

101道营养美味畜肉菜
58道浓香十足禽蛋菜
57道嫩滑鲜美水产菜
98道滋补保健素菜
川味十足，款款都是经典
麻辣鲜香，十分到位



十分钟学会做 川菜

甘智荣 主编

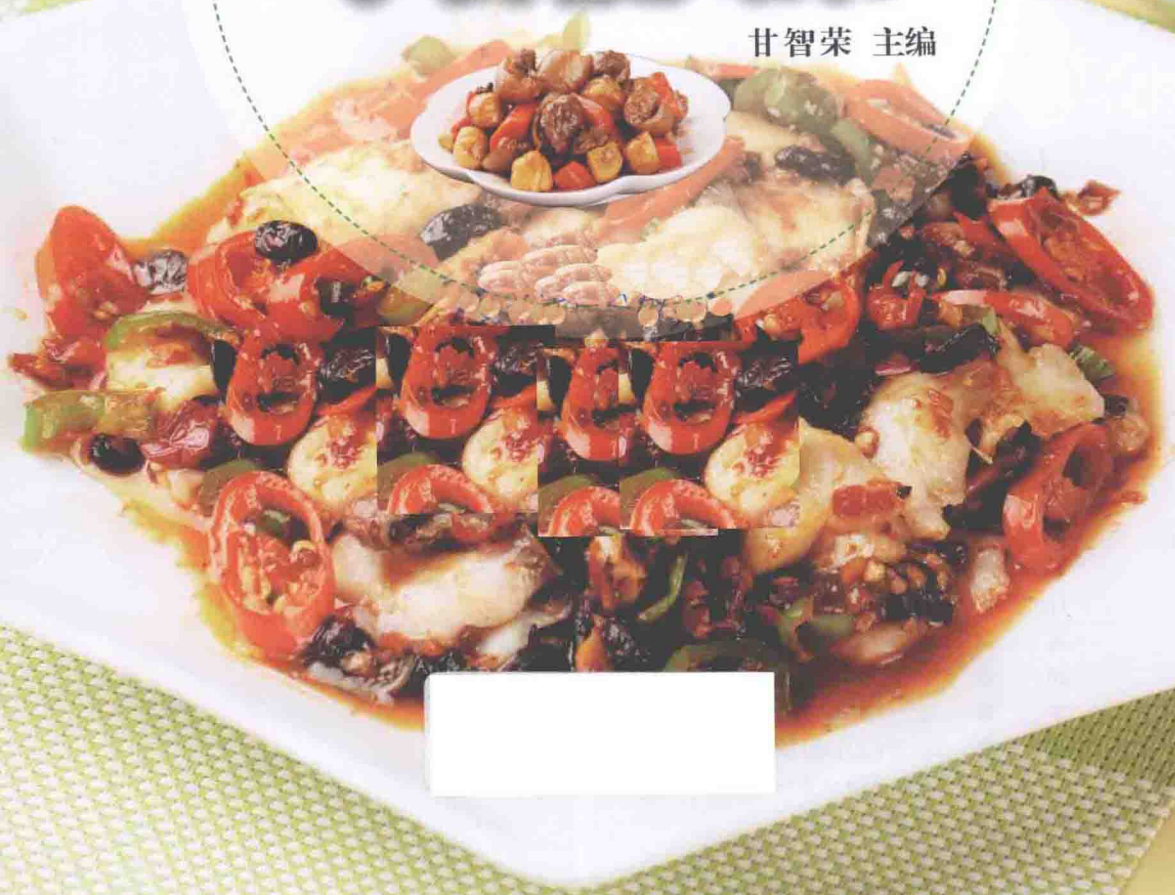
新手学厨，高手晋级
家庭必备权威菜典

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社



十分钟 学会做川菜

甘智荣 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

十分钟学会做川菜/甘智荣主编. —哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 12
ISBN 978-7-5388-6947-7

I. ①十… II. ①甘… III. ①川菜—菜谱 IV.
①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第294617号

十分钟学会做川菜

SHIFENZHONG XUEHUI ZUO CHUANCAI

主 编 甘智荣
责任编辑 闫海波
策划编辑 朱小芳
封面设计 吴展新
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳雅佳图印刷有限公司
开 本 723 mm × 1020 mm 1/16
印 张 22
字 数 350千字
版 次 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-6947-7/TS · 560
定 价 29.90元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

