

汉竹主編 ● 健康愛家系列

金牌川菜

郝振江 / 著

国家中式烹调高级技师 北京四川饭店行政总厨

中央电视台《回家吃饭》《食尚大转盘》和北京卫视
《养生堂——养生厨房》节目

常驻嘉宾

金牌
厨师长

国家名厨

郝师傅

20多年的经验积累
调味秘方、烹饪秘诀全面揭秘!

汉竹◎健康爱家系列

金牌 川菜

郝振江 / 著
汉 竹 / 主编



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhushu>

读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

金牌川菜 / 郝振江著. -- 南京 : 江苏凤凰科学技术出版社, 2016.4
(汉竹·健康爱家系列)
ISBN 978-7-5537-5692-9

I. ①金… II. ①郝… III. ①川菜—菜谱 IV.
①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第275304号



金牌川菜

著者	郝振江
主编	汉竹
责任编辑	刘玉锋 张晓凤
特邀编辑	武梅梅 李姣姣 冯旭梅 尤竞爽 宋书新
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路1号A楼, 邮编 : 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经销	凤凰出版传媒股份有限公司
印刷	南京新世纪联盟印务有限公司

开本	787mm × 1092mm 1/16
印张	14
字数	100千字
版次	2016年4月第1版
印次	2016年4月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-5692-9
定价	58.00元

图书如有印装质量问题, 可向我社出版科调换。

目录

家乡味太好了！	12
最难做的川菜竟是不辣的菜	13
说说川菜的七滋八味	14
四川饭店的名厨轶事	16
郝厨师自述：26 岁时当上四川饭店总厨师长	18
地道川味儿，离不开复合调料	26
各式味碟酱汁	26
鱼香汁	26
油酥豆瓣	26
椒盐	27
豆豉酱	27
香辣酱	27
烹制红油	28
刀口辣椒油	28
特制泡椒油	28
烹制老油	29
熬糖色	29
复合酱油	29
高级高汤	30
高级浓汤	30
川菜的基础烹调工艺	31
煮烫工艺	31
白煮工艺	31
红卤工艺	31
泡菜坛子里的美味秘密	32





酸豆角	32
泡菜	32

独门国宴名菜

干煸牛肉丝	34
家常臊子海参	35
三元牛头方	36
瑶柱素烩	38
鸡豆花	40
乌龙凤片	42
豆渣鸭脯	44

经典凉菜

夫妻肺片	46
川北凉粉	48
红油肚丝	49
红油牛头	50
怪味鸡丝	52
棒棒鸡	53
口水鸡	54
炆黄瓜	55
陈皮兔丁	56
蒜泥白肉	58
陈皮牛肉	60
姜汁菠菜	62
麻酱凤尾	63
金钩玉牌	64
椒麻鸭掌	65

水晶虾仁66

传统热菜

毛血旺 |||68

鱼香鸭方 |||70

青椒蛙仔 |||72

水煮牛肉 |||74

水煮烧白 |||76

麻婆豆腐 |||78

大荤野鸡红 |||80

辣子鸡丁 ||81

宫保鸡丁 ||82

鱼香八块鸡 ||84

醋熘凤脯 ||86

炒樟茶鸭丝 ||87

灯笼全鸭 ||88

酸椒鹅肠 ||90

泡菜鱼 ||91

锅贴鱼片 ||92

干烧鲜鱼 ||94

煳辣姜汁鱼 ||95

豆瓣鱼 ||96

大蒜烧鳝段 ||97

干烧岩鲤 ||98

家常鱿鱼 ||100

干煸鳝丝 ||101

双笋焗黄鳝 ||102

炆锅鲈鱼 ||104





葱椒香鲈鱼	106
花椒牛蛙	108
葱烧辣味海参	110
大千香辣蟹	112
宫保虾肉	114
鱼香大虾	116
生爆盐煎肉	117
宫保扇贝	118
鱼香肉丝	120
酸汤肘子	121
回锅腊肉	122
回锅肉	123
鱼香小滑肉	124
干烧蹄筋	126
家常臊子牛筋	127
大烧中段	128
家常豆腐	130
炆莲白	132
小煎仔鸡	133
鱼香碎米鸡	134
网油灯笼鸡	136
东坡鱼	138
蜀香峨眉鳝	140
东坡银鳕鱼	142
红袍银鳕鱼	144
鱼香明虾球	146
合川肉片	148

