

川菜烹饪技巧

香辣篇·上册

刘自华 著

中国物资出版社

作者自述

川菜自古喜味浓，巴人美食讲麻辣；味浓麻辣于一菜，亦浓亦香蜀饕情。

麻辣是川菜的一大特色，也是喜食川菜的人们津津乐道的，但怎样才是真正川菜的麻辣？怎样通过烹饪过程达到真正的麻辣效果，是每一位专事川菜的司厨人员应必备的常识和应掌握的技巧。有些川菜烹制出来后，业内人士品尝后认为是外行，一般民众品尝后认为是内行，原因是我们的川菜司厨人员功力不到家，是火候不够。这个火候包括：原料的选配、刀功的成型、汤汁的勾兑、火工的烹调等多道环节。笔者从事川菜烹调三十年，总结出了一套切实可行的操作方法和技巧，就每一技术性问题都作了较为详细的阐述，摒弃了过去菜肴写作的药方格式，而是采取一种全新的视角，不是教你怎样去做菜，而是让你自己去悟，正所谓师傅领进门，修行在个人。

川菜烹饪技巧

等你悟出了其中的道理,做菜的技巧就会达到一个新的境界。这是以往菜谱一类的书很难达到的,也是笔者写作本书的初衷和目的。

目 录

- 一、麻婆豆腐 (1)
1. 为什么叫麻婆豆腐 (1)
 2. 调味为什么要用郫县豆瓣酱 (1)
 3. 正统的麻婆豆腐为什么要首选牛肉末 (2)
 4. 调味品中为什么离不开大蒜 (2)
 5. 青蒜在麻婆豆腐制作时为什么要最后下锅 (3)
 6. 麻婆豆腐的烧制方法为什么又称为焯 (4)
 7. 为什么要选用嫩豆腐 (4)
 8. 豆腐为什么要用水氽过 (5)
 9. 氽豆腐水中为什么要放盐 (5)
 10. 肉末水分为什么要焯至将干 (6)
 11. 麻婆豆腐中的郫县豆瓣酱为什么一定要炒出香味 (6)
 12. 调味时为什么要放豆豉 (7)
 13. 麻婆豆腐的勾芡为什么要分次 (8)
 14. 麻婆豆腐的汤汁为什么要宽些 (9)
 15. 为什么说麻、辣、咸、鲜、酥、烫、嫩是麻婆豆腐的风味与特点 (10)

二、鱼香肉丝 (12)

1. 鱼香肉丝中为什么不见鱼 (12)
2. 鱼香肉丝为什么只选用泡辣椒来调味 (13)
3. 咸味在鱼香味中为什么显得尤为重要 (14)
4. 鱼香肉丝中的咸味为什么难调 (14)
5. 鱼香肉丝为什么最爱配冬笋 (15)
6. 泡辣椒为什么要绞成茸状 (17)
7. 泡制辣椒时为什么要放鲜鲫鱼 (18)
8. 为什么说鱼香菜肴是川菜中的微辣菜肴 (19)
9. 鱼香肉丝中葱为什么要最后下锅 (20)
10. 甜味和酸味为什么是鱼香味菜肴的
主体口味 (21)
11. 鱼香味在调制时为什么离不开大蒜 (22)
12. 蒜、葱、姜用量的比例为什么是3:2:1 (23)
13. 泡辣椒为什么要炒出酥香味 (24)

三、回锅肉 (27)

1. 为什么叫回锅肉 (27)
2. 回锅肉选料为什么要用坐板肉 (27)
3. 回锅肉在煮制时火候为什么只是断生 (28)
4. 回锅肉切片为什么要大些 (30)
5. 回锅肉为什么要带皮 (30)
6. 回锅肉为什么配青蒜好 (31)

7. 回锅肉为什么要煸至吐油 (32)
8. 回锅肉调味时为什么要用甜面酱 (33)
9. 用了甜面酱, 调味时为什么还要用白糖 (34)
10. 豆瓣酱为什么要和黄酒同时下锅 (34)
11. 肉片为什么要炒制呈灯盏窝状 (35)
12. 回锅肉在调味时为什么在通常情况下
不放酱油 (35)
- 四、生爆盐煎肉 (36)**
1. 为什么叫生爆盐煎肉 (36)
2. 盐煎肉为什么要肥瘦相间 (37)
3. 调味品中为什么要放豆豉 (38)
4. 调味品中为什么要放白糖 (39)
5. 盐煎肉调味时为什么要慎放精盐 (40)
6. 盐煎肉为什么只配用青蒜 (40)
- 五、宫保鸡丁 (42)**
1. 为什么叫宫保鸡丁 (42)
2. 冰冻过的鸡胸肉为什么不宜制作宫保鸡丁 (43)
3. 鸡腿肉在宫保鸡丁中为什么比鸡胸肉更嫩 (43)
4. 为什么要选用凉透了的花生米 (44)
5. 葱的用量为什么要明显多些 (45)
6. 宫保鸡丁为什么要调制荔枝味 (46)
7. 干红辣椒为什么要炒至紫红色 (47)

