

● 百菜百味 一菜一格

● 巴山蜀水 川渝好味

● 尚厨美食研究中心 编著

大众川菜

精心打造 倾力奉献

DAZHONG CHUANCAI

「百菜百味」

菜特点的写照，对川菜看的风味特色相同，总体上呈现多彩。川菜的风味不是只有麻辣，而是取材广泛，味型众多，烹法独特，菜式丰富，清鲜与醇浓并重，在吸收南北风味之外，变化发展域外之味，形成了具有强烈地方风格和特点的「正宗川味」。



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





● 尚厨美食研究中心 编著

大众川菜



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

大众川菜 / 尚厨美食研究中心编著. -- 北京: 中国人口出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-5101-2545-4

I. ①大… 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(2014)第106984号

大众川菜

尚厨美食研究中心◎编著



出版发行 中国人口出版社
印 刷 北京尚唐印刷包装有限公司
开 本 787毫米×670毫米 1/24
印 张 8.5
字 数 150千字
版 次 2014年6月第1版
印 次 2014年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-2545-4
定 价 29.80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

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

做出川菜好味道

食在中国，体现着国人在饮食方面的自信。各地方的美食比拼着菜的色香味，让我们看似吃遍了天下，却又总有出人意料的美味出现，这实在是国人的福气。而菜的命运，最终决定于能够吃到它的那些人。最负盛名的四大菜系中，就有着“鲁贵，苏雅，粤富，川民”之说。雅还是我们可以追求的境界，但一个富，一个贵，看似简单的两个字，就让很多菜与很多人之间没了缘分。

川菜是最亲民的。目前，它是中国涉及人口最多、经营门店最多、味型最多的菜系。三个“最”字充满了感情。川菜拥有着浓郁多彩的平民生活气息。它品质朴实，以普通食材演绎多变滋味，通俗而亲民——简单说，就是好吃不贵。

古人说川菜有两句话，一句是“尚辛香，好滋味”，另一句是“百菜百味，一菜一格，擅长麻辣”。今人概况得更详细：浓厚的文化底蕴，丰富多样的生态原料，融纳古今的烹饪方法，博大兼备的味型谱系，标新立异的麻辣风味。无论怎样的表达，都说明了川菜对滋味各种变化的追求。

就说辣味，四川人做麻辣菜特别有心得，以至于不少外地人，总以为川菜和辣椒相关，似乎只是辣。事实上，麻辣味型在传统川菜中只占百分之二三十。如同闻名天下的四川熊猫代表了中国动物，四川的麻辣也不自觉地代表了川菜。但川菜的百菜百味，又岂能是一个辣字可以说得。

川菜火遍大江南北，但其传播的距离，往往意味着在味道上的差距，我们吃上的，很难说是正宗的川菜。若一道菜只差一点味道也就罢了，但今天一点明天一点地差下去，很快，它恐怕就是另一道菜了。

是故，本书所选川菜尽取传承多年的正宗川菜做法，并取名曰《大众川菜》。

目录



无肉不欢畅

肉天然是个好吃的东西，但最终决定它成为美食的，却是厨师的手艺。川菜里的肉菜，穷尽变化，总是让人吃了还想再吃，比如回锅肉，一个回字的诱惑，就让很多人一生可以吃它千百回。

回锅肉	2	香糟肉	18	姜汁拐肉	34
白油肉片	3	宫保肉丁	19	萝卜连锅汤	35
明笋焖肉片	4	盐煎肉	20	榨菜肉丝汤	36
韭黄肉丝	5	水煮烧白	21	余肝片汤	37
鱼香肉丝	6	板栗烧肉	22	白菜丸子	38
炒酱肉丝	7	桃仁肉卷	23	红烧狮子头	39
干煸肉丝	8	蒜泥白肉	24	红烧排蹄	40
肉丝罐汤	9	酥肉汤	25	冰糖芝麻肘子	41
榨菜肉丝	10	炖酥肉	26	花仁蹄花汤	42
鱼香碎滑肉	11	连锅子	27	醋熬猪头肉	43
酱爆肉	12	咸烧白	28	豆瓣肘子	44
花椒肉	13	夹沙肉	29	家常热味肘子	45
晾干肉	14	荷叶蒸肉	30	清蒸肘子	46
芝麻肉丝	15	粉蒸肉	31	姜汁蹄花	47
东坡肉	16	豆筋烧肉	32	糖醋排骨	48
樱桃肉	17	豆芽肉饼汤	33	粉蒸排骨	49

