



美食大全



Complete of Cate

125 种经典川味，道道美味，口口正宗，让您过足川菜瘾！

川菜大全



食全时尚 美味升级

朱太治 双 福 等 编著



72. 182
9. 1/2

物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

川菜大全/朱太治等编著. —北京: 农村读物出版社,
2007.1

(美食大全)

ISBN 978-7-5048-4963-2

I. 川… II. 朱… III. 菜谱—四川省 IV. TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第161784号

策 划 小 雅

编 著	朱太治	双 福	曲 英	苏珊珊	陈 林
	曲 颂	书 莲	李 妍	陈常选	阿 邴
	玉 华	玉 平	小 雅	张 欣	陈 旭
	薛妍妍	白 玉	冬 彦	许 飞	永 浩

菜品制作 陈常选 阿 邴 圣地亚哥大酒店

摄 影
设 计 **SF** 工作室

责任编辑 李 娜 育向荣

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 北京画中画印刷有限公司

开 本 710mm × 1 000mm 1/16

印 张 5

字 数 80千

版 次 2007年1月第1版 2007年1月北京第1次印刷

印 数 1 ~ 6000 册

定 价 20.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

TS972.182
Z879.1/2

美食大全

川菜大全

朱太治 双福等 编著



农村读物出版社

目录

CONTENTS

『一品川菜，百味激扬』

Part1 肉菜篇：辣得过瘾

干煸肥肠	5
双椒牛肉粒	6
五彩白肉卷	6
陈皮焖肉	7
宫保兔丁	7
干烧蹄筋	8
毛血旺	9
烩辣牛肉丝	9
番茄腰柳	10
川汁毛肚	10
水煮肉片	11
鱼香腰花	12
辣子酱爆肉	12
香辣牛肚	13
老醋爆双花	13
蚕蛹酥肉	14
水煮腰片	15
风味回锅肉	15
风味里脊	16
姜丝肉	16
酥肉煲南瓜	17
豉椒炒肚片	18
泡椒烧牛蛙	18
酸菜牛腩	19
马蹄尖椒炒腊肉	19
香葱烧兔肉	20
炆锅毛肚	21
辣炒牛河	21

银芽炒兔丝	22
椒盐扳指	22
蒜香神仙骨	23
麻辣里脊	24
香菜炒肉丝	24
豉汁蒸牛髓	25
合川肉片	25

Part2 鱼虾篇：辣得刺激

飘香银鳕鱼	26
银丝顺风虾	27
干烧鲈鱼	27
香辣蛋黄鱼饺	28
番茄松鼠鱼	28
烩辣鳝鱼	29
鱼香鲜贝	30
糖醋脆皮鱼	30
干煸鲫鱼	31
开煲鱼头	31
香辣河虾	32
泡椒乌鱼仔	33
豆花水煮鱼	33
木樨鱼丝	34
啤酒功夫鱼	34
白灼鲜鱿鱼	35
酸菜鲤鱼	36
泡椒鱼头	36
香辣口水鱼	37
鱼鳞凉粉	37
鲜辣花枝片	38
年糕鲜虾仁	39
辣味烧海参	39

辣酱鲑鱼	40
血旺鱼花	40
宫爆螺片	41
鱼香大虾	42
辣烧梭蟹	42
鳞香鲫鱼	43
麻辣全富锅	43
圣地飘香鱼	44
银耳鳊鱼汤	45
抄手虾仁	45
酥炸芝麻鱼	46
京酱海皇粒	46

Part3 禽蛋篇：辣得开怀

香麻鸡块	47
太白鸡	48
宫保掌中宝	48
魔芋鸭肠	49
川椒辣子鸡丁	49
掌声响满堂	50
怪味鸡块	51
蚝油鸡胗	51
米汤焖鸡	52
新派豆腐烧鸡	52
家常皮蛋	53
麦粒炒鸡脆	54
伊面麻婆鸡	54
芥辣醋凤翅	55
桃仁炒鸭丁	55
辣味过江鸡	56
香辣鸡心花	57
辣味陈皮凤爪	57
热窝姜汁鸡	58
烧乳鸽	58
翡翠鲜菇鸭掌	59
孜然鸡心	60

