

2664道川味佳肴 + 2664种做法 + 182种家常食材 + 490条常识介绍

国际烹饪艺术大师
中华名厨 陈志田/主编

过瘾川菜 6000例

国际烹饪大师精选

195个菜品二维码

27种家常食材洗切高清视频

享受麻辣冲击，唤醒味蕾活力

●聚麻辣鲜香之家常绝味 ●集冷热荤素火锅小吃之菜品经典 ●让你足不出户，遍享川菜之风味



扫一扫二维码
“掌厨”美食视频同步学

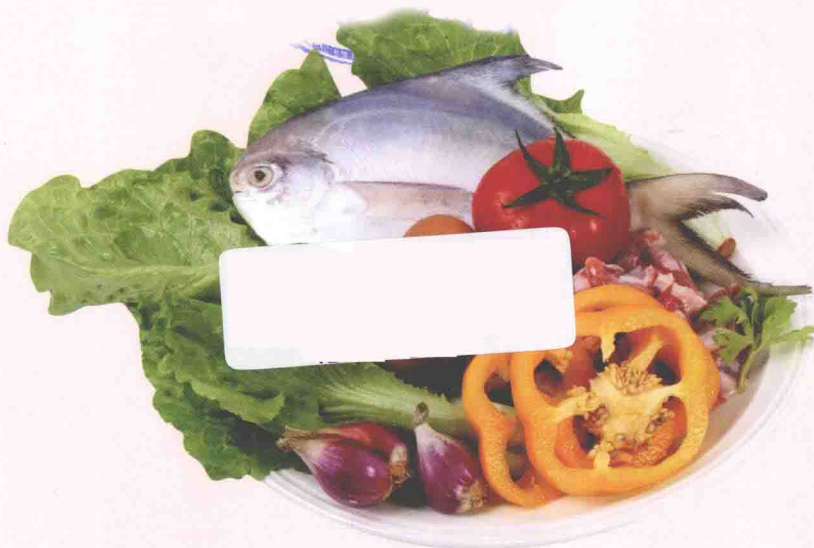
重庆出版集团 重庆出版社

国际烹饪艺术大师 陈志田/主编
中华名厨

过瘾川菜

6000

例



图书在版编目(CIP)数据

过瘾川菜6000例/陈志田主编. —重庆:重庆出版社, 2014. 8

ISBN 978-7-229-08322-9

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(2014)第149557号

过瘾川菜6000例

GUOYIN CHUANCAI 6000 LI

陈志田 主编

出版人: 罗小卫

责任编辑: 吴向阳 陈 婷

特约编辑: 黄细素

责任校对: 夏 宇

装帧设计: 金版文化·伍丽



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路205号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

深圳市雅佳图印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452



重庆出版社天猫旗舰店 直销
cqphbs.tmall.com

全国新华书店经销

开本: 720mm×1016mm 1/16 印张: 16 字数: 288千

2014年9月第1版 2014年9月第1次印刷

ISBN 978-7-229-08322-9

定价: 29.80元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

丛序 PREFACE

中国有句老话：“民以食为天。”试想一下，餐桌上有汤有菜，有肉有饭，再来一杯调剂味觉、调剂情调的多彩饮品，是不是觉得生活也变得如此的令人期待呢？

为满足广大家庭烹饪爱好者的需要，满足您对健康和美食的追求，我们精心编写了这套“超实惠烹饪6000例”系列丛书。“超实惠烹饪6000例”系列丛书分为《诱惑湘菜6000例》、《过瘾川菜6000例》、《大众菜6000例》、《百姓菜6000例》、《家常小炒6000例》、《简易菜分步详解6000例》、《百姓汤6000例》、《主食小吃6000例》以及《蔬果汁6000例》这九大板块，囊括各式经典菜式、汤品、主食、小吃、饮品，全方位、立体展示了美食的诱人味道，寓美食于日常生活里，让我们于美食中享受生活。

“超实惠烹饪6000例”系列丛书由中华名厨陈志田师傅主编。他师承“唐朝药王”孙思邈第48代传人孙耀祖先生，凭借多年的烹饪经验，在烹饪时将中医、官府菜、家常菜三者有机结合，制作出独具一格的集形美、味香、健康于一体的精致菜肴。在此，特邀您共享舌尖上的盛宴，为您打造最超值、最全面的烹饪好帮手。

本套丛书所提及的“烹饪6000例”由美味菜品、烹饪方法、家常食材介绍以及常识介绍等构成。书中菜品精致、做法简单、食材全面、内容实用、查找方便，是一套高品质的烹饪指南丛书。本套书在菜品选取上均依据原料易购、操作简便、健康美味的三大原则，每菜一图，以简洁的文字对每款菜的用料配比、制作方法、营养功效、特定人群等常识作了介绍，还对一些菜肴配以制作步骤图，用以分步详解，使读者能够更好地抓住重点，达到一学就会的实用目的。

当然，本套丛书最大的特色在于充分利用了时下最流行的“二维码互动”元素。您只需扫描书中出现的二维码，即可链接高清烹饪视频，随时随地与大厨互动，零基础学做美味佳肴。

按书习做，相信您的厨艺一定会有明显提高，可把最为平淡的日常饭菜也做得有滋有味，让那些常见食材也能变化出繁复的花样，为生活增添新的乐趣与期待。

我们衷心希望本丛书的面世能给您和您的家人带来美味和营养，送去快乐和幸福，让美味呈现在我们平凡但不平淡的一日三餐中。

川菜又名蜀菜，起源于中国古代巴、蜀两国，它是一个历史悠久的菜系。川菜系的形成，大致在秦始皇统一中国到三国鼎立之间，在唐宋期间又得以发展，直至清代末期得以成熟，前后历经三千余年，成为中国饮食文化八大菜系之一，在海内外享有崇高声誉。

