

金版

百吃不厌的传世美味

# 过瘾川菜

用心做好菜，用爱烹佳肴

材料易得 方法易学 轻松掌勺 全家共享

夏强 主编

川  
舌尖上品 尽  
绝色川香

中国华侨出版社



# 过瘾川菜

夏强 主编



中国华侨出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

过瘾川菜 / 夏强主编. —北京: 中国华侨出版社, 2014.2

ISBN 978-7-5113-4460-1

I.①过… II.①夏… III.①川菜—菜谱 IV.①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2014 ) 第037358号

---

## 过瘾川菜

主 编: 夏 强

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 雨 墨

版式设计: 凌 云

封面设计: 韩立强

文字编辑: 张红卫

美术编辑: 潘 松

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 20 字数: 400千字

印 刷: 北京鑫海达印刷有限公司

版 次: 2014年5月第1版 2014年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4460-1

定 价: 29.80元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815874 传 真: (010) 58815857

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

---

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



# 前言

川菜作为中国八大菜系之一，是我国西南地区四川和重庆等地具有地域特色饮食的统称，在我国烹饪史上占有重要的地位。每个地方的人对待食物的方式，其实就是一种文化。这种关系深深植根于我们的记忆中，甚至人格里。

“民以食为天，食以味为先”，川菜重“味”众所周知，历经两千多年的凝练，川菜吸收南北名家烹饪之长，逐渐形成了一套成熟而独特的烹饪技术，尤以“一菜一格，百菜百味”最为叫绝。菜式麻辣酸甜香各得其所，根据不同菜肴的特点各有侧重，尤其是复合味的运用，通过对辣椒、胡椒、花椒、豆瓣酱等主要调味品进行不同的配比，配出了麻辣、酸辣、椒麻、麻酱、蒜泥、芥末、红油、糖醋、鱼香、怪味等各种味型，无不厚实醇浓，各式菜点无不脍炙人口，因此还有“食在中国，味在四川”之说。那么，如何做出正宗地道的川菜呢？

针对人们热爱川菜、渴望自己下厨烹饪美食的需求，我们聘请专业厨师亲自操刀，并由专业的摄影团队拍摄，精心编写了这本《过瘾川菜》。第一章对川菜的饮食文化以及渊源、川菜的特点、特色原料等方面进行了简要的介绍，使您在过足川菜瘾之外，还能对川菜文化的方方面面有更全面的了解。之后按照经典川菜、家常川菜、创新川菜分类，共收录了600多道川味菜肴，包括凉菜、炒菜、烧菜、蒸菜、汤菜、川味火锅、小吃等，款款经典，荤素并举。书中介绍了每道菜的特色，并从原料、调料、食材处理、制作方法、美味秘诀、营养价值以及川菜典故等方面进行了详细的解说，同时配以分步图片详解，读者可以一目了然地了解川菜的制作要点，十分易于操作，是在自己厨房练习制作川菜的绝佳选择。

对饮食男女、烹饪业者来说，这是一本详细、实用且颇有收藏意义的川菜书籍，可以让你足不出户，尽享地道的川式美味，给你的生活带来更多的幸福和温暖。

过瘾川菜



# 目录



## 第一章 食在中国，味在四川

川菜起源、形成和发展.....	2	川菜的基础五味.....	7
川菜的特点.....	3	川菜的百变味型.....	9
川菜的特色原料.....	4	川菜的特色烹调法.....	14
川菜的调味风格.....	6	川菜常用的调味料.....	16

## 第二章 经典川菜



### · 凉菜

夫妻肺片.....	18
口水鸡.....	19
泡椒凤爪.....	20
怪味鸡.....	21
棒棒鸡.....	22
川味香肠.....	23
四川樟茶鸭.....	24
红油鸡爪.....	25
爽口百叶.....	25
茶樟鸡.....	25
凉拌肚丝.....	26
小葱皮蛋拌豆腐.....	26
四川泡菜.....	27
川香蕨根粉.....	27
老醋花生米.....	27

### · 炒菜

宫保鸡丁.....	28
回锅肉.....	29
鱼香肉丝.....	30
四川腊肉.....	31
干煸四季豆.....	32
辣子鸡翅.....	33
猪肚煮鱼片.....	34
豆瓣鲫鱼.....	34
爆炒花雀.....	34
飘香辣子鸡.....	35
茶树菇炒腊肉.....	35
大白菜粉丝盐煎肉.....	35
小炒脆骨.....	36
麻辣猪肝.....	36
爆炒肥肠.....	36
辣婆婆下饭菜.....	37
香辣蟹.....	37
香辣小河虾.....	37

### · 烧菜

麻辣豆腐.....	38
-----------	----

狮子头.....	39
魔芋烧鸭.....	40
啤酒鸭.....	41
红烧肉.....	42
太白鸡.....	43
糖醋里脊.....	43
巴蜀烧鸡公.....	44
重庆烧鸡公.....	44
溜肝尖.....	44

