



知书达礼

zhishudali 典藏



著名营养师亲自指导 ●
传统菜肴与创新菜完美结合 ●
轻松变身烹饪高手 ●



学做美味川菜

ZUO MEIWEI CHUANCAI

主编/陈绪荣

学做
拿手菜
系列





川菜以其独特的味道赢得了大家的褒扬，成为各大菜系中的经典菜系之一。

本书精选多种经典川菜，根据口味的不同分类，详细介绍了每道菜品的制作方法，让您在家中尽享川菜带来的美味。

不同口味的蔬菜、肉菜以及水产，让您在家享受川味火锅。



请关注哈尔滨出版社精品图书



XIAO BEN XIONG

● 蜜蜂鸟数字出版平台

中国出版界的数字出版营销门户网——www.mifengniao.com

● 水墨书国网·我的3G书

构建无线互联网，打造综合性手机阅读网站——www.my3gbook.com

● 《动漫》·中国高校动漫第一刊

以唯美、时尚、娱乐为主题的原创动漫，展示年轻人的拼搏与梦想——www.mifengniao.com



小蜜蜂社区，欢迎您！
会员登录 | 注册账号



1511040039

ISBN 978-7-5484-0505-4



9 787548 405054 >

定价：19.90 元

图书在版编目(CIP)数据

学做美味川菜 / 陈绪荣主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2011.4
(学做拿手菜系列)
ISBN 978-7-5484-0505-4

I. ①学… II. ①陈… III. ①川菜—菜谱 IV.
①TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 037738 号



书 名: 学做美味川菜

主 编: 陈绪荣

副 主 编: 王丽萍 程晓波 盖 丹

责任编辑: 韩伟锋 李金秋

责任审校: 陈大霞

策 划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 青岛海蓝印刷有限公司

网 址: www.hrbchs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbchs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787×1092 1/16 印张: 12 字数: 200 千字

版 次: 2011 年 4 月第 1 版

印 次: 2011 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0505-4

定 价: 19.90 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所

学做拿手菜系列

学做美味川菜

XUE ZUO MEIWEI CHUANCAI

主编 陈绪荣



哈尔滨出版社



Preface

川菜

中国的饮食文化源远流长,以讲究色、香、味、形、器俱佳而享誉世界。中国八大菜系中的美味佳肴更是不胜枚举,其中,川菜的味型之多,居八大菜系之首。

随着经济迅速发展,市场日趋繁荣,人们生活水平不断提高,川菜也走入了千家万户。川菜属于风味极其浓郁的菜系,具有取材广泛、调味多样的特点。其风味以麻辣著称。如今,川菜的踪迹已遍及大江南北,有“味在四川”之誉。

本书针对普通家庭特点,选取百余款美味川菜。从原料到配料,从准备工序到具体制作,都配以具体精确的文字说明,并且辅以成品图案,让您能直观具体掌握各种美味川菜的做法。本书将带您一起品味巴蜀地域的麻辣鲜香,一定会给您活“色”生“香”的味觉体验,让您吃得美味,吃得健康。





目录



ontents



川菜调味品

chuan cai tiao wei pin

泡辣椒	12
豆瓣	12
剁椒酱	12
泡青菜	12
泡野山椒	12
芽菜	12
小米辣椒	12
豆豉	13
四川榨菜	13
料酒	13
花椒	13
泡椒老油	13
青花椒	13
鱼香味汁	14
回锅肉酱	14
芥辣味汁	14
泡椒红油	15
家常味汁	15
麻辣调味油	15
怪味汁	16

红油味汁	16
麻酱怪味汁	16
藤椒味汁	17
剁椒味汁	17
糊辣味汁	17
泡椒家常味汁	18
红汤酸辣味汁	18
葱香藤椒味汁	18
剁椒酱料	19
川锅酱	19
麻辣味汁	20
泡椒味汁	20
豆瓣味汁	20
椒麻味汁	20



魅力川味凉菜

meili chuan wei liang cai

麻辣味

川味香肠	22
麻辣牛筋	22
川北凉粉	23
麻辣茼蒿	23

辣炒萝卜干	23
麻辣鲜蘑	24
麻辣千张	24
麻辣豆腐干	24
家常豆腐乳	25
麻辣猪尾	25
夫妻肺片	26
麻辣酥鱼	27
凉拌牛肉	28
麻辣冬笋	28
麻辣茭白	28
辣子鱼块	29
灯影牛肉	29
麻辣耳丝	30
麻辣鸭肠	30
生拌茼蒿	30
麻辣肘花	31
花仁兔丁	31



目录 contents

酸辣味

糖醋辣白菜	32
酸辣白菜	32
酸辣藕丁	33
四川泡菜	33
酸辣黄瓜	33
山椒拌白萝卜	34
酸辣冰海藻	34
虾皮拌茄泥	34
爽脆鹅掌	35
鸡丝拌海蜇	35
泡椒凤爪	36
棒棒鸡	37
酸辣四季豆	37

红油味

红油腐竹鸡片	39
红油耳片	39
红油肚丝	40
红油牛筋	40
白斩鸡	40
红油鸡翅	41
红油海蜇	42
红油豆干	42

烟香味

烟熏排骨	43
四川熏肉	43

鱼香味

豆瓣花生米	44
鱼香黄豆	44

椒麻味

凉拌海带结	45
九转大肠	45

蒜泥味

蒜泥白肉	46
生拌鲤鱼	46
蒜泥羊排	47

麻酱味

麻酱莴笋	48
麻酱茄泥	48
麻酱豆腐	48

姜汁味

姜汁菠菜	49
姜汁芸豆	49
姜汁豇豆	49

芥末味

鸡丝拉皮	50
辣拌金针菇	50
芥末猪肚丝	51

香辣味

香辣狗肉丝	38
香辣双脆	38
洋葱拌兔肉	38





怪味

怪味鸡	52
怪味苦瓜	52
怪味蚕豆	53

家常味

葱辣带鱼	54
臊子凉粉	54
家常酥豌豆	55

咸鲜味

盐水毛豆	56
盐水花生	56



麻辣味

麻辣猪肝	58
麻辣茄段	58
水煮肉片	59
毛血旺	60
麻辣肉丁	60

麻辣冬瓜块	61
麻辣鸡腿	61
麻辣泥鳅	61
麻辣莴笋	62
麻辣牛肉干	63
麻辣脆皮大肠	64
麻婆豆腐	64
麻辣鸡串	65
麻辣泥鳅	65
过江豆花	65



麻辣猪肝	66
麻辣肉片	66
水煮牛肉	67
麻辣牛筋	68
麻辣鹌鹑	68
麻辣羊肝	69
麻辣腐丝	69
麻辣鸡脖	69
麻辣鸭血	70
芝麻肉片	70

麻辣凤爪	70
麻辣火锅鸡	71
麻辣鸭食管	72
歌乐山辣子鸡	72
香辣蟹	72
辣子跳跳骨	73
水煮鱼	73
干煸牛肉丝	74
小笼蒸牛肉	74
宫保鲜贝	75
辣酒煮花螺	75
干烧虾仁	76
干煸鳝鱼	77
香煎茄片	78
宫保桂花鱼球	78
孜然肉片	79
麻花子兔	79
辣炒海瓜子	80
辣子带鱼	80
重庆辣子鸡	80
油辣香菇	81
牙签羊肉	81

目录 contents

双椒肉	82
虾须牛肉	82
水煮草鱼	83
辣子田螺	84
辣炒五花肉	84
大千羊肉	84
豆花鱼	85
辣炒花蚬子	85
椒盐龙虾	86
水煮刨花肉	87
香辣节节香	87
豆花嫩牛肉	88
青花椒牛肉串	89
藤椒肥牛	90
水煮肥牛	90
香菜爆羊肉	91
老干妈鱼条	91
干煸三文鱼皮	92
水煮鳊段	92
麻辣小龙虾	93
麻婆豆腐银鳕鱼	93
水煮豆花	94

酸辣味

酸辣牛蹄筋	95
醋熘鸡	95
酸菜鱼	96

酸辣鱼肉羹	97
酸辣碎米肉	97
酸辣甘蓝	97
酸辣盆菜	98
泡菜鱼	98
鳝段粉丝	99
酸菜豆花	99

香辣味

香辣手撕鸡	100
香辣银鳕鱼	100
香辣鸡胗	101
香辣土豆丝	101
麻香七味茄子	101
香辣锅巴肉片	102
香辣小炒鸡	102
干烧虾仁	103
香辣炒飞蟹	103
口味甲鱼	104
腌鲜椒炒肉	104
尖椒牛肉	105
火爆牛骨髓	105
辣子带鱼	106
椒盐鸭片	106
软炸里脊条	106
椒香鳊鱼	107



鱼香南瓜片·····	118
鱼香茄饼过江·····	118
鱼香全肘·····	119
鱼香凤爪·····	119
鱼香豆腐干·····	120

□ 蘑菇油小油菜	121
干烧蹄筋	121
花椒鸡丁	122
凉粉鲫鱼	122
椒盐鸡	123
肉末豆花	123
扇贝豆腐煲	123
豆花鱼	124
椒麻牛肉丁	124
椒盐墨鱼卷	125
椒油茄子	125
米椒兔	126
川东酥肉	126

红油金钱肚.....112
相思鲈.....112
红油茭白.....113
红油猪舌.....113
红油豆豉鸡.....113
红油羊肚.....114

鱼香肉末烧茄子	115
鱼香茄条	115
鱼香肉丝	116
鱼香空心菜	116
鱼香藕合	117
鱼香肝尖	117

蒜炒鲑鱼柳.....127

蒜香鲳鱼.....127

蒜蓉菠菜.....128

目录 contents

纸包蒜香鸡翅	128
蒜辣牡蛎	128
蒜炒五花肉	129
大蒜烧鲈鱼	129

姜汁味

姜汁热肘子	130
白灼腰花	130

酱香味

酱焖泥鳅	131
酱爆鸭丝	131

怪味

怪味鱼丁	132
怪味牛肉	132
怪味扣肉	133
奇味猪肘	134
怪味花生	134

家常味

家常兔块	135
家常豆腐	135
生爆盐煎肉	136

酸菜小竹笋	136
香味回锅肉	136
家常海参	137
太白鸡	137
辣子肉丁	138
豆腐鲫鱼	138
粉蒸肉	139
魔芋烧鸭	139

咸鲜味

瓦块牛肉	140
咸鱼蒸茄子	140
咸烧白	141
火爆腰花	141
鸡豆花	142
干煸青椒苦瓜	142
黄瓜烧鹅肉	142
干烧明虾	143
碧绿虾仁	143
白汁鱼肚	143
腊肉青椒	144
蟹黄烧鱼唇	144
双色鱼丸	144
麒麟蒸鳊鱼	145
白椒里脊丝	145
芙蓉鱼片	146





contents 目录

豆豉味

清蒸黄鱼·····	146
枸杞鸡仁·····	147
银杏鸭脯·····	147
爽珠蒸鳗鱼·····	148
红烧狮子头·····	148

泡椒味

泡椒猪脆骨·····	149
泡椒鲤鱼·····	149
泡椒四季豆·····	150
泡菜魔芋·····	150
泡椒鱼头·····	150
锅巴肉片·····	151
酸菜豆腐鱼·····	151

豆瓣味

辣豆瓣鱼方·····	152
干烧鲜鱼·····	152
豆豉南瓜蒸排骨·····	153
葱辣川东兔肉·····	153
钵钵鸡·····	154
蚂蚁上树·····	155
干烧豆花·····	155



百分百川味火锅

bai fen bai chuan wei huo guo

烩牛肉锅·····	158
素什锦火锅·····	159
什锦沙锅·····	159
生片火锅·····	160
鸳鸯火锅·····	161
串串香火锅·····	162
毛肚火锅·····	163
菊花火锅·····	163
滋补火锅·····	164
跷脚牛肉锅·····	165
鱼头火锅·····	166
羊肉汤锅·····	167
笋子鸡火锅·····	168
干锅北极虾·····	169
干锅鸡·····	169
香辣鸭脖锅·····	170
香辣猪手锅·····	171
焖锅藤椒兔·····	171

麻辣烫锅·····	172
肥牛金针锅·····	172
鸳鸯鱼头锅·····	172
焖鱼锅·····	173
水煮鱼火锅·····	174
山珍牛肉锅·····	175
泡菜鸡火锅·····	175
鸡杂煨锅·····	176
羊肉火锅·····	177
麻辣血旺鱼片火锅·····	177
三鲜锅·····	178
野山菌锅·····	178
担担面·····	180
红油抄手·····	180
鸡丝凉面·····	180
蒸冬菜肉饼·····	181
红油水饺·····	181
炒年糕·····	182
四川凉面·····	182
雪衣豆沙·····	182
麻辣豆花面·····	183

宜宾燃面·····	183
酸辣三丝面·····	184
红烧牛肉面·····	185
大蒜鳊鱼面·····	185
汤圆煎肉·····	186
钟水饺·····	186
水磨年糕·····	186
糖酥饼·····	187
红颜开口笑·····	187
凉糍粑·····	188
黄金大饼·····	188
南瓜饼·····	188
豆沙麻团·····	189
多彩白蜂糕·····	190
豌豆饼·····	190
赖汤圆·····	190
芝麻枣泥饼·····	191
麻辣豆花面·····	191



第五卷 地道川味小吃

di dao chuan wei xiao chi

第一章

... 川菜调味品





泡辣椒

制作泡辣椒一般选用二荆条辣椒，也有用小米椒、朝天椒作为原料的。泡辣椒是用新鲜的红辣椒加适量盐、酒、香料、白糖等调料在泡菜水中腌渍而成的，也称鱼辣椒、泡海椒。泡辣椒是川菜中烹制鱼肴、鱼香味、泡椒味、鱼类火锅等的主要调料，它在制作的过程中产生了乳酸，在烹调的过程中，能够除去鱼腥，增辣、增香、提味，能够使菜品具有独特的香气。

四川是我国辣椒的主产地之一，四川所产的二荆条辣椒的质量也是最好的，最适宜制作泡辣椒，具有色鲜红、椒角细长、质嫩、香味与辣味俱佳、辣味适中、肉厚子少、维生素含量高的特点。



豆瓣

豆瓣的主要原料是盐、蚕豆以及新鲜的红辣椒，是以传统工艺精酿发酵而成的，又称辣豆瓣酱、辣豆瓣。豆瓣始创于清朝康熙年间早年，距今已有三百多年的历史，在四川所有的豆瓣酱中，最著名的是郫县酿造的“郫县豆瓣”，它被誉为“川菜的灵魂”，用它制作火锅料、炒菜，能够提色增香，但使用时要注意炒香。郫县豆瓣的特点是略油润、红褐色、味鲜辣、黏稠适度、回味较长，有酱香和辣香，瓣粒较酥脆。



剁椒酱

剁椒酱是把新鲜的红辣椒剁碎，加入适量食用油、盐、白酒、白糖、姜、蒜等调料加工制作而成的。蒸鱼的时候可以使用，可以解腥、提味、增香，能够增进食欲。剁椒酱的特点是色红、鲜辣醇厚、咸鲜略酸。



泡青菜

泡青菜主要用来对烹调的菜肴进行调味，是居家、酒店、宾馆常用的调辅原料，具有除腥、增香、提味、增进食欲、强化风味的功效。

青菜去老皮、菜头，洗净后晒干，放在泡菜坛内，加入适量精盐、料酒、白砂糖、姜黄、香辛料等调料，经乳酸发酵泡制而成。泡青菜具有口味独特、嫩脆鲜香、咸酸醇厚的特点。



泡野山椒

泡野山椒在川菜的烹调过程中运用得十分广泛。在烹制川菜时加入适量泡野山椒，不仅可以除去鱼腥，还能够使原本平淡无奇的菜肴变得鲜美可口、味道清香。泡野山椒具有辣味强烈、刺激性强、略带咸酸味的特点。食用加有泡野山椒的菜肴能够增进食欲。



芽菜

芽菜是四川著名的“四大腌菜”之一，也是四川的特产，具有悠久的历史，芽菜在川菜的烹调过程中多作为调辅料来使用。青芥菜去叶，洗净后切丝，适度晾晒后放入泡菜坛内，加入适量精盐、红糖及其他香料腌渍而成的就是芽菜，具有鲜、嫩、脆、香、甜的特点。



小米辣椒

与二荆条辣椒相比，小米辣椒的辣味更加突出，具有辣味强、口感好、香味浓、单产高、果形小的特点，属于小果形的特色辣椒。用小米辣椒烹调菜肴，辣味独特，可使人增进食欲。此外，还具有防感冒、促进血液循环、御风寒的功效。通常情况下，小米辣椒多用于蘸碟、调味，是十分理想的辣味调料。



8 豆豉

豆豉按原料可分为黄豆豆豉和黑豆豉两种,是将黑豆或黄豆煮熟后经过发酵、加盐等调料酿制而成的。豆豉的营养十分丰富,富含蛋白质、乳酸、各种氨基酸、镁、钙、磷及多种维生素等营养成分。最适合制作鱼肉,能够调味解腥,它广泛使用于川菜的烹调中,使菜品色香味美,使人增进食欲,在人体内也可有效吸收。挑选豆豉时,要选择黄褐色或黑褐色、有豉香味、咸淡适中、回甜化渣、鲜美可口的。此外,在四川的民间还流传着一种将黄豆煮熟、经发酵后泡制而成的“水豆豉”,用来拌菜或调味,味道十分鲜美。

9 四川榨菜

我国榨菜的生产遍及全国 14 个省市,其中四川榨菜的产量居全国首位,质量也是全国最好的。四川榨菜为腌菜中的佳品,是我国的特产,被誉为世界三大名腌菜之一,在国际上与日本酱菜、欧洲酸菜齐名,具有鲜、脆、嫩、香的独特风味。

大多数四川榨菜在制作的过程中都添加了胡椒、花椒、辣椒等多种辅助香料,口味更加丰富、鲜香,具有调味、佐餐的双重作用。四川榨菜行銷东南亚、欧美、日本,是我国传统的出口商品之一。

10 料酒

料酒是以小米或糯米为主要原料酿制而成的,具有压异味、除腥、提味增香的作用,是专门用于烹调的酒。选购料酒时,要选择酒液透明、橙黄、味道醇厚的,料酒在使用后要盖严瓶盖,放在干燥阴凉、温度不高的地方。

11 花椒

花椒是花椒树的果实,外形呈圆球形,含有挥发性物质,具有十分独特的浓烈香气,椒皮外表呈红褐色,晒干后呈红色或黑色。花椒又称红椒、红花椒、川椒、秦椒等。

花椒在烹调菜肴的过程中主要是有麻味,具有压异味、增进食欲、提味增香的效果。花椒的储存方式是盛放在干燥避光的容器中,也可以密封后放入冰箱中冷藏,但不能放在干麻袋、竹米篓中或敞放。

花椒按采收季节可分为伏椒 and 秋椒,通常来说,秋椒的质量不如伏椒好。按大小可分为大椒和小椒,大椒的果粒大,呈紫红色或艳红色,内皮呈淡黄色,又称狮子头、大红袍;小椒的香味略次于大椒,果粒小,颜色红,味道麻,可称小黄金。

12 泡椒老油

泡椒老油主要用于泡椒牛蛙、泡椒墨鱼子等菜肴的烹调过程中,在红烧菜肴中也可起到提色的作用。泡椒老油有独特的泡椒味道,具有辣味适中、色泽红亮的特点,是将泡椒搅碎后加适量食用油、葱、姜、香料炒制而成的。

13 青花椒

青花椒是一种具有独特味道和香气的植物,味道芬芳,口感香麻,是重要的香料、油料,且易挥发,果实有光泽、多油。青花椒又称藤椒、香椒子、油椒等。藤椒特别适合烹制鱼类菜肴,在现代川菜的烹调过程中运用得很广泛,藤椒比花椒更麻、更香,烹调时口味清爽、麻味绵长、麻香浓郁。

青花椒分为干制品和鲜品两种,具有调味、祛风散寒、健脾的功效,还可以加工成藤椒油。

鱼香味汁

材 料 泡辣椒末 30 克,蒜蓉 15 克。

调 料 精盐 3 克,味精 2 克,酱油、醋、白糖各 15 克,葱花、姜末、芝麻油各 7 克,辣椒油 25 克。

做 法 将味精、精盐、白糖、醋、酱油放入碗中,调匀,放入姜末、蒜蓉、泡辣椒末、葱花搅匀,再放入芝麻油、辣椒油调匀。

特 点 咸甜酸辣,色泽红亮,增进食欲。



回锅肉酱

材 料 豆瓣酱 500 克,豆豉 75 克,泡红椒 200 克,洋葱 100 克。

调 料 海鲜酱 25 克,甜面酱 100 克,姜末 100 克,鸡精 30 克,色拉油 750 克。

做 法 1.将豆豉、泡红椒分别剁成蓉,洋葱洗净,切成小粒。
2. 锅内倒入色拉油烧至六成热,下入洋葱粒和姜末爆香后,先下入豆瓣酱、泡红椒蓉炒出香味,油色变红,再下入豆豉蓉炒香,然后加入海鲜酱、甜面酱翻炒均匀,熄火,稍凉后加入鸡精翻炒几下,装坛密封,3 天后即可食用。

芥辣味汁

材 料 芥末膏 20 克,冷鲜汤 40 克,红油 30 克。

调 料 精盐 5 克,味精、鸡精各 2 克,芝麻油、酱油各 10 克,醋 20 克。

做 法 将芥末膏放入碗中,加入酱油 散,调入精盐、味精、鸡精、冷鲜汤、醋搅匀,最后放入红油、芝麻油,调匀即可。

特 点 清爽借腻,酸、辣、鲜、咸兼而有之。

泡椒红油

材料 泡椒 500 克,泡姜 120 克,干辣椒 50 克。

调料 青花椒、白蔻、桂皮、山柰、八角各适量,精炼色拉油 2000 克。

做法 1. 泡椒去蒂,剁成蓉;干辣椒去蒂去子,在沸水中煮软,剁成糍粑辣椒;泡姜剁细碎;白蔻、八角、桂皮、山柰用温水泡出味。

2. 炒锅中加油烧热,先下泡椒蓉、泡姜蓉、糍粑辣椒,翻炒均匀,用小火慢炒出香味,油色红亮时下入青花椒、白蔻、八角、桂皮、山柰,小火翻炒至锅内水汽将干、酱料酥香、香辣味浓时即熄火,凉凉后转入洁净的容器中,隔夜即可食用。

提示 泡椒应该选择色红肉厚的小辣椒,在炒制过程中要用小火,使辣椒的味道和辣红素最大限度地溢出。香料不宜加入过多,以免压制了泡椒的本味。

家常味汁

调料 豆瓣 25 克,姜末 15 克,蒜苗花 20 克,精盐、白糖、味精、鸡精各 1 克,醋 5 克,酱油、水淀粉各 15 克,鲜汤、食用油各 50 克。

做法 食用油烧热,放姜末、豆瓣、蒜苗花炒香,加鲜汤、酱油、精盐、白糖、醋、味精、鸡精、水淀粉炒匀。



麻辣调味油

材料 糍粑辣椒 1000 克。

调料 葱段 80 克,姜块 120 克,花椒 120 克,八角 30 克,山柰 20 克,香叶 15 克,桂皮 20 克,草果 2 个,菜油 2000 克。

做法 1. 菜油入锅烧至五成热,投入葱段、姜块炸香,捞出不用。
2. 油锅中放入糍粑辣椒及花椒、八角、山柰、香叶、桂皮、草果,用小火炒出麻辣香味,熄火盛入容器中,加盖闷一天,滤掉料渣即可使用。

提示 花椒应该选择质优味正的花椒,辣椒要选二荆条辣椒或者子弹头辣椒。熬制过程中一定要用小火,而且低油温长时间炒或炸有利于辣椒、花椒、香料中的味道充分散发出来,使调味油、红小米椒粒更鲜美。

怪味汁

材 料 芝麻酱 20 克, 辣椒油 50 克。

调 料 精盐、花椒粉各 4 克, 味精、熟芝麻各 5 克, 酱油 25 克, 白糖、醋各 30 克, 芝麻油 10 克。

做 法 将芝麻酱放入碗中, 加入酱油、醋搅散, 加精盐、味精、白糖、花椒粉、芝麻油、辣椒油、熟芝麻, 拌匀即可。



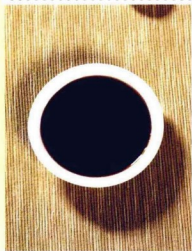
红油味汁

材 料 辣椒油 50 克, 酱油 35 克。

调 料 精盐、味精各 3 克, 芝麻油 10 克, 白糖 15 克。

做 法 将精盐、味精、酱油、白糖放入碗中搅匀, 加入辣椒油、芝麻油调匀即可。

特 点 咸鲜微甜, 色泽红亮。



麻酱怪味汁

材 料 芝麻酱 30 克, 辣椒油、冷鲜汤各 50 克。

调 料 精盐 6 克, 酱油、芝麻油各 20 克, 味精、花椒粉各 2 克, 白糖 8 克, 熟芝麻 5 克。

做 法 将芝麻酱放入碗中, 加入冷鲜汤搅散, 放入精盐、酱油、味精、白糖拌匀, 放入辣椒油、芝麻油、花椒粉搅匀, 最后放入熟芝麻调匀即可。

特 点 鲜、香、辣、甜、麻、咸各味兼而有之。





藤椒味汁

调料 精盐 4 克, 酱油 20 克, 藤椒油 10 克, 味精、鸡精各 2 克, 芝麻油 15 克, 冷鲜汤 50 克。

做法 将精盐、酱油、味精、鸡精、冷鲜汤放入碗中搅匀, 加入藤椒油、芝麻油, 调匀即可。

特点 爽口不腻, 咸鲜麻香。



剁椒味汁

材料 红尖椒碎、青尖椒碎各 30 克, 冷鲜汤 50 克。

调料 精盐 6 克, 酱油 10 克, 味精、鸡精各 2 克。

做法 将红尖椒碎、青尖椒碎、精盐放入碗中拌匀, 调入酱油、味精、鸡精, 淋入冷鲜汤调匀即可。

特点 咸鲜直辣, 增进食欲, 清爽开胃。



糊辣味汁

材料 干辣椒节 20 克, 冷鲜汤、食用油各 50 克, 葱末 30 克。

调料 精盐 5 克, 白糖、醋各 20 克, 酱油 15 克, 料酒、姜片各 18 克, 蒜片、水淀粉各 20 克, 味精 2 克, 花椒粒 8 克。

做法 1. 在碗中调入精盐、味精、白糖、酱油、醋、料酒、冷鲜汤、水淀粉拌匀, 制成芡汁备用。

2. 在锅中加入食用油烧至 140 度, 放入花椒粒、干辣椒节炒香, 下入葱末、姜片、蒜片炒出香味, 淋入芡汁炒匀, 用大火收汁即可。



泡椒家常味汁

材 料 野山椒 50 克,泡辣椒末 35 克。

调 料 食用油 100 克,精盐、胡椒粉各 6 克,味精、鸡精各 3 克,芝麻油、水淀粉各 20 克,葱花、姜末、蒜末各 15 克,酱油、醋各 10 克,鲜汤 220 克。

做 法 在锅中加入食用油烧热,下入野山椒、泡辣椒末、葱花、姜末、蒜末炒香,添入鲜汤,调入适量精盐、胡椒粉、味精、鸡精、芝麻油、酱油、醋、水淀粉炒匀即可。



红汤酸辣味汁

调 料 泡辣椒末 30 克,豆瓣 20 克,食用油 100 克,精盐、胡椒粉各 4 克,味精、鸡精各 2 克,葱花 25 克,姜末、蒜末各 20 克,酱油 15 克,醋 25 克,芝麻油 10 克,鲜汤 300 克。

做 法 在锅中加入食用油烧热,下入泡辣椒末、豆瓣、葱花、姜末、蒜末、精盐、胡椒粉、味精、鸡精、酱油、醋、芝麻油、鲜汤炒匀。

葱香藤椒味汁

材 料 青花椒 30 克,红小米椒粒 20 克。

调 料 食用油 40 克,精盐、姜油各 4 克,味精、鸡精各 2 克,酱油、豉油、葱油各 15 克,蒜油 10 克,藤椒油、芝麻油各 8 克,鲜汤 100 克。

做 法 在锅中加入食用油烧热,下入青花椒炒香,添入鲜汤烧沸,放入精盐、姜油、味精、鸡精、酱油、豉油、葱油、蒜油、藤椒油、芝麻油、红小米椒粒调匀,入味即可。





剁椒酱料

材料 新鲜小红椒 500 克,新鲜小青椒 150 克,香辣酱 100 克,豆瓣油 200 克。

调料 油酥豆豉末、葱花、姜末、蒜末、精盐、味精、白糖、香油各适量。

做法 1. 新鲜红椒、青椒洗净,晒干表面水分后剁成细粒,用精盐腌渍 1 小时左右。

2. 滤掉多余的辣椒水,加入香辣酱、豆瓣油、油酥豆豉末、葱花、姜末、蒜末、精盐、味精、白糖、香油,搅拌均匀,装入容器中密封保存。

提示 剁椒酱风味清辣芳香,调味料起辅助调味的作用,因此不能加入太多的香辣酱、油酥豆豉末和豆瓣油。此种方法制作的剁椒酱现用现制,且用后要密封保存,保存时要注意保持干燥,避免淋入生水。

川锅酱

材料 干红辣椒 1 000 克,豆瓣酱 500 克,豆豉 100 克。

调料 老姜 150 克,花椒 60 克,精盐 50 克,味精 40 克,八角、桂皮、香叶各少许,醪糟汁 500 克,熟菜油 300 克,精炼牛油 500 克。

做法 1. 将干红辣椒和花椒分别用牛油炸酥,然后一同碾碎;豆豉用油炸香后研碎;将碾碎的辣椒、豆瓣酱和老姜均匀混合,调成辣椒酱。

2. 将牛油和熟菜油在锅中混合均匀后烧热,下入八角、桂皮、香叶稍炸,调好的辣椒酱下入锅内,放入豆豉碎、花椒碎、精盐,用小火翻炒,加入醪糟汁和味精翻炒均匀,煮开烧至水分收干后起锅,装入容器中,隔天即可取出食用。

提示 炸干辣椒和花椒时,油温不可过高。





麻辣味汁

调料 精盐、味精各 2 克，白糖 1 克，辣椒油、酱油各 30 克，花椒油 4 克，芝麻油 5 克。

调料 将精盐、味精、酱油、白糖放入碗中调匀，加入花椒油、辣椒油、芝麻油搅匀即成。

特点 麻辣鲜咸，浓而不燥，味厚不腻。

泡椒味汁

材料 泡野山椒碎 20 克，泡辣椒碎 15 克，冷鲜汤 35 克。

调料 精盐 5 克，味精、鸡精各 2 克，醋、酱油各 5 克，芝麻油 10 克。

做法 将精盐、冷鲜汤、鸡精、味精、醋、酱油放入碗中，调匀，确定色泽、咸度后再放入泡野山椒碎、泡辣椒碎，拌匀，最后放入芝麻油。

特点 咸鲜酸辣，增进食欲，刺激开胃。



豆瓣味汁

材料 豆瓣 25 克。

调料 蒜末、水淀粉各 15 克，葱花 18 克，姜末 10 克，精盐 1 克，醋、酱油、白糖各 10 克，鸡精、味精各 2 克，食用油、鲜汤各 75 克。

做法 食用油放入锅中烧热，加豆瓣、蒜末、姜末、葱花、精盐、味精、鸡精、醋、酱油、白糖、鲜汤、水淀粉炒匀。



椒麻味汁

材料 椒麻糊 30 克，冷鲜汤 50 克。

调料 精盐 4 克，酱油 8 克，芝麻油 15 克，味精 2 克。

做法 将酱油、冷鲜汤放入碗中调匀，加精盐、味精、椒麻糊搅匀，制成咸鲜味，最后淋入芝麻油即可。

特点 麻香可口，咸鲜清香。

第二章

...魅力川味凉菜



麻辣味



川味香肠



材料 猪肉 800 克,猪肠衣适量。

调料 精盐、味精、白糖、白酒、胡椒粉、花椒粉、辣椒粉、香料粉各适量。

做法

- ① 将猪肉用清水洗净,沥干水分后切成薄片,放入大碗中,调入适量精盐、味精、白糖、白酒、胡椒粉、花椒粉、辣椒粉、香料粉拌匀,腌渍 1.5 小时备用;猪肠衣用温水洗净备用。
- ② 将腌渍好的猪肉灌入肠体内,两头扎紧,放在通风处风干,食用时将香肠洗净,放入蒸锅中蒸熟,切片即可食用。



麻辣牛筋



材料 黄牛筋 400 克。

调料 姜片、葱段、红油、香油、花椒油、料酒、精盐、白糖各适量。

做法

- ① 将精盐、白糖、红油、香油、花椒油调匀,制成麻辣味汁备用。
 - ② 牛筋洗净,下入放有姜片、葱段、料酒的沸水中焯烫一遍,去除血沫,再将牛筋放入清水锅内小火煮熟,捞出凉凉,切成小段,淋上调好的麻辣味汁即可食用。
- 厨房窍门** 市场上发制好的牛筋,往往使用了双氧水及雕白块之类的化学药品,口感不好,更有害身体健康,还是以新鲜牛筋为好。



材料 凉粉 250 克, 芹菜末 5 克。

调作 宜宾芽菜末 5 克, 葱花、酱油、姜汁、蒜泥、白糖、醋、红油各适量。

做法

- ① 将芽菜用清水泡 3 小时, 洗去杂质和细沙。
- ② 将芹菜末和凉粉用开水焯一下, 用凉开水过凉, 沥干水分。
- ③ 将芽菜末及芹菜末、葱花、酱油、姜汁、蒜泥、白糖、醋、红油调成料汁, 淋在凉粉上即成。

