

正宗川菜



色、香、味、形俱全
“七味”、“八滋”皆备

邵建华 刘文华 著



第七版
最经典、最家常、
最正宗的川菜

包子



包子

饼



饼

炒饭



炒饭

正宗川菜



正宗川菜

糕·炒年糕



糕·炒年糕

红烧肉



红烧肉

馄饨



馄饨·烧卖·春卷

水饺



水饺

上海煲·滚·炖家庭汤品



上海煲·滚·炖家庭汤品

图书在版编目 (CIP) 数据

正宗川菜 / 邵建华, 刘文华著. — 南京: 译林出版社, 2012.8

(译林生活馆)

ISBN 978-7-5447-3116-4

I. ①正… II. ①邵… ②刘… III. ①川菜—菜谱
IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第155306号

本书由台湾笛藤出版图书有限公司委托北京鹏飞一力图书有限公司独家授权译林出版社出版

书 名 正宗川菜
作 者 邵建华 刘文华
总 策 划 贺鹏飞
责任编辑 陆元祀

特约编辑
出版发行

冯旭梅
凤凰出版传媒集团
凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社

集团地址
集团网址
出版社地址
电子信箱
出版社网址

南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
<http://www.ppm.cn>
南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
yilin@yilin.com
<http://www.yilin.com>

印 刷
开 本
印 张
字 数
版 次
标准书号
定 价

北京冶金大业印刷有限公司
889 × 1194毫米 1/24
3.5
90千字
2012年8月第1版 2012年8月第1次印刷
ISBN 978-7-5447-3116-4
18.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

前言

作者简介：

邵建华

1959年生，中学毕业后曾在烹饪学校修业两年。之后留校教授烹饪技术10年。中途开始读大学，毕业后调上海新亚集团(原上海市饮食服务公司)培训部，专司高级厨师的培训考核。现任《服务经济》杂志编辑部主任，食文化研究会理事，中国烹饪协会会员，上海市静安区业余大学烹饪系客座教授，上海市烹饪技师、高级技师考评评委。曾出版《新编厨师培训教材》、《早茶》、《豆制品佳肴精制200味》等19本专著。



刘文华

1964年出生，1984年开始从事烹饪专业工作，曾先后得到上海烹饪界多位著名老前辈的指导传授。1986年毕业于上海市饮食服务学校。1992年毕业于四川烹饪专科学校。1993年获第三届全国烹饪大赛冷菜、热菜金奖，更获得“全国优秀厨师”的称号。1995年获第二届世界中国烹饪大赛热菜金奖。1998年被评为“高级技师”。现任上海市“中亚饭店”厨师长，在集团和饭店安排下，曾先后赴中国香港、欧洲等地区展示菜品，并得到各方好评。



“哇！好辣！”“辣得真过瘾！”你是否有过边喊辣、猛擦汗、流眼泪……然后，还是不放弃继续进攻眼前辣味美食的经历呢？这种略带刺激的食辣过程，也正是它让人上瘾的“乐趣”之一。

说起辣味美食，人们首先想到的便是“四川菜”。四川菜作为我国八大菜系之一，享有“一菜一格，百菜百味”之美誉。川菜特别注重色、香、味、形，并以味的多、广、厚闻名，素有“七味”（甜、酸、麻、辣、苦、香、咸）“八滋”（干烧、酸、辣、鱼香、干煸、怪味、椒麻、红油）之说。虽然川菜拥有丰富的味型，但以其中的辣味让人印象最为深刻。因此川菜便成为许多嗜辣老饕最钟爱的菜系之一。

本书将依正宗川菜味型分类，介绍其中9种味型：“麻辣”、“红油”、“鱼香”、“糊辣”、“干烧”、“酸辣”、“家常”、“怪味”、“陈皮”。菜肴包括麻婆豆腐、夫妻肺片、红油抄手、鱼香肉丝、官保鸡丁、干烧明虾等，还包括火辣喷香的麻辣火锅，保证让您大呼过瘾。另外，书中也标示出每道菜的辣度，可依照个人嗜辣程度而选择。

