

808  家常菜 CHUANWEI JIACHANGCAI

808

例

最好吃的

808例 

家常菜 天天新

轩宇鹏 / 编著

轻轻松松好 学易做健康天天美食

川味家常菜

菜式新颖做法独特 著名烹饪美食专家联合推荐



河北科学技术出版社

808

丛书

家常菜

CHUANWEI
JIACHANGCAI

808

例

川味家常菜

菜式新颖做法独特 著名烹饪美食专家联合推荐



最好吃的 808

808例

家常菜 天天新

轩宇鹏 / 编著

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

808 例川味家常菜/轩宇鹏编著. —石家庄:河北科学技术出版社,2007.8

ISBN 978 - 7 - 5375 - 3568 - 7

I . 8… II . 轩… III . 菜谱—四川省 IV . TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 116186 号

808 例川味家常菜

编著 轩宇鹏

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街 330 号(邮编:050061)
印 刷	北京佳顺印务有限公司
经 销	新华书店
开 本	640 × 950 1/16
印 张	19.75
版 次	2007 年 9 月第 1 版
	2007 年 9 月第 1 次印刷
定 价	19.80 元

版权所有 翻印必究

CHUANWEI
JIACHANGCAI

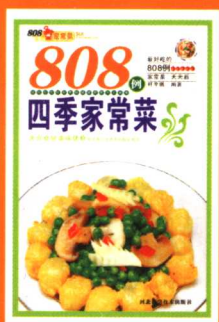
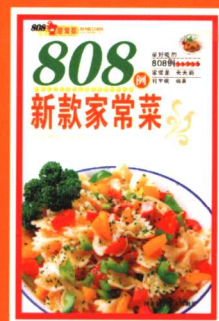


最好吃的

808例



家常菜 天天新



言

前 FOREWORD

前言

川菜，我国四大菜系之一，具有悠久的历史 and 广泛的影响，已传遍大江南北，走向世界，蜚声海内外；川菜，以麻辣著称，口味清鲜醇浓，烹调别具一格，在中华民族饮食文化中散发着悠远的浓香。

唐代大诗人杜甫曾对四川的鲜笋、鱼羹及嘉鱼、郫筒酒给予赞美，写下了“青青竹笋迎客船，白白江鱼入看来”和“鱼知丙穴由来美，酒忆郫筒不用酤”的诗句；宋代大诗人苏东坡“常亲执杖匕煮鱼羹以设客”，总结出了煮肉时的“慢著火，少著水，火候足时它自美”的十三字诀，今天仍为厨者遵循；大诗人陆游在蜀中漫游居住期间，对蜀中的特产菌、笋、韭、芥等大加赞赏，“新津韭黄天下无，色如鹅黄三尺余，东门肉胾更奇绝，肥美不减胡羊酥”的句子，令人回味无穷。

川菜麻辣浓香，其原因是注重选料，讲究刀工，分色配菜，主次分明。在此基础上，特别重视调味，味型多样，技法多种。冷热菜的味型有：麻辣味、红油味、鱼香味、白油味、姜汁味、蒜泥味、糊辣味、糖醋味、怪味、麻酱味、芥末味、陈皮味、家常味、五香味、酱香味、烟香味、荔枝味、橘香味、咸鲜味、香甜味、咸香味、酸辣味、椒盐味等；烹调方法有：炒、爆、熘、炆、煸、烧、烩、焖、煨、氽、冲、烫、煮、烤、蒸、烘、煎、熏、卤、渍、拌、醉、泡等。但每一种又有变化，如家常

808例川味**家常菜**

味，加入豆酱有所不同；水煮肉片麻辣与麻婆豆腐的麻辣是不同的，各有千秋；而小煎、小炒与干煸是川菜的特有烹调技术，得到公认。

近年来，由于各种各样的原因，川菜发生了“变异”，真正的正宗川味菜吃不上了。一些海外人士千里寻根，要吃正宗川菜，满足浓浓的思乡之情，但往往不能实现，他们大都吃到的是“变了味”的川菜。川菜需要创新与发展，但同时绝不能抛弃它赖以生存的根基——特色，失去了特色，我们也就失去了川菜。

