

COOKING  
巧厨娘

美食生活 工作室 组织编写

# 诱惑川菜

一本全

“辣”么绝色又过瘾的川味，  
都在这里了！



超值回馈  
¥39.80



青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位



# 诱惑川菜一本全

美食生活工作室 ★ 组织编写



## 图书在版编目(CIP)数据

巧厨娘诱惑川菜一本全 / 美食生活工作室编. -- 青岛 : 青岛出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5552-1822-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第056962号

书 名 巧厨娘诱惑川菜一本全

组织编写  工作室

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

策划组稿 周鸿媛

责任编辑 贺 林

设计制作 张 骏 毕晓郁

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 荣成三星印刷有限公司

出版日期 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

开 本 16开(710毫米×1010毫米)

印 张 25

书 号 ISBN 978-7-5552-1822-7

定 价 39.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话:0532-68068638)

建议陈列类别:美食类 生活类



# 目录 contents

## 写在前面 |||||

|           |    |           |    |
|-----------|----|-----------|----|
| 经典川菜之火辣魅力 | 10 | 新派川菜之美味变身 | 19 |
| 地道川菜之美味密码 | 12 | 绝色小吃之川味悠长 | 20 |
| 百菜百味之味型传奇 | 14 |           |    |



## chapter

## 01 诱人凉菜 |||||

|        |    |         |    |       |    |
|--------|----|---------|----|-------|----|
| 姜汁菠菜   | 22 | 蜜汁莲子藕   | 38 | 麻辣黄喉  | 56 |
| 芥油芦笋   | 23 | 麻辣豆干    | 39 | 麻辣蹄筋  | 57 |
| 蓑衣黄瓜   | 24 | 酸辣蕨根粉   | 40 | 洋葱拌兔肉 | 58 |
| 鱼香空心菜  | 25 | 油泼豆腐    | 41 | 怪味鸡丝  | 59 |
| 活捉莴苣   | 26 | 蒜泥白肉    | 42 | 口水鸡   | 61 |
| 姜汁茼蒿   | 27 | 脆瓜氽白肉   | 43 | 白斩鸡   | 62 |
| 生拌五样   | 28 | 四川腊肉    | 44 | 盐水肫花  | 63 |
| 酸辣登天双丝 | 29 | 红油肚丝    | 45 | 红油鸡胗  | 65 |
| 沙姜芥蓝   | 30 | 麻辣猪手    | 47 | 泡椒凤爪  | 66 |
| 红油甘蓝   | 31 | 夫妻肺片    | 49 | 川味鸭块  | 67 |
| 川味紫甘蓝  | 32 | 凉粉拌腰花   | 50 | 麻辣鸭肠  | 68 |
| 四川泡菜   | 33 | 火鞭牛肉    | 51 | 芥末鸭掌  | 69 |
| 香辣泡菜   | 34 | 手撕牛板筋   | 52 |       |    |
| 泡椒杏鲍菇  | 35 | 风味牛百叶   | 53 |       |    |
| 鱼香山豆角  | 36 | 麻辣牛百叶   | 54 |       |    |
| 山椒拌白萝卜 | 37 | 肉丝凉粉拌百叶 | 55 |       |    |



