

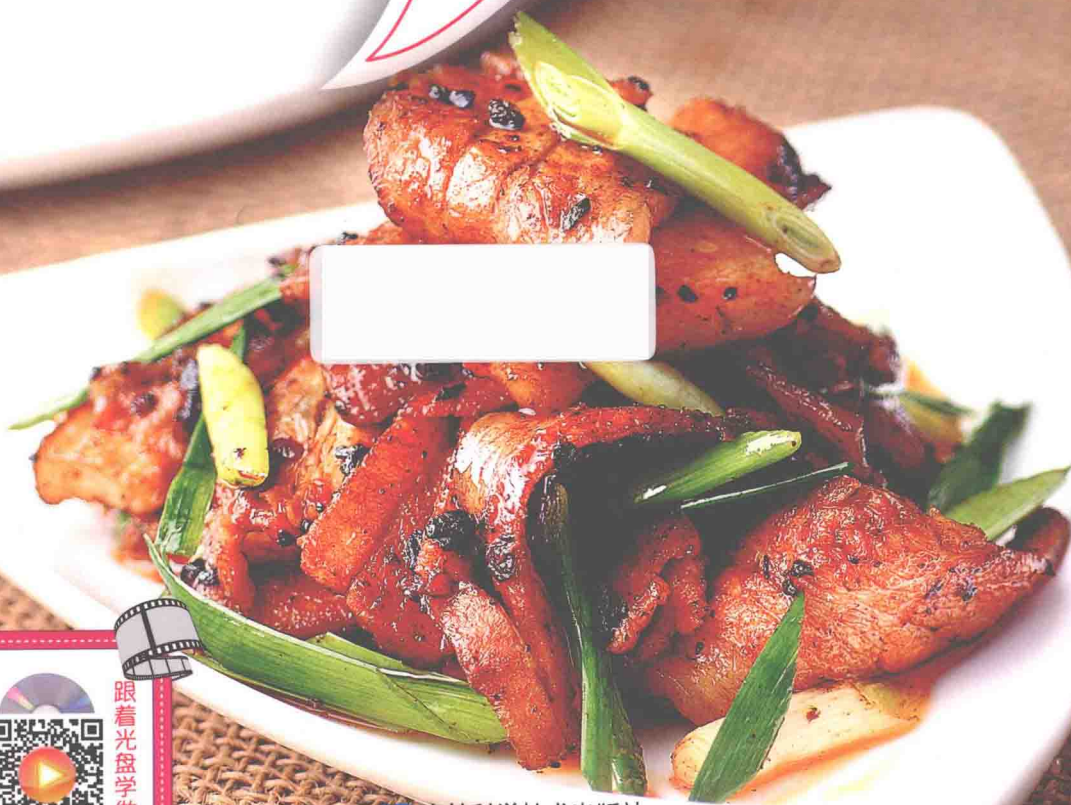


完美升级，倾情回馈
7天学会系列销量突破10万套



7天升级版 家常川菜

7天编委会◎编



扫二维码看视频



跟着光盘学做菜

吉林科学技术出版社

7天升级版 家常川菜

7天编委会◎编

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

7天升级版家常川菜 / 7天编委会编. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2014. 11
ISBN 978-7-5384-8502-8

