

超 详 尽

# 分步 详解

中华美食宝典

川菜位列我国八大名菜之首，菜式多样，调味多变，口味清鲜醇浓并重，并以麻辣著称，素有“一菜一格，百菜百味”的美誉。川菜以其味多味美以及独特的风格，在百姓餐桌上扮演着重要的角色，并赢得“食在中国，味在四川”的赞叹。

# 过瘾川菜

于海娣 主编



金盾出版社

# 过瘾川菜 分步详解



| 于海娣 主编 |



 金盾出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

过瘾川菜分步详解 / 于海娣主编 .— 北京: 金盾出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5082-8615-0

I . ①过… II . ①于… III . ①川菜—菜谱—图解 IV . ① TS972.182.71-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2013 ) 第 170435 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号 ( 地铁万寿路站往南 )

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: [www.jdcbs.cn](http://www.jdcbs.cn)

封面印刷: 北京鑫海达印刷有限公司

正文印刷: 北京缤索印刷有限公司

装订: 北京缤索印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 720 × 1020 1/16 印张: 21

2013年9月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

---

( 凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、  
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换 )

# 过瘾川菜 分步详解



| 于海娣 主编 |



 金盾出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

过瘾川菜分步详解 / 于海娣主编 .-- 北京: 金盾出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5082-8615-0

I . ①过… II . ①于… III . ①川菜—菜谱—图解 IV . ① TS972.182.71-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2013 ) 第 170435 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号 ( 地铁万寿路站往南 )

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

封面印刷: 北京鑫海达印刷有限公司

正文印刷: 北京缤索印刷有限公司

装订: 北京缤索印刷有限公司

各地新华书店经销

开本: 720 × 1020 1/16 印张: 21

2013年9月第1版第1次印刷

定价: 29.80元

---

( 凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、  
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换 )



川菜是中国八大菜系之一，也是民间独具特色的最大的菜系，以成都、重庆两地地方菜为代表，选料讲究，规格划一，层次分明，享有“一菜一格，百菜百味”的美誉。

川菜的发源地是古代的巴国和蜀国。川菜系形成于秦始皇统一中国到三国鼎立之间；唐宋时期略有发展；元、明、清以来，随着入川官吏增多，大批厨师前往成都落户，经营饮食业，因而川菜得到确立。川菜在中国封建时代晚期颇受鲁菜和江浙菜的影响，其鲜明的风味还没有正式形成，大多是一些不含辣、麻味不强的菜。自明末以来，由北美洲一带所引进的各种辣椒，逐渐渗透到川菜的各种菜式里面，并凭着川蜀地区盆地的地域特色和将近一百多年的发展，这才使得“麻”和“辣”真正融入到川菜体系中，并最终确立了今天川菜的风味。

川菜具有一个完整的风味体系，特别讲究色、香、味、形兼有南北之长，以味的多、广、厚著称。历来有七味（甜、酸、麻、辣、苦、香、咸）八滋（干烧、酸、辣、鱼香、干煸、怪味、椒麻、红油）之说。辣椒、胡椒、花椒、豆瓣酱等是川菜的主要调味品。经过不同的配比，这些调味品配出的复合味型有20多种。在川菜烹饪过程中，如能运用味的主次、浓淡、多寡，调配变化，加上选料、切配和烹调得当，即可获得色、香、味、形俱佳的具有特殊风味的美味佳肴。

本书针对人们热爱川菜的需求，精选川菜中深受大众喜爱的素菜、畜肉、禽蛋、水产海鲜等四大类几百道菜肴，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分析、制作指导、原料准备、食材处理、做法演示，

同时配以分步图片详解，读者可以一目了然地了解川菜的制作要点，十分易于操作。即便你没有做川菜的经验，也能做得有模有样有滋味。

书中除了告诉你做川菜的秘诀外，更是提供了丰富的食物相生相克知识和养生常识，以帮助读者吃川菜过瘾的同时，维护自己的健康。家常的食材，百变的做法，做正宗地道的川菜！



# 目录

Contents

## 第一章 川语川味

- |              |     |              |     |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 川菜常用食材.....  | 010 | 川菜常用调料.....  | 013 |
| 川菜的烹调特色..... | 012 | 川菜的经典口味..... | 016 |

