

Jiachang
Chuancai

快乐
厨房

Happy Cooking

快乐厨房 第1辑

彩图版

家常川菜

《快乐厨房》编委会 编

麻辣鲜香的经典川味在家做

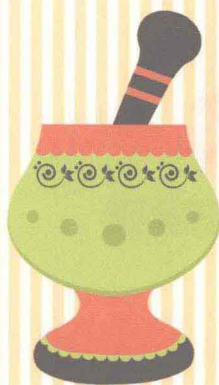


重庆出版集团 重庆出版社

快乐厨房

家常川菜

《快乐厨房》编委会 编



彩图版

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

(彩图版) 家常川菜 / 《快乐厨房》编委会编.
—重庆: 重庆出版社, 2010.3
(快乐厨房)
ISBN 978-7-229-01949-5
I. ①彩… II. ①快… III. ①菜谱—四川省
IV. ①TS972.182.71
中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第038657号



快乐厨房

彩
图
版

家常川菜

手把手教您做最过瘾的川香百味

出版人: 罗小卫

策 划: 华章同人

责任编辑: 陈建军

特约编辑: 冷寒风

封面设计: 夏 鹏



重庆出版集团 出版
重庆出版社

(重庆长江二路205号)

廊坊市兰新雅彩印有限公司 印刷

重庆出版集团图书发行公司 发行

邮购电话: 010-85869375/76/77转810

E-MAIL: tougao@alpha-books.com

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 120 字数: 3000千字

版印次: 2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷

定价: 299.00元 (全10册)

如有印装质量问题, 请致电023-68706683

版权所有, 侵权必究

川香美味 营养健康



川菜有着自身独特的魅力，喜食川菜的食客宁可吃到大汗淋漓、舌头麻木也不肯罢口。川菜还是一个十分古老的菜系，可以追溯到秦始皇时期。麻辣诱惑，是川菜特有的口味，水煮鱼、毛血旺、辣子鸡、麻婆豆腐……汇聚于此的川味招牌菜让您的味蕾跃跃欲试，更有各式川味小吃让人流连，酸辣粉、小笼包、担担面……现在想起来也是充满快意。

巴蜀辣椒有味道

在川渝地区，为了促进食欲、帮助肠胃的消化吸收，人们使用辣椒来烹调食物，以促进体内的排热作用，进而带来无比的舒畅感。辣椒种类繁多，所以，想要一探辛辣味觉却又害怕引起味觉不适的老饕们，可以挑选相对不辣的辣椒下手，再慢慢增强功力！

川菜不止麻辣那么简单

有人会简单地认为川菜的特色就是麻辣，这可小看了川菜的博大精深。川菜的味型之多，居各大菜系之首，主要可分为三大类：麻辣、辛香、咸鲜酸甜，味型使用较广，菜品极多。

辣，大厨支招让味道升级

辣，对您的诱惑也许不仅仅局限在舌尖上，那是一种很私人的味觉，渗透在心中……如果您想要体验川菜的过瘾感觉，又不太敢吃辣的话，大厨给您支招——将整条辣椒洗净去蒂，直接烹饪，此外，还有很多种不同的方法在本书中都有详细的介绍。这样辣椒就可以顺利地吃到肚子里，让它的营养素带给您健康的生活。

赶快进入川味美食的领地吧，纵情享受来自辣椒的辛辣刺激。川菜美味，仍需适量而止、量辣而味！



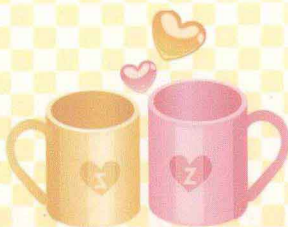
手把手教您做最过瘾的川香百味

彩图版

家常川菜

快乐厨房

COOKING



Part

01

川味经典热菜

喷香畜肉

- *10 牙签羊肉
- *11 泡豇豆煸排骨
- *11 大蒜烧肚条
- *12 水晶肘子
- *12 东坡肘子
- *13 萝卜干炒腊肉
- *13 火爆肚片
- *13 甜椒香肚
- *14 豆腐干炒腊肉
- *14 茼爆里脊
- *14 香辣回锅肉
- *15 锅巴肉片
- *15 农家小炒肉
- *15 毛血旺
- *16 熘肥肠
- *16 椒盐肥肠
- *16 辣香肥肠
- *17 干煸肥肠
- *17 肥肠豆花
- *17 五花肉炒豆腐干
- *18 鱼香肉丝
- *18 烟熏排骨
- *18 糖醋排骨
- *19 陈皮肉丁
- *19 白菜圆子
- *19 爆炒腰花
- *20 宫保肉花
- *20 荷叶蒸肉
- *20 粉蒸排骨
- *21 粉蒸肉
- *21 红烧大肉
- *21 红烧丸子
- *22 卤猪肉
- *22 家常扒五花肉
- *22 红烧狮子头
- *23 川味泡菜肉末
- *23 辣椒小炒肉
- *23 水煮肉片
- *24 糖醋里脊
- *24 咸烧白
- *24 蒜香盐煎肉
- *25 鱼香午餐肉
- *25 蝴蝶猪头肉
- *25 锅巴肉片
- *26 麻辣腰片
- *26 香菇脑花
- *26 火爆腰花
- *27 焦炸肝尖
- *27 干煸牛肉丝

