



完美生活
百宝箱

川味家常菜

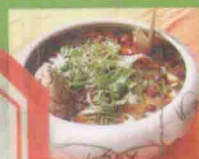
川菜，作为我国八大菜系之一，自古以来就备受人们喜爱，素有“一菜一格，百菜百味”的美誉。如今川菜美食更是以其锐不可当的势头，冲击着其他菜系的光芒，正因为如此，各式各样、五花八门、良莠不齐的川菜美食谱便铺天盖地砸将下来，一度给川菜的光彩蒙上了阴影。在这种背景下，我们精心编写了这本《川味家常菜》。

CHUANWEI JIACHANGCAI

● 龚 坚 主编



天天
美食



彩色图文版



延边人民出版社

川味家常菜

川菜，作为我国八大菜系之一，自古以来就备受人们喜爱，素有“一菜一格，百菜百味”的美誉。如今川菜美食更是以其锐不可当的势头，冲击着其他菜系的光芒。正因为如此，各式各样，五花八门，良莠不齐的川菜美食谱便铺天盖地砸将下来，一度给川菜的光彩蒙上了阴影。在这种背景下，我们精心编写了这本《川味家常菜》。

CHUANWEI JIACHANGCAI

○ 龚 坚 主编



延边人民出版社



图书在版编目(CIP)数据

川味家常菜 / 堽坚 主编. —延吉: 延边人民出版社, 2007.6
(2009.6 重印)

ISBN 978-7-80698-961-6

I. 川… II. 堽… III. 生活—知识

IV. TS796.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 096327 号

现代家庭健康生活

主 编: 堽 坚

责任编辑: 许正勋

责任校对: 崔 旭

出 版: 延边人民出版社

(吉林省延吉市友谊路 363 号, <http://www.ybcbs.com>)

印 刷: 北京德富泰印务有限公司

发 行: 延边人民出版社

开 本: 710×1000 毫米 1/16

印 张: 208

版 次: 2007 年 6 月第 1 版

印 次: 2009 年 6 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80698-961-6

定 价: 423.80 元(全十三册)



版权所有 违者必究



糖醋黄瓜

【原料】嫩黄瓜 3 根(约 400 克),白糖 40 克,米醋 20 克,麻油 15 克,姜末少许。

【做法】1.将米醋、白糖一同放入碗内,调成糖醋汁。2.将黄瓜洗净,剖成两半,刮净瓢籽,用刀拍松,切成块,装入盘内,撒上姜末,淋入麻油,食时浇上糖醋汁,拌匀即成。

酸辣瓜片

【原料】冬瓜 300 克,醋、红辣椒、花椒油、盐各适量。

【做法】1.先将红辣椒洗净,去籽,切丝,然后将冬瓜洗净去皮、瓢,切成片,用开水烫一下。2.再把红辣椒丝、花椒油、醋、盐,加入冬瓜片里,拌匀即成。



香辣土豆丁

【原料】土豆 350 克,红油 15 克,麻油 6 克,酱油 10 克,精盐、醋、白糖各 5 克。

【做法】1.将土豆去皮,洗净,切成丁。放入沸水锅中烫热,捞出过凉,沥净水,放入碗中,加盐腌几分钟。2.将土豆沥掉盐水,加入红油、麻油、酱油、醋、白糖拌匀,盛入盘内即成。



