



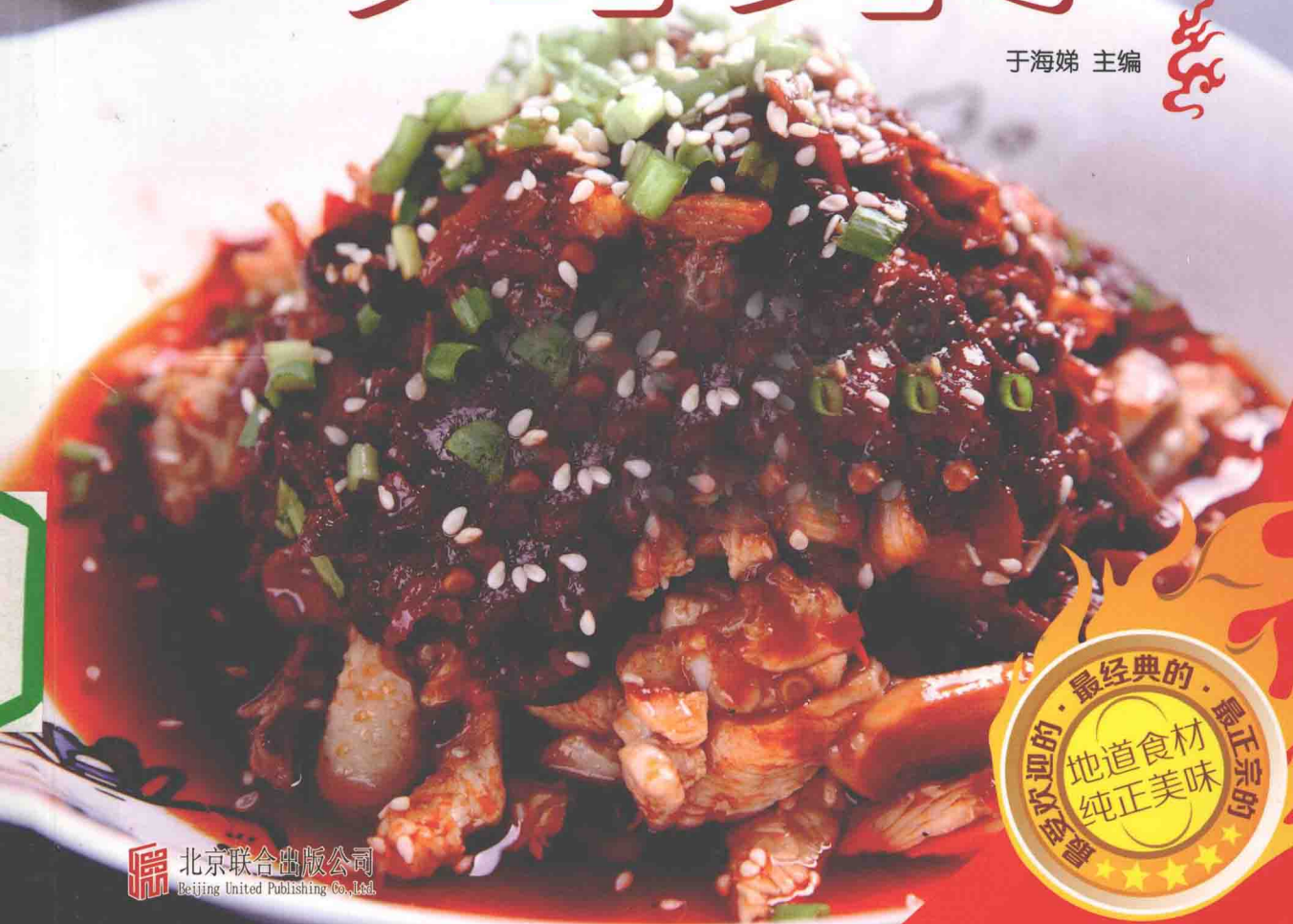
舌尖上的生活
家常美食

实用权威、家庭必备，教你轻松学做正宗川菜，
让家庭小厨房飘出令人垂涎的味道！

色 香 味 形

正宗过瘾 川菜

于海娣 主编



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



正宗过瘾 川菜

于海娣 主编



 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

正宗过瘾川菜 / 于海娣主编. —北京: 北京联合出版公司, 2014.3
ISBN 978-7-5502-2681-4

I . ①正… II . ①于… III . ①川菜—菜谱 IV . ①TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 028881 号

正宗过瘾川菜



主 编：于海娣
责任编辑：李 征
封面设计：韩立强
版式设计：韩立强
责任校对：陈凤玲
美术编辑：北京东方视点数据技术有限公司

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京鑫海达印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 150 千字 820 毫米 × 1092 毫米 1/16 15 印张

2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-2681-4

定价：29.80 元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有，侵权必究

本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。电话：(010) 64243832 82062656