川菜的发展得益于得天独厚的自然条件。川菜，顾名思义，四川的菜。四川自古以来就享有“天府之国”的美誉，其境内江河纵横，四季常青，烹任原材料丰富：既有山林的山珍野味，又有江河的鱼虾蟹鳖；既有肥嫩味美的各类禽畜，又有四季供应的各种鲜蔬和笋菌；还有品种繁多、质地优良的酿造调味品和种植调味品，如阆中保宁醋、自贡井盐、郫县豆瓣、涪陵榨菜等，都为各式川菜的烹任提供了良好的物质基础。此外，四川的酒和茶，品种质量优异，对川菜的发展也有一定的促进作用。

川菜具有“一菜一格，百菜百味”的特点，它取材广泛，原料多选山珍、江鲜、野蔬和畜禽；调味多变，以麻、辣、鲜、香为特色；菜式多样，善用小炒、干煸、干烧和泡、烩等烹调法。众所周知，川菜讲究色、香、味、形，尤其在“味”上风格独具，以味型多样、变化精妙、用料广、口味厚为其主要特色。其基本味型为麻、辣、甜、咸、酸、苦六种。在六种基本味型的基础上，又可调配变化为咸鲜味型、家常味型、麻辣味型、糊辣味型、鱼香味型、姜汁味型等多种复合味型。并且川菜以其别具一格的烹调方法和浓郁的地方风味，融会了东西南北各方的特点，博众家之长，善于吸收，善于创新。

本书是一本经典川菜合集，全面收录了各种家常味、麻辣味、酸辣味等川菜味型，川味凉菜、川味招牌小炒、川味汤煲火锅干锅、川味蒸煮菜、川味名小吃……最火辣、最过瘾的川味家常菜尽在其中。书中包括畜肉类，禽蛋类，水产类，素菜类，干锅、火锅类，汤煲、小吃类六个种类，囊括了几乎所有最受欢迎、最易学的川菜品种，用详细的文字和步骤图片一步一步教您完成制作，即使零基础的美食爱好者也能看得明明白白，学得轻轻松松。

此外，本书还是一本丰富的“川菜常识”指南。通过本书，读者可以轻松的学习到川菜的基础知识，如川菜的烹调特点、川菜的经典口味、川菜常用的调味料。同时还能掌握川菜的烹饪技巧，从而为家人和自己做出正宗地道、营养美味的川菜。

