

家庭餐厅
厨师必备

◆ 夏金龙 主编

好 学 易 做

川菜

1000样

地方特色，鲜辣浓香，科学搭配

川菜历来享有一菜一格、百菜百味之美誉。食在中国，味在四川。本书介绍了1000种川菜精华菜色，配有精美、清晰的图片，每道菜皆有详尽的做法解说及大师重点提示，提供您做菜的诀窍和基本常识。

天天饮食 食全食美

吉林科学技术出版社

川菜

好学易做

1000样

夏金龙 主编



吉林科学技术出版社

好学易做·川菜 1000 样

主 编:夏金龙

责任编辑:赵 沫 封面设计:红十月工作室

*

吉林科学技术出版社出版、发行

天津蓟县新蕾印刷厂印刷

*

690×960 毫米 16 开本 20 印张 260000 字

2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

定价:19.80 元

ISBN 7-5384-3064-4/Z·420

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5635177 5651759 5651628

邮购部电话 0431-5677817

电 子 信 箱 JLKJCBS@public.cc.jl.cn

传 真 0431-5635185 5677817

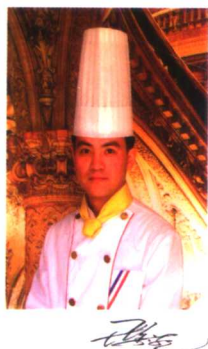
网 址 www.jkcbs.com

实 名 吉林科技出版社

前 言

川菜是我国四大菜系之一，具有悠久的历史 and 广泛的影响，在中外享有很高的声誉，不仅是以麻辣著称，更重要的是菜谱丰富多彩，口味清鲜醇浓，烹调别具一格，在中华民族饮食文化中散发着悠远的浓香。

现在随着物质生活水平的提高，人们越来越讲究生活的质量和品位，都希望享用美味佳肴。为此，我们在有关川菜烹饪大师的指导下，特别编辑了《好学易做·川菜 1000 样》。本书包括肉菜类、水产类、豆蛋类、素菜类、果品类、烫羹类、火锅类、凉菜类、小吃类等九大类共计 1000 余个菜谱，每个菜谱都包括材料、操作、注意、特点等四个方面的内容，非常简单实用，非常易于操作实施，是广大厨师和家庭饮食制作人员的良好参考版本。



作者简介：

中国烹饪大师，国家高级烹饪技师，吉林省烹饪协会名厨专业委员会副秘书长，国际东方药膳食疗学会常务理事，吉林省养生保健协会药膳专业委员会副秘书长。2003年被“中国餐饮研究院”、“中国餐饮管理学院”、“华夏美食”杂志社评为中国十大最有发展潜力年轻厨师。2004—2005年中国长春净月潭冰雪旅游节暨瓦萨国际越野滑雪节“关东美食年会”被聘为评委会秘书长。曾编写《快手食谱》、《蘑菇主厨》系列等书。有数十种作品曾在杂志及报纸上发表。





no.1

川北凉粉

特色 柔韧爽滑

原料

凉粉 200 克，猪肉 100 克

调料

精盐 1 小匙，豆豉 1 小匙，味精 1/2 小匙，老陈醋 1/2 小匙，白糖 1/3 小匙，红油、麻油各适量，葱花、蒜末各少许

制作

- (1) 凉粉切成条状，猪肉剁成细末，豆豉剁成茸，备用。
- (2) 锅入红油烧热，下入豆豉、肉末，小火炒香，盛入碗中，加调料调制咸汁，浇在凉粉上，拌匀即可。



no.2

鹅卵石腰片

特色 麻辣爽口

原料

猪腰 1 对，鹅卵石 6~8 块

调料

精盐 1/2 小匙，味精 1/2 小匙，海鲜酱油 2 大匙，老陈醋、白糖各适量，红油、麻油各 1 小匙，葱、蒜末各少许

制作

- (1) 鹅卵石入热水中浸煮去除尘渍，捞出擦干待用；猪腰去筋皮腰臊，片成大薄片备用。
- (2) 将所有调料放入碗中，加入葱、姜末搅拌均匀，对成调料汁备用。
- (3) 锅中加入适量色拉油，下入鹅卵石烧至热透，把猪腰片趁热滑熟，蘸调料汁食用即可。



