

MEIWEI CHUANCAI

中华风味美食谱

主编 于晓华

美味川菜



美食专家
郑重推荐
MEISHI ZHUANJIA

一菜一格

百菜百味

朝華出版社

中华风味美食谱

美味川菜

MEI WEI CHUAN CAI

主编 于晓华



朝華出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味川菜/于晓华主编. —北京:朝华出版社,

2005. 10

(中华风味美食谱)

ISBN 7-5054-1389-9

I. 美… II. 于… III. 菜谱—四川省

IV. TS972. 182. 71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 114976 号

美味川菜

主 编:于晓华

责任编辑:田 辉 李 磊

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88115258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:850×1168mm 32 开

字 数:100 千字

印 张:4.25

版 次:2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平 装

书 号:ISBN 7-5054-1389-9/G·0758

定 价:60.00 元(全 10 册)

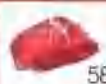
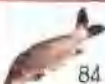
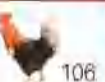
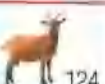
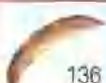
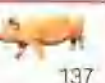
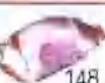
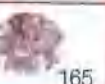
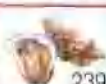
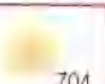
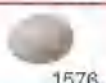
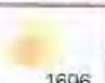
版板所有 翻印必究·印装有误 负责调换

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭蛋 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲭鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	生花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳝鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳝鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳝鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和豉汁	犬肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫屎 米饭	解 黑豆甘草	鳗 酸醋

食物胆固醇含量

(毫克/100克)

五谷类	 0	豆制品	 0	蔬菜类	 0	植物油	 0	水果类	 0
海参	 0	酸奶	 15	牛奶鲜	 15	海藻皮	 16	脱脂奶粉	 28
鳗(青蛙)	 40	火腿	 45	火腿肠	 57	牛肉(瘦)	 58	兔肉	 59
羊肉(瘦)	 60	牛奶粉	 71	小黄鱼	 74	带鱼	 76	酱牛肉	 76
蛇肉	 80	香肠	 82	鲤鱼	 84	酱羊肉	 92	猪耳	 92
猪油	 93	鸭肉	 94	鸽肉	 99	鲢鱼	 99	甲鱼	 101
牛肚	 104	鸡肉	 106	青鱼	 108	猪肉(肥)	 109	花鲢	 112
鸡翅	 113	鲜贝	 116	羊肚	 124	黄鳝	 126	鲫鱼	 130
泥鳅	 136	猪大肠	 137	羊肉(肥)	 148	羊大肠	 150	猪心	 151
猪舌	 158	猪肚	 165	对虾	 165	蚌肉	 239	河蟹	 267
蟹黄鲜	 466	鹌鹑蛋	 515	鸡蛋	 585	松花蛋鸭	 602	鸭蛋	 647
鸡肝	 676	鹅蛋	 704	鱿鱼干	 871	鲳鱼子	 1070	鸡蛋黄	 1510
鸭蛋黄	 1576	鹅蛋黄	 1696	羊脑	 2004	牛脑	 2447	猪脑	 2571

川辣蟹



原料

花蟹 3 只，干辣椒 50 克，花椒少许，红椒 1 个，蒜蓉少许，姜片少许，精盐 2 克，料酒少许，生粉 3 克，上汤 5 克，花生油 500 克。

做法

1. 将花蟹洗净，拍裂蟹螯，斩件，拍上生粉；干辣椒剁碎；红椒切粒。
2. 起油锅烧至七成热，将花蟹件入油锅炸至刚熟，捞起沥干油分。
3. 起锅爆香姜片、花椒、蒜蓉，放入干辣椒碎，红椒粒略炒，倒入花蟹件，淋入料酒猛火快炒，注入少许上汤，用精盐调味炒匀。
4. 待收汁，加包尾油上碟即可。

川都扣肉



猪五花肉 500 克，梅菜 150 克，盐 5 克，生抽 15 克，麻油 5 克，料酒少许。

原料

做法

1. 先将猪五花肉飞水至半熟，切厚片，加入盐、生抽、麻油拌匀。
2. 梅菜放在盘底，猪五花肉厚片加料酒铺在梅菜上面。
3. 置蒸炉蒸 2 小时，直至猪五花肉厚片软身即可。

红油鱼块



原料 鱼腩 1 块，豆干粒 30 克，炸花生少许，葱段少许，大蒜、红辣椒各适量，盐 3 克，生抽 5 克，醋 10 克，麻油少许，红辣椒油 5 克，花椒粉 3 克。

