

百姓厨房360美食系列

典尚文化工作室 编著

川式家常热菜 精选360

JIA CHANG RE CAI





川式家常热菜 精选360

JIA CHANG RE CAI

百姓厨房360美食系列

成都时代出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

川式家常热菜精选360 / 典尚文化工作室编著. —
成都: 成都时代出版社, 2012. 1

(百姓厨房360美食系列)

ISBN 978-7-5464-0544-5

I. ①川… II. ①典… III. ①川菜—菜谱 IV.
①TS972. 182. 71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第256604号

百姓厨房**360**美食系列
川式家常热菜精选360 典尚文化工作室 编著
CHUANSHI JIACHANG RECAI JINGXUAN 360

出品人 段后雷 罗 晓

责任编辑 蒋雪梅

责任校对 刘 静

装帧设计 余显涛

责任印制 陈晓容

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 四川联翔印务有限公司

规 格 170mm × 240mm 1/16

印 张 10

字 数 250千

版 次 2012年2月第1版

印 次 2012年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5464-0544-5

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) 85952167

生命中

难以抵抗之诱惑（代序）

如果，吃仅仅是为了果腹，为了生存，那么，它对我们来说，就太没意思了。大圣人孔夫子说：食色性也。他还要求食不厌精，脍不厌细。也许你觉得那是上流社会的事，离平民百姓太过遥远，那你就错了。就算在经济不发达的古代，民间有关“打牙祭”的趣说，不也透露出对美食的企求？而今天那么多人为了某个也许是乡野餐馆的一道菜，不惜呼朋唤友，驱车几十里的现实故事，是不是也说明了吃绝不是果腹那么简单的一回事。

所以，在我看来，吃对于人类来说，有远高于维系生存的意义——当我们把吃演绎成美食的时候，吃其实表达了我们对于生命的热爱，对于活着的意义的探寻。如果说建功立业青史留芳是少数精英的辉煌，我想吃好则应该是大多数普通人最乐于享受的人生了。从这个意义上说，美食作为与生命最亲近最亲切之物，无疑是我们难以抵抗之诱惑。

美食世界，浩如烟海。川、粤、鲁、苏四大菜系，基本代表了中国东西南北的不同风味，精彩纷呈，各有千秋。有人说“鲁菜”是官府菜的代表，“苏菜”是文人菜的代表，“粤菜”是商人菜的代表，而“川菜”是平民菜的代表。这样的说法虽然不无道理（因为它毕竟发现了影响这些菜发展的一些重要因素），但是，其实菜系间最根本的区别还是味型。所以现在有个比较普遍的说法——“南甜北咸，西辣东鲜”。毫不夸张地说，经过近三十多年的发展演变，今天的川菜无论在空间、时间和食用人数的绝对值等方面，已经是中国第一大菜系。无数中国人用自己的美食体验标明：如果说美食是生命中难以抵抗的诱惑，那么川菜川味则是中国美食中最致命的诱惑。

从川菜世界到世界川菜，川菜凭什么完成了自己的嬗变？又凭什么成为了中国美食中“最致命的诱惑”？在我看来，不外三个原因，也就是川菜的三个性所决定的。此“三性”便是麻辣性、人民性和开放性。

先说麻辣性。麻辣是川菜之于其他菜系最不可替代的特点，也是食用过川菜的人们留下的最深刻印象。“痛并快乐着”是无数非川人爱上麻辣川菜的精神轨迹，

也是川菜摧城拔寨的胜利法宝。其实从中国传统医学来说，麻辣本属刺激性强的辛辣之物，有行血、散寒、解郁、除湿、促进唾液分泌、增强食欲的作用。吃川菜，能开胃，能解郁，能让人神清气爽，能让人精神振奋，能让人信心百倍，何乐而不为呢？更何况它内含的那种叫Capsinacin的物质，有超越味觉直达人的神经系统促其兴奋的功能，能让人越吃越上瘾，你又如何躲得掉呢？！麻辣鲜香，是川菜麻辣所有生命之所在。如果说麻辣是最后的征服者，那鲜香就是出色的排头兵，是麻辣征服之旅最有力的助手。鲜香让食者觉得麻辣得舒服、有味和大爽。于是变被动为主动，变自发为自觉，食者终于成为川菜的热爱好者。对鲜香的追求，既是川菜人享受生活的证明，也是川菜人对征服之道的成功认知。

