

中国烹饪大师 高炳义

营养专家 顾奎琴

◎联合推荐◎

新编

Xin Bian Guo Yin Chuan Cai

过瘾川菜

爱心家肴
Aixin Jiayao

用爱做好菜 用心烹佳肴

真情回报读者

超低价

19.90元

● 爱心家肴美食文化工作室
组织编写

青岛出版社
Qingdao Publishing House



特惠版

NEW



用爱做好菜 用心烹佳肴

XINBIAN GUOYIN CHUANCAI

▶ 川菜的历史及口味特点

▶ 过瘾川菜DIY

经典川菜

家常川菜

创新川菜

爱心家肴

Aixinjiayao 用爱做好菜 用心烹佳肴

Xin Bian Guo Yin Chuan Cai

新编过瘾川菜

● 爱心家肴美食文化工作室 组织编写

顾问 高炳义 顾奎琴

主编 罗永存 董国成



Xin Bian Guo Yin Chuan Cai

青岛出版社

Qingdao Publishing House

专家简介



高炳义 国际中餐大师，世界烹联国际评委，世界烹联国际饮食文化研究会委员，中国烹饪大师，高级技师，国家一级评委，国家职业技能鉴定专家，国家职业技能竞赛裁判员，中国鲁菜特级烹饪大师，国家劳动和社会保障部全国优秀裁判员，全军军需烹饪专家组专家，2004中国餐饮业年度十大人物，中央电视台“满汉全席”烹饪技术总顾问、裁判长，中国烹饪协会副会长，中国烹饪协会名厨专业委员会主任，美国中餐协会高级顾问，中国澳门中厨协会荣誉顾问，多次担任世界和全国烹饪大赛评委或裁判长。

高大师烹饪技艺精湛，创制菜品百余款，获国家专利17项，刻苦钻研烹饪理论，造诣颇高，自著专业书籍6部，共计160余万字，多次参加国际研讨会和国家级专业理论研讨会，并发表演讲和论文数篇。



顾奎琴 国内知名营养专家、科普作家。1980~2000年任解放军总医院主管营养师，2000~2003年任中国食疗网CEO(创办人)、北京润泽堂食疗医学研究院院长。

顾女士现任中华自然疗法基金会主席、顾氏(北京)私人食疗会所首席专家。同时兼任：国际东方食疗药膳研究会常务理事、中国药膳研究会理事、中国营养学会会员、中国药文化研究会专家、“健康中国大讲台”专家委员会委员、新浪网“伊人风采·阳光天下女人”特邀专家、辽宁电视台《健康一身轻》主讲人等。从事临床营养与食疗研究工作30多年，曾为多位国家领导人和党、政、军领导进行过营养保健和饮食治疗。

顾女士主编出版了《现代营养全书》(1~4卷)《中华家庭药膳全书》《食疗美容手册》《吃出美丽与健康》等100多部营养食疗方面的专著。其中多部书籍获奖，并有十余部作品在我国香港、台湾地区出版发行。编导、主持电视片多部。多次应邀在中央电视台《健康之路·健康星》等栏目做营养健康方面的系列访谈节目。曾接受过《中国食品报》等杂志的人物专访，并在《健康之友》等杂志设有专栏。

编者的话

《新编家常菜谱》推出已经一年多了，它的出版得到了广大读者的厚爱，销量已经突破30万册，一直名列全国美食类图书销售排行第一名。为了答谢广大读者的厚爱，我们又精心组织编写了一系列《新编家常菜谱》姊妹版——《新编过瘾川菜》《新编家常保健菜谱》《新编家常小炒》《新编家常凉拌》《新编家常汤煲》。这几本菜谱，延续了《新编家常菜谱》的特点，以原料作为最基本的分类方法，讲解了近500款家常菜肴的制作方法。再加上烹饪大师给我们推荐的食物最佳配膳、厨房小窍门、烹调小技巧，营养专家对食材营养功效的分析点拨，都能让读者在step by step学习烹调美食的过程中尽可能多地获取有益的信息。

