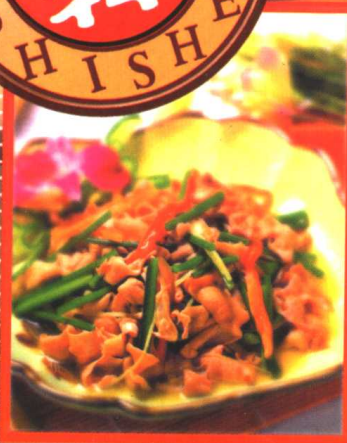


川味

JIA CHANG CAI

家常菜

无 穷 魅 力



绿色营养师

LUSE YINGYANG SHIPU

川味家常菜

主编 萧雪

CHUANWEI JIACHANGCAI



W 世界图书出版公司
广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

川味家常菜/潇雪主编. —广州:广东世界图书出版
公司, 2004. 1

ISBN 7-5062-4612-0

I. 川… II. 潇… III. 菜谱—四川省
IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 112735 号

川味家常菜

出版发行:广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编:510300)

电 话:020-84451013 84453623

Http://www.gdst.com.cn

E-mail:pub@gdst.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:四川省南方印务有限公司

版 次:2004 年 1 月第 1 版

2005 年 4 月第 3 次印刷

开 本:787mm×1 092mm 1/16

印 张:20.25

ISBN 7-5062-4612-0/TS·0011

出版社注册号:粤 014

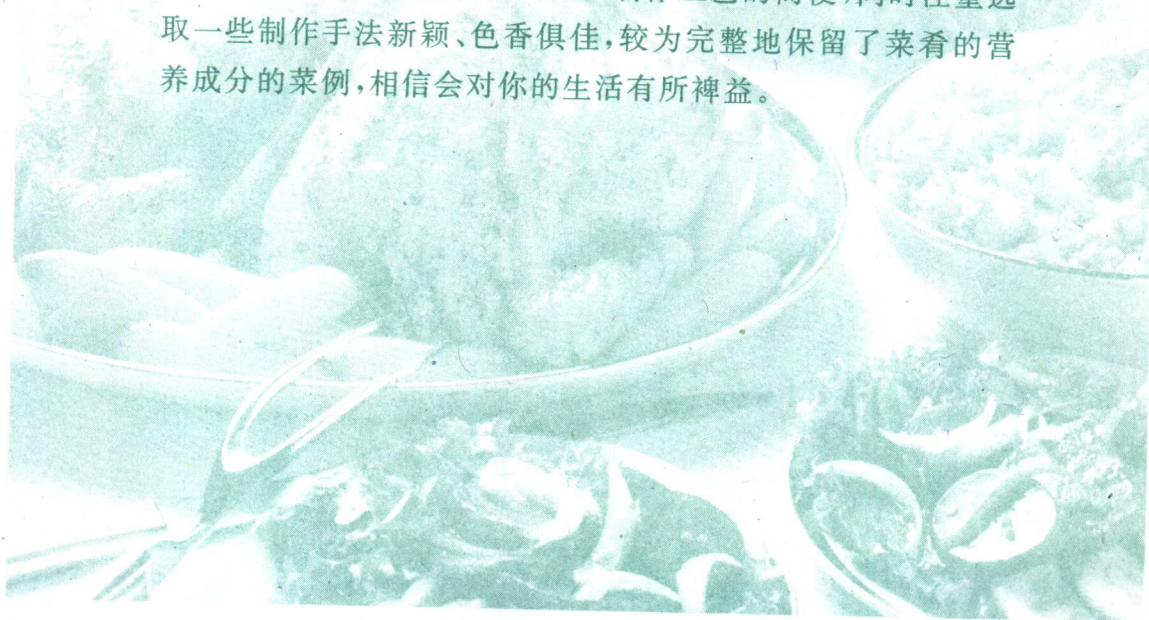
定 价:18.00 元

如发现因印装质量问题影响阅读,请与本公司联系退换。

前 言

川菜作为我国著名的八大菜系之一,素有“一菜一格,百菜百味”的美誉,为我国饮食文化的一朵奇葩。随着改革开放的深化和旅游业的发展,川菜也迅速地在大江南北广泛地流传开来,并深受人们的喜爱。

