

COOKING  
巧厨娘



爱心家肴 用爱做好菜 用心烹佳肴  
Aixin Jiaoyao

诱惑

# 川菜

WWW.MEISHILIFE.COM

组织编写 · 美好生活 工作室

食在中国 味在四川 寻根溯源 源远流长

诱惑川菜 麻辣鲜香 百变风味 分步详解 妙手烹



超值回馈  
19.80元

青島出版社 国家一级出版社  
QINGDAO PUBLISHING HOUSE 全国百佳图书出版单位

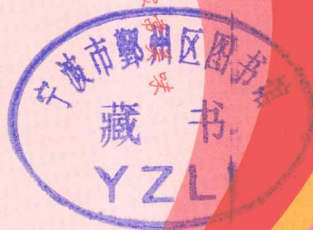


QIAOCHUNIANG  
YOUHUOCHUANCAI

巧厨娘

# 诱惑川菜

巧厨娘爱心下厨房 道道让你流口水的美味



工作室 组织编写



YZLI0890146246



青岛出版社  
QINGDAO  
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社  
全国百佳图书出版单位




## 图书在版编目(CIP)数据

巧厨娘诱惑川菜 / 美食生活工作室编. -- 青岛: 青岛出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5436-7853-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第263725号

- 书 名 巧厨娘诱惑川菜  
组织编写  工作室  
出版发行 青岛出版社  
社 址 青岛市崂山区海尔路182号(266061)  
本社网址 <http://www.qdpub.com>  
策划组稿 张化新 周鸿媛  
责任编辑 徐 巍  
设计制作 宋修仪 孙 娜  
菜品制作 惠学波  
摄 影 高玉德  
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司  
印 刷 青岛双星华信印刷有限公司  
出版日期 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷  
开 本 16开(720毫米×1020毫米)  
印 张 12  
书 号 ISBN 978-7-5436-7853-8  
定 价 19.80 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话:0532-68068629)

建议陈列类别:美食类 生活类





# 前言

## Preface

2011年5月,《巧厨娘家常菜》《巧厨娘妙手烘焙》悄然上市。

销售短短几个月,好评如潮,市场反响强烈。我们更加坚信,贴近读者,及读者之所想,才是我们为之不断进步的目标,也更加坚定了我们为读者奉献最有内容、最有欣赏性的精品美食图书的不懈追求。

2011年岁末,时隔几个月,“巧厨娘系列”华美转身。《巧厨娘新手家常菜》《巧厨娘诱惑川菜》《巧厨娘花样主食》《巧厨娘快手烹炒》《巧厨娘巧手凉拌》《巧厨娘煲滋补汤》即将与您见面。

有人说,幸福是一碗汤的距离。这种感觉从不言说,却与日俱增。

然而,急匆匆赶路的人们,常常无暇顾及身边的风景,常常忽略身边令人感动的细节。

杂乱纷扰的世界里,您幸福吗?

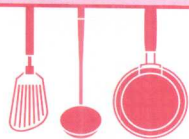
其实,幸福的真正感觉并不在于您烹饪的技术是多么的娴熟,汤煲的滋味是多么的醇厚,而在于您在做菜时对家人的那份关爱,那份融入于美食中的浓浓的心情。美丽的巧厨娘巧手为家人烹制营养美味的菜肴,这是全家人的幸福,也是自己的幸福。

“巧厨娘系列”美食书是在原有“巧厨娘”基础上的又一精彩延伸。在内容上我们更加注重健康实用,版式上我们更加追求时尚大方,图片上我们更加要求精益求精,表达上我们更加倾向分步详解,化繁为简,相信能带给您耳目一新的感受,帮您快速上手,缩短与幸福的距离。

《巧厨娘诱惑川菜》共分为6个篇章,包括川菜知识介绍及凉菜、小炒、蒸煮炖、汤煲火锅、风味小吃等类别的180余款美味,款款色香味俱全,让人垂涎欲滴。书中将每道菜品的味型及辣味指数做出了明确标识,方便您找到自己喜欢的美味,每道菜还有详细的步骤过程展示,便于您参照着书中的做法一步一步动手实践。

