

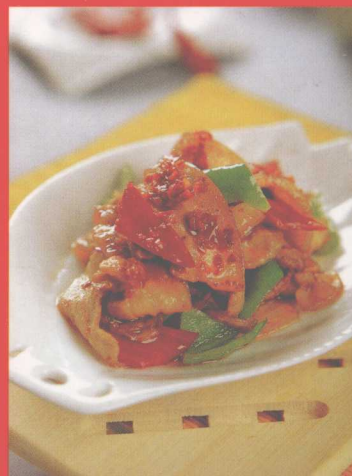
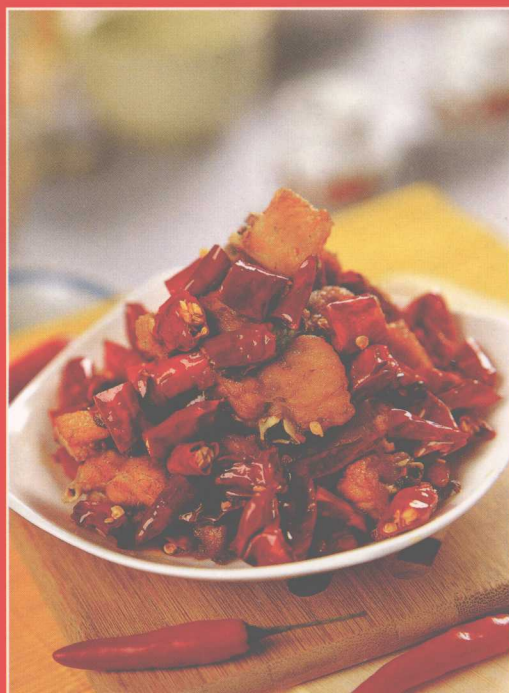
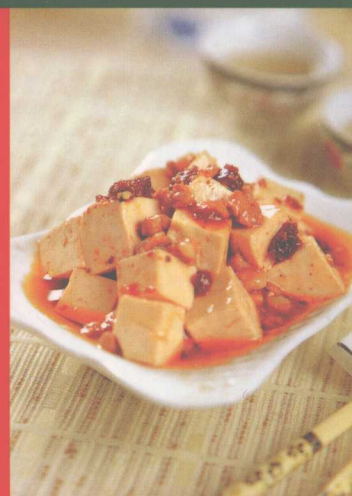
# 最受欢迎的 川菜



## 100道

尚锦文化

吴东和 陈忠明 主编



尚锦100系列19

# 最受欢迎的 川菜100道

吴东和 陈忠明 主编

中国纺织出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

最受欢迎的川菜100道/吴东和,陈忠明主编.—北京:  
中国纺织出版社,2007.6

(尚锦100系列)

ISBN 978-7-5064-4422-4

I.最… II.①吴…②陈… III.菜谱—四川省

IV.TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第070925号

---

策 划: 尚锦文化      责任编辑: 范琳娜  
装帧设计: 赵 宁      责任监印: 初全贵

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年6月第1版第1次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 6

字数: 49千字 定价: 19.80元

---

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

主 编：吴东和 陈忠明

编 委：陈忠明 吴东和 王 奇 王 琨 王恒余 方志荣

龙业林 卢 彬 陈礼福 宋国斌 刘顺保 姚庆功

郭永明 屠志祥 周 泉

菜品制作：陈绪荣 高红莉 陈绪华 陈绪富 陈绪贵 陈文杰

摄 影：刘志刚 刘 计



陈绪荣，多年来致力于民间乡土菜的开发，出版过《湖北特色菜》《民间乡土菜》《湘鄂乡土菜》《流行乡土菜》《下馆常点的100道菜》《家宴高手》等几十种书籍。现担任美食专家俱乐部主席、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国食文化研究会副秘书长等职。

刘志刚，别名边疆。北京浩瀚世视摄影有限公司创意总监、首席摄影师。毕业于中央工艺美术学院摄影系。拍摄过大量食品广告和烹饪书籍图片，曾获“中国文学书画摄影艺术邀请赛”大奖、“国际民俗摄影‘人类贡献杯’大奖赛”大奖。现为中国传统文化促进协会理事、中国摄影家协会会员、中国艺术摄影学会会员、中国民俗摄影协会会员。



