

跟我学 做川菜

食在中国
味在四川

800 样

文君 编著



中国商业出版社

跟我学做
川菜 800 样



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

跟我学做川菜 800 样/文君编著. —北京:中国商业出版社,2004.4

ISBN 7-5044-5074-X

I. 跟... II. 文... III. 菜谱—四川省

IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 031121 号

责任编辑 陈朝阳

*

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京星月印刷厂

*

2004年5月第1版 2004年5月第1次印刷

850×1168毫米 32开 11.5印张 240千字

定价:16元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

川菜烹调的四大特点：

一是选料认真

许多川菜对辣椒的选择是很注重的，如麻辣、家常味型菜肴，必须用四川的郫县豆瓣；制作鱼香味型菜肴，必须用川味泡辣椒等。

二是刀工精细

制作细致，讲究规格，根据菜肴烹调的需要，将原料切配成形，使之大小一致、长短相等、粗细一样、厚薄均匀，以达到整齐美观，而且能够避免菜生熟不齐、老嫩不一。

责任编辑：陈朝阳

封面设计：

川菜烹调的四大特点：

三是合理搭配

川菜原料分独用、配用，讲究浓淡、荤素适当搭配。这就要求，除选好主要原料外，还要搞好辅料的搭配，做到菜肴滋味调和丰富多采，原料配合主次分明，质地组合相辅相成，色调协调美观鲜明，使菜肴不仅色香味俱佳，具有食用价值，而且富于营养价值和艺术欣赏价值。

四是精心烹调

川菜的烹调方法很多，火候运用极为讲究。川菜烹调方法多达几十种，常见的如炒、熘、炸、爆、蒸、烧、煨、煮、焖、煊、炖、淖、卷、煎、炆、烩、腌、卤、熏、拌、糝、蒙、贴、酿等。每个菜肴采用何种方法进行烹制，必须依原料的性质和对不同菜式的工艺要求决定。在川菜烹饪带共性的操作要求方面，必须把握好投料先后，火候轻重，用量多少，时间长短，动作快慢；要注意观察和控制菜肴的色泽深浅，芡汁轻重，质量高低，数量多寡；掌握好成菜的口味浓淡，菜肴生熟、老嫩、干湿、软硬和酥脆程度，采取必要措施，确保烹饪质量上乘。

炒菜怎样掌握油温？

烹调中油温高低，应视烹调方法和原料大小而定。一般说，家庭做菜下料时油温升高一二成即可使用，如上浆滑油的原料油温可低些，挂糊炸制的原料油温可高些，加热时间短的可高些，加热时间长的可低些。

干煸牛肉丝



厨房小常识

凉拌菜怎样使用味精？

味精在低温下不显鲜味，在凉拌菜时应该用热水将味精溶解后再倒入菜中，切不可像撒盐似的撒入味精，这样味精不溶化不显味，食用后还易引起消化不良等症状。



豆腐鲫鱼

厨房小常识

怎样调制浆糊粘度强？

有些人调制浆糊时随便搅几下了事，这样会影响菜肴的质量。调制浆糊时应先兑好原料，然后进行搅拌，搅拌时应顺一个方向，初宜缓慢轻搅，待浓度增大时宜稍用力加快，越搅越粘，直至各种原料溶为一体。浆糊粘度强，才能挂住原料。

歌乐山辣子鸡



厨房小常识

怎样调制糖醋汁？

糖醋汁用于油炸后的菜肴上，其味甜酸兼备、爽口解腻。制法是将葱姜各10克切丝为末，大蒜两瓣切碎，放入碗内，将白糖、米醋各50克，酱油5克，精盐少许同放碗内，再把15克淀粉与少量清水混匀，倒入碗中搅拌即成。



