



现代人

挂

在

家

家

厨

房

的

食

谱

川味家常菜

大众美食系列

“现代人·大众美食系列”编写组 编

麻辣鲜爽川味香
酸甜多变回味长



中国轻工业出版社

川味家常菜

家常川菜小炒、炖菜、汤菜、凉菜、点心、甜品

家常川菜小炒
家常川菜炖菜





现代人

川味家常菜

大众美食系列

“现代人·大众美食系列”编写组 编

中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

川味家常菜 / “现代人·大众美食系列”编写组编.

北京: 中国轻工业出版社, (2006.1 重印)

(现代人·大众美食系列)

ISBN 7-5019-4953-0

I. 川... II. 现... III. 菜谱-四川省 IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 062402 号



责任编辑: 李梅

责任终审: 劳国强

封面设计: 李芳

版式设计: 李芳姜涛

责任校对: 李靖

责任监印: 胡兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 北京中科印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2006 年 1 月第 2 次印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 4

字数: 100 千字 插页: 4

书号: ISBN 7-5019-4953-0/TS·2864 定价: 10.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60047S1C102ZBW

四川担担面

材料 龙须面 100 克，小油菜 50 克，冬菜适量。

调料 老抽、花生油、香油、芝麻酱、蒜泥、葱花、红油、花椒粉、醋、鸡精各适量。

做法 ①上述调料根据各人口味适量取用调成调汁；冬菜切成碎末放入调料中拌匀。

②小油菜在旺火开水里烫至断生，挑入调料碗里。

③旺火开水下入面条，面熟挑入调料碗里，无汤，拌匀即可。

LINK 川菜

①面可选用龙须面或是细圆面条。

②冬菜也称芽菜，在超市里酱菜类货架可以买到。

③各种调料根据个人口味酌量加入。



香辣蹄花

材料 新鲜生猪蹄 500 克，香芹 50 克，罐装朝天椒适量。

调料 姜、枸杞、蒜末、醋、白糖各 10 克，葱花、生抽各 15 克，姜末、花椒末、盐、鸡精各 5 克，辣椒油 20 克，胡椒粉、香油各少许。

做法 ①猪蹄去毛洗净，焯烫，捞起备用；朝天椒切末，香芹择洗干净切成约 2 厘米的段，用滚水焯一下，备用；姜洗净拍扁。

②将焯好的猪蹄放入汤锅中，加入姜、枸杞及盐加盖大火烧至滚开后，再用小火将猪蹄炖至熟透，捞起放入凉开水中浸泡至凉。

③将猪蹄连骨切成小块，放入一个较大的容器中，加入香芹、朝天椒、蒜末、姜末、葱花、生抽、醋、花椒末、辣椒油、鸡精、白糖、胡椒粉、香油，拌匀即可。

LINK 川菜

①麻辣的程度可根据自己的口味调配。

②可选用超市出售的罐装朝天椒，用时切成碎末。



回锅肉

材 料 猪五花肉 250 克，青蒜 150 克，红甜椒 1 个。

调 料 郫县豆瓣酱、白糖各 10 克，干红辣椒 3 个，大蒜 4 瓣，姜末、生抽、料酒各 5 克。