PREFACE 序言



“民以食为天”，可见美食在人们心中的地位。家里的厨房，锅碗瓢盆，饭菜飘香，能勾起人无限的暖意，一旦缺失了这些，就总感觉缺少了什么。而事实上，由于现代生活中的忙碌，大多数人无法抽出足够的时间、足够的精力，游走于厨房，醉心于烹饪，总是在不知不觉间就忽视了这种足以营造家庭温暖的方式，自此，暖暖的饭菜便成了追忆。

其实，阻碍我们重温家庭温暖的，往往就是自身的懒惰。而事实上，只要稍花一点心思，哪怕只是匀出十分钟时间，也能烹制出一道美味佳肴。

本套系列丛书的推出，就是为了留住那些匆匆的脚步，只要挤出十分钟来，任何一道美味佳肴都可以任君制作，再也不用担心找不到家的滋味，再也不用忧虑找不到称心的菜肴，在十分钟学会做菜的烹饪领域里，重拾饭菜中的淡淡幸福。

本套丛书共9本，分别是《十分钟学会做家常菜》《十分钟学会做小炒菜》《十分钟学会做营养菜》《十分钟学会做儿童菜》《十分钟学会做粤菜》《十分钟学会做凉拌菜》《十分钟学会做川菜》《十分钟学会做湘菜》《十分钟学会炒饭炒面》，全方位、多角度地为读者展现了中华美食的丰富样式和多彩风格，贯彻家庭餐桌的始终。

就《十分钟学会做川菜》来说，一提到川菜，人们的第一印象就是辣，但不同地区的辣往往也有区别。不同于湘菜的酸辣，川菜是以麻辣著称的。



川菜善用炒、滑、熘、爆、煸、炸、煮、煨等烹调法，被人颂以“一菜一格”，且口味相当丰富，号称百菜百味。

本书精选300余道独具特色的川菜，分为畜肉、禽蛋、水产、素菜四大类，通过详细介绍每一道菜的烹饪时间、口味、烹饪方法以及功效，让读者更便捷地挑选出适合烹饪的菜肴。每道菜例均配有制作步骤图，一目了然，环环相扣，就算你是厨艺菜鸟也完全不妨碍你做出美味，更有相宜相克、小贴士做指导，让你对将要下手的食材了如指掌。

本套丛书的独特之处在于，我们在讲述每一道经典菜肴的过程中，都将时间、做法、口味、相宜相克、功效完美结合，使读者在习得烹饪技巧的同时，对食物养生以及食物宜忌也能有进一步的了解。

“才下舌尖，又上心头”，美食往往与人们的怀旧、亲情、念想等情结联结在一起，这套十分钟学做菜系列图书，能让人在快速学做菜的过程中喜欢上烹饪，爱上在厨房逗留的时光，在一次次鲜香扑鼻中感受家的温暖。

希望通过本套丛书，能让广大读者产生浓厚的烹饪乐趣，并借此学到实用的烹饪技巧，对如何十分钟做一道菜有更多的认识。本套丛书从心出发，诚心奉上精致的美食成果，使烹饪爱好者们满怀信心，相信自己可以亲手做出更多充满爱心的美食，为家庭的餐桌奉上更多亮丽的风景线。

CONTENTS 目录



PART 1 认识川菜

川菜印象.....	002	牛蛙	009
亲民百姓菜	002	泡菜.....	009
麻辣鲜香	002	酸豆角.....	009
一菜一格	003	经典的川菜调料	010
百菜百味	003	胡椒.....	010
川菜烹调特色	004	花椒.....	010
烹调方法.....	004	七星椒.....	011
烹调特点	005	干辣椒.....	011
极具诱惑的川菜味型.....	006	冬菜.....	011
鱼香味	006	豆瓣酱	012
酸辣味.....	006	陈皮.....	012
麻辣味.....	006	榨菜.....	012
芥末味	007	子弹头辣椒.....	013
椒盐味	007	芥末.....	013
家常味.....	007	豆豉.....	013
椒麻味.....	007	川盐.....	013
麻酱味.....	007	小米辣椒.....	013
怪味.....	007	美味川菜吃出健康.....	014
常见的川菜食材	008	改良口味.....	014
五花肉	008	巧妙配餐.....	014
猪蹄.....	008	控制辣度.....	015
鳝鱼.....	009	食材的清洗和刀工.....	016
草鱼.....	009	猪肉的清洗和刀工	016