## 第二章 素菜类

- |             |     |             |     |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 拍黄瓜.....    | 020 | 干锅娃娃菜.....  | 054 |
| 豆腐丝拌黄瓜..... | 022 | 香辣干锅花菜..... | 056 |
| 麻辣香干.....   | 024 | 酸辣萝卜丝.....  | 058 |
| 辣味茭白.....   | 026 | 泡菜炒年糕.....  | 060 |
| 香菜拌冬笋.....  | 028 | 泡椒炒西葫芦..... | 062 |
| 笋丝鱼腥草.....  | 030 | 泡椒炒藕丝.....  | 064 |
| 凉拌鱼腥草.....  | 032 | 酸辣藕丁.....   | 066 |
| 白萝卜泡菜.....  | 034 | 回锅莲藕.....   | 068 |
| 胡萝卜泡菜.....  | 036 | 宫爆茄丁.....   | 070 |
| 莴笋泡菜.....   | 038 | 口味黄瓜钵.....  | 072 |
| 绝味泡双椒.....  | 040 | 干煸苦瓜.....   | 074 |
| 豆角泡菜.....   | 042 | 干煸四季豆.....  | 076 |
| 香辣花生米.....  | 044 | 干煸豇豆.....   | 078 |
| 香酥豌豆.....   | 046 | 麻婆豆腐.....   | 080 |
| 开水白菜.....   | 048 | 鱼香脆皮豆腐..... | 082 |
| 麻酱冬瓜.....   | 050 | 红烧油豆腐.....  | 084 |
| 辣炒包菜.....   | 052 | 沙锅鲜山药.....  | 086 |

## 第三章 畜肉类

- |              |     |               |     |
|--------------|-----|---------------|-----|
| 鱼香肉丝.....    | 090 | 芽菜肉碎四季豆.....  | 098 |
| 青椒肉丝.....    | 092 | 猪油渣炒空心菜梗..... | 100 |
| 宫保肉丁.....    | 094 | 土豆回锅肉.....    | 102 |
| 芽菜肉末炒春笋..... | 096 | 四季豆炒回锅肉.....  | 104 |





- |             |     |             |     |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 蒜薹回锅肉.....  | 106 | 牙签牛肉.....   | 170 |
| 辣椒炒肉卷.....  | 108 | 泡椒炒牛肉.....  | 172 |
| 油焖茭白.....   | 110 | 小米椒炒牛肉..... | 174 |
| 回锅土豆片.....  | 112 | 辣炒牛肉.....   | 176 |
| 水煮肉片.....   | 114 | 芹菜泡椒牛肉..... | 178 |
| 咸烧白.....    | 116 | 黑椒牛仔粒.....  | 180 |
| 香辣五花肉.....  | 118 | 泡椒牛肉丸花..... | 182 |
| 泡菜五花肉.....  | 120 | 金针肥牛锅.....  | 184 |
| 干锅白萝卜.....  | 122 | 金汤肥牛.....   | 186 |
| 干锅双笋.....   | 124 | 姜丝爆牛心.....  | 188 |
| 土豆香肠干锅..... | 126 | 青椒炒牛心.....  | 190 |
| 香辣猪皮.....   | 128 | 卤水牛心.....   | 192 |
| 豆香肉皮.....   | 130 | 生炒脆肚.....   | 194 |
| 干锅猪肘.....   | 132 | 姜葱炒牛肚.....  | 196 |
| 回锅猪肘.....   | 134 | 小炒鲜牛肚.....  | 198 |
| 尖椒烧猪尾.....  | 136 | 红油牛百叶.....  | 200 |
| 辣子肥肠.....   | 138 | 蒜味牛蹄筋.....  | 202 |
| 泡椒肥肠.....   | 140 | 红油羊肉.....   | 204 |
| 泡椒猪小肠.....  | 142 | 双椒爆羊肉.....  | 206 |
| 红油拌肚丝.....  | 144 | 干锅羊肉.....   | 208 |
| 蒜泥腰花.....   | 146 | 干锅烧羊柳.....  | 210 |
| 泡椒腰花.....   | 148 | 辣子羊排.....   | 212 |
| 酸辣腰花.....   | 150 | 干锅羊排.....   | 214 |
| 椒油浸腰花.....  | 152 | 干煸羊肚.....   | 216 |
| 酱烧猪舌根.....  | 154 | 香辣狗肉煲.....  | 218 |
| 白菜炒猪肺.....  | 156 |             |     |
| 红烧猪肺.....   | 158 |             |     |
| 陈皮牛肉.....   | 160 |             |     |
| 平锅牛肉.....   | 162 |             |     |
| 小米椒剁牛肉..... | 164 |             |     |
| 麻辣牛肉.....   | 166 |             |     |
| 双椒炒牛肉.....  | 168 |             |     |



