



敏一嘴 编著

最具人气的吃货掌门

- ◆ 巴国布衣
- ◆ 柴 门
- ◆ 成都印象
- ◆ 老房子
- ◆ 天香仁和
- ◆ 飘 香
- ◆ 妈妈传
- ◆ 公馆菜

牙尖川菜

油爆爆的“牙尖”
“摆龙门阵”聊“段子”
扫图直接播放微电影
够辣够麻够味道！



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

舌尖 川菜



敏·嘴 编著



成都时代出版社
CHENGDU TIMES PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

牙尖川菜 / 敏一嘴编著. — 成都 : 成都时代出版社, 2015. 5

ISBN 978-7-5464-1318-1

I. ①牙… II. ①敏… III. ①川菜—菜谱 IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第022390号

牙尖川菜

YAJIAN CHUANCAI

敏一嘴 编著

编写人员: 高原菊 李 凯 曾 艳 古倒吃158

出品人 石碧川
责任编辑 蒋雪梅
责任校对 李茜蕾
装帧设计 成都原创动力文化传播有限公司
责任印制 干燕飞

出版发行 成都时代出版社
电 话 (028) 86742352 (编辑部)
(028) 86615250 (发行部)
网 址 www.chengdusd.com
印 刷 四川五洲彩印有限责任公司
规 格 168mm×230mm
印 张 11
字 数 150千
版 次 2015年5月第1版
印 次 2015年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5464-1318-1
定 价 29.80元

著作权所有·违者必究

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。

电话: 028-5011398



序

官保鸡丁，香辣味浓、肉质滑脆，你能尝出丁宝桢与凤姐深藏其中的绵绵情意吗？

大蒜烧鲶鱼，滋阴养血、开胃补气，你知道这菜其实源于一个驱鬼辟邪的志怪故事吗？

麻辣香锅，辣而不燥、回味悠长，你见过它让熟睡的和尚闻香而醒、四处寻觅的情景吗？

近来，一部脱口秀微电影《牙尖川菜》正在挑战你的味蕾。“牙尖”是地道四川方言，本意形容那些说三道四、伶牙俐齿和尖酸刻薄之人，有时候也寓意一个人特别能说，总喜欢洗刷别人。“牙尖”指的是人，“舌尖”指的是菜肴，如果菜肴要是“牙尖”起来，那会怎样？

《牙尖川菜》是四川省首档由政府

部门指导、《成都商报》等主流媒体全力支持，四川省美食家协会、四川省烹饪协会、成都市餐饮同业公会等众多权威机构共同参与打造的系列微电影。经典的川菜成了电影主角，在每集十几分钟的光影世界里，本色演绎她的前世今生，幽默表现她的心路历程，努力让她家喻户晓的形象重新“鲜活”起来。

本书是该片的真实记录，堪称文字版“舌尖上的四川”，舍弃了旧有的记录方式，另辟蹊径，改用段子戏说川菜故事，展示地道川人川味。为了更加真实地还原川菜“一菜一格，百菜百味”的精髓，书中将川菜分门别类，介绍了川菜中最具代表性的八十员大将：传统川菜掌门人回锅肉、江湖热卖菜帮主毛血旺、地方菜名人东坡肘子、酒楼招牌菜大师鳝段粉丝……还有它们背后的嬉



笑怒骂、酸甜苦辣：怕老婆的“东街街霸”歪打正着做出的豆腐牛腩，让王二麻子在民间厨艺大赛中一举夺魁、赢得慈禧称赞的虎皮青椒……一道道日常的桌上美食，通过油爆爆的“牙尖”，与读者“摆龙门阵”、聊“段子”，戏谑川菜的风花雪月，调侃川菜不为人知的传奇故事。

此外，为了调动读者全身的感官去领略川菜的独特魅力，本书将“吃货”路线进行到底——书中有十道菜图片设计为“悠哉”扫描图片，先进科技打破原有媒体界限，呈现出美食成“真”的魔幻效果，让读书也可以体验“活色生香”的真实感受。只要您手机下载“悠哉”，打开软件，戳页面上的“扫码识图”，将摄像头对准带有“悠哉”标识的菜品图片，点击屏幕中出现的播放按