做 法 ①青蒜洗净，斜切成 4 厘米长的段；红甜椒去蒂及子，切成菱形片；大蒜切片备用。

②猪五花肉洗净，整块放入滚水锅中煮熟，捞出，待凉后切成大方片备用。

③锅置火上，放入适量油，放入豆瓣酱稍炸，出香味后，放入姜末、蒜片炝锅。放入肉片后，大火爆炒片刻，加入青蒜、红甜椒以及糖、料酒、生抽，炒熟后起锅。



LINK 川菜

①确定猪肉是否煮熟的方法是，用一根筷子插入肉身，能贯穿到底说明肉已熟透。

②可以说没有郫县豆瓣酱做不出地道的回锅肉，这种调味品在各大超市都可以找到。

粉蒸肉

材料 猪五花肉 400 克，大米 100 克，香菜少许。

调料 老抽 15 克，姜末、葱末各 10 克，花椒、胡椒粉各 3 克，料酒、鸡精少许。

做法 ①中火烧热炒锅，干锅将大米放入，用锅铲不停的翻炒，随后放入花椒一起炒，炒至米色发黄出香味，盛出摊开晾凉。将炒好的大米研磨成粗粉备用。

②五花肉切成薄片，用油、老抽、姜末、胡椒粉、鸡精、大米粉拌匀，放入平碗中。

③蒸锅中加水，大火烧开，将装好生米粉肉的碗放入蒸笼，大火蒸 1 小时，取出后放入葱末、香菜装盘即可。

LINK 川菜

①超市中有卖袋装的米粉，米粉为此道菜的关键，自制米粉比较费时，但还是自己做的味道比较好，而且很有成就感哟！

②米粉用量应适当，拌肉时要干稀适度，以米包裹肉使肉有米的香味，并让肉中的油脂滋润米粉，使米、肉相得益彰。



老油条丝瓜

材料 丝瓜 500 克，老油条 1 根，红甜椒 1 个。

调料 姜末 10 克，葱末 15 克，料酒、盐、鸡精各少许。

做法 ①丝瓜洗净去皮，改刀切成约 5 厘米长的段；老油条从中间纵向撕成两条，切成 5 厘米长的段；红甜椒洗净切成菱形片。

②锅置火上，放入适量油，放入姜末，出香味后，放入丝瓜段、油条段和红甜椒片，大火炒 1 分钟，环锅边淋入少许热水，盖上锅盖。

③待蒸汽冒出时开盖调入盐、料酒及鸡精大火炒匀，放入葱末起锅。

LINK 川菜

丝瓜容易氧化发黑，所以最好用不锈钢的刀和锅来操作，避免用铁锅、铁刀等。并且要快切快炒，减少放置时间。



西红柿排骨汤

材料 西红柿 250 克，排骨 500 克。

调料 番茄酱 50 克，水淀粉 15 克，姜丝 10 克，盐适量。

做法 ①排骨洗净，放入滚水中焯两分钟，捞起用凉开水冲去血水备用。

②锅置火上，加开水约 500 毫升，放入姜丝、排骨后炖约 45 分钟，待排骨炖烂时，再放入西红柿及番茄酱、盐，略炖。

③起锅时用水淀粉勾芡，至汤汁黏稠即关火盛出。

LINK 川菜

这道汤中所用排骨最好选用小排或肋排中有肉层的部分，不用腔骨。可以撒入些香菜。



辣炒香螺

材料 香螺 500 克，香菜 1 根。

调料 豆瓣辣酱、蒜瓣、葱末各 15 克，姜末、料酒各 10 克，生抽 5 克，盐少许。

做法 ①洗香螺的水中加盐少许，刷洗干净后备用。

②蒜瓣切片，备用。

③锅置火上，放入适量油，放入豆瓣酱稍炸，出香味后，放入姜末、蒜片炆锅。放入香螺，大火炒熟，加入料酒、生抽，最后放入葱末后起锅，放上香菜。

LINK 川菜

①看香螺是否已炒熟的小技巧：看锅铲上附着了许多螺片时，香螺的口感正好。

②川派海鲜是近年来的时尚菜肴，可以让你感受到前所未有的味觉享受。



水煮鱼

材料 鲜草鱼 1 条（约 1000 克），黄豆芽 300 克。

调料 蒜瓣 25 克，姜片、料酒、盐各 10 克，榨菜条 30 克，蛋清 1 个，花椒 15 克，干红辣椒 20 克，鸡精 5 克，白胡椒粉、干淀粉、香油各少许。