姜爆鸭丝	60
口蘑烧鸡翅	61
焗辣鸡丁	61

Part4 素菜篇：辣得鲜爽

飘香玉米	62
鱼香茄子	63
虎皮尖椒	63
辣炒土豆丝	64
尖椒豆腐皮	64
麻辣土豆松	65
肉末雪菜	66
干煸茄皮	66
四川泡菜	67
咸蛋松花球	67
辣炒卷心菜	68
仔菇烧豆腐	69
干煸四季豆	69
海鲜酸辣汤	70
什锦福满堂	70
干煸苦瓜	71
尖椒拌虾皮	72
糖醋黄瓜卷	72
鲍汁芦荟	73
三丁拌咸菜	73
椒酱三宝	74
虾仁玉米粒	75
关公薯片	75
川汁辣茄饼	76
辣酱粉丝	76
辣味蘑菇	77
橘香青笋	78
金钩炒青丝	78
芥油金针菇	79
香婆豆腐	79

一品川菜，百味激扬

川菜的确是霸道的美味。走在城市乡间，大街小巷林立的川菜馆，都是它傲人魅力的绝好证明。

川菜如此受宠，让人“吃了忘不了，吃了还想吃”，究其原因当然不只是因为它倾倒众生的辛爽麻辣，更多的是它源于麻辣而高于麻辣的多变口味，适合了各类食客的需要，“一菜一格，百菜百味”的称誉，恰当地表述了川菜口味变化多端的特点。所以“味”是川菜制胜的法宝，也是成就川菜大江南北响亮名声的最重要因素。

据权威资料统计，川菜的公认味型有23种，加上后来借鉴其他菜系味型后的创新味型共有40多种，再依食材不同而变化出的口味更多达百余种，难怪人们说“吃在中国，味在四川”。

为满足广大川菜迷的需求，我们编撰了《川菜大全》一书，精选125种经典川菜，道道美味，口口正宗，为您奉上最为精致火爆的川菜盛宴。书中从食材上，将菜肴分为4部分：肉菜篇、鱼虾篇、禽蛋篇、素菜篇……详细介绍了每个菜品的制作方法，并在食谱中附有大厨成功秘诀，教你在家中轻松学习制作。细心领会这些秘诀要领，你烹制的川菜美味也一定会大受欢迎！

干煸肥肠

川菜篇
辣得过瘾



原料

熟肥肠300克，干辣椒、香葱、芝麻、花椒、味精、盐、淀粉、花生油各适量。

做法

1. 大肠改刀成条状，放入盆中；香葱切小段，干辣椒切段。
2. 将切好的大肠，加淀粉拌匀；锅烧油，放入大肠炸至金黄色倒出。
3. 锅留底油，放入干辣椒、花椒炒出香味，放入大肠调味炒匀，撒入香葱、芝麻即可。

美食特点

大肠香脆，味道麻辣。

成功秘诀

大肠拍粉时要均匀。



辣!

双椒牛肉粒

原料

牛外脊肉500克，锅巴100克，青红椒、桂林辣酱、盐、酱油、鸡蛋、淀粉、花生油、糖、醋、葱姜片各适量。

做法

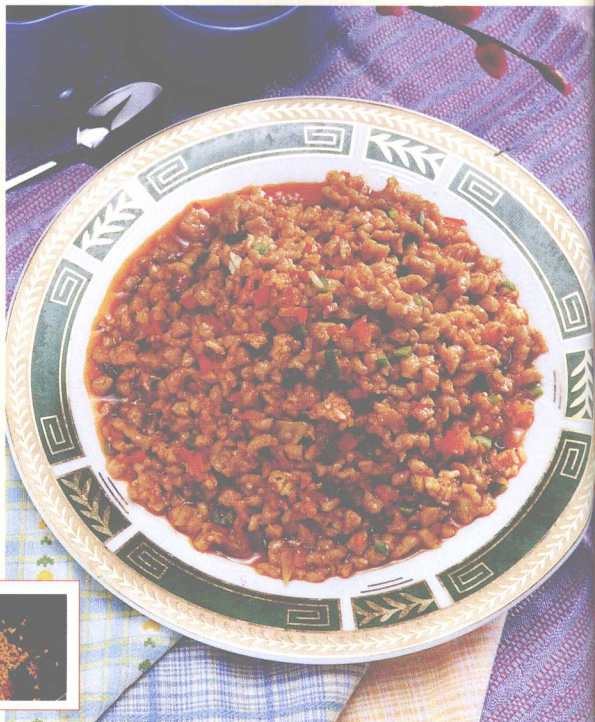
1. 牛外脊肉去筋膜切成小粒，青红椒分别切小粒。
2. 牛肉粒加酱油、鸡蛋、淀粉、糖和少许水上浆，放入冰箱，半小时后取出，下油锅滑熟盛出；锅巴压碎炸脆备用。
3. 炒锅注油，下葱姜片、桂林辣酱炒香，加牛肉粒、糖、醋、盐炒匀，再放青红椒粒，炸脆的锅巴粒，翻匀出锅即成。

