



最爱吃的
家常菜系列

ZUIYOURENDE
MALACHUANCAI

- 22种常见川菜味型
- 6种川菜常用特色味汁
- 98道不可错过的经典川菜
- 269道有滋有味的家常川菜
- 136道暖心暖胃川味汤煲、火锅

最诱人的

中国烹饪大师 张恕玉 主编
知名营养专家 王作生

麻辣川菜



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

最诱人的麻辣川菜 / 张恕玉, 王作生主编. - 青岛: 青岛出版社, 2013.1

(最爱吃的家常菜系列)

ISBN 978-7-5436-8970-1

I. ①最… II. ①张… III. ①川菜—菜谱 IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第288853号

最诱人的

麻辣川菜



书 名 最诱人的麻辣川菜

组织编写  工作室

主 编 张恕玉 王作生

摄 影 高玉德 刘志刚 周学武

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(传真) 0532-68068026

策划组稿 张化新 周鸿媛

责任编辑 杨子涵(yang_zihan@126.com)

设计制作 毕晓郁 宋修仪

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 莱芜东方彩印有限公司

出版日期 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

开 本 16开(889毫米×1092毫米)

印 张 15

书 号 ISBN 978-7-5436-8970-1

定 价 29.80元

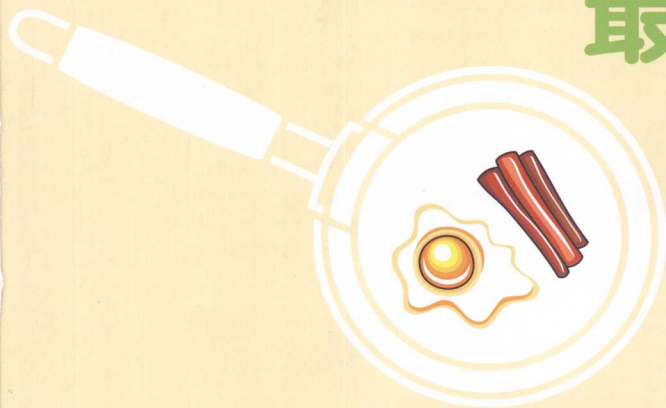
编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629)

建议陈列类别: 美食类 生活类

最诱人的 麻辣川菜



中国烹饪大师 张恕玉 主编
知名营养专家 王作生

一菜一格，百菜百味

麻辣清鲜醇浓里品味百味人生



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



导读

菜品名：主要介绍菜品的名字。

菜品图片：高清晰的成品图片。

家常味：菜品味型。

难易度 | : 菜品制作的难易度。

爱心提醒 : 主要介绍菜品制作小窍门。

小典故 : 主要介绍菜品的相关小典故。

最诱人的麻辣川菜



虎皮尖椒

原料 尖椒200克，肉馅500克

调料 香醋、白糖、酱油、盐、鸡精、绍酒、油各适量

- 做法
1. 肉馅中加入适量盐、鸡精和水，顺着一个方向用力搅拌均匀，待用。
 2. 香醋、白糖、酱油、绍酒调匀成味汁。
 3. 尖椒洗净，去蒂及籽，中间酿入拌好的肉馅。
 4. 锅烧热，放微量油，投入尖椒，用小火煎至表皮出现斑点时，加油煸炒一下。烹入调好的味汁炒匀，盖上锅盖，大火烧1分钟后出锅即可。



麻婆豆腐

原料 豆腐250克，牛肉75克，小香葱15克

调料 豆豉15克，花椒粉、料酒、酱油、精盐、味精、淀粉、肉汤、花生油各适量

- 做法
1. 将豆腐切成小方块，放在开水中浸泡1分半钟左右，捞出，控净水分。
 2. 将牛肉切成末，小香葱择洗干净，切成丁。
 3. 炒锅内加入花生油，用小火烧热，加入牛肉末炒至变色，倒入料酒、豆豉、花椒粉、清汤炒匀，倒入豆腐块，加入酱油、味精、精盐，用勺慢推，以保证豆腐块完整，勾上薄芡，淋上香油，推匀出锅。

功效 温中益气，补中生津，解毒润燥，补精添髓。

爱心提醒

- ① 煸炒时，牛肉以断生为宜。
- ② 豆腐以入味、熟透、不老不散为佳。

小典故

· “麻婆豆腐”的来历 ·

“麻婆豆腐”是四川久负盛名的传统名菜之一。相传晚清年间，在成都万福桥边一村庄里，有一位姓陈的男子，其妻脸上长有麻点，人称“陈麻婆”，夫妻二人开了一间豆腐店，经地加工烹制的豆腐味道鲜美独特，特别受欢迎，被众人称为“麻婆豆腐”，因此得名。光绪年间，《成都通览》将该店列为成都的名菜店。相传至今，麻婆豆腐的正宗烹调及传统技艺仍为陈氏嫡传。

