

和大师一起做

川味



Chuanwei
Jiachangcai

普通的原料、简便的制作
工艺，色香俱佳，本书收
录的菜肴较为完整地为您
保留了菜肴的营养成分。



家常菜



国际烹饪艺术大师、御厨、中国烹饪大师、中国
美食评定专家、“乡土菜大王”、中国食文化
研究会副秘书长、电视台美食大赛专家评委、国际
餐饮协会（IFBA）首席顾问、美食专家俱乐部主
席、餐饮策划业内资深专家。

陈绪荣 编著

中国轻工业出版社

• 和大师一起做



川味

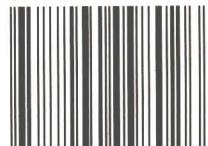
家常菜



普通的原料、简便的制作工艺，色香俱佳，本书收录的菜肴较为完整地为您保留了菜肴的营养成分。



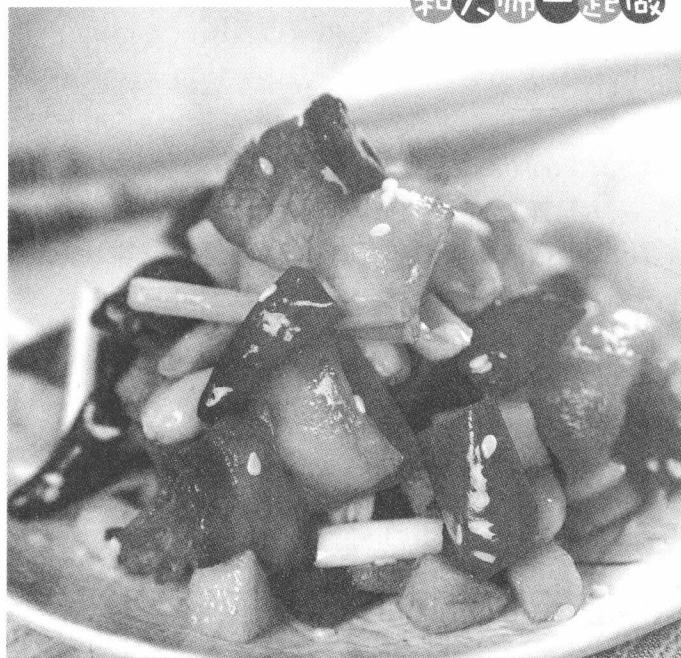
ISBN 978-7-204-09802-6



9 787204 098026 >

定价：476.00 元（全20册）

和大师一起做



川味家常菜

陈绪荣 编著

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

川味家常菜/陈绪荣编著. —呼和浩特:内蒙古人民

出版社, 2009. 1

(和大师一起做)

ISBN 978 - 7 - 204 - 09802 - 6

I. 川… II. 陈… III. 菜谱 - 四川省 - IV. TS972. 182. 71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 205457 号

和大师一起做

作 者: 陈绪荣

责任编辑: 王继雄

封面设计: 二 冬

出版发行: 内蒙古人民出版社

印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司

开 本: 710 × 1000 1/16

印 张: 300

印 数: 1 - 5000 册

版 次: 2009 年 1 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 204 - 09802 - 6/G · 2860

定 价: 476.00 元(全 20 册)

川味家常菜

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。

本书在选编的过程中,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、色香味俱佳,能较为完整地保留菜肴营养成分的菜例,相信会对你的生活有所裨益。

作者简介

陈绪荣,男,汉族,1968年8月出生,湖北阳新人。国际烹饪大师、中华御厨、中国烹饪大师、国家高级烹饪技师、国际评委、国家高级公共营养师。

现任国际餐饮协会(IFBA)首席顾问、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国食文化研究会副秘书长、中国民间菜发展研究中心主任、湖北省烹饪协会北方联谊会秘书长、美食专家俱乐部主席、北京名人美食保健协会专家顾问、电视台美食大赛专家评委、北京中国酒店管理专家团客座教授、百年荣记饮食文化发展有限公司总经理等职。



