

风味特色 蜀食精华

川味家常菜

ChuanWei JiaChangCai



美食专家
郑重推荐

选料方便
操作简单

内蒙古科...出版社



美味食谱

川味家常菜

ChuanWei
JiaChangCai

主编 秋实



内蒙古科学技术出版社

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭卵 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲭鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆 甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	生花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳝鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 笋	红枣 鳝鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳝鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	蟹 芹菜	解 黑豆 甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和豉汁	犬肉 蒜头	解 黑豆 甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫屎 米饭	解 黑豆 甘草	鳗 酸醋



韭菜炒鸭肠

原料 鸭肠100克，韭菜120克，红椒1只，蒜、生姜各10克，花生油、盐、味精、白糖、胡椒粉、绍酒、麻油、水淀粉各适量。

- 做法**
1. 鸭肠切成大段洗净，韭菜切段，红椒切丝，蒜切米，生姜去皮切成米。
 2. 用锅加水烧开，加入绍酒，下鸭肠，快速烫至硬身，捞起冲洗干净。
 3. 烧锅下油，待油热时放入姜米、蒜米爆香，加入韭菜段、红椒丝、鸭肠，调入盐、味精、白糖、胡椒粉炒透至入味，用水淀粉勾芡，淋上麻油，出锅装盘即可。



鱼香牛肉茄

原料 嫩牛肉 50 克，茄子 200 克，泡椒、蒜、生姜、香葱各 10 克，花生油、盐、味精、白糖、老抽王、陈醋、豆瓣酱、水淀粉、清汤各适量。

做法

1. 嫩牛肉切成粒，茄子切成条，泡椒切成粒，蒜切成粒，姜切粒，香葱切花。
2. 烧锅下油，待油温 120℃ 时放入切好的茄条，炸至外黄内熟时捞起。
3. 烧锅下油，下入姜粒、蒜粒、牛肉粒、豆瓣酱，炒出香味时，投入炸好的茄条，加入少许清汤，调入盐、味精、白糖、陈醋、老抽王烧透，用水淀粉勾芡，撒上葱花即成。



椒盐猪扒

原料 猪里脊肉 100 克，鸡蛋 1 只，虾片少许，红椒 1 只，葱 10 克，花生油、椒盐、味精、麻油、水淀粉各适量。

- 做法**
1. 猪里脊切厚片，用刀将肉片拍松，红椒切米，葱切米。
 2. 把鸡蛋打入里脊肉片内，加入水淀粉拌匀。烧锅下油，待油温 120°C 时先把虾片炸好摆入碟边，再下里脊肉炸至外脆里嫩、色泽金黄时捞起待用。
 3. 锅内留少许油，放入葱米、红椒米，下炸好的里脊翻炒几次，再调入椒盐、味精，淋入麻油炒匀，摆入虾片盘内即可。



辣椒小鱼干

原料 小鱼干50克，豆腐干100克，青、红椒各2只，葱10克，油炸花生20克，花生油、酱油、糖、胡椒粉、盐、麻油、料酒各适量。

做法 1. 小鱼干用料酒浸泡约2分钟后沥干备用，豆腐干切细丝，葱切小段，辣椒切成片。
2. 起锅加油，油热放入小鱼干，以小火慢慢煸干后，改中火，加入豆腐干丝、辣椒及葱，炒至香味出来时，加入酱油、糖、胡椒粉、麻油、盐调味，熄火后拌入花生即可。