## 第四章 禽蛋类

宫保鸡丁.....	222	辣炒鸭丁.....	250
辣子鸡丁.....	224	风味鸭血.....	252
芽菜碎米鸡.....	226	干锅鸭杂.....	254
麻酱拌鸡丝.....	228	小炒鹅肠.....	256
板栗辣子鸡.....	230	泡菜炒鹅肠.....	258
板栗烧鸡.....	232	香芹鹅肠.....	260
泡椒三黄鸡.....	234	小炒乳鸽.....	262
米椒酸汤鸡.....	236	干锅乳鸽.....	264
干锅土鸡.....	238	豌豆乳鸽.....	266
白果炖鸡.....	240	香辣炒乳鸽.....	268
红烧鸡翅.....	242	泡椒乳鸽.....	270
泡椒鸡胗.....	244	辣椒炒鸡蛋.....	272
尖椒炒鸡肝.....	246	泡椒炒鸡蛋.....	274
山椒鸡胗拌青豆.....	248	皮蛋拌鸡肉丝.....	276

## 第五章 水产海鲜类

干烧鲫鱼.....	280	干锅墨鱼仔.....	308
川椒鳊鱼.....	282	干锅鱿鱼.....	310
功夫鲈鱼.....	284	辣炒鱿鱼.....	312
爆炒生鱼片.....	286	串串香辣虾.....	314
水煮生鱼.....	288	沸腾虾.....	316
水煮鱼片.....	290	泡椒基围虾.....	318
外婆片片鱼.....	292	泡椒小炒花蟹.....	320
豆花鱼片.....	294	姜葱炒花蟹.....	322
泡椒泥鳅.....	296	双椒爆螺肉.....	324
青椒炒鳝鱼.....	298	辣炒花蛤.....	326
蒜香小炒鳝鱼丝.....	300	爆炒牛蛙.....	328
口味鳝片.....	302	泡椒牛蛙.....	330
杭椒鳝片.....	304	干锅牛蛙.....	332
水煮鳝鱼.....	306		







## 第一章

# 川语川味



川菜，中国汉族八大菜系之一。因其风格朴实清新、用料包容多变，又被称为「百姓菜」。川菜的烹饪方法有三十八种之多，复合味型有二十多种，其主要特点是麻、辣、香、鲜、油大、味厚。

# 川菜常用食材

◎川菜的常见食材有很多，不胜枚举。下面仅列出几个例子，并说明在烹制川菜前应该注意的食材的一些养生功效和其他一些小细节，以便让我们吃到更正宗的川菜。



## ↓ 五花肉

五花肉又称肋条肉、三层肉，位于猪的腹部，猪腹部脂肪组织很多，其中又夹带着肌肉组织，肥瘦间隔，故称“五花肉”。这部分的瘦肉最嫩且最多汁。需要指出的是，五花肉要斜切，因为其肉质比较细、筋少，如横切，炒熟后变得凌乱散碎，斜切可使其不破碎，吃起来也不塞牙。五花肉营养丰富，有补肾养血、滋阴润燥之功效，还有滋肝阴、润肌肤和止消渴的作用。此外，五花肉含有丰富的优质蛋白质和人体必需的脂肪酸，并提供血红素和促进铁吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血的症状。



## ↓ 猪蹄

猪蹄，又叫猪脚、猪手，前蹄为猪手，后蹄为猪脚。它含有丰富的胶原蛋白，脂肪含量也比肥肉低。近年来在对老年人衰老原因的研究中发现，人体中胶原蛋白缺乏，是人衰老的一个重要因素。猪蹄能防治皮肤干瘪起皱，增强皮肤弹性和韧性，对延缓衰老具有特殊意义。为此，人们把猪蹄称为“美容食品”。猪蹄对于经常性的四肢疲乏、腿部抽筋、麻木、消化道出血有一定的辅助疗效。

## ↓ 猪血

猪血，又称液体肉、血豆腐和血花等，味甘、苦，性温，有解毒清肠、补血美容的功效。猪血富含维生素B<sub>2</sub>、维生素C、蛋白质、铁、磷、钙、烟酸等营养成分。猪血中的血浆蛋白被人体内的胃酸分解后，产生一种解毒、清肠分解物，能够与侵入人体内的粉尘、有害金属微粒发生化合反应，易于毒素排出体外。长期接触有毒、有害粉尘的人，特别是每日驾驶车辆的司机和理发师，应多吃猪血。另外，