为了把正宗的川菜发扬光大，满足海内外广大食客、厨师、川菜爱好者了解川菜的主要品种与特点、制法的需要，应出版社编辑之约，我们编写了《808例川味家常菜》。

在编写过程中，从原料、操作上我们力求保持正宗川菜的原貌，并指出了操作关键及质量要求，便于掌握。

本书包括蔬菜篇、畜肉篇、禽肉篇、水产篇、豆蛋篇、面米篇、火锅篇等七部分内容，上百例菜谱，每个菜谱包括特色、原料、制作、操作要点等，非常简便实用。

本书在编写过程中，我们参考了一些资料与专著，并得到川菜研究协会的大力支持，在此一并表示感谢。

编 者

录

目 CONTENTS

川味蔬菜篇

清汤白菜	/1	麻酱拌菠菜	/11
家常大白菜	/1	姜汁菠菜	/11
白汁菜心	/2	酸辣芹菜	/11
糖醋白菜	/2	香辣芹菜豆干丝	/12
香辣白菜	/3	椒油鲜蘑	/12
鱼香白菜	/3	鱼香猴头蘑	/13
干煸胡萝卜	/4	冰糖芋泥	/13
油辣白萝卜	/4	冰镇蒜味银耳	/14
五味萝卜条	/5	家常冬瓜	/14
煎萝卜丝饼	/5	红烧冬瓜	/15
红烧茄子	/6	香酥冬瓜	/15
鱼香茄饼	/6	黄瓜粉丝	/16
辣味茄丝	/7	酿黄瓜	/16
糖醋茄条	/8	糖醋黄瓜	/17
多味茄泥	/8	一品南瓜蒸肉	/17
酸辣藕片	/9	鱼香南瓜	/18
粉蒸藕片	/9	川椒瓜条	/18
椒油炆藕片	/10	糟汁冬笋条	/19
青椒大头菜	/10	干拌鲜笋	/20

808川味家常菜谱

目录

麻辣南瓜	/20	醋煎青椒	/29
葱油双笋	/21	姜汁豇豆	/29
酱茭白	/21	家常四季豆	/30
家常牛尾笋	/22	怪味芸豆角	/30
糖醋玉笋	/22	鱼香豆角	/31
鸡皮慈笋	/23	缠丝豆角	/31
素炒莴笋	/23	鱼香土豆条	/32
素炒茭白	/24	土豆泥	/32
麻酱凤尾	/24	香辣脆皮豆花	/33
煎酿青椒	/25	回锅冬瓜	/33
鱼香青元	/26	鱼香番茄过江	/34
镶甜椒	/26	绣球芋头	/34
葱油甜椒	/27	油辣茭白	/35
山椒烧魔芋	/27	明珠油菜心	/35
尖椒炒番茄	/28	鲜蘑冬瓜丸	/36
烧拌青椒	/28		

川味畜肉篇

回锅肉	/37	咸烧白	/42
四川腊肉	/37	腌酱肉	/42
椿芽白肉丝	/38	宫爆肉花	/43
生爆盐煎肉	/39	青椒炒肉丝	/43
卤肉	/39	坛子肉	/44
四喜肉饼	/40	鱼香肉丝	/45
红烧肉	/41	晾干肉	/45
甜烧白	/41	颗颗香肉干	/46