编者衷心希望，本书能帮助广大热爱川菜的读者在家轻松做川菜。同时，本书在编撰的过程中难免出现纰漏，欢迎广大读者提出宝贵意见。

第一篇

第一章 川菜常识



怎样吃川菜更健康 / 002

川菜的烹调特点 / 003

川菜的7种经典口味 / 004

川菜中常用的调味料 / 006

常见食材的清洗图解 / 008

常见食材的切法图解 / 015

第二章 畜肉类



猪肉/猪排骨/猪蹄/猪耳 / 022

鱼香肉丝 / 023

老醋泡肉 / 023

四川熏肉 / 023

大盘肉 / 023

咸烧白 / 024

小炒乳黄瓜 / 024

泼辣酥肉 / 024

青椒肉丝 / 024

泡菜回锅肉 / 025

川椒爆炒五花肉 / 025

蜀香小炒肉 / 025

蒜薹回锅肉 / 025

豆豉肉末炒尖椒 / 026

酥夹回锅肉 / 026

酸菜小竹笋 / 026

酸豆角炒肉末 / 026

坛子菜炒肉末 / 027

鱼香土豆肉丝 / 027

五花肉炒豆腐 / 027

肉片锅巴 / 027

滑熘里脊 / 028

大头菜炒肉丁 / 028

四川麻辣肉片 / 028

四川里脊 / 028

泡菜五花肉 / 029

四川炖酥肉 / 029

巴国奇香肉 / 029

五花肉烧面筋 / 029

川糟香肉 / 030

川味扣肉 / 030

香干焖回锅肉 / 030

川味东坡肉 / 030

酱香烧肉 / 031

酱香白肉卷 / 031

蒜泥蒸肉卷 / 031

胡萝卜白肉卷 / 031

蒜香白肉 / 032

香椿白肉卷 / 032

蒜泥白肉 / 032

肉丝豆腐 / 032

楼兰节节香 / 033

水煮肉片 / 033

川味鲜肉 / 033

水煮烧白 / 033

一品水煮肉 / 034

飘香白肉 / 034

小炒茄丁 / 034

豆芽肉丝 / 034

韭黄肉丝 / 035

芡爆肉丝 / 035

莴笋辣子肉丁 / 035

腩肉蒸白菜 / 035

回锅肉 / 036

五花肉烧茶树菇 / 036

青椒大片肉 / 036

辣味荷兰豆 / 036

榨菜炒肉丝 / 037

榨菜蒜薹炒肉丝 / 037

宫保肉丁 / 037

辣婆婆下饭菜 / 037

卜豆角回锅肉 / 038

脆黄瓜皮炒肉泥 / 038

香辣肉丝 / 038

小炒菜花肉 / 038

狮子头 / 039

酸菜竹笋肉末 / 039

肉末酸豆角 / 039

渝人辣不怕 / 039

剁椒魔芋豆腐肉片 / 040

川辣猪三件 / 040

大白菜粉丝盐煎肉 / 040

腊味合蒸 / 040

四川腊肉 / 041

腊肉牛肝菌 / 041

- 辣炒大片腊肉 / 041
- 茶树菇炒腊肉 / 041
- 萝卜干炒腊肉 / 042
- 回锅腊肠 / 042
- 尖椒爆腊肉 / 042
- 青城老腊肠 / 042
- 腊肠茶树菇 / 043
- 川味腊肠 / 043
- 干辣椒炒香肠 / 043
- 眉州香肠 / 043
- 水煮腊肠 / 044
- 香辣酥炒排骨 / 044
- 豉椒排骨 / 044
- 泡豆角排骨 / 044
- 鱼香排骨 / 045
- 川香排骨 / 045
- 天府酱排骨 / 045
- 川式风味排骨 / 045
- 周庄酥排 / 046
- 嘎巴锅排骨土豆 / 046
- 老干妈排骨 / 046
- 火焰排骨 / 046
- 粗粮排骨 / 047
- 江湖手抓骨 / 047
- 虹口大排 / 047
- 思乡排骨 / 047
- 五成干烧排骨 / 048
- 麻辣排骨香锅 / 048
- 川式一锅鲜 / 048
- 排骨烧玉米 / 048
- 阿香婆炒排骨 / 049
- 泡椒霸王蹄 / 049
- 醋香猪蹄 / 049
- 大盘猪蹄 / 049
- 石锅芋儿猪蹄 / 050
- 香辣扣美蹄 / 050
- 青椒焖猪蹄 / 050
- 泡椒猪蹄 / 050
- 香辣沸腾蹄 / 051
- 川渝香辣蹄 / 051
- 扣蹄蝴蝶夹 / 051
- 大碗猪蹄 / 051
- 川东乡村蹄 / 052
- 锅烧五仁蹄子 / 052
- 酱蹄子 / 052
- 回味猪蹄 / 052
- 沸腾香辣蹄 / 053
- 草捆蹄花 / 053
- 邮亭风味蹄 / 053
- 川北蹄花 / 053
- 小炒蹄花 / 054
- 霸王肘子 / 054
- 酱蒸猪肘 / 054
- 太白拌肘 / 054
- 麻辣耳丝 / 055
- 江湖大刀耳片 / 055
- 功夫耳片 / 055
- 泡椒耳片 / 055
- 花生大刀耳片 / 056
- 芝麻拌猪耳 / 056
- 黄瓜拌香猪耳 / 056
- 黄瓜大刀耳片 / 056
- 红油耳片 / 057
- 顺风耳片 / 057
- 爽口三丁 / 057
- 香干拌猪耳 / 057
- 猪肚/猪肝/猪腰/猪肠 / 058**
- 豆芽爆双脆 / 059
- 干豆角肚丝 / 059
- 小炒肚丝 / 059
- 川式泡菜猪肚 / 059
- 莴笋烧肚条 / 060
- 香辣脆肚 / 060
- 泡菜猪肚 / 060
- 冲菜肚丝 / 060
- 双椒拌肚丝 / 061
- 咸菜拌肚丝 / 061
- 香麻肚丝 / 061
- 凉拌肚丝 / 061
- 如意肚丝 / 062
- 红油洋葱肚丝 / 062
- 香葱肚丝 / 062
- 洋葱猪肚煲 / 062
- 泡椒脆肚 / 063
- 凉拌猪肝 / 063
- 老干妈拌猪肝 / 063
- 巧手猪肝 / 063
- 麻辣猪肝 / 064
- 川肠腊味肝 / 064
- 熘肝尖 / 064
- 麻辣花生猪肝 / 064
- 洋葱芹菜猪肝 / 065
- 猪肝爆洋葱 / 065
- 炆锅双花 / 065
- 辣豆豉凤尾腰花 / 065
- 葱椒腰花 / 066
- 野山椒腰花 / 066
- 富贵猪腰片 / 066
- 椒麻腰花 / 066
- 腰花炒肝片 / 067
- 辣炒腰花 / 067
- 宫保腰花 / 067
- 芙蓉嫩腰花 / 067
- 水豆豉腰片 / 068
- 剁椒腰花 / 068
- 麻辣嫩腰花 / 068
- 酱炒腰花 / 068
- 麻辣香腰片 / 069
- 山药爆腰花 / 069
- 山椒腰花 / 069
- 蜀道腰片 / 069
- 大山腰片 / 070
- 醋辣腰花 / 070
- 香辣腰片 / 070
- 泡椒大肠 / 070
- 香辣肠头 / 071
- 猪肠双椒 / 071
- 椒香猪大肠 / 071
- 莴笋烧肠圈 / 071
- 土豆烧肥肠 / 072

