

爱心家肴
Aixin Jiayao

用爱做好菜 用心烹佳肴

全国美食类畅销书《新编过瘾川菜》超级加强版

过瘾

GUOYINCHUANCAI
主编 张恕玉（中国烹饪大师）

川菜

经典全集

川菜是我国八大菜系之一，它取材广泛，菜式多样，口味清鲜醇浓并重，以善用麻辣著称，享誉中外。

香麻辣

好过瘾



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



经典全集



青島出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

过瘾川菜-经典全集/张恕玉主编. —青岛: 青岛出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5436-5516-4

I.过... II.张... III.菜谱-四川省 IV.TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第101282号

张恕玉

中国烹饪大师

餐饮业国家一级评委

国家技能竞赛裁判员

中华金厨



书 名 过瘾川菜-经典全集

主 编 张恕玉

参与编写 徐安林

菜品制作 孙继祥 徐德海 孙伟宁 王振庆 姜文金 杨志强 蒲 卫
任泉青 张清波 段少辉 张同阳 李海里 姜相如 龙 凯
姚社会 姜 东 高伟普 徐安林 田文刚 李 磊

摄 影 郭传凯 刘志刚

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-80998664

责任编辑 周鸿媛

责任校对 宋来鹏

制 版 青岛艺鑫制版有限公司

印 刷 青岛海尔丰彩印刷有限公司

出版日期 2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

开 本 16开(710毫米×1020毫米)

印 张 16

书 号 ISBN 978-7-5436-5516-4

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。电话: 0532-80998826)

建议陈列类别: 美食类、生活类

过瘾川菜

《过瘾川菜》越吃越过瘾



2004年8月出版



2007年11月出版



2008年11月出版

我们记得，最早的一版《过瘾川菜》是2004年8月出版的，当时它的书名还叫做《四川风味家常菜》，和它同系列出版的图书还有《广东风味家常菜》《江苏风味家常菜》和《山东风味家常菜》，但只有《四川风味家常菜》卖得最好，最受老百姓的欢迎。一年以后，这个系列的图书只有《四川风味家常菜》保留了下来，我们决定对它进行改版。2005年9月，第二版的《四川风味家常菜》得以推出，并更名为《过瘾川菜》。2007年11月，《过瘾川菜》推出第三版，从第一版到第三版一共加印了8次，销售10余万册。

2008年11月，新书《新编过瘾川菜》出版，收录菜肴200余款，这些菜肴是我们邀请四川烹饪名师重新制作并重新拍摄的，无论是菜品质量还是图片质量都有了质的飞跃。图书一经推出，立刻荣登开卷图书销售美食类前十名，在川菜这个类别中更是名列榜首！到目前为止，销量已突破10万册。

2009年7月，最新的“过瘾川菜”闪亮登场，这次它不再是单枪匹马，它已成为一个体系——《过瘾川菜-凉菜》《过瘾川菜-热菜》《过瘾川菜-川味锅》《过瘾川菜-经典全集》！这一系列图书共收录了经典、家常、创新川菜600余款，与其他版本川菜图书的最大区别在于，我们把各道菜肴都按味型做了系统的分类。老百姓为什么爱吃川菜？不就是喜欢它的麻辣口味、鱼香口味、酸辣口味……不就是喜欢它的一菜一格，百菜百味吗？川菜的味型之多，变化之妙，是其他菜系无可比拟的。这正是川菜的迷人之处。此外，本系列图书对川菜的特产原料、川味特色酱料都进行了详细的讲解，当然，川菜饮食文化及渊源的介绍也是不可缺少的。所有这些，除了能让读者过足一把川菜瘾外，还能让大家对四川饮食文化的方方面面有一个比较全面的了解。