- *27 火爆双脆
- *28 辣子牛肉丁
- *28 麻辣牛肉豆腐
- *28 胡萝卜炖牛肉
- *29 红油牛腱
- *29 肥牛豆脑
- *29 麻辣牛板筋
- *30 干烧牛蹄筋
- *30 红烧牛筋
- *30 五香牛腱肉
- *31 香碎牛柳
- *31 红烧羊肉
- *31 葱爆羊肉
- *32 回锅羊肉
- *32 清炖羊肉
- *32 椒盐小羊排
- *33 桂花羊肉
- *33 黄焖兔肉
- *33 麻辣兔片

禽蛋

- *34 椒辣太白鸡
- *34 醋熘子鸡
- *35 香辣童子鸡
- *35 酥皮鸡翅
- *36 栗子炒鸡块
- *36 陈皮鸡
- *37 荷叶粉蒸鸡



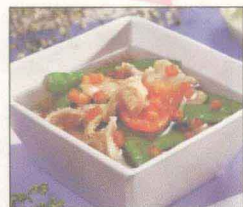
萝卜干炒腊肉



剁椒鱼头



椒麻扁豆



荷兰豆肉片汤

- *37 鱼香脆皮鸡
- *38 辣子鸡丁
- *38 贵妃鸡翅
- *38 纸包葱香鸡翅
- *39 火爆胗肝
- *39 芙蓉鸡片
- *39 宫保鸡丁
- *40 生烧鸡翅
- *40 麻辣鸡脖
- *40 香辣鸡胗
- *41 八宝糯米鸡
- *41 三椒鸡片
- *41 鱼香凤爪
- *42 豆腐干爆鸡丝
- *42 花椒鸡丁
- *42 成都子鸡
- *43 荷叶鸭子
- *43 魔芋烧鸭
- *43 姜爆鸭丝
- *44 焖烧鸡心
- *44 香酥鸭
- *44 蛋酥鸭子
- *45 溜鸭肝
- *45 豉椒炒鹅肠
- *45 丝瓜炒鸡蛋
- *46 银杏鸭脯
- *46 酱爆鸭舌
- *46 红烧鸭舌

- *47 茄汁鹌鹑蛋
- *47 椿芽烘蛋
- *47 鱼香鹌鹑蛋

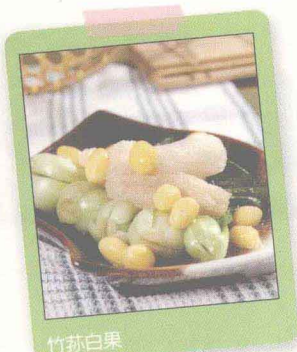
水产

- *48 清蒸鲈鱼
- *48 豆花鱼片
- *49 剁椒鱼头
- *49 豆腐鲫鱼
- *49 葱酥鲫鱼
- *50 酸菜鱼
- *50 粉蒸鲇鱼
- *50 糖醋脆皮鱼
- *51 五福鱼丸
- *51 沙锅鱼头
- *51 鲜溜鱼片
- *52 辣子鱼块
- *52 豆豉鱼片
- *52 番茄鱼片
- *53 麻辣鱼条
- *53 豆瓣鲫鱼
- *53 三鲜鱼肚
- *54 回锅豆豉鲫鱼
- *54 泡菜烧带鱼
- *54 水煮鱼
- *55 泡菜鲫鱼
- *55 糖醋鱼片
- *55 麻辣带鱼

- *56 清蒸武昌鱼
- *56 清蒸乌鱼
- *56 红烧甲鱼
- *57 泡椒河鳗
- *57 酸辣鲈鱼
- *57 麻辣鳝丝
- *58 居家煮鳝鱼
- *58 酸辣鱿鱼丝
- *58 沙锅鱿鱼
- *59 黄瓜木耳炒海螺肉
- *59 一品海参
- *59 香辣肉蟹
- *60 鱼香大虾
- *60 葱辣大虾
- *60 凤尾虾
- *61 辣椒蟹
- *61 鱼香鲜贝
- *61 八珍豆腐

菌豆

- *62 玉兰片猴头菇
- *62 干烧草菇
- *63 竹荪四素
- *63 竹荪白果
- *64 山药烩香菇
- *64 蚝油凤尾菇
- *65 鱼香猴头菇
- *65 口蘑烧腐竹



