

快乐生活

时代

川味美食系列

典尚文化编委会 编著

KUAILE SHENGHUO

SHIDAI CHUANWEI MEISHI XILIE

畜  
肉  
类



禽  
蛋  
类

水  
产  
类



汤  
煲  
类

素  
菜  
类



豆  
制  
品  
类

小  
吃  
类



山  
珍  
类

# 家常川菜

正宗川菜 创新口味

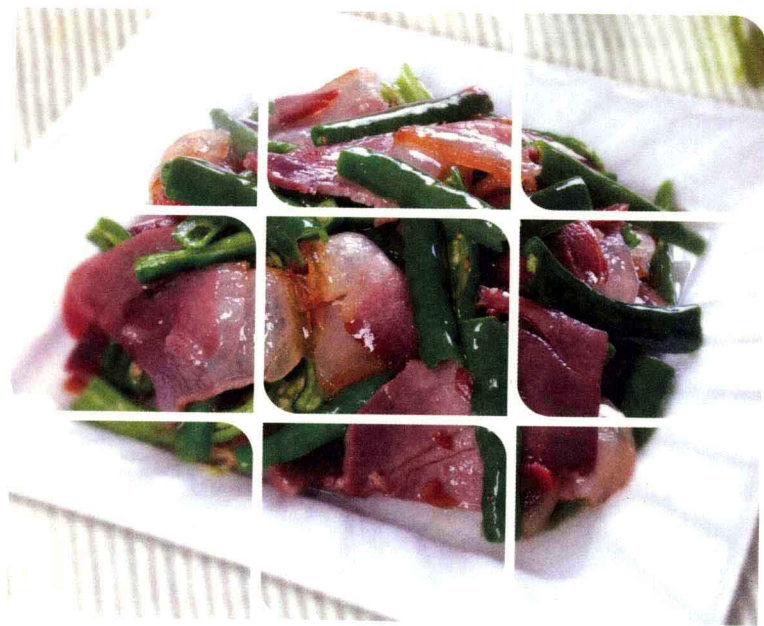
成都时代出版社

快乐生活  
时代  
川味美食系列  
典尚文化编委会 编著

# 家常川菜

正宗川菜 创新口味

KUAILE SHENGHUO  
SHIDAI CHUANWEI MEISHI XILIE ❶ ❷ ❸ ❹



成都时代出版社

## 图书在版编目 (C I P) 数据

家常川菜 / 典尚文化编著. — 成都: 成都时代出版社,  
2008. 2

ISBN 978-7-80705-714-7

I. 家… II. 典… III. 菜谱 - 四川省 IV. TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第202755号

**时代** 川味美食 — 家常川菜  
CHUANWEI MEISHI JIACHANG CHUANCAI  
**SHIDAI** 快乐生活系列丛书

典尚文化 编著

出品人 秦 明  
责任编辑 罗 晓  
责任校对 都玲玲  
责任印制 陈晓蓉  
装帧设计 蔡海儒 余显涛  
编 委 邱克洪 邱 伟 冯志强 陈天福  
李 波 李小兵 尹国龙 高 峰  
林泽良 郑克昭 李权祥 杨 宏  
杨祖才 邓 渠 周学代 张 刚

出版发行 成都传媒集团·成都时代出版社  
电 话 (028) 86619530 (编辑部)  
(028) 86615250 (发行部)  
网 址 www.chengdusd.com  
印 刷 四川大自然印刷有限公司  
规 格 889mm×1194mm 1/24  
印 张 10  
字 数 200千字  
版 次 2008年2月第1版  
印 次 2008年2月第1次印刷  
印 数 1~10000册  
书 号 ISBN 978-7-80705-714-7  
定 价 25.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028) 86697083  
本书若出现印装质量问题, 请与印刷厂联系。

鸣 谢  
四川锐锋新川菜餐饮管理有限公司  
www.scruiifeng.com

**R5** 红5设计工作室  
www.r5ol.com

# 《川味美食》序

编者

川菜历史悠久，它起源于古代的巴国和蜀国，经历了商周至秦的孕育萌芽时期，至汉晋时已初现轮廓。隋唐五代时期，川菜有了较大发展，特别是到两宋时，川菜已跨越巴蜀地域，进入京都，驰名华夏。川菜在明清时期渐成规模，晚清以后成熟、定型。川菜与川剧一样，是四川一大文化品牌，亦是我国著名的四大菜系之一，享有“吃在中国，味在四川”的美誉。品尝一菜一格、百菜百味的川菜，堪称快事。

四川江河纵横，沃野千里，号称“天府之国”。盆地内的平原和浅丘地带气候温和，森林与菜园四季长青，盛产猪、羊、鸡、鸭、鹅、兔、果、蔬、菌、笋及品种繁多的粮、油等，而且质地极佳；深丘山峦地带多产野味山珍；还有江河峡谷所产江团、雅鱼等名贵鱼类。其得天独厚的条件，为川菜的形成和发展提供了特殊而优厚的物质基础。

川菜之所以成为备受世人青睐的地方风味菜系之一，主要在于它兼收并蓄、融汇各家之长。川菜在产生、发展与形成的过程中，一直不断吸收全国各地菜肴，以及烹调方式独特的少数民族风味菜，用料考究做工精细的宫廷菜、官府菜、道观菜及国外风味菜的特色，使川菜既有“好辛香”、“尚滋味”传

统风味特色，又有广泛的适应性，从而形成以味为核心、以养为目的的美食奇葩，故广受人们所欢迎。现在，随着国际友好往来的增多和旅游事业的发展，饮食市场日趋繁荣，川菜业也得到迅猛的发展，川菜大旗不仅招展全国，而且飘扬海外，可谓“川菜飘香溢四海”。

川味美食系列，是典尚文化从新的高度对川菜进行审视、梳理，摘取川菜之精要而推出来的一套川菜经典，堪称倾力之作，具有时尚性、代表性、实用性。

川味美食系列，从家常、流行两个方面入手加以编纂，尽力撷百家之精华，荟萃于书中，全面介绍目前盛行的具有代表性的菜式。在这众多的菜式中，有百吃不厌的传统菜、自然清心的乡村菜、粗犷的江湖菜精品，也有一些川菜大师的创新之作。这些菜肴“有口皆碑”，特色鲜明。它们或在调味上将传统发扬光大；或将某些菜肴从味型上上升、原料上突破；或取其他菜系之长加以融合；或在制法上独树一帜，不少已经成为餐馆酒楼的招牌菜、看家菜。从原料上看，有禽类、畜类、水产类、素菜类、豆腐类、菌类、小吃类。从烹饪手法上看，有爆、炒、熘、炆、煸、烧、煨、烩、焖、蒸、烤、煎、炸、熏、卤、拌等。总之，力图全方位、多角度展示川菜魅力。一书在手，便知当今川菜概貌，可晓川菜之个中三昧。

川味美食系列分《家常川菜》、《流行川菜》两册，收录了近两千款菜式菜点，图文并茂。对于每一款菜式菜点，除了详细介绍其原料、制作方法和操作要领外，还对具有代表性的原料进行了营养提示。该套书均按简约的方法科学编排，以方便读者查阅。

今天，在吃“时尚”、“氛围”、“营养”、“情调”、“滋味”的背景下，经过一轮浪潮洗礼的川菜，更加千姿百态，异彩纷呈，鲜艳夺目。此套书出版，愿助广大读者和从业人员一臂之力，成为良师益友。囿于编者水准和资料所限，套书难免遗珠之憾和错讹之处，还望业界同人各不吝斧正■