人的一生中总会有一些感动的记忆留在心中，挥散不去。就像第一次离家远行时父母关切的叮咛，时常会在脑海不经意地闪现，让我们难以忘怀。

人的一生总会有一些经典的味道留在舌尖，历久弥香，就像小时候生病时妈妈亲手做的卧着两个荷包蛋的手擀面，入口时那种香浓温暖的感觉，让我们时时怀念。

这些平凡而感动的记忆和沁入心灵的味道让我们不仅感受到了父母的爱，更品出了生活中幸福的滋味。现在，您是否还能经常品出这种幸福滋味？

我们试着用这套精心策划的“最爱吃的家常菜”系列美食图书，帮助您重温那些美好而经典的人生味道。这套图书包括《最爱吃的家常菜》《最美味的家常热炒》《最爽口的凉拌菜》《最可口的家常主食》《最营养的家常汤煲》《最诱人的麻辣川菜》等六本，内容涵盖家常菜、热炒、川菜、凉拌菜、主食、汤煲等诸多方面。

除了内容全面，我们力图用创新为您呈现更好的视觉享受和使用体验，让您在拥有一套介绍菜肴制作方法工具书的同时，也拥有一套可供欣赏回味的美食艺术书。这套书采用国际流行的大开本，增强了图文的冲击力；配有与菜品相关的各种背景知识，增加了知识的丰富性；分类全面，检索方便，减少了找菜的时间；用料准确，步骤详细，使操作变得更加简单。

经典的、家常的、林林总总各种味型的川菜，在这本《最诱人的麻辣川菜》中都可以找到！本书分为川菜相关知识、经典川菜、家常川菜和汤煲火锅四个篇章，将民间小吃、经典川香、家常味道一网打尽。不管您是不是厨艺高手，在本书的指导下您一定能成为川菜高手！书中还讲解了川菜的起源、发展、派系、特色原料、调料、味型、味汁的知识，让您能随心所欲地加以变化，并对川菜文化、典故信手拈来。

只要用心，只要有爱，最平凡的食材也可以做成最美味的佳肴。我们衷心希望这套美食书能让您真正地走进美食、了解美食、掌握美食，并最终做出美味佳肴，吃出幸福味道。

由于时间仓促，书中难免存在错讹，敬请广大读者批评指正、不吝赐教！



编者
2012年末

目录 contents

1

Part1 川菜原料、 味型与味汁

《川菜的派系与历史演变》

蜀国川香——川菜的派系.....	12
蜀国川香——川菜的历史演变..	12

《川菜的特色原材料》

尚滋味，好辛香——	
川菜的特点.....	13
好料出好菜——	
川菜的特色原料.....	14

《川菜的基础味及所用调料》

咸味.....	16
辣味.....	16
麻味.....	17
酸味.....	18
甜味.....	18
香味.....	18

《川菜的经典味型》

基础味：麻味.....	19
基础味：辣味.....	19
基础味：酸味.....	20
基础味：甜味.....	20
基础味：香味.....	21

《川菜中常用的特色味汁》

鱼香汁.....	22
怪味汁.....	22
蒜泥汁.....	22



葱油汁.....	22
麻辣汁.....	22
椒麻汁.....	22

2

Part2 98道不可错过的 经典川菜

《经典川菜之川味小吃》

肥肠粉（酸辣味）.....	24
牛肉抄手（家常味）.....	24
过桥抄手（家常味）.....	25
韩包子（家常味）.....	25
龙抄手（姜汁味）.....	26
川北凉粉（麻辣味）.....	27
干煸牛肉面（咸鲜味）.....	27
燃面（家常味）.....	28
鸡豆花（咸鲜味）.....	28
鸡丝凉面（红油味）.....	28
甜水面（红油味）.....	29
宋嫂面（家常味）.....	29

担担面（家常味）.....	30
赖汤圆（甜香味）.....	30
钟水饺（红油味）.....	30
醪糟小汤圆（甜香味）.....	30
臊子凉粉（家常味）.....	31
豆花面（红油味）.....	31
酸辣粉（酸辣味）.....	31
鸡汁锅贴（咸鲜味）.....	32
怪味花生（怪味）.....	32
鲜肉锅魁（家常味）.....	33
玻璃烧卖（咸鲜味）.....	34
叶儿粑（家常味）.....	34
辣子炒田螺（怪味）.....	35
盐水毛豆（咸鲜味）.....	35



盐水花生(咸鲜味)	35
麻圆(甜香味)	36
珍珠丸子(甜香味)	36
猪油麻花(甜香味)	37
三大炮糍粑(甜香味)	37
灯影苕片(红油味)	38
粽叶排骨(家常味)	38
川味香肠(椒麻味)	38
荷叶蒸饼(甜香味)	39
荷叶蒸肉(家常味)	39
麻辣牛肉干(麻辣味)	40
鸡丝豆腐脑(红油味)	40
钵钵鸡(红油味)	40
五香咸蛋(五香味)	41
糟蛋(香糟味)	41

