

爱心家肴
Sixin 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

过瘾川菜

过瘾川菜

香麻辣 好过瘾

张恕玉 主编
中国烹饪大师
青岛出版社





凉菜

主编 张恕玉 (中国烹饪大师)



青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

过瘾川菜-凉菜/张恕玉主编. —青岛: 青岛出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5436-5515-7

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第101283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-凉菜

主 编 张恕玉

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

菜品提供 青岛航空大酒店

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

策划编辑 张化新

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 青岛海蓝印刷有限责任公司

出版日期 2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

开 本 16开(710 × 1020毫米)

印 张 10

书 号 ISBN 978-7-5436-5515-7

定 价 19.90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》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，送它继续运行……

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



【麻辣味型】

川北凉粉	8	麻辣鸡块	27
榨菜	10	棒棒鸡丝	28
红油双蓝	11	水八块	28
麻辣豆腐干	11	鲜拌鹅肠	29
家常豆腐乳	12	凉拌鹿肉	30
豆腐乳	14	萝卜干拌鳝丝	31
辣子拌豆腐	15	凉粉鲫鱼	32
麻辣耳丝	15	麻辣酥鱼	32
山芹拌猪心	16		
蒜薹炆肚片	16		
麻辣猪尾	17		
夫妻肺片	18		
麻辣牛肉条	20		
腌牛肉	21		
凉拌牛肉	21		
川味牛脸	22		
麻辣牛筋	22		
麻辣千张	23		
干拌牛肚	23		
麻辣跳水兔	24		
凉粉兔片	24		
口水鸡	26		
蕨粉拌土鸡	27		
		酸辣黄瓜	34
		凉拌茄子	35
		拌豌豆苗	35
		四川泡菜	36
		酸辣侧耳根	37
		凉拌侧耳根	37
		山椒鸡腿菇	38
		山椒拌白萝卜	39
		酸辣腰片	39
		泡猪耳猪尾	40
		花椒泡耳片	41
		菜胆炆鲍鱼	41
		子姜拌牛柳	42
		泡椒凤爪	43



【酸辣味型】

什锦泡菜	44
酸辣鱿鱼丝	45
香酥带鱼	46
辣子鱼块	46



【红油味型】

红油豆干	48
香辣豆棒	49
灯影苕片	50
红油腐竹	50
牛舌笋片	51
红油肚片	51
红油肚丝	52
红油毛肚	52
红汤肝片	53
红油皮扎丝	53
天主堂鸡片	54
红油鸡块	55
红油三丝	55
白斩鸡	56
红油腐竹鸡片	56
鸡丝凉粉	57
红油鸡翅	57
时蔬拌鸡片	58
腐乳鱼丝	59



【鱼香味型】

鱼香青豆	60
鱼香黄豆	61
豆瓣花生米	61



【椒麻味型】

炆土豆丝	62
凉拌海带结	63
蟹柳西兰花	63
炆拌绿豆芽	64
炆拌柿子椒	64
椒麻舌片	65
川味香肠	66
椒麻肚头	66
葱油鸡	67
椒麻鸡丝	68
盐水肫花	69
北极西芹	69



【蒜泥味型】

凉拌粉皮	70
蒜泥黄瓜	71
生拌莴笋	72
蒜泥天葵	72
黄瓜拌油条	73
蒜蓉黄喉丝	73
蒜泥白肉	74
蒜泥耳片	76
蒜泥羊肝	76
千层脆耳片	78
侧耳根拌鸡块	79



【姜汁味型】

姜汁腰片	80
姜汁土豆丝	81
姜汁芸豆	81
姜汁肚片	82
米椒姜汁牛肉	82
姜汁鱼条	83



【酱香味型】

酱香子姜	84
酱甜姜	85
酱酥核桃仁	86
酱猪头	87
酱猪耳	88
腌酱肉	89
酱兔	89



【烟香味型】

广汉缠丝兔	90
四川腊肉	91
四川熏肉	91
熏兔	92
腊鱼	92



【麻酱味型】

麻酱凉粉	94
麻酱肉皮	95
麻酱肝片	95



【咸鲜味型】

冰镇菜心	96
香油平菇	97
油焖香菇	97
盐水毛豆	98
盐水花生	98
绿豆芽拌干丝	99
盐水猪肝	99
冷冻花肉	100
冻羊羔	101
泡椒盐水鸭	101
盐水鸭片	102
酒醉河蟹	103



