

回家吃饭系列

名师手把手，让你品尝地道的巴蜀风味
鲜香麻辣过足瘾，美妙滋味尽享受

川菜课堂进行时，前排座位抢占好；步骤视频详细解析，轻松制作无烦恼

超低价
29.80元

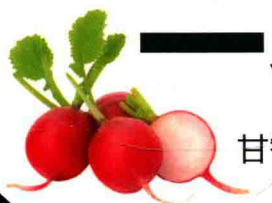
一看就会的 川菜



开胃的蔬菜、香喷喷的肉类、鲜美的水产、诱人的主食
看视频学做正宗川菜，让舌尖尽享鲜香麻辣

一本全

甘智荣◎主编



扫一扫二维码
同步视频“码”上看



中国纺织出版社

回家吃饭系列

一看就会的 川菜一本全

甘智荣◎主编

过瘾川菜，演绎正宗巴蜀风味



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一看就会的川菜一本全 / 甘智荣主编. —北京:
中国纺织出版社, 2016. 1

(回家吃饭系列)

ISBN 978-7-5180-2105-5

I. ①—… II. ①甘… III. ①川菜—菜谱 IV.
①TS972. 182. 71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第257315号

责任编辑: 范琳娜

责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1 / 16 印张: 15

字数: 251千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



PART

1

巴蜀风味，没有“辣”么简单

辣椒，川菜之魂

川菜中常用的辣椒 010

红灯笼 010

干辣椒 010

七星椒 010

子弹头 011

青椒 011

二荆条 011

线辣椒 011

食用辣椒的神奇功效 012

燃烧脂肪 012

解热镇痛 012

促进血液循环 012

养颜美容 012

延缓衰老 012

预防胆结石 012

抵抗癌症 012

吃辣椒少上火的小妙招 013

吃新鲜的辣椒 013

选健康的粗粮作为主食 013

少油少盐 013

多吃时令水果 013

及时补充水分 013

吃辣椒，看环境 013

川菜必用食材的选购与储存

清爽蔬菜类 014

黄瓜 014

小白菜 014

土豆 015

茄子 015

鲜嫩禽畜肉类 016

鸡肉 016

鸭肉 016

猪肉 017

猪排骨 017

牛肉 018

羊肉 018

生猛水产类 019

草鱼 019

鱿鱼 019

虾 020

蟹 020

上演极致诱惑的百变川菜味型

红油味 021

椒盐味 021

椒麻味 021

不得不知的川菜烹调手艺

酸辣味	021
鱼香味	021
麻辣味	021
糊辣味	022
五香味	022
蒜泥味	022
芥末味	022
陈皮味	022
家常味	022
糖醋味	022

拌	023
清蒸	023
糟醉	023
粉蒸	023
小炒	023
干煸	024
焖	024
卤	024
红烧	024
炖	024

PART

2

香气扑鼻的蔬菜菌菇篇

鸡汤娃娃菜	026
葱油菜心	026
椒油小白菜	027
川味酸辣黄瓜条	028
醋熘黄瓜	028
酱炒黄瓜白豆干	029
金钩黄瓜	030
酱爆藕丁	030
香麻藕片	031

干煸藕条	032
铁板菜花	033
葱椒莴笋	034
红油莴笋丝	034
椒油笋丁	035
川味烧萝卜	036
油泼茄子	037
麻婆茄子	038
鱼香茄子	039



凉拌秋葵·····	040	胡萝卜炒杏鲍菇·····	050
凉拌土豆片·····	040	石锅杏鲍菇·····	051
酸菜土豆汤·····	041	鱼香杏鲍菇·····	052
小炒刀豆·····	042	小土豆焖香菇·····	053
鸳鸯豆角·····	043	鱼香金针菇·····	054
椒麻四季豆·····	044	白灵菇鸡丝白菜·····	055
麻婆山药·····	045	吉祥猴菇·····	056
椒香油栗·····	046	干锅茶树菇·····	058
红油拌杂菌·····	047	油爆元蘑·····	060
干锅菌菇干张·····	048		

