

酣畅淋漓的味觉之旅，正宗地道的川湘菜做法精彩呈现
精选600道诱人川湘菜，麻辣鲜香，绝对过瘾

NUTRITIOUS & DELICIOUS RECIPES

麻辣

川湘菜

300道麻辣川菜
300道香辣湘菜
火爆滋味尽在其中

精华版

取材广泛，做法地道
厨艺精湛，滋味超群
辣得过瘾，吃得爽快

著名医学科学家、国家级保健医师 **胡维勤** 推荐
国际烹饪大师、中华名厨 **陈志田** 主编





麻辣

川湘菜



陈志田 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

麻辣川湘菜/陈志田主编. — 长沙:湖南美术出版社, 2012. 4

ISBN 978-7-5356-5286-7

I. ①麻… II. ①陈… III. ①川菜—菜谱②湘菜—菜谱 IV. ①TS972. 182. 71②TS972. 182. 64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第055125号

麻辣川湘菜

出 版 人: 李小山

策 划: 金版文化

主 编: 陈志田

责任编辑: 李 松 范 琳

封面设计: 景雪峰

出版发行: 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

(深圳市龙岗区坂田街道光雅园彩美印刷工业园)

开 本: 711×1016 1/16

印 张: 20

版 次: 2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5356-5286-7

定 价: 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

邮购联系: 0755-83476130 邮编: 518000

网 址: <http://www.ch-jinban.com/>

电子邮箱: szjinban@163.com

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

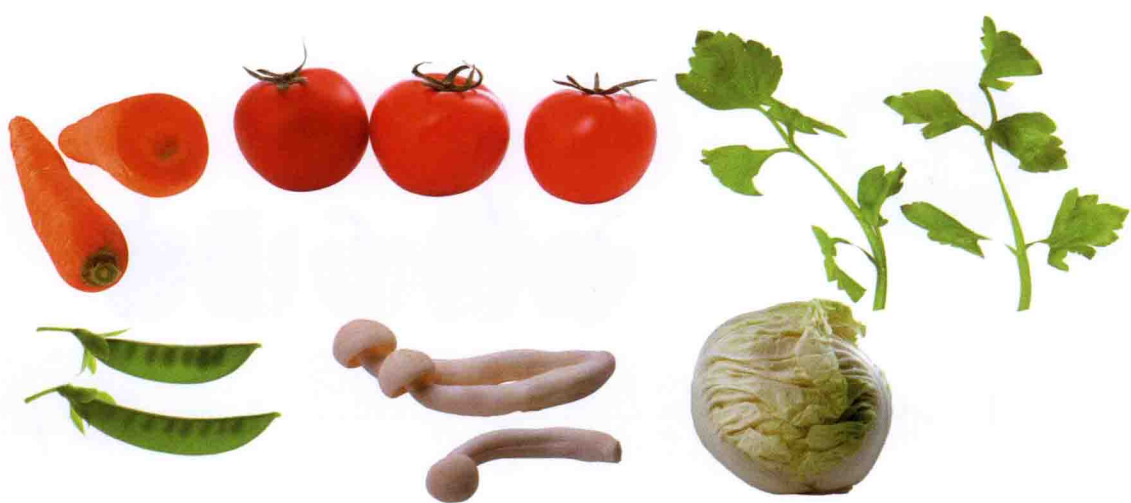
联系电话: 0755-88833688



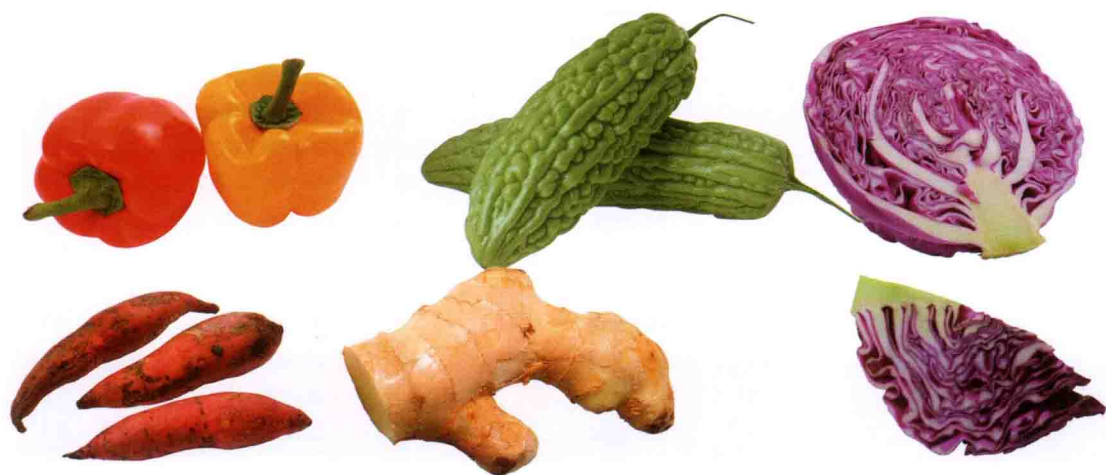
序言 | Preface

川湘味十足 好吃又正宗





川湘菜“香、酸、辣”的特点，
吸引着无数人去品尝。
本书介绍的川湘菜菜式，
花样繁多，风味各异。
翻开此书，各种经典而又正宗的川湘菜尽收眼底，
诱人的图片，简单的做法，
相信能助你亲自做出美味的川湘菜哦！