chapter

## 02 经典热炒



|        |     |        |     |       |     |
|--------|-----|--------|-----|-------|-----|
| 蒜蓉生菜   | 70  | 白油金针菇  | 106 | 金蒜飘香兔 | 148 |
| 炆炒油菜   | 71  | 生爆盐煎肉  | 107 | 凤丝牡丹  | 149 |
| 干锅辣白菜  | 72  | 麻辣肉片   | 109 | 成都仔鸡  | 150 |
| 山椒白菜   | 73  | 香炒竹笋肉片 | 111 | 糟汁鸡块  | 151 |
| 酸辣炒韭菜  | 74  | 合川肉片   | 113 | 双白炒鸡球 | 152 |
| 百合炒西芹  | 75  | 回锅肉    | 115 | 炒辣子鸡丁 | 153 |
| 鱼香茄子   | 76  | 榨菜肉丝   | 117 | 酱爆鸡丁  | 154 |
| 尖椒茄子干  | 77  | 鱼香肉丝   | 119 | 花椒鸡丁  | 155 |
| 腰果爆茄丁  | 78  | 蒜薹肉丝   | 121 | 宫保鸡丁  | 156 |
| 干煸豇豆   | 79  | 醋浸椒酿肉  | 122 | 果味鸡丁  | 157 |
| 干煸四季豆  | 81  | 蚂蚁上树   | 123 | 麻辣鸡豆腐 | 159 |
| 清炒丝瓜   | 83  | 虎皮尖椒   | 125 | 泡椒鸡片  | 161 |
| 炆黄瓜    | 84  | 巴渝山椒排  | 127 | 飘香鸡翅  | 162 |
| 炆炒茭白   | 85  | 鱼香肝片   | 128 | 彩椒炒鸭丁 | 163 |
| 鱼香冬笋   | 87  | 辣子蒜香骨  | 129 | 豉椒炒凤冠 | 164 |
| 青椒炒竹笋  | 88  | 川味猪腰   | 131 | 椒盐鸭条  | 165 |
| 炒素回锅肉  | 89  | 火爆腰花   | 133 | 双椒炒鸭条 | 166 |
| 干煸胡萝卜  | 91  | 干煸腊肉   | 135 | 香辣鸭心  | 167 |
| 山椒土豆丝  | 93  | 川味牛柳   | 137 | 糖醋鱼柳  | 169 |
| 鱼香土豆条  | 94  | 陈皮牛肉   | 138 | 家常爆鳝片 | 170 |
| 香辣藕丝   | 95  | 灯影牛肉   | 139 | 干煸鱿鱼丝 | 171 |
| 炆炒藕丁   | 96  | 锦绣牛肉粒  | 140 | 宫保鱿鱼卷 | 173 |
| 泡椒炒香菇  | 97  | 干香牛肉片  | 141 | 香辣河虾  | 174 |
| 干锅茶树菇  | 99  | 干煸牛肉丝  | 142 | 双椒炒河虾 | 175 |
| 麻婆豆腐   | 101 | 沸腾爽口肉  | 143 | 生爆虾仁  | 176 |
| 家常豆腐   | 103 | 孜然羊肉   | 145 | 椒香基围虾 | 177 |
| 麻婆鸳鸯豆腐 | 104 | 蜀香羊肉   | 146 | 香辣蟹   | 178 |
| 鱼香千张   | 105 | 渝香玉兔   | 147 |       |     |



# 目录 contents



## chapter

## 03

## 川味蒸煮炖

|      |     |       |     |       |     |
|------|-----|-------|-----|-------|-----|
| 白汁菜心 | 179 | 水煮牛肉  | 191 | 花椒鱼条  | 203 |
| 开水白菜 | 180 | 板栗蒸鸡  | 192 | 咖喱鱼头  | 204 |
| 清蒸豆腐 | 181 | 剁椒滑蒸鸡 | 193 | 红黄蒸鳊鱼 | 205 |
| 烧椒茄子 | 182 | 毛血旺   | 195 | 酱烧鲳鱼  | 206 |
| 粉蒸南瓜 | 183 | 番茄鱼片  | 197 | 粉丝椒蒸鱼 | 207 |
| 红烧肉  | 185 | 酸菜鱼   | 198 | 麻辣小龙虾 | 209 |
| 东坡肉  | 186 | 干锅沸腾鱼 | 199 | 麻辣盆盆虾 | 210 |
| 粉蒸肉  | 187 | 水煮鱼   | 201 |       |     |
| 东坡肘子 | 189 | 酥鲫鱼   | 202 |       |     |

## 第二篇 PART 2

## 创意新潮 新派川菜 CHUANGYIXINCHAO XINPAI CHUANCAI

## chapter

## 01

## 创意凉菜

|       |     |       |     |        |     |
|-------|-----|-------|-----|--------|-----|
| 红油豆干  | 212 | 四川熏肉  | 219 | 腌兔卷    | 231 |
| 麻辣千张  | 213 | 麻辣猪尾  | 220 | 凉粉兔片   | 232 |
| 香辣豆棒  | 213 | 蝴蝶猪头  | 221 | 怪味鹿肉   | 233 |
| 豆腐乳   | 214 | 怪味三丁  | 222 | 蕨根粉拌土鸡 | 234 |
| 姜汁芸豆  | 215 | 五香心舌  | 223 | 怪味凤爪   | 234 |
| 冰镇菜心  | 215 | 蒜泥耳片  | 224 | 盐水肫花   | 235 |
| 酸辣侧耳根 | 216 | 姜汁肚片  | 225 | 五香鸭肫   | 235 |
| 多味黄瓜卷 | 216 | 凤眼猪肝  | 226 | 怪味鱼条   | 236 |
| 辣拌花椒叶 | 217 | 五香驴肉  | 227 | 香酥带鱼   | 237 |
| 辣拌菠菜  | 217 | 麻辣牛肉条 | 228 | 萝卜干拌鳝丝 | 238 |
| 姜汁土豆丝 | 218 | 川味牛脸  | 229 | 麻酱海参   | 239 |
| 咖喱土豆丝 | 218 | 蒜泥羊肝  | 230 | 温拌海参   | 240 |



