

3步

图解版

家常川菜

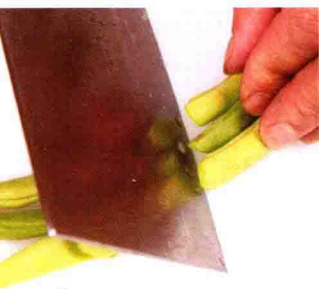
饮食生活编委会◎编



3步图解版

家常川菜

饮食生活编委会◎编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

3步图解版——家常川菜 / 饮食生活编委会编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015.7
ISBN 978-7-5384-9500-3

I. ①3… II. ①饮… III. ①川菜—菜谱—图解
IV. ①TS972.182.71-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第153883号

3步图解版 家常川菜

编 饮食生活编委会

出版人 李 梁

策划责任编辑 张伟泽

执行责任编辑 黄 达

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 300千字

印 张 16

印 数 1-8 000册

版 次 2016年1月第1版

印 次 2016年1月第1次印刷

出 版 吉林出版集团

吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635176 85651759

85635177 85651628

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037570

网 址 www.jlstp.net

印 刷 吉林省吉广国际广告股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-9500-3

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

目录 contents



川菜原料 8

川菜调料 10

川菜味型 12

第一章 蔬菜豆制品

开水白菜	19
干贝菜心	20
炆莲白	22
青城道家老泡菜	23
干煸冬笋	25
干酱高笋	26
川味炒豆尖	29
酱烧冬笋	30
香菇炖鸡	33

麻婆豆腐	34
豇豆肉末	37
鲜藕丝糕	38
榨菜炒肉	41
口袋豆腐	42
菜豆腐	45
蚂蚁上树	46
五香酱干	49
北碚河水豆花	50
香菇炖腊肉	53
大白菜蒸粉丝	54
干煸四季豆	57
葱油苦瓜	58

凉拌豌豆苗	61
鱼香豆荚	62
凉拌虎皮椒	65



第二章 营养畜肉

合川肉片	69
荔枝肉片	70
菜心狮子头	72
锅巴肉片	73
东坡肘子	75
竹荪肝膏汤	76
鱼香碎滑肉	79
蒜泥白肉	80
原笼玉簪	83
盐煎肉	84
火爆肚头	87
自贡冷吃兔	88
尖椒炒牛柳	91

麻辣牛肉	92
蜀香牛肉片	95
水煮牛肉	96
川味猪排	99
排骨煲	100
香辣排骨	103
川椒小炒肉	104
宜宾李庄白肉	107
干煸肉丝	108
笋尖肉丁	111
大刀耳片	112
牛肉末炒什锦	115
牛肉末蒸豆腐	116
滑肉烩鲜竹	119
川西肉豆腐	120
粉蒸肉	123



第三章 美味禽蛋

旱蒸贝母鸡	126
白果烧鸡	129
花椒鸡丁	130
椒麻鸡片	132
辣子鸡丁	133
贵妃鸡翅	135
辣子鸡翅	136
宫保鸡丁	139
麻辣汉阳鸡	140
铺盖鸡	143
宜宾怪味鸡	144
古蔺麻辣鸡	147
大蒜烧鸡胗	148
碎米鸡丁	150
麻辣土豆鸡	151
魔芋烧鸭	153
神仙鸭子	154

虫草鸭子	157
天麻鸽脯	158
火爆乳鸽	161
香熏鹌鹑蛋	162
南山口水鸡	165
太白鸭子	166
青椒皮蛋	169
八公山豆腐	170
带子蒸豆腐	173
泡椒素鸡	174
葱卤三黄鸡	177
剁椒凉粉鸡	178
橙皮鸡块	181
老干妈爆仔鸡	182



第四章 鲜美水产

泡菜鱼	187
北渡鱼火锅	188
豆瓣鲜鱼	191



大蒜鲇鱼	192
酸菜鱼	195
二黄汤鱼	196
豆腐鲫鱼	199
干烧岩鲤	200
球溪河鲇鱼	203
五柳鱼	204
武胜渣渣鱼	207
炆锅鲤鱼	208
绣球干贝	211
大蒜干贝	212
香芹拌花蛤	215
蚝油海丁	216
鲜椒烹虾	219
辣炒海丁	220
酱烧田螺	223
香辣田螺	224
油泼双芽菜	227
川味虾仁	228
粉丝蒸虾仁	231

