

金版

详细介绍经典川菜和火锅的材料、调料、制法，烹饪步骤清晰，详略得当，同时配以彩色图片，读者可以一目了然地了解制作要点，十分易于操作。即便你是小试牛刀的初学者，没有做川菜和川味火锅的经验，也能做得有模有样、有滋有味。



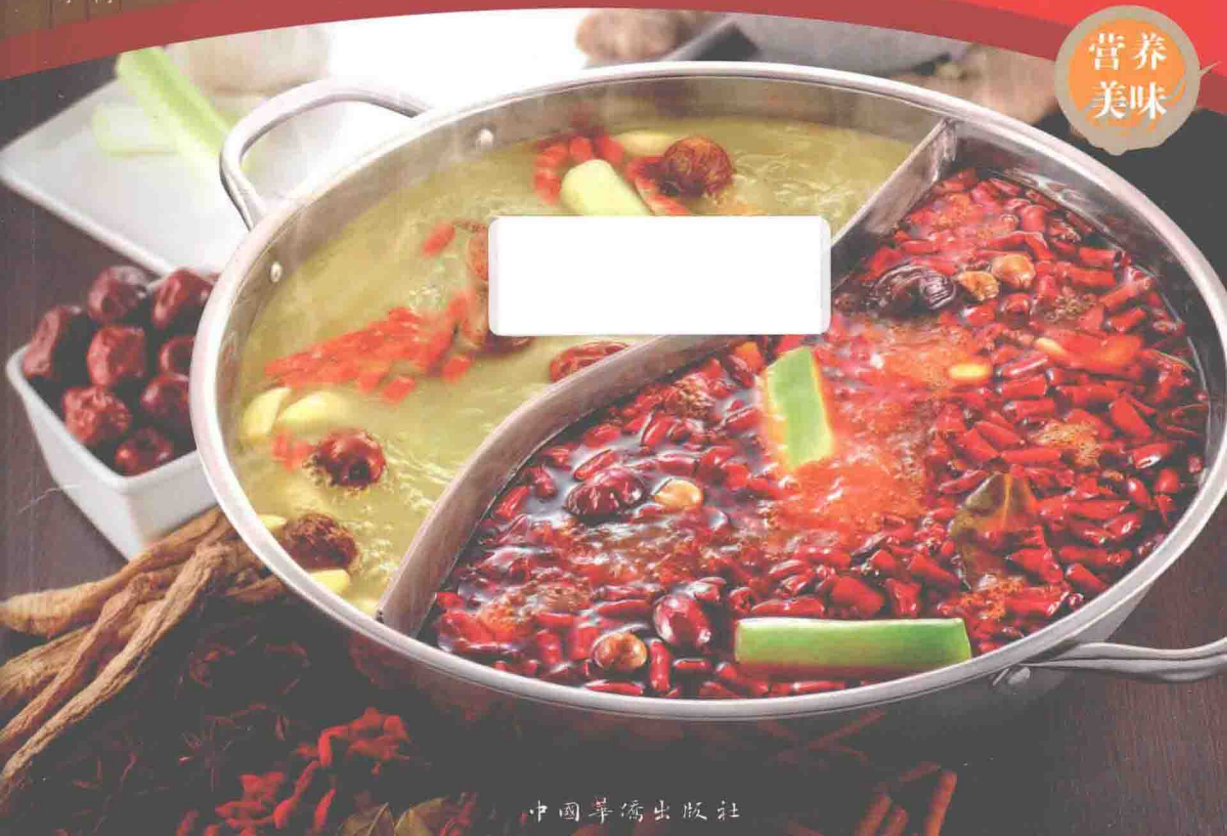
荟萃地道川菜，火锅小吃，让你吃得酣畅淋漓，品尽绝色川香

宋媛主编

麻
辣
鲜
香

正宗绝色 川菜和火锅

营养
美味





正宗绝色 川菜和火锅

宋媛 主编



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

正宗绝色川菜和火锅 / 宋媛主编. — 北京 : 中国华侨出版社,
2013.12

ISBN 978-7-5113-4277-5

I . ①正… II . ①宋… III . ①川菜—菜谱②火锅菜—菜谱—
四川省 IV . ① TS972.182.71 ② TS972.129.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 286079 号

