

川蜀佳肴 中华美食

主编 秋实

美味川菜

Meiwei Chuancai



美食专家
郑重推荐

一菜一格
百菜百味

朝華出版社





爽口泡菜

原料 卷心菜 1 棵，干辣椒、花椒、白酒、辣椒油、精盐、麻油、味精、糖各适量。

做法

1. 卷心菜切成大块。
2. 将干辣椒、花椒煮水，加白酒、精盐、糖调成汁。
3. 将以上汁水倒入坛内，凉透后，放入卷心菜腌泡 2~3 天。
4. 将泡好的卷心菜取出，根据不同口味加麻油、味精或辣椒油拌匀，装盘即可。



麻辣小黄瓜

原料 小黄瓜 5 条，大蒜 5 粒，糖 10 克，醋 15 克，辣油 15 克，麻油 5 克，辣豆瓣酱 3 克。

做法

1. 小黄瓜洗净，用刀背拍松，再分切成寸段。
2. 将切好的小黄瓜用盐水渍约 10 分钟，待小黄瓜出水时，即用清水冲洗，并沥干水分。
3. 大蒜去皮，切片，加入糖、醋、辣油、麻油、辣豆瓣酱中拌匀，将小黄瓜放入调味，拌匀腌约 2 小时，入味即可食用。



辣椒小鱼干

原料 小鱼 50 克，豆干 5 片，青、红辣椒各 3 个，葱 1 支，油炸花生 20 克，酱油 5 克，糖 5 克，胡椒粉 2 克，麻油 3 克。

做法 1. 小鱼干用酒浸泡约 2 分钟后沥干备用；豆干切细丝；葱切小段；辣椒切斜片。
2. 烧热油，放入小鱼干，以小火慢慢煸干后，改中火，加入豆干丝、辣椒及葱，炒至香味出来时，加入酱油、糖、胡椒粉、麻油调味，熄火后拌入花生即可。



蜆头芹菜

原料 海蜆头 300 克，西洋芹 2 片，盐 3 克，糖 2 克，麻油 5 克。

做法

1. 海蜆头洗净后切片，放入冷水中浸泡 1 天，要适时换水，沥干。
2. 芹菜削除老筋后切片，放入加有盐的开水中焯烫一下，取出冲凉，沥干待用。
3. 烧热油，放入芹菜翻炒，再加入海蜆头及盐、糖、麻油，快速拌匀即可。喜食辣者，可加入少许辣椒。



海 带 结

原料 海带结 200 克，葱末 10 克，蒜末 5 克，辣椒末 5 克，酱油 10 克，糖 5 克，胡椒粉 2 克，水 50 克。

做法

1. 海带结泡水洗净，沥干备用。
2. 烧热油，先放入葱末、蒜末及辣椒末爆香，再加入海带结和酱油、糖、胡椒粉、水拌匀，盖上锅盖，待海带结软烂即可盛出。



剁椒蒸九肚鱼

原料

九肚鱼 350 克，红剁椒 15 克，生姜 10 克，红椒 1 个，葱 10 克，花生油 10 克，味精 5 克，胡椒粉少许，绍酒 10 克。

做法

1. 九肚鱼杀洗干净，摆入碟内；生姜去皮切米；红椒切米；葱切花。
2. 摆好九肚鱼，撒上剁椒、红椒粒、姜米、味精、绍酒，然后烧开蒸笼水，放入摆好的九肚鱼，用旺火蒸 8 分钟。
3. 然后拿出，撒上胡椒粉、葱花，浇上热油即成。



美味川菜

MEI WEI CHUAN CAI

主编 秋实



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味川菜/秋实主编. —北京:朝华出版社,

2005. 3

(营养美味食谱)

