

诱惑川菜

1888例

- * 500 道诱人川味家常菜
- * 500 条川菜烹调秘籍
- * 500 个川菜口味特点分析
- * 388 种川菜烹饪基本知识

陈祖明 彭涛 罗文 著

超值价
19.90元



中国轻工业出版社



川菜发展研究中心审定推荐

诱惑川菜

陈祖明 彭涛 罗文 著

1888例



图书在版编目 (CIP) 数据

诱惑川菜1888例 / 陈祖明, 彭涛, 罗文著. —北京:
中国轻工业出版社, 2010.4
(现代人)
ISBN 978-7-5019-7494-8

I. ①诱… II. ①陈… ②彭… ③罗… III. ①菜谱—
四川省 IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第012355号

责任编辑: 高惠京 责任终审: 张乃东 整体设计: 王超男
策划编辑: 龙志丹 高惠京 版式制作: 锋尚设计 责任监印: 胡 兵

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: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2010年4月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 12

字 数: 450千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7494-8 定价: 19.90 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

90620S1X101ZBW

? 如何正确使用本书

菜品分类

本书经典川味凉菜分为川味凉荤菜肴、川味凉素菜肴，正宗川味热菜分为川味畜肉菜肴、川味家禽菜肴、川味水产菜肴、川味素菜菜肴，诱惑川味火锅分为川味汤菜菜肴、川味火锅菜肴，以及特色川味小吃。

菜品名称

原料

每道菜所用的主要食材和具体用量。

调料

每道菜所需的主要调味品。

制法

分步骤讲解菜肴的制作过程，指导读者在实际生活中学习和制作。

菜品种类

本书分为川菜诱人特点、经典川味凉菜、正宗川味热菜、诱惑川味火锅、特色川味小吃。

口味特点

本书每道菜着准确而各具特色的味型特点。

PART 3 正宗川味热菜

川味家禽菜肴

3 宫保鸡丁 酸辣味

原料 鸡肉200克，酥花生仁40克。

调料A 盐0.5克，料酒5克，酱油3克，水淀粉15克。

调料B 干辣椒节15克，花椒3克，姜片8克，蒜片10克，葱丁15克，盐1克，料酒10克，酱油8克，醋12克，白糖10克，味精1克，水淀粉10克，鲜汤20克。

制法 鸡肉切丁，加入调料A拌匀。盐、料酒、酱油、醋、白糖、味精、水淀粉、鲜汤装入调味碗和匀成芡汁。锅中放油烧至140℃，放入干辣椒、花椒炒香，放入鸡丁炒至断生，加入姜片、蒜片、葱丁炒香，倒入芡汁，待收汁亮油时放入酥花生仁炒匀，装盘。

提示 干辣椒、花椒不能炒焦，否则有苦味。

4 小煎子鸡条 家常味

原料 子鸡肉200克，莴笋75克，芹菜50克。

调料A 盐1克，料酒5克，水淀粉15克。

调料B 泡辣椒节20克，姜片10克，蒜片10克，葱节15克。

调料C 盐2克，味精1克，白糖3克，酱油10克，醋5克，料酒5克，鲜汤25克，水淀粉10克。

制法 子鸡肉切成5厘米、宽1厘米的条，与调料A拌匀。莴笋切成4厘米长、宽0.6厘米的条，芹菜切成4厘米长的节。调料C混合调匀成芡汁。锅中放油烧至160℃，放入鸡肉条炒散至九成熟，放入调料B、莴笋、芹菜炒至断生，烹入芡汁，收汁亮油起锅。

特点 辅料清香脆爽，咸鲜辣酸。

提示 子鸡肉最好选择鸡腿肉，口感更嫩滑，炒制过程速度要快，刚熟盛起锅。

9 菜品图片

精美图片展示菜肴成品。

8 特点、提示

每道菜品的成菜特点、制作要点及相关知识。

目录 CONTENTS

PART 1 川菜诱人特点

- 10 川菜的特点
- 11 川菜刀工
- 11 常见刀具

- 11 常见刀法
- 13 刀工操作姿势
- 13 常见原料成形

- 15 川菜特色调味用料
- 15 川菜特色调味品
- 18 川菜特色味汁的配方与制法

PART 2 经典川味凉菜

- 22 川味凉菜菜肴
- 22 蒜泥白肉卷 (蒜泥味)
- 22 糖醋排骨 (糖醋味)
- 23 烟熏排骨 (烟香味)
- 23 芥末肚丝 (芥末味)
- 23 红油耳片 (红油味)
- 24 五香猪蹄 (五香味)
- 24 红油黄喉 (红油味)
- 24 太白酱肉 (酱香味)
- 25 川味腊肉 (烟香味)
- 25 川味香肠 (麻辣味)
- 25 夫妻肺片 (麻辣味)
- 26 麻辣牛肉干 (麻辣味)
- 26 灯影牛肉 (麻辣味)
- 26 龙须牛肉 (红油味)
- 27 干拌牛肚梁 (麻辣味)
- 27 双味蘸水兔 (葱油味、香辣味)
- 27 花仁拌兔丁 (麻辣味)