808 ● 川味 家常菜

808ChuanWei
JiaChangCai

目
录

蒜薹炒肉丝	/46	合川肉片	/64
凉粉烧排骨	/47	脆滑片	/65
蒜泥白肉	/48	红油肚丝	/65
肉松	/48	酸菜蹄花	/66
冬瓜烧肉	/49	火爆腰花	/66
鱼香脆滑肉	/49	糖醋排骨	/67
双色肉糕	/50	肉焖蚕豆瓣	/68
腐竹焖肉	/51	红苕粉蒸肉	/68
麻酱肉皮	/51	金银肝片	/69
酱爆肉	/52	清汤水滑肉	/70
麻辣肉片	/52	酿红甜椒	/70
辣豉排骨	/53	松花肉	/71
盐菜爆排骨	/54	酥肉汤	/72
芙蓉肉片	/54	卤肘花	/72
顺庆排骨	/55	红烧狮子头	/73
仔姜熘肉丝	/55	扣肉	/73
水煮肉片	/56	苕菜狮子头	/74
水滑肉片	/57	东坡肘子	/75
蒜香骨	/58	红烧丸子	/75
大头菜炖肘子	/58	空心丸子	/76
陈皮肉丁	/59	清汤元子	/77
粉蒸肉	/59	肠旺粉	/77
干煸肉丝	/60	川味香肠	/78
小滑肉	/61	白菜元子	/79
脆酥香肝片	/61	汆肉片汤	/79
酸辣蹄筋	/62	茭白炒肉丝	/80
东坡肉	/63	豆豉盐煎肉	/81
鱼香肘子	/63	炒杂烩	/81

808●川味家常菜

目
录

红焖蹄子	/82	烤肉串	/100
青椒牛肉丝	/83	一品羊肉	/101
夫妻肺片	/83	红烧羊肉	/101
芹菜牛肉丝	/84	米粉羊肉汤	/102
腌牛肉	/85	仔姜炒羊肉丝	/103
红烧牛肉	/86	孜然羊肉	/103
锅酥牛肉	/86	红烧羊蹄	/104
串烧牛肉	/87	东坡羊肉	/104
酥牛肉	/88	蒜爆羊肉	/105
粉蒸牛肉	/88	香蒸羊肉	/105
牛肉酥丸	/89	牙签羊肉	/106
凉拌牛肉	/89	鲫鱼炖羊肉	/106
凉粉烧牛肉	/90	麻辣兔块	/107
水煮牛肉	/91	胡子兔	/108
熏牛肉	/92	怪味兔丝	/108
火鞭牛肉	/92	芙蓉兔片	/109
瓦块牛肉	/93	花生仁炒兔丁	/109
五香烤牛肉	/93	醋熘兔块	/110
家制毛牛肉	/94	银针兔丝	/111
灯影牛肉	/95	五香兔肉	/111
酸辣牛肝	/95	桃酥兔糕	/112
红汤牛肉	/96	大盘兔	/112
仔姜牛肉片	/96	红烧兔	/113
麻辣牛肉干	/97	宫爆兔丁	/114
清炖牛肉汤	/98	川椒霸王兔	/114
陈皮牛肉	/98	红烧狗肉	/115
桂花羊肉	/99	原汤狗肉	/116
清炖羊肉	/99		

川味禽肉篇

怪味鸡块	/117	盐水鸡片	/134
姜汁热窝鸡	/117	青椒鸡丝	/134
棒棒鸡	/118	红油鸡块	/135
椒麻鸡片	/119	鱼香凤脯	/135
雪花鸡淖	/119	银芽鸡丝	/136
醋熘仔鸡	/120	鸡米珊瑚玉笋	/137
糟鸡	/121	鸡丝豆腐	/137
八宝糯米鸡	/121	糊辣鸡丁	/138
荷叶粉蒸鸡	/122	五彩鸡丝	/139
元宝鸡	/123	芋头烧鸡	/139
白果烧鸡	/123	爆炒鸡杂	/140
鱼香脆炸鸡	/124	宫爆鸡丁	/141
陈皮鸡	/125	扣鸡	/141
口水鸡	/125	大蒜烧鸡	/142
百花鸡脯	/126	软炸仔鸡块	/142
烧太白鸡	/127	锅蒸鸡豆花	/143
葱油鸡块	/127	紫金酱凤爪	/144
白斩鸡	/128	鱼香凤爪	/144
油煎仔鸡	/128	泡凤爪	/145
辣子鸡丁	/129	青丸鸡丝汤	/146
香酥辣鸡腿	/130	清汤鸡丸	/146
香辣鸡丁	/130	番茄鸡淖	/147
烧糊辣鸡条	/131	醉鸡腰肝	/148
油淋仔鸡	/132	火爆双脆	/148
芙蓉鸡片	/132	甜椒熘鸡丝	/149
水煮凤片	/133	蜀余鸡	/150

