

饮食生活编委会

家常川菜

¥19.90

轻松学做菜 **升级版**



本书特点

用料精准

步步图解

新手必备



麻辣鲜香，味在川菜

MA²

语言精炼



易学耗时少



食材分类



基础调味料



分步图解



川菜必备调料



各种味型



舌尖上的好味道

轻松学做菜升级版

家常 川菜

饮食生活编委会◎编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常川菜 / 饮食生活编委会主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013. 12
(轻松学做菜系列. 第2辑)
ISBN 978-7-5384-7415-2

I. ①家… II. ①饮… III. ①川菜—菜谱 IV.
①TS972. 182. 71

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第308454号



家常川菜

主 编 饮食生活编委会
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 张伟泽
执行责任编辑 黄 达
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 220千字
印 张 12
印 数 1—10 000册
版 次 2014年3月第1版
印 次 2014年3月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-86037570

网 址 www.jlstp.net

印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7415-2

定 价 19.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



轻松学做菜升级版

家常 川菜

饮食生活编委会◎编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常川菜 / 饮食生活编委会主编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013. 12
(轻松学做菜系列. 第2辑)
ISBN 978-7-5384-7415-2

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第308454号



家常川菜

主 编 饮食生活编委会
出 版 人 李 梁
策划责任编辑 张伟泽
执行责任编辑 黄 达
封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司
制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 220千字
印 张 12
印 数 1—10 000册
版 次 2014年3月第1版
印 次 2014年3月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-86037570
网 址 www.jlstp.net
印 刷 延边新华印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7415-2
定 价 19.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



前言

做菜掌握要领，轻松做到举一反三。

家常菜是家庭日常制作食用的菜肴。轻松学做菜升级版系列图书根据现代人的饮食习惯和需求，为读者精挑细选了老百姓口口相传的、最受人们喜爱的、最具人气的、最常见的家常菜。

此系列图书共分为《家常菜》《大众菜》《家常炒菜》《家常汤煲》《家常川菜》《家常凉菜》《家常主食》《养生家常菜》八本，每本图书收录约150道菜例，用料精准，步步图解。让您轻松学会畜肉、禽蛋、水产、蔬菜、豆菌等食材的家常菜做法，有以下几个特点：

1. 书中菜例均采用完全分步图解的讲解方式，使读者更容易掌握菜肴的制作方法。

2. 学做家常菜，一定要知道的！火候的鉴别、油温的判断、调味料的应用、基本烹饪术语图解。

3. 每本书均配有相应的功能性索引，一本菜谱顶两本用。

老人们常说，“会者不难，难者不会”。其实，做菜不一定要学很多菜，只要掌握要领就可以举一反三喽！

希望“妈妈的手——轻松学做菜”升级版系列丛书能够成为您下厨做菜的好帮手，让您轻松享受快乐的烹饪生活。



目录

▶ 家庭烹饪必修课 [p11]

▼ 食材分类检索

▲ 蔬菜食用菌 [p12]

▲ 营养畜肉 [p51]

▲ 禽蛋豆制品 [p89]

▲ 水产品 [p110]

▲ 主食 [p171]

▶ 索引 [p190]

成菜时间

菜品口味

家庭烹饪必修课

▲ 常用调味料 7 / 川菜特色调味汁 9 / 其他味型 12

Part 1 蔬菜食用菌

▶ 蔬菜 ▶ 食用菌

田园菜头汤-----	16	榄菜四季豆-----	33
干煸冬笋-----	17	油泼双芽菜-----	34
口蘑锅巴汤-----	18	葱油拌苦瓜-----	36
五丝酸辣汤-----	19	黄金白玉汤-----	37
蒜蓉西兰花-----	20	榨菜炒肉-----	38
炆莲白-----	21	大白菜炒虾仁-----	39
开水白菜-----	22	豆豉苦瓜-----	40
蒜泥茄子-----	23	干煸扁豆-----	41
酱烧冬笋-----	24	红烧平菇-----	42
麻酱素什锦-----	25	辣炒芋头片-----	44
香酥鲜菇-----	26	干煸藕-----	45
五味苦瓜-----	27	炒豌豆-----	46
鲜藕丝糕-----	28	辣卤花菜-----	47
干贝菜心-----	29	雪里蕻烧茭白-----	48
川味炒豆尖-----	30	蒜蓉筱麦菜-----	50
豇豆肉末-----	31		
素炒黄瓜-----	32		