中国烹饪大师高炳义先生和我国知名营养专家顾奎琴女士继续为我们提供了很多有益的信息，并对本书的内容进行了审定。顾女士更是为广大读者提出了很多有益的饮食与营养方面的建议与忠告，读者们可以举一反三，科学合理地安排全家人的饮食。

总之，我们希望这套书能成为实用的、操作性强的、方便查阅的厨房工具书，在您发愁今天该吃什么的时候，这套书能成为您最得力的营养美食顾问，成为您生活中的好帮手！

爱心家肴美食文化工作室

2008年8月

川菜的历史及口味特点

川菜的历史	14	葱油汁	20
川菜的特点	15	麻辣汁	20
川菜的口味特点	16	蒜泥汁	21
川菜的特色原料	18	椒麻汁	21
川菜的美味秘诀——味汁	19	特色辣酱汁	22
鱼香汁	19	风味辣椒汁	22
怪味汁	19	经典川菜小典故	23

过瘾川菜DIY

1. 非吃不可——经典川菜

夫妻肺片（凉菜）..... 26



蒜泥白肉（凉菜）..... 27

麻辣猪手（凉菜）..... 28

麻辣蹄筋（凉菜）..... 28

麻辣牛百叶（凉菜）..... 28

麻辣黄喉（凉菜）..... 29

干碟羊肉（凉菜）..... 29

芥末羊肉（凉菜）..... 29

山椒羊肠（凉菜）..... 30

洋葱拌兔肉（凉菜）..... 30

怪味鸡（凉菜）..... 30



口水鸡（凉菜）..... 31



棒棒鸡 (凉菜).....	32
樟茶鸭 (凉菜).....	32
泡椒凤爪 (凉菜).....	33
红油鸡胗 (凉菜).....	34
麻辣双脆 (凉菜).....	34
麻辣鸭肠 (凉菜).....	34
山椒鸭胗 (凉菜).....	35
麻辣鸭头 (凉菜).....	35
四川泡菜 (凉菜).....	36
辣拌菠菜 (凉菜).....	36
山椒拌白萝卜 (凉菜).....	36
麻辣冬笋 (凉菜).....	37
辣拌花椒叶 (凉菜).....	37

芥末扇贝 (凉菜).....	38
蟹柳西兰花 (凉菜).....	38
生拌天麻 (凉菜).....	38
开水白菜 (热菜).....	39
煎酿丝瓜 (热菜).....	39
肉末泡菜 (热菜).....	40
软炸鲜蘑 (热菜).....	40
麻婆豆腐 (热菜).....	41
炒素回锅肉 (热菜).....	42
虎皮尖椒 (热菜).....	42
鱼香肉丝 (热菜).....	43
粉蒸肉 (热菜).....	43
回锅肉 (热菜).....	44
东坡肉 (热菜).....	45
糖醋排骨 (热菜).....	45
水煮鱼 (热菜).....	46
川味牛柳 (热菜).....	47
豆瓣牛肚 (热菜).....	47
干煸牛肉丝 (热菜).....	48
水煮牛肉 (热菜).....	48
川味火锅 (热菜).....	49
歌乐山辣子鸡 (热菜).....	50

宫保鸡丁 (热菜).....	51
板栗煨仔鸡 (热菜).....	51
成都仔鸡 (热菜).....	52
乡村爆两脆 (热菜).....	52
鸭肠爆双脆 (热菜).....	52
泡椒鸭杂 (热菜).....	53
干烧鸭肠 (热菜).....	53
毛血旺 (热菜).....	54
合川肉片 (热菜).....	55
白油肉片 (热菜).....	55
东坡肘子 (热菜).....	55

