

诱惑

川菜全集



一部实用权威家庭必备的学做正宗川菜的菜谱全书！

全国唯一专门研究地方风味菜发展研究机构

——川菜发展研究中心审定推荐

● 总汇地道经典川菜 难挡诱惑 吃了就上瘾
● 集结冷热荤素 火锅小吃 易学易做
● 全面掌握川菜技法 特色味汁制法及技术关键

陈祖明 彭涛 罗文 著

川菜发展研究中心

全国唯一专门研究地方风味菜 发展的省级重点研究基地

川菜发展研究中心是2003年成立的四川省哲学社会科学重点研究基地，也是全国唯一的专门研究地方风味菜发展的研究机构。该研究中心以四川烹饪高等专科学校为核心，联合省内外餐饮与食品专业的教学、科研和产业开发力量，组建了学术委员会、专家咨询委员会和一支知名度较高、实力很强的研发团队，从事食品科学、餐饮管理、烹饪工艺、食品工艺和餐饮文化与艺术等方面的研究和开发。

— 新浪微博：轻工美食

<http://weibo.com/2107060655>

— 责任编辑：高惠京

— 投稿邮箱：gaohuijing945@sina.com

诱惑川菜全集

陈祖明 彭涛 罗文 著

 中国轻工业出版社

图书在版编目（CIP）数据

诱惑川菜全集 / 陈祖明, 彭涛, 罗文著. —北京:
中国轻工业出版社, 2012.1
ISBN 978-7-5019-8531-9

. 诱... . 陈... 彭... 罗... . 川
菜 - 菜谱 . TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第233215号

责任编辑：高惠京 责任终审：劳国强 封面设计：伍毓泉 王超男
策划编辑：龙志丹 高惠京 版式设计：锋尚设计 责任监印：马金路

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号，邮编：100740）

印 刷： 印刷厂

经 销：各地新华书店

版 次：2012年1月第1版第1次印刷

开 本：720×1000 1/16 印张：18

字 数：600千字

书 号：ISBN 978-7-5019-8531-9 定价：29.80元

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

Email：club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

110667S1X101ZBW

目录

CONTENTS



PART 1 川菜诱人食欲的特点

12 川菜的特点

15 川菜特色味汁的配方与制法

13 川菜特色调味用料

PART 2

非吃不可的地道川菜

20 川菜常见烹调方法

28 地道川味荤凉菜

28 太白酱肉 (酱香味)

28 蒜泥白肉卷 (蒜泥味)

29 烟熏排骨 (烟香味)

29 川味腊肉 (烟香味)

29 红汤腰片 (红油味)

30 红油黄喉 (红油味)

30 红油耳片 (红油味)

31 麻辣牛肉干 (麻辣味)

31 灯影牛肉 (麻辣味)

31 夫妻肺片 (麻辣味)

32 干拌牛肚梁 (麻辣味)

32 陈皮兔丁 (陈皮味)

33 双味蘸水兔 (葱油味、香辣味)

33 怪味鸡丝 (怪味味)

33 椒麻鸡 (椒麻味)

34 钵钵鸡 (麻辣味)

34 麻辣鸡块 (麻辣味)

34 藤椒鸡片 (藤椒味)

35 白斩鸡 (怪味味)

36 口水鸡 (麻辣味)

37 泡椒凤爪 (泡椒味)

37 酸辣芥末鸡爪 (酸辣芥末味)

38 豆豉猫猫鱼 (豆豉味)

38 酸辣风味鱼 (酸辣味)

38 麻辣脆肠 (麻辣味)

39 豆瓣鹅肠 (豆瓣味)

39 灯影鱼片 (麻辣味)

40 地道川味荤热菜

40 鱼香肉丝 (鱼香味)

41 韭黄肉丝 (咸鲜味)

41 干煸肉丝 (咸鲜味)

42 坛子肉 (咸鲜味)

43 江津肉片 (鱼香味)

43 辣子肉丁 (家常味)

44 糖醋里脊 (糖醋味)

44 宫保肉花 (糊辣味)

45 回锅肉 (家常味)

- | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| 45 锅巴肉片 (荔枝味) | 59 水煮牛肉 (麻辣味) | 72 太白鸭 (咸鲜味) |
| 46 水煮刨花肉 (麻辣味) | 60 水煮肥牛 (麻辣味) | 72 鲜椒炒碎鸭 (家常味) |
| 46 咸烧白 (咸鲜味) | 60 藤椒肥牛 (藤椒味) | 72 香酥鸭 (五香味) |
| 47 甜烧白 (甜香味) | 60 香辣肥牛 (香辣味) | 73 香辣板鸭 (香辣味) |
| 47 水煮烧白 (麻辣味) | 61 川式牛腩煲 (家常味) | 73 魔芋烧鸭 (家常味) |
| 48 东坡肘子 (咸甜味) | 61 川椒牛仔骨 (香辣味) | 73 泡菜神仙鸭 (家常味) |
| 49 香辣霸王肘 (香辣味) | 61 麻辣牛百叶 (麻辣味) | 74 鱼香全鸭 (鱼香味) |
| 49 鱼香肘子 (鱼香味) | 62 兔豆花 (咸鲜味) | 74 豉香鸭舌 (豉豉味) |
| 50 香辣肘 (香辣味) | 62 尖椒炒兔 (麻辣味) | 74 火爆鹅肠 (咸鲜味) |
| 50 香辣排骨 (香辣味) | 62 麻辣烤兔 (孜香麻辣味) | 75 茶树菇煨鸽 (咸鲜味) |
| 51 苦瓜煨排骨 (咸鲜味) | 63 黄焖兔 (咸鲜味) | 75 藤椒炒鸽杂 (麻香味) |
| 51 风味香排骨 (家常味) | 63 孜香兔块 (孜香麻辣味) | 76 豆瓣鱼 (豆瓣味) |
| 52 碎肉豇豆 (咸鲜味) | 64 宫保鸡丁 (糊辣味) | 76 干烧鱼 (鲜咸味) |
| 52 豉椒炒爽肚 (豉豉味) | 64 辣子鸡丁 (家常味) | 76 回锅鱼 (家常味) |
| 52 糊辣黄喉 (糊辣味) | 65 黄焖鸡 (咸鲜味) | 77 酸菜鱼 (家常味) |
| 53 大蒜肥肠 (蒜香味) | 65 太白鸡 (家常味) | 77 川味烤鱼 (麻辣味) |
| 53 鲜花椒烧肥肠 (椒麻味) | 66 红袍鸡 (家常味) | 78 风味泡菜鱼 (泡椒味) |
| 53 泡椒脆肠 (泡椒味) | 66 鸡米芽菜 (家常味) | 78 泡椒鱼条 (泡椒味) |
| 54 青椒炒猪耳 (咸鲜味) | 66 芋儿烧鸡 (家常味) | 78 莴笋烧鱼块 (咸鲜味) |
| 54 香辣节节香 (香辣味) | 67 藤椒乌鸡 (藤椒味) | 79 香辣沸腾鱼 (香辣味) |
| 54 酸辣蹄筋 (酸辣味) | 67 酥炸鸡翅 (五香味) | 80 剁椒鲢鱼 (剁椒味) |
| 55 小炒猪手 (家常味) | 67 生烧鸡翅 (咸鲜味) | 80 椒香鱼片 (椒麻味) |
| 55 香辣猪蹄 (香辣味) | 68 火爆鸡胗 (咸鲜味) | 81 麻辣水煮鱼 (麻辣味) |
| 56 脑花豆腐 (家常味) | 68 青椒鸡杂 (麻辣味) | 81 炆锅鱼 (麻辣味) |
| 56 鱼香脑花 (鱼香味) | 68 炒鸡肝 (咸鲜味) | 82 家常江团 (家常味) |
| 56 火爆腰花 (咸鲜味) | 69 双椒掌中宝 (家常味) | 82 麻辣刺婆鱼 (麻辣味) |
| 57 腊肉烧豌豆 (咸鲜味) | 69 香辣掌中宝 (香辣味) | 83 蘸水鱼 (糊辣味) |
| 57 腊肉荷兰豆 (咸鲜味) | 70 干煸卤鸡爪 (麻辣味) | 83 青花椒烧鲤鱼 (椒麻味) |
| 58 蘸水牛肉 (咸鲜味) | 70 酸辣鸡血旺 (酸辣味) | 83 豆花鱼片 (麻辣味) |
| 58 豆花嫩牛肉 (麻辣味) | 71 毛血旺 (麻辣味) | 84 川式烤鳗鱼 (麻辣味) |
| 58 干煸牛肉丝 (麻辣味) | 71 姜爆鸭丝 (咸鲜味) | 84 泡豇豆煨鳝段 (家常味) |

84 红烧青鳉（家常味）
85 水煮鳊段（麻辣味）
85 干煸鳊丝（麻辣味）
85 峨眉鳊丝（麻辣味）
86 香辣炆泥鳅（香辣味）
86 麻婆牛蛙（麻辣味）
86 泡椒牛蛙（泡椒味）
87 鸿运当头（咸鲜味）
87 年年有余（鱼香味）
87 老妈带鱼（甜酸带辣味）
88 泡椒墨鱼仔（泡椒味）
88 鲜花椒鱿鱼片（椒麻味）
89 宫保大虾（糊辣味）
89 香辣基围虾（香辣味）
90 麻辣小龙虾（麻辣味）
90 生爆甲鱼（家常味）
90 香辣蟹（香辣味）
91 火爆田螺（麻辣味）
91 干烧海参（家常味）
91 青椒炒海参（家常味）
92 地道川味素凉菜
92 蒜泥黄瓜（蒜泥味）

92 剁椒茄条（剁椒味）
93 泡椒木耳（泡椒味）
93 四川泡菜（咸酸味）
94 生拌子姜（咸鲜味）
94 渣海椒（家常味）
94 香炆侧耳根（糊辣味）
95 侧耳根拌蚕豆（蒜泥味）
95 椒麻桃仁（椒麻味）
96 花生仁拌萝卜干（麻辣味）
96 剁椒花生仁（剁椒味）
97 怪味花生仁（怪味味）
97 水豆豉拌花仁（红油味）
98 家常酥豌豆（家常味）
98 青椒水豆豉（家常味）
98 五香豆干（五香味）
99 激黄豆（鱼香味）
99 酸辣蕨根粉（酸辣味）
100 地道川味素热菜
100 过江豆花（麻辣味）
100 酸菜豆花（酸辣味）
101 麻婆豆腐（麻辣味）
102 麻辣腐丝（麻辣味）

102 水煮豆花（麻辣味）
103 鱼香茄饼（鱼香味）
103 莲白炒粉丝（咸鲜味）
103 糖醋莲白（糖醋味）
104 开水白菜（咸鲜味）
104 干妈白菜心（家常味）
104 虎皮青椒（酸辣味）
105 干煸四季豆（咸鲜味）
105 回锅厚皮菜（家常味）
105 干辣椒炒蕨菜（家常味）
106 青椒爆石花（咸鲜味）
106 干煸苦瓜（咸鲜味）
106 臊子蒸蛋（咸鲜味）
107 麻辣土豆（麻辣味）
107 酸菜胡豆瓣（家常味）
108 山椒魔芋（家常味）
108 水豆豉煸苦笋（麻辣味）
109 金沙玉米（咸鲜味）
109 蜂窝玉米（甜香味）
109 玉米马蹄烙（甜咸味）
110 干锅茶树菇（咸鲜麻辣味）
110 蒜炆金针菇（咸鲜味）



