



川菜
收录深受大众欢迎的流行川菜

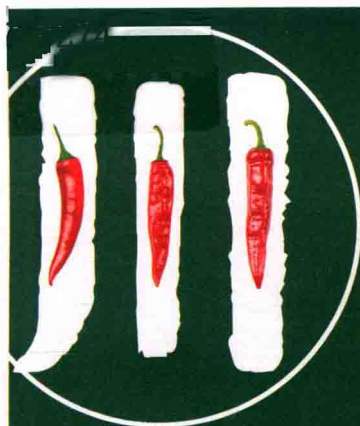
川菜是中国八大菜系之一，以麻、辣、鲜、香闻名，善用小炒、干煸、干烧等烹调手法，味型较多，富于变化，具有浓厚的地方特色。清鲜醇浓，麻辣辛香，一菜一格，百菜百味，这是川菜的主要特点，也是川菜的魅力所在。

邱克洪 编著



流行

菜



邱克洪
编著



甘肃科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

流行川菜 / 邱克洪编著. -- 兰州 : 甘肃科学技术出版社, 2017. 10

ISBN 978-7-5424-2439-6

I. ①流… II. ①邱… III. ①川菜—菜谱 IV. ①TS972. 182. 71

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第235233号

流行川菜

LIUXING CHUANCAI

邱克洪 编著

出版人 王永生

责任编辑 黄培武

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出版 甘肃科学技术出版社

社址 兰州市读者大道568号 730030

网址 www.gskejipress.com

电话 0931-8773238 (编辑部) 0931-8773237 (发行部)

京东官方旗舰店 <http://mall.jd.com/index-655807.html>

发行 甘肃科学技术出版社	印刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
--------------	-----------------

开本 720mm×1016mm 1/16	印张 10 字数 170千字
----------------------	----------------

版次 2018年1月第1版	印次 2018年1月第1次印刷
---------------	-----------------

印数 1~5000

书号 ISBN 978-7-5424-2439-6

定价 29.80元

图书若有破损、缺页可随时与本社联系: 13825671069

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用

未经同意, 不得以任何形式复制转载

PREFACE

序言

为什么川菜这样火？

今天，吃川菜、啖火锅、品川味小吃，已然是一种美食现象、美食潮流，甚至成为全国许多家庭的日常生活方式。于是，人们不禁会问：川味为什么这样火？

我们以为，川味首先火在“麻辣”的霸道和丰富层次。麻辣的霸道在于对味觉的冲击有横扫之势，麻辣过处，其他味道皆成配角。同时，必须清楚的是，川味的麻辣不是干麻干辣，而必须在麻辣中透出香！是香辣香麻。没有香的麻辣，犹如没有灵魂的躯壳，断无生命力。还必须清楚的是，川味的麻辣是立体的，有层次感的麻辣。豆瓣、干椒、鲜椒、泡椒、椒粉、红油、麻油，两种原料、不同细类的不同运用，演绎出川味精彩纷呈的麻辣诱惑。

其次火在味型丰富，麻辣、香辣、鲜辣、酸辣，鱼香、糊辣、红油、家常，荔枝、糖醋、甜香、咸甜，蒜泥、姜汁、椒麻、芥末，五香、烟香、咸鲜、麻酱，黑椒、咖喱、耗油、茄汁，不同味感的轮番转换的体验，强烈又和谐，正应了人们“大快朵颐”的饮食审美渴求。

PREFACE

那么，川味的这种美，来自何处？

川味之美来自巴蜀人“尚滋味”“好辛香”的传统，一个“辛”字，点出了川味之魂，也贯穿在川味文化发展史的始终。从2000年前就声名在外的“蜀椒”（即花椒），到200多年前引进辣椒之后，四川人终于在“辛”的味觉传统精神下，打造出个性独特、震古烁今、影响深广的“麻辣”传奇，成为川味活力四射，激情飞扬，向全国、全世界穿透的核心竞争力。

川味之美也来自于四川的移民。从战国秦王朝始到清末，五次大规模外来移民，不仅带来了新的原料、新的技艺，也带来了新的味道、新的思维。并在历史的长河中，动态调整、包容发展，终于在晚清形成了具有取材广、味型多、技艺丰、风格显、“一菜一格，百菜百味”的现代意义上的川菜王国。

