

新

# 大众菜谱

## 美味四川菜

### 600 款

原子能出版社

惊喜价  
10元



家常新派川菜 百菜百味 吃了还想吃的辣椒宴

合理饮食使幼儿正常成长 青少年发育良好  
正常人保持健康 老年人益寿延年 患者早日康复

# 大众菜谱

## 美味四川菜

### 600款

四川菜谱



四川菜谱 600款 四川菜谱 600款 四川菜谱 600款  
四川菜谱 600款 四川菜谱 600款 四川菜谱 600款

# 大众菜谱

## 美味四川菜600款

肖桂林 / 主编

原子能出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

美味四川菜 600 款/肖桂林主编. —北京:原子能出版社, 2003.9  
(大众菜谱)

ISBN 7-5022-2965-5

I. 美… II. 肖… III. 菜谱-四川省 IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 077871 号

## 内 容 简 介

本套菜谱共 30 本,汇集了南北方以及各种风味的菜系,每本 600 余种做法。本书介绍了四川菜的做法,简单好学易做,是符合大众口味的家居生活常备书籍。

---

出版发行:原子能出版社

地 址:北京市海淀区阜成路 43 号 邮 编:100037

责任编辑:张铄清

印 刷:秦皇岛市晨欣彩印有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:大 32 开

字 数:250 千字

印 张:11 彩页:4

版 次:2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5022-2965-5

印 数:1-3000 册 定 价:10.00 元

---

版权所有 侵权必究



# 麻婆豆腐

## 材料

豆腐1块,香菇10克(约5朵),豆支10克,芹菜末1大匙,香菜末1大匙,花椒粉少许,油2大匙,辣豆瓣酱1小匙

①料:高汤1杯半,酱油、麻油各1大匙,味精1小匙,糖适量

②料:水1大匙,淀粉1小匙

## 做法

豆腐切1厘米立方,香菇泡软去蒂,豆支泡软均切碎备用。

锅热入油2大匙,爆香芹菜末后,入香菇末、豆支末及辣豆瓣酱一起炒香,再入豆腐及①料,煮至豆腐入味(约5分钟)最后入②料勾芡盛盘,洒上花椒粉及香菜末即成。





## 麻辣豆鱼

### 材料

绿豆芽 500 克，豆腐皮 3 张，葱花 1 大匙

①料：芝麻酱 4 大匙，酱油 4 大匙，糖 1 大匙，醋 1 大匙，辣椒油 2 大匙，花椒粉 1/2 茶匙

### 做法

绿豆芽洗净，放入开水中烫软捞出。每张豆腐皮包入三分之一的绿豆芽，卷紧成长条状，用少量油两面煎黄后盛出，再改刀切小段排入盘内。

将①料调匀，浇在豆角上并撒少许葱花即可食用。



# 翠椒 镶 肉

## 材料

翠椒 12 支，肉馅 150 克

①料：酒，酱油各半匙，淀粉少许

②料：酱油 2 大匙，盐少许，糖半匙，清水半杯，淀粉半匙

## 做法

翠椒切除两端，用刀将椒内的籽挖除。

肉馅拌入①料调匀，用筷子慢慢塞入翠椒内。

用 5 大匙油将镶好的翠椒外皮略煎，微黄时加入②料烧开，再改小火烧入味，汤汁稍干时即盛出。





## 麻辣小黄瓜

### 材料

黄瓜5条，花椒粒1大匙，大蒜5粒，辣豆瓣2大匙

①料：麻油4大匙，糖5大匙，盐少许

### 做法

黄瓜每条片成四片条，再片除中间瓜瓤后，改刀切小段。

所有小黄瓜切好放盆内，加1大匙盐腌10分钟，然后冲净盐分、沥干。

锅内放1大匙沙拉油烧热，再加入①料中的麻油，小火爆香花椒粒后捞出，再爆香辣豆瓣后，放入切好的蒜片及①料炒匀，熄火盛出。

将调味料倒入小黄瓜内拌匀，腌1小时，入味后即可食用。





# 目 录

## 一、肉 类

辣味烧羊肉 .....	( 1 )	花椒肉 .....	( 10 )
红烧牛肉 .....	( 2 )	香糟肉 .....	( 10 )
麻辣牛肉 .....	( 2 )	香卤肉 .....	( 11 )
龙眼珊瑚鹿肉 .....	( 3 )	冬菜扣肉 .....	( 11 )
银芽鹿肉丝 .....	( 4 )	盐水猪肝 .....	( 12 )
鱼香酥鹿肉片 .....	( 4 )	芥末肚丝 .....	( 12 )
