

大厨必读系列

# 经典川菜

## 川味大厨 20 年厨艺精髓

- 20 种川菜调味的秘密配方
- 27 种冷热菜烹饪工艺秘诀
- 50 道开胃美味的凉菜
- 70 道麻辣鲜香的热菜
- 20 年的厨艺总结

朱建忠 / 著

蔡名雄 / 摄影

川菜大师舒国重

四川省烹饪协会向东

四川烹饪高等专科学校刘学治

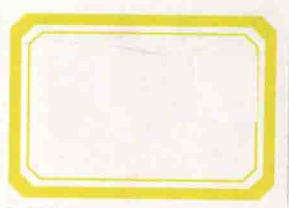
四川烹饪杂志社王旭东

联合  
推荐



中国纺织出版社

大厨



尚锦文化

# 经典川菜

## 川味大厨 20 年厨艺精髓


技术顾问

舒国重 杨国胜  
曹晓军 刘子明

朱建忠 / 著

蔡名雄 / 摄影



 中国纺织出版社

## 数据

经典川菜：川味大厨20年厨艺精髓 / 朱建忠著. —  
北京：中国纺织出版社，2013.6  
(大厨必读系列)  
ISBN 978-7-5064-9720-6

I. ①经… II. ①朱… III. ①川菜—菜谱 IV.  
①TS972.182.71  
中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第091284号

原书名：《就爱川味儿》

原作者名：朱建忠

@台湾赛尚图文事业有限公司，2012

本书简体版由赛尚图文事业有限公司(台湾)授权，  
由中国纺织出版社于大陆地区独家出版发行。本书内  
容未经出版社书面许可，不得以任何方式复制、转载  
或刊登。

著作权合同登记号：图字：01-2013-3350

---

责任编辑：范琳娜 责任印制：储志伟

装帧设计：水长流文化

---

中国纺织出版社出版发行

地址：北京朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010-67004461 传真：010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: [faxing@c-textilep.com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年6月第1版第1次印刷

开本：787×1092 1/16 印张：14

字数：288千字 定价：68.00元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

# CONTENTS

一样食材，两种滋味，万般风情



## 就爱川味儿

味型 变化丰富，滋味美.....	8
工艺 手法万千、适才适性.....	10

## 川味诱人秘诀

精用川盐.....	13
巧用花椒.....	13
妙用辣椒.....	15
擅用葱、姜、蒜.....	17



## 特制地道川味调料

各式四川味碟.....	19
红油的烹制.....	20
刀口辣椒.....	20
刀口辣椒油.....	20
泡椒油的烹制.....	21
糊辣辣椒油的烹制.....	21
四川油辣子.....	22
烹制老油.....	22
姜葱汁.....	22
熬制糖色.....	23
复制酱油.....	23
葱油.....	23
花椒油的烹制.....	23
现磨花椒粉.....	24
现磨辣椒粉.....	24
现剁椒麻糊.....	24
糍粑辣椒.....	24
热鸡汤的熬制.....	25
鲜高汤的熬制.....	25
高级清汤.....	25
高级浓汤.....	25



# CONTENTS

## 川味凉菜 爽口舒心

- |          |    |          |     |
|----------|----|----------|-----|
| 凉菜基本烹调工艺 | 28 | 26 风干鸡   | 74  |
| 1 酸酸鸡    | 37 | 27 荞面蹄花  | 77  |
| 2 红油鸡片   | 38 | 28 酱猪蹄   | 78  |
| 3 攀西坨坨鸡  | 40 | 29 白切羊肉  | 79  |
| 4 麻辣鸡块   | 42 | 30 牙签羊肉  | 80  |
| 5 花仁拌兔丁  | 43 | 31 蛋黄鸭卷  | 82  |
| 6 酥皮豆豉兔  | 44 | 32 皮蛋鸭卷  | 84  |
| 7 鳝丝荞面   | 46 | 33 虫草花耳丝 | 86  |
| 8 鸡丝凉面   | 47 | 34 红油耳片  | 87  |
| 9 盖浇牛肉   | 49 | 35 香菜核桃肉 | 88  |
| 10 干拌牛肉  | 50 | 36 五香猪拱嘴 | 89  |
| 11 糖醋排骨  | 52 | 37 川味香肠  | 90  |
| 12 烟熏排骨  | 54 | 38 广味腊肠  | 92  |
| 13 前程土鸡爪 | 56 | 39 水晶牛肉  | 94  |
| 14 山椒凤爪  | 58 | 40 麻辣牛肉干 | 97  |
| 15 蘸水兔   | 60 | 41 椒圈兔丝  | 98  |
| 16 陈皮兔丁  | 61 | 42 五香酱板兔 | 99  |
| 17 仔姜鸭脯  | 62 | 43 什锦泡菜  | 100 |
| 18 酱香鸭脯  | 63 | 44 卤水拼盘  | 102 |
| 19 椿芽拌白肉 | 64 | 45 夫妻肺片  | 103 |
| 20 蒜泥白肉  | 65 | 46 生椒牛百叶 | 105 |
| 21 凉粉鸭肠  | 66 | 47 蒜香脆皮鸡 | 106 |
| 22 伤心凉粉  | 68 | 48 棒棒鸡   | 108 |
| 23 椒麻鸡丝  | 69 | 49 酱鸭舌   | 110 |
| 24 手撕盐焗鸡 | 71 | 50 麻辣鸭舌  | 111 |
| 25 怪味鸡丝  | 72 |          |     |

