

好吃
到家

我把大V带回家
家常美味轻松做

最上瘾的 绝味川菜

做得明白
吃得过瘾

6
种特制调料

240
条香辣提示

4000万

川菜名博带你麻辣鲜香做川菜

108
款欲罢不能的地道川菜

新浪川菜
第一名博

大菜
著



最上瘾的 绝味川菜

新浪川菜
第一名博

大菜



图书在版编目 (CIP) 数据

最上瘾的绝味川菜 / 大菜著. —北京: 中国轻工业出版社, 2014.11

(好吃到家)

ISBN 978-7-5019-9890-6

I. ①最… II. ①大… III. ①川菜—菜谱
IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第192773号

责任编辑: 王巧丽 张盟初

责任终审: 孟寿萱

整体设计: 锋尚设计

责任校对: 燕 杰

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年11月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 17

字 数: 240千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9890-6 定价: 29.80元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140124S1X101ZBW

PART 01

第一部分

食材基础处理

- 02/ 熟油海椒
- 03/ 鲜椒豆瓣酱
- 04/ 自制剁椒
- 05/ 鸡腿拆骨的方法
- 05/ 如何片鱼片
- 06/ 芽菜肉末
- 07/ 麻辣火锅底料
- 08/ 川菜中常用调料解析



PART 02

第二部分

凉菜 (21款)



18/ 姜汁菠菜



20/ 姜汁豇豆



22/ 四川泡菜



24/ 凉拌藕片



26/ 凉拌土豆片



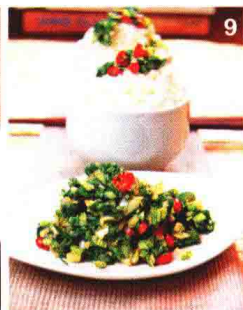
28/ 双茄拌菜



30/ 炆拌萝卜皮



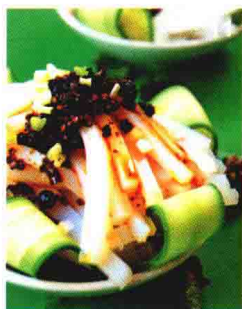
32/ 糖醋仔姜



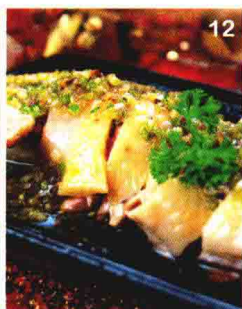
34/ 饭遭殃 小菜



36/ 花生米拌熏干



38/ 川味凉粉



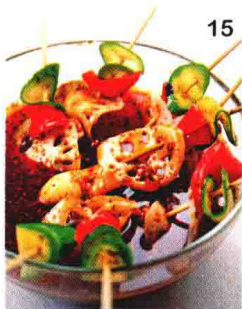
40/ 椒麻鸡



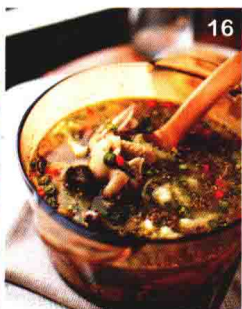
42/ 棒棒鸡丝



44/ 泡椒凤爪



46/ 什锦钵钵鸡



48/ 藤椒钵钵鸡



51/ 麻辣鸭脖



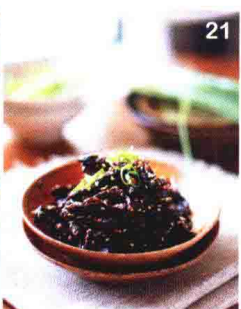
54/ 串串香



56/ 蒜泥白肉卷



58/ 芹菜卤牛肉卷



60/ 麻辣牛肉干

PART 03

第三部分

热菜 (79款)

素菜 (15款)



