



天天家常菜

天天好味 幸福加倍

国际烹饪大师，中华御厨  
国家高级公共营养师

陈绪荣 推荐

# 大厨教做 正宗川菜

手把手教您做最过瘾的川香百味

- 绝妙技巧为菜肴增味
- 色香味形筑川菜典范
- 川味佳饌令万人倾心
- 香飘万家显食客情怀

《天天家常菜》编委会 编

600 例



上海科学普及出版社



天天家常菜

天天好味 幸福加倍

# 大厨教做 正宗川菜

## 600 例

《天天家常菜》编委会 编



上海科学普及出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

大厨教做正宗川菜 600 例 / 《天天家常菜》编委会编 .

上海 : 上海科学普及出版社, 2009.8

(天天家常菜·第 2 辑)

ISBN 978-7-5427-2387-1

I. 大… II. 天… III. 菜谱-四川省 IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 106097 号



 天天家常菜

# 大厨教做 正宗川菜 600 例

手把手教您做最过瘾的川香百味

出版 : 上海科学普及出版社 (www.pspsh.com)

(上海市中山北路 832 号 200070)

制作 :  (www.rzbook.com)

印刷 : 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开本 : 787 × 1092mm 1/16

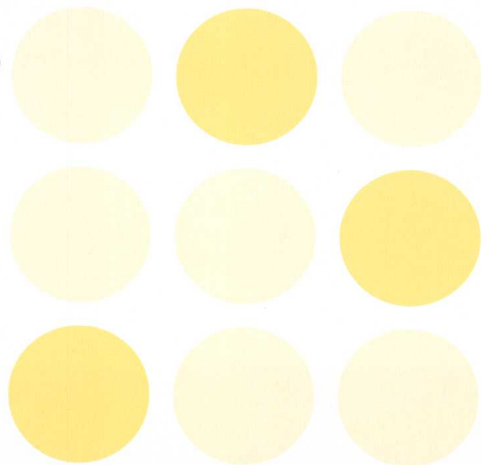
印张 : 12

字数 : 230 千字

版次 : 2009 年 8 月第 1 版

印次 : 2009 年 8 月第 1 次印刷

定价 : 19.90 元



# foreword | 前言

## 川香美味 营养健康



川菜有着自身独特的魅力，喜食川菜的食客宁可吃到大汗淋漓、舌头麻木也不肯罢口。川菜还是一个十分古老的菜系，可以追溯到秦始皇时期。麻辣诱惑，是川菜特有的口味，水煮鱼、毛血旺、辣子鸡、麻婆豆腐……汇聚于此的川味招牌菜让您的味蕾跃跃欲试，更有各式川味小吃让人流连，酸辣粉、小笼包、担担面……现在想起来也是充满快意。

### 巴蜀辣椒有味道

在川渝地区，为了促进食欲、帮助肠胃的消化吸收，人们使用辣椒来烹调食物，以促进体内的排热作用，进而带来无比的舒畅感。辣椒种类繁多，所以，想要一探辛辣味觉却又害怕引起味觉不适的老饕们，可以挑选相对不辣的辣椒下手，再慢慢增强功力！

### 川菜不止麻辣那么简单

有人会简单地认为川菜的特色就是麻辣，这可小看了川菜的博大精深。川菜的味型之多，居各大菜系之首，主要可分为三大类：麻辣、辛香、咸鲜酸甜，味型使用较广，菜品极多。

### 辣，大厨支招让味道升级

辣，对您的诱惑也许不仅仅局限在舌尖上，那是一种很私人的味觉，渗透在心中……如果您想要体验川菜的过瘾感觉，又不太敢吃辣的话，大厨给您支招——将整条辣椒洗净去蒂，直接烹饪，此外，还有很多种不同的方法在本书中都有详细的介绍。这样辣椒就可以顺利地吃到肚子里，让它的营养素带给您健康的生活。

赶快进入川味美食的领地吧，纵情享受来自辣椒的辛辣刺激。川菜美味，仍需适量而止、量辣而味！

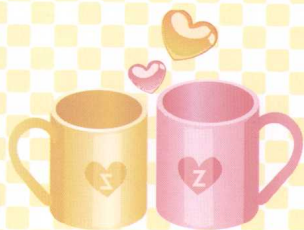


手把手教您做最过瘾的川香百味

# 大厨教做正宗川菜600例

天天家常菜

COOKING



Part

01

## 川味经典热菜

### 喷香畜肉

- \*10 牙签羊肉
- \*11 泡豇豆煨排骨
- \*11 大蒜烧肚条
- \*12 水晶肘子
- \*12 东坡肘子
- \*13 萝卜干炒腊肉
- \*13 火爆肚片
- \*13 甜椒香肚
- \*14 豆腐干炒腊肉
- \*14 芫爆里脊
- \*14 香辣回锅肉
- \*15 锅巴肉片
- \*15 农家小炒肉
- \*15 毛血旺
- \*16 熘肥肠
- \*16 椒盐肥肠
- \*16 辣香肥肠
- \*17 干煸肥肠
- \*17 肥肠豆花
- \*17 五花肉炒豆腐干
- \*18 鱼香肉丝