三鲜猴头蘑 .....	( 5 )	泡菜炒肉末 .....	( 13 )
干烧猴头蘑 .....	( 5 )	鱼香肉丝 .....	( 13 )
家常臊子海参 .....	( 6 )	干煸肉丝 .....	( 14 )
鹌鹑蛋海参 .....	( 7 )	水煮肉片 .....	( 14 )
火腿烩银耳 .....	( 7 )	回锅肉 .....	( 15 )
青汤三鲜燕菜 .....	( 8 )	辣子肉丁 .....	( 15 )
清汤鹤蛋燕菜 .....	( 8 )	鱼香小滑肉 .....	( 16 )
鱼香排骨 .....	( 9 )	荷叶蒸肉 .....	( 17 )
香炸肉卷 .....	( 9 )	陈皮牛肉 .....	( 17 )



姜汁肘子 .....	(18)	红烧酥肉 .....	(26)
火爆腰花 .....	(19)	辣牛肉 .....	(27)
红枣煨肘 .....	(19)	椒盐里脊 .....	(27)
鱼香牛肝 .....	(20)	芝麻肉丝 .....	(28)
蒜泥白肉 .....	(20)	鱼香小滑肉 .....	(28)
龙眼咸烧白 .....	(21)	糊蝶银芽肉丝 .....	(29)
麻辣羊肚丝 .....	(22)	大荤野鸡红 .....	(29)
蚝油牛肉 .....	(22)	冬菜碎末肉 .....	(30)
米粉蒸肉 .....	(23)	芹黄嫩牛肉丝 .....	(31)
糖醋排骨 .....	(23)	家常臊子牛筋 .....	(31)
水煮牛肉 .....	(24)	水煮牛里脊 .....	(32)
牛肉煎饼 .....	(25)	干煸牛肉丝 .....	(33)
鱼香丸子 .....	(25)	龙眼牛头 .....	(33)
麻辣牛肉丝 .....	(26)		

## 二、火锅汤类

酸菜鱼火锅 .....	(35)	黄芪乌鸡火锅 .....	(40)
啤酒鸭火锅 .....	(36)	参归羊肉火锅 .....	(40)
火锅鸡 .....	(36)	生片火锅 .....	(41)
肠旺火锅 .....	(37)	菜花汤 .....	(41)
鲶鱼豆腐火锅 .....	(37)	菜花土豆汤 .....	(42)
羊肉火锅 .....	(38)	香菜汤 .....	(42)
豆花鱼火锅 .....	(39)	清汤冬苋菜 .....	(43)
天麻乳鸽火锅 .....	(39)	淡菜荠菜汤 .....	(43)



三丝莼菜汤 .....	(43)	毛豆米豆腐汤 .....	(54)
西红柿浆汤 .....	(44)	绿豆藕汤 .....	(55)
包心菜刀豆汤 .....	(45)	芋儿汤 .....	(55)
开洋冬瓜汤 .....	(45)	绿豆冬瓜汤 .....	(56)
雪菜冬瓜汤 .....	(45)	红薯菠菜汤 .....	(56)
火夹冬瓜汤 .....	(46)	白菜叶汤 .....	(56)
南瓜浆汤 .....	(46)	嫩玉米汤 .....	(57)
丝瓜汤 .....	(47)	蛤笋汤 .....	(57)
萝卜连锅汤 .....	(47)	猪胰淡菜汤 .....	(58)
开洋萝卜丝汤 .....	(48)	翡翠红螺 .....	(58)
胡萝卜浆汤 .....	(48)	榨菜汤 .....	(59)
慈菇汤 .....	(48)	西红柿粉丝汤 .....	(59)
粉丝汤 .....	(49)	酸辣冬瓜汤 .....	(59)
清炖肚子汤 .....	(49)	葱枣汤 .....	(60)
辣味榨菜肉丝汤 .....	(50)	菠菜汤 .....	(60)
海米萝卜丝汤 .....	(50)	清汤白菜卷 .....	(60)
海米菠菜汤 .....	(51)	黄豆芽豆腐汤 .....	(61)
海米冬瓜汤 .....	(51)	黄豆芽蘑菇汤 .....	(61)
海米洋白菜汤 .....	(51)	豆腐海带汤 .....	(62)
西红柿汤(一) .....	(52)	珍珠豆腐汤 .....	(62)
西红柿汤(二) .....	(52)	石耳豆腐汤 .....	(62)
酸辣豆花汤 .....	(53)	清汤苦瓜 .....	(63)
小白菜汤 .....	(53)	米汤青菜 .....	(64)
烩香蕉菜汤 .....	(54)	藕片汤 .....	(64)





