

洋步 XiangBu  
图解版 TuJieBan

Jiachang  
Chuancai



# 家常川菜

张明亮 © 主编

超值 ¥19.90  
回馈

吉林出版集团 吉林科学技术出版社

*Jiachang  
Chuancai*



# 家常川菜

张明亮◎主编





## 图书在版编目 (CIP) 数据

家常川菜 / 张明亮主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2011.6

ISBN 978-7-5384-5253-2

I. ①家… II. ①张… III. ①家常菜肴—川菜—菜谱  
IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第048431号



---

主 编 张明亮  
编 委 崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义 刘志刚  
出 版 人 张瑛琳  
责任编辑 车 强 刘代婕  
技术编辑 黄 达 王运哲  
摄 影 杨跃祥  
封面设计 南关区远景图文工作室  
制 版 南关区远景图文工作室  
开 本 710mm×1000mm 1/16  
字 数 150千字  
印 张 12  
印 数 1—20000册  
版 次 2011年6月第1版  
印 次 2011年6月第1次印刷

---

出 版 吉林出版集团  
吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759  
85651628 85600611 85670016  
储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-85635176  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 延边新华印刷有限公司

---

书 号 ISBN 978-7-5384-5253-2  
定 价 19.90元  
如有印装质量问题可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

# Foreword



## 前言

如果将饮食当成充饥，那是平庸所为！  
如果将饮食看作摄取，那是聪慧选择！  
如果将饮食视为养生，那是科学之举！

如今，人们早已从饱腹的平庸阶段进入了科学饮食。在烹饪原料比较匮乏的年代，我们对很多饮食方面的问题无从探究。但现今，面对五光十色的各种食材，吃什么？怎么吃？怎样搭配合理？怎样才能营养健康？才是我们每天都要面对的最大难题。针对大家经常遇到的众多饮食问题，我们组织多位饮食、健康方面的专家、学者精心编写了此套丛书。

本套丛书着重从健康和家常两方面入手。家常，顾名思义就是从家庭的日常饮食入手，突出菜肴的实用性和普及化，以满足不同地域美食爱好者的饮食需求。本套丛书面向普通家庭，以市场为“风向标”，其选用的原料取材方便，制作过程简单易行，可使您快速掌握各项精要，烹饪出色、香、味、形俱全，且营养健康的家常菜肴。饮食健康是一种艺术，也是一门学问。本套丛书用精准简捷的文字和精美的图片，为您解读健康和饮食方面的疑惑，使您茅塞顿开，轻松达到健康和营养的目的。

在以健康和家常为出发点的前提下，丛书的编写更加突出直观的特点。它以清新亮丽的分解图片为主，辅以简明扼要的文字说明，不论是娴熟的烹饪高手，还是初涉厨事的年轻人，都能以字导视，按图操作，快速掌握菜肴制作的原理和精髓，真正体验到烹饪带来的乐趣。

美食是一种享受生活的方式，忙碌的现代人没有太多时间去享受人生，但吃饭是每天必不可少的事情。希望本套丛书能成为您家庭饮食方面的好助手，不仅可以使您很方便地制作出各种美食，而且可以在烹调的过程中享受到其中的快乐，并且感受到美食中那一份醇美，那一缕温暖，和那一种幸福。

张明亮

2011年6月

## 家常川菜

百吃不厌的川菜·····	8	川菜之流派·····	12
川菜之历史·····	8	川菜之菜式·····	14
川菜之成因·····	10	川菜之味型·····	15
川菜之特色·····	11		

## PART 1

## 冷菜



熏拌鸭肠·····	18
陈醋蜇头·····	19
麻香牛腱·····	19
灯影牛肉丝·····	20
辣酱手撕鸡·····	20
蛋黄鸭卷·····	21
红油猪舌·····	22
夫妻肺片·····	23
红油豇豆丁·····	23
口水童子鸡·····	24
麻辣鸡胗毛豆·····	24
棒棒鸡丝·····	25
椒油拌腰片·····	26
酸萝卜条·····	27
椒麻鸡·····	27
芥末牛肚丝·····	28
葱酥鲫鱼·····	28
炆拌牛百叶·····	29
烟熏脆耳·····	30
家常鱿鱼丝·····	31
红油笋丝·····	31
腌泡凤爪·····	32
麻香牛肉干·····	32
红油猪肚片·····	33

老坛香·····	34
麻辣凤眼肝·····	35
贵妃酱牛肚·····	35
花椒鸡丁·····	36
雪菜嫩豆瓣·····	36
麻辣拌肘花·····	37
四川泡菜·····	38
四喜辣白菜·····	39
香熏鸭肠·····	39
蒜泥羊排·····	40
怪味鸡块·····	40
蒜泥白肉·····	41
麻辣牛肝·····	42
炆拌黄喉·····	42

## PART 2

## 蔬菜食用菌

冬笋炒腊肉·····	44
剁椒肉泥蒸芋头·····	45
干煸冬笋·····	45
青椒炒蛋·····	46
莲藕焖玉兔·····	46
素炒鳝鱼丝·····	47
青豆牛肉末·····	48
麻辣莴笋·····	49
三椒小土豆·····	49
辣炒芦笋·····	50