竹荪白果

- *66 干锅茶树菇
- *66 芥蓝鸡腿菇
- *67 香辣豌豆
- *67 海带炖豆腐
- *67 醉豆花
- *68 鱼香毛豆
- *68 雪花扁豆泥
- *68 东坡豆腐

蔬菜

- *69 醋熘白菜
- *69 清汤白菜
- *70 板栗白菜
- *70 鱼香白菜卷
- *71 青椒炒茄丝
- *71 白汁菜心
- *72 酿尖椒
- *72 辣汁茄丝
- *73 鱼香茭白
- *73 虎皮尖椒
- *74 干烧茭白
- *74 酱烧茭白
- *74 醋熘黄瓜
- *75 炆炒黄瓜
- *75 家常焖苦瓜
- *75 辣椒炒苦瓜

- *76 香辣苦瓜条
- *76 酿苦瓜
- *76 素炒山药片
- *77 香酥山药
- *77 油焖春笋
- *77 酱烧冬笋
- *78 干煸冬笋
- *78 鸡丝炒冬笋
- *78 香油鸡蛋土豆
- *79 酸辣土豆丝
- *79 青椒土豆丝
- *79 酱烧茄子
- *80 鱼香茄饼
- *80 豆瓣茄子
- *80 鱼香茄子
- *81 香葱土豆片
- *81 青椒炒藕丝
- *81 清炒豌豆苗
- *82 麻辣冬瓜
- *82 清炒荷兰豆
- *82 泡椒四季豆
- *83 干煸四季豆
- *83 韭黄炒干丝
- *83 扒双素
- *84 明珠菜心
- *84 烧菜花
- *84 芹菜白果
- *85 糖醋炆圆白菜
- *85 萝卜丝炒蕨根粉
- *85 红烧萝卜
- *86 裹炸香芹
- *86 水晶南瓜
- *86 炸香椿
- *87 酸辣西葫芦
- *87 泡豇豆炒肉末
- *88 素炒胡萝卜

- *88 炆炒空心菜
- *89 咸蛋黄焗南瓜
- *89 豆豉红椒炒空心菜梗
- *90 正宗川味

Part

02

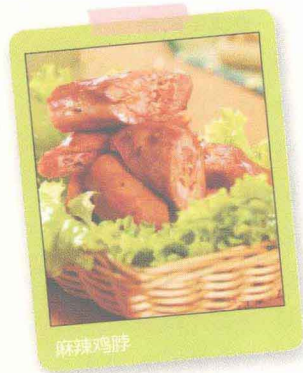
川味正宗凉菜

荤菜

- *92 辣拌牛板筋
- *93 千层脆耳
- *93 酱香肘花
- *94 凉拌五花肉
- *94 四川腊肉
- *95 五香酱肉
- *95 五香肘子
- *96 熏卤兔腿
- *96 白菜拌猪头肉
- *97 红油肚片
- *97 麻辣肚丝
- *97 芥末拌肚丝
- *98 爽口毛肚
- *98 农家肚片
- *98 椒麻肚头
- *99 芥末肚仁



红油手撕鸡



麻辣鸡脖

- *99 香辣蹄花
- *99 红油猪蹄
- *100 蒜泥白肉
- *100 水晶皮冻
- *100 姜汁腰片
- *101 凉拌耳丝
- *101 卤味千层耳
- *101 四川熏肉
- *102 红油肝花
- *102 酱香羊腱子
- *102 怪味白肉
- *103 红油猪蹄筋
- *103 夫妻肺片
- *103 香辣牛肉
- *104 酱牛肉
- *104 麻辣牛肉丝
- *104 生拌牛百叶
- *105 腰丝拌韭黄
- *105 凉拌牛肉
- *105 川香牛舌
- *106 红油耳丝
- *106 凉拌羊肉丝
- *106 蒜泥羊肝
- *107 怪味兔肉
- *107 酸汁辣鹅

- *108 卤兔肉
- *108 五香兔肉
- *108 拌兔丝
- *109 熏兔肉
- *109 川椒香鸭
- *109 红油手撕鸡
- *110 麻辣鸡丝
- *110 椒麻鸡
- *110 怪味鸡丝
- *111 花生酱鸡丝
- *111 麻油鸡丝
- *111 鸡丝凉粉
- *112 山椒汁凤爪
- *112 酸辣瓜条拌鸡胗
- *112 泡椒凤爪
- *113 棒棒鸡丝
- *113 黄瓜拌鸡丝
- *113 白斩鸡
- *114 泡椒鸡杂
- *114 五香酱鸭
- *114 豉汁凤爪
- *115 姜汁鸭掌
- *115 芥末鸭掌
- *115 凉拌鸭肠
- *116 酸辣海蜇丝
- *116 拌海蜇头
- *116 香酥带鱼
- *117 五香熏鱼
- *117 蜇皮拌粉丝
- *117 老醋蜇头
- *118 酒醉河蟹
- *118 椒盐基围虾
- *118 虾仁拌芹菜
- *119 椿芽拌虾
- *119 凉拌鱼皮
- *119 柠檬墨鱼