### · 蒸菜

东坡肘子.....	45
川式清蒸鲜黄鱼.....	46
东坡鳊鱼.....	47
豉汁南瓜蒸排骨.....	47
香辣蒸腰花.....	47

### · 汤菜

毛血旺.....	48
太白鸭.....	49
水煮牛肉.....	50
水煮鱼.....	51

酸菜鱼.....	52
巴蜀鲑鱼.....	53
川式老鸭汤.....	53
烩羊杂.....	53

### · 干锅

干锅肥肠.....	54
干锅啤酒鸭.....	55
干锅茶树菇.....	55

### · 小吃

孜然羊肉薄饼.....	56
龙抄手.....	57
担担面.....	58
四川钟水饺.....	59
老坛酸菜面.....	59
宜宾燃面.....	59

### · 川味锅

啤酒鸭火锅.....	60
麻辣香锅虾.....	61



毛肚火锅·····62	鱼头火锅·····63	乌江鱼火锅·····64
鸳鸯火锅·····63	红汤酸菜鱼火锅·····64	



### 第三章 家常川菜

· 凉菜		萝卜干拌酥豆·····80	川椒爆炒五花肉·····95	豆豉肉末炒尖椒·· 110
蓑衣黄瓜·····66	农家炆酸菜·····80	芹菜干煸肉·····95	芹菜干煸肉·····95	小炒花菜····· 110
麻辣腱子肉·····67	大碗豆角·····80	焦溜丸子·····96	焦溜丸子·····96	川式风味排骨···· 111
葱油鸡·····68	果仁菠菜·····81	白椒炒肉·····96	白椒炒肉·····96	泡豆角排骨····· 111
五香酱牛肉·····69	芥末金针菇·····81	韭黄肉丝·····97	韭黄肉丝·····97	香辣脆猪骨····· 112
香辣蹄花·····70	酸辣脆笋·····81	豆芽肉丝·····97	豆芽肉丝·····97	香辣酥炒排骨···· 112
花生耳片·····71	芝麻豆皮·····82	香菜肉丝·····98	香菜肉丝·····98	川辣蹄花····· 113
酱板鸭·····72	萝卜苗拌豆腐丝····82	萝卜干炒肉末····98	萝卜干炒肉末····98	麻辣耳丝····· 113
蒜泥白肉·····73	川味黄瓜·····82	青椒大片肉·····99	青椒大片肉·····99	干豆角肚丝····· 114
蜀杂鸡·····74	酸辣芋兰结·····83	莴笋辣子肉丁····99	莴笋辣子肉丁····99	钵子长豆角····· 114
川味香浓鸡·····75	巴蜀老蚕豆·····83	小炒茄丁····· 100	小炒茄丁····· 100	泡菜猪肚····· 114
香酥鸭·····75	· 炒菜	川味辣香丁····· 100	川味辣香丁····· 100	猪肝爆洋葱····· 115
香辣酥拌牛肉····75	蜀香排骨·····84	辣味荷兰豆····· 100	辣味荷兰豆····· 100	川式泡菜猪肚···· 115
辣卤鸭翅·····76	合川肉片·····85	清炒娃娃菜····· 101	清炒娃娃菜····· 101	煸香大肠····· 116
酱鸭翅·····76	萝卜干腊肉·····86	涪陵榨菜炒肉丝·· 101	涪陵榨菜炒肉丝·· 101	干香炒大肠····· 116
熏酱板鸭·····76	干豆角烧排骨·····87	榨菜肉丝····· 102	榨菜肉丝····· 102	粉条肥肠····· 117
香拌鸭胗·····77	手撕兔肉·····88	家常豆芽炒肉···· 102	家常豆芽炒肉···· 102	辣煸肥肠····· 117
川香鸭下巴·····77	生爆盐煎肉·····89	小炒口蘑····· 103	小炒口蘑····· 103	猪肠双椒····· 118
烧椒皮蛋豆花····78	干煸牛肉丝·····90	酸菜老豆腐····· 103	酸菜老豆腐····· 103	椒盐猪大肠····· 118
青红椒拌皮蛋····78	松仁玉米·····91	赤笋炒腊肉····· 103	赤笋炒腊肉····· 103	香辣肠头····· 119
虎皮皮蛋·····78	竹网小椒牛肉·····92	泡菜魔芋炒肉丝·· 104	泡菜魔芋炒肉丝·· 104	酱炒腰花····· 119
麻辣龙虾·····79	锅巴肉片·····93	大头菜炒肉丁···· 104	大头菜炒肉丁···· 104	腰花炒肝片····· 120
凉拌折耳根·····79	脆黄瓜皮炒肉泥····94	咸菜脆瓜皮····· 105	咸菜脆瓜皮····· 105	葱椒腰花····· 120
酱腌尖椒·····79		肉末粉条包菜···· 105	肉末粉条包菜···· 105	山椒腰花····· 121
		钵子四季豆····· 106	钵子四季豆····· 106	野山椒腰花····· 121
		尖椒肉碎炒鸡蛋·· 106	尖椒肉碎炒鸡蛋·· 106	泡菜炒腰花····· 122
		醴陵小炒肉····· 107	醴陵小炒肉····· 107	沸腾香辣蹄····· 122
		卜豆角回锅肉···· 107	卜豆角回锅肉···· 107	小炒猪心····· 122
		香干焖回锅肉···· 108	香干焖回锅肉···· 108	腊肉炒黄豆芽···· 123
		香辣肉丝····· 108	香辣肉丝····· 108	回锅腊肠····· 123
		酸菜小竹笋····· 109	酸菜小竹笋····· 109	腊肠茶树菇····· 124
		酸菜竹笋肉末···· 109	酸菜竹笋肉末···· 109	青城老腊肠····· 124



