

舌尖上的诱惑

诱人

麻辣
鲜香

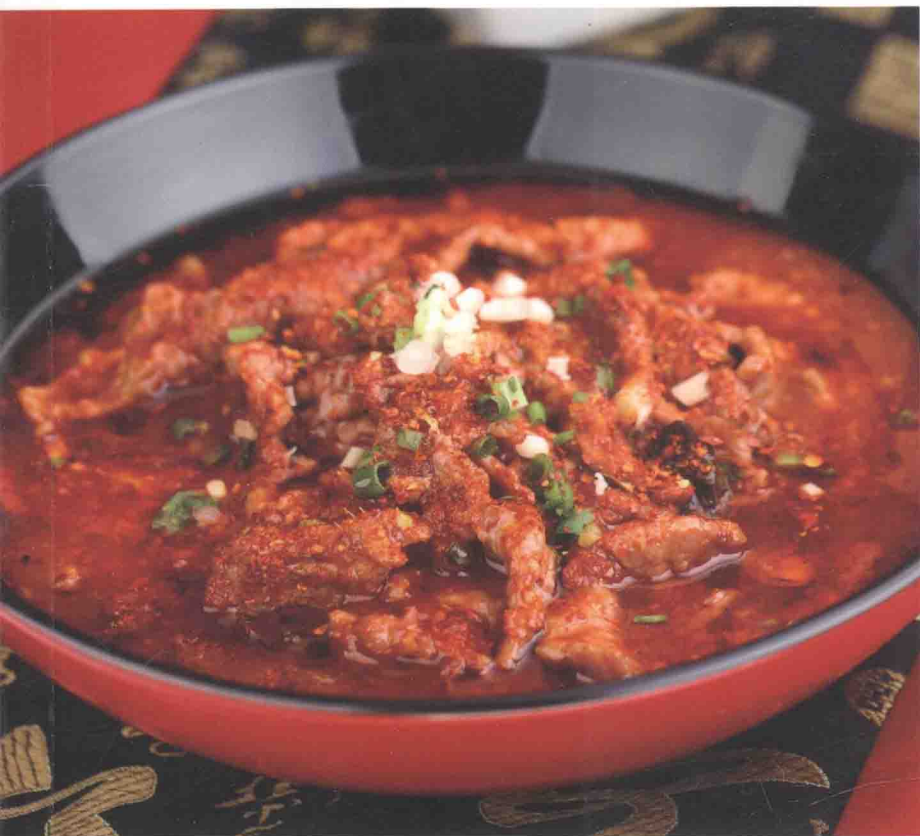
滋味就在过瘾川菜

地道
做法

居家享受绝色川香

甘再富◎主编

家常川菜大全



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

舌尖上的中国

诱人

甘再富◎主编

家常川菜大全



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

诱人家常川菜大全 / 甘再富主编. —北京: 电子工业出版社, 2013. 1
(舌尖上的诱惑)

ISBN 978-7-121-18700-1

I. ①诱… 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（2012）第239959号

责任编辑：项 红

文字编辑：周 林 王 维

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：10 字数：240千字

印 次：2013年1月第1次印刷

定 价：35.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



川菜，起源于四川、贵州一带，故而得名。相传，在宋代，川菜就已渐渐影响到中原人的饮食习惯，并形成流派。川菜发展至今，取材更为广泛，味型更为多变，且兼收了各菜系之精华，其麻辣鲜香的口感，让人对缠绵在舌尖上的川味日益流连。

谈起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、水煮鱼及水煮肉等，在川菜这个大家族中，这些可谓是经典中的经典。这些菜肴看似貌不惊人，实际上每一道都制作精巧，原料搭配经典而讲究，具有独到之处。

本书精选了近300道经典家常川菜，包括诱人凉菜、上瘾热菜、滋补汤羹、精致主食四大类别，介绍了地道的做法，并提供了做出正宗味道的秘诀，教你轻松上手，使你在家就能享受有滋有味的绝色川香。

