

过瘾川菜 6000例

1200道麻辣川菜+4800条烹饪常识



陈志田◎主编



名师。名菜。名典
秘籍。精选。典藏

【火爆川菜】
解馋畜肉
下饭禽蛋
鲜美水产
清爽素菜
干锅、火锅
汤煲、小吃
诱人川味，全面包括
各式名菜，应有尽有
味型独特，百菜百味
滋味超群，麻辣过瘾
名厨授艺，精彩绝伦
食材易取，做法家常
讲解详细，上手快速

中华名厨精心挑选
最过瘾的麻辣川菜

震撼价
¥24.80

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

过瘾川菜6000例/陈志田主编. — 哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2012. 3

ISBN 978-7-5388-7104-3

I. ①过… II. ①陈… III. ①川菜—菜谱 IV. ①TS972. 182. 71

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第049061号

过瘾川菜6000例

GUOYIN CHUANCAI 6000LI

主 编 陈志田

责任编辑 回 博

封面设计 景雪峰

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 电传: (0451)53642143

网址: www.lkcs.cn

www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/16

印 张 22

字 数 250千字

版 次 2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-7104-3 / TS·445

定 价 24.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

过瘾川菜

6000例



陈志田◎主编



NLIC2970806362

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

本书介绍了畜肉类、禽蛋类、水产类、素菜类、干锅火锅类、汤煲小吃类等美味菜品，每道菜均列有原材料、调味料、大厨献招、专家点评、适合人群、制作时间等内容，下面将本书的使用要点详解如下。

过脆川菜
6000例



原材料 猪耳300克
调味料 红油、盐、味精、白糖、香油各适量
大厨献招 猪耳不宜太烂，否则口感不好。
专家点评 开胃消食
适合人群 一般人都可食用，尤其适合女性食用。

做法 1.猪耳洗净，放入沸水锅中煮至刚熟，取出，用一重物压平猪耳，自然凉凉；黄瓜洗净切片，摆盘。
2.凉透的猪耳切成薄片，碗中加入盐、白糖、味精、红油、香油调成味汁。
3.将耳片与调好的味汁拌匀，摆在黄瓜上，撒上熟白芝麻即成。

time 约18分钟



原材料 猪耳300克
调味料 盐2克，白糖5克，豉油15克，葱、姜、蒜末少许
大厨献招 加入少量红油，此菜味道更好。
专家点评 开胃消食
适合人群 一般人都可食用，尤其适合儿童食用。

做法 1.猪耳去毛洗净。
2.猪耳用盐、蒜末涂匀，装盘后入锅蒸熟，取出切条。
3.油锅烧热，放入白糖、豉油炒香制成味汁，浇在猪耳上，最后撒上葱花。

time 约17分钟



原材料 猪耳250克，花生米适量
调味料 姜末、蒜末、辣椒油、花椒粉、盐、味精、酱油、香油各适量
大厨献招 加入少量红油，此菜味道更佳。
专家点评 防癌抗癌
适合人群 一般人都可食用，尤其适合老年人食用。

做法 1.猪耳洗净，入沸水中煮熟后，捞出沥干，待凉，切片摆盘；花生米捣碎。
2.拿一个小碗，碗中依次放入姜末、蒜末、花生碎、辣椒油、花椒粉、盐、味精、酱油、香油拌匀。
3.将拌匀的佐料淋在盘中的耳片上即可。

time 约15分钟



原材料 猪耳450克，黄瓜200克
调味料 盐3克，香料包（内含桂皮、八角、草果、陈皮、甘草、丁香各适量）1个，酱油、白酒各10毫升，冰糖15克
大厨献招 淋少许香油，味道更佳。
专家点评 排毒瘦身
适合人群 一般人都可食用，尤其适合女性食用。

做法 1.猪耳洗净，入沸水余一下，捞出洗净；黄瓜洗净切片，盛盘。
2.将香料包放入锅中，加入酱油、冰糖、姜、白酒、清水，煮滚后放入猪耳，中火炖40分钟后捞起，晾干，待凉。猪耳切片，摆放在黄瓜上即可。

time 约50分钟

菜名

最适合食用本菜的人群

110

菜的图片

菜的详细做法

专家点评此菜功效
菜的制作时间

大厨告诉你做此菜的高招

调味料

原材料

目录

Contents

Part 1 烹饪方法介绍

拌	036
腌	036
卤	036
炒	037
熘	037
烧	038
焖	038
蒸	039
烤	039
煎	040
炸	040
炖	041
煮	041
煲	042
烩	042

Part 2 川菜常识

怎样吃川菜更健康	044
川菜的烹调特点	045
川菜的7种经典口味	046
川菜中常用的调味料	048

Part 3 畜肉类

鱼香肉丝	052
四川熏肉	052
干煸粉蒸肉	052
老醋泡肉	052
大盘肉	053

咸烧白	053
泼辣酥肉	053
春笋炒辣肉	053
同安封肉	054
泡菜回锅肉	054
蜀香小炒肉	054
川椒爆炒五花肉	054
醴陵小炒肉	055
豆豉肉末炒尖椒	055
海苔冻肉	055
酸菜小竹笋	055
酥夹回锅肉	056
酸豆角炒肉末	056
坛子菜炒肉末	056
皮蛋肉末	056
五花肉炒豆腐	057
鱼香土豆肉丝	057
肉片锅巴	057
川香农家小炒肉	057
滑溜里脊	058
四川麻辣肉片	058
大头菜炒肉丁	058
四川里脊	058
家乡香肉	059
大白菜粉丝盐煎肉	059
巴国奇香肉	059
四川炖酥肉	059
五花肉烧面筋	060
川糟香肉	060
香干焖回锅肉	060
川味扣肉	060
东坡肉	061
酱香烧肉	061
蒜泥蒸肉卷	061
酱香白肉卷	061
胡萝卜白肉卷	062
红油白肉	062

