

时代家庭烹饪新理念

麻辣咸鲜清香浓郁

# 21世纪大众菜谱

# 美味四川菜

食

曹冈 主编

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

一看就懂  
简单易做



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

北京古今文文化传播

## 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。

【制作方法】(1)豇豆切去两端的段，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，装盘摆成。

【特点功效】色泽鲜艳，味美爽口。



## 麻辣鸡丁

【原料配料】(1) 鸡腿2只，青椒1个，辣椒2个，葱1根，大蒜2瓣。(2) 盐适量，黑胡椒，淀粉少许。(3) 酱油4大匙，醋2大匙，酒1匙，味精少许，花椒粉、湿淀粉各少许。



【制作方法】(1) 将鸡腿去骨切成块，拌入酱油。(2) 腌10分钟，过油备用。(3) 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。(4) 炒拌即可。

【特点功效】麻辣香鲜。



ERSHIYISHIJI DAZHONGCAIPU

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbo.com](http://www.ertongbo.com)

## 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虾仁汆水沥干。②烧热一匙油，将豆瓣酱爆香，再加入其它材料（除酒外）炒香，加酒，加汤汁煮沸拌匀即成。

【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150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）备用。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。



## 概油牛肉丝

**【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	解 毒 地浆水	解 田螺 吐泻 黑豆甘草 米面	解 蔓鱼 瓜棱果 生肝	解 金瓜 地浆水	解 大蒜汁 毛蟹	解 软疽 毛蟹	柑桔 李子 橘鱼
解 地浆水	解 毒 地浆水	解 田螺 玉米	解 地浆水	解 冰 螃蟹	解 冬瓜汁 毛蟹	解 毒 毒	李子 鲭鱼
解 绿豆	解 毒 雀肉	解 肝脏 人乳和豉汁	解 牛肉 鲳鱼	解 地浆水	解 牡蛎 蜂蜜	解 黑豆甘草 红糖	柴鱼 南瓜
解 地浆水	解 毒 鸡屎 鸡肉	解 柿子 人乳和豉汁	解 牛肉 韭菜	解 地浆水	解 毛蟹 生花生仁	解 地浆水	燃桑枝柴 煮鱈鱼
解 地浆水	解 毒 螃蟹	解 痈疾 地浆水	解 牛乳 菠菜	解 毛蟹 柑橘皮	解 蟹 毒	解 红蛋 脱发	膳鱼煮 红蛋
解 地浆水	解 毒 竹笋 羊肝	解 毒 地浆水	解 田螺 毛蟹	解 地浆水	解 冰 田螺	解 蟹 田螺	膳鱼煮 鼻凹
解 韭菜汁	解 毒 红薯	解 毒 石榴 绿豆	解 牛乳 生鱼	解 田螺 脱脂	解 毒 螃蟹	解 地浆水 黑豆甘草	鳗鱼 干梅
解 地浆水	解 毒 麻油	解 毒 绿豆	解 甘草 莲房	解 田螺 木耳	解 米饭 屎精	解 黑豆甘草 守宫屎	鳗鱼 醋酸
解 绿豆	解 毒 麦芽糖	解 竹笋 人乳和豉汁	解 蒜头 血瘀 狗肉	解 蛤蛎 田螺	解 南 瓜 黑豆甘草 虾	解 绿豆 毒	腹中结症 牛乳 醋酸物

# 目 录

	虎皮辣 .....	(10)	
<b>一 肉类</b>	<b>香辣肉丝(一) .....</b>	<b>(10)</b>	
	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)	煳辣肉末炝酸菜	.....	(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)
<b>二 火锅汤类</b>		牛尾参汤	(55)
		酸菜金豆汤	(55)
毛肚火锅	(44)	松子蛋菇汤	(56)
羊肉火锅	(45)	酸汤煮鲫鱼	(56)
凤羊火锅	(45)	鸡皮蘑菇汤	(57)
牡丹火锅	(45)	豆汤	(57)
抽刀白肉火锅	(46)	牛肉清汤	(58)
什锦火锅(一)	(47)	牛肉汤	(58)
什锦火锅(二)	(47)	冬菇豆腐汤	(58)
酸菜火锅	(48)	酸辣肚丝汤	(59)
白肉火锅	(48)	酸辣海参汤	(59)
海鲜火锅	(49)	酸辣豆腐汤	(59)
生片火锅	(49)	酸辣鱿鱼汤	(60)
四生火锅	(50)	酸辣汤	(60)
四生片火锅	(50)	鸡丝海螺汤	(61)
牛肉萝卜汤(一)	(51)	火腿扁尖鸡汤	(61)
牛肉萝卜汤(二)	(51)	糊辣汤	(61)
鲫鱼萝卜汤	(51)	紫菜汤	(62)
萝卜连锅汤	(52)	狗肉汤	(62)
菠菜汤	(52)	虾干萝卜丝汤	(63)
猪肝菠菜汤	(53)	牛仔骨萝卜汤	(63)
桂鱼汤	(53)	鲜干贝汤	(63)