- 28 陈皮兔丁 (陈皮味)
- 28 怪味鸡丝 (怪味味)
- 29 钵钵鸡 (麻辣味)
- 29 白斩鸡 (怪味味)
- 30 花椒鸡丁 (麻辣味)
- 30 椒麻鸡 (椒麻味)
- 31 香麻子鸡 (鲜香味)
- 31 芥面鸡丝 (芥辣味)
- 31 泡椒凤爪 (泡椒味)
- 32 爽脆鸭掌 (酸辣味)
- 32 豆瓣鹅肠 (豆瓣味)
- 32 麻辣脆肠 (麻辣味)
- 33 葱酥鱼 (咸鲜味)
- 33 桃仁鱼排 (咸鲜味)
- 33 酸辣风味鱼 (酸辣味)
- 34 葱辣带鱼 (家常味)
- 34 多味九肚鱼 (多味味)
- 34 五彩鳝丝 (麻辣味)
- 35 糊辣鲜虾 (糊辣味)
- 35 菊花三丝 (咸酸味)
- 35 老醋蜇头 (咸酸味)
- 36 川味凉菜素肴
- 36 生拌茼蒿 (酸辣味)
- 36 四川泡菜 (咸酸味)
- 37 泡椒木耳 (酸辣味)



- 37 凉拌木耳 (酸辣味)
- 37 侧耳根拌蚕豆 (蒜泥味)
- 38 碧绿口口脆 (咸鲜味)
- 38 椒麻桃仁 (椒麻味)
- 38 韭菜拌桃仁 (咸鲜味)
- 39 剁椒花仁 (酸辣味)
- 39 水豆豉拌花仁 (红油味)
- 39 姜汁豇豆 (姜汁味)
- 40 炆炒豌豆尖 (咸鲜味)
- 40 家常酥豌豆 (家常味)
- 40 臊子凉粉 (家常味)
- 41 五香豆干 (五香味)
- 41 激黄豆 (鱼香味)
- 41 糟醉冬笋 (香糟味)
- 42 红油萝卜丝 (红油味)
- 42 酸辣蕨根粉 (酸辣味)
- 42 烧椒皮蛋拌茄条 (咸鲜味)



PART 3 正宗川味热菜

- 44 川味畜肉菜肴
- 44 盐菜回锅肉 (家常味)
- 44 盐煎肉 (家常味)
- 45 鱼香肉丝 (鱼香味)
- 45 子姜肉丝 (咸鲜味)
- 46 韭黄肉丝 (咸鲜味)
- 46 酱肉丝 (酱香味)
- 46 干煸肉丝 (咸鲜味)
- 47 蒜苗肉丝 (家常味)
- 47 糖醋里脊 (糖醋味)
- 47 红烧肉 (咸甜味)
- 48 锅巴肉片 (荔枝味)
- 48 江津肉片 (鱼香味)
- 49 辣子肉丁 (家常味)
- 49 宫保肉花 (糊辣味)
- 50 粉蒸肉 (家常味)
- 50 坛子肉 (咸鲜味)
- 51 樱桃肉 (咸甜味)
- 51 水煮刨花肉 (麻辣味)
- 52 咸烧白 (咸鲜味)
- 52 甜烧白 (香甜味)
- 53 水煮烧白 (麻辣味)
- 53 东坡肘子 (咸甜味)
- 54 干烧肘子 (家常味)
- 54 香辣肘 (香辣味)
- 54 蒜香拆骨肉 (咸鲜味)
- 55 干烧子排 (五香味)
- 55 香辣排骨 (麻辣味)
- 56 风沙排骨 (香辣味)
- 56 孜然排骨 (麻辣味)
- 56 金沙排骨 (咸鲜味)
- 57 圆笼排骨 (咸鲜味)



- 57 苦瓜煸排骨 (咸鲜味)
- 58 风味香排骨 (家常味)
- 58 酱香大排 (怪味味)
- 58 碎肉豇豆 (咸鲜味)
- 59 腊肉烧豌豆 (咸鲜味)
- 59 大蒜肚条 (咸鲜味)
- 59 豉椒炒爽肚 (咸鲜味)
- 60 糊辣黄喉 (糊辣味)
- 60 大蒜肥肠 (家常味)
- 60 粉蒸肥肠 (家常味)
- 61 鲜花椒烧肥肠 (麻辣味)
- 61 泡椒脆肠 (家常味)
- 62 腊肉荷兰豆 (咸鲜味)
- 62 香炸腊肠 (咸鲜味)
- 62 青椒炒猪耳 (咸鲜味)
- 63 香辣节节香 (麻辣味)
- 63 香辣猪蹄 (香辣味)
- 63 雪豆蹄花 (咸鲜味)
- 64 酸辣蹄筋 (酸辣味)
- 64 臊子脑花 (咸鲜味)
- 64 家常脑花 (家常味)
- 65 鱼香脑花 (鱼香味)
- 65 香葱爆腰花 (家常味)
- 65 米椒腰花 (鲜辣味)
- 66 白灼腰花 (姜汁味)
- 66 火爆腰花 (咸鲜味)
- 66 火爆双脆 (咸鲜味)
- 67 水煮牛肉 (麻辣味)
- 67 小笼蒸牛肉 (麻辣味)
- 68 飘香牛肉 (家常味)
- 68 蘸水牛肉 (咸鲜味)
- 68 牙签牛肉 (麻辣味)
- 69 脆皮牛肉 (五香味)
- 69 番茄烧牛肉 (茄汁味)
- 69 豆花嫩牛肉 (麻辣味)
- 70 土豆烧牛肉 (家常味)
- 70 干煸牛肉丝 (麻辣味)
- 70 韭香牛柳 (咸鲜味)
- 71 黄瓜香菇牛柳 (咸鲜味)
- 71 青花椒牛肉串 (麻辣味)



