

食尚系列 08

川味家常菜

HOME-MADE SICHUAN FLAVOR

郭明辉 著

不失地道的川菜技法
有滋有味的家常料理

 中国轻工业出版社



C

OOKBOOK FOR MODERN

吃出健康 品出美味

现代人 · 时尚美食系列

为都市白领提供最倾心的美食享受



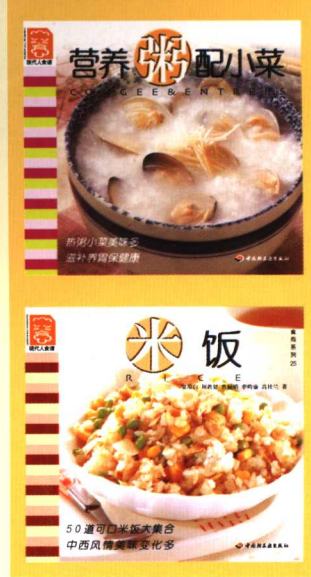
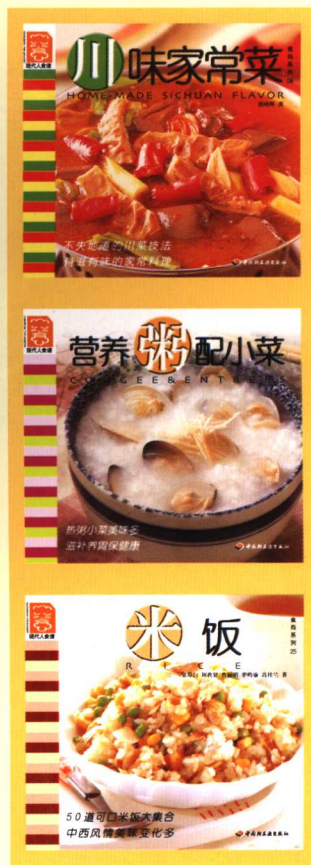
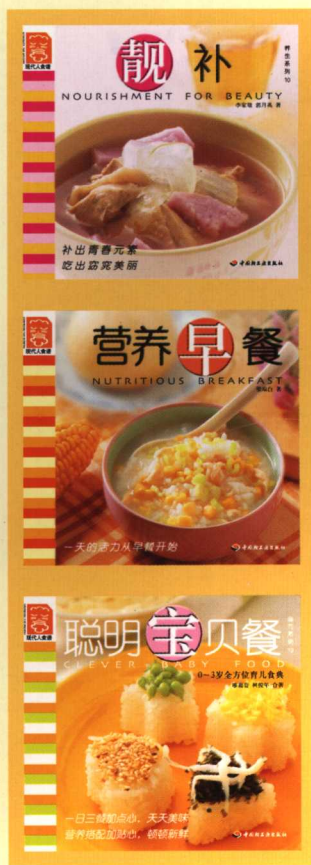
COOKBOOK FOR MODERN

现代人



每册定价 **18.00元**

时尚美食系列





现代人食谱
COOKBOOK FOR MODERNS

食尚系列 08

Home-made Sichuan Flavor

川味家常菜

郭明辉 著



 中国轻工业出版社

目 录



川菜烹调入门 4

海 鲜

宫保墨鱼	5
干烧大虾	6
豆瓣鱼	7
蒜蓉扇贝	8
锅巴什锦	10
凤尾虾	11
家常鳝片	12
鱼香九孔	14
干烧虾球	15
宫保呛虾	16
家常蟹腿	18
糖醋脆皮鱼	19

鸡 肉

宫保鸡丁	20
辣子鸡柳	21
醋熘凤脯	22
鸡丝拉皮	24
贵妃鸡	25
怪味鸡	26
成都子鸡	28
碎米鸡丁	29

猪 肉

麻辣腰片	30
红油肚丁	32
粉蒸金瓜肉	33
回锅肉	34
鱼香蹄膀	36
糖醋里脊	37
脆皮肥肠	38
川味肉丝	40
淮山荷叶小排 ...	41
京酱肉丝	42
生爆盐煎肉	43
红椒豆干肉丝 ...	44
蒜泥白肉	45
叉烧腊肉	46
五更昌旺	48

