

张恕玉 编著
中国烹饪大师

麻辣川香

川式腊肠

干滋百味的川菜，
将味觉的享受发挥得淋漓尽致，
且愈演愈烈，令人称奇。

本书有经典菜、家常菜、地方特色菜、风味小吃，
带您尽享这五味调和、浓淡各异的巴蜀滋味……



姜汁热窝鸡



歌乐山辣子鸡

张恕玉 编著
中国烹饪大师

麻辣川香



一菜一格，百菜百味。
食在中国，味在四川。
百吃不厌，最爱川菜。



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

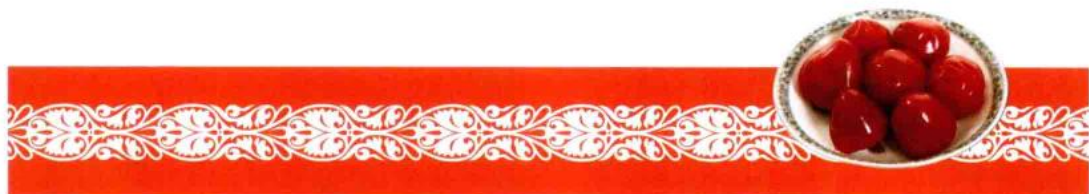
麻辣川香 / 张恕玉编著. — 青岛 : 青岛出版社,

2013.12

ISBN 978-7-5552-0040-6

I. ①麻… II. ①张… III. ①川菜—菜谱 IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 313506 号



书 名 麻辣川香

编 著 张恕玉

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划组稿 张化新 周鸿媛

责任编辑 田 磊

设计制作 王振敏

封面设计 毕晓郁

制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司

印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

开 本 16 开 (720mm × 1020mm)

印 张 15

书 号 978-7-5552-0040-6

定 价 29.80 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629)

建议陈列类别: 生活类 美食类

张恕玉 编著
中国烹饪大师

麻辣川香



一菜一格，百菜百味。
食在中国，味在四川。
百吃不厌，最爱川菜。



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (C I P) 数据

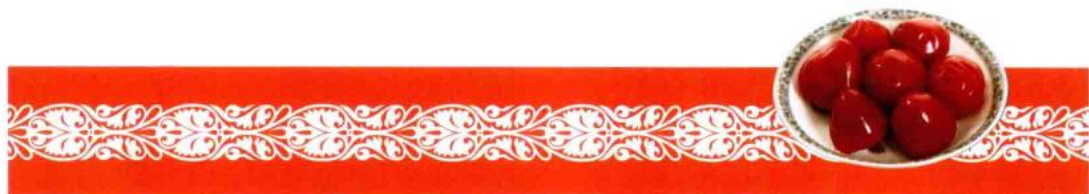
麻辣川香 / 张恕玉编著. — 青岛 : 青岛出版社,

2013.12

ISBN 978-7-5552-0040-6

I. ①麻… II. ①张… III. ①川菜—菜谱 IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 313506 号



书 名 麻辣川香

编 著 张恕玉

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路 182 号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划组稿 张化新 周鸿媛

责任编辑 田 磊

设计制作 王振敏

封面设计 毕晓郁

制 版 青岛乐喜力科技发展有限公司

印 刷 青岛乐喜力科技发展有限公司

出版日期 2014 年 2 月第 1 版 2014 年 2 月第 1 次印刷

开 本 16 开 (720mm × 1020mm)

印 张 15

书 号 978-7-5552-0040-6

定 价 29.80 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629)

建议陈列类别: 生活类 美食类

愈麻愈辣愈鲜香

食在中国，味在四川。

经典的川菜以其善变的风格将味蕾的触觉加以千方百计地放大，呈现给我们万千变幻的舌尖滋味，让我们陶醉不已。在历史的积淀和一代代川人的传承发扬下，这种美味深深根植在每个人的记忆深处，让我们魂牵梦绕。

在当今中国餐饮界，还没有哪个菜系能如川菜般让人欲罢不能。川菜美食更是以其锐不可当的势头，冲击着其他菜系的光芒，其强劲的势头早已渗透到大江南北的每一个角落。走在无论哪个城市的哪条大街或小巷中，或正宗、或山寨、或宏大、或小巧的川菜馆总会映不暇接地闯入眼帘。