8. 鸡丁为什么炒至七成熟时才烹味汁 (48)
9. 为什么要兑汁而烹 (49)
10. 花生米为什么要剥净表皮 (51)
11. 花生米为什么要最后下锅 (52)
12. 鸡丁在切制时为什么要削花刀 (52)

六、水煮牛肉 (54)

1. 为什么叫水煮牛肉 (54)
2. 水煮牛肉真是水煮吗 (54)
3. 水煮牛肉为什么要选用纯瘦净嫩牛肉 (55)
4. 水煮牛肉为什么要配用青蒜 (56)
5. 水煮牛肉中的鲜菜为什么先要油煸过 (57)
6. 水煮牛肉所用汤汁为什么不能过多 (57)
7. 为什么说牛肉上浆很重要 (58)
8. 豆瓣酱为什么要炒至酥香 (59)
9. 牛肉为什么要用手直接放入锅中 (61)
10. 牛肉为什么只可煮至将熟 (61)
11. 水煮牛肉中的糊辣椒为什么只炒成深红色 (63)
12. 糊辣椒为什么要匀着撒在牛肉上 (65)
13. 水煮牛肉口味为什么注重麻辣 (66)

七、干煸牛肉丝 (68)

1. 为什么叫干煸牛肉丝 (68)

2. 牛肉丝为什么要斜筋而切 (68)
3. 牛肉丝为什么不宜切得过细 (70)
4. 牛肉丝在编制时用油量为什么不宜过多 (71)
5. 牛肉丝编制时为什么要放些精益 (71)
6. 牛肉丝为什么要煨至色泽微红 (72)
7. 干煸牛肉丝制作中途为什么要换锅 (73)
8. 芹菜受热时间为什么不宜过长 (74)
9. 醋、香油为什么要最后下锅 (75)
10. 为什么说酥的口感是干煸牛肉丝火候的集中体现 (76)
11. 为什么说香味是干煸牛肉丝口味的最佳特点 (76)

八、家常臊子海参 (78)

1. 为什么叫家常臊子海参 (78)
2. 为什么喜欢用刺参为原料 (79)
3. 臊子为什么要切制而成 (80)
4. 豆瓣酱的渣子为什么要捞出 (81)
5. 肉粒的水分为什么要炒至将干 (82)
6. 肉粒为什么要再用汤汁烧至回软 (83)
7. 海参为什么要烧至烂软 (84)
8. 汁芡为什么要稠些 (85)
9. 调味为什么要慎用盐 (86)
10. 海参为什么要先用开水氽过 (87)

11. 家常臊子海参为什么喜欢配用黄瓜条 (88)

九、灯笼鸭子 (90)

1. 为什么叫灯笼鸭子 (90)
2. 为什么喜欢用湖鸭为原料 (90)
3. 调味时为什么豆瓣酱、辣椒油、干红辣椒要合用 (92)
4. 制作时鸭子为什么要炸过 (93)
5. 烧鸭汤为什么不宜过多 (95)
6. 鸭子在烧制时为什么要用纱布包裹 (96)
7. 汤汁勾芡时为什么忌用油 (97)
8. 调味为什么要浓些 (97)
9. 鸭子为什么要烧得耙而不烂 (98)
10. 灯笼鸭子为什么会有肥而不油、油而不腻的口感 (100)
11. 鸭子在烧制时为什么用火不宜过大 (101)

十、陈皮牛肉 (103)

1. 为什么叫陈皮牛肉 (103)
2. 为什么选用纯瘦牛肉 (103)
3. 牛肉切片为什么要大些 (104)
4. 牛肉为什么要炸至水分将干 (105)
5. 花椒炸透后为什么要捞出 (106)
6. 辣椒油、干红辣椒为什么要同用 (107)

7. 陈皮牛肉为什么要调出回甜味 (109)
8. 牛肉为什么要宽汤烧制 (110)
9. 陈皮牛肉为什么要凉食 (112)
10. 陈皮为什么要先用温水泡软才能下锅 (115)
- 十一、小笼蒸牛肉** (116)
1. 为什么叫小笼蒸牛肉 (116)
2. 为什么选用纯瘦牛肉 (116)
3. 为什么米粉要先用温水泡软 (117)
4. 为什么豆瓣酱先要炒至酥香 (118)
5. 为什么葱蒜要最后调入菜中 (119)
6. 为什么牛肉要蒸至极透 (120)
7. 为什么牛肉要横筋切片 (121)
8. 为什么小笼蒸牛肉被称作小吃 (121)
- 十二、鱼香鸭方** (124)
1. 为什么叫鱼香鸭方 (124)
2. 为什么选用肥膘肉 (124)
3. 为什么选用填鸭 (125)
4. 为什么蛋糊不宜过厚 (127)
5. 鸭方为什么要炸至外酥里嫩 (128)
6. 鱼香味汁的量为什么要多些 (129)
7. 葱蒜的用量为什么要多些 (130)
8. 鸭子为什么要先蒸熟 (132)

