

1册=10元=100道菜

- 科学的食材营养分析
- 详细的操作流程图文
- 温馨的烹饪特别提示

100道极具四川特色的经典佳肴

深圳市金版文化发展有限公司 主编

四川 麻辣

个性地方菜

03



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

四川麻辣 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2006. 4
(个性地方菜)

ISBN 7-5442-3070-8

I. 四. . . II. 深. . . III. 菜谱—四川省 IV. TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第143624号

GEXING DIFANGCAI (03) — SICHUAN MALA

个性地方菜(03) — 四川麻辣

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 朱小良

出版发行 南海出版公司 电话(0898)66568511(出版)65350227(发行)

社址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳影视电分有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/48

印 张 10

版 次 2006年4月第1版 2006年4月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3070-8

定 价 40.00元(共4册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

四川 麻辣

个性地方菜
03

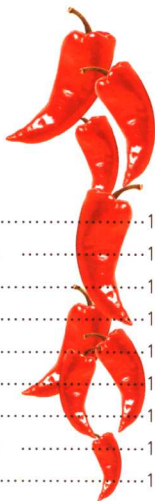


目录

CONTENTS



- | | | | | | |
|----------------|----|----------------|----|-----------------|----|
| 前言 | 4 | 辣炒蟹 | 32 | 〔营养分析〕带鱼 | 55 |
| 炆麻腰花 | 10 | 〔营养分析〕蟹 | 33 | 炆炒白菜 | 56 |
| 〔营养分析〕猪腰 | 11 | 川辣黄瓜 | 34 | 〔营养分析〕圆白菜 | 57 |
| 野山椒鸡杂 | 12 | 〔营养分析〕黄瓜 | 35 | 椒麻鲫鱼 | 58 |
| 〔营养分析〕鸡杂 | 13 | 干煸鳝鱼丝 | 36 | 〔营养分析〕鲫鱼 | 59 |
| 青红椒童子鸡 | 14 | 〔营养分析〕鳝鱼 | 37 | 干煸四季豆 | 60 |
| 〔营养分析〕青椒 | 15 | 水煮鳝丝 | 38 | 〔营养分析〕四季豆 | 61 |
| 炆炒大白菜 | 16 | 〔营养分析〕鳝鱼 | 39 | 香辣花甲 | 62 |
| 〔营养分析〕白菜 | 17 | 水煮鱼片 | 40 | 〔营养分析〕蛤蜊 | 63 |
| 麻辣猪肝 | 18 | 〔营养分析〕生菜 | 41 | 炆炒莴笋 | 64 |
| 〔营养分析〕猪肝 | 19 | 山城辣子鸡 | 42 | 〔营养分析〕莴笋 | 65 |
| 椒麻凤爪 | 20 | 〔营养分析〕鸡肉 | 43 | 干煸肉丝 | 66 |
| 〔营养分析〕鸡肉 | 21 | 啤酒牛蛙 | 44 | 〔营养分析〕芹菜 | 67 |
| 泡椒牛肉花 | 22 | 〔营养分析〕牛蛙 | 45 | 陈皮鸡 | 68 |
| 〔营养分析〕牛肉 | 23 | 麻婆豆腐 | 46 | 〔营养分析〕陈皮 | 69 |
| 鲜椒泥鳅 | 24 | 〔营养分析〕豆腐 | 47 | 酸豆角炒肉末 | 70 |
| 〔营养分析〕泥鳅 | 25 | 水煮牛肉 | 48 | 〔营养分析〕豇豆 | 71 |
| 魔芋烧鸡 | 26 | 〔营养分析〕牛肉 | 49 | 豆芽煨泥鳅 | 72 |
| 〔营养分析〕魔芋 | 27 | 川北凉粉 | 50 | 〔营养分析〕泥鳅 | 73 |
| 辣子肉丁 | 28 | 〔营养分析〕凉粉 | 51 | 椒盐刁子鱼 | 74 |
| 〔营养分析〕莴笋 | 29 | 酸麻藕丁 | 52 | 〔营养分析〕鲃鱼 | 75 |
| 辣子竹笋 | 30 | 〔营养分析〕藕 | 53 | 干煸田鸡 | 76 |
| 〔营养分析〕竹笋 | 31 | 麻辣带鱼 | 54 | 〔营养分析〕田鸡 | 77 |



