



姜珊 编著

ZHENGZONG
LAGUOYIN CHUANCAI

正宗 辣过瘾川菜

巴山蜀水滋养出了取之不尽、用之不竭的食材，聪慧、勤劳的川人物尽其用，川渝美食的七滋八味、博大精深，令人深深沉醉。

一菜一格，舌尖上的**麻辣诱惑**
百菜百味，**欲罢不能**的过瘾滋味

爱“胃”佳肴展现让你垂涎欲滴的魅力，时尚美食让你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

正宗辣过瘾 川菜

姜珊◎编著



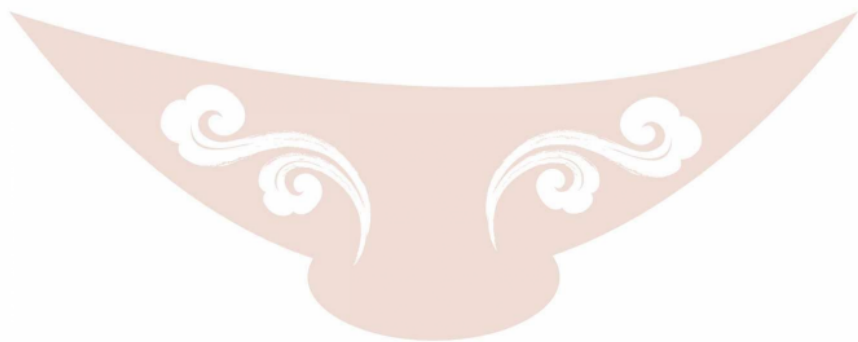
河北出版传媒集团
河北科学技术出版社



巴山蜀水滋养出了取之不尽、用之不竭的食材，聪慧、勤劳的川人物尽其用，川渝美食的七滋八味、博大精深，令人深深沉醉。

纵观当今美食界，似乎已是川菜的天下了，川菜早已渗透到大江南北的每一个角落。想要了解川菜并体验亲手做出美味川菜的快感吗？翻开本书，本书将为读者带来丰富的川菜盛宴。本书共有五章，第一章是从整体角度介绍了川菜的相关知识，后四章从经典川菜、懒人川菜、宴客川菜、新派川菜这四个角度为读者精心选取了诸多常见的川菜，让您尽情体验说不尽的四川味。