在新的一年里,这一沉淀着我们更多期盼与梦想的“巧厨娘系列”,希望能给更多的厨娘指导和帮助,希望能给您的生活带来温暖和幸福。

# 目录 Contents



## PART 01

### 妙手川烹 美味诱惑

- 8 调出川菜好味道 ——  
副食/蔬菜/酒糟类/香料类  
/油脂类调味品

- 10 独特的川烹世界  
12 绝色川香的美味密码

## PART 02

### 诱人凉菜

#### >> 素菜类

- 18 姜汁菠菜  
19 鱼香空心菜  
19 活捉茼蒿  
20 姜汁茼蒿梗  
21 红油甘蓝  
21 生拌五样  
22 川味紫甘蓝  
23 四川泡菜  
24 鱼香山豆角  
25 山椒拌白萝卜  
26 蜜汁莲子藕

- 27 麻辣豆干  
28 酸辣蕨根粉

#### >> 肉菜类

- 29 蒜泥白肉  
30 麻辣猪手  
31 红油肚丝  
32 夫妻肺片  
33 手撕牛板筋  
33 风味牛百叶  
34 麻辣牛百叶  
35 麻辣黄喉

- 36 麻辣蹄筋  
37 洋葱拌兔肉  
38 口水鸡  
39 白斩鸡  
40 怪味鸡丝  
41 红油鸡胗  
42 盐水肫花  
43 泡椒凤爪  
44 川味鸭块  
45 麻辣鸭肠  
46 芥末鸭掌

## PART 03

### 经典小炒

#### >> 素菜类

- 48 蒜蓉生菜  
48 炆炒油菜

- 49 山椒白菜  
50 百合炒西芹

- 51 干烧茄子  
51 鱼香茄子



52 尖椒茄子干  
53 干煸四季豆  
54 干煸豇豆  
55 清炒丝瓜  
56 炆黄瓜  
57 炆炒茭白  
58 鱼香玉兰片  
59 泡椒炒青笋  
60 鱼香冬笋  
61 青椒炒竹笋  
62 松子玉米  
63 百合玉米粒  
64 炒素回锅肉  
65 干煸胡萝卜  
66 干煸土豆条  
67 炆炒土豆丝  
68 山椒土豆丝  
69 鱼香土豆条  
70 炆炒藕丁  
71 泡椒炒香菇  
72 西芹炒香菇  
73 白油金针菇  
74 干锅茶树菇  
76 软炸鲜蘑  
77 麻婆豆腐  
78 家常豆腐  
79 蒜薹油豆腐  
80 鱼香千张

## >> 肉菜类

81 麻辣肉片  
82 生爆盐煎肉  
83 香炒竹笋肉片

84 合川肉片  
85 回锅肉  
86 白油肉片  
87 榨菜肉丝  
88 鱼香肉丝  
89 蒜薹肉丝  
90 蚂蚁上树  
91 肉酱茼蒿  
91 肉末泡菜  
92 虎皮尖椒  
93 巴渝山椒排  
94 辣子蒜香骨  
95 鱼香肝片  
96 川味猪腰  
97 火爆腰花  
98 豆豉肥肠  
99 焖炒腊肠  
100 干煸腊肉  
101 尖椒腊肉  
102 川味牛柳  
103 陈皮牛肉  
104 干煸牛肉丝  
105 石锅牛仔柳  
105 沸腾爽口肉  
106 孜然羊肉  
107 川椒蒜焖羊  
107 蜀香羊肉  
108 川式羊排  
109 金蒜飘香兔  
109 渝香玉兔  
110 凤丝牡丹  
110 双白炒鸡球  
111 炒辣子鸡丁

112 酱爆鸡丁  
113 花椒鸡丁  
114 宫保鸡丁  
115 果味鸡丁  
116 麻辣鸡豆腐  
117 泡椒鸡片  
118 辣香芝麻鸡翅  
119 贵妃鸡翅  
120 飘香鸡翅  
121 炒鸡杂  
122 川式鸡叉骨  
123 豉椒炒凤冠  
123 彩椒炒鸭丁  
124 椒盐鸭条  
125 双椒炒鸭条  
126 泡椒鸭杂  
127 香辣鸭心  
127 辣炒乳鸽  
128 干煸乳鸽

## >> 水产类

129 糖醋鱼柳  
130 辣煸黄鳝  
131 家常爆鳝片  
132 干煸鱿鱼丝  
133 宫保鱿鱼卷  
134 双椒炒河虾  
135 香辣河虾  
136 椒香基围虾  
137 生爆虾仁  
138 香辣蟹



