

地道家常川菜

本味

火花石

著

地道家常川菜

火花石
·
著

本味



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

本味: 地道家常川菜 / 火花石著. —北京: 中国轻工业出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5184-0743-9

I. ① 本… II. ① 火… III. ① 家常菜肴 - 川菜 - 菜谱 IV. ① TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第001324号

责任编辑: 高惠京

责任终审: 劳国强

封面设计: 王超男

版式设计: 王超男

责任校对: 吴大鹏

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2016年4月第1版第1次印刷

开 本: 720 × 1000 1 / 16 印张: 11

字 数: 200千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0743-9 定价: 32.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

141722S1X101ZBW

川菜生活

清晨，窗外飘着贵如油的春雨，淅淅沥沥的雨声将火哥从睡梦中唤醒，洗漱完毕后习惯性地走进厨房将烧水壶接满水，放在炉子上并打着火，茶杯洗洗换上前几天从蒙顶山采回的明前甘露，站在二楼窗户边的火哥就等着水壶传出呜呜声了！

楼下两个邻居在楼门口处相遇了。“李嬢，你今天这么早就把菜都买回来了啊，又是排骨又是鸡的，是不是今天孙娃子要回来嚼你哦？呵呵……”“就是嘛，昨天晚上我们家那个老三就打电话给我安排咯，说是孙娃子好想好吃奶奶烧的排骨和拌鸡！这两口子一天到晚就晓得打着孙娃子的招牌，周末回来骗吃骗喝。莫法，哪个喊我命苦喃！哈哈哈……”“我们两个都差不多哦，我们家那个老幺电话中说的是请我和他爸今天到她新房子那边吃中午饭，但给我安排了一大堆东西要带过去——泡菜、猪肉臊子、家里的香肠腊肉。你看嘛，我这就是准备去市场买肉炒臊子。李嬢，我先走了”“要得！我也上楼了，王嬢慢走哦。”

咚咚咚……铸铁槌在春米粉时（也可能是春辣椒粉）所发出特有的、伴着节奏的敲击声穿破楼板由上而下传来，楼上那位不知名的大姐又开始了一天的美食功课。那敲击声对于神经衰弱的人可能是致命的噪音，但对于懂得美食、喜爱美食的人来说就是天籁之音！因为这声音预示着一碗传统的、香透心扉的粉蒸肉将在不久之后出笼，或是一缸为了一份凉拌白肉而特意准备的又红又辣又香的熟油辣椒……

“老爸早上好，你在厨房想啥啊？今天你又要给我们做啥好吃的啊？我好想吃你做的泡鸡爪和红油兔丁！”豆花妹妹的声音从我身后传来，“好！那就吃泡凤爪和兔丁嘛。”于是火哥换鞋出门，打着伞走在去往菜市场的路上，开始准备火哥家里今天的味道！

