

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

川味集合1999

美食生活

工作室 组织编写



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

川味集合

1999

美食生活工作室 组织编写

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，给川味菜肴带来了划时代的變化。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·川味集合1999 / 美食生活工作室编. — 青岛: 青岛出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5436-7465-3

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第179848号



书 名 麻辣诱惑·川味集合1999

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 0532-68068026 (传真) 0532-85814750

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 12

书 号 ISBN 978-7-5436-7465-3

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

川菜是我国著名的八大菜系之一，以成都、重庆、川南三个地方菜为代表。川菜取材广泛，调味多变，菜式多样，口味清鲜，醇浓并重，尤以麻辣、鱼香、怪味等味型独擅其长，并以其别具一格的烹调方法和浓郁的地方风味享誉中外，体现出迷人的辣韵风情。

川菜起源于古代的巴国和蜀国，经历了商周至秦的孕育萌芽时期，至汉晋时已初现轮廓。隋唐五代时期，川菜有了较大发展，特别是到两宋时，川菜已跨越巴蜀疆界，进入京都，驰名华夏。川菜在明清时期渐趋规模，晚清以后成熟、定型。川菜经过几千年的发展，或麻辣、或麻或辣的菜品数不胜数，其沾麻带辣的味型亦多。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，又可酌加白糖、醪糟汁、豆豉、五香粉、香油等。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，烹法多样，讲究火候，制作精细，形色协调，以其鲜明的个性特色扬名海内外，赢得了“食在中国，味在四川”、“一菜一格，百菜百味”的美誉。

《麻辣诱惑·川味集合1999》一书，包括500余款诱人川味家常菜，500条川味菜烹调秘籍，500个菜品类型分析，499条川味菜操作要领和营养分析。本书包括素菜、肉菜、水产、小吃4个部分，按食材种类进行分类，内容全面，几乎涵盖了家庭常用的所有食材。书中对每一款菜品的类型(凉菜、热菜、汤菜、川味锅、小吃)，均进行了标注。针对菜品制作过程中的关键步骤，有些菜品还附有操作要领，指导读者进行操作。对有些原料的营养功效，在菜品中专门有营养提示的分析，提供读者参考。此外，在本书的第一部分，我们还对川菜的历史、川菜的特点、川菜的调味料及川菜的味型进行了详细的介绍，以期让读者对川菜有个全面的了解。

品味川菜，品味百味生活；享受川菜，享受经典人生！



美食生活 工作室

2011年夏于青岛



目录

CONTENTS

Part 1 蜀味川香

蜀味传奇	10
川菜的特点	10
好调料调出好味道	11
川味的百变味型	13

Part 2 川味素菜

白菜	
四川泡菜	18
山椒白菜条	18
海米辣白菜	18
甘蓝	
红油双蓝	19
香辣甘蓝	19
菠菜	
姜汁菠菜	19
火腿菠菜	20
空心菜	
鱼香空心菜	20
辣炒空心菜	20
油菜	
炔拌小油菜	21
椒油小油菜	21
白斩木耳油菜煲	21
茼蒿	
生拌茼蒿	22
姜汁茼蒿梗	22
豆瓣茼蒿	22
韭菜	

一清二白	23
酸辣炒韭菜	23
炭烤韭菜	24
芹菜	
辣拌西芹	24
北极野芹	24
清口菜叶	25
土豆芹菜汤	25
西蓝花	
蟹柳西蓝花	25
炔炒西蓝花	26
鸡片西蓝花	26
莴笋	
生拌莴笋	26
凉拌莴笋丝	27
酸辣登天双丝	27
油吃麻辣莴笋	27
剁椒炔双笋	28
芦笋	
虾仁拌芦笋	28
芥油芦笋	29
侧耳根	
凉拌侧耳根	29

酸辣侧耳根	29
鸡块拌侧耳根	30
黄瓜	
辣黄瓜条	30
蓑衣黄瓜	31
爆腌黄瓜卷	31
油条拌黄瓜	32
五彩缤纷	32
蒜子黄瓜	32
苦瓜	
豆瓣苦瓜	33
辣子炒苦瓜	33
虾米炒苦瓜	33
鸡蛋炒苦瓜	34
萝卜	
风味萝卜	34
酱汁萝卜皮	34
鱼子烩萝卜	35
萝卜连锅汤	35
生烧连锅汤	35
茄子	
咸鱼茄条	36
鱼香茄饼	36
酱椒蒸碎茄	37

