

正宗川菜 创新风味

# 上瘾川菜

Shangyin  
chuancai

一本指导家庭正确烹饪的川菜菜谱  
一本融合知识性、营养性于一体的家庭做菜指南

③ 典尚文化工作室 编著 ③



成都时代出版社



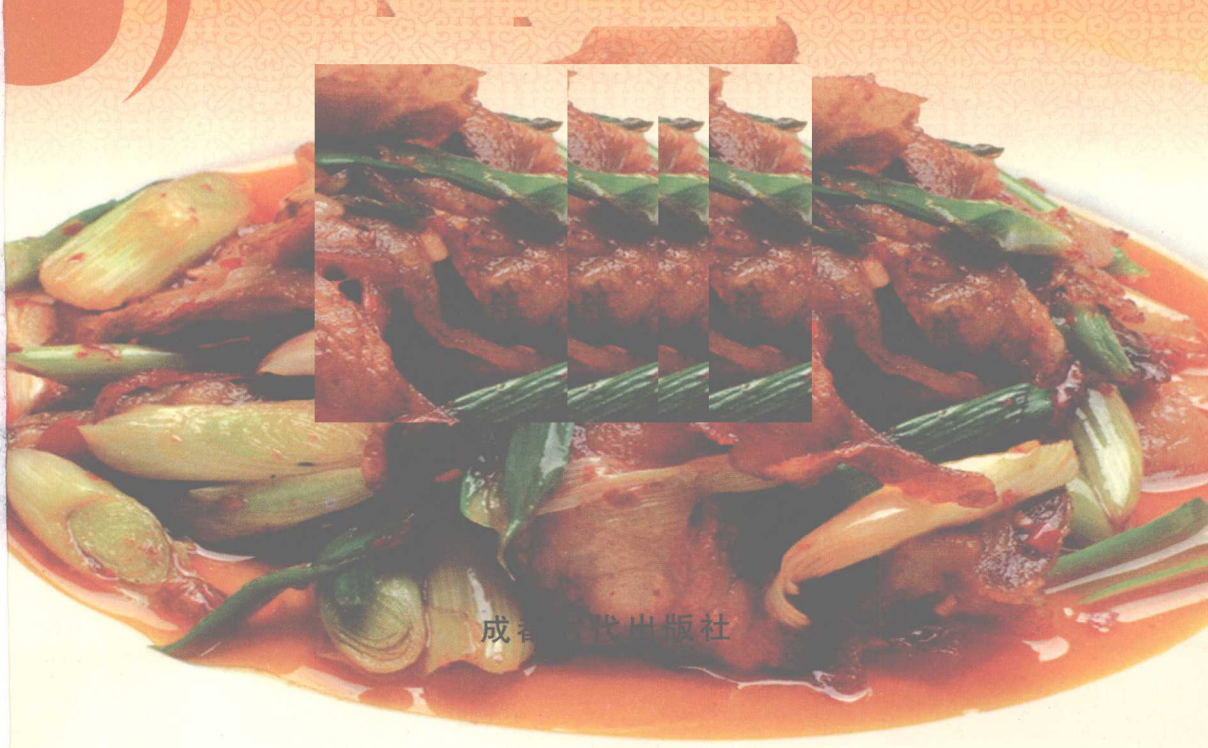
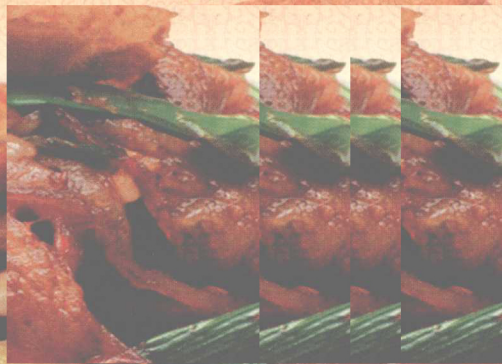
正宗川菜 创新风味

# 上瘾川菜

Shangyin  
chuancai

一本指导家庭正确烹饪的川菜菜谱  
一本融知识性、营养性于一体的家庭做菜指南

典尚文化工作室 编著



成都时代出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

上瘾川菜/典尚文化工作室编著. —成都: 成都时代出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5464-0109-6

I.上... II.典... III.菜谱—四川省 IV.TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第209831号

