

爱心家肴
Aixinjiayao

用爱做好菜 用心烹佳肴



青岛出版社

川菜新口味

编写制作 邢吉和 王清强 刘丁海
组织编写 爱心家有美食文化工作室

图书在版编目 (CIP) 数据

川菜新口味 / 爱心家肴美食文化工作室 组织编写. — 青岛: 青岛出版社, 2006.8
(爱心家肴 — 家常美食系列)

ISBN 7-5436-3845-2

I. 川… II. 爱… III. 菜谱 — 四川省 IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 096620 号



邴吉和 (阿邴)

中式烹饪高级技师

中国烹饪名师

中国鲁菜烹饪大师

青岛市饮食文化研究会副会长

青岛市饮食文化研究会名厨委员会会长

书 名 川菜新口味

组织编写 爱心家肴美食文化工作室

编写制作 邴吉和 王清强 刘丁海

摄 影 周学武 侯熙良

出版发行 青岛出版社

策划组稿 张化新

责任编辑 周鸿媛

责任校对 杨子涵

设计制作 青岛本色广告设计公司

制版印刷 青岛杰明印刷有限责任公司

出版日期 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷

开 本 20 开 (710 × 1020 毫米)

印 张 5

定 价 15.00 元 (版权所有 违者必究)

川 Chuan 菜新口味

爱心家肴
Aixinjiayao



爱心家肴美食文化工作室 组织编写
编写制作 郝吉和 王清强 刘丁海
青岛出版社

目录 Contents

关于川菜

川菜的历史	5
川菜的特点	6
川菜的口味特点	7
川菜的特色原料	9
浅谈辣椒	10
辣椒含有的营养成分	11
食用辣椒的好处	11
怎样烹制辣椒才香	12

川菜新口味

腐乳拌腰丝	14
粗粮乡巴蛋	16
椒蓉木耳菜	18
椒蓉螺片	20
辣味椒麻玉米笋	22
椒麻腐竹	24
榨菜拌腐皮	25
泡豆角	26
凉蜇卷	28

麻辣肚丝	30
花椒炒仔鸡	32
酸菜鸡煮鱼	34
麻辣猪肝	36
巧拌三样	37
米汤南瓜鸡	38
山椒拌鸡胗	40
糊辣金针菇	42
椒盐扳指	44
怪味纸锅鸡	46
卷毛麻婆兔	47
葱烧筋喉	48
辣子油泼鱼	50
剁椒蒸滑鸡	52
青红辣椒拌肚丝	53
泡椒脆腰条	54





玻璃凤凰片	56
涪州风味鸭	58
重庆煨辣鱼	59
山椒红酒鸡	60
渝北辣蹄花	62
金毛脆皮虾	64
酸菜鱼火锅	65
蘑菇牛骨髓	66
麻花猪尾	68
山椒过水腰肝	70
水豆豉拌南瓜	72
炆柿子椒	73
煨辣胗花	74
太白凤翅	76
回锅甘笋	78
绣球豆腐	80

清汤冬瓜燕	82
干煸苦瓜	83
豆瓣海参黄花鱼	84
白菜香辣蟹	86
川味虾仁	88
鱼头火锅	90
麻辣烫	92
香辣虾火锅	94
鲶鱼火锅	96
辣子鸡火锅	98



Chuan Cai XinKouWei

关于川菜

严格来讲，只有采用带有浓郁四川乡土气息的食物作为主要原料和主体调味品，并采用带有明显巴蜀风俗习惯的烹调方法烹制出来的菜肴才能称为“川菜”。

川菜囊括了成都、重庆、乐山和自贡等地方菜的特色，主要特点在于味型多样。辣椒、胡椒、花椒、豆瓣酱等都是主要调味品。利用调味品之间不同的配比，就烹制出了麻辣、酸辣、椒麻、

麻酱、蒜泥、芥末、红油、糖醋、鱼香、怪味等各种味型，无不厚实醇浓。

川菜拥有4000多个菜肴点心品种。这些菜点是由筵席菜、便餐菜、家常菜、三蒸九扣菜、风味小吃五个大类组成的。当今流行的川菜品种既有对历代川菜品种的传承，也有烹饪技术工作者创新、改良后的新品种。





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，川菜就已呈现了初期的轮廓。到了隋唐五代，川菜更得到长足的发展。

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，对巴蜀早就形成的“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，使川菜又得到了进一步发展，逐渐成为我国主要的地方菜系之一。



川菜的特点

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能及。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（农村普通席）就地取材，菜重肥美，朴素实惠；大众菜则以家常口味居多。