**PART  
04**

## 川味蒸煮炖

### >> 素菜类

- 140 白汁菜心  
141 开水白菜  
142 烧椒茄子  
143 粉蒸南瓜  
144 清蒸豆腐

### >> 肉菜类

- 145 红烧肉  
146 东坡肉  
147 粉蒸肉

- 148 咸烧白  
149 甜烧白  
150 糖醋排骨  
151 东坡肘子  
152 水煮牛肉  
153 剁椒滑蒸鸡  
154 板栗蒸鸡  
155 毛血旺  
156 火腿蒸蛋  
157 肉末蒸蛋

### >> 水产类

- 158 番茄鱼片  
159 酸菜鱼  
160 回锅鲢鱼  
161 水煮鱼  
162 剁椒鲫鱼  
163 干锅沸腾鱼  
164 豉油蒸鲈鱼  
165 泡椒墨鱼仔  
166 麻辣小龙虾

**PART  
05**

## 过瘾汤煲火锅

### >> 汤煲类

- 168 酸辣汤  
169 生烧连锅汤  
170 盐菜浮圆汤  
171 清汤圆子  
172 清汤水滑肉

- 173 酸菜肉丝汤  
174 萝卜连锅汤  
175 南瓜蹄花汤  
176 清炖鸡

### >> 火锅类

- 177 家常火锅  
177 毛肚火锅  
178 麻辣烫锅  
179 肥牛火锅  
180 鱼头火锅

**PART  
06**

## 风味小吃

### >> 下酒小菜

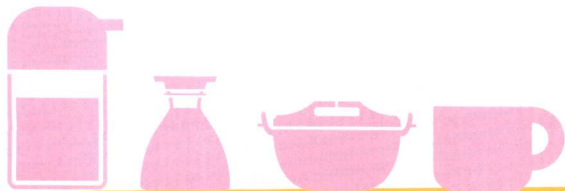
- 182 怪味花生仁  
183 怪味蚕豆

### >> 街头小吃

- 184 酸辣粉  
185 鸡豆花  
186 串串香

### >> 主食面点

- 188 南瓜八宝饭  
189 赖汤圆  
190 担担面  
191 燃面  
191 钟水饺  
192 龙抄手





# 妙手川烹 美味诱惑

MiaoShouChuanPengMeiWeiYouHuo

PART  
01



喜食川味之人，爱的是川菜所带来的奇妙又刺激的口味，让人上瘾般欲罢不能。川菜也不只有辛辣、麻辣之食，亦有简单却弥久的回锅肉、醇厚到堪称神品的开水白菜，以及开胃、解腻、补身、美颜的好汤……想在自家厨房也能制出如此珍肴，就快快跟随我们共赴奇妙的川烹之旅吧。



走在四川的大街小巷，沿街叫卖的新鲜蔬菜，箩筐里的辣椒、花椒、大料，还有那老人家代代相传的泡菜坛子，让人能切实感受到川菜在川人生活中的重要角色，感受到那份渗到骨子里的悠闲和对生活本质的热爱和追求。“吃在中国，味在四川”，川菜有着自身独特的魅力，喜爱川菜的食客宁可吃到大汗淋漓、舌头麻木也不肯罢口。

偶尔和朋友出去撮一顿“大四川”，很喜欢那种“吃”的气氛，满屋弥漫着辣椒油的气味，看着锅里热气翻腾的鲜红热汤，别有一番“辣”味在心头。如今川菜在全国各地长盛不衰，好辛香尚滋味者络绎不绝。好多川菜馆的队伍排得让人绝望，于是自己能烹制出美味诱人的川菜已为越来越多的川味爱好者所追捧。怀着对家人、朋友的那份浓浓关爱，用巧手在厨房里烹制出正宗的川味美食，将川味诱惑进行到底。

## 调出川菜好味道

TIAOCHUANCHUCAIHAOWEIDAO

川菜尤以味道见长，因其善用调料调制出层出不穷的千香百味，故有“味在四川”之誉。要制作出色香味俱佳的川菜，自然需要优质地道的调味料。想自己在家烹出纯正地道的美味川菜吗？下面这些调味料可一定少不了哦！

