

川菜 辣过瘾

麻辣川菜，巴蜀味道
独一无二，辣字当头
川菜故事，吃出历史

2888例

石玉发 编著

- 1000道经典川菜
- 1000道特色佳肴
- 800条贴心提醒
- 80种黄金搭配
- 8大类食材



中国轻工业出版社

川菜辣过瘾

2888例

石玉发 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

川菜辣过瘾2888例/石玉发编著. —北京: 中国轻工业出版社,
2012.1

ISBN 978-7-5019-8457-2

I. ①川… II. ①石… III. ①川菜—菜谱 IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第197806号

责任编辑: 王恒中 王晓晨 责任终审: 孟寿萱
责任监印: 马金路 美术编辑: 范智新
装帧设计: 王 波

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: 美航快速彩色印刷公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2012年1月第1版第1次印刷

开 本: 635×965 1/12 印张: 20

字 数: 220千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8457-2 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

111016S1X101ZBF

目录 CONTENTS

PART 1 麻辣川菜，巴蜀好味道

说不尽的四川味	14
“川味”不仅仅指味道	15
川菜二三事	16
川菜不可或缺的三大配料	18
川菜的美味秘诀——调料	20
川菜各种味汁“独门秘笈”	22
精湛刀工“造就”经典川味	24

PART 2 餐厅点击率最高的招牌川菜

川味凉粉	26
蛋黄南瓜	26
老虎菜	26
糯米脆皮肠	27
辣子鸡拼大虾	27
红汤爽口鸡	27
招牌煮蛙腿	28
招牌豆腐丸子	28
口水鸡	28
蚝油荷兰豆	29
香炒粒粒脆	29
口口香	30
火爆鸳鸯肚	30
风味醉什锦	30
羊肚银花	31
夫妻肺片	31
宫保鸡丁	31
蚂蚁上树	32
水煮鱼	32
血旺香白	32
蒜蓉蒸小菜瓜	33
泡椒凤爪	33
川式小炒肉	33
粉香珍骨汤锅	34
鲍汁羊肚菌	34
葱油浸针笋	34

回锅肉	35
水煮牛肉	35
麻婆豆腐	35

PART 3 蜀乡儿女最怀念的特色川菜

村姑鱼头	37
豆腐煎饼	37
针笋家乡鸡	37
薯条串串鸡	38
块菌花王	38
冬菜扣鸭	38
三峡石爆牛柳	38
泡菜蒸江团	39
粮农三宝坛	39
金银脑花	39
串串豆腐干	40
腊味珍珠麦	40
粉蒸泥鳅	40
村姑煎锅舌掌	41
芋儿剁椒鸡	41
油醪糟	41
香糟豆腐	42
乡间鸡	42
剁椒毛豆蒸臭豆腐	42
家常拌土鸡	43
酢辣椒蒸芋仔	43
思乡喇叭菌	44
泉水鸡	44
农家六合粉	44

PART 4 时下最流行的时尚川菜

冬菜腰片汤	46
芙蓉蒸文蛤	46
棒棒鱼丝	46
XO酱爆鸭舌	47
盐边砣砣鸡	47



凉粉白肉	47
蕨粿炒老腊肉	48
藿香牛毛肚	48
蜜糖圣女果	48
老人头拌牛筋	48
家乡米凉粉	49
腐皮毛毛菜	49
泡椒黄辣丁	49
鲜汤酿脆笋	50
串煎三宝	50
紫菜豆腐卷	50
泡椒芋脯	51
椒麻脆肚丝	51
泡长生果	52
酸辣时令野菜	52
羊杂毛血旺	52
高汤羊肚菌	53
鱼翅鸡淖	53
香辣仔鹌	53
川式全家福	53
金蛋腊肠卷	54
脆皮鸡菇	54
松仁掌中宝	54

PART 5 众所周知的经典川菜

川东镶碗	56
泥鳅钻豆腐	56
橘香跳跳鸡	56
红汤凤肚	57
酱猪蹄	57
笋子烧冒节子	57
木须肉片	58
鱼香肉丝	58
葱爆牛柳	58
枸杞芝麻糊	59
圆笼糯香骨	59
川东耙耙菜	59
万福肉塔	60
川式大卤拼	60
极品毛血旺	61

香拌凉皮	61
蜀府地三鲜	61
火爆毛肚	62
花椒三黄鸡	62
豆豉香酥鱼	62
泡椒鱼皮	63
家常豆豉蒸鱼头	63
川味蛰子王	63
椒麻桃仁	64
虎皮胡豆	64
蛋饺珊瑚菌	64
风味耙肺片	64

