

XINBIAN DAZHONG CHUANCAI

新编

大众川菜

川菜是我国
四大菜系之一，
历史悠久，
风味独特，
品种多样。
菜品的个性化，
产生了川菜
文化的全新理念。

C H U A N



川人◎主编
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编大众川菜/川人主编. —成都:成都时代出版社,
2003

ISBN 7-80548-887-8

I. 新… II. 川… III. 菜谱—四川省

IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 070959 号

责任编辑:徐文惠

策 划:陈 冬

封面设计:何冬琳

版式设计:陈 博

责任校对:梅平航

新编大众川菜

川人 主编

成都时代出版社出版发行

(成都市庆云南街 19 号 邮编:610017)

新华书店经销

成都宏明印刷厂印刷

850mm×1168mm 1/32 开 9.5 印张 200 千字

2003 年 9 月第 1 版

2005 年 1 月第 2 次印刷

ISBN 7-80548-887-8/TS·23

定价:16.50 元

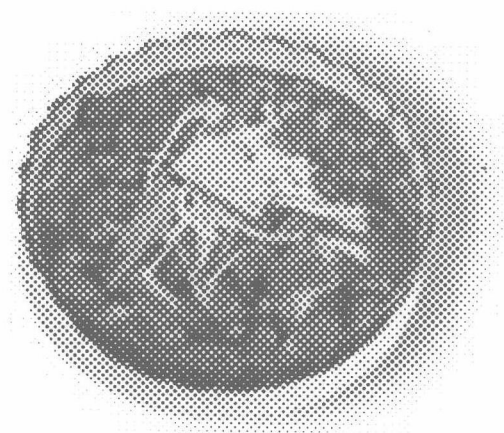
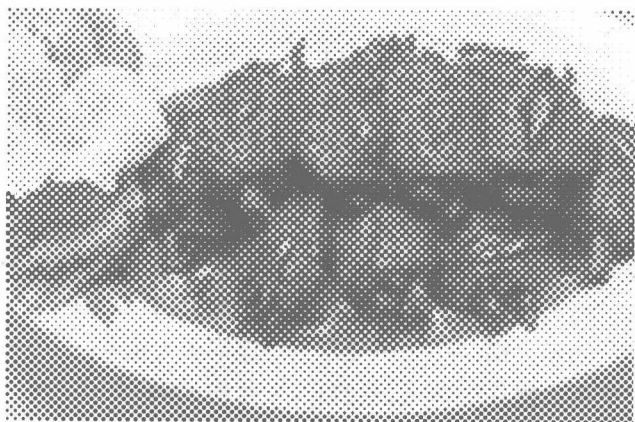
电话:(028)86619530(综合类) 86613762(棋牌类) 86615182(发行部)

内 容 介 绍

川菜是我国四大菜系之一，历史悠久，风味独特，品种多样，闻名全国，蜚声海外。

川菜不仅有很大的发展，而且更趋于精细、精美，家庭的烹饪也更趋于艺术化、高品味。近年涌现出不少的创新大众风味的川菜及海味川菜。由此可见，川菜的兴旺发展，不仅有它自身的特点，同时产生了川菜文化的全新理念——菜品的个性化。

本书介绍了猪肉、牛羊兔肉、禽蛋、水产、蔬菜、火锅六大类特色菜品。帮助人们不断掌握烹调川菜的技术，改善生活品质，本书内容丰富，制作简便适合餐饮烹饪学校教学使用，同时也适宜家庭烹饪使用。



