

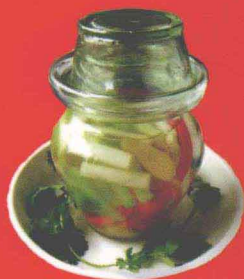
实用私厨烹饪秘方+精选超人气菜品
轻松成为烹饪高手,与家人享受川味美好时光

川味八绝

典尚文化工作室 编著

手把手教你

做

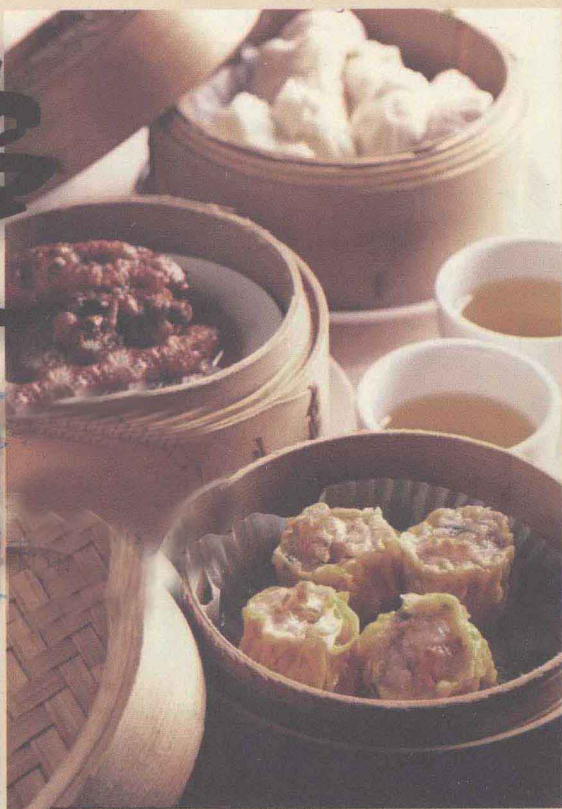
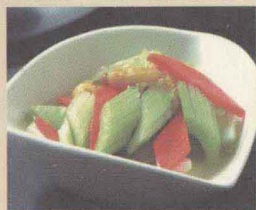


卤菜、凉拌菜、泡菜、火锅、
干锅、烧烤、成都小吃、盖浇饭
精选超人气
大众喜爱的川味八绝
私厨秘方
全新角度

成都时代出版社



川味 Chuan Wei Ba Jue 巴蜀



**私厨秘方
手把手教**

**全新角度
精选人气**

卤菜、凉拌菜、泡菜、火锅
干锅、盖浇饭、烧烤、小吃

图书在版编目 (C I P) 数据

川味八绝/典尚文化工作室编著.—成都: 成都时代出版社, 2010.5 (2010 年 10 月重印)

ISBN 978-7-5464-0173-7

I.川… II.典… III.菜谱—四川省 IV.TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第057324号

川味八绝

CHUAN WEI BA JUE

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 彭 君
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 13
字 数 300千
版 次 2010年5月第1版
印 次 2010 年 9 月第 2 版印刷
书 号 ISBN 978-7-5464-0173-7
定 价 25.80元

著作权所有·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)85952162

编者的话

川菜是闻名遐迩的一大美食，其历史悠久，以麻辣著称。无论火锅、小吃或烧烤等，大多都洋溢着“辣”的气息。其实，熟悉川菜的人都知道，川菜是“一菜一格，百菜百味”，味型丰富而多变，只不过川菜善用麻辣，而这种张扬的味型给人们印象深刻而已。

近年来，随着民族间、地区间、国家间的饮食文化交流，经济的发展，科技的进步，各地食俗的演变，以及人们为适应环境而形成的口味习惯，“菜系”界限被不断泛化，不断打破，不断融和，交互更替，并形成了新的菜系平衡。川菜摒除门派之见，海纳百川，善于吸纳多元饮食文化，并契合于本土化口味的需求，发展出“本味与佐味相平衡”的理论体系，也衍生出了一系列健康、时尚的川味美食佳肴。既让外地食客爱不释手，又让来自本土的“好吃嘴”们折服于其纯正川味和工艺。如今，川菜遍及九州，覆盖面广，消费层次宽，故有“上可接待玉帝王母，下可接纳庶民百姓”之誉，堪称菜系里的“真英雄”。