- 川香肥肠 / 072
山椒肥肠 / 072
干香炒大肠 / 072
霸王肥肠 / 073
蒜香炸肥肠 / 073
猪肠煲豆腐 / 073
傻儿肥肠 / 073
煸香大肠 / 074
圣女果肥肠 / 074
豆花肥肠 / 074
爆炒肥肠 / 074
辣子肥肠 / 075
蒜汁血肠 / 075
干煸肥肠 / 075
乳香三件 / 075
牛肉/牛肚/羊肉/兔肉 / 076
炆拌牛肉丝 / 077
酱香牛肉 / 077
飘香牛肉干 / 077
风味麻辣牛肉 / 077
牛肉拌牛杂 / 078
成都老肺片 / 078
爽口牛腱 / 078
花生米拌牛肉 / 078
竹网小椒牛肉 / 079
香芹拌牛肉丝 / 079
爽口嫩牛肉 / 079
麻辣腱子肉 / 079
馋神牛肉 / 080
川味牛腱 / 080
锅巴香牛肉 / 080
绝味牛肉 / 080
鸿运牛肉 / 081
蜀山香牛肉 / 081
乡村牛肉 / 081
川香金钱展 / 081
五香酱牛肉 / 082
土豆丝肥牛 / 082
小炒黄牛肉 / 082
干煸牛肉丝 / 082
香辣牛肉干 / 083
香辣回锅牛肉 / 083
芹菜炒黄牛肉 / 083
蜀香小炒黄牛肉 / 083
泡菜牛肉 / 084
山寨牛肉 / 084
豆角黄牛肉 / 084
野山椒牛肉 / 084
碧椒肥牛 / 085
香笋牛肉丝 / 085
豆芽煸牛肉丝 / 085
笋烧牛肉 / 085
烟笋烧牛肉 / 086
翡翠牛肉粒 / 086
川湘卤牛肉 / 086
金沙牛肉 / 086
酸汤肥牛 / 087
水煮豆芽牛肉片 / 087
水煮牛肉 / 087
麻辣牛肉丝 / 087
丸子蒸腊牛肉 / 088
香辣大片牛肉 / 088
家常肥牛 / 088
山椒爽肥牛 / 088
水煮肥牛 / 089
竹签牛肉 / 089
椒香肥牛 / 089
重庆水煮牛肉 / 089
子姜炒牛肉 / 090
泡椒牛肉花 / 090
铁板牛肉 / 090
茶树菇炒牛肉 / 090
牛柳扒芥蓝 / 091
鱼香牛柳 / 091
尖椒芦笋牛柳 / 091
水煮牛柳 / 091
卤水金钱肚 / 092
爽口百叶 / 092
拌牛百叶 / 092
黑芝麻牛百叶 / 092
干拌牛肚 / 093
回锅牛肚 / 093
家乡辣牛肚 / 093
金针菇炒牛肚 / 093
辣椒炒牛肚 / 094
红油肚片 / 094
红油芹菜肚丝 / 094
泡椒双脆 / 094
风味茶香肚 / 095
椒圈金钱肚 / 095
干椒大盘肚 / 095
凉拌金钱肚 / 095
鲜菊肚丝 / 096
口水牛百叶 / 096
满园什锦香 / 096
酱味夫妻肺片 / 096
特色夫妻肺片 / 097
香辣啤酒羊肉 / 097
辣爆羊羔肉 / 097
新派孜然羊肉 / 097
姜丝羊肉 / 098
蒜苗炒羊肉 / 098
孜然羊肉丸 / 098
双椒爆羊肉 / 098
辣爆羊肉 / 099
川府太白羊肉 / 099
炒烤羊肉 / 099
芹菜辣炒羊里脊 / 099
烩羊杂 / 100
陈皮兔块 / 100
香辣兔肉丝 / 100
蜀香啤酒兔 / 100
鲜花椒炒兔丁 / 101
麻辣风味兔肉 / 101
麻辣香兔肉 / 101
炆锅子兔 / 101
手撕兔肉 / 102
椒麻香兔肉 / 102
川香天府兔子肉 / 102
跳水兔 / 102

第三章 禽蛋类



鸡肉/鸡翅/鸡肝/鸡爪 / 104

惹味口水鸡 / 105

麻辣子鸡 / 105

口水鸡 / 105

棒棒鸡丝 / 105

棒棒鸡 / 106

芽菜飘香鸡 / 106

怪味鸡 / 106

宫保鸡丁 / 106

飘香辣子鸡 / 107

乡村炒鸡 / 107

眉州辣子鸡丁 / 107

风味菠萝鸡 / 107

干椒烧鸡块 / 108

招牌泼辣鸡 / 108

泡椒三黄鸡 / 108

芋儿烧鸡 / 108

太白鸡 / 109

天府竹香鸡 / 109

双椒香麻鸡 / 109

蜀香辣子鸡 / 109

花生米辣子鸡 / 110

飘香麻香鸡 / 110

江山鸡豆花 / 110

川味生烧鸡 / 110

江湖芋儿鸡 / 111

渝州少妇鸡 / 111

麻辣水煮鸡 / 111

蜀香雄起 / 111

巴蜀扒鸡 / 112

茶樟鸡 / 112

巴蜀脆香鸡 / 112

小煎鸡 / 112

土钵乾隆鸡 / 113

柴鸡炖板筋 / 113

农家土鸡钵 / 113

红煨土鸡 / 113

麻辣少妇鸡 / 114

馋嘴鸡 / 114

双椒炒鸡块 / 114

豉椒鸡 / 114

炆香鸡 / 115

香菜全鸡 / 115

酥椒鸡块 / 115

家乡土鸡锅 / 115

茶树菇回味鸡 / 116

麻辣鸡柳 / 116

农夫鸡 / 116

龙鼎秘制鸡 / 116

脆椒辣爆鸡 / 117

秘制珍香鸡 / 117

大千香鸡块 / 117

红焖家鸡 / 117

板栗烧子鸡 / 118

炒土鸡 / 118

板栗鸡 / 118

成都小炒鸡 / 118

双菇滑嫩鸡 / 119

水煮子鸡鲑鱼 / 119

白果椒麻子鸡 / 119

川椒红油鸡 / 119

川味凉粉鸡 / 120

川东风味鸡 / 120

鸡丝炒蜆皮 / 120

川味香浓鸡 / 120

陶然芋儿鸡翅 / 121

辣子鸡翅 / 121

蚝油鸡翅 / 121

干煸鸡翅中 / 121

豉香凤节 / 122

干煸翅中 / 122

香辣翅 / 122

香辣鸡翅中 / 122

果酪鸡翅 / 123

蒜薹鸡杂 / 123

鸡杂煲 / 123

川厨老坛子 / 123

川府老坛子 / 124

酸辣凤爪 / 124

泡椒凤爪 / 124

青椒炒凤爪 / 124

巴蜀老坛子 / 125

双椒凤爪 / 125

红油鸡爪 / 125

特色凤爪煲 / 125

鸭肉/鸭掌/鸭肠/鸭血 / 126

双椒爆鸭丝 / 127

雪魔芋烧鸭 / 127

泡菜鸭片 / 127

冬笋炒板鸭 / 127

酱烧鸭 / 128

香酥鸭 / 128

魔芋烧鸭 / 128

四川樟茶鸭 / 128

巴蜀醉仙鸭 / 129

香辣板鸭 / 129

风味樟茶鸭 / 129

青花椒子鸭 / 129

啤酒鸭 / 130

子姜啤酒鸭 / 130

魔芋啤酒鸭 / 130

飘香鸭 / 130

干蒸鸭 / 131

烟笋扣麻鸭 / 131

馋嘴鸭 / 131

熏酱板鸭 / 131

酱板鸭 / 132

泡椒炒鸭肉 / 132

太白酱鸭 / 132
 卤鸭翅 / 132
 馋嘴鸭掌 / 133
 芥香鸭掌 / 133
 木桶鸭肠 / 133
 小炒鸭肠 / 133
 老干妈爆鸭肠 / 134
 霸王鸭肠 / 134
 渝香鸭血 / 134
 酸菜鸭血 / 134
 风味鸭血 / 135
 重庆毛血旺 / 135
 一品毛血旺 / 135
 豆芽毛血旺 / 135