PART

3

酣畅淋漓的畜禽肉篇

生爆盐煎肉·····	062	小炒猪皮·····	075
魔芋烧肉片·····	063	芹菜炒猪皮·····	076
辣子肉丁·····	064	小炒肝尖·····	077
青椒豆豉盐煎肉·····	066	泡椒爆猪肝·····	078
芹菜腊肉·····	067	酸萝卜肥肠煲·····	079
腊肉炒粉条·····	068	葱韭牛肉·····	080
豆瓣排骨·····	069	牛肉煲芋头·····	082
干煸麻辣排骨·····	070	川辣红烧牛肉·····	084
红烧慈姑排骨·····	071	萝卜蒸牛肉·····	085
香辣蹄花·····	072	麻辣牛肉豆腐·····	086
酱猪蹄·····	074	豆腐皮拌牛腱·····	087

干煸牛肉丝	088
酸笋牛肉	090
干煸芋头牛肉丝	091
茄子焖牛腩	092
香辣牛腩煲	093
酸汤牛腩	094
米椒拌牛肚	095
香锅牛百叶	096
羊肉火锅	098
葱爆羊肉卷	100
胡萝卜炖羊排	101
棒棒鸡	102
蜀香鸡	103
蒜子陈皮鸡	104
茶树菇腐竹炖鸡肉	106

茶树菇干锅鸡	108
剁椒蒸鸡腿	109
重庆烧鸡公	110
白果鸡丁	111
辣子鸡	112
豆花鸡	113
香辣鸡翅	114
魔芋结烧鸡翅	115
尖椒炒鸡心	116
老干妈辣酱爆鸡脆骨	118
无骨泡椒凤爪	119
泡椒炒鸭肉	120
丁香鸭	122
椒麻鸭下巴	123
双菇炒鸭血	124

PART

4

鲜香麻辣的水产海鲜篇

黄菜花蒸草鱼	126
清蒸草鱼	127
菠萝炒鱼片	128
双椒淋汁鱼	130
啤酒炖草鱼	132
豆花鱼火锅	133

萝卜炖鱼块	134
香辣水煮鱼	136
辣煮草鱼	138
泡椒黄鱼	140
泡菜焖黄鱼	141
酸菜小黄鱼	142



酸菜剁椒小黄鱼	144	家常油爆虾	178
萝卜芋头蒸鲫鱼	146	泡椒基围虾	179
麻辣豆腐鱼	147	鱼香虾球	180
醋焖鲫鱼	148	苦瓜黑椒炒虾球	181
爆炒鳝鱼	149	麻辣干锅虾	182
蒜香小炒鳝鱼丝	150	串串香辣虾	184
干烧鳝段	151	沸腾虾	184
酸菜炖鲑鱼	152	酒香大虾	185
干烧鲈鱼	154	椒盐皮皮虾	186
剁椒鲈鱼	155	海米粉丝蟹煲	187
干烧福寿鱼	156	酒香田螺	188
剁椒蒸福寿鱼	157	糟卤田螺	189
红烧多宝鱼	158	辣卤田螺	190
豆豉小米椒蒸鳝鱼	160	香芹辣椒炒扇贝	191
糟香秋刀鱼	161	辣爆蛭子	192
水煮生鱼	162	酱汁蛭子	193
椒盐银鱼	163	双椒爆花甲	194
椒盐小鱼干	164	莴笋炒蛤蜊	195
蒜薹拌鱿鱼	165	丝瓜炒蛤蜊	196
辣炒鱿鱼	166	葱烧海参	198
辣味鱿鱼须	167		
剁椒鱿鱼丝	168		
香辣鱿鱼卷	170		
酱爆鱿鱼圈	171		
椒麻鱿鱼花	172		
姜丝炒墨鱼须	174		
莴笋墨鱼	176		
干锅墨鱼仔	177		



PART

5

风味独特的川味主食篇

酸菜炒饭·····	200
泡菜炒饭·····	200
白菜辣炒饭·····	201
菠萝炒饭·····	202
特色香辣炒饭·····	204
腊肉辣炒饭·····	205
老干妈炒饭·····	206
猪肉脯炒饭·····	207
麻婆茄子饭·····	208
豆豉鲤鱼粥·····	209

