



刘可琳 编著

CHUANWEI JIACHANGCAI

川味 家常菜

揭示麻辣诱惑的川菜调味秘诀，
毫无保留地倾囊相授烹饪技巧。

香辣劲爆的川味美食
百菜百味的烹调秘诀
健康营养的川味家常菜

爱“胃”佳肴展现让您
垂涎欲滴的魅力，时尚
美食让您感到温情满
满的幸福！



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

川味 家常菜

刘可琳◎编著



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

川味家常菜 / 刘可琳编著. -- 石家庄 : 河北科学技术出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5375-8300-8

I. ①川… II. ①刘… III. ①家常菜肴—川菜—菜谱
IV. ① TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 056707 号



川味家常菜

刘可琳 编著

出版发行 河北出版传媒集团 河北科学技术出版社
地 址 石家庄市友谊北大街 330 号 (邮编: 050061)
印 刷 三河市明华印务有限公司
经 销 新华书店
开 本 710 × 1000 1/16
印 张 10
字 数 150 千字
版 次 2016 年 5 月第 1 版
2016 年 5 月第 1 次印刷
定 价 32.80 元



前言

随着时代的进步，人们对生活品质的要求越来越高，吃、穿、住、行概莫能外。日常饮食与人体的健康状况息息相关，人们已开始重视食品种类和营养的搭配。如今，食品安全问题也受到普遍关注，为了饮食健康，许多人更青睐以自己烹饪的方式来表达对家人的关爱。自己烹制美食，不仅可以维护健康，也能提升家人之间的融合度，提高家庭生活的幸福和美满指数。

为了让大家在烹饪时能有据可依，以便更轻松地制作出受家人欢迎的美食，同时充分享受烹饪的乐趣，我们特意编写了这套菜谱。为满足各类人群、各个年龄段对饮食的不同需求，适合个人口味偏好，本套菜谱编写范围较广，包含家常菜、小炒、私房菜、特色菜、川菜、湘菜、东北菜、火锅、主食、汤煲等，不一而足，希望能够满足各类读者对于美食的独特需求。

我们力求让读者一读就懂，一学就会，一做便成功。书中详尽介绍了食物制作所需的主料与配料，并对操作步骤进行了细致地讲解，同时关于操作过程中需要注意的事项也重点阐述。即便您从来没有下过厨房，也可以在菜谱的帮助下制作出美味可口的菜品。

在教您烹饪的基础上，我们对食材与菜品的营养成分进行了解析，以帮助您选择适合家人营养需求与口味的菜肴。希望可以让您吃得健康、吃得明白。



另外，我们为每道菜都配有精美的图片，在掌握制作方法的同时，给您带来一场视觉上饕餮盛宴。看着令人垂涎欲滴的图片，想必您一定能胃口大开，在享受美食的同时，体会到烹饪带给您的巨大乐趣。

美味的食物不仅可以给您带来味蕾上的满足感，更重要的是每一种食物都蕴藏着养生的智慧。希望在您享受美食的过程中，您的体质与生活质量都能得到更好的改变。

在这套菜谱的编写过程中，我们请教了烹饪大师、营养师等相关人士，他们给予了我们极大的帮助，在此表示深深的谢意。然而，我们的水平有限，书中难免出现疏漏之处，敬请读者指正。在此一并表示感谢！



目录

CONTENTS



Chapter 1 川菜基本知识 1

- 川菜之常用配菜 / 2
- 川菜之常用调味品 / 4
- 川菜之精湛刀工 / 6
- 川菜之烹饪方式 / 8
- 川菜之经典口味 / 9
- 川菜中的油、芡、汤 / 12



Chapter 2 素菜类 17

- 炆炒神仙豆腐 / 18
- 茄汁脆皮豆腐 / 18
- 麻婆豆腐 / 19
- 虎皮尖椒 / 20
- 巧拌花生仁 / 21
- 青椒炒玉米 / 21

- 豆干花生仁 / 22
- 炆炒包菜 / 22
- 酸辣魔芋丝 / 23
- 炆炒菠菜 / 23
- 凉拌鱼腥草 / 24
- 香辣杏鲍菇 / 24

- 拔丝南瓜 / 25
- 鸡腿菇炒西蓝花 / 26
- 风味蕨根粉 / 26
- 红油三丝 / 27
- 蒜泥拍黄瓜 / 28
- 青瓜木耳 / 28



蜀香蒸茄子 / 29
地三鲜 / 30
麻辣藕丁 / 31
油焖竹笋 / 32
泡椒炒莴笋 / 33
葱油莴笋 / 33
葱油金针菇 / 34
干煸四季豆 / 34
凉拌豇豆 / 35
话梅芸豆 / 35
茄子烧豆角 / 36



