

绝色  
（第二辑）

快速上手  
学做正宗川菜

175道过瘾经典的正宗川菜  
200张垂涎欲滴的美食图片

150条川菜私房烹饪秘籍  
150项川菜烹饪基本知识

# 正宗绝色川菜

·全·新·升·级·版·  
郑伟乾 / 编著 郭刚 / 摄影



# 正宗 绝色川菜




·全·新·升·级·版·



郑伟乾 / 编著 郭 刚 / 摄影



重庆出版集团  重庆出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

正宗绝色川菜: 全新升级版 / 郑伟乾编著; 郭刚摄影. — 重庆: 重庆出版社, 2015.11

ISBN 978-7-229-10509-9

I. ①正… II. ①郑… ②郭… III. ①川菜—菜谱  
IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 237190 号

## 正宗绝色川菜 (全新升级版)

ZHENGZONG JUJISE CHUANCAI (QUANXIN SHENGJIBAN)

郑伟乾 编著

郭刚 摄影

策 划: 无极文化

责任编辑: 刘 喆

策划编辑: 刘秀华

特约编辑: 袁芝兰 夏雪梅

责任校对: 李小君

美术编辑: 无极文化·陈康慧

封面设计: 重庆出版集团艺术设计有限公司·黄 杨 Violet



重庆出版集团  
重庆出版社 出版

重庆市南岸区南滨路 162 号 1 幢 邮政编码: 400061 <http://www.cqph.com>

深圳市好印象真彩印刷有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

开本: 720mm × 1 000mm 1/16 印张: 14.25 字数: 200 千

2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-10509-9

定价: 32.00 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-61520678

版权所有 侵权必究

# 目录

## Contents

### 第一章

#### 麻辣鲜香话川菜 ▼

川菜的发展历史和流派	8
百菜百味品川菜	10
识得川菜辣滋味	12
正宗川菜的调味品	16



### 第二章

#### 经典川菜 ▼

宫保鸡丁	21
麻婆豆腐	23
鱼香肉丝	24
蒜泥白肉	27
东坡肘子	29
夫妻肺片	30
开水白菜	33
毛血旺	35
酸菜鱼	36
回锅肉	39
川北凉粉	40



### 第三章

#### 凉菜 ▼

手撕鸡	42
口水鸡	43
泡椒凤爪	44
脱骨凤爪	45
烧椒鸡杂	46
凉拌鸭胗	47
青椒皮蛋	48
功夫耳片	49
香辣拌肘花	50
红油肚丝	51
麻辣牛展	52
五香凉拌牛肉	53
香水牛肉	54
麻辣牛肚	55
泡菜牛百叶	56
炆拌海蜇头	57
珊瑚脆笋	58
西芹黑木耳	59
四川泡菜	60
爽口脆笋	61
脆拌莴笋片	62

## 第四章

## 热 菜 ▼

菜根香	63	泉水鸡	72	菠萝里脊	95
美味蕨菜	64	风味手撕鸡	73	过瘾肉片	96
清香茄条	65	重庆辣子鸡	74	鱼香藕丸	97
炆拌南瓜苗	66	香辣鸡中翅	75	蒜苗炒腊肉	98
鲜拌桃仁	67	鲜辣掌中宝	77	干锅莴笋腊肉	99
桃仁苦菊	68	干锅鸡脆骨	78	川辣猪脸	100
炆拌藕片	69	魔芋子姜鸭	79	蒸川味香肠	101
芥末菠菜	70	秘制糯米鸭	80	粉蒸排骨	102
		飘香鸭	81	孜然长排	103
		川酱爆鸭丁	82	香辣排骨	104
		烟笋煨鸭煲	83	金牌卤烤骨	106
		美极鸭脯	84	孜然脆骨	107
		山城鸭下巴	85	香辣美容蹄	108
		泡椒鲜鸭掌	86	农家腊猪手	109
		川味酱鸭舌	87	香锅猪手	110
		宫保鸭肠	88	极品蹄花	111
		红油鹅肠	89	米椒爽口腰花	112
		皮蛋豆腐	90	沸腾香辣腰花	113
		金牌宝塔肉	91	凉粉腰花	114
		甜烧白	92	爽口猪心	115
		咸烧白	93	香爆猪肝	116
		干豆角红烧肉	94	干锅肥肠	117