川北凉粉



材料 茼蒿 300 克, 干辣椒 5 个。

调料 精盐、味精各 5 克, 蒜末、郫县豆瓣酱、白糖、花椒粒、植物油各适量。

做法

- ① 将茼蒿洗净后用沸水焯熟, 再用冷水拔凉, 捞出控水; 蒜洗净后切末。
- ② 在锅中放入适量植物油, 烧热, 下入花椒粒、蒜末、干辣椒、郫县豆瓣酱煸香, 浇在茼蒿上, 依据个人口味, 再加入适量白糖、味精和精盐, 拌匀即可。

麻辣茼蒿



材料 萝卜干 200 克, 红辣椒 2 个, 青蒜 3 根。

调料 蒜片、酱油、白糖、植物油各适量。

做法

- ① 将萝卜干用温水泡发, 捞出控干水分; 红辣椒洗净, 去子、蒂, 切成段; 青蒜洗净, 切成段。
- ② 在锅中放入适量植物油烧热, 将蒜片煎至微黄, 捞出, 放入红辣椒段爆香, 加入萝卜干煸香, 放入酱油和白糖调味, 最后放入青蒜段, 将汤汁收浓, 凉凉后即可食用。

辣炒萝卜干





麻辣鲜蘑



材料 鲜蘑 300 克。

调料 红油、精盐、味精、芝麻酱、麻辣油、香油各适量。

做法

- ①把鲜蘑洗净，撕成形状较小的条状备用。
- ②在锅内加入适量清水，待水烧开后，放入鲜蘑焯熟，然后出锅沥干。
- ③将焯熟的鲜蘑和红油、精盐、味精、芝麻酱、麻辣油、香油一起均匀调拌，入味后即可盛盘上桌。



麻辣千张



材料 千张(百叶)400 克。

调料 辣椒油、花椒油、香油、姜丝、葱丝、酱油、白糖、花椒面、精盐、香醋各适量。

做法

- ①千张洗净，切成细丝，将千张丝入沸水中煮熟，捞出挤干水分，凉凉备用。
- ②将姜丝、葱丝、辣椒油、花椒油、香油、酱油、白糖、花椒面、精盐、香醋和千张丝一起拌匀即成。



麻辣豆腐干



材料 豆腐干 300 克。

调料 熟芝麻、香油、酱油、葱花、精盐、花椒粉、辣椒油、色拉油各适量。

做法

- ①豆腐干洗净，切成粗丝；将酱油、精盐、花椒粉、辣椒油调成麻辣汁备用。
- ②锅内加入色拉油烧至六成熟，下入豆腐干炸至回软，捞出装盘，趁热淋上麻辣汁、香油，加葱花拌匀，撒上熟芝麻即可食用。



家常豆腐乳



材料 老豆腐、卷心菜、蚕豆、面粉各适量。

调料 姜、精盐、醪糟、白酒、香油、植物油、胡椒面、花椒、五香粉、辣椒面各适量。

做法

①蚕豆洗净泡软之后去皮，加入面粉混匀；卷心菜洗净剥叶；姜洗净，沥干水分后用精盐腌渍片刻，滗去水；老豆腐切成方块，洗净晾干表面水分。

②盆内放入辣椒面，淋入烧热的植物油搅拌均匀，凉凉后加入五香粉、胡椒面、精盐拌匀；豆腐块裹匀一层调料之后用卷心菜叶包好；白酒、醪糟、花椒加香油、蚕豆调匀备用。

③坛子中用姜垫底，码放一层豆腐块，放一层豆瓣调料，再码一层豆腐块，完成后将剩余豆瓣调料淋在最上面，盖上盖子，坛沿加水，半年后取出食用即可。

功效 豆腐乳富含蛋白质、氨基酸、矿物质、碳水化合物及多种维生素，长期食用对预防高血压、动脉硬化等疾病有一定功效。

麻辣猪尾



材料 猪尾巴 400 克。

调料 刀口辣椒、葱段、姜片、红油、花椒油、花椒面、料酒、酱油、精盐、醋、白糖、味精各适量。

做法

①将猪尾巴上的残毛刮净，在温水中刮洗干净，放入加有葱段、姜片的开水锅中，加入精盐和料酒，用中火煮至软熟，关火，10 分钟后取出猪尾，凉凉后斩段备用。

②将刀口辣椒、红油、花椒油、花椒面、料酒、酱油、精盐、醋、白糖、味精混合均匀，同猪尾段搅拌均匀即可食用。

功效 猪尾富含较多的蛋白质，主要成分是胶原蛋白，是皮肤组织不可或缺的营养成分，能够改善痤疮所遗留下的疤痕。



夫妻肺片

材料

鲜牛肉、牛杂(舌、肚、心等)、老卤水各 1500 克。

调料

芝麻面、辣椒油、油酥花生末、酱油、白酒、花椒面、味精、香料包、精盐各适量。

做法

1. 将牛肉、牛杂洗净,牛肉切成约 500 克的大块,与牛杂一起放入锅内,加入清水(以淹过牛肉为度),用旺火烧沸,撇去浮沫,见肉呈白红色时去汤水,加入卤水,放入香料包、白酒和精盐,再加清水 400 克左右,用旺火烧沸约 30 分钟,改用文火继续烧 1.5 小时,将牛肉、牛杂捞出凉凉。

2. 卤水用旺火烧沸,约 10 分钟后,舀卤汁 250 克放入碗中,加入味精、辣椒油、酱油、花椒面调成味汁。

3. 将凉凉的牛肉、牛杂切成 2 厘米宽、4 厘米长、0.2 厘米厚的片,淋入卤水拌匀,撒上油酥花生末和芝麻面即成。



麻辣酥鱼

材料

鲫鱼 500 克。

调料

葱姜汁、红油辣椒、香油、花椒面、醋、精盐、料酒、白糖、花椒面、色拉油各适量。

做法

1. 将红油辣椒、香油、花椒面、精盐、白糖搅拌均匀，调成麻辣汁待用。

2. 鲫鱼处理干净，在鱼身两面各划几刀，加入精盐、料酒、葱姜汁、醋腌渍入味，控干水分。

3. 锅内加入色拉油烧至六成热，逐条下入鲫鱼，小火炸至鱼肉鱼骨酥脆，捞出装盘，淋入调好的麻辣汁，凉凉即可食用。

功效 鲫鱼所含的蛋白质种类齐全，易消化，是肝肾疾病、心脑血管疾病患者摄入蛋白质的良好来源。





凉拌牛肉



材料 牛肉 400 克, 蔬菜 100 克。

调料 红辣椒、蒜泥、花椒面、酱油、醋、香油、白糖、味精各适量。

做法

- ① 牛肉洗净, 放入沸水中煮至刚熟, 捞出切成薄片备用。
- ② 蔬菜洗净, 切好后放在盘底, 摆上切好的牛肉片; 将红辣椒、蒜泥、花椒面、酱油、醋、香油、白糖、味精混合均匀, 淋在牛肉片上即成。



麻辣冬笋



材料 冬笋 400 克。

调料 辣椒油、芝麻酱、香油、精盐、味精、豆油各适量。

做法

- ① 冬笋去壳、皮和梗, 切成长条状, 洗净备用。
- ② 锅内加入豆油烧至五成热, 下入冬笋条炸一分钟, 捞出沥油。
- ③ 锅内加入辣椒油、芝麻酱、精盐和清水, 放入冬笋块烧开, 改用小火煮 2 分钟, 汤汁浓稠时加入味精, 翻炒几下, 淋入香油, 盛盘即可食用。



麻辣茭白



材料 茭白 400 克。

调料 精盐、味精、酱油、干辣椒、花椒、香油各适量。

做法

- ① 茭白去壳取茎, 切成片; 干辣椒切成段。
- ② 将茭白片用沸水焯一下, 捞出凉凉, 加入精盐、味精拌匀腌渍 20 分钟。
- ③ 锅内放入香油、花椒, 用文火炸至变色, 捞出花椒不用, 再放入干辣椒炸香, 淋入酱油, 制成麻辣汁。将汁淋在焯烫过的茭白片上, 拌匀即成。



辣子鱼块



材料 鲜鱼肉 500 克。

调料 蒜片、泡辣椒、鸡汤、料酒、酱油、葱段、姜片、醋、白糖、精盐、色拉油各适量。

做法

- ① 鱼肉洗净，改刀成 3 厘米见方的块，用料酒、精盐拌匀，腌渍一小时。
- ② 锅内加入色拉油烧至七成热，下入鱼块，待两面煎黄时盛出。
- ③ 锅内留少许油，烧热后放入剁细的泡辣椒，炒至色红，下入姜片、葱段、蒜片炒出香味，加入料酒、酱油、精盐、白糖，倒入鱼块，再加入鸡汤烧开，用小火烧透入味，待汤汁要收干时淋入醋，汤汁浓稠时出锅上桌即可。

功效 鱼类一般比肉类含脂肪少，但含有一种对健康更有利的脂酸，可以预防心血管疾病。



灯影牛肉



材料 瘦牛肉 500 克。

调料 植物油、精盐、味精、白糖、料酒、五香粉、花椒油、辣椒粉、芝麻油各适量。

做法

- ① 将瘦牛肉用清水洗净，沥干水分后切成薄片，调入适量精盐，腌渍片刻，晾干水分。
- ② 将晾干的牛肉平铺在架子上，放入烤炉内烘干，再放入蒸笼内蒸 80 分钟，趁热切片。
- ③ 在锅中加入适量植物油烧热，下入牛肉片略炸，捞出沥油，重新放回锅内，调入适量味精、白糖、料酒、五香粉、花椒油、辣椒粉炒匀，入味后出锅，凉凉后淋入芝麻油，上桌食用即可。

麻辣耳丝



材料 猪耳朵 300 克。

调料 干红辣椒、花椒、青蒜、香油、精盐各适量。

做法

- ① 青蒜处理洗净之后改刀成丝，干红辣椒用水泡软之后切成段，猪耳朵刮洗干净之后用精盐腌渍。
- ② 腌好的猪耳朵放入冷水锅中，煮至八成熟，捞出凉凉切丝。
- ③ 锅内加香油烧热，下入花椒和干红辣椒段，用小火浸炸，再用中火炸出香味，捞出花椒、辣椒，把热油淋在猪耳丝上，撒上青蒜丝即可食用。

麻辣鸭肠



材料 鸭肠 400 克。

调料 川椒碎、花椒油、精盐、味精、鸡精各适量。

做法

- ① 将鸭肠洗净，放有加入少量精盐的清水锅内煮熟，捞出凉凉，切段备用。
- ② 将川椒碎、花椒油、味精、鸡精同鸭肠拌匀，即可食用。

功效 鸭肠能够促进人体新陈代谢，有利于维护神经、心脏、消化和视觉系统的健康。

生拌茼蒿



材料 茼蒿 300 克，胡萝卜、青椒末各 50 克，紫甘蓝 40 克。

调料 精盐、味精、酱油、白醋、冷鲜汤、芝麻酱各适量。

做法

- ① 将茼蒿用清水洗净，沥干水分备用；胡萝卜、紫甘蓝分别洗净，控水后切成细丝；在碗中调入适量精盐、味精、酱油、白醋、冷鲜汤、芝麻酱、青尖椒末拌匀，制成味汁备用。
- ② 将茼蒿、胡萝卜、紫甘蓝放入容器中，淋入味汁，拌匀入味即可。



麻辣肘花



材料 猪肘 750 克。

调料 精盐、葱段、姜片、绍酒、红油、胡椒、花椒、八角、丁香、花椒油、味精、酱油、陈醋各适量。

做法

- ① 将猪肘刮去毛，洗净，除去骨头，放入开水中余除血水，捞出来放冷水中过凉，捞出后控干水分。
- ② 将猪肘加葱段、姜片、花椒、八角、丁香、精盐、清水、绍酒腌 12 个小时，腌好后用纱布包好，放入锅中蒸 30 分钟，取出凉凉，切成片，放入盘中。
- ③ 将胡椒、红油、花椒油、味精、酱油、陈醋放入碗中调匀，浇在肘花上，拌匀即可。



花仁兔丁



材料 兔肉 500 克，酥花生仁 150 克。

调料 花椒、植物油、精盐、味精、白糖、酱油、葱段、姜片、葱丁、花椒油、芝麻油、辣椒油、豆瓣酱、豆豉蓉各适量。

做法

- ① 将兔肉洗净，放入加有适量精盐、花椒、葱段、姜片的清水锅中烧沸，改用文火将兔肉煮熟，关火凉凉，捞出后切成小块。
- ② 在锅中加入适量植物油烧热，下入豆瓣酱、豆豉蓉炒香，凉凉备用。
- ③ 将豆瓣酱、豆豉蓉、精盐、味精、白糖、酱油、葱段、姜片、葱丁、花椒油、芝麻油、辣椒油放入容器中，加入兔肉、酥花生仁，拌匀入味后盛入盘中，上桌即可食用。

酸辣味



糖醋辣白菜



材料 大白菜半棵，红辣椒一个。

调料 精盐、色拉油、白糖、醋、香油、花椒粒、姜丝各适量。

做法

- ① 白菜洗净后切丝；红辣椒去蒂、去子，切丝备用。
- ② 将切好的白菜丝拌上精盐，腌渍 30 分钟左右，待白菜变软以后用凉水冲洗一下，挤干水分。
- ③ 在炒锅中放入香油和色拉油，花椒粒爆出香味，将花椒粒捞出，然后在锅中加入白菜丝，用大火炒至白菜熟透，调入适量白糖、醋，略微翻炒立即关火。
- ④ 出锅后撒上适量姜丝、红辣椒丝，搅拌均匀，放凉后即可食用。



酸辣白菜



材料 黄芽白菜 2000 克。

调料 精盐、姜丝、干辣椒、花椒、白糖、白醋、香油各适量。

做法

- ① 将白菜洗净，切成段，铺在盆的底部，撒上精盐，拌匀，重复几次，直至白菜用完，装入盘中，盖上盖，腌 3 小时，取出，挤干水分，放入盘中，加入白糖、白醋拌匀。
- ② 将干辣椒洗净，泡软，切成丝，放入盘中，再把姜丝放入盘中。
- ③ 将香油倒入锅中烧热，放入花椒炸香，取出花椒不用，香油浇在辣椒丝、姜丝上即可。

材料 嫩藕 300 克,干红辣椒 5 个。

调料 精盐、味精各 5 克,酱油、植物油、水淀粉、醋、高汤、葱段、姜丝各适量。

做法

① 将嫩藕削去外皮,洗净后切成丁,在沸水中焯透后捞出控水,凉凉;将干红辣椒洗净后去蒂去子,切成段。

② 将锅中放入适量植物油烧热,下入葱段、姜丝、干红辣椒爆香,倒入藕丁翻炒均匀,兑入酱油、醋、适量高汤炒熟,调入精盐、味精,用水淀粉勾芡,装盘即可。

酸辣藕丁



材料 胡萝卜 150 克,大白菜 200 克,嫩豇豆 200 克,子姜 50 克。

调料 干红辣椒、花椒、八角、白醋、白酒、红白糖、老姜、粗精盐各适量。

做法

① 将泡菜坛子洗净控干,放入凉开水及干红辣椒、花椒、八角、白醋、白酒、红白糖、老姜、粗精盐,盖上坛盖。

② 将胡萝卜、大白菜、豇豆、子姜洗净晾干,放入坛子中用盖子盖严,放在室外凉爽处,夏季放 1~2 天,冬季放 4~5 天即成。

四川泡菜



材料 黄瓜 450 克。

调料 精盐、味精、辣椒油、陈醋、香油、白糖各适量。

做法

① 将黄瓜洗净,一切为二,再切成菱衣花刀,加入精盐腌渍 10 分钟。

② 将辣椒油、陈醋、味精、精盐、香油、白糖搅拌均匀,浇在黄瓜上,拌匀即可。

酸辣黄瓜





山椒拌白萝卜



材料 野山椒 50 克, 白萝卜 300 克。

调料 辣椒碎、香油、酱油、味精、老陈醋各适量。

做法

- ① 野山椒洗净, 白萝卜去皮洗净, 切成粗条。
- ② 将辣椒碎、酱油、味精、老陈醋与白萝卜搅拌均匀, 腌渍 5 分钟入味, 加入野山椒, 淋上香油, 拌匀后即可食用。



酸辣冰海藻



材料 南极冰海藻一袋。

调料 精盐 3 克, 味精 2 克, 蒜末 5 克, 香油、胡椒粉、白糖、辣椒粉、陈醋、红油各适量。

做法

- ① 将冰海藻用凉水泡发, 放入开水中焯一下, 捞出来过凉, 控干水分备用。
- ② 将冰海藻放入盆中, 加入蒜末、精盐、味精、香油、胡椒粉、白糖、辣椒粉、陈醋、红油, 搅拌均匀即可。



虾皮拌茄泥



材料 虾皮 50 克, 茄子 300 克。

调料 葱、姜、辣椒油、花生油、香油、食醋、精盐、味精各适量。

做法

- ① 将茄子洗净去蒂, 每个切成四瓣, 放入蒸锅中蒸熟; 葱、姜洗净, 切成末, 放入茄子中。
- ② 锅内放入花生油烧热, 将虾皮爆炒一下后倒入茄子中。
- ③ 将精盐、食醋、香油、味精、辣椒油一同调成料汁, 浇在虾皮上, 拌匀即成。

爽脆鹅掌



材料 鹅掌 400 克, 冬笋 100 克, 青红小米椒粒、野山椒碎各 50 克。

调料 精盐、味精、白糖、白醋、酱油、蒜油、姜油、芝麻油、辣椒油各适量。

做法

- ① 将鹅掌用碱水浸泡, 洗净后用清水冲洗, 下入沸水中煮至断生, 捞出凉凉; 冬笋洗净, 切丝后下入沸水中焯熟, 捞出后放入容器中, 趁热调入适量精盐、味精、芝麻油拌匀, 铺在盘底。
- ② 在碗中调入适量青红小米椒粒、野山椒碎、精盐、味精、白糖、白醋、酱油、蒜油、姜油、辣椒油拌匀, 制成料汁备用。
- ③ 将鹅掌放在笋丝上, 淋入味汁, 拌匀即可。

鸡丝拌海蜇



材料 熟鸡肉 300 克, 蜇皮 150 克。

调料 葱白丝、辣椒油、香油、酱油、醋、白糖、味精各适量。

做法

- ① 将蜇皮洗净切成丝, 用开水烫一下, 在冷水中过凉; 鸡肉切成丝备用。
- ② 将酱油、香油、醋、味精、白糖调成味汁备用。
- ③ 将葱白丝、鸡丝、海蜇皮丝盛盘, 浇上味汁拌匀, 淋上辣椒油即可食用。

提示 用 70℃ 的热水氽烫, 可以增加海蜇的脆感, 但氽水的时间不宜太长, 烫后应立即放入冷水中过凉, 这样能保持海蜇的原味。

泡椒凤爪

材料

白凤爪 400 克, 芹菜 100 克。

调料

老盐水、野山椒、白醋、泡红椒段、泡姜、醪糟汁、鲜花椒、味精、精盐各适量。

做法

1. 芹菜洗净切成段, 待用; 鸡爪子去老皮、爪尖, 洗净后沥干水分, 斩成两段, 在开水中焯烫一下, 去除血水。

2. 锅内加入清水烧开, 下入鸡爪煮至八成熟, 捞出码精盐后放入泡菜坛中, 加入芹菜段、泡红椒段、泡姜、鲜花椒、野山椒、白醋、醪糟汁、味精、精盐, 最后加入老盐水, 泡 6 个小时即可食用。

功效 凤爪的营养价值较高, 含有丰富的钙质及胶原蛋白, 多吃不仅能够软化血管, 更有美容的功效。





棒棒鸡



材料 新鲜鸡肉 300 克。

调料 葱段、姜片、精盐、味精、白糖、花椒粉、料酒、辣椒油、香油、芝麻酱、醋、酱油、葱丝各适量。

做法

- ① 将鸡肉清洗干净后下入沸水中略焯，捞出沥干水分，再加料酒、葱段、姜片，同煮至断生后捞出凉凉，抹上香油，备用。
- ② 将精盐、味精、白糖、花椒粉、料酒、辣椒油、香油、芝麻酱、醋、酱油调拌均匀成味汁。
- ③ 将鸡肉拍松，撕成丝状，撒上葱丝，将味汁淋在上面即可。



酸辣四季豆



材料 四季豆 500 克。

调料 精盐、味精、蒜末、白醋、香油、辣椒粉、色拉油各适量。

做法

- ① 将四季豆洗净，切成段，放入开水中焯至断生，捞出控干水分。
- ② 将辣椒粉放入碗中，备用。
- ③ 在锅中加入色拉油烧至八成热，倒入装有辣椒粉的碗中炸香，凉凉。
- ④ 将四季豆放入盘中，加入精盐、味精拌匀，再加入辣椒油，撒上蒜末，浇入香油、白醋，拌匀即可。

新学厨艺网
PDG

香辣味



香辣狗肉丝



材料 狗肉 300 克, 香菜 20 克。

调料 辣椒粉、味精、酱油、香油、葱各适量。

做法

① 将狗肉洗净, 在清水中浸泡半天, 除去腥味, 捞出后放入沸水中煮熟, 凉凉后撕成肉丝, 码入盘中备用; 香菜择洗干净, 切段备用。

② 将葱剥皮洗净后切成丝, 与辣椒粉、味精、酱油、香油一起放入狗肉丝中拌匀, 撒上香菜段即可。

香辣双脆



材料 酱猪皮、猪小肚各 300 克, 青红椒 120 克。

调料 精盐、味精、白糖、辣椒油、香油、绍酒、葱、姜各适量。

做法

① 将猪小肚清洗干净, 加入葱、姜、绍酒, 在锅中煮熟后备用。

② 分别将酱猪皮、猪小肚、青红椒切成细丝待用。

③ 将酱猪皮丝、猪小肚丝、青红椒丝放入盘中, 加入精盐、味精、白糖、辣椒油、香油, 拌匀即可食用。

洋葱拌兔肉



材料 兔肉 400 克, 洋葱、尖椒各 60 克。

调料 辣椒油、花椒油、葱、姜、精盐、味精、鸡精、白糖各适量。

做法

① 将兔肉洗净切片; 洋葱洗净切块, 备用。

② 兔肉下入开水中煮熟, 捞起冲凉, 控干水分。

③ 用精盐、味精、鸡精、白糖、花椒油、辣椒油、葱、姜将兔肉腌渍 2 分钟, 再加入洋葱、尖椒, 拌匀装盘即可。



红油味

红油腐竹鸡片



材料 鸡胸肉 400 克, 黄瓜、腐竹各 150 克。

调料 绍酒、花椒油、辣椒油、香油、姜丝、精盐、味精、鸡精各适量。

做法

- ① 将鸡胸肉洗净切片; 黄瓜洗净切片; 腐竹用温水泡软, 切段。
- ② 锅内加水烧沸, 将鸡肉氽烫至熟, 再下入腐竹氽透, 捞出过凉, 控干水分; 将鸡肉和腐竹装盘, 撒上黄瓜备用。
- ③ 将绍酒、花椒油、辣椒油、香油、姜丝、精盐、味精、鸡精调匀, 浇在鸡片上即成。

红油耳片



材料 猪耳朵 400 克, 芹菜 60 克, 酥花生仁碎 50 克, 葱丁 40 克。

调料 精盐、味精、酱油、白糖、料酒、蒜泥、芝麻油、辣椒油、葱段、姜片各适量。

做法

- ① 将猪耳朵洗净, 放入加有适量姜片、葱段、料酒的清水锅中煮熟, 捞出后凉凉, 切成薄片备用; 将芹菜择洗干净, 切成小段; 在碗中调入适量精盐、味精、酱油、白糖、蒜泥、芝麻油、辣椒油拌匀, 制成红油味汁备用。
- ② 将芹菜段、葱丁放入盘底, 上面放上耳片, 撒上适量酥花生仁碎, 淋上调好的红油味汁, 拌匀入味即可。



红油肚丝



材料 牛肚 500 克。

调料 香葱、辣椒油、白糖、酱油、精盐、味精各适量。

做法

- ① 香葱洗净，切成末；牛肚洗净，在沸水中焯烫一下，捞出凉凉之后切成细丝，装盘。
- ② 将辣椒油、白糖、酱油、精盐、味精调成红油味汁，淋在肚丝上，撒上葱花即可食用。



红油牛筋



材料 新鲜牛筋 350 克。

调料 精盐、味精、胡椒粉、鲜汤、黄酒、辣椒油、蒜末、葱段、姜块各适量。

做法

- ① 牛筋洗净后，放入沸水锅中略焯，捞出沥干水分，放入蒸盘中，在盘中调入适量鲜汤、精盐、味精、黄酒，放入葱段、姜块，上蒸笼蒸 3 小时左右，待牛筋酥软后取出，拣去葱、姜。
- ② 将牛筋凉凉后切成片，放入碗中，调入少量精盐、味精、胡椒粉、蒜末，淋入辣椒油，拌匀即可。



白斩鸡



材料 三黄鸡 1 只。

调料 味精、白糖、料酒、酱油、醋、红油、香油、葱段、姜块、蒜泥各适量。

做法

- ① 三黄鸡洗净，去内脏，放入沸水锅中氽透，捞出后用凉水冲净。
- ② 在锅中加入料酒、葱段、姜块，煮至微熟，捞出抹上香油。
- ③ 将煮熟的鸡斩成块，码在盘中，将酱油、醋、红油、香油、味精、白糖调制入味汁，淋在鸡块上即可。



红油鸡翅

材 料

鸡翅 450 克。

调 料

红油辣椒、葱段、姜片、花椒、八角、料酒、酱油、白糖、精盐、色拉油、熟芝麻、葱花各适量。

做 法

1. 鸡翅洗净，斩成块，用精盐、料酒、葱段、姜片、花椒、八角拌匀，腌渍一小时入味。
2. 锅内加入色拉油烧至八成热，下入鸡翅炸至金黄色时捞出，沥油待用。
3. 锅内不留油，加入鸡汤、鸡翅，再加入酱油、白糖、料酒，烧沸后用小火煮透，再用旺火收汁，汤汁快干时加入红油辣椒翻炒，关火，冷却后装盘，撒上熟芝麻、葱花即可食用。



红油海蜇



材料 海蜇皮 150 克, 黄瓜 1 根。

调料 精盐、白糖、花椒粉、辣油、酱油、醋、香油、蒜泥、熟白芝麻各适量。

做法

① 海蜇皮浸泡在清水中, 去咸味后切成佛手片, 再放入清水中浸泡 2~3 小时, 可多换几次水, 以更好地去除咸味、腥味。

② 在锅中放入适量清水, 烧开后加入海蜇皮, 略烫一下后迅速捞出, 泡入冷水中, 待海蜇皮涨开后捞出沥干。

③ 将黄瓜洗净后切片, 摆在盘中垫底, 海蜇装盘; 将精盐、白糖、花椒粉、辣油、醋、香油、蒜泥、酱油调入碗中, 搅匀后淋在海蜇上, 再撒少许熟白芝麻即可。

红油豆干



材料 豆腐皮 400 克。

调料 红油、姜片、葱段、丁香、桂皮、八角、山奈、草果、精盐、白糖、味精、熟菜油各适量。

做法

① 将豆腐皮洗净, 沥干水分, 切成三角形; 锅内放入熟菜油烧至六成热, 滑入豆腐皮炸至起泡时捞出, 沥油备用。

② 锅中留底油, 烧热, 下入葱段、姜片爆香, 加入清水、丁香、桂皮、八角、山奈、草果等香料, 小火熬煮 15 分钟, 捞出葱段, 锅内加入精盐、白糖、豆腐皮, 用勺子不停翻动, 待汤汁快干时加入红油, 小火收干汤汁, 加入味精翻炒, 滤掉香料渣, 起锅装入盘中, 冷却后食用即可。



烟香味



烟熏排骨



材料 猪排骨 500 克，熟菜油 500 克。

调料 五香粉、料酒、精盐、姜片、葱段、卤水、花椒、香油各适量。

做法

- ① 排骨斩成大块，加精盐、姜片、葱段、五香粉、料酒、花椒拌匀，放置约 20 分钟，入笼蒸至刚熟时取出，入卤水锅中加热至肉能离骨时取出，再放入热油锅中炸至色泽金黄、肉质干香时起锅。
- ② 炸好的排骨放入熏炉中，熏至排骨色暗红、烟香入味时取出，刷上香油，斩成小块装盘即成。

四川熏肉



材料 猪肋骨肉 750 克。

调料 精盐 3 克，葱、姜各 8 克，柏树枝、茶叶、花椒、料酒、香油各适量。

做法

- ① 将肉洗净，用精盐、花椒、葱、姜腌渍半小时。
- ② 将腌好的肉放入锅中，加入葱、姜、柏树枝、茶叶、花椒、料酒，用文火煮熟，捞出来凉凉，切成片，浇上香油即可。

鱼香味



豆瓣花生米



材料 生花生仁 400 克。

调料 红豆瓣酱、熟色拉油、香菜末、精盐各适量。

做法

① 生花生仁用沸水浸泡 5 分钟左右，去掉皮，用清水洗净备用。

② 将红豆瓣酱、精盐、熟色拉油、香菜末同花生仁一起搅拌均匀，装盘上桌即可。

功效 花生米可以增强记忆力，健脑抗衰。

鱼香黄豆



材料 黄豆 400 克。

调料 泡辣椒、葱花、蒜末、姜末、香油、白酱油、醋、白糖、精盐各适量。

做法

① 黄豆剥去豆皮，煮熟捞出，沥干水分，趁热撒上精盐腌渍片刻；泡辣椒去蒂、子，剁碎备用。

② 炒锅内加入香油烧至四成热，加入姜末、蒜末、泡椒碎炒至香味浓郁，迅速加入白酱油、精盐、白糖，待糖溶化、汤汁微沸时倒入碗中，稍凉之后加入醋和葱花拌匀，装盘食用即可。



椒麻味



凉拌海带结



材料 海带结 300 克,海米 500 克。

调料 川椒碎、花生仁、白芝麻、辣椒油、精盐、味精各适量。

做法

- ① 海带结洗净,入开水锅焯烫透,捞出过凉,控净水分,装入盘中;海米用温开水泡开,洗净备用。
- ② 将川椒碎、精盐、味精同海带一起拌匀,撒上海米、花生仁、白芝麻,淋上辣椒油,拌匀即可食用。

九转大肠



材料 猪大肠 450 克。

调料 植物油 40 毫升,精盐 3 克,味精 2 克,姜、葱、蒜各 10 克,白糖 50 克,料酒、花椒油、酱油、清汤、米醋、胡椒粉、肉桂粉各适量。

做法

- ① 将猪大肠洗净,放入开水中焯至五成熟,捞出来洗去脏物,再放入清水中,加入葱、姜煮至九成熟,捞出来用凉水冷却,切成段,放入锅中用植物油炸至上色,捞出备用。
- ② 将葱、姜、蒜放入油锅中爆香,加入炸好的肠,再放入酱油、白糖、清汤、精盐、味精、料酒、米醋,翻炒均匀,待汤汁收干时放入胡椒粉、肉桂粉,浇上花椒油炒匀即可盛出。

蒜泥味



蒜泥白肉



材料 猪臀肉 500 克,大蒜 50 克。

调料 酱油、红油、冷汤、红糖、香料、味精、
精盐各适量。

做法

- ① 将猪臀肉洗净,放入锅内煮熟,再用原汤浸泡至温热,捞出控干水分,片成长约 10 厘米、宽约 5 厘米的薄片装盘。
- ② 大蒜捶蓉,加精盐,用冷汤调成稀糊状,制成蒜泥。
- ③ 酱油加红糖、香料,在小火上熬成浓稠状,再加味精调味,制成味汁。
- ④ 将蒜泥、红油和味汁淋在肉片上即可。

生拌鲤鱼



材料 活鲤鱼 800 克,茼蒿 150 克,鲜梨 100 克。

调料 精盐 3 克,白糖、葱末各 10 克,姜末、蒜末各 5 克,酱油、熟芝麻、香油、蒜蓉辣酱、日本辣根酱、醋各适量。

做法

- ① 将活鲤鱼整理好洗净,取净肉,切成丝,放入酱油、蒜蓉辣酱、白糖、精盐、香油、熟芝麻搅拌均匀;茼蒿择干净后切成长段;鲜梨去掉皮和核之后切成丝。
- ② 将醋、日本辣根酱、酱油、姜末、葱末、蒜末、混合均匀,做成调味料,放在一旁备用。
- ③ 将茼蒿铺在盘子的底部,在上面依次放上鱼丝、梨丝、蒜末,食用时沾上做好的蘸汁即可。



蒜泥羊排

材料

羊排 1000 克。

调料

熟芝麻 5 克,葱段、姜片各 150 克,精盐 3 克,味精 2 克,蒜泥 15 克,花椒、绍酒、红油、八角、丁香、香草、草果、千里香、胡椒、孜然、白糖、鸡粉各适量。

做法

1. 羊排洗净,用八角、丁香、香草、草果、千里香、精盐、绍酒、胡椒、姜片、葱段、花椒、孜然腌渍 12 小时。

2. 锅中倒入适量清水,放入羊排氽烫 1 分钟,捞出来控干水分,装盘,放入锅中蒸 30 分钟。

3. 蒜泥、红油、白糖、味精、鸡粉、熟芝麻放入碗中,拌匀,食用羊排时蘸食即可。



麻酱味



麻酱莴笋



材料 莴笋 300 克。

调料 芝麻酱、酱油、香油、精盐、味精各适量。

做法

- ① 将笋尖去皮，切成片，放入沸水锅中煮至断生后捞出，控干水分。
- ② 将笋尖撒上少许精盐拌匀，将芝麻酱、酱油、味精、香油调成味汁后淋在笋尖上即成。

麻酱茄泥



材料 茄子 250 克，芝麻酱 20 克。

调料 蒜、小葱、酱油、醋、精盐各适量。

做法

- ① 将茄子去皮，切成长条；将蒜切成蓉；将葱切成小葱粒。
- ② 将芝麻酱用水调开，加入酱油、精盐、醋、蒜蓉调匀。
- ③ 将蒸锅置于火上，将茄子条放入锅中蒸约 20 分钟，取出凉凉后，浇上调好的芝麻酱，撒上小葱粒即成。

