

图说生活



Meishi Tianxia Xilie

美食天下系列

用心讲述吃的科学 悉心解答吃的疑惑



最受欢迎的

家常川菜

在家也能吃到过瘾地道的川菜

《图说生活·美食天下系列》编委会 编



上海科学普及出版社

让生活有知有味



图说生活·美食天下

用心讲述吃的科学 悉心解答吃的疑惑

Meishi Tianxia Xilie



最受欢迎的家常川菜



让生活有知有味

用心讲述吃的科学 悉心解答吃的疑惑

图说生活

 美食天下系列

最受欢迎的家常川菜

在家也能吃到过瘾地道的川菜

图书在版编目(CIP)数据

最受欢迎的家常川菜 / 《图说生活·美食天下系列》

编委会编. —上海: 上海科学普及出版社, 2009.6

(图说生活·美食天下系列)

ISBN 978-7-5427-2422-9

I. 最… II. 图… III. 菜谱—四川省 IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 085382 号

出版: 上海科学普及出版社

(上海市中山北路 832 号 200070) <http://www.pspsh.com>

制作:  (www.rzbook.com)

印刷: 北京爱丽精特彩印有限公司

发行: 上海科学普及出版社

开本: 16 开 (787×1092)

印张: 14 印张

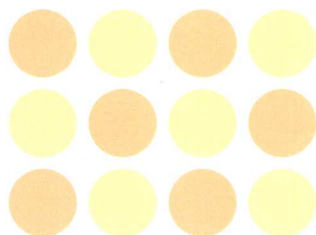
字数: 230 千字

标准书号: ISBN 978-7-5427-2422-9

版次: 2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

定价: 19.80 元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。





前言

foreword

川香美味，营养健康

川菜有着自身独特的魅力，喜食川菜的食客宁可吃到大汗淋漓、舌头麻木也不肯罢口。麻辣是川菜特有的口味，水煮鱼、毛血旺、辣子鸡、麻婆豆腐……会聚于此的川味招牌菜让你的味蕾跃跃欲试，更有各式川味小吃让人流连，酸辣粉、小笼包、担担面……现在想起也是充满快意。

辣，大厨支招让味道升级

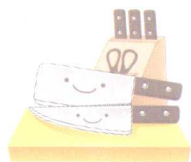
辣，对你的诱惑也许不仅仅局限在舌尖上，那是一种很私人的味觉，渗透在心中……如果想要体验川菜的过瘾感觉，又不太敢吃辣的话，可不要自作聪明地将辣椒切丝后炒菜噢，别以为体积小一点的辣椒比较不辣，事实却刚好相反，切得愈细小的辣椒愈辣。正确的方法应该是将整条辣椒洗净去蒂，直接烹饪……很多种不同的方法在本书中都有详细的介绍，这样辣椒就可以顺利地吃到肚子里，让它的营养素带给您健康。

川菜不止麻辣那么简单

有人会简单地认为川菜的特色就是麻辣，这可是小看了川菜的博大精深。川菜的味型之多，居各大菜系之首。其主要可以分为三大类，第一类为麻辣类味型，有麻辣味、红油味、糊辣味、酸辣味等；第二类为辛香类味型，有蒜泥味、姜汁味、芥末味、麻酱味等；第三类为咸鲜酸甜类味型，有咸鲜味、豉汁味、茄汁味等，这一类味型使用较广，菜品极多。阅读本书，让你在第一时间进入川味美食的领地，纵情享受来自辣椒的辛辣刺激。川菜美味，仍需适量而止、量辣而味！