鲜鱼生菜汤 ..... (64)

土豆浓汤 ..... (64)

牛肉土豆汤 ..... (64)

雪菜肉丝汤 ..... (65)

鲻鱼汤 ..... (65)

三鲜汤 ..... (65)

雪菜黄鱼汤 ..... (66)

鲍鱼汤 ..... (66)

冬瓜排骨汤 ..... (67)

连锅汤 ..... (67)

清汤草鱼丸 ..... (67)

火腿冬瓜汤 ..... (68)

海米冬瓜汤 ..... (68)

豆芽汤 ..... (68)

黄芪羊肉汤 ..... (69)

冬菜腰片汤 ..... (69)

猪肝汤 ..... (69)

余肝片汤 ..... (70)

白胡椒猪肚汤 ..... (70)

寒菌冬苋菜汤 ..... (71)

猪肉丸子汤 ..... (71)

排骨煨藕汤 ..... (71)

螺蛳汤 ..... (72)

竹荪肝膏汤 ..... (72)

牛肉汤料 ..... (73)

莼菜清汤 ..... (73)

酸菜苦瓜汤 ..... (73)

鱼丸汤 ..... (74)

### 三 禽蛋类

鸡辣蹦 ..... (75)

辣血旺 ..... (75)

麻辣子鸡 ..... (76)

油辣嫩鸡 ..... (76)

鱼香清炸筍鸡 ..... (77)

怪味鸡丝 ..... (77)

果汁全鸡 ..... (78)

炒山鸡 ..... (78)

红糟鸡 ..... (79)

酸辣鸡丁 ..... (79)

辣椒嫩鸡 ..... (80)

辣味花生仁仔鸡 ..... (80)

花椒鸡丁 ..... (81)

小煎筍鸡 ..... (81)

黄焖子铜鹅 ..... (82)

辣子鸡(一) ..... (82)

辣子鸡(二) ..... (83)

鸭心卷 ..... (83)

干爆鸡丁 ..... (84)

辣炒鸡丁 ..... (84)

油泼仔鸡 ..... (85)

香辣鸡丁 ..... (85)

棒棒鸡 ..... (86)

辣子鸡丁(一) ..... (86)

辣子鸡丁(二) .....	(87)	枣泥白玉兔 .....	(99)
辣子鸡丁(三) .....	(87)	干烹银鱼 .....	(99)
青椒皮蛋 .....	(88)	金瓜米粉 .....	(99)
生炒辣椒鸡 .....	(88)	炸酿枣卷 .....	(100)
炸网油仔鸡 .....	(89)	荷花酥 .....	(100)
辣炒鸭块 .....	(89)	层层饼 .....	(101)
大千鸡块 .....	(90)	西米凉糕 .....	(101)
麻辣鸡件 .....	(90)	黄焖鱼酥 .....	(101)
辣椒鸡什件 .....	(91)	蜜汁山药饼 .....	(102)
鸭味三件 .....	(91)	香酥朝饼 .....	(102)
宫保鸡丁 .....	(92)	蛋黄烧麦 .....	(102)
		杂面 .....	(103)

**四 面食类**

煎牛肉饼 .....	(93)	如意发菜卷 .....	(104)
炸蛋糕卷 .....	(93)	软炸虾糕 .....	(104)
芝麻九层糕 .....	(94)	水晶虾饼 .....	(105)
萝卜丝饼 .....	(94)		
炒豆腐脑 .....	(95)		
馄饨 .....	(95)		