no.3

开门红

特色 鲜嫩辣爽

原料

胖头鱼头 1 个，红椒 200 克

调料

白酱油 2 大匙，胡椒粉 1 小匙，白糖 1/2 小匙，料酒 2 大匙，猪油 2 大匙，葱花、姜米各少许

制作

- (1) 将鱼头洗净，从中间剖开，加入姜米、料酒、白酱油、胡椒粉、白糖腌制置盘中，上面抹一层猪油备用。
- (2) 红椒去根、子切开，入沸水中轻焯，铺在鱼头上，入蒸锅蒸熟取出，撒上葱花，淋热油即可。



no.4

双椒鸭掌

特色 香辣鲜脆

原料

水发鸭掌 300 克，绿尖椒、红尖椒各 20 克

调料

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，胡椒粉少许，水淀粉、红油适量，葱白少许

制作

- (1) 将鸭掌洗净切块，入沸水中轻焯；绿尖椒去根、子切片；红尖椒切片；葱白切斜刀片备用。
- (2) 炒锅入红油烧热，下入葱白、红绿椒煸炒，加入鸭掌、调料翻炒入味，水淀粉勾芡，出锅即可。



no. 5

豉汁豆腐

原料

豆腐1块, 紫菜20克, 玉兰笋20克, 菠菜50克

调料

豆豉2大匙, 精盐1/2小匙, 红油1大匙, 味精1/2小匙, 蚝油1小匙, 白糖1/2小匙, 淀粉适量, 葱、姜末各少许

制作

- (1) 将豆腐放入容器内加入紫菜、豆豉、精盐、味精、白糖、淀粉搅拌均匀, 放入容器内, 入蒸锅蒸熟取出, 置于盘中。
- (2) 菠菜去根洗净切段, 玉兰笋切片, 入沸水中轻焯备用。
- (3) 炒锅加红油烧热, 放葱、姜末炒香, 下入菠菜、玉兰笋翻炒片刻, 加入少许清汤、蚝油、味精调制入味, 出锅即可。



特色 豉香浓郁



no. 6

家香羊肉

特色 外脆里嫩



原料 ●●

羊腿肉 200 克，洋葱 50 克，鸡蛋 1 个

调料 ●●

嫩肉粉少许，孜然 2 小匙，细辣椒面 1 小匙，精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，香菜少许

制作 ●●

- (1) 羊腿肉切丁，加嫩肉粉、精盐、味精、细辣椒粉腌制入味；洋葱切细丝；香菜切段。
- (2) 锅内加入色拉油烧至七成热时，下入腌好的羊肉丁炸熟捞出，沥油待用。
- (3) 锅内底油烧热，下入孜然、细辣椒粉、洋葱丝、羊肉丁翻炒均匀，出锅前撒香菜拌匀即可。