第五章 风味小吃

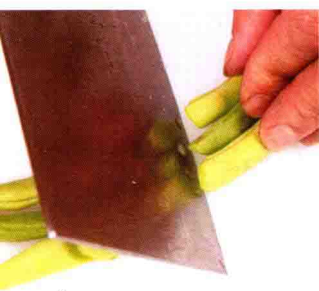
麻团	235
四川豆花面	236
竹筒鲜虾饭	239
成都担担面	240
川味开口笑	243
风味夹肉饼	244
川味油酥饼	247
赖汤圆	248
彩椒牛肉炒饭	251
水晶蒸饺	252
鸡蛋蒸馍	255
猫耳朵	256



3步图解版

家常川菜

饮食生活编委会◎编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

3步图解版——家常川菜 / 饮食生活编委会编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015. 7
ISBN 978-7-5384-9500-3

I. ①3… II. ①饮… III. ①川菜—菜谱—图解
IV. ①TS972.182.71-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第153883号

3步图解版 家常川菜

编 饮食生活编委会
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 张伟泽
执行责任编辑 黄 达
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 720mm×1000mm 1/16
字 数 300千字
印 张 16
印 数 1-8 000册
版 次 2016年1月第1版
印 次 2016年1月第1次印刷
出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85635176 85651759
85635177 85651628
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037570
网 址 www.jlstp.net
印 刷 吉林省吉广国际广告股份有限公司
书 号 ISBN 978-7-5384-9500-3
定 价 29.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



前言

“民以食为天，食以安为先”，饮食与每个人都息息相关。我们与其在外面提心吊胆地吃着各种不放心的食物，不如回到家里，为自己、为亲人、为爱人亲手烹饪出既健康又美味的菜肴。用心烹调出来的菜品，又怎会不美味可口呢。为此，饮食生活编委会特别编写出了本系列菜谱书，助您更快更好地制作出色、香、味俱全的美味佳肴。

3步图解版系列图书共分为6本，分别为《家常菜》《家常炒菜》《家常汤煲》《家常川菜》《家常凉菜》《家常主食》。根据家常菜的特点，每本书在菜品的选取上沿用了原料取材容易、操作简便易行、营养合理搭配的原则，每道菜肴均配以关键的三个步骤图，方便读者理解 and 操作，可以使读者能够快速抓住重点，烹调出既营养又健康的家常美食，达到一学就会的目的。

愿本系列图书能够成为您家庭生活饮食方面的好助手和好参谋，让您在掌握制作各种家庭健康美味菜肴的同时，还能够轻松地享受烹饪带来的乐趣。

目录 contents



川菜原料 8

川菜调料 10

川菜味型 12

第一章 蔬菜豆制品

开水白菜	19
干贝菜心	20
炆莲白	22
青城道家老泡菜	23
干煸冬笋	25
干酱高笋	26
川味炒豆尖	29
酱烧冬笋	30
香菇炖鸡	33

麻婆豆腐	34
豇豆肉末	37
鲜藕丝糕	38
榨菜炒肉	41
口袋豆腐	42
菜豆腐	45
蚂蚁上树	46
五香酱干	49
北碚河水豆花	50
香菇炖腊肉	53
大白菜蒸粉丝	54
干煸四季豆	57
葱油苦瓜	58

凉拌豌豆苗	61
鱼香豆荚	62
凉拌虎皮椒	65



第二章 营养畜肉

合川肉片	69
荔枝肉片	70
菜心狮子头	72
锅巴肉片	73
东坡肘子	75
竹荪肝膏汤	76
鱼香碎滑肉	79
蒜泥白肉	80
原笼玉簪	83
盐煎肉	84
火爆肚头	87
自贡冷吃兔	88
尖椒炒牛柳	91

麻辣牛肉	92
蜀香牛肉片	95
水煮牛肉	96
川味猪排	99
排骨煲	100
香辣排骨	103
川椒小炒肉	104
宜宾李庄白肉	107
干煸肉丝	108
笋尖肉丁	111
大刀耳片	112
牛肉末炒什锦	115
牛肉末蒸豆腐	116
滑肉烩鲜竹	119
川西肉豆腐	120
粉蒸肉	123



第三章 美味禽蛋

旱蒸贝母鸡	126
白果烧鸡	129
花椒鸡丁	130
椒麻鸡片	132
辣子鸡丁	133
贵妃鸡翅	135
辣子鸡翅	136
宫保鸡丁	139
麻辣汉阳鸡	140
铺盖鸡	143
宜宾怪味鸡	144
古蔺麻辣鸡	147
大蒜烧鸡胗	148
碎米鸡丁	150
麻辣土豆鸡	151
魔芋烧鸭	153
神仙鸭子	154