## 畜肉类

- 10 侧耳根白肉 ◆ 侧耳根老腊肉 ◆ 光头红烧肉 ◆ 回锅肉
- 11 家乡回锅肉 ◆ 巧手拌白肉 ◆ 凉粉白肉 ◆ 奇香肉
- 12 年糕腊肉 ◆ 木须肉片 ◆ 水豆豉蒸酱肉 ◆ 泡菜樱桃肉
- 13 花仁红烧肉 ◆ 滑炒肉片 ◆ 炸芝麻里脊 ◆ 竹笋老腊肉
- 14 红汤丸子 ◆ 芋儿回锅肉 ◆ 花仁肉丁 ◆ 芽菜扣肉
- 15 芽菜烧肉 ◆ 茶树菇烧肉 ◆ 菜根回锅肉 ◆ 蛋黄肉饼
- 16 川式小炒肉 ◆ 血旺香白 ◆ 豇豆扣肉 ◆ 软炸烧白
- 17 酥皮甜烧白 ◆ 酱肉丝 ◆ 香菜白肉卷 ◆ 鱼香肉丝
- 18 侧耳根脆耳丝 ◆ 尖椒炒猪耳 ◆ 海白菜烧猪耳 ◆ 薄荷拌猪耳
- 19 青椒烩猪耳 ◆ 肘子豆腐 ◆ 豆瓣肘子 ◆ 酱肘子
- 20 干豇豆烧猪手 ◆ 盐菜蒸猪手 ◆ 酱烧猪手 ◆ 黄豆烧猪手
- 21 奇味蒜香骨 ◆ 孜然排骨 ◆ 小土豆烧排骨 ◆ 梅酱果味排
- 22 水笋烧排骨 ◆ 糖醋仔排 ◆ 樟香大排 ◆ 芋儿烧排骨
- 23 风味排骨 ◆ 豉汁蒸排骨 ◆ 辣豉排骨 ◆ 酱香土豆排
- 24 酱香风味排 ◆ 飘香排骨 ◆ 飘香腊排 ◆ 相思豆炖排骨

- 25 小土豆烧猪尾 ◆ 泡椒猪尾 ◆ 苦瓜烧猪尾 ◆ 大蒜烧肚条
- 26 姜汁肚丝 ◆ 椒麻脆肚丝 ◆ 泡菜烩大肚 ◆ 白果烧猪肚
- 27 蒜泥肚片 ◆ 蒜茸蒸脆肚 ◆ 西芹银杏脆肚 ◆ 豉椒肚丝
- 28 辣子炒脆肚 ◆ 酸萝卜肚条 ◆ 金针肚丝 ◆ 香椿拌小肚
- 29 炆锅腰花 ◆ 芹菜炒猪心 ◆ 椒麻滑腰片 ◆ 葱油腰花
- 30 蒜泥腰片 ◆ 酸汤腰片 ◆ 醉腰片 ◆ 鱼香肝片
- 31 鸡腿菇熘猪肝 ◆ 鸡菇肝片 ◆ 家常脑花 ◆ 泡椒炒猪心
- 32 泡椒爆肥肠 ◆ 泡椒肠头 ◆ 泡椒脆肠 ◆ 糯米脆皮肠
- 33 蒜香辣味肠 ◆ 辣子脆肠 ◆ 青笋烧肥肠 ◆ 鱼香脆皮肠
- 34 青椒炒火腿 ◆ 川式全家福 ◆ 五香牛肉 ◆ 仔姜牛肉片
- 35 凉拌牛肉 ◆ 功夫牛肉酿青椒 ◆ 回锅牛肉 ◆ 土豆烧牛肉
- 36 家常牛肉丝 ◆ 小笼牛肉 ◆ 干拌牛肉 ◆ 干煸牛肉丝
- 37 果汁牛肉 ◆ 卤拼 ◆ 椒汁肥牛 ◆ 椒香牛肉片

- 38 浇汁牛肉 ◆ 水煮牛肉 ◆ 泡椒牛肉丝 ◆ 泡菜牛肉丝
- 39 烟笋烧牛肉 ◆ 烟笋焖牛腩 ◆ 牛肉末炒芹菜花 ◆ 牛腩豆腐煲
- 40 番茄烩牛柳 ◆ 竹笋烧牛肉 ◆ 红烧牛肉 ◆ 腐皮牛肉丝
- 41 苕蓝烧牛肉 ◆ 茄汁牛肉 ◆ 菠萝牛肉 ◆ 葱爆牛柳
- 42 番茄牛肉片 ◆ 蕨根粉酸汤牛柳 ◆ 软酥牛肉 ◆ 辣子脆皮牛柳
- 43 野鸡红牛肉丝 ◆ 陈皮牛肉 ◆ 青椒牛肉 ◆ 青椒牛肉丝
- 44 香油牛肉 ◆ 鲜笋烧牛肉 ◆ 麻辣牛肉 ◆ 麻辣牛肉干
- 45 黄精牛肉 ◆ 黄芪牛肉 ◆ 黑椒牛柳 ◆ 干拌牛肚
- 46 麻辣牛肚 ◆ 泡椒毛肚 ◆ 火爆毛肚 ◆ 藿香毛肚
- 47 金针菇烩毛肚 ◆ 山椒爆黄喉 ◆ 泡椒黄喉 ◆ 蒜茸黄喉丝
- 48 干烧蹄筋 ◆ 方竹笋烧牛筋 ◆ 泡椒蹄花 ◆ 笋香牛筋
- 49 豆瓣牛筋 ◆ 麻辣牛筋 ◆ 夫妻肺片 ◆ 风味肺片
- 50 家常牛冲 ◆ 剁椒羊肉 ◆ 生菜羊肉包 ◆ 蒜爆羊肉