15岁开始从事饮食文化和中国烹饪的研究工作,并多次在全国和世界烹饪大赛中荣获各类奖项,被湖北电视台、中央电视台多次邀请现场表演,为原中央电视台《天天饮食》节目主持人刘仪伟创办的《我爱厨房》杂志担任菜品技术顾问。被全国各大星级宾馆邀请做全国各大菜系主办的美食节。在《中国烹饪》《中国食品》《四川烹饪》《烹调知识》《东方美食》《餐饮世界》《好管家》《美食与美酒》《时尚健康》《健康与生活》等品牌杂志及全国各大美食报刊上发表关于湖北菜、全国各大菜系及饮食文化发展趋势的文章等360余篇,约3000万字。

在二十多年的厨师生涯中磨练出超出寻常的厨艺、崇高的厨德。个人哲理:只有吃苦耐劳、不断创新才能立于不败之地;只有对烹饪事业的执着追求,兢兢业业的学习研究再学习,才能不断研制创新、开发中国菜。

中国厨界泰山北斗,中国烹饪协会名誉会长,世界烹饪联合会名誉会长姜习先生亲笔命名“乡土菜大王”全中国仅此一人,2003年被国际餐饮协会命名为“中华御厨”。其代表电子出版物有:《湖北特色菜》《民间乡土菜》,出版的图书代表作品有《民间创新菜》,《经典湖北菜系列》(5本),《百味家乡菜》,《下馆常点的100道菜》,《家宴高手》,《家常菜系列》(6本),《流行乡土菜系列》(4本),《自制沙拉》,《湘鄂乡土菜》等一百余种书籍。

目录

CONTENTS

草菇鸡心	17	炸糯米饭卷	28
脆浆茄饼	17	脆香沙尖鱼	28
泡菜鸽蛋脑	17	粟米肉丁	28
醋溜草鱼丁	18	梅菜卷	29
醋烹武昌鱼	18	苦瓜冬菜	29
豆腐皮炒韭菜	19	法式煎土司	29
青豆鸭粒饼	19	冬菜蒸肉	30
锅巴拌肉饼	19	火锅鹅肠煲	30
炸腊肉卷	20	豆瓣活鲤	31
剁椒白菜	20	多彩鳕鱼丝	31
粉丝鸭肠煲	20	剁椒辣炒小白菜	32
砂锅炖牛肉	21	醋熘白菜	33
宫保兔肉	21	川味木耳炒大白菜	33
海鲜卷	21	鲍鱼汁炒荷兰豆笋尖	33
海白菜烧猪耳	22	酸辣白菜薹	33
钵钵鸡	22	香菇白菜	34
豉椒百叶	23	鲜白果炒莴笋	34
川椒炒姜芽	23	酸辣白菜心	34
绿豆凉糕	24	家常大白菜	34
川蒜烧鲶鱼	24	香菇白菜卷	35
拌猪耳朵	24	素炒青笋	35
川味青瓜	25	上汤浸时蔬	35
川西毛血旺	25	椒麻芦笋	36
陈皮兔肉	26	鲜果菜心	36
辣子鸡	26	辣味笋片	36
素炒三样	26	油辣冬笋尖	36
葱烧牛蹄筋	27	蒜蓉蒸丝瓜	37
醋熘圆白菜	27	香菇烩笋尖	37
		火腿竹笋	37
		香辣笋片	38
		糊辣玉笋	38
		银杏菜心	38
		甜椒萝卜丝	38
		鱼香冬笋	39

● 和大师一起做

糖醋玉笋	39	豉汁炒野菜	48
银耳冬笋	39	剁椒蒸九肚鱼	49
五菜素拼	40	红油鸡丝	49
甜茄夹	40	豉椒鳊鱼	49
清蒸茄条	40	剁椒鱼头	50
鱼香茄子	40	蒜蓉丝瓜	50
猴头菇扒西兰花	41	孜然兔肉串	50
酱爆茄丁	41	剁椒开边虾	51
鲍汁什菌	41	血旺牛柳煲	51
家常苦瓜	41	风味丝瓜酿肉	52
辣味茄丝	42	酸辣牛百叶	52
鸡汤胡萝卜炖竹笙	42	凉瓜煎烙角	52
孔雀灵芝	42	干煸四季豆	53
鱼香苦瓜丝	43	巴国干豇豆老鸡汤	53
尖椒苦瓜	43	干煸野鸡红	54
四季豆节节香	43	干妈回锅鱼	54
银针炒肚片	43	家乡煎鱼饼	55
肉粒酿苦瓜	44	开水白菜	55
芝麻油菜	44	鱼椒双丝	55
鱼香油菜薹	44	清蒸鲫鱼	56
金针菇扒小油菜	45	多味凉粉	56
豆瓣油菜薹	45	宫爆猪耳丁	56
油焖萝卜	45	枸杞翡翠豆腐	57
奶油菜心	45	锅巴虾仁	57
碎肉萝卜缨	46	锅魁回锅肉	58
南乳藕片	46	红油抄手	58
醋熘土豆丝	46	西芹炒鲜虾	59
风味萝卜丝	46	红烧烤麸	59
羊肉烧胡萝卜	47	花椒肉	60
韭黄炒蛋	47	羊杂煲	60
子母萝卜烩	47	花仁鱼排	61
清炒丝瓜	48	什锦鸽肉煲	61
火腿炖萝卜	48	吉列猪扒	62
清炒南瓜丝	48	鸡蒙豆苞	62