白云牛柳	78	香辣黄牛蹄	99	麻椒鲩鱼	110
〔营养分析〕牛肉	79	泡椒牛肉烩水饺	99	巴国啤酒鸡	111
川辣蹄花	80	椒盐芝麻虾	100	麻辣腰丝	111
〔营养分析〕猪蹄	81	麻辣卤肥肠	100	辣子肉蟹	112
青豆烧肥肠	82	香辣羊杂	101	麻辣笋子	112
〔营养分析〕青豆	83	泡椒墨鱼仔	101	椒盐盆花	113
泡椒鱼头	84	麻辣兔丝	102	炆炒三菌	113
〔营养分析〕竹笋	85	炆锅凤爪	102	双椒烧豆腐	114
干煸豆角	86	香辣猪尾	103	干拌牛肚	114
〔营养分析〕豇豆	87	时蔬炆白肉	103	麻辣碎米虾	115
干煸肥肠	88	泡豇豆拌白肉	104	火爆鸭舌	115
〔营养分析〕肥肠	89	三椒牛肚	104	干豇豆焖腊肉	116
椒麻舌片	90	宫保黄喉	105	冬笋烧牛肉	116
〔营养分析〕芹菜	91	麻辣牛筋	105	泡萝卜烧牛蛙	117
大蒜烧鳝鱼	92	豆花牛脊髓	106	酸辣汤香肘	117
〔营养分析〕鳝鱼	93	辣子鱼	106	油炸排骨	118
麻辣牛肉丝	94	红汤鱼头	107	榨菜蹄花汤	118
〔营养分析〕牛肉	95	泡菜酥骨鱼	107	肉臊豆腐	119
胡辣羊蹄	96	麻辣黄瓜	108	鲤鱼炖豆腐	119
椒麻鸡	97	辣子仙人掌	108	串香田螺	120
灯影牛肉	97	麻辣牛肉丁	109	香辣鹅翅	120
豆花鱼片	98	血旺鲑鱼	109		
辣子鸡颈	98	泉水兔肉	110		



前言

PREFACE

川菜居中国八大菜系之首,以成都、重庆两地地方菜为代表,选料讲究,规格划一,层次分明,鲜明协调。特点是突出麻、辣、香、鲜、油大、味厚,重用“三椒”(辣椒、花椒、胡椒)和鲜姜。



干烧、鱼香、怪味、椒麻、红油、姜汁、糖醋、荔枝、蒜泥等复合味型形成了川菜的特殊风味,因而川菜享有“一菜一格,百菜百味”的美誉。在烹调方法上擅长炒、滑、熘、爆、煸、炸、煮、煨等。尤其小煎、小炒、干煸和干烧有其独到之处。从高级筵席“三蒸九扣”到大众便餐、民间小吃、家常风味等,菜品繁多,花式新颖,做工精细。川菜菜系兼有南北之长,对长江中上游及滇、黔地区的饮食文化有较大影响。



说到川菜,不能不说麻辣。四川人能吃麻辣,爱吃麻辣,与四川独特的地理气候有很大关系,四川大部分地区日照时间短,湿度大,麻辣食物



具有除湿功效，自然受到蜀人欢迎。

稍稍清点一下进入“中国名菜”的四川菜品，我们就发现有一大半都是带麻辣味的：麻婆豆腐、香辣回锅肉、菜根老坛子、老坎泼辣鱼、香辣仔鸡、辣子脆肠、水煮鳝段、干煸牛肉丝……说到麻辣之甚，我们还可以以四川火锅作证，油面上漂满辣椒的红锅一经端出，就如同面临一场对舌头承受力的考验。但对川人来说，这似乎还不够味，还得在沾碟中放辣油，或干脆要一个干海椒碟子！当然，近年兴起的红白两分的火锅，也可让食辣者和不食辣者同锅进食，算是川菜

对外来客人的一种特殊照顾！

如果追溯其历史，或许只有“源远流长”一词方可形容。早在东晋时期，常璩在《华阳国志》就写道：蜀人“尚滋味”、“好辛香”。辣与辛同意，当时的“辛”是指花椒、姜、蒜、葱、薤等，还没有胡椒和辣椒。

胡椒原产自印度，作为香料和土法医疗用药，



3000年前便被印度人应用，宋朝时期，胡椒传入中国，并迅速被蜀人接受，加入麻辣的行列之中。辣椒（四川人叫海椒）则原产自墨西哥一带，16世纪末才传入中国，清嘉庆年间四川文献中才有栽种辣椒的记载，何时引入四川尚不得而知。辣椒从引入中国到引入蔬菜作料还经历