经典川菜





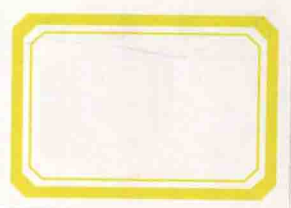
## 红火热菜 香鲜麻辣

### 热菜基本烹调工艺 · 115

- |                    |                    |                    |
|--------------------|--------------------|--------------------|
| 1 泡椒牛肉 ····· 118   | 26 农家蒸酱肉 ····· 156 | 52 一掌定乾坤 ····· 194 |
| 2 铁板牛肉 ····· 121   | 27 蒜薹炒腊肉 ····· 157 | 53 萝卜连锅汤 ····· 196 |
| 3 水煮牛肉 ····· 122   | 28 干豇豆蒸老腊肉 158     | 54 鲍香萝卜骨 ····· 197 |
| 4 糊辣牛肉 ····· 124   | 29 干煸牛肉丝 ····· 160 | 55 沸腾刨花羊肉··· 198   |
| 5 酸汤兔花 ····· 126   | 30 小炒黄牛肉 ····· 161 | 56 脆笋带皮羊肉··· 200   |
| 6 蕃茄酸汤鱼 ····· 127  | 31 清炖牛腩 ····· 162  | 57 葱香牛肉 ····· 202  |
| 7 鸡米芽菜包 ····· 129  | 32 花仁牛排 ····· 164  | 58 风味烤羊腿 ····· 203 |
| 8 尖椒小香鸡 ····· 130  | 33 鲜花椒煮肥牛··· 165   | 59 浓汤狮子头 ····· 204 |
| 9 腰果鸡丁 ····· 131   | 34 石板牛仔骨 ····· 167 | 60 冬瓜烧丸子 ····· 206 |
| 10 香酥凤腿 ····· 132  | 35 山椒煸仔兔 ····· 169 | 61 干烧蹄筋 ····· 207  |
| 11 芦笋爆鸭舌 ····· 133 | 36 仔姜带皮兔 ····· 170 | 62 蒜香蹄筋 ····· 209  |
| 12 樟茶鸭丝 ····· 134  | 37 清炖蹄花 ····· 171  | 63 山城辣子鸡 ····· 211 |
| 13 魔芋烧鸭 ····· 136  | 38 黄豆烧猪蹄 ····· 172 | 64 荷叶绿豆糯香鸡 212     |
| 14 香酥糯米鸭 ····· 138 | 39 大蒜烧鳝鱼 ····· 174 | 65 鸡豆花 ····· 215   |
| 15 粉蒸排骨 ····· 141  | 40 干锅鳝鱼 ····· 175  | 66 板栗黄焖鸡 ····· 216 |
| 16 大漠象牙排 ····· 142 | 41 樱桃红烧肉 ····· 177 | 67 松茸炖老鸭 ····· 218 |
| 17 土豆烧排骨 ····· 144 | 42 品客红烧肉 ····· 178 | 68 红汤鸭掌 ····· 219  |
| 18 酥椒丁丁骨 ····· 145 | 43 烧汁长豆角 ····· 181 | 69 白果烩鱼丁 ····· 220 |
| 19 盐煎肉 ····· 146   | 44 干煸四季豆 ····· 182 | 70 小米粥煮鱼片··· 223   |
| 20 川式小炒肉 ····· 148 | 45 鱼香肘子 ····· 183  |                    |
| 21 辣子肉丁 ····· 149  | 46 酸汤肘子 ····· 184  |                    |
| 22 砂锅丁丁肉 ····· 150 | 47 锅巴肉片 ····· 186  |                    |
| 23 锅巴酥排 ····· 151  | 48 水果锅巴 ····· 188  |                    |
| 24 豉椒排骨 ····· 153  | 49 麻婆豆腐 ····· 190  |                    |
| 25 咸烧白 ····· 154   | 50 糟醉豆腐 ····· 191  |                    |
|                    | 51 家常豆腐 ····· 192  |                    |



大厨



尚锦文化

# 经典川菜

川味大厨 20 年厨艺精髓


技术顾问

舒国重 杨国胜  
曹晓军 刘子明

朱建忠 / 著

蔡名雄 / 摄影



 中国纺织出版社

## 美味佳书，乐不思蜀

纵观当今食世，已是川菜天下，天下川味，五洲四海，盛言“食在中国”；华夏大地，声称“味在四川”。自古蜀望、丛二帝在川西坝子设邑建都、兴农治水，到都江堰水利灌溉之引流从善，促使成都平原形成蜀地特有的农耕文明和饮食文化。承千年天府之文脉，受万里岷江之润泽，三千年历史的古蜀王都，天府乐国之璀璨明珠，“油盐柴米酱醋茶”“琴棋书画诗酒花”在这里演绎得十分淋漓尽致。