目录

序言 2



川湘风味



川菜常用调味料介绍 12

川菜常见味型的调制 14

川菜的烹调特点 15

热辣的四川火锅 16

湘菜的几种制作方法 18

湘菜的特色调味品 20

湘菜的特色 21



百味川菜



畜肉

蒜泥白肉 24

酱香烧肉 25

老醋泡肉 25

大盘肉 26

红油白肉 27

飘香白肉 27

一品水煮肉 27

飘香水煮肉 28

泼辣酥肉 28

春笋炒辣肉 28

同安封肉 29

鱼香肉丝 29

醴陵小炒肉 30

豆豉肉末炒尖椒 30

筒子骨娃娃菜 30

四川熏肉 31

海苔冻肉 31

脆黄瓜皮炒肉泥 32

大头菜炒肉丁 32

酸菜小竹笋 33

回锅肉 33

酥夹回锅肉 33

酸豆角炒肉末 34

蒜泥肉片 34

咸烧白 34

杀猪烩菜 35

水煮肉片 35

大山腰片 36

剁椒腰花 36

醉腰花 37

水豆豉腰片 37

辣豆豉凤尾腰花 37

莴笋烧肠圈 38

青豆烧大肠 38

霸王肥肠 38

圣女果肥肠 39

爆炒肥肠 39

泡椒大肠 40

豆花肥肠 40

酸菜肥肠 41

香辣肠头 41

回锅腊肠 42

水煮腊肠 42

干煸肥肠 42

川味腊肠 43

眉州香肠 43

蒜汁血肠 44

酱蒸猪肘 45

霸王肘子 45

太白拌肘 45

麻辣沸腾蹄 46

烤酱猪尾 46

酱猪蹄 46

川辣蹄花 47

醋香猪蹄 47

泡椒霸王蹄 48

大盘猪蹄 48

小炒蹄花 49

石锅芋儿猪蹄 49

青椒焖猪蹄 49

香辣扣美蹄 50

川东乡村蹄 50

夫妻肺片 50

麻辣耳丝 51

大刀耳片 51

功夫耳片 52

花生耳片 52

江湖大刀耳片 53

豉油蒸耳叶	53
周庄酥排	54
筷子排骨	54
川式风味排骨	55
蒜香骨	55
馋嘴骨	55
川式一锅鲜	56
楼兰节节香	56
火焰排骨	56
粗粮排骨	57
虹口大排	57
江湖手抓骨	58
思乡排骨	59
蜀国第一排	59
川乡排骨	59
辣子跳跳骨	60
水煮血旺	60
乳香三件	60
麻辣猪肝	61
鲜椒双脆	62
干锅腊味茶树菇	62
小炒猪心	63
腊味合蒸	63
辣椒猪皮	63
辣炒大片腊肉	64
歪嘴兔头	64
椒麻意香兔肉	64
麻花仔兔	65
跳水兔	65
竹网小椒牛肉	66
红油牛舌	67
锅巴香牛肉	67
川湘卤牛肉	67
豆角黄牛肉	68
干拌牛肚	68
翡翠牛肉粒	68
麻辣腱子肉	69
泡椒牛肉花	69
金沙牛肉	70
酸汤肥牛	70
香菜牛肉丸	71
水煮牛肉	71
鸿运牛肉	71
干煸牛肉丝	72

麻辣牛肉丝	72
泡椒黄喉	73
爽口嫩牛肉	73
水煮牛肉片	73
口水牛杂	74
铁板牛肉	74
椒香肥牛	74
香笋牛肉丝	75
川味牛腱	75
香辣牛蹄筋	76
家乡辣牛肚	76
石烹牛骨髓	77
泡椒蹄筋	77
椒圈金钱肚	78
泡椒脆肚	78
红油肚丝	78
红油肚花	79
卤水金钱肚	79

禽蛋

红油芝麻鸡	80
重庆口水鸡	81
钵钵鸡	81
白果椒麻仔鸡	81
红油口水鸡	82
山城面酱蒸鸡	82
太白鸡	82
芝麻仔鸡	83
天府竹香鸡	83
口水鸡	83
泡椒三黄鸡	84
芋儿鸡翅	84
川椒红油鸡	85
芋儿烧鸡	85
飘香麻香鸡	86
棒棒鸡	86
川味香浓鸡	86
宫保鸡丁	87
渝洲少妇鸡	87
巴蜀老坛子	88
红油鸡爪	88
双椒凤爪	89
酸辣鸡爪	89
川府老坛子	89