牛 肉

麻辣牛筋	49
五更牛腩	50
干煸牛肉丝	52
红油牛腱	53
麻辣烫	54
香根牛肚丝	56
陈皮牛肉	57

蔬 菜

川味豆鱼	58
四川泡菜	60
鱼香土豆	61
鱼香茄子	62
畏公牙白	64
三下锅	65
泡菜肉末	66
干煸四季豆	68

蛋、豆腐

麻婆豆腐	69
泡椒豆腐	70
绍子烘蛋	71
鱼香烘蛋	72
家常豆腐	74
生炒松花	75
口袋豆腐	76

汤

永丸子汤	78
连锅汤	79
酸菜白肉锅	80
崩山豆腐汤	82
豌豆肚条汤	83

c o n t e n t s



川菜烹调入门

川菜有一定的烹调技巧,看似简单的做法包含了许多秘诀,爆、干煸、煨、烧、焖,巧妙之处各有不同。

爆

特色:“爆”是一种用大火快炒,以保持食材柔嫩口感的烹调方法,因此食材必须要切成丁或小块。具体操作时,锅要热、油要旺,芡汁宜厚不宜薄,以便在大火旺油中快速炒熟并收干汤汁,其特色是成品菜色油亮,口感十分脆嫩。

代表菜:宫保鸡丁
辣子鸡柳



烧

特色:“烧”的技法是川菜料理中最常用的烹调方法,以豆瓣味来说,烹调重点在使用中火、热油,先将豆瓣酱爆香,再加入高汤煮开,其次才放入其他材料大火烧开,转中小火慢慢烧至入味,其风味香辛浓醇,十分下饭。

代表菜:麻婆豆腐
豆瓣鱼



干煸

特色:“干煸”是川菜中颇具特色的烹调方式,通常适用于纤维较长或是质地紧密的原料,例如猪肉丝、牛肉丝或四季豆等,烹调重点在于油锅烧热后投入食材,转中火,以锅铲不断翻炒,直到锅底呈见油不见水的状态,再加入调味料翻炒至干香。

代表菜:干煸牛肉丝
干煸四季豆



焖

特色:“焖”的作法是先用少量油爆炒,加入汤汁以大火烧开,再转小火加盖焖烧,直到食材熟烂的一种烹调方式,特点在汤汁的量必须一次加足,烹调中途水量不加不减,并要加盖烹煮,使汤汁的味道充分渗入食材中,才能达到软嫩鲜烫的目的。

代表菜:麻辣烫
陈皮牛肉



煨

特色:“煨”的烹调重点在于用微火慢慢烧出食材的鲜美原味,通常是单一食材入锅煨煮而不添加其他副料,火力最小、汤汁最少,如此制成的菜肴色泽红亮、汁浓味醇。

代表菜:三下锅



燻

特色:“燻”是指经过加工处理的食材,加入汤汁及配料,大火烧开后再转小火长时间慢慢煮成的烹调方法。食材加入汤汁煮开时,须盖上锅盖,以小火慢烧至口感变软且入味。

代表菜:成都子鸡



宫保墨鱼

白净的墨鱼，沾裹了一层油亮的红油，辣味十足。

材料

- 墨鱼 1 尾 (约 300 克)
- 干辣椒 10 支
- 蒜瓣 2 瓣
- 植物油 1 小匙
- 青椒 1/2 个
- 花生 75 克
- 花椒 1/4 小匙

调味料

- A 料：酱油 1 大匙
鸡精、米酒、番茄酱、醋各 1 小匙
- B 料：淀粉水 2 小匙
- C 料：香油 1/4 小匙

注：本书中所用植物油为烹调常用材料，在此后的原料中不再出现。

作法

- 1 墨鱼洗净，内面先切花，再切成块，放入滚水中汆烫，捞起沥干。蒜瓣切片。
- 2 青椒去籽洗净，切菱形块。
- 3 锅中倒入 1 小匙油烧热，放入干辣椒、墨鱼、花椒爆香，加入蒜片、花生及墨鱼略炒。
- 4 加入调匀的 A 料炒匀，再加入 B 料勾芡，淋上 C 料即可盛出。



做菜秘诀

宫保类菜式是川菜著名的菜色之一，主要是以干辣椒、花椒粒特有的干辣、香麻为主味。但是烹调时要留心，只要爆出香味即可，不要爆到焦黑，以免破坏菜相，又容易产生苦味。

秘

烧煮入味的明虾鲜嫩可口，口感滑顺。

干烧大虾

材料

- 明虾 6 尾
- 蒜瓣 1 瓣
- 姜 2 片
- 葱 1 根

调味料

- A 料：淀粉 2 大匙
- B 料：辣豆瓣酱 1/2 小匙
番茄酱 1 小匙
- C 料：酒酿、米酒、糖各 1/2 小匙
醋、香油各 1/4 小匙
高汤 1 碗
- D 料：淀粉水 2 小匙

