

家庭系列菜谱
JIATING XILIE CAIPU

香辣过瘾



XIANGLA GUOYIN CHUANXIANGCAI

川湘菜

李会华 编著

特级大厨手把手教您学
做香辣川湘菜，步步详解。
一学就会。让您轻轻松松成为
烹饪高手，让您的饭菜色香味俱佳。

特级大厨参与编写

简单的烹饪方法让新手轻松学厨
家庭必备菜谱让您的生活更幸福更美满



中国工信出版集团



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

家庭系列菜谱
JIATING XILIE CAIPU

香辣过瘾

XIANGLA GUOYIN CHUANXIANGCAI



川湘菜



李会华 编著

特级大厨参与编写

简单的烹饪方法让新手轻松学厨

家庭必备菜谱让您的生活更幸福更美满

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目 (CIP) 数据

香辣过瘾川湘菜/李会华编著. —北京: 电子工业出版社, 2015.5

(家庭系列菜谱)

ISBN 978-7-121-22305-1

I. ①香… II. ①李… III. ①湘菜—菜谱 IV. ①TS972.182.64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第001904号

香辣过瘾川湘菜



责任编辑: 周 林

特约编辑: 易岳兵

印 刷: 北京世纪雨田印刷有限公司

装 订: 北京世纪雨田印刷有限公司

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编: 100036

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 11.5 字数: 202千字

版 次: 2015年5月第1版

印 次: 2015年5月第1次印刷

定 价: 29.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件到 dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



炒菜是一门学问

●烹饪是一门技术，同样的原料在不同人的手里做出的菜肴味道会不一样。如果您肩负着烹制全家饮食的重任，那您怎能忍心看到家人因为您的厨艺不精而茶饭不思？

与其让家人苦不堪言地适应您的厨艺，还不如增进厨艺来取悦家人。厨艺不精不可怕，只要您有心学习，这本书一定会帮您尽快完成心愿。



烹饪对菜肴的作用

●烹饪对菜肴的色、香、味、型及营养具有决定性作用。经过烹调，可以对各种菜肴原料进行杀菌消毒，有利于人体健康；可以使原料中的养料分解，便于人体消化吸收；烹饪恰到好处可以使菜肴色泽鲜艳，形态美观，给人以美的享受。



调料让菜肴味道鲜美

●若要菜肴味道鲜美，关键在调味。我们使用的调料种类不同，用量多少不一，菜的味道也不一样。有些调料还带有一定的色泽，加入适量调料，可以使菜肴色泽更加美观。如红腐乳汁和番茄酱，可以使菜肴呈玫瑰色；红糟也可以使菜肴变红。使用适量调料不仅可使烹制出来的菜肴味道鲜美，而且外观更加好看。



刀工在烹饪中的作用

●原料在炒勺内，属于爆炒类型的菜品烹饪时间不过一分钟，属于勾汁类型的烩焖菜也不过三四分钟。在这样短暂的时间内，要想把生的原料变熟，除了纯熟的勺工技术，还离不开精湛的刀工。最典型的菜为“油爆鱿鱼”，不但滋味鲜美，而且卷筒状花样很好看，诱人品尝。这里鱿鱼剖花刀起了重要作用。



目录

- 麻辣过瘾
- 色香诱人
- 好吃易做
- 经典时尚
- 美味鲜香
- 垂涎欲滴



香辣过瘾川湘菜

Contents



川湘肉食

Chuanxiangroushi

- 辣子红烧肉 2
- 干豇豆烧肉
- 酱爆肉 3
- 香辣坛子肉
- 农家小炒肉
- 野韭菜根炒肉 4
- 鲜豆豉炒肉
- 大头菜炒肉 5
- 仙人掌肉片
- 三椒酥肉 6
- 合川肉片
- 香菇肉片
- 梅菜扣肉 7
- 回锅肉
- 水煮肉片 8
- 家常肉丝
- 鱼香肉丝 9
- 榨菜炒肉丝
- 白菜梗炒肉丝