目 录

猪肉类

- | | | | |
|-------------|----|--------------|----|
| 回锅肉····· | 3 | 碎肉焖青元····· | 19 |
| 东坡肉····· | 4 | 青豆焖番茄肉丁····· | 20 |
| 蒜泥白肉····· | 4 | 豆筋烧肉····· | 21 |
| 榨菜肉丝····· | 5 | 蒜薹炒腊肉····· | 21 |
| 笋子肉丝····· | 6 | 红烧猪蹄····· | 22 |
| 酱肉丝····· | 6 | 糖醋排骨····· | 23 |
| 韭菜薹炒肉丝····· | 7 | 番茄酿肉····· | 23 |
| 豆芽肉丝····· | 7 | 板栗烧肉····· | 24 |
| 干煸肉丝····· | 9 | 熏腌肉····· | 25 |
| 豆腐皮炒肉丝····· | 9 | 盐煎肉····· | 25 |
| 洋葱肉丝····· | 10 | 肉末苦瓜····· | 26 |
| 怪味肉丝····· | 11 | 烧肚条····· | 27 |
| 鱼香肉丝····· | 11 | 红烧蹄筋····· | 27 |
| 青椒肉丝····· | 12 | 红油猪肝····· | 28 |
| 锅巴肉片····· | 13 | 火爆肚头····· | 29 |
| 椒麻肉片····· | 14 | 香肠烧花菜····· | 29 |
| 青笋肉片····· | 15 | 回锅香肠····· | 30 |
| 白油肝片····· | 16 | 卤猪肉····· | 31 |
| 黄瓜炒肉片····· | 16 | 醋爆猪头肉····· | 31 |
| 软炸肉片····· | 17 | 麻辣腰片····· | 32 |
| 酱瓜肉丁····· | 18 | 炸猪排····· | 33 |
| 宫保肉丁····· | 19 | 红枣炖肘····· | 34 |
| | | 大蒜肚条····· | 34 |
| | | 碎肉脑花····· | 35 |



- | | | | |
|----------------|----|-------------|----|
| 咸烧白 | 36 | 金丝牛肉 | 60 |
| 甜烧白 | 37 | 香油牛肉干 | 61 |
| 肉丝辣菜 | 37 | 虾须牛肉 | 62 |
| 凤尾腰花 | 38 | 凉拌牛肉 | 63 |
| 粉蒸肉 | 39 | 芹菜牛肉丝 | 64 |
| 糖醋里脊 | 40 | 樟茶牛柳 | 65 |
| 清炖肘子汤 | 40 | 玻璃牛肉卷 | 65 |
| 连锅汤 | 41 | 荷叶包牛肉 | 66 |
| 豆芽豆腐排骨汤 | 42 | 桃仁牛排 | 67 |
| 花生蹄花汤 | 42 | 川式牛排 | 68 |
| 牛、羊、兔肉类 | | | |
| 卤牛肉 | 47 | 双味牛排 | 69 |
| 脆皮牛肉 | 48 | 牛肉酥元 | 70 |
| 干拌牛肉 | 48 | 姜仁牛肚 | 71 |
| 咖喱牛肉 | 49 | 香卤牛肝 | 71 |
| 火鞭牛肉 | 50 | 咖喱牛舌 | 72 |
| 金针牛肉 | 51 | 什锦黄喉卷 | 73 |
| 四味牛鞭冻 | 52 | 泡椒牛肚丝 | 74 |
| 牙签牛肉 | 52 | 卤炸羊肉 | 75 |
| 五香牛肉 | 53 | 家常羊肉 | 76 |
| 兰花拌牛肉 | 54 | 红冻羊肉 | 76 |
| 毛牛肉 | 55 | 羊肉烧丸 | 78 |
| 灯影牛肉 | 56 | 锡纸羊腿 | 78 |
| 软炸牛肉 | 57 | 牙签羊肉 | 80 |
| 五香烧牛肉 | 58 | 烟熏兔 | 80 |
| 牛肉干丝 | 59 | 缠丝兔 | 81 |
| 麻辣牛肉干 | 60 | 油淋兔子 | 82 |
| | | 腌兔卷 | 83 |
| | | 拌兔头 | 84 |

