

全国首创
傻瓜式
菜谱书

56道绝味川菜辣香过瘾
432幅详尽图解一学就会

家常川菜



中国菜

贺师傅

加贝◎著

不用换算克数
大勺小勺调味做菜



定制

译林出版社

7597238271
6

56道绝味川菜辣香过瘾
432幅详尽图解一学就会

家常川菜

加贝◎著



译林出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常川菜 / 加贝著. — 南京 : 译林出版社, 2015.7
(贺师傅中国菜系列)
ISBN 978-7-5447-5558-0

I. ①家… II. ①加… III. ①家常菜肴—川菜—菜谱
IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第149428号

书 名 家常川菜
作 者 加 贝
责任编辑 陆元杞
特约编辑 梁永雪
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子信箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 北京京都六环印刷厂
开 本 710×1000毫米 1/16
印 张 8
字 数 31千字
版 次 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-5558-0
定 价 25.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

目录



- 01 口味丰富的川菜
- 02 丰富多样的烹调方法
- 03 川菜调味料一览

热爆炒烧

- 06 山城辣子鸡
- 08 麻婆豆腐
- 10 蚂蚁上树
- 12 干煸豆角
- 14 干锅辣白菜
- 16 金沙玉米
- 18 香辣藕丁
- 20 虎皮尖椒
- 22 鱼香茄子
- 24 鱼香肉丝
- 26 宫保鸡丁
- 28 辣子鸡丁
- 30 川辣黄瓜
- 32 香辣蟹
- 34 四川回锅肉

- 36 香辣虾
- 38 干煸鳝段
- 40 爆炒牛肚
- 42 肉末酸豆角
- 44 熘肥肠
- 46 盆盆虾
- 48 重庆麻辣烤鱼
- 50 泡椒三文鱼
- 52 麻辣香锅

爽脆凉拌

- 56 蒜泥白肉
- 58 凉拌牛杂
- 60 川味凉粉
- 62 四川棒棒鸡
- 64 酸辣蕨根粉
- 66 泡椒凤爪
- 68 怪味鸡



- 70 麻辣鸡胗
- 72 辣味藕片
- 74 红油口水鸡
- 76 皮蛋豆腐
- 78 香辣手撕鸡
- 80 四川泡菜
- 82 凉拌猪肝

- 106 重庆酸辣粉
- 108 川味麻辣包
- 110 成都红油抄手

美味蒸煮

- 86 豆豉蒸排骨
- 88 鸳鸯火锅
- 90 肥肠火锅
- 92 麻辣烫
- 94 四川水煮鱼
- 96 水煮牛肉
- 98 酸汤肥牛
- 100 毛血旺
- 102 四川担担面
- 104 重庆鸡公煲

麻辣卤味

- 114 麻辣鸡爪
- 116 卤鸭头
- 118 香辣鸭脖
- 120 香辣羊蹄
- 122 香辣牛肚



重庆麻辣烤鱼！

怎么做才能
外焦里嫩、香辣过瘾？



口味丰富的川菜

川菜为我国八大菜系之一，有“一菜一格，百菜百味”之美誉，取材广泛，调味多变，红味讲究麻、辣、香，白味咸鲜中带点微辣，如鱼香肉丝、宫保鸡丁、夫妻肺片、麻婆豆腐、回锅肉等，颇具浓郁的地方风味。

复合的味型特点

川菜特别注重色香味形，突出麻、辣、香、鲜、油大、味厚，重用“三椒”（辣椒、花椒、胡椒）和鲜姜，素有“七味”（甜、酸、麻、辣、苦、香、咸）、“八滋”（干烧、酸、辣、鱼香、干煸、怪味、椒麻、红油）之说，而在这“七味”、“八滋”的基础上，又可调配变化为 20 多种复合味型，如咸鲜味型、家常味型、麻辣味型、糊辣味型、鱼香味型、糖醋味型、椒盐味型、茄汁味型等等。这些多变的味道，形成了川菜的特殊风味，赢得了国内外人们的青睐，使许多人发出“食在中国，味在四川”的赞叹。



多样的食材选择

川菜是地方风味极为浓厚的菜系，原料多选家常食材，宴客偶用山珍、江鲜。四川作为“天府之国”，沃野千里，江河纵横，物产富庶，牛、羊、猪、鸡、鸭、鹅，笋、藕、菠、薹，江团、岩鲤、雅鱼、长江鲟，原料多而且广。川菜在调味品和配料方面也是复杂多样的，如自贡井盐、内江白糖、阆中保宁醋、中坝酱油、郫县豆瓣、清溪花椒、永川豆豉、涪陵榨菜、叙府芽菜、南充冬菜、新繁泡菜、忠州豆腐乳等等，极大丰富了川菜的滋味。