Part 2 营养畜肉

▶ 猪肉 ▶ 牛肉 ▶ 羊肉

鱼香肉丝-----	54	萝卜排骨汤-----	71	鱼香丸子-----	82
火爆肚头-----	55	自贡冷吃兔-----	72	油泼羊肉-----	83
竹荪肝膏汤-----	56	川椒小炒肉-----	73	野山椒炒牛肉丝-----	84
菜心狮子头-----	57	川西肉豆腐-----	74	香辣排骨-----	86
东坡肘子-----	58	豆干腊肉-----	75	羊里脊骨头汤-----	87
原笼玉簪-----	59	爆炒羊肚丝-----	76	尖椒炒牛柳-----	88
盐煎肉-----	60	糖醋排骨-----	78		
红油猪蹄筋-----	61	沸腾羊肉-----	79		
杞子炖牛鞭-----	62	荷兰豆炒腊肉-----	80		
蒜泥白肉-----	63	红烧带皮羊-----	81		
小炒兔丁-----	64				
炝拌牛百叶-----	66				
肉末花生米-----	67				
红油猪舌-----	68				
椒油拌腰片-----	69				
合川肉片-----	70				



Part 3 禽蛋豆制品

▶ 鸭肉 ▶ 松花蛋 ▶ 豆制品

麻婆豆腐-----	92	椒麻鸡片-----	98	五香酱干-----	104
菜豆腐-----	93	辣子鸡翅-----	99	花椒鸡丁-----	105
口袋豆腐-----	94	贵妃鸡翅-----	100	太白鸭子-----	106
大蒜烧鸡胗-----	95	素炒辣豆丁-----	101	魔芋烧鸭-----	107
辣子鸡丁-----	96	北碚河水豆花-----	102	火爆乳鸽-----	108
神仙鸭子-----	97	香熏鹌鹑蛋-----	103	宫保鸡丁-----	109

松子鸭羹-----	110	宜宾怪味鸡-----	117	橙皮鸡块-----	124
虫草鸭子-----	111	麻辣汉阳鸡-----	118	川味鸡条-----	126
白果烧鸡-----	112	粉皮拌鸡丝-----	119	咖喱鸡块-----	127
碎米鸡丁-----	113	铺盖鸡-----	120	红火麻辣鸡-----	128
旱蒸贝母鸡-----	114	古葡麻辣鸡-----	121	鸭血烧公鸡-----	129
三菌炖鸡-----	115	皮蛋豆花-----	122	糖醋鸡块-----	130
天麻鸽脯-----	116	菜梗滑鸡-----	123		

Part 4 水产品

▶ 白鲢鱼 ▶ 蟹 肉 ▶ 蛤 蜊

水煮鱼-----	134	蛋煎蛎黄-----	147	豆腐鲫鱼-----	160
香芹花蛤-----	135	生卤青虾-----	148	韭菜海肠-----	161
酸菜鱼-----	136	香煎大虾-----	150	油爆鱼仁-----	162
大蒜鲑鱼-----	137	清蒸雅鱼-----	151	凉拌海带-----	163
蚝油海丁-----	138	二黄汤鱼-----	152	盐卤虾爬子-----	164
鲜椒烹虾-----	139	干烧岩鲤-----	153	干煎大虾-----	165
双椒拌螺丁-----	140	干煸鱿鱼丝-----	154	香辣毛蟹-----	166
辣炒海肠-----	142	豆瓣鲜鱼-----	155	川味虾仁-----	167
绣球干贝-----	143	大蒜干贝-----	156	川味鱼头-----	168
大蒜烧鳝段-----	144	凉拌海肠-----	157	葱香花蟹-----	169
家常海参-----	145	北渡鱼火锅-----	158	粉丝蒸虾仁-----	170
五柳鱼-----	146	香辣田螺-----	159		