- 72 香炸麻辣牛排 (香辣味)
- 72 川椒牛仔骨 (咸鲜味)
- 72 香菜牛丸 (家常味)
- 73 川式牛腩煲 (鱼香味)
- 73 三鲜烩牛尾 (茄汁味)
- 73 腊肉烧牛筋 (家常味)
- 74 香辣肥牛 (香辣味)
- 74 藤椒肥牛 (麻辣味)
- 74 水煮肥牛 (麻辣味)
- 75 三酱爆肥牛 (咸鲜味)
- 75 香菜爆羊肉 (麻辣味)
- 76 山椒烧子兔 (家常味)
- 76 黄焖兔 (咸鲜味)
- 77 孜香兔块 (麻辣味)
- 77 兔豆花 (咸鲜味)
- 78 尖椒炒兔 (麻辣味)
- 78 麻辣烤兔 (麻辣味)
- 79 川味家禽菜肴
- 79 宫保鸡丁 (糊辣味)
- 79 小煎鸡条 (家常味)
- 80 鱼香鸡块 (鱼香味)
- 80 辣子鸡丁 (家常味)
- 80 老干妈爆子鸡 (家常味)
- 81 辣子鸡 (麻辣味)
- 81 太白鸡 (家常味)
- 81 黄焖鸡 (咸鲜味)
- 82 干煸鸡 (家常味)
- 82 红袍鸡 (家常味)
- 82 葱椒鸡 (咸鲜味)
- 83 绿叶双椒鸡 (麻辣味)
- 83 鲜熠鸡丝 (咸鲜味)
- 83 五彩鸡丝 (咸鲜味)
- 84 醋熠鸡块 (鱼香味)

- 84 青椒鸡丁 (咸鲜味)
84 白果鸡丁 (咸鲜味)
85 菠萝鸡丁 (咸甜味)
85 咖喱鸡丁 (咖喱味)
85 枸杞鸡仁 (咸鲜味)
86 鱼香碎米鸡丁 (鱼香味)
86 鸡米芽菜 (家常味)
86 鸡米窝窝头 (咸鲜味)
87 板栗烧鸡 (咸鲜味)
87 茶树菇烧鸡 (咸鲜味)
87 莴笋烧鸡 (咸鲜味)
88 芋儿烧鸡 (家常味)
88 虎儿瓜烧土鸡 (家常味)
88 凉粉烧鸡 (麻辣味)
89 乡村烧鸡 (麻辣味)
89 雪魔芋烧鸡 (咸鲜味)
90 锅巴香辣鸡 (麻辣味)
90 家常热窝鸡 (家常味)
90 果味鸡排 (果汁味)
91 香酥鸡腿 (五香味)
91 酥炸鸡翅 (五香味)
91 生烧鸡翅 (咸鲜味)
92 酥炸鸡柳 (椒盐味)
92 脆椒鸡柳 (咸辣味)
92 糯米鸡肉狮子头 (咸鲜味)
93 松茸炖土鸡 (咸鲜味)
93 白果炖鸡 (咸鲜味)
93 三七蒸鸡 (咸鲜味)
94 藤椒乌鸡 (咸麻味)
94 野生菌烧乌鸡 (咸鲜味)
94 芝麻鸡肾 (鲜咸味)
95 香辣掌中宝 (麻辣味)
95 火爆鸡胗 (咸鲜味)
95 青椒鸡杂 (麻辣味)
96 炒鸡肝 (咸鲜味)
96 干煸卤鸡爪 (麻辣味)
96 香酥鸭 (五香味)
97 香卤鸭子 (五香味)



- 97 油淋鸭 (五香味)
97 虫草鸭子 (咸鲜味)
98 太白鸭 (咸鲜味)
98 玉竹沙参焖老鸭 (咸鲜味)
98 干烧鸭翅 (家常味)
99 芹菜鸭子 (咸鲜味)
99 青椒鸭丁 (咸鲜味)
99 鲜椒炒碎鸭 (家常味)
100 姜爆鸭丝 (咸鲜味)
100 菠萝鸭片 (咸鲜味)
100 香辣板鸭 (麻辣味)
101 魔芋烧鸭 (家常味)
101 黄豆烧鸭 (家常味)
101 土豆烧鸭 (家常味)
102 啤酒鸭 (酒香味)
102 白汁全鸭 (咸鲜味)
102 鱼香全鸭 (鱼香味)
103 泡菜神仙鸭 (家常味)
103 冬菜鸭条 (咸鲜味)
104 风味脆皮鸭 (咸鲜味)
104 鱼香鸭条 (鱼香味)
105 香辣鸭唇 (麻辣味)
105 豉椒焗鸭舌 (豉椒味)
106 西芹鸭舌 (咸鲜味)
106 鸡扒烩鸭腰 (咸鲜味)
106 鲜熘鸭肝 (咸鲜味)
107 红烧老鹅 (家常味)
107 生爆鹅丁 (家常味)
108 双冬烩鹅片 (咸鲜味)
108 干煸鹅翅 (麻辣味)
108 火爆鹅肠 (咸鲜味)
109 冒菜鹅肠 (麻辣味)
109 苦笋泡椒鹅掌 (泡椒味)
110 香酥乳鸽 (五香味)
110 天麻乳鸽 (咸鲜味)
110 玉竹蒸鸽 (咸鲜味)
111 茶树菇煨鸽 (咸鲜味)
111 双椒鸽脯配荷叶饼 (酱香味)
111 藤椒炒鸽杂 (麻香味)
112 川味水产菜肴
112 豆瓣鱼 (豆瓣味)
112 干烧鱼 (鲜咸味)
113 回锅鱼 (家常味)
113 蒜香鱼 (家常味)
113 风味泡菜鱼 (泡椒味)