前言

川菜作为中国八大菜系之一，是对我国西南地区四川和重庆等地具有地域特色的饮食的统称，在我国烹饪史上占有重要的地位。每个地方的人，对待食物的方式，其实就是一种文化。

川菜的发源地是古代的巴国和蜀国。川菜系形成于秦始皇统一中国到三国鼎立之间；唐宋时期略有发展；元、明、清以来，随着入川官吏增多，大批厨师前往成都落户，经营饮食业，因而川菜得到确立。川菜在中国封建时代晚期颇受鲁菜和江浙菜的影响，其鲜明的风味还没有正式形成，大多是一些不含辣、麻味不强的菜。自明末以来，由北美洲一带所引进的各种辣椒，逐渐渗透到川菜的各种菜式里面，并凭着川蜀地区盆地的地域特色和将近100多年的发展，这才使得“麻”和“辣”真正融入到川菜体系中，并最终确立了今天川菜的风味。

“民以食为天，食以味为先”，川菜重“味”众所周知，历经2000多年的凝练，川菜吸收南北名家烹饪之长，逐渐形成了一套成熟而独特的烹饪技术，尤以“一菜一格，白菜百味”最为叫绝。麻辣酸甜香各得其所，根据不同菜肴的特点各有侧重，尤其是复合味的运用，通过对辣椒、胡椒、花椒、豆瓣酱等主要调味品进行不同的配比，配出了麻辣、酸辣、椒麻、麻酱、蒜泥、芥末、红油、糖醋、鱼香、怪味等各种味型，无不厚实醇浓，各式菜点无不脛炙人口，因此还有“食在中国，味在四川”之说。

本书针对人们热爱川菜的需求，精选川菜中深受大众喜爱的畜肉、禽蛋、水产海鲜、素菜等四大类几百道菜肴，款款经典，荤素并举。

本书第一部分给大家详细介绍了川菜的常用调料、常见味型、烹调特点以及川味锅的基本知识。第二部分所选的85道菜例皆为正宗经典的川菜菜式，对每道菜进行了原料准备、食材处理、做法演示以及制作指导，并配有精美

的图片，读者可以一目了然地了解川菜的制作要点，十分易于操作。即便你没有做川菜的经验，也能做得有模有样有滋味。第三部分补充了川菜中最好吃的畜肉、禽蛋、水产、素菜等四大类 254 道深受大众喜爱的家常菜肴，简单易学，荤素并举，各种做法兼顾，老少咸宜，适合全家一年四季享用。在本书第四部分给大家介绍了 16 款经典的川味火锅，用最常见的食材、最常用的调料和简单的做法，将山珍海味烩于一锅，让您足不出户就能在家轻轻松松做出一桌让大家胃口大开的风味火锅，让您和您的家人吃得美味，吃得放心，吃得健康，一起享受美好的团聚时光。

翻开本书，让全家尽享川菜的麻辣鲜香，越吃越上瘾。





1 第1部分 绪论

- 川菜常用调味料介绍·····2
- 川菜常见味型的调制·····4
- 川菜的烹调特点·····6
- 热辣的四川火锅·····7

2 第2部分 85道 正宗美味的 经典川菜

畜肉类

- 芽菜肉碎四季豆·····10
- 宫保肉丁·····11
- 鱼香肉丝·····12
- 土豆回锅肉·····13
- 蒜薹回锅肉·····14
- 辣椒炒肉卷·····15
- 水煮肉片·····16
- 咸烧白·····17
- 干锅双笋·····18
- 干锅猪肘·····19
- 红油拌肚丝·····20

- 蒜泥腰花·····21
- 酱烧猪舌根·····22
- 白菜炒猪肺·····23
- 红烧猪肺·····24
- 陈皮牛肉·····25
- 平锅牛肉·····26
- 小米椒剁牛肉·····27
- 牙签牛肉·····28
- 芹菜泡椒牛肉·····29
- 黑椒牛仔粒·····30
- 泡椒牛肉丸花·····31
- 金汤肥牛·····32
- 姜丝爆牛心·····33
- 青椒炒牛心·····34
- 卤水牛心·····35
- 姜葱炒牛肚·····36
- 小炒鲜牛肚·····37
- 红油牛百叶·····38
- 蒜味牛蹄筋·····39
- 红油羊肉·····40
- 双椒爆羊肉·····41
- 干锅烧羊柳·····42



- 辣子羊排·····43
- 干煸羊肚·····44
- 香辣狗肉煲·····45

禽蛋类

- 辣子鸡丁·····46
- 宫保鸡丁·····47
- 芽菜碎米鸡·····48
- 板栗烧鸡·····49
- 泡椒三黄鸡·····50
- 干锅土鸡·····51
- 白果炖鸡·····52
- 红烧鸡翅·····53
- 泡椒鸡胗·····54
- 尖椒炒鸡肝·····55
- 山椒鸡胗拌青豆·····56
- 辣炒鸡丁·····57
- 风味鸭血·····58
- 干锅鸭杂·····59
- 泡菜炒鹅肠·····60
- 豌豆乳鸽·····61
- 泡椒乳鸽·····62
- 辣椒炒鸡蛋·····63
- 皮蛋拌鸡肉丝·····64

