

贝太厨房

舌尖上的川菜

85 款脍炙人口的川菜
吃得酣畅淋漓，品尽绝色川香



中国大百科全书出版社

贝太厨房

舌尖上的川菜

85 款脍炙人口的川菜
吃得酣畅淋漓，品尽绝色川香

中国大百科全书出版社

策 划：周 鼎 陈 雅
主 编：任芸丽
执 行 主 编：王继惠
内 容 编 辑：吴晓秋
造 型 师：李健伟 张 磊 李 赞
责 任 编 辑：孙 静 代 敏
责 任 印 刷：乌 灵 周丽英 马婷婷
美 术 总 监：李明宇
市 场 总 监：陈新华
摄 影 师：喻 彬 陈华琛 秦 京
图 片 编 辑：王寅浩
资 深 设 计：苏 巍

图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的川菜 / 《贝太厨房》工作室著. —北京:
中国大百科全书出版社, 2012.9

(贝太厨房)

ISBN 978-7-5000-9013-7

I. ①舌… II. ①贝… III. ①川菜—菜谱 IV.

①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第211418号

书 名：舌尖上的川菜

出版发行：中国大百科全书出版社

地 址：北京阜成门北大街17号

邮政编码：100037

电 话：88390695

<http://www.ecph.com.cn>

印 刷：北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销：全国各地新华书店

开 本：787mm × 1092mm 1/16

印 张：13

版 次：2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

定 价：32.80元

版权所有 翻版必究

向读者承诺

※凡图书出版印装质量问题, 请与印务部联系调换。联系电话: 010-83531193



蜀

川菜之道在于日常

你也许没去过四川，但你一定吃过川菜。

四川一直是中国人口大省，而四川人更是天下的盐，走南闯北，向各地传播了博大的饮食文化。川菜取材方便，四川盆地物产丰富，各种原料经聪慧的川人改良加工都可入菜。川菜没有粤菜那么讲究食材和食物本身的鲜味，因为川菜讲究的是作料的各种排列组合，是辣椒和花椒对味蕾的充分作用。中国有三大地方的居民喜辣，四川是麻辣，贵州是酸辣，湖南是鲜辣。在四川，辣椒是一种作料，是配菜（四川话叫俏头）；湖南的辣椒是菜式本身的一部分，青红辣椒几乎和菜的主料是平分的。

“鲁贵，苏雅，粤富，川民”是餐饮界公认的，说的是几大菜系的特色，而“川民”二字则恰到好处地说出了川菜骨子里的精髓所在。川菜厨子和川人至今信奉“百菜不如白菜美，诸肉还是猪肉香”，白菜与猪肉两种寻常不过的原料，一直被奉为川菜圣品，由此可见其亲民。

沿街叫卖的新鲜蔬菜，箩筐里的辣椒、花椒、大料，还有那老人家代代相传的泡菜坛子，让你感受到川菜在川人生活中的重要地位，那份渗到骨子里的悠闲和对生活本质的热爱和追求。川菜骨子里透出的一视同仁、自在随和的精神，则让芸芸众生从此平等。在街头巷尾任何一家或者整洁或者简陋，或者宽敞或者狭窄的馆子里吃到头泛油光，边吃边聊，语速飞快，不限音量，一派让北方人都自愧不如的自在舒爽，这就是川人，其挑剔的味觉和自由痛快的平民化情结表露无遗。

各式街头小吃和流行菜式无时无刻不在诠释着川菜的平民化。从钟水饺到鸡丝凉面，从水煮鱼、麻辣烫到毛血旺，用的都是寻常的料，做的都是老百姓的菜。川菜的精神就是日常生活的精神：随时随地，决不拿腔作势。有道是：川菜之道在于日常。

执行主编：王继惠

garfield@ringierasia.com

2012年8月

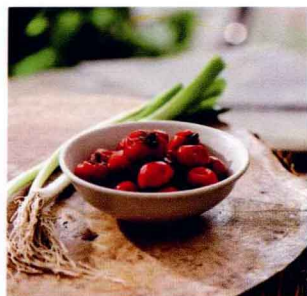
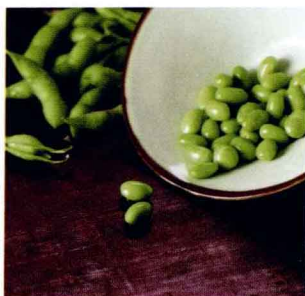


