

汤继兵 主编

家庭

JIATING  
SICHUANCAI 680LI

四川菜

680例

中国商业出版社

# 家庭 四川菜 680例

汤继兵 主编

参编人员：

郑铁亮 张建军 朱在勤 朱东辉 胡明  
石金贵 刘仲文 姜勤 徐清 钱珍珍  
李允中 蔡玉虎 汤继兵 王英

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭四川菜 680 例 / 汤继兵主编. —北京: 中国商业出版社,  
2008. 4

ISBN 978-7-5044-6114-8

I. 家… II. 汤… III. 菜谱—四川省 IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 035579 号

责任编辑 常 勇

中国商业出版社出版发行  
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)  
新华书店总店北京发行所经销  
北京明月印务有限责任公司印刷

787×1092 毫米 16 开本 19.5 印张 330 千字  
2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

定价 24.80 元

\* \* \* \* \*

(如有印装质量问题可更换)

版权所有 翻印必究



湘炒肥牛



小炒黑山羊



湘香小炒肉



小米蝴蝶鲢



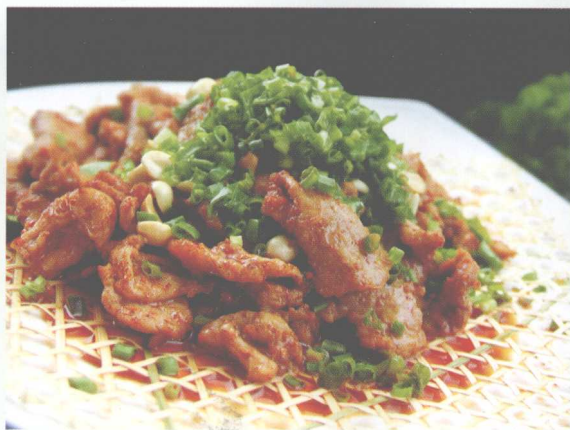
招牌扣肉



一掌乾坤



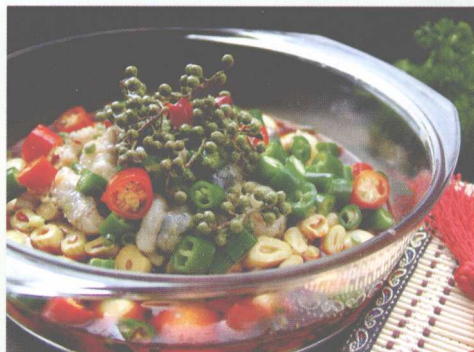
香淋土鸡



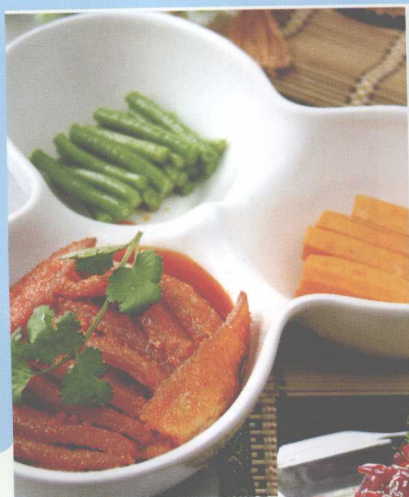
竹筴牛柳



小玉米



仔姜仔鲢

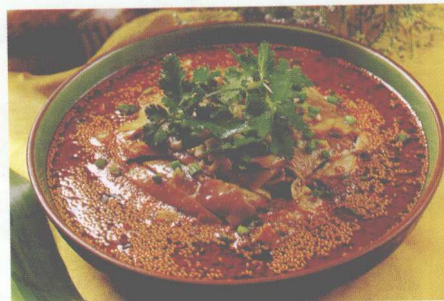


粉蒸肉

川北凉粉



沸腾鱼片



川渝乡村辣婆鸡



干锅茶树菇



川国小黄鱼



干锅鳝段

担担面





干锅鸭唇



老干妈爆鹅掌



干烧鲈鱼



灌汤龙虾球



红运带鱼



家常海参



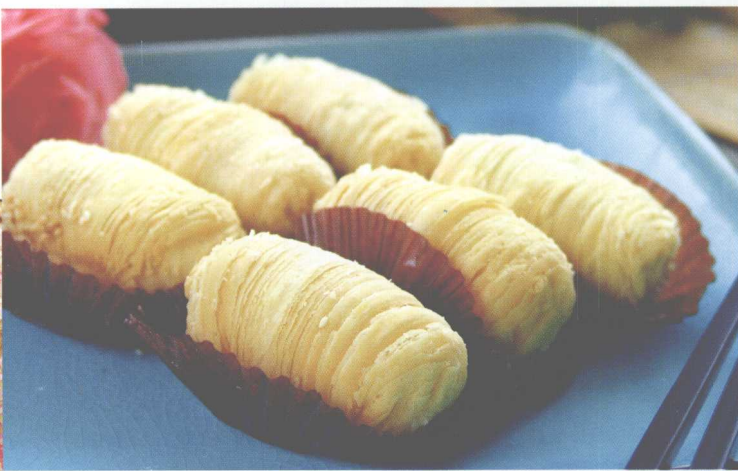
金沙汤圆



开水白菜

萝卜丝酥

辣子鸡块





毛血旺



糯米猪排



乡村手烹鱼



泡椒裙边

泡椒鱼肚



