

Tasty Food
食在好吃

最下饭的 美味川菜

甘智荣 主编

百菜百味的烹调秘诀，
在家轻松做地道川菜。



Tasty Food
食在好吃

最下饭的 美味川菜

甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

最下饭的美味川菜 / 甘智荣主编. — 南京 : 江苏
凤凰科学技术出版社, 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4224-3

I . ①最… II . ①甘… III . ①川菜—菜谱 IV .

① TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 048773 号

最下饭的美味川菜

主 编 甘智荣
责任编辑 张远文 葛 昀
责任监制 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 10
插 页 4
字 数 250千字
版 次 2015年10月第1版
印 次 2015年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4224-3
定 价 29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



目录 Contents

川菜烹饪常识

川菜常用食材	6
川菜常用调味料	7
川菜的烹调特色	10

第一章 素菜类

麻辣香干	12
莴笋丝拌鱼腥草	14
绝味泡双椒	16
香辣花生仁	18
麻酱冬瓜	20
辣炒包菜	22
莴笋泡菜	24
泡菜炒年糕	26
泡椒炒西葫芦	28
香辣干锅菜花	30
泡椒炒藕丝	32
回锅莲藕	34
宫爆茄丁	36
干煸苦瓜	38
干煸四季豆	40
干煸豇豆	42
红烧油豆腐	44
麻婆豆腐	46

第二章 畜肉类

香辣猪皮	48
芽菜肉碎炒四季豆	50
芽菜肉末炒春笋	52
四季豆炒回锅肉	54
蒜薹炒回锅肉	56
干锅双笋	58
豆香猪皮	60
回锅猪肘	62
尖椒烧猪尾	64
泡椒肥肠	66
泡椒猪小肠	68
红油拌肚丝	70
蒜末腰花	72

泡椒腰花	74
酸辣腰花	76
酱烧猪舌	78
金针菇肥牛锅	80
卤水牛心	82
小炒牛肚	84
红油牛百叶	86
泡椒牛肉丸花	88
鱼香肉丝	90

第三章 禽蛋类

芽菜碎米鸡	92
辣子鸡丁	94
麻酱拌鸡丝	96
泡椒三黄鸡	98
米椒酸汤鸡	100
白果炖鸡	102
泡椒炒鸡胗	104
山椒鸡胗拌青豆	106
泡菜炒鹅肠	108
香芹炒鹅肠	110
小炒乳鸽	112
豌豆炒乳鸽	114
香辣乳鸽	116
辣椒炒鸡蛋	118
泡椒乳鸽	120
皮蛋拌鸡丝	122
宫保鸡丁	124

第四章 水产类

干烧鲫鱼	126
川椒鳊鱼	128
水煮生鱼	130
外婆片片鱼	132

爆炒生鱼片	134
泡椒泥鳅	136
青椒炒鳝鱼	138
泡椒炒花蟹	140
蒜香炒鳝鱼丝	142
杭椒炒鳝片	144
辣炒蛤蜊	146
串串香辣虾	148
双椒爆螺肉	150
泡椒牛蛙	152
辣炒鱿鱼	154
沸腾虾	156
泡椒基围虾	158
豆花鱼片	160



Tasty Food
食在好吃

最下饭的 美味川菜

甘智荣 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

最下饭的美味川菜 / 甘智荣主编. — 南京: 江苏
凤凰科学技术出版社, 2015.10

(食在好吃系列)

ISBN 978-7-5537-4224-3

I. ①最… II. ①甘… III. ①川菜-菜谱 IV.

① TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 048773 号

最下饭的美味川菜

主 编 甘智荣
责任编辑 张远文 葛 昀
责任编辑 曹叶平 周雅婷

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.pspress.cn>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 10
插 页 4
字 数 250千字
版 次 2015年10月第1版
印 次 2015年10月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-4224-3
定 价 29.80元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