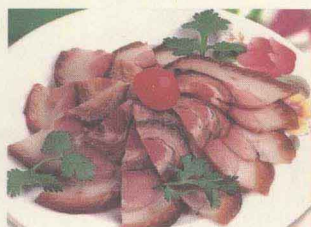
《川味八绝》一书，将收集的数百款川味美食列为八个部分，即：卤菜、凉拌菜、泡菜、火锅、干锅、烧烤、成都小吃、盖浇饭。对于每一部分，除了详细介绍其发展沿革外，还具体介绍了菜肴的制作、操作要领及营养特点。总之，本书力求全方位、多角度总结川菜近年来的发展成果，展示川菜独特的魅力，亦愿成为广大读者朋友的美食益友。

由于编者水平有限，书中错误或疏漏之处难免，敬请行业专家和读者朋友指正。

编者

2010年1月于成都





目录 CONTENTS

PART 1 卤 菜

9-40

- | | |
|---------------|-----------|
| 10 卤菜的特点 | 23 烟香卤排骨 |
| 11 卤汁的制作 | 24 美味手抓排 |
| 13 卤汁配制须掌握的要点 | 25 香卤棒骨 |
| 13 卤汁的保存 | 26 卷筒脆舌 |
| 14 原料加工及卤制方法 | 26 凤眼猪肝 |
| 14 卤制菜品的注意事项 | 27 五彩香肚 |
| 15 酱肘子 | 28 风味炆肺片 |
| 16 糯米脆皮肠 | 28 卤水蜂窝肚 |
| 17 蒜香辣味肠 | 29 卤水小拼 |
| 17 五香牛肉 | 30 潮式卤水拼盘 |
| 18 卤拼 | 31 手撕羊腿 |
| 18 麻辣熏干 | 32 香辣兔头 |
| 19 麻辣素鸡 | 32 川式大卤拼 |
| 19 香卤腐竹 | 33 酱狗肉 |
| 20 霸王东坡肘 | 34 香辣卤鸡翅 |
| 21 松茸扣香肘 | 35 香卤凤冠 |
| 22 澳门猪肘 | 36 烟熏卤鸭 |
| 22 酱猪手 | 37 神仙馋嘴鸭 |



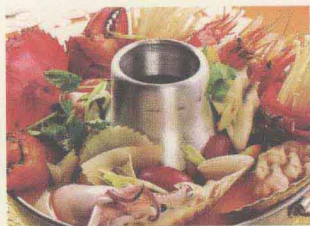
- 38 缠丝鸭卷
- 39 辣卤鹌鹑
- 40 烧汁墨鱼



PART 2 烧 烤

41-48

- | | |
|----------|----------|
| 42 烧烤的分类 | 46 烧烤的调料 |
| 44 烧烤的工具 | 48 烧烤小知识 |
| 45 烧烤的食品 | |

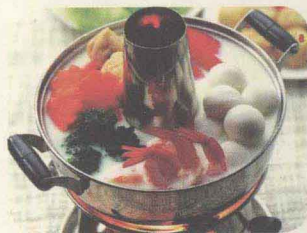


目录 CONTENTS

PART 3 火锅

49-74

- 50 火锅的历史
- 51 火锅的种类
- 51 火锅逸闻趣事
- 53 四川火锅介绍
- 54 四川火锅特点
- 54 火锅的原料
- 56 火锅味碟的调制
- 57 火锅底料
- 59 炒制火锅底料的注意事项
- 60 牛油红汤火锅
- 61 清油红汤火锅
- 62 鸳鸯火锅
- 63 啤酒鸭火锅
- 64 烧鸡公火锅
- 65 酸菜鱼火锅
- 66 鱼头火锅
- 67 冷锅鱼火锅
- 68 冷锅香辣大嘴蛙火锅
- 69 牛杂火锅
- 70 香辣蟹火锅
- 71 鳝鱼火锅
- 72 羊肉火锅
- 73 雪莲鹿筋火锅
- 73 双鞭(壮阳)火锅
- 74 鸳鸯菌味鲜锅
- 74 排骨火锅



PART 4 干锅

75-86

- 77 酸汤鸭条锅仔
- 78 锅仔南瓜牛柳
- 79 干锅魔芋烧鸭
- 80 锅仔苦笋麻鸭
- 81 村姑煎锅舌掌
- 82 茶菇鳝
- 83 米汤锅仔花螺
- 84 鱼头牛肉煲
- 85 干锅神仙菇
- 86 干锅鸭头



