

较(蕾)展, 两(战)国(味)国(客)政府重(和)人(无)限(食)阔(期)唐(覆)到(辛)革(颠)国(后)共(步)发(一)展(个)食(富)新(菜)中(川)为(展)历(初)年(引)之(更)加(丰)富。

中国初年形... 深刻影响... 人才... 巴国和蜀国... 传至各地... 四个阶... 辛亥革命... 立后... 进一步... 了... 党

川菜... 发展... 从春... 的进... 建立... 心... 非形... 了... 党

川菜... 发展... 从春... 的进... 建立... 心... 非形... 了... 党

新派川菜

精选
800
款

- 绿色、营养：让川菜也能吃出健康来
- 好吃、易做：创川菜新派食尚美佳肴
- 经典、丰富：800款烧炒炖家宴大全

典尚文化工作室 编著
传承经典文化
引领食尚潮流

新派川菜

精选 800 款

引领川菜食尚
颠覆食客味蕾

- 绿色、营养：让川菜也能吃出健康来
- 好吃、易做：创川菜新派食尚美佳肴
- 经典、丰富：800款烧炒炖家宴大全

典尚文化工作室 编著

成都时代出版社



图书在版编目(CIP)数据

新派川菜精选800款 / 典尚文化工作室编著. — 成都: 成都时代出版社, 2011.5

ISBN 978-7-5464-0385-4

I. ①新… II. ①典… III. ①川菜—菜谱
IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第052745号

新派川菜精选800款

XIN PAI CHUAN CAI JING XUAN 800 KUAN

典尚文化工作室 编著

项目总监 罗 晓
责任编辑 蒋雪梅
责任校对 林安平
装帧设计 彭 君
责任印制 莫晓涛

出版发行 成都传媒集团·成都时代出版社

电 话 (028) 86742352 (编辑部)

(028) 86615250 (发行部)

网 址 www.chengdusd.com

印 刷 四川省南方印务有限公司

规 格 168mm × 230mm 1/16

印 张 14

字 数 330千

版 次 2011年6月第1版

印 次 2011年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5464-0385-4

定 价 29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028) 86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (028)37641415

编者的话

随着时代的发展和餐饮消费理念的变化，一股“新派川菜”的潮流正悄然改变着川菜餐桌，各种注重营养均衡，精雕细琢的全新菜式赢得了食客的喜爱，从视觉和味觉上都带给消费者以全新的体验。

何为新派川菜？新派川菜就是以“味”为核心的基础上，融入现代饮食理念，从味型、烹饪手法和摆盘等方面着手改良而创新出来的川菜。川菜创新不是为了适应环境就可以将原料简单地拼凑，或一成不变地将其他菜系的菜照搬，这样的菜式即使挂上川菜的名号，那也算不上是创新川菜。创新一道川菜，需要多把一些新的元素考虑进来，这样才能更好地和川菜融合起来。其实川菜从清朝开始发展到现在一直没有停止过创新，只是在改革开放之后创新的步伐放得有些缓慢而已。可以说，川菜正是因为有了创新，它才能深入百姓家并源远流长。

菜式创新是一门学问，简单说，可以采用新材料和新搭配，形成“旧菜新颜”；也可采用新的制作方法与新原料的结合，如西餐中做、南料北烹等。养生健身餐饮、怀古餐饮，或根据季节特点推出不同口味的菜式等等，这些方式都是菜式创新的源泉。

从一定意义上讲，任何一种菜品都是从原有口味基础上进行创新的，仅靠几个人的闭门冥思毕竟有很大的局限性。事实上，中国许多菜系的发源地正是菜品创新的源头，每隔一段时间就会涌现出许多新菜，若会做生意的老板或有思想的厨师，只要花点时间，不断地走出去采风，多了解一些当地的风俗和习惯，依靠借鉴拓展思路。学诸家之长，走自己的路，唯其如此，才能适应餐饮市场，并创新出具有冲击力、被广大百姓认同的菜式，这样的菜式最终方能算作一道有效的新派川菜。

编写《新派川菜精选800款》的目的，是为了让人们更好地了解、学习、做好新派川菜。本书对众多的新品川菜进行了梳理，精选出800款新派川菜编纂而成。这些菜品颇为讲究，它主要结合湘、粤、鲁菜系及国外菜特点，突破了传统川菜的烹饪技术，从原料、口味、制法等上发生了很大的变化，并在营养、造型、器具等方面较传统川菜更胜一筹，迎合了现代人对饮食理念的追求。