川菜是中国八大菜系之一,也是最有特色的菜系、民间最大的菜系,同时被冠以“百姓菜”之称。川菜的风格朴实而又清新,具有浓厚的乡土气息,有取材广泛、调味多样、菜式适应性强三大特征。

川菜是历史悠久、地方风味极为浓厚的菜系,其发源地是古代的巴国和蜀国。川菜系形成于秦始皇统一中国到三国鼎立之间;唐宋时期略有发展;从元、明、清建都北京后,随着入川官吏增多,大批北京厨师前往成都落户,经营饮食业,因而川菜地位得到确立。川菜在中国封建时代的晚期颇受鲁菜及各江浙菜的影响,其鲜明的风味还没有正式形成,大多是一些不含辣、麻味不强的菜。自明末以来,由北美洲一带引进的各种辣椒,逐渐渗透到川菜的各种菜式里面,并凭着川蜀地区盆地的地域特色和将近 100 多年的发展,这才使得“麻”和“辣”真正融入到川菜的体系中,并最终形成了今天川菜的风味。

辣椒、胡椒、花椒、豆瓣酱等是川菜的主要调味品。不同的配比,配出的复合味型有 20 多种,如酱香味型、烟香味型、荔枝味型、五香味型、香糟味型、甜香味型、陈皮味型、芥末味型等五花八门。在川菜的烹饪过程中,如能运用味的主次、浓淡、多寡,调配变化,加上选料、切配和烹调得当,即可获得色香味形俱佳的各种美味佳肴。

川菜菜式主要是由高级宴会菜式、普通宴会菜式、大众便餐菜式和家常风味菜式四个部分组成,既各具风格特色,又互相渗透和配合,形成一个完整的风味体系,对各地各阶层,甚至对国外,都有广泛的适应性。川菜以其味多味美及其独特的风格,赢得国内外友人们的青睐,使得人们发出“食在中国,味在四川”的赞叹。

本书图文并茂,内容丰富,一共向读者朋友们介绍了 75 道最下饭的川菜,其中素菜类 18 道,畜肉类 22 道,禽蛋类 17 道,水产类 18 道。每道菜品都详细介绍了所用材料及做法演示,并且每一个步骤都有相应图片作为参考,让你对每一道菜品的做法一目了然。此外,本书中还列出了每道菜品的营养分析、制作指导和小贴士,目的是让你不仅能掌握这些川菜的烹调技术,更能了解每道菜品的营养及相关健康知识,从而吃得过瘾、吃得健康!





目录 Contents

川菜烹饪常识

川菜常用食材	6
川菜常用调味料	7
川菜的烹调特色	10

第一章 素菜类

麻辣香干	12
莴笋丝拌鱼腥草	14
绝味泡双椒	16
香辣花生仁	18
麻酱冬瓜	20
辣炒包菜	22
莴笋泡菜	24
泡菜炒年糕	26
泡椒炒西葫芦	28
香辣干锅菜花	30
泡椒炒藕丝	32
回锅莲藕	34
宫爆茄丁	36
干煸苦瓜	38
干煸四季豆	40
干煸豇豆	42
红烧油豆腐	44
麻婆豆腐	46

第二章 畜肉类

香辣猪皮	48
芽菜肉碎炒四季豆	50
芽菜肉末炒春笋	52
四季豆炒回锅肉	54
蒜薹炒回锅肉	56
干锅双笋	58
豆香猪皮	60
回锅猪肘	62
尖椒烧猪尾	64
泡椒肥肠	66
泡椒猪小肠	68
红油拌肚丝	70
蒜末腰花	72