|       |     |         |     |        |     |
|-------|-----|---------|-----|--------|-----|
| 酸辣海参  | 241 | 土豆肘子拌海螺 | 245 | 温拌海肠   | 247 |
| 洗澡冰鲍  | 242 | 椒麻海螺片   | 245 | 芹菜拌海蛭  | 248 |
| 菜胆炆鲍鱼 | 243 | 川式海底捞   | 246 | 茄子拌扇贝  | 248 |
| 椒麻鱿鱼卷 | 243 | 温拌海什锦   | 246 | 萝卜干拌扇贝 | 249 |
| 鲜椒八爪鱼 | 244 | 猪耳海苔卷   | 247 | 萝卜干拌蛤肉 | 250 |
| 烧椒八爪鱼 | 244 |         |     |        |     |

## chapter

# 02 创意热菜

|         |     |        |     |        |     |
|---------|-----|--------|-----|--------|-----|
| 琉璃茄子    | 251 | 蜀香羊肉   | 265 | 驰名墨斗鱼  | 279 |
| 干烧茄子    | 252 | 银针兔丝   | 266 | 红烧墨鱼   | 280 |
| 臊子鱼鳞茄   | 253 | 辣炒牛蛙   | 266 | 鱼香大虾   | 281 |
| 冬菜虾皮卷心菜 | 254 | 小煎鸡    | 267 | 老豆腐烧蟹  | 282 |
| 素扣      | 255 | 糊辣鸡丁   | 268 | 菜炖蟹    | 283 |
| 烩干张     | 255 | 醋熘鸡    | 269 | 海鲜东坡肘子 | 284 |
| 糟汁冬笋条   | 256 | 干锅鸭子   | 270 | 椒香鲍鱼仔  | 285 |
| 炆炒油菜    | 257 | 熘鸭肝    | 271 | 川式烤鲍鱼  | 286 |
| 虾皮干煸脆笋  | 257 | 怪味鲫鱼   | 272 | 鲍鱼回锅肉  | 287 |
| 水滑肉片    | 258 | 松子鱼    | 273 | 小土豆烧螺头 | 288 |
| 干煸肉丝    | 258 | 鲜花生烧黄鱼 | 274 | 酱爆海螺   | 289 |
| 四鲜肉脯    | 259 | 芙蓉乌鱼片  | 274 | 回锅肉炒比管 | 290 |
| 宫保肉花    | 259 | 葱椒海鲈鱼  | 275 | 酱爆海瓜子  | 291 |
| 干烧陈皮肉   | 260 | 回锅鳊鲈   | 275 | 香麻海兔子  | 291 |
| 红烧樱桃肉   | 260 | 脆笋烧带鱼  | 276 | 川式蛤蜊肉  | 292 |
| 怪味爆肉花   | 261 | 咸鱼蒸肉饼  | 277 | 蛤蜊炒鸡   | 292 |
| 小滑肉     | 262 | 香辣鲜鱼肚  | 278 |        |     |
| 辣豉排骨    | 263 | 酱爆海参   | 278 |        |     |
| 麻辣牛肉片   | 264 | 干煸鱿鱼冬笋 | 279 |        |     |



# 目录 contents

## 第三篇 PART 3

### 绝妙川香煲仔火锅 JUEMIAGCHUANXIANG BAOZAI HOTPOT

#### chapter

### 01 煲仔

|        |     |        |     |       |     |
|--------|-----|--------|-----|-------|-----|
| 砂锅山药   | 295 | 砂锅炖牛肉  | 300 | 干锅土鸡  | 306 |
| 生烧连锅汤  | 296 | 山珍牛肉锅  | 301 | 三菌炖鸡  | 307 |
| 砂锅猪蹄   | 297 | 红汤砂锅肥牛 | 302 | 干锅鸭子  | 308 |
| 砂锅豆腐汤  | 298 | 粉丝双丸砂锅 | 303 | 砂锅鱼头  | 309 |
| 砂锅烧腊肉  | 298 | 花椒牛仔锅  | 304 | 鲢鱼豆腐煲 | 310 |
| 豆沙肥肠砂锅 | 299 | 沙嗲羊肉锅  | 305 |       |     |