Contents

目录



Part

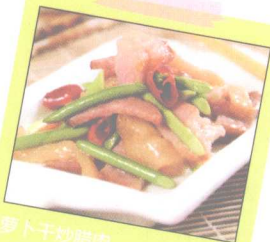
01

川味经典热菜

◎ 喷香畜肉

- *11 ● 番茄烩鱼丸
- *12 ● 水晶肘子
- *12 ● 东坡肘子
- *13 ● 火爆肚片
- *13 ● 甜椒香肚
- *14 ● 泡豇豆煸排骨
- *14 ● 大蒜烧肚条
- *15 ● 萝卜干炒腊肉
- *15 ● 平菇炒肉片
- *16 ● 豆腐干炒腊肉
- *16 ● 茼爆里脊
- *16 ● 香辣回锅肉
- *17 ● 锅巴肉片
- *17 ● 农家小炒肉
- *17 ● 毛血旺
- *18 ● 熘肥肠
- *18 ● 椒盐肥肠
- *18 ● 辣香肥肠
- *19 ● 干煸肥肠
- *19 ● 肥肠豆花
- *19 ● 五花肉炒豆腐干
- *20 ● 鱼香肉丝
- *20 ● 烟熏排骨
- *20 ● 糖醋排骨
- *21 ● 陈皮肉丁
- *21 ● 白菜圆子
- *21 ● 爆炒腰花
- *22 ● 宫保肉花
- *22 ● 荷叶蒸肉
- *22 ● 粉蒸排骨
- *23 ● 粉蒸肉
- *23 ● 红烧大肉
- *23 ● 红烧丸子
- *24 ● 卤猪肉
- *24 ● 家常扒五花肉
- *24 ● 红烧狮子头
- *25 ● 川味泡菜肉末
- *25 ● 辣椒小炒肉
- *25 ● 水煮肉片
- *26 ● 糖醋里脊
- *26 ● 咸烧白
- *26 ● 蒜香盐煎肉
- *27 ● 锅巴肉片
- *27 ● 鱼香午餐肉
- *28 ● 蝴蝶猪头肉
- *28 ● 香菇脑花
- *29 ● 火爆腰花
- *29 ● 麻辣腰片
- *30 ● 火爆双脆
- *30 ● 焦炸肝尖
- *31 ● 干煸牛肉丝
- *31 ● 椒盐肘子
- *32 ● 辣子牛肉丁
- *32 ● 麻辣牛肉豆腐
- *32 ● 胡萝卜炖牛肉
- *33 ● 红油牛腱
- *33 ● 肥牛豆脑
- *33 ● 麻辣牛板筋
- *34 ● 干烧牛蹄筋
- *34 ● 红烧牛筋
- *34 ● 五香牛腱肉
- *35 ● 香碎牛柳
- *35 ● 红烧羊肉
- *35 ● 葱爆羊肉
- *36 ● 回锅羊肉
- *36 ● 清炖羊肉
- *36 ● 椒盐小羊排
- *37 ● 桂花羊肉
- *37 ● 黄焖兔肉





