

火 辣

食尚百味



川

菜

食尚百味

武 创等 主编

100 样

100 样火辣美味川菜佳肴大集合

吃出健康 吃出美味

上海科学技术文献出版社

食尚百味



火辣川菜

武创等 主编

100样



上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

火辣川菜 100 样 / 武创等主编 - 上海: 上海科学技术文献出版社, 2007.4

ISBN 978-7-5439-3167-1

I. 火… II. 武… III. 菜谱 - 四川省 IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 028846 号

责任编辑: 于学松

特约编审: 徐智明

装帧设计: 肖文化

火辣川菜 100 样

武 创等 主编

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路 2 号 邮政编码: 200031)

全国新华书店经销

北京朝阳新艺印刷有限公司印刷

开本 880 × 1230 1/32 印张 3.5

2007 年 4 月第 1 版 2007 年 4 月第 1 次印刷

印数: 1-5 000

ISBN 978-7-5439-3167-1/T · 857

定价: 12.80 元

<http://www.sstlp.com>

总序



食尚百味

泱泱大中华，上下五千年，在奔流的历史长河中积淀出了绚丽独特的饮食文化，且不说饕餮的满汉全席、传承至今的八大菜系，都凭借其精益求精的配料、无与伦比的刀功技艺和千变万化的烹制方式誉满全球，单是贴近寻常百姓的各类家常美味、普通人家的乡村野味和流传民间的风味小吃，就已经让人徜徉其间，流连忘返了。

不必再向往“美味常招云外客，酒香能引月中仙”的酒楼珍馐，且拿起锅铲，走近我们为您倾心打造的“食尚百味”丛书，把平凡化作神奇，让素菜的清幽淡雅，驱散尘世的烦恼；让肉食的肥而不腻，好好地犒劳一下胃口；让川菜的火辣麻香燃烧热情；为孩子炒一盘益智健脑的小菜；为老人煲一锅延年益寿的靓汤；为自己来一套营养均衡的主食；用美味的卤菜慰藉离别太久的亲人；用自制的精美面点招待多年的朋友；用异域风情的西餐款待海外的来客……其实，我们已是食尚的领头人。

本套“食尚百味”丛书秉承合理膳食、均衡营养的原则，以通俗易懂的语言、生动形象的图片，为您提供简单易学、美味营养的各类菜谱，让您轻轻松松尽享“食尚百味”。

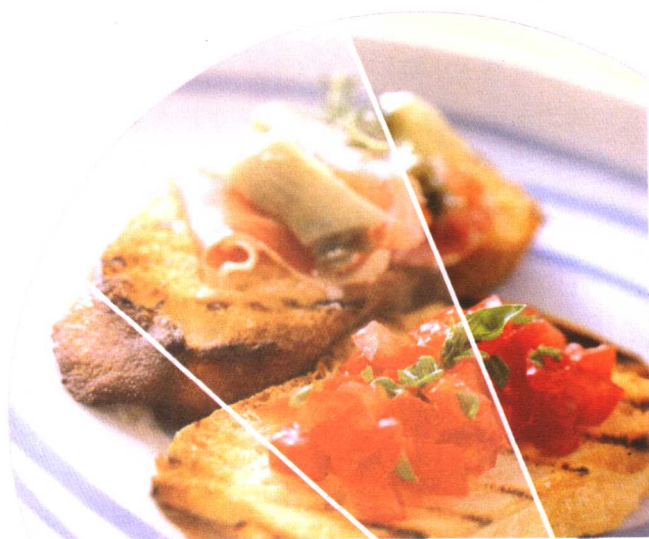
本套丛书共有20册，每册中收录100道经典菜肴食谱，故名“食尚百味”。每一册图书主要分成两部分，第一小部分主要介绍各种烹饪常识；第二大部分为精选的百样菜肴，为使条理清