让神奇而具有旺盛生命力的川菜走上我们的餐桌，使我们的生活更加酣畅淋漓、红红火火吧！

目录

C O N T E N T S

绪论

四川美食全攻略	10
经典川菜特色调料	13
川菜的13种口味详解	16



1

诱人川味凉菜

素食凉菜

生拌茼蒿 / 脆嫩清香	20
韭菜拌核桃仁 / 清香适口	20
菠菜拌粉条 / 咸鲜香辣	21
芥末菠菜 / 咸酸鲜辣冲	21
椒麻西芹 / 咸鲜脆嫩、椒麻辛香	22
碧绿口口脆 / 酥脆可口	22
四川泡菜 / 酸咸爽口	23
红油萝卜丝 / 咸鲜微辣	23



酱香萝卜 / 口感脆爽	24
凉拌胡萝卜干 / 咸鲜麻辣	24
红油三丝 / 咸鲜微辣	25
凉拌芥菜头 / 麻辣爽口	25
炆拌茶香苗 / 咸鲜清淡可口	26
腌拌儿菜皮 / 酸甜微辣	26
鱼腥草拌蚕豆 / 酸辣回甜	27
凉拌鱼腥草 / 酸辣回甜微麻	27
姜汁豇豆 / 姜味浓郁、咸酸鲜香	28
泡椒木耳 / 酸辣脆嫩	28
凉拌木耳 / 咸鲜爽口	29
剁椒花生仁 / 咸鲜微辣	29
水豆豉拌花生仁 / 豆豉味浓	30
五香豆腐干 / 干香味美	30
麻辣豆腐干 / 麻辣鲜香	31
酸辣蕨根粉 / 酸辣爽口	31
凉拌皮蛋 / 软嫩香辣	32
麻辣卤蛋 / 麻辣咸香	32
青椒皮蛋 / 咸鲜爽口	33

荤食凉菜

蒜泥白肉 / 脆嫩清香	34
太白酱肉 / 酱香浓郁、细嫩软糯	34
川味香肠 / 麻辣鲜香	35
芥末肚丝 / 芥末味浓厚	36
红油耳片 / 香辣味厚重	36
椒麻腰片 / 椒麻咸鲜	37
卤水猪舌 / 咸鲜适口	37
腊猪舌 / 干香	38
凉拌猪心 / 咸鲜味浓、香辣味厚	38
麻辣牛肉干 / 麻辣干香	39
蘸水牛肉 / 麻辣醇香	39
干拌牛肚 / 麻辣味厚	40
红油百叶 / 咸鲜香辣	40
鲜椒毛肚丝 / 麻辣清香	41
夫妻肺片 / 麻辣香浓	41
花生仁拌兔丁 / 咸鲜麻辣	42
盐水鸡 / 咸鲜清淡爽口	43
钵钵鸡 / 麻辣鲜香	44
椒麻鸡 / 咸鲜香麻	44
葱椒鸡 / 咸鲜微麻	45
怪味鸡丝 / 咸甜麻辣酸	45
凉拌鸡丁 / 咸鲜清香微麻	46
泡椒凤爪 / 咸鲜酸辣	46
川味卤鸡爪 / 咸鲜麻辣	47
卤水鸡肫 / 咸鲜适口	47



油淋鸡 / 外酥内嫩	48
芥末鸭掌 / 冲辣香脆	48
爽脆鸭掌 / 咸鲜酸辣	49
干拌鸡肫 / 麻辣味厚	49
五香鸭肝 / 五香味浓郁	50
豆瓣鹅肠 / 香辣诱人	50
香酥小黄鱼 / 咸鲜酥脆	51
老醋蜇头 / 醋香浓郁、酸中微甜	52