鱼香茄子	37
怪味茄子	37
腰果爆茄丁	38
番茄	
鲜酿番茄	38
鸿运番茄饼	39
小番茄炒蛋	39
山药	
橙香浸山药	39
百果炒山药	40
滑子菇炒山药	40
土豆	
炆拌土豆丝	40
辣炒土豆片	41
干煸土豆条	41
咖喱土豆块	41
鱼香土豆条	42
鱼香瓜条	42
芋头	
蒸什锦	43
油炸芋丝	43
丝瓜虾干煮芋艿	43
豆角	
鱼香山豆角	44

干煸山豆角	44
辣椒	
尖椒虾皮	44
杭椒松花	45
炆拌柿子椒	45
虎皮尖椒	45
生煎杭椒	46
藕	
香辣藕丝	46
玉米	
彩椒玉米	47
芙蓉玉米	47
海带	
芝麻双丝海带	47
爆腌海带娃娃菜	48
黄豆海带汤	48
海带肘子汤	48
花生	
天椒花仁	49
盐水花生	49
凉粉	
麻酱凉粉	50
芥末凉粉	50

鸡丝凉粉	50
蘑菇	
香油平菇	51
油焖香菇	51
山椒鸡腿菇	51
泡椒杏鲍菇	52
素水煮肉片	52
口蘑煲毛肚	53
野山菌锅	53
肥牛金针锅仔	53
干锅茶树菇	54
素什锦火锅	55
山菌火锅	55
素食火锅	56
豆腐	
辣子拌豆腐	57
麻辣豆腐干	57
家常豆腐	57
煎炒豆腐	58
鱼香豆腐	58
麻辣鸡豆腐	58
宫保豆腐	59
油泼豆腐	59
家常麻婆豆腐	60
麻婆鸳鸯豆腐	60

Part 3 川味肉菜

猪肉	
肉丝凉粉拌百叶	62
麻辣猪尾	62
山芹拌猪心	63
蒜薹炆肚片	63
酸辣腰片	63
豇豆炆猪腰	64
香辣双脆	64
干妈猪肚	64
泡猪耳猪尾	65

脆瓜氽白肉	65
蒜汁木瓜肉卷	66
酸辣里脊	66
酿青椒	67
广式回锅肉	67
干锅辣白菜	68
剁椒腊肉炒臭干	68
回锅肉	68
白油肉片	69
生爆盐煎肉	69

东坡肉	69
粉蒸肉	70
榨菜肉丝	70
干煸肉丝	71
毛血旺	71
合川肉片	72
东坡肘子	72
花椒肉丁	72
锅巴肉片	73
宫保肉花	73

蒜薹肉丝	74	麻辣牛肉干	89	铁板开心兔子串	110
麻辣肉片	74	麻辣牛肉条	89	炭火烤兔腿	110
麻辣里脊	75	醋浸椒酿肉	90	啤酒兔丁	111
抄手肉片	75	什锦牛肉粒	91	水煮兔	112
小滑肉	76	酱焖薯仔牛肉	91	火锅兔煲	112
鱼香肉丝	76	芹香牛肉丝	92	鸡肉	
腊肉娃娃菜	77	香煎牛扒	92	蕨粉拌土鸡	113
尖椒腊肉	77	小笼蒸牛肉	93	麻辣鸡块	113
干煸腊肉	77	微波烧烤	93	棒棒鸡丝	113
椒香大肠	78	家常牛肉酱汤	94	口水鸡	114
汆肉片汤	78	水煮牛肉	94	天主堂鸡片	114
酸菜肉丝汤	78	酸菜蘸水牛肉	95	红油鸡块	115
清汤圆子	79	清炖牛尾汤	96	红油三丝	115
五丝汤	79	沙锅炖牛肉	96	白斩鸡	115
清汤水滑肉	80	山珍牛肉锅	97	红油腐竹鸡片	116
苦瓜煲排骨	80	红汤沙锅肥牛	97	红油鸡翅	116
玻璃肚头汤	81	牛筋沙司火锅	98	泡椒凤爪	116
冬菜腰片汤	81	毛肚火锅	98	凉拌小公鸡	117
泡菜蹄筋汤	81	药膳火锅	99	凉拌鸡丝鱼腥草	117
南瓜蹄花汤	82	羊肉		姜汁热窝鸡	117
牛肉		蒜泥羊肝	100	麻辣芝麻鸡	118
腌牛肉	82	红烧羊肉	100	糟汁鸡块	118
凉拌牛肉	82	怪味羊肉	101	家味宫保鸡	119
干香牛肉片	83	羊肉芹菜汤	101	辣子鸡块	119
卤牛肉	83	沙嗲羊肉锅	102	麻辣鸡块	119
五香牛肉	84	沙锅羊肉	103	花椒鸡丁	120
川味牛脸	84	羊肉火锅	104	辣子鸡丁	120
麻辣牛筋	84	涮羊肉火锅	105	风味小公鸡	120
洋葱拌牛蹄筋	85	羊脊骨火锅	106	泡椒鸡片	121
麻辣千张	85	川式羊肉火锅	107	川味鸡片	121
干拌牛肚	85	羊杂锅	107	多味鸡片	121
红油肚片	86	兔肉		飘香鸡翅	122
红油肚丝	86	凉粉兔片	108	浓香锤锤	122
红油毛肚	86	麻辣跳水兔	108	香辣翅尖	122
红汤肝片	87	酱兔	109	紫云鸡豆花	123
宝石花椒肉	87	洋葱拌兔肉	109	酸菜鸡豆花	123
干煸牛肉丝	87	丁香兔腿	109	烧鸡公火锅	124
红汤牛肉	88	熏兔	110	天麻乌鸡火锅	125
灯影牛肉	88			泡菜鸡火锅	126

