



轻松学做菜 丛书



- 绝色川味，地道香醇
- 让您吃得酣畅过瘾！

超值·低价  
亲情回馈！

# 过瘾川菜

Easy  
Delicious  
Basic

饮食生活编委会◎编

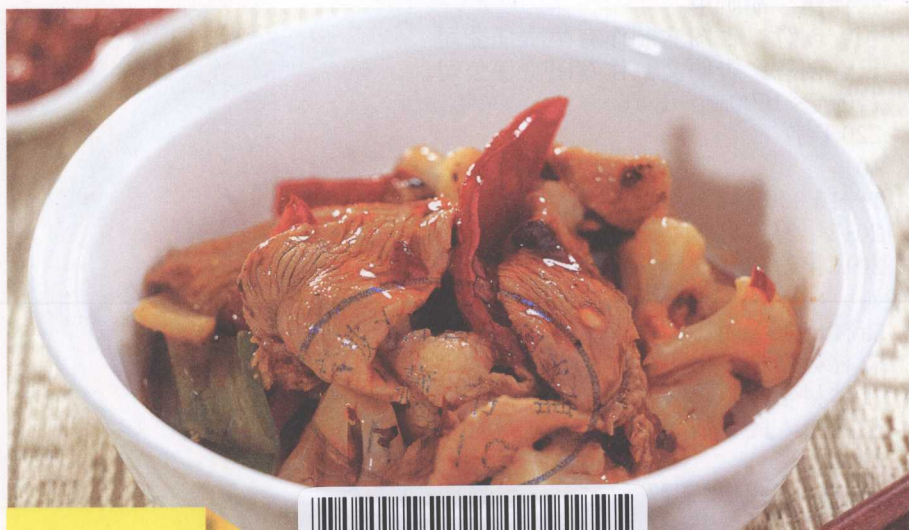
最家常！最好吃！最简易！



Guoyin

Chuancai

# 过瘾川菜



NLIC2970869247

生活编委会 © 编

图书在版编目(CIP)数据

过瘾川菜 / 饮食生活编委会编. -- 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013.1  
(轻松学做菜)  
ISBN 978-7-5384-6494-8

I. ①过… II. ①饮… III. ①川菜—菜谱 IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第006808号

# 过瘾川菜

轻松学做菜



主 编 饮食科学编委会  
出版人 张瑛琳  
选题策划 车 强  
责任编辑 张伟泽 胡昕彤  
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 710mm×1000mm 1/16  
字 数 220千字  
印 张 10  
印 数 1—15 000册  
版 次 2013年2月第1版  
印 次 2013年2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 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016  
储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-85635176  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 长春人民印业有限公司

---

书 号 ISBN 978-7-5384-6494-8

定 价 12.80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



Foreword

前言

一日三餐是人们日常生活中最重要的组成部分。妈妈亲手做的家常菜不仅为家人提供日常所需的各种营养，还对自己的家庭生活起着不可估量的“调节”作用。妈妈做的菜永远是最好吃的菜，让妈妈亲手做出的味道播撒进每个人的生命之中。妈妈的手，只为那记忆中的味道！

轻松学做菜系列丛书在满足人们日常饮食需要的同时，更注重膳食的平衡和营养搭配，精心为读者挑选了多款简单快捷、营养均衡、适宜家庭操作的美味佳肴，分为《家常菜》《家常小炒》《滋补汤煲》《过瘾川菜》《简易拌菜》《家常酱卤菜》《巧手做主食》《家常米粥》8本。

本系列丛书突出菜谱的实用性、简洁性和阅读性，每道菜肴不仅配有精美图片，还介绍了菜肴的口味和操作时间等内容，针对典型菜例的制作配以分解图片说明，使读者更加直观地掌握菜肴的烹饪方法，烹调出满足全家人不同口味需要的健康佳肴。

希望轻松学做菜系列丛书能够成为您下厨做菜的好帮手，让您轻松享受快乐的烹饪生活。



妈妈的手  
Mama's Hands

饮食生活编委会





## 过瘾川菜

轻松学做菜 丛书

## 下厨须知

川菜基础常识	10	挂糊	13
焯水	10	川菜常用调料	14
油温	11	川菜常用味汁	16
过油	11	基本味型	16
上浆	12	其他味型	18
握刀与扶料	12		