目录 CONTENTS

PART 5 盖浇饭

87-90

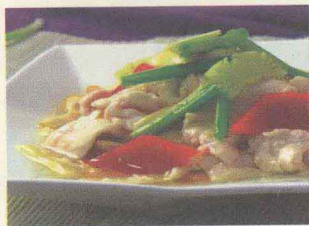
- 89 盖浇饭的特点
- 90 盖浇饭的制作及要求



PART 6 泡菜

91-132

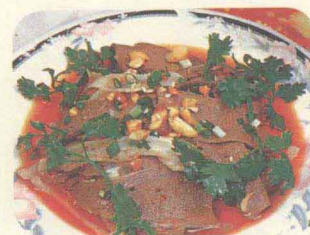
- | | |
|----------------|-------------|
| 93 泡菜的器具 | 109 泡菜鸡片 |
| 93 泡菜盐水 | 110 泡仔鸡 |
| 95 泡菜调料 | 111 泡椒鸡杂 |
| 95 泡菜对蔬菜的要求及选择 | 111 泡姜煨土鸭 |
| 96 泡菜一般食用的几种方法 | 112 魔芋泡菜烧鸭 |
| 97 泡菜樱桃肉 | 113 泡菜烩鸭血 |
| 98 泡椒猪尾 | 114 泡椒鱼皮 |
| 99 酸萝卜肚条 | 115 泡姜炒鳝片 |
| 100 泡椒爆肥肠 | 116 泡椒黄辣丁 |
| 101 泡椒脆肠 | 117 泡菜风味虾 |
| 101 泡菜牛肉丝 | 118 泡椒牛蛙 |
| 102 泡椒毛肚 | 119 酸萝卜烧牛蛙 |
| 103 山椒爆黄喉 | 120 酸萝卜烩响螺片 |
| 104 泡椒黄喉 | 121 泡椒鲜贝 |
| 104 泡椒蹄花 | 122 酸菜丸子汤 |
| 105 泡椒兔花 | 122 酸菜腰片汤 |
| 106 酸萝卜烧兔 | 123 酸菜豆花肉片汤 |
| 107 泡椒狗肉 | 123 阿胶酸萝卜炖鸭 |
| 108 泡菜烧乌骨鸡 | 124 泡长生果 |



目录 CONTENTS

- 125 酸菜拌豆腐
- 126 酸汤狗肉
- 126 什锦凤爪
- 127 泡菜烩凤冠
- 128 泡子姜烧鸭
- 129 什锦泡菜鱼

- 130 泡菜海鲳
- 131 酸菜鲈鱼
- 132 泡苦瓜烧带鱼



PART 7 凉拌菜

133-166

- 134 凉拌菜的味型
- 135 拌食方法
- 136 凉拌菜的操作技巧
- 136 凉拌菜的注意事项
- 137 巧手拌白肉
- 138 香菜白肉卷
- 139 姜汁肚丝
- 140 椒麻脆肚丝
- 140 蒜泥腰片
- 141 椒汁肥牛
- 142 麻辣牛肉
- 143 藿香毛肚
- 144 风味肺片
- 145 剁椒羊肉
- 145 拌兔丁
- 146 翡翠兔柳
- 146 奇味水晶兔
- 147 凉拌苦瓜鸡
- 148 红汤爽口鸡
- 149 葱椒仔鸡
- 150 针笋家乡鸡
- 150 水豆豉拌脆花
- 151 钵钵鸡胗
- 152 笋花嫩鹅肠
- 153 侧耳根拌鱼丝
- 154 萝卜丝拌鱼皮
- 155 青笋拌鱿鱼丝
- 155 橄榄蟹拌橙
- 156 凉拌佛手螺
- 156 葱油海螺
- 157 青花椒拌螺肉
- 158 糖醋海蜇
- 158 生拌苦笋
- 159 黑木耳拌笋丝
- 160 麻酱凤尾
- 161 剁椒花仁



