

美食经典

农村读物出版社



朱太治 陈常选◎编著

# 经典川菜

享受川菜的麻辣怡人



51款经典川菜，教您在家中轻松制作

## 图书在版编目 (CIP) 数据

经典川菜 / 朱太治, 陈常选编著. —北京: 农村读物出版社, 2006.2  
(美食经典)  
ISBN 7-5048-4847-6

I. 经... II. ①朱... ②陈... III. 菜谱—四川省  
IV. TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第006220号

策 划 苏潇潇  
编 著 朱太治 陈常选  
菜品制作 陈常选 阿 邴  
摄 影  
设 计 **SF**工作室

---

出 版 人 傅玉祥  
责任编辑 李 娜  
出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100026)  
发 行 新华书店北京发行所  
印 刷 中国农业出版社印刷厂  
开 本 710mm × 1000mm 1/16  
印 张 3  
字 数 20千  
版 次 2006年3月第1版 2006年3月北京第1次印刷  
印 数 1 ~ 10 000册  
定 价 15.00元

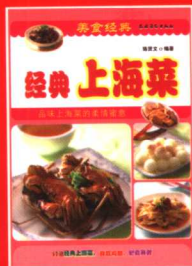
---

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

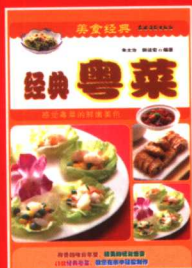




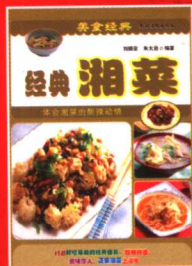
令人难以抗拒的经典美味  
好评热卖中.....



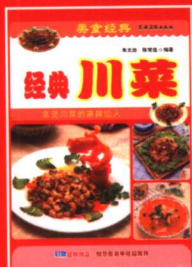
鲜甜咸甜，舒爽开胃



清爽鲜嫩，味美色美



酸辣可口，美味诱人



香辣怡人，辛麻惹味



# 经典川菜

朱太治 陈常选 编著

- 香辣怡人，麻辣美味。
- 道道解香，口口正宗。
- 51款经典川菜，
- 教您在家中轻松制作！



农村读物出版社



## 川菜的魅力

### 川菜的历史

深受大众喜爱的川菜，在汉朝就初具规模，唐宋时发展迅速，明清已富有名气，如今更遍及世界许多国家地区。“吃在中国，味在四川”这句有口皆碑的美食佳话，显示了川菜强大的美食影响力。

### 川菜的非常特色

吃了忘不了，吃了还想吃，风味独具的川菜，最大的特色可概括为：三香三椒三料，七滋八味九杂。

三香：葱、姜、蒜。

三椒：辣椒、胡椒、花椒。

三料：醋、郫县豆瓣酱、醪糟。

七滋：酸、甜、苦、麻、辣、香、咸。

八味：鱼香、麻辣、酸辣、干烧、辣子、红油、怪味、椒麻。

九杂：是指用料之杂，“天府之国”——四川，物产丰饶，粮油、蔬菜瓜果四季不断，家畜家禽品种齐全，都为川菜的形成与发展提供了有利条件。

### 川菜的绝妙之味

川菜讲究色、香、味、形、养，尤重视一个“味”字。

在川菜的众多风味中，以麻辣最为知名。鱼香、宫保、水煮等特殊风味各有特色，妙绝天下；回锅肉、小煎鸡、锅巴肉片、樟茶鸭子、豆瓣鲜鱼各擅其长，雅俗共赏；四川火锅更是麻辣烫鲜，意趣悠长。