麻酱豆腐



材料 豆腐 350 克、芝麻酱 60 克。

调料 海椒面、豆瓣酱、熟香油、熟素油、酱油、葱花、味精、精盐各适量。

做法

- ① 将豆瓣酱、味精、精盐、酱油、葱花、熟香油、熟素油、海椒面、芝麻酱拌成汁。
- ② 豆腐切成 3 厘米见方的块，放入锅内，加适量的水烧开起锅，盛入盘中，浇上料汁即可食用。



姜汁味

材料 菠菜 500 克。

调料 精盐 3 克,味精 2 克,陈醋、姜末、香油各适量。

做法

- ① 将菠菜洗净,放入开水中焯至断生,捞出来控干水分,切成小段。
- ② 将姜末、陈醋、香油、精盐、味精放入碗中调匀,浇在菠菜上,拌匀即可。

姜汁菠菜



材料 芸豆 400 克。

调料 姜末、香油、白醋、白糖、精盐各适量。

做法

- ① 芸豆撕去筋,洗净后切成 6 厘米的段。
- ② 芸豆在沸水中焯烫一下,捞起放入盆中,趁热加入精盐、姜末、香油拌匀,待其冷却后放入白醋、白糖,拌匀即可食用。

姜汁芸豆



材料 豇豆 200 克。

调料 老姜、酱油、味精、精盐、醋、香油、老汤适量。

做法

- ① 豇豆择去两头,洗净沥干,切成长段,在沸水中焯烫至熟,捞出码在盘中;老姜洗净去皮,剁成细末备用。
- ② 将酱油、味精、精盐、醋、香油、老汤同姜末一起调成味汁,淋在豇豆上,上桌食用即可。

特点 颜色翠绿,鲜香爽脆。

姜汁豇豆



芥末味



鸡丝拉皮



材料 粉皮、熟白鸡脯肉各 200 克，黄瓜 100 克。

调料 酱油、香油、醋、熟芝麻、芥末糊各适量。

做法

① 黄瓜洗净切丝；熟白鸡脯肉切成丝；粉皮在沸水中焯烫一下，切成 0.5 厘米宽的条，在冷水中过凉之后沥干水分，码放在盘内。

② 将鸡丝码放在粉皮上，黄瓜摆在鸡丝两边，将香油、酱油、醋调匀之后浇在盘内的鸡丝上，撒上熟芝麻，上桌时用芥末糊蘸食即可。

辣拌金针菇



材料 金针菇 300 克，豆苗 100 克。

调料 芥末油、精盐、味精、白糖、香油各适量。

做法

① 将金针菇用清水洗净，下入沸水中略焯，捞出后沥干水分备用；豆苗择洗干净，下入热水中焯烫，捞出控水。

② 将焯烫过的金针菇、豆苗放入容器中，调入适量芥末油、精盐、味精、白糖、香油拌匀，装入盘中，上桌食用即可。



芥末猪肚丝

材料

猪肚 750 克, 黄瓜 150 克, 青椒丝、红椒丝各适量。

调料

芥末油、生抽、陈醋、青芥辣、鸡精、绍酒、香油各适量, 精盐 3 克, 味精 2 克。

做法

1. 将猪肚洗净, 放入开水中氽除血水和杂质, 捞出来放入锅中煮熟, 捞出后控干水分, 切成丝。

2. 将黄瓜洗净, 去皮、瓤, 切成丝, 用精盐拌匀, 铺在盘子底部。

3. 将青芥辣、陈醋、生抽放入碗中调匀, 放入猪肚丝、青椒丝、红椒丝、芥末油、精盐、味精、鸡精、绍酒、香油搅拌均匀, 浇在黄瓜上即可。



怪味



怪味鸡



材料 鸡腿 200 克。

调料 姜、大葱、酱油、醪糟、醋、白糖、辣椒油、香油、花椒粉各适量。

做法

- ① 将葱洗净切段，姜切片待用。
- ② 将鸡腿清洗干净，放入沸水中焯后捞出沥干。
- ③ 在锅中倒入 3 杯清水煮沸，放入葱段、鸡腿、姜片及酱油、醪糟、醋、白糖、辣椒油、香油、花椒粉，一同焖煮至鸡腿熟软。
- ④ 捞出鸡腿凉凉，将鸡肉切块，摆入盘中即成。

怪味苦瓜



材料 苦瓜 400 克。

调料 红油、花椒油、芝麻酱、豆豉、葱花、姜末、蒜末、醋、白糖、酱油、香油、精盐、色拉油各适量。

做法

- ① 苦瓜洗净，切去两端，挖掉瓜瓤，切成粗长条，苦瓜在沸水中焯烫断生，沥干水分，加入少许香油、精盐拌匀，凉凉备用。
- ② 锅内加入色拉油烧热，下入豆豉炒酥，捞出剁碎，加入白糖、醋、葱花、姜末、蒜末、香油、红油、花椒油、酱油、芝麻酱，调成怪味汁。
- ③ 将怪味汁倒入苦瓜中拌匀，装盘即可。

怪味蚕豆



材料

干蚕豆 350 克。

调料

甜面酱、芝麻酱、辣椒面、五香粉、花椒面、白糖、精盐、醋、色拉油各适量。

做法

1. 干蚕豆放入盆中，加精盐、五香粉和足量的水，浸泡约 10 小时，捞出晾干水分，在微波炉中烤至蚕豆酥脆时取出。

2. 锅内加入色拉油，下入白糖炒化并开始冒小泡时，加入醋、甜面酱、芝麻酱，继续炒至冒大泡，放入辣椒面、花椒面、蚕豆，翻炒均匀后端离火口，用筷子不停地搅动，蚕豆裹匀味汁、凝固时即可。

功效 蚕豆富含具有调节大脑和神经组织功能的钙、锌、锰、磷脂等，有提高记忆的作用。

家常味



葱辣带鱼



材料 新鲜带鱼 500 克。

调料 植物油、精盐、味精、白糖、料酒、葱段、姜片、蒜片、豆瓣、芝麻油、鲜汤各适量。

做法

① 将带鱼处理干净，用清水洗净后沥干水分，切成段，放入容器中，调入适量精盐、料酒拌匀，腌渍 20 分钟，下入热油中炸至外酥，捞出沥油备用。

② 锅中留适量底油烧热，下入葱段、姜片、蒜片、豆瓣炒香，添入鲜汤，烧沸后撇去浮沫，下入炸好的带鱼，调入适量白糖、料酒，待汤汁收干时加入味精，淋入芝麻油，入味后出锅，盛入盘中即可。

臊子凉粉



材料 豌豆凉粉 400 克，猪肉 80 克。

调料 植物油、精盐、味精、酱油、白糖、醋、葱花、辣椒油、蒜泥、豆豉蓉各适量。

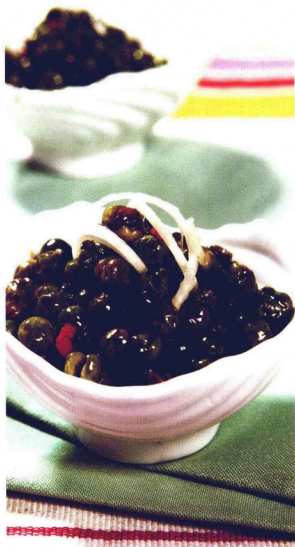
做法

① 将豌豆凉粉洗净，控水后切成条，摆入盘中；猪肉洗净，沥干水分后剁成肉末，下入油锅中炒成肉臊，豆豉蓉放入植物油锅中炒香备用。

② 在碗中调入适量精盐、味精、酱油、白糖、醋、葱花、辣椒油、蒜泥、豆豉蓉拌匀，制成味汁，淋在凉粉上，再放上猪肉臊，撒上适量葱花，上桌食用即可。



家常酥豌豆



材料

干豌豆 300 克，洋葱丝 80 克，青椒、红椒各 40 克。

调料

植物油、精盐、味精、白糖、酱油、醋、花椒油、红油、鲜汤各适量。

做法

1. 将干豌豆洗净，下入沸水中焖 3 小时，焖至中间无硬心时捞出，控水，下入热油中炸至酥脆时捞出，沥油备用；青椒、红椒去蒂、子，洗净后切成小粒。
2. 将青椒粒、红椒粒放入碗中，调入适量精盐、味精、白糖、酱油、醋、花椒油、红油、鲜汤拌匀，制成料汁备用。
3. 将炸好的豌豆放入调好的味汁中，浸泡入味后捞出，装入盘中，用洋葱丝点缀，上桌即可食用。

咸鲜味



盐水毛豆



材料 毛豆 400 克。

调料 精盐、花椒各适量。

做法

- ① 毛豆洗净，剪去两端。
- ② 锅内加入适量清水、毛豆、花椒、精盐，大火煮开之后改用小火煮至入味，盛盘食用。



盐水花生



材料 鲜花生 400 克。

调料 葱段、姜片、花椒、八角、精盐各适量。

做法

- ① 鲜花生放入水中浸泡 5 分钟，搓洗干净。
- ② 锅内加入适量清水，下入鲜花生、精盐、花椒、八角、葱段、姜片，大火烧开，改用文火焖煮 20 分钟，盛入盘中后即可食用。

新学厨艺

PDG

第三章

...正宗川味热菜



麻辣味



麻辣猪肝



材料 猪肝 1 个,花生仁 50 克。

调料 精盐、味精各 5 克,辣椒 3 克,干椒 5 个,淀粉、葱、姜、植物油各适量。

做法

①将猪肝放在冷水中浸泡 60 分钟,捞出切成薄片;将葱剥好、洗净,切成葱花,放入碗中,与精盐、味精、淀粉、姜搅拌均匀,制成调味汁。

②在锅中放入适量植物油烧热,将干椒、辣椒、花生仁放入爆香,加入猪肝翻炒均匀,待猪肝熟透后放入调味汁,入味即可。



麻辣茄段



材料 茄子 2 个,猪肉馅 50 克。

调料 精盐、白糖、花椒粉、水淀粉、郫县豆瓣酱、醋、料酒、酱油、香油、葱花、蒜末、植物油各适量。

做法

①将茄子洗净后切成长条,放入热油锅中炸软,捞出后沥油备用。

在锅中加入适量植物油,放入蒜末炝锅后

②下入肉馅炒散,放入郫县豆瓣酱炒香,调入适量料酒、酱油、精盐、白糖,放入适量清水,炒匀后放入茄条,翻炒 1 分钟左右。

③在锅边淋入适量醋,然后用水淀粉勾芡,滴入少许香油,撒葱花和花椒粉,翻炒几下即成。



水煮肉片



材料

猪瘦肉 300 克,黄豆芽 150 克,芹菜 100 克。

调料

精盐 5 克,白糖 3 克,酱油、料酒、淀粉、清汤、郫县豆瓣酱、花椒油、辣椒粉、植物油、葱段、蒜片各适量。

做法

1. 将猪肉洗净,切片,与酱油、白糖、淀粉、清水一起腌渍 10 分钟;将芹菜洗净,切段。

2. 在锅中放植物油烧热,放入黄豆芽和葱段炒软,接着放入芹菜段、精盐炒熟,盛在大碗中备用。

3. 在另一锅中放入适量植物油烧热,下入蒜片爆香,加入郫县豆瓣酱滑散,淋入料酒和清汤烧沸,放入肉片余熟,调入花椒油。

4. 用水淀粉勾芡,收浓汤汁,倒入大碗中,撒上辣椒粉,淋上热油即可。

毛血旺



材料 鸭血旺、鸭胸肉、猪肚、猪心、火腿肠各150克，香菇、海白菜、芹菜、黄豆芽各50克。

调料 葱段、泡辣椒、干辣椒、植物油、牛油、香油、鲜汤、味精、鸡精各适量。

做法

- ①将鸭血旺切成一字条形；鸭胸肉、猪肚、猪心、火腿肠切成片。
- ②将香菇切成片；海白菜、芹菜切成段待用。
- ③炒锅置于旺火上，加入少许植物油，放入海白菜、芹菜、葱段、黄豆芽炒熟，再放入味精，加少许香油，起锅装碗内做底用。
- ④炒锅置于旺火上，将鸭胸肉、猪肚、猪心、火腿肠放入炒锅内，加入泡辣椒、干辣椒炒香，加入鲜汤，然后放入牛油、香油、味精、鸡精起锅，盛入做底用的辅料即成。

麻辣肉丁



材料 猪瘦肉300克，油炸花生米100克，干辣椒5个。

调料 精盐、味精各3克，白糖2克，酱油、料酒、花椒、辣椒面、葱花、姜末、蒜末、料酒、醋、水淀粉、植物油各适量。

做法

- ①将猪瘦肉洗净后切成肉丁，与料酒、精盐、酱油一起腌渍片刻，用水淀粉抓拌均匀上浆；另将水淀粉、料酒、葱花、姜末、蒜末、白糖、酱油、味精调成芡汁；干辣椒剪成段。
- ②在锅中放入适量植物油烧热，加入花椒，炸焦后捞出，接着放入干辣椒段炸酥，放入肉丁、辣椒面翻炒均匀，将兑好的芡汁倒入锅中，待肉丁快熟时滴入醋，放入适量油炸花生米即可。

材料 冬瓜 300 克,干辣椒 5 个。

调料 精盐、味精各 5 克,酱油、麻油、白糖、胡椒粉各适量。

做法

①将冬瓜除去外皮和内瓤,洗净后切成小块,放入沸水锅中焯烫片刻,捞出控水,与精盐、胡椒粉、味精、白糖、酱油一起腌渍。

②将锅中放入麻油烧热,下入干辣椒炸出红油,把滤取的红油浇在腌渍好的冬瓜上,拌匀即可。

麻辣冬瓜块



材料 鸡腿 400 克。

调料 精盐、味精、白糖、料酒、葱末、姜末、蒜末、干红辣椒、花椒、植物油各适量。

做法

①将鸡腿洗净,加精盐、料酒腌渍;在锅中倒入适量植物油烧至八成热,煎炸至呈深黄色时捞出沥油。

③在原锅内倒油烧热,爆香葱末、姜末、蒜末,倒入干红辣椒、花椒翻炒,加上鸡块,均匀翻炒,加上少许味精、白糖炒匀即可。

麻辣鸡腿



材料 活泥鳅 500 克。

调料 葱段、蒜片、姜片、花椒粉、五香粉、干辣椒、精盐、鸡精、白糖、酱油、料酒、香油、植物油各适量。

做法

①泥鳅洗净,用精盐腌渍后沥干,放入植物油锅中炸至呈红色,捞出沥油。

②锅中留底油,放入干辣椒炸出红油,放入姜片、葱段、蒜片、鸡精、白糖、料酒、五香粉、酱油、清水、泥鳅,烧开后转小火收汁,汁将干时翻搅,撒入花椒粉,淋入香油即可。

麻辣泥鳅



麻辣莴笋

材料

莴笋 700 克，小米椒、杭椒、美人椒各 50 克。

调料

精盐 3 克，味精 2 克，白糖、豆瓣酱、酱油、水淀粉、葱花、蒜末、鲜汤、色拉油各适量。

做法

1. 将莴笋削去皮，洗净，切成条；小米椒、杭椒、美人椒放入油锅中炸香，捞出后留油备用。

2. 向锅中倒入色拉油烧热，放入豆瓣酱、葱花、蒜末炒香，倒入鲜汤，放入莴笋条，加入酱油、白糖、精盐，用中火烧 10 分钟，放入味精、备好的油调味，出锅前用水淀粉勾芡即可。





麻辣牛肉干



材料

牛肉 500 克。

调料

精盐、味精、鸡精、孜然粉、胡椒粉、花椒粉、辣椒粉、白糖、淀粉、酱油、白酒、色拉油、干红辣椒、姜末各适量。

做法

1. 将牛肉洗净后，切薄厚适中的片；在碗中放入精盐、味精、鸡精、孜然粉、胡椒粉、花椒粉、辣椒粉、白糖、酱油、白酒、姜末，搅拌均匀后放入牛肉片抓匀，腌渍半小时左右。

2. 在腌渍好的牛肉片中搅入适量淀粉，抓匀后放入热油锅中炸干，捞出后沥干油渍。

3. 在炒锅中加入少量油，投入干红辣椒段爆香后，放入牛肉片炒匀即可。

提示 切牛肉片的时候不妨切得厚一些，过油炸的时候可以分多次，以保持良好的口感。



麻辣脆皮大肠



材料 猪肠头 750 克,干椒段 25 克。

调料 精盐 3 克,味精 2 克,葱段 15 克,姜片、蒜片各 20 克,老抽、鸡精、绍酒、草果、陈皮、甘草、桂叶、红枣、芽糖、白醋、花椒、色拉油各适量。

做法

- ①将猪肠头洗净,放入锅中煮熟,捞出来控干水分。
- ②向锅中倒入适量清水,放入猪肠头、葱段、姜片、蒜片、精盐、老抽、味精、鸡精、绍酒、草果、陈皮、甘草、桂叶、红枣,用大火烧开后改用小火煮一小时。
- ③将煮好的猪肠头捞出,控干水分,用白醋、绍酒、芽糖腌渍 30 分钟,捞出来挂在通风处晾干后,放入油锅中炸成红色,捞出来控干油,切成段。
- ④锅中留油,烧至五成热,放入花椒、干椒段煸至红色,放入肠头炒匀即可。



麻婆豆腐



材料 豆腐 350 克,牛肉 50 克,青蒜段 10 克。

调料 姜末、蒜末、辣椒粉、熟菜油、花椒粉、水淀粉、豆瓣酱、肉汤、豆豉、精盐、味精各适量。

做法

- ①将牛肉剁成末;将豆腐切成方块,放入沸水中,加少量精盐浸泡后控干水分。
- ②将锅置于火上,下入熟菜油烧热,放入牛肉末煸炒,放入豆豉、豆瓣酱、姜末、蒜末爆香,将豆腐下入锅中,添入肉汤,用小火慢烧至豆腐冒泡,用水淀粉勾芡,收浓汤汁后下入青蒜段,加入味精炒匀,撒上花椒粉、辣椒粉即成。

材料 鸡肉 20 串。

调料 花椒、干海椒粉、孜然粉、香油、色拉油各适量。

做法

- ① 将鸡肉串放入油锅中炸至金黄色，捞出来控油。
- ② 锅中留油，放入干海椒粉、花椒炒香，放入鸡肉串，再用孜然粉炒匀，出锅前淋上香油即可。

麻辣鸡串



材料 泥鳅 500 克，红干椒 50 克。

调料 精盐 3 克，味精 2 克，葱末、姜末各 5 克，绍酒、花椒、白糖、胡椒粉、老抽、色拉油各适量。

做法

- ① 将泥鳅整理干净，洗净备用。
- ② 将色拉油倒入锅中烧至八成热，放入泥鳅炸酥，捞出来控油。
- ③ 锅中留油烧热，放入葱末、花椒、姜末、红干椒炒出香味，放入泥鳅，加入绍酒、白糖、精盐、味精、胡椒粉、老抽，用小火煮至入味即可。

麻辣泥鳅



材料 内酯豆腐 500 克

调料 豆瓣 30 克，辣椒油 20 克，豆豉蓉、酱油、蒜泥、香油、精盐、味精、花椒粉、葱花、植物油各适量。

做法

- ① 锅内放植物油烧至四成热，下豆瓣炒出香味，再加入豆豉蓉略微翻炒，盛出同蒜泥、酱油、味精、辣椒油、香油、葱花、花椒粉搅拌均匀制成味碟。
- ② 锅内放清水、精盐煮沸，将内酯豆腐入锅煮熟，捞出切块装盘，上桌蘸味碟食用。

过江豆花





麻辣猪肝



材料 猪肝 200 克,炸花生米 70 克。

调料 精盐、味精、酱油、醋、葱、姜、蒜、辣椒、植物油、白糖、花椒、干辣椒、料酒、水淀粉、清汤各适量。

做法

- ① 猪肝、葱、姜、蒜切成片;干辣椒切成段;将肝用精盐和料酒拌匀,用水淀粉挂浆备用。
- ② 用料酒、酱油、水淀粉、葱、姜、蒜、白糖、味精和清汤调成汁;锅中加适量植物油烧热,用辣椒、花椒爆锅,加入猪肝煸炒至八成熟,倒入调好的汁,翻炒片刻,加醋炒匀,加入炸花生米略炒即成。



麻辣肉片



材料 猪里脊肉 500 克,菜心 80 克。

调料 花椒、味精、辣椒油、白糖、酱油、植物油、熟芝麻、精盐、水淀粉、豆瓣、香油、姜末、肉汤、蛋白糊各适量。

做法

- ① 将猪里脊切成片,盛入碗内,加蛋白糊、精盐拌匀,豆瓣剁碎;菜心洗净,花椒捣碎;将酱油、白糖、姜末、味精、水淀粉、肉汤放在碗内,调成芡汁。
- ② 炒锅置于旺火上,下植物油烧热,放入菜心翻炒,加少许精盐盛入碗内;将炒锅洗净,下油烧热,放入拌好的肉片炒散,倒去余油,加花椒、豆瓣炒至肉片呈红色,烹入芡汁,接着放入辣椒油、香油,颠翻几下,撒上熟芝麻,盖在菜心上即成。

水煮牛肉

材料

牛里脊肉 250 克，青蒜 150 克，白菜 150 克，芹菜 100 克，干辣椒 15 克，豆瓣 40 克。

调料

酱油、味精、姜片、蒜片、水淀粉、清汤、料酒、花椒、胡椒面、精盐、植物油各适量。

做法

1. 将牛肉切成 5 厘米长、3 厘米宽的薄片，装入碗中，用酱油、料酒调味，用水淀粉拌匀。

2. 青蒜、白菜、芹菜择洗干净，分别切成 6.5 厘米长的段。

3. 锅内加植物油烧热，下干辣椒、花椒炸至棕红色(不要炸糊)，捞出剁细。

4. 锅内放原油，放入青蒜、白菜、芹菜，翻炒装盘。

5. 将锅内油烧热，下豆瓣，炒出红色，加清汤稍煮，捞去豆瓣渣，将青蒜、白菜、芹菜放入汤锅中，加酱油、味精、料酒、胡椒面、精盐、姜片、蒜片，烧透入味，捞入深盘或荷叶碗内。

6. 将肉片倒入微开的原汤汁锅中，用筷子轻轻拨散，刚熟就倒在装配料的盘或碗中，撒上干辣椒末、花椒，随即淋入沸油，使之有更浓厚的麻辣香味。





麻辣牛筋



材料 牛筋 450 克。

调料 精盐 3 克, 味精 2 克, 植物油 15 毫升, 花椒粒 5 克, 姜、葱各 5 克, 料酒、红油、香油、白卤水、干辣椒各适量。

做法

- ① 将牛筋表面的筋膜处理干净, 用清水浸泡, 捞出来放入加有卤水、料酒的开水中, 用小火加热 2 小时, 煮至牛筋完全变软, 捞出来将牛筋切成片。
- ② 将干辣椒和花椒粒放入锅中爆香, 加入姜、葱、牛筋片翻炒一下, 倒入料酒、精盐、味精炒至牛筋入味, 出锅, 挑出干辣椒、花椒粒、姜、葱, 把牛筋装入盘中, 加入红油和香油, 搅拌均匀即可。



麻辣鹌鹑



材料 鹌鹑 5 只。

调料 植物油、干辣椒、辣椒油、葱花、姜片、花椒、鸡汤、酱油、料酒、精盐、味精各适量。

做法

- ① 将鹌鹑清理干净, 取出内脏, 去头及爪, 用牙签将腿部固定在胸前; 干辣椒切成小段, 备用。
- ② 锅中放入适量植物油, 烧热后放入鹌鹑, 炸至表面呈金黄色后捞出沥油。
- ③ 锅中留部分底油, 下入葱花、姜片煸香, 再放入花椒、干辣椒段, 待麻辣味炒出后放入适量鸡汤、精盐、酱油、料酒、味精搅拌均匀。
- ④ 将炸好的鹌鹑放入锅中, 大火烧开后转小火煮至肉嫩、熟烂, 出锅前淋上辣椒油, 用大火收浓汤汁即可。

材料 羊肝 450 克,青笋 100 克。

调料 精盐 3 克,味精 2 克,葱 15 克,辣椒油、花椒面、生抽、胡椒粉、陈醋、绍酒各适量。

做法

- ①将羊肝切成块,放入开水中烫除血水,捞出来冷却,洗净后再放入锅中煮熟,捞出来切成片,备用。
- ②将青笋去皮,洗净之后切成片,放入开水中焯一下,加入精盐,使青笋入味。
- ③将羊肝、陈醋、生抽、辣椒油、胡椒粉、花椒面、绍酒、味精、葱放入碗中拌匀,最后再摆上青笋即可。

麻辣羊肝



材料 豆腐皮 200 克。

调料 泡红椒、豆瓣各 20 克,蒜末、水淀粉、精盐、味精、胡椒粉、花椒粉、芝麻油、植物油各适量,高汤 200 克。

做法

- ①豆腐皮洗净之后,切成细丝;泡红椒去子去蒂,洗净之后与豆瓣一同剁成蓉备用。
- ②锅内放植物油烧至四成热,下泡红椒豆瓣蓉、蒜末炒出香味,添入高汤,加入豆腐皮煮沸,加精盐、味精、胡椒粉调味,用水淀粉勾芡,待芡汁浓稠后加入花椒粉、芝麻油翻炒即可。

麻辣腐丝



材料 鸡脖 200 克,干红辣椒适量。

调料 葱末、姜末、蒜末、精盐、味精、辣椒酱、五香粉、花椒、红油、酱油、料酒、植物油各适量。

做法

- ①将鸡脖洗净后入沸水中煮熟,捞出后沥干水分,切段,将辣椒酱、花椒、红油、酱油放入,腌渍入味。
- ②将锅中加适量植物油烧热,将葱末、姜末、蒜末、干红辣椒爆香,放入鸡脖,倒适量料酒、精盐、味精、五香粉,翻炒均匀后淋上红油即可。

麻辣鸡脖





麻辣鸭血



材料 鸭血 500 克。

调料 葱花、姜末、蒜片、辣椒油、酱油、醋、花椒粉、精盐、味精各适量。

做法

①将葱花、蒜片、姜末、酱油、辣椒油、花椒粉、醋、精盐、味精放入容器内搅拌均匀，制成川味汤汁备用。

②鸭血用凉水冲净，切成大小均匀的丁状，放入沸水锅中焯烫片刻，捞出沥干水分。

③将焯好的鸭血放入川味汤汁中搅拌均匀，食用前撒上葱花即可。



芝麻肉片



材料 猪肉 200 克，熟芝麻 50 克。

调料 精盐、白糖各 5 克，辣椒粉、酱油、花椒、香油、植物油、葱、姜各适量。

做法

①将葱、姜洗净后均切成块，猪肉洗净后与花椒、葱块、姜块、精盐一起煮熟，捞出后切成肉片，肉汤捞净葱块、姜块、花椒，备用。

②锅中放植物油烧热，下入肉片炸至浅黄时兑入肉汤、白糖、酱油，烧至汤汁浓稠时调入香油、辣椒粉、熟芝麻即可。



麻辣凤爪



材料 鸡爪 450 克，干辣椒 75 克。

调料 精盐 3 克，味精 2 克，红油、料酒、醋、花椒各适量。

做法

①将干辣椒洗净，切成段备用。

②将鸡爪洗净，放入开水中煮熟，捞出来控干水分，放入盘中。

③将干辣椒、花椒、精盐、味精、红油、醋、料酒放入锅中，炒出香味，浇在鸡爪上即可。

麻辣火锅鸡



材料

三黄鸡 1 只, 鳝鱼 200 克, 鳊鱼 1 条, 毛肚、鸭肠各 150 克, 青笋 2 根, 白菜、香菜、鸭血、蒜苗、平菇、香菇、土豆各适量。

调料

植物油、辣椒油、葱段、姜片、蒜瓣、花椒、豆豉、豆瓣酱、料酒、干辣椒、桂皮、大料、精盐各适量。

做法

1. 将三黄鸡收拾干净, 除去内脏, 洗净, 用刀剁成小块, 放入精盐、料酒腌渍 30 分钟; 鳝鱼、鳊鱼去鳞, 洗净, 切段; 青笋去皮及叶, 清洗干净后, 切成片状; 香菜、蒜苗洗净切段; 白菜洗净, 切片; 平菇、香菇洗净, 挤干水分, 撕成块状; 土豆去皮, 洗净, 切成厚片。
2. 在锅中添水, 加入姜片、葱段、蒜瓣、辣椒油、干辣椒、花椒、桂皮、大料, 煮沸后放入鸡块, 熟透后捞出。
3. 另起一锅, 添入少许植物油, 烧热后放入豆豉、豆瓣酱, 炒出红油后下入鸡块翻炒, 倒入鸡汤, 煮开后关火。
4. 将煮好的鸡肉块和汤一同倒入火锅中, 大火烧开, 将鳝鱼、鳊鱼、毛肚、鸭肠、鸭血及各种青菜放入锅中煮熟即可。



麻辣鸭食管



材料 鸭食管 400 克,泡红椒 50 克。

调料 植物油、精盐、味精、酱油、老干妈豆豉酱、红油、葱各适量。

做法

①将鸭食管用清水洗净,切成小段,下入沸水中略焯,捞出后沥干水分备用;泡红椒洗净,切碎备用;葱择洗干净,切成葱花。

②植物油烧热,下入鸭食管略炒,加入泡红椒、老干妈豆豉酱炒香,调入适量精盐、味精、酱油炒匀,炒熟入味后淋入红油,撒上葱花即可。



歌乐山辣子鸡



材料 小公鸡 400 克。

调料 植物油、葱花、姜片、红油、干川椒、花椒、精盐、味精、料酒各适量。

做法

①将小公鸡洗净,剁成小块,用葱、姜、精盐腌渍片刻。

②将锅置于火上,下入植物油烧热,放入腌渍好的鸡块,炸至呈金黄色时捞出,将油沥干。

③锅内留底油,下入干川椒、花椒、红油爆香,将鸡块放入锅内煸炒,加入精盐、味精,淋入料酒即成。



香辣蟹



材料 肉蟹 300 克。

调料 葱、精盐、白糖、白酒、干辣椒、姜、料酒、醋、花椒、植物油各适量。

做法

①将肉蟹放在碗中,加入适量白酒,然后去腮、胃、肠,切成块;将葱、姜洗净,葱切成段,姜切成片。

②锅内放植物油,烧至三成热时放入花椒、干辣椒炒出麻辣香味,加入姜片、葱段、蟹块,倒入料酒、醋、白糖、精盐,翻炒均匀,出锅即成。



辣子跳跳骨



材料 鸡肋骨 200 克,干辣椒 100 克,鸡蛋 1 个,花椒 10 粒。

调料 白糖、精盐、味精、料酒、葱、姜、蒜、淀粉、植物油各适量。

做法

- ① 将鸡肋骨洗净后剁成小块,与精盐、料酒、葱、姜、蒜一起腌渍入味备用;干辣椒切段。
- ② 将鸡蛋打破,取蛋黄与鸡肋骨块搅匀,蘸适量淀粉,放入七成热的油锅中炸至酥香后捞出控油。
- ③ 在净锅中另放适量油,放入花椒、干辣椒爆香,放入炸好的鸡肋骨翻炒均匀,加入适量白糖、料酒、精盐、味精,翻炒几下,出锅即可。



水煮鱼



材料 黑鱼 2 条,黄豆芽 100 克,鸡蛋 1 个。

调料 植物油、红辣椒、蒜瓣、葱段、花椒、胡椒粉、料酒、姜片、高汤、精盐、味精各适量。

做法

- ① 鸡蛋磕入碗中,留蛋清备用;黑鱼收拾干净,取出内脏、鱼鳃,洗净后剁去鱼头、鱼尾,将鱼肉切成片状,放入胡椒粉、蛋清、料酒、精盐、味精,搅拌均匀,腌渍 30 分钟左右;豆芽洗净,放入沸水中焯烫片刻,捞出装入大碗内。
- ② 锅中加入高汤,煮沸后放入鱼片、精盐、料酒煮熟,装入盛豆芽的碗内。
- ③ 锅中放入适量植物油,放入葱段、花椒、红辣椒、蒜瓣、姜片翻炒出香味,浇在鱼片上即可。



干煸牛肉丝



材料 瘦嫩牛肉 300 克, 芹菜 60 克, 青蒜段、姜丝各适量。

调料 豆瓣辣椒酱、辣椒粉、白糖、料酒、精盐、酱油、醋、花椒粉、味精、植物油各适量。

做法

- ① 将牛肉洗净后切丝; 芹菜洗净后切段; 将豆瓣辣椒酱剁成细泥。
- ② 锅中加适量植物油烧热, 放入牛肉丝快速煸炒, 加入精盐, 再炒至酥脆, 加入豆瓣辣椒酱泥和辣椒粉, 翻炒几下, 然后顺次加入白糖、料酒、酱油、味精翻炒均匀, 再加入芹菜、青蒜段、姜丝拌炒几下, 调入醋翻几下盛出, 在上面撒上花椒粉即可。



小笼蒸牛肉



材料 大米 100 克, 牛肉 200 克。

调料 葱花、蒜蓉、香菜、植物油、豆瓣酱、白酒、酱油、精盐、味精、胡椒粉、辣椒碎、花椒面、八角、桂皮、甜面酱各适量。

做法

- ① 将大米洗净, 加入八角、桂皮, 用小火炒香, 炒至大米微黄时盛出凉凉, 碾碎成米粉。
- ② 将牛肉切成片, 用大米粉、植物油、豆瓣酱、酱油、精盐、味精、白酒、胡椒粉、甜面酱、清水上浆拌匀。
- ③ 将蒸锅置于火上, 将牛肉片放入蒸锅内, 用旺火蒸 45 分钟, 蒸熟后取出, 撒上辣椒碎、花椒面、蒜蓉、香菜、葱花, 浇上适量热油即成。



