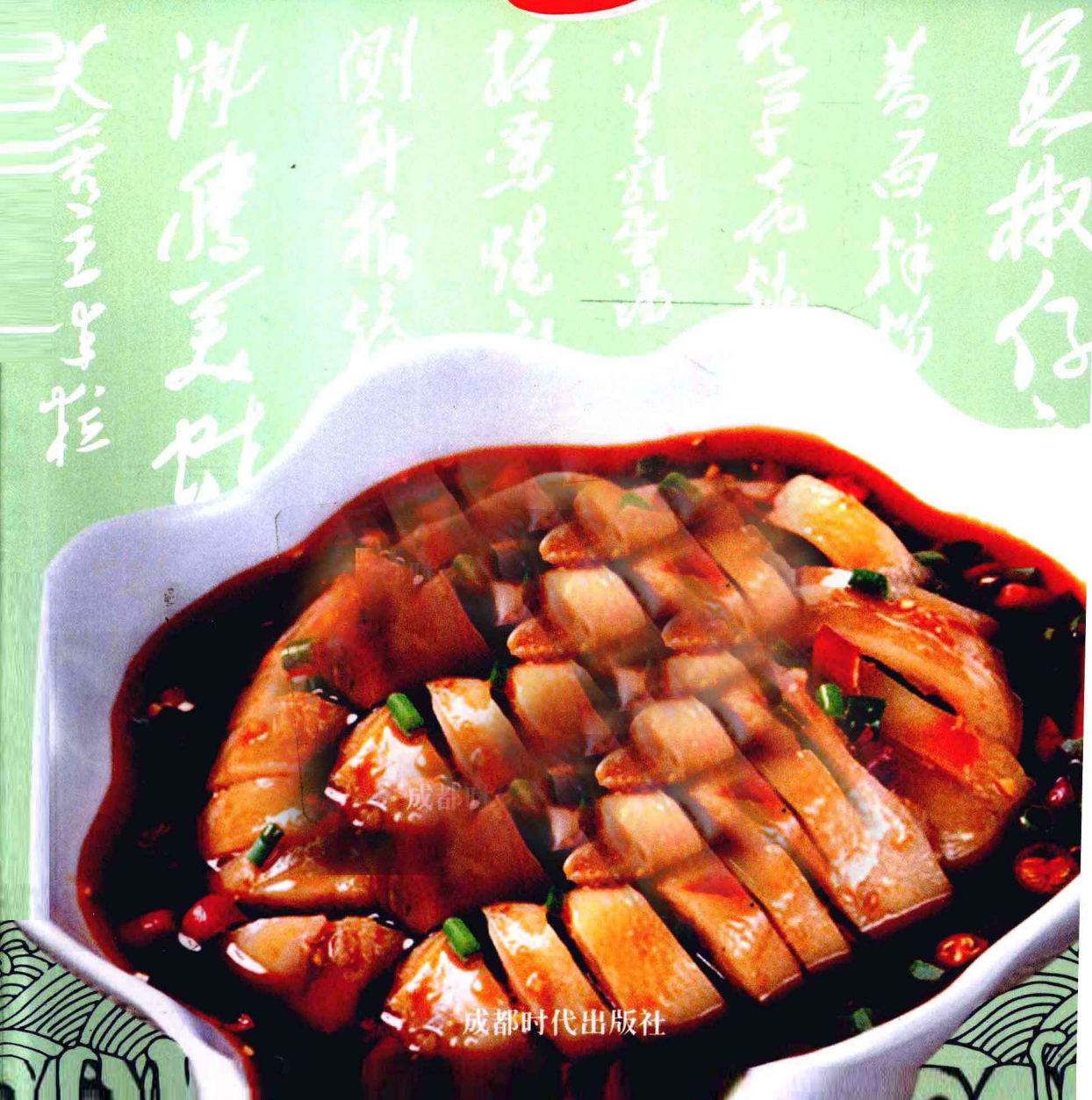


百姓厨房360美食系列

典尚文化工作室 编著

川式家常凉菜 精选360

JIA CHANG LIANG CAI



成都

成都时代出版社



川式家常凉菜 精选360

JIA CHANG LIANG 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

川式家常凉菜精选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 978-7-5464-0545-2

I. ①川… II. ①典… III. ①川菜—凉菜—菜谱
IV. ①TS972. 182. 71②TS972. 121

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第256608号

百姓厨房**360**美食系列
川式家常凉菜精选360 典尚文化工作室 编著
CHUANSHI JIACHANG LIANGCAI 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 978-7-5464-0545-2
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