做法 ① 草鱼治净，鱼头剁下劈开备用；鱼身片成 3~5 毫米厚的片，调入蛋清、少许盐、干淀粉、料酒抓匀；将鱼骨剁成几段备用；黄豆芽洗净，用沸水焯 3 分钟备用。

② 锅置火上，放油（约 150 克）烧至六成热，放入花椒，小火炸 2 分钟后放入干红辣椒，辣椒变色后，捞出花椒、辣椒和一半油备用。

③ 火调大，放入蒜瓣和姜片，出香味后，将鱼头鱼骨入锅。翻炒几下，调入料酒、盐，加沸水 3 碗，汤沸腾出味后将鱼片一片一片平放入锅中。

④ 鱼片熟后放入鸡精、白胡椒粉、香油离火，倒进已经用豆芽和榨菜垫底的容器中。烧热舀出的半碗花椒、辣椒油，淋上即可。

LINK 川菜

① 盛鱼片一定要用足够大的盆（可考虑用电火锅的盆）。

② 饭馆里做水煮鱼多循环用油，而以上原该用油部分用水替代，不油腻又经济实惠。



目录

Contents

一、川味凉菜	1
四川泡菜	2
豉椒苦瓜	2
酸辣白菜	3
凉拌鱼皮	3
白菜心拌海蜇	4
五香熏鱼	4
麻辣鳅鱼	5
夫妻肺片	5
红油耳丝	6
糖醋蚕豆	6
虎皮青椒	7
麻酱凤尾	7
凉拌折耳根	8
姜汁菠菜	8
红油三丝	9
蒜泥白肉	9
盐水肫花	10
五香豆筋	10
皮扎丝	11
椒油黄喉花	11
梅花皮冻	12
芝麻花生	12
糖蘸腰果	13
酱酥桃仁	13
双色蛋松	14
果珍雪莲花	14
灯影紫微	15
蒜蓉黄瓜	15
桂花糯米藕	16
糯米金丝枣	16
二、传统热菜	17
(一) 蔬菜类	18
尖椒土豆丝	18
川味土豆泥	19
红烧茄子	19
粉丝炒银芽	20
雪菜炒冬笋	20
雪菜豆瓣酥	21
红烧面筋	21
素什锦	22
干煸四季豆	22
海米冬瓜	23
鱼香茄子煲	23
火腿炒蚕豆	24
干煸土豆条	24
火腿冬瓜夹	25
竹林椒串	25
酱烧高笋	26
干椒南瓜	26
怪味豆角	27

纸包香芋	27	葱爆羊肉	43
鸡油玉米笋	28	酱牛肉	43
裹烧芦笋	28	鱼香肉丝	44
老干妈脆皮凉粉	29	蚂蚁上树	44
香菇素肥肠	29	泡椒牛柳	45
啤酒炸藕	30	豆瓣拌鹅肠	45
炆圆白菜	30	干豇豆炒鸡杂	46
干煸萝卜丝	31	川式金沙骨	46
炒黄豆芽	31	浑汤冒鹅肠	47
西红柿青豆	32	红油莴笋鸡	47
干煸苦瓜	32	香辣炒牛蛙	48
香酥平菇	33	黄瓜鳝段	48
家常四季豆	33	生爆乳鸽煲	49
白油青圆	34	香辣猪尾	49
珊瑚芋头	34	爆炒鸭舌	50
(二) 鸡蛋豆腐和其他	35	香辣鱼皮	50
家常豆腐	35	回锅腊肉	51
麻婆豆腐	36	姜爆子鸭	51
椒盐炸豆腐	36	鱼香猪肝	52
尖椒鸡蛋	37	锅巴肉片	52
咸鸭蛋黄炒南瓜	37	水煮牛肉	53
蛋黄炒苦瓜	38	椒麻鸡丝	53
脆皮豆花	38	干煸牛肉	54
兰花扣素三丝	39	东坡肘子	54
家常干丝	39	老干妈香酥骨	55
(三) 肉类	40	菜根香蒜香骨	55
火爆肝片	40	生炒排骨	56
糖醋小排	41	泡椒黄喉	56
红烧肉	41	干煸脆肠	57
东坡肉	42	肠头西红柿	57
花生猪脚	42	猪血烧排骨	58