了一个有趣的过程：起初，人们还不知道能食用，而把它仅仅作为一种观赏花卉（正如人们开始对待西红柿一样），然后发现可以食用，再后来发现辣椒原来是调料中的精品，于是才正式吸收其为麻辣一员。

麻辣作料的变化推动了川菜的极大发展。川菜发源于古代巴蜀，春秋战国之时初具形态，两汉两晋时质朴明快的烹饪艺术个性凸现出来，崇尚麻辣的特点在《华阳国志》中得以体现。宋朝时期，赵匡胤实行路、川、县三级制度划分行政区域，将现在的川渝地区划分为益



州路、梓州路、利州路、夔州路，
总称“川陕四路”，简称
“四川路”，“四川”

由此得名，而
“川菜”之名
也随之产生，

在宋代典籍之中就
直接有了正式的“川菜”

叫法。虽然这时“川菜”

已经成名，蜀人喜食麻辣的传统依然兴盛，但
尚未将麻辣口味发挥到极至。直到明末清初，
辣椒成为蔬菜和作料正式被川菜采用，蜀人这
才把“尚滋味”、“好辛香”的调味传统推上了



顶峰。清代傅崇榘《成都通览》一书所记载的
作料中，仅辣椒就有十多种，如朱红椒、牛角
椒、七星椒、灯笼椒等，而现在成都人常用的
23种味型中，与麻辣沾边的就达13种之多，足
可以显现出麻辣在川菜中的地位。

晚清以后，川菜在麻辣的基础之上，吸收
百家之长，采用多种原料和作料，最终形成了
现在的“一菜一格调”“百菜百味”的川菜菜系，
并且在中国四大菜系中脱颖而出，雄踞榜首。

若要问一位游人对川菜味道的评价，估计
他说出的词语除了“麻辣”，还是“麻辣”。实



实际上，麻辣不仅刻在川人的骨子里，成为川菜的标志，而且，外人也正因此而开始认识川菜。

自古川菜就有两大城镇，成都和重庆。重庆川菜以刚烈浑厚、豪放洒脱为主旋律，而成都川菜则以婉约雅致、文化韵味浓厚著称。在对待麻辣上，二者同样表现出了不同的风格，重庆的麻辣是一辣到底，吃重庆的麻辣火锅，就像是在喝烈酒，一口吞下，顿感五脏六腑俱是烈火；而成都的麻辣不一样，麻和辣比例适中，再加上葱姜等其他调料，细嚼之后，麻辣之中自然飘出一丝韵味，回肠荡气，沁人心脾。就像抗战初期来到成都的一位教授所言：“海椒虽然火爆，终究

不是毁掉一切的火；花椒虽麻，也不是使舌头失去知觉的麻醉剂……二者配合适中，细加咀嚼，则不仅是鸡鸭鱼肉的原味依然可以分辨，而且会感到味道更厚了，最奇怪的是咽下去以后，回味却是清而甜的。”



川菜的麻辣烫特点大致正是借助于火锅传开的，这三个字的总结最先源于对名菜“麻婆豆腐”的描述。但真正的麻婆豆腐特色在于麻、

辣、烫、香、酥、嫩、鲜、活，非这三个字可传其神髓，大概也正是外地人对麻辣之味一直“耿耿于怀”，所以以讹传讹，不但以此指称麻婆豆腐，还推而广之，把洋洋大观、独具特色的川菜也统称为麻辣烫，更有甚者，直接把这个断语强加给了四川女人，言其又白又嫩又辣又烫。当然，常吃有麻辣特色的川菜，性格中或许不可避免地加进了这种特色，这也是合情合理的。



个性地方菜 03 四川麻辣 Sichuan mala

焗麻腰花



调味料 盐6克、味精5克、生抽8毫升、干椒适量、花椒油适量

原材料 猪腰2个、红椒20克、竹笋100克、姜5克、大蒜10克



猪腰 *Zhu yao*

养生分析



【营养师温馨提示】

竹笋性味甘、微寒、无毒，具有消炎、透毒、解醒、发豆疹、利九窍、通血脉、化痰涎、消食胀之功效，所含粗纤维对肠胃有促进蠕动的功用，对治疗便秘有一定的效用。

猪腰，即猪肾，含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁和多种维生素等。有健肾补腰、和肾理气的功效。