目录 CONTENTS

- 161 椒麻桃仁
- 162 酸辣豆腐
- 163 夹丝豆腐干

- 164 麻辣素鸡
- 165 酸辣荞面鳝丝
- 166 五彩裙边



PART 8 成都小吃

167-208

- 168 成都小吃的分类
- 169 成都小吃的特点
- 171 倒拐香大刀面
- 172 回锅肉炒拉面
- 173 拌荞面
- 174 牛肉达达面
- 175 肥肠面
- 176 水晶饺
- 177 牛肉蒸饺
- 178 豆汤饭
- 179 养颜饭
- 180 淮药酥饼
- 181 牛肉焦饼
- 182 珍珠南瓜饼
- 183 生烙玉米饼
- 184 葱油饼
- 185 青豆饼
- 186 韭菜煎饼
- 187 叶儿粑
- 188 开味山楂糕
- 189 椰茸玉米糕
- 190 玉米金糕
- 191 芽菜春卷
- 192 香菇烧麦
- 193 家乡米凉粉
- 194 川味凉粉
- 195 油醪糟
- 196 枸杞芝麻糊
- 197 桂花醪糟小圆子
- 198 珊瑚西瓜羹
- 199 淮药野菜锅摊
- 200 云豆糕
- 201 藕丝珍珠糕
- 202 雪花马蹄糕
- 203 野菜香煎饼
- 204 韭菜酥盒
- 205 艾蒿酥角
- 206 清波担担面
- 207 雨花石汤圆
- 208 山珍米线

▶ 卤 菜 PART 01



卤菜

卤菜是中国菜中主要菜式之一，风味独具，历史悠久。早在秦汉时期，已经生产出“广都之盐”（井盐），晋代饮食已经“尚滋味，好辛香”，出现了“鱼盐、茶蜜、丹椒”等，为卤菜制作奠定了基础。东汉、三国时期，随着中国烹饪技术的升华，卤制技术已初步得以运用，卤菜也端上了餐桌，供人们佐酒食用。明清时代的中国卤菜，不论从所使用的香料还是卤制技术，都进一步定型。由此，卤菜也正式列入筵席，成为席桌上不可或缺的菜式。譬如，在满汉全席的手碟菜中，卤菜就为数不少，其中不乏精品。

卤制品既可热吃亦可冷吃，食用时可淋少许卤汁直接食用，或与其他原料复合烹食。如今，在国内各地的餐馆酒楼、路旁小店、流动摊点、居家餐桌等，均有卤菜的飘香，由此可见，卤菜这一传统美味已经融入了国人的饮食生活之中。



卤菜的特点

卤，是将大块或整个原料，放入用调料、香料、汤汁兑成的卤汁中，在火上加热致熟，使之上色、入味的一种烹调方法。卤菜技术，不是单一的烹制法，而是集烹制与调味二者于一身。归纳起来有几个特点：

1. 取材广泛，荤素皆宜

一般来说，卤制的原料不是太讲究，可荤可素，用料十分广泛。因此，这给厨师们提供了更大的选择和发挥的空间，同时也带来了众多的美味。

2. 滋味鲜美，口感丰富

卤制原料时，可根据原料的质地和食者对卤菜口感的要求，该软则软，该脆则脆。在味的调制上可以是五香味，也可以带些辣味等。卤菜中五香味是川菜使用最多的一种味型，它给人的口感最丰富，最适口。

3. 香气宜人，诱发食欲

由于卤菜中加入了一定量的具有辛香味和香气的调料，所以卤制出来的菜品除了有醇厚的五香味感外，还有独特的香气。这些香气可提神、醒脑，所以在品尝卤菜时，既可以达到良好的味觉感官，还可以产生良好的嗅觉感官，是佐酒的上乘菜肴。

4. 携带方便，易于保管

卤制菜品时，因受热会使原料中的蛋白质发生变性，进而产生脱水现象，这样就增加了原料的存放期和保管期。卤菜原料由于少汁水，便于携带，也是外出旅游时的上佳食品。

5. 增加食欲，益于健康

卤制菜品所用的调味品，大多具有开胃健脾、消食化滞等功效。所以卤制食品，除了满足人体对蛋白质及维生素等的需求外，还可以达到开胃、增加食欲的作用。



卤汁的制作

卤菜，是将初步加工和焯水处理后的原料放在配好的卤汁中煮制或浸熟而成的菜肴，如平时经常吃到的卤鸡、卤鸭、卤猪肚、卤豆干、卤鸡蛋等。虽然这些卤菜红、黄、白等色泽不同，但其鲜香味美的特色让人百吃不厌。卤汁的配制是做好卤菜的关键。