尖椒腊猪脸·····	125	香辣串串兔·····	136
自贡麻辣香肠·····	125	川府老坛子·····	136
香辣回锅牛肉·····	126	青椒炒鸡爪·····	136
巴山蜀香牛肉·····	126	巴蜀脆香鸡·····	137
泡椒牛肉花·····	127	泡椒三黄鸡·····	137
芹菜末炒牛肉·····	127	成都小炒鸡·····	137
菜椒胡萝卜炒牛肉	128	鸡蛋菠菜炒粉丝··	138
野山椒牛肉·····	128	干煸翅中·····	138
乡村牛肉·····	129	飘香麻香鸡·····	138
泡椒蹄筋·····	129	椒麻霸王鸡·····	139
蜀香小炒黄牛肉··	129	鸡丝炒蜇皮·····	139
川府牛腩·····	130	香辣鸡脆骨·····	139
泡菜牛肉·····	130	孜然鸡心·····	140
双椒牛柳·····	130	麻酱鸡胗·····	140
牛柳扒芥蓝·····	131	香辣鸡软骨·····	140
豆角黄牛肉·····	131	川东风味鸡·····	141
茶树菇炒肥牛肉··	131	风味鸭脯肉·····	141
辣椒炒牛肚·····	132	香辣鸭胗·····	141
回锅牛肚·····	132	双椒卤鸭丝·····	142
金针菇炒牛肚····	132	双椒爆鸭丝·····	142
麻辣蹄筋·····	133	宫爆鸭舌·····	142
辣爆羊羔肉·····	133	霸王鸭肠·····	143
腊八豆羊排·····	133	小炒鸭肠·····	143
霸王羊肉·····	134	火爆鸭杂·····	143
炸羊肉丁·····	134	馋嘴鸭掌·····	144
川香羊排·····	134	泡菜鸭片·····	144
双椒爆羊肉·····	135	麻辣鸭肝·····	144
鲜花椒炒兔丁····	135	老干妈爆鸭肠····	145
香辣兔肉·····	135	小炒笔杆笋·····	145



辣味香蛋·····	145	□□香脆鳝·····	155
青豆煎蛋·····	146	香辣锅巴鳝鱼·····	155
芹香鸡蛋干·····	146	椒香鲜鳝·····	155
小炒鸡蛋白·····	146	□味鳝片·····	156
青椒红肠炒鸡蛋··	147	香辣九节虾·····	156
鸡蛋韭菜香干木耳	147	泡菜碎米虾·····	156
芙蓉西红柿·····	147	火爆小龙虾·····	157
尖椒豆豉炒蛋····	148	飘香虾·····	157
蛋白炒海鲜·····	148	川椒霸王蟹·····	157
玉米炒蛋·····	148	川西小炒牛蛙····	158
胡萝卜炒蛋·····	149	鲜椒炒岩蛙·····	158
辣椒粉炒蛋·····	149	川味泡菜·····	158
炆锅鱼片·····	149	泡椒娃娃菜·····	159
油炆小鲫鱼·····	150	辣白菜炒年糕····	159
香辣扒皮鱼·····	150	酱香萝卜干·····	159
东坡脆皮鱼·····	150	炆炒大白菜·····	160
馋嘴鲑鱼·····	151	萝卜干炒豌豆····	160
川江鲑鱼·····	151	酸菜蚕豆·····	160
宫爆小黄鱼·····	151	辣椒炒豆角·····	161
大妈带鱼·····	152	双仁菠菜·····	161
川东带鱼·····	152	清炒油麦菜·····	161
脆椒墨鱼丸·····	152	辣炒蘑菇·····	162
香爆墨鱼仔·····	153	葱油金针菇·····	162
虎皮尖椒墨鱼片··	153	香辣杏鲍菇·····	162
川味干煸鱿鱼丝··	153	油焖笋干·····	163
椒盐九肚鱼·····	154	尖椒炒茄片·····	163
香煎小黄鱼·····	154	酱爆茄子·····	163
飘香鳝鱼段·····	154	洋葱木耳·····	164







雪里蕻炒苦瓜····· 164	麻婆豆腐虾····· 180
紫苏炒苦瓜····· 164	乡村煎豆腐····· 180
香辣土豆丝····· 165	川东坝坝牛蛙····· 180
川香辣酱豆腐····· 165	巴蜀扒鸡····· 181
香辣金银豆腐皮····· 165	泡椒牛蛙····· 181
芹菜香干····· 166	冷锅牛蛙····· 181
豆豉辣椒炒香干····· 166	豆腐烧黄颡鱼····· 182
坛子菜炒肉末····· 166	鲜花椒鲈鱼····· 182
五香豆腐丝····· 167	大碗酸辣芋粉鳝····· 182
香辣腐竹····· 167	莴笋烧鳝段····· 183
家常茶树菇····· 167	太白醉虾····· 183
<b>· 烧菜</b>	香辣盆盆虾····· 183
五花肉烧面筋····· 168	富贵鲜虾豆腐····· 184
香辣酱兔头····· 169	农家豆腐····· 184
糖醋排骨····· 170	山笋烧肉····· 184
扒羊头肉····· 171	莴笋烧肚条····· 185
麻辣沸腾蹄····· 172	水豆豉腰片····· 185
川府太白羊肉····· 173	莴笋烧肠圈····· 185
双菇滑嫩鸡····· 174	黄豆焖猪尾····· 186
酸菜米豆腐····· 175	红烧猪尾····· 186
农家鲜椒黄颡鱼····· 176	红烧牛筋····· 186
江湖手抓骨····· 177	酱香烧肉····· 187
辣子福寿螺····· 177	醋熘辣白菜····· 187
天府酱排骨····· 178	排骨烧玉米····· 187
五花肉烧茶树菇····· 178	老干妈排骨····· 188
嘎巴锅排骨土豆····· 179	霸王猪蹄····· 188
水煮烧白····· 179	川北蹄花····· 188
板栗娃娃菜····· 179	麻香腰片····· 189
	泡菜豆腐牛柳····· 189