看到这里，你是否已跃跃欲试了？快把干辣椒、泡辣椒、花椒等辛香法宝都准备好，开始接受辛香麻辣、滋味多变的川味挑战吧！

★ 前言

川菜调味料介绍 2

麻辣味型 4

麻辣味调味料 5

麻婆豆腐 6

水煮牛肉 8

干煸牛肉丝 10

小笼粉蒸牛肉 12

红油味型 14

红油的制作 15

夫妻肺片 16

红油银鳕鱼 18

红油抄手 20

鱼香味型 22

鱼香味调味料 23

鱼香肉丝 24

鱼香茄子 26

鱼香烘蛋 28

鱼香佛手肉 30



糊辣味型 32

糊辣味调味料 33

宫保鸡丁 34

宫保双味 36

干爆辣子鸡 38

醋溜莲花白 40

干烧味型 42

干烧味调味料 43

干烧明虾 44

干煸四季豆 46

干烧冬笋 48

酸辣味型 50

酸辣味调味料 51

酸辣鱿鱼锅巴 52

酸辣汤 54

成都酸辣面 56

家常味型 58

家常味调味料 59

家常豆腐 60

豆瓣鲫鱼 62

回锅肉 64

怪味味型 66

怪味调味料 67

棒棒鸡 68

怪味腰果 70

担担面 72

陈皮味型 74

陈皮味调味料 75

陈皮牛肉 76

陈皮蛙腿 78

麻辣火锅 80

麻辣火锅涮料 81

麻辣火锅蘸料 82

鸳鸯麻辣火锅：红汤锅底 83

鸳鸯麻辣火锅：白汤锅底 84



★ 前言

川菜调味料介绍 2

麻辣味型 4

麻辣味调味料 5

麻婆豆腐 6

水煮牛肉 8

干煸牛肉丝 10

小笼粉蒸牛肉 12

红油味型 14

红油的制作 15

夫妻肺片 16

红油银鳕鱼 18

红油抄手 20

鱼香味型 22

鱼香味调味料 23

鱼香肉丝 24

鱼香茄子 26

鱼香烘蛋 28

鱼香佛手肉 30



糊辣味型 32

糊辣味调味料 33

宫保鸡丁 34

宫保双味 36

干爆辣子鸡 38

醋溜莲花白 40

干烧味型 42

干烧味调味料 43

干烧明虾 44

干煸四季豆 46

干烧冬笋 48

酸辣味型 50

酸辣味调味料 51

酸辣鱿鱼锅巴 52

酸辣汤 54

成都酸辣面 56

家常味型 58

家常味调味料 59

家常豆腐 60

豆瓣鲫鱼 62

回锅肉 64

怪味味型 66

怪味味调味料 67

棒棒鸡 68

怪味腰果 70

担担面 72

陈皮味型 74

陈皮味调味料 75

陈皮牛肉 76

陈皮蛙腿 78

麻辣火锅 80

麻辣火锅涮料 81

麻辣火锅蘸料 82

鸳鸯麻辣火锅：红汤锅底 83

鸳鸯麻辣火锅：白汤锅底 84



川菜调味料介绍

甜椒

又称灯笼辣椒。微辣，有红、黄、绿三种颜色，川菜中多作配料，有增味添色效果。



红尖椒

体长，前端尖锐稍弯，似羊角、牛角。有红、黄两色，辣味强。作配料增辣。干制品则用作调料。



花椒

属芸香科植物。色褐红，颗粒状，生麻熟香，是麻味的来源。大红袍品种为上品。烹调可取粒，也可碾成粉。



干辣椒

用圆锥椒、七星椒、长椒等干制，色红味辣。烹调时可整只使用，也常剪切成节或碾成粉（辣椒粉）。



圆锥椒

形似圆锥，体积小，朝上生长，故又称朝天椒。有红、黄两色，辣味强。鲜品可增辣，干品可用作汤料。



泡辣椒

用长椒加盐、矾等料泡腌而成，色泽鲜红，味咸而辣。常切成丝、段用于提味增色。



胡椒粉

胡椒科植物的果实。未成熟果实干制成黑胡椒，成熟后干制为白胡椒。呈颗粒状，碾成粉后可用于烹调。黑胡椒更香辣。



红油(辣油)

