



家常川菜

③ 典尚文化工作室 编著 ③



成都时代出版社

经典
新派

家常川菜

JIACHANG CHUANCAI

典尚文化工作室 编著



成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

经典新派家常川菜/典尚文化工作室编著. —成都: 成都时代出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5464-0077-8

I.经... II.典... III.菜谱—四川省 IV.TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第205469号

经典新派家常川菜

JING DIAN XIN PAI JIA CHANG CHUANCAI

典尚文化工作室 编著

项目总监 罗 晓
责任编辑 蒋雪梅
责任校对 杨 进
装帧设计 蔡海儒
责任印制 莫晓涛

出版发行 成都传媒集团·成都时代出版社
电 话 (028) 86742352 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)
网 址 www.chengdusd.com
印 刷 四川省印刷制版中心有限公司
成品尺寸 180mm × 210mm 1/24
印 张 12
字 数 420千
版 次 2010年1月第1版
印 次 2010年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5464-0077-8
定 价 29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028) 86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (028) 83048191

编者的话



人杰地灵、物华天宝的“天府之国”，不仅孕育了饮食文化丰富的物质基础，同时也灌溉出以味为核心、以养为目的的美食奇葩——中国四大菜系之一的“川菜”，赢得了“吃在中国，味在四川”的国际声誉。因而，川菜不仅仅是一大名菜，也像川剧一样，是四川的一大文化品牌。在食风日盛的今天，餐饮行业进入“春秋战国”时代。作为四大菜系中领军的川菜，不仅遍及全国，而且香飘海外。

烹饪是一种文化和艺术活动，必须与传统连接，并不断注入新的文化内涵。唯其如此，方能推陈出新，发扬光大。继承和创新是源和流的关系。为了使饮食文化长河源远流长、波澜壮阔，从业人员应善于在这条文化的河床上披沙拣金，留下宝贵的财富。

典尚文化传播有限公司是一家长期致力于研究、出版生活类图书的文化公司，自创始以来，秉承弘扬传统文化的宗旨，先后出版发行了百余本生活类图书。2008年编纂了川味美食系列丛书《家常川菜》《流行川菜》，并于同年出版发行。该丛书上市后，取得了良好的效益。为了答谢广大读者对典尚的厚爱，典尚文化深入市场调研，广泛地与业界人士交流，精心梳理，挑选出800余款佳肴美饌，汇编出《经典新派家常川菜》一书。

《经典新派家常川菜》中所挑选出来的菜品，皆为近年来广为大众喜爱之美味，它们要么由传统菜肴或民间菜品改良而来，要么是中西合璧、南料北烹创新之品。总之，这些菜肴堪称近年来家常川菜中的代表菜式。为了帮助读者阅读，编者将800余款菜式分为“炒烧蒸”、“凉煎炸”、“煮炖煲”三个大类；在每一个大类里，按各款菜式又根据主料的不同，畜类、禽类、水产类、素菜类的顺序编排。

由于编者水平有限，书中错误或疏漏之处难免，敬请行业专家和读者朋友不吝指正。

典尚文化工作室
2009年12月于成都

Contents

Part 01 炒 烧 蒸

川式小炒肉	14
家乡回锅肉	14
菜根回锅肉	14
芋儿回锅肉	15
青椒炒火腿	15
竹笋老腊肉	16
梅酱果味排	16
糟香大排	16
美味手抓排	17
飘香排骨	17
尖椒炒猪耳	17
西芹银杏脆肚	18
酸萝卜肚条	18
鸡腿菇煨猪肝	18
炆锅腰花	19
芹菜炒猪心	19
泡椒爆肥肠	19
蒜香辣味肠	20
辣子脆肠	20
芹菜鲜椒炒脆肠	20
葱爆牛柳	21
野鸡红牛肉丝	21
菠萝牛肉	21
黑椒牛柳	22
回锅牛肉	22
椒盐牛头皮	22
泡椒毛肚	23
火爆毛肚	23
山椒爆黄喉	23
蒜爆羊肉	24
金针羊肉丝	24