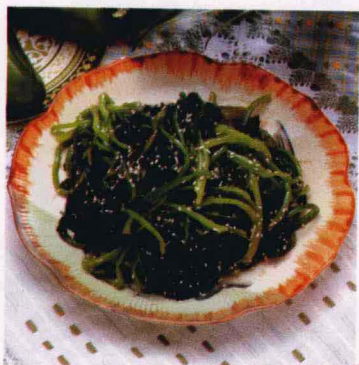


酸菜鱼(热菜).....56	大肠豆腐煲(汤煲).....62	钟水饺(小吃).....67
香辣蟹(热菜).....57	腊肉酸菜煲(汤煲).....62	盐水毛豆(小吃).....67
翡翠虾仁(热菜).....57	口蘑煲毛肚(汤煲).....62	
香辣鳗鲡(热菜).....58	毛肚猪血煲(汤煲).....63	
干煸鱿鱼冬笋(热菜).....58	双色鸽蛋汤(汤煲).....63	
麻辣小龙虾(热菜).....59	担担面(小吃).....64	
老干妈煸鱼皮(热菜).....60	鸡豆花(小吃).....64	
酸辣汤(汤煲).....60	川北凉粉(小吃).....65	
泡菜素花煲(汤煲).....61	酸辣粉(小吃).....66	
白斩木耳油菜煲(汤煲).....61	龙抄手(小吃).....66	
麻辣羊骨煲(汤煲).....61	赖汤圆(小吃).....67	



2.家常味道——家常川菜

辣黄瓜条(凉菜).....68	姜汁茼蒿梗(凉菜).....70	香辣双脆(凉菜).....74
姜汁菠菜(凉菜).....69	黄瓜拌油条(凉菜).....70	红油肚丝(凉菜).....75
辣子拌豆腐(凉菜).....69	凉拌蒜薹(凉菜).....71	炆拌羊肠(凉菜).....75
炆拌小油菜(凉菜).....70	川味紫甘蓝(凉菜).....71	鸡丝拌海蜇(凉菜).....76
	红油双蓝(凉菜).....71	鸡片西兰花(凉菜).....77
	炆拌柿子椒(凉菜).....72	麻辣鸡丝(凉菜).....77
	凉拌海带结(凉菜).....72	五香鸡肉(凉菜).....77
	炆拌绿豆芽(凉菜).....72	菜胆炆鸡片(凉菜).....78
	炆拌豆苗(凉菜).....73	红油腐竹鸡片(凉菜).....78
	麻辣豆干(凉菜).....73	盐水肫花(凉菜).....78
	芥末金针菇(凉菜).....73	尖椒皮蛋(凉菜).....79
	山芹拌猪心(凉菜).....74	菜花鹌鹑蛋(凉菜).....79
	酸辣腰片(凉菜).....74	川味鸭块(凉菜).....80



干椒海米 (凉菜)..... 80
 双野拌海虾 (凉菜)..... 80
 尖椒虾皮 (凉菜)..... 81
 山椒白菜条 (凉菜)..... 81
 海米辣白菜 (凉菜)..... 81
 炆莲花白 (热菜)..... 82
 火腿菠菜 (热菜)..... 83
 口磨椒油小油菜 (热菜)..... 83



豆瓣茼蒿 (热菜)..... 84
 西芹炒腊肉 (热菜)..... 84
 海米烧西芹 (热菜)..... 84
 辣炒空心菜 (热菜)..... 85
 凤丝黄花菜 (热菜)..... 85
 鸡油葵菜 (热菜)..... 85
 双蛋浸蕨菜 (热菜)..... 86
 小番茄炒蛋 (热菜)..... 86
 辣炒土豆片 (热菜)..... 86
 干煸土豆条 (热菜)..... 87
 鱼香茄子 (热菜)..... 87

炆炒西兰花 (热菜)..... 88
 豆瓣苦瓜 (热菜)..... 88
 凉瓜炒鸡蛋 (热菜)..... 88
 辣子炒苦瓜 (热菜)..... 89
 苦瓜炒虾米 (热菜)..... 89
 烧双冬 (热菜)..... 89
 辣子南瓜条 (热菜)..... 90
 蒜仔黄瓜 (热菜)..... 90
 老干妈西葫芦 (热菜)..... 90
 彩椒玉米 (热菜)..... 91
 芙蓉玉米 (热菜)..... 91
 蒜薹爆虾皮 (热菜)..... 91
 雪菜炒毛豆 (热菜)..... 92
 干煸蚕豆 (热菜)..... 92
 金钩豇豆 (热菜)..... 92
 干煸芸豆 (热菜)..... 93
 火腿黄豆芽 (热菜)..... 94
 鸡汤浸银芽 (热菜)..... 94
 滑仔菇炒山药 (热菜)..... 94
 沙锅烧腊肉 (热菜)..... 95



