

时代家庭烹饪新理念

麻辣咸鲜清香浓醇

21世纪大众菜谱

SI CHUAN CAI

美味四川菜

食

曹冈 主编

一看就懂
简单易做

精选川菜精华款式

按照做法逐项分类

充分保持营养含量

各种成分搭配得当

做法清楚明了透彻

色香味形一应俱全

烹饪大师

内蒙古人民出版社

21世纪大众菜谱

美味四川菜

Meiwei Sichuan Cai

曹冈 主编

中国轻工业出版社

二十一世纪大众菜谱

作 者	曹冈
出版发行	内蒙古人民出版社（呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦）
邮 编	010010
经 销	各地新华书店
印 刷	北京海德印务有限公司
开 本	880×1230 1/32
字 数	1000 千
印 张	140
版 次	2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-204-07917-5/G·1918
定 价	238.00 元

如发现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

玉簪鲜贝

【原料配料】鲜贝200克，鲜嫩豇豆100克，盐、味精、香油、姜片、葱段各适量。

【制作办法】①豇豆洗净，切成6厘米长的段，入沸水中焯至断生，趁热撒上盐拌匀。②鲜贝放入有姜葱的沸水中焯至断生，捞出入盆中，调入盐、味精、香油拌匀。③取一玻璃碗把豇豆段穿在鲜贝中间，逐一穿完，装盘即成。

【特点功效】色泽鲜艳，味美爽口。



麻辣鸡丁

【原料配料】(A)鸡腿肉、青椒1个，辣椒2个，葱1根，大蒜2瓣。(B)葱油1大匙，盐半个，淀粉少许。(C)酱油2大匙，醋2大匙，酒1匙，味精少许，花椒粉、湿淀粉各少许。



【制作办法】①将鸡腿去骨切成块，拌入配料(B)腌10分钟，过油备用。②青椒、大蒜切片，辣椒、葱切段，放入锅内爆香后，再放入鸡丁及配料(C)搅拌均匀即可。

【特点功效】麻辣香鲜



ERSHIYISHIJI DAZHONGCAIPU

宫保虾仁

【原料配料】去壳虾仁100克，西芹块和青、红椒块各少许，盐少许，老抽、糖各1匙，白醋2匙，蒜茸2匙，绍酒少许，干红椒碎、豆瓣酱各1匙，茄汁、蚝油各1匙。

【制作方法】①虾仁烫水沥干。②烧热一匙油，将豆瓣酱爆香，再加入其它材料（除酒外）炒香，赞酒，加汤汁煮开拌匀即成。

【特点功效】汁稠肉香，富有营养。

四宝辣酱

【原料配料】猪肉、豆角各100克，五香豆腐干2件，盐、糖各少许，生粉1匙，水2匙，豆瓣酱、粟粉各半匙，蚝油、麻油各少许，浸软冬菇、红椒各2个，蒜茸1匙。

【制作方法】①除蒜茸外所有材料切幼粒；猪肉用调味料拌匀，泡油（用热锅热油速炒）留用。②烧热一匙油，炒香蒜茸，加入猪肉等材料再炒匀，慢慢倒入汤汁料，煮滚后，拌匀，热吃冷食均可。

【特点功效】肉质鲜嫩，麻辣浓香。



椒油牛肉丝

【原料配料】牛肉320克，西芹80克，蛋1个，生抽、白醋各半匙，糖、辣椒油各1匙，蚝油2匙，蒜茸、红椒丝各少许，生粉适量。

【制作方法】①牛肉切幼丝，西芹切段。②蛋打匀，加入适量生粉调成浆，与牛肉丝拌匀，放热油中用高火把牛肉炸脆。③烧热少许油，爆香蒜茸、西芹段及红椒丝，用高火，加入牛肉丝后倒入汤汁料，不停炒至汁干即成。

