

I A C H A N G M E I S H I



舌尖上的生活
家常美食

正宗 过瘾川湘菜

色 香 味 形

百变的佳肴样式 · 详细的制作步骤 · 海量的精美图片

325道麻辣过瘾川菜、322道香辣地道湘菜，
麻得过瘾、辣得爽快。



鸿雁
编著



电子音像出版社
ELECTRONIC & AUDIO VISUAL PUBLISHING HOUSE

正宗过瘾川湘菜

鸿雁／编著



常州大学图书馆
藏书章

红星电子音像出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

正宗过瘾川湘菜/鸿雁编著. —南昌: 红星电子音像出版社, 2017.8

ISBN 978-7-83010-190-9

I. ①正… II. ①鸿… III. ①川菜—菜谱 ②湘菜—菜谱

IV. ①TS972.182.71 ②TS972.182.64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第176070号

国际互联网 (Internet) 地址:

<http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZH2017023

图书代码: W17099-101

正宗过瘾川湘菜

鸿 雁 编著

出版	红星电子音像出版社
发行	
社址	南昌市蓼洲街2号附1号
邮编	330009
电话	(0791) 86623491 86639342
印刷	北京海德印务有限公司
经销	各地新华书店
开本	170mm × 240mm 1/16
字数	180千字
印张	12
版次	2017年8月 第1版 2017年8月 第1次印刷
书号	ISBN 978-7-83010-190-9
定价	49.00元



前言

川菜和湘菜位列我国“八大名菜”之中，辣是二者的共同特色，但味型各有千秋。川菜菜式多样，调味多变，口味清鲜醇浓并重，并以麻辣著称，素有“一菜一格，百菜百味”的美誉。川菜以成都、重庆两地的地方菜为代表，选料讲究、规格划一、层次分明、风味协调。在烹调方法上擅长炒、滑、熘、爆、煸、炸、煮、煨等，小煎、小炒、干煸和干烧皆有其独到之处。从高级筵席到大众便餐、民间小吃、家常风味等，菜品繁多，花式新颖，做工精细。细嚼之后，麻辣之中自然飘出一丝韵味，回肠荡气，沁人心脾。

湘菜即湖南菜，由湘江流域、洞庭湖区和湘西菜组成。在长期的饮食文化和烹饪实践中，湖南人创制了多种多样的菜肴。“湖湘文化”博大精深，湖湘美食是窥探其魅力的窗口。“菜不足贵，适口则足以养人”是湘菜的基调。湘菜最讲究的是口味，重视原料的互相搭配和滋味的互相渗透，其调味尤重酸辣，让你辣得过瘾，吃得爽快。

“辣味烈性一相逢，便胜却人间无数”。川湘菜的辣味给人们带来味觉上的刺激和享受，这使川菜和湘菜在百姓桌上扮演着重要角色。那么，如何用最短的时间、最简便的方式做正宗地道的川湘菜呢？

本书精选了川湘菜中深受大众喜爱的畜肉、禽蛋、水产、素菜、火锅等几百道菜肴，款款经典，荤素并举，既有传统佳肴，也有创新菜式。各种做法兼顾，简单易学，老少咸宜，适合全家一年四季享用。

书中将川湘菜一网打尽，在风味上别具一格，百种滋味尽在其中。所选的几百道菜例皆为家常菜式，详细介绍每道菜所用的材料、调料，烹饪步骤清晰，详略得当，同时配以分步图片详解，读者可以一目了然地了解川湘菜的制作要点，十分易于操作。即便你没有做川湘菜的经验，也能做得有模有样有滋味。

书中告诉你做川湘菜的秘诀，更为你提供丰富的烹饪常识，让你做

得更加得心应手。家常的食材，百变的做法，做正宗地道的川湘菜！本书根据不同人群对膳食的不同需求，以直观的形式告诉你每道川湘菜的营养功效与适合人群，指导你为家人健康配膳，让你和家人吃得更合理、更健康。