《过瘾川菜》已走过5个年头，所幸还有那么多的读者喜爱它，期待它；所幸我们还能继续发掘它的内涵和发现它的创新。我们会一直努力，送它继续远行……

过瘾川菜，越吃越过瘾；《过瘾川菜》，越读越快乐！

爱心家肴美食文化工作室

2009年6月于青岛



【请先阅读】

1.关于油。四川人烹制菜肴喜欢用猪油和菜油，也有用混合油的。

化猪油：熬化的猪油。用时应保持清洁。

菜油：又称菜籽油，是油菜的种子榨制的油，主产于长江流域及西南、西北等地。

混合油：将菜油与化猪油按1:1的比例混合使用。

2.关于油温。

三四成热：温油锅，油温在120~140℃之间。

五六成热：热油锅，油温在150~160℃之间。

七八成热：旺油锅，油温在160~180℃之间。

3.关于勾芡。根据菜品的不同要求要调整芡的浓稠度，分二流芡、大二流芡、小二流芡。其中，二流芡不清不浓，大二流芡较浓，小二流芡较清。

4.鲜汤。系煮鱼、熬骨头的一种清汤，没有咸味，一般烧菜或调制汤汁可用此汤。

5.炆。音pā，四川方言，形容食物糊烂、软和。

6.刀口辣椒。炒锅置火上，加色拉油烧热，下入干辣椒段，用小火油炸成颜色棕红、香辣味浓的糊辣椒后，取出用刀切成细末，即成刀口辣椒。

目录



【川味诱惑】

追溯川菜的历史	10	麻辣牛筋（麻辣味）.....	39
川菜的菜式组合	11	水八块（麻辣味）.....	39
川菜的调味风格	12	口水鸡（麻辣味）.....	40
川菜的特色味型：麻味	12	麻辣酥鱼（麻辣味）.....	40
川菜的特色味型：辣味	13	山椒玉排（酸辣味）.....	42
川菜的特色味型：酸味	14	酸辣蕨根粉（酸辣味）.....	43
川菜的特色味型：香味	14	四川泡菜（酸辣味）.....	44
川菜的百变味型	15	凉拌侧耳根（酸辣味）.....	45
川菜的调味法宝：特色川味		泡椒凤爪（酸辣味）.....	45
酱料	22	子姜拌牛柳（酸辣味）.....	46
经典中的经典：四川火锅 ..	29	灯影苕片（红油味）.....	47
细说川味火锅	29	红油肚丝（红油味）.....	47
食用川味火锅有讲究	30	天主堂鸡片（红油味）.....	48
		白斩鸡（红油味）.....	49
		鸡丝凉粉（红油味）.....	49
		川味香肠（椒麻味）.....	50
		椒麻肚头（椒麻味）.....	50



【经典凉菜】

家常豆腐乳（麻辣味）.....	32	葱油鸡（椒麻味）.....	51
麻辣豆腐干（麻辣味）.....	34	椒麻鸡丝（椒麻味）.....	52
麻辣耳丝（麻辣味）.....	34	凉拌粉皮（蒜泥味）.....	53
麻辣牛肉条（麻辣味）.....	35	蒜泥白肉（蒜泥味）.....	54
夫妻肺片（麻辣味）.....	36	姜汁腰片（姜汁味）.....	56
麻辣跳水兔（麻辣味）.....	38	米椒姜汁牛肉（姜汁味）.....	56
		姜汁鱼条（姜汁味）.....	57
		酱甜姜（酱香味）.....	58

腌酱肉(酱香味).....	59
酱兔(酱香味).....	59
广汉缠丝兔(烟香味).....	60
四川腊肉(烟香味).....	61
四川熏肉(烟香味).....	61
麻酱凉粉(麻酱味).....	62
麻酱肉皮(麻酱味).....	62
麻酱凤尾(麻酱味).....	63
红椒脆藕(家常味).....	63
天椒花仁(家常味).....	64
香辣鹅肠(家常味).....	64
盐水毛豆(咸鲜味).....	65
盐水花生(咸鲜味).....	65
盐水猪肝(咸鲜味).....	66
泡椒盐水鸭(咸鲜味).....	66
糟鸡(香糟味).....	67
糟蛋(香糟味).....	68
五香花生(五香味).....	69
五香盐菜(五香味).....	70
五香腐竹(五香味).....	70
灌卤肠(五香味).....	71
五香咸蛋(五香味).....	71
五香牛肉(五香味).....	72
怪味花生仁(怪味).....	73
怪味蚕豆(怪味).....	73
怪味白肉(怪味).....	74
怪味鸡丝(怪味).....	75
芥末白菜墩(芥末味).....	75
酸甜大蒜(糖醋味).....	76
蜜汁三宝(甜香味).....	77
挂霜桃仁(甜香味).....	77
陈皮牛肉(陈皮味).....	78