千百年来，川菜就这样以其风味情韵，滋润着巴蜀子民的四季生活。一千多年前，南宋大诗人陆游就后悔离蜀，杜甫更因巴蜀美食游乐之丰盛而向世人发出“少不入川”之警示。2009年11月17日晚，美国总统奥巴马对川菜“翠汁鸡豆花”之“豆花不用豆，吃鸡不见鸡”之神韵所征服。千百年来，川人用舌尖悠闲地品味生活，以肚肠感受人世冷暖，在厨房书写快乐人生。让您来了就不想离开！这就是被联合国授予“美食之都”的个中奥秘。

朱建忠，中国著名烹饪大师、川菜大师张中尤之徒孙；师承张中尤之高徒，中国烹饪大师、川菜大师，有川菜江湖智多星之美誉的舒国重。朱建忠现为特二级烹调师、中国烹饪名师、川菜烹饪大师。朱建忠秉承张派儒厨之风，奉行舒氏之厨德厨艺，将自己与恩师舒国重多年苦心钻研、悉心感悟之川味河鲜烹饪心得与技法，编撰成一部宏大佳作——集川菜河鲜、烹饪技艺、历史文化、三江风情风俗、经典河鲜菜肴及精美图片为一体的《川味河鲜料理事典》（简体版书名《川味河鲜烹饪事典》），由中国台湾省赛尚图文事业有限公司出版，荣获2010年德国法兰克福国际书展台湾馆推介书及世界美食家食谱双项大奖，亦获得中国美食界及世界烹饪专家的充分肯定。

而本书是朱建忠师傅近20年间，通过民间采风，食海拾贝，匠心独具而创新诠释的一批川味食尚经典菜肴，受到食众之热捧。可以这样来描述本书：“一样食材，两种滋味，万般风情的烹调挑战，通过浓、淡，厚、薄，传统、创新等菜品，将川味佳肴百菜百味的多样化烹调、丰富滋味等诱人元素完整呈现，并毫无保留地和盘托出川菜让人上瘾的关键与烹调秘诀所在。

120道特色菜，有家常风情、经典传统、新派创新等各类菜品与烹饪技巧，每道菜都有美味秘诀大公开，以及味型、味道、特色、典故、文化、风情等深入浅出的文字介绍，让您通过对照、比较来了解其烹饪与调味的技巧与异同，能触类旁通，尝到川味儿的精髓。”当然，这些菜品也生动地展现了川菜中张氏厨派与舒氏厨艺之风尚。

近二十余年来，张氏厨派、舒氏厨艺可以说占据了川菜行业与市场之半壁江山。朱建忠是行业公认的佼佼者之一。以四川美食家协会会长，九十多岁的李树人老先生的话讲：“张氏之门，自成一派，具有左右蓉城川菜风味之势。”

有道是：势利者言行虚假，浮躁者一事无成。然而张氏厨德，坦荡踏实、虚怀若谷；张氏厨风，意趣清高、志量远大；张氏厨艺，一菜一格，百菜百味，与时俱进，引领食尚，奇峰妙境尽在众弟子鼎盛之中。朱建忠承此风范，此书可谓美味佳书，让人乐不思蜀！

### 向东

2012年9月秋分于成都

四川省烹饪协会副秘书长

《四川省志·川菜志》主编

著有《食悟——千滋百味话川菜》、《食悟——万般风情在巴蜀小吃》、《食悟——一日三餐聊养生》等饮食书



# 吃川菜特别容易上瘾

川菜是中国饮食百花园中最具个性、最有风韵的四大花魁之一，也是中国四大菜系中最具冲击力，市场占有率最高的一个菜系。我们无论走到天涯海角，凡有炊烟之处，都能体验到它的美味，凡餐饮成市之处，川菜总是浓妆艳抹，担负起重要的角色，取得很大的市场份额。川菜、川酒、川茶、川戏合为四川，它们都是四川文化的重要元素，其中川菜又是四川文化中最大的亮点。川菜虽然声名卓著，市场占有率高，犹如滚滚长江浩浩荡荡，奔向八方，但是发展太快就会泥沙俱下、鱼龙混杂。

然而四川成都市“锦城一号邮轮”行政总厨朱建忠先生，不仅利用自己的平台将其做成了川菜市场上的一个标杆。而且他还利用工作之余，从知识的层面对川菜进行了总结和传播，对普及川菜知识，提升川菜的形象和整体实力，起到了重要作用。他写的《川味海鲜料理事典》（简体版书名《川味海鲜烹饪事典》）在业界就曾产生过较大的影响。如今他的这本《经典川菜——川味大厨20年厨艺精髓》，又从操作层面，较为全面地展现了川菜的形象和特点。笔者曾经写过一副对联来谈川味：“川菜百种味岂止麻辣味博采复合味；世间千般情不忘故旧情还结新朋友”，但只是纸上谈兵、坐以论道，而朱建忠先生却从操作层面，做出了实证。