ISBN 7-5054-1175-6

I. 美… II. 秋… III. 菜谱—四川省
IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 018602 号

美味川菜

主 编:秋 实

责任编辑:顾 珺

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:880×1230mm 32 开

字 数:300 千字

印 张:12.5

版 次:2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1175-6/G·0574

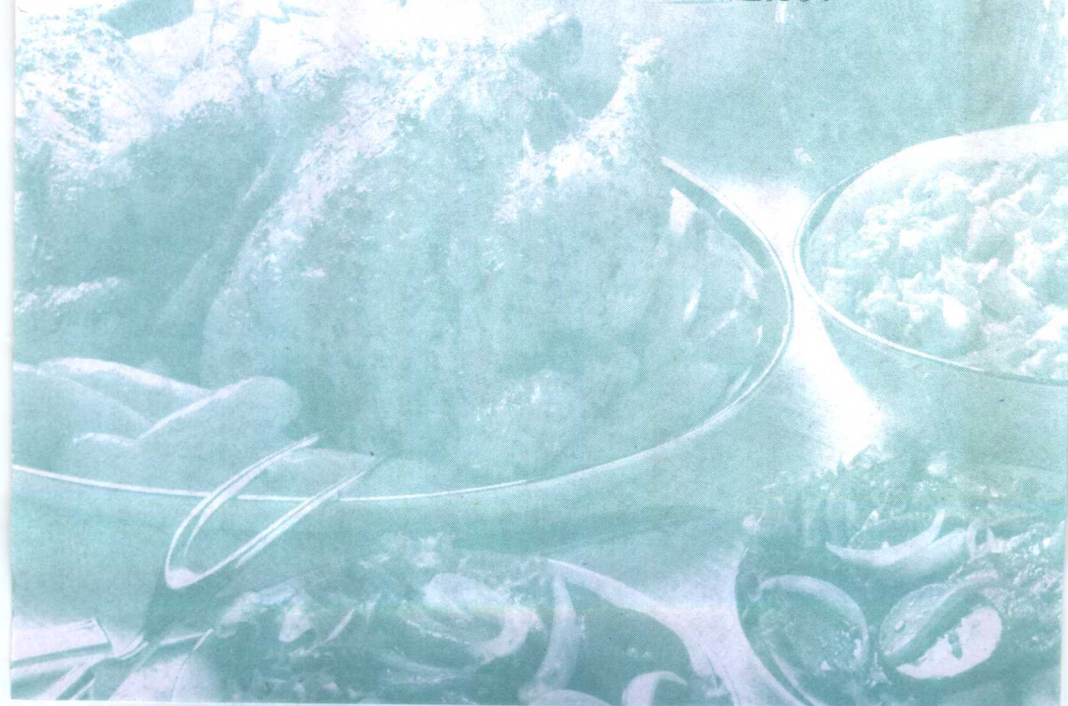
定 价:13.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前言

川菜,作为我国八大菜系之一,自古以来就备受人们喜爱,素有“一菜一格,百菜百味”的美誉。如今川菜美食更是以其锐不可当的势头,冲击着其他菜系的光芒,正因为如此,各式各样、五花八门、良莠不齐的川菜美食谱便铺天盖地砸将下来,一度给川菜的光彩蒙上了阴影。

在这种背景下,我们精心编写了这本《美味川菜》。本书秉承川蜀传统美食理念,从原料配制、口味特色、操作程序上严格规范、精心编选,力求使收录本书的菜肴更加具有川味的代表性,更加适合人们居家烹饪品食,使您不仅能从美食上品味川菜的醇香,更能在操作上体味川菜的烹饪精华,为您的餐桌生活增色亮彩。



目 录



美味川菜



一、家畜类 (21)

兰花肚丝	(21)
熏牛肉	(21)
卤肉	(22)
卤牛肉	(22)
卤鸭	(23)
香卤牛肝	(23)
酱猪头	(24)
腌猪耳	(24)
腌酱肉	(25)
甜酱风肉	(25)
风眼猪肝	(26)
香酥排骨	(26)
小笼蒸牛肉	(27)
麻辣肉片	(27)
茵烧肚条	(28)
烧牛肉	(28)
生烧舌尾	(29)
金银猪肝	(29)
全家福	(30)
茅梨肉丝	(30)
芙蓉肉糕	(31)

金钩玉笋	(31)
红烧牛掌	(32)
红烧肉	(32)
清蒸杂烩	(33)
芙蓉肉片	(34)
葱末肝片	(34)
坛子肉	(35)
烧牛头方	(35)
生烧什锦	(36)
芙蓉杂烩	(37)
萝卜炖牛肉	(37)
麻辣牛肉丝	(38)
陈皮牛肉	(38)
葱烧牛筋	(38)
扁尖烧牛肉	(39)
土豆烧肉	(39)
水煮牛肉	(40)
粉蒸牛肉	(40)
铁板牛肉	(41)
家常牛筋	(41)
灯影牛肉	(42)
麻辣牛肉丝	(42)
玫瑰牛肉	(43)