目 录

CONTENTS

第一章 厨房里的秘密

- 2 锅碗瓢盆进行曲
- 4 调出我家的味道

第二章 解馋的川菜

I 我们身边的猪肉 10 I

I 猪肉这样切 12 I



13 米椒糖醋肉皮



14 蒜泥白肉



16 香椿耳片



18 鱼香肉丝



20 水煮肉片



22 盐煎肉



23 家常黄瓜肉丁



24 回锅肉



26 青椒烟笋回锅肉



28 干豇豆煨五花肉



29 笋子熬肉



30 樱桃红烧肉



32 野菌红烧肉



33 焦糖八宝红烧肉



34 咸烧白



36 豌豆刨花粉蒸肉



37 午餐肉香碗



38 迷迭香煎肉



39 烂肉炒大头菜



40 红汤香菜圆子



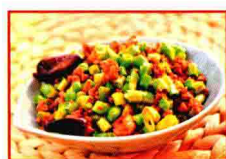
41 黄瓜圆子汤



42 萝卜连锅汤



44 香酥山药丸子



46 烂肉豇豆



47 火腿烧豆瓣



| 如何剁排骨 48 |



48 蒜香排骨



50 糖醋排骨



52 苦荞蒸排骨



53 春笋蚝油排骨



54 麻辣粉蒸排骨



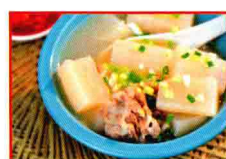
55 干烧张飞排骨



56 小资排骨汤



57 玉米山药龙骨汤



58 萝卜龙骨汤



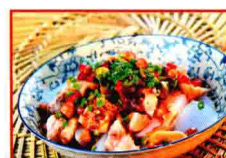
| 如何加工猪蹄 59 |



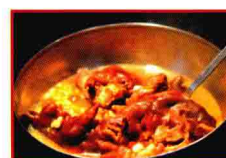
59 豆瓣拌蹄花



60 双椒拌蹄花



62 麻辣凉粉拌蹄花



63 黄豆山药炖蹄花



| 如何清洗肥肠 64 |



66 大蒜烧肥肠



67 肥肠豆汤



68 家常泡菜猪肝



69 酱香猪肝



70 怪味肚丝



72 豆瓣凤尾腰花



| 我家的年味 73 |



74 川味麻辣香肠



76 老成都酱肉



78 烟熏腊肉煨年糕



79 腊肉烩萝卜



80 烟熏拱嘴煨豆干



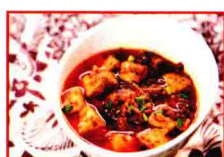
81 培根茄子煲



| 我们身边的 |
牛羊肉 82 |



83 油淋剁椒干层肚



84 麻婆豆腐



86 酸汤肥牛



87 牛肉蔬菜羹



88 原汤羊肉火锅



| 我们身边的鸡肉 90 |



| 选购土公鸡 90 |
| 选购土母鸡 91 |
| 煮鸡的技巧 91 |



92 麻辣鸡块



93 姜汁热窝鸡



94 松茸鸡盅



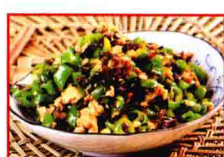
95 椒麻鸡



96 宫保鸡丁



98 辣子鸡



100 鸡米芽菜



102 青椒煸鸡



103 泡豇豆煨鸡翅



104 泡菜鸡杂



| 我们身边的 |
鸭肉 105 |



106 峨眉雪魔芋烧鸭



108 啤酒鸭



109 飘香鸭肠



110 香芹炆鸭掌



111 酸辣鸭胗



115 砂锅黄芪板栗鲫鱼汤



116 豆瓣鱼



118 酸菜鱼



120 麻辣土豆烤鱼



122 思乡鲈鱼



124 浓汤蘸水乌鱼片



126 香葱醋鱼



127 米椒耗儿鱼



128 干烧耗儿鱼



130 泡椒烧黄鱼



131 黄瓜烧鳝鱼



132 泡菜化骨泥鳅



133 黄瓜烧牛蛙



134 五彩鱿鱼圈



136 酥皮北极虾



148 小清新泡菜



149 糊辣翡翠卷



150 姜汁豇豆



151 桂花土豆泥



152 家常茄汁冻豆腐



154 红油三丝



155 干煸四季豆



156 鱼香茄子



158 鱼香油菜薹



160 葱油蘑菇



161 凉拌折耳根



162 双味蒜薹拌木耳



163 麻辣烟笋



164 金沙玉米



166 酸菜炒魔芋

菜品制作：张鹏