no. 7

麻辣兰花脆

特色 麻辣香脆

原料 ●●

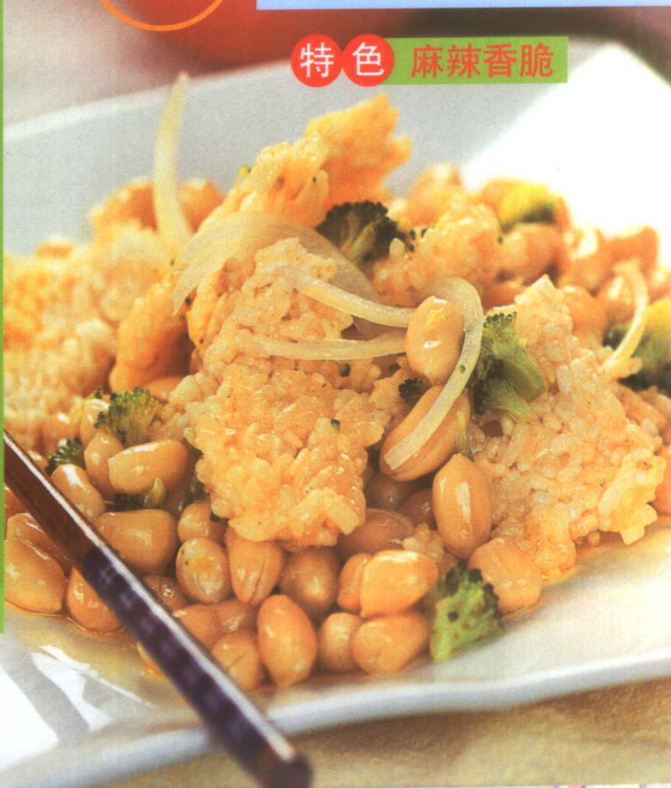
锅巴 100 克，花生 200 克，西兰花 150 克，洋葱 30 克

调料 ●●

精盐 1 小匙，胡椒粉 1/2 小匙，味精 1/2 小匙，白糖 1 小匙，柠檬汁 1/2 小匙，红油适量，辣椒粉 1/2 小匙，蒜茸少许

制作 ●●

- (1) 锅中入色拉油烧至 5 成热时，下入锅巴炸脆捞出，沥净油。
- (2) 将花生入沸水煮至断生，去皮；西兰花洗净切碎；洋葱切丝备用。
- (3) 炒锅加入红油烧热，撒入洋葱丝、辣椒粉、蒜茸炒出香味，再下入花生、西兰花及调料炒至入味，出锅前放入锅巴拌炒，盛盘即可。





no.8

酸辣青蔬虾仁



特色 香鲜微酸

原料

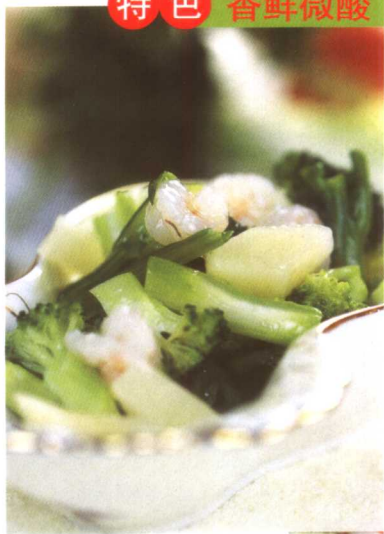
虾仁 100 克，酸萝卜 100 克，芥兰 50 克，西兰花 2 朵

调料

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，水淀粉适量，蒜茸少许

制作

- (1) 虾仁去虾线洗净，从脊背划刀；酸萝卜切菱形块；芥兰去老皮、叶切段；西兰花切小朵，分别焯水备用。
- (2) 炒锅上火，加入色拉油烧热，下入蒜茸爆香，下入虾仁、芥兰、西兰花，放调料翻炒入味，水淀粉勾芡，出锅即可。



no.9

白菜卷筒肉

特色 香辣咸鲜

原料

白菜 200 克，猪肉馅 200 克

调料

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，料酒 1 大匙，辣酱 2 大匙，香油少许，酱油 1/2 小匙，葱、蒜末各少许