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。



目录

CONTENTS

PART 1 精选过瘾麻辣菜



- | | | | |
|------------|-------------|-------------|--|
| 012 过桥百页 | 021 村姑煎锅舌掌 | 030 筒筒笋烧土鸡 | |
| 012 红油黄喉 | 021 西芹香辣兔 | 030 泡椒芋脯 | |
| 012 麻辣牛筋 | 021 川式香辣鸭腿 | 030 番茄辣酱鸡 | |
| 012 竹笋剁椒鸡 | 022 酱爆兔花 | 031 蚕豆烧鸭掌 | |
| 013 香辣片片鸡 | 022 川芎香辣乌鱼片 | 031 泉水鸡 | |
| 013 家常鸡 | 022 豆花鱼 | 031 水煮兔 | |
| 013 秧盆拌鸡块 | 022 陈香银鳕鱼丝 | 032 酸辣鸭血 | |
| 013 蕨粉拌土鸡 | 023 泡椒鱼皮 | 032 干豇豆芝麻香兔 | |
| 014 青椒炆拌鸡 | 023 炆锅泥鳅片 | 032 农家烧兔腿 | |
| 014 凤衣蕻菜 | 023 麻花牛蛙 | 032 双笋鲜辣兔 | |
| 014 豆瓣鹅肠 | 023 辣味蛋黄蛙 | 033 泡椒童子鱼 | |
| 014 辣味兔腰 | 024 干煸牛蛙 | 033 活烧花鲢 | |
| 015 农家蘸水兔 | 024 香辣海螺 | 033 丁香鲳鱼 | |
| 015 酸辣鱼冻 | 024 香辣田螺 | 033 香辣鳝丝 | |
| 015 麻香耗儿鱼 | 024 川椒小龙虾 | 034 家常裙边 | |
| 015 糊辣青鳝 | 025 野山椒爆蟹 | 034 干烧东海大明虾 | |
| 016 椒麻墨鱼仔 | 025 豉椒蛭子皇 | 034 状元蟹 | |
| 016 椒麻鱿鱼花 | 025 川椒花甲 | 034 班指烧肉蟹 | |
| 016 香辣牛蛙 | 025 泡椒鲜贝 | 035 紫砂焖肉蟹 | |
| 016 香辣霸王肘 | 026 香辣仔鹌 | 035 泡菜蹄花 | |
| 017 泡椒脆肚 | 026 子姜爆乳鸽 | 035 辣子脆皮牛柳 | |
| 017 蒜香辣味肠 | 026 肥牛豆脑 | 035 泡凤爪 | |
| 017 辣子脆肠 | 026 香辣棒棒 | 036 泡椒鸡肾 | |
| 017 陈皮脆肠 | 027 辣椒小炒 | 036 烧青椒拌鹅肠 | |
| 018 鸿运猪手 | 027 炆炒芦笋尖 | 036 香辣鹅翅 | |
| 018 干煸牛肉丝 | 027 尖椒炒藕片 | 036 泡椒兔花 | |
| 018 野鸡红牛肉丝 | 027 血旺香白 | 037 凉粉白肉 | |
| 018 泡椒羊杂 | 028 海白菜烧猪耳 | 037 椒麻脆肚丝 | |
| 019 歌乐山辣子鸡 | 028 红袍扒猪脸 | 037 侧耳根脆耳丝 | |
| 019 火锅鸡 | 028 青笋烧肥肠 | 037 麻辣干收翅 | |
| 019 家常凤冠 | 028 芋儿烧排骨 | 038 笋花嫩鹅肠 | |
| 019 烟笋煮鸡杂 | 029 香辣肚片 | 038 果仁爆鳝背 | |
| 020 陈皮鸡肾 | 029 风味仔肝 | 038 剁椒干黄瓜 | |
| 020 美极鸭下巴 | 029 鲜笋烧牛肉 | 038 鱼香酥豌豆 | |
| 020 宫保鸭舌 | 029 枯藤煎牛柳 | 039 家乡米凉粉 | |
| 020 青椒鸭掌 | 030 土豆烧猪肉 | 039 竹笋老腊肉 | |
| | | 039 风味仔排 | |
| | | 039 尖椒烩猪耳 | |
| | | 040 麻花香辣鸡 | |
| | | 040 鸡杂炒肉蟹 | |
| | | 040 串烧鸡 | |
| | | 040 香辣黄牛蹄 | |
| | | 041 豉椒鸡片 | |
| | | 041 干豇豆拌鹅脆 | |
| | | 041 辣豉排骨 | |
| | | 042 糍粑辣椒拌鹅肠 | |
| | | 042 野山椒焖牛蛙 | |
| | | 042 泡椒仔兔 | |
| | | 042 干煸鱿鱼须 | |
| | | 043 青椒滑菇 | |
| | | 043 烧辣椒拌肚条 | |
| | | 043 豆瓣肘子 | |
| | | 043 青椒煸仔鸡 | |
| | | 044 麻花鸭掌 | |
| | | 044 鲜椒泥鳅 | |
| | | 044 串串青鳝 | |
| | | 044 松子鳗鱼花 | |
| | | 045 辣子粉蒸肉 | |
| | | 045 薯条串串鸡 | |
| | | 045 辣酱鹅掌 | |
| | | 045 孜然牛蛙 | |
| | | 046 老妈辣子虾 | |
| | | 046 辣子竹笋 | |
| | | 046 口水鸡 | |

- | | | |
|----------|-----------|------------|
| 046 什锦凤爪 | 047 麻辣牛肉 | 048 油豆腐鸡 |
| 047 麻辣素鸡 | 047 泡椒炒猪心 | 048 炆锅腰花 |
| 047 麻辣牛肚 | 048 香辣虾 | 048 辣子脆皮鸭舌 |