芹菜羊肉丝	24
薄饼孜然羊肉	25
泡椒羊杂	25

小米椒爆仔兔	25
尖椒仔兔	26
风味兔	26
泡椒仔兔	26
胡萝卜兔丁	27
芙蓉泡椒兔	27
鱼香兔花	27
尖椒煸狗肉	28
葱爆狗肉	28
泡椒狗肉	28
孜然狗排	29
泡豇豆煸狗肉	29
三果鸡芹	29
尖椒盐菜煸仔鸡	30
笋丁辣滑鸡	30
青椒童子鸡	30
泡菜鸡片	31
碧桃鸡丁	31
花椒三黄鸡	31
牛肝菌煨鸡片	32

豉椒仔鸡	32
江湖干香鸡	32
串烧鸡	33
双椒冬笋香辣鸡翅	33
鲜花椒熘鸡丁	34
家常鸡丁	34
银芽鸡丝	34
青椒煸仔鸡	35
春笋炒鸡胗	35
陈皮鸡肾	35
回锅仔鸭	36
尖椒炆香鸭	36
青椒爆鸭	36
香辣鸭下巴	37
炒香鸭	37
咖喱鸭肫花	38
XO酱爆鸭舌	38
双椒爆鸭舌	38
酱爆鸭舌	39
香炒鸭掌	39





鲜炒四季·····	62
豆豉油麦菜·····	63
风味油油豆·····	63
翡翠镶钻·····	63
蚝油芸豆·····	64
侧耳根煨腐丝·····	64
散花木耳·····	64
西芹木耳·····	65
腊味珍珠麦·····	65
虾仁炒粉丝·····	65
山药炒白果·····	66
青椒煨蛋·····	66
虾仁炒蛋·····	66
东坡豆腐·····	67
响铃豆腐·····	67
夹沙豆腐·····	68
四喜豆腐·····	68
宫保豆腐·····	68
果味豆腐·····	69
橙汁豆腐·····	69
百合煨豆腐·····	69
熊掌豆腐·····	70
辣子豆腐·····	70
茼蒿炒豆腐·····	70
酿烟豆腐·····	71
韭菜豆腐·····	71
雀巢豆腐·····	71
香酥豆腐·····	72
鱼香豆腐·····	72

青椒鸭掌·····	39
尖椒煨鹅肠·····	40
尖椒炆鹅肝·····	40
子姜爆乳鸽·····	40
干煸鱿鱼须·····	41
橘叶鱼块·····	41
泡豇豆煨鲫鱼·····	41
炆香鲫鱼·····	42
番茄鱼片·····	42
锅巴墨鱼仔·····	42
香炒鱿鱼丝·····	43
鲜熘鳊鱼·····	43
韭菜鲜鱿·····	43
泡椒鱼皮·····	44
侧耳根煨鳊丝·····	44
泡姜炒鳊片·····	44
炆锅泥鳅片·····	45
串串青鳉·····	45
糊辣青鳉·····	46
金钱串串鳊·····	46
椒盐脆鳉·····	47
泡豇豆煨青鳉·····	47
豉汁鲮鱼·····	47
酱爆甲鱼·····	48
水晶虾仁·····	48
熘蚕豆酿虾球·····	48
泡菜风味虾·····	49
老妈辣子虾·····	49
茶树菇果香虾·····	49
合炒虾仁·····	50
香辣虾·····	50
虾仁白菜·····	50
香辣海螺·····	51

豇豆煨蟹·····	51
青椒辣螃蟹·····	51
干妈煨蛙腿·····	52
干煸牛蛙·····	52
香辣牛蛙·····	52
泡椒牛蛙·····	53
炒螺头·····	53
西芹雪螺·····	54
香辣田螺·····	54
竹花响螺片·····	54
川椒花甲·····	55
泡椒鲜贝·····	55
鱼香鲜贝·····	55
豉椒蛭子皇·····	56
青椒碎肉辽参·····	56
尖椒炒苦笋·····	56
盐菜炒冬笋·····	57
韭菜小炒烟笋·····	57
鱼香笋夹·····	57
咸鱼茄条·····	58
鱼香茄饼·····	58
尖椒炒茄衣·····	58
尖椒炒藕片·····	59
鱼香藕夹·····	59
糖醋藕排·····	59
肉馅酿藕盒·····	60
干煸凉瓜·····	60
蛋黄南瓜·····	60
鲜椒炒瓜皮·····	61
糖醋莲白·····	61
百合西芹·····	61
腐皮毛毛菜·····	62
小炒皇·····	62





