

美食每刻好味道

超级诱惑川菜

★诱人川菜

★科学搭配

★好吃易做

★新手必备



7 大经典味型的绝密配方

尚厨美食研究中心◎编著

100 道麻辣鲜香正宗川菜
过瘾川味让你享尽口福



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

超级 诱惑川菜



尚厨美食研究中心◎编著



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

超级诱惑川菜 / 尚厨美食研究中心编著. — 北京 :
中国人口出版社, 2013. 10

(美食每刻好味道)

ISBN 978-7-5101-2074-9

I. ①超… II. ①尚… III. ①川菜—菜谱 IV.
①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第238871号



超级诱惑川菜

尚厨美食研究中心 编著

出版发行	中国人口出版社
印刷	山东鸿杰印务集团有限公司
开本	787毫米×1092毫米 1/32
印张	3
字数	75千字
版次	2014年3月第1版
印次	2014年3月第1次印刷
印数	0~10000册
书号	ISBN 978-7-5101-2074-9
定价	9.90元

社长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电子信箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83515922
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

contents | 目录

川菜的7种经典口味 1

冷菜类

四川泡菜.....	3
五香牛肉.....	4
夫妻肺片.....	5
毛牛肉.....	6
口水鸡.....	7
棒棒鸡.....	8
怪味鸡.....	9
泡椒盐水鸭.....	10
川北凉粉.....	10
蒜泥白肉.....	11
红油耳丝.....	11



蔬果类

红苕泥.....	12
蛋酥花仁.....	12
白油青丸.....	13
一品南瓜.....	13
麻酱凤尾.....	14
冰糖银耳.....	14
酱烧冬笋.....	15
炆黄瓜.....	15
金钩蚕豆.....	16
干煸冬笋.....	16
烧三色葫芦.....	17
炆炒圆白菜.....	17
韭黄肉丝.....	18

酱香子姜	18
麻婆豆腐	19
泡菜炒肉末	19
开水白菜	20
鱼香茄子	20
灯影苕片	21
蒜油金针菇	21
白菜肉卷	22
虎皮尖椒	23
干煸四季豆	24
麻辣茭白	25
酸辣藕片	26
银丝团	27
干煸土豆丝	28
蜜汁山药球	29
酿甜椒	30
口袋豆腐	31
家常豆腐	32
玫瑰锅炸	33



畜肉类

回锅肉	34
生炒蒜薹肉	35
鱼香肉丝	36
水煮肉片	37
合川肉片	38
锅巴肉片	39
板栗烧肉	40
榨菜炒肉	41
盐煎肉	42
蚂蚁上树	43
红薯粉蒸肉	44
糖醋排骨	45
东坡肘子	46
麻辣腰花	47
干煸牛肉丝	48
陈皮牛肉	49
萝卜烧羊肉	50
姜汁肘子	51



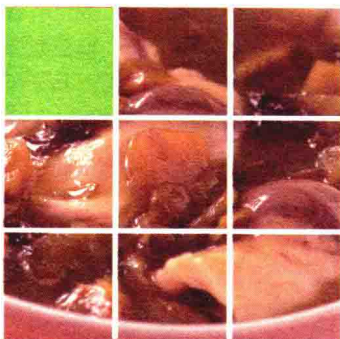


禽蛋类

旱蒸贝母鸡	52
陈皮子鸡	53
辣子鸡丁	54
宫保鸡丁	55
醋熘鸡	56
芋儿鸡	57
叉烧鸡	58
红烧鸭卷	59
太白鸭子	60
香酥肥鸭	61
贵妃鸡翅	62
干烧鸡翅	63
椿芽烘蛋	64

水产类

干煸鱿鱼丝	65
干烧鱼	66
葱酥鲫鱼	67
东坡墨鱼	68
豆瓣鱼	69
宫保虾仁	70
脆皮大虾	71
鱼香大虾	72
香辣蟹	73
酸菜鱼	74



汤羹类

- 银耳莲子羹..... 75
- 萝卜连锅汤..... 76
- 榨菜肉丝汤..... 77
- 余肝片汤..... 78
- 三色鱼丸汤..... 79
- 酥肉汤..... 80
- 竹荪肝膏汤..... 81
- 瓜燕银鱼丝..... 82
- 酸菜鱼卷汤..... 83
- 毛肚火锅..... 84

