

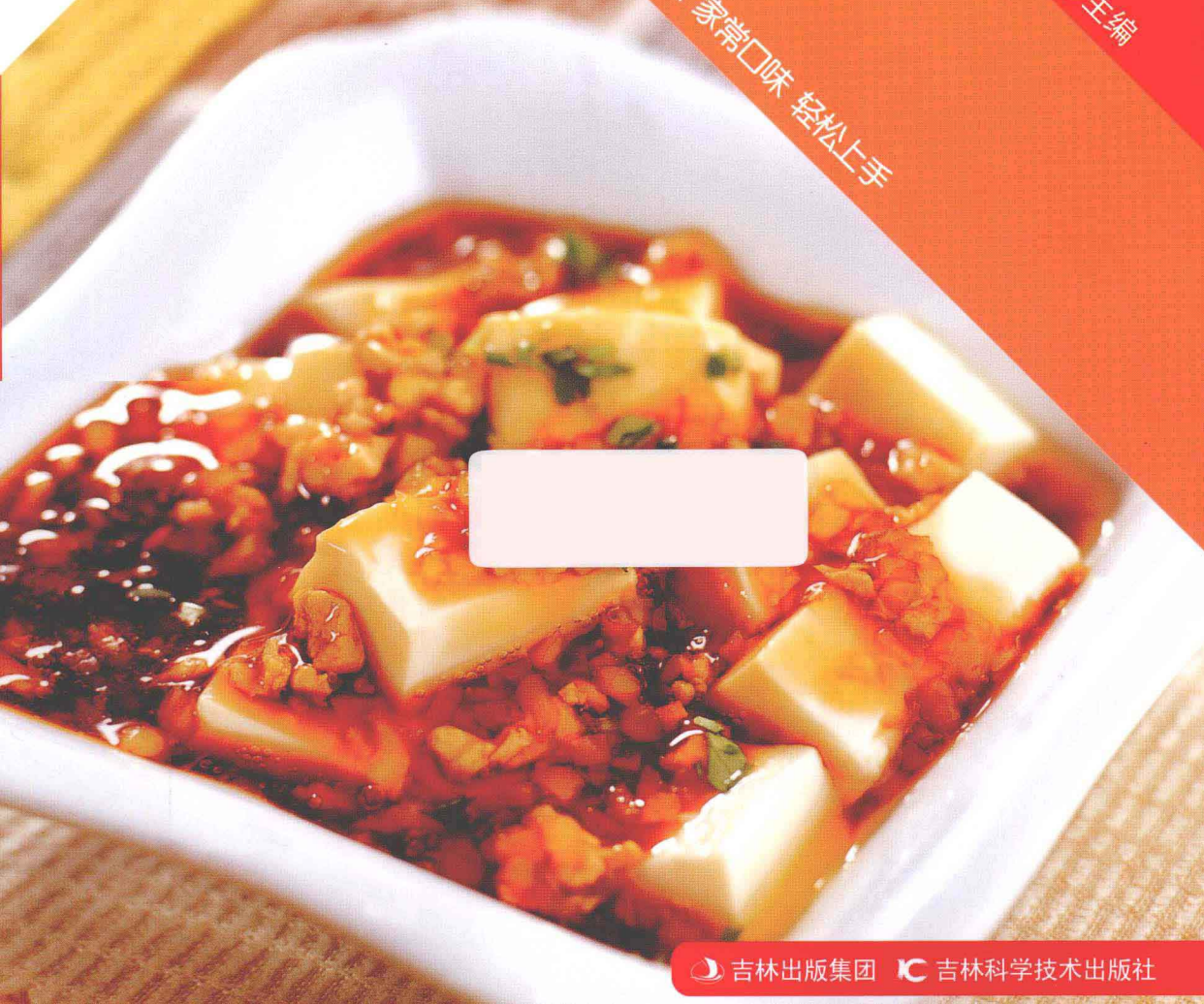


挑战味蕾的正宗麻辣川香

川味家常菜

香辣过瘾 家常口味 轻松上手

张奔腾◎主编



川味家常菜

张奔腾◎主编

CHUANWEI | JIACHANGCAI

图书在版编目(CIP)数据

川味家常菜 / 张奔腾主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5384-4864-1

I. ①川… II. ①张… III. ①家常菜肴—川菜—菜谱
IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第160955号



主 编 张奔腾
出 版 人 李 梁
选题策划 郝沛龙
责任编辑 郝沛龙 张恩来
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 263千字
印 张 15
印 数 1—15 000册
版 次 2013年9月第1版
印 次 2013年9月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037570