112 川菜基本烹饪技法

118 经典川味荤凉菜

118 糖醋排骨 (糖醋味)

118 卤排骨 (五香味)

119 姜汁肚丝 (姜汁味)

119 芥末肚丝 (芥末味)

119 五香猪蹄 (五香味)

120 金银猪肝 (咸鲜味)

120 红油心舌肚 (红油味)

120 川味香肠 (麻辣味)

121 龙须牛肉 (红油味)

121 花生仁拌兔丁 (麻辣味)

121 玫瑰兔丁 (甜香味)

122 花椒鸡丁 (麻辣味)

122 盐水鸡 (咸鲜味)

123 香麻子鸡 (鲜香味)

123 爽脆鸭掌 (酸辣味)

124 桃仁鱼排 (咸鲜味)

124 多味九肚鱼 (多味味)

124 葱酥鱼 (葱香味)

125 葱辣带鱼 (香辣味)

125 五彩鳝丝 (麻辣味)

126 糊辣鲜虾 (糊辣味)

126 椒麻墨鱼丝 (椒麻味)

127 老醋蜇头 (咸酸味)

127 青红椒海蜇丝 (家常味)

128 经典川味荤热菜

128 盐煎肉 (家常味)

128 子姜肉丝 (咸鲜味)

129 酱肉丝 (酱香味)

129 蒜薹肉丝 (家常味)

129 青笋肉片 (咸鲜味)

130 盐菜回锅肉 (家常味)

130 青椒回锅肉 (咸鲜味)

130 豆泡炖五花肉 (家常味)

131 红烧肉 (咸甜味)

131 蒜香拆骨肉 (蒜香味)

132 樱桃肉 (咸甜味)

133 焦皮肘子 (咸鲜味)

133 姜汁热味肘 (姜汁味)

134 干烧肘子 (家常味)

134 干烧子排 (五香味)

135 风沙排骨 (香辣味)

135 酱香大排 (怪味味)

136 金沙排骨 (咸鲜味)

136 孜然排骨 (孜香麻辣味)

136 圆笼排骨 (家常味)

137 肉末茼蒿菜 (咸鲜味)

137 野菌狮子头 (咸鲜味)

137 粉蒸肥肠 (家常味)

138 大蒜肚条 (咸鲜味)

138 火爆双脆 (咸鲜味)

138 腊味薯泥 (咸鲜味)

139 香炸腊肠 (咸鲜味)

139 雪豆蹄花 (咸鲜味)

139 家常臊子蹄筋 (家常味)

140 葱烧蹄筋 (咸鲜味)

140 臊子脑花 (咸鲜味)

140 家常脑花 (家常味)

141 白灼腰花 (姜汁味)

141 香葱爆腰花 (家常味)

141 米椒腰花 (鲜辣味)

142 小笼蒸牛肉 (麻辣味)

142 飘香牛肉 (家常味)

142 番茄烧牛肉 (茄汁味)

143 土豆烧牛肉 (家常味)

143 咖喱烤牛肉 (咖喱味)

144 牙签牛肉 (麻辣味)

144 韭香牛柳 (咸鲜味)

144 黄瓜香菇牛柳 (咸鲜味)

145 番茄牛柳 (茄汁味)

145 香炸麻辣牛排 (香辣味)

145 三鲜烩牛尾 (茄汁味)

146 茄汁牛尾 (茄汁味)

146 青花椒牛肉串 (麻辣味)

147 腊肉烧牛筋 (家常味)

147 三酱爆肥牛 (咸鲜味)

148 香菜爆羊肉 (麻辣味)

148 小炒黑山羊 (家常味)

148 山椒烧子兔 (家常味)

149 小煎子鸡条 (家常味)

149 老干妈爆子鸡 (家常味)

150 干煸鸡 (家常味)

150 苦笋烧鸡 (家常味)

150 墨鱼炖母鸡 (咸鲜味)

151 辣子鸡 (麻辣味)

152 葱椒鸡 (咸麻味)