- 114 酸菜鱼 (家常味)
114 香辣沸腾鱼 (麻辣味)
114 麻辣水煮鱼 (麻辣味)
115 川味烤鱼 (麻辣味)
115 家乡鱼片 (家常麻辣味)
116 老干妈鱼条 (麻辣味)
116 果味鱼排 (果汁味)
117 香辣酥皮鱼片 (麻辣味)
117 子姜小煎鱼条 (家常味)
118 开门红鱼头 (剁椒味)
118 芥菜烧鱼腩 (家常味)
119 泡椒鱼条 (泡椒味)
119 青花椒烧鲤鱼 (咸麻味)
120 豆腐鲫鱼 (家常味)
120 鲫鱼蒸蛋 (咸鲜味)
121 剁椒鲢鱼 (剁椒味)
121 豉汁武昌鱼 (豉汁味)
121 粉蒸鲈鱼 (家常味)
122 老豆腐烧鲈鱼 (麻辣味)
122 牛肝菌熘鲈鱼片 (咸鲜味)
122 鲜花椒鲈鱼片 (咸麻味)
123 豆花鱼片 (麻辣味)
123 番茄蒸鲈鱼 (茄汁味)
123 清蒸鳊鱼 (咸鲜味)
124 翡翠鳊鱼 (咸鲜味)
124 灌汤鳊鱼 (咸鲜味)
125 腰果炒鳊丁 (咸鲜味)
125 川式烤鳊鱼 (麻辣味)
125 孜然鳊鱼丁 (麻辣孜香味)
126 香辣黄辣丁 (咸鲜味)
126 土豆烧甲鱼 (家常味)
127 红烧鳊鱼 (鱼香味)
127 泡豇豆煸鳊段 (家常味)
128 大蒜烧鳊鱼 (家常味)
128 面疙瘩鳊段 (家常味)
128 耳根黄瓜鳊段 (家常味)
129 鳊段粉丝 (酸辣味)
129 水煮鳊段 (麻辣味)
129 干煸鳊丝 (麻辣味)



- 130 参蒸鳊段 (咸鲜味)
- 130 香辣炆泥鳅 (麻辣味)
- 130 去骨泥鳅 (家常味)
- 131 糖醋带鱼 (糖醋味)
- 131 红烧带鱼 (家常味)
- 131 老妈带鱼 (甜酸带辣味)
- 132 泡椒墨鱼仔 (泡椒味)
- 132 清炒墨鱼仔 (咸鲜味)
- 132 小炒鱿鱼丝 (家常味)
- 133 香酥小黄鱼 (椒盐味)
- 133 干烧黄鱼 (家常味)
- 134 韭香鳊鱼条 (咸鲜味)
- 134 薯片沙拉三文鱼 (沙拉味)
- 134 泡菜三文鱼卷 (咸鲜味)
- 135 三文鱼煎蛋 (咸鲜味)
- 135 果汁三文鱼 (甜酸味)
- 135 干煸三文鱼皮 (麻辣味)
- 136 姜汁银鳕鱼 (姜汁味)
- 136 麻辣豆腐银鳕鱼 (麻辣味)
- 136 鱼香虾仁 (鱼香味)
- 137 腰果虾仁 (咸鲜味)
- 137 番茄虾仁 (咸鲜味)
- 137 吐司虾排 (咸鲜味)
- 138 宫保大虾 (糊辣味)
- 138 干烧大虾 (咸鲜味)
- 138 麻辣小龙虾 (麻辣味)
- 139 香辣基围虾 (麻辣味)
- 139 香酥虾排 (咸鲜味)
- 140 金沙大虾 (蟹黄味)

- 140 薑菜炒河虾 (咸鲜味)
- 140 韭菜炒河虾 (咸鲜味)
- 141 土豆芽菜烧肉蟹 (咸鲜味)
- 141 香辣蟹 (麻辣味)
- 142 泡椒牛蛙 (泡椒味)
- 142 芽菜牛蛙 (咸鲜味)
- 143 珍珠牛蛙 (家常味)
- 143 火爆田螺 (麻辣味)
- 143 糊辣鲜贝 (糊辣味)
- 144 蒜蓉蒸扇贝 (蒜香味)
- 144 鸿运当头 (咸鲜味)
- 144 年年有余 (鱼香味)
- 145 川味素菜菜肴
- 145 麻辣豆腐 (麻辣味)
- 145 家常豆腐 (家常味)
- 146 口袋豆腐 (咸鲜味)
- 146 沙锅豆腐 (咸鲜味)
- 146 虾仁豆腐 (咸鲜味)
- 147 蚝油豆腐 (蚝油味)
- 147 过江豆花 (麻辣味)
- 147 酸菜豆花 (酸辣味)
- 148 水煮豆花 (麻辣味)
- 148 金银豆腐羹 (咸鲜味)
- 148 麻辣腐丝 (麻辣味)
- 149 干锅豆筋 (麻辣味)
- 149 毛血旺 (麻辣味)
- 149 鱼香茄饼 (鱼香味)
- 150 臊子蒸蛋 (咸鲜味)
- 150 酱烧冬笋 (酱香味)
- 150 干贝菜心 (咸鲜味)
- 151 干煸四季豆 (咸鲜味)
- 151 糖醋莲白 (糖醋味)
- 151 开水白菜 (咸鲜味)
- 152 青菜钵 (咸鲜味)
- 152 椿芽炒蛋 (咸鲜味)
- 152 苦瓜烘蛋 (咸鲜味)

