

家庭生活百科丛书
jiafingshenghuobaikongshu

川菜食谱

1200例

何玉明/编著

川味家常菜 川味小吃 川味火锅 川味泡菜



河北科学技术出版社

川菜食谱 1200 例

何玉明 著

河北科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

川菜食谱 1200 例/何玉明著. —河北科学技术出版社, 2006. 7

ISBN 7 - 5375 - 3085 - 8

I . 川… II . 何… III . 食用—川菜—菜谱

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 068478 号

书 名 川菜食谱 1200 例

著 者 何玉明

出 版 河北科学技术出版社

发 行 河北科学技术出版社出版发行

经 销 新华书店

印 刷 北京海润印刷厂

开 本 880 × 1230 毫米 1/32

印 张 15

版 次 2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

字 数 540(千字)

书 号 ISBN 7 - 5375 - 3085 - 8

定 价 29.80 元

前 言

川菜是我国四大菜系之一，它取材广泛，调味多变，菜式多样，口味清鲜醇浓并重，以善用麻辣著称，并以其别具一格的烹调方法和浓郁的地方风味，享誉中外，成为中华民族饮食文化与文明史上的一颗灿烂夺目的明珠。

四川自古以来就有“天府之国”的美称。境内江河纵横，四季常青，烹饪原料多而且广。既有山区的山珍野味，又有江河的鱼虾蟹鳖；既有肥嫩味美的各类禽畜，又有四季不断的各种新鲜蔬菜和笋菌；还有品种繁多、质地优良的酿造调味品和种植调味品，如自贡井盐、内江白糖、阆中保宁醋、德阳酱油、郫县豆瓣、茂汶花椒、永川豆豉、涪陵榨菜、叙府芽菜、南充冬菜、新繁泡菜、成都地区的辣椒等，都为各式川菜的烹饪及其变化无穷的调味，提供了良好的物质基础。

据史学家考证，古代巴蜀人早就有“尚滋味”、“好辛香”的饮食习俗。贵族豪门嫁娶良辰、待客会友，无不大摆“厨膳”、“野宴”、“猎宴”、“船宴”、“游宴”等名目繁多、肴饌绮错的筵宴。到了清代，民间婚丧寿庆，也普遍筹办“家宴”、“田席”、“上马宴”、“下马宴”等等。讲究饮食的传统和川菜烹饪的发展与普及，造就了一大批精于烹饪的专门人才，使川菜烹饪技艺世代相传，长盛不衰。

川菜的发展，不仅依靠其丰富的自然条件和传统习俗，而且还得益于广泛吸收外来经验。它无论对宫廷、官府、民族、民间菜肴，还是对教派寺庙的菜肴，都一概吸收消化，取其精华，充实自己。



川菜食谱1200例

秦灭巴蜀，“辄徙”入川的显贵富豪，带进了中原的饮食习俗。其后历朝治蜀的外地人，也都把他们的饮食风尚与名馐佳肴带入四川。特别是在清朝，外籍入川的人更多，以湖广为首，陕西、河南、山东、云南、贵州、安徽、江苏、浙江等省，也都有入籍的。这些自外地入川的人，既带进了他们原有的饮食习惯，同时又逐渐被四川的传统饮食习俗所同化。在这种种况下，川菜加速吸收各地之长，实行“南菜川味”、“北菜川烹”，继承发扬传统，不断改进提高，形成风味独特、具有广泛群众基础的四川菜系。



目 录

川菜小知识

家 畜 类

麻辣牛肉丝	3	萝卜炒牛肉丝	11
陈皮牛肉	3	香菜牛百叶	11
葱烧牛筋	4	山椒猪蹄	12
扁尖烧牛肉	4	红油耳丝	12
土豆烧肉	4	姜汁肚丝	12
水煮牛肉	5	夫妻肺片	13
粉蒸牛肉	5	红油牛肚	13
铁板牛肉	6	蒜泥白肉	14
家常牛筋	6	蒜泥白腰	14
灯影牛肉	6	椒麻肚丝	14
麻辣牛肉丝	7	五香猪尾	15
玫瑰牛肉	7	红油猪舌	15
香芋牛头	8	蒜泥肚片	15
孜然牛肉	8	五香排骨	16
回锅牛肉	9	芥末肚丝	16
青椒牛肉丝	9	糖醋排骨	16
家常牛肉丝	10	茭白肉丝	17
干煸牛肉丝	10	黄瓜肉片	17
子姜炒牛肉丝	11	大蒜肚条	18



