

100道

经典居家川菜

百道川菜

分步详解

盛夏 编著

分步详解烹饪过程
轻轻松松一学就会

就是这个味儿

绝对超值

中国人口出版社

100道

经典居家川菜

百道川菜

分步详解

江苏工业学院图书馆
藏书章



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

百道川菜分步详解/盛夏编著. —北京:中国人口出版社,2008. 1
ISBN 978 - 7 - 80202 - 697 - 1

I. 百… II. 盛… III. 菜谱—四川省 IV. TS972. 182. 71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 002695 号

百道川菜分步详解

盛 夏 编著

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京金马印刷厂
开 本	920 × 1300 1/32
印 张	7
字 数	50 千字
版 次	2008 年 2 月第 1 版
印 次	2008 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978 - 7 - 80202 - 697 - 1/R · 646
定 价	19.80 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinaphouse@163. net
电 话	(010) 83519390
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



前言

PREFACE

所谓“食在中国，味在四川”。“天府之国”的四川向以味美食精著称，而川菜作为中国四大菜系之一，早已闻名遐迩。如今，漫步街头，生意红火的四川菜馆遍地都是，在哪里，几乎都可以吃到鲜香麻辣的毛血旺、热辣翻天的香辣火锅、酸辣诱人的鱼香肉丝……那种难忘的美味，绕梁三日而不绝。

早在一千多年前，西晋文学家左思所著《蜀都赋》中便有“金垒中坐，肴隔四陈，觞以清酏，鲜以紫鳞”的描述。唐宋时期，川菜更为脍炙人口。诗人陆游曾有“玉食峨眉木耳，金齏丙穴鱼”的诗句赞美川菜。元、明、清建都北京后，随着入川官吏增多，大批北京厨师前往成都落户，经营饮食业，因而川菜又得到了进一步发展，逐渐成为我国的主要地方菜系。时至今日，川菜更是走出国门、享誉海外。

川菜主要由重庆、成都及川北、川南的地方风味名特菜肴组成，烹制方法有煎、炒、爆、熘、锅贴等近40种。川菜的味型之多，居各大菜系之首，素来享有“一菜一格、百菜百味”的声誉。川菜的特色就是味多、味广、味厚、味浓。我们熟知的家常味、鱼香味、麻辣味、怪味、椒麻味、酸辣味、糊辣味等都堪称是川菜在口味上的别树一帜。

川菜的用料十分讲究。历来有“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。仅仅是辣椒一样，就能变化出无数的花样：有干红辣椒、油炸胡辣椒、泡鱼辣椒、泡红辣椒、辣椒豆瓣、莽海椒等等，各有各的用途，任你选择。又如花椒，有茂汶的大红袍花椒、北川的子母花椒、汉源花椒等多种，用法又分整花椒、刀口花椒、花椒油、花椒面、花椒水、油作花椒等，各具特色。酱油有白、红、咸、甜之分，或调味，或增色，或提鲜，各有侧重，马虎不得。

《百道川菜分步详解》是在传统川菜的基础上，精心编选的100道家常菜。它将成为您与家人共享健康餐桌、品位美味人生的最佳助手，让您在自家的温馨出访中，就能烹调出最鲜香美味的正宗川菜。



百道川菜分步详解 Contents

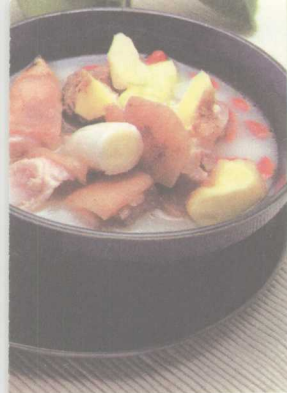


目录

Part 1 时蔬小炒

干烧冬笋·····	2
清炒蒜香毛豆·····	4
蒜蓉茼蒿·····	6
鱼香茄子·····	8
干煸芸豆·····	10
豌豆烩玉米·····	12
干煸苦瓜·····	14
清爽小炒·····	16
蜜汁红枣·····	18
香辣莴笋·····	20
黑胡椒四季豆·····	22
肉末烧木耳·····	24
咖喱茭白·····	26
芥末橙皮黄瓜片·····	28
凉拌黄瓜丝·····	30
蒜泥菠菜·····	32