晰，每一例菜肴特从选料、制作、特色、支招4方面介绍，分为精心配料、大显身手、特点、技高一筹4部分，其间又点缀各类温馨小提示，为您提供各类小知识、小窍门。

愿本丛书能令您的厨艺“如虎添翼”，能让您的餐桌“锦上添花”，能为您的身体“增福添寿”，能使您在烹饪过程中“增添欢乐”。

编 者

2007年1月



Contents 目录

川菜厨艺之旅

川渝饮食文化/1
味型和调味品/2
常用的烹调方法/4
烹调的火候与油温/5

蔬菜类

蚝油生菜/7
酸辣莼菜/8
开水白菜/9
板栗白菜/10
肉末白菜/11
肉末雪里蕻/12
咸蛋黄焗南瓜/13
川北凉粉/14
酸菜粉条/15
炆黄瓜/16
清炒荷兰豆/17



椒泥茄条/18
蒜泥茄子/19
手撕茄子/20
脆皮茄丁/21
酱烧茄子/22
鱼香茄子/23
剁椒小芋头/24
双椒炒山菌/25
四川泡菜/26
酿苦瓜/27

豆制品类

八珍豆腐/28
口袋豆腐/29
麻婆豆腐/30
家常豆腐/31
花子菇豆腐/32
泡椒腐竹/33



畜肉类

川香小炒肉/34
蒜泥白肉/35
特色小坛肉/36
川香回锅肉/37
东坡肉/38
盐煎肉/39
炖酥肉/40
五香卤肉/41
水煮肉片/42
新派鱼香肉丝/43
麻辣腰花/44
巴蜀奇香排骨/45
糖醋排骨/46
玉簪排骨/47
鱼香蒸排/48



- 姜汁泡椒肘 / 49
- 红扒肘子 / 50
- 泡椒腰花 / 51
- 火爆腰花 / 52
- 蒜香肚条 / 53
- 霸王肥肠 / 54
- 五更肠旺 / 55
- 泡椒爆肠头 / 56
- 爽口黄喉 / 57
- 泡椒黄喉 / 58
- 肥肠烧鸭血 / 59
- 川府毛头丸子 / 60
- 牛肉辣豌豆 / 61
- 小尖椒嫩牛柳 / 62
- 干煸牛肉丝 / 63
- 川笋烧牛腩 / 64
- 陈皮牛肉 / 65
- 香菜牛肉 / 66
- 香辣牛筋 / 67
- 夫妻肺片 / 68
- 家常香煎兔 / 69
- 川香口水兔 / 70



禽蛋类

- 芋儿焖鸡 / 71
- 渝香板栗鸡 / 72
- 豉油鸡 / 73
- 炒辣子鸡 / 74
- 巴蜀小炒鸡 / 75
- 蒜香干炸鸡翅中 / 76
- 芙蓉鸡片 / 77
- 宫保鸡丁 / 78
- 辣炒鸡冠 / 79
- 双椒鸭胗 / 80
- 川府风味鸭 / 81
- 芥末鸭掌 / 82
- 五香鸭舌 / 83
- 小炒鹅肠 / 84

水产类

- 红烧鲳鱼 / 85
- 辣香带鱼 / 86
- 肥肠跳水鱼 / 87
- 炆锅鲤鱼 / 88
- 泡菜酥骨鱼 / 89
- 豆瓣鲜鱼 / 90
- 玻璃鱿鱼 / 91
- 鱼米香 / 92
- 汉香鱼块 / 93
- 野山椒炒鳝片 / 94
- 香辣丁香鱼 / 95
- 香煎鱼下巴 / 96
- 椒盐酥口虾 / 97
- 麻辣龙虾尾 / 98
- 香辣仔虾 / 99
- 锅巴虾仁 / 100
- 辣子田螺 / 101
- 豆豉墨鱼仔 / 102
- 烧泥鳅 / 103
- 泡椒八爪鱼 / 104
- 泡椒炒肉蟹 / 105
- 西芹百合炒双贝 / 106



川菜 厨艺之旅



川菜主要由重庆、成都及川北、川南的地方风味名特菜肴组成。巴蜀自古以来便是人杰地灵、物阜民丰之地，而以辣、酸、麻独特风味脍炙人口的巴蜀菜肴，更是以其丰富的内涵，名列全国八大菜系之一。