钮，即可与美食“零距离”接触，观看相应菜品的《牙尖川菜》微电影。激情火辣的红油鸡块、纯净雅致的开水白菜、雪白莹泽的老妈蹄花，还有鲜嫩绿色蔬菜争相斗艳，打破了吃货与美食之间的限制，用视觉展示舌尖上的麻辣诱惑，保准让人看着火辣辣的菜色，就能闻到纯正川味的麻辣鲜香，垂涎三尺。

书中自有美食香，书中自有好佳肴。《牙尖川菜》让你知川菜、学川菜、看川菜、品川菜，真切领略到原汁原味的川蜀生活，品味出人间烟火的百态饮食。

牙尖川菜，够辣够麻够味道！



目 录

CONTENTS

传统川菜 001

麻婆豆腐	002
宫保鸡丁	005
回锅肉	007
咸烧白	008
酸菜鱼	011
水煮肉片	012
鱼香肉丝	014
樟茶鸭	016
大蒜烧鲶鱼	018
肝腰合炒	020
干煸鳝段	023
红烧肉	024
虎皮青椒	027
绿豆排骨汤	028
三鲜汤	030
烧什锦	032

蒜泥白肉	035
盐煎肉	036
白油豆腐	038
东坡肘子	040
豆瓣鱼	043
粉蒸肉	044
开水白菜	047
蚂蚁上树	049
糖醋排骨	051
土豆烧排骨	052
竹荪三鲜	054
白果炖鸡	057
火爆腰花	058
连锅汤	060
凉拌三丝	063
笋子烧牛肉	064
鱼香茄子	067
红油鸡块	069
烂肉青豆	071
凉拌折耳根	072
魔芋烧鸭	075
豆腐圆子	076
红油笋丝	078
糖醋里脊	080
夫妻肺片	083
陈皮兔	085
干烧海参	087
白宰鸡	089

民间江湖菜 091

毛血旺	093
老妈蹄花	094
糊辣鱼	096
肥肠鸡	098
干锅排骨	101
小煎鸡	102
芋儿鸡	104
双椒兔	107
干煸肥肠	108
跳水兔	110
辣子鸡	112
豆腐烧牛腩	115
香辣虾	117
冒菜	119
荷叶饼夹蒸肉	120
花椒鸡	122

地方特色菜 125

剑门豆腐	126
棒棒鸡	128
川北凉粉	130
灯影牛肉	132
跷脚牛肉	135
西坝豆腐	136

酒楼招牌菜 139

豆腐鲫鱼	140
山峡石爆脆肠	142
鳝段粉丝	144
青瓜牛柳	146
鲜椒清波	148
鱼鳞凉粉	151
冷锅鱼	153
石板银鳕鱼	154
叫花松茸菌	156
同仁堂药膳火锅	159
麻辣香锅	160
潘氏陈皮鸭	162
四海锅巴	164
自贡好吃兔	166

传统川菜

陈皮兔 豆腐
魔芋烧鸭 圆子
笋子烧牛肉

白果 凉拌三丝
炖鸡 蚂蚁上树
土豆烧排骨

盐煎肉
烂肉青豆

竹荪
三鲜
连锅汤

白油豆腐 酸菜鱼
红油鸡块

麻婆豆腐

中餐里有一种“宝藏级”的食物，中国人称为“豆腐”。而作为四川地区汉族传统名菜之一的麻婆豆腐，是川菜中的名品。

相传清朝同治初年，四川成都的一位叫陈春富的老板在万福桥头开了个饭馆，掌勺的大厨就是脸上长了些麻子的陈夫人。你耕田来她织布，你挑水来她浇园。夫妻俩非常恩爱，生活幸福，但是不幸的事情终于还是发生了，陈春富遇难离世，而陈麻婆决定继续经营这家饭馆。不料饭店的生意反而更好，门庭若市。上门的顾客们经常来买点豆腐、牛肉，或者从油篓子里舀些菜油，要求陈麻婆代为加工。这些人吃了陈麻婆做好的菜，纷纷赞不绝口，这道菜也由此名为“麻婆豆腐”。麻婆豆腐的特色在于麻、辣、烫、香、酥、嫩、鲜、活八字，陈家店铺称之为“八字箴言”。

