

川菜又称四川菜，是我国最具特色的地方风味之一。川菜取材广泛，调味多变，菜式多样，口味清鲜、醇浓并重，以善用麻辣著称，是我国地方菜中辐射面较大的菜系之一。其别具

大众川菜

500例



吃遍中国

张恩来 主编
天津科学技术出版社



香麻辣



大众川菜500例

张恩来 主编
天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众川菜 500 例/张恩来主编. —天津:天津科学技术出版社, 2006
(吃遍中国)

ISBN 7-5308-4030-4

I. 大... II. 张... III. 菜谱-四川省 IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 125363 号

策划编辑:吉 静

责任编辑:李荔薇 傅雪莹

版式设计:郭晓鹏

责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332393(发行部) 23332390(市场部) 27217980(邮购部)

网址:www.tjkjbs.com.cn

新华书店经销

天津新华二印刷有限公司印刷

开本 880×1230 1/32 印张 11.5 插页 4 字数 259 000

2006 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定价:19.80 元

天津科学技术出版社读者服务卡

感谢您购买天津科学技术出版社第四编辑室编辑的《大众川菜 500 例》。

为拉近您与我们之间的距离,让我们进一步了解您的需求,提供更好的服务并让利于您,麻烦您抽出宝贵时间详细填写本卡各栏。当您凭本卡再次购买本社图书时,您将享受 VIP 读者的优惠:到本社读者服务部上门购书可 8 折购买,或邮购图书 9.5 折购买并免邮寄费。

您的姓名:_____电话:_____职业:_____

通讯地址:_____邮政编码:_____

一、您从何处得知本图书: 书店 报纸或杂志 医院
科技新科目 其他(请填写):_____

二、您平常以何种方式购书: 书店 图书批销中心
邮购 书展 其他(请填写):_____

三、您对本书的印象

	很好	好	一般	差	很差
内容:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
文字表达:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
插图质量:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
印刷:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
封面:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
版式:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

四、您目前最喜欢看的图书种类:_____

五、您对本书的满意程度:_____

六、您对我们工作的建议:_____

回信请寄:天津市和平区西康路 35 号 邮政编码:300051

天津科学技术出版社(第四编辑室)

编辑室电话:022-23332401 23332490 ~ 93 转 8117

E-Mail: jksbs@126.com

注:第四编辑室图书简介

美味百分百丛书(共8册)

时鲜小炒	7.00元	娃娃食谱	12.00元
荤素冷盘	8.00元	素菜佳肴	8.00元
豆腐百味	8.00元	下酒小菜	10.00元
清真美味	9.00元		

四季食补丛书(共4册)

春季食补	9.00元	秋季食补	9.00元
夏季食补	9.00元	冬季食补	9.00元

健康饮食新主张丛书(共3册)

蔬菜药用70例	9.00元	花卉药用65例	10.50元
果品药用40例	6.00元		

其他

绿茶——让你健康一辈子	7.00元
黑色食物——让你健康一辈子	9.50元

邮购方法:汇款请寄天津市和平区山西路光华巷6门112号

户名:天津科学技术出版社图书服务部

邮编:300022

电话/传真:022-27217980

账号:0302010109032411870

开户银行:工行锦州道支行

联系人:赵路 沈捷

丛书编委会

CHIBIANZHONGGUO

主 编 张恩来

副主编 张明亮

编 委 (以姓氏笔画为序)

刘凤义 刘志刚 郎树义

张 杰 崔晓冬 蒋志进

目 录

川菜概述

川菜的历史	1
川菜的流派和菜式	2
川菜的特色	3
川菜的味型	4

冷 菜 类

蒜泥白肉	8	怪味鸡丝	27
芙蓉肉糕	8	红油鸡块	28
烟熏排骨	9	水晶凤脯	29
夫妻肺片	10	花椒鸡丁	30
红油耳丝	12	椒麻鸡片	31
绿豆冻肘	13	铺盖鸡片	32
麻酱腰片	14	香辣鸡蹄花	33
玻璃腰片	15	水晶鸭方	33
兰花肚丝	15	盐水鸭肫花	34
麻辣扁豆肚丁	16	椒浸子鸭	35
火鞭牛肉	17	曝腌鱼	36
芝麻牛肉条	18	葱酥鲤鱼	36
毛牛肉	19	芥末鱼柳	37
五香牛肉	19	冷汁鳝鱼	38
粉皮牛肉片	20	四味鲍鱼	39
芥末羊肚丝	21	鸡丝海蜇	40
广汉缠丝兔	22	瓜条海参	40
花仁兔丁	23	酸辣梅花参	41
米熏鸡	24	南卤醉虾	42
口水鸡	25	蒜椒螺片	43
棒棒鸡	26	五香卤海螺	43
红汁鸡条	27	尖椒拌皮蛋	44

