

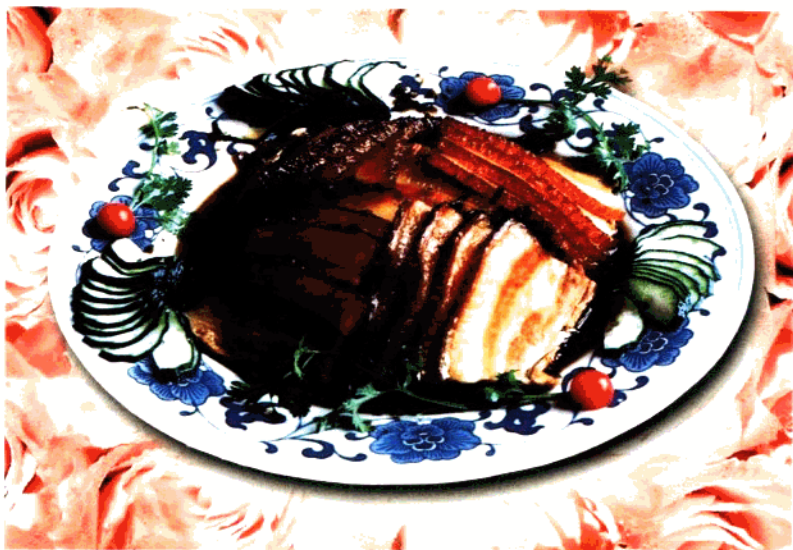
林一平 建中 编著

新编大众川菜

XINBIAN DAZHONG CHUANCAI

四川科学技术出版社





咸烧白

罗云章摄



山椒凤爪

李 凯摄

龙抄手



李凯摄

太白酱肉



李凯摄



金龟拜寿

李凯摄



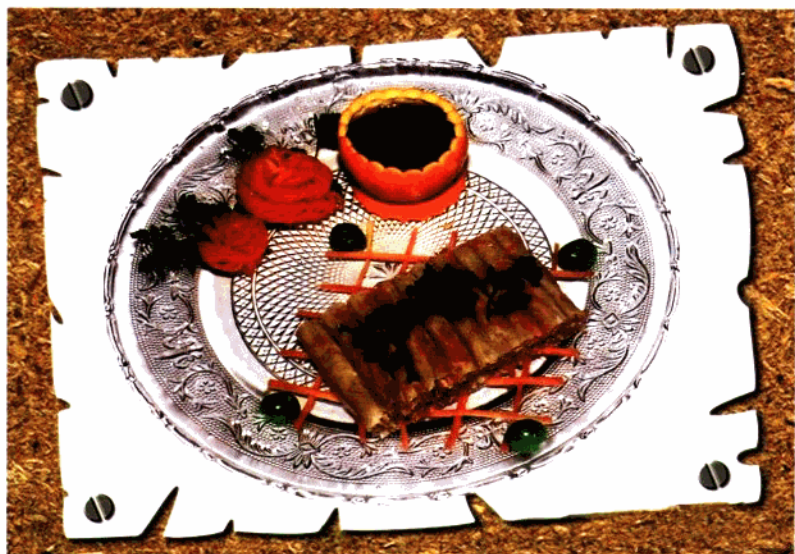
素炒茭白丝

罗云章摄



鱼香茄丹鲍

李凯摄



泡菜鸡丝卷

李凯摄



凤翅葫芦

李 凯摄



炸斑指

李 凯摄

钟水饺

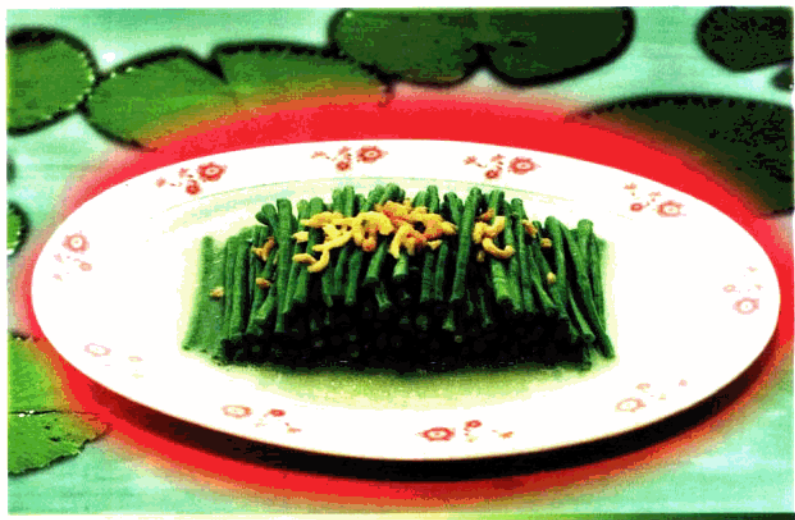


李凯摄

漩子凉粉



李凯摄



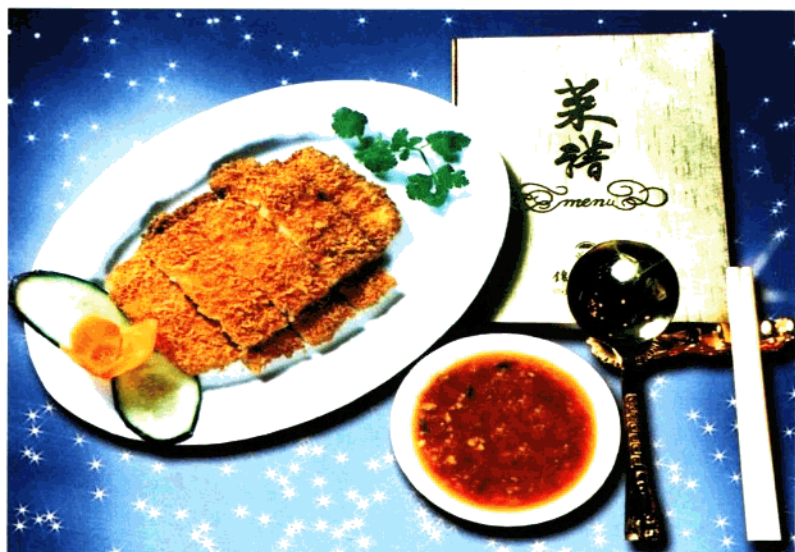
金钩豇豆

罗云章摄



卤肉夹锅魁

李凯摄



酥皮鱼排

李凯摄



香辣凤冠

李凯摄

内 容 简 介

川菜是我国四大菜系之一，历史悠久，风味独特，历来为人民大众所欢迎，在海外也享有盛誉，为各国人民所喜爱。

随着人们生活水平的提高，人们不再满足于吃饱穿暖，也不满足于简单地小炒几个菜肴，尤其是在各种饮食文化交融、烹饪技艺不断进步的今天，内地的人不仅可以吃到山珍海味，还能品尝世界其他国家的风味。