

鲜香诱人 地道做法 吃得美味 辣得过瘾

正宗
过瘾

川菜

郑伟乾 / 编著 郭刚 / 摄影

11道经典川菜 50道爽口凉菜
190道美味热菜 26道馋人小吃
有滋有味让人**大呼过瘾!**



各种各样的**川式美味**
让你在舌尖上品尽**绝色川香**

正宗
过瘾

川菜

郑伟乾 / 编著 郭刚 / 摄影



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

正宗过瘾川菜 / 郑伟乾编著. — 沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2014. 10
ISBN 978-7-5381-8846-2

I. ①正… II. ①郑… III. ①川菜—菜谱 IV.
① TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 218512 号

策划制作: 深圳市无极文化传播有限公司 (www.wujiwh.com)

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 深圳市好印象真彩印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 12

字 数: 249 千字

出版时间: 2014 年 10 月第 1 版

印刷时间: 2014 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑: 卢山秀 无 极

封面设计: 无极文化

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-8846-2

定 价: 32.80 元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

前言

川菜是一个历史悠久的菜系，它的发源地是古代的巴国和蜀国。历代典籍和各个朝代的诗词文章里都有不少对于川菜的记载。川菜历经两千多年的凝练，吸收南北名家烹饪之长，逐渐形成了一套成熟而独特的烹饪技术，尤以“一菜一格，百菜百味”最为叫绝。麻辣酸甜香各得其所，根据不同菜肴的特点各有侧重。比如，酸辣粉是酸和辣二味并重；酸菜鱼要以酸鲜为主，辣味其次；麻婆豆腐是以麻味为先；而水煮鱼则是麻辣香三味并重……川菜麻辣的复合口味最能激起人们的味觉兴趣，刺激人们的胃口。

有人说，川菜吃了会上瘾。越辣越过瘾，越麻越想吃！火红的辣、撩人的麻，辣得千娇百媚、麻得神清气爽，在麻辣的刺激之下忘掉现实中一切烦恼与窘境，不辣到嘴唇红肿、麻到舌头抽筋决不罢休。其实，在川菜中，清汤菜、甜菜等各种口味也都有，像开水白菜、樟茶鸭等都是有名的川菜，不麻不辣，营养也比较丰富。

这本《正宗过瘾川菜》针对人们对于川菜的需求，精选川菜中深受大众喜爱的香鲜麻辣的可口热菜、爽口舒心的荤素凉菜、美味诱人的川味小吃、非吃不可的经典川菜等几大类几百道菜，款款经典，荤素并举。所选的几百道菜例皆为家常菜式，对每道菜进行了营养解密、烹饪要点、原料准备、食材处理、做法演示，读者可以一目了然地了解川菜的制作要点，十分易于操作，是一本非常实用的、适合家庭学习制作川菜的精美菜谱书。

即便你没有经验，也能做出正宗的美味川菜，让你吃得酣畅淋漓，在舌尖上品尽绝色川香。





目 录

第一章

难以抵挡的川味诱惑

- 8 川菜的历史和发展
- 9 川菜的派系
- 10 川菜菜肴的命名来历
- 11 如何烹出正宗美味川菜
- 12 川菜 24 种味型
- 19 正宗川菜的调味品
- 21 川菜的诱惑在哪里
- 22 识得川菜辣滋味
- 24 川菜怎样吃更营养健康

第二章

鲜香麻辣的可口热菜

- 26 香辣长排
卤烤肋骨
- 27 粉蒸排骨
椒盐排骨
- 28 香辣排骨
巴人香排
- 29 成都粉蒸肉
脆皮粉蒸肉
- 30 宝塔肉
- 31 盐菜回锅肉
芽菜扣肉
- 32 外婆坛子肉
干豇豆红烧肉