烹调手法精细

川菜采用多种烹饪方法制作，主要有：炒、煎、烘、炸、腌、卤、熏、泡、蒸、熘、煨、煮、炖、焖、卷、焯、爆、炆、煸、烩、火靠、糟、醉、拌等等。四川独创的小炒、干煸、干烧、家常烧都别具一格。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煸炒，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。

麻

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，麻味是川菜最古老的味道。麻味型主要包括咸麻和麻辣。

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。

特别提示：酸菜只能偶尔食用，如果长期贪食，则可能引起泌尿系统结石。

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

构成菜肴咸味的调味品很多，主要有精盐、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

甜味主要来源于白糖、冰糖和各种水果。甜味不仅可用于以甜味为主的各种甜菜肴，还可用于和其他调料搭配，调制出鱼香、糖醋、荔枝、酸辣、酸甜、姜醋、茄汁等口味。

甜



苦香

苦味作为川菜中的一种味别，在烹制菜肴时并不多见，它主要源于某些原料的自然口味，包括咸苦、苦香等。

主要源于各种香料。在川菜中广泛采用的香料有：花椒、桂皮、大茴香、甘草、白果、豆蔻、砂仁、丁香、白芷、山奈、香叶等。

在川菜烹饪过程中，如能运用味的主次、浓淡、多寡，调配变化，再加上选料、刀工的不同搭配，即可获得色、香、味、形俱佳的具有特殊风味的各种美味佳肴。

在川菜七种基本味的基础上，又可调配变化为多种复合味型。如川菜烹饪调味时，常把咸、甜、酸、辣等味道集中使用在一个菜上。三香三椒三料，七滋八味九杂，这就是川菜的特点。三香乃葱、姜、蒜，三椒乃辣椒、花椒、胡椒，三料乃醋、郫县豆瓣酱、醪糟。七滋是酸、甜、苦、辣、麻、香、咸，八味是鱼香、麻辣、酸辣、干烧、辣子、红油、怪味、椒麻，九杂则指用料之杂。一言以蔽之，川菜的魅力就在于有味。

川菜的特色原料

四川被称为“天府之国”，烹饪原料当然是多种多样的。

牛、羊、猪、狗、鸡、鸭、鹅、兔，笋、韭、芹、藕、菠以及淡水鱼中的很多佳品，如江团、岩鲤、雅鱼、长江鲟等，信手拈来皆可入馔。即便是一些干杂品，如通江、万源等地出产的银耳，宜宾、乐山、涪陵、凉山等地出产的竹荪，青川、广元等地出产的黑木耳，宜宾、万县、涪陵、达川等地出产的香菇，四川多数地方都出产的魔芋，也堪称同类中的佳品。就连石耳、地耳、绿菜、折耳根、马齿苋这些生长在田边地头、深山河谷中的野蕈之品，也成为川菜的好材料。更有冬虫夏草、川贝母、川杜仲、天麻等名贵中药，亦被作为养生食疗的烹饪原料。

四川人饮食特别讲究滋味的醇厚，因此，他们很注意培养种植优良的调味原料和生产、酿制高质量的调味品。如自贡井盐、内江白糖、中坝酱油、郫县豆瓣、清溪花椒、永川豆豉、涪陵榨菜、叙府芽菜、南充冬菜、新繁泡菜、忠州豆腐乳、温江独头蒜、北碚茼蒿、成都二金条海椒等，都是品质优良、众口称赞的调味佳品。与烹饪和筵宴有密切关系的川茶川酒，亦为举世公认的名茶美酒。



浅谈辣椒

辣椒是川菜中不可缺少的重要原料，烹制川菜，当然离不开各种风味的辣椒调料。

干辣椒：是指把鲜红的半辛辣型和辛辣型辣椒晒至干透，不留一点水分，否则存放时会发霉。存放时保持干燥通风，使其质干且脆。在制菜时多用于辣味、干煸等菜肴。

辣椒面：是指把干红辣椒磨成粉，多用于制作辣椒油。也可将干红辣椒用油炒至酥香，再磨成细粉。多用于凉菜的调味。

辣椒油：又称红油、辣油，可用于拌制凉菜、热炒等。调制辣椒油的方法是：将油（最好用花生油、玉米油、葵花籽油等，豆油和菜籽油都有异味）烧至七成热，倒入辣椒面中（油和辣椒面的比例应为5:1），搅拌均匀，待凉透即好。调制辣椒油必须用热油冲入辣椒面里，若把辣椒面往热油里放，则会将辣椒炸焦糊，且油色不红，香味全无。如果对油的温度把握不好，可先用温油把辣椒面调湿，再用热油冲洗，这样辣椒面就不会糊了。