豆豉葱姜粥·····	210
葱油拌面·····	211
酸菜肉末拌面·····	212
蒜薹肉拌面·····	214
黄豆芽炒面·····	215
川味炒面·····	216
香辣炒面·····	218
担担面·····	219
燃面·····	220
麻辣臊子面·····	222
红烧牛肉面·····	223
肥牛麻辣面·····	224
酸辣凉粉·····	226
川北凉粉·····	226
香辣米凉粉·····	227
香辣红薯粉·····	228
酸辣粉·····	230
麻辣宽粉·····	231
麻辣米线·····	232
川味花卷·····	234
泡菜海鲜饼·····	236
桑葚芝麻糕·····	238
钟水饺·····	240



回家吃饭系列

一看就会的 川菜一本全

甘智荣◎主编

过瘾川菜，演绎正宗巴蜀风味



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一看就会的川菜一本全 / 甘智荣主编. —北京:
中国纺织出版社, 2016. 1
(回家吃饭系列)
ISBN 978-7-5180-2105-5

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第257315号

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 王艳丽

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2016年1月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1 / 16 印张: 15

字数: 251千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



PART

1

巴蜀风味，没有“辣”么简单

辣椒，川菜之魂

川菜中常用的辣椒 010

红灯笼 010

干辣椒 010

七星椒 010

子弹头 011

青椒 011

二荆条 011

线辣椒 011

食用辣椒的神奇功效 012

燃烧脂肪 012

解热镇痛 012

促进血液循环 012

养颜美容 012

延缓衰老 012

预防胆结石 012

抵抗癌症 012

吃辣椒少上火的小妙招 013

吃新鲜的辣椒 013

选健康的粗粮作为主食 013

少油少盐 013

多吃时令水果 013

及时补充水分 013

吃辣椒，看环境 013

川菜必用食材的选购与储存

清爽蔬菜类 014

黄瓜 014

小白菜 014

土豆 015

茄子 015

鲜嫩禽畜肉类 016

鸡肉 016

鸭肉 016

猪肉 017

猪排骨 017

牛肉 018

羊肉 018

生猛水产类 019

草鱼 019

鱿鱼 019

虾 020

蟹 020

上演极致诱惑的百变川菜味型

红油味 021

椒盐味 021

椒麻味 021

不得不知的川菜烹调手艺

酸辣味	021
鱼香味	021
麻辣味	021
糊辣味	022
五香味	022
蒜泥味	022
芥末味	022
陈皮味	022
家常味	022
糖醋味	022

拌	023
清蒸	023
糟醉	023
粉蒸	023
小炒	023
干煸	024
焖	024
卤	024
红烧	024
炖	024

PART

2

香气扑鼻的蔬菜菌菇篇

鸡汤娃娃菜	026
葱油菜心	026
椒油小白菜	027
川味酸辣黄瓜条	028
醋熘黄瓜	028
酱炒黄瓜白豆干	029
金钩黄瓜	030
酱爆藕丁	030
香麻藕片	031

干煸藕条	032
铁板菜花	033
葱椒莴笋	034
红油莴笋丝	034
椒油笋丁	035
川味烧萝卜	036
油泼茄子	037
麻婆茄子	038
鱼香茄子	039



凉拌秋葵·····	040	胡萝卜炒杏鲍菇·····	050
凉拌土豆片·····	040	石锅杏鲍菇·····	051
酸菜土豆汤·····	041	鱼香杏鲍菇·····	052
小炒刀豆·····	042	小土豆焖香菇·····	053
鸳鸯豆角·····	043	鱼香金针菇·····	054
椒麻四季豆·····	044	白灵菇鸡丝白菜·····	055
麻婆山药·····	045	吉祥猴菇·····	056
椒香油栗·····	046	干锅茶树菇·····	058
红油拌杂菌·····	047	油爆元蘑·····	060
干锅菌菇干张·····	048		

PART

3

酣畅淋漓的畜禽肉篇

生爆盐煎肉·····	062	小炒猪皮·····	075
魔芋烧肉片·····	063	芹菜炒猪皮·····	076
辣子肉丁·····	064	小炒肝尖·····	077
青椒豆豉盐煎肉·····	066	泡椒爆猪肝·····	078
芹菜腊肉·····	067	酸萝卜肥肠煲·····	079
腊肉炒粉条·····	068	葱韭牛肉·····	080
豆瓣排骨·····	069	牛肉煲芋头·····	082
干煸麻辣排骨·····	070	川辣红烧牛肉·····	084
红烧慈姑排骨·····	071	萝卜蒸牛肉·····	085
香辣蹄花·····	072	麻辣牛肉豆腐·····	086
酱猪蹄·····	074	豆腐皮拌牛腱·····	087