水产海鲜类

- 干烧鲫鱼·····65
- 功夫鲈鱼·····66
- 水煮鱼片·····67
- 外婆片片鱼·····68
- 豆花鱼片·····69
- 蒜香小炒鳝鱼丝·····70
- 口味鳝片·····71

干锅鱿鱼	72
沸腾虾	73
泡椒基围虾	74
泡椒小炒花蟹	75
辣炒花蛤	76
干锅牛蛙	77
素菜类	
麻婆豆腐	78
回锅莲藕	79
宫爆茄丁	80
口味黄瓜钵	81
干煸四季豆	82
笋丝鱼腥草	83
绝味泡双椒	84
豆角泡菜	85
香辣花生米	86
香酥豌豆	87
麻酱冬瓜	88
香辣干锅花菜	89
酸辣萝卜丝	90
泡菜炒年糕	91
泡椒炒西葫芦	92
泡椒炒藕丝	93
鱼香脆皮豆腐	94



畜肉类

蒜泥白肉	96
青椒肉丝	97
酱香烧肉	98
老醋泡肉	98
大盘肉	99
红油白肉	100

飘香白肉	100
一品水煮肉	100
醴陵小炒肉	101
豆豉肉末炒尖椒	101
筒子骨娃娃菜	101
油焖茭白	102
四川熏肉	103
海苔冻肉	103
酸菜小竹笋	104
回锅肉	104
酥夹回锅肉	104
大山腰片	105
剁椒腰花	105
醉腰花	106
水豆豉腰片	106
辣豆豉凤尾腰花	106
泡椒大肠	107
豆花肥肠	107
酸菜肥肠	108
香辣肠头	108
眉州香肠	109
川味腊肠	109
蒜汁血肠	110
酱蒸猪肘	110
太白拌肘	111
霸王肘子	111
麻辣沸腾蹄	112
烤酱猪尾	112
酱猪蹄	112
川辣蹄花	113
醋香猪蹄	113



香辣扣美蹄	114
川东乡村蹄	114
夫妻肺片	114
麻辣耳丝	115
大刀耳片	115
花生耳片	116
功夫耳片	116
周庄酥排	117
筷子排骨	117
川式风味排骨	118
蒜香骨	118
馋嘴骨	118
干锅白萝卜	119
土豆香肠干锅	120
川式一锅鲜	121
楼兰节节香	121
火焰排骨	121
粗粮排骨	122
虹口大排	122
江湖手抓骨	123
思乡排骨	124
仔椒大排	124
川乡排骨	124
辣子跳跳骨	125
水煮血旺	125
乳香三件	125
麻辣猪肝	126
鲜椒双脆	127
干锅腊味茶树菇	127
猪肉渣炒空心菜梗	128
小炒猪心	129
腊味合蒸	129
辣椒猪皮	129
辣炒大片腊肉	130
歪嘴兔头	130
椒麻兔肉	130
麻花仔兔	131
跳水兔	131
竹网小椒牛肉	132
红油牛舌	133

锅巴香牛肉·····133
 川湘卤牛肉·····133
 豆角黄牛肉·····134
 干拌牛肚·····134
 翡翠牛肉粒·····134
 麻辣腱子肉·····135
 泡椒牛肉花·····135
 金沙牛肉·····136
 酸汤肥牛·····136
 香辣牛肉丸·····137
 水煮牛肉·····137
 鸿运牛肉·····137
 干煸牛肉丝·····138
 麻辣牛肉丝·····138
 口水牛杂·····139
 铁板牛肉·····139
 椒香肥牛·····139
 香笋牛肉丝·····140
 川味牛腱·····140
 家乡辣牛肚·····141
 香辣牛蹄筋·····141
 泡椒蹄筋·····142
 石烹牛骨髓·····142
 红油肚花·····143
 卤水金钱肚·····143

禽蛋类

红油芝麻鸡·····144
 重庆口水鸡·····145
 钵钵鸡·····145
 白果椒麻仔鸡·····145
 麻酱拌鸡丝·····146
 红油口水鸡·····147
 山城面酱蒸鸡·····147
 太白鸡·····147
 川椒红油鸡·····148
 芋儿烧鸡·····148
 飘香麻香鸡·····149
 棒棒鸡·····149
 川味香浓鸡·····149
 巴蜀老坛子·····150

红油鸡爪·····150
 双椒凤爪·····151
 酸辣鸡爪·····151
 川府老坛子·····151
 馋嘴鸭掌·····152
 双椒鸭舌·····152
 木桶鸭肠·····153
 豆芽毛血旺·····153
 一品毛血旺·····153
 四川樟茶鸭·····154
 口味野鸭·····154
 冬笋炒板鸭·····155
 泡菜鸭片·····155
 风味鸭脯肉·····156
 巴蜀醉仙鸭·····156
 麻辣鸭肝·····156
 小炒鸭肠·····157
 老干妈爆鸭肠·····157
 小炒鹅肠·····158
 干锅乳鸽·····159
 鸡蛋炒莴笋·····160
 双椒皮蛋豆花·····160