红椒野山菌	82
青椒炒大腿菇	83
鲜菇桃仁	83
块菌花王	83
山菌滑鱼片	84
光头红烧肉	84
花仁红烧肉	84
古法红烧肉	85
泡菜樱桃肉	85
奇香肉	85
芽菜烧肉	86
茶树菇烧肉	86
海白菜烧猪耳	87

钵钵肥肠	94
青笋烧肥肠	94
功夫牛肉酿青椒	94
竹笋烧牛肉	95
烟笋焖牛腩	95
番茄烩牛柳	95
红烧牛肉	96
茭蓝烧牛肉	96
鲜笋烧牛肉	96
黄精牛肉	97
黄芪牛肉	97
啤酒焖牛肉	97
啤酒牛肉	98

酱爆香干丁	72
风味小炒香干	73
云腿鸡枞	73
腊肉炒鸡枞菌	73
酱爆鸡枞菌	74
蛋黄鸡枞菌	74
香炒鸡枞菌	74
双椒牛肝菌	75
尖椒牛肝菌	75
花椒炆牛肝菌	75
金沙牛肝菌	76
山椒喇叭菌	76
思乡喇叭菌	76
松茸炒脆兔肚	77
果蔬老人头菌	77
榨菜老人头菌	77
沸腾虎掌牛柳	78
米网茶树菇	78
竹荪熘鸡丝	78
竹荪盖炒蜆头	79
竹荪蛋熘兔片	79
腰果西芹炒蒜盖	80
鸡油炒竹花	80
鲜椒竹花	80
青椒滑菇	81
葱油滑菇	81
蛋黄滑子蘑	81
椒盐平菇	82
清炒鸡油菇	82

青椒烩猪耳	87
干豇豆烧猪手	87
酱烧猪手	88
鸿运猪手	88
原味钵钵猪手	88
黄豆烧猪手	89
小土豆烧排骨	89
风味仔排	89
芋儿烧排骨	90
酱香土豆排	90
豆瓣肘子	90
红枣煨肘	91
辣豉排骨	91
小土豆烧猪尾	91
苦瓜烧猪尾	92
大蒜烧肚条	92
泡菜烩大肚	92
白果烧猪肚	93
川式全家福	93
家常脑花	93

凉粉烧牛肉	98
番茄烧牛肉	98
香芋牛头	99
蕨根粉烧牛肉	99
泡椒牛肉烩水饺	99
烧牛头方	100
香焗牛仔骨	100
番茄烩牛尾	101
番茄牛尾烩油条	101
酱牛尾	101
干烧牛筋	102
黄焖牛筋	102
肉丸蹄筋	102
笋香牛筋	103
豆瓣牛筋	103
雪条蹄筋	103
方竹笋烧牛筋	104
腰果牛脊髓	104
酸萝卜烩牛蹄	104
金针菇烩毛肚	105





泡椒蹄花	105
青笋烧羊肉	105
手撕羊腿	106
农家泡菜兔	106
农家烧兔腿	106
干豇豆芝麻香兔	107
脆椒兔	107
泉水兔	107
蒜蛋烩仔兔	108
红烧兔	108
菠饺带皮兔	108
酸萝卜烧兔	109
黄焖带皮兔	109
陈皮狗肉	109
干豇豆烧狗肉	110
大蒜焖狗肉	110
鲜花椒焖地羊	110
家常地羊	111
藿香狗肉	111
泉水鸡	111
三菌烧鸡	112
泡菜烧乌骨鸡	112
田园风味鸡	112
竹荪酸萝卜烩鸡	113
芋儿烧鸡	113
苦笋滑鸡	113
芋儿剁椒鸡	114
青笋黄焖鸡	114
黄焖蘑菇鸡	114
椒香烧鸡公	115
火锅鸡	115
果蔬滑鸡	115
银耳凤翅	116