一菜一格，舌尖上的麻辣“诱惑百菜”百味，欲罢不能的过瘾滋味。



上架建议：生活美食

ISBN 978-7-5375-8299-5



定价：32.80元

图书在版编目 (C I P) 数据

正宗辣过瘾川菜 / 姜珊编著. -- 石家庄 : 河北科学技术出版社, 2016.4

ISBN 978-7-5375-8299-5

I. ①正… II. ①姜… 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 060202 号



正宗辣过瘾川菜

姜珊 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



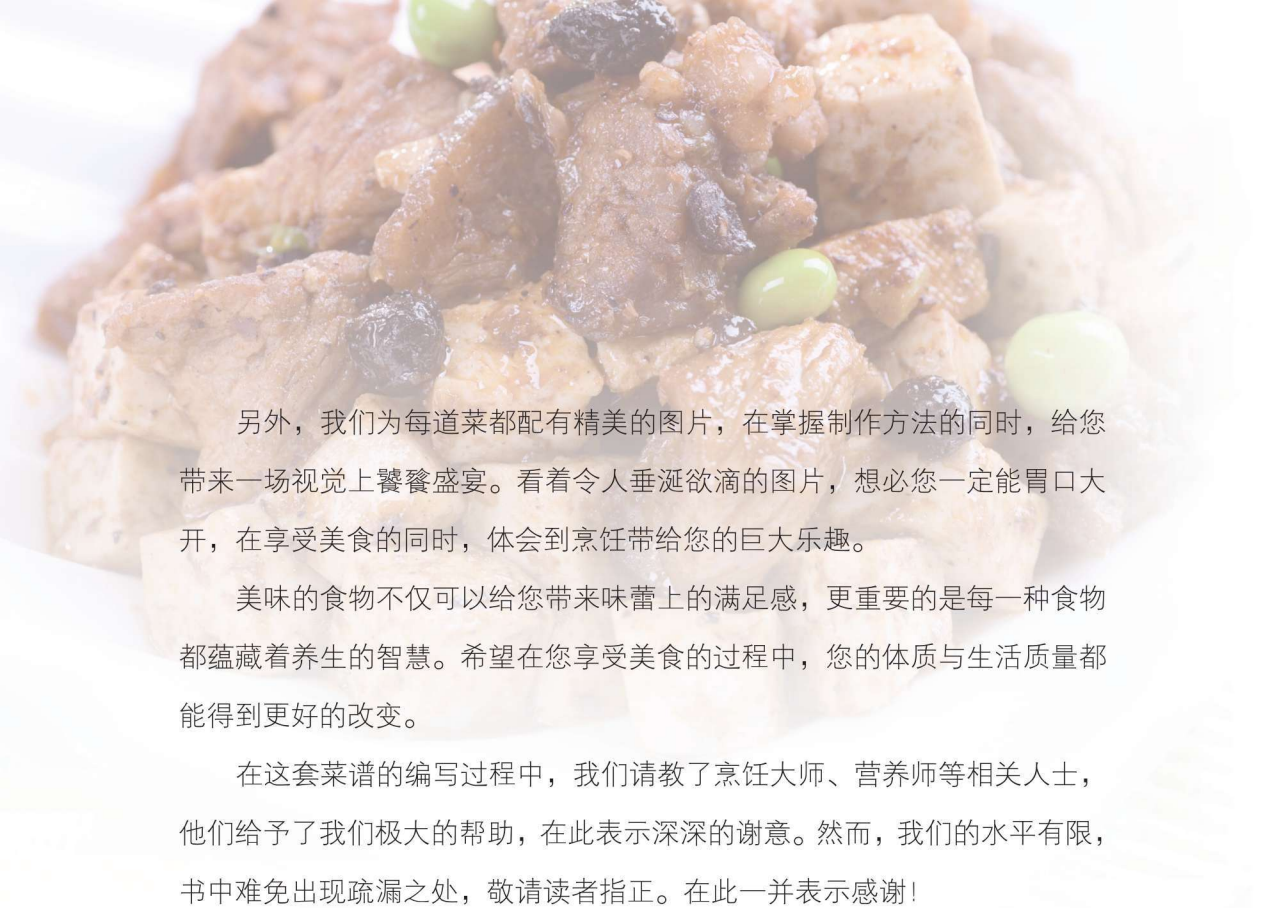
前言

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 蜀国川香之川菜天下 1

- 川菜的历史演变 / 2
- 川菜的简介 / 2
- 关于川菜的小故事 / 3
- 川菜的特色调料 / 6
- 川菜的味型 / 9

Chapter 2 名满天下之经典川菜 15

- 川味毛血旺 / 16
- 红油口条 / 17
- 蒜泥白肉 / 17
- 夫妻肺片 / 18
- 水煮鱼 / 19
- 重庆辣子鸡 / 19
- 香辣盆盆虾 / 20
- 巴蜀干烧鱼 / 21

- 馋嘴牛蛙 / 21
- 麻辣香锅 / 22



- 川北凉粉 / 23
- 麻辣小龙虾 / 23
- 川味鲜虾 / 24
- 干锅肥肠 / 25
- 干煸豆角 / 26
- 红油肚丝 / 27
- 麻辣排骨 / 28
- 麻辣兔肉 / 28