川菜不仅面临日益增多的菜肴品种的挑战，也面临各种风味的冲击，昔日宴席上的大菜逐渐进入家庭烹调，街头巷尾的地方小菜亦经精制调配升格闯进宴席和大酒店，这就为川菜的重新整理提出了新的要求。川菜，尤其是大众化的川菜，亦趋向于精细、精美，家庭的烹饪亦趋向于艺术化，高品味，不再是以满足简单的吃，而更多地在乎吃的艺术，吃的文化，在乎烹饪给家庭带来的乐趣。本书在“传统菜谱”这部分，将每道菜的来历和典故附上，以此来反映川菜食文化的丰富内涵和悠久的川菜历史。在节假日、周末、亲朋好友聚会、父母儿女生日寿庆之际，桌上有几盘精心烹制的菜肴，无疑更增添祥和吉庆的气氛。

我们编写这部《新编大众川菜》的宗旨，也就是为广大的青年朋友、新婚夫妇、中老年朋友中的烹饪爱好者以及许多在第三产业中从事烹饪工作的朋友们提供一些有益的帮助，希望朋友们能通过自己的烹饪经验、技法、口味和川菜的基本菜式，在本书的基础上创造出为亲人、朋友和顾客喜爱的菜肴，我们希望川菜的风味能在朋友们的手上创新，得到更大的发展。



目 录

〔第一部分 传统菜谱〕



蒜苗回锅肉	(2)
水煮牛肉	(3)
东坡肉	(5)
麻婆豆腐	(7)
雪魔芋烧鸭翅	(9)
官保鸡丁	(10)
白果烧鸡	(12)
虫草鸭子	(14)
樟茶鸭子	(15)
干煸鳝鱼丝	(17)
蒜泥白肉	(18)
八宝素烩	(20)
沙锅雅鱼	(22)
榨菜肉丝	(24)
锅巴鱿鱼	(25)
芙蓉鸡片	(27)
脆皮鱼	(29)
释保蒸豆腐	(31)