泡椒腰花	74
酸辣腰花	76
酱烧猪舌	78
金针菇肥牛锅	80
卤水牛心	82
小炒牛肚	84
红油牛百叶	86
泡椒牛肉丸花	88
鱼香肉丝	90

第三章 禽蛋类

芽菜碎米鸡	92
辣子鸡丁	94
麻酱拌鸡丝	96
泡椒三黄鸡	98
米椒酸汤鸡	100
白果炖鸡	102
泡椒炒鸡胗	104
山椒鸡胗拌青豆	106
泡菜炒鹅肠	108
香芹炒鹅肠	110
小炒乳鸽	112
豌豆炒乳鸽	114
香辣乳鸽	116
辣椒炒鸡蛋	118
泡椒乳鸽	120
皮蛋拌鸡丝	122
宫保鸡丁	124

第四章 水产类

干烧鲫鱼	126
川椒鳊鱼	128
水煮生鱼	130
外婆片片鱼	132

爆炒生鱼片	134
泡椒泥鳅	136
青椒炒鳝鱼	138
泡椒炒花蟹	140
蒜香炒鳝鱼丝	142
杭椒炒鳝片	144
辣炒蛤蜊	146
串串香辣虾	148
双椒爆螺肉	150
泡椒牛蛙	152
辣炒鱿鱼	154
沸腾虾	156
泡椒基围虾	158
豆花鱼片	160





川菜烹饪常识

川菜常用食材

川菜的常见食材有很多，不胜枚举。下面仅列出几个例子，并说明在烹制川菜前应该注意的食材养生功效和其他一些小细节，以便让我们能做出更正宗美味的川菜。

五花肉

五花肉又称肋条肉、三层肉，位于猪的腹部，猪腹部脂肪组织很多，其中又夹带着肌肉组织，肥瘦间隔，故称“五花肉”。这部分的瘦肉最嫩且最多汁。需要指出的是，五花肉要斜切，因为其肉质比较细、筋少，如果横切，炒熟后会变得凌乱散碎，斜切可使其不破碎，吃起来也不塞牙。五花肉营养丰富，有补肾养血、滋阴润燥之功效，还有滋肝阴、润肌肤的作用。此外，五花肉含有丰富的优质蛋白质和人体必需的脂肪酸，并能提供血红素和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血的症状。

猪蹄

猪蹄，又叫猪脚、猪手，前蹄为猪手，后蹄为猪脚。它含有丰富的胶原蛋白，脂肪含量也比肥肉低。近年来在对老年人衰老原因的研究中发现，人体中胶原蛋白缺乏，是人衰老的一个重要因素。猪蹄能防止皮肤干瘪起皱，增强皮肤弹性和韧性，对延缓衰老具有特殊意义。因此，人们把猪蹄称为“美容食物”。猪蹄对经常性的四肢疲乏、腿部抽筋、麻木、消化道出血等有一定的辅助食疗功效。

鳝鱼

鳝鱼肉嫩味鲜，营养价值甚高，尤其是富含DHA（二十二碳六烯酸）和卵磷脂，有补脑健身的功效。鳝鱼所含的特种物质“鳝鱼素”，有清热解毒、凉血止痛、祛风消肿、润肠止血等功效，能降低血糖和调节血糖，对糖尿病有较好的食疗作用，又因其所含脂肪极少，因而是糖尿病患者的理想食物。

6 最下饭的美味川菜

试读结束，需要全本PDF请购买 www.ertongbook.com

泡菜

泡菜含有丰富的维生素和钙、磷等无机物，既能为人提供充足的营养，又能预防动脉硬化等疾病。由于泡菜在腌制过程中会产生亚硝酸盐，这是公认的致癌物质；并且亚硝酸盐的含量与盐浓度、温度、腌制时间等众多因素密切相关。因而泡菜不宜多食。

草鱼

草鱼俗称鲩鱼、草鲩、白鲩。草鱼含有丰富的硒元素，经常食用有延缓衰老、美容养颜的功效，而且对肿瘤也有一定的防治作用。草鱼肉嫩而不腻，很适合身体瘦弱、食欲不振的人食用。

牛蛙

牛蛙有滋补解毒的功效，消化功能差、胃酸过多以及体质虚弱者可以用来滋补身体。牛蛙可以促进人体气血旺盛，使人精力充沛，有滋阴壮阳、养心安神、补血补气之功效，有利于术后患者的身体康复。