- 152 绿叶双椒鸡 (麻辣味)
- 152 鲜熘鸡丝 (咸鲜味)
- 153 五彩鸡丝 (咸鲜味)
- 153 白果鸡丁 (咸鲜味)
- 153 青椒鸡丁 (咸鲜味)
- 154 鱼香碎米鸡丁 (鱼香味)
- 154 咖喱鸡丁 (咖喱味)
- 154 菠萝鸡丁 (咸甜味)
- 155 枸杞鸡仁 (咸鲜味)
- 155 鸡米窝窝头 (咸鲜味)
- 155 鱼香鸡块 (鱼香味)
- 156 醋熘鸡块 (鱼香味)
- 156 板栗烧鸡 (咸鲜味)
- 157 茶树菇烧鸡 (咸鲜味)
- 157 莴笋烧鸡 (咸鲜味)
- 158 虎儿瓜烧土鸡 (家常味)
- 158 凉粉烧鸡 (麻辣味)
- 159 乡村烧鸡 (麻辣味)
- 159 雪魔芋烧鸡 (咸鲜味)
- 160 肚条鸡 (麻辣味)
- 160 锅巴香辣鸡 (麻辣味)
- 161 家常热窝鸡 (家常味)
- 161 香酥鸡腿 (五香味)
- 162 酥炸鸡柳 (椒盐味)
- 162 脆椒鸡柳 (咸辣味)
- 162 果味鸡排 (果汁味)
- 163 糯米鸡肉狮子头 (咸鲜味)
- 163 白果炖鸡 (咸鲜味)
- 163 松茸炖土鸡 (咸鲜味)
- 164 三七蒸鸡 (咸鲜味)
- 164 野生菌烧乌鸡 (咸鲜味)
- 164 芝麻鸡肾 (鲜咸味)
- 165 芹菜鸭子 (咸鲜味)
- 165 虫草鸭子 (咸鲜味)
- 165 玉竹沙参焖老鸭 (咸鲜味)
- 166 干烧鸭翅 (家常味)
- 166 香卤鸭子 (五香味)
- 167 青椒鸭丁 (咸鲜味)
- 167 风味脆皮鸭 (咸鲜味)
- 168 啤酒鸭 (酒香味)
- 168 土豆烧鸭 (家常味)
- 169 黄豆烧鸭 (家常味)
- 169 子姜爆鸭丝 (家常味)
- 170 冬菜鸭条 (咸鲜味)
- 170 鱼香鸭条 (鱼香味)
- 171 菠萝鸭片 (咸鲜味)
- 171 白汁全鸭 (咸鲜味)
- 171 鸡扒烩鸭腰 (咸鲜味)
- 172 香辣鸭唇 (香辣味)
- 172 豉椒煸鸭舌 (豉椒味)
- 173 鲜熘鸭肝 (咸鲜味)
- 173 红烧老鹅 (家常味)
- 174 生爆鹅丁 (家常味)
- 174 双冬烩鹅片 (咸鲜味)
- 174 干煸鹅翅 (麻辣味)
- 175 苦笋泡椒鹅掌 (泡椒味)
- 175 冒菜鹅肠 (麻辣味)
- 175 天麻乳鸽 (咸鲜味)
- 176 玉竹蒸鸽 (咸鲜味)
- 176 双椒鸽脯 (酱香味)
- 176 香酥乳鸽 (五香味)
- 177 家乡鱼片 (家常味)
- 177 老干妈鱼条 (麻辣味)
- 178 果味鱼排 (果汁味)
- 178 香辣酥皮鱼片 (麻辣味)
- 178 子姜小煎鱼条 (家常味)
- 179 开门红鱼头 (剁椒味)
- 179 芥菜烧鱼腩 (家常味)
- 179 酱烧青鱼 (家常味)
- 180 藿香鲫鱼 (家常味)
- 180 豆腐鲫鱼 (家常味)
- 180 鲫鱼蒸蛋 (咸鲜味)
- 181 菊花鱼 (甜酸茄汁味)
- 181 蒜香鱼 (蒜香味)
- 182 粉蒸鲶鱼 (家常味)
- 182 老豆腐烧鲶鱼 (麻辣味)
- 182 番茄蒸鲈鱼 (茄汁味)
- 183 翡翠鳊鱼 (咸鲜味)
- 183 辣子鱼 (麻辣味)
- 184 清蒸鳊鱼 (咸鲜味)
- 184 灌汤鳊鱼 (咸鲜味)
- 185 豉汁武昌鱼 (豉汁味)
- 185 腰果炒鳗丁 (咸鲜味)
- 185 孜然鳗鱼 (孜香麻辣味)
- 186 红烧鲑鱼 (家常味)
- 186 青蒜炖啤酒鲑鱼 (咸鲜味)
- 186 球溪鲑鱼 (麻辣味)
- 187 侧耳根黄瓜鳝段 (家常味)
- 187 鳝段粉丝 (酸辣味)
- 187 大蒜烧鳝鱼 (家常味)
- 188 参蒸鳝段 (咸鲜味)
- 188 面疙瘩鳝段 (家常味)
- 189 去骨泥鳅 (家常味)

- 189 芽菜牛蛙 (咸鲜味)
- 190 珍珠牛蛙 (家常味)
- 190 土豆烧甲鱼 (家常味)
- 191 薑菜炒河虾 (咸鲜味)
- 191 韭菜炒河虾 (咸鲜味)
- 192 糖醋带鱼 (糖醋味)
- 192 红烧带鱼 (家常味)
- 193 清炒墨鱼仔 (咸鲜味)
- 193 家常鱿鱼 (家常味)
- 194 牛肝菌熘鱿鱼片 (咸鲜味)
- 194 小炒鱿鱼丝 (家常味)
- 195 干煸鱿鱼肉丝 (咸鲜味)
- 195 荔枝鱿鱼卷 (荔枝味)
- 196 韭香鳊鱼条 (咸鲜味)
- 196 香酥小黄鱼 (椒盐味)
- 196 干烧黄鱼 (家常味)
- 197 薯片沙拉三文鱼 (沙拉味)
- 197 果汁三文鱼 (甜酸味)
- 197 泡菜三文鱼卷 (咸鲜味)
- 198 干煸三文鱼皮 (麻辣味)
- 198 三文鱼煎蛋 (咸鲜味)
- 198 姜汁银鳕鱼 (姜汁味)
- 199 麻婆豆腐银鳕鱼 (麻辣味)
- 199 鱼香虾仁 (鱼香味)
- 199 腰果虾仁 (咸鲜味)
- 200 番茄虾仁 (咸鲜味)
- 200 吐司虾排 (咸鲜味)
- 200 金丝沙拉 (咸鲜味)
- 201 金沙大虾 (蟹黄味)
- 201 干烧大虾 (咸鲜味)
- 202 土豆芽菜烧肉蟹 (家常味)
- 202 鲜菌玉米炖海蟹 (咸鲜味)
- 203 香酥虾排 (咸鲜味)
- 204 芙蓉膏蟹 (咸鲜味)
- 204 番茄炖文蛤 (咸鲜味)
- 205 烤扇贝 (家常味)
- 205 蒜蓉蒸扇贝 (蒜香味)
- 205 糊辣鲜贝 (糊辣味)
- 206 经典川味素凉菜
- 206 生拌茼蒿 (酸辣味)
- 206 芥末生菜 (芥末味)
- 207 凉拌茄泥 (蒜泥味)
- 207 烧拌茄子 (蒜泥味)
- 207 青椒皮蛋拌茄条 (咸鲜味)
- 208 胭脂泡菜 (甜酸味)
- 208 碧绿口口脆 (咸鲜味)
- 208 麻酱凤尾 (麻酱味)
- 209 韭菜拌桃仁 (咸鲜味)
- 209 蛋酥花生仁 (咸鲜味)
- 210 姜汁豇豆 (姜汁味)
- 210 炆炒豌豆尖 (咸鲜味)
- 211 鱼香青豆 (鱼香味)
- 211 花生仁拌豆干 (酸辣味)
- 212 红油萝卜丝 (红油味)
- 212 糟醉冬笋 (香糟味)
- 212 盐水竹笋 (咸鲜味)
- 213 凉拌木耳 (酸辣味)
- 213 香拌野生菌 (咸辣味)
- 213 菊花三丝 (咸酸味)
- 214 经典川味素热菜
- 214 家常豆腐 (家常味)
- 215 口袋豆腐 (咸鲜味)
- 215 蚝油豆腐 (蚝油味)
- 216 虾仁豆腐 (咸鲜味)
- 216 金银豆腐羹 (咸鲜味)
- 217 沙锅豆腐 (咸鲜味)
- 217 酱烧冬笋 (酱香味)
- 218 养生小炒 (咸鲜味)
- 218 椿芽炒蛋 (咸鲜味)
- 218 白油苦笋 (咸鲜味)
- 219 青菜钵 (咸鲜味)
- 219 干贝菜心 (咸鲜味)
- 220 青椒土豆丝 (咸鲜味)
- 220 干煸土豆条 (咸鲜味)
- 220 藏红花娃娃菜 (咸鲜味)
- 221 炸酱娃娃菜 (酱香味)
- 221 苦瓜烘蛋 (咸鲜味)
- 222 鱼香油菜薹 (鱼香味)
- 222 虾米龙须菜 (咸辣味)
- 222 蜜汁糯米藕 (甜香味)
- 223 橙汁藕片 (甜香味)
- 223 剁椒蒸芋仔 (剁椒味)
- 224 蚕豆泥 (甜香味)
- 224 清炒南瓜丝 (家常味)
- 224 川贝雪梨 (甜香味)