十三、鱼香茄子 (135)

1. 为什么叫鱼香茄子 (135)
2. 茄子为什么要削花刀 (135)
3. 茄子为什么要炸至浅黄色 (137)
4. 炸茄子的油为什么要热些 (138)
5. 为什么要先勾好味汁然后再放入茄子 (140)
6. 味汁在炒制时为什么用油不宜过多 (141)
7. 鱼香味汁在鱼香茄子中为什么要调得浓些 (143)

十四、川椒炆黄瓜 (145)

1. 为什么叫川椒炆黄瓜 (145)
2. 黄瓜籽为什么要去净 (146)
3. 黄瓜为什么先要用盐腌过 (147)
4. 炆制为什么速度要快些 (148)
5. 花椒炸后为什么要捞出 (149)
6. 干红辣椒为什么要炸成紫红色 (151)
7. 川椒炆黄瓜为什么宜凉食 (152)

十五、家常牛冲 (154)

1. 为什么叫家常牛冲 (154)
2. 发制好的牛冲在刀功成型后为什么还要用开水煮透 (157)

3. 刀功成型为什么不宜过大	(157)
4. 烧制为什么要有耙软的口感	(159)
5. 豆瓣酱渣子为什么要捞出	(159)
6. 收汁为什么要少用芡	(161)
7. 为什么要配用黄瓜条	(163)
8. 调味时黄酒为什么要多放些	(166)
9. 调味时葱姜的用量为什么要大些	(166)
十六、家常豆腐	(169)
1. 为什么叫家常豆腐	(169)
2. 豆腐为什么要切成长方片	(170)
3. 豆腐为什么要炸成金黄色	(171)
4. 配料为什么喜用青蒜	(173)
5. 为什么要用宽汤慢烧	(175)
6. 用芡为什么要浓些	(177)
7. 烧制时为什么不宜多用油	(178)
十七、鱼香大虾	(180)
1. 为什么叫鱼香大虾	(180)
2. 为什么要用渤海对虾	(180)
3. 虾肉为什么要收拾干净	(181)
4. 蛋糊为什么宜厚些	(182)
5. 为什么喜用蛋清糊	(183)
6. 虾肉为什么要炸制两次	(186)

川菜烹饪技巧

7. 泡辣椒为什么不宜放置过多 (188)
8. 鱼香味汁的用量为什么要多些 (189)
9. 为什么喜用裹汁法 (190)
10. 葱花为什么要后下锅 (191)
11. 鱼香大虾为什么不宜凉食 (193)
12. 味汁调制时为什么要再用盐 (194)

十八、干烧大虾 (196)

1. 为什么叫干烧大虾 (196)
2. 虾肉为什么要切长形片 (197)
3. 肉粒选用为什么宜肥些 (198)
4. 肉粒切制为什么不宜过大 (198)
5. 肉粒为什么要先用温油煸至吐油 (199)
6. 豆瓣酱为什么要炒出香味 (202)
7. 干烧大虾为什么要吃出回甜味 (203)
8. 葱为什么要和姜蒜同时下锅 (205)
9. 炒制豆瓣酱为什么要慎用油 (206)
10. 用芡为什么要浓些 (207)
11. 虾肉在汤汁中为什么不宜久煮 (208)
12. 醋为什么要最后下锅 (209)

十九、鱼香网油虾卷 (211)

1. 为什么叫鱼香网油虾卷 (211)
2. 虾肉为什么要切粗丝 (212)

3. 香菇、胡萝卜为什么要用开水稍烫 (214)
4. 网油为什么要漂洗干净 (215)
5. 网油中的水分为什么要挤干净 (215)
6. 虾卷卷制为什么不宜过粗 (216)
7. 虾卷为什么要用蛋浆粘紧 (218)
8. 虾卷为什么要蘸饱玉米粉 (219)
9. 虾卷为什么要温油炸熟 (220)
10. 虾卷炸制时为什么要扎孔 (223)
11. 虾卷为什么要切菱形节 (224)
12. 鱼香味汁为什么不宜直接浇在虾卷上 (224)
13. 鱼香网油虾卷的上席方式为什么称为过江 (225)

二十、网油灯笼鸡 (226)