不用去餐厅，在家里用简单食材就可以做地道正宗的川湘菜。翻开本书，让全家尽享川湘菜的麻辣鲜香，越吃越上瘾。



目录

川湘菜的基本烹饪技巧和方法

川菜常用调味料介绍 / 002
川菜常见味型的调制 / 004
川菜的烹调特点 / 005
热辣的四川火锅 / 006

湘菜的几种制作方法 / 008
湘菜的特色调味品 / 010
湘菜的特色 / 011



上篇 正宗麻辣川菜

麻辣畜肉 / 014

蒜泥白肉 / 014
酱香烧肉 / 015
老醋泡肉 / 015
大盘肉 / 016
红油白肉 / 017
飘香白肉 / 017
一品水煮肉 / 017
飘香水煮肉 / 018
泼辣酥肉 / 018
赤笋炒腊肉 / 018
同安封肉 / 019
鱼香肉丝 / 019
醴陵小炒肉 / 020
豆豉肉末炒尖椒 / 020
筒子骨娃娃菜 / 020
四川熏肉 / 021
海苔冻肉 / 021
脆黄瓜皮炒肉泥 / 022

大头菜炒肉丁 / 022
酸菜小竹笋 / 023
回锅肉 / 023
酥夹回锅肉 / 023
酸豆角炒肉末 / 024
蒜泥肉片 / 024
咸烧白 / 024
杀猪烩菜 / 025
水煮肉片 / 025
大山腰片 / 026
剁椒腰花 / 026
醉腰花 / 027
水豆豉腰片 / 027
辣豆豉凤尾腰花 / 027
莴笋烧肠圈 / 028
青豆烧大肠 / 028
霸王肥肠 / 028
圣女果肥肠 / 029
爆炒肥肠 / 029

泡椒大肠 / 030
豆花肥肠 / 030
酸菜肥肠 / 031
香辣肠头 / 031
回锅腊肠 / 032
水煮腊肠 / 032
干煸肥肠 / 032
川味腊肠 / 033
眉州香肠 / 033
蒜汁血肠 / 034
酱蒸猪肘 / 035



霸王肘子 / 035
太白拌肘 / 035
麻辣沸腾蹄 / 036
烤酱猪尾 / 036
酱猪蹄 / 036
川辣蹄花 / 037
醋香猪蹄 / 037
泡椒霸王蹄 / 038
大盘猪蹄 / 038
小炒蹄花 / 039
石锅芋儿猪蹄 / 039
青椒焖猪蹄 / 039
香辣扣美蹄 / 040
川东乡村蹄 / 040
夫妻肺片 / 040
麻辣耳丝 / 041
大刀耳片 / 041
功夫耳片 / 042
花生耳片 / 042
江湖大刀耳片 / 043
豉油蒸耳叶 / 043
周庄酥排 / 044

筷子排骨 / 044
川式风味排骨 / 045
蒜香骨 / 045
馋嘴骨 / 045
川式一锅鲜 / 046
楼兰节节香 / 046
火焰排骨 / 046
粗粮排骨 / 047
虹口大排 / 047
江湖手抓骨 / 048
思乡排骨 / 049
仔椒大排 / 049
川乡排骨 / 049
辣子跳跳骨 / 050
水煮血旺 / 050
乳香三件 / 050
麻辣猪肝 / 051
鲜椒双脆 / 052
干锅腊味茶树菇 / 052
小炒猪心 / 053
腊味合蒸 / 053
辣椒猪皮 / 053



辣炒大片腊肉 / 054
歪嘴兔头 / 054
椒麻兔肉 / 054
麻花仔兔 / 055
跳水兔 / 055
竹网小椒牛肉 / 056
红油牛舌 / 057
锅巴香牛肉 / 057
川湘卤牛肉 / 057
豆角黄牛肉 / 058
干拌牛肚 / 058
翡翠牛肉粒 / 058
麻辣腱子肉 / 059
泡椒牛肉花 / 059
金沙牛肉 / 060
酸汤肥牛 / 060
香辣牛肉丸 / 061
水煮牛肉 / 061
鸿运牛肉 / 061
干煸牛肉丝 / 062
麻辣牛肉丝 / 062
泡椒黄喉 / 063
爽口嫩牛肉 / 063
水煮牛肉片 / 063
口水牛杂 / 064
铁板牛肉 / 064
椒香肥牛 / 064
香笋牛肉丝 / 065
川味牛腱 / 065