水产海鲜类

重庆水煮鱼·····161
 番茄酱煮鱼·····162
 猪肚煮鱼片·····162
 川式风味鱼·····162
 沸腾飘香鱼·····163
 沸腾水煮鱼·····163
 飘香水煮鱼·····163
 川香乌冬婆辣鱼·····164
 川西泼辣鱼·····164
 川椒鲫鱼·····165
 雪菜蒸鳝鱼·····166
 红焖鲈鱼头·····166
 蜀东雪旺鱼·····167
 馋嘴鱼头·····167
 鸳鸯鱼头王·····167
 盘龙带鱼·····168
 香辣扒皮鱼·····168



鲜椒墨鱼仔·····169
 莴笋墨鱼仔·····169
 椒盐刁子鱼·····170
 川府酥香鱼·····170
 铁锅山塘鱼·····170
 泡椒泥鳅·····171
 川江鲇鱼·····172
 水煮仔鸡鲇鱼·····172
 喜从天降·····173
 泡椒目鱼仔·····173
 松子鱼·····174
 家乡怪味鱼·····175
 东坡脆皮鱼·····175
 蜀香麻婆鱼·····175
 飘香虾·····176
 隔水蒸九节虾·····176
 串烧竹篮虾·····177
 椒盐鲜虾·····177
 天府多味虾·····178
 香辣盆盆虾·····178
 酸辣大虾·····179
 口味土龙虾·····179
 富贵鲜虾豆腐·····179
 泡椒基围虾·····180
 香辣小龙虾·····180
 香锅蟹·····181
 红汤煮蟹·····181
 香辣蟹·····182
 辣酒煮花螺·····182
 春秋田螺·····183
 竹筒爆螺花·····183

辣子福寿螺	184
钵仔鳝段	185
老四川煮鳝背	185
青椒炒鳝鱼	186
香辣福寿螺	187
美人椒鳝段	187
水煮肚条鳝段	187
干煸鳝鱼	188
红粉鳝段	188
宁式鳝丝	189
鲜椒泥鳅	189
酥炸牛蛙腿	190
干煸牛蛙	191
丝瓜烧牛蛙	191
剁椒水煮牛蛙	192
西芹烧牛蛙	192
酱香牛蛙	192
荷叶蒸牛蛙	193
口味水鱼	193
荷叶蒸水鱼仔	194
川式爆甲鱼	194
红汤乌龟	195
川酱蒸带子	195
泡椒鱿鱼花	196
剁椒蛭子	196
素菜类	
钵子娃娃菜	197
醋熘辣白菜	198
芋儿烧白菜	198
炆炒大白菜	198
清炒娃娃菜	199
炆炒包菜	199
板栗娃娃菜	199

红烧油豆腐	200
麻婆豆腐	201
家常豆腐	201
深山老豆腐	201
辣皮蛋豆腐	202
农家豆腐	202
豆腐泡菜	202
豆腐炒辣白菜	203
酸菜米豆腐	203
芝麻豆皮	204
川味香干	204
千叶豆腐	205
四川老坛泡菜	206
什锦泡菜	206
泡菜拌黄瓜	206
拍黄瓜	207
四川泡菜	208
泡椒莴笋	208
川辣黄瓜	209
川味黄瓜	209
萝卜苗拌豆腐丝	210
咸菜脆瓜皮	210
酸辣黄瓜	210
凉拌莲藕	211
麻辣藕丁	211
小炒笔杆笋	212
油焖笋干	212
胡萝卜丝瓜酸豆角	213
翡翠玻璃冻	213
沙锅鲜山药	214
鲜椒水萝卜	215
酱香萝卜干	215
川北凉粉	216

酸辣魔芋丝	216
风味蕨根粉	216



毛肚火锅	218
菌汤滋补人火锅	219
双味火锅	219
三鲜豆腐火锅	220
啤酒鸭火锅	221
涮羊肉火锅	222
金针菇肥牛火锅	223
生鱼散翅火锅	224
霸王别姬火锅	224
鸳鸯火锅	225
三味火锅	225
海鲜火锅	226
滋补乌鸡火锅	227
四喜火锅	228
锅仔蹄花	229
锅仔粉丝猪蹄	229



第 1 部分

绪论



川菜常用调味料介绍

川菜的调味料在川菜菜肴的制作中起着至关重要的作用，也是制作麻辣、鱼香等味型菜肴必不可少的佐料。川菜中常用的调味料包括胡椒、花椒、二荆条辣椒、子弹头辣椒、七星椒、小米辣等。可以根据不同菜的口味特点选用不同的调味料，让菜的口味更独特。