宫保鲜贝



材料 新鲜速冻干贝、干红辣椒各 15 个。

调料 精盐 5 克,胡椒粉 3 克,生粉、料酒、酱油、醋、白糖、香油、蒜末、姜末、植物油各适量。

做法

- ① 将新鲜速冻干贝解冻后吸干水分,用适量精盐、胡椒粉腌渍一下。
- ② 将腌渍好的干贝在生粉中滚一下,放入锅中用油煎至两面呈金黄后盛出备用。
- ③ 锅中另放适量植物油,下入干红辣椒炸至深红色时盛出,再放入蒜末、姜末爆香,放入煎好的干贝,加入料酒、酱油、醋、白糖、香油、清水,翻炒均匀,使干贝入味。
- ④ 最后加入炸好的干红辣椒,盖好锅盖,改用小火焖片刻即可出锅装盘。



辣酒煮花螺



材料 花螺 300 克,红椒 2 个。

调料 植物油、精盐、白糖、沙茶酱、花椒粉、辣椒粉、绍酒、生抽、蚝油、蒜、姜各适量。

做法

- ① 将花螺洗净,放入沸水中稍煮片刻,捞出,除去螺盖;将红椒洗净,除去子、蒂,切成丝;姜、蒜剥皮、洗净,分别切片。
- ② 在锅中放入适量植物油烧热,加入红椒丝、沙茶酱、花椒粉、蒜片、姜片爆香,放入花螺肉、花椒粉、辣椒粉、绍酒、生抽、白糖、蚝油、精盐、清水煮沸,煮至汤汁适中,装入碗中即可。

干烧虾仁

材料

新鲜虾仁 500 克,猪肉 50 克,鸡蛋 2 个(取蛋清),芽菜末 150 克。

调料

精盐、味精各 3 克,白糖、料酒、葱段、辣椒段、酱油、淀粉、高汤、香油、植物油各适量。

做法

1. 将鲜虾仁除去虾线,洗净,与料酒、蛋清、精盐、淀粉一起腌渍,抓拌均匀;将猪肉洗净,切成小丁。

2. 在锅中放植物油烧至七成热,放入虾仁微炸片刻,捞出备用。

3. 锅内留少许底油,放入猪肉丁炒干水分,倒入芽菜末、辣椒段、葱段翻炒均匀,兑入少许高汤,调入酱油、料酒、白糖、精盐,收浓汤汁,倒入虾仁烧至入味,加适量味精,淋上香油即可。





干煸鳝鱼

材料

新鲜鳝鱼 300 克。

调料

料酒 10 克,干辣椒 50 克,青椒、红椒各 1 个,精盐、味精、郫县豆瓣酱、香油、葱、姜、蒜、植物油各适量。

做法

1. 将鳝鱼收拾干净,去骨和头、尾,将鳝鱼切成菱形片;葱、姜、蒜去皮,切成末;青椒、红椒洗净,切片;干辣椒切段。

2. 将锅中的植物油烧至七成热,倒入鳝鱼片炒干水分,捞出。

3. 锅中留底油,加入干辣椒段、葱末、姜末、郫县豆瓣酱爆香,倒入鳝鱼片,放入青椒片、红椒片翻炒,最后加入料酒、味精、精盐入味,出锅后淋上香油即可。





香煎茄片



材料 长形茄子 200 克，鸡蛋 1 个（取蛋黄），青椒、红椒各 1 个，青蒜段 20 克，海米 10 克。

调料 精盐、白糖 10 克，水淀粉、干淀粉、植物油、高汤、胡椒粉、酱油、葱末、姜末各适量。

做法

- ① 将长形茄子洗净，切成厚片，再改成十字花刀，用精盐腌渍入味，裹上干淀粉，蘸上蛋黄液，放入植物油锅中炸至金黄色，捞出控油。
- ② 在锅中留有少许底油，加入葱末、姜末爆香，倒入茄片，调入白糖、胡椒粉、酱油、高汤，烧至茄片软透入味，用水淀粉勾芡，放入青蒜段、青椒、红椒，炒匀即可。



宫保桂花鱼球



材料 净桂花鱼 300 克，甜青椒 2 个，甜红椒 1 个，去皮马蹄 2 个，鸡蛋 1 个（取蛋白）。

调料 精盐 3 克，白糖 2 克，郫县豆瓣酱、姜汁酒、胡椒粉、植物油、生粉、老抽、白醋、蒜各适量。

做法

- ① 将桂花鱼肉洗净，在鱼身上划上十字花刀，斩成块，与胡椒粉、精盐、生粉、植物油、蛋白一起腌渍、抓拌成鱼球，备用；将甜红椒、甜青椒洗净，分别切成细粒；将马蹄切成细粒；蒜剥皮、洗净，剥成蒜蓉。
- ② 将锅中放适量植物油烧热，放入蒜蓉和郫县豆瓣酱爆香，放入鱼球滑散，兑入姜汁酒，调入胡椒粉、老抽、白醋、白糖、精盐调味，撒入甜红椒丝、甜青椒丝、马蹄粒，翻炒均匀即可。



孜然肉片



材料 猪瘦肉 200 克,红辣椒 4 个,干红辣椒 5 个,芹菜 150 克,洋葱末 25 克。

调材 白糖 5 克,植物油、料酒、淀粉、酱油、孜然粉各适量。

做法

①将猪瘦肉洗净,切成薄片,与料酒、白糖、淀粉、酱油腌渍 15 分钟;将芹菜择洗干净,切成段;将红辣椒去子,切成片;将干红辣椒洗净,切段。

②在锅中放入适量植物油烧热,放入猪肉片炒至八成熟,盛出控油。

③锅中留有底油,放入干辣椒段、洋葱末、红辣椒片爆香,倒入猪肉片和芹菜段,调入酱油、孜然粉及适量清水,收浓汁液,出锅即可。



麻花子兔



材料 整只子兔肉 1 只(约 1 000 克),油菜 100 克,小麻花 5 根。

调料 植物油、精盐、味精各 5 克,干辣椒 10 个,泡红椒、料酒、淀粉、蒜、葱、姜、郫县豆瓣酱各适量。

做法

①将子兔肉洗净后,切成小条,与料酒、精盐一起腌渍入味,然后放在油锅中过油,捞出备用;干辣椒切段;油菜用沸水焯熟。

②在净锅中放入适量植物油,加入干辣椒段、泡红椒、精盐、味精、淀粉、蒜、葱、姜、郫县豆瓣酱爆香,加入腌渍好的子兔肉条,烧至熟烂。

③在盘中用油菜和小麻花码边,将烧好的兔肉条装入盘中即可。



辣炒海瓜子



材料 海瓜子 500 克。

调料 精盐、味精各 3 克，生抽、干辣椒、植物油、姜末、葱花各适量。

做法

- ① 将海瓜子处理干净，用小火煮熟，捞出控水。
- ② 在锅中放入适量植物油烧热，用葱花、姜末、干辣椒爆香，倒入海瓜子一起翻炒，调入生抽、味精、精盐调味，翻炒几下，装盘即可。



辣子带鱼



材料 带鱼中段 300 克，辣椒 10 克。

调料 精盐、味精各 5 克，鸡蛋 1 个，豆瓣 20 克，料酒、醋、白糖、淀粉、植物油、葱、姜、蒜各适量。

做法

- ① 将鸡蛋打破，调成蛋液；将带鱼中段洗净，裹上淀粉，再裹上一层蛋液，将油锅烧热，下入裹好蛋液的带鱼，炸至两面金黄，捞出备用。
- ② 在净锅中放入底油，下入辣椒、葱、姜、蒜爆香，放入炸好的带鱼段翻炒一下，再放入豆瓣、料酒、醋、白糖、精盐和味精，翻炒均匀即可出锅。



重庆辣子鸡



材料 新鲜鸡腿 400 克，青红辣椒适量。

调料 精盐、味精、花椒、酱油、料酒、植物油各适量。

做法

- ① 将鸡腿洗净后切块，加精盐、味精、花椒、酱油、料酒腌渍入味。
- ② 在锅中倒入适量植物油烧至七成热，倒入鸡块，煎炸至金黄色，捞出后沥油。
- ③ 在原锅中倒油烧热，爆香青红辣椒、花椒，放入鸡块迅速翻炒至肉熟即可。



油辣香菇



材料 水发香菇 200 克,干辣椒适量,花椒 20 粒。

调料 精盐 5 克,花椒粉、辣椒粉各 10 克,植物油适量。

做法

- ① 将泡好的水发香菇切成条,并保留香菇水备用;将干辣椒剪成小段。
- ② 将花椒粉、辣椒粉和精盐放在油锅中快速翻炒,待精盐呈黄色,花椒粉、辣椒粉发出香味时即可盛出。
- ③ 将锅中放入适量植物油烧至六成热,放入香菇条翻炒至颜色变黄时,加入干辣椒段、花椒和适量精盐,翻炒均匀,将炒好的花椒粉、辣椒粉和精盐炒匀即可。



牙签羊肉



材料 羊肉 400 克。

调料 精盐、味精、葱末、姜末、料酒、辣椒粉、孜然、花椒粉、白糖、植物油、香油各适量。

做法

- ① 将羊肉切成片备用。
- ② 在碗内放入羊肉、精盐、葱末、姜末、料酒,抓拌均匀。
- ③ 取牙签,每根牙签穿 3 片羊肉。
- ④ 在锅中加适量植物油烧至六成热,放入穿好羊肉的牙签,当羊肉炸至金黄色时捞出控油。
- ⑤ 锅中留少量油,烧至三成热,放入精盐、味精、辣椒粉、孜然、花椒粉、白糖炒匀,放入炸好的羊肉翻炒片刻,淋入香油,炒匀即成。

双椒肉



材料 猪瘦肉 300 克,干辣椒 15 个,花椒 10 粒。

调料 精盐、酱油、料酒、白糖、植物油、葱、姜各适量。

做法

- ①将葱、姜去皮后洗净,葱切段,姜切块;将猪瘦肉洗净后切成小丁,与精盐、酱油、料酒、葱段、姜块一起腌渍片刻,然后将葱段、姜块拣出;干辣椒剪成小段。
- ②在锅中放入植物油烧热,倒入肉丁,炸 6 分钟后捞出控油。
- ③在锅中留有少许底油烧热,放入干辣椒段、花椒粒爆香,直到煸出红油,加入白糖、酱油和水,放入炸好的肉丁,炒匀后用中火收浓汁液,待肉熟、汁液油亮时即可盛出装盘。

虾须牛肉



材料 牛肉 350 克。

调料 精盐、味精、白糖、辣椒粉、植物油、花椒粉、五香粉、米酒、熟芝麻各适量。

做法

- ①牛肉顺纹切成厚片;将适量精盐放入烧热的炒锅中翻炒,至干成粉末时取出凉凉,抹在牛肉片的正反两面,将牛肉片晾干。
- ②将晾好的牛肉片放入烤箱中,烤熟后放入蒸笼中,蒸 2 小时左右,取出凉凉,撕成细丝备用。
- ③在炒锅中放入适量植物油,油沸后放入牛肉丝炸透,至干酥,捞出去油,调入适量米酒、花椒粉、辣椒粉、五香粉、白糖、味精,翻炒均匀后撒入适量熟芝麻即可。

提示 本道菜的牛肉不宜用水清洗,否则很难晾干,不易做出酥脆的口感。



水煮草鱼

材料

草鱼 800 克,青笋片 200 克。

调料

葱花、姜末、蒜末、色拉油、干辣椒、花椒、豆瓣酱、料酒、胡椒粉、精盐、白糖、酱油、水淀粉、鲜汤、醪糟汁各适量。

做法

1. 将草鱼洗净,将鱼头及鱼骨斩成块,取鱼肉,片成肉片,加入精盐、料酒、水淀粉拌匀上浆。

2. 将锅置于火上,放入适量色拉油烧热,放入干辣椒、花椒、豆瓣酱爆香,下入葱花、姜末、蒜末略炒,加入鱼头、鱼骨、鲜汤、精盐、料酒、胡椒粉、白糖、酱油、醪糟汁进行熬煮。

3. 另起一锅,放入适量色拉油烧热,将青笋片放入,加入适量精盐炒至断生,盛出装盘;将干辣椒、花椒炒香待用。

4. 将熬好的鱼头及鱼骨捞出,倒在青笋片上,将锅内的汤汁烧沸,下入上好浆的鱼片余熟,盛出放入碗中,撒上炒好的辣椒和干辣椒即成。



辣子田螺



材料 田螺 1 000 克,干辣椒 150 克。

调料 料酒、酱油、味精、精盐、白糖、姜、蒜、色拉油、熟芝麻、葱花、花椒、豆瓣各适量。

做法

- ① 田螺洗净,放入锅中煮熟,捞起备用。
- ② 炒锅加色拉油烧至五成热,加入干辣椒热炒至棕红色,再加入姜、蒜、花椒、豆瓣炒香,然后加入田螺翻炒,加精盐、白糖、酱油、味精、料酒,以大火不停翻炒,待田螺入味后起锅装盘,撒上熟芝麻、葱花即成。

辣炒五花肉



材料 五花肉 300 克,笋 2 根,青蒜 1 根,红辣椒 1 个。

调料 植物油、精盐、酱油膏、胡椒粉、豆豉、料酒各适量。

做法

- ① 五花肉洗净后切成薄片;笋煮熟后取出切片;青蒜切段;红辣椒切片。
- ② 在炒锅中放入适量植物油,烧热后放入五花肉片炒熟,调入适量精盐、酱油膏、胡椒粉、料酒,放入笋片、辣椒片,调入豆豉,炒匀后放入青蒜段,炒熟后即可出锅。

大千羊肉



材料 羊后腿肉 200 克,鸡蛋 1 个。

调料 干辣椒、胡椒粉、精盐、味精、料酒、酱油、水淀粉、植物油、葱、姜、蒜各适量。

做法

- ① 将羊后腿肉洗净,切丁,用鸡蛋、水淀粉、料酒、胡椒粉、精盐、味精腌渍;将干辣椒切成段。
- ② 将炒锅置于火上,放入适量植物油烧热,下入干辣椒段煸炒,下入葱、姜、蒜爆香,放入腌渍好的羊肉继续翻炒,炒至羊肉断生,放入酱油、胡椒粉、精盐、味精炒匀,用水淀粉勾芡,出锅即成。



豆花鱼



材料 草鱼、豆花各 600 克。

调料 色拉油、精盐、味精、绍酒、辣椒粉、花椒粉、豆瓣酱、水淀粉、鲜汤、榨菜末、油酥黄豆、葱花各适量。

做法

- ① 将草鱼清洗干净后取净肉，切片后备用。
- ② 在锅中加入适量色拉油烧热，下入豆瓣酱翻炒直至炒香，倒入绍酒，再煨入鲜汤，将鱼片、豆花下入锅中，接着放入精盐、味精，用大火烧 7 分钟，然后用水淀粉勾芡，出锅装碗，撒上榨菜末、酥油黄豆、花椒粉、辣椒粉待用。
- ③ 在锅中留适量底油烧热，将热油均匀地浇在豆花鱼片上，撒上葱花即可。

辣炒花蚬子



材料 花蚬子 600 克。

调料 色拉油、精盐、味精、红油、老抽、鸡粉、蒜蓉辣酱、绍酒、红椒块、青椒块、香菜段、干红椒丁各适量。

做法

- ① 将花蚬子洗净后放入清水中煮熟，然后捞出沥干水分。
- ② 在锅中加入适量色拉油烧热，下入红椒块、青椒块、干红椒丁翻炒直至炒香，再将花蚬子下入锅内，加入精盐、味精、老抽、鸡粉、蒜蓉辣酱翻炒，使之入味，接着倒入绍酒，滴入红油，入味后盛入盘内，撒上香菜段后即可上桌食用。

椒盐龙虾

材料

龙虾 1 只（约 1 000 克），西蓝花 200 克。

调料

色拉油、味精、白糖、胡椒粉、椒盐、绍酒、淀粉、香油、红辣椒、青椒、香菜末、香葱丁、蒜末各适量。

做法

1. 将龙虾洗净后去壳；将头爪肉、虾身切块；将青椒、红辣椒清洗干净后切成粒状；将西蓝花洗净后切块，然后用沸水略焯，捞出沥干水分。

2. 在锅中倒入适量色拉油烧至八成热，将虾肉用淀粉裹匀后下入锅中炸熟，然后捞出沥油待用。

3. 将虾壳放入微波炉内加热 8 分钟后取出，同时将焯好的西蓝花均匀地码在盘子四周。

4. 在锅中留适量底油烧热，下入蒜末、香葱丁、青椒粒、红椒粒、胡椒粉、白糖、味精、椒盐、香油、绍酒翻炒，接着下入虾肉翻炒直至入味，装盘时将头爪和虾壳按形状摆好，撒上香菜末即可上桌。





水煮刨花肉



材料 带皮猪腿肉 400 克,黄豆芽 300 克。

调料 植物油、精盐、味精、料酒、豆瓣、姜末、蒜末、花椒末、干辣椒节、鲜汤各适量。

做法

① 将带皮猪腿肉用清水洗净,下入清水锅中煮至刚熟,捞出后凉凉,切成大薄片;将黄豆芽用清水洗净,下入沸水中焯烫,捞出后沥干水分,放入盘中备用。

② 在锅中加入适量植物油烧热,下入姜末、蒜末、豆瓣炒香,添入适量鲜汤烧沸,放入猪肉片,调入精盐、味精、料酒,煮至肉片微卷时出锅,盛放在豆芽上,撒上适量花椒末、干辣椒节,浇上热油,上桌食用即可。

香辣节节香



材料 猪尾 350 克,青尖椒 120 克,酥花生仁 60 克。

调料 植物油、精盐、味精、酱油、料酒、花椒、葱丁、姜片、蒜片、卤水、干辣椒节各适量。

做法

① 将猪尾处理干净,下入沸水中略焯,捞出后放入卤水中煮熟,捞出后凉凉,切成段;青尖椒去蒂、子,洗净后切成辣椒节。

② 在锅中加入适量植物油烧热,下入花椒、葱丁、姜片、蒜片、干辣椒节、青椒节炒香,加入猪尾,烹入料酒,调入适量精盐、酱油炒匀,炒熟后加入味精调味,盛入盘中,撒适量酥花生仁即可。



豆花嫩牛肉

材料

牛里脊肉 200 克, 白玉豆腐 2 盒。

调料

植物油、精盐、味精、料酒、水淀粉、胡椒粉、嫩肉粉、榨菜粒、姜末、蒜末、酱油、鲜汤、花椒粉、葱花、酥黄豆、芝麻油、红油、香辣酱各适量。

做法

1. 将牛里脊肉用清水洗净, 沥干水分后切成片, 放入容器中, 调入适量精盐、胡椒粉、嫩肉粉、水淀粉、料酒拌匀, 腌渍 40 分钟, 腌好后下入油锅中滑熟, 捞出沥油备用。

2. 锅中留适量底油烧热, 下入姜末、蒜末、香辣酱炒香, 添入适量鲜汤烧沸, 调入适量精盐、酱油、味精、料酒、胡椒粉调匀, 烧开后撇去浮沫, 放入白玉豆腐, 搅匀后加入榨菜粒、牛肉推匀, 入味后用水淀粉勾芡, 调入花椒粉, 淋入芝麻油、红油, 撒酥黄豆, 出锅后撒上葱花即可。





青花椒牛肉串



材料

牛柳 500 克, 青花椒 40 克。

调料

植物油、花椒、淀粉、料酒、精盐、味精、鸡精、十三香、葱段、姜片、蒜片、干辣椒节、红油、蒜香粉、芝麻、奶酪粉各适量。

做法

1. 将牛柳用清水洗净, 沥干水分后切成小丁, 放入大碗中, 调入适量精盐、葱段、姜片、料酒、十三香拌匀, 腌渍 20 分钟, 腌好后控水, 加入适量淀粉、蒜香粉、奶酪粉拌匀, 用牙签将肉丁穿好备用。
2. 在锅中加入适量植物油烧热, 下入穿好的牛肉串炸至外酥里嫩时捞出, 沥油备用。
3. 锅中留适量底油烧热, 下入花椒、姜片、蒜片、干辣椒节炒香, 加入牛肉串翻炒, 调入适量精盐、味精、鸡精、料酒、红油炒匀, 炒熟入味后撒上芝麻, 出锅装盘即可。



藤椒肥牛



材料 肥牛片 400 克，金针菇 300 克，青椒、红椒各 30 克。

调料 精盐、味精、鸡精、料酒、豉油、酱油、豆瓣、鲜藤椒、藤椒油、鲜汤各适量。

做法

① 将金针菇洗净，下入沸水中焯熟，捞出后沥干水分，码入凹盘的盘底备用；肥牛片洗净，下入加有适量料酒的清水锅中焯熟，捞出控水后放在金针菇上；青椒、红椒分别去蒂、子，洗净后切成辣椒圈备用；鲜藤椒洗净备用。

② 在锅中添入适量鲜汤烧沸，调入适量精盐、味精、鸡精、酱油、豆瓣、豉油、藤椒油调匀，倒入盛有肥牛的凹盘中，放上青椒圈、红椒圈、藤椒，淋上热油即可。



水煮肥牛



材料 肥牛片 400 克，莴笋片 100 克，蒜苗段、芹菜段各 80 克。

调料 植物油、精盐、味精、料酒、酱油、水淀粉、刀口辣椒、豆瓣、鲜汤各适量。

做法

① 在锅中加入适量植物油烧热，下入肥牛片滑熟，捞出沥油备用；刀口辣椒洗净。

② 锅中留适量底油烧热，下入莴笋片、蒜苗段、芹菜段焯至断生，盛出后放入盘底，再放上滑熟的肥牛片。

③ 在锅中加适量植物油烧热，下入豆瓣炒香，添入适量鲜汤烧沸，撇去浮沫，调入适量精盐、味精、酱油、料酒调匀，入味后用水淀粉勾芡，出锅，淋在肥牛上，撒上刀口辣椒，浇上热油即可。



香菜爆羊肉



材料 新鲜羊肉 400 克，芹菜、香菜梗各 120 克。

调料 植物油、精盐、味精、酱油、胡椒粉、料酒、白糖、酱油、辣椒粉、花椒粉、嫩肉粉、水淀粉、豆瓣、芝麻油、葱丝、蒜末、姜丝各适量。

做法

①羊肉用清水洗净，沥干水分后切成丝，放入大碗中，调入适量精盐、胡椒粉、嫩肉粉、料酒、水淀粉拌匀上浆；芹菜、香菜梗分别择洗干净，切成段备用；在碗中调入适量精盐、味精、酱油、料酒、白糖、水淀粉、胡椒粉、鲜汤拌匀，制成料汁备用。

②植物油烧热，下入羊肉炒熟，加入豆瓣、姜丝、蒜末、花椒粉、胡椒粉、葱丝、辣椒粉、芝麻油炒香，放入芹菜段、香菜段炒熟，加入料汁，炒熟后用大火收汁即可。

老干妈鱼条



材料 草鱼 1 条，洋葱、青椒、甜椒各 60 克。

调料 植物油、精盐、味精、鸡精、白糖、料酒、花椒油、芝麻油、红油、葱段、姜片、蒜末、老干妈豆豉、糖色、鲜汤各适量。

做法

①将草鱼处理干净，用清水洗净后沥干水分，切成条，放入大碗中，调入适量精盐、料酒、姜片、葱段拌匀，腌渍 20 分钟，腌好后放入油锅中煎炸，呈金黄色且起硬膜后捞出，沥油备用；分别将洋葱、青椒、甜椒择洗干净，切成条。

②锅中留底油烧热，下入葱段、姜末、蒜末、老干妈豆豉炒香，添入鲜汤烧沸，调入精盐、味精、鸡精、料酒、白糖、糖色调匀，放入鱼条、青椒、甜椒、洋葱，入味后用大火收汁，淋入花椒油、红油、芝麻油即可。



干煸三文鱼皮



材料 三文鱼皮 300 克, 青尖椒、红尖椒各 75 克。

调料 料酒 2 茶匙, 蛋清淀粉 100 克, 植物油适量, 干红辣椒节 50 克, 花椒 15 克, 姜片、葱末、蒜片、精盐、味精、白糖、香油各适量。

做法

- ① 青尖椒、红尖椒洗净, 切成段; 三文鱼皮去鳞, 洗净切条, 用料酒、蛋清淀粉、精盐、植物油拌匀, 在五成热的油锅中炸两次, 至酥香时捞出沥油备用。
- ② 锅内放油烧至四成热, 放入干红辣椒节、花椒, 炒出香味之后加入青椒、红椒、姜片、蒜片、葱末翻炒均匀, 加入鱼皮、精盐、白糖、料酒、味精、香油翻炒均匀, 出锅装盘食用即可。



水煮鳝段



材料 鳝鱼片 300 克, 蒜苗 100 克, 芹菜 150 克, 莴笋尖 200 克。

调料 豆瓣 50 克, 刀口辣椒 60 克, 葱花、蒜末、姜末、植物油、精盐、味精、香菜各适量, 料酒 2 茶匙, 酱油 1 茶匙, 水淀粉 40 克, 高汤 600 克。

做法

- ① 将蒜苗、芹菜、莴笋尖洗净切片, 下锅加少许精盐炒熟, 盛出铺在碗底; 鳝鱼片清洗干净备用。
- ② 锅内放油烧至四成热, 加入姜末、蒜末, 炒出香味后添高汤, 加入精盐、酱油、料酒调味, 将鳝鱼煮熟, 加入味精, 淋入水淀粉勾芡, 收汁后起锅, 倒在蒜苗、芹菜、莴笋片上。
- ③ 将刀口辣椒、葱花、蒜末、豆瓣撒在鳝鱼片上; 锅内放少许油烧热, 将热油淋在鳝鱼片上, 撒上香菜即可食用。



麻辣小龙虾



材料 小龙虾 500 克, 黄瓜半根。

调料 干辣椒 200 克, 蒜 100 克, 花椒 40 克, 葱段、姜片、八角、香叶、草果、芝麻油、植物油、精盐、味精、胡椒粉、料酒、香油各适量, 高汤 200 克。

做法

- ① 小龙虾洗净之后下入六成热的油锅中炸 1 分钟, 捞出沥油备用; 黄瓜洗净, 切成细条。
- ② 锅内放芝麻油烧至四成热, 放入干辣椒、蒜、花椒、葱段、姜片、八角、香叶、草果, 炒出香味后加入小龙虾、高汤, 加精盐、料酒、胡椒粉调味后, 大火烧沸, 然后换成中火煮 5 分钟, 待汤汁快收干时, 加入黄瓜条、味精、香油, 翻炒均匀即可出锅装盘。



麻婆豆腐银鳕鱼



材料 银鳕鱼 200 克, 豆腐 200 克, 青蒜 30 克。

调料 豆瓣 40 克, 豆豉蓉 10 克, 辣椒粉 15 克, 酱油 1 茶匙, 料酒 1 茶匙, 精盐、味精、花椒粉、植物油、水淀粉各适量, 高汤 200 克。

做法

- ① 将鳕鱼洗净, 去皮、去骨, 切成 2 厘米见方的丁; 豆腐洗净后切成同鳕鱼丁一般大小的丁, 将豆腐丁放入精盐水中煮透, 捞出过冷备用; 青蒜洗净, 切成段。
- ② 锅内放油烧至四成热, 加入豆瓣、豆豉蓉、辣椒粉炒香, 加高汤, 加入鳕鱼丁、豆腐丁, 放入精盐、味精、酱油、料酒、花椒粉调味, 小火煮 3 分钟后, 加入青蒜段, 用水淀粉勾芡, 盛盘食用即可。

水煮豆花

材料

豆花 500 克, 青蒜 50 克, 莴笋尖 100 克, 芹菜 50 克。

调料

豆瓣、酥豌豆、榨菜、葱花各少许, 酱油 1 茶匙, 精盐、味精、花椒油、植物油、水淀粉各适量。

做法

1. 豆花洗净, 切块; 青蒜、芹菜洗净切段; 莴笋尖去皮, 洗净切片; 榨菜洗净, 剁成粒备用。

2. 锅内放油烧至六成热, 下入青蒜、芹菜、莴笋片炒至断生, 码放在碗底。

3. 锅内放油烧至四成热, 下入豆瓣炒香, 添适量清水, 加精盐、味精、酱油翻炒均匀, 加入豆花, 用水淀粉勾芡, 待汤汁浓稠时淋入花椒油, 小心推匀之后, 起锅将豆花浇在菜片上, 撒酥豌豆、榨菜粒、葱花即可上桌食用。

特点 豆花鲜嫩, 麻香浓郁。





酸辣味



酸辣牛蹄筋



材料 水发牛蹄筋 800 克，四川酸菜 200 克，青蒜段 50 克，泡椒末、泡姜末各 100 克。

调料 鸡油、精盐、味精、白糖、绍酒、香油、水淀粉、清汤各适量。

做法

- ① 将水发牛蹄筋洗净，放入开水中略焯，捞出沥干，然后切块；将四川酸菜洗净后切条。
- ② 在锅中加入适量鸡油烧热，放入泡椒末、泡姜末和四川酸菜翻炒至香，倒入绍酒，煨入清汤，加入适量白糖，将切好的牛蹄筋放入锅中，用中火烧 6 分钟，接着加入精盐、味精以及青蒜段，再用大火收汁，待汤汁浓稠后用水淀粉勾芡，滴入香油，盛盘食用即可。

醋熘鸡



材料 鲜鸡 350 克，冬笋、香菇各 60 克。

调料 葱花、姜末、蒜泥、番茄酱、白糖、精盐、白醋、料酒、香油、水淀粉、植物油各适量。

做法

- ① 将鸡清理干净，切块，用精盐、料酒腌渍入味；将冬笋、香菇切块，用热水略焯后备用。
- ② 鸡块裹上水淀粉，放入油锅中炸至金黄色，捞出沥油。
- ③ 在锅中倒入适量植物油烧热，放入葱花、姜末、蒜泥爆香，倒入番茄酱、白糖、料酒和适量清水，将炸过的鸡块、冬笋、香菇倒入锅中，用水淀粉勾芡，倒入适量白醋，装盘后再淋上少许香油即可。

酸菜鱼

材料

草鱼 1 条,酸菜适量。

调料

植物油、干辣椒、葱段、姜片、蒜瓣、香油、泡椒、料酒、胡椒粉、精盐、味精各适量。

做法

1. 草鱼宰杀干净,取出内脏、鱼鳃,洗净后切块,放入料酒、精盐、葱段、姜片腌渍入味;酸菜洗净,切段;干辣椒切丝;泡椒切丁。

2. 锅中倒入适量植物油,烧热后放入蒜瓣、酸菜段、泡椒丁,翻炒出香味后加入清水,将鱼头和鱼骨放入,大火烧开。

3. 待锅中汤汁味浓时,放入鱼片略煮,然后加入胡椒粉、料酒、精盐、味精调味,出锅前淋上香油,撒上干辣椒丝即可。





材料 草鱼1200克,胡萝卜、木耳各60克。

调料 精盐、味精、胡椒粉、辣椒子、水淀粉、香菜末各适量。

做法

①将草鱼清洗干净后取净肉,切成小丁;将木耳、胡萝卜洗净后均切成丁。

②在锅中加入适量清水烧沸,下入草鱼肉丁、木耳丁、胡萝卜丁,接着加入精盐、味精、胡椒粉、辣椒子,待烧沸后撇除浮沫,再用水淀粉勾芡,然后装盘,撒上香菜末后即可上桌食用。

酸辣鱼肉羹



材料 猪瘦肉、泡萝卜各300克。

调料 菜油、味精、白糖、豆瓣、黄酱、酱油、青蒜、干红辣椒各适量。

做法

①分别将猪瘦肉、泡萝卜、蒜苗、干红辣椒清洗干净,猪瘦肉除去筋膜后切末,泡萝卜、蒜苗切末,干红辣椒过油后也切成碎末。

②在锅中加入适量菜油烧热,加入豆瓣翻炒至香,接着下入肉末略炒,再放入味精、黄酱、酱油、白糖翻炒均匀,下入泡萝卜末、干红辣椒末,最后加入蒜苗末略炒几下入味,装盘食用即可。

酸辣碎米肉



材料 甘蓝500克,水发木耳、油菜、干虾仁各30克。

调料 精盐、味精、水淀粉、香油、白醋、猪油,干红辣椒、葱花、蒜末各适量。

做法

①分别将甘蓝、油菜洗净并切段,用水将木耳泡发后撕片,干红辣椒洗净后切小段,将干虾仁洗净。

②将猪油倒入锅中烧热,放入葱花、蒜末、干红辣椒段翻炒直至炒香,再将干虾仁和切好的甘蓝放入锅中略炒,加入油菜段、木耳片、精盐、味精直到炒熟,倒入白醋炒匀,用水淀粉勾芡,最后滴入香油出锅即可。

酸辣甘蓝



酸辣盆菜



材料 飞蟹 1 只, 蛭子 500 克, 虾 300 克, 鱼肚 200 克, 海参、蛎黄、番茄各 100 克。

调料 葱花、姜片、蒜片、白糖、胡椒粉、味精、鲍汁、绍酒、酱油、水淀粉、泰汁、高汤、猪油各适量。

做法

①将海参洗净, 切条; 鱼肚洗净, 切块; 蛭子洗净, 在沸水中焯烫一下, 沥干后取蛭子肉; 蛎黄、大虾洗净、去壳, 在沸水中焯烫一下, 沥干备用; 飞蟹去壳洗净, 切成 6 块; 番茄去蒂, 洗净, 切块备用。