猪血富含铁，对贫血面色苍白者有改善作用，是排毒养颜的理想食物。

### ↓ 鳝鱼

鳝鱼肉嫩味鲜，营养价值甚高，尤其是富含DHA（二十二碳六烯酸）和卵磷脂，有补脑健身的功效。鳝鱼所含的特种物质“鳝鱼素”，有清热解毒、凉血止痛、祛风消肿、润肠止血等功效，能降低血糖和调节血糖，对糖尿病有较好的食疗作用，又因其所含脂肪极少，因而是糖尿病患者们的理想食品。

### ↓ 草鱼

草鱼俗称鲩鱼、草鲩、白鲩。草鱼含有丰富的硒元素，经常食用有抗衰老、养颜的功效，而且对肿瘤也有一定的预防作用。草鱼肉嫩而不腻，很适合身体瘦弱、食欲不振的人食用。



### ↓ 牛蛙

牛蛙有滋补解毒的功效，消化功能差或胃酸过多的人以及体质弱的人可以用来滋补身体。牛蛙可以促进人体气血旺盛，使人精力充沛，有滋阴壮阳、养心安神、

补血补气之功效，有利于术后病人的滋补康复。

### ↓ 泡菜

泡菜含有丰富的维生素和钙、磷等无机物，既能为人提供充足的营养，又能预防动脉硬化等疾病。由于泡菜在腌制过程中会产生亚硝酸盐，这是公认的致癌物质；并且亚硝酸盐的含量与盐浓度、温度、腌制时间等众多因素密切相关。因而泡菜不宜多食。



### ↓ 酸豆角

酸豆角，就是腌制过的豆角。它含有丰富的优质蛋白质、碳水化合物及多种维生素、微量元素等，可补充机体的招牌营养素。其中所含B族维生素能起到维持正常的消化腺分泌和胃肠道蠕动的作用，还可抑制胆碱酶活性，帮助消化，增进食欲。



# 川菜的烹调特色

◎川菜麻辣的特色一部分来自于川菜的不同烹饪方法，另外一部分来自于烹饪前的准备。下面，我们将详细介绍川菜的烹调方法及其特色。



## 烹调方法

川菜烹调方法多达几十种，常见的如炒、熘、炸、爆、蒸、烧、煨、煮、焖、煊、炖、淖、卷、煎、炆、烩、腌、卤、熏、拌、参、蒙、贴、酿等。如炒、爆、煎、烧就别具一格。

### 炒

在川菜烹制的诸多方法中，“炒”很有特点，它要求时间短，火候急，汁水少，口味鲜嫩。其具体方法是，炒菜不过油，不换锅，现炒现对，急火短炒，一锅成菜。

### 爆

“爆”是一种典型的急火短时间加热，迅速成菜的烹调方法，较突出的一点是勾芡，要求芡汁要包住主料而油亮。

### 煎

“煎”一般是以温火将锅烧热后，倒入能布满锅底的油量，再放入加工成扁形的原料，继续用温火先煎好一面，再将原料翻一个身，煎另一面，放入调味料，而后翻几翻即成。

### 烧

烧分为干烧法和家常烧法两种。

干烧之法，是用中火慢烧，使有浓厚

味道的汤汁渗透于原料之中，自然成汁，醇浓厚味。

家常烧法，是先用中火热油，入汤烧沸去渣，放料，再用小火慢烧至成熟入味勾芡而成。

## 烹调特点

### 选料认真

川菜要求对原料要进行严格选择，做到量材使用，物尽其能，既要保证质量，又要注意节约。原料力求鲜活，并要讲究时令。

### 刀工精细

刀工是川菜制作的一个很重要的环节。它要求制作者认真细致，讲究规格，根据菜肴烹调的需要，将原料切配成形，使之大小一致、长短相等、粗细一样、厚薄均匀。

### 合理搭配

川菜烹饪，要求对原料进行合理搭配，以突出其风味特色。川菜原料分独用、配用，讲究浓淡、荤素适当搭配。味浓者宜独用，不搭配；淡者配淡，浓者配浓，或浓淡结合，但均不使夺味；荤素搭配得当，不能混淆。

# 川菜常用调料

◎川菜的调味料在川菜菜肴的制作中起着至关重要的作用，也是制作麻辣、鱼香等味型菜肴必不可少的佐料。川菜常用的调味料很多，可以根据不同菜的口味特点选用不同的调味料，让菜的口味更独特。



## ↓ 胡椒

胡椒辛辣中带有芳香，有特殊的辛辣刺激味和强烈的香气，有除腥解膻、解油腻、助消化、增添香味、防腐和抗氧化作用，能增进食欲，可解鱼虾蟹肉的毒素。胡椒分黑胡椒和白胡椒两种。黑胡椒辣味较重，香中带辣，散寒、健胃功能更强，多用于烹制内脏、海鲜类菜肴。