皮蛋 / 136
 双椒拌皮蛋 / 136
 皮蛋牛肉粒 / 136
 双椒皮蛋豆花 / 137
 青红椒拌皮蛋 / 137
 皮蛋豆腐 / 137
 虎皮皮蛋 / 137
鸡蛋 / 138
 小炒鸡蛋干 / 138
 毛豆闷蛋 / 138
 鸡蛋菠菜炒粉丝 / 139
 韭菜木耳炒鸡蛋 / 139
 小炒鸡蛋白 / 139
 辣子炒鸡蛋 / 139

青椒红肠炒鸡蛋 / 140
 鸡蛋炒干贝 / 140
 泡菜荷包蛋 / 140
 鸡蛋炒莴笋 / 140
 辣味香蛋 / 141
 西蜀蛋黄玉米 / 141
 尖椒摊鸡蛋 / 141
 酸豆角煎蛋 / 141
 芙蓉蒸蛋 / 142
 豆豉蒸水蛋 / 142
 大碗酸菜荷包蛋 / 142
 外婆菜炒鸡蛋 / 142

第四章 水产类



草鱼/鲫鱼/鲤鱼/鲢鱼 / 144

酱椒鱼头 / 145
 飘香水煮鱼 / 145
 水煮草鱼 / 145
 重庆水煮鱼 / 145
 酸汤浇鱼片 / 146
 松子鱼 / 146
 川味香辣鱼 / 146
 蜀香酸菜鱼 / 146
 沸腾飘香鱼 / 147
 川东酸菜鱼 / 147
 豆瓣烧草鱼 / 147
 豆花鱼片 / 147
 番茄酱煮鱼 / 148
 野山椒蒸草鱼 / 148
 天府捞捞鱼 / 148
 家常酸菜鱼 / 148
 川府酥鲫鱼 / 149
 干烧鲫鱼 / 149
 椒麻鲫鱼 / 149
 双味鲫鱼 / 149

