

最实用的家庭烹饪手册 ★★★★★

100例

百味美食



NO. 12

川味家常菜

教你做出麻辣鲜香、开胃劲爆的浓郁川味。

《百味美食》编委会 编

延边人民出版社

惊喜
超低价

2.71

美味

100例

川味家常菜



图书在版编目(CIP)数据

川味家常菜 100 例 / 《百味美食》系列丛书编委会编.
延吉: 延边人民出版社, 2005. 9
(百味美食系列丛书)
ISBN 7-80698-548-4

I. 川... II. 百... III. 菜谱—四川省
IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 110786 号

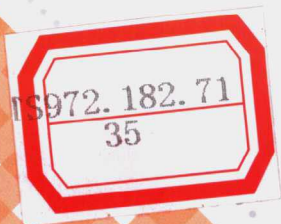
责任编辑: 金河范
编辑统筹: 石艳芳
文图编辑: 赵卫平
美术编辑: 管玉成
版式设计: 韩少杰
封面设计: 夏 鹏
文图统筹: 范姝岑 (人人美食工作室)
撰 稿: 宇 雪 摄 影: 肖 亮
菜肴制作: 童建华 (四川遂宁信合宾馆天赐酒店行政总厨)
协助拍摄: 四川遂宁信合宾馆天赐酒店

《百味美食》系列丛书·川味家常菜 100 例

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 / 北京市大天乐印刷有限责任公司
发 行 / 延边人民出版社

开 本 / 48 开 (889 × 1194)
印 张 / 40 印张
字 数 / 300 千字
标准书号 / ISBN 7-80698-548-4/Z · 15
版 次 / 2005 年 10 月第 1 版
印 次 / 2005 年 10 月第 1 次印刷

定 价 / 200.00 元 (全 20 册)



百味美食



川味家常菜

100例



Contents

川味家常菜



1杯=220毫升 1大匙=15毫升
1小匙=1茶匙=5毫升 适量=可
以依个人口味增减分量。 少许=
略加即可,例如:放盐、花椒粉等
调味料。 高汤=可以随自己的喜
好选择自己喜爱的高汤,如鸡高
汤、素高汤或排骨高汤,也可以用
自己煮的骨头汤来代替。如果自
己没时间熬高汤,可以用市场上
卖的高汤块、鳀鱼粉、香菇海带粉
等混合清水制出快速高汤。

目录

4 营养蔬菜豆腐

开水白菜	4
多味冬瓜	6
糖醋炆圆白菜	8
皮蛋黄瓜汤	10
泡豇豆炒肉末	12
侧耳根拌胡豆	14
熊掌豆腐	16

18 醇香畜肉

锅巴肉片	18
鱼香肉丝	20
榨菜肉丝汤	22
粉蒸肥肠	24
大蒜烧肚条	26
毛血旺	28



30 美味禽蛋

口水鸡	30
辣子鸡丁	32
荸荠鸡翅	34
苦瓜烧鸭掌	36
豆瓣鹅肠	38



40 鲜香水产

回锅鲫鱼	40
三丝鱼皮卷	42
鱼子豆腐饼	44
怪味田螺	46

蔬菜豆腐类 49

白果菜心 49
醋辣白菜梗 49
油辣白萝卜 50
鱼香茄子 50
鱼香南瓜 51
麻辣冬瓜 51
香辣苦瓜条 52
干煸四季豆 52
香酥青豆 53
酱烧冬笋 53
炆炒芦笋尖 54
四川泡菜 54
泡菜肉末 55
川味豆鱼 55
尖椒鸡蛋 56
咖喱蔬菜卷 56
尖椒炒藕片 57
金沙玉米粒 57
辣椒小炒 58
香辣棒棒 58
竹荪卷 59
绿笋红椒汤 59
黑胡椒酱汁 60
辣乳拌腐竹 60
泡椒豆腐 61
家常豆腐 61
三鲜豆腐 62
八珍豆腐 62
肥牛豆腐 63
口袋豆腐 63