CONTENTS 目录



猪腰的清洗和刀工	016	草鱼的清洗和刀工	021
猪肚的清洗和刀工	017	鳝鱼的清洗和刀工	021
牛肉的清洗和刀工	017	鲢鱼的清洗和刀工	022
牛肚的清洗和刀工	018	鱿鱼的清洗和刀工	022
羊肉的清洗和刀工	018	菠菜的清洗和刀工	023
鸡爪的清洗和刀工	019	苦瓜的清洗和刀工	023
鸭肉的清洗和刀工	019	莲藕的清洗和刀工	024
螃蟹的清洗和刀工	020	木耳的清洗和刀工	024
虾的清洗和刀工	020		

PART 2 畜肉类

魔芋烧肉片	026	蒜泥白肉	040
辣子肉丁	027	椒香肉片	041
宫保肉丁	028	香干回锅肉	042
青椒肉丝	029	苕蓝炒肉丁	043
鱼香肉丝	030	大白菜炒肉	044
胡萝卜炒肉丝	031	香辣肉丝白菜	045
韭菜花炒肉丝	032	海带烧猪皮	046
老醋泡肉	033	海带结烧肉	047
川味肉酱	034	干煸芹菜肉丝	048
肉酱焖土豆	035	酸菜炒肉丝	049
土豆片炒卤肉	036	洋葱肉末茄子	050
干豆角烧肉	037	肉末炒黄花菜	051
板栗红烧肉	038	芹菜腊肉	052
红薯板栗烧肉	039	冬笋炒腊肉	053



腊肉炒粉条	054	鲜笋肥肠	080
脆黄瓜皮炒肉泥	055	酸豆角炒猪肚	081
水煮肉片	056	尖椒炒猪肚	082
水煮肉片干张	057	川味辣拌肚丝	083
干锅菌菇干张	058	酸菜拌肚丝	084
蒜苗小炒肉	059	泡椒腰花	085
生爆盐煎肉	060	爆炒腰花	086
香菜剁椒肉丝	061	酸辣腰花	087
蚂蚁上树	062	椒油浸腰花	088
豆豉炒油渣	063	芝麻拌猪耳	089
干锅排骨	064	泡椒拌猪耳	090
豆瓣排骨	065	辣椒炒猪杂	091
椒盐排骨	066	酱猪蹄	092
干煸麻辣排骨	067	腐竹烧蹄筋	093
老干妈拌猪肝	068	香辣蹄花	094
泡椒爆猪肝	069	川味蹄花汤	095
小炒肝尖	070	酸豆角炒火腿	096
水煮猪肝	071	韭菜花炒香肠	097
风味盐水猪肝	072	水煮牛肉	098
焦炸肥肠	073	红烧牛肉	099
川味辣卤猪肠	074	葱韭牛肉	100
酱爆尖椒猪肠	075	蒜薹炒牛肉	101
干煸肥肠	076	白菜煮牛肉	102
菜干肥肠	077	椒圈牛肉丝	103
红烧肥肠	078	干煸牛肉丝	104
辣拌肥肠	079	干煸芋头牛肉丝	105

CONTENTS 目录



回锅牛肉片	106	山药炖牛腩	117
四季豆牛肉片	107	冬笋牛腩	118
麻辣牛肉豆腐	108	麻辣牛心	119
米椒拌牛肚	109	青椒炒牛心	120
豉椒炒牛肚	110	青椒回锅牛舌	121
泡椒牛肚	111	葱拌羊肚	122
川香肚丝	112	孜然羊肚	123
夫妻肺片	113	麻辣羊肚丝	124
开胃双椒牛腩	114	双椒豆豉羊肉末	125
酸汤牛腩	115	板栗羊肉	126
茄子焖牛腩	116		

