

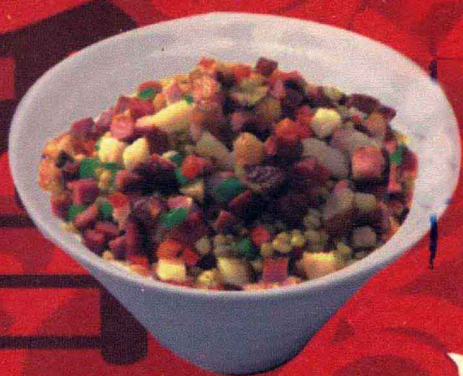
典尚文化工作室 编著

美味川菜 580例



成都时代出版社

四川
美食
器具



美味川菜 580例

典尚文化工作室 编著



成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

美味川菜580例/典尚文化工作室编著. —成都:
成都时代出版社, 2010.12
ISBN 978-7-5464-0290-1

I. ①美… II. ①典… III. ①菜谱—四川省 IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第218397号

美味川菜580例

Mei Wei Chuan Cai Wu Bai Ba Shi Li

典尚文化工作室 编著

项目总监 罗 晓
责任编辑 蒋雪梅
责任校对 林安平
装帧设计 彭 君
责任印制 莫晓涛

出版发行 成都传媒集团·成都时代出版社
电 话 (028) 86742352 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)
网 址 www.chengdusd.com
印 刷 四川联翔印务有限公司
规 格 168mm × 230mm 1/16
印 张 13
字 数 400千字
版 次 2010年12月第1版
印 次 2010年12月第1版印刷
书 号 ISBN 978-7-5464-0290-1
定 价 25.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028) 86697083
本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (028) 85952167

C 目录

CONTENTS

01 春季菜谱

凉菜

香菜白肉卷·····	12
凤眼猪肝·····	12
姜汁肚丝·····	12
香椿拌小肚·····	13
果汁牛肉·····	13
香炸麻辣牛排·····	13
剁椒羊肉·····	14
拌兔丁·····	14
椒麻脆肚丝·····	14
奇味水晶兔·····	15
酱狗肉·····	15
葱椒仔鸡·····	15
椿芽鸡丝·····	16
香煎糯米鸭·····	16
脆香鸭·····	16
腊香鹌鹑·····	17
香酥鱼片·····	17
干收泥鳅·····	17
脆笋老虎菜·····	18
鲜酿番茄·····	18
核桃仁拌芹菜·····	18
糖醋仔排·····	19
葱油海螺·····	19
青椒牛肉·····	19
家常拌土鸡·····	20

红汤爽口鸡·····	20
辣酱鹅掌·····	20
麻香耗儿鱼·····	21
烧椒拌鳝丝·····	21
卷筒脆舌·····	21

热菜

酱肉丝·····	22
滑炒肉片·····	22
侧耳根老腊肉·····	22
古法红烧肉·····	23
锅巴东坡肉·····	23
芋儿回锅肉·····	23
花仁肉丁·····	24
血旺香白·····	24
芋儿烧排骨·····	24
红枣煨肘·····	25
青菠椒香肘·····	25
鸿运猪手·····	25
大蒜烧肚条·····	26
芹菜炒猪心·····	26
南瓜粉蒸骨·····	26
圆笼糯香骨·····	27





蒜香排骨	27
回锅牛肉	27
番茄烩牛柳	28
葱爆牛柳	28
铁板椒香牛柳	28
啤酒焖牛肉	29
土豆烧牛肉	29
干煸牛肉丝	29
干烧牛筋	30
黄焖牛筋	30
牙签粉蒸羊肉	30
蒜爆羊肉	31
西芹香辣兔	31
胡萝卜兔丁	31
大蒜焖狗肉	32
口蘑烧鸡	32
蒜茸蒸脆肚	32
糯香鸡	33
碧桃鸡丁	33
黄焖蘑菇鸡	33
栗子烧鹌鹑	34
干锅魔芋烧鸭	34
咸鱼烧茄子	34
椒麻浸鲈鱼	35
橘叶鱼块	35
鸡腿菇烩猪肝	35
藿香鱼	36
火爆鲫鱼卷	36
粉蒸泥鳅	36
干煸牛蛙	37
茄瓜蒸靛蛙	37