# 上瘾川菜

SHANGYIN CHUANCAI

典尚文化工作室 编著

项目总监 罗晓  
责任编辑 蒋雪梅  
责任校对 林安平  
装帧设计 蔡海儒  
责任印制 莫晓涛

出版发行 成都传媒集团·成都时代出版社  
电 话 (028) 86742352 (编辑部)  
(028) 86615250 (发行部)  
网 址 www.chengdusd.com  
印 刷 四川联翔印务有限公司  
规 格 168mm × 230mm 1/16  
印 张 15  
字 数 340千  
版 次 2010年1月第1版  
印 次 2010年1月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5464-0109-6  
定 价 29.80元

版权所有·违者必究。举报电话: (028) 86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (028) 86259706





## 编者的话

川菜是四大菜系之一，讲究“味是菜之魂”，独具风格，蜚声海内外。它不仅传承了中国传统思想意识特别注重“本”的一面，而且也追求着饮食之美的最高目标——“本味”与“变味”之间的矛盾统一。川菜中的“变味”即五味调和，是中国饮食文化“求味”核心思想的体现。

川菜技法完善，麻辣、怪味等众多的味型特色已成熟定型。其味浓厚，其香深远。有人将川菜调味的特点归结为：三香三椒三料，七滋八味九杂。三香即葱、姜、蒜；三椒为辣椒、胡椒、花椒；三料乃醋、郫县豆瓣、醪糟。炒菜须有葱、姜、蒜，这是烹制川菜的基础，但三椒却是基础上的创新。川人把这三椒的花样弄得别出心裁，产生了七滋八味，创造出地道的川味。七滋是指酸、甜、苦、辣、香、麻、咸；八味是指鱼香、麻辣、酸辣、干烧、辣子、红油、怪味、椒麻；九杂是指用料之杂。

现在，不论是在川内还是川外的川味餐馆，朴实聪慧的川厨们，就是这样将看似寻常的“七滋八味九杂”，精心雕琢，不断变化演绎，花样翻新。烹制出来的菜式或麻或辣、或麻辣兼备、或鱼香浓郁、或清香宜人、或怪味爽口……食之，口感丰富，醇香绕舌，犹如优美的交响乐章，跌宕起伏。总之，款款令人生情、令人回味、令人上瘾，足以让人流连其间。真可谓：尝之于味而品于心，大快朵颐，痛快之至也。

本书将所收集的数百个菜品分为三个部分，即精典川菜、创新川菜、家常川菜。精典川菜涵盖传统的、现在的，这些菜品颇为讲究，迎合了现代人的饮食追求，除了在原料的搭配、厨师刀工、烹饪技艺上要求甚高外，还讲究器具烘托菜式等。总之，这类菜品在民间有口皆碑，堪称精典之作。创新川菜是近年来风行的一种全新的川菜享受理念，它突破了传统的烹饪技术，从原料、制法、用具上发生了很大的变化，主要体现在结合了淮、湘、粤、鲁等菜系特点，广取粤菜原料、配料以扩大川菜原料来源，借鉴淮菜、湘菜、鲁菜及外国菜式等合理技巧，因而成菜在营养、造型等方面较传统川菜更健康、生动、时尚。家常川菜取料寻常，烹饪简单快捷，易学易做，更适合普通家庭。编者如此编排，不外乎想让更多的人能认识川菜、了解川菜、做好川菜，为弘扬川菜文化做出自己点滴的贡献，这也是本书的宗旨所在。

由于编者水平有限，书中错误或疏漏之处难免，敬请各位专家和读者朋友不吝指正。

典尚文化工作室  
2009年12月于成都



# 目录

# Contents

川菜历史概述	9
川菜的特点	11
烹饪原料的选购	13
原料的加工处理	17
烹经常用刀工技术	24
烹饪原料成型技术	27
烹饪原料的配搭	31
川菜烹饪的方法	33
烹饪调味的技术	36
烹饪知识	40
饭局上的礼仪	46



## 经典川菜

回锅肉	54
香脆回锅肉	54
鱼香肉丝	55
泡菜樱桃肉	55
酱肉扣千张	55
竹蛋一品肉	56
状元狮子头	56
一品富贵肘	56
带丝杂烩	57
罐焖八仙	57
东坡红枣煨肘	58
香糟醉猪手	58
大刀耳片	59
糯沙排骨	59
圆笼糯香骨	59
炆锅腰花	60
金剑脆肠	60
麻辣牛肉帘子	60
枯藤煎牛柳	61
铁板椒香牛柳	61
水煮牛肉	62
小笼牛肉	62
山椒咖哩牛柳	63
夫妻肺片	63

川式炸羊腿	63
酥皮兔腿	64
香炸鸡丝卷	64
针笋家乡鸡	64
乌鸡菜心	65
口水鸡	65
刷把笋炖土鸡	66
白果炖鸡	66
宫保凤脯	67
板栗烧鸡	67
葫芦鸭子	67
神仙馋嘴鸭	68
泡姜煨土鸭	68
魔芋泡菜烧鸭	68
酱爆鸭舌	69