肉类 64

64 回锅肉
64 粉蒸金瓜肉
65 酸菜白肉锅
65 糖醋里脊
66 川味肉丝
66 红椒豆干肉丝
67 生爆盐煎肉
67 蒜泥白肉
68 糍耙排骨
68 淮山荷叶小排
69 鸿运猪手
69 麻辣牛肉
70 五更牛腩
70 野鸡红牛肉丝
71 红油牛腱
71 陈皮牛肉
72 胡萝卜牛肉丝
72 蒜爆羊肉
73 子姜炒羊肉丝
73 红烧羊肉
74 三丸麦穗肚
74 火爆双脆
75 西芹银杏脆肚
75 豌豆肚条汤
76 麻辣腰片
76 红油肚丁
77 麻辣牛筋

77 香菜牛肚丝
78 泡椒羊杂
78 蒜香辣味肠
79 脆皮肥肠
79 西芹香辣兔



禽蛋类 80

辣子鸡柳 80
怪味鸡 80
成都子鸡 81
碎米鸡丁 81
冬笋三黄鸡 82
菠萝鸡球 82
红椒鸡胗 83
香炒鸭下巴 83
香酥鸭 84
青圆灯笼鸭 84
酱爆鸭舌 85
青椒爆鸭舌 86
干爆菊花肫 86

水产类 87

87 豆瓣鱼
87 家常鲈片
88 香葱煎鳊鱼
88 鲜熘乌鱼片
89 风味烤全鱼
89 椒盐黄花鱼
90 宫保墨鱼
90 干烧大虾
91 凤尾虾
91 蒜蓉扇贝
92 家常蟹腿
92 辣椒蟹

93 附录

93 附录 1: 川菜的特点

94 附录 2: 川菜的口味

95 附录 3: 川味家常菜常见的烹制方法



开水白菜

【材料】

◆白菜心 300 克 ◆高汤 700 克

【调料】

◆盐 ◆鸡精

贴心小提示

切好的白菜要是整棵的形状，不要松散开来。做好这道菜的关键是高汤，汤要味浓而清，清如开水一般，但却有浓郁的香味，食后唇齿留香，爱吃这道菜的朋友不妨在家尝试一下。

做法

Method

1 白菜心洗净对破成两半，再顺长对切成两半。

2 锅中加入清水烧开，放入白菜心，用中火加热一分钟，待白菜心断生后捞出，过凉。

3 另起锅，加入高汤，煮开，撇去浮沫和渣滓，放入煮好的白菜心，待白菜叶完全吸收高汤的鲜香味道后关火。

4 放入少许盐和鸡精调味即可。



多味冬瓜

【材料】

◆冬瓜 300 克 ◆干贝 25 克 ◆香菇 25 克 ◆冬笋 25 克 ◆火腿 25 克

【调料】

◆鲜汤 ◆植物油 ◆水淀粉 ◆葱花 ◆姜末 ◆盐 ◆味精 ◆白胡椒粉 ◆料酒 ◆香油

做法

Method

- 1 冬瓜去皮洗净，切成小方丁；香菇、冬笋洗净，和火腿一起切成同样的小方丁；干贝洗净，撕成丝备用。
- 2 将切好的冬瓜丁、香菇丁、冬笋丁、火腿丁放入开水中余烫一下，再捞出沥干水分。
- 3 锅内倒油烧热，放入葱花、姜末爆香，加入鲜汤、盐、味精、白胡椒粉、料酒煮开。
- 4 放入余烫好的各种丁和干贝丝烧开，用水淀粉勾芡，淋入香油即可。