青笋烧鸡

厨房小常识

怎样防止拔丝菜肴粘盘子？

当吃完拔丝菜肴后，盘底会留下厚厚一层残糖液结块。由于糖受热冷却后有很强的附着力，盘底的残糖很难清除掉，不仅浪费，而且很不美观。应将盛拔丝菜肴的盘子洗净擦干，然后抹上一层植物油，再装拔丝菜，不仅可防残糖粘盘，也不影响食用时拔丝。

水煮鱼片



厨房小常识

怎样生炒肉类？

生炒肉类菜（以猪肉为例）时，将炒锅烧热加油，油热后，将葱花与肉片或肉丝一同下锅炒，视肉表面呈白色时，先烹少许醋拌炒，待醋味挥发，加姜汁搅拌入味，再加食盐、酱油、水少许。水沸后（如有配料此时投入）勾芡，淋少许香油出锅。



金钩白菜

厨房小常识

吃不完的饺子怎样防粘破？

饺子煮熟捞出后应在温水中冲涮一下，将表面淀粉糊冲掉，一时吃不掉的剩饺子，应用干净筷子逐个翻动一下再存放，下次吃时不粘皮。

酸菜鱼片汤



厨房小常识

夏天怎样用细盐腌肉？

可将肉切成一厘米厚的片状（大小均匀）用沸水浸烫，晾凉后在肉面上涂上细盐，放入容器，用纱网封口，置于阴凉干燥处24小时，肉即渗出水，这样再把肉浸泡在盐液中，此法即使在夏季也可保鲜。



海松仁什锦饭

厨房小常识

前 言

川菜是我国四大菜系之一，它取材广泛，调味多变，菜式多样，口味清鲜醇浓并重，以善用麻辣著称，并以其别具一格的烹调方法和浓郁的地方风味，享誉中外，成为中华民族饮食文化与文明史上一颗灿烂夺目的明珠。

四川自古以来就有“天府之国”的美称。境内江河纵横，四季常青，烹饪原料多而且广。既有山区的山珍野味，又有江河的鱼虾蟹鳖；既有肥嫩味美的各类禽畜，又有四季不断的各种新鲜蔬菜和笋菌；还有品种繁多、质地优良的酿造调味品和种植调味品，如自贡井盐、内江白糖、阆中保宁醋、德阳酱油、郫县豆瓣、茂汶花椒、永川豆豉、涪陵榨菜、叙府芽菜、南充冬菜、新繁泡菜、成都地区的辣椒等，都为各式川菜的烹饪及其变化无穷的调味，提供了良好的物质基础。

据史学家考证，古代巴蜀人早就有“尚滋味”、“好辛香”的饮食习俗。贵族豪门嫁娶良辰、待客会友，无不大摆“厨膳”、“野宴”、“猎宴”、“船宴”、“游宴”等名目繁多、肴饌绮错的筵宴。到了清代，民间婚丧寿庆，也普遍筹办“家宴”、“田席”、“上马宴”、“下马宴”等等。讲究饮食的传统和川菜烹饪的发展与普及，造就了一大批精于烹饪的专门人才，使川菜烹饪技艺世代相传，长盛不衰。

川菜的发展，不仅依靠其丰富的自然条件和传统习俗，而且

还得益于广泛吸收外来经验。它无论对宫廷、官府、民族、民间菜肴，还是对教派寺庙的菜肴，都一概吸收消化，取其精华，充实自己。秦灭巴蜀，“輶徙”入川的显贵富豪，带进了中原的饮食习俗。其后历朝治蜀的外地人，也都把他们的饮食风尚与名饌佳肴带入四川。特别是在清朝，外籍入川的人更多，以湖广为首，陕西、河南、山东、云南、贵州、安徽、江苏、浙江等省，也都有入籍的。这些自外地入川的人，既带进了他们原有的饮食习惯，同时又逐渐被四川的传统饮食习俗所同化。在这种情况下，川菜加速吸收各地之长，实行“南菜川味”、“北菜川烹”，继承发扬传统，不断改进提高，形成风味独特、具有广泛群众基础的四川菜系。