兰花凤爪	116
白果烩鸡脚	116
鸡肾笋尖	117
苦瓜烧鸭	117
魔芋泡菜烧鸭	117
原味钵钵鸭	118
蚕豆烧鸭掌	118
干烧鸭掌	118
鸭掌烧肉蘑	119
泡菜烧鹅翅	119
红烧鹅掌	119
白果烧乳鸽	120
栗子烧鹌鹑	120
咸鱼烧茄子	120
藿香鱼	121
豉椒桂鱼	121
酱烧小黄鱼	121
酱烧黄花鱼	122
鲢鱼豆腐	122
泡菜海鲰	122
泡苦瓜烧带鱼	123
四季豆烧鲢鱼	123
酱香鲫鱼	123
豆豉烧鱿鱼仔	124
苦笋焖甲鱼	124
芸豆焖笋焖鳝筒	125
豆腐烧鳝鱼	125
酸笋筒筒鳝	125
山椒黄辣丁	126
方竹笋烧甲鱼	126
清烩虾仁	126
水豆豉烧虾	127
嫩南瓜烧蟹	127

粉丝烧蟹	127
芙蓉烩蟹	128
香辣毛蟹	128
鸿运吉祥蟹	128
子姜蛙腿	129
酸萝卜烩响螺片	129
碎蔬烩鲜贝	129
虾米白菜	130
鲜汤酿脆笋	130
蚕豆烩腐圆	130
家常煎豆腐	131
怪味豆腐	131
客家酿豆腐	131
无影豆腐	132
松仁脆皮豆腐	132
松子烩豆腐	132
板栗豆腐	133
滑蛋豆腐	133
茄汁豆腐	133
葱辣豆腐	134
辣酱鲫鱼豆腐	134
香糟豆腐	134
鱿鱼豆腐	135
鸡茸豆腐	135
黄焖豆腐	135
白果烩松茸	136
干烧茶树菇	136
金钩扒松茸	136
玉兰花菇	137





黑虎菌烧牛肉	137
花椒香菇	137
鸡汁金针菇	138
农家六合粉	138
油焖草菇	138
羊肚银花	139
云腿鸡菇	139
腐竹双菇	139
蘑菇烩青豆	140
南山酥肉	140
外婆坛子肉	140
荷叶粉蒸肉	141
豆干蒸腊肉	141

牙签粉蒸羊肉	146
粉蒸羊肉串	146
香扣仔兔	146
三菌蒸乌鸡	147
香菇蒸滑鸡	147
盐边砣砣鸡	147
糯米扣鸡	148
冬菜扣鸭	148
茄香素椒鸭	148
旱蒸糊辣鱼	149
黄金鱼头王	149
粉蒸泥鳅	149
椒汁蒸桂鱼	150

番茄蒸鲈鱼	150
相思桂花鱼	150
鳊鱼豆花	151
粉蒸鲫鱼	151
玉带酿鲜虾	152
干妈小笼蛙	152
茄瓜蒸靛蛙	152
三色肉松蒸水蛋	153
桂花豆腐饼	153
白菜豆腐卷	153
罐蒸豆腐	154
鞭子豆腐	154
箱子豆腐	154
青椒酿豆腐	155
蟹肉黄茸酿豆腐	155
豆腐狮子头	155
西兰花酿香菇	156
黑虎菌土豆泥	156
双椒蒸白灵菇	156
水蛋蒸块菌	157
泡椒蒸金钱菌	157
蒜茸蒸小菜瓜	157
珧柱酿瓜角	158
花枝酿翠瓜	158

Part 02 凉 煎 炸

巧手拌白肉	160
冲菜白肉片	160
凉粉白肉	160
白肉卷	161
甜水面白肉	161
香菜白肉卷	161
荞面蹄花	162
酱猪手	162
蕨菜香蹄花	162
烟香卤排骨	163
生态酱排骨	163
酱肘子	163