PART 2 精选美味肉小炒

- | | | | |
|------------|-------------|-------------|------------|
| 050 芋儿回锅肉 | 057 辣椒炒肚片 | 065 葱爆狗肉 | 072 青椒碎肉辽参 |
| 050 竹笋老腊肉 | 057 泡椒鸡杂 | 065 泡椒狗肉 | 072 蛋黄南瓜 |
| 050 尖椒炒猪耳 | 058 泡豇豆煨青鳢 | 065 孜然狗排 | 073 鸭蛋黄炒豌豆 |
| 050 泡椒爆肥肠 | 058 芝麻鱼条 | 065 泡豇豆煨狗肉 | 073 虾仁炒粉丝 |
| 051 蒜爆羊肉 | 058 芦笋爆鱼丁 | 066 尖椒盐菜煨仔鸡 | 073 炆锅裙边 |
| 051 小米椒爆仔兔 | 058 泡姜烤鱼片 | 066 笋丁辣滑鸡 | 073 葱油海螺 |
| 051 三果鸡芹 | 059 川式小炒肉 | 066 碧桃鸡丁 | 074 奇味酥蚕蛹 |
| 052 泡菜鸡片 | 059 菜根回锅肉 | 066 花椒三黄鸡 | 074 侧耳根老腊肉 |
| 052 牛肝菌熘鸡片 | 059 青椒炒火腿 | 067 串烧鸡 | 074 花仁肉丁 |
| 052 豉椒仔鸡 | 059 飘香排骨 | 067 鲜花椒熘鸡丁 | 074 红酒里脊 |
| 052 青椒煨仔鸡 | 060 鸡腿菇熘猪肝 | 067 家常鸡丁 | 075 红袍脑髓 |
| 053 回锅仔鸭 | 060 芹菜炒猪心 | 067 银芽鸡丝 | 075 滑炒肉片 |
| 053 尖椒炆香鸭 | 060 辣子脆肠 | 068 春笋炒鸡胗 | 075 回锅肉 |
| 053 酱爆鸭舌 | 060 芹菜鲜椒炒脆肠 | 068 榨菜炒肉丝 | 075 藟头炒老腊肉 |
| 053 侧耳根煨鳝丝 | 061 葱爆牛柳 | 068 青椒爆鸭 | 076 金剑脆肠 |
| 054 泡椒牛蛙 | 061 野鸡红牛肉 | 068 香辣鸭下巴 | 076 口口香 |
| 054 竹花响螺片 | 061 菠萝牛肉 | 069 炒香鸭 | 076 腊肉炒紫蕨 |
| 054 翡翠镶钻 | 062 回锅牛肉 | 069 青椒鸭掌 | 076 农家回锅肉 |
| 054 腊味珍珠麦 | 062 泡椒毛肚 | 069 尖椒煨鹅肠 | 077 香辣鸡丁 |
| 055 酱肉丝 | 062 火爆毛肚 | 069 尖椒炆鹅肝 | 077 泡椒脆肠 |
| 055 年糕腊肉 | 062 山椒爆黄喉 | 070 红蜡水晶虾仁 | 077 青椒炆猪耳 |
| 055 酸萝卜肚条 | 063 芹菜羊肉丝 | 070 熘蚕豆酿虾球 | 077 水豆豉腰花 |
| 055 泡菜牛肉丝 | 063 薄饼孜然羊肉 | 070 合炒虾仁 | 078 香脆回锅肉 |
| 056 干煸牛肉丝 | 063 尖椒仔兔 | 070 香辣虾 | 078 幺姑肝片 |
| 056 红油黄喉 | 063 风味兔腿 | 071 虾仁白菜 | 078 宫保鸡丁 |
| 056 青椒滑菇 | 064 泡椒仔兔 | 071 香辣海螺 | 078 葱油鞭花 |
| 056 鱼香肉丝 | 064 胡萝卜兔丁 | 071 青花椒辣螃蟹 | |
| 057 泡菜回锅肉 | 064 鱼香兔花 | 072 炒螺头 | |
| 057 木樨肉 | 064 尖椒煨狗肉 | 072 西芹雪螺 | |



PART 3 精选浓香烧烩菜

- | | | |
|-----------|-----------|-------------|
| 080 芽菜烧肉 | 081 苦瓜烧猪尾 | 082 番茄烩牛柳 |
| 080 香辣血旺 | 081 奇香肉 | 083 啤酒牛肉 |
| 080 芋儿烧排骨 | 082 泡菜烩大肚 | 083 番茄烧牛肉 |
| 080 酱香土豆排 | 082 白果烧猪肚 | 083 泡椒牛肉烩水饺 |
| 081 豆瓣肘子 | 082 家常脑花 | 083 番茄烩牛尾 |

- | | | | |
|------------|-------------|-------------|-------------|
| 084 酸萝卜烩牛蹄 | 089 鲍汁坛子肉 | 095 古法红烧肉 | 101 蕨根粉烧牛肉 |
| 084 金针菇烩毛肚 | 090 泡豇豆烧蹄花 | 096 泡菜樱桃肉 | 102 烧牛头方 |
| 084 酸萝卜烧兔 | 090 凉粉烧牛肉 | 096 茶树菇烧肉 | 102 番茄牛尾炆油条 |
| 084 泡菜烧乌骨鸡 | 090 泡椒鸡杂 | 096 海白菜烧猪耳 | 102 酱牛尾 |
| 085 芋儿烧鸡 | 090 泡菜鸭血旺 | 096 干豇豆烧猪手 | 102 竹笋剁椒鸡 |
| 085 银耳凤翅 | 091 香菌烧乳鸽 | 097 酱烧猪手 | 103 笋香牛筋 |
| 085 魔芋泡菜烧鸭 | 091 珍菌烩鸡肾 | 097 麻辣豆腐 | 103 豆瓣牛筋 |
| 085 干烧鸭掌 | 091 土豆烧牛肉 | 097 原味钵钵猪手 | 103 方竹笋烧牛筋 |
| 086 鲜烧鲑鱼头 | 092 泡菜烩凤冠 | 097 黄豆烧猪手 | 103 泡椒蹄花 |
| 086 泡菜鱼皮 | 092 泡菜烩鸭血 | 098 小土豆烧排骨 | 104 青笋烧羊肉 |
| 086 泡菜风味虾 | 092 银鱼烩苡仁 | 098 风味仔排 | 104 农家泡菜兔 |
| 086 水豆豉烧虾 | 092 松子玉米烩乌鱼 | 098 糟香大排 | 104 干豇豆芝麻香兔 |
| 087 粉丝烧蟹 | 093 玉米烩虾仁 | 098 红枣煨肘 | 104 脆椒兔 |
| 087 酸萝卜烧牛蛙 | 093 白果烩松茸 | 099 小土豆烧猪尾 | 105 蒜蛋烩仔兔 |
| 087 海皇烩麻什 | 093 酸菜竹荪烩肚片 | 099 香辣肥肠 | 105 红烧兔 |
| 087 蟹肉黄烩菜心 | 093 羊肚菌烩鸡皮 | 099 川式全家福 | 105 菠饺带皮兔 |
| 088 鱼子烩萝卜 | 094 水饺烩鸭舌 | 099 钵钵肥肠 | 105 干豇豆烧狗肉 |
| 088 板栗烧鸡 | 094 青豆烩鹅丁 | 100 青笋烧肥肠 | 106 大蒜焖狗肉 |
| 088 口蘑烧鸡 | 094 清烩虾仁 | 100 功夫牛肉酿青椒 | 106 青椒童子鸡 |
| 088 泡子姜烧鸭 | 094 野菜烩高蟹 | 100 竹笋烧牛肉 | 106 三菌烧鸡 |
| 089 菠汁红烧肉 | 095 干贝烩四宝 | 100 红烧牛肉 | 106 竹荪酸萝卜烩鸡 |
| 089 泡椒肘子 | 095 蘑菇烩青豆 | 101 苜蓝烧牛肉 | |
| 089 外婆坛子肉 | 095 光头红烧肉 | 101 鲜笋烧牛肉 | |