香辣牛蹄筋 / 066
 家乡辣牛肚 / 066
 石烹牛骨髓 / 067
 泡椒蹄筋 / 067
 椒圈金钱肚 / 068
 泡椒脆肚 / 068
 红油肚丝 / 068
 红油肚花 / 069
 卤水金钱肚 / 069

“川”味十足禽蛋菜 / 070

红油芝麻鸡 / 070
 重庆口水鸡 / 071
 钵钵鸡 / 071
 白果椒麻仔鸡 / 071
 红油口水鸡 / 072
 山城面酱蒸鸡 / 072
 太白鸡 / 072
 芝麻仔鸡 / 073
 天府竹香鸡 / 073
 口水鸡 / 073
 泡椒三黄鸡 / 074
 芋儿鸡翅 / 074
 川椒红油鸡 / 075
 芋儿烧鸡 / 075
 飘香麻香鸡 / 076
 棒棒鸡 / 076
 川味香浓鸡 / 076
 宫保鸡丁 / 077
 渝洲少妇鸡 / 077



巴蜀老坛子 / 078
 红油鸡爪 / 078
 双椒凤爪 / 079
 酸辣鸡爪 / 079
 川府老坛子 / 079
 馋嘴鸭掌 / 080
 双椒鸭舌 / 080
 木桶鸭肠 / 081
 豆芽毛血旺 / 081
 一品毛血旺 / 081
 四川樟茶鸭 / 082
 口味野鸭 / 082
 泡菜鸭片 / 083
 冬笋炒板鸭 / 083
 风味鸭脯肉 / 084
 巴蜀醉仙鸭 / 084
 麻辣鸭肝 / 084
 小炒鸭肠 / 085
 老干妈爆鸭肠 / 085
 火爆鹅肠 / 086
 剁椒鹅肠 / 086
 双椒鲜鹅肠 / 087

老干妈鹅肠 / 087
 鸡蛋炒莴笋 / 088
 双椒皮蛋豆花 / 088
 爆炒花雀 / 089
 蛋炒龙虱 / 089
川味火锅 / 090
 毛肚火锅 / 090
 菌汤滋补火锅 / 091
 双味火锅 / 091
 三鲜豆腐火锅 / 092
 啤酒鸭火锅 / 093
 涮羊肉火锅 / 094
 金针菇肥牛火锅 / 095
 生鱼散翅火锅 / 096
 霸王别姬火锅 / 096
 三味火锅 / 097
 鸳鸯火锅 / 097
 海鲜火锅 / 098
 滋补乌鸡火锅 / 099
 四喜火锅 / 100
 锅仔蹄花 / 101
 锅仔粉丝猪蹄 / 101