糟醉冬笋尖	45	珊瑚莲藕	51
四川泡菜	46	姜汁扁豆	51
酸辣基头	47	蒜茸马齿苋	52
拌侧耳根	48	雪菜三椒	53
炆黄瓜条	48	怪味花仁	54
麻辣乳瓜	49	酱酥桃仁	54
麻酱凤尾	50	五香酱干	55

畜 肉 类

东坡肘子	58	盐煎肉	79
皱皮烧肉	59	四川腊肉	79
鲊海椒蒸肉	60	龙眼甜烧白	80
回锅肉	61	龙眼咸烧白	81
蒸鲊肉	63	豆渣猪头	82
软炸蒸肉	64	冬菜肉末	83
一品酥方	65	雪豆炖肘	84
清炖粉蒸肉	66	红枣煨肘	84
冬菜扣肉	67	猪蹄豆花	85
苕菜狮子头	68	老干妈肥排	86
鱼香肉丝	69	肥肠猪血	87
烤扁担肉	70	原笼玉簪	88
山楂肉干	71	豉汁排骨	89
酱爆肉	72	香酥排骨	90
锅巴肉片	73	双仁排骨	90
榨菜炒肉	74	香辣霸王骨	91
合川肉片	75	炸扳指	92
脆皮佛手肉卷	76	软炸子盖	93
甜酱肉丝	77	生烧筋尾舌	94
鱼香碎骨肉	78	火爆肚头	95

臊子脑花	95	白汁牛肉	107
白油肝片	96	软煎牛肉卷	108
肥肠豆花	97	烧牛头方	109
火爆荔枝腰	98	龙眼牛头	110
豆豉腰片	99	干烧牛筋	111
水煮牛肉	100	香酥羊肉	111
小笼粉蒸牛肉	101	回锅羊肉	112
干煸牛肉丝	102	牙签羊肉	113
陈皮牛肉	103	萝卜炖羊肉	114
虾须牛肉	104	芝麻兔排	115
川式牛腩煲	104	银针兔丝	115
玫瑰牛肉	105	香辣陈皮兔丁	116
脆皮牛肉	106	□蘑烩全狗	117

水 产 类

大蒜鲇鱼	120	醋熘鱼	133
软烧子鲇	121	包烧鳊鱼	134
干烧岩鲤	122	干蒸黄鱼	135
糖醋脆皮鱼	123	干烧小黄鱼	135
炆锅鱼	124	东坡墨鱼	136
白汁五柳鱼	125	独蒜烧石爬鱼	137
豆瓣鱼	126	清蒸江团	138
麒麟鱼	127	香辣网筴鳊鱼	139
泡菜鱼	128	脆皮鱼夹	140
干烧臊子鲢鱼	129	春笋烧鱼	141
豆豉酥鱼	129	酥麻花鱼	142
辣妹子带鱼	130	芹黄鱼丝	143
香炸鳊鱼	131	葱辣鱼脯	143
五彩鳊鱼丝	132	锅贴鱼片	144