Part 1  
蔬菜

炆莲白	20	姜汁菠菜	27
冰镇芥蓝	21	蒜蓉菠菜	27
炆炒芥蓝	21	干煸冬笋	28
夏果炒芥蓝	21	麻辣干笋丝	29
干煸土豆丝	22	辣炒芦笋	29
鸡汁土豆泥	22	白汁芦笋	29
川辣土豆丝	22	五香花生	30
辣拌萝卜干	23	琥珀花生	30
珊瑚萝卜卷	23	盐爆花生	30
凉拌辣白菜	24	椿芽蚕豆	31
剁椒大白菜	24	怪味蚕豆	31
开水白菜	25	红油扁豆	32
海米炆冬瓜	26	红油豇豆	32
回锅冬瓜	26	豇豆肉末	33
奶香冬瓜球	26	泡椒四季豆	34

鱼香四季豆	34	干烧雪菜南瓜	42
干煸四季豆	34	酱油辣椒	43
鱼香茄花	35	泡小树椒	43
蒜泥茄子	35	干贝菜心	44
川味炒豆尖	36	怪味银芽	45
西梅番茄汤	37	咸鱼炒豆芽	45
炸熘西红柿	37	香糟豆芽	45
酿番茄	37	百合炒西芹	46
酸辣黄瓜皮	38	红椒西芹	46
川椒炆黄瓜	38	红油拌四丝	46
川辣黄瓜	38	鱼香酥豌豆	47
白香辣卷心菜	39	水熘豌豆	47
辣味大头菜	39	辣炆西蓝花	48
野山椒炆藕片	40	麻辣兰花脆	48
西式焗莲藕	40	菜豆腐	49
鲜藕丝糕	41	炆炒油麦菜	50
美味腌南瓜	42	芋头荸荠汤	50
麻辣南瓜	42	水煮魔芋	50



## Part 2

## 豆 菌

口袋豆腐	52	肉炒豆腐干	59
家常豆腐	53	北碚河水豆花	60
豉汁豆腐	53	酸辣豆花	61
宫保豆腐	53	浑浆豆花	61
八宝豆腐汤	54	辣炒豆腐皮	61
酸辣豆腐汤	54	干烧猴头蘑	62
豆腐丸子汤	54	锅巴猴头蘑	62
蛋黄扒豆腐	55	红椒拌金菇	62
腐皮三鲜	55	金菇爆肥牛	63
东坡豆腐	56	辣味金针蘑	63
茄汁豆腐	56	香酥鲜菇	64
麻婆豆腐	57	香菇泡菜	64
鱼香豆腐	58	香菇炖腊肉	65
珍珠豆腐	58	肉焖平菇	66
泡菜拌豆腐	58	熘三大菌	66
酒香豆干	59	一品菌王汤	66



## Part 3

# 畜肉

鱼香肉丝	68	蚂蚁上树	84
爆猪里脊肉	69	家常煨牛肉	85
冬笋熘肉丝	69	仔姜牛肉片	85
青椒炒肉丝	69	扒牛肉条	85
青椒酱爆肉	70	脆皮牛肉	86
松花肉	70	粉蒸牛肉	86
酥桃肉卷	70	夫妻肺片	86
西蓝花瘦肉汤	71	清炖羊肉	87
香辣驴肉丝	71	辣炒羊肉丝	87
回锅肘片	72	酸辣猪肚汤	88
川味卤肘子	72	麻辣肉片	88
东坡肘子	73	火爆肚头	89
辣味芝麻骨	74	辣拌金钱肚	90
老干妈一品香	74	油泡百叶	90
山椒肉排	74	生拌牛百叶	90
木瓜煲猪排	75	蒜仔烧蹄筋	91
豆豉蒸排骨	75	红油牛板筋	91
菜心狮子头	76	蒜泥白肉	92
鱼香碎滑肉	77	萝卜酒酿烧牛腩	93
合川肉片	77	盐煎肉	93
锅巴肉片	77	宜宾李庄白肉	93
红油猪耳片	78	香辣牛肉汤	94
豉辣猪耳	78	清炖牛尾汤	94
香辣猪耳煲	78	孝泉果汁牛肉	94
黄豆猪蹄汤	79	川味牛肉	95
酸辣蹄筋汤	79	麦地纳牛肉	95
小炒猪肝	80	麻辣羊肉丁	96
川味猪肝	80	方山全羊汤	96
竹荪肝膏汤	81		
老干妈牛肉	82		
咖喱牛肉干	82		
宫保猪脆骨	82		
芝麻牛肉	83		
辣子牛肉丁	83		