炭烤明虾



四川腊拼

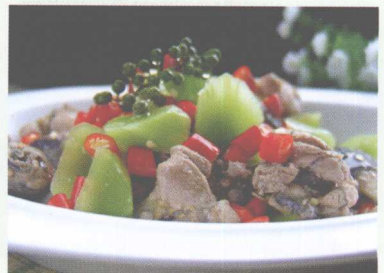


土豆焖羊排

虾干菜心



酸辣蕨粉



坨坨鸡

## 一个嗜辣的年代

“你能吃辣吗？”

当你面对这个问题的时候，千万不要掉以轻心。吃不吃辣已经不是一种饮食习惯的问题，而是一道得分直接关系你的人缘指数、Up-date 程度的能力题。

本来，吃辣是一种专属于川黔湘楚赣等少数几省人民的能力，但现在，吃辣忽然成为若干股抵挡不住的强大势力，一天三顿地将你包围。正如人们所说的，如今辣椒成为了新世纪口味的象征，八大菜系多多少少都沾了辣味，辣椒重写了中国菜谱。

近几年来，辣椒更是在不断地扩张着自己的版图，大有“红”遍全球的架式，居然太空人的“个人装备箱”里都会有一瓶辣椒油。

其实，吃辣也算是冒险的一种类型吧！辣，是从舌尖弥漫至口腔的刺激；而麻，则冲击到人的神经系统。当麻与辣同时袭来时，舌上，便如同有上百只蚂蚁同时起舞。当水煮鱼、香辣蟹、福寿螺、剁椒鱼……此起彼伏引导着人们的胃口的时候，不禁发问：“辣，不怕吗？”是什么令爱吃辣椒的人，乐于让辣椒辣得嘴发烧、泪直流、气喘如牛的呢？

一位朋友讲述了自己爱上吃辣的经历。

“你能吃辣吗？”他和四川籍的女朋友第一次见面时，女孩子首先向他提出这样的问题。面对这个问题，朋友可没敢掉以轻心。他想：吃不吃辣已经不是一种饮食习惯的问题，而是一道直接关系到自己的恋爱指数的能力题。虽然没有正面回答，但从此朋友就开始了挑战自己吃辣能力的冒险之旅。香辣蟹、水煮鱼、剁椒鱼头、小炒肉一个都不放过，天天与辣紧紧拥抱。刚开始的时候，只是小心翼翼地尝一尝，发觉并没有传说中那么可怕；接着就大举进军，居然喜欢上那种从舌尖到舌根再到内脏都能熊熊燃烧的感觉；然后一发而不可收拾，一想到辣，就开始坐立不安心痒难忍，到如今就变得嗜辣成瘾、如痴如醉，不能自感到轻松兴奋，产生吃辣椒后的快感。

就像朋友说的：“吃辣的乐趣却在于挑战。吃辣的潜能一旦变为现实，就再也没有变回去的可能了。”

就这样，辣征服了我们。我们反过来，拿出百倍的热情，以征服辣为乐，乐此不疲。



的确,说起中华菜系,我想大部分人的第一反应应该是川菜,开遍大街小巷、角角落落的川菜馆就是最好的注解。

川菜深受欢迎的原因。除了其口味比较丰富,以辣为主的特点很容易让人吃上瘾外,最重要的是,川菜的用料及烹制方法都比较适合家庭制作。比如麻婆豆腐、水煮肉片、干煸牛肉丝、重庆火锅等等,都是很容易烹制的家庭美食。下班以后买回几样新鲜材料,扎起围裙,快速烧煮一下。轻松简单中,美味就摆上了桌。

