



过瘾川菜 精选1588例

■ 火爆的川菜吃出精彩的人生 ■ 生活彩书堂编委会 编著

经典川菜是你不可不吃的麻辣诱惑
家常川菜是你难以舍弃的亲切陷阱
改良川菜、创新川菜是你彰显个性的前卫



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

过瘾川菜精选1588例/生活彩书堂编委会编著. —北

京: 中国纺织出版社, 2010.10

(生活彩书堂)

ISBN 978-7-5064-6820-6

I. ①过… II. ①生… III. ①菜谱—四川省 IV. ①

TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第177112号



策划编辑: 尚 雅 卢志林

责任编辑: 卢志林

特约编辑: 周荣辉

责任印制: 刘 强

装帧设计: 刘金华 旭 晖

美术编辑: 杨 瑜

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京朝阳新艺印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年10月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 14

字数: 200千字 定价: 19.90元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



过瘾川菜 精选1588例

■ 火爆的川菜吃出精彩的人生 ■ 生活彩书堂编委会 编著

经典川菜是你不可不吃的麻辣诱惑
家常川菜是你难以舍弃的亲切陷阱
改良川菜、创新川菜是你彰显个性的前卫



中国纺织出版社



麻辣川之惑，弥香留舌尖

- ☐ 麻辣川味，驰名华夏
- ☐ 川味飘香，亘古流传
- ☐ 正宗川味牢牢抓住你的“胃”
- ☐ 诱人川菜的三大“伴侣”
- ☐ 味觉遥控器——川菜的特色调味品
- ☐ 不可不吃的经典川菜
- ☐ 最亲切的家常川菜
- ☐ 更柔和、更适合全国口味的改良川菜、创新川菜
- ☐ 最有口碑的小吃

.....

