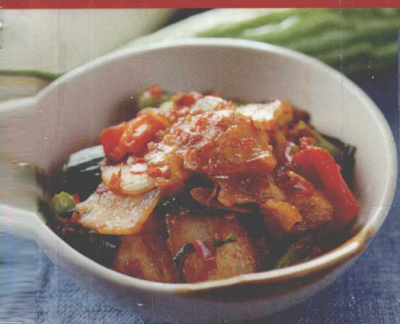




❁ 绝色川味，香辣过瘾 ❁

过瘾川味家常菜



王其胜 主编

中国烹饪大师 中国药膳大师
中国十佳营养膳食烹饪大师

中国营养膳食推广工程 推荐

吉林出版集团有限责任公司

Colorful Life
七彩生活

美术编辑

吴金周

图片拍摄

肖 亮 于 笑

菜肴制作

陈绪荣 童建华 高红利

图片提供

北京全景视觉网络科技有限公司

达志影像

华盖创意图像技术有限公司

七彩生活

过瘾川味家常菜

王其胜 主编



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

过瘾川味家常菜/王其胜主编. —长春: 吉林出版集团
有限责任公司, 2010.12

(七彩生活)

ISBN 978-7-5463-4395-2

I. ① 过 … II. ① 王 … III. ① 菜谱 — 四川省
IV. ① TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第233487号



过瘾川味家常菜

出版策划: 孙亚飞

封面设计: 孙阳阳

责任编辑: 杨冬絮 赵晓星

版式设计: 孙阳阳

文图编辑: 季 萌

出 版: 吉林出版集团有限责任公司 (www.jlpg.cn/yiwen)
(长春市人民大街4646号, 邮政编码 130021)

发 行: 吉林出版集团译文图书经营有限公司
(<http://shop34896900.taobao.com>)

电 话: 总编办 0431-85656961 营销部 0431-85671728

制 作:  (www.rzbook.com)

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本: 889 × 1194mm 1/16

印 张: 12

字 数: 200千字

版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷

定 价: 19.80元

◎如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



天下的美食，单论普及程度，川菜是当仁不让的第一名。如同所有能让人无法自拔的事物一样，川菜绝对能将大多数人的胃口毫不费力地俘虏而去。

川菜最讲究的就是色香味俱全，且强调浓墨重彩，比如川菜的辣。每年的初夏时节，青色的川椒就会挂满枝头，这时候的川椒滋味微辣，入口清香。过一段时间，川椒的辣味会渐渐变重，还带有一丝微甜，使辣的意味更加丰富。当进入秋天，川椒就会变成红色。这时候，川椒的风韵才会完全显露出来。川椒的滋味本身就有如此多的层次，再加上川菜的其他调味料，那种辣味更是变化多端、风情万种。

其实川菜虽然讲究选料，但对学川菜的人而言，调料和主料并不是太大的问题。一是川菜既然全国流行，自然各地都能买到各种各样的川菜辅料，从朝天椒到鱼辣子，都能轻松买到；二是川菜并不是一味地追求“正宗”，真正的核心是色香味俱全，而不是非要用四川的青笋和四川的锅。

其实川菜发展至今，变化不断，近年来流行的新派川菜，早就从其他菜系中吸取了无数的创意和材料为己所用。所以说，川菜吃起来够过瘾是至高无上的川味标准。

前言

Foreword

王刚

中国烹饪大师
中国药膳大师
中国十佳营养膳食烹饪大师

〔目录〕

Contents ...

Part 01

非吃不可的川味凉菜



Chapter 01

招牌荤食凉拌 / 10

- 辣拌板筋 / 酱香肘花 / 10
- 千层脆耳 / 四川腊肉 / 11
- 五香肘子 / 凉拌五花肉 / 12
- 五香酱肉 / 白菜拌猪头肉 / 13
- 红油肚片 / 麻辣肚丝 / 芥末拌肚丝 / 14
- 爽口毛肚 / 农家肚片 / 椒麻肚头 / 15
- 芥末猪肚片 / 香辣蹄花 / 16
- 蒜泥白肉 / 水晶皮冻 / 姜汁腰片 / 17
- 凉拌耳丝 / 卤味千层耳 / 四川熏肉 / 18
- 红油耳丝 / 红油肝花 / 怪味白肉 / 19
- 夫妻肺片 / 红油牛蹄筋 / 香辣牛肉 / 20
- 酱牛肉 / 麻辣牛肉丝 / 凉拌牛百叶 / 21
- 腰丝拌韭黄 / 凉拌牛肉 / 川香牛舌 / 22
- 酱香羊腱子 / 凉拌羊肉丝 / 蒜泥羊肝 / 23
- 熏兔肉 / 怪味兔肉 / 24
- 卤兔肉 / 拌兔肉 / 五香兔肉 / 25



