



布衣餐饮丛书
新编川味谱

家常川菜

火爆全川 火爆全国 顶尖人气指数

胡志强 | 主编
曹明亮 刘红彬 | 编著



82.71

家常川



新编川味谱

■主编：胡志强
编著：曹明亮 刘红彬

BUYICANYINCONGSHU
XINBIANCHUANWEIPU

成都时代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编川菜谱/胡志强主编. —成都: 成都时代出版社,
2004

(巴国布衣餐饮丛书)

ISBN 7-80548-960-2

I. 新... II. 胡... III. 菜谱—四川省

IV. TS972.182.91

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 056836 号

新编川菜谱·家常川菜

责任编辑 陈 晴
责任校对 余 东
封面设计 蔡海儒
出版发行 成都时代出版社 (成都庆云南街 19 号)
经 销 新华书店
印 刷 成都墨池教育印刷总厂
开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 39.5 插页: 20
字 数 822 千
版 次 2004 年 8 月成都第一次印刷
印 数 1—5000
书 号 ISBN 7-80548-960-2/TS·25
全套定价: 39.00 元 (共五册)

版权所有·违者必究

本书若出现印刷质量问题, 请与工厂联系调换。



【土豆烧牛肉】



【泡椒凤爪】





【鳝鱼粉丝】

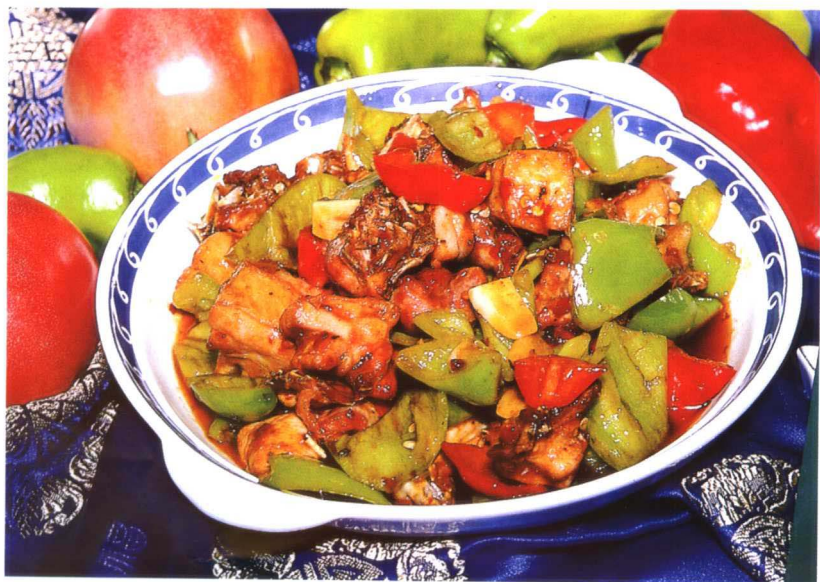


【毛血旺】





青椒童子鸡



大蒜烧鳝鱼





【仔姜肉丝】



【板栗烧鸡】





家常川菜

JIA CHANG CHUAN CAI

【巴国家常扣肉】



【农家泡菜兔】

家常川菜

JIA CHANG CHUAN CAI





【酸菜血旺】



【家常鱿鱼】





【三菌烧鸡】



【红烧猪肉】





【麻婆豆腐】



【泡椒猪尾】





悦口之味亦艺术

——《新编川味谱》序

新编川味谱·家常川菜

中国传统文化中占主流的儒家文化在谈到人的基本需求时说：“食色，性也。”可见食是维持生命的第一条件。《易·鼎》说：“以木巽火，亨饪也。”意思是柴禾燃烧，借风势形成一定的火候，使食物成熟。“亨”“烹”通假，这是烹饪见诸文字的较早记录。孙中山曾在《建国方略》中说：“夫悦目之画，悦耳之音，皆为美术；而悦口之味，何独不然？是烹饪者，亦美术之一道也。”所谓美术即英文 ART，与艺术同为一词，此指广义的艺术。今天，大概没有人会怀疑烹饪已远远超出为生而果腹的基本功能，成为食文化、烹饪艺术。古人还说：“食必常饱，然后求美。”当我们从温饱大步向小康迈进的时候，再来把这句古训首尾两字倒置组合时，一个充满诱惑的新名词“美食”就呈现在了我们的面前……