### 副食调味品

**豆瓣酱** 又称“豆瓣”。四川特产。以胡豆为原料制成。色泽红亮油润，是川菜的重要调味品。以郫县所产为佳。



**甜面酱** 又名“甜酱”，各地均产。成品黄褐色或棕红色，味醇厚，鲜甜适口。川菜中多用于酱烧、干酱类菜式，亦可用作腌制食品、面臊的主要调料。



**豆豉** 以黄豆、黑豆经蒸煮、发酵酿制而成的颗粒状食物。干豆豉在川菜中多用作配料和调料，以永川豆豉品质最佳。



**花椒** 川菜中的麻辣味主要由花椒生成。为麻辣、椒盐、椒麻等味型的主要调料。以四川汉源的好。



**干红辣椒**是鲜红辣椒经过日晒脱水之后的干制品，为辣味的主要来源。具有辣、香、色红的特点。干辣椒广泛用于凉菜、热菜、火锅的调味，也可加工成辣椒粉、辣椒油等，是川菜多种味型常用的调味料。



**泡红辣椒**是用鲜红辣椒的盐渍制品。是川菜特有的调味品，也是鱼香味、家常味的主要调味料。以四川新繁的为佳。



## 蔬菜调味品

**葱**是川菜中使用最广的调味品，用以除腥、去膻、增香、增味。



**洋姜**质地脆嫩，味清香，川菜中主要用于制作酱菜和泡菜，成品脆嫩甘甜。



**独蒜**又称“独头蒜”，为形似圆珠而不分瓣的大蒜鳞茎。川菜中多用作烧制菜式的主要配料。如大蒜肚条等。

## 酒糟类调味品

**香糟**为用小麦和糯米加曲发酵而成的一种特殊调味品，具有增香作用。川菜中主要用于突出其风味的菜式。

**醪糟**又称“酒酿”。为糯米和酒曲酿制而成的酵米。在川菜中，主要用作配料、调料，也可代替绍酒使用。



## 香料类调味品

**陈皮**又称“橘皮”，主要产于四川、福建等地。品质以色红干爽、无霉，香味浓烈者为佳。川菜中主要用于陈皮味型的菜式，如陈皮鸡、陈皮牛肉等。

**八角**形状如五角星，具有浓烈的芳香味。质量以色紫红，个大，油多，香浓者为佳。烹调中多用作香料，有温阳、散寒、理气的功效。



## 油脂类调味品

**芝麻酱**又称“麻酱”，是芝麻炒香磨制而成的。川菜中主要用于麻酱、怪味味型，也用于甜点、甜食等。



**香油**又名“芝麻油”。成品呈红褐色、香味浓郁，是调味佳品，广泛用于川菜的多种味型。

**花椒油**又称“椒油”，用上等花椒与炼熟的菜籽油烫制而成。在川菜中主要用于冷菜，用于烧、炒类菜式中，可代替花椒粉。



## 独特的川烹世界

DUTEDECHUANPENGSHIJI

## 炒菜

## 干煸

“干煸”又称干炒，是川菜中独有的、极富特色的一种烹调方法。干煸是煸炒的变形，是一种较短时间加热成菜的方法。干煸指将加工成丝、条、块等形状的原料，过油或不过油，投入小油量的锅中，中火热油不断翻炒，煸炒干水汽，使其水分因受热外渗而挥发，至原料见油不见水汁时，加调味料和辅料继续煸炒，至原料干香滋润而成菜的烹调方法。

## 软炒

软炒是川味小炒中比较特殊的一种烹调方法。将原料加工成泥蓉状或者半流态入锅炒制而成的菜肴。一般先将原料用汤或水调散，或加入鸡蛋清、淀粉等拌匀，然后入锅旺火热油迅速翻炒至熟。成菜具有细嫩、酥香、油润的特点。



干煸土豆条



## 技法揭秘

用以煸制的原料多具有纤维较长、水分较少、质地细嫩的特点。刀工应力求均匀，以保证生熟一致。用刀处理时还要注意原料的特点，如牛肉，按常规要横切，炒出来的肉丝才细嫩，但干煸时要直切，因干煸的烹调时间长、直切出来的肉丝才能成型。



## 技法揭秘

软炒菜肴成菜的关键是需要掌握好原料之间的比例，如雪花鸡淖成菜要求呈云朵状，犹如雪花一样。其原理主要是鸡蛋清在不停地搅拌中，气体混入其中，蛋白质体积扩大造成的。湿淀粉可以为蛋泡增加“骨力”，但是不宜过多，否则会失去松泡鲜嫩的风味。