巴山蜀水滋养出百菜百味的川渝美食，
其七滋八味，博大精深令人醉。



目录

沿街叫卖的新鲜蔬菜，箩筐里的辣椒、大料，还有那老人家代代相传的泡菜，这就是活色生香的川菜。

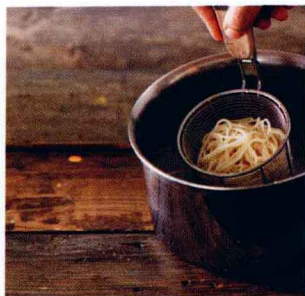


难忘经典

蒜泥白肉	11
鱼香肉丝	12
姜汁豇豆	15
回锅肉	16
麻婆豆腐	19
盐煎肉	20
火爆腰花	23
白油猪肝	24
怪味鸡	27
酸汤肥牛	28
啤酒鸭	31
姜爆鸭丝	32
宫保虾球	35
水煮牛肉	36
豆瓣鲜鱼	39
宫保鸡丁	40
龙眼咸烧白	43
水煮鱼	44
棒棒鸡	47
贵妃鸡翅	48

温馨家饌

萝卜连锅汤	53
炒凤尾	54
家常韭菜	57
椒麻鸡	58
油渣莲白	61
肉末酸豆角	62
酸萝卜蹄膀	65
萝卜酥肉汤	66
酸辣鲫鱼	69
红烧莴笋肉	70
洗澡泡菜	73
香辣蹄花	74
鱼香茄饼	77
鸡米芽菜	78
香糟肉	81
红烩千张	82
辣子虾	85
酸菜排骨汤	86
碎碎肉	89
芋儿黄腊丁	90
芝麻牛肉丝	93
莲藕炖蹄花	94
川味牛肉	97
榨菜炒肉丝	98



乡野土趣

红苕粉蒸肉	103
麻酱莴笋尖	104
油焖冬笋	107
泡椒鹅肠	108
冬笋溜鸡丝	111
软炸蘑菇	112
芥末鸭掌	115
炒蕻菜杆	116
酸菜豆瓣汤	119
酸萝卜老鸭汤	120
魔芋烧鸭	123
豆角控饭	124
冬菜苦瓜丁	127
农家鱼	128
泡菜鸭心	131
辣子鸡	132
红油莴笋鸭	135
油辣萝卜条	136
糖醋胡豆	139
锅巴土豆	140
梅干菜烧芋儿	143
蒸茄子	144
芋儿鸡	147

街头巷尾

鸡丝凉面	151
抄手	152
麻辣豆花	155
鸡豆花	156
罐罐汤	159
川北凉粉	160
罗江豆鸡	163
银耳莲子羹	164
醪糟圆子蛋	167
叶儿粑	168
五香肚子	171
燃面	172
钵钵鸡	175
麻辣烫	176
担担面	179
芝麻红苕饼	180
肉汤圆	183
红油饺子	184

川菜诀窍

川菜之调味	189
四川的卤味	195
四川的泡菜	201

A close-up photograph of several bright green peas in their pods, resting on a dark, textured wooden surface. The lighting is dramatic, highlighting the texture of the wood and the freshness of the peas.

难忘经典

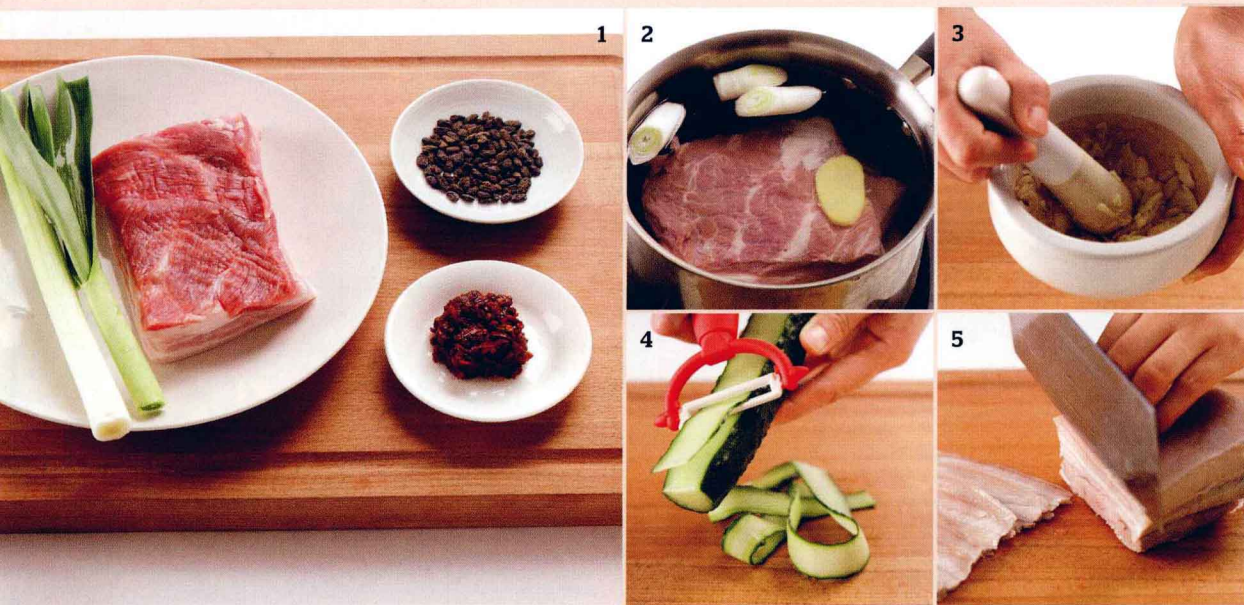
川菜最不缺乏脍炙人口的名菜，谁都知道宫保鸡丁、鱼香肉丝、回锅肉……流行百年而不衰，也是检验川菜馆炒菜质量的砝码。在家你也能得到“味在四川”的充分享受。





