

现 代 时 尚 休 闲 保 健 生 活 丛 书

XIANDAI SHISHANG XIUXIAN
BAOJIAN SHENGHUO CONGSHU

川味家常菜

麻辣鲜香 一菜一格 教你如何做出地道的四川菜

元秀◎主编

一 书 在 手 食 遍 四 川



内蒙古人民出版社

现代时尚休闲保健生活丛书

川味家常菜

主编 元秀

内蒙古人民出版社

《现代时尚休闲保健生活丛书》(全24册)

主 编：元 秀

出版发行：内蒙古人民出版社

地 址：呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷：三河市华东印刷有限公司

开 本：880 × 1230 1/32

印 张：384

字 数：4000 千字

版 次：2006 年 12 月第 1 版

印 次：2007 年 3 月第 1 次印刷

印 数：1 - 8000 册

书 号：ISBN7 - 204 - 08814 - X/Z · 493

定 价：715.20 元(全24册)

版权所有 盗印必究

如发现印装质量问题,请与我社联系

联系电话:(0471)4971562 4971659

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭卵 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲭鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	生花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳝鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳝鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳝鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和豉汁	犬肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫尿 米饭	解 黑豆甘草	鳗 酸醋

· 现代时尚休闲保健生活丛书 ·



川 味 家 常 菜



CHUANWEIJIACHANGCAI

· 现代时尚休闲保健生活丛书 ·



川 味 家 常 菜



CHUANWEIJIACHANGCAI

· 现代时尚休闲保健生活丛书 ·



川味家常菜



CHUANWEIJIACHANGCAI

前 言

健康与时尚是现代生活的两大主旋律。为了适应现代人生活方面各层次不同角度的需求,丰富和充实大众百姓生活,引导人们更科学、健康地了解 and 认识什么是真正的时尚及潮流,正确而详尽地介绍时尚家庭生活的林林总总,我们倾力推出了《现代时尚休闲保健生活丛书》。

随着社会的发展和物质、文化生活水平的不断提高,人们对健康、生活质量、休闲娱乐方式等诸多方方面面有了更高的标准和要求。为了适应现代人更完美意义上的需求,引导科学健康及时尚生活层面的潮流,《现代时尚休闲保健生活丛书》共推出以休闲保健生活饮食等方面共二十四册涵盖生活各领域的经典丛书。

保健与休闲,提高生活质量是我们日常生活中不可或缺的表现主体。本丛书从新颖、实用角度入手,阐述了饮食文化与健康、女性医学与科学保健、家庭装饰与生活美化、中国象棋娱乐与休闲垂钓、提高生活质量方面等诸多层面。着力突出现代时尚家庭生活中的人文特色及和谐理念,迎合现代人多层面、广角度、快节奏的生活方式,引

导人们正确追求时尚,体验更深更广的生活内涵。

人们常把日常生活比喻为万花筒,的确如此。生活的本身既是一个广义的载体,又是狭义中的具体某一细节或某一部分。从宏观上指导,自细节中介绍,正是本套丛书编撰的主旨。在饮食与女性保健角度,我们更注重生活中的细节指导,无论是相关知识,还是操作方法,本书都详尽到位。另外,在生活领域中的其它方面,我们也力求内容新颖、阐述时尚。本套丛书紧扣健康、时尚主题,讲求实用,使你一书在手,洞悉生活真谛。

把握时尚,汲取更多的知识才能更好地生活。我们希望通过这种方式为广大读者提供生活方面的帮助,使人们在认知和生活能力方面都有所提高,从而真正提高生活质量。真心期望《现代时尚休闲保健生活丛书》能成为您家庭生活的好伙伴。祝愿您合家团圆,幸福安康!