鲜明的烹调特点

川菜从高级筵席“三蒸九扣”到民间小吃、家常风味等，菜品繁多，花式新颖，做工精细，其烹调主要有四个特点：一是选料认真，二是刀工精细，三是合理搭配，四是精心烹调。唯有这四个方面的严格把关、精心制作，才能造就现今闻名遐迩、交口称赞的川菜。

多样的烹调方法



川菜的烹调方法丰富多样，多达几十种，常见的有炒、炸、爆、蒸、煮、煸、炖、煎、炆、烩、腌、卤、熏、拌、熘、滑、煨、泡等，尤以小炒、干煸和干烧有其独到之处。如小炒，川菜的很多菜式都采用“小炒”的方法，时间短，火候急，汁水少，口味鲜嫩，合乎营养卫生要求。

书中计量单位换算



1小勺盐≈3g
1小勺糖≈2g
1小勺淀粉≈1g
1小勺香油≈2g
1小勺酵母粉≈2g



1大勺淀粉≈5g
1大勺酱油≈8g
1大勺醋≈6g
1大勺蚝油≈14g
1大勺料酒≈6g

1大勺标准 (平均)



✓



✗



1碗标准

1碗水≈250ml
1碗面粉≈150g

川菜调味料一览

甜椒		又称灯笼辣椒，微辣，红、黄、绿……各色都有，川菜中多作配料，有增味色效果。
尖椒		长角形，前端锐尖稍弯，似羊角、牛角，辣味强，作配料增辣，干制品则用作调料。
花椒		属芸香科植物，色褐红、颗粒状，生麻香，是麻味的来源，大袍品种为上品。食用时可取粒，也可成粉。
泡椒		用长椒加盐、矾等料泡腌而成，色泽鲜红，味咸而辣。常切成丝、段，用于提味增色。
辣油		以辣椒粉、豆瓣酱等熬炼而成，油色润，味辣呛。食用时一作调味，二作成菜的装饰。
郫县豆瓣酱		以小白蚕豆、长椒、七星椒等料经发酵酿制而成，色暗，味鲜辣而咸。食用时要剁细，用油煸炒。
豆豉		以黄豆、白酒、盐、甜醪糟等料发酵酿制而成，用于提鲜增味。外形仍似黄豆，色黑褐，味鲜香回甜。可整粒使用，也可视需要剁成细粒。
干辣椒		新鲜红辣椒经过脱水干制而成，分熏制和晒制两种。常切成丝、段，用于提味增色。
麻椒		四川、贵州特产的一种花椒，味道比花椒重，特别麻，颜色较浅，成熟后呈深绿色，风干后偏棕黄色。食用时用于提味增香。

热爆炒烧



虎皮尖椒



山城辣子鸡





香辣的口感，源于热油爆炒，
让人口齿留香，垂涎欲滴！



盆盆虾



麻婆豆腐



鸡肉肉质细嫩、滋味鲜美、味道较淡，适合先腌制再加工；鸡肉富含氨基酸、不饱和脂肪酸，非常利于人体吸收代谢，有增强体力、强壮身体的作用；相比于牛肉和猪肉，鸡肉中的维生素A含量要高出许多。



高级 40 分钟 3 人

山城辣子鸡

- **材料：**鸡腿1个、姜1块、葱1根、干红辣椒1碗、花椒2小勺、白芝麻1小勺、香葱段1大勺
- **调料：**料酒1大勺、白胡椒粉1小勺、盐1小勺、淀粉2大勺、油2碗、白糖1小勺、香油1小勺、生抽1小勺



Q & A

辣子鸡怎么炒才会辣香酥脆？

腌鸡丁时要将盐一次加足，后续如果再加盐，咸味只会停留在表面而渗入不到肉里；将鸡丁炸两次，会使鸡丁口感更酥脆、焦香；如果喜欢吃麻辣口味，可以多加麻椒、干红辣椒炒香，从而使麻辣味更浓。