## 技法揭秘

蒸菜的火候十分重要，是菜品制作是否成功的关键。为了便于掌握蒸制时的火候，蒸制时一定要等蒸器中的水沸腾后再将盛装原料的器皿放入，蒸制的时间长短，取决于原料的形状、大小、数量和质地。蒸菜时的水必须一次加足，中途不要加水，以免温度变化，影响菜的质量；火力要求一致，不要时大时小；如果原料要求蒸的时间长，中途加水应加开水。



粉蒸南瓜

## 蒸菜

## 粉蒸

粉蒸是四川蒸菜中一种特殊的烹调方法。菜肴主料精加工后，用调料轻微上味，挂薄浆再均匀地粘上一层干米粉，装入盛器送蒸笼蒸制成菜。

主料腌渍入味是保证粉蒸菜肴色泽红亮、味浓鲜香的关键。腌制时要根据不同的原料来掌握时间。牛羊肉因其肉瘦片薄易入味，故只需腌渍40分钟；而鲮鱼大约需要一个小时；排骨、鸡块则需2小时左右。





### 技法揭秘

蒸制水产品时，因其肉质较细嫩，蛋白质含量高，故一般多用旺火，能使成菜更鲜嫩，外形饱满美观；蒸制禽畜类的菜肴时，一般多采用中火，这样蒸出的菜品味美、色鲜、肉质嫩滑；蒸制以蛋奶为主料的菜肴时，应采用文火，使得容器中的蛋奶液从外到里慢慢凝固成熟，表面光滑质地嫩滑。

## 干蒸

干蒸强调火旺气足。主料细加工后入沸水中氽一下，加调料稍腌渍，再将主料、配料同码放到容器内，送入蒸笼旺火沸水蒸，熟后另浇调味汁。有的干蒸菜料装进容器加盖并以纸糊缝，再送入蒸笼蒸制。还有的上好味后用荷叶或菜叶包扎好上笼蒸制，成菜原味足并含有包料香味。

## 烧菜

### 干烧

干烧又称自来芡烧。操作时不勾芡，靠原料本身的胶汁烹制成芡。干烧菜肴要经过长时间的小火烧制，以使汤汁渗入主料内。干烧应选择软糯、细嫩、鲜美的原料，烧制成的菜肴一般见油不见汁，其特点是油大、汁紧、味浓，成品色泽金黄，质地细嫩、香鲜醇厚。要掌握的技法要点是，上色不可过重，否则烧制后的菜肴颜色发黑；干烧菜要把汤汁烧尽。

干烧茄子



### 技法揭秘

烧菜时，特别是长时间熬煮的菜肴，对于火候的运用是十分讲究的，一般是先用文火烧开，再移至微火慢煮，使汤保持微开为宜，切忌在熬煮时火大，“误于火太猛，滚急水干”。因为有汤汁微开，才能使原料更有效的逐渐成熟，由老变嫩，由硬变软，由表及里，从而成为一个完美的菜肴。

### 红烧

红烧是原料经过初步热加工后，以酱油、糖色、豆瓣、葡萄酒、面酱等提色，再加鲜汤或水，下主料用急火烧开，撇净浮沫，调好口味，中火慢慢焖煮，烧至原料酥烂，味汁渗入原料内部，用急火收浓汤汁即成。成品多为深红、浅红或枣红色，味道鲜咸微甜，酥烂适口，汁黄浓香。



红烧肉



### 技法揭秘

红烧成菜的关键是两头用旺火，中间用中小火。烧制时只有用慢火才能使热量缓缓进入原料内部，使原料成熟入味。收汁是红烧菜肴浓味粘味的关键，并有提色和使菜肴发亮的效果。收汁前一定适当调剂汤汁的量，切忌汁干锅，同时保持菜肴形态完整。



# 绝色川香的美味密码

JUESECHUANXIANGDEMEIWEIMIMA

川菜选料广泛、善用调料、一菜一格、百菜百味。如东坡肘子、宫保鸡丁、麻婆豆腐等都属于川菜必吃榜上不可缺少之美味佳肴。这些招牌菜的独家秘籍是什么？自家餐桌如何能烹制出如此珍肴，且看下面的美味揭密。

## 百吃不厌的蒜泥白肉

据说，东北的满族人在春秋季节择日祭祀后，会吃“跳神肉”。这种“跳神肉”是将猪肉用白水煮熟后片开食用。宋代时，满族人的“白肉”传到了京城开封。有一位曾在江浙一带宦游的四川罗江人李化楠，将“白肉”的烹饪方法记录了下来。到了晚清，“白肉”“椿芽白肉”之类的菜肴已开始出现在成都餐馆，但将白肉加蒜泥调和红油等调料调味，则是清末以后的事情了。