虫草鸭子	157
天麻鸽脯	158
火爆乳鸽	161
香熏鹌鹑蛋	162
南山口水鸡	165
太白鸭子	166
青椒皮蛋	169
八公山豆腐	170
带子蒸豆腐	173
泡椒素鸡	174
葱卤三黄鸡	177
剁椒凉粉鸡	178
橙皮鸡块	181
老干妈爆仔鸡	182



第四章 鲜美水产

泡菜鱼	187
北渡鱼火锅	188
豆瓣鲜鱼	191



大蒜鲇鱼	192
酸菜鱼	195
二黄汤鱼	196
豆腐鲫鱼	199
干烧岩鲤	200
球溪河鲇鱼	203
五柳鱼	204
武胜渣渣鱼	207
炆锅鲤鱼	208
绣球干贝	211
大蒜干贝	212
香芹拌花蛤	215
蚝油海丁	216
鲜椒烹虾	219
辣炒海丁	220
酱烧田螺	223
香辣田螺	224
油泼双芽菜	227
川味虾仁	228
粉丝蒸虾仁	231

第五章 风味小吃

麻团	235
四川豆花面	236
竹筒鲜虾饭	239
成都担担面	240
川味开口笑	243
风味夹肉饼	244
川味油酥饼	247
赖汤圆	248
彩椒牛肉炒饭	251
水晶蒸饺	252
鸡蛋蒸馍	255
猫耳朵	256





川菜原料

烹饪原料又称烹调食材，是指供给人类通过烹饪手段制作出可以满足人们食品需要的物质材料，这些材料包括天然材料和经过加工的材料，是人们通过膳食为人体提供必需营养成分的主要物质来源。

我国烹饪素以择料严谨而著称。清代袁枚对选料作过论述：“凡物各有先天……，物性不良，虽易于烹之，亦无味也。……大抵一席佳肴，司厨之功居其六，采办之功居其四。”换句话说，美味佳肴的制作取决于烹调水平的高低，而烹调水平的发挥，则在一定程度上取决于原料的选用。由此可见，原料选用是制作菜肴的重要环节。正宗川菜之所以有其特点，与其所用的原料有着密切的关系。如制作回锅肉、鱼香肉丝等，如果选料和用料不对，就很难领略到正宗味道。

魔芋



魔芋又称雪魔芋，为魔芋的加工制品，四川特产，为峨眉山金顶卧云庵的僧人所创。雪魔芋的做法是将魔芋粉加上米粉调成糊，入锅搅煮至熟，舀入方盘内凝固成大片状，再经雪压，风吹，日晒两个月以上而成。魔芋成品呈褐色，内呈海绵状。食用魔芋时先以温水泡软，再行烹调，适宜烧烩、凉拌等，成菜质地柔韧，满口留香，别有风味。

玉兰片



玉兰片又称兰片，为毛竹笋的干制品。玉兰片系用未露土和刚出土的幼嫩冬笋的笋尖，经过蒸煮、切片、熏磺、焙干等程序加工而成的一种高级笋干。因形似玉兰花瓣状，故名。玉兰片品种有冬片、春片、尖片、桃片等。品质以尖片为最好。选用时以干爽肉厚，梗小洁净者为上品，经水发后供使用。玉兰片入馔宜烧、烩等，成菜有脆嫩，清甜，醇香的特点。

芽菜



芽菜为青菜变种的嫩茎的腌制品，为四川特产。芽菜有甜、咸两种，咸芽菜色青黄、润泽、根条均匀、脆嫩味香，产于四川南溪、泸州和重庆的永川等地，以南溪所产最著名；甜芽菜色褐黄、润泽发亮、根条均匀、气味甜香，质地脆嫩，主产于宜宾，因宜宾古称叙府，故称叙府芽菜。川菜中，芽菜主要用于提味增鲜和体现风味，如干煸、干烧类菜式以及部分面臊和馅心。