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-4864-1

定 价 25.00元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

“饮食”对不同的人有着不同的意义和感受。对厨师而言，“饮食”是对厨艺的探索；对食客而言，“饮食”是一种品位和生活享受；对家庭主妇（夫）来说，“饮食”有时候会是一种责任与负担。

在我们日益精致的生活中，“饮食”所要承载的内容越来越丰富，人们对“饮食”的要求也越来越高。于是，更多的人们热衷于到餐馆中品尝各种美味，有时候这样的确能够满足人们对“饮食”以及“美味”的追求，但无论是从健康，还是从经济的角度出发，餐馆都不是人们的最佳选择。那么，能不能在家里做出既经济又美味的佳肴呢？为此，我们特地编写了《原味小厨》系列图书，希望能帮助喜爱“饮食”的朋友们提高烹饪水平，并且在美味中享受无穷的乐趣。

《原味小厨》系列图书既有介绍美味川菜 of 《川味家常菜》，按照季节和营养不同编写的《四季家常菜》，选料讲究、制作精细、味道独特的《品味私房菜》，按照家庭常见烹饪技法而成的《新编大众菜》，针对家庭每个人口味、营养的不同而编写的《妙手全家餐》，又有《美味家常炒菜》《精品家常菜》《超人气家常菜》《滋补养生汤》《花样主食秀》，可帮助您烹饪出色香味形俱佳、营养健康的各种美味。

自然、健康、清爽的口味，当然是我们下厨最大的目的。本系列图书中所介绍的烹饪方法、原料、调料等，都可以给我们加以参考，您可以依自己或家人的口味、营养、习惯等加以变化，再加上简单、便捷，就能让亲自下厨成为一种享受操作的愉快过程了。



Contents 川味家常菜



10 我家川味菜

12 原料和调料

14 川味火锅

16 特色味型

Part 1 爽口凉菜

豇豆猪肚丝·····	20
红油耳丝·····	21
川香卤肉·····	21
烟熏排骨·····	22
红油皮丝·····	22
宜宾白肉片·····	23
剁椒肝片·····	24
灯影牛肉丝·····	25
炆拌黄喉·····	25
麻香牛腱·····	26
火鞭牛肉·····	26
自贡冷吃兔·····	27
翡翠拌腰花·····	28
酥香牛肉片·····	29
家乡牛肉条·····	29



夫妻肺片·····	30
麻辣牛蹄筋·····	30
蒜泥白肉·····	31
川味牛肉·····	32
熏香兔肉·····	33
过桥百叶·····	33
花仁兔丁·····	34
相如香兔·····	34
红油猪舌·····	35
八宝菠菜·····	36
四喜辣白菜·····	37
爽口山野菜·····	37
珊瑚萝卜卷·····	38
酸麻萝卜条·····	38
青城老泡菜·····	39
川椒炆黄瓜·····	40
椒麻桃仁·····	41
豆豉萝卜干·····	41
腌泡树椒·····	42
泡菜拌豆腐·····	42
甜香藕丝糕·····	43
醋汁豇豆·····	44
红油豇豆丁·····	45
鲜辣笋丝·····	45
麻辣平菇·····	46
红油拌四丝·····	46
蒜香茄子·····	47

辣椒凤爪	48
怪味鸡块	49
红油鸡片	49
茶熏鸡	50
椒麻仔鸡	50
五香酱干	51
巴蜀酱香鸭	52
怪味鸡丝	53
川香仔鸡	53
腌泡凤爪	54
口水童子鸡	54
莴笋鸡丝	55
豆瓣拌鸭舌	56
名山蔡鸭子	57
樟茶鸭子	57



