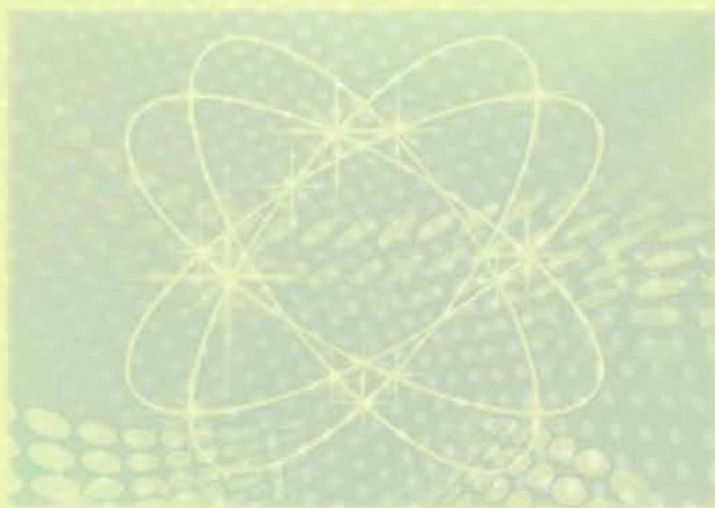


四川凉菜

韦昔奇 赵品洁 杨俊 著



四川科学技术出版社



四川

凉菜

JINGDIAN CHUANWEI LIANGCAI

韦昔奇
赵品洁
杨俊
◎ 著



四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

经典川味凉菜 / 史正良, 兰明路著. — 成都: 四川科学技术出版社, 2011.1
ISBN 978-7-5364-7150-4

I. ①图… II. ①史… ②兰… III. ①食品-装饰雕塑-图解 IV. ①TS972.114-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第010189号

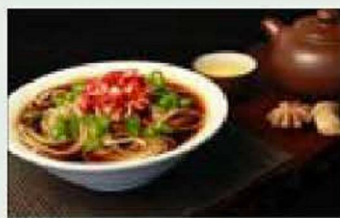
责任编辑 / 宋齐 张琪

封面设计 / 张勇

装帧设计 / 稻草人

责任出版 / 欧小春

电脑制作 / 成都华林美术设计有限公司



四川凉菜

韦昔奇 赵品洁 杨俊 著

于兴建 朱玉龙 陈应 李海涛 刘博 编写

出版发行 / 四川科学技术出版社

地址 / 成都市三洞桥路12号

邮编 / 610031

成品尺寸 / 210mm × 265mm

印张 / 7.5

印刷 / 四川省印刷制版中心有限责任公司

版次 / 2011年1月成都第一版

印次 / 2011年1月成都第一次印刷

书号 / ISBN 978-7-5364-7150-4

定价 / 29.50元

■ 版权所有·翻印必究 ■

地址: 四川·成都市三洞桥路12号
电话: 028-87734035 邮编: 610031
如需购本书请与本社发行部联系

◆ 作者的话

川菜是我国主要菜系之一，发源于古代的蜀国和巴国，汉、晋时期，就已初具规模。东晋的史学家常璩在所著的《华阳国志》中就指出，巴蜀之人有“尚滋味”和“好辛香”的传统。两千多年来，这一传统仍为川菜所保持并加以发扬，而成为川菜的著名特色。隋、唐、五代，川菜有了较大的发展。两宋时期，川菜已跨越巴蜀旧疆，以其独有的特色先后进入当时的京都汴京和临安，为世人所瞩目。明代末叶，辣椒传入我国后，使川菜原已形成的“尚滋味”“好辛香”的传统得到进一步的丰富和发展。到了晚清，逐步形成以清鲜醇浓并重，善用麻辣调味著称的独特风味。

凉菜，又称为冷菜、冷盘、冷荤、凉碟等，是四川菜系的重要组成部分，无论是川菜的大众便餐、地方小吃、私房菜点，还是各种档次的特色宴席都离不开凉菜，尤其是在宴席应用中不可或缺，起着举足轻重的作用。凉菜制作讲究色、香、味、形、器、意、养。味型丰富、烹制技法多样是凉菜总的特点，下面就这两个方面做一个介绍。

一、凉菜制作方法

凉菜主要分为冷烹冷食和热烹冷食两大类型，常用烹调方法有：

- **拌** 是凉菜的主要烹调方法之一，就是把生的原料或晾冷的熟制原料，切制成小型的丁、丝、块、片、条等形状后，加入各种调味品，然后搅拌均匀，使其上味的做法。凉拌菜肴具有用料广泛、制作简易、味道多变、菜式灵活、口味清爽的特点。