尖椒鲫鱼	63	蘑菇红苕酥	73
干煸茄子	63	香菇冬瓜	73
黄瓜炒杂菇	63	蘑菇菜心	74
尖椒鲜贝	64	四方鸡翅	74
粉蒸南瓜	65	蒜椒金针菇	74
海米扒冬瓜	65	干煸青椒	75
青椒丝瓜	65	鸡泥金针菇	75
蒜香胡萝卜	65	山椒鸡肾	75
醋熘黄瓜	65	尖椒盐菜煸仔鸡	75
拔丝地瓜	66	仙菇竹荪	76
蒜蓉黄瓜	66	虎皮尖椒	76
鲜蘑冬瓜圆	66	素炒青椒	76
百花冬瓜	66	西瓜皮熘鸡丝	76
鱼香脆皮瓜	67	蒜香豌豆苗	77
淮山炒秋葵	67	鱼香蚕豆	77
麻辣豆泡	68	蚕豆炒西芹	77
香酥平菇	68	五彩豌豆	78
香菇西兰花	68	兰花一品荪	78
爆炒水磨豆腐	68	烧拌鸡翅	78
七彩香菇	68	椿芽豌豆	79
三鲜猴头菇	69	橘灯鱼米	79
上汤扒猴头	69	果味鱼丁	79
三色蘑菇	69	香酥羊肉	80
上汤日本豆腐浸野菜	70	豆苗爆腌肉	80
花椒豆干	70	火爆鸭脯	80
干烧青头菌	70	麻辣毛豆	80
韭菜猴头丝	71	姜葱炒蟹	81
鸡蓉猴头菇	71	醋烹土豆丝	81
佛手瓜烧鸡	71	红烧豆腐	81
软炸鲜菇	72	青椒炒肉碎	82
香菇豆角	72	椒香回锅肉	82
爆炒牛肝菌	72	椒盐黄脚鱼	83
串珠童子鸡	72	鸡虾干贝羹	83
莴笋炒素鸡	73	翠椒酿肉	84

● 和大师一起做

腊肉炒茄干	84	香炒竹笋肉	98
咸鱼茄子煲	85	芽菜煸豇豆	98
糯米蒸鸡	85	贵妃鸭舌	99
辣味元蹄	86	葫芦瓜炒鸭片	99
麻辣肚丝	86	椿芽炒蚕豆	99
凉拌海带丝	87	怪味蚕豆	100
龙凤酥腿	87	杂烩豌豆	100
成都子鸡	88	蒜薹炒烧肉	100
萝卜干炒肉	88	榨菜烧黄豆	100
麻辣拌肚丝	89	炆炒豌豆苗	101
辣子蒜香骨	89	小青椒煸菜豆	101
麻辣贡菜	90	香椿炒豌豆	101
珍珠福寿鱼	90	爆炒斋烧鹅	101
手撕回味鸡	90	蕨根鹅肠	102
仔姜爆乳鸽	91	麻辣土豆片	102
麻辣猪耳	91	怪味土豆泥	102
芝麻拌藕片	92	怪味豇豆	103
麻婆豆腐	92	天府鹅肠	103
三味豆腐汤	92	鱼香花菜	103
芥末拌肚丝	93	蒜蓉西兰花	104
三丝拌柚块	93	红油玉松	104
美味辣子鸡	93	生煸菠菜	104
泡菜拌鸡丝	94	飘香鸽肚	104
九月鸡片	94	鲜菇扒日本豆腐	105
木瓜鲤鱼煲	94	素烧葵菜	105
泡椒炒青笋	95	虾米炒薤菜	105
青瓜炒火腿	95	芙蓉牛肝菌	105
泡椒鸭掌	96	青椒苕蓝丝	106
老干妈鸭掌	97	拔丝红薯	106
素炒豌豆苗	97	泡菜魔芋	106
香辣绿豆芽	97	素炒茭白	107
臊子青豆	97	芥兰炒鸽片	107
酱爆鸭舌	98	三色芙蓉蛋	107
糖醋酥黄豆	98	香肠花菜	107

