



# 正宗川菜



麻辣 红油 鱼香 糊辣 干烧 酸辣 家常 怪味 陈皮



# 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。中途就读大学，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年生，自1984年始，从事烹饪专业工作已有20年，当中曾先后得到上海烹饪界多名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，对川菜系有一定程度的了解与熟知。1993年获第三届全国烹饪大赛冷菜、热菜金奖。1995年获第二届世界中国烹饪大赛热菜金奖。尤其在1993年时，更获得“全国优秀厨师”之称号。现任上海市“中亚饭店”厨师长职务，在集团和饭店安排下，曾先后赴香港、欧洲等地展示菜肴，并得到各方好评。



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

说起辣味美食，第一个让人想到的菜系便是“四川菜”。四川菜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、宫保鸡丁、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，是否已让你跃跃欲试？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！

# 目 录

## ★ 前 言

川菜特色调味料介绍·····02

### ／ 麻辣味型·····04

麻婆豆腐·····06

水煮牛肉·····08

干煸牛肉丝·····10

小笼粉蒸牛肉·····12

### ／ 红油味型·····14

夫妻肺片·····16

红油银鳕鱼·····18

红油抄手·····20

### ／ 鱼香味型·····22

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

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

干烧明虾·····44

干煸四季豆·····46

干烧冬笋·····48

### ／ 酸辣味型·····50

酸辣鱿鱼锅巴·····52

酸辣汤·····54

成都酸辣面·····56

### ／ 家常味型·····58

家常豆腐·····60

豆瓣鲫鱼·····62

回锅肉·····64

### ／ 怪味味型·····66

棒棒鸡·····68

怪味腰果·····70

担担面·····72

### ／ 陈皮味型·····74

陈皮牛肉·····76

陈皮蛙腿·····78

### ／ 麻辣火锅·····80



# 川菜调味料介绍

## 甜椒

又称灯笼辣椒，微辣，色红、黄、绿……都有，川菜中多作配料，有增味添色效果。



## 红尖椒

长角形，前端锐尖稍弯，似羊角、牛角。色红、黄，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，碾成粉(辣椒粉)。



## 圆锥椒

形圆锥而小，朝上生长，故又称朝天椒。色红黄，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，烹调碾成粉。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。以小白蚕豆、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。



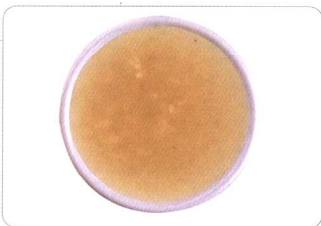
### 陈皮

为干制的广柑皮。色黄、白，味香略苦。用作增香调味。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。系米饭加酒药酿制成的食品。其汁色乳白，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，加热生香解腥，切碎又作点缀。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

以黄豆、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

叶苗为蒜叶，辛辣略轻，熟后有香味。常用于菜肴出锅点缀增香。



麻辣味型

# 麻辣味调味料

麻辣味厚 ■ 鲜咸而香

## • 特色调味材料 •



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···3cc  
花椒粉···4克 盐···1克  
味精···1克 生粉···10克  
鲜汤···150cc 红油···20cc  
油··········50cc

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1.5cm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50cc，烧热后炒熟牛肉末至酥。



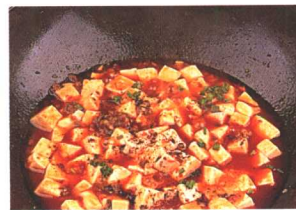
4 放下蒜泥、豆瓣酱炒至油色变红。



5 再放豆腐及酱油、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。



• 水煮牛肉

# 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:

豆瓣酱……………40克  
花椒…………20粒 醪糟汁…20克  
干辣椒…10根 生粉…20克  
肉汤…300cc 红油……5cc  
油…40cc 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3cm见方的块。



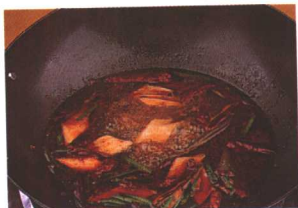
2 牛肉剔去筋，切成薄片。



3 牛肉片放碗里，加盐、味精、酱油、生粉抹匀上浆。



4 上火，锅加油40cc，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 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：**  
 豆瓣酱……………20克  
 花椒粉…1克 醪糟汁…20克  
 辣椒粉…1克 酱油…5cc  
 汤……………少许 麻油…2cc  
 油…50cc 盐、味精、醋少许

色红油润 · 麻辣鲜香  
 柔嫩耐嚼 · 回味无穷

辣



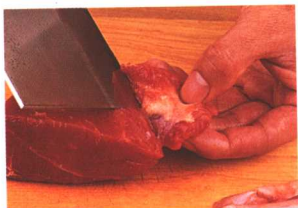
微辣



中辣



特辣



1 将牛肉剔筋。



2 切成0.4cm粗、4cm长的丝。



3 铁锅烧热，用油滑锅后留油50cc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黏底。
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·····5cc  
味精·····2克 糖·····3克  
油·····10cc 麻油·····5cc

香浓味鲜 · 麻辣可口

佐酒下饭 · 引人食欲

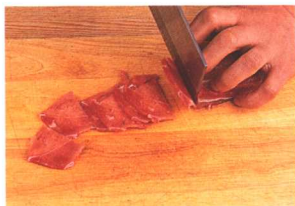
辣



微辣

中辣

特辣



1 将牛肉去筋膜，切成0.3cm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，加入辗细的粉蒸肉粉及麻油。



3 使每片牛肉均匀黏裹上粉蒸肉粉。



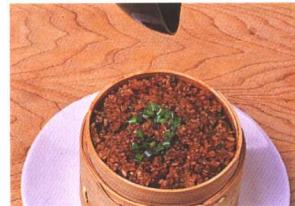
4 将菜叶切成丝，然后在小蒸笼里铺上菜丝。



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(10cc)。

## POINT

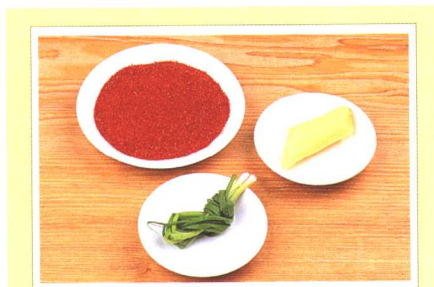
1. 牛肉除筋要干净。
2. 记得将市售之粉蒸肉粉再辗细使之成粗粉状较易蒸熟。
3. 菜叶打底应留出蒸气通道使热量均匀。

# 红油味型



# 红油的制作

将自己调制的红油加在红油味型的菜肴中更具风味。红油味型的菜肴主料有：红油、酱油。配料有：盐、糖、蒜泥、醋、味精。略带呛喉的感觉十足过瘾。



## 材料：

油·····300cc 辣椒粉·····100克  
葱、姜·····适量



1 锅中放油300cc。



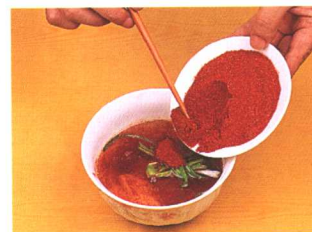
2 待油加热至4~5成熟后，放入葱、姜。



3 将锅中油煸炒至味香。



4 将煸好的油倒入碗中。



5 放入辣椒粉。



6 将油和辣椒粉搅拌混和。



7 然后沉淀12小时，使油、辣椒粉分层即可。