【香糟味型】

糟鸡	104
朔风鸡子	105
酒醉核桃仁	105
糟蛋	106
香糟鱼条	106



【五香味型】

五香花生	108
五香盐菜	109
五香腐竹	109
卤肉	110
灌卤肠	110
豉油肝片	111
凤眼猪肝	112
水晶肘子	113
香肚	113
五香心舌	114
蝴蝶猪头	114
卤牛肉	116
五香牛肉	117
五香驴肉	118
腌兔卷	119
风兔	120
五香咸蛋	120
五香酱鸭	121
五香鸭肫	121
香卤鸭掌	122
五香鹌鹑	122
五香松花蛋	124
干烹五香鱼	125



【怪味味型】

怪味苦瓜	126
怪味腰果	127
怪味蚕豆	127
怪味花生仁	128

多味黄瓜卷	129
怪味海带	129
怪味白肉	130
怪味三丁	130
怪味腰片	132
怪味牛肚	133
四味黄喉卷	134
怪味仔鸡	135
怪味鸡块	136
怪味鸡丝	136
怪味凤爪	137
怪味鸭掌	137
怪味鸭肠	138
怪味鹿肉	139
怪味鱼条	139



【芥末味型】

芥末白菜墩	140
生拌茼蒿	141
芥末萝卜干	141
芥末凉粉	142
爽口西芹	142
鸡丝拉皮	143



【糖醋味型】

珊瑚白菜	144
珊瑚雪莲	145
糖醋酿藕	146
橙汁泡藕	146

酸甜大蒜	147
糖醋萝卜	148
糖醋蚕丝	148



【甜香味型】

蜜汁三宝	150
蜜汁小红枣	151
挂霜桃仁	151



【家常味型】

油焖红椒	152
辣拌菠菜	153
凉拌蒜薹	153
风味萝卜	154
辣拌花椒叶	154
生拌天麻	155
香辣双脆	155
干妈猪肚	156
尖椒虾皮	156
蒜瓣带鱼	157



【其他味型】

咖喱土豆丝	158
陈皮牛肉	159
松花蛋	160
盐蛋	160



【精彩链接】

小典故

川北凉粉的来历	9
仙人点腐成肉	12
夫妻肺片的来历	18
天主堂鸡片的来历	54
蒜泥白肉的来历	74

特色原料

鸡腿菇	38
天葵	72
侧耳根	79

小窍门

刀口辣椒的调制	17
如何做泡菜	36
鱿鱼的发制	45
巧去猪肝腥味	53
自制红豆瓣	61
如何调制蒜泥更香	71
巧用甜面酱	85
五香味的调制要点	112
鸭掌巧剔骨	122
松花蛋饮食小知识	124
吞炸	128
怪味的调制要点	130
猪腰巧去臊味	132
调怪味的小技巧	135
如何调制芥末味	143
糖醋味的调制要点	148
巧去海蜇上的泥沙	148





麻辣味型

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，以及干鲜蔬品、豆类与豆制品等为原料的菜肴。



川北凉粉

麻辣指数:)))

原料: 豌豆 500 克

调料: 花椒粉、辣椒油、熟菜油、酱油、味精、盐、蒜泥、冰糖、香油、葱花各适量

制作过程:

1. 豌豆去壳，用冷水浸泡一天，捞出加清水磨成极细的粉浆，装入缸内，倒入少量冷水搅匀，用纱布过滤后用干净木棒顺一个方向搅拌，待底层粉沉淀凝结时滗去清水，将中层粉浆倒入另一个缸内，即成水粉。缸底层产生的纯白色沉淀物为坨粉。
2. 锅置旺火上，倒入清水，烧沸后倒入 30% 的水粉搅匀，再用温水将 70% 的坨粉调稀，慢慢倒入已烧沸的水粉锅内，同时不停搅拌，直至锅中的粉能挑起成片状，并不断出现小泡，即已完全成熟。
3. 蒜泥加适量熟菜油、水和盐调制蒜泥汁。冰糖放入酱油内加热溶化。把制好的凉粉切成薄片或用凉粉刮子旋成条状，装在碗内，加入盐、酱油、蒜泥汁、味精、花椒面、辣椒油、葱花、香油拌匀即成。



精彩链接

小典故：川北凉粉的来历

此菜于清朝末年创于四川南充。相传其创始人谢天禄曾在南充渡口搭棚卖凉粉，因其凉粉细嫩清爽，佐料香辣味浓，逐渐卖出了名气。谢家便世代相传专卖凉粉，后开了一家川北凉粉店，成为四川著名的小吃。

榨菜

咸鲜微辣，质地脆嫩，开胃爽口。

麻辣指数：)