上架建议：菜谱

ISBN 978-7-5064-6820-6



9 787506 468206 >

定价：19.90元

瑞雅书业 **为和谐社会**
奉献智慧生活



过瘾

川菜精选

1588 例



 中国纺织出版社

目录



第一章

麻辣川味， 驰名华夏

□川味飘香，亘古流传.....13

□正宗川味牢牢抓住你的“胃”...14

麻辣搭配，独特川味.....14

有滋有味还需要其他五味.....14

□“川味”不仅仅指味道.....15

好菜选好“材”.....15

好菜配好刀.....15

美味在手艺.....15

□诱人川菜三大“伴侣”...16

葱.....16

姜.....16

蒜.....17

□味觉遥控器——川菜的特色

调味品.....18

豆瓣酱.....18

泡辣椒.....18

泡野山椒.....18

小米辣椒.....18

花椒.....18

芽菜.....19

四川榨菜.....19

豆豉.....19

泡青菜.....19

红油.....19

剁椒酱.....19

料酒.....19

□名川厨独授川菜味汁的秘方...20

鱼香味.....20

红油味.....20

麻辣味.....20

怪味.....20

椒麻味.....20

剁椒味.....20

泡椒味.....21

藤椒味.....21

芥辣味.....21

麻酱怪味.....21

糊辣味.....21

葱香藤椒味.....21

□经典川味离不开精湛刀工...22

第二章

不可不 吃的经典川菜

□凉菜.....23

生拌苦笋.....23

泡椒凤爪.....23

辣子白菜.....24

泡长生果.....24

麻酱凤尾.....24

水豆豉浸剑笋.....25

生拌花仁.....25

剁椒拌鸽肫.....25

香拌凉皮.....26

酸辣时令野菜.....26

吉祥三宝.....26

香油拌三丝.....27

青椒拌豆腐.....	27	鱼香肉丝.....	36	炆香鲫鱼.....	45
凉拌兔丁.....	27	葱油腰花.....	36	豆豉香酥鱼.....	46
□热菜.....	28	黄豆烧猪手.....	37	鱼烧豆腐.....	46
辣子炒脆肚.....	28	蚂蚁上树.....	37	泡椒鱼皮.....	46
羊杂毛血旺.....	28	泡椒爆肥肠.....	37	酱爆甲鱼.....	47
夫妻肺片.....	28	鲜笋烧牛肉.....	38	家常豆豉蒸鱼头.....	47
蚝油生菜.....	29	水煮鱼.....	38	川味蛰子王.....	47
蜀府地三鲜.....	29	麻辣牛肉.....	38	酸熘鱼片.....	48
宫保鸡丁.....	29	剁椒羊肉.....	39	浇汁煎带鱼.....	48
川式小炒肉.....	30	剁椒粉皮.....	39	水煮泥鳅.....	48
回锅肉.....	30	椒盐平菇.....	39	川式椒盐虾.....	49
芦笋爆鱼丁.....	30	葱爆牛柳.....	40	泡菜风味虾.....	49
芽菜扣肉.....	31	泡椒仔兔.....	40	鱼香笋夹.....	49
木须肉片.....	31	火爆毛肚.....	40	宫保豆腐.....	50
水煮牛肉.....	31	极品毛血旺.....	41	小葱煎豆腐.....	50
酱肘子.....	32	麻辣牛筋.....	41	鱼香豆腐.....	50
椒麻脆肚丝.....	32	干烧蹄筋.....	41	麻辣素鸡.....	51
酱烧猪手.....	32	花椒三黄鸡.....	42	酱爆鸡枞菌.....	51
玉枕白菜.....	33	豆茸扣肉.....	42	水煮乳牛肝.....	51
油焖草菇.....	33	软酥牛肉.....	42	红汤墨鱼仔.....	52
川式全家福.....	33	双椒鱼丝.....	43	松子鳗鱼花.....	52
水豆豉蒸酱肉.....	34	糯米鸡.....	43	双笋鲜辣兔.....	52
芽菜烧肉.....	34	椒盐银鱼.....	43	香辣海螺.....	53
酱肉丝.....	34	香辣鸭舌.....	44	水豆豉烧虾.....	53
干豇豆烧猪手.....	35	干煸鱿鱼须.....	44	豆瓣酱烧鱼排.....	53
椒汁肥牛.....	35	咸鱼烧丝瓜.....	44	豉香鲜鱿.....	54
麻婆豆腐.....	35	椒麻墨鱼仔.....	45	姜维豆腐.....	54
泡椒毛肚.....	36	椒汁蒸鳊鱼.....	45	八珍豆腐.....	54

锅巴肉片.....55	牛腩豆腐煲.....64	白果煨土鸡.....73
乡村豆腐.....55	海带肘子汤.....64	鱼头牛肉煲.....73
熊掌豆腐.....55	肥肠豆腐煲.....64	竹荪香菇炖土鸡.....74
黄瓜酱鸭舌.....56	酸菜丸子汤.....65	菠萝鱼脯汤.....74
酸辣蒜鸭血.....56	干豇豆老鸡汤.....65	米汤锅仔花螺.....74
川式香辣鸭腿.....56	茶树菇煨鸡汤.....65	酸辣牛肉羹.....75
豆豉蒸青波.....57	墨鱼炖老鸡.....66	酸菜鸡豆花.....75
扣肉烧雅鱼.....57	羊肉萝卜煲.....66	刷把笋炖土鸡.....75
酱香仔鸭.....57	农家泡菜鸭.....66	□面食、糕点.....76
冷锅鱼.....58	酸菜腰片汤.....67	回锅肉炒拉面.....76
铁板鲜贝串.....58	西红柿炖兔肉.....67	倒拐香大刀面.....76
鸡杂炒肉蟹.....58	虫草老鸭汤.....67	青波担担面.....76
孜然炒花蟹.....59	鱼头豆腐汤.....68	寿面.....77
豆筋烧鳝鱼.....59	酸辣虾羹汤.....68	牛肉达达面.....77
鱼香竹节虾.....59	酸辣韭黄蛋花汤.....68	排骨面.....77
粉蒸鳝鱼.....60	鸭血豆腐汤.....69	吉庆寿桃.....78
石锅腊肉烧鳝段.....60	酸菜鹅块汤.....69	香酥雪梨果.....78
酱香鲫鱼.....60	墨鱼蛋花汤.....69	翡翠锅贴.....78
□汤羹煲.....61	健脑乳鸽煲.....70	象形刺猬包.....79
瘦肉煲银耳.....61	抄手蛤蜊汤.....70	野菜香煎饼.....79
党参煲猪腰.....61	豆汤银鱼.....70	水晶豌豆黄.....79
天麻炖猪脑.....61	秘制鱼头煲.....71	香酥玉米饼.....80
南瓜蹄花汤.....62	香辣猪肝煲.....71	空心玉米酥.....80
罗汉笋烧猪尾煲.....62	珍菌鱼肚煲.....71	菊花酥.....80
冬笋牛腩煲.....62	肥肠豆腐煲.....72	水晶虾饺.....81
酸菜豆花肉片汤.....63	香菇栗子煲.....72	水晶花卷.....81
牛肉皮蛋羹.....63	蚝油木耳排骨煲.....72	鱼蓉鸡冠饺.....81
榨菜滑排骨.....63	脊髓粉丝煲.....73	香菇素菜包.....82