- 韭黄熘里脊丝 10
- 红椒韭花炒肉丝
- 蒜薹炒肉丝
- 肉丝干巴菌 11
- 玉竹肉丝
- 洋葱肉丝 12



- 胡萝卜片炒肉
- 芹菜腊干炒肉丝 13
- 鱿鱼春笋肉丝
- 脆笋炒肉丝
- 蕨菜熘肉丝 14
- 糍粑排骨
- 怪味猪排
- 果汁排骨 15
- 粉蒸排骨
- 蒜香排骨 16
- 椒盐排骨
- 芝麻肉丝 17
- 蒜泥白肉
- 叉烧肉 18
- 千张炒肉丝
- 旱蒸回锅肉 19

- 麻圆肉
- 咕咾肉
- 腊肉 20
- 焦熘排骨
- 沙茶排骨 21
- 鱼香里脊
- 辣豉排骨
- 金沙排骨 22
- 泡椒奇香排骨 23
- 酸菜排骨
- 蚂蚁排骨 24
- 顺庆排骨
- 稻草子骨
- 烟熏排骨 25
- 香菜爆排骨
- 火爆腰花
- 酸辣腰片 26
- 腐乳炒腰花
- 红油腰片 27
- 菜心脆肚
- 西芹肚条 28
- 大蒜仔蹄筋
- 酸辣蹄筋