蒜泥黄瓜

【原料】黄瓜 500 克,蒜泥、精盐、酱油、辣椒油、味精、麻油各适量。

【做法】1.将新鲜质嫩的黄瓜,切成上厚下薄的滚刀小块,再与精盐拌匀、码味、沥干水分。2.把酱油、蒜泥、味精、辣椒油、麻油调成味汁,与黄瓜拌匀,盛盘即成。



脆炸蘑菇

【原料】鲜蘑菇 150 克,盐、白糖、面粉各 20 克,鸡蛋 1 只,泡打粉适量,生粉 50 克,冰水 30 克,花生油 500 克,茄汁适量。

【做法】1.鲜蘑菇去蒂、剖十字;飞水,滤干;拍上少许生粉待用。2.将脆浆的材料调匀待用。3.起锅烧至中温油,将蘑菇蘸上脆浆放入油中炸至上色,蘸茄汁吃即可。



香椿拌豆腐

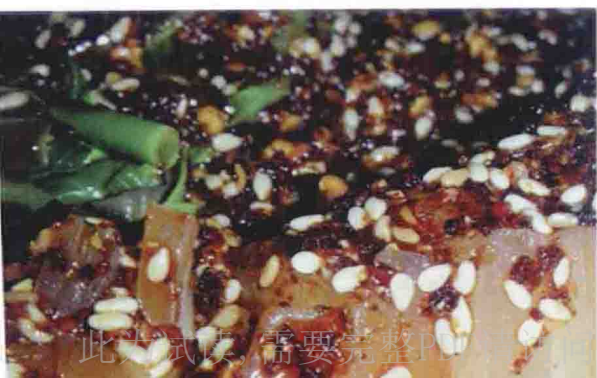
【原料】豆腐 300 克,椿芽、盐、味精、白酱油、精炼油各适量。

【做法】1.豆腐切丁,然后放入沸水中,加盐余沮去异味;椿芽洗净,切成细粒。2.锅置中火上,烧精炼油至四成热,放入椿芽炒香,倒入调料缸中,加盐、白酱油、味精,搅拌均匀,下豆腐丁拌匀,盛入盘中,上桌即成。

鱼肚冬瓜汤

【原料】发好鱼肚 250 克,老母鸡半只,大骨 500 克,瑶柱 50 克,冬瓜 200 克,食盐适量。

【做法】1.将老母鸡去皮去油;大骨飞水;瑶柱用温水胀发;鱼肚剪成“日”字形件;冬瓜去皮,切件。2.老母鸡、大骨、瑶柱倒入沸水中煲开,刮去泡沫,中火熬 2 个小时成浓汁,滤去汤渣。3.浓汁倒入锅仔煮开,加入鱼肚件、冬瓜件,转慢火煮 15 分钟,待其充分吸收浓汁,加少许食盐调味,分碟上席即可。



红油白肉

【原料】带皮五花肉 250 克,辣椒油 25 克,麻油、酱油各 15 克,精盐、白糖、味精、葱末各适量。

【做法】1.把肉刮洗干净,放入开水锅中煮至熟透,捞出稍凉,切成薄片,放入盘中。

2.把葱末、辣椒油、麻油、酱油、精盐、味精、白糖一同放入碗中调匀,浇在肉片上即可。



拌苦瓜

【原料】 苦瓜 250 克,鲜橙半个,红椒、蒜瓣各 1 个,食盐、白糖、香醋、麻油各适量。

【做法】 1.将苦瓜去瓢洗净,切成骨牌件,飞水,过冷水,沥干水分;鲜橙去皮,切丁;红椒切圈;蒜拍松,剁烂成蓉。2.将一半苦瓜片、鲜橙丁用食盐、香醋、麻油调味拌匀,撒上红椒粒和蒜蓉。3.另一半苦瓜片用白糖拌匀,用保鲜纸密封好,放入冰箱内冷藏 20 分钟,取出上碟。

火鸡羹

【原料】 火鸡胸肉 150 克,鲜黄瓜 100 克,蒜 5 瓣,水淀粉 150 克,鲜姜 3 片,精盐、味精、胡椒粉、鸡油各适量。

【做法】 1.火鸡肉洗净,切成肉片,黄瓜切片,蒜捣烂切末,姜要切成细丝,在汤锅内放入 750 克清水,加入适量精盐和姜丝烧开后倒入胡椒粉,加入火鸡肉片,拨开煮熟。最后加入水淀粉勾成滑溜芡,同时放入味精,开锅后加入黄瓜片和蒜末,淋上鸡油(或麻油)即可上桌。



猴头豆腐汤

【原料】 猴头菇 1 瓶,火腿肠、豌豆苗、猪油、盐、味精、葱花、鸡精、奶汤、胡椒粉各适量。

【做法】 1.将猴头菇取出,用沸水氽一会儿捞出,改刀切成片;火腿肠去膜切成片;豌豆苗取其苗尖洗净待用。2.锅置旺火上,烧奶汤至沸,放入猴头菇、火腿肠,烧开后撇去浮沫,烹入盐、胡椒粉、猪油,下豌豆苗煮至断生,放鸡精、味精、葱花和匀,起锅装入汤碗中。