刘计，专业摄影师，毕业于石家庄美术学院，后专攻摄影。曾拍摄过多本企业画册及内刊。

# 目录 Contents

## 畜肉



- 1 灯影牛肉 / 6
- 2 陈皮牛肉 / 7
- 3 夫妻肺片 / 8
- 4 干煸牛肉丝 / 9
- 5 红油牛筋 / 10
- 6 萝卜炖牛腩 / 11
- 7 麻辣牛肉干 / 12
- 8 毛血旺 / 13
- 9 清炖牛尾汤 / 14
- 10 水煮牛肉 / 15
- 11 瓦块牛肉 / 16
- 12 虾须牛肉 / 17
- 13 白菜卷肉 / 18
- 14 东坡肉 / 19
- 15 锅巴肉片 / 20
- 16 荷叶蒸肉 / 21
- 17 回锅肉 / 22
- 18 连锅汤 / 23
- 19 绿豆冻肘 / 24
- 20 肉丝千张 / 25
- 21 生爆盐煎肉 / 26
- 22 四川腊肉 / 27
- 23 蒜泥白肉 / 28
- 24 糖醋排骨 / 29
- 25 鱼香肉丝 / 30
- 26 青椒肉丝 / 31

27 毛肚火锅 / 32

28 烟熏排骨 / 33

29 家常豆腐 / 34

## 禽肉



30 姜汁热窝鸡 / 35

31 白斩鸡 / 36

32 板栗烧鸡 / 37

33 棒棒鸡 / 38

34 虫草鸭汤 / 39

35 醋熘鸡 / 40

36 宫保鸡丁 / 41

37 怪味鸡 / 42

38 贵妃鸡翅 / 43

39 火爆腰花 / 44

40 鸡豆花 / 45

41 姜爆鸭丝 / 46

42 椒盐鸭片 / 47

43 椒盐鸡 / 48

44 重庆辣子鸡 / 49

45 麻辣鸡 / 50

46 魔芋烧鸭 / 51

47 农家板鸭 / 52

48 水晶鸭方 / 53

49 糖醋鸡圆 / 54

50 芋头烧鸡 / 55

51 樟茶鸭子 / 56

- 52 珍珠酥皮鸡 /57  
53 竹笋拌鸡丝 /57  
54 口水鸡 /58  
55 太白鸡 /59  
56 啤酒鸭 /60

## 水产



- 57 白汁鱼肚 /61  
58 碧绿虾仁 /62  
59 陈皮鳝段 /63  
60 葱酥鲫鱼 /64  
61 蒜香鲳鱼 /65  
62 豆瓣鲤鱼 /66  
63 芙蓉鱼片 /67  
64 干烧明虾 /68  
65 干烧鲜鱼 /69  
66 干烧鱼翅 /70  
67 清蒸黄鱼 /71  
68 红烧甲鱼 /72  
69 菊花火锅 /73  
70 辣子田螺 /74  
71 麻辣泥鳅 /75  
72 泡菜鱼 /76  
73 泡椒鱼头 /77  
74 泡椒牛蛙 /77  
75 茄汁鱼卷 /78  
76 双色鱼丸 /79

- 77 水煮草鱼 /80  
78 桃花鲫鱼 /81  
79 香辣蟹 /82  
80 剁椒小鱼头 /83  
81 辣豆瓣鱼方 /83

## 其他



- 82 椿芽烘蛋 /84  
83 担担面 /85  
84 核桃泥 /85  
85 红油抄手 /86  
86 口袋豆腐 /86  
87 龙眼苦瓜 /87  
88 赖汤圆 /88  
89 麻婆豆腐 /89  
90 蚂蚁上树 /90  
91 炆黄瓜 /90  
92 水晶南瓜 /91  
93 四川泡菜 /92  
94 鱼香茄子 /92  
95 糟醉冬笋 /93  
96 竹笋香菇汤 /94  
97 麻辣烫 /94  
98 麻酱凤尾 /95  
99 鸡丝凉面 /96  
100 炒年糕 /96

## 最受欢迎的川菜100道



Tips

此菜经片肉、腌渍、晾干、烘烤、蒸制、油炸、煸炒等七道工序制成。牛肉忌用水清洗。肉片越大越薄越好，且要厚薄一致。烘肉忌明火。



畜肉

## 1 灯影牛肉

### >> 原料

黄牛肉500克

### >> 调料

姜片、绍酒、辣椒粉、花椒粉、糖、盐、味精、五香粉、熟芝麻、熟菜油各适量

### >> 做法

- 1 选用牛后腿上的腱子肉，去除衣膜，保持洁净，片成大薄片，铺平，均匀地撒上炒干水分的盐，裹成圆筒形，晾至牛肉呈鲜红色(夏天约14小时，冬天3天)。
- 2 将晾干的牛肉片放在烘炉内，平铺在钢丝架上，用木炭火烘约15分钟至牛肉片干燥。然后入笼蒸约半小时取出，切成4厘米长、2厘米宽的小片，再入笼蒸约1.5小时取出。
- 3 炒锅烧热，下菜油烧至七成热，放姜片炸出香味、捞出，待油温降至三成热时，转小火，放入牛肉片慢慢炸透，滗去油，烹入绍酒拌匀，再加辣椒粉和花椒粉、糖、盐、味精、五香粉，颠翻均匀，起锅晾凉，撒上熟芝麻即可。