- **卤** 是将大块或整形的原料，放入用调料、香料、汤汁兑成的卤汁内，在中小火上加热至熟，使之入味的烹调方法。依据卤汁颜色的不同，又分为红卤水与白卤水两种。卤菜具有色泽美观、柔软味浓、存放时间较长的特点，是凉菜主要烹调制作方法之一。

- **熏** 是将经过初步加工或烹制成熟后的原料放入熏炉内，利用熏料燃烧所产生的烟，熏制成菜肴的烹调方法。熏制菜肴具有色泽光亮、有熏料的特殊芳香气味的特点。熏法分生熏和熟熏两种，熏料通常选用茶叶、锯末、花生壳、柏树枝、大米等原料。

- **泡** 是将原料加工处理后，放入调好味的泡菜汁中，泡制入味的方法。泡菜总的来说具有用料广泛、色泽鲜艳、脆嫩爽口、制作简便的特点，在四川几乎家家户户都能制作。

炸收 炸收是将原料刀工处理后，再经码味、油炸脱去原料部分水分，入锅掺汤，加入调味品，用中火或小火加热，使味渗透、收汁亮油而成菜的烹调方法。炸收菜肴总的来说具有色泽美观、滋润酥松、香鲜醇厚的特点。炸收这一烹调方法广泛适用于鸡、鱼、兔、鸭、猪肉、牛肉、豆制品等原料。

糖粘 糖粘又称挂霜，是将经过初步熟处理后的原料放入熬制好的糖汁内，均匀地裹上一层糖汁，冷后翻霜成菜的一种烹调方法。糖粘菜品通常都具有香甜可口、质地酥脆的特点，其选料也多以制酥的干果仁和经炸后制脆的小型原料为主。

腌腊 腌腊是将原料用多种调味品腌入味后，自然晾晒干或烟熏制干，食用前通过蒸熟或煮熟，然后晾凉改刀成菜的烹调方法。腌腊制品多具有色泽棕红、烟香味浓郁、干香滋润的特点。

糟醉 糟醉是将原料加工成形后，放入用醪糟汁或香糟调制的味汁内，再加入其他辅助调味品，腌渍入味或蒸制成菜的一种方法。糟醉类菜肴通常具有色泽淡雅、口味清鲜、略带糟香的特点。

烤 烤又称为烧烤，是将经过初步加工后的原料放在烤炉上或烤炉内，利用火力燃烧所产生的热能将原料烤制成菜的烹调方法。烤主要分为炭烤、电烤、微波炉烤等制熟方法，烤制菜肴具有色泽美观光亮、气味芳香特殊的特点。但食物经过高温烧烤后，维生素A、维生素B、维生素C以及脂肪都会受到相当大的损失，并且还会产生苯类致癌物，所以，不应该长期大量的食用烧烤类菜肴。

冻 是将富含胶质的原料加入水中，熬制溶化后，加入调味品和辅料，冷后结冻、装盘成菜的烹调方法。从口味上可将冻制菜肴分为甜味冻和咸味冻两种。其总的优点是：晶莹透明、色泽淡雅、质地柔软。

蜜汁 是将原料加工成形，制熟后整齐装盘，晾凉后淋上用蜂蜜、冰糖、清水熬制浓稠的糖汁，腌渍入味成菜的烹调方法。菜肴多具有香甜味纯正、果香浓郁的特点。

渍 渍又称为激，是将原料制酥后，趁热放入调好的味汁中，使其充分吸味回软，冷后成菜的烹调方法。菜品具有香软适口、回味悠长的特点，原料通常选用豆类，如蚕豆、豌豆、黄豆等。

以上十二种凉菜烹调方法是川菜常用烹调方法，其余相对应用较少的烹调方法，如蒸、煮、酱等将在具体菜肴中作详细介绍。

二、凉菜味型

川菜的味道，总分为基本味与复合味两大类。基本味又称为单一味，即咸、甜、麻、辣、酸、鲜、香七味；由单一味组合而成的味型称为复合味，尽管各种菜肴的味道千变万化，风味各具一格，但都是由这七种基本味复合而成，所以对基本味的认识和理解非常重要。川菜在调味上讲究“一菜一格、百菜百味”，每一款菜肴都应该在调味特点上有所突出，如“白油味”突出的是清鲜的本味，而“麻辣味”则要将浓烈的口味充分体现出来，所以在菜肴的调味中，从调味品的选择到调味品的再加工，以及用量比例、调味时间都应严格按照要求来操作。

