


四川风味



家庭川菜



中国商业出版社

家庭川菜

刘建成 胡廉泉

中国商业出版社

家庭川菜

刘建成 胡康泉

中国商业出版社出版

新华书店总店科技发行所发行 各地新华书店经销

二二〇七工厂印刷

(北京百万庄大街8号)

787×1092毫米 32开 7.125印张 149千字

1988年6月第1版 1988年6月北京第1次印刷

印数：1—40,000册 定价：2.00元

ISBN 7—5044—0135—8/TS·20

目 录

川菜简介.....	(1)
原料的选择和初步加工.....	(3)
菜品的刀法和量、色、形、质、器皿的配合.....	(13)
常用烹调方法及味型.....	(20)

肉 食 类

五香卤肉.....	(29)	桃仁肉卷.....	(44)
蒜泥白肉.....	(30)	虎皮肉卷.....	(45)
花椒肉丁.....	(31)	酥糟排骨.....	(46)
红油耳丝.....	(31)	糖醋排骨.....	(47)
晾干肉.....	(32)	鱼香排骨.....	(48)
芝麻肉丝.....	(33)	金银肝.....	(48)
冻肉.....	(34)	葱末猪肝.....	(49)
旱蒸回锅肉.....	(35)	姜汁腰片.....	(50)
生爆盐煎肉.....	(35)	火爆腰花.....	(50)
鱼香肉片.....	(36)	炸扳指.....	(51)
干煸肉丝.....	(37)	桂花蹄筋.....	(52)
滑肉片.....	(38)	陈皮牛肉.....	(53)
椿芽肉丝.....	(38)	五香牛肉.....	(54)
板栗烧肉.....	(39)	果汁牛肉.....	(54)
红枣煨肘.....	(40)	麻辣牛肉干.....	(55)
樱桃肉.....	(40)	凉拌牛杂.....	(56)
刨花蒸肉.....	(41)	干煸牛肉丝.....	(57)
荷叶蒸肉.....	(42)	粉蒸牛肉.....	(57)
双色肉糕.....	(43)	炸熘牛肉卷.....	(58)
锅巴肉片.....	(43)	芙蓉牛柳.....	(59)
		水煮牛肉.....	(60)
		萝卜烧牛肉.....	(61)

酱爆羊肉.....	(62)	葱汁鸡条.....	(83)
锅烧羊肉.....	(62)	粉蒸鸡.....	(84)
葱爆羊肉.....	(63)	鱼香八块鸡.....	(85)
香芹羊肉末.....	(64)	炸鸡糕.....	(86)
麻辣兔丁.....	(65)	贵妃鸡翅.....	(87)
鲜熘兔丝.....	(65)	熘三丁.....	(87)
双吃兔糕.....	(66)	火爆什件.....	(88)
家常兔块.....	(67)	盐水鸭片.....	(89)

禽 蛋 类

怪味鸡块.....	(68)	姜爆鸭丝.....	(90)
椒麻鸡片.....	(69)	子姜鸭片.....	(90)
罗粉鸡丝.....	(69)	魔芋烧鸭.....	(91)
鸡丝海蜇.....	(70)	神仙鸭子.....	(92)
辣子鸡丁.....	(71)	冬菜鸭块.....	(93)
银芽鸡丝.....	(72)	香酥鸭.....	(94)
香辣子鸡.....	(72)	熘鸭肝.....	(94)
青椒爆鸡块.....	(73)	虾仁烘蛋.....	(95)
雪花鸡啤.....	(74)	鱼香烘蛋.....	(96)
醋熘鸡.....	(75)	炸熘松花蛋.....	(96)
宫保鸡.....	(76)	如意蛋卷.....	(97)
香花鸡丝.....	(77)		
桃仁鸡丁.....	(77)		
芹黄鸡丝.....	(78)		
熘芙蓉鸡片.....	(79)		
菱角烧鸡.....	(80)		
玉笋烧鸡.....	(80)		
姜汁热味鸡.....	(81)		
东山鸡条.....	(82)		
珊瑚烧鸡.....	(82)		

