



刘子祺 编著

MINGCHU JIAONI
ZUOCHUANCAI

名厨教你 做川菜

在家做大厨，做出正宗川菜好味道！
纯正川味的麻辣鲜香，定会让您垂涎三尺！

麻辣鲜香 百变风味
极致诱惑 爱不释口

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



麻辣鲜香
百变风味
极致诱惑
爱不释口

图书策划:  段晓猛

责任编辑: 翟春平

美术编辑: 阮 成

排版设计:  文贤阁

封面设计:  天言

图片提供: 郝大厨美食 汇图网 上上图文

特别鸣谢:

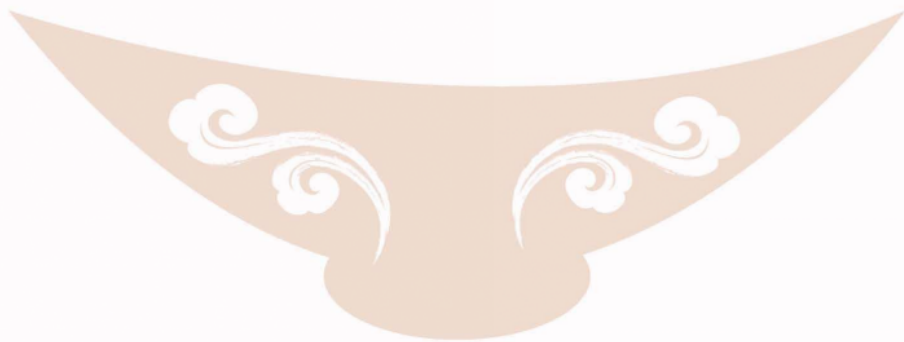




在家做大厨，做出正宗川菜好味道！纯正川味的麻辣鲜香，定会让您垂涎三尺！

读者朋友们不一定去过四川，但想必大家一定吃过川菜。川菜之所以美味，重在调味，掌握了川菜调味的秘诀后，相信您也可以做出让家人和朋友赞不绝口的川菜。本书内容丰富，每道菜都配有精美插图，还分别介绍了每道菜的所需的食材、调料、操作步骤、操作要领和营养知识，可以说是手把手教您做川菜！

麻辣鲜香 百变风味 极致诱惑 爱不释口



上架建议：生活美食

ISBN 978-7-5375-8302-2



9 787537 115830 22 >

定价：32.80元

名厨教你 做川菜

刘子祺◎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 (CIP) 数据

名厨教你做川菜 / 刘子祺编著. -- 石家庄 : 河北科学技术出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5375-8302-2

I. ①名… II. ①刘… III. ①川菜—菜谱 IV.
① TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 056727 号



名厨教你做川菜

刘子祺 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 川菜的特点与发展历史 1

川菜的特点 / 2

发展历史 / 2

著名菜品 / 11

Chapter 2 川菜的味型 13

味型特点 / 14

口味分类 / 14



Chapter 3 精美凉菜 19

陈醋花生米 / 20

皮蛋拌辣椒 / 20

双椒凤爪 / 21

红油芝麻鸡 / 22

红油贡菜 / 22

红椒鸭胗 / 23

拌荸荠 / 24

麻辣鸭肠 / 25

蒜泥泡白肉 / 26

红油白肉 / 26

川式肉皮冻 / 27

辣椒猪皮 / 28

干辣椒皮炒猪耳 / 28

香葱脆耳 / 29

黄瓜拌猪耳 / 30



香麻肚丝 / 30
凉拌猪肚丝 / 31
凉拌海肠 / 32
风味麻辣牛肉 / 33
炆拌牛肉丝 / 34
川卤牛肉 / 34
干拌羊杂 / 35



爽口百叶 / 36
麻酱冬瓜 / 36

美味酱萝卜 / 37
冰镇苦瓜 / 38
凉拌海带茎 / 39
凉拌魔芋豆腐 / 40
怪味鸡 / 40

Chapter 4 美味热菜

41

飘香畜肉 / 42
罗汉笋炒腊肉 / 42
香干炒腊肉 / 43
茶树菇炒腊肉 / 44
剁椒五花肉 / 44
川香农家小炒肉 / 45
菜花干炒肉 / 46
蒜香回锅肉 / 47
木耳炖酥肉 / 48
肉丝豆腐 / 48
水煮烧白 / 49
飘香芝麻肉丝 / 50
香辣肉丝 / 50



鱼香肉丝 / 51
宫保里脊 / 52
脆皮黄瓜炒肉泥 / 53
生焗娃娃菜 / 54
天府酱排骨 / 54
川式风味排骨 / 55
老干妈排骨 / 56
川式一锅鲜 / 56
板栗玉米煲排骨 / 57
玉米烧排骨 / 58
蒜泥血肠 / 58
蒜香骨 / 59
豆豉蒸排骨 / 60
香醋猪蹄 / 61
香辣沸腾蹄 / 62
泡椒肥肠 / 62
双椒肥肠 / 63
土豆烧肥肠 / 64
麻辣爽脆猪肚 / 64