家常蹄筋

◎辣香猪蹄.....29



花生美容蹄

◎红烧牛蹄筋.....30

干锅肚条

泡椒肘子

◎泡菜风味肘.....31

黄瓜红椒熘猪肝

◎木耳熘嫩猪肝.....32

乡村猪肝

百合猪肝

红烧猪大肠

◎泡椒羊肉.....33

孜然羊排骨

◎蜜汁羊肉.....34

陈皮羊肉

酸汤羊肉

◎胡萝卜羊肝.....35

芹菜羊心

回锅牛肉

◎手撕牛肉.....36

香辣卤牛肉

土豆烧牛肉

◎辣酱生百叶.....37

酸菜炒牛百叶

红焖牛肚

苦瓜炒牛肉

◎豆荚熘牛柳.....38

豆花牛柳

◎蕨粉牛柳.....39

家常牛肉丝

竹香牛排

◎芝麻牛肉片.....40

白萝卜烧牛肉

酱汁牛肉

◎小笼牛肉.....41

醋熘子鸡

◎香辣童子鸡.....42

陈皮鸡

鱼香脱皮鸡

宫保鸡丁

◎酱爆鸡丁.....43

莲藕鸡丁

◎富贵鸭卷.....44

鱼香煎鸭脯



◎川式大盘鸭.....45

糯米香鸭

◎锅烧鸭子.....46



竹筒鸭

◎太白鸭子.....47

香酥鸭子

陈皮兔丁

◎辣子野山兔.....48

五香驴肉



川湘蔬菜

Chuanxiangshucai

◎干煸蕨菜.....50

豆豉烧蕨菜

麻辣白菜卷

清炒大白菜

◎油浸小白菜.....51

炒烫白菜

葱香白菜丝

鱼香茄条

◎肉末鱼香茄.....52

鱼香茄饼

鱼香茄花



目录

- 麻辣过瘾
- 色香诱人
- 好吃易做
- 经典时尚
- 美味鲜香
- 垂涎欲滴



香辣过瘾川湘菜

Contents

○ 椒盐茄饼 53



肉酱茄子
茄子肥肠煲

○ 椒盐茄条 54

藿香茄饼

○ 青烧茄泥 55

昆仑茄子

○ 脆皮茄夹 56

炸茄盒
糖醋茄条

○ 红烧茄子 57

干煸茄把
白菜肉卷

○ 家常春笋 58

红珠鹌蛋玉笋
炒青笋条

○ 海米玉笋 59

腊肉扣笋
鸡油明笋

○ 水煮笋子 60

乡村笋丝
干烧豆角

○ 生煸豆苗菜 61

鱼香酥青豆

烧拌青椒

○ 青椒炒肉丝 62

油焖冬笋

外婆煎春笋

○ 冬笋丝炒韭黄 63

油辣仙笋

清炒苋菜

水煮苋菜

○ 酿甜椒 64

虎皮辣椒

煎酿青椒

○ 山椒烧魔芋 65



山椒木耳

椒油炆藕片

○ 豆豉辣椒蒸红椒 66

油炸白辣椒

擂辣椒

○ 青笋炒木耳 67

粉蒸萝卜丝

胡萝卜松

○ 素炒胡萝卜 68



肉片烧萝卜

油辣白萝卜

甜酸萝卜

○ 气锅萝卜 69

油炸臭豆腐

○ 山药菌豆腐 70

麻婆豆腐

鱼香豆腐

○ 泡菜豆腐 71

东坡豆腐

虾仁蒸豆腐

○ 蟹黄豆腐 72

红烧西蓝花豆腐

○ 干煸麻辣土豆条 73

农家炒土豆丝

红烧香辣香菇

○ 香辣凤尾菇 74

凤尾菇炒芽白梗

巴西菇烧豆笋

青椒炒脆耳

剁辣椒蒸寒菌

○ 香糟豆芽 75



怪味银芽

○煮五香黄豆..... 76



油酥黄豆

油炸麻辣豆

○油炸开花豆..... 77

洋葱炒木耳

洋葱炒土豆片



川湘水产海鲜

Chuanxiangshuichanhuaxian

○糖醋黄花鱼..... 80

椒盐黄花鱼

○辣子鱼丁..... 81

草菇鱼丁

椒辣鱼丁

○红油鱼丁..... 82

泡豇豆鱼丁

○宫保鱼丁..... 83

回锅鱼片

○豉香鱼条..... 84

洋葱鱼片

○铁板鱼片..... 85

桑拿鱼片

○刨盐鱼..... 86

花岗岩鱼片

番茄熘鱼片

○丝瓜熘鱼片..... 87

豆腐三色鱼丁

水煮活鱼

○沙滩鲫鱼..... 88

香煎小鲫鱼

豉汁蒸鲫鱼

○凉粉鲫鱼..... 89

葱酥鲫鱼

○炆锅鱼..... 90

回锅鲫鱼

○干锅黄鸭叫..... 91

豆瓣鲫鱼

○清蒸鲜鱼..... 92



干烧鲜鱼

醋椒鱼

○麻婆鱼..... 93

糖醋脆皮鳊鱼

○干烧岩鲤..... 94

○开门红..... 95

肥肠水煮鱼

火爆泡椒鱿鱼

○干烧带鱼..... 96



清蒸过江鱼

家常泡菜鱼

○家常鱿鱼..... 97

麻辣带鱼

酥焖带鱼

○家常红烧带鱼..... 98

家常炸带鱼

香煎带鱼

○红烧带鱼段..... 99

农家蒸带鱼

椒盐带鱼条

○木瓜煎带鱼..... 100

炆锅鱼条

家常草鱼片

○野山菌炆鱼片..... 101

野菌乌鱼片

○宫保烧鱼头..... 102

剁椒鱼头

肥肠鱼头



- 麻辣过瘾
- 色香诱人
- 好吃易做
- 经典时尚
- 美味鲜香
- 垂涎欲滴

目录



香辣过瘾川湘菜

Contents

油豆腐烩鱼头.....103