- 33 杂菌一锅香
茶树菇炒肉丝
- 34 香辣过瘾肉片
酸豆角肉末
- 35 鱼香藕丸
四川圆子汤
- 36 香辣猪脸
- 37 荷兰豆炒腊肉
蒜苗炒腊肉
- 38 年糕炒腊肉
- 39 干锅莴笋腊肉
农家酱肉
- 40 菠萝里脊肉
香辣猪蹄
- 41 雪豆猪蹄汤
香锅猪手
- 42 小炒猪脚肉
口水腰花
- 43 爽口腰花
风味腰花
- 44 清蒸川味香肠
彩椒炒猪肚
- 45 蒜头烧肚条
肥肠烧鸭血
- 46 干锅肥肠
红油肥肠丝
- 47 豆汤肥肠
水煮猪脑花
- 48 东坡脑花
- 酥肉血旺汤
- 49 干锅茶树菇牛肉
- 50 桂花蹄筋
水煮川味肥牛
- 51 藤椒肥牛
酸辣肥牛
- 52 鲜椒汁煮肥牛
葱香滑牛柳
- 53 豆花牛柳
虎皮双椒牛柳
- 54 水煮牛肉片
- 55 锅巴爆牛肉
干煸牛肉丝
- 56 米豆腐烧牛腩
- 57 麻香嫩牛肉
蛋香牛肉
- 58 蒜香牛肉片
干锅带皮黄牛肉
- 59 蒜薹爆牛肉
毛豆炒牛肉
- 60 香辣牛肉
铁板牛肉
- 61 小炒黄牛肉
- 62 爆炒金钱肚
- 63 烧椒毛肚
尖椒黄喉
- 64 韭菜花爆牛肚
- 65 回锅羊肉
锅巴辣子鸡

- 66 辣子鸡
脆香鸡
- 67 香辣鸡
芝麻鸡
- 68 鲍鱼焖仔鸡
- 69 泉水鸡
- 70 鲍汁抄手鸡
芋儿烧鸡
- 71 香炸鸡中翅
烤鸡中翅
- 72 XO 酱烤鸡翅
小炒掌中宝
- 73 香脆掌中宝
孜然脆骨
- 74 麻辣鸡脆骨
飘香鸭
- 75 魔芋烧鸭
- 76 川酱爆鸭
泡椒鸭掌
- 77 糯米鸭
- 78 宫保鸭肠
- 79 泡椒炒鹅肠
风味鹅肠
- 80 红油兔丁
鲜辣兔丁
- 81 秘制鸭下巴
- 82 香焖拆骨肉
皮蛋盖豆腐
- 83 泡椒烤鱼
- 84 酸菜鱼
- 85 豆瓣鲫鱼
红椒桂花鱼
- 86 脆酥草鱼肉
- 87 巴蜀泼辣鱼
野山椒乌鱼
- 88 香焖禾花鱼
抄手鲈鱼
- 89 鲜椒鲢鱼
泡椒鲶鱼
- 90 鲜椒水煮鱼
- 91 沸腾水煮鱼
- 92 万州烤鱼
麻婆豆腐鱼片
- 93 椒麻鲜鲈鱼
飘香鱼片
- 94 巴蜀香水鲈鱼
酸菜鲫鱼汤
- 95 藿香鲫鱼
- 96 凉粉鲫鱼
香煎鲫鱼
- 97 豆瓣鲫鱼
干煸盘鳝
- 98 泡椒鳝段
- 99 沸腾鳝鱼
蒜烧鳝鱼
- 100 脆香鳝段
- 101 香煎秋刀鱼
宫保鲜鱼丁
- 102 水煮醉泥鳅
酸辣泥鳅
- 103 麻辣泥鳅
椒盐泥鳅
- 104 干煸鱿鱼须
宫爆鱿鱼
- 105 椒盐鱿鱼圈
香锅田鸡
- 106 荷香牛蛙
子姜炒牛蛙
- 107 沸腾牛蛙
麻香牛蛙
- 108 海参烧豆腐
- 109 酸辣爆海参
臊子烧海参
- 110 川渝口味虾
串串香辣虾
- 111 锅巴虾排
脆椒辣爆虾
- 112 香辣小龙虾
- 113 干烧大明虾
精品油焖虾
- 114 宫保虾球
麻辣水煮虾
- 115 藕烧开边虾
元宝虾
- 116 香爆虾仁
鱿鱼烩虾
- 117 西兰花鲜鱿仔
海味全家福
- 118 麻辣一碗香
南瓜焗花蟹
- 119 川椒霸王蟹
金沙蟹
- 120 鱼香花甲
泡椒爆花甲
- 121 馋嘴田螺
香辣田螺
- 122 橙汁白菜卷
栗子烧白菜
- 123 五花肉娃娃菜
米汤菜心
- 124 米汤南瓜藤
爽口笋尖
- 125 炆拌藕片
香辣藕丁
- 126 家常成都素烩
锅巴藕丸
- 127 回锅土豆片
干煸四季豆
- 128 脆皮红腰豆
蜂窝玉米
- 129 金沙玉米

