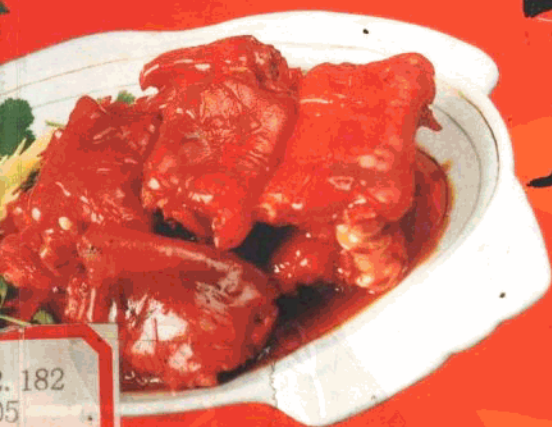


地方特色家常菜系列

家常川菜

丛书主编 方爱平

编 著 聂 靖 舒拥军



2.182
5

湖北科学技术出版社

厨艺一点通



四川菜简称川菜，主要由成都菜（亦称上河帮）、重庆菜（亦称下河帮）、自贡菜（亦称小河帮）组成，是著名的四大菜系之一，也是我国西南菜的代表。

四川号称“天府之国”，烹饪原料丰富而有特色，川菜的风味特点在相当大的程度上取决于四川的特产原料。如自贡的井盐、郫县的豆瓣、新繁的泡菜、重庆涪陵的榨菜、简阳的辣椒、汉源的花椒、德阳的酱油、保宁的醋、潼川的豆豉等都是烹调川菜的重要调辅料。

“一菜一格，百菜百味”是川菜最显著的特点。川菜调味丰富多彩，味型多样，主要有麻辣味型、鱼香味型、怪味型、家常味型、豆瓣味型，以及陈皮、椒盐、荔枝、酸辣、蒜泥、麻酱、芥末等30余种，尤以麻辣、鱼香、怪味等几种味型独擅其长。川菜味辣，这是众所周知的特点，东晋常璩的《华阳国志》首次记述了巴蜀人“尚滋味”、“好辛香”的饮食习俗和烹调特点。川菜不仅辣，而且麻，烹调喜用花椒也是川菜的一大特色。

川菜常用的烹调方法有炒、爆、氽、煮、卤、炸、煎、烧、烩等数十种，尤以小煎、小炒、干烧、干煸见长。

四川名菜主要有：麻婆豆腐、鱼香肉丝、樟茶鸭子、开水白菜、水煮肉片、宫保鸡丁、干烧岩鲤、家常豆腐等。名点主要有：担担面、龙抄手、夫妻肺片、叶儿耙、赖汤圆、钟水饺等。





蒜泥白肉.	1	鱼香肉丝.	11
姜汁肚片.	2	干煸肉丝.	12
麻辣鸭弯.	3	干煸牛肉丝.	13
糖醋直排.	4	香干回锅肉.	14
夫妻肺片.	5	炒木樨肉.	15
陈皮牛肉.	6	合川肉片.	16
棒棒鸡丝.	7	小笼糯米蒸牛肉.	17
川味香肠.	8	荷香粉蒸肉.	18
怪味瓜条.	9	鱼香猪肝.	19
红油什锦泡菜.	10	红油蹄方.	20



水煮毛血旺.	21	泡椒鲜鱿仔.	31
泡菜苕粉牛肉丝.	22	生爆鳝片.	32
辣子兔丁.	23	水煮鳝段.	33
火爆腰花.	24	荔枝菊花鱼.	34
蚂蚁上树.	25	锅巴鱿鱼.	35
干烧蹄筋.	26	川府豆花鱼.	36
过江茄饼.	27	家常海参.	37
水煮牛柳.	28	竹筒蒸牛蛙.	38
糖醋脆皮鱼.	29	家常牛蛙腿.	39
豆瓣鲫鱼.	30	粉蒸鲶鱼.	40



干烧鲈鱼	41	川式辣子鸡	51
宫保虾仁	42	竹香糯米蒸滑鸡	52
蟠龙炸大虾	43	仔鸡豆花	53
凉粉鲫鱼	44	鱼香烘蛋	54
五柳鲜鱼	45	椒麻鸡片	55
家常泡菜鱼	46	宫保鸡丁	56
川味干锅泥鳅	47	贵妃鸡翅	57
竹篱小仔鳅	48	樟茶鸭子	58
香酥仔鸡	49	麻婆豆腐	59
橙香鸭块	50	青椒炒玉米	60



豆豉炒青椒	61	花生猪手煲	69
干煸藕丝	62	酸菜鱼火锅	70
水煮豆油皮	62	鸳鸯火锅	71
猴头油菜心	63	啤酒鸭火锅	72
灯影土豆片	64	家常三腊火锅	73
金钩瓜方	65	河水豆花	74
鱼香茄子煲	66	开水菜心	75
家常豆腐煲	67	清汤素烩	76
麻花肥肠煲	68	醉八仙	76