PART 6 简单易做的家常川菜

鸡肉、鸡杂	66
白果烩鸡脚	66
银芽鸡丝	66
鸡汁脆笋钵	66
青椒童子鸡	67
三椒风味鸡块	67
沙姜白切鸡	67
石锅茶菇鸡	68
青椒煸仔鸡	68
竹香童子鸡	68
麻花香辣鸡	69
椒盐无骨凤爪	69
竹笋剁椒鸡	70
火锅鸡	70
棒棒鸡	70
香辣鸡翅	71
凉拌鸡块	71
拌土鸡	71
三菌烧鸡	72
尖椒童子鸡	72
腐乳鸡翅	72
荷香鸡	73
田园风味鸡	73
苦笋滑鸡	73
冬笋三黄鸡	74
干豇豆老鸡汤	74



酸菜鸡豆花	74
茶树菇煨鸡汤	74
刷把笋炖土鸡	75
风味醉鸡	75
竹荪香菇炖土鸡	75
鸭肉、鸭杂	76
农家泡菜鸭	76
酱爆鸭舌	76
豉香鸭脯	76
泡菜烩鸭血	77
魔芋泡菜烧鸭	77
神仙馋嘴鸭	77
山珍葫芦鸭	78
香煎糯米鸭	78
川式香辣鸭腿	78
酸辣蒜鸭血	79
黄瓜酱鸭舌	79
泡椒脆花	79
蚕豆烧鸭掌	80
五味鸭	80
红椒爆鸭	81
鹅肉、鹅杂	81
红烧鹅掌	81
糍粑辣椒拌鹅肠	82
干豇豆拌鹅肫	82
香辣鹅翅	82
水煮鹅肠	83
油淋仔鹅	83
酸菜鹅块汤	83
粉丝捞鹅掌	84
鸽肉、鸽杂	84
天麻乳鸽盅	84
剁椒拌鸽肫	84
鸳鸯乳鸽	85
盐水乳鸽	85
椒香鸽肚	85
跳水乳鸽	86
兔肉	86
口水蹄花兔	86
农家泡菜兔	86

双笋鲜辣兔	87
泡椒仔兔	87
凉拌兔丁	87
酥皮兔腿	88
芙蓉泡椒兔	88
奇味水晶兔	88
翡翠兔柳	88
风味烤兔腿	89
芝麻香兔	89
水煮兔	89
猪瘦肉	90
酱肉丝	90
瘦肉煲银耳	90
酸菜豆花肉片汤	90
猪蹄	91
原味钵钵猪蹄	91
鸿运猪蹄	91
干豇豆烧猪蹄	91
猪三线肉	92
豆渣蒸肉	92
酥肉豆瓣汤	92
脆皮粉蒸肉	92
猪五花肉	93
南山酥肉	93
菠汁红烧肉	93
豆蓉扣肉	93
肘子	94
肘子豆腐	94
松茸扣香肘	94
酱肘子	94
排骨	95
蒜香腊排骨	95
香辣霸王骨	95
美味手抓排	96
烟香卤排骨	96
风味仔排	96
腊肉	97
腊肉炒紫蕨	97
竹笋老腊肉	97



猪尾	97
泡椒猪尾	97
小土豆烧猪尾	98
猪肚	98
豉椒肚片	98
五彩香肚	98
干豇豆拌肚丝	99
猪腰	99
盐水腰片	99
水豆豉腰花	99
党参煲猪腰	100
牛肉、牛筋、牛皮	100
小笼牛肉	100
酸辣牛肉羹	100
黑椒牛柳	101
牛腩豆腐煲	101
西红柿烩牛柳	102
茄汁牛肉	102
椒香牛肉片	102
蕨根粉烧牛肉	103
金针肥牛	103
冬笋牛腩煲	103
麻辣牛肉	103
土豆烧牛肉	104
功夫牛肉酿青椒	104
果汁牛肉	104
泡椒牛肉烩水饺	105
椒汁肥牛	105
椿芽拌牛肠	105
麻辣牛筋	106
黄焖牛筋	106
干烧牛筋	106
鲜笋拌牛皮	107
狗肉	107
土豆烧狗肉	107
葱爆狗肉	107
羊肉	108
芹菜羊肉丝	108
粉蒸羊肉串	108
跳水羊肉	108

