

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
羹
类

素
菜
类



豆
制
品
类

小
吃
类



山
珍
类

流行川菜

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

流行川菜

正宗川菜 创新口味

KUAILE SHENGHUO

SHIDAI CHUANWEI MEISHI XILIE



成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

流行川菜 / 典尚文化编著. — 成都: 成都时代出版社,
2008.2

ISBN 978-7-80705-713-0

I. 流… 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202754号

时代 CHUANWEI MEISHI LIUXING 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 978-7-80705-713-0
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.scrufeng.com

RS 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升华、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，还望业界同人不吝斧正■



畜肉类

- 冲菜白肉片 ◆ 凉粉白肉 ◆ 白肉卷 ◆ 甜水面白肉
- 10 荞面拌腊肉 ◆ 万福肉塔 ◆ 农家回锅肉 ◆ 香脆回锅肉
- 11 南山酥肉 ◆ 古法红烧肉 ◆ 外婆坛子肉 ◆ 夹饼粉蒸肉
- 12 脆皮粉蒸肉 ◆ 荷叶粉蒸肉 ◆ 豆干蒸腊肉 ◆ 豆渣蒸肉
- 13 山椒肉卷 ◆ 川东镶碗 ◆ 奇香肉 ◆ 酱肉扣干张
- 14 腊肉炒紫蕨 ◆ 蕨耙炒老腊肉 ◆ 藁头炒老腊肉 ◆ 风味炒腊干
- 15 带丝蒸素酥肉 ◆ 状元狮子头 ◆ 红酒里脊 ◆ 肉松松饼
- 16 芙蓉白菜元丸子 ◆ 口口香 ◆ 酥皮龙眼烧 ◆ 锅巴东坡肉
- 17 鲍汁坛子肉 ◆ 鲍汁狮子头 ◆ 菠汁红烧肉 ◆ 罐焖肉
- 18 蛋黄锅塔 ◆ 鸿运肘子 ◆ 红枣煨肘 ◆ 霸王东坡肘
- 19 一品富贵肘 ◆ 松茸扣香肘 ◆ 飘香肘 ◆ 青菠椒香肘
- 20 香辣霸王肘 ◆ 澳门猪肘 ◆ 鸿运猪手 ◆ 原味钵钵猪手
- 21 荞面蹄花 ◆ 酱猪手 ◆ 蕨菜香蹄花 ◆ 风味酱猪手
- 22 香糟醉猪手 ◆ 养生肉骨盅 ◆ 冷锅脊骨 ◆ 南瓜粉蒸骨
- 23 圆笼糯香骨 ◆ 山菌扣排骨 ◆ 川式叉烧排 ◆ 滑菇蒸玉排
- 24

- 烟香卤排骨 ◆ 生态酱排骨 ◆ 茶树菇凤尾排 ◆ 荷香排骨
- 25 荷香珍珠骨 ◆ 蒜香排骨 ◆ 蒜香腊排骨 ◆ 萝卜猪骨窝
- 26 美味手抓排 ◆ 豆瓣滑排骨 ◆ 豆豉蒸脆骨 ◆ 酥香仔排
- 27 风味仔排 ◆ 香卤棒骨 ◆ 香辣霸王骨 ◆ 大刀耳片
- 28 粮农三宝坛 ◆ 卷筒脆舌 ◆ 五彩香肚 ◆ 干豇豆拌肚丝
- 29 烧辣椒拌肚条 ◆ 酸菜竹荪烩肚片 ◆ 幺姑肝片 ◆ 凤眼猪肝
- 30 风味仔肝 ◆ 水豆豉腰花 ◆ 盐水腰片 ◆ 笋子烧冒节子
- 31 脆皮肠头 ◆ 芹菜鲜椒炒脆肠 ◆ 金剑脆肠 ◆ 金蛋腊肠卷
- 32 钵钵肥肠 ◆ 香辣节子肠头 ◆ 麻辣小脆肠 ◆ 冬笋煨脆肠
- 33 元宝双珍 ◆ 金银脑花 ◆ 红袍脑髓 ◆ 羊杂毛血旺
- 34 烟熏血豆腐 ◆ 豆瓣俐子 ◆ 圆笼三件宝 ◆ 锅仔南瓜牛柳
- 35 三圆爽口牛肉 ◆ 三峡石爆牛柳 ◆ 五香烤牛肉 ◆ 啤酒焖牛肉
- 36 啤酒牛肉 ◆ 凉粉烧牛肉 ◆ 奇味牛肉卷 ◆ 山椒咖喱牛柳
- 37

- 攀西砣砣牛肉 ◆ 枯藤煎牛柳 ◆ 水饺牛腩 ◆ 炸熘牛肉卷
- 38 牛肉萝卜丝 ◆ 番茄烧牛肉 ◆ 红宫牛扒 ◆ 红汤牛肉饺
- 39 脆皮牛肉 ◆ 脆皮牛肉卷 ◆ 苔粉牛柳 ◆ 豆香浸牛腩
- 40 藿香牛毛肚 ◆ 蚝油牛肉卷 ◆ 辣子牛肉 ◆ 辣子脆皮牛柳
- 41 酥炸牛肉卷 ◆ 蕨根粉烧牛肉 ◆ 金针肥牛 ◆ 铁板椒香牛柳
- 42 阳光牛肉 ◆ 香芋牛头 ◆ 红油黄喉 ◆ 鲜笋肥牛
- 43 鱼香金钱牛肉饼 ◆ 泡椒牛肉烩水饺 ◆ 麻辣牛肉帘子 ◆ 老坛剁椒牛肉
- 44 椒盐牛头 ◆ 烧牛头方 ◆ 红烹牛头方 ◆ 鲜笋拌牛皮
- 45 香炸麻辣牛排 ◆ 香煎牛排 ◆ 土司牛排 ◆ 川味牛排
- 46 香焗牛仔骨 ◆ 番茄烩牛尾 ◆ 番茄牛尾烩油条 ◆ 酱牛尾
- 47 鼓椒元蹄 ◆ 干烧牛筋 ◆ 雪条蹄筋 ◆ 黄焖牛筋
- 48 凤翅牛筋 ◆ 肉丸蹄筋 ◆ 爽口蹄筋 ◆ 芥末水煮毛肚
- 49 椒麻毛肚 ◆ 过桥百页 ◆ 椿芽拌牛肠 ◆ 腰果牛脊髓
- 50



