

幸福生活
《一点通》



香辣川菜

许聪◎编著

品味幸福生活

天天笑口常开



川菜是我国四大菜系之一，具有悠久的历史 and 广泛的影
响，在中外享有很高的声誉，不仅是以麻辣著称，更重要的是
菜谱丰富多彩，口味清新醇浓，烹调别具一格，在中华民族饮
食文化中散发着悠远的浓香。
现在随着物质生活水平的提高，人们越来越讲究生活的
质量和品位，都希望享用美味佳肴。



325369

许 聪◎编著



香辣 川菜



中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

香辣川菜/许聪 编著. —北京: 中国致公出版社, 2006.12
(生活书系)

ISBN 7-80096-651-8

I. 香... II 许... III. 菜谱 - 普及读物
IV. R247.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第151881号

责任编辑: 子 龙

封面设计: 贺 力

出 版 者: 中国致公出版社

地 址: 北京市西城区太平桥大街4号

邮 编: 100034

三河市华东印刷有限公司

各地书店发行

幅面尺寸: 170mmX240mm

印 张: 8

字 数: 423千字

2007年4月第1版

2007年4月第1次印刷

印 数: 1-5000

定 价: 39.80元



325369

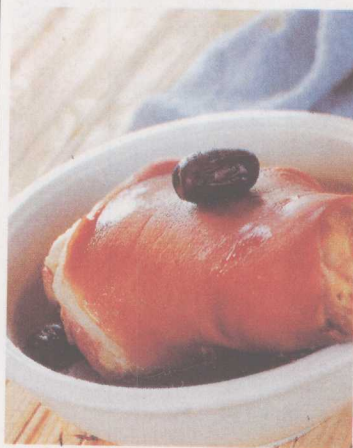
目 录



畜肉篇

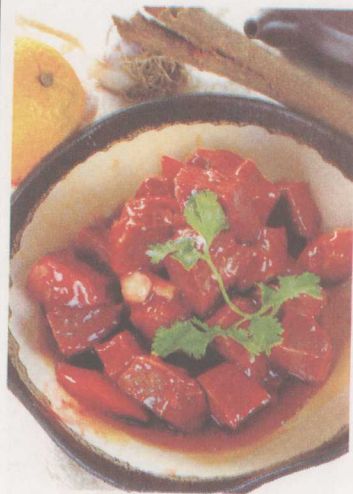
大蒜烧蹄筋/1
 草菇蜜豆烧肚仁/1
 脆皮牛肉/2
 京酱肠丝/2
 宫保猪脆骨/2
 糖醋里脊/3
 干锅牛肉/3
 酱爆肉丁/4
 红烧牛蹄/4
 牛腩炖老豆腐/4
 罐罐牛肉/5
 清炖羊肉/5
 红烧牛鞭/5
 红烧猪肝/6
 夹沙肉/6
 软炸肉片/7
 红烧牛肉/7
 锅巴肉片/8
 酸菜炖牛筋/8
 江津肉片/9
 清蒸蹄膀/9

火爆牛骨髓/9
 麻仁羊肉盒/10
 酱爆牛肉/10
 竹筒排骨/11
 酸辣牛蹄筋/11
 红烧猪尾/11
 蛋黄酿猪肚/12
 干烧肉/12
 西红柿炖牛肉/12



笋炒牛肉/13
 青花椒牛柳/13
 红烧猪蹄/13
 荷叶叫花排/14
 桑拿腰片/14
 松子肉/15
 铁板洋葱猪肝/15
 椒麻肉片/16
 石锅香菌肥肠/16

川东酥肉/16
 砣砣肉/17
 葱辣川东兔肉/17
 茶树菇爆牛柳/18
 爆炒猪肝/18
 板栗烧肉/18
 干锅肥肠/19
 椒烧兔/19
 葱香大排/20
 椒烧一品排/20
 金菇肥牛卷/21
 东坡肘子/21
 干煸肥肠/21
 烧牛头方/22
 回锅香肠/22
 干煸牛肉丝/22



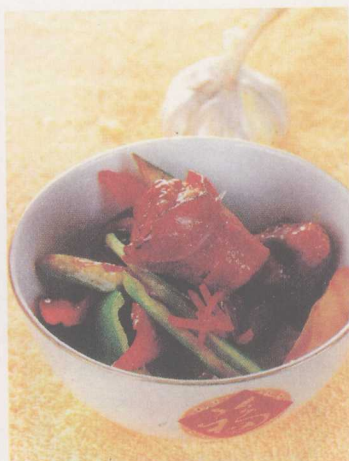


炸烹肥肠/23
粉蒸排骨/23
肘花烧蹄筋/24
银芽兔丝/24
花椒兔丁/24
桑拿羊肝/25
葱油魔芋百叶/25
合川肉片/26
泡菜猪肠头/26
回锅牛柳/26
宫保腰块/27
火爆腰花/27
五香驴肉/28
辣子肉丁/28
辣子野山兔/29
老子妈牛肉/29
老子头菌爆猪肚/29
泡菜猪肉卷/30
农家泡椒兔/30
麻辣脆皮大肠/31
金沙回锅肉/31
米椒兔/32
麻辣牛肉片/32
仔姜羊肉丝/32
干锅带皮羊肉/33