制作

- (1) 白菜取中层帮，留少许菜叶，洗净入滚水余烫，沥干铺在竹帘上待用。
- (2) 猪肉馅加入精盐、味精、料酒、香油、酱油搅匀，卷入白菜内，用竹帘按压紧实成筒状，入蒸锅蒸熟后改刀，置盘中。
- (3) 炒锅入色拉油，炒香辣酱，加少许高汤稀释，加白糖对成酱汁浇在原料上，撒葱、蒜末即可。



no.10

肉米豆花

特色 香麻适口

原料 ●●

内脂豆花1盒,猪肉末150克,虾仁50克,滑菇50克,青豆5克

调料 ●●

料酒1大匙,精盐1匙,白糖1/2小匙,味精1/3小匙,麻油、淀粉各适量,葱花少许

制作 ●●

- (1) 豆腐切成块,入沸水中氽透捞出,置于盘中备用。
- (2) 虾仁挑去虾线洗净;滑菇去蒂洗净切段,与虾仁一同焯水。
- (3) 炒锅入色拉油烧热,下入猪肉末、葱末炒出香味后,加入滑菇、青豆、虾仁略炒,加入料酒、盐、味精、白糖、高汤烧滚调味,水淀粉勾芡,浇在豆腐上,淋麻油即可。

no.11

霸王全肘

特色 香辣适口

原料 ●●

净肘子1个,朝天椒50克

调料 ●●

精盐2小匙,酱油2大匙,白糖1小匙,味精1/2小匙,料酒2大匙,桂皮、当归各10克,葱、姜段各少许

制作 ●●

- (1) 肘子入滚水中焯透,捞出备用。
- (2) 锅入清汤煮沸,下入调料、肘子、葱、姜段,小火煮至熟透时取出盛盘。
- (3) 炒锅加入红油烧热,下入朝天椒爆脆,淋在肘子上,撒葱花即可。

no.12

红花蜜冬瓜

特色 清香爽口

原料 ●●

冬瓜 300 克，藏红花 10 克

调料 ●●

鲜橙汁 2 大匙，白糖 1 大匙，白醋 1 小匙

制作 ●●

(1) 将冬瓜去皮，用挖球器挖成球状，入热水中焯至断生；藏红花用温水泡开待用。

(2) 锅中加入清汤、鲜橙汁、白糖、白醋、冬瓜球，小火焖至汁稠时，放入藏红花翻炒均匀，出锅即可。


原料 ●●

牛头肉、牛肚、牛口条、牛心各 100 克

调料 ●●

红油 2 小匙，精盐 1/2 小匙，味精 1/3 小匙，酱油 1 小匙，老陈醋 1/2 小匙，白糖 1/2 小匙，麻油 1 小匙，香葱、蒜茸、花生碎各少许

制作 ●●

(1) 将牛头肉、牛肚、牛口条、牛心入清水锅中煮熟，放凉，切片。

(2) 将所有原料放入容器内，加调料搅拌均匀，盛盘即可。

no.13

夫妻肺片

特色 咸鲜麻辣


no. 14

蒜仔烧蹄筋

特色 蒜香浓郁



原料

熟牛蹄筋 200 克，大蒜 10 瓣，菜花 50 克

调料

精盐 1 小匙，酱油 1 小匙，白糖 1/2 小匙，海鲜酱 1 小匙，绍酒 1 大匙，高汤 1 杯，水淀粉适量，葱花少许



制作

- (1) 大蒜瓣入热油中炸至金黄色，捞出沥油；菜花切小朵备用。
- (2) 炒锅置火上烧热，用 2 大匙色拉油加海鲜酱爆香葱花、蒜仔，烹入绍酒、酱油，加入高汤、牛蹄筋、白糖，慢火烧至汁浓时下入菜花，烧至入味，水淀粉勾芡即可。