金针羊肉丝 ◆ 青笋烧羊肉 ◆ 芹  
51 菜羊肉丝 ◆ 凉拌兔丁

小米椒爆仔兔 ◆ 尖椒仔兔 ◆ 风味兔 ◆ 拌兔丁

水煮兔 ◆ 泡椒仔兔 ◆ 泡椒兔花  
53 ◆ 红烧兔

翡翠兔柳 ◆ 胡萝卜兔丁 ◆ 腐竹  
54 炖仔兔 ◆ 花椒兔

奇味水晶兔 ◆ 香辣兔丁 ◆ 西芹  
55 香辣兔 ◆ 青豆兔丁

香辣仔兔 ◆ 鱼香兔花 ◆ 酸萝卜  
56 烧兔 ◆ 黄焖带皮兔

黄瓜带皮兔 ◆ 土豆烧狗肉 ◆ 大蒜  
57 焖狗肉 ◆ 尖椒煨狗肉

泡椒狗肉 ◆ 胡萝卜炖狗肉 ◆ 葱  
58 爆狗肉 ◆ 陈皮狗肉

## 禽蛋类

三果鸡芹 ◆ 乡间鸡 ◆ 冬笋三黄  
60 鸡 ◆ 鸡粒青豆

凉拌苦瓜鸡 ◆ 凉拌鸡块 ◆ 羊肚  
61 菌烩鸡皮 ◆ 香菇蒸滑鸡

橘香跳跳鸡 ◆ 泉水鸡 ◆ 口水土  
62 鸡 ◆ 口蘑烧鸡

宫保鸡丁 ◆ 家常拌土鸡 ◆ 家常  
63 鸡 ◆ 尖椒玉米爆鸡丁

辣子鸡拼大虾 ◆ 尖椒盐菜煨仔  
64 鸡 ◆ 竹荪清蒸鸡 ◆ 笋丁辣滑鸡

红汤爽口鸡 ◆ 尖椒童子鸡 ◆ 薯  
65 条串串鸡 ◆ 糯香鸡

拌土鸡 ◆ 三菌烧鸡 ◆ 板栗烧鸡  
66 ◆ 棒棒口福鸡

椿芽鸡丝 ◆ 泡菜烧乌骨鸡 ◆ 泡  
67 菜鸡片 ◆ 糊辣竹林鸡

田园风味鸡 ◆ 泡仔鸡 ◆ 白果炖  
68 土鸡 ◆ 抿嘴香土鸡



碧桃鸡丁 ◆ 竹荪酸萝卜烩鸡 ◆  
69 竹笋剁椒鸡 ◆ 芋儿烧鸡

花椒三黄鸡 ◆ 辣子鸡颈 ◆ 芽菜  
70 鸡粒 ◆ 苦笋滑鸡

苦笋起鸣鸡 ◆ 牛肝菌烩鸡片 ◆  
71 苦笋酸菜鸡丝 ◆ 荷香鸡

葱椒仔鸡 ◆ 豉椒仔鸡 ◆ 豉椒鸡  
72 片 ◆ 鱼翅鸡淖

芋儿剁椒鸡 ◆ 辣子鸡 ◆ 家常鸡  
73 丁 ◆ 针笋家乡鸡

银芽鸡丝 ◆ 青椒煨仔鸡 ◆ 青笋  
74 黄焖鸡 ◆ 香拌土鸡

糯米扣鸡 ◆ 鲜花椒烩鸡丁 ◆ 鸡  
75 丝银粉 ◆ 麻辣土鸡

香菠萝卜鸡煲 ◆ 黄焖蘑菇鸡 ◆  
76 腐乳鸡翅 ◆ 银耳凤翅

香辣鸡翅 ◆ 兰花凤爪 ◆ 白果烩  
77 鸡脚 ◆ 家常鸡杂钵

泡椒鸡杂 ◆ 烟笋煮鸡杂 ◆ 水豆  
78 豉拌脆花 ◆ 春笋炒鸡胗

番茄烩鸡腰 ◆ 焗豆烩鸡肾 ◆ 陈  
79 皮鸡肾 ◆ 钵钵鸡胗

酥炸鸭片 ◆ 回锅仔鸭 ◆ 泡姜煨  
80 土鸭 ◆ 尖椒炆香鸭

炒香鸭 ◆ 冬菜扣鸭 ◆ 山珍葫芦  
81 鸭 ◆ 苦瓜烧鸭

茄香素椒鸭 ◆ 脆香鸭 ◆ 豉香鸭  
82 脯 ◆ 青椒爆鸭

香煎糯米鸭 ◆ 魔芋泡菜烧鸭 ◆  
83 咖喱鸭肫花 ◆ XO酱爆鸭舌



双椒爆鸭舌 ◆ 椒盐鸭舌 ◆ 芦笋  
84 鸭舌 ◆ 酱爆鸭舌

蚕豆烧鸭掌 ◆ 干烧鸭掌 ◆ 芥末  
85 鸭掌 ◆ 香炒鸭掌

青椒鸭掌 ◆ 蛋黄鸭卷 ◆ 鸭掌烧  
86 肉蘑 ◆ 泡菜烩鸭血

酸辣鸭血 ◆ 油淋仔鹅 ◆ 泡菜烧  
87 鹅翅 ◆ 香辣鹅翅

麻辣干收翅 ◆ 红烧鸭掌 ◆ 辣酱  
88 鸭掌 ◆ 尖椒煨鹅肠

红汤鹅肠 ◆ 笋花嫩鹅肠 ◆ 豆花  
89 冒鹅肠 ◆ 糍粑辣椒拌鹅肠

豆瓣鹅肠 ◆ 尖椒炆鹅肝 ◆ 干豇  
90 豆拌鹅肚 ◆ 烧青椒拌鹅肠

老干妈拌鹅肚 ◆ 鲜笋拌鹅肠 ◆  
91 跳水乳鸽 ◆ 仔姜爆乳鸽

白果烧乳鸽 ◆ 鲜椒鸽肚 ◆ 花椒  
92 酱乳鸽 ◆ 栗子烧鹌鹑

## 水产类

侧耳根拌鱼丝 ◆ 双椒鱼丝 ◆ 咸  
94 鱼烧茄子 ◆ 仔姜爆花鲢鱼

山椒煎三文鱼 ◆ 干煸鱿鱼须 ◆  
95 鲜鱿炒笋丝 ◆ 椒汁蒸桂鱼

椒盐银鱼 ◆ 椒麻墨鱼仔 ◆ 椒麻  
96 浸鲈鱼 ◆ 橘叶鱼块

沸腾鱼 ◆ 泡豇豆煨鲫鱼 ◆ 炆香  
97 鲫鱼 ◆ 番茄蒸鲈鱼

番茄鱼片 ◆ 相思桂花鱼 ◆ 粉蒸  
98 鲫鱼 ◆ 萝卜丝拌鱼皮



芙蓉银萝鱼线 ◆ 芝麻带鱼 ◆ 芝  
99 麻鱼条 ◆ 菊花鱼

藿香鱼 ◆ 蛋煎墨鱼角 ◆ 蛋酥鲜  
100 鱿条 ◆ 豆豉香酥鱼

豉椒桂鱼 ◆ 豉汁鲳鱼 ◆ 辣酥鲫  
101 鱼 ◆ 酱烧小黄鱼

酱烧黄花鱼 ◆ 酸熘鱼片 ◆ 钵钵  
102 鲫鱼 ◆ 银丝上上签

银鱼煎蛋 ◆ 锅巴墨鱼仔 ◆ 青笋  
103 拌鱿鱼丝 ◆ 韭菜鲜鱿鱼花

香炒鱿鱼丝 ◆ 浇汁煎带鱼 ◆ 香  
104 脆九肚鱼 ◆ 香酥鱼片

鲜椒鱿鱼 ◆ 鲜熘鳊鱼 ◆ 鲜熘乌  
105 鱼片 ◆ 鲢鱼豆腐

麻辣八爪鱼 ◆ 鱼烧豆腐 ◆ 麻香  
106 耗儿鱼 ◆ 家常豆豉蒸鱼头

村姑鱼头 ◆ 棒棒鱼丝 ◆ 酸菜拌  
107 汤鱼头 ◆ 黄焖鱼头

泡椒鱼皮 ◆ 侧耳根煸鳝丝 ◆ 椒  
108 盐脆鳝 ◆ 泡姜炒鳝片

烧椒拌鳝丝 ◆ 芸豆焖笋焖鳝筒  
109 ◆ 豆腐烧鳝鱼 ◆ 酸笋筒筒鳝

干收泥鳅 ◆ 水煮泥鳅片 ◆ 炆锅  
110 泥鳅片 ◆ 串串青鳝

糊辣青鳝 ◆ 金钱串串鳗 ◆ 鳗鲡  
111 豆花 ◆ 泡椒黄辣丁

方竹笋烧甲鱼 ◆ 酱爆甲鱼 ◆ 土  
112 司酥虾 ◆ 川式椒盐虾

水晶虾仁 ◆ 泡菜风味虾 ◆ 清烩  
113 虾仁 ◆ 熘蚕豆酿虾球



玉带酿鲜虾 ◆ 玉米烩虾仁 ◆ 合  