菊花鱼	69
三头开泰	70
椒香荷包鱼	70
萝卜丝煮江团	70
时令苦笋焖玄鱼	71
蜀南二黄汤	71
红汤鱿鱼花	72
鲜鱿生菜包	72
三丝鱿鱼	73
豆筋烧鳝鱼	73
老豆腐烧脆鳝	73
脆皮鳝卷	74
糊辣青鳝	74
炆锅裙边	74
黄酒焖裙边	75



鲜花椒炒鲍鱼	75
松茸鱼肚夹	76
怪味凤尾虾	76
宫保龙虾	77
菠萝虾球	77
金沙脆皮虾	77
鲜笋肉蟹盅	78
百花蟹肉扒竹荪蛋	78
椒香豆豉蟹	78
酸菜米线蟹	79
鸿运吉祥蟹	79
藿香白玉牛蛙	80
干妈小笼蛙	80
东坡一品参	81
粉蒸海参	81
米凉粉烧辽参	81
家常臊子海参	82

海参烩	82
麻婆澳带	82
蟹黄鱼翅	83
一品官燕	83
麻酱凤尾	84
香炸神仙菇	84
麻辣豆腐	85
蜀珍酿豆腐	85
鸡汤煨豆花	85
东坡素肉	86
碧波芙蓉	86
蟹子映芙蓉	86
八宝南瓜糕	87
藕丝珍珠糕	87
冰汁八宝饭	88
八宝珍珠丸子	88



## 创新川菜

家乡回锅肉	90
芋儿回锅肉	90
血旺香白	91
豆芽扣肉	91
软炸烧白	91
酥皮甜烧白	92
香菜白肉卷	92
侧耳根老腊肉	92
甜水面白肉	93
荞面拌拐肉	93
外婆坛子肉	94
脆皮粉蒸肉	94
锅巴东坡肉	95
鸿运肘子	95
荞面蹄花	95
酱猪手	96
原味钵钵猪手	96
干豇豆烧猪手	96
干豇豆蹄花汤	97
奇味蒜香骨	97

酱香土豆排	98
相思豆炖排骨	98
嫩南瓜煮盐排骨	99
紫菜绿豆煨排骨	99
酥肉豆瓣汤	99
粉香珍骨汤锅	100
美味手抓排	100
风味子排	100
川式叉烧排	101
苦瓜烧猪尾	101
卷筒脆舌	102
五彩香肚	102
猪肚白果煲	103
凤眼猪肝	103
水豆豉腰花	103
酸汤腰片	104
醉腰花	104
蒜香辣味肠	104
肉丸蹄筋	105
爽口蹄筋	105

鱼香脆皮肠	106
金蛋腊肠卷	106
功夫牛肉酿青椒	107
果汁牛肉	107
蕨根粉酸汤牛柳	107
青椒牛肉	108
黑椒牛柳	108
苦瓜牛肉丸子汤	108
凉粉烧牛肉	109
水饺牛腩	109
藿香牛毛肚	110
香炸麻辣牛排	110
香煎牛排	111
番茄牛尾烩油条	111
香焗牛子骨	111
奇味牛肉卷	112
黄焖牛筋	112
椿芽拌牛肠	112
腰果牛脊髓	113
白切羊肉卷	113
跳水羊肉	114
石爆羊排	114
生菜羊肉包	115
干豇豆芝麻香兔	115
泉水兔	115
蒜蛋烩子兔	116
水煮兔	116







花椒兔	116
尖椒煽狗肉	117
鲜花椒焖地羊	117
凉拌苦瓜鸡	118
跳水鸡	118
果蔬滑鸡	119
椒香烧鸡公	119
盐边砣砣鸡	119
石锅茶菇鸡	120
秧盆拌鸡块	120
竹笋剁椒鸡	120
蕨粉拌土鸡	121
荞面鸡丝	121
豆花鸡	122
豉汁脆椒鸡	122
麻花香辣鸡	123
芋儿蒸鸡翅	123
鸡皮嫩蚕豆	123
珍菌烩鸡肾	124
泡菜烩凤冠	124
红汤凤肚	124
尖椒玉米爆鸡丁	125
辣子鸡拼大虾	125
薯条串串鸡	126
棒棒口福鸡	126
泡子鸡	127
葱椒子鸡	127