美味川菜



香芋牛头	(43)	子姜肉丝	(55)
孜然牛肉	(44)	青笋肉片	(56)
回锅牛肉	(44)	蒜香排骨	(56)
青椒牛肉丝	(45)	辣子肥肠	(56)
家常牛肉丝	(45)	软滑肉片	(57)
干煸牛肉丝	(46)	回锅香肠	(57)
子姜炒牛肉丝	(46)	清蒸脑花	(58)
萝卜炒牛肉丝	(46)	粉蒸肥肠	(58)
香菜牛百叶	(47)	家常蹄筋	(58)
山椒猪蹄	(47)	红烧大排	(59)
红油耳丝	(48)	荔枝腰片	(59)
姜汁肚丝	(48)	梅菜扣肉	(60)
夫妻肺片	(48)	姜汁肘子	(60)
红油牛肚	(49)	红烧肉片	(61)
蒜泥白肉	(49)	蚂蚁上树	(61)
蒜泥白腰	(50)	粉蒸排骨	(61)
椒麻肚丝	(50)	椒盐里脊	(62)
五香猪尾	(50)	百叶结烧肉	(62)
红油猪舌	(51)	锅巴肉片	(63)
蒜泥肚片	(51)	宫保腰花	(63)
五香排骨	(51)	火爆肚头	(64)
芥末肚丝	(52)	东坡肘子	(64)
糖醋排骨	(52)	茄汁排条	(65)
茭白肉丝	(53)	水煮肉片	(65)
黄瓜肉片	(53)	红烧肥肠	(66)
大蒜肚条	(54)	鱼香肝片	(66)
榨菜肉丝	(54)	蒜苗肉丝	(66)
甜椒肉丝	(54)	椒盐猪蹄	(67)
红烧什锦	(55)	回锅肉	(67)



烂肉豇	(68)
白油肝片	(68)
咸肉蒸百叶	(68)
焦皮肘子	(69)
家常脑花	(69)
红枣煨肘	(70)
坛子肉	(70)
东坡肉	(71)
干煸排骨	(71)
四川回锅肉	(72)
豆瓣回锅肉	(72)
粉蒸肉	(73)
榨菜青笋肉丝	(73)
金针菇肉丝	(74)
蒜薹炒肉丝	(74)
银芽炒肉丝	(75)
白油肝片	(75)
麻辣肉片	(76)
莴笋炒肉片	(76)
平菇炒肉片	(76)
腊肉菜薹	(77)
腊肉蕨菜	(77)
腐乳扣肉	(78)
大蒜肥肠	(78)
豉汁蒸肉	(79)
红烧羊肉	(79)
酱爆羊肉	(80)
嫩姜羊肉丝	(80)

二、家禽类 (81)

粉蒸鸡	(81)
樟茶鸭	(81)
油酥鸭	(82)
板鸭	(82)
五香鸭肫肝	(83)
元宝鸡	(84)
汉阳鸡	(84)
太白鸭子	(85)
南边鸭子	(85)
软炸鸡糕	(86)
慈姑烧鸡翅	(86)
馅子嫩蛋	(87)
文君鸭卷	(87)
钵钵鸡	(88)
豆渣鸭子	(89)
雪花鸡淖	(89)
铁板鸡肾	(90)
麻酱凤尾	(90)
鸡蒙菜菜	(91)
清汤绣球燕菜	(91)
鸡皮慈笋	(91)
鸡豆花	(92)
菊花鸡	(93)
银杏鸭脯	(93)
白汁鱼	(94)
樟茶鸭子	(94)
熊猫戏竹	(95)



美味川菜



MEIWEICHUANCAI

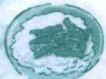




美味川菜



八宝糯米鸡	(96)	醋溜鸡片	(109)
香糟凤爪	(97)	锅巴鸡片	(109)
芥末鸡片	(97)	宫保鸡丁	(110)
棒棒鸡丝	(98)	醋熘凤脯	(110)
椒麻鸡片	(98)	糊辣脆花	(111)
白斩鸡	(98)	干煸子鸡	(111)
陈皮鸡	(99)	粉蒸鸡	(112)
怪味鸡丝	(99)	太白凤翅	(112)
麻辣鸡块	(99)	太白鸡	(113)
盐水肫肝	(100)	贵妃凤翅	(113)
五香鸡翅	(100)	土司鸡球	(114)
花椒鸡丁	(101)	茄汁鸡腰	(114)
五香肫肝	(101)	人参乌骨鸡	(115)
香酥鸡	(102)	滋补全鸡	(115)
红油鸡片	(102)	家常鸡丝	(116)
口水鸡	(102)	五彩鸡丝	(116)
山椒凤爪	(103)	蒜薹熘鸡丝	(117)
鱼香八块鸡	(103)	青椒炒鸡丝	(117)
小煎鸡	(104)	山珍云菜鸡丝	(118)
魔芋鸡翅	(104)	鸡火煮干丝	(118)
清炒童子鸡	(105)	平菇熘鸡丝	(119)
歌乐山辣子鸡	(105)	鱼香鸡丝	(119)
青笋烧鸡	(106)	峨眉鸡片	(120)
板栗烧鸡	(106)	水滑鸡片	(120)
芹黄鸡丝	(107)	香糟鸡片	(121)
白果烧鸡	(107)	香葱鸡片	(121)
干煸鸡	(107)	芥菜鸡片	(122)
银芽鸡丝	(108)	嫩姜鸡片	(122)
太白鸡	(108)	珊瑚鸡片	(123)