凉拌类

香菜白肉卷·····	14	豆瓣俐子·····	21
巧手拌白肉·····	14	蒜泥腰片·····	21
侧耳根白肉·····	15	蒜泥肚片·····	22
凉粉白肉·····	15	凉拌牛肉·····	22
甜水面白肉·····	15	干拌牛肉·····	22
冲菜白肉片·····	16	椒麻脆肚丝·····	23
白肉卷·····	16	客家肚丝拌凉面·····	23
荞面拌拐肉·····	16	椒汁肥牛·····	24
醋椒猪手·····	17	老坛剁椒牛肉·····	24
蕨菜香蹄花·····	17	牛肉萝卜丝·····	25
荞面蹄花·····	18	鲜笋拌牛皮·····	25
薄荷拌猪耳·····	18	青椒牛肉·····	25
大刀耳片·····	18	干拌牛肚·····	26
侧耳根脆耳丝·····	19	浇汁牛肉·····	26
黄瓜拌肚丝·····	19	麻辣牛肚·····	26
姜汁肚丝·····	20	麻辣牛肉·····	27
烧辣椒拌肚条·····	20	果汁牛肉·····	27
干豇豆拌肚丝·····	21	麻辣牛筋·····	28
		五香牛展·····	28
		麻辣小脆肠·····	29



红油黄喉·····	29
椒麻毛肚·····	29
夫妻肺片·····	30
过桥百页·····	30
椿芽拌牛肠·····	30
风味肺片·····	31
藿香毛肚·····	31
鲜笋拌牛杂·····	32
鲜辣牛舌·····	32
白切羊肉卷·····	33
剁椒羊肉·····	33
跳水羊肉·····	33
糟椒羊肉·····	34
芝麻香兔·····	34
花椒兔·····	34
凉拌兔丁·····	35
奇味水晶兔·····	35
翡翠兔柳·····	36
黄瓜带皮兔·····	36
碎椒狗肉·····	36
凉拌鸡块·····	37

三椒风味鸡块·····	37
鲜笋拌土鸡·····	38
枇杷拌鸡片·····	38
拌土鸡·····	39
沙姜白切鸡·····	39
秧盆拌鸡块·····	39
家常拌土鸡·····	40
家常鸡·····	40
口水鸡·····	40
凉拌苦瓜鸡·····	41
麻酱鸡片·····	41
怪味鸡片·····	42
口水土鸡·····	42
红汤爽口鸡·····	43
茴香手撕鸡·····	43
棒棒口福鸡·····	43
椿芽鸡丝·····	44
糊辣竹林鸡·····	44
针笋家乡鸡·····	44
葱椒仔鸡·····	45
竹笋剁椒鸡·····	45
鸡丝银粉·····	46
麻辣土鸡·····	46
蕨粉拌土鸡·····	46
香拌土鸡·····	47
豆花鸡·····	47
凤衣蕨菜·····	47

苦笋起鸣鸡·····	48	青笋拌鱿鱼丝·····	58
泡仔鸡·····	48	海米拌青椒·····	59
红汤鸡·····	49	麻辣八爪鱼·····	59
荞面鸡丝·····	49	五彩裙边·····	60
花菇长生果·····	49	烧椒拌鳝丝·····	60
藤椒鸡杂·····	50	酸辣荞面鳝丝·····	60
红汤凤肚·····	50	黄芽白拌海蜇皮·····	61
辣酱鹅掌·····	50	凉拌佛手螺·····	61
水豆豉拌腌花·····	51	橄榄蟹拌橙·····	62
钵钵鸡胗·····	51	葱油海螺·····	62
傣味凤爪·····	52	青花椒拌螺肉·····	62
笋花嫩鹅肠·····	52	捞拌蜆头·····	63
鸡皮嫩蚕豆·····	53	黄瓜拌蜆丝·····	63
子姜拌鹅胗·····	53	酸辣海蜇头·····	64
芥末鸭掌·····	53	尖椒蜆头·····	64
干豇豆拌鹅肫·····	54	香笋海蜇头·····	64
老干妈拌鹅肫·····	54	铜盆花甲·····	65
双味鹅肠·····	54	凉拌金双耳·····	65
侧耳根拌鱼丝·····	55	拌三丝·····	66
烧青椒拌鹅肠·····	55	萝卜丝拌鱼皮·····	66
椒麻墨鱼仔·····	56	酱汁萝卜皮·····	66
钵钵鲫鱼·····	56		
鸭血嫩鹅肠·····	57		
糍粑辣椒拌鹅肠·····	57		
豆瓣鹅肠·····	57		
香参口水乳鸽·····	58		
荞面拌鱼片·····	58		