九味汁脆皮大肠/33
泡椒猪脆骨/34
炸芝麻猪排/34
泡菜煸排骨/34
西柠龙骨/35
小米椒爆牛柳/35
鱼香仔排/36
铁板煎仔兔/36
五香孜然兔腿/37
鱼香肉丝/37
奇味羊小腿/37
水煮牛肉/38
雪豆烧猪蹄/38



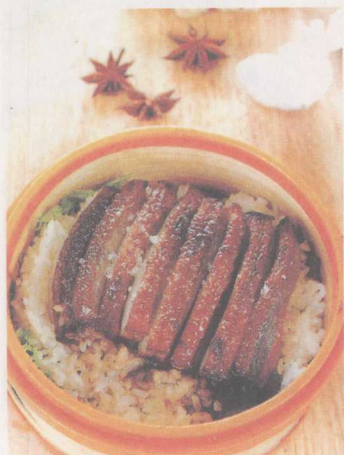
皮蛋醉猪腰/39
奇味猪肘/39
咸烧白/39
山菌猪肉卷/40
峡石爆脆肠/40
山城毛血旺/41
盐煎肉/41
干锅兔肉/41
糖醋排骨/42
大蒜炒肚条/42
红烧羊排/43
红烧肥肠/43



黄焖羊肉/44
炆锅腰片/44
龙眼烧白/44
韭黄炒肚丝/45
软炸里脊条/45
蒜泥羊排/46
咸蛋蒸肉/46
铁板牛排/46
蚝油芥蓝牛肉/47

水产篇

茶香墨鱼丸/48
大蒜烧鲑鱼/48
家常泡菜鱼/49
丰收鱼米/49
川式佛跳墙/50
豆瓣鲤鱼/50
高山茶香虾/50
剁椒蒸鲮鱼头/51
芒果脆鳝/51
冬笋鲜鱿片/51
沸腾水煮鱼/51
沸腾水煮牛蛙/52
荷香青膳/52
干烧百花鱼/53





宫保龙虾球/53
 火爆海肠/54
 酱焖泥鳅/54
 酱焖黄腊丁/54
 笼蒸河蟹/55
 蒸拌凉粉鱼/55
 干煸鱿鱼丝/56
 芦荟太子蟹/56
 椒盐三文鱼/56
 宫保虾仁/57
 辣炒田螺/57
 海味蜗牛/58
 荷叶飘香蟹/58
 烩辣多宝鱼/58
 辣子金雪螺/59
 锅仔鱼咬羊/59
 八爪焖排骨/60
 麻花泥鳅/60
 明火纸包黄鱼/61
 泡椒石斑鱼/61
 椒盐龙虾/61
 河蟹烩南瓜/62
 泡萝卜砂锅鱼/62
 炸蒲棒鱼/62
 火爆鱿鱼卷/63
 家焖雅片鱼/63
 椒盐墨鱼卷/64
 家常鱼条/64
 三椒多宝鱼/65



蜀风三宝/65
 家焖黄鱼/65

开边酸辣虾/66
 沙律菠萝虾/66
 家常膳片/66
 葱辣大虾/67
 淋香鲑鲫鱼/67
 冷锅青椒鲈鱼头/68
 五味明虾片/68
 酸菜烧鱼肚/68
 兰花泡椒贝/69
 青椒炒海底贝/69



麻辣小龙虾/70
 麻辣虾串/70
 虾腰烧冬瓜/71
 麻辣爆烤虾/71
 密瓜海鲜船/71
 草莓虾腰/72
 辣炒毛蚶/72
 珊瑚鱼/72
 明虾球鹅肝/73
 蒜粉香带鱼/73
 沙锅鱼头/74
 生熏带鱼/74
 泡菜炒牛蛙/74
 泡椒海螺头/75
 泡菜跳水虾/75

麻辣泥鳅/76
 排骨焖带鱼/76
 辣炒蛭子/76
 盆盆虾/77
 麻辣鱼快/77
 奶香脆皮虾/78
 辣炒花蚬子/78
 泡豇豆煸膳段/78
 海肠炒茶树菇/79
 清汤鱼肚卷/79
 清蒸鲈鱼/79
 酸辣盆菜/80
 椒香鳊鱼/80
 软烧五柳鱼/81
 香辣大虾/81
 天麻神仙蟹/81
 爽珠蒸鳊鱼/82
 蟹黄烧鱼唇/82
 香辣银鳕鱼/83
 酸菜鱼/83
 香辣炒飞蟹/83
 鲜椒煮青虾/84
 铁板烧汁鱿鱼/84
 麒麟蒸鳊鱼/85
 鲜鱿炒伊面/85
 香辣河蟹芸豆/86
 芙蓉蟹斗/86
 豉椒盘龙鳗/86





