

风味

川菜

精选

● 传统川菜 ● 江湖川菜 ● 流行川菜 ● 品牌川菜 ● 农家川菜

佳食 ○ 主编

汇集各式川菜之精华 传授正宗川菜之技艺



金盾出版社

风味川菜精选

主 编 佳 食
副主编 房 华 皇甫璐
编 著 冯乐建 贺 刚 秦晓英
李东红

金盾出版社

— 内容提要 —

这是一本专门介绍川菜制作技法的大众菜谱书。书中汇集当今川菜之精华,详细讲授了各种风味川菜的特色、用料、制法及操作关键。全书分为传统川菜、江湖川菜、流行川菜、品牌川菜、农家川菜五大类,共 300 余款。本书内容丰富,科学实用,技法正宗,讲解具体,既可供大小餐馆经营参考,也很适合一般家庭阅读使用,更是广大烹饪爱好者学做川菜的难得教材和良师益友。

图书在版编目(CIP)数据

风味川菜精选/佳食主编. -- 北京:金盾出版社,2011.3
ISBN 978-7-5082-6657-2

I. ① 风… II. ① 佳… III. ① 菜谱—四川省 IV. ①
TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 192468 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

彩页正文印刷:北京金盾印刷厂

装订:永胜装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:8 彩页:8 字数:140 千字

2011 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:17.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

川菜作为我国著名的四大菜系之一，源远流长，风味独特，影响广泛，享誉中外。特别是改革开放以来，随着我国餐饮业的蓬勃发展与相互交流，新技法不断吸收，新品种层出不穷，川菜的面目更是日新月异。川菜根植于四川这块风水宝地，传承了川菜文化的深厚底蕴，把握了风味川菜的正宗技艺，加上对民间传统的深入挖掘和永不停滞的创新，不断将一些现代器具和制作技术的运用，同传统的器具和制作技术逐一融合，从而使当今川菜的内涵更加丰富多彩，风味更加突出迷人，也更加具有生命力。

风味川菜是符合川菜基本特征的各类川菜的统称，体现了川菜的创新与传统的结合。风味川菜，是一个比较宽泛的概念，包括所谓的传统川菜、江湖川菜、流行川菜、品牌川菜、农家川菜等，这些川菜又各有自己的特色。传统川菜的韵味与悠远，江湖川菜的浓烈与粗犷，流行川菜的多变与多姿，品牌川菜的精细与高超，农家川菜的古朴与丰腴等，均属于风味川菜的特色范围。这些风味川菜，浓缩了川菜的精髓，并受到西菜、粤菜的影响，其艺术性、营养性等都很特点，为风味川菜注入了活力，增添了光彩，使之走进了各种宴会的大雅之堂及普通百姓的餐桌。

风味川菜主要具有以下几点独特之处：

一是土洋结合,风味别具。即在用具上、制法上,在传统中溶入了现代科技的成果,除了传统的烹调工具,还运用锡纸包炸、铁板、电磁炉等方法制作,更讲究清洁性、保温性和营养性;同时,原料运用也更加多样,不但原汁原味,而且新奇独特。

二是各有特色,运用广泛。风味川菜就每一种川菜来说,都各自具有较强的特色,在川菜中占有一席之地,许多代表菜肴可作为宴会大菜、头菜等,并且使各种不同层次的宴席生辉,如独特的干锅菜肴、冷锅菜肴等,既可以单独使用,也可以作为宴会菜肴;而铁板菜肴、纸包菜肴等,可以使宴会特色突出,成为川菜宴会的亮点,这便是受到广大食客和司厨者及烹饪爱好者关注、喜爱并追求的原因所在。

三是口味多样,兼顾营养。不仅是以传统的口味为主,也可以运用咖喱味、孜然味、蒜香味等新味型,并且最大限度地保证了营养成分不流失。此外,在清洁卫生上,更加注意环保无污染。

风味川菜不仅顺应了餐饮发展的新形势,也顺应了人们口味的变化,因此为当今广大群众所喜爱,特别是年轻人所青睐。

笔者多年来一直关注着川菜的发展,对川菜的发展与分类进行了较为深入的研究,在此基础上,编写了这本《风味川菜精选》,奉献给广大读者,以期为发展川菜尽绵薄之力,更为人们的生活增添芳香。