《经典川菜之川味凉菜》

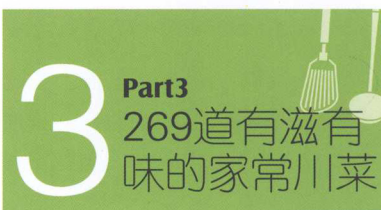
四川泡菜(酸辣味)	42
蒜泥白肉(蒜泥味)	43
酸辣侧耳根(椒麻味)	43
夫妻肺片(麻辣味)	44
马鞭子牛肉(烟香味)	45
麻辣猪手(麻辣味)	45
腌肉(咸鲜味)	46
口水鸡(麻辣味)	46
棒棒鸡(麻辣味)	47
怪味鸡块(怪味)	48
葱油鸡(葱油味)	48
樟茶鸭(烟香味)	49
泡椒凤爪(泡椒味)	49
酸辣蕨根粉(酸辣味)	50
天主堂鸡片(红油味)	50

《经典川菜之川味热菜》

剁椒鱼头(香辣味)	51
-----------------	----

干煸牛肉丝(麻辣味)	52
川味牛柳(香辣味)	52
川味火锅(香辣味)	52
水煮牛肉(麻辣味)	53
太白鸡(麻辣味)	54
贵妃鸡翅(咸鲜味)	55
花椒鸡丁(红油味)	56
宫保鸡丁(荔枝味)	57
花椒鹅块(麻辣味)	58
红油鸡翅(红油味)	59
歌乐山辣子鸡(麻辣味)	59
干煸肉丝(家常味)	59
鱼香肉丝(鱼香味)	60
咸烧白(家常味)	60
荔枝鱿鱼卷(荔枝味)	60
回锅肉(家常味)	61
毛血旺(麻辣味)	62
麻辣小龙虾(家常味)	62
胡子兔(甜香味)	63
软炸鲜蘑(椒麻味)	63
酸菜鱼(酸辣味)	64

东坡墨鱼(家常味)	64
干煸芸豆(麻辣味)	64
酸辣白菜(酸辣味)	65
酸辣土豆丝(酸辣味)	66
家常豆腐(家常味)	67
虎皮尖椒(家常味)	68
麻婆豆腐(麻辣味)	68



《下酒又下饭的川味凉菜》

珊瑚白菜(糖醋味)	70
芥末白菜墩(芥末味)	70
黄豆拌小白菜(麻辣味)	71
芥末凉粉(芥末味)	71
麻酱凉粉(麻酱味)	71
生拌天麻(家常味)	72



目录 contents



姜汁土豆丝（姜汁味）	72
酱香子姜（酱香味）	72
姜汁菠菜（姜汁味）	73
爽口西芹（芥末味）	73
酸辣拌茄条（酸辣味）	73
酸辣黄瓜（酸辣味）	74
翡翠拌菜（咸鲜味）	74
糖醋萝卜（糖醋味）	75
芥末萝卜干（芥末味）	75
辣拌花椒叶（家常味）	76
酱甜姜（酱香味）	76
多味黄瓜卷（怪味）	77
怪味苦瓜（怪味）	77
五香盐菜（五香味）	78
蜜汁三宝（甜香味）	78
蜜汁小红枣（甜香味）	78
糖醋酿藕（糖醋味）	79
橙汁泡藕（糖醋味）	79
酒醉核桃仁（香糟味）	79
豆瓣花生米（鱼香味）	80
怪味花生仁（怪味）	80
怪味腰果（怪味）	81
怪味蚕豆（怪味）	81
红油豆干（红油味）	82
油焖红椒（家常味）	82

挂霜桃仁（甜香味）	83
酱酥核桃仁（酱香味）	83
鱼香青豆（鱼香味）	84
绿豆芽拌干丝（咸鲜味）	84
麻辣豆干（麻辣味）	84
家常豆腐乳（麻辣味）	85
香辣豆棒（香辣味）	86
红油腐竹（红油味）	86
五香腐竹（五香味）	86
冰镇菜心（咸鲜味）	87
黄豆辣腐干（家常味）	87
香油平菇（咸鲜味）	88
油焖香菇（咸鲜味）	88
山椒鸡腿菇（酸辣味）	88
灌卤肠（五香味）	89
卤肉（五香味）	89
怪味白肉（怪味）	89
水晶肘子（五香味）	90
酱猪头（酱香味）	90
干妈猪肚（家常味）	91
千层脆耳片（蒜泥味）	91
四川熏肉（烟香味）	92
四川腊肉（烟香味）	92
麻酱肉皮（麻香味）	92
怪味三丁（怪味）	93
腌酱肉（酱香味）	93
红油肚丝（红油味）	94
红油猪皮丝（红油味）	94
麻酱肝片（麻酱味）	94
盐水猪肝（咸鲜味）	95
泡椒猪耳猪尾（泡椒味）	95
凉拌牛肉（麻辣味）	96
腌牛肉（麻辣味）	96
麻辣牛肉条（麻辣味）	96
麻辣牛筋（麻辣味）	97
五香驴肉（五香味）	97
酱兔肉（酱香味）	98
熏兔肉（酱香味）	98
怪味鹿肉（怪味）	98
麻辣牛百叶（麻辣味）	99