生拌苦笋	67
水豆豉浸剑笋	67
山椒野木耳	67
黄瓜拌绿豆芽	68
双味吉祥卷	68
剁椒干黄瓜	69
辣子白菜	69
奇味白菜卷	69
吉祥三宝	70
木姜油拌双耳	70
黑木耳拌笋丝	70
奇味苦瓜	71
红油金瓜丝	71
辣拌鱼腥草	72
芹丝拌发菜	72
时蔬十八鲜	73
干丝老虎菜	73
脆笋老虎菜	73
麻酱凤尾	74
蚝油生菜	74
开洋玉牌	74

口口脆	75
姜汁地瓜条	75
核桃仁拌芹菜	76
椒麻桃仁	76
酸辣时令野菜	77
风味青椒	77
香拌石花菜	77
青椒拌豆腐	78
虎皮胡豆	78
香拌凉皮	78
极味莼菜	79
香油拌三丝	79
皮蛋酥豆	80
三丝豆腐	80
剁椒花仁	81
生拌花仁	81
御扇豆腐	81
美极串香腐丁	82
芥菜拌豆腐	82
花仁拌豆腐	82
玛瑙豆腐	83
生拌豆腐	83
芝麻豆腐	84
鸡丝豆花	84
葱油冻豆腐	85
酸菜拌豆腐	85
青笋拌豆腐	85

酸辣豆腐·····	86
香椿拌豆腐·····	86
串串豆腐干·····	87
夹丝豆腐干·····	87
葱油豆腐脑·····	87
川味凉粉·····	88

姜汁老人头菌·····	88
老人头菌拌牛筋·····	88
子姜拌干张·····	89
葱蓉竹荪·····	89
麻辣素鸡·····	90
三丝腐竹卷·····	90

泡·冻类

猪皮芝麻冻·····	92
爽口蹄筋·····	92
醉腰花·····	93
泡椒猪尾·····	93
柠檬脆藕·····	93
风味醉鸡·····	94
什锦凤爪·····	94
跳水乳鸽·····	94
粮农三宝坛·····	95
跳水鸡·····	95
玻璃鸭方·····	96
冰镇鲜鱿·····	96
桂花冻鸭舌·····	97
水晶大虾·····	97
蜜糖仙女果·····	97



橙香浸山药·····	98
芥末白菜·····	98
醉河虾·····	98
陈香响螺片·····	99
果汁瓜条·····	99
泡长生果·····	100
水晶虫草·····	100
山椒泡豆腐·····	100

卤制·腌腊类

卤排骨·····	102
香卤棒骨·····	102
飘香腊排·····	103
酱猪手·····	103
卤猪肝·····	103
凤眼猪肝·····	104
卷筒脆舌·····	104
卤拼·····	104
澳门猪肘·····	105
酱肘子·····	105
五彩香肚·····	106
糯米脆皮肠·····	106
卤水小拼·····	107
川式大卤拼·····	107
潮式卤水拼盘·····	107
五香牛肉·····	108
五香烤牛肉·····	108
酱狗肉·····	108
五香卤兔头·····	109
卤水蜂窝肚·····	109
五香狗肉·····	110
腊味狗肉·····	110
美味卤鸡翅·····	111
卤鸡尖·····	111
香卤凤冠·····	111
烟熏卤鸭·····	112



卤鸭头·····	112
酱香仔鸭·····	112
香辣鸡翅·····	113
豉油鸡·····	113
卤鸭掌·····	114
卤鸭胗·····	114
香辣鸭脖子·····	115
招牌烧鸽·····	115
缠丝鸭卷·····	115
蛋黄鸭卷·····	116
香辣鹅翅·····	116
盐水乳鸽·····	116
鸳鸯乳鸽·····	117
金蛋腊肠卷·····	117
辣卤鹌鹑·····	118
卤毛豆角·····	118
烟熏血豆腐·····	119
卤水豆腐·····	119
香卤腐竹·····	119
红卤豆筋·····	120
卤豆腐干·····	120