原料：鲜青菜头（一种茎用芥菜）5千克

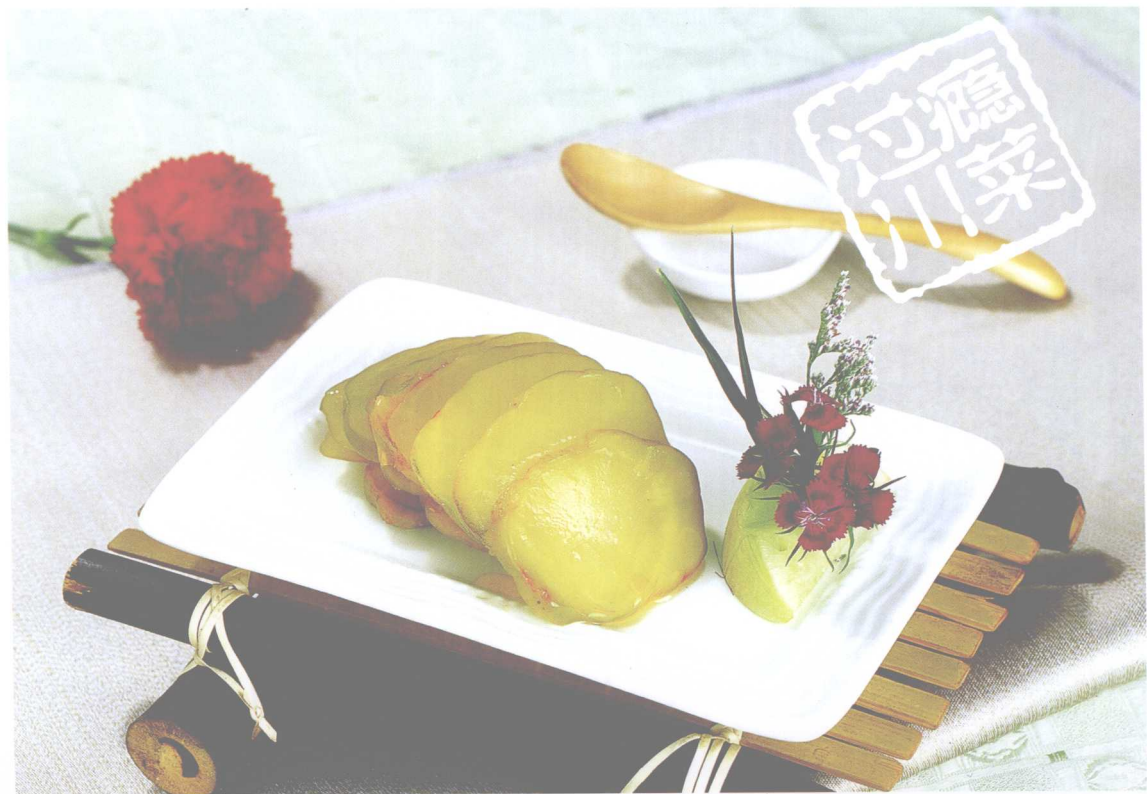
调料：精盐1250克，辣椒面100克，花椒10克，八角5克，甘草、白胡椒、干姜、桂皮各3克

制作过程：

1. 鲜青菜头去掉老皮，洗净后沥干，从中间切成4瓣（不要切断），晾晒5天左右。待菜头发软，无硬心且变得半干时，用450克精盐码匀，再装入缸中腌制5天，见缸底出现水时，将菜头取出沥干。
2. 沥干水的菜头再加入400克盐拌匀，腌制3天，取出用清水淘洗一下，沥干水后晒干待用。
3. 将八角、甘草、桂皮、白胡椒、干姜磨成细粉，与辣椒面、花椒搅拌均匀，制成混合香料，将一层菜头、一层精盐、一层香料均匀地装入坛中压紧，表面用干菜叶压紧，再用黄泥密封坛口，一个月后即可食用。

【这样做才正宗】

- ① 鲜青菜头要求无虫伤、无疤痕、无霉烂。
- ② 精盐必须拌匀，以免影响成菜的色泽和口感。



红油双蓝

麻辣指数：||

原料：紫甘蓝、绿甘蓝各150克

调料：盐、味精、鸡精、辣椒红油、花椒油、老陈醋、香油各适量

制作过程：

1. 将紫甘蓝、绿甘蓝分别洗净，切丝，入沸水锅中焯烫至断生，捞起过凉，控净水分，备用。
2. 将甘蓝丝倒入盛器内，调入盐、味精、鸡精、辣椒红油、花椒油、老陈醋、香油拌匀，装盘即成。