胡椒



胡椒主要成分为 α 、 β -蒎烯和胡椒醛、胡椒碱、胡椒脂碱等，辛辣中带有芳香，有特殊的辛辣刺激味和强烈的香气，有除腥解膻、解油腻、助消化、增添香味、防腐和抗氧化作用，能增进食欲，可解鱼虾蟹肉的毒素。胡椒分黑胡椒和白胡椒两种。黑胡椒辣味较重，香中带辣，散寒、健胃功能更强，多用于烹制内脏、海鲜类菜肴。

花椒



花椒果皮含辛辣挥发油及花椒油香烃等，辣味主要来自山椒素。花椒有温中气、减少膈胀气、助暖作用，且能去毒。烹牛肉、羊肉、狗肉时更应多放花椒；清蒸鱼和干炸鱼，放点花椒可去腥味；腌榨菜、泡菜，放点花椒可以提高风味；煮五香豆腐干、花生、蚕豆和黄豆等，用些花椒，味更鲜美。

花椒在咸鲜味菜肴中运用比较多，一是用于原料的先期码味、腌渍，起去腥、去异味的作用；二是在烹调中加入花椒，起避腥、除异、和味的作用。

辣椒



川菜中用到的辣椒有干辣椒、辣椒粉和红油泡辣椒等。干

辣椒是用新鲜辣椒晾晒而成的，外表呈鲜红色或棕红色，有光泽，内有籽。干辣椒气味特殊，辛辣如灼。川菜调味使用干辣椒的原则是辣而不死，辣而不燥。成都及其附近所产的二荆条辣椒和威远的七星椒，皆属此类品种，为辣椒中的上品。干辣椒可切节使用，也可磨粉使用。干辣椒节主要用于糊辣口味的菜肴，如炆莲白、炆黄瓜等菜肴。使用辣椒粉的常用方法有两种，一是直接入菜，如宫保鸡丁就要用辣椒粉，起到增色的作用；二是制成红油辣椒，作红油、麻辣等口味菜肴的调味品，广泛用于冷热菜式，如红油笋片、红油皮扎丝、麻辣鸡、麻辣豆腐等菜肴。除干辣椒外，还有一种在川菜调味中起重要作用的泡辣椒，它是用新鲜的红辣椒泡制而成的。由于泡辣椒在泡制过程中产生了乳酸，用于烹制菜肴，就会使菜肴具有独特的香气和味道。

冬菜



冬菜是四川的著名特产之一，主产于南充、资中等市。冬菜是用青菜的嫩尖部分，加上盐、香料等调味品装坛密封，经数年腌制而成。冬菜以南充生产的顺庆冬尖和资中生产的细嫩冬尖为上品，有色黑发亮、细嫩清香、味道鲜美的特点。冬菜既是烹制川菜的重要辅料，也是重要的调味品。在菜肴中作辅料的有冬尖肉丝、冬菜肉末等，既作辅料又作调味品的有冬菜肉丝汤等菜肴，均为川菜中的佳品。

豆瓣酱



川菜常用郫县豆瓣酱和金钩豆瓣两种豆瓣酱，郫县豆瓣以鲜辣椒、上等蚕豆、面粉和调味料酿制而成，以四川郫县豆瓣厂生产的为佳。这种豆瓣色泽红褐、油润光亮、味鲜辣、瓣粒酥脆，并有浓烈的酱香和清香味，是烹制家常口味、麻辣口味的主要调味品。烹制时，一般都要将其剁细使用，如豆瓣鱼、回锅肉、干煸鳝鱼等所用的郫县豆瓣，都是先剁细的。还有一种以蘸食为主的豆瓣，即以重庆酿造厂生产的金钩豆瓣酱为佳。它是以蚕豆为主，以金钩（四川对干虾仁的称呼）、香油等为辅酿制的。这种豆瓣酱呈深棕褐色，光亮油润，味鲜回甜，咸淡适口，略带辣味，酯香浓郁。金钩豆瓣是清炖牛肉汤、清炖牛尾汤等的最佳蘸料，烹制火锅也离不开豆瓣，还可以用来调制酱料。

豆豉



以黄豆为主要原料，经选择、浸渍、蒸煮，用少量面粉拌和，并加米曲霉菌种酿制后，取出风干而成的。具有色泽黑褐、光滑油润、味鲜回甜、香气浓郁、颗粒完整、松散化渣的特点。烹调上以永川豆豉和潼州豆豉为上品。豆豉可以加油、肉蒸后直接佐餐，也可作豆豉鱼、盐煎肉、毛肚火锅等菜肴的调味品。目前，不少民间流传的川菜也需要豆豉调味。

芥末



芥末即芥子研成的末。芥子干燥品无味，研碎湿润后，发出强烈的刺激气味，冷菜、荤素原料皆可使用。如芥末嫩肚丝、芥末鸭掌、芥末白菜等，均是夏、秋季节的佐酒佳肴。目前，川菜也常用芥末的成品芥末酱、芥末膏，成品使用起来更方便。