其实川菜所用材料覆盖面是极广的。从肉类、禽类、水产类,一直到蔬菜、蛋类、豆制品类等等,大都选用普通的食材,全都可以按照川菜菜谱来制作。即使菜谱上没有的,也可以自己发挥。按照川菜的基本特征和思路,加些辣椒、豆瓣酱等,炒出那种干香微辣的独特风味来。

毫不夸张地说,饭桌上,川菜一到,众口不再难调。也许正是这辣、这香,唤起了我们对生活的美好感觉。

# 目 录

## 四川菜的调味知识

1. 调味的办法 /1
2. 调味时的关键技术 /1
3. 调味时如何突出原料的本味 /2
4. 各种烹调过程中“盐”的使用原则 /2
5. 调味料的种类 /3
6. 常用复合调味品的配制 /3
7. 四川菜中典型的复合味型的调制 /4

## 第一章 畜肉类

### 1. 凉拌菜

- 四川腊味香肠 /12
- 四川腊肉 /12
- 山楂肉干 /12
- 盐水猪肝 /13
- 架子白肉 /13
- 泡猪耳猪尾 /14
- 杏干肉 /14
- 椒麻肉片 /14
- 怪味白肉 /15
- 叉烧排骨 /15
- 水晶肘 /16
- 四川熏肉 /16
- 姜汁腰片 /16
- 芥末肚仁 /17
- 麻辣耳丝 /17
- 千层脆耳片 /17
- 冻黄豆 /18

- 麻酱肝片 /18
- 豉油肝片 /18
- 麻辣腰花 /19
- 葱油肚条 /19
- 红油肚丝 /19
- 姜汁肚片 /20
- 红汤肝片 /20
- 椒麻舌片 /20
- 灯影牛肉 /21
- 夫妻肺片 /21
- 子姜拌牛柳 /22
- 陈皮牛肉 /22
- 麻辣牛肉条 /23
- 五香牛肉 /23
- 米椒姜汁牛肉 /23
- 干拌牛筋 /24
- 蒜泥牛百叶 /24
- 干拌牛肚 /24
- 麻辣牛筋 /25
- 四味黄喉卷 /25

- 蒜茸黄喉丝 /25
- 红油毛肚 /25
- 麻辣羊头肉 /26
- 芝麻羊肉丝 /26
- 风味拌羊肉 /26
- 酸辣羊肚 /27
- 冻羊糕 /27
- 蒜泥羊肝 /28
- 熏兔 /28
- 酱兔 /28
- 香炸狗肉 /29
- 五香驴肉 /29
- 酱鹿肉丝 /29
- 怪味鹿肉 /30
- 麻辣跳水兔 /30
- 鲜椒拌兔丁 /30
- 凉粉兔片 /31