鱼香茄条	50	怪味羊肉	76
青笋炒腊肉	51	酸辣兔肉	77
炸青椒盒	52	辣子肉丁	78
腊鸭肠炒芥蓝	53	辣白菜炒肥肠	79
口蘑菜心	53	金银全蹄	79
五彩炒四季豆	54	油爆百叶	80
麻婆豆腐	54	毛芋烧野兔	80
洋葱牛肉丝	55	酱香蒸羊排	81
麻香土豆条	56	泡椒炒羊肝	82
泡椒四角豆	57	生酱羊肉	83
干煸南瓜条	57	陈皮狗肉	83
鱼香菜心	58	梅花蒜子牛鞭	84
丝瓜焖腊肉	58	麻仁羊肉盒	84
肉末焖菠菜	59	香辣羊肉	85
香辣白菜条	60	煎串肉	86
生煎番茄饼	61	酸辣牛肉汤	87
韭黄熘兔丝	61	酥炸牛肉卷	87
酸萝卜烧肚条	62	香辣驴肉丝	88
雪菜炒丝瓜	62	腊肉炒苦瓜	88
香辣萝卜干	63	辣子肥肠	89
辣味茄丝	64	爆腰丝	90
玻璃白菜	65	麻辣猪血	91
酸菜烧鱼肚	65	辣子羊里脊	91
开水白菜	66	香辣牛尾	92
干煸白菜叶	66	火爆腰花	92
五味苦瓜	67	鱼香腰花	93
蒜片鲜草菇	68	鱼香肉丝	94
酸鲜辣甘蓝	68	陈皮兔丁	95
		干煸牛肉丝	95
		辣子野山兔	96
		宫保猪脆骨	96
		回锅肉	97
		豆豉南瓜蒸排骨	98
		米椒兔	98

## 富肉类

### PART 3



红焖牛蹄筋	70
干煸肥肠	71
川东酥肉	71
火爆燎肉	72
锅贴火腿	72
小炒兔丁	73
爆炒猪肝	74
孜然兔腿	75
粉蒸牛肉	75
咸烧白	76



## PART 4

## 禽蛋豆制品

素炒辣豆丁	100
干烧鸭肠	101
纸包蒜香翅	101
蛋煎牛骨髓	102
椒盐鸭舌	102
家常豆腐	103
竹笋烧鸭	104
樟茶鸭	105
清汤虫草鸭	105
泡椒鸭血	106
鱼香鸡茄煲	106
宫保豆腐丁	107
大蒜烧鸡胗	108
歌乐辣子鸡	109
野山菌鸭掌	109
香辣皮蛋	110
宫保鸡丁	110
酱爆鹅肠	111
香辣莴笋翅	112
肥鸭烧茄花	113
麻辣鸡腿	113
鸡豆花	114
腐皮三鲜	114
焦炸鸡腿	115
火爆乳鸽	116
红酒凤翅	117
鸽粒双脆	117
鲜贝烧冻豆腐	118
麻辣鸭脖	118
酥香鸭块	119
辣子鸡丁	120
煎炒豆腐	121
蛋黄松茸	121
火爆鸭心	122
雪花鸭肝	122
蒜香炸子鸡	123
碎米鸡丁	124

爆鸡杂	125
泡椒鸭舌	125
炸鹌鹑	126
锅贴鸽蛋	126

## PART 5

## 水产品



肉末烩鱿鱼	128
香辣河蟹芸豆	129
蒜子干贝脯	129
豆酥鲳鱼	130
家常泡菜鱼	130
香辣牛蛙	131
酱焖泥鳅	132
粉莲蒸肉蟹	133
辣炒蛭子	133
鲜椒煮青虾	134
椒盐蛙腿	134
炸墨鱼丸	135
生熏带鱼	136
锅烧鲈鱼	137
豆瓣鲫鱼	137
生爆鳝丝	138
川椒蟹	138
烩酸辣鱼丝	139
水煮牛蛙	140
麻辣鱼块	141
香炸银鳕鱼	141
麻辣泥鳅	142
宫保虾仁	142
咸鱼炒黄豆芽	143
辣炒田螺	144
大蒜烧鲑鱼	145
兰花泡椒贝	145
豉椒蒸草鱼	146
煎烹连壳蟹	146
玻璃鲜鱿卷	147
酥炸虾段	148
蒜粉香带鱼	149
红烧大鱼头	149



辣炒蛤蜊	150
香辣田鸡腿	150
焦炒鱼片	151
泡菜跳水虾	152
干炸鱼条	152

醋椒鱼头尾汤	176
牛肚酸菜汤	176
五丝酸辣汤	177
雪豆猪蹄汤	178
酸辣鱼肉羹	178

PART 6  
**汤羹炖品**

榨菜鱼片汤	154
咸菜猪肝汤	155
榨菜肉丝汤	155
酸辣豆皮汤	156
清汤竹荪炖鸽蛋	156
金鱼莲花汤	157
羊肉鲫鱼汤	158
花生红豆煲凤爪	159
雪菜笋汤	159
盐菜虾干汤	160
三丝豆苗汤	160
绣球燕菜汤	161
笋干老鸭煲	162
银耳鸽蛋汤	163
酸辣肚丝汤	163
鸡火鲍鱼汤	164
竹荪肝膏汤	164
萝卜连锅汤	165
酸辣豆腐羹	166
天麻黄芪鲈鱼汤	167
鸽蛋鲍片汤	167
老姜肉片汤	168
萝卜球牛尾汤	168
酸辣海参汤	169
奶汤鱼皮	170
火腿鱼头汤	171
旺旺牛蛙煲	171
酸辣豆花汤	172
木耳黄花汤	172
芙蓉海底松	173
什锦酸辣汤	174
清汤鱼肚卷	175
酸菜鱼头汤	175

