

分步详解家常菜

绝味过瘾

川菜



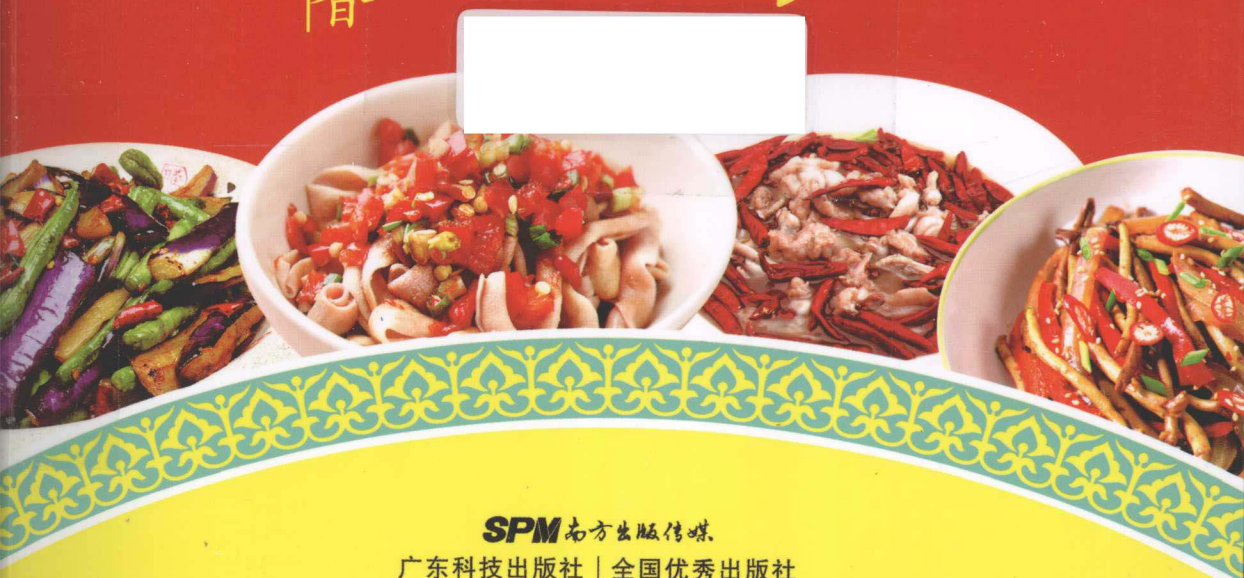
一生一世的吃情蜜意
幸福在餐桌上 一盏灯 一桌食

瑞雅 编著

破解麻辣鲜香

川菜密码

街头流行的大众小吃
餐厅高点击率的经典菜式
简单质朴的家常美味
好吃到难忘的舌尖味道



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

分步详解家常菜

绝味过瘾

川菜

瑞雅
编著

SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目(CIP)数据

绝味过瘾川菜 / 瑞雅编著. —广州: 广东科技出版社, 2015. 6

(分步详解家常菜)

ISBN 978-7-5359-6123-5

I. ①绝… II. ①瑞… III. ①家常菜肴—川菜—菜谱
IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第096757号

绝味过瘾川菜

Juewei Guoyin Chuancai

责任编辑: 谢慧文

责任校对: 蒋鸣亚 梁小帆

责任印制: 罗华之

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销中心)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (总编办)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷: 北京鑫富华彩色印刷有限公司

(北京市朝阳区黑庄户乡定辛庄西村西区甲23号院 邮政编码: 100121)

电话: 010-62967135)