编 者

2006·12

目 录

川菜各种味型的风味特点

家常味	(1)	蒜泥味	(3)
鱼香味	(1)	咸鲜味	(3)
麻辣味	(1)	红油味	(3)
怪味	(1)	糊辣味	(3)
椒麻味	(1)	酸辣味	(3)
豆鼓味	(1)	荔枝味	(3)
蚝油味	(2)	烟香味	(3)
茄汁味	(2)	酱香味	(4)
椒盐味	(2)	五香味	(4)
咸甜味	(2)	芥末味	(4)
葱油味	(2)	陈皮味	(4)
甜香味	(2)	香精味	(4)
羹汁味	(2)	糖醋味	(4)

川味凉菜

四川泡菜	(5)	红油肚片	(12)
辣白菜	(5)	麻辣牛肉丝	(12)
棒棒鸡丝	(6)	麻酱腰片	(13)
泡椒鳝鱼	(6)	夫妻肺片	(14)
金银海蟹	(7)	陈皮牛肉	(14)
蒜泥白肉	(8)	椒麻鱼片	(15)
灯影牛肉	(8)	姜汁鸭掌	(16)
炆黄瓜条	(9)	红油拌鸡丁	(16)
怪味鸡丝	(10)	葱辣大虾	(17)
麻辣凤爪	(10)	杏仁豆腐	(17)
辣子鱼块	(11)	陈皮羊肉	(18)

川味家常菜

麻辣泥鳅·····	(19)	四川泡鲜藕·····	(22)
三色鱼条·····	(19)	陈皮鸡丁·····	(23)
干烧茭白·····	(20)	拌兔丁·····	(24)
陈皮鲫鱼·····	(20)	泡大白菜·····	(24)
怪味花生·····	(21)	姜汁菠菜·····	(25)
蒜泥凤爪·····	(21)	芥末扇贝·····	(25)
怪味腰片·····	(22)	口水鸡·····	(26)

蔬菜类

蒜泥黄瓜·····	(27)	糟醉银杏·····	(39)
姜汁扁豆·····	(27)	麻酱板栗·····	(39)
鱼香豇豆·····	(28)	麻酱凉粉·····	(40)
牛舌笋片·····	(28)	鱼香嫩玉米·····	(41)
烧拌冬笋·····	(29)	蜜汁番茄·····	(41)
麻酱凤尾·····	(29)	洋葱魔芋·····	(42)
怪味苦瓜·····	(30)	藿香蚕豆·····	(42)
麻辣三丝·····	(31)	怪味海带·····	(43)
鱼香蚕豆·····	(31)	怪味蚕豆·····	(44)
蒜泥蚕豆·····	(32)	炆黄瓜条·····	(44)
糖醋青豆·····	(32)	干煸萝卜丝·····	(45)
香油平菇·····	(33)	鱼香白菜·····	(46)
咸甜大蒜·····	(33)	水煮白菜·····	(47)
果味花菜·····	(34)	干煸冬笋·····	(47)
红油青菜头·····	(35)	干煸黄豆芽·····	(48)
酸辣藟头·····	(35)	开水白菜·····	(49)
酱香仔姜·····	(36)	什锦素烩·····	(49)
椿芽豆荚·····	(36)	酱烧冬笋·····	(50)
麻酱空心菜·····	(37)	炆菠菜·····	(51)
五香花生·····	(37)	炒双冬·····	(51)
香菜花生米·····	(38)	炒豆苗·····	(52)