香卤鸭片	58
酱香鸭肠	58
花椒鸡丁	59
黄酒醉鸡	60
椒麻卤鹅	61
如意蛋卷	61
罗江豆鸡	62
川北凉粉	62
椒麻鸡片	63
红油鱼肚	64
麻辣蜇皮	65
酥香鲫鱼	65



凉粉鲫鱼	66
葱油鱼条	66
双椒螺丁	67
麻汁海螺	68
麻辣鳝丝	69
麻酱鱼肚	69
茶熏八爪鱼	70
椒香墨鱼	70
生卤青虾	71
姜汁海蜇卷	72
鲜卤海螺	73
生卤河蟹	73
陈醋蜇头	74
芥末虾仁	74
香芹花蛤	75
泡椒鲜虾	76
水晶虾仁	76

Part 2 浓香热菜

陈皮牛肉	78
龙眼咸烧白	79
连山回锅肉	79
水煮烧白	80
家常肉串	80
鱼香肉丝	81
川香猪肝	82
白油肝片	83

火爆双脆	83
豉汁排骨	84
红烧帽结子	84
盐煎肉	85
豆豉蒸排骨	86
川香牛肉粒	87
香辣牛肉	87
川味桃仁肉卷	88
麻辣羊肉丁	88
火爆肚头	89
锅巴肉片	90
回锅胡萝卜	91
川辣土豆丝	91
干煸四季豆	92
灯影苕片	92
干煸冬笋	93
风味茄夹	94
肉末泡豇豆	95
四喜吉庆	95
蒜薹炒腊肉	96
鱼香茄花	96
榨菜炒肉	97
草菇鸡心	98
三椒小土豆	99
白菜烧芋头	99
丝瓜焖腊肉	100



剁椒茄条	100
家常豇豆	101
香辣卷心菜	102
白汁芦笋	103
豆芽炒榨菜	103
太白鸡	104
麻辣土豆鸡	104
火爆乳鸽	105
粉蒸鸡块	106
鱼香八块鸡	107
雪魔芋鸡翅	107
葱香豆豉鸡	108
文君香鸡	108
辣子鸡翅	109
滑炒鸭肝	110
仔姜鸭脯	111
葱烧野鸭	111
椒盐鸭舌	112
椒麻鸭掌	112
宫保鸡丁	113
农家煎泡蛋	114
爆炒鸭心	115
青椒炒蛋	115
椿芽烘蛋	116
家常豆腐	116
太白鸭子	117
冬菇蒸滑鸡	118

Part 3 风味汤羹

东坡豆腐	119
鱼香豆腐	119
珍珠豆腐	120
石宝蒸豆腐	120
魔芋烧鸭	121
双冬辣鸡球	122
泸州烘蛋	123
辣炒豆腐皮	123
干煸鳝丝	124
豉椒爆鳝段	124
滑溜鱼片	125
锅煎虾饼	126
干烧鲫鱼	127
东坡墨鱼	127
小煎鱼条	128
豆瓣豉汁鱼	128
香煎大虾	129
豆瓣鳊鱼	130
独蒜烧牛蛙	131
大千樱桃鸡	131
干烧大虾	132
泡菜跳水虾	132
蛋煎蛎黄	133
玻璃鱿鱼	134
大蒜烧龙虾	135
干烧海参	135
豆瓣海参	136
干烧鱼翅	136
五柳鱼	137
香辣虾爬子	138
白汁鱼肚卷	139
蓝花泡椒贝	139
鱼香扇贝	140
荔枝鱿鱼卷	140
干煸鱿鱼丝	141
草菇烧螺肉	142
宫保鱿鱼卷	142

海带猪肉汤	144
肉丝灌汤	145
榨菜肉丝汤	145
白菜肉卷汤	146
清汤麦穗肚	146
竹荪肝膏汤	147
枸杞猪肝汤	148
酸萝卜猪蹄煲	149
参归猪肝煲	149
红汤牛肉	150
香辣牛肉汤	150



杞子炖牛鞭	151
麻辣羊肉汤	152
萝卜牛肉汤	153
牛肉粉丝汤	153
枸杞牛冲汤	154
清炖牛尾汤	154
特色牛肉羹	155
番茄排骨汤	156
特色牛肚汤	157
方山全羊汤	157
冬瓜盅	158
清汤冬瓜燕	158
口蘑锅巴汤	159
海米菜叶汤	160



