

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

川味素菜



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
全国优秀出版单位

麻辣诱惑

川味素菜

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·川味素菜 / 典尚文化工作室编著. -- 青岛: 青岛出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5436-7433-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第164865号

川味素菜

Chuanwei
Sucai



书 名 麻辣诱惑·川味素菜

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 青岛市崂山区海尔路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 978-7-5436-7433-2

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，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！

《川味素菜》收入了300余款菜品，按蔬菜瓜果类、食用菌类、豆制品类分为3个部分。书中所选菜品，皆具有实用性和可操作性强的特点。内文详细，图片精美。囿于编者水平所限，错讹之处难免，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

蔬菜瓜果类

SHUCAIGUA
GUOLEI

- | | | | |
|----|--------|----|--------|
| 8 | 玉枕白菜 | 25 | 八宝南瓜糕 |
| 8 | 奇味白菜卷 | 26 | 花枝酿翠瓜 |
| 9 | 蒸白菜丸子 | 27 | 奇味苦瓜 |
| 9 | 辣子白菜 | 27 | 苦瓜酿桃柱 |
| 10 | 家常煸双笋 | 28 | 煎苦瓜鸡粒饼 |
| 11 | 尖椒炒苦笋 | 28 | 辣味薯条 |
| 11 | 番茄酱炒芦笋 | 29 | 蜜汁紫薇珠 |
| 12 | 火腿笋衣 | 30 | 蜜糖仙女果 |
| 12 | 水豆豉浸剑笋 | 30 | 鲜酿番茄 |
| 13 | 咸黄香酥冬笋 | 31 | 椒麻紫菜 |
| 13 | 盐菜炒冬笋 | 31 | 山药炒白果 |
| 14 | 鸡汤茗笋 | 32 | 橙香浸山药 |
| 14 | 鸡汁脆笋钵 | 32 | 山椒芋丝 |
| 14 | 葱油浸针笋 | 33 | 纸包香芋 |
| 15 | 鱼香笋夹 | 33 | 酢辣椒蒸芋儿 |
| 16 | 鲜汤酿脆笋 | 34 | 蚝油生菜 |
| 16 | 韭菜小炒烟笋 | 34 | 麻酱凤尾 |
| 17 | 黑木耳拌笋丝 | 34 | 时蔬十八鲜 |
| 17 | 鸡汁浸鲜笋 | 35 | 豆芽油皮卷 |
| 18 | 咸鱼茄条 | 35 | 炒双丝 |
| 18 | 鱼香茄饼 | 36 | 百合西芹 |
| 19 | 酱椒蒸碎茄 | 36 | 腐皮毛毛菜 |
| 19 | 尖椒炒藕片 | 37 | 芦笋爆鱼丁 |
| 20 | 檬汁脆藕 | 38 | 蚕豆烩腐圆 |
| 20 | 糖醋藕排 | 38 | 小炒皇 |
| 21 | 肉馅酿藕盒 | 39 | 鲜炒四季豆 |
| 21 | 鱼香藕夹 | 39 | 豆豉油麦菜 |
| 22 | 百合瓜衣 | 39 | 青菜钵 |
| 22 | 小炒黄瓜干 | 40 | 蛋黄脆皮玉米 |
| 23 | 果汁瓜条 | 40 | 鱼子烩萝卜 |
| 23 | 夹沙冬瓜 | 41 | 酱汁萝卜皮 |
| 24 | 桃柱酿瓜角 | 41 | 风味青椒 |
| 24 | 蒜蓉蒸小菜瓜 | 41 | 风味油豆 |
| 25 | 蛋黄南瓜 | 42 | 鱼香酥豌豆 |
| | | 42 | 翡翠镶钻 |
| | | 43 | 侧耳根煸腐丝 |
| | | 43 | 虎皮胡豆 |
| | | 44 | 椒麻四季豆 |