1. 为什么叫网油灯笼鸡 (226)
2. 为什么宜用仔公鸡 (226)
3. 为什么要调制两种口味 (227)
4. 辣味酱汁为什么称为红卤 (227)
5. 白卤的鸡肉为什么香味要更浓些 (228)
6. 鸡肉中的骨头为什么要拆净 (230)
7. 网油为什么要收拾干净 (230)
8. 网油为什么要抹匀蛋浆 (231)
9. 鸡肉为什么要用网油裹紧 (233)
10. 网油为什么要蘸匀玉米粉 (234)

11. 鸡肉为什么要炸制两次 (235)
12. 鸡肉为什么要与网油分开上席 (236)
13. 肉油灯笼鸡为什么要配食生菜 (237)

二十一、干煸鳝鱼丝 (239)

1. 什么叫干煸鳝鱼丝 (239)
2. 鳝鱼为什么以鲜活为佳 (239)
3. 鳝鱼肉为什么要带血制菜 (240)
4. 鳝鱼为什么要斜刀切丝 (241)
5. 鳝鱼肉为什么不宜煸得过干 (242)
6. 豆瓣酱为什么要炒出香味 (243)
7. 干煸鳝鱼丝为什么要吃出回甜味 (245)
8. 醋为什么要最后下锅 (246)

二十二、大蒜烧黄鳝 (248)

1. 什么叫大蒜烧黄鳝 (248)
2. 为什么不用死鳝鱼 (249)
3. 鳝鱼制菜时为什么不宜洗掉血液 (249)
4. 鳝鱼肉为什么要切寸段 (251)
5. 鳝鱼肉中的水分为什么要煸至将干 (251)
6. 大蒜为什么要煸至金黄色 (252)
7. 鳝鱼肉为什么要宽汤烧透 (254)
8. 大蒜烧黄鳝为什么要吃出麻味 (255)

一、麻婆豆腐

1. 为什么叫麻婆豆腐

麻婆豆腐是川菜中很有代表性的传统名菜。相传，为一面部微麻的老妇陈氏创制，距今已有数十年历史。此老妇早年以卖豆腐为生，偶有挑油脚夫以残剩底油给其烧些豆腐以充饥。开始素烧，后又以碎牛肉同入一锅，食用后甚感味美，因此更为众多脚夫常作充饥之食，时间久之，美名四起。后老妇又加入辣椒、青蒜同烧，其味更加完美，从而名声越来越大，多家食店争相仿效，人们便以麻婆豆腐来称道和命名这款美味了。

2. 调味为什么要用郫县豆瓣酱

麻婆豆腐开始制作时所用的辣椒是很随意的，并非专门选用豆瓣酱来烹制。至于郫县豆瓣酱在此菜中的运用，是司厨者们在此菜的制作实践中所达成的共识，认为与他种豆瓣酱相比，是有其独到的优点的。我们知道，四川用于菜肴制作的辣椒品种很多，光豆瓣酱就有元红豆瓣、香油豆瓣、金钩豆瓣、郫县豆瓣等。实践告诉我们，只有郫县豆瓣酱更宜制热菜，特别适宜于麻婆豆腐这款名菜的制作。郫县豆瓣酱是因四川郫县所产而

得名的,主要以鲜红辣椒、蚕豆、花椒、老姜、精盐等为原
料,并以其中的蚕豆取名为豆瓣酱,受热油烹后,有浓郁的
酱香味,不但有辣味,而且还有一种浓香气逸出,使食
者顿感其醇厚之味。而这股酱香味他种豆瓣酱是难以
形成的。麻婆豆腐在川菜中属于醇浓味厚菜肴之列,只
有利用此种豆瓣酱进行调味,才可使菜肴达到和显示其
风味与特点,否则定是单调味薄。所以,麻婆豆腐制作
时的调料必然首选郫县豆瓣酱。

3. 正统的麻婆豆腐为什么要首选牛肉末

这主要是依据牛肉的醇香味较其他肉类更浓。用于
热菜制作的肉末主要是牛肉和猪肉两者相比,猪肉也
有香味,但缺少醇香味,产生的口味过于单调,而牛肉就
不同了,受热油烹时,不但牛肉本身有香味,而且还有一
股浓郁的醇香味随之逸出,给人以醇厚浓郁之感,正好
适应麻婆豆腐口味浓厚的特点。

4. 调味品中为什么离不开大蒜

川菜一向是以味厚、味浓、味香、味醇为特点的,所
以在使用调味品时对于小佐料的选用更十分讲究,不但
品种要全,而且更注重用量要够,否则菜肴是很难达到
味厚这一特点的。所以麻婆豆腐在调味时对于大蒜的
运用是十分谨慎的,和葱、姜相比,量要多些,也就是说,
在菜肴中,蒜味要明显浓重于葱、姜味。实践证明,蒜的