②锅内加入猪油烧至六成热, 下入葱花、姜片、蒜片炒出香味, 加入绍酒、泰汁, 添入高汤, 再加入番茄、胡椒粉、味精、鲍汁、白糖熬出香味, 滤掉汤渣, 将飞蟹、蛭子、鱼肚、海参、蛎黄下入锅中, 煮 5 分钟, 加入酱油, 用水淀粉勾芡即可出锅。

泡菜鱼



材料 鲫鱼 1 条, 泡菜 150 克。

调料 精盐、味精、白糖、姜、蒜瓣、葱、酱油、胡椒粉、辣椒豆瓣酱、醋、料酒、香油、色拉油各适量。

做法

①鲫鱼收拾干净, 鱼身两面剞十字花刀, 用酱油、料酒腌渍 20 分钟; 葱、蒜瓣、姜、泡菜切末。

②锅中放入适量色拉油烧热, 放入鱼煎炸至金黄色, 捞出控油。

③锅中留底油, 用姜末、蒜末、辣椒豆瓣酱爆锅, 烹入料酒, 放入精盐、白糖、味精、胡椒粉、酱油、清水、鲫鱼, 加盖, 用小火焖炖 25 分钟, 用大火收汁, 放入泡菜末、葱末、醋, 淋入香油即可。

提示 炸鱼的油温要保证在 200 度左右, 多用葱、姜、蒜、辣椒豆瓣酱等调料, 口味醇厚。



鳝段粉丝



材料 鳝鱼 200 克,水发粉丝 300 克。

调料 豆瓣、泡辣椒末、葱花、姜末、蒜末、精盐、胡椒粉、酱油、料酒、高汤、醋、鸡精、植物油各适量。

做法

① 鳝鱼洗净,切成长段,在沸水中焯烫一下,洗净白膜,备用。

② 锅内放入植物油烧至四成热,放入豆瓣、泡辣椒末、葱花、姜末、蒜末,炒出香味后加入精盐、胡椒粉、酱油、料酒,倒入高汤,煮出香味后去汤渣,将鳝段倒入锅内,加入粉丝,煮熟入味后调入醋、鸡精,盛出,撒上葱花即可。

特点 质感滑嫩,汤鲜味美。



酸菜豆花



材料 内脂豆腐 500 克,酸菜 50 克。

调料 葱末、姜末、蒜末、香菜、醋、酱油、精盐、味精、胡椒粉、辣椒粉、水淀粉、植物油、高汤各适量。

做法

① 内脂豆腐在沸水中烫熟,切成块备用;酸菜洗净,切成条。

② 锅内放油烧至五成热,下入酸菜、姜末、蒜末炒出香味,倒入高汤,加精盐、味精、胡椒粉、醋、酱油调味,淋入水淀粉勾芡,做成酸菜臊子,将酸菜臊子淋在豆腐上,撒上辣椒粉、葱末。

③ 锅内放油烧热,将热油淋在酸菜臊子上,撒上香菜即可食用。

特点 豆腐细嫩,酸菜爽口,味道鲜香微辣。

香辣味



香辣手撕鸡



材料 鸡腿 4 个, 黄瓜 1 根。

调料 酱油、白糖、料酒、葱、姜、蒜、红油、香油、花椒粉、生抽、醋、植物油各适量。

做法

- ①将鸡腿抹上酱油腌渍半小时;葱、姜切丝,蒜切末;黄瓜洗净切条,除去黄瓜瓤。
- ②锅置于火上,放入适量植物油烧热,将腌渍好的鸡腿放入锅中,煎至半熟后取出。
- ③在鸡腿上淋上料酒,放入适量葱、姜丝,撒上少许花椒粉,淋上适量生抽,放入蒸锅中蒸 30 分钟。
- ④将生抽、醋、香油、白糖、红油、蒜末、葱花、适量蒸鸡的汤汁调成料汁备用。
- ⑤将鸡腿取出,用手撕成鸡丝,将黄瓜放入盘中,黄瓜上面铺上鸡丝,淋上料汁即可。

香辣银鳕鱼



材料 银鳕鱼 600 克。

调料 色拉油、精盐、绍酒、香辣酱、淀粉、葱花、姜末各适量。

做法

- ①将银鳕鱼洗净后切成大厚片,然后放入碗中,加入葱花、姜末、绍酒、精盐,拌匀后腌渍 45 分钟,再用淀粉拍匀备用。
- ②在锅中加入适量色拉油烧至七成热,将腌渍好的银鳕鱼下入锅内炸 6 分钟,待外表呈黄酥状即可捞出,沥油后装入盘中。
- ③在锅中留适量底油烧热,下入香辣酱翻炒,直至炒香,最后将香辣酱均匀地浇在银鳕鱼上,上桌食用即可。

材料 鸡胗 300 克。

调料 精盐、味精、料酒、红辣椒、葱、蒜、姜各适量。

做法

①葱剥皮，洗净后切成片；红辣椒剪成丝；姜去皮后，一半切片，一半剁成末；鸡胗洗净后，切成薄片，放入加有料酒、姜片、精盐的沸水锅中氽烫片刻，捞出后放入凉水中浸泡，捞出控水。

②锅中放入适量植物油烧至八成热，用葱片、红辣椒丝爆香，接着放入蒜末、姜末、鸡胗翻炒，调入少许料酒、精盐、味精，炒匀出锅即可。

香辣鸡胗



材料 土豆 300 克，雪里红 100 克，红辣椒 2 个。

调料 精盐、味精、葱花、植物油各适量。

做法

①将土豆削皮，洗净后切成薄片，再切成细丝；将雪里红洗净后切成 4 厘米长的段；红辣椒去蒂、子，切成细丝。

②锅中倒入植物油，烧至七成热，下入葱花、红辣椒丝爆香，放入土豆丝、雪里红段、味精、精盐翻炒均匀，直到土豆丝熟透即可。

香辣土豆丝



材料 鲜茄子 300 克。

调料 精盐、白糖、芝麻酱、植物油、麻油、生抽、胡椒粉、大红浙醋、郫县豆瓣酱、葱花各适量。

做法

①将茄子洗净，削去外皮，切成 3 厘米厚的圆片，在茄片表面切上十字花刀，码放在盘中。

②茄片上撒上精盐、植物油、葱花，放入蒸锅中蒸熟。

③用麻油、生抽、凉开水、胡椒粉、大红浙醋、郫县豆瓣酱、白糖、芝麻酱调成酱汁，浇在蒸好的茄片上即可。

麻香七味茄子



香辣锅巴肉片



材料 锅巴 100 克，猪里脊肉 200 克，玉兰片 20 克。

调料 精盐、味精、泡辣椒、酱油、料酒、白糖、干淀粉、水淀粉、植物油、醋、葱段、蒜片、姜片各适量。

做法

- ①将猪里脊肉洗净，切成薄片，用精盐、料酒、味精腌渍入味，再加入干淀粉抓匀上浆；将泡辣椒洗净后切成段；将酱油、白糖、醋和水淀粉勾兑成调味汁。
- ②在锅中放入适量植物油烧热，下入锅巴炸酥，捞出装盘；锅中留底油烧至五成热，放入上好浆的肉片煸炒，倒入玉兰片、姜片、蒜片、葱段、泡辣椒段继续翻炒，加入调味汁，待汤汁收浓后，浇在锅巴上即可。

香辣小炒鸡



材料 鸡腿肉 250 克，木耳 50 克，青椒、红椒各 20 克。

调料 姜丝、蒜片、辣椒粉、酱油、精盐、色拉油各适量。

做法

- ①将鸡腿肉洗净，切成小块，放入开水中氽烫。
- ②将青椒、红椒去蒂、子，青椒切碎，红椒切成丝。
- ③木耳用水泡发，去蒂，用手撕成朵。
- ④锅中倒入色拉油烧热，放入鸡块炒至变黄，放入酱油炒至上色，放入青椒、木耳、姜丝、蒜片炒匀，再放入辣椒粉、精盐、清水略煮，最后放入红辣椒翻炒均匀即可。



干烧虾仁



材料 新鲜虾仁 500 克,猪肉 50 克,鸡蛋 2 个(取蛋清),芽菜末 150 克。

调料 精盐、味精、白糖、料酒、葱段、辣椒段、酱油、水淀粉、高汤、香油、植物油各适量。

做法

- ①将鲜虾仁除去虾线,洗净,用料酒、蛋清、精盐、水淀粉抓拌均匀;将猪肉洗净,切成小丁。
- ②锅中放植物油,烧至七成热,放入虾仁微炸片刻,捞出备用。
- ③锅内留少许底油,放入猪肉丁炒干水分,倒入芽菜末、辣椒段、葱段翻炒均匀,倒入高汤,调入酱油、料酒、白糖、精盐,收浓汤汁,倒入虾仁烧至入味,撒入味精,淋上香油即可。



香辣炒飞蟹



材料 飞蟹 2 只,芹菜、杭椒各 20 克。

调料 精盐、味精、葱段、蒜片、鸡粉、绍酒、白糖、胡椒粉、水淀粉、香辣酱、清汤、色拉油各适量。

做法

- ①将飞蟹收拾干净,切成块,用水淀粉裹匀,放入烧热的油锅中炸熟,捞出来控干油。
- ②将杭椒去蒂、子,洗净。
- ③锅中倒入色拉油烧热,放入香辣酱、蒜片、葱段炒出香味,再放入飞蟹块、芹菜段、杭椒,倒入绍酒、清汤,用大火烧开后放入精盐、味精、鸡粉、白糖、胡椒粉,用小火煮至入味即可。



口味甲鱼



材料 甲鱼 1 只,青椒、红椒各 1 个,火腿 50 克。

调料 蒜瓣 10 粒,精盐、味精、高汤、紫苏、红油、豆瓣、姜、植物油各适量。

做法

- ① 将甲鱼宰杀洗净后,斩成小块,放入沸水中氽烫片刻,捞出控水;将火腿切片;将辣椒剪成小块;蒜、姜去皮,大蒜一半剁成末,姜切末。
- ② 甲鱼块、剩下的大蒜放入三成热的油锅中微炸,捞出控油。
- ③ 在油锅中放入适量植物油烧热,下入姜末、蒜末爆香,下入豆瓣、甲鱼块煸去水分,加入紫苏、炸好的大蒜、高汤及味精、精盐、红油烧至入味即可。



腌鲜椒炒肉



材料 牛小排肉 250 克,青辣椒 5 个,腌渍剥皮辣椒 3 个。

调料 酱油、白糖、腌辣椒汁、植物油各适量。

做法

- ① 牛小排肉去骨,逆纹切成厚片;青辣椒去蒂、子,洗净后切丝;剥皮腌辣椒切丝备用。
- ② 将牛肉片放入碗中,调入适量白糖、酱油、清水调匀,腌渍 10 分钟左右,油锅烧热后放入牛肉片,煎至有焦痕后盛出。
- ③ 在锅中加油,烧热后爆香绿辣椒丝,下入牛肉片、腌辣椒丝,以大火炒熟,淋入少许腌辣椒汁,以大火翻炒片刻即可。



尖椒牛肉



材料 嫩牛肉 250 克, 尖椒 150 克, 洋葱 100 克。

调料 精盐、酱油、酱油膏、水淀粉、小苏打、蒜片、姜片、植物油各适量。

做法

- ①嫩牛肉洗净后逆纹切片, 在碗中调入酱油、水淀粉、小苏打、清水, 搅拌均匀, 放入牛肉片抓匀, 腌渍 40 分钟。
- ②尖椒去蒂、子, 洗净后切段; 洋葱洗净, 切丝备用。
- ③热油锅中下入牛肉片, 炒至将熟后捞出, 沥干油备用。
- ④在锅中放入适量植物油, 烧热后放入姜片、蒜片、辣椒段、洋葱丝爆炒, 调入适量精盐, 炒匀后放入牛肉片, 调入少许酱油膏, 翻炒片刻即成。



火爆牛骨髓



材料 牛骨髓 600 克, 红椒条、青椒条各 30 克。

调料 色拉油、精盐、味精、蚝油、一品鲜酱油、白糖、香油、八角、桂皮、山柰、花椒、香叶、胡椒粉、水淀粉、老汤、姜片、葱花各适量。

做法

- ①将牛骨髓洗净, 切成长段, 放入沸水中略焯, 捞出沥干后放入碗中, 加入八角、桂皮、山柰、花椒、香叶、姜片、葱花、老汤, 放入蒸锅中蒸 1 个小时。
- ②锅中倒入适量色拉油烧热, 放入姜片、葱花翻炒至香, 加入蚝油、一品鲜酱油、老汤, 再放入牛骨髓、胡椒粉、白糖、精盐、味精、红椒条、青椒条炒匀, 然后用水淀粉勾芡, 淋入香油即可。



辣子带鱼



材料 带鱼中段 300 克,辣椒 10 克。

调料 精盐、味精、鸡蛋液、豆瓣、料酒、醋、白糖、水淀粉、植物油各适量。

做法

- ①将带鱼中段洗净,裹上蛋液。
- ②将油锅烧热,下入裹好蛋液的带鱼,炸至两面呈金黄色,捞出备用。
- ③锅中留底油,下入辣椒爆香,放入炸好的带鱼段,翻炒一下,再放入豆瓣、料酒、醋、白糖、精盐、味精,翻炒均匀即可出锅。



椒盐鸭片



材料 鸭肉 400 克,鸡蛋 1 个。

调料 精盐、味精、胡椒粉、花椒粉、辣椒粉、面粉、植物油各适量。

做法

- ①鸭肉洗净,放入锅中氽烫,凉凉后切片;将鸡蛋打入面粉里,再加适量清水,调成糊状,备用。
- ②将鸭片裹上蛋面糊,放入五成热的油锅中煎炸,捞出沥油,再炸一次至鸭片酥脆即可。
- ③将精盐、味精、胡椒粉、花椒粉、辣椒粉调成椒盐粉,均匀撒在炸好的鸭片上即可。



软炸里脊条



材料 猪里脊 500 克,鸡蛋清 150 克。

调料 色拉油、精盐、胡椒粉、十三香、香油、绍酒、椒盐、水淀粉各适量。

做法

- ①将猪里脊清洗干净后除去筋膜,切成粗条,用精盐、胡椒粉、十三香、香油、绍酒腌渍 1 小时。
- ②将鸡蛋清倒入碗中,加入水淀粉、色拉油,搅拌均匀后制成软炸糊备用。
- ③色拉油烧至四成热,将猪里脊裹匀软炸糊,放入锅内炸至熟透,捞出沥油,蘸椒盐食用。



椒香鳊鱼



材料 鳊鱼 1 条，红椒丁 120 克，青椒丁 90 克。

调料 葱姜油、精盐、味精、豆瓣酱、绍酒、水淀粉、鲜汤、野山椒末各适量。

做法

① 将鳊鱼清洗干净后放入盘中，加入精盐、味精、绍酒，拌匀后腌渍 1 小时，待入味后放入蒸锅中蒸熟，然后取出备用。

② 锅中加入葱姜油烧热，下入豆瓣酱、红椒丁、青椒丁、野山椒末翻炒至香，倒入绍酒，煨入鲜汤，放入精盐、味精，入味后用水淀粉勾芡，最后均匀地浇在鱼身上即可。

香辣猪蹄



材料 猪蹄 500 克。

调料 干辣椒段 75 克，青椒 20 克，葱段、姜片、蒜片各 15 克，香辣油、酱油、料酒、味精、香油、植物油各适量，卤水 2000 克。

做法

① 猪蹄洗净，在沸水中氽烫一下，除去血水，在卤水锅中煮制 2~3 小时，捞出凉凉，去大骨，斩成小块。

② 锅内放植物油烧至七成热，放入猪蹄炸香后捞出，沥油备用。

③ 锅内留底油，下入干辣椒段、青椒、姜片、蒜片、葱段炒出香味，下入猪蹄、香辣油、料酒、酱油、味精、香油翻炒入味，盛盘即可。

特点 色泽金红，质感软糯。



风沙排骨



材料 猪排骨 500 克。

调料 孜然粉、辣椒粉、黄豆粉、沙姜粉、精盐、味精、卤水、植物油各适量。

做法

- ①猪排骨洗净，斩段，在沸水中氽烫除去血水，再放入卤水中，煮到熟烂离骨时捞出备用，将孜然粉、黄豆粉、沙姜粉、辣椒粉、精盐、味精调成“风沙粉”。
- ②锅内放入植物油，烧至六成热，下入排骨，炸至金黄色时捞出，将炸好的排骨用风沙粉裹匀，装盘即可。



米椒鸡脆骨



材料 鸡脆骨 300 克，小米椒 50 克。

调料 精盐、香葱叶、蒜蓉辣酱、绍酒、水淀粉、色拉油、孜然、芝麻、味精各适量。

做法

- ①将鸡脆骨洗净，用精盐、蒜蓉辣酱、绍酒、味精腌渍 30 分钟，取出后裹匀水淀粉。
- ②色拉油烧热，放入鸡脆骨炸酥，捞出来控干油。
- ③锅中留油，放入小米椒炒出香味，放入鸡脆骨，加入孜然、芝麻、香葱叶翻炒均匀即可。



辣烧海参



材料 水发海参 500 克。

调料 精盐、味精、青椒条、红椒条、姜末、蒜末、鸡精、豆瓣酱、水淀粉、高汤、色拉油各适量。

做法

- ①将海参收拾干净，切成条，备用。
- ②锅中倒入色拉油，烧热，放入豆瓣酱、姜末、蒜末炒出香味，倒入高汤，放入海参，加入精盐、味精、鸡精用大火煮开，改用小火煮至入味，用水淀粉勾芡即可。



香炸鸡脯



材料 鸡胸脯肉 450 克。

调料 精盐、味精、芝麻、孜然、椒盐、红油、白糖、十三香、辣椒粉、鸡蛋液、水淀粉、面粉、色拉油各适量。

做法

- ① 将鸡胸脯肉除去膜，洗净，用刀拍松，再用精盐、味精、白糖、十三香腌渍 15 分钟。
- ② 将鸡蛋液倒入碗中，加入水淀粉、面粉、红油、孜然、芝麻、辣椒粉搅拌均匀，做成糊备用。
- ③ 锅中倒入色拉油，烧至五成热，放入挂上糊的鸡肉，炸至金黄色，捞出控油，切成条即可，食用时可以据个人口味蘸食椒盐。



素炒辣豆丁



材料 豆腐 500 克，胡萝卜、豌豆、熟花生仁各 30 克。

调料 味精、葱末、姜末、蒜末、辣椒酱、白糖、绍酒、酱油、水淀粉、高汤、色拉油各适量。

做法

- ① 豆腐切丁，放入锅中炸至金黄色。
- ② 胡萝卜切成丁，放入开水中氽烫，捞出放入冷水中过凉。
- ③ 将豌豆洗净，放入开水中氽烫，捞出来放入冷水中过凉。
- ④ 锅中倒入色拉油烧热，放入葱末、姜末、蒜末炒出香味，倒入绍酒、高汤，加入辣椒酱、白糖、酱油、豆腐、胡萝卜丁、熟花生、豌豆炒匀，调入味精，用水淀粉勾芡即可。

香辣肥牛

材料

肥牛 300 克,青红椒、香菜、洋葱各 50 克。

调料

辣椒粉 20 克,花椒粉、精盐、白糖、味精、花椒油、香油、料酒、辣油、色拉油各适量。

做法

1. 洋葱、青红椒洗净,切成粗丝;香菜择洗干净,切成末;肥牛洗净,切成薄片备用。
2. 锅内放色拉油,烧至五成热,将肥牛片下入锅中炸熟,捞出沥油备用。
3. 锅内留底油,下入辣椒粉、花椒粉炒香,加入洋葱、青红椒丝、香菜、肥牛片翻炒出香味,加精盐、味精、白糖、料酒、香油、花椒油、辣油调味,翻炒均匀,出锅装盘上桌。





香辣大虾



材料

大青虾 500 克,干辣椒 100 克。

调料

葱花、姜丝、料酒、花椒、精盐、味精、香油各适量,香辣油 50 克,色拉油 1 000 克(实耗 50 克)。

做法

1. 青虾除去虾线,洗净后加入姜丝、葱花、料酒、精盐、味精腌渍 30 分钟,备用。
2. 锅内放入色拉油,烧至七成热,下入青虾炸至皮酥肉嫩,捞出沥油备用。
3. 锅内加入香辣油烧热,下入干红椒节、花椒炒香,再下入青虾翻炒 2 分钟,淋入香油,出锅装盘即可。

红油味



红油金钱肚



材料 金钱肚 250 克,青笋片 50 克。

调料 熟芝麻、葱段、生抽、精盐、味精、白糖、绍酒、花椒油、鸡精、香油各适量,红油 50 克。

做法

- ① 金钱肚洗净,在沸水锅中煮熟,捞出凉凉,切成薄片,青笋洗净,在沸水中焯烫一下,捞出过凉,用精盐拌匀备用。
- ② 将肚片、葱段、白糖、精盐、生抽、绍酒、香油、味精、鸡精放入碗中,拌匀,放在青笋上。
- ③ 将红油、花椒油均匀地浇在肚片上,撒上熟芝麻拌匀,即可食用。

相思鲈



材料 活鲈鱼 500 克,青椒、红椒各 1 个,猪肥膘肉 50 克。

调料 精盐、味精、料酒、水淀粉、卤水、豆豉、红油各适量。

做法

- ① 将鲈鱼宰杀后处理干净,用清水冲洗,在鱼身上剖十字花刀,用精盐、味精、料酒、红油、豆豉、水淀粉腌渍;将猪肥膘肉切成小丁;青、红椒洗净切碎。
- ② 将改好刀的鲈鱼放入卤水中烧至入味,盛出装盘。
- ③ 在锅中放入适量红油,加入青椒末、红椒末、猪肥膘肉炒香,浇在卤好的鲈鱼上即可。

材料 净茭白 300 克。

调料 白糖、白醋、植物油、精盐、番茄酱各适量。

做法

- ①将净茭白改刀成菱形块。
- ②锅中倒入植物油，烧热，加入番茄酱稍炒片刻，放入茭白块、白糖、精盐和适量清水，稍焖片刻，待汁液收浓时淋上白醋，翻炒均匀即可。

红油茭白



材料 猪舌 1 根。

调料 熟芝麻、胡椒、花椒、精盐、白糖、八角、香叶、味精、酱油、陈醋、料酒、红油、卤水各适量。

做法

- ①猪舌洗净，加入料酒、精盐、胡椒、花椒、八角、香叶腌渍 6~12 小时备用。
- ②将腌好的猪舌放入沸水中焯烫一下，捞出后过凉，在卤水中卤熟，凉凉后切成薄片，装盘备用。
- ③将红油、味精、酱油、陈醋、白糖调匀，淋在猪舌上，再撒上熟芝麻即可食用。

红油猪舌



材料 鸡肉 750 克，豆豉 75 克，熟花生米适量。

调料 精盐、味精、酱油、醋、红油、葱花、红椒、植物油各适量。

做法

- ①将红椒洗净，切成丝，备用。
- ②将鸡肉洗净，放入锅中煮熟，捞出凉凉，剁成块，装入盘中。
- ③将红椒、豆豉放入油锅中爆炒，加入味精、精盐、酱油、醋、红油搅拌均匀，浇在鸡块上，最后撒上花生米、葱花即可。

红油豆豉鸡





红油羊肚

材料

羊肚 1200 克,葱段 600 克,姜片 300 克。

调料

红油、精盐、味精、陈醋、绍酒、孜然粉、香油、白糖、熟芝麻、花椒、胡椒、八角各适量。

做法

1. 先将羊肚清洗一遍,用精盐反复搓揉后再冲洗干净,加入适量葱段、精盐、绍酒、花椒、八角、孜然粉、胡椒,与洗净的羊肚一起腌渍 6 小时;取适量红油、味精、陈醋、香油、熟芝麻、白糖倒入碗中,拌匀后调成汁备用。

2. 将腌渍好的羊肚加入到开水中略焯,捞出后洗净沥干。

3. 在锅内加入适量清水,放入葱段、姜片、精盐、绍酒,用小火烧开,接着把腌渍好的羊肚下入锅中煮约 40 分钟直至煮烂,然后捞出,凉凉切丝,装盘后浇上已经调好的味汁,上桌食用即可。





鱼香味

鱼香肉末烧茄子



材料 鲜茄子 2 根,猪肉末 50 克。

调料 精盐、白糖各 5 克,酱油、郫县豆瓣酱、料酒、香油、清水、水淀粉、醋、植物油、葱花、姜末、蒜末各适量。

做法

- ①茄子削皮,切成 5 厘米长的条,放入淡盐水中浸泡片刻,捞出控水;猪肉末用酱油、精盐腌渍片刻;将酱油、郫县豆瓣酱、精盐、醋、料酒、白糖、清水、水淀粉调成芡汁备用。
- ②在锅中放入适量植物油烧热,放入茄条,炒至变软,盛出控油。
- ③锅中留底油,倒入姜末、蒜末、腌渍好的猪肉末滑散,加入茄条,倒入调好的芡汁,炒匀后撒上葱花,淋上香油即可出锅。

鱼香茄条



材料 茄子 300 克,青椒丝、川椒丝、胡萝卜丝各 30 克。

调料 白糖、精盐、味精各 5 克,酱油、水淀粉、醋、料酒、植物油、辣椒油、葱丝、姜丝、蒜片各适量。

做法

- ①将茄子削皮,切成条;用白糖、酱油、醋、味精、精盐、料酒、水淀粉调成调味汁备用。
- ②在锅中放入适量植物油烧热,放入茄条炸至金黄色,捞出控油。
- ③加入葱丝、姜丝、蒜片爆香,倒入炸好的茄条,翻炒均匀,接着加入青椒丝、川椒丝、胡萝卜丝略微翻炒,倒入兑好的调味汁,待茄条熟透,淋入辣椒油即可。



鱼香肉丝



材料 猪瘦肉 200 克，荸荠 3 个，干木耳 20 克。

调料 精盐、白糖各 5 克，酱油、醋、料酒、花椒粉、水淀粉、郫县豆瓣酱、清水、蒜末、姜末、植物油各适量。

做法

① 将猪瘦肉洗净，切丝，与酱油、水淀粉一起腌渍 5 分钟，抓拌均匀；荸荠去皮，洗净，切成丝；干木耳用温水泡发，择净，撕成小块；用精盐、白糖、酱油、醋、料酒、花椒粉、水淀粉、郫县豆瓣酱调成芡汁备用。

② 锅中倒入适量植物油烧热，用蒜末、姜末爆香，放入木耳块、荸荠丝、猪肉丝翻炒均匀，淋入调好的芡汁，炒至肉丝熟透，盛出即可。



鱼香空心菜



材料 空心菜 200 克，猪瘦肉 50 克，鸡蛋 1 个（取蛋清）。

调料 精盐、味精、白糖各 5 克，白醋、水淀粉、植物油、香油、郫县豆瓣酱、泡辣椒丝、葱花、姜末、蒜泥各适量。

做法

① 将猪瘦肉洗净，切成丝，与蛋清、味精、精盐、水淀粉一起搅拌均匀，上浆；空心菜嫩茎洗净，对剖成长丝，放入沸水锅中焯一下捞出。

② 锅中放入适量植物油烧热，加入葱花、泡辣椒丝、姜末、蒜泥、郫县豆瓣酱煸出香味，出红油后加入肉丝、空心菜丝、白醋、白糖、清水烧开，最后调入味精，用水淀粉勾芡，淋上香油即可出锅。



鱼香藕合



材料 嫩藕 300 克,猪肉末 100 克,鸡蛋 2 个。

调料 精盐、味精各 5 克,白糖 8 克,酱油、料酒、水淀粉、玉米粉、植物油、醋、葱、姜、蒜各适量。

做法

- ① 将嫩藕削去外皮,切成 2 厘米厚的片(注意底部不要切断,使两片相连);猪肉末用精盐、料酒腌渍好,填在两片藕合中;将葱、姜、蒜去皮,洗净,切成末备用;用玉米粉、蛋清调成蛋糊;将料酒、醋、酱油、白糖、味精、精盐、水淀粉调成调味汁。
- ② 锅中倒入植物油,烧至五成热,加入葱末、姜末、蒜末爆香,放入挂好糊的藕合片,炸至熟透,捞出;将调味汁倒入锅中,收浓汤汁,浇在炸好的藕合上即可。



鱼香肝尖



材料 猪肝 1 个,黄瓜 1 条。

调料 精盐、白糖各 5 克,味精 3 克,料酒、酱油、水淀粉、植物油、香油、醋、郫县豆瓣酱、泡红椒、姜丝、蒜末、葱段各适量。

做法

- ① 将猪肝洗净后切成片,用精盐、水淀粉腌渍;将黄瓜洗净后切成片。
- ② 锅中放入适量植物油烧热,加入葱段、姜丝、蒜末爆香,下郫县豆瓣酱、醋、酱油、精盐、泡红椒、白糖、料酒炒出红油,放入猪肝片炒至八成熟。
- ③ 放入黄瓜片炒熟,用水淀粉勾芡,淋上香油即可。

鱼香南瓜片



材料 南瓜 450 克。

调料 精盐 3 克,味精 2 克,葱花、姜片、蒜片、酱油、白糖、米醋、豆瓣酱、干淀粉、水淀粉、色拉油各适量。

做法

- ① 将南瓜削去皮、瓤,洗净,切成片,用干淀粉裹匀。
- ② 锅中倒入色拉油,烧至七成热,放入南瓜片炸至外皮酥脆,捞出控油,装入盘中。
- ③ 锅中留底油,烧热,放入豆瓣酱、姜片、葱花、蒜片炒香,加入酱油、白糖、米醋、味精、精盐烧开,再用水淀粉勾芡,浇在南瓜上即可。

鱼香茄饼过江



材料 茄子 600 克,猪肉馅 250 克。

调料 酱油、味精、绍酒、精盐、米醋、干淀粉、水淀粉、白糖、色拉油、姜末、蒜末、葱花、豆瓣酱各适量。

做法

- ① 猪肉馅放入碗中,加入精盐、味精、绍酒,搅拌均匀,做成馅料备用;将茄子洗净去皮,切成 10 厘米左右的长段,用顶刀切成“夹刀片”,放入适量馅料,将干淀粉拍匀后制成茄饼。
- ② 在锅中加入适量色拉油烧至八成热,将茄饼放入锅中炸成酥黄状,炸熟后捞出沥油,装盘备用。
- ③ 锅中留底油烧热,加入姜末、蒜末、葱花、豆瓣酱翻炒至香,放入酱油、米醋、白糖,改用小火炒 1 分钟,放入水淀粉勾芡,将汤汁浇到炸好的茄饼上,装盘食用即可。



鱼香全肘



材料 猪肘子 600 克。

调料 植物油、精盐、味精、胡椒粉、酱油、醋、白糖、水淀粉、郫县豆瓣酱、葱花、姜末、姜片、蒜末各适量。

做法

①将猪肘子用清水洗净，下入加有姜片的清水锅中煮熟，捞出后沥干水分，表面均匀地抹上一层精盐，腌渍片刻后放入蒸锅中蒸熟备用。

②植物油烧热，下入郫县豆瓣酱炒香，出红油时下入葱花、姜末、蒜末略炒，添入适量蒸肘子的汤汁，放入猪肘子，调入白糖、酱油，烧沸，加入醋、味精、胡椒粉，入味后用水淀粉勾芡，盛出肘子，将汤汁淋在肘子上即可。



鱼香凤爪



材料 鸡爪 400 克，青笋 1 根，红辣椒 1 个。

调料 植物油、干辣椒、葱花、蒜泥、姜丝、酱油、水淀粉、鸡汤、白糖、米醋、料酒、精盐、味精各适量。

做法

①鸡爪洗净，除去死皮及爪尖，加入葱花、姜丝、料酒、精盐腌渍一会儿；青笋去皮，洗净切丝；红辣椒洗净，去子及蒂，切成丁。

②取一个小碗，放入鸡汤、酱油、水淀粉、白糖、米醋、精盐、味精搅拌均匀，制成汤汁备用。

③锅中放入适量植物油，烧热后放入葱花、蒜泥、姜丝、干辣椒爆香，然后放入鸡爪、青笋丝、红辣椒丁翻炒均匀，添入汤汁煮开，收浓汤汁即可。

鱼香豆腐干

材料

白豆腐干 200 克,胡萝卜、鲜鱼汤各 100 克,青椒 40 克,鸡蛋 60 克。

调料

精盐、味精、植物油、葱、姜、蒜、水淀粉、白糖、米醋、芝麻、豆瓣酱各适量。

做法

1. 将白豆腐干切条;胡萝卜、青椒切成细丝,用开水略焯备用;将鸡蛋磕入碗中,加入清水搅匀。

2. 豆腐干用水淀粉、蛋液、芝麻拌匀,放温油中炸至金黄色,捞出沥油。

3. 在锅中加入适量植物油烧热,投入葱、姜、蒜、豆瓣酱炒香,炒出红油时倒入用精盐、味精、白糖、米醋、水淀粉和鲜鱼汤调成的汁,炒到汁熟,下入豆腐干和胡萝卜丝、青椒丝,翻炒均匀即成。





椒麻味

口蘑椒油小油菜



材料 水发口蘑 200 克,小油菜心 100 克。

调料 精盐、味精各 5 克,高汤、植物油、花椒粒各适量。

做法

- ① 将口蘑洗净,挤干水分,切成片;小油菜心洗净,切成小段,放入热水中焯烫片刻,捞出用凉水浸凉,控净水分。
- ② 锅内放入高汤烧开,撇去浮沫,放入小油菜心,调入精盐、味精,捞出小油菜心,盛入盘中;趁热将口蘑片倒入锅中煮熟,与汤一起浇在小油菜心上。
- ③ 在另一锅中放入适量植物油烧热,加入花椒粒炸成花椒油,捞出花椒粒,将热油浇在口蘑上即可。