CONTENTS

目录



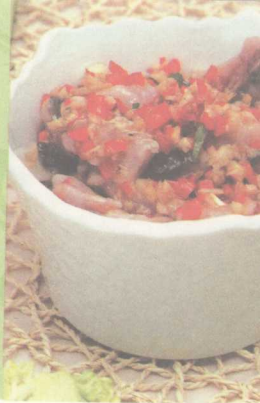
凉拌蒜泥紫茄·····	34
香辣五丝·····	36
姜泥藕片·····	38
野山椒泡藕片·····	40
橙汁辣白菜·····	42
香辣毛豆仁·····	44
酸辣蕨根粉·····	46
川北凉粉·····	48
四川泡菜·····	50



Part 2 豆制品与蛋



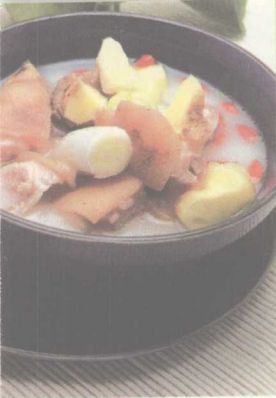
鸡蛋豆腐蛤蜊汤·····	54
成都蔬菜蛋汤·····	56
尖椒炒豆腐皮·····	58
紫菜豆花羹·····	60
姜丝炒蛋·····	62
麻婆豆腐·····	64
家常豆腐·····	66



成都素烩·····	68	咖喱豆腐·····	74
豆腐辣烧鱼·····	70	红椒豆干炒肉丝·····	76
烧青椒拌松花蛋·····	72	麻辣干丝·····	78

Part 3 喷香肉食

怪味鸡·····	82	鱼香肉丝·····	108
粉蒸牛肉·····	84	回锅肉·····	110
干煸牛肉丝·····	86	山城辣子鸡·····	112
夫妻肺片·····	88	泡红椒酿肉·····	114
灯影牛肉·····	90	麻辣肚丝·····	116
豉汁蒸牛骨髓·····	92	干辣香兔丁·····	118
红油肚丝·····	94	辣子鸡柳·····	120
烧乳鸽·····	96	宫保鸡丁·····	122
水煮烧白·····	98	重庆辣子鸡·····	124
香菜牛肉丝·····	100	泡椒炒猪心·····	126
茄汁锅巴·····	102	烩肥肠·····	128
孜然鸡心·····	104	蒜蓉黄瓜拌鸡丝·····	130
口水鸡·····	106	青红椒炒腊肉·····	132



目录

CONTENTS



嫩姜炒鸭片·····	134	老姜煲猪脚·····	144
红椒麻辣猪耳·····	136	双椒炒肚片·····	146
干辣姜汁鸡·····	138	青红椒炒羊肉·····	148
椒香排骨·····	140	老姜烧肘子·····	150
黑麻油醪糟鸡·····	142		

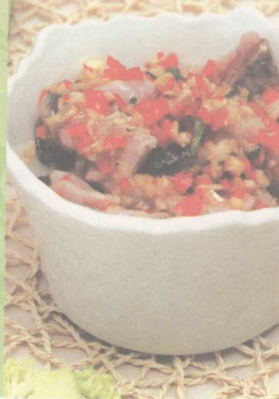
Part 4 美味鱼鲜

豆瓣鲤鱼·····	154	芹香辣肉蟹·····	174
干烧岩鲤·····	156	天府红椒鱼·····	176
香烤刀鱼·····	158	泡椒墨鱼仔·····	178
干烧大虾·····	160	辣炒河虾·····	180
酸菜鱼·····	162	辣炒芹菜鱿鱼·····	182
香辣虾·····	164	姜葱熏鱼·····	184
三菇炖鱼头·····	166	老姜炒螃蟹·····	186
干烧桂鱼·····	168	奶油蘑菇炒鲜贝·····	188
口水鱼片·····	170	蒜香烧鱼·····	190
香辣蛤蜊·····	172	爆炒蒜蓉虾·····	192