蒜泥白肉	062
蒜泥白肉片	062
蒜香白肉	063
香椿白肉卷	063
肉丝豆腐	063
芝麻猪肉	063
葱花拌肉片	064
川味鲜肉	064
水煮肉片	064
水煮烧白	064
宽汤白肉	065
一品水煮肉	065
川式肉皮冻	065
美味自制冻肉	065
家乡皮冻	066
小炒茄丁	066
飘香白肉	066
芹菜干煸肉	066
豆芽肉丝	067
韭黄肉丝	067
莴笋辣子肉丁	067
芫爆肉丝	067
茄子炒猪肉	068
飘香芝麻肉丝	068
腩肉蒸白菜	068
回锅肉	068
青椒大片肉	069
五花肉烧茶树菇	069
辣味荷兰豆	069
榨菜炒肉丝	069
宫保肉丁	070
榨菜蒜薹炒肉丝	070
辣婆婆下饭菜	070
卜豆角回锅肉	070
尖椒肉碎炒鸡蛋	071
香辣肉丝	071
脆黄瓜皮炒肉泥	071

小炒菜花	071	青椒焖猪蹄	081	傻儿肥肠	090
狮子头	072	香辣扣美蹄	081	煨香大肠	091
肉末酸豆角	072	泡椒猪蹄	081	豆花肥肠	091
酸菜竹笋肉末	072	川淮美容蹄	082	圣女果肥肠	091
渝人辣不怕	072	香辣沸腾蹄	082	爆炒肥肠	091
剁椒魔芋豆腐	073	扣蹄蝴蝶夹	082	豉椒味菜炒肥肠	092
麻辣豆腐	073	川渝香辣蹄	082	干煨肥肠	092
豉椒排骨	073	大碗猪蹄	083	蒜汁血肠	092
蜀香排骨	073	香锅猪蹄	083	豆芽爆双脆	092
香辣酥炒排骨	074	川东乡村蹄	083	小炒肚丝	093
泡豆角排骨	074	酱蹄子	083	干豆角肚丝	093
鱼香排骨	074	锅烧五仁蹄子	084	川式泡菜猪肚	093
蜀国第一排	074	回味猪蹄	084	莴笋烧肚条	093
天府酱排骨	075	沸腾香辣蹄	084	泡菜猪肚	094
川香排骨	075	邛亭风味蹄	084	香辣脆肚	094
川式风味排骨	075	草捆蹄花	085	冲菜肚丝	094
周庄酥排	075	香辣蹄花	085	双椒拌肚丝	094
南瓜蒸排骨	076	川北蹄花	085	香麻肚丝	095
老干妈排骨	076	小炒蹄花	085	双椒拌猪肚	095
嘎巴锅排骨土豆	076	酱蒸猪肘	086	咸菜拌肚丝	095
火焰排骨	076	霸王肘子	086	凉拌肚丝	095
粗粮排骨	077	太白拌肘	086	如意肚丝	096
虹口大排	077	筒子骨娃娃菜	086	香葱肚丝	096
江湖手抓骨	077	泡椒大肠	087	红油洋葱肚丝	096
思乡排骨	077	香辣肠头	087	洋葱猪肚煲	096
酸菜排骨冻豆腐	078	椒香猪大肠	087	泡椒脆肚	097
五成干烧排骨	078	猪肠双椒	087	猪肚煮鱼片	097
川式一锅鲜	078	莴笋烧肠圈	088	香炒腰花	097
麻辣排骨香锅	078	青豆烧大肠	088	炆锅双花	097
排骨烧玉米	079	土豆烧肥肠	088	辣豆豉凤尾腰花	098
阿香婆炒排骨	079	山椒肥肠	088	葱椒腰花	098
馋嘴骨	079	川香肥肠	089	富贵猪腰片	098
蒜香骨	079	干椒肥肠	089	野山椒腰花	098
香炒猪骨	080	口福肥肠	089	椒麻腰花	099
醋香猪蹄	080	干香炒大肠	089	腰花炒肝片	099
泡椒霸王蹄	080	霸王肥肠	090	宫保腰花	099
大盘猪蹄	080	猪肠煲豆腐	090	辣炒腰花	099
石锅芋儿猪蹄	081	蒜香炸肥肠	090	芙蓉嫩腰花	100