下篇 地道醇辣湘菜

喷香畜肉盛宴 / 104

玉米粒煎肉饼 / 104

农家小炒肉 / 105

香酥出缸肉 / 105

尖椒炒削骨肉 / 105

金牌小炒肉 / 106

橘色小炒肉 / 106

豆角炒肉末 / 106

莲花糯米骨 / 107

土匪肉 / 108

蒸三角肉 / 108

私房钵钵肉 / 109

毛氏红烧肉 / 110

湘味莲子扣肉 / 110

毛家红烧肉 / 111

东坡肉 / 111

梅菜扣肉 / 112

大白菜焖肉 / 113

酱油肉蒸春笋 / 113

香味口蘑 / 113

粽香豆腐丸 / 114

木桶香干 / 114

荷叶粉蒸肉 / 115

蒜苗炒削骨肉 / 115

包菜粉丝 / 115

豆角碎炒肉末 / 116

雪里蕻肉末 / 116

仔姜炒肉丝 / 117

红椒酿肉 / 117

青红椒炒肉 / 118

豆豉炒油渣 / 118

小炒肉 / 118

五花肉焖豆腐 / 119

酱肉小豆芽 / 119

干锅萝卜片 / 120

香干炒肉 / 121

辣椒炒油渣 / 121

白菜梗炒肉 / 122

老干妈小炒肉 / 122

干煸肉丝 / 122

煮油豆腐 / 123

干豆角炒腊肉 / 123

小炒腊牛肉 / 124

三腊合蒸 / 124

藜蒿炒腊肉 / 125

藜蒿炒腊肉 / 125

腊肉炒蒜薹 / 125

干锅烟笋焖腊肉 / 126

咸肉蒸臭豆腐 / 126

干锅腊肉茶树菇 / 127

乡村腊肉 / 128

湘蒸腊肉 / 128

腊笋炒熏肉 / 128

风吹猪肝 / 129

老干妈淋猪肝 / 129

芹菜炒肚丝 / 130

青红椒脆肚 / 130

泡椒猪肚 / 130

香辣肚丝 / 131

石碗响肚 / 131

油浸鲜腰 / 132

凤尾腰花 / 132

洋葱炒猪腰 / 132

干锅肥肠 / 133

湘干锅肥肠 / 133

石锅肥肠 / 134

剁椒脆耳 / 134

红油千层耳 / 134

大刀耳叶 / 135

香干拌猪耳 / 135



香炒猪骨 / 136
 香酥担担骨 / 136
 土豆炖排骨 / 137
 剁椒小排 / 137
 五成干烧排骨 / 137
 串串香 / 138
 豉香风味排骨 / 138
 芝香小肋排 / 138
 筒骨马桥香干 / 139
 孜然寸骨 / 139
 湘味骨肉相连 / 140
 红油猪舌 / 140
 香炒腊猪舌 / 140
 香辣霸王蹄 / 141
 原汁肘子 / 141
 口味猪手 / 141
 青椒佛手皮 / 142
 酱香蹄花 / 142
 爆炒蹄筋 / 142
 风味麻辣牛肉 / 143
 泡椒牛肉丝 / 143
 风干牛肉丝 / 144
 火爆牛肉丝 / 144
 竹笋炒牛肉 / 145
 爆炒牛柳 / 145
 一品牛肉爽 / 146
 飘香牛肉 / 146
 牙签牛肉 / 147
 竹签牛肉 / 147



农家大片牛肉 / 148
 湘卤牛肉 / 148
 糯米蒸牛肉 / 148
 泡椒牛百叶 / 149
 生拌牛百叶 / 149
 红油牛百叶 / 150
 水晶粉炖牛腩 / 151
 石煲香菇牛腩 / 151
 丸子蒸腊牛肉 / 151
 铁板牛肚 / 152
 干锅牛杂 / 152
 小炒鲜牛肚 / 152
 洋葱炒羊肉 / 153
 葱爆羊肉 / 153
 羊肉串 / 154
 手抓羊排 / 154
 铁板羊里脊 / 155
 手抓肉 / 155
 锅仔狗肉 / 156
 干锅狗肉 / 157
 蒜香狗肉 / 157

麻辣狗肉 / 158
 蒜苗狗肉煲 / 159
 狗肉烩洋葱 / 159
 红焖狗肉 / 159
 芋儿狗肉 / 160
 麻辣馋嘴兔 / 160
 霸王兔 / 161
 炆锅仔兔 / 161

“湘”味十足禽蛋菜 / 162

鸡粒碎米椒 / 162
 酸辣鸡丁 / 163
 红油土鸡钵 / 163
 芙蓉鸡片 / 164
 口水鸡 / 164
 芋儿鸡 / 165
 惹味口水鸡 / 165
 红顶脆椒鸡 / 166
 芽菜飘香鸡 / 166
 左宗棠鸡 / 167
 麻辣仔鸡 / 167
 鸡丝豆腐 / 168



罗汉笋红汤鸡 / 168
丰收大盘鸡 / 168
葱油鸡 / 169
美味豆豉鸡 / 169
东安子鸡 / 169
湘轩霸王鸡 / 170
果酪鸡翅 / 171
乡村炒鸡 / 171
浓汤八宝鸭 / 172
湘西血耙鸭 / 173
秘制鸭唇 / 173
孜然酱板鸭 / 173

炒土匪鸭 / 174
小炒鸭掌 / 174
馋嘴鸭 / 174
啤酒鸭 / 175
小炒仔洋鸭 / 175
鸭肉扣芋头 / 176
焖仔鸭 / 176
美味鸭舌 / 176
风香鸭舌 / 177
干酱爆鸭舌 / 177
香辣卤鸭舌 / 177
酥椒鸭脖 / 178