侧耳根拌鸡块（蒜泥味）	99
朔风鸡子（香糟味）	100
糊涂鸡（麻辣味）	100
红油腐竹鸡片（红油味）	100
什锦泡菜（酸辣味）	101
鸡丝凉粉（红油味）	101
红油鸡胗（红油味）	102
鸡丝拉皮（芥末味）	102
蕨粉拌土鸡（麻辣味）	102
麻辣鸡块（麻辣味）	103
糟鸡（香糟味）	103
五香酱鸭（五香味）	104
五香鹌鹑（五香味）	104
麻辣鸭头（麻辣味）	105
香卤鸭掌（五香味）	105
怪味鸭肠（怪味）	106
怪味鸭掌（怪味）	106
泡椒盐水鸭（泡椒味）	106
酱肉虾卷（酱香味）	107
姜汁鱼条（姜汁味）	107
红油面条鱼（红油味）	108

怪味鱼条（怪味）	108
香糟鱼条（香糟味）	109
辣子鱼块（酸辣味）	109
怪味扇贝（怪味）	110
腊鱼（烟香味）	110
青笋拌鱿鱼（红油味）	111
麻辣酥鱼（麻辣味）	111
酱爆鱿鱼卷（酱香味）	112
酸辣青瓜拌鱿鱼（酸辣味）	112
香辣香螺（香辣味）	113
萝卜干拌鳝丝（麻辣味）	113
糖醋蛭丝（糖醋味）	113

《味型各异的川味热菜》

臊子鱼鳞茄（鱼香味）	114
腰果爆茄丁（家常味）	114
鱼香茄子（鱼香味）	115
白汁菜心（家常味）	115
素扣（咸鲜味）	115
海米冬瓜（咸鲜味）	116
粉蒸芋头茼蒿（咸鲜味）	116
干煸蚕豆（麻辣味）	117
豆瓣苦瓜（家常味）	117
老干妈西葫芦（家常味）	117
辣子南瓜条（家常味）	117
炒素回锅肉（家常味）	118
银杏小白菜（咸鲜味）	119
滑仔菇炒山药（咸鲜味）	119
茶树菇烧豇豆（咸鲜味）	119
干煸莲藕（麻辣味）	120
银耳南瓜羹（甜香味）	120
素鱼香黄瓜（鱼香味）	121
盐白菜冬笋（咸鲜味）	121
家常蒸杂菌（家常味）	121
鸡汤山珍菌（咸鲜味）	122

干烧猴头蘑（酸辣味）	122
鱼香保龄菇条（鱼香味）	123
糟汁冬笋条（香糟味）	123
珍珠豆腐（咸鲜味）	124
豌豆肉（咸鲜味）	124
小滑肉（鱼香味）	125
咸鱼红烧肉（家常味）	125
怪味扣肉（怪味）	126
一品南瓜蒸肉（香糟味）	127
年糕回锅肉（家常味）	127
肉末泡菜（家常味）	127
红烧狮子头（咸鲜味）	128



水滑肉片（咸鲜味）	129
烩千张（家常味）	129
酱肉（酱香味）	130
榨菜肉丝（家常味）	130
香糟肉（香糟味）	130
生爆盐煎肉（家常味）	131
香酥扣肉（香辣味）	131
麻辣里脊（麻辣味）	132
酸辣碎米肉（酸辣味）	132
鲜辣椒蒸肉（香辣味）	132
抄手肉片（鱼香味）	133
蒜薹肉丝（家常味）	133
果香夹沙肉（甜香味）	133

目录 contents



宫保肉花 (家常味)	134
合川肉片 (家常味)	135
锅巴肉片 (荔枝味)	135
坛子肉 (甜咸味)	136
泡菜辣烧白 (酸辣味)	136
板栗烧肉 (糖醋味)	137
软炸蒸肉 (椒麻味)	137
椒盐肉丸 (椒麻味)	138
鹅黄肉 (鱼香味)	138
花椒肉丁 (麻辣味)	139
椒盐里脊 (椒麻味)	139
特色飘香骨 (香辣味)	140
酥皮肉卷 (椒麻味)	140
麻圆肉 (甜香味)	140
顺庆排骨 (五香味)	141
辣豉排骨 (家常味)	141
过桥排骨 (香辣味)	142
泡菜排骨 (家常味)	142
酸豇豆小排骨 (酸辣味)	142
干烧豆瓣肘子 (家常味)	143

姜汁热肘子 (姜汁味)	143
烟熏排骨 (烟熏味)	143
干煸腊肉 (酸辣味)	144
南瓜蒸腊肉 (酸辣味)	144
白油猪肝 (家常味)	145
什郁肝片 (鱼香味)	145
椒麻猪肝 (椒麻味)	145
蒜薹炆肚片 (麻辣味)	146
大蒜烧肚条 (咸鲜味)	146
椒麻肚头 (椒麻味)	146
鱼香扳指 (鱼香味)	147
椒盐肥肠 (椒麻味)	147
焖炒腊肠 (鱼香味)	148
干烧蹄筋 (家常味)	148
臊子烧蹄筋 (家常味)	148
飘香红叶腰润 (香辣味)	149
粉丝双丸沙锅 (咸鲜味)	149
麻花猪尾 (鱼香味)	149
大刀回锅香舌 (家常味)	150
罐罐豆花 (家常味)	150
宝石花椒肉 (麻辣味)	151
瓦罐煨牛肉 (咸鲜味)	151