菜

谱

原 料:

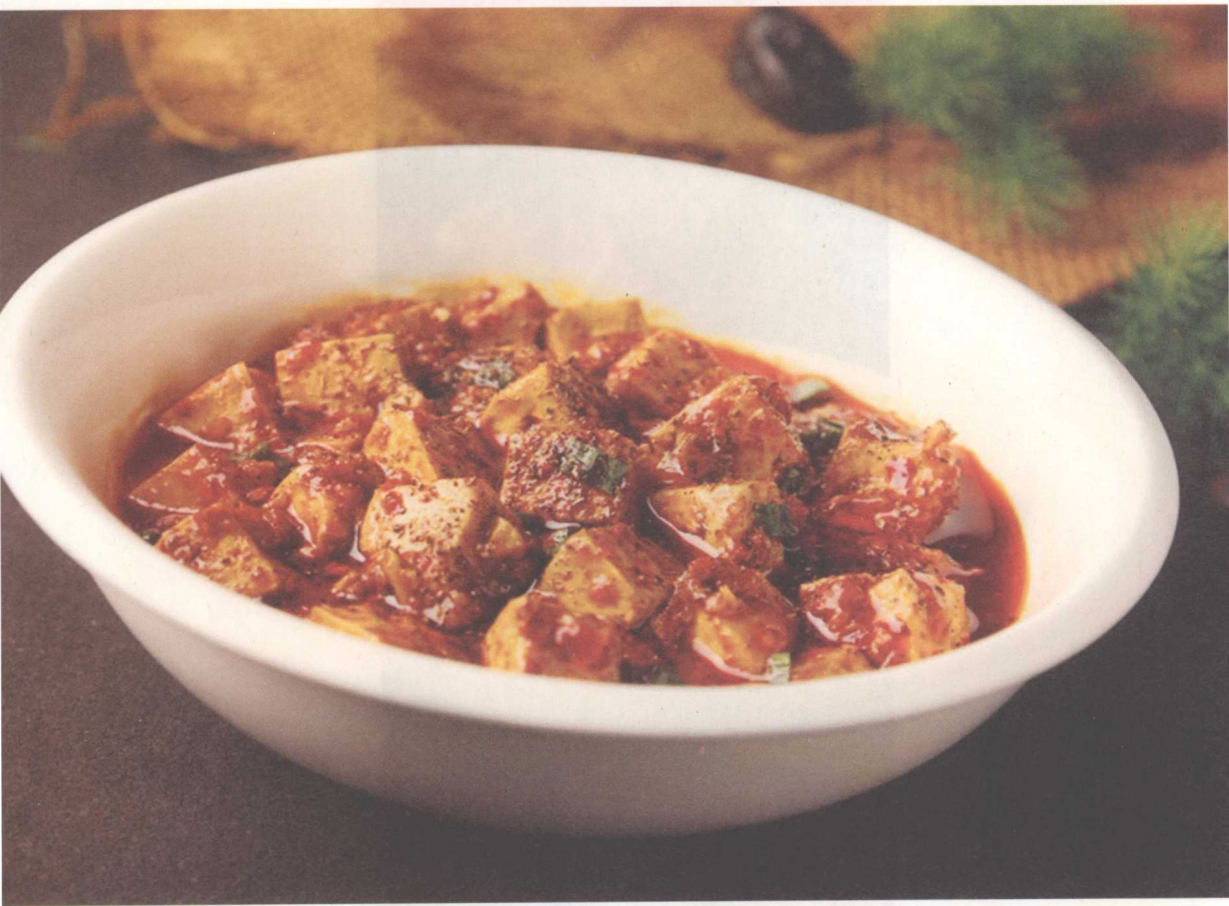
豆腐、牛肉、蒜苗

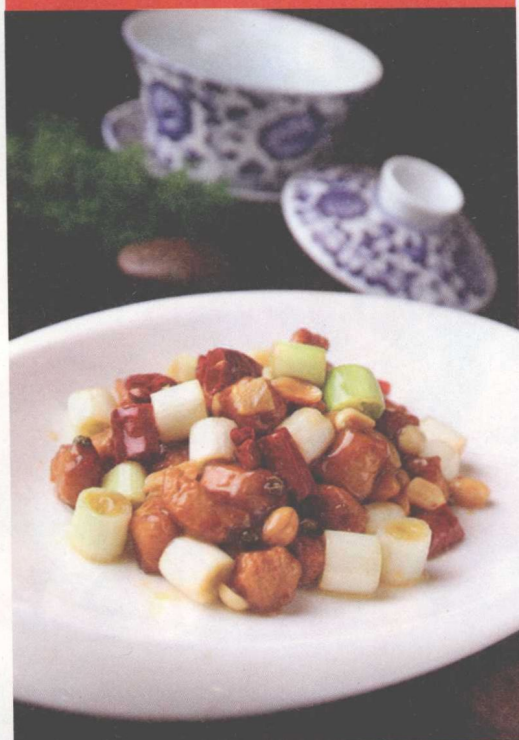
调 味 品:

郫县豆瓣、辣椒粉、豆豉、花椒粉、精盐、酱油、味精、淀粉、鲜汤、食用油

制作过程:

豆腐切成块，牛肉剁成碎粒，郫县豆瓣剁细，豆豉加工成蓉，蒜苗切成马耳朵形。豆腐放入淡盐水沸水锅中焯水，锅置旺火上，放油烧至四成油温，加入牛肉粒炒香酥装入碗内备用；锅中烧油至三成油温，加入郫县豆瓣炒出香味时加入辣椒粉、豆豉蓉炒香至油呈红色时，加鲜汤，加入酱油调味，加入豆腐烧透，用水淀粉勾芡一次，再放入牛肉粒、味精、蒜苗略烧，用水淀粉二次勾芡，推匀浓汁亮油起锅盛入碗内，撒上花椒粉即成菜。





宫保鸡丁

汉族特色名菜，属川菜系。相传清朝有一个四川总督叫做丁宝桢，他曾经做过太子少保，所以大家都称之为“宫保”。太子少保也就是太子的保镖。这个“宫保”钟情于一个年轻貌美但是守着寡的妇人——凤姐。