蒜泥白肉

蒜泥白肉是四川经典的蒜泥味凉菜，质地脆嫩，咸鲜醇香，香辣可人。



用料

带皮猪五花肉	400g
老姜	4片
大葱节	20g
蒜	10瓣
鸡精	2g
盐	5g
芝麻香油	3ml
黄瓜	1根

做法

- ① 将带皮五花肉清洗干净，放入冷水锅中，水要没过肉，加入盐3g、老姜片和葱节。大火烧开锅中的水，不盖盖子，煮20分钟左右到肉断生。判断的方法是可以用筷子不费力地扎透肉，而又没有血水溢出就行了。
- ② 在煮肉的同时，用石臼将蒜捣成细细的蒜泥，捣好后盛入碗中，加入剩余的盐和鸡精，然后从盛猪肉的锅中舀1勺（约15ml）的汤倒入碗中，加入芝麻香油搅拌均匀成蒜泥汁。
- ③ 将黄瓜切成长条薄片，备用。
- ④ 煮好的肉捞出，晾凉，感觉不烫手时切成薄薄的长条片，与切好的黄瓜片一起卷好码入盘中。
- ⑤ 吃的时候蘸上调好的蒜泥汁即可。

美味秘诀

煮白肉的火候十分关键，不可过生也不能过头，煮至断生最佳。

鱼香肉丝

鱼香肉丝是大家再熟悉不过的一道川菜，仅用肉丝、冬笋丝和木耳丝加作料一同煮熟，做出鱼的味道，很是神奇。



用料

猪腿肉	200g
水发冬笋	80g
水发木耳	3朵
泡红辣椒	10g
水淀粉	25ml
大葱花	4g
姜末	3g
蒜碎	2g
酱油	10ml
盐	3g
料酒	10ml
香醋	10ml
白砂糖	5g
肉汤	15ml
油	30ml

做法

- ① 猪腿肉洗净去筋膜，横向切成6cm宽、0.2cm厚的大片，再切成0.3cm宽、粗如火柴棍大小的肉丝。
- ② 肉丝中调入水淀粉15ml，并搅拌均匀使其上浆。
- ③ 水发冬笋洗净切成与肉丝同粗的细丝。水发木耳去蒂切丝。泡红辣椒剁细末。
- ④ 将碗中调入大葱花、酱油、盐、料酒、香醋、白砂糖及水淀粉10ml和肉汤，调成芡汁。
- ⑤ 大火烧热锅中的油，待烧至6成热时，放入肉丝划散。
- ⑥ 加入姜末、蒜碎和泡红辣椒末爆炒出香味后将冬笋丝和木耳丝放入翻炒片刻，最后倒入芡汁，颠翻数下将汤汁兜匀、收稠即可。