大蒜烧裙边 	150
粉蒸肉 	152
瓢莲藕	153
蛋酥樟茶鸭	154
珊瑚雪花鸡	156
大酿一品鸡	158
人参果蒸鸡	159
板栗烧鸡	160
糖醋松酥鱼	162
白汁鱼肚	164
碧绿椒麻鱼肚	166
糖醋脆皮鱼	168
红烧甲鱼	170
板栗鳝段	172
三鲜鲍鱼	174
咸烧白	175
酸菜海参	176
网油蟹肉卷	178
龙眼烧白	180
酥肉汤	182
黄焖虾肉	183
芒香果味虾	184
东坡肘子	186
锅巴肉片	188
高汤口蘑鱼丸	190
肝腰同炒	192
油菜鸡米	194
开水白菜	195





干煸冬笋	196
雪花桃泥	198
连锅汤	200
八宝锅蒸	202
夹沙肉	204

风味小吃

四川凉面 Ⅱ	206
红油钟水饺 Ⅱ	208
担担面 Ⅱ	210
口蘑豆花 Ⅱ	211
菠饺鱼肚	212
龙抄手 Ⅱ	213
银耳醪糟汤	214
冬菜包子	215
三大炮	216
叶儿粑	218
红糖糍粑	219
赖汤圆	220

四川火锅的制作方法 222

汉竹◎健康爱家系列

金牌川菜

郝振江 / 著
汉 竹 / 主编



汉竹图书微博
<http://weibo.com/hanzhutianhu>

读者热线
400-010-8811

江苏凤凰科学技术出版社 | 凤凰汉竹
全国百佳图书出版单位

郫县豆瓣酱

“郫县豆瓣”已经有三百多年的传承历史，尽管现代的制作工艺使“郫县豆瓣”制作周期不断缩短，但在老郫县人心目中，只有在郫县用传统方式生产出的郫县豆瓣才是正宗的。



大红袍花椒

大红袍花椒是四川省使用最多的调料之一，也是五香粉的原料之一，常用于配制卤汤、腌制食品或者炖制肉类，有去膻增味的作用。



独头蒜

说到蒜头，人们一般会认为是能掰成一瓣一瓣的大蒜，而四川地区有一种特别的蒜是完整的一个，当地称它为独头蒜。独头蒜多用于制作较高档的菜肴。



二荆条辣椒

二荆条辣椒是四川特产之一，与一般辣椒的辣味不同，最主要的特点是微辣且香，辣而不燥。



正路花椒

正路花椒又名“南路花椒”。四川花椒品种繁多，正路花椒为主要的花椒品种，盛产于汉源、西昌、冕宁等县。



青花椒

青花椒可去除各种肉类的腥气，从中医的角度上来说，有芳香健胃、温中散寒、除湿止痛、杀虫解毒、止痒解腥的功效。



●金川

●西昌

菜籽油

经传统工艺压榨出来的菜籽油不仅香味浓郁，营养价值也很高，且更能体现川菜的独特风味，川菜中的一些特殊菜肴如炼红油、炒火锅底料、做豆瓣酱等，更是离不开以传统工艺压榨的菜籽油。

保宁醋

川菜讲究佐料，不仅少不了郫县豆瓣，而且也少不了保宁醋。全国风靡的川菜与保宁醋有着密不可分的关系，川味中的酸，用的一定是保宁醋。用保宁醋制作的川菜色泽棕红，酸味柔和，闻起来让人陶醉。