鸭肉

盐水鸭片	126
泡椒盐水鸭	127
五香酱鸭	127
川味鸭块	127
特色拌鸭肠	128

泡椒鸭片	128
风味鸭翅	128
啤酒鸭火锅	129
干锅鸭子	130
鹅肉	
鲜拌鹅肠	131

鸽肉

干煸乳鸽	132
双色鸽蛋汤	132
天麻乳鸽火锅	132

Part 4 川味水产

鲫鱼

凉粉鲫鱼	134
麻辣酥鱼	134
辣子鱼块	135
葱酥鲫鱼	135
干烧臊子鲫鱼	136
香干鲫鱼	136
豆腐鲫鱼	137
五色鱼圆	137
萝卜丝炆鲫鱼汤	138

草鱼

腐乳鱼丝	138
姜汁鱼条	139
怪味鱼条	139
蘸水鱼	140
酸菜鱼	140

鲤鱼

香糟鱼条	141
白汁五柳鱼	141
豆瓣鲜鱼	142
炆锅鱼	142
芹黄鱼丝	143
过江鱼	143

鲢鱼

剁椒鱼头	144
椒麻鱼腰	144
锅煲鱼头	144

黄花鱼

糟香黄花鱼	145
粉丝椒蒸鱼	145
麻辣黄鱼	145
麻婆黄花鱼	146
干烧黄花鱼	146
豆瓣黄花鱼	146
椒麻黄花鱼	147

鳊鱼

干拌鳊鱼	147
脆笋烧鳊鱼	147
水豆豉蒸鳊鱼	148
酥肉蒸鳊鱼	148
回锅鳊鱼	148

沙丁鱼

陈皮沙丁鱼	149
-------	-----

面条鱼

红油面条鱼	149
-------	-----

鲳鱼

干烧鲳鱼	149
------	-----

鲈鱼

干烹五香鱼	150
干烧鲈鱼	150

带鱼

香酥带鱼	151
------	-----

蒜瓣带鱼	151
麻辣带鱼	152
三椒带鱼	152
泡椒带鱼	153
陈皮酱香带鱼	153
脆笋烧带鱼	153
小炒带鱼	154

老板鱼

酸萝卜炖老板鱼	154
粉蒸老板鱼	154

鳝鱼

家常鳝鱼	155
香爆鳝丝	155
怪汁脆鳝	156
怪味鳝丝	156
水煮鳝鱼	157
酸辣鳝鱼汤	157

鲈鱼

香辣鲈鱼	158
------	-----

泥鳅

手撕泥鳅	158
花椒泥鳅	159

鲇鱼

大蒜烧鲇鱼	159
半汤鱼	160
鲇鱼豆腐火锅	160

银鱼	
金沙银鱼	161
锅烧香椿银鱼	161
香辣小银鱼	162
银鱼煎蛋	162
香芋银鱼	162
海肠	
温拌海肠	163
海肠烫饭	163
泡菜海肠	163
竹蛏	
子姜拌竹蛏	164
香麻竹蛏	164
比管	
回锅肉炒比管	164
虾干	
芹菜拌虾干	165
干拌虾干	165
虾	
三椒对虾	165
椒麻虾球	166
泡菜炒虾仁	166