川式辣子鸡



蒜泥白肉



- **主料：**猪后腿肉 500 克。
- **配料：**蒜泥 30 克，姜、葱各少许。
- **调料：**红油 40 克，酱油、味精、川盐、香油各适量。
- **作法：**
 1. 猪后腿肉改块，连同姜、葱一起下锅煮至九成熟时捞起。
 2. 将蒜泥和上述调料倒入味碟中调成蒜泥味。
 3. 将煮好的猪肉切薄片装盘，淋上蒜泥味汁即可。
- **特点：**辣香鲜美，蒜味浓厚，肥而不腻。
- **诀窍：**猪肉不能煮烂，在调味时，红油和香油用量要适当，不能喧宾夺主。

姜汁肚片



- **主料：**猪肚 500 克。
- **配料：**姜汁 20 克，姜、葱各少许。
- **调料：**白酱油、川盐、味精、香油、醋各适量。
- **作法：**
 1. 猪肚经初加工后连同葱、姜一起放入锅中煮至九成熟。
 2. 用姜汁和上述调料一起调成姜汁味。
 3. 熟猪肚切成薄片装盘，淋上姜汁味汁即可。
- **特点：**猪肚清爽不腻，姜味突出，回味咸酸。
- **诀窍：**猪肚初加工要搓洗干净，煮时不能过烂，以免影响口感。调味时可根据喜好适量加入红油。





麻辣鸭弯

- **主料：**鸭弯（鸭脖子）500克。
- **配料：**花椒末20克。
- **调料：**红油、香油、川盐、酱油、味精各适量。
- **作法：**
 1. 鸭弯氽水后放入卤锅中卤熟。
 2. 用花椒末和上述调料调成麻辣味。
 3. 卤熟的鸭弯改成斜刀块，在盘中摆成大荔花形，淋上麻辣味汁即可。
- **特点：**色泽酱红，麻辣咸香，味厚不腻。
- **诀窍：**花椒要选用品质高的才有风味，调味时应注重突出麻味，然后是辣味，香油辅助香味，用量要适当。



糖醋直排

- **主料：**猪直排 500 克。
- **调料：**糖、醋、味精、香油、川盐、料酒、姜、葱、鲜汤各适量。
- **作法：**
 1. 猪直排砍成 4~5 厘米的长节，然后用姜、川盐、葱、料酒腌渍入味后上笼蒸熟。
 2. 将蒸熟的排骨炸成金黄色，倒入锅中加鲜汤，用糖、醋、味精、川盐调成糖醋味后，用小火收干锅中水分。
 3. 将烧好的直排摆放盘中，淋上锅中多余的糖醋汁和香油即成。
- **特点：**颜色黄亮，直排焦烂，甜酸可口。
- **诀窍：**排骨先要用盐腌，使之有底味。调糖醋味时也要加盐，突出甜味，但盐要适量，不能压住甜味。

夫妻肺片

- 主料：牛肉 500 克，牛杂 500 克（肚、心、头皮、舌）。
●配料：花生仁 100 克。
●调料：卤水 2000 克，酱油、花椒粉、芝麻粉、味精、八角、川盐、白酒、辣椒油各适量。
●作法：
1. 牛肉、牛杂洗净氽水后放入卤水中卤至耙而不烂时捞起，晾凉。
2. 取卤水 50 克，加入味精、辣椒油、酱油、辣椒粉、碎花生仁调成味汁。
3. 牛肉、牛杂切薄片后混合装盘，淋上味汁，撒上芝麻粉即成。
●特点：麻辣鲜香，色泽酱红。
●诀窍：牛杂卤前一定要洗净，去掉杂质，卤牛杂要掌握火候，不要卤烂。





陈皮牛肉



- **主料：**鲜牛肉 750 克。
- **配料：**陈皮 50 克，姜、葱少许。
- **调料：**色拉油 1000 克（约耗 100 克），盐、味精、干椒、花椒、白糖、酱油、料酒、胡椒、香油各适量。
- **作法：**
 1. 鲜牛肉切成 3 厘米厚片，用姜、葱、料酒腌渍入味后放入八成热油锅中炸至酱黄色时捞起。
 2. 锅中留底油下干椒、花椒、陈皮煸香后掺汤，下牛肉，用川盐、酱油、胡椒、白糖、味精调好味，用小火收至牛肉回软时，加香油起锅，晾凉装盘即成。
- **特点：**陈皮味浓，麻辣并重，牛肉鲜香。
- **诀窍：**烹时要重用陈皮、干椒、花椒，味道才浓，牛肉要烧耙再起锅。

棒棒鸡丝

- **主料：**嫩公鸡胸肉 350 克。
- **配料：**葱丝、红椒丝各少许。
- **调料：**红油 10 克，酱油、芝麻酱、白糖、醋、味精、花椒粉、香油各适量。
- **作法：**
 1. 鸡胸肉放入汤锅中煮熟后捞起晾冷，再用小棒轻捶，使肉质疏松后将鸡肉撕成丝装盘，撒上葱丝和红椒丝。
 2. 将上述调料放入碗中调成味汁，倒入味碟中连同鸡丝一起上桌。
- **特点：**色美香嫩，有咸鲜麻辣微甜之美味。
- **诀窍：**鸡胸肉不宜煮烂，撕时要顺着纹路，调味时应突出咸鲜麻辣味。