剁椒羊肉	109
羊肉萝卜煲	109
金针羊肉丝	109
鱿鱼	110
豆豉烧鱿鱼仔	110
干煸鱿鱼须	110
豉香鲜鱿	110
鲈鱼	111
喇叭鲈鱼	111
鲢鱼	111
双椒蒸鲢鱼	111
泡菜海鲢	111
鲫鱼	112
辣酱鲫鱼豆腐	112
鲫鱼豆腐煲	112
草鱼	113
双椒鱼丝	113
什锦泡菜鱼	113
菠萝鱼脯汤	114
冷锅鱼	114
鲤鱼	114
鲤鱼烧豆腐	114
鳊鱼	115
松子鳊鱼花	115
鳙鱼	115
粉蒸鳙鱼	115
石锅腊肉烧鳙段	115
鳊鱼	116
相思鳊鱼	116
茶树鳊鱼	116
带鱼	116
泡苦瓜烧带鱼	116
银鱼	117
银鱼裹蛋	117
椒盐银鱼	117
墨鱼	117
泡椒墨鱼仔	117
椒麻墨鱼仔	118
红汤墨鱼仔	118
墨鱼炖老鸡	118



螃蟹	119
鸿运吉祥蟹	119
糯香咖喱花蟹	119
如意蟹肉卷	119
野山椒爆蟹	119
嫩南瓜烧蟹	120
锅巴肉蟹	120
水煮花蟹	120
鸡杂炒肉蟹	121
孜然炒花蟹	121
清蒸竹筒蟹	121
贝类	122
金丝扇贝	122
铁板鲜贝串	122
虾	122
老干妈辣子虾	122
剁椒爽口虾	123
川式椒盐虾	123
鱼香竹节虾	123
熘豌豆酿虾球	124
清烩虾仁	124
水果虾排	124
酥炸大虾	125
虾仁豆腐盅	125
虫草菌汤煮活虾	125
牛蛙	126
泡椒牛蛙	126
仔姜蛙腿	126
孜然牛蛙	126
豆皮	127
灯影豆皮	127
葱油冻豆腐	127
豆干	127
风味小炒香干	127
酱爆香干丁	128
干椒熏干	128
兰花豆干	128
腐竹	129
三丝腐竹卷	129

豆筋	129
怪味豆筋	129
豆腐	130
肥牛豆脑	130
蟹黄豆花	130
红糖豆花	130
板栗豆腐	131
豆腐狮子头	131
夹沙豆腐	131
小葱煎豆腐	132
熊掌豆腐	132
乡村豆腐	132
姜维豆腐	133
泡椒凤尾豆腐	133
松仁豆腐	133
凤眼豆腐	134
鸡蛋豆腐	134
菊花豆腐	134
松仁脆皮豆腐	135
香椿拌豆腐	135
香酥豆腐	135
太极豆腐	136
三丝豆腐	136
东坡豆腐	136
枇杷豆腐	137
酥芙蓉豆腐	137
水煮豆腐	137
卤水豆腐	137
纸包鸡柳豆腐	138
酿熘豆腐	138
御扇豆腐	138
野山椒泡豆腐	139
海参豆腐	139
家常煎豆腐	139
怪味豆腐	140
三明治豆腐	140
珍珠豆腐	140
咖喱素三宝	141
麻辣豆腐	141



鸡枞菌	141
鸡枞紫菜卷	141
海带丝蒸素酥肉	142
酱爆鸡枞菌	142
蛋黄鸡枞菌	142
腊肉炒鸡枞菌	143
牛肝菌	143
尖椒牛肝菌	143
三菌野菜肉丸汤	143
水煮牛肝菌	144
双椒牛肝菌	144
麻香牛肝菌	144
老干妈牛肝菌	145
茶树菇	145
茶树菇烧肉	145
葱油茶树菇	145
双椒茶树菇	146
干烧茶树菇	146
老人头菌	147
野菌一品钵	147
锅贴老人头菌	147
芙蓉老人头菌	147
姜汁老人头菌	148
金针菇	148
椒盐金针菇	148
素炒金针菇	148
香菇	149
香菇栗子煲	149
回锅肉片炒香菇	149
锅贴香菇	149
香菇烩笋	150
依水缘香菇	150
滑子蘑	150
蛋黄滑子蘑	150
草菇	151
油焖草菇	151
竹荪	151
竹荪扣野花菇	151
竹荪三鲜	151
竹荪盖炒蜇头	152