豉椒蒸草鱼/87
翡翠虾仁/87
豉椒蒸扇贝/88
豉椒蒸夏贝/88
油锅香对虾/89
野山菌烧扇贝/89
炆锅鱼/89
松仁虾球/90
酸辣乌鱼蛋/90
孜然鲜卷/90
泡椒鲤鱼/91
干煸膳丝/91



禽蛋篇

香辣鸡中翅/92
冬瓜鸡盅/92
竹筒烤鸭/93
酸萝卜炖烤鸭/93
腰果鸡丁/93
干锅仔鸡/94
鱼香碎滑/94
子母会/95
纸包蒜香鸡翅/95
宫保鸡丁/95
孜然串鸡脆骨/96
香酥鸡翅/96
小煎仔鸡/96
罐罐鸡/97
茶树菇炖乳鸽/97
红烧鸽蛋/97
爆鸡杂/98
荷叶粉蒸鸡/98

番茄炒蛋/99
鸡豆花/99
大酿一品鸭/99
花椒鸡丁/100
茄汁鹌蛋/100
红烧鸡块/101
铁板鲜姜爆鸭/101
三鲜蒸蛋羹/101
巧手鱼香乳鸽/102
麻辣鸡串/102
干锅樟茶鸭/102
蹄膀鸽蛋/103
孔雀蛋炒尖椒/104
辣子鸡丁/104
辣子鸡块/104
双菇鹌蛋/105
桑拿鹅胗/105
椒麻鸡/106
肉末蒸蛋/106
桃仁脆皮乳鸽/106
栗子烧鸡块/107
驼鸟蛋炒苦瓜/107
凤尾鸽蛋/107
麻辣青笋鸡/108
牛腩烩鸽蛋/108
火爆鸭心/109
香菇蒸滑鸡/109
清蒸童子鸡/110
山茶鸡块/110
铁板香煎三黄鸡/110
黄瓜炒蛋/111
干烧鸭肠/111
酱汁鸭条/111
青蒜爆炒鸡胗/112
野山菌鸭掌/112
仔姜爆鸭丝/112
麻辣鸡腿/113
溜鸡片/113

火爆飞龙/114
鸡片烩白侧菇/114
火爆乳鸽/114
鱼香鸭方/115
竹筒鹅翅/115
木耳炒蛋/116
香炸鸡脯/116
大蒜烧鸭胗/116
鸡丝炒小姬菇/117
竹筒香菇鸡/117
孔雀蛋炒韭菜/118
鱼香酥鸭胗/118
白果蒸鸡/118
炸烹仔鸡/119
泡椒鸡冠/119
香菇烩鸭胗/120
酸菜炖烤鸭/120
炒鸡件/120
爆炒鸽子/121
三色蒸蛋羹/121
烩鸡腰/122
钵钵鸡/122





畜肉篇

大蒜烧蹄筋

●原料 猪蹄筋 300 克，大蒜瓣 50 克。



●调料 葱段 5 克，绍酒 1 小匙，鲜汤 50 克，八角、精盐、酱油、白糖、味精、水淀粉、香油各少许，色拉油适量。

●做法

1. 将猪蹄筋洗净，放入锅中，加入适量清水、八角煮熟，捞去晾凉，切成小块备用。

2. 坐锅点火，加油烧热，下入大蒜瓣炸成金黄色，捞出沥油待用。

3. 锅中留底油烧热，先下入葱段炒香，再烹入绍酒，添入鲜汤，然后放入蹄筋块、蒜瓣，加入精盐、酱油、白糖煨烧至入味，再调入味精，用水淀粉勾芡，淋入香油，出锅装盘即可。

草菇蜜豆烧肚仁

●原料 猪肚头 400 克，草菇、蜜豆各 50 克，红尖椒 30 克。

●调料 葱花、姜片、蒜片各 5 克，精盐、味精、白糖、鸡精、胡椒粉、香油各 1/2 小匙，酱油

1 大匙，老汤、水淀粉各适量，色拉油少许。

●做法

1. 将肚头洗涤整理干净，先切“菊花刀”，再切成小块；蜜豆去头尾、洗净，下入沸水中焯烫一下，捞出冲凉；草菇洗净，从中间片开，下入沸水中稍烫，捞出沥干；红尖椒洗净，切成菱形片备用。

