

川菜王國書庫

川菜

烹饪秘诀

CHUANCAI PENGREN MIJUE

晓书 胡伟 杨兵 帅璐 付满云 郭智泉 编著



四川科学技术出版社



川菜

烹饪

秘诀

晓书 胡伟 杨兵 帅璐 付满云 郭智泉 编著

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

川菜烹饪秘诀/晓书编著.-成都:四川科学技术出版社,2003.1

ISBN 7-5364-4952-6

I.川… II.晓… III.烹饪-基本知识-四川省
IV.TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 024868 号

川菜烹饪秘诀

——助你成为川菜烹饪高手

编著者 晓书 胡伟 杨兵

帅路 付满云

责任编辑 张蓉

封面设计 李庆

版面设计 康永光

责任校对 杨璐璐 王勤

责任出版 周红君

出版发行 四川科学技术出版社

成都盐道街3号 邮政编码 610012

开本 850mm×1168mm 1/32

印张 9.75 字数 180千 插页 2

印刷 郫县科技书刊印刷厂

版次 2003年1月成都第一版

印次 2003年1月成都第一次印刷

印数 1-5 000册

定价 15.00元

ISBN 7-5364-4952-6/TS·298

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

电话: 86671039 86672823

邮政编码/610012

——助你成为川菜烹饪高手





写在前面的话

作为一个业余的烹饪技术与理论的研究者,多年来有一个心愿,总想将川菜的烹调绝招、技巧、功夫等加以总结提炼,奉献给广大的川菜事厨者和热爱川菜的朋友们。

从20世纪70年代末期参加工作以来,有幸到了饮食服务公司,从事技术培训工作,而后虽然工作有所变动,但都和烹调有千丝万缕的联系。多年来,笔者对川菜投入了极大的关注之情。的确,川菜的独特魅力,别具一格的烹调方法,独树一帜的菜肴美味,已深深扎在心中。川菜的制作技术与艺术的结合,要求制作者有高超的技术、丰富的理论、锲而不舍的精神,才可制作出美味佳肴。

多年来,笔者对川菜制作技术、川菜烹调理论有了点滴积累,也是一些粗浅的体会。从厨房到书桌,从课堂到案板,从餐馆到菜谱,在川菜的王国之中,真想了解川菜的神奇之处,但到今天,也是略有收获。将这些收获“粗略”整理成书,以求教于同行,达到抛砖引玉之目的。

本书是对川菜烹调技术精华的探讨,体现了“源于实践,高于实践”的原则。其内容来源有几点:一类是笔者多年来亲自掌勺、入厨操作的点滴经验;一类是应一些专业杂志所邀为厨师、读者朋友而作的烹调技术的答疑解惑文章;还有在报刊杂志上公开发表过的对川菜烹调技术、理论的见解;还有学者对烹调前辈的绝活借鉴与引用。

本书重点对川菜常用技术方法的要诀进行提炼总结,力图按照川菜自身的烹饪规律,从熟烹调技巧的角度、技术关键和风味特点出发,破译其“秘密”。全书分为用料加工篇、调味变化篇、烹调

技法篇和名菜名点篇等部分。在涉及传统川菜的同时,还兼顾了火锅和小吃等内容,并结合川菜的发展,对一些新派川菜、粤菜等外来菜肴的制法和调味品、制作关键等,也做了阐述;并将每篇文章的题目以“顺口溜”的形式加以分析固定概括,画龙点睛,便于理解记忆。

本书脉络力求清楚,虚实相互结合,可举一反三,又耐人寻味,将实用性、理论性相结合,突出操作性。本书可作为川菜厨师和川菜爱好者的参考书,尤其对年轻的川菜厨师提高川菜烹调技艺和操作技能有一定的帮助,这便是作者的初衷与目的。