麻辣豆腐干

麻辣指数：||

原料：豆腐干150克

调料：色拉油500克，辣椒油20克，熟芝麻、香油各10克，酱油、葱花各5克，花椒粉、盐各3克

制作过程：

1. 豆腐干洗净，切成5厘米长、5毫米粗的丝。取一只碗，放入酱油、盐、辣椒油、花椒粉调匀成麻辣味汁，待用。
2. 炒锅置火上，加入色拉油烧至160℃，下入豆腐干略炸至回软，捞入盆内。
3. 炸好的豆腐丝趁热加入麻辣味汁拌匀，再加入香油、葱花拌匀，撒上熟芝麻，装盘即可。



家常豆腐乳 (正宗版)

麻辣指数:)

原料:老豆腐4000克,卷心菜叶1500克,蚕豆400克,面粉100克

调料:子姜600克,色拉油400克,辣椒面300克,精盐250克,醪糟200克,白酒100克,香油50克,花椒20克,五香粉、胡椒面各3克

制作过程:

1. 蚕豆用清水泡软后去皮,将豆瓣与面粉混匀。子姜洗净,沥干水后放入盆中,加15克精盐码味,30分钟后滗去水,装入坛中。老豆腐切成方块,洗净晾干。卷心菜叶用15克精盐码味后沥干水分。
2. 盆内放入辣椒面,倒入烧热的色拉油搅拌均匀,晾凉后加入五香粉、胡椒面和剩余的精盐拌匀,然后放入豆腐块,逐一裹匀一层调料后用卷心菜叶分别包好。剩下的调料加入香油、蚕豆瓣调匀,做成豆瓣调料。
3. 泡菜坛用子姜垫底,码一层豆腐块,放一层豆瓣调料再码一层豆腐块……完成后将剩余的豆瓣调料倒在最上面,盖上盖子,加入坛沿水,半年后取出即可食用。

【这样做才正宗】

用老豆腐制作效果较好;裹豆腐块的调料要拌匀;操作时,注意别沾生水。

精彩链接

小典故:仙人点腐成肉

相传在唐朝时,重庆市丰都县平都山住着一个农民,除了务农之外,还推些豆腐上街卖。一日天气炎热,他挑起豆腐下山,见二翁正在树下兵卒厮杀,于是上前观看,一时忘了时辰。等他猛然想起还要下山去卖豆腐,才发现自己的豆腐已全部发霉,不觉失声痛哭。二翁见此情景,忙劝慰农夫,告诉他回去往豆腐上加些盐、酒、香料即好。老农回家之后如法炮制,果然满屋喷香。他遂将豆腐挑至街上,人们竞相购买。仙人点腐成肉(乳)的故事于是传为佳话。

注:四川方言中,“肉”和“乳”同音(发“ru”音)。

河豚菜





豆腐乳 (简易版)

麻辣指数: 1

原料: 老豆腐 400 克

调料: 精盐 200 克, 白酒 100 克, 花椒 10 克

制作过程:

1. 老豆腐用清水冲洗干净, 切成方块, 用 2% 的盐水涂抹在豆腐块的表面 (防止细菌滋生)。将豆腐块排入干净的容器中, 豆腐块之间留一些距离, 用纱布盖起防灰尘, 放通风避光处, 让豆腐自然发酵。
2. 发酵时间如下: 10℃ 的环境中, 发酵时间为 15 天; 20℃ 时, 5 天即可。当豆腐块的表皮长出一层白色或黄色的菌毛时, 说明发酵已经成功。
3. 将精盐与水按 1:2 的比例对成盐水。取干燥洁净的玻璃缸, 将长了毛的豆腐逐一码好, 每码一层, 便淋洒盐水, 并加入少许花椒和白酒。重复此过程, 将豆腐码完, 再加入盐水 (以淹没豆腐块为度), 加盖封口, 将缸放避光处, 让豆腐块进行第二次发酵, 10 天后, 菌毛溶解, 即成豆腐乳。

【这样做才正宗】

掌握好温度调整发酵时间是关键。制作过程中要注意器具的卫生与清洁, 避免细菌污染。

辣子拌豆腐 麻辣指数: 〰

原料: 彩尖椒 150 克, 卤水豆腐 100 克

调料: 盐、味精、胡椒粉、辣椒油、花椒油、香葱末各适量

制作过程:

1. 卤水豆腐切小块。彩尖椒洗净, 去蒂、籽, 切成末。
2. 炒锅上火, 倒入水烧沸, 下入豆腐块氽透, 捞出用清水过凉, 码入盘内, 备用。
3. 将盐、味精、胡椒粉、辣椒油、花椒油、香葱末、尖椒末放入碗中调匀, 浇在豆腐上即成。