2. 坐锅点火，加入清水烧沸，下入猪肚头焯熟，捞出沥干待用。3. 锅中加入少许底油烧热，先下入葱花炒出香味，再加入酱油，老汤，精盐、味精、白糖、鸡精、胡椒粉，然后放入草菇、肚头煨至入味，再加入蒜片、蜜豆、红尖椒炒匀，最后用水淀粉勾芡，淋入香油，即可装盘上桌食用。

贴心小提示

猪肚是高蛋白低脂肪食品，并富含多种矿物质，是宴席上的佳品。





脆皮牛肉

●原料 酱牛肉 350 克。

●调料 鸡蛋 3 个，淀粉 150 克，花椒粉、精盐、味精各少许，色拉油 1000 克。

●做法

1. 将酱牛肉切成 3 厘米长、1 厘米宽的条；花椒粉、精盐、味精放入小碗中搅拌均匀，制成椒盐备用。

2. 将鸡蛋、淀粉及少许色拉油搅拌均匀，制成脆皮糊待用。

3. 坐锅点火，加油烧至五成热，将牛肉条挂匀脆皮糊，逐次下入锅中炸成金黄色，捞出沥油，装入盘中，跟椒盐一起上桌，蘸食即可。



京酱肠丝

●原料 猪肥肠 500 克，干豆腐 100 克。

●调料 葱段 150 克、甜面酱 1 大匙，绍酒 1/2 小匙，葱花，姜块、精盐、味精、香油各少许，色拉油适量。

●做法

1. 将干豆腐切成大方块；肥肠洗净，放入锅



中，加清水、葱段、姜片煮至熟透，捞出晾凉，切成丝，再下入热油中冲炸一下，捞出沥油备用。

2. 坐锅点火，加底油烧热，先下入甜面酱炒香，加入精盐、绍酒、味精，再放入肠丝煨至酱汁黏稠，出锅盛在放有葱丝的盘中，上桌用干豆腐卷葱丝、肠丝食用即可。

宫保猪脆骨

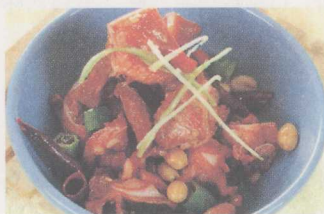
●原料 猪脆骨 300 克，花生仁 20 克，干辣椒 10 克。

●调料 葱白丁 15 克，豆瓣酱 1 小匙，白糖、味精各 2 小匙，米醋、红油各 1 大匙，水淀粉、精盐各适量，熟色拉油 450 克（约耗 45 克）。

●做法

1. 将猪脆骨洗净，切成小块，用少许味精、精盐腌制片刻，再放入热油锅中滑熟，捞出沥油备用。

2. 坐锅点火，加底油烧热，先下入干辣椒、豆瓣酱炒香，再放入猪脆骨、花生仁、葱白丁、白糖、味精翻炒均匀，然后用水淀粉勾薄芡，淋入米醋、红油，出锅装盘即可。





糖醋里脊

●原料 猪里脊肉 400 克。



●调料 白糖 50 克，米醋 2 大匙，番茄酱 1 小匙，淀粉 200 克，精盐少许，色拉油适量。

●做法

1. 将猪里脊肉去除筋膜、洗净，切成块，加入精盐腌拌均匀，再用淀粉及适量清水抓匀，上浆备用。

2. 坐锅点火，加油烧至七成热，下入里脊块炸至外焦里嫩，捞出沥油待用。

3. 锅中留底油烧热，先下入番茄酱炒香，再加入白糖、米醋，添入适量清水，用水淀粉勾芡，然后放入里脊块翻挂均匀，淋入热油，待芡汁烧沸，即可装盘上桌。

贴心小提示

里脊块挂糊可适量加入色拉油，既能防止相互粘连，又易使成品更加酥脆。勾芡后可浇淋少许热油，“激活”芡汁。

干锅牛肉

●原料 牛肉 500 克，洋葱 200 克，香菜 50 克。

●调料 孜然粉 1 大匙，老干妈辣椒油 1 大匙，精盐 1/2 小匙，味精、鸡粉、绍酒各 1 小匙，淀粉 10 克，鸡蛋清 1 个，色拉油 500 克（实耗 30 克）。

●做法

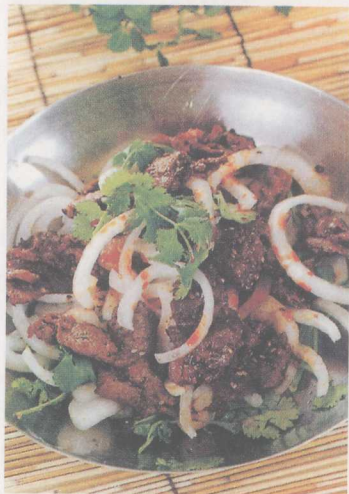
1. 将牛肉去除筋膜，洗净后顶刀切成厚片，用蛋清及少许味精、鸡粉、绍酒腌制一会，再用淀粉拌匀；洋葱去皮、洗净，切成粗丝；香菜去根、洗净，切成段，与洋葱丝一起放入锅仔中备用。