正宗绝色川菜和火锅



主 编: 宋 媛

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 宛 涛

封面设计: 凌 云

文字编辑: 张红卫

美术编辑: 杨玉萍

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 20 字数: 400千字

印 刷: 北京市松源印刷有限公司

版 次: 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4277-5

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875

传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



前言

俗话说：“吃在中国，味在四川。”川菜距今已有两千多年的悠久历史，是我国著名的“八大菜系”之一，也是民间独具特色的最大菜系。川菜菜式多样，调味多变，口味清新醇浓并重，并以麻辣著称，素有“一菜一格，百菜百味”的美誉，让人叫绝。川菜以成都、重庆两地地方菜为代表，川人就像艺术家一样运用泡椒、泡姜、芽菜、醪糟等进行调味，富有创意地将各种食材巧妙地搭配起来，进行精巧加工，将食材变化出各种令人陶醉不已的滋味。川菜在烹调方法上擅长炒、滑、熘、爆、煸、炸、煮、煨等，尤其小煎、小炒、干煸和干烧有其独到之处。从高级筵席到大众便餐、民间小吃、家常风味，菜品繁多，花式新颖，做工精细。细嚼之后，麻辣之中自然飘出一丝韵味，回肠荡气，沁人心脾。

火锅历史悠久，鲜香味浓，从古至今一直是老少喜食的美味，尤其是四川火锅，更是闻名全国，蜚声海外。四川火锅最早出现在重庆江北一代，在江边干活的人们，围在炉子四周，一人一格，边涮边食，既热闹又经济实惠。这种方式沿袭下来，扎根重庆，传遍全国，也传到世界许多地方，深受人们的喜爱。四川火锅品种多样，最著名的是



以麻、辣、烫为主要特点的麻辣火锅，还有冷锅鱼、香辣鸭唇等品种繁多的特色风味火锅。麻辣火锅的汤料的制作极为讲究，用辣椒、花椒、生姜、豆瓣、料酒、牛油等调料加几十味中药材熬制而成，以刺激见长，豪迈粗犷。随着时代的发展，巴蜀人不断吸收众家之长，取其精华，在味道上不断改进，使川味火锅逐渐繁荣，成为继川菜后，名扬天下的又一杰作。

“辣味烈性一相逢，便胜却人间无数”，川菜和火锅的辣味给人们带来味觉上的刺激和享受，使其在百姓餐桌上扮演着重要角色。对于喜食川味的朋友来说，能吃到正宗的川菜和火锅不失为一大快事。那么，如何用最短的时间、最简便的方式做出正宗地道的川菜和火锅呢？本书精选了 500 余道最正宗、最受大众喜爱的菜肴和火锅，分为地道川味凉菜、鲜香下饭川味热菜、经典川味小吃、热辣川味火锅等部分，既有传统佳肴，也有创新菜式，荤素并举，各种做法兼顾，老少咸宜，适合全家。书中每道菜品材料、调料、做法面面俱到，且烹饪步骤清晰，详略得当，同时配以彩色图片，读者可以一目了然地了解川菜和川味火锅的制作要点，十分易于操作。即便你是小试牛刀的初学者，没有做川菜和川味火锅的经验，也能做得有模有样、有滋有味。

