

名厨教你如何做地道四川菜

大众

四川菜谱

实用菜谱
系列

Dazhong Sichuan Caipu

余淑惠 / 编著

中国商业出版社



Dazhong Sichuan Caipu

四川 菜谱

大众

实用菜谱
系列

余淑惠 / 编著

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大众四川菜谱 / 余淑惠编著. —北京: 中国商业出版社, 2006. 6

ISBN 7-5044-5672-1

I. 大... II. 余... III. 菜谱—四川省
IV. TS972. 182. 71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 055975 号

责任编辑 常勇

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺 1 号)
新华书店总店北京发行所经销
北京市柯蓝博泰印刷有限公司印刷

*

850×1168 毫米 32 开 12 印张 265 千字
2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

定价: 16.00 元

* * * *

如有印装质量问题可更换

前 言

时下川菜火遍大江南北，麻辣鲜香，一菜一格，百菜百味的四川美食成为中国百姓的最爱。为此，我们特邀专业的烹饪教师编写了这本《大众四川菜谱》。该菜谱精选正宗的四川菜肴，具有极强的实用性，体现在以下几个方面：

一、书中所介绍的每一款菜肴均配有详细的制作方法介绍。作者为烹饪学校教师，对中国菜肴做法过专业的研究，所以在介绍烹调方法时，既简单易学，关键点又介绍得详细准确，使读者在学习烹制每一道菜肴的同时，又掌握了一种烹调方法；自己还可更换其他原料，进而掌握这一类菜肴的制作。学习该书制作几百种菜，可以掌握几千种菜的制作方法，真正提高自己的家庭生活水准和餐馆经营水准。

二、书中所选用的主配料和调味品都是全国各地日常使用的。读者应用这些常见的原料按照本书的提示便可做出款款佳肴。

三、书中所选用的每一款菜肴都是四川各地公认的美味佳肴，制法地道，口味佳美，而且长期在当地流行，经过实践的长期检验。

四、我们在编辑该书的过程中，充分考虑到了读者使用该书的健康要求和生活水平提高的要求，所选菜点有凉菜、热菜、甜点、风味小吃等几大类，可以全面提高饮食生活水平。在肉类选择上突出了牛肉、羊肉、鱼类。素食在崇尚健康的今天已成为一大时尚，故书中重点介绍了蔬菜、豆制品和食用菌菜肴的制作。书中菜肴的制作均不使用味精，全部使用传统的调味品和传统方法制成。

总之，该书极适于广大的社会家庭、各类餐饮业的经营
者、各类烹饪学校、各企事业单位的食堂使用。

参加本书编写的人员还有张建军、朱在勤、郑铁亮、朱东辉、胡明、石金贵、刘仲文、姜勤、徐清、钱珍珍、李允中、蔡玉虎，在此深表感谢。

全面提高读者的饮食生活水平和健康水平是编辑该书的目的，读者在使用过程中如有建议可反馈给编辑部，以便将来对该书进行修订完善。

编者

2006年6月

附 两种重点生活实用书介绍

一、《大众家常菜谱》

拥有一本实用的菜谱，可以提高自己家庭的饮食水平和餐馆的经营水平。为此，我们特邀专业的烹饪教师编写了这本《大众家常菜谱》。该菜谱精选全国各地的美味菜肴，具有极强的实用性。

全书共分五章，第一章凉菜收录佳肴 160 种。第二章热菜收录：（1）猪肉类佳肴 120 种；（2）牛羊肉类 35 种；（3）禽蛋类 60 种；（4）水产类 110 种；（5）蔬菜、豆制品类 100 种。第三章火锅汤羹类收录 25 种。第四章甜菜收录 12 种。第五章风味小吃收录 21 种。

书中所介绍的每一款菜肴均配有详细的制作方法介绍，学习该书制作几百种菜，可以掌握几千种菜的制作方法；所选用的主配料和调味品都是全国各地日常使用的；所选用的每一款菜肴都是全国各地公认的美味佳肴，制法地道，口味佳美，而且长期在当地流行，经过实践的长期检验；素食在崇尚健康的今天已成为一大时尚，故书中重点介绍了蔬菜、豆制品和食用菌菜肴的制作。书中菜肴的制作均不使用味精，全部使用传统的调味品和传统方法制成。

总之，该书极适合广大的社会家庭、各类餐饮业的经营 者、各类烹饪学校、各企事业单位的食堂使用。

二、《为了一生健康

——全面提高自身免疫力》

每个人都关心自己的身体健康。而“免疫力”是我们人体自身维护健康的能力，是我们自身抵抗疾病恢复健康的能力，一切药物和各种治疗方法只有在提高了我们身体免疫力的基础上，才能发挥作用，使身体康复。可以说健康的核心内容是免疫力的强健。