美味秘诀

调好味汁之后最好用筷子头蘸着试一下味道，根据个人口味再调整。





姜汁豇豆

带有浓郁鲜辣气味的鲜姜和醋调和在一起，使豇豆具有爽口宜人、食之不腻的口感。



1 2



3



4



用料

豇豆	300g
姜	20g
香醋	20ml
香油	5ml
盐	2g

做法

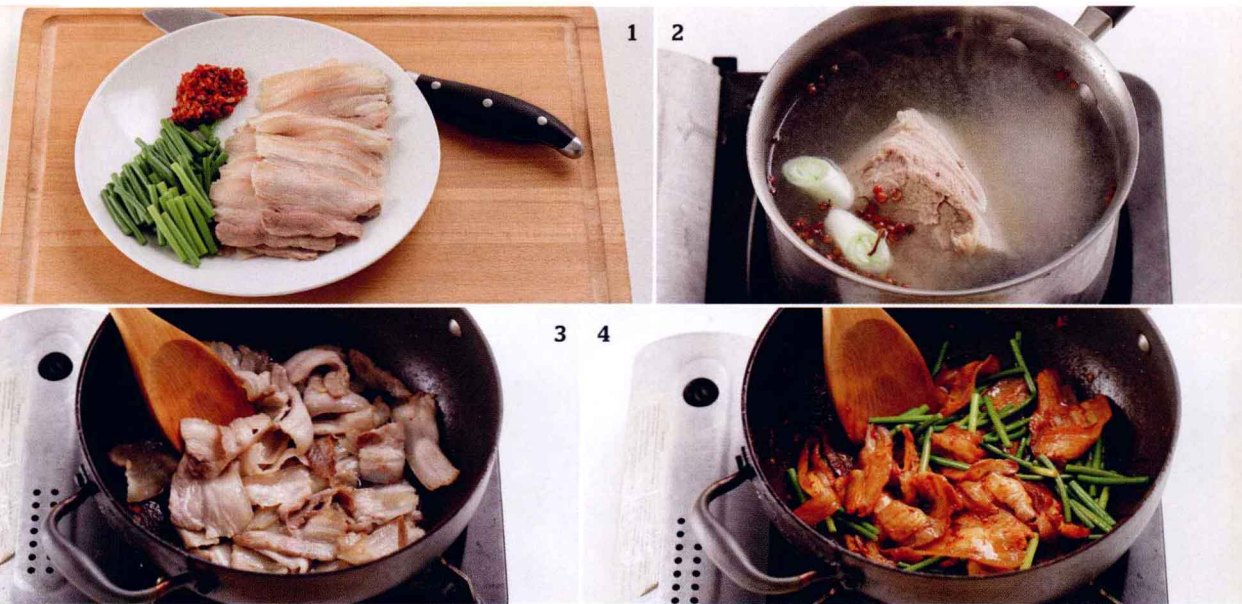
- ① 嫩豇豆洗净，切去两头。锅中放入适量的水，大火烧沸后，把豇豆放进去氽烫2~3分钟断生，然后取出用冷水冲凉，再沥干水分，切成4cm左右的小段，排在碟中。
- ② 姜剁成细细的蓉状，盛入碗中，加入盐，再加入1汤匙（约15ml）开水，搅拌均匀，静置一会儿，使姜的味道释放出来。
- ③ 之后在小碗中调入香醋和香油，混合均匀制成调味汁。
- ④ 吃之前将调味汁淋在豇豆上，拌匀即可。

美味秘诀

1. 在氽烫豇豆时还可调入少许盐，这样不但豇豆颜色更加鲜亮，还起到入味的作用。
2. 姜蓉一定要剁得细一点，再加一点开水或煮滚的高汤，这样可以使姜的味道充分地释放出来。

回锅肉

回锅肉是川菜回锅系列的代表菜肴，五花肉煮后再回锅炒制，原本油腻的感觉已经去掉了5成，吃起来满口生香。



用料

猪后腿肉	400g
蒜薹	150g
姜	1块
蒜	3瓣
大葱	半根
花椒	5g
郫县豆瓣	10g
甜面酱	15g
酱油	5ml
料酒	5ml
鸡精	3g
油	10ml

做法

- ① 姜拍破。大葱切小段。郫县豆瓣剁细。蒜薹择洗干净，斜切成4cm长的段。
- ② 煮锅中加入足量水，大火煮开后放入姜、大葱、蒜、花椒，煮至汤味浓郁后将整块的猪后腿肉放入锅中。
- ③ 待肉煮至6成熟捞起，放在冷水里浸泡2~3分钟。
- ④ 趁肉外冷内热时开始切片，肉片要切得薄厚适中，片片均匀。
- ⑤ 炒锅里放入10ml油，中火烧至4成热至油温烫，将切好的肉片放入锅中煎炒，随后放入剁碎的郫县豆瓣。
- ⑥ 待肉片煎炒出“灯盏窝”，立即放入甜面酱、酱油、料酒和鸡精，然后加入蒜薹，改为大火，翻炒至熟即可盛出。

美味秘诀

煮好的肉最好放在冷水里浸一会儿就比较好切了。