- \*18 烟熏排骨
- \*18 糖醋排骨
- \*19 陈皮肉丁
- \*19 白菜圆子
- \*19 爆炒腰花
- \*20 宫保肉花
- \*20 荷叶蒸肉
- \*20 粉蒸排骨
- \*21 粉蒸肉
- \*21 红烧大肉
- \*21 红烧丸子
- \*22 卤猪肉
- \*22 家常扒五花肉
- \*22 红烧狮子头
- \*23 川味泡菜肉末
- \*23 辣椒小炒肉
- \*23 水煮肉片
- \*24 糖醋里脊
- \*24 咸烧白
- \*24 蒜香盐煎肉
- \*25 鱼香午餐肉
- \*25 蝴蝶猪头肉
- \*25 锅巴肉片
- \*26 麻辣腰片
- \*26 香菇脑花
- \*26 火爆腰花
- \*27 焦炸肝尖
- \*27 干煸牛肉丝

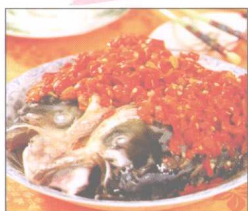
- \*27 火爆双脆
- \*28 辣子牛肉丁
- \*28 麻辣牛肉豆腐
- \*28 胡萝卜炖牛肉
- \*29 红油牛腱
- \*29 肥牛豆脑
- \*29 麻辣牛板筋
- \*30 干烧牛蹄筋
- \*30 红烧牛筋
- \*30 五香牛腱肉
- \*31 香碎牛柳
- \*31 红烧羊肉
- \*31 葱爆羊肉
- \*32 回锅羊肉
- \*32 清炖羊肉
- \*32 椒盐小羊排
- \*33 桂花羊肉
- \*33 黄焖兔肉
- \*33 麻辣兔片

### 禽蛋

- \*34 椒辣太白鸡
- \*34 醋熘子鸡
- \*35 香辣童子鸡
- \*35 酥皮鸡翅
- \*36 栗子炒鸡块
- \*36 陈皮鸡
- \*37 荷叶粉蒸鸡



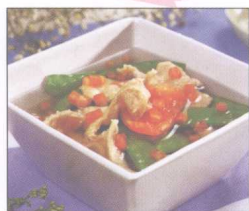
萝卜干炒腊肉



剁椒鱼头



椒麻扁豆



荷兰豆肉片汤

- \*37 鱼香脆皮鸡
- \*38 辣子鸡丁
- \*38 贵妃鸡翅
- \*38 纸包葱香鸡翅
- \*39 火爆胗肝
- \*39 芙蓉鸡片
- \*39 宫保鸡丁
- \*40 生烧鸡翅
- \*40 麻辣鸡脖
- \*40 香辣鸡胗
- \*41 八宝糯米鸡
- \*41 三椒鸡片
- \*41 鱼香凤爪
- \*42 豆腐干爆鸡丝
- \*42 花椒鸡丁
- \*42 成都子鸡
- \*43 荷叶鸭子
- \*43 魔芋烧鸭
- \*43 姜爆鸭丝
- \*44 焖烧鸡心
- \*44 香酥鸭
- \*44 蛋酥鸭子
- \*45 熠鸭肝
- \*45 豉椒炒鹅肠
- \*45 丝瓜炒鸡蛋
- \*46 银杏鸭脯
- \*46 酱爆鸭舌
- \*46 红烧鸭舌

- \*47 茄汁鹌鹑蛋
- \*47 椿芽烘蛋
- \*47 鱼香鹌鹑蛋

### 水产

- \*48 清蒸鲈鱼
- \*48 豆花鱼片
- \*49 剁椒鱼头
- \*49 豆腐鲫鱼
- \*49 葱酥鲫鱼
- \*50 酸菜鱼
- \*50 粉蒸鲇鱼
- \*50 糖醋脆皮鱼
- \*51 五福鱼丸
- \*51 沙锅鱼头
- \*51 鲜熘鱼片
- \*52 辣子鱼块
- \*52 豆豉鱼片
- \*52 番茄鱼片
- \*53 麻辣鱼条
- \*53 豆瓣鲫鱼
- \*53 三鲜鱼肚
- \*54 回锅豆豉鲫鱼
- \*54 泡菜烧带鱼
- \*54 水煮鱼
- \*55 泡菜鲫鱼
- \*55 糖醋鱼片
- \*55 麻辣带鱼