808川味家常菜

仔姜烧鸡条	/150	樟茶鸭子	/165
醋熘八块鸡	/151	提篮辣味鸭脯	/166
雪魔芋烧鸡翅	/152	五香鸭肫	/167
炸肫肝	/152	水晶鸭	/167
板栗烧鸡	/153	香酥鸭子	/168
翡翠鸡米饼	/154	鱼香鸭方	/168
香辣鸡块	/154	香卤鸭掌	/169
银杏鸭	/155	青豆烧鸭	/170
神仙鸭子	/156	蛋酥鸭子	/170
盐水鸭片	/157	海带丝炖鸭	/171
家常卤鸭	/157	荷叶鸭子	/172
魔芋烧鸭	/158	茶鸭肉饼	/172
酱汁鸭条	/158	鲜熘鸭肫	/173
白市驿板鸭	/159	豆渣鸭子	/173
农家板鸭	/160	红烧鸭翅	/174
油酥鸭子	/160	红烧鸭舌掌	/174
葫芦鸭子	/161	椒麻鸭掌	/175
炒鸭脯	/162	火爆鸭肠	/175
酱烧全鸭	/162	番茄烩鸭腰	/176
姜爆鸭丝	/163	泡姜煨土鸭	/176
大酿一品鸭	/163	香菇焖鸭掌	/177
竹筒鸭	/164	熘鸭肝	/177
太白鸭子	/165		

川味水产篇

炆锅鱼	/179	糖醋脆皮鱼	/180
鱼香酥鱼片	/179	包烧鱼	/181

808 ● 川味 家常菜

808LiChuanWei
JiChangCai

目
录

芹黄鱼丝	/182	蛋饺鱿鱼	/201
清蒸过江鱼	/182	火爆鲜鱿	/202
干烧鲤鱼	/183	肉丝鲇鱼	/202
家常鲤鱼	/184	酸辣鱿鱼	/203
沙锅鱼头	/185	水煮鱼	/203
炸熘鱼丸	/185	鱼鲊	/204
青椒鳝丝	/186	鱼松	/205
芹黄鳝丝	/187	脆皮鱼条	/205
家常鳝鱼	/188	鸡腿菇熘鱼片	/206
大蒜炖鳝段	/188	豆瓣鲜鱼	/207
回锅鲫鱼	/189	泡菜鱼	/207
怪味鲫鱼	/190	五香杂鱼干	/208
凉粉鲫鱼	/190	宫爆鱼丁	/209
豆腐鲫鱼	/191	菜鱼汤	/209
椒盐酥鱼	/192	碎米鱼丁	/210
干烧臊子鲫鱼	/192	风味糖醋鱼	/211
家常豆瓣鱼	/193	番茄鱼片	/211
麻辣酥鱼	/194	蒸拌凉粉鱼	/212
酱糟酥鱼	/194	金鲈鱼柳	/213
干煸鳝鱼	/195	茄汁鱼条	/214
葱酥鲫鱼	/196	糖醋鱼片	/214
豆瓣冻鱼	/196	三色鱼丸	/215
香炸鱼	/197	竹香武昌鱼	/216
球溪鲇鱼	/197	珊瑚黄鱼	/216
软烧鲇鱼	/198	麻辣带鱼	/217
软烧大蒜鲇鱼	/199	泡菜烧带鱼	/217
犀浦鲇鱼	/199	五彩鱼丁	/218
蹄花鲇鱼	/200	葱酥带鱼	/219

