



妈妈的
厨房

双福 朱太治◎等编著

过瘾川菜大全

心底**最温暖**的记忆，舌尖**最熟悉**的味道
吃遍山南海北，**最好吃**的
还是**妈妈常做**的那桌川菜

川味火锅
小吃家常菜
一本全收录



全国百佳图书出版单位



成都出版社



妈妈的
厨房

过瘾 川菜

大全

双福 朱太治◎等编著



化学工业出版社

· 北京 ·

川菜是我国八大菜系之一，其取材广泛，百菜百味，以善用麻辣著称，是大众最青睐的美味之一。

本书精心挑选了260道经典的川菜美食，按猪肉、牛羊兔肉、鸡肉、鸭鸽肉、河海鲜、蔬菜、蛋奶与豆制品7大类食材进行分类，结构清晰，方便大众根据需要查找。

每道菜配有精美大图，以及原料、做法、大厨妙招等文字和图片，超详细的步骤图片、通俗易懂的制作方法、一看就会的妙招，将川菜的制作技巧呈现在你面前。另外还对每道川菜操作的时间、口味、难度做出标注，是一本家庭必备的川菜美食指导书。

图书在版编目(CIP)数据

过瘾川菜大全 / 双福, 朱太治等编著. — 北京: 化学工业出版社, 2014. 10

ISBN 978-7-122-21730-1

I. ①过… II. ①双… ②朱… III. ①川菜-菜谱 IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第204270号



责任编辑: 李娜 马冰初
文字编辑: 丰华
责任校对: 程晓彤

全案统筹:
摄影:
装帧设计:

双福 | SF文化·出品
www.shuangfu.cn

出版发行: 化学工业出版社(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011)

印装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张17 字数280千字

2015年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686)

售后服务: 010-64518899

网址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

目录 Contents



Part 1

川菜美食基础

- 川菜中的常用调料·····1
- 川菜的24种味型·····3



Part 2

川菜美食轻松做

· 猪肉 ·

蒜泥白肉·····7	红油肚丝·····23	椒麻肚头·····35
回锅肉·····8	榨菜肉丝·····24	麻辣里脊·····36
肉烧木耳·····9	蒜薹炆肚片·····25	香烤排骨·····37
烟熏排骨·····10	姜丝肉·····26	泡椒猪尾·····38
怪味白肉·····11	鱼香午餐肉·····27	泡猪耳猪尾·····39
鱼香肉丝·····12	鱼香腰花·····28	干煸肥肠·····40
五彩白肉卷·····13	卵石腰片·····29	蒜薹拌猪心·····41
火爆腰花·····14	水煮腰片·····30	酸辣肥肠·····42
酥肉煲南瓜·····15	红油耳片·····31	糯米排骨·····43
麻辣肉丁·····16	合川肉片·····32	江津肉片·····44
肉丝拌粉皮·····17	卤味千层耳·····33	椒麻猪心·····45
泡椒肥肠·····18	咸烧白·····34	辣子脆肠·····46
黄瓜拌肚丝·····19		夹沙肉·····47
东坡肉·····20		麻辣肚丝·····48
芥末肚丝·····21		酸辣腰片·····49
蚂蚁上树·····22		辣子酱爆肉·····50



腊肠马蹄	51
盐煎肉	52
醉腰花	53
水煮肉片	54
姜汁腰片	55
椒盐扳指	56
糖醋里脊	57
板栗红烧肉	58
盐水猪肝	59
蒜薹肉丝	60
红汤肝片	61
辣味蒸排骨	62
烤猪排	63
酸辣蹄筋	64
毛血旺	65



·牛羊兔肉·

干煸牛肉丝	66
红油牛筋	67
红油百叶	68
飘香嫩牛柳	69
酸菜牛腩	70
麻辣牛筋	71
姜片拌牛柳	72
香辣牛板筋	73
水煮牛肉	74
生拌百叶	75



红油毛肚	76
香辣毛肚	77
麻辣牛肉干	78
龙须牛肉	79
青椒炒牛肚	80
土豆烧牛腩	81
椒麻牛板筋	82
黄瓜丝拌牛板筋	83
干拌牛肚	84
桂花羊肉	85
香辣羊肉	86
蒜泥羊肝	87
酱羊肉	88
蘸水兔	89
陈皮兔丁	90
花生米拌兔丁	91
红油兔丁	92