PART 7  
**主食类**

牛肉馅饼	180
红油水饺	181
山城小汤圆	181
叶儿粑	182
萝卜煎糕	182
麻香煎饼	183
雪菜肉末粥	184
怪味凉拌面	185
家常鸡粥	185
古道鱼汤饺子	186
三鲜小包	186
粉蒸排骨饭	187
鸡丝春卷	188
三大炮	189
珍珠丸子	189
雪菜肉丝面	190
辣白菜炒饭	190
赖汤圆	191

本书计量使用单位:

1大匙=15克 1小匙=5克 1杯=240毫升







川菜又称四川菜，是我国最具特色的地方风味菜之一。其烹饪历史悠久，源远流长，作为我国四大菜系之一，在烹饪史上占有极其重要的地位。

四川号称“天府之国”，盆地、平原和山丘地带气候温和，四季常青，盛产粮油、果蔬、笋菌、家禽等，不但品种繁多，而且质量尤佳，均为川菜的主要烹饪原料。四川山岳深丘地区多产鹿、贝母、银耳、香菇、虫草等山珍野味；江河峡谷流域，所产各种鱼鲜，量虽不多但品种特异，均为烹饪佳品。此外四川的调味品也独具特色，如自贡井盐、内江白糖、阆中保宁醋、德阳酱油、郫县豆瓣、茂汶花椒、永川豆豉、涪陵榨菜、叙府芽菜、南充冬菜等，都为各式川菜的烹饪及其变化无穷的调味提供了良好的物质基础。

川菜取材广泛，调味多变，菜式多样，口味清鲜，以善用麻辣著称，以其别具一格的烹调方法和浓郁的地方风味享誉中外，不仅在国内各地广为流行，还流传到东南亚、欧美等国家及地区，是我国地方菜中辐射面较大的菜系之一，也是中华民族饮食文化中一颗璀璨的明珠。

## 川菜之历史

川菜烹饪文化历史悠久，据考古资料证实，早在五千年前，巴蜀地区已经有了早期烹饪。而川菜发源于古代的巴国和蜀国，它是在巴蜀文化背景下形成的。按照我国历史的演变序号——朝代来说，川菜的发展经历了从春秋至两晋的雏形时期，隋唐至五代的较大发展时期，两宋期间川菜至各地的交流时期，明末清初的进一步发展时期以及清末民初形成菜系时期和现代繁荣时期六个重要阶段。

川菜起源于古代的巴国和蜀国，巴、蜀两国大致出现于西周至春秋时期（公元前七世纪至公元前三世纪），原是两个部族的名称。蜀族以现在的成都为中心，建立了奴隶制的蜀国；巴国则以现在的重庆为中心，建立了奴隶制的巴国，巴人和蜀人共同创造了

有鲜明特色的巴蜀文化和烹饪技术。

战国时期，巴蜀成为秦的附庸国，为了巩固对巴蜀的统治，秦开始移民至巴蜀，加速了巴蜀经济的发展。成都的繁荣促进了饮食业的兴旺，这就是扬雄《蜀都赋》里说的：“调夫五味，甘甜之和，勺药之羹，江东鲈鲍，陇西牛羊……。”





东汉建立以后，四川的经济文化继续发展，它的烹饪文化开始表现出自己的特色。这一时期，成都逐渐成为四川地区政治、经济和文化中心，都江堰的修建使蜀内经济大为改观，人民富足。再加上四川境内沃野千里，江河纵横，为川菜提供了多而广的原料，也为饮食业的发展奠定了物质基础，形成了川菜的第一个雏形时期。

从隋唐至五代时期为川菜的第二个较大发展时期。隋唐时期，统一大帝国的建立使得生产得到恢复，经济得到了空前发展。政治稳定，经济繁荣，人民丰衣足食。而地处西南一隅的巴蜀地区的安定繁荣，使巴蜀地区的专业食店和酒肆增多，烹饪技术突飞猛进，为川菜的发展提供了大好机会。

川菜的第三阶段为两宋时期，为川菜的交流期。这一时期，川菜跨越巴蜀境界进入北宋汴京（开封）和临安（杭州）这两个京都，这些“川饭”主要经销插肉面、大爨面、大小抹肉淘、煎爨肉、杂煎事件、生熟烧饭等大众化的饮食，并为众人所知。这时期有许多文献关于川菜的记载，比如陆游的《剑南诗稿》等。

明末清初时期为川菜的第四个阶段。川菜开始运用辣椒调味，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，也带来各地的名饌佳肴和饮食风尚，川菜得以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艺术。

一般说来，现代川菜的酝酿和形成时期大约可确定为1861年~1905年，它开始于清咸丰、同治时期，此时的四川无论经济还是文化都开始在全国崭露头角。而现代川菜的定型时期大约从1906年~1937年，即从清末新政时期开始，到抗日战争爆发前夕，此期间川菜逐渐成为一个地方风味极其浓郁的体系，与黄河流域的鲁菜、岭南地区的粤菜、长江下游的苏菜同列为我国的四大菜系之一。



四川菜的繁荣创新主要在新中国成立以后，尤其是上世纪80年代至今。随着改革开放及经济的发展，川菜烹饪技艺也有了较大的发展，不仅在继承传统方面做了大量挖掘、整理工作，而且还运用现代科学知识，在改进菜肴的色、香、味、形，提高菜肴的营养和食疗价值，改善膳食结构等方面作了一些新的探索，使川菜在我国烹饪文化中占据着重要的地位。