地大物博、物产富饶的“天府之国”，不仅孕育了饮食文化丰富的物质基础，同时也灌溉出以味为核心、以养为目的的美食奇葩——中国四大菜系之一的“川菜”，赢得了“吃在中国，味在四川”的国际声誉。因而川菜不仅仅是一大名菜，





也像川剧一样,是四川的一大文化品牌。在食风日盛的今天,餐饮行业已进入“春秋战国”时代。作为四大菜系中领军的川菜大旗,不仅招展全国,而且飘扬海外。

既然烹饪是一种文化和艺术活动,它就必须与传统连接,并不断注入新的文化内涵。惟其如此,方能推陈出新,发扬光大。继承和创新是源和流的关系,为了使饮食文化长河源远流长、波澜壮阔,从业人员应善于在这条文化的河床上披沙拣金,留下宝贵的财富。整理出版能反映某一时期的菜谱,无疑就是一件有益于人类的善举。菜谱是饮食文化传承的载体,是为后人提供饮食参考的重要指南。清代的四川进士李化楠、李调元父子编写的《醒园录》就收录了江南风味菜、四川风味菜,以及少数北方菜和西洋菜;川籍女厨曾懿的《中馈录》也兼收并蓄了四川、云南、江苏等地的名菜。《新编川味谱》正是想延续这样一个文化脉络。

《新编川味谱》分《家常川菜》、《流行川菜》、《江湖川菜》、《川渝火锅》、《成都小吃》五册,力图全方位、多角度总结川菜成果,展示川菜魅力,亦愿成为广大读者和从业人员的烹饪良师、美食益友。囿于编者水平和资料所限,套书难免有遗珠之憾和错讹之处,还望业界同仁不吝指正,待来日修正完善。

编者

2004年8月于成都



前 言

自上个世纪 80 年代中期始，各种版本的川菜菜谱如雨
后春笋，迅速占领餐饮类图书市场，一时间菜谱热也蔚然
成风。作为四大菜系之一的川菜，“味”力四射，“食”不
可挡。

川菜以味为核心，以养为目的，文化积淀深厚，物质
基础广泛，再加上它兼收并蓄的包容性和拿来主义化而用
之的开放性，如今的川菜大有领袖餐饮之势。《家常川菜》
在前人的成果中挖掘，在新作的创造中采风，既注重正宗
川味，又追踪前沿新菜，以达到正宗新创菜品在川味中的
和谐统一。

本书共编写了近 10 年来的新川菜 224 款，按烹饪方法
分凉菜、烧烩、炒煸、汤羹、蒸煮五个部分。主要选择实
用性和可操作性强的菜品，以适应家庭制作，当然对初入
厨界的朋友也不乏裨益。

鉴于编者的阅历和厨艺有限，在编写和分类上定有不
当之处，敬请业内专家和广大读者指正。



目 录

新编川味谱·家常川菜

凉 菜 类

- | | | | |
|-------------|--------|-------------|--------|
| 干拌牛肉 | (1) | 麻辣鸭舌 | (13) |
| 鲜辣牛舌 | (2) | 过桥百页 | (14) |
| 夫妻肺片 | (3) | 花仁拌兔丁 | (15) |
| 双椒泡耳脆 | (4) | 臊子凉粉 | (16) |
| 泡椒猪尾 | (5) | 生拌豆腐 | (17) |
| 果汁瓜条 | (6) | 橙香豆腐 | (18) |
| 卤水蜂窝肚 | (7) | 山椒泡豆腐 | (19) |
| 辣酱鹅掌 | (8) | 葱油冻豆腐 | (20) |
| 冲菜白肉片 | (9) | 香油贡菜 | (21) |
| 巴国跳水鸡 | (10) | 椒油笋条 | (22) |
| 口水鸡 | (11) | 麻酱凤尾 | (23) |
| 泡椒凤爪 | (12) | 红油子姜 | (24) |
| | | 姜汁马齿苋 | (25) |
| | | 糖醋香藕 | (26) |
| | | 椒麻冬笋 | (27) |