美食特点

酸甜脆辣，别具风味。

成功秘诀

牛肉上浆一般每500克加鸡蛋1个，水5克，淀粉40克，酱油、糖各10克，搅匀即成。



五彩白肉卷

原料

带皮熟五花肉500克，西芹200克，青尖椒100克，红尖椒100克，胡萝卜、香菜、红油、酱油、香油、花椒粉、蒜末、糖、盐、味精、醋各适量。

做法

1. 带皮五花肉改大方块，青红尖椒、胡萝卜、西芹、香菜分别切丝。
2. 五彩丝焯水过凉，腌制入味，放碗内备用；带皮熟五花肉切大片，卷上五彩丝摆盘内。
3. 将红油、酱油、香油、蒜末、糖、盐、味精、醋、花椒粉制成调味汁，再将调味汁浇在卷好的五彩卷上即成。

美食特点

麻辣鲜香，肥而不腻。



陈皮焖肉



原料

带皮五花肉400克，陈皮、干辣椒段、花雕酒、葱、姜、冰糖、老抽、花生油、水淀粉、盐各适量。

做法

1. 将带皮五花肉切成小方块；陈皮用开水泡上，姜拍松，葱切长段。
2. 将肉块加入少许葱、姜，用开水煮片刻捞出。
3. 炒锅注油烧热，下葱姜炒香，加花雕酒、冰糖、老抽、盐、五花肉、陈皮，同烧30分钟，捞去姜、葱、陈皮，勾芡，装盘即可。

美食特点

汤汁浓稠，金黄芳香，五花肉具有陈皮特有的香味。



宫保兔丁



原料

兔肉500克，鸡蛋1个，炸好的花生米、笋、干辣椒、花椒、糖、醋、盐、味精、生抽、淀粉、花生油、葱姜、料酒各适量。

做法

1. 将兔肉切丁，加盐、蛋清、淀粉上浆；干辣椒切小段，笋切丁，葱姜切片。
2. 将兔丁滑油捞出，炸花生米去皮；取碗，加入生抽、糖、醋、味精、盐、湿淀粉，制成调味汁。
3. 锅留少许油烧热，下入葱姜、辣椒、花椒炸香，烹料酒，下入笋片略炒，倒入调味汁、兔肉炒匀，撒花生仁，出锅即可。

美食特点

甜酸麻辣，回味悠长。



干烧蹄筋



辣!

原料

水发蹄筋300克，油菜100克，郫县豆瓣酱、葱姜蒜末、糖、醋、盐、味精、料酒、高汤、花生油、水淀粉各适量。

做法

1. 油菜洗净焯过，下锅略炒，加盐、味精炒匀，盛盘内。
2. 将糖、醋、盐、味精、料酒、高汤、水淀粉调成味汁。
3. 锅内注油烧热，下葱姜蒜末、郫县豆瓣酱炒香，放入蹄筋，倒入味汁，炒几分钟出锅，盛在油菜中间即成。

美食特点

口感糯软，色泽油亮。



毛血旺



原料

午餐肉、毛肚、牛肚、猪血、大肠、豆芽、麻辣粉条各75克，火锅料、香叶、灯笼椒、鲜汤、料酒、味精、盐、鸡粉、辣椒油、姜、香葱末、花生油各适量。

做法

1. 午餐肉、猪血分别切片，牛肚、毛肚、大肠切小块，豆芽、粉条焯水。
2. 锅注油烧热，下火锅料、葱姜炒出香味，烹入料酒，加鲜汤调味，放入原料微炖，倒入锅里，撒上香葱。
3. 锅中注入辣椒油，放入香叶、灯笼椒烧热，倒在原料上即可。

美食特点

味道麻辣，风味独特。

成功秘诀

猪血最后放，早放容易煮碎。



煊辣牛肉丝



原料

牛柳500克，干辣椒50克，香菜、葱丝、味精、生粉、生抽、花生油、盐、白糖、醋、葱、料酒、淀粉、嫩肉粉各适量。

做法

1. 牛柳去筋切粗丝，加生抽、味精、嫩肉粉、淀粉拌匀。
2. 干辣椒切细丝，香菜去叶洗净切段。
3. 炒锅注油烧热，下入肉丝滑至刚熟倒出控油；锅留底油下入葱丝炒香，烹入料酒，加盐、味精、香菜段，迅速翻锅炒匀，放入盘中，上撒牛肉丝、干椒丝、葱丝，淋上热油即可。