- 家常豆腐
- 130 宫保玉子豆腐
- 香辣玉子豆腐
- 131 青菜豆腐羹
- 青菜豆花
- 132 回锅杏鲍菇
- 133 干煸苦瓜
- 虎皮尖椒
- 134 葱油芋头
- 小炒茄子

第三章

爽口舒心的荤素凉菜

- 136 西芹拌木耳
- 凉拌三丝
- 137 爽口折耳根
- 四川泡菜
- 138 菜根香
- 麻酱时蔬
- 139 四川冲菜
- 芥末菠菜
- 140 香芥贡菜
- 凉拌蕨菜
- 141 炝拌南瓜苗
- 香拌十八鲜
- 142 鲜拌桃仁
- 桃仁苦菊
- 143 清香茄子
- 蜜桂山药
- 144 香辣萝卜丝
- 千层萝卜
- 145 姜汁莴笋
- 手剥笋
- 146 五香豆腐干
- 口水土豆泥
- 147 香辣拌肘花

- 148 功夫耳片
- 凉粉腰花
- 149 红油腰花
- 150 香芥拌小肚
- 红油肚丝
- 151 手撕牛肉
- 香水牛肉
- 152 剁辣椒牛肉
- 五香牛肉
- 153 麻辣牛肉
- 酸爽牛百叶
- 154 晾干毛肚
- 麻辣牛肚
- 155 沙姜鸡
- 葱椒鸡
- 156 口水鸡
- 手撕鸡
- 157 泡椒凤爪
- 烧椒鸡杂
- 158 川味酱鸭舌
- 芥香鸭肠
- 159 泡椒鸭掌
- 凉拌鸭肾
- 160 烧椒皮蛋
- 椒麻鲜鱼肚
- 161 珊瑚莴笋
- 醋椒蜇头

第四章

美味诱人的川味小吃

- 163 南瓜饼
- 豆沙麻团
- 164 香酥紫薯卷
- 165 木桶点豆花
- 八宝饭
- 166 脆炸鲜奶

- 三丝春卷
- 167 糖煎糍粑
- 鸡汁锅贴
- 168 红油水饺
- 169 水晶柳叶饺
- 170 酱香蒸饺
- 龙抄手
- 171 重庆生煎包
- 172 川味包子
- 173 外婆菜杂粮包
- 174 丹棱冻耙
- 巴蜀豆腐脑
- 175 川味麻辣烫
- 四川凉面
- 176 红烧牛肉面
- 担担面
- 177 叙府燃面
- 178 酸辣粉
- 179 醪糟小汤圆
- 黑芝麻汤圆

第五章

非吃不可的经典川菜

- 181 回锅肉
- 182 眉山东坡肘子
- 183 毛血旺
- 184 鱼香肉丝
- 185 北川凉粉
- 186 宫保鸡丁
- 187 夫妻肺片
- 188 开水白菜
- 189 蒜泥白肉
- 190 麻婆豆腐
- 191 水煮活鱼
- 192 后记

正宗
过瘾

川菜

郑伟乾 / 编著 郭刚 / 摄影



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

正宗过瘾川菜 / 郑伟乾编著. —沈阳:
辽宁科学技术出版社, 2014. 10

ISBN 978-7-5381-8846-2

I. ①正… II. ①郑… III. ①川菜—菜谱 IV.

① TS972. 182. 71

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第218512号

策划制作: 深圳市无极文化传播有限公司 (www.wujiwh.com)

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 深圳市好印象真彩印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×240mm

印 张: 12

字 数: 249千字

出版时间: 2014年10月第1版

印刷时间: 2014年10月第1次印刷

责任编辑: 卢山秀 无 极

封面设计: 无极文化

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-8846-2

定 价: 32.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

前言

川菜是一个历史悠久的菜系，它的发源地是古代的巴国和蜀国。历代典籍和各个朝代的诗词文章里都有不少对于川菜的记载。川菜历经两千多年的凝练，吸收南北名家烹饪之长，逐渐形成了一套成熟而独特的烹饪技术，尤以“一菜一格，百菜百味”最为叫绝。麻辣酸甜香各得其所，根据不同菜肴的特点各有侧重。比如，酸辣粉是酸和辣二味并重；酸菜鱼要以酸鲜为主，辣味其次；麻婆豆腐是以麻味为先；而水煮鱼则是麻辣香三味并重……川菜麻辣的复合口味最能激起人们的味觉兴趣，刺激人们的胃口。

