



BAICHIBUYAN1000YANG

川菜七滋（甜、酸、麻、辣、苦、香、咸）、八味（鱼香、酸辣、椒麻、怪味、麻辣、红油、姜汁、家常）的深层味觉。

夏金龙 主编

百吃不厌 1000样

本书收录了近千种川菜的精
华菜色，以及川菜传统的烹调步
骤和做菜要领。带着您的味蕾一
起走进川菜那种独特的麻辣世界。

香 辣 川 菜



香辣川菜

百吃不厌1000样

夏金龙 主编



吉林科学技术出版社

百吃不厌 1000 样 · 香辣川菜

主 编:夏金龙

责任编辑:赵 沫 封面设计:红十月工作室

*

吉林科学技术出版社出版、发行

天津蓟县新蕾印刷厂印刷

*

880 × 1275 毫米 32 开本 10 印张 260 千字 彩图 16 版

2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

定价:15.00 元

ISBN 978 - 7 - 5384 - 3437 - 8

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题,可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发 行 电 话 0431 - 85635177 85651759 85651628 85677817

电 子 信 箱 JLKJCBS@ public. cc. jl. cn

网 址 www. jlstp. com

实 名 吉林科技出版社



no.1

川北凉粉

特色 柔韧爽滑

原料

凉粉 200 克, 猪肉 100 克

调料

精盐 1 小匙, 豆豉 1 小匙, 味精 1/2 小匙, 老陈醋 1/2 小匙, 白糖 1/3 小匙, 红油、麻油各适量, 葱花、蒜末各少许

制作

- (1) 凉粉切成条状; 猪肉剁成细末; 豆豉剁成茸, 备用。
- (2) 锅入红油烧热, 下入豆豉、肉末, 小火炒香, 盛入碗中, 加调料调制酱汁, 浇在凉粉上, 拌匀即可。



no.2

鹅卵石腰片

特色 麻辣爽口

原料

猪腰 1 对, 鹅卵石 6~8 块

调料

精盐 1/2 小匙, 味精 1/2 小匙, 海鲜酱油 2 大匙, 老陈醋、白糖各适量, 红油、麻油各 1 小匙, 葱、蒜末各少许

制作

- (1) 鹅卵石入热水中浸煮去除尘渍, 捞出擦干待用; 猪腰去筋皮腰臊, 片成大薄片备用。
- (2) 将所有调料放入碗中, 加入葱、姜末搅拌均匀, 对成调料汁备用。
- (3) 锅中加入适量色拉油, 下入鹅卵石烧至热透, 把猪腰片趁热滑熟, 蘸调料汁食用即可。