水 产 类

葱酥鱼.....	(99)
豆豉鱼.....	(100)
香糟鱼.....	(100)
米酥鱼块.....	(101)
五柳鱼丝.....	(102)
鲜熘鱼片.....	(103)
椒盐鱼卷.....	(104)
糖醋脆皮鱼.....	(104)
荔枝鱼花.....	(105)

干酱茭白·····	(151)	炸玉兰·····	(173)
酿苦瓜·····	(152)	炸春卷·····	(174)
泡菜·····	(153)	臊子粉条·····	(175)
泡红辣椒·····	(153)	火锅·····	(176)
泡青菜·····	(154)	毛肚火锅·····	(176)
泡莴笋·····	(155)	生片火锅·····	(178)
泡蒜头·····	(156)	鱼羹菊花锅·····	(179)
泡胡萝卜·····	(156)		

素 菜 类

渍胡豆·····	(158)
干收豆筋·····	(159)
猪肉烩豆筋·····	(159)
三色干丝·····	(160)
肉丝千张·····	(161)
豆花·····	(162)
麻婆豆腐·····	(163)
酱烧豆腐·····	(164)
家常豆腐·····	(165)
菱角豆腐·····	(165)
椒盐豆腐糕·····	(166)
发菜卷·····	(167)
椒油蘑菇·····	(168)
酥皮鲜蘑·····	(169)
鸡汁草菇·····	(169)
怪味花仁·····	(170)
蛋酥花仁·····	(171)
酱桃仁·····	(171)
糖醋面筋·····	(172)
香茵烩面筋·····	(173)

甜 菜 类

夹沙肉·····	(181)
炒锅蒸·····	(182)
水晶八宝饭·····	(183)
酥蛋豆泥·····	(183)
冰汁桃脯·····	(184)
炸荷花卷·····	(185)
龙眼樱桃冻·····	(185)
杏仁豆腐·····	(186)
蜜汁山药糕·····	(187)
冰汁凉柚·····	(188)
炸慈菇饼·····	(188)
酿雪梨·····	(189)
雪花桃泥·····	(190)
银耳桔羹·····	(191)
醉八仙·····	(192)
冰玫蛋衣羹·····	(192)

汤 菜 类

酸辣海参丝·····	(194)
奶汤鱼肚·····	(194)
菠饺鱼肚·····	(195)

清汤酸辣鱿鱼·····	(196)	罐汤·····	(208)
清汤鸡元·····	(197)	冬菜肝片汤·····	(209)
鸡豆花汤·····	(198)	番茄鸡肝汤·····	(209)
淮杞鸭杂·····	(199)	三鲜笋衣汤·····	(210)
虫草鸭方·····	(200)	元子汤·····	(211)
酸菜鸡丝汤·····	(201)	白菜肉卷·····	(211)
银耳鸽蛋汤·····	(201)	余汤肉片·····	(212)
肝膏汤·····	(202)	花仁蹄花汤·····	(213)
清炖牛肉汤·····	(203)	酸辣蛋花汤·····	(214)
东坡肘子·····	(204)	浑汤豆腐·····	(214)
豆芽菜肉饼汤·····	(205)	酸菜豆瓣汤·····	(215)
炖酥肉·····	(206)	注释·····	(216)
萝卜连锅汤·····	(206)	目测油温表·····	(219)
榨菜肉丝汤·····	(207)		