芋儿剁椒鸡	127
香菠萝滑鸡煲	128
山珍乌鸡煲	128
干豇豆老鸡汤	128
白果烩鸡脚	129
水豆豉拌腌花	129
陈皮鸡肾	130
煎苦瓜鸡粒饼	130
原味钵钵鸭	131
山珍啤酒鸭	131
干锅魔芋烧鸭	131
茶鸭饼	132
香辣鸭下巴	132
风味鸭唇	132
川式香辣鸭腿	133
功夫双脆	133
农家泡菜鸭	134
豆腐脆鹅肠	134
粉丝捞鹅掌	135
水煮鹅肠	135
豆花冒鹅肠	135
羊肚菌炖乳鸽	136
乡间爆鸽肚	136
五柳香雪鱼	136
粉烧鳊鱼	137
凉粉烧子鲞	137
豆豉酥鲟鱼	138
喇叭鲈鱼	138
山椒桂鱼	139
茶树桂鱼	139
酸椒桂鱼	139
相思桂花鱼	140
扣肉烧雅鱼	140
椒香东星斑	140
沙丁鱼	141
泡苦瓜烧带鱼	141
泡菜蒸江团	142
糖醋盘龙鱼	142
豆豉蒸青波	143
飘香沸腾鱼	143
茶菇鳝	143

粉蒸鳊鱼	144
烧汁墨鱼筒	144
红汤墨鱼仔	144
侧耳根拌鱼丝	145
山椒煎三文鱼	145
椒麻墨鱼仔	146
番茄蒸鲈鱼	146
粉蒸鲫鱼	147
芙蓉银萝鱼线	147
芝麻鱼条	147
钵钵鲫鱼	148
锅巴墨鱼仔	148
芸豆烟笋焖鳊筒	148
鳊鱼豆花	149
土司酥虾	149
熘蚕豆酿虾球	150
泡菜风味虾	150
玉带酿鲜虾	151
嫩南瓜烧蟹	151
水煮花蟹	151
青花辣椒螃蟹	152
泡椒牛蛙	152
招牌煮蛙腿	152
茄瓜蒸靛蛙	153
青花椒拌螺肉	153
剁椒蒸扇贝	154
川味蛭子王	154
川椒花甲	155
铜盆花甲	155
芙蓉蒸文蛤	155
青椒碎肉辽参	156
养颜鸡汁黄瓜汤	156
鱼香笋夹	156
鲜汤酿脆笋	157
肉馅酿藕盒	157
花枝酿翠瓜	158
酢辣椒蒸芋儿	158
蛋黄脆皮玉米	159
侧耳根煽腐丝	159
家乡米凉粉	159
什锦蜜饯苹果	160



腊味珍珠麦	160
虾仁炒粉丝	160
客家酿豆腐	161
风味豆腐盒	161
松仁脆皮豆腐	162
蟹肉黄酿豆腐	162

风味小炒香干	163
农家六合粉	163
虾蟹干捞粉丝煲	163
奇味苦瓜	164
橄榄蒸芥菜	164
炸菠菜脯	164



## 家常川菜

巧手拌白肉	166
凉粉白肉	166
奇香腊肉	167
年糕腊肉	167
花仁红烧肉	167
竹笋老腊肉	168
芽菜烧肉	168
茶树菇烧肉	168
川式小炒肉	169
松茸连饼	169
乡村连锅汤	170
瘦肉煲银耳	170
川东镶碗	171
蕨粩炒老腊肉	171
水豆豉蒸酱肉	171
炸芝麻里脊	172
青椒炒火腿	172
黄豆烧猪手	172
孜然排骨	173
糟香大排	173
豉汁蒸排骨	174
蒜香排骨	174
豆豉蒸脆骨	175
梅酱果味排	175
泡椒猪尾	175
冬菜腰片汤	176
酸菜腰片汤	176
盐水腰片	176
家常脑花	177
天麻炖猪脑	177
罗汉笋烧猪尾煲	178

肥肠豆腐煲	178
麻辣小脆肠	179
蒜茸蒸脆肚	179
干豇豆拌肚丝	179
椒麻脆肚丝	180
泡菜烩大肚	180
蒜泥肚片	180
酸萝卜肚条	181
鸡腿菇熘猪肝	181
泡椒炒猪心	182
川式全家福	182
凉拌牛肉	183
椒汁肥牛	183
牛腩豆腐煲	183
番茄烩牛柳	184
红烧牛肉	184
腐皮牛肉丝	184
葱爆牛柳	185
泡菜牛肉丝	185
苕粉牛柳	186
牛肉皮蛋羹	186
卤水蜂窝肚	187
麻辣牛肚	187
火爆牛肚	187
金针菇烩毛肚	188
山椒爆黄喉	188
泡椒黄喉	188
方竹笋烧牛筋	189
麻辣牛筋	189
风味肺片	190
剁椒羊肉	190