no.15

青菜钵

特色 清淡爽口

原料 ●●

菜心 300 克

调料 ●●

精盐 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 猪油 1 大匙

制作 ●●

- (1) 菜心洗净, 切成碎丁备用。
- (2) 炒锅加猪油烧热, 下入菜心, 旺火翻炒数下, 加精盐、味精调味, 出锅即可。



红油黑椒蟹

no.16

特色 鲜香味醇

原料 ●●

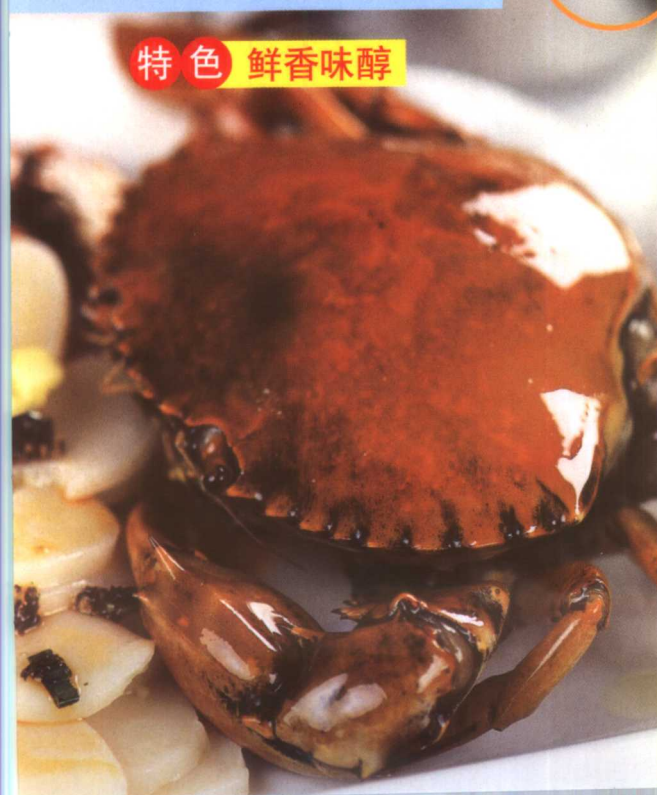
煮蟹 1 只, 年糕 150 克

调料 ●●

红油 2 大匙, 精盐 1 小匙, 黑胡椒 1/2 小匙, 白糖少许, 绍酒 1 小匙, 牛肉高汤、淀粉各适量, 泡椒末、葱段、姜片各少许

制作 ●●

- (1) 将煮蟹宰杀, 切块, 入滚水中轻焯, 沥干水分, 拍上少许淀粉, 放入热油中炸熟。
- (2) 年糕片用热水烫软备用。
- (3) 炒锅加入红油烧热, 下入泡椒末、葱段、姜片煸出香味后, 放入炸好的煮蟹, 加入绍酒翻炒, 加入牛肉高汤、年糕及调料, 小火略烧片刻, 用湿淀粉勾芡即可。