51 酸萝卜烩牛蹄 ◆ 泡椒鞭花 ◆ 菊花牛冲 ◆ 葱油鞭花

52 铁板泡椒鞭花 ◆ 鲜笋拌牛杂 ◆ 风味耙肺片 ◆ 鲜辣牛舌

53 鸡腿菇焖牛唇 ◆ 卤水蜂窝肚 ◆ 卤水小拼 ◆ 潮式卤水拼盘

54 牙签粉蒸羊肉 ◆ 川式炸羊腿 ◆ 手撕羊腿 ◆ 白切羊肉卷

55 竹荪羊肉卷 ◆ 粉蒸羊肉串 ◆ 糟椒羊肉 ◆ 薄饼孜然羊肉

56 跳水羊肉 ◆ 石爆羊排 ◆ 泡椒羊杂 ◆ 农家泡菜兔

57 农家烧兔腿 ◆ 双笋鲜辣兔 ◆ 口水蹄花兔 ◆ 干豇豆芝麻香兔

58 泉水兔 ◆ 脆椒兔 ◆ 花椒醉玉兔 ◆ 芙蓉泡椒兔

59 芝麻香兔 ◆ 蒜蛋烩仔兔 ◆ 菠饺带皮兔 ◆ 软炸兔糕

60 香扣仔兔 ◆ 鲜花椒焖地羊 ◆ 香辣兔头 ◆ 酥皮兔腿

61 风味烤兔腿 ◆ 孜然狗排 ◆ 家常地羊 ◆ 干豇豆烧狗肉

62 泡豇豆煸狗肉 ◆ 烧烤狗腿 ◆ 碎椒狗肉 ◆ 腊味狗肉

63 藿香狗肉 ◆ 酱狗肉 ◆ 酸汤狗肉 ◆ 香炸狗肉

64 川式大卤拼 ◆ 带丝杂烩 ◆ 御膳四宝 ◆ 花式杂烩

禽蛋类

66 三椒风味鸡块 ◆ 三菌烧鸡 ◆ 三菌蒸乌鸡 ◆ 串烧鸡

67 八宝葫芦鸡 ◆ 风味醉鸡 ◆ 口水鸡 ◆ 跳水鸡

68 果蔬滑鸡 ◆ 棒棒鸡 ◆ 椒香烧鸡公 ◆ 江湖干香鸡



69 沙姜白切鸡 ◆ 青椒焗仔鸡 ◆ 泉水鸡 ◆ 鲜椒浸仔鸡

70 火锅鸡 ◆ 灯笼鸡 ◆ 盐边砵鸡 ◆ 石锅茶菇鸡

71 秧盆拌鸡块 ◆ 竹笋剁椒鸡 ◆ 青椒童子鸡 ◆ 红汤鸡

72 罐焖鲍香鸡 ◆ 竹香童子鸡 ◆ 胡萝卜炒乌鸡 ◆ 芋儿烧鸡

73 鲜笋拌土鸡 ◆ 焖罐鲍鱼鸡 ◆ 蕨粉拌土鸡 ◆ 薄饼鸡米纵

74 薯条串串鸡 ◆ 荞面鸡丝 ◆ 菠萝凤脯 ◆ 绿茶松茸鸡

75 茄汁酸汤鸡 ◆ 豆花鸡 ◆ 豉汁脆椒鸡 ◆ 豉油鸡

76 针蘑菌煨土鸡 ◆ 金瓜粉蒸鸡 ◆ 双椒冬笋香辣鸡 ◆ 苦笋精盐水鸡

77 葱椒鸡 ◆ 麻花香辣鸡 ◆ 腰果掌中宝 ◆ 琵琶凤腿

78 芋儿蒸鸡翅 ◆ 银耳凤翅 ◆ 香辣鸡翅 ◆ 香炒粒粒脆

79 椒盐无骨凤爪 ◆ 什锦凤爪 ◆ 辣子鸡颈 ◆ 泡椒玉掌

80 凤衣蕻菜 ◆ 鲜笋凤衣 ◆ 荷香糯米鸭 ◆ 鸡皮嫩蚕豆

81 鸡皮老人头 ◆ 松仁掌中宝 ◆ 剁椒鸡肾 ◆ 泡椒鸡肾

82 珍菌烩鸡肾 ◆ 独珠焖鸡宝 ◆ 鸡肾笋尖 ◆ 鸡肾鸭血

83 泡菜烩凤冠 ◆ 香卤凤冠 ◆ 藤椒鸡杂 ◆ 苕粉鸡杂



84 鸡蛋豆腐 ◆ 锅仔鸡杂 ◆ 红汤凤肚 ◆ 酒鬼香辣酥凤筋

85 冒菜樟茶鸭 ◆ 冬笋鸭粒卷 ◆ 魔芋泡菜烧鸭 ◆ 冬菜蒸鸭

86 原味钵钵鸭 ◆ 山珍啤酒鸭 ◆ 干锅魔芋烧鸭 ◆ 泡子姜烧鸭

87 渔夫江水鸭 ◆ 火腿鸭卷 ◆ 烟熏卤鸭 ◆ 玻璃鸭方

88 神仙馋嘴鸭 ◆ 纸包鸭粒卷 ◆ 缠丝鸭卷 ◆ 芋儿烧全鸭

89 茶鸭饼 ◆ 萝卜鸭条 ◆ 葫芦鸭子 ◆ 五味鸭

90 鸭香包 ◆ 蛋黄茄条 ◆ 酥炸笋粒鸭球 ◆ 酱香仔鸭

91 三丁鸭脯盖 ◆ 酸汤鸭条锅仔 ◆ 金钱鸭粒卷 ◆ 锅仔苦笋麻鸭

92 厚皮菜烧鸭血 ◆ 酱爆鸭舌 ◆ 水饺烩鸭舌 ◆ 桂花冻鸭舌

93 村姑煎锅舌掌 ◆ 辣子脆皮鸭舌 ◆ 铁板鸭舌 ◆ 黄瓜酱鸭舌

94 虫草鸭舌 ◆ 香菇鸭舌 ◆ 香辣鸭下巴 ◆ 风味鸭唇

95 泡椒鸭掌 ◆ 芥末鸭掌 ◆ 麻花鸭掌 ◆ 川式香辣鸭腿

96 泡椒脆花 ◆ 香菇烧鸭肫 ◆ 功夫双脆 ◆ 酸辣蒜鸭血

97 刺参焖鸭掌 ◆ 粉丝捞鸭掌 ◆ 雪魔芋烧鸭掌 ◆ 鲍脯兰花拼鸭掌

98 沙律纸包鹅肝 ◆ 双味鹅肠 ◆ 水煮鹅肠 ◆ 笋花嫩鹅肠



99 鲜笋拌鹅肠 ◆ 鸭血嫩鹅肠 ◆ 子姜拌鹅肠 ◆ 盐水乳鸽

100 鸳鸯乳鸽 ◆ 香菌烧乳鸽 ◆ 香参口水乳鸽 ◆ 脆皮乳鸽