姜汁肚丝	164
蒜泥肚片	164
豉椒肚丝	164

干豇豆拌肚丝	165
卷筒脆舌	165
五彩香肚	165





麻辣脆肠	166
豆瓣猪舌	166
泡椒猪尾	166
椒麻脆肚丝	167
蒜泥腰片	167
椒麻滑腰片	167
醉腰花	168
烟熏血豆腐	168
香卤棒骨	168
凉拌牛肉	169
五香牛肉	169
干拌牛肉	169
卤拼	170
果汁牛肉	170
椒汁肥牛	170
浇汁牛肉	171
软酥牛肉	171
陈皮牛肉	171
麻辣牛肉	172
香油牛肉	172
牛肉萝卜丝	172
老坛剁椒牛肉	173
鲜笋拌牛皮	173
麻辣牛肚	173
藿香牛毛肚	174
椒麻毛肚	174
过桥百页	174
麻辣牛筋	175
老人头拌牛筋	175
椿芽拌牛筋	175
鲜笋拌牛杂	176
风味肥肺片	176
卤水蜂窝肚	176

卤水小拼	177
红油黄喉	177
风味肺片	177
剁椒羊肉	178
白切羊肉卷	178
糟椒羊肉	178
跳水羊肉	179
碎椒狗肉	179
腊味狗肉	179
酱狗肉	180
翡翠兔柳	180
凉拌兔丁	180
奇味水晶兔	181
花椒兔	181
黄瓜带皮兔	181
凉拌鸡块	182
凉拌苦瓜鸡	182
家常拌土鸡	182
口水鸡	183
家常鸡	183
红汤爽口鸡	183
棒棒口福鸡	184
椿芽鸡丝	184
糊辣竹林鸡	184
竹笋剁椒鸡	185
泡仔鸡	185
苦笋起鸣鸡	185
葱椒仔鸡	186
针笋家乡鸡	186
香拌土鸡	186
麻辣土鸡	187
三椒风味鸡块	187
风味醉鸡	187

棒棒鸡	188
沙姜白切鸡	188
跳水鸡	188
红汤鸡	189
鲜椒浸仔鸡	189
秋盆拌鸡块	189
鲜笋拌土鸡	190
蕨粉拌土鸡	190
荞面鸡丝	190
豆花鸡	191
什锦凤爪	191
凤衣戴菜	191
水豆豉拌脆花	192
钵钵鸡胗	192
蛋黄鸭卷	192
辣酱鹅掌	193
笋花嫩鹅肠	193
糍粑辣椒拌鹅肠	193
豆瓣鹅肠	194
鸭血嫩鹅肠	194
干豇豆拌鹅肫	194
烧青椒拌鹅肠	195
鲜笋拌鹅肠	195
跳水乳鸽	195
荞面拌鱼片	196
侧耳根拌鱼丝	196
椒麻墨鱼仔	196
钵钵鲫鱼	197
萝卜丝拌鱼皮	197





凉拌佛手螺	197
葱油海螺	198
青椒拌螺肉	198
葱椒蛭子皇	198
香笋海蜇头	199
黑木耳拌笋丝	199
剁椒干黄瓜	199
檬汁脆藕	200
果汁瓜条	200
蜜糖仙女果	200
橙香浸山药	201
辣子白菜	201
麻酱凤尾	202
蚝油生菜	202
时蔬十八鲜	202
脆笋老虎	203
酸辣时令野菜	203
风味青椒	203
香油拌三丝	204
青椒拌豆腐	204
青菜毛豆	204
鱼香酥豌豆	205
香拌凉皮	205
剁椒花仁	205
吉祥三宝	206
山椒野木耳	206
椒麻桃仁	206
核桃仁拌芹菜	207
泡长生果	207

陈皮豆筋	212
香卤腐竹	212
麻辣素鸡	212
家乡米凉粉	213
川味凉粉	213
芥辣竹花	213
姜汁老人头菌	214
葱茸竹荪	214
花菇长生果	214
蛋黄肉饼	215
松茸肉饼	215
香煎牛排	215
香煎糯米鸭	216
山椒煎三文鱼	216
蛋煎墨鱼丝	216
银鱼煎蛋	217
浇汁煎带鱼	217
胡豆花煎鹅蛋	217
小葱煎豆腐	218
豆腐煎饼	218