44 蚝油荷兰豆
45 家乡米凉粉
45 香拌凉皮
46 剁椒花生仁
46 吉祥三宝
46 椒麻桃仁
47 核桃仁拌芹菜
47 生拌花生仁
48 什锦蜜饯酿苹果
48 泡长生果
49 虾仁炒粉丝
49 双味吉祥卷
49 木瓜沙拉
50 腊味珍珠麦
50 家庆仙斋
51 炆炒芦笋尖
51 橄榄蒸芥菜
52 西柠芦荟
52 炸菠菜脯
53 白灼青菜
53 百合土豆泥
53 红油金瓜丝
54 蜀府地三鲜
54 鸡粥红薯尖
54 三色肉松蒸水蛋

食用菌类

SHIYONG
JUNLEI

56 木姜油拌双耳
56 山椒野木耳
57 散花木耳
57 爽口小木耳
58 依水缘香菇
58 锅贴香菇
59 鱼香香菇包
59 花椒香菇
60 西蓝花酿香菇
61 鸡汁花菇
61 玉兰花菇
62 椒盐平菇

62 花菇长生果
63 素炒金针菇
64 椒盐金针菇
64 鸡汁金针菇
65 农家六合粉
65 干烧茶树菇
66 青椒茶树菇
66 米网茶树菇
67 糖醋脆皮茶树菇
67 茶菇煮嫩鳝
68 清炒鸡腿菇
68 云腿鸡腿菇
69 脆皮鸡腿菇
69 腐竹双菇
70 蘑菇烩青豆
70 青椒炒大脚菇
71 鲜菇桃仁
71 滑菇豆腐
72 葱油滑菇
72 青椒滑菇
73 蛋黄滑子蘑
73 鲍汁百灵菇
74 双椒蒸白灵菇
74 油焖草菇
75 泡椒蒸金钱菌
75 蛋黄鸡枞菌
75 酱爆鸡枞菌
76 鸡枞发菜卷
76 什锦鸡枞菌
77 云腿鸡枞菌
77 腊肉炒鸡枞菌
78 青瓜烧鸡枞
78 香炒鸡枞菌
78 牛肝薯片
79 双椒牛肝菌
79 水煮乳牛肝菌
80 牛肝美蛙
80 牛肝菌熘鸡片
81 花椒炆牛肝菌
81 老干妈牛肝菌
82 金沙牛肝菌
82 山菌滑鱼片
83 高汤羊肚菌

83 花蟹炖羊肚菌
84 羊肚银花
84 松茸烧脆鳝
85 松茸炒脆兔肚
86 松茸炖猪蹄
86 松茸肉饼
87 白果烩松茸
87 蚝油松茸
88 番茄烧松茸
88 酸菜松茸羹
89 竹荪熘鸡丝
89 金钩扒松茸
90 南瓜鱼蓉竹荪
90 竹荪盖炒蜇头
91 竹荪三鲜
92 腰果西芹炒荪盖
92 蟹黄鲜竹荪
93 葱蓉竹荪
93 鸡油炒竹花
94 竹荪蛋熘鱼片
95 思乡喇叭菌
95 锦囊妙计
96 山椒喇叭菌
96 龙眼喇叭菌
97 果蔬老人头菌
97 干锅神仙菇
98 榨菜老人头菌
98 姜汁老人头菌
99 双味老人头菌
100 老人头菌拌牛筋
100 芙蓉老人头菌
101 天府黑虎掌
101 芝麻黑虎掌
102 沸腾虎掌牛柳
103 黑虎菌土豆泥
103 黑虎菌烧牛肉



- 104 粉蒸黑虎掌菌
- 104 珊瑚鱼子
- 105 蛋饺珊瑚菌
- 105 水蛋蒸块菌
- 106 块菌花王
- 106 韭菜块菌角
- 107 醉块菌三文鱼
- 107 虫草鸭脯
- 108 野菌一品钵
- 108 雪蓉菜心