麻辣带鱼 / 29

太白鸡 / 30

干煸肥肠 / 31

重庆烧鸡公 / 32

板栗烧鸡块 / 32

风味蕨根粉 / 33

蜀香酸菜鱼 / 34

双笋炒肉 / 35

麻香椒油百叶 / 36

肉片锅巴 / 37

小炒蹄花 / 38

豉椒炒豆腐 / 38

麻辣花生米 / 39

杭椒笋尖 / 40

剁椒蒸牛蛙 / 40

凉粉鲫鱼 / 41

干锅北极虾 / 42

泡菜炒河虾 / 42

川式怪味手撕鸡 / 43

馋嘴鱼 / 44

香辣扒皮鱼 / 44

辣炒鳊鳞 / 45

干锅虾 / 46

美极豇豆 / 47

酸辣鸡杂 / 48

干煸笋尖 / 49

干锅木耳 / 50

泡萝卜炒腊肉 / 50



Chapter 3

一学就会之懒人川菜

51

拌笋尖 / 52

炆炒大白菜 / 53

家常豆腐 / 53

陈醋花生 / 54

木耳菠菜炒鸡蛋 / 55

干煸土豆丝 / 55

糊辣藕片 / 56

家常茄子 / 57

川味泡菜 / 57

凉拌折耳根 / 58

豆角炒茄子 / 59

辣春笋 / 59

酸辣牛百叶 / 60

小炒猪心 / 61

小炒茄丁 / 61

炆炒土豆丝 / 62

凉拌猪肝 / 63

大头菜炒肉丁 / 63

糊辣煸鸡胗 / 64

糊辣银牙肉丝 / 65

辣炆菜花 / 66

萝卜苗拌豆腐丝 / 67

香芹拌牛肉丝 / 67



干炒尖椒 / 68

川爆鸡杂 / 69

酸辣黄瓜条 / 70

非常辣鸭肠 / 71

辣油藕片 / 72

辣子羊血 / 73

双椒拌扇贝 / 74

酸辣兔肉丁 / 75

剁椒白菜 / 76

醋熘辣白菜 / 76

凉拌牛肉片 / 77

香辣土豆丝 / 78

拌黄喉 / 78

麻辣藕丁 / 79

爆炒羊肚 / 80



茶树菇炒肉 / 81
韭黄炒肉丝 / 82
干锅土豆片 / 82
干锅菜花 / 83
鱼香茄子 / 84



Chapter 4 宾主尽欢之宴客川菜 85

干煸鳝鱼 / 86
双椒黄鱼 / 87
辣炒鸡胗 / 87
馋嘴鱼头 / 88
小炒黄牛肉 / 89
川香羊排 / 90
金椒辣带鱼 / 91
酱爆腰花 / 92
啤酒鸭 / 92
辣炒鸭舌 / 93
川味凉粉鸡 / 94
老干妈炆螺片 / 94
干烧鲫鱼 / 95
豆瓣鲫鱼 / 96
香辣杏鲍菇 / 96
辣炒豆腐 / 97
芹菜香干 / 98
麻辣耳丝 / 98

跳水鸡 / 99
家常茶树菇 / 100
干锅鸡 / 100
香辣鸡翅 / 101
风味三丝 / 102
孜然鸡心 / 102
干煸泥鳅 / 103
干烧鸭肠 / 104
花生拌鸡胗 / 104
干煸翅中 / 105
炒土鸡 / 106



怪味鸡 / 106
豆豉腊肉炒双椒 / 107
海虹拌菠菜 / 107
香辣肥肠 / 108
干锅牛肉片 / 109
干锅莴笋 / 110
浓汤野生菌 / 110
干锅仔兔 / 111
菜心肥牛 / 112
萝卜干拌花生 / 112
香辣鸭唇 / 113
秘制四季豆 / 114
茶香观音骨 / 115
香辣鱿鱼须 / 116
飘香大排 / 117
青椒爆仔兔 / 118



Chapter 5 赞不绝口之新派川菜

119

宫保鸡丁 / 120
新派孜然羊肉 / 121
醉腰花 / 121
水煮牛肉 / 122
金针炒肉丝 / 123
双椒炒鸡块 / 123
麻辣狗肉 / 124
姜丝猪肉 / 125
辣椒炒鸡蛋干 / 125
豆豉葱爆牛肉 / 126
泡椒凤爪 / 127
皮蛋拌辣椒 / 127
山椒泡鸭掌 / 128
回锅鱼片 / 129
麻辣豆腐炒牛肉 / 130
白辣椒炒脆牛肚 / 131
红油海带花 / 132



炆锅红烧肉 / 132
煨辣金针菇 / 133
凉拌海带茎 / 134
子姜烧牛蛙 / 134
皮蛋牛肉 / 135
酸菜鸭血 / 135
辣炒乳鸽 / 136
蜀香排骨 / 137
浇汁猪肘 / 138
鱼香鸡爪 / 139
香芋肥肠煲 / 140
干锅鸭头 / 141
干锅腊肉香干 / 141
辣白菜卷 / 142
炒南瓜 / 143
麻辣拌猪皮 / 144
萝卜干拌豌豆 / 145