Part 5 主食

▶ 粽 子 ▶ 馅 饼 ▶ 春 卷

红焖排骨面-----	174	水晶蒸饺-----	180	川味油酥饼-----	187
雪菜肉丝面-----	175	菠菜猪肝粥-----	182	川味开口笑-----	188
竹筒鲜虾饭-----	176	猫耳朵-----	183		
成都担担面-----	177	川味豆花面-----	184		
川味豆花面-----	178	赖汤圆-----	185		
风味麻团-----	179	彩椒牛肉炒饭-----	186		



家庭烹饪必修课

Jiating pengren bixiuke

正宗川菜之所以有其特点，与其所用的调料有着密切的关系。如制作水煮鱼、小炒肉等，如果不用四川的郫县豆瓣和泡辣椒，就很难领略到正宗味道。我们有时候学习川菜，虽然掌握了一些川菜的烹制、调味技术，但是没有烹制川菜的一些必要的调料，烹制出来的川菜总不够“正宗”。可见要烹制川菜，有些调料是必不可少的。

常用调味料



盐有海盐、池盐、岩盐、井盐之分，其来源和制法不同。川盐在烹调上能定味、提鲜、解腻、去腥。川菜烹饪常用的盐是井盐，其氯化钠含量高达99%以上，味纯正，无苦涩味，色白，结晶体小，疏松不结块。以四川自贡所生产的井盐为盐中最理想的调味品。

精盐

泡红辣椒

泡红辣椒又称“鱼辣子”、“泡辣椒”等，为鲜红辣椒的盐渍制品，四川特有的调味料。泡红辣椒多用泡菜盐水浸渍而成，品质以色鲜红、肉厚、酸咸适度、辣而不烈为佳。泡红辣椒可作泡菜直接食用，也可作菜肴的小配料(四川俗称小料子、小宾俏)，用以菜肴的增色、增味。此外泡红辣椒的主要用途则是作为鱼香味型的主要调味料，家常味型的辅助调味料，用以增色和体现四川的风味。



醪糟又称酒酿，俗称蒸醪糟，为糯米和酒曲酿制而成的酵母。醪糟四川以前多为家庭制作，也有小型作坊作商品性生产，如成都的“金玉轩”即是以此出名。醪糟成品色白汁多，味纯，酒香浓郁。在川菜中，主要用作配料(如醉八仙、香醪鸽蛋等)、调料(如糟醉冬笋、醉鸡等)，此外也可代替料酒使用。此外醪糟还可供药用，有益气、生津、活血的功能。

醪糟

香糟

香糟是用小麦和糯米加曲发酵而成的一种特殊调味品，其香味浓厚，含有10%左右的酒精，有与黄酒同样的调味作用。香糟可分白糟和红糟两种，白糟为绍兴黄酒的酒糟加工而成；红糟是在酿造过程中加入5%的天然红曲米而色泽红润，为我国福建的特产。川菜中使用香糟，主要用于突出其风味的菜式。





花椒油又称椒油，为生花椒用热油浸泡而成的调味品。花椒油既保留了花椒香麻的风味特点，又可避免因使用花椒粉而损害菜肴的感官性能。在川菜中主要用于冷菜，用于烧、炒类菜式中，可代替花椒粉。

