

现代人

现代人经典家常菜

JINGDIAN JIACHANG CHUANWEI XIAOCHAO

经典 家常川味小炒

张睿 编



辣得适口而有韵味



麻得有层次而不燥



中国轻工业出版社

经典



现代人经典家常菜

JINGDIAN JIACHANG CHUANWEI XIAOCHAO

家常川味小炒

张睿 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经典家常川味小炒 / 张睿编. —北京: 中国轻工业出版社, 2010.1

(现代人·经典家常菜)

ISBN 978-7-5019-7003-2

I.经… II.张… III.菜谱—四川省 IV.TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 086275 号

责任编辑: 李 梅

策划编辑: 李 梅

责任终审: 劳国强

封面设计: 逗号张

版式设计: 水长流文化

责任校对: 李 靖

责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年1月第1版第1次印刷

开 本: 787×1092 1/32 印张: 3

字 数: 100千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7003-2 定价: 10.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

90210S1X101ZBW

前言

不求菜式的杂和多，但求菜式的家常与经典。

“现代人·经典家常菜”丛书从“家常”“基础”入手，从原料和原料加工说起，最家常的菜式、最基础的做法一一详解，拿一本精美的小书，轻松调理菜饭汤水，照顾好家人的肠胃和身体。

10元定价，精彩呈现。“现代人·经典家常菜”由热爱美食、热爱烹饪的、热爱生活的人们写作完成。实践出真知，书中款款美味佳肴活色生香，都是我们寻常人家爱吃的常吃的菜式，健康、美味、解馋、不贵！

简单阅读，轻松入厨。

动静之间，畅想快乐。

“现代人·经典家常菜”丛书首先推出《经典家常川味小炒》《经典炒饭烩饭》《经典家常烧肉》《经典家常肉小炒》四册，本本不俗、页页精彩。

“现代人·经典家常菜”编写组

目录

CONTENTS

PART 1

6 麻辣香浓川菜香

- 8 川菜的主要味型
- 10 川菜的主要调味料
- 11 川菜常用调味汁的调制
- 12 家常川菜烹饪方法

文字：张睿、付洁

摄影：刘志刚、张旭明

菜品制作：邓渠

场地提供：军乐食府

(北京市海淀区车道沟8号院军乐团内)

PART 2

14 经典家常川菜

15 经典小炒

- 15 白椒里脊丝
- 16 鱼香肉丝
- 18 榨菜肉丝
- 19 花椒肉丁
- 20 早蒸回锅肉
- 22 生爆盐煎肉
- 23 回锅腊肉
- 24 火爆腰花
- 26 鱼香猪肝
- 27 宫保鸡丁
- 28 辣仔鸡
- 29 小煎仔鸡
- 30 火爆鸡胗
- 31 姜爆鸭丝
- 32 大千羊肉
- 33 香芹羊肉
- 34 葱炒地耳
- 35 热炆百叶
- 36 麻婆豆腐
- 37 家常豆腐
- 38 家常海参