川渝饮食文化

川菜源于秦汉。秦灭六国统一中华后，原有的巴蜀民间佳肴和饮食习俗精华，与中原的饮食文化逐渐融合，就形成了独特的川菜风格；唐宋时川菜已发展成为中国的一大菜系；清朝时期，川菜味型增加，菜品愈加丰富，烹调技艺日趋完善；抗战时期，各大菜系名厨大师云集重庆，更使川菜达到前无古人的境地。

川菜自古讲究“五味调和”、“以味为本”；川菜的味型之多，占各大菜系之首。川菜的烹调方法有煎、炒、炸（酥炸）、爆、熘（鲜熘）、煸（干煸）、炆、烘、烤、炖、烧（干烧）、煮、烩、焖、氽、烫、煨、蒸（旱蒸）、卤、冲、拌、渍、泡、冻、生煎、小炒、油淋、糟醉、炸收、锅贴等。

川菜不仅是饮食，还是一种文化现象，其文化底蕴相当深厚。东晋常璩《华阳国志》将巴蜀饮食归结为“尚滋味”、“好辛香”；唐代杜甫则以“蜀酒浓无敌，江鱼美可求”的诗句赞美巴蜀美酒佳肴；宋代文豪苏东坡与川味结缘，作《老饕赋》更是体现川菜和文化的完美结合；近代，郭沫若还为重庆通远门一家小餐馆题写“星临轩”招牌，留下一段名人与川菜的佳话。川菜的命名更有着丰富的文化内涵，如“一品”、“三元”、“四喜”、“六合”、“八珍”、“太白”等。例如，“四

喜丸子”既有喜庆祥和之意，又含团团圆圆之义，故其为古今婚宴上的一道必备菜。

味型和调味品

川菜的味型变化多样，总结起来计有3大类24种：

麻辣型。有麻辣味、红油味、糊辣味、酸辣味、椒麻味、家常味、荔枝辣香味、鱼香味、陈皮味、怪味等。其中鱼香、陈皮、怪味是川菜独有的味型，烹调难度大，集有咸、甜、酸、辣、鲜、香于一菜，10多种调味比例协和，相得益彰。其菜品有怪味兔丁、鱼香肉丝、鱼香虾仁、鱼香扒炸鸡、陈皮牛肉、陈皮鸡、麻婆豆腐、水煮肉片、宫保鸡丁、宫保鲜贝、川香回锅肉、盐煎肉等。

辛香型。有蒜泥味、姜汁味、芥末味、麻酱味、烟香味、酱香味、五香味、糟香味等。具有代表性的菜品有樟茶鸭子、烟熏排骨、麻酱凤尾、五香熏鱼、酱爆羊肉、葱油鱼条、姜汁热窝鸡、风肉、香糟肉等。

咸鲜酸甜型。有咸鲜味、豉汁味、茄汁味、醇甜味、荔枝味、糖醋味等。这一类味型使用较广，菜品极多，有代表性的如一品宫燕、干烧鱼翅、白汁鲍鱼、荷花鱼肚、开水白菜、芙蓉鸡片、鸡豆花、锅巴肉片、白油肚条、八宝鸭、盐水鸭脯、蜜汁藕、核桃泥等。

川菜之所以享有“一菜一格，百菜百味”的美誉，自然离不开其所用的调味品，如花椒、豆瓣酱、辣椒、川盐、陈皮等，以下重点介绍川菜中的几种调味品，与读者一道从调味料上了解以味取胜的川菜。

花椒：花椒在我国广有种植，然而四川清溪所产的花椒以粒大，色红油润，味麻籽少，清香浓郁的特点成为花椒中的上品。花椒本身所具有的浓重的麻味和香气广泛应用在川菜的调味中，在麻辣、椒麻、五香、怪味、烟香、陈皮等川菜味型中，都无一例外有花椒的