Chapter 02

- 酸汁辣鹅 / 川椒香鸭 / 红油手撕鸡 / 26
- 麻辣鸡丝 / 椒麻鸡 / 怪味鸡丝 / 27
- 花生酱鸡丝 / 麻油鸡丝 / 28
- 山椒汁凤爪 / 泡椒凤爪 / 豉汁凤爪 / 29
- 棒棒鸡丝 / 白斩鸡 / 黄瓜拌鸡丝 / 30
- 泡椒鸡杂 / 酸辣瓜条拌鸡胗 / 31
- 姜汁鸭掌 / 芥末鸭掌 / 凉拌鸭肠 / 32
- 酸辣海蜇丝 / 拌海蜇头 / 老醋蜇头 / 33
- 香酥带鱼 / 五香熏鱼 / 34
- 酒醉河蟹 / 虾仁拌芹菜 / 椒盐基围虾 / 35
- 凉拌鱼皮 / 椿芽拌虾 / 柠檬墨鱼 / 36

地道素食凉拌 / 37

- 四川泡菜 / 香辣圆白菜 / 37
- 白菜心拌豆腐丝 / 辣油小菜 / 38
- 红辣白菜 / 酸辣白菜 / 39
- 芝麻小白菜 / 芝麻酱油麦菜 / 40
- 冰糖银耳 / 三丝拌木耳 / 41
- 爽口木耳 / 泡椒黑木耳 / 拌三鲜 / 42
- 双色银芽 / 香糟豆芽 / 43

- 芝麻菠菜 / 芥末菠菜 / 拌青笋丝 / 44
- 蒜泥莴笋 / 椒麻扁豆 / 缠丝豆角 / 45
- 麻辣豆腐干 / 爽口茼蒿 / 炆辣黄瓜条 / 46
- 黄瓜拌粉皮 / 蓑衣黄瓜 / 姜汁黄瓜 / 47
- 拌萝卜皮 / 糖醋心里美 / 辣油瓜皮 / 48
- 辣萝卜条 / 蒜泥茄子 / 腌辣茄子 / 49
- 绿豆芽拌蛋皮 / 清拌菠菜 / 50
- 蒜泥拌蚕豆 / 香拌豆皮 / 51
- 皮蛋豆腐 / 卤煮腐皮 / 川味豆卷 / 52
- 椿芽蚕豆 / 酸甜蚕豆 / 53
- 香卤五香豆 / 茴香豆 / 油炸黄豆 / 54
- 五香花生 / 脆甜花生仁 / 琥珀花生仁 / 55
- 辣味粉皮 / 芥末凉粉 / 川北凉粉 / 56
- 时蔬大拌菜 / 凉拌海带丝 / 凉拌金针菇 / 57