肥肠毛血旺 / 65
卤猪大肠 / 66
莴笋烧肚条 / 67
野山椒腰花 / 68
豆豉辣酱炒腰花 / 68
酸辣腰花 / 69
水豆豉爆腰片 / 70
爆炒腰花 / 70
老干妈猪肝 / 71
炒猪肝菠菜 / 72
木耳肝片 / 73
青椒煸猪耳 / 74
辣椒炒香肠 / 74





四川炒猪肝 / 75
小炒腊猪脸 / 76
蜀香小炒黄牛肉 / 76
酱猪尾 / 77
黄豆烩牛肉 / 78
爆炒牛肉 / 79
金针银丝煮肥牛 / 80
青椒炒酱肉 / 80
手撕腊牛肉 / 81
麻辣牛肉丝 / 82
灯影牛肉 / 82
芹香牛肉丝 / 83
豆花牛肉 / 84
爽口嫩牛肉 / 85
干锅香辣毛肚 / 86
鱼香牛柳 / 86
辣子羊血 / 87
香辣啤酒羊肉 / 88
干煸兔腿 / 88
红焖兔肉 / 89

可口禽蛋 / 90

巴蜀脆香鸡 / 90
红油冬笋鸡 / 91
宫保鸡丁 / 92



干锅辣子鸡 / 93
香辣鸡脆骨 / 94
美人椒蒸鸡 / 94
川味干锅鸡翅 / 95
红焖鸭翅 / 97
川味鸡松 / 98
芋儿烧鸡 / 98
鱼香脆鸡排 / 99
菠萝炒鸡胗 / 100
干椒爆鸡胗 / 100
红油麻辣鸡肝 / 101
魔芋烧鸭 / 102
干锅去骨鸭掌 / 102
火爆鸭杂 / 103
干锅板鸭煮莴笋 / 104
子姜啤酒鸭 / 105
剁椒鹅肠 / 106
砂锅毛血旺 / 107
小炒鸡蛋 / 108
鸡蛋炒春笋 / 108
韭菜炒鸡蛋 / 109
苦瓜煎蛋 / 110
玉米烙 / 110
小炒鸽肚 / 111
焦炸乳鸽 / 112

乳鸽砂锅 / 113

鲜香水产 / 114

水煮鱼 / 114
酸菜鱼 / 115
香辣豆豉鲫鱼 / 116
川香小黄鱼 / 116
香锅带鱼 / 117
红焖鲈鱼头 / 118
油酥刁子鱼 / 118
干炸银鱼 / 119
烤古眼鱼 / 120
泡椒西芹墨鱼仔 / 121
飘香虾 / 122
巴蜀香辣虾 / 123
干锅香辣虾 / 124
脆椒基围虾 / 124
酸辣笔筒鱿鱼 / 125
香锅虾 / 126
香辣锅巴鳝段 / 127
椒香鲜鳝 / 128
香辣牛蛙 / 128
泡椒鳝段 / 129
口水牛蛙 / 130
西芹兰花蚌 / 131





川椒霸王蟹 / 132

酱爆香螺 / 132

青椒炒河螺 / 133

黑椒煎牡蛎 / 134

泡椒蛭子 / 135

炒螃蟹 / 135

健康时蔬 / 136

干香鸡腿菇 / 136

辣炒蘑菇 / 137



罗汉炒双耳 / 138

干锅茶树菇 / 139

辣炒酸菜 / 140

泡椒炒西葫芦丝 / 140

酸菜小竹笋 / 141

麻婆豆腐 / 142

酸菜老豆腐 / 142

川香辣酱豆腐干 / 143

香椿豆腐 / 144

麻婆豆腐 / 145

清炒松柳 / 146

麻仁山药 / 146

钵子娃娃菜 / 147

辣炒白菜帮 / 148

钵子豇豆 / 149

黄金珠菜花 / 150

辣炒苜蓿菜 / 151

麻辣脆茄 / 151

木耳炒西蓝花 / 152



川菜的特点与发展历史

Chapter 1





川菜的特点

川菜作为中国八大菜系之一，取材广泛，调味多变，菜式多样，口味清鲜、醇浓并重，以善用麻辣调味著称，并具有别具一格的烹调方法和浓郁的地方风味，融会了东南西北各方的特点，博采众家之长，善于吸收，善于创新，享誉中外。

川菜兴起于清末和抗战两个时间段，以家常菜为主，取材多为日常百味，其特点在于红味讲究麻、辣、香，白味在咸鲜中仍带点儿微辣。代表菜品有夫妻肺片、鱼香肉丝、宫保鸡丁、麻婆豆腐、回锅肉、东坡肘子等。