在本书中，我们全面系统地介绍了提高人体免疫力的方法，首先用通俗的语言介绍了人体的免疫系统及其免疫的工作原理。根据免疫的工作原理，从以下六个方面进行了介绍，既有深入通俗的知识原理的讲解，也有实用具体的实施方法。（1）均衡饮食营养。（2）有氧代谢运动。（3）养成良好的生活习惯。（4）保持精神愉悦。（5）具有明显提高免疫力作用的中草药。（6）可增强免疫力的穴位按摩法。

读者阅读该书时，应该一边阅读一边实践，在全面提高自身免疫力的同时，可获得一种更为健康的生活方式。让生活方式不当所引起的疾病和亚健康状态，在日常生活的调理中消失。

本书定价 22.80 元，如有需要，可寄款到中国商业出版社编辑部邮购，免邮寄费。

邮购地址：北京市广安内报国寺 1 号

邮政编码：100053

联系人：常勇

目 录

第一章 蔬菜类

- 蒜泥黄瓜 / 2
- 姜汁扁豆 / 2
- 鱼香豇豆 / 2
- 牛舌笋片 / 3
- 烧拌冬笋 / 3
- 麻酱凤尾 / 4
- 怪味苦瓜 / 4
- 麻辣三丝 / 5
- 鱼香蚕豆 / 6
- 蒜泥蚕豆 / 6
- 糖醋青豆 / 6
- 香油平菇 / 7
- 咸甜大蒜 / 7
- 果味花菜 / 8
- 红油青菜头 / 8
- 酸辣藟头 / 9
- 酱香仔姜 / 9
- 椿芽豆荚 / 10
- 麻酱空心菜 / 10
- 五香花生 / 11
- 香菜花生米 / 11
- 糟醉银杏 / 12
- 麻酱板栗 / 12
- 麻酱凉粉 / 13
- 鱼香嫩玉米 / 13
- 蜜汁番茄 / 14
- 洋葱魔芋 / 14
- 藿香蚕豆 / 15
- 怪味海带 / 15
- 怪味蚕豆 / 16
- 炆黄瓜条 / 16
- 干煸萝卜丝 / 17
- 鱼香白菜 / 18
- 水煮白菜 / 18
- 干煸冬笋 / 19
- 干煸黄豆芽 / 19
- 开水白菜 / 20
- 什锦素烩 / 21
- 酱烧冬笋 / 21
- 炆菠菜 / 22
- 炒双冬 / 22
- 炒豆苗 / 23

醋熘青椒 / 23
软炸口蘑 / 24
香焖花菇 / 25
糟醉冬笋 / 25
酒香冬笋 / 26
奶香蘑菇 / 26
珊瑚时蔬 / 27
焗辣白菜卷 / 27
鱼香豌豆 / 28
干烧猴头菇 / 28
粉蒸南瓜 / 29
椒盐藕盒 / 29
芝麻玉球 / 30
酒心土豆球 / 31
孜然土豆饼 / 31
黄金饼 / 32
三鲜青豆 / 33
糖醋青豆 / 33
煎香椿鱼 / 34
脆皮鱼香空心菜 / 34
野山椒炒空心菜 / 35
干烧空心菜 / 35
双椒玉米 / 36
过江冬瓜圆 / 36
回锅冬瓜 / 37
椒盐茄条 / 37

鱼香茄盒 / 38
藿香茄饼 / 39
蒜香西兰花 / 39
百合炒西兰花 / 40
奶香冬瓜球 / 40
酸菜胡豆瓣汤 / 41

第二章 猪肉类

蒜泥白肉 / 44
芝麻肉丝 / 44
椒麻肉片 / 45
杏干肉 / 46
冰晶肘子 / 46
拌肉皮丝 / 47
红油耳片 / 47
麻酱肝片 / 48
家常拌耳丝 / 48
麻辣腰花 / 49
芦荟炆腰花 / 49
酸辣腰片 / 50
葱油肚条 / 51
香油肚条 / 51
白切肚片 / 52
红油肚丝 / 52
萝卜干拌肚丝 / 53
姜汁肚片 / 53