榨菜

榨菜为青菜变种茎，用芥菜的膨大茎制成的的腌制品。为四川的四大腌菜之一，因加工时要榨去多余水分而得名。榨菜主产于重庆的涪陵、万州、忠县、巴县、长寿、丰都等地，以涪陵所产品质最优，久负盛名。榨菜咸淡适口，气味芳香，质地脆嫩。榨菜不仅是佐餐佳肴，而且也是川菜中用以提味增鲜、体现风味的重要调辅料，深受中外人士的喜爱，与德国的甜酸甘蓝、欧洲酱黄瓜共誉为世界三大腌菜。



酸菜

酸菜是我国各地，尤其是北方地区常见的腌渍品种，而北方地区用于制造酸菜的原料一般为大白菜，而四川酸菜一般选用叶用青菜，经腌制而成。酸菜因其腌渍时间长（多为周年以上），酸味较重，故名。在川菜当中，酸菜一般不直接食用，主要用于夏秋季节汤菜、烧烩菜式或面臊的调味和配料，有清热、解暑、开胃、解腻的作用。



竹笋

竹笋又称伯萌、竹胎，为竹类植物的幼芽、嫩茎。我国竹的种类有150余种，主要分布于长江流域及西南、华南等地。竹笋含蛋白质、糖类、钙、磷、铁以及胡萝卜素和多种维生素，属高蛋白、低脂肪食物，竹笋还含有大量的纤维素，能促进肠道蠕动，去积食、防便秘，是减肥佳品。竹笋入饌，具有质脆、爽嫩、甘香的特点。除供鲜食外，还可以加工成笋干、盐笋和罐头等。



腊肉

腊肉是用鲜猪肉（或其他肉类如牛肉、羊肉、兔肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉等）切成条状，用砂糖、精盐、白酒、生姜、葱等拌匀腌制入味，再经过烘焙、熏烤以及日晒而加工而成。因以前民间一般在农历十二月（腊月）加工制作，利用冬天特定的气候条件促进其风味的形成而得“腊肉”之名。腊肉多为家庭制作，尤以农家为盛，熟后腊肉肥肉色黄呈半透明状，味咸鲜，带浓郁的烟香味。



豆渣

豆渣又称豆腐渣、雪花菜等，为制豆腐时滤去浆汁后余下的渣滓。随着科学的发展，人类文化素质的提高，人们已从营养学的角度开始重新认识豆渣。经研究证明，大豆中有一部分营养成分残留在豆渣中，一般豆渣含有丰富的蛋白质、碳水化合物、钙、磷、铁等矿物质。食用豆渣能降低血液中胆固醇含量，减少糖尿病人对胰岛素的消耗，还有预防肠癌及减肥的功效。





川菜调料

正宗川菜之所以有其特点，与其所用的调料有着密切的关系。如制作水煮鱼、小炒肉等，如果不用四川的郫县豆瓣和泡辣椒，就很难领略到正宗味道。我们有时候学习川菜，虽然掌握了一些川菜的烹制、调味技术，但是没有烹制川菜的一些必要的调料，烹制出来的川菜总不够“正宗”。可见要烹制川菜，有些调料是必不可少的。

泡红辣椒



泡红辣椒又称“鱼辣子”“泡辣椒”等，为鲜红辣椒的盐渍制品，四川特有的调味料。泡红辣椒多用泡菜盐水浸渍而成，品质以色鲜红，肉厚，酸咸适度，辣而不烈为佳。泡红辣椒可作泡菜直接食用，也可作菜肴的小配料（四川俗称小料子、小宾俏），用以菜肴的增色、增味。此外泡红辣椒的主要用途则是作为鱼香味型的主要调味料，家常味型的辅助调味料，用以增色和体现四川的风味。

醪 糟



醪糟又称酒酿，俗称蒸醪糟，为糯米和酒曲酿制而成的酵米。醪糟四川以前多为家庭制作，也有小型作坊作商品性生产，如成都的“金玉轩”即是以此出名。醪糟成品色白汁多，味纯，酒香浓郁。在川菜中，主要用作配料（如醉八仙、香醪鸽蛋等）、调料（如糟醉冬笋、醉鸡等），也可代替料酒使用。此外醪糟还可供药用，有益气、生津、活血的功能。

香 糟



香糟为用小麦和糯米加曲发酵而成的一种特殊调味品，其香味浓厚，含有10%左右的酒精，有与黄酒同样的调味作用。香糟可分白糟和红糟两种，白糟为绍兴黄酒的酒糟加工而成；红糟是在酿造过程中加入5%的天然红曲米而色泽红润，为我国福建的特产。川菜中使用香糟，主要用于突出其风味的菜式。