

平 衡 膳 食 调 理 营 养 经 典 系 列 丛 书

家常川菜 600道

经典川渝菜!

胡友国◎编著



- 麻辣鲜香味浓郁
- 好吃下饭又健康
- 丰富实用菜色多

中国妇女出版社

家常川菜

胡友国 编著

 中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家常川菜 / 胡友国编著. —北京: 中国妇女出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5127-0136-6

I. ①家… II. ①胡… III. ①菜谱—四川省 IV. ① TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 230203 号

家常川菜

作 者: 胡友国 编著

责任编辑: 宋 罡

文字编辑: 宋 文

设 计: 刘拴成

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) (010) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本: 170×240 1/16

印 张: 15

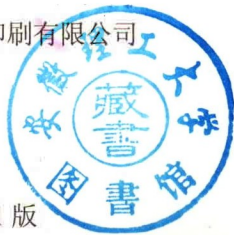
字 数: 300 千字

版 次: 2011 年 5 月第 1 版

印 次: 2011 年 5 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-5127-0136-6

定 价: 29.80 元



版权所有 侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



目录 Contents

• 话说川菜三千年，为何人人爱川菜	001
川菜独有的“滋”与“味”	001
耳熟能详的经典川菜	001
你绝不能错过的麻辣火锅和小吃	002
• 家常川菜必备的调味料介绍	003



第一章 鲜香川凉菜

常见川凉菜味型、特点 及代表菜式..... 006

拌菜篇

白芝麻拌芹菜..... 008	素味苦瓜..... 011	
葱油拌莴笋..... 008	花仁豆干..... 011	
西芹拌桃仁..... 008	麻辣空心菜..... 011	
黄瓜肚片..... 009	巧拌豆筋..... 012	
大拌黑芝麻拉皮..... 009	豆腐魔芋..... 012	
凉拌皮蛋蕨菜..... 009	青椒毛肚..... 012	
花仁芝麻香..... 010	肚丝拌粉条..... 013	
黄瓜耳片..... 010	干拌板筋..... 013	
四海香牛肉..... 010	豆芽拌面筋..... 013	
巧手拌牛肉..... 011	跳水兔..... 014	
	糊辣海肠..... 014	
	开洋龙豆..... 014	
	米椒鱼鳔..... 015	
	猴子戴帽..... 015	
	凉拌圆白菜..... 015	
		
		开胃洋葱..... 016
		红油竹笋段..... 016
		葱香萝卜..... 016
		酸辣莴笋..... 017
		爽口白菜帮..... 017
		云片耳叶..... 017
		凉拌雪菜..... 018
		西芹豆干..... 018
		西芹海灵菇..... 018



喜庆大丰收.....	019	青菜拌茶菇.....	028	凉拌核桃仁.....	037
虾皮拌笋丝.....	019	凉拌蒜薹.....	028	夫妻肺片.....	037
爽口香椿.....	019	烧椒皮蛋拌茄子.....	028	手工肉皮冻.....	037
捞汁海鲜拼.....	020	烧椒拌皮蛋.....	029	蒜泥白肉.....	038
韭黄拌脆肉.....	020	韭香桃仁.....	029	虫草花拌口条.....	038
老虎菜拌土鱿.....	020	红油花生韭菜.....	029	巧拌海菜.....	038
凉拌海鹿茸.....	021	木瓜拌辽参.....	029	爽口腰片.....	039
凉拌水萝卜.....	021	燕麦揉揉.....	030	蚝油凤爪.....	039
白菜海带丝.....	021	银芽拌韭菜.....	030	双椒口味鸡.....	039
酸辣海根片.....	022	油豆腐拌粉条.....	030	风味笋衣.....	040
蒜泥白肉卷.....	022	竹桶鸭掌.....	031	酸辣蕨根粉.....	040
白芝麻拌肉.....	022	四季发财.....	031	拌海螺片.....	040
冲菜拌肚丝.....	023	蒜汁黄瓜.....	031	豆瓣拌鱼面.....	041
虫草花拌银芽.....	023	麻辣芦笋.....	032	干炸小黄鱼.....	041
水豆豉拌折耳根.....	023	凉拌紫甘蓝.....	032	芥菜拌墨鱼.....	041
脆笋拌三丁.....	024	百姓上上签.....	032		
素鸡黄瓜片.....	024	生拌斑鸠菜.....	033		
红油豆腐干.....	024	银芽肚丝.....	033		
外婆嫩肝.....	025	洋葱拌木耳.....	033		
外婆鲜花仁.....	025	爽口山药丝.....	034		
烧椒烤茄子.....	025	凉拌茄泥.....	034		
红油拌腐竹.....	026	凉拌三瓜丝.....	034		
口水鸡.....	026	香菜拌豆皮.....	035		
招牌土鸡.....	026	青椒拌黄豆.....	035		
炆拌浆水芹菜.....	026	炆拌萝卜皮.....	035		
炆拌沙葱.....	027	酸辣葛粉.....	036		
虾仁拌菜.....	027	金针菇巧拌海蜇皮.....	036		
巧拌红萝卜丝.....	027	香辣棒棒鸡.....	036		