金针海螺汤

【原料】 海螺肉 200 克,金针菇 150 克,精盐适量,味精 1 克,胡椒粉 2 克,麻油 10 克,鲜汤 500 克。

【做法】 1.海螺肉初加工洗涤干净,切成粗丝;金针菇拣洗干净。2.锅内烧鲜汤至沸,加精盐、胡椒粉、金针菇煮沸出味,放入海螺肉丝、味精略煮,淋麻油,起锅装碗成菜。



麻油芥菜

【原料】芥菜 500 克,盐、味精、麻油、粉丝各适量。

【做法】1.芥菜去叶、皮筋,切成长段,和粉丝入沸水中焯至断生捞出,趁热撒盐少许。2.芥菜冷后和粉丝置盆中,调入盐、味精、麻油拌匀。芥菜段在盘中心摆整齐,粉丝围一圈即成。



姜汁菠菜

【原料】菠菜 400 克,鲜姜 35 克,麻油、精盐、味精、米醋各适量。

【做法】1.将菠菜拣洗干净,切成段,放入开水中稍烫,再放入凉开水中过凉,挤干水分,放在盘中备用。2.将鲜姜去皮,切成末放碗内,加入米醋、麻油、精盐、味精调匀,浇在菠菜上即成。



丝瓜汤

【原料】丝瓜 200 克,毛豆子 200 克,嫩笋 1 条,香菇 5 只,植物油、精盐、麻油各适量。

【做法】1 将丝瓜洗净,切成滚刀块,加热油锅,倒入翻炒片刻,下盐。2.将毛豆子、香菇和香菇汤倒入锅中同煮至熟透,即盛入碗内,吃时加入麻油。



甜椒萝卜丝

【原料】白萝卜、蒜苗、精炼油、食盐、味精、生粉、香油、甜椒各适量。

【做法】1.将白萝卜洗净去皮,切成二粗丝,入沸水中煮,捞出沥干水分。2.蒜苗切成细丝,甜椒切成丝。3.炒锅置火上,加入鲜汤烧沸,下萝卜丝、蒜苗丝、甜椒丝。4 待起锅时,放入精炼油、食盐、味精,勾芡,淋入少量香油,起锅装盘即成。



前 言

在现代人日益精致的生活中,“吃”的要求越来越高。于是,更多的人热衷于到餐馆中品尝各地风味美食。这的确能满足人们对美食的追求。但无论是从健康还是从经济的角度出发,餐馆都不是人们最佳选择。那么,能不能在家里做出即经济又美味的佳肴呢?为此,我们特地编写了这套《现代家庭健康生活》丛书,希望能帮助热爱烹饪的朋友提高烹饪水平,在自烹美食中享受无穷的乐趣。

在结构编排上,本着实用、方便的角度,在菜肴的选择上,本着“好吃、好做、实惠”。本套丛书融汇了南北风味的各式家常菜,每道菜都各具特色,在选材、做法、特点上也都有详细、准确的说明。

本套丛书图片精美亮丽、设计新颖时尚。打开书页,徜徉在一盘盘色香味俱全的菜肴之中,懂得生活、热爱生活的您一定会流连忘返。

相信此套丛书一定会让您的烹饪技术更具专业水准,一定能够给您和您的家人带去更多的美食与享受。



目 录

辣味笋片	1	水煮肉片	10
怪味鸡丝	1	水晶肘子	10
醋烹武昌鱼	1	四川回锅肉	11
泡菜鸽蛋脑	2	白兰地鹅肝	11
冬瓜连锅	2	糖醋玉笋	12
脆浆茄饼	3	白油豆腐	12
怪味苦瓜	3	水晶鸡	13
贵妃凤翅	3	银耳冬笋	13
川味青瓜	4	烧肥肠	13
啤酒鸭火锅	4	五菜素拼	14
川西毛血旺	5	白油烘蛋	14
海米拌芹菜	5	白油肝片	15
山椒凤爪	6	剁椒白菜	15
锅巴拌肉饼	6	白斩鸡	15
山城小汤圆	6	拌莴笋	16
脆香沙尖鱼	7	宫保兔肉	16
生炒排骨	7	海白菜烧猪耳	17
炸糯米饭卷	8	蚝油生菜	17
烧鳝段	8	钵钵鸡	17
水滑肉片	9	白煮肉	18
水晶鸭方	9	松子蛋汤	18



