

天府美食馆
Winsharo Diet
美味·美食系列

酣畅淋漓尽享麻辣诱惑之旅
原汁原味感受巴蜀饮食文化

任庆 杨曦◎编著

猪肉·禽蛋·水产·素菜·凉菜·小吃·火锅
十三种特色调味料 七种刀工 三种火候 二十四种烹饪方式
十三种美味汁 四种蘸碟 二十三种味型
味型 烹饪方式 适用范围 主料 辅料 调料
做法 制作小窍门 经典吃法 佳肴轶事
营养价值 一招多变 精彩无限

新编

正宗川菜

大全

超值版

正宗川菜

从菜鸟到大厨，
就这么简单！

华夏出版社



任庆 杨曦◎编著



华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新编正宗川菜大全/任庆, 杨曦编著. —北京:
华夏出版社, 2011.3
ISBN 978-7-5080-6283-9

I. ①新… II. ①任…②杨… III. ①菜谱—四川省
IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第019166号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhua bookstore.com>

新编正宗川菜大全

编 著: 任 庆 杨 曦

责任编辑: 郭 淼

封面设计: 蒋宏工作室

排版制作: 蒋宏工作室

出版发行: 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销: 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷: 三河市汇鑫印务有限公司

开 本: 787×1092mm 1/16

印 张: 28

字 数: 350千

版 次: 2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5080-6283-9

定 价: 49.80元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换



Contents

目录

川菜秘籍

一、川菜概览	1	四、川菜美味汁	11
二、川菜特色调味料	2	五、川菜的味型	18
三、川菜的刀工火候及烹饪方式	5	六、川菜中的油芡汤	23

图解部分



畜肉类

响铃肉片	28	茉莉花氽鸡片汤	38	蒜仔烧排骨	53
素响铃肉片	29	原笼玉簪	39	金沙排骨	55
三下锅	29	红苕粉蒸肉	39	火爆牛黄喉	56
腊肉青菜头	30	软炸蒸肉	40	牙签牛肉	57
土家三下锅	30	蒸蛋皮肉卷	41	牙签鸭柳	58
回锅肉	31	红焖猪蹄	42	川式牛排	58
青椒回锅肉	32	坛子肉	43	麻辣火爆毛肚	60
素回锅肉	32	陈皮牛肉	44	糊辣毛肚	60
龙眼甜烧白	33	陈皮鸡翅	45	三椒兔花	61
家常甜烧白	34	陈皮泡茶	45	泡椒串串兔	62
炸扳指	34	大蒜烧肚条	46	酱爆兔肉丁	62
火爆肥肠	35	芙蓉酥条	47	口口香串串兔	63
熘肥肠	35	豆芽肚条汤	47	孜然辣子猪蹄	64
青笋烧兔	36	莴笋烧肚条	47	香辣孜然烤翅	65
青笋烧排骨	37	麻花肉片	48	麻辣孜然小土豆	65
青笋烧鸡	37	麻花鸭掌	49	辣子肥肠	65
氽肝片汤	37	折耳根炒腊肉	50	辣子鸡翅尖	66
黄瓜氽肉片汤	38	蛋包肉	51	江津肉片	67
		豆筋烧肉	52	乐山跷脚牛肉	68
		家常豆筋	53	坨坨肉	70



禽蛋类

子姜爆鸭丝	72
子姜爆肉丝	72
茶碗蒸蛋	73
蒸鸡蛋羹	74
什锦蒸鸡蛋羹	74
香菇红枣鸡	74
当归炖鸡	75
山药炖鸡	75
芋儿烧鸡	76
芋儿排骨煲	76
芋儿五花肉	76
香菇春笋鸡	77
香菇炖排骨	77
荷叶粉蒸鸡	78
荷叶粉蒸肉	78
泡椒鸡片	79
香酥鸡翅	80
香酥鸡排	80
川味咖喱鸡尖	81
双色蛋方	82
苦瓜烧鸭	83
抄手鸭	84
苦瓜烧肉	84
泡椒爆鸭肠	86
虎皮蛋	87
鱼香虎皮蛋	87
五香茶叶蛋	87
虫草鸭	88
虫草鸡汤	88
樟茶鸭	90
小煎鸡	91