凉拌茄子 / 145
蜀香小炒肉 / 146
川军回锅肉 / 147
风味毛豆 / 147
回锅腊肠 / 148
粉皮羊肉 / 149
泡椒炒猪腰 / 150
锅仔金菇羊杂 / 151
嫩滑腰片 / 152



蜀国川香之川菜天下

Chapter 1





川菜的历史演变



早在战国至秦汉时期，川菜就已经初具菜系轮廓了。秦惠王吞并巴蜀后往四川移民，将先进的中原文化和生产技术带到了巴蜀。

秦始皇统一中国后，让部分奴隶主贵族迁徙至蜀，这些奴隶主带过去了很多自己的私人厨师，有力地促进了川菜烹饪技艺的发展。到西汉时，成都成为西南最大的工商业城市，四川人已经开始用花椒和茱萸调味了，而且还能使用复合味烹制菜肴。

从两晋到明朝这一漫长的历史时期，川菜发展非常迅速。特别是从唐宋时期开始，在原料的开发、烹饪方法的应用、烹饪理论的研究上，川菜都取得了很大成就。

到了清朝，川菜发展成熟。清朝时期，全国各地更多的人移居四川，加之外省官员的调动，其他地区的饮食及烹调技术也被带到了四川，使川菜的发展有了质的飞跃。明末清初，国外的辣椒被引进到四川，四川人将辣椒及其制品、酿造品应用于川菜，这个做法对于川菜的发展来说至关重要。我们现在在川菜中常用的主要调味原料在晚清时期基本上都已经出现，并得到广泛应用。

川菜的简介



川菜，是我国八大著名菜系之一，发源于古代的巴国和蜀国，历史悠久。川菜是地方风味极其浓郁的菜系，它用料多变，具有一菜一格、百菜百味、善调麻辣的特点，受到各地人群的喜爱，在世界上也得到了很多赞扬之声。

从地域上来看，川菜的发展以重庆、成都为中心，再加上以绵阳地区为中心的上河帮，以万县地区为中心的下河帮，流行于自贡、宜宾地区的小河帮和以资



中为中心的沱江流域的资川帮。四川境内物产丰富，有自贡井盐、郫县豆瓣、潼川豆豉、中坝酱油、保宁食醋、宜宾芽菜、涪陵榨菜等，这些材料都经常在川菜中用到，造就了川菜麻、辣、鲜、嫩、烫、酥的风味特点。川菜的菜式非常丰富，烹饪方式主要是小煎、小炒，口味偏重于辣味和麻味。

火锅是川菜的一大特色品种，主要分为红汤、白汤两种类型，红汤是麻辣的，白汤是咸鲜的。另外还有一种鸳鸯锅特别受欢迎，即同时包含红汤、白汤两种汤锅。最传统的四川火锅是毛肚火锅，但现在四川火锅的类型很丰富。由于四川火锅麻辣鲜爽，很快就在全国各地流行开来，我们可以把很多食材放入锅中涮烫，吃起来十分过瘾。其中，红汤火锅虽然麻辣味十足，但是辣而不燥、麻而不烈，这是因为在火锅的汤底里面加有很多中药材和香料，使麻辣味得到了调和。所以，四川火锅虽然鲜香麻辣，但回味醇和、不伤肠胃。

川味小吃是川菜的另一大特色。川味小吃的主要制作材料是米和面，仍旧十分讲究调味。其中，许多有名的四川小吃都来自旧时城镇沿街叫卖的小贩，历史悠久，到现在已成为老字号川味小吃。比较受欢迎的有：龙抄手、钟水饺、韩包子、担担面、赖汤圆、三合泥、三大炮、水晶烧卖、叶儿耙、鸡丝凉面等。

关于川菜的小故事



* 麻婆豆腐的由来

麻婆豆腐的全称是陈麻婆豆腐，是四川经典名菜。清朝同治初年，陈春富在成都北郊万福桥开了一家陈兴盛饭铺，厨师就是他的妻子陈刘氏。来这里吃饭的大多数人是来往的脚力，他们跟店主陈春富达成协议，自己带食材过来让陈刘氏烹制，人们带来最多的就是豆腐。陈刘氏为了使豆腐吃起来更开胃、爽口，就用牛肉末、辣椒、花椒、豆瓣酱等烧制鲜豆腐。她烹制的豆腐又麻又辣、又嫩又滑，