四川泡菜水的制作方法 042

准备工具泡菜坛子.....	042
制作泡菜水的原料.....	042
制作泡菜水的方法.....	042
关于泡菜水的Q&A.....	043





泡菜篇

泡地蚕扭	044
三色泡芙蓉	044
泡水萝卜	045
脆泡胡萝卜片	045
泡豇豆段	046
泡子姜	046
水萝卜拼鸭舌	046
下饭泡青菜	047
川式辣白菜	047
泡鱼辣椒	047
椒香土鸡爪	048
泡椒凤爪	048
爽口跳跳骨	048
水果泡菜	049
老坛鸭掌	049

川味卤水的制作方法

.....	050
制作卤水的原料	050
川味卤水的制作	050
制作川味卤水的注意事项	050
.....	051
卤水类菜品制作时的注意事项	051
.....	051
卤水的保存方法	051

腌卤篇

腌萝卜干	052
辣腌黄瓜条	052
腌太白酱肉	052
川式腊肠	053
奇妙茶香鸡	053
奇香鹅肝	054
盐焗鹿唇	054
酱香马鲛鱼	054
水晶鸡	055
糖醋鸭块	055
香卤鸡翅	055
酱兔肉	056
五香卤素鸡	056
炭烧肉	056
酱卤驴肉	057
五香烤麸	057
花生海白菜	057
香卤豆腐干	058
鲜卤香菇	058
鲜卤海白菜	058
卤水毛豆	059
香卤鸡蛋	059
卤肉片	059
卤水口条	059

苦苣脆耳卷	060
香卤猪耳	060
捞汁脆肚	060
五香卤猪肘	060
农家拌猪尖	061
手撕牛肉	061
椒香牛腱	061
卤牛头皮	061
芥香草原肚	062
晾衣千层肚	062
藏式牦牛舌	062
五香卤驴肉	062
卤羊肝	063
川卤鸭肝	063
卤水鸡心	063
香卤鹅肝	064
蚕丝牛肠	064
缠丝仙掌	064





第二章 过瘾川热菜

常见川热菜味型、特点 及其制作方法..... 066

1. 最常见味型——家常味
..... 066
2. 最被人熟知的味型——鱼香味
..... 066
3. 最特别的味型——怪味
..... 066
4. 最具代表性的味型——麻辣味
..... 067
5. 最开胃的味型——酸辣味
..... 067
6. 最低调的味型——糊辣味
..... 067

蔬果杂粮篇

- 豇豆菜茄子..... 068
- 鱼香茄子煲..... 068
- 茄子煨豆角..... 068
- 粗粮扣香茄..... 069
- 瑶柱紫茄煲..... 069
- 鸡汁笋丝..... 069
- 尖椒炒盐菜..... 070

- 泡菜炒粉条..... 070
- 酸辣土豆丝..... 070
- 干辣西蓝花..... 071
- 蒜蓉苕麦菜..... 071
- 清炒苦瓜..... 071
- 炆炒菠菜..... 072
- 松仁玉米..... 072
- 上汤娃娃菜..... 072
- 剁椒娃娃菜..... 073
- 干煸豆角..... 073
- 干烧扁豆..... 073
- 辣炒葫芦瓜..... 073
- 香菇炒蕨菜..... 074
- 芥菜泥炒蚕豆..... 074
- 麻辣藕丁..... 074
- 炆炒丝瓜藤..... 075
- 干烧芥蓝..... 075
- 白灼芥菜..... 075
- 芥菜松..... 076
- 清炒藕片..... 076
- 白汁三蔬..... 076
- 水晶粉丝煲..... 077
- 花生米炒黄瓜..... 077