### 2. 热菜

- 辣子红烧肉 /32

- |            |            |            |
|------------|------------|------------|
| 干豇豆烧肉 /32  | 鱼香熘肥肠 /46  | 腊肉绿豆汤 /61  |
| 木瓜煨肉丸 /33  | 海参一品肉 /47  | 孜然牛肉串 /61  |
| 酱爆肉 /33    | 泡椒回锅肉 /47  | 啤酒焖牛肉 /61  |
| 家常肉丝 /33   | 脆皮蒸肉 /48   | 豆花牛柳 /62   |
| 京酱肉丝 /34   | 兰花醪糟肉方 /48 | 蕨粉牛柳 /62   |
| 鱼香肉丝 /34   | 腊肉藕卷 /49   | 家常牛肉丝 /63  |
| 姜丝炒肉 /35   | 太和腊肉 /49   | 竹香牛排 /63   |
| 榨菜炒肉丝 /35  | 蜜汁火腿 /50   | 水煮牛肉 /64   |
| 炸芝麻里脊 /35  | 银杏猪肘 /50   | 芝麻牛肉片 /64  |
| 咖喱肉片 /36   | 泡菜风味肘 /50  | 白萝卜烧牛肉 /64 |
| 回锅肉 /36    | 香辣霸王骨 /51  | 酱汁牛肉 /65   |
| 川味肉丁 /37   | 辣豉排骨 /51   | 铁板香樟牛肉 /65 |
| 宫保肉丁 /37   | 面筋蒜香骨 /52  | 怪味焖牛肉 /66  |
| 粉蒸肉 /37    | 金沙排骨 /52   | 竹笋烧牛肉 /66  |
| 板栗烧肉 /38   | 泡椒奇香排骨 /52 | 仔姜牛肉片 /66  |
| 东坡肉 /38    | 菠萝排骨 /53   | 小笼牛肉 /67   |
| 梅菜扣肉 /39   | 小米蒸排骨 /53  | 珍菌肥牛卷 /67  |
| 水煮肉片 /39   | 鲜藕骨髓盅 /54  | 椒爆肥牛 /68   |
| 泡椒肘子 /40   | 辣香猪蹄 /54   | 双瓜牛肉丸 /68  |
| 糍粑排骨 /40   | 馓子猪手 /55   | 枸杞炖牛冲 /68  |
| 怪味猪排 /40   | 老干妈猪手 /55  | 渝味牛筋 /69   |
| 果汁排骨 /41   | 银耳猪手羹 /55  | 清炖牛尾汤 /69  |
| 粉蒸排骨 /41   | 大蒜烧鲜蹄筋 /56 | 红汤牛肉 /69   |
| 糖醋排骨 /42   | 花生美容蹄 /56  | 辣味牛头 /70   |
| 蒜香排骨 /42   | 乳香肚条 /56   | 酸菜蘸水牛肉 /70 |
| 椒盐排骨 /42   | 泡椒脆肚 /57   | 金巢牛肉粒 /71  |
| 丁香酒焖排骨 /43 | 白灼腰花 /57   | 翠椒牛柳 /71   |
| 焦熘排骨 /43   | 水煮凤尾腰 /58  | 红油牛柳粉 /72  |
| 沙茶排骨 /43   | 蕨粉双脆 /58   | 香酥牛肉卷 /72  |
| 鱼香猪排 /44   | 酥皮炸斑指 /59  | 泡椒牛蹄花 /73  |
| 香辣猪手 /44   | 双椒环喉 /59   | 奇香牛尾节 /73  |
| 孜然猪心 /45   | 海带肘子汤 /60  | 家常鞭花 /74   |
| 宫保腰块 /45   | 天麻炖猪脑 /60  | 瓦罐煨牛肉 /74  |
| 家常蹄筋 /45   | 南瓜蹄花汤 /60  | 双椒肥牛串 /74  |
| 麻辣腰花 /46   | 酸菜蹄筋汤 /60  | 笋子烧牛腩 /75  |

鲜椒牙签肥牛 /75  
糯米牛肉 /76  
红汤沙锅肥牛 /76  
黄焖牛鞭 /77  
火爆毛肚 /77  
红酒煨牛掌 /78  
圆笼羊肉 /78  
风味白煮羊 /78  
家常羊肉丝 /78  
红烧羊肉 /79  
糊辣羊肉丝 /79  
萝卜烧羊肉 /80  
咖喱羊肉 /80  
葱爆羊肉 /81  
沙嗲羊肉煲 /81  
红煨羊肚片 /81  
宫保散丹 /82  
羊杂汤锅 /82  
花椒兔肉 /83  
青椒炆兔片 /83  
风味兔丁 /83  
陈皮兔丁 /84  
回锅兔肉 /84  
香辣孜然兔肉 /84  
干煸兔丝 /85  
小米椒爆仔兔 /85  
水煮兔 /85  
泡椒仔兔 /86  
干烧兔块 /86  
藿香泡姜兔 /87  
乱棒香辣兔 /87  
桂花玉兔丝 /87  
红油乳香兔腿 /88  
小炒仔兔 /88  
鲜花椒五味兔 /89

贵妃驼掌 /89  
泡椒驼峰 /90

## 第二章 禽肉类

### 1. 凉拌菜

啤酒仔鸡 /92  
葱油鸡 /92  
卤汁红油鸡 /92  
泡仔鸡 /93  
泡椒盐水鸭 /93  
口水鸡翅 /94  
侧耳根拌鸡块 /94  
泡凤爪 /94  
什锦泡菜 /95  
麻辣鸡块 /95  
怪味鸡块 /95  
棒棒鸡丝 /96  
红油鸡块 /96  
陈皮仔鸡 /96  
卤鸭肫肝 /97  
香糟鸡 /97  
椒麻鸡丝 /98  
口水鸡 /98  
蕨粉拌土鸡 /98  
时蔬拌鸡片 /99  
蚝油鸡 /99  
五香蒸鸡 /100  
香桃焗鸡 /100  
桃仁鸡翅 /101  
红油鸡翅 /101  
芥末鸭掌 /101  
盐水鸭 /102  
五香酱鸭 /102  
菊红鸭肫 /102  
酒醉鸭肝 /103  
鲜拌鹅肠 /103