豆制品类

DOUZH
PINLEI

- 110 宫保豆腐
- 111 家常煎豆腐
- 111 小葱煎豆腐
- 112 风味豆腐盒
- 113 挂霜豆腐
- 113 怪味豆腐
- 114 烂肉豆腐
- 114 熊掌豆腐
- 115 生拌豆腐
- 115 枇杷豆腐
- 116 白油豆腐
- 116 三丝豆腐
- 117 五丁豆腐
- 117 卤水豆腐
- 118 串烤豆腐
- 119 响铃豆腐
- 119 毛豆蒸臭豆腐
- 120 厚皮菜焖腐球
- 120 客家酿豆腐
- 121 夹沙豆腐
- 121 姜维豆腐
- 122 榨菜肉丝蒸豆腐
- 122 灯笼豆腐
- 123 金钩豆腐
- 123 酥芙蓉豆腐
- 124 金银豆腐
- 124 雀巢豆腐
- 125 锅爆豆腐
- 125 锅贴豆腐
- 126 雪花豆腐
- 126 山椒泡豆腐
- 127 板栗豆腐
- 127 无影豆腐
- 128 松仁脆皮豆腐
- 128 松仁烩豆腐
- 129 果味豆腐
- 129 枸杞豆腐
- 129 橙汁豆腐
- 130 水煮豆腐
- 131 泡炸豆腐
- 131 榨菜蒸豆腐
- 132 滑蛋豆腐
- 132 泥鳅钻豆腐
- 133 箱子豆腐
- 133 罐蒸豆腐
- 134 百合煨豆腐
- 134 皮蛋豆腐
- 135 罗汉豆腐
- 135 脆皮豆腐
- 136 醉豆腐
- 136 金钱豆腐
- 136 飘香嫩豆腐
- 137 鱼香千层腐
- 137 鲍汁山珍酿豆腐
- 138 肥牛豆腐
- 139 芝麻豆腐
- 139 芥菜拌豆腐
- 140 茄汁豆腐
- 140 花生仁拌豆腐
- 141 茼蒿炒豆腐
- 141 葱油冻豆腐
- 142 葱辣豆腐
- 142 韭菜豆腐
- 143 蛋黄嫩豆腐
- 143 虾仁豆腐
- 144 鸡刨豆腐
- 144 鱼香豆腐
- 145 鱿鱼豆腐
- 145 麻辣豆腐
- 146 鸡蓉豆腐
- 146 黄焖豆腐
- 147 蟹肉黄蓉酿豆腐
- 147 豆腐糝
- 148 豆腐狮子头
- 148 辣子豆腐
- 149 辣酱鲫鱼豆腐
- 149 酸菜拌豆腐
- 150 酸辣豆腐
- 150 油炸豆腐饺
- 151 鱼香豆腐饺
- 152 翡翠豆腐羹
- 152 珍珠豆腐羹
- 153 红白豆腐羹
- 153 红糖豆花
- 154 鸡丝豆花
- 154 蟹黄豆花
- 155 淋汁豆腐花
- 155 葱油豆腐脑
- 156 串串香豆腐干
- 156 夹丝豆腐干
- 157 干椒熏干
- 157 酱爆香干丁
- 158 风味小炒香干
- 158 葱酥豆筋
- 158 陈皮豆筋
- 159 麻辣素鸡
- 159 子姜拌千张
- 160 三丝腐竹卷



麻辣诱惑

川味素菜

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·川味素菜 / 典尚文化工作室编著. — 青岛: 青岛出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5436-7433-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第164865号

川味素菜

Chuanwei
Sucai



书 名 麻辣诱惑·川味素菜

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 青岛市崂山区海尔路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 978-7-5436-7433-2

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，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！

《川味素菜》收入了300余款菜品，按蔬菜瓜果类、食用菌类、豆制品类分为3个部分。书中所选菜品，皆具有实用性和可操作性强的特点。内文详细，图片精美。囿于编者水平所限，错讹之处难免，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