### Tips

炸制肉片时油温不宜过高。



## 2 陈皮牛肉

### >>原料

牛后腿肉500克

### >>调料

绍酒、盐、香油、花椒、葱段、姜片、陈皮、干辣椒、酱油、糖、胡椒粉、味精、辣椒油、花生油各适量

### >>做法

- 1 将牛肉的老筋剔掉，切成厚薄均匀的片，用绍酒、盐浸渍，花生油烧热，牛肉片放入炸至断生，捞出沥油。
- 2 锅中加少许香油烧热，下花椒炸透，捞除花椒，入葱段、姜片、陈皮、干辣椒煸炒几下，依次放入绍酒、酱油、盐、糖、胡椒粉、牛肉片，沸后转小火烧透，再用大火收汁至浓，最后加味精，淋入适量辣椒油翻炒均匀，晾凉后拣出葱、姜、陈皮即可。

#### Tips

老卤即反复煮牛肉的卤水，天天使用不会变质，若不经常使用要保存好。掌握好煮牛肉和牛杂的火力与时间。



## 3 夫妻肺片

### >>原料

鲜黄牛肉2500克，牛杂（牛心、牛舌、头皮、千层肚、肚梁）2500克

### >>调料

香料袋（八角、山柰、大茴香、小茴香、草果、桂皮、丁香、姜、花椒）1个，老卤、盐、白酒、味精、辣椒油、酱油、花椒粉、熟花生、熟芝麻面、香菜各适量

### >>做法

- 1 将鲜牛肉、牛杂洗净，牛肉切成 500克重的大块，都放入沸水锅焯后捞出，洗净，另取一锅，加入老卤和香料袋、盐、白酒，再加清水和原料，用旺火烧沸约半小时，改用小火煮1.5小时，煮到牛杂熟而不烂，先熟的先捞出，晾凉待用。
- 2 味精、辣椒油、酱油、花椒粉、老卤调成味汁；熟花生切末。
- 3 将晾凉的牛肉、牛杂等切成6厘米长、3厘米宽的薄片，混合在一起，淋上味汁拌匀，分盛若干盘，分别撒上熟芝麻面、熟花生末、香菜即可。

### Tips

正宗做法是用  
醪糟代替料酒。牛  
肉丝要粗细一致，  
用中火干煸，切  
勿煸焦。



## 4 干煸牛肉丝

### >> 原料

嫩牛瘦肉400克，芹菜段60克

### >> 调料

盐、豆瓣辣椒酱、辣椒粉、糖、料酒、酱油、味精、青蒜段、姜丝、醋、花椒粉、色拉油各适量

### >> 做法

- 1 将牛肉筋膜剔除干净，片成薄片，横着肉纹切成5厘米长的细丝；豆瓣辣椒酱剁成细泥。
- 2 油锅烧到六七成热，放入牛肉丝快速煸炒几下，加入盐炒至酥脆，待肉变成枣红色，加入豆瓣辣椒酱泥和辣椒粉，颠炒几下，顺次加入糖、料酒、酱油、味精，翻炒均匀，再加入芹菜、青蒜段、姜丝拌炒，淋上醋颠翻匀盛出，撒上花椒粉即可。

## 5 红油牛筋

Tips

牛筋要蒸酥烂，调味汁可依个人口味改变。

### >>原料

新鲜牛筋400克

### >>调料

葱段、姜块、鲜汤、黄酒、盐、味精、蒜末、胡椒粉、红辣油各适量

### >>做法

- 1 牛筋放在水锅中煮沸焯水，洗净后放在蒸盘中，加葱段、姜块、鲜汤、黄酒、盐、味精，上笼蒸酥(约3小时)取出，拣去葱、姜，自然冷却。
- 2 牛筋顶刀切成片，排放在碗中，淋上盐、味精、蒜末、胡椒粉、红辣油调成的汁即可。





## 6 萝卜炖牛腩

### >>原料

牛腩400克，白萝卜、胡萝卜各150克

### >>调料

葱姜末、米酒、高汤、老抽、盐、味精、红椒丝、色拉油各适量

### >>做法

- 1 牛腩切小块，入沸水锅中焯水后沥干；白萝卜和胡萝卜切块，入沸水锅中稍煮后沥干。
- 2 油锅烧热，放入葱姜末煸炒，倒入牛腩，加米酒，高汤、老抽、盐、味精、红椒丝焖煮，待牛腩上色入味，倒入沙锅，加入白萝卜、胡萝卜炖半小时即可。