本书在写作过程中,参考和引用了一些专著与资料,在此,一并表示感谢。

由于本人川菜烹调实践、理论水平不高,仅为业务研究之作,所以书中存在的不足与谬误,在所难免,恳请广大读者,特别是专家、川菜实践工作者,批评指正,以便今后改进。

晓 书

2001年10月于成都寓所



目 录

用料加工篇

| | |
|-----------------------|----|
| 海虾海蟹肴 选购加工重要 | 2 |
| 带子加工烹调 鲜活冰冻各异 | 3 |
| 吃鱼要新鲜 选料是关键 | 4 |
| 鱼类初加工 因鱼各不同 | 6 |
| 鸡鸭要去毛 水温最重要 | 7 |
| 鸡鸭剖腹三法 原料加工各异 | 8 |
| 加工鸭鹅掌 去骨煮漂蒸 | 9 |
| 原料出水有技巧 分类处理最重要 | 10 |
| 去掉鱼腥味 鱼肴味更美 | 12 |
| 发制干黑鱼 用碱码焖泡 | 13 |
| 鱼骨属珍品 发好需透明 | 14 |
| 海参味道好 发制最重要 | 15 |
| 燕窝属珍品 泡焖多换水 | 16 |
| 鱼翅涨发有学问 老嫩分开法不同 | 17 |
| 熊掌发制难 氽煮操作繁 | 19 |
| 鹿筋菜肴香 发制有文章 | 20 |
| 美味猴头菇 蒸油和水煮 | 22 |
| 涨发猪蹄筋 油水结合新 | 23 |
| 油发厚鱼肚 浸炸需重复 | 25 |
| 巧作甜馅心 面点口味新 | 26 |

| | |
|-----------------|----|
| 精心制作成馅心 选料加工调味精 | 28 |
| 糖桂花糖玫瑰 自制鲜甜美 | 31 |
| 制作肉糕效果好 加工蒸制是关键 | 33 |
| 自制鸡蛋皮 菜肴味更奇 | 34 |
| 汤汁分四种 制作有关键 | 36 |
| 美味鱼汤素汤 制作用途不同 | 38 |
| 炖汤方法多 容器有选择 | 41 |
| 火锅原料众多 区分加工制作 | 42 |

调味变化篇

| | |
|-----------------|----|
| 花椒味之王 川菜用途广 | 50 |
| 葱为味之首 分类有讲究 | 53 |
| 用酒不可少 因菜使用好 | 54 |
| 用醋用到家 菜肴风味佳 | 55 |
| 五味盐当先 菜肴味道鲜 | 57 |
| 糖添色彩味 去腥又增香 | 58 |
| 制作好红油 方法有讲究 | 60 |
| 调料“鱼辣子” 色美味香俱全 | 61 |
| 川式小泡菜坛 料好盐水得当 | 62 |
| 荤料泡菜香 盐水有文章 | 63 |
| 制作 XO 酱 选料操作为上 | 65 |
| 豉汁蒜茸美 精心讲调配 | 67 |
| 沙茶酱与沙嗲酱 自制味好有良方 | 68 |
| 麻辣味浓郁 讲究香而醇 | 70 |
| 酱香味浓郁 咸鲜带微甜 | 72 |
| 荔枝味酸甜 比例最关键 | 75 |
| 椒麻味麻香 爽口又悠长 | 76 |
| 姜汁咸酸香 清纯又爽口 | 78 |
| 蒜泥蒜味浓 鲜辣又回甜 | 79 |
| 怪味“七味”兼 风味不一般 | 81 |
| 红油味鲜辣 回甜色更亮 | 82 |



| | | |
|-------|-------|-----|
| 麻酱咸鲜香 | 爽口味道浓 | 84 |
| 糖醋味甜酸 | 调味是关键 | 85 |
| 椒盐香麻味 | 咸鲜加酥脆 | 87 |
| 香糟味浓香 | 咸甜味道醇 | 88 |
| 荔汁味鲜香 | 甜酸又适口 | 89 |
| 咖喱味道奇 | 咸鲜又带辣 | 91 |
| 特色调味品 | 烹制特色菜 | 92 |
| 饴糖运用广 | 方法应得当 | 97 |
| 咸鲜味最广 | 运用各不同 | 98 |
| 运用酸辣味 | 调料灵活配 | 99 |
| 椒盐运用广 | 制作有良方 | 100 |
| 烹制糊辣味 | 调料要相配 | 102 |
| 调制鱼香味 | 因菜各不同 | 104 |