次说人民性。川菜是最草根的菜系，最适合于普通大众的居家生活。川菜的萌芽、生成和发展、演变，都是在民间发生和完成的。无论是普通人家的家常菜，还是仗剑天下的江湖菜，都是普通民众或自发或自觉的精神力量的伟大创造，体现了最广大人群的“本质力量的对象化”，因而是一种最广大的“美”。它烹饪的对象不稀奇古怪，而是最常见最易得的蔬菜和鸡鸭鱼肉；它使用的调味品也是最简单的油盐酱醋和辣椒花椒；它的烹饪手段也是最常见最易学的炒、烧、蒸、炖。即使在物价飞涨的年代，能在家中用最普通之物，烹饪出美妙的食物，既经济，又养身，还饱了口福，岂不快哉！

再说开放性。川人川菜“好辛香”、“尚滋味”的传统已有一千六百多年，但是现代意义上的川菜的形成最多不超过两百年，而且与历史上数次大规模移民特别是湖广“填四川”有密切关联。来自各地区、各民族人民的饮食习俗、烹调技艺，与四川原住民的饮食习俗在四川汇集、碰撞、交融、创造，形成了今天我们能品尝到的以麻辣为特点的口味体系，使川菜享有了“一菜一格，百菜百味”的美誉。特别是1996年以来的新川菜运动，更是以开放的胸怀、世界的视野、现代的饮食观念，主动融合外来各种菜系，在“拿来”的同时，也坚守自己的特色。其目的是成为有自己个性，又兼容并包，能适应最广大人民的中国菜风的代表品牌。所以，从某种意义上讲，吃川菜，学川菜，做川菜，你就已经能体会川菜的神韵了。

本套丛书共四册，汇集了近几年较流行和具有代表性的传统和流行的家常川菜，非常具有实用性和可操作性。编著者历经近一年时间的搜集整理成书，以供热爱川菜的朋友参考。

胡杨树 辛卯深秋于锦城西

目录

CONTENTS



畜类菜

芋儿回锅肉·····	14	包菜炒肉丝·····	21
川式小炒肉·····	14	南瓜炒肉片·····	22
香脆回锅肉·····	15	香芹炒火腿·····	22
家乡回锅肉·····	15	青椒炒火腿·····	23
农家回锅肉·····	15	苦瓜炒香肠·····	23
红玉肉丁·····	16	侧耳根老腊肉·····	23
吉列炸香肉·····	16	竹笋老腊肉·····	24
海带烩瘦肉·····	17	血旺香白·····	24
菜心炒肉片·····	17	海白菜烧猪耳·····	24
黄花蒸肉饼·····	18	原味钵钵猪手·····	25
泡菜樱桃肉·····	18	醋椒猪手·····	25
三宝蒸花肉·····	18	黄豆烧猪手·····	26
芦笋炒瘦肉·····	19	豆瓣肘子·····	26
古法红烧肉·····	19	青菠椒香肘·····	26
鱼香肉丝·····	20	干豇豆烧猪手·····	27
锅巴东坡肉·····	20	小土豆烧猪尾·····	27
陈皮炒肉丝·····	20	糟香大排·····	28
茶树菇烧肉·····	21	小冷锅排骨·····	28
长生肉丁·····	21	水笋烧排骨·····	29
		孜然排骨·····	29
		生炒仔排·····	29



蒜香排骨·····	30	泡椒脆肠·····	38
美味手抓排·····	30	鱼香脆皮肠·····	38
香辣霸王骨·····	30	干煸牛肉丝·····	39
辣子炒脆肚·····	31	香芹牛肉丝·····	39
酸萝卜肚条·····	31	子姜牛肉片·····	40
家常脑花·····	32	腐皮牛肉丝·····	40
炆锅腰花·····	32	椒香牛肉片·····	41
芥蓝炒腰片·····	33	姬菇牛肉·····	41
核桃炒猪腰·····	33	葱爆牛柳·····	41
水豆豉腰花·····	33	三峡石爆牛柳·····	42
鱼香肝片·····	34	辣子脆皮牛柳·····	42
鸡腿菇熘猪肝·····	34	苔粉牛柳·····	42
青瓜炒肝片·····	35	铁板椒香牛柳·····	43
青蒜炒猪肝·····	35	功夫牛肉酿青椒·····	43
泡椒炒猪心·····	35	奇味牛肉卷·····	44
豆豉酱猪心·····	36	啤酒牛肉·····	44
泡椒爆肥肠·····	36	黄牛酿藕夹·····	44
蒜香辣味肠·····	37	土豆焖牛腩·····	45
蒜苗炒大肠·····	37	红汤牛肉饺·····	45
辣子脆肠·····	37	土豆烧牛肉·····	46
冬笋煨脆肠·····	38	水煮牛肉·····	46
		烟笋焖牛肉·····	47
		蕨根粉酸汤牛柳·····	47
		红烧牛肉·····	47
		金针肥牛·····	48
		泡椒牛肉烩水饺·····	48
		麻辣牛肉帘子·····	48
		红烹牛头方·····	49