酸汤肥牛····· 189	四川炖酥肉····· 206
青椒椒仔鸭····· 190	杀猪烩菜····· 206
巴蜀醉仙鸡····· 190	川东乡村蹄····· 207
小煎鸡····· 190	石烹牛骨髓····· 207
泡椒鸡冠····· 191	水煮腊肠····· 207
香辣板鸭····· 191	水煮肚条鳝段····· 208
风味鸭血····· 191	香蒜煮鳊鱼····· 208
麻婆鱼丸····· 192	水煮子鸡鳊鱼····· 208
馋嘴碟鱼头····· 192	辣酒煮闸蟹····· 209
川西泼辣鱼····· 192	白果椒麻子鸡····· 209
川府酥香鱼····· 193	川椒红油鸡····· 209
酸辣鱼肚····· 193	巴蜀香煮鲈鱼····· 210
酸汤浇鱼片····· 193	南瓜百合捞····· 210
怪味带鱼····· 194	乡村炖土豆····· 210
泡菜鲫鱼····· 194	酥肉豆芽汤····· 211
川江鳊鱼····· 194	豆芽肉丸汤····· 211
麻辣鲢鱼····· 195	香菜肉丸汤····· 211
蜀南香辣蟹····· 195	<b>· 川味锅</b>
川味乌江鱼····· 195	干锅驴三鲜····· 212
<b>· 蒸菜</b>	干锅香辣毛肚····· 213
粉蒸肉····· 196	红汤砂锅肥牛····· 214
甜烧白····· 197	干锅鸡····· 215
凉粉鲫鱼····· 198	干锅甲鱼····· 215
天府多味虾····· 199	茶树菇炒手撕狗肉····· 215
五花肉蒸香干····· 200	麻辣排骨香锅····· 216
腊肉蒸豆干····· 200	砂锅百叶结····· 216
腊肠蒸芋丝····· 200	砂锅手撕花菜····· 216
<b>· 汤菜</b>	香锅带鱼····· 217
番茄鸡肝汤····· 201	滋补乌鸡火锅····· 217
鲜蘑豆腐汤····· 202	乳鸽火锅····· 217
米椒酸汤鸡····· 203	猪蹄筋火锅····· 218
笋干老鸭汤····· 204	三味火锅····· 218
酸辣鱼汤····· 204	菌汤滋补火锅····· 218
重庆水煮鱼····· 205	海鲜火锅····· 219
上汤豆苗····· 205	干锅萝卜····· 219
秘制香汤鱼····· 206	干锅香辣虾····· 219

干锅白菜梗····· 220	干丝锅钵····· 221	老汤西红柿牛腩面 225	秘制凉皮····· 227
干锅酸笋鸡····· 220	·小吃	川味花卷····· 226	娘家担担面····· 227
川味干锅凤翅····· 220	豆花面····· 222	红薯饼····· 226	红油凉面····· 228
干锅小羊排····· 221	鱼鳞凉粉····· 223	川府大肉饼····· 226	川式芋头糕····· 228
干锅双笋····· 221	酸汤水饺····· 224	江中凉皮····· 227	巴蜀肉饼····· 228

## 第四章 创新川菜

### ·凉菜

蜀香雄起····· 230
跳水兔····· 231
麻辣酥鱼····· 232
川辣猪三件····· 233
鸿运牛肉····· 234
醉腰花····· 235
大盘肉····· 235
宽汤白肉····· 236
卤水金钱肚····· 236
天府醉花生····· 237
黑芝麻牛百叶····· 237
怪味江湖鸭····· 237
深山老豆腐····· 238
麻辣羊头肉····· 238
海苔冻肉····· 238
酸辣魔芋丝····· 239
功夫耳片····· 239
烧椒皮蛋····· 239
剁椒腰花····· 240
泡椒大肠····· 240
眉州香肠····· 240
蒜汁血肠····· 241
江湖大刀耳片····· 241
豉油蒸耳叶····· 241
四川熏肉····· 242
辣椒猪皮····· 242
红油牛舌····· 242

干拌牛肚····· 243
泡椒黄喉····· 243
椒圈金钱肚····· 243
泡椒脆肚····· 244
红油肚丝····· 244
红油肚花····· 244
红油芝麻鸡····· 245
重庆口水鸡····· 245
红油口水鸡····· 245
双椒凤爪····· 246
酸辣鸡爪····· 246
老醋泡肉····· 246

### ·炒菜

陈皮牛肉····· 247
椒麻鲫鱼····· 248
傻儿肥肠····· 249
新派川式桃花泛····· 250
独门冲香辣虾····· 250
麻辣豆腐····· 251
桂花炒粉丝····· 251
竹篱爆螺花····· 252
川渝香辣蹄····· 252
椒盐北极虾····· 252
牛肉豆花····· 253
飘香芝麻肉丝····· 253
鱼香土豆肉丝····· 253
锅巴香辣鸡····· 254
辣豆豉凤尾腰花····· 254