no. 3

开门红

特色 鲜嫩辣爽

原料

胖头鱼头 1 个，红椒 200 克

调料

白酱油 2 大匙，胡椒粉 1 小匙，白糖 1/2 小匙，料酒 2 大匙，猪油 2 大匙，葱花、姜米各少许

制作

(1) 将鱼头洗净，从中间剖开，加入姜米、料酒、白酱油、胡椒粉、白糖腌制置盘中，上面抹一层猪油备用。

(2) 红椒去根、子切开，入沸水中轻焯，铺在鱼头上，入蒸锅蒸熟取出，撒上葱花，淋热油即可。



no. 4

双椒鸭掌

特色 香辣鲜脆

原料

水发鸭掌 300 克，绿尖椒、红尖椒各 20 克

调料

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，胡椒粉少许，水淀粉、红油适量，葱白少许

制作

(1) 将鸭掌洗净切块，入沸水中轻焯；绿尖椒去根、子切片；红尖椒切片；葱白切斜刀片备用。

(2) 炒锅入红油烧热，下入葱白、红绿椒煸炒，加入鸭掌、调料翻炒入味，水淀粉勾芡，出锅即可。



彩 2

no.5

豉汁豆腐

原料

豆腐1块, 紫菜20克, 玉兰笋20克, 菠菜50克

调料

豆豉2大匙, 精盐1/2小匙, 红油1大匙, 味精1/2小匙, 蚝油1小匙, 白糖1/2小匙, 淀粉适量, 葱、姜末各少许

制作

- (1) 将豆腐放入容器内加入紫菜、豆豉、精盐、味精、白糖、淀粉搅拌均匀, 放入容器内, 入蒸锅蒸熟取出, 置于盘中。
- (2) 菠菜去根洗净切段, 玉兰笋切片, 入沸水中轻焯备用。
- (3) 炒锅加红油烧热, 放葱、姜末炒香, 下入菠菜、玉兰笋翻炒片刻, 加入少许清汤、蚝油、味精调制入味, 出锅即可。



特色 豉香浓郁



no. 6

家香羊肉

特色 外脆里嫩



原料 ●●

羊腿肉 200 克，洋葱 50 克，鸡蛋 1 个

调料 ●●

嫩肉粉少许，孜然 2 小匙，细辣椒面 1 小匙，精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，香菜少许

制作 ●●

- (1) 羊腿肉切丁，加嫩肉粉、精盐、味精、细辣椒粉腌制入味；洋葱切细丝；香菜切段。
- (2) 锅内加入色拉油烧至七成热时，下入腌好的羊肉丁炸熟捞出，沥油待用。
- (3) 锅内底油烧热，下入孜然、细辣椒粉、洋葱丝、羊肉丁翻炒均匀，出锅前撒香菜拌匀即可。

原料 ●●

锅巴 100 克，花生 200 克，西兰花 150 克，洋葱 30 克

调料 ●●

精盐 1 小匙，胡椒粉 1/2 小匙，味精 1/2 小匙，白糖 1 小匙，柠檬汁 1/2 小匙，红油适量，麻椒粉 1/2 小匙，蒜茸少许

制作 ●●

- (1) 锅中入色拉油烧至 5 成热时，下入锅巴炸脆捞出，沥净油。
- (2) 将花生入沸水煮至断生，去皮；西兰花洗净切碎；洋葱切丝备用。
- (3) 炒锅加入红油烧热，撒入洋葱丝、麻椒粉、蒜茸炒出香味，再下入花生、西兰花及调料炒至入味，出锅前放入锅巴拌炒，盛盘即可。

no. 7

麻辣兰花脆

特色 麻辣香脆





no.8

酸辣青蔬虾仁

特色 香鲜微酸

原料

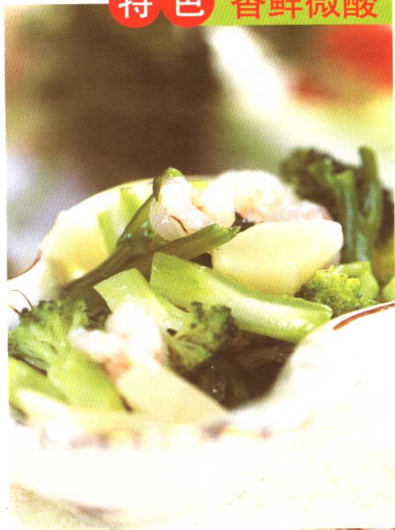
虾仁 100 克，酸萝卜 100 克，芥兰 50 克，西兰花 2 朵

调料

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，水淀粉适量，蒜茸少许

制作

- (1) 虾仁去虾线洗净，从脊背划刀；酸萝卜切菱形块；芥兰去老皮、叶切段；西兰花切小朵，分别焯水备用。
- (2) 炒锅上火，加入色拉油烧热，下入蒜茸爆香，下入虾仁、芥兰、西兰花，放调料翻炒入味，水淀粉勾芡，出锅即可。



no.9

白菜卷筒肉

特色 香辣咸鲜



原料

白菜 200 克，猪肉馅 200 克

调料

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，料酒 1 大匙，辣酱 2 大匙，香油少许，酱油 1/2 小匙，葱、蒜末各少许