- 153 莲白炒粉丝 (咸鲜味)
- 153 白油苦笋 (咸鲜味)
- 153 蚕豆泥 (甜香味)
- 154 川贝雪梨 (甜香味)
- 154 虾米龙须菜 (咸辣味)
- 154 炸酱娃娃菜 (酱香味)
- 155 青椒土豆丝 (咸鲜味)
- 155 干煸土豆条 (咸鲜味)
- 155 麻辣土豆 (麻辣味)
- 156 糯米土豆泥 (甜香味)
- 156 酸菜胡豆瓣 (麻辣味)
- 156 金沙玉米 (咸鲜味)
- 157 蜂窝玉米 (甜香味)
- 157 玉米马蹄烙 (甜咸味)
- 157 回锅厚皮菜 (家常味)
- 158 蒜蓉红苕藤尖 (咸鲜味)
- 158 麻辣凉粉 (麻辣味)
- 158 山椒魔芋 (家常味)
- 159 橙汁藕片 (甜香味)
- 159 虎皮青椒 (麻辣味)
- 159 干煸苦瓜 (咸鲜味)
- 160 鱼香油菜薹 (鱼香味)
- 160 肉末茼蒿菜 (咸鲜味)
- 160 蜜汁糯米藕 (甜香味)
- 161 蒜炆金针菇 (咸鲜味)
- 161 干锅茶树菇 (咸鲜麻辣味)
- 161 青椒爆石花 (咸鲜味)
- 162 水豆豉煸苦笋 (麻辣味)
- 162 清炒南瓜丝 (家常味)
- 162 藏红花娃娃菜 (咸鲜味)



PART 4 诱惑川味火锅

- 164 川味汤菜菜肴
- 164 榨菜肉丝汤 (咸鲜味)
- 164 萝卜连锅汤 (咸鲜味)

- 165 鲜菌肉片汤 (咸鲜味)
- 165 豆芽丸子汤 (咸鲜味)
- 165 猪棒骨炖萝卜汤 (咸鲜味)

- 166 紫菜绿豆炖排骨 (咸鲜味)
- 166 酸菜牛柳汤 (酸辣味)
- 166 侧耳根鸡丝汤 (咸鲜味)

- 167 归芪炖母鸡 (咸鲜味)
167 野菌炖乌鸡 (咸鲜味)
167 海带炖鸭 (咸鲜味)
168 酸萝卜煨老鸭 (咸酸味)
168 萝卜丝鲫鱼汤 (咸鲜味)
169 天麻鱼头 (咸鲜味)
169 沙锅鱼头 (咸鲜味)
170 绿豆南瓜汤 (咸鲜味)
170 嫩南瓜玉米汤 (咸鲜味)
170 番茄蔬菜蛋花汤 (咸鲜味)
171 川味火锅菜肴
171 麻辣火锅 (麻辣味)

- 172 生片火锅 (咸鲜味)
172 鸳鸯火锅 (咸鲜味、麻辣味)
173 串串香 (麻辣味)
173 冷锅鱼 (麻辣味)
174 毛肚火锅 (麻辣味)
174 滋补火锅 (咸鲜味)
175 翘脚牛肉 (咸鲜味)
175 羊肉汤锅 (咸鲜味)
176 鱼头火锅 (麻辣味)
177 笋子鸡火锅 (家常味)
177 干锅北极虾 (麻辣味)
178 干锅鸡 (麻辣味)



- 178 香辣鸭脖 (麻辣味)
179 香辣猪手 (麻辣味)
179 焖锅藤椒兔 (麻辣味)
180 焖锅鱼 (麻辣味)
180 鸡杂煨锅 (麻辣味)

PART 5 特色川味小吃

- 182 担担面 (家常味)
182 红烧牛肉面 (麻辣味)
182 宜宾燃面 (麻辣味)
183 大蒜鳊鱼面 (家常味)
183 番茄煎蛋面 (咸鲜味)
183 杂酱面 (咸鲜味)
184 四川凉面 (麻辣味)



- 184 甜水面 (蒜泥味)
184 三鲜烩面 (咸鲜味)
185 钟水饺 (红油蒜泥味)
185 青椒水饺 (咸鲜味)
185 龙抄手 (咸鲜味)
186 鸡汁锅贴 (咸鲜味)
186 南瓜蒸饺 (咸鲜味)
186 清汤南瓜饺 (咸鲜味)
187 豆沙包子 (甜香味)
187 回锅肉包子 (咸鲜味)
187 芽菜包子 (咸鲜味)
188 小笼汤包 (咸鲜味)
188 翡翠烧卖 (咸鲜味)