小笼蒸牛肉 (麻辣味)	152
火鞭牛肉 (烟香味)	152
牛肉酥丸 (姜汁味)	153
川式牛排 (家常味)	153
干锅牛肚 (咸鲜味)	154
爆怪味牛肚 (怪味)	154
沸腾爽口肉 (麻辣味)	155
干烧牛筋 (家常味)	155
汽水羊肉 (麻辣味)	156
银针兔丝 (家常味)	156
水煮兔肉 (麻辣味)	157
渝香玉兔 (麻辣味)	157
兔肉炒陈皮 (陈皮味)	158
缠丝兔 (烟香味)	158
金蒜飘香兔 (香辣味)	159
青椒鸡丝 (家常味)	159
麻辣鸡豆腐 (麻辣味)	159
小煎鸡 (鱼香味)	160
香辣鸡丁 (香辣味)	160
香酥辣鸡腿 (麻辣味)	161
大蒜烧鸡 (咸鲜味)	161
石锅茶菇鸡 (家常味)	162
炒鸡杂 (鱼香味)	162
姜汁热窝鸡 (姜汁味)	163
锅贴鸡片 (酱香味)	163
醋熘鸡 (酸辣味)	164
糊辣鸡丁 (麻辣味)	164
蜀余鸡 (椒麻味)	165
炸脆肝 (椒麻味)	165
鱼香凤爪 (鱼香味)	166
飘香鸡翅 (麻辣味)	166
干煸豆角鸭 (咸鲜味)	167
干锅鸭子 (家常味)	167
太白鸭 (咸鲜味)	168
蛋酥鸭子 (椒麻味)	168



4

Part4

99道暖心暖胃
川味汤煲、火锅

《滋补又开胃的川味汤煲》

酸菜肉丝汤（酸辣味）	186
五丝汤（咸鲜味）	186
麻辣白菜粉（麻辣味）	187
萝卜连锅汤（麻辣味）	187
野山菌锅（咸鲜味）	188
干锅茶树菇（家常味）	188
酸辣蛋花汤（酸辣味）	189
酸辣汤（酸辣味）	189
水煮烧白（鱼香味）	189
清汤水滑肉（咸鲜味）	190
清汤圆子（椒麻味）	190
盐菜浮圆汤（椒麻味）	191
余肉片汤（咸鲜味）	191
腊肉酸菜煲（酸辣味）	192
奶汤杂烩（咸鲜味）	192
海带肘子汤（咸鲜味）	193
攒丝杂烩汤（咸鲜味）	193
鸡腿肘心汤（咸鲜味）	194
泡菜蹄筋汤（咸鲜味）	194
南瓜蹄花汤（家常味）	194
天麻炖猪脑（咸鲜味）	195
玻璃肚头汤（咸鲜味）	195
毛肚猪血煲（家常味）	195
鸽蛋猪肝汤（酸辣味）	196
竹笋猪血汤（酸辣味）	196
竹荪肝膏汤（家常味）	196
口蘑煲猪肚（麻辣味）	197
冬菜腰片汤（咸鲜味）	197

泡椒鸭杂（鱼香味）	169
熘鸭肝（鱼香味）	169
鱼头煲豆腐（家常味）	170
干锅沸腾鱼（红油味）	170
干烧鲢鱼（鱼香味）	171
麻辣石锅鱼（麻辣味）	171
干烧臊子鲫鱼（家常味）	172
豆腐鲫鱼（家常味）	172
豆豉蒸鲫鱼（咸鲜味）	173
白汁五柳鱼（家常味）	173
麻辣带鱼（麻辣味）	174
三椒带鱼（鱼香味）	174
陈皮酱香带鱼（酱香味）	174
麻婆黄花鱼（家常味）	175
粉蒸老板鱼（家常味）	175
香辣鲜鱼肚（麻辣味）	176
葱椒海鲈鱼（椒麻味）	176
香辣鳗鲡（香辣味）	177
干煸鱿鱼冬笋（泡椒味）	177

脆骨酱香龙眼（家常味）	177
咸鱼蒸烧白（咸鲜味）	178
豆花鱼（家常味）	178
陈皮沙丁鱼（陈皮味）	178
重庆糊辣鱼（糊辣味）	179
软炸虾仁（椒麻味）	179
香辣河虾（香辣味）	179
翡翠虾仁（咸鲜味）	180
香辣蟹（麻辣味）	181
花椒泥鳅（麻辣味）	181
招牌下酒菜（酱香味）	182
水煮鳊鱼（红油味）	182
川式烤鲍鱼（麻辣味）	183
番茄扇贝（香辣味）	183
泡椒扇贝（泡椒味）	183
泡菜鲜贝柱（酸辣味）	184
怪味田螺（怪味）	184
麻婆海蛎子（麻辣味）	184