酸辣土豆丝 / 36
醋熘黄豆芽 / 37
醋熘辣白菜 / 38
清炒油麦菜 / 38

清炒松柳 / 39
拌海带丝 / 39
大刀苦瓜 / 40
鸡蛋煎苦瓜 / 41
西芹炒百合 / 41
蒜炒芥蓝 / 42
山药炒木耳 / 43
四川泡菜 / 44
红烧冬瓜 / 45
麻仁山药 / 45
川北凉粉 / 46

Chapter 3 禽蛋类

47

一品毛血旺 / 48
飘香鸭 / 49
仔姜鸭 / 50
巴蜀醉仙鸭 / 50
清蒸板鸭 / 51
茶树菇爆鸭丝 / 51
卤水鸭翅 / 52
馋嘴鸭掌 / 53
米椒鸭掌 / 53



香辣鸭肫 / 54
蜀香辣子鸡 / 55
飘香麻辣鸡 / 56
跳水鸡 / 57
板栗烧仔鸡 / 58
青椒焖土鸡 / 59
双椒炒鸡块 / 59
虾酱子鸡 / 60
口水鸡 / 61
宫保鸡丁 / 62
香辣鸡翅 / 63
泡椒凤爪 / 64
小炒鸡脆骨 / 65
黔江鸡杂 / 66
鹅掌烧海参 / 67
泡椒鹅肠 / 68



火腿炒腐竹 / 68
茉莉花炒鸡蛋 / 69
皮蛋豆腐 / 70
辣子炒鸡蛋 / 70
芙蓉蒸蛋 / 71
辣椒炒鸡蛋干 / 72
葱油鸡 / 72



Chapter 4

畜肉类

73



- 鱼香肉丝 / 74
- 干锅娃娃菜 / 75
- 咸烧白 / 76
- 回锅肉 / 77
- 糖醋里脊 / 78
- 蜀香小炒肉 / 79
- 蒜薹大肠 / 80
- 飘香芝麻肉丝 / 81
- 酱猪蹄 / 81
- 魔芋炒肉片 / 82
- 蜀香排骨 / 83
- 干锅排骨 / 84

- 蜜汁烧肉排 / 85
- 红烧肉土豆烧豆角 / 85
- 炒麻辣猪肚 / 86
- 炆锅红烧肉 / 86
- 农家小炒肉 / 87
- 水煮肉片 / 88
- 红油耳片 / 89
- 裸煎猪排 / 90
- 芥末肚丝 / 91
- 嫩滑腰片 / 92
- 小炒肚丝 / 93
- 牙签肉 / 93
- 东坡肘子 / 94
- 熘肝尖 / 94
- 黄豆焖猪尾 / 95
- 妙妙猪脆骨 / 96
- 酸菜肘子 / 97
- 炒猪肝 / 98
- 椒香肥牛 / 99
- 酸汤肥牛 / 100
- 红烧牛肋骨 / 101
- 灯影牛肉丝 / 101
- 茶树菇炒牛肉 / 102
- 干煸牛肉丝 / 103
- 粉蒸牛肉 / 104

- 番茄烧牛肉 / 105
- 牛柳扒芥蓝 / 105
- 炆拌牛肉 / 106
- 炒牛筋 / 107
- 小炒黄牛肉 / 107
- 米椒姜葱爆肥牛 / 108
- 傻儿肥肠 / 108
- 陈皮兔肉 / 109
- 青椒酱爆兔 / 110
- 双椒爆羊肉 / 111
- 孜然羊肉 / 111
- 青椒炒酱肉 / 112
- 干煸茶树菇 / 112
- 生焗娃娃菜 / 113
- 蚂蚁上树 / 113
- 青城老腊肉 / 114
- 烟笋老腊肉 / 114
- 香菇焖肉 / 115
- 黄焖羊排 / 116





Chapter 5 水产类

117



- 豆瓣鲫鱼 / 118
- 豉香带鱼 / 119
- 水煮鱼 / 120
- 菜心桂鱼 / 121
- 酸汤浇鱼片 / 121

- 泡椒鳝段 / 122
- 豉椒沙丁鱼 / 123
- 冬菜蒸鳊鱼 / 124
- 香爆墨鱼仔 / 125
- 川酱蒸带子 / 125
- 香煎小黄鱼 / 126
- 酸菜鱼 / 127
- 香辣蟹 / 128
- 糊辣基围虾 / 129
- 韭香小河虾 / 129
- 醋芥末海蜇 / 130