在物质生活逐渐丰富的今天,人们在解决了“吃饱”的问题之后,愈来愈重视“吃好”的问题。然而,对饮食知识的缺乏及对制作菜肴技巧的不足,却使人很难吃到营养可口的菜肴。正是在这一大背景下,我们选编了《川味家常菜》。我们在选编的过程中,注重了菜肴原料的普通、制作工艺的简便,同时注重选取一些制作手法新颖、色香俱佳,较为完整地保留了菜肴的营养成分的菜例,相信会对你的生活有所裨益。



目 录

一、热菜	1	泡苦瓜	9
香菇白菜	1	尖椒苦瓜	9
酸辣白菜薹	1	鱼香苦瓜丝	10
醋熘白菜	1	肉粒酿苦瓜	10
酸辣白菜心	2	鱼香油菜薹	11
家常大白菜	2	芝麻油菜	11
香菇白菜卷	3	豆瓣油菜薹	11
素炒青笋	3	奶油菜心	12
辣味笋片	3	油焖萝卜	12
油辣冬笋尖	4	碎肉萝卜缨	12
香菇烩笋尖	4	羊肉烧胡萝卜	13
椒麻芦笋	4	子母萝卜烩	13
火腿竹笋	5	火腿炖萝卜	13
香辣笋片	5	蒜香胡萝卜	14
鱼香冬笋	5	风味萝卜丝	14
糊辣玉笋	6	清炒南瓜丝	14
糖醋玉笋	6	粉蒸南瓜	15
银耳冬笋	7	青椒丝瓜	15
清蒸茄条	7	清炒丝瓜	15
鱼香茄子	7	醋熘黄瓜	16
甜茄夹	8	鲜蘑冬瓜圆	16
酱爆茄丁	8	百花冬瓜	16
辣味茄丝	8	鱼香脆皮瓜	17
家常苦瓜	9	蒜蓉黄瓜	17



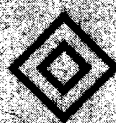
绿色营养食谱

香酥平菇	17	素炒豌豆苗	28
香菇西兰花	18	麻辣毛豆	28
七彩香菇	18	香辣绿豆芽	29
三鲜猴头菇	19	糖醋酥黄豆	29
干烧青头菌	19	臊子青豆	29
上汤扒猴头	19	香炒竹笋肉	30
韭菜猴头丝	20	青椒爆豇豆	30
鸡蓉猴头菇	20	芽菜煨豇豆	30
三色蘑菇	21	怪味蚕豆	31
软炸鲜菇	21	椿芽炒蚕豆	31
爆炒牛肝菌	21	糖醋发芽豆	31
蘑菇红苕酥	22	榨菜烧黄豆	32
蘑菇菜心	22	杂烩豌豆	32
香菇豆角	23	炆炒豌豆苗	33
香菇冬瓜	23	小青椒煨菜豆	33
蒜椒金针菇	23	芝麻藕饼	33
鸡泥金针菇	24	香椿泡豌豆	34
仙菇竹荪	24	怪味豇豆	34
干煸青椒	24	怪味土豆泥	34
虎皮尖椒	25	麻辣土豆片	35
素炒青椒	25	鱼香花菜	35
干煸四季豆	25	蒜蓉西兰花	35
鱼香蚕豆	26	红油玉松	36
蚕豆炒西芹	26	生煸菠菜	36
五彩豌豆	26	酸辣蒜薹	36
蒜香豌豆苗	27	素烧葵菜	37
椿芽豌豆	27	虾米炒蕹菜	37
红焖豆角	28	青椒苕蓝丝	37
豆苗爆腌肉	28	拔丝红薯	38

泡菜魔芋	38	腐皮松	48
素炒茭白	38	家常千张	48
香肠花菜	39	口袋豆腐	49
山椒玉米粒	39	麻婆豆腐	49
百合玉米粒	39	石宝豆腐	50
成都素烩	40	三鲜豆腐包	50
椒盐土豆条	40	香椿拌豆腐	50
香辣土豆丝	40	豆腐炖蘑菇	51
素炒西兰花	41	虎皮豆腐	51
麻辣卷心菜	41	肉丁豆腐	51
辣烧海带丝	41	白菜炖冻豆腐	52
海米冬瓜	42	冻豆腐炖排骨	52
兰花竹荪	42	冻豆腐炖牛肉	52
鱼香木耳	42	玉珠豆腐	53
糖醋贡菜	43	脆皮豆腐	53
麻辣贡菜	43	鲜果豆腐冻	53
山椒仙人掌	43	竹筒香菇豆腐	54
鱼香仙人卷	44	菠萝豆腐夹	54
发菜仙人掌	44	锅贴豆腐干	54
蒜蓉马齿苋	45	芹菜拌豆干	55
泡椒马齿苋	45	辣爆粉皮	55
五彩芦荟	45	鸡皮笋衣	55
鲜花仁拌玉米	46	白斩鸡	56
山椒土豆丝	46	红油全鸡	56
干煸土豆条	46	泸州附骨白鸡	57
百合炒西芹	47	盐水仔鸡	57
柠檬藕片	47	八宝糯米鸡	57
炒黄花菜	47	金钱鸡塔	58
蒜蓉黄喉丝	48	叉烧全鸡	59