101 羊肚菌炖乳鸽 ◆ 招牌炭烧鸽 ◆ 石烹炒龄鸽 ◆ 串烤鸽脯

102 酱爆鸽脯 ◆ 乡间爆鸽肚 ◆ 剁椒拌鸽胗 ◆ 泡椒珍珠肘

103 火爆鸳鸯肚 ◆ 香辣仔鹌 ◆ 腊香鹌鹑 ◆ 辣卤鹌鹑

104 杂果鸵鸟肉 ◆ 花菇鸵鸟肉 ◆ 野菌蒸斑鸠 ◆ 风味醉什锦

水产类

106 五柳香雪鱼 ◆ 粉烧鳊鱼 ◆ 什锦泡菜鱼 ◆ 侧耳根拌鱼丝

107 冬菜蒸多宝鱼 ◆ 珊瑚多宝鱼 ◆ 凉粉烧仔鲢 ◆ 双味鱼卷

108 双椒蒸鲳鱼 ◆ 泡菜海鲢 ◆ 豆豉酥鲳鱼 ◆ 喇叭鲈鱼

109 葱辣鲈鱼脯 ◆ 酸菜鲈鱼 ◆ 山椒鳊鱼 ◆ 茶树桂鱼

110 竹篱桂鱼仔 ◆ 三脆风味桂鱼 ◆ 四季豆烧鲢鱼 ◆ 冷锅鱼

111 干妈石斑鱼 ◆ 扣肉烧雅鱼 ◆ 攀西砵砵鱼 ◆ 早蒸糊辣鱼

112 时令苦笋焖玄鱼 ◆ 锅贴乌鱼片 ◆ 松子玉米烩乌鱼 ◆ 椒香东星斑

113 沙丁鱼 ◆ 泡椒熏剑鱼 ◆ 泡苦笋烧带鱼 ◆ 泡菜蒸江团



114 火爆鲫鱼卷 ◆ 酱香鲫鱼 ◆ 春茶蒸鲫鱼 ◆ 烧白鲢鱼

115 竹筒粉蒸回头鱼 ◆ 糖醋盘龙鱼 ◆ 豆豉蒸青波 ◆ 荞面拌鱼片

116 蒜烧石爬鱼 ◆ 蘸水竹筒鱼 ◆ 豆瓣烧鱼排 ◆ 三文治鱼排

117 香酥鱼排 ◆ 豆花鱼片 ◆ 酸辣鱼花 ◆ 阳春白雪

118 青辣酱烧岩鲤 ◆ 飘香沸腾鱼 ◆ 鲜辣芋儿鱼 ◆ 水煮鱼

119 银鱼煎蛋 ◆ 银鱼烩苡仁 ◆ 三峡石爆鳝鱼 ◆ 茶菇鳝

120 江湖鳝段 ◆ 石锅腊肉烧鳝段 ◆ 粉蒸鳝鱼 ◆ 豆筋烧鳝鱼

121 酸辣荞面鳝丝 ◆ 椒盐脆鳝 ◆ 麻花爆鳝段 ◆ 鳝鱼粉丝

122 魔芋烧黄辣丁 ◆ 山椒黄辣丁 ◆ 鲜椒泥鳅 ◆ 粉蒸泥鳅

123 蕨根粉冒泥鳅片 ◆ 炆锅海鳗 ◆ 松子鳗鱼花 ◆ 泡豇豆煨青鳉

124 豆豉烧鱿鱼仔 ◆ 豉香鲜鱿 ◆ 冰镇鲜鱿 ◆ 串煎三宝

125 炆香鱿鱼须 ◆ 烧汁墨鱼筒 ◆ 红汤墨鱼仔 ◆ 泡椒墨鱼仔

126 苦笋焖甲鱼 ◆ 冻豆腐烧甲鱼 ◆ 三菌甲鱼汤 ◆ 炆锅裙边

127 五彩裙边 ◆ 凤翅裙边 ◆ 招牌煮蛙腿 ◆ 苦笋活水牛蛙

128 茄瓜蒸靛蛙 ◆ 酸菜鱼皮 ◆ 萝卜丝拌鱼皮 ◆ 芋丝烧鱼皮

129 双蛋鱼子 ◆ 芋儿鳗鱼肚 ◆ 茶香鱼肚 ◆ 木瓜鱼唇

130 双椒蒸鱼头 ◆ 开门红 ◆ 避风塘炒鱼头 ◆ 鲜烧鲑鱼头

131 黄金鱼头王 ◆ 剁椒爽口虾 ◆ 土豆凤尾虾 ◆ 水晶大虾

132 怪味凤尾虾 ◆ 水果虾排 ◆ 水豆豉烧虾 ◆ 炆锅土豆虾

133 珍珠虾球 ◆ 生汆龙虾 ◆ 观音茶炒虾 ◆ 酥炸大虾

134 醉河虾 ◆ 金沙脆皮虾 ◆ 金钱虾饼 ◆ 酥炸大虾

135 龙虾仔捞饭 ◆ 锅贴大虾 ◆ 鱼香竹节虾 ◆ 鲈鱼肉酿虾

136 清蒸虾蛄 ◆ 如意蟹肉卷 ◆ 孜然炒花蟹 ◆ 山椒花蟹

137 水豆豉炒蟹 ◆ 海味芙蓉蟹 ◆ 清蒸竹筒蟹 ◆ 玉米烩蟹肉

138 糯香咖喱花蟹 ◆ 红汤脆肠烧蟹 ◆ 蛋黄肉蟹 ◆ 酸菜米线蟹

139 野山椒爆蟹 ◆ 风味钵钵蟹 ◆ 香辣蟹 ◆ 锅巴肉蟹

140 鲍汁花菇扣蟹钳 ◆ 四喜蟹丸 ◆ 鸡杂炒肉蟹 ◆ 木瓜蒸鱼翅

141 原汁鲍鱼 ◆ 竹花炒鲍片 ◆ 粉蒸海参 ◆ 酸汤梅花参

142 香辣海螺 ◆ 竹花响螺片 ◆ XO酱爆螺片 ◆ 剁椒扇贝

143 金丝扇贝 ◆ 软炸鲜贝 ◆ 铁板鲜贝串 ◆ 火烧赤贝

144 爆炒宝石贝 ◆ 干贝烩四宝 ◆ 麻辣豆花北极贝 ◆ 麻婆澳带

145 木瓜炖雪蛤 ◆ 水煮蛭子皇 ◆ 泡椒蛭子王 ◆ 糯米蛭子王

146 铜盆花甲 ◆ 海皇烩麻什 ◆ 海什烩 ◆ 尖椒蜆头

汤煲类

148 三菌野菜肉丸汤 ◆ 吉利香菜丸 ◆ 粉香珍骨汤锅 ◆ 酸萝卜胴骨汤锅

149 猪肚益母炖花胶 ◆ 苦蕒肥肠汤 ◆ 蝴蝶竹荪肝膏汤 ◆ 瓦罐牛肉

