

麻辣鲜香

瑞雅 编著



经典川菜

一学就会

炒菜、小吃、汤品一应俱全

学最正宗、最经典、最地道的川菜
选材、调味、制作步步精心

爱不释口

让您一学就会的经典川菜

不仅麻辣鲜香 更加正宗诱人
不仅绝味地道 更加特色暖心

爆红料理
MOST
POPULAR

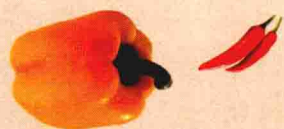


163款鲜香
劲爆川菜
精心选



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

麻 辣 鲜 香



经典川菜



一学就会

瑞雅 编著

爆红料理
MOST
POPULAR



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

麻辣鲜香：经典川菜一学就会 / 瑞雅编著. -- 北

京：中国人口出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5101-2728-1

I. ①麻… II. ①瑞… III. ①川菜—菜谱 IV.

①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第180920号

麻辣鲜香：经典川菜一学就会

瑞 雅 编著

出 版 发 行	中国人口出版社
印 刷	北京国彩印刷有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	12
字 数	250千
版 次	2014年8月第1版
印 次	2014年8月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5101-2728-1
定 价	19.90元

社 长	陶庆军
网 址	www.rkcbs.net
电 子 信 箱	rkcbs@126.com
总编室电话	(010) 83519392
发行部电话	(010) 83534662
传 真	(010) 83519401
地 址	北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



吃在中国，味在四川

川菜诱惑

002 享正宗川菜，懂调味之理

- 002 制川菜，需选好原调料
- 004 烹川菜，重在调味汁

006 咸香麻辣诱惑——多变川菜味型

- 006 辣味
- 007 麻味
- 008 酸味
- 008 香味
- 009 甜味

010 吃川菜，不上火的秘密

- 010 合理搭配
- 010 少麻少辣
- 010 进餐顺序有讲究
- 010 吃麻辣火锅有窍门

Contents



绝味地道

经典川菜

- | | | |
|-----------|----------|-----------|
| 012 怪味花生 | 024 开水白菜 | 036 鱼香肉丝 |
| 014 川味椒麻鸡 | 025 盆盆虾 | 038 酸菜鱼 |
| 015 蒜泥白肉 | 026 麻婆豆腐 | 039 鸡米芽菜 |
| 016 怪味鸡块 | 028 蚂蚁上树 | 040 干煸四季豆 |
| 017 夫妻肺片 | 029 锅巴肉片 | 041 虎皮尖椒 |
| 018 口水鸡 | 030 毛血旺 | 042 干烧鱼 |
| 019 钵钵鸡 | 031 咸烧白肉 | 044 啤酒鸭 |
| 020 棒棒鸡 | 032 水煮牛肉 | 045 回锅肉 |
| 021 酸辣蕨根粉 | 034 剁椒鱼头 | 046 豆瓣鱼 |
| 022 宫保鸡丁 | 035 糖醋排骨 | |



走街串巷

特色小吃

- | | |
|-----------|------------|
| 048 担担面 | 058 鸡丝凉面 |
| 049 宜宾燃面 | 059 回锅肉炒拉面 |
| 050 川北凉粉 | 060 倒拐香大刀面 |
| 051 抄手 | 061 肥肠面 |
| 052 钟水饺 | 061 三丝春卷 |
| 053 凉糍粑 | 062 芽菜春卷 |
| 054 麻辣烫 | |
| 055 麻辣豆花 | |
| 056 罐罐汤 | |
| 057 牛肉达达面 | |



麻辣锅品

火锅、干锅

- | | | |
|------------|-----------|-----------|
| 064 麻辣火锅 | 070 药膳火锅 | 078 干锅肥肠 |
| 065 串串香火锅 | 071 肥牛火锅 | 079 干锅牛杂 |
| 066 菌汤火锅 | 072 素菜火锅 | 080 干锅茶树菇 |
| 066 鱼头火锅 | 073 仔鸡火锅 | 081 干锅沸腾鱼 |
| 067 毛肚红油火锅 | 074 啤酒鸭火锅 | 082 干锅大虾 |
| 067 羊肉红油火锅 | 075 干锅鸡块 | |
| 068 清汤火锅 | 076 干锅莴笋 | |
| 069 鸳鸯火锅 | 077 干锅娃娃菜 | |