香葱锅摊.....	82
豌豆饼.....	82
黄金糕.....	83
红枣千层糕.....	83
土豆薄饼.....	83
糯米煎包.....	84
家乡窝窝头.....	84
山药酥饼.....	84
黄金大饼.....	85
韭菜粉丝锅贴.....	85
神仙饼.....	85



□蔬菜.....	86
油麦菜.....	86
豆豉油麦菜.....	86
辣香油麦菜.....	86
苦瓜.....	87
奇味苦瓜.....	87
苦瓜酿瑶柱.....	87
墨鱼酿翠瓜.....	87
萝卜.....	88
鸡汁萝卜丝.....	88
鲍汁象牙萝卜.....	88

鱼子烩萝卜.....	88
笋.....	89
香煎水笋.....	89
尖椒炒苦笋.....	89
玉扇斑竹笋.....	89
鸡汤苕笋.....	90
盐水芦笋.....	90
家常煨双笋.....	90
芹菜.....	91
西芹木耳.....	91
核桃仁拌芹菜.....	91
百合西芹.....	91
四季豆.....	92
鲜炒四季豆.....	92
椒麻四季豆.....	92
干煸四季豆.....	92
冬瓜.....	93
酥皮瓜排.....	93
柠檬瓜条.....	93
佛家烧白.....	93
茄子.....	94
肉酱茄子.....	94
酱椒蒸碎茄.....	94
咸鱼茄条.....	94
黄瓜.....	95
小炒黄瓜干.....	95
鱼丸瓜脆.....	95
剁椒干黄瓜.....	95

莲藕.....	96
果脯蜜汁藕.....	96
鱼香藕夹.....	96
双椒炒藕片.....	96
檬汁脆藕.....	97
土豆.....	97
锅煎土豆球.....	97
百合土豆泥.....	97
白菜.....	98
虾米白菜.....	98
蒸白菜丸子.....	98
清水白菜.....	98
其他.....	98
家庆仙斋.....	98
水煮空心菜.....	99
蟹肉黄烩菜心.....	99
□菌类.....	100
黑木耳.....	100
散花木耳.....	100
山椒木耳.....	100
黑木耳拌笋丝.....	100
鸡枞菌.....	101
蛋黄鸡枞菌.....	101
什锦鸡枞菌.....	101
鸡枞发菜卷.....	101
香炒鸡枞菌.....	102
腊肉炒鸡枞菌.....	102
牛肝菌.....	102