现在随着人们生活水平的提高，人们对口味的要求也越来越高，四川传统菜式已不能满足人们的口腹之欲，新派川菜便应运而生。受外来菜系的影响，新派川菜从原料、制法、用具上都发生了很大变化，在味型上，广泛采用粤、闽、港台的定型复合调味料与川菜的烹调方法相结合，并深受东南亚、海南、云南、贵州等味型的影响。一些新派川菜还借鉴了更现代的理念，比如在环境上、餐具上、菜品形状上更趋向于港式粤菜。为了满足人们对健康的关爱，新派川菜中也加入了一些传统药膳。另外四川作为内陆省份，海鲜在菜肴中很少使用，新派川菜把鲍鱼、鱼翅等海鲜列入其中，不但使川菜原料品种更加丰富，而且提高了川菜的档次。

在今天的成都地区，大小川菜馆已有近4万家，在北京、上海、全中国和全世界究竟有多少家，已经无法统计，川菜正在被越来越多的人所接受，已成为中国餐饮文明的重要组成部分。



## 川菜之成因

川菜作为我国的四大菜系之一，其形成的原因有很多，其中比较重要的为如下几个因素，如四川地理物产优势、尚滋味的饮食习俗、多民族口味的融合以及善于吸收、化他为我的胸怀等。

### ● 地理物产优势

川菜形成的第一个重要原因就是当地物产的优势。四川号称天府之国，全省分为四川盆地和川西高原两大部分，其位于长江上游，四山环抱，江河纵横，沃野千里，物产丰富。盆地、平原和山丘地带气候温和，四季常青，盛产粮油、果蔬、笋菌、家禽和家畜等，不但品种繁多，而且质量尤佳，均为川菜的主要烹饪原料。四川山岳深丘地区多产鹿、贝母、银耳、香菇、虫草等山珍野味；江河峡谷流域所产各种鱼鲜，如江团、雅鱼、岩鲤、鲟鱼，量虽不多但品种特异，均为烹饪的佳品。唐代诗人杜甫曰：“青青竹笋迎船出，日日江鱼入俎来。”宋代诗人陆游曰：“新津韭黄天下无，色如鹅黄三尺余，东门彘肉更奇绝，肥美不减胡羊酥。”均对四川的丰盛特产备加赞赏。此外四川的调味品也独具特色，如自贡井盐、内江白糖、阆中保宁醋、德阳酱油、郫县豆瓣、茂汶花椒、永川豆豉、涪陵榨菜、叙府芽菜、南充冬菜、新繁泡菜、成都地区的辣椒等，都为各式川菜的烹饪及其变化无穷的调味，提供了良好的物质基础。有了这么多原料和调味料，“巧媳妇”就不会为“无米之炊”犯难了，而雄厚的物质基础，是川菜成为浓郁的地方风味体系的首要因素。

### ● 尚滋味的饮食习俗

四川历代居民的饮食，不仅追求生存的生理需要，还特别追求享受的心理需要，把享受食之乐、饮之乐、味之乐和筵席之乐看作是人生乐趣的一个很重要的方面。回顾四川的历史，可以清楚的看到，四川各个阶层人士都在不停地追求美味的享受。这种追求由于历代战乱在四川这块土地上发生得相对少一些，加之又有雄厚的烹饪物质基础，因而得到了强化，形成了《华阳国志·蜀志》中早就描述过的“尚滋味”“好辛香”的饮食习俗。

有史料记载，四川上层社会宴饮不仅名目繁多，而且颇具“川味”。野宴或设于茂林修竹之处、或设于散发着荔枝果香的园林。五代时后蜀宫廷在江河中举办“船宴”，宋代盛行在高山流水奇色美景之地举行“游宴”，都别具风采。而对于普通平民经济条件虽然不可能有豪华的宴饮，但对于“尚滋味”的美食追求亦不示弱。清代开始四川民间娶亲举行的“上马宴”和“下马宴”，以及婚丧寿

庆在田地头院坝举行的“田席”等都是深入人心的民间宴饮活动，特别是至今仍广泛流行于农村乡镇的“田席”，以其“三蒸九扣”的独特的菜肴格局，丰富而实惠的菜肴，筵席前和席间吹奏的唢呐曲调，热烈的锣鼓无一不敲动着赴宴者的心扉。最富有情趣的是在散席时，热情好客的主人还让客人带点杂糖、酥肉、烧白、点心之类的杂包回家，让没有到席的人也分享一下快乐，使“尚滋味”的饮食习俗扩展成为饮食情趣，无形中推进了川菜的发展。





## ● 多民族口味的融合

四川是多民族聚居的地方，远在古代的巴与蜀，巴有濮、苴、共、奴、夷等民族居住，蜀有楚、邛都、徙、笮都、冉等民族居住。秦灭巴蜀之前，巴蜀人口近百万，秦灭巴蜀之后，不断将中原贵族、豪富、罪犯和一般民众迁入巴蜀。元末明初，湖广移民大批入川。时至清初，湖广滇等外地人入川户更多。因而《成都通鉴》说：“现之成都，原籍皆外省也。”外地人入川变成四川居民，各民族的人在四川共同生活，既把他们的饮食习俗、爱好和烹调技艺带进了四川，也受到四川土著