制作

- (1) 白菜取中层帮，留少许菜叶，洗净入滚水余烫，沥干铺在竹帘上待用。
- (2) 猪肉馅加入精盐、味精、料酒、香油、酱油搅匀，卷入白菜内，用竹帘按压紧实成筒状，入蒸锅蒸熟后改刀，置盘中。
- (3) 炒锅入色拉油，炒香辣酱，加少许高汤稀释，加白糖对成酱汁浇在原料上，撒葱、蒜末即可。

no.10

肉米豆花

特色 香麻适口

原料 ●●

内脂豆花1盒，猪肉末150克，虾仁50克，滑菇50克，青豆5克

调料 ●●

料酒1大匙，精盐1匙，白糖1/2小匙，味精1/3小匙，麻油、淀粉各适量，葱花少许

制作 ●●

- (1) 豆腐切成块，入沸水中氽透捞出，置于盘中备用。
- (2) 虾仁挑去虾线洗净，滑菇去蒂洗净切段，与虾仁一同焯水。
- (3) 炒锅入色拉油烧热，下入猪肉末、葱末炒出香味后，加入滑菇、青豆、虾仁略炒，加入料酒、盐、味精、白糖、高汤烧滚调味，水淀粉勾芡，浇在豆腐上，淋麻油即可。

no.11

霸王全肘

特色 香辣适口

原料 ●●

净肘子1个，朝天椒50克

调料 ●●

精盐2小匙，酱油2大匙，白糖1小匙，味精1/2小匙，料酒2大匙，桂皮、当归各10克，葱、姜段各少许

制作 ●●

- (1) 肘子入滚水中焯透，捞出备用。
- (2) 锅入清汤煮沸，下入调料、肘子、葱、姜段，小火煮至熟透时取出盛盘。
- (3) 炒锅加入红油烧热，下入朝天椒爆脆，淋在肘子上，撒葱花即可。



no.12

红花蜜冬瓜

特色 清香爽口

原料 ●●

冬瓜 300 克，藏红花 10 克

调料 ●●

鲜橙汁 2 大匙，白糖 1 大匙，白醋 1 小匙

制作 ●●

- (1) 将冬瓜去皮，用挖球器挖成球状，入热水中焯至断生；藏红花用温水泡开待用。
- (2) 锅中加入清汤、鲜橙汁、白糖、白醋、冬瓜球，小火焖至汁稠时，放入藏红花翻炒均匀，出锅即可。



原料 ●●

牛头肉、牛肚、牛口条、牛心各 100 克

调料 ●●

红油 2 小匙，精盐 1/2 小匙，味精 1/3 小匙，酱油 1 小匙，老陈醋 1/2 小匙，白糖 1/2 小匙，麻油 1 小匙，香葱、蒜茸、花生碎各少许

制作 ●●

- (1) 将牛头肉、牛肚、牛口条、牛心入清水锅中煮熟，放凉，切片。
- (2) 将所有原料放入容器内，加调料搅拌均匀，盛盘即可。

no.13

夫妻肺片

特色 咸鲜麻辣



no. 14

蒜仔烧蹄筋

特色 蒜香浓郁



原料

熟牛蹄筋 200 克，大蒜 10 瓣，菜花 50 克



调料

精盐 1 小匙，酱油 1 小匙，白糖 1/2 小匙，海鲜酱 1 小匙，绍酒 1 大匙，高汤 1 杯，水淀粉适量，葱花少许

制作

- (1) 大蒜瓣入热油中炸至金黄色，捞出沥油；菜花切小朵备用。
- (2) 炒锅置火上烧热，用 2 大匙色拉油加海鲜酱爆香葱花、蒜仔，烹入绍酒、酱油，加入高汤、牛蹄筋、白糖，慢火烧至汁浓时下入菜花，烧至入味，水淀粉勾芡即可。