山椒玉米粒	108	豆酱烩鸭	120
百合玉米粒	108	水煮牛柳	120
咸烧白	108	甘菊猪肚	120
椒盐土豆条	109	水煮牛肉	121
香辣土豆丝	109	酸梅凤爪	121
素炒西兰花	109	碎肉萝卜缨	122
麻辣卷心菜	109	山珍米线	122
醋烧肉	109	冬菜绍子鱼	122
梅花金钱肉	110	东坡肘子	123
辣烧海带丝	110	瘦肉水煮鱼	123
海米冬瓜	110	铁板嫩牛柳	124
水豆豉焖仔排	111	雪菜百叶	124
发菜仙人蛋	111	糖醋排骨	124
蒜蓉马齿苋	111	鸭血煲	125
鱼香仙人卷	111	五更肠旺	125
回锅排骨	112	香菇炒肉片	126
鲜灌苦瓜	112	群龙戏珠	126
泡椒牛蛙	113	葱烧土鸡	126
墨鱼炖老鸡	113	香辣牛肉	127
香葱爆羊肉	113	芽菜煸豇豆	127
泡椒腰片	114	泡椒肥肠	128
荷蒸牛肉丸	114	泡椒马齿苋	129
家常扳指	114	柠檬藕片	129
青椒羊肉丝	115	炒黄花菜	129
青椒玉米	115	皇后豆腐	129
香煎鸡饼	116	草菇藕丸	130
肉焖豌豆	116	蒜蓉黄喉丝	130
肉酱土豆	116	干煸土豆条	130
三椒炒鸡蛋	117	麻花豆花	131
砂煲厚味鸭	117	柚香粉蒸骨	131
山椒萝卜缨	118	山椒土豆丝	131
时椒炒鸡杂	118	豆腐炖蘑菇	131
八宝黑火鸡	119	一品富贵肘	132
双椒爆乳鸽	119	腐皮松	132

● 和大师一起做

菜根回锅肉	132	红油全鸡	143
百合炒西芹	133	白斩鸡	143
五彩芦荟	133	泸州附骨白鸡	143
椒麻滑腰片	133	泡椒仔饺	144
麻花双脆	133	葱油鞭花	144
家常千张	134	盐水仔鸡	144
香辣猪蹄	134	熏沙半鸡	145
口袋豆腐	135	鲜熘羊肾	145
麻婆豆腐	135	五香鸡爪	145
石宝豆腐	135	八宝糯米鸡	146
香椿拌豆腐	135	金钱鸡塔	146
干煸茄子	136	黄瓜焖牛筋	146
绿豆芽炒紫贝菜	136	龙眼炒牛肉筋	147
三鲜豆腐包	136	叉烧全鸡	147
虎皮豆腐	137	腌笋烧牛腩	148
红汤花椒鸡	137	清烹沙鸡	148
肉丁豆腐	137	香酥鸡腿	148
白菜炖冻豆腐	137	卤鸡	148
冻豆腐炖排骨	138	花椒鸡丁	149
冻豆腐炖牛肉	138	泡椒牛蛙	149
脆皮豆腐	138	溜溜羊肉肾	149
甜薯烧鸡	138	桃仁鸡丁	150
板栗烧凤翅	139	酱爆鸡丁	150
玉珠豆腐	139	熏鸡	150
竹筒香菇豆腐	140	鸡虾仁	151
泡椒面疙瘩鸭舌	140	怪味鸡丝	151
菠萝豆腐夹	140	宫爆鸡丁	151
锅贴豆腐干	140	香菇焖鸡	152
芹菜拌豆干	141	金银蛋浸丝瓜	152
泡椒鹅掌	141	清炒七彩粒	152
辣爆粉皮	141	干煸鸡丁	152
七星腰花	142	炸香辣鸡翅	153
鸡皮笋衣	142	西芹炒百合	153
五彩鱼柳	142	爆炒鸡杂	153