I. ①7… II. ①7… III. ①川菜—菜谱 IV. ①TS972. 117

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第263925号



7天升级版家常川菜

Qitian Shengjiban Jiachang Chuancai

编 7天编委会

出版人 李 梁

策划责任编辑 张恩来

执行责任编辑 赵 渤

封面设计 长春创意广告图文制作有限责任公司

制 版 长春创意广告图文制作有限责任公司

开 本 720mm×1000mm 1/16

字 数 250千字

印 张 14

印 数 1-10 000册

版 次 2015年1月第1版

印 次 2015年1月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社

发 行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759

85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-8502-8

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186

7天升级版 家常川菜

7天编委会◎编

吉林科学技术出版社

A/ 手机扫描菜品所属二维码，即可观赏到超详解视频。

B/ 直观易懂的制作步骤，图文并茂地阐述菜品的详细制作过程。

《天升及版家常川菜》

E

爽口腰花

口味
鲜香

D

原料

猪腰2个/生菜50克/青椒30克/香菜20克/熟芝麻10克/姜末、蒜末各10克/味精少许/番茄沙司、蜂蜜、酱油、陈醋、香油、植物油各适量

制作

1 猪腰剥去外膜，片成两半，用清水洗净，擦净水分，放在案板上，去除白色腰膜，在内侧划上一字花刀。

2 生菜去根，洗净，切成丝；青椒去蒂及籽，洗净，切成小粒。

3 碗内加入番茄沙司、蜂蜜、陈醋、酱油、香油、味精、熟芝麻、蒜末、香菜、姜末、青椒粒拌匀成酱料。

4 净锅置火上，放入清水煮至沸，下入猪腰煮至熟，捞出、过凉，切成小片，码放在盘中，倒上调好的酱料拌匀，即可上桌食用。

小常识

猪腰是一种高蛋白、低脂肪烹饪食材，其含有比较丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等矿物质和多种维生素。中医认为猪腰具有补肾气、通膀胱、消积滞、止消渴之功效，可用于治疗肾虚腰痛、水肿、耳聋等症。



64

D/ 每道菜都有准确的口味标注，让您第一时间寻找到自己所爱。

E/ 市面上最流行的500本菜谱10万道菜品中精选出本书菜品。

9/ 超详尽分解步骤图更直观地与您分享菜品制作过程之美。



TIPS: 本套丛书部分视频刻录在随书附赠光盘中

1
打开智能手机（或者平板电脑）的微信扫一扫功能。



2
在良好的光线线下，对准本书中菜品的二维码，进行识别扫描。

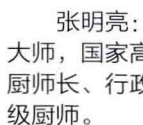


3
点击播放键，即可欣赏到高清全剧情版烹饪视频。





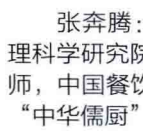
刘国栋：中国饮食文化国宝级大师，著名国际烹饪大师，商务部授予中华名厨（荣誉奖）称号，全国劳动模范，全国五一劳动奖章获得者，中国餐饮文化大师，世界烹饪大师，国家级餐饮业评委，中国烹饪协会理事。



张明亮：从事餐饮行业40多年，国家第一批特级厨师，中国烹饪大师，国家高级公共营养师，全国餐饮业国家级评委。原全聚德饭庄厨师长、行政总厨，在全国首次烹饪技术考核评定中被评为第一批特级厨师。



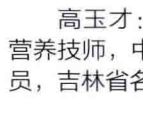
李铁钢：《天天饮食》《食全食美》《我家厨房》《厨类拔萃》等电视栏目主持人、嘉宾及烹饪顾问，国际烹饪名师，中国烹饪大师，高级烹饪技师，法国厨皇蓝带勋章获得者，法国美食协会美食博士勋章获得者，远东区最高荣誉主席，世界御厨协会御厨骑士勋章获得者。



张奔腾：中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国管理科学研究院特约高级研究员，辽宁饭店协会副会长，国家高级营养师，中国餐饮文化大师，曾参与和主编饮食类图书近200部，被誉为“中华儒厨”。



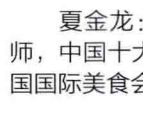
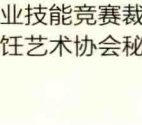
韩密和：中国餐饮国家级评委，中国烹饪大师，亚洲蓝带餐饮管理专家，远东大中华区荣誉主席，被授予法国蓝带最高骑士荣誉勋章，现任吉林省饭店餐饮烹饪协会副会长，吉林省厨师厨艺联谊专业委员会会长。



高玉才：享受国务院特殊津贴，国家高级烹调技师，国家公共营养师，中国烹饪大师，餐饮业国家级考评员，国家职业技能裁判员，吉林省名厨专业委员会会长，吉林省药膳专业委员会会长。



马长海：国务院国资委商业技能认证专家，国家职业技能竞赛裁判员，中国烹饪大师，餐饮业国家级评委，国际酒店烹饪艺术协会秘书长，国家高级营养师，全国职业教育杰出人物。



夏金龙：中国烹饪大师，中国餐饮文化名师，国家高级烹饪技师，中国十大最有发展潜力的青年厨师，全国餐饮业国家级评委，法国国际美食会大中华区荣誉主席。



《我家厨房》栏目组

制作人：宋杰

策划：韩悦

主编：朱琳

编委：宋杰 陈强 朱麟 刘莹 温亮 蒋志进

图片摄影：王大龙 杨跃祥

民以食为天，造就了家常菜种类的繁多。而对于初学烹饪者，需要多长时间才能学会家常菜，是他们最关心的问题。为此，我们在原有《7天学会》系列图书的基础上，进行升级改版，编写了《7天升级版家常菜》《7天升级版家常川菜》《7天升级版家常炒菜》《7天升级版家常汤煲》《7天升级版家常主食》五本图书。