翡翠竹荪	152
蝴蝶竹荪肝膏汤	152
酸菜竹荪烩肚片	153
荷叶竹荪莲子	153
笋	153
千张刷把笋	153
生拌苦笋	153
水豆豉浸剑笋	154
香油拌四丝	154
鱼香笋夹	154
玉扇斑竹笋	155
家常煸双笋	155
鸡汤茗笋	155
大白菜	156
辣子白菜	156
玉枕白菜	156
虾米白菜	156
蒸白菜丸子	157
土豆	157
锅煎土豆球	157
百合土豆泥	157
黑木耳	158
山椒木耳	158
黑木耳拌笋丝	158
散花木耳	158
茄子	159
酱椒蒸碎茄	159
肉酱茄子	159
四季豆	159
椒麻四季豆	159
芹菜	160
百合西芹	160
核桃仁拌芹菜	160
西芹木耳	161
黄瓜	161
鱼丸瓜脆	161
剁椒干黄瓜	161
藕	162
双椒炒藕片	162
鱼香藕夹	162



果脯蜜汁藕	162
冬瓜	163
柠檬瓜条	163
酥皮瓜排	163
青椒	163
青椒拌臭豆腐	163
莴笋	164
脆笋老虎菜	164
花生	164
拌花生仁	164
芦笋	164
芦荪相烩	164
芦笋爆鱼丁	165
盐水芦笋	165
苦瓜	165
凉拌苦瓜鸡仔	165
奇味苦瓜	166
墨鱼酿翠瓜	166
苦瓜烧鸭	166
白萝卜	167
尖椒萝卜	167
鸡汁萝卜丝	167
鱼子烩萝卜	167
丝瓜	168
丝瓜煮粉丝	168
油麦菜	168
豆豉油麦菜	168
辣香油麦菜	168

PART 7 有口皆碑的川味小吃

鲜肉香麻卷	170
珍珠南瓜饼	170
叶儿粑	170
八宝南瓜糕	171
雷沙汤圆	171
虾仁糯米蛋卷	171
飘香椰黄卷	172
回锅肉炒拉面	172
倒拐香大刀面	172
玉米香油茶	173

餐包拼梳莲酥	173
青波担担面	173
饭豆糕	174
卤味生菜夹	174
酥皮龙眼烧	175
酥炸糯米饺	175
牛肉达达面	175
云豆糕	176
艾蒿酥饺	176
苦荞粑粑蘸蜂蜜	176
三丝春卷	177
玉米金糕	177
酒凉饼	177
吉庆寿桃	177
奶黄三角球	178
开味山楂糕	178
淮山野菜锅摊	178
藕丝珍珠糕	179
四喜饺	179
翡翠锅贴	179
玉米糕	180
象形刺猬包	180
野菜香煎饼	180
豆乳米糕	181
橙汁饺	181
香酥玉米饼	181
雪花马蹄糕	182
空心玉米酥	182
菊花酥	182
多彩白蜂糕	183
香甜糯糍粑	183
水晶花卷	183
雪媚娘拼绿茶卷	184
酥油包谷粑	184
椰团	185
风味黄米角	185
特色宝塔饭	185
芽菜春卷	186
莲蓉珍珠角	186
香葱锅摊	186



梅花蒸饺	187
桂花黄林酥	187
雪蛤香芋挞	187
北极之光	188
黄金玉米条	188
凉糍粑	188

PART 8 人人爱吃的改良川菜

软炸烧白	190
碎蔬烩鲜贝	190
时蔬十八鲜	190
凉拌佛手螺	191
香拌石花菜	191
糖醋海蜇	191
烟熏血豆腐	192
腰果牛脊髓	192
菠萝凤脯	192
泡椒玉掌	193
麻辣牛肉帘子	193
XO酱爆螺片	194
蚝油松茸	194
川椒蛭子	194
开洋玉牌	195
十全乌鸡汤	195
酸苦笋鸭血煲	195
酸苦笋鞭花汤	196
西红柿白果炖甲鱼	196
黑虎菌丸子汤	196
西洋参炖甲鱼	197
三鲜乌鱼汤	197
清炖河蟹汤	197
酥皮南瓜饼	198
泡椒毛肚	198
泡椒爆肥肠	198
肉松饼	199
锅巴肉片	199
白切羊肉卷	199
韭菜煎饼	200
凉拌牛肉	200
青花椒拌螺肉	200