PART 4 精选滋补煲炖菜

- | | | | |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 108 瘦肉煲银耳 | 112 附片羊肉汤 | 117 三鲜乌鱼汤 | |
| 108 党参煲猪腰 | 113 番茄炖兔 | 117 西洋参炖甲鱼 | |
| 108 南瓜蹄花汤 | 113 墨鱼炖老鸡 | 117 豆瓣菜煲乌鱼 | 122 太白肚仁汤 |
| 108 天麻炖猪脑 | 113 干豇豆老鸡汤 | 118 珍菌鱼肚煲 | 122 番茄炖牛肉 |
| 109 干豇豆蹄花汤 | 113 枸杞红枣老鸡汤 | 118 鲫鱼沙参玉竹汤 | 122 瓦罐牛鞭汤 |
| 109 枸杞瘦肉炖猪肠 | 114 竹荪滋补老鸡汤 | 118 虾仁脊骨汤 | 122 羊排炖萝卜 |
| 109 蚝油木耳排骨煲 | 114 紫砂炖土鸡 | 118 酸菜牛蛙煲 | 123 归芪炖老母鸡 |
| 109 海带肘子汤 | 114 番茄炖鸡 | 119 党参田七牛蛙盅 | 123 虫草龟凤汤 |
| 110 猪肚白果煲 | 114 乌骨鸡药膳煲 | 119 香菇栗子煲 | 123 雪莲炖老鸭 |
| 110 脊髓粉丝煲 | 115 滋补龙凤煲 | 119 野菌香煲 | 123 茅草根炖老鸭 |
| 110 猪肚益母炖花胶 | 115 农家泡菜鸭 | 119 香菠萝滑鸡煲 | 124 海马党参炖老鸭 |
| 110 肥肠豆腐煲 | 115 菊花麦冬老鸭煲 | 120 板栗油豆腐 | 124 佛参乳鸽盅 |
| 111 腊味汤 | 115 阿胶酸萝卜炖鸭 | 120 木瓜炖雪蛤 | 124 粉香珍骨汤锅 |
| 111 牛腩豆腐煲 | 116 全鸭汤 | 120 美味山珍煲 | 124 酸萝卜胴骨汤 |
| 111 茄汁牛尾汤 | 116 海参益母炖乳鸽 | 120 养身鸳鸯汤 | 125 香辣猪肝煲 |
| 112 清炖牛鞭汤 | 116 健脑乳鸽煲 | 121 花蟹炖羊肚菌 | 125 玉米马蹄煲猪骨 |
| 112 淮山枸杞炖羊肉 | 116 海马沙参煲乳鸽 | 121 松茸炖猪蹄 | 125 罗汉笋烧猪尾煲 |
| 112 羊肉萝卜煲 | 117 菌菇煲鹅块 | 121 腐竹炖子兔 | 125 冬笋牛腩煲 |



- | | | | |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 126 枸杞牛冲汤 | 127 红汤羊肉煲 | 129 洋参乌鸡汤 | 131 酸萝卜老鸭汤 |
| 126 清炖牛尾汤 | 128 羊血鳝段煲 | 129 十全乌鸡汤 | 131 酸苦笋鸭血煲 |
| 126 清炖牛肉 | 128 附片炖狗肉 | 130 紫砂煨土鸡 | 132 山珍虫草炖土鸭 |
| 126 瓦罐牛肉 | 128 山珍乌鸡煲 | 130 茶树菇煨鸡汤 | 132 沙锅肥肠鸭 |
| 127 鱼头牛肉煲 | 128 干巴菌炖土鸡 | 130 山珍土鸡煲 | 132 花旗参炖仔鸭 |
| 127 山药羊尾汤 | 129 沙参炖乌鸡 | 130 紫砂笋干老鸭煲 | 132 羊肚菌炖乳鸽 |
| 127 沙锅羊肉豆腐汤 | 129 竹荪香菇炖土鸡 | 131 紫砂老鸭汤 | |

PART 5 精选鲜美鱼类菜



- | | | | |
|------------|------------|-------------|-------------|
| 134 火爆鲫鱼卷 | 140 青笋拌鱿鱼丝 | 146 荷香鲈鱼卷 | 153 双椒玻璃鱼 |
| 134 酸椒桂鱼 | 140 农家土鳝鱼 | 147 棒棒鱼丝 | 153 苕片回锅活鱼 |
| 134 泡菜蒸江团 | 140 豆豉酥鲳鱼 | 147 干收泥鳅 | 153 五柳鱼卷 |
| 134 豆腐鲶鱼 | 141 鱼头冻豆腐 | 147 泡豇豆煨鲫鱼 | 153 双椒鱼丝 |
| 135 橘叶鱼块 | 141 香辣墨鱼仔 | 147 酱香鲫鱼 | 154 黄金鱼头 |
| 135 番茄鱼片 | 141 五柳香鳝鱼 | 148 辣酱鲫鱼豆腐 | 154 村姑鱼头 |
| 135 飘香沸腾鱼 | 142 椒盐银鱼 | 148 米豆腐烧鲫鱼 | 154 豆豉蒸青波 |
| 135 阳春白雪 | 142 冬菜蒸多宝鱼 | 148 鲫鱼沙参玉竹汤 | 154 蘸水竹筒鱼 |
| 136 早蒸糊辣鱼 | 142 山珍甲鱼 | 148 椒汁蒸桂鱼 | 155 番茄鱼片汤 |
| 136 什锦泡菜鱼 | 142 酱烧小黄鱼 | 149 三脆风味桂鱼 | 155 芋儿鳊鱼肚 |
| 136 芝麻鱼条 | 143 跳水鱼片 | 149 茶树菇桂鱼 | 155 鳊鱼豆花 |
| 136 三鲜乌鱼汤 | 143 椒麻墨鱼仔 | 149 豉汁鲳鱼 | 155 豆豉烧鱿鱼仔 |
| 137 山椒煎三文鱼 | 143 芦笋爆鱼丁 | 149 碧玉武昌鱼 | 156 鱿鱼豆腐 |
| 137 糖醋带鱼 | 143 炅香鲫鱼 | 150 番茄蒸鲈鱼 | 156 泡椒熏剑鱼 |
| 137 泡豇豆煨青鳉 | 144 金针银柳 | 150 芥蓝鳝鱼 | 156 椒盐脆鳝 |
| 137 松子鳊鱼花 | 144 豆瓣烧鱼排 | 150 凉粉鳝鱼 | 156 芸豆烟笋焖鳝筒 |
| 138 干煸鱿鱼须 | 144 蕨根粉冒泥鳅 | 151 酱烧黄花鱼 | 157 酸笋筒筒鳝 |
| 138 芝麻带鱼 | 144 乾坤甲鱼 | 151 扣肉烧雅鱼 | 157 茶菇煮嫩鳝 |
| 138 豆腐烧鳝鱼 | 145 干烧江团 | 151 沙丁鱼 | 157 筒筒鳝鱼 |
| 138 粉蒸泥鳅 | 145 豆腐鲫鱼 | 151 喇叭鲈鱼 | 157 水煮泥鳅片 |
| 139 炅锅泥鳅片 | 145 干烧岩鲤 | 152 四季豆烧鲢鱼 | 158 方竹笋烧甲鱼 |
| 139 山椒黄辣丁 | 145 鲜椒泥鳅 | 152 藿香鱼 | 158 冻豆腐烧甲鱼 |
| 139 烧汁墨鱼筒 | 146 双椒小黄鱼 | 152 生煎鱼头煲 | 158 锅盔回锅甲鱼 |
| 139 竹筒粉蒸江团 | 146 双椒蒸鲳鱼 | 152 芋丝烧鱼皮 | 158 苦笋焖甲鱼 |
| 140 麻辣八爪鱼 | 146 鲜辣芋儿鱼 | | |