酸菜鱿鱼汤	161
盐白菜冬笋	161
豆泡白菜汤	162
土豆酸菜汤	162
田园菜头汤	163
皮蛋泡菜汤	164
三丝豆苗汤	165
木耳黄花汤	165
大枣银耳羹	166
竹荪鸽蛋汤	166
开水白菜	167
淮山老鸭汤	168
酸辣鸡蛋汤	169
什锦鱼蔬汤	169
三圆白汁鸡	170
香辣仔鸡汤	170
虫草鸭子	171
香菇豆腐羹	172
牛肝菌凤爪汤	173
酸菜鸡丝汤	173
酸萝卜老鸭汤	174
茶汁鸡片汤	174
松子鸭羹	175
鲜菇鸡爪汤	176
推纱望月	177
首乌鸭肝汤	177
清汤竹荪鸽蛋	178
风味煎蛋汤	178
旱蒸贝母鸡	179
珧柱炖鲜虾	180

天麻黄芪鲈鱼汤	181
嫩茄文蛤汤	181
半汤鲈鱼	182
酸菜鱼头汤	182
二黄汤鱼	183
雪菜黄鱼汤	184
川湘咸鱼汤	185
酸辣鱼肉羹	185
家常带鱼煲	186
芙蓉蛤仁羹	186
酸菜鱼汤	187
胡椒海参汤	188
菠菜鱿鱼汤	189
白菜螺片汤	189
草菇海鲜汤	190
香辣牛蛙汤	190
酸辣海参羹	191
鸽蛋鲍片汤	192
什锦虾鳢汤	192

Part 4 主食小吃

香菇鲜虾粥	194
猪脑粥	195
猪腰薏米粥	195
三大菌面	196
四川豆花面	196
红焖排骨面	197
黑米小米粥	198
烂锅面	199
铜井巷素面	199
邛崃奶汤面	200
汉源榨榨面	200
雪菜肉丝面	201
八鲜面	202
成都甜水面	203
资中兔子面	203

内江牛肉面	204
川味八宝面	204
成都担担面	205
红油肉末面	206
酱汁豆腐面	207
板板桥油炸粩	207
怪味凉拌面	208
风味水饺	208
竹筒鲜虾饭	209
酸辣凉拌面	210
韩包子	211
白家肥肠粉	211
重庆酸辣粉	212
双味糯米糍	212
菠菜猪肝粥	213
辣子鸡块面	214
杂粮包	215



红油抄手	215
香辣水饺	216
鱼汤饺子	216
风味麻团	217
菇香水饺	218
三彩饺子	219
盐边羊肉米线	219
三大炮糍粩	220
泸州五香糕	220
农家肉饼	221
灌汤煎饺	222



南瓜紫薯包	223
老家绿豆粉	223
高县鸭儿粩	224
粉子醪糟	224
川味豆花面	225
薄饼盒子	226
萝卜煎糕	227
叶儿粩	227
鸡丝卷	228
珍珠圆子	228
赖汤圆	229
多味萝卜饼	230
香芋糯米卷	231
黄米切糕	231
香炸酥梨果	232
藕粉桂花糖糕	232
猫耳朵	233
黑芝麻饼	234
黄金汤饺	235
川香玉米饼	235
农家米糕	236
白菜饼	237
荷叶饼	237

本书计量单位：

1 小匙 $\approx$ 5 克

1 大匙 $\approx$ 15 克

川味家常菜

张奔腾◎主编

CHUANWEI | JIACHANGCAI

 吉林出版集团  吉林科学技术出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

作者简介



张奔腾 中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国管理科学研究院特约高级研究员，辽宁创新菜联盟主席。曾参与和主编饮食类图书近200部，被誉为“中华儒厨”。2010年被世界御厨协会授予“远东区御厨最高骑士荣誉勋章”，中国饭店协会授予“中国名厨状元”荣誉称号，并获“中国餐饮业十大职业经理人”；2011年被聘为法国蓝带烹饪艺术学院亚太区分院名誉教授，并获“法国蓝带最高骑士荣誉勋章”。