馋嘴鸭掌	90
双椒鸭舌	90
木桶鸭肠	91
豆芽毛血旺	91
一品毛血旺	91
四川樟茶鸭	92
口味野鸭	92
泡菜鸭片	93
冬笋炒板鸭	93
风味鸭脯肉	94
巴蜀醉仙鸭	94
麻辣鸭肝	94
小炒鸭肠	95
老干妈爆鸭肠	95
火爆鹅肠	96
剁椒鹅肠	96
双椒鲜鹅肠	97
老干妈鹅肠	97
鸡蛋炒莴笋	98
双椒皮蛋豆花	98
爆炒花雀	99
蛋炒龙虱	99

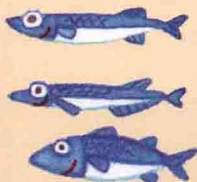
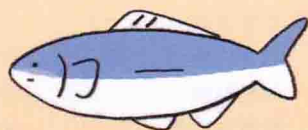
水产

重庆水煮鱼	100
番茄酱煮鱼	101
猪肚煮鱼片	101
川式风味鱼	101
沸腾飘香鱼	102
沸腾水煮鱼	102
飘香水煮鱼	102
豆瓣鲫鱼	103
干烧鲫鱼	103
大千干烧鱼	103
酸菜黄鱼	104
农家鲜椒黄颡鱼	104
豆腐烧黄颡鱼	105
大黄鱼镶面	105
川香乌冬婆辣鱼	106
川西浚辣鱼	106
雪菜蒸鳊鱼	107
红焖鲈鱼头	107
蜀东雪旺鱼	108
馋嘴鱼头	108

鸳鸯鱼头王	108	春秋田螺	125	板栗娃娃菜	142
盘龙带鱼	109	辣子福寿螺	126	麻婆豆腐	143
香辣扒皮鱼	109	香辣花甲	127	家常豆腐	143
莴笋墨鱼仔	110	川香竹蛭王	127	深山老豆腐	143
鲜椒墨鱼仔	110	钵仔鳝段	128	辣皮蛋豆腐	144
椒盐刁子鱼	111	老四川煮鳝背	128	农家豆腐	144
川府酥香鱼	111	香辣福寿螺	129	豆腐泡菜	144
铁锅山塘鱼	111	美人椒鳝段	129	豆腐炒辣白菜	145
川江鲢鱼	112	水煮肚条鳝段	129	酸菜米豆腐	145
水煮仔鸡鲢鱼	112	干煸鳝鱼	130	芝麻豆皮	146
泡椒目鱼仔	113	红粉鳝段	130	川味香干	146
喜从天降	113	宁式鳝丝	131	千叶豆腐	147
石锅三角峰	114	鲜椒泥鳅	131	四川老坛泡菜	148
青椒鲈鱼	114	酥炸牛蛙腿	132	什锦泡菜	148
鲜椒昂刺鱼	114	干煸牛蛙	133	泡菜拌黄瓜	148
蒜香鳝蛭	115	丝瓜烧牛蛙	133	四川泡菜	149
豆花鱼片	115	泡椒牛蛙	134	泡椒莴笋	149
松子鱼	116	香辣馋嘴蛙	134	川味黄瓜	150
家乡怪味鱼	117	剁椒水煮牛蛙	135	川辣黄瓜	150
东坡脆皮鱼	117	西芹烧牛蛙	135	萝卜苗拌豆腐丝	151
蜀香麻婆鱼	117	酱香牛蛙	135	咸菜脆瓜皮	151
飘香虾	118	荷叶蒸牛蛙	136	酸辣黄瓜	151
隔水蒸九节虾	118	口味水鱼	136	凉拌莲藕	152
椒盐鲜虾	119	荷叶蒸水鱼仔	137	麻辣藕丁	152
串烧竹篮虾	119	川式爆甲鱼	137	小炒笔杆笋	153
天府多味虾	120	红汤乌龟	138	油焖笋干	153
香辣盆盆虾	120	川酱蒸带子	138	葱油莴笋	154
酸辣大虾	121	泡椒鱿鱼花	139	大碗豆角	154
口味土龙虾	121	剁椒蛭子	139	干煸四季豆	154
富贵鲜虾豆腐	121			翡翠玻璃冻	155
泡椒基围虾	122			胡萝卜丝瓜酸豆角	155
香辣小龙虾	122			鲜椒水萝卜	156
香锅蟹	123			酱香萝卜干	156
红汤煮蟹	123			泡辣椒	157
香辣蟹	124			凉拌虎皮椒	157
辣酒煮花螺	124			凉拌折耳根	157
竹篙爆螺花	125			川北凉粉	158