·鸡肉·

川椒辣子鸡	93
钵钵鸡	94
荞面鸡丝	95
七星芝麻鸡	96
糊辣鸡块	97
怪味鸡	98
宫保鸡丁	99
白斩鸡	100

芥辣醋凤翅	101
香辣鸡心花	102
香辣鸡胗毛豆	103
太白鸡	104
板栗烧鸡	105
椒麻鸡	106
红油鸡翅	107
芋儿鸡	108
翡翠鸡球	109
泡椒凤爪	110
红油凤爪	111
泡椒鸡杂	112
豆苗炒鸡片	113
泡椒鸡胗	114
盐水胗花	115
蚝油鸡胗	116
麦粒炒鸡脆	117
芥末鸡	118
姜汁热窝鸡	119
香辣陈皮凤爪	120
创新麻婆鸡	121
红油腐竹鸡片	122
锅仔怪香鸡	123
口水鸡	124
时蔬拌鸡片	125
香辣卤鸡心	126



· 鸭鸽肉 ·

- 啤酒鸭·····127
泡椒鸭掌·····128
魔芋鸭肠·····129
芥末鸭掌·····130
西芹鸭肠·····131
宫保鸭掌·····132
香辣鸭掌·····133
核桃仁炒鸭丁·····134
豆瓣鹅肠·····135
翡翠鲜菇鸭掌·····136
麻辣脆肠·····137
水晶鸭·····138
烧乳鸽·····139
蒸鸽子·····140



· 河海鲜 ·

- 水煮鱼·····141
邮亭鲫鱼·····142
尖椒拌虾皮·····143
啤酒鱼·····144
干烧黄花鱼·····145
豉汁蟠龙鳗·····146
葱酥鲫鱼·····147
血旺鱼花·····148
冬菜臊子鱼·····149

- 麻辣酥鱼·····150
泡椒乌鱼仔·····151
辣子田螺·····152
凉粉鲫鱼·····153
豆花鱼·····154
飘香鱼·····155
鱼香瑶柱·····156
蒜瓣焖鳝段·····157
干烧大虾·····158
腐乳鱼条·····159
剁椒鱼头·····160
麻辣鱼·····161
姜汁鱼条·····162
银丝顺风虾·····163
鲜椒鲈鱼·····164
芝麻鱼·····165
香水鱼·····166
豆瓣鲫鱼·····167
炆拌海蜇丝·····168
香椿芽拌虾·····169
家常酸菜鱼·····170
木须鱼条·····171
沸腾鱼片·····172
香辣虾·····173
四川糖醋鱼·····174
拌三鲜·····175
酸菜鱼·····176
清蒸过江鱼·····177
萝卜干拌鳝丝·····178
薯干风味虾·····179

- 黄瓜拌虾片·····180
干煸鱿鱼丝·····181
香烤鱼·····182
藿香鱼头·····183
宫爆虾腰·····184



· 蔬 菜 ·

- 盐煎青椒·····185
红油萝卜丝·····186
椒油芹菜·····187
豆豉椒圈·····188
干辣茶树菇·····189
米酒醉笋·····190
酸辣蕨根粉·····191
鱼香茄子·····192
蒜泥拌凉粉·····193
糖醋黄瓜卷·····194
拌笋尖·····195
蜜汁酿藕·····196
开水白菜·····197



胡萝卜拌白扁豆	198
干煸四季豆	199
炆茭白	200
腌辣茄子	201
芥末菠菜段	202
麻辣莴笋	203
琥珀花生	204
黄瓜拌粉皮	205
松仁香菇	206
清拌卷心菜	207
炆椒青笋尖	208
油辣小菜	209
辣烧茄子	210



生拌茼蒿	211
泡椒木耳	212
凉拌木耳	213
酸辣白菜	214
椒麻桃仁	215
韭菜拌桃仁	216
剁椒花生米	217
鲍汁芦荟	218
泡椒鸡腿菇	219
干煸辣椒苦瓜	220
炆拌甜椒	221
拌芹菜	222