第四章

热菜

东坡脑花	118	风味兔丁	140	粒粒香虾	154
干锅带皮黄牛肉	119	葱椒浪花鱼	141	香锅虾	155
水煮滑牛肉	120	沸腾水煮鱼	142	锅巴虾排	156
葱香滑牛柳	121	泡椒烤鱼	143	麻辣诱惑	157
铁板牛肉	122	老干妈鲫鱼	144	水煮蝴蝶虾	158
麻香嫩牛肉	123	鸿运当头	145	香辣串串虾	159
茶树菇牛肉	124	鲜椒水煮鱼	147	风味小龙虾	160
蒜薹牛肉	125	回锅香酥鱼	148	水果锅巴	162
烟笋烧牛腩	126	球溪鲶鱼	149	富贵海鲜锅	163
米豆腐烧牛腩	127	麻婆鱼片	150	泡椒花甲	164
辣子嫩牛肉	128	海参麻婆豆腐	151	鱼香花甲	165
虎皮牛柳	129	椒麻鲜鱼肚	152	香锅牛蛙	166
红焖牛杂	130	泡椒大明虾	153	馋嘴蛙	167
锦绣黄喉	131			麻香牛蛙	168
小炒牛大肚	132			小炒牛蛙	169
辣炒牛肚丝	133			脆香鳝段	171
烧椒毛肚	134			泡椒鳝段	172
五彩爆金钱肚	135				
晾干毛肚	136				
回锅鲜羊肉	137				
泥蒿羊肉丝	138				
香辣兔丁	139				



## 第五章

## 附录

## 主食 小吃 ▼



- |        |     |         |     |           |     |
|--------|-----|---------|-----|-----------|-----|
| 东坡泥鳅   | 173 | 宜宾燃面    | 196 | 川菜 24 种味型 | 213 |
| 香辣田螺   | 174 | 四川凉面    | 197 | 日渐火爆的新派川菜 | 220 |
| 家常豆腐   | 175 | 川味牛肉面   | 198 | 食用川味火锅有讲究 | 221 |
| 五香豆腐干  | 176 | 成都担担面   | 199 | 川菜的诱惑在哪里  | 223 |
| 豆花青菜羹  | 177 | 酸辣粉     | 200 | 菜例的味型索引   | 224 |
| 香辣脆皮豆腐 | 178 | 四川包子    | 201 |           |     |
| 红油笋尖   | 179 | 芽菜窝窝头   | 202 |           |     |
| 回锅土豆   | 180 | 巴蜀生煎包   | 203 |           |     |
| 口水土豆泥  | 181 | 红油水饺    | 204 |           |     |
| 米汤南瓜藤  | 182 | 龙抄手     | 205 |           |     |
| 家乡小炒茄子 | 183 | 醪糟小汤圆   | 206 |           |     |
| 成都素烩   | 184 | 赖汤圆     | 207 |           |     |
| 炝炒藕丁   | 185 | 四川糍粑    | 208 |           |     |
| 干煸四季豆  | 186 | 三丝春卷    | 209 |           |     |
| 肉末酸豆角  | 187 | 天府麻团    | 210 |           |     |
| 砂锅娃娃菜  | 188 | 乐山豆腐脑   | 211 |           |     |
| 浓汁白菜卷  | 189 | 四味木桶点豆花 | 212 |           |     |
| 椒盐菌菇   | 190 |         |     |           |     |
| 回锅杏鲍菇  | 191 |         |     |           |     |
| 干锅野菌   | 192 |         |     |           |     |
| 牛肝菌炒鸡  | 193 |         |     |           |     |
| 茶树菇爆肉丝 | 194 |         |     |           |     |