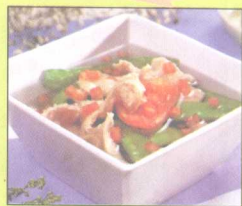
萝卜干炒腊肉



剁椒鱼头



椒麻扁豆



荷兰豆肉片汤

*37 ●麻辣兔片

◎ 禽蛋

*38 ●椒辣太白鸡

*38 ●醋熘子鸡

*39 ●香辣童子鸡

*39 ●酥皮鸡翅

*40 ●栗子炒鸡块

*40 ●陈皮鸡

*41 ●荷叶粉蒸鸡

*41 ●鱼香脆皮鸡

*42 ●纸包葱香鸡翅

*42 ●辣子鸡丁

*43 ●贵妃鸡翅

*43 ●辣酱手撕鸡

*44 ●生烧鸡翅

*44 ●麻辣鸡脖

*44 ●香辣鸡胗

*45 ●火爆胗肝

*45 ●芙蓉鸡片

*45 ●宫保鸡丁

*46 ●豆腐干爆鸡丝

*46 ●花椒鸡丁

*46 ●成都子鸡

*47 ●八宝糯米鸡

*47 ●三椒鸡片

*47 ●鱼香凤爪

*48 ●焖烧鸡心

*48 ●香酥鸭

*48 ●蛋酥鸭子

*49 ●荷叶鸭子

*49 ●魔芋烧鸭

*49 ●姜爆鸭丝

*50 ●银杏鸭脯

*50 ●酱爆鸭舌

*50 ●红烧鸭舌

*51 ●熘鸭肝

*51 ●豉椒炒鹅肠

*51 ●丝瓜炒鸡蛋

*52 ●臊子蒸蛋

*52 ●凉瓜煎蛋

*53 ●茄汁鹌鹑蛋

*53 ●椿芽烘蛋

*53 ●鱼香鹌鹑蛋

*54 正宗川味的九种味型

◎ 水产

*56 ●清蒸鲈鱼

*56 ●豆花鱼片

*57 ●葱酥鲫鱼

*57 ●剁椒鱼头

*58 ●糖醋脆皮鱼

*58 ●酸菜鱼

*59 ●豆腐鲫鱼

*59 ●香辣带鱼

*60 ●红烧鲳鱼

*60 ●粉蒸鲈鱼

*61 ●五福鱼丸

*61 ●沙锅鱼头

*61 ●鲜熘鱼片

*62 ●辣子鱼块

*62 ●豆豉鱼片

*62 ●番茄鱼片

*63 ●麻辣鱼条

*63 ●豆瓣鲫鱼

*63 ●三鲜鱼肚

*64 ●回锅豆豉鲫鱼

*64 ●泡菜烧带鱼

*64 ●水煮鱼

*65 ●泡菜鲫鱼

*65 ●糖醋鱼片

*65 ●麻辣带鱼

*66 ●清蒸武昌鱼

*66 ●清蒸乌鱼

*66 ●红烧甲鱼

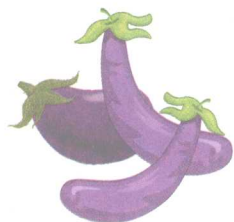
*67 ●泡椒河鳗

*67 ●酸辣鲈鱼

- *67 ● 麻辣鳝丝
- *68 ● 居家煮鳝鱼
- *68 ● 酸辣鱿鱼丝
- *68 ● 沙锅鱿鱼
- *69 ● 鱿鱼豆腐
- *69 ● 黄焖大虾
- *69 ● 宫保虾仁
- *70 ● 鱼香大虾
- *70 ● 葱辣大虾
- *70 ● 凤尾虾
- *71 ● 黄瓜木耳炒海螺肉
- *71 ● 一品海参
- *71 ● 香辣肉蟹
- *72 ● 辣椒蟹
- *72 ● 鱼香鲜贝
- *72 ● 八珍豆腐

◎ 菌豆

- *73 ● 竹荪四素
- *73 ● 竹荪白果
- *74 ● 玉兰片猴头菇
- *74 ● 干烧草菇
- *75 ● 鱼香猴头菇
- *75 ● 口蘑烧腐竹
- *76 ● 山药烩香菇
- *76 ● 蚝油凤尾菇
- *77 ● 干锅茶树菇



- *77 ● 芥蓝鸡腿菇
- *78 ● 荷包豆腐
- *78 ● 家常豆腐
- *78 ● 麻婆豆腐
- *79 ● 香辣豌豆
- *79 ● 海带炖豆腐
- *79 ● 醉豆花
- *80 ● 鱼香毛豆
- *80 ● 雪花扁豆泥
- *80 ● 东坡豆腐



◎ 蔬菜

- *81 ● 醋熘白菜
- *81 ● 清汤白菜
- *82 ● 板栗白菜
- *82 ● 鱼香白菜卷
- *83 ● 青椒炒茄丝
- *83 ● 白汁菜心
- *84 ● 酿尖椒
- *84 ● 辣汁茄丝
- *85 ● 鱼香茭白
- *85 ● 虎皮尖椒
- *86 ● 干烧茭白
- *86 ● 酱烧茭白

- *86 ● 醋熘黄瓜
- *87 ● 炆炒黄瓜
- *87 ● 家常焖苦瓜
- *87 ● 辣椒炒苦瓜
- *88 ● 香辣苦瓜条
- *88 ● 酿苦瓜
- *88 ● 素炒山药片
- *89 ● 香酥山药
- *89 ● 油焖春笋
- *89 ● 酱烧冬笋
- *90 ● 干煸冬笋
- *90 ● 鸡丝炒冬笋
- *90 ● 香油鸡蛋土豆
- *91 ● 酸辣土豆丝
- *91 ● 青椒土豆丝
- *91 ● 酱烧茄子
- *92 ● 鱼香茄饼
- *92 ● 豆瓣茄子
- *92 ● 鱼香茄子
- *93 ● 香葱土豆片
- *93 ● 青椒炒藕丝
- *93 ● 清炒豌豆苗
- *94 ● 麻辣冬瓜
- *94 ● 清炒荷兰豆
- *94 ● 泡椒四季豆
- *95 ● 干煸四季豆
- *95 ● 韭黄炒干丝
- *95 ● 扒双素
- *96 ● 泡椒魔芋
- *96 ● 奶汤素烩
- *96 ● 手撕圆白菜
- *97 ● 糖醋炆圆白菜