作用。花椒在调制传味时的运用十分灵活，既可整粒使用，也可磨成粉状，还可炼制花椒油。整粒的花椒主要用于热菜，如五肠更旺；花椒面则冷热菜均可；花椒油主要用于冷菜。

豆瓣酱：四川豆瓣酱主要有郫县豆瓣和金钩豆瓣2种。郫县豆瓣色泽红褐、油润光亮、味鲜辣、瓣粒酥脆，并有浓烈的酱香和清香味，以四川郫县豆瓣厂生产的为最佳，一般常用来烹制家常、麻辣等味型的川菜。在烹制时，都要先将其剁碎，如回锅肉、豆瓣鱼等菜肴。金钩豆瓣呈深褐色、光亮油润、味鲜回甜、咸淡微辣、酯香浓郁，以重庆酿造厂生产的为最佳，常用来作为汤菜的蘸料，如清炖牛尾汤等。

辣椒：川菜中运用的辣椒主要有干辣椒、辣椒粉、泡辣椒3种形式。干辣椒是用新鲜辣椒晾晒而成的，其气味特殊、辛辣如灼，以油红少籽者为佳，如威远的七星椒和成都一带所产的二金条辣椒。川菜调味使用干辣椒的原则是辣而不死、辣而不燥。干辣椒可切节使用，也可磨为粉制成辣椒粉。切节的干辣椒主要用于煊辣味型，如炆黄瓜、炆豆芽菜等菜肴。辣椒粉或是直接入菜，起增色的作用；或是制成红油辣椒，作为红油、麻辣等味型的调味品。泡辣椒是用新鲜的红辣椒泡制而成的，由于它在泡制过程中产生的乳酸可以使菜肴具有独特的香气和味道，所以泡辣椒常用来烹制鱼和鱼香味的菜肴。

川盐：川盐在烹调上有定味、提鲜、解腻、去腥的功用，是川菜烹饪中的必需品之一。盐可分为海盐、岩盐、池盐、井盐4类，川菜烹饪中常用的盐是井盐，它是用深藏于地下千余米的盐卤水熬制而成的，味纯色白、无苦涩味、结晶体小、疏松不结块，一般被称为川盐，品质最佳的川盐为四川自贡所产。

陈皮：陈皮是将成熟的橘子皮晒干或阴干制成的，故也叫“橘皮”。陈皮表皮可呈鲜橙红色、黄棕色或棕褐色，质脆易断，是川菜陈皮味型菜肴的主要调味品。上等的陈皮的特点是色红、皮薄而大、香气浓郁。

所谓拉切指的是：刀与原料垂直，切时着力点在刀的前部，虚推实拉。拉切一般适用于韧性较强的原料，如海带、千张、鲜肉等。

所谓推切指的是：刀与原料垂直，切时着力点在刀的后部，由后向前推，一推到底，不向后回拉。推切一般适用于质地较松散，倘若用直切容易散开或破裂的原料，如鸡蛋、豆制品等。

所谓锯切指的是：刀与原料垂直，切时着力小而均匀，先将刀向前推，然后再向后拉，一推一拉像拉锯一样把原料切断。锯切一般用于把质地松软或较厚无骨而有韧性的原料切成较薄的片形，如涮火锅的羊肉片等。

所谓铡切指的是：右手握刀柄，左手按住刀背前端，左右手交替用力摇动；或者右手握刀柄，左手握住刀背的前端，双手平衡用力压切。铡切一般适用于体小、形圆易滑或带有软骨、细小骨的原料，如花生米、栗子肉、蟹、鸡、鸭、鱼等。

所谓滚切指的是：左手按稳原料，右手持刀不断下切，每切一刀将原料滚动一次。倘若滚得慢切得快，切出来的是片；倘若滚得快切得慢，切出来的是块，如菱角块、梳子块等。滚切一般适用于圆形或椭圆形脆性蔬菜类原料，如黄瓜、萝卜、青笋、茭白等。