做法

1. 先将鱼腩切块用沸水氽熟，沥干水分待用。
2. 炒香豆干粒、大蒜、红辣椒，放入鱼块拌匀。
3. 倒入适量调料搅拌后，撒上葱段、炸花生于面上即可。

肥肠浸鱼头



原料

肥肠 150 克，鱼头 1 个，辣椒干 10 克，大蒜适量，盐 4 克，红油 10 克，茶椒籽少许，豆瓣酱 20 克，绍酒 20 克，花生油 25 克。

做法

1. 起锅爆香辣椒干、豆瓣酱。
2. 放入肥肠炒香，淋入绍酒，注入清水。
3. 煮沸后，加入适量调料、鱼头、大蒜拌匀，煮至鱼头熟即可。

酱爆螺肉



原料

螺肉 100 克，茭笋粒、青椒粒、红椒粒、洋葱粒各适量，蒜蓉、姜片、葱白、白糖各少许，XO 酱 20 克，绍酒、麻油各少许，芡汤 20 克，食用油 40 克。

做法

1. 起锅爆香蒜蓉、姜片、葱白、青椒粒、红椒粒、XO 酱。
2. 加入螺肉、茭笋粒炒香，淋入绍酒、少许清水、调料。
3. 用慢火煮 3 分钟，推入芡汤即可。

泡椒田鸡



人工养殖田鸡2只，辣椒干、红辣椒、大蒜各适量，葱段15克，花椒籽、盐各少许，生抽4克，麻油少许，红辣椒油10克。

原料

做法

1. 先将田鸡洗净斩件；辣椒干、红辣椒剁成碎。
2. 起锅爆香大蒜，炝花椒，放入田鸡件及辣椒碎炒香。
3. 放入适量调料拌匀，撒上葱段即可。

前 言

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《美味川菜》。本书秉承川蜀传统美食理念,从原料配制、口味特色、操作程序上严格规范、精心编选,力求使收录本书的菜肴更加具有川味的代表性,更加适合人们居家烹饪品食,使您不仅能从美食上品味川菜的醇香,更能在操作上体味川菜的烹饪精华,为您的餐桌生活增色亮彩。



目 录

一、家畜类 (7)

- 孜然牛肉 (7)
- 回锅牛肉 (7)
- 青椒牛肉丝 (8)
- 家常牛肉丝 (8)
- 干煸牛肉丝 (9)
- 仔姜炒牛肉丝 (9)
- 萝卜炒牛肉丝 (10)
- 香菜牛百叶 (10)
- 山椒猪蹄 (10)
- 红油耳丝 (11)
- 姜汁肚丝 (11)
- 夫妻肺片 (12)
- 红油牛肚 (12)
- 蒜泥白肉 (12)
- 蒜泥白腰 (13)
- 椒麻肚丝 (13)
- 五香猪尾 (14)
- 红油猪舌 (14)
- 蒜泥肚片 (14)
- 五香排骨 (15)

- 芥末肚丝 (15)
- 糖醋排骨 (16)
- 茭白肉丝 (16)
- 黄瓜肉片 (17)

二、家禽类 (18)

- 粉蒸鸡 (18)
- 樟茶鸭 (18)
- 油酥鸭 (19)
- 板鸭 (20)
- 五香鸭肫肝 (20)
- 元宝鸡 (21)
- 汉阳鸡 (21)
- 太白鸭子 (22)
- 南边鸭子 (22)
- 软炸鸡槌 (23)
- 葱姑烧鸡翅 (24)
- 馅子嫩蛋 (24)
- 文君鸭卷 (25)
- 钵钵鸡 (25)
- 豆渣鸭子 (26)
- 雪花鸡淖 (26)

铁板鸡肾	(27)
麻酱凤尾	(27)
鸡茸菠菜心	(28)
清汤绣球燕菜	(28)
鸡皮莴笋	(29)
鸡豆花	(29)
菊花鸡	(30)
银杏鸭脯	(30)
白汁鱼	(31)
熊猫戏竹	(32)
八宝糯米鸡	(33)
香糟凤爪	(34)

三、水产海鲜类

柠檬茄汁鱼片	(35)
鲜熘鱼片	(35)
家常熘鱼片	(36)
干烧鱼翅	(36)
红烧鱼皮	(37)
清蒸甲鱼	(37)
豆瓣全鱼	(38)
香糟带鱼	(38)
麻辣泥鳅	(39)
糖醋目鱼卷	(39)
泥鳅钻豆腐	(39)
豉汁河鳗	(40)
豆腐鳝段	(40)
荔枝目鱼卷	(41)
干煸鱿鱼丝	(41)

水煮鳝段	(41)
红烧鳝段	(42)
生炒甲鱼	(42)
鱼香带鱼	(43)

四、山珍野味类

麻辣兔头	(44)
椒麻兔丝	(44)
黄焖兔肉	(44)
鱼香兔花	(45)
陈皮野兔	(45)
青芹兔丝	(46)
怪味兔丝	(47)
鱼香兔丝	(47)
炆锅兔	(47)
红汤泡菜兔	(48)
豆豉兔	(49)
红烧狗肉	(49)
怪味鹿肉	(50)
葱酥鹌鹑	(50)
双冬烩鹌鹑	(51)
鱼香粉丝鹌鹑	(51)
桃仁鸽脯	(52)
砂锅乳鸽	(53)
椒盐野鸡	(53)
宫保野鸭丁	(54)
葱烧野鸭	(54)
清炒牛蛙	(55)