2. 坐锅点火，加油烧至四成热，下入牛肉片滑炒 2 分钟，捞出沥油待用。

3. 锅中留少许底油，放入老干妈辣椒油、孜然粉炒出香味，再放入滑好的牛肉片，调入精盐、味精、鸡粉，绍酒翻炒均匀，倒入加热的锅仔中，即可上桌食用。

贴心小提示

烹制过程中，一定要掌握好滑炒牛肉的油温，以免将牛肉炒老，影响整个菜品的口感。





酱爆肉丁

●原料 猪腿肉 250 克，青蒜 50 克。

●调料 精盐，白糖各 1/2 小匙，酱油 2 小匙，味精、香油各少许，蛋清 1 个，甜面酱 20 克，清汤 15 克，水淀粉，熟猪油各 25 克。



●做法

1. 将青蒜摘洗干净，切成丁备用。
2. 将猪肉洗净、拍松，切成 1 厘米见方的丁，放入碗中，加入精盐、酱油、10 克水淀粉和蛋清搅拌均匀待用。
3. 坐锅点火，放入猪油置旺火上烧至六成热时，放入浆好的肉丁炒散，加入甜面酱炒出香味，放入白糖、味精、青蒜丁、清汤，用水淀粉勾芡，淋上香油，颠翻几下即成。

红烧牛蹄

●原料 牛前蹄 2 只（约 300 克）。

●调料 葱段、姜片、老抽、白糖、精盐、味精、绍酒、香油、花椒、八角、桂皮、草果、香叶、山奈各少许，老汤适量。

●做法

1. 将牛前蹄洗涤整理干净，放入清水锅中煮约 1.5 小时，捞出去除杂毛，再放在炭火上烤成焦糊状，然后放入温水中浸泡 15 分钟，用小刀刮洗干净，待成浅黄色时捞出，放入老汤中，用小火煮约 2 小时，取出后从蹄背切开，去骨取肉备用。
2. 将蹄肉用纱布包好，放入砂锅中，加入老汤、花椒、八角、桂皮、草果、香叶、山奈、老抽、葱段、姜片、白糖、精盐、味精、绍酒，小火



慢煲 1 小时至入味，捞出沥干待用。

3. 将牛蹄肉切成薄片，放入炒锅中，再倒入少许砂锅中的汤汁，用大火烧至浓稠，然后淋入香油，即可出锅装盘。

牛腩炖老豆腐

●原料 牛腩 1000 克，老豆腐 500 克（冻豆腐解冻压干再冻的豆腐）。

●调料 葱花、姜片、花椒、八角、桂皮、草果、香叶、绍酒、胡椒粉、精盐、味精，色拉油适量。



●做法

1. 将牛腩洗净，切成 2 厘米见方的块，下入沸水中焯烫一下，捞出沥干；老豆腐切成块备用。
2. 坐锅点火，加油烧热，下入葱花、姜片、花椒、八角、桂皮、草果、香叶煸炒 5 分钟，再加入绍酒，添入适量清水烧开，然后倒入高压锅中压制 8 分钟，再倒入锅中，下入老豆腐块慢炖 20 分



钟,加入胡椒粉、精盐、味精调匀,放在砂锅中烧开即可。

罐罐牛肉

●**原料** 牛肉 1000 克,香菇 25 克,海参 50 克,鸽蛋 10 个。

●**调料** 葱段、姜片各 5 克,一品鲜酱油 5 小匙,柱侯酱、海鲜酱、叉烧酱各 4 小匙,腐乳汁 1 大匙,八角、桂皮、精盐、绍酒、水淀粉、香油各少许,色拉油适量。

●做法

1. 将牛肉洗涤整理干净,切成 2 厘米见方的块,下入沸水中焯烫一下,捞出沥干;香菇去蒂、洗净;鸽蛋洗净,放入锅中加水煮熟,剥除外皮;海参洗涤整理干净备用。

2. 坐锅点火,加油烧热,先下入葱段、姜片炒出香味,烹入绍酒,再放入牛肉煸炒 5 分钟,加入柱侯酱、海鲜酱、叉烧酱、腐乳汁、一品鲜酱油、八角、桂皮、精盐,添入适量清水,倒入高压锅中压制 10 分钟,然后倒入锅中,加入香菇、海参、鸽蛋,用中火收汁,最后用水淀粉勾薄芡,淋入香油,出锅倒入瓦罐中,即可上桌食用。