猪血

猪血，又称液体肉、血豆腐和血花等，味甘、苦，性温，有解毒清肠、补血美容的功效。猪血富含维生素 B_2 、维生素C、蛋白质、铁、磷、钙、烟酸等营养成分。猪血中的血浆蛋白被人体内的胃酸分解后，产生一种解毒、清肠的分解物，能够与侵入人体内的粉尘、有害金属微粒发生化合反应，易于毒素排出体外。长期接触有毒、有害粉尘的人，特别是每日驾驶车辆的司机，应多吃猪血。另外，猪血富含铁，对贫血而面色苍白者有改善作用，是排毒养颜的理想食物。

酸豆角

酸豆角，就是腌渍过的豆角。它含有丰富的优质蛋白质、碳水化合物及多种维生素、微量元素等，可补充机体的招牌营养素。其中所含B族维生素能起到维持正常的消化腺分泌和胃肠道蠕动的作用，还可抑制胆碱酶活性，帮助消化，增进食欲。

川菜常用调味料

川菜的调味料在川菜菜肴的制作中起着至关重要的作用，也是制作麻辣、鱼香等味型菜肴必不可少的作料。川菜常用的调味料很多，可以根据不同菜的口味特点选用不同的调味料，让菜的口味更独特。

花椒

花椒果皮含辛辣挥发油等，辣味主要来自山椒素。花椒有温中气、减少臃胀气、助暖的作用，且能去毒。烹饪牛肉、羊肉、狗肉时宜多放花椒；清蒸鱼和干炸鱼，放点花椒可去腥味；腌榨菜、泡菜时，放花椒可提高风味；煮五香豆腐干、花生、蚕豆和黄豆等，用些花椒，味更鲜美。花椒在咸鲜味菜肴中运用比较多，一是用于材料的先期码味、腌渍，起去腥、去异味的作用；二是在烹调中加入花椒，起避腥、除异、和味的作用。



胡椒

胡椒辛辣中带有芳香，有特殊的辛辣刺激味和强烈的香气，有除腥解膻、解油腻、助消化、增添香味、防腐和抗氧化的作用，能增进食欲，可解鱼、虾、蟹肉的毒素。胡椒分黑胡椒和白胡椒两种。黑胡椒辣味较重，香中带辣，散寒、健胃功能更强，多用于烹制动物内脏、海鲜类菜肴。

七星椒

七星椒是朝天椒的一种，属于簇生椒，产于四川威远、内江、自贡等地。七星椒皮薄肉厚、辣味醇厚，比子弹头辣椒更辣，可以制作泡菜、干辣椒、辣椒粉、糍粑辣椒、辣椒油等。

干辣椒

干辣椒是用新鲜辣椒晾晒而成，外表呈鲜红色或棕红色，有光泽，内有籽。干辣椒气味特殊，辛辣如灼。川菜调味使用干辣椒的原则是辣而不死，辣而不燥。成都及其附近所产的二荆条辣椒和威远的七星椒，皆属此类品种，



为辣椒中的上品。干辣椒可切节使用，也可磨粉使用。干辣椒节主要用于糊辣口味的菜肴，如炆莲白、炆黄瓜等。使用辣椒粉的常用方法有两种，一是直接进入菜，如宫保鸡丁就要用辣椒粉，起到增色的作用；二是制成红油辣椒，作红油、麻辣等口味的调味品，广泛用于冷热菜式，如红油笋片、红油皮扎丝、麻辣鸡、麻辣豆腐等菜肴的调味。