水产类

糖醋脆皮鱼	94
家常脆皮鱼	95
桂花脆皮鱼	95
白汁五柳鱼	96
豆腐烧鱼头	97
剁椒鱼头	98
软烧子鲶	99
大蒜烧鲶鱼	100
红烧鲶鱼	100
干煸鳝丝	101
香酥带鱼	102
炒鳝鱼丝	102
滑炒鳝鱼丝	102
红烧带鱼	103
清蒸带鱼	103
沙锅鱼头	104
川芎白芷炖鱼头	104
清炖鲢鱼头	104
干烧大虾	106
玻璃鱿鱼	107
油焖大虾	107
鱼香大虾	107
家常海参	109
清蒸茶鲫鱼	110
三鲜海参	110
茶香牛肉	111
清茶功夫乳鸽汤	111
泡菜鲫鱼	112
泡椒鱼	112
大蒜腐竹焖鲫鱼	114
红烧坨坨鱼	115
回锅鱼片	116
泡椒墨鱼仔	117

香辣鱼片	117
番茄鱼片	117
咖喱蟹块	118
宫爆墨鱼仔	118
咖喱牛肉	119
咖喱鸡	119
四川香辣蟹	120
泡椒鲜贝	121
腰果鲜贝	121
麻辣鲜贝	121
软炸鲜贝	122



素菜类

烩千张	124
熊掌豆腐	125
蒜椒炆千张	125
麻辣千张	125
三鲜豆腐钵	126
剁椒香煎豆腐	126
干贝咸蛋黄豆腐	127
酸辣豆花	128
肥肠豆花	128
鱼香茄子	129
干煸苦瓜	130
酸辣土豆丝	131
鸡蛋炒苦瓜	131
红烧苦瓜	131
青椒土豆丝	132
狼牙土豆	132
炆炒莲白	133
酸辣莲花白	133
泡椒魔芋	134
酸菜魔芋	134

金钩凤尾	135
如意竹荪	136
金钩烘蛋	136
金钩白菜	136
鹌鹑蛋竹荪汤	137
四喜吉庆	138
盐白菜冬笋	139
盐白菜爆鸭舌	139
八宝素烩	140
上汤萝卜丝	141
拔丝香蕉	142
拔丝苹果	142
拔丝红薯	142
红嘴绿衣	143
金钩娃娃菜	143
爆炒豆腐干	144
三鲜青豆	145
炸藕盒	146
鱼香藕盒	146
糖醋藕丁	146
辣炒萝卜干	148
干煸黄豆芽	149
素烧茄子	150
豆豉蒸茄子	151
青椒炒茄子	151
烤泡椒茄子	151



凉菜类

红油耳丝	154
蒜泥白肉	155
耳丝拌凉粉	155
香卤猪耳	155
蒜泥黄瓜	156
蒜泥菠菜	156

麻辣牛肉干	157
鸡丝海蜇	158
灯影牛肉	158
糖醋海蜇丝	159
麻辣海蜇	159
椒麻鸡片	160
双味鸡片	160
鱼香凤爪	161
麻辣酥虾	162
软酥麻辣鸡爪	162
红烧鸡爪	162
鱼香大虾	163
酥炸虾排	163
香芹拌豆干	164
蒜泥黄瓜	165
四川泡菜	166
糖醋黄瓜	166
凉粉鸡丝	168
麻辣小龙虾	169
抿嘴田螺	170
蒜泥鲜贝	171
爆炒田螺肉	171
泡椒田螺肉	171
香油拌菠菜	172
蒜泥虾仁	172
鸡丝拌菠菜	173
麻辣藕片	174
姜汁藕片	174
椒麻四季豆	175
辣拌四季豆	175
花仁拌豆干	176
麻辣香丝	177
酸辣素三丝	177
五彩蜜汁番茄	178
糖粘黄豆	179
糖粘花生仁	179