**五 海鲜类**

黄焖羊羔饼 .....	(96)	辣烧鳜鱼 .....	(106)
油煎饼 .....	(96)	荷叶蒸辣子鱼 .....	(106)
三鲜水饺 .....	(96)	辣爆鱼仁 .....	(107)
炸春卷 .....	(97)	辣味咸鱼 .....	(107)
酸汤面 .....	(97)	烩酸辣鱼唇 .....	(108)
带皮大酥 .....	(98)	葱辣鳜鱼条 .....	(108)
玫瑰荸荠饼 .....	(98)	酸辣螺黄 .....	(108)

红烧辣鲤鱼	(109)	酸辣笔筒鱿鱼	(122)
蒜泥蒸虾	(109)	辣烹鱼片	(122)
酸辣鱿鱼	(110)	吉利虾	(123)
辣油目鱼	(110)	炒蟹线	(123)
酸辣草鱼	(110)	豉椒土鱿	(124)
辣鱼粉皮	(111)	红烧鲇鱼段	(124)
辣炒鳝鱼片	(111)	炒鱿鱼卷	(125)
酸辣鱼云羹	(112)	椒盐虾	(125)
酸辣鱼羹	(112)	豉椒划水	(126)
糖醋脆皮鱼	(113)	胡辣鱿鱼丝	(126)
辣酱鲫鱼	(113)	辣炒干贝	(127)
蝴蝶海参	(114)	辣味姜汁鱼	(127)
五彩虾丝	(114)	油烟火焙鱼	(127)
珊瑚带鱼	(115)	生炒明蚝	(128)
炒毛蟹	(115)	糖醋脆皮桂鱼	(128)
葱辣鱼脯	(116)	辣子鱼块(一)	(129)
虾鲊	(117)	辣子鱼块(二)	(129)
鱼香肉丝	(117)	干烧鲳鱼	(130)
酸辣荔枝鱿鱼	(118)	粉皮辣鱼	(130)
辣味粉丝胖头鱼	(118)		
干煸泥鳅鱼	(119)		
寸金虾条	(119)		
葱油烤鱼	(120)	花仁兔丁	(131)
麻辣鳝丝	(120)	烧辣子百合袍肉	(131)
麻辣鱿鱼丝	(121)	金银鹿肉	(132)
辣炒鱿鱼丝	(121)	冬菜扣野鸭	(132)
家常鳊鱼	(121)	酱烧野鸭	(133)

**六 野味类**

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)	冬笋麂丝	(156)
灌耳山鸡	(145)	黄焖麂子肉	(157)

三鲜鹿尾	(157)	清汤鹿尾	(169)
红烧兔肉	(158)	红烧鸽块	(169)
酥炸狗肉片	(158)	珍珠鹿尾汤	(170)
结汁山鸡	(158)	麻辣铁雀	(170)
金钱鹿肉	(159)	沙锅鹿膝	(171)
青辣椒炒兔丁	(159)	炒野鸭脯	(171)
五香野兔	(160)	麻辣孢子肉	(172)
小煎鸡	(160)	云腿扒鹿尾	(172)
酱焖林蛙	(161)	五香扒鹌鹑	(173)
鱼唇烩火鸭丝	(161)	京葱焖野鸭	(173)
炒山鸡片雪菜	(161)	御府鹿尾	(174)
圆葱炒斑鸠	(162)	红焖野猪肉	(174)
香酥野鸡	(162)		
白烧鹿筋	(163)		<b>七 凉拌类</b>
虾仁扒海参	(163)		
油酥野鸡	(164)	辣拌牛肉丝	(175)
干炸田鸡	(164)	油辣冬笋尖	(175)
野味五套	(164)	麻辣葱块	(176)
清汤鹿膝	(165)	酸辣萝卜条	(176)
麻花野鸭	(165)	怪味笋丝	(176)
红油兔肉	(166)	怪味鸡	(176)
红煨孢肉	(166)	辣味椒麻鸡翅	(177)
清炖野鸡汤	(167)	麻辣牛肉干(一)	(177)
核桃芪参烧活鱼	(167)	麻辣牛肉干(二)	(177)
葱油鹿筋	(167)	麻辣笋叶	(178)
鸡米鹿筋	(168)	酸辣白菜丝	(178)
香酥野鸭脯	(169)	麻辣蚕豆	(178)

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)
海带炝木耳	(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)		
炝瓜皮	(188)		