- 紫芋板栗炒南瓜..... 077
- 木耳炒黄瓜..... 078
- 香油草菇..... 078
- 锅庆丰收..... 078
- 芡实香芋南瓜..... 079
- 沙锅金瓜..... 079
- 农家蒸杂粮..... 079
- 蒸山药..... 079
- 麻辣银牙炒猪肚..... 080
- 橄榄苋菜..... 080
- 合家欢..... 080
- 白果炒木耳..... 081
- 金枝玉叶..... 081
- 沙锅茶菇焗豆角..... 081
- 清炒香菇..... 082
- 香菇菜芯..... 082
- 香辣茶树菇..... 082





酱烧花菇	083
韭韭香脆	083
百合蛋豆腐	083
鱼香豆腐	084
麻婆豆腐	084
天府豆花	084
家常豆腐	085
葱爆香干	085
风味炒豆渣	085

肉禽蛋豆篇

泡椒肉丝	086
白菜炒肉片	086
茶树菇炒肉片	086
鱼香肉丝	087
糖醋里脊	087
芽菜扣酥肉	087
回锅肉	088
四川回锅肉	088
肉炒蒜薹	088
梅菜扣肉	089
水煮肉片	089
粉蒸肉	089
糯米夹沙肉	090
水煮扣肉	090
四季飘香	090
酸豆角炒肉末	091

风情一口香	091
肉末粉条	091
卤肉烟笋煲	091
腊味炒芦蒿	092
腊味炒年糕	092
腊味千佛菌	092
干椒大片腊肉	092
韭菜腊肉炒年糕	093
腊肉茶树菇	093
萝卜干炒腊香嘴	093
红烧藏香猪	094
鸿运肘子	094
飘香肘子	094
黄豆炖猪肘	095
黄豆焖猪尾	095
老干妈炒仔排	095
玉米烧排骨	096
西蜀大王排	096
糯香排骨	096
私家萝卜骨	097
洋葱炒小排	097
小炒猪肝	097
猪腰炒肝	098
炆锅腰花	098
别味肝片	098
肝腰合炒	099
麻辣辣子肥肠	099
乡音渣肥肠	099

石头烹肥肠	100
肥肠烧血旺	100
小笼蒸肥肠	100
脆皮糯米肠	101
二菌烧肚条	101
麻辣银牙炒猪肚	101
炒脆肚	102
小炒黄牛肉	102
水煮牛柳	102
辣子牛柳	103
香芹炒牛肉丝	103
年糕炒牛柳	103
烂刀炒肉末	103
小米蒸肥牛	104
蜜瓜鲜椒牛肉	104
酸汤肥牛	104
萝卜烧牛腩	105
芋头烧牛腩	105
沙锅牛肉	105
小笼蒸牛肉	106
凉粉烧牛肉	106
水煮牛肉饺子	106
牛肉烧豆腐	107
萝卜烧小牛排	107
鲜椒牛仔骨	107
菜胆上阳	108
酱爆羊肉	108
杭椒炒羊肉	108



生焗羊羔肉.....	109
麻辣牙签羊肉.....	109
小笼蒸羊肉.....	109
红焖羊排.....	110
糊辣羊肚.....	110
盐边小煎兔.....	110
鼎记口味兔.....	110
红汤味道鸡.....	111
椒香粒粒脆.....	111
酱爆鸡丁.....	111
歌乐山辣子鸡.....	112
风沙脆皮鸡丁.....	112
香辣馋嘴鸡.....	112
太白小煎鸡.....	113
宫保鸡丁.....	113
糯米凤翅.....	113
锅仔鸡杂.....	114
东东孜香骨.....	114
酱烧鸭.....	114
茶菇爆鸭丝.....	115
葱爆鸭脯.....	115
血旺啤酒鸭.....	115
子姜生炒鸭.....	116
子姜鸭子.....	116
绵州风味鸭.....	116
富贵毛血旺.....	117
孜然爆鸭舌.....	117
鲜椒煮鸭掌.....	117