蘑菇冬瓜丸	223
水豆豉拌花生米	224
姜汁豇豆	225
番茄炒山药	226
姜汁菠菜	227
鱼香黄瓜丁	228
臊子凉粉	229
栗子白菜	230
四川泡菜	231
辣烧土豆条	232
山椒拌白萝卜	233
川北凉粉	234
红油三丝	235
麻辣土豆丝	236
芥油金针菇	237
三丁拌咸菜	238
豆芽卷	239



· 蛋奶 & 豆制品 ·

油炸麻辣豆	240
烧椒皮蛋拌茄条	241
尖椒豆腐皮	242
海鲜日本豆腐	243
青椒皮蛋	244
肉末蒸蛋	245

妙手炒蛤蛋	246
鱼香荷包蛋	247
家常豆腐乳	248
纸包豆腐	249
家常皮蛋	250
朝天椒拌豆腐	251
荷包豆腐	252
咸蛋松花球	253
三鲜豆腐	254
鱼香豆腐	255
麻辣干张	256
熏干芹菜	257
麻辣豆腐	258
家常豆腐	259
青椒拌干丝	260
金钱豆腐	261
椒盐蛋卷	262
红油豆干	263
红油腐竹	264
碎米豆腐	265
麻辣豆腐	266



Part 1 川菜美食基础



川菜中的常用调料

以味取胜的正宗川味凉菜，与其所用的调味品有着密切的关系。如制作香辣凤爪，如果不用四川的泡辣椒，就很难领略到它的“正宗”味道。因此，要烹制正宗的川味凉菜，以下几种调味品绝对不可少。



葱

葱有大葱、小葱之分。生吃多用小葱，因其香气浓郁，辛辣味较轻。小葱一般切成葱花，用于调制各种口味的凉菜。



蒜

蒜含有大量的蒜素，具有独特的气味和辛辣味，有去腥、解腻、增香的作用。



姜

四川的姜品质优异，根块肥大，芳香和辛辣味较浓。川味菜肴一般使用的是子姜、生姜和干姜3种。



川盐

川盐在烹调上能定味、提鲜、解腻、去腥，是川味凉菜烹调的必需品之一。



芝麻

在川菜中，芝麻酱与其他调味品组合，能调制出风味独特的麻酱味型。芝麻油在川味凉菜中，主要起到增香的作用。



辣椒

川菜辣椒包括干辣椒、辣椒粉和红油辣椒等。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金条辣椒和威远的七星椒，皆属于此类品种，为辣椒中的上品。辣椒粉常用的方法有两种，一是直接入菜，起到增色的作用；二是制成红油辣椒，做红油、麻辣等味型的调味品。还有一种在川菜调味中起重要作用的就是泡辣椒，它是用新鲜的红辣椒泡制而成的。



糖



白糖、冰糖、红糖、饴糖、蜂糖等可用做川菜烹饪，但以白糖、冰糖用得最多。在烹调上有提味、增色、去腥和使菜肴滋味甜美等作用。

豆瓣酱

主要有郫县豆瓣酱和金钩豆瓣酱两种。郫县豆瓣酱以鲜辣椒、上等蚕豆和面粉为原料酿制而成，以四川省郫县豆瓣厂生产的为佳；金钩豆瓣酱色泽红褐、油润光亮、味鲜辣、瓣粒酥脆，并有浓烈的酱香和清香味。豆瓣酱是烹制家常、麻辣等味型的主要调味品。



陈皮

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烹制的。



豆豉

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。以永川豆豉和潼州豆豉为上品。



花椒



四川所产的花椒颗粒最大，色红油润，味麻子少，清香浓郁，为花椒中的上品。作为调味品，川厨主要是用它的麻味和香气。

芥末

芥末即芥子研成的末，味辛辣，并有强烈的刺激作用，多用于凉菜。



榨菜

榨菜在烹饪中可直接做咸菜上席，也可用做菜肴的辅料和调味品，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。