目录 contents

清汤腰方(咸鲜味)	197
什锦猪腰煲(家常味)	198
双耳猪腰汤(家常味)	198
花椒牛仔锅(麻辣味)	198
肥牛金针锅仔(咸鲜味)	199
酸菜蘸水牛肉(家常味)	199
沙锅炖牛肉(咸鲜味)	200
红汤沙锅肥牛(家常味)	200
牛肉煲(家常味)	201
清炖牛尾汤(麻辣味)	201
羊肉芹菜汤(酸辣味)	201
冬瓜羊排煲(麻辣味)	202
沙嗲羊肉锅(家常味)	202
沙锅羊肉(家常味)	203
麻辣羊骨煲(麻辣味)	203
紫云鸡豆花(咸鲜味)	204
蹄花鸡煲玉米(咸鲜味)	204
三菌炖鸡(咸鲜味)	205
白果炖鸡(咸鲜味)	205
清汤鸡丸(咸鲜味)	206

酸菜鸡豆花(酸辣味)	206
干锅土鸡(香辣味)	207
红白豆腐汤(酸辣味)	207
半汤鱼(咸鲜味)	208
五色鱼圆(咸鲜味)	208
锅仔鱼头(香辣味)	208
豌豆尖鱿鱼汤(酸辣味)	209
红烧鱿鱼(咸鲜味)	209
酸辣海参汤(酸辣味)	209
冬笋鱼头汤(咸鲜味)	210
萝卜丝氽鲫鱼汤(咸鲜味)	210
酸辣鳝鱼汤(酸辣味)	210
扇贝海带豆腐煲(椒麻味)	211
莴笋虾仁汤(咸鲜味)	211
海鲜酸辣汤(酸辣味)	211

〈火辣诱人的川味火锅〉

火锅的种类	212
学做川味火锅	212
川味火锅的吃法	215

家常红汤火锅(家常味)	216
素食火锅(咸鲜味)	217
山菌火锅(咸鲜味)	217
清汤火锅(咸鲜味)	218
火锅兔煲(家常味)	219
红汤火锅(家常味)	220
药膳火锅(家常味)	220
串串香(家常味)	221
肥牛火锅(家常味)	222
牛筋沙司火锅(家常味)	223
川式羊肉火锅(家常味)	223
海陆空火锅(家常味)	224
羊脊骨火锅(咸鲜味)	225
羊杂汤锅(香辣味)	226
素什锦火锅(咸鲜味)	226
烧鸡公火锅(麻辣味)	227
泡菜鸡火锅(家常味)	228
天麻乌鸡火锅(咸鲜味)	228
天麻乳鸽火锅(香辣味)	229
台湾姜母鸭火锅(家常味)	229
啤酒鸭火锅(家常味)	230
水煮鱼火锅(麻辣味)	231
鲑鱼豆腐火锅(家常味)	231
乌江鱼火锅(咸鲜味)	232
酸汤鱼火锅(家常味)	233
酸菜鱼火锅(酸辣味)	234
邮亭鲫鱼火锅(酸辣味)	235
鸳鸯鱼头锅(麻辣味)	236
麻辣血旺鱼片火锅(麻辣味)	236
菊花火锅(咸鲜味)	237
三鲜锅(咸鲜味)	237
鲍鱼火锅(咸鲜味)	238
鱼羊火锅(咸鲜味)	238
海鲜火锅(家常味)	239
一品海参锅(咸鲜味)	239



Part 1

川菜的原料、味型 与味汁

CHUANCAI DE YUANLIAO
WEIXING YU WEIZHI



川菜的基本味型为咸、甜、苦、辣、酸、鲜、香七种。在咸鲜的基本味型的基础上，又可调配变化为20多种复合味型。在川菜烹饪过程中，如能运用味的主次、浓淡、调配变化，加之选料、切配和烹调得当，即可获得色香味形俱佳的各种美味佳肴。调配不同味汁则是实现经典川菜味型的重要方法。

川菜的派系 与历史演变

蜀国川香——川菜的派系

上河帮菜也叫蓉派川菜，以成都和乐山菜为主，其特点是传统菜品和小吃较多，口味比较清淡。蓉派川菜讲求用料精细准确，严格依照传统经典菜谱烹制，其味温和，绵香悠长。著名菜品有麻婆豆腐、回锅肉、宫保鸡丁、盐烧白、粉蒸肉、夫妻肺片、蚂蚁上树、灯影牛肉、蒜泥白肉、樟茶鸭子、白油豆腐、鱼香肉丝、泉水豆花、盐煎肉、干煸鳝片、东坡墨鱼、清蒸江团等。