酱香鸭脖 / 178
美味鸭脖 / 179
湘卤鸭脖 / 179
辣子鸭脖 / 179
蛤蜊蒸水蛋 / 180
剁椒炒鸡蛋 / 181
辣椒金钱蛋 / 181
外婆菜炒鸡蛋 / 182
木耳炒鸡蛋 / 182
肉末蒸水蛋 / 182



川湘菜的基本烹饪技巧和方法

富庶川湘

诞生中国名菜

学 烹 调 妙 法



尝 川 湘 风 味

川菜和湘菜位列我国“八大名菜”之中，辣是二者的共同特色，但味型各有千秋。川菜菜式多样，调味多变，口味清新醇浓并重，并以麻辣著称，素有“一菜一格，百菜百味”的美誉。湘菜则重视原料的互相搭配和滋味的互相渗透，其调味尤重酸辣。所谓“辣味烈性一相逢，便胜却人间无数”。川湘菜的辣味给人们带来味觉上的刺激和享受，这使川菜和湘菜在百姓餐桌上扮演着重要角色。本章将为大家介绍川菜和湘菜的一些基本常识，包括常用调味料和烹饪技法等。

川菜常用调味料介绍

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佐料。川菜中常用的调味料包括胡椒、花椒、二荆条辣椒、子弹头辣椒、七星椒、小米辣等。做菜时可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。

胡椒

胡椒的主要成分为胡椒醛、胡椒碱、胡椒脂碱等，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，多用于烹制内脏、海鲜类菜肴。



花椒

花椒果皮含辛辣挥发油及花椒油香烃等，辣味主要来自山椒素。花椒有温中气、减少膻腥气、助暖作用，且能去毒。烹牛肉、羊肉、狗肉，清蒸鱼和干炸鱼，放点花椒可去腥味；腌榨菜、泡菜，放点花椒可以提高风味；煮五香豆腐干、花生、蚕豆和黄豆等，用些花椒，味道更鲜美。



花椒在咸鲜味菜肴中运用较多，一是用于原料的先期码味、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。

辣椒

川菜中用到的辣椒有干辣椒、辣椒粉和红油泡辣椒等。干辣椒是用新鲜辣椒晾晒而成的，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、炆黄瓜等菜肴。使用辣椒粉的常用方法有两种，一是直接入菜，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。除干辣椒外，还有一种在川菜调味中起重要作用的泡辣椒，它是用新鲜的红辣椒泡制而成的。由于泡辣椒在泡制过程中产生了乳酸，用于烹制菜肴，就会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。



豆瓣酱

川菜常用郫县豆瓣酱和金钩豆瓣两种豆瓣酱，郫县豆瓣由鲜辣椒、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，都是先剁细的。还有一种以蘸食为主的豆瓣，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（四川对于虾仁的称呼）、香油等为辅酿制的。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，酯香浓郁。金钩豆瓣是清炖牛肉汤、清炖牛尾汤等的最佳蘸料，烹制火锅也离不开豆瓣，还可以用来调制酱料。



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，由于陈皮和山柰、八角、茴香、丁香、小茴香、桂皮、草果、老寇、沙仁等原料一样，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，多用于烹制动物性原料和豆制品原料的菜肴，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。



豆豉

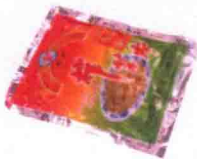
以黄豆为主要原料，经选择、浸渍、蒸煮，用少量面粉拌和，并加米曲霉菌种酿制后，取出风干而成的。



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用豆豉调味。

榨菜

榨菜在烹饪中可直接为咸菜上席，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（亦称羊角菜）的嫩茎部分，用盐、辣椒、酒等腌后，榨除汁液呈微干状态而成。以其色红置脆、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。以榨菜为原料的菜肴，皆有清鲜脆嫩、风味别具的特色。



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。

芥末

芥末即芥子研成的末。芥子干燥品无味，研碎湿润后，发出强烈的刺激气味，冷菜、荤素原料皆可使用。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。



