

尚锦文化

家常菜重滋味，经典菜重回味，新派菜重趣味，

功夫菜重本味，江湖菜重奇味

# 重口味 川菜

大厨必读系列

朱建忠 / 著  
蔡名雄 / 摄影



★★ 专家推荐 ★★

中国饭店协会会长

韩明

四川省美食家协会主席

李树人

中国纺织出版社

尚錦文化

# 重口味 川菜

大厨必读系列

朱建忠 / 著  
蔡名雄 / 摄影



 中国纺织出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

重口味川菜 / 朱建忠著. —北京: 中国纺织出版社, 2015.7

(大厨必读系列)

ISBN 978-7-5180-1717-1

I. ①重… II. ①朱… III. ①川菜—菜谱 IV.  
①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第114895号

原书名: 《重口味川菜》

原作者名: 朱建忠

@台湾赛尚图文事业有限公司, 2015

本书简体版由赛尚图文事业有限公司 (台湾) 授权, 由中国纺织出版社于大陆地区独家出版发行。本书内容未经出版社书面许可, 不得以任何方式复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2015-2545

---

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 王艳丽

装帧设计: 水长流文化

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 http://weibo.com/2119887771

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年7月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 16

字数: 198千字 定价: 69.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

# Contents 目录

## 第一篇

# 川菜 味之源

- 川菜的源头 ..... 18
- 大移民与川菜 ..... 19
- 在“味”上作文章 ..... 20
- 川菜重口味的变与不变 ..... 21



## 第二篇

# 川菜味 之调与料

- 调味首重鲜香味 ..... 24
- 百味基础是咸味 ..... 25
- 食材本色是鲜味 ..... 26
- 开胃爽口是酸味 ..... 26
- 好恶分明是苦味 ..... 27
- 奇香快感是麻味 ..... 27
- 色艳刺激是辣味 ..... 27
- 诱人第一是香味 ..... 28
- 愉悦相融是甜味 ..... 29
- 特色食材 ..... 29



# Contents



第三篇

## 家常菜 [重滋味]

家常菜特点·····	30	13. 风味土豆片·····	52
1. 重口味仔兔·····	32	14. 嫩豆腐烧猪脑花·····	54
2. 酸溜溜豆花·····	34	15. 嫩姜烧鳝鱼·····	55
3. 回锅肉·····	36	16. 口味焗猪手·····	56
4. 藿香大鲫鱼·····	38	17. 锅边馍馍·····	58
5. 重口味梭边鱼·····	40	18. 干锅排骨·····	60
6. 七0版土豆泥·····	41	19. 肥肠血旺·····	62
7. 香辣兔脑壳·····	42	20. 烧椒茄子·····	64
8. 风味鸭脑壳·····	44	21. 小尖椒爱上豇豆·····	65
9. 家常圆子汤·····	45	22. 泡野山椒面疙瘩·····	66
10. 酸菜水滑肉·····	47	23. 二面黄炒腊肉·····	68
11. 鱼香肉丝·····	48	24. 酸菜炒汤圆·····	70
12. 家乡坨坨肉·····	50	25. 糯米蒸肥肠·····	72



第四篇

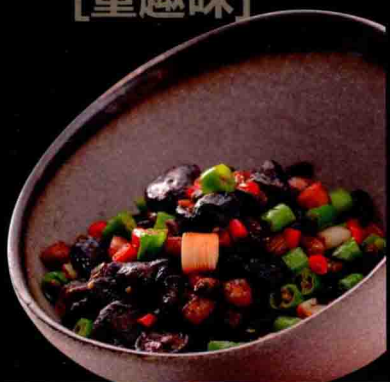
## 经典菜 [重回味]