葱烧牛蹄筋	19	红烧豆腐	32
豉椒百叶	19	素什锦饭	32
醋熘圆白菜	20	鲜白果炒莴笋	32
素炒白菜	20	素三鲜	33
粟米肉丁	20	酸辣白菜心	33
梅菜卷	21	香菇白菜	34
荷叶蒸肉	21	香辣猪蹄	34
川椒炒姜芽	22	口袋豆腐	35
红烧鲳鱼	22	酸菜鱼片汤	35
松子鲈鱼	23	酸黄瓜	36
绿豆凉糕	23	素炒青笋	36
拌猪耳朵	23	酸菜炒牛肉	37
肥牛金针锅仔	24	油辣冬笋尖	37
豆瓣回锅肉	24	家常大白菜	38
川蒜烧鲶鱼	25	酸辣海参	38
酸菜鱼火锅	25	香菇白菜卷	39
砂锅炖牛肉	26	青椒炒肉碎	39
干煸牛肉丝	26	酸辣黄瓜	40
法式煎土司	27	甜椒萝卜丝	40
素炒三样	27	糊辣玉笋	40
苦瓜冬菜	27	歌乐山辣子鸡	41
糖醋脆皮鱼	28	宫保鸡丁	41
干烧鲫鱼	29	香菇烩笋尖	42
干烧带鱼	29	蒜蓉蒸丝瓜	42
冬菜蒸肉	30	银芽鸡丝	43
火锅鹅肠煲	30	火腿竹笋	43
素烧茄子	31	香辣笋片	43
醋烹土豆丝	31	橙香红薯条	44



枸杞银耳羹	44	银杏菜心	56
鱼香冬笋	44	糖拌西红柿	57
豆瓣全鱼	45	蕨根鹅肠	57
甜茄夹	46	尖椒苦瓜	58
清蒸茄条	46	四季豆节节香	58
酸辣鱼丁	46	银针炒肚片	58
香椿炒豌豆	47	鱼香茄子	59
爆炒斋烧鹅	47	肉粒酿苦瓜	59
酸辣凉菜	48	土豆烧肉	60
酸辣牛肉羹	48	豉椒鳊鱼	60
风味萝卜丝	49	剁椒鱼头	61
羊肉烧胡萝卜	49	蒜蓉丝瓜	61
酸辣土豆丝	50	孜然兔肉串	61
鲍汁什菌	50	五香鸡翅	62
家常苦瓜	50	三色蘑菇	62
蒜苗肉丝	51	上汤日本豆腐浸野菜	63
辣味茄丝	51	香酥平菇	63
孔雀灵芝	52	丸子汤	64
蒜泥肚片	52	干烧青头菌	64
猴头菇扒西兰花	53	韭菜猴头丝	65
蒜薹炒肉丝	53	五香熏鱼	65
蒜泥白肉	53	鸡蓉猴头菇	65
麻辣土豆片	54	鱼香油菜薹	66
青椒童子鸡	54	金针菇扒小油菜	66
太白鸡	55	糖醋里脊	67
酱爆茄丁	55	糖醋鸭舌	67
鸡汤胡萝卜炖竹笙	56	碎肉萝卜缨	68
糖醋韭黄	56	南乳藕片	68



醋熘土豆丝	68	血旺牛柳煲	80
铁板牛肉	69	干煸四季豆	81
土豆炖牛肉	69	巴国干豇豆老鸡汤	81
豆瓣油菜薹	70	干煸野鸡红	82
油焖萝卜	70	干妈回锅鱼	82
奶油菜心	71	酱鸭	83
番茄豆腐	71	红烧烤麸	83
韭黄炒蛋	71	花椒肉	83
子母萝卜烩	72	椒盐里脊	84
五香鱼块	72	羊杂煲	84
清炒丝瓜	73	焦皮肘子	85
清炒南瓜丝	73	鱼椒双丝	85
火腿炖萝卜	74	清蒸鲫鱼	86
粉蒸肥肠	74	家乡煎鱼饼	86
豉汁炒野菜	75	芥末鸭掌	87
剁椒蒸九肚鱼	75	开水白菜	87
鲜菇扒日本豆腐	75	宫爆猪耳丁	87
西芹炒肉片	76	枸杞翡翠豆腐	88
素烧葵菜	76	锅巴虾仁	88
西红柿丝瓜	77	锅魁回锅肉	89
红油鸡丝	77	金针菇肉丝	89
鱼香苦瓜丝	77	花仁鱼排	90
剁椒开边虾	78	什锦鸽肉煲	90
风味丝瓜酿肉	78	九园包子	91
酸辣牛百叶	79	红油抄手	91
鲜花饼	79	西芹炒鲜虾	92
凉瓜煎烙角	80	吉列猪扒	92
芝麻油菜	80	尖椒鲫鱼	93