川菜食谱1200例

榨菜肉丝	18	蒜苗肉丝	30
甜椒肉丝	18	椒盐猪蹄	30
红烧什锦	19	回锅肉	30
子姜肉丝	19	烂肉豇	31
青笋肉片	19	白油肝片	31
蒜香排骨	20	咸肉蒸百叶	32
辣子肥肠	20	鱼香肉丝	32
软滑肉片	21	干烧脑花	32
回锅香肠	21	青椒肉丝	33
清蒸脑花	21	盐煎肉	33
粉蒸肥肠	22	冰糖肘子	33
家常蹄筋	22	花菜炒腊肉	34
红烧大排	22	糖醋里脊	34
荔枝腰片	23	三鲜锅巴	35
梅菜扣肉	23	夹沙肉	35
姜汁肘子	24	腊耳炒香干	35
红烧肉片	24	樱桃肉	36
蚂蚁上树	25	三鲜牛鞭	36
粉蒸排骨	25	八宝辣酱	37
椒盐里脊	25	腊肉荷兰豆	37
百叶结烧肉	26	生爆盐煎肉	37
锅巴肉片	26	水滑肉片	38
宫保腰花	27	青椒肉片	38
火爆肚头	27	软炸蒸肉	39
东坡肘子	28	干煸肉丝	39
茄汁排条	28	荷叶蒸肉	40
水煮肉片	28	糯米肉	40
红烧肥肠	29	豉汁蒸排骨	41
鱼香肝片	29	香糟肉	41



焦皮肘子	42	银芽炒肉丝	48
家常脑花	42	白油肝片	49
红枣煨肘	43	麻辣肉片	49
坛子肉	43	莴笋炒肉片	50
东坡肉	44	平菇炒肉片	50
干煸排骨	44	腊肉菜苔	50
四川回锅肉	45	腊肉蕨菜	51
豆瓣回锅肉	45	腐乳扣肉	51
粉蒸肉	46	大蒜肥肠	52
榨菜青笋肉丝	46	豉汁蒸肉	52
金针菇肉丝	47	红烧羊肉	53
干煸肉丝	47	酱爆羊肉	53
蒜薹炒肉丝	48	嫩姜羊肉丝	54

家 禽 类

香糟凤爪	55	红油鸡片	60
芥末鸡片	55	口水鸡	60
棒棒鸡丝	55	山椒凤爪	60
椒麻鸡片	56	鱼香八块鸡	61
白斩鸡	56	小煎鸡	61
陈皮鸡	56	魔芋鸡翅	62
怪味鸡丝	57	清炒童子鸡	62
麻辣鸡块	57	姜汁热窝鸡	62
盐水肫肝	58	歌乐山辣子鸡	63
五香鸡翅	58	青笋烧鸡	63
花椒鸡丁	58	板栗烧鸡	64
五香肫肝	59	芹黄鸡丝	64
香酥鸡	59	白果烧鸡	64



川菜食谱1200例

干煸鸡	65	荠菜鸡片	78
银芽鸡丝	65	嫩姜鸡片	79
太白鸡	65	珊瑚鸡片	79
醋熘鸡片	66	芙蓉鸡片	80
锅巴鸡片	66	浮油鸡片	81
宫保鸡丁	67	百合烩鸡片	81
醋熘凤脯	67	锅巴奶油鸡片	82
糊辣脆花	68	沙锅酸菜鸡	82
干煸子鸡	68	香糟鸭舌	83
粉蒸鸡	69	芥末鸭掌	83
太白凤翅	69	姜汁鸭掌	83
太白鸡	70	樟茶仔鸭	84
贵妃凤翅	70	清蒸肥鸭	84
土司鸡球	71	姜爆鸭丝	85
茄汁鸡腰	71	魔芋烧鸭	85
人参乌骨鸡	72	酱烧鸭子	85
滋补全鸡	72	鲜熘鸭肝	86
家常鸡丝	72	盐水鸭	86
五彩鸡丝	73	花椒鸭块	87
蒜薹熘鸡丝	74	八宝葫芦鸭	87
青椒炒鸡丝	74	水晶鸭方	88
山珍云菜鸡丝	75	虫草鸭子	88
鸡火煮干丝	75	椒爆鸭丝	89
平菇熘鸡丝	76	炒烤鸭丝	89
鱼香鸡丝	76	金银鸭片	90
峨眉鸡片	76	菠萝鸭片	90
水滑鸡片	77	糖醋鸭舌	91
香糟鸡片	77	酸菜豆瓣鸭	91
香葱鸡片	78	白兰地鹅肝	91