熏沙半鸡	59	榨菜烧凤翅	71
清烹沙鸡	60	泰香紫菜鸡卷	71
花椒鸡丁	60	鱼香鸡肉排	72
桃仁鸡丁	60	麻花鸡片	72
香酥鸡腿	61	果味鸡丁	72
卤鸡	61	南瓜粉蒸鸡	73
酱爆鸡丁	61	泡菜凤冠	73
熏鸡	62	麻辣脆宝	74
鸡脯虾仁	62	泡椒炒鸡杂	74
怪味鸡丝	63	怪味凤爪	75
宫爆鸡丁	63	酸萝卜烧凤爪	75
香菇焖鸡	63	苦瓜干煸鸡	75
炸香辣鸡翅	64	麦粩辣味鸡	76
干煸鸡丁	64	酸豇豆烧鸡	76
爆炒鸡杂	65	农家尖椒鸡	77
豆瓣烧鸡腿	65	巴蜀九味鸡	77
脆皮仔鸡	65	芽菜碎米鸡	78
油辣嫩鸡	66	银耳烧鸡	78
炸鸡排	66	椿芽家常鸡	78
五香鸡爪	67	肚子烧鸡	79
栗子烧鸡	67	腊肉炖鸡	79
口福乌骨鸡	67	泡椒滑炒鸡	79
猴头炖乌鸡	68	木耳烧鸡	80
剁椒蒸乌鸡	68	香炸鸡尖	80
芦荟炖乌鸡	69	鲜菇烧鸡翅	81
干妈豆豉鸡	69	桔香粉蒸鸡	81
竹筒香菇鸡	69	香煎凤脯	81
胡萝卜烧鸡	70	干妈烧凤冠	82
红袍嫩鸡腿	70	椿芽煎鸡片	82



油条酿鸡米	83	芥末鸭	94
香菇烧乌鸡	83	三元白汁鸭	95
芦笋拌乌鸡	83	冬菜大酿鸭	95
牛肝菌熘鸡	84	虫草鸭子	95
黄花菜炒鸡丝	84	樟茶鸭子	96
玉米棒烧鸡	85	川式炒鸭掌	96
椒粒鸭片	85	麻辣鸭条	97
泡豇豆煨仔鸭	85	火爆鸭肠	97
口蘑烧鸭	86	熘鸭肝	97
松仁鸭方	86	酱鸭块	98
榨菜炒鸭丝	87	烤全鸭	98
香菇鸭料酥	87	红油鸭掌	99
西芹爆鸭舌	87	酸姜萝卜炖土鸭	99
鲜笋烧鸭掌	88	咸蛋鸭卷	99
泡椒鸭肠	88	川椒生炒鸭	100
芦笋烩鸭	89	双笋烧仔鸭	100
川椒生炒鸭	89	瓦罐杂烩鸭	101
鱼香回锅鸭	89	酸菜熘鸭脯	101
翡翠扣鸭	90	苦瓜烧鸭	102
双笋烧仔鸭	90	清炖酥鹅	102
山椒熘鸭脯	91	香炸花仁鹅脯	102
清蒸炉鸭	91	花椒鹅块	103
酥皮鸭子	92	酱烧仔鹅	103
盐水鸭条	92	麻辣鹅翅	103
麻辣鸭块	92	乳鸽四宝	104
辣味卤鸭	93	香米蒸鸽脯	104
椒盐鸭块	93	五香辣子鸽	105
香菇炖鸭掌	94	蘑菇烧乳鸽	105
芝麻鸭肝	94	银耳烧乳鸽	106



