小菜一碟系列

够味儿！川菜

段晓猛◎编著

简易 美味 营养 健康 让你“厨”类拔萃 “食”来运转

中国建材工业出版社

够味儿！川菜

段晓猛◎编著

GOUWEIER CHUANCAI

简易 美味 营养 健康 让你“厨”类拔萃 “食”来运转

中国建材工业出版社

图书在版编目（CIP）数据

够味儿！川菜/ 段晓猛编著. -- 北京 : 中国建材工业出版社, 2016.3
（小菜一碟系列丛书）
ISBN 978-7-5160-1404-2

I. ①够… II. ①段… III. ①川菜—菜谱 IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字（2016）第047434号

够味儿！川菜

够味儿！川菜
段晓猛　编著

出版发行：中国建材工业出版社
地　　址：北京市海淀区三里河路1号
邮　　编：100044
经　　销：全国各地新华书店
印　　刷：北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
开　　本：720mm×1000mm　1/16
印　　张：10
字　　数：157千字
版　　次：2016年4月第1版
印　　次：2016年4月第1次印刷
定　　价：32.80元

本社网址：www.jccbs.com.cn 微信公众号：zgjcgycbs

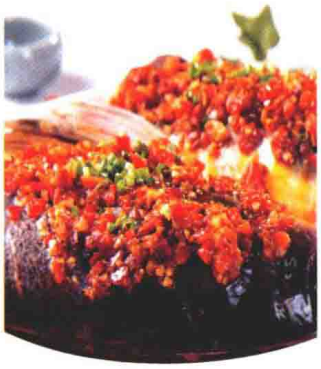
前言 PREFACE

川菜历经两千多年的凝练，吸收南北名家烹饪之长，逐渐形成了一套成熟而独特的烹饪技艺，尤以“一菜一格，百菜百味”最为叫绝。说到川菜的品格，就离不开那秀美的山川取之不尽的丰富食材，以及由此而孕育出川人那闲适、乐天的个性。川菜的七滋八味，就来源于富有创意地运用各种食材的搭配，进行精巧的加工。每个地方的人，对待食物的方式，其实就是一种文化。这种关系深深植根于我们的记忆中，甚至人格里。川菜给人的固有印象就是麻辣，但事实上，川菜的博大精深远甚于此，光是复合味型就有二十多种，川人就像艺术家一样运用泡椒、泡姜、芽菜、醪糟等进行调味，将食材变化出各种令人陶醉不已的滋味。实现在舌尖上体验全方位的四川之美。

本书尊重传统，珍惜本味，图文并茂地呈现出了300道鲜活的经典川菜，只要您用心看、真心学，即便不到四川，也能轻轻松松吃到正宗、地道的川菜。

试读结束：需要全本请在线购买： www.ertongbook.com

contents 目录



002 麻辣豆腐干
002 麻辣牛肉条
003 夫妻肺片
004 口水鸡
004 糊涂鸡
005 麻辣鸭头
005 麻辣酥鱼
006 四川泡菜
006 酸辣蕨根粉
007 泡椒凤爪
007 红油肚丝
008 白斩鸡
008 蒜泥白肉卷
009 蒜薹炒香肠
009 辣子炒脆肚
010 羊杂毛血旺

Part 1 经典川菜

010 蚝油生菜
011 地三鲜
012 宫保鸡丁
012 川式小炒肉
013 腊肉烧鳝段
013 酱香鲫鱼
014 回锅肉
014 杏鲍菇爆鱼丁
015 木须肉片
015 芽菜扣肉
016 水煮牛肉
016 酱肘子
017 酱烧猪蹄
017 小炒羊肚丝
018 小白菜炒豆筋
018 蚝油草菇
019 川式全家福
019 蒸酱肉
020 酱肉丝
020 芽菜烧肉
021 椒汁肥牛
021 板栗烧猪手
022 麻婆豆腐
022 泡椒毛肚
023 鱼香肉丝
023 葱油腰花
024 蚂蚁上树
024 黄豆烧猪手
025 双椒爆肥肠
025 鲜笋烧牛肉
026 麻辣牛肉
026 水煮鱼
027 剁椒羊肉
027 剁椒粉皮
028 葱爆牛柳
028 椒盐平菇
029 泡椒仔兔
029 火爆毛肚
030 极品毛血旺
031 麻辣牛筋
031 干烧蹄筋
032 花椒三黄鸡
032 软酥牛肉
033 泡菜鱿鱼丝