- \*56 清蒸武昌鱼
- \*56 清蒸乌鱼
- \*56 红烧甲鱼
- \*57 泡椒河鳗
- \*57 酸辣鲈鱼
- \*57 麻辣鳝丝
- \*58 居家煮鳝鱼
- \*58 酸辣鲢鱼丝
- \*58 沙锅鲈鱼
- \*59 黄瓜木耳炒海螺肉
- \*59 一品海参
- \*59 香辣肉蟹
- \*60 鱼香大虾
- \*60 葱辣大虾
- \*60 凤尾虾
- \*61 辣椒蟹
- \*61 鱼香鲜贝
- \*61 八珍豆腐

### 菌豆

- \*62 玉兰片猴头菇
- \*62 干烧草菇
- \*63 竹荪四素
- \*63 竹荪白果
- \*64 山药烩香菇
- \*64 蚝油凤尾菇
- \*65 鱼香猴头菇
- \*65 口蘑烧腐竹



竹荪白果

- \*66 干锅茶树菇
- \*66 芥蓝鸡腿菇
- \*67 香辣豌豆
- \*67 海带炖豆腐
- \*67 醉豆花
- \*68 鱼香毛豆
- \*68 雪花扁豆泥
- \*68 东坡豆腐

### 蔬菜

- \*69 醋熘白菜
- \*69 清汤白菜
- \*70 板栗白菜
- \*70 鱼香白菜卷
- \*71 青椒炒茄丝
- \*71 白汁菜心
- \*72 酿尖椒
- \*72 辣汁茄丝
- \*73 鱼香茭白
- \*73 虎皮尖椒
- \*74 干烧茭白
- \*74 酱烧茭白
- \*74 醋熘黄瓜
- \*75 炆炒黄瓜
- \*75 家常焖苦瓜
- \*75 辣椒炒苦瓜

- \*76 香辣苦瓜条
- \*76 酿苦瓜
- \*76 素炒山药片
- \*77 香酥山药
- \*77 油焖春笋
- \*77 酱烧冬笋
- \*78 干煸冬笋
- \*78 鸡丝炒冬笋
- \*78 香油鸡蛋土豆
- \*79 酸辣土豆丝
- \*79 青椒土豆丝
- \*79 酱烧茄子
- \*80 鱼香茄饼
- \*80 豆瓣茄子
- \*80 鱼香茄子
- \*81 香葱土豆片
- \*81 青椒炒藕丝
- \*81 清炒豌豆苗
- \*82 麻辣冬瓜
- \*82 清炒荷兰豆
- \*82 泡椒四季豆
- \*83 干煸四季豆
- \*83 韭黄炒干丝
- \*83 扒双素
- \*84 明珠菜心
- \*84 烧菜花
- \*84 芹菜白果
- \*85 糖醋炆圆白菜
- \*85 萝卜丝炒蕨根粉
- \*85 红烧萝卜
- \*86 裹炸香芹
- \*86 水晶南瓜
- \*86 炸香椿
- \*87 酸辣西葫芦
- \*87 泡豇豆炒肉末
- \*88 素炒胡萝卜

- \*88 炆炒空心菜
- \*89 咸蛋黄焗南瓜
- \*89 豆豉红椒炒空心菜梗
- \*90 正宗川味

Part

02

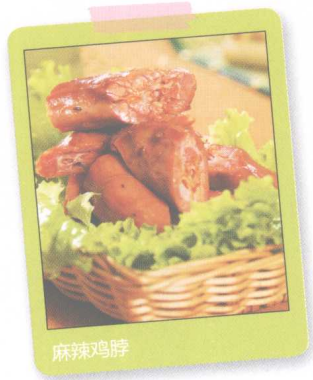
## 川味正宗凉菜

### 荤菜

- \*92 辣拌牛板筋
- \*93 千层脆耳
- \*93 酱香肘花
- \*94 凉拌五花肉
- \*94 四川腊肉
- \*95 五香酱肉
- \*95 五香肘子
- \*96 熏卤兔腿
- \*96 白菜拌猪头肉
- \*97 红油肚片
- \*97 麻辣肚丝
- \*97 芥末拌肚丝
- \*98 爽口毛肚
- \*98 农家肚片
- \*98 椒麻肚头
- \*99 芥末肚仁