青笋烧羊肉	191
小米椒爆子兔	191
拌兔丁	191
泡椒子兔	192
翡翠兔柳	192
西芹香辣兔	192
青豆兔丁	193
酸萝卜烧兔	193
土豆烧狗肉	194
葱爆狗肉	194
三果鸡芹	195
冬笋三黄鸡	195
凉拌鸡块	195
口蘑烧鸡	196
红汤爽口鸡	196
泡菜鸡片	196
鲜笋拌土鸡	197
鸡肾笋尖	197
竹荪熘鸡丝	198
番茄炖鸡	198
黄花鸡汤	199
枸杞红枣老鸡汤	199
沙参炖乌鸡	199
黄焖蘑菇鸡	200
银耳凤翅	200
家常鸡杂钵	200
泡椒鸡杂	201







钵钵鸡胗	201
酥炸鸭片	202
炒香鸭	202
苦瓜烧鸭	203
茄香素椒鸭	203
泡子姜烧鸭	203
豉香鸭脯	204
香煎糯米鸭	204
椒盐鸭舌	204
酸萝卜老鸭汤	205
银耳老鸭汤	205
蚕豆烧鸭掌	206
酸菜鹅块汤	206
泡菜烧鹅翅	207
笋花嫩鹅肠	207
豆瓣鹅肠	207
烧青椒拌鹅肠	208
子姜爆乳鸽	208
双椒鱼丝	208
咸鱼烧茄子	209
干煸鱿鱼须	209
椒汁蒸桂鱼	210
椒盐银鱼	210
橘叶鱼块	211
沸腾鱼	211
番茄鱼片	211
萝卜丝拌鱼皮	212

藿香鱼	212
蛋煎墨鱼角	212
豉汁鲳鱼	213
辣酥鲫鱼	213
酱烧小黄鱼	214
山菌滑鱼片	214
荞面拌鱼片	215
香酥鱼排	215
阳春白雪	215
鲫鱼豆腐煲	216
三鲜乌鱼汤	216
番茄鱼片汤	216
韭菜鲜鱿花	217
浇汁煎带鱼	217
鲜熘鳊鱼	218
鲜熘乌鱼片	218
麻辣八爪鱼	219
鱼烧豆腐	219
棒棒鱼丝	219
黄焖鱼头	220
侧耳根煸鳝丝	220
椒盐脆鳝	220
泡姜炒鳝片	221
酸笋筒筒鳝	221
干收泥鳅	222
水煮泥鳅片	222
串串青鳝	223
泡椒黄辣丁	223
方竹笋烧甲鱼	223
水晶虾仁	224
清烩虾仁	224
清汤虾仁	224
合炒虾仁	225
老妈辣子虾	225
虾仁白菜	226
莼菜蟹肉羹	226
橄榄蟹拌橙	227
子姜蛙腿	227
孜然牛蛙	227
干煸牛蛙	228
酸萝卜烧牛蛙	228

凉拌佛手螺	228
葱油海螺	229
西芹雪螺	229
香辣田螺	230
泡椒鲜贝	230
碎蔬烩鲜贝	231
蒜茸蒸扇贝	231
糖醋海蜇	231
红烧海参	232
雪花玉米羹	232
家常煸双笋	232
檬汁脆藕	233
蒜茸蒸西葫芦	233
小炒皇	234
鲜炒四季豆	234
风味油土豆	235
翡翠镶钻	235
香拌凉皮	235
山椒野木耳	236
核桃仁拌芹菜	236
家常煎豆腐	236
橙汁豆腐	237
罐蒸豆腐	237
芝麻豆腐	238
酸辣豆腐	238
夹丝豆腐干	239
糖醋脆皮茶树菇	239
蘑菇烩青豆	239
鲜菇桃仁	240
椒麻桃仁	240





# 川菜历史

## 概述

**川**菜是我国著名的四大菜系之一，历史悠久。它起源于古代的巴国和蜀国，据《华阳国志》记载，巴国“土植五谷，牲具六畜”，并出产鱼盐和茶蜜；蜀国则“山林泽鱼，园圃瓜果，四代节熟，靡不有焉”。当时巴国和蜀国的调味品已有卤水、岩盐、“阳朴之姜”。在战国时期墓地出土文物中，已有各种青铜器和陶器食具，川菜的萌芽可见一斑。川菜的形成，大致可追溯到秦晋。秦代李冰筑都江堰使川西平原物产丰富，开发邛崃盐井大量生产井盐，为川菜发展提供了原料和调味的条件。到了汉代就更加富庶。张骞出使西域，引进胡桃、大豆、大蒜、胡瓜、胡豆等品种，又增加了川菜的烹饪原料和调料。西汉时国家统一，官办、私营的商业都比较发达。以长安为中心的五大商业城市出现，其中就有成都。三国时