陈皮

陈皮亦称“橘皮”，使用成熟了的橘子皮，阴干或晒干制成。陈皮呈鲜橙红色、黄棕色

川菜常见味型的调制

川菜自古讲究“五味调和”、“以味为本”。川菜的味型之多居各大菜系之首。下面向读者介绍八种常见的川菜味型。

红油味

为川菜冷菜复合调味之一。以川盐、红油（辣椒油）、白酱油、白糖、味精、香油、红酱油为原料。其方法是：先将川盐、白酱油、红酱油、白糖、味精和匀，待溶化，兑入红油、香油即成。以盐定味，白酱油提鲜味、增咸味，红酱油增色，辅助白糖和味，味精和味增鲜。其风格特点是：颜色红亮，咸、鲜、香、辣、甜五味兼有，融为一体，适合四季调味。

蒜泥味

为冷菜复合调味之一。以食盐、蒜泥、红白酱油、白糖、红油、味精、香油为原料，重用蒜泥，突出辣香味，使蒜香味浓郁，鲜、咸、香、辣、甜五味调和，清爽宜人，适合春夏拌凉菜用。调味方法同上。

椒麻味

为川菜冷菜复合调味之一。以川盐、花椒、白酱油、葱花、白糖、味精、香油为原料。先将花椒研为细末，葱花剁碎，再与其他调味品调匀即成。此味重用花椒，突出椒麻味，并用香油辅助，使之麻辣清香，风味幽雅。适合四季拌凉菜用。

麻辣味

为川菜的基本调味之一。主要原料为川盐、白酱油、红油（或辣椒末）、花椒末、味精、白糖、香油、豆豉等。

烹调热菜时，先将豆豉入锅，撒上花椒末即成。此味适合用于“麻婆豆腐”等菜肴。

鱼香味

为川菜的特殊风味。原料为川盐、泡鱼辣椒或泡红辣椒、姜、葱、蒜、白酱油、白糖、醋、味精。配合时，盐与原料码芡上味，使原料有一定的咸味基础；白酱油和味提鲜，泡鱼辣椒带鲜辣味，突出鱼香味；姜、葱、蒜增香，压异味，用量以成菜后香味突出为准。烹调时，先将盐与原料码芡上味，白酱油、葱、白糖、醋兑成味汁待用。油热时投入原料，搅散，加入剁蓉的泡鱼辣椒，炒香上色，再加入姜、蒜炒出味，原料断生时烹入味汁，收汁亮油起锅。

家常味

为川菜复合调味之一。所谓“家常”就是“居家常用”，具有咸鲜微辣的特点。如回锅肉、家常海参属家常菜。此味以豆瓣为主调料，所以又叫“豆瓣味”。

麻酱味

为凉拌菜肴复合调味之一。主要原料为食盐、白酱油、白糖、芝麻酱、味精、香油等。此味主要突出芝麻酱的香味。故盐与酱油用量要适当，味精用量宜大，以提高鲜味。特点风格是咸鲜可口，香味自然。主要用于四季拌佐酒冷菜。

椒盐味

主要原料为花椒、食盐。制法：先将食盐炒熟，研细末，花椒焙熟研细末，以一成盐、二成花椒配比而成。咸而香麻，四季皆宜。适用于软炸和酥炸类菜肴。

川菜

的烹调特点

川菜突出麻、辣、香、鲜、油大、味厚，重用“三椒”（辣椒、花椒、胡椒）和鲜姜。味型上有干烧、鱼香、怪味、椒麻、红油、姜汁、糖醋、荔枝、蒜泥等复合味型，形成了川菜的特殊风味，享有“一菜一格，百菜百味”的美誉。

选料认真

川菜要求对原料进行严格选择，做到量材使用，物尽其能，既要保证质量，又要注意节约。原料力求鲜活，并要讲究时令。选料除菜肴原料的选择外，还包括调料的选用。许多川菜对辣椒的选择是很注重的，如麻辣、家常味型菜肴，必须用四川的郫县豆瓣酱；制作鱼香味型菜肴，必须用川味泡辣椒等。

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，将原料切配成形，使之大小一致、长短相等、粗细一样、厚薄均匀。这不仅能够使菜肴便于调味，整齐美观，而且能够避免成菜生熟不齐、老嫩不一。如水煮牛肉和干煸牛肉丝，它们的特点分别是细嫩和酥香化渣，如果所切肉丝肉片长短、粗细、厚薄不一致，烹制时就会火候难辨、生熟难分。