诱人家饌

家常川菜

- | | | |
|-----------|------------|-------------|
| 084 麻辣素鸡 | 095 酸辣藕块 | 108 酱烧猪手 |
| 085 麻辣牛筋 | 096 鱼香藕盒 | 110 光头红烧肉 |
| 086 酱肘子 | 097 椒香茄条 | 111 泡椒炒猪心 |
| 087 麻酱凤尾 | 098 酱肉扣干张 | 112 风味炒腊干 |
| 087 青椒拌豆腐 | 100 腊肉炒杏鲍菇 | 113 辣子炒脆肚 |
| 088 凉拌鸡块 | 101 油菜香菇包 | 114 泡椒毛肚 |
| 089 酸辣海蜇头 | 102 家常煎豆腐 | 115 土豆烧牛肉 |
| 090 红油豆皮 | 103 什锦豆腐 | 116 泡椒芹菜牛肉丝 |
| 091 糖醋海蜇 | 104 乡村豆腐 | 117 香辣牛肉条 |
| 092 风味醉鸡 | 105 糊辣豆腐 | 118 双椒炒苦笋 |
| 093 麻辣牛肉 | 106 川式小炒肉 | 119 芦笋爆鱼丁 |
| 094 豉味油麦菜 | 107 芥菜白肉片 | 120 川式全家福 |

- | | | |
|-------------|------------|-------------|
| 121 椒盐平菇 | 140 泡椒爆肥肠 | 156 孜然排骨 |
| 122 火爆毛肚 | 141 葱油鸡 | 157 剁椒羊肉 |
| 123 辣酱炒干张 | 141 苦瓜烧鸭 | 157 花椒酱乳鸽 |
| 124 四季豆烧鲢鱼 | 142 青椒煸仔鸡 | 158 泡椒仔兔 |
| 125 蒜爆羊肉 | 143 香辣土鸭 | 159 焖锅青花椒兔肉 |
| 126 山菌扣排骨 | 144 红椒爆鸭 | 160 豆豉酥鲳鱼 |
| 128 豆豉蒸酱肉 | 145 泡子姜烧鸭 | 160 尖椒仔鸡 |
| 129 美味手抓排 | 146 川式香辣鸭腿 | 161 花椒三黄鸡 |
| 130 鲜笋烧牛肉 | 147 糯米鸡 | 162 砂锅肥肠鸭 |
| 131 豆豉蒸脆骨 | 148 怪味豉香鱼 | 163 水煮花蟹 |
| 132 功夫牛肉酿尖椒 | 149 酸熘鱼片 | 164 鸡杂炒花蟹 |
| 134 菠萝牛肉 | 150 剁椒爽口虾 | 166 香辣蟹 |
| 135 葱爆牛柳 | 151 香辣海螺 | 167 野山椒烧蟹 |
| 136 香辣霸王肘 | 152 川式椒盐虾 | 167 红油蛰子王 |
| 137 豆茸扣肉 | 153 泡椒鲜贝 | 168 干豇豆烧猪手 |
| 138 啤酒焖牛肉 | 154 川椒花甲 | |
| 139 冬笋煸脆肠 | 155 辣炒牡蛎 | |

暖胃暖心 陆温馨汤煲

- | | | |
|-----------|-------------|-------------|
| 170 肥肠豆腐煲 | 176 萝卜肉片汤 | 182 酸菜豆花肉片汤 |
| 172 香辣猪肝煲 | 178 酸菜豆瓣汤 | 183 砂锅羊肉豆腐汤 |
| 173 秘制鱼头煲 | 179 抄手蛤蜊汤 | 184 蚝油木耳排骨煲 |
| 174 香菇栗子煲 | 180 酸菜排骨汤 | |
| 175 沙参炖乌鸡 | 181 苦瓜牛肉丸子汤 | |

185 菜品味型索引

壹

吃在中国，味在四川

川菜诱惑

川菜是地方菜系，却在全国广为流传，甚至还有「吃在中国，味在四川」的美誉。相信就算你不是四川人，也会常常吃川菜。川菜为何能如此抓住人们的胃？让我们走近川菜，了解川味诱惑的秘密在哪里。





中国八大菜系之一的川菜，
可以说是家喻户晓，其麻、辣、鲜、
香的特色使人们尽享百种滋味，因而川菜
有了“吃在中国，味在四川”的美名。想了
解川菜，掌握制作技巧，就要懂得调味之理。