规 格: 787mm × 1092mm 1/16 印张16 字数300千

版 次: 2015年6月第1版

2015年6月第1次印刷

定 价: 29.80元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

目录

第一章

凉菜

2 凉菜的味型

- 2 蒜泥味
- 2 酸辣味
- 2 姜汁味
- 2 酱香味
- 3 椒麻味
- 3 麻辣味
- 3 怪味
- 3 麻酱味
- 4 芥末味
- 4 红油味
- 5 蒜泥毛肚 劲道爽口
- 6 香辣炆牛筋 香辣味美
- 7 蒜香猪耳片 清脆爽口
- 8 黄瓜拌肚丝 清爽鲜香
- 9 杏鲍菇拌肚丝 鲜香爽口
- 10 火腿银芽 清脆爽口
- 10 银针耳丝 脆爽美味
- 11 麻辣香菜羊肉 麻辣醇香
- 12 咖喱拌牛柳 鲜嫩可口
- 14 香菜拌牛肚丝 清爽可口
- 15 麻辣鸡块 麻辣香嫩

contents

- | | | | | | |
|----|-------|------|----|--------|------|
| 16 | 泡拌腰花 | 酸辣爽口 | 37 | 怪味扇贝 | 鲜滑柔嫩 |
| 18 | 川北凉粉 | 麻辣香滑 | 38 | 鲜虾泡椒 | 鲜辣肉嫩 |
| 19 | 五香鸡心 | 清爽鲜香 | 39 | 青笋拌鱿鱼丝 | 清脆鲜辣 |
| 20 | 酱拌鸭舌 | 香浓弹牙 | 40 | 酱醋蕨粉 | 酸爽筋道 |
| 21 | 葱油腰花 | 清爽鲜香 | 41 | 泡椒嫩南瓜 | 甜辣香软 |
| 22 | 木耳拌鸡 | 麻香爽口 | 42 | 西红柿莴苣 | 酸甜爽口 |
| 23 | 甜椒鸭丝 | 脆嫩鲜香 | 43 | 酸辣辣白菜 | 酸辣脆爽 |
| 24 | 爽口鸡片 | 鲜辣爽口 | 44 | 蛋黄拌瓜条 | 清凉爽口 |
| 26 | 青椒炆拌鸡 | 香辣肉嫩 | 45 | 脆嫩黄瓜干 | 鲜脆清爽 |
| 27 | 椒盐酥虾 | 外焦里嫩 | 45 | 花生仁豆腐干 | 豆香十足 |
| 28 | 香辣鸭舌 | 香辣劲道 | 46 | 花生仁萝卜干 | 鲜香脆韧 |
| 30 | 红油鱼皮 | 香鲜糯滑 | 47 | 泡拌银芽 | 清脆鲜辣 |
| 31 | 芹黄鱼丝 | 鲜嫩清爽 | 48 | 干贝拌西兰花 | 咸鲜爽口 |
| 32 | 鱼香鱼丁 | 肉滑味鲜 | 50 | 凉拌茭白丝 | 爽滑可口 |
| 33 | 虾仁辣粉丝 | 弹嫩爽口 | 51 | 葱油鲜笋 | 葱香脆嫩 |
| 34 | 青豆拌海蜇 | 酸爽鲜美 | 52 | 葱油泡甜椒 | 鲜脆爽口 |
| 35 | 五彩鲜贝 | 鲜脆爽口 | 53 | 碧绿脆笋 | 香脆美味 |
| 36 | 荸荠虾仁 | 鲜嫩可口 | 53 | 爽口莲白 | 营养清淡 |



- 54 凉拌黄瓜花 清脆鲜辣
- 55 麻辣素鸡 葱香脆嫩
- 56 椒香豇豆 香辣脆爽
- 57 生拌花生仁 盐酥香脆
- 58 枸杞蚕豆 清甜爽口
- 59 酸椒玉米笋 酸辣清爽
- 60 西芹百合 清淡脆嫩
- 61 凉拌苦瓜鸡 甜辣香糯
- 62 椒香荷兰豆 清脆爽口
- 63 白油芦笋 味鲜清脆
- 64 三丝折耳根 鲜辣脆爽