五香仔鸽	106	鸳鸯鹌鹑蛋	116
川椒煸乳鸽	106	三椒炒鸡蛋	117
白果烧乳鸽	107	腐乳扣肉	117
红煨乳鸽	107	坛子肉	118
冬菇烩乳鸽	108	奇味里脊卷	118
莲子炖乳鸽	108	苕粉肉丝	119
炖肉鸽	108	豇豆烧肉	119
白果烧乳鸽	109	黄豆烧猪尾	120
鱼香嫩鸽片	109	竹笋烧肉	120
麻酥鸽片	109	冬瓜烧肉	121
烤鹌鹑	110	胡萝卜烧肉	121
红油鹌鹑	110	韭黄熘里脊	121
香酥鹌鹑	111	黄花炒肉片	122
油焖鹌鹑	111	芹菜肉丝	122
清蒸鹌鹑	111	扣肉冬瓜	123
清炖鹌鹑	112	青椒蹄花	123
酱烧鹌鹑	112	酸萝卜炖蹄花	123
口香鹌鹑	112	香辣蹄花	124
香酥鹌鹑	113	功夫肘子	124
烧五香鹌鹑	113	苦瓜烧排骨	125
红袍鹌鹑	113	孜然排骨	125
红烧鹌鹑	114	玉笋烧排骨	125
香椿蒸鸽蛋	114	蘑菇炖排骨	126
番茄炒鸡蛋	115	百合炖排骨	126
韭菜炒鸡蛋	115	南瓜炖排骨	127
平菇炒鸡蛋	115	青椒炒腊舌	127
椿芽山椒蛋	115	腊肉冬瓜夹	127
苦瓜炒鸡蛋	116	腊肉豇豆粒	128
绍子蒸蛋	116	腊肉荷兰豆	128



咸菜炒腊肉	128	豆豉肉丁	139
外婆回锅肉	129	蚂蚁上树	140
山椒泡脆耳	129	油菜回锅肉	140
宫爆猪耳丁	129	香麻脆肉片	140
土豆烧猪尾	130	脆皮肉丸	141
香辣肠头	130	豆瓣肘子	141
笋子烧肥肠	131	青蒜炒腊肉	141
豆腐果烧肥肠	131	川味腊肉	142
泡椒肥肠	131	花椒肉	142
酸椒炒肝片	132	肉末炆泡菜	142
香辣毛肚	132	干菜焖猪肉	143
冬笋烧肉	133	白切肉	143
荷叶粉蒸肉	133	辣子肉丁	143
红汤脑花	133	榨菜肉丝	144
水煮肉片	134	木犀肉	144
青椒炒腊肉	134	豆瓣烧肉	144
红烧排骨	135	香炸蒸肉	145
梅菜扣肉	135	家常脑花	145
葱段烧肉	135	清蒸猪脑	146
泡菜炒肉末	136	熘肝尖	146
蒜泥白肉	136	香辣猪腰子串	146
宫爆肉丁	136	鱼香心片	147
鱼香肉丝	137	酸辣腰花	147
嫩姜炒肉丝	137	萝卜缨炒肉丝	147
红烧肉	138	金针肉丝	148
东坡肉	138	椒盐蹄肉	148
软炸里脊	138	卤猪蹄	148
酱猪肉	139	水晶猪蹄	149
莲子炖猪肉	139	爆炒猪肺	149

麻辣猪尾	149	锅魁回锅肉	161
麻辣腰花	150	瓦罐香菇肉	161
麻辣猪舌	150	红苕烧肉	162
红香猪蹄	151	芽菜蒸脑花	162
香炸五花肠	151	火腿烧花菜	162
焦熘肥肠	151	干煸火腿肉	163
红袍里脊花	152	腊肉炒茄干	163
泡菜山椒肉	152	腊肉烧豌豆	163
油条肉粒酥	153	腊肉西兰花	164
番茄煲蹄花	153	菊花牛柳	164
藕炖猪蹄花	154	牙签牛肉	165
青菜头炖腊猪排	154	酸椒熘牛肉	165
怪味烟熏排骨	154	铁板嫩牛柳	165
黄豆炖排骨	155	竹筒牛肉	166
萝卜干烧排骨	155	三鲜牛蹄筋	166
花雕醉排骨	155	家常蹄筋	167
花生炖猪肘	156	怪味牛肉卷	167
脆皮奇味肘	156	菜头萝卜炖牛肉	168
芹菜拌猪耳	157	菠萝牛肉夹	168
双椒爆猪尾	157	枸杞炖牛鞭	168
肉粒肥肠	157	笋子烧牛鞭	169
豆豉肥肠	158	香菜拌牛肚丝	169
干咸菜煸肥肠	158	泡椒烧牛肚	170
酸萝卜炖肥肠	159	家常牛掌	170
蛋黄金银肝	159	酒焖牛掌	170
老坛泡肉	159	粉蒸牛肉	171
剁椒脑花	160	红烧牛肉	171
泡菜肚片	160	辣牛肉	172
扣肉大白菜	161	花椒牛肉	172