五、蔬菜类 (56)

酸辣豆花 (56)

菊花卷心菜 (56)

八宝酿藕 (57)

怪味花仁 (58)

软炸冬笋 (58)

芝麻苕枣 (59)

酥扁豆泥 (59)

龙眼甜烧白 (60)

奶汤茄子 (60)

扒羊球 (61)

成都素烩 (61)

炸海藕丸 (62)

家常蒜薹 (62)

酸辣蒜薹 (63)

清蒸茄条 (63)

鱼香茄子 (64)

青椒茄片 (64)

椒盐茄夹 (64)

家常菜头 (65)

泡菜魔芋 (65)

水煮魔芋 (66)

清炒双油 (66)

腐乳蕪菜 (67)

六、食用菌类 (68)

麻辣平菇 (68)

三鲜蘑菇 (68)

鱼香蘑菇 (69)

鱼香平菇 (69)

鸡汁平菇 (70)

黄芪烧猴头菇 (70)

七、豆制品类 (71)

口袋豆腐 (71)

锅贴豆腐 (71)

豆腐干丝炒甜椒 (72)

西红柿豆腐 (73)

三鲜豆腐 (73)

麻婆豆腐 (74)

鱼香豆腐 (74)

酱烧豆腐 (75)

家常豆腐 (75)

海鲜豆腐 (76)

小葱拌豆腐 (76)

石宝豆腐 (77)

宫保豆腐 (77)

绣球豆腐 (78)

猪血烧豆腐 (78)

白油豆腐 (79)

清拌腐竹 (79)

一品豆腐 (79)

榨菜拌豆腐 (80)

五香腐竹 (80)

辣酱腐竹 (81)

八、汤粥羹类 (82)

- 仔鸡豆花汤 (82)
- 芙蓉八丝汤 (82)
- 土豆蹄花汤 (83)
- 炖牛肉汤 (83)
- 银耳羹 (81)
- 哈什蚂羹 (84)
- 八仙豆腐羹 (85)
- 三丝苦瓜汤 (85)
- 竹荪肝膏汤 (86)
- 清炖牛尾汤 (87)
- 白玉豆腐汤 (87)
- 三鲜粥 (88)
- 竹芋瘦肉粥 (88)
- 皮蛋瘦肉粥 (88)
- 火腿粥 (89)
- 豆芽菜牛肉粥 (89)
- 肉片菜头汤 (90)
- 猪红鱼片粥 (90)
- 鸡汁粥 (91)
- 鸡肝粥 (91)
- 鱼片粥 (91)

九、火锅类 (92)

- 砂锅啤酒鸭火锅 (92)
- 辣子鸡火锅 (93)
- 青鳉火锅 (94)
- 补气壮阳火锅 (94)

- 火锅牛肉粉 (95)
- 川式羊肉火锅 (96)
- 参归羊肉火锅 (96)
- 香附鸡杂火锅 (97)
- 啤酒鸭火锅 (97)
- 黄芪乌鸡火锅 (98)
- 天麻乳鸽火锅 (98)
- 归苡罐罐鸡 (99)
- 苡蓉鱼汤火锅 (99)
- 豆花鱼火锅 (100)
- 砂仁鲫鱼火锅 (100)
- 赤豆鲤鱼火锅 (101)
- 天麻鱼头火锅 (101)
- 参芪鲢鱼火锅 (102)
- 核桃草鱼火锅 (102)
- 菊花鱼丸火锅 (103)
- 沙苑甲鱼火锅 (103)
- 红参黄腊丁鱼火锅 (104)
- 酸菜鱼火锅 (105)

十、小吃类 (106)

- 烤酥方 (106)
- 菠饺鱼肚 (107)
- 鱼香茄饼 (107)
- 玫瑰锅炸 (108)
- 家常牛肉面 (109)
- 波丝油糕 (109)
- 八宝饭 (110)
- 龙抄手 (110)

玻璃烧卖	(111)	泡白薯	(118)
麻酱汤圆	(112)	泡仔姜	(119)
油炸汤圆	(112)	泡洋葱	(119)
芝麻小汤圆	(113)	泡甜椒	(120)
椒盐锅魁	(113)	泡鸡心辣椒	(120)
韩包子	(114)	泡大蒜	(120)
炸春卷	(114)	泡黄瓜	(121)
十一、泡菜类	(116)	泡苦瓜	(121)
泡芹菜心	(116)	泡雪里蕻	(122)
泡瓢菜帮	(116)	泡甜蒜薹	(122)
泡青菜头	(116)	泡莴笋	(122)
时令循环泡菜	(117)	泡冬瓜	(123)
泡豇豆	(117)	泡大葱	(123)
泡刀豆	(118)	泡豆芽	(124)
泡四季豆	(118)	泡南瓜	(124)