干煸牛肉丝	088
酸笋牛肉	090
干煸芋头牛肉丝	091
茄子焖牛腩	092
香辣牛腩煲	093
酸汤牛腩	094
米椒拌牛肚	095
香锅牛百叶	096
羊肉火锅	098
葱爆羊肉卷	100
胡萝卜炖羊排	101
棒棒鸡	102
蜀香鸡	103
蒜子陈皮鸡	104
茶树菇腐竹炖鸡肉	106

茶树菇干锅鸡	108
剁椒蒸鸡腿	109
重庆烧鸡公	110
白果鸡丁	111
辣子鸡	112
豆花鸡	113
香辣鸡翅	114
魔芋结烧鸡翅	115
尖椒炒鸡心	116
老干妈辣酱爆鸡脆骨	118
无骨泡椒凤爪	119
泡椒炒鸭肉	120
丁香鸭	122
椒麻鸭下巴	123
双菇炒鸭血	124

PART

4

鲜香麻辣的水产海鲜篇

黄菜花蒸草鱼	126
清蒸草鱼	127
菠萝炒鱼片	128
双椒淋汁鱼	130
啤酒炖草鱼	132
豆花鱼火锅	133

萝卜炖鱼块	134
香辣水煮鱼	136
辣煮草鱼	138
泡椒黄鱼	140
泡菜焖黄鱼	141
酸菜小黄鱼	142



酸菜剁椒小黄鱼	144	家常油爆虾	178
萝卜芋头蒸鲫鱼	146	泡椒基围虾	179
麻辣豆腐鱼	147	鱼香虾球	180
醋焖鲫鱼	148	苦瓜黑椒炒虾球	181
爆炒鳝鱼	149	麻辣干锅虾	182
蒜香小炒鳝鱼丝	150	串串香辣虾	184
干烧鳝段	151	沸腾虾	184
酸菜炖鲑鱼	152	酒香大虾	185
干烧鲈鱼	154	椒盐皮皮虾	186
剁椒鲈鱼	155	海米粉丝蟹煲	187
干烧福寿鱼	156	酒香田螺	188
剁椒蒸福寿鱼	157	糟卤田螺	189
红烧多宝鱼	158	辣卤田螺	190
豆豉小米椒蒸鳝鱼	160	香芹辣椒炒扇贝	191
糟香秋刀鱼	161	辣爆蛭子	192
水煮生鱼	162	酱汁蛭子	193
椒盐银鱼	163	双椒爆花甲	194
椒盐小鱼干	164	莴笋炒蛤蜊	195
蒜薹拌鱿鱼	165	丝瓜炒蛤蜊	196
辣炒鱿鱼	166	葱烧海参	198
辣味鱿鱼须	167		
剁椒鱿鱼丝	168		
香辣鱿鱼卷	170		
酱爆鱿鱼圈	171		
椒麻鱿鱼花	172		
姜丝炒墨鱼须	174		
莴笋墨鱼	176		
干锅墨鱼仔	177		



风味独特的川味主食篇

酸菜炒饭·····	200	豆豉葱姜粥·····	210
泡菜炒饭·····	200	葱油拌面·····	211
白菜辣炒饭·····	201	酸菜肉末拌面·····	212
菠萝炒饭·····	202	蒜薹肉拌面·····	214
特色香辣炒饭·····	204	黄豆芽炒面·····	215
腊肉辣炒饭·····	205	川味炒面·····	216
老干妈炒饭·····	206	香辣炒面·····	218
猪肉脯炒饭·····	207	担担面·····	219
麻婆茄子饭·····	208	燃面·····	220
豆豉鲤鱼粥·····	209	麻辣臊子面·····	222
		红烧牛肉面·····	223
		肥牛麻辣面·····	224
		酸辣凉粉·····	226
		川北凉粉·····	226
		香辣米凉粉·····	227
		香辣红薯粉·····	228
		酸辣粉·····	230
		麻辣宽粉·····	231
		麻辣米线·····	232
		川味花卷·····	234
		泡菜海鲜饼·····	236
		桑葚芝麻糕·····	238
		钟水饺·····	240