- 泡椒蛭子 / 131
- 韭菜鱿鱼须 / 131
- 西芹兰花蚌 / 132
- 香辣馋嘴蛙 / 132
- 泡椒牛蛙 / 133
- 红袍墨鱼仔 / 134
- 青椒煸脆螺 / 135
- 青椒烧海参 / 135
- 豆豉蒸鱼 / 136

Chapter 6 汤煲类

137

- 啤酒鸭煲 / 138
- 鱼香茄子煲 / 138
- 椰奶香芋鸡煲 / 139
- 虾仁豆腐汤 / 140
- 香菇豆腐煲 / 140
- 猪肠煲豆腐 / 141
- 银耳枸杞山药汤 / 142
- 酸菜粉丝汤 / 143
- 猪蹄花生汤 / 143
- 黄豆猪蹄煲 / 144

- 海带排骨汤 / 145
- 笋干老鸭汤 / 145
- 萝卜鲫鱼汤 / 146



- 海参当归汤 / 147
- 萝卜牛腩煲 / 148
- 萝卜羊杂煲 / 148
- 米凉粉炖牛肉 / 149
- 酸萝卜浓汤江团鱼 / 150
- 浓汁萝卜丝 / 150
- 笋子烧牛肉 / 151
- 萝卜炆羊肉 / 152
- 萝卜烧牛肉 / 152



Chapter 1

川菜基本知识





川菜之常用配菜



四川被称为“天府之国”，其境内物产丰饶，为各式川菜的烹饪提供了多种多样的原材料，而川菜之所以闻名于海内外，于其所用的配菜有着密切关系，下面就为大家介绍一些常见的配菜。

1. 竹笋

竹笋是竹的幼芽，一年四季皆有，但唯有春笋、冬笋味道最佳；此外，竹笋还可制成笋干、玉兰片、罐头等。烹调时无论是凉拌、煎炒还是熬汤，均鲜嫩清香，是川菜中常见的原料之一。



2. 雪豆

主产区是四川。雪豆颗粒大而饱满，皮薄色白，质地细软。主要用于炖汤，如四川名菜东坡肘子就是用雪豆与猪肘合炖而成的。



3. 魔芋

主产区是四川。生魔芋有毒，必须煎煮3个小时以上才可食用。魔芋块茎经过加工可制成魔芋丝、魔芋结、魔芋片、魔芋豆腐等，以烧为主，也用于四川小吃。





4. 青蒜

又称蒜苗，四川春季不可忽略的蔬菜之一。宜煸炒或做烧菜的配菜，如回锅肉中就有青蒜。此外，青蒜还可用于凉菜、泡菜等。



5. 豌豆尖

又称豆苗，是四川春季和冬季的叶菜之一，豌豆尖色绿、清香、鲜嫩，既可与肉类炒食、蒸食、涮锅，又可凉拌、做快餐蔬菜，更可用于调味、配色。



6. 四川酸菜

是四川家喻户晓的一种开胃菜，为叶用青菜的腌制品，腌制时间多为一年以上。四川酸菜的酸味很重，因此，一般不直接食用，多用作汤菜、烧烩菜的调味，如酸菜鱼中必不可少的原料就是四川酸菜。





川菜之常用调味品



川菜中的调味品多种多样，而川菜之所以能够以味取胜，与其所用的调味品有着密切的关系。下面我们就介绍一下在川菜中常用的调味品。



1. 川盐

盐有海盐、池盐、岩盐、井盐之分，川菜烹饪常用的盐是井盐，味醇正，无苦涩味，色白，结晶体小，疏松不结块，其中尤以四川自贡所生产的井盐为盐中最理想的调味品。川盐在烹调上能定味、提鲜、解腻、去腥。



2. 大蒜

大蒜被誉为“天然抗生素”，既可调味，又能防病健身，是餐桌菜肴中一种最常见的调味品，广泛用于炒菜、烧菜。在川菜中，大蒜还是调制鱼香、蒜泥、家常等味型的主要调味品。

3. 葱

葱是一种很普遍的香料调味品，也可作为蔬菜食用。在川菜中，葱也是使用最广泛的调味品之一，煎、炒、烹、炸、生食、凉拌、煲汤都可用到，用以除腥、去膻、增香、增味。





4. 花椒

花椒以及用其加工的花椒粉是川菜的重要调味品，为麻辣、椒盐、椒麻、糊辣、怪味等味型的主要调料。其中，四川、贵州等省区特产的麻椒在川菜中占有很重要的位置。



5. 豆豉

豆豉是我国传统的发酵豆制品，分为水豆豉和干豆豉两大类。干豆豉多用于调味，如豉香带鱼等。



6. 豆瓣酱

豆瓣酱被誉为“川菜之魂”，是川菜中的重要调味品。其主要原料为蚕豆瓣，经发酵后制成豆瓣醋，再配入辣椒酱、香料粉等制成。四川特产郫县豆瓣酱是调味佐餐的佳品，如豆瓣鲫鱼等。