干烧蹄筋·····	49
葱烧牛蹄筋·····	50
方竹笋烧牛筋·····	50
黄焖牛筋·····	51
家常牛冲·····	51
葱油鞭花·····	51
腰果牛脊髓·····	52
泡椒毛肚·····	52
火爆毛肚·····	52
山椒爆黄喉·····	53
泡椒黄喉·····	53
生菜羊肉包·····	54
金针羊肉丝·····	54
芹菜羊肉丝·····	55
手撕羊腿·····	55
薄饼孜然羊肉·····	55
泡椒炆羊肝·····	56
韭菜炒羊肝·····	56
泡椒羊杂·····	56
羊杂毛血旺·····	57
小米椒爆仔兔·····	57
尖椒仔兔·····	58
黄焖带皮兔·····	58
双笋鲜辣兔·····	58
干豇豆芝麻香兔·····	59
蒜蛋烩仔兔·····	59
风味兔·····	59
水煮兔·····	60

泡椒仔兔·····	60
香辣兔丁·····	61
西芹香辣兔·····	61
白玉炒兔肉·····	62
泉水兔·····	62
青豆兔丁·····	63
鱼香兔花·····	63
香辣仔兔·····	63
农家烧兔腿·····	64
口水蹄花兔·····	64
香辣兔头·····	64
酥皮兔腿·····	65
风味烤兔腿·····	65
大蒜焖狗肉·····	66
土豆烧狗肉·····	66
尖椒煸狗肉·····	67
干豇豆烧狗肉·····	67
陈皮狗肉·····	67
藿香狗肉·····	68
附子黑豆焖狗肉·····	68
鲜花椒焖地羊·····	68



禽类菜

清香云露鸡	70
辣子鸡拼大虾	70
宫保鸡丁	71
尖椒玉米爆鸡丁	71
家常鸡丁	71
泉水鸡	72
青笋黄焖鸡	72
三果鸡芹	72
芋儿剁椒鸡	73
玉笋炒鸡条	73
桃花鸡仔条	74
家常小炒鸡	74
冬笋三黄鸡	75
口蘑烧鸡	75
笋丁辣滑鸡	75
尖椒童子鸡	76
薯条串串鸡	76
糯香鸡	76
板栗烧鸡	77
泡菜鸡片	77
酸辣芥菜鸡	78
抿嘴香土鸡	78
三菌烧鸡	79
碧桃鸡丁	79



芋儿烧鸡	79
竹荪酸萝卜烩鸡	80
宫保核桃鸡	80
牛肝菌熘鸡片	81
菌香手撕鸡	81
银芽鸡丝	81
糯米扣鸡	82
黄焖蘑菇鸡	82
莲藕炒鸡丁	83
香蘑炒凤片	83
三菌蒸乌鸡	84
串烧鸡	84
果蔬滑鸡	84
椒香烧鸡公	85
八宝葫芦鸡	85
桃仁鸡花	86
盐边坨坨鸡	86
青椒煸仔鸡	87
火锅鸡	87
灯笼鸡	87

石锅茶菇鸡·····	88	冒菜樟茶鸭·····	99
青椒童子鸡·····	88	冬笋鸭粒卷·····	99
豉汁脆椒鸡·····	88	原味钵钵鸭·····	99
葱椒鸡·····	89	干锅魔芋烧鸭·····	100
胡萝卜炒乌鸡·····	89	神仙馋嘴鸭·····	100
双椒冬笋香辣鸡翅·····	90	荔荷蒸鸭块·····	100
银耳凤翅·····	90	泡子姜烧鸭·····	101
针蘑菌煨土鸡·····	91	三丁鸭脯盏·····	101
芋儿蒸鸡翅·····	91	生炒鸭丁·····	102
苦瓜焖鸡翅·····	91	脆香鸭·····	102
兰花凤爪·····	92	苦瓜烧鸭·····	103
椒盐无骨凤爪·····	92	香煎糯米鸭·····	103
白果烩鸡脚·····	92	酥炸笋粒鸭球·····	103
傣味凤爪·····	93	金钱鸭粒卷·····	104
番茄烩鸡腰·····	93	锅仔苦笋麻鸭·····	104
玉树凤肝·····	94	辣子脆皮鸭舌·····	104
松仁掌中宝·····	94	香辣鸭下巴·····	105
春笋炒鸡胗·····	95	椒盐鸭舌·····	105
鸡肾鸭血·····	95	青椒炒鸭掌·····	106
鲜笋凤衣·····	95	蚕豆烧鸭掌·····	106
藤椒鸡杂·····	96		
泡姜煨土鸭·····	96		
炒香鸭·····	96		
三宝鸭脯·····	97		
口味酱香鸭·····	97		
魔芋泡菜烧鸭·····	98		
冬菜蒸鸭·····	98		