PART 4



难挡诱惑的川味火锅

226 川味卤汁制作

228 诱惑川味火锅

228 麻辣火锅 (麻辣味)

229 生片火锅 (咸鲜味)

229 鸳鸯火锅 (咸鲜味、麻辣味)

230 串串香 (麻辣味)

230 冷锅鱼 (麻辣味)

231 毛肚火锅 (麻辣味)

231 滋补火锅 (咸鲜味)

232 翘脚牛肉 (咸鲜味)

232 羊肉汤锅 (咸鲜味)

233 鱼头火锅 (麻辣味)

233 笋子鸡火锅 (家常味)

234 诱惑川味干锅

234 干锅北极虾 (麻辣味)

235 干锅鸡 (麻辣味)

236 香辣鸭脖 (麻辣味)

236 香辣猪手 (麻辣味)

237 干锅豆筋 (麻辣味)

237 干锅香辣八爪鱼 (红油味)

238 焖锅藤椒兔 (麻辣味)

238 鸡杂煨锅 (麻辣味)

239 焖锅鱼 (麻辣味)

240 诱惑川味汤菜

240 榨菜肉丝汤 (咸鲜味)

240 酸菜胡豆瓣汤 (咸鲜味)

241 绿茶松茸菌汤 (咸鲜味)

241 鲜菌肉片汤 (咸鲜味)

241 豆酥肥肠汤 (咸鲜味)

242 酸菜牛柳汤 (酸辣味)

242 侧耳根鸡丝汤 (咸鲜味)

242 竹笋乳鸽汤 (咸鲜味)

243 萝卜丝鲫鱼汤 (咸鲜味)

243 沙锅鱼头 (咸鲜味)

244 天麻鱼头 (咸鲜味)

244 嫩南瓜玉米汤 (咸鲜味)

244 番茄蔬菜蛋花汤 (咸鲜味)

245 诱惑川味汤菜

245 萝卜连锅汤 (咸鲜味)

245 豆芽丸子汤 (咸鲜味)

246 猪棒骨炖萝卜汤 (咸鲜味)

246 紫菜绿豆炖排骨 (咸鲜味)

246 归芪炖母鸡 (咸鲜味)

247 野菌炖乌鸡 (咸鲜味)

247 海带炖鸭 (咸鲜味)

247 酸萝卜煨老鸭 (咸酸味)

248 绿豆南瓜汤 (咸鲜味)

248 银耳老南瓜 (甜香味)

PART 5



好吃馋人的川味小吃

250 川菜刀工

250 常见刀具

251 常见刀法

253 刀工操作姿势

253 常见原料成形

256 杂酱面 (咸鲜味)

256 四川凉面 (麻辣味)

256 铺盖面 (咸鲜味)

257 宜宾燃面 (麻辣味)

257 担担面 (家常味)

258 番茄煎蛋面 (咸鲜味)

258 海味面 (咸鲜味)

259 红烧牛肉面 (麻辣味)

259 甜水面 (咸甜味)

260 酸菜肉丝面 (咸鲜味)

260 三鲜支耳面 (咸鲜味)

261 三鲜烩面 (咸鲜味)

261 大蒜鳝鱼面 (家常味)

261 龙抄手 (咸鲜味)

262 钟水饺 (红油蒜泥味)

262 青椒水饺 (咸鲜味)

262 清汤南瓜饺 (咸鲜味)

263 玻璃饺子 (咸鲜味)

263 一品锅贴 (咸鲜味)

- | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|
| 264 糯米烧卖 (咸鲜味) | 272 葱油酥饼 (葱香味) | 280 糯米珍珠球 (甜香味) |
| 264 翡翠烧卖 (咸鲜味) | 273 凉糍粑 (甜香味) | 280 香脆巧果 (甜香味) |
| 264 奶白馒头 (甜香味) | 273 叶儿粑 (甜香味) | 281 千层莲蓉酥 (甜香味) |
| 265 回锅肉包子 (咸鲜味) | 273 椰香糯米糍 (甜香味) | 282 宫廷桃酥 (甜香味) |
| 265 芽菜包子 (咸鲜味) | 274 玉米发糕 (甜香味) | 282 酥香胡萝卜 (甜香味) |
| 265 素菜包子 (咸鲜味) | 274 蒸蒸糕 (甜香味) | 282 酥香玉米条 (甜香味) |
| 266 鲜肉包子 (咸鲜味) | 274 红豆糕 (甜香味) | 283 伤心凉粉 (麻辣味) |
| 266 豆沙包子 (甜香味) | 275 酸奶南瓜糕 (甜香味) | 283 酸辣粉 (酸辣味) |
| 266 小笼汤包 (咸鲜味) | 275 奶黄南瓜球 (甜香味) | 284 酸辣豆花 (酸辣味) |
| 267 牛肉焦饼 (咸鲜味) | 275 蜂巢荞面糕 (甜香味) | 284 麻辣凉粉 (麻辣味) |
| 267 生煎包子 (咸鲜味) | 276 黄金窝窝头 (甜香味) | 284 开心冰粉 (家常味) |
| 268 翡翠煎盒 (咸鲜味) | 276 开口笑 (甜香味) | 285 臊子凉粉 (家常味) |
| 268 卤肉夹馍 (咸鲜味) | 276 无矾油条 (咸鲜味) | 285 川北凉粉 (麻辣味) |
| 268 青蒿锅摊 (咸鲜味) | 277 奶油炸糕 (甜香味) | 286 荞面鸡丝 (芥辣味) |
| 269 蛋皮春卷 (家常味) | 277 香麻炸尖堆 (甜香味) | 286 赤豆汤圆 (甜香味) |
| 270 韭香春卷 (咸鲜味) | 278 枣泥慈姑饼 (甜香味) | 287 绿茶汤圆 (甜香味) |
| 270 蛋香薄饼 (甜香味) | 278 火腿土豆饼 (咸鲜味) | 287 醉八仙 (甜香味) |
| 270 椰香绿豆包 (甜香味) | 278 芝麻薯枣 (甜香味) | 287 桂圆莲枣粥 (甜香味) |
| 271 咖喱葱香酥 (咖喱味) | 279 橘香麻枣 (甜香味) | 288 八宝粥 (甜香味) |
| 271 葱香手抓饼 (葱香味) | 279 怪味鳕鱼酥 (怪味味) | 288 滋补银耳羹 (甜香味) |
| 272 奶香玉米饼 (甜香味) | 280 冰花鸡蛋球 (甜香味) | 288 椰香西米露 (甜香味) |

菜品监制： 赵严雷 沈正军 曾德国

菜品制作人： 包守军 彭朝干 任清秀 米 行

李军亮 唐 辉 张克俭 曾德华

王成祥 朱建有

摄影： 赵 飞

助理： 韩 燕

PART 1

川菜诱人食欲的

特点



川菜

是我国著名菜系之一，与粤、鲁、苏菜并列为中国四大名菜系。它不仅历史悠久、风味独特，而且深受我国民众喜爱，在国外也享有较高的声誉。川菜取材广泛，味型众多，烹法独特，菜式丰富，口味清鲜醇浓并重，以善用麻辣著称，有浓郁的地方风味。

川菜的特点

川菜总的特点为：注重选料，刀工精细，重视调味，烹法多样；以味见长，一菜一格，百菜百味；有尚滋味、好辛香的饮食传统。在众多特色中，最主要的有以下3个方面。

■ 以味见长，百菜百味

“食在中国，味在四川”。作为我国四大菜系之一的川菜，以味见长是世界公认的，“百菜百味”是川菜特点的写照，川菜以味为本，以养为目的，注重调味。在我国各大菜系中，川菜最讲究调味。川菜的味是由“咸、甜、酸、鲜、辣、麻、香、苦”8种基本味组成，所有的菜肴口味都由这8种单一味构成，这些味经组合、交叉、兼并、变换，可以吃出无数种味道来。味是川菜的灵魂，川菜的味不仅变化多端，而且博大精深，始终贯穿在川菜的整个发展变化过程中。

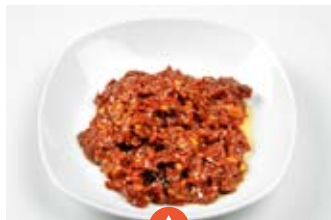
■ 一菜一格，烹法多样

川菜的烹调技法多种多样，一道菜一种风格，是川菜的又一特色，川菜烹制善于根据原料的性质、季节气候和食者的喜好灵活掌握。常见的烹调方法有：炒、爆、熘、煸、炆、炸、煎、烤、烘、烧、煮、炖、焖、煨、烩、氽、烫、冲、蒸、腌、拌、卤、熏、泡、渍、冻、糟等几十个大类，每个大类里还可细分为几个小类，如炒又可以分为滑炒、软炒、生炒和熟炒，烧又分为红烧、白烧和干烧，每种炒、烧法的工艺和成菜风味又截然不同，这就造就了川菜的一菜一格。