## 大众菜谱

- |         |      |        |      |
|---------|------|--------|------|
| 青萝卜汤    | (64) | 竹笋肝膏汤  | (77) |
| 腐竹焖肉片   | (65) | 冬菜腰片汤  | (78) |
| 酸辣汤     | (65) | 酸辣蛋花汤  | (78) |
| 清炖肘子汤   | (66) | 麻辣烫    | (79) |
| 酸辣肚片汤   | (66) | 鸳鸯火锅   | (79) |
| 清汤鸡圆    | (67) | 毛肚火锅   | (80) |
| 酸辣五丝汤   | (67) | 菊花火锅   | (81) |
| 酸菜鱿鱼汤   | (68) | 酸辣田螺   | (81) |
| 豌豆肥肠汤   | (68) | 河虾汤    | (82) |
| 榨菜肉丝汤   | (69) | 虾米炖豆腐  | (82) |
| 鸡茸豆花汤   | (69) | 蟹肉烧茄子  | (82) |
| 酸菜鱼汤    | (69) | 鳗鲡山药汤  | (83) |
| 番茄丝瓜肉片汤 | (70) | 鳝鱼辣汤   | (83) |
| 清炖牛尾汤   | (71) | 黄鱼豆腐   | (84) |
| 清炖枸杞牛鞭汤 | (71) | 什锦火锅   | (84) |
| 顺庆羊肉汤   | (72) | 三鲜火锅   | (85) |
| 兼善汤     | (72) | 白肉片火锅  | (85) |
| 清炖牛肉汤   | (73) | 涮腰片火锅  | (86) |
| 德元酸梅汤   | (74) | 牛肉火锅   | (86) |
| 酸辣虾羹汤   | (74) | 牛筋火锅   | (87) |
| 酸辣海参汤   | (75) | 狗肉火锅   | (87) |
| 肥肠豆沙汤   | (76) | 兔肉火锅   | (88) |
| 清汤腰方    | (76) | 涮鸡肉片火锅 | (88) |
| 菠饺银肺汤   | (77) | 涮山鸡片火锅 | (89) |



涮羊肉火锅 .....	(89)	海参火锅 .....	(92)
鱼圆火锅 .....	(90)	海味火锅 .....	(92)
鲤鱼火锅 .....	(91)	干贝火锅 .....	(93)
甲鱼火锅 .....	(91)		

### 三、禽蛋类

炒鸭脯 .....	(94)	炒鸭肝 .....	(105)
清炖仔鹅块 .....	(95)	网油蛋卷 .....	(106)
红烧鸭卷 .....	(95)	鸡皮笋衣 .....	(107)
八宝酿鸭 .....	(96)	虫草鸭子 .....	(108)
椿芽烘蛋 .....	(97)	芙蓉鸡片 .....	(108)
番茄炒蛋 .....	(97)	怪味鸡丝 .....	(109)
酸辣蛋花汤 .....	(98)	当归炖鸡 .....	(109)
椒麻鸡片 .....	(98)	小煎鸡 .....	(110)
泸州烘蛋 .....	(99)	黄焖鸡 .....	(110)
油淋仔鸡 .....	(100)	红油全鸡 .....	(111)
桃酥鸡糕 .....	(100)	椒麻鸡块 .....	(111)
八宝糯米鸡 .....	(101)	香菌烧鸡 .....	(112)
花椒鸡丁 .....	(102)	芋儿烧鸭 .....	(112)
碎米鸡丁 .....	(102)	黄焖鸭子 .....	(113)
生烧鸡翅 .....	(103)	姜爆鸭丝 .....	(113)
金钱鸡塔 .....	(103)	鱼香鸭块 .....	(113)
叉烧全鸡 .....	(104)	樟茶鸭子 .....	(114)
枕头鸭子 .....	(105)	番茄炒蛋 .....	(115)