【经典热菜】

虎皮尖椒(家常味).....	80
干煸豆角(家常味).....	80
烧椒茄子(家常味).....	81
回锅肉(家常味).....	82
生爆盐煎肉(家常味).....	84
咸烧白(家常味).....	84
粽叶排骨(家常味).....	85
干烧豆瓣肘子(家常味).....	85
火爆腰花(家常味).....	86
臊子烧蹄筋(家常味).....	86
香辣美容蹄(家常味).....	87
川式牛排(家常味).....	88
烧鸡公(家常味).....	89
茭白炒鸡蛋(家常味).....	90
子姜椒香鸭(家常味).....	90
炆锅鱼(家常味).....	91
干烧黄鱼(家常味).....	92
泡辣带鱼(家常味).....	93
豆花鱼(家常味).....	94
东坡墨鱼(家常味).....	95
家常鱈鱼(家常味).....	96
家常海参(家常味).....	97
麻婆豆腐(麻辣味).....	98
麻辣肉片(麻辣味).....	100
灯影牛肉(麻辣味).....	101
红汤牛肉(麻辣味).....	102
小笼蒸牛肉(麻辣味).....	103
干煸牛肉丝(麻辣味).....	103





麻辣牛肉片(麻辣味).....	104	姜汁热肘子(姜汁味).....	131
花椒鸡丁(麻辣味).....	105	姜汁热窝鸡(姜汁味).....	131
烧太白鸡(麻辣味).....	105	马鞭子牛肉(烟香味).....	132
香辣鸡丁(麻辣味).....	106	火鞭牛肉(烟香味).....	133
山城辣子鸡(麻辣味).....	107	樟茶鸭(烟香味).....	134
毛血旺(麻辣味).....	108	口蘑扒菜胆(咸鲜味).....	135
花椒泥鳅(麻辣味).....	110	海米冬瓜(咸鲜味).....	136
麻辣带鱼(麻辣味).....	111	珍珠豆腐(咸鲜味).....	137
水煮鱼(麻辣味).....	112	素扣(咸鲜味).....	138
麻辣小龙虾(麻辣味).....	113	蒸冬菜肉饼(咸鲜味).....	138
香辣蟹(麻辣味).....	113	红烧狮子头(咸鲜味).....	139
生炒卷心菜(酸辣味).....	114	东坡肘子(咸鲜味).....	140
酸萝卜煮猪肚(酸辣味).....	114	白云肘子(咸鲜味).....	142
酸辣碎米肉(酸辣味).....	115	芽菜扣肉(咸鲜味).....	143
酸豇豆小排骨(酸辣味).....	116	白果烧鸡(咸鲜味).....	144
泡菜炒牛肉(酸辣味).....	117	芙蓉鸡片(咸鲜味).....	145
辣子肠头(香辣味).....	118	格呢仔鸡(咸鲜味).....	146
金丝牛肉(香辣味).....	119	油酥鸭子(咸鲜味).....	147
蜀乡辣爆虾(糊辣味).....	119	太白鸭(咸鲜味).....	148
宫保虾(糊辣味).....	120	清蒸武昌鱼(咸鲜味).....	149
糊辣脆鳝(糊辣味).....	120	红烧鱼唇(咸鲜味).....	150
鱼香茄子煲(鱼香味).....	121	干煸鱿鱼丝(咸鲜味).....	150
鱼香肉丝(鱼香味).....	122	翡翠虾仁(咸鲜味).....	152
鱼香斑指(鱼香味).....	123	三鲜海参(咸鲜味).....	152
鱼香肝片(鱼香味).....	124	一品南瓜蒸肉(香糟味).....	153
小煎鸡(鱼香味).....	124	香糟肉(香糟味).....	153
炒鸡杂(鱼香味).....	125	叉烧肉(香糟味).....	154
鱼香凤爪(鱼香味).....	126	香糟鸡块(香糟味).....	154
葱酥鲫鱼(鱼香味).....	127	怪味双丝(怪味).....	155
干烧臊子鲫鱼(鱼香味).....	128	怪味蹄筋(怪味).....	155
包烧鱼(鱼香味).....	129	怪味羊肉(怪味).....	156
蜀余鸡(椒麻味).....	130	怪味干烧兔(怪味).....	157