## 前言

川菜是中国的八大菜系之一，历史悠久，在国内外都享有很高的声誉。川菜起源于古代的巴国和蜀国，成形于秦晋，经过两千多年的凝练，形成了其特有的风味，享有“一菜一格，百菜百味”的美誉，且色、香、味、形俱佳，故国际烹饪界有“食在中国，味在四川”之说。

吃川菜最宜叫上三五个朋友，围坐一桌随着菜肴冒出的热气吃得酣畅淋漓，似乎“飙汗”才是最高的境界；大快朵颐，直到味蕾与嘴唇都麻木，好像只有如此才是享受。吃过川菜的人都会有一种共同的体会，在味蕾与嘴唇的麻木之后，会有一种戒不掉的想念。川菜会让人吃了上瘾，欲罢不能，这也是其魅力所在。川菜的迅速发展赢得广大食客的喜爱，为了能够足不出户尽享美味，人们开始将川菜搬入自家厨房。

《正宗绝色川菜（全新升级版）》收录了200多款川味菜肴，包括非吃不可的经典川菜、凉菜、热菜和主食并小吃四部分，几乎囊括了川菜所有的菜式。这些菜品的制作方法详尽，图片精美，很多经典菜品还附有厨房秘籍，让您轻松学会烹制美味！

“非吃不可的经典川菜”为您精挑细选了川菜中历史悠久、最受大众欢迎的家常菜肴。这些菜肴道道有来头，款款有特色，“历史故事”告诉您美食背后动人的故事。总之，不论您是在家自制烹制还是到酒店品尝，这些菜品绝对经典，绝对必吃。

本书还将菜品按味型做了系统的分类，包括家常味、麻辣味、酸辣味……将川菜的百变味型分门别类一一呈现，使您从目录上马上就可以找到自己喜欢的味型，立刻动手实践。

《正宗绝色川菜（全新升级版）》浓缩了郑伟乾老师多年来编写“绝色川菜”系列的精华，郑老师努力将最有价值的内容和最精美的图片奉献给喜爱川菜的读者朋友，让您不仅使用它，更珍藏它。

翻开本书，让您和家人尽享川菜的麻辣鲜香，越吃越上瘾！



# 目录

## Contents

### 第一章

#### 麻辣鲜香话川菜 ▼

川菜的发展历史和流派	8
百菜百味品川菜	10
识得川菜辣滋味	12
正宗川菜的调味品	16



### 第二章

#### 经典川菜 ▼

宫保鸡丁	21
麻婆豆腐	23
鱼香肉丝	24
蒜泥白肉	27
东坡肘子	29
夫妻肺片	30
开水白菜	33
毛血旺	35
酸菜鱼	36
回锅肉	39
川北凉粉	40



### 第三章

#### 凉菜 ▼

手撕鸡	42
口水鸡	43
泡椒凤爪	44
脱骨凤爪	45
烧椒鸡杂	46
凉拌鸭胗	47
青椒皮蛋	48
功夫耳片	49
香辣拌肘花	50
红油肚丝	51
麻辣牛展	52
五香凉拌牛肉	53
香水牛肉	54
麻辣牛肚	55
泡菜牛百叶	56
炆拌海蜇头	57
珊瑚脆笋	58
西芹黑木耳	59
四川泡菜	60
爽口脆笋	61
脆拌莴笋片	62