以辣椒粉、豆瓣酱等熬炼而成。油色红润，味辣呛喉。烹调时一作调味，二作成菜的装饰。



郫县豆瓣酱

郫县在四川境内。小白蚕豆、长椒、七星椒等料经发酵酿造而成的豆瓣酱，色暗红，味鲜辣而咸。烹调时要剁细用油煸炒。



陈皮

为干制的广柑皮。有黄、白两色，味香略苦。用于增香调味。烹调时切成丝、块或烘干碾成粉末使用。



醪糟汁

醪糟亦称酒酿，是米饭加酒药酿制而成的。汁色乳白，有一定浓度。有浓郁酒味，回味甜。烹调时用于增味及浓汁。



葱

葱为百合科植物，细长嫩绿，香而略辣，加热后可生香解腥，切碎又可作点缀。葱可加工成粒、段、球等不同形状。



蒜头

辛臭味较浓，煸炒生香。能驱除原料腥臭味并与其他调料复合成各种味型。



豆豉

由黄豆、白酒、盐、甜醪糟等料发酵酿造而成。外形仍似黄豆，色黑褐，味鲜香回甜。烹调中用于提鲜增味。可整粒使用，也可视需要剁成细粒。



芝麻酱

芝麻炒熟后碾磨而成。有时也是提取了麻油之后的副产品。芝麻酱稠厚色灰，暗香味浓。烹调中常用作增稠剂，与其他调料混合后裹覆原料表面。



鲜汤

川菜滋味悠长，鲜汤功不可没。以鸡为主，辅以火腿瘦肉，用小火熬制5~6小时可得清汤；以猪蹄、骨架等为原料，用中火熬制可得浓汤。



姜

为草本植物。色黄味辛，有增香解腥作用。姜可加工成片、粒、丝等不同形状。



大蒜叶

大蒜青绿色的幼苗，略微辛辣，熟后有香味。常用于菜肴出锅后的点缀增香。



麻辣味型

麻辣味调味料

麻辣味厚 ■ 鲜咸而香

• 特色调味料 •



花椒粉



豆瓣酱



干辣椒



红油



辣椒粉

• 基础调味料 •



麻油



醪糟汁



糖



黄酒



盐



味精



豆豉



• 麻婆豆腐

麻婆豆腐



材 料:

豆腐……250克 牛肉末……20克
 葱花………10克 蒜泥………10克

调味料:

豆瓣酱…20克 红酱油…3毫升
 花椒粉…4克 盐………1克
 味精………1克 淀粉………10克
 鲜汤…150毫升 红油………20毫升
 油………50毫升

麻 · 辣 · 烫 · 鲜 · 嫩
 色泽红润 · 美味诱人

辣



微辣



中辣



特辣



1 将豆腐切成1.5厘米见方的丁。



2 放热水锅中略烫至豆腐上
 浮有弹性即捞出。不要等
 水滚以免豆腐起孔。



3 锅中加油50毫升，烧热后
 炒熟牛肉末至酥。



4 放下蒜泥、豆瓣酱炒至油
 色变红。



5 再放豆腐、酱油、盐、
 糖、味精及鲜汤。



6 加盖用小火焖滚后勾芡。



7 撒上花椒粉、葱花再淋上
 红油即可。

POINT

1. 豆瓣酱要剁细，油要煸红。
2. 烫豆腐时水温控制在90℃。
3. 小火焖15分钟求入味。



• 水焀牛肉

水煮牛肉



材 料:

嫩牛肉…200克 白菜……………50克
山芋粉条…50克 葱……………20克

调味料:

花椒……………20粒 醪糟汁………20克
干辣椒………10个 淀粉……………20克
肉汤…300毫升 红油………5毫升
油……………40毫升 豆瓣酱………40克
盐、味精、酱油……………少许

汁红味厚 · 麻辣烫
牛肉滑润 · 菜鲜脆

辣



微辣

中辣

特辣



1 白菜切成3厘米见方的块。



2 牛肉剔去筋，切成薄片。



3 牛肉片放入碗里，加盐、味精、酱油、淀粉抹匀上浆。



4 上火，在锅里加油40毫升，放干辣椒、花椒，用小火煸至辣椒呈棕红色，再煸豆瓣酱。



5 放葱段，再下白菜块、粉条、醪糟汁及肉汤。



6 用大火把汤烧滚后，放下牛肉片划散至熟。



7 盛入器皿后淋上红油即可。

POINT

1. 牛肉片彻底除筋。
2. 豆瓣酱很咸，小心控制咸度。
3. 炸干辣椒要恰到好处。



• 干煸牛肉丝

干 煸 牛 肉 丝



材 料:

牛腿肉……200克 葱花………10克
芹菜段……50克 蒜泥、姜末……5克

调味料:

花椒粉……1克 醪糟汁………20克
辣椒粉……1克 酱油………5毫升
汤………少许 麻油………2毫升
油………50毫升 豆瓣酱………20克
盐、味精、酱油………少许

色红油润 · 麻辣鲜香
柔嫩耐嚼 · 回味无穷

辣



微辣

中辣

特辣



1 将牛肉剔筋。



2 切成0.4厘米粗、4厘米长的丝。



3 铁锅烧热，用油滑锅后留油50毫升下牛肉丝煸炒。



4 小火不断煸炒直至牛肉丝干酥。



5 放葱花、蒜泥、姜末、豆瓣酱。



6 炒至油色发红后，下辣椒粉、醪糟汁、芹菜段、酱油、盐及汤。



7 用中火炒至汁干，再淋醋和麻油，撒上花椒粉即可。

POINT

1. 牛肉丝切丝粗细一致。
2. 锅一定要烧热后用油滑过以防粘锅。
3. 煸牛肉丝不能焦。



• 小笼粉蒸牛肉

小笼粉蒸牛肉

材 料:

牛瘦肉……250克 粉蒸肉粉……50克
 葱花……20克 姜末……5克
 卷心菜叶……10克

调味料:

豆瓣酱……15克
 辣椒粉……2克 花椒粉……5克
 甜面酱……30克 酱油……5毫升
 味精……2克 糖……3克
 油……10毫升 麻油……5毫升



香浓味鲜 · 麻辣可口
 佐酒下饭 · 引人食欲

辣



微辣

中辣

特辣



1 将牛肉去筋，切成0.3厘米厚的片。



2 将牛肉放入碗里，再加入酱油、姜末、葱花、花椒粉、甜面酱、糖、豆瓣酱、味精拌匀，加入碾细的粉蒸肉粉及麻油。



3 使每片牛肉均匀裹上粉蒸牛肉粉。



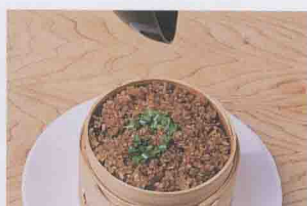
4 将菜叶切成丝，然后在小蒸笼里铺上菜丝。



5 将牛肉放入铺有叶底的小笼内。



6 加盖用大火蒸5分钟。



7 熟后取出撒上葱花浇上热油(10毫升)。

POINT

1. 牛肉除筋要干净。
2. 记得将市售的粉蒸肉粉再碾细，较易蒸熟。
3. 菜叶打底应留出蒸汽通道使热量均匀。