### 2. 热菜

宫保鸡丁 /104  
酱爆鸡丁 /104  
泡椒凤冠 /105  
天麻罐罐鸡 /105  
沙茶焖鸡块 /105  
莲藕鸡丁 /106  
油泼辣椒鸡 /106  
大漠蒜香鸡 /107  
麻花鸡 /107  
旱蒸贝母鸡 /107  
山药烧鸡 /108  
泡椒烧鸡 /108  
白果鸡 /108  
糍粑辣子鸡 /109  
泡椒凤爪 /109  
野山菌烩鸡肾 /110  
银耳烧乌鸡 /110  
牛肝菌熘鸡片 /110  
贵妃鸡片 /111  
荷香糯米鸡 /111  
锅仔火锅鸡 /111  
泡辣芋儿鸡 /112  
石锅茶菇鸡 /112  
红袍乌骨鸡 /113  
泡椒小炒鸡 /113  
青花椒泡菜鸡 /114  
筒笋烧乌鸡 /114  
双色烩鸡肾 /115  
白果炖鸡 /115  
腐乳鸡翅 /115  
泡椒凤衣 /116  
魔芋烧鸭 /116  
姜爆鸭丝 /117  
酸萝卜马蹄炖鸭 /117

老干妈鸭掌 /117  
 荷香粉蒸鸭 /118  
 土豆香酥鸭 /118  
 虫草鸭子 /119  
 香酥鸭子 /119  
 太白鸭子 /119  
 竹筒鸭 /120  
 锅烧鸭子 /120  
 酸萝卜炖老鸭 /120  
 土豆樟茶鸭 /121  
 脆姜爆鸭脯 /121  
 小煎仔鸭 /122  
 酱爆鸭舌 /122  
 糯米香鸭 /123  
 川式大盘鸭 /123  
 鱼香煎鸭脯 /123  
 富贵鸭卷 /124  
 麻辣鸡脆骨 /124  
 酥盒鸭丁 /125  
 云海富贵鸽 /125  
 香酥鹌鹑 /126  
 水仙鸵鸟肉 /126  
 鱼香血旺 /127  
 紫云豆花汤 /127  
 竹花冬瓜老鸡汤 /127  
 酸菜鸡豆花 /128  
 枸杞红枣老汤鸡 /128  
 竹荪滋补老鸡汤 /128  
 归芪炖老母鸡 /129  
 白豆乌鸡汤 /129  
 薏米莲子乌鸡汤 /129  
 酸辣鸭架汤 /130  
 冬瓜鸭脯肠 /130

### 第三章 水产类

#### 1. 凉拌菜

干烹五香鱼 /132  
 葱酥鲫鱼 /132  
 麻辣酥鱼 /133  
 腐乳鱼丝 /133  
 辣子鱼块 /133  
 香酥带鱼 /134  
 香糟鱼条 /134  
 姜汁鱼丝 /135  
 五香熏鱼 /135  
 腊鱼 /136  
 爆腌马哈鱼 /136  
 蒜瓣带鱼 /136  
 炆鱿鱼卷 /137  
 萝卜干拌鳝丝 /137  
 葱姜汁炆虾仁 /138  
 拌三色虾仁 /138  
 酒醉河蟹 /138  
 酸辣鱿鱼丝 /139  
 椒麻鱿鱼 /139  
 鱿鱼拌豆腐 /139  
 拌海蜇黄瓜 /140  
 麻酱拌蜇皮丝 /140  
 拌海螺 /140  
 麻酱拌海参 /141  
 渍黄豆酥泥鳅 /141