素 菜

钵子娃娃菜	140
醋熘辣白菜	141
芋儿烧白菜	141
炆炒大白菜	141
清炒娃娃菜	142
炆炒包菜	142



酸辣魔芋丝	158
风味蕨根粉	158
酸辣芋兰结	159
干煸豆角	159

火锅

毛肚火锅	160
菌汤滋补火锅	161

双味火锅	161
什锦火锅	162
三鲜豆腐火锅	162
啤酒鸭火锅	163
涮羊肉火锅	164
金针肥牛火锅	165
生鱼散翅火锅	166
霸王别姬火锅	166

三味火锅	167
鸳鸯火锅	167
海鲜火锅	168
滋补乌鸡火锅	169
四喜火锅	170
锅仔蹄花	171
锅仔粉丝猪蹄	171

醇辣湘菜



畜肉

玉米粒煎肉饼	174
农家小炒肉	175
香酥出缸肉	175
尖椒炒削骨肉	175
金牌小炒肉	176
橘色小炒肉	176
豆角炒肉末	176
莲花糯米骨	177
土匪肉	178
蒸三角肉	178
私房钵钵肉	179
毛氏红烧肉	180
湘味莲子扣肉	180
毛家红烧肉	181
东坡肉	181
梅菜扣肉	182
大白菜焖肉	183
酱油肉蒸春笋	183
香味口蘑	183
粽香豆腐丸	184
木桶香干	184
荷叶粉蒸肉	185
蒜苗炒削骨肉	185
包菜粉丝	185
豆角碎炒肉末	186
雪里蕻肉末	186
仔姜炒肉丝	187
红椒酿肉	187
青红椒炒肉	188
豆豉炒油渣	188

小炒肉	188
五花肉焖豆腐	189
酱肉小豆芽	189
干锅萝卜片	190
香干炒肉	191
辣椒炒油渣	191
白菜梗炒肉	192
老干妈小炒肉	192
干煸肉丝	192
煮油豆腐	193
干豆角炒腊肉	193
小炒腊牛肉	194
三腊合蒸	194
藜蒿炒腊肉	195
藜蒿炒腊肉	195
腊肉炒蒜薹	195
干锅烟笋焖腊肉	196
咸肉蒸臭豆腐	196
干锅腊肉茶树菇	197
乡村腊肉	198
湘蒸腊肉	198
腊笋炒熏肉	198
风吹猪肝	199
老干妈淋猪肝	199
芹菜炒肚丝	200
青红椒脆肚	200
泡椒猪肚	200
香辣肚丝	201
石碗响肚	201
油浸鲜腰	202
凤尾腰花	202

洋葱炒猪腰	202
干锅肥肠	203
湘干锅肥肠	203
石锅肥肠	204
剁椒脆耳	204
红油千层耳	204
大刀耳叶	205
香干拌猪耳	205
香炒猪骨	206
香酥担担骨	206
土豆炖排骨	207
剁椒小排	207
五成干烧排骨	207
串串香	208
豉香风味排骨	208
芝香小肋排	208
筒骨马桥香干	209
孜然寸骨	209
湘味骨肉相连	210
红油猪舌	210
香炒腊猪舌	210
香辣霸王蹄	211
原汁肘子	211
口味猪手	211
青椒佛手皮	212
香辣霸王肘子	212
爆炒蹄筋	212
风味麻辣牛肉	213
泡椒牛肉丝	213
风干牛肉丝	214
火爆牛肉丝	214

竹笋炒牛肉	215
爆炒牛柳	215
一品牛肉爽	216
飘香牛肉	216
牙签牛肉	217
竹签牛肉	217
农家大片牛肉	218
湘卤牛肉	218
糯米蒸牛肉	218
泡椒牛百叶	219
生拌牛百叶	219
红油百叶	220
水晶粉炖牛腩	221
石煲香菇牛腩	221
丸子蒸腊牛肉	221
铁板牛肚	222
干锅牛杂	222
小炒鲜牛肚	222
洋葱炒羊肉	223
葱爆羊肉	223
羊肉串	224
手抓羊排	224
铁板羊里脊	225
手抓肉	225
锅仔狗肉	226
干锅狗肉	227
蒜香狗肉	227
麻辣狗肉	228
蒜苗狗肉煲	229
狗肉烩洋葱	229
红焖狗肉	229
芋儿狗肉	230
麻辣馋嘴兔	230
霸王兔	231
炆锅仔兔	231