Part 02

过足辣瘾的川味热菜



Chapter 01

大呼过瘾的畜肉川菜 / 58

- 焦炸肝尖 / 大蒜烧肚条 / 58
- 火爆肚片 / 甜椒香肚 / 59
- 泡豇豆煨排骨 / 东坡肘子 / 60
- 萝卜干炒腊肉 / 水晶肘子 / 61
- 豆腐干炒腊肉 / 芫爆里脊 / 香辣回锅肉 / 62
- 农家小炒肉 / 毛血旺 / 63
- 熘肥肠 / 椒盐肥肠 / 辣香肥肠 / 64
- 干煸肥肠 / 五花肉炒豆腐干 / 65
- 水煮肉片 / 烟熏排骨 / 糖醋排骨 / 66
- 粉蒸排骨 / 白菜圆子 / 67
- 宫保肉花 / 爆炒腰花 / 荷叶蒸肉 / 68
- 粉蒸肉 / 红烧五花肉 / 红烧丸子 / 69
- 卤猪肉 / 红烧狮子头 / 70
- 鱼香肉丝 / 农家小炒肉 / 川味泡菜肉末 / 71
- 蒜香盐煎肉 / 糖醋里脊 / 72
- 鱼香午餐肉 / 蝴蝶猪头肉 / 锅巴肉片 / 73
- 火爆腰花 / 麻辣腰片 / 74
- 火爆双脆 / 香碎牛柳 / 75
- 胡萝卜炖牛肉 / 辣子牛肉丁 / 76
- 红油牛腱 / 肥牛豆脑 / 77

- 干烧牛蹄筋 / 红烧牛筋 / 五香牛腱肉 / 78
- 牙签羊肉 / 葱爆羊肉 / 红烧羊肉 / 79
- 回锅羊肉 / 椒盐小羊排 / 80
- 桂花羊肉 / 黄焖兔肉 / 81



Chapter 02

色香味俱佳的禽蛋川菜 / 82

- 醋熘子鸡 / 椒辣太白鸡 / 82
- 香辣童子鸡 / 酥皮鸡翅 / 83
- 陈皮鸡 / 栗子炒鸡块 / 84
- 鱼香脆皮鸡 / 荷叶粉蒸鸡 / 85
- 辣子鸡丁 / 纸包葱香鸡翅 / 86
- 火爆胗肝 / 芙蓉鸡片 / 宫保鸡丁 / 87
- 生烧鸡翅 / 麻辣鸡脖 / 香辣鸡胗 / 88

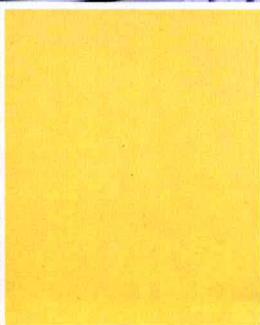
- 八宝糯米鸡 / 鱼香凤爪 / 三椒鸡片 / 89
- 花椒鸡丁 / 成都子鸡 / 90
- 荷叶鸭子 / 姜爆鸭丝 / 魔芋烧鸭 / 91
- 香酥鸭 / 蛋酥鸭子 / 92
- 溜鸭肝 / 豉椒炒鹅肠 / 丝瓜炒鸡蛋 / 93
- 银杏鸭脯 / 红烧鸭舌 / 94
- 鱼香鹌鹑蛋 / 椿芽烘蛋 / 95



Chapter 03

香辣四溢的水产川菜 / 96

- 豆花鱼片 / 清蒸鲈鱼 / 96
- 剁椒鱼头 / 豆腐鲫鱼 / 葱酥鲫鱼 / 97
- 糖醋脆皮鱼 / 酸菜鱼 / 98
- 沙锅鱼头 / 鲜溜鱼片 / 99
- 番茄鱼片 / 辣子鱼块 / 100
- 麻辣鱼条 / 豆瓣鲫鱼 / 三鲜鱼肚 / 101



- 水煮鱼 / 回锅豆豉鲫鱼 / 102
- 泡菜鲫鱼 / 麻辣带鱼 / 103
- 清蒸武昌鱼 / 红烧甲鱼 / 104
- 酸辣鲈鱼 / 泡椒河鳗 / 105
- 酸辣鱿鱼丝 / 沙锅鱿鱼 / 106
- 一品海参 / 黄瓜木耳炒海螺肉 / 107
- 凤尾虾 / 葱辣大虾 / 108
- 辣椒蟹 / 鱼香鲜贝 / 八珍豆腐 / 109



Chapter 04

最下饭的菌豆川菜 / 110

- 玉兰片猴头菇 / 干烧草菇 / 110
- 竹荪白果 / 竹荪四素 / 111
- 蚝油凤尾菇 / 山药烩香菇 / 112
- 鱼香猴头菇 / 口蘑烧腐竹 / 113
- 干锅茶树菇 / 芥蓝鸡腿菇 / 114
- 海带炖豆腐 / 香辣豌豆 / 醉豆花 / 115
- 鱼香毛豆 / 雪花扁豆泥 / 东坡豆腐 / 116