作法

- 1 明虾去壳，保留虾身及头部，背部划一刀，挑出肠泥，洗净。
- 2 抓住虾尾，将其由腹部切开的空隙处插入并拉直，均匀撒上淀粉。
- 3 葱洗净，姜、蒜瓣去皮，均切末。
- 4 锅中倒入 2 杯油烧热，放入明虾炸至红色，捞出。
- 5 锅中留 1 小匙油烧热，放入蒜末、姜末爆香，加入辣豆瓣酱、番茄酱炒匀。
- 6 锅中放少许水，加入 C 料煮滚后放入明虾煮熟，加入葱花拌匀，最后加入 D 料勾芡即可盛起。

做菜秘诀

干烧大虾的诀窍在酱汁煮滚再投入明虾，烧至汤汁快收干时，改以小火慢慢烧干，如此虾肉会更加入味、可口。

秘



豆瓣鱼

充分体现豆瓣的甘咸鲜香，是豆瓣鱼最大特色，但用量不可过多以免过咸。

材料

- 黄鱼 1 尾
- 蒜瓣 1 瓣
- 姜 2 片
- 葱 1 根

调味料

- A 料：辣豆瓣酱 2 大匙
醋、糖、鸡精各 1/4 小匙
酒酿 1 小匙
米酒 1/2 小匙
水 1 杯
- B 料：淀粉水 1 小匙

作法

- 1 黄鱼洗净，在鱼身上划斜刀。
- 2 锅中倒入半锅油烧热，放入黄鱼炸至半熟，捞起沥干备用。
- 3 葱洗净，姜和蒜瓣去皮，均切末。
- 4 锅中留 1 大匙油继续烧热，放入蒜末、姜末爆香，加入 A 料煮开后放入黄鱼煮熟，盛起，撒上葱花。锅中汤汁留下继续烧热，加入 B 料勾芡，盛起时淋在鱼身上即可。



做菜秘诀



烧鱼时，先在鱼身上划数刀斜纹，有助于烹煮时快速熟透，且较易入味。

秘



Home-made Sichuan Flavor

软韧的扇贝，撒上蒜蓉搭配，每一口都兼具鲜甜与辛辣。

蒜蓉扇贝

材料



- 扇贝 6 只
- 蒜瓣 5~6 瓣
- 葱 1 根
- 香菜 1 根

调味料



- A 料：酱油 1 大匙
糖 1/2 小匙
鸡精 1/4 小匙
香油 1 小匙
水 2 大匙

做菜秘诀



任何贝类皆有特殊的鲜甜味，口感亦不相同，烹调时须注意氽烫与蒸煮的时间不宜太久，以免贝肉老化，失去鲜美的滋味。

秘

作法



- 1 蒜瓣去皮，切末备用，葱及香菜洗净，切末。
- 2 A料除香油外放入碗中加入蒜末拌匀，倒入锅中煮开，改小火煮约 6~8 分钟，做成蒜蓉汁。
- 3 扇贝放入滚水中氽烫，捞出冲净，排于盘中，淋上蒜蓉汁，移入蒸锅蒸 4~5 分钟。
- 4 蒸至扇贝熟透，取出，撒上葱花及香菜末，淋上烧热的香油即可。



香酥的锅巴，吸收了什锦鲜美的高汤，酥脆中带有甜味。

锅巴什锦

材料

- 虾仁、墨鱼、鱿鱼、蹄筋各 80 克
- 锅巴 6 片
- 笋 1/4 根
- 葱 1 根
- 海参 1/2 条
- 去壳鹌鹑蛋 6 个
- 胡萝卜 1/4 根
- 豌豆荚 20 克