2

上瘾川味热菜

够劲时蔬川菜

剁椒白菜心 / 香辣爽口	54
开水白菜 / 鲜嫩清香	54
清炒茼蒿 / 咸鲜清淡	55
小白菜烧芋头 / 咸香滑腻	55
炆炒小白菜 / 鲜香咸辣	56
川椒爆西芹 / 咸鲜爽辣	56



清炒苦瓜 / 咸香可口	57
炆炒菜花 / 咸鲜香辣	57
蒜泥西兰花 / 咸鲜脆嫩	58
韭菜炒鸡蛋 / 咸鲜可口	58
丝瓜炒蛋 / 清香适口	59
蒜蓉蒸丝瓜 / 蒜香浓郁、清淡可口	59
辣炒南瓜条 / 咸鲜微辣	60
麻婆冬瓜 / 麻辣	60
番茄烧茄子 / 酸咸可口	61
虎皮尖椒 / 酸辣	61
豆豉炒青椒丁 / 咸鲜	62
炆炒圆白菜 / 清鲜脆嫩、咸鲜香辣	62
炆炒油菜 / 香辣	63
清炒苋菜 / 咸鲜清淡	63
米汤芥菜 / 清淡可口	64
青椒土豆丝 / 清爽脆嫩	64
麻辣土豆泥 / 麻辣可口	65
沙窝小土豆 / 绵软浓香	66
炆炒藕丁 / 口感爽脆、清新可口	66
糖醋藕片 / 酸甜爽口	67
泡菜烧芋头 / 酸辣软糯	67

下饭菌豆川菜

家常肉末烧香菇 / 咸鲜微辣	68
平菇肉片 / 鲜香味浓	68



炆炒口蘑片 / 咸鲜微辣	69
回锅杏鲍菇 / 微甜带辣	69
鱼香鸡腿菇 / 鲜酸甜辣	70
酸豇豆炒肉末 / 酸辣可口	70
干煸豆角 / 麻辣鲜香	71
家常豆角 / 咸鲜微辣	71
腊肉烧豌豆 / 腊味浓郁、软糯可口	72
酥炸青豌豆 / 酥脆适口	72
腊肉荷兰豆 / 腊味醇厚	73
清炒荷兰豆 / 口感脆嫩、咸香可口	73
麻婆豆腐 / 麻辣鲜香	74
家常豆腐 / 咸鲜味美	74
口袋豆腐 / 咸鲜醇香	75
虾仁豆腐 / 咸鲜清淡可口	75
青蒜炒香干 / 咸鲜爽口	76
酸菜豆花 / 咸鲜酸辣	76
酸辣豆花 / 酸辣咸鲜	77
水煮豆花 / 咸鲜麻辣可口	77

鲜香水产川菜

凉粉鲫鱼 / 咸鲜微辣	78
豆瓣鱼 / 咸鲜甜酸	78
辣子鱼块 / 麻辣鲜香	79
芹菜鱼丝 / 咸鲜	79
豆豉鱼 / 麻辣	80
家常鱼丁 / 鲜香麻辣	80
水煮鱼 / 麻辣	81
回锅鱼 / 鲜香	81
干烧平鱼 / 肉香骨脆、微辣鲜香	82
麻辣烤平鱼 / 麻辣鲜香	82
清蒸鲈鱼 / 咸鲜	83
麻辣泥鳅 / 麻辣味浓、香酥可口	83
家常泥鳅 / 清香	84
酸菜黄辣丁 / 酸辣味浓郁	84
五彩鳝丝 / 咸鲜	85
大蒜烧鳝鱼 / 鲜美	85
面疙瘩鳝段 / 香辣开胃	86
鳝鱼粉丝 / 麻辣	86
干煸鳝丝 / 麻辣适口	87