蔬菜瓜果类

SHUCAIGUA
GUOLEI

- | | | | |
|----|--------|----|--------|
| 8 | 玉枕白菜 | 25 | 八宝南瓜糕 |
| 8 | 奇味白菜卷 | 26 | 花枝酿翠瓜 |
| 9 | 蒸白菜丸子 | 27 | 奇味苦瓜 |
| 9 | 辣子白菜 | 27 | 苦瓜酿桃柱 |
| 10 | 家常煸双笋 | 28 | 煎苦瓜鸡粒饼 |
| 11 | 尖椒炒苦笋 | 28 | 辣味薯条 |
| 11 | 番茄酱炒芦笋 | 29 | 蜜汁紫薇珠 |
| 12 | 火腿笋衣 | 30 | 蜜糖仙女果 |
| 12 | 水豆豉浸剑笋 | 30 | 鲜酿番茄 |
| 13 | 咸黄香酥冬笋 | 31 | 椒麻紫菜 |
| 13 | 盐菜炒冬笋 | 31 | 山药炒白果 |
| 14 | 鸡汤茗笋 | 32 | 橙香浸山药 |
| 14 | 鸡汁脆笋钵 | 32 | 山椒芋丝 |
| 14 | 葱油浸针笋 | 33 | 纸包香芋 |
| 15 | 鱼香笋夹 | 33 | 酢辣椒蒸芋儿 |
| 16 | 鲜汤酿脆笋 | 34 | 蚝油生菜 |
| 16 | 韭菜小炒烟笋 | 34 | 麻酱凤尾 |
| 17 | 黑木耳拌笋丝 | 34 | 时蔬十八鲜 |
| 17 | 鸡汁浸鲜笋 | 35 | 豆芽油皮卷 |
| 18 | 咸鱼茄条 | 35 | 炒双丝 |
| 18 | 鱼香茄饼 | 36 | 百合西芹 |
| 19 | 酱椒蒸碎茄 | 36 | 腐皮毛毛菜 |
| 19 | 尖椒炒藕片 | 37 | 芦笋爆鱼丁 |
| 20 | 檬汁脆藕 | 38 | 蚕豆烩腐圆 |
| 20 | 糖醋藕排 | 38 | 小炒皇 |
| 21 | 肉馅酿藕盒 | 39 | 鲜炒四季豆 |
| 21 | 鱼香藕夹 | 39 | 豆豉油麦菜 |
| 22 | 百合瓜衣 | 39 | 青菜钵 |
| 22 | 小炒黄瓜干 | 40 | 蛋黄脆皮玉米 |
| 23 | 果汁瓜条 | 40 | 鱼子烩萝卜 |
| 23 | 夹沙冬瓜 | 41 | 酱汁萝卜皮 |
| 24 | 桃柱酿瓜角 | 41 | 风味青椒 |
| 24 | 蒜蓉蒸小菜瓜 | 41 | 风味油豆 |
| 25 | 蛋黄南瓜 | 42 | 鱼香酥豌豆 |
| | | 42 | 翡翠镶钻 |
| | | 43 | 侧耳根煸腐丝 |
| | | 43 | 虎皮胡豆 |
| | | 44 | 椒麻四季豆 |

44 蚝油荷兰豆
45 家乡米凉粉
45 香拌凉皮
46 剁椒花生仁
46 吉祥三宝
46 椒麻桃仁
47 核桃仁拌芹菜
47 生拌花生仁
48 什锦蜜饯酿苹果
48 泡长生果
49 虾仁炒粉丝
49 双味吉祥卷
49 木瓜沙拉
50 腊味珍珠麦
50 家庆仙斋
51 炆炒芦笋尖
51 橄榄蒸芥菜
52 西柠芦荟
52 炸菠菜脯
53 白灼青菜
53 百合土豆泥
53 红油金瓜丝
54 蜀府地三鲜
54 鸡粥红薯尖
54 三色肉松熬水蛋