家常脑花	37
蒜茸蒸扇贝	38
芙蓉蒸文蛤	38
软炸鲜贝	38
糯米蛭子王	39
姜维豆腐	39
泡椒炒猪心	39
花仁腐排	40
肉馅酿藕盒	40
蛋黄茄条	40
橄榄蒸芥菜	41
炸菠菜脯	41
蒜香辣味肠	41
青椒炒火腿	42
泡椒蹄花	42
笋香牛筋	42
生菜羊肉包	43
尖椒煸狗肉	43
陈皮狗肉	43
金针羊肉丝	44
乡间鸡	44
冬笋三黄鸡	44
百合炒虾仁	45
板栗烧鸡	45
彩椒牛肉粒	45
炒鸡蛋青椒	46
地三鲜	46
红烧茄子	46
炒腰花	47
葱辣鱼条	47
锅巴肉片	48
红烧肉	48

汤菜

冰糖炖木瓜	49
菠菜鸭血豆腐汤	49
参芪牛肉汤	49

鸽蛋益智汤	50
核桃仁煲牛肉汤	50
金玉满盘	50
香菜肉丸	51
黄瓜肝片汤	51
茄汁牛尾汤	51
瘦肉煲银耳	52
南瓜蹄花汤	52
淮山枸杞炖羊肉	52
银耳老鸭汤	53
鲫鱼豆腐煲	53
养颜鸡汁黄瓜汤	53

小吃

牛肉蒸饺	54
养颜饭	54
虾仁糯米蛋卷	54
淮药酥饼	55
韭菜煎饼	55
叶儿粑	55
野菜香煎饼	56
雪花马蹄糕	56
巴谷南瓜饼	56
醉豆花	57
葱油饼	57
京葱煎包	57
胡萝卜包	58
煎水饺	58
韭菜花饺	58



02 夏季菜谱

凉菜

凉粉白肉	60
侧耳根脆耳丝	60
薄荷拌猪耳	60
奇味蒜香骨	61
泡椒猪尾	61



香笋海蜇头	61
醉腰花	62
椒汁肥牛	62
白肉卷	62
藿香毛肚	63
凉拌兔丁	63
花椒兔	63
凉拌苦瓜鸡	64
跳水鸡	64
甜水面白肉	64
鸡丝银粉	65
侧耳根拌鱼丝	65
萝卜丝拌鱼皮	65
麻香耗儿鱼	66
陈香响螺片	66
糖醋海蜇	66
黑木耳拌笋丝	67
椒麻桃仁	67
侧耳根白肉	67
黄瓜带皮兔	68
凉拌鸡块	68

泡仔鸡	68
荷香鸡	69
跳水乳鸽	69
笋花嫩鹅肠	69

热菜

奇香肉	70
川式小炒肉	70
泡子姜烧鸭	70
泡菜樱桃肉	71
木樨肉片	71
海白菜烧猪耳	71
水笋烧排骨	72
豉汁蒸排骨	72
酱香土豆排	72
荷香排骨	73
苦瓜烧猪尾	73
西芹银杏脆肚	73
子姜牛肉片	74
凉粉烧牛肉	74
泡菜牛肉丝	74
腐皮牛肉丝	75
金针菇烩毛肚	75
山椒爆黄喉	75
方竹笋烧牛筋	76
胡萝卜兔丁	76
青豆兔丁	76
三果鸡芹	77
三菌烧鸡	77
泡菜鸡片	77
银芽鸡丝	78



白果烩鸡脚	78
菠萝牛肉	78
香辣鸡翅	79
烟笋煮鸡杂	79
茄香素椒鸭	79
苦瓜烧鸭	80
魔芋泡菜烧鸭	80
山珍啤酒鸭	80
芦笋鸭舌	81
粉丝捞鹅掌	81
葱爆牛柳	81
椒盐鸭舌	82
蚕豆烧鸭掌	82
干煸鱿鱼须	82
炆香鲫鱼	83
相思桂花鱼	83
鲜熘乌鱼片	83
尖椒仔兔	84
水煮兔	84
小土豆烧猪尾	84
竹荪酸萝卜烩鸡	85
苦笋酸菜鸡丝	85
豉椒鸡片	85
青笋黄焖鸡	86
糯米扣鸡	86
香菠萝滑鸡煲	86
腐乳鸡翅	87
兰花凤爪	87
青椒碎肉辽参	87
雪魔芋烧鹅掌	88
子姜爆花鱿鱼	88