114 炒虾仁 ◆ 老妈辣子虾

茶树果香虾 ◆ 虾仁土豆泥 ◆ 虾  
115 仁白菜 ◆ 蛋黄酥虾

香辣虾 ◆ 鲜虾萝卜丝 ◆ 嫩南瓜  
116 烧蟹 ◆ 橄榄蟹拌橙

水煮花蟹 ◆ 粉丝烧蟹 ◆ 芙蓉烩  
117 蟹 ◆ 豇豆煸蟹

青花椒辣螃蟹 ◆ 香辣毛蟹 ◆ 鸿  
118 运吉祥蟹 ◆ 仔姜蛙腿

孜然牛蛙 ◆ 干妈小笼蛙 ◆ 干妈  
119 煸蛙腿 ◆ 干煸牛蛙

泡椒牛蛙 ◆ 酸萝卜烧牛蛙 ◆ 香  
120 辣牛蛙 ◆ 香酥蛙腿

凉拌佛手螺 ◆ 炒螺头 ◆ 葱油海  
121 螺 ◆ 西芹雪螺

酸萝卜烩响螺片 ◆ 陈香响螺片  
122 ◆ 青花椒拌螺肉 ◆ 香辣田螺

剁椒蒸扇贝 ◆ 川味蛭子王 ◆ 川  
123 椒花甲 ◆ 泡椒鲜贝

碎蔬烩鲜贝 ◆ 芙蓉蒸文蛤 ◆ 葱  
124 椒蛭子皇 ◆ 蒜茸蒸扇贝

豉椒蛭子皇 ◆ 鱼香鲜贝 ◆ 串炸  
125 鲜贝 ◆ 糖醋海蜇

酸辣海蜇头 ◆ 香笋海蜇头 ◆ 红  
126 烧海参 ◆ 青椒碎肉辽参

## 汤煲类

乡村连锅汤 ◆ 瘦肉煲银耳 ◆ 党  
128 参煲猪腰 ◆ 冬菜腰片汤

南瓜蹄花汤 ◆ 天麻炖猪脑 ◆ 干  
129 豇豆蹄花汤 ◆ 枸杞瘦肉炖猪肠

嫩南瓜煮盐排骨 ◆ 紫菜绿豆煨排  
130 骨 ◆ 榨菜滑排骨 ◆ 海带肘子汤

猪肚白果煲 ◆ 鲫鱼豆腐煲 ◆ 玉米  
131 马蹄煲猪骨 ◆ 罗汉笋烧猪尾煲

肥肠豆腐煲 ◆ 腊味汤 ◆ 苦肚  
132 条汤 ◆ 酸菜丸子汤

酸菜腰片汤 ◆ 酸菜豆花肉片汤  
133 ◆ 香菜肉丸 ◆ 黄瓜肝片汤

黑虎菌元子汤 ◆ 冬笋牛腩煲 ◆  
134 枸杞牛冲汤 ◆ 清炖牛尾汤

清炖牛肉 ◆ 牛肉皮蛋羹 ◆ 牛腩  
135 豆腐煲 ◆ 苦瓜牛肉丸子汤

茄汁牛尾汤 ◆ 沙锅羊肉豆腐汤 ◆  
136 淮山枸杞炖羊肉 ◆ 红汤羊肉煲

羊肉萝卜煲 ◆ 山药枸杞炖羊肉  
137 ◆ 附片羊肉汤 ◆ 番茄炖兔

附片炖狗肉 ◆ 墨鱼炖老鸡 ◆ 山  
138 珍乌鸡煲 ◆ 干巴菌炖土鸡

干豇豆老鸡汤 ◆ 枸杞红枣老鸡  
139 汤 ◆ 沙参炖乌鸡 ◆ 十全乌鸡汤

番茄炖鸡 ◆ 白果炖绿乌鸡 ◆ 紫  
140 砂煨土鸡 ◆ 茶树菇煨鸡汤

黄花鸡丝汤 ◆ 农家泡菜鸭 ◆ 紫  
141 砂笋干老鸭煲 ◆ 紫砂老鸭汤

茅草根炖老鸭 ◆ 菊花麦冬老鸭煲  
142 ◆ 酸萝卜老鸭汤 ◆ 银耳老鸭汤

阿胶酸萝卜炖鸭 ◆ 酸苦笋鸭血  
143 煲 ◆ 生煎鱼头煲 ◆ 菌菇煲鸡块

三鲜乌鱼汤 ◆ 豆腐脆鹅肠 ◆ 墨  
144 鱼蛋花汤 ◆ 酸菜鹅块汤

西洋参炖甲鱼 ◆ 豆瓣菜煲乌鱼  
145 ◆ 酸椒桂鱼 ◆ 酸辣鱿须汤

金柱鱼头煲 ◆ 鱼头豆腐汤 ◆ 鲫  
146 鱼沙参玉竹汤 ◆ 清汤鱼丸

番茄鱼片汤 ◆ 清汤虾仁 ◆ 虾仁  
147 脊骨汤 ◆ 酸辣虾羹汤

清炖河蟹汤 ◆ 莼菜蟹肉羹 ◆ 蟹  
148 肉豆腐汤 ◆ 三鲜豆腐

丝瓜豆腐汤 ◆ 口袋豆腐 ◆ 天麻  
149 炖豆腐 ◆ 当归炖豆腐

沙锅豆腐汤 ◆ 白菜豆腐汤 ◆ 莼  
150 菜豆腐汤 ◆ 菊花豆腐汤

三鲜菌汤 ◆ 丝瓜煮粉丝 ◆ 养颜  
151 鸡汁黄瓜汤 ◆ 干豌豆时蔬汤

白果菜心 ◆ 紫菜豆腐汤 ◆ 什锦  
152 豆腐 ◆ 苦瓜豆腐汤

菜羹汤 ◆ 蘑菇豆芽丸子汤 ◆ 豌豆  
153 什锦煲 ◆ 酥肉豆瓣汤

酸辣韭黄蛋花汤 ◆ 雪花玉米羹  
154 ◆ 黄瓜皮蛋汤 ◆ 黄豆芽豆腐汤

## 素菜类

香煎水笋 ◆ 家常煨双笋 ◆ 尖椒  
156 炒苦笋 ◆ 生拌苦笋

盐菜炒冬笋 ◆ 葱油浸针笋 ◆ 韭  
157 菜小炒烟笋 ◆ 鱼香笋夹

鲜汤酿脆笋 ◆ 鸡汁浸鲜笋 ◆ 黑  
158 木耳拌笋丝 ◆ 剁椒 干黄爪

小炒黄瓜干 ◆ 咸鱼茄条 ◆ 鱼香  
159 茄饼 ◆ 尖椒炒茄衣

尖椒炒藕片 ◆ 檬汁脆藕 ◆ 糖醋  
160 藕排 ◆ 肉馅酿藕盒

蜜汁糯米藕 ◆ 鱼香藕夹 ◆ 干煸  
161 凉瓜 ◆ 果汁瓜条



珧柱酿瓜角 ◆ 百合瓜衣 ◆ 蒜茸  
162 蒸小菜瓜 ◆ 蛋黄南瓜

鲜椒炒瓜皮 ◆ 花枝酿翠瓜 ◆ 辣  
163 味薯条 ◆ 蜜汁紫薇珠

蜜糖仙女果 ◆ 鲜酿番茄 ◆ 鸿运  
164 番茄饼 ◆ 橙香浸山药

醉辣椒蒸芋儿 ◆ 玉枕白菜 ◆ 糖  
165 醋莲白 ◆ 虾米白菜

辣子白菜 ◆ 蚝油生菜 ◆ 麻酱凤  
166 尾 ◆ 干丝老虎菜

时蔬十八鲜 ◆ 火腿银芽 ◆ 炒双  
167 丝 ◆ 百合西芹

脆笋老虎菜 ◆ 腐皮毛毛菜 ◆ 芦  
168 笋爆鱼丁 ◆ 蚕豆烩腐圆

小炒皇 ◆ 鲜炒四季 ◆ 豆豉油麦  
169 菜 ◆ 酸辣时令野菜

青菜钵 ◆ 风味青椒 ◆ 香拌石花  
170 菜 ◆ 香油拌三丝

鱼子烩萝卜 ◆ 玉米蔬菜饼 ◆ 蛋  
171 黄脆皮玉米 ◆ 青椒拌豆腐

青菜毛豆 ◆ 风味油油豆 ◆ 鱼香  
172 酥豌豆 ◆ 鸭蛋黄炒豌豆

翡翠镶钻 ◆ 虎皮胡豆 ◆ 蚝油芸  
173 豆 ◆ 侧耳根煨腐丝

香拌凉皮 ◆ 家乡米凉粉 ◆ 剁椒  