调味料

- A 料：鸡精 1 大匙
蚝油 1/2 大匙
高汤 1 碗
- B 料：淀粉水 1 大匙

作法

- 1 虾仁洗净，去肠泥；墨鱼、鱿鱼洗净，先切花，再切小块；海参切片、蹄筋切段，均洗净备用。
- 2 胡萝卜、笋洗净，均切片；葱洗净，切段；豌豆荚撕去头尾及老筋。
- 3 锅中倒入半锅水烧开，分别放入锅巴以外的所有材料余烫，捞起沥干备用。
- 4 锅中倒入 1 大匙油烧热，放入葱段爆香，加入所有的什锦材料及 A 料煮开，最后加入 B 料勾芡，盛起备用。
- 5 锅中另倒 2 杯油烧热，放入锅巴炸至浮起，捞出、放入碗中，淋上煮好的什锦高汤即可。

做菜秘诀

此道菜除了海鲜滋味甘美之外，更能品尝到锅巴的香酥、清脆，但锅巴遇水容易变软，因此最好在食用前才淋上海鲜汤汁，并趁热吃完。

秘



凤尾虾

虾肉的柔嫩与打发蛋清的绵密口感，相得益彰。

材料

- 草虾 10 只
- 鸡蛋 2 个

调味料

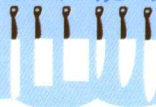
- A 料：盐、米酒各 1/4 小匙
- B 料：玉米粉 1 小匙
- C 料：番茄酱、糖各 1 大匙
醋 1 小匙
鸡精、香油 1/4 小匙

作法

- 1 鸡蛋打入碗中，滤除蛋黄，留下蛋清打发，加一半 B 料拌匀，做成蛋清糊。
- 2 草虾去壳，留下尾部，挑除泥肠，在虾肉上划数刀摊平，放入碗中加 A 料腌拌，捞出再沾剩下的 B 料和蛋清糊。
- 3 锅中倒入 2 杯油烧热，放入裹好蛋清糊的草虾炸至金黄色，捞出沥干，排入盘中。
- 4 C 料放入锅中煮成糖醋汁，盛入小碟，连同炸虾端出即可。



做菜秘诀



凤尾虾因使用打发的蛋清和玉米粉所调制成的蛋清糊，因此可使炸虾的外皮口感特别绵细，不同于其他炸业强调的干脆。

秘



·Home-made Sichuan Flavor

鳊鱼薄片易入味，配上口味重的辛香料快炒，非常下饭。

家常鳊片

材料



- 鳊鱼 300 克
- 青椒 1 个
- 红辣椒 2 个
- 蒜瓣 5 瓣
- 姜 5 片
- 葱 1 根

调味料



- A 料：辣豆瓣酱 1 小匙
糖、鸡精、淀粉各 1/4 小匙

做菜秘诀



鳊鱼的肉质相当细腻，不宜炒太久，因此制作家常鳊片应用大火快炒，才能保持柔嫩的口感。

秘

作法



- 1 青椒、红辣椒去籽，洗净、切片备用；蒜瓣切片；姜切段。
- 2 鳊鱼洗净，去头尾；切除两旁的鱼刺，再切小片。
- 3 锅中倒入半锅油烧热，放入鳊片略炸，捞出沥干。
- 4 锅中倒入 1 小匙油烧热，放入蒜片、姜片、葱段爆香，加入辣豆瓣酱炒香，再加入鳊鱼片、青椒片、红辣椒片和其余的 A 料大火炒匀即可。



肥美的九孔配上微辣的酱汁，口味
鲜甜而不腻。

鱼香九孔

材料

- 九孔 10 粒
- 红辣椒 1 个
- 黑木耳 1 朵
- 姜 4 片
- 葱 3 根
- 蒜瓣 3 瓣

调味料

- A 料：辣豆瓣酱、水各 1 大匙
鸡精、醋、香油各 1/2 小匙
糖 1 小匙
- B 料：淀粉水 1 小匙

作法

- 1 葱、姜洗净，取一半放入滚水中与九孔一起氽烫，烫好的九孔捞出备用。
- 2 烫好的九孔冲洗干净，剥下九孔肉，再摆回壳中，排放盘中。
- 3 红辣椒、黑木耳洗净，和剩余的葱、姜、蒜瓣一起切末。
- 4 锅中倒 1 小匙油，爆香姜蒜末，放入黑木耳末、A 料拌炒均匀，加入 B 料勾芡，撒入辣椒末和葱末拌匀，盛起时淋在九孔上即可。

做菜秘诀

九孔肉质鲜嫩，烹煮时可以开水煮沸，一放入九孔即马上关火，泡 6~8 分钟，以保持九孔的鲜嫩原味，配上鱼香汤汁，更加清鲜甘美。

秘