清炖羊肉

●**原料** 羊腩 1000 克。



●**调料** 葱段、姜块、花椒、八角、桂皮、香叶、茴香各 5 克,精盐、味精、胡椒粉各少许。

●做法

1. 将羊腩洗涤整理干净,切成 2 厘米见方的块,用流水冲洗 2 小时,捞出沥干备用。

2. 坐锅点火,加入适量清水烧沸,放入花椒、八角、桂皮、香叶、茴香、葱段、姜块、羊腩,用大火烧沸,撇除浮沫,再转用小火慢炖 2 小时,然后加入精盐、味精、胡椒粉调好口味,续炖 10 分钟至入味,即可出锅装碗。

红烧牛鞭

●**原料** 牛鞭 1 条,菜心 200 克。

●**调料** 鸡油 4 小匙,蚝油 1 大匙,一品鲜酱油 2 小匙,葱段、姜片、绍酒、胡椒粉、白糖、味精、精盐、香油、淀粉、香油各少许,清汤 200 克。

●做法

1. 将牛鞭洗涤整理干净,下入沸水中焯烫 2 分钟,撕去表面筋膜,顺尿线剖开,取出尿线,再放入清水中煮 1 小时,捞出晾凉,改成 5 厘米长的段,再剝上花刀备用。

2. 将菜心洗净,下入沸水中焯烫一下,捞出沥干,再清炒一下,摆入盘中待用。



3. 坐锅点火, 加入鸡油烧热, 先下入葱段、姜片炒出香味, 烹入绍酒, 添清汤, 再放入牛鞭, 加入蚝油、一品鲜酱油、胡椒粉、白糖、味精、精盐, 炖至汤汁浓稠, 用水淀粉勾芡, 淋入香油, 出锅装盘即可。

贴心小提示

此菜色泽枣红, 牛鞭软烂、味道醇香, 具有补肾壮阳、益精补髓的功效。

红烧猪肝

●**原料** 猪肝 500 克, 青椒片、红椒片、洋葱片各 5 克。

●**调料** 绍酒、豆瓣酱各 1 小匙, 葱丝、姜丝、蒜片、精盐、白糖、味精、米醋、水淀粉、香油、胡椒粉各少许, 鲜汤 50 克, 色拉油适量。

做法



1. 将猪肝洗净, 切成薄厚均匀的柳叶片, 用少许水淀粉抓拌均匀备用。

2. 坐锅点火, 加油烧至六成热, 下入猪肝滑散, 捞出沥油待用。3. 锅中留底油烧热, 先下入葱丝、姜丝、蒜片、洋葱片、青椒片、红椒片炒香, 烹入绍酒, 添鲜汤, 加入精盐、白糖、米醋、味精, 再放入猪肝、胡椒粉煨烧至入味, 然后用水淀粉勾芡, 淋入香油, 出锅装盘即可。

夹沙肉



●**原料** 带皮猪五花肉 750 克, 糯米饭 200 克, 豆沙 150 克, 花生碎、瓜子仁、腰果碎各少许。

●**调料** 白糖 2 小匙, 酱油、蜂蜜各少许, 色拉油适量。

做法

1. 将带皮五花肉放在大火上烤至表皮焦糊, 再放入温水中刮洗干净, 然后放入清水锅中煮至八分熟, 捞出趁热抹上酱油、蜂蜜, 晾凉; 豆沙、花生碎、瓜子仁、腰果碎放入容器中搅拌均匀备用。

