

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

过瘾川菜



香麻辣，好过瘾

张恕玉 主编
中国烹饪大师
青岛出版社





热菜

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-热菜/张恕玉主编. —青岛: 青岛出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5436-5514-0

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101280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-热菜
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 张 铮
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 978-7-5436-5514-0
定 价 19.90元

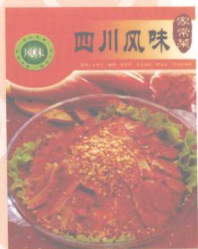
编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(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



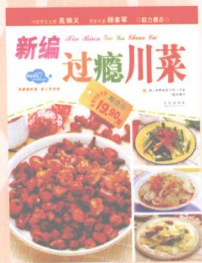
《过瘾川菜》越吃越过瘾



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》，和它同一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.耙。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



【家常味型】

家常豆腐	8
烩千张	9
回锅肉	10
生爆盐煎肉	12
咸烧白	12
旱蒸回锅肉	13
荷叶蒸肉	13
宫保肉花	14
合川肉片	15
干煸肉丝	15
榨菜肉丝	16
鲈辣椒蒸肉	16
蒜薹肉丝	17
辣豉排骨	18
粽叶排骨	19
干烧豆瓣肘子	19
白油猪肝	20
家常脑花	20
干烧牛筋	21
川式牛排	22
银针兔丝	23
辣子鸡丁	24
青椒鸡丝	25

香干鲫鱼	26
豆腐鲫鱼	26
白汁五柳鱼	28
豆瓣鲜鱼	29
炆锅鱼	30
豆瓣石爬鱼	31
家常鳝鱼	32
家常海参	33



【麻辣味型】

麻婆豆腐	35
麻辣肉片	36
麻辣里脊	37
红汤牛肉	38
小笼蒸牛肉	39
干煸牛肉丝	39
灯影牛肉	40
麻辣牛肉干	41
汽水羊肉	42
烧太白鸡	42
香辣鸡丁	43
花椒鸡丁	44
香酥辣鸡腿	44

糊辣鸡丁	45
花椒泥鳅	46
麻辣带鱼	47



【酸辣味型】

酸辣碎米肉	48
醋熘鸡	49



【鱼香味型】

臊子鱼鳞茄	50
干烧猴头蘑	51
抄手肉片	52
小滑肉	53
鱼香肉丝	54
鹅黄肉	54
鱼香斑指	56
什邡肝片	57
鱼香肝片	58
小煎鸡	58
炒鸡杂	59
火爆肫肝	60
鱼香凤爪	61
熘鸭肝	62
干烧臊子鲫鱼	62
葱酥鲫鱼	64
松子鱼	65
芹黄鱼丝	66
包烧鱼	67



【椒麻味型】

软炸蒸肉	68
椒盐里脊	69
酥皮肉卷	70
椒盐肉丸	71
椒盐肥肠	71
蜀余鸡	72
炸肫肝	73
蛋酥鸭子	74
香爆鳝丝	75



【蒜香味型】

大蒜烧肚条	76
大蒜烧鸡	77
大蒜石爬鱼	78
大蒜烧鲑鱼	79



【姜汁味型】

姜汁热肘子	80
牛肉酥丸	81
姜汁热窝鸡	81



【酱香味型】

酱肉	82
锅贴鸡片	83



烤鹌鹑串 84
 酱爆鱿鱼卷 85



【烟香味型】

烟熏排骨 86
 火鞭牛肉 87
 马鞭子牛肉 88
 缠丝兔 89



【咸鲜味型】

素扣 90
 珍珠豆腐 91
 盐白菜冬笋 92
 蒸冬菜肉饼 93
 腌肉 93
 水滑肉片 94
 红烧狮子头 94
 苕菜狮子头 96
 红烧环喉 97
 四鲜肉脯 98
 蒸蛋皮肉卷 98
 红烧丸子 100
 东坡肘子 102
 白云肘子 104
 芙蓉兔片 105
 芙蓉鸡片 106
 鸡蓉银条 107
 扣鸡 107