PART 6 精选可口凉拌菜

- | | | |
|-----------|-----------|------------|
| 160 凉粉白肉 | 162 麻辣牛筋 | 163 鸭血嫩鹅肠 |
| 160 蒜泥肚片 | 162 椒麻鸡块 | 164 烧青椒拌鹅肠 |
| 160 椒麻脆肚丝 | 162 竹笋剁椒鸡 | 164 蒜拌小黄瓜 |
| 160 醉腰花 | 162 沙姜白切鸡 | 164 侧耳根拌鱼丝 |
| 161 凉拌牛肉 | 163 荞面鸡丝 | 164 萝卜丝拌鱼皮 |
| 161 干拌牛肉 | 163 笋花嫩鹅肠 | 165 葱油海螺 |
| 161 椒麻毛肚 | 163 豆瓣鹅肠 | 165 时蔬十八鲜 |



- | | |
|------------|-------------|
| 165 吉祥三宝 | 169 豉椒肚丝 |
| 165 葱茸竹荪 | 170 麻辣小脆肠 |
| 166 拌兔丁 | 170 蒜泥腰片 |
| 166 家乡米凉粉 | 170 椒汁肥牛 |
| 166 鲜辣牛舌 | 170 麻辣牛肉 |
| 166 烧辣椒拌肚条 | 171 牛肉萝卜丝 |
| 167 芥末鸭掌 | 171 老坛剁椒牛肉 |
| 167 青笋拌鱿鱼丝 | 171 鲜笋拌牛皮 |
| 167 木姜油拌双耳 | 172 麻辣牛肚 |
| 167 巧手拌白肉 | 172 老人头菌拌牛筋 |
| 168 冲菜白肉片 | 172 鲜笋拌牛杂 |
| 168 白肉卷 | 172 风味肺片 |
| 168 甜水面白肉 | 173 麻辣肺片 |
| 168 香菜白肉卷 | 173 凉拌莲藕 |
| 169 荞面蹄花 | 173 剁椒羊肉 |
| 169 蕨菜香蹄花 | 173 白切羊肉卷 |
| 169 姜汁肚丝 | 174 糟椒羊肉 |

- | | |
|-----------|-------------|
| 174 跳水羊肉 | 177 针笋家乡鸡 |
| 174 翡翠兔柳 | 178 香拌土鸡 |
| 174 凉拌兔丁 | 178 麻辣土鸡 |
| 175 奇味水晶兔 | 178 三椒风味鸡块 |
| 175 黄瓜带皮兔 | 178 红汤鸡 |
| 175 凉拌苦瓜鸡 | 179 鲜笋拌土鸡 |
| 175 家常拌土鸡 | 179 豆花鸡 |
| 176 口水鸡 | 179 凉拌菠菜 |
| 176 红汤爽口鸡 | 179 水豆豉拌脆花 |
| 176 棒棒口福鸡 | 180 钵钵鸡胗 |
| 176 椿芽鸡丝 | 180 辣酱鹅掌 |
| 177 糊辣竹林鸡 | 180 糍粑辣椒拌鹅肠 |
| 177 苦笋起鸣鸡 | 180 干豇豆拌鹅肫 |
| 177 葱椒仔鸡 | 181 鲜笋拌鹅肠 |





- 181 荞面拌鱼片
- 181 凉拌佛手螺
- 182 青花椒拌螺肉
- 182 黑木耳拌笋丝
- 182 辣子白菜
- 182 麻酱凤尾
- 183 脆笋老虎菜
- 183 酸辣时令野菜
- 183 青椒拌豆腐
- 183 剁椒花仁
- 184 香拌凉皮
- 184 核桃仁拌芹菜

- 184 麻辣素鸡
- 184 川味凉粉
- 185 姜汁老人头菌
- 185 泡椒拌白肉
- 185 怪味鱼肚
- 185 剁椒拌鸽胗
- 186 老干妈拌鹅肠
- 186 泡姜拌鸭肠
- 186 泡菜拌鹅掌
- 186 热拌鲍鱼
- 187 干拌牛肚
- 187 薄荷拌猪耳