- 188 凉糍粑 (甜香味)
189 韭香炸春卷 (甜香味)
189 青蒿锅饼 (咸鲜味)
189 开口笑 (甜香味)
190 枣泥慈姑饼 (甜香味)
190 火腿土豆饼 (咸鲜味)
190 芝麻薯枣 (甜香味)
191 川北凉粉 (麻辣味)
191 赤豆汤圆 (甜香味)
191 豆沙麻团 (甜香味)
192 绿茶汤圆 (甜香味)
192 醉八仙 (甜香味)
192 龙眼莲枣粥 (甜香味)

菜品监制： 沈正军 曾德国

菜品制作人： 包守军 彭朝干 任清秀 米 行

李军亮 唐 辉 张克俭 曾德华

王成祥 朱建有

摄影： 赵 飞

助理： 韩 燕

场地提供： 蜀香川情连锁机构 (沈阳华山路店)

PART 1

川菜诱人特点



川菜是我国著名菜系之一，与粤、鲁、苏菜并列为中国四大名菜系。它不仅历史悠久、风味独特，而且深受我国民众喜爱，在国外也享有较高的声誉。川菜取材广泛，味型众多，烹法独特，菜式丰富，口味清鲜醇浓并重，以善用麻辣著称，有浓郁的地方风味。

川菜的特点

川菜总的特点为：注重选料，刀工精细，重视调味，烹法多样；以味见长，一菜一格，百菜百味；有尚滋味、好辛香的饮食传统。在众多特色中，最主要的有以下3个方面。

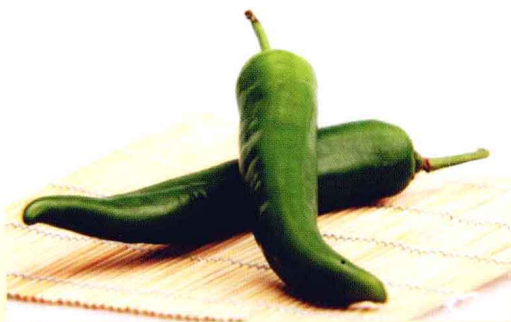
以味见长，百菜百味 “食在中国，味在四川”。作为我国四大菜系之一的川菜，以味见长是世界公认的，“百菜百味”是川菜特点的写照，川菜以味为本，以养为目的，注重调味。在我国各大菜系中，川菜最讲究调味。川菜的味是由“咸、甜、酸、鲜、辣、麻、香、苦”8种基本味组成，所有的菜肴口味都由这8种单一味构成，这些味经组合、交叉、兼并、变换，可以吃出无数种味道来。味是川菜的灵魂，川菜的味不仅变化多端，而且博大精深，始终贯穿在川菜的整个发展变化过程中。

一菜一格，烹法多样 川菜的烹调技法多种多样，一道菜一种风格，是川菜的又一特色，



川菜烹制善于根据原料的性质、季节气候和食者的喜好灵活掌握。常见的烹调方法有：炒、爆、熘、煸、炆、炸、煎、烤、烘、烧、煮、炖、焖、煨、烩、氽、烫、冲、蒸、腌、拌、卤、熏、泡、渍、冻、糟等几十个大类，每个大类里还可细分为几个小类，如炒又可以分为滑炒、软炒、生炒和熟炒，烧又分为红烧、白烧和干烧，每种炒、烧法的工艺和成菜风味又截然不同，这就造就了川菜的一菜一格。

尚滋味、好辛香 川菜不仅把“百菜百味”作为追求目标，要求每种复合味型的变化丰富多彩、细腻和谐，同时又突出川人喜好的麻、辣等主味。麻辣二味在川菜味道中占据着重要地位，恐怕没有人不知道川菜的麻和辣。在川菜的所有味型中，麻味和辣味的调制及运用是做得最好的，有人形容川菜的麻、辣两味是“舌尖上的舞蹈”一点不为过，因为在诸味之中，麻、辣是最为强烈、最为刺激的味了，其他的味都要退避三舍。吃辣在全国许多地方都有，但吃麻只有川人了，麻辣组配在一起是川人的匠心独具，辣象征了热烈、昂扬奋发，麻则象征了川人的幽默诙谐；辣的感觉带有刺痛、畅通、快感，麻的感觉是奇特而又说不出的，让你欲哭不能，只有一笑才能释放那特有的麻。这也是四川人生活的写照。四川人很早就有这种尚滋味、好辛香的饮食传统。



川菜刀工

刀工，是按食用和烹调需要使用不同的刀具、运用不同的刀法操作，将烹饪原料或半成品切割成不同形状的操作技术。其作用是便于烹调、方便食用和美化食物。

专用刀具主要是用于某种或某一类形状的原料加工。专用刀具的种类很多，常见的有镊子刀、刮刀、刨刀、牛角尖刀、削皮刀、锯齿刀、弯刀等。

□ 常见刀具

片刀 其特点是刀轻而体薄，刀刃锋利，使用灵活方便。主要用于各种无骨肉类原料的开片，也可以用来切肉类原料和嫩脆的植物性原料，如呈现丝、丁、片、条等形状的刀工。但是，不可切带骨的或坚硬的原料，否则易伤刀口。