风味鸭唇·····	107
泡椒鸭掌·····	107
鸭掌烧肉蘑·····	107
泡椒肫花·····	108
厚皮菜烧鸭血·····	108
川式香辣鸭腿·····	109
黄焖鸭肝·····	109

鸭肝酿禾花雀·····	110
豆花冒鹅肠·····	110
红烧鹅掌·····	111
冬菇蒸鹌鹑·····	111
鹌鹑蒸肉饼·····	111
红汤鹅肠·····	112
子姜爆乳鸽·····	112

水产类菜

豆芽炒鱼丝·····	114
双椒鱼丝·····	114
子姜爆花鲢鱼·····	115
干煸鱿鱼须·····	115
橘叶鱼块·····	115
泡豇豆煸鲫鱼·····	116
芙蓉鲫鱼·····	116
火爆鲫鱼卷·····	116
炆香鲫鱼·····	117
黄焖鲢鱼球·····	117
鲜茄烧鱼片·····	118
豆豉香酥鱼·····	118
藿香鱼·····	119
烧白鲢鱼·····	119
旱蒸糊辣鱼·····	119
酸辣鱼花·····	120



飘香沸腾鱼·····	120
四季豆烧鲢鱼·····	120
豉椒桂鱼·····	121
蘸水竹筒鱼·····	121
云耳蒸桂鱼·····	122
干妈石斑鱼·····	122
相思桂花鱼·····	123
三脆风味桂鱼·····	123
豉汁鲳鱼·····	123
双椒蒸鲳鱼·····	124
椒麻浸鲈鱼·····	124
酸菜鲈鱼·····	124

清蒸鳊鱼·····	125	豆豉烧鱿鱼仔·····	136
喇叭鲈鱼·····	125	烧汁墨鱼筒·····	136
酱烧小黄鱼·····	126	虾子烧墨鱼·····	136
玉树黄鱼丸·····	126	泡椒墨鱼仔·····	137
扣肉烧雅鱼·····	127	木耳炒墨鱼花·····	137
鲜熘乌鱼片·····	127	鲜参扒甲鱼·····	138
泡菜蒸江团·····	127	茶菇鳝·····	138
豆豉蒸青波·····	128	方竹笋烧甲鱼·····	139
竹筒粉蒸回头鱼·····	128	苦笋焖甲鱼·····	139
青辣酱烧岩鲤·····	128	味香炒章鱼·····	139
芥蓝青鱼球·····	129	串串青鳝·····	140
蒜烧石爬鱼·····	129	侧耳根煸鳝丝·····	140
银丝焖鲤鱼·····	130	炆锅海鳗·····	140
沙丁鱼·····	130	糟熘黄鳝·····	141
椒香东星斑·····	131	蚝皇爆鳝球·····	141
五柳香雪鱼·····	131	玉兰炒鳝片·····	142
粉烧鳝鱼·····	131	芸豆烟笋焖鳝筒·····	142
冬菜蒸多宝鱼·····	132	豆筋烧鳝鱼·····	143
山椒煎三文鱼·····	132	泡姜炒鳝片·····	143
三文治鱼排·····	132	泡椒口味鳝·····	143
银鱼烩苡仁·····	133		
凉粉烧仔鲨·····	133		
银鱼蒸藕片·····	134		
泡苦瓜烧带鱼·····	134		
浇汁煎带鱼·····	135		
糖醋鱿鱼·····	135		
糖醋鱿鱼卷·····	135		



鳝鱼粉丝·····	144
山椒黄辣丁·····	144
蕨根粉冒泥鳅片·····	144
炆锅泥鳅片·····	145
香芋煮泥鳅·····	145
黄焖鱼头·····	146
酸菜拌汤鱼头·····	146
家常豆豉蒸鱼头·····	147
泡菜风味虾·····	147
鸡蛋炒河虾·····	147
花菜炒虾仁·····	148
三色风味虾·····	148
油爆河虾·····	148
蒜香蒸麻虾·····	149
合炒虾仁·····	149
老妈辣子虾·····	150
珍珠虾仁·····	150
香辣虾·····	151
青花椒辣螃蟹·····	151
红花炒蟹·····	151
粉丝蒸花蚶·····	152
姜醋焖蚶·····	152
孜然牛蛙·····	152
嫩南瓜烧蟹·····	153
水煮花蟹·····	153
碧绿炒田鸡·····	154
子姜蛙腿·····	154