- | | | | |
|-------------|----|-------------|-----|
| 怪味兔丝 | 84 | 油淋仔鸡 | 107 |
| 陈皮兔丁 | 85 | 醋熘鸡 | 108 |
| 麻辣兔丁 | 86 | 板栗烧鸡 | 109 |
| 花仁拌兔丁 | 87 | 粉蒸鸡 | 109 |
| 洋葱兔丁 | 88 | 太白鸡 | 110 |
| 冰糖兔块 | 89 | 鱼香脆皮鸡 | 111 |
| 宫保兔丁 | 89 | 家常姜汁鸡 | 112 |
| 香辣兔串 | 90 | 清蒸元盅鸡 | 112 |
| 豉椒拌兔 | 91 | 三菌烧鸡 | 113 |
| 麻辣鲜兔 | 92 | 黄焖蘑菇鸡 | 114 |
| 荷叶包兔 | 93 | 芪归鸡 | 115 |
| 璧山兔 | 94 | 清蒸全鸡 | 115 |
| | | 贝母全鸡 | 116 |
| | | 白汁全鸡 | 117 |
| | | 荸荠全鸡 | 118 |
| | | 滋补全鸡 | 118 |
| | | 宫保凤脯 | 119 |
| | | 醋熘凤脯 | 120 |
| | | 三鲜鸡糕 | 121 |
| | | 雪里红鸡淖 | 122 |
| | | 鸡火白菜汤 | 122 |
| | | 烫油鸭子 | 123 |
| | | 烟熏鸭子 | 124 |
| | | 青豆烧鸭 | 124 |
| | | 辣味卤鸭 | 125 |
| | | 旱蒸全鸭 | 126 |
| | | 香酥全鸭 | 126 |
| | | 带丝全鸭 | 127 |

禽蛋类

- | | |
|-------------|-----|
| 椒麻鸡片 | 97 |
| 红油鸡片 | 97 |
| 糟醉鸡片 | 98 |
| 鲜熘鸡片 | 98 |
| 盐水鸡块 | 99 |
| 鸡烧肉块 | 100 |
| 陈皮鸡丁 | 101 |
| 花椒鸡丁 | 101 |
| 碎米鸡丁 | 102 |
| 平菇熘鸡丝 | 103 |
| 蒜薹熘鸡丝 | 104 |
| 鱼香鸡丝 | 105 |
| 青椒熘鸡丝 | 105 |
| 家常仔鸡 | 106 |

- | | | | |
|------------|-----|--------|-----|
| 姜爆鸭丝 | 128 | 酸辣鱼茸汤 | 153 |
| 炒什锦 | 129 | 鸡烧甲鱼 | 154 |
| 清炖鹅酥 | 129 | 清炖甲鱼 | 155 |
| 鱼香鸡蛋 | 130 | 大蒜鳗鱼 | 156 |
| 鱼香蛋饺 | 131 | 椿芽鱈鱼丝 | 157 |
| 臊子嫩蛋 | 132 | 大蒜烧鱈鱼 | 157 |
| 椿芽嫩蛋 | 133 | 干煸鱈鱼丝 | 158 |
| 白汁蛋卷 | 133 | 家常鱈鱼 | 159 |
| 佛手蛋卷 | 135 | 五香带鱼 | 160 |
| 鱼香鸽蛋 | 136 | 椒盐酥虾 | 161 |
| 水产类 | | 盐水虾仁 | 162 |
| 豆豉鱼条 | 139 | 米酥虾 | 162 |
| 芹黄豆瓣鱼 | 139 | 糖醋酥虾 | 163 |
| 辣子鱼 | 140 | 炸虾饼 | 164 |
| 溜鱼片 | 141 | 腐皮虾包 | 165 |
| 凉粉鲫鱼 | 142 | 白汁虾糕 | 165 |
| 白汁鲜鱼 | 143 | 芙蓉虾仁 | 166 |
| 豆瓣鱼 | 144 | 生爆虾仁 | 167 |
| 干烧鲫鱼 | 145 | 鱼香大虾 | 168 |
| 泡菜鱼 | 146 | 宫保大虾 | 169 |
| 豆腐鱼 | 146 | 干烧大虾 | 170 |
| 葱酥鱼 | 147 | 熘大虾片 | 171 |
| 糖醋脆皮鱼 | 148 | 金钩烧青笋尖 | 172 |
| 白汁鱼糕 | 149 | 怪味鲜贝 | 172 |
| 萝卜鱼片汤 | 150 | 鱼香鲜贝 | 173 |
| 酸菜鱼汤 | 151 | 宫保鲜贝 | 174 |
| 鱼羹菜头 | 152 | 熘鲜贝 | 175 |
| | | 干贝冬瓜条 | 176 |