红油手撕鸡



麻辣鸡脖

- \*99 香辣蹄花
- \*99 红油猪蹄
- \*100 蒜泥白肉
- \*100 水晶皮冻
- \*100 姜汁腰片
- \*101 凉拌耳丝
- \*101 卤味千层耳
- \*101 四川熏肉
- \*102 红油肝花
- \*102 酱香羊腱子
- \*102 怪味白肉
- \*103 红油猪蹄筋
- \*103 夫妻肺片
- \*103 香辣牛肉
- \*104 酱牛肉
- \*104 麻辣牛肉丝
- \*104 生拌牛百叶
- \*105 腰丝拌韭黄
- \*105 凉拌牛肉
- \*105 川香牛舌
- \*106 红油耳丝
- \*106 凉拌羊肉丝
- \*106 蒜泥羊肝
- \*107 怪味兔肉
- \*107 酸汁辣鹅
- \*108 卤兔肉
- \*108 五香兔肉
- \*108 拌兔丝
- \*109 熏兔肉
- \*109 川椒香鸭
- \*109 红油手撕鸡
- \*110 麻辣鸡丝
- \*110 椒麻鸡
- \*110 怪味鸡丝
- \*111 花生酱鸡丝
- \*111 麻油鸡丝
- \*111 鸡丝凉粉
- \*112 山椒汁凤爪
- \*112 酸辣瓜条拌鸡胗
- \*112 泡椒凤爪
- \*113 棒棒鸡丝
- \*113 黄瓜拌鸡丝
- \*113 白斩鸡
- \*114 泡椒鸡杂
- \*114 五香酱鸭
- \*114 豉汁凤爪
- \*115 姜汁鸭掌
- \*115 芥末鸭掌
- \*115 凉拌鸭肠
- \*116 酸辣海蜇丝
- \*116 拌海蜇头
- \*116 香酥带鱼
- \*117 五香熏鱼
- \*117 蜇皮拌粉丝
- \*117 老醋蜇头
- \*118 酒醉河蟹
- \*118 椒盐基围虾
- \*118 虾仁拌芹菜
- \*119 椿芽拌虾
- \*119 凉拌鱼皮
- \*119 柠檬墨鱼

## 素菜

- \*120 四川泡菜
- \*120 香辣圆白菜
- \*121 白菜心拌豆腐丝
- \*121 辣油小菜
- \*122 红辣白菜
- \*122 酸辣白菜
- \*123 芝麻小白菜
- \*123 麻酱油麦菜
- \*124 三丝拌木耳
- \*124 冰糖银耳
- \*125 爽口木耳
- \*125 泡椒黑木耳
- \*125 拌三鲜
- \*126 香糟豆芽
- \*126 双色银芽
- \*127 芝麻菠菜
- \*127 芥末菠菜



辣味粉皮

- \*127 拌青笋丝
- \*128 蒜泥莴笋
- \*128 椒麻扁豆
- \*128 缠丝豆角
- \*129 爽口茼蒿
- \*129 麻辣豆腐干
- \*129 炆辣黄瓜条
- \*130 黄瓜拌粉皮





蓑衣黄瓜

- \*130 蓑衣黄瓜
- \*130 姜汁黄瓜
- \*131 辣油瓜皮
- \*131 糖醋心里美
- \*131 拌萝卜皮
- \*132 辣萝卜条
- \*132 蒜泥茄子
- \*132 腌辣茄子
- \*133 麻酱茄泥
- \*133 凉拌菠菜
- \*133 绿豆芽拌蛋皮
- \*134 蒜泥拌蚕豆
- \*134 香拌豆皮
- \*135 皮蛋豆腐
- \*135 卤煮腐皮
- \*135 川味豆卷
- \*136 椿芽蚕豆
- \*136 酸甜蚕豆
- \*136 五香豌豆
- \*137 油炸黄豆
- \*137 茴香豆
- \*137 卤五香豆
- \*138 五香花生
- \*138 脆甜花生仁
- \*138 琥珀花生仁
- \*139 芥末粉皮
- \*139 多味凉粉
- \*139 辣乳拌腐竹

- \*140 辣味粉皮
- \*140 川北凉粉
- \*140 芥末凉粉
- \*141 时蔬大拌菜
- \*141 凉拌金针菇
- \*141 凉拌海带丝
- \*142 大厨支招做凉菜

Part

03

## 川味汤羹、主食小吃

### 汤羹

- \*144 清炖双冬鸡腿
- \*145 茶树菇排骨汤
- \*145 红白豆腐汤
- \*146 佛手排骨汤
- \*146 白菜四宝
- \*147 酸菜肉丝汤
- \*147 鲤鱼羊肉汤
- \*148 莴笋叶豆腐羹
- \*148 竹荪腰花汤
- \*148 冬菜腰片汤
- \*149 鸡腿菇乳鸽汤
- \*149 番茄老鸭汤
- \*149 鸡蓉豆花汤