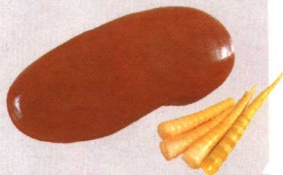


【原材料选购】

在清洗猪的肾脏时，可以看到白色纤维膜内有一个浅褐色腺体，那就是肾上腺。在选购时，要选肾上腺没破的猪腰。选购竹笋首先看色泽，黄白色或棕黄色，具有光泽的为上品；色泽暗黄的为中品；色泽如呈酱褐的为下品。其次看笋体，笋体短粗、体态肥厚、笋节紧密、纹路浅细、质地嫩脆，长度30厘米以下的为上品；长度超过30厘米，根部就显大而老，纤维多，笋节亦长，质地就老了。

【烹饪特别提示】

此菜可加入少许莴笋片一起炒，味道更佳。

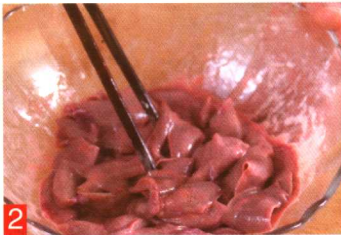


做法



1

猪腰洗净剖开，片去腺筋，红椒洗净切片，竹笋洗净切块；



2

猪腰片装入碗内，用调料腌渍片刻；



3

锅置火上，加油烧热，下入辣椒、姜、干椒爆香后，倒入猪腰片、竹笋，翻炒均匀，调入味，淋上花椒油即可。

个性地方菜 03 四川麻辣 Sichuan mala

野山椒鸡杂



调味料 盐3克、味精5克、生抽5毫升、花椒5克、料酒6毫升

原材料 鸡杂200克、野山椒50克、葱2棵、大蒜10克、姜5克



鸡杂

养生分析



【营养师温馨提示】

鸡杂包括鸡肝、鸡心、鸡内金、鸡胗等，它们均含有大量脂肪、胆固醇和蛋白质，是学生和上班族的最佳营养补品，中老年人应尽量少吃，心血管疾病患者应忌食。

野山椒俗称指天椒，主要用作菜肴烹调、配菜的作料，辛辣副食品的调料。野山椒既可以鲜食也可以干食，还可以加工制成罐头食品。

干



【营养与功效】

现代研究认为，鸡肉营养丰富，是高蛋白、低脂肪的健康食品，其中氨基酸的组成与人体需要十分接近，同时它所含有的脂肪酸多为不饱和脂肪酸，极易被人体吸收，含有的多种维生素、钙、磷、锌、铁、镁等成分，也是人体生长发育所必需的。性别不同的鸡功效不同。雄鸡肉性阳，温补作用较强，比较适合阳虚气弱患者食用；母鸡肉属阴，比较适合产妇、年老体弱及久病体虚者食用。

【原材料选购】

要选择颜色正、无异味的鸡杂。

【烹饪特别提示】

腌鸡杂的时候，可放少许生粉。



做法



1

鸡杂洗净切成块，野山椒洗净；



2

再将鸡杂用一半调味料腌渍片刻；



3

锅中加油烧热，下入野山椒、花椒爆香后，再加入鸡杂，烹入料酒，炒熟后，调入另一半调味料即可。

个性地方菜 03 四川麻辣 Sichuan mala

青红椒童子鸡



调味料 盐5克、味精6克、干椒20克、花椒油10毫升

原材料 鸡肉300克，青椒、红椒150克，生姜5克，大蒜10克



青椒 *Green pepper*

养生分析



【营养师温馨提示】

青椒的主要营养成分是维生素、碳水化合物、蛋白质、钙、磷和辣椒素等物质，具有增食健胃的作用，还可加快新陈代谢，令人保持苗条身材，并能促进血液循环，预防心脏病和

青椒又名香椒、海椒、秦椒，属茄科，一年生草本蔬菜，品种较多，是我国的主要蔬菜之一。青椒在成熟过程中，叶绿素的含量会下降，茄红素会增加，果实由绿变红。现饮食行业常用其来烹调多种菜肴。



防止中风。

【原材料选购】

质量好的辣椒表皮有光泽，无破损，无皱缩，形态丰满，无虫蛀。

【烹饪特别提示】

青椒不宜炒得过长，否则营养流失很大。

【烹饪方法】

辣椒可炒食或涮火锅。

【保存】

辣椒宜鲜食，最好现买现吃，不提倡储藏。

【适用量】

每次50克。



做法



1 鸡肉洗净，砍成小块，青、红椒切片，干椒用水稍洗，生姜切片；



2 锅置火上，加油烧热，下入干椒段、生姜、鸡肉块爆炒；



3 再加入青、红椒片翻炒均匀，至熟时，加入调味料炒至入味即可。