干烧蹄筋



材料 水发蹄筋 200 克。

调料 精盐、味精各 5 克,白糖 3 克,胡椒粉、植物油、郫县豆瓣酱、肉汤、花椒油、料酒、葱末、姜末、蒜末各适量。

做法

- ① 将蹄筋洗净,切成段,放入沸水中氽烫片刻,捞出控水。
- ② 锅中放入适量植物油烧热,倒入蹄筋过油,捞出控油。
- ③ 锅中留少许底油烧热,放入葱末、姜末、蒜末爆香,炸至焦黄色时加入郫县豆瓣酱、肉汤、料酒烧煮至沸腾。
- ④ 将炸好的蹄筋放入锅中,调入白糖、胡椒粉、味精、精盐烧煮入味,待汤汁收浓时淋上花椒油即可。

花椒鸡丁



材料 鸡胸脯肉 300 克,干辣椒 2 个。

调料 精盐、味精各 5 克,白糖 10 克,花椒 10 粒,料酒、植物油、葱、姜各适量。

做法

- ①葱、姜去皮,姜切片,葱切段;将鸡胸脯肉洗净后切成肉丁,用料酒、白糖、姜片、葱段、味精、精盐腌渍片刻后抓匀。
- ②锅中放入适量植物油烧至五成热,下入腌渍好的鸡肉丁,炸透后捞出,待油温升高后,倒入鸡块再炸一遍,捞出控油。
- ③锅中留底油烧热,放入干辣椒、花椒粒炸香,倒入鸡块,调入料酒翻炒均匀,调入白糖、味精、精盐,翻炒几下,装盘即可。

凉粉鲫鱼



材料 凉粉 200 克,鲫鱼 1 条,芹菜 15 克,宜宾芽菜 10 克。

调料 葱段、姜片、葱花、蒜末、川花椒、干辣椒、酱油、香油、精盐、味精、料酒各适量。

做法

- ①凉粉切成块;芹菜洗净切末;宜宾芽菜洗净切末;鲫鱼去鳃、鳞、内脏,洗净,用精盐、料酒腌渍入味。
- ②蒸锅置于火上,葱段、姜片放在盘中,鱼放在上面,入蒸锅蒸约 10 分钟。
- ③将干辣椒、花椒用热油沏成辣椒油和花椒油;凉粉用沸水焯一下,捞出沥干水分,加入芽菜末、芹菜末,放入辣椒油、花椒油、香油、酱油、蒜末、葱花、精盐、味精拌匀。
- ④拣去葱段、姜片,倒掉汤汁,将拌好的凉粉倒在鱼的周围即成。



材料 鸡胸肉 200 克,鸡蛋 1 个。

调料 精盐、味精、胡椒粉、葱花、料酒、面粉、植物油各适量。

做法

- ① 鸡胸肉切成厚片,用精盐、味精拌均,备用。
- ② 鸡肉裹上蛋液、面粉,在五成热的油锅中煎炸,捞出沥油,油温升高后再炸一遍,直至肉脆,捞出沥油。
- ③ 将葱花爆锅,放入炸好的鸡肉,再倒入适量料酒,加精盐、味精、胡椒粉,翻炒均匀即可。

椒盐鸡



材料 猪肉末 70 克,盒装豆腐 1 盒。

调料 葱末、姜末、蒜末、川花椒、花生米、植物油、豆瓣酱、料酒、精盐、味精、水淀粉各适量。

做法

- ① 将花椒烘干,碾成花椒末,将花生米碾碎。
- ② 盒装豆腐用开水焯一下,控干水分后装入碗中。
- ③ 炒锅置于火上,放入适量植物油烧热,放入肉末炒至断生,下入豆瓣酱翻炒,放入葱、姜、蒜末继续翻炒,调入精盐、味精、料酒,倒入清水略煮,用水淀粉勾芡后盛出,撒上花椒末、花生米碎即成。

肉末豆花



材料 扇贝 500 克,海带结 150 克,豆腐 80 克。

调料 精盐、味精、鸡精、花椒油、香葱末各适量。

做法

- ① 分别将扇贝、海带结清洗干净,豆腐切块待用。
- ② 在锅中加入适量清水,烧开后下入扇贝,氽水取肉,留原汤待用。
- ③ 将原汤倒入锅内,加入豆腐块、海带结,放入精盐、鸡精、味精,接着下入扇贝肉煮熟,最后淋入花椒油,撒上香葱末,即可食用。

扇贝豆腐煲



豆花鱼



材料 草鱼、豆花各 600 克。

调料 色拉油、精盐、味精、绍酒、辣椒粉、花椒粉、豆瓣酱、水淀粉、鲜汤、榨菜末、油酥黄豆、葱花各适量。

做法

- ①将草鱼清洗干净，取肉，切片后备用。
- ②锅中加入适量色拉油烧热，下入豆瓣酱翻炒至香，倒入绍酒，煨入鲜汤，将鱼片、豆花下入锅中，接着放入精盐、味精，用大火烧 7 分钟，然后用水淀粉勾芡，出锅，撒上榨菜末、油酥黄豆、花椒粉、辣椒粉、葱花。
- ③在锅中留底油烧热，将热油均匀地浇在豆花鱼片上即可。

椒麻牛肉丁



材料 嫩牛肉 250 克，西芹 80 克，竹笋 1 根，红辣椒 2 个。

调料 酱油、水淀粉、料酒、郫县豆瓣酱、白糖、醋、花椒粉、香油、蒜片、植物油各适量。

做法

- ①牛肉洗净后切成大丁，调入酱油、水淀粉，加入清水搅拌均匀，腌渍 30 分钟左右。
- ②西芹洗净后切丁；笋煮熟后切丁；红辣椒去蒂、子，切丁备用。
- ③在热油锅中放入牛肉丁，炒至七成熟后盛出；锅中放入蒜片、辣椒丁爆香，放入西芹丁、笋丁，略炒后放入牛肉丁，调入适量料酒、郫县豆瓣酱、白糖、醋，加适量清水，用大火炒匀，关火，撒上花椒粉，淋入香油即可。

椒盐墨鱼卷



材料 净墨鱼肉 500 克, 鸡蛋 1 个。

调料 色拉油、精盐、味精、胡椒粉、绍酒、水淀粉、花椒盐各适量。

做法

①在墨鱼肉的表面剞上斜十字交叉花刀, 再切成小条, 然后装入碗内, 磕入鸡蛋, 加入胡椒粉、水淀粉、精盐、味精、绍酒, 搅拌均匀, 腌渍待用。

②在锅中加入适量色拉油, 烧至八成热, 接着下入切好的鱼条, 待炸成鱼卷且呈黄色时捞出沥油, 装盘后撒上花椒盐即可食用。

椒油茄子



材料 茄子 500 克, 尖椒 75 克。

调料 精盐 3 克, 味精 2 克, 蒜泥、花椒粒、酱油、米醋、植物油各适量。

做法

①茄子去蒂、皮, 洗净, 放入锅中蒸 20 分钟, 取出, 滗出汁, 凉凉, 用手撕成条, 装入盘中。

②尖椒去蒂、子, 洗净, 切成丁, 撒在茄条上。

③在蒜泥中加入酱油、精盐、味精、米醋, 调匀后浇在茄条上, 拌匀。

④向锅中倒入植物油烧热, 放入花椒粒爆香, 捞出花椒粒, 花椒油倒在茄条上拌匀即可。

米椒兔



材料 兔肉 400 克,青米椒、红米椒各 75 克。

调料 味精 2 克,精盐 3 克,葱花、蒜末、姜丝各 5 克,鸡精、白糖、花椒、色拉油各适量。

做法

- ① 将兔肉洗净,切成块,放入油锅中滑熟,捞出来控油。
- ② 将青米椒、红米椒去蒂、子,洗净。
- ③ 锅中倒入色拉油烧热,放入青米椒、红米椒、花椒、姜丝、葱花、蒜末炒出香味,放入兔肉、精盐、味精、鸡精、白糖炒至入味即可。

川东酥肉



材料 猪肉 1000 克,油菜 150 克,地瓜粉 250 克。

调料 精盐 3 克,葱段、姜片、蒜片各 10 克,花椒、豆瓣酱、高汤、色拉油各适量。

做法

- ① 猪肉洗净,切成片;油菜择净,洗净,切成段。
- ② 锅中加入色拉油烧热,放入地瓜粉炸酥,捞出来控油。
- ③ 锅中留底油烧热,放入豆瓣酱、花椒、葱段、姜片、蒜片炒香,加入高汤、猪肉片、油菜、精盐,放入炸好的地瓜粉,煮开后盛入盘中即可。



蒜香味

蒜炒鲑鱼柳



材料 净鲑鱼肉 200 克, 豆豉 50 克, 红辣椒 2 个, 青蒜 1 根, 红薯粉 10 克。

调料 精盐、白糖各 5 克, 面粉、料酒、酱油、醋、胡椒粉、清汤、水淀粉、蒜片、植物油各适量。

做法

- ① 将鲑鱼洗净, 切成条, 用料酒、胡椒粉、精盐腌渍 10 分钟, 用面粉、红薯粉抓拌均匀; 将红辣椒和青蒜洗净, 均切成段;
- ② 锅中放入适量植物油烧热, 放入腌渍好的鱼条, 炸至表面金黄, 捞出控油。
- ③ 锅中留少许底油, 放入豆豉、红辣椒段、青蒜段爆香, 放入炸好的鱼条, 调入料酒、酱油、白糖、醋、清汤、精盐烧至入味, 待汤汁收浓时, 用水淀粉勾芡, 出锅即可。

蒜香鲳鱼



材料 鲳鱼 1 条(约 500 克), 肥肉丁 15 克。

调料 葱花、姜片、蒜片、蒜泥、精盐、味精、干淀粉、辣椒酱、番茄酱、酱油、醋、料酒、白糖、色拉油各适量。

做法

- ① 鲳鱼收拾干净, 控水, 拍上干淀粉, 放入油锅中炸至金黄色, 捞出控油。
- ② 锅中放入适量色拉油, 放入肥肉丁翻炒至变色, 放入葱花、姜片、辣椒酱、蒜片、番茄酱, 炒出红油, 放入鲳鱼, 再依次放入料酒、醋、酱油、白糖、精盐、味精、清水, 中火烧透, 用大火收汁。
- ③ 将鱼盛入盘中, 撒上蒜泥, 再用八成热的油浇在蒜泥上即可。



蒜蓉菠菜



材料 菠菜 800 克。

调料 精盐 3 克,味精 2 克,蒜蓉、色拉油、鸡粉各适量。

做法

- ①将菠菜洗净,放入有精盐、色拉油的开水中焯一下,捞出来控干水分。
- ②向锅中倒入色拉油烧热,放入蒜蓉爆香,放入菠菜,加入精盐、鸡粉、味精炒匀即可。



纸包蒜香鸡翅



材料 鸡翅 200 克,锡纸 2 张。

调料 精盐 3 克,味精 2 克,蒜末 5 克,芥末、蒜香粉、绍酒、色拉油各适量。

做法

- ①鸡翅洗净,用小刀扎穿,放入盆中,用绍酒、蒜末、蒜香粉、芥末、精盐、味精、少许清水腌渍 1 小时,捞出来用锡纸包好。
- ②色拉油倒入锅中烧热,放入包好的鸡翅,用小火炸 5 分钟,捞出来控干油即可。



蒜辣牡蛎



材料 牡蛎 200 克,蒜薹 10 克,豆腐 1 块。

调料 精盐、味精、白糖各 5 克,豆豉 20 克,植物油、酱油、料酒、香油、郫县豆瓣酱、高汤各适量。

做法

- ①将牡蛎洗干净,在盐水中浸泡,捞出控水;蒜薹洗净后切段;豆腐切成小块,在沸水中焯烫一下,捞出控水,凉凉。
- ②植物油烧热,加入牡蛎、豆豉、豆腐丁、郫县豆瓣酱、料酒、白糖、酱油、精盐、高汤、味精焖烧 3 分钟,加入蒜薹翻炒均匀,淋上香油即可。



蒜炒五花肉



材料 五花肉 500 克,青蒜 2 根,红辣椒 2 个。

调料 白胡椒粉、酱油膏、料酒、大料、葱段、姜片、植物油各适量。

做法

- ①在汤锅中加入适量清水,煮沸后放入五花肉,烹入料酒,放入大料、葱段、姜片,大火煮沸后改用小火烹煮 15~20 分钟,待肉熟后关火,汤凉后将肉取出,切 3 毫米左右的薄片。
- ②青蒜洗净后切段,红辣椒去蒂、子,切片备用。
- ③在热油锅中放入五花肉略微煎炒一下,待肥肉部分出油后放入青蒜段、红辣椒片,淋入适量料酒,调入酱油膏、白胡椒粉,翻炒片刻即成。

大蒜烧鲇鱼



材料 鲇鱼 750 克,泡椒 75 克,蒜瓣 100 克。

调料 白糖 10 克,味精 2 克,胡椒粉、绍酒、酱油、豆瓣酱、熟猪油、水淀粉、肉汤、色拉油各适量。

做法

- ①将鲇鱼收拾干净,洗净,擦干黏液,切成段(不要切断,从背部切至鱼身的 2/3 处即可);将蒜瓣洗净;泡椒切成碎末。
- ②向锅中倒入色拉油烧至八成热,放入鲇鱼炸至金黄色,捞出来控油,备用。
- ③熟猪油放入锅中,放入豆瓣酱、泡椒末炒成红色,捞出杂质,放入蒜瓣炒至金黄,倒入绍酒、肉汤,放入炸好的鲇鱼,加入酱油、味精、白糖、胡椒粉,用小火焖至入味,捞出来装入盘中,汤用水淀粉勾芡,浇在鱼身上即可。

姜汁味



姜汁热肘子



材料 猪肘子 500 克。

调料 葱、姜、精盐、醋、香油、料酒、花椒、酱油各适量。

做法

- ①将肘子皮放在炭火上燎一下，待皮上流油时，放入温水中泡涨，刮洗干净，然后顺骨划一刀；姜去皮洗净，一部分捣烂后挤出姜汁，余下拍碎切成小段，备用。
- ②将肘子在沸水中氽烫，除去血沫，再放入清水锅中小火煮熟，剔骨。
- ③将肘子一面剞十字花刀，皮朝碗底，加入花椒、姜末、葱段、精盐，入蒸笼蒸透后拣去姜、葱，去汤汁，翻扣在另一碗中。
- ④将姜汁、料酒、酱油、醋、精盐、香油调匀，淋在肘子上面即可。



白灼腰花



材料 猪腰 350 克，菜心 150 克

调料 精盐、料酒、姜片、葱段、酱油、醋、姜末、味精、香油、鲜汤、葱丝、姜丝各适量。

做法

- ①猪腰去掉表面筋膜，去除腰臊，洗净切成眉毛花形，调入精盐、料酒、姜片、葱段拌匀，菜心择洗干净；用精盐、酱油、醋、姜末、味精、香油、鲜汤混合制成姜味汁，备用。
- ②锅内加水煮沸，先将菜心焯烫熟，捞出码在盘底，然后将猪腰下锅焯熟，捞出码在菜心上面，淋上姜味汁，撒上葱丝、姜丝。
- ③锅内放少许油烧至七成热，淋在猪腰上即可。

特点 姜味浓郁，咸酸可口。



酱香味

酱焖泥鳅



材料 泥鳅鱼 450 克。

调料 精盐 3 克, 味精 2 克, 姜片、蒜片、葱花各 5 克, 八角、鸡粉、胡椒粉、白糖、老抽、水淀粉、大酱、老汤、色拉油各适量。

做法

- ① 将泥鳅放入盐水中让其吐出杂质, 整理干净, 放入开水中烫一下, 捞出来控干水分。
- ② 向锅中倒入色拉油, 烧热, 放入姜片、蒜片、葱花、大酱、八角炒出香味, 加入泥鳅, 倒入老汤, 烧开后用精盐、味精、鸡粉、胡椒粉、白糖、老抽调味, 出锅前用水淀粉勾芡即可。

酱爆鸭丝



材料 鸭脯肉 300 克, 姜 40 克, 红椒、青椒各 30 克。

调料 精盐、味精、酱油、料酒、水淀粉、植物油各适量。

做法

- ① 将鸭脯肉洗净, 放入锅中稍稍余烫, 凉凉后切丝, 备用; 姜洗净, 切成细丝; 将红椒、青椒洗净后去子, 切丝。
- ② 将切好的鸭丝加入精盐、料酒、水淀粉, 均匀上浆。
- ③ 在锅中倒入适量植物油烧热, 将拌好的鸭丝滑入, 将熟时放入姜丝、红椒、青椒、精盐、味精、酱油, 均匀翻炒即可。

怪味



怪味鱼丁



材料 净鱼肉 500 克,腰果、芹菜各适量。

调料 泡红椒、鲜花椒、美极鲜味汁、葱白、水淀粉、鲜汤、香醋、白糖、香油、料酒、精盐、味精、色拉油各适量。

做法

- ① 鱼肉去皮洗净,切成丁,加入精盐、料酒、水淀粉拌匀,腰果放入四成热的油中炸酥,捞出沥油;芹菜、葱白洗净切粒;鲜花椒洗净,去蒂、子;泡红椒去蒂、子,剁成蓉。
- ② 将美极鲜味汁、香醋、白糖、味精、鲜汤、水淀粉调成味汁。
- ③ 锅内放入色拉油,烧至六成热,下入鱼肉丁炒散,再下入泡红椒蓉、鲜花椒、葱白、芹菜炒出香味,将味汁淋入锅内,大火收汁后倒入腰果,淋入香油,翻炒均匀盛出即可。



怪味牛肉



材料 牛肉 750 克,熟白芝麻适量。

调料 白糖、陈醋、红油、绍酒、豆瓣、老干妈豆豉、芝麻酱、花椒粉、花椒油、香油、清汤、红卤水、色拉油各适量。

做法

- ① 将牛肉洗净,切成块,放入开水锅中余除血水,放入红卤水中用小火卤至八成熟,捞出来凉凉,切成块,再用开水焯一下,捞出来控干水。
- ② 向锅中倒入色拉油烧热,放入牛肉块用小火炸干,捞出来控干油。
- ③ 锅中留底油,放入豆瓣炒出香味,放入牛肉块,添入清汤,加入绍酒、白糖、陈醋煮至汤干,放入老干妈豆豉、芝麻酱、花椒粉、香油、花椒油、芝麻翻炒均匀即可。



怪味扣肉

材料

猪五花肉 500 克,干茄子 100 克,菜心适量。

调料

花生酱、番茄酱、生抽酱油、老抽酱油、姜、香油、花椒、胡椒粉、精盐、味精、料酒、香叶粉、香水鸡调味料、色拉油各适量。

做法

1.猪五花肉除去残毛,在沸水中煮熟捞出,趁热擦干猪皮水分,抹上老抽酱油晾干,猪皮朝下,下入油锅中炸至金黄色时捞出,在清水中泡软,切片备用。

2.干茄子用温水泡软,切成筷子粗细的条;葱白洗净切段,姜洗净切成末。

3.用花生酱、番茄酱、生抽酱油、老抽酱油、香油、花椒、胡椒粉、精盐、味精、料酒、香叶粉、香水鸡调味料、色拉油分别拌匀猪五花肉片、茄条,五花肉皮朝下码放在蒸碗内,茄条放在五花肉片上,放入蒸锅内,旺火蒸透,扣入盘中,用焯烫过的菜心码边,即可上桌食用。





奇味猪肘



材料 猪肘 1 000 克,鸡蛋 1 个。

调料 精盐 3 克,味精 2 克,葱段、姜片各 10 克,辣椒粉、胡椒粉、孜然粉、花椒粉、香炸粉、面粉、川式红卤水、色拉油各适量。

做法

- ① 将猪肘刮去毛,洗净。
- ② 向锅中倒入适量川式红卤水,放入猪肘,用大火烧开,撇去浮沫,放入姜片、葱段、精盐、胡椒粉,改用小火煮 1.5 小时,捞出来凉凉,去骨头。
- ③ 将肘子肉加入辣椒粉、花椒粉、孜然粉拌匀,加入鸡蛋、面粉、香炸粉拌匀。
- ④ 另取锅,加入色拉油烧热,放入猪肘肉炸至金黄,捞出来控干油即可。



怪味花生



材料 花生仁 500 克,鸡蛋 1 个。

调料 精盐 3 克,豆瓣、海椒粉、花椒粉、白糖、芝麻酱、香油、水淀粉、色拉油各适量。

做法

- ① 将花生仁洗净,放入碗中,用精盐、水淀粉、蛋清腌渍 30 分钟。
- ② 锅中倒入适量色拉油烧至五成热,放入花生仁炸熟,捞出来控干油,备用。
- ③ 锅中留底油,烧热,放入豆瓣爆香,放入花椒粉、海椒粉、白糖、芝麻酱略炒,最后加入花生仁炒匀,浇入香油即可出锅。

家常味

家常兔块



材料 去骨净兔肉 300 克, 莴笋 100 克。

调料 精盐、味精各 5 克, 花椒 5 粒, 料酒、酱油、水淀粉、植物油、郫县豆瓣酱、姜片、葱段各适量。

做法

- ① 将兔肉清洗干净, 斩成块; 将莴笋洗净, 切成滚刀块。
- ② 植物油烧热, 倒入兔肉块、花椒粒、精盐煸炒, 至肉无水分时捞出控油。
- ③ 锅中留少许底油烧热, 放入郫县豆瓣酱炒出红油, 加入清水、料酒、酱油、兔肉块、姜片、葱段煮沸, 撇去浮沫, 改用小火炖煮至熟, 最后加入莴笋块烧熟, 调入味精, 用水淀粉勾芡, 收浓汤汁即可。

家常豆腐



材料 豆腐 1 块, 猪肉 100 克, 蒜苗 10 克。

调料 精盐、味精各 5 克, 酱油、红油、郫县豆瓣酱、高汤、水淀粉、葱末、姜末、蒜末、植物油各适量。

做法

- ① 将豆腐切成 1 厘米厚的大片; 将猪肉洗净后切成片; 蒜苗洗净后切成丁。
- ② 在锅中放入适量植物油烧至七成热, 放入豆腐片炸至两面金黄色, 捞出控油。
- ③ 锅中留少许底油, 用葱末、姜末、蒜末爆香, 下入郫县豆瓣酱炒匀, 兑入少许高汤, 放入炸好的豆腐片, 烧至入味, 调入酱油、味精、精盐, 用水淀粉勾芡, 淋上红油, 撒入蒜苗丁即可。



生爆盐煎肉



材料 猪腿肉 200 克,蒜苗 100 克。

调料 精盐 3 克,酱油、郫县豆瓣酱、永川豆豉、植物油各适量。

做法

- ①将猪肉洗净,切成片;将郫县豆瓣酱剁成细末;将蒜苗洗净,切成段。
- ②植物油烧至六成熟,放入猪肉片翻炒片刻,加入精盐炒至肉片出油,放入郫县豆瓣酱,翻炒至油色鲜红时,加入永川豆豉、蒜苗,调入酱油翻炒至熟,盛出即可。



酸菜小竹笋



材料 罗汉小竹笋 300 克,酸菜半棵(约 200 克),猪肉末 50 克。

调料 精盐、白糖各 5 克,干椒 5 个,味精、老抽、姜、蒜、植物油各适量。

做法

- ①将酸菜洗净后切碎;姜、蒜剥皮后洗净,切末。
- ②将罗汉小竹笋剥皮后切丁,用沸水焯过后备用。
- ③在锅中加入植物油,下入姜末、蒜末、猪肉末爆香,倒入小竹笋丁、酸菜、白糖、精盐、味精、老抽、干椒翻炒均匀,待其入味后盛出即可。



香味回锅肉



材料 猪五花肉 200 克,蒜苗 30 克。

调料 精盐、味精各 5 克,白糖 10 克,料酒、酱油、面酱、郫县豆瓣酱、植物油、葱花各适量。

做法

- ①将猪五花肉洗净,切成大块,放入沸水中氽熟,捞出后趁热切成薄片;将蒜苗洗净,切成小段。
- ②植物油烧热,放入肉片煸炒,待肉片出油翻卷后,加入郫县豆瓣酱、面酱炸香,加入蒜苗、酱油、白糖、料酒、葱花煸炒,放精盐、味精调味即可。



家常海参



材料 海参 200 克, 绿豆芽 20 克, 牛肉末 30 克。

调料 葱末、姜末、蒜末、植物油、精盐、味精、酱油、料酒、白糖、醋、清汤、水淀粉各适量。

做法

- ① 绿豆芽掐去两头, 洗净; 海参洗净, 切块。
- ② 炒锅置于火上, 放入适量清水烧开, 加入少许精盐, 放入海参略焯, 捞出过凉。
- ③ 植物油烧热, 将绿豆芽放入锅中, 用大火略炒几下, 加入适量精盐炒匀盛出。
- ④ 在炒锅内放入适量油烧热, 放入牛肉末翻炒, 待牛肉将熟时放入葱姜蒜末略炒, 放入酱油、料酒、白糖、精盐、味精、清汤搅匀, 下入海参, 用大火烧开后转用小火烧片刻, 用水淀粉勾芡, 淋少许醋, 盛出放在炒好的豆芽上即成。

太白鸡



材料 鸡腿 500 克, 冬笋、鲜蘑、火腿各 60 克。

调料 葱、姜、精盐、味精、酱油、料酒、冰糖、高汤、胡椒粉、植物油各适量。

做法

- ① 将鸡腿洗净后切块; 冬笋放入沸水锅中略焯, 捞出备用; 用温水将鲜蘑浸泡 10~15 分钟后洗净, 沥干水分, 备用; 火腿切片, 备用。
- ② 在锅中倒入适量植物油烧至七成热, 倒入鸡块, 煎炸至变色, 捞出沥油。
- ③ 原锅中留少量底油, 倒入高汤, 加鸡块、料酒、精盐、味精、酱油、料酒、冰糖一同炖煮, 捞出鸡块。
- ④ 将鸡块放入沙锅中, 加冬笋、鲜蘑、火腿、葱、姜、炖鸡汤, 用小火炖煮 2 个小时, 加精盐、胡椒粉调味即可。



辣子肉丁



材料 猪瘦肉 300 克,冬笋 50 克,黄瓜 1 根。

调料 精盐、味精各 5 克,白糖 3 克,高汤、酱油、料酒、水淀粉、泡辣椒、葱、姜、蒜、植物油各适量。

做法

① 将猪肉洗净,切成肉丁,用酱油、料酒腌渍片刻,用水淀粉抓匀上浆;将冬笋、黄瓜洗净,均切成丁,用精盐腌渍一下;将葱一半切段,一半切末;姜、蒜去皮后切成末;将料酒、酱油、水淀粉、白糖、味精、葱段、姜末、蒜末、高汤兑成芡汁。

② 在锅中放入适量植物油烧热,放入辣椒段、肉丁滑散,待辣椒油红亮时加入黄瓜丁、冬笋丁、葱末、姜末、蒜末翻炒均匀,兑入调好的芡汁,收浓汤汁,出锅即可。



豆腐鲫鱼



材料 豆腐、鲫鱼各 500 克,郫县豆瓣 50 克,醪糟汁 40 克。

调料 蒜、葱、甜面酱、生姜、酱油、味精、精盐、肉汤、花生油各适量。

做法

① 鲫鱼收拾干净,在鱼身上剞斜刀,用精盐腌渍入味。

② 豆腐切成块,放入沸水锅中煮 5 分钟,滗去水;葱切花,蒜、姜切片;郫县豆瓣剁碎。

③ 花生油烧至七成热,放入鲫鱼,煎炸至浅黄色,出锅备用;豆瓣放入锅中炒出香味,加入蒜片、姜片,再放入鱼、肉汤烧沸。

④ 放入豆腐块,小火烧煮 10 分钟,放入酱油、甜面酱、醪糟汁,烧 3 分钟,出锅前撒入葱花、味精即可。



粉蒸肉



材料 猪肋条肉 500 克,干净莲藕 150 克,大米 50 克,生大米粉 30 克。

调料 料酒、腐乳汁、酱油、胡椒粉、大料、丁香、桂皮、姜末、精盐、味精、白糖各适量。

做法

- ①猪肋条肉洗净后切成条,用精盐、味精、料酒、酱油、腐乳汁、白糖、姜末,腌渍。
- ②将大米淘洗干净,同大料、丁香、桂皮放入锅中炒至金黄色,压成小颗粒。
- ③将莲藕切成条,加精盐、生大米粉搅拌均匀,放入碗中;在猪肉中加入熟米粉搅拌均匀,放入另一个碗中贴底摆放,将两个碗一同放入蒸锅中,一个小时后取出,把藕放在盘子底部,将蒸好的肉倒扣在盘子上,撒上少许胡椒粉即可。



魔芋烧鸭



材料 净鸭 1 只,水魔芋 250 克,红枣少许。

调料 葱段、姜片、蒜瓣、精盐、味精、花椒、大料、绍酒、酱油、植物油各适量。

做法

- ①将净鸭洗净,放入锅中氽烫,除去血腥味,捞出备用;水魔芋洗净,切块,在沸水中氽烫,再用温水漂洗;红枣洗净。
- ②锅中倒入适量植物油烧至七成热,将鸭块放入炒至变色后出锅。
- ③在原锅中倒油烧热,爆香花椒,加入鸭块、魔芋、红枣、葱段、姜片、蒜瓣、花椒、大料、绍酒、酱油,炖煮至肉烂汁浓,再加适量精盐、味精调味即可。

咸鲜味



瓦块牛肉



材料 牛里脊肉 250 克,青红辣椒片各 50 克,方便面 1 包。

调料 精盐、鸡精、水淀粉、嫩肉粉、色拉油各适量。

做法

- ①牛肉洗净后切成长条薄片,调入适量嫩肉粉、精盐、鸡精、水淀粉,搅拌均匀,将牛肉条放入热油锅中炸熟,捞出后沥干油。
- ②在油锅中放入方便面,略炸一下捞出,沥干油后放入盘中备用。
- ③在热油锅中放入青红椒片,炒熟后放入精盐、鸡精、牛肉片,翻炒片刻后即可出锅,盛在方便面上即成。



咸鱼蒸茄子



材料 茄子 300 克,咸鱼 100 克,青椒、红椒各 2 个,洋葱 1 个。

调料 酱油 15 克,精盐 3 克,味精、胡椒粉、料酒、蒜米各适量。

做法

- ①将茄子洗净后剖成均匀的两段,并切成十字花刀;将咸鱼切成丁;青椒、红椒洗净后均切成末。
- ②将改好刀的茄子放入盘中,撒匀咸鱼末、青椒末、红椒末,加入蒜米,倒入酱油、胡椒粉、料酒、味精、精盐,搅拌均匀,放入蒸锅内蒸熟即可。



咸烧白



材料 猪五花肉 750 克,芽菜粒 250 克。

调料 菜油、猪油、酱油、花椒、糖色、红辣椒、豆豉各适量。

做法

- ① 分别将五花肉、红辣椒清洗干净,红辣椒切成小段备用。
- ② 在锅中加入适量清水,放入五花肉,煮熟后捞出,趁热抹上一层糖色;锅中加入适量菜油烧至七成热,将煮熟的五花肉放入锅中炸,直至上色,然后捞出凉凉切片,并均匀地码在碗中。
- ③ 在锅中加入适量猪油烧热,下入芽菜粒翻炒,直至煸干水分,然后盛出。
- ④ 将豆豉、红辣椒段、酱油、花椒加入五花肉碗内,最后放入芽菜粒,上蒸锅蒸 2 个小时,煮熟后起锅,将碗翻扣在圆盘上,即可食用。

火爆腰花



材料 猪腰子 2 个(约 400 克),莴笋 75 克,泡辣椒 10 克。

调料 精盐、酱油、味精、胡椒粉、料酒、姜、蒜、葱、香油、鲜汤、水淀粉、植物油各适量。

做法

- ① 姜、蒜去皮,切成片,葱、泡辣椒切成段;莴笋去老皮洗净切成条,用精盐腌渍 10 分钟;猪腰子去筋膜,片去臊腺,先斜刀切成花纹,再切成凤尾形,切完依次放入碗内,加入料酒、精盐、水淀粉拌匀。
- ② 用精盐、味精、胡椒粉、料酒、酱油、鲜汤、水淀粉、香油调成咸鲜味的芡汁。
- ③ 用旺火将油烧至七成热,放入腰花快速炒,放入泡辣椒段、葱段、姜片、蒜片爆出香味,放入莴笋条炒匀,倒入咸鲜味芡汁,待收汁后装入盘内即成。

鸡豆花



材料 鸡脯肉 300 克,火腿末、菜心各 100 克。

调料 鸡蛋清、水淀粉、鸡粉、精盐、清汤各适量。

做法

① 菜心焯水待用;鸡脯肉剁成泥,加入蛋清、水淀粉、适量清水搅拌均匀。

② 将锅置于火上,倒入一半清汤烧开,将剩下的一半清汤加入鸡泥中搅拌均匀,倒入锅中,继续搅拌,烧沸后改用小火煮约 10 分钟,加入菜心、鸡粉、精盐,撒上火腿末盛出即成。