家常的食材，百变的做法，不用去餐厅，在家就能做出正宗地道好滋味。翻开本书，让全家尽享麻辣鲜香，身心和味蕾都得到舒心畅快的享受，尽情体验全方位的四川之美。



目录

上篇 正宗地道川菜

- 2 川菜常用调味料介绍
- 4 川菜常见味型的调制
- 5 川菜的烹调特点

地道川味凉菜

- 6 四川老坛泡菜
- 什锦泡菜
- 泡菜拌黄瓜
- 7 四川泡菜
- 白萝卜莴笋泡菜
- 8 泡菜拼盘
- 泡椒莴笋
- 葱油莴笋
- 9 川味黄瓜
- 川辣黄瓜
- 10 萝卜苗拌豆腐丝
- 咸菜脆瓜皮
- 酸辣黄瓜
- 11 凉拌莲藕
- 翡翠玻璃冻
- 12 鲜椒水萝卜
- 酱香萝卜干
- 13 泡辣椒
- 凉拌虎皮椒
- 凉拌折耳根
- 14 酸辣魔芋丝
- 风味蕨根粉
- 酸辣蕨根粉
- 15 蒜泥苦瓜
- 姜汁菠菜
- 16 蜂蜜西红柿
- 姜汁西红柿
- 蜜制圣女果
- 17 姜汁豇豆
- 姜汁莲藕
- 红油白菜梗
- 18 红油酸菜
- 红油桂珍菇
- 19 红油春笋
- 红油素鸡
- 20 川府老坛子
- 深山老豆腐
- 辣皮蛋豆腐
- 21 双椒皮蛋豆花
- 豆腐泡菜
- 川味卤水豆干
- 22 千叶豆腐

- 23 芝麻豆皮
- 川味香干
- 24 五香酱豆干
- 五香黄豆
- 五香豆腐卷
- 25 香辣豆腐皮
- 红油豆干
- 26 水晶凉粉
- 豆豉凉皮
- 27 四川青豆凉粉
- 酸辣凉粉
- 28 红油莲子
- 辣拌土豆丝
- 酸椒拌蚕豆
- 29 麻辣毛豆
- 糟香毛豆
- 萝卜干拌青豆
- 30 醋泡花生米
- 椒粒皮蛋
- 31 美味白菜
- 泡菜菜
- 32 酸辣木耳

- 糖醋凉薯
- 33 酸辣粉丝
- 香脆萝卜
- 酸辣萝卜丝
- 34 糖醋小萝卜
- 辣油茼蒿
- 香辣藕条
- 35 蜜汁红枣
- 糖醋黄瓜
- 36 红椒香椿莴笋丝
- 麻辣冬笋
- 红油竹笋
- 37 辣泡双笋
- 水晶萝卜
- 38 酸辣北风菌
- 油吃花菇