片刀



切刀 刀呈长方形，重约600克，长约26厘米，宽约12厘米。其特点是：刀背较厚、刀口较



薄、刀刃锋利。主要用于切丝、丁、片、块、条、末或略带碎骨和质地比较坚韧的原料，但切片时效果不如片刀好。

砍刀 这种刀大多数为长方形，也有刀根是圆弧形的，重约1千克，长约20厘米，宽约12厘米。其特点是刀身宽厚，体重，刀刃不够锋利，适用于砍切带骨和质地坚硬的原料。



切刀



砍刀

□ 常见刀法

刀法，就是使用不同的刀具将原料加工成一定形状时采用的各种不同的运刀技法。刀法的种类很多，家庭烹饪操作常用的刀法有以下几种。

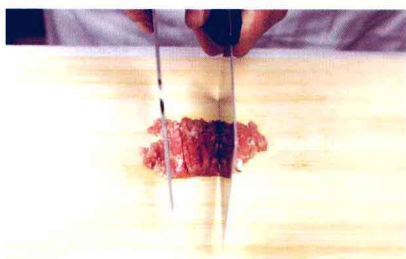


刀法	直切
运刀方法	垂直下刀，不向外推，也不向里拉，一刀一刀笔直地切下去
适合原料	嫩脆性植物原料
运刀要求	持刀稳，手腕灵活，运用腕力
注意事项	先稳，后好，再快。原料不可堆码太高



刀法	推切
运刀方法	刀的前端进料，向前推进，刀的中部或后部切断原料
适合原料	细嫩、有韧性的原料
运刀要求	小臂和手腕用力，一刀到底
注意事项	进刀轻柔有力，下切刚劲，断料干脆利落

刀法	锯切
运刀方法	运刀方向为前后来回推拉
适合原料	较厚而带有韧性的原料，或质地松软的原料
运刀要求	落刀要慢，用力轻轻地、缓缓地拉锯下切
注意事项	刀身垂直，来回推拉，下刀宜缓，不能过快



刀法	剁
运刀方法	两刀保持一定的距离，垂直向下运刀将原料剁碎
适合原料	用于制馅和肉丸子等
运刀要求	运用腕力和小臂力量，用力大小适度
注意事项	用力不能太大，防止碎末飞溅

刀法	平刀片
运刀方法	刀身与菜墩表面平行，刀刃由原料一侧片到另一侧，没有前后移动的一种片刀法
适合原料	细嫩的原料
运刀要求	刀身放平，稍离菜墩表面，刀的后部略微提高，一刀片到底
注意事项	根据原料的厚薄形状，决定原料从底部或上部起片



刀法	推拉刀片
运刀方法	运刀过程中有前后来回推拉的一种片刀法
适合原料	体大、韧性强、筋多或脆硬的原料
运刀要求	持刀要稳，刀要端平，刀始终与原料平行或接近平行
注意事项	进刀靠左指尖与刀刃接触感觉来决定片出原料的厚薄

刀法	正斜刀法
运刀方法	刀身倾斜，刀背向外，刀刃向内，刀与菜墩表面呈较小的锐角，切时刀向左下方运动
适合原料	韧性无骨、体形较小的原料
运刀要求	左手按稳原料，右手执刀，倾斜刀身向左下方运刀
注意事项	双手配合，根据目测观察及控制刀的斜度来掌握片的厚薄和大小



刀法	反斜刀法
运刀方法	刀身略斜，刀背向内，刀刃向外，呈一定斜度落刀，片进原料后，由内向外运动
适合原料	片体薄、韧性强的原料
运刀要求	每次落刀后，左手即向后移动，刀距相等，使片出的原料形状、厚薄一致
注意事项	按料的手指不能弯曲或弓得太高，以免影响刀的倾斜程度

刀工操作姿势

站立姿势 操作时，两脚分开，自然站稳，腹部与菜墩保持一定的距离，上身略向前倾，前胸稍挺，不能弯腰弓背，双目注视菜墩上双手操作及刀刃切割的部位（图1）。

握刀方法 一般为右手持刀（左撇子除外），握刀的力量要适中，以右手拇指与食指捏住刀身的两面，全手掌和余下三根手指握好刀柄和刀把（图2）。刀工操作时，持刀要稳，不能左右摇晃，主要是腕部用力，灵活而有力。

按料手法 左手按料，要求左手五手指分开按稳原料，指尖向后收缩，靠指尖第一个关节向前凸出，切时，刀身紧贴凸出的关节，左手手指呈螃蟹爬状向后移动（图3）。



(图1)



(图2)



(图3)

常见原料成形

原料成形，就是指通过刀工处理，使原料成为各种不同的形状。川菜菜肴中原料的常见形态有丝、丁、片、块、条、粒、末等。



名称	菱形块(土豆块)
成形规格(厘米)	4×2.5×2
运用	烧、焖、炖、烩、煨、煮、蒸、炸



名称	滚料块(胡萝卜块)
成形规格(厘米)	多面体
运用	烧、焖、炖、烩、煨、煮、蒸、炸



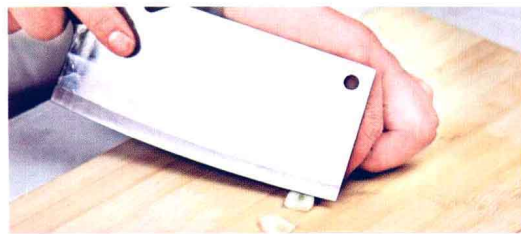
名称	柳叶片(猪肝片)
成形规格(厘米)	6×6×0.3
运用	炒、爆、熘、煮、拌