剁椒蒸鲮鱼头.....104

麻辣鱼块
火爆鱿鱼卷
川式佛跳墙

干煸鱿鱼丝.....105

香辣银鳕鱼
家常鱼条

五香熏鱼.....106

红烧头尾.....107

煎蒸黄花鱼
蒜子烧白膳
七彩膳鱼丝

淮山黄鳝汤.....108

爆炒鳝片
炒鳝鱼丝

红烧虾球.....109

黄瓜虾球

溜大虾.....110

西湖醋鱼
鱼头豆腐汤

虾仁黄瓜丁.....111

香辣小龙虾

白灼小龙虾

糊辣小龙虾

椒盐富贵虾.....112

鲜虾香菇

鱼香竹节虾.....113

玉米烩虾仁
龙井虾仁

蝴蝶海参.....114

干烧海参

豆瓣海参.....115

水蛋海参

红烧海参.....116

蒜香蒸虾
红烧虾段

椿头拌大虾.....117

炒虾片
菊花虾仁

糖醋大虾.....118

滑溜虾仁
酥炸虾排

河蟹炖南瓜.....119

蟹肉三鲜锅
清蒸大闸蟹



海蜇金针菜.....120

微波蛤蜊
香辣牛蛙
苦瓜炖蛤蜊



尖椒北极贝.....121

干贝肉豆花
油爆海螺

如意北极贝.....122

冰沙北极贝

干烹五香鱼.....123

糟熘鱼片

丰收鱼虹.....124



川湘美味汤羹

Guangdong meiwei tanggong

佛手排骨汤.....126

鸡腿菇乳鸽汤
肉丝茭白汤
茶树菇排骨汤

酸辣豆花汤.....127

萝卜连锅汤
豆腐丸子汤

酸辣豆腐汤.....128

八宝豆腐汤



冬瓜连锅汤

○雪豆炖肘汤.....129



盐菜浮圆汤

滋补南瓜羹

○冬瓜杂菜煲.....130

豆腐黄花菜汤

娃娃菜芋头汤

○蛋饺粉丝汤.....131

酸汤鲤鱼

○牡蛎汤.....132

三鲜汤

紫菜蛋花虾皮汤

红颜汤

草鱼冬瓜汤

○白菜虾仁汤.....133

海参汤

○鱼肚奶汤.....134

鱼丸清汤

○肉卷汤.....135

酸辣海参汤

鲜贝丸汤

○酸辣虾羹汤.....136

里脊瓜汤

猪肝红汤

○山楂萝卜羊肉煲.....137

西湖牛肉羹

番茄老鸭汤

○鸡蓉玉米羹.....138

酸辣牛肉汤

羊肉萝卜汤



川湘凉菜

Cuqianliangcai

○辣拌板筋.....140

酱香肘花

五香肘子

凉拌五花肉

○五香酱肉.....141

凉拌耳丝

卤味千层耳

四川熏肉

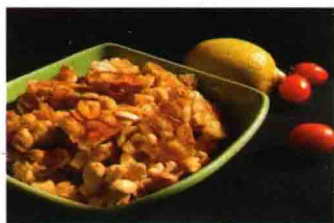
○海米菜花.....142

凉拌肉丝空心菜

凉拌西芹百合

○油焖春笋.....143

琥珀花生



姜汁豇豆

○四川泡菜.....144

海米炆苦瓜

五香黄豆

刨花青笋

○姜汁腰片.....145

水晶皮冻

香椿拌豆腐

卤水豆腐

○什锦拌腐竹.....146

拌麻辣三丁

炆三鲜

○红油肚片.....147

麻辣肚丝

芥末拌肚丝

○爽口毛肚.....148

农家肚片



芥末猪肚片

○葱油鸡.....149

口水鸡翅

○卤汁红油鸡.....150

泡凤爪



- 麻辣过瘾
- 色香诱人
- 好吃易做
- 经典时尚
- 美味鲜香
- 垂涎欲滴



香辣过瘾川湘菜

Contents

目录

- 麻辣鸡块
- 红油鸡块 151
- 葱姜汁炆虾仁
- 拌三色虾仁 152
- 酒醉河蟹
- 酸辣鱿鱼丝
- 椒麻鱿鱼花 153



- 香辣蹄花
- 芥末鸭掌
- 卤鸭片 154
- 樟茶鸭
- 盐水鸭
- 五香酱鸭
- 菊红鸭肫 155
- 酒醉鸭肝
- 夫妻肺片 156
- 红油牛蹄筋
- 酱牛肉
- 麻辣牛肉丝
- 凉拌牛百叶 157
- 腰丝拌韭黄
- 凉拌牛肉
- 川香牛舌

- 怪味牛肉 158
- 卤牛腱
- 生拌牛肉
- 芥末牛肚丝 159
- 麻辣牛肉干
- 灯影牛肉丝
- 怪味蚕豆
- 炸芝麻苹果圈 160
- 炸脆皮香蕉
- 金糕拌梨丝 161
- 水果沙拉
- 拔丝橘子 162



川湘火锅

- 川南火锅 164
- 麻辣火锅
- 酸菜鱼火锅 165
- 番茄火锅
- 酸汤肥牛锅 166
- 毛肚火锅
- 清汤火锅 167
- 菊花火锅 168
- 野山菌锅



- 人参乌鸡锅
- 鲍鱼火锅 169
- 牛肉火锅
- 肥肠鸡火锅 170
- 涮羊肉火锅



- 羊杂锅 171
- 麻辣烫锅
- 麻辣鱼火锅
- 川式羊肉火锅 172
- 鸳鸯火锅 173
- 麻辣羊肉火锅 174



川湘肉食



辣子红烧肉

此菜香辣鲜香，耙糯适口。

〈原料〉猪五花肉600克。

〈调料〉干辣椒150克，花椒8克，八角、山奈、白糖各5克，姜片30克，葱节50克，香辣酱10克，盐3克，料酒25克，糖色6克，熟芝麻7克，色拉油500克（约耗75克）。