菜品顾问：舒国重

摄影：张鹏

摄影顾问：吕海

摄影助理：徐艳、罗俊茹

第一章

厨房里的 秘密



锅碗瓢盆 进行曲

炒锅



从外形上炒锅大致可分双耳和单把；从材质分有生铁炒锅、熟铁炒锅、不锈钢炒锅、铝炒锅、铜炒锅等。一般家庭买40厘米左右单把熟铁轻质炒锅即可。

蒸锅



家庭购买蒸锅时，建议，买30厘米左右不锈钢材质、稍微大点并且层数多一点的，这样做清蒸鱼这类菜品才能很从容。

烧菜锅



家庭只有一口烧菜锅是肯定不够的，建议准备22厘米、24厘米、26厘米不锈钢材质复合底烧菜锅各一。

砂锅



砂锅有广式砂锅、四川砂锅等。火哥建议你也买一个口径在24厘米左右的荣经黑砂锅，吃过这锅炖出的汤你才知道和使用不锈钢锅炖汤的区别。

高压锅



现在高压锅出了“电子版”，使用上确实安全和方便了许多，所以家庭还是有必要购买一台的，蒸粉蒸牛肉那真是事半功倍啊。

饭碗



饭碗的品种、形状、材质太多，普通家庭消毒柜中十几个饭碗是必须要准备的。

汤碗



汤碗分大号、中号、小号，大号需装下一只清炖整鸡材质和价格自便。

面碗



喜欢吃面的家庭怎能缺少面碗？人多应急时还可以盛装烧菜，真是用途广泛啊。

盘子



| 在餐具中盘子形状应该算最多的，家庭中方盘、圆盘、窝盘、长盘各准备几个就够了。

筷子



| 我家一直喜欢使用普通尖头竹筷，不定期将筷子用开水煮沸消毒是必须的。

汤勺



| 汤勺分大小，虽不常用但没有还是很不方便，我家的大汤勺和锅铲混用，小汤勺和饭勺混用，火哥是个实用主义者。

漏勺



| 漏勺分粗漏和密漏，粗漏用于舀饺子等，密漏的功能主要是过滤，建议各买一个。

菜板



| 最好的菜板是原木切割的，其中又以皂角木菜板最佳。买回家使用前可以用浓盐水或植物油浸泡几天，这样菜板不易裂口。每次使用后一定要竖起来通风处放置。

刀具



| 家庭厨房刀具分切刀、砍刀、小刀、削皮刀、剪刀等。这个依据自己喜好购买，并不是越贵越好哦！

调料罐



| 家里那么多调辅料必须各自都有一个适当的归宿，各种规格的调味瓶、调料罐是不可或缺的。

洗菜盆



| 菜买回来是肯定要洗净的，洗菜盆适当大点，笊箕等用具适当多几个是可以的。

调出我家的味道

盐



| 盐分井盐、海盐、矿物盐等，烹调川菜主要以井盐为主。不同的盐有不同的咸度，烹调时请大家尤为注意。

糖



| 糖分有白糖、红糖、冰糖、饴糖等，川菜大多数菜品使用白糖或冰糖调味。选择白糖时以甘蔗白糖为佳。

酱油



| 四川酱油不同于生抽或老抽，想做正宗川菜必须用酱油而不是生抽、老抽混用。选酱油时以纯粮酿造酱油为佳。

醋



| 醋分老醋、白醋、红醋、果醋等，不同的醋有不同的使用方法，川菜常用为老醋，选购时以纯粮酿造醋为佳，同时注意酸度值，不同的醋有不同的酸度。

郫县豆瓣酱



| 郫县豆瓣酱被誉为“川菜之魂”，选购时以颜色红润油亮、咸度适中、香味醇厚、不糊锅者为佳。

家常豆瓣酱



| 家常豆瓣酱为四川家庭自制的豆瓣酱，分晒豆瓣酱和阴豆瓣酱等，由于各家制作工艺和用料的不同口味有很大差别。以颜色红亮、香味浓郁、咸度适中为佳。

豆豉



| 四川豆豉分为黑豆豉、家常豆豉、水豆豉、红苕坨坨豆豉等，常用为黑豆豉，以黑褐色、发酵充分、咸度适中、湿度适中、香味醇正为佳。

甜面酱



| 四川甜面酱又叫甜酱，是以面粉为主要原料，经发酵而成的调味品。选购甜酱应以红褐色、盐度适中、干稀适度、味正无杂质为佳。

豆腐乳



四川豆腐乳分红豆腐乳和白豆腐乳。选购时以口感细腻、咸度适中、鲜香回甜为佳。

芝麻酱



芝麻酱分黑芝麻酱和白芝麻酱两种，常用为白芝麻酱。选购时以颜色纯正、香味自然、无杂质、无结块为佳。

料酒



料酒是调料用酒的统称，常用有黄酒、白酒、米酒、葡萄酒等。不同的料酒有不同的酒精度和风味。不同菜品使用不同料酒调味，成菜口味区别较大。

辣椒油



辣椒油又叫海椒油、红油、熟油辣子，是辣椒粉加其他调辅料用高油温调配出的川菜特殊调味品，不同的辣椒粉、不同的调辅料、不同的油、不同的油温甚至同样的材料不同的人制作出的辣椒油都会有很大区别。