174 花仁 ◆ 吉祥三宝

山椒野木耳 ◆ 散花木耳 ◆ 爽口  
175 小木耳 ◆ 西芹木耳

椒麻桃仁 ◆ 核桃仁拌芹菜 ◆ 生  
176 拌花仁 ◆ 泡长生果



什锦蜜饯酿苹果 ◆ 腊味珍珠麦  
177 ◆ 虾仁炒粉丝 ◆ 山药炒百果

青椒煨蛋 ◆ 脆臊蒸水蛋 ◆ 胡豆  
178 花煎鹅蛋 ◆ 虾仁炒蛋

## 豆制品类

三丝豆腐 ◆ 东坡豆腐 ◆ 串烤豆  
180 腐 ◆ 五丁豆腐

卤水豆腐 ◆ 响铃豆腐 ◆ 四喜豆  
181 腐 ◆ 夹沙豆腐

客家酿豆腐 ◆ 宫保豆腐 ◆ 家常  
182 煎豆腐 ◆ 小葱煎豆腐

山椒泡豆腐 ◆ 风味豆腐盒 ◆ 干  
183 煨豆腐丝 ◆ 怪味豆腐

挂霜豆腐 ◆ 无影豆腐 ◆ 松仁脆  
184 皮豆腐 ◆ 松子烩豆腐

板栗豆腐 ◆ 果味豆腐 ◆ 枸杞豆  
185 腐 ◆ 桂花豆腐饼

榨菜蒸豆腐 ◆ 橙汁豆腐 ◆ 水煮  
186 豆腐 ◆ 油炸豆腐饺

泡炸豆腐 ◆ 泥鳅钻豆腐 ◆ 淋汁  
187 豆腐花 ◆ 滑蛋豆腐

烂肉豆腐 ◆ 熊掌豆腐 ◆ 玛瑙豆  
188 腐 ◆ 生拌豆腐

白油豆腐 ◆ 白菜豆腐卷 ◆ 百合  
189 煨豆腐 ◆ 皮蛋豆腐

箱子豆腐 ◆ 红白豆腐羹 ◆ 罐蒸  
190 豆腐 ◆ 罗汉豆腐

翡翠豆腐羹 ◆ 脆皮豆腐 ◆ 芝麻  
191 豆腐 ◆ 芥菜拌豆腐

花仁拌豆腐 ◆ 花仁豆腐 ◆ 茄汁  
192 豆腐 ◆ 茼蒿炒豆腐

葱油冻豆腐 ◆ 葱辣豆腐 ◆ 葵花  
193 豆腐 ◆ 虾仁豆腐

蛋黄嫩豆腐 ◆ 蟹肉黄茸酿豆腐  
194 ◆ 豆腐淖 ◆ 豆腐煎饼

豆腐狮子头 ◆ 辣子豆腐 ◆ 辣酱  
195 鲫鱼豆腐 ◆ 酸菜拌豆腐

酸辣豆腐 ◆ 酿熘豆腐 ◆ 金钩豆  
196 腐 ◆ 金银豆腐

锅巴豆腐 ◆ 锅爆豆腐 ◆ 锅贴豆  
197 腐 ◆ 雀巢豆腐

雪花豆腐 ◆ 青椒酿豆腐 ◆ 青笋  
198 拌豆腐 ◆ 鞭子豆腐

韭花豆腐 ◆ 香椿拌豆腐 ◆ 香糟  
199 豆腐 ◆ 香酥豆腐

鱼皮豆腐 ◆ 鱼香豆腐 ◆ 鱿鱼豆  
200 腐 ◆ 鸡刨豆腐

鸡茸豆腐 ◆ 鸳鸯豆腐 ◆ 麻辣豆  
201 腐 ◆ 黄焖豆腐

串串豆腐干 ◆ 夹丝豆腐干 ◆ 干  
202 椒熏干 ◆ 酱爆香干丁

风味小炒香干 ◆ 红糖豆花 ◆ 葱  
203 油豆腐脑 ◆ 葱酥豆筋

陈皮豆腐 ◆ 麻辣素鸡 ◆ 仔姜拌  
204 千张 ◆ 香卤腐竹

## 小吃类

倒拐香大刀面 ◆ 回锅肉炒拉面  
206 ◆ 寿面 ◆ 拌荞面

方笋牛肉面 ◆ 排骨面 ◆ 牛肉达  
207 达面 ◆ 鸡汤面

肥肠面 ◆ 水晶饺 ◆ 牛肉蒸饺 ◆  
208 酸菜汤饺



豆汤饭 ◆ 养颜饭 ◆ 京葱煎包 ◆  
209 冬笋芝麻煎包

糯米煎包 ◆ 香菇素菜包 ◆ 土豆  
210 薄饼 ◆ 淮药酥饼

火葱锅饼 ◆ 牛肉焦饼 ◆ 珍珠南  
211 瓜饼 ◆ 生烙玉米饼

葱油饼 ◆ 酥皮南瓜饼 ◆ 青豆饼  
212 ◆ 韭菜煎饼

黄金大饼 ◆ 叶儿耙 ◆ 酥油包谷  
213 耙 ◆ 香甜糯糍耙

香葱锅摊 ◆ 家乡窝窝头 ◆ 青豆  
214 糕 ◆ 开胃山楂糕

椰茸玉米糕 ◆ 玉米金糕 ◆ 红枣  
215 千层糕 ◆ 黄金糕

橙汁角 ◆ 玉米酥 ◆ 芽菜春卷 ◆  
216 风味黄米角

香菇烧麦 ◆ 黄金玉米条 ◆ 家乡  
217 米凉粉 ◆ 川味凉粉

油醪糟 ◆ 枸杞芝麻糊 ◆ 桂花醪  
218 糟小圆子 ◆ 珊瑚西瓜羹

## 菌类

云腿鸡枞 ◆ 腊肉炒鸡枞菌 ◆ 蛋  
220 黄鸡枞菌 ◆ 酱爆鸡枞菌

青椒烧鸡枞 ◆ 香炒鸡枞菌 ◆ 双  
221 椒牛肝菌 ◆ 尖椒乳牛肝菌

水煮乳牛肝 ◆ 牛肝苕片 ◆ 牛肝  
222 菌熘鸡片 ◆ 老干妈牛肝菌



花椒炆牛肝菌 ◆ 金沙牛肝菌 ◆  
223 山椒喇叭菌 ◆ 思乡喇叭菌

姜汁老人头 ◆ 果蔬老人头 ◆ 榨  
224 菜老人头 ◆ 老人头拌牛筋

芙蓉老人头菌 ◆ 松茸炒脆兔肚  
225 ◆ 松茸炖猪蹄 ◆ 松茸肉饼

白果烩松茸 ◆ 蚝油松茸 ◆ 酸菜  
226 松茸羹 ◆ 金钩扒松茸

干烧茶树菇 ◆ 米网茶树菇 ◆ 糖醋  
227 脆皮茶树菇 ◆ 波丝黑虎掌

芝麻黑虎掌 ◆ 花香沸腾虎掌牛柳  
228 ◆ 黑虎菌土豆泥 ◆ 黑虎菌烧牛肉

南瓜鱼茸竹荪 ◆ 竹荪烩鸡丝 ◆  
229 竹荪盖炒蜇头 ◆ 竹荪蛋溜鱼片

腰果西芹炒荪盖 ◆ 芥辣竹花 ◆  
230 葱茸竹荪 ◆ 蕨粉笋粒竹荪羹

鲜椒竹花 ◆ 鸡油炒竹花 ◆ 依水  
231 缘香菇 ◆ 合欢香菇包

鸡汁花菇 ◆ 玉兰花菇 ◆ 花椒香  
232 菇 ◆ 花菇长生果

西兰花酿香菇 ◆ 锅贴香菇 ◆ 鱼  
233 香香菇包 ◆ 椒盐金针菇

鸡汁金针菇 ◆ 滑菇豆腐 ◆ 葱油  
234 滑菇 ◆ 鸡蒙羊肚菌

高汤羊肚菌 ◆ 蛋黄滑子蘑 ◆ 农  
235 家六合粉 ◆ 青椒滑菇

双椒蒸白灵菇 ◆ 山椒木耳 ◆ 椒  
236 盐平菇 ◆ 水蛋蒸块菌

油焖草菇 ◆ 泡椒蒸金钱菌 ◆ 清  