## Part 4

# 禽蛋

白果烧鸡	98	南山水口鸡	114
板栗烧鸡	99	麻辣土豆鸡	115
炒辣子鸡块	99	鱼香八块鸡	115
怪味鸡	99	茶熏鸡	115
荷叶粉蒸鸡	100	极品溢香鸡	116
黄芪乌鸡汤	100	灯笼鸡	116
四川鸡汤	100	太白鸡	116
油焖鸡	101	麻油鸡	117
鱼香鸡	101	爆炒鸡杂	117
宫保鸡丁	102	麻辣汉阳鸡	118
花椒鸡丁	102	泡椒鸭血	118
辣子鸡丁	103	大蒜烧鸡胗	119
川味鸡末	104	香辣陈皮鸭	120
川味卤鸡丝	104	干烧鸭肠	120
花香鸡丝	104	香酥鸭子	120
油爆鸡丁	105	麻辣鸭块	121
碎米鸡丁	105	鱼香鸭方	121
椒麻鸡片	106	神仙鸭子	122
莴笋鸡片	107	回锅鸭肉	123
芫爆鸡片	107	虫草鸭子	123
香滑鸡块	107	太白鸭子	123
鱼香脆炸鸡	108	魔芋烧鸭	124
仔姜炒鸡条	108	咸酸菜鸭汤	124
菠菜辣汁鸡	108	酸萝卜老鸭汤	124
香辣麦芽鸡	109	麻辣鸭掌	125
椒酱炒鸡肉	109	姜汁鸭掌	125
辣子鸡翅	110	鱼香荷包蛋	126
卤焗鸡翅	110	肉末蒸蛋	126
贵妃鸡翅	111	香薰鹌鹑蛋	127
四川老泡坛	112	青椒皮蛋	128
青红椒泡凤爪	112	椿芽煎蛋	128
酸汁凤爪	112	玫瑰水晶球	128
香辣小鸡腿	113		
可乐焖鸡腿	113		





## Part 5 水产

水煮鱼	130	鲜椒烹虾	146
宫保鱼丁	131	宫保大虾	147
花椒鱼片	131	五味明虾片	147
辣子鱼块	131	芥末虾仁	147
豆瓣鲜鱼	132	辣子炒虾	148
香辣银鳕鱼	132	香辣虾	148
红烧大鱼头	132	糖醋辣味虾	148
麻辣鱼块	133	香炸芝麻大虾	149
烩酸辣鱼丝	133	酸辣虾羹汤	149
大蒜鲇鱼	134	凉拌海肠	150
二黄汤鱼	134	韭菜海肠	150
酸菜鱼	135	辣炒海肠	151
豆腐鲫鱼	136	香辣蟹	152
干烧鲫鱼	136	辣椒油黑椒蟹	152
豆豉酥鱼	136	蟹羹汤	152
葱黄烧鲫鱼	137	天麻神仙蟹	153
泡菜鱼	137	辣炒螃蟹	153
大蒜烧鳊段	138	家常海参	154
泡椒鳊鱼	139	酸辣海参	155
干煸鳊丝	139	五彩海参汤	155
豆豉鳊鱼	139	香辣河蟹芸豆	155
干煸鱿鱼丝	140	麻辣小龙虾	156
爆炒鱿鱼	140	水煮喇叭小龙虾	156
宫保鱿鱼卷	140	小龙虾带子汤	156
双椒墨鱼仔	141	白汁鱼肚卷	157
墨鱼油菜汤	141	鱼肚奶汤	157
鲜贝丸子汤	142	辣椒小鱼干	158
家常泡菜鱼	142	辣炒海丁	158
绣球干贝	143	蚝油海丁	159
辣烧花蛤	144		
香芹拌花蛤	144		
花蛤菜汤	144		
香辣田螺	145		
酱烧田螺	145		