美食特点

味道甜酸，香辣可口。

成功秘诀

滑肉丝时，要慢慢下入锅中，以免沾连。



番茄腰柳

原料

猪里脊肉300克，水发玉兰片、熟火腿、黄瓜各25克，植物油750毫升，番茄酱200毫升，面粉、白糖、湿淀粉、鸡汤、醋、料酒、味精各少许。

做法

1. 将猪里脊肉横切成均匀段，每段正面均切成斜刀口，距离同正面，切好后滚上一层面粉，再将黄瓜、玉兰片、火腿分别切成小丁；在番茄酱内加入鸡汤、料酒、醋、白糖、盐、味精、湿淀粉和清水，调和成芡汁。
2. 炒锅注油烧至八成热，放入里脊肉炸约3分钟，捞出后切成片，整齐地码入盘中。
3. 炒锅留底油烧热，放入黄瓜、玉兰片、火腿丁，翻炒几下，倒入芡汁，待熟后，倒在盘中码好的里脊肉片上即可。

美食特点

颜色艳丽，肉质软嫩，味道酸甜。



川汁毛肚

原料

毛肚300克，火锅调料、油菜、味精、盐、鸡粉、料酒、辣椒粉、花生油、辣椒油、葱各适量。

做法

1. 将毛肚洗净切长条，油菜洗净待用。
2. 香葱切末，油菜焯水过凉后围深盘四周，毛肚焯水。
3. 锅烧热油，下入葱花、火锅料炒香，烹入料酒、鲜汤烧开，调味，倒入毛肚，勾薄芡，倒入盘中，撒上辣椒粉、香葱；烧热辣椒油，浇在菜上即可。

美食特点

辣味十足，汤汁鲜浓。



水煮肉片



辣!

原料

里脊肉500克，芹菜100克，蒜苗100克，鲜汤、干辣椒、花椒、姜、盐、酱油、味精、淀粉、花生油、大葱、蛋清各适量。

做法

1. 里脊肉去筋切大片，芹菜、大葱、蒜苗洗净切段，干辣椒切段，姜切末。
2. 将肉片加盐、蛋清、淀粉上浆。
3. 锅内留少许油，下入姜末，加鲜汤、芹菜、蒜苗、大葱煮至断生，再加盐、酱油、味精调好味，捞出芹菜、蒜苗、大葱放碗内，再将里脊肉抖散入锅滑熟，盛出盖在底料上，撒上辣椒碎和花椒末，锅内汤烧至八成熟，浇在碗内即成。

美食特点

色泽油亮，肉片鲜嫩，麻辣味突出。



鱼香腰花

原料

猪腰300克,笋100克,木耳25克,尖椒、盐、糖、酱油、味精、醋、料酒、水淀粉、郫县豆瓣酱、花生油、姜、蒜各适量。

做法

1. 将猪腰从中间一片为二,去掉膜皮及臊筋,改成梳子刀条;姜、蒜切片,笋、尖椒切丝;将酱油、糖、醋、味精、料酒、湿淀粉调成芡汁。
2. 锅内添水烧开,下入腰花稍烫捞出,下八成热油锅炸一下。
3. 锅留少许油,下入郫县豆瓣酱、姜、蒜片爆香,再加入笋丝、尖椒丝炒透,然后放入腰花,倒入芡汁,翻匀出锅即成。

美食特点

腰花脆嫩,鱼香味浓。



辣子酱爆肉

原料

猪脊肉500克,黄瓜1根,干辣椒、笋尖、甜面酱、糖、酱油、淀粉、鸡蛋液、味精、花生油、葱姜各适量。

做法

1. 将猪肉切丁,加糖、酱油、淀粉、鸡蛋液、味精入味上浆;笋尖、黄瓜、干辣椒洗净切丁,葱姜切片。
2. 锅中注油烧至三成热,下入肉丁滑散,再下入黄瓜丁、笋丁略微过一下盛出。
3. 锅中留油少许,下入葱姜片、甜面酱、干辣椒炒香,倒入滑过油的原料,翻炒均匀即可。