39
油辣鸡腿菇
尖椒拌口蘑

40
芥油金针菇
双味芦荟
老醋泡肉

41
蒜泥白肉
42

大刀耳片
功夫耳片
花生耳片

43
千层猪耳
辣椒猪皮

44
手工皮冻
泡猪尾

45
麻辣猪天梯
荞面拐肉

46
红油猪肚丝
酸菜拌肚丝

47
水晶肘子
蒜汁猪脸
淋猪肝

48
麻辣卤牛肉
四川熏肉

49
五香牛肉
川味牛腱

50
卤蹄膀
麻辣腱子肉
香辣酥拌牛肉

51
麻辣蹄筋
麻辣牛筋
麻辣蹄根

52
凉拌牛百叶
椒圈金钱肚
卤水金钱肚

53
豉椒拌牛肉
水晶牛耳
干拌牛肚

54
红油肚花
麻辣羊肚丝

55
重庆口水鸡
红油芝麻鸡
红油口水鸡

56
怪味鸡
口水鸡

57
红油鸡爪
酸辣鸡爪



双椒凤爪
58
麻辣凤爪
泡椒凤爪
山椒拌鸡胗

59
香麻鸭胗
红油鸭块
酱香鸭头

60
老醋拌鸭掌
双椒拌鹅肠
川式卤水拼

61
麻辣鹅肠

62
红油带鱼
红油鱼块

63
酱汁剥皮鱼
五香鱼块

64
香辣沙丁鱼
红油沙丁鱼

65
芥味鱼皮
麻辣鱼皮
香辣剥皮鱼

66
辣子泥鳅
酸辣鱿鱼卷

67
巧拌蜇头
陈醋蜇头

68
小米椒拌田螺
酸辣海蜇

鲜香下饭川味热菜

69
清炒娃娃菜
板栗娃娃菜
钵子娃娃菜

70
辣包菜
炆炒包菜
酸辣白菜

71
醋熘辣白菜
芋儿烧白菜
炆炒大白菜

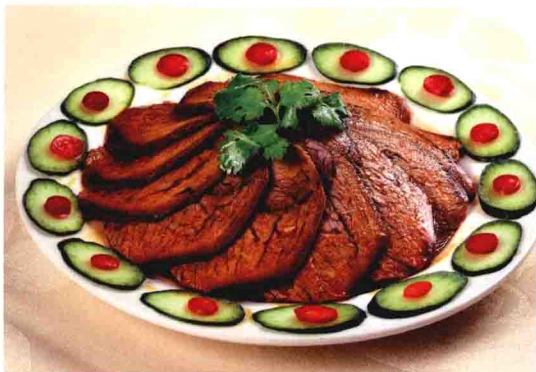
72
酸菜炒小笋
干煸冬笋
酸菜罗汉笋

73
小炒笔杆笋
油焖笋干

74
沸腾蚕豆
回锅土豆
酸辣土豆丝

75
红椒小炒菜薹
素烧野山菌
辣味茭白

76
蒜香茄子
椒盐平菇



- 77 鱼香茄子
双椒蒸茄子
双椒牛肝菌
- 78 素回锅肉
鱼香笋丝
- 79 海米冬瓜
百合南瓜
泡椒炒藕丝
- 80 酸辣藕丁
麻辣藕丁
- 81 豉汁苦瓜
虎皮尖椒
榨菜肉丝
- 82 鸡蛋炒莴笋
- 83 大碗豆角
干煸四季豆
干煸豆角
- 84 干锅萝卜片
- 85 干锅腐竹
干锅茶树菇
干锅花菜烧肉
- 86 香辣贡菜
红椒萝卜丝
- 红油金针菇
- 87 麻婆豆腐
家常豆腐
农家豆腐
- 88 豆腐炒辣白菜
酸菜米豆腐
- 89 小炒豆腐皮
水煮豆皮串
鱼香鹌鹑蛋
- 90 酱香烧肉
飘香白肉
- 91 大盘肉
- 92 红油白肉
一品水煮肉
- 93 飘香水煮肉
泼辣酥肉
赤笋炒腊肉
- 94 川式封肉
鱼香肉丝
- 95 川味小炒肉
豆豉肉末炒尖椒
筒子骨娃娃菜
- 96 萝卜干腊肉
- 折耳根炒腊肉
锅巴肉片
- 97 脆黄瓜皮炒肉泥
大头菜炒肉丁
- 98 眉州辣子
回锅肉
酥夹回锅肉
- 99 干豇豆回锅肉
糖醋里脊肉
- 100 酸豆角炒肉末
腊肉炒蒜薹
生爆盐煎肉
- 101 咕噜肉
金牌小炒肉
- 102 仔姜炒肉丝
爆炒五花肉
咸烧白
- 103 杀猪烩菜
水煮肉片
- 104 蜜汁叉烧肉
豆香肉皮
四川里脊
- 105 软炸里脊
川糟香肉
豆花腊肉
- 106 大山腰片
剁椒腰花
- 107 小炒脆腰花
水豆豉腰片
辣豆豉凤尾腰花
- 108 莴笋烧肠圈
青豆烧大肠
霸王肥肠
- 109 圣女果肥肠
爆炒肥肠
- 110 酸菜肥肠
泡椒大肠
豆花肥肠
- 111 干煸肥肠
香辣肠头
蒜汁血肠
- 112 眉州香肠
回锅腊肠
水煮腊肠
- 113 酱蒸猪肘
霸王肘子
太白拌肘
- 114 麻辣沸腾蹄
烤酱猪尾
酱猪蹄
- 115 板栗红烧肉
招牌香辣蹄花
卤东坡肉
- 116 川辣蹄花
醋香猪蹄
- 117 小炒蹄花
石锅芋儿猪蹄
青椒焖猪蹄
- 118 泡椒霸王蹄
大盘猪蹄