### ★ 本书计量单位:

1小匙=5克      1大匙=15克  
1杯=240毫升



## 下厨须知





# 川菜 基础常识

在我们翻阅菜谱书时，总是会看见一些比较专业的用语，如焯水、过油、走红、上浆、挂糊、勾芡、油温等等，而这些处理过程对于成菜的色泽、口感、营养等方面都起着非常重要的作用。

## 01 焯水

焯水又称出水、冒水、飞水、水锅等，是指把经过初加工后的烹饪原料，根据不同用途放入不同温度的水锅中，加热到半熟或全熟的状态，以备进一步切配成形或正式烹调之用的初步热处理。

### ★ 冷水锅焯水

冷水焯是加工整理后的烹调原料与冷水同时入锅加热至一定程度，捞出漂洗干净。

冷水焯主要适用于腥、膻、臭等异味较重，血污较多的动物性烹调原料，如牛肉、羊肉、肠、肚、肺等。



- ①将洗净的烹调原料加工整理好。
- ②放入清水锅中，置火上加热。
- ③翻动原料且焯煮好（使原料达到烹调要求）。
- ④捞出原料，用冷水过凉，洗净。

### ★ 沸水锅焯水

沸水焯是将锅中的清水加热至沸腾，再放入烹调原料，加热至一定程度后捞出。

沸水焯主要适用于色泽鲜艳、质地脆嫩新鲜的植物性原料，如菠菜、黄花菜、芹菜、油菜、小白菜等。需要注意，焯烫好的蔬菜类原料要迅速捞出，用冷水过凉，以免变色。



将食材择洗干净。

放入沸水锅中焯烫。



捞入冷水中过凉，攥干。再根据菜肴要求切形。

## 02 油温

## ★ 低油温

低油温即三四成热，其油温为90℃~120℃。

直观特征为无青烟，油面平静，当浸滑原料时，原料周围无明显气泡生成。



## ★ 中油温

中油温就是指五六成热的油温，其油温为150℃~180℃。

直观特征为油面有少许青烟生成，油从四周向中间徐徐翻动，浸炸原料时，原料周围出现少量气泡。



## ★ 高油温

高油温即七八成热，其油温在200℃~240℃。

直观特征为油面有青烟冒起，油从中间往上翻动，用手勺搅动时有响声，浸炸原料时，原料周围出现大量气泡翻滚并伴有爆裂声。



## 03 过油

过油是把加工成形的原料放入油锅内，加热至熟或炸制成半成品的熟处理方法。过油的操作技术性比较强，其中油温的高低、原料处理情况如何、火力大小的运用、过油时间的长短、原料与油的比例关系等都要掌握得恰到好处，否则就会影响菜肴的质量。过油主要有滑油和炸油两种。

## ★ 滑油

滑油又称拉油，是将细嫩无骨或质地脆韧的原料改切成较小的丁、丝、条、片等，上浆后放入四五成热的油锅中滑散至断生后捞出。

滑油法要求操作速度快，尽量使原料少失水分，成品菜肴有滑嫩柔软的特点。



## ★ 炸油

炸油又称走油，是将改刀后的原料挂上糊，放入七八成热的油锅内炸至一定程度的过程。

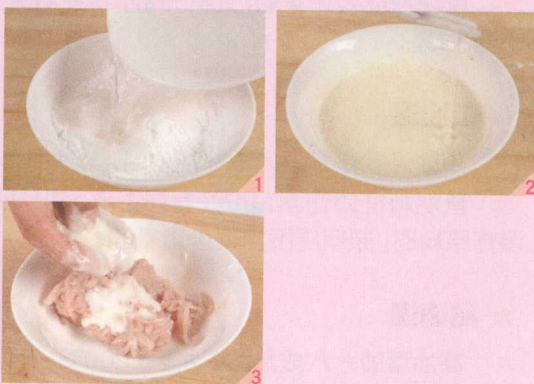
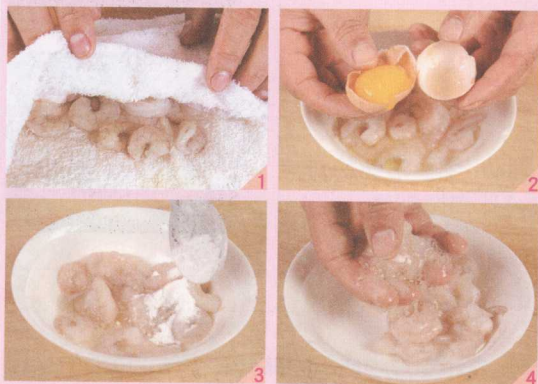
炸油法操作速度的快慢、使用的油温高低要根据原料的大小或品种而定。一般来说，若原料形状较小，多数要炸至熟嫩；若原料形状较大，多数不用炸熟，只要表面炸上颜色即可。