卤汁配制的好坏，将直接影响到卤菜的色泽和口味质量。卤汁一般可分为红卤汁、黄卤汁、白卤汁三大类。下面就分别介绍一下红、黄、白卤汁的制作方法。

○红卤汁

原料

猪棒子骨1500克、猪五花肉300克、老母鸡半只、火腿骨100克、香菜根15克、八角60克、山柰15克、桂皮30克、草果20克、豆蔻20克、茴香25克、甘草5克、紫草5克、丁香2克、香叶25克、排草10克、干辣椒15克、花椒15克、胡椒10克、姜块250克、葱结1个、酱油150克、鸡精50克、冰糖200克、精盐100克、醪糟汁200克、纱布袋一个。

制法

1. 猪棒子骨洗净，敲破；鸡肉洗净，斩成大块；猪肉洗净，切成块；将香菜根、

八角、山柰、桂皮、草果、豆蔻、茴香、甘草、紫草、丁香、香叶、排草、干辣椒、花椒、胡椒一起装入纱布袋内，袋口扎牢。

2. 将猪骨、鸡肉、火腿骨放入沸水锅中煮一下，捞出洗净。

3. 锅中入猪骨、鸡肉、火腿，加入清水，以大火烧沸，打去浮沫，改用小火熬成汤汁后，捞去猪骨、鸡肉、火腿骨，再加入香料包煮沸，加入姜块、葱结，调入酱油、鸡精、冰糖、精盐、醪糟汁，以中火烧沸，改用小火熬约1小时即可。

○黄卤汁

原料

猪棒子骨1500克、猪五花肉300克、老母鸡半只、火腿骨100克、黄栀子150克、良姜60克、砂仁30克、香叶100克、山柰50克、花椒30克、蒜仁（油炸）100克、鲜橘皮（油炸）150克、芹菜150克、生姜200克、沙爹酱1瓶、黄酒1000克、熟菜子油300克、油咖喱200克、味精150克、精盐200克、纱布袋一个。

制法

1. 猪棒子骨洗净，敲破；鸡肉洗净，

斩成大块；猪肉洗净，切成块；黄栀子用刀拍裂，芹菜打成结，生姜用刀拍松。

2. 将黄栀子、香叶、山柰、花椒、良姜、砂仁、蒜仁、鲜橘皮装入纱布袋内，袋口扎牢。

3. 猪骨、鸡肉、火腿分别氽水后，放入加有清水的锅中熬成汤汁后，再下入香料袋、芹菜、生姜块、沙爹酱、黄酒、熟菜子油、油咖喱、精盐，以中火烧沸，小火熬约1小时即可。



○白卤汁

原料

猪棒子骨1500克、猪五花肉300、老母鸡半只、火腿骨100克、八角60克、山柰50克、花椒30克、白豆蔻25克、陈皮50克、香叶50克、白芷25克、香葱150克、生姜150克、料酒1000克、白酱油1000克、精盐100克、味精120克、纱布袋一个。

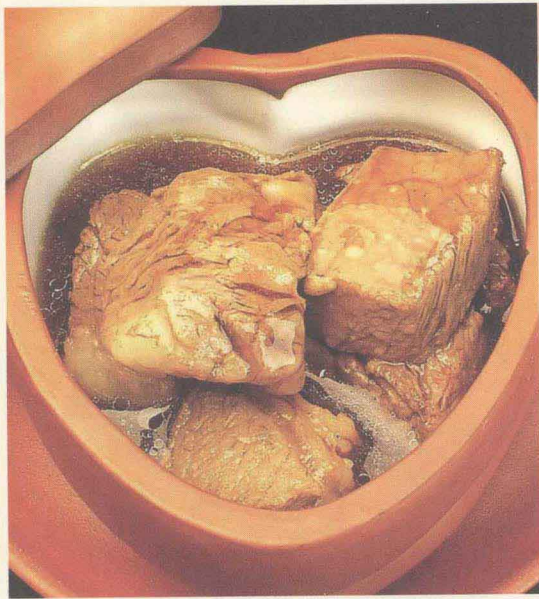
制法

1. 猪棒子骨洗净，敲破；鸡肉洗净，

斩成大块；猪肉洗净，切成块；香葱缩结，生姜用刀拍松。

2. 将八角、山柰、花椒、白豆蔻、陈皮、香叶、白芷装入纱布袋内，袋口扎牢。

3. 猪骨、鸡肉、火腿分别氽水后，放入加有清水的锅中熬成汤汁后，放入香料袋、葱结、姜块、料酒、白酱油、精盐、味精，小火熬约1小时即可。



卤汁配制须掌握的要点

1. 香料、精盐、酱油的用量要适当

香料过多，成菜药味大，色泽偏黑；香料太少，成菜香味不足。精盐过多成菜除口味过咸外，还会使成菜紧缩、干瘪；精盐太少，成菜鲜香味不突出。酱油太多，成品色黑难看；酱油太少，口味不够鲜美。