下河帮菜也叫渝派川菜，以重庆和达州菜为主，其特点是家常菜较多，口味偏麻辣，多创新。渝派川菜以花样翻新迅速、用料大胆、不拘泥于材料著称，故又有“江湖菜”之美称。渝派川菜大多起源于家庭厨房或路边小店，并逐渐在市民中流传，近几年来在全国范围内大受欢迎，不少川菜馆主打渝派川菜。其代表菜品有酸菜鱼、毛血旺、口水鸡、干菜炖烧系列（原料以干豇豆为主）、水煮系列（水煮肉片和水煮鱼为代表）、辣子系列（辣子鸡、辣子田螺和辣子肥肠为代表）、干烧系列（泉水鸡、烧鸡公、芋儿鸡和啤酒鸭为代表）、泡椒系列（泡椒鸡杂、泡椒鱿鱼和泡椒兔为代表）、干锅系列（干锅排骨和香辣虾为代表）等。

小河帮菜也叫盐帮菜，以自贡和内江菜为主，其特点是大气，高端。

一般认为蓉派川菜是传统川菜，渝派川菜是新式川菜。以做回锅肉为例，蓉派做法中材料必为三线肉（五花肉上半部分）、青蒜苗、郫县豆瓣酱以及甜面酱，缺一不可；而渝派做法则不然，各种带皮猪肉均可使用，青蒜苗可用其他蔬菜代替，甜面



酱可用蔗糖代替。具体烹制手法两派基本相似，所不同在于蓉派喜沿袭传统，渝派喜推陈出新。

蜀国川香——川菜的历史演变

川菜是我国八大菜系之一。川菜初具菜系轮廓最早可以追溯到战国至秦朝、两汉时，秦惠王吞并巴蜀后移民四川，将中原先进的文化和生产技术带入了巴蜀之地。

秦始皇统一中国后，将部分奴隶主贵族迁入蜀地，这些奴隶主都带着自己专门的厨师，这对川菜烹饪技艺的发展起到了很大的促进作用。到西汉时，成都已成为西南最大的都市，四川人不仅开始用花椒和茱萸（一种带辣味的食材）调味，而且已能使用复合味烹制菜肴了。

历史的脚步跨入两晋、隋、唐、两宋、元、明，在这一时期，川菜得到了较大的发展。特别是到了唐宋时期，无论是原料的开发、烹饪方法的应用，还是在烹饪理论的研究上，川菜都得到了显著的提高。

川菜的成熟期应该是在清代。清朝时期，更多移民从各地迁入四川，加之外省官员的调动，全国各地的饮食及烹调方法也被带到了四川，使川菜的发展有了质的飞跃。明末清初，辣椒从国外经江浙传入四川，川人将辣椒及其制品、酿造品应用于川菜，是川菜发展的一个重大里程碑。随着川菜技艺的日趋完

善，我们现在在川菜中常用的主要调味原料在晚清时期已经出现，并得到广泛的应用。

川人将各地饮食的精华融入自己原有的饮食习惯和烹调技法中，形成一菜一格、百菜百味、善调麻辣的特色，现如今已经成为自成体系的中国八大菜系之一，受到国人的喜爱，在世界上也享有较高的声誉。

川菜的特色原材料

川菜作为中国八大菜系之一，在烹饪史上占有极其重要的地位。它取材广泛，调味多变，菜式多样，口味清鲜醇浓并重，以善用麻辣著称，并以其别具一格的烹调方法和浓郁的地方风味享誉中外，成为中华民族饮食文化中一颗璀璨的明珠。

尚滋味，好辛香——川菜的特点

取材原料丰富、讲究

四川享有“天府之国”的美誉，境内江河纵横，四季常青，烹饪原料丰富：既有山区的山珍野味，又有江河的鱼虾蟹鳖；既有肥嫩味美的各类禽畜，又有四季不断的各种新鲜蔬菜和笋菌；还有品种繁多、质地优良的酿造调味品和种植调味品，如自贡井盐、内江白糖、郫县豆瓣、茂汶花椒、永川豆豉、涪陵榨菜、叙府芽菜、南充冬菜、新繁泡菜、成都地区的辣椒等，都为各式川菜的烹饪提供了良好的物质基础。

许多川菜对辣椒的选择是很讲究的，如麻辣、家常味型菜肴，必须用四川的郫县豆瓣；制作鱼香味型菜肴，必须用川味泡辣椒等。

普通宴会菜式，要求就地取材，荤素搭配，汤菜并重，加工精细，经济实惠，朴素大方。大众便餐菜式，以烹制快速、经济实惠为特点，如宫保鸡丁、鱼香肉丝、水煮肉片、麻婆豆腐等菜品。家常风味菜式，要求取材方便，操作易行，如回锅肉、盐煎肉、官保肉丁、干煽牛肉丝、蒜泥白肉、肉末豌豆、过江豆花等菜式，是深受大众喜爱又是食肆餐馆和家庭大都能够烹制的菜肴。除以上三类菜式外，还有四川各地许多著名的传统民间小吃和糕点菜肴，也为川菜浓郁的地方风味增添了内容和光彩。

烹调方法多样化，注重调味

川菜的烹调方法很多，火候的运用极为讲究。常见的烹调方法如炒、熘、炸、爆、蒸、烧、煨、煮、焖、煊、炖、煎、卷、炆、烩、腌、卤、熏、拌、贴、酿等。每个菜肴采用何种方法进行烹调，必须依据原料的性质和对菜品的工艺要求而定。其中，川菜对“炒”尤其有独到之处。它的很多菜式都是用小炒的方法成菜的。特点是时间短，火候急，汁水少，口味鲜嫩。炒菜不过油，不换锅，芡汁现炒现对，急火快炒，一锅成菜。