麻辣耳丝 麻辣指数: 〰

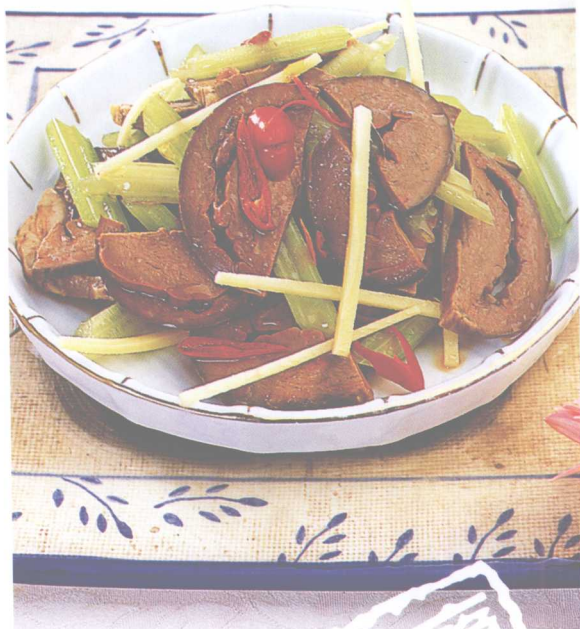
原料: 猪耳朵 300 克

调料: 干红辣椒、花椒、青蒜、香油、盐各适量

制作过程:

1. 青蒜择好洗净, 切成丝。干红辣椒用清水洗净泡软, 切成段。猪耳朵刮洗干净, 用盐揉搓后腌渍。
2. 将腌好的猪耳朵放入冷水锅中, 置火上煮至八九成熟, 捞出晾凉, 切丝, 放入盘内。
3. 炒锅置火上, 加香油烧至七成热, 下入花椒和干红辣椒段, 改小火浸炸, 再转中火将花椒炸出香味, 捞出花椒、辣椒, 把炼好的油倒在切好的猪耳丝上, 撒上青蒜丝即可。





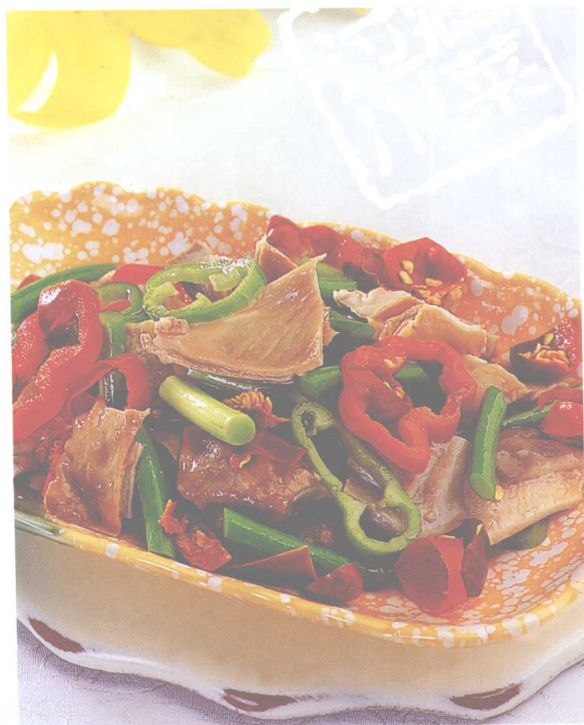
山芹拌猪心 麻辣指数:))

原料:猪心 150 克, 山芹 100 克

调料:盐、鸡精、川椒油、花椒油、白糖、姜丝各适量

制作过程:

1. 将猪心洗净, 入锅内煮熟, 捞起晾凉切片。山芹择洗干净, 取梗切段待用。
2. 将猪心、山芹倒入盛器内, 调入盐、鸡精、川椒油、花椒油、白糖、姜丝拌匀, 装盘即成。



蒜薹炆肚片 麻辣指数:))

原料:猪肚 200 克, 蒜薹 50 克, 尖椒 20 克

调料:盐、味精、鸡精、花椒、川椒、色拉油、姜丝各适量

制作过程:

1. 将猪肚洗净, 切片, 入沸水锅内氽熟。蒜薹洗净切段, 尖椒切圈, 分别焯水后捞出, 过凉, 与肚片同放容器中备用。
2. 炒锅上火, 倒入色拉油烧热, 下入花椒、川椒、姜丝爆香, 倒在肚片、蒜薹、尖椒上, 调入盐、味精、鸡精拌匀即成。