做法

【做法详解】

1. 将带皮五花肉刮洗净，切成2.5厘米见方的丁，入沸水中氽一水捞出。

2. 干辣椒去蒂，洗净，切成节。

3. 炒锅置于火上，放入油烧至三四成热，放入部分姜片、葱节、干辣椒节、花椒、八角及山奈炒香出色，下入五花肉丁、料酒和糖色，炒至五花肉上色后，加适量清水，倒入高压锅中压10分钟左右，取出，拣去姜、葱、干辣椒节、花椒和香料不用。

4. 炒锅置于火上，放入油烧至五六成热，放入熟五花肉丁炸至外表焦黄时，捞出沥油。

5. 炒锅内留15克油，复置于火上烧至四成热，下入剩余的姜片、葱节、干辣椒节、花椒和香辣酱炒香出色，下入五花肉丁翻炒均匀，再下入料酒、盐、白糖，起锅装盘，撒上熟芝麻即成。

【大厨提示】

1. 用高压锅压时，注意掌握好时间，若直接用小火煨烧耙软，肉质口感更佳。

2. 炸肉丁之前，拌入少许干淀粉，口感更好。

干豇豆烧肉

此菜色红汁亮，咸鲜微辣，干香味浓。

〈原料〉猪五花肉300克，干豇豆150克。

〈调料〉色拉油60克，郫县豆瓣10克，泡红辣椒12克，姜末、蒜末、葱丝各6克，盐、料酒各5克，胡椒粉、香料各1克，白糖、酱油各3克，鲜汤80克，香油3克。



做法

【做法详解】

1. 五花肉洗净，切成1厘米见方的块。

2. 干豇豆用热水浸泡发胀，漂洗干净，切成4厘米长的段。

3. 郫县豆瓣、泡红辣椒分别剁碎。

4. 炒锅置于火上，下入五花肉爆香，待其吐油时加入酱油翻炒，至肉成棕红色时盛出。

5. 炒锅复置于火上，放入油烧热，下入豆瓣、泡椒末反复煸

炒至吐红油，加入姜末、蒜末、葱丝煸炒一下，加入鲜汤熬至出香味，捞去渣料，下入五花肉、香料、胡椒粉、白糖、盐以及料酒，改用小火慢慢焖至肉熟软时，再放入干豇豆，烧至汤汁浓稠时，淋入香油即可。

酱爆肉

此菜色泽明亮，酱香味浓，咸鲜回甜，油而不腻。

〈原料〉猪后臀肉（带皮）350克，蒜薹100克。

〈调料〉色拉油60克，甜面酱50克，盐1克，料酒10克，姜片3克，白糖2克。

做法

【做法详解】

1. 猪肉洗净，放入汤锅中煮熟取出，待肉凉透后，沿横筋（与肉纤维的方向垂直）切成长6厘米、宽3厘米、厚1.2厘米的片。
2. 蒜薹择好，洗净，取青梗斜切成段，叶子切成3厘米长的节。
3. 炒锅置于火上，放入油，烧至六成热，下入肉片和姜片爆炒，炒至肉片卷缩、吐油时，烹入料酒，撒上盐炒匀，随即将锅端离炉火，下入甜面酱、白糖，炒至肉片上色。
4. 炒锅复置于火上，放入蒜薹，炒至蒜薹断生，下肉片炒拌均匀装盘即可。



香辣坛子肉

〈原料〉带皮五花肉3000克。

〈调料〉盐、鸡精、白糖、细辣椒面、剁辣椒、辣妹子辣酱、五香粉各5克，姜、大蒜、葱各10克。



做法

【做法详解】

1. 将带皮五花肉煮熟，切成四方丁；姜、大蒜切末。
2. 将剁辣椒、蒜末、姜末拌匀后用打碎机打碎，沥干水分，加入辣妹子辣酱、盐、鸡精、白糖、细辣椒面、五香粉拌匀，再放入肉丁搅拌均匀，放入坛子内6小时以上。食用时取出，放上葱，上笼蒸1个小时，上桌时去掉葱即可。