- 187 香椿拌小肚
- 187 青椒拌木耳
- 188 香油拌三丝
- 188 椒油花仁
- 188 生拌苦笋
- 188 香拌石花菜



PART 7 精选焦香煎炸菜



- 190 蛋黄肉饼
- 190 炸芝麻里脊
- 190 软炸烧白
- 190 山椒肉卷
- 191 蒜香排骨
- 191 酥香仔排
- 191 酥皮龙眼烧
- 192 奇味牛肉卷
- 192 香炸麻辣牛排
- 192 珍珠南瓜饼

- 192 芽菜春卷
- 193 香煎牛排
- 193 软炸兔糕
- 193 香炸狗肉
- 193 苹果芝麻鸡
- 194 薯条串串鸡
- 194 香辣鸡翅
- 194 琵琶凤腿
- 194 椒盐鸭舌
- 195 酥炸鸭片



- 195 芝麻带鱼
- 195 银鱼煎蛋
- 195 浇汁煎带鱼
- 196 香酥鱼排
- 196 干收泥鳅
- 196 土司酥虾
- 196 酥炸大虾
- 197 香酥蛙腿
- 197 软炸鲜贝
- 197 椒盐鹅黄肉
- 197 椒盐脆鳝
- 198 炸菠菜脯
- 198 蛋黄脆皮玉米
- 198 金银脑花
- 198 脆皮牛肉
- 199 串炸鲜贝
- 199 山椒煎三文鱼
- 199 川式炸羊腿
- 199 孜然狗排
- 200 八宝葫芦鸡
- 200 风味鸭唇
- 200 泡椒珍珠腿
- 200 麻辣鳕鱼串
- 201 水果虾排



- | | |
|-----------|------------|
| 201 金沙脆皮虾 | 204 金钱虾饼 |
| 201 三文治鱼排 | 204 串煎三宝 |
| 202 芝麻海参排 | 204 金丝扇贝 |
| 202 蜂窝土豆 | 205 煎苦瓜鸡粒饼 |
| 202 酱酥桃仁 | 205 蛋黄香蕉 |
| 202 炸红松 | 205 虾仁糯米蛋卷 |
| 203 酥皮瓜排 | 205 松茸肉饼 |
| 203 香煎糯米鸭 | 206 红酒里脊 |
| 203 香煎鳕鱼 | 206 奇味蒜香骨 |
| 203 双蛋鱼子 | 206 糯米脆皮肠 |
| 204 锅贴大虾 | 206 鲍汁狮子头 |

PART 8 精选美味素食菜

- | | |
|------------|------------|
| 208 板栗油豆腐 | 211 百合瓜衣 |
| 208 鲍汁猴头菇 | 211 百合土豆泥 |
| 208 鲍汁象牙萝卜 | 211 百合西芹 |
| 208 参杞炖银耳 | 212 炒双丝 |
| 209 蚕豆花煎鹅蛋 | 212 陈皮豆筋 |
| 209 蚕豆烩腐圆 | 212 橙香浸山药 |
| 209 侧耳根煸腐丝 | 212 葱油浸针笋 |
| 209 潮州香芋酥 | 213 酢辣椒蒸芋儿 |
| 210 白果烩松茸 | 213 脆皮豆腐 |
| 210 白果竹荪蛋 | 213 脆皮鸡菇 |
| 210 白油扒竹荪 | 213 脆笋老虎菜 |
| 210 白灼青菜 | 214 蛋黄脆皮玉米 |



- | | |
|-----------|------------|
| 214 蛋黄滑子蘑 | 219 干丝老虎菜 |
| 214 蛋黄南瓜 | 219 橄榄蒸芥菜 |
| 214 灯影豆皮 | 220 高汤羊肚菌 |
| 215 豆豉油麦菜 | 220 锅煎豆腐饼 |
| 215 豆腐酿凉瓜 | 220 锅煎土豆球 |
| 215 豆乳蛋挞 | 220 干豇豆拌肚丝 |
| 215 豆乳米糕 | 221 果脯蜜汁藕 |
| 216 豆沙煮青菜 | 221 果汁瓜条 |
| 216 竹笋扒菜心 | 221 核桃仁拌芹菜 |
| 216 竹花鲜果羹 | 222 荷叶瓢儿白 |
| 216 发财豆腐卷 | 222 红椒野山菌 |
| 217 纸包香芋 | 222 红薯泥 |
| 217 粉蒸时蔬 | 222 红油金瓜丝 |
| 217 风味青椒 | 223 鸿运番茄饼 |
| 217 风味油油豆 | 223 胡豆花煎鹅蛋 |
| 218 佛家烧白 | 223 虎皮胡豆 |
| 218 腐皮毛毛菜 | 223 花枝酿翠瓜 |
| 218 腐竹双菇 | 224 滑蛋豆腐 |
| 218 富贵花开 | 224 滑蛋虎掌菌 |
| 219 干煸凉瓜 | 224 滑菇豆腐 |
| 219 干椒熏豆干 | 224 火腿笋衣 |