制作方法



1 鸡腿洗净，剔除骨头，切成约2cm的小丁，备用。



2 姜去皮，分别切成姜片和姜丝；葱洗净，分别切成葱片和葱丝；干红辣椒洗净、去蒂，剪成小段。



3 往切好的鸡块中加葱姜丝、料酒、白胡椒粉、盐，抓匀，腌制10分钟。



4 鸡块腌好后，加淀粉抓匀，准备炸制。



5 锅内加2碗油，烧至六成热时，下入鸡块，中火炸至鸡块定型、熟透，捞出。



6 接着改大火，油温升高后，重新放入鸡块，复炸至表面金黄，捞出，滗油。



7 锅内留2大勺底油，小火爆香花椒，再入葱姜片、干红辣椒，煸炒出香。



8 再放入炸好的鸡块，加白糖、香油、生抽调味，转大火，翻炒1分钟。



9 最后，撒入白芝麻、香葱段，翻炒均匀，即可出锅。

麻婆豆腐

- **材料：**豆腐1块（约400g）、蒜4瓣、姜1块、香葱1根、红辣椒1个、牛肉1块（约80g）
- **腌料：**料酒1大勺、生抽1小勺
- **调料：**盐1.5小勺、油3大勺、郫县豆瓣2大勺、开水1碗、生抽1大勺、料酒1小勺、水淀粉2大勺、花椒粉1小勺、辣椒油2大勺





Q & A

豆腐怎么煮才不容易破碎?

豆腐切块后,放入盐水中浸泡,盐分会使豆腐中的蛋白质凝固,以免做菜时豆腐出水、破碎。此外,豆腐在锅中烧制时,通过晃动锅子来让豆腐成熟、入味,尽量少用锅铲翻动豆腐块。



制作方法



1 豆腐洗净,切成小块;锅中加水,放1小勺盐,大火煮至豆腐块浮起时,捞出,备用。



2 蒜、姜去皮,切末;香葱洗净,切成葱花;红辣椒洗净,切圈,备用。



3 牛肉洗净,剁成肉末,加入腌料,腌制15分钟。



4 炒锅放入3大勺油,中火烧至五成热,下入蒜、姜、牛肉末,煸炒至肉末变色。



5 接着转小火,下入郫县豆瓣煸炒,慢慢炒出红油。



6 然后将煮过的豆腐倒入锅中。



7 再倒入开水、生抽、料酒和半小勺盐,加水淀粉调味,轻晃炒锅,使豆腐均匀沾裹汤汁。



8 大火烧制3-5分钟,待汤汁浓稠后,倒入花椒粉、辣椒油调味。



9 最后,撒上葱花和红辣椒圈,即可出锅。

「 葱是补充阳气的养生食物，具有较强的杀菌作用，能维护呼吸道和肠道健康。科学研究发现，葱能降低胆固醇，对预防心血管硬化有较好的效用，多吃葱对高血脂患者有较多益处。 」



蚂蚁上树

- **材料：**姜1块、蒜2瓣、香葱1根、红椒1个、粉丝2把、猪肉末半碗
- **调料：**油1大勺、郫县豆瓣1大勺、料酒1大勺、高汤半碗、生抽1小勺、水淀粉半碗



制作方法



1

姜、蒜去皮、洗净，均切末；香葱洗净，切成葱花；红椒洗净，切圈。

粉丝
稍微泡软
即可



2

用冷水将粉丝浸泡半小时，捞出，滗干水，备用。



3

锅加热，放油，依次放入姜末、蒜末、红椒圈炒香，然后加入猪肉末煸炒。



4

猪肉末变色后，加入郫县豆瓣、料酒炒至出红油。



5

锅中放入粉丝，用铲子将粉丝和猪肉末混合均匀，倒入高汤、生抽。



6

转中火，沸锅后转小火，煮至水分快收干，倒入水淀粉煮至浓稠，起锅撒上葱花即可。



Q & A

蚂蚁上树怎么做才油亮滑嫩？

在处理食材时，将粉丝放入冷水中浸泡半小时，粉丝更软，更滑嫩，以便和猪肉末混合，形成蚂蚁上树的效果。煸炒猪肉末时，加入郫县豆瓣和料酒，炒出红油，使粉丝和肉末混合，更加油亮诱人。



豆角中含有丰富的蛋白质头及多种氨基酸，经常食用可以强胃健脾，有增进食欲的作用。食用四季豆对肌肤也大有好处，可以提高肌肤新陈代谢的速度，促进机体本身的排毒，让肌肤细腻有光泽。



🔥 中级 ⌚ 20 分钟 🍽️ 2 人

干煸豆角

- **材料：**豆角 1 把、姜 1 块、蒜 2 瓣、四川芽菜 2 大勺、干红辣椒 3 个、猪肉馅半碗
- **调料：**料酒 1 大勺、淀粉 1 小勺、生抽 3 小勺、油 2 大碗、盐 1 小勺