
- 74 芹菜羊肉丝
- 75 手撕羊腿
- 75 薄饼孜然羊肉
- 76 石爆羊排
- 76 泡椒羊杂
- 77 香辣兔丁
- 77 风味兔
- 78 泡椒仔兔
- 78 尖椒仔兔
- 79 泡椒兔花
- 79 小米椒爆仔兔
- 80 西芹香辣兔
- 81 香辣仔兔
- 81 青豆兔丁
- 82 鱼香兔花
- 82 香辣兔头
- 83 口水蹄花兔
- 83 风味烤兔腿
- 84 酥皮兔腿

- 84 农家烧兔腿
- 85 尖椒煸狗肉
- 85 泡椒狗肉
- 86 孜然狗排

禽肉类

- 86 辣子鸡拼大虾
- 87 宫保鸡丁
- 87 尖椒玉米爆鸡丁
- 88 豉椒鸡片
- 88 家常鸡丁
- 89 泡姜煸土鸭
- 89 炒香鸭
- 90 青椒鸭掌
- 91 尖椒炆鹅肝
- 91 尖椒煸鹅肠
- 92 子姜爆乳鸽

水产类

- 92 双椒鱼丝
- 93 子姜爆花鱿鱼
- 93 干煸鱿鱼须
- 94 橘叶鱼块
- 94 泡菜风味虾
- 95 合炒虾仁
- 95 香辣虾
- 96 老妈辣子虾
- 96 虾仁白菜
- 97 干煸牛蛙
- 97 青花椒辣螃蟹
- 98 孜然牛蛙
- 98 泡椒牛蛙
- 99 香辣牛蛙
- 100 炒螺头
- 100 香辣田螺
- 101 川味蛭子王
- 101 川椒花甲
- 102 青椒碎肉辽参
- 102 鱼香鲜贝
- 103 泡椒鲜贝
- 104 豉椒蛤蜊

烧菜

SHAOCAI

畜肉类

- 106 光头红烧肉
- 106 古法红烧肉
- 107 泡菜樱桃肉
- 107 茶树菇烧肉
- 108 海白菜烧猪耳
- 108 青椒烩猪耳
- 109 罐焖肉
- 109 血旺香白
- 110 豆瓣肘子
- 110 青椒菠香肘
- 111 鸿运猪手
- 111 原味钵钵猪手
- 112 干豇豆烧猪手
- 112 酱烧猪手
- 113 黄豆烧猪手
- 113 冷锅脊骨
- 114 水笋烧排骨
- 114 川式叉烧排
- 115 小土豆烧排骨
- 115 芋儿烧排骨
- 116 风味排骨
- 116 小土豆烧猪尾
- 117 酸萝卜肚条
- 117 酸汤腰片
- 118 家常脑花
- 118 青笋烧肥肠
- 119 笋子烧冒节子
- 119 钵钵肥肠
- 120 羊杂毛血旺
- 120 功夫牛肉酿青椒
- 121 土豆烧牛肉
- 122 山椒咖喱牛柳
- 122 薯粉牛柳
- 123 枯藤煎牛柳
- 123 水饺牛腩
- 124 红汤牛肉饺
- 124 豆香浸牛腩
- 125 啤酒牛肉

- 125 凉粉烧牛肉
- 126 烟笋焖牛腩
- 126 烟笋烧牛肉
- 127 蕨根粉酸汤牛柳
- 127 鲜笋烧牛肉
- 128 金针肥牛
- 128 黄芪牛肉
- 129 麻辣牛肉帘子
- 129 泡椒牛肉烩水饺
- 130 泡椒蹄花
- 130 红烹牛头方
- 131 干烧蹄筋
- 132 方竹笋烧牛筋
- 132 笋香牛筋
- 132 黄焖牛筋
- 133 家常牛鞭
- 133 芥末水煮毛肚
- 134 葱油鞭花
- 134 泡椒鞭花
- 135 酸萝卜烧兔
- 135 黄焖带皮兔
- 136 双笋鲜辣兔
- 136 干豇豆芝麻香兔
- 137 泉水兔
- 137 脆椒兔
- 138 蒜蛋烩仔兔
- 138 花椒醉玉兔
- 139 菠饺带皮兔
- 139 干豇豆烧狗肉
- 140 土豆烧狗肉
- 141 大蒜焖狗肉
- 141 陈皮狗肉
- 142 藿香狗肉
- 142 鲜花椒焖地羊
- 143 酸汤狗肉

禽肉类

- 143 泉水鸡
- 144 芋儿剁椒鸡
- 144 青笋黄焖鸡
- 145 泡菜烩鸭血
- 145 红汤鹅肠

水产类

- 146 嫩南瓜烧蟹
- 147 香辣毛蟹
- 147 子姜蛙腿
- 148 酸萝卜烧牛蛙
- 149 酸萝卜烩响螺片
- 149 红烧海参
- 150 碎蔬烩鲜贝

蒸炸菜

ZHENGZHACAI

畜肉类

- 152 豆渣蒸肉
- 152 芽菜扣肉
- 153 南瓜粉蒸肉
- 153 荷香排骨
- 154 盐菜蒸猪手
- 154 豉椒元蹄
- 154 豆豉蒸脆骨
- 155 红薯蒸肥肠
- 155 脆皮肠头
- 156 小笼牛肉
- 156 香炸麻辣牛排
- 157 川味牛排
- 157 香煎牛排
- 158 酥炸肉串
- 158 粉蒸羊肉串
- 159 川式炸羊腿
- 159 香扣仔兔