羊肉粉皮汤

- \*150 酸辣脑花羹
- \*150 酸辣牛肉汤
- \*150 鸡丝榨菜汤
- \*151 荷兰豆肉片汤
- \*151 酸辣汤
- \*151 酸辣虾羹汤
- \*152 牛肉鸡蛋汤
- \*152 冬菜鸡蛋汤
- \*152 香菇炖鸡汤
- \*153 肉片茭白汤
- \*153 时蔬五彩羹
- \*153 蹄筋花生汤
- \*154 蚕豆雪菜汤
- \*154 芹菜叶蛋羹
- \*154 酸菜泥鳅汤
- \*155 芥菜冬笋羹
- \*155 海米菠菜汤
- \*155 香菇豆腐汤
- \*156 马齿苋三丝汤
- \*156 芥菜魔芋汤
- \*156 皮蛋番茄汤
- \*157 鱿鱼冬瓜汤
- \*157 南瓜毛豆汤
- \*157 干贝冬瓜汤
- \*158 里脊黄瓜汤
- \*158 猪肝番茄汤
- \*158 山楂萝卜羊肉煲
- \*159 羊肉粉皮汤
- \*159 羊肉萝卜汤
- \*159 西湖牛肉羹
- \*160 牛百叶白菜煲
- \*160 丝瓜咸蛋肉丝羹
- \*160 鸡蓉玉米羹
- \*161 黄豆排骨蔬菜汤
- \*161 莴笋叶豆腐汤
- \*161 腐竹海鲜汤



酸辣粉

- \*162 黄芪茯苓鸡汤
- \*162 八宝豆腐羹
- \*162 丝瓜豆腐瘦肉汤

### 主食小吃

- \*163 四川凉面
- \*163 担担面
- \*163 什锦鸡蛋面
- \*164 怪味凉拌面
- \*164 鸡丝凉面
- \*164 牛肉热汤面
- \*165 宜宾燃面
- \*165 成都酸辣面
- \*165 木樨肉炒面
- \*166 四川汤圆
- \*166 酸辣三丝面
- \*166 炆锅面
- \*167 酸辣粉
- \*167 晶莹虾贝饺
- \*167 水晶麻团
- \*168 鱼香蛋饺
- \*168 雪菜肉蓉水饺
- \*168 宋嫂面
- \*169 红烧肥肠粉
- \*169 酸辣米线
- \*169 鸡蓉虾仁馄饨

- \*170 麻辣米线
- \*170 番茄蛋花米线
- \*170 干拌麻酱面
- \*171 尖椒肉丝米线
- \*171 榨菜肉丝米线
- \*171 三鲜米线
- \*172 牛肉炒河粉
- \*172 腊肉炒河粉
- \*172 素料炒油面
- \*173 虾仁炒米粉
- \*173 南瓜炒米粉
- \*173 麻辣河粉
- \*174 三鲜河粉
- \*174 酸豆角肉末粉
- \*174 回锅肉炒饼
- \*175 鱼香炒饭
- \*175 蔬菜炒饭
- \*175 黄瓜糙米饭
- \*176 鱼香茄子盖饭
- \*176 腊肉多味蒸饭
- \*176 鸡腿菇虾仁烩米饭
- \*177 荷香鸡粒饭
- \*177 宫保鸡丁饭
- \*177 辣子鸡丁盖饭
- \*178 家常豆花
- \*178 芝麻肉丸
- \*178 珍珠丸子
- \*179 玉米饭团



鱼香蛋饺

- \*179 煎虾饼
- \*179 鱼肉芝麻饼
- \*180 油炸馄饨
- \*180 龙抄手
- \*180 泡菜鸽蛋脑
- \*181 四色蒸饺
- \*181 三鲜烧卖
- \*181 招牌煎饺
- \*182 牛肉焦饼
- \*182 粉丝鸭肠煲
- \*182 羊杂煲
- \*183 乐山豆腐脑
- \*183 杏仁豆腐
- \*183 干贝肉豆花
- \*184 糖醋丸子
- \*184 南瓜饼
- \*184 野菜珍珠丸子
- \*185 卤鹅翅
- \*185 叉烧火腿
- \*185 沙锅炖牛肉
- \*186 鸡蛋面饼
- \*186 三鲜蛋羹
- \*186 芋头糕
- \*187 炸春卷
- \*187 炸元宵
- \*187 豆沙粽子
- \*188 千层饼
- \*188 八宝炒年糕
- \*188 银丝卷
- \*189 麻酱卷
- \*189 鸡肉水饺
- \*189 荷叶夹子
- \*190 薏米冬瓜瘦肉粥
- \*190 荷叶薏米粥
- \*191 海味火锅
- \*191 毛肚火锅