237 炒鸡油菇 ◆ 红椒野山菌

羊肚银花 ◆ 云腿鸡菇 ◆ 脆皮鸡  
238 菇 ◆ 腐竹双菇

茶菇煮嫩鳝 ◆ 蘑菇烩青豆 ◆ 青  
239 椒炒大脚菇 ◆ 鲜菇桃仁

块菌花王 ◆ 山菌滑鱼片 ◆ 木姜  
240 油拌双耳 ◆ 虫草菌汤煮活虾



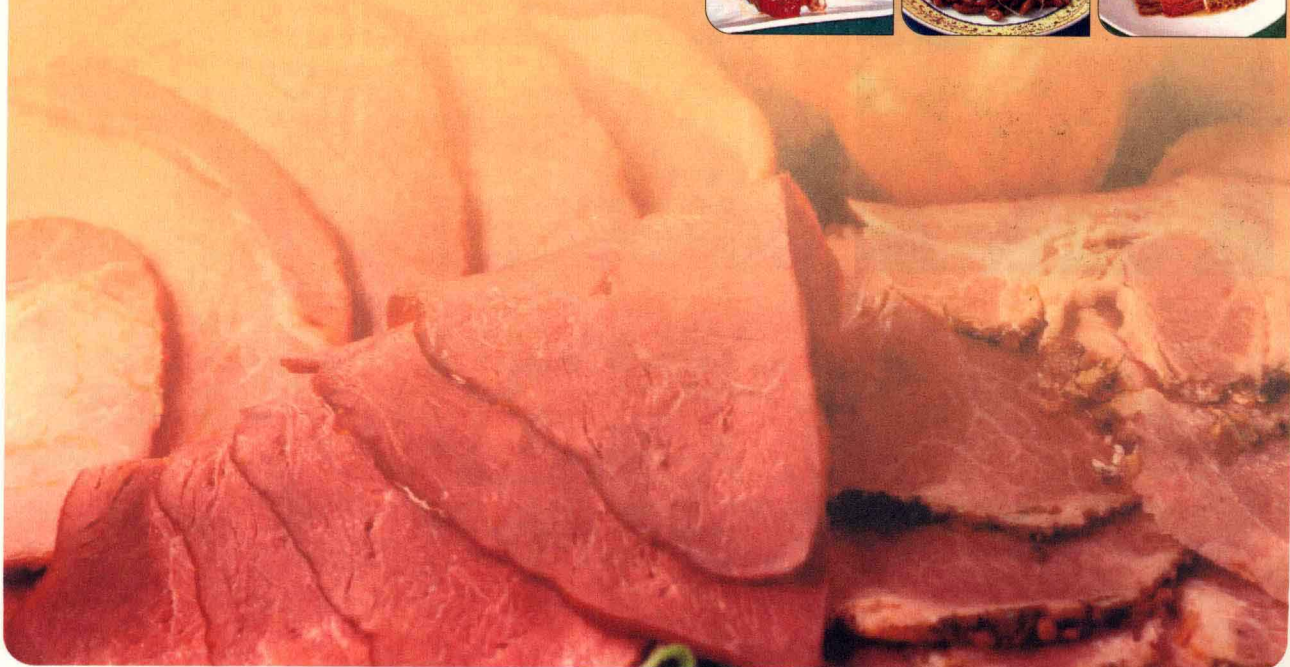
快乐生活  
时代

川味生活  
典尚文化编委会 编著

# 家常川菜

正宗川菜 创新口味

# 畜肉类





## 侧耳根白肉

### 【原料】

上刀白肉、侧耳根、蒜泥、精盐、味精、生抽、白糖、辣椒油、醋、香油、姜片、葱段、料酒各适量。

### 【制作方法】

1. 上刀肉加姜片、葱段、料酒，煮熟后片成薄片，侧耳根洗净，用肉片卷侧耳根，12片肉卷成一盘。
2. 用蒜泥、精盐、味精、生抽、白糖、辣椒油、醋、香油、味精调匀，淋入侧耳根白肉上即成。

### 【操作要领】

调味料必须味正，白肉不可煮得过头。

### 【营养提示】

富含脂肪、蛋白质、维生素并有助开胃、消化。



## 侧耳根老腊肉

### 【原料】

老腊肉、侧耳根、豆瓣油、花椒、葱、精炼油、精盐各适量。

### 【制作方法】

1. 腊肉烧皮刮洗干净，入锅中煮熟，捞出切成薄片；侧耳根去叶，淘洗干净，切成3厘米长的节，用精盐渍3分钟，再淘洗，去掉涩味；葱切成节。
2. 炒锅置旺火上，倒入精炼油、豆瓣油烧至五六成热，下葱节、花椒，待炒出香味后捞出，放入腊肉爆炒呈

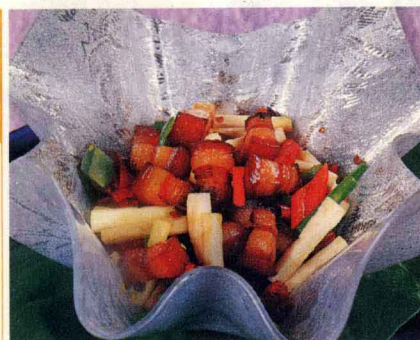
“灯盏窝”形，下侧耳根、葱节炒匀，迅速起锅装盘即成。

### 【操作要领】

腊肉宜选用半肥瘦的。侧耳根一定要用精盐先渍一下。

### 【营养提示】

该菜富含营养，有清热散毒、滋阴润燥、补气益脾等食疗功效。



## 光头红烧肉

### 【原料】

猪五花肉、青椒、红椒、茭白、蒜薹、豆豉酱、老抽、白糖、料酒、香料、精盐、味精、精炼油各适量。

### 【制作方法】

1. 五花肉切条，放入锅中，加入豆豉酱、老抽、白糖、料酒、香料烧制成红烧肉；青、红椒切菱形片，茭白、蒜薹切条。
2. 锅中下入精炼油烧热，放入红烧肉炸干，再加入青红椒片、茭白、蒜薹炒断生，调入精盐、味精炒匀即

成。

### 【操作要领】

红烧肉不可太熟。

### 【营养提示】

此菜含蛋白质、脂肪、碳水化合物及维生素、纤维素等，有滋阴润燥、温中散寒、开胃消食等食疗功效。



## 回锅肉

### 【原料】

猪二刀肉、蒜苗、豆瓣酱、味精、老抽、甜面酱、精炼油、老干妈豆豉各适量。

### 【制作方法】

1. 猪二刀肉洗净，放入清水锅中煮断生捞出，冷后切成片；蒜苗洗净，切成马耳朵形待用。
2. 锅中加入少许精炼油烧热，下入肉片煸至起“灯盏窝”时，加入老抽、豆瓣、甜面酱、老干妈豆豉炒香，再加入蒜苗、味精炒断生，起锅

装盘即可。

### 【操作要领】

猪肉煮熟后要用原汤浸泡一会儿，才可切片。猪肉一定要炒起“灯盏窝”，才可加入豆瓣等调料。

**【原料】**

猪五花肉、青红椒、麻花、精盐、味精、豆瓣、白糖、甜面酱、姜米、蒜米、料酒、胡椒粉、酱油、精炼油各适量。

**【制作方法】**

- 1.猪肉放入沸水中煮熟，捞出切片；青红椒切成块。
- 2.锅中加入精炼油烧热，放入猪肉片炒至吐油，下入豆瓣、甜面酱、白糖、胡椒粉、料酒、酱油炒片刻，再加入青红椒块炒断生，调入精盐、味

精、麻花炒匀，起锅装盘即可。

**【操作要领】**

猪肉要切成薄片，下锅后要炒呈起“灯盏窝”。

**家乡回锅肉****【原料】**

猪坐墩肉、青笋丝、精盐、味精、蒜泥、香油、鸡汤、生抽、辣椒油、葱花各适量。

**【制作方法】**

- 1.猪肉洗净煮熟，晾冷后切成片；用精盐、味精、蒜泥、香油、鸡汤、生抽、辣椒油、葱花调成味汁。
- 2.用猪肉片将青笋丝卷成卷，摆入盘中，淋上调好的味汁即可。

**【操作要领】**

猪肉煮熟后要用原汤浸泡一下，再切成大而薄的片。

**巧手拌白肉****【原料】**

猪后腿肉、白凉粉、辣椒油、醋、红酱油、蒜泥、花椒油、高汤、葱花、花生茸、熟芝麻、白糖各适量。

**【制作方法】**

- 1.猪后腿肉煮熟，片成长短、厚薄均匀的片，备用；凉粉切成3厘米长、1厘米厚的片。
- 2.用辣椒油、红酱油、高汤、白糖、蒜泥、醋、花椒油、葱花、花生茸、熟芝麻调成味汁，淋入凉粉、白

肉中拌匀，装入土碗内即可。

**【操作要领】**

猪后腿肉要选用肥瘦相间的坐墩肉，片白肉时厚薄要均匀。

**【营养提示】**

该菜含蛋白质、脂肪、碳水化合物、铁、钙、磷等成分，具有滋阴润燥、益气补血等功效。

**凉粉白肉****【原料】**

猪五花肉、红枣、胡萝卜、精炼油、鲜汤、姜片、葱节、胡椒粉、鸡精、味精、精盐、料酒、醪糟、糖色、香油各适量。

**【制作方法】**

- 1.猪肉切成块；大枣洗去泥沙；胡萝卜切成橄榄形。
- 2.锅中放猪肉块爆炒出香味，加入糖色，待肉熟成樱桃色时起锅待用。
- 3.炒锅中放入精炼油烧热，加姜片、葱节爆香，掺鲜汤熬沸，去渣