双椒牛肝菌.....	102
老干妈牛肝菌.....	103
鲍汁牛肝菌.....	103
花椒炆牛肝菌.....	103
老人头菌.....	104
姜汁老人头.....	104
锅贴老人头.....	104
双味老人头.....	104
香菇.....	105
回锅肉片炒蘑菇.....	105
香菇烩笋.....	105
西兰花酿香菇.....	105
依水缘香菇.....	106
锅贴香菇.....	106
合欢香菇包.....	106
金针菇.....	107
椒盐金针菇.....	107
鸡汁金针菇.....	107
素炒金针菇.....	107
茶树菇.....	108
干烧茶树菇.....	108
丝带扒双蔬.....	108
双椒茶树菇.....	108
其他.....	109
飘香菌盅.....	109
咖喱炒三菌.....	109
野菌一品钵.....	109



□豆制品.....	110
豆腐.....	110
麻辣豆腐.....	110
咖喱素三宝.....	110
三明治豆腐.....	110
乡村豆腐.....	111
珍珠豆腐.....	111
如意豆腐.....	111
家常煎豆腐.....	112
怪味豆腐.....	112
海参豆腐.....	112
水煮豆腐.....	113
山椒泡豆腐.....	113
东坡豆腐.....	113
卤水豆腐.....	114
珍珠豆腐羹.....	114
三丝豆腐.....	114
豆腐干.....	115
干椒熏干.....	114
风味小炒香干.....	115
酱爆香干丁.....	115
腐竹.....	116
三丝腐竹卷.....	116
香卤腐竹.....	116
豆筋.....	116
怪味豆筋.....	116
葱酥豆筋.....	117
豆花.....	117

蟹黄豆花.....	117
红糖豆花.....	117
鸡丝豆花.....	118
其他.....	118
灯影豆皮.....	118
辣酱炒千张.....	118
□禽类.....	119
鸡肉.....	119
冬笋三黄鸡.....	119
尖椒玉米爆鸡丁.....	119
尖椒童子鸡.....	119
田园风味鸡.....	120
白果炖土鸡.....	120
苦笋滑鸡.....	120
三菌烧鸡.....	121
荷香鸡.....	121
腐乳鸡翅.....	121
鸭肉.....	122
香辣土鸭.....	122
酱爆鸭舌.....	122
回锅仔鸭.....	122
苦瓜烧鸭.....	123
豉香鸭脯.....	123
蚕豆烧鸭掌.....	123
五味鸭.....	124
红椒爆鸭.....	124
魔芋泡菜烧鸭.....	124
鹅肉.....	125

粉丝捞鹅掌.....	125
水煮鹅肠.....	125
沙拉纸包鹅肝.....	125
油淋仔鹅.....	126
红烧鹅掌.....	126
仔姜拌鹅肫.....	126
鸽肉.....	127
花椒酱乳鸽.....	127
跳水乳鸽.....	127
椒香鸽肚.....	127
香参口水乳鸽.....	128
盐水乳鸽.....	128
鸳鸯乳鸽.....	128
□畜肉类.....	129
猪肉.....	129
山菌扣排骨.....	129
鸿运猪蹄.....	129
状元狮子头.....	129
荷叶粉蒸肉.....	130
原味钵钵猪蹄.....	130
锅巴东坡肘.....	130
光头红烧肉.....	131
风味排骨.....	131
泡菜樱桃肉.....	131
牛肉.....	132
小笼牛肉.....	132
果汁牛肉.....	132
茄汁牛肉.....	132

功夫牛肉酿青椒.....	133
黄精牛肉.....	133
菠萝牛肉.....	133
土豆烧牛肉.....	134
椒香牛肉片.....	134
黑椒牛柳.....	134
羊肉.....	135
金针羊肉丝.....	135
莴笋烧羊肉.....	135
手撕羊腿.....	135
粉蒸羊肉串.....	136
跳水羊肉.....	136
芹菜羊肉丝.....	136
兔肉.....	137
酥皮兔腿.....	137
芝麻香兔.....	137
花椒醉玉兔.....	137
风味烤兔腿.....	138
口水蹄花兔.....	138
农家泡菜兔.....	138
□水产类.....	139
鱼类.....	139
什锦泡菜鱼.....	139
鲫鱼沙参玉竹汤.....	139
相思鳊花鱼.....	139
酸菜鲈鱼.....	140
泡菜海鲳.....	140
泡苦瓜烧带鱼.....	140