Chapter 05

越辣越营养的时蔬 川菜 / 117

- 醋熘白菜 / 清汤白菜 / 117
- 板栗白菜 / 鱼香白菜卷 / 118
- 青椒炒茄丝 / 白汁菜心 / 119
- 辣汁茄丝 / 酿尖椒 / 120
- 虎皮尖椒 / 鱼香茭白 / 121
- 干烧茭白 / 酱烧茭白 / 醋熘黄瓜 / 122
- 炆炒黄瓜 / 家常焖苦瓜 / 辣椒炒苦瓜 / 123



- 酿苦瓜 / 素炒山药片 / 香辣苦瓜条 / 124
- 香酥山药 / 酱烧冬笋 / 油焖春笋 / 125
- 香油鸡蛋土豆 / 干煸冬笋 / 鸡丝炒冬笋 / 126
- 酸辣土豆丝 / 青椒土豆丝 / 酱烧茄子 / 127
- 鱼香茄饼 / 鱼香茄子 / 豆瓣茄子 / 128
- 香葱土豆片 / 青椒炒藕丝 / 129
- 清炒荷兰豆 / 麻辣冬瓜 / 泡椒四季豆 / 130
- 扒双素 / 干煸四季豆 / 韭黄炒干丝 / 131
- 烧菜花 / 芹菜白果 / 明珠菜心 / 132
- 红烧萝卜 / 糖醋炆圆白菜 / 萝卜丝炒蕨根粉 / 133
- 炸香椿 / 裹炸香芹 / 134

- 酸辣西葫芦 / 泡豇豆炒肉末 / 135
- 豆豉红椒炒空心菜梗 / 咸蛋黄南瓜 / 136
- 素炒胡萝卜 / 炆炒空心菜 / 137

Part 03

吃不够的川味汤羹、主食小吃 / 138



Chapter 01

蜀味汤·羹 / 138

- 清炖双冬鸡腿 / 黄芪茯苓鸡汤 / 138
- 白菜四宝 / 时蔬彩羹 / 佛手排骨汤 / 139
- 鲤鱼羊肉汤 / 酸菜肉丝汤 / 140
- 冬菜腰片汤 / 莴笋叶豆腐羹 / 竹荪腰花汤 / 141
- 鸡腿菇乳鸽汤 / 鸡蓉豆花汤 / 142
- 酸辣牛肉汤 / 酸辣脑花羹 / 鸡丝榨菜汤 / 143
- 酸辣汤 / 酸辣虾羹汤 / 144
- 黄豆排骨蔬菜汤 / 冬菜鸡蛋汤 / 香菇炖鸡汤 / 145
- 肉片茭白汤 / 茶树菇排骨汤 / 蹄筋花生汤 / 146
- 蚕豆雪菜汤 / 芹菜叶蛋羹 / 酸菜泥鳅汤 / 147
- 芥菜冬笋羹 / 海米菠菜汤 / 香菇豆腐 / 148
- 皮蛋番茄汤 / 马齿苋三丝汤 / 芥菜魔芋汤 / 149
- 南瓜毛豆汤 / 鱿鱼冬瓜汤 / 干贝冬瓜汤 / 150
- 里脊瓜汤 / 猪肝红汤 / 山楂萝卜羊肉煲 / 151

- 羊肉萝卜汤 / 西湖牛肉羹 / 152
- 鸡蓉玉米羹 / 丝瓜咸蛋肉丝羹 / 牛百叶白菜煲 / 153
- 腐竹海鲜汤 / 莴笋叶豆腐汤 / 154
- 八宝豆腐羹 / 红白豆腐汤 / 番茄老鸭汤 / 155



Chapter 02

蜀味主食·小吃 / 156

- 四川凉面 / 担担面 / 什锦鸡蛋面 / 156
- 怪味凉拌面 / 鸡丝凉面 / 牛肉汤面 / 157
- 宜宾燃面 / 成都酸辣面 / 木樨肉炒面 / 158
- 宋嫂面 / 炆锅面 / 159
- 酸辣三丝面 / 酸辣米线 / 160
- 麻辣米线 / 蛋花米线 / 161
- 尖椒肉丝米线 / 三鲜米线 / 榨菜肉丝米线 / 162
- 素料炒油面 / 牛肉炒河粉 / 163
- 虾炒河粉 / 南瓜炒粉 / 麻辣河粉 / 164
- 三鲜河粉 / 酸豆角肉末粉 / 165





