

从广为流传的**经典川菜** / 到巴蜀当地**传统美食** / 从麻辣鲜香的**神秘调料**
到繁杂有序的**地道做法** / 一部美食达人的川菜学习**笔记** / 带给你一样的川式美食，不一样的味觉体验

川味

笔记

深入蜀地探寻川味秘籍
破解川菜诱惑的神奇密码

水晶月光 / 著

麻辣鲜香

SHUIJING YUEGUANG
CHUANWEI BILU



水晶月光
川味
笔记

水晶月光 / 著

图书在版编目(CIP)数据

水晶月光·川味笔记 / 水晶月光著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5341-5927-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 017039 号

书 名 水晶月光·川味笔记
著 者 水晶月光

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码:310006

联系电话:0571-85058048

浙江出版联合集团网址:<http://www.zjcb.com>

图文制作 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷 杭州丰源印刷有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本	787×1092 1/16	印 张	13
字 数	260 000		
版 次	2014 年 3 月第 1 版	2014 年 3 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-5927-5	定 价	48.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑	王 群 刘 丹 梁 峥	责任美编	金 晖
责任校对	王巧玲	责任印务	徐忠雷
特约编辑	舒荣华		

水晶月光
川味
笔记

水晶月光 / 著

图书在版编目(CIP)数据

水晶月光·川味笔记 / 水晶月光著. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2014.3

ISBN 978-7-5341-5927-5

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 017039 号

书 名 水晶月光·川味笔记
著 者 水晶月光

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路 347 号 邮政编码:310006

联系电话:0571-85058048

浙江出版联合集团网址:<http://www.zjcb.com>

图文制作 杭州兴邦电子印务有限公司

印 刷 杭州丰源印刷有限公司

经 销 全国各地新华书店

开 本	787 × 1092 1/16	印 张	13
字 数	260 000		
版 次	2014 年 3 月第 1 版	2014 年 3 月第 1 次印刷	
书 号	ISBN 978-7-5341-5927-5	定 价	48.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 王 群 刘 丹 梁 峥

责任美编 金 晖

责任校对 王巧玲

责任印务 徐忠雷

特约编辑 舒荣华

水晶月光



本书采用的度量单位说明

1. 除了常用的克、毫升作为单位,小分量的调料更建议使用厨房专用的量勺、量杯。这类度量工具分量标准国际通用,便于计算,如实在没有,中式瓷汤匙也可作为度量工具,基本换算如下:

1 杯 =240 毫升,1 大勺 =15 毫升,1 小勺 =5 毫升,1 汤匙 =10 毫升

2. 由于中餐制作随意性较大,有时烹饪中我并不会精确测量调料的准确分量,文中一部分给出的数值是事后估算所得,我尽量减少误差,若不慎换算失误也请多多包涵。

3. 对于油和盐的用量我没有标注,这里做两点解释:

a. 如果使用传统铁锅,制作川菜油量一般不会太少,但用油关乎健康,少了也并非不能成菜,油多油少主要还是自己根据惯常的炒菜习惯灵活把握,故省略具体分量的标注。需注意若个别菜肴用了“比平时炒菜的油量多”这类的语言,还请尽可能增加油量。

b. 我个人感觉盐在中餐中是最难给出分量的调料,除了各人口味轻重有别造成对同一道菜肴的咸度感知不同,川菜中还时常用的豆瓣酱、泡椒、豆豉、酱油、甜面酱等调味品都带有不同程度的盐分,尤其涉及不同品牌、不同人家的泡菜,含盐量都不相同,对食盐用量影响很大,因此确实不能给出一个准确的用盐量,还要有劳读者朋友根据平时做菜的经验自行把握。

前言

爱上川菜就是爱上一种生活

我还在读书的时候,常常幻想毕业后会去哪里定居,可能那些年独自一人漂泊得厉害,迫切渴望寻找到一个自己喜欢的城市,一毕业就能在那里过上相对安定的生活。因此每一个大小假期,身处外地的男友就会跨越千山万水来陪我“考察”几个目标城市,然后再一个个在心中打分比较。其实,那时的成都还不是我的首选,还记得装满了在成都头几日所拍美食素材的心爱相机,在我走到陈麻婆的门口开心地准备找它时,才发现已经不翼而飞。成都之行后的时间,我都在郁闷中度过,情绪低落地带带着备用相机第四次去了趟锦里,只为补拍那些食物组成的风景。现在先生还会挑出后来在锦里门口拍下的我的苦瓜脸,笑话我怎么千挑万选,最终还是回到了这里。是的,我现在在成都生活一年了,命运就是这么神奇,当年丢相机带给我的眼泪和烦恼早已淡忘,眼睛里看到的全都是这座城市的美好,体会到的全都是这座城市的魅力。