033 椒盐银鱼
034 竹香糯米鸡
035 香辣鸭舌
035 干煸鱿鱼须
036 咸鱼烧毛豆
036 泡椒墨鱼仔
037 剁椒鱼头
037 炝香鲫鱼
038 豆豉香酥鱼
038 虾米烧豆腐
039 酱爆甲鱼
039 家常豆豉蒸鱼头
040 小炒肉片
040 糟溜鱼片
041 水煮泥鳅
041 浇汁煎带鱼
042 油炸基围虾
042 油焖大虾
043 宫保豆腐
043 小葱煎豆腐
044 黄鱼烧豆腐
044 麻辣素鸡
045 温拌海螺肉
045 干烧虾
046 豆瓣酱烧鱼排
046 椒盐鲜鱿
047 特色豆腐
047 白菜叶炒豆腐
048 锅巴肉片
049 熊掌豆腐
049 温州酱鸭舌
050 韭菜炒鸭血
050 川式香辣鸭腿
051 豆豉蒸青波鱼
051 干烧雅鱼
052 酱香仔鸭
052 鲜椒鲈鱼
053 铁板扇贝串
054 孜然炒花蟹
054 豆筋烧鳝鱼
055 椒盐虾
055 粉蒸鳝鱼
056 小炒黄牛肉
057 酸菜鱼
058 酸辣汤
058 营养鸡汤
059 罐罐豆花
060 萝卜连锅汤
060 老鸭煲
061 海鲜火锅
062 干锅沸腾鱼
063 鸳鸯鱼头锅

Part 2 家常川菜

065 尖椒虾皮
065 爽口紫甘蓝
066 芦笋炒肉
066 大碗花菜
067 干妈脆肚
067 烧拌茄子
068 天椒花仁
068 红椒脆藕
069 雪菜炒毛豆
070 香辣鹅肝
070 清口菜叶
071 红油双蓝
071 花仁贡菜
072 麻辣冬笋
072 凉拌海带结
073 辣子拌豆腐
073 麻辣豆干
074 麻辣耳丝

074 蒜薹炝肚片
075 红油猪肚丝
075 麻辣猪手
076 山芹拌猪心

076 麻辣牛百叶
077 麻辣牛筋
077 干碟羊肉
078 梅菜笋丝拌兔肉
078 麻辣鸡丝
079 拌鸡血
079 麻辣鸭肠
080 麻辣酥虾
081 海米菠菜
081 山椒玉排
082 凉拌侧耳根
083 杏仁拌苦瓜
083 辣黄瓜条
084 山椒拌白萝卜
084 子姜拌牛柳
085 灯影苕片
085 鸡丝凉粉
086 腐竹鸡片
086 红油鸡胗
087 天主堂鸡片
088 泡萝卜炒鸡杂
088 杏鲍菇炒牛柳
089 青笋拌鱿鱼丝
089 老干妈西葫芦
090 家常煎豆腐
090 牛肉煲
091 合川肉片
091 年糕回锅肉
092 泡菜排骨
092 土芹炒牛肚
093 川式牛排
093 香辣翅尖
094 风味羊杂
094 风味小公鸡
095 腊肉炖鳝鱼
095 金蒜飘香兔
096 炸鸡翅根
096 特色皮蛋
097 干煸莲藕
097 辣炒空心菜
098 干煸蚕豆
098 麻辣里脊
099 西芹炒腊肉
099 川式羊排
100 宝石花椒肉
100 干煸牛肉
101 花椒鸡丁
101 香辣鸡丁
102 麻辣鸡豆腐
102 川味鸡片
103 飘香鸡翅
103 椒麻黄花鱼
104 花椒泥鳅
104 小炒肝尖
105 辣炒牛蛙
105 生炒卷心菜
106 豇豆排骨
106 酸辣腰花
107 泡椒牛百叶
107 辣子千张
108 尖椒腊肉
108 辣子肚片
109 辣炒牛蹄筋
109 香辣河虾
110 辣炒土豆片
110 葱辣大虾
111 干煸黄豆芽
111 麻辣带鱼
112 麻婆鲍鱼
112 泡菜鱼
113 香辣鲈鱼
113 泡椒黄豆肉
114 芽菜豆腐丸子
114 葱酥鲫鱼
115 怪味蹄筋
115 怪汁脆鳝
116 干笋兔肉
116 香糟肉
117 板栗煨仔鸡
117 红烧鱼唇
118 红烧鱿鱼
118 沸腾爽口肉
119 水煮兔
120 蜀氽鸡
120 鸡片海带汤
121 花椒鱼片
121 鲜蘑豆腐汤
122 酸辣蛋花汤
122 白菜肉丝汤