椒汁蒸桂鱼	88
泡豇豆煸鲫鱼	89
番茄鱼片汤	89
玉带酿鲜虾	89
水晶虾仁	90
子姜蛙腿	90
干妈小笼蛙	90
泡椒鲜贝	91
酸汤梅花参	91
粉蒸海参	91
鸿运吉祥蟹	92
玉米烩蟹肉	92
蒜茸蒸小菜瓜	92
蚕豆烩腐圆	93
玉米蔬菜饼	93
鲜炒四季豆	93
葱烧海参	94



红烧带鱼	94
剁椒鱼头	95
红烧鳊鱼段	95
红烧鱼块	95
花椒鱼片	96
姜汁鲫鱼	96
椒麻鱼段	96
家常豆腐	97
家常茄子	97
客家小炒	97

汤菜

金针菇红枣汤	98
栗子白菜	98

罗汉果白菜汤	98
蘑菇红花汤	99
南瓜百合汤	99
相思豆炖排骨	100
紫菜绿豆煨排骨	100
酸菜丸子汤	100
番茄炖兔	101
竹荪清蒸鸡	101
黄花鸡丝汤	101
酸萝卜老鸭汤	102
冬瓜文蛤汤	102
海马党参炖老鸭	102
养颜鸡汁黄瓜汤	103
黄瓜皮蛋汤	103
豆汤银鱼	103

小吃

拌荞面	104
酸菜汤饺	104
酒凉饼	104
火葱锅饼	105
珍珠南瓜饼	105
珊瑚西瓜羹	105
开味山楂糕	106
玉米金糕	106
家乡米凉粉	106
藕丝珍珠糕	107
川味凉粉	107
豆汤饭	107
麻辣凉皮	108
蜜汁梨球	108
南瓜馅饼	108

03 秋季菜谱

凉菜

巧手拌白肉	110
-------	-----

梅酱果味排	110
软酥牛肉	110
香油牛肉	111
干豇豆芝麻香兔	111
软炸鱼糕	111
凉拌兔丁	112
煸辣竹林鸡	112
酱肘子	112
竹笋剁椒鸡	113
蛋黄鸭卷	113
油淋仔鹅	113
豆瓣鹅肠	114
椒盐银鱼	114
酸辣海蜇头	114
干豇豆拌肚丝	115
麻辣小脆肠	115
麻辣牛肉	115
芥末鸭掌	115
干豇豆拌鹅肫	116
烧青椒拌鹅肠	116
荞面拌鱼片	117
椒麻墨鱼仔	117
水豆豉拌肫花	117
牛肉萝卜丝	118
椒盐脆鳝	118
麻酱凤尾	118
家乡回锅肉	119
花仁红烧肉	119
外婆坛子肉	119
川东镶碗	120
芙蓉白菜丸子	120