〔第二部分 家常菜谱〕



笋子肉丝	(34)
酱肉丝	(35)
韭菜花炒肉丝	(36)
豆芽肉丝	(37)
干煸肉丝	(39)
仔姜羊肉丝	(40)
豆腐皮炒肉丝	(41)
洋葱肉丝	(42)
怪味肉丝	(43)
鱼香肉丝	(45)
银芽兔丝	(46)
糖醋三丝	(47)
青椒肉丝	(48)
锅巴肉片	(49)
椒麻肉片	(51)
青笋肉片	(53)
白油肝片	(54)
熘鸡片	(55)
红油肚片	(56)
黄瓜炒肉片	(57)
软炸肉片	(58)

家常鳊鱼片	(59)
脆皮鱼片	(61)
酱瓜肉丁	(62)
陈皮鸡丁	(63)
宫爆肉丁	(65)
辣子兔丁	(66)
桃米鸡丁	(68)
碎米鱼丁	(69)
芹黄鸡丁	(71)
凉拌兔丁	(72)
椿芽炒蛋	(73)
烘鸡蛋饺	(74)
碎肉焖青元	(75)
青豆焖番茄肉丁	(77)
豆筋烧肉	(78)
蒜薹炒腊肉	(79)
红烧猪蹄	(80)
糖醋排骨	(81)
番茄酿肉	(82)
板栗烧肉	(83)
熏腌肉	(84)
炸仔鸡	(85)
盐煎肉	(86)
肉末苦瓜	(87)
烧肚条	(88)
烧什锦	(89)

粉蒸牛肉	(91)
红烧蹄筋	(92)
红油猪肝	(93)
火爆肚头	(94)
香肠烧花菜	(96)
回锅香肠	(97)
盐水鸡块	(98)
酸辣鸡块	(99)
卤猪肉	(100)
醋爆猪头肉	(101)
麻辣腰片	(102)
香酥鸡翅	(103)
炸珍珠虾	(105)
炸猪排	(106)
红枣炖肘	(107)
豆瓣肘子	(108)
清蒸全鸭	(109)
青豆烧鸭	(110)
麻辣胗肝	(111)
清炖仔鹅块	(113)
香菌烧鸭	(114)
大蒜肚条	(115)
碎肉脑花	(116)
大蒜烧鳝鱼	(117)
爆青虾	(119)
咸烧白	(120)

甜烧白	(121)
烧猪血	(122)
肉丝辣菜	(123)
冰糖兔肉	(124)
醪糟鸡块	(125)
茄汁鱼片	(126)
糖醋鲫鱼	(127)
干烧草鱼	(129)
大蒜烧鲢鱼	(130)
葱酥鱼	(132)
三鲜鱼片	(133)
清蒸鲤鱼	(134)
鸡蛋鱼丁	(135)
醋烧鱼块	(137)
清蒸鲑鱼	(138)
碎肉苦瓜	(139)
油炸胗肝	(140)
凤尾腰花	(141)
番茄炖牛肉	(143)
粉蒸肉	(144)
糖醋里脊	(145)
家常烧豆腐	(146)
鱼香豆腐	(147)
冰糖兔肉	(149)
清炖肘子汤	(150)
清炖牛尾汤	(151)

酸辣蛋花汤	(152)
清炖仔鸡	(153)
连锅汤	(154)
酸菜胡豆汤	(155)
豆芽豆腐排骨汤	(156)
淡菜冬瓜汤	(157)
蛋花白玉汤	(158)
花生蹄花汤	(159)
燕菜清汤	(160)

〔第三部分 大众素菜谱〕



青胡豆拌折耳根	(163)
鱼香油菜羹	(164)
干煸四季豆	(165)
青椒皮蛋	(166)
虎皮辣椒	(167)
蒜泥胡豆	(168)
炆莲白	(169)
炒土豆片	(170)
凉拌三丝	(171)
三鲜冬瓜	(172)
五香花生米	(173)
香油青元	(174)

香油拌黄瓜	(175)
番茄炒蛋	(176)
酱烧茄子	(177)
干煸苦瓜	(178)
姜汁扁豆	(179)
炒莴笋尖	(180)
鸡汤白菜心	(181)
奶汤青菜心	(182)
烧花菜	(183)
炒豌豆尖	(184)
辣冲菜	(185)
青椒大头菜	(186)
干煸黄豆芽	(187)
烧南瓜	(188)
香糟冬笋片	(189)
干贝冬苋菜	(190)
盐水青豆	(191)
香油菠菜	(192)
金钩豇豆	(193)
鸡汤烧平菇	(194)
糖醋仔姜	(195)
烩丝瓜	(196)
蛋炒韭黄	(197)
炒茭白丝	(198)