#### 2. 热菜

铁板鱼片 /142  
 桑拿鱼片 /142

菊花鱼 /143  
 四味鱼片 /143  
 清蒸鲜鱼 /144  
 干烧鲜鱼 /144  
 豆豉鳊鱼 /144  
 醋椒鱼 /145  
 干烧加吉鱼 /145  
 白切鲷鱼 /146  
 香辣鲫鱼 /146  
 麻婆鱼 /146  
 清蒸江团 /147  
 太白鱼 /147  
 红油鱼丁 /148  
 老干妈豆豉蒸鱼 /148  
 糖醋脆皮鳊鱼 /149  
 干烧岩鲤 /149  
 魔芋鲜鱼 /149  
 泡菜鱼 /150  
 泡椒石板鱼 /150  
 麻辣石锅鱼 /151  
 剁椒蒸划水 /151  
 回锅鱼片 /152  
 炆锅鱼条 /152  
 酸菜鱼 /152  
 蘸水鱼 /153  
 麻辣豆花鱼 /153  
 泡豇豆鱼丁 /154  
 宫保鱼丁 /154  
 麻辣带鱼 /155  
 家常草鱼片 /155  
 永川豆豉鱼 /156  
 炸鱼排 /156  
 生汆草鱼 /156  
 椒盐黄花鱼 /157

- 宫保烧鱼头 /157  
 剁椒鱼头 /157  
 糊辣姜汁鱼 /158  
 黄焖鱼头 /158  
 肥肠鱼头 /158  
 剁椒蒸鱼头 /159  
 清蒸过江鱼 /159  
 萝卜丝氽鲫鱼汤 /160  
 泡豇豆烧鲫鱼 /160  
 山药粉蒸鲢鱼 /160  
 麻花鱼柳 /161  
 糊辣荔枝带鱼 /161  
 泡菜半汤鳊鱼 /162  
 野山菌炆鱼片 /162  
 豉椒鲈鱼 /163  
 钵钵鱼 /163  
 泡椒墨鱼仔 /164  
 野菌乌鱼片 /164  
 糯香鲈鱼卷 /165  
 鲍汁鸡扒焖鲟鱼 /165  
 美味鳝鱼羹 /166  
 香酥银鱼 /166  
 泡椒臊子鳝鱼 /167  
 泡萝卜烧仔鲢 /167  
 泡萝卜炆鲈鱼 /167  
 竹香武昌鱼 /168  
 洋芋酸椒鱼 /168  
 水豆豉蒸鱼 /168  
 水豆豉煎鱼片 /169  
 豉香竹筴鱼 /169  
 过江团鱼 /170  
 泡萝卜蒸鲫鱼 /170  
 瓜船酥黄鱼 /171  
 豆花黄花鱼 /171  
 魔芋烧泥鳅 /172  
 麻辣泥鳅 /172  
 五彩虾仁 /173  
 薄饼回锅虾 /173  
 蛋黄玉米虾 /173  
 宫保虾仁 /174  
 茉莉茶香虾 /174  
 泡菜石榴虾 /175  
 香麻虾球 /175  
 龙井虾仁 /175  
 玉米烩虾仁 /176  
 干烧大虾 /176  
 酥炸虾排 /177  
 糊辣小龙虾 /177  
 鱼香竹节虾 /177  
 红油肉蟹 /178  
 泡椒肉蟹 /178  
 香辣蟹 /178  
 咖喱蟹块 /179  
 醋蒜香蟹 /179  
 泡豇豆煸肉蟹 /179  
 红汤蕨粉肉蟹 /180  
 老豆腐烧蟹 /180  
 干煸鳝鱼 /181  
 豉椒鳝片 /181  
 糊辣鳝段 /181  
 红烧鳝段 /182  
 椒盐鳝片 /182  
 豉汁白鳝 /183  
 泡菜河鳗 /183  
 铁板鳝段 /184  
 五彩鳝丝 /184  
 水煮鳝鱼 /184  
 瓦钵烧鳝筒 /185  
 松仁五味鳝段 /185  
 鳝鱼粉丝 /186  
 香辣脆藕鳝 /186  
 酸辣鳝鱼汤 /187  
 鳝鱼鸡片汤 /187  
 家常鱿鱼 /187  
 七彩鱿花 /188  
 酸辣鱿鱼 /188  
 荔枝鱿鱼卷 /188  
 咖喱鱿鱼 /189  
 锅巴鱿鱼 /189  
 酸辣鱿鱼汤 /189  
 鲜笋墨鱼子 /190  
 泡椒墨鱼子 /190  
 茄子墨鱼子 /191  
 香辣串烧螺 /191  
 清蒸甲鱼 /191  
 大蒜烧甲鱼 /192  
 荷叶干妈甲鱼 /192  
 麻婆鲍鱼 /193  
 泡椒梅花参 /193  
 泡椒凤翅参 /193  
 脆臊海参 /194  
 家常海参 /194  
 红烧海参 /195  
 酸辣海参汤 /195  
 冬瓜烧鱼肚 /196  
 翡翠荷花鱼肚 /196  
 糯米蒸蛭子 /196  
 鲜花椒烹牛蛙 /197  
 泡蒿头烧牛蛙 /197  
 香辣牛蛙 /197  
 干煸牛蛙 /198  
 酥炸牛蛙腿 /198  
 鸭血牛蛙 /198  
 尖椒北极贝 /199  
 泡椒带子 /199