香辣豆豉鲫鱼 / 150

豆瓣鲫鱼 / 150

紫苏蒸鲫鱼 / 150

家常鲫鱼 / 150

凉粉鲫鱼 / 151

东坡脆皮鱼 / 151

银丝鲫鱼锅仔 / 151

炆锅鱼片 / 151

麻辣鲜菇鱼 / 152

坛子菜焖鲢鱼 / 152

铁锅鲤鱼 / 152

香辣乌江鱼 / 152

花生乌江鱼 / 153

麻辣鲢鱼 / 153

川味乌江鱼 / 153

川式风味鱼 / 153

鲑鱼/黑鱼/黄花鱼/鲈鱼 / 154

鸿图展翅 / 155

蜀都飘香鱼 / 155

塘坝鱼 / 155

豆腐烧鲑鱼 / 155

川江鲑鱼 / 156

馋嘴鲑鱼 / 156

酸菜炖鲑鱼 / 156

巴蜀鲑鱼 / 156

鱼香鱼丝 / 157

渝香鱼米粒 / 157

香辣鱼丝 / 157

剁椒白玉 / 157

老碗鱼 / 158

奇味小黄鱼 / 158

大黄鱼镶面 / 158

宫保小黄鱼 / 158

香煎小黄鱼 / 159

原汁烧汁焖黄鱼 / 159

川香小黄鱼 / 159

红烧黄鱼 / 159

酸菜黄鱼 / 160

糊辣酱香鱼 / 160

巴蜀干烧鱼 / 160

川西泼辣鱼 / 160

川西钵钵鱼 / 161

- 青椒鲈鱼 / 161
 巴蜀香煮鲈鱼 / 161
 鲜花椒鲈鱼 / 161
鳕鱼/带鱼/鲳鱼/甲鱼 / 162
 麻辣鱼块 / 163
 东坡鳕鱼 / 163
 雪菜蒸鳕鱼 / 163
 香锅带鱼 / 163
 川东带鱼 / 164
 盘龙带鱼 / 164
 豉香带鱼 / 164
 怪味带鱼 / 164
 香辣带鱼 / 165
 大妈带鱼 / 165
 川香烤带鱼 / 165
 川味烧双拼 / 165
 飘香鳕鱼段 / 166
 香辣锅巴鳕鱼 / 166
 青椒小炒鳕 / 166
 天府鳕丝 / 166
 莴笋烧鳕段 / 167
 酒城辣子鳕 / 167
 老豆腐烧鳕鱼 / 167
 大碗酸辣芋粉鳕 / 167
 椒香鲜鳕 / 168
 老四川煮鳕背 / 168
 口味鳕片 / 168
 红粉鳕段 / 168
 钵仔鳕段 / 169
 宁式鳕丝 / 169
 川式爆甲鱼 / 169
 钵子甲鱼 / 169
鱿鱼/墨鱼/虾/蟹 / 170
 干煸豆角炒鱿鱼 / 171
 泡椒鱿鱼花 / 171
 川味干煸鱿鱼丝 / 171
 水煮四宝 / 171
 相思墨鱼仔 / 172
 香爆墨鱼仔 / 172
 酸辣墨鱼丝 / 172
 虎皮尖椒墨鱼片 / 172
 脆椒墨鱼丸 / 173
 巴东香辣虾 / 173
 糊辣基围虾 / 173
 鱼香大明虾 / 173
 川汁大花虾 / 174
 香辣盆盆虾 / 174
 香辣九节虾 / 174
 香钵盆盆虾 / 174
 隔水蒸九节虾 / 175
 酸辣大虾 / 175
 串烧竹篮虾 / 175
 口味土龙虾 / 175
 泡椒基围虾 / 176
 富贵鲜虾豆腐 / 176
 香辣小龙虾 / 176
 虾仁煮干丝 / 176
 香辣小河虾 / 177
 红椒小河虾 / 177
 麻辣小龙虾 / 177
 火爆小龙虾 / 177
 飘香辣子虾 / 178
 麻辣香锅 / 178
 香辣蟹 / 178
 川椒霸王蟹 / 178
 香锅蟹 / 179
 辣酒煮闸蟹 / 179
 红汤煮蟹 / 179
 蜀南香辣蟹 / 179
蛭子/螺/带子/牛蛙 / 180
 蒜香鳝蛭 / 181
 剁椒蛭子 / 181
 川香蛭王 / 181
 香辣福寿螺 / 181
 竹篱爆螺花 / 182
 春秋田螺 / 182
 鱼香带子 / 182
 川酱蒸带子 / 182
 冷锅牛蛙 / 183
 腰豆辣牛蛙 / 183
 川西小炒牛蛙 / 183
 榨菜爆牛蛙 / 183
 泡椒牛蛙 / 184
 干煸牛蛙 / 184
 西芹烧牛蛙 / 184
 荷叶蒸牛蛙 / 184

第五章 素菜类



- 白菜/圆白菜/菠菜/芹菜 / 186**
 四川泡菜 / 187
 辣白菜 / 187
 醋熘辣白菜 / 187
 辣白菜炒年糕 / 187
 芋儿烧白菜 / 188
 蜀香拌菜 / 188
 炆炒大白菜 / 188
 川味泡菜 / 188
 果仁菠菜 / 189
 双仁菠菜 / 189
 芹菜炒木耳 / 189
 芹菜香干 / 189
折耳根/娃娃菜/笋/花生 / 190
 凉拌折耳根 / 191
 酸辣折耳根 / 191
 清炒娃娃菜 / 191
 板栗娃娃菜 / 191

- 钵子娃娃菜 / 192
 杭椒鲜笋 / 192
 辣炒竹笋 / 192
 小炒笔杆笋 / 192
 油焖笋干 / 193
 风味钵钵笋 / 193
 酸辣脆笋 / 193
 鲜笋炒酸菜 / 193
茄子/黄瓜/辣椒/苦瓜 / 194
 凉拌茄子 / 195
 蒜腌茄子 / 195
 烧椒茄子 / 195
 家常茄子 / 195
 鱼香茄子煲 / 196
 茄子炒豇豆 / 196
 双椒爆茄子 / 196
 川味黄瓜 / 196
 泡菜拌黄瓜 / 197
 酸辣黄瓜 / 197
 川辣黄瓜 / 197
 咸菜脆瓜皮 / 197
 豉油辣椒圈 / 198
 酱淹尖椒 / 198
 虎皮尖椒 / 198
 凉拌虎皮椒 / 198
 雪里蕻炒苦瓜 / 199
 紫苏炒苦瓜 / 199
 大刀苦瓜 / 199
 苦瓜豆腐 / 199
南瓜/白萝卜/胡萝卜/土豆 / 200
 清炒南瓜丝 / 201
 南瓜百合捞 / 201
 炒南瓜丁 / 201
 萝卜干拌酥豆 / 201
 烧萝卜 / 202
 腌萝卜毛豆 / 202
 美味酱萝卜 / 202
 酱香萝卜干 / 202
 胡萝卜丝瓜酸豆角 / 203
 香辣土豆丝 / 203
 干辣椒土豆片 / 203
 乡村炖土豆丝 / 203
莲藕/莴笋/口蘑/金针菇 / 204
 凉拌莲藕 / 205
 麻辣藕丁 / 205
 麻辣素香锅 / 205
 四川老坛泡菜 / 205
 泡椒炒莴笋 / 206
 爽口莴笋 / 206
 泡椒萝卜莴笋 / 206
 葱油莴笋 / 206
 辣炒蘑菇 / 207
 水煮蘑菇 / 207
 葱油金针菇 / 207
 芥味金针菇 / 207
木耳/四季豆/豇豆/海带 / 208
 洋葱木耳 / 209
 剁椒黑木耳 / 209
 干煸四季豆 / 209
 大碗豇豆 / 209
 钵子豇豆 / 210
 辣椒炒豇豆 / 210
 拌海带丝 / 210
 爽口海带茎 / 210
 酸辣海带茎 / 211
 蒜香海带茎 / 211
 双椒海带茎 / 211
 风味三丝 / 211
黄豆/蚕豆/豆腐/豆腐皮 / 212
 家乡黄豆 / 213
 酸菜蚕豆 / 213
 泡菜豆腐 / 213
 蒜苗烧豆腐 / 213
 酸菜米豆腐 / 214
 麻婆豆腐 / 214
 深山老豆腐 / 214
 家常豆腐 / 214
 红汤石磨豆腐 / 215
 农家煎豆腐 / 215
 辣白菜豆腐 / 215
 酸菜老豆腐 / 215
 芝麻豆皮 / 216
 小炒豆皮 / 216
 水煮豆皮串 / 216
 香辣金银豆腐皮 / 216