小土豆烧子鹅.....	118
绿豆鸽肉煲.....	118
竹荪炖鸽肉.....	118

水产海鲜篇

西蜀烧鱼.....	119
清蒸鳊鱼.....	119
开胃鱼头.....	119
双椒熘鲈鱼.....	120
蜀香带鱼.....	120
红袍带鱼.....	120
铁板烤汁鲈鱼.....	121
铁板爆虾鳢.....	121
酸辣鳢鱼粉.....	121
金牌小鱼锅贴.....	121
石锅扒泥鳅.....	122
铁板焗鱼头.....	122
特色乌鱼片.....	122
大蒜烧鲶鱼.....	123
香辣耗儿鱼.....	123
老宅泼辣鱼.....	123
鱼香盖浇鱼.....	124
青椒黄蜡丁.....	124
水煮鳢鱼.....	124
面鱼烩鳢段.....	125
鸡菇烧鳢段.....	125
鳢鱼粉丝.....	125

蜜瓜芦笋花枝片.....	126
铁板鲜鱿.....	126
米椒鲜鱿.....	126
火爆深海鱼脆.....	127
白果水晶虾.....	127
干烧大虾.....	127
香辣虾.....	128
泰汁焦熘虾.....	128
辣子串烧虾.....	128
水煮肉蟹.....	129
香辣麻花蟹.....	129
口味牛蛙.....	129
农夫子姜蛙腿.....	130
干烧牛蛙.....	130
凉粉牛蛙.....	130
泡椒牛蛙.....	131
蒜蓉蒸圆贝.....	131
蛤蜊炒木耳.....	131
哨子黄金螺片.....	131
泡椒鲜蚌仔.....	132
秘制河蚌肉.....	132
水煮带子.....	132
油爆蛭子.....	133
水煮海肠.....	133
韭菜炒海肠.....	133
鼎记海味什锦.....	134
白云扒海参.....	134
铁板葱香鲜鲍.....	134
土豆烧甲鱼.....	134



第三章 醇香川汤品

如何做出一锅好汤...136

- 1.煮一锅好汤，水是关键... 136
- 2.好食材给你好味道..... 136
- 3.煲汤，3~4小时即可..... 136
- 4.把整棵蔬菜放入锅中煮汤..... 137
- 5.了解食物间的黄金搭配..... 137
- 6.做汤，一定要最后放盐..... 137
- 7.瓦罐，最好的做汤工具..... 137

蔬果杂粮篇

- 开水娃娃菜汤..... 138
- 顺气丸子汤..... 138
- 解腻萝卜汤..... 138
- 三丝萝卜汤..... 139
- 鸡汁时蔬汤..... 139
- 番茄裙带汤..... 139
- 茄汁浓汤..... 140
- 黄瓜木耳汤..... 140

- 黄瓜银耳汤..... 140
- 豆浆芥菜汤..... 141
- 酸辣芥菜汤..... 141
- 酸菜芋头汤..... 141
- 芋头小白菜汤..... 141
- 芋头油菜汤..... 142
- 笋菇蚕豆汤..... 142
- 香菇油皮汤..... 142
- 菜花玉米汤..... 143
- 农家玉米汤..... 143
- 红薯煮姜汤..... 143
- 猴头蘑菇芙蓉汤..... 143
- 菌焖豆腐菜..... 144
- 金针菇酸菜汤..... 144
- 黄瓜蘑菇汤..... 144
- 黄瓜腐竹汤..... 144
- 竹荪红蘑菇汤..... 145
- 瑶柱菌汤..... 145
- 三菇炖汤..... 145
- 油豆腐香蟹汤..... 145
- 油皮豌豆苗汤..... 146
- 豆苗紫菜汤..... 146
- 降火苦瓜汤..... 146

- 虾皮南瓜汤..... 147
- 豆浆南瓜汤..... 147
- 老南瓜绿豆汤..... 147
- 南瓜芋头煲..... 148
- 丝瓜绿茶汤..... 148
- 百合芦笋汤..... 148

肉禽蛋豆篇

- 香菇煲蛋花..... 149
- 番茄鸡蛋汤..... 149
- 黄芪蛋黄汤..... 149
- 皮蛋烩娃娃菜..... 150
- 红小豆炖鹌鹑蛋..... 150
- 鹌鹑蛋鲜菌汤..... 150
- 豆腐菠菜..... 151
- 番茄海味豆腐汤..... 151