干煸青椒苦瓜



材料 苦瓜 2 根,青椒 3 个,干红辣椒适量。

调料 精盐、味精各 5 克,香油、植物油各适量。

做法

① 将苦瓜洗净,对剖成两半,除去内瓤,斜切成片;将青椒洗净,除去蒂、子,切成小块。

② 锅中放入适量植物油烧热,下入干红辣椒爆香,倒入苦瓜片和青椒片,爆出水分,待青菜快熟时,加入味精、精盐,淋入香油炒匀即可。

黄瓜烧鹅肉



材料 鲜鹅肉 200 克,黄瓜 3 根。

调料 精盐、味精各 5 克,绍酒、水淀粉、胡椒粉、姜、麻油、植物油各适量。

做法

① 将鹅肉洗净,切成小块;黄瓜洗净,除去瓜瓤,切成滚刀块;姜去皮,切成片。

② 鹅肉块放入沸水中焯去血水,捞出备用。

③ 植物油烧热,放入姜片爆香,加入黄瓜片,用急火爆炒片刻,加入鹅肉、味精、精盐、绍酒、胡椒粉烧至熟透时,用水淀粉勾芡,出锅前淋上麻油即可。

材料 明虾 500 克。

调料 葱花、姜末、蒜泥、精盐、料酒、酱油、白糖、色拉油各适量。

做法

- ①明虾减掉虾须，除掉虾线，洗净沥水，放入油锅中，煎炸至外壳酥脆。
- ②锅中留底油烧热，用姜末、蒜泥、葱花爆锅，放入明虾，加入精盐、白糖、酱油、料酒，加盖焖几分钟，至汤汁浓稠即可。

干烧明虾



材料 虾仁、西蓝花各 250 克。

调料 精盐、味精、水淀粉、料酒、色拉油、清汤各适量。

做法

- ①虾仁洗净，控水，用精盐、水淀粉上浆；西蓝花切小块，放入沸水锅中氽烫，沥水。
- ②用精盐、味精、水淀粉、料酒、清汤调成味汁。
- ③炒锅置火上，烧热色拉油，倒入西蓝花、虾仁，煎炸至虾仁变色后捞出控油。
- ④锅中留底油，倒入西蓝花、虾仁、味汁，翻炒均匀即可。

碧绿虾仁



材料 水发鱼肚 300 克，小白菜 200 克。

调料 小苏打、精盐、味精、胡椒粉、水淀粉、料酒、奶汤、色拉油、鸡油各适量。

做法

- ①用温小苏打水洗净鱼肚，再用清水洗去苏打味，捞出控水；小白菜放入沸水锅中氽烫，放入炒锅中翻炒，用精盐、味精调味，装入盘中。
- ②油锅中放入鱼肚、奶汤，用中火炖至汁浓，加精盐、味精、料酒调味，用水淀粉勾芡，淋上鸡油起锅，放上小白菜，撒上胡椒粉即可。

白汁鱼肚





腊肉青椒



材料 腊肉 250 克,青椒片 300 克,红椒条适量。

调料 精盐 3 克,味精 2 克,香油、红油、葱花、姜丝各适量。

做法

① 腊肉洗净,切成片,放入锅中蒸透,取出,放入开水中焯一下,捞出来控干水分。

② 锅中倒入红油,放入葱花、姜丝、腊肉炒香,再放入青椒片、红椒条、精盐炒至断生,加入味精翻炒均匀,浇上香油即可。



蟹黄烧鱼唇



材料 蟹肉、蟹黄各 100 克,水发鱼唇 300 克。

调料 鸡油、精盐、味精、水淀粉、高级清汤各适量。

做法

① 鱼唇清洗干净后切成小段,略焯,捞出沥干,放入蒸碗中,加入清汤、精盐、味精,蒸 15 分钟,取出鱼唇沥干。

② 锅中加入鸡油烧热,下入蟹黄、清汤,待烧开后用水淀粉勾芡,将汤汁浇在鱼唇上即可食用。



双色鱼丸



材料 净白鱼肉 250 克,小白菜 30 克。

调料 精盐、味精、葱姜汁、菜汁、料酒、清汤各适量。

做法

① 鱼肉去鱼筋,剁成鱼泥,加入精盐、味精、料酒、葱姜汁,搅拌上劲,分成两份,一份加入菜汁。

② 锅中放清水,将两种鱼蓉挤成小丸子,放入清水中,小火煮熟鱼丸,捞出放入凉水中。

③ 鱼丸、小白菜放入清汤中,烧开后调入精盐、味精,撇去浮沫即可。



麒麟蒸鳊鱼



材料 鳊鱼 1 条(约 800 克),菜心 8 棵,火腿、冬菇各适量。

调料 色拉油、精盐、味精、胡椒粉、绍酒、鸡精、水淀粉各适量。

做法

- ① 鳊鱼去鳞后清洗干净;将菜心洗净后在沸水中略焯一下,然后捞出沥干备用;分别将冬菇、火腿洗净后切片。
- ② 将鳊鱼的头、尾切下,鱼身两侧切成“夹刀片”,放入碗中,加入精盐、味精、胡椒粉、鸡精、绍酒腌渍 5 分钟,将冬菇片、火腿片夹入鱼片中间待用。
- ③ 将鱼的头和尾分别摆在盘子的两端,把鱼片摆在中间,上蒸锅蒸 15 分钟后取出,装入另一个盘子里,将菜心码在盘子四周。
- ④ 将盘中的汤汁倒回锅中,用水淀粉勾芡,均匀地浇在鱼片上即可。



白椒里脊丝



材料 猪里脊肉 200 克,绿豆芽 40 克,香菜 30 克,鸡蛋 1 个。

调料 姜丝、蒜片、葱丝、植物油、精盐、味精、胡椒粉、醋、香油、料酒、水淀粉各适量。

做法

- ① 香菜洗净去根、叶,切成段;将猪肉切成丝。
- ② 将猪肉丝用精盐、味精、鸡蛋上浆;用精盐、味精、胡椒粉、醋、香油、水淀粉、料酒调成芡汁待用。
- ③ 锅置火上,放入适量植物油烧热,下入猪肉丝炒至断生,加入葱丝、姜丝、蒜片继续翻炒,放入绿豆芽,加入芡汁翻炒均匀,最后加入香菜略炒,出锅即成。

芙蓉鱼片



材料 白鱼蓉 250 克,水发香菇片、熟火腿片各 20 克,豌豆苗 30 克,鸡蛋清 5 个。

调料 精盐、味精、水淀粉、姜汁水、料酒、绍酒、白汤、熟鸡油、熟猪油各适量。

做法

- ① 将白鱼蓉、姜汁水、精盐、料酒、鸡蛋清放入容器中,搅拌上劲,然后加入味精、水淀粉、熟猪油,搅拌成芙蓉鱼片蓉。
- ② 炒锅中加入熟猪油,烧至三成熟,用锅铲将鱼蓉分批、均匀地成片放入植物油锅中,鱼片浮起后捞出沥油。
- ③ 锅中留底油,放入绍酒、白汤、香菇片,加入精盐、味精调味,用水淀粉勾芡,滑入鱼片,放入火腿片、豌豆苗,淋上熟鸡油即可。

清蒸黄鱼



材料 黄鱼 1 条,肉丝 50 克,泡椒丝 30 克,冬笋丝、香菇丝、榨菜丝各适量。

调料 精盐、葱片、姜片、葱丝、姜丝、胡椒粉、味精、料酒、酱油、色拉油各适量。

做法

- ① 黄鱼收拾干净,鱼身两面剞一字花刀,用精盐、胡椒粉、葱片、姜片、料酒腌渍 30 分钟,摆放在盘子中。
- ② 锅中加色拉油烧热,放入肉丝煸炒,下入泡椒丝、姜丝、葱丝煸炒,再放入冬笋丝、香菇丝、榨菜丝,加入味精、胡椒粉、料酒、酱油,浇在鱼上。
- ③ 鱼放入蒸锅中蒸熟,撒上葱丝,浇上热油即可。



枸杞鸡仁



材料 鸡脯肉 200 克, 枸杞子、黄瓜各 50 克。

调料 精盐、料酒、蛋清淀粉、姜末、葱花、水淀粉、料酒、芝麻油、味精、香菜、鲜汤、植物油各适量。

做法

- ① 枸杞子洗净; 黄瓜洗净, 切成花生米大小的粒; 鸡肉洗净, 切成丁, 加入精盐、料酒、蛋清淀粉拌匀上浆; 用精盐、味精、料酒、鲜汤、水淀粉、芝麻油调成芡汁备用。
- ② 锅内放植物油烧至三成热, 下入鸡肉丁滑散, 下入枸杞子、黄瓜粒炒熟, 滤掉多余的油, 加入葱花、姜末、香菜炒出香味, 淋入芡汁, 收汁后盛盘上桌。



银杏鸭脯



材料 鸭子 1 只, 白果 100 克。

调料 葱、姜、花椒、胡椒粉、精盐、料酒、清汤、水淀粉、味精、化猪油、鸡油各适量。

做法

- ① 白果去壳, 用开水煮熟, 去除膜、心, 在热油中炸一下, 捞出沥油备用。
- ② 鸭子宰杀后除去毛、内脏、头、足, 洗净沥干水分, 鸭身用精盐、胡椒粉、料酒抹匀, 放葱、姜、花椒, 上蒸笼蒸 1 小时, 拣去姜、葱、花椒, 剔除骨头, 鸭脯肉放入碗中。
- ③ 鸭肉切成白果大小的丁, 同白果一起放在鸭脯肉上, 蒸鸭的原汁滗入, 加清汤, 入蒸笼蒸半小时, 翻入盘中。
- ④ 锅内加清汤、料酒、精盐、味精, 用水淀粉勾芡, 淋上鸡油, 浇在白果、鸭脯上即成。

爽珠蒸鳗鱼



材料 河鳗1条(约500克),鸽蛋4个。

调料 色拉油、精盐、胡椒粉、味精、一品鲜酱油、绍酒、青椒、红椒、香菜、葱丝、姜丝各适量。

做法

- ①将河鳗清洗干净,下入沸水中略焯一下,接着用顶刀按从鱼头到鱼尾的顺序切成“连刀片”,再将鱼按顺时针方向盘在玻璃煲中,鱼头朝上摆放;将青椒、红椒洗净后切成丝;香菜洗净后切成小段。
- ②将绍酒、精盐、胡椒粉、味精搅拌均匀,淋在鳗鱼身上待用。
- ③将鸽蛋煮熟后去壳,摆在鳗鱼旁边,将鳗鱼放入蒸锅蒸10分钟,蒸熟后取出,再将姜丝、葱丝、香菜段、青椒丝、红椒丝撒在上面。
- ④色拉油烧热,将热油浇在鱼身上,加入一品鲜酱油使之入味,即可上桌食用。

红烧狮子头



材料 猪肥瘦肉250克,荸荠100克,火腿、菜心、金钩、水发玉兰片各50克,鸡蛋2个。

调料 葱、姜、料酒、精盐、味精、酱油、胡椒粉、水淀粉、化猪油、化鸡油、鲜汤各适量。

做法

- ①火腿、玉兰片切成薄片;荸荠洗净去皮后切末;金钩用水泡发;葱、姜洗净切成末;猪肉剁成蓉,加入荸荠末、鸡蛋液、精盐、酱油、味精、胡椒粉、水淀粉拌匀,捏成丸子。
- ②化猪油烧至七成热,将丸子滑入锅中炸至金黄色时捞出,丸子放入蒸碗中,加入酱油、料酒、鲜汤、葱、姜,蒸2个小时。
- ③锅内留底油烧至五成热,加入菜心、火腿片、玉兰片、金钩煸炒,再加入鲜汤,下入丸子一同翻炒几下,加入胡椒粉、味精、水淀粉、化鸡油,用水淀粉勾芡后装盘,菜和汤汁倒在丸子上即成。



泡椒味

泡椒猪脆骨



材料 猪脆骨 500 克,泡椒 350 克。

调料 色拉油、精盐、味精、绍酒、白糖、鸡精、水淀粉、葱花、姜丝、蒜片各适量。

做法

- ① 分别将猪脆骨、泡椒清洗干净,将猪脆骨切成小块备用。
- ② 在锅中加入适量色拉油烧热,放入猪脆骨过油,捞出沥干。
- ③ 锅中留底油烧热,放入姜丝、葱花、蒜片、白糖、绍酒翻炒,直至炒香,将猪脆骨倒入锅内,再放入精盐、味精、鸡精翻炒均匀,用水淀粉勾芡,即可出锅。

泡椒鲤鱼



材料 鲤鱼 1 条(约 600 克),豌豆荚、鸡脯肉各 50 克,草菇 6 朵。

调料 色拉油、胡椒粉、白糖、绍酒、酱油、红辣椒、葱段各适量。

做法

- ① 将鲤鱼清洗干净后沥干水分,放入热油中煎至金黄色,然后盛出沥油。
- ② 将豌豆荚洗净;鸡脯肉洗净后切成末;草菇洗净后切成薄片;红辣椒洗净后放入热油中略炸,然后捞出备用。
- ③ 色拉油烧热,加入豌豆荚、鸡脯肉末、草菇片、红辣椒、葱段翻炒至香,再加入白糖、胡椒粉、绍酒、酱油、水烧开,放入鲤鱼,炖入味盛出,将锅中的汤汁烧至浓稠,浇在鲤鱼身上即可。



泡椒四季豆



材料 四季豆 450 克,泡椒 50 克。

调料 精盐 3 克,味精 2 克,葱花、蒜末、水淀粉、鲜汤、色拉油各适量。

做法

- ① 将四季豆去筋,洗净,切成段;将泡椒洗净,切成末。
- ② 锅中倒入色拉油烧热,放入泡椒末、蒜末、葱花炒香,倒入鲜汤,放入四季豆、精盐、味精煮 15 分钟,最后用水淀粉勾芡即可。



泡菜魔芋



材料 魔芋 450 克,四川泡菜 300 克,泡椒段适量。

调料 精盐 3 克,味精 2 克,鲜汤、色拉油、泡姜片各适量。

做法

- ① 将四川泡菜洗净,切成段;魔芋洗净。
- ② 锅中倒入适量色拉油,烧热,放入泡姜片、四川泡菜、泡椒段炒出香味,倒入适量鲜汤,放入魔芋,加入精盐、味精,煮至汤变稠即可。



泡椒鱼头



材料 胖头鱼鱼头 1 个。

调料 泡椒、葱花、姜丝、姜片、精盐、味精、红油各适量。

做法

- ① 鱼头收拾干净,从鱼唇处剖成两半,用精盐、味精腌渍 10 分钟,涂抹上泡椒。
- ② 姜片铺在盘子中,放上鱼头,撒上姜丝,放入蒸锅中蒸 20 分钟,撒上葱花,淋上红油即可。



锅巴肉片



材料 猪里脊肉 200 克,大米锅巴 100 克,黄瓜片、红椒片、玉兰片各 30 克。

调料 精盐、味精、豆粉、白糖、胡椒粉、高汤、料酒、酱油、醋、素油、熟猪油、蛋清、泡椒丝、葱段、姜片、蒜片各适量。

做法

- ①猪肉洗净,切薄片;锅巴掰成块;用精盐、味精、豆粉、白糖、胡椒粉、料酒、酱油、醋调成汁备用。
- ②将猪肉片用精盐、味精、胡椒粉、料酒、豆粉、蛋清上浆,抓匀后放入烧热的熟猪油锅中,炒至肉熟后捞出,沥干油。
- ③在干净的锅中加入素油,烧热后放入锅巴,炸至金黄色后捞出,控干油。
- ④锅中留底油,下入黄瓜片、红椒片、玉兰片,放入泡椒丝、葱段、姜片、蒜片,炒匀后放入肉片,烹入调好的味汁,放入炸好的锅巴,略翻炒后即可出锅装盘。



酸菜豆腐鱼



材料 鲫鱼 1 条,豆腐 1 块,酸菜 300 克,青泡椒、红泡椒各 1 个,鸡蛋清 50 克。

调料 高汤、胡椒粉、植物油、精盐、绍酒、蒜、姜各适量。

做法

- ①将鲫鱼宰杀后处理干净,剔取净鱼肉并切成片;将豆腐切成片;蒜剥皮后洗净,切片;姜去皮后切片;酸菜洗净,切成丝。
- ②鱼片用精盐、姜片、绍酒、鸡蛋清腌渍片刻,抓匀上浆,放入五成热的油锅中滑至断生,捞出控油;在另一锅中放水烧热,将鱼头放入焯烫片刻捞出。
- ③植物油烧热,加入姜片、蒜片爆香,放入酸菜丝炒匀,放入高汤、胡椒粉、青泡椒、红泡椒、绍酒煮炖,沸腾后放入鱼头和鱼片。
- ④待汤汁再次沸腾后,加入豆腐片,炖至豆腐熟后放精盐调味即可。

豆瓣味



辣豆瓣鱼方



材料 鱼段 500 克，青、红椒各 2 个，玉米粒适量。

调料 葱段、蒜、姜片、葱花、水淀粉、精盐、味精、白糖、料酒、荆沙豆酱、荆沙辣椒酱、辣妹子辣酱、清汤、色拉油各适量。

做法

- ① 将鱼切成鱼方，在鱼肉面剞十字花刀，抹上精盐，裹上水淀粉。
- ② 色拉油烧热，将鱼方下入，炸成浅黄色，捞出控油。
- ③ 锅内留底油，放入葱段、姜片、荆沙豆酱、荆沙辣酱、辣妹子辣酱、料酒炒香，倒入适量清汤，烧开后撇去浮沫，下入鱼方，加入蒜、青椒、红椒、玉米粒炖煮，加入白糖、味精调味，收浓汤汁盛出，撒上葱花即成。



干烧鲜鱼



材料 鲢鱼 1 条，肉末 50 克。

调料 葱丝、姜丝、姜末、蒜末、精盐、白糖、胡椒粉、郫县豆瓣酱、酱油、料酒、香醋、香油、色拉油各适量。

做法

- ① 鲢鱼收拾干净，鱼身两面剞斜刀，用酱油、料酒腌渍 20 分钟。
- ② 锅中加色拉油，油五成热后放入鲢鱼煎炸至金黄色，捞出控油。
- ③ 锅中留底油，用蒜末、姜末、郫县豆瓣酱爆锅，放入肉末煸炒，加入精盐、白糖、胡椒粉、料酒、酱油、清水，投入鲫鱼，加盖小火焖煮 20 分钟，大火收汁，放入香油、香醋，起锅装入盘中，撒上葱丝、姜丝即可。



豆豉南瓜蒸排骨



材料 猪排骨 500 克, 南瓜盅 1 个。

调料 豆豉末、地瓜粉、白糖、野山椒末、香葱末、姜末、蒜末、花椒粉、胡椒粉、香油、绍酒、红油、味精、花生碎各适量。

做法

- ① 将排骨洗净, 剁成段, 放入开水中余除血水, 捞出来控干水分。
- ② 将排骨放入大碗中, 用豆豉末、野山椒末、葱末、姜末、花椒粉、胡椒粉、香油、地瓜粉、白糖、味精、绍酒拌匀, 腌渍 20 分钟。
- ③ 将腌好的排骨放入锅中蒸 1.5 个小时, 取出装入南瓜盅中, 再放入锅中蒸 20 分钟, 取出, 放入花生碎、葱末、蒜末, 浇入红油即可。



葱辣川东兔肉



材料 兔肉 250 克, 干辣椒 100 克。

调料 精盐 3 克, 味精 2 克, 葱段、葱花、姜丝、蒜片、鸡精、白糖、绍酒、豆瓣酱、水淀粉、色拉油各适量。

做法

- ① 将兔肉洗净, 切成块, 放入开水中余除血
- ② 将色拉油倒入锅中烧热, 放入兔肉滑熟, 捞出来控油。
- ③ 锅中留底油, 放入干辣椒、豆瓣酱、葱花、姜丝、蒜片、葱段炒香, 放入兔肉, 加入精盐、味精、白糖、鸡精、绍酒炒至入味, 出锅前用水淀粉勾芡即可。

钵钵鸡

材料

鸡腿肉 500 克, 金针菇、青笋、水发木耳各 80 克。

调料

色拉油、精盐、味精、白糖、鸡粉、豆瓣酱、鲜汤、葱段、干辣椒各适量。

做法

1. 将鸡腿肉清洗干净后切条, 放入碗中, 加入精盐、味精、鸡粉、白糖, 搅拌均匀后腌渍 30 分钟; 金针菇去蒂后洗净; 青笋洗净后切片; 木耳泡发后撕片待用。

2. 锅中加入色拉油烧热, 加入鸡腿肉过油, 捞出沥干。

3. 锅中留底油烧热, 下入豆瓣酱翻炒至香, 接着煨入鲜汤, 加入精盐、味精、鸡粉、白糖, 再放入金针菇、青笋、木耳直到煮熟, 然后倒入汤煲中, 再将已过油的鸡腿肉放入煲内, 煮熟后撒上葱段、干辣椒, 上桌即可食用。





蚂蚁上树



材料 猪肉泥 50 克, 水发粉丝 200 克。

调料 葱末、姜末、蒜末、色拉油、高汤、郫县豆瓣酱、香油、酱油、白糖各适量。

做法

- ① 锅置火上, 倒入清水烧热, 放入粉丝略烫一下, 待粉丝颜色变白膨胀后捞出控干。
- ② 锅内放入适量色拉油烧热, 下入葱姜蒜末炒香, 下入猪肉泥炒散, 倒入高汤, 加入郫县豆瓣酱、酱油、白糖, 下入粉丝煮至汤汁收浓, 淋入香油即成。



干烧豆花



材料 豆花 500 克, 猪肉 150 克, 青笋、青豆各 75 克。

调料 精盐 3 克, 味精 2 克, 豆瓣酱、绍酒、酱油、色拉油、鲜汤各适量。

做法

- ① 将猪肉洗净, 切成丁, 备用。
- ② 青笋去皮, 洗净, 切成丁; 青豆洗净。
- ③ 豆花装入碗中, 放入锅中蒸 5 分钟, 取出。
- ④ 锅中倒入色拉油烧热, 放入猪肉丁、青笋丁、青豆炒散, 放入豆瓣酱炒出香味, 倒入绍酒、鲜汤, 放入豆花、酱油、精盐、味精煮至入味即可。

豆豉味



豆豉鱼



材料 新鲜净鱼肉 300 克, 豆豉 100 克。

调料 精盐、味精各 5 克, 料酒、酱油、香油、植物油、高汤、白糖、姜片、葱段各适量。

做法

- ① 鱼肉洗净, 切成长条, 用料酒、精盐、葱段、姜片抓拌均匀, 腌渍 30 分钟; 将豆豉切成豆豉蓉。
- ② 锅中放入适量植物油烧至七成热, 放入鱼肉条, 炸至金黄色时捞出控油。
- ③ 锅中留底油烧热, 放入葱段、姜片爆香后捞出, 下入豆豉蓉煸炒, 放入鱼肉条炒匀, 兑入高汤, 调入料酒、酱油、白糖、精盐、味精, 待汤汁收浓时, 淋上香油, 出锅即可。



豆豉苦瓜



材料 苦瓜 3 根, 豆豉 50 克。

调料 精盐、味精各 5 克, 植物油、蒜、香油各适量。

做法

- ① 将苦瓜洗净, 对剖成两半, 除去瓜瓤, 切成片, 放入沸水中焯熟, 捞出控水, 装盘备用; 蒜剥皮, 洗净, 剁成蒜蓉。
- ② 锅中放入适量植物油烧热, 倒入豆豉、蒜蓉翻炒, 制成豆豉酱, 加入精盐、味精、香油, 浇在焯好的苦瓜片上即可。

第四章

.... 百分百川味火锅



烩牛肉锅

材料

黄牛毛肚 300 克, 黄牛背柳肉 150 克, 牛肝、牛脊髓、牛腰各 100 克, 青菜 200 克, 青蒜 50 克。

调料

精盐、味精、干辣椒、花椒、牛肉汤、绍酒、糟汁、豆豉、郫县豆瓣酱、牛油、香油、葱白段、姜片、鸭蛋清各适量。

做法

1. 毛肚洗净后切片, 用凉开水浸泡; 牛肝、牛腰、牛柳肉片成大薄片; 青菜、青蒜洗净后切段。

2. 在烧热的锅中放入适量牛油, 烧至六成热, 放入郫县豆瓣酱, 炒酥后加入姜片、花椒、干辣椒、葱白段爆香, 倒入牛肉汤, 煮沸后烹入绍酒、糟汁, 调入适量精盐、剁碎的豆豉, 再次煮沸后撇去浮沫。

3. 在锅中加入牛肚等材料, 烫熟后即可食用。可以用香油、味精、鸭蛋清调成味汁, 蘸食。





素什锦火锅



材料 娃娃菜 500 克, 净冬笋、胡萝卜、水发冬菇、血豆腐、鸡腿菇各 150 克, 菠菜、水发粉丝各 200 克。

调料 精盐、白糖、绍酒、香油、鲜汤各适量。

做法

① 将娃娃菜清洗干净, 切成 4 瓣; 分别将净冬笋、水发冬菇、鸡腿菇洗净, 切成薄片; 菠菜洗净后切段; 血豆腐切片; 水发粉丝切成长段。

② 娃娃菜放在锅底, 再依次码入粉丝、冬菇、血豆腐片、菠菜、鸡腿菇、胡萝卜片、冬笋片。

③ 另取一锅, 倒入鲜汤, 加入精盐、绍酒、白糖, 再滴入香油, 待味道调匀后倒入火锅中, 点燃酒精即可上桌食用。

什锦沙锅



材料 熟猪肚、熟白肉、熟鸡肉、净猪蹄筋各 180 克, 鱼丸、猪肉丸各 8 个, 净鸡杂、净笋片、水发香菇、水发木耳各 60 克, 净虾仁适量。

调料 猪油、精盐、味精、胡椒粉、鲜汤、葱花各适量。

做法

① 将净鸡杂切成小片后待用; 将木耳、香菇洗净, 切成小块备用。

② 在沙锅底垫上竹垫, 先将蹄筋、木耳、肉丸、鱼丸、熟白肉、熟猪肚放在第一层, 再将香菇、鸡肉、虾仁、笋片、鸡杂片放在第二层, 然后加入鲜汤、精盐, 待烧开后撇除浮沫, 改用小火煨熟, 再加入猪油, 放入胡椒粉、味精、葱花, 即可上桌食用。

生片火锅

材料

四生片：猪腰片、鱼肉片、鸡胸片、鸡胗片各 200 克，四时蔬：白菜心、豌豆尖、菠菜、香菜各 150 克；四油酥：馓子、油条、油炸粉条、油酥花生仁各 100 克；高汤 2 升。

调料

植物油 100 克，高汤、精盐、胡椒粉、味精、鸡精各适量，料酒 1 茶匙，葱段 25 克，姜片 15 克，枸杞子 5 克，鸡油 20 克。

味碟

精盐、胡椒粉、味精、葱花各适量。

做法

1. 锅内放植物油，烧至五成热时放入葱段、姜片炒香，加入高汤、胡椒粉、精盐、味精、鸡精、料酒、枸杞子、鸡油调味，倒入火锅中。
2. 火锅放在桌子的正中，将四生片、四时蔬、四油酥、味碟围绕火锅摆设，烧沸汤料，先烫荤菜，后烫素菜，配制味碟调料蘸食。





鸳鸯火锅

材料

鸭肠、毛肚、鸡胗、鳝鱼、鱼肉、牛肉、猪腰、鲜虾、鸭血、粉丝、蔬菜各适量。

麻辣火锅汤料

麻辣火锅汤料 1 200 克。

咸鲜火锅料

高汤（猪棒骨和整鸡一起熬出的烫汤）1.2 升，姜片、葱段各少许，半个番茄切片，精盐、料酒、鸡精、胡椒粉各适量，化鸡油 20 克。

味碟

芝麻油、蒜泥、原汤各适量。

做法

1. 将鸭肠、毛肚、鸡胗、鳝鱼、鱼肉、牛肉、猪腰、鲜虾、鸭血、粉丝、蔬菜改刀，然后分别装盘。

2. 将麻辣火锅汤料和咸鲜火锅汤料分别放入鸳鸯火锅的两格中，上桌点火，待火锅汤汁煮沸后便可烫食各种材料，依照个人口味搭配味碟调料食用。



串串香火锅

材料

毛肚、鸡翅、鸭肠、兔腰、牛肉、鳝鱼、鹌鹑蛋、豆制品、时令蔬菜各适量。

调料

豆瓣、辣椒粉各 150 克，葱段、干辣椒各 30 克，花椒、姜片、香料各 20 克，豆豉 15 克，精盐、味精、冰糖各适量，料酒 4 茶匙，醪糟汁 2 茶匙，食用油，熟菜油各 300 克，高汤 1.5 升。

味碟

精盐、辣椒粉、花椒粉、味精、熟芝麻、酥花生碎各适量。

做法

1. 锅中放食用油烧至五成热，放入切成小段的干辣椒，炒至棕红色时加入花椒炒香，连油带料倒入大碗中制成糊辣汁。

2. 锅中放熟菜油烧至 120 度，加入豆瓣、辣椒粉、豆豉、姜片、葱段、香料炒香，加入高汤、糊辣汁，用中小火熬至汤味散发出浓郁香味，加入精盐、味精、料酒、冰糖、醪糟汁调成卤汁。

3. 食用时将洗净处理过的材料用竹扦上，放在煮沸的卤汁中涮熟捞出，蘸着碟料食用。





毛肚火锅



材料 毛肚、鸭胗、鸭肠、牛肉、午餐肉、猪腰、猪脑、鱼肉、鳝鱼、菇类、豆制品、鸭血、粉丝、时令鲜蔬各适量。

调料 豆瓣 100 克，干辣椒 50 克，花椒 15 克，豆豉 20 克，辣椒粉 25 克，花椒粉 10 克，味精、白糖、姜片、葱段、芽菜、香料、精盐各少许，料酒 3 茶匙，牛油、味精、熟菜油 250 克，高汤 1.5 升。

味碟 芝麻油、精盐、味精、蒜泥各少许。

做法

- ① 在味碟中放入调料拌匀成味汁。
- ② 锅中放熟菜油烧至五成热，放入豆瓣、香料、姜片、葱段炒香，再下入豆豉、芽菜、辣椒粉炒出香味，加入高汤烧沸，放入精盐、白糖、料酒、味精、花椒粉调味，制成麻辣味的卤汁。

牛油放入热锅中炒滑，放入干辣椒、花椒炒香，倒入麻辣火锅卤汁煮沸，熬出香味，材料在火锅汤汁中烫熟食用。

菊花火锅



材料 猪腰、鸡肫、鸡脯肉、净鱼肉各 150 克，油条 2 根，油炸粉条、油炸花生、油炸馓子、豆苗、香菜、菠菜、白菜心各 50 克，大朵鲜菊花、鱼骨各适量。

调料 精盐、葱花、姜末、胡椒粉、料酒、清汤、酱油各适量。

做法

- ① 鱼肉切成 5 厘米见方的片；鸡肫洗净，切片；鸡肉、猪腰切成与鱼片相同的片；将这四种片摆在盘子中，撒上精盐、酱油、料酒、姜末。
- ② 将油炸粉条、馓子掰断；花生仁去皮；油条切小段，这四种干料分别装盘。
- ③ 白菜心去筋，豆苗、香菜、菠菜洗净，分别装盘。
- ④ 菊花去蒂、心，摆放在盘中；姜末、葱花、精盐、胡椒粉分别放在盘子中。

炒锅置火上，倒入清汤，放入鱼骨烧煮 30 分钟，捞去鱼骨，将汤作为火锅底汤，与涮料、味碟、菊花盘一同上桌即可。

滋补火锅

材料

乌鸡 1 只, 鸽子 2 只, 黄豆、当归、枸杞子各 20 克, 红枣 10 克, 大虾片、猪肉片各 150 克, 喇叭菌、牛肝菌、鲜笋片、鲜香菇各 100 克, 时令蔬菜适量。

调料

精盐、胡椒粉、味精、料酒各适量, 姜片、蒜片各 15 克, 葱段 20 克, 清水 25 升, 鸡油 50 克。

味碟

精盐、蚝油、味精、香辣酱、红小米椒碎、青尖椒碎、香菜碎、葱花、蒜泥各少许。

做法

1. 乌鸡、鸽子洗净处理, 放入沸水中焯烫一下; 黄芪、当归在温水中泡软, 黄芪切段, 当归切片; 黄豆、枸杞子、红枣、大虾片、猪肉片、喇叭菌、牛肝菌、鲜笋片、鲜香菇、蔬菜洗净改刀, 装盘上桌。

2. 火上放大沙锅, 倒入清水, 放入乌鸡、鸽子、葱段、姜片、胡椒粉、料酒、黄芪、当归, 用大火烧沸后改用小火煨煮 2~3 小时, 待出香味后, 放入枸杞子、大枣、精盐、味精、鸡油调味。

3. 沙锅上桌, 用小火加热至沸, 下入各种原料烫涮, 蘸味碟料食用。





跷脚牛肉锅

材料

熟牛杂(牛肚、牛肠、牛心等)500克,熟牛肉、熟牛筋、熟牛鞭各250克,牛血旺300克,牛肉丸子、白萝卜各200克,香菇、豌豆尖、白菜心、菠菜、黄豆芽各100克,水发粉丝150克。

调料

姜片、葱段、精盐、胡椒粉、味精、鸡精各适量,料酒2茶匙,牛骨高汤2升,化猪油150克。

味碟 精盐、味精、青尖椒末、红尖椒末、葱花、香菜末、芹菜末各适量。

做法

- 1.熟牛杂、熟牛肉、熟牛筋、熟牛鞭切片,素菜洗净,改刀,装入盘中。
- 2.依个人口味取味碟各料入碗,加一勺煮沸的火锅汤调成味汁。
- 3.化猪油烧至四成热,放入姜片、葱段炒出香味,加入精盐、胡椒粉、味精、鸡精、料酒、牛骨高汤调味,倒入火锅容器中,煮沸后放入原料烫熟,蘸味碟料食用。



鱼头火锅

材料

花鲢鱼头 1 500 克。

调料

油酥辣椒酱 1 大匙, 芝麻油、葱姜水各 1 茶匙, 泡红辣椒末 400 克, 红豆瓣酱 200 克, 泡酸菜 50 克, 葱段、蒜瓣各 20 克, 豆豉蓉 10 克, 干青花椒 30 克, 八角 1 个, 姜片 15 克, 料酒、醪糟汁各 2 茶匙, 精盐、香料粉、胡椒粉、味精各少许, 高汤 2 升, 食用油各 200 克。