夫妻肺片	180
川北凉粉	182



小吃及火锅类

担担面	184
凉面	185
华兴煎蛋面	185
韩包子	186
糖油果子	188
三大炮	189
叶儿粑	190
军屯锅盔	191
伤心凉粉	192
肥肠粉	193
大头菜锅盔	194
寿桃	195
八馅寿桃	195
鸳鸯蒸饺	196
玉米煎饼	197
韭菜盒子	199
无糖米老鼠	199
宜宾燃面	200
苞谷粑	201
干锅兔	202
干锅鸡	202
冷锅鱼	204
串串香	205
啤酒鸭火锅	207
烧鸡公火锅	208
干锅小龙虾	210
山珍火锅	212
鸳鸯火锅	214

详解部分



畜肉类

- | | | | | | |
|---------------|-----|--------------|-----|--------------|-----|
| 四川腊肉 | 215 | 水煮烧白 | 227 | 冬瓜丸子汤 | 241 |
| 酱腌肉 | 216 | 东坡肘子 | 228 | 粉丝丸子汤 | 241 |
| 川味腌鱼 | 216 | 东坡肉 | 228 | 萝卜连锅汤 | 242 |
| 川味香肠 | 217 | 酥肉 | 229 | 清炖排骨汤 | 242 |
| 宜宾广味香肠 | 217 | 椒盐酥肉 | 229 | 冬菜腰片汤 | 243 |
| 生爆盐煎肉 | 218 | 烧酥肉 | 229 | 肥肠豆沙汤 | 244 |
| 青椒盐煎五花肉 | 218 | 鲈海椒蒸肉 | 230 | 虾仁冬菜汤 | 244 |
| 土豆盐煎肉 | 218 | 油煎鲈海椒 | 230 | 腰片豆腐汤 | 244 |
| 锅巴肉片 | 219 | 鲈海椒蒸鱼 | 230 | 雪豆猪蹄汤 | 245 |
| 番茄虾仁锅巴 | 220 | 红烧肉 | 231 | 豆汤 | 245 |
| 锅巴鱿鱼 | 220 | 土豆烧排骨 | 231 | 雪豆猪肘汤 | 246 |
| 酱肉丝 | 220 | 泡菜炒肉末 | 232 | 黄豆蹄花汤 | 246 |
| 酱排骨 | 221 | 泡豇豆炒肉 | 232 | 鸡腿菇肉片 | 247 |
| 酱鸡丝 | 221 | 泡菜炒饭 | 232 | 鸡腿菇炒虾仁 | 247 |
| 鱼香肉丝 | 222 | 臊子脑花 | 233 | 三杯鸡腿菇 | 247 |
| 胡萝卜鱼香肉丝 | 222 | 鱼香脑花 | 233 | 川式小炒肉 | 248 |
| 微波炉鱼香肉丝 | 222 | 攒丝杂烩 | 233 | 豉香小炒肉 | 248 |
| 干煸肉丝 | 223 | 烧什锦 | 234 | 茄皮小炒肉 | 248 |
| 干煸牛肉丝 | 223 | 火爆腰花 | 235 | 爆炒苦瓜肉丝 | 249 |
| 老干妈干煸肉丝 | 223 | 白油肝片 | 236 | 香肠炒苕尖 | 249 |
| 芹菜炒肉丝 | 224 | 宫保腰花 | 236 | 火腿焖豌豆 | 250 |
| 凉拌芹菜叶 | 224 | 焯炒腰花 | 236 | 香肠炒莲花白 | 250 |
| 火腿肠炒西芹 | 224 | 小笼粉蒸牛肉 | 237 | 葱油火腿卷 | 251 |
| 子姜肉丝 | 225 | 猪肝泥 | 237 | 五彩豌豆丁 | 251 |
| 子姜红椒肉丝 | 225 | 菠菜猪肝汤 | 237 | 豌豆炒虾仁 | 251 |
| 拌子姜 | 225 | 土豆烧牛腩 | 238 | 火腿冬瓜夹 | 252 |
| 糖醋里脊 | 226 | 干烧牛筋 | 239 | 南瓜粉蒸肉 | 253 |
| 茄汁里脊 | 226 | 番茄牛腩 | 239 | 芋头粉蒸肉 | 253 |
| 咸烧白 | 227 | 丸子汤 | 240 | 土豆粉蒸肉 | 253 |
| | | 卤牛筋 | 240 | 麻辣肉皮 | 254 |
| | | 萝卜炖牛筋 | 240 | 水晶猪皮冻 | 254 |
| | | 清炖牛肉汤 | 241 | 响皮 | 254 |