- 干豇豆拌肚丝 / 54
红汤肝片 / 54
椒麻舌片 / 55
卤肥肠 / 55
卤口条 / 56
卤猪蹄 / 57
卤猪头肉 / 57
冻猪手 / 58
酱爆肉 / 58
家常肉丝 / 59
双冬肉丝 / 60
榨菜炒肉丝 / 60
滑炒肉丝 / 61
鱼香肉丝 / 61
炅里脊丝 / 62
青椒肉丝 / 63
京酱肉丝 / 63
芫爆肉丝 / 64
鱼香猪排 / 65
辣子排骨 / 65
葱烧排骨 / 66
烟熏排骨 / 67
糍粑排骨 / 68
怪味猪排 / 68
椒盐排骨 / 69
软炸排骨 / 69
豉汁排骨 / 70
果汁排骨 / 71
糖醋排骨 / 71
粉蒸排骨 / 72
孜然排骨 / 72
辣子肉丁 / 73
宫保肉丁 / 73
水煮肉片 / 74
盐煎肉 / 75
回锅肉 / 76
粉蒸肉 / 76
椒盐里脊 / 77
糖醋里脊 / 78
麻辣肉片 / 78
软炸肉片 / 79
干豇豆烧肉 / 79
板栗烧肉 / 80
葱油肉条 / 81
豇豆干扣肉 / 81
梅干菜扣肉 / 82
笋烧白 / 83
泡椒肘子 / 84
辣子肥肠 / 85
宫保肥肠 / 85
鱼香熘肥肠 / 86
葱烧肥肠 / 87

豉椒烧肥肠 / 88
酱汁烧肥肠 / 88
豆花煮肥肠 / 89
香芋肥肠煲 / 90
鱼香肝片 / 90
枇杷肝 / 91
红油猪肝 / 91
火爆肚头 / 92
豉椒炒肚 / 93
火爆猪心 / 93
鱼香猪心 / 94
家常炒猪心 / 95
宫保猪心 / 95
孜然猪心 / 96
香辣猪手 / 96
凤尾腰花 / 97
宫保腰块 / 98
家常蹄筋 / 99
红烧蹄筋 / 100
时蔬肉丸汤 / 100
酥肉菜头汤 / 101
藕煨排骨汤 / 102
肝膏汤 / 102
蹄花汤 / 103
毛血旺 / 104
酸菜血旺 / 105

黄瓜肝片汤 / 105
冬菜腰片汤 / 105
海带肘子汤 / 106
天麻炖猪脑 / 106
干豇豆排骨汤 / 107
南瓜蹄花汤 / 107
酸菜蹄筋汤 / 108
腊肉炖萝卜 / 108
腊肉绿豆汤 / 109
肚条汤 / 109
肝片汤 / 110

第三章 羊肉类

麻辣羊头肉 / 112
芝麻羊肉丝 / 112
干拌羊肉 / 113
绿豆芽拌羊肉丝 / 113
酸辣羊肚 / 114
冻羊糕 / 114
鱼香羊肉丝 / 115
家常羊肉丝 / 116
糊辣羊肉丝 / 116
辣子羊肉 / 117
香酥羊肉 / 117
蒜爆羊肉 / 118
青笋烧羊肉 / 119

宫保羊肉丁 / 119
 萝卜烧羊肉 / 120
 粉蒸羊肉 / 120
 咖喱羊肉 / 121
 孜然羊肉 / 122
 葱爆羊肉 / 123
 炸羊肉串 / 123
 麻辣羊肚丝 / 124
 红煨羊肚片 / 124
 宫保散丹 / 125
 泡椒羊杂 / 126

第四章 牛肉类

灯影牛肉 / 128
 软酥牛肉 / 128
 干拌牛肚 / 129
 麻辣牛肉条 / 129
 夫妻肺片 / 130
 麻辣牛肚 / 131
 椒麻毛肚 / 131
 凉拌牛肉 / 131
 五香牛肉 / 132
 麻辣牛筋 / 132
 四味黄喉卷 / 133
 红油黄喉 / 133
 蒜茸黄喉丝 / 134

过桥百叶 / 134
 芥末牛百叶 / 135
 蚂蚁上树 / 135
 陈皮牛肉 / 136
 家常牛肉丝 / 137
 粉蒸牛肉 / 138
 葱爆牛肉 / 138
 红烧牛肉 / 139
 锅煎牛肉 / 139
 酥炸牛柳 / 140
 咖喱水煮牛肉 / 141
 水煮牛肉 / 141
 青椒牛肉丝 / 142
 泡椒牛肉丝 / 143
 芝麻牛肉片 / 143
 干煸牛肉丝 / 144
 土豆烧牛肉 / 145
 白萝卜烧牛肉 / 145
 酱汁牛肉 / 146
 香炸牛排 / 147
 铁板香槟牛肉 / 147
 怪味焖牛肉 / 148
 脆皮牛肉 / 149
 烟笋烧牛肉 / 149
 竹笋烧牛肉 / 150
 番茄烩牛柳 / 150