居民原有饮食传统习俗、爱好的影响，互相交融，口味融合，形成了四川地区特有的菜肴风味。



## ● 善于吸收、化他为我

川菜从未停止过吸收中国各家烹饪之长，对于历史传承下来的官府菜、宫廷菜、寺院菜、民族菜和汉族各地的市肆菜等都拿来为我所用。实际上所谓川菜就是以四川擅长的烹饪方法和调味方法为基础，吸收各方烹饪精华而制成的四川风味菜肴。从历史上溯，当今的不少川菜烹饪原料、调料和菜品，都是吸收外地甚至外国之长而来的。如原料中的菠菜、南瓜、茼蒿、茄子、番茄、洋葱、马铃薯、花生，调料中的大葱、胡椒、大蒜、辣椒都是从外国引进，由“洋货”变为“土货”。要是没有辣椒作调味品，今天的川菜风味就不复存在了。菜品上现在四川还流行的蒜泥白肉源于满族的白肉片，炒野鸡红源于道家菜野鸡红，叉烧鸡源于美国的红鸡，苕菜狮子头源于扬州狮子头，八宝豆腐源于清宫御膳，八宝锅珍源于回族锅珍，烤米包子源于土家族，山城小汤圆源于杭州汤圆，而这样的情况追溯起来还有不少。

## 川菜之特色

四川作为四大菜系之一，其烹调讲究品种丰富、味多味美。它之所以受到人们的喜爱和推崇，是与其讲究烹饪技术、制作工艺精细、操作要求严格分不开的。一般川菜具有以下几个特色：

**选料认真** 自古以来厨师烹饪菜肴，对原料的选择非常严格，也比较讲究，而川菜亦然。它要求对原料进行严格选择，首先要做到量材使用，其次要物尽其能，既要保证菜肴的质量，又要注意节约。川菜所选原料要力求鲜活，并要讲究时令。选料上除菜肴原料的选择外，同时还包括调料的选用。如许多川菜对辣椒的选择是很注重的，制作麻辣味型、家常味型的菜肴，必须用四川的郫县豆瓣酱；而制作鱼香味型菜肴，必须用川味泡辣椒等。

**刀工精细** 刀工是川菜制作的一个很重要的环节。它要求制作者认真细致，讲究规格，根据菜肴烹调的需要，将原料切配成形，使之大小一致、长短相等、粗细一样、厚薄均匀。这不仅能够使菜肴均匀入味、整齐美观，而且能够避免成品生熟不齐、老嫩不一。如水煮牛肉和干煸牛肉丝，它们的特点分别是细嫩和酥香，如果所切肉丝或肉片长短、粗细、厚薄不一致，烹制时就会火候难辨、生熟难分。这样假使你有再高超的技艺，也是做不出质高味美的好菜的。



**合理搭配** 川菜烹饪要求对原料进行合理搭配，以突出其风味特色。川菜原料分独用和配用，讲究浓淡、荤素适当搭配。味浓者宜独用，不搭配；淡者配淡，浓者配浓，或浓淡结合，但均不使其夺味。荤素搭配得当，不能混淆。这就要求除选好主要原料外，还要搞好配料的搭配，做到菜肴滋味调和丰富多采，原料配合主次分明，质地组合相辅相成，色调协调美观鲜明，使菜肴不仅色香味俱佳，具有食用价值，而且富于营养价值和艺术欣赏价值。

**精心烹调** 川菜的烹调方法很多，火候运用极为讲究。众多的川味菜式，是用多种烹调方法烹制出来的。川菜烹调方法多达几十种，常见的如炒、熘、炸、爆、蒸、烧、煨、煮、煊、炖、焯、卷、煎、炆、烩、腌、卤、熏、拌、贴、酿等。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。在川菜烹饪带共性的操作要求方面，必须把握好投料先后，火候轻重，用量多少，时间长短，动作快慢；要注意观察和控制菜肴的色泽深浅，芡汁轻重，质量高低，数量多寡；掌握好成菜的口味浓淡，菜肴生熟、老嫩、干湿、软硬和酥脆程度，采取必要措施，确保烹饪质量上乘。菜肴烹饪看似简单，实际上包含着高度的科学性、技术性和艺术性，显示出劳动人民的无穷智慧和创造能力。

**讲究制汤** 各大菜系的都比较讲究制汤，而不同特点的汤对制作不同特点的菜肴起着十分重要的作用。川菜中汤的烹制方法也十分讲究，因此，在四川有“川戏离不了帮腔，川菜少不了好汤”之说。例如在制作清汤时，除了讲究原料的选择外，在火候和时间上也十分讲究。不仅要求微火久吊，还特别讲求打沫和用鸡蓉去渣等。成品清汤要求汤清澈见底，味极清鲜。而制作奶汤，则需旺火急煮，成品奶汤色白如乳，味浓醇而不腻。

**味型多样** 提起川菜的口味多样，就不能不说川菜的“三香三椒三料，七滋八味九杂”。这是什么？这是川菜的特点。吃在中国，味在四川。但这绝不是说，其他地方菜系没味或者味少。我国地大物博，随便哪个地方都有自己丰富的味，独特的味，值得自豪的味。而川菜的味是祖国菜系中的一个典型代表，那么川菜的“三香三椒三料，七滋八味九杂”是什么呢？“三香”乃葱、姜、蒜，“三椒”乃辣椒、胡椒、花椒，三料乃醋、郫县豆瓣酱、醪糟。炒菜需有葱、姜、蒜，这是放之四海而皆准的真理，但是“三椒”却是真理之上的翻新，是味的进一步扩充，四川人尤其把这“三椒”的花样弄得别出心裁，产生了“七滋八味”，创造了世界闻名的川味。“七滋”是指：酸、甜、苦、辣、麻、香、咸。“八味”是指：鱼香、麻辣、酸辣、干烧、辣子、红油、怪味、椒麻。“九杂”是指用料之杂。