川菜简介

川菜，是我国四大菜系之一。素以历史悠久、独具一格而著称。近年来，随着旅游事业的不断发展和烹饪技艺的频繁交流，喜爱川菜的人也越来越多了。

川菜之所以能得到人们的喜爱，主要是因为川菜具有鲜明的特点和浓郁的乡土风味。

川菜的特点，就是川菜的味。提起川菜的味，有的人就以“麻辣味厚”概括之。不能否认，麻辣味厚是川菜的一个特点，但不是最主要的特点。最主要的特点应当是：味型多样而富于变化，能适应和满足各种人对味的不同要求。就辣味而论，四川人嗜辣，但不是逢菜必辣；四川人不仅能吃辣，而且会吃辣。就是带有辣味的菜肴，也有层次之分，厚薄之别。有的辣而微，有的辣而香，有的辣在味外，有的辣在味中，有的辣得张口咋舌，有的辣得大汗淋漓。辣有辣的不同，各有各的情趣。川菜调味之精，用味之妙，由此可见一斑。另外，川菜中还有不少菜，是既不麻，又不辣的，或清鲜、或醇浓、或甜香。人们完全可以根据自己的习惯，择味而食。正是由于川菜有味型多样、适应性强特点，故而深受人们喜爱，赢得了“味在四川”、“一菜一格、百菜百味”的赞誉。

浓郁的乡土风味，反映了川菜深厚的群众基础，同时又是川菜的一个显著特点。这一特点，主要反映在为数众多、品味各异的家常菜上。如驰名中外的麻婆豆腐、回锅肉、宫保鸡丁等在四川家喻户晓、人人爱吃的泡菜、豆花、凉拌小菜等，就是

其中最出色的代表。家常菜是川菜的一个重要组成部分，也是体现川菜特点的一个重要方面。从一定的意义上讲，最能代表川菜的，正是那些朴实无华而独具特色的家庭菜肴。家常川菜除具有川菜的特色外，它又有其自己的特点，就是取材广泛，操作简易，用味灵活，实用方便。正因如此，所以家庭川菜不仅为家庭所常用，而且也为各宾馆、饭店、餐厅所爱做，用以款待来川旅游的中外宾客。浓郁的乡土风味，常常使客人赞不绝口，被誉为“川菜美味”。

下面就制作家庭川菜的一些有关知识和基本技法，作一个简要的介绍。

一个菜肴的制作，从原料到成菜，一般要经过原料的准备、菜品的切配、菜肴的烹调三个程序。各程序之间又是互为联系、密切相关的。只要每个程序都能严格地按规程操作，并达到要求的质量标准，就一定能够做出色、香、味、形俱佳的川菜来。

原料的选择和初步加工

原料是做菜的一个基本条件。原料品质的优劣，是决定菜肴质量的一个重要因素。正如清人袁枚所说：品质不良的物料，就是请易牙这样的名厨做成菜肴，也是不好吃的。所以，人们在做菜前，应该对所用原料进行必要的选择、鉴别和初步加工。

能够做菜的原料很多，但家庭做菜，一般还是以蔬菜、禽畜肉、禽畜的内脏、禽蛋、淡水鱼类、豆制品以及部分干货制品为主。近年来，随着人们生活水平的提高，一些较高档、较名贵的海水产品和滋补食品，已开始进入了家庭，这又丰富了家庭菜肴的内容。

原料的准备，包括对做菜原料的鉴别、选择和初步加工两个方面。

由于原料的种类繁多，而且品质各异，所以检验和初加工的方法也不相同。根据人们的实践，对原料品质的鉴别，主要还是运用感官检验的方法。也就是通常所说的眼观、鼻闻、手摸、口尝和耳听等几种。其中又以前三种用得最多、最广泛。眼观主要是从原料的外部特征（如形态、色泽、结构等）进行检查，从而辨别其品质的优劣。鼻闻则是用嗅觉检验原料的气味是否正常。一般来说，凡是气味正常的，品质较好；反之，则不好。手摸主要用于对肉类、蔬菜和鲜果等类原料的检验。通过手对原料的按、摸，检查其组织是粗是细、是硬是软，有无弹性等。口尝一般用于对调味品的品质检验。耳听，用之不多，主要用于对蛋品的检验。一般来说，这几种方法都不是孤

立使用，而是几种方法同时使用。实践证明，用感官检验原料的方法还是非常有效的。

下面就家庭川菜常用的原料，介绍一些鉴别、选择和初加工的方法。

蔬菜 蔬菜是人们生活中的必须副食品。蔬菜含有丰富的维生素和无机盐，是人体不可缺少的营养素。另外，蔬菜还含有大量的纤维素，能促进肠胃的蠕动，调节消化功能，有利于食物的消化。