味碟

酥黄豆、大头菜粒、红小米椒碎、香菜末、蒜泥、香葱末、香辣酱各少许。

做法

1. 花鲢鱼头处理洗净, 从中间斩开, 加入精盐、油酥辣椒酱、料酒、葱姜水腌渍 10 分钟。
2. 锅内放食用油烧至三成热, 加入泡红辣椒末、红豆瓣酱、蒜瓣翻炒, 下入泡酸菜、豆豉蓉、干青花椒、八角、葱段、姜片炒香, 加高汤煮沸, 淋入料酒、醪糟汁、芝麻油, 加入香料粉、胡椒粉、味精调味, 移入火锅容器中。
3. 依个人口味取味碟原料, 加入一勺煮沸的火锅原汤调成味汁。将火锅烧沸, 放入鱼头煮熟, 捞出鱼头蘸味汁食用。



羊肉汤锅

材料

羊腿肉 2 500 克,羊头 1 个,羊杂 1 000 克,羊骨 5 000 克,白菜、萝卜皮、豌豆苗、生菜各 100 克。

调料

精盐、味精、鸡精、胡椒粉、葱花、香菜各适量,葱段 60 克,姜片 50 克,白酒、料酒各 2 茶匙。

味碟

精盐、味精、红尖椒、豆腐乳、香葱花、香菜各少许。

做法

1. 羊腿肉、羊头、羊杂、羊骨分别用开水焯烫一下。
2. 大汤锅置火上,加入清水、羊腿肉、羊头、羊杂、羊骨、葱段、姜片、白酒,用大火煮沸,撇掉浮沫,用中火煮至羊肉、羊杂软烂时捞出,锅内的羊头、羊骨继续煮 3~5 小时,至汤汁乳白、香味浓郁。
3. 依个人口味取味碟各料装入小碗,加一勺煮沸的原汤调成味汁。
4. 将煮好的羊肉汤移入汤锅内,加入精盐、胡椒粉、葱段、姜片、味精、料酒、红枣、枸杞子、鸡精、葱花、香菜调味,上桌后点火煮沸,下入熟羊肉片、羊杂、素菜,烫涮后蘸味汁食用。



笋子鸡火锅

材料

活土鸡 1 只，水发筒笋 500 克，魔芋 300 克，蒜苗节 30 克，芹菜节 50 克。

调料

干辣椒节 50 克，花椒 10 克，豆瓣 40 克，葱段 20 克，姜片 15 克，香料、精盐、胡椒粉、白糖、味精各适量，料酒 2 茶匙，火锅老油、食用油各 200 克，高汤 1.5 升。

做法

1. 土鸡宰杀后洗净，斩成一寸见方的块，在沸水中焯烫一下；水发筒笋洗净后切成 2 厘米长的段，焯烫一下备用。

2. 锅中放食用油烧至四成热，放入干辣椒节、花椒、豆瓣、葱段、姜片、香料炒出香味，加入高汤、鸡块，放入精盐、胡椒粉、白糖、味精、料酒、火锅老油调味，小火煨 2 小时，放入水发筒笋再继续煨至入味，放入魔芋、蒜苗节、芹菜节、味精煮沸，倒入火锅中即可食用，吃完鸡块后可点火加热，以鸡汤涮烫其他食物。





干锅北极虾



材料 北极虾 500 克, 酥花生 50 克,
调料 食用油 1 000 克(实耗 100 克), 干辣椒 60 克, 花椒 20 克, 高汤 1 大勺, 姜片、蒜片、葱丁、精盐、花椒油、香油、鸡精、味精各适量, 火锅老油 100 克。

做法

- ① 北极虾自然解冻至软, 沥干水分。
- ② 锅中放食用油烧至六成热, 下入北极虾炸至酥香, 捞出备用。
- ③ 锅中放食用油烧至四成热, 放入姜片、蒜片、葱丁、干辣椒、花椒炒香, 放入炸酥的虾、酥花生、精盐、香油、味精、鸡精、花椒油、火锅老油炒出香味, 装入干锅中上桌食用。



干锅鸡



材料 公鸡 1 000 克, 红尖椒、青尖椒、洋葱、酥花生仁各 50 克。

调料 精盐、姜片、葱段、白糖各适量, 干辣椒段 50 克, 豆瓣 20 克, 花椒、蒜片、姜片各 10 克, 葱段 15 克, 芝麻油、料酒各 1 茶匙, 红油 2 茶匙, 熟芝麻 5 克, 高汤 100 克, 食用油 1 000 克。

做法

- ① 将鸡洗净斩块, 用精盐、姜片、葱段、料酒拌匀, 腌渍 5 分钟; 青红尖椒洗净, 切成小段; 洋葱洗净切成小块。
- ② 锅中放食用油烧至七成热, 放入干辣椒、花椒、豆瓣、蒜片、姜片炒出香味, 下鸡块、青红尖椒、洋葱、葱段, 加入高汤搅匀, 再下入料酒、白糖、味精、红油、芝麻油、酥花生仁翻炒均匀, 移入锅中, 撒上芝麻即可上桌食用。

香辣鸭脖锅

材料

鸭脖 1 000 克,洋葱块 50 克,黄瓜条 100 克。

调料

料酒 3 大勺,精盐、味精、鸡精、姜片、葱段、芝麻油、酥花生仁、熟芝麻、卤水各适量,干辣椒节 50 克,花椒、蒜末各 20 克,香辣酱 30 克,豆豉 15 克;料酒 1 茶匙;火锅油 100 克。

做法

1. 鸭脖处理后洗净,加入精盐、料酒、葱段、姜片拌匀,腌渍 15 分钟,放入卤水中卤煮到软熟入味后捞出,凉凉后斩成段。

2. 锅中放芝麻油烧至六成热,下入鸭脖炸至酥香捞出。锅中放火锅油烧至四成热,放入干辣椒节、花椒、姜片、葱段、蒜末、香辣酱、豆豉炒出香味,下鸭脖、洋葱块、黄瓜条翻炒均匀,再放入精盐、味精、鸡精、料酒、芝麻油、熟芝麻、酥花生仁碎粒炒香,入锅,上桌食用。





香辣猪手锅



材料 猪蹄 1 000 克。

调料 干辣椒节 50 克,花椒、姜片、葱段各 20 克,蒜末 30 克,豆豉蓉、香辣酱、料酒各 1 茶匙,精盐、鸡精、芝麻油、熟芝麻、酥花生仁碎、油卤水各适量,植物油 500 克,食用油 1 000 克(约耗 50 克)。

做法

- ① 猪蹄去毛洗净,从中间斩成两半,在沸水中焯烫,放入油卤水中中火煨煮 2~3 小时,待猪蹄软熟后捞出,凉凉后斩成 6 厘米见方的块。
- ② 锅中放食用油烧至七成热,下入猪蹄炸至酥香捞出,沥油备用。
- ③ 锅中放植物油烧至五成热,放入干辣椒节、花椒、姜片、葱段、蒜末、豆豉蓉、香辣酱,炒至散发出浓香,放入猪蹄、精盐、料酒、鸡精、芝麻油、熟芝麻、酥花生仁碎翻炒均匀,装入锅,上桌食用。

焖锅藤椒兔



材料 兔肉 500 克,蒜瓣 100 克,芹菜段、青红椒块、莴笋块、黄瓜段各 150 克,鲜藤椒 50 克。

调料 精盐、白糖、鸡精、胡椒粉各适量,红尖椒粒 50 克,老抽 1 茶匙,红油豆瓣、醪糟汁、料酒、豆腐乳汁各 2 茶匙,火锅老油 200 克,芝麻油、高汤各 300 克。

做法

- ① 兔肉洗净处理后切成条或厚片,用精盐、红油豆瓣、1 茶匙料酒、白糖、红尖椒粒、鸡精搅拌均匀,腌渍 15 分钟。
- ② 锅中放芝麻油烧至四成热,放入蒜瓣、鲜藤椒炒出香味,加入精盐、料酒、胡椒粉、老抽、醪糟汁、豆腐乳汁、高汤、火锅老油煮沸,调成味汁。
- ③ 取一焖锅,放入莴笋块、青红椒块,黄瓜段、芹菜段,加入味汁、兔肉,加盖点火焖熟,即可食用。



麻辣烫锅



材料 肉串、蔬菜串各适量。

调料 胡椒粉、精盐、味精、鸡精、鲜汤、火锅底料各适量。

做法

- ① 锅内放入鲜汤，放入火锅底料烧沸，加入胡椒粉、精盐、鸡精、味精调成锅底，与肉串、蔬菜串一同上桌。
- ② 点火将锅底煮开，下入肉串、蔬菜串涮烫熟透即可食用。



肥牛金针锅



材料 肥牛、金针菇、粉丝各适量。

调料 蛋清、蒜蓉、姜片、生粉、胡椒碎、沙嗲粉、精盐、高汤、花生油各适量。

做法

- ① 肥牛切成薄片，用蛋清、生粉、花生油，腌渍；粉丝用冷水泡发，金针菇去根，用牛肉片包起卷紧。
- ② 花生油烧热，将姜片、蒜蓉倒入锅内爆香，加入高汤、精盐、沙嗲粉、胡椒碎拌匀，大火烧沸后放入牛肉卷，再次烧沸后放入粉丝，略煮一小会儿便可。



鸳鸯鱼头锅



材料 胖头鱼头 2 个，番茄、枸杞、红枣各适量。

调料 精盐、味精、鸡精、红汤、白汤各适量。

做法

- ① 将鱼头处理洗净，从中间斩成两半，再切成块，装入盘中；番茄洗净，切片装盘；枸杞、红枣洗净，备用。
- ② 鸳鸯锅中一面放红汤，一面放白汤，将各种材料分别放入汤锅两边，再用精盐、味精、鸡精调味，上桌煮沸，根据个人口味选择食物烫食即可。



焖鱼锅



材料

钳鱼 1 条, 芹菜段、青红椒块、木耳、香菜各 100 克, 莴笋块 150 克。

调料

红油豆瓣、老抽各 1 茶匙, 胡椒粉、精盐、白糖、鸡精、熟芝麻各适量, 豆瓣、泡酸菜、姜末各 30 克, 干辣椒节 10 克, 花椒 5 克, 料酒、醪糟汁、豆腐乳汁各 2 茶匙, 老油 200 克, 芝麻油 2 克, 花椒油 5 克, 高汤 500 克, 葱段、蒜瓣各 100 各。

做法

1. 钳鱼处理干净, 斩块, 加入精盐、红油豆瓣、1 茶匙料酒、白糖、鸡精、熟芝麻拌匀, 腌渍 10 分钟。

2. 锅中放老油烧至五成热, 放入豆瓣、姜末、干辣椒节、花椒、泡酸菜炒出香味, 加入高汤, 加精盐、料酒、胡椒粉、老抽、醪糟汁、豆腐乳汁、芝麻油、花椒油煮沸调成味汁。

3. 将芹菜段、青红椒块、莴笋块、藕块、木耳、香菜段、蒜瓣、葱段放入焖锅中, 倒入味汁, 下入鱼块加盖点火, 即可食用。

水煮鱼火锅

材料

净草鱼、羊肉片、豆腐片、青菜各适量。

调料

鸡蛋液、葱末、姜末、蒜末、葱段、蒜泥、胡椒粉、干辣椒、芝麻酱、花椒、精盐、味精、料酒、香油、高汤、色拉油各适量。

做法

1. 草鱼洗净，切下鱼头、鱼尾备用，除去鱼皮，将鱼肉切成片，鱼肉片用鸡蛋液、精盐、料酒、姜末腌渍 15 分钟；辣椒洗净后切成段；花椒洗净后剁碎；用芝麻酱、蒜泥、香油、味精调成蘸料。

2. 火锅中加入适量高汤，放入鱼头、鱼尾、鱼骨、鱼皮，加入料酒、葱段、姜末、胡椒粉，待煮熟后下入鱼肉片煮开。

3. 锅中加入色拉油烧热，下入花椒、辣椒段、葱末、姜末、蒜末炒香，倒入火锅内，煮开后下入青菜、羊肉片、豆腐片，烫熟后蘸食。





山珍牛肉锅



材料 牛肉、口蘑、草菇、鸡腿菇、凤尾菇、牛肝菌、油菜、宽粉各适量。

调料 葱段、姜块、桂皮、八角、胡椒粉、精盐、味精、鸡精、鲜汤、清油各适量。

做法

①牛肉洗净切块；口蘑、草菇、鸡腿菇分别洗净，对切成两半；凤尾菇、牛肝菌洗净，分别下入开水中焯烫5分钟，捞出沥干水分；油菜除去老叶洗净；宽粉用温水泡透，备用。

②沙锅内加入清油烧热，下入葱段、姜块、桂皮、八角煸炒出香味，添入鲜汤，加入牛肉、菌类、胡椒粉，小火煲2小时，加入精盐、鸡精、味精煲10分钟，再放入油菜、宽粉稍炖即可上桌。



泡菜鸡火锅



材料 净子鸡、泡青菜、金针菇、油菜、菠菜各适量。

调料 香菜段、泡辣椒、葱段、泡子姜、姜片、蒜末、蒜泥、蚝油、干辣椒节、精盐、芝麻、醪糟汁、色拉油各适量。

做法

①将子鸡洗净剁成块；泡青菜洗净切条；金针菇、油菜、菠菜洗净，菠菜切成段；用蒜泥、蚝油、精盐调匀，制成蘸料。

②锅内放色拉油烧至五成热，下入姜片、蒜末、泡辣椒、泡子姜、泡青菜段炒出香味，放入鸡块翻炒，加入醪糟汁、葱段、干辣椒节，加适量开水煮开，撇去浮沫，加精盐调味后，转入火锅容器中，下入香菜段、芝麻之后煮开，放入金针菇、油菜、菠菜涮食。



鸡杂煨锅

材料

鸡杂(鸡腰、鸡肠、鸡肾、鸡胗)200克,青红小米辣椒、酸萝卜、土豆、魔芋各100克,水发木耳、香菇各50克。

调料

豆瓣40克,花椒25克,姜片15克,葱段、泡姜、泡辣椒节各20克,胡椒粉、鸡精、味精、精盐、芝麻油、花椒油、植物油各适量,料酒1茶匙,高汤300克。

做法

1.鸡杂处理后清洗干净,改刀焯水后备用;青红小米椒切成小段;酸萝卜切条;土豆去皮洗净后切成滚刀块;魔芋切条后焯水;水发木耳洗净切成大片;香菇切片。

2.锅中放植物油烧至五成热,放入豆瓣、花椒、葱段、姜片、泡姜、泡辣椒炒香,加入高汤,加精盐、胡椒粉、味精、鸡精、料酒、芝麻油、花椒油调味,再放入酸萝卜、土豆、芹菜、魔芋、水发木耳、鲜香菇、鸡杂,上桌点火煨熟即可食用。





羊肉火锅



材料 羊肉、熟羊杂、泡青菜、粉丝、冬瓜、玉兰片、豌豆苗、香菜各适量。

调料 干辣椒、豆瓣酱、醪糟汁、豆豉、老姜、大蒜、花椒、冰糖、精盐、五香料、羊骨头汤、猪油、葱花、羊肉汤各适量。

做法

①羊肉切成薄片；泡青菜切成条；羊杂切成细条；粉丝水发后改刀；冬瓜去皮、瓤，切成薄片；玉兰片洗净切薄片，沥干水分；豌豆苗、香菜择好，洗净沥干；用羊肉汤、花椒、香菜、葱花、精盐调成蘸汁。

②猪油烧至五成热，下入豆瓣酱炒香，加老姜、大蒜炒出香味，倒入羊骨头汤，烧开后调入豆豉、醪糟汁、精盐、冰糖熬煮，再放入干辣椒、五香料、花椒熬出麻辣味，将汤汁倒入火锅中，烧开后撇去浮沫，即可放入原料烫食。

麻辣血旺鱼片火锅



材料 鲤鱼1条，鸭血、青笋尖、嫩豌豆尖、小白菜各适量。

调料 干辣椒段、花椒、豆瓣酱、料酒、蒜粒、精盐、高汤、色拉油、熟鸡油、葱花各适量。

做法

①鲤鱼处理洗净，取鱼肉切成片，装盘，鱼骨备用；青笋尖洗净切条；小白菜择洗净装盘；豌豆尖洗净装盘；鸭血切厚片，洗净装盘；用精盐、熟鸡油、葱花拌匀调成蘸料。

②锅内放色拉油烧热，下入豆瓣酱、蒜粒炒出香味，添入高汤，加入鱼骨煮沸，在高压锅内压5分钟，滤掉汤渣制成红汤。

③火锅内放入色拉油烧热，下入干辣椒段、花椒粒炒香，倒入红汤，加入鱼头、料酒、精盐调味，汤煮沸后即可下入材料蘸食。



三鲜锅



材料 大海虾、飞蟹、水发海参、枸杞、红枣、番茄片各适量。

调料 葱丝、姜丝、胡椒粉、精盐、味精、鸡精、高汤、鸡油各适量。

做法

- ① 将海虾除去虾线，去须洗净；飞蟹去壳，洗净切块；水发海参洗净切条；大枣、枸杞洗净备用。
- ② 锅中加入高汤、放入葱丝、姜丝、胡椒粉、精盐、味精、鸡精、番茄片、枸杞、红枣，加入鸡油烧沸，将海虾、飞蟹、海参下入锅中烫食。



野山菌锅



材料 猴头菇、草菇、香菇、松茸、黑虎掌菌、老人头菌各适量。

调料 葱花、姜片、蘑菇精、精盐、味精、鸡精、胡椒粉、鸡油、鸡汤各适量。

做法

- ① 将猴头菇、草菇、香菇、松茸、黑虎掌菌、老人头菌清洗干净，改刀之后下入沸水中焯烫 5 分钟，捞出沥干水分，备用。
- ② 沙锅置火上，加入鸡油烧热，下入葱花、姜片炒香，添入鸡汤，将猴头菇、草菇、香菇、松茸、黑虎掌菌、老人头菌下入锅内，小火煲 1.5 小时，加入胡椒粉、精盐、味精、鸡精、蘑菇精调味，再煲 10 分钟即可上桌食用。

第五章

....地道川味小吃





担担面



材料 面条 200 克,菠菜、榨菜各 30 克。

调料 葱末、熟花生末、芝麻酱、酱油、香油、红辣油、味精各适量。

做法

① 将酱油、香油、红辣油、芝麻酱、味精加适量清水调成料汁;将榨菜切成末;菠菜烫熟。

② 面条放入锅中煮熟,捞出沥干水分,淋入适量料汁,撒上榨菜末、葱末、熟花生米末,放入烫熟的菠菜,拌匀即成。



红油抄手



材料 生肉泥 100 克,抄手皮 20 张。

调料 葱末、精盐、味精、料酒、辣椒油、酱油、香油各适量。

做法

① 将肉泥用精盐、料酒搅拌均匀上劲,用抄手皮包成抄手生坯。

② 将酱油、香油、辣椒油、味精撒入葱末拌匀。

③ 锅置火上,放入适量水烧开,将抄手坯下入锅中煮至漂浮后捞出即成。



鸡丝凉面



材料 面条 250 克,熟鸡肉丝、黄瓜丝各 150 克。

调料 鸡汤、麻酱、酱油、辣油、蒜泥、精盐、醋、味精、香油各适量。

做法

① 将鸡汤、麻酱、酱油、辣油、蒜泥、精盐、醋、味精、香油拌匀调成料汁。

② 将面条下入沸水中煮熟,捞出用凉开水过凉,沥干水分后放入熟鸡肉丝、黄瓜丝,淋入料汁即成。



❶ 蒸冬菜肉饼



材料 猪瘦肉 150 克,猪肥膘肉、黄豆芽各 50 克,阴米粉 40 克,荸荠 2 个,冬菜、菜心各适量。

调料 精盐、味精、绍酒、胡椒粉、鲜汤、姜末各适量。

做法

- ① 分别将冬菜、黄豆芽、猪肉、荸荠、菜心清洗干净,将冬菜切段,黄豆芽、猪肉、荸荠切成大小均匀的颗粒,菜心切块后,均匀地码在碗的四周。
- ② 将冬菜段、黄豆芽粒、猪肉粒、荸荠粒放入碗内,加入适量清水,搅拌均匀后制成圆饼,接着放入蒸锅内,加入适量鲜汤,蒸 30 分钟,熟透后取出,加入味精、精盐、绍酒、胡椒粉、姜末调味,最后盛入已码好菜心的碗中,食用即可。

❷ 红油水饺



材料 猪肉馅、面粉各 600 克,鸡蛋 1 个。

调料 精盐、酱油、白糖、花椒、胡椒粉、味精、红油、姜末、蒜泥、老姜各适量。

做法

- ① 在面粉中加入适量清水和成面团,稍醒后揉成粗条,下小面剂后擀成饺子皮。
- ② 将老姜拍松后下入锅中,再加入清水、花椒,待水烧开后焯至入味后,制成花椒水。
- ③ 肉馅中加入精盐、味精、胡椒粉、鸡蛋、姜末、花椒水,搅拌均匀后待用;在碗中加入酱油、红油、白糖、蒜泥、味精,拌匀后制成蒜酱备用。
- ④ 将肉馅包入饺子皮中,并封口。
- ⑤ 锅中加入清水烧开,下入饺子后轻轻推转,待水再次烧沸时添入少量凉水(反复三次),直至煮熟,然后捞出沥干,盛入盘中,最后蘸蒜酱食用即可。

炒年糕



材料 年糕片 200 克,猪肉 100 克,水发香菇、青椒、红椒各 50 克。

调料 姜末、郫县豆瓣酱、色拉油、料酒、味精各适量。

做法

- ①将猪肉、水发香菇、青椒、红椒洗净,切成片。
- ②锅置火上,放入色拉油烧热,下入郫县豆瓣酱、姜末爆香,放入猪肉片炒至断生,放入香菇片、青椒片、红椒片翻炒,放入年糕片继续翻炒,加入料酒、味精,收干汤汁即成。

四川凉面



材料 手擀面条 250 克,豆芽 50 克。

调料 辣椒油、花椒油、酱油、醋、精盐、味精、白糖、葱末、芝麻酱各适量。

做法

- ①将面条煮熟后凉凉,豆芽洗净,放入面中。
- ②用辣椒油、花椒油、酱油、醋、精盐、味精、白糖、葱末、芝麻酱调成味汁,浇在面上即成。

雪衣豆沙



材料 鸡蛋清 250 克,豆沙馅 200 克,面粉 20 克,干淀粉 40 克。

调料 色拉油、白糖各适量。

做法

- ①将豆沙馅团成 15 个大小均匀的豆沙球,均匀地裹满干淀粉;在碗中加入鸡蛋清、干淀粉、面粉,搅拌均匀后制成雪衣糊备用。
- ②在锅中加入色拉油烧至三成热,将豆沙球四周裹满雪衣糊,放入锅中炸熟,然后捞出装盘,最后撒上白糖即可食用。



麻辣豆花面



材料 刀切面 250 克,豆花 100 克。

调料 精盐 3 克,味精 2 克,葱花 5 克,干椒丁、豆瓣酱、红油、香油、花椒油、水淀粉、鲜汤各适量。

做法

- ①将刀削面放入开水中煮熟,捞出来盛入碗中。
- ②将干辣椒丁用火烤出香味,备用。
- ③向锅中加入红油烧热,放入葱花爆香,放入豆瓣酱炒至变色,倒入鲜汤,放入豆花,加入干辣椒丁、精盐、味精、红油、花椒油、香油煮开,出锅前用水淀粉勾芡,浇在面条上即可。

宜宾燃面



材料 面条 100 克,精瘦肉 75 克。

调料 酥花生仁、芽菜、葱花、红油、酱油、料酒、精盐、味精、花椒粉、白糖、植物油各适量。

做法

- ①精瘦肉洗净,沥干水分后剁细,下热油锅中滑散,加入料酒、精盐煸炒出香味,呈金黄色时关火。
- ②碗内加入精盐、味精、白糖、花椒粉、红油、芽菜、酱油、葱花、酥花生仁备用,将面条煮熟后捞入碗内,将炒好的肉末浇在面上即成。

特点 面汤红亮,香辣味美。

酸辣三丝面

材料

挂面 200 克,猪瘦肉 100 克,香菇、黄瓜各 75 克。

调料

姜末、葱末各 5 克,食用油、高汤、酱油、绍酒、白醋、红辣椒油、胡椒粉、香油各适量,精盐 3 克,味精 2 克。

做法

1. 将猪肉洗净,切成丝;香菇、黄瓜分别洗净,切成丝。

2. 食用油倒入锅中烧热,放入肉丝炒至断生,放入葱末、姜末、酱油、绍酒炒至入味,盛出装入碗中。

3. 锅中倒入清水,烧开,放入挂面煮熟,捞出,盛入碗中,放入猪肉丝、香菇丝、黄瓜丝。

4. 另取锅,放入高汤烧开,加入白醋、红辣椒油、精盐、味精、胡椒粉、香油煮开,浇入碗中即可。





红烧牛肉面



材料 面条、带筋牛肉各 200 克。

调料 豆瓣 40 克,姜、葱各 20 克,香菜 10 克,精盐、糖色、味精、酱油、花椒粉、香料、干辣椒、料酒、植物油各适量。

做法

- ① 牛肉切成小方块,放入沸水中氽烫,除去血水;香菜洗净,切成末。
- ② 锅内放植物油烧至四成热,下入姜块、香料、豆瓣、葱花炒香,加入牛肉翻炒均匀,添水煮沸,撇去浮沫,加入精盐、料酒、花椒粉、酱油、糖色、干辣椒节调味,小火慢慢将牛肉炖至熟软。
- ③ 将酱油、精盐、味精调味放入碗内,面条煮熟后倒入碗内,将牛肉连汤一起浇在面上,撒上香菜末即可。



大蒜鳝鱼面



材料 面条 100 克,鳝鱼 150 克。

调料 豆瓣、蒜、葱花、姜末、料酒、酱油、精盐、味精、化猪油、胡椒粉、白糖、植物油各适量,高汤 300 克。

做法

- ① 鳝鱼洗净后切成小段,加入精盐、葱花、姜末、料酒腌渍。
- ② 锅内放油烧至六成热,将鳝鱼滑入煸炒出香味,加入豆瓣、蒜翻炒至鳝鱼上色,添入高汤,加料酒、味精、酱油、胡椒粉、白糖调味,转中火炖至鳝鱼熟软,汤汁快干时出锅做成面卤。
- ③ 碗内加入酱油、味精、化猪油、少许烧热的高汤,面条煮熟后捞入碗内,将面卤浇在面上即可食用。



汤圆煎肉



材料 汤圆 200 克, 腊肉 150 克。

调料 色拉油各适量。

做法

- ① 腊肉洗净蒸透, 取出切成薄片, 在沸水中焯去盐分备用。
- ② 锅内放色拉油烧至五成热, 下入汤圆炸至金黄色, 捞出沥油。
- ③ 锅内留底油, 下入腊肉片炒香, 再加入炸好的汤圆翻炒几下, 出锅食用。



钟水饺



材料 速冻水饺 250 克。

调料 精盐、味精、白糖、酱油、香油、辣椒油、葱花、蒜末各适量。

做法

- ① 将味精、精盐、白糖、酱油、香油、辣椒油、葱花、蒜末搅拌均匀, 调成酱汁。
- ② 在锅中加适量水烧开, 将水饺放入锅中煮熟, 捞出后盛出, 将酱汁淋在水饺上即可。



水磨年糕



材料 大米、籼米各 500 克。

调料 白糖少许。

做法

- ① 将大米、籼米混合后淘洗干净, 再用清水浸泡 1 天, 捞出冲净, 加水磨成粉浆, 倒入纱布袋中挤干水分, 揉成面团备用。
- ② 笼屉内铺上湿屉布, 将面团在笼屉内摊平, 旺火蒸透, 倒入石斗中用木槌捶打至黏稠, 然后放在案板上揉匀, 捏成年糕形状, 蘸白糖食用。



糖酥饼



材料 面粉 500 克, 酵面 750 克, 熟面粉 150 克。

调料 白糖 500 克, 猪油 300 克, 香精、食用碱、色拉油各适量。

做法

- ①面粉中加入白糖、香精拌匀, 再加入猪油揉匀, 制成糖油酥, 酵面中加入食用碱揉匀, 再加入熟面粉揉成面团稍醒备用。
- ②将面团、糖油酥分别分成 3 块, 将糖油酥包入面团中, 擀成薄片后卷起, 分成均匀的剂子, 将剂子擀成面饼。
- ③平底锅内刷上色拉油, 烧热后下入面饼烙至两面焦黄, 即可出锅食用。

红颜开口笑



材料 熟糯米 150 克, 大枣 250 克, 葡萄干 50 克。

调料 白糖、芝麻、果酱、蜂蜜、花生油各适量。

- ①大枣用温水泡软、洗净, 除去枣核; 糯米用清水调成团, 揉成小球, 中间放一粒葡萄干, 酿入大枣内。锅中加花生油烧热, 放入大枣炸熟, 捞出沥油。
- ②锅中留底油, 倒入白糖、果酱、蜂蜜, 加入少许水烧开, 放入炸好的大枣, 烧至汤汁浓稠红亮时撒上芝麻, 翻搅均匀即可。

凉糍粑



材料 糯米 300 克, 豆沙馅 200 克。

调料 白芝麻、白糖各 100 克, 食用红色素、食用油适量。

做法

①将糯米淘洗干净, 做成糯米饭, 趁热将其捣成细蓉, 制成糯米面团备用; 白芝麻炒熟后擀成粉末; 白糖加入食用红色色调成胭脂糖。

②手上蘸少许食用油, 将糯米面团成若干个剂子, 包上馅心, 按成饼, 将饼两面粘上芝麻粉, 再撒上胭脂糖即可食用。

黄金大饼



材料 面粉 1000 克, 豆沙馅 400 克、白芝麻 300 克。

调料 白糖、酵母、色拉油各适量。

做法

①面粉中加入酵母、白糖、清水揉匀, 制成发面团, 面团分成 8 份, 擀薄包入豆沙馅, 两面粘上白芝麻, 醒 30 分钟, 放入蒸笼里蒸 15 分钟。

②锅内倒入色拉油, 下入大饼炸成金黄色, 捞出沥油, 切块食用。

南瓜饼



材料 糯米饭、南瓜各 250 克, 豆沙馅 150 克, 尖椒蒂 100 克。

调料 白糖适量。

做法

①南瓜洗净, 去皮、瓤, 放入蒸锅中蒸熟, 压成泥。

②南瓜泥放入糯米粉中, 加入白糖, 制成南瓜面团。

③南瓜面团搓条, 制成剂子, 按扁, 包入豆沙馅, 捏成南瓜样的扁圆形, 插入尖椒蒂, 放入蒸笼中蒸 20 分钟即可。



豆沙麻团



材料

糯米粉、豆沙馅各 300 克，澄粉 30 克。

调料

白糖 70 克，芝麻 100 克，猪油 10 克。

做法

1. 将白糖加入适量热水后调成糖液；澄粉用沸水烫熟，再与糯米粉、猪油、糖液揉成面团，备用。
2. 面团分出剂子，将豆沙馅包入剂子中，封口捏成球状，外面粘上一层芝麻并搓紧，做成生坯。
3. 锅内放油烧至 60 度，下入生坯炸至麻团漂浮在表面，升高油温炸至外皮酥脆呈淡黄色，捞出沥油食用。

多彩白蜂糕



材料 大米粉 1000 克,什锦果脯 200 克。

调料 泡打粉、酵母粉、蜂蜜、白糖各适量。

做法

- ① 将泡打粉、酵母粉、蜂蜜加水调匀,同大米粉一同调成大米粉浆,静置发酵,什锦果脯切成小粒备用。
- ② 大米粉浆中加入白糖、什锦果脯粒搅匀,倒入铺有湿屉布的笼屉中,大火蒸熟,切块食用。

豌豆饼



材料 面粉 400 克,豌豆粒 120 克。

调料 八角粉、精盐各适量,色拉油 2 500 克(实耗 300 克)。

做法

- ① 豌豆粒洗净浸泡一天,捞出沥干,逐粒切开,同面粉、精盐、八角粉、适量水搅成面糊备用。
- ② 平底锅内加色拉油烧至六成热,将面糊下入锅中炸成饼状,再翻面炸熟,捞出切块食用。

赖汤圆



材料 糯米粉 200 克,豆沙 180 克,黑芝麻 30 克。

调料 白糖适量。

做法

- ① 将黑芝麻放入锅中炒香,和豆沙放在一起,加入白糖搅拌均匀,做成汤圆的馅料。
- ② 在糯米粉中加水调和成面团,制成剂子,包入做好的汤圆馅料,团成汤圆。
- ③ 在锅中加适量清水煮开,将汤圆放入锅中煮熟即可。



芝麻枣泥饼



材料 荸荠 1 000 克，玫瑰枣泥馅 150 克，熟芝麻 100 克，面粉 75 克。

调料 白糖 200 克，猪油 1 000 克（实耗 100 克）。

做法

- ① 荸荠洗净去皮后捣成泥，加入面粉搅拌均匀，制成剂子，将枣泥馅包入剂子中，按成饼胚，粘上熟芝麻。
- ② 锅内加入猪油烧至七成热，下入枣泥饼炸至金黄色，出锅装盘，撒上白糖即可食用。



麻辣豆花面



材料 刀切面 400 克，豆花 200 克，干辣椒段少许。

调料 葱花、豆瓣酱、花椒油、水淀粉、红油、精盐、味精、香油各适量，高汤 500 克。

做法

- ① 刀削面在沸水中煮熟，捞出装入碗中；干辣椒段烤出香味备用。
- ② 锅内放入红油烧热，用葱花爆锅，下入豆瓣酱炒成红色，添入高汤，加入花椒油、香油，加入精盐、味精调味，煮沸后用水淀粉勾芡，将汤淋在装有面条的碗中即成。