150 清炖牛鞭汤 ◆ 酸苦笋鞭花汤 ◆ 酸菜蹄筋汤 ◆ 山药羊尾汤

151 刷把笋炖土鸡 ◆ 竹荪滋补老鸡汤 ◆ 竹荪香菇炖土鸡 ◆ 紫砂炖土鸡

152 火筒花胶炖土鸡 ◆ 药膳鸡 ◆ 羊参乌鸡汤 ◆ 鸡蒙豆苞

153 酸菜鸡豆花 ◆ 玻璃鸡片汤 ◆ 山珍虫草炖土鸭 ◆ 沙锅肥肠鸭

154 海马党参炖老鸭 ◆ 花旗参炖仔鸭 ◆ 全鸭汤 ◆ 羊肚菌炖乳鸽

155 海参益母炖乳鸽 ◆ 竹荪三菌煨乳鸽 ◆ 双色面块鱼头汤 ◆ 泡菜半汤桂鱼

156 番茄白果炖甲鱼 ◆ 菠萝鱼脯汤 ◆ 豆汤银鱼 ◆ 抄手蛤蜊汤

157 山珍煨蟹 ◆ 竹荪虾丸汤 ◆ 水笋三鲜面块 ◆ 浓汤鸡枞菌

158 清汤炖竹燕 ◆ 香菇栗子煲 ◆ 米汤锅仔花螺 ◆ 秘制酸汤锅

159 二黄汤 ◆ 三菇冬瓜汤 ◆ 三菌豆腐汤 ◆ 三鲜参片汤

160 上汤蒜裙鸽蛋 ◆ 冬瓜文蛤汤 ◆ 双色腐圆汤 ◆ 野菌汤

161 鲜笋煮干丝 ◆ 党参田七牛蛙盅 ◆ 天麻乳鸽盅 ◆ 豆腐丸子汤

162 香辣猪肝煲 ◆ 肥肠豆腐煲 ◆ 蚝油木耳排骨煲 ◆ 酸辣牛肉羹

163 鱼头牛肉煲 ◆ 脊髓粉丝煲 ◆ 山珍土鸡煲 ◆ 乌骨鸡药膳煲

164 滋补龙凤煲 ◆ 健脑乳鸽煲 ◆ 海马沙参煲乳鸽 ◆ 珍菌鱼肚煲

165 秘制鱼头煲 ◆ 羊血鳝段煲 ◆ 蟹干捞粉丝煲 ◆ 酸菜牛蛙煲

166 野菌香煲 ◆ 香菇板栗煲 ◆ 什菜粉丝煲 ◆ 滋补豆花煲

素菜类

168 丝带扒双蔬 ◆ 盐水芦笋 ◆ 什锦素烩 ◆ 八宝南瓜糕

169 千张刷把笋 ◆ 油焖双冬 ◆ 火腿笋衣 ◆ 玉扇斑竹笋

170 水豆豉浸剑笋 ◆ 咸黄香酥冬笋 ◆ 鸡汤茗笋 ◆ 香菇烩笋

171 汁脆笋钵 ◆ 夹沙冬瓜 ◆ 佛家烧白 ◆ 双味吉祥卷

172 咖喱素三宝 ◆ 奇味白菜卷 ◆ 蒸白菜丸子 ◆ 奇味苦瓜

173 煎苦瓜鸡粒饼 ◆ 苦瓜酿桃柱 ◆ 家庆仙斋 ◆ 尖椒地瓜

174 椒麻四季豆 ◆ 山椒芋丝 ◆ 泡椒芋脯 ◆ 潮州香芋酥

175 纸包香芋 ◆ 川东炆炆菜 ◆ 木瓜沙拉 ◆ 果脯蜜汁藕

176 酥皮瓜排 ◆ 柠檬瓜条 ◆ 橄榄蒸芥菜 ◆ 水煮空心菜

177 江瑶桂花炒粉丝 ◆ 炅炒芦笋尖 ◆ 西柠芦荟 ◆ 炸菠菜脯

178 白灼青菜 ◆ 百合土豆泥 ◆ 皮蛋酥豆 ◆ 粉蒸时蔬

179 红油金瓜丝 ◆ 肉酱茄子 ◆ 酱椒蒸碎茄 ◆ 铁板煎酿茄盒

180 腊味珍珠麦 ◆ 腰果炒双籽 ◆ 花生浆煮青菜 ◆ 荷叶瓢儿白

181 蒜茸开边娃娃菜 ◆ 蜀园地三鲜 ◆ 蟹肉黄烩菜心 ◆ 鲍汁象牙萝卜

182 酱汁萝卜皮 ◆ 鸡汁萝卜丝 ◆ 金钩凤尾 ◆ 开洋玉牌

183 锅煎土豆球 ◆ 鱼丸瓜脆 ◆ 鱼籽浸针笋 ◆ 鲜菇冬瓜圆

184 鸡汁银萝如意卷 ◆ 鸡粥红苕尖 ◆ 蚕豆花煎鹅蛋 ◆ 三色肉松蒸水蛋

豆制品类

186 三明治豆腐 ◆ 三鲜豆腐夹 ◆ 乡村豆腐 ◆ 佛门鱼子豆腐

187 八珍豆腐 ◆ 兰花扣豆腐 ◆ 兰花豆腐包 ◆ 凤眼豆腐

188 剁椒毛豆蒸臭豆腐 ◆ 厚皮菜焖腐球 ◆ 发财豆腐卷 ◆ 响铃豆腐

189 太极豆腐 ◆ 奇杯豆腐 ◆ 如意豆腐 ◆ 姜维豆腐

190 孔雀酥皮豆腐 ◆ 御扇豆腐 ◆ 招牌豆腐丸子 ◆ 松仁豆腐

191 枇杷豆腐 ◆ 果汁豆腐圆 ◆ 桂花豆腐 ◆ 榨菜肉丝蒸豆腐

192 檬汁脆皮豆腐 ◆ 泡椒凤尾豆腐 ◆ 海参豆腐 ◆ 滑蛋豆腐

193 灯笼豆腐 ◆ 烧白豆腐 ◆ 烧酿豆腐 ◆ 熊掌豆腐

194 玉珠豆腐 ◆ 珍珠豆腐 ◆ 箱箱豆腐 ◆ 纸包鸡柳豆腐



美极串香腐丁◆脆皮豆腐◆花
195 仁腐排◆花仁腐糕

花仁腐饼◆荷花豆腐◆菊花豆
196 腐◆葡萄豆腐

葵花豆腐◆虾仁豆腐◆虾仁豆
197 腐盅◆蛋煎腐饼

珍酿豆腐◆蝶恋花◆酥皮嫩豆
198 腐◆酥芙蓉豆腐