豆茸扣肉·····120

热菜

鱼香肉丝·····121

干豇豆烧猪手·····121

小土豆烧排骨·····121

糟香大排·····122

干烧蹄筋·····122

方竹笋烧甲鱼·····122

风味排骨·····123

三菌扣排骨·····123

青笋烧肥肠·····123

川式全家福·····124

酸菜竹荪烩肚片·····124

钵钵肥肠·····124

小笼牛肉·····125

泡菜牛肉丝·····125

烟笋烧牛肉·····125

烟笋焖牛腩·····126



蕨根粉酸汤牛柳·····126

黄芪牛肉·····126

腰果牛脊髓·····127

红烧兔·····127

香辣兔丁·····127

黄焖带皮兔·····128

蒜蛋烩仔兔·····128

酸萝卜烧兔·····128

鱼香兔花·····129

家常鸡杂钵·····129

焗豆烩鸡肾·····129



盐边坨坨鸡·····130

胡萝卜炒乌鸡·····130

芋儿烧鸡·····130

金瓜粉蒸鸡·····131

泡菜烧乌骨鸡·····131

牛肝菌熘鸡片·····131

银耳凤翅·····132

鸡肾鸭血·····132

泡姜煨土鸭·····132

豉香鸭脯·····133

酱爆鸭舌·····133

酸辣鸭血·····133

回锅仔鸭·····134

冬菜扣鸭·····134

冒菜樟茶鸭·····134

萝卜鸭条·····135

鸭掌烧肉蘑·····135

泡菜烧鹅翅·····135

红烧鹅掌·····136

豆花冒鹅肠·····136

尖椒炆鹅肝·····136

子姜爆乳鸽·····137

番茄蒸鲈鱼·····137

双椒鱼丝·····137

棒棒鱼丝·····138

番茄鱼片汤·····138

蛋煎墨鱼角·····138

酱烧黄花鱼·····139

酸菜拌汤鱼头·····138

芸豆烟笋焖鳝筒·····139

豆腐烧鳝鱼·····140

泡姜炒鳝片·····140

酸笋筒筒鳝·····140

粉蒸鳝鱼·····141

泡菜风味虾·····141

榨菜肉丝蒸豆腐·····141

合炒虾仁·····142

虾仁白菜·····142

鲜虾萝卜丝·····142

尖椒泡菜炒肉丝·····143

京酱肉丝·····143

芥末白菜·····144

芹菜炒肉·····144

蒜薹炒肉·····145

双豆炒鲜鱿·····145

炆辣白菜·····145

西芹排骨·····146

香辣鸡丁·····146

荔枝炒鸡丁·····146

汤菜

西式鸡汤·····147

猪脚冬瓜汤·····147

紫菜蛋花汤·····148

西红柿藕片汤·····148

西湖牛肉羹·····148

腐竹炖仔兔·····149

山药羊尾汤·····149

洋参乌鸡汤·····149

药膳鸡·····150

菊花麦冬老鸭煲·····150

银耳老鸭汤·····150



海马沙参煲乳鸽	151
滋补豆花煲	151
三菌豆腐汤	151

小吃

肥肠面	152
香菇素菜包	152
土豆薄饼	152
生烙玉米饼	153
青豆饼	153
淮药野菜锅摊	153
香甜糯糍粑	154
香菇烧麦	154
枸杞芝麻糊	154
雨花石汤圆	155
酥梨雪耳	155
鸽蛋冰糖炖燕窝	155
糖酥麻花	156
鲜肉馄饨	156
三角糖包	156



04 冬季菜谱

凉菜

孜然排骨	158
蒜泥肚片	128
炸芝麻里脊	158
蒜泥腰片	159
豆瓣口条	159
凉拌牛肉	159
浇汁牛肉	160



陈皮牛肉	160
干拌牛肉	160
五香牛肉	161
白切羊肉卷	161
卤拼	161
翡翠兔柳	162
口水土鸡	162
家常鸡	162
豆豉酥鲳鱼	163
芝麻带鱼	163
豉汁鲳鱼	163
土司酥虾	164
橙香浸山药	164
生拌苦笋	164
干拌牛肚	165
麻辣牛筋	165
夫妻肺片	165
针笋家乡鸡	166
麻辣土鸡	166
钵鸡胗	166
串串青鳉	167
孜然牛蛙	167
凉拌佛手螺	167

热菜

年糕腊肉	168
水豆豉蒸酱肉	168
豆干蒸腊肉	168
茶树菇烧肉	169
酥皮甜烧白	169
豆瓣滑排骨	169

尖椒炒猪耳	170
精盐菜蒸猪手	170
黄豆烧猪手	170
豉汁蒸排骨	171
酸汤腰片	171
酸萝卜肚条	171
辣子炒脆肚	172
金针肚丝	172
鱼香脆皮肠	172
椒香牛肉片	173
红烧牛肉	173
野鸡红牛肉丝	173
香煎牛排	174
番茄烩牛尾	174
酸萝卜烩牛蹄	174
黄精牛肉	175
家常牛冲	175
功夫牛肉酿青椒	175
青笋烧羊肉	176
芹菜羊肉丝	176
葱爆狗肉	176
酸汤狗肉	177
泡椒兔花	177
风味兔	177
羊肚菌烩鸡皮	178
笋丁辣滑鸡	178
番茄烩鸡腰	178
陈皮鸡肾	179
板栗烧鸡	179
宫保鸡丁	179
薯条串串鸡	180