水豆豉腰片.....	100	泡椒耳片.....	109	腊肠蒸芋丝.....	119
麻婆嫩腰花.....	100	红油千层耳.....	110	川味腊肠.....	119
醉腰花.....	100	豉油蒸猪耳.....	110	眉州香肠.....	119
剁椒腰花.....	101	大刀耳片.....	110	水煮腊肠.....	120
酱炒腰花.....	101	黄瓜拌猪耳.....	110	尖椒腊猪脸.....	120
麻香腰片.....	101	芝麻拌猪耳.....	111	小炒腊猪脸.....	120
山椒腰花.....	101	黄瓜大刀耳片.....	111	炆拌牛肉丝.....	120
山药爆腰花.....	102	红油耳片.....	111	飘香牛肉干.....	121
蜀道腰片.....	102	葱辣猪耳.....	111	酱香牛肉.....	121
大山腰片.....	102	爽口三丁.....	112	风味麻辣牛肉.....	121
香辣腰片.....	102	顺风耳片.....	112	麻辣牛展.....	121
炆香腰片.....	103	生菜拌耳丝.....	112	牛肉拌牛杂.....	122
醋辣腰花.....	103	香干拌猪耳.....	112	醋香牛肉.....	122
冬笋猪心.....	103	烤酱猪尾.....	113	爽口牛腱.....	122
小炒猪心.....	103	红烧猪尾.....	113	成都老肺片.....	122
芹菜胡萝卜炒猪心.....	104	楼兰节节香.....	113	特色手撕牛肉.....	123
豆芽炒猪心.....	104	黄豆焖猪尾.....	113	花生米拌牛肉.....	123
泡椒猪心.....	104	老干妈炒脆骨.....	114	竹网小椒牛肉.....	123
老干妈拌猪肝.....	104	辣拌黄喉.....	114	爽口嫩牛肉.....	123
凉拌猪肝.....	105	红油口条.....	114	香芹拌牛肉丝.....	124
巧手猪肝.....	105	川辣猪三件.....	114	油淋牛干巴.....	124
泡椒猪肝.....	105	秘制炖肉皮.....	115	麻辣腱子肉.....	124
麻辣猪肝.....	105	辣椒猪皮.....	115	馋神牛肉.....	124
熘肝尖.....	106	乳香三件.....	115	锅巴香牛肉.....	125
川肠腊味肝.....	106	干豆角风吹肉.....	115	绝味牛肉.....	125
麻辣花生猪肝.....	106	鲜椒双脆.....	116	川味牛腱.....	125
洋葱芹菜猪肝.....	106	干锅腊味茶树菇.....	116	鸿运牛肉.....	125
木耳肝片.....	107	腊味合蒸.....	116	乡村牛肉.....	126
猪肝爆洋葱.....	107	辣炒大片腊肉.....	116	蜀山香牛肉.....	126
猪血焖鸭杂.....	107	腊肉牛肝菌.....	117	川香金钱展.....	126
创新毛血旺.....	107	四川腊肉.....	117	五香酱牛肉.....	126
肥肠毛血旺.....	108	茶树菇炒腊肉.....	117	小炒黄牛肉.....	127
川味毛血旺.....	108	萝卜干炒腊肉.....	117	土豆丝肥牛.....	127
剁椒脆耳.....	108	尖椒爆腊肉.....	118	干煸牛肉丝.....	127
麻辣耳丝.....	108	回锅腊肠.....	118	麻辣牛肉干.....	127
功夫耳片.....	109	青城老腊肠.....	118	巴山蜀香牛肉.....	128
江湖大刀耳片.....	109	腊肠茶树菇.....	118	辣炒黄牛肉.....	128
青椒煸猪耳.....	109	干辣椒炒香肠.....	119	香辣回锅牛肉.....	128

蜀香小炒黄牛肉	128	鱼香牛柳	138	风味泡椒拌黄喉	147
泡菜牛肉	129	泡菜牛柳豆花	138	泡椒黄喉	148
豆角黄牛肉	129	水煮牛柳	138	火爆黄喉	148
山寨牛肉	129	筷子排骨	139	红油牛舌	148
圆白菜炒牛肉	129	辣子牛子骨	139	口水牛杂	148
野山椒牛肉	130	红烧牛筋	139	辣爆羊羔肉	149
香芹牛肉丝	130	泡椒蹄筋	139	扒羊脸	149
碧椒肥牛	130	风味牛筋煲	140	香辣啤酒羊肉	149
豆芽煸牛肉丝	130	香辣牛蹄筋	140	新派孜然羊肉	149
菜椒胡萝卜炒牛肉	131	麻辣蹄筋	140	酸辣扣羊肉	150
香笋牛肉丝	131	辣拌牛板筋	140	姜丝羊肉	150
笋烧牛肉	131	口水牛筋	141	孜然羊肉丸	150
烟笋烧牛肉	131	凉拌卤牛筋	141	玉米炒羊肉	150
川湘卤牛肉	132	石烹牛骨髓	141	青蒜炒羊肉	151
翡翠牛肉粒	132	卤水金钱肚	141	双椒爆羊肉	151
金沙牛肉	132	拌牛百叶	142	金沙蜀香羊肉	151
酸汤肥牛	132	爽口百叶	142	香辣羊肉	151
水煮牛肉	133	黑芝麻牛百叶	142	辣爆羊肉	152
水煮牛肉片	133	干拌牛肚	142	炒烤羊肉	152
麻辣牛肉丝	133	家乡辣牛肚	143	蛋炒羊肉	152
香菜牛肉丸	133	回锅牛肚	143	葱椒炒羊肉	152
丸子蒸腊牛肉	134	金针菇炒牛肚	143	川府太白羊肉	153
家常肥牛	134	辣椒炒牛肚	143	芹菜辣炒羊里脊	153
香辣大片牛肉	134	红油肚丝	144	花卷烧羊排	153
风味牛腱	134	红油肚花	144	手撕小羊排	153
山椒爽肥牛	135	泡椒双脆	144	煎羊排	154
水煮肥牛	135	风味茶香肚	144	辣子羊排	154
椒香肥牛	135	干椒大盘肚	145	辣子羊腿	154
香辣滑牛肉	135	椒圈金钱肚	145	孜然羊腰	154
竹签牛肉	136	凉拌金钱肚	145	烩羊杂	155
重庆水煮牛肉	136	鲜菊肚丝	145	干拌羊杂	155
子姜炒牛肉	136	满园什锦香	146	辣子羊血	155
铁板牛肉	136	口水牛百叶	146	香辣兔肉丝	155
麻辣牛肉	137	红袍牛百叶	146	陈皮兔块	156
泡椒牛肉花	137	酸辣牛衣	146	蜀香啤酒兔	156
茶树菇炒牛肉	137	酱味夫妻肺片	147	鲜花椒炒兔丁	156
牛柳扒芥蓝	137	特色夫妻肺片	147	麻辣兔肉	156
尖椒芦笋牛柳条	138	风味脆黄喉	147	麻辣风味兔肉	157

炆锅子兔	157
手撕兔肉	157
川香天府兔子肉	157
油菜兔柳	158
椒麻香兔肉	158
歪嘴兔头	158
跳水兔	158

Part 4 禽蛋类

红油口水鸡	160
惹味口水鸡	160
口水鸡	160
麻辣子鸡	160
棒棒鸡丝	161
棒棒鸡	161
怪味鸡	161
红油芝麻鸡	161
芽菜飘香鸡	162
宫保鸡丁	162
辣子花生炒鸡脆骨	162
锅巴香辣鸡	162
飘香辣子鸡	163
眉州辣子鸡丁	163
川味鸡松	163
美味蘑菇鸡	163
乡村炒鸡	164
风味菠萝鸡	164
干椒烧鸡块	164
泡椒三黄鸡	164
招牌泼辣鸡	165
芋儿烧鸡	165
陶然芋儿鸡翅	165
山城面酱蒸鸡	165
太白鸡	166
双椒香麻鸡	166