39 其他热菜

- 39 清炖酥肉
- 40 芽菜咸烧白
- 42 泡菜回锅肉



43 萝卜连锅汤

44 肉末豆花

45 家庭贵州鸡

46 烧羊肉

47 毛血旺

48 水煮牛肉

50 辣子兔肉

52 家常干丝

53 酱烧茄子

54 旱蒸茄子

55 干煸苦瓜

56 炝炒西兰花

57 糊辣汤

58 大蒜鲶鱼

59 犀浦鲶鱼

60 酸菜鱿鱼

61 家常鳝鱼

62 豆瓣鱼

63 干烧鲤鱼

64 泡菜鱼

65 凉粉鲫鱼

66 豆腐鲫鱼

68 奶汤氽鲫鱼

69 川味凉菜

69 蒜泥腰片

70 红油耳丝

72 蒜泥白肉

73 夫妻肺片

74 蛋酥花生仁

75 姜汁豇豆

76 姜汁肚片

77 糟醉冬笋

78 怪味鸡

79 四川泡菜

80 川北凉粉

81 山椒青笋

82 烧拌松花

83 芥末菠菜

84 麻酱茄泥

85 川味小吃

85 钟水饺

86 醪糟汤圆

87 宜宾燃面

88 四川凉面

89 担担面

90 小笼蒸牛肉

91 牛肉焦饼

92 清汤抄手

93 韭菜盒子

94 赖汤圆

96 蒸饺



PART 1

- ∟ 川菜的主要味型 P8
- ∟ 川菜的主要调味料 P10
- ∟ 川菜常用调味汁的调制 P11
- ∟ 家常川菜烹饪方法 P12

川菜具有浓厚的地方风味特色，并不断吸收其他地方菜的精华，取长补短，逐渐成为中国饮食文化和高超烹饪艺术的重要组成部分，在国际上享有“食在中国，味在四川”的美誉。

川菜的风味特色包含了成都、重庆和乐山、内江、自贡等地家常菜的风味特色，以三种“椒”——辣椒、胡椒、花椒，以及鲜姜、豆瓣辣酱为主要的调味品，在咸、甜、麻、辣、酸五种单一滋味基础上巧妙添加各种调味料，幻化出了麻辣、酸辣、椒麻、麻酱、蒜泥、芥末、红油、糖醋、鱼香、怪味等多种典型的川菜滋味类型。

作为中国八大菜系之一的川菜素来享有“一菜一格，百菜百味”的声誉。川菜“味”的霸主地位无人可以撼动。其中尤以麻辣味最为突出，真所谓辣得有韵味、麻得有层次，辣得适口、麻而不燥、辣而不死。加上现在的川菜厨师们头脑灵活，不断创新，把麻辣味演绎得淋漓尽致，更是叫你大呼过瘾。

谁都吃过辣，但谁也不敢说对辣味最了解，只有四川人对辣味领略最多、时间最长。四川大部分地区日照时间短，空气湿度大，而辣椒有除湿的作用，因此四川人爱吃辣、擅做辣椒，并使辣成为川菜的一大特色。

如今，川菜早已走向全国各地、千家万户，融入你我的生活。

川菜的主要味型

川菜的基本特点之一就是麻、辣、酸、甜、香五味俱全，其中以麻辣味最为突出。

川菜的23种主要味型、主要调料和代表菜：

味型	主要调味料	代表菜式
家常味型	郫县豆瓣酱、干辣椒	家常豆腐
鱼香味型	郫县豆瓣酱、白糖、醋、葱、姜、蒜	鱼香肉丝
麻辣味型	川花椒、干辣椒、郫县豆瓣酱、葱、姜、蒜	麻婆豆腐
怪味味型	芝麻酱、川花椒、干辣椒、白糖、醋	怪味鸡
椒麻味型	川花椒、葱	椒麻鸡丝
糊辣味型	干辣椒	糊辣鳝段
红油味型	干辣椒、红酱油	红油百叶
酸辣味型	郫县豆瓣酱、醋	酸辣鱿鱼
咸鲜味型	盐、味精	银芽肉丝
蒜泥味型	干辣椒、红酱油、蒜	蒜泥白肉

味型	主要调味料	代表菜式
姜汁味型	醋、生姜	姜汁皮蛋
麻酱味型	芝麻酱	麻酱鱼肚
酱香味型	甜面酱、香油	酱烧茄子
烟香味型	柏树枝、茶叶、锯末	樟茶鸭子
荔枝味型	白糖、醋、辣椒	宫保鸡丁
五香味型	山柰、八角、丁香、草果、花椒、肉桂、甘草等	五香熏鱼
香糟味型	香糟汁或醪糟	香糟鱼片
糖醋味型	白糖、醋	糖醋脆皮鱼
甜香味型	白糖或冰糖	冰糖银耳
陈皮味型	陈皮、川花椒、干辣椒	陈皮兔肉
芥末味型	芥末、醋	芥末鸭掌
咸甜味型	盐、白糖	冰糖肘子
椒盐味型	川花椒、盐	椒盐里脊