鸡粒青豆	180
冬菜蒸鸭	180
神仙馋嘴鸭	181
辣酥鲫鱼	181
粉蒸鲫鱼	181
浇汁煎带鱼	182
什锦泡菜鱼	182
四季豆烧鲢鱼	182
香酥鱼排	183
芝麻鱼条	183
鲜熘鳊鱼	183
烧白鲢鱼	184
豆筋烧鳝鱼	184
苦笋焖甲鱼	184
蘸水竹筒鱼	185
银鱼烩苡仁	185



豆豉烧鱿鱼仔	185
侧耳根煸鳝丝	186
泡苦瓜烧带鱼	186
红烧海参	186
芋丝烧鱼皮	187
酱爆甲鱼	187
川式椒盐虾	187
清烩虾仁	188
玉米烩虾仁	188
嫩南瓜烧蟹	188
豇豆煸蟹	189
酸萝卜烩响螺片	189
剁椒蒸扇贝	189
鱼香鲜贝	190



碎蔬烩鲜贝	190
花枝酿翠瓜	190
荷叶瓢儿白	191
蜜汁紫薇珠	191
什锦蜜饯酿苹果	191
西芹雪螺	192
山椒黄辣丁	192
香辣牛蛙	192
可乐鸡翅	193
烤羊排	193
糖醋排骨	193
芋头扣肉	194
新疆炒烤肉	194
鱼头冻豆腐	195
油焖辣味虾	195
香辣肥肠	195
胡萝卜烧丸子	196
熘鱼片	196
美味粉蒸肉	196
青椒魔芋	197
鱼香豆角	197
香菇爆青椒	197

汤菜

冬瓜肉丸汤	198
奶油菠菜汤	198
酸菜猪血汤	198
海带肘子汤	199
枸杞牛冲汤	199
羊肚菌炖乳鸽	199
羊肉萝卜煲	200

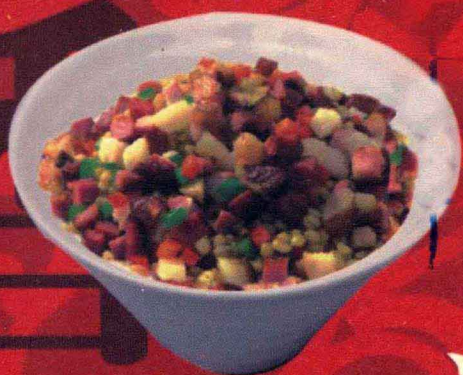
附片炖狗肉	200
阿胶酸萝卜炖鸭	200
西洋参炖甲鱼	201
粉香珍骨汤锅	201
刷把笋炖土鸡	201
虾仁脊骨汤	202
三鲜参片汤	202
附片羊肉汤	202
党参田七牛蛙盅	203
豆腐丸子汤	203
天麻乳鸽盅	179

小吃

椰团	204
水晶豌豆黄	204
桂花醪糟小圆子	204
奶黄三角球	205
饭豆糕	205
空心玉米酥	205
萝卜丝酥	206
鲜肉玉带酥	206
水晶虾饺	206
艾蒿酥角	207
莲茸珍珠角	207
芸豆糕	207
猪肉豆角包	208
三鲜汤饺	208
水晶虾饺	208



四川
美食
器具



美味川菜 580例

典尚文化工作室 编著



成都时代出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

图书在版编目(CIP)数据

美味川菜580例/典尚文化工作室编著. —成都:
成都时代出版社, 2010.12

ISBN 978-7-5464-0290-1

I. ①美… II. ①典… III. ①菜谱—四川省 IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第218397号

美味川菜580例

Mei Wei Chuan Cai Wu Bai Ba Shi Li

典尚文化工作室 编著

项目总监 罗 晓
责任编辑 蒋雪梅
责任校对 林安平
装帧设计 彭 君
责任印制 莫晓涛

出版发行 成都传媒集团·成都时代出版社
电 话 (028) 86742352 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)
网 址 www.chengdusd.com
印 刷 四川联翔印务有限公司
规 格 168mm × 230mm 1/16
印 张 13
字 数 400千字
版 次 2010年12月第1版
印 次 2010年12月第1版印刷
书 号 ISBN 978-7-5464-0290-1
定 价 25.80元