酱肉酿豆腐◆醉豆腐◆金钱豆
199 腐◆金鱼豆腐

雪松豆腐◆韭黄豆腐包◆飘香
200 嫩豆腐◆鱼香千层腐

鱼香素排◆鱼香豆腐饺◆鲍汁
201 口袋豆腐◆鲍汁山珍酿豆腐

鲍汁日本豆腐◆麒麟豆腐◆麻
202 仁豆腐◆龙眼豆腐

肥牛豆腐◆蟹黄豆花◆鸡丝豆
203 花◆三丝腐竹卷

兰花豆干◆灯影豆皮◆辣酱炒
204 干张◆珍珠豆腐羹

小吃类

三丝春卷家◆什果水晶球◆八
206 宝珍珠圆子◆北极之光

卤味生菜夹◆香麻夹◆双味果
207 ◆绿沙海棠果

椰团◆吉庆寿桃◆香酥雪梨果
208 ◆象形刺猬包



银杏锅贴◆翡翠锅贴◆水晶碗
209 豆黄◆淮药野菜锅摊

奶黄三角球◆云豆糕◆玉米糕
210 ◆藕丝珍珠糕

豆乳米糕◆红宫玉米糕◆饭豆
211 糕◆雪花马蹄糕

多彩白蜂糕◆乡村野菜粿◆巴
212 谷南瓜饼◆萝卜丝酥饼

神仙饼◆酒凉饼◆野菜香煎饼
213 ◆陶然脆锅饼

香酥玉米饼◆香麻翡翠饼◆苦
214 荞粿粿蘸蜂蜜◆凉糕粿

桂花黄林酥◆玫瑰海参酥◆空
215 心玉米酥◆菊花酥

萝卜丝酥◆韭菜酥盒◆餐包拼
216 梳莲酥◆龙眼酥

鲜肉玉带酥◆冰橘荷花酥◆梅
217 花蒸饺◆水晶虾饺

鱼茸鸡冠饺◆四喜饺◆艾蒿酥
218 角◆莲茸珍珠角

酥炸糯米角◆雪蛤香芋挞◆虾
219 仁糯米蛋卷◆雪媚娘拼绿茶卷

飘香椰黄卷◆鲜肉香麻卷◆水
220 晶花卷◆清波担担面

京酱笋丁拌面◆竹荪金丝面◆
221 野菌鳅面◆特色宝塔饭

玉米香油茶◆醉豆花◆翡翠豆
222 花◆罐罐豆花



竹胎抄手◆酥梨雪耳◆雨花石
223 汤圆◆四喜汤圆

雷沙汤圆◆鸽蛋冰糖炖燕窝◆
224 玫瑰蜜露羹◆山珍米线

菌类

一品竹荪上素◆延年竹荪◆椒
226 香脆皮竹荪◆竹荪烩脆笋

竹荪三鲜◆竹荪酿辽参◆白
227 油扒竹荪◆红扒竹荪

翡翠竹荪◆芦荪相烩◆鱼翅酿
228 竹荪◆竹荪扣野花香

蟹黄燕乳扣竹荪◆蟹黄鲜竹荪
229 ◆锦囊妙计◆甲鱼竹荪蛋

竹荪蛋烩鞭花◆竹荪蛋烩鱼片
230 ◆白果竹荪蛋◆什锦鸡扒菌

鸡枞发菜卷◆刷把松茸肾宝◆
231 松茸烧脆鳝◆布袋松茸菌

番茄烧松茸◆双味老人头◆茶
232 香老人头肚◆锅贴老人头

块菌炒龙虾◆醉块菌三文鱼◆
233 虾盏块菌◆韭菜块菌角

天府黑虎掌◆滑蛋虎掌菌◆粉
234 蒸黑虎掌菌◆锦鲤黑虎掌

水晶虫草◆虫草鸭脯◆牛肝美
235 蛙◆鲍汁牛肝菌

鲍汁猴头菇◆珊瑚天花板◆珊
236 瑚鱼子◆蛋饺珊瑚菌

豆豉鱼烧珊瑚菌◆红烧白灵菇
237 ◆鲍汁百灵菇◆羊肚石刚秋

羊肚鱼云◆花蟹炖羊肚菌◆
238 鲍汁羊肚菌◆麻花煊喇叭菌

龙眼喇叭菌◆野菌一品钵◆
239 雪茸菜心◆青椒茶树菇

飘香菌盅◆干锅神仙菇◆素炒
240 金针菇◆咖喱炒三菌

快乐生活
时代

川味美食系列
典尚文化编委会 编著

流行川菜

正宗川菜 创新口味

畜肉类





冲菜白肉片

【原料】

二刀腿肉、芥菜、复制红酱油、蒜泥、辣椒油、味精各适量。

【制作方法】

1.猪肉刮洗干净，入锅煮熟，待水温降至40℃时，捞出片成片；芥菜洗净，晾干水分，于热锅中炒断生，入盆捂严。

2.白肉片下放芥菜，入盘摆好，调入蒜泥、味精、辣椒油、复制红酱油即可。

【操作要领】

肉片要薄，冲菜刚断生即可，不宜全熟。

【营养提示】

芥菜性温味辛，含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、尼克酸、硫酸酸、钙、磷、铁等成分，能温中利气，宣肺豁痰，解表利尿等。阴虚内热者不宜多食。



凉粉白肉

【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.调味盅放入辣椒油、红酱油、高汤、白糖、蒜泥、醋、花椒油、葱花、花生茸、熟芝麻，再加入凉粉、