怪味鸡块(怪味).....	157	五色鱼圆.....	182	鲍鱼火锅.....	210
怪汁脆鲢(怪味).....	158	酸菜鱼.....	182	水煮鱼火锅.....	211
怪香田螺(怪味).....	159	沙锅鱼头.....	184	家常红汤火锅.....	212
陈皮鸡(陈皮味).....	160	鲢鱼豆腐煲.....	185	高汤火锅水饺.....	214
糖醋排骨(糖醋味).....	161	酸辣鲢鱼汤.....	186	麻辣血旺鱼片火锅.....	215
荔枝鱿鱼卷(荔枝味).....	162			海陆空火锅.....	216



【经典汤品】

白汁菜心.....	164
鸡汤山珍菌.....	165
野山菌锅.....	166
生烧连锅汤.....	166
攒丝杂烩汤.....	167
盐菜浮圆汤.....	168
清汤圆子.....	169
清汤水滑肉.....	170
酸菜肉丝汤.....	171
竹荪肝膏汤.....	172
南瓜蹄花汤.....	173
泡菜蹄筋汤.....	173
水煮牛肉.....	174
清炖牛尾汤.....	174
山珍牛肉锅.....	176
红汤沙锅肥牛.....	176
火腩薯仔锅.....	178
花椒牛仔锅.....	178
水煮兔.....	179
酸菜鸡豆花.....	180
花生仁煲鸡爪.....	181
酸辣鸭架锅.....	181



【经典川味锅】

干锅茶树菇.....	188
干锅童子鸡.....	190
干锅沸腾鱼.....	190
荤豆花火锅.....	192
素什锦火锅.....	193
家常火锅.....	194
江北三参鸭子锅.....	194
山菌火锅.....	195
一品海参锅.....	196
鱼头锅.....	197
麻辣烫锅.....	198
红汤火锅.....	200
毛肚火锅.....	200
药膳火锅.....	201
肥牛火锅.....	202
麻辣火锅.....	202
烧鸡公火锅.....	204
泡菜鸡火锅.....	204
串串香.....	206
乌江鱼火锅.....	208
酸汤鱼火锅.....	208
三鲜锅.....	210



【经典小吃】

宋嫂面.....	228
燃面.....	230
担担面.....	231
甜水面.....	231
豆花面.....	232
鸡丝凉面.....	232
干煸牛肉面.....	234
牛肉抄手.....	235
龙抄手.....	236
过桥抄手.....	238
水煎包子.....	239
韩包子.....	240



叉烧包子	242	马赖子牛肉的来历	132
鸡汁锅贴	244	东坡肘子的来历	140
钟水饺	246	宋嫂面的来历	228
麻圆	246	燃面的来历	230
醪糟小汤圆	247	龙抄手的来历	236
赖汤圆	247	过桥抄手的来历	238
三大炮糍粑	248	韩包子的来历	240
玻璃烧麦	249	钟水饺的来历	246
鲜肉锅魁	250	说说锅魁	250
川北凉粉	252	川北凉粉的来历	252
酸辣粉	254		
鸡丝豆腐脑	254	小窍门	
荷叶蒸饼	255	健康吃火锅	30
猪油麻花	256	如何做泡菜	44
		巧用甜面酱	58
		麻酱味调制技巧	62
		五香味调制技巧	72
		陈皮味调制技巧	78
		鳝鱼的清洗	96
		如何制作刀口花椒	100
		干煸鱿鱼的要点	150
		羊肉去膻味	156
		糖醋味调制技巧	161
		荔枝味调制技巧	162
		火锅底料的做法	198
		嫩豆花的家庭制法	254
		特色原料	
		小米辣	42
		鲜辣露	64
		芹黄	104



【精彩链接】

小典故

仙人点腐成肉	32
夫妻肺片的来历	36
天主堂鸡片的来历	48
蒜泥白肉的来历	54
回锅肉的来历	82
麻婆豆腐的来历	98
灯影牛肉的来历	101
毛血旺的来历	108
水煮鱼的来历	112
鱼香肉丝的来历	122
重庆三包	129

川味

诱惑



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，要求从五味中求平衡，清鲜中求醇浓，麻辣中求柔和。

单以辣来说，川菜就有麻辣、干香辣、酥香辣、油香辣、酸香辣、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。