泡椒鲜贝 /200

干贝肉豆花 /200

## 第四章 蔬菜类

## 1. 凉拌菜

拌马齿苋 /202

拌侧耳根 /202

泡子孙姜 /202

四川泡菜 /202

剁椒木耳 /203

水豆豉花菜 /203

鱼香油菜羹 /203

麻酱生菜 /204

爽口西芹 /204

芥末萝卜干 /204

豆瓣花生米 /205

多味黄瓜卷 /205

果香黄瓜条 /205

三丝黄瓜卷 /205

灯影苕片 /206

糖醋莲藕 /206

茄汁冰藕 /206

活捉青笋尖 /207

油焖花菇 /207

芥末凉粉 /207

怪味花生仁 /208

酒醉桃仁 /208

酱酥核桃仁 /208

鸡丝凉粉 /209

生拌茼蒿 /209

冰镇菜心 /209

香芹腐竹 /210

五香腐竹 /210

麻辣豆腐干 /210

香辣豆棒 /210

麻辣千张 /211

红油腐竹 /211

蒜泥黄瓜 /211

姜汁扁豆 /211

牛舌笋片 /212

烧拌冬笋 /212

怪味苦瓜 /212

鱼香蚕豆 /213

糖醋青豆 /213

香油平菇 /213

果味花菜 /214

酸辣藟头 /214

酱香子姜 /214

椿芽豆荚 /215

麻酱空心菜 /215

五香花生 /215

糟醉银杏 /215

麻酱板栗 /216

麻酱凉粉 /216

鱼香嫩玉米 /216

蜜汁番茄 /217

蜜汁小红枣 /217

蜜汁三宝 /217

洋葱魔芋 /218

藿香蚕豆 /218

怪味海带 /218

怪味蚕豆 /219

炆黄瓜条 /219

葱油扁豆 /219

虾子冬笋 /220

油焖笋 /220

酸甜菜花 /220

姜汁菠菜 /221

蒜茸西兰花 /221

香椿拌豆腐 /221

冬菇面筋 /221

烤麸 /222

兰花豆腐干 /222

葱丝拌熏干 /223

三丝炆腐竹 /223

凉拌粉皮 /223

素拌银芽 /224

绿豆芽拌干丝 /225

跳水银芽 /225

珊瑚洋葱 /225

盐水花生 /225

挂霜桃仁 /226

怪味腰果 /226

盐水毛豆 /226

腐竹拌芹菜 /226

海米拌芹菜 /227

凉拌苦瓜 /227

拌豌豆苗 /227

果酱拌萝卜苗 /228

炆土豆丝 /228

姜汁土豆丝 /228

咖喱土豆丝 /228

蒜油金针菇 /229

卤香菇 /229

山椒鸡腿菇 /229

香葱萝卜干 /230

水果沙拉 /230

橙汁泡藕 /230

酸辣黄瓜 /231

炆黄瓜条 /231

炆拌莴笋 /231

糖醋萝卜 /232

凉拌茄子 /232

虾子茭白 /232

油焖红椒 /233

芥末白菜墩 /233  
 珊瑚白菜 /233  
 拌海带丝 /234  
 鸡丝拉皮 /234  
 绿豆芽拌肉丝 /235  
 香椿拌黄豆 /235

## 2. 热菜

干煸蕨菜 /236  
 蕨菜夏果 /236  
 三鲜烩蚕豆 /236  
 火腿黄秧白 /237  
 干烧豆角 /237  
 椒盐茄饼 /237  
 尖椒炒藕片 /238  
 炸白菜卷 /238  
 甜酸萝卜 /238  
 软炸神仙菇 /239  
 粉丝猴头菇 /239  
 鸡汤山珍菌 /239  
 麻婆竹荪蛋 /240  
 香椿芙蓉蟹斗 /240  
 龙眼山药 /241  
 熊掌白菜 /241  
 山椒凤尾 /241  
 蛋黄土豆泥 /242  
 金沙南瓜夹 /242  
 腊肉扣笋 /243  
 烧烤鲜笋 /243  
 酿黄瓜 /243  
 椿芽圣女果 /244  
 气锅萝卜 /244  
 肉酱茄子 /245  
 茄子肥肠煲 /245  
 奶香蘑菇 /245