Part 3 创新川菜

124 酸辣海蜇头
124 豆干蒸腊肉
125 糖醋海蜇
125 爽口蹄筋
126 风味醉鸡
126 干拌牛肚
127 莴笋拌鱿鱼丝
127 香拌花菜
128 凉拌牛肉
128 凉拌佛手螺
129 青花椒拌螺肉
129 凉拌鸡块
130 拌土鸡
130 木姜油拌双耳
131 白切羊肉卷
131 香椿拌豆腐
132 脆笋老虎菜
132 外婆坛子肉
133 香辣霸王肘
133 罐焖肉
134 五香烤牛肉
134 川式叉烧排
135 霸王东坡肘
135 风味炒腊干
136 鱼香鲜贝
136 滑菇蒸玉排
137 一品富贵肘
137 麻辣小脆肠
138 香煎牛排
138 蚝油牛肉卷
139 红枣煨肘
139 西红柿烧牛肉
140 鱼香肝片
140 芹菜炒牛肉
141 啤酒焖牛肉
141 棒棒鸡
142 豆花鸡
142 泡椒炒猪心
143 香卤棒骨
143 豆豉蒸脆骨
144 美味手抓排
144 酥香仔排
145 水笋麻辣鸡
145 泡椒鸭掌
146 香辣鸡翅
146 石锅茶菇鸡

147 青椒煸仔鸡
147 川式炸羊腿
148 泡椒鞭花
148 油炸串串鸡
149 竹香童子鸡
149 鲫鱼豆腐煲
150 苦瓜牛肉丸子汤
150 虾仁豆腐汤
151 沙参炖乌鸡
151 青椒鸡丝汤
152 丝瓜豆腐咸鱼汤
152 竹荪虾丸汤

Part 1 经典川菜

麻辣豆腐干

原料

豆腐干150克。

调料

色拉油500克，辣椒油20克，熟芝麻、香油各10克，酱油、葱花各5克，花椒粉、盐、香菜各3克。

制作方法

1. 豆腐干洗净切丝。酱油、盐、辣椒油、花椒粉调匀成麻辣味汁，待用。
2. 炒锅置火上，加入色拉油烧至160℃，下入豆腐干略炸至回软，捞入盆内。
3. 炸好的豆腐丝趁热加入麻辣味汁拌匀，再加入香油、葱花拌匀，撒上熟芝麻、香菜装盘即可。

小提示

麻辣豆腐干

- 豆腐有预防心血管疾病，抗血栓，有益于大脑生长发育的功效。

麻辣牛肉条

- 牛肉具有增加免疫力，促进康复，补铁补血、增长肌肉的功效。

麻辣牛肉条

原料

瘦牛肉500克。

调料

花椒、辣椒油、干辣椒、色拉油、葱段、姜片、盐、白糖、熟芝麻、鲜汤、料酒各适量。

制作方法

1. 干辣椒去蒂、去籽，切成段。
2. 牛肉洗净，切块，加入葱段、盐、料酒腌制入味。放在蒸锅内蒸烂，晾凉后切条。
3. 牛肉条下油锅中炸干水分，沥油；花椒、葱段、姜片爆香，下入鲜汤、白糖和牛肉条，中火收汁，淋入辣椒油，撒上熟芝麻即可。