PART 3 禽蛋类

茄汁豆角焖鸡丁	128	重庆烧鸡公	140
宫保鸡丁	129	脆笋鸡丝	141
芽菜碎米鸡	130	鱼香鸡丝	142
椒麻鸡	131	脆笋干锅鸡	143
麻辣怪味鸡	132	干锅土鸡	144
蜀香鸡	133	辣子鸡	145
泡椒三黄鸡	134	歌乐山辣子鸡	146
藤椒鸡	135	土豆焖鸡块	147
棒棒鸡	136	茄子炒鸡丁	148
麻辣干炒鸡	137	茶树菇腐竹炖鸡	149
重庆芋儿鸡	138	生炒鸡柳	150
重庆口水鸡	139	春笋炒鸡胗	151



山椒鸡胗拌青豆	152	香拌鸭肠	169
剁椒蒸鸡腿	153	香菜炒鸭肠	170
丁香多味鸡腿	154	香芹拌鸭肠	171
魔芋结烧鸡翅	155	仔姜鸭	172
麻辣鸡爪	156	馋嘴鸭掌	173
干妈酱爆鸡软骨	157	椒麻鸭下巴	174
尖椒炒鸡心	158	干锅鸭杂	175
啤酒鸭	159	香辣鸭胗	176
泡椒炒鸭肉	160	红椒辣拌鸭胗	177
红油鸭块	161	泡椒拌鸭胗	178
野山椒炒鸭肉丝	162	双菇炒鸭血	179
鸭肉炒口蘑	163	辣炒熟鸭胗	180
辣椒豆豉煸鸭块	164	毛血旺	181
爆炒鸭丝	165	小炒仔鹅	182
京葱炒鸭丝	166	辣椒炒鸡蛋	183
苦瓜煸鸭肉	167	萝卜干肉末炒蛋	184
麻辣鸭肝	168		

PART 4 水产类

豆瓣鲫鱼	186	家常鲤鱼	192
醋焖鲫鱼	187	剁椒鲈鱼	193
肉桂五香鲫鱼	188	干烧鲈鱼	194
麻辣豆腐鱼	189	酸菜炖鲑鱼	195
酸菜小黄鱼	190	蒜香鲑鱼	196
干烧岩鲤	191	川江鲑鱼	197

CONTENTS 目录



干烧鳊段.....	198	串串香辣虾.....	224
爆炒鳊鱼.....	199	沸腾虾.....	225
水煮鱼片.....	200	洋葱爆炒虾.....	226
清蒸草鱼.....	201	家常油爆虾.....	227
啤酒炖草鱼.....	202	苦瓜黑椒炒虾球.....	228
麻辣香水鱼.....	203	水煮虾滑.....	229
双椒淋汁鱼.....	204	辣炒田螺.....	230
椒盐银鱼.....	205	香辣田螺.....	231
剁椒鱿鱼丝.....	206	紫苏豉酱炒丁螺.....	232
香辣鱿鱼卷.....	207	双椒爆花甲.....	233
蒜薹拌鱿鱼.....	208	香芹辣椒炒扇贝.....	234
东坡墨鱼.....	209	爆炒蛭子.....	235
泡椒墨鱼.....	210	酱汁蛭子.....	236
姜丝炒墨鱼须.....	211	干贝烧海参.....	237
豆花鱼火锅.....	212	泡椒小炒花蟹.....	238
水煮财鱼.....	213	海米粉丝蟹煲.....	239
干烧福寿鱼.....	214	川味牛蛙.....	240
剁椒蒸福寿鱼.....	215	泡椒牛蛙.....	241
剁椒蒸带鱼.....	216	水煮牛蛙.....	242
川椒鳊鱼.....	217		
泡菜焖黄鱼.....	218		
酸菜剁椒小黄鱼.....	219		
莴笋墨鱼仔.....	220		
小鱼干蒸茄子.....	221		
咸鱼茄子煲.....	222		
椒盐濠尿虾.....	223		