2. 熬制卤汁时注意方法

在熬制黄卤汁、白卤汁时，一般不宜使用酱油或别的带色的调味品，也不要使用容易褪色的香料。

3. 现配现用

卤汁应现配现用，不宜事先熬煮，以避免调味品中的芳香气味白白地挥发掉。

卤汁的保存

卤过菜肴的卤汁，应注重保存，留作下次用。卤汁用的次数越多，保存时间越长，质量越佳，味道越美。这是因为卤汁内所含的可溶性蛋白质等成分越来越多的缘故。卤汁的保存，应注重以下几点：

1. 撇除浮油、浮沫

卤汁的浮油、浮沫要经常撇除，并经常过滤去渣。

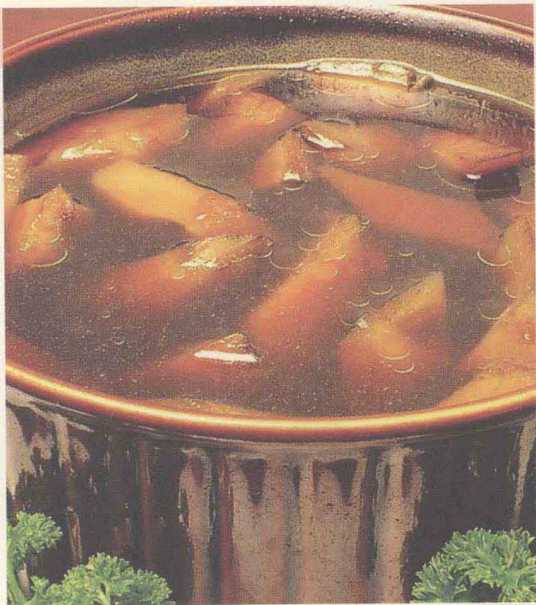
2. 要定时加热消毒

夏秋季天天早晚各烧沸消毒1次，春冬季可每日或隔日烧沸消毒1次，烧沸后的卤汁应放消毒过的盛器内。

3. 盛器必须用陶器或白糖瓷器皿

盛卤汁绝不可以用铁、锡、铝、铜等金属器皿，否则卤汁中的盐等物质会与金属发生化学反应，使卤汁变色变味，乃至变质不可以使用。

4. 注重存放位置



卤汁应放在阴凉、通风、防尘处，加上纱罩，防止蝇虫等落入卤汁中。

5. 原料的添加

香料袋一般只用2次就应更换。其他调味料则应每卤一次原料，即添加一次。

原料加工及卤制方法

1. 原料加工

卤菜原料可分荤素两种。若为素菜(豆制品、豆果类)原料,加工较为简单,洗净即可。而肉类原料加工则比较复杂一些,在處理时,需洗净、氽水、去腥、切块(一般体积较大的整块肉类切成重约200克左右块状),不过一些小件原料无须切块,如心肝、肚肠、鸡鸭肫、翅膀、蹄掌、鸭鹅头颈等。氽水时间应视原料质地决定。鲜味较好、异味轻的原料,氽水以除去血腥味,即可捞出入卤锅。牛、羊肉、肚、肠等异味重的原料,氽至熟后(泡煮15分钟)再捞入卤锅。

2. 卤制方法

将原料入卤水锅中(卤水应淹没原料),旺火烧沸除去浮沫,改用小火焖至熟

软。不过,要注意一点:必须根据原料质地老、嫩灵活把握火候,否则成品要么不熟不香,要么过软。通常在保持95℃温度的卤水锅内浸卤约30分钟左右,以熟软不绵为度,即为成品。