名称	骨牌片(玉兰片)
成形规格(厘米)	6×2×0.4
运用	烧、焖、炖、烩、煨、煮、蒸、炸



名称	菱形片(莴笋片)
成形规格(厘米)	5×2.5×0.2
运用	炒、爆、熘、煮、拌



名称	指甲片(姜蒜片)
成形规格(厘米)	1.2×1.2×0.2
运用	炒、爆、熘、煮



名称	二粗丝(肉丝)
成形规格(厘米)	10×0.3×0.3
运用	炒、爆、煸、熘、煮、炸、拌



名称	细丝(大头菜丝)
成形规格(厘米)	10×0.2×0.2
运用	炒、爆、煸、熘、煮、炸、拌



名称	一字条 (胡萝卜条)
成形规格 (厘米)	5×1×1
运用	炒、爆、熘、烧、焖、炖、烩、煨、煮、蒸、炸



名称	筷子条 (莴笋条)
成形规格 (厘米)	4×0.6×0.6
运用	炒、爆、熘、煮、炸、拌



名称	小丁 (肉丁)
成形规格 (厘米)	1.2×1.2×1.2
运用	炒、爆、熘、煮、蒸、炸



名称	米粒状 (姜蒜米)
成形规格 (厘米)	形如米粒
运用	炒、熘和调味原料



名称	末 (姜末)
成形规格 (厘米)	形如菜子
运用	调味原料



名称	泥 (蒜泥)
成形规格 (厘米)	细如泥浆
运用	各种糝菜和泥类菜

川菜特色调味用料

川菜特色调味品

豆瓣 又称辣豆瓣、辣豆瓣酱，是选用新鲜的红辣椒、蚕豆、盐为主要原料，以传统工艺精酿发酵而成。



在四川所有的豆瓣酱中，首推郫县酿造的“郫县豆瓣”。豆瓣始创于清朝康熙年间，至今已逾300年历史，其特色是红褐色、略油润、有光泽，有酱香和辣香，味鲜辣，瓣粒较酥脆化渣、回味较长、黏稠适度。用它炒菜、制作火

锅分外提色增香，被誉为“川菜的灵魂”。使用时要注意炒香。

泡辣椒 又称泡海椒、鱼辣椒等，是由新鲜的红辣椒加盐、白糖、酒、香料等在泡菜水中腌渍而成。一般选



泡辣椒

用二荆条辣椒，也有用朝天椒、米椒等泡制。四川是全国辣椒的主要产区之一，所产的二荆条辣椒质量最好，它色鲜红、质嫩，椒角细长、肉厚子少，辣味适中，香味与辣味俱佳，维生素含量高，最适宜做泡辣椒。

由于泡辣椒在泡制过程中产生了乳酸，用来烹制菜肴，会使菜肴不仅具有独特的香气和味道，还能去除鱼类的腥味，有增鲜、增辣、增味的作用，是川菜中烹制鱼肴、鱼类火锅、鱼香味、泡椒味等的主要调料。

泡野山椒 泡野山椒辣味强烈，略带咸酸味，刺激性很强，能开胃增食，广泛用于川菜的调味。在烹制川味菜肴时加入适量泡野山椒，不仅可去腥除臊，还可



泡野山椒

将原本平淡无味的原料变成鲜美可口的佳肴。

小米辣椒 小米辣椒属于小果型的特色辣椒。单产高、果型小、辣味强、香味浓郁、口感良好，与子弹头、二



小米辣椒

荆条辣椒相比，辣味更为突出，烹调上多用于调味和蘸碟，是理想的辣味调料。小米辣椒以其果形新奇美观、辣味独特，既能烹制美味佳肴，又可增进食欲、促进血液循环和防感冒、御风寒而深受消费者的欢迎。

花椒 又称秦椒、川椒、红椒、红花椒等，是花椒树的果实，四川花椒主产于汉源、



花椒

茂县、金川、平武、绵阳、凉山等地。花椒呈圆球形，椒皮外表红褐色，晒干后呈红色或黑色，含有挥发性物质，具有独特的浓烈香气，以纯正麻味为主。花椒，按大小分为大椒和小椒，大椒又称大红袍、狮子头，果粒大，色艳红或紫红，内皮呈淡黄色；小椒又称小黄金，色红、粒小、味麻，香味次于大椒。按采收季节又分为秋椒和伏椒，伏椒质量一般优于秋椒。

花椒在烹调中主要呈现麻味，同时还有刺激食欲、压异、增香的作用。干花椒的储存一定要密闭在干燥避光的容器中，也可密闭后置于冰箱冷藏，但不宜敞放或放在竹米篓、干麻袋中。

青花椒 又名油椒、香椒子、藤椒，是一种有独特香气和味道的植物，其果油多有光泽，其味芬芳易



青花椒

挥发，口感香麻，是重要的油料、香料。有鲜品和干制品两种，还可加工制作成藤椒油，具有调味、健脾、祛风散寒之功效。藤椒用于烹调，口味清爽，麻香浓郁，麻味绵长，比花椒更香、更麻，广泛用于现代川菜调味，特别适合烹制鱼类菜肴。

芽菜 芽菜是四川的特产，有着悠久的历史。它是用青菜去叶剖丝，晾晒适度，拌入盐、红糖，再加入香料



芽菜

后装坛腌渍而成，是四川著名的“四大腌菜”之一，具有香、甜、脆、嫩、鲜等特点，在川菜烹调中多作调辅料使用。

四川榨菜 四川榨菜是我国的特产，为腌菜中的佳品，在国际市场上与欧洲酸菜、日本酱菜齐名，具有鲜、



四川榨菜