川味香腸



- **主料：**肥瘦猪肉 1000 克。
- **配料：**肠衣 3 米。
- **调料：**川盐、味精、干椒末、胡椒、白糖、花椒粉、五香粉、料酒、酱油各适量。
- **作法：**
 1. 猪肉切成片，用上述调料腌渍入味。用手动搅肉机搅细灌入肠衣内，每隔 14 厘米打结。灌完后置于通风处晾干水气。
 2. 取晾干的香肠冲洗干净，上笼蒸熟，晾凉切片装盘即成。
- **特点：**色泽酱红，麻辣鲜香。
- **诀窍：**灌好的香肠不可置于阳光下曝晒，晾至稍干后可用牙签在周围扎上气孔。





怪味瓜条

- **主料：**黄瓜500克。
- **调料：**川盐、酱油、味精、芝麻酱、白糖、醋、香油、红油、花椒末、熟芝麻各适量。
- **作法：**
 1. 黄瓜去籽切成4厘米长的条，用盐腌入味后挤去水分。
 2. 用上述调料放入盆中调成怪味，然后放入腌好的瓜条泡约6小时。
 3. 泡好的瓜条放入盘中摆放整齐，淋上怪味汁即成。
- **特点：**黄瓜翠绿，入口脆嫩，怪味突出。
- **诀窍：**瓜条先要泡入味再装盘。调怪味时要有咸甜麻辣酸香鲜各味兼而有之，互不掩盖。

红油什锦泡菜

- 主料：鲜蔬菜、萝卜、辣椒各200克。
- 配料：生姜、蒜瓣各少许。
- 调料：川盐、白糖、料酒、干辣椒、花椒、红油、味精各适量，香油少许。
- 作法：
 1. 鲜蔬菜、萝卜、辣椒改刀成大块。
 2. 开水晾冷，加入川盐、料酒、干辣椒、花椒、生姜、蒜瓣和鲜蔬菜、萝卜、辣椒。用家用泡菜坛泡制10天左右。
 3. 泡好的泡菜取出切丝，用红油、味精、白糖、香油拌匀装盘即可食用。
- 特点：色泽红亮，酸辣可口，脆嫩鲜香。
- 诀窍：泡菜坛中不可进油，泡制时间夏天10天即可，冬天20天左右。





鱼香肉丝



- **主料:** 猪瘦肉 200 克。
- **配料:** 冬笋、水发木耳、泡红椒适量，鸡蛋 1 个。
- **调料:** 色拉油 300 克（约耗 50 克），姜丝、蒜茸、葱段、料酒、精盐、白糖、味精、胡椒粉、香醋、酱油、湿淀粉各适量。
- **作法:**
 1. 猪瘦肉切成长约 6 厘米的丝，用盐、鸡蛋、淀粉浆制。冬笋、木耳、泡红椒均切成丝待用。
 2. 色拉油烧至四成热时，倒入浆好的肉丝滑散。
 3. 原锅留油少许，放姜丝、蒜茸、泡椒丝煸香，加入少许清汤，用盐、糖、酱油、味精、胡椒粉调味，烧开后倒入肉丝，用湿淀粉收芡，淋香醋，撒葱段装盘即成。
- **特点:** 色泽红亮，咸、甜、酸、辣兼备，葱、姜、蒜突出。
- **诀窍:** 此菜讲究快速成菜，因而鱼香味汁应先按比例调好。

干煸肉丝

- 主料：猪瘦肉 250 克。
- 配料：冬笋、西芹、红椒各少许。
- 调料：川盐、味精、料酒、干辣椒丝、酱油各适量，色拉油 100 克，葱段少许。
- 作法：
 1. 猪瘦肉、冬笋、西芹、红椒切成粗丝待用。
 2. 净锅倒入色拉油，下干辣椒丝煸成红色，再下肉丝煸干水气，加入料酒、酱油、川盐、味精、冬笋、西芹、红椒丝煸至酥香时起锅装盘，撒葱段即成。
- 特点：色泽棕红，肉丝酥香味美。
- 诀窍：干辣椒煸时不可炸糊，肉丝煸至酥香即可，过火会发硬，影响口感。





干煸牛肉丝

- **主料：**牛里脊肉 250 克。
- **配料：**芹菜丝 100 克，姜丝 10 克。
- **调料：**豆瓣酱、酱油、川盐、花椒粉、芝麻油各适量，色拉油 150 克。
- **作法：**
 1. 将牛肉切成 8 厘米长，0.3 厘米粗的丝。
 2. 净锅至火上，下色拉油烧至七成热，下牛肉丝反复煸炒至水气将干时，下姜丝、川盐、豆瓣继续煸炒，边炒边加油，煸至牛肉丝将酥时下酱油、芹菜煸炒。芹菜断生时起锅装盘，撒上花椒粉，淋香油即成。
- **特点：**牛肉酥软柔韧，麻辣咸鲜味浓。
- **诀窍：**煸时要用中火，温油久煸，不断翻炒，直至焦酥。