虾贝类.....	141
水晶大虾.....	141
老干妈辣子虾.....	141
剁椒爽口虾.....	141
蟹类.....	142
水煮花蟹.....	142
鸿运吉祥蟹.....	142
野山椒爆蟹.....	142
如意蟹肉卷.....	143
清蒸竹筒蟹.....	143
山椒花蟹.....	143



□凉菜.....	144
脆笋老虎菜.....	144
时蔬十八鲜.....	144
木姜油拌双耳.....	145
白切羊肉卷.....	145
芥菜拌豆腐.....	145
凉拌苦瓜鸡.....	146
凉拌鸡块.....	146
拌土鸡.....	146
凉拌牛肉.....	147
凉拌佛手螺.....	147

青花椒拌螺肉.....	147	川味牛排.....	156	香芋鸡翅.....	166
干拌牛肚.....	148	红枣煨肘.....	157	麻花香辣鸡.....	166
香拌石花菜.....	148	西红柿烧牛肉.....	157	香芋牛头.....	166
莴笋拌鱿鱼丝.....	148	鱼香肝片.....	157	椒盐无骨凤爪.....	167
糖醋海蜇.....	149	烟熏血豆腐.....	158	泡椒玉掌.....	167
爽口蹄筋.....	149	山椒咖喱牛柳.....	158	火锅鸡.....	167
风味醉鸡.....	149	啤酒焖牛肉.....	158	虫草鸭舌.....	168
酸辣海蜇头.....	150	棒棒鸡.....	159	泡仔姜烧鸭.....	168
□热菜	150	豆花鸡.....	159	冬菜蒸鸭.....	168
芥茉白肉片.....	150	泡椒炒猪心.....	159	干锅魔芋烧鸭.....	169
豆干蒸腊肉.....	150	香卤棒骨.....	160	茶树菇凤尾排.....	169
外婆坛子肉.....	151	蕨菜香蹄花.....	160	水豆豉腰花.....	169
酱肉扣千张.....	151	香糟醉猪蹄.....	160	锅仔苦笋麻鸭.....	170
香辣霸王肘.....	151	豆豉蒸脆骨.....	161	辣子脆皮牛柳.....	170
蛋黄锅塔.....	152	美味手抓排.....	161	麻辣牛肉帘子.....	170
罐焖肉.....	152	酥香仔排.....	161	干妈石斑鱼.....	171
五香烤牛肉.....	152	竹笋剁椒鸡.....	162	陈皮牛肉.....	171
川式叉烧排.....	153	椒香烧鸡公.....	162	四季豆烧鲢鱼.....	171
霸王东坡肘.....	153	泡椒鸭掌.....	162	竹荪羊肉卷.....	172
风味炒腊干.....	153	香辣鸡翅.....	163	泡椒羊杂.....	172
芥末水煮毛肚.....	154	石锅茶菇鸡.....	163	冬笋煨脆肠.....	172
鱼香鲜贝.....	154	川式炸羊腿.....	163	XO酱爆螺片.....	173
滑菇蒸玉排.....	154	青椒煸仔鸡.....	164	飘香沸腾鱼.....	173
一品富贵肘.....	155	腰果牛脊髓.....	164	魔芋烧黄辣丁.....	173
麻辣小脆肠.....	155	泡椒鞭花.....	164	凤翅牛筋.....	174
蚝油牛肉卷.....	155	薯条串串鸡.....	165	豆豉酥鲳鱼.....	174
香煎牛排.....	156	竹香童子鸡.....	165	南瓜粉蒸骨.....	174
椒麻毛肚.....	156	菠萝凤脯.....	165	蚝油松茸.....	175