no.15

青菜钵

特色 清淡爽口

原料 ●●

菜心 300 克

调料 ●●

精盐 1 小匙，味精 1/2 小匙，猪油 1 大匙

制作 ●●

- (1) 菜心洗净，切成碎丁备用。
- (2) 炒锅加猪油烧热，下入菜心，旺火翻炒数下，加精盐、味精调味，出锅即可。



红油黑椒蟹

no.16

特色 鲜香味醇

原料 ●●

煮蟹 1 只，年糕 150 克

调料 ●●

红油 2 大匙，精盐 1 小匙，黑胡椒 1/2 小匙，白糖少许，绍酒 1 小匙，牛肉高汤、淀粉各适量，泡椒末、葱段、姜片各少许

制作 ●●

- (1) 将煮蟹宰杀，切块，入滚水中轻焯，沥干水分，拍上少许淀粉，放入热油中炸熟。
- (2) 年糕片用热水烫软备用。
- (3) 炒锅加入红油烧热，下入泡椒末、葱段、姜片煸出香味后，放入炸好的煮蟹，加入绍酒翻炒，加入牛肉高汤、年糕及调料，小火略烧片刻，用湿淀粉勾芡即可。



no.17

雪耳龙眼荔

特色 软糯香甜

原料 ●●

银耳1朵, 清水马蹄50克, 糖水荔枝200克, 樱桃10克, 糯米100克

调料 ●●

柠檬汁1小匙, 冰糖2大匙

制作 ●●

- (1) 马蹄用清水冲洗后切成颗粒状, 银耳用冷水涨发, 择洗干净, 撕成小瓣, 放入锅中, 加入清水、冰糖熬至汁浓时取出, 冷却铺盘。
- (2) 糯米浸泡至软, 加入等量清水蒸熟取出, 拌入马蹄、酿入荔枝内依次码在碗中, 入蒸锅蒸10分钟取出, 反扣在银耳上, 樱桃点缀即可。



no.18

脆皮粉炸肉

原料 ●●

五花肉馅200克, 蒸肉米粉50克, 面包糠、威化纸适量, 鸡蛋1个

调料 ●●

精盐1/2小匙, 海鲜酱油1小匙, 豆瓣酱1大匙, 高汤适量

制作 ●●

- (1) 猪肉馅加海鲜酱油、精盐、豆瓣酱、蒸肉米粉调味。
- (2) 将肉馅铺在平盘中入蒸锅蒸熟取出晾凉, 切成小方块形, 卷入威化纸内, 蘸蛋液, 沾面包糠, 入热油中炸至金黄色即可。

彩 10

特色 香糯味美



no. 19

莴笋鸡片

特色 咸鲜清淡

原料 ●●

鸡脯肉 300 克，莴笋 150 克，鸡蛋 1 个，菠萝 100 克，红辣椒片适量

调料 ●●

精盐 1 小匙，白糖 1/2 小匙，料酒 1 大匙，水淀粉适量，葱花少许

制作 ●●

- (1) 鸡脯肉切片，加蛋液、水淀粉上浆；莴笋去皮切菱形片，菠萝切片，分别焯水待用。
- (2) 锅入 2 大匙色拉油烧热，下入鸡片滑散，捞出沥油。
- (3) 锅入底油烧热，放葱花、红辣椒片炒香，加入所有原料翻炒片刻，加调料拌炒均匀，水淀粉勾芡，出锅即可。



原料 ●●

川椒 300 克，鸡手 200 克，猪耳 100 克，猪尾 100 克，泡姜 50 克

调料 ●●

味精 1/2 小匙，白酒 1 杯，精盐适量

制作 ●●

- (1) 将鸡手、猪耳、猪尾改刀入开水中煮至断生后，晾凉待用。
- (2) 川椒放入容器内，加凉开水及各种调料和原料，浸泡 24 小时即可食用。

no. 20

四川老泡坛

特色 酸辣滑脆



彩 11

no.21

姜汁四季豆

特色 酸辣适口



原料 ●●

四季豆 300 克，姜 1 块

调料 ●●

精盐 1 小匙，香油少许，味精 1/2 小匙，陈醋 1 小匙

制作 ●●

- (1) 四季豆择洗干净，下入沸盐水煮软，捞出，用冷水漂透，沥干水分；姜削皮搅打成汁，留少许姜茸待用。
- (2) 四季豆加所有调料搅拌均匀码盘，淋入姜汁，上撒少许姜茸即可。