豆瓣烧鸡腿	154	怪味凤爪	165
脆皮仔鸡	154	麦粑辣味鸡	165
猴头炖乌鸡	154	9 蒜苗回锅肉	165
浓汁东坡肉	155	花生炒三丁	166
蚝油扒三冬	155	酸萝卜烧凤爪	166
油辣嫩鸡	155	酸豇豆烧鸡	166
炸鸡排	155	丝瓜炒虾球	166
蒸三丝	156	农家尖椒鸡	167
栗子烧鸡	156	巴蜀九味鸡	167
口福乌骨鸡	156	苦瓜炒牛肉	168
剁椒蒸乌鸡	157	金针鸡丝	168
芦荟炖乌鸡	157	芽菜碎米鸡	168
椒盐菜花	157	银耳烧鸡	168
小瓜炒肉片	157	椿芽家常鸡	169
干妈豆豉鸡	158	腐竹炒小瓜	169
红袍嫩鸡腿	158	泡椒滑炒鸡	169
香炒竹笋	159	腊肉炖鸡	170
胡萝卜烧鸡	159	香炸鸡尖	170
竹筒香菇鸡	159	肉皮炒韭菜花	170
榨菜烧凤翅	159	木耳炒猪肝	171
油菜香菇	160	香煎凤	171
泰香紫菜鸡卷	160	肚子烧鸡	171
鱼香鸡肉排	161	香辣牛肉	172
麻花鸡片	161	木耳烧鸡	172
茄汁虾球	161	鲜菇烧鸡翅	172
麻辣脆宝	162	玉米棒烧鸡	172
泡椒炒鸡杂	162	橘香粉蒸鸡	173
泡菜凤冠	162	虾皮烧茄子	173
扣素肉	163	麻辣鱼肚	173
三色锦鱼丝	163	干妈烧凤冠	174
味鸡丁	163	油条酿鸡米	174
南瓜粉蒸鸡	164	香菇烧乌鸡	174
毛豆炒雪里蕻	164	蒸酿豆角	175
苦瓜干煸鸡	164	芦笋拌乌鸡	175

● 和大师一起做

牛肝菌熘鸡	175	蚝油生菜	184
香辣丸子	176	麻酱拌生菜	184
黄花菜炒鸡丝	176	凉拌菠菜	185
椒粒鸭片	176	糖醋黄瓜	185
椿芽煎鸡片	177	红油黄瓜	185
鲜菇火腿豆腐夹	177	红油苦瓜	185
泡豇豆煨仔鸭	177	酸辣莲藕	185
芝麻鸭肝	178	红油藕片	186
椒盐鸭块	178	清拌银芽	186
芹菜拌猪耳	178	豆皮芦笋卷	186
蔬菜沙律	178	凉拌皮蛋豆腐	186
麻辣蕨菜	179	麻辣冬瓜丝	186
兰花竹荪	179	酸辣瓜片	187
鲜果豆腐冻	179	红油萝卜丝	187
日本什菜卷	179	糖醋萝卜丝	187
鲜花仁拌玉米	180	凉拌胡萝卜丝	187
鱼香木耳	180	凉拌鸡丝卷	187
糖醋贡菜	180	麻辣萝卜丝	188
麻辣贡菜	180	香辣土豆丁	188
山椒仙人掌	181	香菇菜花	188
咸脆木瓜	181	肉末拌茄子	188
柳橙胡萝卜	181	凉拌五彩素丝	189
酸辣蒜薹	181	多味茄泥	189
糖醋发芽豆	182	凉拌粉丝	189
薯仔沙律	182	辣茄丝	189
凉拌马齿苋	182	麻油芹菜	189
泡苦瓜	182	姜汁扁豆	190
凉拌椿芽	183	卤水金钱肚	190
糖醋辣白菜	183	蒜泥豆角丝	190
红油白菜心	183	麻油蚕豆	190
凉拌海藻	183	花仁拌芹菜	191
拌海米油菜	183	葱油花仁	191
川味黄瓜	184	卤水牛腱	191
姜汁菠菜	184	红油海带丝	191