*97 ●萝卜丝炒蕨根粉

*97 ●红烧萝卜

*98 ●明珠菜心

*98 ●烧菜花

*98 ●芹菜白果

*99 ●裹炸香芹

*99 ●水晶南瓜

*99 ●炸香椿

*100 ●素炒胡萝卜

*100 ●炆炒空心菜

*101 ●咸蛋黄焗南瓜

*101 ●豆豉红椒炒空心菜梗

*102 ●酸辣西葫芦

*102 ●泡豇豆炒肉末

Part

02

川味正宗凉菜

◎ 荤菜

*103 ●酒香水果拼盘

*104 ●凉拌五花肉

*104 ●四川腊肉

*105 ●五香酱肉

*105 ●五香肘子

*106 ●千层脆耳

*106 ●酱香肘花

*107 ●熏卤兔腿

*107 ●白菜拌猪头肉

*108 ●爽口毛肚

*108 ●农家肚片

*108 ●椒麻肚头

*109 ●红油肚片

*109 ●麻辣肚丝

*109 ●芥末拌肚丝

*110 ●芥末肚仁

*110 ●香辣蹄花

*110 ●红油猪蹄

*111 ●蒜泥白肉

*111 ●水晶皮冻

*111 ●姜汁腰片

*112 ●凉拌耳丝

*112 ●卤味千层耳

*112 ●四川熏肉

*113 ●红油肝花

*113 ●三色拌菜

*113 ●怪味白肉

*114 ●红油猪蹄筋

*114 ●夫妻肺片

*114 ●香辣牛肉

*115 ●酱牛肉

*115 ●麻辣牛肉丝

*115 ●生拌牛百叶

*116 ●麻辣牛筋

*116 ●辣拌牛板筋

*117 ●腰丝拌韭黄

*117 ●凉拌牛肉

*117 ●川香牛舌

*118 ●酱香羊腱子

*118 ●芥末羊肚丝

*119 ●红油耳丝

*119 ●凉拌羊肉丝

*119 ●蒜泥羊肝

*120 ●怪味兔肉

*120 ●酸汁辣鹅

*121 ●卤兔肉

*121 ●五香兔肉

*121 ●拌兔丝

*122 ●熏兔肉

*122 ●川椒香鸭

*122 ●红油手撕鸡

*123 ●花生酱鸡丝

*123 ●香油鸡丝

*123 ●鸡丝凉粉

*124 ●麻辣鸡丝

*124 ●椒麻鸡

*124 ●怪味鸡丝

*125 ●棒棒鸡丝

*125 ●黄瓜拌鸡丝

*125 ●白斩鸡

*126 ●豉汁凤爪

*126 ●泡椒鸡杂



*127 ●山椒汁凤爪

*127 ●酸辣瓜条拌鸡胗

*127 ●泡椒凤爪

*128 ●水晶鸭

*128 ●五香酱鸭

*129 ●姜汁鸭掌



*129 ● 芥末鸭掌

*129 ● 凉拌鸭肠

*130 ● 盐水鸭肝

*130 ● 麻辣鸭脖

*131 ● 五香熏鱼

*131 ● 蜆皮拌粉丝

*131 ● 老醋蜆头

*132 ● 酸辣海蜆丝

*132 ● 拌海蜆头

*132 ● 香酥带鱼

*133 ● 酒醉河蟹

*133 ● 椒盐基围虾

*133 ● 虾仁拌芹菜

*134 ● 干炸小黄花鱼

*134 ● 水晶虾仁

*135 ● 椿芽拌虾

*135 ● 凉拌鱼皮

*135 ● 柠檬墨鱼

*136 大厨支招做凉菜

◎ 素菜

*138 ● 四川泡菜

*138 ● 香辣圆白菜

*139 ● 白菜心拌豆腐丝

*139 ● 辣油小菜

*140 ● 红辣白菜

*140 ● 酸辣白菜

*141 ● 芝麻小白菜

*141 ● 麻酱油麦菜

*142 ● 三丝拌木耳

*142 ● 冰白糖银耳

*143 ● 爽口木耳

*143 ● 泡椒黑木耳

*143 ● 拌三鲜

*144 ● 香糟豆芽

*144 ● 双色银芽



*145 ● 芝麻菠菜

*145 ● 芥末菠菜段

*145 ● 拌青笋丝

*146 ● 凉拌生笋

*146 ● 麻辣莴笋

*147 ● 蒜泥莴笋

*147 ● 椒麻扁豆

*147 ● 缠丝豆角

*148 ● 椒油芹菜

*148 ● 凉拌豆腐