主 编：张奔腾

编委:	石纪友	许仲友	高 玮	申同斌	董一增	吴青均	李建新
	王永强	龚云桃	徐晓辉	王 震	韩继成	万志杰	王明刚
	孙长鹏	张 鹏	刘克东	郝清华	齐玉水	于学仁	宋长江
	朱保国	咸树勇	殷海鹰	王文娟	赵国宁	王秋亮	储之光
	郭久隆	张明亮	崔晓冬	蒋志进			

“饮食”对不同的人有着不同的意义和感受。对厨师而言，“饮食”是对厨艺的探索；对食客而言，“饮食”是一种品位和生活享受；对家庭主妇（夫）来说，“饮食”有时候会是一种责任与负担。

在我们日益精致的生活中，“饮食”所要承载的内容越来越丰富，人们对“饮食”的要求也越来越高。于是，更多的人们热衷于到餐馆中品尝各种美味，有时候这样的确能够满足人们对“饮食”以及“美味”的追求，但无论是从健康，还是从经济的角度出发，餐馆都不是人们的最佳选择。那么，能不能在家里做出既经济又美味的佳肴呢？为此，我们特地编写了《原味小厨》系列图书，希望能帮助喜爱“饮食”的朋友们提高烹饪水平，并且在美味中享受无穷的乐趣。

《原味小厨》系列图书既有介绍美味川菜 of 《川味家常菜》，按照季节和营养不同编写的《四季家常菜》，选料讲究、制作精细、味道独特的《品味私房菜》，按照家庭常见烹饪技法而成的《新编大众菜》，针对家庭每个人口味、营养的不同而编写的《妙手全家餐》，又有《美味家常炒菜》《精品家常菜》《超人气家常菜》《滋补养生汤》《花样主食秀》，可帮助您烹饪出色香味形俱佳、营养健康的各种美味。

自然、健康、清爽的口味，当然是我们下厨最大的目的。本系列图书中所介绍的烹饪方法、原料、调料等，都可以给我们加以参考，您可以依自己或家人的口味、营养、习惯等加以变化，再加上简单、便捷，就能让亲自下厨成为一种享受操作的愉快过程了。



Contents 川味家常菜



10 我家川味菜

12 原料和调料

14 川味火锅

16 特色味型

Part 1 爽口凉菜

豇豆猪肚丝·····	20
红油耳丝·····	21
川香卤肉·····	21
烟熏排骨·····	22
红油皮丝·····	22
宜宾白肉片·····	23
剁椒肝片·····	24
灯影牛肉丝·····	25
炆拌黄喉·····	25
麻香牛腱·····	26
火鞭牛肉·····	26
自贡冷吃兔·····	27
翡翠拌腰花·····	28
酥香牛肉片·····	29
家乡牛肉条·····	29



夫妻肺片·····	30
麻辣牛蹄筋·····	30
蒜泥白肉·····	31
川味牛肉·····	32
熏香兔肉·····	33
过桥百叶·····	33
花仁兔丁·····	34
相如香兔·····	34
红油猪舌·····	35
八宝菠菜·····	36
四喜辣白菜·····	37
爽口山野菜·····	37
珊瑚萝卜卷·····	38
酸麻萝卜条·····	38
青城老泡菜·····	39
川椒炆黄瓜·····	40
椒麻桃仁·····	41
豆豉萝卜干·····	41
腌泡树椒·····	42
泡菜拌豆腐·····	42
甜香藕丝糕·····	43
醋汁豇豆·····	44
红油豇豆丁·····	45
鲜辣笋丝·····	45
麻辣平菇·····	46
红油拌四丝·····	46
蒜香茄子·····	47

辣椒凤爪	48
怪味鸡块	49
红油鸡片	49
茶熏鸡	50
椒麻仔鸡	50
五香酱干	51
巴蜀酱香鸭	52
怪味鸡丝	53
川香仔鸡	53
腌泡凤爪	54
口水童子鸡	54
莴笋鸡丝	55
豆瓣拌鸭舌	56
名山蔡鸭子	57
樟茶鸭子	57