骨香炒鹅片	92	番茄炒蛋	93
菜苔鸡肝鹅片	92	白油烘蛋	94
青椒皮蛋	93	椿芽炒蛋	94

水 产 类

陈皮鲫鱼	95	清蒸大黄鱼	105
麻辣鱼块	95	泡菜鱼	105
蜜汁鱼脯	95	干烧岩鲤	105
香糟小黄鱼	96	芹黄鱼丝	106
怪味酥鱼	96	干烧鲫鱼	107
糖醋脆皮鱼	97	葱酥鱼	107
豉汁桂鱼	97	五香熏鱼	108
松子鲈鱼	97	锅巴鱼片	108
红烧鲳鱼	98	酸辣鱼丁	109
凉粉鲫鱼	98	蹄花鱼肚	109
葱烤鲫鱼	99	肉馅鱼肚	110
水煮鱼片	99	豆腐鲫鱼	110
豆花鱼	100	红烧鱼唇	111
软烧鲈鱼	100	三菇烧鱼肚	111
豆瓣鱼	100	鲜菊熘鱼丝	112
家常鱼片	101	芹黄熘鱼丝	112
清蒸桂鱼	101	三鲜鱼片	113
葱烧鱼条	102	柠檬茄汁鱼片	113
白汁鲍鱼	102	鲜熘鱼片	113
宫保鱼丁	102	家常熘鱼片	114
红烧鱼肚	103	干烧鱼翅	114
回锅鱼	103	红烧鱼皮	115
白汁鱼肚	104	清蒸甲鱼	115
干烧鲤鱼	104	豆瓣全鱼	116



川菜食谱1200例

香糟带鱼	116	干煸鳝鱼丝	129
麻辣泥鳅	117	青椒炒鳝丝	129
糖醋目鱼卷	117	春笋拌鳝丝	130
泥鳅钻豆腐	117	花椒鳝段	130
豉汁河鳗	118	鱼香嫩带子	131
豆腐鳝段	118	姜汁嫩鱿鱼丝	131
荔枝目鱼卷	119	芥末鲜鱿花	132
干煸鱿鱼丝	119	锅巴鱿鱼	132
水煮鳝段	119	红烧鱿鱼	133
红烧鳝段	120	椒盐带鱼	133
生炒甲鱼	120	豆瓣带鱼	134
鱼香带鱼	121	油爆虾	134
大蒜鲶鱼	121	椒盐草虾	134
家常鱿鱼	122	鱼香大虾仁	135
酸辣鱿鱼	122	翡翠虾仁	135
蒜子鳝段	122	鱼香龙虾	136
三鲜鱿鱼	123	盐水河虾	136
泥鳅炖蛋	123	软炸虾包	136
清蒸团鱼(甲鱼)	124	宫保大虾	137
清蒸河鳗	124	酥炸虾球	137
三丝鱼翅	124	三丁烩虾仁	138
干煸鳝段	125	五味明虾片	139
鲍鱼什锦	125	川味虾仁	139
泡椒河鳗	126	鱼香虾仁	139
麻辣鳝片	126	家常大虾	140
红烧甲鱼	127	麻酥虾排	140
鱿鱼三鲜	127	青椒虾仁	141
清蒸青鳉	128	年糕炒毛蟹	142
东坡墨鱼	128	香辣肉蟹	142