茄汁鱼卷·····	145	金钱海参·····	167
特味麻辣鱼·····	146	家常海参·····	167
回味鱼片·····	147	香辣虾子参·····	170
干煸鳝丝·····	148	宫保虾仁·····	171
爆炒鳝段·····	149	翡翠虾仁·····	171
大蒜鳝段·····	150	干烧虾片·····	172
荷叶蒸鳝段·····	151	海椒琵琶虾·····	173
麻辣鳝鱼·····	151	脆皮大虾·····	174
火爆鱿鱼·····	152	百花虾糕·····	175
干煸鱿鱼丝·····	153	椒盐虾饼·····	176
美味鲜鱿·····	154	杨梅大虾·····	176
蒸蟠龙鳗·····	155	醉蒸螃蟹·····	177
烧鳗鱼花·····	156	海椒蒸肉蟹·····	178
干烧鱼翅·····	157	煎炒蟹块·····	179
三圆烩鱼肚·····	158	泡椒芽菜炒蟹钳·····	180
百花鱼肚·····	159	锅巴肉蟹·····	180
红烧鱼唇·····	160	辣味鲜蛭·····	181
鸡茸鲍鱼·····	161	宫保螺丁·····	182
红煨鲍鱼·····	162	香辣海螺片·····	183
大蒜干贝·····	163	清蒸蟹裙·····	184
绣球干贝·····	164	元鱼献宝·····	185
蒸酿乌参·····	165	红烧甲鱼·····	186
酸辣梅花参·····	166		

禽 蛋 类

包烧鸡·····	188	大干鸡块·····	193
三元白汁鸡·····	189	宫保鸡丁·····	194
椒盐八宝鸡·····	190	小煎鸡·····	196
白果烧鸡·····	192	雪花鸡淖·····	196

蒸扣鸡·····	197	清蒸竹鸡·····	215
糊涂鸡条·····	198	神仙鸭子·····	216
姜汁热窝鸡·····	199	虫草鸭子·····	217
旱蒸贝母鸡·····	200	八宝葫芦鸭·····	218
太白鸡·····	201	香酥鸭子·····	219
重庆辣子鸡·····	202	魔芋烧鸭·····	220
醋熘笋鸡·····	203	樟茶鸭子·····	221
麻油鸡腿·····	204	姜爆鸭丝·····	222
三菌炖鸡·····	204	豆渣鸭脯·····	223
辣子鸡丁·····	205	冬菜鸭条·····	223
锅贴鸡片·····	206	红烧鸭卷·····	224
青椒鸡丝·····	207	爽口鸭胗花·····	225
香花鸡丝·····	208	虾茸鸭掌包·····	226
糖醋空心鸡圆·····	209	软烧子鹅·····	227
贵妃鸡翅·····	210	烧煨双掌·····	228
雪魔芋鸡翅·····	211	干收鹌鹑·····	229
凤翅鹅掌·····	212	子母会·····	229
番茄烩鸡腰·····	212	软炸白花鸽·····	230
软炸鸡肝·····	213	鲜熘鸡丝·····	231
鸡皮慈笋·····	214	泸州烘蛋·····	232

蔬 果 类

四喜吉庆·····	234	酱香子姜·····	239
酿甜椒·····	234	泡菜炒肉末·····	240
四川泡菜·····	235	干煸苦瓜·····	241
盐白菜冬笋·····	236	猴头菇油菜心·····	241
炒豌豆尖·····	237	干酱高笋·····	242
肉末四季豆·····	238	麻辣茭白·····	243
干贝菜心·····	238	柴把玉兰片·····	244

干贝茭菜·····	245	蚂蚁上树·····	261
冬瓜素烧白·····	245	糖醋面筋丝·····	262
酿一品南瓜·····	246	红烧烤麸·····	263
打老虎·····	247	菜豆腐·····	263
虎皮青椒·····	248	河水豆花·····	264
青椒炒皮蛋·····	249	浑浆豆花·····	265
鱼香茄子·····	249	双味碎豆花·····	266
蟠龙茄子·····	250	熊掌豆腐·····	267
椒盐茄饼·····	251	麻婆豆腐·····	268
软炸口蘑·····	252	百花豆腐·····	270
八宝酿番茄·····	253	荷包豆腐·····	271
红苕泥·····	254	五彩豆腐·····	272
灯影苕片·····	254	豆腐鱼·····	273
蜜汁山药球·····	255	盐酥炸豆腐·····	274
香酥山药·····	256	豆鱼·····	275
金钩青菜头·····	256	腐皮虾包·····	276
生炒蒜薹肉·····	257	珍珠圆子·····	277
椿芽烘蛋·····	258	八宝素烩·····	277
银丝圆·····	259	醉八仙·····	278
桃仁丝瓜·····	259	软炸荷花·····	279
雪花桃泥·····	260		