【特点功效】牛肉质嫩，香辣诱人。



食物相克中毒图表

解 地浆水 鸭卵 毒 李子 李子	解 鸡屎白 田螺 吐痰 痢疾	解 鳊鱼 瓜哇淡 牛肝	解 金瓜 毛蟹	解 柑桔 软疽 毛蟹
解 鸡屎白 李子 雀肉	解 地浆水 田螺 毒 玉米	解 地浆水 柚子 毒	解 藕节 毛蟹 毒	解 冬瓜汁 李子 鲭鱼 毒
解 绿豆 肝脏 雀肉	解 人乳和胆汁 牛肉 毒 鳊鱼	解 地浆水 毛蟹 毒 蜂蜜	解 绿豆 牡蛎 毒 红糖	解 紫鱼 毒 南瓜
解 鸡屎白 李子 鸡肉	解 藕节 柿子 毒 毛蟹	解 人乳和胆汁 牛肉 毒 韭菜	解 地浆水 毛蟹 毒 生花生	解 地浆水 燃桑枝柴 毒 煮鳊鱼
解 藕节 毛蟹 毒 茄子	解 地浆水 痢疾 毒 苋菜	解 柑橘皮 毛蟹 毒 香瓜	解 地浆水 蟹 毒 芹菜	解 蟹 鳊鱼煮 红葱 脱发
解 地浆水 竹笋 毒 羊肝	解 地浆水 毒 毛蟹 泥鳅	解 地浆水 田螺 毒 香瓜	解 地浆水 冰 毒 田螺	解 蟹 鳊鱼煮 南瓜粥
解 韭菜汁 石榴 毒 红薯	解 绿豆 毒 牛乳 生鱼	解 绿豆 田螺 毒 猪肉 脱眉	解 毒 鲜蜜 毒 鲫鱼	解 地浆水 毒 干梅
解 地浆水 枫薯粉 毒 麻油	解 绿豆 毒 甘草 猪肉	解 莲房 木耳 毒	解 地浆水 米饭 毒 屎精 守宫屎	解 黑豆甘草 毒 鳊鱼 醋酸 毒
解 绿豆 竹笋 毒 麦芽糖	解 人乳和胆汁 蒜头 血痢变 毒 大蒜	解 胡荽 蛤蚧 毒 田螺	解 黑豆甘草 南瓜 毒 虾	解 绿豆 牛乳 腹中结症 毒 酸醋物

目 录

一 肉类	虎皮辣	(10)
	香辣肉丝(一)	(10)
	香辣肉丝(二)	(10)
青椒酱爆肉	(1) 罐焖牛肉	(11)
青椒炒猪肉	(1) 红油耳丝	(11)
四川腊肉	(2) 圆葱煎猪肉片	(12)
麻辣牛肉	(2) 锅烧佛手肚	(12)
辣子肉丁	(3) 番茄肉片	(13)
木樨肉	(3) 软酥猪腰	(13)
五彩牛肉丝	(4) 油浸鱼	(14)
青椒肉丝	(4) 红椒牛肉丝	(14)
麻辣肚丝	(5) 红烧全狗	(15)
鱼香肉片	(5) 砂锅牛尾	(15)
陈皮牛肉(一)	(5) 花椒肉	(16)
陈皮牛肉(二)	(6) 酸辣里脊	(16)
熘嫩羊肉丝	(6) 肉丝榨菜	(17)
酸辣海参	(7) 爆熘肉花	(17)
洋葱肉丝	(7) 尖椒炒腊肉	(18)
红煨羊蹄花	(7) 酱牛肉	(18)
辣味烧牛肉	(8) 虾须牛肉	(18)
宫保肉丁(一)	(9) 蒜泥白肉(一)	(19)
宫保肉丁(二)	(9) 蒜泥白肉(二)	(19)

干烧猪脚	(19)	盐煎肉	(31)
辣子肉丁(一)	(20)	糊肘	(31)
辣子肉丁(二)	(20)	糊辣肉末炆酸菜	(32)
麻酱腰片	(21)	豉椒炒牛肉	(32)
八宝肉辣子	(21)	麻辣牛肉片	(32)
生爆盐煎肉	(22)	酸辣臊子蹄筋	(33)
碗烧鱼羊	(22)	家常蹄筋	(33)
绣球羊肉	(22)	沙茶牛肉	(34)
苦瓜肥肠	(23)	家常猪肉炖豆腐	(34)
胡辣肘	(23)	土豆烧牛肉	(35)
木耳肉片	(24)	辣炒猪肉丝	(35)
香辣牛肉	(24)	芹黄肉丝	(35)
咖喱牛肉	(25)	辣子三丁	(36)
砂钵羊肉	(25)	青辣椒炒肚丝	(36)
牛肚三位	(25)	青椒炒肉片	(37)
红烧牛肉	(26)	烤肉	(37)
麻辣牛肉条	(26)	辣椒肉末炖粉条	(38)
麻辣狗肉	(27)	豉椒蒸排骨	(38)
辣子牛肉丁	(27)	芹菜炒腊肉	(38)
家常肉片	(28)	子姜熘肉丝	(39)
脆花肉	(28)	香肠炒芹菜	(39)
辣味烧肉	(28)	熘羊肺片	(39)
白肉片	(29)	辣味蒸排骨	(40)
水煮肉片	(29)	水爆牛肚	(40)
清炖牛肉	(30)	芹菜炒猪肝	(41)
辣椒牛肚	(30)	芹菜炒牛肉丝	(41)
鱼香猪肝	(30)	盐水猪舌	(41)