《7天升级版》调整的主要内容如下：一是菜肴在表现上增加了二维码形式，读者可以通过扫描菜肴上的二维码，轻松观看菜肴制作的视频；二是每本图书配送大容量DVD光盘，我们选取图书中比较有代表性的菜肴，制作成大容量DVD光盘，赠送给读者，物超所值；三是在菜肴选取和安排上有很多变化，菜式上增加了很多近年来比较流行的菜品，并且菜肴增加了步骤图，真正做到菜肴步骤全分解展示。

《7天升级版》图书针对初学烹饪者，用通俗易懂的语言、清晰的操作步骤和海量的图片，为您详细讲解家常菜的烹制技法，使您在7天内学会烹调各种美味的家常菜肴。

美食也是一种享受生活的方式，忙碌的我们也许没有太多时间来享受生活，但吃饭是每天必需的事情。希望《7天升级版》图书能成为您家庭饮食方面的好参谋，不仅可以使您在烹调的过程中享受到其中的乐趣，而且更能体味到美食中那一份醇美，那一缕温暖，那一种幸福。

7天编委会



第1天 家常川菜基础篇

家常川菜渊源

川菜历史·····	12
川菜发展·····	13

家常川菜成因

地理物产优势 / 尚滋味饮食习俗··	14
多民族口味融合 /	
善于吸收 化他为我 ·····	15

家常川菜特色

选料认真 / 刀工精细·····	16
精心烹调 / 合理搭配 /	
讲究制汤 / 味型多样·····	17

家常川菜流派

成都风味·····	18
重庆风味 / 自贡风味·····	19

家常川菜原料调料

川菜原料·····	20
魔芋 / 玉兰片 / 芽菜 / ·····	20
腊肉 / 糟蛋 / 豆渣 / 火腿 /	
锅巴 / 榨菜·····	21
川菜调料·····	22
川盐(精盐) / 泡红辣椒 / 花椒 /	



香糟 / 醪糟·····	22
花椒油 / 胡椒 / 甜红酱油 / 豆瓣酱 /	
干辣椒 / 豆豉·····	23

家常川菜烹调术语

三生面 / 炒糖汁 / 扑豆粉 /	
鱼眼泡 / 三把水·····	24
水豆粉 / 炸收 / 码味 / 发白 / 炙锅 /	
亮油 / 柱子菜 / 收汁 / 挂汁·····	25

家常川菜味型

怪味 ·····	26
椒麻味 / 麻辣味 / 鱼香味·····	27
香糟味 / 其他味型·····	28
红油味 / 家常味 / 糊辣味 / 酸辣味 ···	28

第2天 家常川菜入门篇

家常川菜食材加工

畜肉加工窍门·····	30
麦穗形猪腰花 / 蓑衣形猪腰花····	30
猪腰去腥窍门 / 羊肉巧去腥膻 /	

羊肾巧加工·····	31
蔬菜切制·····	32
黄瓜切菱形片 / 莲藕切块 /	
莴笋加工·····	32

蔬菜加工窍门	33
苦瓜巧去苦味 / 巧切洋葱不辣眼 /	
山药巧加工	33
禽蛋豆制品切制	34
鸡胸肉切丝 / 鸡胗切花刀 /	
鸡胸肉剥蓉	34
禽蛋豆制品加工窍门	35
巧分蛋黄和蛋清 / 油豆皮巧切制 /	
鸡爪巧去骨	35
鱼类刀工处理	36
交叉十字形花刀 / 翻刀形花刀 /	
荔枝形花刀	36
白鳝处理和刀工 / 鲤鱼取肉	37
主食常用面团	38
热水面团 / 冷水面团 /	
纯蛋面团	38
干酵母发酵面团 / 果类面团 /	
薯类面团	39