汤羹类

酥肉汤·····	282	冬菜腰片汤·····	287
豆芽肉饼汤·····	283	银耳猪血汤·····	287
萝卜连锅汤·····	283	牛肉鸭血豆腐汤·····	288
清汤麦穗肚·····	284	清炖牛尾·····	289
榨菜肉丝汤·····	285	枸杞牛冲汤·····	290
氽肝片汤·····	286	羊肉米粥·····	291

归芪羊肉汤	292
沙锅雅鱼	292
鱼头浓汤	293
酸菜鱼	294
龙井菊花鱼	295
三色鱼丸汤	296
酸菜鱼卷汤	297
百花江团	298
芦荟鱼羹	299
瓜燕银鱼丝	300
玻璃鱿鱼	301
酸菜鱿鱼汤	302
酸辣海参汤	303
鲜虾豆花羹	303
如意竹荪	304

鸡豆花	305
雪莲鸡汤	306
鸡蒙葵菜	307
鸡丝米粉汤	308
竹荪肝膏汤	308
成都蛋汤	310
开水白菜	310
冬瓜鸡茸羹	311
清汤冬瓜燕	312
酸菜苦瓜汤	312
豆腐鸡茸汤	313
口袋豆腐	314
鱼头豆腐粉汤	315
芙蓉燕菜	316

其 他 类

坛子肉	318
富贵肘子	319
回锅肉炒蟹	320
芝麻丸子	321
川西肉豆腐	322
鱿鱼肉丝	322
三下锅	323
三色猪血	324
香辣藕饼	325
红烧什锦	326
金钱鸡塔	327
鸡皮烧鱼肚	328

太白凤翅海参	328
抄手鸭子	329
鳝丝面皮	330
金针吊锅鱼片	331
菠饺鱼肚	332
响铃海参片	333
粉蒸参肉	334
香酥牛蛙腿	335
剁椒牛蛙	336
子姜田鸡腿	336
竹筒野菜鸡豆花	337
云长玉浆饺	338

攒丝杂烩·····	340	八宝锅蒸·····	347
荷塘秋色·····	340	玫瑰锅炸·····	348
糊辣鱼羊·····	342	重庆毛血旺·····	348
八宝菠萝饭·····	343	毛肚火锅·····	349
红油抄手·····	344	鸳鸯火锅·····	350
红油锅贴·····	344	甲鱼火锅·····	351
麻婆干拌面·····	345	生片火锅·····	352
担担面·····	346		

川菜概述

川菜又称四川菜,是我国最具特色的地方风味菜之一。川菜主要由成都菜(亦称上河帮)、重庆菜(亦称下河帮)、自贡菜(亦称小河帮)组成,历史悠久、源远流长,为中国四大菜系之一,在烹饪史上占有极其重要的地位。川菜取材广泛,调味多变,菜式多样,口味清鲜、醇浓并重,以擅用麻辣著称,其别具一格的烹调方法和浓郁的地方风味享誉中外,是我国地方菜中辐射面较大的菜系之一,成为中华民族饮食文化中一颗璀璨的明珠。

川菜的历史

四川省位于长江上游,四山环抱,江河纵横,沃野千里,物产丰富,号称“天府之国”。四川盛产粮油、果蔬、笋菌、家禽和家畜等,不但品种繁多,而且质量尤佳,均为川菜的主要烹饪原料。四川山岳深丘地区多产鹿、獐、贝母、银耳、香菇、虫草等山珍野味,江河峡谷流域特产各种鱼鲜,如江团、雅鱼、岩鲤、鳊鱼,量虽不多但品种特异,均为烹饪的佳品。此外,四川的调味品也独具特色,如自贡井盐、内江白糖、阆中保宁醋、德阳酱油、郫县豆瓣酱、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,都为川菜调味提供了多样且丰富的物质基础。

川菜烹饪文化历史悠久,考古资料证实,早在五千年前,巴蜀地区已经出现早期烹饪,而川菜也起源于古代的巴国和蜀国。东汉建立以后,四川的经济文化继续发展,它的烹饪文化开始表现出自己的特色。现代川菜的酝酿时期大约可确定为1861~1905年,此时的四川无论经济还是文化都开始在全国崭露头角。现代川菜的定型时期大约在1906~1937年,川菜的繁荣创新主要在新中国成立以后,尤其是20世纪80年代至今,随着开放及经济的发展,川菜烹饪技艺也有较大的发展,不仅在继承传统方面做了大量挖掘、整理工作,而且还运用现代科学知