红白豆腐汤.....	151
虾皮丝瓜豆腐汤	151
银耳豆腐汤.....	152
营养豆腐羹.....	152
蟹黄豆花	152
鸭血豆腐汤.....	153
冻豆腐榨菜汤	153
冻豆腐炖羊肉	153
冻豆腐扒海带	153
白果菌肉汤.....	154
杂菌炖猪蹄.....	154
萝卜肉丸炖猪蹄	154
白萝卜猪蹄汤	155
金针菇炖猪蹄	155
香菇肘花汤.....	155
青笋肘花汤.....	155
花生猪尾汤.....	156
排骨木瓜煲.....	156
骨汤冬瓜煲.....	156
平菇丸子汤.....	157
猪血丸子汤.....	157



平菇瘦肉汤.....	157
青笋猪肚汤.....	158
撒尿牛丸汤.....	158
芸豆炖羊排.....	158
柚子鸡汤	159
清炖肚包鸡.....	159
白果炖土鸡	159
虫草炖母鸡.....	160
萝卜煨鸡	160
红枣鸡汤煲	160
黄芪炖鸡	161
沙锅柚子鸡.....	161
人参炖老鸡.....	161
薏米鸡仔煲.....	162
黄花菜鸡丝汤	162
香菇炖鸡盅	162
去火乌鸡汤.....	163
芝麻杞子乌鸡汤	163
枸杞山药乌鸡汤	163
虫草乌鸡汤.....	164
人参炖乌鸡.....	164
鲜奶银耳乌鸡汤	164
鸭肉油皮汤.....	165
海带鸭肉汤.....	165
滋补鸽肉盅.....	165
清炖子鸽汤.....	166
天麻炖乳鸽.....	166
玉竹鹅肉盅.....	166

水产海鲜篇

鲫鱼粉丝豆腐汤	167
鱼头豆腐汤.....	167
天麻煮鱼头.....	167
沙锅鱼头	168
海鲜什锦汤.....	168
红小豆鲫鱼汤	168
海带炖鲫鱼.....	169
酸菜炖鲫鱼.....	169
清炖鲫鱼	169
鲢鱼丝瓜汤.....	170
鲢鱼丸子汤.....	170
鲤鱼冬瓜汤.....	170
木瓜鲤鱼煲.....	171
滋补鳝鱼羹.....	171
青菜丸子汤.....	171
酸辣鲈鱼汤.....	172
蜀都番茄鱼.....	172
杂菜煲大虾.....	172
香菇椒鳝煲.....	173
酱焖小鲍鱼.....	173
三鲜鳗鱼汤.....	173
高丽参炖甲鱼	174
杂粮海参盅.....	174
韭香海参汤.....	174



第四章 特色川火锅

四川火锅锅底的制作方法 176

火锅篇

山珍菌鸳鸯火锅	178
滋补羊肉锅	178
鲜蘑牛肉锅	178
红汤火锅	179
鸡汁浓汤火锅	179
传统清汤火锅	179
滋补药膳锅	180
羊肉锅子	180
土鸡火锅	180
羊排汤锅	181
玉米杂粮火锅	181
党参排骨火锅	181
鸡仔火锅	182

清汤海味锅	182
三鲜馄饨锅仔	182
海鲜豆腐锅	183
酸汤火锅	183
鲜香鱼片锅	183

干锅的浓香滋味... 184

1. 干锅的起源	184
2. 干锅的特色	184
3. 制作干锅菜的必备调味料	184
4. 干锅的制法	185

干锅篇

干锅手撕包菜	186
干锅土豆片	186
干锅茶树菇	186

吊烧干锅肥肠	187
西蜀三干肥肠	187
锅仔土鸡	187
黄豆烧土鸡	188
干锅鸡杂	188
干锅虾鱿	188
干锅手撕鸡	189
石锅风味牛排	189
干锅辣味茶树菇	189
合家一锅鲜	190
功夫烧肥肠	190
干锅猪手	190
井岡山油豆皮	191
铁锅鲜粉鲶鱼	191
干锅萝卜	191
干锅娃娃菜	192
锅仔羊肚	192
石头烹竹肠	192