川菜的调味品复杂多样，有特点，讲究川料川味。调味品多用辣椒、花椒、胡椒、香糟、豆瓣酱、葱、姜、蒜等辛香味浓的品种。其次，川菜的调味多以多层次、递增式调味方法见长，可调制出数十种不同风味特点的复合味型。这也是川菜能赢得众多食客青睐的主要原因。

总之，川菜是历史悠久、地方风味极为浓厚的菜系。它品种丰富、味道多变、适应性强，享有“一菜一格，百菜百味”之美誉，以味多味美及其独特的风格，赢得国内外人们的青睐。许多人发出“食在中国，味在四川”的赞叹。川菜的不断发展也使四川饮食文化的内涵不断丰富。

好料出好菜——川菜的特色原料



粉条

粉条是用绿豆、蚕豆、豌豆、红薯（四川俗称红苕）等加工提取的淀粉制成的条状食品。

四川俗称水粉，是四川名小吃酸辣粉、肥肠粉的主要原料，红苕粉条是吃火锅的主要配料。

胡豆（蚕豆）

在四川的栽培历史有千年以上，四川的胡豆品种主要有小青胡豆和大白胡豆两种，小青胡豆多收干豆，作为粮食，它还是加工淀粉和豆瓣酱的重要原料。大白胡豆主要供鲜食，作蔬菜用。



米粉

又称米线，是用大米经过浸泡→磨浆→过滤→笼蒸→挤压→煮制而成的线状食品。多用作小吃原料，四川以南充的街头小吃顺庆羊肉米粉最为著名。

魔芋

四川是主产区，魔芋块茎经过熬煮、冷却、凝固而成的块状食品称为魔芋豆腐，以烧为主，也用于四川小吃。



竹荪

为世界著名的食用菌，有山珍之王、素中珍品之称，我国主产于四川、云南、贵州等地。营养价值极佳，入饌时主要用于高级筵席的清汤菜式。



侧耳根

又称折耳根、鱼腥草，叶颜色紫红，茎粗壮，质地脆嫩，有一种特殊的香味。入饌多用于凉拌。全草亦可入药，有清热解毒、利尿消肿的功效。



洋姜

洋姜质地脆嫩，味清香，四川人主要将它用于制作酱菜和泡菜，成品脆嫩，甘甜。

大蒜

大蒜在川菜中是重要的调料，除广泛用于炒菜、烧菜外，还是鱼香、蒜泥、家常等味型的主要调味品。



酸菜

为叶用青菜的腌制品，腌渍时间较长，多为一年以上，所以酸味很重，一般不直接食用，主要用于汤菜、烧烩菜的调味。



四川泡菜

四川人人爱吃泡菜，开胃下饭。现成的产品以“新繁泡菜”最为著名。制作泡菜的原料很多，根茎叶果豆瓜无一不可。成品新鲜，质地脆嫩，咸淡适口。泡菜多直接食用，也有些可用于调配料，例如泡子姜、泡红辣椒、泡青菜。



葱

葱是川菜中使用最广的调味品，用以除腥、去膻、增香、增味。



蒜苗

又称青蒜，四川春季重要蔬菜之一。宜煸炒或做烧菜的配菜，还可用于凉菜、泡菜等。



油菜薹

四川分布较广，有紫菜薹和绿菜薹两种，味微苦清香，烹调中主要用于煸炒或配菜。



豌豆尖

又称豆苗，是四川冬、春季的叶菜之一，豌豆尖色绿、清香，鲜嫩，多清炒和做配菜。



雪豆

我国主产于四川，雪豆颗粒大而饱满，皮薄色白，质地细软。入饌主要用于炖汤，如四川名菜东坡肘子就是用雪豆与猪肘合炖而成的。



藟头

我国主产于广西、贵州、四川等地。藟头色白，质地脆嫩，辣中带甜，有特殊的香味，做菜主要用于腌渍。如泡藟头、糖藟头、酸甜藟头等。



榨菜

为茎用芥菜的膨大茎的腌制品，为四川四大腌菜之一。因加工时要榨去多余水分而得名。以四川涪陵所产品质最优。



冬菜

即川冬菜，四川四大腌菜之一。主要产于南充、资中等地。著名品种有顺庆冬菜。冬菜色泽乌黑发亮，质地脆嫩，清香鲜美，咸淡适口，有一种特殊的香味。



大头菜

四川四大腌菜之一，历史上多为民间自己腌制。成品色黄，质脆嫩，咸淡适度，味香回甜，民间多用于制作家常小菜。



芽菜

四川特产，四大腌菜之一。有甜咸两种，其中甜芽菜以叙府芽菜最为有名。川菜中，芽菜主要用以提味增鲜，如干煸、干烧类菜式以及部分面臊和馅心。