追溯川菜的历史

川菜是我国八大菜系之一。川菜初具菜系轮廓最早可以追溯到战国至秦两汉时，秦惠王吞并巴蜀后移民四川，这给巴蜀带来了中原先进的文化和生产技术。

秦始皇统一中国后，将部分奴隶主贵族迁徙于蜀，这些奴隶主都带着自己专门的厨师，这对川菜烹饪技艺的发展有很大的促进作用。到西汉时，成都已成为西南最大的工商城市，四川人不仅开始用花椒和茱萸（一种带辣味的食材）调味，而且已能使用复合味烹制菜肴了。

历史的脚步跨入两晋、隋、唐、两宋、元、明，在这一时期，川菜得到了较大的发展。特别是到了唐宋时期，无论是原料的开发、烹饪方法的应用，还是在烹饪理论的研究上，川菜都得到了显著提高。

川菜的成熟期应该是在清代。清朝时期，更多移民从各地迁入四川，加之外省官员的调动，全国各地的饮食及烹调方法也被带到了四川，使川菜的发展有了质的飞跃。明末清初，辣

椒从国外经江浙传入四川，川人将辣椒及其制品、酿造品应用于川菜，是川菜发展的一个重大里程碑。随着川菜技艺的日趋完善，我们现在在川菜中常用的主要调味原料在晚清时期已经出现，并得到广泛的应用。

川人将各地饮食的精华融入自己原有的饮食习惯和烹调技法中，形成一菜一格、百菜百味、善调麻辣的特色，现如今已经成为自成体系的中国八大菜系之一，受到国人的喜爱，在世界上也享有较高的声誉。



川菜的菜式组合

川菜的菜式一般可分为如下几类：

1.筵席菜式。筵席菜式是川菜的重要组成部分。从古至今，每逢吉日良辰、喜庆婚嫁，人们都要赴宴以表情意。川菜筵席菜式中的一品燕窝、干烧鱼翅、家常海参、四味鲍鱼等都是脍炙人口、流芳百世的美饕。

2.大众菜式。它一般以炒、爆、烧、熘、炸为主要特色，取材简便，烹制快速，经济实惠。如麻婆豆腐、宫保鸡丁、鱼香肉丝、水煮肉片、红烧什锦、炒杂拌等深受大众喜爱的菜肴都属于大众菜式。

3.民间菜式。四川、重庆百姓创制了很多家常风味的菜肴，这些菜肴以咸鲜微辣者居多，常用烧、煮、炆、熘、炖等烹调方法，所用的原料和调料都是居家常备的，原料如家禽、家畜、河鲜，调料如泡红辣椒、泡姜、豆瓣酱、甜面酱。最著名的有回锅肉、豆瓣鱼、黄焖鸡、连锅汤等。

4.三蒸九扣菜式。三蒸九扣菜式是川菜的傳統菜式，过去在四川、重庆的农村乡镇承办筵席，通常有“八大碗”“九斗碗”上桌，而这“八大碗”“九斗碗”多是蒸菜，如清蒸杂烩、咸（甜）烧白、扣鸡、扣鸭、清蒸肘子、粉蒸肉，等等。“三蒸”即早蒸、清蒸、粉蒸；“扣”是指菜品装碗后上笼蒸熟，上菜时再翻扣入盘上桌。民间记数以九为大，“九扣”表示很多，所以称为“三蒸九扣”。

5.风味小吃。四川、重庆的风味小吃品种十分丰富，既有街头巷尾的点心、零食，又有筵席大宴的配菜、配点。如担担面、山城小汤圆、龙抄手、鸡丝凉面、川北凉粉、韩包子、凉糍粑、夫妻肺片、棒棒鸡丝、灯影牛肉，等等。

6.火锅。四川、重庆火锅以麻、辣、鲜、烫、嫩、爽、养为特点，风靡全国乃至全世界，拥有众多的麻辣“粉丝”。四川、重庆火锅是由毛肚火锅演变而来，其影响力远远超过四川菜系的任何菜式，发展成为四川菜系中的一个独立菜式。





川菜的调味风格

川菜的味型之多，变化之妙，是其他菜系无可比拟的。川菜的味型比较常见的说法是24种，但在实际操作应用中则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，这也使得川菜的味型在不断地增加。