仔姜牛肉片 / 151
椒菇烩牛肉 / 152
芹菜牛肉末 / 152
锅酥牛肉 / 153
番茄炖牛肉 / 153
啤酒焖牛肉 / 154
毛条牛肉丝 / 154
麻辣牛肉干 / 155
孜然牛排 / 156
川味牛排 / 156
酥炸牛柳 / 157
陈皮牛柳 / 158
黄芪牛肉 / 158
黄精牛肉 / 159
茄汁牛肉 / 160
酥炸牛肉串 / 160
烩千层肚 / 161
枸杞炖牛冲 / 162
芥末牛百叶 / 162
豆瓣牛筋 / 163
干烧牛筋 / 163
葱烧牛筋 / 164
家常牛冲 / 165
火爆毛肚 / 165
五香牛舌 / 166
渝味牛筋 / 167

鱼香牛肝 / 167
芫爆散丹 / 168
油爆牛肚领 / 169
清炖牛肉汤 / 170
清炖牛尾汤 / 170
酸茄牛尾 / 171
枸杞牛鞭汤 / 171
红汤牛肉 / 172
苦瓜牛肉羹 / 173
苦瓜牛丸汤 / 173
冬笋牛腩煲 / 174

第五章 豆制品类

香芹腐竹 / 176
五香腐竹 / 176
麻辣豆腐干 / 177
香辣豆棒 / 177
卤豆筋 / 178
麻辣千张 / 178
红油腐竹 / 178
豉汁豆干 / 179
家常豆腐 / 179
三鲜豆腐 / 180
红烧豆腐 / 180
麻婆豆腐 / 181
水煮豆腐 / 182

臊子豆腐 / 183
 鱼香豆腐 / 183
 烩千张 / 184
 红油豆干 / 184
 三丝豆鱼 / 185
 五香豆干 / 186
 蒸豆腐 / 186
 沙锅豆腐汤 / 187
 酸辣汤 / 187

第六章 海鲜水产类

干烹五香鱼 / 190
 葱酥鲫鱼 / 190
 麻辣酥鱼 / 191
 山椒泡鱼条 / 192
 腐乳鱼丝 / 192
 番茄鱼片 / 193
 辣子鱼块 / 194
 香酥辣鱼 / 194
 香糟鱼条 / 195
 姜汁鱼丝 / 195
 炸鱼片 / 196
 豆豉鳊鱼 / 197
 油淋草鱼 / 197
 五柳鱼 / 198
 煎烤红鲷鱼 / 199
 醋椒鱼 / 199
 干烧加吉鱼 / 200
 白斩加吉鱼 / 200
 白切鲷鱼 / 201
 香辣鲫鱼 / 202
 泡豇豆煨鲫鱼 / 202
 藿香鲫鱼 / 203
 麻婆鱼 / 204
 清蒸鲢鱼头 / 204
 清蒸泡椒鱼 / 205
 清蒸江团 / 206
 红烧鲤鱼 / 206
 糖醋脆皮鳊鱼 / 207
 干烧岩鲤 / 208
 豆腐鲫鱼 / 208
 酸砂鲤鱼 / 209
 菊花鱼片 / 210
 番茄鱼 / 210
 金沙荔枝鱼 / 211
 酸菜鱼 / 212
 茄子蒸鱼片 / 213
 麻辣豆花鱼 / 213
 泡豇豆鱼丁 / 214
 宫保鱼丁 / 215
 麻辣带鱼 / 216
 果味鱼片 / 216