有人说，川菜吃了会上瘾。越辣越过瘾，越麻越想吃！火红的辣，撩人的麻，辣得千娇百媚，麻得神清气爽，在麻辣的刺激之下忘掉现实中一切烦恼与窘境，不辣到嘴唇红肿，麻到舌头抽筋决不罢休。其实，在川菜中，清汤菜、甜菜等各种口味也都有，像开水白菜、樟茶鸭等都是有名的川菜，不麻不辣，营养也比较丰富。

这本《正宗过瘾川菜》针对人们对于川菜的需求，精选川菜中深受大众喜爱的香鲜麻辣的可口热菜、爽口舒心的荤素凉菜、美味诱人的川味小吃、非吃不可的经典川菜等几大类几百道菜，款款经典，荤素并举。所选的几百道菜例皆为家常菜式，对每道菜进行了营养解密、烹饪要点、原料准备、食材处理、做法演示，读者可以一目了然地了解川菜的制作要点，十分易于操作，是一本非常实用的、适合家庭学习制作川菜的精美菜谱书。

即便你没有经验，也能做出正宗的美味川菜，让你吃得酣畅淋漓，在舌尖上品尽绝色川香。





第一章

难以抵挡的川味诱惑

- 8 川菜的历史和发展
- 9 川菜的派系
- 10 川菜菜肴的命名来历
- 11 如何烹出正宗美味川菜
- 12 川菜 24 种味型
- 19 正宗川菜的调味品
- 21 川菜的诱惑在哪里
- 22 识得川菜辣滋味
- 24 川菜怎样吃更营养健康

第二章

鲜香麻辣的可口热菜

- 26 香辣长排
卤烤肋骨
- 27 粉蒸排骨
椒盐排骨
- 28 香辣排骨
巴人香排
- 29 成都粉蒸肉
脆皮粉蒸肉
- 30 宝塔肉
- 31 盐菜回锅肉
芽菜扣肉
- 32 外婆坛子肉
干豇豆红烧肉

- 33 杂菌一锅香
茶树菇炒肉丝
- 34 香辣过瘾肉片
酸豆角肉末
- 35 鱼香藕丸
四川圆子汤
- 36 香辣猪脸
- 37 荷兰豆炒腊肉
蒜苗炒腊肉
- 38 年糕炒腊肉
- 39 干锅莴笋腊肉
农家酱肉
- 40 菠萝里脊肉
香辣猪蹄
- 41 雪豆猪蹄汤
香锅猪手
- 42 小炒猪脚肉
口水腰花
- 43 爽口腰花
风味腰花
- 44 清蒸川味香肠
彩椒炒猪肚
- 45 蒜头烧肚条
肥肠烧鸭血
- 46 干锅肥肠
红油肥肠丝
- 47 豆汤肥肠
水煮猪脑花
- 48 东坡脑花

- 酥肉血旺汤
- 49 干锅茶树菇牛肉
- 50 桂花蹄筋
水煮川味肥牛
- 51 藤椒肥牛
酸辣肥牛
- 52 鲜椒汁煮肥牛
葱香滑牛柳
- 53 豆花牛柳
虎皮双椒牛柳
- 54 水煮牛肉片
- 55 锅巴爆牛肉
干煸牛肉丝
- 56 米豆腐烧牛腩
- 57 麻香嫩牛肉
蛋香牛肉
- 58 蒜香牛肉片
干锅带皮黄牛肉
- 59 蒜薹爆牛肉
毛豆炒牛肉
- 60 香辣牛肉
铁板牛肉
- 61 小炒黄牛肉
- 62 爆炒金钱肚
- 63 烧椒毛肚
尖椒黄喉
- 64 韭菜花爆牛肚
- 65 回锅羊肉
锅巴辣子鸡