## 川菜之流派

川菜从源流上有很多种说法，如旧时四川人按照地域来划分流派，分为上河帮、下河帮、小河帮。现在人们习惯称呼“上河帮”为成都风味或川西菜，“下河帮”为重庆风味或川东菜，“小河帮”为自贡风味或川南菜。地区流派和风味的不同，使川菜的特色也略有差异。总的来讲，成都风味辣中见麻，一麻而百味生；自贡风味辣中见燥，突出香辣；重庆风味辣中见鲜，突出口感的润性。





## ● 成都风味

成都风味主要是指以成都以及绵阳一带为中心而生成的菜肴。俗话说：食在四川，味在成都。作为川西风味的代表，成都是四川的都会，同时也是四川饮食文化的中心。饮食是我们国人之天下，而成都风味则代表了中国西南部人们的口味。说起成都的川菜，早已久赋盛名，西晋文学家左思在《蜀都赋》中曾经提到过成都川菜那种使人“口水直下三千尺”的美味佳色，历代的文人墨客也竞相赞扬成都的川菜，所以到如今在川菜菜品里还有以文人命名的菜品。

成都风味菜肴的特点是荤素并用，即在鱼翅席类的高级筵席内，必配有一样素菜，另有一样带麻辣味的。此外成都风味注重菜肴的色、香、味，调料专用郫县豆瓣、德阳酱油、保宁醋等，辅料以青、红、绿色蔬菜相衬，极具美感。老字号“正兴园”“荣乐园”所制名菜金钱鸡塔、红烧雪猪、竹荪肝膏汤、开水白菜等闻名遐迩。著名川菜宫保鸡丁、麻婆豆腐、樟茶鸭子、坛子肉等都来源于成都风味。

另外成都等地的小吃，也是四川饮食中的代表。说到成都的小吃，我们要上溯到成都解放前，那时成都的大街小巷出现了提竹兜、挑竹担，一边吆喝一边做买卖的小贩，他们专卖自己在家中制作的方便食品，后来他们都扩大了自己的经营规模，同时又以自

己开店设业的街道名称作为自己店铺招牌的名称，以此表示只此一家货真价实。如今在成都人面前提到成都的小吃，成都人自然就会想到赖汤圆、钟水饺、马红薯、张凉粉、素面、三合泥等。在改革开放大潮的冲刷下，成都的饮食文化得到了长足发展，而如今的成都小吃早已成为了大众化的食品，具有方便快捷、经济实惠、质优物美、风味十足的特点。

此外成都的火锅文化与巴渝一带的火锅颇有渊源。成都的火锅文化来自于重庆，但比重庆火锅要香且鲜，而辣味也很适中。四川人对于辣较有心德，讲究外刚内柔，辣则刚而不压柔，柔则香而不抑刚，所谓刚柔并重，有刚有柔，既辣且香，香中带辣，辣中有香，同时还有一股麻味，三种味道混合起来回味无穷，再加上铜锅慢煮，这就是成都最早的“麻辣烫”。



## ● 重庆风味

重庆风味是以重庆、万州等地为中心发展演变而来。山城重庆，物华天宝，既沐两江福泽，又得群山神韵，历来为巴渝食文化的创新地、大本营，重庆直辖后尤为如此。20世纪90年代，重庆人的餐桌特别丰盛，一道道风味浓郁的渝菜飘香而出，眨眼工夫便创出了“重庆名食”“中国名菜”等不少牌子，更不用说独树一帜、名满天下的重庆火锅。所谓“食在重庆”，真是名不虚传。

重庆风味菜的特点是能采各地之长，敢于创新，适应不同顾客需要。早在民国初年，“陶乐春”餐厅就能承办高级海参宴席，“留春榭”“久华源”已能制作200桌以上的大型烧烤席、鱼翅席、满汉全席。川菜珍品中的虫草鸭、贝母鸡、竹参鸽蛋、烤乳猪等就属重庆首创。同时，以供应粉蒸肉、甜烧白、烧肥肠和豆花的低档餐馆也星罗棋布，食客盈门。因水产丰富，



重庆厨师善于烹鱼，干烧岩鲤、豆瓣鲢鱼、鸡蓉鱼翅、酸菜鱿鱼等极为出色。

谈到重庆风味就不能不提重庆火锅，重庆火锅又称为毛肚火锅或麻辣火锅，起源于明末清初的重庆嘉陵江畔、朝天门等码头船工纤夫的粗放餐饮方式，其原料主要是牛毛肚、猪黄喉、鸭肠、牛血旺等。由于四川素有用辣椒、花椒等调味的饮食习惯，后发展为小商贩挑担沿街叫卖。重庆火锅文化积淀深厚、独具特色，其来源于民间，升华于庙堂，无论是贩夫走卒、达官显宦、文人骚客、商贾农工，还是红男绿女、白发垂髻，其消费群体涵盖之广泛、人均消费次数之大，都是他地望尘莫及的。作为一种美食，火锅已成为重庆美食的代表和城市名片，以至于人们说到重庆不吃火锅，就等于没到重庆。