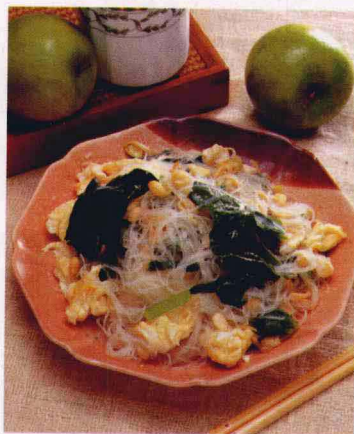
鱼香豆腐 (热菜)..... 95
 煎炒豆腐 (热菜)..... 95
 家常豆腐 (热菜)..... 96
 豆腐珍珠 (热菜)..... 97
 辣子千张 (热菜)..... 97
 蚂蚁上树 (热菜)..... 97
 锅巴肉片 (热菜)..... 98
 豆瓣全肘 (热菜)..... 98
 花椒肉丁 (热菜)..... 99
 生爆盐煎肉 (热菜)..... 100
 麻辣里脊 (热菜)..... 101
 干煸腊肉 (热菜)..... 101
 腊肉娃娃菜 (热菜)..... 102
 尖椒腊肉 (热菜)..... 102
 焖炒腊肠 (热菜)..... 102
 泡菜排骨 (热菜)..... 103
 辣子肚片 (热菜)..... 103
 椒麻猪肝 (热菜)..... 103
 小炒肝尖 (热菜)..... 104
 川味猪腰 (热菜)..... 104

酸辣腰花 (热菜).....	104
干煸猪腰 (热菜).....	105
焦炸大肠 (热菜).....	105
椒香大肠 (热菜).....	106
干煸猪心 (热菜).....	106



葱椒猪心 (热菜).....	106
辣妹子煸猪心 (热菜).....	107
椒盐牛肉 (热菜).....	107
辣炒牛蹄筋 (热菜).....	107
干烧蹄筋 (热菜).....	108
泡椒牛百叶 (热菜).....	108
子姜炒羊肉丝 (热菜).....	109
饼卷羊肉 (热菜).....	110
川式羊排 (热菜).....	110
风味羊杂 (热菜).....	110
葱椒兔块 (热菜).....	111
渝香玉兔 (热菜).....	111
辣子鸡块 (热菜).....	112
麻辣鸡块 (热菜).....	113

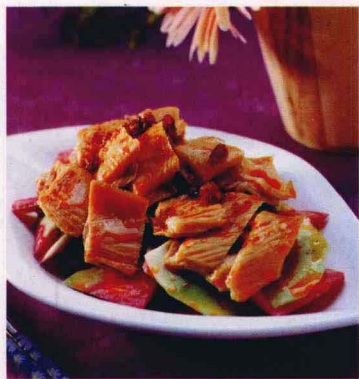
花椒鸡丁 (热菜).....	113
辣子鸡丁 (热菜).....	114
风味小公鸡 (热菜).....	115
泡椒鸡片 (热菜).....	115
川味鸡片 (热菜).....	115
多味鸡片 (热菜).....	116
飘香鸡翅 (热菜).....	116
浓香锤锤 (热菜).....	117
香辣翅尖 (热菜).....	117
肉末煎蛋 (热菜).....	118
川式鸡叉骨 (热菜).....	118
春日合菜 (热菜).....	119
泡椒鸭片 (热菜).....	120
风味鸭翅 (热菜).....	120
干煸乳鸽 (热菜).....	120
特色皮蛋 (热菜).....	121
茄汁鹌鹑蛋 (热菜).....	121
辣煸黄鳝 (热菜).....	122