享正宗川菜，懂调味之理

制川菜，需选好原调料

① 四川榨菜

四川榨菜是我国特产，其在腌制的过程中放入了辣椒、花椒和胡椒等调料，具有鲜、香、脆、嫩的独特风味。

② 芽菜

芽菜为四川特产，是用青芥菜去叶剖丝，晾晒干，再拌入盐、红糖，加入香料并装入坛中腌制而成的，有着香、甜、脆、嫩、鲜等特点。

③ 泡青菜

泡青菜是将青菜去菜头老皮，洗净晾晒去水分后放于泡菜坛内，加盐、白糖、香辛料、料酒、姜黄等，经乳酸发酵泡制而成，嫩脆鲜香、咸酸醇厚、口味独特，有去腥、提味、增香、促进食欲的作用。

④ 小米辣椒

小米辣椒属小果型特色辣椒，辣味强烈，香味浓郁，口感好，多用于调味和蘸碟，是理想的辣味调料，可增进食欲，促进血液循环，防感冒，御风寒。

⑤ 豆瓣酱

豆瓣酱以辣椒、豆瓣、盐为主要材料酿制发酵而成。“郫县豆瓣酱”是最佳品种，被誉为“川菜的灵魂”。郫县豆瓣酱颜色红褐、泛油光且富有光泽；味道鲜辣，有酱香味和辣香味；黏稠度适中，食之回味无穷。

6 泡椒

泡椒包括泡辣椒和泡野山椒。泡椒的材料一般选辣味和香味兼具的二荆条辣椒、朝天椒或米椒，辣味适中。泡辣椒多用于鱼类菜肴、鱼类火锅中，可去除鱼的腥味，并能增鲜、增辣、增味，使菜肴散发独特的香气和气味；泡野山椒广泛应用于四川菜的调味，可去腥臊味，而且辣味足，略带咸酸，能开胃增食。

7 剁椒酱

剁椒酱是将新鲜红辣椒剁碎，加蒜、姜、盐、白糖、白酒、食用油等加工制作而成，其色红、咸鲜略酸、鲜辣醇厚，多用于蒸鱼，可去腥增香、开胃增食。

8 红油

红油又称辣椒油、熟油辣椒等，是用干辣椒粉、菜子油、香料、老姜、大葱等经热油烫制而成，具有色泽红亮、香辣味厚等特点，广泛用于川菜中凉菜的调味。

9 花椒

花椒晒干后呈红色或黑色，有浓烈的独特香气。花椒以麻味为主，能增进食欲、去腥增香。

10 豆豉

豆豉是将大豆或黑豆煮熟后经发酵加盐等工序酿制而成，包括“黑豆豆豉”和“大豆豆豉”，以黑褐色或黄褐色、鲜美可口、咸淡适中、具特有豉香味者为佳。豆豉适合制作鱼肉，可解腥调味，也可拌菜用，能提鲜开胃。



四川榨菜



芽菜



小米辣椒



豆瓣酱



泡椒



红油



花椒



豆豉

烹川菜，重在调味汁

① 麻辣汁

配料组成：酱油、辣椒油各25克，香油5克，花椒粉（花椒油）2克，盐、味精各1克，白糖0.5克。

做法：先将盐、酱油、味精、白糖放入碗中调匀，再加辣椒油、花椒粉、香油，搅拌均匀即可。

② 鱼香汁

配料组成：辣椒油20克，泡辣椒、葱各15克，蒜、白糖、酱油、醋各10克，香油、姜各5克，盐2克，味精1.5克。

做法：首先将泡辣椒、葱、姜分别清洗干净，再分别切成末，蒜去皮洗干净之后捣成蒜蓉备用；将盐、味精、白糖、酱油、醋依次放入碗中调均匀，再向碗中加入泡辣椒末、姜末、蒜蓉、葱末搅拌均匀，最后放入辣椒油、香油搅拌均匀，鱼香汁就制成了。