- 鱼香蛋饺 / 四川汤圆 / 166
- 晶莹虾贝饺 / 雪里红肉蓉水饺 / 167
- 荷香鸡粒饭 / 宫保鸡丁盖饭 / 辣子鸡丁盖饭 / 168
- 鱼香茄子盖饭 / 腊肉多味蒸饭 / 鸡腿菇虾仁烩米饭 / 169
- 蔬菜炒饭 / 鱼香炒饭 / 170
- 家常豆花 / 芝麻肉丸 / 珍珠丸子 / 171
- 玉米饭团 / 鱼肉芝麻饼 / 172
- 龙抄手 / 泡菜鸽蛋脑 / 173
- 四色蒸饺 / 三鲜烧卖 / 174
- 羊杂煲 / 粉丝鸭肠煲 / 175
- 杏仁豆腐 / 干贝肉豆花 / 乐山豆腐脑 / 176
- 野菜糯米珍珠丸子 / 糖醋丸子 / 177
- 卤鹅翅 / 叉烧火腿 / 南瓜饼 / 178

- 鸡蛋面饼 / 芋头糕 / 三鲜蛋羹 / 179
- 炸春卷 / 豆沙粽子 / 180
- 千层饼 / 八宝炒年糕 / 银丝卷 / 181
- 麻酱卷 / 荷叶夹子 / 炸元宵 / 182
- 薏米冬瓜瘦肉粥 / 荷叶薏米粥 / 183

附录

正宗川味火锅 / 184

- 麻辣火锅 / 184
- 酸菜鱼火锅 / 185
- 番茄火锅 / 186
- 酸汤肥牛锅 / 186
- 鸳鸯火锅 / 187
- 麻辣羊肉火锅 / 188
- 柠檬豆腐鱼火锅 / 189
- 酸萝卜鸭火锅 / 190
- 麻辣串串香 / 191
- 炖鸡火锅 / 191



非吃不可的 川味凉菜

款款正宗川味凉菜的详细做法演示，让你转瞬间变身超级川厨，只要简单几步，就能做出让家人、朋友大呼过瘾的川香美味凉菜来。

● Chapter 01 招牌荤食凉拌

辣拌板筋*

〔材料〕牛板筋 150 克。

〔调料〕辣椒酱、盐、白糖、醋、辣肉酱、味精、姜块、葱段、蒜瓣。

做法

- 1 牛板筋洗净，放入锅中，加入葱段、姜块、蒜瓣和适量清水，大火煮沸转小火慢煮2小时至熟，捞出，凉凉，切成薄片，放入盘中备用。
- 2 加入辣椒酱、盐、白糖、醋、辣肉酱、味精，搅拌均匀即可。



酱香肘花*

〔材料〕猪肘子 500 克。

〔调料〕五香调料（八角、茴香、草果、桂皮、花椒）、盐、味精、酱油、白糖、蒜泥、姜汁。

做法

- 1 猪肘子洗净，放入装有五香调料的卤锅中，加盐、味精、酱油、白糖，大火加热卤锅，烧沸后转小火将猪肘子肉煨熟，捞出备用。
- 2 趁热将猪肘子卷成卷，用较重的器皿将其重压5小时后，取出，切片装盘；将蒜泥、姜汁各盛一碟，根据个人口味蘸食即可。