青椒牛肉	(42)	酸笋清汤鱼	(53)
水煮牛肉	(42)	清炖鸡参汤	(54)
青蒜炒腊肉	(43)	酸辣羊肚汤	(54)
银丝牛肉	(43)	羊汤	(54)
		牛杂碎汤	(55)
		牛尾参汤	(55)
		酸菜金豆汤	(55)
		松子蛋菇汤	(56)
毛肚火锅	(44)	酸汤煮鲫鱼	(56)
羊肉火锅	(45)	鸡皮蘑菇汤	(57)
风羊火锅	(45)	豆汤	(57)
牡丹火锅	(45)	牛肉清汤	(58)
抽刀白肉火锅	(46)	牛肉汤	(58)
什锦火锅(一)	(47)	冬菇豆腐汤	(58)
什锦火锅(二)	(47)	酸辣肚丝汤	(59)
酸菜火锅	(48)	酸辣海参汤	(59)
白肉火锅	(48)	酸辣豆腐汤	(59)
海鲜火锅	(49)	酸辣鱿鱼汤	(60)
生片火锅	(49)	酸辣汤	(60)
四生火锅	(50)	鸡丝海螺汤	(61)
四生片火锅	(50)	火腿扁尖鸡汤	(61)
牛肉萝卜汤(一)	(51)	糊辣汤	(61)
牛肉萝卜汤(二)	(51)	紫菜汤	(62)
鲫鱼萝卜汤	(51)	狗肉汤	(62)
萝卜连锅汤	(52)	虾干萝卜丝汤	(63)
菠菜汤	(52)	牛仔骨萝卜汤	(63)
猪肝菠菜汤	(53)	鲜干贝汤	(63)
桂鱼汤	(53)		

- | | | | | |
|--------|-------|------|---------|------------|
| 鲜鱼生菜汤 | | (64) | | |
| 土豆浓汤 | | (64) | | |
| 牛肉土豆汤 | | (64) | | |
| 雪菜肉丝汤 | | (65) | 鸡辣蹦 | (75) |
| 鲮鱼汤 | | (65) | 辣血旺 | (75) |
| 三鲜汤 | | (65) | 麻辣子鸡 | (76) |
| 雪菜黄鱼汤 | | (66) | 油辣嫩鸡 | (76) |
| 鲍鱼汤 | | (66) | 鱼香清炸笋鸡 | (77) |
| 冬瓜排骨汤 | | (67) | 怪味鸡丝 | (77) |
| 连锅汤 | | (67) | 果汁全鸡 | (78) |
| 清汤草鱼丸 | | (67) | 炒山鸡 | (78) |
| 火腿冬瓜汤 | | (68) | 红糟鸡 | (79) |
| 海米冬瓜汤 | | (68) | 酸辣鸡丁 | (79) |
| 豆芽汤 | | (68) | 辣椒嫩鸡 | (80) |
| 黄芪羊肉汤 | | (69) | 辣味花生仁仔鸡 | (80) |
| 冬菜腰片汤 | | (69) | 花椒鸡丁 | (81) |
| 猪肝汤 | | (69) | 小煎笋鸡 | (81) |
| 余肝片汤 | | (70) | 黄焖子铜鹅 | (82) |
| 白胡椒猪肚汤 | | (70) | 辣子鸡(一) | (82) |
| 寒菌冬苋菜汤 | | (71) | 辣子鸡(二) | (83) |
| 猪肉丸子汤 | | (71) | 鸭心卷 | (83) |
| 排骨煨藕汤 | | (71) | 干爆鸡丁 | (84) |
| 螺蛳汤 | | (72) | 辣炒鸡丁 | (84) |
| 竹荪肝膏汤 | | (72) | 油泼仔鸡 | (85) |
| 牛肉汤料 | | (73) | 香辣鸡丁 | (85) |
| 莼菜清汤 | | (73) | 棒棒鸡 | (86) |
| 酸菜苦瓜汤 | | (73) | 辣子鸡丁(一) | (86) |
| 鱼丸汤 | | (74) | | |