名菜名点篇

| | | |
|--------|--------|-----|
| 川式坛子肉 | 美味香又醇 | 108 |
| 制作咸烧白 | 炸蒸味独特 | 109 |
| 抄手肉片香 | 色味并有声 | 110 |
| 制作酿番茄 | 形美味也美 | 112 |
| 精制茄汁羊尾 | 酥松甜酥咸鲜 | 113 |
| 美味香酥肉排 | 蒸炸入味成菜 | 114 |
| 四喜肉饼好 | 炸烧不可少 | 116 |
| 做好火爆肚头 | 形色美观脆嫩 | 117 |
| 火鞭金丝牛肉 | 操作各自讲究 | 118 |
| 水煮牛肉香 | 麻辣咸鲜烫 | 120 |
| 新奇蒜香骨 | 脆嫩又香酥 | 121 |
| 名菜烤乳猪 | 制作有技术 | 123 |
| 制作蜗牛菜肴 | 重在加工蜗牛 | 124 |
| 制酱爆鸡丁 | 酱香又滑嫩 | 125 |
| 名肴脆皮鸡 | 色红香脆酥 | 127 |
| 鱼香脆皮鸡 | 色美肉嫩细 | 128 |

| | |
|-----------------------|-----|
| 制作白斩鸡 过程有秘笈 | 129 |
| 山城口水鸡 麻辣香鲜细 | 130 |
| 制作烧鸡公 调味加火功 | 132 |
| 制作松花鸡腿 讲究七点要诀 | 134 |
| 拔丝鱼香鸡 口味更新奇 | 135 |
| 一鸡五吃巧 四菜一汤香 | 137 |
| 锅蒸鸡豆花 细嫩口感佳 | 140 |
| 椒盐蛋卷香浓 热菜点心两用 | 141 |
| 白汁蛋饺美 蒸烧嫩鲜宜 | 142 |
| 美味魔芋烧鸭 色红亮油微辣 | 144 |
| 神仙鸭子好 鲜香又烂软 | 145 |
| 一鸭四吃 风味别致 | 147 |
| 脆皮烧鹅仔 烧烤有要领 | 149 |
| 制作松鼠鳜鱼 重在炸制造型 | 150 |
| 干烧岩鲤香 形整味色爽 | 152 |
| 美味干烧鱼 慢烧自收汁 | 154 |
| 清蒸过江鱼 细嫩汤鲜美 | 155 |
| 制作清汤鱼丸 把握六个关键 | 156 |
| 沙锅鱼头香 汤浓味又厚 | 158 |
| 川菜奇葩豆花鱼 品种多味亦奇 | 159 |
| 新菜鱼香虾排 色香味形俱佳 | 162 |
| 美味烧甲鱼 烹制有变数 | 163 |
| 烩乌鱼蛋 选料发制调味全 | 165 |
| 南瓜泥鳅汤 咸鲜汤奇香 | 166 |
| 红烧大群翅 熨扒味更奇 | 167 |
| 邮亭鲫鱼火锅 鲜辣细嫩醇和 | 169 |
| 一鱼五吃好 制作有技巧 | 170 |
| 佳肴蚂蚁上树 用料制作讲究 | 172 |
| 樟茶鸭子负盛名 制作掌握七要领 | 173 |
| 制作蛋酥花仁 讲究挂糊油温 | 175 |
| 做好怪味花仁 抓住四个要点 | 176 |



| | |
|-----------------------|-----|
| 蜂窝土豆菜 油炸是关键 | 178 |
| 制作酥炸西瓜条 挂糊油炸最重要 | 179 |
| 制作酥炸茄盒 选料挂浆酥炸 | 180 |
| 轻炒牛奶鲜 滑嫩又香甜 | 182 |
| 小吃肥肠粉 汤粉加调味 | 183 |
| 创新小吃黄金饼 选料刀工蒸拌炸 | 184 |
| 烹调鲜活海参 氽烹快速成菜 | 186 |
| 制作铺盖面 面汤底料是关键 | 187 |

烹调技法篇

| | |
|-------------------------|-----|
| 芙蓉鸡片嫩 茸浆配油温 | 190 |
| 全鸡全鸭菜 饱满才实在 | 191 |
| 江团用清蒸 香鲜味更醇 | 192 |
| 家常回锅肉 “灯盏窝”才够 | 193 |
| 麻婆豆腐菜 香辣鲜烫酥 | 194 |
| 核桃泥色佳 入口需翻沙 | 195 |
| 炒制红苕泥 化渣加细腻 | 196 |
| 蒜泥白肉好 煮法最重要 | 197 |
| 糖醋脆皮鱼 制作三步曲 | 198 |
| 宫保腰块“火功菜” 热油烹炒速度快 | 199 |
| 鲜贝菜肴嫩 烹调七要领 | 200 |
| 做好锅贴菜肴 选料成型煎贴 | 202 |
| 制作锅贴豆腐 糝好形美煎炸 | 203 |
| 鱼香茄饼美 炸制和调味 | 205 |
| 独特烟熏技法 掌握尚需得法 | 206 |
| 炸收菜肴讲技巧 码味油炸收汁好 | 207 |
| 小锅单炒好 火中来取宝 | 209 |
| 挂霜有冷热 温度最关键 | 211 |
| 浅析川式炒法 掌握其中要诀 | 212 |
| 烧烤有难度 制作讲技术 | 214 |
| 软炒需功夫 成菜细嫩酥 | 215 |