但是碍于彼此悬殊的身份和世俗道德的舆论眼光，宫保就只好天天跑到凤姐开的饭馆里吃饭。有意思的是，宫保的牙齿不好，但就是这样，宫保还是坚持天天去，就是为了能多看凤姐几眼。凤姐也被打动了，为了报答这份恩情，就吩咐厨师把鸡肉切成小丁，配以花生米，炒出来的鸡肉软嫩化渣，花生酥脆可口，又不会塞牙而且下饭。郎有情妾有意，他们自然就坠入爱河了。之后店小二每次一见丁宝桢，便拉长嗓子喊一句：“宫保鸡丁……”

宫保鸡丁已经风靡海内外，并发展出了很多新的菜式。由于其入口鲜辣，鸡肉的鲜嫩配合花生的香脆，广受大众欢迎。

菜

谱

原 料：

鸡腿肉、酥花生米、干辣椒、花椒、大葱、老姜、大蒜

调 味 品：

精盐、白糖、食醋、酱油、料酒、鲜汤、淀粉、味精、食用油

制作过程：

将鸡腿肉切成丁，干辣椒切成节，姜蒜切成指甲片，大葱切成葱丁。将鸡丁用精盐、料酒、水淀粉码味上浆；将精盐、酱油、醋、白糖、味精、鲜汤和水淀粉调成调味芡汁。炒锅置火上，加入食用油烧至四成油温，放入干辣椒、花椒炒香后，放入鸡丁炒制断生，加入姜蒜片、葱丁炒香，烹入调味芡汁，待收汁亮油，放入酥花仁颠簸均匀，装盘成菜。