焖烧鳝片 (热菜).....	122
豆瓣鱼 (热菜).....	123
飘香鱼头 (热菜).....	124
炆锅鱼 (热菜).....	124
三椒带鱼 (热菜).....	124
干鱿白菜心 (热菜).....	125
干烧鲛鱼 (热菜).....	126
麻辣双脆 (热菜).....	126
炒干鱼 (热菜).....	127
孜然鱼皮 (热菜).....	127
香辣河虾 (热菜).....	127
干烧虾仁 (热菜).....	128
番茄扇贝 (热菜).....	128
葱辣大虾 (热菜).....	129
泡菜鲜贝柱 (热菜).....	129
笋尖河蚌 (热菜).....	129
家常海参 (热菜).....	130
海肠炒多菌菇 (热菜).....	131

黄豆海带汤 (汤煲)..... 131	榨菜肉丝汤 (汤煲)..... 132	羊肉芹菜汤 (汤煲)..... 134
鲜蘑豆腐汤 (汤煲)..... 131	萝卜连锅汤 (汤煲)..... 133	鸡片海带汤 (汤煲)..... 135
土豆芹菜汤 (汤煲)..... 132	猪肝菠菜汤 (汤煲)..... 134	冬笋鱼头汤 (汤煲)..... 135
莴笋虾仁汤 (汤煲)..... 132	双耳猪腰汤 (汤煲)..... 134	茼蒿墨鱼汤 (汤煲)..... 135

3. 吃出新花样——创新川菜



巧夫拌菜 (凉菜)..... 136
辣拌折耳根 (凉菜)..... 137
辣拌野芹 (凉菜)..... 137
清口菜叶 (凉菜)..... 137
芥末龙须菜 (凉菜)..... 138
翡翠拌菜 (凉菜)..... 138
生拌莴笋 (凉菜)..... 139
蒜泥天葵 (凉菜)..... 139
风味萝卜 (凉菜)..... 139
干妈脆肚 (凉菜)..... 140

蒜薹炆肚片 (凉菜)..... 141
麻辣双耳 (凉菜)..... 141
豇豆炆猪腰 (凉菜)..... 142
麻辣驴肉 (凉菜)..... 142
洋葱拌牛蹄筋 (凉菜)..... 142
川味牛脸 (凉菜)..... 143
糊涂鸡 (凉菜)..... 143
粗粮乡巴蛋 (凉菜)..... 144
特色拌鸭肠 (凉菜)..... 145
芹菜拌海蛭 (凉菜)..... 145
北极西芹 (凉菜)..... 145
菜胆炆鲍鱼 (热菜)..... 146
鱼香空心菜 (热菜)..... 147
干烧茄子 (热菜)..... 147
干煸莲藕 (热菜)..... 147
鱼香土豆条 (热菜)..... 148
鱼香瓜条 (热菜)..... 148
回锅甘笋 (热菜)..... 149
干煸鲜笋 (热菜)..... 149

干煸山豆角 (热菜)..... 149
鱼香山豆角 (热菜)..... 150
香辣素花 (热菜)..... 150
家常扁豆 (热菜)..... 151
干煸黄豆芽 (热菜)..... 151
相思椒 (热菜)..... 151
宫保豆腐 (热菜)..... 152
麻辣鸡豆腐 (热菜)..... 153
家常凉皮 (热菜)..... 153
年糕回锅肉 (热菜)..... 154
台式竹筐肉 (热菜)..... 155



巴渝山椒排 (热菜).....	155
大刀回锅香舌 (热菜).....	155
客家小炒 (热菜).....	156
干煸生肠 (热菜).....	156
腰香素花 (热菜).....	156



飘香红叶腰润 (热菜).....	157
麻花猪尾 (热菜).....	157
渝北辣蹄花 (热菜).....	158
巴国蹄筋 (热菜).....	159
五味蹄筋 (热菜).....	159
宝石花椒肉 (热菜).....	159