本书汇集了当今川菜之精华,传授了正宗川菜之技艺,既是广大厨师的实用教材,更是广大烹饪爱好者的良师益友。

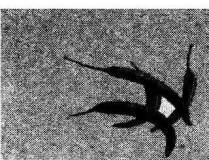
编 者



一、传统川菜

畜 肉 类

回锅肉.....	(3)	糖醋排骨	(10)
锅巴肉片.....	(3)	红烧狮子头	(11)
咸烧白.....	(4)	樱桃肉	(11)
盐煎肉.....	(5)	清汤丸子	(12)
荷叶蒸肉.....	(5)	东坡肘子	(13)
蒜泥白肉.....	(6)	雪豆肘汤	(13)
麻辣肉片.....	(7)	姜汁肘子	(14)
陈皮肉丁.....	(7)	火爆肚头	(15)
干煸肉丝.....	(8)	鱼香扳指	(15)
鱼香肉丝.....	(9)	冬菜腰片汤	(16)
烟熏排骨.....	(9)	红油肚片	(17)



风味川菜精选

大蒜肚条	(17)	水煮牛肉	(20)
鱼香肝片	(18)	清炖牛肉汤	(20)
粉蒸牛肉	(18)	红烧羊肉	(21)
干煸牛肉丝	(19)	黄焖兔	(22)

禽蛋类

鸡豆花	(22)	椒麻鸡丝	(27)
炒鸡杂	(23)	炸鸡肫	(28)
黄焖鸡	(24)	火爆肺肝	(28)
芙蓉鸡片	(24)	魔芋烧鸭	(29)
红油鸡块	(25)	炒鸭脯	(30)
宫保鸡丁	(26)	姜爆鸭丝	(31)
清汤鸡丸	(26)	红烧鸭舌掌	(31)

水产类

凉粉鲫鱼	(32)	沙锅雅鱼	(38)
泡菜鲫鱼	(33)	干煸鳝鱼	(39)
豆瓣鲜鱼	(33)	干煸鱿鱼	(39)
鲜熘鱼片	(34)	鱼香大虾	(40)
糖醋脆皮鱼	(35)	酸菜鱿鱼汤	(40)
大蒜鲢鱼	(36)	家常海参	(41)
清蒸瓦块鱼	(36)	糖醋蜆丝	(42)
大蒜甲鱼	(37)		

素菜类

麻婆豆腐	(42)	鱼香茄饼	(43)
------------	------	------------	------



奶汤素烩	(44)	炆莲白卷	(46)
金钩菜心	(44)	红油三丝	(47)
干煸冬笋	(45)	椿芽烘蛋	(47)
麻辣凤尾	(45)	番茄炒蛋	(48)

其 他 类

清蒸杂烩	(48)	干烧猴头菇	(51)
什锦沙锅	(49)	红烧什锦	(52)
红烧三鲜	(50)	萝卜连锅汤	(53)
蛋松	(50)		

二、江湖川菜

畜 肉 类

水煮烧白	(56)	泡椒肚尖	(63)
香辣扣肉	(57)	牙签牛肉	(64)
笋子烧白	(57)	酸菜牛肉	(65)
坛子肉	(58)	辣味百叶	(66)
泡椒肉丝	(59)	泡椒羊杂	(66)
泡椒腊肉	(60)	香辣兔头	(67)
清蒸狮子头	(60)	麻辣兔片	(68)
四喜丸子	(61)	泡椒串兔	(68)
怪味排骨	(62)	川味狗肉煲	(69)
辣子肥肠	(63)		



禽蛋类

口水鸡	(70)	雪耳鸡肝汤	(74)
芋儿鸡	(71)	竹筒鸭	(75)
糍粑鸡	(71)	太白鸭	(75)
沙锅苦瓜鸡	(72)	凉拌鸭肠	(76)
干烧鸡爪	(73)	泡椒鹅肠	(77)
火锅鸡肾	(74)		

水产类

番茄鱼	(78)	泡椒黄辣丁	(82)
豆花鱼	(78)	泡椒甲鱼	(83)
宫保鱼丁	(79)	炸鱼排	(84)
麻辣水煮鱼	(80)	盐焗牛蛙	(84)
麻辣蒸鱼	(81)	泡椒肉蟹	(85)
葱椒鱼片	(81)	泡椒带子	(86)

素菜类

烧拌茄子	(86)	红油青菜	(91)
回锅冬瓜	(87)	鱼香薤菜	(92)
粉蒸南瓜	(88)	酱香甜椒	(92)
鸡汁儿菜	(88)	辣子素肠	(93)
椒盐藕饼	(89)	水煮豆腐	(93)
鱼香嫩玉米	(89)	红油豆干	(94)
拌鱼腥草	(90)	川北凉粉	(95)
凉拌苕尖	(90)		



其 他 类

米汤素鸡	(96)	野菌芙蓉骨	(98)
花生油条	(96)	血豆腐	(98)
鲜汁蛇皮	(97)		