## 第四章

## 热 菜

菜根香	63	泉水鸡	72	菠萝里脊	95
美味蕨菜	64	风味手撕鸡	73	过瘾肉片	96
清香茄条	65	重庆辣子鸡	74	鱼香藕丸	97
炝拌南瓜苗	66	香辣鸡中翅	75	蒜苗炒腊肉	98
鲜拌桃仁	67	鲜辣掌中宝	77	干锅莴笋腊肉	99
桃仁苦菊	68	干锅鸡脆骨	78	川辣猪脸	100
炝拌藕片	69	魔芋子姜鸭	79	蒸川味香肠	101
芥末菠菜	70	秘制糯米鸭	80	粉蒸排骨	102
		飘香鸭	81	孜然长排	103
		川酱爆鸭丁	82	香辣排骨	104
		烟笋煨鸭煲	83	金牌卤烤骨	106
		美极鸭脯	84	孜然脆骨	107
		山城鸭下巴	85	香辣美容蹄	108
		泡椒鲜鸭掌	86	农家腊猪手	109
		川味酱鸭舌	87	香锅猪手	110
		宫保鸭肠	88	极品蹄花	111
		红油鹅肠	89	米椒爽口腰花	112
		皮蛋豆腐	90	沸腾香辣腰花	113
		金牌宝塔肉	91	凉粉腰花	114
		甜烧白	92	爽口猪心	115
		咸烧白	93	香爆猪肝	116
		干豆角红烧肉	94	干锅肥肠	117



第四章

热菜

东坡脑花	118	风味兔丁	140	粒粒香虾	154
干锅带皮黄牛肉	119	葱椒浪花鱼	141	香锅虾	155
水煮滑牛肉	120	沸腾水煮鱼	142	锅巴虾排	156
葱香滑牛柳	121	泡椒烤鱼	143	麻辣诱惑	157
铁板牛肉	122	老干妈鲫鱼	144	水煮蝴蝶虾	158
麻香嫩牛肉	123	鸿运当头	145	香辣串串虾	159
茶树菇牛肉	124	鲜椒水煮鱼	147	风味小龙虾	160
蒜薹牛肉	125	回锅香酥鱼	148	水果锅巴	162
烟笋烧牛腩	126	球溪鲶鱼	149	富贵海鲜锅	163
米豆腐烧牛腩	127	麻婆鱼片	150	泡椒花甲	164
辣子嫩牛肉	128	海参麻婆豆腐	151	鱼香花甲	165
虎皮牛柳	129	椒麻鲜鱼肚	152	香锅牛蛙	166
红焖牛杂	130	泡椒大明虾	153	馋嘴蛙	167
锦绣黄喉	131			麻香牛蛙	168
小炒牛大肚	132			小炒牛蛙	169
辣炒牛肚丝	133			脆香鳝段	171
烧椒毛肚	134			泡椒鳝段	172
五彩爆金钱肚	135				
晾干毛肚	136				
回锅鲜羊肉	137				
泥蒿羊肉丝	138				
香辣兔丁	139				



## 第五章

## 附录

## 主食 小吃 ▼



- |        |     |         |     |           |     |
|--------|-----|---------|-----|-----------|-----|
| 东坡泥鳅   | 173 | 宜宾燃面    | 196 | 川菜 24 种味型 | 213 |
| 香辣田螺   | 174 | 四川凉面    | 197 | 日渐火爆的新派川菜 | 220 |
| 家常豆腐   | 175 | 川味牛肉面   | 198 | 食用川味火锅有讲究 | 221 |
| 五香豆腐干  | 176 | 成都担担面   | 199 | 川菜的诱惑在哪里  | 223 |
| 豆花青菜羹  | 177 | 酸辣粉     | 200 | 菜例的味型索引   | 224 |
| 香辣脆皮豆腐 | 178 | 四川包子    | 201 |           |     |
| 红油笋尖   | 179 | 芽菜窝窝头   | 202 |           |     |
| 回锅土豆   | 180 | 巴蜀生煎包   | 203 |           |     |
| 口水土豆泥  | 181 | 红油水饺    | 204 |           |     |
| 米汤南瓜藤  | 182 | 龙抄手     | 205 |           |     |
| 家乡小炒茄子 | 183 | 醪糟小汤圆   | 206 |           |     |
| 成都素烩   | 184 | 赖汤圆     | 207 |           |     |
| 炝炒藕丁   | 185 | 四川糍粑    | 208 |           |     |
| 干煸四季豆  | 186 | 三丝春卷    | 209 |           |     |
| 肉末酸豆角  | 187 | 天府麻团    | 210 |           |     |
| 砂锅娃娃菜  | 188 | 乐山豆腐脑   | 211 |           |     |
| 浓汁白菜卷  | 189 | 四味木桶点豆花 | 212 |           |     |
| 椒盐菌菇   | 190 |         |     |           |     |
| 回锅杏鲍菇  | 191 |         |     |           |     |
| 干锅野菌   | 192 |         |     |           |     |
| 牛肝菌炒鸡  | 193 |         |     |           |     |
| 茶树菇爆肉丝 | 194 |         |     |           |     |