飘香素味香肠····· 254
风味藕夹····· 255
渝洲少妇鸡····· 255
牛奶炒蛋清····· 255
筒子骨娃娃菜····· 256
酥夹回锅肉····· 256
酸豆角炒肉末····· 257
水煮肉片····· 257
大山腰片····· 257
青豆烧大肠····· 258
霸王肥肠····· 258
圣女果肥肠····· 258
酸菜肥肠····· 259
豆花肥肠····· 259
干煸肥肠····· 260
大盘猪蹄····· 260
小炒蹄花····· 260
石锅芋儿猪蹄····· 261
青椒焖猪蹄····· 261
香菇煨蹄筋····· 261

口水牛杂····· 262
辣子跳跳骨····· 262
干锅腊味茶树菇····· 262
辣炒大片腊肉····· 263
麻辣牛肉丝····· 263
椒香肥牛····· 263
香笋牛肉丝····· 264
香辣牛蹄筋····· 264
家乡辣牛肚····· 264
韭菜炒鸭血····· 265
双椒鸭舌····· 265
木桶鸭肠····· 265
双椒鲜鹅肠····· 266
老干妈鹅肠····· 266
鲜椒双脆····· 267
鸡蛋炒莴笋····· 267
芹菜皮蛋牛肉粒····· 267