笔者认为从口味上看，川菜有以下三个显著的特点。

## 一、浓妆艳抹、浓味浓香，以调味取胜

川菜总是浓妆艳抹，常常使用大量调味品和辅料，充分打扮主料，有时甚至淹没了主料，却不会主次不分，做出的菜品香风浸脾。本书中介绍的辣子肉丁、沸腾刨花羊肉、水煮牛肉等，都是未见其菜先闻其香。浓浓的香味会让人馋涎欲滴。这些川菜的味道都是以调料和调味取胜的。而粤菜则不同，它是以主料的本味取胜的，虽然他们的菜品也加有多种调味品，但是清香淡雅，不压本味。

川菜和川酒这两兄弟都是以浓味浓香著称的。杜甫就有“蜀酒浓无敌”的诗句。川菜和川酒在“浓香”二字上是非常一致的，这也是众多食客喜欢它的原因之一。

## 二、善调麻辣双味，口感冲击力强

全世界吃辣的地区很多。但唯有川菜，善于运用麻辣双味烹调菜品。像本书所介绍的麻婆豆腐、夫妻肺片、水煮牛肉等许多菜品，都是典型的麻辣味型。本书很多典型的川菜口感冲击力强，一入口定能感觉到它的力度，与之打交道有一番拼搏、较量，吃得酣畅淋漓，唏嘘不已而经久难忘。

## 三、味型多样，并且味型之间的反差很大

川菜是山河文化。四川的地理环境极为复杂，既有大江、大河、高山、峡谷，又有湖泊、瀑布，还有荡荡平川，高低错落，气势磅礴。因此反映在饮食文化上，即是“百菜百味，一菜一格”，并且各种味型之间的反差较大。川菜有23种基本的复合味型，再运用大量的复合加成作用而成百菜百味。如本书介绍的麻辣味型、鱼香味型、糊辣味型、蒜泥味型、泡椒味型、怪味味型菜品，都是带有辣味的菜品，但香味、口感差异非常大。本书也有糖醋排骨、香酥凤腿这样温柔的甜酸味型菜品；还有白果烩鱼丁、鸡豆花这样清香咸鲜味型的名菜，以及腰果鸡丁、锅巴肉片这种称为小荔枝和大荔枝味型的名菜。但各种味型的个性都十分突出，因此口感的整体冲击力较大，容易给食客留下深刻印象。所以吃川菜特别容易上瘾，使人恋恋不舍。

总之，本书的众多菜品都从味型上、用料上、烹饪技法上，呼应和实证了川菜的理论，展现了川菜的特点，从知识上、技术上也具有一定的科普价值。

通过这本书，笔者十分高兴地看到朱建忠先生忠于自己的事业，并且颇有建树。朱者红也，因此笔者祝愿朱先生此书，一炮打响，一路走红，同时也祝愿川菜事业红红火火、大吉大顺！

**刘学治** 2012年9月27日

四川烹饪高等专科学校教授  
四川首位中国餐饮文化大师

## 【作者序】

继《川味河鲜料理事典》后

# 回顾经典，再创经典

经过多年工作经验的总结，以及规划、构思、编写、编辑、设计、印制等工序，精装的《川味河鲜料理事典》一书于2009年10月在中国台湾首印发行。当时书一完成，赛尚总编辑大雄就将每本近2千克的书以最快的空运快递方式，先给我捎了3本到成都。

几天过去了，在极度期待之际，物业中心的工作人员通知我去取邮件，打开包裹的那一瞬间，心中涌出无数滋味，兴奋、激动……回酒楼后我小心翼翼将书打开，逐页逐页将书看过一遍。因为过于专注，单位的领导、同事、朋友早已聚在我身后并将目光聚焦到这本“大”书上，大家都为之感到惊讶，朱师傅写的这本书不简单啊！其实出书不为名利，只是想把自己从事厨师生涯的旅程和经验总结一下。晚上下班回家，又将书拿出来仔细看了一遍、两遍，还是舍不得放下来。

夜里，我在床上翻来覆去，久久不能入睡。爱人开玩笑说，你这个人今天怎么了？书都上市了还担心啥子呢？由于自己思绪还未理清，一时还不敢将心中想写第二本书的冲动说出。第二天，思绪理清了，确定这本《川味河鲜料理事典》确实填补了烹饪书籍中未曾有河鲜专著的空缺后，才将想再写一本有关川菜中的时尚流行凉菜、热菜的菜谱书的想法说出。同时以书面的形式发了个电邮给大雄，请大雄帮分析一下是否可行。没过几天，大雄就将他的观点、想法、构思回复给我，在几次的交流与讨论后，大雄以其专业知识，策划了第二本食谱书的规划书。按照市场定位和广大读者朋友的需求及适用性，订出了几个主线：取材要普遍、做法要传统和现代结合、味型的涉及面要广泛、操作要通俗易懂、烹调关键说明要明确。于是我开始对这本书的内容进行了细心构思。

按原计划本书应该在2011年6月就出版，由于我个人工作时间的特殊性，导致延误了出版时间。在本书的编写过程中，白天我要负责几家酒店的经营、厨政管理、新菜品的研发与新酒店的筹备，只有晚上才能抽空对文稿内容进行处理。