凉粉鲫鱼	66
葱油鱼条	66
双椒螺丁	67
麻汁海螺	68
麻辣鳝丝	69
麻酱鱼肚	69
茶熏八爪鱼	70
椒香墨鱼	70
生卤青虾	71
姜汁海蜇卷	72
鲜卤海螺	73
生卤河蟹	73
陈醋蜇头	74
芥末虾仁	74
香芹花蛤	75
泡椒鲜虾	76
水晶虾仁	76

Part 2 浓香热菜

香卤鸭片	58
酱香鸭肠	58
花椒鸡丁	59
黄酒醉鸡	60
椒麻卤鹅	61
如意蛋卷	61
罗江豆鸡	62
川北凉粉	62
椒麻鸡片	63
红油鱼肚	64
麻辣蜇皮	65
酥香鲫鱼	65

陈皮牛肉	78
龙眼咸烧白	79
连山回锅肉	79
水煮烧白	80
家常肉串	80
鱼香肉丝	81
川香猪肝	82
白油肝片	83



剁椒茄条	100
家常豇豆	101
香辣卷心菜	102
白汁芦笋	103
豆芽炒榨菜	103
太白鸡	104
麻辣土豆鸡	104
火爆乳鸽	105
粉蒸鸡块	106
鱼香八块鸡	107
雪魔芋鸡翅	107
葱香豆豉鸡	108
文君香鸡	108
辣子鸡翅	109
滑炒鸭肝	110
仔姜鸭脯	111
葱烧野鸭	111
椒盐鸭舌	112
椒麻鸭掌	112
宫保鸡丁	113
农家煎泡蛋	114
爆炒鸭心	115
青椒炒蛋	115
椿芽烘蛋	116
家常豆腐	116
太白鸭子	117
冬菇蒸滑鸡	118

火爆双脆	83
豉汁排骨	84
红烧帽结子	84
盐煎肉	85
豆豉蒸排骨	86
川香牛肉粒	87
香辣牛肉	87
川味桃仁肉卷	88
麻辣羊肉丁	88
火爆肚头	89
锅巴肉片	90
回锅胡萝卜	91
川辣土豆丝	91
干煸四季豆	92
灯影苕片	92
干煸冬笋	93
风味茄夹	94
肉末泡豇豆	95
四喜吉庆	95
蒜薹炒腊肉	96
鱼香茄花	96
榨菜炒肉	97
草菇鸡心	98
三椒小土豆	99
白菜烧芋头	99
丝瓜焖腊肉	100



Part 3 风味汤羹

东坡豆腐	119
鱼香豆腐	119
珍珠豆腐	120
石宝蒸豆腐	120
魔芋烧鸭	121
双冬辣鸡球	122
泸州烘蛋	123
辣炒豆腐皮	123
干煸鳝丝	124
豉椒爆鳝段	124
滑熘鱼片	125
锅煎虾饼	126
干烧鲫鱼	127
东坡墨鱼	127
小煎鱼条	128
豆瓣豉汁鱼	128
香煎大虾	129
豆瓣鳊鱼	130
独蒜烧牛蛙	131
大千樱桃鸡	131
干烧大虾	132
泡菜跳水虾	132
蛋煎蛎黄	133
玻璃鱿鱼	134
大蒜烧龙虾	135
干烧海参	135
豆瓣海参	136
干烧鱼翅	136
五柳鱼	137
香辣虾爬子	138
白汁鱼肚卷	139
蓝花泡椒贝	139
鱼香扇贝	140
荔枝鱿鱼卷	140
干煸鱿鱼丝	141
草菇烧螺肉	142
宫保鱿鱼卷	142

海带猪肉汤	144
肉丝灌汤	145
榨菜肉丝汤	145
白菜肉卷汤	146
清汤麦穗肚	146
竹荪肝膏汤	147
枸杞猪肝汤	148
酸萝卜猪蹄汤	149
参归猪肝煲	149
红汤牛肉	150
香辣牛肉汤	150



杞子炖牛鞭	151
麻辣羊肉汤	152
萝卜牛肉汤	153
牛肉粉丝汤	153
枸杞牛冲汤	154
清炖牛尾汤	154
特色牛肉羹	155
番茄排骨汤	156
特色牛肚汤	157
方山全羊汤	157
冬瓜盅	158
清汤冬瓜燕	158
口蘑锅巴汤	159
海米菜叶汤	160