③ 蒜泥汁

配料组成：盐、味精各1克，蒜、香油、酱油各适量。

做法：先将蒜去皮剥成瓣，再用捣蒜器捣成蒜泥，然后向蒜泥中加入盐、味精、香油、酱油调匀即可。

④ 怪味汁

配料组成：辣椒油25克，味精、白糖、醋各15克，酱油、芝麻酱各10克，香油5克，芝麻2克，盐、花椒粉各1克。

做法：先将芝麻炒熟，用酱油、醋将芝麻酱调散，再加入盐、味精、白糖充分搅匀，确定咸、鲜、酸、甜各自体现出味感后，加入辣椒油、花椒粉、香油调匀，最后放入熟芝麻即可。

⑤ 陈皮汁

配料组成：白糖5克，香油、醋各3克，盐、味精各1克，陈皮、葱、姜、花椒、干辣椒、酱油各适量。



做法：首先将陈皮碾成碎末，将葱和姜洗净之后分别剁成细末，与陈皮末混合，然后再加入盐、味精、香油、酱油、白糖、醋调匀成味汁；将油锅烧至五成热，把花椒和干辣椒放入油锅中煎炸，再趁热将花椒、干辣椒油一起倒入调好的味汁碗中，即可。

⑥ 椒麻汁

配料组成：椒麻糊15克，盐2克，酱油4克，味精1克，冷鲜汤30克，香油8克。

做法：冷鲜汤、酱油混合后调色，加入盐、味精调成咸鲜味，再加椒麻糊调匀，最后加香油。

⑦ 葱油汁

配料组成：葱白10克，盐2克，香油适量。

做法：将葱白洗净之后切成末，将香油放入锅中烧热，待有油烟后就将香油浇在葱白末上，搅拌均匀，直至出葱香味后加盐、少量清水即可。



川菜最大的特色就是丰富多变的味型，可谓“百菜百味”。

酸、甜、苦、辣、

鲜、香、麻、咸，在舌尖

流转，带给我们的不仅是味蕾的享受，还有对生活的领悟。

了解川菜的味型，掌握制作味型的技巧，让我们的生活也多彩起来。



咸香麻辣诱惑——多变川菜味型

辣味

百变味型 麻辣味

由酱油、辣椒油、香油、花椒粉（花椒油）、白糖、味精调制而成。其中有的菜用花椒粒，有的用花椒粉或花椒油。在制作时应做得够辣，但不燥、不涩。

此味型的特点是麻辣鲜香、味厚醇正。

适宜菜品：麻婆豆腐。

百变味型 酸辣味

由醋、胡椒粉、料酒、盐、味精制作而成。在制作的过程中要以咸味为基础，以酸味为主体，最后加上辣味的配合。在制作凉菜时可将胡椒粉改成红油或豆瓣酱。

此味型的特点是味浓醋香、酸辣鲜咸。

适宜菜品：酸辣藕块。

百变味型 糊辣味

由干辣椒、姜、蒜、葱、盐、酱油、白糖、醋、味精、料酒、水淀粉、花椒、冷鲜汤、色拉油调制而成。炒制干辣椒段时应注意掌握好火候，才会香味醇正。

此味型的特点是鲜咸香辣。

适宜菜品：糊辣豆腐。

百变味型 鱼香味

由蒜蓉、泡辣椒、葱、姜、白糖、酱油、醋、辣椒油、香油、盐、味精制成。用此味型做凉菜时，不用勾芡，用醋量稍少，用盐量稍多。

此味型的特点是酸甜咸辣、汤汁浓厚。

适宜菜品：鱼香肉丝。

百变味型 泡椒味

由泡野山椒、泡辣椒、盐、鸡精、酱油、醋、冷鲜汤、香油制成。制作时要掌握好咸度，才能保证鲜度。

此味型的特点是酸辣鲜咸。

适宜菜品：泡椒毛肚。

百变味型 剁椒味

由青尖椒、红尖椒、盐、鸡精、酱油、冷鲜汤制成。调制的时候要控制好酱油的用量，太多就会酱味太重，失掉爽口感。

此味型的特点是鲜爽直辣。

适宜菜品：剁椒鱼头。

百变味型 红油味

由盐、味精、酱油、白糖、辣椒油、香油制成。要使用正宗的辣椒油，才能调得美味。

此味型的特点是香辣鲜甜。

适宜菜品：红油豆皮。

百变味型 怪味

由熟芝麻、味精、白糖、醋、酱油、芝麻酱、辣椒油、盐、花椒粉、香油制成。有些也会加入姜末、蒜末和葱末。

此味型的特点是香、辣、咸、甜、麻、酸、鲜，味味俱全。

适宜菜品：怪味鸡块。

麻味

百变味型 椒麻味