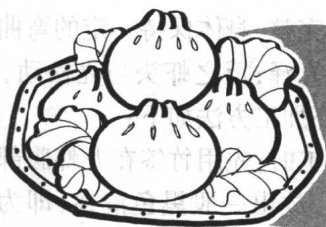
| | |
|-----------------------|-----|
| 川式烧法多 实践多摸索 | 216 |
| 干煸川菜独有 配合中火热油 | 220 |
| 粉芡种类多 用途各不同 | 222 |
| 挂糊上浆有要领 烹调用芡细区分 | 223 |
| 火候油温最重要 区分运用有技巧 | 225 |
| 制作水果拼盘 掌握五个要点 | 227 |
| 煲菜味道香 制作有讲究 | 228 |
| 油爆菜肴好 火中来抢宝 | 230 |
| 美味沙锅菜 人人都喜爱 | 232 |
| 做好油焖菜 油量加火候 | 233 |
| 炆菜品种多 嫩脆又爽口 | 234 |
| 川式熘菜肴 中心是滑嫩 | 236 |
| 制好蒙制菜肴 制糝蒙制定形 | 238 |
| 锅巴菜肴美 声响口感脆 | 239 |
| 制作拔丝菜 熬糖是关键 | 240 |
| 制作水煮菜肴 把握四个要领 | 242 |
| 川式粉蒸菜肴 色红香味浓郁 | 243 |
| 制作滑炒菜肴 滑嫩柔软浓香 | 244 |
| 美味冻制佳肴 晶莹滑润鲜嫩 | 246 |
| 松菜味道好 油温最重要 | 248 |
| 制作凉拌菜 拌制加调味 | 250 |
| 干焖菜肴好 烹制讲技巧 | 252 |
| 煎菜味香浓 制法各不同 | 253 |
| 制作包炸菜肴 分类实施烹调 | 255 |
| 创新排菜香酥 加工炸制独特 | 256 |
| 制作铁板烧 把好五道关 | 258 |
| 制作泡椒菜肴 全靠泡椒茸、油 | 259 |
| “串菜”品种多 制作有讲究 | 261 |
| 创新滑蒸菜肴 鲜嫩滑爽为佳 | 263 |
| 浸菜有四法 风味各俱佳 | 264 |
| 干锅菜式香 制作有良方 | 267 |



| | |
|-----------------------|-----|
| 粤菜“汤汁焗” 美味香更奇 | 268 |
| 宴会汤菜造型 讲究形式运用 | 271 |
| 保管调味品 其中有学问 | 274 |
| 烹饪原料分阴阳 巧妙运用利健康 | 277 |
| 食用色素巧运用 烹制美味佳肴香 | 279 |
| 火锅红汤清汤 调制均有良方 | 282 |
| 火锅汤卤要好 掌握五个诀窍 | 286 |
| 自制火锅味碟 调剂烫食口味 | 287 |
| 烫食火锅讲科学 吃法禁忌须遵循 | 289 |
| 制作鸡糝鱼糝 剁茸搅匀结合 | 292 |
| 菜肴密封七法 按规操作为佳 | 295 |
| 川式卤水用途广 制作保管有良方 | 297 |
| 菜肴点缀美 运用讲原则 | 299 |



用料加工篇





海虾海蟹肴

选购加工重要

随着四川地区人们对海虾、海蟹的需求量日益增加,海鲜川菜已日益兴旺。但是在人们品尝了干烧大虾、宫保虾仁和香辣蟹、清蒸肉蟹之后,对怎样选购和加工海

虾海蟹却知之不多。

海虾品种很多,据统计有 500 种之多,常见的有龙虾、对虾、褐虾、白虾、竹虾等,四川地区以龙虾、大虾、基围虾、草虾等多见。选购的总要求是:头部完整、身体保持一定的弯曲度,活动较大,色泽青绿或青白,皮壳有光泽;反之虾头与壳松动、易分离、肉质松软、色红者不好。各种虾加工方法如下:

1. **龙虾** 初加工时,先用竹签在龙虾腹部近尾叶的底端插上约 3 厘米,片刻取出,放出一股黑色液体,即为“放尿”;然后将龙虾头壳拔出,切断虾尾,脱去虾壳后,可取出完整的虾肉;虾肉切开背部除肠肚,用清水洗净即可。一般生食或蒸,取肉蘸姜醋等。

2. **大虾** 加工方法是:用拇指和食指的虎口按住虾身,用剪刀剪去虾须、枪,在虾头下剔出虾屎,翻转身去爪足,再翻转,去沙线,最后剪去底尾四分之一,再剪上尾,用清水洗净即可。蒸、烧、炸均可。

3. **基围虾、草虾等** 体小,一般去壳后取出净肉成虾仁,或加工成虾球,其他部分不用。炒、炸、白灼等均可。

海蟹也是当今人们喜食的海鲜,其品种较多。如三疣梭子蟹、青蟹、黎明蟹、斑纹蟹等,四川多用羔蟹、花蟹、肉蟹等。

海蟹应用鲜活之品。以蟹螯、蟹腿完整,蟹壳呈青灰色,蟹壳两端的壳尖无损伤,蟹腿的关节有弹性为上。



海蟹的加工方法十分简单,一般方法是,将海蟹用清水冲洗干净,去净污物,先揭去腹脐及胸甲,摘除胃(灰黑色小囊)及鳃叶,然后按照成菜要求进行刀工处理。如清蒸肉蟹、香辣蟹等。近年来,活海蟹空运入川,冻蟹也较多,冰冻蟹选购应注意质量,方法同活海蟹。

海蟹出肉和取蟹黄的方法是:将蟹蒸熟或煮熟,取下蟹腿,剪去一头,用擀面杖滚压取出腿肉;开蟹脐,挖出蟹黄,去蟹壳,用竹签挑出蟹黄;用刀开蟹身,挑出蟹肉即可。



带子加工烹调

鲜活冰冻各异

带子,又名扇贝,富含蛋白质、磷、钙等营养成分,是一种上等海产品。随着川菜对外交流的增多,带子也纳入海鲜川菜的范围。

带子入肴,其来源有两种,即鲜活带子,另一种是冰冻带子,前者带壳,后者为带子肉。鲜活带子,应选用外壳色泽一致,光泽明显,个头均匀的;观察其壳是否张合,只张不合者,为死带子,不用。冰冻带子肉,是冻成整块的,有500克、1000克等规格,以色白、颗粒大而均匀者为好,出品率应在70%以上。据分析,每500克冰冻带子,以10粒左右为合格。

带子的加工因品种不同而不同。鲜活带子要先用刷子将外壳的泥沙洗净,用较薄的刀从两壳之间缝中插入,从中分开,将带子一分为二,都带肉。然后分别洗净,在带子肉上划十字花刀,间距

0.3厘米,深为带子肉的2/3;带子壳要修成大小一致的扇形使用。冰冻带应先解冻,弃其中发黄的肉及碎末不用;将带子肉放在干毛巾上,吸收水分,放入盆中。500克带子肉,加入精盐5克,味精6克,食粉1.5克,蛋清20克,生粉6克,搅拌均匀,放入冰箱冷冻2小时备用。

带子的烹调也是因品种不同而不同。鲜活带子采用带壳蒸之法,如清蒸、豉汁蒸、蒜茸蒸等;而冰冻带子,要先氽断生沥水,再滑油之后才烹调。带壳菜肴有:泡椒带子、美极蒸带子、金银带子等。

带子烹调时间不宜过长,以免发老发柴。



吃鱼要新鲜

选料是关键

川菜中鱼肴应有十分重要的地位,可以烹制出众多的美味佳肴。在烹调鱼菜之前,第一步是选料。

用于川菜烹调的鱼,可分为两类:一是有鳞甲的,如鲤鱼、草

鱼、青鱼、鲢鱼等;二是无鳞甲的,如鲇鱼、鳝鱼、泥鳅、青鳉等,此外还有一些特殊的“鱼”类,如甲鱼等。

这些鱼肉入肴,必须以“鲜”为主,鱼鲜才能味美。一般人采用眼看、鼻闻、手摸等方法进行识别其新鲜度。

鱼死之后,从鲜至腐烂要经历三个阶段,即:僵直期、自溶期和腐败期。

1. **僵直期** 鱼刚死去,鱼体刚僵硬,这是新鲜的时期。

外观特点:色泽不变,鲜艳纯正;眼球晶体透明,外凸正常;鳃