119
香辣扣美蹄
川东乡村蹄
豉油蒸耳叶
120
川式风味排骨
蒜香骨
馋嘴骨
121
蒸酥排
筷子排骨
122
粗粮排骨
虹口大排
123
火焰排骨
粉蒸排骨
豉汁南瓜蒸排骨
124
川式一锅鲜
节节香
川味鲜肉
125
江湖手抓骨
126
思乡排骨
仔椒大排
川乡排骨
127
辣子跳跳骨
水煮血旺
乳香三件

128
麻辣猪肝
129
鲜椒双脆
干锅腊味茶树菇
130
小炒猪心
腊味合蒸
辣炒大片腊肉
131
竹网小椒牛肉
132
红油牛舌
锅巴香牛肉
川湘卤牛肉
133
豆角黄牛肉
泡椒牛肉花
翡翠牛肉粒
134
金沙牛肉
酸汤肥牛
135
香辣牛肉丸
水煮牛肉
鸿运牛肉
136
干煸牛肉丝
麻辣牛肉丝
137
陈皮牛肉
川府牛腩

小米椒姜汁牛肉
138
泡椒黄喉
爽口嫩牛肉
牙签牛肉
139
回锅牛肉
松仁牛肉粒
小炒肥牛
140
水煮牛肉片
川香肚丝
口水牛杂
141
铁板牛肉
川味牛肉丝
椒香肥牛
142
香笋牛肉丝
干锅牛杂
石烹牛骨髓
143
香辣牛蹄筋
家常辣牛肚
144
川香羊排
尖椒爆羊杂
红油肚丝
145
老干妈羊腰
鱼香羊肝
双椒炒羊杂
146
泡椒三黄鸡

芋儿鸡翅
147
芝麻仔鸡
天府竹香鸡
茶樟鸡
148
白果椒麻仔鸡
山城面酱蒸鸡
太白鸡
149
川椒红油鸡
芋儿烧鸡
150
飘香麻香鸡
川味香浓鸡
渝洲少妇鸡
151
贵妃鸡翅
辣子鸡
152
麻油鸡
巴蜀飘香鸡
椒盐鸡软骨
153
酸豆角炒鸡杂
小炒鸡杂
宫保鸡丁
154
馋嘴鸭掌
双椒鸭舌
155
木桶鸭肠
豆芽毛血旺
一品毛血旺