## 04 上浆

上浆就是将经过刀工处理的食材上挂上一层薄浆，使菜肴达到滑嫩的一种技术措施。食材通过上浆的工序，可以保持原料的嫩度，美化食材的形态，保证菜肴的营养成分，还可以保持菜肴的鲜美滋味。上浆的种类较多，依上浆用料形式的不同，可把浆分成如下几种：

## ★ 鸡蛋清粉浆

- ①将食材洗净，用洁布擦净水分。
- ②放入碗中，加入1个鸡蛋清。
- ③再放入适量淀粉。
- ④充分调拌均匀即成。



## ★ 水粉浆

- ①淀粉放入碗中，加入适量清水。
- ②充分搅拌均匀成水粉浆。
- ③再放入切好的食材调匀上浆。

## ★ 全蛋粉浆

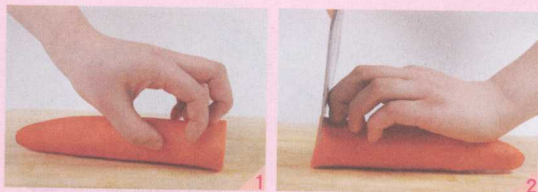
- ①将食材（里脊片）放入碗中，磕入1个鸡蛋，用手（或筷子）轻轻调拌均匀。
- ②再加入适量淀粉调拌均匀，然后淋入少许植物油拌匀。



## 05 握刀与扶料

## ★ 握刀手势

握刀要求稳、准、有力，以牢而不死、软而不虚、硬而不僵、轻松自然、灵活自如为好。



## ★ 扶料手势

- ①五指合拢，自然弯曲呈弓形，后手掌及大拇指外侧紧贴食材。
- ②中指指背第一关节凸出顶住刀膛。

## 06 挂糊

挂糊，就是将经过初加工的各种烹调食材，在烹制前用水淀粉、蛋泡糊、面粉等辅助料挂上一层薄糊，做出的菜肴更加酥脆可口。

## ★ 蛋泡糊

- ①把鸡蛋清放入大碗中。
- ②用打蛋器顺一个方向连续抽打。
- ③至抽打均匀成泡沫状。
- ④加入干淀粉，搅拌至均匀无颗粒。

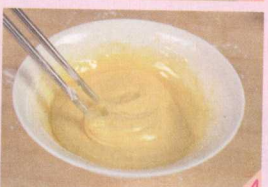
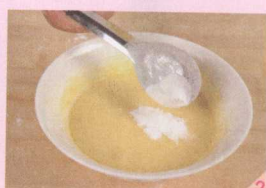


## ★ 发粉糊

- ①发酵粉中加入少许清水拌匀。
- ②面粉和发酵粉水放入碗中调匀。
- ③加入适量冷水调稀，静置20分钟。

## ★ 蛋黄糊

- ①鸡蛋黄放入碗中搅拌。
- ②再加入适量淀粉（或面粉）稍拌。
- ③然后加入少许植物油。
- ④充分搅拌均匀即成。



## ★ 全蛋糊

- ①鸡蛋磕入碗中打散成全蛋液。
- ②加入淀粉、面粉调拌均匀。
- ③再加入植物油搅匀即可。

# CHUANCAI CHANGYONGTIAOLIAO



## 川菜 常用调料

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。

### ★ 川盐(精盐)

盐有海盐、池盐、岩盐、井盐之分，其来源和制法不同。川盐在烹调上能定味、提鲜、解腻、去腥。川菜烹饪常用的盐是井盐，味纯正，无苦涩味，色白，结晶体小，疏松不结块。

以四川自贡所生产的井盐为盐中最理想的调味品。



### ★ 胡椒

胡椒科植物胡椒的果实，经晒干后供用。胡椒分黑、白两种。胡椒的主要成分是淀粉、粗脂粉、粗蛋白和可溶性氮，其辛辣芳香味主要来源于所含的胡椒碱和芳香油，有温中、下气、消痰、解毒之功。