红烧带鱼 / 咸鲜味美	87
糖醋带鱼 / 酸甜适口	88
老干妈带鱼 / 香辣	88
干烧黄鱼 / 咸鲜微酸辣	89
泡椒墨鱼仔 / 咸鲜香辣	89
小炒鱿鱼丝 / 咸鲜味美	90
糖醋银鱼 / 酸甜酥脆	90
宫保大虾 / 咸鲜微辣酸甜	91
干烧大虾 / 鲜香	91
香辣基围虾 / 麻辣	92
白灼基围虾 / 咸鲜	92
腰果虾仁 / 鲜美	93
鱼香虾仁 / 鱼香味浓郁	93
韭菜炒河虾 / 鲜香可口	94
酥炸小河虾 / 香酥适口	94
麻辣小龙虾 / 麻辣爽口	95
泡青菜烧小龙虾 / 酸辣	95
香辣蟹 / 麻辣鲜香	96
芽菜烧肉蟹 / 鲜咸香辣	96
泡椒牛蛙 / 咸鲜带辣	97
芽菜牛蛙 / 咸鲜醇厚	97
辣炒文蛤 / 咸鲜微辣	98
火爆田螺 / 麻辣鲜香	98

绝妙畜肉川菜

辣子肉丁 / 微辣略带酸甜	99
甜椒肉丝 / 咸鲜可口	99
家常肉末茄饼 / 鲜香	100
干煸肉末苦瓜 / 麻辣咸鲜	100
鱼香肉末茄子 / 鱼香味浓	101
蚕豆肉末炒西芹 / 咸鲜微辣	101
青椒肉丝 / 鲜咸诱人	102
青蒜回锅肉 / 鲜香爽口	102
盐煎肉 / 咸鲜	103
鱼香肉丝 / 咸甜酸辣鲜香	103
干煸肉丝 / 咸鲜味浓	104
糖醋里脊 / 外酥内嫩	104
红烧肉 / 咸甜微辣	105
锅巴肉片 / 酥脆鲜嫩	105



粉蒸肉 / 香润浓郁	106
咸烧白 / 咸香熟软	106
东坡肘子 / 酱香味浓	107
香辣猪蹄 / 香辣可口	107
糖醋排骨 / 酸甜适中	108
酱香大排 / 酱香浓郁	108
火爆腰花 / 口味咸鲜	109
鱼香脑花 / 鱼香味厚	109
家常脑花 / 咸鲜微辣	110
青椒炒猪心 / 麻辣清香	110
水煮牛肉 / 麻辣	111
土豆烧牛肉 / 咸鲜微辣	112
干煸牛肉丝 / 麻辣咸鲜	112
川式烤牛排 / 麻辣鲜香	113
香烹牛排 / 咸鲜微辣	113
香菜爆羊肉 / 咸鲜味厚	114
孜然羊肉 / 麻辣咸鲜	114
粉蒸羊肉 / 麻辣鲜香	115
辣炒羊杂 / 咸鲜香辣	115
陈皮兔丁 / 麻辣清香	116
尖椒炒兔肉 / 咸鲜味厚	116

3

滋补川味汤羹

浓香禽蛋汤羹

乌鸡枸杞汤 / 汤清味鲜	118
香菇养身鸡汤 / 汤鲜味美	118
酸菜鸡丝汤 / 汤清味鲜	119
带丝鸭汤 / 汤浓香醇	119
酸萝卜老鸭汤 / 咸鲜微酸	120
冬菜鸭肝汤 / 咸鲜清香	120
鸡蛋豆腐羹 / 鲜香适口	121
黄瓜皮蛋汤 / 清香可口	121

营养畜肉汤羹

大千圆子汤 / 咸鲜味美	122
豆芽肉饼汤 / 清鲜可口	123
榨菜肉丝汤 / 咸鲜味美	123
生烧连锅汤 / 味道清鲜	124
酸辣汤 / 酸辣适口	124
开胃泡菜肉片汤 / 汤鲜解腻	125
腊肉菜头汤 / 清香味醇	126
腊猪蹄炖红肉 / 腊香咸鲜	126
海带炖猪蹄 / 鲜香味浓	127
猪蹄汤 / 软糯不腻	127
芸豆炖肘花 / 肥而不腻	128
猪棒骨炖萝卜 / 汤清味美	128