泡椒

在川菜调味中起重要作用的泡椒，是用新鲜的辣椒泡制而成。由于泡椒在泡制过程中产生了乳酸，所以用于烹制菜肴时，可以使菜肴具有独特的香气和味道。

冬菜

冬菜是四川的著名特产之一，主产于南充、资中等市。冬菜是用青菜的嫩尖部分，加上盐、香料等调味品装坛密封，经数年腌制而成。冬菜以南充生产的顺庆冬尖和资中生产的细嫩冬尖为上品，有色黑发亮、细嫩清香、味道鲜美的特点。冬菜既是烹制川菜的重要辅料，也是重要的调味品。在菜肴中作辅料的有冬尖肉丝、冬菜肉末等，既作辅料又作调味品的有冬菜肉丝汤等菜肴，均为川菜中的佳品。

子弹头辣椒

子弹头辣椒是朝天椒的一种，因为形状短粗如子弹，所以得名“子弹头辣椒”，在四川很多地方都有种植。其辣味比二荆条辣椒强烈，但是香味和色泽却比不过二荆条辣椒，可用于制作干辣椒、泡菜、辣椒粉、辣椒油等。

芥末

芥末即芥子研成的末。芥子干燥无味，研碎湿润后，发出强烈的刺激气味，冷菜、荤素材料皆可使用。如芥末嫩肚丝、芥末鸭掌、芥末白菜等，均是夏、秋季节的佐酒佳肴。目前，川菜也常用芥末的成品芥末酱、芥末膏，成品使用起来更方便。

川盐

川盐能定味、提鲜、解腻、去腥，是川菜烹调的必需品之一。盐有海盐、池盐、岩盐、井盐之分。川菜常用的盐是井盐，其氯化钠含量高达99%以上，味纯正，无苦涩味，色白，结晶体小，疏松不结块。川盐以四川自贡所生产的井盐为盐中最理想的调味品。

陈皮

陈皮也称“橘皮”，是用成熟了的橘子皮阴干或晒干制成。陈皮呈鲜橙红色、黄棕色或棕褐色，质脆，易折断，以皮薄而大、色红、香气浓郁者为佳。在川菜中，陈皮味型就是以陈皮为主要的调味品调制的，是川菜常用的味型之一。陈皮在冷菜中运用广泛，如陈皮兔丁、陈皮牛肉、陈皮鸡等。此外，由于陈皮和沙生姜、八角、茴香、丁香、小茴香、桂皮、草果、老蔻、砂仁等材料一样，都有各自独特的芳香气，所以，它们都是调制五香味型的调味品，多用于烹制动物性食材和豆制品食材的菜肴，如五香牛肉、五香鳝段、五香豆腐干等，四季皆宜，佐酒下饭均可。

豆瓣酱

川菜常用的是郫县豆瓣酱和金钩豆瓣酱两种豆瓣酱。郫县豆瓣酱以鲜辣椒、上等蚕豆、面粉和调味料酿制而成，以四川郫县豆瓣厂生产的为佳。这种豆瓣酱色泽红褐、油润光亮、味鲜辣、瓣粒酥脆，并有浓烈的酱香和清香味，是烹制家常口味、麻辣口味菜肴的主要调味品。烹制时，一般都要将其剁细使用，如豆瓣鱼、回锅肉、干煸鳝鱼等所用的郫县豆瓣酱，都需要先剁细。还有一种以蘸食为主的豆瓣酱，以重庆酿造厂生产的金钩豆瓣酱为佳。它是以蚕豆为主，金钩（四川对干虾仁的称呼）、香油等为辅料酿制的。这种豆瓣酱呈深棕褐色，光亮油润，味鲜回甜，咸淡适口，略带辣味，醇香浓郁。金钩豆瓣酱是清炖牛肉汤、清炖牛尾汤等的最佳蘸料。此外，烹制火锅也离不开豆瓣酱，调制酱料也要用豆瓣酱。



豆豉

豆豉是以黄豆为主要材料，经选择、浸渍、蒸煮，用少量面粉拌和，并加米曲霉菌种酿制后，取出风干而成。具有色泽黑褐、光滑油润、味鲜回甜、香气浓郁、颗粒完整、松散化渣的特点。烹调上以永川豆豉和潼州豆豉为上品。豆豉可以加油、肉蒸后直接佐餐，也可作为豆豉鱼、盐煎肉、毛肚火锅等菜肴的调味品。目前，不少民间流传的川菜也需要豆豉调味。