版权所有·违者必究。举报电话: (028) 86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (028) 85952167

编者的话

健康是一个人的最大幸福。而健康的机体又有赖于饮食作保障。饮食文化是个模糊概念。笼统地说，它包括吃什么、怎么做、怎么吃这三方面的问题。

现在生活越来越丰富多彩，若人生没有健康的身体，什么事情都干不成。当今人们追求的是饮食美味竞赛，但“饮食健康”这种饮食观念比较淡薄。过去的人生活很平淡，只要填饱肚子就心满意足。虽然没有什么营养，但没有那么多疾病；现代人由于物质生活丰富，营养过盛，反而病越来越多。多数病都是由营养过盛所引起的。据研究表明，癌细胞在体内，如果营养过盛就会让癌细胞吸收，所以会造成病情越来越严重，如果体内没有什么营养，那么癌细胞就会自然死亡。而此，在饮食方面要节制，适当便是，不要过分追求美味享受口福。

身体是您所吃食物的产物。为了预防疾病，确保人的身心健康，人们一定要关心食物的营养及其搭配。换句话说，怎样吃才能构筑健全完美的身心。肉类食品虽说是一种美味，亦含蛋白质及脂肪等营养成分，不过若食量过多，可能导致三高，即高血压、高血糖、高血脂。要解除这一层威胁，唯有从饮食着手，适当摄取蔬菜、水果等植物性食物及豆类、干果、谷类及奶制品等，达到膳食平衡，可使人体抵抗力增强，体力充沛，身体健康，各部机能不易老化。

四季有别。一年四季，按季节而吃，是川菜烹饪一大特征。自古以来，一直按季节变化来调味、配菜。如冬天多食炖焖品，夏天炎热则多以凉拌冷冻为主等。

《美味川菜》一书是以“饮食健康”理念为导向，从现流行的川菜中，精选出数百款适合家庭的菜品汇编而成。书中菜品按春、夏、秋、冬四季顺序编排，注重营养保健，涵盖炒、烧、煎、炸、煮、炖、蒸等川菜烹法，图文并茂，易学易做。囿于编者水平所限，错讹之处难免，还望业内专家和广大读者不吝指正。

典尚文化工作室
2010年6月于成都

C 目录

CONTENTS

01 春季菜谱

凉菜

香菜白肉卷·····	12
凤眼猪肝·····	12
姜汁肚丝·····	12
香椿拌小肚·····	13
果汁牛肉·····	13
香炸麻辣牛排·····	13
剁椒羊肉·····	14
拌兔丁·····	14
椒麻脆肚丝·····	14
奇味水晶兔·····	15
酱狗肉·····	15
葱椒仔鸡·····	15
椿芽鸡丝·····	16
香煎糯米鸭·····	16
脆香鸭·····	16
腊香鹌鹑·····	17
香酥鱼片·····	17
干收泥鳅·····	17
脆笋老虎菜·····	18
鲜酿番茄·····	18
核桃仁拌芹菜·····	18
糖醋仔排·····	19
葱油海螺·····	19
青椒牛肉·····	19
家常拌土鸡·····	20

红汤爽口鸡·····	20
辣酱鹅掌·····	20
麻香耗儿鱼·····	21
烧椒拌鳝丝·····	21
卷筒脆舌·····	21

热菜

酱肉丝·····	22
滑炒肉片·····	22
侧耳根老腊肉·····	22
古法红烧肉·····	23
锅巴东坡肉·····	23
芋儿回锅肉·····	23
花仁肉丁·····	24
血旺香白·····	24
芋儿烧排骨·····	24
红枣煨肘·····	25
青菠椒香肘·····	25
鸿运猪手·····	25
大蒜烧肚条·····	26
芹菜炒猪心·····	26
南瓜粉蒸骨·····	26
圆笼糯香骨·····	27