- 156
四川樟茶鸭
口味野鸭
干锅口味鸭
- 157
泡菜鸭片
冬笋炒板鸭
巴蜀醉仙鸭
- 158
椒盐鸭块
风味鸭脯肉
爆炒鸭丝
- 159
麻辣鸭肝
干锅鸡鸭杂
老干妈爆鸭肠
- 160
小炒鸭肠
双椒鲜鹅肠
老干妈鹅肠
- 161
火爆鹅肠
剁椒鹅肠
- 162
花椒兔
香辣炒乳鸽
- 163
爆炒花雀
花椒炒兔丁
- 164
香辣酱兔头
泡椒乳鸽
椒麻兔肉
- 165
麻花仔兔
跳水兔
- 166
重庆水煮鱼
蛋炒龙虱
- 167
番茄酱煮鱼
猪肚煮鱼片
- 川式风味鱼
- 168
沸腾飘香鱼
沸腾水煮鱼
飘香水煮鱼
- 169
豆瓣鲫鱼
干烧鲫鱼
大千干烧鱼
- 170
酸菜黄鱼
农家鲜椒黄颡鱼
- 171
豆腐烧黄颡鱼
大黄鱼镶面
- 172
川香乌冬泼辣鱼
川西泼辣鱼
雪菜蒸鳊鱼
- 173
盘龙带鱼
红焖鲈鱼头
- 174
蜀东雪旺鱼
馋嘴鱼头
鸳鸯鱼头王
- 175
香辣扒皮鱼
椒盐刁子鱼
川府酥香鱼
- 176
川江鲈鱼
水煮仔鸡鲈鱼
铁锅山塘鱼
- 177
莴笋墨鱼仔
鲜椒墨鱼仔
- 178
石锅三角蚌
青椒鲈鱼
鲜椒昂刺鱼
- 179
喜从天降
豆花鱼片
- 180
松子鱼
- 181
家常怪味鱼
东坡脆皮鱼
蜀香麻婆鱼
- 182
特色酸菜鱼
豆腐烧鲫鱼
川酱蒸带子
- 183
干烧岩鲤
- 184
泡椒黄鱼
剁椒鱼头
川椒鳊鱼
- 185
东坡墨鱼
- 186
泡椒鱿鱼花
辣爆鱿鱼丁
- 187
泡椒目鱼仔
蒜香鳝蛭
- 188
飘香虾
隔水蒸九节虾
- 189
酸辣大虾
口味土龙虾
富贵鲜虾豆腐
- 190
翡翠虾仁
茶香辣子虾
芦笋炒虾仁
- 191
椒盐鲜虾
串烧竹篮虾
- 192
天府多味虾
香辣盆盆虾
- 193
香辣小龙虾
泡椒基围虾
- 194
香辣蟹
川椒霸王蟹
- 195
香锅蟹
红汤煮蟹
辣酒煮花螺
- 196
竹篱爆螺花
春秋田螺
- 197
剁椒蛭子
川香竹蛭王
辣爆蛭子
- 198
老四川煮鳝背
蜀香烧鳝鱼
老干妈炒鳝片
- 199
钵仔鳝段
干煸鳝鱼



200
 香辣福寿螺
 美人椒鳝段
 水煮肚条鳝段
 201
 宁式鳝丝
 红粉鳝段
 202
 酥炸牛蛙腿
 203
 泡椒牛蛙
 香辣馋嘴蛙
 204
 干煸牛蛙
 丝瓜烧牛蛙
 205
 荷叶蒸牛蛙
 酱香牛蛙
 206
 剁椒水煮牛蛙
 西芹烧牛蛙

口味水鱼
 207
 红汤乌龟
 蜀味甲鱼
 208
 荷叶蒸水鱼仔
 川式爆甲鱼
 鲜椒泥鳅

经典川味小吃

209
 钟水饺
 川北凉粉
 210
 成都凉面
 鸡丝凉面
 酸菜面片
 211
 四川担担面
 酸辣粉

212
 棒棒鸡
 213
 钵钵鸡
 龙抄手
 赖汤圆
 214
 红油兔丁
 215
 川味腊肠
 叶儿粑
 216
 珍珠圆子
 南瓜饼
 217
 川式芋头糕
 巴山麻团
 灯影牛肉
 218
 土豆薄饼
 贝壳酥