经典菜特点·····	76	38. 水豆豉爆鸭掌·····	96
26. 藤椒钵钵鸡·····	78	39. 青椒黄喉血旺·····	97
27. 双椒香辣虾·····	80	40. 炆锅岩鲤·····	98
28. 招牌馋嘴蛙·····	82	41. 铁板鱿鱼须·····	100
29. 干烧松茸·····	84	42. 韭香炒千层肚·····	102
30. 生爆大甲鱼·····	85	43. 小米椒爆鸡肫·····	103
31. 绍子烤脑花·····	87	44. 芝麻鱼泡·····	104
32. 回味天梯·····	88	45. 酸菜烧肥肠·····	106
33. 红运大鱼头·····	89	46. 水晶滑牛·····	108
34. 鲜椒乌鱼片·····	90	47. 芋儿鸡·····	110
35. 铁板蛋豆腐·····	92	48. 青椒口味蛇·····	112
36. 干锅有机花菜·····	93	49. 家常豆腐皮·····	114
37. 石锅麻鸭·····	94	50. 筒笋烧牛腩·····	116

## 第五篇

# 新派菜

[重趣味]



- 新派菜特点····· 120
51. 莲白炒水晶粉····· 122
52. 折耳根炒腊肉····· 124
53. 馓子炒银芽····· 125
54. 腊味巴山豆····· 126
55. 金丝虾球····· 128
56. 酥椒掌中宝····· 130
57. 韭香童子鸡····· 132
58. 葱末肝尖····· 134
59. 蜂窝玉米····· 135
60. 石锅老豆腐····· 136
61. 椒麻鱿鱼花····· 138
62. 搓椒脆瓜丝····· 140
63. 柠檬蒸玉米····· 142
64. 蓝莓土豆泥····· 143
65. 杏鲍菇炒牛肉粒····· 144
66. 青麦仁炒腊肉····· 146
67. 生煎老南瓜····· 147
68. 燕麦炒山药····· 149
69. 风味时蔬····· 150
70. 尖椒炒脆花肉····· 151
71. 腰果爆爽肉····· 152
72. 萝卜鸡丸····· 154
73. 四季豆煨海参····· 156
74. 青椒小香菇····· 158
75. 香嘴牛肉丝····· 160

## 第六篇

# 功夫菜

[重本味]



- 功夫菜特点····· 164
76. 虾球粗粮汇····· 166
77. 浓汤全家福····· 168
78. 红焖大甲鱼····· 170
79. 滚石烤松茸····· 172
80. 滋补甲鱼煲····· 173
81. 红明炉豆汤野菌····· 174
82. 竹荪肝膏汤····· 176
83. 开水白菜····· 178
84. 蛋黄小米狮子头····· 180
85. 养颜芦荟····· 182
86. 羊肚菌菊花盅····· 183
87. 生烧什锦····· 184
88. 水峰子煲粥····· 186
89. 菜心爆虾球····· 188
90. 白果炖鸡····· 190
91. 山菌炖大鱼头····· 192
92. 小米青菜钵····· 193
93. 带丝扣酥排····· 194
94. 松茸老南瓜····· 196
95. 鱼丸娃娃菜····· 197
96. 鸡丝豆花····· 198
97. 花菇炖萝卜····· 200
98. 蜜汁毛芋儿····· 202
99. 芙蓉红花蟹····· 203
100. 萝卜丝炖雅鱼····· 205

# Contents

## 第七篇

# 江湖菜

[重奇味]



江湖菜特点·····	208	113.青椒千层肚·····	230
101.蒜香鱼·····	210	114.蒜香九肚鱼·····	232
102.凉瓜鱼·····	212	115.小尖椒红烧肉·····	234
103.风情带鱼·····	214	116.泡豇豆烧脆鳝·····	236
104.凤尾西芹·····	216	117.油渣莲白·····	238
105.烧椒黑鸡脚·····	217	118.火爆鸭肠·····	239
106.雨花石烹鲜虾·····	218	119.酒仙肥肠·····	240
107.四川冒菜·····	220	120.霸王腰花·····	242
108.青椒牛仔骨·····	222	121.招牌耗儿鱼·····	244
109.有机豆炒酱肉·····	224	122.葱香肥牛·····	245
110.砂锅韭菜·····	225	123.香辣爬爬虾·····	246
111.川式毛血旺·····	226	124.蹄花烧江团·····	248
112.豆花腰片·····	228	125.麻辣口口脆·····	250



附录一：川菜常用复制调料····· 252

附录二：刀工成形····· 256



尚文化

# 重口味 川菜

大厨必读系列

朱建忠 / 著  
蔡名雄 / 摄影



 中国纺织出版社



## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

重口味川菜 / 朱建忠著. —北京: 中国纺织出版社, 2015.7

(大厨必读系列)

