



大众美食系列

家常川味小炒

张 蓉 编著



 中国轻工业出版社

麻得香浓辣得过瘾 川菜让人爱不释口



大众美食系列

家常

川味小炒

张 睿 编著



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常川味小炒/张睿编著. —北京:中国轻工业出版社, 2007.4

(现代人·大众美食系列)

ISBN 978-7-5019-5670-8

I. 家... II. 张... III. 菜谱—四川省
IV. TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第123281号

责任编辑: 李 梅

策划编辑: 李 梅 责任终审: 劳国强

责任校对: 李 婧 责任监印: 胡 兵 张 可

装帧设计: 迪彩·设计 王超男 宋琳媛

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2007年4月第1版第2次印刷

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 2.5

字 数: 100千字

书 号: ISBN 978-7-5019-5670-8/TS·3285 定价: 10.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70231S1C102ZBW

前言

不需要花费昂贵，不需要大费周折，只要你用心挖掘，美味其实一直在我们平凡但不平淡的一日三餐中。

我们坚持这样的理念——关注家常生活，关注日常餐桌！

我们一直不懈地追求——让百姓的每一餐吃得精彩，让百姓的餐桌更加丰富！

为此，我们从家庭厨事必备的角度出发，精心策划，为您献上了这套新的“现代人·大众美食系列”丛书。

本套丛书继第一批推出10本后，第二批又推出7本：

《家常川味小炒》《自制风味菜》《巧做家常酱》《家常烹饪技法》《家常西餐》《下酒小菜》《家常熟食巧变化》。

本套丛书从“家常”“基础”入手，从零开始，先讲解原料和原料加工，然后把家庭中最常见的菜式、最基础的做法，一一详细解析，让您即使初入厨房，拿一本精美的小书也能轻松调理菜饭汤水，照料好家人的肠胃和身体。

10元的定价，全彩页呈现，精心的编撰，精致的设计，使“大众菜谱系列”具有很高的性价比。本套书不求菜式的杂和多，但求菜式的家常、经典、健康，并且不局限于单个菜式介绍，而是让您通过阅读我们的菜谱掌握同类菜肴的烹调技能，触类旁通，帮您迅速完成从新手到高手的转变，使入厨变成轻松享受。

为了使您的餐桌更加丰富多彩，我们还会陆续推出更多、更好、更贴心的家庭厨事图书，以此回馈您多年来对轻工版《大众菜谱》的支持和关心。

希望我们的努力，使您的生活更美好！

“现代人·大众美食系列”编写组

6 麻辣香浓川菜香

- 7 川菜的主要味型
- 9 川菜的主要调味料
- 10 川菜常用调味汁的调制
- 11 家常川菜烹饪方法



摄影 刘志刚 于笑

菜品制作 许军 孙中文

场地提供 军乐食府 (北京市海淀区车
道沟8号院军乐团内)

餐具提供 红玫瑰骨质瓷
(0315-3282945)

12 家常川菜 经典小炒

- 12 鱼香肉丝
- 14 辣仔鸡
- 15 小煎仔鸡
- 16 宫保鸡丁
- 18 姜爆鸭丝
- 19 葱炒地耳
- 20 火爆腰花
- 22 大千羊肉
- 23 鱼香猪肝
- 24 旱蒸回锅肉
- 26 回锅腊肉
- 27 生爆盐煎肉
- 28 麻婆豆腐
- 29 家常豆腐
- 30 家常海参
- 32 白椒里脊丝
- 33 榨菜肉丝



34 家常川菜 其他热菜

- 34 水煮牛肉
- 36 酱烧茄子
- 37 家常干丝
- 38 芽菜咸烧白
- 40 干煸苦瓜
- 41 泡菜回锅肉
- 42 烧羊肉
- 44 辣子兔肉
- 45 萝卜连锅汤
- 46 毛血旺
- 47 家庭贵州鸡
- 48 糊辣汤
- 49 酸菜鱿鱼
- 50 大蒜鲢鱼
- 51 家常鳝鱼
- 52 豆瓣鱼
- 53 干烧鲤鱼
- 54 泡菜鱼
- 55 豆腐鲫鱼
- 56 凉粉鲫鱼
- 57 奶汤氽鲫鱼
- 58 肉末豆花
- 59 炆炒西兰花