榨菜

榨菜在烹饪中可直接作咸菜上席，也可用作菜肴的辅料和调味品，对菜肴能起提味、增鲜的作用。榨菜以四川涪陵生产的涪陵榨菜最为有名。它是选用青菜头或者菱角菜（也称羊角菜）的嫩茎部分，用盐、辣椒、酒等腌渍后，榨除汁液呈微干状态而成。以其色红质脆、块头均匀、味道鲜美、咸淡适口、香气浓郁的特点誉满全国，名扬海外。用它烹制菜肴，不仅营养丰富，而且还有爽口开胃、增进食欲的作用。榨菜在菜肴中，能同时充当辅料和调味品，如榨菜肉丝、榨菜肉丝汤等。以榨菜为材料的菜肴，皆有清鲜脆嫩、风味别具的特色。



川菜的烹调特色

川菜麻辣的特色一部分来自于川菜不同的烹饪方法，另一部分则来自烹饪前的准备。下面，我们来介绍一下川菜的烹调方法及其烹调特点。

烹调方法

川菜的烹调方法多达几十种，常见的有炒、熘、炸、爆、蒸、烧、煨、煮、焖、煊、炖、焯、卷、煎、炆、烩、腌、卤、熏、拌、参、蒙、贴、酿等。如炒、爆、煎、烧就别具一格。

炒：在川菜烹制的诸多方法中，“炒”很有特点，它要求时间短，火候急，汁水少，口味鲜嫩。其具体方法是，炒菜不过油，不换锅，现炒现对，急火短炒，一锅成菜。

爆：爆是一种典型的急火短时间加热，迅速成菜的烹调方法，较突出的一点是勾芡，要求芡汁要包住主料而显得油亮。

煎：煎一般是以温火将锅烧热后，倒入能布满锅底的油量，再放入加工成扁形的材料，

继续用温火先煎好一面，再将材料翻一个身，煎另一面，放入调味料，而后翻几下即成。

烧：烧分为干烧法和家常烧法两种。干烧是用中火慢烧，使有浓厚味道的汤汁渗透于材料之中，自然成汁，醇浓厚味。家常烧是先用中火热油，入汤烧沸去渣，放料，再用小火慢烧至成熟入味，再勾芡而成。

烹调特点

选料认真：川菜要求对材料进行严格选择，做到量材使用，物尽其能，既要保证质量，又要注意节约。材料力求鲜活，并要讲究时令。

刀工精细：刀工是川菜制作的一个很重要的环节。它要求制作者认真细致，讲究规格，根据菜肴烹调的需要，将材料切成成形，使之大小一致、长短相等、粗细一样、厚薄均匀。

合理搭配：川菜烹饪，要求对材料进行合理搭配，以突出其风味特色。川菜材料分独用、配用，讲究浓淡、荤素适当搭配。味浓者宜独用，不搭配；淡者配淡，浓者配浓，或浓淡结合，但均不使夺味；荤素搭配得当，不能混淆。



第一章

素菜类

川味的素菜很有特色，营养也非常丰富。在选购上要挑选新鲜的材料，力求清爽素净。在烹饪手法上花样繁多，有小火慢炒、大火爆香等。下面就将呈现各式川味素菜的具体做法，让你可以轻松做出正宗美味的川味素菜。



口味 辣 人群 儿童 技法 拌

麻辣香干

香干鲜香可口、营养丰富，富含蛋白质、维生素 A、B 族维生素，以及钙、铁、镁、锌等营养素，具有开胃消食、增强机体免疫力等功效，可预防血管硬化和心血管疾病，还能保护心脏、补充钙质，尤其适合食欲不振及身体瘦弱者食用。