三丝豆腐	207	锅贴香菇	218
卤水豆腐	208	玉枕白菜	219
玛瑙豆腐	208	锅贴豆腐	219
生拌豆腐	208	脆皮粉蒸肉	219
芥菜拌豆腐	209	山椒肉卷	220
花仁拌豆腐	209	红酒里脊	220
风味豆腐盒	209	肉松饼	220
葱油冻豆腐	210	炸芝麻里脊	221
青笋拌豆腐	210	软炸烧白	221
香椿拌豆腐	210	酥皮甜烧白	221
串串豆腐干	211	奇味蒜香骨	222
夹丝豆腐干	211	鲍汁狮子头	222
干椒熏干	211	澳门猪肘	222
		蒜香排骨	223
		蒜香腊排骨	223
		酥香仔排	223
		孜然排骨	224
		糯米脆皮肠	224
		鱼香脆皮肠	224
		脆皮牛肉卷	225
		酥炸牛肉卷	225
		奇味牛肉卷	225
		鱼香金钱牛肉饼	226
		香炸麻辣牛排	226
		土司牛排	227
		川式叉烧排	227
		鲜辣牛舌	227
		芝麻香兔	228
		软炸兔糕	228
		香炸狗肉	228
		竹香童子鸡	229
		薯条串串鸡	229
		香辣鸡翅	229





酥炸鸭片	230
山珍葫芦鸭	230
辣子脆皮鸭舌	230
鼓香鸭脯	231
缠丝鸭卷	231
椒盐鸭舌	231
油淋仔鹅	232
麻辣干收翅	232
香辣鹅翅	232
花椒酱乳鸽	233
椒盐银鱼	233
芝麻鱼条	233

菊花鱼	234
芝麻带鱼	234
豆豉酥鲳鱼	234
银丝上上签	235
香脆九肚鱼	235
香酥鱼排	235
香酥鱼片	236
干收泥鳅	236
土司酥虾	236
酥炸大虾	237
川式椒盐虾	237
孜然牛蛙	237

香酥蛙腿	238
软炸鲜贝	238
辣味薯条	238
鲜酿番茄	239
什锦蜜饯酿苹果	239
五丁豆腐	240
挂霜豆腐	240
油炸豆腐饺	240
泡炸豆腐	241
脆皮豆腐	241
芝麻豆腐	241
酸辣豆腐	242
花仁豆腐	242
黄金玉米条	242
糖醋脆皮茶树菇	243
芝麻黑虎掌	243
合欢香菇包	243
鱼香香菇包	244
椒盐金针菇	244
脆皮鸡菇	244

Part 03 煮 炖 煲

乡村连锅汤	246
香菜肉丸	246
酸菜丸子汤	246
黑虎菌圆子汤	247
血旺香白	247
豆瓣滑排骨	248
榨菜滑排骨	248
嫩南瓜煮盐排骨	248
黄瓜肝片汤	249
苦瓜牛肉丸子汤	249
水饺牛腩	249
苕粉牛柳	250
芥末水煮毛肚	250
家常鸡杂钵	250
酸辣鸭血	251
红汤鹅肠	251

豆腐脆鹅肠	251
豆花冒鹅肠	252
芙蓉银萝鱼线	252
沸腾鱼	252
水煮泥鳅片	253
泥鳅钻豆腐	253
茶菇煮嫩鲢	253
酸菜鲈鱼	254
阳春白雪	254
红汤墨鱼仔	254
墨鱼蛋花汤	255
酸辣鱿鱼须汤	255
酸椒桂鱼	255
清汤鱼丸	256
番茄鱼片汤	256
鲜虾萝卜丝	256

清汤虾仁	257
酸辣虾羹汤	257
虫草菌汤煮活虾	257





莼菜蟹肉羹	258
水煮花蟹	258
山椒花蟹	258
蟹肉豆腐汤	259
招牌煮蛙腿	259
三鲜豆腐	259
丝瓜豆腐汤	260
口袋豆腐	260
沙锅豆腐汤	260
白菜豆腐汤	261
莼菜豆腐汤	261
紫菜豆腐汤	261
什锦豆腐	262
枸杞豆腐	262
淋汁豆腐花	262
翡翠豆腐羹	263
红糖豆花	263
滑菇豆腐	263
三鲜菌汤	264
养颜鸡汁黄瓜汤	264
菜羹汤	264
酸辣韭黄蛋花汤	265
黄瓜皮蛋汤	265
白果菜心	265
水煮牛肝菌	266
酸菜松茸羹	266
南瓜鱼茸竹荪	266
高汤羊肚菌	267
鸡蒙羊肚菌	267