蔬菜不仅可以单独作菜，而且也可以与其他原料配合作菜。如烹制肉食，就需要借助葱蒜瓜姜之力，才能使其味道鲜美。所以，人们生活中多以蔬菜为主，以荤食为辅或荤素结合，是很有道理的。同时，这种饮食结构，也是符合合理营养和平衡膳食的原则的。此外，蔬菜中的姜、葱、蒜和红辣椒等，还是烹制川菜的重要调辅料，不少川菜的风味特色，就是通过它们来体现的。

新鲜蔬菜以颜色鲜而有光泽、形态饱满光滑、无伤痕、含水量充足为最好。在初加工时，一是要除尽青豆、虫卵和杂草，二是要去尽泥沙和粗老部分，三是要先洗后切，现切现用。

一般说来，新鲜蔬菜中的维生素C含量较多。维生素C在酸性条件下，对热较稳定，但容易被碱破坏，对氧也很敏感。特别在铜盐存在时。因此，不应用铜器作炊具和盛具。这样可以减少维生素C的破坏。有的蔬菜，因其本身含有某种氧化酶，故放置时间不宜过长，更不宜暴晒在阳光下，以避免维生素C的损失。

叶菜类的蔬菜，如大白菜、小白菜、莲花白（包心白）、豌豆苗、冬寒菜等，一般适宜于急火快炒，即使是做烧烩、氽汤之类的菜肴，应下锅适时，不宜久烹。用于直接凉拌的蔬菜，

如莴笋、萝卜、胡萝卜、苜蓝等，切后应用盐腌渍一下。一则可以杀虫，二则可以除去部分涩水。还有一些用于凉拌的蔬菜，如韭菜、洋葱等，应先入沸水中焯过，这样既卫生，又保存了原料中的营养成分。

使用蔬菜要做到物尽其用。凡是可食部分都不应轻易丢弃。有的可以连皮使用（如萝卜、茄子），有的可以分别做菜，如薤菜尖可拌、可炒，薤菜秆加青椒或豆豉炒成，也是一样下饭、下粥的好菜；又如，芹菜，其叶比茎的维生素含量高出几倍，弃之实在可惜，如果将它焯熟拌味，或者加进素面之中，都是很好吃的。其他如莴笋尖、萝卜缨等，都是做菜的原料，不能不用。有的蔬菜如果一次用不完，还有一个解决办法，就是择洗干净后，放入泡菜坛里制成泡菜。既可以避免浪费，又可以随时取用，十分方便。

肉 肉主要指猪、牛、羊的肉和内脏。肉的营养丰富，是供给人们蛋白质、脂肪、无机盐和多种维生素的主要来源之一。

在家庭的食谱中，以肉煮成的菜肴占有相当大的比重。不仅品种多，而且做法也不少。其中又以猪、牛、羊肉的用量最大。内脏因其污秽较重、粘液太多，不易整治，所以不为人们所喜用。偶尔买回，又不知从何入手，往往是草草了事，难成佳味。

选择猪、牛、羊肉时，最好选色泽光润，肌肉呈淡红色或玫瑰色、断面湿润而不沾手，肉质紧密而富弹性，无腐败气味的。因为肉是容易腐败变质的一种原料，所以对它的选择和使用应特别细心。买回来的鲜肉，如不马上烹制，应放入冰箱冷藏；无冰箱的，可将肉挂于通风而又不受日晒的地方，并采取必要的防蝇措施；一次用不完的肉，应及时进行处理，或冷