7. 干辣椒

干辣椒为鲜红辣椒的干制品。在川菜中，干辣椒是重要的调味品，广泛用于冷菜、热菜以及火锅等，还可加工制成辣椒粉、辣椒油、糍粑辣椒等。



8. 泡辣椒

泡辣椒是用鲜红辣椒经泡菜盐水浸渍而成的，是川菜特有的调味料。泡辣椒是鱼香味型的主要调味料，也是家常味型的辅助调味料。





川菜之精湛刀工



刀工即切菜的技术。在任何菜肴的烹饪过程中，刀工都是一道重要的工序，不仅对菜肴本身的形状起着决定性作用，还对菜肴的色、香、味及营养等有一定的影响。刀工自然离不开刀具，好菜也离不开好刀。川菜专用的刀具有很多，下面就介绍三种川菜中常用的。

1. 片刀

特点：刀呈长方形，身轻体薄，刀刃锋利，使用灵活方便。

适用范围：各种无骨肉食类和嫩脆的植物性材料，可切丝、丁、片、条等。

缺点：切带骨或坚硬的材料时易伤刀口。

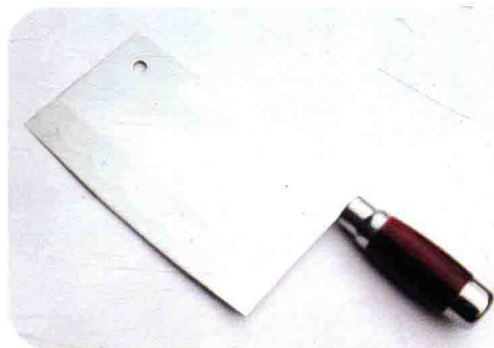


2. 切刀

特点：刀呈长方形，刀背较厚、刀口较薄、刀刃锋利。

适用范围：略带碎骨和质地比较坚韧的材料，可切丝、丁、片、块、条、末等。

缺点：切片的效果一般。



3. 剁骨刀

特点：刀呈长方形，刀根呈圆弧形，刀身宽厚。

适用范围：带骨和质地坚硬的材料。

缺点：较重，刀刃较钝。





刀法

1. 直刀法

直刀法是刀面与砧板面或原料成直角的一种刀法。根据原料性质和烹调要求的不同，直刀法又分为“切”“劈”“斩”三种。

2. 平刀法

平刀法是指刀面与墩面平行呈水平运动，刀刃由原料一侧进刀，从另一侧出来，从右到左，将原料片开的一种刀法。可分为平刀批、推刀批、拉刀批和推拉刀批四种。

3. 斜刀法（斜刀批）

斜刀法是刀面与砧板面成小于 90° 角，刀刃与原料成斜角的一种刀法。可分为正斜批和反斜批两种。

4. 刮刀法（混合刀法）

刮刀法是指刀做垂直、倾斜等不同方向的运动在原料上切或片上横竖交叉、深而不断的花纹的刀法。刮的目的是为了方便原料成熟、菜品美观。刮刀时，进刀深度应根据原料的性质及用途来定，一般情况下约为原料的三分之二或四分之三。通常刮刀又分为推刀刮和直刀刮。





川菜之烹饪方式



川菜的烹饪方式多种多样，火候的运用极为讲究。川菜的烹饪方式主要包括炒、爆、熘、煎、炸、烘、熏、炖、焖、蒸、煨、煮、卷、炆、烩、醉、腌、卤、泡、拌等，其中以小炒、干煸、干烧为独创手法。

1. 小炒

主要特征是不过油、不换锅、临时调汁、急火快炒，出锅后的菜肴香味四溢。

2. 干煸

主要特征是中火热油、材料多切丝状，入锅后将材料不断翻拨煸炒，出锅后的菜肴脱水、干香。

3. 干烧

主要特征是中火慢烧，使浓厚的汤汁慢慢渗透到材料中，出锅后的菜肴醇香、味重。