## ● 自贡风味

自贡风味是以自贡为中心，代表川南风格的菜肴，主要分布自贡、内江、荣县、威远、资中一带。自贡原是盐商集聚之地，名菜颇多，内江是成渝交通要道，餐馆也不少。自贡的水煮牛肉、菊花火锅出众，“甜城”内江以夹沙肉、豆瓣鱼、冰糖银耳等出名。

伴随着盐业的兴盛，自贡风味在清中叶已名满全川，故又得“盐帮菜”“盐商菜”之别称。俗话说：“不吃盐帮菜，等于没到自贡来。”得天独厚的贡盐（宫廷用盐）产地，使自贡菜厨师独得调味之利，善佐料，善治味，在民间享有“天下美食，食在四川，味在自贡”的口碑。

自贡风味菜注重本地江河水产、山珍等原料，辅以泡姜、泡海椒，味厚香鲜，具有强烈的味觉刺激，有浓郁的川南特色。自贡

风味取材广泛，烹调方式复杂，味型多样。其菜品涵盖了市井家常菜、盐商公馆菜、盐工井灶菜等多种层次，其中盐工井灶菜尤为突出，水煮牛肉、火边子牛肉等都源于盐工井灶菜，体现了江湖菜的气息浓烈、滋味酣畅、率性朴实的特点。而出自大盐商家的私房菜，则体现了食材考究、味型精致、创意新奇的特色。菜的原料越古怪，烹调方法越神秘，主人就越有身价。如“血泡肉”“炮烙鹅掌”等名菜，均以选材的怪异而著称。

自贡风味菜肴就是这样极具包容性，可以将家常菜的亲切温暖、公馆菜的精致庄重、江湖菜的热烈奔放熔于一炉。盐工井灶与私人公馆，草根民间与达官富贾，江湖与庙堂，市井与乡土，将大雅亦大俗的味觉审美掌握得恰到好处。

## ● 川菜之菜式

除了按照流派分类外，川菜的菜式丰富，其主要由高级宴会菜式、普通宴会菜式、大众便餐菜式、家常风味菜式、火锅和风味小吃六个部分组成。这六个部分之间既各具风格特色，又互相渗透和配合，形成一个完整的四川菜体系，对各地各阶层甚至对国外，都有广泛的适应性。

高级宴会菜式烹制复杂，工艺精湛，原料一般较多采用山珍海味，配以时令菜蔬，要求品种丰富，调味清鲜，色味并重，形态夺人，气派壮观。



普通宴会菜式一般要求就地取材，具有荤素搭配，汤菜并重，加工精细，经济实惠，朴素大方等特点。

大众便餐菜式以烹制快速、经济实惠为主要特点，如宫保鸡丁、鱼香肉丝、水煮肉片、麻婆豆腐等菜品。

家常风味菜式要求取材方便，操作易行，如著名的回锅肉、盐煎肉、宫保肉丁、干煸牛肉丝、蒜泥白肉、肉末豌豆等菜式，是食肆餐馆和广大家庭都能烹制的菜肴，深受大众喜爱。

火锅是一种具有悠久历史的食具，距今已有1400多年的历史，它是从古代的“鼎”逐

渐演化而来的。常见的有红汤(以麻辣味为主)和白汤(以咸鲜味为主)，但也有一种鸳鸯锅，锅里分为两部分，可同时盛装麻辣的红汤和咸鲜的白汤。四川人非常喜欢吃火锅，不但在寒冷的冬天吃火锅，就是在高温、挥扇不停的炎夏也照吃不误。

四川的风味小吃多以米面、杂粮制作而成，以精巧玲珑、调味讲究、经济实惠为特色。许多有名的四川小吃都发源于旧时城镇沿街叫卖的小贩，经历上百年的发展，如今已形成如龙抄手、钟水饺、担担面、珍珠丸子、夫妻肺片等具有“中化老字号”的招牌小吃。

## 川菜之味型

提起川菜，人们总会想到麻辣，但川菜的味道绝不是麻辣两个字能形容的。川菜的基本味型为麻、辣、鲜、咸、酸、苦六种，在六种基本味型的基础上，又可调配变化为多种复合味型。如有咸鲜、微辣的家常味型；咸、甜、酸、辣、香、鲜的鱼香味型；各味兼具的怪味型；不同层次、不同风格的红油味型、糊辣味型、陈皮味型、椒麻味型等。

川菜以麻辣味著称，但并不以麻辣压制其他味。单以香字而论，就有酱香味型、五香味型、甜香味型、香糟味型、烟香味型、咸鲜味型、荔枝味型、糖醋味型、姜汁味型、蒜泥味型、芥末味型等。

随着人们生活水平的提高，人们对口味的要求也越来越高，一些传统味型已不能满足人们的口腹之欲，“新派川菜”便应运而生。受外来菜系的影响，“新派川菜”从原料、制法、用具上都发生了很大变化，在味型上也广泛采用粤、闽、港台的定型复合调味料与川菜的烹调方法相结合，烹调出多款创新风味的川菜，也使四川饮食文化在内涵上不断丰富。