素菜

- *120 四川泡菜
- *120 香辣圆白菜
- *121 白菜心拌豆腐丝
- *121 辣油小菜
- *122 红辣白菜
- *122 酸辣白菜
- *123 芝麻小白菜
- *123 麻酱油麦菜
- *124 三丝拌木耳
- *124 冰糖银耳
- *125 爽口木耳
- *125 泡椒黑木耳
- *125 拌三鲜
- *126 香糟豆芽
- *126 双色银芽
- *127 芝麻菠菜
- *127 芥末菠菜



辣味粉皮

- *127 拌青笋丝
- *128 蒜泥莴笋
- *128 椒麻扁豆
- *128 缠丝豆角
- *129 爽口茼蒿
- *129 麻辣豆腐干
- *129 炆辣黄瓜条
- *130 黄瓜拌粉皮



蓑衣黄瓜

- *130 蓑衣黄瓜
- *130 姜汁黄瓜
- *131 辣油瓜皮
- *131 糖醋心里美
- *131 拌萝卜皮
- *132 辣萝卜条
- *132 蒜泥茄子
- *132 腌辣茄子
- *133 麻酱茄泥
- *133 清拌菠菜
- *133 绿豆芽拌蛋皮
- *134 蒜泥拌蚕豆
- *134 香拌豆皮
- *135 皮蛋豆腐
- *135 卤煮腐皮
- *135 川味豆卷
- *136 椿芽蚕豆
- *136 酸甜蚕豆
- *136 五香豌豆
- *137 油炸黄豆
- *137 茴香豆
- *137 卤五香豆
- *138 五香花生
- *138 脆甜花生仁
- *138 琥珀花生仁
- *139 芥末粉皮
- *139 多味凉粉
- *139 辣乳拌腐竹

- *140 辣味粉皮
- *140 川北凉粉
- *140 芥末凉粉
- *141 时蔬大拌菜
- *141 凉拌金针菇
- *141 凉拌海带丝
- *142 大厨支招做凉菜

Part

03

川味汤羹、主食小吃

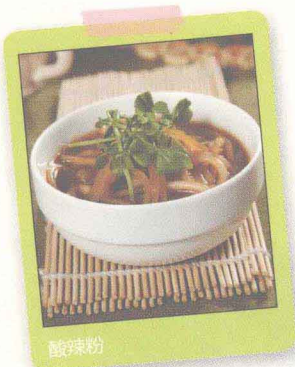
汤羹

- *144 清炖双冬鸡腿
- *145 茶树菇排骨汤
- *145 红白豆腐汤
- *146 佛手排骨汤
- *146 白菜四宝
- *147 酸菜肉丝汤
- *147 鲤鱼羊肉汤
- *148 莴笋叶豆腐羹
- *148 竹荪腰花汤
- *148 冬菜腰片汤
- *149 鸡腿菇乳鸽汤
- *149 番茄老鸭汤
- *149 鸡蓉豆花汤



羊肉粉皮汤

- *150 酸辣脑花羹
- *150 酸辣牛肉汤
- *150 鸡丝榨菜汤
- *151 荷兰豆肉片汤
- *151 酸辣汤
- *151 酸辣虾羹汤
- *152 牛肉鸡蛋汤
- *152 冬菜鸡蛋汤
- *152 香菇炖鸡汤
- *153 肉片茭白汤
- *153 时蔬五彩羹
- *153 蹄筋花生汤
- *154 蚕豆雪菜汤
- *154 芹菜叶蛋羹
- *154 酸菜泥鳅汤
- *155 荠菜冬笋羹
- *155 海米菠菜汤
- *155 香菇豆腐汤
- *156 马齿苋三丝汤
- *156 芥菜魔芋汤
- *156 皮蛋番茄汤
- *157 鱿鱼冬瓜汤
- *157 南瓜毛豆汤
- *157 干贝冬瓜汤
- *158 里脊黄瓜汤
- *158 猪肝番茄汤
- *158 山楂萝卜羊肉煲
- *159 羊肉粉皮汤
- *159 羊肉萝卜汤
- *159 西湖牛肉羹
- *160 牛百叶白菜煲
- *160 丝瓜咸蛋肉丝羹
- *160 鸡蓉玉米羹
- *161 黄豆排骨蔬菜汤
- *161 莴笋叶豆腐汤
- *161 腐竹海鲜汤