花椒油

胡椒

胡椒又称浮椒、玉椒、古月，为胡椒科植物胡椒的果实，经晒干后研细供用。胡椒分黑、白两种。黑胡椒品质以粒大饱满，色黑皮皱、气味强烈者为好；白胡椒品质以个大、粒圆坚实、色白、气味强烈者为良。胡椒的主要成分是淀粉、粗脂粉、粗蛋白和可溶性氮，其辛辣芳香主要来自其所含的胡椒碱和芳香油，有温中、下气、消痰、解毒之功。



花椒为芸香科植物花椒的果实，晒干后供用。花椒原产我国，现在全国各地均有分布，主产于甘肃、陕西、四川、河北、河南、山东、山西、云南等地。四川凉山还出产一种青花椒(又称土花椒)，色青红，香麻味浓烈，但略带苦味。花椒以及用其加工的花椒粉是川菜的重要调味品，为麻辣、椒盐、椒麻、糊辣、怪味等味型的主要调料，借以体现风味。

花椒

甜红酱油

甜红酱油又称甜酱油，系以黄豆制成酱坯，配以红糖、饴糖、食盐、香料、酒曲酿制而成。成品咸中带甜，香味浓郁，味道鲜美，酱汁稠浓。川菜中主要用于凉拌菜和面食的调味，也用于部分原料上色。行业中也有以浅色酱油加上红糖、香料等在锅内熬成的甜红酱油，其风味亦佳。



豆瓣酱为四川特产，以胡豆为原料，经去壳、浸泡、蒸煮制成曲，然后按传统方法下池，加醪糟、白酒、盐水淹及豆瓣，任其发酵而成。成熟的豆瓣酯如配以辣椒酱、香料粉即成辣豆瓣；如配入香油、金钩、火腿等，即成香油豆瓣、金钩豆瓣、火腿豆瓣等。辣豆瓣色泽红亮油润，味辣而鲜，是川菜的重要调味品，以郫县所产为佳。咸豆瓣为黄色或黄褐色，有酱香和酯香气，味鲜而回甜，为佐餐佳品，以郫县和资阳临江所产最为著名。

豆瓣酱

干辣椒

干辣椒为鲜红辣椒的干制品，是川菜的重要调味品。用于制作干辣椒的多属色泽较好、辣味较重的品种，如二金条、七星椒等。选用时，品质以色泽红润、身干肉厚、大小均匀、味辣、完整带蒂者为佳。川菜中，干辣椒广泛用于冷菜、热菜以及火锅等。用干辣椒加工而成的辣椒粉、辣椒油、糍粑辣椒等，也是川菜必不可少的调味品。



豆豉是以黄豆、黑豆经蒸煮、发酵而成的颗粒状食物。豆豉又分为干豆豉、姜豆豉、水豆豉三种。干豆豉光滑油黑，味美鲜浓，川菜中多用作配料和调料。

豆豉

川菜特色调味汁

提起川菜，人们总会想到麻辣，但川菜的味道绝不是麻辣两个字能形容的。川菜的基本味型为麻、辣、鲜、咸、酸、苦六种，在六种基本味型的基础上，又可调配变化为多种复合味型。如有咸鲜、微辣的家常味型；咸、甜、酸、辣、香、鲜的鱼香味型；各味皆具的怪味型，以及不同层次、不同风格的红油味型、糊辣味型、陈皮味型、椒麻味型等。

川菜以麻辣味著称，但并不以麻辣压其他味。单以香字而论，就有酱香味型、五香味型、香糟味型、烟香味型、咸鲜味型、荔枝味型、糖醋味型、姜汁味型等。现在一般川菜中常用的复合味型有30多种，主要分为三大类，第一类为麻辣类味型，有麻辣味、红油味、糊辣味、酸辣味、椒麻味、家常味、荔枝辣香味、鱼香味、陈皮味、怪味等。第二类为辛香类味型，有蒜泥味、姜汁味、芥末味、麻酱味、烟香味、酱香味、五香味、糟香味等。第三类为咸鲜酸甜类味型，有咸鲜味、豉汁味、茄汁味、醇甜味、荔枝味、糖醋味等。