格呢仔鸡 108
 红烧鸭舌掌 109
 油酥鸭子 110
 银杏鸭脯 111
 神仙鸭子 112
 富贵鸭子 112
 红烧鱼唇 114
 三鲜鱿鱼 114
 干煸鱿鱼丝 116
 红烧墨鱼 117
 生爆虾仁 118
 翡翠虾仁 119
 三鲜海参 119



【香糟味型】

糟汁冬笋条 120
 一品南瓜蒸肉 121
 香糟肉 121
 叉烧肉 122
 香糟鸡块 122
 糟蛋鸭块 123



【五香味型】

五香豆筋 124
 芝麻肉丝 125
 顺庆排骨 126
 五香风肉 126
 红烧羊肉 127



【怪味味型】

怪味双丝	128
怪味爆肉花	129
怪味扣肉	130
怪味烧肥肠	130
怪香肚条	132
怪汁炒猪肝	133
怪味蹄筋	134
香油牛肉	134
怪香蜗牛肉	135
爆怪味牛肚	136
怪味羊肉	137
怪味干烧兔	138
怪味鸡块	138
怪味鲫鱼	139
怪味鱼丁	140
怪汁脆鳝	141
怪味鳝丝	142
怪香田螺	143



【陈皮味型】

干烧陈皮肉	144
陈皮鸡	145



【糖醋味型】

江津肉片	146
糖醋排骨	147

板栗烧肉	148
糖醋鱼片	149



【咸甜味型】

红烧樱桃肉	150
焦皮肘子	151
红烧什锦	152



【荔枝味型】

锅巴肉片	154
荔枝鱿鱼卷	155



【甜香味型】

杏仁豆腐	156
琉璃茄子	157
胡子兔	158
甜烧白	160
麻圆肉	160



【精彩链接】

小典故

回锅肉的历史	10
郫县豆瓣探渊源	31
麻婆豆腐的来历	35
灯影牛肉的来历	40
鱼香肉丝的来历	54
重庆三包	67
马鞭子牛肉的来历	88
东坡肘子的来历	102
胡子兔的由来	158

特色原料

鸡枞菌	28
密子鱼	65

小窍门

川味中常用的家常味	17
鳝鱼的清洗	32
如何制作刀口花椒	36
干烧的烹制要点	51
烤制的诀窍	84
干煸鱿鱼的要点	116
牛肚的清洗	136
羊肉去膻味	137
糖醋调味技巧	147
荔枝味调制技巧	155



家常味型

川菜常用味型之一。

[调味要点] 以郫县豆瓣、川盐、酱油调制而成。因不同菜肴风味所需，也可酌量加红豆瓣或泡红辣椒、料酒、豆豉、甜酱及味精。

[特点] 咸鲜微辣。

[常用原料] 广泛运用于热菜。常用原料为鸡、鸭、鹅、兔、猪、牛等家禽家畜肉类原料，还有海参、鱿鱼、豆腐、魔芋以及各种淡水鱼等。



家常豆腐

香辣指数：🌶️

原料：豆腐 250 克，猪肥瘦肉 50 克，青蒜苗 25 克

调料：精盐、鲜汤、味精、豆瓣、水淀粉、酱油、熟菜油
各适量

制作过程：

1. 猪肥瘦肉切成肉片，加盐、水淀粉拌匀腌制。青蒜苗择洗干净。豆腐斜切成片。
2. 锅内下菜油烧热，将切好的豆腐放入锅中两面煎黄，装盘待用。
3. 锅留余油烧热，放入肉片炒散，下豆瓣炒香，加入酱油、鲜汤、盐，再放入煎好的豆腐烧 3 分钟，待豆腐回软后加入味精、青蒜苗、水淀粉，翻炒均匀，盛入盘内即成。