酸辣粉

- *162 黄芪茯苓鸡汤
- *162 八宝豆腐羹
- *162 丝瓜豆腐瘦肉汤

主食小吃

- *163 四川凉面
- *163 担担面
- *163 什锦鸡蛋面
- *164 怪味凉拌面
- *164 鸡丝凉面
- *164 牛肉热汤面
- *165 宜宾燃面
- *165 成都酸辣面
- *165 木樨肉炒面
- *166 四川汤圆
- *166 酸辣三丝面
- *166 炆锅面
- *167 酸辣粉
- *167 晶莹虾贝饺
- *167 水晶麻团
- *168 鱼香蛋饺
- *168 雪菜肉蓉水饺
- *168 宋嫂面
- *169 红烧肥肠粉
- *169 酸辣米线
- *169 鸡蓉虾仁馄饨

- *170 麻辣米线
- *170 番茄蛋花米线
- *170 干拌麻酱面
- *171 尖椒肉丝米线
- *171 榨菜肉丝米线
- *171 三鲜米线
- *172 牛肉炒河粉
- *172 腊肉炒河粉
- *172 素料炒油面
- *173 虾仁炒米粉
- *173 南瓜炒米粉
- *173 麻辣河粉
- *174 三鲜河粉
- *174 酸豆角肉末粉
- *174 回锅肉炒饼
- *175 鱼香炒饭
- *175 蔬菜炒饭
- *175 黄瓜糙米饭
- *176 鱼香茄子盖饭
- *176 腊肉多味蒸饭
- *176 鸡腿菇虾仁烩米饭
- *177 荷香鸡粒饭
- *177 宫保鸡丁饭
- *177 辣子鸡丁盖饭
- *178 家常豆花
- *178 芝麻肉丸
- *178 珍珠丸子
- *179 玉米饭团



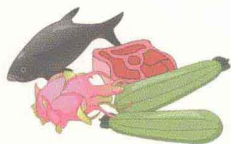
鱼香蛋饺

- *179 煎虾饼
- *179 鱼肉芝麻饼
- *180 油炸馄饨
- *180 龙抄手
- *180 泡菜鸡蛋脑
- *181 四色蒸饺
- *181 三鲜烧卖
- *181 招牌煎饺
- *182 牛肉焦饼
- *182 粉丝鸭肠煲
- *182 羊杂煲
- *183 乐山豆腐脑
- *183 杏仁豆腐
- *183 干贝肉豆花
- *184 糖醋丸子
- *184 南瓜饼
- *184 野菜珍珠丸子
- *185 卤鹅翅
- *185 叉烧火腿
- *185 沙锅炖牛肉
- *186 鸡蛋面饼
- *186 三鲜蛋羹
- *186 芋头糕
- *187 炸春卷
- *187 炸元宵
- *187 豆沙粽子
- *188 千层饼
- *188 八宝炒年糕
- *188 银丝卷
- *189 麻酱卷
- *189 鸡肉水饺
- *189 荷叶夹子
- *190 薏米冬瓜瘦肉粥
- *190 荷叶薏米粥
- *191 海味火锅
- *191 毛肚火锅

经典热菜

川味

花样繁多的喷香热菜，将川有百味渲染得淋漓尽致，如此难以抵挡的麻辣诱惑，绝对会让你的味蕾全面绽放！



牙签羊肉*

〔材料〕

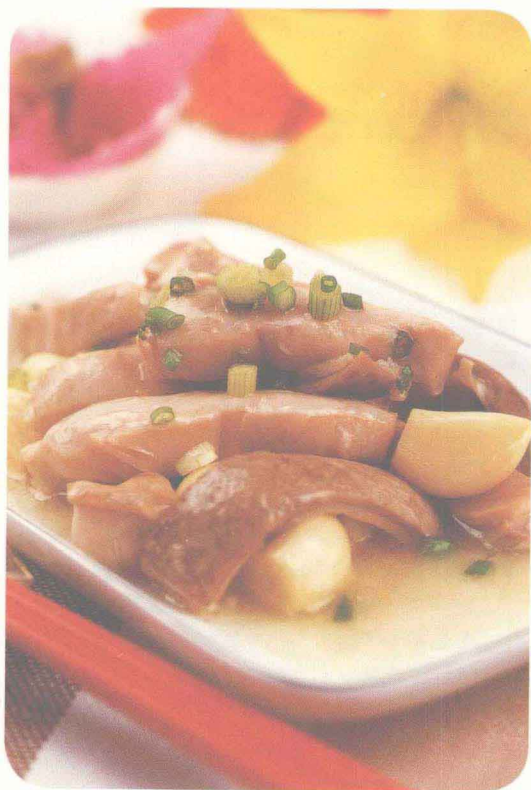
羊瘦肉 300 克

〔调料〕

盐、料酒、葱末、姜末、白糖、辣椒粉、花椒粉、孜然粉、植物油各适量

● 做法

- 1 将羊瘦肉洗净，切片，加盐、料酒、葱末、姜末、植物油拌匀腌渍1小时。
- 2 将腌好的肉串在牙签上，每根牙签穿2~3片。
- 3 炒锅置火上，倒植物油烧热，放入牙签肉炸至肉变酥黄时捞出，用漏勺沥干油。
- 4 锅中留底油烧热，放入辣椒粉、花椒粉、孜然粉、盐、白糖，用勺子将调料和匀；放入炸好的羊肉，搅匀，捞出即可。