姜汁牛百叶

原料 发好的牛百叶200克，生姜20克，香菜10克，红椒1只，熟花生油、盐、味精、鸡精、麻油、香醋、清汤各适量。

做法 1. 发好的牛百叶改成中丝，生姜去皮切成米，香菜洗净切成米，红椒切成米。

2. 用锅烧开水，下入切好的牛百叶丝，快速倒出，沥干水，摆入盘内。

3. 在碗内加入清汤、盐、味精、鸡精、麻油、香醋、熟花生油、姜米、红椒米、香菜米调成香汁，淋在牛百叶上即成。



西芹炒凤尾腰

原料 西芹100克，猪腰1对，大红椒1只，生姜10克，花生油、精盐、味精、白糖、水淀粉、麻油各适量。

- 做法**
1. 西芹去掉老皮切成段，大红椒切条，生姜切片。
 2. 猪腰从侧面一切为二，去掉内白，用刀先横切三刀，再斜切五刀，切断成凤尾形。
 3. 烧锅下油，待油热时放入姜片、猪腰花，快速炒至八成熟，倒入小碗内。洗净锅，烧热下油，放入西芹、红椒炒至断生，加入猪腰，调入盐、味精、白糖翻炒，用水淀粉勾芡，淋入麻油，出锅装盘即可。



美味食谱



川味家常菜

CHUAN WEI JIA CHANG CAI

主编 秋实



内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

川味家常菜/秋实主编. —赤峰:内蒙古科学技术出版社,2004.6

· ISBN 7-5380-1227-3

I. 川… II. 秋… III. 菜谱—四川省

IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 043649 号

出版发行/内蒙古科学技术出版社

地 址/赤峰市红山区哈达街南一段4号

电 话/(0476)8224848 8231924

邮 编/024000

责任编辑/马洪利

封面设计/李白茹

印 刷/大板金源民族印刷厂

开 本/880×1230 1/32

印 张/12.75

字 数/348千字

版 次/2004年6月第1版

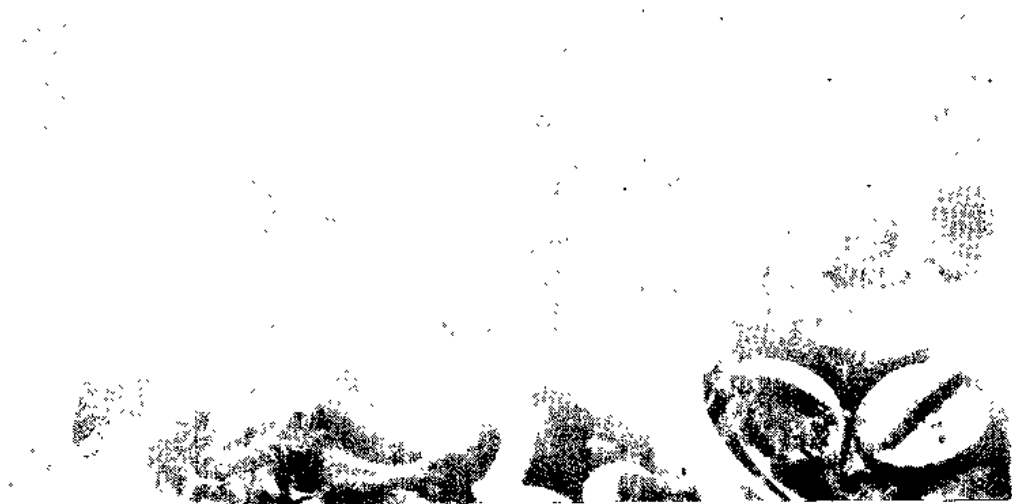
印 次/2004年6月第1次印刷

定 价/13.80元

前 言

川菜,作为我国八大菜系之一,自古以来就备受人们喜爱,素有“一菜一格,百菜百味”的美誉。如今川菜更是以其锐不可当的势头,冲击着其他菜系的风光。正因为如此,各式各样、五花八门、良莠不齐的川菜谱便铺天盖地砸将下来,一度给川菜的光彩蒙上了阴影。

在这种背景下,本书秉承川蜀传统美食理念,从原料配制、口味特色、操作程序上严格规范、精心编选,力求使收录本书的菜肴更加具有川味的代表性,更加适合人们居家烹饪品食,使您不仅能从美食上品味川菜的醇香,更能在操作上体味川菜的烹饪精华,为您的餐桌生活增光添彩。