十分美味，人们都赞不绝口，渐渐地，越来越多的人知道了这道菜。因为陈刘氏的脸上有几颗麻子，所以人们把她所烧制的豆腐称为“陈麻婆豆腐。”

* 落魄翰林成大厨

回锅肉又名熬锅肉，相传是从前四川人初一、十五打牙祭时的主菜，平时是吃不到的。起初，回锅肉的做法很简单，先是用白水煮肉，熟后切片，然后爆炒。清末时，成都一位姓凌的翰林由于仕途不顺利，就隐居家中，闲来无事他就研究烹饪。他对回锅肉的做法进行了创新。他的做法是：先是将猪肉去腥味，然后将其放在密封的隔水容器中蒸熟，最后才切片煎炒。蒸制的烹饪方法可减少肉中可溶性蛋白质流失，从而保持了肉质的浓郁鲜香，使成菜色泽红亮，且不失原味。从此，这种回锅肉的做法便流传开来，渐渐取代了原来的回锅肉的做法，且流传至今。

* 郭朝华夫妇与夫妻肺片

传说，在四川成都少城附近有一对夫妻，丈夫名叫郭朝华，他们以制售凉拌牛肺片为业。他们除了亲手制作，还走街串巷，提篮叫卖。他们制作的凉拌肺片不仅成菜精细，而且味道独特，很受人们欢迎。因为附近也有其他卖凉拌肺片的，人们为了将其区别开来，就将郭朝华夫妇制售的肺片称为“夫妻肺片”。后来，郭朝华夫妇开设了卖肺片的店铺，他们在用料上很讲究，以牛肉、牛心、牛舌、牛肚、牛皮等取代最初单一的肺，味道更好。虽然现在的夫妻肺片的材料已经不是肺片，但“夫妻肺片”之名一直沿用至今。

* 毛血旺的由来

从前，沙坪坝磁器口古镇水码头有一个屠夫，姓王，他每天卖完肉都会剩下一些杂碎，他就以低价将其处理掉。王屠夫的媳妇张氏觉得低价处理掉很可惜，于是就把猪头肉、猪骨中放入老姜、花椒、料酒，用小火煨制，再加豌豆、肥肠



等熬制成杂碎汤，当街售卖。有一次，张氏直接在杂碎汤里加入了鲜生猪血旺，结果发现血旺越煮越嫩，味道鲜美。因为这道菜是将生血旺现烫现吃，于是取名为毛血旺。

* “剩下”的鱼香肉丝

据说在很久以前，四川有一户生意人家，这家人都特别喜欢吃鱼，而且对调味料也十分讲究。他家做鱼的时候要放一些葱、姜、蒜、酒、醋、酱油等来去腥增味。有一天晚上，这户人家的女主人在做饭时，看到烧完鱼后剩下不少配料，扔掉可惜，就把那些配料放到了炒肉丝中。男主人回来后，她还担心男主人会不喜欢吃这道菜。不知道男主人是因为肚子太饿，还是看这道菜很特别，没等开饭就用手抓起吃了。他一面吃，一面还迫不及待地问老婆这道菜是怎么做的。女主人支支吾吾之际，男主人说这道菜好吃极了。于是，女主人就一五一十地说了制作过程。因为这道菜是用烧鱼的配料来炒制的，于是就被人们称为“鱼香肉丝”。

* 酸辣凉粉牵姻缘

关于酸辣凉粉的来源，可上溯到蜀汉时期。当时，安汉县（今南充市）嘉陵江中渡口码头的岸边有大小两个凉粉棚，其中大棚是一个薛姓人搭建的，人们把他家的凉粉称为薛凉粉；小棚是谢姓人搭建的，于是小棚家的凉粉名叫谢凉粉。两个凉粉棚经营的凉粉是不同的，大棚经营冷吃旋子凉粉，小棚经营热食片子凉粉。两家的凉粉虽是一冷一热，但都是一样的绵软细嫩、爽口宜人、麻辣鲜香。后来，薛家婆媳与谢家父子两情相悦，喜结良缘。于是，两家凉粉棚合二为一，从此，酸辣凉粉就代代流传下来了。