海带肘子汤	267
南瓜蹄花汤	268
干豇豆蹄花汤	268
松茸炖猪蹄	268
相思豆炖排骨	269
紫菜绿豆煨排骨	269
冷锅脊骨	269
萝卜猪骨窝	270
虾仁脊骨汤	270
天麻炖猪脑	270
枸杞瘦肉炖猪肠	271
茄汁牛尾汤	271
清炖牛肉	271
附片羊肉汤	272
淮山枸杞炖羊肉	272
胡萝卜炖狗肉	272
酸汤狗肉	273
番茄炖兔	273
竹荪清蒸鸡	273
冬笋三黄鸡	274
白果炖土鸡	274
墨鱼炖老鸡	274
干巴菌炖土鸡	275
干豇豆老鸡汤	275
枸杞红枣老鸡汤	275
沙参炖乌鸡	276
十全乌鸡汤	276
番茄炖鸡	276
针蘑菌煨土鸡	277
茄汁酸汤鸡	277
芋儿蒸鸡翅	277
茶树菇煨鸡汤	278

农家泡菜鸭	278
茅草根炖老鸭	278
酸萝卜老鸭汤	279
银耳老鸭汤	279
阿胶酸萝卜炖鸭	279
酸菜鹅块汤	280
三鲜乌鱼汤	280
西洋参炖甲鱼	280
鲫鱼沙参玉竹汤	281
天麻炖豆腐	281
鱼头豆腐汤	281
当归炖豆腐	282
瘦肉煲银耳	282
玉米马蹄煲猪骨	282
罗汉笋烧猪尾煲	283
党参煲猪腰	283
猪肚白果煲	283
肥肠豆腐煲	284
冬笋牛腩煲	284
牛腩豆腐煲	284
红汤羊肉煲	285
羊肉萝卜煲	285
山珍乌鸡煲	285
紫砂笋干老鸭煲	286
菊花麦冬老鸭煲	286
酸苦笋鸭血煲	286
菌菇煲鹅块	287
鲫鱼豆腐煲	287
生煎鱼头煲	287
豆瓣菜煲乌鱼	288
金柱鱼头煲	288
豌豆什锦煲	288





Part 01

炒 烧 蒸

Chao Shao Zheng



经典
新派

川式小炒肉



原料 猪里脊肉、青椒、精盐、味精、酱油。

制作方法

1. 猪里脊肉洗净，切成小片；青椒剖开去籽，切成小块。
2. 锅中加入精炼油烧热，下入肉片爆香，加入青椒同炒一下，调入精盐、味精、酱油炒匀，起锅装盘即可。

操作要领

青椒块下锅后一定要炒出辣香味。

家乡回锅肉



原料 猪五花肉、青红椒、麻花、精盐、味精、豆瓣、白糖、甜面酱、姜米、蒜米、料酒、胡椒粉、酱油、精炼油各适量。

制作方法

1. 猪肉放入沸水中煮熟，捞出切片；青红椒切成块。
2. 锅中加入精炼油烧热，放入猪肉片炒至吐油，下入豆瓣、甜面酱、白糖、胡椒粉、料酒、酱油炒片刻，再加入青红椒块炒断生，调入精盐、味精、麻花炒匀，起锅装盘即可。

操作要领

猪肉要切成薄片，下锅后要炒呈起“灯盏窝”。

菜根回锅肉



原料 带皮二刀肉、侧耳根、青红椒、郫县豆瓣、味精、鸡精、白糖、豆豉、甜面酱各适量。

制作方法

1. 二刀肉煮八成熟切成片；侧耳根洗净切成5~6厘米长，青红椒去籽切成块，豆瓣、豆豉剁细。
2. 锅中烧混合油三成热时，加入二刀肉，炒香后加入豆瓣、豆豉、甜面酱，炒香上色后加入侧耳根、青红椒、白糖、味精、鸡精，炒匀起锅装盘。