目 录



川味家常菜



- | | | | |
|---------------|------|--------------|------|
| 一、蔬菜类 | (21) | 香辣笋片 | (29) |
| 大酱白菜 | (21) | 双笋沙拉 | (29) |
| 原汤白菜心 | (21) | 鱼香冬笋 | (29) |
| 大白菜粉丝汤 | (21) | 糊辣玉笋 | (30) |
| 芥末堆 | (22) | 糖醋玉笋 | (30) |
| 糖醋辣白菜 | (22) | 麻油玉笋 | (31) |
| 白菜拌胡萝卜丝 | (32) | 玉笋三菇汤 | (31) |
| 辣白菜丁 | (23) | 清蒸茄条 | (31) |
| 椒盐腌白菜 | (23) | 鱼香茄子 | (32) |
| 番茄扒白菜 | (23) | 甜茄夹 | (32) |
| 菊花白菜 | (23) | 黄豆拌茄块 | (33) |
| 红油白菜心 | (24) | 香拌茄丝 | (33) |
| 香菇白菜 | (24) | 酱爆茄丁 | (33) |
| 酸辣白菜羹 | (24) | 麻酱拌茄子 | (34) |
| 醋溜白菜 | (25) | 辣味茄丝 | (34) |
| 酸辣白菜心 | (25) | 肉末拌茄子 | (35) |
| 家常大白菜 | (26) | 酱汁拌茄子 | (35) |
| 香菇白菜卷 | (26) | 多味茄泥 | (35) |
| 素炒青笋 | (26) | 辣茄丝 | (36) |
| 辣味笋片 | (27) | 鱼香茄子煲 | (36) |
| 姜汁茼蒿 | (27) | 脆浆茄饼 | (36) |
| 油辣冬笋尖 | (27) | 炸番茄饼 | (37) |
| 香菇烩笋尖 | (28) | 麻酱拌番茄 | (37) |
| 椒麻芦笋 | (28) | 土豆拌西红柿 | (38) |





川味家常菜

西红柿汤	(38)	清炒南瓜丝	(48)
洋葱拌西红柿	(38)	粉蒸南瓜	(49)
醋熘黄瓜	(39)	青椒丝瓜	(49)
蒜蓉黄瓜	(39)	清炒丝瓜	(49)
糖醋黄瓜	(39)	鲜蘑冬瓜圆	(50)
红油黄瓜	(40)	百花冬瓜	(50)
泡黄瓜	(40)	鱼香脆皮瓜	(51)
蒜泥黄瓜	(40)	麻辣冬瓜丝	(51)
子母萝卜烩	(41)	酸辣瓜片	(52)
蒜香胡萝卜	(41)	雪菜冬瓜汤	(52)
风味萝卜丝	(41)	南瓜浆汤	(52)
红油萝卜丝	(42)	丝瓜汤	(53)
凉拌胡萝卜丝	(42)	干煸青椒	(53)
麻辣萝卜丝	(42)	虎皮尖椒	(53)
三色萝卜丝	(43)	素炒青椒	(54)
花生米拌萝卜干	(43)	泡鱼辣椒	(54)
酸辣萝卜条	(43)	泡甜椒	(54)
酱萝卜拌花生丁	(43)	干煸四季豆	(55)
糖醋萝卜丝	(44)	鱼香蚕豆	(55)
泡萝卜	(44)	蚕豆炒西芹	(56)
萝卜连锅汤	(45)	五彩豌豆	(56)
油焖萝卜	(45)	蒜香豌豆苗	(57)
碎肉萝卜缨	(45)	椿芽豌豆	(57)
红油苦瓜	(46)	红焖豆角	(57)
家常苦瓜	(46)	姜末拌豆角	(58)
泡苦瓜	(46)	酸辣甜豆角	(58)
尖椒苦瓜	(47)	芝麻豆角丝	(58)
鱼香苦瓜丝	(47)	素炒豌豆苗	(59)
肉粒酿苦瓜	(48)	麻辣毛豆	(59)