香麻夹	201
辣酱炒干张	201
川味牛排	201
双味果	202
状元狮子头	202
豆豉蒸脆骨	202
山菌扣排骨	203
滑菇蒸玉排	203
鸡汤面	204
荷叶粉蒸肉	204
辣子脆皮牛柳	204
红油黄喉	205
泡椒牛肉丝	205
酱香土豆排	205
陈皮牛肉	206
枸杞子瘦肉炖猪肠	206
光头红烧肉	206
麻辣小脆肠	207
老干妈石斑鱼	207
泡椒鸭掌	207
牛肉蒸饺	208
香煎牛排	208
糊辣青鳝	208
蚝油牛肉卷	209
苦瓜牛肉丸子汤	209
三鲜参片汤	209
拌荞面	210
珊瑚多宝鱼	210
鱼香脆皮肠	210
冬笋芝麻煎包	211
醉豆花	211
沙锅羊肉豆腐汤	211
西红柿烧牛肉	211
鲜肉玉带酥	212
川式炸羊腿	212
香辣田螺	212
龙眼酥	213
蒜蓉蒸扇贝	213
椒麻毛肚	213
红宫玉米糕	214



蚝油木耳排骨煲	214	泡仔姜烧鸭	228
双耳老鸭汤	214	蕨菜香蹄花	228
风味排骨	215	海带肘子汤	229
沙锅肥肠鸭	215	香卤棒骨	229
南瓜粉蒸骨	215	蟹肉黄烩油菜心	230
腐竹双菇	216	爽口蹄筋	230
酸辣鳝鱼丝	216	家庆仙斋	230
红椒牛肝菌	216	鱼头豆腐汤	231
南瓜蹄花汤	217	水豆豉蒸酱肉	231
锅仔苦笋麻鸭	217	酱烧猪手	231
孜然排骨	217	米汤锅仔花螺	232
啤酒焖牛肉	218	鱼头牛肉煲	232
五香烤牛肉	218	脊髓粉丝煲	232
酸菜汤饺	218	萝卜丝酥	233
野菌香煲	219	山药酥饼	233
豆豉酥鲳鱼	219	酸菜丸子汤	233
附片羊肉汤	219	葱油饼	234
京葱煎包	220	豆豉蒸青波	234
芥菜白肉片	220	香辣海螺	234
茶树菇凤尾排	220	麻辣素鸡	235
肥肠豆腐煲	221	竹荪金丝面	235
青椒滑菇	221	水煮泥鳅	235
泡椒鲜贝	221	韭菜酥盒	236
芥末水煮毛肚	222	野菌鳅面	236
青椒酿豆腐	222	家乡窝窝头	236
竹荪虾丸汤	222	京酱笋丁拌面	237
外婆坛子肉	223	糯米煎包	237
干锅魔芋烧鸭	223	椒盐平菇	237
飘香沸腾鱼	223	土豆薄饼	238
抄手蛤蜊汤	224	红枣千层糕	238
香辣猪肝煲	224	蟹肉黄蓉酿豆腐	238
冬笋煸脆肠	224	御膳四宝	239
香糟醉猪蹄	225	滋补龙凤煲	239
冬菜蒸鸭	225	家常牛鞭	239
丝瓜豆腐	225		
罐焖肉	226		
乡村连锅汤	226		
栗子烧鹌鹑	226		
泡椒炒猪心	227		
锅巴豆腐	227		



川菜 辣过瘾

2888例

石玉发 编著

麻辣川菜，巴蜀味道
独一无二，辣字当头
川菜故事，吃出历史

- 1000道经典川菜
- 1000道特色佳肴
- 800条贴心提醒
- 80种黄金搭配
- 8大类食材



中国轻工业出版社

川菜辣过瘾

2888例

石玉发 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

川菜辣过瘾2888例/石玉发编著. —北京: 中国轻工业出版社,
2012.1

ISBN 978-7-5019-8457-2

I. ①川… II. ①石… III. ①川菜—菜谱 IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第197806号

责任编辑: 王恒中 王晓晨 责任终审: 孟寿萱
责任监印: 马金路 美术编辑: 范智新
装帧设计: 王 波

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: 美航快速彩色印刷公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2012年1月第1版第1次印刷

开 本: 635×965 1/12 印张: 20

字 数: 220千字

书 号: ISBN 978-7-5019-8457-2 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
111016S1X101ZBF