ISBN 978-7-5180-1717-1

I. ①重… II. ①朱… III. ①川菜—菜谱 IV.  
①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第114895号

原书名: 《重口味川菜》

原作者名: 朱建忠

@台湾赛尚图文事业有限公司, 2015

本书简体版由赛尚图文事业有限公司 (台湾) 授权, 由中国纺织出版社于大陆地区独家出版发行。本书内容未经出版社书面许可, 不得以任何方式复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2015-2545

---

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 王艳丽  
装帧设计: 水长流文化

---

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 http://weibo.com/2119887771

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年7月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 16

字数: 198千字 定价: 69.80元

---

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

# 推荐序

## 提炼本质，总结创新

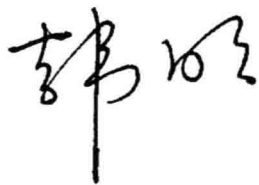
今天的中国餐饮业，正进行前所未有的市场转型，大众化成为市场的主旋律，老百姓餐饮市场成为餐饮消费的主体，可以说，在餐饮业，得百姓喜好者得天下！

在这种形势下，有一批餐饮人，勇于创新，将中国传统、丰富的烹饪文化与当今大众消费市场的主要特点相结合，立足各大菜系之根本，求新、求变，更好地满足和引领当今消费者的餐饮消费潮流。本书作者——川菜名厨朱建忠正是其中的优秀代表。

一直以来，川菜以其历史悠久、特色鲜明在中国烹饪历史中占有极其重要的地位。最近几年，更是凭借其口味鲜香厚重、原辅料多变、菜式多样、回味绵长多变、价格适中、勇于创新，在全国范围内迅速占领市场。不仅在四川本地，在全国各地都受到了广大百姓餐饮市场的追捧和喜爱。本书作者立足自身近三十年的川菜烹饪造诣，总结川菜菜系取材和制作工艺的精华，提炼本质、总结创新，将现代川菜的本质和创新的心得领会集结成书，进一步传播、发扬川菜文化。

我们常说，一个菜系的兴起，要有好的企业和好的烹饪大师作为依托，自2010年成都市被联合国教科文组织批准为“美食之都”以来，川菜产业已经成为四川省的一张文化名片，川菜产业得到飞速发展，优秀的川菜企业和川菜烹饪大师迅速成长，并辐射全国，我相信在朱建忠等一批川菜名厨、烹饪大师的共同努力下，川菜的饮食文化和制作工艺将进一步发扬光大，创新融合，深入人心，走出国门！川菜也将成为餐饮业大众化进程中的领先菜系之一！

中国饭店协会会长



# 推荐序

阅读佳肴，  
品味好书

川菜是一个源自大移民省“四川”的菜系，因此与各大菜系间可说是同中有异、异中有同。能根据不同的环境与口味偏好做出灵活应变，这或许是川菜流行大江南北、风靡全国的关键因素。这样的异同不是刻意养成的，而是在漫长且残酷的历史洪流中形成的。在今日的四川几乎已找不到严格意义上土生土长的四川人，追溯每个人的祖辈会发现都来自四川省外、大江南北。

这样复杂的族群在历史洪流中带着各自的文化习惯、口味偏好、烹饪工艺进入了这一历史悠久、物产丰富的天府——地理上像个大锅子的四川盆地中，经过近四百年的煎煮炒炸、激荡融合，塑造出极具包容度与丰富度的四川人特质，这一特质也成就了川菜菜品的丰富度、工艺的包容度，形成一菜一格、百菜百味、丰富多彩的特点。

我曾说过，美食必须具有三性：严谨的科学性，鲜明的文化性，独特的艺术性。而好的美食书也应该符合三要素，即内容丰富、严谨有科学性，鲜明的菜系文化、风情，照片、排版、装订具有艺术性。然而放眼今日的美食书，符合这三要素的寥寥可数，特别是菜谱书，一定程度上往“流行、快速、简易、平价”的市场方向偏移，形成靠包装营销的现象，在内容、文化上就常有所不足或倾向于肤浅！