其他类

- 宜宾燃面..... 85
- 担担面..... 86
- 赖汤圆..... 87
- 抄手..... 88
- 芝麻红苕饼..... 89
- 罗江豆鸡..... 90
- 豆角控饭..... 90

川菜^的7种经典口味

川菜的口味相当丰富，享有“一菜一格，百菜百味”的美誉。其中最为著名的当数鱼香、麻辣、辣子、陈皮、椒麻、怪味、酸辣诸味。调制这些复合味难度很大，但若掌握了它们的配方及调制方法，也能调制出不错的味道。现在分别介绍如下特色川味(按其重量比例作为单位)：

① 鱼香味

比例为葱姜蒜泥1，泡椒0.5，四川豆瓣酱2，白糖1.5，醋1.5，酱油、酒、味精各适量。调法是先煸葱、姜、蒜、泡椒，再煸豆瓣酱出红油，与其他调料混合。色红味甜，酸辣均衡，都不算太浓。可做鱼香肉丝、鱼香茄子、鱼香蘸汁等。

② 麻辣味

比例为花椒0.5或花椒粉0.2，干红椒0.3，四川豆瓣酱3，白糖1，醋1，葱、姜、蒜、酒、酱油、味精各适量。调法是将干红椒段炸至褐色，再下花椒炒香，煸葱、姜、蒜之后下其他调料。为取麻味，还可加些花椒粉。(油炸花椒起香，麻味来自于花椒粉)。特点是色泽金红，麻辣鲜香，微甜酸。可制麻辣鱼丁、麻婆豆腐等。

③ 辣子味

比例为四川豆瓣酱1，白糖0.3，醋0.3，葱、姜、蒜、酱油、味精、酒各适量。调法是先下葱、姜、蒜煸香，再将豆瓣酱煸炒出红油，下其他料调和。特点是鲜辣中带有极微的甜酸味。可制辣子鸡丁，辣子鱼丁等菜。

4 陈皮味

比例为花椒0.5，干红椒1，四川豆瓣酱3，白糖2，陈皮2，酱油、味精、葱、姜、蒜、酒各适量。调制法为先将干红椒炸焦，再煸花椒出香味，如用陈皮块，亦加煸炒，若用烤干的陈皮碾成的粉，可在烹调近完毕时撒入。煸葱、姜、蒜出香味后再煸豆瓣酱，随后下料加汤及其他作料焖烧原料。口味特点是麻辣鲜香，有陈皮特有的芳香味，可制陈皮牛肉、陈皮鸡等。

5 椒麻味

比例为葱白10，花椒2，酱油12，白糖2，醋2，味精、鲜汤各少许。制法是将花椒用酒浸泡一夜，然后与葱白一起剁成细泥，加酱油、白糖、醋等其他料调制而成。特点是麻香鲜咸。可用于调制椒麻鱼片、椒麻肚片等菜。

6 怪味

比例为四川豆瓣酱1，麻酱1，白糖0.8，醋0.8，花椒粉0.05，油1，葱、蒜泥各0.1，酱油、鲜汤各适量。制法是先以油煸四川豆瓣酱至油变红，用鲜汤调开麻酱，再加上所有作料调制而成。特点是辣、麻、甜、酸、咸、鲜、香诸味融为一体，味觉非常丰富。可调制怪味鸡丁、怪味鸭片等。

7 酸辣味

酸辣味有用于炒爆菜和用于烩菜之分，前者比例为：四川豆瓣酱1，白糖0.6，醋0.9，葱、姜、蒜及酒、酱油、鲜汤、红油各适量。制法是先煸葱、姜、蒜和豆瓣酱，再调和其他味料。后者比例为白胡椒粉0.8，醋6，葱花、香菜末6，香油少许。前者特点是酸辣而香，微有甜味；后者酸辣爽口，上口咸酸，下咽时始觉辣味。用于炒爆菜如酸辣鱿鱼卷、酸辣鱼片；烩菜如酸辣汤、酸辣烩鸡血等。