no.17

雪耳龙眼荔

特色 软糯香甜

原料 ●●

银耳1朵，清水马蹄50克，糖水荔枝200克，樱桃10克，糯米100克

调料 ●●

柠檬汁1小匙，冰糖2大匙

制作 ●●

(1) 马蹄用清水冲洗后切成颗粒状，银耳用冷水涨发，择洗干净，撕成小瓣，放入锅中，加入清水、冰糖熬至汁浓时取出，冷却铺盘。

(2) 糯米浸泡至软，加入等量清水蒸熟取出，拌入马蹄，酿入荔枝肉依次码在碗中，入蒸锅蒸10分钟取出，反扣在银耳上，樱桃点缀即可。



no.18

脆皮粉炸肉

原料 ●●

五花肉馅200克，蒸肉米粉50克，面包糠、威化纸适量，鸡蛋1个

调料 ●●

精盐1/2小匙，海鲜酱油1小匙，豆瓣酱1大匙，高汤适量

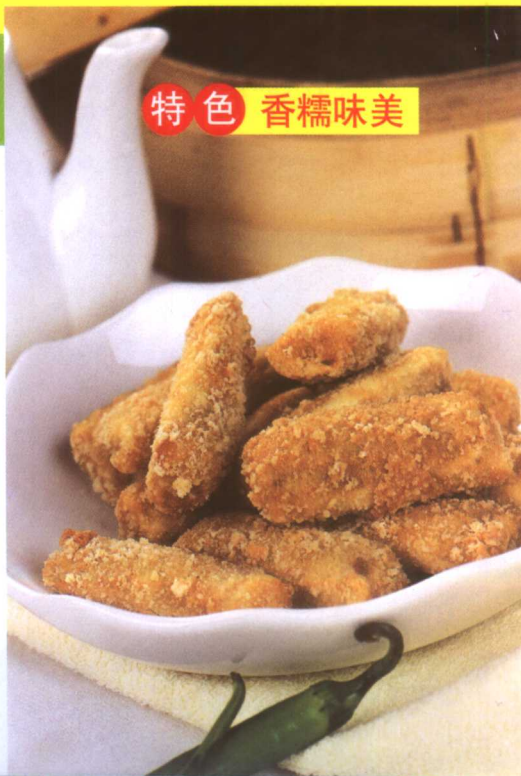
制作 ●●

(1) 猪肉馅加海鲜酱油、精盐、豆瓣酱、蒸肉米粉调味。

(2) 将肉馅铺在平盘中入蒸锅蒸熟取出晾凉，切成小方块形，卷入威化纸内，蘸蛋液，沾面包糠，入热油中炸至金黄色即可。

彩 10

特色 香糯味美



no. 19

莴笋鸡片

特色 咸鲜清淡

原料 ●●

鸡脯肉 300 克，莴笋 150 克，鸡蛋 1 个，菠萝 100 克，红绿椒片适量

调料 ●●

精盐 1 小匙，白糖 1/2 小匙，料酒 1 大匙，水淀粉适量，葱花少许

制作 ●●

- (1) 鸡脯肉切片，加蛋液、水淀粉上浆；莴笋去皮切菱形片，菠萝切片，分别焯水待用。
- (2) 锅入 2 大匙色拉油烧热，下入鸡片滑散，捞出沥油。
- (3) 锅入底油烧热，放葱花、红绿椒片炒香，加入所有原料翻炒片刻，加调料拌炒均匀，水淀粉勾芡，出锅即可。

原料 ●●

川椒 300 克，鸡手 200 克，猪耳 100 克，猪尾 100 克，泡姜 50 克

调料 ●●

味精 1/2 小匙，白酒 1 杯，精盐适量

制作 ●●

- (1) 将鸡手、猪耳、猪尾改刀入开水中煮至断生后，晾凉待用。
- (2) 川椒放入容器内，加凉开水及各种调料和原料，浸泡 24 小时即可食用。

no. 20

四川老泡坛

特色 酸辣滑脆



彩 11

no.21

姜汁四季豆

特色 酸辣适口

原料 ●●

四季豆 300 克，姜 1 块

调料 ●●

精盐 1 小匙，香油少许，味精 1/2 小匙，陈醋 1 小匙

制作 ●●

- (1) 四季豆择洗干净，下入沸盐水煮软，捞出，用冷水漂透，沥干水分；姜削皮搅打成汁，留少许姜茸待用。
- (2) 四季豆加所有调料搅拌均匀码盘，淋入姜汁，上撒少许姜茸即可。

肥肠水煮鱼

no.22

原料 ●●

草鱼 1 尾，肥肠 200 克，朝天椒 50 克

调料 ●●

精盐适量，味精 1/2 小匙，白糖 1/2 小匙，料酒 2 大匙，豆瓣酱 1 小匙，淀粉适量，姜米、香菜各少许

制作 ●●

- (1) 草鱼去鳞、腮、内脏洗净，头尾剥掉，鱼骨取出切块，留净肉切片，加精盐、料酒、淀粉抓匀，腌制入味。
- (2) 肥肠洗净，放入汤锅中煮熟，取出切段备用。
- (3) 锅中清汤，加入炒香的豆瓣酱、姜米、鱼骨、肥肠及调料煨味后，鱼骨、肥肠捞出置碗中，将鱼片下汤中滑散余熟，放在鱼骨上。
- (4) 另起锅加入底油，炒香朝天椒，浇在鱼片上，撒香菜即可。

特色 口感醇厚