干辣椒



干辣椒是鲜辣椒的干制品，川菜常用：二荆条干辣椒、小米辣干辣椒、大红袍干辣椒、子弹头干辣椒等，以色泽红润、无杂质、无霉变、质干者为佳。

辣椒粉



辣椒粉是干辣椒经过炒制或烘干后制成的。选购时，根据自己对辣度的喜好购买。以颜色纯正、粗细均匀、无杂质、无霉变、无结块、香味纯正为佳。

醪糟



醪糟又叫酒酿或甜酒，选购时以乳白色、香味醇厚、甜中略带酸味为佳。

花椒



花椒在川菜中享有不可替代的地位，以颗粒均匀饱满、颜色油润、无杂质、无霉变、香味持久浓郁为佳。

花椒粉



花椒粉是花椒经炒制后打磨而成，选购或制作时一次不宜过多，以一个月内用完效果最佳。

青花椒



| 青花椒分鲜青花椒和干青花椒两种。青花椒和红花椒口味区别较大，青花椒是麻中带清香。选购时以颗粒饱满、无杂质、无异味为佳。

胡椒粉



| 胡椒粉分黑胡椒粉和白胡椒粉两种，川菜常用为白胡椒粉。白胡椒粉以颜色纯正、无杂质、无异味、无结块、无霉变为佳。

八角



| 八角又叫大料或大茴香，以棕褐色、质干、味浓为佳。

山柰



| 山柰又名沙姜或山辣，以质干、色白、味浓为佳。

草果



| 草果又叫草豆蔻或草果子，以质干、个大、均匀饱满为佳。

小茴香



| 小茴香又叫茴香或怀香，以颜色纯正、颗粒饱满、无杂质、味浓为佳。

桂皮



| 桂皮又叫阴香或肉桂皮，以色正、皮厚、无泥沙、味纯为佳。

香叶



| 香叶又叫月桂叶，以灰绿色、无霉斑、叶形完整、味浓为佳。

砂仁



| 砂仁又叫阳春砂或绿壳砂，以颗粒饱满、无霉变、味纯为佳。

白蔻



白蔻又叫白豆蔻，以颗粒饱满，无结晶、无霉、味浓为佳。

五香粉



五香粉并不只是五种香料组合打粉而成，主要由：花椒、桂皮、八角、胡椒、小茴香、砂仁、豆蔻、丁香等多种香料组成，各家根据自己习惯和经验配方大不相同。

孜然粉



孜然又叫安息香或安息茴香，孜然粉是孜然经打磨而成。以黄绿色、无结块、无异味为佳。

泡姜



泡姜又叫泡子姜，为川菜特殊调味料。需在夏季子姜上市时洗净后用泡菜坛泡制。选购时以色正、无防腐剂、无腐败、无杂质、无异味、咸度适中为佳。

泡辣椒



泡辣椒，为川菜特殊调料。有二荆条泡辣椒、大红袍泡辣椒、牛角椒泡辣椒等。选购时以颜色红亮、无防腐剂、无色素、肉质肥厚、无腐败、咸度适中，无异味为佳。

泡青菜



泡青菜又叫泡菜或酸菜，需在冬春季节青菜（即芥菜）上市时洗净后用泡菜坛泡制。购买时以色泽棕黄、无防腐剂、无色素、无腐败、无泥沙、咸度适中、酸味纯正为佳。

7

泡萝卜



泡萝卜，需在冬季青萝卜或红皮萝卜上市时洗净后用泡菜坛泡制。购买时以颜色纯正、无防腐剂、无色素、无腐败、咸度适中、酸味正常为佳。

芽菜



芽菜又叫金芽菜，是冬季青菜（芥菜）洗净拉丝晾晒后拌入盐、红糖、香料后装坛密封腌制而成。以宜宾芽菜最为出名。

姜



姜又叫老姜或黄姜。川菜常用小黄姜。购买时以形状规则、无损伤、无腐败、无黑心、姜味浓郁为佳。

葱



川菜用葱主要有大葱、小葱、洋葱、野葱等，选购时以新鲜、色正、味浓、形状完整为佳。

蒜



川菜用蒜分独头蒜和瓣蒜。选购时以蒜瓣洁白饱满、无发芽、无腐烂为佳。

味精



川菜中使用味精按形状分为颗粒味精、粉精，颗粒味精主要用于热菜，粉精主要用于凉拌菜。购买时注意味精纯度，味精不耐高温，热菜使用一定要起锅前添加。

鸡精



鸡精是含有鸡肉成分的新一代增鲜、增香调味品，适合大多数川菜使用。但烹制菜品中不宜加多。

淀粉



淀粉分为豌豆淀粉、红薯淀粉、玉米淀粉、土豆淀粉等，选购时以颜色纯正、无杂质、无异味、无结块、质地细腻为佳。

大米



买哪种口味和档次的大米绝对是你的自由，但有一点火哥必须提醒你：散装大米或非真空包装的大米购买时需注意生产日期。

面粉



四川方言把面粉叫灰面，天然的面粉绝不可能是纯白色，由此判断颜色太白的面粉都不正常。如果你不是烘焙爱好者，家里准备点普通面粉就行了。

植物油



川菜常用的植物油为菜籽油，当然家里也可以准备芝麻油、玉米油、花生油等其他植物油类。

动物油



川菜常用的动物油为猪油、鸡油、牛油等，好的动物油都是买原材料后自家熬制的，外面卖的太多信不过。