### ·烧菜

楼兰节节香····· 268
----------------

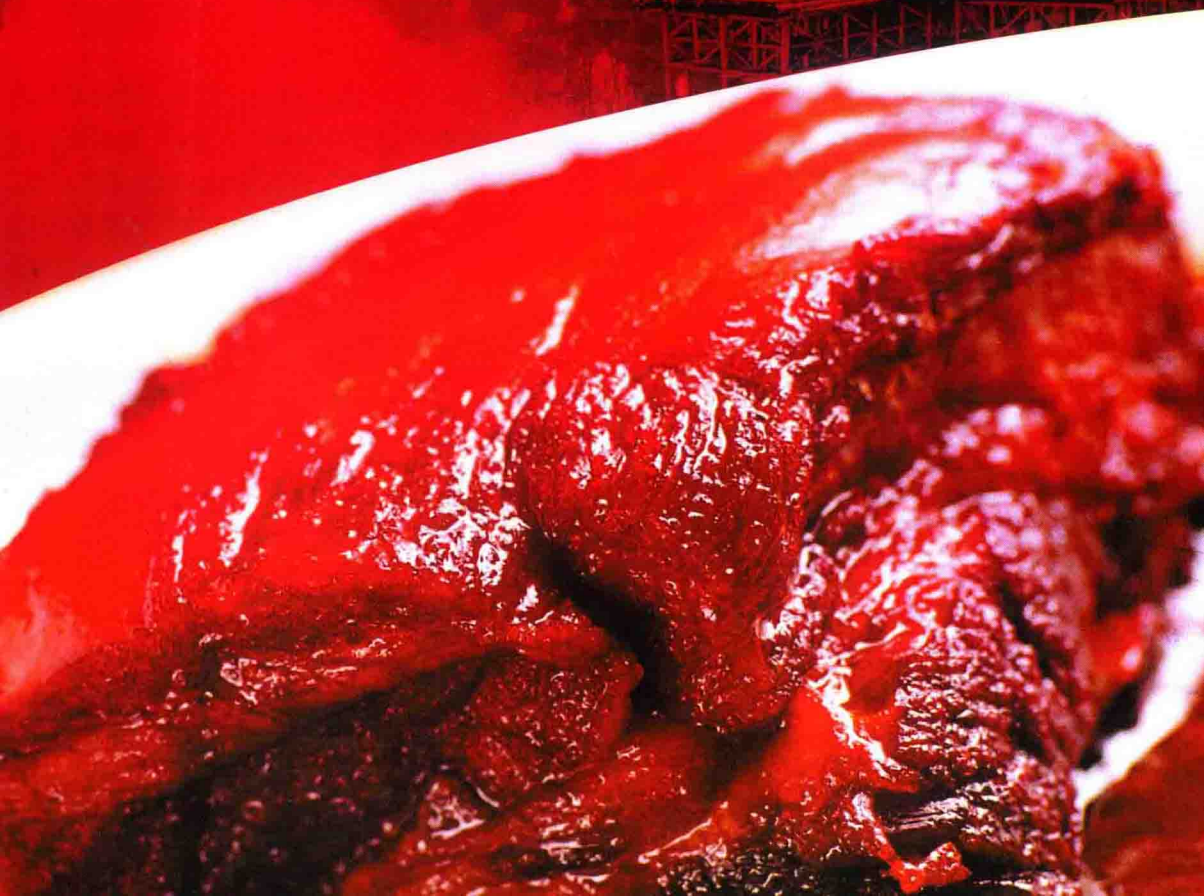


乳香三件····· 269	川湘卤牛肉····· 279	泡菜爆河虾····· 288	萝卜鲫鱼汤····· 299
扣蹄蝴蝶夹····· 270	翡翠牛肉粒····· 279	椒盐鲜虾····· 288	水煮四宝····· 299
花卷烧羊排····· 270	金沙牛肉····· 279	酸辣大虾····· 289	飘香白肉····· 300
歪嘴兔头····· 270	香辣牛肉丸····· 280	口味土龙虾····· 289	飘香水煮肉····· 300
干盐菜回锅肉····· 271	爽口嫩牛肉····· 280	泡椒基围虾····· 289	泼辣酥肉····· 300
邮亭风味蹄····· 271	水煮牛肉片····· 280	香锅蟹····· 290	豆花腰片····· 301
巴国奇香肉····· 271	铁板牛肉····· 281	红汤煮蟹····· 290	辣酒煮鲜什菌····· 301
香辣扣美蹄····· 272	川味牛腱····· 281	辣酒煮花螺····· 290	瑶池盖菜····· 301
泡椒霸王蹄····· 272	钵钵鸡····· 281	香辣馋嘴蛙····· 291	
筷子排骨····· 272	芝麻仔鸡····· 282	西柠玉米豆腐····· 291	<b>· 川味锅</b>
烟笋烧牛肉····· 273	天府竹香鸡····· 282	双椒青岩豆腐····· 291	海味火锅····· 302
锅巴香牛肉····· 273	芋儿鸡翅····· 282		什锦火锅····· 303
口福肥肠····· 273	芋儿烧鸡····· 283	<b>· 蒸菜</b>	四生片火锅····· 303
川味烧双拼····· 274	巴蜀老坛子····· 283	渝人辣不怕····· 292	干锅金牌肥肠····· 304
馋嘴牛腩····· 274	豆芽毛血旺····· 283	腩肉蒸白菜····· 293	馋嘴干锅肥肠····· 304
洋葱猪肚煲····· 274	一品毛血旺····· 284	同安封肉····· 294	馋嘴干锅毛肚····· 304
家常豆腐煲····· 275	口味野鸭····· 284	粗粮排骨····· 294	
一品水煮肉····· 275	冬笋炒板鸭····· 284	蒜泥蒸肉卷····· 294	<b>· 小吃</b>
霸王肘子····· 275	巴蜀醉仙鸭····· 285	剁椒魔芋豆腐····· 295	海棠酥····· 305
太白拌肘····· 276	火爆鹅肠····· 285	川淮美容蹄····· 295	酱香白肉卷····· 306
醋香猪蹄····· 276	剁椒鹅肠····· 285	盘龙带鱼····· 295	叶儿粑····· 306
馋嘴骨····· 276	手撕小羊排····· 286	酱蒸猪肘····· 296	神仙串····· 306
川式一锅鲜····· 277	鱼头泡饼····· 286	咸烧白····· 296	桃脯肉糕····· 307
火焰排骨····· 277	鱼头吞面····· 286	周庄酥排····· 297	风味窝窝头····· 307
虹口大排····· 277	豆花鱼片····· 287	腊味合蒸····· 297	川北豌豆凉粉····· 307
思乡排骨····· 278	松子鱼····· 287	山城面酱蒸鸡····· 297	
蜀国第一排····· 278	家乡怪味鱼····· 287	<b>· 汤菜</b>	
水煮血旺····· 278	蜀香麻婆鱼····· 288	萝卜连锅汤····· 298	



第一章

食在中国，  
味在四川



## 川菜的起源、形成和发展

川菜历史悠久，其源头可追溯到战国到秦汉期间。川菜的发源地就是战国时期的巴国和蜀国，《华阳国志》曾有这样的记载，巴国“土植五谷，牲具六畜”，并出产鱼盐和茶蜜；蜀国则“山林泽鱼，园圃瓜果，四代节熟，靡不有焉”。在战国时期墓地出土文物中，已有各种青铜器和陶器食具，川菜的萌芽可见一斑。

这里说的川菜是一个大概念，也就是起源于古代巴蜀两国的烹饪菜系即为川菜。据史学家考证，早在秦统一“六国”夺取蜀国时，姜、花椒等辛香调味品，就已成了巴蜀地区的风味特产。

后来秦惠王和秦始皇先后两次大量移民蜀中，大量中原移民将烹饪技术带入巴蜀，同时也带来中原地区先进的生产技术，这对发展生产有巨大的推动和促进作用，也促使原来巴蜀地区的民间佳肴和饮食精华与之融汇，为后来川菜的独特烹饪技术的形成与发展奠定了基础。

川菜的形成，大致在秦始皇统一中国到三国鼎立之间。虽然此时四川饮食文化尚未出现明显的地区性特色，但是当时四川的政治、经济、文化中心已经逐渐移向成都，此时，无论烹饪原料的取材，还是调味品的使用，以及刀工、火候的要求和专业烹饪水平，均已初具规模，已有菜系的雏形。

时至唐宋，繁荣的巴蜀经济、商品的交流给了地区性饮食文化的形成以充分的支持，巴蜀饮食水平达到了新的高度，这在唐诗里也有所反映，例如杜甫在四川夔府时，曾作《槐叶冷淘》诗：“青青高槐叶，采掇付中厨。新面来近市，汁滓宛相俱。入鼎资过熟，加餐愁欲无。碧鲜俱照箸，香饭兼苞芦。”“冷淘”是一种凉面，早在南北朝时期即已出现其雏形，盛唐时成为宫廷宴会的时令饮食，杜甫能在夔府吃到冷淘，说明京师盛宴里的佳肴也已流传到四川民间。