- | | | | |
|--------------|------|--------------|------|
| 醋熘青椒····· | (53) | 奶香冬瓜球····· | (72) |
| 软炸口蘑····· | (53) | 酸菜胡豆瓣汤····· | (73) |
| 香焖花菇····· | (54) | 大酱白菜····· | (74) |
| 糟醉冬笋····· | (54) | 原汤白菜心····· | (74) |
| 酒香冬笋····· | (55) | 大白菜粉丝汤····· | (74) |
| 奶香蘑菇····· | (56) | 芥末堆····· | (75) |
| 珊瑚时蔬····· | (56) | 糖醋辣白菜····· | (75) |
| 炆辣白菜卷····· | (57) | 白菜拌胡萝卜丝····· | (76) |
| 鱼香豌豆····· | (57) | 辣白菜丁····· | (76) |
| 干烧猴头菇····· | (58) | 椒盐腌白菜····· | (76) |
| 粉蒸南瓜····· | (59) | 番茄扒白菜····· | (77) |
| 椒盐藕盒····· | (59) | 菊花白菜····· | (77) |
| 芝麻玉球····· | (60) | 红油白菜心····· | (78) |
| 酒心土豆球····· | (61) | 香菇白菜····· | (78) |
| 孜然土豆饼····· | (62) | 酸辣白菜薹····· | (78) |
| 黄金饼····· | (62) | 醋熘白菜····· | (79) |
| 三鲜青豆····· | (63) | 酸辣白菜心····· | (79) |
| 糖醋青豆····· | (64) | 家常大白菜····· | (80) |
| 煎香椿鱼····· | (64) | 香菇白菜卷····· | (80) |
| 脆皮鱼香空心菜····· | (65) | 素炒青笋····· | (81) |
| 野山椒炒空心菜····· | (65) | 辣味笋片····· | (81) |
| 干烧空心菜····· | (66) | 姜汁莴笋····· | (82) |
| 双椒玉米····· | (67) | 油辣冬笋尖····· | (82) |
| 过江冬瓜圆····· | (67) | 香菇烩笋尖····· | (83) |
| 回锅冬瓜····· | (68) | 椒麻芦笋····· | (83) |
| 椒盐茄条····· | (69) | 香辣笋片····· | (84) |
| 鱼番茄盒····· | (69) | 双笋沙拉····· | (84) |
| 藿香茄饼····· | (70) | 鱼香冬笋····· | (84) |
| 蒜香西兰花····· | (71) | 糊辣玉笋····· | (85) |
| 百合炒西兰花····· | (72) | 糖醋玉笋····· | (85) |

川味家常菜

麻油玉笋·····	(86)	红油萝卜丝·····	(99)
玉笋三菇汤·····	(86)	凉拌胡萝卜丝·····	(100)
清蒸茄条·····	(87)	麻辣萝卜丝·····	(100)
鱼香茄子·····	(87)	三色萝卜丝·····	(100)
甜茄夹·····	(88)	花生米拌萝卜干·····	(101)
黄豆拌茄块·····	(88)	酸辣萝卜条·····	(101)
香拌茄丝·····	(89)	酱萝卜拌花生丁·····	(101)
酱爆茄丁·····	(89)	糖醋萝卜丝·····	(102)
麻酱拌茄子·····	(90)	泡萝卜·····	(102)
辣味茄丝·····	(90)	萝卜连锅汤·····	(103)
肉末拌茄子·····	(91)	油焖萝卜·····	(103)
酱汁拌茄子·····	(91)	碎肉萝卜缨·····	(104)
多味茄泥·····	(92)	红油苦瓜·····	(104)
辣茄丝·····	(92)	家常苦瓜·····	(105)
鱼香茄子煲·····	(92)	泡苦瓜·····	(105)
脆浆茄饼·····	(93)	尖椒苦瓜·····	(106)
炸番茄饼·····	(93)	鱼香苦瓜丝·····	(106)
麻酱拌番茄·····	(94)	肉粒酿苦瓜·····	(107)
土豆拌西红柿·····	(94)	清炒南瓜丝·····	(107)
西红柿汤·····	(95)	粉蒸南瓜·····	(108)
洋葱拌西红柿·····	(95)	青椒丝瓜·····	(108)
醋熘黄瓜·····	(96)	清炒丝瓜·····	(109)
蒜蓉黄瓜·····	(96)	鲜蘑冬瓜圆·····	(109)
糖醋黄瓜·····	(96)	百花冬瓜·····	(110)
红油黄瓜·····	(97)	鱼香脆皮瓜·····	(110)
泡黄瓜·····	(97)	麻辣冬瓜丝·····	(111)
蒜泥黄瓜·····	(98)	酸辣瓜片·····	(111)
子母萝卜烩·····	(98)	雪菜冬瓜汤·····	(112)
蒜香胡萝卜·····	(98)	南瓜浆汤·····	(112)
风味萝卜丝·····	(99)	丝瓜汤·····	(113)