片

片是将刀身放平，正着（或斜着）用片刀把原料片成薄片。根据原料性质不同，片又可以分为斜刀片、反刀片、推刀片、拉刀片、锯刀片、抖刀片等方法。

所谓斜刀片指的是：左手按稳原料的左端，右手持刀，刀刃向左，角度略斜，刀背翘起，片进原料，以原料表面靠近左手的部位，向左下方移动。斜刀片一般适用于质地松脆的原料，如鸡、鱼、腰子、熟肚、海参等。

所谓反刀片指的是：左手按稳原料，右手握刀紧贴着抵住刀身的左手中指关节片进原料，与斜刀片相反，反刀片背向里，利用刀刃的

前半部工作。反刀片一般适用于脆性易滑的原料。

所谓推刀片指的是：左手按稳原料，右手持刀，刀身放平从原料的右侧片入，向左稳推。推刀片多用于脆性或煮熟回软的原料，如肉冻、熟笋、玉兰片、豆腐干等。

所谓拉刀片指的是：左手按稳原料，右手持刀，刀身放平后用刀的后部片进原料，往回拉刀，一刀片下。拉刀片一般用于韧性原料，如鱼肉、虾片、鸡片等。

所谓锯刀片指的是：综合推拉的刀技，先推片，后拉片，使刀一往一返都在工作。锯刀片一般用于无筋或少筋的瘦肉、通脊类原料。例如肉丝、鸡丝就是先用锯刀片的刀法片成大薄片，然后才切成细丝。

所谓抖刀片指的是：左手按稳原料，右手持刀，刀身放平后片进原料，从右向左均匀上下抖动刀刃。抖刀片能把原料片成水波式的片状，美化原料形状，适用于软性原料。

劈

劈有直刀劈和跟刀劈两种。

所谓直刀劈指的是：用右手将刀柄握牢，高高举刀，对准原料要劈的部位，运用手臂的力量用力向下直劈，一刀劈断。直刀劈一般用于带骨或质地坚硬的原料，如鱼头、猪头、火腿、咸猪肉、猪排骨等。

所谓跟刀劈指的是：先将刀刃嵌在原料要劈的部位内，右手牢握刀柄，左手持原料与刀同时高高举起，用力劈下，注意刀劈下时左手离开，以免造成误伤。

剁

剁是将原料斩成茸、泥或剁成末状的一种方法。倘若原料的数量多，用双刀剁，即排剁；原料的数量少，用单刀剁。剁时先将刀放在清水中蘸一下，以防止茸末粘刀或飞溅，然后用手腕的力量，从左到右，再从右向左，反复剁，在剁的同时还要将原料不断地翻动。

中火。中火又称温火、文武火，其特点是：火焰略低而有摇晃，颜色呈黄红，光较亮，热气较强。倘若用水做加热体，一般多用中火加热，以便主料中的养分易于溶解，使得菜肴软嫩，汤汁鲜美。

小火。小火又称温火，其特点是：火焰细小时起时落、颜色呈青绿、光较暗、热气较弱。倘若用水、汽、火做加热体，一般多用小火加热，以便主料保持原刀工形态，也使得菜肴干香酥熟。

微火。微火又称焐火，其特点是：火焰几乎看不到、颜色呈暗红、热气微弱。微火常用于菜肴的保温。

油温

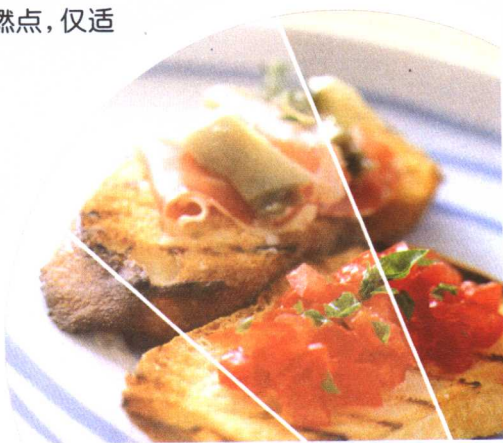
油温，顾名思义，指的是在锅中的油经过加热所达到的温度，在烹饪中，油的温度通常用“几成热”来表示，每成热大约为 35°C 。