陈皮

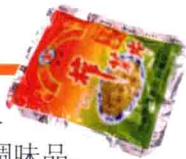


陈皮亦称“橘皮”，使用成熟的橘子皮，阴干或晒干制成。陈皮呈鲜橙红色、黄棕色或棕褐色，质脆，易折断，以皮薄而大、色红、香气浓郁者为佳。在川菜中，陈皮味型就是以陈皮为主要的调味品调制的，是川菜常用的味型之一。陈皮在冷菜中运用广泛，如陈皮兔丁、陈皮牛肉、陈皮鸡等。此外，由于陈皮和山柰、八角、茴香、丁香、小茴香、桂皮、草果、老寇、沙仁等原料一样，都有各自独特的芳香气，所以，它们都是调制五香味型的调味品，多用于烹制动物性原料和豆制品原料的菜肴，如五香牛肉、五香鳝段、五香豆腐干等，四季皆宜，佐酒下饭均可。

川盐

川盐能定味、提鲜、解腻、去腥，是川菜烹调的必需品之一。盐有海盐、池盐、岩盐、井盐之分。川菜常用的盐是井盐，其氯化钠含量高达99%以上，味纯正，无苦涩味，色白，结晶体小，疏松不结块。川盐以四川自贡所生产的井盐为盐中最理想的调味品。

榨菜



榨菜在烹饪中可直接作咸菜上席，也可用作菜肴的辅料和调味品，对菜肴能起提味、增鲜的作用。榨菜以四川涪陵生产的涪陵榨菜最为有名。它是选用青菜头或者菱角菜（亦称羊角菜）的嫩茎部分，用盐、辣椒、酒等腌后，榨除汁液呈微干状态而成。以其色红质脆、块头均匀、味道鲜美、咸淡适口、香气浓郁的特点誉满全国，名扬海外。用它烹制菜肴，不仅营养丰富，而且还有爽口开胃、增进食欲的作用。榨菜在菜肴中，能同时充当辅料和调味品，如榨菜肉丝、榨菜肉丝汤等。以榨菜为原料的菜肴，皆有清鲜脆嫩、风味别具的特色。

川菜常见味型的调制

川菜自古讲究“五味调和”、“以味为本”。川菜的味型之多居各大菜系之首。下面向读者介绍十种常见的川菜味型。

红油味



为川菜冷菜复合调味之一。以川盐、红油（辣椒油）、白酱油、白糖、味精、香油、红酱油为原料。其方法是：先将川盐、白酱油、红酱油、白糖、味精和匀，待溶化，兑入红油、香油即成。以盐定味，白酱油提鲜味、增咸味，红酱油增色，辅助白糖和味，味精和味增鲜。其风格特点是：颜色红亮，咸、鲜、香、辣、甜五味兼有，融为一体，适合四季调味。

蒜泥味



为川菜复合调味之一。以食盐、蒜泥、红白酱油、白糖、红油、味精、香油为原料，重用蒜泥，突出辣香味，使蒜香味浓郁，鲜、咸、香、辣、甜五味调和，清爽宜人，适合春夏拌凉菜用。调味方法同上。

椒麻味



为川菜冷菜复合调味之一。以川盐、花椒、白酱油、葱花、白糖、味精、香油为原料。先将花椒研为细末，葱花剁碎，再与其他调味品调匀即成。此味重用花椒，突出椒麻味，并用香油辅助，使之麻辣清香，风味幽雅，适合四季拌凉菜用。

怪味

又名“异味”，因诸味兼有、制法考究而得名。以川盐、红白酱油、味精、芝麻酱、白糖、醋、香油、红油、花椒末、熟芝麻为原料。先将盐、白糖在红白酱油内溶化，再与味精、香油、花椒末、芝麻酱、红油、熟芝麻充分调匀即成。是佐酒菜肴的调味佳品。

麻辣味



为川菜的基本调味之一。主要原料为川盐、白酱油、红油（或辣椒末）、花椒末、味精、白糖、香油、豆豉等。烹调热菜时，先将豆豉入锅，撒上花椒末即成。此味适合用于“麻婆豆腐”等菜肴。

鱼香味

为川菜的特殊风味。原料为川盐、泡鱼辣椒或泡红辣椒、姜、葱、蒜、白酱油、白糖、醋、味精。配合时，盐与原料码茨上味，使原料有一定的咸味基础；白酱油和味提鲜，泡鱼辣椒带鲜辣味，突出鱼香味；姜、葱、蒜增香、压异味，用量以成菜后香味突出为准。烹调时，先将盐与原料码茨上味，白酱油、葱、白糖、醋兑成味汁待用。油热时投入原料，搅散，加入剁蓉的泡鱼辣椒，炒香上色，再加入姜、蒜炒出味，原料断生时烹入味汁，收汁亮油起锅。

 **家常味**

为川菜复合调味之一。所谓“家常”就是“居家常用”，具有咸鲜微辣的特点。如回锅肉、家常海参属家常菜。此味以豆瓣为主调料，所以又叫“豆瓣味”。

 **麻酱味**

为冷拌菜肴复合调味之一。主要原料为食盐、白酱油、白糖、芝麻酱、味精、香油等。此味主要突出芝麻酱的香味。故盐与酱油用量要适当，味精用量宜大，以提高鲜味。特点是咸鲜可口，香味自然。主要用于四季拌佐酒冷菜。