热情的成都串串



沸腾的川味沙锅

一座城，最容易打动人心拉近距离的名片恐怕就是城里的美食。很幸运，我和家人天生就爱吃点辣，也常常主动来点麻，在我也和大多数人一样把川菜和麻辣画等号的那段时间，成都城里的小吃大菜简直让我如同老鼠落入米缸般乐开了花。吃得实在合意，你就很难抗拒这座城市的魅力，再次亲身体验川式生活半月之后，什么少不入川，什么别人的眼光，统统抛在脑后，义无反顾地奔着蓉城而来。

在成都过小日子有几个乐趣：一是和菜场大姐大妈们学家常川味。什么泡菜啊，豆瓣酱啊，腊肉啊，家常的做法我都是在菜场里多买几次菜，多问几次学来的。有时还站在肉铺老板或者鱼铺老板的身边，看着他们怎么去腰臊，打腰花，片鱼肉……网络上、电视里没有弄懂的小技巧，一遍遍看着便豁然开朗。有一回一个老爷爷和我讲他卖的粉丝怎么做最好吃，不水煮，而是先过油炸蓬，那个味道和现在泡水粉丝不能比，说罢又感叹现在的年轻人不可能会了，闹得我痒痒立即就回去尝试，结果果然出现了令人欣喜的奇妙场景，这道菜也被我如实地记录在这本笔记里。

今年十一回家，把我妈吓一跳，纳闷怎么我闺女去了四川非但没白反而黑了。其实平日晒太阳的机会并不多，可盛夏时节我一有时间就赶着去早市向宰辣椒的阿姨们讨教家常豆瓣的做法。今年夏天据说较往年热，太阳也烈些，一来二去就在早市上晒了个黝黑。不过那些阿姨们都很可爱，每个人都说自家的豆瓣味道最香，可是她们的方法又总是不尽相同，让我迷糊了好一段时间，不知该听哪个好。遇到这种情况，我的笨办法就是增加请教的次数，问更多的婆婆、妈妈，最后终于在收集了海量的信息后，突然领会到了其中要领，找到了合适自己的方法。



成都早市上宰辣椒的场景

市场上的人们川音很重,有时说的话我怎么也听不明白,但是每次还是愿意向他们请教。要融入巴蜀人的生活,深入到柴米油盐的巴蜀市场,这大概是第一步吧。

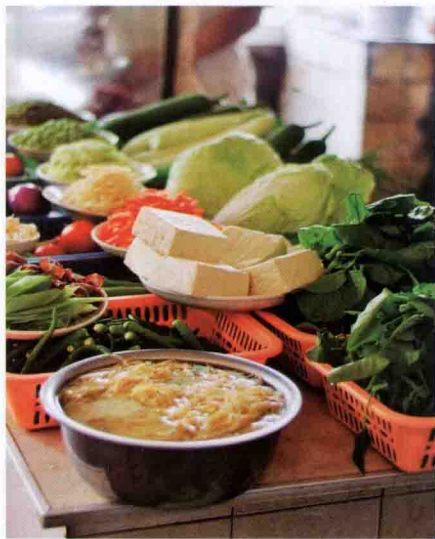
另一个乐趣,就是不断地去发现川式生活的魅力,感受惬意的川式生活节奏,学着让自己已经习惯于紧绷的神经如何放松下来。比如放弃游客们熟知的锦里、宽窄巷子,游荡在一家家苍蝇馆子,感受本地人最推崇的平民美食;比如在桂花飘香或银杏变黄的季节,拉着心爱的人沿府南河走走,感受季节更替,沉浸于美好景致;再比如我还有个私人爱好——看当地人在自家门前开饭,这个特别有意思。成都小商铺挺多,大多都自带个便利的炉灶在门前炒菜做饭,一到饭点,不管是水果摊还是杂货铺,经常一阵一阵的饭菜飘香,不论是回锅肉、盐煎肉、油泼辣椒,还是仅炒个素菜,总会把路人馋得要么偷瞄两眼,要么加快回家吃饭的脚步。我就经常忍不住要去看看锅里到底在炒啥,怎么能够这么香,每每被先生拉住,笑话我不要这么没出息。嘿嘿,其实那在我心中是多么动人的场景。