最后，川味之美源于民间，源于千家万户普通人家的历史经验和生活积累；也来自于热爱川菜、富有天赋的四川的专业川菜厨师们，他们从民间走来，又用自己的理解、智慧、悟性对民间川菜给予了提升和创新，为川菜火向全国和世界立下了不可磨灭的功绩。所以，四川不仅是视觉的天堂，也是味觉的江湖。

总之，川味由天下人同烹，也注定成为天下人的共同美食。

目录

Contents

第一篇

凉菜卷

001	大刀耳片	2
002	蒜香白肉	3
003	冲菜肚丝	4
004	川东乡村蹄	4
005	香辣兔肉丝	5
006	泡椒凤爪	6
007	葱椒腰花	7
008	棒棒鸡	8
009	小米椒姜汁牛肉	9
010	成都老肺片	9
011	风味麻辣牛肉	10
012	卤水金钱肚	11
013	口水牛百叶	12
014	拌牛百叶	12
015	川厨老坛子	13
016	葱椒鸡	14
017	双椒香麻鸡	15
018	酱板鸭	16

019	馋嘴鸡	17
020	川味凉粉鸡	17
021	四川樟茶鸭	18
022	罗汉笋红汤鸡	18
023	芥末鸭掌	19
024	卤鸭翅	20
025	香辣卤鸭舌	21
026	剁椒鹅肠	21
027	葱油金针菇	22
028	桂花甜藕	23
029	川味凉拌苦菊	24
030	冰镇樱桃萝卜	24
031	豉香鲫鱼	25
032	陈醋黄瓜蜇皮	26
033	红油竹笋	27
034	红油腐竹	28
035	姜汁豇豆	29
036	韭香蚕豆	30
037	凉拌秋葵	31
038	捣茄子	32
039	剁椒茄子	33
040	红果山药	34



热菜卷

001	水煮烧白	36
002	锅巴肉片	36
003	白椒炒风吹肉	37
004	茶树菇炒五花肉	38
005	冬笋腊肉	39
006	酥爽回锅肉	40
007	一品水煮肉	41
008	尖椒烧猪尾	42
009	蒜香排骨	43
010	花开富贵	44
011	虹口大排	45
012	剁椒排骨	45
013	老干妈排骨	46
014	青椒焖猪蹄	47
015	泡椒肥肠	48
016	干煸肥肠	48
017	霸王肥肠	49
018	石锅肥肠	50
019	宫保腰花	51
020	爆炒脆脆肠	51
021	串烧牛柳	52
022	大山腰片	52



023	干锅烟笋焖腊肉	53
024	石锅芋儿猪蹄	53
025	自贡水煮牛肉	54
026	野山椒牛肉	55
027	竹网小椒牛肉	56
028	竹签牛肉	56
029	牙签牛肉	57
030	干锅五花肉菜	58
031	石煲香菇牛腩	59
032	姜丝炒牛肉	60
033	农家牛肉片	61
034	菠萝鸡丁	61
035	红椒牛肉	62
036	香辣牛腩煲	63
037	酸汤肥牛	64
038	山椒爽肥牛	64
039	椒香肥牛	65
040	毛血旺	66
041	泼辣羊肉	67
042	干锅香辣毛肚	67
043	爆炒羊肚丝	68
044	铁板羊里脊	69
045	椒麻香兔肉	70
046	霸王兔	70
047	花椒鸡	71
048	麻辣怪味鸡	72
049	江湖芋儿鸡	73

050	重庆烧鸡公	74
051	招牌泼辣鸡	75
052	泡椒三黄鸡	75
053	泡椒鸡胗	76
054	辣子跳跳骨	77
055	芙蓉鸡片	78
056	山城香锅鸡	78
057	椒盐鸡脆骨	79
058	芽菜碎米鸡	80
059	酥椒鸡块	80
060	香锅鸡翅	81
061	贵妃鸡翅	81
062	干锅豆干鸡	82
063	干锅蜀香鸡	83
064	火腿炒鸡蛋	84
065	蒜爆干锅鸡	84
066	鸡蛋炒百合	85
067	香辣鸡翅	86
068	文蛤蒸鸡蛋	87
069	蛤蜊蒸鸡蛋	88
070	丁香鸭	89
071	巴蜀醉仙鸭	89
072	市桶鸭肠	90
073	秘制鸭	91
074	苦笋粉鸭掌	92
075	霸王鸭肠	92