天府竹香鸡	166
蜀香辣子鸡	166
花生米辣子鸡	167
江山鸡豆花	167
飘香麻香鸡	167
川味生烧鸡	167
江湖芋儿鸡	168
麻辣水煮鸡	168
花生碎煮钵钵鸡	168
渝洲少妇鸡	168
钵钵鸡	169
蜀香雄起	169
巴蜀扒鸡	169
巴蜀脆香鸡	169
巴蜀烧鸡公	170
重庆烧鸡公	170
茶樟鸡	170
小煎鸡	170
土钵乾隆鸡	171
农家土鸡钵	171
柴鸡炖板筋	171
红煨土鸡	171
麻辣少妇鸡	172
双椒炒鸡块	172
馋嘴鸡	172
成都芋儿鸡	172
豉椒鸡	173
炆香鸡	173
酥椒鸡块	173
铁板辣味鸡	173
花椒全鸡	174
家乡土鸡锅	174
茶菇回味鸡	174
成都香水鸡	174
农夫鸡	175
麻辣鸡柳	175
龙鼎秘制鸡	175
怪味家乡鸡	175

飘香鸡	176
脆椒辣爆鸡	176
大千香鸡块	176
秘制珍香鸡	176
红焖家鸡	177
板栗烧仔鸡	177
板栗鸡	177
炒土鸡	177
成都小炒鸡	178
双菇滑嫩鸡	178
白果椒麻子鸡	178
水煮子鸡鲑鱼	178
川椒红油鸡	179
川味凉粉鸡	179
鸡丝炒蜇皮	179
川东风味鸡	179
川味香浓鸡	180
香辣鸡翅	180
蚝油鸡翅	180
辣子鸡翅	180
干煸鸡中翅	181
飘香辣翅	181
豉香凤节	181
香辣翅	181
干煸翅中	182
香辣鸡翅中	182
果酪鸡翅	182
川厨老坛子	182
川府老坛子	183
泡椒凤爪	183
蒜浸凤爪	183
酸辣凤爪	183
青椒炒凤爪	184
巴蜀老坛子	184
红油鸡爪	184
双椒凤爪	184
特色凤爪煲	185
香辣鸡软骨	185

双椒鸡脆骨.....	185	冬笋炒板鸭.....	193	红油鸭肠.....	203
香辣鸡脆骨.....	185	风味鸭胸肉.....	193	霸王鸭肠.....	203
香辣珍珠骨.....	186	怪味江湖鸭.....	194	麻辣鸭肝.....	203
椒圈鸡脆骨.....	186	酱烧鸭.....	194	泡椒鸭肝.....	203
小炒鸡脆骨.....	186	魔芋烧鸭.....	194	火爆鸭杂.....	204
鸿运鸡脆骨.....	186	香酥鸭.....	194	渝香鸭血.....	204
农家鸡节骨.....	187	口味鸭.....	195	酸菜鸭血.....	204
泡椒鸡冠.....	187	四川樟茶鸭.....	195	风味鸭血.....	204
孜然鸡心.....	187	茶油蒸腊鸭.....	195	一品毛血旺.....	205
麻酱鸡胗.....	187	巴蜀醉仙鸭.....	195	重庆毛血旺.....	205
香辣鸡胗.....	188	风味樟茶鸭.....	196	豆芽毛血旺.....	205
火爆胗花.....	188	香辣板鸭.....	196	老干妈鹅肠.....	205
辣炒鸡胗.....	188	青椒子鸭.....	196	剁椒鹅肠.....	206
干豇豆拌鸡胗.....	188	啤酒鸭.....	196	双椒鲜鹅肠.....	206
菠萝炒鸡胗.....	189	魔芋啤酒鸭.....	197	火爆鹅肠.....	206
双椒鸡胗.....	189	子姜啤酒鸭.....	197	酱香双肠.....	206
花生拌鸡胗.....	189	啤酒鸭煲.....	197	风味鹅肠煲.....	207
血旺焖鸡胗.....	189	飘香鸭.....	197	泡椒鹅肠.....	207
麻辣鸡胗.....	190	沸腾泉水鸭.....	198	酸辣鹅肠.....	207
双丝鸡胗.....	190	干蒸鸭.....	198	萝卜干拌鹅肫.....	207
干椒爆鸡胗.....	190	馋嘴鸭.....	198	小炒鸽肚.....	208
蒜苗炒鸡杂.....	190	烟笋扣麻鸭.....	198	泡菜炒雀肫.....	208
小炒鸡杂.....	191	熏酱板鸭.....	199	双椒拌皮蛋.....	208
酸辣鸡杂.....	191	酱板鸭.....	199	皮蛋牛肉粒.....	208
鸡杂煲.....	191	太白酱鸭.....	199	双椒皮蛋豆花.....	209
蒜薹鸡杂.....	191	酱鸭翅.....	199	皮蛋豆腐.....	209
泡椒鸡肾.....	192	卤鸭翅.....	200	青红椒拌皮蛋.....	209
铁板怪味骨.....	192	香辣鸭舌.....	200	虎皮皮蛋.....	209
双椒爆鸭丝.....	192	巴蜀鸭舌.....	200	烧椒皮蛋.....	210
泡菜鸭片.....	192	双椒鸭舌.....	200	小炒鸡蛋干.....	210
雪魔芋烧鸭.....	193	川香鸭下巴.....	201	毛豆闷蛋.....	210
姜爆风味鸭.....	193	馋嘴鸭掌.....	201	鸡蛋菠菜炒粉丝.....	210
		老干妈鸭掌.....	201	小炒鸡蛋白.....	211
		芥香鸭掌.....	201	韭菜木耳炒鸡蛋.....	211
		香拌鸭胗.....	202	辣子炒鸡蛋.....	211
		木桶鸭肠.....	202	青椒红肠炒鸡蛋.....	211
		小炒鸭肠.....	202	泡菜荷包蛋.....	212
		老干妈爆鸭肠.....	202	鸡蛋炒干贝.....	212