美食特点

酱香浓郁,色泽红亮。



香辣牛肚



原料

牛肚500克，干辣椒、青尖椒各25克，香菜段、葱姜、料酒、盐、味精、酱油、花生油、花椒各适量。

做法

1. 将干辣椒、青尖椒切丝，葱姜一半切片，一半切丝。
2. 牛肚洗净放锅内加水、葱姜片、料酒、花椒煮至熟烂，捞出切丝。
3. 炒锅注油加热，下入葱姜丝、辣椒丝，煸炒片刻，烹料酒，放入牛肚丝，加酱油、香菜段、味精，炒匀装盘即成。

美食特点

香辣开怀，牛肚劲道。



老醋爆双花



原料

猪腰子300克，鱿鱼200克，木耳、笋片、老陈醋、蚝油、酱油、糖、胡椒粉、青红尖椒、葱姜蒜片、花生油、料酒、水淀粉各适量。

做法

1. 将猪腰从中间剖开，片去腰臊打花刀；鱿鱼去皮、内脏、头，打花刀；笋切片，青红椒切片。
2. 将打好花刀的腰花、鱿鱼花同笋片、木耳，青红椒一齐焯过，再用热油过一下，捞出备用。
3. 炒锅注油烧热，下入葱姜蒜片炒香，烹料酒、老陈醋，放入蚝油、酱油、胡椒粉，再下入过好油的原料烧开，用水淀粉勾芡，出锅即可。

美食特点

酸辣惹味。



蚕蛹酥肉



辣!

原料

蚕蛹200克，猪肉350克，鸡蛋1个，水淀粉、葱花、姜末、鲜汤、盐、味精、胡椒粉各适量。

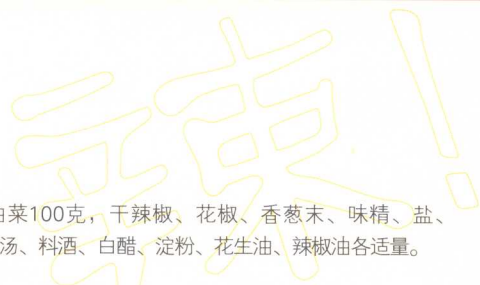
做法

1. 将蚕蛹洗净、沥水，用圆棍碾出肉，加盐拌匀码味；水淀粉加鸡蛋液调成干稀适度的蛋糊，放入碾好的蚕蛹搅拌均匀待用；将猪肉切成3厘米的条，加蛋糊裹匀。
2. 炒锅注油烧六成热，下裹糊的肉条，炸好后捞入盘中。
3. 锅内放入鲜汤、盐、姜末、胡椒粉、味精，勾芡收汁，撒葱花，浇在酥肉上即成。

美食特点

蚕酥肉香，口味咸鲜。





水煮腰片



原料

猪腰500克，油菜100克，干辣椒、花椒、香葱末、味精、盐、郫县豆瓣酱、鲜汤、料酒、白醋、淀粉、花生油、辣椒油各适量。

做法

1. 将腰子洗净去外皮，切两半，片去腰臊，切抹刀片；油菜洗净。
2. 油菜焯水过凉，放入深盘围边；腰片焯水时加少许白醋；干辣椒、花椒小火炒酥香，倒在案板上用刀碾碎。
3. 炒锅注油烧热，下葱、豆瓣酱炒香，烹入料酒，加鲜汤调味烧开，用漏勺把杂物捞净，勾芡，倒入腰片，出锅倒入放有油菜的盘中，撒上辣椒碎、葱花，烧热辣椒油浇在菜上即可。

美食特点

麻辣爽口。

成功秘诀

猪腰一定要去掉腰臊，否则有异味；炒辣椒时要小火炒，以免炒糊；勾芡不能太稠。



风味回锅肉



原料

荷叶饼100克，带皮熟五花肉400克，香葱、豆瓣酱、酱油、糖、味精、花生油、葱姜蒜末各适量。

做法

1. 将荷叶饼切条，五花肉切大片，香葱切段。
2. 锅中注油烧至七成热，下入切好的荷叶饼，炸至金黄、酥脆，捞出装盘内。
3. 锅中注油烧热，下入豆瓣酱，葱姜蒜炒香，倒入切好的五花肉干炒至出油，加入酱油、糖、味精、香葱，炒好盛在炸好的荷叶饼上即可。

美食特点

五花肉香辣，荷叶饼酥脆。

成功秘诀

带皮五花肉要用肋五花肉，切片时一定要薄。