发展历史

川菜的出现可追溯至秦汉，早在一千多年前，西晋文学家左思所著的《蜀都赋》中便有“金罍中坐，肴烟四陈，觞以清醪，鲜以紫鳞”的描述。唐宋时期，川菜更



为脍炙人口。诗人陆游曾以“玉食峨眉木耳，金齏丙穴鱼”的诗句赞美川菜。川菜在宋代已经形成流派，当时的影响已达中原。宋代孟元老著《东京梦华录》卷四《食店》记载了北宋汴梁（今开封）“有川饭店，则有插肉面、大煨面、大小抹肉、淘煎煨肉、杂煎事件、生熟烧饭”。

元、明、清建都北京后，随着入川官吏的增多，大批北京厨师前往成都落户，经营饮食业，使川菜得到进一步发展，逐渐成为我国的主要地方菜系之一。明末清初，川菜用辣椒调味，使巴蜀时期就形成的“尚滋味”“好香辛”等调味传统进一步有所发展。清乾隆年间，四川罗江著名文人李调元在其《函海·醒园录》中就系统地搜集了川菜的 38 种烹调方法。川菜中不论官府菜，还是市肆菜，都有许多名菜。





* 秦汉时期

秦、西汉时期四川饮食文化尚未出现地区性特色：秦灭蜀到西汉末年的三百余年



年间，由于第一次移民以后蜀经济的发展，成都的繁荣促进了物产的丰富与饮食业的兴旺。古典四川菜在西汉晚期时初具规模，而且烹饪原料不是单纯就地选取，而是通过水陆运输从长江下游和秦岭以西获得。但是，我们应该注意到，这一时期至少上层饮食还未出现地区性的特征，如果有，也是属于下层人民继承的战国时期的不卫生、不文明的陋习。总的

说来，和四川在秦汉以后很少表现出古蜀文化遗迹一样，这一时期的四川饮食文化也基本上完全被秦汉先进文化同化，尚未形成自己的地区特色。

* 汉末魏晋

古典四川烹调与中原、江南烹饪的分野出现在东汉末年与魏晋时期：

东汉建立以后，四川的经济文化继续发展，它的烹饪文化开始表现出自己的特色。水饺的出现尤其应该引起我们的注意，它应该理解为馄饨的变种。我们知道，馄饨或者水饺应该是小麦去麸之后的面粉制作而成的，要求面粉加工质量很高，由此我们可以推测，最迟在东汉时期，四川地区的农业加工技术和中原地区一样，已经发展到相当先进的阶段。馒头在东汉末年已经出现了，但为什么会被高承归于蜀汉诸葛亮的发明？可能





是因为蜀地馒头首创加入肉馅，而且在形状上略似人首。《魏武四时食制》谈到当时巴蜀的烹饪，说“郫县子鱼，黄鳞赤尾，出稻田，可以为酱”，黄鱼“大数百斤，骨软可食，出江阳、犍为”，还提到“蒸鲇”，可见当时巴蜀地区已有清蒸鲶鱼的菜式了。这些都说明巴蜀地区的烹饪水平在东汉末年、三国时期有了相当大的提高。

* 隋唐五代

隋、唐、五代时期巴蜀饮食文化的繁荣：

西晋末年蜀地的战乱，导致了大批蜀地人民的东迁，使得此地的经济文化遭到一定程度的破坏。到了隋唐时期，统一大帝国的建立使得生产得到恢复，经济得到了空前发展。经济大恢复与生活富裕下的文化充实始于隋占领蜀地以后，至隋统一中国，这段时期内蜀地区的人口增加，成都城区规模不断扩大。自安史之乱起，蜀成为唐王朝的后院。唐中后期的动乱里，四川一直是世族、著名文人避难的地方，这就为文化交流，包括饮食水平的提高创造了条件。





这一时期的巴蜀饮食水平达到了新的高度，这在唐人的诗里有所反映，例如，杜甫在四川夔府时，曾作《槐叶冷淘》诗：“青青高槐叶，采掇会中厨。新面来近市，汁滓宛相俱。入鼎资过熟，加餐愁欲无。碧鲜俱照箸，香饭兼苞芦。”“冷淘”是一种凉面，早在南北朝时期即已出现雏形，盛唐时成为宫廷宴会的时令饮食，杜甫能在夔府吃到冷淘，说明京师盛宴里的佳肴业已流传到四川民间。

在第三次移民后的五代时期，前后两蜀的经济文化达到了又一个高潮。《清异录》载：“孟蜀尚食，掌《食典》一百卷，有赐绯羊。其法：以红曲煮肉，紧卷石镇，深入酒骨淹透，切如纸薄乃进。”《食典》多达一百卷，应该是隋唐至五代期间内容最广泛的食谱，虽然它仅记载皇家御厨的厨艺，但也可以从中窥探出巴蜀烹饪文化在五代时期的五彩缤纷。