试读结束：需要全本请在线购买： www.ertongbook.com

夫妻肺片

原料

牛舌、牛心、牛肚、牛肉各100克。

调料

葱花、红油、花椒面、盐、味精、酱油、料酒、五香料、红辣椒、香油、芝麻、油酥花生仁各适量。

制作方法

1. 牛舌、牛心、牛肚、牛肉洗净，放入沸水锅中，加五香料、料酒卤熟。
2. 芝麻下锅炒香，油酥花生仁研成碎米粒状。
3. 将卤好的牛内脏捞起，沥干水分，晾凉，切成片，装入盘内。
4. 油酥花生仁粒、芝麻装在碗中，加入红油、味精、盐、酱油、花椒面、香油调成麻辣味汁。
5. 将味汁淋在牛肉片上，撒上葱花、红辣椒即成。

小提示

夫妻肺片

- 牛肚具有补虚、益脾胃、消渴、益精的功效。

口水鸡

原料

仔公鸡1只（约500克）。

调料

熟芝麻、花生酱、辣椒油、花椒面、盐、味精、冷鸡汤、小葱、香油、豆豉、香菜各适量。

制作方法

1. 仔公鸡宰杀，去毛、内脏，入沸水锅中煮至刚熟时捞起。
2. 晾凉后斩成条，装盘待用。
3. 小葱洗净，切成葱段。
4. 将熟芝麻入锅炒香。
5. 用香油把花生酱搅散，加盐、味精、豆豉、辣椒油、冷鸡汤、花椒面、熟芝麻拌匀。
6. 淋在鸡肉上，撒上葱、香菜即成。

糊涂鸡

原料

三黄鸡1只。

调料

姜片、麻椒粉、生抽、黄瓜片、醋、白糖、味精、泡椒红油、葱、红椒各适量。

制作方法

1. 三黄鸡处理干净，去掉鸡屁股，切成两半，冷水下锅。
2. 再重新冷水下锅，加几片姜，大火烧开后转中火煮3~5分钟，关火，上盖泡二十分钟，捞出放凉。
3. 在浸泡鸡的同时开始处理调料；葱切成葱花，红椒切丝。
4. 然后放入生抽、醋、白糖、味精，最后加入麻椒粉、泡椒红油。
5. 把放凉后的鸡去掉骨头，用手撕成小块。
6. 把处理好的调料淋在鸡块上，撒上红椒丝和葱花，垫入黄瓜片即可。

小提示

口水鸡

- 鸡肉有温中益气、补精填髓、益五脏、补虚损的功效。

糊涂鸡

- 鸡肉有温中益气、补精填髓、益五脏、补虚损的功效。

麻辣鸭头

原料

鸭头3个。

调料

辣椒油、花椒面、盐、味精、酱油、葱花、蒜泥、香油、卤水各适度量。

制作方法

1. 鸭头去毛洗净，放入卤水汤锅中煮熟后捞起，晾凉后一分为二，摆在条盘中。
2. 辣椒油、花椒面、盐、味精、香油、酱油调成麻辣味汁，淋在鸭头上，加上葱花、蒜泥即成。

小提示

麻辣鸭头

- 鸭头具有治水肿、通利小便的功效。

麻辣酥鱼

- 鲫鱼有增强抗病能力、通乳汁、明目益智、美容抗皱的作用。

麻辣酥鱼

原料

鲫鱼若干条。

调料

色拉油500克，盐15克，料酒、葱姜汁、红油辣椒各10克，醋5克，香油3克，白糖、花椒面各2克。

制作方法

1. 取一只碗，加入盐、白糖、花椒面、红油辣椒、香油搅拌均匀，调成麻辣味汁待用。
2. 鲫鱼宰杀治净，在鱼身两面各剞数刀，加入盐、料酒、葱姜汁、麻辣味汁、醋腌制入味，控干水分。
3. 炒锅置火上，加色拉油烧至六成热，逐条下入鲫鱼，小火浸炸至鱼肉、鱼骨酥脆，捞出，控油装盘即可。