#### chapter

### 02 火锅类

|        |     |        |     |        |     |
|--------|-----|--------|-----|--------|-----|
| 山菌火锅   | 311 | 川式羊肉火锅 | 320 | 酸汤鱼火锅  | 329 |
| 素食火锅   | 312 | 涮羊肉火锅  | 321 | 酸菜鱼火锅  | 330 |
| 素什锦火锅  | 313 | 羊肉火锅   | 322 | 锅仔花椒鱼片 | 331 |
| 牛肉煲    | 314 | 羊脊骨火锅  | 323 | 鱼头火锅   | 332 |
| 肥牛火锅   | 315 | 烧鸡公火锅  | 324 | 鸳鸯鱼头锅  | 333 |
| 牛筋沙司火锅 | 316 | 泡菜鸡火锅  | 325 | 鱼羊火锅   | 334 |
| 麻辣火锅   | 317 | 天麻乳鸽火锅 | 326 | 海陆空火锅  | 335 |
| 毛肚火锅   | 318 | 乌江鱼火锅  | 327 | 海味火锅   | 336 |
| 金钱肚锅仔  | 319 | 水煮鱼火锅  | 328 | 泡椒甲鱼煲  | 337 |

#### chapter

### 03 罐罐及其他

|       |     |        |     |         |     |
|-------|-----|--------|-----|---------|-----|
| 罐烧肉   | 338 | 汽锅萝卜   | 343 | 青椒焖肚条   | 350 |
| 坛子肉   | 339 | 清汤白菜   | 344 | 清汤腰方    | 351 |
| 罐罐豆花  | 340 | 清汤圆子   | 345 | 半汤鱼     | 352 |
| 麻辣石锅鱼 | 341 | 酸辣红薯粉  | 347 | 鱼羊海鲜汇   | 353 |
| 瓦钵烧鳝筒 | 342 | 坛子菜焖猪脚 | 349 | 酸萝卜炖老板鱼 | 354 |



第四篇  
PART 4  
滋味悠长川味小吃  
ZIWEIYOUCHANG CHUANWEIXIAOCHI

chapter

01

下酒小菜

|      |     |      |     |       |     |
|------|-----|------|-----|-------|-----|
| 怪味花生 | 356 | 怪味蚕豆 | 358 | 麻辣牛肉干 | 361 |
| 盐水毛豆 | 357 | 五香瓜子 | 359 | 辣子炒田螺 | 362 |
| 盐水花生 | 357 | 茶叶蛋  | 359 | 钵钵鸡   | 362 |
| 蛋酥花仁 | 358 | 糟 蛋  | 360 |       |     |

chapter

02

街头小吃

|       |     |      |     |       |     |
|-------|-----|------|-----|-------|-----|
| 酸辣粉   | 363 | 荷叶蒸饼 | 369 | 萝卜酥   | 375 |
| 川北凉粉  | 364 | 荷叶蒸肉 | 370 | 麻圆    | 375 |
| 臊子凉粉  | 365 | 杏仁豆腐 | 371 | 三大炮糍粑 | 376 |
| 鸡豆花   | 366 | 挂霜桃仁 | 372 | 猪油麻花  | 376 |
| 鸡丝豆腐脑 | 367 | 海棠酥  | 373 | 珍珠丸子  | 377 |
| 灯影苕片  | 367 | 荷花酥  | 373 | 笑口常开  | 378 |
| 川味香肠  | 368 | 菊花酥饼 | 374 | 炸翻花   | 379 |
| 粽叶排骨  | 368 |      |     |       |     |

chapter

03

主食面点

|       |     |       |     |        |     |
|-------|-----|-------|-----|--------|-----|
| 干煸牛肉面 | 380 | 龙抄手   | 387 | 钟水饺    | 393 |
| 燃面    | 381 | 过桥抄手  | 388 | 韭菜鸡蛋水饺 | 394 |
| 甜水面   | 381 | 水煎包子  | 389 | 姜汁水饺   | 395 |
| 豆花面   | 382 | 韩包子   | 390 | 四喜饺    | 396 |
| 宋嫂面   | 383 | 叉烧包子  | 391 | 芹菜牛肉煎饺 | 397 |
| 担担面   | 384 | 奶酪香芋包 | 392 | 葱花饼    | 399 |
| 牛肉抄手  | 385 | 流沙奶黄包 | 392 | 鲜肉锅魁   | 400 |