*149 ● 爽口茼蒿

*149 ● 麻辣豆腐干

*149 ● 炆辣黄瓜条

*150 ● 黄瓜拌粉皮

*150 ● 蓑衣黄瓜

*150 ● 姜汁黄瓜

*151 ● 辣油瓜皮

*151 ● 糖醋心里美

*151 ● 拌萝卜皮

*152 ● 辣萝卜条

*152 ● 蒜泥茄子

*152 ● 腌辣茄子

*153 ● 麻酱茄泥

*153 ● 清拌菠菜

*153 ● 绿豆芽拌蛋皮

*154 ● 香椿拌豆干

*154 ● 青椒皮蛋

*155 ● 皮蛋豆腐

*155 ● 卤煮腐皮

*155 ● 川味豆卷

*156 ● 蒜泥拌蚕豆

*156 ● 香炒豆皮

*157 ● 椿芽蚕豆

*157 ● 酸甜蚕豆

*157 ● 五香豌豆

*158 ● 拌香黄豆

*158 ● 香辣豌豆

*159 ● 油炸黄豆

*159 ● 茴香豆

*159 ● 卤五香豆



*160 ●老醋花生

*160 ●煮五香花生仁

*161 ●五香花生

*161 ●脆甜花生仁

*161 ●琥珀花生仁

*162 ●辣味粉皮

*162 ●川北凉粉

*162 ●芥末凉粉

*163 ●芥末粉皮

*163 ●多味凉粉

*163 ●辣乳拌腐竹

*164 ●时蔬大拌菜

*164 ●凉拌金针菇

*164 ●凉拌海带丝

Part

03

川味汤羹、主食小吃

◎ 汤羹

*165 ●清炖双冬鸡腿

*166 ●茶树菇排骨汤

*166 ●红白豆腐汤

*167 ●佛手排骨汤

*167 ●白菜四宝

*168 ●酸辣海参汤

*168 ●山药排骨汤

*169 ●猴头菇豆苗汤

*169 ●酥肉汤

*170 ●酸菜肉丝汤

*170 ●鲤鱼羊肉汤

*171 ●茼蒿笋叶豆腐羹

*171 ●竹荪腰花汤

*171 ●冬菜腰片汤

*172 ●豌豆肥肠汤

*172 ●肥肠豆沙汤

*173 ●鸡腿菇乳鸽汤

*173 ●番茄老鸭汤

*173 ●鸡蓉豆花汤

*174 ●银丝鲫鱼汤

*174 ●银耳鳊鱼片汤

*175 ●荷兰豆肉片汤

*175 ●酸辣汤

*175 ●酸辣虾羹汤

*176 ●酸辣脑花羹

*176 ●酸辣牛肉汤

*176 ●鸡丝榨菜汤

*177 ●丝瓜面筋汤

*177 ●榨菜排骨汤

*177 ●榨菜里脊片汤

*178 ●牛肉鸡蛋汤

*178 ●冬菜鸡蛋汤

*178 ●香菇炖鸡汤

*179 ●芦笋清汤

*179 ●芦笋玉米番茄汤

*179 ●黄瓜竹荪汤

*180 ●蚕豆雪菜汤

*180 ●芹菜叶蛋羹

*180 ●酸菜泥鳅汤

*181 ●肉片茭白汤

*181 ●时蔬五彩羹

*181 ●蹄筋花生汤

*182 ●金针海螺汤

*182 ●银鱼杜仲汤

*183 ●芥菜冬笋羹

*183 ●海米菠菜汤

*183 ●香菇豆腐汤

*184 ●洋葱牛肉蔬菜汤

*184 ●三鲜银耳汤

*185 ●马齿苋三丝汤

*185 ●芥菜魔芋汤

*185 ●皮蛋番茄汤

*186 ●大白菜粉丝汤

*186 ●雪菜冬瓜汤

*187 ●鱿鱼冬瓜汤

*187 ●南瓜毛豆汤

*187 ●干贝冬瓜汤



*188 ●里脊黄瓜汤

*188 ●猪肝番茄汤

*188 ●山楂萝卜羊肉煲

*189 ●羊肉粉皮汤

*189 ●羊肉萝卜汤

*189 ●西湖牛肉羹

*190 ●沙参桃仁牛尾汤

*190 ●家常肚丝汤

*190 ●猪肚白果汤

*191 ●牛百叶白菜煲

*191 ●丝瓜咸蛋肉丝羹

- *191 ● 鸡蓉玉米羹
- *192 ● 黄芪茯苓鸡汤
- *192 ● 八宝豆腐羹
- *192 ● 丝瓜豆腐瘦肉汤
- *193 ● 黄豆排骨蔬菜汤
- *193 ● 莴笋叶豆腐汤
- *193 ● 腐竹海鲜汤