酿苦瓜	255
果酱排骨	256
豉汁排骨	256
老干妈香辣排骨	257
红白萝卜煨牛腩	258
老干妈煎肉	258
啤酒牛肉	259
煮啤酒	259
泡椒牛柳	260
尖椒牛柳	260
黑椒牛柳	261
麻辣羊肉串	261
葱爆羊肉	262
简阳羊肉汤	262
黄瓜炒兔丁	263
泡椒腊肉	264
辣子兔丁	264
三色兔丁	265
酸辣蹄筋汤	265
宫保双色兔丁	265
火烧白云	266
麻辣肠旺	267
香辣脑花	267
卤肥肠	268
玉米排骨汤	268
藕炖排骨汤	269
玉米棒炖排骨	269
胡萝卜玉米牛蒡汤	269
竹荪肉片汤	270
花生红枣莲藕汤	270
竹荪炖乳鸽	270
水煮牛肉	271
合川肉片	272
辣子鸡丁	273



禽蛋类

酱爆鸡丁	273
宫保鸡丁	274
花椒鸡丁	275
宫保兔丁	275
宫保虾仁	275
芙蓉鸡片	276
花椒鸡	276
鸡豆花	277
姜汁热窝鸡	278
三元白汁鸡	279
家常热味鸡	279
白汁鸡	280
白汁鸭条	280
雪花鸡淖	280
白果炖鸡	281
白果炒虾仁	282
莲子白果炖乌鸡	282
陈皮鸡	282
白汁鸡糕	283
陈皮鸡翅	283
大千鸡	284
板栗烧鸡	285
板栗红烧肉	286
香酥鸭子	286
卤鸭子	287
甜皮鸭	287
魔芋烧鸭	287
干魔芋烧鸭子	288
红烧鸭子	288
带丝鸭	289
海带排骨汤	289
豆腐海带汤	289

软烧子鹅	290
酸菜鸡丝汤	291
鲜熠鸡丝	292
酸菜肉丝	292
糍粑辣子鸡	293
山椒翡翠鸡	294
糍粑辣子兔	294
啤酒鸭	295
啤酒烧鸡	295
神仙鸭	296
卤水冒鹅肠	296
银针炒鸭丝	297
冒烤鸭	297
山椒凉瓜煎蛋	298
银针火鸭丝	298
紫菜蛋花羹	299
虾米紫菜汤	299
歌乐山辣子鸡	300
贵妃鸡翅	300
泸州烘蛋	301
乐山钵钵鸡	302
永郎黄焖鸡	302
豆腐烧鲫鱼	304



水产类

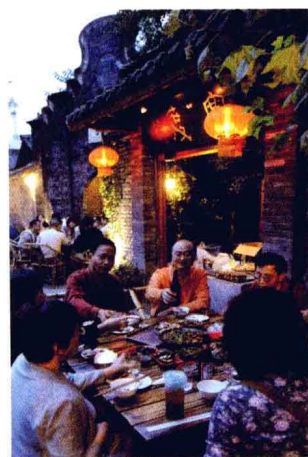
豆腐鲫鱼汤	305
豆瓣鱼	305
豆瓣黄鱼	306
豆瓣鲫鱼	306
奶汤鲫鱼	307
通草鲫鱼汤	307
萝卜丝鲫鱼汤	307
茄汁鱼片	308