鱼香排骨	50	麻辣牛肉干	58	小烧什锦	65
家常排骨	51	粉蒸牛肉	59	大蒜烧肥肠	66
冷汁牛肉	52	香酥羊肉丝	60	回锅香肠	67
干煸牛肉丝	53	归芪羊肉汤	61	火爆双脆	68
干拌牛肉	54	鱼香肝片	62	蒜烧肚条	69
芙蓉牛柳	55	白油猪肝	63	毛肚火锅	70
陈皮牛肉	56	金银肝	64	麻辣兔丁	72
水煮牛肉	57				



鸡鸭带来的味道

左手一只鸡，右手一只鸭，到了餐桌上，最后都是一盘菜。然而菜与菜不同，川菜厨师做的鸡鸭菜也堪称一绝。宫保鸡丁、辣子鸡丁、盐水鸭片、魔芋烧鸭……都是人们耳熟能详的美味。

盐水仔鸡	74	鱼香八块鸡	85	魔芋烧鸭	96
怪味鸡丝	75	软炸鸡块	86	芋儿烧鸭	97
棒棒鸡丝	76	旱蒸全鸡	87	盐水鸭片	98
红油鸡块	77	鸡豆花	88	家常鸭块	99
椒麻鸡块	78	葱汁鸡条	89	冬菜烧鸭块	100
白油鸡丁	79	热味姜汁鸡	90	冬菇烩鸭掌	101
辣子鸡丁	80	香菌烧鸡	91	干收鹤鹑	102
银芽鸡丝	81	当归炖鸡	92	蛋皮春卷	103
香辣鸡块	82	贵妃鸡翅	93	椿芽烘蛋	104
香炸鸡腿	83	虫草鸭子	94	臊子蒸蛋	105
雪花鸡淖	84	黄焖鸭子	95	玫瑰锅炸	106



爱鱼也爱虾

神话里的虾兵蟹将，是不起眼的角色，但在饭桌上，鱼虾蟹贝是最吸引人眼球的。一天到晚游泳的鱼，到了川菜厨师手里，就成了一天到晚被人惦记的美食，比如水煮鱼……

豆豉鱼条	108	清炖足鱼	121	金钩烧青笋尖	134
辣子鱼	109	大蒜鳊鱼	122	宫保大虾	135
凉粉鲫鱼	110	大蒜烧鳊鱼	123	怪味鲜贝	136
白汁鲜鱼	111	五香带鱼	124	鱼香鲜贝	137
豆瓣鱼	112	干煸鳊鱼丝	125	干贝冬瓜条	138
干烧鲫鱼	113	椒盐酥虾	126	家常鱿鱼	139
泡菜鱼	114	盐水虾仁	127	酸菜鱿鱼汤	140
熘鱼片	115	米酥虾	128	椒麻鱼肚	141
葱酥鱼	116	糖醋酥虾	129	酸菜鱼肚	142
酸菜鱼汤	117	炸虾饼	130	响铃海参	143
瓜燕银鱼丝	118	腐皮虾包	131	粉蒸海参	144
酸菜鱼卷汤	119	芙蓉虾仁	132		
三色鱼丸汤	120	生爆虾仁	133		





蔬菜也下饭

与大鱼大肉相比，蔬菜往往被称为小菜一碟。可别小看这一碟菜，在川菜厨师手里，当开水遇到白菜，他们也能做出别样的美味。菜因四季而不同，蔬菜变成了美食就这样地排着队上了我们的餐桌。

麻辣豆腐	146	酱香子姜	159	家常芋头	172
家常豆腐	147	姜汁薤菜	160	鱼香茄子	173
干炒豆腐	148	炒野鸡红	161	玫瑰茄饼	174
浑汤豆腐	149	素烧魔芋	162	开水白菜	175
鱼香油菜薹	150	灯影苕片	163	炆莲花白	176
罗江豆鸡	151	蜜汁山药球	164	椒盐蚕豆	177
口袋豆腐	152	酿南瓜	165	金钩蚕豆	178
干煸苦瓜	153	酿番茄	166	姜汁豇豆	179
麻辣明笋丝	154	葱油香菇	167	红白豆腐汤	180
青笋拌折耳根	155	干煸冬笋	168	冰糖银耳	181
炆黄瓜	156	软炸冬笋	169	烧三色葫芦	182
泡菜炒肉末	157	冬菇葵菜	170	川北凉粉	183
糖醋子姜	158	酿甜椒	171	干煸四季豆	184

做好川菜的秘诀

川菜好吃，重在调味。各种调味品组合在一起，征服了我们最挑剔的味蕾。继承传统，灵活运用，用心体味各种味型变化之精微，唯有如此，才能做得一手好川菜。

川菜的特点	186	川菜调味品的应用	188	川菜味型及调味技巧	192
-------	-----	----------	-----	-----------	-----