60 家常川菜 川味凉菜

- 60 红油耳丝
- 62 蒜泥白肉
- 63 夫妻肺片
- 64 蛋酥花生仁
- 65 姜汁豇豆
- 66 糟醉冬笋
- 67 怪味鸡
- 68 四川泡菜
- 69 川北凉粉
- 70 山椒青笋
- 71 烧拌松花
- 72 芥末菠菜
- 73 麻酱茄泥

74 家常川菜 川味小吃

- 74 钟水饺
- 76 醪糟汤圆
- 77 宜宾燃面
- 78 四川凉面
- 79 担担面
- 80 小笼蒸牛肉

麻辣香浓川菜香

川

菜具有浓厚的地方风味特色，并不断吸收其他地方菜的精华，取长补短，逐渐成为中国饮食文化和高超烹饪艺术的重要组成部分。在国际上享有“食在中国，味在四川”的美誉。

作为中国八大菜系之一的川菜素来享有“一菜一格，百菜百味”的声誉。川菜“味”的霸主地位无人可以撼动。其中尤以麻辣味最为突出。真所谓辣得有韵味，麻得有层次，辣得适口，麻而不燥，辣而不死。加上现在的川菜厨师们头脑灵活，不断创新，把麻辣味演绎得淋漓尽致，更是叫你大呼过瘾。

谁都吃过辣，但谁也不敢说对辣味最了解。只有四川人对辣味领略最多，时间最长。四川大部分地区日照时间短，空气湿度大，而辣椒有除湿的作用，因此四川人爱吃辣，擅做辣椒，并使辣成为川菜的一大特色。

如今，川菜早已走向全国各地，千家万户，融入你我的生活。

川菜的主要味型

川菜的基本特点之一就是麻、辣、酸、甜、香五味俱全,其中以麻辣味最为突出。



川菜的23种主要味型:

味型	主要调味料	典型菜式
家常味型	郫县豆瓣酱、干辣椒	家常豆腐
鱼香味型	郫县豆瓣酱、白糖、醋、葱、姜、蒜	鱼香肉丝
麻辣味型	川花椒、干辣椒、郫县豆瓣酱、葱、姜、蒜	麻婆豆腐
怪味味型	芝麻酱、川花椒、干辣椒、白糖、醋	怪味鸡
椒麻味型	川花椒、葱	椒麻鸡丝
糊辣味型	干辣椒	糊辣鳝段
红油味型	干辣椒、红酱油	红油百叶
酸辣味型	郫县豆瓣酱、醋	酸辣鱿鱼
咸鲜味型	盐、味精	银芽肉丝
蒜泥味型	干辣椒、红酱油、蒜	蒜泥白肉

味型	主要调味料	典型菜式
姜汁味型	醋、生姜	姜汁皮蛋
麻酱味型	芝麻酱	麻酱鱼肚
酱香味型	甜面酱、香油	酱烧茄子
烟香味型	柏树枝、茶叶、锯末	樟茶鸭子
荔枝味型	白糖、醋、辣椒	宫保鸡丁
五香味型	山柰、八角、丁香、 草果、花椒、肉桂、 甘草等	五香熏鱼
香糟味型	香糟汁或醪糟	香糟鱼片
糖醋味型	白糖、醋	糖醋脆皮鱼
甜香味型	白糖或冰糖	冰糖银耳
陈皮味型	陈皮、川花椒、干辣椒	陈皮兔肉
芥末味型	芥末、醋	芥末鸭掌
咸甜味型	盐、白糖	冰糖肘子
椒盐味型	川花椒、盐	椒盐里脊