冬菜

冬菜是四川的著名特产之一，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。





川菜的24种味型

川菜“一菜一格，百菜百味”，川菜的丰富多彩在于味型的多种多样。味型就是指用几种调味品调和而成的，具有各自本质特征的风味类别。川人将在风格多变的川菜，与百味相融，由此产生层出不穷的千香百味，最基本的有24种，这就是川菜的24种味型。

川菜常用的这24种味型都互有差异，各具特色，并形成了川菜菜系的独特风格，能更灵活地适应不同地区的味道并相应地做出变化。



咸鲜味型

——本味鲜美，清新爽口，咸鲜清香



咸鲜清香的特点使咸鲜味型在冷、热菜式中运用得十分广泛，常以川盐、味精调制而成。调制时，需注意掌握咸味适度，突出鲜味，并努力保持以蔬菜为烹饪原料，保持其本身具有的清鲜味。

麻辣味型

——麻、辣、咸、鲜、烫兼备

辣椒之辣与川菜传统的麻味相结合，便形成了麻辣味型，具有咸鲜而香的独特风味。



麻辣味型的菜肴在川菜中阵容最为强大，从传统川菜中的水煮牛肉、麻婆豆腐，到新派川菜中的水煮鱼、麻辣田螺、麻辣小龙虾等，无不是麻辣味型的代表。

家常味型

——咸鲜微辣，或回味略甜，或回味略有醋香

家常味型的菜肴一般以郫县豆瓣酱、川盐、酱油调制而成，也可酌量加元红豆瓣或泡红辣椒、料酒、豆豉、甜酱及味精。



煊辣味型

——香辣咸鲜，回味略甜

煊辣味型的菜肴具有香辣咸鲜，回味略甜的特点，其辣香是以干辣椒节在油锅里炸，使之成为煊辣壳而产生的味道，火候不到或火候过头都会影响其味。煊辣味型的菜



都用炝炒一法，取其辣椒的干香与煊辣，以大火把辣味炝入新鲜的原料中，这是将极度的枯焦与新鲜结合在一起，深得造化相克相生的炒趣。

鱼香味型

——咸甜酸辣兼备，姜葱蒜香气浓郁

烹制鱼香味型的菜肴，要用蒜片或者蒜粒与泡辣椒、葱节、姜片在油中炒出香味，然后加入主料炒熟，再以酱油、醋、白糖、料酒、鸡精、精盐、水豆粉调制的汁入锅收芡，便可装盘。



烟香味型

——烟香突出，气味芳香，鲜美可口

烟香味型主要用于熏制以肉类为原料的菜肴，以稻草、柏枝、茶味、樟叶、花生壳、糠壳、锯木屑为熏制材料，利用其不全燃烧时产生的浓烟，使腌渍上味的食材再吸收或黏附一种特殊香味。