第五章 经典川小吃

四川小吃的代表 194

豌豆饼	196	老成都春卷	196	特色蜂巢酥	197
		香芋酥	196	莲藕糯米枣	197
		鱼翅黄金糕	197	白糖发糕	198



叶儿粿.....	198	鸡汤龙抄手.....	206	芥菜饺子.....	216
珍珠丸子.....	198	豉汁土豆培根抄手.....	207	如意蒸饺.....	217
油炸冰激凌.....	199	油炸三角抄手.....	207	四喜蒸饺.....	217
糯米鸡.....	199	香炸抄手.....	207	西葫芦鸡蛋饺.....	218
养生紫薯拼金瓜.....	199	鲜蔬抄手.....	208	鲜虾鸡茸煎饺.....	218
蓝莓山药.....	200	泰汁抄手.....	208	蟹黄蒸饺.....	219
蜜汁双拼.....	200	酸辣抄手面.....	208	鸳鸯饺子.....	219
绿茶雪蛤冻.....	200	生煎抄手.....	209	芸豆水饺.....	220
宜宾叶儿粿.....	201	清汤鱼肉抄手.....	209	羊肉红汤饺.....	220
鼎记河水豆花.....	201	梅菜鲜肉抄手.....	209	什锦蒸饺.....	220
蟹黄豆花.....	201	麻汁拌抄手.....	210	沙茶牛肉炒面.....	221
桂花汤圆.....	202	尖椒猪肉抄手.....	210	手擀面.....	221
酒酿汤圆.....	202	胡萝卜牛肉抄手.....	210	酸辣肉丁面.....	221
像梨包.....	202	红油鲜肉抄手.....	211	红烧牛肉面.....	222
菠汁包子.....	203	红汤龙抄手.....	211	葱花肉酱面.....	222
椒盐花卷.....	203	海带三鲜抄手.....	211	骨汤牛腩面.....	222
豆粉炸酥肉.....	203	菠菜清香蒸饺.....	212	红油榨菜面.....	223
巧手菜盒.....	204	鲮鱼饺子.....	212	担担面.....	223
金牌锅贴.....	204	脆皮咖喱饺.....	212	特色干拌面.....	223
手撕饼.....	204	钟水饺.....	213	三鲜热擀面.....	224
金丝手抓拼.....	205	野鸡红羊肉水饺.....	213	鱼头汤面.....	224
中式汉堡.....	205	金皮虾面饺.....	214	叙府燃面.....	224
香葱锅摊.....	205	韭菜鲜虾煎饺.....	214		
柴火箆饭.....	205	卡通菜香蒸饺.....	215		
枕头粿.....	206	玲珑素心饺.....	215		
乡村包谷粿.....	206	木耳香菇肉馅煎饺.....	216		
米糕酥皮鱼球.....	206	南瓜皮豆沙馅蒸饺.....	216		

附录：常用烹饪术语解释

家庭常用烹饪术语.....	225
专业烹饪术语.....	228

话说川菜三千年，为何人人爱川菜

中国幅员辽阔，但不管你位处何地，相信对于很多人来说，川菜都不会陌生。看看大街小巷，高中低档的川菜馆子吧，如果说哪个菜系可以从路边摊涵盖到高档宴会，好像也只有川菜了。

川菜因起源于四川、贵州一带而得名，是我国四大菜系之一。在中国悠久的饮食历史里，川菜也可谓是一枝独秀，川菜最早可追溯至秦汉，而在宋代则已由蜀地影响到中原的饮食习惯，并形成流派。川菜发展至近代，更是广泛选取食材，兼收各地菜式的精华，为我所用，以至于形成了有川菜特色的宴席菜、大众菜、家常菜、特色小吃的完整的风味体系。而其麻、辣、鲜、香的口感滋味，也成了最引人食欲，让人欲罢不能的重要原因。

川菜独有的“滋”与“味”

如果问川菜的滋味如何，大部分人的第一反应肯定只有两个字“麻辣”。可以说，川菜在制作上对味道的追求几乎达到了极致，和崇尚食物原汁原味的粤菜相比，川菜的方针是，不管是什么食材原料，必让你吃不出食材的原有的味道才罢休，好像不猛加调味料就难以下咽似的。不管是什么菜，决不给味蕾留下任何独自思索食材味道的空间，只能听由浓烈的滋味从口中“疾驰而过”，直至胃部。不过，川菜的滋味可不是“麻辣”这两个字就可以概括的。川菜自来就有“百菜百味”之称，亦有“七滋八味”之说。所谓“七滋”，即：甜、酸、麻、辣、苦、香、咸；“八味”则是：鱼香、酸辣、椒麻、怪味、麻辣、红油、姜汁、家常。一个对吃稍有研究的人，就不难发现，川菜有“一菜一格”的独有特色。例如著名的麻婆豆腐，其色、香、味、形俱佳，自成特色。