川菜常用凉菜复合味型有麻辣味、红油味、怪味、椒麻味、藤椒味、鱼香味、泡椒味、咸鲜味、姜汁味、蒜泥味、椒盐味、甜香味、麻酱味、五香味、芥末味、酸辣味、糖醋味、陈皮味等二十余种，其制作原料与调制方法将在本书的具体菜肴制作中作详细介绍。

味型名称	味型特点	组成调料	调制过程
麻辣味	色泽红亮、咸鲜麻辣、味浓厚醇香	精盐、味精、白糖、花椒粉、辣椒粉、酱油、辣椒油、香油	①将精盐、味精、白糖放入碗内，加入酱油调至溶化。②再加入花椒粉、辣椒粉、辣椒油、香油即成。 代表菜品： 麻辣鸡块、麻辣兔丁
红油味	色泽红亮、咸鲜微甜、香辣味浓	精盐、白糖、味精、酱油、辣椒油、香油	①将白糖、酱油放入调味碗中搅拌溶化。②当白糖、酱油溶为一体时，加入精盐、味精调和成咸鲜微甜的味感，加入辣椒油调匀，最后加入香油即成。 代表菜品： 红油三丝、红油猪耳
怪味	色泽棕红、咸甜麻辣酸香鲜各味兼具、风味独特	精盐、味精、白糖、酱油、醋、芝麻酱、花椒粉、辣椒油、熟芝麻、香油	①先将香油放入芝麻酱内将芝麻酱拌成酱糊状。②在稀释好的芝麻酱内放入适量的精盐、味精、白糖，待完全溶化。③再放入酱油、醋、花椒粉、辣椒油调成清浆状即成怪味味汁，做菜时可再放上一些熟芝麻进行点缀，以增加档次。 代表菜品： 怪味鸡丝、怪味胡豆

味型名称	味型特点	组成调料	调制过程
椒麻味	色泽翠绿、咸鲜醇厚、椒麻辛香	精盐、味精、酱油、香葱叶、干花椒、鲜汤、香油	<p>①将葱叶切细，花椒用冷水略泡，捞出与葱叶一起用刀铡为椒麻茸。②将椒麻茸放入碗中，用鲜汤将其调散，放入精盐、味精、酱油、香油调匀即成椒麻味汁。</p> <p>代表菜品：椒麻舌片、椒麻凤爪</p>
藤椒味	麻辣鲜香、清香味浓郁、色泽淡雅	精盐、味精、鲜花椒、小米椒、香油、醋、葱花、鲜汤	<p>①藤椒味在凉菜中多用于拌这一烹调方法，首先将鲜花椒用精炼油小火熬出香味，再将小米椒切成粒，葱切碎待用。②取一小碗，加入精盐、味精、熬好的花椒油、小米椒、醋、香油、鲜汤调匀，再撒入葱花即成藤椒味。</p> <p>代表菜品：藤椒鸡块、藤椒鸡杂</p>
鱼香味	色泽红亮、咸鲜酸甜微辣、姜葱蒜味浓	精盐、味精、白糖、酱油、辣椒油、醋、泡红辣椒、姜、葱、蒜、香油	<p>①将精盐、味精、白糖放入调料碗内，用酱油、醋调溶化。②放入泡红辣椒、姜末、蒜茸、辣椒油、香油调和均匀。③再放入葱花即成鱼香味汁。</p> <p>代表菜品：鱼香青元、鱼香兔丝</p>
泡椒味	色泽红亮、咸鲜带辣	精盐、味精、白糖、辣椒油、泡辣椒、酱油、香油、鲜汤	<p>①将精盐、味精、白糖放入调料碗内用酱油、辣椒油、香油、鲜汤调溶化。②放入泡辣椒调制均匀即成泡椒味汁。</p> <p>代表菜品：泡椒田螺</p>
咸鲜味	咸鲜清淡、醇厚香鲜、四季皆宜	精盐、味精、香油 (此处常用盐水咸鲜为例)	<p>①将经过粗加工的原料，放入调好的咸鲜味汁中蒸熟或者煮熟晾凉待用。②将晾凉的原料经过刀工处理装盘成菜即可。</p> <p>代表菜品：盐水鸭、盐水鸡</p>
姜汁味	咸鲜带酸、姜味浓郁、清爽可口	精盐、老姜、醋、鲜汤、味精、香油	<p>①将老姜去皮洗净后用刀剁成细末，放入调料碗内。②在碗内加入精盐、鲜汤、味精、醋、香油调匀即成。</p> <p>代表菜品：姜汁肚片、姜汁豇豆</p>
蒜泥味	色泽红亮、蒜味浓郁、咸鲜香辣、微带甜味	精盐、味精、白糖、酱油、辣椒油、香油、蒜泥	<p>①将精盐、味精、白糖放入碗内，加入酱油、辣椒油、香油调匀。②待固体调味品溶化后加入蒜泥。</p> <p>代表菜品：蒜泥黄瓜、蒜泥白肉</p>