蒜香排骨	27
回锅牛肉	27
番茄烩牛柳	28
葱爆牛柳	28
铁板椒香牛柳	28
啤酒焖牛肉	29
土豆烧牛肉	29
干煸牛肉丝	29
干烧牛筋	30
黄焖牛筋	30
牙签粉蒸羊肉	30
蒜爆羊肉	31
西芹香辣兔	31
胡萝卜兔丁	31
大蒜焖狗肉	32
口蘑烧鸡	32
蒜茸蒸脆肚	32
糯香鸡	33
碧桃鸡丁	33
黄焖蘑菇鸡	33
栗子烧鹌鹑	34
干锅魔芋烧鸭	34
咸鱼烧茄子	34
椒麻浸鲈鱼	35
橘叶鱼块	35
鸡腿菇熘猪肝	35
藿香鱼	36
火爆鲫鱼卷	36
粉蒸泥鳅	36
干煸牛蛙	37
茄瓜蒸靓蛙	37

家常脑花	37
蒜茸蒸扇贝	38
芙蓉蒸文蛤	38
软炸鲜贝	38
糯米蛭子王	39
姜维豆腐	39
泡椒炒猪心	39
花仁腐排	40
肉馅酿藕盒	40
蛋黄茄条	40
橄榄蒸芥菜	41
炸菠菜脯	41
蒜香辣味肠	41
青椒炒火腿	42
泡椒蹄花	42
笋香牛筋	42
生菜羊肉包	43
尖椒煸狗肉	43
陈皮狗肉	43
金针羊肉丝	44
乡间鸡	44
冬笋三黄鸡	44
百合炒虾仁	45
板栗烧鸡	45
彩椒牛肉粒	45
炒鸡蛋青椒	46
地三鲜	46
红烧茄子	46
炒腰花	47
葱辣鱼条	47
锅巴肉片	48
红烧肉	48

汤菜

冰糖炖木瓜	49
菠菜鸭血豆腐汤	49
参芪牛肉汤	49

鸽蛋益智汤	50
核桃仁煲牛肉汤	50
金玉满盘	50
香菜肉丸	51
黄瓜肝片汤	51
茄汁牛尾汤	51
瘦肉煲银耳	52
南瓜蹄花汤	52
淮山枸杞炖羊肉	52
银耳老鸭汤	53
鲫鱼豆腐煲	53
养颜鸡汁黄瓜汤	53

小吃

牛肉蒸饺	54
养颜饭	54
虾仁糯米蛋卷	54
淮药酥饼	55
韭菜煎饼	55
叶儿粑	55
野菜香煎饼	56
雪花马蹄糕	56
巴谷南瓜饼	56
醉豆花	57
葱油饼	57
京葱煎包	57
胡萝卜包	58
煎水饺	58
韭菜花饺	58



02 夏季菜谱

凉菜

凉粉白肉·····	60
侧耳根脆耳丝·····	60
薄荷拌猪耳·····	60
奇味蒜香骨·····	61
泡椒猪尾·····	61



香笋海蜇头·····	61
醉腰花·····	62
椒汁肥牛·····	62
白肉卷·····	62
藿香毛肚·····	63
凉拌兔丁·····	63
花椒兔·····	63
凉拌苦瓜鸡·····	64
跳水鸡·····	64
甜水面白肉·····	64
鸡丝银粉·····	65
侧耳根拌鱼丝·····	65
萝卜丝拌鱼皮·····	65
麻香耗儿鱼·····	66
陈香响螺片·····	66
糖醋海蜇·····	66
黑木耳拌笋丝·····	67
椒麻桃仁·····	67
侧耳根白肉·····	67
黄瓜带皮兔·····	68
凉拌鸡块·····	68

泡仔鸡·····	68
荷香鸡·····	69
跳水乳鸽·····	69
笋花嫩鹅肠·····	69

热菜

奇香肉·····	70
川式小炒肉·····	70
泡子姜烧鸭·····	70
泡菜樱桃肉·····	71
木樨肉片·····	71
海白菜烧猪耳·····	71
水笋烧排骨·····	72
豉汁蒸排骨·····	72
酱香土豆排·····	72
荷香排骨·····	73
苦瓜烧猪尾·····	73
西芹银杏脆肚·····	73
子姜牛肉片·····	74
凉粉烧牛肉·····	74
泡菜牛肉丝·····	74
腐皮牛肉丝·····	75
金针菇烩毛肚·····	75
山椒爆黄喉·····	75
方竹笋烧牛筋·····	76
胡萝卜兔丁·····	76
青豆兔丁·····	76
三果鸡芹·····	77
三菌烧鸡·····	77
泡菜鸡片·····	77
银芽鸡丝·····	78