料，下猪肉、红枣、胡萝卜、胡椒粉、精盐、料酒、醪糟、糖色等料，移小火上慢烧，待收汁时加入鸡精、味精、香油即成。

**【操作要领】**

糖色要分几次加入，才能达到色红如樱桃的效果。用胡萝卜切的橄榄球应大小一致。

**奇香肉**



## 年糕腊肉

### 【原料】

腊肉、年糕、蒜苗、味精、精盐、白糖各适量。

### 【制作方法】

1. 将腊肉在红锅中烙去残毛，洗净后入沸水锅中煮熟，切成薄片；年糕切成薄片入油锅中炸香；蒜苗切成马耳朵形。

2. 锅置火上，下油烧热，放入腊肉，炒至卷呈“灯盏窝”时滗去余油，下年糕炒香，再下蒜苗放入味精、精盐、白糖炒匀起锅即成。

### 【操作要领】

腊肉在红锅中烙去残毛后用刀刮洗干净，以防色黑。炸年糕时油温过高则易爆，过低则容易粘成一团。

### 【营养提示】

腊肉含蛋白质、脂肪，另含无机盐、钙、磷、铁。年糕含蛋白质、钙、维生素B<sub>1</sub>、维生素B<sub>2</sub>等。猪肉配年糕可滋阴润燥，补气血，益脾补肺。



## 木耳须肉片

### 【原料】

猪瘦肉、黑木耳、青笋、鸡蛋、葱段、精盐、味精、水豆粉、精炼油各适量。

### 【制作方法】

1. 猪瘦肉切成片，加入精盐、料酒码入味，下入热精炼油中滑散捞出；黑木耳泡涨洗净，入沸水中焯水，冲凉；青笋切成菱形片。

2. 锅中加入少许精炼油烧热，下入鸡蛋炒香，再加入肉片、木耳、青笋、葱段，调入精盐、味精、鸡精炒

匀，用水豆粉勾芡，淋入香油推匀，起锅装盘即可。

### 【操作要领】

猪肉切片要厚薄均匀，码味要现用现码。



## 水豆豉蒸猪肉

### 【原料】

酱猪肉、水豆豉、精炼油各适量。

### 【制作方法】

1. 酱猪肉洗净煮熟，切成片。  
2. 水豆豉用精炼油炒香，盛入盘中，再将酱猪肉片整齐地摆在上面，入笼用大火蒸5分钟即可。

### 【操作要领】

炒水豆豉的火不宜太大，且不可久炒，出香即可。

### 【营养提示】

酱猪肉营养丰富；豆豉含有多种无机盐、酶类和维生素，二者配菜，食疗功效明显。



## 泡菜樱桃肉

### 【原料】

猪三线肉、鲜菜心、泡红椒、泡仔姜、泡萝卜、泡豇豆、豆瓣油各适量。

### 【制作方法】

1. 将肉皮烧过，削洗干净，在皮上改成五分之四深的方条状。

2. 菜心洗净，煮好，放于盘中垫底。

3. 将调料下锅炒香，放鲜汤烧沸，放入猪肉烧至肉熟起锅，放在垫有菜心的盘上。

4. 将锅内汁水勾芡淋于肉上即成。

### 【操作要领】

烧制时用小火。

### 【营养提示】

此菜富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、无机盐等。

**【原料】**

猪五花肉、去皮花生仁、精盐、味精、鸡精、白糖、糖色、精炼油各适量。

**【制作方法】**

1.猪五花肉洗净，切成1厘米见方的小块。

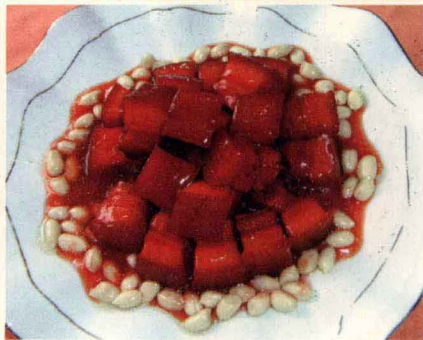
2.锅中加入精炼油烧热，下入猪肉块炒干水汽，再用姜、葱、干辣椒、香料炒香，加入清水、花生仁烧沸，调入糖色，改小火慢烧至肉熟入味，再调入味精、鸡精、白糖推匀。