### 美味密码

蒜泥白肉要做的适口，煮肉时不可过烂，八成熟为宜。肉煮好后需在汤中浸泡20分钟以便充分吸收汤的精华。片肉时越薄越好，想要肉片切得薄一点，可以放冰箱冷藏一会儿再切。所用酱油以选用生抽为宜，不仅口感好，成菜也更美观。

## 郭沫若与口水鸡

“口水鸡”这名字乍听有点不雅，脑子里随之就会出现一副口水哒哒的样子。不过这名字的来历倒却有着文人的温雅，郭沫若先生曾在一篇文章中写到：“少年时代在故乡四川吃的白砍鸡，白生生的肉块，红殷殷的油辣子海椒，现在想来还口水长流……。”先生随手拈来“口水”两字，倒成就了今天大名鼎鼎的“口水鸡”。



### 美味密码

煮鸡是全部过程中的重点。此菜是用童子鸡为主料，它的个头娇小，肉质细嫩，水煮容易熟，可以用筷子能否捅穿鸡身，来确定鸡是否断生。光鸡煮至断生后，应捞起过一下冷水或用冰水冲洗，可使鸡皮更加爽脆，鸡肉鲜美嫩滑。再用鸡汤浸泡入味，取出斩件便可。

## 川菜之王：回锅肉

传说这道菜是从前四川人初一、十五打牙祭的当家菜。当时的做法多是先白煮，再爆炒。到了清末时，成都有位姓凌的翰林热衷研究烹饪。他先将猪肉去腥味，以隔水容器密封后蒸熟再煎炒成菜。因为久蒸至熟，减少了可溶性蛋白质的损失，从而保持了肉质的浓郁鲜香，原味不失，色泽红亮。



### 美味密码

煮肉时一定要滚水下锅，煮至六成熟就捞起备用。煮好的肉不要彻底放凉后再切，容易导致肥瘦分离，可用浸冷水的办法使表面不至于烫手然后改刀切成片，或把刚煮好的肉放到冰箱冷冻室里冻两三分钟，就更好切了。地道的回锅肉一定离不开郫县豆瓣酱，一般在超市卖调味料的货架上都可以找到。

## 玉镶琥珀：麻婆豆腐

相传清代同治年间，四川成都北门外万福桥边有一家小饭店，店主妇陈某善于烹制菜肴，她用豆腐、牛肉末、辣椒、花椒、豆瓣酱等烧制的豆腐，麻辣鲜香，味美可口，十分受人欢迎。当时此菜没有正式名称，因陈妇脸上有麻子，人们便称其所制的豆腐为“麻婆豆腐”，从此名扬全国。



### 美味密码

除了豆腐要软硬适宜（过软易碎，过硬易老），正宗麻婆豆腐的关键还在调料，郫县豆瓣、永川豆豉、大红袍花椒、小叶青蒜都不可少。因为豆腐本身没有味道，所以调料要下得重，才能使豆腐入味，而且香气浓郁持久。烹制时，火要小，汤要少，慢慢地加热，直到原料本身的水分排出而调料味逐渐进入就好了。

## “鱼”味留香：鱼香肉丝

相传很久以前四川有家人很喜欢吃鱼，很讲究调味，烧鱼时候总要放一些去腥增味的调料。有一次，女主人在炒肉丝时将上次烧鱼时用剩的调料都放进菜里了，本来还担心不好吃，不料男主人品尝后却连连称赞其味。由于这道菜是用烧鱼的调料来炒的，因此取名为鱼香肉丝。



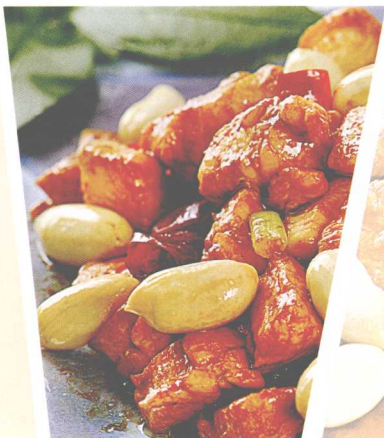
### 美味密码

鱼香肉丝是靠调料味道打出的天下。鱼香肉丝选三分肥七分瘦的肉比较合适，太瘦的肉即使嫩如通脊，炒鱼香肉丝也不合适，没有滋润的感觉，且火候稍大就容易发柴。鱼香肉丝在味道上要适当突出葱、姜、蒜的香味，再与糖、醋、料酒相结合，才能形成“鱼香”味。