◀ 怪 味 ▶

怪味是四川菜中比较独特的味型，是以川盐、酱油、花椒粉、白糖、蒜蓉、味精、辣椒油、香油等多种调料调制而成，也有加入姜米、蒜米、葱花的。怪味味型特点是咸、甜、麻、辣、酸、鲜、香并重而协调，故以怪味名之。

一般怪味的调制方法是先把芝麻酱放碗里，加上清汤懈开，放入精盐和酱油搅拌均匀，然后放入白糖、醋和味精搅至滋味互溶，再加入花椒粉、辣椒、香油等调拌均匀即可。

在调制怪味过程中，各味应相互配合，彼此共存，单一味调料都能相辅相成地在怪味中明显地体现出来。另外调制怪味还要求调料的比例恰当，互不压抑，相得益彰。



◀ 椒麻味 ▶

椒麻味是以四川特产的花椒为主要调味品，再搭配盐、酱油、葱叶、味精、香油等调制而成，特点是咸鲜味麻，葱香味浓。

椒麻味的调制方法是把花椒放温水中浸泡片刻，取出和香葱一起剁成末，加上盐、白糖、味精、香油和鸡汤等调匀即可。

椒麻味是以盐定咸味，重用香葱和花椒，突出椒麻味，白糖可用于提鲜，用量以食之无甜味为准；味精用量稍多，以入口有感觉为度。此外调制时须选用优质花椒方能体现风味；花椒颗粒要与葱叶一同用刀剁蓉，令椒麻辛香味与咸鲜味结合在一起。



◀ 蒜泥味 ▶

蒜泥味是川菜常用味型之一，具有蒜香味浓、咸鲜微辣的特色。蒜泥味是把蒜瓣去皮，放在碗里，加上少许油和水捣成蓉状，加上盐、酱油、白糖、味精、香油和辣椒油调制而成。调制蒜泥味时应现拌现食，菜肴味道才鲜美，不可久存。



◀ 麻辣味 ▶

麻辣味是以辣椒、花椒、麻椒、精盐、料酒和味精等调制而成，为川菜中较为常见的味型，其特点为香辣咸鲜，回味略甜。

麻辣味使用的花椒和辣椒的运用则因菜而异，有的用郫县豆瓣，有的用干辣椒，有的用红油辣椒，有的用辣椒粉；而花椒有的用花椒颗粒，有的用花椒粉末。另外因不同菜式风味的不同需要，调制麻辣味时可酌加上少许白糖或醪糟汁、豆豉、五香粉、香油等，而且调制时均须做到辣而不死，辣而不燥，辣中有鲜味。



茄汁味

茄汁味是川菜近年引进及发展的味型之一，具有甜酸适口、茄汁味浓的特色，并且适宜与其他复合味配合，佐酒用饭，四季均宜。

调制茄汁味时需要先把番茄酱放入温油锅内煸炒出香味，出锅倒在碗内，再加上精盐、白糖、白醋、料酒、姜、葱、蒜拌匀而成。



麻酱味



麻酱味是川菜常用味型之一，具有芝麻酱香、咸鲜醇正等特色。一般麻酱味是以芝麻酱、香油、川盐、味精、浓鸡汁等调制而成。少数菜品也酌加酱油或辣椒油(如麻酱风尾)。调制时芝麻酱要先用香油调散，令芝麻酱的香味和香油的香味融合在一起，再加调料拌匀。

芥末味

芥末味是以川盐和芥末为主要调味料，再加入酱油、醋、味精和香油等调制而成，其特点是咸鲜酸辣，芥末味浓。

调制芥末味时，需要先把芥末糊(或者芥末粉)放小碗内，先加入适量的汤汁调散，把小碗密封30分钟使芥末味突出，再加入精盐、白糖、醋、味精、香油等调匀即可。有时候芥末味中还可以加入酱油，但是酱油宜少用，以免影响菜品色泽。