64/ 炆炒莲花白



66/ 虎皮青椒

最上癮的
绝味川菜



66/ 干煸苦瓜青椒



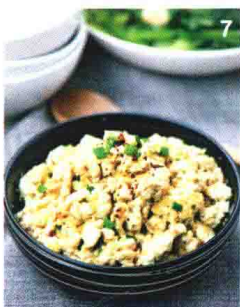
70/ 麻辣小土豆



72/ 青椒炒玉米



74/ 麻辣茭白



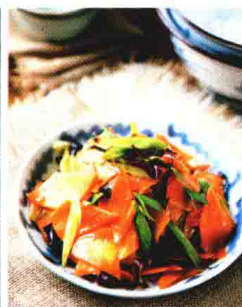
76/ 鸡哈豆腐



78/ 素炒萝卜丝



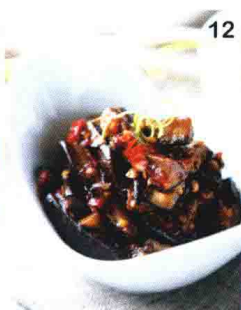
80/ 烩红白萝卜



82/ 炆炒胡萝卜片



84/ 干煸黄豆芽



88/ 鱼香茄子



89/ 麻婆山药



92/ 蒸把茄子



94/ 把把菜

荤菜 (64款)