白肉拌匀，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。



白肉卷

【原料】

猪二刀肉、椿芽、姜葱、辣椒油、精盐、酱油、味精、香油、鲜汤、白糖各适量。

【制作方法】

1.猪肉洗净，放入加有姜葱的沸水中煮熟捞出，冷后切成长且薄的片；椿芽淘洗干净；用辣椒油、精盐、酱油、味精、香油、鲜汤、白糖兑成味汁。

2.用猪肉片将椿芽卷成卷，整齐地摆入盘中，淋上兑好的味汁即可。

【操作要领】

猪肉片卷椿芽时，要注意椿芽的用量，不可太多。



甜水面白肉

【原料】

猪二刀肉、粗面条、精盐、味精、辣椒油、白糖、蒜泥、熟芝麻各适量。

【制作方法】

1.猪肉洗净，放入沸水中煮熟捞出，待冷后切成长3厘米、厚0.5厘米的片；粗面条用沸水煮熟捞出；用精盐、味精、辣椒油、白糖、蒜泥、熟芝麻兑成味汁。

2.面条放入盘中，上面码上猪肉片，淋上兑好的味汁即可。

【操作要领】

煮猪肉时间不要太久，断生即可。

【原料】

猪肘、苦瓜、荞面、精盐、味精、秘制红油、美极鲜、豆瓣酱、姜米、蒜米、白糖、青红椒圈各适量。

【制作方法】

1.猪肘烧皮洗净，放进卤水中卤熟捞出，去骨用沙布包紧后放进冰箱内冻凉，取出切成片；荞面用沸水发好，沥干后垫于盘底。

2.猪肘摆于荞面上，围上黄瓜片，再淋上用精盐、味精、秘制红油、美极鲜、豆瓣酱、姜米、蒜米、白糖调

制的味汁，撒上青红椒圈即可。

【操作要领】

猪肘切片厚薄要均匀，摆盘要美观。

荞面拌肘肉



【原料】

五花猪肉、芽菜、姜、葱、泡辣椒、豆豉、红酱油、精炼油、胡椒粉、料酒、味精、香油各适量。

【制作方法】

1.五花肉用温水洗净，刮去肉皮毛茸，入沸水中煮断生，趁热抹上红酱油，再放进油锅炸呈金黄色，捞出，用环刀法将肉切成千层扣肉坯；芽菜去渣切细，与豆豉、胡椒粉、料酒、味精、香油混合拌匀。

2.将制好的肉坯以皮朝下铺于碗

内，加入酱油，放入去籽泡椒，再将拌匀的芽菜倒上，入笼蒸2小时，取出，反扣于盘中，泡椒摆于扣肉四周，用滗出的原汁入锅调好味，淋在扣肉上即成。

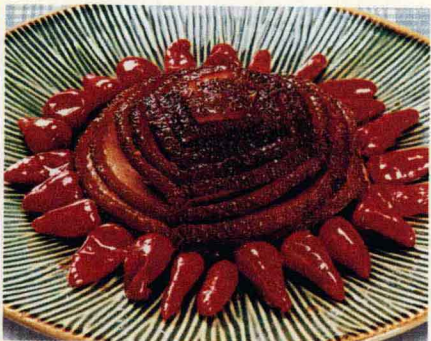
【操作要领】

肉坯改刀要均匀。蒸制火候要够。

【营养提示】

该菜含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、膳食纤维、铁、锌等成分，对减少动脉硬化等有食疗功效。

万福肉塔



【原料】

猪腿肉、萝卜干、水豆豉、大葱、农家豆瓣、白糖、味精、精炼油各适量。

【制作方法】

1.猪腿肉刮洗干净，拈尽残毛，入锅中煮至断生，捞出晾冷，切成薄片；大葱切成马耳朵形。

2.锅置火上，下油烧至五成热，放入肉片爆炒至起“灯盏窝”时，沥去余油，下家常豆瓣、水豆豉、萝卜干翻炒，待油质红亮，原料出香味，烹

入精盐、味精调好味，投入葱节翻炒，起锅装盘即可。

【操作要领】

肉不可煮得太熟。爆炒时一定要炒起“灯盏窝”。

【营养提示】

猪肉含碳水化合物、蛋白质、脂肪、铁、钙、磷等，萝卜干含碳水化合物、有机酸、氨基酸等。二者合烹成菜，有滋阴润燥、益气补血、养胃生津等食疗功效。

农家回锅肉



【原料】

猪二刀肉、脆笋、蒜苗、小红椒、郫县豆瓣、甜酱、水豆豉、味精各适量。

【制作方法】

1.猪二刀肉入汤中煮熟切成片。

2.自制脆笋改成条，小红椒对开，蒜苗切成马耳朵形待用。

3.锅内入油，下肉熬香，依次加入郫县豆瓣、水豆豉、甜酱、蒜苗、脆笋、小红椒炒至断生出香起锅。

【操作要领】

熬肉时要适度，不宜过火或太欠火。

【营养提示】

回锅肉配以脆笋，适宜补充人体所需的脂肪和维生素。

香脆回锅肉





南山酥肉

【原料】

去皮五花肉、牛肝菌、水发黄花、香菇、味精、胡椒粉、精盐、姜、葱、红苕粉、精炼油各适量。

【制作方法】

1. 五花肉平刀片成0.5厘米厚的片，用姜、葱码味；水发黄花、牛肝菌、香菇洗净，余水。
2. 用红苕粉调成的酥肉糊，均匀地裹在肉片上，入四五成热油锅中炸至定形捞出。
3. 将炸好的酥肉改刀定盘，垫于蒸

碗底，码上黄花、牛肝菌、香菇，兑好咸鲜味汁，灌入蒸碗内，上笼蒸熟，取出反扣于盘中，滗出原汁，吃味、勾芡，滴入明油，浇在酥肉上即可。

【操作要领】

炸酥肉时火候要合适。菜品要现蒸现吃。

【营养提示】

香菇含香蕈太生、多种氨基酸、亚油酸等，三者合烹，可益气补虚、健脾和胃、舒筋活血等。



古法红烧肉

【原料】

猪五花肉、南瓜、精盐、味精、鸡料、姜米、蒜米、豆瓣、泡椒末、精炼油各适量。

【制作方法】

1. 猪肉洗净煮八成熟，切成方块后用热精炼油炸制成金黄色捞出。
2. 锅中留少许精炼油，放入姜米、蒜米、豆瓣、泡椒末炒香，加入清水煮沸，打去渣，再倒入高压锅中压熟即成。

【操作要领】

五花肉在炸制时一定要将皮炸成金黄色，微微起泡即可。



外婆坛子肉

【原料】

肘子、鸡翅、熟鸡蛋、金钩、西兰花、料酒、冰糖、精盐、味精、红酱油、绞肉、蛋清、豆粉、精炼油、鲜汤各适量。

【制作方法】

1. 肘子刮洗干净，刮去残毛，入沸水中紧一水，捞出沥水，趁热抹上红酱油，入油锅炸至金黄色；鸡翅洗净，余水；熟鸡蛋去壳，上粉，炸成虎皮蛋；绞肉加蛋清、豆粉制成狮子头；西兰花清炒至熟。