因此一本好菜谱书，或说川菜菜谱书，作者要有过硬的厨艺，这本《重口味川菜》的作者朱建忠，厨艺师承中国烹饪大师、四川儒厨舒国重大师，可说是厨艺全面、撰写严谨。在书中，作者回归本质，总结出川菜家常菜重滋味、经典菜重回味、新派菜重趣味、功夫菜重本味、江湖菜重奇味等五大特色，每一特色精选25道菜品，从材料着手，选择天然、传统的食材、调料、辅料，充分诠释川人“重视”滋味、口味的烹饪工艺与态度。细读之余更能感受到作者对每道菜的工艺、烹调心得是全面细致、不藏私，让这本书拥有丰富、严谨的内容，更具备一定的科学性。

为作者朱建忠策划出书的是赛尚图文事业有限公司（台湾），其突破传统的出版理念、策划能力、摄影水平、编辑设计能力，让此书具备鲜明的菜系风情，艺术性的图片版面，补足了我心中理想美食书的另两个要素，一本好的菜谱书《重口味川菜》由此诞生。

赛尚总编辑蔡名雄是我所认识的少数年轻、有理想的出版人，不只出版川菜书，也深入研究川菜文化、历史，更对花椒有独到研究和全面解读，让身为四川成都人的我深感佩服，在此表示感谢。

四川省美食家协会主席

李斌

2015.2.5

# 作者序

## 川味就是重口味

随着2010年9月首本《川味河鲜烹饪事典》（繁体版名《川味河鲜料理事典》）的发行，及2013年6月第二本《经典川菜——川味大厨20年厨艺精髓》（繁体版名《就爱川味儿》）问世之后，本以为就此可以闲下来，专注于本行的厨房管理和菜品改良的技术研发。

计划不如变化。2013年9月我出差到湖南、山东、北京、上海、杭州、广州等地考察，半个月的考察期间，同行人员在茶余饭后闲聊中，纷纷分享自己的考察感想，分析、评价、总结并提出可能的借鉴方式，这些极大触动了我。

回到成都后，我重新梳理一下自己的川菜所学，思考着如何将“一菜一格、百菜百味”的川菜特点与其他菜系的优点融合、运用或借鉴，并试着将考察所学习的经验，结合川菜烹调技法进行菜品调试。在一次新菜品调试中，有一道菜品叫“小米椒爱上小公鸡”，成菜鸡肉外表干香、内部细嫩，小米椒鲜辣味浓烈而厚重。尝几口后嘴唇跳舞、头顶冒烟，满脸通红、大汗淋漓，连鼻涕都要流下来，其中一位同事突然大喊一声“爽”！另一位同事则说了一句，真是“重口味”！听到这三个字，我茅塞顿开，终于悟到了自己一直苦苦追寻的川菜精髓！不识庐山真面目，只缘身在此山中，长期埋头于川菜研发中，未曾发现，川菜精髓早已填满我的生命。

在川西平原的成都，“重口味”一词既是褒意又是贬意。但从我的烹饪专业角度看，“重口味”一词是指不论清雅原味、咸香鲜醇、味浓酱厚或大麻大辣的菜品，掌厨者都能以严谨的态度准确呈现应有的滋味并给食客留下深刻难忘的印象。川菜就是注重口味、注重味道的菜系，“重口味”三个字，简单、明确，直入核心地道出了川菜精髓。

也因此，好长一段时间里，总觉得应该去做点什么。回顾围绕着川菜原料、味型、技法的第一、第二本书，发现自己想做的就是写一本彰显川菜注重味道的菜谱书。然后我立马将想法通过电邮告知赛尚的大雄。

很快，大雄将我的想法理成文案，经过多次交流，定下了内容大纲。在后续长达一年的外出考察学习、烹饪教学、厨房的实际工作中，我时常构思此书要带给读者哪些技巧、知识，菜肴味型、色泽、原料的取材和器皿如何呈现。因为工作的特殊性，白天除教学外，还兼顾几家酒店的管理、菜品研发，无法静下心来写作，只能在晚上或节假日、出差、休息的时间进行写作。为了提高效率，我通过手写的方式每天完成一部分稿件，历时半年才全部写完。这里要感谢我的同事巫柳在工作之余帮我完成电子文稿的打字工作。