五香豆豉炒鲜虾	166
翡翠虾仁	167
干烧虾仁	167
葱辣大虾	167
川式烤虾	168
椒盐蛎虾	168
河虾苦瓜汤	168
莴笋虾仁汤	169
虾皮	
海味西兰花	169
冬菜虾皮卷心菜	169
干煸脆笋	170
土豆虾皮饼	170
蛤蜊	
萝卜花拌蛤肉	170
麻辣爆花蛤	171
椒盐酥蛤蜊	171
蛤蜊炒鸡	171
海瓜子	
酱爆海瓜子	172
海蛎子	
麻婆海蛎子	172

海螺	
土豆肘子拌海螺	172
椒麻海螺片	173
小土豆烧螺头	173
酱爆海螺	173
海参	
麻酱海参	174
酱爆海参	174
豆汤海参	174
家常海参	175
酸辣海参汤	175
鲍鱼	
鲍鱼回锅肉	176
椒香鲍鱼仔	176
鲍鱼红烧肉	176
扇贝	
芥末扇贝	177
茄子拌扇贝	177
泡椒扇贝	177
扇贝海带豆腐煲	178
螃蟹	
米粉炒蟹	178
耙耙菜炖蟹	178



Part 5 川味小吃



猪油麻花	180
荷叶蒸饼	180
酸辣粉	181
鲜肉锅魁	181
玻璃烧卖	182
三大炮糍粑	182
鸡丝豆腐脑	183
钟水饺	183

醪糟小汤圆	183
麻圆	184
赖汤圆	184
叉烧包子	185
韩包子	186
水煎包子	187
鸡汁锅贴	187
过桥抄手	188

龙抄手	188
牛肉抄手	189
担担面	190
甜水面	190
燃面	190
豆花面	191
鸡丝凉面	191
川北凉粉	192

麻辣诱惑

川味集合

1999

美食生活工作室 组织编写

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，给川味菜肴带来了划时代的變化。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·川味集合1999 / 美食生活工作室编. — 青岛: 青岛出版社, 2011.9

ISBN 978-7-5436-7465-3

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第179848号



书 名 麻辣诱惑·川味集合1999

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 0532-68068026 (传真) 0532-85814750

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 12

书 号 ISBN 978-7-5436-7465-3

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

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

前言

PREFACE

川菜是我国著名的八大菜系之一，以成都、重庆、川南三个地方菜为代表。川菜取材广泛，调味多变，菜式多样，口味清鲜，醇浓并重，尤以麻辣、鱼香、怪味等味型独擅其长，并以其别具一格的烹调方法和浓郁的地方风味享誉中外，体现出迷人的辣韵风情。

川菜起源于古代的巴国和蜀国，经历了商周至秦的孕育萌芽时期，至汉晋时已初现轮廓。隋唐五代时期，川菜有了较大发展，特别是到两宋时，川菜已跨越巴蜀疆界，进入京都，驰名华夏。川菜在明清时期渐趋规模，晚清以后成熟、定型。川菜经过几千年的发展，或麻辣、或麻或辣的菜品数不胜数，其沾麻带辣的味型亦多。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，又可酌加白糖、醪糟汁、豆豉、五香粉、香油等。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，烹法多样，讲究火候，制作精细，形色协调，以其鲜明的个性特色扬名海内外，赢得了“食在中国，味在四川”、“一菜一格，百菜百味”的美誉。

《麻辣诱惑·川味集合1999》一书，包括500余款诱人川味家常菜，500条川味菜烹调秘籍，500个菜品类型分析，499条川味菜操作要领和营养分析。本书包括素菜、肉菜、水产、小吃4个部分，按食材种类进行分类，内容全面，几乎涵盖了家庭常用的所有食材。书中对每一款菜品的类型(凉菜、热菜、汤菜、川味锅、小吃)，均进行了标注。针对菜品制作过程中的关键步骤，有些菜品还附有操作要领，指导读者进行操作。对有些原料的营养功效，在菜品中专门有营养提示的分析，提供读者参考。此外，在本书的第一部分，我们还对川菜的历史、川菜的特点、川菜的调味料及川菜的味型进行了详细的介绍，以期让读者对川菜有个全面的了解。