川味家常菜

多味扁豆 (59)

香辣绿豆芽 (60)

糖醋酥黄豆 (60)

麻酱拌豇豆 (60)

油酥黄豆 (61)

煮五香黄豆 (61)

麻辣蚕豆 (61)

蚕豆松 (61)

凉拌绿豆芽 (62)

黄豆芽拌木耳 (62)

姜汁扁豆 (62)

蒜泥豆角丝 (63)

葱油花仁 (63)

椒麻核桃仁 (63)

青椒爆豇豆 (64)

芽菜煨豇豆 (64)

怪味蚕豆 (64)

椿芽炒蚕豆 (65)

糖醋发芽豆 (65)

榨菜烧黄豆 (65)

杂烩豌豆 (66)

炆炒豌豆苗 (66)

小青椒煨菜豆 (67)

香椿泡豇豆 (67)

怪味豇豆 (68)

麻油蚕豆 (68)

拌五香黄豆 (68)

盐水毛豆 (69)

腌子青豆 (69)

红松四季豆 (69)

泡豇豆 (70)

盐水花生仁 (70)

异味花生仁 (70)

椒麻核桃仁 (71)

绿豆冬瓜汤 (71)

绿豆炖南瓜 (71)

姜汁菠菜 (72)

肉菠菜 (72)

蒜泥椒油菠菜 (72)

蛋皮拌菠菜 (73)

芝麻菠菜 (73)

椒盐土豆条 (73)

香辣土豆丝 (74)

麻辣土豆片 (74)

山椒土豆丝 (74)

土豆泥 (75)

干煸土豆条 (75)

麻辣土豆块 (76)

香辣土豆丁 (76)

红烧土豆丸子 (76)

鸡蛋拌土豆泥 (77)

烧烤土豆 (77)

土豆沙拉 (78)

土豆海带丝 (78)

百合炒西芹 (79)

酸辣芹菜 (79)

麻油芹菜 (79)

花仁拌芹菜 (80)





香辣芹菜豆干丝 (80)

芹菜拌腐竹 (81)

黄豆芹菜 (81)

凉拌西芹 (81)

柠檬藕片 (82)

芝麻藕饼 (82)

珊瑚藕片 (82)

凉拌藕片 (83)

椒油炆藕片 (83)

酸辣莲藕 (84)

红油藕片 (84)

青椒苕蓝丝 (84)

拔丝红薯 (85)

泡菜魔芋 (85)

素炒茭白 (85)

山椒玉米粒 (86)

百合玉米粒 (86)

鲜花仁拌玉米 (87)

成都素烩 (87)

素炒西兰花 (87)

炒黄花菜 (88)

鱼香花菜 (88)

香肠花菜 (88)

麻辣卷心菜 (89)

兰花竹荪 (89)

糖醋贡菜 (90)

麻辣贡菜 (90)

山椒仙人掌 (90)

蒜蓉马齿苋 (91)

泡椒马齿苋 (91)

五彩芦荟 (91)

凉拌马齿苋 (92)

凉拌椿芽 (92)

蚝油生菜 (92)

麻酱拌生菜 (93)

清拌银芽 (93)

辣油空心菜 (93)

麻油芥菜 (94)

糖醋子姜 (94)

泡青菜 (94)

泡子姜 (95)

泡洋姜 (95)

泡大蒜 (95)

香菜汤 (96)

淡菜荠菜汤 (96)

三丝莼菜汤 (97)

莲子汤 (97)

鱼香油菜羹 (97)

芝麻油菜 (98)

豆瓣油菜羹 (98)

拌海米油菜 (99)

奶油菜心 (99)

怪味土豆泥 (99)

蒜茸西兰花 (100)

红油玉松 (100)

生煸菠菜 (101)

酸辣蒜薹 (101)

素烧茭菜 (101)