合理搭配

川菜烹饪，要求对原料进行合理搭配，以突出其风味特色。川菜原料分独用、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。这就要求，除选好主要原料外，还要搞好辅料的搭配，做到菜肴滋味调和丰富多采，原料配合主次分明，质地组合相辅相成，色调协调美观鲜明，使菜肴不仅色香味俱

佳，具有食用价值，而且富于营养价值和艺术欣赏价值。

精心烹调

川菜的烹调方法很多，火候运用极为讲究。众多的川味菜式，是用多种烹调方法烹制出来的。川菜烹调方法多达几十种，常见的如炒、熘、炸、爆、蒸、烧、煨、煮、烩、煊、炖、焯、卷、煎、炆、烩、腌、卤、熏、拌、参、蒙、贴、酿等。

在川菜烹饪带共性的操作要求方面，必须把握好投料先后，火候轻重，用量多少，时间长短，动作快慢；要注意观察和控制菜肴的色泽深浅，芡汁轻重，质量高低，数量多寡；掌握好成菜的口味浓淡，菜肴生熟、老嫩、干湿、软硬和酥脆程度，采取必要措施，确保烹饪质量上乘。

众多的川菜品种，是用多种烹饪方法制作出来的。这当中既有一些全国通用的，也有一些四川独创的。如四川独创的小炒、干煸、干烧、家常烧就别具一格。

小炒之法，不过油，不换锅，临时对汁，急为短炒，一锅成菜，菜肴起锅装盘，顿时香味四溢。

干煸之法，用中火热油，将丝状原料不断翻拨煸炒，使之脱水、成熟、干香。

干烧之法，用中火慢烧，使有浓厚味道的汤汁渗透于原料之中，自然成汁，醇浓厚味。

家常烧法，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勾芡而成。川外人熟悉的麻婆豆腐就是用家常烧法烹饪的。

热辣的四川火锅

四川火锅不仅用料广泛，而且鲜香味美，以香辣著称，口味具有大众化等特点。下面将为大家详细介绍四川火锅的特点、吃法及吃火锅要坚持的原则。

四川火锅的特点

(1) 鲜香味美

在火力的作用下，火锅中的汤卤处于滚沸状态，食者边烫边食，热与味结合，“一热当之鲜”；加之汤卤调制十分讲究，多种谷氨酸和核甘酸在汤卤中相互作用，产生十分诱人的鲜香味；再加上选用上乘的调料，新鲜的菜品、味碟，鲜上加鲜，回味无穷。



(2) 口味大众化

四川火锅在品种和风味上实行了多样化，可以满足不同食客的需求；再加上几十种不同的味碟的调配，其适应性更加广泛，适合大众化口味。

(3) 用料广泛

以传统的毛肚火锅的“牛杂”到今天的飞禽、走兽、山珍、海味等原料的增加，四川火锅的品种可以说数不尽数了；用一句话概括就是凡是能吃的食物都可以在火锅中煮或烫食。

(4) 制作精细

除调味料的选用必须上乘外，汤料的熬制、原料的加工、味碟的配备、菜品的摆放、烫食的艺术都十分讲究。

(5) 方便有趣

火锅之乐，在于意趣，亲朋好友、宾客同伴，围着火锅，边煮边烫、边吃边聊，可丰可俭，其乐无穷，正如清代诗人严辰写的“围炉聚饮欢呼处，百味消融小釜中”。

(6) 养身健体

由于用料新鲜，火锅对身体十分有益。如吃得大汗淋漓，对于治感冒有一定的疗效；可祛风湿；还有吃药膳火锅，对保健强身、辅助治疗某些疾病也有一定的作用。

四川火锅的吃法

(1) 涮

即将用料夹好，在锅中烫熟。其要诀是：首先要区别各种用料，不是各种用料都是能烫食的。一般来说，质地嫩脆，顷刻即熟的用料适用于烫（涮）食，如鸭肠、腰片、肝片、豌豆苗、菠菜等；而质地稍密一些，顷刻不易熟的，要多烫一会儿，如毛肚、菌肝、牛肉片等；其次要观察汤卤变化，当汤卤滚沸、不断翻滚，并且汤卤上油脂充足时，烫食味美又可保温；再次，要控制火候，火候过头，食物则变老，火候不到，则是生的；第四，烫时必须夹稳食物，