味型名称	味型特点	组成调料	调制过程
椒盐味	香麻咸鲜	精盐、花椒、味精	<p>①先将花椒去梗去籽备用。②将花椒与精盐按1:4混合,入锅内炒至花椒壳呈焦黄色。③待冷却后碾成细末,加入味精即成。</p> <p>代表菜品:椒盐鱼皮</p>
甜香味	色泽洁白、香甜可口	白糖、清水	<p>将加工好的原料放入糖液中粘裹均匀即可。</p> <p>代表菜品:糖粘花仁</p>
麻酱味	咸鲜醇正、芝麻酱香味浓郁	精盐、酱油、白糖、味精、芝麻酱、香油、鲜汤	<p>①先将芝麻酱用鲜汤调匀。②加入酱油、白糖、精盐、味精、香油调匀即成麻酱味味汁。</p> <p>代表菜品:麻酱凤尾、麻酱鲜笋</p>
五香味	色泽黄亮、咸鲜浓香、略带回甜	精盐、味精、白糖、料酒、五香料、姜、葱、鲜汤、香油、糖色	<p>①锅内放入精盐、香料、白糖、糖色、料酒、鲜汤,在中小火上熬成五香味汁。②将初加工好的原料放入五香味汁中,待汤汁浓稠原料入味后,放入味精、香油即可。</p> <p>代表菜品:五香豆筋、五香鳝段</p>
芥末味	色泽淡雅、酸香咸鲜、芥末冲辣爽口	精盐、味精、芥末糊、醋、酱油、香油、鲜汤	<p>①先将精盐、味精、酱油、醋调匀。②再加入芥末糊、鲜汤、香油即成。</p> <p>代表菜品:芥末西芹、芥末鸭掌</p>
酸辣味	色泽红亮、咸酸香辣、清爽可口	精盐、味精、酱油、醋、辣椒油、白糖、香油	<p>①调料碗内放入精盐、酱油、醋、味精、白糖充分搅拌。②加入辣椒油、香油调匀即成酸辣味味汁。</p> <p>代表菜品:酸辣荞面、酸辣凉粉</p>
糖醋味	甜酸味浓、清爽可口	精盐、酱油、白糖、醋、香油、糖色	<p>拌制菜肴过程:①先将精盐、白糖用酱油充分调化。②再加入醋、香油调匀即成。</p> <p>炸收菜肴过程:①糖醋味用于炸收菜肴,其调味过程是在加热过程中完成,首先是要将加工的原料炸制。②锅内加入少量精炼油,下入炸好的原料略炒,加入鲜汤、糖色、精盐、白糖、少量醋收制,待汁浓稠时再放入适量的醋、香油起锅装盘,撒上芝麻即成。</p> <p>代表菜品:糖醋排骨、糖醋海蜇</p>

味型名称	味型特点	组成调料	调制过程
陈皮味	色泽棕红、麻辣鲜香、陈皮味浓、略带回甜	精盐、味精、白糖、姜、料酒、葱、干花椒、干陈皮、干辣椒、醪糟汁、糖色、鲜汤、香油、精炼油	<p>①陈皮味多用于炸收菜肴中，其调味过程也在加热中完成，首先是要将加工的原料炸制。②在锅内加入精炼油炒香花椒、辣椒、姜、葱，加入鲜汤再放入陈皮、精盐、白糖、料酒、醪糟汁、糖色与原料，用小火慢慢收汁入味。③待汁将干时放入味精、香油炒匀起锅即可。</p> <p>代表菜品： 陈皮兔丁、陈皮猪肝</p>

油温的识别

对于油温的识别，除了利用一些仪器以外，在厨房厨师们一般根据自己的经验对油温进行鉴别，他们大多把油加热时的状态及投料后的反应与油温联系起来。大量的经验发现，油的种类、数量，不同的加热方式，火力的大小等是影响油加热时状态的主要因素。