禽蛋

鸡粒碎米椒	232
酸辣鸡丁	233
红油土鸡钵	233
芙蓉鸡片	234
口水鸡	234
芋儿鸡	235
惹味口水鸡	235

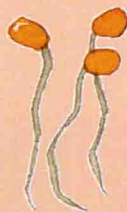
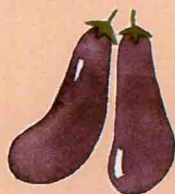
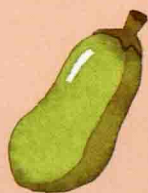
红顶脆椒鸡	236
芽菜飘香鸡	236
左宗荣鸡	237
麻辣子鸡	237
鸡丝豆腐	238
罗汉笋红汤鸡	238
丰收大盘鸡	238
葱油鸡	239
美味豆豉鸡	239
东安子鸡	239
湘轩霸王鸡	240
果醋鸡翅	241
乡村炒鸡	241
浓汤八宝鸭	242
湘西血耙鸭	243
秘制鸭唇	243
孜然酱板鸭	243
炒土匪鸭	244
小炒鸭掌	244
馋嘴鸭	244
啤酒鸭	245
小炒仔洋鸭	245
鸭肉扣芋头	246
焖仔鸭	246
美味鸭舌	246
风香鸭舌	247
干酱爆鸭舌	247
香辣卤鸭舌	247
酥椒鸭脖	248
酱香鸭脖	248
美味鸭脖	249
湘卤鸭脖	249
辣子鸭脖	249
泡椒鸭舌	250
干锅将军鸭	250
香辣鸭下巴	251
椒盐鸭下巴	251
砂锅鸭血	252
酸菜鸭血	252
姜葱焖鸭血	252
美味剁椒鹅肠	253
双椒淋鹅肠	253
水豆豉拌鹅肠	253
泡椒鹅肠	254

萝卜干拌鹅肫	254
爆炒鸽杂	255
剁椒黄瓜鹅肠	255
麻辣雀肫	255
蛤蜊蒸水蛋	256
剁椒炒鸡蛋	257
辣椒金钱蛋	257
外婆菜炒鸡蛋	258
木耳炒鸡蛋	258
肉末蒸水蛋	258
豇豆煎蛋	259
酸豇豆煎蛋	259
皮蛋日本豆腐	260
皮蛋拌折耳根	260
姜汁红椒皮蛋	261
皮蛋炒辣椒	261
剁椒皮蛋	261

水产

秘制鱼头	262
黄剁椒蒸鱼头	263
双味鱼头	263
千岛湖鱼头	263
鸳鸯鱼头王	264
剁椒鱼头	264
酱椒鱼头	265
奇香鱼头	265
双椒小黄鱼	266
小葱黄鱼	266
豆渣煨黄鱼	267
干锅黄鱼	267
乡村炒野鱼	267
雪菜黄鱼	268
红烧大黄鱼	268
豉椒武昌鱼	268
鸿图展翅	269
开屏武昌鱼	269
酱椒醉蒸鱼	270
香辣鱼片	270
麒麟桂鱼	270
鱼跃福门	271
水煮活鱼	271
干锅带鱼	272
椒烧带鱼	272

干锅鲫鱼.....	273	火爆牛蛙.....	288	农家煮豆腐.....	303
荷包黄颡鱼.....	273	啤酒牛蛙.....	289	火宫臭豆腐.....	304
美极回头鱼.....	274	泉水牛蛙.....	289	香煎臭豆腐.....	304
干锅鱼杂.....	274	小炒牛蛙.....	289	油炸臭豆腐.....	305
沸腾鱼片.....	275	老妈炒田螺.....	290	酱椒臭豆腐.....	305
辣子鱼.....	275	豉椒炒蛭子.....	290	剁椒蒸臭干.....	306
湘味火焙鱼.....	275	小炒螺蛳肉.....	290	椒香臭豆腐.....	306
香酥小鲫鱼.....	276	酱爆香螺.....	291	剁椒臭豆腐.....	306
湘酥嫩子鱼.....	276	池塘三鲜.....	291	蒜泥茄子.....	307
橙香凤尾鱼.....	276	剁椒一品鲜.....	292	双椒蒸茄子.....	307
香菜烤鲫鱼.....	277	红椒炒鲜贝.....	292	农家茄子.....	307
蒸刁子鱼.....	277	香爆蛭子.....	293	双椒茄子.....	308
泡椒墨鱼仔.....	278	毛峰锤虾片.....	293	凤尾拌茄子.....	308
酸辣墨鱼仔.....	278	豆豉串串虾.....	293	风味茄丁.....	308
乡情墨鱼仔.....	279	风味草虾.....	294	大展宏图.....	309
爆炒鱼子.....	279	农家酱油虾.....	294	粉丝蒸白菜.....	309
乡村泼辣鱼.....	280	蒜香基围虾.....	295	红果山药.....	310
剁椒蒸鱼尾.....	280	蒜蓉开片虾.....	295	炒腐皮笋.....	311
干烧鱼唇.....	281	竹签串烧虾.....	296	莴笋香菇.....	311
蒜烧鲑鱼.....	281	芽香竹签虾.....	296	陈醋娃娃菜.....	311
红满三湘.....	281	串烧基围虾.....	296	葱花炒土豆.....	312
炒甲鱼.....	282	酸辣芋粉鳝.....	297	素烩花菜.....	313
霸王别姬.....	282	双椒马鞍鳝.....	297	冰糖湘莲.....	313
潇湘甲鱼.....	282	爆螺肉.....	298	炆拌山野菜.....	314
干煸泥鳅.....	283	红油鳝鱼.....	298	盐水毛豆.....	314
洞庭小泥鳅.....	283	银粉鳝丝.....	299	姜汁豇豆.....	314
竹香泥鳅.....	283	辣味鳝鱼钵.....	299	红椒核桃仁.....	315
干锅香辣蟹.....	284	蒜香炒鳝丝.....	299	辣味干豆角.....	315
家乡炒蟹.....	284			豉油杭椒.....	316
红椒炒蟹.....	285	素 菜		咸菜炒尖椒.....	316
辣酒煮闸蟹.....	285	剁椒蒸香干.....	300	泡椒拌莴笋.....	316
泡椒小炒蟹.....	285	剁椒蒸豆干.....	301	凉拌苦瓜.....	317
姜葱香辣蟹.....	286	豆豉蒸香干.....	301	冰糖苦瓜.....	317
私家辣龙须.....	286	香干花生米.....	301	剁椒蒸毛芋.....	318
干锅鲑鱼须.....	286	白辣椒蒸香干.....	302	剁椒芋头仔.....	318
铁板鲑鱼筒.....	287	豆豉香干毛豆.....	302	爽口花生.....	319
辣爆鲑鱼丁.....	287	红烧米豆腐.....	302	椒圈拌花生.....	319
剁椒蒸牛蛙.....	288	香辣豆腐泡.....	303	老醋花生.....	319