藏、或制成熟料、或剁成末加点冬菜、芽菜或其他作料炒成臊子，下饭、作面条的浇头都可以。当然，最好还是根据自己的实际需要，用多少，买多少。

肉的初加工一般是用清水洗去血污和杂质。带皮的猪肉（包括蹄、肘）还要经过刮洗、除尽残毛和附在皮上的杂物；也可用火将猪皮燎黄，再放于温水中刮洗干净。

内脏包括心、肝、腰、肚、舌、肺、肠等。对猪杂的选择，应以色正、润湿（或粘液多），富弹性和无腐败气味的为好。内脏的初加工，根据各自品质的不同，可分别采用不同的方法进行洗涤和整理。肚、肠，可加盐、醋（也有的加矾）先反复搓洗，再里外翻洗，除去粘液和臭味；舌，除用水洗净外，还要放入沸水中煮一煮，再放于温水中刮去白苔，然后清洗干净；心、肝、腰，最好是临用时才用清水洗净，心要洗去血块，腰要去皮、骚，肝应去苦胆和白筋，但去胆时应仔细，以免胆破肝苦；肺，可将其气管或食管套在自来水龙头上，放水冲尽血污，使之颜色发白。有的内脏由于粘液多、恶味重，十分招惹苍蝇，有的质地细嫩、容易腐败变质。所以最好是现做现买，或者买回就加工处理，制成菜肴。

鸡鸭 在人们的饮食中，用鸡、鸭烹制的菜肴总是深受大家的喜爱。这是因为鸡、鸭不仅细嫩鲜香，味美多滋，易于吸收，利于消化，而且营养丰富，含有人体所需的各种营养物质。就是骨硬肉粗的老母鸡、老鸭也属滋补佳品，食之有祛风补血、滋阴养胃的功用。

用鸡、鸭做菜，当然以鲜活者为最佳。活的鸡、鸭，又以毛羽光滑、丰润紧密、两眼光亮有神、行动、反应敏捷者为上品。做菜以用仔鸡、肥鸭居多。仔鸡的冠小发红、胸骨发软，肥鸭翅下、脚部的皮肤柔软，胸脯丰满，肉质细嫩。仔鸡适宜

熘、炒、烧、拌，肥鸭宜于烧、烤、蒸、炸。老鸡、老鸭也能做菜，但主要是用于炖汤。

活鸡、活鸭的初加工，一般分为宰杀、褪毛、开膛、洗涤四个步骤。每个步骤的具体操作和注意事项如下：1. 宰杀。宰杀前，用一碗放入适量盐和清水（夏用冷水，冬用温水）搅匀。宰杀时，用左手握住双翅，再将鸡（鸭）的右脚弯过来，用左手的无名指和小指紧紧勾住，然后用左手的拇指和食指用力掐住脖子，在下刀处拔去一些颈毛，右手持刀割断气管和血管，立即用右手握住鸡（鸭）头，左手提起鸡（鸭）身，使血流入碗内，流尽即可。在这一步骤中必须注意两点，一是要割断血管和气管，二是血要放尽，以免呛血，影响肉的质量和皮色的美观。2. 褪毛。首先应根据鸡、鸭的老嫩和气温的高低，掌握好烫毛的水温和烫泡的时间。一般情况是，质地老的比质地嫩的水温要高一些，烫的时间也要长一些；气温高时水温略低、气温低时水温要高。就是鸡和鸭相比，鸡毛好褪，鸭毛稍难。烫鸡褪毛的时间以鸡血已经放尽、全身不再动弹，体内还有余温时为最宜。过早全身还在痉挛，过迟则毛孔收缩，均不利于褪毛。烫鸭可先用冷水浸透，再放于80~90℃的烫水（俗称三把水，即手在水里抓三次就不能再忍受的温度）中，边烫边摇，使其全身浸透水，然后捞出褪毛。褪毛时，先去掉脚爪（蹼）上的粗皮，再拔去翅膀上的管毛，然后用手将毛向头部倒推，褪尽全身羽毛。烫毛、褪毛时要注意，质嫩的鸡、鸭，水温不要太高，烫的时间不要过长，褪毛用力不要过猛。以免弄伤表皮，影响美观。3. 开膛。开膛有腹开、肋开和背开三种。但适宜于家庭的，还是以腹开为主。开腹时，先取出嗉子（又称嗉囊、食包）、喉管，然后割腹、掏出内脏，除去尾脂腺（俗称骚）。在掏内脏时注意不要弄破肝胆。4. 洗涤。