c o n t e n t s



目录



酥香煎鲳鱼·····	194	芥末黄喉胡萝卜·····	202
鲜美蒜蒸虾·····	196	姜汁香蛤蜊·····	204
酱腌小蛤·····	198	黑胡椒炒草虾·····	206
芹菜芥末拌鱿鱼·····	200		

Part 5 附录

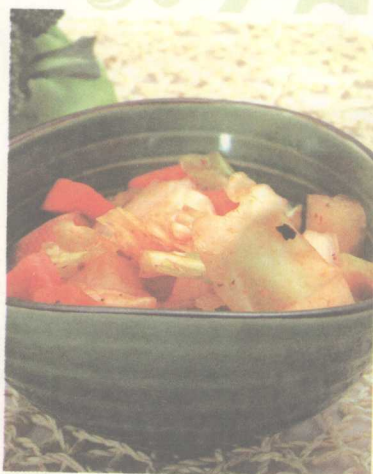
百菜百味的川菜·····	210
--------------	-----



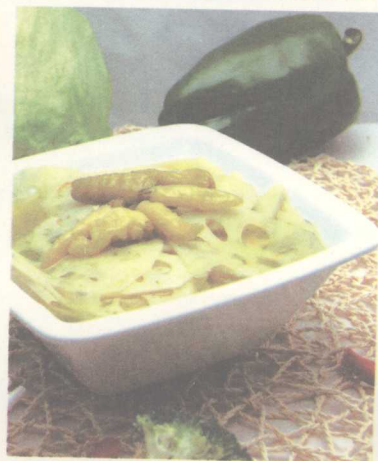
PART

01

时蔬小炒



>>>>>



干烧冬笋

原材料

冬笋尖250克，水发冬菇30克，胡萝卜25克，青豆25克。

调味料

豆瓣、料酒、高汤、白糖、盐各适量。

分步详解

1. 冬笋切片，剖十字花刀后切粗长条。
2. 冬菇、胡萝卜切丁，豆瓣剁碎，葱、姜切末。
3. 把冬笋、冬菇、胡萝卜丁、青豆放入开水中煮透捞出。
4. 炒锅加油烧热，用葱末炝锅，下豆瓣炒出红油，加料酒、素汤、盐、白糖烧来，再投全部原料，烧开后用小火煨10分钟，改中火收汁，即可。



贴心小提示

冬笋是一种富有营养价值、高蛋白低淀粉食品，并且含丰富的纤维素，能促进肠道蠕动，既有助于消化，又能预防便秘和结肠癌的发生。



厨房

小窍门



在各种菜谱上，油温常用“成”来表示。油温一二成时，锅底有一些小油泡慢慢泛起。三四成油温，油面开始波动，没有油烟产生。五六成油温，油面波动较大，有油烟袅袅升起。七八成油温，油面趋向平静，出现大量油烟。九成油温，油烟呈密集型上升。