川味牛排	173
麻辣牛肉干	173
西兰花炒牛肉	174
夫妻肺片	174
卤五香牛肉	174
紫菜牛肉卷	175
干豇豆烧牛肉	175
鱼香牛鞭花	176
葱烧牛鞭花	176
香蒸牛脊髓	177
香椿牛脊髓	177
酸萝卜烧羊肉	177
清炖羊肉	178
冬笋酱羊肉	178
栗子焖羊肉	179
香酥羊肉串	179
孜然羊肉	179
泡椒炒羊杂	180
红烧羊蹄	180
葱爆羊肉	181
香酥羊肉	181
炒羊肝	181
青蒜羊肉	182
东坡羊肉	182
清蒸羊肉	182
扒羊蹄	183
西芹羊肉丝	183
瓦罐煲羊肉	184
脆皮狗肉	184

红烧狗肉	184
豆瓣烧狗肉	185
麻辣狗肉片	185
香辣狗肉	186
酸萝卜烧狗肉	186
酥炸狗肉	186
鱼香酥狗肉	187
五香狗肉	187
干妈风味兔	188
麻辣兔丁	188
麻辣兔肉	189
五香兔肉	189
青笋烧兔	189
怪味兔丝	190
家常兔肉	190
干煸兔肉	190
荠菜山鸡片	191
多针蛇丝	191
椒盐蛇肉	192
蒜香蛇花	192
奇味蛇段	192
泡菜烧乌龙	193
七彩蛇丝	193
锅巴鱼片	194
酸菜鱼肚	194
龙凤呈祥	194
糖醋鱼骨	195
豆腐鱼丁	196
紫菜鱼卷	196



川味家常菜



脆皮鱼糕	196	金丝全鱼	208
烤鱼片	197	香烤鲫鱼	208
酥鱼骨	197	芽菜煨鲫鱼	209
熘鱼丸	197	泡菜鱼	209
茄汁鱼条	198	银芽鱿鱼丝	209
蛋酥鱼	198	芙蓉酸辣鱿鱼	210
鸡蓉鱼肚	199	清汤鱿鱼	210
麻酱鱼肚	199	辣味鳗鱼条	210
酱汁鱼块	199	泡椒河鳗	211
木耳烩鱼片	200	泡姜青鳝鱼花	211
鸡腿菇熘鱼片	200	西芹鳝丝	212
椿芽酸椒鱼	200	韭菜花炒鳝鱼	212
干妈回锅鱼	201	麻辣鳝丝	212
番茄鱼片	201	独蒜烧鳝筒	213
茶香鱼片	202	干豇豆煨鳝段	213
芝麻煎鱼排	202	黄龙吐珠	214
火腿鱼片夹	203	川味烧鲶鱼	214
木耳烩鱼片	203	剁椒蒸鲢鱼	214
酸菜鳊(桂)鱼片	203	大蒜烧鲢鱼	215
葱酥鳊(桂)鱼条	204	麻辣泥鳅	215
番茄鳊(桂)鱼片	204	干烧蒜香鳅	216
松子黄鱼	205	山椒熘鳅片	216
干煎小黄鱼	205	蒜豉烧泥鳅	217
香麻带鱼	205	酱爆墨鱼	217
香蒸带鱼	206	东坡墨鱼	217
椒盐带鱼	206	竹荪炖甲鱼	218
粉蒸鲜鱼	206	鲜熘龙虾	218
蒜瓣烧鲤鱼	207	川式龙虾	219
五香熏鱼干	207	辣子小龙虾	219