紫菜绿豆炖排骨 / 汤鲜味厚	129
冬瓜腰片汤 / 味道清鲜	129
竹荪猪腰油皮汤 / 鲜醇清香	130
酸辣牛肚汤 / 酸辣爽口	130
清炖牛肉汤 / 清亮爽口	131
大枣牛肝汤 / 鲜香味浓	131
番茄牛尾汤 / 汤浓味鲜	132
杂烩汤 / 醇厚不腻	133
山药羊肉汤 / 咸鲜味美	133

鲜美水产汤羹

三鲜鳝丝汤 / 咸鲜清淡	134
酸菜鳝片汤 / 汤味鲜醇	134
豆腐蔬菜鱼片汤 / 鲜嫩适口	135
文蛤冬瓜汤 / 清香鲜美	135

清爽素汤羹

雪菜冬瓜汤 / 细嫩清香	136
芋头白菜汤 / 清淡咸鲜	137
番茄蔬菜煎蛋汤 / 咸鲜味美	137
银耳莲子羹 / 软糯香甜	138
当归山楂炖黑米 / 鲜美可口	138



4

精致川味主食

面条凉粉米粉类

- | | |
|--------------|-----|
| 担担面 / 咸鲜微辣 | 140 |
| 宜宾燃面 / 清香筋道 | 140 |
| 鸡丝凉面 / 咸辣鲜香 | 141 |
| 甜水面 / 咸鲜略甜 | 142 |
| 豌豆扯面 / 滑润清香 | 142 |
| 崇庆荞面 / 清香筋道 | 143 |
| 青菠面 / 清淡适口 | 143 |
| 米凉粉 / 柔韧爽滑 | 144 |
| 川北凉粉 / 麻辣味浓 | 144 |
| 绵阳米粉 / 咸鲜酸辣 | 145 |
| 酸辣粉 / 酸辣可口 | 145 |
| 牛肉火锅粉 / 香辣味浓 | 146 |

饺子抄手锅贴类

- | | |
|--------------|-----|
| 钟水饺 / 甜辣鲜香 | 147 |
| 蒸饺 / 皮软糯、馅鲜香 | 147 |
| 龙抄手 / 皮薄爽滑 | 148 |
| 牛肉抄手 / 鲜美醇香 | 148 |
| 鸡汁锅贴 / 鲜嫩多汁 | 149 |

包子烧卖锅盔类

- | | |
|--------------|-----|
| 韩包子 / 松软细嫩 | 150 |
| 芽菜包子 / 芽菜味浓郁 | 150 |
| 豆沙包子 / 豆沙味浓郁 | 151 |
| 小笼汤包 / 咸鲜味美 | 151 |
| 玻璃烧卖 / 鲜香 | 152 |
| 酸菜炒软饼 / 酸香适口 | 152 |
| 空锅盔 / 外酥内松 | 153 |
| 鲜肉锅盔 / 咸鲜味美 | 153 |

正宗川味甜品

- | | |
|--------------|-----|
| 香甜菠萝饭 / 酸甜可口 | 154 |
| 猪油麻花 / 酥脆香甜 | 154 |
| 赖汤圆 / 软糯香甜 | 155 |
| 醪糟粉子 / 糟香浓郁 | 155 |
| 叶儿粑 / 清香可口 | 156 |
| 糍粑 / 软糯香甜 | 156 |
| 麻团 / 酥香甜润 | 157 |
| 白糕 / 嫩香爽口 | 157 |
| 玉米发糕 / 香甜细嫩 | 158 |
| 蛋烘糕 / 酥软香甜 | 159 |
| 开口笑 / 外脆内酥 | 159 |



舌尖

诱人

甘再富◎主编

家常川菜大全



電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

诱人家常川菜大全 / 甘再富主编. —北京: 电子工业出版社, 2013. 1
(舌尖上的诱惑)