# 诱惑川菜一本全

美食生活工作室 ★ 组织编写



图书在版编目 ( C I P ) 数据

巧厨娘诱惑川菜一本全 / 美食生活工作室编. -- 青岛 : 青岛出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5552-1822-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第056962号

书 名 巧厨娘诱惑川菜一本全

组织编写  工作室

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划组稿 周鸿媛

责任编辑 贺 林

设计制作 张 骏 毕晓郁

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 荣成三星印刷有限公司

出版日期 2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

开 本 16开 (710毫米×1010毫米)

印 张 25

书 号 ISBN 978-7-5552-1822-7

定 价 39.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638)

建议陈列类别: 美食类 生活类

# 舌尖上的麻辣诱惑

提及四川，你最先想到的是什么？

是“天府之国”的富庶盆地？是国宝熊猫的温暖故乡？还是盛产美女的人口大省？当然，如果你是个“吃货”，这些答案都会自动退位，深深印在脑海的只会是两个热辣辣的字——川菜。

有道是，食在中国，味在四川。一菜一格，百菜百味。

川菜以其善变的风格将味蕾的触觉加以千方百计地放大，呈现出万千变幻的舌尖滋味，让吃货们陶醉不已。在历史的积淀和一代代川人的传承发扬下，这种美味深深根植在每个人的记忆深处，让人魂牵梦绕。

放眼中国餐饮界，似川菜这般让人欲罢不能者很难找出第二个。川菜更早已渗透到大江南北的每一个角落，甚至是任何有中国人的地方。走在城市大街小巷中，或正宗、或山寨、或宏大、或小巧的川菜馆，总会应接不暇地闯入眼帘。

作为川菜中最具革命性的美食——火锅，以其包罗万象、热情似火、平易近人的特点，迅速地、地毯式轰炸般征服了全国人民的脾胃。四川火锅的花样品种之繁多令人咋舌。这种但凡能吃的东西皆能涮、煮、烫的简单饮食方式，竟能发展成一种全民皆喜的饮食习俗，且有愈演愈烈之势，令人称奇。

世人常常将川菜误以为独一味的辣，这种误读流传千百年，深谙其味的巴山蜀水人笑而不语。川菜以辣著称，但又不仅仅是辣，川菜的博大精深远甚于此。一菜一格，百菜百味的川菜仅复合味型就有20多种，伟大的川人就像艺术家一样，将信手拈来的食材的味道发挥得千姿百态、淋漓尽致。虽说川菜不等于麻辣，但川菜又离不开麻辣。如果川菜真的没有了麻辣，也就没有了那种最富特色、最具风味的味型。但是如果一桌宴席上尽是麻辣，也定然不能体现川菜五味调和、浓淡各异的精髓。

这本书收录了最受欢迎的经典川菜、新派川菜、川味火锅、小吃等等。编者力求以详细地步骤描述让您直观了解、简单上手，在家中成功复制出美味川菜的地道口感，让您在舌尖上全方位体验这说不完道不尽的巴山蜀水之美。



# 目录 contents

## 写在前面 |||||

|           |    |           |    |
|-----------|----|-----------|----|
| 经典川菜之火辣魅力 | 10 | 新派川菜之美味变身 | 19 |
| 地道川菜之美味密码 | 12 | 绝色小吃之川味悠长 | 20 |
| 百菜百味之味型传奇 | 14 |           |    |