在菜品图片拍摄过程中，根据需求，拍摄地点选定在邮轮酒店三楼的包间内，而厨房在一楼，在成都的三伏天里，连续一周的菜品拍摄中，我来回奔波在一至三楼，每天跑下来四肢发软、衣服被汗水浸透，晚上还要忙酒店的生意。大雄则在镜头下精益求精地对每一个菜品的色泽、外观形状、盘饰进行点缀、修改、调试方位等，最后拍摄出生动、鲜活、诱发食欲、令人垂涎三尺的菜品图片。由于酒店的生意很忙，为了不影响营业，我们常常工作到忘记午饭，因为要赶在晚餐营业高峰期客人到来之前暂停拍摄，晚餐营业结束后，再继续熬夜拍摄……在此向大雄先生道声辛苦了！

感谢编委们舒国重、杨国胜、曹晓军、刘子明的大力支持，也感谢成都“锦城一号”邮轮提供的拍摄场地，同时感谢成都“老刘家”食品公司、成都“锦城一号”邮轮的各级领导对我工作、事业的大力支持。为了弘扬、挖掘川菜的饮食文化精髓，望有识之士与各级专家给予指导。在此深表谢意！

朱建忠 2012年9月5日于成都

# CONTENTS

一样食材，两种滋味，万般风情



## 就爱川味儿

味型 变化丰富，滋味美.....	8
工艺 手法万千、适才适性.....	10

## 川味诱人秘诀

精用川盐.....	13
巧用花椒.....	13
妙用辣椒.....	15
擅用葱、姜、蒜.....	17



## 特制地道川味调料

各式四川味碟.....	19	现磨花椒粉.....	24
红油的烹制.....	20	现磨辣椒粉.....	24
刀口辣椒.....	20	现剁椒麻糊.....	24
刀口辣椒油.....	20	糍粑辣椒.....	24
泡椒油的烹制.....	21	热鸡汤的熬制.....	25
糊辣辣椒油的烹制.....	21	鲜高汤的熬制.....	25
四川油辣子.....	22	高级清汤.....	25
烹制老油.....	22	高级浓汤.....	25
姜葱汁.....	22		
熬制糖色.....	23		
复制酱油.....	23		
葱油.....	23		
花椒油的烹制.....	23		



# CONTENTS

## 川味凉菜 爽口舒心

### 凉菜基本烹调工艺····· 28

- 1 酸酸鸡····· 37
- 2 红油鸡片····· 38
- 3 攀西坨坨鸡····· 40
- 4 麻辣鸡块····· 42
- 5 花仁拌兔丁····· 43
- 6 酥皮豆豉兔····· 44
- 7 鳝丝荞面····· 46
- 8 鸡丝凉面····· 47
- 9 盖浇牛肉····· 49
- 10 干拌牛肉····· 50
- 11 糖醋排骨····· 52
- 12 烟熏排骨····· 54
- 13 前程土鸡爪····· 56
- 14 山椒凤爪····· 58
- 15 蘸水兔····· 60
- 16 陈皮兔丁····· 61
- 17 仔姜鸭脯····· 62
- 18 酱香鸭脯····· 63
- 19 椿芽拌白肉····· 64
- 20 蒜泥白肉····· 65
- 21 凉粉鸭肠····· 66
- 22 伤心凉粉····· 68
- 23 椒麻鸡丝····· 69
- 24 手撕盐焗鸡····· 71
- 25 怪味鸡丝····· 72

- 26 风干鸡····· 74
- 27 荞面蹄花····· 77
- 28 酱猪蹄····· 78
- 29 白切羊肉····· 79
- 30 牙签羊肉····· 80
- 31 蛋黄鸭卷····· 82
- 32 皮蛋鸭卷····· 84
- 33 虫草花耳丝····· 86
- 34 红油耳片····· 87
- 35 香菜核桃肉····· 88
- 36 五香猪拱嘴····· 89
- 37 川味香肠····· 90
- 38 广味腊肠····· 92
- 39 水晶牛肉····· 94
- 40 麻辣牛肉干····· 97
- 41 椒圈兔丝····· 98
- 42 五香酱板兔····· 99
- 43 什锦泡菜····· 100
- 44 卤水拼盘····· 102
- 45 夫妻肺片····· 103
- 46 生椒牛百叶····· 105
- 47 蒜香脆皮鸡····· 106
- 48 棒棒鸡····· 108
- 49 酱鸭舌····· 110
- 50 麻辣鸭舌····· 111