- | | | | |
|-------------|--------|--------------|--------|
| 水豆豉花菜 | (28) | 血旺香白 | (51) |
| 糖醋海蜇 | (29) | 红袍扒猪脸 | (52) |
| 盐水鸡块 | (30) | 一品富贵肘 | (54) |
| 麻辣牛肚 | (31) | 香辣肚片 | (55) |
| 侧耳根白肉 | (32) | 风味子肝 | (56) |
| 银针耳丝 | (33) | 青笋烧羊肉 | (57) |
| 剁椒金钱肚 | (34) | 筒筒笋烧土鸡 | (58) |
| 桂花皮冻 | (35) | 泡椒芋脯 | (59) |
| 麻辣牛筋 | (36) | 蚕豆烧鸭掌 | (60) |
| 竹笋剁椒鸡 | (37) | 风味鸭血 | (61) |
| 香辣片片鸡 | (38) | 钵钵鲜鹅肠 | (62) |
| 川式山椒泡香鸭 ... | (39) | 农家烧兔腿 | (63) |
| 干拌爽口蛙 | (40) | 泡椒桂花鱼 | (64) |
| 葱茸竹荪 | (41) | 山椒黄辣丁 | (65) |
| 风味青椒 | (42) | 鲮鱼粉丝 | (66) |
| 脆皮鸡菇 | (43) | 辣子田螺 | (67) |
| 糟椒羊肉 | (44) | 干烧大明虾 | (68) |
| 生烙玉米饼 | (45) | 泡椒焖肉蟹 | (69) |
| 脆皮豆腐 | (46) | 翡翠驼蹄 | (71) |
| 花仁肥牛 | (47) | 鸡汁浸鲜笋 | (72) |
| 麻辣泥鳅 | (48) | 香辣黄牛蹄 | (73) |
| | | 泡椒仔兔 | (74) |
| | | 风味鳝丝 | (75) |
| | | 羊杂毛血旺 | (76) |

烧 烩 类

麻婆豆腐

(50)





鸡肾笋尖	(77)	铁板鲜贝串	(105)
水笋烧排骨	(78)	萝卜干烧凤翅	(106)
烟笋焖牛腩	(79)	芋儿烧全鸭	(107)
罗汉笋烧猪尾煲 ...	(80)	泉水鸡	(108)
青豆脊髓竹燕	(81)	毛血旺	(110)
蕨根粉烧牛肉	(82)	泡椒童子鱼	(111)
水煮兔	(83)	青椒滑菇	(112)
三菌烧鸡	(84)		
芋儿烧鸡	(86)		
巴国奇香肉	(87)		
蚕豆烧猪肚	(89)	炒盐煎肉	(113)
菜头烧酥肉	(90)	香辣牛肉豆花	(114)
腊肉烧青豆	(91)	泡菜回锅肉	(115)
干烧蹄筋	(93)	鱼香肉丝	(116)
土豆烧狗肉	(94)	泡椒牛柳	(117)
葱烧鹿肉	(96)	泡椒羊杂	(118)
板栗烧鸡	(97)	泡椒鸡肾	(119)
干烧岩鲤	(98)	辣子鸡颈	(120)
软烧大蒜鲢鱼	(99)	双椒冬笋香辣鸡 ...	(121)
蘸水牛蛙	(100)	泡椒牛肉丝	(122)
白果烩松茸	(101)	孜然牛排	(123)
鸡腿菇焖牛唇	(102)	凤翅牛筋	(125)
芋儿烧牛蛙	(103)	歌乐山辣子鸡	(126)
葱辣鲈鱼脯	(104)	水豆豉爆鸭舌	(127)

炒 煸 类

新编川味谱·家常川菜