千层脆耳*

〔材料〕鲜猪耳朵 1000 克。

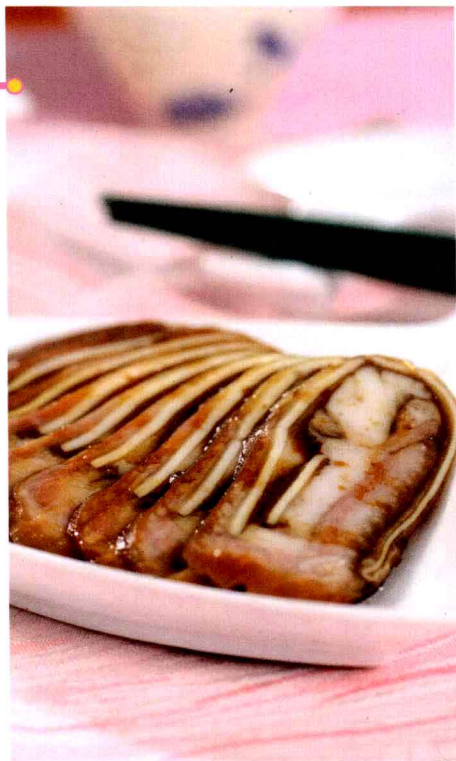
〔调料〕生抽、盐、鸡精、葱丝、姜丝、酱油、卤汤。

做法

- 1 将猪耳朵刮净，洗净，放入沸水锅中焯水取出，放入卤汤中，加葱丝、姜丝、盐、鸡精、生抽、酱油调味，小火煮熟后捞出备用。
- 2 用长盘将卤制好的猪耳朵摆放整齐，用重物压制成形，切片即可。

贴心提示

猪耳中含有蛋白质、脂肪、糖类、维生素及钙、磷、铁等，具有补虚损、健脾胃的功效，适合气血虚损、身体瘦弱者食用。



四川腊肉*

〔材料〕鲜猪肉 500 克。

〔调料〕盐、五香粉、料酒、白糖、松柏末。

做法

- 1 猪肉洗净，切条，用竹扦（或牙签）在肉上扎满小眼。
- 2 锅内倒盐炒热后倒出，与五香粉拌匀，凉凉后加入料酒、白糖拌匀，再均匀地涂擦在肉条上。
- 3 将肉放入容器内，腌渍7天（中间翻缸1次），将腌好的肉取出，清洗，挂在通风处晾干，食用时加松柏末，上笼熏制15分钟即可。





凉拌五花肉*

〔材料〕猪五花肉 300 克，青椒、生菜、胡萝卜各 20 克。

〔调料〕葱丝、生抽、盐、蒜泥、芥末、白糖、醋。

做法

- 1 将五花肉洗净，切成薄片；锅中加水以大火煮沸，将五花肉片放入沸水中焯熟，捞出；青椒、生菜、胡萝卜均洗净，切丝备用。
- 2 将五花肉片、青椒丝、生菜丝、胡萝卜丝、葱丝一起放入盘中，将生抽、盐、蒜泥、芥末、白糖、醋调匀，淋入盘中，拌匀即可。

五香肘子*

〔材料〕猪肘子 1 个（约 750 克）、胡萝卜 250 克、猪肉 200 克。

〔调料〕姜片、盐、料酒、香叶、桂皮、花椒、罗汉果、大茴香、小茴香、陈皮、豆蔻、草果。

做法

- 1 猪肘子去骨，洗净；猪肉洗净，切条状块，加盐、料酒腌渍；胡萝卜洗净，去皮，切块备用。
- 2 把猪肉块放入猪肘子中，以补充去骨后的猪肘空间。
- 3 将猪肘子放入大锅中，放入清水、姜片、盐、料酒、香叶、桂皮、花椒、罗汉果、大茴香、小茴香、陈皮、豆蔻、草果、胡萝卜块一起煮约 1 小时 30 分钟，取出，凉凉，放入冰箱过夜后切片装盘即可食用。





白菜拌猪头肉*

【材料】猪头肉 200 克、白菜心 500 克、凉粉皮 150 克。

【调料】蒜、葱、盐、味精、香醋、香油、酱油、香菜段。

做法

- 1 将白菜心洗净，去根，撕成块，用沸水焯烫片刻，过凉，捞出，充分沥干水分备用。
- 2 猪头肉、凉粉皮均洗净，切片；大蒜去皮，去蒂，切成蒜蓉；大葱洗净，去皮、根，切成细小的葱末备用。
- 3 将猪头肉片、白菜心块、凉粉皮片、蒜蓉、葱末、盐、味精、香醋、香油、酱油拌匀，撒上少许香菜段，搅拌均匀即可。