农家小炒肉

〈原料〉青椒200克，五花肉300克。

〈调料〉色拉油20克，龙牌酱油、盐、鸡精、蚝油、香肉酱、蒜片各5克。

做法

【做法详解】

1. 将青椒切成滚刀片。
2. 五花肉切成薄片，然后用少许盐、鸡精、香肉酱、酱油和色拉油腌制。

3. 锅内放水，烧开，放点盐和油，将青椒焯水，沥干。

4. 锅内放油，下蒜片略煸，然后下入肉片炒至肉散开，倒入盘中。



5. 锅内放油，下青椒，放盐略炒，下入肉片，加酱油翻炒，下鸡精、蚝油，反复炒，炒至肉回油后，加少量水，稍炒一下装盘即可。

野韭菜根炒肉

〈原料〉野韭菜根200克，猪后腿肉350克。

〈调料〉姜丝8克，盐5克，鸡精2克，水淀粉20克，料酒10克，猪油80克。

做法

【做法详解】

1. 猪后腿肉洗净，先片成薄片后再切成细长丝放碗内，加入水淀粉、料酒、2克盐拌匀，腌渍入浆。

2. 野韭菜根摘去须、根，



洗净，切成4厘米长的段。

3. 旺火置锅，放入猪油烧至七成热，放入姜丝炆锅，爆出香味时放入猪肉丝翻炒至六成熟，放入野韭菜根段同炒片刻，放入盐、鸡精炒至熟时起锅装盘。

【大厨提示】

1. 野韭菜根以春季采摘的为佳。

2. 要急火、热锅快炒，保持野韭菜根的鲜嫩、清脆。

【成菜标准】黄白有致，滑润脆嫩，素雅鲜香。

鲜豆豉炒肉

〈原料〉猪肉350克，鲜豆豉100克。

〈调料〉精炼油60克，盐、鸡精各3克，白糖、姜块、水淀粉各10克，大葱、纯猪油各20克，水发木耳50克，香油5克。



做法

【做法详解】

1. 将猪肉洗净切成片；水发木耳去蒂洗净，撕成小片；大葱洗净，切成段；姜块去皮，洗净切成丝。

2. 将盐、鸡精、白糖、水淀粉混合均匀，制成调味汁。

3. 肉片加入盐、水淀粉，腌渍入味。

4. 旺火置锅，放入精炼油、纯猪油烧至六成热时，放入姜丝、葱段炆锅，放入鲜豆豉炒出香味后即放入肉丝滑炒至变色，放入水发木耳炒匀，加入调味汁翻炒均匀，淋入香油推匀，出锅装盘。

【大厨提示】

1. 鲜豆豉做菜前可先剁碎。

2. 肉片应厚薄、大小均匀。

【成菜标准】色泽翠绿，豉汁味香。

大头菜炒肉

〈原料〉猪肉500克，大头菜100克。

〈调料〉精炼油、青椒各50克，猪油30克，盐、鸡精各4克，白糖、干辣椒各10克，蒜薹20克，鸡蛋5个，香油5克，水淀粉8克。

做法

【做法详解】

1. 将猪肉洗净，切成细丝；大头菜洗净，切成细丝；干辣椒去蒂、去子，切成段；蒜薹去头、根、老叶，洗净切成短节；鸡蛋打散，取蛋清待用；青椒去蒂、去子，洗净切成细丝。