花椒鱼片	308	麻辣烤鱼	324
糖醋鱼片	308	剁椒烤鱼	325
大蒜烧鳝段	309	醋椒鱼	325
红烧鳝鱼	310	菊花鱼	326
泡椒鳝鱼	310	柠香菊花鱼	326
红烧甲鱼	310	龙井菊花鱼	326
清炖甲鱼	311	酸腌菜鱼片汤	327
清蒸甲鱼	311	黄瓜烩虾	328
大蒜烧甲鱼	312	西芹烩虾仁	328
东坡墨鱼	312	山椒基围虾	328
墨鱼炖鸡	313	香辣虾	329
茄汁溜墨鱼	313	麻辣基围虾	329
翡翠虾仁	314	蒜香扇贝	330
西芹腰果虾仁	314	土豆烧甲鱼	331
虾仁滑蛋	314	红烧泥鳅	331
云长玉浆饺	315	花溪辣椒泥鳅	332
荔枝鱿鱼卷	316	麻辣泥鳅	332
干煸鱿鱼丝	317	豉椒鳝片	332
茄汁鱿鱼卷	317	鸡腿菇鲍鱼	333
五彩鱿鱼丝	318	香菇鲍鱼	334
辣酱炒鱿鱼丝	318	椒盐文蛤	334
酸辣海参汤	318	冬瓜文蛤汤	334
酸辣鱿鱼汤	319	双椒文蛤	335
红枣海参淡菜汤	319	太安鱼	335
鱼香干贝	319	枸杞炖鱼头	336
宫保干贝	320	剁椒鱼头	336
龙井鲍鱼	320	鳝鱼粉丝煲	337
鲍鱼炖鸡	321	清炖鳝鱼	337
鸡淖鱼翅	321	犀浦鲶鱼	337
鸡淖鱿鱼	322	水煮鱼	338
鸡淖海参	322	酸菜鱼	339
干烧鱼翅	323	邮亭鲫鱼	340
清炖鱼翅	323	球溪河鲶鱼	341
三鲜鱼翅汤	323	口袋豆腐	342



素菜类

鱼香口袋豆腐	342
口袋豆腐汤	342
河水豆花	343
石磨黑豆花	344
香辣牛肉豆花	344
鱼香茄饼	344
家常茄子	345
炆黄瓜	346
炆豆芽	346
川辣黄瓜	346
肉末泡豇豆	347
红油拌泡豇豆	347
虎皮青椒	347
荤虎皮海椒	348
番茄青椒	348
糍粑土豆泥	349
泡菜土豆泥	349
肉酱土豆泥	349
八宝饭	350
鱼香鸭血旺	350
酸辣鸭血旺	351
红烧凉粉	351
干拌荞凉粉	352
拌豌豆凉粉	352
蚂蚁上树	352
黄豆芽炒粉条	353
油焖春笋	353
干烧春笋	353
醋熘白菜	354
糖醋白菜	354
川味家常炒白菜	354



麻辣毛肚卷.....	397	凉虾.....	414
可乐鸡翅.....	398	开心冰粉.....	415
五香啤酒鸡翅.....	398	奶香小馒头.....	416
手撕鸡.....	398	烫面素饺.....	416
凉拌鸭肠.....	399	南瓜煎饺.....	417
火爆鸭肠.....	400	椒麻手抓饼.....	418
豇豆拌鸡杂.....	400	香甜手抓饼.....	418
酸辣鸡杂.....	400	葱油酥.....	418
花生拌鱼皮.....	401	椒盐酥饼.....	419
香辣凤尾鱼.....	401	宫廷桃酥.....	420
香辣兔头.....	402	金鱼虾饺.....	420
香酥泥鳅.....	403	酸辣粉.....	421
香辣海蛰皮.....	404	宜宾炖鸡面.....	422
芥末海蛰皮.....	404	江门荤豆花.....	422
酸甜莴笋丝.....	404	渔家干煸土豆饼.....	423
花生拌芹菜.....	405	鸡丝豆腐脑.....	424
爽口泡黄瓜.....	405	红汤火锅.....	424
胭脂萝卜.....	406	清油红汤火锅.....	425
怪味苦瓜.....	406	清汤火锅.....	426
果珍甜藕.....	407	毛肚火锅.....	427
甜水面.....	408	翅味鲜.....	428
		冒菜.....	429
		重庆老灶火锅.....	430