- | | | | |
|--------------|-------|--------------|-------|
| 干煸青椒 | (113) | 椒麻核桃仁 | (125) |
| 虎皮尖椒 | (113) | 青椒爆豇豆 | (126) |
| 素炒青椒 | (114) | 芽菜煨豇豆 | (126) |
| 泡鱼辣椒 | (114) | 怪味蚕豆 | (127) |
| 泡甜椒 | (115) | 椿芽炒蚕豆 | (127) |
| 干煸四季豆 | (115) | 糖醋发芽豆 | (128) |
| 鱼香蚕豆 | (116) | 榨菜烧黄豆 | (128) |
| 蚕豆炒西芹 | (116) | 杂烩豌豆 | (129) |
| 五彩豌豆 | (117) | 炆炒豌豆苗 | (129) |
| 蒜香豌豆苗 | (117) | 小青椒煨菜豆 | (130) |
| 椿芽豌豆 | (118) | 香椿泡豇豆 | (130) |
| 红焖豆角 | (118) | 怪味豇豆 | (131) |
| 姜末拌豆角 | (119) | 麻油蚕豆 | (131) |
| 酸辣甜豆角 | (119) | 拌五香黄豆 | (131) |
| 芝麻豆角丝 | (119) | 盐水毛豆 | (132) |
| 素炒豌豆苗 | (120) | 臊子青豆 | (132) |
| 麻辣毛豆 | (120) | 红松四季豆 | (133) |
| 多味扁豆 | (120) | 泡豇豆 | (133) |
| 香辣绿豆芽 | (121) | 盐水花生仁 | (134) |
| 糖醋酥黄豆 | (121) | 异味花生仁 | (134) |
| 麻酱拌豇豆 | (122) | 椒麻核桃仁 | (134) |
| 油酥黄豆 | (122) | 绿豆冬瓜汤 | (135) |
| 煮五香黄豆 | (122) | 绿豆炖南瓜 | (135) |
| 麻辣蚕豆 | (123) | 姜汁菠菜 | (135) |
| 蚕豆松 | (123) | 卤菠菜 | (136) |
| 清拌绿豆芽 | (123) | 蒜泥椒油菠菜 | (136) |
| 黄豆芽拌木耳 | (124) | 蛋皮拌菠菜 | (137) |
| 姜汁扁豆 | (124) | 芝麻菠菜 | (137) |
| 蒜泥豆角丝 | (125) | 椒盐土豆 | (138) |
| 葱油花仁 | (125) | 香辣土豆丝 | (138) |

川味家常菜

- | | | | |
|---------------|-------|--------------|-------|
| 麻辣土豆片 | (138) | 山椒玉米粒 | (153) |
| 山椒土豆丝 | (139) | 百合玉米粒 | (153) |
| 土豆泥 | (139) | 鲜花仁拌玉米 | (154) |
| 干煸土豆条 | (140) | 成都素烩 | (154) |
| 麻辣土豆块 | (140) | 素炒西兰花 | (155) |
| 香辣土豆丁 | (141) | 炒黄花菜 | (155) |
| 红烧土豆丸子 | (141) | 鱼香花菜 | (155) |
| 鸡蛋拌土豆泥 | (142) | 香肠花菜 | (156) |
| 烧烤土豆 | (142) | 麻辣卷心菜 | (156) |
| 土豆沙拉 | (143) | 兰花竹荪 | (157) |
| 土豆海带丝 | (144) | 糖醋贡菜 | (157) |
| 百合炒西芹 | (144) | 麻辣贡菜 | (158) |
| 酸辣芹菜 | (144) | 山椒仙人掌 | (158) |
| 麻油芹菜 | (145) | 蒜蓉马齿苋 | (159) |
| 花仁拌芹菜 | (145) | 泡椒马齿苋 | (159) |
| 香辣芹菜豆干丝 | (146) | 五彩芦荟 | (159) |
| 芹菜拌腐竹 | (146) | 凉拌马齿苋 | (160) |
| 黄豆芹菜 | (147) | 凉拌椿芽 | (160) |
| 凉拌西芹 | (147) | 蚝油生菜 | (161) |
| 柠檬藕片 | (147) | 麻酱拌生菜 | (161) |
| 芝麻藕饼 | (148) | 清拌银芽 | (161) |
| 珊瑚藕片 | (148) | 辣油空心菜 | (162) |
| 凉拌藕片 | (149) | 麻油芥菜 | (162) |
| 椒油炆藕片 | (149) | 糖醋子姜 | (162) |
| 酸辣莲藕 | (150) | 泡青菜 | (163) |
| 红油藕片 | (150) | 泡子姜 | (163) |
| 青椒苕蓝丝 | (151) | 泡洋姜 | (164) |
| 拔丝红薯 | (151) | 泡大蒜 | (164) |
| 泡菜魔芋 | (152) | 香菜汤 | (165) |
| 素炒茭白 | (152) | 淡菜荠菜汤 | (165) |