白果烩鸡脚·····	78
菠萝牛肉·····	78
香辣鸡翅·····	79
烟笋煮鸡杂·····	79
茄香素椒鸭·····	79
苦瓜烧鸭·····	80
魔芋泡菜烧鸭·····	80
山珍啤酒鸭·····	80
芦笋鸭舌·····	81
粉丝捞鹅掌·····	81
葱爆牛柳·····	81
椒盐鸭舌·····	82
蚕豆烧鸭掌·····	82
干煸鱿鱼须·····	82
炆香鲫鱼·····	83
相思桂花鱼·····	83
鲜熘乌鱼片·····	83
尖椒仔兔·····	84
水煮兔·····	84
小土豆烧猪尾·····	84
竹荪酸萝卜烩鸡·····	85
苦笋酸菜鸡丝·····	85
豉椒鸡片·····	85
青笋黄焖鸡·····	86
糯米扣鸡·····	86
香菠笋滑鸡煲·····	86
腐乳鸡翅·····	87
兰花凤爪·····	87
青椒碎肉辽参·····	87
雪魔芋烧鹅掌·····	88
子姜爆花鱿鱼·····	88

椒汁蒸桂鱼	88
泡豇豆煨鲫鱼	89
番茄鱼片汤	89
玉带酿鲜虾	89
水晶虾仁	90
子姜蛙腿	90
干妈小笼蛙	90
泡椒鲜贝	91
酸汤梅花参	91
粉蒸海参	91
鸿运吉祥蟹	92
玉米烩蟹肉	92
蒜茸蒸小菜瓜	92
蚕豆烩腐圆	93
玉米蔬菜饼	93
鲜炒四季豆	93
葱烧海参	94



红烧带鱼	94
剁椒鱼头	95
红烧鳝鱼段	95
红烧鱼块	95
花椒鱼片	96
姜汁鲫鱼	96
椒麻鱼段	96
家常豆腐	97
家常茄子	97
客家小炒	97

汤菜

金针菇红枣汤	98
栗子白菜	98

罗汉果白菜汤	98
蘑菇红花汤	99
南瓜白合汤	99
相思豆炖排骨	100
紫菜绿豆煨排骨	100
酸菜丸子汤	100
番茄炖兔	101
竹荪清蒸鸡	101
黄花鸡丝汤	101
酸萝卜老鸭汤	102
冬瓜文蛤汤	102
海马党参炖老鸭	102
养颜鸡汁黄瓜汤	103
黄瓜皮蛋汤	103
豆汤银鱼	103

小吃

拌荞面	104
酸菜汤饺	104
酒凉饼	104
火葱锅饼	105
珍珠南瓜饼	105
珊瑚西瓜羹	105
开味山楂糕	106
玉米金糕	106
家乡米凉粉	106
藕丝珍珠糕	107
川味凉粉	107
豆汤饭	107
麻辣凉皮	108
蜜汁梨球	108
南瓜馅饼	108

03 秋季菜谱

凉菜

巧手拌白肉	110
-------	-----

梅酱果味排	110
软酥牛肉	110
香油牛肉	111
干豇豆芝麻香兔	111
软炸鱼糕	111
凉拌兔丁	112
糊辣竹林鸡	112
酱肘子	112
竹笋剁椒鸡	113
蛋黄鸭卷	113
油淋仔鹅	113
豆瓣鹅肠	114
椒盐银鱼	114
酸辣海蜇头	114
干豇豆拌肚丝	115
麻辣小脆肠	115
麻辣牛肉	115
芥末鸭掌	115
干豇豆拌鹅肫	116
烧青椒拌鹅肠	116
荞面拌鱼片	117
椒麻墨鱼仔	117
水豆豉拌肫花	117
牛肉萝卜丝	118
椒盐脆鳝	118
麻酱凤尾	118
家乡回锅肉	119
花仁红烧肉	119
外婆坛子肉	119
川东镶碗	120
芙蓉白菜丸子	120