- 66 辣子鸡
脆香鸡
- 67 香辣鸡
芝麻鸡
- 68 鲍鱼焖仔鸡
- 69 泉水鸡
- 70 鲍汁抄手鸡
芋儿烧鸡
- 71 香炸鸡中翅
烤鸡中翅
- 72 XO 酱烤鸡翅
小炒掌中宝
- 73 香脆掌中宝
孜然脆骨
- 74 麻辣鸡脆骨
飘香鸭
- 75 魔芋烧鸭
- 76 川酱爆鸭
泡椒鸭掌
- 77 糯米鸭
- 78 宫保鸭肠
- 79 泡椒炒鹅肠
风味鹅肠
- 80 红油兔丁
鲜辣兔丁
- 81 秘制鸭下巴
- 82 香焖拆骨肉
皮蛋盖豆腐
- 83 泡椒烤鱼
- 84 酸菜鱼
- 85 豆瓣鲫鱼
红椒桂花鱼
- 86 脆酥草鱼肉
- 87 巴蜀泼辣鱼
野山椒乌鱼
- 88 香焖禾花鱼
抄手鲈鱼
- 89 鲜椒鲢鱼
泡椒鲢鱼
- 90 鲜椒水煮鱼
- 91 沸腾水煮鱼
- 92 万州烤鱼
麻婆豆腐鱼片
- 93 椒麻鲜鲈鱼
飘香鱼片
- 94 巴蜀香水鲈鱼
酸菜鲫鱼汤
- 95 藿香鲫鱼
- 96 凉粉鲫鱼
香煎鲫鱼
- 97 豆瓣鲫鱼
干煸盘鳝
- 98 泡椒鳝段
- 99 沸腾鳝鱼
蒜烧鳝鱼
- 100 脆香鳝段
- 101 香煎秋刀鱼
宫保鲜鱼丁
- 102 水煮醉泥鳅
酸辣泥鳅
- 103 麻辣泥鳅
椒盐泥鳅
- 104 干煸鱿鱼须
宫爆鱿鱼
- 105 椒盐鱿鱼圈
香锅田鸡
- 106 荷香牛蛙
子姜炒牛蛙
- 107 沸腾牛蛙
麻香牛蛙
- 108 海参烧豆腐
- 109 酸辣爆海参
臊子烧海参
- 110 川渝口味虾
串串香辣虾
- 111 锅巴虾排
脆椒辣爆虾
- 112 香辣小龙虾
- 113 干烧大明虾
精品油焖虾
- 114 宫保虾球
麻辣水煮虾
- 115 藕烧开边虾
元宝虾
- 116 香爆虾仁
鱿鱼烩虾
- 117 西兰花鲜鱿仔
海味全家福
- 118 麻辣一碗香
南瓜焗花蟹
- 119 川椒霸王蟹
金沙蟹
- 120 鱼香花甲
泡椒爆花甲
- 121 馋嘴田螺
香辣田螺
- 122 橙汁白菜卷
栗子烧白菜
- 123 五花肉娃娃菜
米汤菜心
- 124 米汤南瓜藤
爽口笋尖
- 125 炆拌藕片
香辣藕丁
- 126 家常成都素烩
锅巴藕丸
- 127 回锅土豆片
干煸四季豆
- 128 脆皮红腰豆
蜂窝玉米
- 129 金沙玉米

- 家常豆腐
- 130 宫保玉子豆腐
- 香辣玉子豆腐
- 131 青菜豆腐羹
- 青菜豆花
- 132 回锅杏鲍菇
- 133 干煸苦瓜
- 虎皮尖椒
- 134 葱油芋头
- 小炒茄子

第三章

爽口舒心的荤素凉菜

- 136 西芹拌木耳
- 凉拌三丝
- 137 爽口折耳根
- 四川泡菜
- 138 菜根香
- 麻酱时蔬
- 139 四川冲菜
- 芥末菠菜
- 140 香芥贡菜
- 凉拌蕨菜
- 141 炝拌南瓜苗
- 香拌十八鲜
- 142 鲜拌桃仁
- 桃仁苦菊
- 143 清香茄子
- 蜜桂山药
- 144 香辣萝卜丝
- 千层萝卜
- 145 姜汁茼笋
- 手剥笋
- 146 五香豆腐干
- 口水土豆泥
- 147 香辣拌肘花

- 148 功夫耳片
- 凉粉腰花
- 149 红油腰花
- 150 香芥拌小肚
- 红油肚丝
- 151 手撕牛肉
- 香水牛肉
- 152 剁辣椒牛肉
- 五香牛肉
- 153 麻辣牛肉
- 酸爽牛百叶
- 154 晾干毛肚
- 麻辣牛肚
- 155 沙姜鸡
- 葱椒鸡
- 156 口水鸡
- 手撕鸡
- 157 泡椒凤爪
- 烧椒鸡杂
- 158 川味酱鸭舌
- 芥香鸭肠
- 159 泡椒鸭掌
- 凉拌鸭肾
- 160 烧椒皮蛋
- 椒麻鲜鱼肚
- 161 珊瑚莴笋
- 醋椒蜆头