## “国菜”代名词：宫保鸡丁

“宫保鸡丁”是以四川总督丁宝桢的加衔“太子少保”命名的。丁宝桢有一次外出公干，日落时方偕友同归，众人饥肠辘辘。家厨现抓鸡丁、辣子、花生米等原料急炒成菜，竟大受赞赏。宫保鸡丁一时风靡蜀都，享有“国菜”之誉。

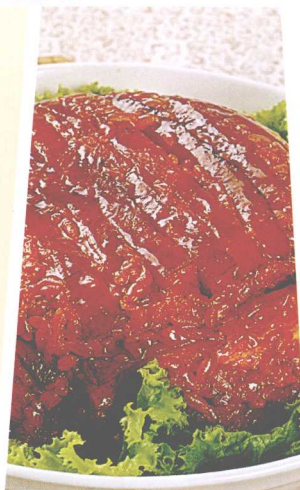


### 美味密码

用刀背拍松鸡肉可以使肉不柴，划浅刀让鸡丁更入味，这是炒出滑嫩入味鸡胸肉的关键。花生仁炸制时间不宜过长，待颜色稍有变化即可，随即取出放凉后颜色还会略微加深。炸好的花生米一定要在起锅前再加入，否则长时间浸在汁中翻炒会失去酥脆的口感。

## “三蒸九扣”之粉蒸肉

清明末崇祯皇帝到郑韩微服南巡，投宿在一姓丁的农夫小店，善良的丁氏夫妇非常好客，把家中准备过年才吃的扣碗肉拿了出来，经过加工送于崇祯进食。崇祯食后大悦，当得知这是丁氏祖传的粉蒸肉时，更是留恋刚才的味道。随后，崇祯奉丁厨为御厨，带其一起进宫，丁氏粉蒸肉至此流传下来。



### 美味密码

米粉历来被视作粉蒸菜肴风味的“灵魂”所在，在500克大米中参加150克糯米，再加入5枚八角、10颗花椒、少量肉桂碎块及丁香、砂仁、干辣椒等，一道用文火焙炒香，再捣碎碾压成粗米粉。用这种米粉蒸制的菜肴香味浓郁，散疏软糯，口感极好。需要注意的是，米粉只能在原料已腌渍入味后、入笼蒸制前，才与主料拌匀入笼蒸制。

## “三蒸九扣”之甜烧白

相传三国刘玄德计取樊城时，在庆功宴间，随军厨役上菜时不慎将肉块遗落在地，寇封竟随手拣起，转身丢入口中，引起刘备的爱慕。事后刘备问及，寇封答曰：“身为将吏，应时时垂怜百姓，粒米片肉来之不易，弃之可惜，士卒厨役，终日劳累，爱之有余，偶有过失，安忍叱斥。”此事经传至军厨，莫不为之感动，特烹制一种夹糖的炸肉，送给寇封，以记此事。



### 美味密码

五花肉切片是个功夫活儿，如果把肉放凉，等肉质变得紧致后再切就可以切出薄厚均匀的片了。这道菜的蒸制过程中需要用保鲜膜把碗口封好，为的是避免蒸汽凝结的水落入碗中影响菜肴的口感。

## 美容佳品：东坡肘子

东坡肘子其实并非苏东坡之功，而是其妻子王弗的妙作。一次，王弗在炖肘子时因一时疏忽，肘子焦黄粘锅，她连忙加各种配料再细细烹煮，以掩饰焦味。不料这么一来微黄的肘子味道出乎意料的好，顿时乐坏了东坡。苏东坡不仅自己反复炮制，还向亲友大力推广，于是，“东坡肘子”也就得以传世。



### 美味密码

东坡肘子选猪前肘成菜，它是一道火候菜，无论是蒸是炖，都需要几个小时。若火候不到则肘子皮不烂、肉发紧，口感不爽。另外在炖的过程中切忌添汤加水，要一气呵成，否则肉味淡薄甚至“回生”。

## 麻辣鲜香：毛血旺

沙坪坝一王姓屠夫每天把卖肉剩下的杂碎，以贱价处理。王的媳妇张氏觉得可惜，于是当街架起卖杂碎汤的小摊。在一个偶然机会，张氏在杂碎汤里直接放入鲜生猪血旺，发现血旺越煮越嫩，味道更鲜。这道菜是将生血旺现烫现吃，遂取名毛血旺。