麻辣

川湘菜



陈志田 主编

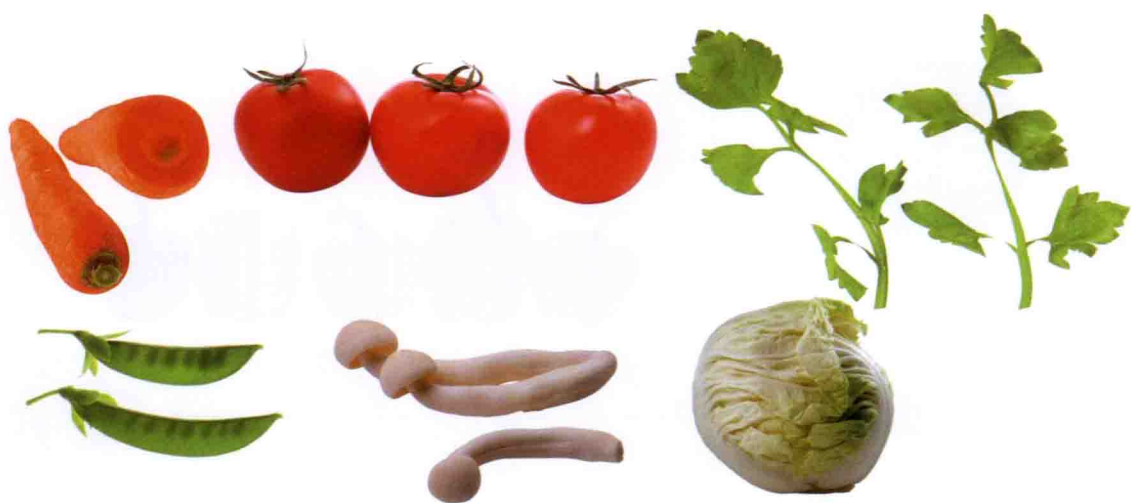




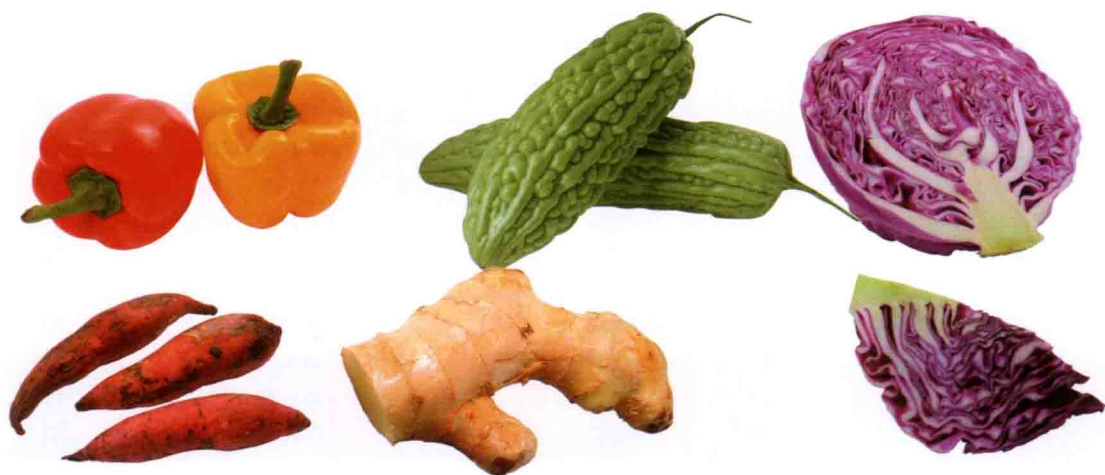
序言 | Preface

川湘味十足 好吃又正宗





川湘菜“香、酸、辣”的特点，
吸引着无数人去品尝。
本书介绍的川湘菜菜式，
花样繁多，风味各异。
翻开此书，各种经典而又正宗的川湘菜尽收眼底，
诱人的图片，简单的做法，
相信能助你亲自做出美味的川湘菜哦！



目录

序言2



川湘风味



川菜常用调味料介绍12

川菜常见味型的调制14

川菜的烹调特点15

热辣的四川火锅16

湘菜的几种制作方法18

湘菜的特色调味品20

湘菜的特色21



百味川菜



畜肉

蒜泥白肉24

酱香烧肉25

老醋泡肉25

大盘肉26

红油白肉27

飘香白肉27

一品水煮肉27

飘香水煮肉28

泼辣酥肉28

赤笋炒辣肉28

同安封肉29

鱼香肉丝29

醴陵小炒肉30

豆豉肉末炒尖椒30

筒子骨娃娃菜30

四川熏肉31

海苔冻肉31

脆黄瓜皮炒肉泥32

大头菜炒肉丁32

酸菜小竹笋33

回锅肉33

酥夹回锅肉33

酸豆角炒肉末34

蒜泥肉片34

咸烧白34

杀猪烩菜35

水煮肉片35

大山腰片36

剥椒腰花36

醉腰花37

水豆豉腰片37

辣豆豉凤尾腰花37

莴笋烧肠圈38

青豆烧大肠38

霸王肥肠38

圣女果肥肠39

爆炒肥肠39

泡椒大肠40

豆花肥肠40

酸菜肥肠41

香辣肠头41

回锅腊肠42

水煮腊肠42

干煸肥肠42

川味腊肠43

眉州香肠43

蒜汁血肠44

酱蒸猪肘45

霸王肘子45

太白拌肘45

麻辣沸腾蹄46

烤酱猪尾46

酱猪蹄46

川辣蹄花47

醋香猪蹄47

泡椒霸王蹄48

大盘猪蹄48