油酱毛蟹	142	自贡炒田螺	148
姜葱肉蟹	143	香鲜贝	149
姜汁蒸蟹	143	蛋清海蜇卷	149
榨菜肉蟹	144	玉片蜇头	150
鱼香秋蟹	144	酸菜海参	150
青椒炒蟹柳	145	水煮海参	150
葱油海蜇	145	海参雪魔芋	151
糖醋海蜇	145	鱼香鲜贝球	151
葱油蛤蜊	146	子姜鲜贝	152
葱油竹蛏	146	红烧海螺	152
大蒜干贝	146	鲜笋烧海螺	153
家常海参	147	麻辣螺丝	153
一品甲鱼	147	酸辣蛤蜊	154
一品海参	147	鸭血鲜鱼煲	154
蛤蜊炖蛋	148		

野味类

麻辣兔头	155	红烧狗肉	160
椒麻兔丝	155	怪味鹿肉	160
黄焖兔肉	155	葱酥鹌鹑	161
鱼香兔花	156	双冬烩鹌片	161
陈皮野兔	156	鱼香粉丝鹌鹑	162
青芹兔丝	157	桃仁鸽脯	162
怪味兔丝	157	沙锅乳鸽	163
鱼香兔丝	158	椒盐野鸡	163
炆锅兔	158	宫保野鸭丁	164
红汤泡菜兔	159	葱烧野鸭	164
豆豉兔	159	清炒牛蛙	164



川菜食谱1200例

汤 类

萝卜炖牛肉	166	冬菜鸭饼汤	177
参芪牛肉汤	166	鸽鞭扶阳汤	177
红花牛肉汤	167	酸菜鱿鱼汤	178
枸杞牛鞭汤	167	枸杞甲鱼	178
酸辣蹄筋汤	167	天麻鱼头	178
砂仁牛肉汤	168	酸菜鱼片汤	179
人参羊肉汤	168	萝卜丝鲫鱼汤	179
归芪羊肉汤	168	奶汤鲍鱼	180
山药猪肉汤	169	鸡纵鱿鱼汤	180
天麻脑花汤	169	枸地甲鱼补肾汤	180
奶油猪肝汤	170	人参乌骨鸡汤	181
四物肝片汤	170	山药鱼片汤	181
竹荪腰花汤	170	鲜磨鱿鱼汤	181
云片肝糕汤	171	鱼片汤	182
豌豆肥肠汤	171	酸辣海参	182
肉卷汤	172	金针海螺汤	182
番茄皮蛋汤	172	鸽蛋鲍片汤	183
归芪乌骨鸡	173	蔬菜鱼汤	183
酸辣蛋花汤	173	菠饺银肺汤	184
三菌炖鸡	173	鸡蛋肉片汤	184
酸菜鸡丝汤	174	雪羹汤	184
归芪炖鸡汤	174	桂鱼汤	185
虫草鸭	175	蟹羹汤	185
冬菜鹅肝汤	175	冬瓜连锅	186
冬菜鸭饼汤	175	沙锅豆腐	186
鸡仁冬瓜汤	176	软浆叶豆腐汤	186
黄芪乌鸡汤	176	酸菜萝卜丝	187



松子蛋汤	187	沙锅鲜鱼	189
苡仁冬瓜汤	187	沙锅腐竹	190
奶粉冲蛋汤	188	淡菜罐鸡	190
天冬萝卜汤	188	姜耳罐子鸡	191
绿豆冬瓜汤	188	黄芪罐子肉	191
酸辣豆花汤	189		

蔬 菜 类

麻辣黄瓜	192	酸辣土豆丝	199
糟醉冬笋	192	蛋酥土豆	200
红油笋丝	192	家常土豆丝	200
酸辣莴笋	193	土豆拌茄泥	200
葱油莴笋	193	怪味花生	201
雪菜冬笋	193	姜汁豇豆	201
糟醉高笋	194	怪味胡豆	202
素炒青笋	194	鱼香青豆	202
烧拌冬笋	194	扁豆泥	202
鱼香笋盒	195	丝瓜毛豆	203
青椒拌笋丝	196	清炒荷兰豆	203
麻辣青笋丝	196	干煸四季豆	203
金钩白菜	196	鱼香酥青豆	204
酸辣白菜苔	197	参芪焖青豆	204
开水白菜	197	鱼香豇豆	204
香菇白菜	197	盐水花生仁	205
小白菜芋头	198	糖粘花生仁	205
麻辣酸白菜	198	素烧蚕豆	206
芥末土豆	199	腊肉豌豆荚	206
青椒土豆丝	199	粉蒸四季豆	206