大蒜烧肚条*

〔材料〕

猪肚 400 克、去皮大蒜瓣 350 克

〔调料〕

清汤、植物油、料酒、水淀粉、胡椒粉、盐、味精、葱末、姜末、香葱末各适量

● 做法

- 1 猪肚洗净，放入沸水中煮至变色，撇去浮沫，继续煮约40分钟，捞出，凉凉后切条备用。
- 2 锅内倒入植物油烧热，放入去皮大蒜瓣，煸炒出香味后盛出备用。
- 3 锅中余油烧热，爆香葱末、姜末，加入清汤，下入肚条、炒过的大蒜翻炒均匀，加盐、料酒、胡椒粉调味，开锅后转小火继续煮20分钟，加味精调味，用水淀粉勾芡，撒入香葱末即可。

泡豇豆煸排骨*

〔材料〕

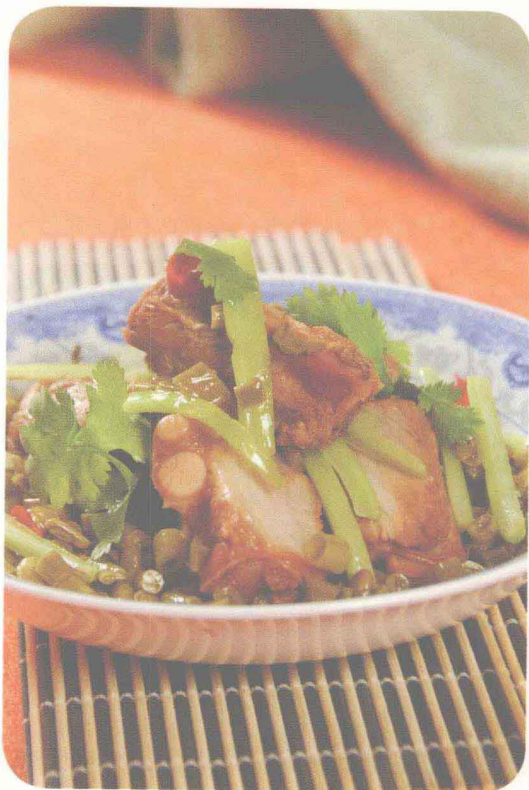
猪小排 500 克、泡豇豆 100 克、芹菜 50 克

〔调料〕

干红辣椒、葱花、盐、味精、料酒、白糖、植物油、香菜段各适量

● 做法

- 1 将猪小排洗净，切段，用沸水焯至变色，去除血水，捞出沥干；泡豇豆切粒；芹菜择洗干净，切段备用。
- 2 锅中倒入植物油烧热，放入猪小排段稍炸，捞出；锅内留油，炒香干红辣椒，放入泡豇豆粒、排骨段煸至入味后，加入芹菜段、葱花、香菜段翻匀，加盐、味精、料酒、白糖调味即可。





东坡肘子*

〔材料〕

猪肘子 1 个

〔调料〕

植物油、辣豆瓣酱、蒜末、姜末、葱末、白糖、醋、盐、高汤、水淀粉各适量

● 做法

- 1 猪肘子洗净，放入沸水中焯烫至变色，去除血水，将猪肘子捞出。
- 2 将猪肘子放入沸水锅中煮至八成熟，捞出，放蒸锅中蒸熟，取出。
- 3 锅内倒入植物油烧热，煸香辣豆瓣酱，加蒜末、姜末、葱末、白糖、醋、盐、高汤翻炒均匀，用水淀粉勾芡，浇在猪肘子上即可。

水晶肘子*

〔材料〕

猪肘子 1 个（约 1000 克）、猪皮 200 克、黄瓜 250 克

〔调料〕

葱段、姜片、料酒、大料、酱油、花椒、胡椒粉、盐各适量

● 做法

- 1 将猪肘子、猪皮处理干净，在沸水中煮 30 分钟，捞出猪肘子、猪皮放入碗中。
- 2 葱段、姜片、花椒、大料用纱布包好，放入碗中，加酱油、料酒、盐、胡椒粉、清水搅匀，将猪皮盖在肘子上，上锅蒸 3 小时，拣去花椒、大料、葱段、姜片，撇去浮油，待猪肘子冷却后，放入冰箱中冷藏。
- 3 黄瓜洗净，去皮，切片，取出冷藏的猪肘子切成圆片，用黄瓜片点缀即可。