小吃及火锅类

龙抄手.....	409
过桥抄手.....	410
老麻抄手.....	410
钟水饺.....	410
赖汤圆.....	411
麻元.....	412
蛋烘糕.....	413
凉糕.....	413

味型索引..... 431



一、川菜概览

川菜，是我国八大著名菜系之一，它发源于古代的巴国和蜀国，历史悠久，源远流长。川菜是地方风味极其浓郁的菜系，它用料多变，具有一菜一式、百菜百味的特点，尤其以麻辣风味闻名中外。

川菜的发展在地域上以重庆、成都为中心，再加上上河邦（绵阳地区为中心）、下河邦（万县地区为中心）、小河帮（自贡、宜宾）、资川帮（以资中为中心的沱江流域，包括威远、仁寿、井研、富顺等地）。四川境内物产丰富，比如自贡井盐、郫县豆瓣、潼川豆豉、中坝酱油、保宁食醋、宜宾芽菜、涪陵榨菜等，造就了川菜麻、辣、鲜、嫩、烫、酥的风味特点。

川菜的菜式多种多样，其烹饪方式以小煎、小炒为主，口味偏重于辣味和麻味。它取材广泛，菜式麻辣鲜香，让人食之难忘。

川菜中的一大特色品种就是火锅，主要分为红汤（麻辣）、白汤（咸鲜）两种类型。现在常见的还有鸳鸯锅，即同时包含红汤、白汤两种汤锅。另外，从食材来看，最传统的四川火锅是毛肚火锅。四川火锅作为一种流行的风味美食，影响遍及全国各地，它可以把任何食材放入锅中涮烫，其风味兼具麻辣味和各种食材自身的味道，吃起来令不少人对它又爱又怕——辣得直冒汗，却还直呼过瘾。其中，红汤火锅除了讲究麻辣之外，还十分注重辣而不燥、麻而不烈，在火锅的汤底里面加入了很多中药材和香料，使麻辣味得到了调和。所以，四川火锅不仅鲜香麻辣，而且回味醇和、不伤肠胃。

川菜的另一大特色品种就是川味小吃。川味小吃多以米、面制作而成，十分讲究调味。其中，许多有名的四川小吃都发源于旧时城镇沿街叫卖的小贩，历经数十甚至数百年的发展，到现在已成为老字号川味小吃。比较出名的有：龙抄手、钟水饺、韩包子、担担面、赖汤圆、三合泥、三大炮、水晶烧卖、叶儿耙、鸡丝凉面、豆腐脑、蛋烘糕、甜水面等。



二、川菜特色调味料

辣椒

辣椒，又称番椒、海椒、辣子、辣角、秦椒等，是一种茄科辣椒属植物。果实通常为圆锥形或长圆形，一般呈鲜红色、绿色、黄色或紫色，尤其以红色最为常见。辣椒因果实中的果皮含有辣椒素而具有辣味，能增强人的食欲，并且富含维生素C。辣椒在川菜的烹调中应用极其广泛，可以直接加入菜肴中烹制，也可以制成辣椒酱等调味品。



泡红辣椒

泡红辣椒，也叫作鱼辣子，是川菜中一种重要的调味品，以泡菜盐水浸渍而成。它色泽红润，味稍辣且咸味适中，有少许的酸味，用在菜肴中可以增色、增香、增味。泡红辣椒主要用于鱼香味型和家常味型的菜肴中。