食用菌类

SHIYONG
JUNLEI

56 木姜油拌双耳
56 山椒野木耳
57 散花木耳
57 爽口小木耳
58 依水缘香菇
58 锅贴香菇
59 鱼香香菇包
59 花椒香菇
60 西蓝花酿香菇
61 鸡汁花菇
61 玉兰花菇
62 椒盐平菇

62 花菇长生果
63 素炒金针菇
64 椒盐金针菇
64 鸡汁金针菇
65 农家六合粉
65 干烧茶树菇
66 青椒茶树菇
66 米网茶树菇
67 糖醋脆皮茶树菇
67 茶菇煮嫩鳝
68 清炒鸡腿菇
68 云腿鸡腿菇
69 脆皮鸡腿菇
69 腐竹双菇
70 蘑菇烩青豆
70 青椒炒大脚菇
71 鲜菇桃仁
71 滑菇豆腐
72 葱油滑菇
72 青椒滑菇
73 蛋黄滑子蘑
73 鲍汁百灵菇
74 双椒蒸白灵菇
74 油焖草菇
75 泡椒蒸金钱菌
75 蛋黄鸡枞菌
75 酱爆鸡枞菌
76 鸡枞发菜卷
76 什锦鸡枞菌
77 云腿鸡枞菌
77 腊肉炒鸡枞菌
78 青瓜烧鸡枞
78 香炒鸡枞菌
78 牛肝薯片
79 双椒牛肝菌
79 水煮乳牛肝菌
80 牛肝美蛙
80 牛肝菌熘鸡片
81 花椒炆牛肝菌
81 老干妈牛肝菌
82 金沙牛肝菌
82 山菌滑鱼片
83 高汤羊肚菌

83 花蟹炖羊肚菌
84 羊肚银花
84 松茸烧脆鳝
85 松茸炒脆兔肚
86 松茸炖猪蹄
86 松茸肉饼
87 白果烩松茸
87 蚝油松茸
88 番茄烧松茸
88 酸菜松茸羹
89 竹荪熘鸡丝
89 金钩扒松茸
90 南瓜鱼蓉竹荪
90 竹荪盖炒蜆头
91 竹荪三鲜
92 腰果西芹炒荪盖
92 蟹黄鲜竹荪
93 葱蓉竹荪
93 鸡油炒竹花
94 竹荪蛋熘鱼片
95 思乡喇叭菌
95 锦囊炒汁
96 山椒喇叭菌
96 龙眼喇叭菌
97 果蔬老人头菌
97 干锅神仙菇
98 榨菜老人头菌
98 姜汁老人头菌
99 双味老人头菌
100 老人头菌拌牛筋
100 芙蓉老人头菌
101 天府黑虎掌
101 芝麻黑虎掌
102 沸腾虎掌牛柳
103 黑虎菌土豆泥
103 黑虎菌烧牛肉



- 104 粉蒸黑虎掌菌
- 104 珊瑚鱼子
- 105 蛋饺珊瑚菌
- 105 水蛋蒸块菌
- 106 块菌花王
- 106 韭菜块菌角
- 107 醉块菌三文鱼
- 107 虫草鸭脯
- 108 野菌一品钵
- 108 雪蓉菜心