川菜使用胡椒入饌主要用于烧烩类菜式，也用于汤菜，借以增味、增香。



### ★ 花椒

花椒以及用其加工的花椒粉是川菜的重要调味品，为麻辣、椒盐、椒麻、糊辣、怪味等味型的主要调料。

花椒还因其具有除异增香的特点，也常作为香料，用于蒸、炖、卤、盐渍等类菜式。



### ★ 干辣椒


干辣椒为鲜红辣椒的干制品，是川菜的重要调味品。用于制作干辣椒的多属色泽较好、辣味较重的品种，如二金条、七星椒等。

川菜中，干辣椒广泛用于冷菜、热菜以及火锅等。用干辣椒加工而成的辣椒粉、辣椒油、糍粑辣椒等，也是川菜必不可少的调味品。



## ★ 泡红辣椒


泡红辣椒多用泡菜盐水浸渍而成，四川特有的调味料。可作泡菜直接食用，也可作菜肴的小配料)用以菜肴的增色、增味。

 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。



## ★ 豆瓣酱


豆瓣酱的原料是蚕豆、食盐、辣椒等原料酿制而成的酱。四川郫县的豆瓣酱特别有名，味鲜稍辣。

 豆瓣酱本身含盐量很高，所以炒菜放盐要适量。



## ★ 豆豉


豆豉是以黄豆、黑豆经蒸煮、发酵而成的颗粒状食物。

 豆豉又分为干豆豉、姜豆豉、水豆豉三种。水豆豉和姜豆豉多为家庭制作，用作家常小菜。



## ★ 花椒油


花椒油为生花椒用热油浸泡而成的调味品。花椒油既保留了花椒香麻的特点，又可避免因使用花椒粉而损害菜肴的感官性能。

 在川菜中主要用于冷菜，用于烧、炒类菜式中，可代替花椒粉。



## ★ 甜红酱油


甜红酱油又称甜酱油，系以黄豆制成酱坯，配以红糖、饴糖、食盐、香料、酒曲酿制而成。

 川菜中主要用于凉拌菜和面食的调味，也用于部分原料上色。



## ★ 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)，此外也可代替料酒使用，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。川菜中使用香糟，主要用于突出其风味的菜式。





# CHUANCAI CHANGYONGWEIZHI



## 川菜 常用味汁

川菜的味道绝不是麻辣两个字能形容的。川菜的基本味型为麻、辣、鲜、咸、酸、苦六种，在六种基本味型的基础上，又可调配变化为多种复合味型。如有咸鲜、微辣的家常味型；咸、甜、酸、辣、香、鲜的鱼香味型；各味皆具的怪味型，以及不同层次、不同风格的红油味型、糊辣味型、陈皮味型、椒麻味型等。



### 01 基本味型

#### ★ 怪味汁

怪味汁是四川菜中比较独特的味型，是以川盐、酱油、花椒粉、白糖、蒜蓉、味精、辣椒油、香油等多种调料调制而成，也有加入姜米、蒜米、葱花的。

**调制方法：**芝麻酱放入碗中，加入清汤、精盐、酱油搅匀，再放入白糖、醋、味精、花椒粉、辣椒、香油等调拌均匀即可。

**🍴** 多用于鸡、鱼、兔肉和花生、核桃仁为原料调制的冷菜，成品如怪味鸡丝、怪味酥鱼、怪味花生、怪味桃仁、怪味兔丁等。



#### ★ 椒麻味汁

椒麻味是以四川产的花椒为主要调味品，再加入盐、酱油、葱叶、味精、香油等制成。

**调制方法：**花椒放温水中浸泡片刻，取出和香葱一起剁成末，加上盐、白糖、味精、香油和鸡汤等调匀即可。

**🍴** 椒麻味一般用于制作以鸡肉、兔肉、猪肉、猪舌、猪肚为原料的风味菜肴，成品如椒麻鸡片、椒麻肚丝、椒麻兔丝、椒麻舌掌等。