刚来成都的时候,我看了一部叫《川魂》的纪录片,对我的影响很大。借用片子自己的介绍,它是“通过对四川历史脉络与文化基因的分析与解构,展示川人既现实又浪漫,既散淡又果敢,既平和又决绝的一体两面的独特性格,凸显既熟悉又陌生的川人性情与‘川魂’,挖掘孕育和支撑这种精神背后的历史成因与现实环境”。那里面面对四川文化的解读让人着迷,对川人达观人生态度的描述又常常让人忍俊不禁。看完之后很长一段时间里,我都会忍不住站在感悟文化的角度来体味在四川的生活,每当找到共鸣点就会暗暗地开心。

我常常和家人、朋友说,我来成都最大的改变恐怕是心态上的变化。比如成都的工资水平不高,但消费水平还是很高的,尤其是近两年的餐饮价格不再像过去传说中那样低。开始我极难理解为什么成都人看起来都如此的知足,为什么收入虽不高,



苍蝇馆子灶台



路边的川菜馆

那些看上去不便宜的餐馆却从来都是宾客满座，私家车拥有率也跃居全国第二。为什么成都是公认的幸福感很强的城市，钱都不够花，幸福又从何而来？看了《川魂》之后我逐渐想明白了很多关于这片土地上人们的心态：幸福感来自于自己内心的平和与知足，来自于享受生活的心态，活在当下一天便不亏待自己，再平凡的生活也能像烹制街头小炒那般调剂得有滋有味，也能像啞吧零嘴小吃一样，品尝到快乐与香甜。

在成都生活的第三个乐趣，就是和当地人聊美食，大多是些家常美食，有时是他们眼里的巴蜀老味道。成都是一个不缺民间美食家的城市，大多数成都人都有一两道能够津津乐道如数家珍的家常川菜，哪怕不会做的，也能回忆起以前的老味道，想了解最地道的家常川味，和他们聊，准没错。我听过出租车司机四十分钟不间断地给我讲不同的川菜如何选肉，同一道回锅肉，重庆和成都有啥子不同；听过隔壁桌的食客大谈成都的兔头、脑花这些让外地人望而生畏的另类小吃；也听过理发店的小伙给我描述小时候家乡自制的酸浆和豆花、沥米饭和控饭的回味悠长……每一次和当地人在美食上的取经，不仅是一次极度的诱惑，是对你美食意志力的考验，更让人感受到他们知足的性格、享受生活的姿态和巴蜀大地安逸的氛围。

除了自家味道，有时也聊他们心目中的川蜀味道。记得有一回和一个学生同路，他和我回忆起了他念本科时的美食生涯。那还是多好年前，他还在重庆读书，那时吃火锅还没有空调，三十八九度的天气，最惬意的吃法就是三五舍友，光着膀子，穿着裤衩，趿拉着拖鞋，肩头搭一块湿毛巾，左手握一瓶某牌高度白酒，右手把那鲜嫩的毛肚往火锅里七上八下地涮涮，吹着气入口，再滋溜一声抿一口白酒，只吃得浑身大汗，又酣畅淋漓，感觉暑气尽去……到现在开着空调吃火锅了，那个意境却不比当年……说罢又和我细细地将重庆火锅的前世今生娓娓道来。关于重庆火锅，一些历史是略知一二的，但是听他这样声情并茂地描述和回忆，一下子就把我带到那个年代、那个意境里去了，真想身临其境地体会一下。两个人直聊到我差点坐过站，下了车走了好远还意犹未尽。



小镇面馆



川式生猛小吃：冒脑花

我曾经是这座城市的游客,而现在每当飞机降落双流机场,我就有种马上就要回家的雀跃与舒坦。做游客时,因为听过太多关于它的略微夸张的美好描述,以至于亲身体会时落差反而很大;做一个新成都人时,生活变得立体而真实,对于那些如何在成都将日子过得精致又滋润的实实在在好处,才一点一点被发现。

在这一年多宁静的川内生活之余,我利用身处成都的便利条件,学习了很多过去没有见过的,或者虽熟悉,但因感觉高深而从不尝试的川味美食的知识。开始只是零散的记录,如今一个契机让我得以将对川式美食阶段性的学习笔记做一个整理。既然是阶段性的学习成果,所能展示的菜品数量有限,但相信通过我每道菜末尾详细的笔记记录,在学会了这一道道粉蒸牛肉、水煮肉片、酸菜鱼、姜汁豇豆、椒麻肚丝……之后,聪明的你一定就能从中联想到粉蒸肉、水煮鱼、姜汁菠菜、椒麻鸡……这更多更广的川式美食的做法。