# 经典热菜

川味



## 牙签羊肉\*

### 〔材料〕

羊瘦肉 300 克

### 〔调料〕

盐、料酒、葱末、姜末、白糖、辣椒粉、花椒粉、孜然粉、植物油各适量

### ● 做法

- 1 将羊瘦肉洗净，切片，加盐、料酒、葱末、姜末、植物油拌匀腌渍1小时。
- 2 将腌好的肉串在牙签上，每根牙签穿2~3片。
- 3 炒锅置火上，倒植物油烧热，放入牙签肉炸至肉变酥黄时捞出，用漏勺沥干油。
- 4 锅中留底油烧热，放入辣椒粉、花椒粉、孜然粉、盐、白糖，用勺子将调料和匀；放入炸好的羊肉，搅匀，捞出即可。

花样繁多的喷香热菜，将川有百味渲染得淋漓尽致，如此难以抵挡的麻辣诱惑，绝对会让你的味蕾全面绽放！





## 大蒜烧肚条\*

### 〔材料〕

猪肚 400 克、去皮大蒜瓣 350 克

### 〔调料〕

清汤、植物油、料酒、水淀粉、胡椒粉、盐、味精、葱末、姜末、香葱末各适量

### ● 做法

- 1 猪肚洗净，放入沸水中煮至变色，撇去浮沫，继续煮约40分钟，捞出，凉凉后切条备用。
- 2 锅内倒入植物油烧热，放入去皮大蒜瓣，煸炒出香味后盛出备用。
- 3 锅中余油烧热，爆香葱末、姜末，加入清汤，下入肚条、炒过的大蒜翻炒均匀，加盐、料酒、胡椒粉调味，开锅后转小火继续煮20分钟，加味精调味，用水淀粉勾芡，撒入香葱末即可。

## 泡豇豆煸排骨\*

### 〔材料〕

猪小排 500 克、泡豇豆 100 克、芹菜 50 克

### 〔调料〕

干红辣椒、葱花、盐、味精、料酒、白糖、植物油、香菜段各适量

### ● 做法

- 1 将猪小排洗净，切段，用沸水焯至变色，去除血水，捞出沥干；泡豇豆切粒；芹菜择洗干净，切段备用。
- 2 锅中倒入植物油烧热，放入猪小排段稍炸，捞出；锅内留油，炒香干红辣椒，放入泡豇豆粒、排骨段煸至入味后，加入芹菜段、葱花、香菜段翻匀，加盐、味精、料酒、白糖调味即可。





## 东坡肘子\*

### 〔材料〕

猪肘子 1 个

### 〔调料〕

植物油、辣豆瓣酱、蒜末、姜末、葱末、白糖、醋、盐、高汤、水淀粉各适量

### ● 做法

- 1 猪肘子洗净，放入沸水中焯烫至变色，去除血水，将猪肘子捞出。
- 2 将猪肘子放入沸水锅中煮至八成熟，捞出，放蒸锅中蒸熟，取出。
- 3 锅内倒入植物油烧热，煸香辣豆瓣酱，加蒜末、姜末、葱末、白糖、醋、盐、高汤翻炒均匀，用水淀粉勾芡，浇在猪肘子上即可。

## 水晶肘子\*

### 〔材料〕

猪肘子 1 个（约 1000 克）、猪皮 200 克、黄瓜 250 克

### 〔调料〕

葱段、姜片、料酒、大料、酱油、花椒、胡椒粉、盐各适量

### ● 做法

- 1 将猪肘子、猪皮处理干净，在沸水中煮 30 分钟，捞出猪肘子、猪皮放入碗中。
- 2 葱段、姜片、花椒、大料用纱布包好，放入碗中，加酱油、料酒、盐、胡椒粉、清水搅匀，将猪皮盖在肘子上，上锅蒸 3 小时，拣去花椒、大料、葱段、姜片，撇去浮油，待猪肘子冷却后，放入冰箱中冷藏。
- 3 黄瓜洗净，去皮，切片，取出冷藏的猪肘子切成圆片，用黄瓜片点缀即可。