珊瑚时蔬 /246  
 鱼香豌豆 /246  
 粉蒸南瓜 /246  
 芝麻玉球 /247  
 孜然土豆饼 /247  
 黄金饼 /248  
 三鲜青豆 /248  
 糖醋青豆 /248  
 煎香椿鱼 /249  
 野山椒炒空心菜 /249  
 干烧空心菜 /249  
 双椒玉米 /249  
 过江冬瓜圆 /250  
 回锅冬瓜 /250  
 椒盐茄条 /250  
 鱼香茄盒 /251  
 藿香茄饼 /251  
 蒜香西兰花 /252  
 百合炒西兰花 /252  
 银杏百合炒木耳 /252  
 芽菜尖椒炒皮蛋 /253  
 奶香冬瓜球 /253  
 酱肉娃娃菜 /253  
 酸菜胡豆瓣汤 /254  
 酸菜火腿蚕豆 /254  
 山菌炖豆腐 /254  
 酱肉豆腐丝 /255  
 麻婆豆腐 /255  
 水煮豆腐 /255  
 臊子豆腐 /256  
 鱼香豆腐 /256  
 泡菜豆腐 /257  
 罐罐豆花 /257  
 东坡豆腐 /257  
 虾仁蒸豆腐 /258

蟹黄豆腐 /258  
 蚝油脊髓豆腐 /258  
 子姜回锅豆腐 /259  
 红烧兰花豆腐 /259  
 脆炸草莓 /260  
 蜜汁南瓜条 /260  
 雪梨太极羹 /261  
 桂花糯米藕 /261  
 糯米蜜枣 /261  
 三鲜素汤 /262  
 沙锅豆腐汤 /262

## 第五章 火锅类

粥底火锅 /264  
 山菌火锅 /264  
 素食火锅 /265  
 野生菌火锅 /265  
 荤豆花火锅 /266  
 素什锦烙锅 /266  
 毛肚火锅 /266  
 清汤火锅 /267  
 鸳鸯火锅 /268  
 啤酒鸭火锅 /268  
 台湾姜母鸭火锅 /269  
 麻辣血旺鱼片火锅 /269  
 酸菜鱼火锅 /270  
 酸汤鱼火锅 /270  
 鱼头火锅 /271  
 三文鱼火锅 /271  
 海鲜火锅 /272  
 “海陆空”火锅 /272  
 鸵鸟肉火锅 /273  
 肥牛火锅 /273  
 羊肉火锅 /274



羊脊骨火锅 /274  
狗肉火锅 /275  
鱼羊火锅 /275  
泡椒甲鱼煲 /276  
串串香 /276  
邮亭鲫鱼火锅 /277  
吊锅花椒鱼片 /277  
沙锅啤酒鸭 /278  
沙锅狮子头 /278  
沙锅鱼头 /278  
鲢鱼豆腐煲 /279  
沙锅猪蹄 /279  
沙锅羊肉 /280  
河水豆花 /280  
菜豆花 /281  
淋汁豆花 /281  
干锅茶树菇 /282  
干锅沸腾鱼 /282  
干锅鸭子 /283

干锅土鸡 /283  
干锅甲鱼 /284

## 第六章 面点小吃

担担面 /286  
咸鱼玉米饼 /286  
韭菜煎薄饼 /286  
沙罐煨面 /287  
酸菜肉片旗子面 /287  
酸菜疙瘩汤 /287  
渝州干捞面 /288  
炒牛肉河粉 /288  
红烧牛肉面 /288  
三丝凉面 /289  
龙抄手 /289  
钟水饺 /290  
赖汤圆 /290  
酸辣苕粉 /291  
酸辣豆花 /291

双味珍珠圆子 /291  
萝卜丝饼 /292  
火腿土豆饼 /292  
甜水面 /293  
宜宾燃面 /293  
珊瑚蛋饺 /293  
蜜汁酿藕 /294  
夹沙南瓜 /294  
南瓜饼 /295  
桂花土豆 /295  
雪花酥泥 /295  
夹沙馒头片 /296  
炸春卷 /296  
椰奶鲜果羹 /296  
果脯玉米羹 /297  
酒酿年糕 /297  
茄汁熘年糕 /297  
鱼香熘年糕 /298  
炸元宵 /298