■ 尚滋味、好辛香

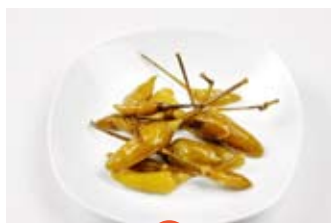
川菜不仅把“百菜百味”作为追求目标，要求每种复合味型的变化丰富多彩、细腻和谐，同时又突出川人喜好的麻、辣等主味。麻、辣两味在川菜味道中占据着重要地位，恐怕没有人不知道川菜的麻和辣。在川菜的所有味型中，麻味和辣味的调制及运用是做得最好的，有人形容川菜的麻、辣两味是“舌尖上的舞蹈”一点不为过，因为在诸味之中，麻、辣是最为强烈、最为刺激的味了，其他的味都要退避三舍。吃辣在全国许多地方都有，但吃麻只有川人了，麻辣组配在一起是川人的匠心独具，辣象征了热烈、昂扬奋发，麻则象征了川人的幽默诙谐；辣的感觉带有刺痛、畅通、快感，麻的感觉是奇特而又说不出口的，让你欲哭不能，只有一笑才能释放那特有的感觉。这也是四川人生活的写照。四川人很早就有这种尚滋味、好辛香的饮食传统。

川菜特色调味用料



■ 豆瓣

又称辣豆瓣、辣豆瓣酱，是选用新鲜的红辣椒、蚕豆、盐为主要原料，以传统工艺精酿发酵而成。在四川所有的豆瓣酱中，首推郫县酿造的“郫县豆瓣”。豆瓣始创于清朝康熙年间，至今已逾300年历史，其特色是红褐色、略油润、有光泽，有酱香和辣香，味鲜辣，瓣粒较酥脆化渣、回味较长、黏稠适度。用它炒菜、制作火锅分外提色增香，被誉为“川菜的灵魂”。使用时要注意炒香。



■ 泡野山椒

泡野山椒辣味强烈，略带咸酸味，刺激性很强，能开胃增食，广泛用于川菜的调味。在烹制川味菜肴时加入适量泡野山椒，不仅可去腥除臊，还可将原本平淡无味的原料变成鲜美可口的佳肴。



■ 泡辣椒

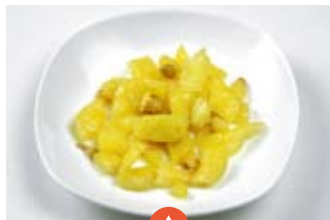
又称泡海椒、鱼辣椒等，是由新鲜的红辣椒加盐、白糖、酒、香料等在泡菜水中腌渍而成。一般选用二荆条辣椒，也有用朝天椒、米椒等泡制。四川是全国辣椒的主要产区之一，所产的二荆条辣椒质量最好，它色鲜红、质嫩，椒角细长、肉厚子少，辣味适中，香味与辣味俱佳，维生素含量高，最适宜做泡辣椒。

由于泡辣椒在泡制过程中产生了乳酸，用来烹制菜肴，会使菜肴不仅具有独特的香气和味道，还能去除鱼类的腥味，有增鲜、增辣、增味的作用，是川菜中烹制鱼肴、鱼类火锅、鱼香味、泡椒味等的主要调料。



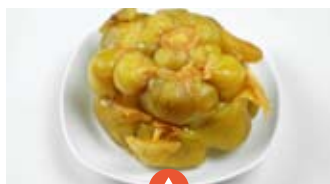
■ 剁椒酱

剁椒酱是将新鲜红辣椒剁碎，加蒜、姜、盐、白糖、白酒、食用油等加工制作而成，具有色红、咸鲜略酸、鲜辣醇厚的特点，用以蒸鱼，可去腥增香、开胃增食。



■ 小米辣椒

小米辣椒属于小果型的特色辣椒。单产高、果型小、辣味强、香味浓郁、口感良好，与子弹头、二荆条辣椒相比，辣味更为突出，烹调上多用于调味和蘸碟，是理想的辣味调料。小米辣椒以其果形新奇美观、辣味独特，既能烹制美味佳肴，又可增进食欲、促进血液循环和防感冒、御风寒而深受消费者的欢迎。



■ 四川榨菜

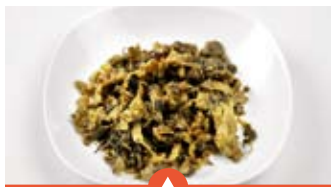
四川榨菜是我国的特产，为腌菜中的佳品，在国际市场上与欧洲酸菜、日本酱菜齐名，具有鲜、香、脆、嫩的独特风味，被誉为世界三大名腌菜之一。中国榨菜生产遍及全国14个省市，其中四川的产量位居第一，质量为全国之冠，是传统的出口商品之一，行销日本、东南亚和欧美。多数四川榨菜在腌制时添加了辣椒、花椒和胡椒等辅助香料，口味更加丰富，具有调味、佐餐的双重作用。



■ 花椒

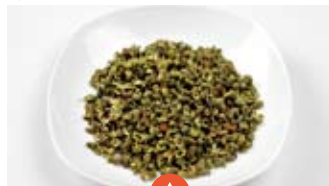
又称秦椒、川椒、红椒、红花椒等，是花椒树的果实，四川花椒主产于汉源、茂县、金川、平武、绵阳、凉山等地。花椒呈圆球形，椒皮外表为红褐色，晒干后呈红色或黑色，含有挥发性物质，具有独特的浓烈香气，以纯正麻味为主。花椒，按大小分为大椒和小椒，大椒又称大红袍、狮子头，果粒大，色艳红或紫红，内皮呈淡黄色；小椒又称小黄金，色红、粒小、味麻，香味次于大椒。按采收季节又分为秋椒和伏椒，伏椒质量一般优于秋椒。

花椒在烹调中主要呈现麻味，同时还有刺激食欲、压异、增香的作用。干花椒的储存一定要密闭在干燥避光的容器中，也可密闭后置于冰箱冷藏，但不宜敞放或放在竹米篓、干麻袋中。