96/ 碎米鸡丁



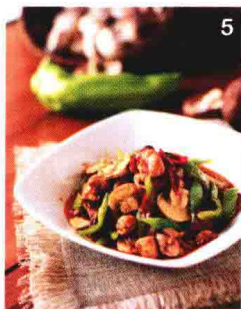
98/ 花椒鸡丁



100/ 宫保鸡丁



103/ 青红椒辣子鸡



106/ 小煎鸡



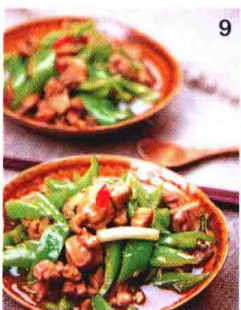
108/ 辣烤鸡翅



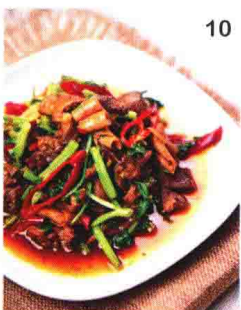
110/ 干锅麻辣鸡翅



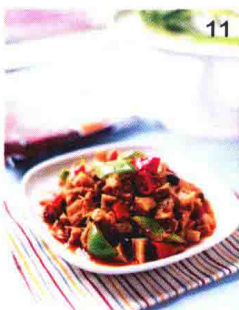
112/ 鱼香煎鸡腿



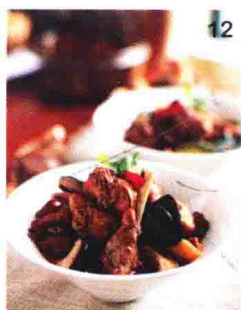
115/ 醋熘鸡



118/ 芹菜炒鸡杂



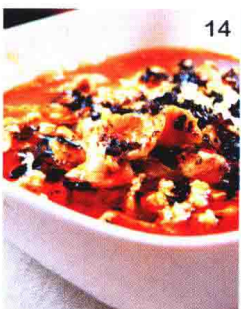
120/ 麻辣鸡脆骨



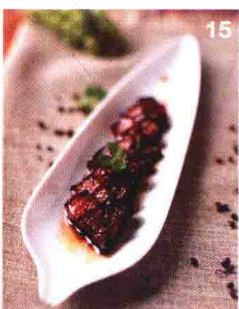
122/ 黄焖兔



124/ 雪魔芋烧鸭子



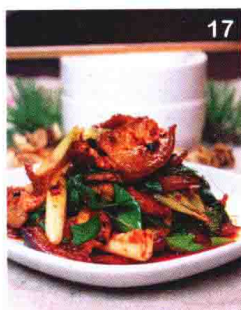
127/ 水煮肉片



130/ 香糟肉



132/ 回锅肉



134/ 生爆盐煎肉



136/ 锅盔回锅肉



139/ 鱼香青笋肉片



142/ 小炒肉



144/ 咸烧白



146/ 香辣粉蒸肉



148/ 糖醋排骨



150/ 川味土豆烧排骨



152/ 鱼香肉丝



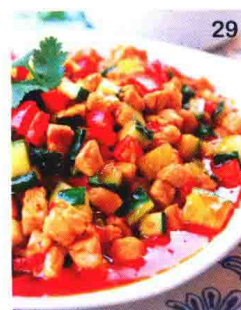
154/ 青椒肉丝



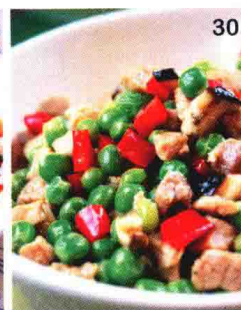
156/ 仔姜炒肉丝



158/ 辣子肉丁



160/ 辣炒三丁



162/ 青豌豆炒肉丁



164/ 腊肉烧豌豆



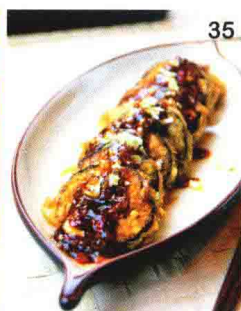
166/ 干煸四季豆



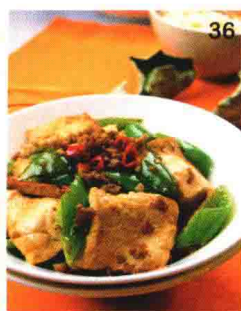
168/ 芽菜肉末炒春笋



170/ 麻辣肉片



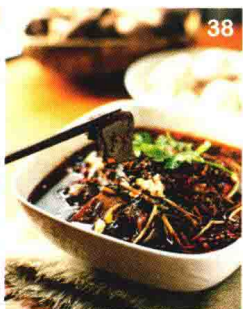
173/ 鱼香茄盒



176/ 家常豆腐



178/ 酸菜烧血旺



180/ 毛血旺



182/ 火爆猪肝



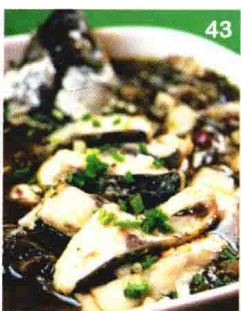
184/ 麻辣香锅



187/ 水煮鱼



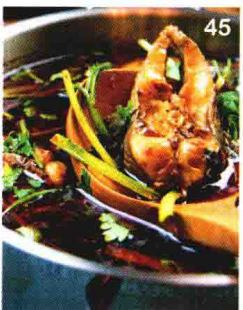
190/ 糖醋脆皮鱼



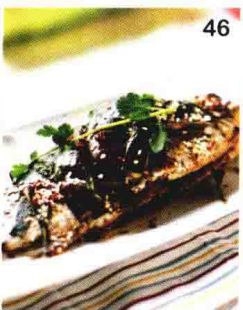
192/ 酸菜鱼



194/ 泡菜鱼



196/ 冷锅鱼



198/ 香葱烤鲫鱼



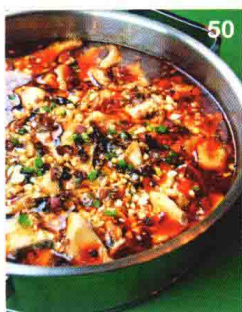
200/ 豆瓣鲫鱼



202/ 水煮鳝鱼



205/ 大蒜烧鳝鱼



208/ 豆花鱼片



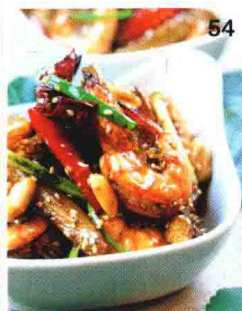
211/ 麻婆豆腐



214/ 豉椒炒蛭子



216/ 麻辣烤鱼



219/ 香辣虾



222/ 香辣跳水虾



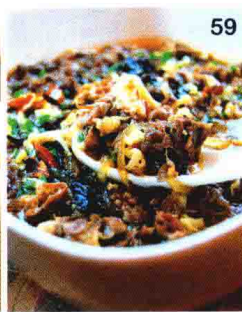
224/ 川汁烧虾球



226/ 麻辣小龙虾



228/ 家常牛腩煲



230/ 酸辣肥牛



233/ 豆腐烧牛腩



236/ 小炒黄牛肉



238/ 干煸牛肉丝



240/ 粉蒸牛肉



242/ 辣炒牛肉粒

PART

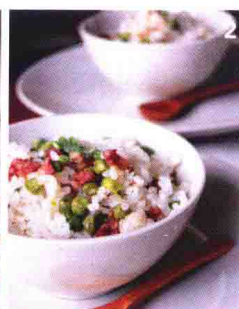
04

第四部分

主食和小吃 (8款)