鸡蛋炒莴笋	212
牛肉西红柿炒蛋	212
辣味香蛋	213
尖椒摊鸡蛋	213
西蜀蛋黄玉米	213
酸豆角煎蛋	213
芙蓉蒸蛋	214
大碗酸菜荷包蛋	214
豆豉蒸水蛋	214
外婆菜炒鸡蛋	214

Part 5 水产类

馋嘴鱼头	216
鸳鸯鱼头王	216
红焖鲈鱼头	216
酱椒鱼头	216
鱼头吞面	217
水煮鱼	217
水煮草鱼	217
沸腾水煮鱼	217
飘香水煮鱼	218
重庆水煮鱼	218
川府酥香鱼	218
秘制香汤鱼	218
酸汤浇鱼片	219
川味香辣鱼	219
外婆醉鱼干	219
巴蜀泰安鱼	219
大千干烧鱼	220
蜀香麻婆鱼	220
坛子菜焖鲢鱼	220
巴蜀干烧鱼	220
家乡怪味鱼	221
鲜椒昂刺鱼	221
松子鱼	221

豆豉炒咸鱼	221
蜀香酸菜鱼	222
香辣乌江鱼	222
椒盐刁子鱼	222
鸿图展翅	222
塘坝鱼	223
蜀都飘香鱼	223
香辣鱼皮	223
鲜椒墨鱼仔	223
莴笋墨鱼仔	224
宏远相思墨鱼仔	224
酸辣墨鱼丝	224
泡椒西芹墨鱼仔	224
香爆墨鱼仔	225
虎皮尖椒墨鱼片	225
干煸豆角炒鱿鱼	225
脆椒墨鱼丸	225
脆椒酥银鱼	226
豆豉鲛鱼油麦菜	226
鱼香鱼丝	226
香辣鱼丝	226
蜀香鱼片	227
回锅鱼片	227
渝香鱼米粒	227
泡椒沙丁鱼	227
花生乌江鱼	228
川味乌江鱼	228
豆腐烧鲈鱼	228
泡椒烧目鱼仔	228
沸腾飘香鱼	229
糊辣酱香鱼	229
飘香盆盆鱼	229
豆瓣烧草鱼	229
东坡脆皮鱼	230
炆锅鱼片	230
重庆片片鱼	230
麻辣鲜菇鱼	230
麻辣鱼块	231

香辣鱼下巴	231
椒香烤鱼	231
辣子马哈鱼	231
川西泼辣鱼	232
石锅三角峰	232
雪菜蒸鳊鱼	232
东坡鳊鱼	232
川江鲈鱼	233
水煮仔鸡鲈鱼	233
川江芋儿鱼	233
馋嘴乌江鱼	233
川东酸菜鱼	234
醋椒菌烩比目鱼花	234
铁锅鲤鱼	234
豆花鱼片	234
番茄酱煮鱼	235
鱼头泡饼	235
泡椒酸菜鱼	235
天府捞捞鱼	235
红烧鱼下巴	236
椒盐九肚鱼	236
川西钵钵鱼	236
剁椒白玉	236
乡村泼辣鱼	237
野山椒蒸草鱼	237
蜀东雪旺鱼	237
乡村鲶鱼	237
辣椒炸烧财鱼	238
水煮财鱼	238
秘制香辣鱼干	238
老碗鱼	238
香蒜煮胖头鱼	239
川江胖头鱼	239
麻辣鲢鱼	239
川式风味鱼	239
川府酥鲫鱼	240
椒麻鲫鱼	240
干烧鲫鱼	240

双味鲫鱼	240	红油带鱼	250	飘香辣子虾	259
香辣豆豉鲫鱼	241	农家鲜椒黄颡鱼	250	麻辣香锅	260
紫苏蒸鲫鱼	241	豆腐烧黄颡鱼	250	水煮四宝	260
豆瓣鲫鱼	241	川香乌冬泼辣鱼	251	香辣蟹	260
家常鲫鱼	241	川式炒虾	251	川椒霸王蟹	260
凉粉鲫鱼	242	糊辣基围虾	251	怀旧香辣蟹	261
银丝鲫鱼锅仔	242	泡菜碎虾米	251	姜葱红花蟹	261
香辣扒皮鱼	242	椒盐鲜虾	252	香锅蟹	261
酸辣广肚	242	飘香虾	252	红汤煮蟹	261
馋嘴鲇鱼	243	巴东香辣虾	252	辣酒煮闸蟹	262
巴蜀鲇鱼	243	麻婆豆腐虾	252	蜀南香辣蟹	262
巴蜀香煮鲈鱼	243	鱼香大明虾	253	老干妈丝瓜拌海蜇头	262
青椒鲈鱼	243	天府多味虾	253	川味干煸鱿鱼丝	262
鲜花椒鲈鱼	244	川汁大花虾	253	泡椒鱿鱼花	263
川霸王烧鲢鱼	244	川椒大虾	253	山椒蚌唇	263
酸菜鱼	244	香辣九节虾	254	川香蛭王	263
大黄鱼镶面	244	香辣盆盆虾	254	剁椒蛭子	263
风味豆豉黄鱼	245	香钵盆盆虾	254	鱼香带子	264
川式清蒸鲜黄鱼	245	独门冲香辣虾	254	川酱蒸带子	264
奇味小黄鱼	245	太白醉虾	255	酱爆螺头	264
宫保小黄鱼	245	隔水蒸九节虾	255	老干妈炆螺片	264
香煎小黄鱼	246	串烧竹篮虾	255	香辣福寿螺	265
川香小黄鱼	246	酸辣大虾	255	竹篱爆螺花	265
原汁烧汁焖黄鱼	246	口味土龙虾	256	辣酒煮花螺	265
淖梨焖黄鱼	246	泡椒基围虾	256	春秋田螺	265
干烧大黄鱼	247	香辣小龙虾	256	辣子福寿螺	266
肉末烧黄鱼	247	富贵鲜虾豆腐	256	川式爆甲鱼	266
红烧黄鱼	247	新派川式桃花泛	257	潇湘甲鱼	266
酸菜黄鱼	247	大煮干丝	257	钵子甲鱼	266
香锅带鱼	248	虾皮菜心	257	红汤乌龟	267
川东带鱼	248	干丝锅钵	257	黄酒焖野生龟	267
糊辣糖醋带鱼	248	椒盐北极虾	258	口味水鱼	267
豉香带鱼	248	川渝香辣虾	258	荷叶蒸水鱼仔	267
盘龙带鱼	249	香辣小河虾	258	麻婆鱼丸	268
怪味带鱼	249	川味小河虾	258	白辣椒炒鱼子	268
香辣带鱼	249	红椒小河虾	259	川味烧双拼	268
川香烤带鱼	249	麻辣小龙虾	259	蒜香鳝蛭	268
大妈带鱼	250	火爆小龙虾	259	飘香鳝鱼段	269