076	酱板鸭	93
077	馋嘴鸭掌	94
078	干锅将军鸭	95
079	鸭血焖鸡杂	95
080	爆炒鸽杂	96
081	乳鸽煲	96
082	椒盐鸭舌	97
083	黄芪水煮鱼	98
084	川西泼辣鱼	99
085	香辣砂锅鱼	100
086	川式风味鱼	101
087	川府酥香鱼	101
088	糊辣酱香鱼	102
089	豆花鱼片	103
090	香菜烤鲫鱼	104
091	巴蜀香煮鲈鱼	104
092	爆炒生鱼片	105
093	豆豉蒸鳊鱼	106
094	荷香蒸甲鱼	107
095	生爆水鱼	108
096	核桃仁虾球	109
097	豆豉剁椒蒸泥鳅	109
098	粉丝蒸扇贝	110
099	铁板鱿鱼筒	110
100	干锅带鱼	111
101	渝香田螺肉	111
102	荷叶蒸牛蛙	112
103	串串香辣虾	113
104	干锅香辣虾	114



105	干锅小龙虾	114	122	板栗焖香菇	128
106	椒盐濑尿虾	115	123	鲜菇烩鸽蛋	129
107	蜜汁南瓜	116	124	干锅娃娃菜	130
108	八宝南瓜	117	125	干锅双笋	131
109	板栗娃娃菜	118	126	干锅白萝卜	131
110	豇豆煸茄子	119	127	草菇芥蓝	132
111	沸腾蚕豆	120	128	酱香茶树菇	133
112	鱼香茄子煲	120	129	江山鸡豆花	134
113	香菇烧冬笋	121	130	川府嫩豆花	134
114	干贝芥菜	122	131	鱼香脆皮豆腐	135
115	韭菜锅巴	123	132	香辣铁板豆腐	136
116	红烧双菇	124	133	豆腐酿肉馅	137
117	三鲜滑子菇	125	134	锅塌酿豆腐	137
118	上汤西洋菜	125	135	八珍豆腐	138
119	鲍汁扣花菇	126	136	百花蛋香豆腐	139
120	金沙玉米粒	126	137	风味柴火豆腐	140
121	干锅茶树菇	127	138	蟹黄豆腐	141
			139	铁板日本豆腐	142



第三篇

汤菜卷



001	萝卜牛尾汤	144	009	人参鸡汤	149
002	白萝卜炖牛肉	144	010	珍珠三鲜汤	150
003	当归羊肉汤	145	011	老龟汤	151
004	玉米须芦笋鸭汤	146	012	酸萝卜江团鱼汤	151
005	莲藕炖排骨	147	013	杂菌鲜虾汤	152
006	羊肉炖萝卜	147	014	草菇竹荪汤	152
007	白果炖鸡	148			
008	萝卜炖大骨汤	148			

流行川菜

【第一篇·凉菜卷】

凉菜是川菜的重要组成部分。其选料精良，制作精细，装盘考究，烹法多样，味型丰富，用之宴席，既能增加席面的色彩，又能体现川菜浓郁的地方风味，因此有迎宾菜、见面菜之称。



大刀耳片

001

特点 | 耳片脆嫩爽口。

主辅料：

猪耳、黄瓜。

调料：

精盐、味精、花椒油、辣椒油、鲜汤、熟白芝麻、葱花、白糖各适量。

制作程序：

1. 猪耳洗净，放入加有姜片、葱段的沸水中煮熟，捞出用模具压制成型，放入冰箱中冷制 12 小时；黄瓜切成片。
2. 将冷制后的猪耳切成片，放入垫有黄瓜片的盘中，淋上用精盐、味精、花椒油、辣椒油、鲜汤、白糖调成的味汁，撒上芝麻、葱花即可。

【操作要领】

猪耳一定要切成大而薄的片。调味汁时要掌握好各种调料的用量比例。



蒜香白肉

002

特点 | 蒜味浓厚，肥而不腻。

主辅料：

五花肉、蒜。

调料：

盐、辣椒酱、酱油、红油、醋各适量。

制作程序：

1. 蒜去皮洗净，切末；五花肉洗净，切片。
2. 锅注水烧开，加盐，放入五花肉煮熟后，捞出摆盘。
3. 起油锅，入蒜末、盐、辣椒酱、酱油、红油、醋炒匀，淋在盘中的五花肉上即可。