芙蓉鸡片	(123)	香糟小黄鱼	(137)
浮油鸡片	(124)	怪味酥鱼	(138)
百合烩鸡片	(124)	糖醋脆皮鱼	(138)
锅巴奶油鸡片	(125)	豉汁桂鱼	(138)
砂锅酸菜鸡	(125)	松子鲈鱼	(139)
香糟鸭舌	(126)	红烧鲳鱼	(139)
芥末鸭掌	(126)	凉粉鲫鱼	(140)
三、水产海鲜类	(127)	葱烤鲫鱼	(140)
百花鱼肚	(127)	水煮鱼片	(140)
四味鲍鱼	(127)	豆花鱼	(141)
桃仁鱼脯	(128)	软烧鲈鱼	(141)
酸辣乌鱼蛋	(128)	豆瓣鱼	(142)
砂锅雅鱼	(129)	家常鱼片	(142)
鱼鳞凉粉	(129)	清蒸桂鱼	(143)
干煸鳝鱼	(130)	葱烧鱼条	(143)
清蒸牛蛙	(130)	白汁鲍鱼	(144)
双味大虾	(131)	宫保鱼丁	(144)
清蒸江团	(132)	红烧鱼肚	(145)
串珠甲鱼	(132)	回锅鱼	(145)
白汁鲍鱼	(133)	白汁鱼肚	(146)
炆锅鱼	(133)	干烧鲤鱼	(146)
大蒜石爬鱼	(134)	清蒸大黄鱼	(146)
麻辣鱼片	(134)	泡菜鱼	(147)
软烧大蒜鲢鱼	(135)	干烧岩鲤	(147)
浣花鱼头	(135)	芹黄鱼丝	(148)
陈皮鲫鱼	(136)	干烧鲫鱼	(148)
麻辣鱼块	(136)	葱酥鱼	(149)
蜜汁鱼脯	(137)	五香熏鱼	(149)
		锅巴鱼片	(150)



美味川菜



MEIWEICHUANCAI





美味川菜



酸辣鱼丁	(150)
蹄花鱼肚	(151)
肉馅鱼肚	(151)
豆腐鲫鱼	(152)
红烧鱼唇	(152)
三菇烧鱼肚	(153)
鲜菊熘鱼丝	(153)
芹黄熘鱼丝	(154)
三鲜鱼片	(154)
柠檬茄汁鱼片	(155)
鲜熘鱼片	(155)
家常熘鱼片	(155)
干烧鱼翅	(156)
红烧鱼皮	(157)
清蒸甲鱼	(157)
豆瓣全鱼	(158)
香精带鱼	(158)
麻辣泥鳅	(158)
糖醋目鱼卷	(159)
泥鳅钻豆腐	(159)
豉汁河鳗	(160)
豆腐鳝段	(160)
荔枝目鱼卷	(160)
干煸鱿鱼丝	(161)
水煮鳝段	(161)
红烧鳝段	(162)
生炒甲鱼	(162)
鱼香带鱼	(163)
大蒜鲶鱼	(163)

家常鱿鱼	(164)
酸辣鱿鱼	(164)
蒜子鳝段	(164)
三鲜鱿鱼	(165)
泥鳅炖蛋	(165)
清蒸甲鱼	(166)
清蒸河鳗	(166)
三丝鱼翅	(166)
干煸鳝段	(167)
鲍鱼什锦	(167)
泡椒河鳗	(168)
麻辣鳝片	(169)
红烧甲鱼	(169)
鱿鱼三鲜	(170)
清蒸青鳝	(170)
东坡墨鱼	(171)
干煸鳝鱼丝	(171)
青椒炒鳝丝	(172)
春笋拌鳝丝	(172)
花椒鳝段	(173)
鱼香嫩带子	(173)
姜汁嫩鱿鱼丝	(174)
芥末鲜鱿花	(174)
锅巴鱿鱼	(174)
红烧鱿鱼	(175)
椒盐带鱼	(176)
豆瓣带鱼	(176)
油爆虾	(177)
椒盐草虾	(177)



MEIWEICHUANCAI