干辣椒

干辣椒是鲜辣椒的干制品，是川菜的重要调味料之一。干辣椒性辛温，能祛寒健胃，其色泽鲜红，辣味较重。干辣椒品种很多，有大荆条、二荆条、五叶椒、朝天椒、七星椒、大红袍和小米椒等，尤其以色泽较好、大小均匀、辣味重、形状完好且带蒂者为佳。干辣椒在川菜中用途极其广泛。干辣椒还可以加工成辣椒面、辣椒油等。



花椒

花椒，又称蜀椒、川椒，味辛性温麻，具有祛湿止痛的功效。花椒入菜可以去除肉类的腥气，增强食欲。产于四川凉山、汉源等地的南路椒，颜色黑红，油润，味香且麻味浓烈，尤其以汉源所产的花椒品质为佳，有“贡椒”之称。产于四川凉山的青花椒，色泽青绿，香麻味浓烈，但略带苦味，现在多用于烹调新派火锅。产于四川茂县、金川等地的西路椒，特点是颗粒大、颜色紫红、肉厚、味道香且麻。花椒是川菜中非常重要的调味品，整粒使用的花椒主要用于热菜，常见于麻辣、椒盐、糊辣、椒麻、怪味等味型。



花椒面



花椒面，也叫作花椒粉，是花椒磨碎后的粉末，味香而辣。花椒面在热菜及凉菜中皆可使用，热菜如麻婆豆腐、水煮肉片；凉菜如椒麻鸡片、凉拌三丝等。

花椒油

花椒油是将生的干花椒用热油浸泡而成，为浅黄色油状液体，有微量原料性沉淀，具有花椒特有的香气和麻味。花椒油麻味较重，椒香浓郁，多用于川菜中的凉拌菜及小吃中。



芽菜

芽菜是用芥菜的嫩茎划成宽丝腌制而成，其味道鲜香爽脆，十分可口。芽菜的原产地在四川宜宾。宜宾古称叙府，因此芽菜又称叙府芽菜。现在厂家多把芽菜剁成米粒般大小，称之为“碎米芽菜”。芽菜一般在川菜中可以直接入菜或者作为调味料使用，以增加菜品的口感，也可以做成面食肉馅，如鸡米芽菜、芽菜包子等。



豆瓣

豆瓣有郫县豆瓣和金钩豆瓣两种。郫县豆瓣是用鲜辣椒、上等蚕豆和面粉为原料，经发酵酿制而成，味鲜稍辣、色泽红润，具有开胃健脾、消食去腻的功效。郫县豆瓣一般需要剁细，制作家常味、麻辣味等味型的菜品。还有一种豆瓣主要用于蘸食，以蚕豆为主要原料，以金钩（四川人对干虾仁的俗称）、香油等为辅料酿制而成，以重庆酿造厂生产的金钩豆瓣为最佳。这种豆瓣呈深棕褐色，光亮油润，味鲜回甜，咸淡适口，酱香浓郁，可以配合其他材料制作不同口味的蘸酱。豆瓣也可作为一般的下饭菜，如资阳临江寺所产的豆瓣。



豆豉

豆豉是大豆或黑豆蒸煮以后，经发酵而成。豆豉根据原料可以分为“黑豆豆豉”和“黄豆豆豉”两种，以咸淡适中、回甜化渣、具有豆豉特有的豉香气者为佳。豆豉含有丰富的蛋白质、脂肪和碳水化合物，还含有人体所需的多种氨基酸、矿物质和维生素。豆豉能增强食欲、促进营养吸收，也是调味的佳品，以重庆永川豆豉和成都太和豆豉最为著名。



川盐（精盐）

食盐的主要成分是氯化钠，有海盐、池盐、岩盐、井盐之分，因来源和制法不同而有一定的差异。川盐作为四川特有的一种调味品，在烹调中能起到定味、提鲜、解腻、去腥的作用，是川菜烹调的必需品之一。川菜烹饪常用的盐是井盐，其氯化钠含量高达99%以上，味纯正，无苦涩味，色白，结晶体小，疏松不结块。其中以四川自贡所生产的井盐最为著名。