油温的识别根据经验总结可以分为以下几类：

油温名称	油温特点	适合烹制方法
冷油温	油温一至两成（0~60℃），锅中油面平静	适合于油酥花生、油酥腰果等菜肴的制作
低油温	油温三至四成（70~120℃），油面平静，面上有少许泡沫，略有响声，无青烟	适合于干料涨发、滑溜、滑炒、松炸等菜肴的制作。具有保鲜嫩、除水分的功能
中油温	油温五至六成（130~180℃），油面泡沫基本消失，搅动时有响声，有少量的青烟从锅四周向锅中间翻动	适合于炸、炒、炆贴等菜肴的制作。具有酥皮增香，使原料不易碎烂的作用
高油温	油温七至八成（190~240℃），油面平静，搅动时有响声，冒青烟	适合于炸、油爆、油淋等菜肴的制作。下料见水即爆，水分蒸发迅速，原料容易脆化
极高油温	油温九成左右（250~270℃）	适合于炸、油淋等菜肴的制作。由于油的高温劣变，产生有毒物质，有害人体健康，营养成分被破坏，所以不提倡使用此温度的油温制作菜肴



目录

CONTENTS

四川凉菜

麻酱凤尾	001	蒜香茼蒿	026
鱼香青元	002	酱香小黄瓜	027
酱香萝卜皮	003	芥黄肚丝	028
老醋蜇头	004	辣白菜	029
酸辣荞面	005	果香山药	030
灯影苕片	006	葱香雪豆	031
珊瑚萝卜卷	007	烧椒茄子	033
糖粘花仁	008	金丝红松	034
川北凉粉	009	鸡汁豆干	035
山椒木耳	010	五彩腐竹	036
五香毛豆	011	姜汁豇豆	037
炸收豆筋	012	水晶乳鸽	038
冷炆瓜条	013	烧拌冬笋	039
胭脂萝卜	014	葱油凉瓜	040
什锦果蔬	015	卤汁香菇	041
美极茶菇	016	鲜椒仔姜	042
姜汁脆肚	017	烤椒皮蛋	043
金钩兰花	018	飘香银杏	044
剁椒蕨粉	019	糟香栗子	045
柠汁糖藕	020	翡翠茭白	046
糟醉春笋	021	炆莲白卷	047
蛋酥花仁	022	牛舌青笋	048
激胡豆	023	蜜汁叉烧	049
韭香桃仁	024	西芹银耳	050

酱酥桃仁	051	夫妻肺片	076
芥香青菜	052	香水牛肉	077
葱油香菇	053	茶熏牛排	078
大刀耳片	054	麻辣牛肉干.....	079
红油鸡块	055	孜香牛肉	080
藤椒鸡.....	056	干拌牛肚	082
怪味鸡丝	058	香油毛肚	083
碧绿葱椒鸡.....	059	陈皮兔丁	084
凉粉鸡片	060	花仁拌兔丁.....	085
糟醉仔鸡	061	手撕仔兔	086
椒麻凤爪	062	爽口蹄花	087
麻辣口口脆.....	063	双仁拌兔丁.....	088
芥香鸡杂	064	豉香鲫鱼	089
山椒凤爪	065	香辣带鱼	090
花椒鸡丁	066	香熏鱼脯	092
川式盐水鸭.....	067	椒盐鱼皮	093
樟茶鸭子	068	酥皮小鱼	094
芥末鸭掌	070	五香鳝段	096
油卤鸭舌	071	椒丝鱿鱼	097
香辣鸭唇	072	香辣小龙虾.....	098
冰片鹅肝	073	蒜泥白肉	099
豆瓣鹅肠	074	糖醋排骨	100
绝味鸭脖	075	泡椒田螺	102



成品特点

咸鲜清香，质地脆嫩，凤尾色泽翠绿

麻酱凤尾

材料配比

主料：青笋尖8根

调辅料：芝麻酱20g，香油15g，精盐5g，味精1g，白糖1g，酱油10g，鲜汤20g

工艺流程

1. 将青笋尖去老叶、粗皮，修整干净，然后将笋尖切段，整齐地摆入盘内待用。
2. 芝麻酱用酱油和鲜汤稀释后，放入白糖、精盐、味精、香油调匀成味汁，淋在凤尾上即成。