PART 5 素菜类

泡辣白菜.....	244	鱼香土豆丝.....	268
醋熘白菜.....	245	酸菜土豆汤.....	269
酸辣白菜.....	246	宫爆茄丁.....	270
香辣白菜条.....	247	风味茄丁.....	271
珊瑚白菜.....	248	捣茄子.....	272
酸辣包菜.....	249	油泼茄子.....	273
泡椒炒包菜.....	250	臊子鱼鳞茄.....	274
铁板花菜.....	251	鱼香茭白.....	275
红油莴笋丝.....	252	油焖茭白.....	276
辣椒莴笋片.....	253	干煸苦瓜.....	277
葱椒莴笋.....	254	怪味苦瓜.....	278
椒油笋丁.....	255	川味酸辣黄瓜条.....	279
干锅双笋.....	256	醋熘黄瓜.....	280
泡玉米笋.....	257	川辣黄瓜.....	281
蒜蓉马齿苋.....	258	山椒泡萝卜.....	282
辣油藕片.....	259	川味烧萝卜.....	283
泡椒炒藕丝.....	260	萝卜干炒青椒.....	284
回锅莲藕.....	261	红椒银芽.....	285
麻辣藕丁.....	262	肉苕蓉泡西芹.....	286
酱爆藕丁.....	263	凉拌秋葵.....	287
干煸藕条.....	264	泡西红柿.....	288
豉香山药条.....	265	酱爆魔芋豆腐.....	289
麻婆山药.....	266	酸辣魔芋烧笋丝.....	290
辣拌土豆丝.....	267	辣拌卤黄豆芽.....	291

CONTENTS 目录



花椒泡黄豆	292	海带拌土豆	317
肉末芽菜煸豆角	293	麻辣海带丝	318
豆角泡菜	294	香芹炆海带	319
风味豆角	295	泡酸辣蘑菇	320
川椒泡豆角	296	鱼香金针菇	321
麻辣豆角泡菜	297	酱香茶树菇	322
鸳鸯豆角	298	干锅茶树菇	323
泡菜小毛豆	299	吉祥猴菇	324
椒麻四季豆	300	鱼香杏鲍菇	325
肉末干煸四季豆	301	石锅杏鲍菇	326
小炒刀豆	302	红油拌杂菌	327
香辣铁板豆腐	303	凉拌卤花生	328
宫保豆腐	304	爽口花生	329
油豆腐包菜	305	山椒泡花生米	330
香芹油豆腐	306	泡川味红葱头	331
平菇烧豆腐	307	川味凉拌苦菊	332
家常豆豉烧豆腐	308	萝卜时蔬泡菜	333
豆豉炒豆腐干	309	辣味冬笋泡菜	334
紫甘蓝拌豆腐丝	310	川椒竹笋泡菜	335
川味攸县香干	311	芝香泡菜	336
麻辣香干	312	香椿泡菜	337
莴笋炒干张丝	313	五香洋葱泡菜	338
扁豆炒豆干	314	香辣米凉粉	339
小炒豆干	315	凉拌粉丝	340
辣拌素鸡	316		

PART 1

认识川菜

川菜号称百菜百味。川菜十分讲究菜肴的色、香、味、形，尤其是在“味”上面，可谓下足了功夫，其最大的特色便是麻辣，在鲜、香、烫等方面更是发挥得淋漓尽致，有麻辣、鱼香、辣子、陈皮、椒麻、怪味、酸辣等味。

川菜以其别具一格的烹调方法和浓郁的地方风味享誉中外，备受人们喜爱。

要想烹饪出一道真正意义上的川菜，首先就要认识川菜，掌握制作川菜的精髓。这也是本章将要详细介绍的内容。





川菜印象

提到川菜，人们第一印象就是辣，但辣和辣也有区别。不同于湘菜的酸辣，川菜是以麻辣著称的。川菜善用炒、滑、熘、爆、煸、炸、煮、煨等烹调法，被人颂为“一菜一格”，且口味相当丰富，号称百菜百味。

· 亲民百姓菜 ·

川菜即四川地区的菜肴，是中国汉族四大菜系之一，也是最有特色的民间最大菜系，被冠以“百姓菜”之称。

美味佳肴，说到底都是要体现锅碗瓢盆、人间烟火的，而川菜正是大部分起源于民间，口碑代代流传下来，经历了时间的考验，蕴含了岁月的光荣，因此，川菜最大的特点便是它的亲民性。