■ 芽菜

芽菜是四川的特产，有着悠久的历史。它是用青芥菜去叶剖丝，晾晒适度，拌入盐、红糖，再加入香料后装坛腌渍而成，是四川著名的“四大腌菜”之一，具有香、甜、脆、嫩、鲜等特点，在川菜烹调中多作调辅料使用。



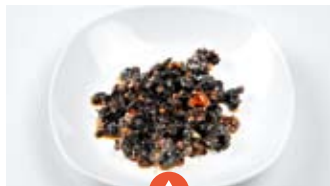
■ 青花椒

又名油椒、香椒子、藤椒，是一种有独特香气和味道的植物，其果油多有光泽，其味芬芳易挥发，口感香麻，是重要的油料、香料。有鲜品和干制品两种，还可加工制作成藤椒油，具有调味、健脾、祛风散寒之功效。藤椒用于烹调，口味清爽，麻香浓郁，麻味绵长，比花椒更香、更麻，广泛用于现代川菜调味，特别适合烹制鱼类菜肴。



■ 泡青菜

泡青菜是由青菜去菜头、老皮，洗净、晾晒去水分后放于泡菜坛内，加盐、白砂糖、香辛料、料酒、姜黄等调料，经乳酸发酵泡制而成，具有嫩脆鲜香、咸酸醇厚、口味独特的特点。用以调味做菜，有提味、去腥、增香、强化风味、促进食欲的作用，是宾馆、酒楼、居家常用的调辅原料。



■ 豆豉

豆豉是以黄豆或黑豆煮熟后经过发酵加盐等调料酿制而成。豆豉按原料分为黑豆豆豉和黄豆豆豉两种。以黑褐色或黄褐色、鲜美可口、咸淡适中、回甜化渣、具特有豉香味者为佳。豆豉富含蛋白质、各种氨基酸、乳酸、磷、镁、钙及多种维生素，色香味美，使人增加食欲，促进吸收，一直广泛使用于川菜烹调之中，最适合制作鱼肉，以解腥调味。另外，四川民间还有一种“水豆豉”，用黄豆煮熟经发酵后泡制而成，用以拌菜、调味，鲜香开胃。



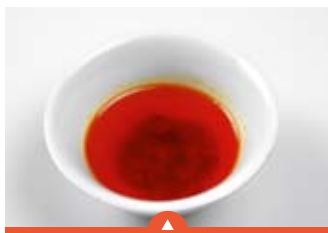
■ 红油

又称辣椒油、熟油辣椒等，是用干辣椒粉、菜子油、香料、老姜、大葱等烫制而成，具有色泽红亮、香辣味厚等特点，广泛用于川菜凉菜的调味。



■ 料酒

料酒是专门用于烹饪调味的酒，是以糯米或小米为主要原料酿制而成，有去腥、压异、提鲜、增香的作用，料酒以酒液橙黄、透明、味道醇厚为好，现在市场上料酒都是瓶装的，用后盖严，放置于阴凉、干燥、温度不高的地方保存。



■ 豆瓣老油

豆瓣老油是用辣豆瓣、食用油、辛香料、豆豉等原料炒制而成，具有色泽红亮、味厚香辣等特点，用于家常菜肴中，有提味、增色、增浓复合味感的作用，在川菜热菜中经常使用。



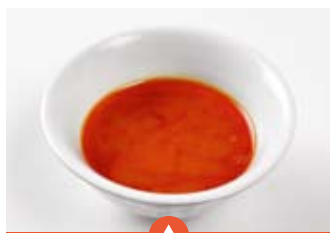
■ 泡椒老油

泡椒老油是用泡辣椒搅碎后放入锅中，加食用油、姜、葱、香料等炒制而成，具有色泽红亮、辣味适中和独特的泡椒味道，主要用于泡椒墨鱼仔、泡椒牛蛙等类菜肴，还可用于红烧菜肴的提色。

川菜特色味汁的配方与制法



凉菜特色味汁

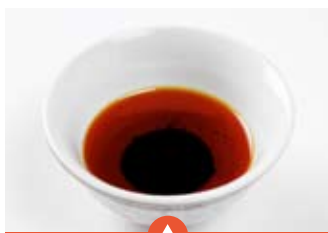


■ 鱼香味

配方 盐2克，味精1.5克，白糖10克，酱油10克，醋10克，泡辣椒末15克，姜末5克，蒜蓉10克，葱花15克，辣椒油20克，芝麻油5克。

制法 先将盐、味精、白糖、酱油、醋放入碗中调匀，再放入泡辣椒末、姜末、蒜蓉、葱花搅匀，最后放入辣椒油、芝麻油搅匀。

特点 色泽红亮，咸甜酸辣兼有，姜、葱、蒜味突出。

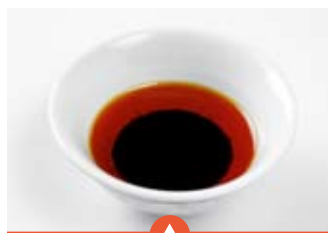


■ 红油味

配方 盐1克，味精1克，酱油20克，白糖7克，辣椒油25克，芝麻油5克。

制法 酱油、盐、白糖、味精放入调味碗内充分搅匀，然后加入辣椒油、芝麻油搅匀。

特点 色泽红亮，咸鲜微甜，兼具香辣，四季兼宜。



■ 麻辣味

配方 盐1克，味精1克，酱油25克，白糖0.5克，辣椒油25克，花椒粉（或花椒油）2克，芝麻油5克。

制法 盐、酱油、味精、白糖入碗调匀，加辣椒油、花椒粉、芝麻油搅匀。

特点 麻辣咸鲜，味厚不腻，浓而不燥。