耳熟能详的经典川菜

除了刚刚提到的麻婆豆腐，在川菜这个大家族中，有些不得不说的经典中的经典菜肴，比如：回锅肉。回锅肉的样子虽然并不讨喜，但依然不妨碍它独有的美味，先煮后炒，看似简单，却对火候、工艺有着严格的要求。如同一个派系之中的两个宗门，川菜可以分为蓉派和渝派两大类。蓉派川菜多以官府菜为主，食材原料讲究上乘，搭配比例精细准确，以传统经典的菜式为准，菜式品相好，口味也相对温和；而渝派川菜则指重庆地区厨师的烹饪手法，他们以大胆的用料，创新的菜式，丰富多变的味道，和不拘一格的制作手法，推出了很多新派川菜。以炒制回锅肉来举例，

在蓉派做法中，必备的材料为不带皮的五花肉、嫩蒜苗、郫县豆瓣酱、甜面酱，这些材料是制作回锅肉的主体；而在渝派的做法中，对于所选的猪肉，没有一定的要求，只要是带皮的猪肉都可以成为回锅肉的主料，而嫩蒜苗也可以用其他蔬菜代替，甜面酱也是可放可不放的，如果不放就用蔗糖代替。但不管是蓉派还是渝派的回锅肉，只是选料各有不同，大体上的烹调手法还是没有什么区别的。不管是哪种派系的做法，都挡不住回锅肉颇为诱人的味道，据说，很多久居外地的四川人回到家乡，往往点出的第一道菜就是回锅肉，而刚刚炒好的回锅肉配上一碗品质上佳的米饭，更是一绝。

相较于蓉派川菜，渝派川菜更为易学易做，且食材更为广泛，不似蓉派川菜一样多有限制。最近几年，大多数的川菜馆子都开始以渝派川菜为主，这也让渝派川菜在短时间内风靡全国。论及渝派川菜的代表作，就一定要提及赫赫有名的水煮肉、水煮鱼、辣子鸡或香辣虾等。而宫保鸡丁、鱼香肉丝、樟茶鸭、蚂蚁上树这些很有历史的经典菜式，则属于蓉派川菜的代表菜式。而从这些无人不知，无人不晓的菜式中我们就可以看出川菜的神奇和它旺盛的生命力。

你绝不能错过的麻辣火锅和小吃

提及川菜，风靡海内外的麻辣火锅就不得不提了。麻辣火锅应该说它发源于重庆，是川菜中的“重头戏”。它以麻辣为主，多味并存，讲究调味，善于变化。同时，注重用汤，崇尚自然，选料广泛。一开始，麻辣火锅只在重庆流行，辗转传到了成都，而后逐渐在全国范围内流行起来。相传，最早吃麻辣火锅的人是生活在重庆的船夫们。这是由于，麻辣火锅的特色是麻、辣、烫、鲜、香，最适合在寒冷的冬天围坐在一起吃。无论多冷的天气，火锅都可以让人吃得红光满面、周身温暖。现如今，人们还喜欢夏天吃火锅，外面是30℃以上的高温，在空调屋内围着烈火炙炙的火炉和沸沸腾腾的铁锅，吃着滚烫的食物，别有一番滋味。而到了夜晚的户外，在凉爽的微风中吃火锅、摆龙门阵，更能体现四川人的安逸生活。

提到四川的美食，小吃也是一个绝对不能不提的重头戏。担担面、川北凉粉、麻辣小面、酸辣粉、叶儿粑、酸辣豆花等，以及用创始人姓氏命名的赖汤圆、龙抄手、钟水饺、吴抄手等，它们构成了四川小吃独有的历史与滋味。到川菜馆子，如果你没点道四川小吃，就会觉得似乎少了点什么。到四川如果不吃四川小吃，那你就白来四川了。

家常川菜必备的调味料介绍

1. 花椒

花椒是川菜中必不可少的调味料。四川所产的花椒粒大味厚，麻香浓郁，油润色红，为花椒中的上品。花椒油多用于凉拌菜中，可以让食材更有滋味，同时有开胃加味的作用。而花椒面在冷菜、热菜中都可使用，可以让菜肴香味更加浓郁，滋味更加美味。

2. 辣椒

川菜中常用的辣椒，大体上可以分为干辣椒、辣椒粉、辣椒油及泡椒等。干辣椒是用新鲜辣椒晾晒而成的，外表是鲜红或红棕色，皮有光泽，气味特殊。在以“火红麻辣”著称的川菜中，除了干辣椒之外，泡椒也是必不可少的调味料。泡椒是用新鲜的辣椒泡制而成的。因为在泡制过程中会产生大量乳酸，这样的泡椒入菜，会使菜肴具有独特的香气和味道。