由花椒、盐、酱油、味精、冷鲜汤、香油制成。调制的时候要选择优质的花

椒，才能调出正宗的味道。

此味型的特点是椒麻鲜咸。

适宜菜品：川味椒麻鸡。

百变味型 椒盐味

由川盐、花椒调制而成。制作的时候川盐的水分要炒干，磨成极细的粉末，花椒也要炒香，磨成极细的粉末。

此味型的特点是鲜咸香麻。

适宜菜品：椒盐平菇。

酸味

百变味型 糖醋味

由姜、葱、蒜、盐、味精、白糖、醋、酱油调制而成。注意糖的使用量，太少则味不足，太多则太甜。

此味型的特点是酸甜浓郁。

适宜菜品：糖醋排骨。

香味

百变味型 陈皮味

由陈皮、葱、姜、盐、味精、白糖、香油、醋、花椒、干辣椒、酱油调成。注意陈皮使用量不要太多，否则就会带有苦味。

此味型的特点是香气独特、回味略甜。

适宜菜品：陈皮鸡翅。

百变味型 酱香味

由盐、味精、香油、酱油、甜酱制成。多用于烹制热菜。

此味型的特点是酱香浓厚。

适宜菜品：酱肘子。

百变味型 蒜泥味

由蒜、盐、味精、香油、酱油调成。做凉菜时为了突出蒜的香味，要用现制的蒜泥；做热菜时可使用整瓣大蒜。

此味型的特点是蒜香微辣。

适宜菜品：蒜泥白肉。

百变味型 麻酱味

由盐、味精、香油、鸡汁、芝麻酱调制而成。在调制的时候先将芝麻酱和香油调匀，再加入其他调料，这样会更香。

此味型的特点是香味浓厚、醇正。

适宜菜品：麻酱凤尾。

百变味型 姜汁味

由生姜、盐、味精、香油、醋、酱油调制而成。做凉菜时，要多用姜、醋；做热菜时，则可适量加入辣椒油或郫县豆瓣酱。

此味型的特点是姜味直爽。

适宜菜品：姜汁肚丝。

甜味

百变味型 荔枝味

由姜、葱、蒜、盐、味精、白糖、醋、酱油制成。

此味型的特点是酸甜可口。

适宜菜品：宫保鸡丁。

百变味型 咸甜味

由盐、味精、白糖、胡椒粉、料酒制成。制作时可侧重于咸味，也可侧重于甜味。

此味型的特点是咸甜鲜香。

适宜菜品：坛子肉。

百变味型 甜香味

由香草（或水果汁）、白糖（或冰糖）制成。要掌握好材料与调料的分量，味汁以甜香为佳。

此味型的特点是香甜可口。

适宜菜品：凉糍粑。



川菜给人的第一印象是既麻又辣，吃多了肯定上火。其实川菜虽以麻辣著称，但并非只有麻辣，如果您懂得吃川菜的技巧，就能尽享川味美食。

吃川菜，不上火的秘密

合理搭配

- ◎ 合理搭配食物。可在吃川菜时配些小菜，如吃水煮鱼时，可多放些配菜，如黑木耳、豆芽、黄瓜等，既清火，又降低油脂。此外还可搭配口味清淡的拌豆腐。
- ◎ 选择适宜饮品。吃川菜时可饮用酸梅汤，还可喝酸奶、柠檬汁、橙汁等。此外也可喝茶，如乌龙茶、普洱茶，都能降血脂、去除川菜中的油腻。
- ◎ 餐后吃水果。餐后半小时可吃猕猴桃、梨、苹果等，有助于清热解毒、解腻。

少麻少辣

- ◎ 若是自己烹调川菜菜肴，就可以少放一些麻椒和辣椒，将麻辣度降低一些。
- ◎ 倘若在川菜馆吃川菜，可在点菜时就向服务人员说明少放一些麻椒和辣椒。

进餐顺序有讲究

美味的川菜通常会令人大快朵颐，这时要注意进餐的顺序，以防上火。建议先吃些蔬菜，然后再搭配荤菜。蔬菜中含较多的维生素，薯类食物中含较多膳食纤维，能避免人体吸收过多的脂肪和热量，增加饱腹感，避免上火长肉，有益健康。

吃麻辣火锅有窍门

四川麻辣火锅的锅底热量很高，若过量食用，则易上火和消化不良。牛肉、羊肉等都是热性食物，再加上辣味十足的汤锅，辣味更足。这时为避免上火，可搭配些性寒凉的蔬菜，如西红柿、莴笋、豆芽、茼蒿、油麦菜、菠菜、蘑菇、海带、紫甘蓝、冬瓜、生菜等。所以，吃火锅时最好先吃些蔬菜、薯类食物，再吃肉食。