◎ 主食小吃

- *194 ● 担担面
- *194 ● 四川凉面
- *195 ● 鸡丝凉面
- *195 ● 怪味凉拌面
- *196 ● 成都酸辣面
- *196 ● 宜宾燃面
- *197 ● 酸辣三丝面
- *197 ● 四川汤圆
- *198 ● 晶莹虾贝饺
- *198 ● 酸辣粉
- *199 ● 鱼香蛋饺
- *199 ● 雪菜肉蓉水饺
- *199 ● 宋嫂面
- *200 ● 酸辣米线
- *200 ● 红烧肥肠粉
- *201 ● 尖椒肉丝米线
- *201 ● 榨菜肉丝米线
- *201 ● 三鲜米线
- *202 ● 番茄蛋花米线
- *202 ● 麻辣米线
- *203 ● 虾仁炒米粉
- *203 ● 南瓜炒米粉
- *203 ● 麻辣河粉
- *204 ● 腊肉炒河粉
- *204 ● 牛肉炒河粉
- *205 ● 三鲜河粉
- *205 ● 酸豆角肉末粉
- *205 ● 回锅肉炒饼
- *206 ● 蔬菜炒饭
- *206 ● 鱼香炒饭
- *207 ● 荷香鸡粒饭
- *207 ● 宫保鸡丁饭
- *207 ● 辣子鸡丁盖饭
- *208 ● 腊肉多味蒸饭
- *208 ● 鱼香茄子盖饭
- *209 ● 玉米饭团
- *209 ● 煎虾饼
- *209 ● 鱼肉芝麻饼
- *210 ● 家常豆花
- *210 ● 芝麻肉丸
- *210 ● 珍珠丸子
- *211 ● 四色蒸饺
- *211 ● 三鲜烧卖
- *211 ● 招牌煎饺
- *212 ● 油炸馄饨
- *212 ● 龙抄手
- *212 ● 泡菜鸽蛋脑



- *213 ● 乐山豆腐脑
- *213 ● 杏仁豆腐
- *213 ● 干贝肉豆花
- *214 ● 牛肉焦饼
- *214 ● 粉丝鸭肠煲
- *214 ● 羊杂煲
- *215 ● 卤鹅翅
- *215 ● 叉烧火腿
- *215 ● 沙锅炖牛肉
- *216 ● 南瓜饼
- *216 ● 糖醋丸子
- *217 ● 炸元宵
- *217 ● 炸春卷
- *218 ● 三鲜蛋羹
- *218 ● 鸡蛋面饼
- *219 ● 鸡肉水饺
- *219 ● 麻酱卷
- *220 ● 八宝炒年糕
- *220 ● 千层饼
- *221 ● 薏米冬瓜瘦肉粥
- *221 ● 荷叶薏米粥
- *222 ● 海带绿豆粥
- *222 ● 绿豆莲子粥
- *223 ● 海味火锅
- *223 ● 毛肚火锅

经典热菜

川味



番茄烩鱼丸*

〔材料〕

番茄3个、草鱼肉100克

〔调料〕

植物油、盐、淀粉各适量

● 做法

- 1 草鱼肉剁成蓉，加盐、淀粉，顺一个方向搅至上劲；番茄洗净，切成小块。
- 2 锅内放少许植物油，烧热后下番茄块翻炒。
- 3 加入适量水烧沸，将鱼蓉做成丸子放入锅内，煮沸后加少许盐即可。

花样繁多的喷香热菜，将川有百味渲染得淋漓尽致，如此难以抵挡的麻辣诱惑，绝对会让你的味蕾全面绽放！





东坡肘子*

〔材料〕

猪肘子 1 个

〔调料〕

植物油、辣豆瓣酱、蒜末、姜末、葱末、白糖、醋、盐、高汤、水淀粉各适量

● 做法

- 1 猪肘子洗净，放入沸水中焯烫至变色，去除血水后，将猪肘子捞出。
- 2 将猪肘子放入沸水锅中，煮至八成熟，捞出，放蒸锅中蒸熟，取出。
- 3 锅内植物油烧热，煸香辣豆瓣酱，加蒜末、姜末、葱末、白糖、醋、盐、高汤翻炒均匀，用水淀粉勾芡，浇猪肘子上即可。