肥肠水煮鱼

no.22

原料 ●●

草鱼 1 尾，肥肠 200 克，朝天椒 50 克

调料 ●●

精盐适量，味精 1/2 小匙，白糖 1/2 小匙，料酒 2 大匙，豆瓣酱 1 小匙，淀粉适量，姜米、香菜各少许

制作 ●●

- (1) 草鱼去鳞、腮、内脏洗净，头尾剁掉，鱼骨取出切块，留净肉切片，加精盐、料酒、淀粉抓匀，腌制入味。
- (2) 肥肠洗净，放入汤锅中煮熟，取出切段备用。
- (3) 锅内清汤，加入炒香的豆瓣酱、姜米、鱼骨、肥肠及调料煨味后，鱼骨、肥肠捞出置碗中，将鱼片下汤中滑散余熟，放在鱼骨上。
- (4) 另起锅加入底油，炒香朝天椒，浇在鱼片上，撒香菜即可。

特色 口感醇厚



no.23

卤煊鸡翅

原料 ●●

鸡翅 300 克，川椒 20 克

调料 ●●

酱油 2 大匙，精盐 1 小匙，豆瓣酱 2 大匙，味精 1/2 小匙，白糖 1/2 小匙，料酒 1 大匙，当归 10 克，碎芹、蒜片、姜段各少许

制作 ●●

- (1) 将鸡翅洗净入滚水中焯透；川椒切粒备用。
- (2) 取汤锅加适量清水煮沸，加入调料、鸡翅小火卤至熟烂入味，捞出沥干，入热油中炸脆备用。
- (3) 炒锅入 2 大匙色拉油烧热，下入川椒、蒜片炒香，再放入炸好的鸡翅煊炒入味，出锅时撒入碎芹即可。



原料 ●●

茄子 300 克，泡红椒末 30 克

调料 ●●

酱油 1 小匙，白糖 1 小匙，醋 1 小匙，料酒 1 大匙，精盐 1/2 小匙，味精 1/3 小匙，水淀粉适量，葱、姜、蒜末各少许

制作 ●●

- (1) 茄子去皮剖花刀，蘸水淀粉糊入油锅炸熟，捞出沥油。
- (2) 炒锅中加色拉油烧热，下入泡椒末炒出香味，油呈红色时，再下入葱、姜、蒜炒香，然后加入高汤，放入茄花及调料炒匀入味，水淀粉勾芡，收汁即可。

no.24

鱼香茄花

特色 甜酸香辣



no.25

特色 咸鲜香辣



火爆泡椒鱿鱼

原料

净鱿鱼 300 克，木耳 30 克

调料

酱油 1 小匙，豆瓣酱 1 小匙，白糖 1/2 小匙，醋 1/2 小匙，料酒 1 大匙，色拉油、葱节、泡椒各适量

制作

- (1) 鱿鱼洗净去筋膜，从中间片开，切麦穗花刀。
- (2) 锅入色拉油烧至五六成热时，下入鱿鱼滑油，沥干待用。
- (3) 炒锅加底油烧热，放入葱节、泡椒、豆瓣酱煸香，再放入鱿鱼、木耳及调料，旺火爆炒均匀即可。

no.26

山椒肉排

原料

猪精排肉 300 克，野山椒粒 50 克

调料

黄油 50 克，酱油 1 小匙，蚝油 1 小匙，味精 1/2 小匙，泡椒汁 2 大匙，料酒 2 大匙，芝麻 1 小匙，法香适量

制作

- (1) 将精排肉切成大厚片，改花刀，加酱油、蚝油、味精、泡椒汁、料酒腌制 20 分钟，取出待用。
- (2) 法香择洗干净，切碎铺盘。
- (3) 取平底锅置火上，加入黄油熔化，下入腌好的肉排两面煎透至熟，置于盘中。
- (4) 炒锅加底油烧热，下入野山椒、蚝油、酱油煸炒入味，浇在肉排上即可。

特色 咸辣微酸



彩 14