### 美味密码

毛血旺味道好坏的关键首先是底汤，其次是红油。先要炒底料，底料炒好后再用高汤对汤料，然后在汤里放鸭血、肚片、牛肉、黄鳝、黄豆芽等，与花椒油和红油煮开入味。鸭血与肉类不同，煮的时间越长越嫩、越香。煮好后用黄豆芽等在汤盆里垫底并盛入其他食材，再淋入炸好的辣椒、花椒油即成。

## 红油的绝对比白味的有吃头：钟水饺

钟水饺为成都名小吃，始创者姓钟，故得名。此品种系红油钟水饺，食时配酥皮椒盐锅魁，其味尤佳。若用清汤，即为清汤钟水饺。



### 美味密码

做此小吃容易出现的问题主要为以下两点：一是碗内汤汁过多，风味不突出。这是由于捞饺子的时候，水未甩干，稀释了调料，致使调料太淡，水气太重。再就是煮饺子的火太旺，冲破了饺子，破饺子内附着的水所致。二是味型不准。钟水饺虽然重红油，但它在味别上却不属于“红油味”，而属“蒜泥味”型，微辣无麻，一般只用红油不用辣椒、花椒。



## 皮耙绵糯：赖汤圆

赖汤圆迄今已有百年历史。老板赖源鑫制作的汤圆煮时不烂皮、不露馅、不浑汤，吃时不粘筷、不粘牙、不腻口，滋润香甜，爽滑软糯，成为成都最负盛名的小吃，由此，用他的姓来命名为赖汤圆。

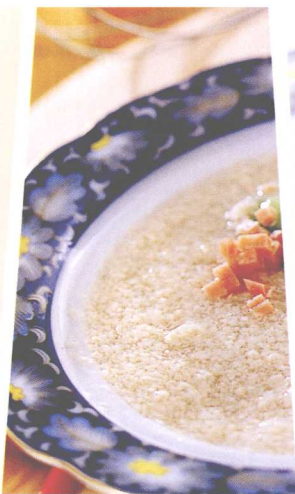


### 美味密码

做黑芝麻汤圆最容易出现的问题是馅心有苦味或泥沙感。因为黑芝麻炒制时焦糊现象难以看出，一旦炒糊定有苦味。这就要求用小火炒制，随时翻动，炒香后即刻断火。黑芝麻易与泥沙相混，因此要先风去空壳淘洗净，挑出杂质，炒熟后再用罗筛风筛一下。

## 以荤托素：鸡豆花

鸡豆花是川菜清淡醇厚的代表菜之一。在四川道佛宫观，香积厨有“吃鸡就似鸡”、“吃肉就似肉”的烹饪技艺，即将素料制成有荤味的菜肴，即所谓“以素托荤”。在四川餐馆，则反其道而行之，来一个“吃鸡不见鸡”、“吃肉不见肉”，将荤料制成素形，即人们所谓的“以荤托素”。鸡豆花就是荤托素的代表菜肴。



### 美味密码

“制蓉”是烹制此菜的关键之一。肉末捶蓉，如筋未去尽，就不可能有豆花式的细嫩之质；鸡蓉、蛋清、湿淀粉的渗兑比例是第二道关键。稍一失调，不是下锅成坨，就是不能成花。“豆花”时间以汤清、鸡蓉浆凝聚成团为度；用火是第三道关键。火小冲制不熟，火大会冲散花。

## 天下第一粉：酸辣粉

酸辣粉很早以前流传于四川民间，它取材当地手工制作的红薯粉，味以突出酸辣为主而得名，后来经过不断的演变和调制而正式走上街头，成为大街小巷的一种特色小吃。“酸辣粉”系纯天然绿色食品，主粉由红薯、红苕、豌豆按最佳比例调和，然后由农家用传统手工精制而成。



### 美味密码

掌握两个小技巧就可以轻松做出酸辣入味、香气扑鼻的酸辣粉：一是煮粉加盐。在煮红薯粉的热水中加盐，可使粉在成熟的过程中就吸收了咸味，吃起来不会觉得不入味。二是煸炒原料，香味充分释放。将葱、姜、蒜等过油煸炒，香气就能够充分释放，再加水煮成汤汁，绝对香气扑鼻。