用清水洗去血污，并尽量将腹内的肺和其他残渣清理干净。

使用市上出售的水盆鸡、水盆鸭（即经过宰杀去尽毛和内脏的光鸡、光鸭）也要选择皮肉白净、光滑润泽、肉质富有弹性的。

如用冰冻过的鸡、鸭，则应以其新鲜程度来鉴定其品质的好坏。如皮肤色正（呈白色和淡黄色），表面干燥，脂肪白润、肌肉有光泽而富弹性，又无腐败气味的，则新鲜度高，可以使用。

鱼类 用鱼烹制的菜肴，细嫩鲜美，营养丰富。是多数人喜爱的食品之一。鱼还是一种吉祥物。在节日的家宴上，在除夕的席桌中，人们都要烹制鱼肴，喻“吉庆有余”、“岁岁有余”之意，祝愿家人幸福，合家欢乐，日子一年比一年更好。

以鱼入馔，最好用活鱼。活鱼又以在水中游动活泼，对外反映敏锐，身体各部分完整无伤，抓出水面活蹦乱跳者为最好。若无活鱼，则要力求新鲜。新鲜的鱼，眼睛清而透明、完整而微凸，鳃盖紧闭、鳃色鲜红或粉红，体表清洁、鳞完整而有光亮，粘液较少，鱼肉结实而富弹性；反之，则不新鲜。

鱼的初加工，一般分为刮鳞、去脏、抠鳃、洗涤四个程序。鳞要刮尽而又不伤鱼体。如是活鱼，刮鳞前要先将鱼击昏。剖腹、去脏应注意不伤鱼胆。鱼胆一破，可能全鱼皆苦。鳃要抠尽，最后是用清水洗去血污和粘液，并去掉腹内壁上的一层黑皮。

鱼肉虽然好吃，但并非所有的鱼都可以吃。如河豚鱼就不能吃，因为河豚有毒。再就是，鱼又是引起组胺中毒的主要食品。如鱼不新鲜或腐败时，所含组胺增高，食用后，会引起组胺中毒。所以，腐烂变质的鱼，千万不要食用。

干货制品 干制品的种类很多，家庭经常使用的主要有木

耳、黄花、玉兰片、明笋、鱿鱼、墨鱼干和一般的菌蘑等。近几年，随着人们生活水平的提高，一些较名贵的干货制品，如鲍鱼、海参、干贝、口蘑、冬菇等，已步入不少的家庭。

干货制品的品质一般以个体均匀、完整、干爽，具有正常的色泽、无霉烂、无虫伤者为佳。干制品往往不是一次用完，因此在存放时，应置于干燥通风处，海产干制品还应经常在阳光下晒一晒，以免受潮、虫蛀。

植物性的干制品，涨发方法都比较简单，一般均用水发。在发制前，应先对原料进行清理，除去杂质，再用清水（温水、冷水均可）浸泡，原料泡涨以后，或摘去根蒂、去掉上面的木渣（如银耳、木耳），或剪去老根，漂洗干净（如冬菇），或将根部的泥沙刮尽，然后轻轻用手揉搓，除去泥沙（如口蘑、菌蘑），最后清洗干净。

明笋和玉兰片应用开水泡发。在发制过程中，要经过多次的搓洗、换水和反复的焖煮、反复浸泡，才能发透发软，除去异味。

鲍鱼、海参、干贝等都是比较名贵的烹饪原料，用之入菜，视为珍馐。这些原料涨发得好不好，直接关系到菜肴的质量。

鲍鱼，是用软体动物中单壳贝鲍鱼去壳后加工制成的。有干鲍鱼和鲜鲍鱼两种。干鲍鱼一般用水发。操作时，先将鲍鱼用热水浸泡几小时以后，反复搓洗，再换水烧开，用小火慢煨，直至发透即可。鲜鲍鱼多指罐头鲍鱼，不用发制。临用时，只需经刀工处理成形就可以了。

海参，棘皮动物门海参纲的总称。品种很多。常用的主要有灰刺参、梅花参、乌元参、黄肉参、乌虫参、乌狗参等几种。由于种类不同，品种各异，所以，海参的发制方法也不尽