- | | | | |
|------------|-----|------------|-----|
| 家常鱿鱼····· | 177 | 蒜泥蚕豆····· | 200 |
| 三鲜鱿鱼····· | 178 | 鱼香蚕豆····· | 201 |
| 酸菜鱿鱼汤····· | 178 | 椿芽蚕豆····· | 202 |
| 椒麻鱼肚····· | 179 | 蚕豆茧····· | 202 |
| 红烧鱼肚····· | 180 | 姜汁四季豆····· | 203 |
| 酸菜鱼肚····· | 181 | 缠丝四季豆····· | 204 |
| 鸡翅海参····· | 182 | 金钩豇豆····· | 205 |
| 响铃海参····· | 183 | 鱼香青元····· | 205 |
| 家常海参丝····· | 184 | 炒渍豌豆····· | 206 |
| 粉蒸海参····· | 185 | 酸辣蒜薹····· | 207 |
| 焗辣海参····· | 185 | 凉拌苕蓝丝····· | 208 |
| 白汁鲍鱼····· | 186 | 酱酥大白豆····· | 208 |
| 蔬菜类 | | 糖醋嫩姜····· | 209 |
| 糖醋韭黄····· | 191 | 柠檬姜芽····· | 210 |
| 姜汁菠菜····· | 191 | 酸辣笋瓜····· | 210 |
| 翡翠松····· | 192 | 蒜泥黄瓜····· | 211 |
| 凉拌厚皮菜····· | 193 | 糖醋黄瓜····· | 212 |
| 麻辣冲菜····· | 193 | 酱黄瓜····· | 212 |
| 蒜泥苋菜····· | 194 | 拌拍黄瓜····· | 213 |
| 姜汁蕹菜····· | 195 | 怪味苦瓜····· | 214 |
| 笋拌鱼腥菜····· | 195 | 葱油苦瓜····· | 214 |
| 拌侧耳根····· | 196 | 枣香冬瓜饼····· | 215 |
| 拌盐白菜····· | 197 | 红油瓜片····· | 216 |
| 素拌银针····· | 198 | 凉拌平菇····· | 217 |
| 拌马齿苋····· | 198 | 红油笋丝····· | 218 |
| 酸辣藟头····· | 199 | 麻酱凤尾····· | 218 |
| 家常腌藟头····· | 200 | 酸辣萝卜丝····· | 219 |
| | | 麻辣红萝卜····· | 220 |

- | | | | |
|-------|-----|-------|-----|
| 萝卜线 | 220 | 麻辣干丝 | 240 |
| 萝卜干 | 221 | 红油豆干 | 242 |
| 红松 | 222 | 辣酱豆筋 | 243 |
| 麻辣三丝 | 222 | 豆油皮松 | 243 |
| 素拌三丁 | 223 | 五香酱干 | 244 |
| 腌芹菜 | 224 | 兰花干 | 245 |
| 牛舌青笋 | 224 | 五香花仁 | 246 |
| 灯影苕片 | 225 | 蛋酥花仁 | 246 |
| 红末土豆丝 | 226 | 多味花生米 | 247 |
| 椒盐薯片 | 227 | 芝麻花生 | 248 |
| 红萝卜酥元 | 227 | 怪味花生 | 248 |
| 笋拌芹黄 | 228 | 炸拌豆腐 | 249 |
| 椒泥茄子 | 229 | 烟熏豆腐 | 250 |
| 双味菜心 | 230 | 血豆腐 | 251 |
| 洋葱三丝 | 230 | 蜜渍白豆 | 252 |
| 盐水白豆 | 231 | 糟醉马蹄 | 252 |
| 油焖冬笋 | 232 | 炸南瓜枣 | 253 |
| 三色麻花笋 | 232 | 碎米南瓜饼 | 254 |
| 荠菜冬笋 | 233 | 酥脆南瓜片 | 255 |
| 珊瑚雪莲 | 234 | 菠萝茄条 | 255 |
| 果味藕片 | 235 | 双味茄饼 | 256 |
| 生炸藕丸 | 235 | 香酥土豆饼 | 257 |
| 脆浆藕夹 | 236 | 荷包土豆饼 | 258 |
| 椰茸藕果 | 237 | 激黄豆 | 258 |
| 软炸荷花 | 238 | 香甜板栗球 | 259 |
| 冰汁番茄 | 239 | 麻酱板栗 | 260 |
| 多味茄条 | 239 | | |
| 鸳鸯竹荪 | 240 | | |