第四章

美味诱人的川味小吃

- 163 南瓜饼
- 豆沙麻团
- 164 香酥紫薯卷
- 165 木桶点豆花
- 八宝饭
- 166 脆炸鲜奶

- 三丝春卷
- 167 糖煎糍粑
- 鸡汁锅贴
- 168 红油水饺
- 169 水晶柳叶饺
- 170 酱香蒸饺
- 龙抄手
- 171 重庆生煎包
- 172 川味包子
- 173 外婆菜杂粮包
- 174 丹棱冻耙
- 巴蜀豆腐脑
- 175 川味麻辣烫
- 四川凉面
- 176 红烧牛肉面
- 担担面
- 177 叙府燃面
- 178 酸辣粉
- 179 醪糟小汤圆
- 黑芝麻汤圆

第五章

非吃不可的经典川菜

- 181 回锅肉
- 182 眉山东坡肘子
- 183 毛血旺
- 184 鱼香肉丝
- 185 北川凉粉
- 186 宫保鸡丁
- 187 夫妻肺片
- 188 开水白菜
- 189 蒜泥白肉
- 190 麻婆豆腐
- 191 水煮活鱼
- 192 后记

第一章

难以抵挡的川味诱惑



川菜作为我国八大菜系之一，在我国烹饪史上占有重要地位。它取材广泛，调味多变，菜式多样，口味清鲜与醇浓并重，以善用麻辣著称，并以其别具一格的烹调方法和浓郁的地方风味，享誉中外。

川菜的历史和发展

川菜是中国八大菜系之一，起源于现在的四川、重庆一带，以麻、辣、鲜、香为特色。川菜以“味”闻名，风格朴实而又清新，做工精细且色彩丰富。有人说，川菜吃了会上瘾。火红的辣、撩人的麻，辣得千娇百媚、麻得神清气爽，在麻辣的刺激之下忘掉现实中一切烦恼与窘境，不辣到嘴唇红肿、麻到舌头抽筋决不罢休……

一、川菜的历史

概括地说，川菜发源于古代的巴国和蜀国，它是在巴蜀文化背景下形成的。

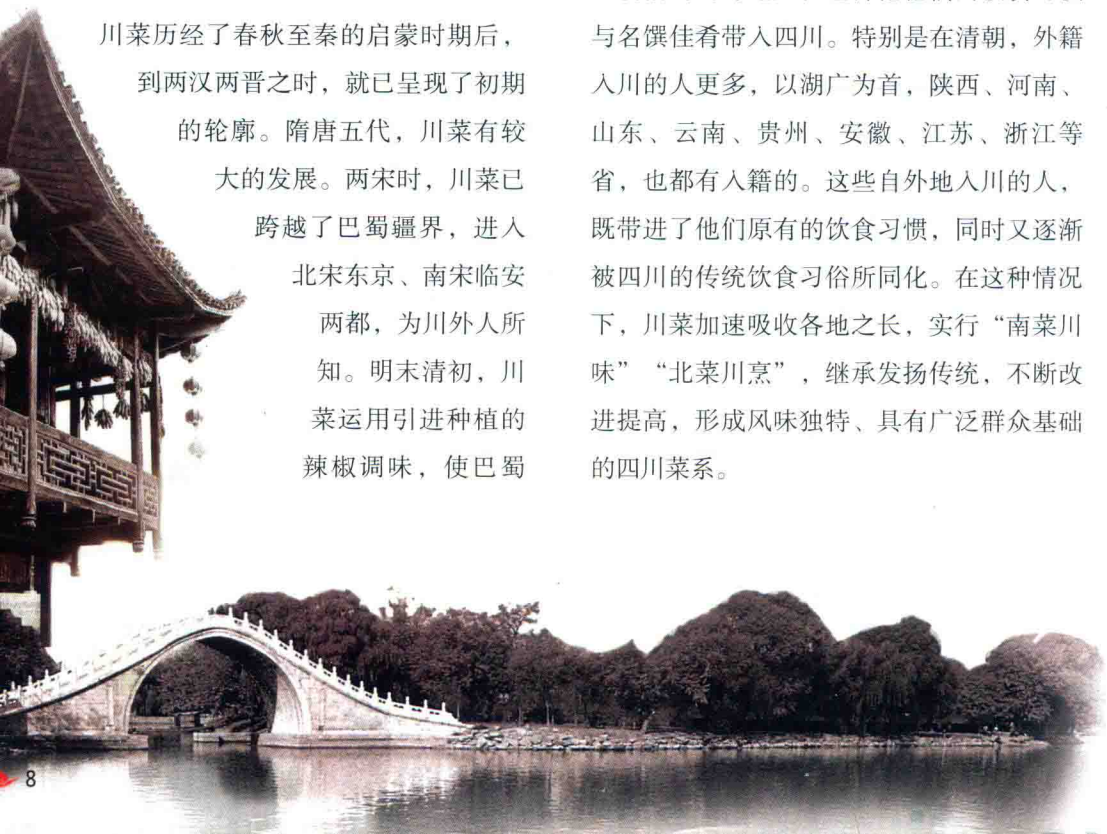
按中国历史演变序号——朝代来说，川菜历经了春秋至秦的启蒙时期后，到两汉两晋之时，就已呈现了初期的轮廓。隋唐五代，川菜有较大的发展。两宋时，川菜已跨越了巴蜀疆界，进入北宋东京、南宋临安两都，为川外人所知。明末清初，川菜运用引进种植的辣椒调味，使巴蜀