## 红火热菜 香鲜麻辣

### 热菜基本烹调工艺 · 115

- |                    |                    |                    |
|--------------------|--------------------|--------------------|
| 1 泡椒牛肉 ····· 118   | 26 农家蒸酱肉 ····· 156 | 52 一掌定乾坤 ····· 194 |
| 2 铁板牛肉 ····· 121   | 27 蒜薹炒腊肉 ····· 157 | 53 萝卜连锅汤 ····· 196 |
| 3 水煮牛肉 ····· 122   | 28 干豇豆蒸老腊肉 158     | 54 鲍香萝卜骨 ····· 197 |
| 4 糊辣牛肉 ····· 124   | 29 干煸牛肉丝 ····· 160 | 55 沸腾刨花羊肉··· 198   |
| 5 酸汤兔花 ····· 126   | 30 小炒黄牛肉 ····· 161 | 56 脆笋带皮羊肉··· 200   |
| 6 蕃茄酸汤鱼 ····· 127  | 31 清炖牛腩 ····· 162  | 57 葱香牛肉 ····· 202  |
| 7 鸡米芽菜包 ····· 129  | 32 花仁牛排 ····· 164  | 58 风味烤羊腿 ····· 203 |
| 8 尖椒小香鸡 ····· 130  | 33 鲜花椒煮肥牛··· 165   | 59 浓汤狮子头 ····· 204 |
| 9 腰果鸡丁 ····· 131   | 34 石板牛仔骨 ····· 167 | 60 冬瓜烧丸子 ····· 206 |
| 10 香酥凤腿 ····· 132  | 35 山椒煨仔兔 ····· 169 | 61 干烧蹄筋 ····· 207  |
| 11 芦笋爆鸭舌 ····· 133 | 36 仔姜带皮兔 ····· 170 | 62 蒜香蹄筋 ····· 209  |
| 12 樟茶鸭丝 ····· 134  | 37 清炖蹄花 ····· 171  | 63 山城辣子鸡 ····· 211 |
| 13 魔芋烧鸭 ····· 136  | 38 黄豆烧猪蹄 ····· 172 | 64 荷叶绿豆糯香鸡 212     |
| 14 香酥糯米鸭 ····· 138 | 39 大蒜烧鳝鱼 ····· 174 | 65 鸡豆花 ····· 215   |
| 15 粉蒸排骨 ····· 141  | 40 干锅鳝鱼 ····· 175  | 66 板栗黄焖鸡 ····· 216 |
| 16 大漠象牙排 ····· 142 | 41 樱桃红烧肉 ····· 177 | 67 松茸炖老鸭 ····· 218 |
| 17 土豆烧排骨 ····· 144 | 42 品客红烧肉 ····· 178 | 68 红汤鸭掌 ····· 219  |
| 18 酥椒丁丁骨 ····· 145 | 43 烧汁长豆角 ····· 181 | 69 白果烩鱼丁 ····· 220 |
| 19 盐煎肉 ····· 146   | 44 干煸四季豆 ····· 182 | 70 小米粥煮鱼片··· 223   |
| 20 川式小炒肉 ····· 148 | 45 鱼香肘子 ····· 183  |                    |
| 21 辣子肉丁 ····· 149  | 46 酸汤肘子 ····· 184  |                    |
| 22 砂锅丁丁肉 ····· 150 | 47 锅巴肉片 ····· 186  |                    |
| 23 锅巴酥排 ····· 151  | 48 水果锅巴 ····· 188  |                    |
| 24 豉椒排骨 ····· 153  | 49 麻婆豆腐 ····· 190  |                    |
| 25 咸烧白 ····· 154   | 50 糟醉豆腐 ····· 191  |                    |
|                    | 51 家常豆腐 ····· 192  |                    |



# 就爱川味儿

## 味型

### 变化丰富，滋味美

川菜在口味上特别讲究色、香、味、形，兼有南北之长，历来有“七滋”（甜、酸、麻、辣、苦、香、咸）、“八味”（干烧、酸、辣、鱼香、干煸、怪味、椒麻、红油）之说，以形容味的多、广、厚，并以味的多、广、厚闻名天下。

### 家常味

家常味的特点在于浓厚醇香，咸鲜微辣。“家常”之名是指家庭常备的意思，也就是说家常味的调味取材十分便利，家家都有，一般必需的调料有豆豉、酱油与郫县豆瓣，其中郫县豆瓣决定了这味型八成以上的醇香与咸鲜微辣风味，所以用量上在合适的范围内尽可能多，以突出家常味的特点。但要注意咸味的控制，因豆瓣本身咸味重。

### 鱼香味

鱼香味的风味独特，在姜、葱、蒜、糖、醋和泡鱼辣椒（又称鱼辣子）的组合下，鲜辣爽口，色泽红亮，酸香味突出，且所有滋味相融为一体，口感醇厚、鲜美可口。此味型是川菜的特有风味，因其味组合巧妙，用以烹制出的菜肴，带有隐隐“鱼香”而得名。

### 糖醋味

糖醋味甜酸味浓，鲜香可口，是一种讨喜的味型，甜甜酸酸的，入口醇厚而后转清淡酸香味，因醋的酸与香具有和味、改味的特点，除腻作用明显，若使用过量时，酸度过大就难以入口，此时再加糖中和酸味则会过腻，因此要控制好糖与醋的比例以避免糖醋味压过食材本味。

### 麻辣味

麻辣味的特点在于咸鲜热烫，助食而解腻。麻辣味是否协调而突出，要看辣椒末、花椒末的比例，比例不对就会有空辣空麻的现象，且整体风味会发腻。辣椒末用量以菜肴色泽红亮、香辣味突出为准，辣而香，辣而不燥；花椒末用量以菜肴香麻味突出但不反苦味为佳。麻辣味的菜品成菜后都应具有咸、香、麻、辣、烫、鲜等特点。另一种麻辣味是用红油加花椒粉调制的，风味特色是麻辣咸香，味厚不腻。麻辣味的调制都有一个重点，就是咸味要够，咸味不够，整体滋味就会空洞缺乏厚实感。