【这样做才正宗】

- ① 豆腐不要煎糊。
- ② 酱油不要多放，用盐调味为主。

烩千张

味道鲜美，略带麻辣口味，绵软柔嫩。

香辣指数：)

原料：千张 250 克，猪肥瘦肉 100 克，韭菜 50 克

调料：鲜汤 250 克，化猪油 100 克，豆瓣、酱油、精盐、味精、花椒面、水淀粉各适量

制作过程：

1. 将千张洗净，切成丝，放入碱水中浸一下，捞起，再过两次水，去碱味，最后用清水漂洗，沥干水分。猪肥瘦肉切粗丝，加盐、水淀粉码匀。韭菜切成段。
2. 炒锅置旺火上，下 75 克猪油烧至七成热，下肉丝炒散至发白，起锅盛入碗中，下豆瓣快速翻炒，加入鲜汤烧开，用漏勺打去渣，下酱油、味精调味。
3. 将千张与肉丝一同下锅煮至起大泡，下韭菜，勾大二流芡，收浓汁，淋 25 克猪油推匀，起锅装盘，撒上花椒面即成。

【这样做才正宗】

- ① 千张要用碱水反复泡一下，烹调前要多过几次水，方可去尽碱味。
- ② 最后下韭菜味才鲜美。



回锅肉

香辣指数:)

原料: 连皮猪后腿肉 300 克, 蒜苗 100 克

调料: 老姜、精炼油、郫县豆瓣、永川豆豉、酱油、白糖、精盐、味精、甜酱各适量

制作过程:

1. 猪肉刮洗干净, 放入冷水锅中, 放入洗净拍松的老姜, 置火上煮开, 待肉煮至八九分熟时捞出, 肉汤留用。
2. 煮好的猪肉切成片。郫县豆瓣剁细。蒜苗洗净切成段。
3. 锅置火上, 下油烧至 120℃, 下肉片炒至吐油呈“灯盏窝”时, 下精盐、甜酱、豆瓣炒上色, 再加豆豉、酱油、白糖, 放入蒜苗炒至断生, 调入味精翻匀, 起锅即成。

【这样做才正宗】

- ① 肉以煮至皮软为宜, 切肉片要厚薄一致。
- ② 蒜苗最后下, 炒至刚断生即可。



精彩链接

小典故: 回锅肉的来历

四川名菜, 又称熬锅肉, 传说这道菜是从前四川人初一、十五打牙祭(改善生活)的当家菜。当时的做法多是先白煮, 再爆炒。到了清末时, 成都有位姓凌的翰林, 因宦途失意退隐家居, 潜心研究烹饪。他将先煮后炒的回锅肉改为先将猪肉去腥味, 以隔水容器密封后蒸熟再煎炒成菜。因为久蒸至熟, 减少了可溶性蛋白质的损失, 从而保持了肉质的浓郁鲜香, 原味不失, 色泽红亮。

河
北
菜



生爆盐煎肉

香辣指数：)

原料：猪后腿肉 250 克，蒜苗 100 克

调料：混合油、郫县豆瓣、精盐、豆豉、料酒、老姜、白糖、味精各适量

制作过程：

1. 猪肉切成片。蒜苗切成马耳朵形。老姜切成指甲片状。豆瓣剁细。
2. 炒锅置旺火上，下油烧热，放入生肉片、姜片煸炒至吐油时烹入料酒，下豆豉、白糖、精盐、豆瓣炒上色，再放入蒜苗炒至断生，调入味精，推匀起锅即可。

【这样做才正宗】

- ① 猪肉要选肥瘦相连的，最好是“肥三瘦七”。
- ② 煎炒生肉片时一定要炒至吐油后再放调料。
- ③ 蒜苗用量要少，沥干水分后再下锅。
- ④ 混合油是指菜籽油和化猪油的混合。



咸烧白

香辣指数：)