2014年7月中旬，正值成都最热的三伏天，配合大雄在成都的时间，经两三天的准备正式开始进行菜品相关拍摄工作，这是前半部分的菜品拍摄。眼看拍摄即将完成，却突然下起暴雨，持续到白天仍没有停歇的迹象，由于拍摄场地特殊，是在邮轮的三楼，加上成都连日大范围降雨，我们的工作压力也随水位的上升而升高。眼看河水就要超过警戒线，一旦超过，整艘邮轮必须马上停止接待客人，停水、停电、停气，并要撤离邮轮。我一边观察水位线状况，一边忙于菜品的制作，还要管理邮轮的厨房工作，楼上楼下跑到手脚发软。在紧张忙碌中，在电源、气源、水源切断的那一瞬间，我们终于艰辛地完成了前半部分的拍摄工作。之后的两三个月里，梳理、修改菜单文字，并于11月完成了后半部菜品的拍摄。

在此感谢“成都锦城一号邮轮”王总对我工作的支持和拍摄场地的安排；感谢成都二仙桥酒店用品市场的“凯风商行”和“汉森厨具”为本书提供餐具；感谢“成都老刘家食品公司”对我工作的支持；感谢我的家人、同事及我的徒弟们对本书出版工作的支持和帮助；感谢师父舒国重平时的教诲与关心、帮助；感谢中国饭店协会会长韩明女士、美食家李树人老先生专文推荐。



2015.02.08

# Contents 目录

## 第一篇

# 川菜 味之源

- 川菜的源头 ..... 18
- 大移民与川菜 ..... 19
- 在“味”上作文章 ..... 20
- 川菜重口味的变与不变 ..... 21



## 第二篇

# 川菜味 之调与料

- 调味首重鲜香味 ..... 24
- 百味基础是咸味 ..... 25
- 食材本色是鲜味 ..... 26
- 开胃爽口是酸味 ..... 26
- 好恶分明是苦味 ..... 27
- 奇香快感是麻味 ..... 27
- 色艳刺激是辣味 ..... 27
- 诱人第一是香味 ..... 28
- 愉悦相融是甜味 ..... 29
- 特色食材 ..... 29



# Contents



## 第三篇

# 家常菜

[重滋味]

家常菜特点·····	30	13. 风味土豆片·····	52
1. 重口味仔兔·····	32	14. 嫩豆腐烧猪脑花·····	54
2. 酸溜溜豆花·····	34	15. 嫩姜烧鳝鱼·····	55
3. 回锅肉·····	36	16. 口味焗猪手·····	56
4. 藿香大鲫鱼·····	38	17. 锅边馍馍·····	58
5. 重口味梭边鱼·····	40	18. 干锅排骨·····	60
6. 七0版土豆泥·····	41	19. 肥肠血旺·····	62
7. 香辣兔脑壳·····	42	20. 烧椒茄子·····	64
8. 风味鸭脑壳·····	44	21. 小尖椒爱上豇豆·····	65
9. 家常圆子汤·····	45	22. 泡野山椒面疙瘩·····	66
10. 酸菜水滑肉·····	47	23. 二面黄炒腊肉·····	68
11. 鱼香肉丝·····	48	24. 酸菜炒汤圆·····	70
12. 家乡坨坨肉·····	50	25. 糯米蒸肥肠·····	72



## 第四篇

# 经典菜

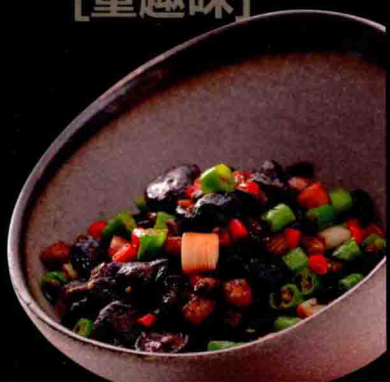
[重回味]