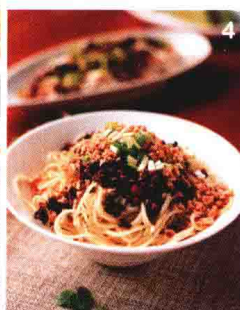
246/ 担担面



248/ 腊味豌豆饭



250/ 四川凉面



252/ 宜宾燃面



254/ 素椒炸酱面



256/ 麻酱鸡丝凉面



258/ 红油抄手



260/ 腊味八宝饭



第一部分

食材 基础处理

熟油海椒

材 料

干辣椒面 100 克，白芝麻 10 克，食用油 500 毫升，大料 2 颗，桂皮 1 小段，草果 1 个，肉蔻 1 个



做法

- 1 将干辣椒面和白芝麻倒入一个耐热的容器中，由于辣椒面受热会沸腾，所以容器要足够大。
- 2 锅中倒入食用油，凉油时放入大料、桂皮、草果和肉蔻。待油烧至九成热（冒烟）时，关火，捞出炸得变色的大料。
- 3 待油稍凉时将其分次倒入辣椒面中，搅匀。
- 4 凉后即可食用，剩余的红油辣椒可以装瓶待用。

- ① 辣椒面可以买也可以自制，买的话最好选用颗粒较粗的，自制的话将干辣椒用锅炒香以后捣碎即可。
- ② 油中放入大料等香料是为了使辣椒油更香，在辣椒面中放入芝麻也是同样的作用。
- ③ 烧热的油要稍微晾凉以后再倒入辣椒面中，不然容易把辣椒烫糊。
- ④ 做辣椒油的辣椒可以选用成都出产的二荆条辣椒，二荆条辣椒口味香辣微甜，色泽红艳。
- ⑤ 将做好冷却以后的辣椒油过滤就得到了红油。



鲜椒豆瓣酱

材 料

新鲜上等的二荆条辣椒
5000 克，川盐 1000 克，
山柰粉 3 克，八角粉 3 克，
桂皮粉 3 克，茴香粉 3 克，
花椒 100 克（或者等量的
花椒油），新鲜菜籽油、豆
瓣各适量



做 法

- 1 将二荆条辣椒洗净，晾干水分。
- 2 将辣椒的蒂去掉，剁碎（或者搅碎），加花椒、山柰粉、八角粉、桂皮粉、茴香粉拌匀。
- 3 准备一个干净的泡菜坛子，铺一层豆瓣、倒一层菜籽油，再铺一层豆瓣、再倒一层菜籽油，如此反复将所有豆瓣放入泡菜坛子中，确保最后油将豆瓣封存住，再放入川盐，然后搅拌均匀，用保鲜膜将泡菜坛子的口密封。
- 4 盖上泡菜坛子的盖子，在坛口注满水，腌制1个星期左右即可，注意经常补充坛口水，确保坛口水清洁。做好的豆瓣可以直接吃，也可以做蘸料、作料、炒菜等。



香辣
有道

- ① 二荆条辣椒要选品质好新鲜的，最好是当天采摘的。
- ② 做鲜椒豆瓣酱的时间在入伏到立秋之间，因为入伏以后二荆条辣椒才变红，而入秋以后二荆条辣椒的籽会变多，口感不好。
- ③ 做四川豆瓣讲究用新鲜菜籽油，如果用其他油口味会有差异。
- ④ 最后放盐是为了让豆瓣少出水，如果先放盐辣椒遇盐会出水就会影响豆瓣的质量和口感，如果先放盐的话最好将豆瓣酱放在阳光下将水分晾干。
- ⑤ 洗净后的辣椒一定要充分晾干水分，不然影响豆瓣的质量和口感。
- ⑥ 做好以后的豆瓣可以立即食用，但腌制一段时间后口感更好。
- ⑦ 做好以后的豆瓣酱可以保存很长时间，每次取食时要用干净的勺子。
- ⑧ 用保鲜膜封住坛口是为了更密封，同时避免坛口水进入泡菜坛子中。



自制剁椒



材 料

红辣椒 500 克，大
蒜 50 克，盐 45 克，
糖 10 克，高度白
酒 15 毫升

- ① 制作剁椒的所有器具都要求无水无油，不然制作出来的剁椒容易变质。在每次取食剁椒的时候也需要用无水无油的干净勺子。
- ② 制作好的剁椒需冷藏保存，尽快食用。
- ③ 辣椒和盐的比例大约是10:1，多少可以根据个人口味调整，盐少的话剁椒口感会发酸一些，保存的时间也会短一些。