品味川菜，品味百味生活；享受川菜，享受经典人生！



美食生活 工作室

2011年夏于青岛



Part 1 蜀味川香

蜀味传奇	10
川菜的特点	10
好调料调出好味道	11
川味的百变味型	13

目录

CONTENTS

Part 2 川味素菜

白菜	
四川泡菜	18
山椒白菜条	18
海米辣白菜	18
甘蓝	
红油双蓝	19
香辣甘蓝	19
菠菜	
姜汁菠菜	19
火腿菠菜	20
空心菜	
鱼香空心菜	20
辣炒空心菜	20
油菜	
炔拌小油菜	21
椒油小油菜	21
白斩木耳油菜煲	21
茼蒿	
生拌茼蒿	22
姜汁茼蒿梗	22
豆瓣茼蒿	22
韭菜	

一清二白	23
酸辣炒韭菜	23
炭烤韭菜	24
芹菜	
辣拌西芹	24
北极野芹	24
清口菜叶	25
土豆芹菜汤	25
西兰花	
蟹柳西兰花	25
炔炒西兰花	26
鸡片西兰花	26
莴笋	
生拌莴笋	26
凉拌莴笋丝	27
酸辣登天双丝	27
油吃麻辣莴笋	27
剁椒炔双笋	28
芦笋	
虾仁拌芦笋	28
芥油芦笋	29
侧耳根	
凉拌侧耳根	29

酸辣侧耳根	29
鸡块拌侧耳根	30
黄瓜	
辣黄瓜条	30
蓑衣黄瓜	31
爆腌黄瓜卷	31
油条拌黄瓜	32
五彩缤纷	32
蒜子黄瓜	32
苦瓜	
豆瓣苦瓜	33
辣子炒苦瓜	33
虾米炒苦瓜	33
鸡蛋炒苦瓜	34
萝卜	
风味萝卜	34
酱汁萝卜皮	34
鱼子烩萝卜	35
萝卜连锅汤	35
生烧连锅汤	35
茄子	
咸鱼茄条	36
鱼香茄饼	36
酱椒蒸碎茄	37

鱼香茄子	37
怪味茄子	37
腰果爆茄丁	38
番茄	
鲜酿番茄	38
鸿运番茄饼	39
小番茄炒蛋	39
山药	
橙香浸山药	39
百果炒山药	40
滑子菇炒山药	40
土豆	
炆拌土豆丝	40
辣炒土豆片	41
干煸土豆条	41
咖喱土豆块	41
鱼香土豆条	42
鱼香瓜条	42
芋头	
蒸什锦	43
油炸芋丝	43
丝瓜虾干煮芋艿	43
豆角	
鱼香山豆角	44

干煸山豆角	44
辣椒	
尖椒虾皮	44
杭椒松花	45
炆拌柿子椒	45
虎皮尖椒	45
生煎杭椒	46
藕	
香辣藕丝	46
玉米	
彩椒玉米	47
芙蓉玉米	47
海带	
芝麻双丝海带	47
爆腌海带娃娃菜	48
黄豆海带汤	48
海带肘子汤	48
花生	
天椒花仁	49
盐水花生	49
凉粉	
麻酱凉粉	50
芥末凉粉	50

鸡丝凉粉	50
蘑菇	
香油平菇	51
油焖香菇	51
山椒鸡腿菇	51
泡椒杏鲍菇	52
素水煮肉片	52
口蘑煲毛肚	53
野山菌锅	53
肥牛金针锅仔	53
干锅茶树菇	54
素什锦火锅	55
山菌火锅	55
素食火锅	56
豆腐	
辣子拌豆腐	57
麻辣豆腐干	57
家常豆腐	57
煎炒豆腐	58
鱼香豆腐	58
麻辣鸡豆腐	58
宫保豆腐	59
油泼豆腐	59
家常麻婆豆腐	60
麻婆鸳鸯豆腐	60

Part 3 川味肉菜

猪肉	
肉丝凉粉拌百叶	62
麻辣猪尾	62
山芹拌猪心	63
蒜薹炆肚片	63
酸辣腰片	63
豇豆炆猪腰	64
香辣双脆	64
干妈猪肚	64
泡猪耳猪尾	65