经典菜特点·····	76	38. 水豆豉爆鸭掌·····	96
26. 藤椒钵钵鸡·····	78	39. 青椒黄喉血旺·····	97
27. 双椒香辣虾·····	80	40. 炆锅岩鲤·····	98
28. 招牌馋嘴蛙·····	82	41. 铁板鱿鱼须·····	100
29. 干烧松茸·····	84	42. 韭香炒千层肚·····	102
30. 生爆大甲鱼·····	85	43. 小米椒爆鸡肫·····	103
31. 绍子烤脑花·····	87	44. 芝麻鱼泡·····	104
32. 回味天梯·····	88	45. 酸菜烧肥肠·····	106
33. 红运大鱼头·····	89	46. 水晶滑牛·····	108
34. 鲜椒乌鱼片·····	90	47. 芋儿鸡·····	110
35. 铁板蛋豆腐·····	92	48. 青椒口味蛇·····	112
36. 干锅有机花菜·····	93	49. 家常豆腐皮·····	114
37. 石锅麻鸭·····	94	50. 筒笋烧牛腩·····	116

## 第五篇

# 新派菜

[重趣味]



- 新派菜特点····· 120
51. 莲白炒水晶粉····· 122
52. 折耳根炒腊肉····· 124
53. 馓子炒银芽····· 125
54. 腊味巴山豆····· 126
55. 金丝虾球····· 128
56. 酥椒掌中宝····· 130
57. 韭香童子鸡····· 132
58. 葱末肝尖····· 134
59. 蜂窝玉米····· 135
60. 石锅老豆腐····· 136
61. 椒麻鱿鱼花····· 138
62. 搓椒脆瓜丝····· 140
63. 柠檬蒸玉米····· 142
64. 蓝莓土豆泥····· 143
65. 杏鲍菇炒牛肉粒····· 144
66. 青麦仁炒腊肉····· 146
67. 生煎老南瓜····· 147
68. 燕麦炒山药····· 149
69. 风味时蔬····· 150
70. 尖椒炒脆花肉····· 151
71. 腰果爆爽肉····· 152
72. 萝卜鸡丸····· 154
73. 四季豆煨海参····· 156
74. 青椒小香菇····· 158
75. 香嘴牛肉丝····· 160

## 第六篇

# 功夫菜

[重本味]



- 功夫菜特点····· 164
76. 虾球粗粮汇····· 166
77. 浓汤全家福····· 168
78. 红焖大甲鱼····· 170
79. 滚石烤松茸····· 172
80. 滋补甲鱼煲····· 173
81. 红明炉豆汤野菌····· 174
82. 竹荪肝膏汤····· 176
83. 开水白菜····· 178
84. 蛋黄小米狮子头····· 180
85. 养颜芦荟····· 182
86. 羊肚菌菊花盅····· 183
87. 生烧什锦····· 184
88. 水峰子煲粥····· 186
89. 菜心爆虾球····· 188
90. 白果炖鸡····· 190
91. 山菌炖大鱼头····· 192
92. 小米青菜钵····· 193
93. 带丝扣酥排····· 194
94. 松茸老南瓜····· 196
95. 鱼丸娃娃菜····· 197
96. 鸡丝豆花····· 198
97. 花菇炖萝卜····· 200
98. 蜜汁毛芋儿····· 202
99. 芙蓉红花蟹····· 203
100. 萝卜丝炖雅鱼····· 205



# Contents

## 第七篇

# 江湖菜

[重奇味]



江湖菜特点·····	208	113.青椒千层肚·····	230
101.蒜香鱼·····	210	114.蒜香九肚鱼·····	232
102.凉瓜鱼·····	212	115.小尖椒红烧肉·····	234
103.风情带鱼·····	214	116.泡豇豆烧脆鳝·····	236
104.凤尾西芹·····	216	117.油渣莲白·····	238
105.烧椒黑鸡脚·····	217	118.火爆鸭肠·····	239
106.雨花石烹鲜虾·····	218	119.酒仙肥肠·····	240
107.四川冒菜·····	220	120.霸王腰花·····	242
108.青椒牛仔骨·····	222	121.招牌耗儿鱼·····	244
109.有机豆炒酱肉·····	224	122.葱香肥牛·····	245
110.砂锅韭菜·····	225	123.香辣爬爬虾·····	246
111.川式毛血旺·····	226	124.蹄花烧江团·····	248
112.豆花腰片·····	228	125.麻辣口口脆·····	250

附录一：川菜常用复制调料····· 252

附录二：刀工成形····· 256