水产类

- 160 剁椒蒸扇贝
- 160 蒜蓉蒸扇贝



凉拌菜

Liangbancai

007 ➡



凉拌菜是指，把生的原料或晾凉的熟制原料切制成小型的丁、块、片、丝、条等形状后，加入各种调味品拌匀成菜的一种烹调方法。凉拌菜肴的特点：用料广泛、制作简易、味道多变、口味清爽。

从具体操作上，凉拌菜分拌、淋、蘸等类型。凉拌菜的主要味型有红油味、姜汁味、蒜泥味、椒麻味、怪味、芥末味、麻酱味、麻辣味、鱼香味、糖醋味、酸辣味等。



侧耳根白肉

- **原料** 上刀白肉、侧耳根
- **调料** 蒜泥、盐、味精、生抽、白糖、辣椒油、醋、香油、姜片、葱段、料酒各适量

● **制作方法**

1. 上刀肉加姜片、葱段、料酒煮熟后，切成薄片；侧耳根洗净，用肉片卷侧耳根，卷12片肉，成一盘。
2. 将蒜泥、盐、味精、生抽、白糖、辣椒油、醋、

香油放入碗中，搅拌均匀，淋在侧耳根白肉上即成。

● **操作要领**

调味料必须味正，白肉不可煮得过老。

营养提示

本菜富含脂肪、蛋白质、维生素，有开胃、助消化的功效。



巧手拌白肉

- **原料** 猪后腿肉、青笋丝
- **调料** 盐、味精、蒜泥、香油、鸡汤、生抽、辣椒油、葱花各适量

● **制作方法**

1. 猪肉洗净煮熟，晾凉后切成片；将所有调料放入碗中调成味汁。
2. 用猪肉片将青笋丝卷成卷，摆入盘中，淋上调好的味汁即可。

● **操作要领**

猪肉煮熟后要用原汤泡一下，再切成薄片。

凉粉白肉

● **原料** 猪后腿肉、白凉粉

● **调料** 辣椒油、醋、红酱油、蒜泥、花椒油、高汤、葱花、花生蓉、熟芝麻、白糖各适量

● 制作方法

- 1.猪后腿肉煮熟，片成片。凉粉切厚片。
- 2.用辣椒油、红酱油、高汤、白糖、蒜泥、醋、花椒油、葱花、花生蓉、熟芝麻调成味汁，淋入凉粉、白肉中拌匀，装入碗内即可。

● 操作要领

猪后腿肉要选用肥瘦相间的坐臀肉，片白肉时厚薄要均匀。



营养提示

本菜含蛋白质、脂肪、铁、钙、磷等成分，具有滋阴润燥、益气补血等功效。



冲菜白肉片

● **原料** 猪腿肉、芥菜

● **调料** 复制红酱油、蒜泥、辣椒油、精炼油、味精各适量

● 制作方法

- 1.猪肉刮洗干净，入锅煮熟，待水温降至40℃时，捞出片成片；芥菜洗净，晾干水分，于热油锅中炒至断生，入盆捂严。
- 2.将芥菜放入盘中，上面放上白肉片，调入蒜泥、味精、辣椒油、复制红酱油即可。

● 操作要领

- 1.猪肉要片成薄片。
- 2.芥菜炒至刚断生即可，不宜全熟。

营养提示

芥菜性温味辛，含蛋白质、脂肪、粗纤维、胡萝卜素、维生素等成分，能温中利气、宣肺化痰、解表利尿等。阴虚内热者不宜多食。



白肉卷

- **原料** 猪肉、香椿芽
- **调料** 姜片、葱段、辣椒油、盐、酱油、味精、香油、鲜汤、白糖各适量

● 制作方法

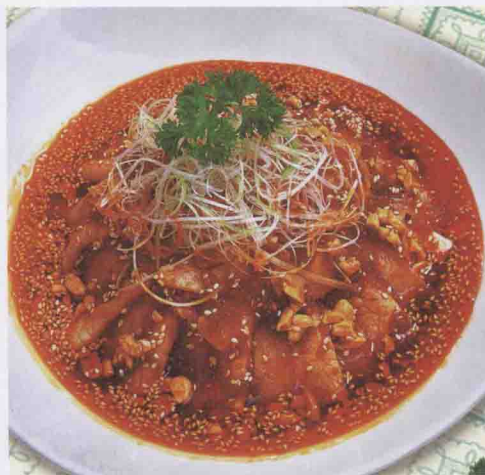
1. 猪肉洗净，放入加有姜片、葱段的沸水中煮熟，捞出晾凉，切成长且薄的片；香椿芽淘洗干净；将辣椒油、盐、酱油、味精、香油、鲜汤、白糖对成味汁。
2. 用猪肉片将椿芽卷成卷（椿芽不要放太多），摆盘中，淋上对好的味汁即可。

甜水面白肉

- **原料** 猪肉、粗面条
- **调料** 盐、味精、辣椒油、白糖、蒜泥、熟芝麻各适量

● 制作方法

1. 猪肉洗净，放入沸水中煮熟捞出，晾凉后切成3厘米长、0.5厘米厚的片；粗面条用沸水煮熟捞出；将盐、味精、辣椒油、白糖、蒜泥、熟芝麻对成味汁。
2. 面条放入盘中，上面码上猪肉片，淋上对好的味汁即可。



荞面蹄花

- **原料** 猪手、荞面
- **调料** 芝麻、盐、味精、密制红油、美极鲜、豆瓣酱、姜米、蒜米、白糖、卤水、葱花各适量

● 制作方法

1. 猪手洗净，下卤水中卤熟，再放入冰箱中冻凉后去骨；荞面用沸水发好，垫于盘底。
2. 将猪手摆于荞面上，淋入用盐、味精、密制红油、美极鲜、豆瓣酱、姜米、蒜米、白糖对成的味汁，撒上芝麻、葱花即可。