猪血泡萝卜煲	58	酿苦瓜	74
坛子肉	59	咸蛋黄冬瓜夹	75
盐煎肉	59	粉蒸甜椒	75
回锅香肠	60	虾仁酿甜椒	76
木樨肉	60	贝母银耳蒸梨	76
响爆鳝糊	61	莲子酿梨	77
茄汁焖鸡	61	酿荔枝	77
香根肚丝	62	榨菜蒸肉	78
滑蛋牛肉	62	土豆蒸小酥	78
宫保鸡丁	63		
香菇鹅掌	63		
江津肉片	64		
小滑肉	64		

三、好吃蒸菜

粉蒸肉	66	四、川派海鲜	79
咸烧白	67	酸菜鱼	80
夹沙肉	67	剁椒鱼头	80
粉蒸肥肠	68	清炒虾仁	81
冬菜蒸酥肉	68	椒盐虾	81
粉蒸排骨	69	粉蒸鱼条	82
蒸蛋羹	69	椒麻鳊鱼	82
清蒸全鸡	70	家常鳊鱼煲	83
姜母鸭	70	干烧甲鱼	83
海带丝蒸全鸭	71	笋尖焖鱼腩	84
南瓜蒸肉	71	麻婆豆腐虾	84
清蒸乳鸽	72	芽菜碎米鱼丁	85
粉蒸藕片	72	折耳根醉虾	85
粉蒸芋儿	73	山椒豆腐鱼	86
粉蒸四季豆	73	川味香辣蟹	86
旱蒸茄子	74	泡椒蒸花螺	87
		老干妈蒸带子	87
		清蒸扇贝	88
		肉蟹蒸蛋	88
		粉蒸鱿鱼	89
		家常海参	89

大蒜烧鲶鱼	90
干煸鱿鱼丝	90
开门红	91
豆豉沙丁鱼	91
泡椒蒸鲫鱼	92
鲫鱼蒸蛋	92
清蒸甲鱼	93
鱼子酱蒸鳕鱼	93
粉蒸鳝鱼	94
蒜蓉香辣泥鳅	94
炆锅鱼	95
干煸鳝鱼	95
麻辣带鱼	96
糖醋鱼片	96
五、美味靓汤	97
酸菜鱼头汤	98
腐乳豆腐羹	98
冬菜鸭汤	99
黄豆大骨汤	99
鲜笋鸡汤	100
花生猪尾汤	100
酸辣汤	101
南瓜浓汤	101
百合牛肉汤	102
萝卜丝蛤蜊汤	102

榨菜肉丝汤	103
鲫鱼豆腐汤	103
凉瓜粉肠汤	104
玉米浓汤	104
冬菜腰片汤	105
生烧连锅汤	105
萝卜连锅汤	106
清炖牛尾汤	106

六、时尚主食	107
南瓜八宝饭	108
双色蛋饺	108
鸡豆花	109
酸辣粉	109
醪糟粉子	110
玉米红参饼	110
黄粑粑	111
水发糕	111

附录	112
一、做出正宗川菜	112
法宝——调味品	112
二、川菜的味型	116
三、个别创新四川菜	117
四、四川火锅	118
五、川人饮食的民间习俗	119

菜品提供：梅苑酒楼

摄影：文冰

文字：刘瑜、李蔓荻、夏芒、黄宁嘉、赵子余

一、川味凉菜

适合凉拌的蔬菜有些共同点：如气味独特清新，口感清脆有劲，可生食，或仅以热水余烫就能散发香气。颇符合现代人要求油脂少，天然养分多的健康概念，不论男女老幼，都适合食用。

川味凉菜不仅清新可口，而且稍有辣味掺入其中，兼有下饭之用途！