干煸牛蛙·····	155
香辣牛蛙·····	155
酸萝卜烧牛蛙·····	155
酸萝卜烩响螺片·····	156
香辣田螺·····	156
韭菜枸杞田螺肉·····	156
东风大螺肉·····	157
川味蛭子王·····	157
川椒花甲·····	157
豉椒蛭子皇·····	158
鱼香鲜贝·····	158
碎蔬烩鲜贝·····	158
青椒碎肉辽参·····	159
红烧海参·····	159
蚝汁扣海参·····	159
火腿烧蚝豉·····	160
软炒蚝蛋·····	160
捞拌蜆头·····	160

畜类菜

CHU LEI CAI





【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，冷却后切成薄片；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；芋儿含碳水化合物、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。

原料：

猪里脊肉、青椒、精盐、味精、精炼油、酱油各适量。

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。

【川式小炒肉】



【香脆回锅肉】

原料:

猪二刀肉、脆笋、蒜苗、小红椒、郫县豆瓣、甜酱、精炼油、水豆豉、味精各适量。

制作方法:

- ① 猪二刀肉入汤中煮熟切成片。脆笋改成条，小红椒对开，蒜苗切成马耳朵形待用。
- ② 锅内入油，下肉熬香，依次加入郫县豆瓣、水豆豉、甜酱、蒜苗、脆笋、小红椒炒至断生出香起锅。

操作要领:

爆肉时要适度，不宜过火或太欠火。

营养提示 回锅肉配以脆笋，适宜补充人体所需的脂肪和维生素。



【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、姜米、蒜米、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，下锅后要炒至起“灯盏窝”。



【农家回锅肉】

原料:

猪腿肉、萝卜干、水豆豉、大葱、农家豆瓣、精盐、白糖、味精、精炼油各适量。

制作方法:

- ① 猪腿肉刮洗干净，拈尽残毛，入锅中煮至断生，捞出晾冷，切成薄片；大葱切成马耳朵形。
- ② 锅置火上，下油烧至五成热，放入肉片爆炒至起“灯盏窝”时，沥去余油，下农家豆瓣、水豆豉、萝卜干翻炒，待油质红亮，原料出香味，烹入精盐、白糖、味精调好味，投入葱节翻炒，起锅装盘即可。

操作要领:

肉不可煮得太熟。爆炒时一定要炒起“灯盏窝”。

营养提示 猪肉含碳水化合物、蛋白质、脂肪、铁、钙、磷等，萝卜干含碳水化合物、有机酸、氨基酸等。二者合烹成菜，有滋阴润燥、益气补血、养胃生津等食疗功效。





【红玉肉丁】

原料：

红萝卜、白萝卜、瘦肉、生姜、花生油、盐、味精、白糖、湿生粉、麻油各适量。

制作方法：

- ① 红、白萝卜去皮切丁，瘦肉切丁，生姜去皮切小片。
- ② 瘦肉丁加入少许盐、味精、湿生粉腌好，烧锅下油，待油温五成热时，下入瘦肉丁，炒成刚熟捞起，红、白萝卜丁用开水煮熟。
- ③ 烧锅下油，放入姜片、红、白萝卜丁、瘦肉丁，调入盐、味精、白糖，用旺火炒至入味，再用湿生粉勾芡，淋入麻油即成。

操作要领：

原料切的刀法要一致，口味要清淡。

营养提示 胡萝卜含有丰富的钙及多种矿物质、胡萝卜素等，与肉同烹含钙量丰富，对儿童消化不良有较好的助疗作用。



【吉列炸香肉】

原料：

狗后腿肉、鸡蛋、面包糠、生姜、花生油、盐、味精、胡椒粉、干生粉、绍酒各适量。

制作方法：

- ① 生姜去皮切丝(用绍酒泡上)，狗后腿肉切片，加胡椒粉、姜汁酒腌好。
- ② 鸡蛋打入碗内后，调入盐、味精、干生粉制成鸡蛋糊，下入狗肉片，逐片粘上面包糠待用。
- ③ 烧锅下油，待油温七成热时下入粘好面包糠的狗肉，炸至内熟外香脆，捞起入碟即成。

操作要领：

狗肉用姜汁腌过后，会产生一种香味，炸出的菜式会更佳。

营养提示 狗肉营养丰富，含钾、钠、钙等营养物质，热量高。此菜含钙量高，是补钙儿童的滋补佳品。