三 禽蛋类

红烧犴鼻	(133)	炒鹌鹑松	(145)
红扒野鸭	(134)	爆雁丝	(146)
碧绿鹌鹑脯	(134)	御酱铁雀	(146)
脆皮鸽	(135)	脆皮鹌鹑	(147)
五香火雀	(135)	酱驴肉	(147)
鲜笋鹌鹑脯	(136)	麻辣田鸡腿	(147)
灯笼野鸭	(136)	清炖鸭汤	(148)
金葱烧野鸭	(137)	清炖火鸽	(148)
炸熘斑鸠	(137)	炸铁雀	(148)
油炸禾花雀	(138)	金钱山鸡	(149)
黄酒焖兔	(138)	狗肉煲	(149)
红烧野鸭	(138)	蚝油乳鸽	(150)
鲜笋田鸡腿	(139)	子姜野兔肉	(150)
生炸鹌鹑	(139)	翡翠山鸡片	(151)
黄焖野鸭圆	(140)	串炸孢子肉	(151)
凤眼鹌鹑蛋	(140)	红烧肥肠	(152)
青辣椒炒田鸡腿	(141)	兔片扒菜远	(152)
烤兔肉	(141)	叉烤野鸡片	(153)
柠汁焗鹌鹑	(141)	五香焖铁雀	(153)
双黄野鸭片	(142)	酥黄雀	(154)
酿黄雀	(142)	银芽火鸡丝	(154)
炒斑鸠片	(143)	双爆串飞	(154)
油炸鹌鹑块	(143)	麻熘野鸭	(155)
坛子肉	(143)	烤麂子肉串	(155)
麻辣兔肉	(144)	卤麂	(156)
三椒兔耳	(144)	冬笋鹿丝	(156)
灌耳山鸡	(145)	黄焖麂子肉	(157)

- | | | | |
|---------------|-------|----------------|-------|
| 酸辣鸡丝 | (179) | 辣油木耳 | (189) |
| 烧拌春笋 | (179) | 麻辣猪肝 | (189) |
| 椒麻肚丝 | (179) | 酥麻花鱼 | (189) |
| 青辣椒拌松花蛋 | (180) | 椒麻鱼片 | (190) |
| 酸辣藕片 | (180) | 糖醋辣白菜 | (190) |
| 海带炆木耳 | (180) | 油吃黄瓜 | (190) |
| 香辣五丝 | (181) | 椒麻桃仁 | (191) |
| 油焖香菇 | (181) | 凉拌鸭肠 | (191) |
| 麻辣冬瓜块 | (181) | 辣味皮丝 | (192) |
| 麻婆豆腐 | (181) | 麻辣白菜 | (192) |
| 红油拌豆腐 | (182) | 酸辣大肠丝 | (192) |
| 红烧豆腐干 | (182) | 拌辣油菜 | (193) |
| 麻辣青椒块 | (182) | 烧拌小辣椒 | (193) |
| 盐酸菜干烧鱼 | (183) | 香辣莴笋 | (193) |
| 红油拌茄子 | (183) | 白肉莴笋 | (194) |
| 干烧大肠 | (184) | 椒油拌莴笋丝 | (194) |
| 姜汁黄瓜 | (184) | 麻辣笋条 | (194) |
| 红油菜心柱 | (184) | 雪菜鱼块 | (195) |
| 水煮鳝鱼 | (185) | 小辣椒葱花拌香菜 | (195) |
| 川味豆鱼 | (185) | 麻辣熏干 | (195) |
| 五彩猪头肉 | (186) | 怪味白肉 | (196) |
| 红油木耳菜 | (186) | 麻辣莴笋尖 | (196) |
| 辣味凉拌肉皮丝 | (186) | 生拌牛肉丝 | (196) |
| 凉拌裙边 | (187) | 香油辣椒拌粉丝 | (197) |
| 椒茸木耳菜 | (187) | 鱼香黄瓜条 | (197) |
| 冻鲫鱼 | (188) | | |
| 炆瓜皮 | (188) | | |