家常川菜常用技法

小炒 / 小炒肉丝	40
泡菜 / 四川老泡菜	41
干烧 / 大千干烧鱼	42
水煮 / 水煮牛蛙	43

家常川菜四川火锅

火锅历史	44
火锅分类	45
按火锅来源分类 / 按功能时间分类 /	
按烹调方法分类	45
文化特色	46
常用香辛料	47
八角 / 草果 /	
陈皮 / 豆蔻 / 桂皮 /	
胡椒粒 / 小茴香 /	
咖哩粉 / 良姜	47
火锅味碟	48

第3天 强体畜肉篇

合川肉片	50
鱼香碎滑肉	51
鱼香肉丝	52
盐煎肉片	53
香辣肉皮丝	54
川椒腰片	55
新派蒜泥白肉	57
川香卤猪蹄	58
鲜辣小排骨	59
雪豆烧猪蹄	60

椒香蒸扣肉	61
锅巴肉片	62
原笼玉簪	63
爽口腰花	64
竹荪肝膏汤	66
火爆肚头	67
独头蒜烧肉	68
辣汁卤排骨	69
麻辣牛肉	70
豇豆牛肉丝	71

干煸牛肉丝 ■●	73
麻辣牛筋	74
酸辣牛肉汤	75
泡椒爆肝片	76
小葱爆辣牛	77
香辣美容蹄 ■	78
烧焖辣羊蹄	79
香辣陈皮兔 ■●	80
自贡冷吃兔	82



开水白菜	84
剁椒娃娃菜	85
双味鲜秋葵	86
碎椒炆雪菜	87
双椒卷心菜	88
姜汁豇豆	89
回锅菜花 ■●	91
红油扁豆	92
芥末菜花	93
肉末长豇豆	94

花生核桃椿苗	95
辣油莴笋尖	96
双椒爆肉丝	97
酸辣蓑衣黄瓜 ■●	98
酱油萝卜皮	100
川香腌蒜瓣	101
酸辣土豆丝	102
红油土豆丝	103
酱焖茄子	104
生拌茄子	105
酱香蓑衣茄子 ■●	107
川椒炆黄瓜	108
香辣黄瓜	109
干煸冬笋	110
香菇焖花生	111
剁椒炆三丝	112
酱烧冬笋条	113
素鱼香肉丝 ■	114
榨菜炒肉	116

第5天 禽蛋豆制品篇

爽口仔鸡片·····	118
旱蒸贝母鸡·····	119
川香手撕鸡·····	120
麻辣汉阳鸡·····	121
古蔺麻辣鸡·····	122
宜宾怪味鸡·····	123
口水鸡 ■●·····	125
辣子鸡丁·····	126
碎米鸡丁·····	127
辣子鸡翅·····	128
宫保鸡丁·····	129
贵妃鸡翅·····	130
大蒜烧鸡胗·····	131
辣子鸡里蹦 ■●·····	132
辣椒腌凤爪·····	134
脆香鸭舌·····	135
家常小豆腐·····	136
太白鸭子·····	137
魔芋烧鸭·····	138
虫草鸭子·····	139



五香酥鸭腿 ■●·····	141
火爆乳鸽·····	142
椒麻卤鹅·····	143
麻婆豆腐·····	144
蛋皮素菜卷·····	145
蚂蚁上树·····	146
河水豆花·····	147
剁椒百花豆腐 ■·····	148
香辣菜豆腐·····	150

第6天 美味水产篇

冬菜臊子鱼·····	152
水煮活鱼·····	153
麻辣蒜香鱼·····	154
家常焖带鱼·····	155
豆瓣鳊鱼·····	156

大蒜烧鲈鱼·····	157
辣豉平鱼 ■●·····	159
干烧岩鲤·····	160
五柳活鱼·····	161
干烧黄花鱼·····	162

铁板鲈鱼·····	163
花椒鱼片·····	164
炆锅鲤鱼·····	165
蒜烧鳝鱼 ■●·····	166
香熏大海虾·····	168
卤水手抓虾·····	169
川香海蜇头·····	170
麻辣蜇皮丝·····	171
辣炒虾爬子·····	172
口味小龙虾·····	173
芙蓉虾仁 ■●·····	175
干煸鱿鱼丝·····	176
椒盐墨鱼卷·····	177
辣炒海肠·····	178