椒盐味型

——香麻而咸

椒盐味型的特点是香麻而咸，多用于热菜，以川盐、花椒调制而成。花椒粉与盐按1:4的比例配制，现制现用，不宜久放，以防止其香味挥发，影响口感。



红油味型

——辣而不燥、香气醇和绵长

红油味型即以此特制的红油与酱油、白糖、味精调制而成，部分地区加醋、蒜泥或香油。



五香味型

——浓香咸鲜，天然辛香

所谓“五香”，乃是以数种香料烧煮食物的传统说法，其所用香料通常有山柰、八角、丁香、小茴香、甘草、砂仁、老蔻、肉桂、草果、花椒等。



椒麻味型

——椒麻辛香，咸鲜适口

椒麻味型是川菜独有的风味，以川盐、花椒、小葱叶、酱油、冷鸡汤、味精、香油调制而成，花椒的麻香和小葱叶的清香相得益彰，清爽中不失辛辣，多用于凉菜，尤适宜于夏天。



怪味味型

——咸、甜、麻、辣、酸、鲜、香并重而协调

怪味味型多用于凉菜。调制怪味时，多种调味品混在一起，必须注意比例，搭配恰当，使各种味道之间互不压抑，相得益彰。



蒜泥味型

——蒜味浓郁，咸鲜香辣

蒜泥味型的菜肴主要以蒜泥、红酱油、香油、味精、红油调制而成，在红油味型的基础上重用蒜，有蒜在其中去生涩，添辛香，才能有口味中的起伏曲折。



芥末味型

——咸鲜酸香，芥末冲辣

咸鲜酸香，芥末冲辣是芥末味型的特点，夏秋季冷菜较为常用，以川盐、醋、酱油、芥末、味精、香油调制而成。



糖醋味型

——甜酸味浓，回味咸鲜

糖醋味型是以糖、醋为主要调料，佐以川盐、酱油、味精、姜、葱、蒜调制而成，其特点是甜酸味浓、回味咸鲜。



咸甜味型

——咸甜并重，兼有鲜香

咸甜味型的特点是咸甜并重，兼有鲜香，多用于热菜，以川盐、白糖、胡椒粉、料酒调制而成。



酸辣味型

——醇酸微辣，咸鲜味浓

酸辣味型是川菜中仅次于麻辣味型的主要味型之一，酸辣味型的菜肴绝不是辣椒唱主角，而是先在辣椒的辣、生姜的辣之间寻找一种平衡，再用醋、胡椒粉、味精这些解辣的佐料去调和，使其形成醇酸微辣，咸鲜味浓的独特风味。



荔枝味型

——酸甜咸鲜，味似荔枝，酸甜适口

荔枝味型之名出自其味似荔枝，酸甜适口的特点，是以川盐、醋、白糖、酱油、味精、料酒调制而成，并取姜、葱、蒜的辛香气味烹制而成，多用于热菜。



陈皮味型

——陈皮芳香，麻辣味厚，略有回甜

陈皮芳香，麻辣味厚，略有回甜，这便是陈皮味型的主要特点。它是以陈皮、川盐、酱油、醋、花椒、干辣椒节、姜、葱、白糖、红油、醪糟汁、味精、香油调制而成。



香糟味型

——咸鲜与醇香，并略带回甜

香糟味型的特点是醇香咸鲜而回甜，广泛用于热菜，也用于冷菜。以香糟汁或醪糟汁、川盐、味精、香油调制而成。



甜香味型

——纯甜而香，香甜可口，醇和柔美

甜香味型，顾名思义，其特点是纯甜而香。它是以白糖或冰糖为主要调味品，因不同菜肴的风味需要，可佐以适量的食用香精，并辅以蜜玫瑰等各种蜜饯、樱桃



等水果及果汁、桃仁等干果仁。

酱香味型

——酱香浓郁、咸鲜带甜

酱香味型以酱香浓郁、咸鲜带甜为主要特色，多用于热菜，以甜酱、川盐、酱油、味精、香油调制而成。



麻酱味型

——咸鲜醇正，麻酱味浓

麻酱味型多用于凉菜，以芝麻酱、香油、川盐、味精、浓鸡汁调制而成，少数菜品也酌量加酱油或红油。



姜汁味型

——姜味醇厚，咸鲜微辣



姜汁味型是一种古老的味型，其特点是姜味醇厚，咸鲜微辣，广泛用于冷、热菜。姜汁味型的菜肴以川盐、姜汁、酱油、味精、醋、香油调

制而成，姜可开胃，而醋则有助消化、解油腻之作用。

泡椒味型

——鲜香微辣，略带回甜



泡辣味型将泡辣椒鲜香微辣、略带回甜的特点发挥到了极致。好的泡椒味香色正，根根硬朗，老而弥香，食之开胃生津，令人欲罢不能。

猪肉

Part 2 川菜美食轻松做

口味：蒜泥味 操作时间：35分钟 难度：★★

蒜泥白肉

原料

猪后腿肉350克，蒜、白糖、盐、味精、红油、酱油、香油各适量。



大厨妙招

此菜鲜香脆嫩，做这道菜时猪肉不宜煮得过烂，八成熟即可，然后浸入原汤中使猪肉入味；片猪肉时，猪肉片越薄越好。



做法



1. 将猪后腿肉用清水洗净。
2. 锅内添入适量水，放入猪后腿肉煮熟。
3. 用煮肉原汤浸泡猪后腿肉。
4. 待汤凉时将猪后腿肉取出切成薄片。
5. 将蒜去皮洗净。
6. 将蒜中撒少许盐，捣成泥。
7. 淋入少许香油，用凉开水搅匀。
8. 加上白糖、味精、酱油、红油调成味汁。
9. 用笊篱把薄片烫热，卷起后码放在盘内。
10. 浇上味汁拌匀即成。