明末清初，川菜运用辣椒调味，对早期形成的“尚滋味”、“好辛香”的调味传统有了进一步发展，与此同时，大批外籍官员带厨师入川，带来各地的名饌佳肴和饮食风尚。川菜博取众家之长，吸收四方烹饪精华，并逐渐形成一套独特的烹饪技术，与鲁菜、苏菜、粤菜并称中国四大菜。

辣椒传入中国之后，川菜味型增加，菜品愈加丰富，烹饪技术日趋完善。据说，在抗战“陪都”时，各大菜系名厨大师云集重庆，更使川菜得以博采众长、兼收并蓄，从而达到炉火纯青的境地。

此后，随着经济的繁荣和人们生活水平的不断提高，川菜在原有的基础上不断创新，推出人们所喜爱的菜品。川菜还吸收南北菜肴之长形成北菜川烹、南菜川味的特点。川菜影响遍及海内外，因此四川就有了“味在四川”、“吃在四川”的美誉。



## 川菜的特点

川菜讲究色、香、味、形，尤其在“味”上风格独具，以味型多样、变化精妙、用料之广、口味之厚为其主要特色。总结起来，川菜主要有以下三个特点。

### 取材原料丰富

川菜的烹饪原料更是丰富多样，既有山区的山珍野味，又有江河的鱼虾蟹鳖；既有肥嫩味美的各类家畜，又有四季不断的各种新鲜蔬菜和笋菌。川菜原料的丰富和变化，对川菜产生了重大影响，一道菜肴的风味与原料的独特不无关系。

除此之外，还有品种繁多、质地优良的酿造调味品和种植调味品，如郫县豆瓣酱、关中保宁醋、犀浦酱油、浦江豆腐乳、新繁泡菜、汉源花椒等。有如此多的材料，再加上厨师们独具匠心的调配，再使川菜美到极致，川味因此赢得大多数人的青睐。

### 川味离不开精湛刀工

行话称：“切、配指挥一切，头墩子指挥川菜。”刀工是川菜制作的一个很重要的环节。精湛的刀工能够使菜肴便于调味，整齐美观，而且

能够避免成菜生熟不齐、老嫩不一。成菜的好坏，靠的就是基本功，反过来，成菜的外观、口味也反映了刀工水平，例如“遛鸡丝”中的刀工技术可以直接通过鸡丝的形状反映出来，上浆技术可以通过或老或嫩之口感反映出来。

刀法和配料的熟练掌握和运用绝非一朝一夕之事。无论川菜今后如何发展，这些最基本的技能都是不能丢的。

### 烹调方法多样，注重调味

川菜的烹饪方法有40多种，如煎、炒、炸、爆、熘、煸、炆、烘、烤、煮、烩、烫、蒸、卤、冲、拌、渍、泡、冻、生煎、小炒、干煸、干烧、酥炸、软、早蒸、油淋、糟醉、炸收、锅贴等，每个菜肴采用何种方法进行烹制，必须依原料的性质和对不同菜式的工艺要求决定，确保烹饪质量上乘。

川菜自古讲究“五味调和”、“以味为本”。川菜烹制过程中常用到辣椒、花椒、胡椒、豆瓣酱和醋、汤等调味品。各种调味品按不同的配比，就产生了鱼香、麻辣、椒麻、怪味等各种味型川菜，由此才有了今天“百味川菜”的美誉。



## 川菜的特色原料

### 米粉

米粉又称为米线，是指以大米为原料，经过浸泡、磨浆、过滤、蒸笼、压条等工序加工而成的。米粉是四川人最喜爱的食物之一，质地柔韧，富有弹性，水煮不糊汤，干炒不易断，配以各种菜码或汤料进行汤煮或干炒，爽滑入味，深受大众喜爱。绵阳米粉在四川一带大有名气。

### 粉条

粉条，是由绿豆、马铃薯等原料加工制成的丝状或条状干燥淀粉制品。四川俗称水粉，是四川名吃酸辣粉、肥肠粉的主要原料，红苕粉条是四川火锅的主要原配料。粉条有良好的附味性，它能吸收各种鲜美汤料的味道，再加上粉条本身的柔润嫩滑，更加爽口宜人。

### 蚕豆

蚕豆，又称胡豆。相传西汉张骞自西域引入中国，在四川的栽培历史有千年以上。蚕豆营养价值丰富，可食用，是制作豆瓣酱的主要原料，也可制酱油、粉丝、粉皮和作蔬菜。

### 豌豆

豌豆，在我国主要产于四川，又称雪豆。可作为粮食与制淀粉用，主要用于炖汤，是四川名菜如雪豆蹄花汤、肉焖豌豆等的主要原料之一。

### 芸薹

在四川分布比较广，又称为油菜、油菜薹，有紫菜薹和绿菜薹两种。在川菜的烹饪中主要用于煸炒或用作配菜。芸薹质地脆嫩，略有苦味，含有多种营养素，维生素 C 的含量尤其丰富。

### 豌豆尖

豌豆尖是豌豆枝蔓的尖端，是四川地区冬春季节的叶菜之一。豌豆尖茎叶柔嫩，味美可口，

是一种质优、营养丰富、食用安全、速生无污染的高档绿色蔬菜。豌豆尖是豌豆尖酥肉豆汤、豌豆尖素面等名川菜的主要原料。

### 魔芋

四川魔芋产区主要分布在川东的大巴山山区，西南部金沙江河谷地带是全国最重要的白魔芋产区。魔芋地下块茎可加工成魔芋粉供食用，是川菜的特色原料之一。以魔芋为原料加工成的魔芋豆腐就属于川菜，魔芋丝、魔芋结、魔芋片、泉菌魔芋耳朵、泉菌魔芋蝴蝶等魔芋食品都是利用魔芋精粉制作而成。