在川菜中，虽然麻、辣类味型占整个味型比例的30%左右，但是川菜与其他菜系的最大区别还在于——善用麻辣调味品调味。川人经过长期的实践，总结出了许多用辣椒、花椒调味的技巧和经验：用辣椒、花椒及其制品与其

他调料巧妙组合，形成了千变万化的味型。川人在用辣椒、花椒调味时，对其品种的选择、用量的标准、投料的时间、加热的程度都有一定的标准。

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，要求从五味中求平衡，清鲜中求醇浓，麻辣中求柔和。

单以辣来说，川菜中就有麻辣、干香辣、酥香辣、油香辣、酸香辣、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。

川菜的特色味型：麻味

川菜中的麻味主要由花椒生成。花椒又称“川椒”，为芸香科植物花椒的果实，晒干后供应用。花椒品种较多，其中以四川汉源青溪花椒、川陕接壤之地的“大红袍”花椒质量上乘。另外还有“青花椒（又称土花椒）、鲜花椒等品种。花椒具有散寒除湿、解腥祛毒等功能。

花椒在烹调中可压腥去膻，增香提味，腌渍时常与姜、葱、料酒或其他香料混合使用。花椒的麻味也是调制麻辣、椒麻、椒盐、陈皮、糊辣、怪味、五香味的重要调味料。花椒的制品有花椒油、花椒粉、椒盐、刀口花椒、花椒水等。





川菜的特色味型：辣味



川菜中的辣味十分丰富，有麻辣、香辣、酸辣、红油、鱼香、家常、姜汁、陈皮、怪味、蒜泥等味型。

1. 干辣椒

指鲜红辣椒经晒干后的干制品。可用于制作干辣椒的应该是色泽鲜红、辣味较重的优良品种，如二金条、七星椒、朝天椒等。干辣椒广泛用于凉菜、热菜、火锅的调味，也可加工成辣椒粉、辣椒油、糍粑辣椒等，是川菜多种味型常用的调味料。

2. 油辣子

也称红油辣椒，是指把干辣椒碾碎成末，再将生菜油炼熟并晾至四至六成热，然后将菜油冲入辣椒末中搅匀，隔夜存放后即成。

[特别提示] 在炼菜油时可加入适量姜、葱、草果、八角、花椒等一道熬炼，制成的辣椒油味道会更香。

3. 糍粑辣椒

选用色红肉厚、辣味醇正的干辣椒，入锅中煮软，沥去水分，入搅拌机搅磨成干稠的辣椒泥。糍粑辣椒是制作火锅底料的基本原料，也可用于冷、热菜的调味。



4. 豆瓣酱

又称“豆瓣”，成渝特产，是用胡豆（蚕豆）瓣经发酵后制成豆瓣醋，再配入辣椒酱、香料粉等制成。豆瓣品种很多，有金钩、火腿、香油豆瓣等。豆瓣是川菜的重要调味品，有“川味之魂”的美誉。四川特产郫县豆瓣、资阳临江寺豆瓣均为调味佐餐的佳品。

5. 水豆豉

以黄豆为原料，经煮熟、天然发酵后，加食盐、酒、辣椒酱、老姜米、香料和煮黄豆的原汁水拌匀，入坛密封，存放半月左右，即可开坛取用。



6. 剁椒

干辣椒入锅用开水煮至发软，捞出沥干水分，晾凉后剁碎，加盐、白酒或醪糟拌匀，入坛密封半个月以上取出。烹调时需与蒜、姜、葱、鲜柿椒等配合使用，方能产生清辣鲜香的独特风味。其代表菜为剁椒蒸鱼头。

7. 泡辣椒

系用鲜红辣椒经盐水浸渍而成，是川菜特有的调味品，也是鱼香味、家常味的主要调味料。

8. 小米辣

小米辣原本是其果实磨成粉，再用于烹调调味，对鱼的腥味有很好的除腥增香作用。现已从木姜子中提炼出木姜油，使用起来更方便。小米辣不仅可用于煮汤，还可用在凉菜的调味中。

note:

家常海参用郫县豆瓣；
辣子鸡丁用泡红辣椒；
粉蒸肉用泡辣椒；
豉椒肉蟹用水豆豉；
家乡回锅肉用红苕豆豉；
剁椒划水用剁椒。

川菜的特色味型：酸味

川菜中的酸味一般由以下调味品生成。

1. 泡酸菜

[制作方法]