魏、蜀、吴鼎立，刘备以四川为“蜀都”。虽然在全国范围内处于分裂状态，但蜀中相对稳定，为商业包括饮食业的发展，创造了良好的条件。西汉成都人扬雄的《蜀都赋》已对川菜宴席的原料、烹调技巧及宴饮盛况作了详尽的描述；德阳出土的东汉庖厨画像砖表现出当时成都的烹饪技艺已有相当高的水平。从这些记录大体可以看出川菜形成初期的轮廓和规模。到了宋代，北宋都城开封和南宋都城临安都有了专营四川菜肴的酒楼菜馆“川饭店”、“川饭分茶”，川味的大小抹肉、淘煎熬、大熬面、插肉面、生熟烧饭和川味小吃狮子糖、西川乳糖等已颇有名。明末清初，辣椒传入四川，给川味菜肴带来了划时代的变化。至于清末民初，已完全形成了一个以麻辣为代表兼及其他味型，地方风味极其浓郁的菜系。川菜烹饪技术也





广泛普及，始创了宫保肉丁、麻婆豆腐、夫妻肺片、水煮牛肉等一系列流传至今的名菜。《成都通览》记载当时成都的风味小吃和菜肴已有1328种之多。

探索川菜形成与发展的原因，有三点是至关重要的：其一，是得天独厚的自然条件。四川物产丰富，自古以来就享有“天府之国”的美誉。境内江河纵横，四季常青，烹饪原料多而且广。既有山区的山珍野味，又有江河的鱼虾蟹鳖；既有肥嫩味美的各类禽畜，又有四季不断的各种新鲜蔬菜和笋菌；还有品种繁多、质地优良的酿造调味品和种植调味品，它们对川菜的发展可谓是“锦上添花”。其二，是受当地风俗习惯的影响。据史学家考证，古代巴蜀人早就有“尚滋味”、“好辛香”的饮食习俗。贵族豪门嫁娶良辰、待客会友，无不大摆“厨膳”、“野宴”、“猎宴”、“船宴”、“游宴”等名目繁多、肴饌绮错筵宴。到了清代，民间婚丧寿庆，也普遍筹办“家宴”、“田席”、“上马宴”、“下马宴”等等。讲究饮食的传统和川菜烹饪的发展与普及，造就了一大批精于烹饪的专门人才，使川菜烹饪技艺世代相传，长盛不衰。其三，是广泛吸收融各家之长。川菜在产生、形成与发展过程中，一直不断地吸收全国各地菜肴，以及烹调方式独特的少数民族风味菜，用料考究做工精细的

宫廷菜、官家菜、道观佛寺的素菜的特色，融汇进川菜之中。清代四川才子李调元撰写的《函海·醒园录》中，就辑录了川菜吸收各地烹饪之长而形成的116种名菜名点。

近年来，随着市场经济的繁荣，鲁菜、粤菜、淮菜等菜系入川，西餐渐行。这虽然使川菜面临各种风味的冲击，面临众多菜肴品种的挑战，但同时我们应该看到，这种市场的竞争机制，也给川菜业注入新的活力，促进了发展，创造出层出不穷的创新川菜佳肴，譬如：“干烧海参”、“宫保龙虾”等等，都充分体现了川菜“北菜川烹、南菜川味”的特点。川菜的发展与创新，既保持本身传统的风味特色，又有广泛的适应性，深受广大人士所喜爱。





# 川菜的特点

**川**菜不仅注重选料、讲究刀工，分色配菜主次分明，花色品种丰富，而且更重视调味、烹制技法。在漫长的发展过程中，它兼收并蓄，博采众家之长，以求得发展，而且这种“博采”不是单纯的摹仿，而是在结合四川特色的基础上，为我所用，有所创新，从而形成“百菜百味”、“一菜一格”的风格，独树一帜。



## 调味灵活 味型多样

食在中国，味在四川。川菜以味多、味广、味厚著称。

川菜的味型有麻辣、酸辣、红油、白油、家常、鱼香、怪味、糊辣、陈皮、椒麻、椒盐、糖醋、姜汁、蒜泥、酱香、五香、甜香、咸甜、咸鲜、荔枝、麻酱、芥末、豆瓣、烟香、香糟等几十种灵活多变的复合味型，味型之多，调制之妙，简直可称为中外菜肴之首。这些味型都是经巧妙搭配，由“麻、