2. 将肉丝用盐、水淀粉、蛋清渍味上浆。

3. 锅置旺火上，放入精炼油、猪油烧至六成热，放入肉丝爆炒至变色时捞出，控油。

4. 原锅底留油烧热，放入干辣椒炸香，放入大头菜丝、青椒丝炒匀，放入猪肉丝、蒜薹翻炒均匀，放入盐、鸡精、白糖炒匀，放入水淀粉炒至菜色明亮，淋入香油，出锅装盘。

【大厨提示】

1. 大头菜一定要洗净，外皮较硬的部位去除不用。

2. 青椒丝不要炒得太久，断生即可。

【成菜标准】色泽黄绿，咸甜而微辣，口感清爽。



仙人掌肉片

〈原料〉仙人掌300克，猪肉200克。

〈调料〉精炼油、青椒各50克，猪油30克，盐、鸡精各3克，水淀粉12克，花椒、泡椒各10克，姜块5克。

做法

【做法详解】

1. 将仙人掌去刺、去皮，入沸水中煮熟，捞出凉凉，切成薄片，入凉水中浸泡后捞出，控干水分。

2. 猪肉洗净，切成薄片，加水淀粉、盐混合均匀，腌渍入味。

3. 青椒去蒂、去子，切成小段；泡椒去蒂、去子，切成小段；姜块洗净，切成片。

4. 旺火置锅，放入精炼油、猪油烧至七成热时放入花椒炸香，放入泡椒段、姜片炆锅，放入肉片滑透、拨散，放入青椒、仙人掌煸炒，放入盐、鸡精翻炒均匀，入味至熟时出锅装盘。

【大厨提示】

1. 仙人掌全身均可做成菜。削皮时请注意，以免被刺伤。

2. 宜选用猪里脊肉制作此菜。

【成菜标准】色泽淡雅，清香滑嫩。

三椒酥肉

【原料】猪肉500克。

【调料】精炼油300克，盐3克，鸡精3.5克，料酒9克，酱油10克，白糖5克，花椒11粒，泡椒20克，野山椒8克，青椒30克，大葱7克，姜块6克，大蒜5克，鸡蛋1个，干淀粉10.5克，嫩肉粉9.5克。

做法

【做法详解】

1. 将猪肉洗净，切成小片；泡椒去蒂、去子，切成段；野山椒去蒂、去子，切成段；青椒去蒂、去子，切成段；大葱洗净，切成段；姜块洗净，切成片；大蒜去皮，切成片；鸡蛋打散，取蛋清待用。

2. 肉片中加入料酒、盐、嫩肉粉、花椒、姜片混合均匀，腌渍入味。

3. 将干淀粉和蛋清搅拌均匀，制成较稠的蛋汁，将腌渍入味的肉片均匀地裹上蛋汁。

4. 旺火置锅，放入精炼油烧至五成热时，依次放入裹上蛋汁的肉片至油中，炸至香黄酥脆时捞出，控油。

5. 原锅底留油，捞出杂质，烧热后放入花椒炸香，放入姜片、蒜片炆锅，放入泡椒、野山椒炒出辣味，放入酥肉炒匀，放入青椒、葱段推炒均匀，放入盐、鸡精、酱油、

白糖翻炒均匀，入味至熟时出锅装盘。

【大厨提示】

1. 选猪腿肉最佳。

2. 炸酥肉时应掌握火候，不可炸糊。

【成菜标准】色泽金黄，微辣酥香。

合川肉片

【原料】猪肉400克，水发玉兰片50克，水发木耳51克。

【调料】精炼油50克，猪油30克，盐3克，鸡精3.5克，香醋9克，白糖5克，料酒8克，水淀粉10克，大葱11克，姜块12克，大蒜10.5克，酱油9.5克，香油12克，鸡蛋1个，郫县豆瓣酱30克。

做法

【做法详解】

1. 将猪肉洗净切成薄片；鸡蛋打散搅匀，放入肉片、盐、水淀粉混匀，渍味上浆。

2. 大葱洗净，切成粒；姜块去皮，切成粒；大蒜去皮，切成粒；水发玉兰片洗净，切成片；水发木耳洗净，去蒂，



控干水分。

3. 旺火置锅，放入精炼油、猪油烧至六成热时，放入肉片煎炒至两面呈黄色时将肉片推置于锅边，放入豆瓣酱炒至香红，下姜粒、蒜粒炒香，放入玉兰片、木耳与肉片炒匀，放入葱粒、盐、鸡精、香醋、白糖、料酒、酱油翻炒均匀，淋入香油，出锅装盘。

【大厨提示】

1. 宜选半肥瘦的猪肉制作此菜。

2. 渍味上浆的肉片不可过稀；煎炒肉片不宜煎糊。

3. 水发木耳要洗净泥沙。

【成菜标准】色泽金黄，酥黄味香。

香菇肉片

【原料】猪肉500克，鲜香菇150克。

【调料】精炼油60克，盐、鸡精各3克，香油、水淀粉、大葱各10克，花椒2克，干辣椒、料酒各5克，香菜20克。



做法

【做法详解】

1. 将猪肉洗净，切成片；大