川菜的主要调味料

花椒：

以汉源花椒最有名，又叫“清溪花椒”。

干辣椒：

干辣椒是川菜中必不可少的调味料，主要出产于温江、成都、内江、绵阳等地。

豆瓣酱：

以四川郫县生产的最为有名，用时将豆瓣酱用刀剁细即可。

酱油：

川菜中用到多种酱油，德阳市生产的酱油是其中重要的一种，具有色泽红褐发亮，汁稠香浓，味道鲜美，久存不腐的特点，是调制凉菜的最佳调味品。

醋：

四川阆中县保宁醋厂生产的保宁醋，是川菜中烹制鱼香、糖醋、荔枝、酸辣味型的菜肴，以及制作凉菜的最佳调味品。



豆豉：

以永川豆豉最为有名，已有几百年历史，可单独食用，也可同菜肴一起烹煮。潼川豆豉也很有名。

芽菜：

分甜、咸两种。“宜宾芽菜”为甜芽菜，又称“叙府芽菜”，优质咸芽菜产于南溪、泸州、永川等地，以南溪为最好。

榨菜：

以“涪陵榨菜”最为有名，鲜、香、脆、嫩，入菜、生食均可。

醪糟：

以大竹醪糟最为著名。

川菜常用调味汁的调制

酸辣汁：

醋、胡椒粉、料酒、盐、酱油、水淀粉、葱姜等调和。

麻辣汁：

干辣椒、花椒、盐、酱油、葱姜蒜末、水淀粉等调和。

鱼香汁：

豆瓣酱、酱油、醋、料酒、盐、味精、白糖、葱姜蒜末、水淀粉等调和。

怪味汁：

芝麻酱、盐、味精、白糖、酱油、醋、花椒面、辣椒油、油炸花生米等调和。

椒麻汁：

大葱椒叶、花椒、香油、盐等调和。

红油：

辣椒碎、葱姜、油等调和。

家常川菜烹饪方法

川菜主要烹饪方法大概有二十几种,适合家庭烹饪的有以下几种:

炒:

根据原料的性质,合理的使用火候,正确掌握操作时间。原则上原料形状小、薄,炒制时间不宜过长。

炸:

先将油烧热至八成熟时下入原料炸透。有些菜头遍炸定型,二遍复炸至酥脆。

煎:

锅烧热放油,将原料在中火上两面煎熟,加少许汤汁略煎。

烧:

烧菜中有红烧、干烧两种,而干烧也有辣与不辣、荤与素的区别。

焖:

原料先用热油氽一下,再放入汤、调料,用小火焖透。

炖:

原料放入汤中,用小火炖烂。

蒸:

原料放入蒸笼内大火蒸熟。

氽:

原料放入滚水中氽熟捞起,或待汤烧开后,将原料放入汤内保持鲜嫩。

拌:

原料加工后,下沸水中烫熟捞起,浇上调料拌匀即可。

家常川菜

· 经典小炒

鱼香肉丝

材料：猪肉150克，冬笋50克，木耳30克。

调料：油50克，郫县豆瓣酱10克，葱、姜、蒜末各10克。

调料A：盐、味精少许，鸡蛋1个，水淀粉少许。

调料B：盐、味精少许，糖10克，酱油10克。

醋10克，料酒少许，水淀粉少许。

做法：

- ① 将猪肉切成7厘米长的丝，用调料A略微浆一下肉丝，冬笋、木耳同样切成丝待用。将调料B对成芡汁待用。
- ② 将锅烧热，加入油，待油烧至七成热时，下入肉丝煸炒，煸至肉丝发白，断生时，加入豆瓣酱继续煸炒，炒至出红油时，下入冬笋丝、木耳丝及葱姜蒜末，炒出香味后，下入对好的芡汁，略微翻炒几下即可出锅盛盘。