起锅装盘即可。

**【操作要领】**

猪肉块要切得大小均匀，下锅后要炒香才可加入清水。

## 花仁红烧肉

**【原料】**

猪瘦肉、胡萝卜、水发木耳、鸡蛋、葱段、蒜片、姜片、精盐、醋、料酒、香油、味精、鲜汤、水豆粉、精炼油各适量。

**【制作方法】**

1.猪肉洗净切成薄片，用蛋清、水豆粉、精盐、料酒码味上浆；胡萝卜洗净，切成片；木耳洗净后撕成小片。

2.锅中加入精炼油烧热，放入肉片滑散捞出。锅中留少许底油烧热，放

入葱段、姜片、蒜片炒香，加入肉片、胡萝卜片、木耳，烹入醋、精盐、味精，注入鲜汤炒一会，用水豆粉勾芡，滴入少许香油推匀，起锅装盘即可。

**【操作要领】**

猪肉片下锅滑油时，以七成热为宜。炒制时鲜汤要适量。

## 滑炒肉片

**【原料】**

猪里脊肉、蛋清豆粉、芝麻、精炼油、精盐、味精、料酒、酱油各适量。

**【制作方法】**

1.猪里脊肉切成厚片，两面剞上十字花刀，再改成长条，加精盐、味精、料酒、酱油码入味。

2.锅内放入精炼油烧至六成熟，将猪肉挂上蛋清豆粉，再沾一层芝麻，投入精炼油中炸呈金黄色捞出，装盘即成。

**【操作要领】**

蛋清豆粉不宜挂得太厚，芝麻要沾裹均匀。

**【营养提示】**

猪里脊肉富含蛋白质、钙、磷、铁等营养成分，为强身壮体、滋阴润燥之滋养品。

## 炸芝麻里脊

**【原料】**

老腊肉、竹笋、蒜苗白、精炼油、葱段、精盐、味精、干辣椒节、香油各适量。

**【制作方法】**

1.腊肉煮熟晾冷，改刀成片；竹笋斜切成片，入沸水中氽一水；蒜苗白切成马耳朵形的斜片。

2.锅中放入精炼油烧热，放入老腊肉片爆炒至吐油，下竹笋片、干辣椒、蒜苗片、葱段炒匀，烹入精盐、味精，滴入香油，起锅装盘即成。

**【操作要领】**

老腊肉一定要去尽残毛，刮洗干净。

**【营养提示】**

竹笋具有高蛋白、低脂肪、低淀粉、多纤维的特点，腊肉含蛋白质、脂肪、铁、钙、磷等成分，合烹成菜可使营养互补，有滋阴润燥、帮助消化等作用。

## 竹笋老腊肉





## 红汤丸子

### 【原料】

猪肉、番茄、榨菜、姜、葱、香菜末、精盐、味精、料酒、美极鲜酱油、豆粉、嫩肉粉、胡椒粉、番茄沙司各适量。

### 【制作方法】

1. 猪肉洗净，加姜葱一并剁碎，装入碗中，再放入香菜、精盐、味精、料酒、美极鲜酱油、豆粉、嫩肉粉、胡椒粉及鲜汤搅匀。番茄去皮切成小块，榨菜切成寸节。

2. 炒锅置中火上，下油烧热后加入

番茄沙司炒香，放入榨菜、番茄略炒，掺入鲜汤烧开，再放进肉丸煮熟，起锅装入汤碗即成。

### 【操作要领】

猪肉要选用四成肥、六成瘦的前腿肉。

### 【营养提示】

此菜含有丰富的维生素、蛋白质、脂肪、苹果酸等成分，有健脾开胃、温中益气之功效。



## 芋儿回锅肉

### 【原料】

猪坐臀肉、芋儿、蒜苗、青红甜椒、精炼油、姜片、蒜片、郫县豆瓣、精盐、白糖、甜面酱、味精、料酒各适量。

### 【制作方法】

1. 猪肉下锅煮断生，晾冷切成薄片；芋儿切成同肉片大小相似的片，入精炼油锅中炸熟；蒜苗切成马耳朵形的片，青红椒切成菱形块。

2. 锅中放入精炼油烧热，放猪肉片炒散，再下芋儿炒至肉片卷呈“灯盏

窝”形时滗去余油，下郫县豆瓣、精盐、料酒上色，再下姜片、蒜片、甜面酱炒香，放入味精、白糖、蒜苗片、青红椒块炒断生，起锅即成。

### 【操作要领】

猪肉不能煮得过软或过硬，以刚熟为佳。炒郫县豆瓣、甜面酱时，火力应减小。



## 花仁肉丁

### 【原料】

猪瘦肉、酥花生米、酱油、精盐、味精、料酒、水豆粉、葱段、姜片、蒜片、精炼油各适量。

### 【制作方法】

1. 猪肉洗净后切成丁，用精盐、水豆粉腌码入味；用酱油、精盐、料酒、味精、水豆粉兑成滋汁。

2. 炒锅内加入精炼油烧热，下猪肉丁炒散籽，放入葱段、姜片、蒜片稍炒，再烹入调好的滋汁颠匀，再放入花生米稍炒，起锅装盘即可。

### 【操作要领】

猪肉丁要切得大小均匀，码味要现用现码。炒制时火力要大。

### 【营养提示】

花生含维生素B<sub>1</sub>、蛋白质及碳水化合物、矿物质等，能增强记忆，抗老化，延缓脑功能衰退，滋润皮肤。



## 芽菜扣肉

### 【原料】

猪五花肉、宜宾芽菜、泡椒节、精盐、味精、鸡精、刀口花椒、老抽、生抽、蚝油、糖色各适量。

### 【制作方法】

1. 猪肉洗净，放入高汤中煮至断生捞出，冷却后将肉皮上抹匀糖色，再入热精炼油中炸至起泡。

2. 炸好的五花肉切成厚片，调入精盐、味精、鸡精、刀口花椒、老抽、生抽、蚝油，整齐地摆放在蒸碗中。

3. 锅中放入少许精炼油烧热，下入

芽菜、泡椒节炒香，加入摆有五花肉的蒸碗中，上笼蒸制约1小时，翻扣于盘中即可。

### 【操作要领】

肉片要切得稍厚一些。码扣肉时不能码得过咸。

**【原料】**

猪五花肉、芽菜、鲜汤、精炼油、姜片、红酱油、胡椒粉、鸡精、味精、香油、糖色各适量。

**【制作方法】**

1.猪五花肉切成小方块；芽菜洗净切碎。

2.锅中放入精炼油烧热，加进姜片、猪肉爆炒出香味，放入少许糖色，掺入鲜汤，加入芽菜、红酱油、胡椒粉等，同时移至小火上烧至猪肉熟透，自然收汁时，加味精、鸡精、

香油即成。

**【操作要领】**

芽菜要洗去泥沙、杂质。注意掌握猪肉与芽菜的比例。

**【营养提示】**

芽菜含有碳水化合物、蛋白质、钙、磷、铁、膳食纤维等营养物质，铁的含量尤高，凡气血亏损者均宜食用。

**芽菜烧肉****【原料】**

茶树菇、五花肉、精盐、鸡精、胡椒粉、白糖、泡椒、豆瓣、十三香、香油、鲜汤、小葱节各适量。

**【制作方法】**

1.干茶树菇改刀成6厘米长的段；五花肉切成3厘米见方的块，制成红烧肉待用；小葱切成5厘米长的段。

2.锅置火上，放入精炼油烧热，下入豆瓣、泡椒、姜、蒜米炒香出色，掺入鲜汤，调入精盐、鸡精、胡椒粉、白糖、十三香烧沸，下入红烧

肉、茶树菇，等收干汁水时，滴入香油即成。

**【操作要领】**

红烧肉一定要烧熟透。

**茶树菇烧肉****【原料】**

带皮二刀肉、侧耳根、青红椒、郫县豆瓣、味精、鸡精、白糖、豆豉、甜面酱各适量。

**【制作方法】**

1.五花肉煮八成熟切成片；侧耳根洗净切成5~6厘米长，青红椒去籽切成块，豆瓣、豆豉剁细。

2.锅中烧混合油三成热时，加入五花肉，炒香后加入豆瓣、豆豉、甜面酱，炒香上色后加入侧耳根、青红椒、白糖、味精、鸡精，炒匀起锅装

盘。

**【操作要领】**

肉不宜煮过火，侧耳根要有根有叶。

**菜根回锅肉****【原料】**

猪肥瘦肉、咸蛋黄、鲜荸荠、精炼油、姜汁、葱汁、精盐、味精各适量。

**【制作方法】**

1.猪肥瘦肉剁为细末；鲜荸荠剁细待用。

2.猪肉末加入鲜荸荠、姜汁、葱汁、精盐、味精拌匀，做成肉饼10个，咸蛋黄置于其上，入烧热的精炼油锅中煎熟即可。

**【操作要领】**

猪肉肥瘦的比例应为3:7，搅拌时水分要够。

**【营养提示】**

蛋黄中富含脂肪、卵磷脂、维生素，食后可健脑、强体。

**蛋黄肉饼**



## 川式小炒肉

### 【原料】

猪里脊肉、青椒、精盐、味精、酱油。

### 【制作方法】

1. 猪里脊肉洗净，切成小片；青椒剖开去籽，切成小块。
2. 锅中加入精炼油烧热，下入肉片爆香，加入青椒同炒一下，调入精盐、味精、酱油炒匀，起锅装盘即可。

### 【操作要领】

青椒块下锅后一定要炒出辣香味。



## 血旺香白

### 【原料】

鸭血、咸烧白、泡仔姜、小青椒、豆豉、卤水、精盐、味精、鸡精、豆瓣、生菜、干辣椒、花椒、精炼油、料酒各适量。

### 【制作方法】

1. 鸭血切块，入沸水焯一下；泡仔姜、小青椒均切米粒状；生菜焯水。
2. 煲内放入生菜，然后加入去掉芽菜的咸烧白。
3. 锅内倒入少许精炼油烧热，放入豆瓣炒香。滤渣后加入小青椒、豆

豉、仔姜粒略炒，再加入料酒、高汤、精盐、卤水、味精、鸡精、鸭血煮熟，起锅装入盛有咸烧白的煲内。

4. 锅内少量油烧热，下干辣椒、花椒稍炸后，起锅浇在煲内即成。

### 【操作要领】

滑油时间不能过长，滑散即捞起。干辣椒、花椒不能炸糊，否则会影晌菜色及口感。

### 【营养提示】

此菜具有补中益气、解毒等功效。



## 豆茸扣肉

### 【原料】

五花肉、豆茸、糯米、白糖、糖色、蜂蜜各适量。

### 【制作方法】

1. 将五花肉煮熟后抹上糖色，然后入热油锅炸成棕黄色时，捞出切成片；细豆渣用纱布包起，入清水中搓洗后煮熟，取出挤干水分，再下热油锅中炒酥香，加入白糖拌好，起锅瓢入每片肉中定碗。
2. 糯米蒸熟，盛于夹沙肉碗中，上笼蒸熟透取出，翻扣于盘内，淋上蜂

蜜，撒上白糖即可。

### 【操作要领】

控制好火力及蒸制时间，以防菜品因蒸制时间太久或火力太大而出水。炒制豆茸时应炒至表面发白且吐油时为止，以防豆茸不翻沙。

### 【营养提示】

本菜脂肪、蛋白质、淀粉含量高，并含人体必需的多种氨基酸、丰富的钙、磷、铁等矿物质和大量的膳食纤维以及卵磷脂，是低价高效的清肠降脂佳品。



## 软炸烧白

### 【原料】

烧白、蛋豆粉、威化纸、面包屑、酥碎花生仁、白糖、醋、香油、生菜、精炼油各适量。

### 【制作方法】

1. 将威化纸铺于案上，放上烧白一块，再放入芽菜末、碎花生仁少许，包好、拌匀蛋豆粉，再裹上一层面包屑，如此逐一制完；生菜切丝并拌白糖醋味待用。
2. 油烧至五成热时，下烧白炸透捞出。待油温升至七成热时，再将烧白

下锅油炸，等色泽金黄时捞出摆盘，镶上生菜即可。

### 【操作要领】

1. 挂匀蛋豆粉后应迅速粘上面包屑，以防威化纸融化后面包屑不附着，或出现漏馅现象。

2. 炸制时应掌握好油温，防止将表皮炸糊。