辣、咸、甜、酸、苦、香”七种基本味调制而出的。

川味仅为麻辣味，这是一些人对川菜的误解，其实麻辣味仅是具有川菜特色的一种民间风味，并非川菜就是麻辣。上述的酱香、咸甜、咸鲜以及糖醋、五香等味型，又何尝麻辣？而且川菜的辣味是香辣，往往辣而不燥、辣而不烈，并有多种层次，某些菜肴用花椒、辣椒、胡椒调味，仅取其除腥、解腻、增香、提鲜、浓味的效果，麻辣味感极其淡薄，甚至难于感觉出







来。即使是极富四川民间风味的家常味或麻辣味菜肴，也可在保持其传统风味的前提下，根据食者的年龄、性别、籍贯、民族的不同，视其所好，调整调味品的用量，做到“适口者珍”。比如咸辣兼备的家常味减少泡辣椒或辣豆瓣，加重葱姜蒜的分量，就成了葱、姜、蒜味突出而咸辣甜酸兼具的鱼香味。

总的来说，川菜调味的特点是清鲜醇浓并重，但以清鲜见长，而民间家常风味则以善用麻辣著称。不过，在众多川菜肴中，具麻辣味的菜品只占五分之一。

### 技法众多 不拘一格

“美味还须妙手调”。川菜在烹制技法上，善于根据原料性质、季节气候和食者的喜好来具体选择、灵活掌握。清人李调元在《函海·醒园录》中总结了当时的38种方

法，流传至今，经川菜厨师的继承和发展，现在更加丰富多彩，如炒、爆、熘、炆、煸、烧、炖、烩、焖、煨、氽、烫、冲、煮、蒸、烤、烘、炸、煎、腌、熏、卤、渍、拌、醉、泡、冻、糟等等。往往一种烹调方法内又包含更细分的制法，以“烧”为例，有红烧、白烧、干烧之分；以“蒸”为例，有旱蒸、清蒸、烧蒸、炸蒸、气锅蒸、粉蒸、酿蒸等蒸法。其中最能体现川菜烹饪技艺的是通常说的小煎、小炒、干烧和干煸。其中尤以不换锅、不过油，临时兑汁、急火短炒的小炒和不上浆、不勾芡的干烧干煸为特色。如干煸牛肉丝用中火、中油温，将丝条状原料下锅不断翻炒，使之脱水成熟，干香异常。干烧之法是中油温、微火慢烧，浓郁鲜香的味汁逐渐渗入原料里层，并自然收汁亮油，使成菜浓香无比，如干烧鱼即是一例。



# 烹饪原料的

# 选购

**好**的菜肴需要好的原料。厨师烹饪菜肴，对原料选择非常讲究，川菜亦然。它要求对原料进行严格选择，不仅要做到量材施用，物尽其能，注意节约，而且原料力求

鲜活，保证质量。下面以表格的形式，对畜肉及内脏、禽肉及蛋类等烹饪原料的优劣判断，作了详细介绍，以帮助大家在购买时加以识别。



## 畜肉及内脏类

### 畜肉识别表

检验项目	新 鲜	次 新 鲜	变质（不可食用）
色 泽	肌肉有光泽，红色均匀，猪肉脂肪洁白、牛羊脂肪洁白或淡黄	肌肉色稍暗，脂肪缺乏光泽	肌肉无光泽，色暗红，有青紫色斑点；脂肪无光泽，色灰败，乃至呈灰绿色
黏 度	外表微干，或微有湿润，不黏手	外表干燥或黏手，新切面湿润	外表极度干燥或黏手，新切面也发黏
弹 性	指压后即微现凹陷立即恢复	指压后虽有凹陷，但放手凹陷恢复慢，且不能完全复原	指压凹陷，放手后不能恢复，并留有明显痕迹
气 味	具有新鲜猪、牛、羊肉正常气味	有酸败味	有臭味
肉 汤	澄清透明、脂肪集聚于表面，具有香味	稍有浑浊，脂肪呈小滴状浮于表面，无鲜味	浑浊，有黄色絮状物，脂肪极少浮于表面，有臭味