锅巴豆腐.....	175
青椒酿豆腐.....	175
青椒滑菇.....	176
腐竹双菇.....	176
红椒野山菌.....	176
蒜蓉蒸扇贝.....	177
红烧海参.....	177
泡椒鲜贝.....	177
川椒花甲.....	178
鳝鱼粉丝.....	178
香辣田螺.....	178
栗子烧鹌鹑.....	179
豇豆煸蟹.....	179
孜然排骨.....	179
鱼香脆皮肠.....	180
开洋玉牌.....	180
泡椒牛肉丝.....	180
蒜爆羊肉.....	181
酱香土豆排.....	181
糊辣青鳝.....	181
□汤羹煲.....	182
枸杞子瘦肉炖猪肠.....	182
鲫鱼豆腐煲.....	182
苦瓜牛肉丸子汤.....	182
沙锅羊肉豆腐汤.....	183
沙参炖乌鸡.....	183
十全乌鸡汤.....	183
黄花鸡丝汤.....	184

双耳老鸭汤.....	184
酸苦笋鸭血煲.....	184
乡村连锅汤.....	185
丝瓜豆腐汤.....	185
苦瓜豆腐汤.....	185
竹荪虾丸汤.....	186
附片羊肉汤.....	186
三鲜参片汤.....	186
酸苦笋鞭花汤.....	187
清炖牛鞭汤.....	187
酸菜蹄筋汤.....	187
白果炖土鸡.....	188
西红柿白果炖甲鱼.....	188
香菇栗子煲.....	188
三菇冬瓜汤.....	189
豆腐丸子汤.....	189
沙锅肥肠鸭.....	189
山珍土鸡煲.....	190
野菌香煲.....	190
滋补豆花煲.....	190
干豇豆蹄花汤.....	191
清炖牛尾汤.....	191
干巴菌炖土鸡.....	191
紫砂笋干老鸭煲.....	192
黑虎菌丸子汤.....	192
腊味汤.....	192
红汤羊肉煲.....	193
西洋参炖甲鱼.....	193

三鲜乌鱼汤.....	193
清炖河蟹汤.....	194
三鲜豆腐.....	194
豌豆什锦煲.....	194
黄瓜皮蛋汤.....	195
蘑菇豆芽丸子汤.....	195
沙锅豆腐汤.....	195
□面食、糕点.....	196
酥皮南瓜饼.....	196
肉松饼.....	196
韭菜煎饼.....	196
香麻夹.....	197
双味果.....	197
绿沙海棠果.....	197
鸡汤面.....	198
肥肠面.....	198
方笋牛肉面.....	198
拌荞面.....	199
水晶饺.....	199
牛肉蒸饺.....	199
冬笋芝麻煎包.....	200
京葱煎包.....	200
酸菜汤饺.....	200
牛肉焦饼.....	201
火葱锅饼.....	201
葱油饼.....	201
清波担担面.....	202
竹荪金丝面.....	202

野菌鳅面.....	202
京酱笋丁拌面.....	203
萝卜丝酥.....	203
韭菜酥盒.....	203
龙眼酥.....	204
红宫玉米糕.....	204
鲜肉玉带酥.....	204



醉豆花.....	205
鲜肉香麻卷.....	205
八宝南瓜糕.....	206
夹沙冬瓜.....	206
酥皮龙眼烧.....	206
三丝春卷家.....	207
北极之光.....	207
什果水晶球.....	207
椰团.....	208
奶黄三角球.....	208
云豆糕.....	208
饭豆糕.....	209
藕丝珍珠糕.....	209
玉米糕.....	209
豆乳米糕.....	210

雪花马蹄糕.....	210
多彩白蜂糕.....	210
香麻翡翠饼.....	211
梅花蒸饺.....	211
凉糍粑.....	211
桂花黄林酥.....	212
四喜饺.....	212
艾蒿酥角.....	212
珍珠南瓜饼.....	213
飘香椰黄卷.....	213
酥炸糯米角.....	213
雷沙汤圆.....	214
雨花石汤圆.....	214
玉米香油茶.....	214
生烙玉米饼.....	215
叶儿粑.....	215
酥油包谷粑.....	215
香甜糯糍粑.....	216
开味山楂糕.....	216
青豆糕.....	216
椰蓉玉米糕.....	217
玉米金糕.....	217
橙汁角.....	217
香菇烧麦.....	218
风味黄米角.....	218
芽菜春卷.....	218
黄金玉米条.....	219
家乡米凉粉.....	219