冷菜类

LENG CAI LEI

四川泡菜

原料：嫩豇豆、胡萝卜、圆白菜、子姜共5000克。

调料：红糖、干红椒各50克，老姜25克，盐100克，白酒50毫升，白醋25毫升。

做法：

1. 泡菜坛洗净控干。
2. 干红椒洗净，去蒂控水；老姜去皮洗净，连同盐、红糖、白酒、白醋放入泡菜坛。
3. 清水注入坛中，盖上盖子，即成泡菜水。
4. 将豇豆择好洗净，切成3厘米长的段；圆白菜剥片，洗净，切成片；胡萝卜洗净，切成小块；子姜洗净。
5. 将以上各菜均晾干水分，放入泡菜坛内用盖子盖严，夏天放室外凉爽处1~2天，冬天4~5天即可食用。



五香牛肉

原料：牛腿肉1500克。

调料：芝麻25克，香油25毫升，酱油35毫升，料酒50毫升，盐20克，白糖15克，花椒粉、甘草各3克，八角、草果各2个，桂皮1片，砂仁、丁香、小茴香各2克，白芷1克。

做法：

- 1.将牛腿肉切成500克左右的大块，放入冷水浸泡以去掉血污，捞出用竹签在肉面上扎几下，涂抹上花椒粉、15克盐和25毫升料酒，腌2小时备用。
- 2.把八角、桂皮、草果、砂仁、丁香、甘草、小茴香和白芷用纱布包扎紧成调料包，放入锅内，加2000毫升清水、酱油、5克盐、白糖煮15分钟成五香酱味汁。
- 3.将腌好的牛肉块放入沸水锅内焯煮一下，捞出放在酱汁锅内，置火上烧沸后，改小火烧约2小时，用旺火收浓汤汁。
- 4.把酱制好的牛肉块捞出，抹上香油，放凉后，逆牛肉的纹路切成大片，码在盘内，撒上炒熟的芝麻，上桌即可。





夫妻肺片

原料：鲜牛肉、牛杂（肚、心、舌、头皮等）各500克，芝麻面20克，油酥花生末30克。

调料：辣椒油30克，酱油30毫升，花椒面5克，八角4克，味精、花椒、肉桂各2克，盐5克，白酒10毫升，老卤水500毫升。

做法：

1. 将牛肉、牛杂洗净；牛肉切成重约250克的大块，与牛杂一起放入锅内，加入清水（以淹过牛肉为度），用旺火烧沸，并不断撇去浮沫，见肉呈白红色，滗去汤水。
2. 牛肉、牛杂仍放锅内，倒入老卤水，放入香料包（将花椒、肉桂、八角用布包扎好）、白酒和盐，再加400毫升左右清水，旺火烧沸约30分钟后，改用小火继续煮至牛肉、牛杂酥而不烂，捞出放凉。
3. 锅内余汤用旺火烧沸，约10分钟后，取碗一只，舀入250毫升卤水，加入味精、辣椒油、酱油、花椒面调成味汁。
4. 将放凉的牛肉、牛杂分别切片，混合在一起，淋入卤汁拌匀，撒上油酥花生末和芝麻面即成。



毛牛肉

原料: 黄牛肉1500克。

调料: 姜片10克，盐25克，白糖50克，肉桂、甘草各5克，八角4个，料酒75毫升，肉汤2000毫升，色拉油250毫升。

做法:

1. 把黄牛肉去除杂质，洗净后顺肉纹切成大块，放入清水锅内煮40分钟至六成熟，捞起，凉后切成长4厘米、宽1厘米的条。
2. 炒锅置旺火上烧热，放肉汤、盐、白糖、肉桂、八角、甘草、姜片、料酒和色拉油烧沸，放牛肉条，再沸后改小火煮4小时（随时翻动，以免粘锅）。
3. 待锅内汤快干时，不断翻炒至发出油爆溅声且牛肉起毛时，出锅沥净油，放在大盘内，冷却后去掉八角等香料，装盘上桌即可。