精选过瘾麻辣菜

PART 1





过桥百页

原料

百页、精盐、白糖、味精、红油、香油、小葱、熟芝麻各适量。

制作方法

- 1.百页漂洗干净切成大片，放入沸水锅中氽一下，捞起装盘。
- 2.用以上调料兑成红油味，和百页一起上桌，供客人蘸食。

操作要领

百页氽水时间不能过长，否则会软绵。



红油黄喉

原料

黄喉、青笋、精盐、白糖、味精、香油、红油、大蒜、小葱、酱油各适量。

制作方法

- 1.黄喉洗净，改刀成麦穗形，切成段；青笋去皮洗净，切薄片放盘底。
- 2.将黄喉放入沸水锅内氽一下捞起，放

入冷开水中漂凉后装盘。

- 3.用以上调料兑成红油味汁，淋入盘内即成。

操作要领

黄喉氽水时间不能过长，否则不脆。



麻辣牛筋

原料

黄牛筋、姜、葱、料酒、精盐、味精、白糖、花椒油、红油、香油各适量。

制作方法

- 1.将牛筋洗净，放入清水锅中，加姜、葱、料酒，氽水后捞出，再放入清水锅内煮熟后，捞出冷却，改刀装盘。

- 2.用以上调料兑成麻辣味汁，淋在盘中牛筋上即成。

操作要领

牛筋以牛蹄筋为好；氽水时以清水为好，否则成菜后有异味。



竹笋剁椒鸡

原料

鸡肉、白水笋、青红尖椒、香菜、葱花、蒜泥、花椒油、味精、香油、精盐、鲜汤各适量。

制作方法

- 1.鸡肉入沸水锅中煮熟，冷却后切成条；白水笋切成丝；青红尖椒切成小圆圈，入锅放盐、味精、香油炒熟。

- 2.用一净盘，先摆入白水笋丝垫底，接着在笋丝上码上鸡肉条，撒上香菜。

- 3.用蒜泥、葱花、鲜汤、精盐、味精、花椒油兑成汁，淋在鸡条上，再放上青红尖椒圈即成。

操作要领

笋丝不宜过多。味汁要把鸡肉淹过半。

香辣片片鸡

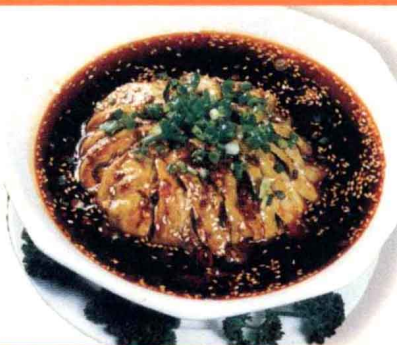
原料

土公鸡、黑木耳、干海椒、花椒、红油、熟芝麻、牛肉酱、芝麻酱、香辣酱、盐、味精、白糖、生抽、美极鲜酱油、葱花、料酒、生姜、酥黄豆、酥花生仁、酥核桃仁、鲜汤、香料各适量。

制作分法

1.将牛肉酱、芝麻酱、香辣酱按3:1:0.5的比例加入，并放入适量香油调匀。

- 2.将炒干的海椒、花椒、酥黄豆、酥花生仁用刀剁碎，加入盐、味精调匀。
- 3.取美极鲜、生抽、酱料、鲜汤按5:10:5:10的比例调制，加入味精、白糖。
- 4.将土公鸡煮熟，加入葱、姜、香料、料酒。捞出冷却，去骨片片，将木耳涨发好，加煮鸡鲜汤制味、垫底，鸡片盖面，摆成三叠水，放入8寸白瓷盘。
- 5.在鸡上浇上述调料两勺，红油1勺，干海椒1份，撒上熟芝麻、白糖、核桃碎粒，再撒上葱花即成。



家常鸡

原料

土公鸡、花生仁、香菜、辣椒油、辣椒、花椒、鸡精、味精、精盐、白糖各适量。

制作分法

- 1.将公鸡煮熟后冷却，斩成小块；香菜切碎。
- 2.将鸡块、香菜、花生仁倒入盆中，加

入调料拌匀，装盘即成。

操作要领

鸡肉不可久煮，煮熟即可。



秧盆拌鸡块

原料

仔公鸡、油酥花生米、熟芝麻、姜、葱、蒜、辣椒油、花椒粉、味精、精盐、白糖、料酒、香油、酱油各适量。

制作分法

- 1.仔公鸡宰杀、洗净，入冷水锅中加精盐、料酒、姜、葱煮熟，捞出沥干

水，砍成块状，装入盆中。

- 2.用一碗放入各种调料，调成麻辣味汁淋入盆中即成。

操作要领

仔公鸡入冷水锅中煮断生，不宜久煮。调味汁时，注意掌握好各调料的



蕨粉拌土鸡

原料

土公鸡、蕨根粉、白糖、醋、花椒油、特制酱油、特制辣椒油、芝麻酱、葱花、芝麻各适量。

制作分法

- 1.土公鸡煮断生，斩成条；蕨根粉用温水泡涨。先用蕨根粉垫底，面上放斩好的鸡条。

操作要领

要选用正宗仔土公鸡，复合味要调准。





青椒炆拌鸡

原料

公鸡肉、青椒粒、熟芝麻、红油、香辣酱、干辣椒各适量。

制作分法

1. 将公鸡煮熟后切成块。
2. 将干辣椒和青椒炒香，加红油、香辣酱、熟芝麻调成味汁。

3. 将鸡肉和味汁拌匀成菜。

操作要领

青红辣椒不要炒得过长。



凤衣蕻菜

原料

鸡皮、蕻菜、酱油、醋、红油、白糖、花椒粉、姜蒜泥、芝麻酱各适量。

制作分法

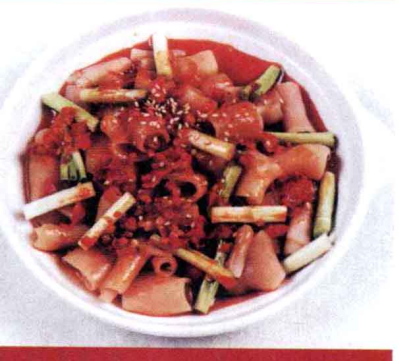
1. 鸡皮去掉油筋，洗净，入锅中余熟捞出漂冷，用刀修整齐；蕻菜洗净。
2. 鸡皮平铺，放入蕻菜裹成卷，整齐地