三、流行川菜

畜 肉 类

一品五花	(102)	猪血排骨	(107)
泡椒里脊	(103)	猪血卤蛋	(108)
腊味合蒸	(103)	多彩兔片	(108)
腊肉藕卷	(104)	川味牛排	(109)
蒜香黄金骨	(105)	烤羊肉	(110)
银耳蹄羹	(105)	辣酱狗肉	(111)
干妈猪手	(106)	花生皱蹄	(111)
双椒环喉	(106)	奇香牛尾	(112)

禽 蛋 类

贵妃鸡	(113)	蘑菇蒸鸡	(116)
鱼腥草蒸鸡	(113)	紫金凤爪	(117)
蒜香鸡	(114)	带丝鸡肾	(117)
开胃泡菜鸡	(115)	干妈爆鸡冠	(118)
五彩鸡丝	(115)	粉蒸蛋串	(119)



干锅三椒鸡.....	(119)	鸡蛋银鱼.....	(121)
苦笋泡菜鸭.....	(120)	腐乳蒸鹅.....	(121)

水产类

豆仁花鲢头.....	(122)	香辣牛蛙.....	(128)
铁板鱼片.....	(123)	豉椒鲫鱼.....	(128)
菊花鳝鱼.....	(124)	红油带鱼.....	(129)
双味银鱼.....	(124)	醋椒鳊鱼.....	(130)
豇豆煸鱼.....	(125)	藿香鱼条.....	(130)
虾仁冬瓜茸.....	(126)	藿香虾仁.....	(131)
双味蟹.....	(126)	芦笋虾片.....	(132)
炒西施舌.....	(127)		

素菜类

鸡血豆腐.....	(133)	银耳薯羹.....	(135)
腐尖素扣.....	(133)	沙锅苕粉.....	(136)
糖醋蚕豆.....	(134)	脆皮凉粉.....	(136)
怪味豇豆.....	(135)	鱼香茄丸.....	(137)

其他类

炸吃蘑串.....	(138)	八宝荔枝.....	(141)
粉蒸地耳.....	(139)	萝卜烧白.....	(141)
三皮丝.....	(139)	什锦煎蛋.....	(142)
兰花素丝.....	(140)	酥泡蜗牛.....	(142)



四、品牌川菜

畜 肉 类

虎皮芋香肉..... (146)	泡椒醉骨..... (152)
金沙回锅..... (147)	腰果脆肚..... (153)
菊香肉丸..... (148)	红花牛腩..... (154)
茶香里脊..... (148)	泡椒牛肉包..... (154)
奇味猪肘..... (149)	一品牛掌..... (155)
凤腿猪肘..... (150)	羊耳汤羹..... (156)
蓉和骨..... (150)	红炖羊头..... (156)
藿香醉排..... (151)	椒酱鲜兔..... (157)
蒜香脆骨..... (152)	奇味兔腿..... (158)

禽 蛋 类

风味家乡鸡..... (158)	酒煎鸡饼..... (164)
荷叶叫花鸡..... (159)	沙拉樟茶鸭..... (164)
乐来鸡片..... (160)	橙泥肥鸭..... (165)
三菇烧鸡..... (160)	大蒜鸭腰..... (165)
海蜇麻酱鸡..... (161)	豆瓣鹅肠..... (166)
豆腐鸡腿..... (161)	竹筒蒸鹅..... (167)
豉汁鸡球..... (162)	什锦乳鸽..... (167)
凉粉鸡冠..... (163)	金钱松花..... (168)



水产类

五色鱼丁.....	(169)	兰花泡贝.....	(175)
白汁鲜鱼.....	(170)	沙锅鲍鱼.....	(176)
农家面鱼.....	(171)	兰花鱿鱼.....	(176)
韭香鳊鱼.....	(171)	珍珠墨鱼.....	(177)
椒麻鳊鱼.....	(172)	双椒甲鱼.....	(178)
芙蓉鲫鱼.....	(172)	芽菜肉蟹.....	(178)
甜椒鱼头.....	(173)	龙眼鳝鱼.....	(179)
西施虾球.....	(174)	香辣脆螺.....	(180)
芹香虾卷.....	(174)	什锦花螺.....	(180)

素菜类

三鲜豆腐.....	(181)	鸡油粟笋.....	(185)
寸金白菜.....	(182)	菊花冬笋.....	(186)
菜心竹笋.....	(182)	奶蓉番茄.....	(186)
川椒瓜条.....	(183)	香煎藕饼.....	(187)
酿丝瓜.....	(184)	糯米红枣.....	(188)
椰香蚕豆.....	(184)	魔芋烧白.....	(188)