# 目录

## Contents

01. 水煮肉片	4	27. 番茄腰柳	30
02. 双椒牛肉粒	5	28. 干煸鲫鱼	31
03. 干煸苦瓜	6	29. 茄汁牛肉饼	32
04. 银丝顺风虾	7	30. 飘香银鳕鱼	33
05. 香辣河虾	8	31. 鱼香茄子	34
06. 干煸肥肠	9	32. 宫爆螺片	35
07. 榨菜肉丝	10	33. 鲜辣花枝片	36
08. 五彩白肉卷	11	34. 虎皮尖椒	37
09. 干烧鲈鱼	12	35. 香麻鸡块	38
10. 干烧蹄筋	13	36. 辣炒土豆丝	39
11. 风味回锅肉	14	37. 尖椒豆腐皮	39
12. 鱼香鲜贝	15	38. 川汁毛肚	40
13. 太白鸡	16	39. 蛋黄山药	41
14. 陈皮焖肉	17	40. 肉末雪菜	41
15. 口水鱼	18	41. 开煲鱼头	42
16. 糖醋脆皮鱼	19	42. 干煸茄皮	43
17. 宫保兔丁	20	43. 鱼香腰花	43
18. 毛血旺	21	44. 四川泡菜	44
19. 宫保掌中宝	22	45. 辣味蒸排骨	44
20. 蚝油扇贝	23	46. 番茄肉丝汤	45
21. 魔芋鸭肠	24	47. 咸蛋松花球	45
22. 番茄松鼠鱼	25	48. 仔菇烧豆腐	46
23. 盐水大虾	26	49. 泡椒乌鱼仔	46
24. 糊辣牛肉丝	27	50. 干煸四季豆	47
25. 白灼鲜鱿鱼	28	51. 辣子酱爆肉	47
26. 川椒辣子鸡丁	29		





## 01 水煮肉片

### 原料

里脊肉500克，芹菜100克，蒜苗100克，鲜汤、干辣椒、花椒、姜、盐、酱油、味精、淀粉、花生油、大葱、蛋清各适量。

### 做法

- ① 里脊肉去筋切大片，芹菜、大葱、蒜苗洗净切段，干辣椒切段，姜切末。
- ② 将肉片加盐、蛋清、淀粉上浆。
- ③ 锅内留少许油，下入姜末，加鲜汤、芹菜、蒜苗、大葱煮至断生，再加盐、酱油、味精调好味，捞出芹菜、蒜苗、大葱放碗内，再将里脊肉抖散入锅滑熟，盛出盖在底料上，撒上辣椒碎和花椒末，锅内汤烧至八成熟，浇在碗内即成。

### 特点

色泽油亮，肉片鲜嫩，麻辣味突出。





# 02 双椒牛肉粒

## 原料

牛外脊肉500克，锅巴100克，青红椒、桂林辣酱、盐、酱油、鸡蛋、淀粉、花生油、糖、醋、葱姜片各适量。

## 做法

- 1 牛外脊肉去筋膜切成小粒，青红椒分别切小粒。
- 2 牛肉粒加酱油、鸡蛋、淀粉、糖和少许水上浆，放入冰箱，半小时后取出，下油锅滑熟盛出；锅巴压碎炸脆备用。
- 3 炒锅注油，下葱姜片、桂林辣酱炒香，加牛肉粒、糖、醋、盐炒匀，再放青红椒粒，炸脆的锅巴粒，翻匀出锅即成。

## 特点

酸甜脆辣，别具风味。



烹饪秘诀

牛肉上浆一般每500克加鸡蛋1个，水5克，淀粉40克，酱油、糖各10克，搅匀即成。





## 03 干煸苦瓜

### 原料

苦瓜500克，海米100克，猪肉200克，盐、蒜末、辣椒末、花椒、红油、花生油、料酒、白糖、花生油各适量。

### 做法

- ① 苦瓜去籽切成4厘米长的条，猪肉切末，海米切碎。
- ② 将苦瓜用开水焯一下，再下六成热的油锅炸一下盛出。
- ③ 炒锅注油烧热，放入蒜末、花椒、辣椒末、海米炒至入味，再加苦瓜，边翻炒边加盐、白糖，最后淋入红油，出锅即成。

### 特点

干香味辣，醒酒下饭。





# 04 银丝顺风虾

## 原料

活基围虾500克，粉丝50克，蒜茸、盐、胡椒粉、青红椒、花生油各适量。

## 做法

- ① 将虾从头至尾片成尾部相连的两半，青红椒切细粒，粉丝用开水泡开。
- ② 将虾放入碗内，加盐、胡椒粉、蒜茸、粉丝腌好，入笼蒸熟。
- ③ 取出蒸熟的虾，撒上青红椒粒，浇上烧热的油即可。