青椒小炒鳝.....	269	四川老坛泡菜.....	278	红油三丝.....	288
香辣锅巴鳝鱼.....	269	什锦泡菜.....	278	葱油金针菇.....	288
天府鳝丝.....	269	萝卜干炒豌豆.....	279	芥味金针菇.....	288
莴笋烧鳝段.....	270	萝卜干拌酥豆.....	279	烧汁鸡腿菇.....	288
老豆腐烧鳝鱼.....	270	烧萝卜.....	279	干香鸡腿菇.....	289
酒城辣子鳝.....	270	美味酱萝卜.....	279	辣炒蘑菇.....	289
大碗酸辣芋粉鳝.....	270	腌萝卜毛豆.....	280	水煮蘑菇.....	289
水煮肚条鳝段.....	271	风味毛豆.....	280	家常茶树菇.....	289
椒香鲜鳝.....	271	凉拌茄子.....	280	香辣杏鲍菇.....	290
口味鳝片.....	271	烧椒茄子.....	280	蜀香拌菜.....	290
干煸鳝鱼.....	271	蒜腌茄子.....	281	红油苔菜.....	290
老四川煮鳝背.....	272	家常茄子.....	281	酱泡佛手瓜.....	290
红粉鳝段.....	272	鱼香茄子煲.....	281	酸辣芋结.....	291
鸡翅炒鳝片.....	272	蜀香蒸茄子.....	281	酸辣魔芋丝.....	291
口口香脆鳝.....	272	佛手茄夹.....	282	酱椒芋头.....	291
钵仔鳝段.....	273	双椒爆茄子.....	282	川味泡菜.....	291
美人椒鳝段.....	273	麻辣脆茄.....	282	川味黄瓜.....	292
宁式鳝丝.....	273	茄子炒豇豆.....	282	泡菜拌黄瓜.....	292
冷锅牛蛙.....	273	豉油辣椒圈.....	283	芥末黄瓜干.....	292
川西小炒牛蛙.....	274	虎皮尖椒.....	283	川辣黄瓜.....	292
腰豆辣牛蛙.....	274	酱淹尖椒.....	283	酸辣黄瓜.....	293
子姜辣牛蛙.....	274	麻辣榨菜.....	283	清炒南瓜丝.....	293
榨菜爆牛蛙.....	274	天府醉花生.....	284	干煸豆角.....	293
泡椒牛蛙.....	275	醋椒花生米.....	284	大碗豇豆.....	293
酱香牛蛙.....	275	老醋花生.....	284	川椒烩豆角.....	294
西芹烧牛蛙.....	275	辣炒竹笋.....	284	钵子豇豆.....	294
干煸牛蛙.....	275	拌笋尖.....	285	辣椒炒豇豆.....	294
丝瓜烧牛蛙.....	276	杭椒鲜笋.....	285	开胃萝卜泡豆角.....	294
香辣馋嘴蛙.....	276	风味钵钵笋.....	285	干煸四季豆.....	295
剁椒水煮牛蛙.....	276	鲜笋炒酸菜.....	285	家乡黄豆.....	295
荷叶蒸牛蛙.....	276	小炒笔杆笋.....	286	酸菜蚕豆.....	295
		油焖笋干.....	286	农家炆酸菜.....	295
		酸辣脆笋.....	286	咸菜脆瓜皮.....	296
		泡椒炒莴笋.....	286	凉拌莲藕.....	296
		泡椒莴笋.....	287	麻辣藕丁.....	296
		爽口莴笋.....	287	川味辣香丁.....	296
		葱油莴笋.....	287	胡萝卜丝瓜酸豆角.....	297
		翡翠玻璃冻.....	287	酱香萝卜干.....	297

Part 6

凉菜类

凉拌折耳根.....	278
酸辣折耳根.....	278

四川泡菜	297
鲜椒水萝卜	297
凉拌虎皮椒	298
风味蕨根粉	298
川香山野菜	298
豆瓣酱蕨菜	298
芹菜炒木耳	299
洋葱木耳	299
剁椒黑木耳	299
麻辣素香锅	299
炒南瓜丁	300
南瓜百合捞	300
泡椒炒西葫芦丝	300
雪里红炒苦瓜	300
大刀苦瓜	301
紫苏炒苦瓜	301
干辣椒土豆片	301
香辣土豆丝	301
干煸土豆丝	302
乡村炖土豆丝	302
上汤豆苗	302
辣酒煮鲜什菌	302
水煮苕菜	303
果仁菠菜	303
双仁菠菜	303
醋熘辣白菜	303
辣白菜	304
辣白菜炒年糕	304
清炒娃娃菜	304
板栗娃娃菜	304
钵子娃娃菜	305
芋儿烧白菜	305
炆炒大白菜	305
炆炒包菜	305
清炒油麦菜	306
茭荠菜	306
辣炒苕薹菜	306
酸辣海带丝	306