## chapter 01 诱人凉菜 |||||

|        |    |         |    |       |    |
|--------|----|---------|----|-------|----|
| 姜汁菠菜   | 22 | 蜜汁莲子藕   | 38 | 麻辣黄喉  | 56 |
| 芥油芦笋   | 23 | 麻辣豆干    | 39 | 麻辣蹄筋  | 57 |
| 蓑衣黄瓜   | 24 | 酸辣蕨根粉   | 40 | 洋葱拌兔肉 | 58 |
| 鱼香空心菜  | 25 | 油泼豆腐    | 41 | 怪味鸡丝  | 59 |
| 活捉莴苣   | 26 | 蒜泥白肉    | 42 | 口水鸡   | 61 |
| 姜汁茼蒿   | 27 | 脆瓜氽白肉   | 43 | 白斩鸡   | 62 |
| 生拌五样   | 28 | 四川腊肉    | 44 | 盐水肫花  | 63 |
| 酸辣登天双丝 | 29 | 红油肚丝    | 45 | 红油鸡胗  | 65 |
| 沙姜芥蓝   | 30 | 麻辣猪手    | 47 | 泡椒凤爪  | 66 |
| 红油甘蓝   | 31 | 夫妻肺片    | 49 | 川味鸭块  | 67 |
| 川味紫甘蓝  | 32 | 凉粉拌腰花   | 50 | 麻辣鸭肠  | 68 |
| 四川泡菜   | 33 | 火鞭牛肉    | 51 | 芥末鸭掌  | 69 |
| 香辣泡菜   | 34 | 手撕牛板筋   | 52 |       |    |
| 泡椒杏鲍菇  | 35 | 风味牛百叶   | 53 |       |    |
| 鱼香山豆角  | 36 | 麻辣牛百叶   | 54 |       |    |
| 山椒拌白萝卜 | 37 | 肉丝凉粉拌百叶 | 55 |       |    |



## chapter

# 02 经典热炒



|        |     |        |     |       |     |
|--------|-----|--------|-----|-------|-----|
| 蒜蓉生菜   | 70  | 白油金针菇  | 106 | 金蒜飘香兔 | 148 |
| 炆炒油菜   | 71  | 生爆盐煎肉  | 107 | 凤丝牡丹  | 149 |
| 干锅辣白菜  | 72  | 麻辣肉片   | 109 | 成都仔鸡  | 150 |
| 山椒白菜   | 73  | 香炒竹笋肉片 | 111 | 糟汁鸡块  | 151 |
| 酸辣炒韭菜  | 74  | 合川肉片   | 113 | 双白炒鸡球 | 152 |
| 百合炒西芹  | 75  | 回锅肉    | 115 | 炒辣子鸡丁 | 153 |
| 鱼香茄子   | 76  | 榨菜肉丝   | 117 | 酱爆鸡丁  | 154 |
| 尖椒茄子干  | 77  | 鱼香肉丝   | 119 | 花椒鸡丁  | 155 |
| 腰果爆茄丁  | 78  | 蒜薹肉丝   | 121 | 宫保鸡丁  | 156 |
| 干煸豇豆   | 79  | 醋浸椒酿肉  | 122 | 果味鸡丁  | 157 |
| 干煸四季豆  | 81  | 蚂蚁上树   | 123 | 麻辣鸡豆腐 | 159 |
| 清炒丝瓜   | 83  | 虎皮尖椒   | 125 | 泡椒鸡片  | 161 |
| 炆黄瓜    | 84  | 巴渝山椒排  | 127 | 飘香鸡翅  | 162 |
| 炆炒茭白   | 85  | 鱼香肝片   | 128 | 彩椒炒鸭丁 | 163 |
| 鱼香冬笋   | 87  | 辣子蒜香骨  | 129 | 豉椒炒凤冠 | 164 |
| 青椒炒竹笋  | 88  | 川味猪腰   | 131 | 椒盐鸭条  | 165 |
| 炒素回锅肉  | 89  | 火爆腰花   | 133 | 双椒炒鸭条 | 166 |
| 干煸胡萝卜  | 91  | 干煸腊肉   | 135 | 香辣鸭心  | 167 |
| 山椒土豆丝  | 93  | 川味牛柳   | 137 | 糖醋鱼柳  | 169 |
| 鱼香土豆条  | 94  | 陈皮牛肉   | 138 | 家常爆鳝片 | 170 |
| 香辣藕丝   | 95  | 灯影牛肉   | 139 | 干煸鱿鱼丝 | 171 |
| 炆炒藕丁   | 96  | 锦绣牛肉粒  | 140 | 宫保鱿鱼卷 | 173 |
| 泡椒炒香菇  | 97  | 干香牛肉片  | 141 | 香辣河虾  | 174 |
| 干锅茶树菇  | 99  | 干煸牛肉丝  | 142 | 双椒炒河虾 | 175 |
| 麻婆豆腐   | 101 | 沸腾爽口肉  | 143 | 生爆虾仁  | 176 |
| 家常豆腐   | 103 | 孜然羊肉   | 145 | 椒香基围虾 | 177 |
| 麻婆鸳鸯豆腐 | 104 | 蜀香羊肉   | 146 | 香辣蟹   | 178 |
| 鱼香千张   | 105 | 渝香玉兔   | 147 |       |     |