## 畜内脏识别表

检验品种	新 鲜	次 新 鲜	变质 (不可食用)
肝	色红润、质细、肝叶小而完整	有光泽、柔润，呈红褐、紫红或棕黄色，坚实有弹性，有肝的正常气味	色暗无光，粗糙质碎、发软、表面萎缩有皱皮，有腐臭味
腰	形大浅黄，柔润	有光泽，柔润，呈浅红或棕黄色，坚实有弹性，有轻度膻味	无光泽，呈灰白或青灰色，质地松软，有腐臭味
肚	体大胃壁坚实，黏液多无气味	有光泽，黏液多，色浅黄，有弹性，有正常内脏气味	无光泽，弹性差，白中带青色，黏液少，有腐臭味
心	体大坚实有弹性，无气味，排出血液鲜红	有光泽，色红柔润，坚实富有弹性，挤压有鲜血排出，无气味	无光泽，呈棕黑或灰白色，萎缩，挤压无血液排出，有腐臭味
肠	色白黄，柔润，体大无污染，有内脏的正常气味	色泽发白，黏液多，有正常内脏气味	青白色，黏液干少，腐臭味严重
舌	舌体完整，无异味，无污染	色白中透红，柔润，坚实有弹性	色棕黑，干缩，弹性差、有腐臭味
肺	肺叶完整，有鲜红血丝，无异味	色红润，肺叶完整无破洞，有鲜红血丝，无异味	无光泽，色灰白带青，无鲜红血丝，有腐臭味





## 禽肉及蛋类

### 禽肉识别表

检验项目	新 鲜	次 新 鲜	变质 (不可食用)
眼球与光泽	眼球饱满, 皮肤有光泽, 因品种不同而呈淡黄色、淡红、灰白或灰黑等色, 肌肉切面发光	眼球皱缩凹陷, 晶体稍浑浊, 皮肤色泽转暗, 肌肉切面有光泽	眼球干缩凹陷, 晶体浑浊, 体表无光泽, 头颈部常带暗褐色
黏 度	外表微干或微湿润, 不黏手	外表干燥或黏手, 新切面湿润	外表干燥或黏手, 新切面发黏
弹 性	放手后, 指压的凹陷立即恢复	放手后, 指压的凹陷恢复慢, 且不能完全复原	放手后, 指压的凹陷不能恢复, 留有明显痕迹
气 味	具有鸡、鸭、鹅等的正常气味	无其他异味, 唯腹腔内稍有不正常味	体表和腹腔均有令人不快的臭味
肉 汤	澄清透明, 脂肪团聚于表面, 具特有香味	稍有浑浊, 脂肪呈小滴浮于表面, 香味差, 无鲜味	浑浊, 有白色或黄色絮状物, 脂肪极少浮于表面, 有腥臊臭味
活 禽	喜食, 好动, 行走轻捷, 羽毛整洁有光泽, 嘴角、眼睛、鼻孔、肛门无黏液分泌物, 鸡冠红润者为健壮活禽; 反之为病禽		

### 禽蛋识别表

检验项目	新 鲜	陈旧与腐败蛋
眼 看	蛋壳较毛糙, 附有白层, 表面清洁, 无裂纹、碇窝现象	表面光滑或呈灰色, 霉蛋蛋壳有霉斑或斑块, 多有污物, 臭蛋蛋壳较脏, 色泽灰暗并散发臭味
手 感	压手, 不滑, 分量重	外壳发涩, 滑腻, 分量轻
耳 听	打蛋时, 声音实, 似碰击砖头声	空洞声音, 裂纹蛋发“啪啦”声, 粘壳, 臭蛋似敲瓦碴子声
光 照	气室很小, 不移动, 完全透光, 无斑点或斑块, 呈暗红色、赭红色或橘黄色	透光度极差, 有明显黑影, 浑浊不清





## 鱼类

### 鱼类识别表

检验项目	新 鲜	次 新 鲜
体 表	有光泽，鳞片完整，不易脱落	光泽较差，鳞片不完整，易脱落
鳃	色鲜红，鳃丝清晰，具固有腥味	色淡红、紫红或暗红，鳃丝粘连稍有异味臭，但无腐败臭
眼	眼球饱满凸出，角膜透明	眼球平坦或稍陷，角膜浑浊
肌 肉	坚实，有弹性	松弛，弹性差
肛 门	紧缩（雌鱼产卵期除外）	稍凸出



## 蔬菜类

### 蔬菜识别表

检验项目	新 鲜	次 新 鲜
含 水 量	表面润泽，切断面有较多的汁液流出	因失水分过多，表面即失去润泽，或外形干瘪
形 状	形状饱满光滑、无伤痕	干缩变小，表面粗糙发蔫，或有病虫害及口疤痕
色 泽	保持蔬菜固有的色泽，颜色鲜艳有光泽	失去原有的色泽并且发暗