香糟味

香糟味是以盐定咸味，香糟汁用以出异味，增香味，用量较大，冰糖增色提鲜，辅助香糟汁的甜味和香味；姜、葱、料酒去除异味，但用量以不压糟香味为宜。



其他味型



红油味是以特制的红油与酱油、白糖、味精调制而成，四川的部分地区在调制红油味时，还需要加醋、蒜泥或香油等。红油味具有咸鲜辣香、回味略甜的特色。红油味用于以鸡、鸭、猪、牛等家禽家畜肉类原料，也适用于块茎类鲜蔬为原料的菜肴，名菜如红油鸡片、红油肚梁、红油笋片等。

红油味

家常味

家常味是以郫县豆瓣、红辣椒、川盐、酱油等调制而成，因四川人“家居常有”故得其名。家常味的特点是咸鲜微辣，因不同菜肴风味所需，调制家常味时也可酌量加上泡红辣椒、料酒、豆豉、甜酱及味精等。家常味的应用广泛，风味名菜如家常海参、回锅肉、盐煎肉、家常豆腐、家常牛筋、太白鸡等。



煊辣味广泛运用于热菜和冷菜，也是独具特色的川菜味型。煊辣味是以川盐、干红辣椒、花椒、酱油、醋、白糖、姜、葱、蒜、味精、料酒调制而成，口味特点是香辣，以咸鲜为主，略带甜酸，风味名菜有煊辣鸡丁、煊辣扇贝、煊辣肚片、花椒鸡丁、烧拌冬笋等。

煊辣味

咸鲜味

咸鲜味是川菜常用味型之一，具有制作简单、咸鲜清香的特点。咸鲜味常以川盐、味精调制而成，但因不同菜肴的风味需要，也可用料酒、酱油、白糖、香油及姜、胡椒等调制。调制时须注意掌握咸味适度，突出鲜味，并努力保持蔬菜等烹饪原料本身具有的清鲜味。



鱼香味是川菜中最为著名的味型，因源于四川民间独具特色的烹鱼调味方法，故名。鱼香味是用盐、酱油、白糖、米醋、泡辣椒、姜葱蒜等调制而成，特点是咸辣酸甜，具有川菜独特的鱼香味。成品如鱼香肉丝、鱼香大虾、过江鱼香茄饼、鱼香茄子、鱼香鸭方等。

鱼香味

酸辣味

酸辣味是以川盐、酱油、米醋、胡椒粉、味精、香油等为主要调料制作加工而成，其特点是酸辣咸鲜、醋香味浓，风味名菜有酸辣鸡条、辣子鱼块、酸辣黄瓜条等。调制酸辣味须掌握以咸味为基础，酸味为主体，辣味助风味的原则，用料要适度。





Part 1

蔬菜食用菌



蔬菜食用菌

营养畜肉

禽蛋豆制品

水产品

主食

蔬菜食用菌

shucaishi yongjun>>

▶ 菠菜

▶ 平菇

概述: 蔬菜是可供佐餐的草本植物的总称, 此外还有少数木本植物的嫩芽、嫩茎和嫩叶, 部分低等植物也可以作为蔬菜食用。

菠菜

shicai>>
食材

营养分析

菠菜中含有较多的蛋白质、无机盐和各种维生素, 其维生素A、维生素C的含量较高, 这些物质对机体的生长发育和维持正常生理功能有一定作用。

烹饪要点

在烹制菠菜时, 需要先把菠菜放入沸水中稍烫, 再用冷水过凉后再烹制, 可除去大部分草酸, 且保持菠菜的营养成分。



菠菜切段

- 1 菠菜去根, 除去老叶。
- 2 放入清水中, 加入精盐。
- 3 洗净、沥水, 切成小段。
- 4 即可作为菜肴的食材。



莲藕切块

- 1 莲藕去根和藕节, 洗净。
- 2 再用刮皮刀削去外皮。
- 3 边切边滚动成滚刀块。
- 4 即可作为家常菜食材。