鸡汁虾菇	219	罗江豆鸡	230
番茄虾仁	220	豆瓣烧田鸡	231
锅巴虾仁	220	酸辣田鸡腿	231
面包虾仁	221		
芥末虾卷	221	二、凉菜	232
盐水大虾	221	凉拌马齿苋	232
椒盐虾	222	凉拌椿芽	232
翠豆虾仁	222	糖醋辣白菜	232
家常海参	222	红油白菜心	233
五色海参	223	拌海米油菜	233
红焖海参	223	姜汁菠菜	233
酸辣海参	224	蚝油生菜	233
鱼香花螺	224	麻酱拌生菜	234
宫爆花螺	224	糖醋黄瓜	234
辣子花螺片	225	红油黄瓜	234
双椒田螺	225	红油苦瓜	235
辣子田螺肉	225	酸辣莲藕	235
香菌烩海螺	226	红油藕片	235
炒田螺	226	清拌银芽	235
醉蟹	227	麻辣冬瓜丝	236
清蒸全蟹	227	酸辣瓜片	236
山椒醉肉蟹	227	红油萝卜丝	236
川式霸王蟹	228	糖醋萝卜丝	236
清蒸肉蟹	228	凉拌胡萝卜丝	237
清炖龟肉	228	麻辣萝卜丝	237
三鲜蛎黄	229	香辣土豆丁	237
锡纸牛蛙	229	肉末拌茄子	238
豆花牛蛙	229	多味茄泥	238
鲜果牛蛙	230	辣茄丝	238



川味家常菜



香菇菜花	238	五彩皮冻	247
麻油芹菜	239	凉粉拌肚丝	247
姜汁扁豆	239	凉拌兔丝	247
蒜泥豆角丝	239	萝卜干拌心片	248
花仁拌芹菜	240	萝卜干拌鸡丝	248
葱油花仁	240	拌五彩干丝	248
椒麻核桃仁	240	红油白肉	249
麻油蚕豆	241	清香腊肉	249
拌五香黄豆	241	芝麻牛肉干	249
盐水毛豆	241	葱拌羊肉	250
红油海带丝	241	红油拌兔肉	250
海米拌冬笋	242	椒麻鸡片	250
辣油空心菜	242	辣味芥菜鸡丝	251
青椒皮蛋	242	多味鸡片	251
蒜泥黄瓜	243	麻辣鸡翅	251
红松四季豆	243	拌凤掌	252
麻油芥菜	243	辣拌鸭块	252
麻油玉笋	243	黄瓜拌鸭掌	252
酸辣芹菜	244	麻辣耳丝	253
盐水花生仁	244	清拌猪耳朵	253
异味花生仁	244	蒜泥口条	253
椒麻核桃仁	244	麻辣肚丝	254
糖醋子姜	245	红油猪肝	254
香菜拌豆腐	245	香辣鱿鱼丝	254
木耳腐竹拌芹菜	245	麻酱拌海参	255
芹菜拌熏干	245	糖醋蜇皮	255
小葱拌豆腐	246	笋子拌舌片	255
虾仁拌豆腐	246	姜汁扇贝	255
杏仁豆腐	246	蒜泥白肉	256



蒜泥爽肚	256	皮蛋番茄汤	266
蒜蓉耳丝	256	竹荪腰花汤	266
五香大肠	257	冬菜鸭饼汤	267
川味香肠	257	红白豆腐汤	267
香菜拌干丝	257	原汤白菜心	268
泡菜拌鸡丝	258	酸辣海参汤	268
泡青菜	258	竹笋肝膏汤	268
泡子姜	259	香菜汤	269
泡鱼辣椒	259	淡菜荠菜汤	269
泡甜椒	259	三丝莼菜汤	269
泡洋姜	260	雪菜冬瓜汤	270
泡大蒜	260	南瓜浆汤	270
泡豇豆	260	萝卜连锅汤	270
泡黄瓜	261	丝瓜汤	271
泡萝卜	261	辣味榨菜肉丝汤	271
		海米菠菜汤	272
三、羹汤	262	西红柿汤	272
八宝豆腐羹	262	椿芽肉丸汤	272
玉黍鲜果羹	262	大白菜粉丝汤	273
枸杞银耳羹	262	双冬火腿汤	273
酸辣牛肉羹	263	莲子汤	273
三丝蛇羹	263	鱿鱼冬瓜汤	274
鲜果银耳羹	264	清汤龙虾汤	274
火鸡羹	264	酸菜虾肉汤	275
酸辣虾羹汤	264	酸菜章鱼汤	275
绿豆冬瓜汤	265	猴头豆苗汤	275
金针海螺汤	265	酸菜竹荪汤	276
豌豆肥肠汤	265	平菇侧耳根汤	276
酸菜鸡丝汤	266	三鲜银耳汤	276