ISBN 978-7-121-18700-1

I. ①诱… 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（2012）第239959号

责任编辑：项 红

文字编辑：周 林 王 维

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编：100036

开 本：720×1000 1/16 印张：10 字数：240千字

印 次：2013年1月第1次印刷

定 价：35.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件到dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



川菜，起源于四川、贵州一带，故而得名。相传，在宋代，川菜就已渐渐影响到中原人的饮食习惯，并形成流派。川菜发展至今，取材更为广泛，味型更为多变，且兼收了各菜系之精华，其麻辣鲜香的口感，让人对缠绵在舌尖上的川味日益流连。

谈起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、水煮鱼及水煮肉等，在川菜这个大家族中，这些可谓是经典中的经典。这些菜肴看似貌不惊人，实际上每一道都制作精巧，原料搭配经典而讲究，具有独到之处。

本书精选了近300道经典家常川菜，包括诱人凉菜、上瘾热菜、滋补汤羹、精致主食四大类别，介绍了地道的做法，并提供了做出正宗味道的秘诀，教你轻松上手，使你在家就能享受有滋有味的绝色川香。

让神奇而具有旺盛生命力的川菜走上我们的餐桌，使我们的生活更加酣畅淋漓、红红火火吧！

目录

C O N T E N T S

绪论

四川美食全攻略	10
经典川菜特色调料	13
川菜的13种口味详解	16



1

诱人川味凉菜

素食凉菜

生拌茼蒿 / 脆嫩清香	20
韭菜拌核桃仁 / 清香适口	20
菠菜拌粉条 / 咸鲜香辣	21
芥末菠菜 / 咸酸鲜辣冲	21
椒麻西芹 / 咸鲜脆嫩、椒麻辛香	22
碧绿口口脆 / 酥脆可口	22
四川泡菜 / 酸咸爽口	23
红油萝卜丝 / 咸鲜微辣	23



酱香萝卜 / 口感脆爽	24
凉拌胡萝卜干 / 咸鲜麻辣	24
红油三丝 / 咸鲜微辣	25
凉拌芥菜头 / 麻辣爽口	25
炆拌茶香苗 / 咸鲜清淡可口	26
腌拌儿菜皮 / 酸甜微辣	26
鱼腥草拌蚕豆 / 酸辣回甜	27
凉拌鱼腥草 / 酸辣回甜微麻	27
姜汁豇豆 / 姜味浓郁、咸酸鲜香	28
泡椒木耳 / 酸辣脆嫩	28
凉拌木耳 / 咸鲜爽口	29
剁椒花生仁 / 咸鲜微辣	29
水豆豉拌花生仁 / 豆豉味浓	30
五香豆腐干 / 干香味美	30
麻辣豆腐干 / 麻辣鲜香	31
酸辣蕨根粉 / 酸辣爽口	31
凉拌皮蛋 / 软嫩香辣	32
麻辣卤蛋 / 麻辣咸香	32
青椒皮蛋 / 咸鲜爽口	33

荤食凉菜

蒜泥白肉 / 脆嫩清香	34
太白酱肉 / 酱香浓郁、细嫩软糯	34
川味香肠 / 麻辣鲜香	35
芥末肚丝 / 芥末味浓厚	36
红油耳片 / 香辣味厚重	36
椒麻腰片 / 椒麻咸鲜	37
卤水猪舌 / 咸鲜适口	37
腊猪舌 / 干香	38
凉拌猪心 / 咸鲜味浓、香辣味厚	38
麻辣牛肉干 / 麻辣干香	39
蘸水牛肉 / 麻辣醇香	39
干拌牛肚 / 麻辣味厚	40
红油百叶 / 咸鲜香辣	40
鲜椒毛肚丝 / 麻辣清香	41
夫妻肺片 / 麻辣香浓	41
花生仁拌兔丁 / 咸鲜麻辣	42
盐水鸡 / 咸鲜清淡爽口	43
钵钵鸡 / 麻辣鲜香	44
椒麻鸡 / 咸鲜香麻	44
葱椒鸡 / 咸鲜微麻	45
怪味鸡丝 / 咸甜麻辣酸	45
凉拌鸡丁 / 咸鲜清香微麻	46
泡椒凤爪 / 咸鲜酸辣	46
川味卤鸡爪 / 咸鲜麻辣	47
卤水鸡肫 / 咸鲜适口	47