### 糊辣味

糊辣味，顾名思义是以糊辣椒的香气做主调，再调以花椒的香气与醋、糖的酸甜味，就有奇妙变化，产生像荔枝一样的风味，因此又分糊辣小荔枝味与糊辣大荔枝味两种，特色都是荔枝味突出，麻辣适口而不燥，鲜香醇厚，差别在于酸甜程度不同。这类菜肴带有水果感的酸甜味同时可以感受到咸味，特别的是微酸

感就像新鲜荔枝微甜中带果酸香一样。就实际食用体会而言，荔枝味的甜酸味中的酸味，应先于甜味，也就是说，食者在甜酸味的感觉上，是一个先酸后甜的过程。若是甜、酸味浓而鲜明，加上咸味不明显就成了糖醋味，这是做烩辣味菜品要特别注意的地方。

## 怪味

怪味是川菜独创的一种味型。几乎用上了各种调料，有川盐、红酱油、白酱油、鸡粉、芝麻酱、白糖、醋、香油、红油、花椒末、熟芝麻等。从怪味的调味技巧与特点可发现川菜调味的精致与思路，不仅要求味的层次与协调，还要在浓、厚、复杂中让各味彼此烘托，更要烘托而不掩盖主食材的滋味，因集咸、甜、麻、辣、酸、鲜、香众味于一体，味与味间互不掩盖，各味平衡又彼此烘托，乃至使菜肴具有多种层次的味道，故以“怪”字来褒其滋味之妙。

## 椒麻味

咸鲜清香、风味幽雅是椒麻味的风味特点，调制时主要以葱加花椒并突出椒麻味，加香油提香，但要用葱的青叶其清香味才浓。椒麻味组成虽简单，但搭配咸甜味浓的食材会有丰富滋味，若要香气更浓可以用滚油冲入剁碎的葱、花椒，但要控制油量，避免产生油腻感。

## 酸辣味

酸辣味属于爽口的味型，在川菜中使用较多，主要风味为酸辣清爽，鲜美可口。依使用的辣味来源不同，如鲜辣椒、干辣椒、胡椒或红油等，而分成香辣与鲜辣，酸味的来源也相当多样，从基本的各种醋，到经过复合制成的各种酸汤。调制酸辣味时有一个基本原则就是“盐咸醋才酸”，在菜品中一样份量的醋，会

因为咸度的关系而有不同的酸感，咸度不足时酸香味就会让人觉得薄弱。

## 红油味

在川味凉菜中是较为常用的味型之一。其色泽红亮、入口回甜、咸鲜微辣。红油可说是川味凉菜香美的关键，要想做好川味凉菜，就得学会红油的制作方法，会做还要做得好并懂得如何微调出属于自己特色的色、香、味，才能让同一道凉菜到了你手中，那味道就美上一大截。调制红油味一般搭配糖、酱油、红酱油，调好的酱汁是咸味恰当，甜味入口微有感觉，咸、甜、鲜、辣、香兼之，用于凉拌菜肴，其原料应是本味较鲜的品种，如鸡、牛肚、牛舌等肉类和新鲜蔬菜等。

## 麻酱味

麻酱味香鲜爽口、香味自然，食用时口感鲜明，此味型重用芝麻酱，搭配香油、酱油、盐、糖等，以突出其香味，但麻酱本身会压掉其他食材的味道，所以应用时要注意用量并且搭配本味鲜美或突出的食材。若能自制芝麻酱则香气更足，效果更佳。方法是：先将芝麻淘净，炒至微黄，碾碎，用五分热的熟菜籽油烫出香味即可。

## 蒜泥味

此味型蒜泥味浓厚且蒜味突出，鲜香辣中带微甜，最适合作为下饭菜的调味。也因蒜泥味浓厚，运用时在味的配合上，以不压过原料本味或抵消其他配菜的滋味为宜，其中红油与香油只起辅助作用，不能喧宾夺主。蒜泥味主要是取用新鲜蒜头的浓辛味，因此多用于凉拌。蒜泥现做现用为佳，久了就会变味，放到隔夜更会散发异味，不可使用。

# 工艺

## 手法万千、适才适性

川菜常用的烹调工艺有炒、爆、熘、炸、煎、烧、烩、焖、炆、煊、蒸、煮、炖、熏、卤、炆、渍、拌、腌、糟等数十种，其中以小煎、小炒、干烧、干煸见长，是川菜最具特色的烹调工艺。

小炒美味的关键之处在于兑味汁，因小炒速度快、时间短，加上川菜的调辅料繁多，若在炒的过程中一一加入，就耽搁了时间而过熟甚至焦糊，所以调味要一次完成，味汁的比例不对，要再追加调整就太晚，因为已经成菜了，再调并不能让菜品变好。如鱼香肉丝，不过油，不换锅，现兑滋汁，急火快炒成菜，鱼香味突出。