3. 姜

姜是川菜中必不可少的调味料。四川的姜品质优良，种类繁多，例如：子姜、生姜、干姜等。子姜为时令鲜蔬，季节性强，可做辅料或腌制成泡姜。生姜在川菜中通常是被加工成丝、片、末或姜汁。泡制后的生姜味调味品就是干姜了，多用于汤品。

4. 豆豉

豆豉是以黄豆为主要原料，经选择、浸渍、蒸煮、风干而制成的，其色泽黑褐、味鲜微甜、香气浓郁。烹调时，可以选购永川豆豉，或潼川豆豉。豆豉适宜炒制或蒸食，可烹出豆豉鱼之类的川式佳肴。

5. 郫县豆瓣酱

豆瓣酱是以蚕豆、辣椒、盐为主要材料酿制成的辣酱，产地以四川省郫县生产的为佳。郫县的豆瓣酱之所以名扬海内外，是因为它的酱色深红、油亮光润、味道浓郁鲜辣、瓣粒酥脆，只要你打开酱瓶就能闻见浓郁的酱香味。郫县豆瓣酱不仅可以生吃，也可调制凉菜，烹饪热菜，如豆瓣鱼、回锅肉、干煸鳝鱼等所用的都必须是郫县豆瓣酱。

6. 川盐

不管做什么菜肴，是冷是热，是荤是素，盐都是不可缺少的重要调味料。在烹调川菜时，最好也用川盐，而在众多的川盐中，四川自贡所生产的井盐最为适合，在定味的同时，还有提鲜、解腻、去腥的作用。

7. 芥末

芥末有深黄、棕黄、红棕等色。其干燥品没有什么味道，但研碎湿润后，便会发出浓烈的辛辣气味，并有强烈的刺激作用。芥末搭配荤素食材皆可，但多用于冷菜。

8. 陈皮

陈皮亦称“橘皮”，由成熟的橘子皮阴干或晒干而制成。陈皮一般呈鲜橙红色、黄棕色或棕褐色，质地脆而易断。在选择陈皮的时候，则以皮薄而大，色红，香气浓郁者为佳。

9. 黑芝麻

黑芝麻是用于制作芝麻油（亦称香油）和芝麻酱的主要原料。黑芝麻入菜时，常见于芝麻肉丝、芝麻豆腐干及中式小吃或点心中。在选购黑芝麻的时候，要以个大饱满，色黑无杂质者为佳。芝麻酱多用于凉拌菜中，如：麻酱鱼肚、麻酱响皮、麻酱凤尾等菜肴。而芝麻油在菜肴的制作中则是冷热菜均可使用，它能起以增加香味的作用。

10. 大蒜

大蒜鲢鱼、大蒜烧鳝段、大蒜烧肥肠……大蒜是日常生活中不可缺少的重要食材，它可以当做调味料，也可以单独成菜。在选购大蒜时，最好选择成都温江的独头蒜为烹调川式菜肴的最佳选择。大蒜不仅能去腥增色，它所含的蒜素还有很强的杀菌作用。

11. 葱

在烹饪中可以生吃和熟吃，生吃多用小葱。小葱香气浓郁，辣味较轻，一般切成葱花，用于调制冷菜。大葱主要用葱白做热菜的辅料和调料。做辅料时葱一般切成节，烹制葱酥鱼、葱烧蹄筋、葱烧海参等菜肴；如切成葱花，则是做宫保鸡丁、家常鱿鱼等菜肴的调味品。此外，葱白还可切成开花葱，作烧烤、汤羹、凉菜使用。

12. 酱油

有调色的作用，在川菜中运用较广。在酱油的选择上，以四川德阳县的精酿酱油和成都的大王酱油为佳。酱油在烹调川菜中，无论蒸、煮、烧、拌的菜肴都可使用，运用范围很广。

13. 糖

川式烹饪，最常用糖类为：白糖、冰糖、饴糖、红糖、蜂蜜等。而其中又以白糖、冰糖用途最广。川菜中糖的作用一般不是为菜品增加甜度，而是有提味、增色、去腥和使菜肴滋味甜美等作用，除制作甜品以外。