## 7 麻辣牛肉干

### >>原料

新鲜牛肉2000克

### >>调料

盐、孜然粉、味精、鸡精、花椒粉、胡椒粉、糖、辣椒粉、姜末、酱油、白酒、淀粉、干红辣椒段、色拉油各适量

### >>做法

- 1 将牛肉切片放入大盆内，放入盐、孜然粉、味精、鸡精、花椒粉、胡椒粉、糖、辣椒粉、姜末、酱油、白酒，用手充分搅拌至味道充分渗透入肉片内，搁置半小时。
- 2 腌制好的牛肉片放入淀粉，用手搅拌均匀。
- 3 油锅烧热，放入牛肉片炸至水分基本炸干，捞出沥油；炒锅置火上，投入干红辣椒段爆香，入牛肉片炒匀即可。

### Tips

牛肉片切得略厚些，分数次入锅炸。



### Tips

底料也可加入海白菜和芹菜。此菜的特色为麻辣鲜烫香俱全。



## 8 毛血旺

### >>原料

鸭血300克，熟鸡胸肉、熟猪心、熟猪肚各100克，火腿肠、水发香菇、黄豆芽各50克

### >>调料

大葱段、味精、香油、泡椒、干辣椒、高汤、牛油、鸡精、花椒、色拉油各适量

### >>做法

- 1 将鸭血切成一字条形，将鸡胸肉、猪心、猪肚、火腿肠、香菇切成片。
- 2 油锅烧热，将大葱段、黄豆芽炒熟，放入味精，加少许香油，起锅装碗垫底用。
- 3 炒锅放置旺火上，倒入油，将鸭血、鸡胸肉、猪肚、猪心、火腿肠放入炒锅，加泡椒、干辣椒炒香，加入少许高汤，然后放入牛油、香油、味精、鸡精炒匀，盛入做法2中。
- 4 炒锅中放少量油烧热，投入花椒炸香，趁热浇在原料上即可。



#### Tips

牛尾要刮洗干净，用小火炖制。

## 9 清炖牛尾汤

### >>原料

牛尾1根(800克)，红枣3个

### >>调料

葱段、姜块、料酒、盐、味精、胡椒粉各适量

### >>做法

牛尾去毛，刮洗干净，剁成块，入沸水锅焯水后洗净，放入沙锅中，放水、红枣、葱段、姜块、料酒，大火烧开，撇去浮沫，盖上盖，转小火炖3小时至牛尾熟烂，加盐、味精调味，撒上胡椒粉即可。

### Tips

混合油即植物油与熟猪油掺合后的油，川菜一般都用混合油。此菜麻辣鲜烫，适宜冬季食用。



## 10 水煮牛肉

### >>原料

净牛腰柳肉200克，青蒜、芹菜各100克，莴笋尖50克

### >>调料

盐、水淀粉、干辣椒、花椒、郫县豆瓣、姜末、蒜末、肉汤、酱油、味精、混合油各适量

### >>做法

- 1 牛肉横筋切成片，用盐、水淀粉抓匀；青蒜、芹菜切成6厘米长的段；莴笋尖切成片；郫县豆瓣剁碎。
- 2 油锅烧热，把去籽的干辣椒和花椒稍炸起锅，剁碎。
- 3 炒锅置火上，加混合油烧热，下青蒜、芹菜、莴笋尖炒断生，放盐，起锅装盘垫底。
- 4 再将炒锅置旺火上，下混合油烧至四成热，放郫县豆瓣、姜末、蒜末炒香，倒入肉汤烧沸出味后，滤去粗渣，加盐、酱油、味精炒匀，牛肉片抖散下锅，用筷子轻轻拨散，待牛肉伸展熟透、汤汁浓稠，起锅舀在做法3上，把剁碎的辣椒、花椒撒在上面，再淋上烧至七成热的混合油即可。



## 11 瓦块牛肉

### >>原料

牛肉200克，青椒片、红椒片各50克，方便面1包

### >>调料

嫩肉粉、盐、鸡精、淀粉、色拉油、葱花各适量

### >>做法

- 1 将方便面入油锅炸后放入盘中。
- 2 牛肉切成长条形薄片，用嫩肉粉、盐、鸡精、淀粉上浆，入油锅滑油至熟，捞出沥油。
- 3 油锅烧热，加入青椒和红椒煸炒，加入盐、鸡精调味，投入牛肉片，翻锅炒匀，起锅装入放有方便面的盘中即可。

### Tips

牛肉要选用牛里脊肉才嫩，否则肉老不好吃。