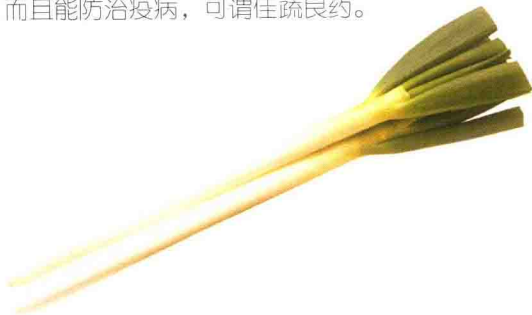


### 洋姜

又称为阳姜、菊芋，四川人主要用其制作酱菜和泡菜。也可以食用，可煮食或熬粥、腌制咸菜、晒制洋姜干、制取淀粉和作酒精原料。

### 葱

葱是川菜中使用最广泛的调味品，主要用于除腥、去膻、增香、增味，它不仅可作调味之品，而且能防治疫病，可谓佳蔬良药。



### 大蒜

大蒜在川菜中是最重要的调配料，除广泛用



于炒菜、烧菜以外，还是鱼香、蒜泥、家常等味型的主要调味品。在烹调鱼、肉、禽类和蔬菜时有去腥增味的作用，特别是在凉拌菜中，既可增味，又可杀菌。

### 蒜头

主要产于我国广西、贵州、四川等地。蒜头色白，质地脆嫩，辣中带甜，有特殊的香味，做菜可炒食、盐渍或糖渍。如泡蒜头、糖蒜头、甜蒜头等，甜蒜头还具有健脾开胃、去油腻、增食欲的作用，口感嫩、脆、酸、甜，并略带辣味，十分爽口。它既可单独食用，也可作为配料，制成多种美味佳肴。



### 竹荪

为世界著名的食用菌，有“山珍之王”、“素中珍品”之称，我国主产于四川、云南、贵州等地。有特别的防腐功能，夏日加入竹荪烹调的菜、肉多日不变馊。营养价值极佳，入赘时主要用于高级筵席的清汤菜式。



### 侧耳根

又称鱼腥草，叶颜色紫红，茎粗壮，质地酥脆，有一种特殊的香味。最常见的吃法是凉拌，这种吃法适合大多数人。鱼腥草性寒凉，老人和体弱的人可以用鱼腥草炖鸡的方法。侧耳根还有润心的作用，对于缓解夏季心神烦躁很有帮助。

### 酸菜

为叶用青菜的腌制品，是一种绿色天然的健康食品，酸香味醇、清淡爽口。



腌渍时间较长，多为一年以上，所以酸味很重，一般不直接食用，冬季是制作酸菜的最佳季节，主要用于汤菜、烧烩菜的调味。

### 四川泡菜

在四川，人人爱吃泡菜，在筵席、宴会中，在品尝各味佳肴之余，最后上几种泡菜，以调节口味，味道咸酸，口感脆生，也有醒酒解腻的特殊效果。制作泡菜的原料很多，根、茎、叶、果、瓜、豆无一不可。成品新鲜，质地脆嫩，咸淡适口。泡菜多直接食用，也有些可用作调料，例如泡子姜、泡红辣椒、泡青菜。





## 川菜的调味风格

说到川菜，避不开的一个问题就是川菜的调味风格。

川菜用味型来命名的菜式可以说比比皆是，譬如鱼香肉丝、椒麻霸王鸡、怪味鸡丝等，这是川菜的一个显著特点。从烹制方法、刀工刀法上看，川菜同其他菜式大同小异。但是以味型来烹制菜肴的，只有川菜。

川菜的特性反映在味的制作上，主要有两个特点：

一是味型多种多样。川菜的味型之多是其他菜系无法比拟的，川菜的味型比较常见的说法是 24 种，但是在实际操作应用中远远超过了这个数目，因为随着新的调味原料的开发，川菜又不断地采纳吸收外来的味型，使得川菜的味型也在不断增加。

二是富于变化。这种变化是因人而异，因时而异，因地而异，因物而异。即便同一种味型，如烟香味、酒香味、糟香味都是以咸味为基础，但是其香味并不完全一样。

谈川菜的风格，要从味入手；谈川菜的味，要从辣入手。川菜使用辣椒、花椒的准则并不是越辣越好、越麻越好，而是强调因人、因时、因地、因料而灵活使用辣椒和花椒。

因人而异：川菜的厨师到各地区做川菜，不能按照四川人的口味烹饪，要做到既保持川菜的风味特点，又得考虑到当地人的接受程度。

因时而异：烹饪川菜，天气热的时候用味、用油要轻，用辣也要轻，反之亦然。

因地而异：地域不同，用味也是不同的，特别是辣味，干燥的地方与潮湿的地方，对辣味的感受有很大不同，哪怕是同样一道菜，用同样分量的调味料，给同一个人吃，在不同的地域，感受是完全不同的。

因料而异：单就辣来说，川菜中就有麻辣、干香辣、酥香辣、油香辣、清香辣、冲香辣、酱香辣等味型，这样丰富的味蕾体验可不是一个辣字就能概括的。