川菜的特色调料

* 干辣椒

干辣椒是鲜辣椒的干制品，色泽鲜红、辣味浓郁，在川菜调味中发挥着重要作用。干辣椒味辛性温，能祛寒健胃。干辣椒品种繁多，可分为大荆条、二荆条、五叶椒、朝天椒、七星椒、大红袍和小米椒等。干辣椒在川菜中经常用，还可以加工成辣椒面、辣椒油等。

* 泡红辣椒

泡红辣椒，又名鱼辣子，以泡菜盐水浸渍而成，是川菜中一种重要的调味品。泡红辣椒色泽红润，味稍辣且稍带咸味，还有少许的酸味，可以为菜肴增色、增香、增味。在鱼香味型和家常味型的菜肴中常会用到泡红辣椒。

* 花椒

花椒，又称蜀椒、川椒，味辛、性温、麻，具有祛湿止痛的作用。四川凉山、汉源等地出产的南路椒，颜色黑红，油润光亮，味香且麻味浓烈，质量上乘，其中汉源所产的花椒品质最好，被称为“贡椒”。产于四川凉山的青花椒，色泽青绿，香麻味浓烈，但略带苦味，现在在新派火锅中较常用。产于四川茂县、金川等地的西路椒，颗粒大、颜色紫红、肉厚、味道香且麻。花椒是川菜中非常重要的调味品，肉菜中加入花椒可以去除腥气、增强食欲。整粒的花椒常用于热菜中，像麻辣、椒盐、椒麻、怪味等味型中都要用到花椒。

花椒磨碎后可以制成花椒面（也可以称为花椒粉）。花椒面味香而辣。无论是热菜还是凉菜，皆可使用花椒面。

将生的干花椒用热油浸泡，得到的浅黄色油状液体是花椒油。花椒油具有花椒特有的香气和麻味适合用在川菜中的凉拌菜及小吃中。



* 芽菜

将芥菜的嫩茎划成宽丝后进行腌渍，就制成了芽菜，其口感爽脆，味道鲜香。芽菜的原产地在四川宜宾。宜宾古称叙府，因此芽菜又称叙府芽菜。现在很多厂家都把芽菜剁成米粒般大小，这种被称为“碎米芽菜”。在川菜中，芽菜一般可以直接入菜或者作为调味料使用，它可以增加菜品的口感。或者也可以用来做肉馅，如制成鸡米芽菜、芽菜包子等。

* 豆瓣

豆瓣分为郫县豆瓣和金钩豆瓣两种。郫县豆瓣的原材料是鲜辣椒、上等蚕豆和面粉，经发酵酿制而成，味鲜稍辣、色泽红润，具有开胃健脾、消食去腻的作用。郫县豆瓣在做菜时通常会被剁细，在家常味、麻辣味等味型的菜品中较常用。金钩豆瓣则主要用于蘸食，其主要原料是蚕豆，辅料是金钩（四川人对干虾仁的俗称）、香油等，是酿制而成的。其中重庆酿造厂生产的金钩豆瓣最受欢迎。金钩豆瓣呈深棕褐色，光亮油润，味鲜回甜，咸淡适口，酱香浓郁，可以配合其他材料制作不同口味的蘸酱。豆瓣也可作为一般的下饭菜，如资阳临江寺所产的豆瓣。

* 豆豉

大豆或黑豆蒸煮以后，经发酵，就可以制成豆豉。根据原料不同，豆豉可以分为“黑豆豆豉”和“黄豆豆豉”。豆豉咸淡适中、回甜化渣、具有豆豉特有的豉香。豆豉含有丰富的蛋白质、脂肪和糖类，还含有人体所需的多种氨基酸、矿物质和维生素。它能增强食欲、促进营养吸收，非常适合调味，重庆永川豆豉和成都太和豆豉最负盛名。

* 川盐（精盐）

食盐因来源和制法的差异可以分为海盐、池盐、岩盐、井盐。而川菜烹饪常用的盐是井盐，其氯化钠含量很高，味正，无苦涩味，色白，结晶体小，疏松不