清炒蒜香毛豆

原材料

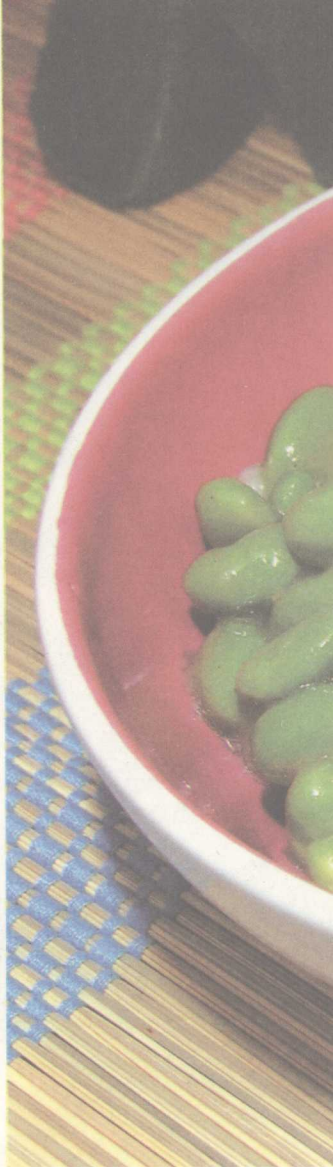
蒜1头，毛豆250克。

调味料

盐、味精各适量。

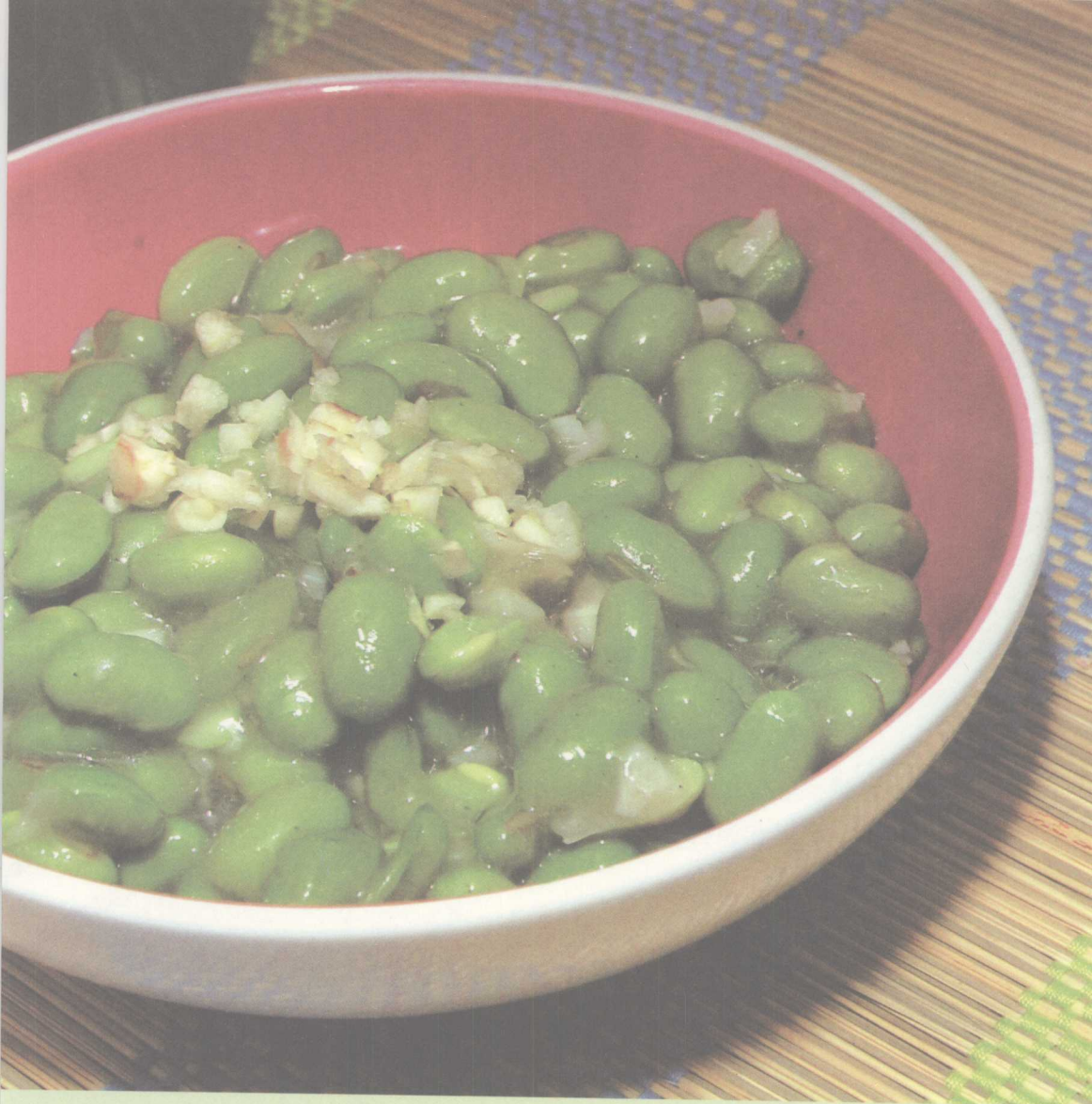
分步详解

1. 将毛豆洗干净后，用剪刀剪去两边的尖口。
2. 蒜剥好切成蒜泥。
3. 锅内加适量水，放入毛豆，加入盐，将毛豆煮熟。
4. 炒锅加油烧热，放入蒜泥炒香，再放入毛豆，翻炒5分钟后，放入味精和盐炒匀，即可。



贴心小提示

毛豆含有丰富的植物蛋白、多种有益的矿物质、维生素及膳食纤维。其中蛋白质不但含量高，且品质优，可以与肉、蛋中的蛋白质相媲美，易于被人体吸收利用，为植物食物中惟一含有完全蛋白质的食物。



厨房

小窍门



铁锅长霉了，可以先在炉灶上加温烘干铁锅，然后在铁锅的内外均匀地涂上一些色拉油，然后在锅里放进几个干燥的茶叶包，这样就能够预防并除去发霉的现象。

蒜蓉茼蒿

原材料

茼蒿300克，大蒜8瓣。

调味料

盐1小匙，味精少许，香油适量。

分步详解

1. 茼蒿洗净，切成寸段。
2. 大蒜去皮，捣烂为泥，备用。
3. 炒锅加油烧热，下入茼蒿稍炒。
4. 加入蒜泥和调料，拌炒均匀盛盘即可。