鸡蒙豆苞	93	香菇豆角	105
醋熘黄瓜	94	爆炒牛肝菌	106
拔丝地瓜	94	麻辣平菇	106
蒜蓉黄瓜	94	软炸鲜菇	107
粉蒸南瓜	95	串珠童子鸡	107
海米扒冬瓜	95	香菇烧乌鸡	108
尖椒鲜贝	96	韭菜粥	108
青椒丝瓜	96	蒸酿豆角	109
蒜香胡萝卜	97	芦笋拌乌鸡	109
口水鸡	97	莴笋炒素鸡	109
百花冬瓜	97	蘑菇红苕酥	110
麻辣豆泡	98	香菇冬瓜	110
鱼香脆皮瓜	98	蘑菇菜心	111
腊肉荷兰豆	99	麻辣兔头	111
蚕豆炒西芹	99	蒜椒金针菇	111
兰花一品苕	100	干煸青椒	112
五彩豌豆	100	麻辣鱼块	112
烹青椒	101	四方鸡翅	113
烹虾段	101	鸡泥金针菇	113
香菇西兰花	101	山椒鸡肾	114
爆炒水磨豆腐	102	尖椒盐菜煸仔鸡	114
上汤扒猴头	102	仙菇竹荪	114
皮蛋瘦肉粥	103	粉蒸排骨	115
干煸茄子	103	虎皮尖椒	115
鲜蘑冬瓜圆	104	西瓜皮熘鸡丝	116
佛手瓜烧鸡	104	素炒青椒	116
麻辣黄瓜	105	蒜香豌豆苗	117
麻辣鸡块	105	鱼香蚕豆	117



腊肉蕨菜	117	淮山炒秋葵	129
椿芽豌豆	118	糯米蒸鸡	130
腊肉菜苔	118	辣味元蹄	130
芥末肚丝	119	麻辣肚丝	130
烧拌鸡翅	119	凉拌海带丝	131
橘灯鱼米	119	红烧带鱼	131
果味鱼丁	120	七彩香菇	132
小青椒煨菜豆	120	三鲜猴头菇	132
怪味土豆泥	121	红烧冬瓜	133
怪味豇豆	121	青椒苕蓝丝	133
盐水花生仁	122	拔丝红薯	133
异味花生仁	122	泡菜魔芋	134
麻油玉笋	122	红烧狗肉	134
香酥羊肉	123	红烧节瓜	135
青椒玉米	123	麻辣贡菜	135
肉焖碗豆	123	珍珠福寿鱼	135
香煎鸡饼	124	龙凤酥腿	136
豆苗爆腌肉	124	红烧面筋	136
火爆鸭脯	125	成都子鸡	137
姜葱炒蟹	125	萝卜干炒肉	137
椒香回锅肉	125	麻辣拌肚丝	137
腐乳扣肉	126	辣子蒜香骨	138
椒盐黄脚鱼	127	手撕回味鸡	138
麻辣毛豆	127	仔姜爆乳鸽	139
鸡虾干贝羹	127	干煸鸡	139
腊肉炒茄干	128	三味豆腐汤	140
翠椒酿肉	128	麻辣猪耳	140
咸鱼茄子煲	129	麻婆豆腐	140