早就形成的“尚滋味”“好辛香”的调味传统，进一步有所发展。晚清以后，逐步形成一个地方风味极其浓郁的体系，与黄河流域的鲁菜、岭南地区的粤菜、长江下游的淮扬菜同列。

二、川菜的发展

川菜的发展，不仅依靠其丰富的自然条件和传统习俗，而且还得益于广泛吸收外来经验。

川菜无论对宫廷秘制还是民间菜肴，或是教派寺庙的菜肴，都一概吸收消化，取其精华、充实自己。秦灭巴蜀，“辄徙”入川的显贵富豪，带进了中原的饮食习俗。其后历朝治蜀的外地人，也都把他们的饮食习惯与名饌佳肴带入四川。特别是在清朝，外籍入川的人更多，以湖广为首，陕西、河南、山东、云南、贵州、安徽、江苏、浙江等省，也都有入籍的。这些自外地入川的人，既带进了他们原有的饮食习惯，同时又逐渐被四川的传统饮食习惯所同化。在这种情况下，川菜加速吸收各地之长，实行“南菜川味”“北菜川烹”，继承发扬传统，不断改进提高，形成风味独特、具有广大群众基础的四川菜系。



川菜的派系

川菜素有“食在中国，味在四川”之美誉。南宋诗人陆游曾写下“新津韭黄天下无，色如鹅黄三天余。东门豨肉更奇绝，肥美不减胡羊酥”的诗句赞美川菜物美、味鲜。川菜分为三大派系，分别为：上河帮菜系、下河帮菜系和小河帮菜系。

上河帮——蓉派，以成都和乐山菜为主

其特点是以亲民的小吃为主，比较清淡，传统菜品较多。蓉派川菜讲求用料精细准确，严格以传统经典菜谱为准，其味温和、绵香悠长，通常颇具典故。其著名菜品有麻婆豆腐、回锅肉、宫保鸡丁、盐烧白、粉蒸肉、夫妻肺片、蚂蚁上树、灯影牛肉、蒜泥白肉、樟茶鸭子、白油豆腐、鱼香肉丝、泉水豆花、盐煎肉、干煸鳝片、东坡墨鱼、清蒸江团等。

下河帮——渝派，以重庆和达州菜为主

其特点是以家常菜为主，比较麻辣，多创新。渝派川菜大方粗犷，以花样翻新迅速、用料大胆、不拘泥于材料著称，俗称江湖菜。大多起源于市民家庭厨房或路边小店，并逐渐在市民中流传。渝派川菜近几年来在全国范围内大受欢迎，不少的川菜馆主要菜品均为渝派川菜。其代表作有酸菜鱼、毛血旺、口水鸡，干菜炖烧系列（多以干豇豆为主），水煮肉片和水煮鱼为代表的水煮系列，辣子鸡、辣子田螺和辣子肥肠为代表的辣子系列，泉水鸡、烧鸡公、芋儿鸡和啤酒鸭为代表的干烧系列，泡椒鸡杂、泡椒鱿鱼和泡椒兔为代表的泡椒系列，干锅排骨和香辣虾为代表的干锅系列等。风靡海内外的麻辣火锅（或称毛肚火锅）发源于重庆，因为其内涵已超出川菜的范围，通常被认为是一个独立的膳食体系而不被视做川菜的组成部分。