八宝珍珠丸子.....	219
卤味生菜夹.....	220
淮山野菜锅摊.....	220
酒凉饼.....	220
苦荞粑粑蘸蜂蜜.....	221
玫瑰海参酥.....	221
餐包拼梳莲酥.....	221
冰橘荷花酥.....	222
雪蛤香芋挞.....	222
莲蓉珍珠角.....	222
特色宝塔饭.....	223
雪媚娘拼绿茶卷.....	223
虾仁糯米蛋卷.....	223

计量单位换算表

1小匙=3克=3毫升
1大匙=15克=15毫升
1杯=200毫升
1碗=300毫升

少许=略加即可，如用来点缀菜品的香菜叶、红椒丝等。

适量=依自己口味，自主确定分量，比如放盐的多少。

另外，烹调中所用的高汤，读者可依个人口味，选择鸡汤、排骨汤或是素高汤都可以。



第一章

麻辣川味，驰名华夏

PART 1

川味飘香，亘古流传

长江自西向东源远流长，途径四川，造就了四川省润泽、潮湿的气候特征，当地的人们唯有以麻、辣来抵制潮、寒的侵袭，于是川菜就应用而生了，并一跃成为四川的一大文化品牌和我国著名的八大菜系之一。最终，川菜以“吃在中国，味在四川”的美名享誉全国。

川菜的历史源远流长，起源于古代的巴国和蜀国，距今已有2000多年。随着历史脚步的迈进，川菜也随之得到了极大的发展。秦朝时期，成都荣升为四川省的政治、经济、文化中心，这使得当地最具特色的川菜得到空前的发展，并为两汉时期川菜的形成奠定了基础。

当历史的车轮辗过北宋和南宋时期，川菜已经不仅仅局限于巴蜀，一脚跨入了两宋的国都（北宋国都称为东京、南宋国都称为临安），这是川菜第一次传出四川境内而被川外人所知晓。

历史的脚步不停歇，川菜的发展也“马不停蹄”。到明清时期，辣椒被引进并被大量种植，促成了川味的第一次革新。当时，人们运用辣椒调味，对传统的“重滋味、喜辛香”的调味方式进行了大胆的尝试和创新，使川菜得到了长足的发展。

晚清以后，川菜以独具特色的地方风味菜系，开始与鲁菜、粤菜、淮扬菜并驾齐驱。自从北京成为首都，大量的官兵入驻四川，大批的北京厨师落户成都，四川的饮食业得到了前所未有的发展，很大程度上刺激了川菜烹调技术的发展和成熟，从而将川菜推上了我国主要的地方菜系之一。

川菜在明清时期开始用辣椒调味，对川菜的传统调味方式进行了大胆的创新。





正宗川味牢牢抓住你的『胃』



正宗的川味主要由7种基础味道调制而成，它们分别是“酸、甜、苦、辣、麻、香、咸”。这7种味道通过组合、兼并、交叉、变换等方式的处理，使得川味千变万化、博大精深、深入人心。

麻辣搭配，独特川味

麻味和辣味是川菜独具匠心的味型，在川味中占据着重要的地位。辣味并不是川味的独特之处，但麻味却是川人的心头最爱，这让麻和辣的搭配组合成为世界一绝。麻、辣两味是味道中的佼佼者，其味最为强烈、最为刺激。

□麻味

辣并不是川菜的独到之处，毕竟全国吃辣的地方并不少见。但是，麻绝对是川菜中真正具有地方特色的味道。川菜中的麻味主要来源于花椒。从历史上看，辣椒由国外引进中国也不过几百年的历史，而花椒却是土生土长的四川调料，自古已有，历经千年。可见，麻味实属川菜中最为古老的味道。麻味主要又分为麻辣味和咸麻味两种。