四川泡菜

原料

胡萝卜、圆白菜、子姜共5000克。

调料

粗盐100克，干辣椒、红糖、白酒、白醋各50克。

制作方法

1. 干辣椒洗净，去蒂沥干。圆白菜剥片，洗净，切成大块，胡萝卜、子姜洗净，均切成小块。
2. 干辣椒、粗盐、红糖、白酒、白醋均放入洗净控干的泡菜坛中，盖上盖子，做成泡菜水。
3. 将处理好的原料均晾干水分，放入坛内。将坛盖盖严，夏天放室外凉爽处1～2天，冬天4～5天即可食用。

小提示

四川泡菜

- 泡菜具有消食，提高免疫力，治疗头痛头晕的功效。

酸辣蕨根粉

- 蕨根粉有滑肠通便、清热解毒、消脂降压、帮助睡眠的功效。

酸辣蕨根粉

原料

蕨根粉150克，银芽50克。

调料

蒜蓉10克，红油30克，酱油5克，盐4克，味精3克，白糖3克，米醋15克，生抽10克，红椒丝、香菜各适量。

制作方法

1. 将蕨根粉入沸水中发开后过凉水。银芽择洗干净，焯水后过凉，控水。
2. 将蒜蓉、红油、酱油、盐、味精、白糖、米醋、生抽调匀成味汁。
3. 将银芽码放在深盘中，上面放上蕨根粉，再浇上味汁，撒红椒丝、香菜即可。

泡椒凤爪

原料

凤爪500克。

调料

野山椒1瓶，干辣椒40克，白醋，盐、味精各8克，姜45克，料酒、香菜、高汤各适量。

制作方法

1. 姜切成片，香菜切成段。凤爪洗净，斩去趾甲。
2. 锅置火上，倒入高汤、盐、味精、料酒、白醋、野山椒、香菜、干辣椒。
3. 锅内再放入凤爪，小火将凤爪烧熟。
4. 将凤爪泡在料汤中，入味后捞出晾凉即成。

小提示

泡椒凤爪

- 鸡爪有健脾养脾、补血养血、补气益气、开胃消食、提高免疫力的功效。

红油肚丝

- 牛肚具有健脾胃、补气、补虚的功效。

红油肚丝

原料

牛肚400克。

调料

香葱、红椒丝、洋葱、辣椒油、糖、酱油、盐、味精各适量。

制作方法

1. 牛肚洗净，入沸水锅内煮熟。洋葱切丝炒熟。
2. 将熟牛肚捞起，晾凉，切成丝，放在洋葱上装盘。
3. 酱油、辣椒油、糖、盐、味精调成红油味汁。
4. 将调味汁淋在肚丝上，撒香葱、红椒丝即成。

白斩鸡

原料

肥嫩仔公鸡1只。

调料

红油辣椒、香油各150克，白糖、酱油各50克，豆瓣酱15克，盐、花椒面各适量。

制作方法

1. 公鸡宰杀后去尽毛及内脏，将鸡系麻绳缠紧，下入清水锅中，小火煮至八成熟时捞起待用。
2. 用开水将鸡身上的油污、杂物冲洗干净，泡入凉开水中，凉后捞起沥水，剁成条块装盘。
3. 将酱油、豆瓣酱、盐、红油辣椒、香油、花椒面、白糖调匀成汁，蘸汁食用即可。

小提示

白斩鸡

- 鸡肉具有强身健体、提高免疫力、促进智力发育的功效。

蒜泥白肉卷

- 猪肉有补肾养血、滋阴润燥的功效。

原料

猪肉。

调料

黄瓜、蒜泥、红酱油、味精、香油、糖、辣椒油、葱丝及段、姜片各适量。

制作方法

1. 锅中放入适量水和姜片、葱段，水滚后，将猪肉放入汤锅中煮熟捞出，晾凉沥干，切成薄片。
2. 将黄瓜、葱洗净切丝。
3. 将黄瓜丝和葱丝放在肉片上，卷起来，摆盘。
4. 将蒜泥、红酱油、辣椒油、味精、香油、糖兑成调料，浇在肉卷上即可。

蒜泥白肉卷

试读结束：需要全本请在线购买： www.ertongbook.com