三四成热。三四成热的油($90\sim 130^{\circ}\text{C}$)又称温油，其特点是：油面较平静、有少量白泡、无青烟无声响。

五六成热。五六成热的油($140\sim 170^{\circ}\text{C}$)又称热油，其特点是：油向四周翻动、微有青烟。五六成热的油适合煎、软炸。

七八成热。七八成热的油($180\sim 230^{\circ}\text{C}$)又称旺油，其特点是：油面由翻动转向平静、青烟四起。七八成热的油适合炸制主料。

九十成热。九十成热的油($280\sim 310^{\circ}\text{C}$)又称烈油，此油温即将达到燃点，仅适用于爆菜。





蔬菜类

蚝油生菜



精心配料

- ① 生菜 500 克，姜蒜末 3 克，水淀粉、芝麻油各 5 克，花生油适量。
- ② 精盐 3 克，白糖 5 克，花生油少许。
- ③ 蚝油 20 克，白糖、酱油、料酒各 5 克，胡椒粉 2 克，清汤适量。



特点

清爽可口，
味道鲜美。

技高一筹

生菜焯一下即
成，不可久焯。



大显身手

1. 生菜去除老叶，洗净入加有料②的沸水中焯一下，捞出沥干装盘。
2. 炒锅中倒花生油烧至六成热，下姜蒜末爆香，调入料③煮沸，用水淀粉勾芡，淋上芝麻油，浇在生菜上即成。

温馨提示

蚝即蚝豉，又名牡蛎。蚝油是加工蚝豉时剩下的汤，此汤经过滤浓缩后即得蚝油，这是一种营养丰富、味道鲜美的调味佐料。

酸辣苤菜



精心配料

- ① 罐装苤菜 300 克，葱花、去皮油炸花生米各 20 克，芝麻油 5 克。
- ② 辣椒段 10 克，精盐、鸡精各 3 克，米醋 5 克。

特点

酸辣可口，
滑嫩醇香。

技高一筹

苤菜煮制时
间不可过长。



大显身手

1. 锅中注入适量清水，大火烧沸后放入苤菜，再沸后捞出苤菜，沥水盛入汤盘。
2. 苤菜原汤中调入料②，稍煮片刻，淋上芝麻油，浇在苤菜上，撒上葱花、花生米即成。

温馨小提示

苤菜又名蹄草、水荷叶，与鲈鱼、茭白并称江南“三大名菜”，因其营养价值极高而自古以来被视为珍贵食品，在国内外久负盛名。



开水白菜



精心配料

- ① 黄秧白菜心 500 克，青红椒块 20 克，虾仁 100 克，特制清汤 1500 克，清汤适量。
- ② 味精、胡椒粉各 1 克，料酒 10 克，精盐 2 克。



特点

汤清如水，
菜鲜、汤鲜、色鲜。

技高一筹

焯过的白菜加
料②蒸过之后要用
烧沸的清汤过2次。



大显身手

1. 白菜心、青红椒块、虾仁处理干净，分别入沸水中焯至断生，捞出过凉，放汤碗中。
2. 汤碗中调入料②，上笼蒸约 3 分钟，取出原材料，在烧沸的清汤中过 2 次，捞出装碗。
3. 特制清汤入锅中烧沸，撇去浮沫，轻轻加入汤碗中即成。

板栗白菜



精心配料

- ① 白菜心 500 克，去壳板栗 100 克，猪油 35 克。
- ② 精盐 4 克，味精 2 克。

特点

白菜清淡适口，
板栗香甜爽口。

技高一筹

注入的水量以
稍多于菜心为宜。



大显身手

1. 白菜心洗净用刀从中间劈开，入沸水锅中稍焯，捞出沥干；去壳板栗蒸熟。
2. 炒锅中倒猪油烧至六成热，注入适量清水，放入菜心、板栗煮制，调入料②煮至菜心成熟，捞出装盘，板栗拣出摆于菜心周围和顶部，淋上原汤汁即成。

温馨小提示

板栗属坚果类，淀粉含量很高，具有健脾胃、益气、补肾、强心的功效。