## 萝卜干炒腊肉

【材料】萝卜干 250 克，腊肉、蒜薹各 150 克

【调料】干红辣椒、盐、植物油各适量

### ● 做法

1. 萝卜干在清水中浸泡30分钟，捞出，洗净，切条；腊肉切片；蒜薹择洗干净，切段；干红辣椒洗净，切碎备用。
2. 锅内倒入植物油烧热，放入萝卜干条炒干水分，盛出；锅中余油烧热，放入腊肉煸炒约2分钟，加入干红辣椒翻炒，放适量清水，盖上锅盖焖5分钟后，将萝卜干、蒜薹段放入，翻炒均匀，加盐调味即可。



## 火爆肚片

【材料】猪肚 250 克，水发香菇、水发玉兰片各 25 克，泡辣椒、葱白段各 10 克，豌豆苗 30 克

【调料】盐、味精、姜片、蒜片、料酒、香油、水淀粉、植物油、清汤各适量

### ● 做法

1. 猪肚去筋膜，洗净，切块；水发玉兰片、水发香菇分别洗净，切薄片；泡辣椒去蒂、子。
2. 将肚块同姜片、蒜片、豌豆苗一起装入碗；将料酒、盐、味精、水淀粉、香油、清汤调成料汁备用。
3. 肚块用水淀粉、盐拌匀；锅内倒入植物油烧热，煸香姜片、葱段、蒜片，放入肚块、水发玉兰片、水发香菇片炒匀，将料汁烹入锅内，炒匀即可。



## 甜椒香肚

【材料】熟卤猪肚 150 克，红、黄、青甜椒各 100 克

【调料】盐、鸡精、胡椒粉、植物油、葱花各适量

### ● 做法

1. 将红、黄、青甜椒去蒂、子，洗净，切条；熟卤猪肚切丝备用。
2. 锅内倒入植物油烧热，煸香葱花，下入肚丝、甜椒条翻炒均匀，炒至甜椒稍软，加入盐、鸡精、胡椒粉调味即可。





## 豆腐干炒腊肉

【材料】腊肉 150 克、豆腐干 250 克、蒜薹 50 克

【调料】白糖、香油、料酒、酱油、盐、鸡精、植物油各适量

### ● 做法

1. 腊肉、豆腐干洗净切片；蒜薹择洗干净，切段备用。
2. 锅内倒入植物油烧至八成热，下豆腐干片翻炒约1分钟。
3. 将豆腐干片推至锅边，放入腊肉，炒至腊肉略变色，放入蒜薹段炒匀，加料酒、酱油、盐、白糖、鸡精调味，淋入少许香油，炒匀即可。



## 芫爆里脊

【材料】猪里脊肉 200 克、牛奶 10 毫升、鸡蛋 1 个（取蛋清）

【调料】香菜段、盐、干淀粉、水淀粉、料酒、味精、葱丝、姜末、蒜末、植物油、香油各适量

### ● 做法

1. 猪里脊肉洗净，切条，加盐、牛奶、干淀粉、蛋清拌匀；料酒、盐、味精、水淀粉放入碗内，调成芡汁备用。
2. 锅内倒入植物油烧热，下猪里脊条滑散，炒至变色，下葱丝、姜末、蒜末、香菜段炒香，倒入芡汁翻炒入味，最后淋入少许香油即可。



## 香辣回锅肉

【材料】带皮五花肉 300 克、青椒 6 个、青蒜 3 根

【调料】植物油、花椒、白糖、盐、味精、郫县豆瓣酱各适量

### ● 做法

1. 五花肉洗净，放入沸水中煮至变色，撇去浮沫，继续煮40分钟至熟，捞出沥水，切片；青蒜洗净，切段；青椒去蒂、子，洗净，斜切片备用。
2. 锅内倒入植物油烧热，爆香花椒，倒入五花肉片翻炒均匀，放入郫县豆瓣酱、白糖翻炒均匀，倒入青椒片，与五花肉片一起翻炒，然后倒入青蒜段继续翻炒，加盐、味精调味即可。



## 锅巴肉片

【材料】猪里脊肉片 300 克、大米锅巴块 100 克、鸡蛋 1 个（取蛋清）

【调料】姜片、蒜片、葱段、酱油、胡椒粉、料酒、味精、白糖、醋、盐、淀粉、植物油、清汤、泡椒各适量

### ● 做法

1. 里脊肉片加盐、胡椒粉、料酒、味精、蛋清、淀粉充分抓匀，腌渍；白糖、醋、清汤、酱油放入碗中，调成芡汁备用。
2. 锅内倒入植物油烧热，下锅巴炸至金黄色，待锅巴浮起后捞出，放入盘中备用。
3. 锅内倒入植物油烧热，炒香姜片、蒜片、葱段、泡椒，下里脊肉片炒至变色，烹入芡汁，翻炒均匀，浇在锅巴上即可。