将大叶青菜洗晒干净，入盐水坛泡制一年以上，经乳酸作用腌制成酸味泡菜。成品色泽深黄，酸味浓厚，味道偏咸。

[烹调应用]

泡好的酸菜一般不直接食用，需用水略漂洗后切细，再入锅烹制，取其味后捞出菜叶，以酸汤调味，如酸菜鱼肚、酸菜鱼；也可取菜梗切细丝，作为辅料烹制，如酸菜熘鸡丝；或做面膜，如酸菜肉丝面。

[特点] 酸菜具有清热解暑、解腻开胃的作用，在夏天很受食客欢迎。

2. 泡酸萝卜

[制作方法]

将白萝卜放入盐水坛子中密封浸泡而成。泡酸萝卜浸泡的时间较长，一般都在一年以上，因此有“陈年老萝卜”之称。成品酸味浓郁持久，主要用于炖汤，是烹制酸萝卜炖老鸭、酸菜鸭火锅的主要调味原料。

[特别提示]

酸萝卜其实用老盐水浸泡半个月后即可用于烹调，此时的酸萝卜口感酸甜爽脆，烹调后可直接食用。如用辣椒油、酱油、醋拌制，或切成末后与肉末、糍粑辣椒同炒成菜，十分开胃下饭。

川菜的特色味型：香味

川菜中的香料主要来自于以下特色原料。



1. 五香料

泛指八角、山柰、大小茴香、桂皮、白蔻、草果、肉蔻、丁香等香料。这些香料香气浓烈馥郁，具有较好的除腥去臊、增香提味的作用，多用于卤菜菜肴。使用五香料时，要注意掌握好各种香料的用量，用量过多，则香味浓烈沉闷，反而影响菜肴口感。



2. 芫荽

又称香菜。芫荽有很好的除异增香、调味提鲜的作用。可作辅料，如炒牛百叶就需嫩芫荽梗作配料；也可切成碎末，用于味碟及凉菜的调味。



3. 醪糟

又称“酒酿”，用糯米和酒曲酿制而成，成品色白汁甜，酒香浓郁醉人。在烹调中可作配料，如醉八仙、香糟肉等；也可作调料使用，如糟醉冬笋、香糟鸡条等。醪糟也常用于红汤火锅的调味。糟汁不宜在锅中久煮，以免失去特有的糟香味，烹调时间过长还容易变色发黄影响菜肴的风味和质量。

川菜百变味型



[味型] 麻辣味

1 川菜常用味型之一。

[调味要点] 主要由辣椒、花椒、川椒、川盐、味精、料酒调制而成。其花椒和辣椒的运用则因菜而异，有的用红油辣椒，有的用辣椒粉，有的用花椒粒，有的用花椒末。调制时均须做到辣而不涩，辣而不燥，辣中有鲜味。

[特点] 麻辣味厚，咸鲜而香。

[常用原料] 广泛应用于冷、热菜式。主要用于以鸡、鸭、猪、羊、兔等家禽、家畜肉及其内脏为原料，以及以干鲜蔬菜、豆类与豆制品等为原料的菜肴。



[味型] 红油味

3 川菜常用味型之一。

[调味要点] 以特制的红油与酱油、白糖、味精调制而成。

[特点] 咸鲜辣香，回味略甜。

[常用原料] 鸡、鸭、猪、牛等肉类原料，肚、舌、心等家畜内脏原料，块茎类鲜蔬原料等。

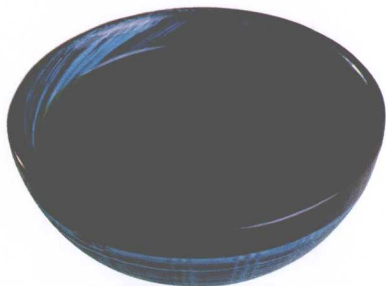
[味型] 酸辣味

2 川菜常用味型之一。

[调味要点] 以川盐、醋、胡椒粉、味精、料酒等调制。调制酸辣味，须掌握以咸味为基础，酸味为主体，辣味助风味的原则。冷菜的酸辣味，应注意不放胡椒，而用红油或豆瓣。

[特点] 醇酸微辣，咸鲜味浓。

[常用原料] 各类蔬菜及海参、鱿鱼、蹄筋、鸡肉、鸡蛋等。



红油汁