目录 CONTENTS

PART 1 麻辣川菜，巴蜀好味道

说不尽的四川味	14
“川味”不仅仅指味道	15
川菜二三事	16
川菜不可或缺的三大配料	18
川菜的美味秘诀——调料	20
川菜各种味汁“独门秘笈”	22
精湛刀工“造就”经典川味	24

PART 2 餐厅点击率最高的招牌川菜

川味凉粉	26
蛋黄南瓜	26
老虎菜	26
糯米脆皮肠	27
辣子鸡拼大虾	27
红汤爽口鸡	27
招牌煮蛙腿	28
招牌豆腐丸子	28
口水鸡	28
蚝油荷兰豆	29
香炒粒粒脆	29
口口香	30
火爆鸳鸯肚	30
风味醉什锦	30
羊肚银花	31
夫妻肺片	31
宫保鸡丁	31
蚂蚁上树	32
水煮鱼	32
血旺香白	32
蒜蓉蒸小菜瓜	33
泡椒凤爪	33
川式小炒肉	33
粉香珍骨汤锅	34
鲍汁羊肚菌	34
葱油浸针笋	34

回锅肉	35
水煮牛肉	35
麻婆豆腐	35

PART 3 蜀乡儿女最怀念的特色川菜

村姑鱼头	37
豆腐煎饼	37
针笋家乡鸡	37
薯条串串鸡	38
块菌花王	38
冬菜扣鸭	38
三峡石爆牛柳	38
泡菜蒸江团	39
粮农三宝坛	39
金银脑花	39
串串豆腐干	40
腊味珍珠麦	40
粉蒸泥鳅	40
村姑煎锅舌掌	41
芋儿剁椒鸡	41
油醪糟	41
香糟豆腐	42
乡间鸡	42
剁椒毛豆蒸臭豆腐	42
家常拌土鸡	43
酢辣椒蒸芋仔	43
思乡喇叭菌	44
泉水鸡	44
农家六合粉	44

PART 4 时下最流行的时尚川菜

冬菜腰片汤	46
芙蓉蒸文蛤	46
棒棒鱼丝	46
XO酱爆鸭舌	47
盐边砣砣鸡	47



凉粉白肉	47
蕨粿炒老腊肉	48
藿香牛毛肚	48
蜜糖圣女果	48
老人头拌牛筋	48
家乡米凉粉	49
腐皮毛毛菜	49
泡椒黄辣丁	49
鲜汤酿脆笋	50
串煎三宝	50
紫菜豆腐卷	50
泡椒芋脯	51
椒麻脆肚丝	51
泡长生果	52
酸辣时令野菜	52
羊杂毛血旺	52
高汤羊肚菌	53
鱼翅鸡淖	53
香辣仔鹌	53
川式全家福	53
金蛋腊肠卷	54
脆皮鸡菇	54
松仁掌中宝	54

PART 5 众所周知的经典川菜

川东镶碗	56
泥鳅钻豆腐	56
橘香跳跳鸡	56
红汤凤肚	57
酱猪蹄	57
笋子烧冒节子	57
木须肉片	58
鱼香肉丝	58
葱爆牛柳	58
枸杞芝麻糊	59
圆笼糯香骨	59
川东耙耙菜	59
万福肉塔	60
川式大卤拼	60
极品毛血旺	61

香拌凉皮	61
蜀府地三鲜	61
火爆毛肚	62
花椒三黄鸡	62
豆豉香酥鱼	62
泡椒鱼皮	63
家常豆豉蒸鱼头	63
川味蛰子王	63
椒麻桃仁	64
虎皮胡豆	64
蛋饺珊瑚菌	64
风味耙肺片	64

PART 6 简单易做的家常川菜

鸡肉、鸡杂	66
白果烩鸡脚	66
银芽鸡丝	66
鸡汁脆笋钵	66
青椒童子鸡	67
三椒风味鸡块	67
沙姜白切鸡	67
石锅茶菇鸡	68
青椒煸仔鸡	68
竹香童子鸡	68
麻花香辣鸡	69
椒盐无骨凤爪	69
竹笋剁椒鸡	70
火锅鸡	70
棒棒鸡	70
香辣鸡翅	71
凉拌鸡块	71
拌土鸡	71
三菌烧鸡	72
尖椒童子鸡	72
腐乳鸡翅	72
荷香鸡	73
田园风味鸡	73
苦笋滑鸡	73
冬笋三黄鸡	74
干豇豆老鸡汤	74