贴心小提示

材料焯水的时间一定要短，太长了会破坏掉冬瓜等材料的形状和口感。







糖醋炆圆白菜

【材料】

◆圆白菜 300 克

【调料】

◆植物油 ◆干辣椒 ◆花椒 ◆盐 ◆白糖 ◆醋

◆味精 ◆水淀粉



做法

Method

- 1 将圆白菜洗净，去除茎部，切成菱形块。
- 2 将盐、白糖、醋、味精、水淀粉对成芡汁。
- 3 锅内倒油烧至七成热，放入干辣椒、花椒炸香，再放入圆白菜翻炒数下。
- 4 圆白菜炒至断生后放入芡汁，翻炒均匀即可。

贴心小提示

圆白菜不宜炒的时间太长，所以茎部等比较厚的部位最好不用，为了让圆白菜入味，起锅的时候勾成薄芡，但一定不能勾得太多。



皮蛋黄瓜汤

【材料】

◆黄瓜 150 克 ◆皮蛋 2 个

【调料】

◆植物油 ◆香油 ◆盐 ◆味精

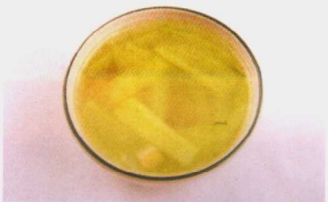
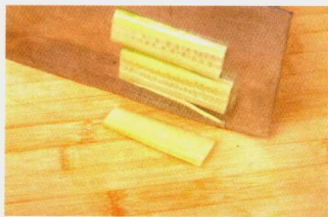
做法

Method

- 1 黄瓜洗净去皮、去瓤，切成薄片。皮蛋去壳洗净，切成见方小粒。
- 2 锅内倒油烧至六成热，放入皮蛋炸 30 秒，捞出，沥干油分。
- 3 另起锅，加入清水，放入皮蛋烧沸后再煮 1 分钟，加入盐、味精、黄瓜片搅匀。
- 4 起锅前淋上香油即可。

贴心小提示

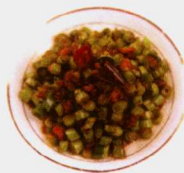
选择黄瓜要选质地肥嫩、瓜瓤少的青黄瓜；皮蛋用油炸的时间一定要短，以免破坏了原本的营养和形状。







泡豇豆炒肉末



【材料】

◆泡豇豆200克◆猪肉末10克◆小青椒3个

【调料】

◆植物油◆干辣椒◆花椒◆盐◆红油◆白酱油◆香油

贴心小提示

此菜是非常好的下饭菜，做法简单，口味独特。此菜的存放时间较长，一次可多做些，放入冰箱冷藏，直接取出食用即可。

做法

Method

- 1 泡豇豆、小青椒洗净，横切成“鱼眼形”。
- 2 猪肉末加少许盐拌匀入味，放入六成热的油中炒去水分，加入白酱油炒匀，放入碗中备用。
- 3 锅内倒油烧至六成热，放入干辣椒、花椒爆香后，倒入泡豇豆翻炒，再加入炒好的猪肉末，起锅。
- 4 在盘中淋上红油、香油即可。



侧耳根拌胡豆

【材料】

◆嫩胡豆（蚕豆）250克 ◆侧耳根 50克

【调料】

◆蒜泥 ◆盐 ◆酱油 ◆醋 ◆白糖 ◆味精 ◆红油 ◆香油

做法

Method

- 1 黄侧耳根择净须根，取嫩叶和茎，清洗干净。
- 2 胡豆洗净，放入开水中煮约8分钟，待胡豆煮软后捞出，晾凉，剥去硬皮。
- 3 将剥好的胡豆和侧耳根放入碗中，加入盐、味精、白糖、酱油、醋、红油、香油、蒜泥，搅拌均匀即可。

贴心小提示

侧耳根，又叫鱼腥草，是一种中草药，是四川常见的一种植物，地上部分可以入药，嫩茎、叶可作蔬菜，其味独特微辣，有清热、开胃解毒的功效，是非常好的保健食品。