另一独特烹调方法是干煸，干煸的烹调特点是食材码拌时不上浆，也绝对不能上浆，因食材入味后就直接入锅，不用油或只用少许油煸炒至主辅料水气至干香成菜，若是将食材上浆，加上锅中油量极少，那肯定是糊成一团。干煸菜的风味特色是入口干香味厚，但对许多

食材而言要煸炒至干香须费时数分钟到十几分钟，对现今的餐馆酒楼而言太耗时了，因此工序上也做了调整，现今在制作干煸菜品时多先油炸再煸炒成菜，但这样的干香味会稍差，油分偏多。

川菜烹调工艺中有许多隐藏版的独门技术，该工艺或许名称与其他菜系相同，若没有仔细研究其中精髓，常会因误解而达不到应有的特殊风味，如干烧，就是川菜中的一大特色，就是将汤汁烧到干。虽说如此，要烧出美味还是有很多诀窍的，如原料要先炸后烧，再以小火慢烧亮油，绝对不能用水淀粉收汁，才能达到成菜色泽红亮、入口干香、家常味浓厚的工艺要求。因为干烧具有炸与烧混合的独特风味，因此干烧菜经常是烹饪比赛的常胜军，如干烧岩鲤、干烧鱼翅、干烧大虾。

“干锅菜”近几年流行于大江南北，甚至有许多以川味干锅为主题的连锁餐馆在各地火爆上场。干锅菜的最大特色就是成菜干香、软







嫩适度、回味持久而厚重，在主料吃完后还能加入鲜高汤转变成火锅，一菜两吃，加上经济实惠而深受喜爱。

干锅要有特色就须有自己的干锅底料，就像麻辣火锅一样，所以干锅底料的配方与炒制工艺几乎被视为一家干锅馆子的命根子。

除了烹调工艺，刀工工艺也是川菜的一大特点，虽然不是独门绝技，却也是看家本领，甚至有些名菜、名点的菜名就因刀工而出名，如棒棒鸡、灯影牛肉、金丝面等。其中“棒棒鸡”是四川雅安荣经地区的一道地方特色名菜，因其独特的刀工工艺而得名，让此菜不只美味更有些许趣味。其刀工独特之处在于一人持刀，一人用木棒槌敲打刀背的方式将鸡连肉带骨斩成片，就因多了这木棒槌而名为棒棒鸡。

四川地区物产丰富，当季物产常常吃不完，因为早期没有冰箱等保鲜设备，需要通过烹调技术延长储存时间，加上爱“吃香香”的传统偏好，令川菜的凉菜中以“炸收”工艺成菜的菜品相对较多。所谓炸收即先将原料在油锅中炸干水气至干香酥脆，再上火，调入味汁，小火自然收汁成菜，如糖醋排骨怪味兔丁香辣脆鳝酱酥鲫鱼。“炸收”工艺成菜后干香、酥脆爽口，口味分明、利于存放，对餐馆来说更有出菜速度快的优点。

再说说“焖”，其烹制方法近似于烧，主要差别为主辅料在锅中烧时有无加盖，加盖是焖，不加盖是烧。焖的工艺同样要烧至汤汁浓稠、上色入味，但成菜后入味更深、口感以细嫩软绵为主。焖煮在川菜中又分红焖、油焖、黄焖三种，成菜工序基本上一样，主要差别在于调味后所形成的成菜色泽。如板栗黄焖鸡、麻香焖牛掌、油焖笋、啤酒焖仔兔等。

干拌一词在川菜中，即将原料卤制好后切片加入干辣椒粉、花椒粉、酥花生碎、熟芝麻等干香、辛辣调味料拌匀，不加或只加少量的油脂，如香油、红油或熟菜籽油成菜。其特点是入口麻辣干香、回味悠长，是四川地区佐酒、休闲的最佳美食，常见于冷淡杯、夜啤酒这类小馆子的菜单上，在酒楼多为开胃前菜。

烟熏也是川味一绝，如四川腊肉、川味香肠、缠丝兔等远近闻名。四川农村的做法是主食材熏干水气，再利用厨房柴火灶的烟天天熏，可延长保存时间又增加风味，多经过半年以上的长时间烟熏后才食用，那烟香味浓郁而醇厚且有一股时间的滋味，让人回味无穷。所以农村里的老腊肉对四川人而言有不可取代的情感地位。现在一般做法都是在食材经川盐腌制入味并风干后，放置在相对封闭的空间中，利用柏树枝桠、锯末、花生壳等原料焖烧时产生的浓烟，在五到十天内将主食材熏干水气并入味。

蘸水在川菜中，具有独特的角色，虽然制作蘸水就是将调味料全部调匀后盛入碟或碗中即成，食用方法也交由客人自行将食材放入调味料中浸泡入味后再吃，但川菜将蘸碟视为成菜菜品的一部分，所以蘸碟都是一菜一碟，少有共用，目的是让成菜入口时滋味完美，因此川菜中只有少数蘸碟可以独立存在，成为百搭蘸碟，这类蘸碟多半是个性不明显的单纯咸鲜味或麻辣味。