回锅肉

口味：家常味 操作时间：30分钟 难度：★★★

原料

带皮熟五花肉150克，蒜薹、葱、姜、蒜、郫县豆瓣酱、白糖、味精、酱油、花生油各适量。

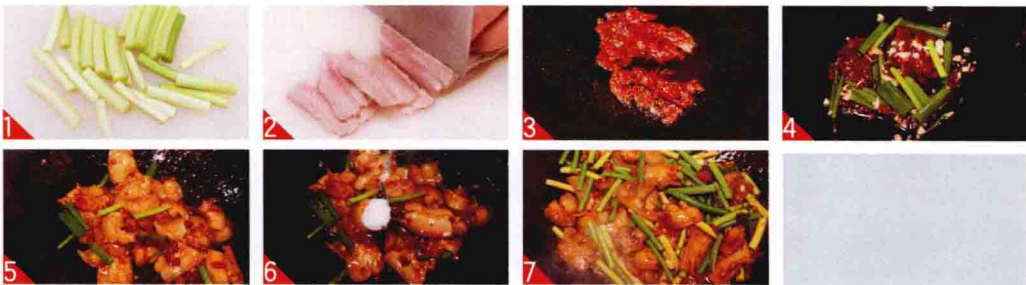


大厨妙招

掌握火候是回锅肉的关键，用中火将豆瓣酱与肉片熬炒，使豆瓣酱特有的色泽和味道深入肉中。



做法



1. 蒜薹洗净切成段，葱切段，姜、蒜切末。
2. 将带皮熟五花肉切成均匀大薄片。
3. 炒锅注花生油烧热，加入郫县豆瓣酱炒香。
4. 再放入葱段、姜末、蒜末炒香。
5. 加入肉片煸炒，待肉片四周微卷时，加入酱油。
6. 加入白糖、味精炒匀。
7. 放入蒜薹段炒匀，装盘即可。



肉烧木耳

口味：家常味 操作时间：40分钟 难度：★

原料

木耳200克，猪肉100克，青尖椒、红尖椒各50克，葱、姜、盐、味精、水淀粉、酱油、蚝油、花生油各适量。



大厨妙招

营养丰富，口感脆爽。用温水泡发木耳，以两小时左右为宜。炒制时需要大火快炒，这样炒出来的菜才香嫩可口。



做法



1. 将木耳择去杂质及老根，撕成片状。
2. 木耳下开水锅焯一遍，捞出控水。
3. 将青尖椒、红尖椒洗净，去子，切末。
4. 将葱切片，姜切末。
5. 将猪肉切末。
6. 炒锅注入花生油烧热，放入姜末、葱片、猪肉末炒香。
7. 加酱油、蚝油、盐、木耳片烧一会儿，再调入味精，用水淀粉勾芡。
8. 撒入青尖椒末、红尖椒末，出锅装盘即可。



烟熏排骨

口味：烟熏味 操作时间：60分钟 难度：★★★



原料

排骨500克，葱50克，花椒25粒，姜、盐、料酒、香油、色拉油各适量。



大厨妙招

烟熏排骨味道香浓，酥脆可口，因为需用锯末熏上味道，所以选择的锯末一定要干净，无杂物，避免熏上异味。



做法



1. 将排骨剁成5厘米长的段，搓上盐，放于容器内。
2. 将姜切片，葱切丝。
3. 排骨段加葱丝、姜片、料酒、花椒，上屉以大火蒸熟。
4. 取出，挑去葱丝、姜片、花椒，控去汁。
5. 炒锅注入色拉油烧热，放入排骨，炸至排骨稍捞出。
6. 将炸好的排骨放于铁笊子上，置于铁锅内，锅内底部放好锯末，盖上锅盖。
7. 点火烧锅，待锯末冒出的烟把排骨熏上烟味和颜色，取出装盘。
8. 稍凉，刷上香油。
9. 盛出即可。