泡椒大白菜	192	糖醋脆果	199
海米拌冬笋	192	芝麻牛肉干	200
拌五香黄豆	192	萝卜干拌心片	200
凉拌海带节	192	萝卜干拌鸡丝	200
泡萝卜	193	盐水花生	200
盐水毛豆	193	拌五彩干丝	201
椒麻核桃仁	193	清香腊肉	201
辣油空心菜	193	葱拌羊肉	201
蒜泥黄瓜	193	酸辣豆花羹	201
红松四季豆	194	鲜果豆花羹	202
麻油芥菜	194	八宝豆腐羹	202
拌苦瓜	194	玉黍鲜果羹	202
香麻凉拌鸡	194	枸杞银耳羹	203
酸辣芹菜	194	山斑鱼汤	203
麻油玉笋	195	酸辣牛肉羹	203
盐水花生仁	195	鲜果银耳羹	204
麻辣小黄瓜	195	三丝蛇羹	204
异味花生仁	195	香菜鱼片汤	204
花椒核桃仁	195	火鸡羹	204
糖醋仔姜	196	鱼肚冬瓜汤	205
香菜拌豆腐	196	酸辣虾羹汤	205
木耳腐竹拌芹菜	196	绿豆冬瓜汤	205
咸酸甜藕片	196	鱼头豆腐汤	206
芹菜拌熏干	196	金针海螺汤	206
韭菜拌越南粉丝	197	酸菜鸡丝汤	206
小葱拌豆腐	197	豌豆肥肠汤	206
虾仁拌豆腐	197	皮蛋番茄汤	206
杏仁豆腐	197	竹荪腰花汤	207
红油鱼皮拌皮蛋	198	火腩白菜汤	207
红油白肉	198	芥菜生鱼汤	207
五彩皮冻	198	冬菜鸭饼汤	208
凉粉拌肚丝	198	红白豆腐汤	208
凉拌兔丝	199	柠香鸭汤	208
凉拌茼蒿	199	原汤白菜心	209

香菜汤	209	蚝豉节瓜汤	218
竹笋肝膏汤	209	香菇豆腐汤	218
淡菜荠菜汤	209	金菇三丝汤	219
生鱼豆腐汤	210	马齿苋三丝汤	219
白果支竹小肚汤	210	粉葛鲮鱼汤	219
雪菜冬瓜汤	210	桑叶猪肝汤	219
南瓜浆汤	210	油渣滑肉汤	220
三丝莼菜汤	211	竹荪鸡丝鸽蛋汤	220
薯仔排骨汤	211	粉丝双丸锅仔	220
杜仲羊肝汤	211	金钱肚锅仔	221
萝卜连锅汤	211	啤酒鸭火锅	221
丝瓜汤	212	川式羊肉火锅	221
辣味榨菜肉丝汤	212	肥牛金针锅仔	222
莲藕排骨汤	212	酸菜鱼火锅	222
粟米海鲜汤	212	天麻乳鸽火锅	222
海米菠菜汤	213	鲢鱼豆腐火锅	222
椿芽肉丸汤	213	花椒牛仔锅	223
番茄汤	213	火腩薯仔锅	223
木瓜生鱼汤	213	鱼头火锅	223
大白菜粉丝汤	214	狗肉火锅	224
双冬火腿汤	214	腐竹排骨锅仔	224
莲子汤	214	火锅兔煲	225
鱿鱼冬瓜汤	214	什锦海鲜煲	225
酸菜虾肉汤	215	酥炸洋葱圈	225
花式海鲜羹	215	成都素烩	226
清汤龙虾汤	215	芝麻藕饼	226
酸菜章鱼汤	216	香炸苹果圈	226
猴头豆苗汤	216	酸辣粉	227
胡椒韭菜猪红汤	216	麻辣油条包	227
酸菜竹荪汤	217	鱼香茄子煲	227
平菇侧耳根汤	217	炸番茄饼	228
三鲜银耳汤	217	海鲜伊面	228
椿芽肉丝汤	217	脆炸蘑菇	228
虾米丝瓜雪耳羹	218	红烧土豆丸子	228