原料：猪五花肉 500 克，芽菜 200 克

调料：菜油、糖色、化猪油、红酱油、泡红辣椒、花椒、豆豉各适量

制作过程：

1. 猪五花肉入锅煮熟捞出，趁热抹上一层糖色，入烧热的菜油锅中炸至上色，捞出稍凉后切成片。
2. 芽菜淘洗干净，沥干水分，切小粒。化猪油下入锅中烧热，放入芽菜煸干水分后盛出。
3. 将切好的肉片皮朝下整齐地码入碗中，依次放入酱油、豆豉、花椒、泡红辣椒，上面放芽菜，入笼蒸 2 小时，起锅翻扣在圆盘上即可。

【这样做才正宗】

- ① 猪肉煮熟后要趁热上色。
- ② 芽菜淘洗干净后要入烧热的猪油锅中炒干水分。
- ③ 五花肉蒸的时间不能太长，否则会蒸化。





早蒸回锅肉 香辣指数: 1

原料: 猪腿肉 1000 克, 青蒜苗 100 克

调料: 葱段、姜片、化猪油、花椒、醪糟汁、豆瓣、酱油、甜酱、精盐各适量

制作过程:

1. 猪腿肉刮洗干净, 放入开水锅中氽一下, 切块, 放入碗中, 加盐、醪糟汁、花椒拌匀, 再加姜、葱, 用牛皮纸封口, 入笼蒸至七八成熟取出晾凉。
2. 青蒜苗洗净, 切成段。豆瓣剁细。蒸好的猪腿肉切成片。
3. 锅置旺火上, 下热油, 将肉片逐一贴于锅内, 用中火烙至两面发黄, 滗去余油, 下豆瓣、甜酱煸香, 加入青蒜苗与肉片同炒, 加酱油推匀, 出锅即可。

【这样做才正宗】

回锅肉通常是先煮后炒, 而早蒸回锅肉是先蒸后炒, 这样可以更多地保存肉中的营养。

荷叶蒸肉 香辣指数: 1

原料: 连皮猪肥肉 250 克, 猪瘦肉 250 克, 鲜荷叶 4 张, 青豆 50 克, 大米 125 克

调料: 红糖、姜末、葱花、花椒、咸红酱油、甜酱、豆腐乳汁、五香粉、醪糟汁各适量

制作过程:

1. 将大米、花椒、五香粉放入锅中, 用小火炒成黄色, 再研成米粉。将猪肥肉和猪瘦肉刮洗干净, 分别切成片 (各切 20 片)。
2. 将咸红酱油、甜酱、醪糟汁、红糖、豆腐乳汁、葱花、姜末一同放入肉片中拌匀, 码味 20 分钟, 再加入米粉和五香粉拌匀。
3. 青豆洗净。荷叶洗净, 入开水中烫一下, 切成等边三角形。取一片肥肉放在荷叶上, 肉上放 3~4 粒青豆, 盖上一片瘦肉包好, 共 20 包, 入笼蒸熟即可。



宫保肉花

肉质细嫩，味道香辣，微酸带甜，色泽棕红。

香辣指数：)

原料：猪瘦肉 200 克

调料：干辣椒 10 克，混合油 100 克，红酱油、白酱油、料酒、味精、白糖、醋、水淀粉、姜片、蒜片、葱白、精盐、鲜汤各适量

制作过程：

1. 干辣椒去蒂及籽，切成段。葱白切成马耳朵形。猪肉去筋，片成 1 厘米厚的片，再斜起刮成花刀，切成 2 厘米见方的斜方块肉花，加少许精盐、酱油、料酒、水淀粉码味。将精盐、料酒、红白酱油、白糖、醋、味精、水淀粉、适当鲜汤对成滋汁待用。
2. 净锅放旺火上，下油烧至七成热，将码好味的肉花倒入锅中快速炒散至断生，再加入葱白、姜片、蒜片、干辣椒段翻炒出香味，立