现在川菜中常用的复合味型有30多种，主要分为三大类：第一类为麻辣类味型，有麻辣味、红油味、糊辣味、酸辣味、椒麻味、家常味、荔枝辣香味、鱼香味、陈皮味、怪味等。第二类为辛香类味型，有蒜泥味、姜汁味、芥末味、麻酱味、烟香味、酱香味、五香味、糟香味等。第三类为咸鲜酸甜类味型，有咸鲜味、豉汁味、茄汁味、醇甜味、荔枝味、糖醋味等。

**家常味** 提到家常味，人们首先想到的是四川家常味。其常使用四川所产的郫县豆瓣、红辣椒、川盐、酱油等调料，用小火或中火烧制而成，因四川人“家居常有”故得其名。四川家常味的特点是咸鲜微辣、香浓适口，既可以用于热菜，也适用于冷菜，其中著名的风味菜肴有“回锅肉”“盐煎肉”“家常海参”“家常豆腐”“家常鱿鱼”等。

**怪味** 怪味是四川菜中比较独特的味型，是以川盐、酱油、花椒粉、白糖、蒜蓉、味精、辣椒油、芝麻油等多种调料调制而成，集众味于一体，鲜、甜、麻、辣、酸、香、咸并重，故以怪味名之，它多用于鸡、鱼、兔肉和花生、核桃仁为原料调制的冷菜，如“怪味鸡丝”“怪味酥鱼”“怪味花生”“怪味核桃仁”等。



**麻辣味** 麻辣味是以辣椒、花椒、麻椒、精盐、绍酒和味精等调制而成，为川菜中较为常见的味型，其特点为香辣咸鲜，回味略甜等，多用于冷、热菜肴，如“麻辣凤尾鱼”“麻辣腰片”“麻辣冬笋”等。

**烟香味** 烟香味是以稻草、柏枝、茶叶、樟叶、花生壳、锯木屑等为熏制材料，用于熏烤制作肉类菜肴，特点为咸鲜醇浓、香味独特。成菜如“樟茶鸭子”“烟熏牛肉”“烟熏排骨”等。

**陈皮味** 陈皮味是以陈皮、川盐、酱油、醋、花椒、干辣椒、姜葱、白糖、辣椒油、芝麻油等调制而成，其特点是陈皮芳香、麻辣味厚、略有回甜，多用于冷菜的制作。风味名菜如“陈皮鸭”“陈皮烧肉”“陈皮兔丁”等。

**咸鲜味** 咸鲜味是川菜中常用的味型，其主要是以川盐和味精为主料调制而成，以突出鲜味，其特点为咸味适度、咸鲜清淡。咸鲜味多用于家常冷、热菜的制作，如“鲜蘑菜心”“鲜熘鸡丝”“芙蓉鸡片”等。

**酸辣味** 酸辣味是以川盐、酱油、米醋、胡椒粉、味精、芝麻油等为主要调料制作加工而成，其特点是酸辣咸鲜、醋香味浓。风味名菜有“酸辣鸡条”“酸辣黄瓜条”“辣子鱼块”等。

**姜汁味** 姜汁味是用川盐、酱油、姜末、芝麻油、味精等调制而成，特点是色泽淡雅、咸鲜清淡、姜汁味浓。常见菜肴如“姜汁仔鸡”“姜汁鱼”“姜汁肉丝”“姜汁鸭掌”“姜汁菠菜”等。



**鱼香味** 鱼香味是川菜中最为著名的味型，其是用川盐、酱油、白糖、米醋、泡辣椒、姜葱蒜等调制而成，特点是咸辣酸甜，具有川菜独特的鱼香味。成品如“鱼香肉丝”“鱼香大虾”“过江鱼香茄饼”“鱼香茄子”“鱼香鸭方”等。

**芥末味** 芥末味是以川盐和芥末为主要调味料，再加入酱油、醋、味精和芝麻油等调制而成。芥末味的风味特点是咸鲜酸辣，芥末味浓。风味名菜如“芥末鸡片”“芥末鸭掌”“芥末扇贝”等。

**椒麻味** 椒麻味是以四川特产的花椒为主要调味料，再搭配川盐、酱油、葱叶、味精、芝麻油等调制而成。特点是咸鲜味麻、葱香味浓。椒麻味一般用于制作风味凉拌菜，风味名菜如“椒麻鸡片”“椒麻鸭掌”“椒麻鱼片”等。

**糊辣味** 糊辣味是独具特色的川菜味型，是以川盐、酱油、干红辣椒、花椒、葱姜蒜等为调料加工而成，口味特点是香辣，以咸鲜为主，略带甜酸。风味名菜有“糊辣鸡丁”“糊辣扇贝”“糊辣肚片”等。

**鲜辣味** 鲜辣味是川菜近几年发展革新的创举，其魅力在流行冷菜“蘸水兔”中体现得淋漓尽致。上乘的鲜辣味以新鲜的小米辣椒为主，搭配青辣椒、青花椒、香菜和芝麻酱等调和而成，其口感虽然极辣，却有鲜辣独特的味感。

**香辣味** 香辣味是在麻辣味、糊辣味等基础上出现的一种味道，调味过程中，它借用了大量的呈香料，比如花生、芝麻等，口味有一种复合的香气。成菜如“香辣兔丁”“香辣鸭掌”“香辣鹅膀”等。

**糟辣味** 糟辣味主要以海椒为主料，剁成碎块后加入剁碎的姜末、蒜米，再用精盐、白酒拌匀，装坛密封腌渍而成。糟辣味型能够崭露头角，与近几年四川流行“河鲜系列”菜不无关系，因为许多河鲜菜的主打调味料就是糟辣味。