第二篇

第六章 干锅、火锅类

- 干锅 / 218
 干锅金牌肥肠 / 218
 干锅肥肠 / 218
 川味干锅肥肠 / 219
 干锅牛板筋 / 219
 五彩牛肉干锅 / 219
 干锅香辣毛肚 / 219
 馋嘴干锅毛肚 / 220
 干锅小羊排 / 220



- 干锅香辣羊肉 / 220
- 干锅驴三鲜 / 220
- 干锅毛肚鸡 / 221
- 干锅蜀香鸡 / 221
- 干锅酸笋鸡 / 221
- 香辣干锅鸡 / 221
- 洋葱香菜干锅鸡 / 222
- 香菜干锅鸡 / 222
- 蒜爆干锅鸡 / 222
- 干锅芹菜鸡 / 222
- 干锅黄花手撕鸡 / 223
- 贵妃鸡翅 / 223
- 川味干锅鸡翅 / 223
- 干锅将军鸭 / 223
- 干锅韵味鸭 / 224
- 干锅魔芋啤酒鸭 / 224
- 干锅去骨鸭掌 / 224
- 酸菜鲫鱼饺子 / 224
- 干锅鱼鳔 / 225
- 干锅香辣牛蛙 / 225
- 干锅极品蛙 / 225
- 干锅香辣虾 / 225
- 干锅小龙虾 / 226
- 铁锅香辣虾 / 226
- 锅仔香辣虾 / 226
- 干锅双笋 / 226
- 干锅白菜帮 / 227
- 干锅茶树菇 / 227
- 干锅娃娃菜 / 227
- 干锅萝卜 / 227
- 火锅 / 228**
- 什锦火锅 / 228
- 三鲜豆腐火锅 / 228
- 酸菜鹅掌火锅 / 229
- 滋补鸡火锅 / 229
- 金针肥牛火锅 / 229
- 霸王别姬火锅 / 229
- 羊肉火锅 / 230
- 四喜火锅 / 230
- 豆花鱼火锅 / 230
- 毛肚火锅 / 230
- 滋补乌鸡火锅 / 231
- 鸳鸯火锅 / 231
- 鱼头火锅 / 231
- 啤酒鸭火锅 / 231
- 四生片火锅 / 232
- 猪蹄筋火锅 / 232
- 乳鸽火锅 / 232
- 双味火锅 / 232
- 涮羊肉火锅 / 233
- 肥肠火锅 / 233
- 生鱼散翅火锅 / 233
- 牛心顶火锅 / 233
- 麻辣牛肉火锅 / 234
- 三味火锅 / 234
- 海鲜火锅 / 234
- 菌汤滋补火锅 / 234

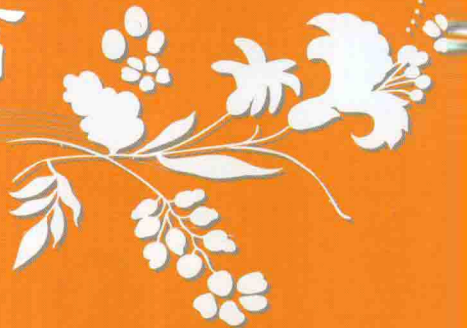
第七章 汤煲、小吃类



- 汤煲 / 236**
- 酸菜粉丝汤 / 236
- 酥肉豆芽汤 / 236
- 豆芽肉丸汤 / 237
- 海带排骨汤 / 237
- 香菜肉丸汤 / 237
- 香菇冬笋煲小公鸡 / 237
- 干姜黄精煲鸡汤 / 238
- 干妈一锅鲜 / 238
- 清炖参鸡汤 / 238
- 川式老鸭汤 / 238
- 笋干老鸭汤 / 239
- 老鸭天麻红枣汤 / 239
- 沙参老鸭煲 / 239
- 冬瓜鸭腿汤 / 239
- 熟地鸭肉汤 / 240
- 绿豆鸭子汤 / 240
- 鸭子茭实汤 / 240
- 火腿橄榄鸭块煲 / 240
- 酸菜煲鸭汤 / 241
- 萝卜鲫鱼汤 / 241
- 口蘑灵芝鸭子煲 / 241
- 酸萝卜江团鱼汤 / 241
- 小吃 / 242**
- 花生米拌凉粉 / 242
- 江中凉皮 / 242
- 川北凉皮 / 243
- 酸辣粉 / 243
- 川香蕨根粉 / 243
- 红油凉面 / 243
- 鸡丝芥菜面 / 244
- 老汤西红柿牛腩面 / 244
- 酸汤面 / 244
- 荞面肚丝面 / 244



第一篇



第一章

川菜常识

川菜是我国历史悠久的地方风味菜，其味型多变、菜式多样、口味清鲜醇厚，以善用麻辣著称。只有掌握川菜的特点和烹饪技巧才能做出正宗、营养、美味的川菜菜肴。本章主要为您介绍川菜烹饪的基础知识和基本技法。



怎样吃川菜更健康



谈到川菜，许多人首先想到的就是麻辣，其实麻辣只是川菜的一种味型，川菜之所以会给大家留下这种印象，主要因为川菜独具麻辣味道。其实川菜中，清汤菜、甜菜等各种口味都有，营养也较丰富。那么，如何在满足口腹之欲的同时，还能吃得健康呢？

1 口味改良

饮食专家建议，川菜出川渝到了外地，由于地理环境、气候条件的差异，最好也能按照当地人的口味，适当做一些改良，不必一味讲究正宗。比如，在保持烹饪方式、调味原则的基础上，将麻辣程度降低；菜品在烹饪过程中少用大火爆炒、高温油炸等方法，红油川菜将逐渐减少，取而代之的是少油的、鲜辣味的新川菜。