水晶肘子*

〔材料〕

猪肘子 1 个（约 1000 克）、猪皮 200 克、黄瓜 250 克

〔调料〕

葱段、姜片、料酒、大料、酱油、花椒、胡椒粉、盐各适量

● 做法

- 1 将猪肘子、猪皮处理干净，在沸水中煮 30 分钟，捞出猪肘子，猪皮放入碗中。
- 2 葱段、姜片、花椒、大料用纱布包好，放入碗中，加酱油、料酒、盐、胡椒粉、清水搅匀，将猪皮盖在肘子上，上锅蒸 3 小时，拣去花椒、大料、葱段、姜片，撇去浮油，待猪肘子冷却后，放入冰箱中冷藏。
- 3 黄瓜洗净，去皮，切片，取出冷藏的猪肘子切成圆片，用黄瓜片点缀即可。





甜椒香肚*

〔材料〕

熟卤猪肚 150 克，红、黄、青甜椒各 100 克

〔调料〕

盐、鸡精、胡椒粉、植物油、大葱、花椒各适量

● 做法

- ① 将红、黄、青甜椒去蒂、子，洗净，切条；熟卤猪肚切丝，大葱洗净，去根，切成葱花，备用。
- ② 锅中倒入植物油，烧至八成热，煸香葱花，下入肚丝、甜椒条翻炒均匀，炒至甜椒稍软，加入盐、鸡精、胡椒粉调味即可。
- ③ 锅中倒入植物油烧热，放入花椒炸香，制成花椒油，淋入拌好的猪肚中即可。

火爆肚片*

〔材料〕

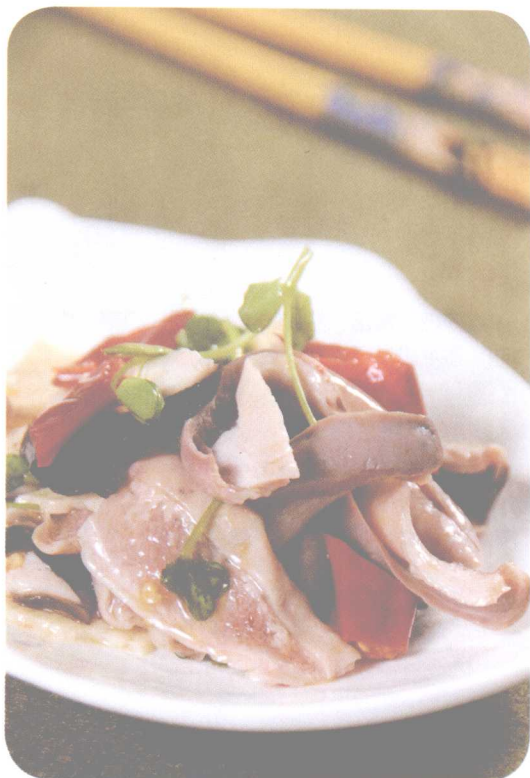
猪肚 250 克，水发香菇、水发玉兰片各 25 克，泡辣椒、葱白段各 10 克，豌豆苗 30 克

〔调料〕

盐、味精、姜片、蒜片、料酒、香油、水淀粉、植物油、清汤各适量

● 做法

- ① 猪肚去筋膜，洗净，切块；玉兰片、香菇分别洗净，切薄片；泡辣椒去蒂、子。
- ② 将肚块同姜片、蒜片、豌豆苗一起装入碗；将料酒、盐、味精、水淀粉、香油、清汤对成料汁备用。
- ③ 肚块用水淀粉、盐拌匀；锅内植物油烧热，煸香姜片、葱段、蒜片，放入肚块、玉兰片、香菇片炒匀，将料汁烹入锅内，炒匀即可。





大蒜烧肚条*

【材料】

猪肚 400 克、去皮大蒜瓣 350 克

【调料】

清汤、植物油、料酒、水淀粉、胡椒粉、盐、味精、葱末、姜末、香葱末各适量

● 做法

- 1 猪肚洗净，放入沸水中煮至变色，撇去浮沫，继续在沸水中煮约40分钟，捞出，凉凉后切条备用。
- 2 锅内植物油烧热，放入去皮大蒜瓣，煸炒出香味后盛出备用。
- 3 锅中余油烧热，爆香葱末、姜末，加入清汤，下入肚条、炒过的大蒜翻炒均匀，加盐、料酒、胡椒粉调味，开锅后转小火继续煮20分钟，加味精调味，用水淀粉勾芡，撒入香葱末即可。

泡豇豆煸排骨*

【材料】

猪小排 500 克、泡豇豆 100 克、芹菜 50 克

【调料】

干红辣椒、葱花、盐、味精、料酒、白糖、植物油、香菜段各适量

● 做法

- 1 将猪小排洗净，切段，用沸水焯至变色，去除血水，捞出沥干；泡豇豆切粒；芹菜择洗干净，切段备用。
- 2 锅中植物油烧热，放入猪小排段稍炸，捞出；锅内留油，炒香干红辣椒，放入泡豇豆粒、排骨段煸至入味后，加入芹菜段、葱花、香菜段翻匀，加盐、味精、料酒、白糖调味即可。