目 录

川菜小知识

家畜类

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. 麻辣牛肉丝····· 3 | 19. 子姜炒牛肉丝····· 11 |
| 2. 陈皮牛肉····· 3 | 20. 萝卜炒牛肉丝····· 11 |
| 3. 葱烧牛筋····· 4 | 21. 香菜牛百叶····· 12 |
| 4. 扁尖烧牛肉····· 4 | 22. 山椒猪蹄····· 12 |
| 5. 土豆烧肉····· 5 | 23. 红油耳丝····· 12 |
| 6. 水煮牛肉····· 5 | 24. 姜汁肚丝····· 13 |
| 7. 粉蒸牛肉····· 6 | 25. 夫妻肺片····· 13 |
| 8. 铁板牛肉····· 6 | 26. 红油牛肚····· 14 |
| 9. 家常牛筋····· 6 | 27. 蒜泥白肉····· 14 |
| 10. 灯影牛肉····· 7 | 28. 蒜泥白腰····· 14 |
| 11. 麻辣牛肉丝····· 7 | 29. 椒麻肚丝····· 15 |
| 12. 玫瑰牛肉····· 8 | 30. 五香猪尾····· 15 |
| 13. 香芋牛头····· 8 | 31. 红油猪舌····· 15 |
| 14. 孜然牛肉····· 9 | 32. 蒜泥肚片····· 16 |
| 15. 回锅牛肉····· 9 | 33. 五香排骨····· 16 |
| 16. 青椒牛肉丝····· 10 | 34. 芥末肚丝····· 16 |
| 17. 家常牛肉丝····· 10 | 35. 糖醋排骨····· 17 |
| 18. 干煸牛肉丝····· 11 | 36. 茭白肉丝····· 17 |

37. 黄瓜肉片·····	17	65. 水煮肉片·····	29
38. 大蒜肚条·····	18	66. 红烧肥肠·····	29
39. 榨菜肉丝·····	18	67. 鱼香肝片·····	29
40. 甜椒肉丝·····	19	68. 蒜苗肉丝·····	30
41. 红烧什锦·····	19	69. 椒盐猪蹄·····	30
42. 子姜肉丝·····	19	70. 回锅肉·····	31
43. 青笋肉片·····	20	71. 烂肉缸·····	31
44. 蒜香排骨·····	20	72. 白油肝片·····	31
45. 辣子肥肠·····	20	73. 咸肉蒸百叶·····	32
46. 软滑肉片·····	21	74. 鱼香肉丝·····	32
47. 回锅香肠·····	21	75. 干烧脑花·····	33
48. 清蒸脑花·····	22	76. 青椒肉丝·····	33
49. 粉蒸肥肠·····	22	77. 盐煎肉·····	33
50. 家常蹄筋·····	22	78. 冰糖肘子·····	34
51. 红烧大排·····	23	79. 花菜炒腊肉·····	34
52. 荔枝腰片·····	23	80. 糖醋里脊·····	34
53. 梅菜扣肉·····	24	81. 三鲜锅巴·····	35
54. 姜汁肘子·····	24	82. 夹沙肉·····	35
55. 红烧肉片·····	24	83. 腊耳炒香干·····	36
56. 蚂蚁上树·····	25	84. 樱桃肉·····	36
57. 粉蒸排骨·····	25	85. 三鲜牛鞭·····	36
58. 椒盐里脊·····	25	86. 八宝辣酱·····	37
59. 百叶结烧肉·····	26	87. 腊肉荷兰豆·····	37
60. 锅巴肉片·····	26	88. 生爆盐煎肉·····	38
61. 宫保腰花·····	27	89. 水滑肉片·····	38
62. 火爆肚头·····	27	90. 青椒肉片·····	38
63. 东坡肘子·····	28	91. 软炸蒸肉·····	39
64. 茄汁排条·····	28	92. 干煸肉丝·····	39