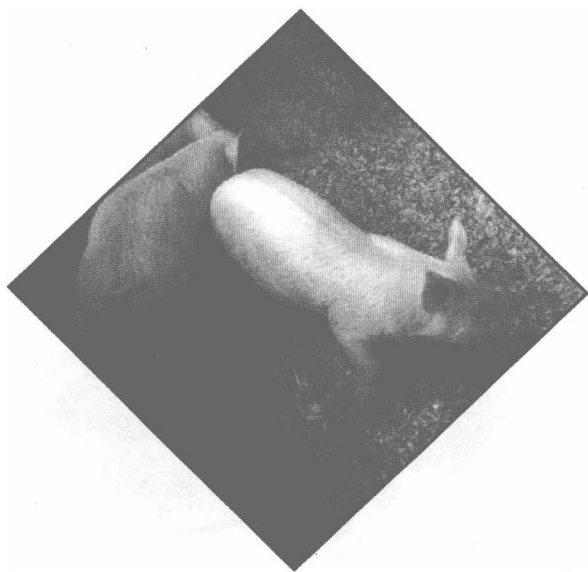
火锅类

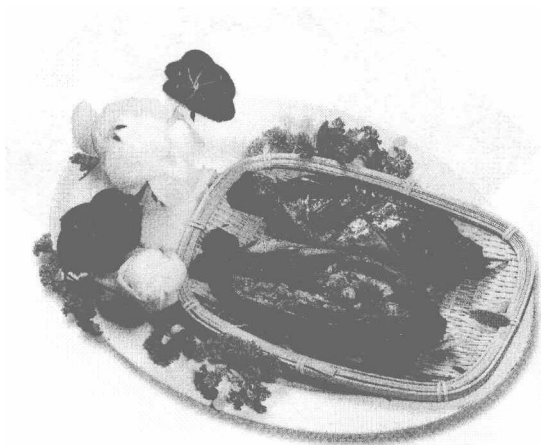
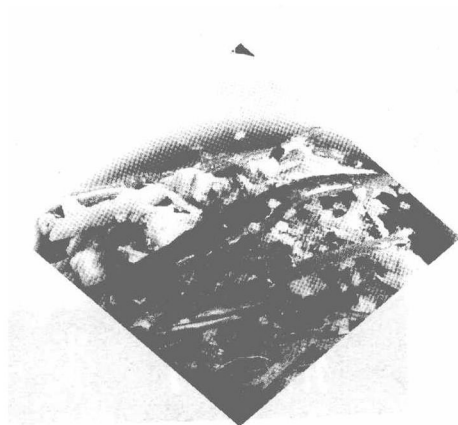
- | | | | |
|--------|-----|-------|-----|
| 毛肚火锅 | 263 | 泥鳅火锅 | 278 |
| 鸳鸯火锅 | 264 | 麻辣鱼火锅 | 279 |
| 啤酒鸭火锅 | 265 | 海鲜火锅 | 280 |
| 泡菜鸡火锅 | 266 | 排骨火锅 | 282 |
| 白果鸡火锅 | 267 | 肥肠火锅 | 283 |
| 烧鸡公火锅 | 269 | 羊肉火锅 | 284 |
| 酸汤鸡火锅 | 270 | 家常火锅 | 285 |
| 辣子鸡火锅 | 271 | 杂烩火锅 | 287 |
| 九尺鹅肠火锅 | 272 | 连锅子火锅 | 288 |
| 酸菜鱼火锅 | 273 | 苕粉火锅 | 289 |
| 酸汤鱼火锅 | 274 | 素菜火锅 | 290 |
| 鱼头火锅 | 275 | 麻辣烫 | 291 |
| 鲫鱼火锅 | 277 | | |





猪肉类





回锅肉

原 料 配 方

猪肉(后腿二刀肉)500克	蒜苗 150克	化猪油 50克
精盐 1克	甜酱 25克	生姜 2克
葱 2克	花椒数粒	酱油 30克
郫县豆瓣 50克		

制 作 方 法

1. 将肥瘦带皮的猪肉洗净。
2. 锅里放开水置旺火上,下猪肉、葱、姜、花椒。肉煮熟但不要煮烂。将蒜苗洗净切成长节,豆瓣剁碎。
3. 将煮熟的肉捞起晾干水分,切成连皮肉片。
4. 将炒锅置中火上,放入猪油,烧至六成熟时下肉片,同时放少许盐炒均匀,至肉片出油时铲在锅边,放入豆瓣、甜酱,在油中炒出香味(亦可加点豆豉),再与肉炒匀,然后放蒜苗合炒。当蒜苗炒熟但未炒蔫时,放酱油炒匀起锅即成。