第二章

炒菜

66 美味炒菜有技巧

- 66 七大炒法，炒出不同风味
- 67 掌控火候
- 67 把握油温
- 68 陈皮肉丁 香辣可口
- 70 生爆盐煎肉 咸香味足
- 71 合川肉片 爽滑鲜香
- 72 江津肉片 肉香汁浓
- 74 榨菜肉丝 咸鲜美味
- 75 宫保肉片 酸甜相融
- 76 腊肉炒蒜薹 咸香味醇
- 77 豆豉肥肠 筋道味足
- 78 辣子蒜香骨 肉香酥软
- 79 火爆腰花 爽口下饭
- 80 金针肚丝 鲜美脆嫩
- 81 鱼香肝片 酸甜美味
- 82 鱼香脑花 入口即化

- 83 蚝油牛肉 肉香味美
- 84 鲜椒酱炒牛肚 筋道脆爽
- 85 孜然羊肉 肉香辣足
- 86 香辣豆豉兔 酱汁浓郁
- 88 宫保鸡丁 肉香美味
- 88 青椒榨菜 辣味脆爽
- 89 鱼香辣鸽块 酱汁沉郁
- 90 川椒煸乳鸽 鲜香麻辣
- 92 山椒土豆丝 清淡美味
- 92 绿豆芽煸豇豆 脆劲十足
- 93 水豆豉煸鸭脯 肉香味足
- 94 泡椒牛蛙 软嫩香口
- 95 辣子牛蛙 香辣鲜美
- 96 干煸牛蛙 香辣醇香
- 96 滑炒地耳 清爽辣足
- 97 尖椒茄子干 茄香味美
- 97 酱香鸡片 酱味十足
- 98 香辣鸡块 香辣下饭
- 99 折耳根鸡丝 味道独特
- 100 糊辣鸡丁 鲜辣肉嫩
- 101 青椒煸凤爪 风味独特
- 102 黑椒牛柳 西式风情
- 103 贵妃鸡翅 汁多味美
- 104 火爆鸭脯 辣爽多汁
- 105 香菇熘鸡片 香嫩辣爽
- 106 豆豉凤爪 豉香味美
- 107 蒜薹肉丝 荤素搭配
- 108 干煸肉丝 香辣味美
- 108 金沙排骨 酥香肉嫩
- 109 香辣芝麻鸡翅 翅香味足
- 109 老干妈酱鸭舌 劲道十足
- 110 山椒熘鸭脯 鲜爽椒味
- 112 香辣沙嗲肉丝 滋味醇厚

113 酸辣碎米肉 酸辣可口
 114 鱼香油菜薹 香脆味美
 115 泡椒肉丝 香辣爽口
 116 腊肉折耳根 油而不腻
 116 红油炒菜薹 香辣有味
 117 蒜薹油豆腐 咸香味美
 117 香辣白菜 香辣脆爽
 118 麻辣肉片 香辣味足
 120 炆黄瓜 清脆爽口
 120 炒银牙金针菇 香辣脆爽
 121 白油猪肝 色味俱佳
 122 花生仁兔丁 香嫩味美
 123 尖椒爆肚条 筋道爽口
 124 泡椒毛肚 爽嫩筋道
 125 青笋炒肝片 入口清爽
 126 蒜兔块 香嫩多汁
 127 香炆脆带 香辣筋道
 128 酸菜鱼 软嫩酸爽
 130 腊肉荷兰豆 香而不腻
 131 干煸仔骨 外酥内嫩
 132 麻花煸猪排 香脆味醇
 133 辣子脆肠 筋道脆香
 134 关府霸王骨 香辣醇香
 136 双椒炒河虾 虾味十足
 136 家常爆鳝片 鱼香美味
 137 泡椒牛柳 香嫩多汁
 138 干煸鱿鱼丝 香脆味鲜
 139 干煸鳝鱼 入口醇香
 140 回锅鱼片 外酥里嫩
 142 泡椒墨鱼仔 嫩滑爽口
 143 泡苦瓜鱼皮 嫩滑脆爽
 144 红烧鱿鱼条 鲜滑多汁
 146 葱椒大虾 鲜爽味足