拌海带丝	307
红油海带花	307
爽口海带茎	307
酸辣海带茎	307
双椒海带茎	308
蒜香海带茎	308
风味三丝	308
香辣花生米	308
花生豆干	309
花生萝卜干	309
醋泡花生米	309
苦瓜豆腐	309
青蒜烧豆腐	310
泡菜豆腐	310
酸菜米豆腐	310
深山老豆腐	310
麻婆豆腐	311
家常豆腐	311
农家豆腐	311
橄榄菜滑菇熘豆腐	311
乡土煎豆腐	312
红汤石磨豆腐	312
辣白菜豆腐	312
农家煎豆腐	312
双椒青岩豆腐	313
酸菜老豆腐	313
西柠玉米豆腐	313
川香辣酱豆腐干	313
豆豉炒豆腐干	314
芹菜香干	314
白辣椒蒸香干	314
浏阳柴火香干	314
川味香干	315
炆熏干	315
芝麻豆皮	315
水煮豆皮串	315
小炒豆皮	316
香辣金银豆腐皮	316

萝卜苗拌豆腐丝	316
五香豆腐丝	316

Part 7 干锅、火锅类

干锅金牌肥肠	318
泡椒肥肠	318
干锅肥肠	318
川味干锅肥肠	318
五彩牛肉干锅	319
干锅牛板筋	319
干锅牛肚	319
干锅香辣毛肚	319
馋嘴干锅毛肚	320
干锅香辣羊肉	320
干锅小羊排	320
干锅驴三鲜	320
干锅毛肚鸡	321
干锅酸笋鸡	321
干锅蜀香鸡	321
川味干锅鸡翅	321
洋葱香菜干锅鸡	322
蒜爆干锅鸡	322
杜婆鸡	322
香菜干锅鸡	322
干锅芹菜鸡	323
干锅红椒鸡	323
干锅黄花手撕鸡	323
干锅蒜苗鸡	323
干锅啤酒鸡	324
干锅飘香鸡	324
干锅鸡	324
贵妃鸡翅	324
干锅将军鸭	325
干锅韵味鸭	325
干锅啤酒鸭	325

干锅去骨鸭掌	325
干锅荷包蛋	326
酸菜鲫鱼饺子	326
干锅鱼鳔	326
干锅香辣虾	326
干锅甲鱼	327
干锅香辣牛蛙	327
干锅极品蛙	327
干锅烧鳝鱼	327
干锅小龙虾	328
锅仔香辣虾	328
铁锅香辣虾	328
香辣猪蹄虾	328
干锅双笋	329
干锅白菜帮	329
干锅娃娃菜	329
干锅茶树菇	329
干锅萝卜	330
什锦火锅	330
鲜虾火锅	330
三鲜豆腐火锅	330
酸菜鹅掌火锅	331
金针肥牛火锅	331
滋补鸡火锅	331
霸王别姬火锅	331
锅仔粉丝猪蹄	332
锅仔蹄花	332
四喜火锅	332
毛肚火锅	332
滋补乌鸡火锅	333
鱼头火锅	333
鸳鸯火锅	333
啤酒鸭火锅	333
四生片火锅	334
乳鸽火锅	334
猪蹄筋火锅	334
双味火锅	334
涮羊肉火锅	335

生鱼散翅火锅	335
肥肠火锅	335
牛心顶火锅	335
麻辣牛肉火锅	336
海鲜火锅	336
三味火锅	336
菌汤滋补火锅	336

Part 8 汤煲、小吃类

怪味凉粉	338
绝味川北凉粉	338
芹菜拌凉粉	338
花生米拌凉粉	338
玉米凉粉	339
川北凉粉	339
江中凉皮	339
川北凉皮	339
红油豆豉凉粉	340
红油凉面	340
酸辣粉	340
川香蕨根粉	340
鸡丝芥菜面	341
娘家担担面	341
四川担担面	341
风味担担面	341
酸汤面	342
宜宾燃面	342
老坛酸菜面	342
老汤西红柿牛腩面	342
荞面肚丝	343
川南红汤排骨面	343
蛋煎糍粑	343
红油抄手	343
龙抄手	344
叶儿粑	344
桃脯肉糕	344
川式芋头糕	344
红薯饼	345
川府大肉饼	345
巴蜀肉饼	345
风味窝窝头	345
川味花卷	346
赖汤圆	346
四川钟水饺	346
酸汤水饺	346
红薯腊肉汤	347
酸菜粉丝汤	347
酥肉豆芽汤	347
豆芽肉丸汤	347
香菜肉丸汤	348
海带排骨汤	348
香菇冬笋煲小鸡	348
干姜黄精煲鸡汤	348
清炖参鸡汤	349
干妈一锅鲜	349
川式老鸭汤	349
笋干老鸭汤	349
沙参老鸭煲	350
老鸭天麻红枣汤	350
冬瓜鸭腿汤	350
熟地鸭肉汤	350
鸭子茭实汤	351
绿豆鸭子汤	351
火腿橄榄鸭块煲	351
酸菜煲鸭	351
口蘑灵芝鸭子煲	352
萝卜鲫鱼汤	352
酸萝卜弄汤江团鱼	352
酸辣鱼汤	352