# 目录 contents



## chapter

### 03

## 川味蒸煮炖

|      |     |       |     |       |     |
|------|-----|-------|-----|-------|-----|
| 白汁菜心 | 179 | 水煮牛肉  | 191 | 花椒鱼条  | 203 |
| 开水白菜 | 180 | 板栗蒸鸡  | 192 | 咖喱鱼头  | 204 |
| 清蒸豆腐 | 181 | 剁椒滑蒸鸡 | 193 | 红黄蒸鳊鱼 | 205 |
| 烧椒茄子 | 182 | 毛血旺   | 195 | 酱烧鲳鱼  | 206 |
| 粉蒸南瓜 | 183 | 番茄鱼片  | 197 | 粉丝椒蒸鱼 | 207 |
| 红烧肉  | 185 | 酸菜鱼   | 198 | 麻辣小龙虾 | 209 |
| 东坡肉  | 186 | 干锅沸腾鱼 | 199 | 麻辣盆盆虾 | 210 |
| 粉蒸肉  | 187 | 水煮鱼   | 201 |       |     |
| 东坡肘子 | 189 | 酥鲫鱼   | 202 |       |     |

## 第二篇 PART 2

## 创意新潮 新派川菜 CHUANGYIXINCHAO XINPAI CHUANCAI

## chapter

### 01

## 创意凉菜

|       |     |       |     |        |     |
|-------|-----|-------|-----|--------|-----|
| 红油豆干  | 212 | 四川熏肉  | 219 | 腌兔卷    | 231 |
| 麻辣千张  | 213 | 麻辣猪尾  | 220 | 凉粉兔片   | 232 |
| 香辣豆棒  | 213 | 蝴蝶猪头  | 221 | 怪味鹿肉   | 233 |
| 豆腐乳   | 214 | 怪味三丁  | 222 | 蕨根粉拌土鸡 | 234 |
| 姜汁芸豆  | 215 | 五香心舌  | 223 | 怪味凤爪   | 234 |
| 冰镇菜心  | 215 | 蒜泥耳片  | 224 | 盐水肫花   | 235 |
| 酸辣侧耳根 | 216 | 姜汁肚片  | 225 | 五香鸭肫   | 235 |
| 多味黄瓜卷 | 216 | 凤眼猪肝  | 226 | 怪味鱼条   | 236 |
| 辣拌花椒叶 | 217 | 五香驴肉  | 227 | 香酥带鱼   | 237 |
| 辣拌菠菜  | 217 | 麻辣牛肉条 | 228 | 萝卜干拌鳝丝 | 238 |
| 姜汁土豆丝 | 218 | 川味牛脸  | 229 | 麻酱海参   | 239 |
| 咖喱土豆丝 | 218 | 蒜泥羊肝  | 230 | 温拌海参   | 240 |



|       |     |         |     |        |     |
|-------|-----|---------|-----|--------|-----|
| 酸辣海参  | 241 | 土豆肘子拌海螺 | 245 | 温拌海肠   | 247 |
| 洗澡冰鲍  | 242 | 椒麻海螺片   | 245 | 芹菜拌海蛭  | 248 |
| 菜胆炆鲍鱼 | 243 | 川式海底捞   | 246 | 茄子拌扇贝  | 248 |
| 椒麻鱿鱼卷 | 243 | 温拌海什锦   | 246 | 萝卜干拌扇贝 | 249 |
| 鲜椒八爪鱼 | 244 | 猪耳海苔卷   | 247 | 萝卜干拌蛤肉 | 250 |
| 烧椒八爪鱼 | 244 |         |     |        |     |