2 巧妙配餐

家庭配餐尽量做到膳食合理搭配。如辣子鸡、毛血旺等辣椒较多的川菜，不妨搭配吃一些白萝卜，因为白萝卜属于凉性食物，既能解辣，又能顺气。

如果是水煮鱼等含油较多的川菜，最好同时做一盘凉拌豆腐或凉拌黑木耳，清火又刮油。

另外“苦”味食物更是油腻、麻辣的天敌。苦味食物首推苦瓜，不管是凉拌、素炒还是煲汤，都能达到去油清火的目的。

吃完麻辣的川菜后，不妨喝一碗玉米粥，既可增加膳食纤维，又可以促进消化。另外，在吃火锅时，不妨在油碟里加一点醋，就不会觉得太辣了。

在饮品上，冰冻的酸梅汤和乌龙茶是吃川菜时的最佳搭档。酸梅汤的酸味有中和作用，可降低食物的辛辣味。乌龙茶对消除油腻很有帮助，也可以促进消化。此外，吃完川菜后还可喝点菊花茶清热去火。最后，需要提醒的是，对不善吃辣的人来说，吃辣应该适量，一周或两周一次就足够了。吃辣后，应多补充橙子、草莓、猕猴桃等富含维生素C的水果，以淡化辛辣食物对身体的不利影响。



川菜的烹调特点



川菜突出麻、辣、香、鲜、油大、味厚，重用“三椒”（辣椒、花椒、胡椒）和鲜姜。麻辣、鱼香、怪味、椒麻、红油、姜汁、糖醋、蒜泥等复合味型形成了川菜的特殊风味，享有“一菜一格，百菜百味”的美誉。

1 选料认真

川菜要求对原材料进行严格筛选，做到量材使用，物尽其用，既要保证质量，又要注意节约。原材料力求活鲜，并要讲究时令。选料除菜肴原材料的选择外，还包括调味料的选用。许多川菜对辣椒的选择是很注重的，如麻辣、家常味型菜肴，必须用四川的郫县豆瓣酱；制作鱼香味型菜肴，必须用川味泡辣椒等。

2 刀工精细

刀工是川菜制作的一个重要的环节。川菜刀工要求制作者认真细致，讲究规格，将原材料切配成形，使之大小一致、长短相等、粗细一样、厚薄均匀。这不仅使菜肴便于调味，而且能够避免成菜生熟不齐、老嫩不一。如水煮牛肉和干煸牛肉丝，它们的特点分别是细嫩和酥香化渣。如果所切肉丝肉片长短、粗细、厚薄不一，烹制时就会生熟难分。所以，没有好的刀工，也是做不出质高味美的好菜的。

3 合理搭配

川菜烹饪，要求对原材料进行合理搭配。川菜原材料分独用、配用，讲究浓淡、荤素适当搭配。味浓者宜独用，不搭配；淡者配淡，浓者配浓，或浓淡结合，但均不使夺味；荤素搭配得当，不能混淆。这就要求，除选好主要原材料外，还要选好搭配的辅料，做到菜肴滋味调和丰富，原材料配合主次分明，两者组合相辅相成。

4 精心烹调

川菜的烹调方法很多，火候运用极为讲究。众多的川味菜式，是用多种烹调方法烹制出来的。川菜烹调方法多达几十种，常见的如炒、熘、炸、爆、蒸、烧、煨、煮、煊、炖、焯、卷、煎、炆、烩、腌、卤、熏、拌、贴、酿等。每种菜肴采用何种方法进行烹制，必须依原材料的性质和对不同菜式的工艺要求决定。菜肴烹饪看似简单，实际上包含着高度的科学性、技术性和艺术性。

川菜的7种经典口味



川菜的味型相当丰富，号称“百菜百味”，其中最为著名的当数鱼香、麻辣、辣子、陈皮、椒麻、怪味、酸辣等味。调制这些复合味型有很大的难度，如若掌握了它们的配方及调制方法，基本上川菜味型也能学得八九不离十。

1 鱼香味

葱、姜、蒜泥各1份，泡椒0.5份，四川豆瓣酱2份，糖、醋、酱油、料酒、味精各适量。制法是先煸葱、姜、蒜、泡椒，再煸豆瓣酱出红油，与其他调料混合。此调味酱具有咸甜酸辣兼备，葱、姜、蒜味浓郁，色泽红亮的特点，是川菜中独有的一种特殊味型，用于炸、熘、炒之类菜肴的原料，可做鱼香肉丝、鱼香茄子、鱼香蘸汁等。

调制“鱼香味”时，并不使用鱼品，却具有浓郁的鲜鱼香味，故被人们誉为川菜一绝。

2 麻辣味

花椒或花椒粉、干辣椒、四川豆瓣酱、糖、醋、葱、姜、蒜、料酒、酱油、味精各适量。制法是先将干辣椒段炸至褐色，再下花椒炒香，煸葱、姜、蒜之后下其他调味品。为取麻味，还可加些花椒粉（油炸花椒更香，麻味来之于花椒粉）。此调味酱的特点是色泽金红，麻辣鲜香，有轻微的甜

酸，可制麻辣鱼丁、麻婆豆腐等。

3 辣子味

四川豆瓣酱、糖、醋、葱、姜、蒜及酱油、味精、料酒各适量。制法是先下葱、姜、蒜煸香，再将豆瓣酱煸出红油，下其他调味料。此味型的特点是鲜辣中带有极微的甜酸味，可烹制辣子鸡丁、辣子鱼丁等。

4 陈皮味

花椒、干辣椒、四川豆瓣酱、糖、陈皮、酱油、味精、葱、姜、蒜、料酒各适量。调制法为，先将干辣椒炸至褐色，再煸花椒出香味。如用陈皮块，亦加煸炒，若用烤干的陈皮碾成的粉，可在烹调近完成时放入。然后煸葱、姜、蒜出香味后再煸豆瓣酱，随后下料酒加汤及其他调料。此调味酱的特点是麻辣鲜香，并且带有陈皮特有的芳香味，可烹制陈皮牛肉、陈皮鸡、陈皮兔丁、陈皮鳝段等。