口水鸡

原料：三黄鸡1000克。

调料：醋、红酱油各10毫升，香油、料酒各30毫升，葱花、花椒油、白糖、麻酱各10克，姜蒜汁30克，熟油辣椒50克，熟花生末25克，熟白芝麻20克，盐、花椒各少许，红油、葱节、姜片各适量。

做法：

1. 将鸡宰杀洗净，去脚和翅尖，放入沸水中氽去血水，然后捞起用清水冲洗干净。
2. 锅中掺水烧到70℃时放入鸡，下入葱节、姜片、花椒、料酒、盐，煮到刚断生时起锅，放入冷汤中浸泡，待冷后捞起，斩切成条形装入凹形盛器中。
3. 将红酱油、姜蒜汁、麻酱、熟油辣椒、花椒油、白糖、醋、红油、香油于碗中兑成汁淋在鸡条上，撒上芝麻、花生末、葱花即成。





棒棒鸡

原料：肥嫩公鸡1只(约1500克)。

调料：干红椒、葱花各35克，酱油50毫升，麻酱6克，香油60毫升，白糖15克，味精、花椒各5克，菜籽油20毫升，白芝麻8克。

做法：

1. 将鸡宰杀，除毛及内脏后洗净，放入开水中煮20分钟，加入少许冷水，烧开，将鸡翻面再煮10分钟，又加入一些冷水，烧开再翻面；当用小竹签刺破皮，无血水出现时，捞入凉水中泡1小时，取出晾干水汽，用50毫升香油均匀地抹在鸡皮上，按不同部位切开鸡肉，鸡头切两块，其余用小木棒轻轻敲打，使之柔软。
2. 将干红椒在锅中烤热，下入菜籽油少许焙熟，研成末，加入菜籽油调匀成红油。
3. 将芝麻洗净，炒酥研末；花椒炒香研末；3克麻酱和3毫升香油调匀。
4. 用酱油、红油、香油、麻酱、芝麻粉、白糖、葱花、花椒末及味精，同入一碗中调匀，蘸鸡肉食之。

怪味鸡

原料：宰杀后的鸡1只（约1000克）。

调料：葱花、胡椒粉各1小匙，葱末、麻酱各2大匙，姜末、蒜末各半大匙，辣油、白糖、醋各1大匙，酱油3大匙。

做法：

1. 将锅注入水，烧开，放入鸡（水应盖过鸡身）煮15分钟。
2. 用筷子戳鸡身，很容易戳入表示大致已熟。
3. 关火，盖紧锅盖焖5分钟再取出，待冷斩块备用，鸡汤可留下做其他汤菜。
4. 准备一个碗，倒入葱花、葱末、姜末、蒜末、麻酱、辣油、白糖、醋、酱油、胡椒粉，仔细调匀。
5. 将调好的调味料淋在切好的鸡肉上，再均匀地撒上1小匙葱花即可。





泡椒盐水鸭

原料：鸭1200克，泡椒35克。

调料：姜、葱各15克，盐、白糖、沙姜各10克，草果5克，桂皮、味精各2克。

做法：

1. 将鸭子宰杀洗净，加入沙姜、草果、桂皮、姜、葱、糖腌渍约24小时。
2. 将腌渍好的鸭子放入盘内，上笼用旺火蒸熟，放凉后斩成条。
3. 用泡椒、盐、味精等调成泡椒汁，淋到鸭条上即可。

川北凉粉

原料：凉粉300克，黄豆50克。

调料：植物油、红油各15毫升，酱油30毫升，冰糖10克，蒜5瓣，盐2克。

做法：

1. 炒锅中放植物油10毫升，烧至四成热，然后把黄豆放进去，小火焙到外皮变焦黄，香味出来。
2. 蒜去皮，用压蒜器压成蒜蓉。
3. 把蒜蓉加入5毫升油和5毫升水搅匀，便成为蒜泥。把冰糖捣细，和酱油搅匀。
4. 将现成的凉粉切成15厘米见方的长条，放在盘内码好。
5. 在凉粉上加盐、蒜泥、酱油，撒上油炸黄豆，并淋上红油即可。