豆制品类

DOUZH
PINLEI

- 110 宫保豆腐
- 111 家常煎豆腐
- 111 小葱煎豆腐
- 112 风味豆腐盒
- 113 挂霜豆腐
- 113 怪味豆腐
- 114 烂肉豆腐
- 114 熊掌豆腐
- 115 生拌豆腐
- 115 枇杷豆腐
- 116 白油豆腐
- 116 三丝豆腐
- 117 五丁豆腐
- 117 卤水豆腐
- 118 串烤豆腐
- 119 响铃豆腐
- 119 毛豆蒸臭豆腐
- 120 厚皮菜焖腐球
- 120 客家酿豆腐
- 121 夹沙豆腐
- 121 姜维豆腐
- 122 榨菜肉丝蒸豆腐
- 122 灯笼豆腐
- 123 金钩豆腐
- 123 酥芙蓉豆腐
- 124 金银豆腐
- 124 雀巢豆腐
- 125 锅爆豆腐
- 125 锅贴豆腐
- 126 雪花豆腐
- 126 山椒泡豆腐
- 127 板栗豆腐
- 127 无影豆腐
- 128 松仁脆皮豆腐
- 128 松仁烩豆腐
- 129 果味豆腐
- 129 枸杞豆腐
- 129 橙汁豆腐
- 130 水煮豆腐
- 131 泡炸豆腐
- 131 榨菜蒸豆腐
- 132 滑蛋豆腐
- 132 泥鳅钻豆腐
- 133 箱子豆腐
- 133 罐蒸豆腐
- 134 百合煨豆腐
- 134 皮蛋豆腐
- 135 罗汉豆腐
- 135 脆皮豆腐
- 136 醉豆腐
- 136 金钱豆腐
- 136 飘香嫩豆腐
- 137 鱼香千层腐
- 137 鲍汁山珍酿豆腐
- 138 肥牛豆腐
- 139 芝麻豆腐
- 139 芥菜拌豆腐
- 140 茄汁豆腐
- 140 花生仁拌豆腐
- 141 茼蒿炒豆腐
- 141 葱油冻豆腐
- 142 葱辣豆腐
- 142 韭菜豆腐
- 143 蛋黄嫩豆腐
- 143 虾仁豆腐
- 144 鸡刨豆腐
- 144 鱼香豆腐
- 145 鱿鱼豆腐
- 145 麻辣豆腐
- 146 鸡蓉豆腐
- 146 黄焖豆腐
- 147 蟹肉黄蓉酿豆腐
- 147 豆腐糝
- 148 豆腐狮子头
- 148 辣子豆腐
- 149 辣酱鲫鱼豆腐
- 149 酸菜拌豆腐
- 150 酸辣豆腐
- 150 油炸豆腐饺
- 151 鱼香豆腐饺
- 152 翡翠豆腐羹
- 152 珍珠豆腐羹
- 153 红白豆腐羹
- 153 红糖豆花
- 154 鸡丝豆花
- 154 蟹黄豆花
- 155 淋汁豆腐花
- 155 葱油豆腐脑
- 156 串串香豆腐干
- 156 夹丝豆腐干
- 157 干椒熏干
- 157 酱爆香干丁
- 158 风味小炒香干
- 158 葱酥豆筋
- 158 陈皮豆筋
- 159 麻辣素鸡
- 159 子姜拌千张
- 160 三丝腐竹卷



蔬菜瓜果类

Shucaì Guaguolei

007 ➞



蔬菜瓜果是人们生活中必不可少的食物，其品种繁多，大体说来可分为瓜类、绿叶类、茄果类、块茎类、真根类、葱蒜类、甘蓝类、豆荚类、水生菜类等。

各类蔬菜瓜果所含营养成分不尽相同，甚至悬殊很大。红、黄、绿等深色蔬菜中维生素含量超过浅色蔬菜和一般水果，它们是胡萝卜素、维生素B₂、维生素C、叶酸、矿物质（钙、磷、钾、镁、铁）、膳食纤维和天然抗氧化物的主要来源。

蔬菜瓜果可提供人体所必需的多种维生素和矿物质，国际粮农组织统计：人体必需维生素C的90%、维生素A的60%均来自蔬菜瓜果，可见蔬菜瓜果对人类健康的贡献。此外，蔬菜瓜果中还含有多种对人体健康有益的植物化学物质成分，它们对于保护心血管健康、增强抗病能力、减少儿童干眼病的发生及预防某些癌症等方面，起着十分重要的作用。