## 大众菜谱

- |              |       |              |       |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 太白鸡 .....    | (115) | 金丝凤脯球 .....  | (130) |
| 宫保鸡丁 .....   | (116) | 炸芝麻鸡球 .....  | (130) |
| 银芽鸡丝 .....   | (117) | 菠心金华鸡球 ..... | (131) |
| 泸州附骨白鸡 ..... | (117) | 炸桃酥凤饼 .....  | (131) |
| 鸡豆花 .....    | (118) | 猴头蘑烩凤片 ..... | (132) |
| 醋熘鸡 .....    | (119) | 水煮凤片 .....   | (133) |
| 椒麻鸡 .....    | (120) | 鱼香酥凤片 .....  | (133) |
| 棒棒鸡丝 .....   | (120) | 凤片烩银耳 .....  | (134) |
| 红油鸡丁 .....   | (120) | 龙井凤片 .....   | (135) |
| 软炸鸡块 .....   | (121) | 熘银芽凤脯丝 ..... | (135) |
| 盐水仔鸡 .....   | (121) | 鱼香凤脯丝 .....  | (136) |
| 白市驿板鸭 .....  | (122) | 炒双色凤脯米 ..... | (136) |
| 青豆烧鸭条 .....  | (122) | 熘两色鸡米 .....  | (137) |
| 川式炒鸭掌 .....  | (123) | 鸡米珊瑚玉笋 ..... | (137) |
| 家常鸭块 .....   | (123) | 鸡米金华豌豆 ..... | (138) |
| 魔芋烧鸭 .....   | (124) | 白汁绿叶鸡糕 ..... | (139) |
| 香酥肥鸭 .....   | (125) | 凤淖珊瑚米 .....  | (139) |
| 绍子蒸蛋 .....   | (125) | 雪花凤淖 .....   | (140) |
| 网油荷包鸡 .....  | (126) | 炸麻酥鸡糕 .....  | (140) |
| 网油灯笼鸡 .....  | (126) | 粉蒸凤衣 .....   | (141) |
| 珊瑚雪花鸡 .....  | (127) | 大酿一品鸭 .....  | (141) |
| 干烧凤脯条 .....  | (128) | 青圆灯笼鸭 .....  | (142) |
| 烧糊辣鸡条 .....  | (128) | 提篮辣味鸭脯 ..... | (143) |
| 绣球桃柱 .....   | (129) | 鱼香鸭方 .....   | (143) |





- |             |       |             |       |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 蛋酥樟茶鸭 ..... | (144) | 冬菜大酿鸡 ..... | (146) |
| 长寿果蒸鸡 ..... | (145) | 小煎仔鸡 .....  | (147) |
| 辣味过江鸡 ..... | (146) | 姜汁仔鸡 .....  | (148) |

#### 四、面食类

- |             |       |              |       |
|-------------|-------|--------------|-------|
| 火腿饼 .....   | (149) | 鸡丝米粉 .....   | (160) |
| 豆沙锅饼 .....  | (150) | 脑髓卷 .....    | (160) |
| 如意花卷 .....  | (150) | 千层酥 .....    | (161) |
| 喇嘛糕 .....   | (151) | 炸麻圆团 .....   | (162) |
| 萝卜丝饼 .....  | (151) | 虾肉烧卖 .....   | (162) |
| 炸酱面 .....   | (152) | 菠萝凉糕 .....   | (163) |
| 豆腐脑 .....   | (152) | 盐菜小包 .....   | (164) |
| 筋饼 .....    | (154) | 木鱼酥 .....    | (164) |
| 三鲜水饺 .....  | (154) | 双麻萝卜饼 .....  | (165) |
| 猫耳朵 .....   | (155) | 四色方饺 .....   | (165) |
| 大卤面 .....   | (155) | 银丝馒头 .....   | (166) |
| 炸春卷 .....   | (156) | 樱桃枣泥软饼 ..... | (167) |
| 刺猬酥 .....   | (157) | 鹅掌酥 .....    | (167) |
| 杏仁豆腐 .....  | (157) | 蟹黄汤包 .....   | (168) |
| 龙须面 .....   | (158) | 三丁烧麦 .....   | (169) |
| 蜜汁玫瑰卷 ..... | (158) | 羊肉蒸笼 .....   | (170) |
| 玉兔 .....    | (158) | 竹荪虾糕 .....   | (170) |
| 莲子银鱼 .....  | (159) | 虾仁蒙面包 .....  | (171) |
| 拔丝薯球 .....  | (159) | 蛋皮虾菜卷 .....  | (171) |