识,在改进菜肴的色、香、味、形,提高菜肴的营养和食疗价值,改善膳食结构等方面做了一些新的探索,使川菜在我国烹饪文化中占有重要的地位。在今天的成都地区,大小川菜馆已有近4万家,川菜正在被越来越多的人所接受,已成为中国餐饮文化的重要组成部分。

川菜的流派和菜式

川菜从源流上可有多种说法,旧时四川人按照地域来划分流派,分为上河帮(以成都、绵阳为中心),下河帮(以重庆、万州为中心),小河帮(以自贡、宜宾为代表)。现在人们习惯称上河帮为川西派,下河帮为川东派,小河帮为川中派。地区流派不同,菜的风味也略有差异。总的来讲,川东菜辣中见麻,一麻而百味生;川中菜辣中见燥,突出香辣;川西菜辣中见鲜,突出口感的润性。

川菜经过进一步发展后,逐渐演变为以成都为代表的上河帮与重庆为代表的下河帮。自20世纪末新派川菜兴起以来,上下河帮之分已无多大意义。川菜实是巴蜀两地人民千百年来共同创造、共同拥有而且共同为之自豪的宝贵财富,虽然重庆成为直辖市,但无论是重庆菜、成都菜还是自贡菜都是川菜,有时为了区别,也称为重庆川菜、成都川菜和自贡川菜等。

除了按流派分类外,按菜式可分为高级宴会菜式、普通宴会菜式、大众便餐菜式和家常菜式四个部分。四类菜式既各具风格特色,又互相渗透和配合,形成一个完整的体系,对各地各阶层甚至对国外,都有广泛的适应性。高级宴会菜式烹制复杂,工艺精湛,原料多采用山珍海味,配以时令菜蔬,要求品种丰富,调味清鲜,色味并重,形态夺人,气派壮观。普通宴会菜式就地取材,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、经济实惠为主要特点,如宫保鸡丁、鱼香肉丝、水煮肉片、麻婆豆腐等。家常菜式要求取材方便,操作易行,如回锅肉、盐煎肉、宫保肉丁、干煸牛肉丝、蒜泥白肉、肉末豌豆等,既深受大众喜爱,又是食肆餐馆和家庭大都能够烹制的菜肴。除了以上四类菜式外,还有四川各地许多著名的传统民间小吃、糕点、火锅等,也为川菜浓郁的地方风味增添了内容和丰采。

川菜的特色

品种丰富、味多味美的川菜,之所以受到人们的喜爱和推崇,是与其讲究烹饪技术、制作工艺精细、操作要求严格分不开的,具体有以下四个特色。

一是选料认真。自古以来厨师烹饪菜肴,原料选择非常讲究,川菜亦然。它对原料要求严格,做到量材使用,既要保证质量,又要注意节约。原料力求活、鲜,合时令。调料的选用也很讲究。许多川菜对辣椒的选择是很注重的,对麻辣、家常味型菜肴,必须用四川的郫县豆瓣酱;而制作鱼香味型的菜肴,必须用川味泡辣椒。

二是刀工精细。刀工是川菜制作的一个很重要的环节。它要求制作者认真细致,讲究规格,根据菜肴烹调的需要,将原料切配成形,使之大小一致、厚薄均匀。这不仅使菜肴便于调味、整齐美观,而且能够避免成品生熟不齐、老嫩不一。如水煮牛肉和干煸牛肉丝,它们的特点分别是细嫩和酥香化渣,如果所切肉丝、肉片长短、粗细、厚薄不一致,烹制时就会火候难辨、生熟难分,即使你拥有再高超的技艺,也难做出质高味美的好菜。

三是合理搭配。川菜烹饪要求原料搭配合理,以突出其风味特色。川菜原料分独用和配用,讲究浓淡、荤素适当搭配。味浓者宜独用,不搭配,淡者配淡或浓淡结合,但均不夺味;荤素搭配得