219
 巴蜀豆花
 臊子豆花
 蜀水豆花
 220
 川府嫩豆花
 双流老妈兔头
 221
 张鸭子
 222
 夫妻肺片



下篇 热辣川味火锅



- | | | |
|-----------------|-------------|-------------|
| 224 四川火锅的特点与吃法 | 256 鹅掌火锅 | |
| 226 七种基础火锅味碟的制作 | 258 辣子鸡火锅 | |
| 227 七种基础火锅锅底的制作 | 260 香辣猪蹄火锅 | 284 飘香排骨火锅 |
| 234 做火锅必备调味料 | 262 毛血旺火锅 | 286 涮猪肉火锅 |
| 236 麻辣火锅 | 264 蜀香鸡火锅 | 288 乌江鱼火锅 |
| 238 毛肚火锅 | 266 酸汤鱼火锅 | 290 田园牛肉火锅 |
| 240 红汤酸菜鱼火锅 | 268 酸汤农夫鸭火锅 | 292 羊排萝卜火锅 |
| 242 红汤牛肉火锅 | 270 子母火锅 | 294 风味狗肉火锅 |
| 244 鸡翅火锅 | 272 开胃鱼火锅 | 296 芸豆蹄花火锅 |
| 246 肥肠火锅 | 274 珍菌火锅 | 298 老猪脚火锅 |
| 248 麻辣羊肉火锅 | 276 什锦火锅 | 300 腊味鸡火锅 |
| 250 水煮鱼火锅 | 278 清汤火锅 | 302 重庆烧鸡公火锅 |
| 252 泡椒牛蛙火锅 | 280 豆腐素火锅 | 304 香辣开胃火锅 |
| 254 豆腐火锅 | 282 锦绣火锅 | 306 酸汤腊肉火锅 |



上篇 

正宗地道川菜



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、减少膻腥气、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；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，做红油、麻辣等口味的调味品，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。在菜肴中做辅料的有冬尖肉丝、冬菜肉末等，既做辅料又做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。它是蚕豆为主，金钩（四川对于虾仁的称呼）、香油等为辅料酿制的。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。

• 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。

• 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”，使用成熟了的橘子皮，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。



• 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。



• 榨菜

榨菜在烹饪中可直接作为咸菜上席，也可用作菜肴的辅料和调味品，对菜肴能起到提味、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。以其色红置脆、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。下面向读者介绍八种常见的川菜味型。

• 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

为冷菜复合调味之一。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。

• 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，盐与原料码芡上味，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，先将盐与原料码芡上味，白酱油、葱、白糖、醋兑成味汁待用。油热时投入原料，搅散，加入剥蓉的泡鱼辣椒，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

为凉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。点风格是咸鲜可口，香味自然。主要用于四季拌佐酒冷菜。

• 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。原料力求鲜活，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，将原料切切成形，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。如水煮牛肉和干煸牛肉丝，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，还要搞好辅料的搭配，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。

在川菜烹饪带共性的操作要求方面，必须把握好投料先后，火候轻重，用量多少，时间长短，动作快慢；要注意观察和控制菜肴的色泽深浅，芡汁轻重，质量高低，数量多寡；掌握好成菜的口味浓淡，菜肴生熟、老嫩、干湿、软硬和酥脆程度，采取必要措施，确保烹饪质量上乘。

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、干煸、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。

干煸之法，用中火热油，将丝状原料不断翻拨煊炒，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。



地道川味凉菜



四川老坛泡菜

专家点评
增强免疫

材料 白萝卜、胡萝卜、莴笋各 50 克
调料 盐、辣椒油、醋、红糖各适量，葱花少许

做法

- ① 白萝卜、胡萝卜均洗净，切成长条状；莴笋去皮洗净，切条后入沸水焯熟。
- ② 将所有原材料晾干，放入加凉开水、盐、辣椒油、醋、红糖的泡菜坛中腌渍 3 天，装盘时撒上葱花即可。

适合人群 男性



什锦泡菜

专家点评
增强免疫

材料 白萝卜 200 克，胡萝卜、莴笋各 50 克
调料 盐、白糖、白醋、红椒各适量

做法

- ① 白萝卜、胡萝卜分别洗净，切条；莴笋去皮洗净，切条；红椒洗净，切块。
- ② 泡菜坛中倒入凉开水，加盐、白糖、白醋调成泡菜水，将白萝卜、胡萝卜、莴笋放入坛中密封浸泡 1 天，捞出装盘，加入红椒即可。

适合人群 男性



泡菜拌黄瓜

专家点评
排毒瘦身

材料 黄瓜 300 克，泡菜 50 克

调料 白醋、红油、香油各适量

做法

- ① 黄瓜洗净，切块；泡菜切碎。
- ② 将泡菜、白醋、红油、香油调匀成味汁。
- ③ 将黄瓜与味汁拌匀即可。

适合人群 女性