卤制菜品的注意事项

(1) 动物性原料均须先氽水后,再入卤锅卤制入味熟软。

(2) 当原料卤好取出以后,再把卤水煮沸一次,以防卤水变坏。

(3) 每次卤肉的时候,要加入适量的调味料。

(4) 卤水每次使用后尚未冷却时,切忌马上盖上盖子,因为那样会使盖子上的冷却水倒流入卤水中,使其变坏。

(5) 鲜味的原料(猪肉、鸡、鸭)最好与异味重的原料(牛、羊、肉、肠、肚等)分别使用卤水,以保证卤制品的质量。

(6) 卤豆制品的卤水最好是一次性使用,不要回用。

(7) 常检查卤水咸度、色泽、香味及卤水量。一般十天左右要更换新的卤料。

(8) 卤水锅存放处,一定要在阴凉通风的地方。



酱肘子



制作方法

- 1 猪肘刮洗干净，用竹签在肉上插一些小孔，放入盆内，放入精盐、料酒、姜、葱，以及用料酒稀释的甜酱腌渍3天。
- 2 另用鸡骨、肥膘肉熬成鲜汤，将各种香料用洁净纱布包好，投入汤中，去掉汤中杂质后，再放入白糖、味精、糖色等，即成红卤水。
- 3 将腌渍好的猪肘卷成圆筒状，并用麻绳缠紧，连同腌渍猪肘的汁水一并倒入锅中，用小火将猪肘卤熟后，端锅离火，让猪肘浸泡约4小时，捞起晾凉，切片装盘即成。