2. 坐锅点火, 加油烧至八成热, 下入五花肉炸至表面呈金黄色, 捞出沥油, 晾凉后切成“夹刀片”, 再夹入豆沙果仁馅, 皮朝下依次排好, 放入



碗中待用。

3. 将糯米饭放入装有肉片的碗中压实，再蒙上保鲜膜，放入蒸锅蒸2小时，取出翻扣入盘中，再撒上白糖，即可上桌食用。

贴心小提示

五花肉是由许多肥肉和瘦肉共同组成的，因此所含胆固醇和饱和脂肪酸偏高，所以要适量摄食。

软炸肉片

●原料 猪瘦肉 200 克。



●调料 淀粉 80 克，椒盐 2 小匙，精盐、十三香、胡椒粉、绍酒、香油各少许，鸡蛋清 100 克，色拉油适量。

●做法

1. 将猪瘦肉洗净，切成小片，加入精盐、十三香、胡椒粉、绍酒、香油腌至入味备用。

2. 将鸡蛋清放入碗中，加淀粉和少许色拉油搅拌均匀，制成软炸糊待用。

3. 坐锅点火，加油烧至四成热，将猪肉片挂匀软炸糊下入锅中，炸至外表呈乳黄色时，捞出沥油，装入盘中，蘸椒盐食用即可。

红烧牛肉

●原料 牛肋肉 1000 克，青椒、红椒各少许。

●调料 葱段、姜块、花椒、八角、草果、绍酒、老抽、白糖、花椒、精盐、味精、水淀粉、香油各少许，生抽 5 小匙，色拉油 50 克。

●做法

1. 将牛肋肉洗净，切成 2 厘米见方的块，下入沸水中焯烫一下，捞出沥干；青椒、红椒分别去蒂、洗净，切片备用。

2. 坐锅点火，加油烧热，先下入葱段、姜块煸香，再放入牛肉块煸炒 5 分钟，加入绍酒、白糖、花椒、八角、草果、老抽、生抽，添入适量清水烧开，然后倒入高压锅中压制 8 分钟左右，再倒回炒锅中用大火收汁，加入精盐，味精调好口味，最后下入青椒片、红椒片翻炒均匀，用水淀粉勾薄芡，淋入香油，即可出锅装盘。



贴心小提示

此菜色泽红润，牛肉酥软，汁浓味厚，有补脾胃、益气血、强筋骨的功效。



锅巴肉片

●**原料** 猪里脊肉 400 克，锅巴 200 克，泡椒 15 克，木耳 10 克，青椒 5 克。

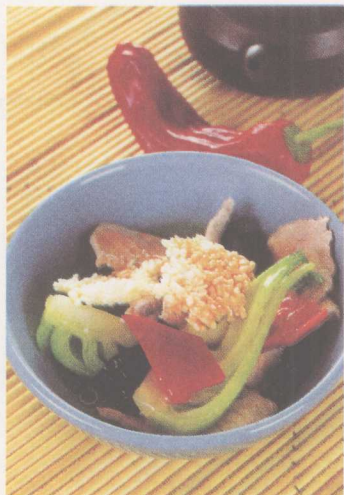
●**调料** 葱花、姜片、蒜片、味精、白糖各少许，红油 2 小匙，绍酒，淀粉各 1 小匙，精盐 1/2 小匙，蛋清 25 克，鲜汤 150 克，色拉油适量。

●做法

1. 将猪里脊肉去除筋膜、洗净，切成 3 厘米长、2 厘米宽的薄片，加入少许精盐、蛋清、淀粉抓拌均匀；锅巴掰成小块；木耳洗净，撕成小朵；青椒去蒂、洗净，切片备用。

2. 坐锅点火，加油烧热，下入猪肉片滑熟，捞出沥油，再放入锅巴炸至酥脆，捞出装入盘中待用。

3. 锅中加入红油烧热，先下入葱花、姜片、蒜片、泡椒炒香，再放入肉片、木耳、青椒片略炒，烹入绍酒，添鲜汤，然后加入精盐、白糖、味精翻炒均匀，用水淀粉勾薄芡，出锅浇在锅巴上，即可上桌食用。



贴心小提示

里脊肉中无筋，脂肪含量低，含水量多，肌肉纤维细小，是猪肉中最嫩的部位。

酸菜炖牛筋

●**原料** 四川酸菜 1000 克，牛筋 500 克。

●**调料** 葱段、姜片、花椒、八角、胡椒粉、精盐、味精各少许，朝天椒适量，清汤 2500 克，鸡油 50 克。

●做法



1. 将酸菜洗净，切成 5 厘米长的段，再用水冲洗 10 分钟；牛筋洗净，切成 2 厘米见方的块备用。

2. 坐锅点火，加入鸡油烧热，先下入葱段、姜片、花椒、八角、朝天椒煸香，再下入酸菜略炒，添入清汤，然后放入牛筋、胡椒粉，待烧开后倒入砂锅中，盖严盖，用小火炖 2 小时，最后加入精盐、味精调好口味，即可上桌食用。