三丝莼菜汤	(165)	生煸菠菜	(170)
莲子汤	(166)	酸辣蒜薹	(170)
鱼香油菜薹	(166)	素烧葵菜	(171)
芝麻油菜	(167)	鱼香仙人掌	(171)
豆瓣油菜薹	(167)	马齿苋三丝汤	(172)
拌海米油菜	(168)	韭黄杂烩汤	(172)
奶油菜心	(168)	德元酸梅汤	(173)
怪味土豆泥	(169)	酸辣粉	(174)
蒜茸西兰花	(169)	麻辣油条包	(174)
红油玉松	(169)		

菌 类

银耳冬笋	(176)	蘑菇菜心	(183)
枸杞银耳羹	(176)	三鲜猴头菇	(183)
鲜果银耳羹	(177)	上汤扒猴头	(184)
三鲜银耳汤	(177)	韭菜猴头丝	(184)
鱼香木耳	(178)	鸡蓉猴头菇	(185)
香酥平菇	(178)	猴头豆苗汤	(185)
香菇西兰花	(179)	干烧青头菌	(186)
七彩香菇	(179)	爆炒牛肝菌	(186)
香菇豆角	(180)	酸菜竹荪汤	(187)
香菇冬瓜	(180)	平菇侧耳根汤	(187)
香菇菜花	(181)	金菇三丝汤	(188)
三色蘑菇	(181)	蒜椒金针菇	(188)
软炸鲜菇	(182)	鸡泥金针菇	(189)
蘑菇红苕酥	(182)	仙菇竹荪	(189)

豆制品类

腐皮松	(191)	麻婆豆腐	(192)
口袋豆腐	(191)	宝石豆腐	(192)

川味家常菜

韭菜花拌豆腐	(193)	小葱拌豆腐	(201)
水晶豆腐	(193)	虾仁拌豆腐	(201)
三鲜豆腐包	(193)	杏仁豆腐	(201)
香椿拌豆腐	(194)	八宝豆腐羹	(202)
豆腐炖蘑菇	(194)	红白豆腐汤	(203)
洋葱拌豆腐	(195)	香菇豆腐汤	(203)
松花蛋拌豆腐	(195)	锅贴豆腐干	(204)
虎皮豆腐	(196)	芹菜拌豆干	(204)
肉丁豆腐	(196)	芹菜拌熏干	(204)
玛瑙豆腐	(196)	家常千张	(205)
番茄拌豆腐	(197)	拌五彩干丝	(205)
腐乳汁豆腐松	(197)	木耳腐竹拌芹菜	(206)
玉珠豆腐	(198)	白菜炖冻豆腐	(206)
脆皮豆腐	(198)	冻豆腐炖排骨	(207)
鲜果豆腐冻	(199)	冻豆腐炖牛肉	(207)
竹筒香菇豆腐	(199)	辣爆粉皮	(207)
菠萝豆腐夹	(200)	锅煎豆腐饼	(208)
香菜拌豆腐	(200)	乐山豆腐脑	(209)

禽蛋类

鸡皮笋衣	(210)	花椒鸡丁	(216)
白斩鸡	(211)	桃仁鸡丁	(217)
红油全鸡	(211)	香酥鸡腿	(217)
附骨白鸡	(212)	卤鸡	(218)
盐水仔鸡	(212)	酱爆鸡丁	(218)
八宝糯米鸡	(213)	熏鸡	(219)
金钱鸡塔	(213)	怪味鸡丝	(219)
叉烧全鸡	(214)	宫爆鸡丁	(220)
熏沙半鸡	(215)	香菇焖鸡	(220)
清烹沙鸡	(216)	炸香辣鸡翅	(221)