平菇炒肉片*

〔材料〕

平菇 250 克、猪肉片 100 克

〔调料〕

植物油、葱段、姜片、酱油、料酒、胡椒粉、盐、干淀粉、水淀粉、鸡精、香葱花各适量

● 做法

- 1 平菇洗净，去蒂，撕大片，放入沸水中焯熟，捞出，沥水备用。
- 2 猪肉片中加适量酱油、盐、鸡精、料酒、干淀粉拌匀备用。
- 3 锅中植物油烧热，爆香葱段、姜片，再将猪肉片放入煸炒，待肉片变色后，加入适量清水、酱油、盐、胡椒粉炒匀。
- 4 放入平菇，用小火煮5分钟，转大火，将汁收浓，加入水淀粉勾芡，撒入香葱花即可。

萝卜干炒腊肉*

〔材料〕

萝卜干 250 克，腊肉、蒜薹各 150 克

〔调料〕

干红辣椒、盐、植物油各适量

● 做法

- 1 萝卜干在清水中浸泡30分钟，捞出，洗净，切条；腊肉切片；蒜薹择洗干净，切段；干红辣椒洗净，切碎备用。
- 2 锅内植物油烧热，放入萝卜干条炒干水分，盛出；锅中余油烧热，放入腊肉煸炒约2分钟，加入干红辣椒翻炒，放适量清水，盖上锅盖焖5分钟后，将萝卜干、蒜薹段放入，翻炒均匀，加盐调味即可。





豆腐干炒腊肉

【材料】腊肉 150 克、豆腐干 250 克、蒜薹 50 克

【调料】白糖、香油、料酒、酱油、盐、鸡精、植物油各适量

● 做法

1. 腊肉、豆腐干洗净切片；蒜薹择洗干净，切段备用。
2. 锅中植物油烧至八成热，下豆腐干片翻炒约1分钟。
3. 将豆腐干片推至锅边，放入腊肉，炒至腊肉略变色，放入蒜薹段炒匀，加料酒、酱油、盐、白糖、鸡精调味，淋入少许香油，炒匀即可。



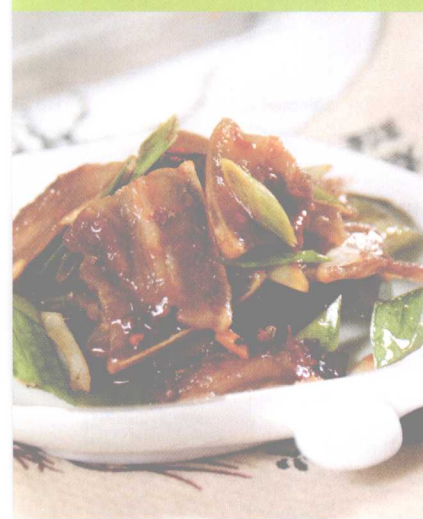
芫爆里脊

【材料】猪里脊肉 200 克、牛奶 10 毫升、鸡蛋 1 个（取蛋清）

【调料】香菜段、盐、干淀粉、水淀粉、料酒、味精、葱丝、姜末、蒜末、植物油、香油各适量

● 做法

1. 猪里脊肉洗净，切条，加盐、牛奶、干淀粉、蛋清抓匀；料酒、盐、味精、水淀粉放入碗内，调成芡汁备用。
2. 锅中植物油烧热，下猪里脊条滑散，炒至变色，下葱丝、姜末、蒜末、香菜段炒香，倒入芡汁翻炒入味，最后淋入少许香油即可。



香辣回锅肉

【材料】带皮五花肉 300 克、青椒 6 个、青蒜 3 根

【调料】植物油、花椒、白糖、盐、味精、郫县豆瓣酱各适量

● 做法

1. 五花肉洗净，放入沸水中煮至变色，撇去浮沫，继续煮40分钟至熟，捞出沥水，切片；青蒜洗净，切段；青椒去蒂、子，洗净，斜切片备用。
2. 锅中植物油烧热，爆香花椒，倒入五花肉片翻炒均匀，放入郫县豆瓣酱、白糖翻炒均匀，倒入青椒片，与五花肉片一起翻炒，然后倒入青蒜段继续翻炒，加盐、味精调味即可。