其他类

地耳南瓜.....	(189)	果汁乳鸽.....	(192)
三吃白蘑.....	(190)	串烧蛇脯.....	(192)
珍珠羊肚菌.....	(190)	尖椒乌肘.....	(193)
竹荪胎.....	(191)	红扣三味.....	(194)



五、农家川菜

畜 肉 类

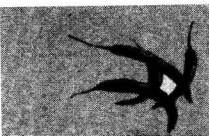
肉丝千张..... (197)	苦笋肉丸汤..... (201)
苦笋肉片..... (197)	原笼牛肉..... (202)
糖醋酥丸..... (198)	乡村灯影..... (202)
金银仔肝..... (199)	原卤牛肉..... (203)
菊花肚头..... (199)	火锅牛肉粉..... (204)
火爆肾花..... (200)	五味香兔..... (205)
金银脑花..... (200)	

禽 蛋 类

烟熏鸡..... (205)	姜爆鸭子..... (209)
五香盐水鸡..... (206)	香酥鸭子..... (210)
香菇烧鸡..... (207)	魔芋鸭子..... (210)
丝脱鸡..... (207)	家常卤鸭..... (211)
盐水鸡肝..... (208)	白油泡蛋..... (212)
桃仁鸡块..... (208)	葱油鸡蛋..... (212)
鱼香鸭丁..... (209)	

水 产 类

豆瓣鲜鱼..... (213)	家常红烧鱼..... (214)
酸辣鲜鱼..... (214)	椒焖鱼片..... (215)



葱烧鲫鱼.....	(215)	酸菜鱼汤.....	(218)
蒜烧鲢鱼.....	(216)	菜头海参.....	(218)
山椒鳊鱼.....	(217)	酸辣鱿鱼.....	(219)

素 菜 类

麻辣豆腐.....	(220)	姜汁菠菜.....	(223)
三鲜豆干丁.....	(220)	凉拌藕尖.....	(223)
五香豆筋.....	(221)	凉拌茄子.....	(224)
鱼香嫩玉米.....	(221)	冬菜茭白.....	(224)
兰片炒白菜.....	(222)	泡椒苕尖.....	(225)
椒油豆芽菜.....	(223)		

其 他 类

三鲜马苋.....	(226)	玫瑰土豆泥.....	(227)
酸菜芋儿牛腩.....	(226)	手撕风味烤兔.....	(228)
鱼腥草回锅肉.....	(227)		

主要参考书目.....	(229)
-------------	-------



一、传统川菜

传统川菜为川菜的主要代表,是广大的劳动人民和历代名厨经过长期的实践、积累和总结、发展而来的,也是在历代官宦家厨、家庭主妇、楼堂馆所的高手妙手的继承与创新下形成的,为祖国烹调大花园中的奇葩。

传统川菜历史悠久,如“水煮牛肉”,是北宋庆历年间,原四川自贡一带盐井牵车的役牛被淘汰后,盐工们常用盐 and 花椒作调料,煮牛肉吃,后经不断改进,成为传统佳肴;“宫保鸡丁”为清代四川总督丁“宫保”首创而得名;“麻婆豆腐”是一百多年前,由成都北门外万福桥一小饭店里面脸上有几颗麻子的陈姓妇女所创造,麻、辣、烫、酥、鲜、嫩,久负盛名。

传统川菜,是不同菜肴风味的交流与融合的结果,吸收南北烹调技艺之长,及宫廷与商贾菜肴的优点,采用北菜川烹,南菜川味成菜。如



在烹调鱼翅、海参时所用的“干烧”之法等。

传统川菜,分为高级筵席、普通筵席、大众便餐及家常菜肴;高级筵席菜选料严谨,制作精细,组合适时,调和清鲜,多用山珍海味,配以时令鲜蔬,品种极为丰富,味型变化多样。而普通筵席(主要是“田席”),就地取材,菜重肥美,朴素实惠。大众便餐及家常菜肴烹调快速,经济方便,丰俭随意,适应性强等。

传统川菜讲究色、香、味、形,兼有南北之长,味道多种,一菜一格,百菜百味,常用的有 20 多种味型;且变化多端,菜肴品种繁多,不下 1 000 多种。

在烹调方法上,讲究刀工,精雕细刻;调节火候,千变万化。到现在为止,有炒、煎、烧、炸、腌、卤、熏、泡、蒸、熘、煨、煮、炖、焖、卷、氽、爆、炆、煊、烩、糝、蒙、贴、酿、酥、糟、风、醉、拌等;还有独有的干烧、干煸,小煎、小炒等。高档的工艺菜,采用多种方法制作,成菜造型更加美观,味道奇美。在汤的制作上,不同的筵席与菜肴,汤的要求不同,其用料也不同;如清汤微火久吊的奶汤色白如乳,很有讲究。