青笋尖



摆盘的青笋和麻酱

鱼香青元



豌豆

材料配比

主料：净鲜豌豆 200g

调辅料：精盐1g，味精1g，白糖10g，酱油3g，醋5g，姜末5g，蒜末6g，葱花10g，泡辣椒末10g，辣椒油20g，香油5g，精炼油1000g（约耗20g）

工艺流程

1. 鲜豌豆用刀划破皮后，放入六成油温的油锅内炸至酥脆（捞出豌豆壳），捞起晾凉后装入盘内。
2. 酱油、精盐、白糖、醋、味精放入碗内充分调匀，再将泡辣椒末、姜末、蒜末、葱花、辣椒油、香油加入调匀成鱼香味汁，出菜时淋在豌豆上即成。



豌豆放入油锅内炸制

成品特点

豌豆碧绿，酥香化渣，咸鲜甜酸微辣





成品特点

色泽棕红，萝卜皮爽脆，酱香味浓郁

酱香萝卜皮

材料配比

主料：象牙白萝卜3根

调辅料：精盐5g，味精3g，冰糖50g，酱油15g，醋5g，白酒3g，
干红辣椒15g，姜片10g，葱段10g，蒜瓣15g，清水100g

工艺流程

1. 将洗净的白萝卜削皮（萝卜皮大约0.5cm厚），再将削好的萝卜皮放阳光下晒至半干，装入盆内备用。
2. 取一干净小锅，放入清水烧开，将干红辣椒切段，和冰糖一起入沸水中煮5分钟，端离火口晾凉，将晾凉后的辣椒糖水倒入装萝卜皮的盆中，再放入精盐、味精、酱油、醋、白酒、姜片、葱段、蒜瓣，搅拌均匀后封上保鲜膜进行腌渍。
3. 腌渍三天即可食用，食用时将萝卜皮修成花瓣形，放入盘中摆成花状即可上桌。



老醋蜇头

成品特点

爽滑质脆，开胃可口

材料配比

主料：海蜇250g

调辅料：精盐3g，味精2g，白糖2g，老陈醋7g，小葱5g，大蒜10g，小米椒5g，香油3g，鲜汤6g

工艺流程

1. 海蜇洗净后用刀片成长约5cm、宽约3cm、厚约0.3cm的片，将片好的海蜇放入清水中浸泡5~6小时去除盐分。
2. 将去除盐分的海蜇放入热水中（70°C）浸泡片刻取出，再放入冰水中浸泡（冰水中浸泡可保持原料的爽脆度）。
3. 将小葱切葱花，大蒜剁成末，小米椒切小圈备用。
4. 将冰水中的海蜇取出放入碗内，加入精盐、味精、白糖、老陈醋、大蒜末、小米椒圈、香油、鲜汤一起调匀，装入盘内撒上葱花即可。



酸辣荞面

成品特点

色泽红亮，咸酸鲜辣，爽滑可口

材料配比

主料：干荞面100g

调辅料：精盐3g，味精2g，酱油5g，醋13g，白糖2g，香油5g，小米椒20g，二荆条青椒20g，辣椒油30g

工艺流程

1. 将干荞面放入沸水中煮熟，捞出后放进凉开水里透凉，装盘备用；小米椒和二荆条切成圈备用。
2. 将精盐、白糖、味精、酱油、醋放入碗内调化，再加入辣椒油、香油、小米椒、二荆条青椒调匀即成酸辣味汁，将味汁淋在荞面上即可食用。



小米辣



二荆条青椒

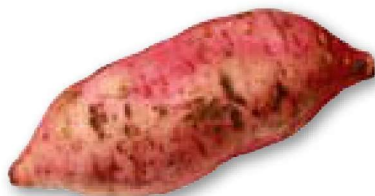
材料配比

主料：红苕200g

调辅料：精盐3g，酱油10g，白糖5g，味精2g，鲜汤50g，
辣椒油50g，香油5g，精炼油1000g

工艺流程

1. 红苕洗净去皮，切成长约6cm、宽约4cm的长方体，用平刀片的方法将红苕片成完整的灯影片，放入清水中浸泡，然后用清水漂洗干净，捞出沥干水分待用。
2. 炒锅置火上，加入精炼油烧至四五成油温时放入红苕片炸至色红酥脆时捞出，沥干油分，整齐地堆放在盘内。
3. 将调味料放入小碗中调制均匀成味汁，将调味碟摆放在红苕片旁即可。



红苕



炸制后的红苕片

灯影苕片

成品特点

色泽棕红，片薄透明，酥脆爽口，麻辣味鲜