豆瓣酱：豆瓣酱的品种比较多，以四川郫县所产的豆瓣酱最为有名，它是以鲜红辣椒、蚕豆、花椒、精盐为主要原料制成的。用豆瓣酱烹制的菜肴具有独特的风味。在用豆瓣酱烹制菜肴时，一定要先将豆瓣酱煸炒熟，直至溢出豆瓣香味，否则食之生辣，影响口感。除郫县豆瓣酱外，元红豆瓣酱也是佳品，色深红，为香辣型，不需热加工便可食用。此外，还有金钩豆瓣、香油豆瓣、火腿豆瓣等品种。

泡辣椒：属腌制品，色泽红亮，咸味适中，辣中浸香，香中带辣。以泡辣椒为主要调料的鱼香味菜肴，色泽红亮，咸甜带微辣，受到广大食客的喜爱。泡辣椒所用辣椒须是鲜品，色泽要鲜红。

泡辣椒的做法：每5000克鲜红辣椒放500克精盐、100克红糖、100克白酒、25克花椒、适量凉水（以淹没辣椒为度）和少许老姜，放坛内腌数天即可。辣椒一定要泡透，以突出辣中带咸、咸中有香独特滋味。

辣椒糊：辣椒糊色泽鲜红，辣味浓郁，为稠粥状，但咸味重，缺少香气，这主要是因为辣椒未经腌制所致。辣椒糊的制法是：将红辣椒洗净，加入洗净的蒜瓣、姜片，用绞肉机绞成细末，再加入适量精盐搅匀即可。





辣椒含有的营养成分

辣椒里含有由辣椒碱、二氢碱构成的辣椒素，辣椒的辛辣味就是由辣椒素产生的。辣椒的营养非常丰富，每100克辣椒中含蛋白质1.6克、脂肪0.2克、碳水化合物4.5克、钙12毫克、磷40毫克、胡萝卜素1.65毫克、维生素C105毫克。其中，维生素C含量居各种蔬菜含量之首。此外，辣椒中还含有核黄素、辣椒红素、辣椒玉红素等物质，这也是辣椒能呈现不同颜色的原因。

食用辣椒的好处

从饮食角度看，辣椒素能刺激唾液和胃液分泌，可增进食欲；辣椒还可促进血液循环，使人精神振奋。

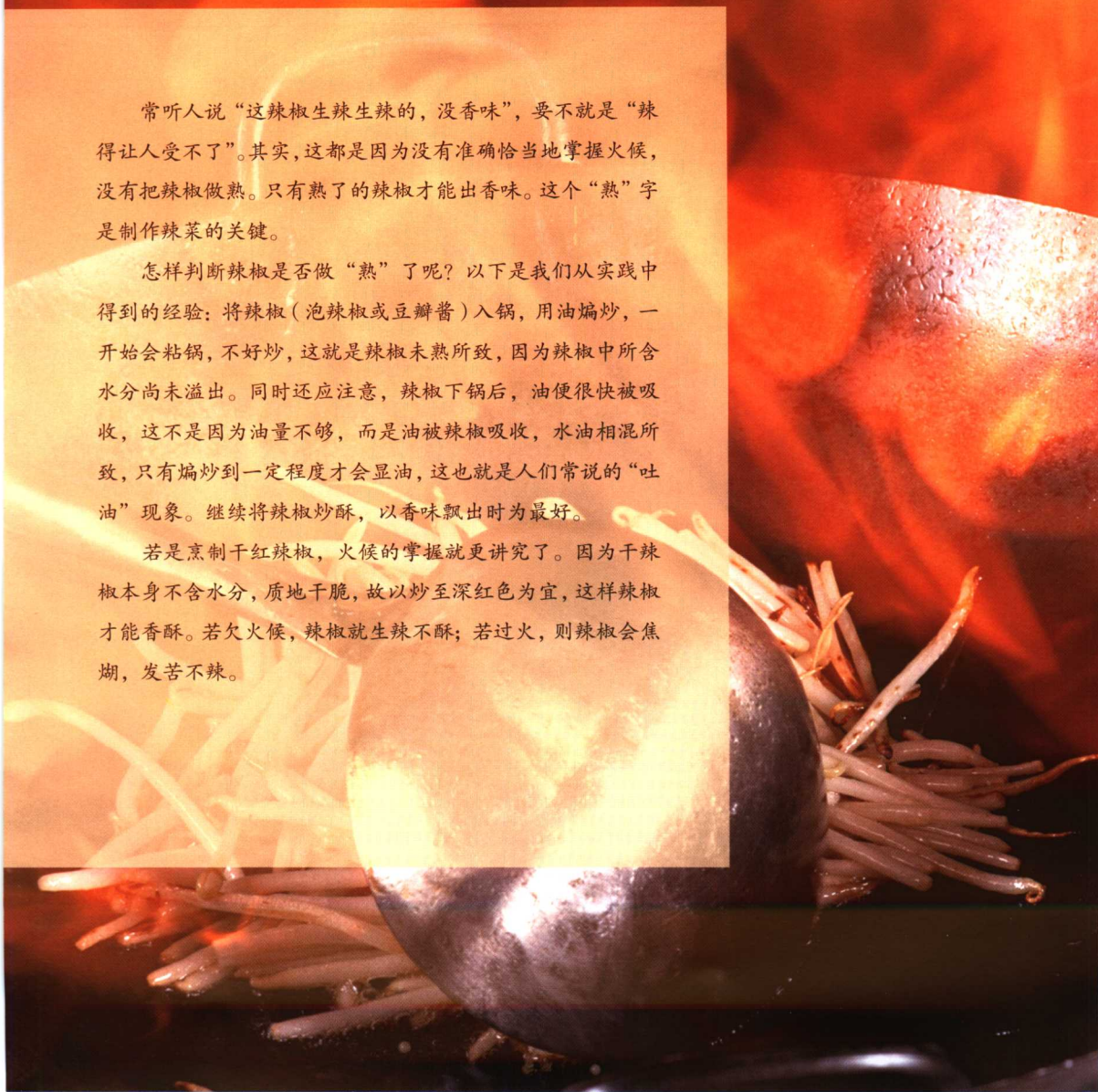
从医学角度看，辣椒具有温中下气、开胃消食、散寒除湿的作用，这也是低温潮湿地区群众喜食辣椒的原因之一。辣椒还可以治疗寒滞腹痛、呕吐泄痢、消化不良等症。胃寒痛者可适量食用辣椒，能起辅助治疗的作用。经常食用辣椒的人很少患风湿性关节炎和冻伤。