147 香辣马虾 香辣爽口
 148 藿香泡菜鲫鱼 椒香味美
 149 腊肉炒苦瓜 荤素相宜
 150 小青椒煸豇豆 香脆美味
 150 小煎鸡 爽滑酥嫩

第三章

烧菜

152 烧菜与其他烹饪方法的区别

152 烧
 152 焖
 152 煨
 153 烩
 153 炖
 153 熬
 153 煮
 154 果味兔丁 酸甜软嫩
 155 红烧肉 香嫩多汁
 156 怪味手撕鸡 怪味独特
 157 盆盆虾 鲜嫩多汁
 158 冬瓜烧丸子 口齿留香
 160 叉烧肉 香而不腻
 161 土豆烧牛肉 香辣醇香
 161 魔芋烧黄辣丁鱼 酸辣美味
 162 干豇豆烧牛肉 味香汁浓
 164 干烧凤爪 酱汁醇厚
 166 豆瓣鱼 芳香四溢
 168 慈姑烧鸡 营养美味
 169 冬笋烧鸡翅 鲜嫩味美
 170 姜烧鸭子 姜香营养
 171 家常泡菜鱼 酸爽可口

- 172 红烧甲鱼 美味香浓
174 软烧蒜鲢鱼 浓而不腻
175 芥菜烧豆腐 滑嫩爽口
176 南乳猪蹄 香糯绵滑
177 葱白烧肉 葱香肉滑
178 蒜烧甲鱼 香浓味鲜
179 糟汁鸭条 香滑味足
180 甜椒鱼头 甜辣鲜爽
181 胡萝卜鸡翅 甜香味美
182 鲍汁烧萝卜 滑嫩脆爽
182 蚝油牛肉卷 美味佳肴
183 啤酒烧牛肉 秀色可餐
183 莴笋烧羊肉 回味悠长
184 红烧鱿鱼 酱汁醇厚
186 干烧鱼 肉细味鲜

第四章

蒸菜

188 四川蒸菜的火候问题

- 188 大火
188 中火
188 小火
189 掌握火候需要注意的问题
190 啤酒蒸鸭 香而不腻
191 梅干菜扣肉 入口即化
192 家常粉蒸肉 软糯酥香
194 旱蒸糯米肉 香而不腻
195 粉蒸肥肠 咬劲十足
196 南瓜蒸肉 香甜味香
197 清蒸狮子头 清香可口
198 豆腐蓉蒸腊肉 咸香味美



- 199 蒸珍珠丸子 软糯味美
- 200 三素蒸排骨 香嫩多汁
- 201 香蒸排骨 浓香醇厚
- 202 红橙羊肉 营养美味
- 204 南瓜蒸腊肉 香醇多汁
- 206 多味椒香蹄 软嫩香滑

第五章 泡菜

208 泡菜的定义

- 208 滚水菜
- 208 深水菜
- 208 调料菜
- 208 下饭菜
- 209 泡豇豆 酸爽下饭
- 210 泡蒜薹 爽脆可口
- 211 泡甜蒜薹 酸甜相融
- 212 三椒泡猪尾 酸辣爽口
- 213 泡蒜 蒜爽香辣
- 213 泡野山椒 辣味十足
- 214 泡冬笋 清脆微辣
- 215 泡茄子 咸鲜味足
- 216 泡黄瓜 脆嫩咸爽
- 217 泡花菜 嫩爽脆口
- 218 泡萝卜缨 咸香爽口
- 218 泡大白菜 清香软嫩
- 219 泡仔姜 辛辣脆爽
- 219 泡甜椒 软嫩清香
- 220 泡丝瓜 咸软下饭
- 221 泡黄豆芽 营养小菜
- 222 泡凤爪 鲜脆爽口