川菜食谱1200例

素烧四季豆	207	青椒苕蓝丝	217
果脯冬瓜	207	干贝烧菜头	217
香油苦瓜	207	酿青椒	218
酱烧苦瓜	208	青椒皮蛋	218
家常苦瓜	208	三鲜锅巴	219
健身西瓜盅	208	姜汁菠菜	219
酸辣黄瓜	209	香椿拌干丝	219
素烧冬瓜	209	参莲蒸蛋	220
怪味苦瓜	210	黄芪烧猴头	220
青椒苦瓜	210	芙蓉杂烩	220
素烧瓜条	210	鱼香平菇	221
煨辣瓜条	211	鸡汁平菇	221
粉蒸南瓜	211	素炒茭白	222
青椒丝瓜	212	香肠花菜	222
豆豉苦瓜	212	芝麻玉球	222
红枣莲子	212	银芽炒韭菜	223
凉拌三丝	213	糖醋韭黄	223
糖醋莲白	213	生煨菠菜	223
蚝油生菜	213	香油花菜	224
核桃泥	214	炆甜椒	224
蒜泥菠菜	214	鱼香油菜苔	224
香菇菜心	214	干煨黄豆芽	225
干煨茄子	215	灯影苕片	225
青椒玉米	215	炆圆白菜	226
炆藕片	215	糖醋圆白菜	226
炆银芽	216	回锅胡萝卜	227
虎皮青椒	216	麻辣平菇	227
滑蛋韭菜	216	家常菜头	227
素烧葵菜	217	三鲜蘑菇	228



泡菜魔芋	228	糖醋莲排	233
水煮魔芋	229	鱼香蘑菇	233
清炒双油	229	成都素烩	234
腐乳薹菜	230	炸海藕丸	234
五香西芹	230	家常蒜薹	235
青椒炒花菜	230	酸辣蒜薹	235
干煸青辣椒	231	清蒸茄条	235
香辣番薯菜	231	鱼香茄子	236
麻辣萝卜丝	232	青椒茄片	236
西芹炒百合	232	椒盐茄夹	237
素炒白花藕	232		

豆制品类

豆腐干丝炒甜椒	238	清拌腐竹	244
番茄豆腐	238	一品豆腐	245
三鲜豆腐	238	榨菜拌豆腐	245
麻婆豆腐	239	五香豆筋	245
鱼香豆腐	239	辣酱豆筋	246
酱烧豆腐	240	油爆豆筋	246
家常豆腐	240	腐丁花生仁	247
海鲜豆腐	241	卤血旺	247
小葱拌豆腐	241	酸菜魔芋	247
石宝豆腐	241	腐皮松	248
宫保豆腐	242	椒麻腐竹	248
绣球豆腐	242	榨菜拌腐皮	249
玉竹烧豆腐	243	豆瓣烩腐皮	249
猪血烧豆腐	243	油皮锅巴	249
白油豆腐	244	盐水百页	250



川菜食谱1200例

麻辣千张	250	中和过江豆花	253
辣豉千张	251	芹黄香干	253
蒜椒炆千张	251	家常千张	254
辣子干	252	榨菜拌干丝	254
红烧豆腐泡	252	麻辣豆腐干丝	255
酱香豆腐干	253	酸辣干丝	255

小吃类

腊肉炒饭	256	三鲜兹耳面	264
香肠炒饭	256	脆臊面	265
当归咖喱饭	256	牛肉毛面	265
海松仁什锦饭	257	什锦烩面	266
天麻鸡肉饭	258	豆花面	266
麦冬牡蛎饭	258	海螺面	267
红枣鸽肉饭	258	稀卤面	267
三丝红米饭	259	补脑面	268
素什锦饭	259	龙眼长寿面	268
冰汁八宝饭	259	红枣香油面	269
八宝糯米饭	260	淫羊山药面	269
担担面	260	枸杞鸡汤面	270
葱油面	261	青菜肉丝面	270
川味凉面	261	咸菜肉丝面	270
邛崃奶汤面	261	葱油香面	271
鸡丝凉面	262	红烧面筋	271
宜宾燃面	262	鸡汁锅贴	272
宋嫂面	263	牛肉焦饼	272
鳝鱼面	264	火腿土豆饼	273
甜水面	264	猪肉焦饼	273