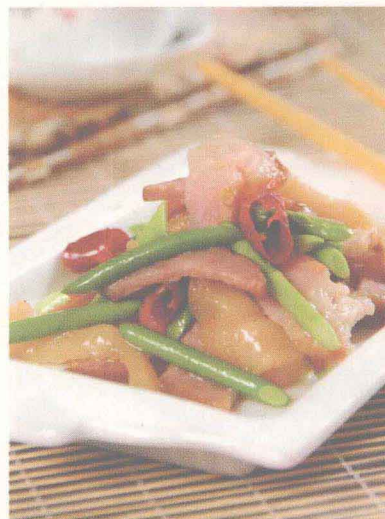
萝卜干炒腊肉

【材料】萝卜干 250 克，腊肉、蒜薹各 150 克

【调料】干红辣椒、盐、植物油各适量

● 做法

1. 萝卜干在清水中浸泡30分钟，捞出，洗净，切条；腊肉切片；蒜薹择洗干净，切段；干红辣椒洗净，切碎备用。
2. 锅内倒入植物油烧热，放入萝卜干条炒干水分，盛出；锅中余油烧热，放入腊肉煸炒约2分钟，加入干红辣椒翻炒，放适量清水，盖上锅盖焖5分钟后，将萝卜干、蒜薹段放入，翻炒均匀，加盐调味即可。



火爆肚片

【材料】猪肚 250 克，水发香菇、水发玉兰片各 25 克，泡辣椒、葱白段各 10 克，豌豆苗 30 克

【调料】盐、味精、姜片、蒜片、料酒、香油、水淀粉、植物油、清汤各适量

● 做法

1. 猪肚去筋膜，洗净，切块；水发玉兰片、水发香菇分别洗净，切薄片；泡辣椒去蒂、子。
2. 将肚块同姜片、蒜片、豌豆苗一起装入碗；将料酒、盐、味精、水淀粉、香油、清汤调成料汁备用。
3. 肚块用水淀粉、盐拌匀；锅内倒入植物油烧热，煸香姜片、葱段、蒜片，放入肚块、水发玉兰片、水发香菇片炒匀，将料汁烹入锅内，炒匀即可。



甜椒香肚

【材料】熟卤猪肚 150 克，红、黄、青甜椒各 100 克

【调料】盐、鸡精、胡椒粉、植物油、葱花各适量

● 做法

1. 将红、黄、青甜椒去蒂、子，洗净，切条；熟卤猪肚切丝备用。
2. 锅内倒入植物油烧热，煸香葱花，下入肚丝、甜椒条翻炒均匀，炒至甜椒稍软，加入盐、鸡精、胡椒粉调味即可。





豆腐干炒腊肉

【材料】腊肉 150 克、豆腐干 250 克、蒜薹 50 克

【调料】白糖、香油、料酒、酱油、盐、鸡精、植物油各适量

● 做法

1. 腊肉、豆腐干洗净切片；蒜薹择洗干净，切段备用。
2. 锅内倒入植物油烧至八成热，下豆腐干片翻炒约1分钟。
3. 将豆腐干片推至锅边，放入腊肉，炒至腊肉略变色，放入蒜薹段炒匀，加料酒、酱油、盐、白糖、鸡精调味，淋入少许香油，炒匀即可。



芫爆里脊

【材料】猪里脊肉 200 克、牛奶 10 毫升、鸡蛋 1 个（取蛋清）

【调料】香菜段、盐、干淀粉、水淀粉、料酒、味精、葱丝、姜末、蒜末、植物油、香油各适量

● 做法

1. 猪里脊肉洗净，切条，加盐、牛奶、干淀粉、蛋清拌匀；料酒、盐、味精、水淀粉放入碗内，调成芡汁备用。
2. 锅内倒入植物油烧热，下猪里脊条滑散，炒至变色，下葱丝、姜末、蒜末、香菜段炒香，倒入芡汁翻炒入味，最后淋入少许香油即可。



香辣回锅肉

【材料】带皮五花肉 300 克、青椒 6 个、青蒜 3 根

【调料】植物油、花椒、白糖、盐、味精、郫县豆瓣酱各适量

● 做法

1. 五花肉洗净，放入沸水中煮至变色，撇去浮沫，继续煮40分钟至熟，捞出沥水，切片；青蒜洗净，切段；青椒去蒂、子，洗净，斜切片备用。
2. 锅内倒入植物油烧热，爆香花椒，倒入五花肉片翻炒均匀，放入郫县豆瓣酱、白糖翻炒均匀，倒入青椒片，与五花肉片一起翻炒，然后倒入青蒜段继续翻炒，加盐、味精调味即可。