2. 用鸡骨垫入坛子内，分别放入肘子、虎皮蛋、狮子头、冰糖、鸡翅、料酒、鲜汤、金钩，用小火烧至汤质红润、原料熟糯时，倒出入盆内，围上西兰花。

3. 原汁下锅，烹入精盐、味精，勾二流芡，淋在坛子肉上即可。

【操作要领】

烧制火候要足，一般4小时左右。

【营养提示】

该菜有益气补血、滋阴润燥等食疗功效。



夹饼粉蒸肉

【原料】

猪肉、红薯、面粉、米粉、酵母粉、豆瓣、味精、鸡精、黄糖、醪糟汁、豆腐乳各适量。

【制作方法】

1. 猪肉洗净，切成片，调入味精、鸡精、豆瓣、黄糖、豆腐乳、菜籽油、醪糟汁、米粉搅拌均匀；红薯去皮，切成块；面粉加入酵母粉、清水和匀，煎制成夹饼。
2. 猪肉摆入碗中，码上红薯块，入笼用大火蒸1小时取出，翻扣于盘中，

伴夹饼上桌即可。

【操作要领】

猪肉宜切成0.5厘米厚、6厘米长的片。

【营养提示】

猪肉能补中健脾、益气养血、滋阴润燥。面粉可清热除烦、补虚止汗、滋阴养胃。

【原料】

猪三线肉、米粉、春卷皮、精盐、味精、酱油、豆瓣、豆腐乳、椒麻、白糖、醪糟汁各适量。

【制作方法】

- 1.将拌好味的粉蒸肉蒸好待用。
- 2.分别将蒸熟的粉蒸肉放入春卷皮上卷成条状，下入六七成热的油锅中炸至金黄色，捞起装盘即可。

【操作要领】

操作时掌握好油温。

【营养提示】

猪肉富含蛋白质和脂肪，此外，还含磷、铁和多种维生素等成分。《本草备要》载：“猪肉，其味永久，食之润肠胃，生津液，丰肌体，泽皮肤。”

脆皮粉蒸肉**【原料】**

猪五花肉、米粉、精盐、糖色、五香粉、豆腐乳、白糖、料酒、味精、醪糟汁、鲜荷叶各适量。

【制作方法】

- 1.五花肉洗净，切0.5厘米厚、8厘米长的片，调入精盐、味精、糖色、五香粉、豆腐乳、白糖、料酒、味精、醪糟汁码入味。
- 2.小笼垫上洗净的鲜荷叶。米粉与码好味的肉片拌匀，整齐放于荷叶上，盖上盖蒸熟，取出即可。

【操作要领】

入笼先用旺火，再改用中火蒸30分钟，使肉熟透。

【营养提示】

五花肉含脂肪、蛋白质、碳水化合物、尼克酸，还有维生素A等。中医认为味酸性平，为润阴补燥、强身壮体的滋养品。

荷叶粉蒸肉**【原料】**

豆干、熟腊肉各适量。

【制作方法】

豆干片成斜片；腊肉切成薄片。在盘中按一块豆干一块腊肉的程序摆好，上笼蒸约10分钟即成。

【操作要领】

若腊肉太咸，可放适量的白糖，或将腊肉用清水泡制后再用。

【营养提示】

豆腐含大量易被人体吸收的蛋白

和脂肪，对降低人体内的胆固醇有特殊作用，并含有人体所需的微量元素，对增强人体的生长发育、新陈代谢以及免疫功能有一定的促进作用。

豆干蒸腊肉**【原料】**

猪三线肉、豆渣、青红尖椒、酱油、白糖、醋、味精、精盐、料酒、豆瓣、鲜汤、水豆粉、精炼油各适量。

【制作方法】

- 1.猪肉洗净，青红尖椒切粒炒香。
- 2.猪肉煮熟后下油锅炸脆皮，切成薄片装碗；豆渣煸干水气，加入炒香的青红椒粒，调入酱油、白糖、精盐、醋、味精、料酒，盛入定好肉的碗内，上笼蒸熟。

3.猪肉出笼后扣入盘中。锅中入豆瓣炒香，加入鲜汤，水豆粉勾芡，淋于其上即可。

【操作要领】

肉片装碗要均匀、整齐、中空，以利填料定碗，翻扣才美观。

【营养提示】

猪肉味酸性平，为滋阴润燥、强身壮体的滋养品，是含维生素B最多的肉类之一；青红尖椒富含维生素C；豆渣则含丰富的植物蛋白。三者调和，营养全面。

豆渣蒸肉



山椒肉卷

【原料】

猪里脊肉、野山椒、面包糠、精盐、精炼油、鸡蛋各适量。

【制作方法】

- 1.猪里脊肉片用精盐码味；野山椒去蒂待用。
- 2.将里脊肉片于案上展平，卷入野山椒，入鸡蛋液中裹匀蛋液，再均匀地沾上面包糠，入油锅中炸熟即成。本菜亦可带味碟上桌。

【操作要领】

猪里脊肉应吃够水分，炸时过心即可。

【营养提示】

猪里脊肉富含蛋白质和钙、磷、铁等营养成分。野山椒富含维生素C，另外胡萝卜素、硫胺素、核黄素、烟酸等成分也很丰富。



川东镶碗

【原料】

猪肉、鸡蛋、黄花、海带丝、猪排骨、豆粉、精炼油、鲜汤、精盐、味精、鸡精、胡椒粉各适量。

【制作方法】

- 1.猪排骨洗净，斩成块，加入鸡蛋液、豆粉拌匀，放入精炼油锅中炸呈金黄色；猪肉剁细，加蛋液、精盐调匀成馅；鸡蛋液搅散入锅中摊成蛋皮。
- 2.用蛋皮将肉馅包裹成卷状，上笼蒸熟后切成段，与排骨一并放入垫有