- 家常草鱼片 / 217
永川豆豉鱼 / 218
早蒸糊辣鱼 / 218
豆瓣鱼 / 219
桃仁鱼排 / 220
炸鱼排 / 220
白果烧鱼 / 221
生汆草鱼 / 221
椒麻浸鲈鱼 / 222
椒盐黄花鱼 / 222
咖喱鲢鱼头 / 223
泡菜鲫鱼 / 224
香酥鱼片 / 224
香辣鱼排 / 225
宫保烧鱼头 / 226
鱼香烧鱼头 / 226
鱼头涮时蔬 / 227
家常焖鱼头 / 227
鱼头泡饼 / 228
剁椒蒸鱼头 / 229
剁椒鱼头 / 229
糊辣姜汁鱼 / 230
水煮鲢鱼头 / 230
鱼头火锅 / 231
川式鱼锅仔 / 232
酸汤鱼 / 233
宫保鱼丁 / 234
麻辣带鱼 / 235
清蒸过江鱼 / 235
酸辣鳊鱼汤 / 236
萝卜丝汆鲫鱼汤 / 237
麻酱拌海参 / 237
家常海参 / 238
葱烧海参 / 238
红烧海参 / 239
海参锅巴 / 239
酸辣海参汤 / 240
酸辣鱿鱼丝 / 241
青椒拌鱿鱼丝 / 241
椒麻鱿鱼 / 242
白菜拌鱿鱼卷 / 242
鱿鱼拌豆腐 / 243
芹菜拌鱿鱼丝 / 243
家常鱿鱼 / 244
七彩鱿鱼 / 245
酸辣鱿鱼 / 245
干煸鱿鱼丝 / 246
荔枝鱿鱼卷 / 246
咖喱鱿鱼 / 247
锅巴鱿鱼 / 247
蛋饺鱿鱼 / 248
酸辣鱿鱼汤 / 249

- 泡椒墨鱼仔 / 249
清蒸甲鱼 / 250
红烧甲鱼 / 251
大蒜烧甲鱼 / 251
甲鱼火锅 / 252
泡椒甲鱼煲 / 253
萝卜干拌鳝丝 / 254
清蒸盘龙鳝 / 254
红烧鳝段 / 255
干煸鳝丝 / 256
椒盐鳝片 / 256
大蒜烧鳝鱼 / 257
豉汁白鳝 / 258
干烧鳝鱼段 / 258
泡菜河鳗 / 259
铁板鳝段 / 260
五彩鳝丝 / 260
五香鳝片 / 261
芹菜鳝丝 / 261
宫保鳝段 / 262
水煮鳝鱼 / 263
酸辣鳝鱼汤 / 264
葱姜汁炆虾仁 / 265
盐水虾 / 265
果汁大虾 / 266
宫保虾仁 / 266
泡椒虾仁 / 267
香麻虾球 / 268
番茄虾仁 / 268
龙井虾仁 / 269
虾仁豆腐 / 269
嫩蛋虾仁 / 270
玉米烩虾仁 / 270
干烧大虾 / 271
酥炸虾排 / 271
糊辣小龙虾 / 272
宫保小龙虾 / 272
鱼香竹节虾 / 273
清汤虾仁 / 274
酱爆海螺 / 274
香糟田螺 / 275
糊辣田螺 / 275
泡椒肉蟹 / 276
炒全蟹 / 276
香辣蟹 / 277
蒜烧海蟹 / 277
尖椒北极贝 / 278
泡椒带子 / 278
南瓜鲜带 / 279
泡椒鲜贝 / 280
双味扇贝 / 280
干贝肉豆花 / 281

麻酱拌蜆皮丝 / 282
黄瓜拌蜆皮丝 / 282
海蜆拌豆腐 / 282
香辣牛蛙 / 283
双椒爆牛蛙 / 283
干煸牛蛙 / 284
泡椒牛蛙 / 285
酥炸牛蛙腿 / 285
盐焗牛蛙腿 / 286

第七章 禽蛋类

怪味鸡块 / 288
棒棒鸡丝 / 288
红油鸡块 / 289
泡椒凤爪 / 289
香辣凤翅 / 290
豉汁凤爪 / 290
辣子鸡条 / 291
陈皮鸡 / 291
三菌炖鸡 / 292
辣子鸡丁 / 292
碎米鸡丁 / 293
贵妃鸡翅 / 294
大块辣子鸡 / 294
咖啡鸡 / 295
鸡米牛奶 / 296

脆皮炸油鸡 / 296
东江盐焗鸡 / 297
醋熘鸡 / 298
家常鸡 / 298
罐罐鸡 / 299
汽锅鸡 / 300
火锅鸡 / 300
银耳凤翅 / 301
龙穿凤翅 / 302
牛肝菌熘鸡片 / 302
小煎鸡 / 302
旱蒸贝母鸡 / 303
干豇豆烧鸡 / 303
山药烧鸡 / 304
板栗烧鸡 / 305
鲜笋烧鸡 / 306
香菇烧鸡 / 306
土豆烧鸡 / 307
口蘑烧鸡 / 307
泡椒烧鸡 / 308
土豆陈皮鸡 / 309
白果鸡 / 309
盐水鸡腿 / 310
糍粑辣子鸡 / 311
干烧凤爪 / 311
泡椒凤爪 / 312