锅巴肉片

【材料】猪里脊肉片 300 克、大米锅巴块 100 克、鸡蛋 1 个（取蛋清）

【调料】姜片、蒜片、葱段、酱油、胡椒粉、料酒、味精、白糖、醋、盐、淀粉、植物油、清汤、泡椒各适量

● 做法

1. 里脊肉片加盐、胡椒粉、料酒、味精、蛋清、淀粉充分抓匀，腌渍；白糖、醋、清汤、酱油放入碗中，调成芡汁备用。
2. 锅内倒入植物油烧热，下锅巴炸至金黄色，待锅巴浮起后捞出，放入盘中备用。
3. 锅内倒入植物油烧热，炒香姜片、蒜片、葱段、泡椒，下里脊肉片炒至变色，烹入芡汁，翻炒均匀，浇在锅巴上即可。



农家小炒肉

【材料】猪五花肉、青椒各 250 克

【调料】蒜片、泡椒碎、姜丝、盐、鸡精、酱油、料酒、醋、豆豉、植物油各适量

● 做法

1. 青椒洗净，去蒂、子，切片；猪五花肉洗净，切片备用。
2. 锅内倒入植物油烧热，爆香姜丝、蒜片，下猪五花肉片、盐煸炒至肉片变色，盛出。
3. 锅中再加植物油，烧热，下泡椒碎、青椒片、盐、五花肉片、醋、酱油、料酒、豆豉翻炒均匀，加鸡精调味即可。



毛血旺

【材料】鸭血、鳝鱼、火腿肠、豆芽、熟猪肥肠、毛肚各适量

【调料】红汤（蒜片、姜片、郫县豆瓣酱、高汤）、味汁（盐、鸡精、白糖、醋、料酒）、干红辣椒、植物油、花椒各适量

● 做法

1. 鸭血、鳝鱼、豆芽、毛肚洗净，鸭血、熟猪肥肠、火腿肠分别切片；鳝鱼切段；毛肚切丝备用。
2. 将全部材料放入红汤内，加入味汁，用大火煮沸后，转小火煨熟，盛入盆中。
3. 锅内倒入植物油烧至九成热，炒香花椒、干红辣椒，迅速淋在盆中即可。





溜肥肠

【材料】熟猪肥肠 300 克，油菜、水发玉兰、胡萝卜、水发冬菇各 15 克

【调料】植物油、醋、酱油、花椒水、料酒、鸡精、葱末、姜末、蒜末、水淀粉各适量

● 做法

1. 熟猪肥肠切斜片；胡萝卜去皮，洗净，切片；水发玉兰洗净，切片；油菜洗净，切段；水发冬菇去蒂，洗净，切片。
2. 酱油、醋、花椒水、料酒、鸡精、水淀粉调成芡汁备用。
3. 锅内倒入植物油烧至八成热，将猪肥肠倒入过油，捞出沥油。
4. 锅内倒入植物油烧热，爆香葱末、姜末、蒜末，放入水发玉兰片、油菜、胡萝卜片、水发冬菇片翻炒均匀，再放入猪肥肠片，最后烹入芡汁，翻炒均匀即可。



椒盐肥肠

【材料】猪肥肠 500 克、鸡蛋 1 个、元宵粉 50 克

【调料】盐、酱油、料酒、姜片、葱段、花椒粉、味精、香油、清汤、植物油、淀粉各适量

● 做法

1. 猪肥肠洗净，放入沸水中焯熟，切段；锅中加入少许清汤，加入肥肠段煮沸，放入葱段、姜片、酱油、料酒调味，倒入碗中，放入蒸锅中蒸熟，取出备用。
2. 鸡蛋打成蛋液，加淀粉、元宵粉拌匀，加盐、味精调成料汁备用。
3. 锅内倒入植物油烧至八成热，将肥肠段在料汁中蘸匀，下锅炸成金黄色捞起，略凉后淋入香油，撒入花椒粉即可。



辣香肥肠

【材料】猪肥肠 400 克

【调料】葱段、姜片、大料、桂皮、盐、酱油、白糖、辣椒粉、干红辣椒、辣椒油、植物油各适量

● 做法

1. 猪肥肠洗净，放入沸水锅中焯 5 分钟，捞出沥水；干红辣椒洗净，切段备用。
2. 锅内倒入适量清水，大火煮沸，放入肥肠、葱段、姜片、盐、酱油、白糖、干红辣椒段、大料、桂皮煮沸，撇去浮沫，用小火焖煮至熟，捞出，凉凉，切块。
3. 锅内倒入植物油烧热，炒香干红辣椒段，倒入切好的肥肠块、辣椒粉、辣椒油翻炒均匀，熄火，装盘即可。