- 223 泡耳脆 香辣脆爽
- 224 椒泡鸭胗 爽脆可口
- 225 山椒墨鱼仔 鱼香味足
- 226 川式山椒泡鸭腿 软嫩鲜爽
- 228 泡仔鸡 软嫩爽口
- 229 甜酸猪蹄 酸甜相融
- 230 泡双花 双味合并
- 231 香辣牛腱 滋味爽足
- 232 脆瓜鸭舌 养生美味
- 233 茄汁泡藕 多味脆爽
- 234 泡花生仁 下酒小菜

第六章 小吃

236 四川小吃的定义

- 236 担担面
- 236 钟水饺
- 237 成都担担面 爽滑肉香
- 238 简阳牌坊面 荤素搭配
- 240 钟水饺 满口生津
- 240 韩包子 鲜香不腻
- 241 猪肝面 香滑多汁
- 242 酸菜面 酸爽嫩滑
- 243 稀卤面 营养爽滑
- 244 渣渣面 入口爽滑
- 244 肉松面 酱香美味
- 245 酸辣面 汤味浓郁
- 245 清汤杂酱面 余味犹存
- 246 肉丝炒面 香滑美味
- 247 虾仁面 鲜嫩汤汁
- 248 红汤口蘑面 红汤美味



凉菜

第一章



凉菜的味型

凉菜的味型有很多种，是在材料中加入不同的调料形成的，不同的调料搭配就会形成不同的风味。一般凉菜常用的味型有30余种，可分为三大类：第一类是麻辣类，有麻辣味、椒麻味、红油味、酸辣味、糊辣味、家常味、陈皮味、怪味等；第二类为辛香类，有蒜泥味、芥末味、姜汁味、酱香味、烟香味、五香味、香糟味等；第三类为咸鲜酸甜类，有咸鲜味、茄汁味、豉汁味、荔枝味、香甜味、糖醋味等。

蒜泥味

蒜泥味是凉菜最常见的味型之一，顾名思义就是用蒜作为调料的主要角色，而蒜的制作方法多为去皮洗净后捣成泥，加盐、味精等调制而成。蒜泥应现拌现食，不可久存。

酸辣味

酸辣味是以盐、味精、酱油、胡椒粉、醋、香油为主要调料调制而成，其味道特点是酸辣咸鲜。调制时须掌握以酸味为主体，咸味作为基础。辣味要体现风味的原则，各种用料要适度，如辣子鱼块、酸辣鸡条、酸辣黄瓜条等。

姜汁味

姜汁味是用姜和醋等调料调制而成，其制作方法：将姜去皮洗净，剁成细末，放入碗内加盐、味精、醋、香油调匀即可。姜汁味要重用姜和醋，以咸味为基础，突出姜的味道。而味精的作用是缓和姜、醋的浓烈，体现出鲜味，但其用量不宜过多。

酱香味

酱香味的调制方法：先把甜面酱倒入油锅内，用小火煸香，加盐、酱油、白糖、清汤熬成酱汁，之后放入各种材料，以中小火煮至入味，加入味精、香油即可。酱香味一般是重用甜面酱，加入白糖、味精



提鲜，以盐和酱油定咸味，但用量不宜多，香油则可增加菜品的香味。

椒麻味

椒麻味以花椒为主调料，再配以盐、酱油、味精、葱叶、香油、白糖等调制而成，其味道特点是咸鲜味麻，葱香味浓。椒麻味的调制方法：将花椒放入温水中浸泡2分钟，取出后和葱一起剁成蓉，加盐、味精、白糖、香油和鸡汤等调料调匀即可。

椒麻味以盐定咸味，重用花椒、葱，白糖用于提鲜，用量较少，以食之无甜味为准。味精用量较多，以入口有鲜味为度。此外调制时花椒要与葱叶一同剁蓉，令椒麻与辛香结合在一起。