即烹入滋汁，再翻炒几下起锅即可。

【这样做才正宗】

- ① 猪肉必须为净瘦肉，筋要去尽，才能保持质地细嫩。
- ② 切肉花时刮刀要均匀，大小、厚薄一致。肉花码芡不要太稠。
- ③ 炒肉时要用温油热锅。干辣椒不要炒糊。

合川肉片

香辣指数：)

原料：猪肥瘦肉 150 克，鸡蛋 1 个，水发木耳、水发玉兰片各 25 克

调料：水淀粉、姜蒜片、葱、混合油、豆瓣、白糖、精盐、酱油、料酒、醋、香油、面粉、味精各适量

制作过程：

1. 猪后腿肉去皮，切成薄片，放入碗中，加盐、料酒、鸡蛋、水淀粉、面粉拌匀备用。玉兰片改刀，木耳撕块，豆瓣剁细。
2. 另取碗，放入酱油、醋、白糖、盐、料酒、味精、香油，对成滋汁。
3. 锅置火上，下混合油 125 克，将肉片逐一入锅中两面煎黄，再放入豆瓣炒上色，加入木耳、玉兰片、姜蒜片、葱翻炒数下，烹入汤汁，推匀起锅，装盘即可。



干煸肉丝

香辣指数：)

原料：猪瘦肉 400 克，净冬笋 75 克

调料：精盐、酱油、葱、料酒、味精、干辣椒、色拉油、姜丝各适量

制作过程：

1. 将猪肉洗净，擦干水分，切成粗丝。干辣椒去蒂、籽。葱洗净，沥干水分，同净冬笋一起切成同样的粗丝待用。
2. 净锅置中火上，下油烧至五成热，下干辣椒丝炸至呈金黄色捞起，再加入肉丝煸干水分，下料酒、酱油、精盐，再加入笋丝继续煸炒，待肉丝色泽酥亮时加入辣椒丝、葱丝、味精炒匀，起锅即可。

【这样做才正宗】

- ① 干辣椒丝不要炒焦。
- ② 猪肉丝要煸干水分后再加入料酒、酱油等调料。





榨菜肉丝

香辣指数：)

原料：无皮猪瘦肉 250 克，榨菜 100 克

调料：香葱 25 克，干辣椒、精盐、味精、料酒、冷鲜汤、水淀粉、混合油、香油、老姜各适量

制作过程：

1. 猪肉切成丝，放入碗中，加精盐、料酒、水淀粉拌匀。榨菜先用清水洗一下，沥干水分，也切成丝。香葱切成段。干辣椒、老姜切成细丝。
2. 另取一碗，放入味精、精盐、冷鲜汤、水淀粉，对成芡汁。
3. 炒锅置旺火上，下混合油烧热，下入猪肉丝、辣椒丝、姜丝同炒，炒散后烹入料酒，放入榨菜丝、葱段翻炒，下芡汁，淋上香油，起锅即成。



鲜辣椒蒸肉

香辣指数：))

原料：带皮五花猪肉 750 克

调料：鲜辣椒 150 克，菜油 25 克，红酱油、精盐、料酒、醋、花椒、清汤各适量

制作过程：

1. 带皮猪肉去毛，刮洗干净，放入开水锅中煮至熟透取出，搋干水分，抹上红酱油，放入油锅中烙至肉皮呈金黄色时起锅，再放进汤锅中浸泡一下，至皮皱时捞起。用刀将肉刮成肉断皮不断的菱形肉墩。
2. 加工好的猪肉皮向下摆入碗内，将料酒、精盐、红酱油、醋、花椒调匀淋在肉上，再加鲜辣椒，将肉上笼蒸烂，取出扣入碗中即可。

【这样做才正宗】

鲜辣椒是一种半发酵的辣椒制品，味道清辣微酸，富有浓郁的农家特色。