无肉 不欢畅



肉天然是个好吃的东西，但最终决定它成为美食的，却是厨师的手艺。

川菜里的肉菜，穷尽变化，总是让人吃了还想再吃，
比如回锅肉，一个回字的诱惑，就让很多人一生可以吃它千百回。

特色

回锅肉

回锅肉是川菜家常风味菜肴的代表作。许多远离家乡的四川人，每谈及此菜，都会顿起“思乡”之念。有人将它喻为四川人的“家乡菜”，四川菜的“头菜”。

材料

· 猪肉	500克
· 蒜苗	150克
· 食用油	40克
· 盐	1克
· 郫县豆瓣	50克
· 甜酱	25克
· 红白酱油	25克
· 生姜	25克
· 葱	20克
· 花椒	10余粒（约2克）

制作

- 1 将带皮的肥瘦相连的猪肉洗干净。
- 2 锅内放开水置于旺火上，下猪肉和葱、姜、花椒，将猪肉煮熟但不要过于软烂；在煮肉过程中撇去汤面的浮沫。蒜苗洗净切2~3厘米的短节；豆瓣剁细。
- 3 将猪肉捞出，晾干水汽，趁余热时切成约0.3厘米厚的连皮肉片。
- 4 炒锅置中火上，放入食用油，油烧至五成热时下肉片，同时放少量盐翻炒均匀；炒至肉片出油时铲在锅边，相继放豆瓣、甜酱在油中炒出香味即与肉共同炒匀，然后放蒜苗合炒；蒜苗炒熟但不要炒蔫，再放酱油炒匀起锅即成。

美味秘诀

- 1) 根据个人口味，菜内可加豆豉炒。
- 2) 如无红酱油可用白糖代替。



白油肉片

特色

肉片白净，辅料青、红、绿相衬，色调自然，肉质清嫩，咸鲜味美。

材料

· 猪肉	250克
· 净青笋	150克
· 食用油	75克
· 葱	15克
· 木耳	5克
· 姜	25克
· 蒜	25克
· 盐	2.5克
· 泡红辣椒	3根（约50克）
· 汤	50克

制作

1 将木耳用温水泡发，择去根，洗净。

- 2 葱、泡红辣椒分别两头切成斜口，长约1.5厘米的短节；青笋切成薄片；净瘦猪肉切成薄片。
- 3 在碗内将盐、水豆粉及汤兑成滋汁，把葱、姜、蒜、木耳、泡红辣椒等小配料放于碗内一边。
- 4 炒锅置于旺火上，放入食用油，随即肉片用盐、水豆粉拌匀，当油烧至七成热时即下肉片翻炒；肉片炒到散开、发白后，便下碗边配料和匀炒转，并倒入青笋片共同炒匀，再勾匀碗内滋汁，倒下锅炒转即成。

美味
秘诀

如喜食酸味，可在临起锅前稍放几滴醋。



明笋焖肉片

特色

色白、味鲜、质嫩。

材料

· 水发明笋	500克
· 猪肉	150克
· 食用油	50克
· 水豆粉	60克
· 盐	4克
· 味精	1克
· 汤	500克

制作

- 1 将水发明笋剖开，斜刀片成长3厘米的片，在开水中煮两次，去其异味；将肥瘦肉切成薄片；葱切2.5厘米长的段；姜切小方片。
- 2 锅内放食用油，烧至六成热时，先下肉片后下明笋，稍炒一会，然后下盐和汤。焖约5分钟下味精、水豆粉，然后收汁起锅。



**美味
秘诀**

明笋若不切片，可用手将每根笋撕成两半，再切成4厘米的节也行。

韭黄肉丝

特色

颜色明净，韭黄鲜脆，嫩滑爽口。

材料

· 净瘦猪肉	150克
· 韭黄	250克
· 盐	2克
· 醋	10克
· 冬菜	50克
· 混合油	60克
· 酱油	15克
· 水豆粉	75克
· 汤	50毫升

制作

- 1 韭黄择去老皮残梢，清洗干净，切成2.6厘米长的节；冬菜清洗干净后，切成细末；用净瘦猪肉切成粗0.3厘米、长7厘米的丝。
- 2 炒锅置旺火上，放入混合油，随即用盐、水豆粉将肉丝拌和均匀。在碗内用酱油、醋、水豆粉及汤兑成滋汁。
- 3 锅内油烧至七成热时，下肉丝炒，炒至肉丝散开、发白，立即先后倒下冬菜末、韭黄，与肉丝炒匀；炒至韭黄快熟而未完全熟时，迅即倒下碗内滋汁，炒几转起锅。