贴心小提示

炒茼蒿时，要旺火热油，菜下锅后要快速翻搅，时间要短些，断生即可出锅，以减少营养的流失。可以盖锅盖，以缩短烹调时间。此外，也尽量少用水，以保存蔬菜的营养。



厨房

小窍门



用淘米水洗菜能除去残留在蔬菜中的部分农药。因我国目前大多用有机磷农药杀虫，这些农药一遇酸性物质就会失去毒性。在淘米水中浸泡10分钟左右，用清水洗干净，就能使蔬菜残留的农药成分减少。

鱼香茄子

原材料

茄子500克，青椒丝100克，葱段、蒜泥、姜丝各少许。

调味料

豆瓣酱100克，白糖、酱油、香油、辣椒丝、味精、醋、料酒、粉团、高汤各适量。

分步详解

1. 茄子洗净，去皮，切两半，再切成寸段。
2. 将茄子放入五六成热的油中炸至发软，待水分基本炸出，捞出沥干油。
3. 炒锅加油烧热，放入葱、姜、蒜泥、辣椒丝煸炒。
4. 再放入豆瓣酱煸出香味，加料酒、酱油、白糖、醋、味精、高汤、茄子，炒至茄子上色入味。
5. 加入青椒丝，再翻炒几下放入，淋入湿淀粉拌匀，出锅。



贴心小提示

炒茄子时，将切好的茄块，茄片撒上盐拌匀，搅15分钟左右，挤去渗出的红黑水，炒时不加汤，反复炒至全软。然后，再按自己的口味放入各种调料，这样的作法，既省油，又好吃。