沸腾爽口肉 (热菜).....	160
兔肉炒陈皮 (热菜).....	160
金蒜飘香兔 (热菜).....	161
港式鸡片 (热菜).....	161
特色鸡米花 (热菜).....	162
鱼香鸡条 (热菜).....	162
辣子鹌鹑 (热菜).....	162
米汤南瓜鸡 (热菜).....	163
山椒红酒鸡 (热菜).....	164
太白凤翅 (热菜).....	164
泡菜鱼 (热菜).....	165
花椒鱼片 (热菜).....	165
椒麻鱼腰 (热菜).....	166
椒麻黄花鱼 (热菜).....	166
大千干烧鱼 (热菜).....	166
香辣鲈鱼 (热菜).....	167
宫保面包鱼丁 (热菜).....	168
辣子油泼鱼 (热菜).....	168
重庆糊辣鱼 (热菜).....	169
驰名墨斗鱼 (热菜).....	170
双鲜麦麦鲜 (热菜).....	170
川式蛤蜊肉 (热菜).....	170



辣炒牛蛙 (热菜).....	171
乡村茄子煲 (汤煲).....	171
翠塘猪肺锅 (汤煲).....	171
什锦猪腰煲 (汤煲).....	172
锅煲鱼头 (汤煲).....	172
冬瓜羊排煲 (汤煲).....	173
三羊开泰 (汤煲).....	173
鸽蛋猪肝汤 (汤煲).....	173
海鲜酸辣汤 (汤煲).....	174
河虾苦瓜汤 (汤煲).....	174
扇贝海带豆腐煲 (汤煲).....	174



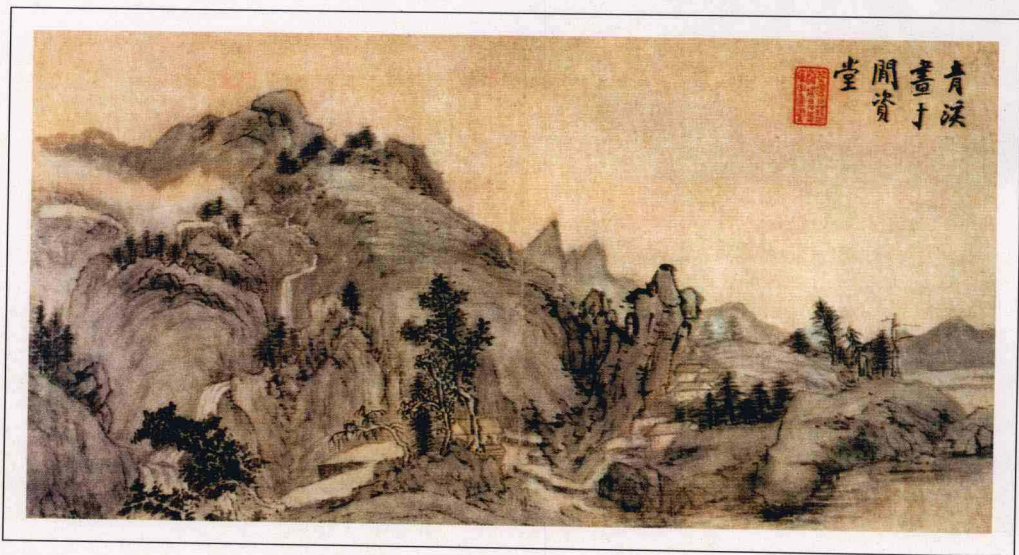
川菜的历史

及

口味特点



川菜的历史



川菜是中国八大菜系之一，素来享有“一菜一格，百菜百味”的美誉，其历史可谓源远流长。

据史书记载，川菜起源于古代的巴国和蜀国。自秦朝至三国时期，成都逐渐成为四川的政治、经济、文化中心，川菜也随之得到较大发展。到两汉两晋之时，川菜就已呈现出了初期的轮廓。