## 农家小炒肉

【材料】猪五花肉、青椒各 250 克

【调料】蒜片、泡椒碎、姜丝、盐、鸡精、酱油、料酒、醋、豆豉、植物油各适量

### ● 做法

1. 青椒洗净，去蒂、子，切片；猪五花肉洗净，切片备用。
2. 锅内倒入植物油烧热，爆香姜丝、蒜片，下猪五花肉片、盐煸炒至肉片变色，盛出。
3. 锅中再加植物油，烧热，下泡椒碎、青椒片、盐、五花肉片、醋、酱油、料酒、豆豉翻炒均匀，加鸡精调味即可。



## 毛血旺

【材料】鸭血、鳝鱼、火腿肠、豆芽、熟猪肥肠、毛肚各适量

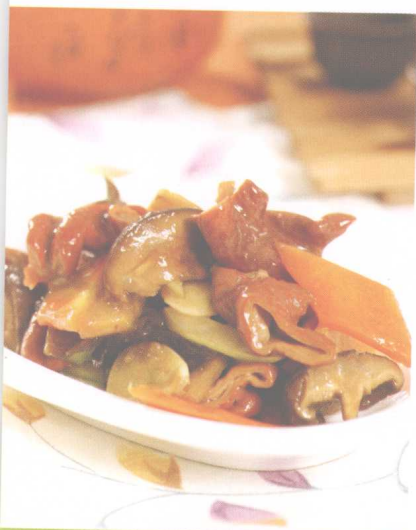
【调料】红汤（蒜片、姜片、郫县豆瓣酱、高汤）、味汁（盐、鸡精、白糖、醋、料酒）、干红辣椒、植物油、花椒各适量

### ● 做法

1. 鸭血、鳝鱼、豆芽、毛肚洗净，鸭血、熟猪肥肠、火腿肠分别切片；鳝鱼切段；毛肚切丝备用。
2. 将全部材料放入红汤内，加入味汁，用大火煮沸后，转小火煨熟，盛入盆中。
3. 锅内倒入植物油烧至九成热，炒香花椒、干红辣椒，迅速淋在盆中即可。







## 炆肥肠

【材料】熟猪肥肠 300 克，油菜、水发玉兰、胡萝卜、水发冬菇各 15 克  
 【调料】植物油、醋、酱油、花椒水、料酒、鸡精、葱末、姜末、蒜末、水淀粉各适量

### ● 做法

1. 熟猪肥肠切斜片；胡萝卜去皮，洗净，切片；水发玉兰洗净，切片；油菜洗净，切段；水发冬菇去蒂，洗净，切片。
2. 酱油、醋、花椒水、料酒、鸡精、水淀粉调成芡汁备用。
3. 锅内倒入植物油烧至八成热，将猪肥肠倒入过油，捞出沥油。
4. 锅内倒入植物油烧热，爆香葱末、姜末、蒜末，放入水发玉兰片、油菜、胡萝卜片、水发冬菇片翻炒均匀，再放入猪肥肠片，最后烹入芡汁，翻炒均匀即可。



## 椒盐肥肠

【材料】猪肥肠 500 克、鸡蛋 1 个、元宵粉 50 克  
 【调料】盐、酱油、料酒、姜片、葱段、花椒粉、味精、香油、清汤、植物油、淀粉各适量

### ● 做法

1. 猪肥肠洗净，放入沸水中焯熟，切段；锅中加入少许清汤，加入肥肠段煮沸，放入葱段、姜片、酱油、料酒调味，倒入碗中，放入蒸锅中蒸熟，取出备用。
2. 鸡蛋打成蛋液，加淀粉、元宵粉拌匀，加盐、味精调成料汁备用。
3. 锅内倒入植物油烧至八成热，将肥肠段在料汁中蘸匀，下锅炸成金黄色捞起，略凉后淋入香油，撒入花椒粉即可。



## 辣香肥肠

【材料】猪肥肠 400 克  
 【调料】葱段、姜片、大料、桂皮、盐、酱油、白糖、辣椒粉、干红辣椒、辣椒油、植物油各适量

### ● 做法

1. 猪肥肠洗净，放入沸水锅中焯 5 分钟，捞出沥水；干红辣椒洗净，切段备用。
2. 锅内倒入适量清水，大火煮沸，放入肥肠、葱段、姜片、盐、酱油、白糖、干红辣椒段、大料、桂皮煮沸，撇去浮沫，用小火焖煮至熟，捞出，凉凉，切块。
3. 锅内倒入植物油烧热，炒香干红辣椒段，倒入切好的肥肠块、辣椒粉、辣椒油翻炒均匀，熄火，装盘即可。