玉枕白菜

- **原料** 大白菜、猪瘦肉、荸荠
- **调料** 豆粉、花生油、盐、味精、白糖、香油各适量

● 制作方法

1. 大白菜去叶洗净，切成大片；猪瘦肉剁成肉泥；荸荠切成粒。
2. 猪瘦肉泥加荸荠粒、味精、盐、白糖、豆粉、香油拌匀，酿在大白菜梗上，放入花生油锅煎至呈金黄色，熟透后铲起即成。

● 操作要领

1. 大白菜梗要选择新鲜质嫩的部分。
2. 煎制要用小火。

营养提示

白菜含糖类、维生素、胡萝卜素、核黄素、粗纤维等，本菜对口燥减食、咳嗽多痰有食疗作用。

奇味白菜卷

- **原料** 莲花白、胡萝卜、黄瓜皮、素鲍鱼
- **调料** 盐、芥末各适量

● 制作方法

1. 莲花白过水；胡萝卜、素鲍鱼、黄瓜皮均切丝，加盐腌渍入味，捞出用清水洗净。
2. 用莲花白把胡萝卜丝、黄瓜丝、素鲍鱼丝卷成筒状，切成菱形，装入盘中，淋上芥末汁即成。

● 操作要领

胡萝卜、黄瓜皮、素鲍鱼切成长短粗细一致的丝。



营养提示

莲花白有健胃益肾、通络壮骨、填补脑髓的功效；胡萝卜有治咳嗽、消化不良、夜盲症、高血压、糖尿病之功效。



蒸白菜丸子

● **原料** 猪肥瘦肉、白菜叶

● **调料** 豆粉、蛋清、盐、味精、鸡精、甜面酱、老抽各适量

● 制作方法

- 1.猪肥瘦肉剁碎，加入盐、味精、鸡精、甜面酱、豆粉、老抽、蛋清、清水搅匀成馅；白菜叶洗净，焯水捞出。
- 2.将猪肉馅挤成丸子，放入沸水锅中煮熟，捞出，用白菜叶包裹好，再入笼蒸5分钟即可。

● 操作要领

肉馅加清水要分多次进行，并要顺着同一个方向搅拌。

营养提示

猪肉含脂肪、蛋白质、矿物质等，白菜含维生素等，二者合烹成菜，营养互补，有益气补血、滋阴润燥、补中健脾等作用。

辣子白菜

● **原料** 娃娃菜、青红椒

● **调料** 黄灯笼辣椒酱、白醋、盐、味精各适量

● 制作方法

- 1.娃娃菜改刀洗净后，用盐腌制入味；青红椒分别切成丝和圈；将辣椒酱、白醋、味精放碗中，调成酱料。
- 2.将腌好的白菜用水洗去盐分，沥干后放入调好的酱料中腌制约2小时，装盘后撒上青椒丝，再用青椒圈围边即可。





家常煸双笋

- **原料** 苦竹笋、水竹笋、鲜青红椒
- **调料** 宜宾碎米芽菜、干辣椒节、姜米、蒜米、葱花、盐、味精、花生油、香油各适量

● 制作方法

1. 将水笋改为约6厘米长的段；苦笋取尖部，切破成四瓣；青红椒切碎待用。
2. 锅置火上，倒入花生油烧热，将笋段下锅滑油，捞出沥油。
3. 锅留少许油烧热，放入姜米、蒜米、笋段煸

炒，再放入干辣椒节、芽菜、青红椒，调入盐、味精炒匀，淋香油，撒葱花起锅即成。

● 操作要领

1. 笋入锅炸时不能炸太久，以免脱水质地显老。
2. 煸炒时油不宜放得太多。

营养提示

水竹笋与苦笋都含蛋白质、脂肪、膳食纤维等成分，有消渴利水、益气化痰、助消化等功效。