五香酱肉*

【材料】带皮猪五花肉 1000 克。

【调料】盐、料酒、白糖、酱油、葱段、姜片、茴香。

做法

- 1 带皮猪五花肉取整肋，刮净，切块，每小块戳3~4个小孔。
- 2 猪五花肉用盐拌均匀揉擦，腌渍约40分钟备用。
- 3 锅内加适量清水煮沸，放入带皮猪五花肉，加适量料酒、白糖、酱油、葱段、姜片、茴香，待煮沸后，转小火，焖2小时，用尖筷夹出软骨，切片即可食用。





红油肚片*

〔材料〕熟猪肚 250 克、水发黑木耳 25 克。

〔调料〕葱、姜、酱油、红油、香油、味精。

做法

- 1 葱洗净，切斜片；姜洗净，切片；水发黑木耳去蒂及杂质，洗净，入沸水中焯烫一下，沥干水分备用。
- 2 将熟猪肚切薄片，葱片、姜片、黑木耳装入盘中，肚片盖在最上面备用。
- 3 将酱油、红油、味精、香油搅匀，调成料汁，装入小碗中，蘸食即可。

麻辣肚丝*

〔材料〕鲜猪肚 400 克、青椒 50 克。

〔调料〕料酒、葱段、姜块、盐、辣椒油、白糖、蒜泥、花椒粉、味精。

做法

- 1 猪肚用粗盐揉搓，去除表层黏液，反复洗净，放入清水锅中，加料酒、葱段、姜块煮熟，捞出，冷却后切丝，放盘中备用。
- 2 青椒去子，洗净，切丝，入沸水中焯一下，放肚丝上，加盐、辣椒油、花椒粉、白糖、蒜泥、味精拌匀即可。

芥末拌肚丝*

〔材料〕鲜猪肚 300 克、蒜薹 50 克。

〔调料〕酱油、芝麻酱、料酒、盐水、香油、味精、芥末。

做法

- 1 蒜薹洗净，切成段，放沸水锅中焯烫片刻，捞出沥水备用。
- 2 猪肚洗净，入锅中煮熟后凉凉；用刀从中间划开，切成细丝。
- 3 芥末用沸水调稀，使之出味，同酱油、芝麻酱、料酒、盐水、香油、味精放在一个碗里搅拌成汁，淋在肚丝和蒜薹段上，拌匀，盛盘即可。





爽口毛肚*

【材料】鲜猪肚 300 克、韭菜 30 克。

【调料】大蒜瓣、芝麻、盐、味精、醋、辣椒油、香油。

做法

- 1 大蒜瓣去皮，洗净，剁蓉；芝麻放入锅中炒香备用。
- 2 猪肚反复洗净，切片，放入沸水中焯熟，用凉开水过凉。
- 3 韭菜洗净，放沸水中焯烫一下，将猪肚片用韭菜扎成把，摆在盘中备用。
- 4 将蒜蓉、熟芝麻、盐、味精、醋、辣椒油、香油调成味汁，盛在调味碟中，配猪肚上桌即可。

农家肚片*

【材料】鲜猪肚 300 克、黄瓜 200 克、香菜 10 克、红椒适量。

【调料】蒜泥、姜汁、盐、味精、香油、白醋、葱段。

做法

- 1 香菜去根，洗净，切成小段；红椒洗净，去蒂、子，切丝；黄瓜洗净，切成小块备用。
- 2 将猪肚在清水中充分洗净，放入沸水中煮熟，捞出，放入凉水中浸凉，取出，沥水切片备用。
- 3 猪肚片、黄瓜块、香菜段、红椒丝放入容器中，加入葱段、蒜泥、姜汁、盐、味精、香油、白醋充分搅拌均匀即可。

椒麻肚头*

【材料】鲜猪肚头 300 克。

【调料】葱段、花椒、酱油、香油、盐、味精、清汤。

做法

- 1 猪肚头洗净，沥水，刮去油筋，切成菊花形，放入沸水中焯烫，捞出过凉，放入装有葱段的盘中。
- 2 将花椒、葱段、盐拌匀，剁成蓉泥撒在盘中备用。
- 3 将清汤、酱油、盐、香油、味精拌匀，装入小碗中，与猪肚头一起上桌即可。