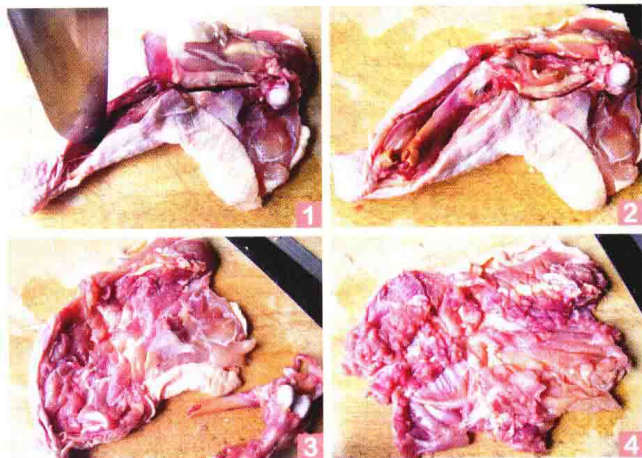
做 法

- ① 购买新鲜的红辣椒，最好是细长的那种，四川人俗称“二荆条”，挑选的时候要选择结实光鲜的，捏起来发软的辣椒已经不新鲜了，不要购买，将买回的辣椒清洗干净。
- ② 将清洗干净的辣椒沥干水分，摊开晾晒，彻底晾干，也可以用干净的毛巾将辣椒表面的水分擦干，总之，就是辣椒的表面不能有水分。
- ③ 提前将准备做剁椒的案板、菜刀、大盆、密封罐进行清洗消毒，并且晾干水分，保持所有器具无油无水。将晾干的辣椒去蒂剁碎，不用剁得太细，呈大片辣椒碎状就行。
- ④ 将大蒜去皮剁碎，在剁蒜的时候可以加入少量盐，这样可以避免大蒜粘刀。
- ⑤ 将剁好的辣椒和大蒜放入一个干净无油无水的大盆中，加入盐、糖拌匀。
- ⑥ 将拌匀的剁椒放入一个消过毒的干净密封瓶中，不要装满，留出一定的空间，淋入高度白酒，密封放在阴凉通风的室温中一晚，使其发酵，然后放入冰箱中冷藏保存7天左右就可以食用了。如果家里有那种制作泡菜的陶制泡菜坛子，也可以将剁椒放入泡菜坛子中密封保存。

鸡腿拆骨的方法

鸡腿拆骨的方法

- 1 用刀在鸡腿侧面剖一刀，露出鸡腿骨。
- 2 将鸡腿骨周围的肉剥离开，用刀背在腿骨靠近末端的位置敲一下，将腿骨敲断。
- 3 将腿骨周围的肉剥离开，将腿骨取出。
- 4 将整个鸡腿肉平摊开，去掉筋膜，肉厚的地方用刀划花刀，再用刀背将肉敲松。



如何片鱼片

- 1 先处理鱼。将杀好的鱼洗净，剥去鱼鳍，切下鱼头。
- 2 紧贴鱼骨将鱼身的肉片下。
- 3 将片下的鱼肉鱼皮朝下，斜片成厚约0.5厘米的鱼片，鱼排剁成长约5厘米的块，鱼头剖成两半。
- 4 将鱼片和鱼排、鱼头分别用5毫升料酒、10克淀粉、1/2个蛋清和适量的盐抓匀，腌制15分钟。这样准备好的鱼片适合制作水煮鱼、酸菜鱼等菜。



芽菜肉末

材 料

猪肥瘦肉末 200 克，碎米芽菜 50 克，料酒 10 毫升，油 20 毫升，甜面酱 15 克，精盐 2 克，鲜汤 100 克，葱花 10 克，姜末 10 克，蒜末 15 克

做 法

- 1 炒锅烧热放油，放葱花、姜末、蒜末炒香。
- 2 放入猪肥瘦肉末同炒，加甜面酱、料酒炒匀。
- 3 加碎米芽菜同炒，加入鲜汤，烧沸后继续加热，待汤汁收浓，加精盐调味出锅。晾凉后可用密封容器冷藏保存，用以制作担担面、宜宾燃面、芽菜臊子面等。