小米椒

小米椒也是辣椒的一种，又叫朝天椒，个头小，没成熟之前为淡绿色，成熟后为橙黄色，晒干后为红中带有橙黄色，而非大红色。

仔姜

川菜的调味讲究个性鲜明，突出某一种或多种风味，姜的辛辣味自然成为川菜味型之一。早期主要使用老姜，近年来在凉菜和热菜方面都较偏向用仔姜入菜。

香葱

香葱大多使用葱叶部分，且用量一般也较多。香葱颜色翠绿，常用来点缀菜肴，为菜肴增色和提香。

川盐

川盐也就是井盐，源自地底数百米到上千米的高纯度盐水，形态细小而洁白，口味纯正。不是只有咸味，还含有丰富的矿物质等微量元素。

藤椒

藤椒制成的藤椒油，色泽亮丽，口味清爽，麻香浓郁，比花椒油更香、更麻，是宾馆、饭店，也是家庭理想的调味品。





前言

鸡豆花,极致、细腻、汤清见底,“吃鸡不见鸡。”

很多传统川菜快要失传了?

最难做的川菜竟是不辣的川菜?

北京四川饭店总厨师长郝振江的川菜心经,在本书中倾囊相授! 120 道菜品道道精妙,听郝大厨娓娓道来,细细解析,手把手教你做出传统、正宗的蓉派川菜。

人们眼中的川菜是麻辣的,这几乎是一个固有的观念了。而实际上,川菜博大精深,味型众多。川菜将各种食材巧妙搭配,以不同的工艺,不同的调味手法,变化出丰富多样、让人陶醉的各种风味。

独门国宴名菜、经典凉菜、传统热菜、风味小吃,从特点到做法,从摆盘到名厨秘诀,都一一呈现,尤其是名厨秘诀,更是凝结着郝振江大厨多年来的心血和经验。

本书介绍的川菜不仅好看好吃,还更注重营养功效,善于荤素搭配,把食材的营养价值发挥得恰到好处。

打开本书,跟着里面的步骤一步一步去学,你也将迅速成长为川菜大厨哦。

目录

家乡味太好了！	12
最难做的川菜竟是不辣的菜	13
说说川菜的七滋八味	14
四川饭店的名厨轶事	16
郝厨师自述：26 岁时当上四川饭店总厨师长	18
地道川味儿，离不开复合调料	26
各式味碟酱汁	26
鱼香汁	26
油酥豆瓣	26
椒盐	27
豆豉酱	27
香辣酱	27
烹制红油	28
刀口辣椒油	28
特制泡椒油	28
烹制老油	29
熬糖色	29
复合酱油	29
高级高汤	30
高级浓汤	30
川菜的基础烹调工艺	31
煮烫工艺	31
白煮工艺	31
红卤工艺	31
泡菜坛子里的美味秘密	32





酸豆角	32
泡菜	32

独门国宴名菜

干煸牛肉丝 	34
家常臊子海参 	35
三元牛头方 	36
瑶柱素烩	38
鸡豆花	40
乌龙凤片	42
豆渣鸭脯	44

经典凉菜

夫妻肺片 	46
川北凉粉 	48
红油肚丝 	49
红油牛头 	50
怪味鸡丝 	52
棒棒鸡 	53
口水鸡 	54
炆黄瓜 	55
陈皮兔丁 	56
蒜泥白肉 	58
陈皮牛肉 	60
姜汁菠菜 	62
麻酱凤尾	63
金钩玉牌	64
椒麻鸭掌	65

水晶虾仁	66
------------	----

传统热菜

毛血旺 	68
鱼香鸭方 	70
青椒蛙仔 	72
水煮牛肉 	74
水煮烧白 	76
麻婆豆腐 	78
大荤野鸡红 	80
辣子鸡丁 	81
宫保鸡丁 	82
鱼香八块鸡 	84
醋熘凤脯 	86
炒樟茶鸭丝 	87
灯笼全鸭 	88
酸椒鹅肠 	90
泡菜鱼 	91
锅贴鱼片 	92
干烧鲜鱼 	94
煨辣姜汁鱼 	95
豆瓣鱼 	96
大蒜烧鳝段 	97
干烧岩鲤 	98
家常鱿鱼 	100
干煸鳝丝 	101
双笋焗黄鳝 	102
炆锅鲈鱼 	104