江津肉片

●**原料** 猪肉 500 克，蒜薹、木耳各 40 克。



●**调料** 蒜片、姜片各 20 克，精盐 1 大匙，味精 2 小匙，酱油 1/2 小匙，豆瓣酱 50 克，淀粉少许，色拉油适量。

●做法

1. 将蒜薹、木耳摘洗干净，蒜薹切成段，木耳撕成小朵；猪肉洗净，切成片，放入碗中，加入少许淀粉搅拌均匀备用。

2. 坐锅点火，放入色拉油烧热，下入猪肉片滑熟，捞出沥油待用。

3. 锅中留少许底油烧热，先下入豆瓣酱、姜片、蒜片炒香，再放入蒜薹段、木耳、肉片、精盐、味精、酱油翻炒均匀，用水淀粉勾芡，即可出锅装盘。

清蒸蹄膀

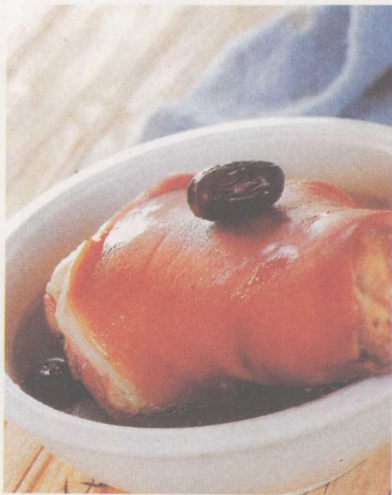
●**原料** 猪前肘 1200 克。

●**调料** 绍酒 2 小匙，精盐、蜂蜜各 1 小匙，白糖、酱油、八角、葱段、姜片、花椒、味精、胡椒粉、淀粉各少许，清汤、色拉油各适量。

●做法

1. 将猪前肘用大火烤至肉皮焦糊，再放入温水中刮洗干净，然后放入清水锅中煮至熟透，捞出晾凉，抹上蜂蜜、酱油，凉干备用。

2. 坐锅点火，加油烧热，下入猪肘炸成金黄色，捞出晾凉、去骨，平铺在砧板上，在里面切“十字花刀”（连刀切不可切断皮），再将肉皮朝下



装入大碗中，加入白糖、八角、葱段、姜片、花椒、精盐、味精、绍酒、胡椒粉，然后加入少许清汤，放入蒸锅蒸 1.5 小时，出锅后捡除杂质，将肘子皮朝上放入盘中待用。

3. 将原汤倒入锅中，用水淀粉勾薄芡，浇淋在肘子上，即可上桌食用。

火爆牛骨髓

●**原料** 牛骨髓 500 克，青椒条、红椒条各 15 克。

●**调料** 蚝油、一品鲜酱油各 2 小匙，葱花、姜片、八角、桂皮、花椒、山奈、香叶、胡椒粉、白糖、味精、淀粉、香油各少许，老汤、色拉油各适量。

●做法

1. 将牛骨髓洗涤整理干净，切成长段，下入沸水中焯烫 2 分钟，盛入盆中，加入老汤、八角、桂皮、花椒、山奈、香叶，葱花、姜片，蒙上保鲜





膜，放入蒸锅蒸1小时，取出备用。

2. 坐锅点火，加油烧热，先下入葱花、姜片炒香，添入少许老汤，再加入蚝油、一品鲜酱油，放入牛骨髓、胡椒粉、白糖，味精、青椒条、红椒条炒匀，用水淀粉勾薄芡，淋入香油即可。

麻仁羊肉盒

●原料 羊肉馅500克，白芝麻100克，山药200克。

●调料 精盐、味精、胡椒粉各5克，鸡蛋5个，面粉100克，葱末、姜末、绍酒、水淀粉、香油各少许，色拉油适量。



●做法

1. 将山药洗净，切成小丁，下入沸水中焯烫一下，捞出冲凉，沥干备用。

2. 将羊肉馅加入葱末、姜末、绍酒、精盐和1个鸡蛋拌匀，再放入山药丁及少许淀粉，香油搅拌均匀；剩余的鸡蛋磕入碗中，加入少许水淀粉搅匀，调成鸡蛋液待用。

3. 坐锅点火，下入鸡蛋液摊成两张蛋皮（碗中留少许鸡蛋液），取出平铺在砧板上，放上调好的羊肉馅，卷成12厘米长、8厘米宽的卷，再撒上少许面粉，然后抹上剩余的鸡蛋液，撒上白芝麻，压实备用。

4. 锅中加油烧至五成热，将肉卷放入漏勺中，

缓缓下入油中，炸至两面呈金黄色，捞出沥净油分，切块装盘，即可上桌食用。

酱爆牛肉

●原料 牛肉500克，青椒、红椒各25克。

●调料 豆瓣酱2大匙，鸡蛋1个，胡椒粉、生抽、味精、玉米淀粉、葱花、姜片、蒜片、绍酒、精盐、味精各少许，食用碱100克，色拉油750克。

●做法

1. 将牛肉去除筋膜、洗净，顶刀切成厚片，用食用碱腌制5分钟，再用清水冲洗干净，沥干水分；青椒、红椒分别去蒂、洗净，切片备用。

2. 将蛋清、胡椒粉、生抽、味精、玉米淀粉放入碗中搅拌均匀，再放入牛肉片抓匀，上浆待用。

3. 坐锅点火，加油烧至四成热，下入牛肉片滑炒2分钟，捞出沥油备用。

4. 锅中留少许底油烧热，先下入葱花、姜片、蒜片、豆瓣酱煸香，烹入绍酒，再放入牛肉片、青椒片、红椒片翻炒2分钟，加入精盐、味精调好口味，用水淀粉勾薄芡，淋入少许熟油，即可出锅装盘。