两宋时，川菜已跨越了巴蜀疆界，进入北宋东京、南宋临安两都，为川外人所知。明末清初，川菜运用引进种植的辣椒调味，对巴蜀早已形成的“尚滋味”、“好辛香”的调味传统进行了革新，使川菜得到进一步发展。晚清以后，川菜逐渐成为一个地方风味极其浓郁的菜系，与黄河流域的鲁菜、岭南地区的粤菜、长江下游的淮扬菜同列。

元、明、清建都北京后，随着入川官吏的增多，大批北京厨师前往成都落户，经营饮食业，使川菜的烹调技术日趋成熟，川菜逐渐成为我国主要的地方菜系之一。

川菜的特点

特点1：味型复杂多样

其一，调味品复杂多样、独具特色，讲究川料川味。调味品多用辣椒、花椒、胡椒、香糟、豆瓣酱、葱、姜、蒜等。还有不少调料为四川当地的土特产，如保宁醋、郫县豆瓣酱、茂汶花椒、涪陵榨菜、资中冬菜等。

其二，以多层次、递增式调味手法见长。传统上川菜炒不过油，以卧油炒为主，下料狠，味浓，民间风味浓郁。

其三，味型多。川菜味型之多为其他菜系所不及。常用的味型就有20多种，其中鱼香、怪味、麻辣、家常、红油为特有的味型。味多、味广、味厚乃川菜特色。筵席菜以清鲜为主；田席菜就地取材，菜重肥美，朴素实惠；大众菜则以家常口味居多。



特点2：烹调手法精细

众多的川菜品种是用多种烹饪方法制作出来的。烹调方法主要有：炒、煎、烘、炸、腌、卤、熏、泡、蒸、熘、煨、煮、炖、焖、卷、焯、爆、炆、煊、烩、熘、糟、醉、拌等等。如四川独创的小炒、干煸、干烧、家常烧就别具一格。小炒之法，不过油，不换锅，临时对汁，急火快炒，一锅成菜，菜肴起锅装盘，顿时香味四溢。干煸之法，用中火热油，将丝状原料不断翻拨煊炒，使之脱水、成熟、干香。干烧之法，用中火慢烧，使有浓厚味道的汤汁渗透于原料之中，自然成汁，醇厚味浓。



川菜的口味特点

川菜发展至今，已具有用料广博、味道多样、菜肴适应面广等特点，其中尤以味型多、变化巧妙而著称。川菜的口味分基本味和复合味，基本味主要有麻、辣、咸、甜、苦、香、酸七种，也称川菜七味。

很多人都认为川菜是以辣味为主，其实川菜真正的特色味道是麻味，这个麻味来源于花椒。辣椒传入中国不过近几百年的事情，而花椒却是四川古已有之的东西，而且麻味是川菜最古老的味。麻味型主要包括咸麻和麻辣。

麻

川菜中有辣椒粉、辣椒油、辣椒酱、渣辣椒、干辣椒、糊辣椒、泡辣椒、糍粑辣椒等。将辣椒与其他调味品配合，可制成红油味、麻辣味、酸辣味、糊辣味、陈皮味、鱼香味、怪味、家常味、荔枝味、酱香味等，吃辣之精细，堪称世界一流。辣味型主要包括糊辣、香辣、芥末、鱼香、蒜泥和家常。

辣

构成菜肴咸味的调味品很多，主要有盐、酱油、酱制品等。咸味为百味之首，是菜肴的基本味别。在川菜中，将咸味和辣味相结合称为家常味。咸味型主要包括咸香、咸酸、咸辣、酱香、腐乳、怪味等。

咸

酸

主要来源于醋和酸菜。醋由于颜色不同，又有红醋、白醋之分。酸菜又称泡菜、渍菜，是选用大白菜或圆白菜及其他调料等，经过渍泡，在乳酸杆菌的作用下发酵而成。酸菜味道咸酸，口感脆嫩，色泽鲜亮，香气扑鼻，开胃提神，醒酒去腻，不但能增进食欲、帮助消化，还可以促进人体对铁元素的吸收。