808●川味家常菜

干收带鱼	/219
花椒泥鳅	/220
麻辣泥鳅	/221
酸菜炖泥鳅	/221
豉汁炖泥鳅	/222
干煸泥鳅	/222
糖醋泥鳅段	/223
蒜烧泥鳅	/223
炆泥鳅	/224
豆腐泥鳅	/225
醉鲜虾	/225

黄焖大虾	/226
香炸芝麻大虾	/227
水晶虾仁	/227
辣炒鲜虾	/228
洋葱肉蟹	/228
红烧甲鱼	/229
原盅虫草甲鱼	/230
辣子田螺肉	/230
生爆虾仁	/231
双椒田螺	/231

川味豆蛋篇

素扣	/233
麻婆豆腐	/233
香辣脆皮豆腐	/234
小葱拌豆腐	/235
鱼香豆腐	/235
辣酱豆筋	/236
熊掌豆腐	/236
洋葱拌豆腐	/237
金钱豆腐	/238
血豆腐	/238
老豆腐烧脆鳝	/239
烩千张	/239
大蒜烧豆腐	/240

豆油皮松	/240
五香豆筋	/241
红烧豆腐	/242
麻辣豆丝	/242
拌红白绿	/243
锅贴豆腐	/243
腐乳汁豆腐松	/244
什锦豆腐	/245
三鲜豆腐	/245
五香豆腐干	/246
脆皮豆腐	/247
金玉满堂	/247
笋菇烩豆腐	/248

808 川味家常菜

808LiChuanWei
JiChangCai

目
录

口袋豆腐	/249	臊子蒸蛋	/254
宫爆豆腐	/249	肉末蒸蛋	/254
沙锅豆腐	/250	鸡蛋里脊	/255
椿芽烘蛋	/251	青椒蛋饼	/255
番茄炒蛋	/251	鱼片蒸蛋	/256
蛋松	/252	塘心醉蛋	/256
葱油鸡蛋	/252	炒芙蓉蛋	/257
豆腐蛋羹	/253	茶叶蛋	/257
臊子嫩蛋	/253	韭菜炒鸡蛋	/258

川味面米篇

龙眼包子	/259	蜀地凉面	/269
玻璃烧卖	/259	担担面	/269
小笼汤包	/260	钟水饺	/270
水煎包子	/261	红油水饺	/271
南瓜包子	/262	四喜饺	/271
破酥包子	/262	南瓜蒸饺	/272
豆花面	/263	油炸饺子	/273
双味炸酱面	/264	蒸饺	/273
牛肉面	/264	花素蒸饺	/274
银丝面	/265	蜀地汤圆	/274
稀卤面	/266	油炸汤圆	/275
什锦烩面	/267	芝麻大汤圆	/275
甜水面	/267	糖油果子	/276
清汤面	/268	八宝饭	/277
麻辣小面	/268	马蹄糕	/277

808●川味家常菜

葱油饼	/278	三角酥	/281
牛肉煎饼	/278	鱼肉芝麻饼	/282
火腿大饼	/279	韭菜盒子	/282
萝卜丝饼	/279	顺江薄饼	/283
玫瑰枣糕	/280	白结子	/284

川味火锅篇

沙锅丸子	/285	毛肚火锅	/293
泡青菜肉火锅	/286	涮羊肉	/294
萝卜连锅汤	/286	酸菜鱼火锅	/295
什锦沙锅	/287	鱼丸火锅	/296
羊肉火锅	/288	鳊鱼火锅	/297
沙锅鱼头	/288	黄花鱼片火锅	/298
沙锅白菜	/289	沙锅炖牛肉	/298
怪味鸡火锅	/290	苕粉鸡杂煲	/299
啤酒鸭火锅	/290	三菇米豆腐火锅	/299
南北火锅	/291	鱼鳞汤火锅	/300
魔芋鸭火锅	/292		