鸡蛋嫩韭海肠·····	179
玻璃鱿鱼·····	180
大虾煮菜心·····	181
麻辣虾 ■●·····	182
文蛤辣茄汤·····	184



第7天 风味小吃篇

担担面·····	186
四川豆花面·····	187
杏仁鸡蛋饼·····	188
川味油酥饼·····	189
烂锅面·····	190
酸辣凉捞面·····	191
番茄麻辣凉面 ■●·····	193
麻香什锦面·····	194
牛肉炆锅面·····	195
辣子鸡块面·····	196
三色花卷·····	197
猫耳朵·····	198
大枣银耳粥·····	199
牛肉酥饼 ■●·····	200

清香黄金饭·····	202
辣白菜炒饭·····	203
四川肉饼·····	204
银丝蒸饼·····	205
赖汤圆·····	206
川香麻团·····	207
香酥咖喱饺 ■●·····	209
水晶蒸饺·····	210
农家三鲜饺·····	211
豆面糕·····	212
海苔杏仁酥·····	213
椒香小花卷·····	214
鸡蛋蒸馍·····	215
奶油发糕 ■●·····	216

第1天

家常川菜基础篇

Jiachang Chuancai Jichupian



家常川菜

Jiachang Chancai

渊源

川菜是我国最具特色的地方风味菜之一，其历史悠久，源远流长。川菜作为我国四大菜系之一，在我国烹饪史上占有极其重要的地位。



川菜有着浓郁的地方风味特色，这种特色从总体来说就是“一菜一格，百菜百味”，并且讲究清、鲜、醇、浓并重，以清鲜见长，广集民间风味，以善用麻辣著称。这是由于四川人对饌着色、香、味、形、质、养孜孜不倦的追求所致。其中，四川人在调味方法上的多变以及对麻、辣调味料的巧妙使用，更起到了关键作用。正是川菜有着别具一格的风味特色，才使得川菜引人入胜，令人百吃不厌。川菜除了在国内南北各地广为流行外，还流传到东南亚、欧美等国家及地区，成为中华民族饮食文化中一颗璀璨的明珠。

川菜历史

川菜的烹饪文化历史非常悠久，根据考古资料证实，早在五千年前，巴蜀地区已经有早期的烹饪。而川菜发源于古代的巴国和蜀国，它是在巴蜀文化背景下形成的。

按照我国历史的演变序号——朝代来说，川菜的发展经历了从春秋至两晋的雏形时期，隋唐至五代的较大发展时期，两宋期间川菜至各地的交流时期，明末清初的进一步发展时期以及清末民初形成菜系和现代繁荣六个重要阶段。

川菜起源于古代的巴国和蜀国，巴、蜀两国大致出现于西周至春秋时期（公元前7世纪到3世纪），原是两个部族的名称。蜀族以现在的成都为中心，建立了奴隶制的蜀国；巴国则以现在的重庆为中心，建立了奴隶制的巴国，巴人和蜀人共同创造了有鲜明特色的巴蜀文化和烹饪技术。



战国时期，巴蜀成为秦的附庸国，为了巩固对巴蜀的统治，秦开始移民至巴蜀，促进了巴蜀经济的发展，成都的繁荣导致了物产的丰富与饮食业的兴旺，这就是扬雄《蜀都赋》里说的：“调夫五味，甘甜之和，勺药之羹，江东鲈鲍，陇西牛羊……”。

东汉建立以后,四川的经济文化继续发展,它的烹饪文化开始表现出自己的特色。这一时期,成都逐渐成为四川地区政治、经济和文化中心,都江堰的修建也使蜀内经济大为改观,人民富足。再加上四川境内沃野千里,江河纵横,为川菜提供了多而广的原料,也为饮食业的发展提供了物质基础,也形成了川菜的第一个雏形时期。

从隋唐至五代时期为川菜的第二个较大发展时期。隋唐时期,统一大帝国的建立使得生产得到恢复,经济得到了空前发展。政治稳定,经济繁荣,人民丰衣足食。而地处西南一隅的巴蜀地区的安定繁荣,使巴蜀地区的专业食店和酒肆增多,烹饪技术突飞猛进,为川菜的发展提供了大好机会,这一时期也为川菜的发展期。

川菜的第三阶段为两宋时期,为川菜的交流期。这一时期,川菜跨越巴蜀境界进入北宋汴京(开封)和临安(杭州)这两个京都,这些“川饭”主要经销“插肉面、大煨面、大小抹肉淘、煎煨肉、杂煎事件、生熟烧饭”等大众化的饮食,并为众人所知。这时期有许多文献有关于川菜的记载,比如陆游的《剑南诗稿》等。