## chapter

# 02 创意热菜

|         |     |        |     |        |     |
|---------|-----|--------|-----|--------|-----|
| 琉璃茄子    | 251 | 蜀香羊肉   | 265 | 驰名墨斗鱼  | 279 |
| 干烧茄子    | 252 | 银针兔丝   | 266 | 红烧墨鱼   | 280 |
| 臊子鱼鳞茄   | 253 | 辣炒牛蛙   | 266 | 鱼香大虾   | 281 |
| 冬菜虾皮卷心菜 | 254 | 小煎鸡    | 267 | 老豆腐烧蟹  | 282 |
| 素扣      | 255 | 糊辣鸡丁   | 268 | 菜炖蟹    | 283 |
| 烩干张     | 255 | 醋熘鸡    | 269 | 海鲜东坡肘子 | 284 |
| 糟汁冬笋条   | 256 | 干锅鸭子   | 270 | 椒香鲍鱼仔  | 285 |
| 炆炒油菜    | 257 | 熘鸭肝    | 271 | 川式烤鲍鱼  | 286 |
| 虾皮干煸脆笋  | 257 | 怪味鲫鱼   | 272 | 鲍鱼回锅肉  | 287 |
| 水滑肉片    | 258 | 松子鱼    | 273 | 小土豆烧螺头 | 288 |
| 干煸肉丝    | 258 | 鲜花生烧黄鱼 | 274 | 酱爆海螺   | 289 |
| 四鲜肉脯    | 259 | 芙蓉乌鱼片  | 274 | 回锅肉炒比管 | 290 |
| 宫保肉花    | 259 | 葱椒海鲈鱼  | 275 | 酱爆海瓜子  | 291 |
| 干烧陈皮肉   | 260 | 回锅鳊鲈   | 275 | 香麻海兔子  | 291 |
| 红烧樱桃肉   | 260 | 脆笋烧带鱼  | 276 | 川式蛤蜊肉  | 292 |
| 怪味爆肉花   | 261 | 咸鱼蒸肉饼  | 277 | 蛤蜊炒鸡   | 292 |
| 小滑肉     | 262 | 香辣鲜鱼肚  | 278 |        |     |
| 辣豉排骨    | 263 | 酱爆海参   | 278 |        |     |
| 麻辣牛肉片   | 264 | 干煸鱿鱼冬笋 | 279 |        |     |



# 目录 contents

## 第三篇 PART 3

### 绝妙川香煲仔火锅 JUEMIAGCHUANXIANG BAOZAI HUOGUO

#### chapter

### 01 煲仔

|        |     |        |     |       |     |
|--------|-----|--------|-----|-------|-----|
| 砂锅山药   | 295 | 砂锅炖牛肉  | 300 | 干锅土鸡  | 306 |
| 生烧连锅汤  | 296 | 山珍牛肉锅  | 301 | 三菌炖鸡  | 307 |
| 砂锅猪蹄   | 297 | 红汤砂锅肥牛 | 302 | 干锅鸭子  | 308 |
| 砂锅豆腐汤  | 298 | 粉丝双丸砂锅 | 303 | 砂锅鱼头  | 309 |
| 砂锅烧腊肉  | 298 | 花椒牛仔锅  | 304 | 鲢鱼豆腐煲 | 310 |
| 豆沙肥肠砂锅 | 299 | 沙嗲羊肉锅  | 305 |       |     |

#### chapter

### 02 火锅类

|        |     |        |     |        |     |
|--------|-----|--------|-----|--------|-----|
| 山菌火锅   | 311 | 川式羊肉火锅 | 320 | 酸汤鱼火锅  | 329 |
| 素食火锅   | 312 | 涮羊肉火锅  | 321 | 酸菜鱼火锅  | 330 |
| 素什锦火锅  | 313 | 羊肉火锅   | 322 | 锅仔花椒鱼片 | 331 |
| 牛肉煲    | 314 | 羊脊骨火锅  | 323 | 鱼头火锅   | 332 |
| 肥牛火锅   | 315 | 烧鸡公火锅  | 324 | 鸳鸯鱼头锅  | 333 |
| 牛筋沙司火锅 | 316 | 泡菜鸡火锅  | 325 | 鱼羊火锅   | 334 |
| 麻辣火锅   | 317 | 天麻乳鸽火锅 | 326 | 海陆空火锅  | 335 |
| 毛肚火锅   | 318 | 乌江鱼火锅  | 327 | 海味火锅   | 336 |
| 金钱肚锅仔  | 319 | 水煮鱼火锅  | 328 | 泡椒甲鱼煲  | 337 |

#### chapter

### 03 罐罐及其他

|       |     |        |     |         |     |
|-------|-----|--------|-----|---------|-----|
| 罐烧肉   | 338 | 汽锅萝卜   | 343 | 青椒焖肚条   | 350 |
| 坛子肉   | 339 | 清汤白菜   | 344 | 清汤腰方    | 351 |
| 罐罐豆花  | 340 | 清汤圆子   | 345 | 半汤鱼     | 352 |
| 麻辣石锅鱼 | 341 | 酸辣红薯粉  | 347 | 鱼羊海鲜汇   | 353 |
| 瓦钵烧鳝筒 | 342 | 坛子菜焖猪脚 | 349 | 酸萝卜炖老板鱼 | 354 |