麻辣味

麻辣味是用辣椒、麻椒、花椒、盐、味精、料酒等调制而成，是凉菜中常见的味型之一，其味道特点为香辣咸鲜，回味略甜。

麻辣味使用的花椒和辣椒因菜而异，有的用干辣椒，有的用郫县豆瓣酱，有的用辣椒粉，有的用红油辣椒；而花椒有的用花椒粒，有的用花椒粉。另外为了满足菜品的不同需要，可酌情加入少许白糖、醪糟汁、五香粉、豆豉、香油等，在调制时做到辣而不燥，辣中有鲜。

怪味

怪味是比较独特的味型，是用盐、味精、白糖、酱油、蒜蓉、花椒粉、辣椒油、香油等多种调料调制而成，也可以加入蒜末、姜末、葱末。怪味的味型特点是酸、甜、咸、香、麻、辣、鲜并重且协调。

一般怪味的调制方法：将芝麻酱放入碗内加适量清汤搅匀，加盐、味精、酱油、白糖、醋搅匀，再加入花椒粉、辣椒、香油等调匀即可。在调制过程中，各味应相互配合，调料的比例需要恰当，相得益彰。

怪味多用于鸡肉、鱼肉、兔肉和花生等，如怪味鸡丝、怪味花生、怪味兔丁等。

麻酱味

麻酱味是凉菜的常用味型之一，其味道咸鲜醇正。一般麻酱味是以芝麻酱、盐、香油、浓鸡汁、味精等调料调制而成。也有菜品会加入酱油或辣椒油，如麻酱凤尾。在调

制时注意芝麻酱要先用香油调匀，再加其他调料拌匀。

麻酱味可突出材料本身的鲜美，主要用于鲍鱼、鱼肚、蹄筋、各种时蔬等为原料制作的凉菜，如麻酱鲍鱼、麻酱莴笋等。

芥末味

芥末味以盐、芥末为主要调料，再加酱油、味精、醋和香油等调制而成，其味道特点是芥末味浓。

调制芥末味时，需要先把芥末粉/酱放入小碗内，加入适量的汤汁调匀，密封30分钟，使芥末味突出，再调入盐、味精、醋、白糖、香油等调匀。芥末味中有时还可以加入酱油，但是酱油应该少用，以免影响菜品的色泽。

芥末味主要用于鸡肉、鸭掌、白菜、粉条、猪肚等材料的凉菜，如芥末肚丝、芥末鸡丝、芥末鸭掌、芥末木耳、芥末白菜等。

红油味

红油味是以红油与酱油、味精、白糖等调料调制而成，也可以加入蒜泥、醋、香油等。红油味的味道具有咸鲜辣香、回味略甜的特点。

红油味主要用于鸡、鸭、牛、猪等肉类，也适用于块茎类蔬菜，如红油鸡片、红油笋片等。





蒜泥毛肚

材料 / 毛肚200克，青椒、红椒各40克，香菜20克，蒜泥15克。

调料 / 盐、味精、白醋、白糖、香油各少许。

做法 /

- ① 毛肚放入沸水锅中氽烫至熟（图①），捞起后迅速放入凉开水中晾凉，再切成约0.5厘米粗的丝。
- ② 向盆中加入盐、味精、蒜泥、白醋调匀后，放入毛肚丝、青椒丝、红椒丝、香菜段充分拌匀（图②）。
- ③ 搅拌均匀后再往盆中放入白糖（图③）略搅拌，再放入香油（图④）充分搅匀，装盘即可。