炸 · 炸收 · 炆类

炸芝麻里脊·····	122
酥皮甜烧白·····	122
脆皮粉蒸肉·····	123
山椒肉卷·····	123
奇味蒜香骨·····	123
孜然排骨·····	124
糖醋排骨·····	124
脆皮肠头·····	124
脆皮牛肉卷·····	125
金银脑花·····	125
椒盐牛头·····	126
软酥牛肉·····	126
脆皮牛肉·····	127
香油牛肉·····	127
炸熘牛肉卷·····	127
孜然肉·····	128
风味兔·····	128
香辣兔头·····	128
陈皮牛肉·····	129
香炸麻辣牛排·····	129
泡椒仔兔·····	130
香卤鸡肘·····	130
酥皮兔腿·····	131
香炸狗肉·····	131
孜然狗排·····	131



软炸兔糕·····	132
吉列炸香肉·····	132
串烧鸡·····	133
竹香童子鸡·····	133
五香脆皮鸡·····	133
腐乳鸡翅·····	134
香炸鸡翅·····	134
可乐鸡翅·····	134
纸包鸭粒卷·····	135
茶鸭饼·····	135
酥炸鸭片·····	136
香辣鸭下巴·····	136
山珍葫芦鸭·····	136
火腿鸭卷·····	137
酥炸笋粒鸭球·····	137
口味酱香鸭·····	138
脆香鸭·····	138
风味鸭唇·····	139
椒盐鸭舌·····	139
油淋仔鹅·····	139

麻辣干收翅·····	140
口福乳鸽·····	140
脆皮乳鸽·····	140
花椒酱乳鸽·····	141
川式香辣鸭腿·····	141
芝麻带鱼·····	142
三文治鱼排·····	142
腊香鹌鹑·····	143
椒盐银鱼·····	143
银鱼煎蛋·····	143
糖醋带鱼·····	144
香酥鱼排·····	144
炆香鲫鱼·····	144
橘叶鱼块·····	145
香酥鱼片·····	145
芝麻鱼片·····	146
椒麻鱼段·····	146
芝麻鱼条·····	147
棒棒鱼丝·····	147
豉汁鲳鱼·····	147
椒盐脆鳝·····	148
干收泥鳅·····	148
豆豉酥鲳鱼·····	149
豆豉香酥鱼·····	149
麻香耗儿鱼·····	149
蛋酥鲜鱿条·····	150
金钱串串鳗·····	150

串串青鳉·····	150
水果虾排·····	151
焗辣青鳉·····	151
银丝上上签·····	152
川式椒盐虾·····	152
酥炸大虾·····	152
土司酥虾·····	153
香酥蛙腿·····	153
软炸鲜贝·····	154
串烤豆腐·····	154
孜然牛蛙·····	155
香辣田螺·····	155
香辣牛蛙·····	155
蜜汁梨球·····	156
挂霜豆腐·····	156
芝麻豆腐·····	156
拔丝大红枣·····	157
炆辣白菜·····	157
椒盐花生·····	158
陈皮豆筋·····	158
兰花豆干·····	159
干椒熏干·····	159
灯影豆皮·····	159
葱酥豆筋·····	160
香炸金丝·····	160

凉拌类

LIANG BAN LEI





【香菜白肉卷】

原料：

猪腿肉、香菜、蒜泥、酱油、辣椒油、味精各适量。

制作方法：

- ① 猪腿肉洗净，放入沸水中煮断生捞出，切成薄片；香菜洗净后切成长节。
- ② 肉片卷入香菜呈筒形，摆入盘内，浇上用酱油、辣椒油、蒜泥和味精兑成的味汁即成。

操作要领：

猪肉煮断生后要用原汤浸泡30分钟，再用凉开水漂至白净。片肉时要用拉锯方式进刀，肉皮才不易拉破。

营养提示 香菜性温味辛，入肺、脾二经，能健胃消食，发汗透疹，行肌理气，祛风解毒，缓解感冒头痛等。

原料：

猪坐臀肉、青笋丝、精盐、味精、蒜泥、香油、鸡汤、生抽、辣椒油、葱花各适量。

制作方法：

- ① 猪肉洗净煮熟，冷却后切成片；用精盐、味精、蒜泥、香油、鸡汤、生抽、辣椒油、葱花调成味汁。
- ② 用猪肉片将青笋丝卷成卷，摆入盘中，淋上调好的味汁即可。

操作要领：

猪肉煮熟后要用原汤浸泡一下，再切成大而薄的片。

【巧手拌白肉】



【侧耳根白肉】

原料:

猪二刀白肉、侧耳根、蒜泥、精盐、味精、生抽、白糖、辣椒油、醋、香油、姜片、葱段、料酒各适量。

制作方法:

- 1 猪二刀肉加姜片、葱段、料酒，煮熟后片成薄片，侧耳根洗净，用肉片卷侧耳根，12片肉卷成一盘。
- 2 用蒜泥、精盐、味精、生抽、白糖、辣椒油、醋、香油、味精调匀，淋在侧耳根白肉上即成。

操作要领:

调味料必须味正，白肉不可煮得过老。

营养提示 此菜富含脂肪、蛋白质、维生素，有助于开胃、消化。



【凉粉白肉】

原料:

猪后腿肉、白凉粉、辣椒油、醋、红酱油、蒜泥、花椒油、高汤、葱花、花生蓉、熟芝麻、白糖各适量。

制作方法:

- 1 猪后腿肉煮熟，片成长短、厚薄均匀的片，备用；凉粉切成3厘米长、1厘米厚的片。
- 2 调味盅放入辣椒油、红酱油、高汤、白糖、蒜泥、醋、花椒油、葱花、花生蓉、熟芝麻，再加入凉粉、白肉拌匀，装入土碗内即可。

操作要领:

猪后腿肉要选用肥瘦相间的坐臀肉，片白肉时厚薄要均匀。



【甜水面白肉】

原料:

猪二刀肉、粗面条、精盐、味精、辣椒油、白糖、蒜泥、熟芝麻各适量。

制作方法:

- 1 猪肉洗净，放入沸水中煮熟捞出，待冷后切成长3厘米、厚0.5厘米的片；粗面条用沸水煮熟捞出；用精盐、味精、辣椒油、白糖、蒜泥、熟芝麻兑成味汁。
- 2 面条放入盘中，上面码上猪肉片，淋上兑好的味汁即可。

操作要领:

煮猪肉时间不要太久，断生即可。





【冲菜白肉片】

原料：

猪二刀腿肉、芥菜、复制红酱油、蒜泥、辣椒油、味精各适量。

制作方法：

- ① 猪肉刮洗干净，入锅煮熟，待水温降至40℃时，捞出片成片；芥菜洗净，晾干水分，于热锅中炒断生，入盆捣严。
- ② 白肉片下放芥菜，入盘摆好，调入蒜泥、味精、辣椒油、复制红酱油即可。

操作要领：

肉片要薄，冲菜刚断生即可，不宜全熟。

营养提示 芥菜性温味辛，含蛋白质、脂肪、碳水化合物、粗纤维、胡萝卜素、维生素B₁、维生素B₂、维生素C、尼克酸、硫胺酸、钙、磷、铁等成分，能温中利气，宣肺化痰，解表利尿等。阴虚内热者不宜多食。



【白肉卷】

原料：

猪二刀肉、椿芽、姜葱、辣椒油、精盐、酱油、味精、香油、鲜汤、白糖各适量。

制作方法：

- ① 猪肉洗净，放入加有姜葱的沸水中煮熟捞出，冷后切成长且薄的片；椿芽淘洗干净；用辣椒油、精盐、酱油、味精、香油、鲜汤、白糖兑成味汁。
- ② 用猪肉片将椿芽卷成卷，整齐地摆入盘中，淋上兑好的味汁即可。

操作要领：

猪肉片卷椿芽时，要注意椿芽的用量，不可太多。



【芥面拌拐肉】

原料：

猪肘、卤水、黄瓜、芥面、精盐、味精、秘制红油、美极鲜、豆瓣酱、姜米、蒜米、白糖、青红椒圈各适量。

制作方法：

- ① 猪肘烧皮洗净，放进卤水中卤熟捞出，去骨用纱布包紧后放进冰箱内冻凉，取出切成片；黄瓜切成长薄片；芥面用沸水发好，沥干后垫于盘底。
- ② 猪肘摆于芥面上，围上黄瓜片，再淋上用精盐、味精、秘制红油、美极鲜、豆瓣酱、姜米、蒜米、白糖调制的味汁，撒上青红椒圈即可。

操作要领：

猪肘切片厚薄要均匀，摆盘要美观。