 **芥末味**

是拌冷菜复合调味之一。以食盐、白酱油、芥末糊、香油、味精、醋为原料。先将其他调料拌入，兑入芥末糊，最后淋以香油即成。此味咸、鲜、酸、香、冲兼而有之，爽口解腻，颇有风味，适合调下酒菜。

 **椒盐味**

主要原料为花椒、食盐。制法：先将食盐炒熟，研细末，花椒焙熟研细末，以一成盐、二成花椒配比而成。咸而香麻，四季皆宜。适用于软炸和酥炸类菜肴。



川菜的烹调特点

川菜突出麻、辣、香、鲜、油大、味厚，重用“三椒”（辣椒、花椒、胡椒）和鲜姜。味型上有干烧、鱼香、怪味、椒麻、红油、姜汁、糖醋、荔枝、蒜泥等复合味型，形成了川菜的特殊风味，享有“一菜一格，百菜百味”的美誉。



选料认真

川菜要求对原料进行严格选择，做到量材使用，物尽其能，既要保证质量，又要注意节约。原料力求活鲜，并要讲究时令。选料除菜肴原料的选择外，同时还包括调料的选用。许多川菜对辣椒的选择是很注重的，如麻辣、家常味型菜肴，必须用四川的郫县豆瓣酱；制作鱼香味型菜肴，必须用川味泡辣椒等。



刀工精细

刀工是川菜制作的一个很重要的环节。它要求制作者认真细致，讲究规格，根据菜肴烹调的需要，将原料切配成形，使之大小一致、长短相等、粗细一样、厚薄均匀。这不仅能够使菜肴便于调味，整齐美观，而且能够避免成菜生熟不齐、老嫩不一。如水煮牛肉和干煽牛肉丝，它们的特点分别是细嫩和酥香化渣，如果所切肉丝肉片长短、粗细、厚薄不一致，烹制时就会火候难辨、生熟难分。



合理搭配

川菜烹饪，要求对原料进行合理搭配，以突出其风味特色。川菜原料分独用、配用，讲究浓淡、荤素适当搭配。味浓者宜独用，不搭配；淡者配淡，浓者配浓，或浓淡结合，但均不使夺

味；荤素搭配得当，不能混淆。这就要求，除选好主要原料外，还要做好辅料的搭配，做到菜肴滋味调和丰富多采，原料配合主次分明，质地组合相辅相成，色调协调美观鲜明，使菜肴不仅色香味俱佳，具有食用价值，而且富于营养价值和艺术欣赏价值。



精心烹调

川菜的烹调方法很多，火候运用极为讲究。众多的川味菜式，是用多种烹调方法烹制出来的。川菜烹调方法多达几十种，常见的如炒、熘、炸、爆、蒸、烧、煨、煮、焖、煊、炖、淖、卷、煎、炆、烩、腌、卤、熏、拌、参、蒙、贴、酿等。

众多的川菜品种，是用多种烹饪方法制作出来的。这当中既有一些全国通用的，也有一些四川独创的。如四川独创的小炒、干煽、干烧、家常烧就别具一格。

小炒之法，不过油，不换锅，临时对汁，急为短炒，一锅成菜，菜肴起锅装盘，顿时香味四溢。

干煽之法，用中火热油，将丝状原料不断翻煊炒，使之脱水、成熟、干香。

干烧之法，用中火慢烧，使有浓厚味道的汤汁渗透于原料之中，自然成汁，醇浓厚味。

家常烧法，先用中火热油，入汤烧沸去渣，放料再用小火慢烧至成熟入味勾芡而成。川外人熟悉的麻婆豆腐就是用家常烧法烹饪的。

热辣的四川火锅

四川火锅不仅用料广泛，而且鲜香味美，以香辣著称，口味具有大众化等特点。下面将为大家详细介绍四川火锅的特点、吃法及吃火锅要坚持的原则。



四川火锅的特点

(1) 鲜香味美

在火力作用下，火锅中的汤卤处于滚沸状态，食者边烫边食，热与味结合，“一热当之鲜”；加之汤卤调制十分讲究，含有多种谷氨酸和核苷酸在汤卤中相互作用，产生十分诱人的鲜香味；再加上选用上乘的调料、新鲜的菜品和味碟，真是鲜上加鲜，回味无穷。