油淋鸡 / 外酥内嫩	48
芥末鸭掌 / 冲辣香脆	48
爽脆鸭掌 / 咸鲜酸辣	49
干拌鸡肫 / 麻辣味厚	49
五香鸭肝 / 五香味浓郁	50
豆瓣鹅肠 / 香辣诱人	50
香酥小黄鱼 / 咸鲜酥脆	51
老醋蜆头 / 醋香浓郁、酸中微甜	52

2

上瘾川味热菜

够劲时蔬川菜

剁椒白菜心 / 香辣爽口	54
开水白菜 / 鲜嫩清香	54
清炒茼蒿 / 咸鲜清淡	55
小白菜烧芋头 / 咸香滑腻	55
炆炒小白菜 / 鲜香咸辣	56
川椒爆西芹 / 咸鲜爽辣	56



清炒苦瓜 / 咸香可口	57
炆炒菜花 / 咸鲜香辣	57
蒜泥西兰花 / 咸鲜脆嫩	58
韭菜炒鸡蛋 / 咸鲜可口	58
丝瓜炒蛋 / 清香适口	59
蒜蓉蒸丝瓜 / 蒜香浓郁、清淡可口	59
辣炒南瓜条 / 咸鲜微辣	60
麻婆冬瓜 / 麻辣	60
番茄烧茄子 / 酸咸可口	61
虎皮尖椒 / 酸辣	61
豆豉炒青椒丁 / 咸鲜	62
炆炒圆白菜 / 清鲜脆嫩、咸鲜香辣	62
炆炒油菜 / 香辣	63
清炒苋菜 / 咸鲜清淡	63
米汤芥菜 / 清淡可口	64
青椒土豆丝 / 清爽脆嫩	64
麻辣土豆泥 / 麻辣可口	65
沙窝小土豆 / 绵软浓香	66
炆炒藕丁 / 口感爽脆、清新可口	66
糖醋藕片 / 酸甜爽口	67
泡菜烧芋头 / 酸辣软糯	67

下饭菌豆川菜

家常肉末烧香菇 / 咸鲜微辣	68
平菇肉片 / 鲜香味浓	68



炆炒口蘑片 / 咸鲜微辣	69
回锅杏鲍菇 / 微甜带辣	69
鱼香鸡腿菇 / 鲜酸甜辣	70
酸豇豆炒肉末 / 酸辣可口	70
干煸豆角 / 麻辣鲜香	71
家常豆角 / 咸鲜微辣	71
腊肉烧豌豆 / 腊味浓郁、软糯可口	72
酥炸青豌豆 / 酥脆适口	72
腊肉荷兰豆 / 腊味醇厚	73
清炒荷兰豆 / 口感脆嫩、咸香可口	73
麻婆豆腐 / 麻辣鲜香	74
家常豆腐 / 咸鲜味美	74
口袋豆腐 / 咸鲜醇香	75
虾仁豆腐 / 咸鲜清淡可口	75
青蒜炒香干 / 咸鲜爽口	76
酸菜豆花 / 咸鲜酸辣	76
酸辣豆花 / 酸辣咸鲜	77
水煮豆花 / 咸鲜麻辣可口	77