脆瓜氽白肉	65
蒜汁木瓜肉卷	66
酸辣里脊	66
酿青椒	67
广式回锅肉	67
干锅辣白菜	68
剁椒腊肉炒臭干	68
回锅肉	68
白油肉片	69
生爆盐煎肉	69

东坡肉	69
粉蒸肉	70
榨菜肉丝	70
干煸肉丝	71
毛血旺	71
合川肉片	72
东坡肘子	72
花椒肉丁	72
锅巴肉片	73
宫保肉花	73

蒜薹肉丝	74
麻辣肉片	74
麻辣里脊	75
抄手肉片	75
小滑肉	76
鱼香肉丝	76
腊肉娃娃菜	77
尖椒腊肉	77
干煸腊肉	77
椒香大肠	78
氽肉片汤	78
酸菜肉丝汤	78
清汤圆子	79
五丝汤	79
清汤水滑肉	80
苦瓜煲排骨	80
玻璃肚头汤	81
冬菜腰片汤	81
泡菜蹄筋汤	81
南瓜蹄花汤	82
牛肉	
腌牛肉	82
凉拌牛肉	82
干香牛肉片	83
卤牛肉	83
五香牛肉	84
川味牛脸	84
麻辣牛筋	84
洋葱拌牛蹄筋	85
麻辣千张	85
干拌牛肚	85
红油肚片	86
红油肚丝	86
红油毛肚	86
红汤肝片	87
宝石花椒肉	87
干煸牛肉丝	87
红汤牛肉	88
灯影牛肉	88

麻辣牛肉干	89
麻辣牛肉条	89
醋浸椒酿肉	90
什锦牛肉粒	91
酱焖薯仔牛肉	91
芹香牛肉丝	92
香煎牛扒	92
小笼蒸牛肉	93
微波烧烤	93
家常牛肉酱汤	94
水煮牛肉	94
酸菜蘸水牛肉	95
清炖牛尾汤	96
沙锅炖牛肉	96
山珍牛肉锅	97
红汤沙锅肥牛	97
牛筋沙司火锅	98
毛肚火锅	98
药膳火锅	99
羊肉	
蒜泥羊肝	100
红烧羊肉	100
怪味羊肉	101
羊肉芹菜汤	101
沙嗲羊肉锅	102
沙锅羊肉	103
羊肉火锅	104
涮羊肉火锅	105
羊脊骨火锅	106
川式羊肉火锅	107
羊杂锅	107
兔肉	
凉粉兔片	108
麻辣跳水兔	108
酱兔	109
洋葱拌兔肉	109
丁香兔腿	109
熏兔	110

铁板开心兔子串	110
炭火烤兔腿	110
啤酒兔丁	111
水煮兔	112
火锅兔煲	112
鸡肉	
蕨粉拌土鸡	113
麻辣鸡块	113
棒棒鸡丝	113
口水鸡	114
天主堂鸡片	114
红油鸡块	115
红油三丝	115
白斩鸡	115
红油腐竹鸡片	116
红油鸡翅	116
泡椒凤爪	116
凉拌小公鸡	117
凉拌鸡丝鱼腥草	117
姜汁热窝鸡	117
麻辣芝麻鸡	118
糟汁鸡块	118
家味宫保鸡	119
辣子鸡块	119
麻辣鸡块	119
花椒鸡丁	120
辣子鸡丁	120
风味小公鸡	120
泡椒鸡片	121
川味鸡片	121
多味鸡片	121
飘香鸡翅	122
浓香锤锤	122
香辣翅尖	122
紫云鸡豆花	123
酸菜鸡豆花	123
烧鸡公火锅	124
天麻乌鸡火锅	125
泡菜鸡火锅	126

鸭肉

盐水鸭片	126
泡椒盐水鸭	127
五香酱鸭	127
川味鸭块	127
特色拌鸭肠	128

泡椒鸭片	128
风味鸭翅	128
啤酒鸭火锅	129
干锅鸭子	130
鹅肉	
鲜拌鹅肠	131

鸽肉

干煸乳鸽	132
双色鸽蛋汤	132
天麻乳鸽火锅	132

Part 4 川味水产

鲫鱼

凉粉鲫鱼	134
麻辣酥鱼	134
辣子鱼块	135
葱酥鲫鱼	135
干烧臊子鲫鱼	136
香干鲫鱼	136
豆腐鲫鱼	137
五色鱼圆	137
萝卜丝炆鲫鱼汤	138