芝麻拌藕片	141	回锅胡萝卜	152
红烧羊肉	141	椒盐土豆条	153
芥末拌肚丝	142	香辣土豆丝	153
榨菜烧凤翅	142	回锅牛肉	154
油菜香菇	142	葫芦瓜炒鸭片	154
泰香紫菜鸡卷	143	怪味蚕豆	154
三丝拌柚块	143	椿芽炒蚕豆	155
美味辣子鸡	144	回锅香肠	155
泡菜拌鸡丝	144	香炒竹笋肉	156
木瓜鲤鱼煲	145	芽菜煸豇豆	156
泡椒炒青笋	145	贵妃鸭舌	156
青瓜炒火腿	145	川式羊肉火锅	157
九月鸡片	146	三鲜蘑菇	157
老干妈鸭掌	146	蚂蚁上树	158
素炒豌豆苗	147	鱼香肝片	158
泡椒鸭掌	147	杂烩豌豆	159
香辣绿豆芽	147	蒜薹炒烧肉	159
臊子青豆	147	榨菜烧黄豆	160
红烧什锦	148	七星腰花	160
三色芙蓉蛋	148	红油玉松	161
山椒玉米粒	149	蒜蓉西兰花	161
香肠花菜	149	东坡肉	161
百合玉米粒	149	生煸菠菜	162
红烧鱼唇	150	飘香鸽肚	162
酱爆鸭舌	150	虾米炒薹菜	163
糖醋酥黄豆	151	红烧鱼皮	163
黄焖兔肉	151	鱼香蘑菇	164
咸烧白	152	芙蓉牛肝菌	164



凉拌豆腐	165	荷蒸牛肉丸	177
素炒茭白	165	家常扳指	177
麻辣小黄瓜	165	竹荪腰花汤	178
素炒西兰花	166	青椒羊肉丝	178
煮干丝	166	肉酱土豆	179
醋烧肉	167	泡椒腰片	179
梅花金钱肉	167	腐竹排骨锅仔	180
辣烧海带丝	168	红油耳丝	180
芥兰炒鸽片	168	火锅兔煲	180
海米冬瓜	168	香辣牛肉	181
水豆豉焖仔排	169	水煮牛柳	182
发菜仙人掌	169	红油水饺	182
蒜蓉马齿苋	170	酸梅凤爪	182
肉片炒豆腐	170	黄瓜炒猪肝	183
鱼香仙人掌	171	鲜果菜心	183
麻辣卷心菜	171	群龙戏珠	184
青椒土豆丝	171	葱烧土鸡	184
回锅排骨	172	黄瓜肉片	184
清炒三虾	172	碎肉萝卜缨	185
鲜灌苦瓜	173	水煮牛肉	185
泡椒牛蛙	173	山珍米线	186
炆炒豌豆苗	174	冬菜绍子鱼	186
青笋烧鸡	174	瘦肉水煮鱼	187
天府鹅肠	175	红枣银耳羹	187
墨鱼炖老鸡	175	一品富贵肘	187
香葱爆羊肉	175	菜根回锅肉	188
红薯粥	176	烩虾仁	188
叉烧全鸡	176	火腿鲜肉包子	189



火爆肚头	189	香菇炒肉片	201
百合炒西芹	190	香糟肉	202
五彩芦荟	190	小煎鸡	202
八宝黑火鸡	191	天麻乳鸽火锅	202
腐皮松	191	杏仁豆腐	203
椒麻滑腰片	192	鲶鱼豆腐火锅	203
三椒炒鸡蛋	192	雪羹汤	204
花菜炒腊肉	192	甜薯烧鸡	204
鸡丝面	193	油条	205
砂煲厚味鸭	193	白菜炖冻豆腐	205
山椒萝卜缨	194	盐水毛豆	206
花椒鸭块	194	香酥鸡	206
时椒炒鸡杂	194	冻豆腐炖牛肉	207
香菜粥	195	冻豆腐炖排骨	207
双椒爆乳鸽	195	脆皮豆腐	207
豆酱烩鸭	196	盐水鸭	208
香葱鸡片	196	狗肉火锅	208
甘菊猪肚	196	银耳炒肉片	209
铁板嫩牛柳	197	芽菜煸豇豆	209
东坡肘子	197	泡椒肥肠	210
雪菜百叶	198	泡椒马齿苋	210
糖醋排骨	198	柠檬藕片	210
冬瓜粥	198	鸡汁锅贴	211
鱼头火锅	199	鸭血煲	211
花椒牛仔锅	199	绿豆芽炒紫贝菜	212
火腩薯仔锅	200	三鲜豆腐包	212
香油苦瓜	200	油菜粥	213
五更肠旺	201	虎皮豆腐	213