# 健康吃川菜不上火



## TIPS

吃了辛辣油腻的川菜后, 喝酸梅汤可以降低食物的辛辣; 喝乌龙茶可消除油腻, 促进消化; 也可以喝点菊花茶防上火嗓子疼; 餐后补充一些富含维生素C的水果可以减轻辛辣食物对肠胃的影响……

# 麻辣鲜香话川菜

## 第一章



川菜有麻、辣、甜、咸、酸五种基本味型，在这个基础上进行调配变化出的多种复合味型更注重麻、辣、鲜、香。要使川菜色香味俱全，就要在麻、辣上下功夫。本章将带您走进川菜的世界，帮您鉴定麻辣的级别，助您挑选辣椒的种类，让您的味觉沉浸在川菜的麻辣鲜香中。

# 川菜的发展历史和流派

川菜是中国八大菜系之一，起源于四川、重庆，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的一切烦恼与窘境，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，推进巴蜀地区“尚滋味”“好辛香”的调味传统进一步发展。晚清以后，川菜逐步形成一个地方风味极其浓郁的菜系，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、官府、民族、民间菜肴，还是对教派寺庙的菜肴，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俗所同化。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。



### 三、川菜的流派

#### 上河帮 蓉派，以成都和乐山菜为主

其特点是亲民，比较清淡，传统菜品较多，小吃丰富。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、咸烧白、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

其特点是家常菜出色，亲民，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，“江湖味”重渝派川菜。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）亦发源于重庆，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作川菜的组成部分。

#### 小河帮 盐帮菜，以自贡和内江菜为主

其特点是大气、怪异、高端（因其与盐商的渊源）。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，其中一些菜品更不胫而走，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》，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、粉蒸牛肉（或名牛肉蒸笼）、风萝卜蹄花汤、芙蓉乌鱼片、无汁葱烧鲤鱼（又名“合浦还珠”）、火爆毛肚、谢家黄凉粉、郑抄手、酸辣冲菜、李家湾退鳅鱼等。





# 百菜百味品川菜

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。东门彘肉更奇绝，肥美不减胡羊酥”的诗句赞美川菜物美、味鲜。

## ◆ 一菜一格 百菜百味

“食在中国，味在四川。”

川菜在秦末汉初就初具规模，唐宋时发展迅速，明清已富有名气，现今川菜馆遍布世界，曾有食客笑语：有人的地方就有川菜。川菜生活，亦是百味人生。川菜讲究色、香、味、形，在“味”字上下功夫，以味的多、广、厚著称。巧妙搭配，灵活多变，创制出麻辣、酸辣、红油、白油等几十种各具特色的复合味，味别之多，调制之妙，

堪称中外菜肴之首，从而赢得了“一菜一格，百菜百味”的称誉。

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，麻辣并非川菜的全部。在川菜中，不乏清汤菜、甜菜等各种口味，像开水白菜、樟茶鸭等都是有名的川菜，虽不麻不辣，但入