□辣味

辣味虽然不是川菜的独有，但川菜中辣味的精细却是世界上首屈一指的。首先，川菜中的辣味有诸多来源，如辣椒粉、辣椒油、辣椒酱、干辣椒、糊辣椒、泡椒以及糍粑椒等。其次，由辣椒与其他调料相互搭配，就可以变换出川味的“一菜一格”的独特辣味型，其中以香辣、鱼香、蒜泥、糊辣最为常见。

有滋有味还需要其他五味

基本味	来源	味型	地位和作用
酸	醋（红醋、白醋）、酸菜（泡菜、渍菜）。	咸酸、辣酸等。	◎增进食欲、促进消化。 ◎帮助铁元素的吸收。
甜	白糖、冰糖和各种水果。	鱼香味、糖醋味、酸辣味、姜醋味、茄汁味等。	主要适用于以甜味为主的各种菜肴。
苦	某些原料生而俱来的口味。	咸苦味、苦香味等。	烹制菜肴过程中，苦味并不多见，但仍为川菜的一种重要味别。
咸	盐、酱油及其他酱制品。	咸香味、咸酸味、酱香味、腐乳味、怪味等。	百味之首，菜肴的基本味别。
香	各种香料，如花椒、桂皮、大茴香。	香辣味、香咸味等。	川菜中主要的味别之一。

川菜独具特色的风味皆源于以上7种基本味，只要通过准确的选材、游刃有余的刀工加工、娴熟的烹饪技艺，一道道“色香味俱全”的美味川菜就可闪亮出炉，让你我尽享有滋有味的佳肴。

『川味』 不仅仅指味道

好菜选好“材”

被称为“天府之国”的四川，川菜中所能用到的材料自然也是多种多样的，常见的有牛、羊、猪、鸡、鸭、鹅、笋、韭菜、芹菜、藕、菠菜以及多种淡水鱼，如江团、长江鲟、雅鱼等。这些都是川菜中信手拈来的入菜佳品。

川菜中还有不少干货更是入菜首选材料，如银耳、黑木耳、竹荪、香菇等。还有不少野菜更是川菜的上好材料，如地耳、绿菜、折耳根、马齿苋等。一些诸如冬虫夏草、川贝母、川杜仲、天麻等中药材，还是养生保健川菜的首选材料。

好菜配好刀

刀工在菜肴的烹调过程中占有举足轻重的地位，决定着菜肴本身的形状，还影响着菜肴的色、香、味及其营养。刀工自然离不开刀具，好菜也离不开好刀。川菜专用的刀具有很多，下面就介绍三种川菜中常用的刀具。

刀具	特点	适用范围	缺点
片刀	刀轻而体薄，刀刃锋利、使用灵活方便。	各种无骨肉食类和嫩脆的植物性材料，可切丝、切丁、切片、切条等。	不可切带骨或坚硬的材料，否则易伤刀口。
切刀	刀呈长方形，刀背较厚、刀口较薄、刀刃锋利。	略带碎骨和质地比较坚韧的材料，可切丝、丁、片、块、条、末等。	切片时的效果往往不如片刀好。
砍刀	长方形，刀根呈圆弧形，刀身宽厚。	带骨和质地坚硬的材料。	体重，刀刃不够锋利。

美味在工艺

川菜的烹饪方式多种多样、手法精细，且以多层次、递增式的调味手法为特长，在烹调方法上独具匠心。一般地，川菜炒不过油，以卧油炒为主，风味更是别具一格。川菜的烹制方法主要包括炒、煎、烘、炸、腌、卤、熏、泡、蒸、熘、煨、煮、炖、焖、卷、爆、炆、烩、醉、拌等，其中以小炒、干煸、干烧、家常烧为独创手法。

◎**小炒**。以不过油、不换锅、临时调汁、急火快炒为主要特征，菜肴起锅装盘时，香味四溢。

◎**干煸**。以中火热油、原料多切丝状为主要特征，入锅后将原料不断翻拨煸炒，出锅后的菜肴脱水、干香。

◎**干烧**。以中火慢烧，使浓厚的汤汁慢慢渗透到原料中，出锅后的菜肴醇香味重、美味可口。