怎样烹制**辣椒**才香

常听人说“这辣椒生辣生辣的，没香味”，要不就是“辣得让人受不了”。其实，这都是因为没有准确恰当地掌握火候，没有把辣椒做熟。只有熟了的辣椒才能出香味。这个“熟”字是制作辣菜的关键。

怎样判断辣椒是否做“熟”了呢？以下是我们从实践中得到的经验：将辣椒（泡辣椒或豆瓣酱）入锅，用油煸炒，一开始会粘锅，不好炒，这就是辣椒未熟所致，因为辣椒中所含水分尚未溢出。同时还应注意，辣椒下锅后，油便很快被吸收，这不是因为油量不够，而是油被辣椒吸收，水油相混所致，只有煸炒到一定程度才会显油，这也就是人们常说的“吐油”现象。继续将辣椒炒酥，以香味飘出时为最好。

若是烹制干红辣椒，火候的掌握就更讲究了。因为干辣椒本身不含水分，质地干脆，故以炒至深红色为宜，这样辣椒才能香酥。若欠火候，辣椒就生辣不酥；若过火，则辣椒会焦糊，发苦不辣。



川菜新口味



腐乳拌腰丝



■ **用料** 猪腰、红方腐乳（含汁）、豆皮丝、金针菇、椒盐花生仁、榨菜、小葱花、熟芝麻

■ **调料** 醋、酱油、味精、白糖、姜汁、蒜蓉、香油、花椒油、辣椒红油

■ **做法**

- 1 猪腰去膜对剖开，片尽腰臊，切成比火柴棍略粗的丝，入清水中漂尽血水，入70~80℃的开水中氽2~3次，使其达到无血水、刚断生、脆嫩为好，捞出控净水分。
- 2 金针菇去根须，洗净，入沸水中氽一下，捞出晾凉。豆皮丝放入沸水中，加少许盐煮熟后捞出，沥去水分。将金针菇与豆皮丝置于盘中垫底。椒盐花生仁去皮碾碎，榨菜洗净切粒。
- 3 将红方腐乳连汁一道捣成泥，入调料碗中，下酱油、醋、姜汁、蒜蓉、辣椒红油、花椒油、香油、味精、白糖等调匀，对成味汁待用。将腰丝放在豆皮丝和金针菇上，淋入调好的味汁，撒上椒盐碎花生、熟芝麻、小葱花、榨菜粒即可，食用时拌匀。