明末清初时期为川菜的第四个阶段。川菜开始运用辣椒调味,对早期形成的“尚滋味”“好辛香”的调味传统有了发展,与此同时大批外籍官员带厨师入川,也带来各地的名饌佳肴,川菜得以吸收南北名家烹饪之长,逐渐形成一套成熟而独特的烹饪艺术。

川菜发展

川菜的繁荣创新主要在新中国成立以后,尤其是20世纪80年代至今,随着改革开放及经济发展,川菜烹饪技艺也有较大发展,不仅在继承传统方面做了大量挖掘、整理工作,而且还运用现代科学知识,在改进菜肴的色、香、味、形,提高菜肴营养和食疗价值,改善膳食结构等方面作了新的探索,使川菜在我国烹饪文化中占有重要的一席之地。

现在随着人们生活水平的提高,人们对口味的要求也越来越高,四川传统菜式已不能满足人们的口腹之欲,新派川菜便应运而生。受外来菜系的影响,新派川菜从原料、制法、用具上都发生了很大变化,在味型上广泛采用粤、闽、港、台的定型复合调味料与川菜的烹调方法相结合,并深受东南亚、海南、云南、贵州等味型的影响。一些新派川菜还借鉴了更现代的理念,比如在环境上、餐具上、菜品形状上更趋向于港式粤菜。为了满足人们对健康的关爱,新派川菜中也加入了一些传统药膳;另外,四川作为内陆省份,海鲜在菜肴中很少使用,而新派川菜把鲍鱼、鱼翅等海鲜也列入其中,不仅使川菜原料品种更加丰富,而且还提高了川菜的档次。



家常川菜

Jiachang Chancal

成因

中国一向以博大精深的饮食文化著称于世，而在博大精深的饮食文化中，历史悠久、技艺精湛的烹饪菜式是构筑中国饮食文化大厦的基础所在。中国烹饪已经被公认为是我国传统文化宝库



中一颗绚丽多彩的明珠。由于中国地大物博、东西南北跨度较大，烹饪菜式在其发展、形成过程中，因为受地理环境、气候温差、物产资源、民族风俗、生活习惯、经济政治、信息交通等因素的影响，形成了以菜肴风格为特征的多种多样的烹饪菜式体系，这就是我们通常所说的“菜系”。

每个菜系的形成，都有其各种原因，川菜成因也有很多。其中，比较重要的有四川地理物产优势、当地尚滋味的饮食习俗、多民族口味的相互融合以及善于吸收、化他为我胸怀。

地理物产优势

四川号称天府之国，全省分为四川盆地和川西高原两大部分，盆地、平原和山丘地带气候温和，四季常青，盛产粮油、果蔬、笋菌、家禽和家畜等，不但品种繁多，而且质量尤佳。山岳深丘地区多产鹿、贝母、银耳、香菇、虫草等山珍野味，江河峡谷流域，所产各种鱼鲜，如江团、雅鱼、岩鲤、鲟鱼，量虽不多而品种特异，均为烹饪的佳品。

除了四川地区得天独厚的地理和物产优势外，四川当地的很多调味品也独具特色。例如，自贡井盐、内江白糖、阆中保宁醋、德阳酱油、郫县豆瓣、茂汶花椒、永川豆豉、涪陵榨菜、叙府芽菜、南充冬菜、新繁泡菜、成都地区的辣椒等等，都为各式川菜的烹饪及其变化无穷的调味，提供了良好的物质基础。

尚滋味饮食习俗

四川历代居民的饮食，不仅追求生存的生理需要，而且还特别追求享受的心理需要，把享受食之乐、饮之乐、味之乐和筵席之乐看作是人生乐趣的一个很重要的方面。回顾四川的历史，可以清楚的看到，四川各个阶层人士都不停地在追求美味的享受。这种追求由于历代战乱相对在四川这块土地上发生得少一些，加之又有雄厚的烹饪物质基础，因而得到了强化，形成了《华阳国志·蜀志》中早就描述过的“尚滋味”“好辛香”的饮食习俗。而“尚滋味”“好辛香”的饮食习俗无形中推进了川菜的发展。