· 麻辣鲜香 ·

川菜给人的第一感觉是辣，它灵活地运用辣味，将辣的优点发挥得淋漓尽致，更将辣椒与其他辣味材料合用，就出现了干香辣（用干辣椒）、酥香辣（糊辣壳）、油香辣（胡椒）、芳香辣（葱姜蒜）、甜香辣（配圆葱或薑头）、酱香辣（郫县豆瓣或元红豆瓣）等不同的辣味，食者无不被这些让人“痛并快乐着”的辣味深深折服。

川菜的辣与其他菜系的辣有明显的不同，是以麻辣见长的。川菜常用的23种味型，与麻辣沾边的就多达13种，如口感咸鲜微辣的家常味型、咸甜辣香辛兼有的鱼香味型、

甜咸酸辣香鲜各味十分和谐的怪味型，以及表现不同层次麻辣的红油味型、麻辣味型、酸辣味型、糊辣味型、陈皮味型、椒麻味型、椒盐味型、芥末味型、蒜泥味型、姜汁味型等。这些风格迥异的搭配，使辣味调料发挥了各自的长处，辣出了风韵。

• 一菜一格 •

川菜享有“一菜一格”的美誉，“格”的意思是“表现出来的品质”，“一菜一格”即是做到每一道菜都有其独有的方法标准，这句话非常形象地道出了川菜烹制技法的多变性、灵活性。

川菜在烹制技法上，善于根据原料性质、季节气候和食者喜好来具体选择，灵活掌握。而这些烹饪方法经川菜厨师的继承和发展，如今也变得更加丰富多彩，如炒、爆、熘、炆、煨、烧、炖、烩、焖、煨、余、烫、冲、煮、蒸、烤、烘、炸、煎、烤、腌、熏、卤、渍、拌、醉、泡、冻、糟等。往往一种烹调方法又可细分出更多制法，以“蒸”为例，就有旱蒸、清蒸、粉蒸、酿蒸、烧蒸、炸蒸、气锅蒸之分，“烧”则有红烧、白烧、干烧之分。

• 百菜百味 •

四川号称“天府之国”，烹饪原料丰富多样，处于如此地理优势的四川人自然不会暴殄天物，在饮食上格外下功夫，尤其讲究菜肴的味道。

首先，四川人很注意种植、生产、酿造高质量的调料，如自贡井盐、内江白糖、中坝酱油、郫县豆瓣、清溪花椒、永川豆豉、涪陵榨菜等，都是家喻户晓的优质调料。

其次，川菜善于吸取百家之长。随着生产的发展和经济的繁荣，川菜在原有的基础上，吸收南北菜肴之长及官、商家宴菜品的优点，形成了北菜川烹、南菜川味的特点，享有“食在中国，味在四川”的美誉。

第三，川菜善于在味觉上搭配创新。川菜以味的多、广、厚著称，虽然最原始的口味组成只有“麻、辣、咸、甜、酸、苦、香”7种，但是川菜善于灵活多变，逐渐创制出麻辣、酸辣等几十种各具特色的复合味。总之，川菜的味别之多，调制之妙，堪称中外菜肴之首，从而赢得了“百菜百味”的称誉。





川菜烹调特色

川菜麻辣的特色，一部分来自于川菜与众不同的烹饪方法，另一部分则来自于烹饪前的食材准备。正是由于对食材烹饪的严格要求，才使得川菜成为餐桌上最具诱惑力的佳肴。

下面，我们将详细介绍川菜的烹调方法及其特点。

· 烹调方法 ·

川菜烹调方法多达几十种，常见的如炒、熘、炸、爆、蒸、烧、煮、煨、炖、煎、炆、烩、腌、卤、熏、拌等，每种烹调方法的要求都有所不同。

下面，我们将重点介绍炒、爆、熘、煎、烧的烹调方法。

(1) 炒

“炒”是很有特点的，它要求时间短、火候急、汁水少、口味鲜嫩。具体方法是，炒菜不过油，不换锅，芡汁现炒现兑，急火短炒，一锅成菜。

(2) 爆

“爆”是一种典型的用急火在短时间内加热并且迅速成菜的烹调方法，较突出的一点是勾芡，要求芡汁要包住主料，而使主料油亮。

(3) 熘

“熘”是用旺火急速烹调的一种方