小河帮——盐帮菜，以自贡和内江菜为主

其特点是大气、高端。自贡盐帮菜又分为盐商菜、盐工菜、会馆菜三大支系，以麻辣味、辛辣味、甜酸味为三大类别。盐帮菜以味厚、味重、味丰为其鲜明的特色，最为注重和讲究调味。除具备川菜“百菜百味，烹调技法多样”的传统之外，更具有“味厚香浓、辣鲜刺激”的特点。盐帮菜善用椒姜，料广量重、选材精到，煎、煸、烧、炒，自成一格；煮、炖、炸、熘，各有章法。尤擅水煮与活渡，形成了区别于其他菜系的鲜明风味和品位。在盐帮菜的演变中，积淀了一大批知名菜品，其中一些菜品更是纳入了川菜大系，摆上了异地餐桌。清末盐商李琼圃撰著了《琼圃菜谱》，便记载了各色盐帮菜的烹饪要诀，可惜已失传。盐帮菜的代表性菜品不下百种，这里仅列举其中部分：水煮牛肉、火鞭子牛肉、冷吃兔、富顺豆花、火爆黄喉、牛佛烘肘、粉蒸牛肉、风萝卜蹄花汤、火爆毛肚、谢家黄凉粉、郑抄手、酸辣冲菜、李家湾退鳅鱼等。

川菜菜肴的命名来历

川菜的命名既反映了中华民族的文化内涵，又展示了其鲜明的地方特色，雅俗皆备，且蕴涵着有趣的故事与传说，不失为饮食文化的一个重要方面。川菜菜肴在命名上也是多姿多彩的，大致可分为以下几种：

一、以烹调方法命名

川菜的烹调方法有炒、蒸、煮、炆、煊、溜、滑、烧、焖、煨、炖、酱、烩、爆、酿、糟、煎、腌、熏、卤等30余种。因而以烹调方法为菜肴命名的川菜较为多见，易于为人们理解和接受。如“干煸鳝丝”、“炆莲白”、“黄焖白鸡”、“粉蒸肉”等。

二、按调味命名

川菜以调味见称，通常是用两种以上的调味品调制复合味，口味多样、变化多端，可增进人们的食欲，增强消化吸收功能。以调味特点给菜肴命名，易于食客根据自身喜爱的味道选择，如“鱼香肉丝”、“糖醋排骨”、“白油肝片”、“陈皮兔丁”等。

三、按菜肴的主料和辅料命名

菜肴有主料和辅料之分，主料是菜中占主导地位食材，辅料是对主料起配合、辅助、衬托作用的。以此为菜肴命名，使人们对菜肴的构成有一个较为直接的了解。如：“青笋烧鸡”、“魔豆腐鲫鱼”等。

四、按菜肴的色、香、味、形的特色命名

川菜在菜肴的色、香、味、形上特别考究。历代厨师在总结自己经验的基础上，吸收南北菜肴的烹调技艺以及官、商、家宴菜品的优点，取长补短，形成了川菜独有的风格。取其味命名的如“麻辣筍丝”等；取其色的，如“三色鱼丸汤”、“翡翠虾仁”、“红油鸡块”等；取其形的，如“金钱鸡塔”、“灯影牛肉”、“龙眼烧白”、“酿烧菱角豆腐”等。

五、以菜肴的创造者或发源地命名

如“宫保鸡丁”是清代四川总督丁宝桢爱吃的菜而得名；“东坡肘子”是宋代文学家苏东坡创制的；“麻婆豆腐”是清末成都北门外万福桥一个豆腐店的陈氏妇女所创，因老板娘脸上有麻子，加之这道菜具有麻、辣、烫、酥、鲜、嫩的特点，故而得名。此外，以地名命名的有“合川肉片”、“温江炆锅鱼”、“邛崃文君香鸡”、“达县灯影牛肉”等。

六、以盛菜肴的器皿命名

此种命名方法在川菜中相对较少，比较常见的有砂锅系列菜，如“砂锅鱼头”、“砂锅豆腐”；竹筒系列菜，如“竹筒炖鸡”、“小笼蒸牛肉”等。

七、以官品命名

如“一品酥方”、“一品燕窝”等，此种命名也同时体现了菜品的档次。