## ↓ 花椒

花椒果皮含辛辣挥发油等，辣味主要来自山椒素。花椒有温中气、减少膻腥气、助暖作用，且能去毒。烹肉时宜多放花椒，牛肉、羊肉、狗肉更应多放；清蒸鱼和干炸鱼，放点花椒可去腥味；腌榨菜、泡菜，放点花椒可以提高风味；煮五香豆腐干、花生、蚕豆和黄豆等，用些花椒，味更鲜美。

花椒在咸鲜味菜肴中运用比较多，一是用于原料的先期码味、腌渍，起去腥、去异味的作用；二是在烹调中加入花椒，起避腥、除异、和味的作用。



## ↓ 七星椒

七星椒是朝天椒的一种，属于簇生椒，产于四川威远、内江、自贡等地。七星椒皮薄肉厚、辣味醇厚，比子弹头辣椒更辣，可以制作泡菜、干辣椒、辣椒粉、糍粑辣椒、辣椒油等。

## ↓ 干辣椒

干辣椒是用新鲜辣椒晾晒而成的，外表呈鲜红色或棕红色，有光泽，内有籽。干辣椒气味特殊，辛辣如灼。川菜调味使用干辣椒的原则是辣而不死，辣而不燥。成都及其附近所产的二荆条辣椒和威远的七星椒，皆属此类品种，为辣椒中的上品。干辣椒可切节使用，也可磨粉使用。干辣椒节主要用于糊辣口味的菜肴，如炆莲白、炆黄瓜等菜肴。使用辣椒粉的常用方法有两种，一是直接入菜，如宫保鸡丁就要用辣椒粉，起到增色的作用；二是制成红油辣椒，作红油、麻辣等口味的调味品，广泛用





于冷热菜式，如红油笋片、红油皮扎丝、麻辣鸡、麻辣豆腐等菜肴的调味。

## 泡椒

在川菜调味中起重要作用的泡辣椒，它是用新鲜的红辣椒泡制而成的。由于泡辣椒在泡制过程中产生了乳酸，所以用于烹制菜肴，就会使菜肴具有独特的香气和味道。



## 冬菜

冬菜是四川的著名特产之一，主产于南充、资中等市。冬菜是用青菜的嫩尖部分，加上盐、香料等调味品装坛密封，经数年腌制而成。冬菜以南充生产的顺庆冬尖和资中生产的细嫩冬尖为上品，有色黑发亮、细嫩清香、味道鲜美的特点。冬菜既是烹制川菜的重要辅料，也是重要的调味品。在菜肴中作辅料的有冬尖肉丝、冬菜肉末等，既作辅料又作调味品的有冬菜肉丝汤等菜肴，均为川菜中的佳品。

## 子弹头辣椒

子弹头辣椒是朝天椒的一种，因为形状短粗如子弹，所以得名“子弹头辣椒”，在四川很多地方都有种植。子弹头辣椒辣味比二荆条辣椒强烈，但是香味和色泽却比不过二荆条辣椒，可以制作干辣椒、泡菜、辣椒粉、辣椒油。

## 芥末

芥末即芥子研成的末。芥子干燥无味，研碎湿润后，发出强烈的刺激气味，冷菜、荤素原料皆可使用。如芥末嫩肚丝、芥末鸭掌、芥末白菜等，均是夏、秋季的佐酒佳肴。目前，川菜也常用芥末的成品芥末酱、芥末膏，成品使用起来更方便。

## 川盐

川盐能定味、提鲜、解腻、去腥，是川菜烹调的必需品之一。盐有海盐、池盐、岩盐、井盐之分。川菜常用的盐是井盐，其氯化钠含量高达99%以上，味纯正，无苦涩味，色白，结晶体小，疏松不结块。川盐以四川自贡所生产的井盐为盐中最理想的调味品。

## 陈皮

陈皮亦称“橘皮”，是用成熟了的橘子皮阴干或晒干制成。陈皮呈鲜橙红色、黄棕色或棕褐色，质脆，易折断，以皮薄而大，色红，香气浓郁者为佳。在川菜中，陈皮味型就是以陈皮为主要的调味品调制的，是川菜常用的味型之一。陈皮在冷菜中运用广泛，如陈皮兔丁、陈皮牛肉、陈皮鸡等。此外，由于陈皮和沙姜、八角、茴香、丁香、小茴香、桂皮、草果、老蔻、砂仁等原料一样，都有各自独特的芳香气，所以，它们都是调制五香味型的调味品，多用于烹制动物性原料和豆