## 特点

造型别致，口味鲜香。







## 05 香辣河虾

### 原料

新鲜小河虾500克，干辣椒、花椒、料酒、香菜、葱、姜、淀粉、盐、花生油各适量。

### 做法

- 1 将干辣椒拍碎，香菜切段，葱姜切片。
- 2 锅内注油烧至六成热，下入用淀粉拌好的河虾炸脆，捞出。
- 3 锅内留油少许，先下入葱姜、花椒、干辣椒炒香，再下入炸好的河虾，边炒边加盐、料酒、香菜，炒匀即可。

### 特点

麻辣咸鲜，最宜用荷叶饼卷食。





# 06 干煸肥肠

## 原料

猪大肠500克，干辣椒、花椒、香葱、葱姜、盐、味精、花生油、料酒、白糖各适量。

## 做法

- ① 将大肠洗净，放入锅内，加料酒、葱姜煮至熟烂，捞出过凉切条；干辣椒切段。
- ② 锅内注油烧热，下入切好的大肠，炸至上色、皮脆捞出。
- ③ 锅中留油少许，下入花椒、辣椒炒出香味，下入炸好的肥肠、香葱、加盐、味精，翻匀出锅即成。

## 特点

麻辣鲜香。







## 07 榨菜肉丝

### 原料

榨菜300克，精猪肉200克，干辣椒、香菜段、味精、生抽、蒜末、花生油、料酒、香油各适量。

### 做法

- ① 榨菜洗净切丝，用水泡上，猪肉切丝，干辣椒切丝，香菜切段。
- ② 锅中水烧开，下入榨菜丝焯水捞起。
- ③ 锅内注油烧热，下入蒜末、辣椒丝炒香，再下入肉丝炒至变白，烹料酒、生抽，加入榨菜丝同炒片刻，撒入香菜段、味精，淋上香油出锅即可。

### 特点

鲜辣脆嫩。



### 烹饪秘诀

一定要把榨菜丝咸味泡出来，不宜太咸。



# 08 五彩白肉卷

## ㊟ 原料

带皮熟五花肉500克，西芹200克，青尖椒100克，红尖椒100克，胡萝卜、香菜、红油、酱油、香油、花椒粉、蒜末、糖、盐、味精、醋各适量。

## ㊟ 做法

- ① 带皮五花肉改大方块，青红尖椒、胡萝卜、西芹、香菜分别切丝。
- ② 五彩丝焯水过凉，腌制入味，放碗内备用；带皮熟五花肉切大片，卷上五彩丝摆盘内。
- ③ 将红油、酱油、香油、蒜末、糖、盐、味精、醋、花椒粉制成调味汁，再将调味汁浇在卷好的五彩卷上即成。

## ㊟ 特点

麻辣鲜香，肥而不腻。







## 09 干烧鲈鱼

### 原料

鲈鱼1条，干辣椒丝、肉丝、冬菇、榨菜、郫县豆瓣酱、香菜、葱姜蒜、糖、酱油、花生油、香油、料酒、盐各适量。

### 做法

- ① 将鲈鱼去鳞，去内脏，在鱼身两面划直刀，间距1厘米；冬菇、榨菜切丝，香菜切段，葱姜蒜切末。
- ② 炒锅注油烧至八成热，下入鲈鱼炸至上色、肉熟时捞出。
- ③ 锅内留少许油，下入郫县豆瓣酱、干辣椒丝、肉丝、冬菇、榨菜、葱姜蒜末，炒至出红油，烹料酒，加汤、糖、盐、醋、酱油及炸好的鲈鱼，烧至汤干（约10分钟），淋入香油，撒上香菜段即成。

### 特点

干香味浓，色泽诱人。



### 烹饪秘诀

此成品菜出锅装盘后，见油不见汤方为正宗。



# 10 干烧蹄筋

## ㊟ 原料

水发蹄筋300克，油菜100克，郫县豆瓣酱、葱姜蒜末、糖、醋、盐、味精、料酒、高汤、花生油、水淀粉各适量。

## ㊟ 做法

- ① 油菜洗净焯过，下锅略炒，加盐、味精炒匀，盛盘内。
- ② 将糖、醋、盐、味精、料酒、高汤、水淀粉调成味汁。
- ③ 锅内注油烧热，水发蹄筋改段，下葱姜蒜末、郫县豆瓣酱炒香，放入蹄筋，倒入味汁，炒几分钟出锅，盛在油菜中间即成。

## ㊟ 特点

口感糯软，色泽油亮。