操作要领

肉不宜煮过火，侧耳根要有根有叶。

芋儿回锅肉

原料 猪坐臀肉、芋儿、蒜苗、青红甜椒、精炼油、姜片、蒜片、郫县豆瓣、精盐、白糖、甜面酱、味精、料酒各适量。

制作方法

- 1.猪肉下锅煮断生，晾冷切成薄片；芋儿切成同肉片大小相似的片，入精炼油锅中炸熟；蒜苗切成马耳朵形的片，青红椒切成菱形块。
- 2.锅中放入精炼油烧热，放猪肉片炒散，再下芋儿炒至肉片卷呈“灯盏窝”形时滗去余油，下郫县豆瓣、精盐、料酒上色，再下姜片、蒜片、甜面酱炒香，放入味精、白糖、蒜苗片、青红椒块炒断生，起锅即成。

操作要领

猪肉不能煮得过软或过硬，以刚熟为佳。炒郫县豆瓣、甜面酱时，火力应减小。

营养提示

猪肉含蛋白质、脂肪和各类无机盐；芋儿含粗纤维、磷、硫胺素、抗坏血酸等，相配成菜，可增强滋补作用，可滋养强身、润美肌肤、帮助消化等。



青椒炒火腿

原料 火腿、青尖椒、味精、鸡精、白糖、精炼油各适量。

制作方法

- 1.火腿洗净，用清水煮熟捞出，沥干后切成片；青尖椒洗净，切成节。
- 2.锅中加入少许精炼油烧热，下火腿片爆香，加入青尖椒节炒熟，调入味精、鸡精、白糖，起锅装盘即可。

操作要领

火腿片要切成薄片，炒制时火要大。

竹笋老腊肉



原料 老腊肉、竹笋、蒜苗白、精炼油、葱段、精盐、味精、干辣椒节、香油各适量。

制作方法

1. 腊肉煮熟晾冷，改刀成片；竹笋斜切成片，入沸水中氽一水；蒜苗白切成马耳朵形的斜片。
2. 锅中放入精炼油烧热，放入老腊肉片爆炒至吐油，下竹笋片、干辣椒、蒜苗白、葱段炒匀，烹入精盐、味精，滴入香油，起锅装盘即成。

操作要领

老腊肉一定要去尽残毛，刮洗干净。

营养提示

竹笋具有高蛋白、低脂肪、低淀粉、多纤维的特点，腊肉含蛋白质、脂肪、铁、钙、磷等成分，合烹成菜可使营养互补，有滋阴润燥、帮助消化等作用。

梅酱果味排



原料 猪仔排、乌梅酱、番茄酱、白糖、精盐、味精、鸡精、精炼油各适量。

制作方法

1. 猪仔排剔去多余脂肪，斩成条块，氽去血水，上笼蒸至离骨，待用。
2. 锅置小火上，掺油烧至四成热，放入乌梅酱、番茄酱、白糖、精盐炒香，投入排骨块，簪匀后，烹入味精、鸡精炒转，推匀起锅即成。

操作要领

仔排应剔去多余脂肪；蒸制时，掌握好时间。

营养提示

猪排含脂肪、蛋白质、碳水化合物、钙、铁、磷、及维生素等；番茄含葫芦巴碱、番茄碱等；乌梅含多种酸性物质、碳水化合物、谷甾醇等，几者合烹，有收敛生津，健胃消食，滋阴润燥等食疗作用。

原料 猪排骨、番茄、醪糟、精盐、味精、白糖、姜片、葱段、胡椒粉、豆粉、料酒、糖色、精炼油、青豌豆、红椒(甜椒)各适量。

制作方法

1. 将排骨洗净，斩为10厘米条，用料酒、精盐、姜葱、醪糟码味，然后装碗上笼蒸熟透。番茄洗净切成小块，红椒切粒。
2. 锅烧精炼油至九成热，下入番茄、姜葱急火爆炒出香，加入高汤，捞出葱姜番茄弃之，再在汤料中调入精盐、味精、醪糟汁、青豌豆、红椒粒、胡椒粉、白糖，汤汁煮呈黄色，水豆粉勾芡，起锅淋于排骨之上即成。

操作要领

排骨一定要蒸熟透，出笼后翻碗于盘中，并尽量整齐。

营养提示

此菜有滋阴润燥、补虚损、填骨髓的功用，同时也是人体磷和钙的来源之一。

糟香大排