小炒蹄花49

石锅芋儿猪蹄49

青椒焖猪蹄49

香辣扣美蹄50

川东乡村蹄50

夫妻肺片50

麻辣耳丝51

大刀耳片51

功夫耳片52

花生耳片52

江湖大刀耳片53

豉油蒸耳叶	53
周庄酥排	54
筷子排骨	54
川式风味排骨	55
蒜香骨	55
馋嘴骨	55
川式一锅鲜	56
楼兰节节香	56
火焰排骨	56
粗粮排骨	57
虹口大排	57
江湖手抓骨	58
思乡排骨	59
蜀国第一排	59
川乡排骨	59
辣子跳跳骨	60
水煮血旺	60
乳香三件	60
麻辣猪肝	61
鲜椒双脆	62
干锅腊味茶树菇	62
小炒猪心	63
腊味合蒸	63
辣椒猪皮	63
辣炒大片腊肉	64
歪嘴兔头	64
椒麻意香兔肉	64
麻花仔兔	65
跳水兔	65
竹网小椒牛肉	66
红油牛舌	67
锅巴香牛肉	67
川湘卤牛肉	67
豆角黄牛肉	68
干拌牛肚	68
翡翠牛肉粒	68
麻辣腱子肉	69
泡椒牛肉花	69
金沙牛肉	70
酸汤肥牛	70
香菜牛肉丸	71
水煮牛肉	71
鸿运牛肉	71
干煸牛肉丝	72

麻辣牛肉丝	72
泡椒黄喉	73
爽口嫩牛肉	73
水煮牛肉片	73
口水牛杂	74
铁板牛肉	74
椒香肥牛	74
香笋牛肉丝	75
川味牛腱	75
香辣牛蹄筋	76
家乡辣牛肚	76
石烹牛骨髓	77
泡椒蹄筋	77
椒圈金钱肚	78
泡椒脆肚	78
红油肚丝	78
红油肚花	79
卤水金钱肚	79

禽蛋

红油芝麻鸡	80
重庆口水鸡	81
钵钵鸡	81
白果椒麻仔鸡	81
红油口水鸡	82
山城面酱蒸鸡	82
太白鸡	82
芝麻仔鸡	83
天府竹香鸡	83
口水鸡	83
泡椒三黄鸡	84
芋儿鸡翅	84
川椒红油鸡	85
芋儿烧鸡	85
飘香麻香鸡	86
棒棒鸡	86
川味香浓鸡	86
宫保鸡丁	87
渝洲少妇鸡	87
巴蜀老坛子	88
红油鸡爪	88
双椒凤爪	89
酸辣鸡爪	89
川府老坛子	89