(2) 口味大众化

四川火锅在品种和风味上实行了多样化，可以满足不同食客的需求；再加上几十种不同的味碟的调配，其适应性更加广泛，适合大众之口味。

(3) 用料广泛

以传统的毛肚火锅的“牛杂”到今天的飞禽、走兽、山珍、海味等原料的增加，四川火锅的品种可以说数不胜数了，用一句话概括就是凡是能吃的食物都可以在火锅中煮或烫食。

(4) 制作精细

除调味料的选用必须上乘外，汤料的熬制、原料的加工、味碟的配备、菜品的摆放、烫食的艺术都十分讲究。

(5) 方便有趣

火锅之乐，在于意趣，亲朋好友、宾客同伴，围着火锅，边煮边烫、边吃边聊，可丰可俭，其乐无穷，正如清代诗人严辰写的“围炉聚饮欢呼处，百味消融小釜中”。

(6) 养身健体

由于用料的作用，火锅对身体十分有益。如吃得大汗淋漓，对于治感冒有一定的疗效，可祛风湿。特别是含营养较高的食品，如鱼头、甲鱼等，还有吃药膳火锅，对保健强身、辅助治疗某些疾病也有一定的作用。



四川火锅的吃法

(1) 涮

即将用料夹好，在锅中烫熟，其要诀是：首先要区别各种用料，不是各种用料都是能烫食的。一般来说，质地嫩脆，顷刻即熟的用料适用于烫（涮）食，如鸭肠、腰片、肝片、豌豆苗、菠菜等；而质地稍密一些，顷刻不易熟的，要多烫一会儿，如毛肚、菌肝、牛肉片等；其次要观察汤卤变化，当汤卤滚沸、不断翻滚，并且汤卤上油脂充足时，烫食味美又可保温；再次，要控制火候，火候过头，食物则变老，火候不到，则是生的；第四，烫时必须夹稳食物，否则掉入锅中，则易煮老、煮化。

(2) 煮

即把用料投入汤中煮熟。其要诀是：首先要选择可煮的用料，如带鱼、肉丸、香菇等这些质地较紧密的，必须经过长时间加热才能食用的原料；其次，要掌握火候，有的食材煮久了要煮散、煮化。

其他要注意的吃火锅的经验应是先荤后素，烫食时汤汁一定要滚开，要全部浸入汤汁中烫食；其次是调节麻辣味，方法是：喜麻辣者，可从火锅边

上油处烫食；反之则从中间沸腾处烫食；再次就是吃火锅时，必须配一杯茶，以开胃消食，解油去腻，换换口味，减轻麻辣之感。

吃火锅要坚持的原则

（1）清汤锅底最养人

100克麻辣锅底的热量是517千卡，而清汤锅底的热量仅为10千卡，清汤锅底不但脂肪较少，还能减少汤中的亚硝酸盐对人体的危险。

（2）顺序交换：肉—菜—肉

传统吃火锅的顺序是先吃肉，因为这样才能带出汤底的好味道。现在很多锅底本来味道就够香浓，在刚开始涮火锅的时候，涮两筷子肉，然后放一部分低脂的蔬菜豆腐，再继续涮两筷子肉。交替食用，可以避免荤素比例失调。

（3）茶和蛋白饮料是首选

搭配火锅的最佳饮料是清茶、植物茶和蛋白饮料。蛋白饮料最宜餐前喝，能提供碳水化合物，也能帮助保护肠胃；清茶能解腻去火，更能突出火锅的风味。

（4）晾凉再吃不着急

又辣又麻的火锅最伤食道。吃火锅的时候，告诉自己不要着急，把菜夹到碟子里晾凉，然后放在小料中蘸一蘸吃，一定要做到“热不灼唇”。

（5）锅底类型要斟酌

除了传统的麻辣锅和清汤锅，还有许多新鲜的花样，比如粥锅底、鸡汤锅底、海鲜锅底、滋补锅底等。

这些锅底都加入了盐和鲜味剂，不及清汤那么健康。其中鸡汤锅底和海鲜锅底不适合痛风病人。滋补锅底加入了保健食材，但正因为如此，它并不适合所有的人。

（6）杂粮薯类助消化

涮杂粮面条是个好主意，最好是直接涮点红薯片、土豆片等，其中维生素和矿物质比较多，较多的纤维还能促进肠胃蠕动，并有利于维持营养平衡。

（7）别忘配盘小凉菜

在吃火锅的时候，可以搭配一些简单清淡的凉菜来平衡，不但能避免上火，还能补充更多的维生素C和B族维生素。

（8）半小时内先喝汤

研究证明，在开始涮火锅后的半小时内，火锅汤中亚硝酸盐的含量是很低的，嘌呤也低一些。因此，只要喝半小时内的汤就不会有多大的麻烦。另外，清汤锅底更加安全。

（9）小料口味要清淡

对于尿酸过高的人来说，酱料就尽量不要再选择海鲜口味，以免嘌呤含量过高；蒜泥香油蘸料脂肪含量较高，高血脂人群不适宜；芝麻酱营养价值最高，还能提供大量的钙和维生素E。

（10）吃火锅时间别超过1小时

研究显示，某些火锅汤底烧煮90分钟后，亚硝酸盐含量会增加近10倍之多！亚硝酸盐与火锅汤中的氨基酸分解产物结合，可能形成致癌物亚硝胺，因此不可忽视其对健康的危险。