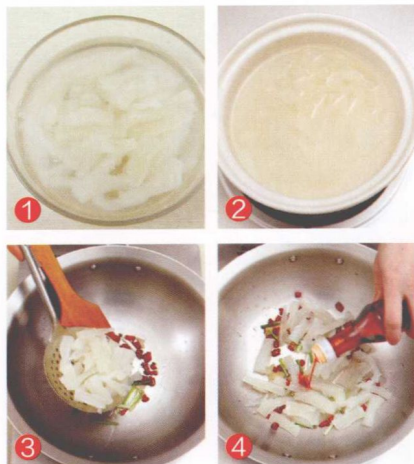
准备工作

毛肚用小苏打反复搓洗干净，再用流动的清水冲洗干净；青椒、红椒洗净，去蒂去籽后切成丝；香菜洗净后切成3厘米长的段待用。

大厨支招

- ① 蒜泥若短时间内吃不完，可以用食用油浸泡保存。
- ② 毛肚氽烫熟后应快速放入凉开水中浸泡至凉，这样口感会更加脆爽。





准备工作

将鲜牛筋表面的筋膜去除干净（图①），放入清水中浸泡洗净；锅中加入白卤水、料酒，用中火烧至沸腾。

🔥 香辣炆牛筋

材料 / 鲜牛筋300克，姜片5克，葱段10克。

调料 / 花椒、盐、味精各5克，白卤水800毫升，香油2毫升，红油15毫升，干辣椒40克，料酒50毫升。

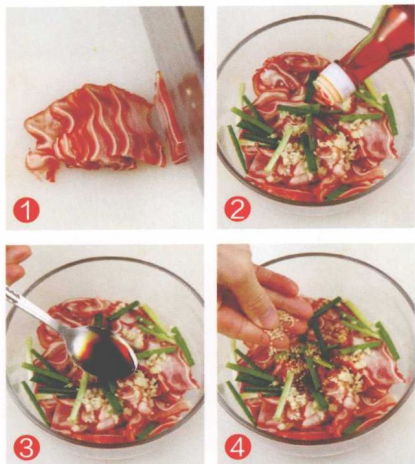
做法 /

① 卤水锅中加入牛筋，用小火加热2小时（图②），卤至牛筋完全软熟时捞起，待凉透后将牛筋横切成0.8厘米厚的块。

② 锅置中火上，下植物油烧至油温四成热，先下干辣椒、花椒炒香，至干辣椒变成棕红色时加入姜片、葱段、牛筋块（图③）。

③ 边炒边加入料酒、盐、味精（图④），不断翻炒至牛筋块入味，起锅晾凉，将牛筋块盛出装盘，再加入红油、香油拌匀即可。

清脆
爽口



准备工作

将猪耳冲洗干净；香葱洗净，切成3厘米长的段。



蒜香猪耳片

材料 / 猪耳250克，香葱50克，蒜泥20克，姜适量。

调料 / 盐、味精各4克，白糖1克，酱油8克，醋、红油各10克，熟芝麻、料酒各适量。

做法 /

① 将猪耳放入加有姜、香葱、料酒的沸水锅中，改用小火煮至完全熟时捞起晾凉，切成薄片待用（图①）。

② 盆中加入盐、白糖、醋、酱油、蒜泥、熟芝麻、红油调匀后，加入猪耳片、香葱段充分拌匀（图②、图③）。

③ 最后加入味精搅拌均匀即可装盘（图④）。



黄瓜拌肚丝

材料 / 猪肚250克，黄瓜50克，蒜泥、葱白各15克。

调料 / 白糖、盐、味精各2克，香油、醋、生抽各5克，红油25克，料酒10克。

做法 /

- ① 先将猪肚用醋搓洗干净，去除黏液；黄瓜切成丝待用；葱白切成细丝。
- ② 将猪肚切成丝，放入沸水锅中氽烫去除异味（图①）后捞起，放入有料酒的锅中煮至软熟时捞起，晾凉，与黄瓜丝一同盛入碗中（图②）。
- ③ 向碗中放盐、味精、蒜泥、生抽、香油、白糖、红油，将其充分调匀成味汁（图③）。
- ④ 再将味汁倒入盆中（图④），将猪肚丝、黄瓜丝拌匀后装盘，撒上葱丝即可。

大厨支招

- ① 猪肚要讲究刀工，切得厚薄均匀，以免导致与味汁拌匀后咸淡不均匀。
- ② 猪肚最好早上买，新鲜猪肚是黄白色，有弹性，黏液多，无肿块。