黄花、海带丝的碗中，再淋上用精盐、味精、鸡精、胡椒粉、鲜汤调制的汁，入笼蒸约30分钟取出，翻扣于盘中。

3.锅中下鲜汤烧沸，用豆粉勾芡，起锅淋于菜上即可。

【操作要领】

摊蛋皮时火不能太大，切忌煎糊。蒸制要用大火一气煮熟。

【营养提示】

此菜有滋阴润燥、益气养血等食疗功效。



奇香肉

【原料】

五花肉、红枣、胡萝卜、精炼油、醪糟汁、胡椒粉、香料、鸡精、生姜、大葱、味精、精盐、糖色、料酒、香油各适量。

【制作方法】

- 1.五花肉去残毛，烙皮洗净切块，大枣淘去泥沙，胡萝卜车成橄榄形待用。
- 2.锅置火上，下肉块爆炒出香味后，分几次加入糖色，待肉呈樱桃色时起锅待用。

3.炒锅置火上，下少许精炼油，加姜、葱爆葱油，掺鲜汤熬制，然后捞去渣料，下五花肉加入调辅料，移小火上慢烧，待其熟时且自然收汁时，加入鸡精、香料即成。

【操作要领】

五花肉上色时应注意火候，火不宜过大。火大则肉易发黑，糊锅。糖色要分几次加入才能达到色如樱桃红的效果。



酱肉扣干张

【原料】

酱肉、干张、香菌丝、胡萝卜丝、豆苗、鸡汁、精盐、胡椒粉、鸡精、鸡油、葱油各适量。

【制作方法】

- 1.酱肉切成15厘米长、4厘米宽、0.5厘米厚的薄片。干张切成0.3厘米粗的丝，放入加有少许食粉的沸水锅中氽制，备用。
- 2.胡萝卜丝、香菌丝、豆苗分别入沸水锅中焯水捞出漂凉。
- 3.把酱肉片均匀地摆入蒸碗内呈风

车形，再放入干张丝、胡萝卜丝、香菌丝，灌入由精盐、胡椒粉、鸡精和鸡油、葱油调好的鸡汁，上笼蒸约20分钟取出，翻扣在大圆盘内，点缀豆苗即可。

【操作要领】

酱肉应选肥瘦相连的。用加食粉的水余干张丝不宜过多，余好应用清水冲净。鸡汁调味不宜过咸，时间不能蒸得太长。

【原料】

腊肉、蕨苔、青红椒、葱段、精盐、味精、鸡精、精炼油各适量。

【制作方法】

1. 腊肉切成丝；蕨苔洗净，放入加有盐的清水锅中汆熟；青红椒切丝。

2. 锅中放入精炼油烧热，下入腊肉丝炒香，加进蕨苔、青红椒丝翻炒至熟，调入精盐、味精、鸡精颠匀，起锅装盘即可。

【操作要领】

腊肉要选用肥瘦兼有的。

【原料】

老腊肉、蕨粿、蒜苗、精盐、味精、精炼油、鲜汤各适量。

【制作方法】

1. 老腊肉煮熟切片，蕨粿切片，蒜苗切节待用。

2. 锅中下油，蕨粿入油中炸至表皮发硬捞起。锅中另下油，放腊肉炒香，加入蕨粿、烹鲜汤，稍炒后加入蒜苗、精盐、味精，颠转起锅即成。

【操作要领】

蕨粿应先炸一下以防粘连，起锅前加鲜汤使其回软。

【营养提示】

蕨粿味甘性寒，具有清热、滑肠、降气、祛风、化痰功效，其营养丰富，每100克蕨粿中含钙24毫克、磷29毫克、维生素C35毫克，并含大量的蛋白质及碳水化合物。

【原料】

老腊肉、藁头、小米辣节、精盐、味精、精炼油各适量。

【制作方法】

1. 腊肉洗净蒸熟，冷却后切成薄片；藁头切成薄片。

2. 锅中加入精炼油烧热，下入腊肉片爆香，再加入小米辣节、藁头同炒至熟，调入精盐、味精炒匀，起锅装盘即可。

【原料】

老腊肉、萝卜干、味精、精炼油各适量。

【制作方法】

1. 腊肉洗净切成片；萝卜干发好，切成小块。

2. 锅中加入精炼油烧热，下入腊肉片炒至吐油时，加入萝卜干同炒至熟，调入味精炒匀，起锅装盘即可。

【操作要领】

腊肉片下锅要用大火爆炒，快速成菜。

腊肉炒蕨**蕨粿炒老腊肉****藁头炒老腊肉****风味炒腊干**



带丝蒸素酥肉

【原料】

鸡枞菌、带丝、胡萝卜萝卜、青笋球、精盐、胡椒粉、料酒、味精、红苕粉、精炼油、鲜汤、姜片、葱花各适量。

【制作方法】

1. 鸡枞菌洗净切片，加入精盐和红苕粉码匀。
2. 炒锅烧油至八成熟，下菌片炸至色泽金黄，沥油。
3. 将炸酥的菌片倒入汤碗内，投入带丝、胡萝卜萝卜、青笋球、姜片、

精盐、料酒、胡椒粉、味精、鲜汤，上笼蒸1小时，出笼撒葱花即成。

【操作要领】

红苕粉要均匀裹在菌片上。



状元狮子头

【原料】

猪五花肉、鱿鱼、海参、鹌鹑蛋、牛肝菌、咸蛋黄、精盐、味精、鸡精、胡椒粉各适量。

【制作方法】

1. 将五花肉去皮，切成细丁，加精盐码味。
2. 把鱿鱼切成长方形，海参切成片，鹌鹑蛋煮熟去壳，牛肝菌改成大小一致。
3. 将码好味的肉丁搓成团，在肉团中心放入咸蛋黄，在已调制好的汤中

煮熟，捞起，放入餐具内，同时放入配料，摆好，灌入原汤即成。

【操作要领】

肉丁不宜切得过小。



红酒里脊

【原料】

猪里脊、红酒、精盐、味精、白糖、精炼油、料酒、水豆粉、嫩肉粉各适量。

【制作方法】

1. 猪里脊切厚片后剞上花刀，再切成条，加入精盐、料酒、嫩肉粉码入味。
2. 锅中放入精炼油烧热，下入拍上干豆粉的猪里脊肉，炸至皮酥且色呈金黄色时捞出，沥油装盘。
3. 锅中留少许油，下入红酒烧沸后

改用小火，调入精盐、白糖，用水豆粉勾芡，起锅淋于盘中即可。

【操作要领】

炸猪里脊时要用中油温。红酒的用量要掌握好，以突出菜品风味。



肉松松饼

【原料】

精制面粉、特制肉松、芝麻粉、香葱、精炼油等各适量。

【制作方法】

1. 将肉松加香葱、芝麻粉、精炼油拌成馅。
2. 将发好的面包上油水面切成小块，包馅上笼蒸5分钟，然后下三成油温炸成金黄色即成。

【操作要领】

炸制时火不宜太大，以免焦糊。

【营养提示】

成品含蛋白质、脂肪、碳水化合物等营养成分，具有健脾开胃的作用。