功效检索

鱼香肉丝	052
豆豉肉末炒尖椒	055
肉片锅巴	057
五花肉烧面筋	060
川糟香肉	060
葱花拌肉片	064
豆芽肉丝	067
五花肉烧茶树菇	069
宫保肉丁	070
榨菜蒜薹炒肉丝	070
狮子头	072
蜀香排骨	073
麻辣排骨香锅	078
回味猪蹄	084
川北蹄花	085
小炒蹄花	085
猪肚煮鱼片	097
芝麻拌猪耳	111
老干妈炒脆骨	114
干豆角风吹肉	115
特色手撕牛肉	123
竹网小椒牛肉	123
巴山蜀香牛肉	128
蜀香小炒黄牛肉	128
家常肥牛	134
茶树菇炒牛肉	137
辣子牛子骨	139
黑芝麻牛百叶	142
满园什锦香	146
跳水兔	158
棒棒鸡	161
宫保鸡丁	162
飘香辣子鸡	163
眉州辣子鸡丁	163

美味蘑菇鸡	163
山城面酱蒸鸡	165
天府竹香鸡	166
花生米辣子鸡	167
巴蜀扒鸡	169
柴鸡炖板筋	171
酥椒鸡块	173
麻辣鸡柳	175
水煮子鸡鲑鱼	178
泡椒凤爪	183
鸿运鸡脆骨	186
农家鸡节骨	187
香酥鸭	194
烧椒皮蛋	210
青椒红肠炒鸡蛋	211
芙蓉蒸蛋	214
馋嘴鱼头	216
酸汤浇鱼片	219
外婆醉鱼干	219
蜀都飘香鱼	223
香辣鱼皮	223
莴笋墨鱼仔	224
豆腐烧鲑鱼	228
炆锅鱼片	230
东坡鳊鱼	232
川江胖头鱼	239
川式风味鱼	239
双味鲫鱼	240
川霸王烧鲶鱼	244
风味豆豉黄鱼	245
川式清蒸鲜黄鱼	245
奇味小黄鱼	245
红烧黄鱼	247
糊辣糖醋带鱼	248
豉香带鱼	248
泡菜碎虾米	251

香钵盆盆虾	254
独门冲香辣虾	254
香辣小龙虾	256
红椒小河虾	259
水煮四宝	260
竹篱爆螺花	265
口味水鱼	267
虎皮尖椒	283
天府醉花生	284
醋椒花生米	284
红油三丝	288
酱泡佛手瓜	290
咸菜脆瓜皮	296
川味辣香丁	296
香辣花生米	308
深山老豆腐	310
双椒青岩豆腐	313
川味香干	315
芝麻豆皮	315
干锅毛肚鸡	321
干锅黄花手撕鸡	323
贵妃鸡翅	324
鱼头火锅	333
绝味川北凉粉	338
芹菜拌凉粉	338
老鸭天麻红枣汤	350

排毒瘦身

香椿白肉卷	063
韭黄肉丝	067
芫爆肉丝	067
酸菜竹笋肉末	072
太白拌肘	086
莴笋烧肚条	093
黄瓜拌猪耳	110

补血养颜

黄瓜大刀耳片	111	川西小炒牛蛙	274	老醋泡肉	052
生菜拌耳丝	112	凉拌折耳根	278	海苔冻肉	055
腊肠蒸芋丝	119	酱淹尖椒	283	滑熘里脊	058
豆角黄牛肉	129	小炒笔杆笋	286	巴国奇香肉	059
牛柳扒芥蓝	137	泡椒莴笋	287	四川炖酥肉	059
石烹牛骨髓	141	爽口莴笋	287	川式肉皮冻	065
鲜菊肚丝	145	红油苔菜	290	美味自制冻肉	065
泡椒黄喉	148	酸辣魔芋丝	291	家乡皮冻	066
蜀香啤酒兔	156	川味黄瓜	292	茄子炒猪肉	068
炆锅子兔	157	泡菜拌黄瓜	292	小炒菜花	071
椒麻香兔肉	158	川辣黄瓜	292	天府酱排骨	075
川味鸡松	163	清炒南瓜丝	293	川式风味排骨	075
秘制珍香鸡	176	大碗豇豆	293	周庄酥排	075
双菇滑嫩鸡	178	川香山野菜	298	南瓜蒸排骨	076
川味凉粉鸡	179	芹菜炒木耳	299	火焰排骨	076
川府老坛子	183	剁椒黑木耳	299	思乡排骨	077
麻酱鸡胗	187	麻辣素香锅	299	酸菜排骨冻豆腐	078
菠萝炒鸡胗	189	紫苏炒苦瓜	301	馋嘴骨	079
青花椒子鸭	196	香辣土豆丝	301	泡椒霸王蹄	080
魔芋啤酒鸭	197	上汤豆苗	302	青椒焖猪蹄	081
风味鸭血	204	辣白菜	304	泡椒猪蹄	081
毛豆闷蛋	210	板栗娃娃菜	304	川淮美容蹄	082
牛肉西红柿炒蛋	212	芋儿烧白菜	305	锅烧五仁蹄子	084
外婆菜炒鸡蛋	214	清炒油麦菜	306	沸腾香辣蹄	084
鸿图展翅	222	风味三丝	308	蒜汁血肠	092
宏远相思墨鱼仔	224	乡土煎豆腐	312	川式泡菜猪肚	093
泡椒西芹墨鱼仔	224	干锅牛板筋	319	葱椒腰花	098
剁椒白玉	236	干锅酸笋鸡	321	芙蓉嫩腰花	100
香煎小黄鱼	246	干锅双笋	329	泡椒猪心	104
隔水蒸九节虾	255	干锅娃娃菜	329	巧手猪肝	105
泡椒基围虾	256	三鲜豆腐火锅	330	麻辣花生猪肝	106
火爆小龙虾	259	三味火锅	336	猪血焖鸭杂	107
泡椒鱿鱼花	263	玉米凉粉	339	麻辣耳丝	108
山椒蚌唇	263	红薯腊肉汤	347	秘制炖肉皮	115
川香蛭王	263	酸菜粉丝汤	347	辣椒猪皮	115
鱼香带子	264	冬瓜鸭腿汤	350	回锅腊肠	118
辣酒煮花螺	265	鸭子茭实汤	351		
荷叶蒸水鱼仔	267	绿豆鸭子汤	351		