馋嘴鸭掌	90
双椒鸭舌	90
木桶鸭肠	91
豆芽毛血旺	91
一品毛血旺	91
四川樟茶鸭	92
口味野鸭	92
泡菜鸭片	93
冬笋炒板鸭	93
风味鸭脯肉	94
巴蜀醉仙鸭	94
麻辣鸭肝	94
小炒鸭肠	95
老干妈爆鸭肠	95
火爆鹅肠	96
剁椒鹅肠	96
双椒鲜鹅肠	97
老干妈鹅肠	97
鸡蛋炒茼蒿	98
双椒皮蛋豆花	98
爆炒花雀	99
蛋炒龙虱	99

水产

重庆水煮鱼	100
番茄酱煮鱼	101
猪肚煮鱼片	101
川式风味鱼	101
沸腾飘香鱼	102
沸腾水煮鱼	102
飘香水煮鱼	102
豆瓣鲫鱼	103
干烧鲫鱼	103
大千干烧鱼	103
酸菜黄鱼	104
农家鲜椒黄颡鱼	104
豆腐烧黄颡鱼	105
大黄鱼镶面	105
川香乌冬婆辣鱼	106
川西泼辣鱼	106
雪菜蒸鳊鱼	107
红焖鲈鱼头	107
蜀东雪旺鱼	108
馋嘴鱼头	108

鸳鸯鱼头王	108
盘龙带鱼	109
香辣扒皮鱼	109
莴笋墨鱼仔	110
鲜椒墨鱼仔	110
椒盐刁子鱼	111
川府酥香鱼	111
铁锅山塘鱼	111
川江鲇鱼	112
水煮仔鸡鲇鱼	112
泡椒目鱼仔	113
喜从天降	113
石锅三角蚌	114
青椒鲈鱼	114
鲜椒昂刺鱼	114
蒜香鳝蛭	115
豆花鱼片	115
松子鱼	116
家乡怪味鱼	117
东坡脆皮鱼	117
蜀香麻婆鱼	117
飘香虾	118
隔水蒸九节虾	118
椒盐鲜虾	119
串烧竹篮虾	119
天府多味虾	120
香辣盆盆虾	120
酸辣大虾	121
口味土龙虾	121
富贵鲜虾豆腐	121
泡椒基围虾	122
香辣小龙虾	122
香锅蟹	123
红汤煮蟹	123
香辣蟹	124
辣酒煮花螺	124
竹篙爆螺花	125

春秋田螺	125
辣子福寿螺	126
香辣花甲	127
川香竹蛭王	127
钵仔鳝段	128
老四川煮鳝背	128
香辣福寿螺	129
美人椒鳝段	129
水煮肚条鳝段	129
干煸鳝鱼	130
红粉鳝段	130
宁式鳝丝	131
鲜椒泥鳅	131
酥炸牛蛙腿	132
干煸牛蛙	133
丝瓜烧牛蛙	133
泡椒牛蛙	134
香辣馋嘴蛙	134
剁椒水煮牛蛙	135
西芹烧牛蛙	135
酱香牛蛙	135
荷叶蒸牛蛙	136
口味水鱼	136
荷叶蒸水鱼仔	137
川式爆甲鱼	137
红汤乌龟	138
川酱蒸带子	138
泡椒鱿鱼花	139
剁椒蛭子	139

素 菜

钵子娃娃菜	140
醋熘辣白菜	141
芋儿烧白菜	141
炆炒大白菜	141
清炒娃娃菜	142
炆炒包菜	142

板栗娃娃菜	142
麻婆豆腐	143
家常豆腐	143
深山老豆腐	143
辣皮豆腐	144
农家豆腐	144
豆腐泡菜	144
豆腐炒辣白菜	145
酸菜米豆腐	145
芝麻豆皮	146
川味香干	146
千叶豆腐	147
四川老坛泡菜	148
什锦泡菜	148
泡菜拌黄瓜	148
四川泡菜	149
泡椒莴笋	149
川味黄瓜	150
川辣黄瓜	150
萝卜苗拌豆腐丝	151
咸菜脆瓜皮	151
酸辣黄瓜	151
凉拌莲藕	152
麻辣藕丁	152
小炒笔杆笋	153
油焖笋干	153
葱油莴笋	154
大碗豆角	154
干煸四季豆	154
翡翠玻璃冻	155
胡萝卜丝瓜酸豆角	155
鲜椒水萝卜	156
酱香萝卜干	156
泡辣椒	157
凉拌虎皮椒	157
凉拌折耳根	157
川北凉粉	158