舌尖川菜



回锅肉

“百菜还是白菜好，诸肉要数猪肉香”。猪作为六畜之首，绝对是四川百姓餐桌上的常客。而回锅肉无疑是用猪肉为食材探索出的返璞归真的经典川菜。

回锅肉能成为川菜之王，那不是没有道理的。第一，川菜虽然以麻辣著称，但也不乏清淡祥和的菜品。回锅肉就很好地综合了两者，做到了中庸之道不偏不倚，中正仁和。第二，回锅肉老少咸宜，四川家家户户都能制作。第三，原料易得，取材简单，却又化腐朽为神奇。第四，回锅作为一种烹饪方式，有诸多演绎菜品，王道大行也。第五，回锅肉香味浓烈，一家炒肉，全村过瘾，有与民同乐之风也。凭着这几点，川菜之王非回锅肉不可。

相传回锅肉是从前四川人初一、十五打牙祭的当家菜。祭品的主角就是传说中的二刀肉，俗称“刀头。”。等祭祀完了，正当是刀头肉温度适中的时候，川人有句老话：“好刀抵不过热刀头。”这样的好材料当然不能浪费，回锅肉就由此而来了。

回锅肉是川人喉咙里永远的一只小爪子。在游子远走他乡、旅思难消的时候给你轻轻地挠几下，于是乎泪水与口水齐流，双眼共红油一色。这滋味才下心头，又上舌头！

菜

谱

原 料：

带皮猪后腿肉、蒜苗

调 味 品：

郫县豆瓣、红酱油、甜面酱、精盐、食用油

制作过程：

蒜苗洗净切成马耳朵形的节，猪肉放入汤锅内煮至刚熟，捞出晾凉；熟猪肉切成片，郫县豆瓣剁细。炒锅置火上放油烧至六成油温，放入肉片、精盐，炒香呈“灯盏窝”形，加入郫县豆瓣、甜面酱、红酱油炒香上色，加入蒜苗炒断生，起锅装盘成菜。

咸烧白

烧白是四川农家筵席“九大碗”中不可缺少的菜。所谓“九大碗”包括粉蒸肉、红烧肉、蒸肘子、烧酥肉、烧白、东坡肉、扣鸭、扣鸡、扣肉等，以清蒸烧烩为主，实惠而味美。

四川的烧白有两种，咸烧白和甜烧白，咸烧白通常以四川宜宾的芽菜打底，而甜烧白则是糯米打底，用五花肉夹豆沙，上锅蒸。别看烧白这么肥，经过长时间炖煮的肥肉中的饱和脂肪酸含量会下降，不饱和脂肪酸会增加，而肉内的营养元素却不会流失。

四川这个烧白，在北方叫做“扣肉”。相传在北宋年间，苏东坡居惠州时，专门选派两位名厨千山万水去学厨。这两个厨子，知道苏东坡喜欢吃肉，就学了一道扣肉回来做给他吃。苏东坡又积极开动脑筋，把当地的梅菜和扣肉一起，做成梅菜扣肉，最后这道梅菜扣肉就成为了当地待客的必备菜。

菜

谱

原 料:

带皮五花猪肉、芽菜

调 味 品:

泡辣椒、精盐、酱油、糖色水、料酒、味精、豆豉、食用油

制作过程:

将猪肉刮洗干净，放入冷水锅煮至断生，捞出擦干水分，趁热在肉皮表面抹上糖色水；芽菜洗净，切成小节，泡辣椒切成节；将猪肉放入七成热油锅中炸制（跑皮），待皮层起皱，呈棕红色时捞出，放入热汤中浸泡回软，再将肉切成片。把肉片平整叠放在蒸碗中呈一封书型，填装芽菜和豆豉，再淋入用酱油、料酒、味精、糖色水、精盐调制成的调味汁，上笼蒸至肉质熟软，取出扣入盘内即可。