榨菜

榨菜是选用青菜头或者菱角菜（亦称羊角菜）的嫩茎部分，用盐、辣椒、酒等腌制并榨除汁液后而成。榨菜的味道鲜美、咸淡适口、爽脆可口、香气浓郁，可直接作为咸菜食用，也可作为菜肴的辅料和调味品，起提味、增鲜的作用。榨菜以四川涪陵生产的涪陵榨菜最为著名。



冬菜

冬菜是用青菜的嫩尖部分，加上盐、香料等调味品装坛密封，经数年腌制而成。冬菜是四川的著名特产之一，产于南充、资中等地，以南充生产的顺庆冬尖和资中生产的细嫩冬尖为上品，有色黑发亮、细嫩清香、味道鲜美的特点。冬菜既是烹制川菜（如冬菜肉末、冬菜肉丝汤等）的重要配料，也是重要的调味品。





三、川菜的刀工火候及烹饪方式

刀工就是运用各种刀法把原材料切成一定的形状。一道菜要达到较高的烹饪水平，也就是色、香、味、形俱佳，是与刀工密不可分的。刀工的好坏直接影响到菜肴的品质。我国古代就有将刀工和烹饪合称为“割烹”的说法，且有“七分墩子，三分锅匠”之说，可见刀工对烹饪菜肴的重要作用。

刀具介绍

1. **片刀**：刀身较窄，薄且轻，刀口锋利。主要用于片，比如片白肉、片鸡鸭片、片鱼片等。
2. **切刀**：切刀比片刀略宽厚些，刀口锋利。主要用来切丝、丁、片、块、条、末等。
3. **砍刀**：又称骨刀，刀背较厚，刀背与刀口呈三角形。主要用来砍带骨的原料，比如猪骨、牛骨、猪蹄等。
4. **切砍刀**：大小和重量与切刀基本一致，刀的前半部分与切刀大致相同，用于切丝、片、块、条等，后半部分则比切刀厚，可以用来砍一些原料（如鸡、鸭、鱼、兔等）。其特点是既能切又能砍。
5. **尖刀**：刀的形状是前尖后宽，重量较轻，可用于剔骨，比如剔除鸭掌、鸡脚、整鸡、整鸭等的骨头。

常用刀工的切法

原料经过各种刀法加工后，可形成块、片、丝、条、丁、段、球、泥、末，以及麦穗形、菊花形、梳子形、蓑衣形、荔枝形等多种形状。下面介绍几种较常用的刀工切法：

块

块是川菜烹饪中常用的原料形态之一。一般带骨的原料用砍，无骨的原料用切。根据烹饪的需要和原料的性质不同，可以把块切成不同的形状，比如菱形块、长方形块、滚刀块、荔枝块等。块的形状、大小与烹饪方法有关。



条与丝

条与丝形状相似，只是粗细程度不同。丝比条更细，一般要先将原料切成薄片，然后再加工为丝。切丝时往往把若干片叠合在一起切，以加快切的速度。条是在厚片的基础上切成的，其长短粗细需根据菜肴制作的要求而定。



片

片是川菜中应用广泛的一种食材形态。由于原料有硬软脆韧之分，片的形状也有所不同。

片主要包括切、片两种刀法。一般地，脆性的食材（如土豆、莴笋）用切刀，软性的食材（如鱼肉、猪腰等）用片刀。片有厚薄大小之分，形状也各不相同，一般根据菜肴的质量要求和烹饪方法而定，常见的有菱形片、骨牌片等。



丁

通常称1~2厘米见方的小块为丁。一般先将原料切成厚片，再将厚片切成条，最后将条切成丁。丁有多种形状，一般是方块状，其大小根据烹饪需要和原料性质、形状而定，常见的有鸡丁、肉丁、胡萝卜丁、莴笋丁等。



末

末通常是将原料切成丁后，再剁成细末，如姜末、蒜末、葱末。