菜 品 特 色

此菜鲜香微辣,色味俱佳,是四川家喻户晓的传统菜,具有浓烈的家庭风味。



东坡肉

原 料 配 方

猪肉 750 克

姜 25 克

花椒 10 余粒

精盐 5 克

冰糖 50 克

葱 50 克

菜油 30 克

绍酒 5 克

酱油 15 克

制 作 方 法

1. 猪五花肉一方,清洗干净,下沸水锅内煮约 10 分钟,除去血泡后捞起并晾干水汽;将冰糖 25 克炒成糖汁,葱切成段,姜拍破待用。

2. 油在炒锅内烧至八成热,将猪肉(皮向下)放入锅内,待猪皮成金黄色时铲出。

3. 箴巴放入铝锅内,猪肉(猪皮向下)放在箴巴上,加酱油、葱、姜、盐、花椒、绍酒、糖汁、冰糖,再加汤约 300 克,在旺火上烧开,改用微火燻起。

4. 猪肉燻至七成烂时,翻面继续燻至烂,取出装入盘内,去掉锅内汤汁中的葱、姜,收浓后淋在猪肉上即成。

菜 品 特 色

色泽亮丽,味浓香甜,炆香可口,油而不腻。

蒜泥白肉

原 料 配 方

猪肉 500 克

花椒 10 克

熟菜油 100 克

蒜泥 50 克

葱花 25 克

姜 20 克

酱油 60 克

干辣椒段 50 克

制 作 方 法

1. 将猪后腿二刀肉刮洗干净,切成大小均匀的四块。炒锅内加少许油将辣椒炒脆起锅,待辣椒冷却用碓窝舂成辣椒粉,将菜油烧热,倒入辣椒粉内,做成红油辣椒。

2. 锅内掺水,放肉煮沸,并放入葱花、姜、花椒,将肉煮熟,捞起晾干水汽。

3. 趁猪肉未凉,将肉切成薄片(便于入味),装入盘内,最后在肉上放入酱油、红油辣椒、蒜泥即成。

菜 品 特 色

此菜片薄肉嫩,色泽美观,咸辣鲜香,蒜味浓郁。

榨菜肉丝

原 料 配 方

猪净瘦肉 150 克

榨菜 125 克

酱油 20 克

混合油 50 克

葱白 50 克

水豆粉 50 克

鲜汤 75 克

制 作 方 法

1. 将榨菜用刀去筋皮,切成细丝;猪肉洗净切成二粗丝,葱白切成细丝。

2. 炒锅置旺火上,放入混合油烧至五成热,将肉丝用酱油、水豆粉拌匀下锅,炒至肉散籽发白,即下榨菜丝、葱丝一起炒匀,放入少许汤炒转起锅即成。

菜 品 特 色



此菜色泽美观,鲜香脆嫩,宜佐酒下饭。

笋子肉丝

原 料 配 方

猪瘦肉 250 克

冬笋 100 克

姜 5 克

葱 5 克

精盐 3 克

味精 2 克

汤 15 克

鸡蛋 1 个

料酒 5 克

菜油 50 克

水豆粉 2 克

制 作 方 法

1. 将猪瘦肉洗净切成细丝,放入碗内,加入少许盐、料酒、水豆粉、鸡蛋,搅拌均匀待用;将洗净后的冬笋切成细丝,葱、姜也切成细丝。

2. 将葱、姜、料酒、盐、味精、汤水豆粉放入碗中,调成滋汁。

3. 炒锅置旺火上,加入油烧至七成热,将肉丝放入炒散,炒至六成熟时下冬笋丝同炒,肉丝快熟时,将碗内滋汁调匀倒入锅中,炒转至挂匀汁后,起锅即成。

菜 品 特 色

色泽洁白,肉嫩笋脆,味鲜香口,诱人食欲。

酱肉丝

原 料 配 方