美味秘诀

炒此菜火力宜旺并遍布锅底。醋与酱油选颜色浅些的。



鱼香肉丝

特色

具有酸甜咸辣、葱姜蒜香综合的“鱼香”味，为川菜中鱼香味的代表菜。运用此法可千变万化，做出各种鱼香味的菜式。

材料

· 瘦猪肉	250克
· 混合油	75克
· 盐	1.5克
· 酱油	15克
· 白糖	20克
· 醋	15克
· 姜米	15克
· 蒜米	25克
· 泡红辣椒	8根
· 水发木耳	30克
· 葱花	30克
· 豌豆尖	50克
· 水豆粉	75克
· 汤	50毫升

姜、蒜米和泡辣椒末放入同炒；炒出香味现红色时，再下葱花、木耳、豌豆尖炒匀；最后将汤汁勾匀倒下炒转，起锅即成。

美味秘诀

此菜口味适宜于很多原料，如鸡、鸭、蛋、豆腐、蔬菜等。

制作

- 1 把瘦猪肉切成粗0.3厘米、长7厘米的丝；泡辣椒去蒂，去籽，剁细。
- 2 碗内放入盐、酱油、醋、白糖、水豆粉，加汤兑成滋汁；姜、蒜米和泡辣椒末放于碗内一边；葱花、木耳、豌豆尖放于碗内另一边。
- 3 将炒锅置于旺火上，放入混合油，随即将肉丝用盐、水豆粉拌匀；油烧至七成热时，下肉丝炒至散开、发白，再将



炒酱肉丝

特色

肉丝成酱褐色，吃时拌葱丝，入口细嫩、酱味香浓。

材料

· 净瘦猪肉	250克
· 混合油	75克
· 盐	1克
· 甜酱	40克
· 酱油	15克
· 红酱油	10克
· 水豆粉	75克
· 葱白	50克
· 汤	75毫升

制作

1 将净瘦猪肉切成粗0.3厘米、长7厘米的丝；葱白切成细丝。

2 炒锅置于旺火上，放入混合油；随即在碗内用红、白酱油、水豆粉及汤兑成滋汁。

3 锅内油烧至七成熟时，用盐及水豆粉将肉丝拌匀后下锅铲炒；肉丝炒至散开、发白，铲在锅边，放甜酱在油中炒出香味时，再将肉丝与酱炒匀；倒下碗内的滋汁，炒转起锅入盘；肉丝上面放上葱白丝即成。

美味秘诀

肉丝中可稍带肥肉丝（不宜多），吃时更觉嫩气、滋润。



干煸肉丝

特色

色深，味浓，干香。宜于下酒。

材料

· 净猪瘦肉	350克
· 混合油	100克
· 干辣椒	5根（约5克）
· 盐	1.5克
· 葱	20克
· 姜、蒜	20克
· 绍酒	15克
· 芝麻油	15克
· 味精	1克
· 酱油	15克

制作

- 1 净瘦猪肉剔去筋，切成粗0.4厘米、长7厘米的丝。
- 2 干辣椒去籽切成粗丝；葱、姜、蒜分别切成细丝。
- 3 炒锅置于中火上，放入混合油，下干辣椒丝，炸至变色后捞起；然后将肉丝用盐和绍酒拌匀放入，从煸干水汽到煸出爆响声，一直煸到肉丝呈深黄色时，下干辣椒丝及姜蒜丝炒匀；再煸片刻放入酱油上色，加葱丝，淋芝麻油，和匀起锅即成。



肉丝罐汤

特色

肉嫩爽、汤鲜。因以前做此菜系在铜罐内烹成，故名。

材料

· 净猪瘦肉	150克
· 鲜菜心	100克
· 干粉丝	50克
· 水发黄花	50克
· 水发木耳	25克
· 盐	10克
· 酱油	30克
· 绍酒	15克
· 胡椒面	1.5克
· 味精	1克
· 水豆粉	50克
· 汤	1000毫升

制作

- 1 猪肉洗净、去筋，切成粗0.3厘米、长7厘米的丝，碗内加1.5克盐、20克酱油、绍酒、水豆粉拌匀；菜心择洗干净；粉丝用热水泡软、洗净。
- 2 锅置旺火上，掺汤、下粉丝煮2分钟；然后下黄花、木耳、菜心，并加盐、胡椒面调味；至菜心熟时，将锅中的菜全部捞于汤碗内作底；锅内下肉丝滑散，汤再开时，加味精起锅，倒入碗中即成。

美味秘诀

如无汤，用清水亦可，须加食用油、姜（拍破）熬煮。