【操作要领】

将五花肉放入清水中连皮烹煮，可使汤汁浓稠油亮。



003

冲菜肚丝

特点 | 肚丝咸鲜香辣，柔嫩爽脆。

主辅料：

猪肚丝、冲菜、熟花生米。

调料：

盐、味精、醋、老抽、辣椒油、蒜苗段各适量。

制作程序：

1. 冲菜切段焯煮装盘。
2. 猪肚丝入沸水锅氽熟后装碗，加盐、味精、醋、老抽、辣椒油、蒜苗段拌匀，与熟花生米一起放入装有冲菜的盘中即可。

【操作要领】

要拽掉猪肚表面成块的肥油。



004

川东乡村蹄

特点 | 风味独特，蒜香味浓厚。

主辅料：

猪蹄、红辣椒。

调料：

蒜蓉、红油、香油、盐、味精各适量。

制作程序：

1. 猪蹄洗净，放开水中氽熟，捞起沥干水，剔除骨，切成薄片。
2. 红辣椒洗净，切圈。
3. 锅烧热下油，下蒜蓉、红辣椒圈爆香，下其他调味料和蹄片，加清水，煮至入味，盛盘即可。

【操作要领】

选择新鲜、大小均匀的猪蹄，要求表面无瘀血。

005

香辣兔肉丝

特点 | 色泽红亮，耙香酥软。

主辅料：

兔肉。

调料：

盐、味精、香油、花椒、姜片、熟芝麻各适量。

制作程序：

1. 兔肉治净切丝，放入开水中烫一下，捞出沥干水分。
2. 将盐、花椒、味精、姜片、香油、兔肉丝一起放入锅中，卤1小时，捞出，装入盘中，撒上熟芝麻即可。

【操作要领】

所有肉类卤之前都要先飞一下水。



泡椒凤爪

特点 | 麻辣有滋、皮韧肉香。



006

主辅料:

鸡爪、朝天椒、泡小米椒、泡椒水、姜片、葱结。

调料:

料酒适量。

制作程序:

1. 锅中注入清水烧开，倒入葱结、姜片、料酒、鸡爪，拌匀，用中火煮至鸡爪肉皮胀发，揭盖，捞出鸡爪，装盘。
2. 把放凉后的鸡爪剥去爪尖，装入盘中，待用。
3. 把泡小米椒、朝天椒放入泡椒水中，放入鸡爪，使其浸入水中，封上一层保鲜膜，静置约3小时，至其入味。
4. 撕开保鲜膜，用筷子将鸡爪夹入盘中，点缀上朝天椒与泡小米椒即可。

【操作要领】

鸡爪一定要过冷水，能起到爽口的作用。

007

葱椒腰花

特点 | 味道醇厚，滑润不腻。

主辅料:

猪腰、泡椒。

调料:

盐、大葱、熟芝麻、红油、香菜各适量。

制作程序:

1. 猪腰洗净，切凤尾花刀；泡椒切段；大葱洗净，葱白切长段，其余切末；香菜洗净切段。
2. 油锅烧热，煸香泡椒、葱白，下猪腰炒熟。
3. 加盐、红油调味，撒上葱末、熟芝麻及香菜即可。

【操作要领】

一定要去除腰花中间的白色筋膜。



008

棒棒鸡

特点 | 其味型属于“怪味”，辣、鲜、咸、香各味俱备。



主辅料：

鸡胸肉、熟芝麻、蒜末、葱花。

调料：

盐、料酒、鸡粉、辣椒油、醋、芝麻酱各适量。

制作程序：

1. 锅中注水烧开，放入整块鸡胸肉，放入盐，淋入适量料酒，加盖，小火煮15分钟至熟，捞出。
2. 鸡胸肉用擀面杖敲打松散，用手把鸡胸肉撕成鸡丝。
3. 把鸡丝装入碗中，放入蒜末和葱花，加入盐、鸡粉，淋入辣椒油、陈醋，放入芝麻酱，拌匀调味。
4. 装入盘中，撒上熟芝麻和葱花即可。

【操作要领】

口味可根据自己爱好有所调整。