提示

- ◆猪肉选用通脊为最好，市场上都可以买到。切猪肉时，一定要顺着猪肉的纹路去切，这样炒时不宜断裂。
- ◆如没有冬笋和木耳，可以用青椒或胡萝卜替代。
- ◆因豆瓣酱、酱油是以咸味为主，且浆肉时也加入了少量的盐，所以炒制时的盐要酌情加减，以免咸味过重。
- ◆炒制时，一定先将锅烧热，再加入油，这样不容易粘锅。
- ◆授吃方法：用调味料B的味汁可以做出不同原料的鱼香菜肴。比如：鱼香牛肉丝、鱼香鸡丝、鱼香茄子等等。



辣仔鸡

材料：鸡腿肉200克，柿子椒100克。

调料：油50克，郫县豆瓣酱40克，酱油20克，盐、味精、醋各少许，鸡蛋1个，水淀粉适量，料酒少许，葱、姜、蒜各20克切成片。

做法

- ① 将鸡腿肉切成2厘米见方的丁，柿子椒也切成同样大小的丁。
- ② 将鸡肉丁用盐、味精、料酒、鸡蛋、水淀粉上浆待用。
- ③ 炒锅烧热后放油，下入鸡丁煸炒，炒至鸡肉发白时，放入豆瓣

酱继续煸炒，炒出红油后，下入柿子椒丁、酱油、料酒、盐、味精及葱、姜、蒜片，最后用水淀粉勾芡，出锅前加少许醋即可盛盘。

提示

- ◆ 炒鸡肉时，最好用鸡腿肉，鸡胸肉也可以，不过口感不如鸡腿肉好。
- ◆ 柿子椒可用尖椒替代，风味更佳。
- ◆ 出锅前加醋，只为增加香味，不要加多，以吃不出酸味为准。





小煎仔鸡

材料 鸡腿肉150克, 芹菜50克, 木耳10克, 泡辣椒20克。

调料 油40克, 盐3克, 味精少许, 酱油6克, 糖少许, 醋少许, 胡椒粉少许, 葱、姜、蒜片各10克, 水淀粉适量。

做法

- ① 先在鸡腿肉上划几刀, 然后切成4厘米长、1厘米见方的条。芹菜切成同样的条, 木耳也切成条, 泡辣椒切成2厘米的片。
- ② 用盐、味精、糖、醋、胡椒粉、酱油、水淀粉对成味汁待用。

- ③ 炒锅烧热放油, 放入鸡肉炒散, 下入泡辣椒片及葱、姜、蒜片, 炒香后放入芹菜、木耳炒匀, 下入已对好的味汁, 略炒几下, 即可出锅盛盘。

提示

- ◆ 芹菜可用莴笋替代。
- ◆ 此菜的糖为增鲜之用, 醋为增香之用, 不宜用太多。

宫保鸡丁

材料：鸡腿肉200克，油炸花生米50克。

调料：油50克，干辣椒5克，花椒3克，盐、味精各少许，糖60克，酱油10克，醋30克，料酒少许，水淀粉少许，葱、姜、蒜片各20克。

做法：

- 1 鸡腿肉切成2厘米见方的丁，用盐、味精、料酒、水淀粉上浆待用。干辣椒用剪刀也剪成2厘米的段。
- 2 将盐、味精、糖、酱油、醋、料酒、水淀粉，对成芡汁待用。
- 2 炒锅烧热放油，先放入花椒煸出香味后，将花椒捞出，下入干辣椒段煸炒至微黄，放入鸡腿肉丁煸至肉色发白后，再放入葱、姜、蒜片炒香，将对好的芡汁倒入锅中，待味汁裹在鸡丁上时，放入炸好的花生米翻炒均匀即可盛盘。

提示

- ◆鸡胸肉也可以做此菜，但口感不如鸡腿肉好。
- ◆炸花生米时，油温不宜过高，要边炸边翻动，以免炸糊。
- ◆如果炒鸡丁时再加入些辣椒面，颜色会更加好看。
- ◆此菜是川菜中典型的“荔枝味型”菜，依此方法，可以烹制出更多不同原料的菜肴。