我最初的想法,这本书不能算作一本菜谱,更多的作用应该是传播川菜文化,当然入川仅一年多的我来做这个工作肯定是不够成熟的,定有许多不足需要大家指正帮助。但我相信当你翻开这本书时,你会看到我是如何带着敬畏与虔诚,一点一滴地向你们展示我眼中的川味,你定能从中感受到我的认真、我的用心、我的诚意,感受到这本书的与众不同。

最后,偷偷地希望你能喜欢这本书,更愿你也能和我一样喜欢川菜,喜欢巴蜀大地的文化与风景。如果有时间,欢迎你亲自来这里走走看看,吃吃玩玩,记得,最好不是一次特别紧张的行程,这样才可能看到这座城市原有的样子,吃到这座城市最平常又地道的川味美食。

水晶月光

2013年12月

目录

一、川味的秘密

1. 油盐酱醋 / 16

川菜烹调用油 / 16

川菜用盐 / 16

川菜用酱油 / 17

川菜用醋 / 17

2. 川菜两豆 / 17

川菜之魂——豆瓣酱 / 17

川产豆豉 / 18

3. 其他特色调料 / 19

4. 熟油辣子 / 21

♥ 5. 泡菜 & 泡海椒 / 25

6. 家常豆瓣酱 / 31

7. 蒸肉米粉 / 34

8. 炆豌豆 / 36

9. 复制甜红酱油 / 38

10. 糖色水 / 40

11. 花椒粉 & 椒盐 / 43

二、全民热恋的经典川菜

1. 麻婆豆腐 / 48

2. 宫保鸡丁 / 51

3. 鱼香肉丝 / 54

4. 回锅肉 / 57



水晶月光

川味

笔记

SHUIJING YUEGUANG
CHUANWEI BILU



5. 辣子鸡 / 60
6. 川式粉蒸牛肉 / 63
7. 传统蚂蚁上树 / 65
8. 酸菜鱼 / 67
9. 水煮肉片 / 70

三、川式米饭最巴适

1. 沥米饭 / 74
2. 南瓜控饭 / 76
3. 素豆汤饭 / 78
4. 鸡汤饭 / 80
5. 豌豆糯米饭 / 82

四、面面俱到川味好

1. 担担面 / 86
2. 鸡汤铺盖面 / 89
3. 宜宾燃面 / 92
4. 钟水饺 / 95
5. 甜水面 / 98
- ♥ 6. 藤椒抄手 / 100

五、当红小吃搬回家

1. 泡椒凤爪 / 104
- ♥ 2. 藤椒钵钵鸡 / 107
- ♥ 3. 冷淡杯 & 卤猪尾 / 111
4. 烤猪蹄 / 115

5. 冒菜 / 118
6. 叶儿耙 / 120

六、急火快炒蜀香浓

1. 泡椒鱿鱼 / 124
2. 腊肉花生芽 / 126
3. 麻辣米凉粉 / 128
4. 火爆腰花 / 130
5. 米椒猪脆骨 / 133
6. 烂肉酸豆角 / 135



七、千滋百味巧手拌

- ♥ 1. 蒜泥白肉 / 138
2. 椒麻肚丝 / 142
3. 酸辣折耳根 / 144
4. 韭菜拌核桃 / 146
5. 家常豆瓣拌鸭肠 / 148
6. 姜汁豇豆 / 150

八、撩人川香烧出来

1. 藿香烧鲫鱼 / 154
2. 姜汁热窝鸡 / 156
3. 家常萝卜烧牛肉 / 159
4. 苦藟烧鸭 / 162
5. 红烧蹄筋 / 165
6. 糖醋排骨 / 168

九、滋润川人汤水情

1. 酸萝卜老鸭汤 / 172
2. 苦藟炖肚子 / 174

麻辣鲜香



3. 雪豆炖蹄花儿 / 176
4. 老坛泡菜鲫鱼汤 / 178
5. 烩烩菜 / 180
6. 烩豌豆酥肉汤 / 182

十、麻辣浓香一锅端

- ♥ 1. 火锅底料 / 186
2. 麻辣香锅 / 191
3. 川式腊排骨火锅 / 194
4. 芋儿鸡翅根 / 196
5. 漏芦花连锅子 / 198
- ♥ 6. 藿香烤鱼 / 200
- ♥ 7. 鱼羊鲜——简易川式
羊肉汤锅 / 203

后记 / 207