鲜香水产川菜

凉粉鲫鱼 / 咸鲜微辣	78
豆瓣鱼 / 咸鲜甜酸	78
辣子鱼块 / 麻辣鲜香	79
芹菜鱼丝 / 咸鲜	79
豆豉鱼 / 麻辣	80
家常鱼丁 / 鲜香麻辣	80
水煮鱼 / 麻辣	81
回锅鱼 / 鲜香	81
干烧平鱼 / 肉香骨脆、微辣鲜香	82
麻辣烤平鱼 / 麻辣鲜香	82
清蒸鲈鱼 / 咸鲜	83
麻辣泥鳅 / 麻辣味浓、香酥可口	83
家常泥鳅 / 清香	84
酸菜黄辣丁 / 酸辣味浓郁	84
五彩鳝丝 / 咸鲜	85
大蒜烧鳝鱼 / 鲜美	85
面疙瘩鳝段 / 香辣开胃	86
鳝鱼粉丝 / 麻辣	86
干煸鳝丝 / 麻辣适口	87

红烧带鱼 / 咸鲜味美	87
糖醋带鱼 / 酸甜适口	88
老干妈带鱼 / 香辣	88
干烧黄鱼 / 咸鲜微酸辣	89
泡椒墨鱼仔 / 咸鲜香辣	89
小炒鱿鱼丝 / 咸鲜味美	90
糖醋银鱼 / 酸甜酥脆	90
宫保大虾 / 咸鲜微辣酸甜	91
干烧大虾 / 鲜香	91
香辣基围虾 / 麻辣	92
白灼基围虾 / 咸鲜	92
腰果虾仁 / 鲜美	93
鱼香虾仁 / 鱼香味浓郁	93
韭菜炒河虾 / 鲜香可口	94
酥炸小河虾 / 香酥适口	94
麻辣小龙虾 / 麻辣爽口	95
泡青菜烧小龙虾 / 酸辣	95
香辣蟹 / 麻辣鲜香	96
芽菜烧肉蟹 / 鲜咸香辣	96
泡椒牛蛙 / 咸鲜带辣	97
芽菜牛蛙 / 咸鲜醇厚	97
辣炒文蛤 / 咸鲜微辣	98
火爆田螺 / 麻辣鲜香	98

绝妙畜肉川菜

辣子肉丁 / 微辣略带酸甜	99
甜椒肉丝 / 咸鲜可口	99
家常肉末茄饼 / 鲜香	100
干煸肉末苦瓜 / 麻辣咸鲜	100
鱼香肉末茄子 / 鱼香味浓	101
蚕豆肉末炒西芹 / 咸鲜微辣	101
青椒肉丝 / 鲜咸诱人	102
青蒜回锅肉 / 鲜香爽口	102
盐煎肉 / 咸鲜	103
鱼香肉丝 / 咸甜酸辣鲜香	103
干煸肉丝 / 咸鲜味浓	104
糖醋里脊 / 外酥内嫩	104
红烧肉 / 咸甜微辣	105
锅巴肉片 / 酥脆鲜嫩	105



粉蒸肉 / 香润浓郁	106
咸烧白 / 咸香熟软	106
东坡肘子 / 酱香味浓	107
香辣猪蹄 / 香辣可口	107
糖醋排骨 / 酸甜适中	108
酱香大排 / 酱香浓郁	108
火爆腰花 / 口味咸鲜	109
鱼香脑花 / 鱼香味厚	109
家常脑花 / 咸鲜微辣	110
青花椒炒猪心 / 麻辣清香	110
水煮牛肉 / 麻辣	111
土豆烧牛肉 / 咸鲜微辣	112
干煸牛肉丝 / 麻辣咸鲜	112
川式烤牛排 / 麻辣鲜香	113
香烹牛排 / 咸鲜微辣	113
香菜爆羊肉 / 咸鲜味厚	114
孜然羊肉 / 麻辣咸鲜	114
粉蒸羊肉 / 麻辣鲜香	115
辣炒羊杂 / 咸鲜香辣	115
陈皮兔丁 / 麻辣清香	116
尖椒炒兔肉 / 咸鲜味厚	116