草鱼

腐乳鱼丝	138
姜汁鱼条	139
怪味鱼条	139
蘸水鱼	140
酸菜鱼	140

鲤鱼

香糟鱼条	141
白汁五柳鱼	141
豆瓣鲜鱼	142
炆锅鱼	142
芹黄鱼丝	143
过江鱼	143

鲢鱼

剁椒鱼头	144
椒麻鱼腰	144
锅煲鱼头	144

黄花鱼

糟香黄花鱼	145
粉丝椒蒸鱼	145
麻辣黄鱼	145
麻婆黄花鱼	146
干烧黄花鱼	146
豆瓣黄花鱼	146
椒麻黄花鱼	147

鳊鱼

干拌鳊鱼	147
脆笋烧鳊鱼	147
水豆豉蒸鳊鱼	148
酥肉蒸鳊鱼	148
回锅鳊鱼	148

沙丁鱼

陈皮沙丁鱼	149
-------	-----

面条鱼

红油面条鱼	149
-------	-----

鲳鱼

干烧鲳鱼	149
------	-----

鲈鱼

干烹五香鱼	150
干烧鲈鱼	150

带鱼

香酥带鱼	151
------	-----

蒜瓣带鱼	151
麻辣带鱼	152
三椒带鱼	152
泡椒带鱼	153
陈皮酱香带鱼	153
脆笋烧带鱼	153
小炒带鱼	154

老板鱼

酸萝卜炖老板鱼	154
粉蒸老板鱼	154

鳝鱼

家常鳝鱼	155
香爆鳝丝	155
怪汁脆鳝	156
怪味鳝丝	156
水煮鳝鱼	157
酸辣鳝鱼汤	157

鲈鱼

香辣鲈鱼	158
------	-----

泥鳅

手撕泥鳅	158
花椒泥鳅	159

鲑鱼

大蒜烧鲑鱼	159
半汤鱼	160
鲑鱼豆腐火锅	160

银鱼	
金沙银鱼	161
锅烧香椿银鱼	161
香辣小银鱼	162
银鱼煎蛋	162
香芋银鱼	162

海肠	
温拌海肠	163
海肠烫饭	163
泡菜海肠	163

竹蛏	
子姜拌竹蛏	164
香麻竹蛏	164

比管	
回锅肉炒比管	164

虾干	
芹菜拌虾干	165
干拌虾干	165

虾	
三椒对虾	165
椒麻虾球	166
泡菜炒虾仁	166

五香豆豉炒鲜虾	166
翡翠虾仁	167
干烧虾仁	167
葱辣大虾	167
川式烤虾	168
椒盐蛎虾	168
河虾苦瓜汤	168
莴笋虾仁汤	169

虾皮	
海味西兰花	169
冬菜虾皮卷心菜	169
干煸脆笋	170
土豆虾皮饼	170

蛤蜊	
萝卜花拌蛤肉	170
麻辣爆花蛤	171
椒盐酥蛤蜊	171
蛤蜊炒鸡	171

海瓜子	
酱爆海瓜子	172

海蛎子	
麻婆海蛎子	172

海螺	
土豆肘子拌海螺	172
椒麻海螺片	173
小土豆烧螺头	173
酱爆海螺	173

海参	
麻酱海参	174
酱爆海参	174
豆汤海参	174
家常海参	175
酸辣海参汤	175

鲍鱼	
鲍鱼回锅肉	176
椒香鲍鱼仔	176
鲍鱼红烧肉	176

扇贝	
芥末扇贝	177
茄子拌扇贝	177
泡椒扇贝	177
扇贝海带豆腐煲	178

螃蟹	
米粉炒蟹	178
耙耙菜炖蟹	178



Part 5 川味小吃



猪油麻花	180
荷叶蒸饼	180
酸辣粉	181
鲜肉锅魁	181
玻璃烧卖	182
三大炮糍粑	182
鸡丝豆腐脑	183
钟水饺	183

醪糟小汤圆	183
麻圆	184
赖汤圆	184
叉烧包子	185
韩包子	186
水煎包子	187
鸡汁锅贴	187
过桥抄手	188

龙抄手	188
牛肉抄手	189
担担面	190
甜水面	190
燃面	190
豆花面	191
鸡丝凉面	191
川北凉粉	192