原料 去骨猪肘、甜面酱、姜、葱、精盐、白糖、味精、糖色、料酒、花椒、八角、山柰、桂皮、小茴、草果、鲜汤各适量。

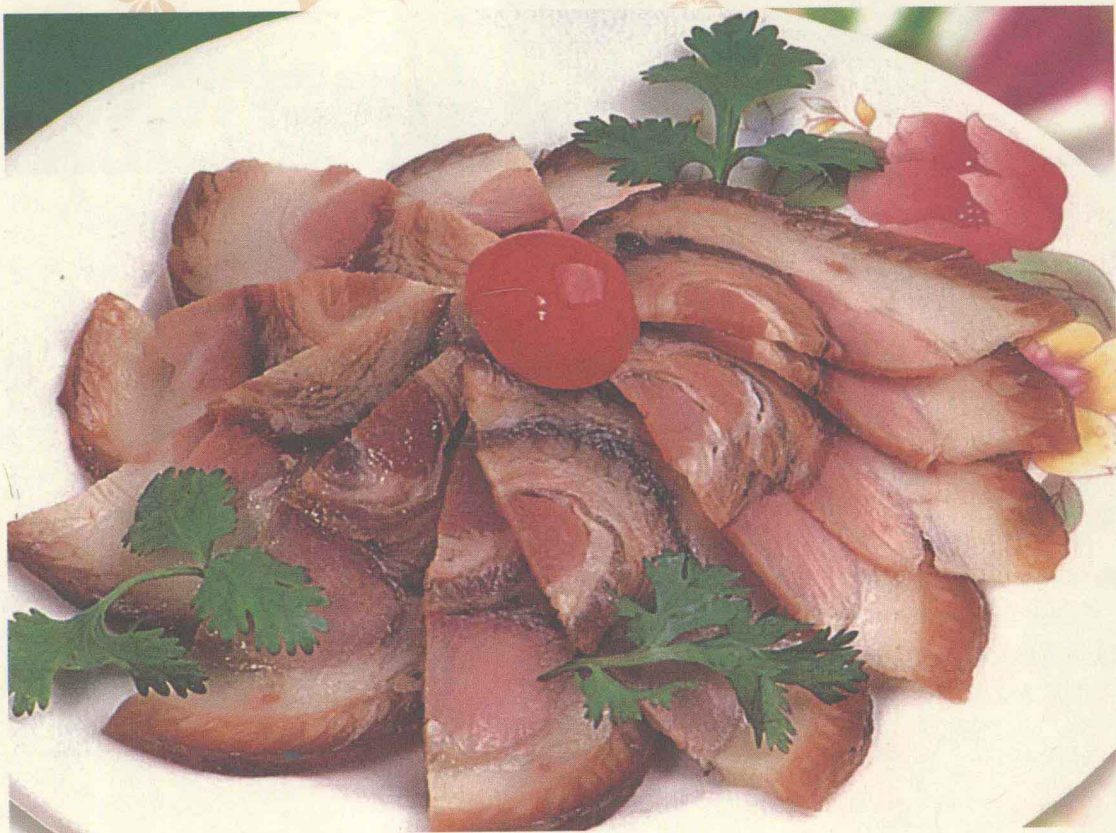


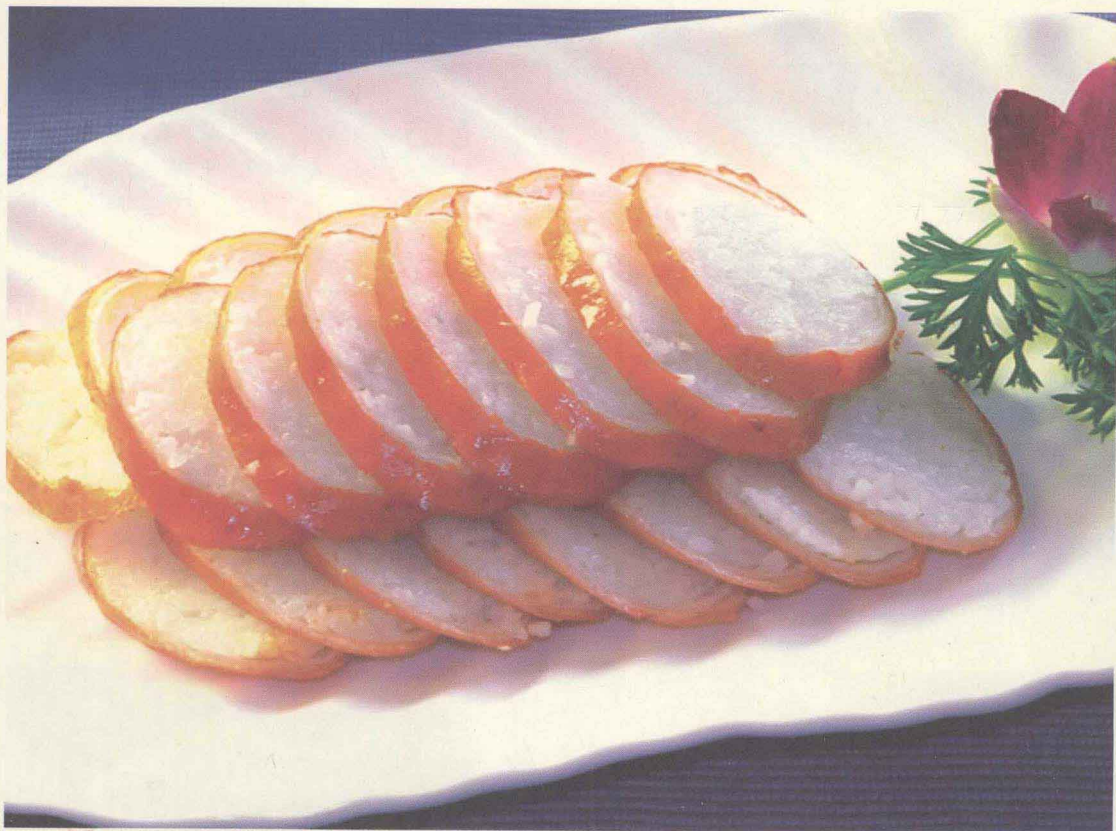
操作要领

猪肘一定要腌渍入味；卤制时宜用小火，因卤肘子的汁较浓稠，大火易烧糊。

营养提示

猪肘含蛋白质、脂肪等，且猪肘含丰富的胶原蛋白，是良好的美容护肤品。





糯米脆皮肠

制作方法

- 1 猪大肠头撕去油膜，用清水洗净；糯米淘净蒸熟，加入腊肠粒、腊肉粒、笋子粒、椒精盐、味精、鸡精拌匀成八宝饭。
- 2 将八宝饭灌入猪大肠头，用绳子将口扎紧，放入卤水锅中卤制30分钟捞出，沥干水分。
- 3 锅中放入精炼油烧至四成热，将挂上脆皮糊的酿肠头放入，炸成色泽金黄且皮酥脆时捞出，切成厚片，装盘即可。

原料 猪大肠头、糯米、腊肠粒、腊肉粒、笋子粒、卤水、脆皮糊、精炼油、椒盐、味精、鸡精各适量。

操作要领

洗猪大肠头时可加少许食用碱搓洗，以去异味。酿入八宝饭后要用牙签在肠头上扎些孔，以免卤制时爆裂。

营养提示

猪肠味甘性微寒，主治便频、大小肠风热，有润肠治燥、调血祛脏毒的食疗作用。