川菜的主要调味料

花椒：

以汉源花椒最有名，又叫“清溪花椒”。



干辣椒：

干辣椒是川菜中必不可少的调味料，主要出产于温江、成都、内江、绵阳等地。

豆瓣酱：

以四川郫县生产的最为有名，用时将豆瓣酱用刀剁细即可。

酱油：

川菜中用到多种酱油，德阳市生产的酱油是其中重要的一种，具有色泽红褐发亮，汁稠香浓，味道鲜美，久存不腐的特点，是调制凉菜的最佳调味品。

醋：

四川阆中县保宁醋厂生产的保宁醋，是川菜中烹制鱼香、糖醋、荔枝、酸辣味型的菜肴，以及制作凉菜的最佳调味品。



豆豉：

以永川豆豉最为有名，已有几百年历史，可单独食用，也可同菜肴一起烹煮。潼川豆豉也很有名。

芽菜：

分甜、咸两种。“宜宾芽菜”为甜芽菜，又称“叙府芽菜”，优质咸芽菜产于南溪、泸州、永川等地，以南溪为最好。

榨菜：

以“涪陵榨菜”最为有名，鲜、香、脆、嫩，入菜、生食均可。

醪糟：

以大竹醪糟最为著名。

川菜常用调味汁的调制



酸辣汁：

醋、胡椒粉、料酒、盐、酱油、水淀粉、葱姜等调和。

麻辣汁：

干辣椒、花椒、盐、酱油、葱姜蒜末、水淀粉等调和。

鱼香汁：

豆瓣酱、酱油、醋、料酒、盐、味精、白糖、葱姜蒜末、水淀粉等调和。

怪味汁：

芝麻酱、盐、味精、白糖、酱油、醋、花椒面、辣椒油、油炸花生米等调和。

椒麻汁：

大葱嫩叶、花椒、香油、盐等调和。

红油：

辣椒碎、葱姜、油等调和。



家常川菜烹饪方法

川菜主要烹饪方法大概有二十几种，适合家庭烹饪的有以下几种：

炒：

根据原料的性质，合理的使用火候，正确掌握操作时间。原则上原料形状小、薄，炒制时间不宜过长。



炸：

先将油烧热至八成熟时下入原料炸透。有些菜第一遍炸定型，第二遍复炸至酥脆。

煎：

锅烧热放油，将原料在中火上两面煎熟，加少许汤汁略煎。

烧：

烧菜中有红烧、干烧两种，而干烧也有辣与不辣，荤与素的区别。

焖：

原料先用热油余一下，再放入汤、调料，用小火焖透。

炖：

原料放入汤中，用小火炖烂。

蒸：

原料放入蒸笼内大火蒸熟。

氽：

原料放入滚水中氽熟捞起，或待汤烧开后，将原料放入汤内保持鲜嫩。

拌：

原料加工后，下沸水中烫熟捞起，浇上调料拌匀即可。





PART 2

∟ 经典小炒 P15

∟ 其他热菜 P39

∟ 川味凉菜 P69

∟ 川味小吃 P85

白椒里脊丝

材料 猪通脊肉150克，香菜40克，绿豆芽少许

调料 油20克，葱丝10克，姜丝5克，蒜片5克

调料A：鸡蛋1个，盐4克，味精3克

调料B：盐4克，味精3克，胡椒粉4克，醋5克，香油3克，淀粉5克，料酒4克

做法

- 1 猪通脊肉顺丝切成4厘米长的细丝；香菜洗净去根、去叶，将香菜梗切成寸段。
- 2 将肉丝用调料A上浆，再将调料B对成芡汁待用。
- 3 炒锅烧热放油，下入肉丝炒散至断生后，放入葱丝、姜丝、蒜片炒香，然后放入对好的芡汁和香菜、豆芽，略炒几下即可出锅盛盘。

小炒经验

- 此菜的盐要放够才能衬出醋的酸。
- 香菜要最后放。



鱼香肉丝

材料 猪肉150克，冬笋50克，木耳30克

调料 油50克，郫县豆瓣酱10克，葱、姜、蒜末各10克

调料A：盐、味精少许，鸡蛋1个，水淀粉少许

调料B：盐、味精少许，糖10克，酱油10克，醋10克，料酒少许，水淀粉少许

做法

- 1 将猪肉切成7厘米长的丝，用调料A略微浆一下肉丝；冬笋、木耳同样切成丝待用；将调料B对成芡汁待用。
- 2 将锅烧热，加入油，待油烧至七成热时，下入肉丝煸炒，煸至肉丝发白、断生时，加入豆瓣酱继续煸炒，炒至出红油时，下入冬笋丝、木耳丝及葱姜蒜末，炒出香味后，下入对好的芡汁，略微翻炒几下即可出锅盛盘。

小炒经验

- 猪肉选用通脊为最好，市场上都可以买到。切猪肉时，一定要顺着猪肉的纹路去切，这样炒时不易断裂。
- 如没有冬笋和木耳，可以用青椒或胡萝卜替代。
- 因豆瓣酱、酱油是以咸味为主，且浆肉时也加入了少量的盐，所以炒制时的盐要酌情加减，以免咸味过重。
- 炒制时，一定先将锅烧热，再加入油，这样不容易粘锅。
- 按此方法，用调味料B的味汁可以做出不同原料的鱼香菜肴。比如：鱼香牛肉丝、鱼香鸡丝、鱼香茄子等。