## 大众菜谱

- |             |       |               |       |
|-------------|-------|---------------|-------|
| 软炸虾糕 .....  | (172) | 鸡油大汤圆 .....   | (179) |
| 四喜虾饼 .....  | (172) | 蛋酥麻花 .....    | (180) |
| 三皮饺 .....   | (173) | 开花白结子 .....   | (180) |
| 小糖窝头 .....  | (173) | 火腿粽子 .....    | (181) |
| 烧饼夹肉 .....  | (174) | 八宝糯米饭 .....   | (181) |
| 韭菜盒子 .....  | (174) | 华举包子 .....    | (182) |
| 鲜肉锅贴 .....  | (175) | 鸳鸯包子 .....    | (182) |
| 糖酥烧饼 .....  | (175) | 牛肉焦包 .....    | (183) |
| 春饼 .....    | (175) | 正东担担面 .....   | (184) |
| 麻花 .....    | (176) | 经济甜水面 .....   | (185) |
| 水煎包 .....   | (176) | 丘二炖鸡面 .....   | (185) |
| 猪肉水饺 .....  | (177) | 荷包蛋北泉挂面 ..... | (186) |
| 燕窝粑 .....   | (177) | 三鲜烩面 .....    | (186) |
| 豆茸凉糍粑 ..... | (178) | 三鲜炆锅面 .....   | (187) |
| 山城小汤圆 ..... | (178) | 南瓜蒸饺 .....    | (187) |

### 五、海鲜类

- |             |       |             |       |
|-------------|-------|-------------|-------|
| 豆瓣鱼 .....   | (188) | 锅巴鱿鱼片 ..... | (192) |
| 干烧鲫鱼 .....  | (189) | 干烧带鱼 .....  | (192) |
| 泡菜鱼 .....   | (189) | 脆皮鳊鱼 .....  | (193) |
| 干煸鳝鱼丝 ..... | (190) | 干烧虾段 .....  | (193) |
| 烧鲶鱼 .....   | (190) | 清汤鱿鱼 .....  | (194) |
| 红烧甲鱼 .....  | (191) | 酸菜鱼肚 .....  | (194) |
| 鱼香螃蟹 .....  | (191) | 鲍鱼凤尾虾 ..... | (195) |



烧鱼肚 .....	(195)	鲜鲍烩凤片 .....	(212)
虎皮虾包 .....	(196)	鲜鲍油菜心 .....	(212)
酸辣鱿鱼丝 .....	(196)	龙井鲜鲍 .....	(213)
红烧鱿鱼 .....	(197)	乌龙片鳊鱼 .....	(213)
豆腐鲤鱼 .....	(197)	白汁鲤鱼 .....	(214)
糊辣姜汁鱼 .....	(198)	双味芙蓉鱼 .....	(215)
香菇鱼块 .....	(199)	豆瓣鲜鱼 .....	(215)
白汁鲤鱼 .....	(199)	冬菜臊子鱼 .....	(216)
葱酥鱼条 .....	(200)	家常臊子鱼 .....	(216)
茄汁鱼花 .....	(201)	旱蒸姜汁鱼 .....	(217)
翡翠虾饼 .....	(201)	糊辣姜汁鱼 .....	(218)
鱿鱼烩肉丝 .....	(202)	糖醋松酥鱼 .....	(218)
百花酿鱼肚 .....	(203)	软五柳鲜鱼 .....	(219)
鲜熘扇贝 .....	(204)	酥炸芝麻鱼 .....	(219)
鸡翅甲鱼 .....	(204)	家常鱼条 .....	(220)
清蒸江团 .....	(205)	油豆腐鱼条 .....	(221)
菊花鲍鱼 .....	(206)	过江糖醋鱼卷 .....	(221)
干烧岩鲤 .....	(207)	糖醋酥鱼丁 .....	(222)
黄烧鱼翅 .....	(208)	青圆烩珊瑚鱼丁 .....	(223)
三丝鱼翅 .....	(208)	宫保鱼丁 .....	(223)
鸡水鱼肚 .....	(209)	熘双色鱼丝 .....	(224)
鱼肚四季豆 .....	(210)	鱼淖乌龙 .....	(224)
鱿鱼烩肉片 .....	(210)	粉蒸豌豆鱼丁 .....	(225)
三丝鱿鱼 .....	(211)	鱼米油菜心 .....	(225)