摆入盘中。

3. 将酱油、醋、芝麻酱、红油、白糖、花椒粉、姜蒜泥兑成酸辣汁，浇于鸡皮卷上即成。

操作要领

鸡皮余水时间不宜太长。蕻菜要选用新鲜、质嫩的。味汁要调准。



豆瓣鹅肠

原料

鲜鹅肠、葱节、自制红豆瓣、味精、香油、花椒油各适量。

制作分法

1. 将鲜鹅肠洗净后，入沸水余熟，冷却待用。
2. 加入葱节、自制红豆瓣、味精、香

油、花椒油等，拌匀装盘即成。

操作要领

余鹅肠的时候，水中加少量食用碱，并注意掌握火候，余得太老会影响口感。



辣味兔腰

原料

兔腰、洋葱、芹菜、香菜梗、精盐、味精、白糖、红曲米、红油、豆瓣酱、老卤水、干辣椒、花椒、香料、生姜、葱、熟芝麻、料酒、甜酱各适量。

制作分法

1. 兔腰去膜，用清水冲净，用盐码味后余熟，待用。
2. 老卤水入锅内，加香料、花椒、干

辣椒、葱、姜、甜酱、盐、味精、红油、料酒、白糖、红曲米烧沸，撇去浮沫，制成卤水汁。

3. 锅置火上，入红油烧热，加入豆瓣酱、香料炒香后，放入洋葱、芹菜、香菜梗略炒，注入卤水汁烧开，投进兔腰改用小火煮30分钟，闭火。兔腰在卤汁中浸泡约1小时捞出，用牙签串好，摆入盘内呈扇形，再撒上少许芝麻即成。

农家蘸水兔

原料

带皮兔、黄瓜、朝天椒、香菜、蒜米、味精、生抽、精盐、美极鲜酱油、蚝油、姜片、葱段各适量。

制作分法

1. 黄瓜去皮，切成菱形垫底；兔肉加姜片、葱段煮熟，斩成小条放在黄瓜

上；朝天椒切细。

2. 碟内调入朝天椒、蒜米、味精、盐、生抽、美极鲜、蚝油、香菜末，与兔肉一起上桌。

操作要领

要突出朝天椒的鲜香辣味，兔子皮爽肉嫩。



酸辣鱼冻

原料

成品鱼冻、红辣椒、香菜、醋、生抽（酱油）、糖、精盐、味精各适量。

制作分法

1. 将成品鱼冻切成宽条状；红辣椒切成丁。
2. 把切好的鱼冻条装入盆中，另碗加入

醋、生抽、糖、精盐、味精轻轻搅拌均匀，然后倒入盘内，撒上辣椒丁，再放些香菜作点缀即可。

操作要领

切鱼冻时注意粗细一致。



麻香耗儿鱼

原料

耗儿鱼、泡青椒、泡姜、花椒、精盐、味精、糖、精炼油适量。

制作分法

1. 将耗儿鱼洗净、码味、过油待用。
2. 锅内留油少许，加泡青椒、泡姜炒出味，加水，调味，下炸好的鱼收汁入

味，起锅即成。用单碟装。

操作要领

炸鱼时不宜炸太干，收汁时间不宜过长，否则会烂。



湖辣青鳝

原料

青鳝、干辣椒、花椒、姜、葱、精盐、白糖、味精、胡椒粉、辣椒油、香油、料酒、鲜汤、精炼油各适量。

制作分法

1. 青鳝洗净，去头、尾及内脏，用刀从脊背处片成两片，再斩为小段，入盆内加姜、葱、精盐、料酒码味约30分钟。

2. 锅上火，入精炼油烧至五六成热，将码好味的青鳝下锅稍炸一下捞起。

3. 锅留底油，放入姜、葱炒香，放入干辣椒、花椒炒至呈褐色，掺入鲜汤，下入青鳝，调入精盐、白糖、胡椒粉、料酒，收至汁水快干时，调入味精，淋入辣椒油略收，起锅放入香油，晾凉装盘即成。

操作要领

炸青鳝时要掌握好油温和时间。





椒麻墨鱼仔

原料

墨鱼仔、小葱、花椒、精盐、味精、鲜露、香油、鲜汤各适量。

制作分法

1. 墨鱼仔去头，用清水洗净，入沸水中氽一下，捞出装盘待用；干花椒去籽捣成粉；小葱去葱白，留葱叶切成细蓉。

2. 用一净碗，放入花椒粉、葱蓉、精盐、味精、鲜汤、鲜露、香油调成椒麻汁，淋在墨鱼仔上即成。

操作要领

墨鱼仔氽水时间不宜太长，断生即可。



椒麻鱿鱼花

原料

水发鱿鱼、精盐、白糖、味精、香油、花椒、小葱叶、鲜汤各适量。

制作分法

1. 将发好的鱿鱼改刀成鱼鳃形，入沸水锅中氽至鱿鱼翻花，捞起冷却，待用。

2. 干花椒在锅内炒脆，冷后放在菜墩上

与葱叶一起用刀剁成细末，放入小碗内，加入其余调料兑成椒麻汁，淋在盘中鱿鱼上即成。

操作要领

鱿鱼氽水之前要漂洗干净碱味；鱿鱼的刀工处理要精细。



香辣牛蛙

原料

牛蛙、干辣椒、花椒、精盐、味精、白糖、辣椒油、姜、葱、料酒、鲜汤、精炼油各适量。

制作分法

1. 牛蛙宰杀后洗净、去皮，切成小丁，放入盆中，用姜、葱、料酒、精盐码味30分钟。

2. 锅入精炼油烧至七成热，下入码好味的牛蛙，炸至表皮呈棕红色时捞起。

3. 锅留底油少许，下姜、葱煸香，再下干辣椒、花椒，炒至呈褐色，掺入鲜汤，下牛蛙，调入精盐、白糖，收至汁水快干时，调入味精，淋入辣椒油，起锅晾凉，装盘即成。

操作要领

炸牛蛙时掌握好油温，油温太低会影响成菜色泽。



香辣霸王肘

原料

猪肘子、干辣椒节、花椒、姜片、葱节、精盐、胡椒粉、料酒、饴糖、白醋、味精、白糖、香油、精炼油、红卤水各适量。

制作分法

1. 猪肘子刮洗干净，入沸水锅中氽净血水后，振干水分，在表皮上抹饴糖和白醋，入油锅中炸至表皮呈棕红色时

捞出，再入红卤水锅中卤熟捞出，在肘子肉上刮上几刀。

2. 锅置火上，放入精炼油烧热，下干辣椒节、花椒、姜片和葱节炒香出色，下肘子翻炒，随后烹入料酒，调入精盐、胡椒粉、白糖等，翻炒至肘子入味时，调入味精，淋入香油，将肘子取出放于盘中，最后将锅中的辣椒节、花椒等倒在盘中肘子上和四周即成。