世人常常将川菜误以为独一味的辣，这种误读流传千百年，深谙其味的巴山蜀水人笑而不语。川菜以辣著称，但又不止于辣，川菜的博大精深远甚于此。一菜一格，百菜百味的川菜仅复合味型就有 20 多种，伟大的川人就像艺术家一样，将信手拈来的食材的味道发挥得千姿百态、淋漓尽致。虽说川菜不等于麻辣，但川菜又离不开麻辣。如果川菜真的没有了麻辣，也就没有了那种最富特色、最具风味的味型。但是如果一桌宴席上尽是麻辣，也未能体现川菜五味调和、浓淡各异的精髓。作为川菜中最具革命性的美食——火锅，以其包罗万象、热情似火、平易近人的特点迅速地、地毯式轰炸般征服了全国人民的脾胃。四川火锅的花样品种之繁多令人咂舌。这种但凡能吃的东西皆能涮、煮、烫的简单饮食方式竟能发展成一种全民皆喜的饮食习俗，且有愈演愈烈之势，令人称奇。

最喜还是那水煮牛肉，虽老远就被其香辣味扑得满鼻发呛，但仍忍不住垂涎举箸。满满一盆，色香味俱佳，其红、绿、黑、黄、白五色相映，红的是那锃亮的红油，绿色则是碎碎散落其间的小小葱花、蒜苗，黑色则是爆炒过的花椒碎，白色是细细的蒜末，而滑嫩的牛肉正载浮载沉地隐现其间。如此红艳醉人，怎不叫人凡心大动。

翻开书，且让我把这川菜的麻、辣、鲜、香为你一一道来。从经典到家常，从普通到特色，从宴席到小吃，让你在舌尖上全方位体验这说不完道不尽的巴山蜀水的味道之美。

编者

CONTENTS



一菜一格 百菜百味

第一章

百味川菜造就美味传奇	10
味道就是这么绝	12
川菜的地域特色	17



百吃不厌 川味经典

第二章

可口凉菜

四川泡菜	22
酸辣蕨根粉	23
麻辣黄喉	24
怪味白肉	24
蒜泥白肉	25
风味牛百叶	25
红油肚丝	26
泡椒凤爪	27
夫妻肺片	29
白斩鸡	30
凉拌小公鸡	31
口水鸡	32
怪味鸡	34
糊涂鸡	34
麻辣鸭头	35
麻辣酥鱼	35

美味热菜

生煎杭椒	36
虎皮尖椒	37

怪味茄子	37
麻婆豆腐	39
生爆盐煎肉	40
鱼香肉丝	41
回锅肉	42
风味五花肉	44
火爆腰花	45
金丝牛肉	46
泡菜炒牛肉	46
小笼蒸牛肉	47
干盐菜蒸腊肉	47
粉蒸肉	48
樟茶鸭	49
甜烧白	50
咸烧白	51
东坡肘子	53
广式回锅肉	54
川东粉蒸	55
素扣	56
芽菜扣肉	56

宝石花椒肉.....	57
川式羊排.....	57
成都仔鸡.....	58
山城辣子鸡.....	58
炒鸡杂.....	59
陈皮鸡.....	59
宫保鸡丁.....	60
神仙鸭.....	61

🌶️ 鲜美汤菜

毛血旺.....	63
水煮牛肉.....	64

麻辣牛肉片.....	66
水煮兔.....	67
水煮鱼.....	68
酸菜鱼.....	69

🌶️ 特色川锅

荤豆花火锅.....	70
麻辣烫锅.....	71
串串香.....	72
罐罐豆花.....	73
干锅沸腾鱼.....	74
山珍牛肉锅.....	74



街头巷尾 家常川菜

第三章

🌶️ 可口凉菜

姜汁茼蒿梗.....	76
冰镇芥蓝.....	77
鱼香空心菜.....	78
活捉莴苣.....	78
菜根香.....	79
红油甘蓝.....	79
鱼香山豆角.....	80
麻辣豆干.....	80
五彩缤纷.....	81
剁椒炆双笋.....	81
麻辣猪手.....	82
凉粉拌腰花.....	83
麻辣蹄筋.....	84
麻辣牛百叶.....	84
洋葱拌兔肉.....	85
麻辣跳水兔.....	85

折耳根拌鸡杂.....	86
棒棒鸡丝.....	87
椒麻鸡.....	88
盐水鸡胗.....	89
芥末鸭掌.....	90
泡菜鸭舌.....	90
川味鸭块.....	91
麻辣鸭肠.....	91
陈皮沙丁鱼.....	92
五香熏鱼.....	93
白肉拌海参.....	94
温拌活海参.....	95
炆瓜条.....	96
烧拌鲜笋.....	97

🌶️ 美味热菜

炆炒油菜.....	98
百合炒西芹.....	98

CONTENTS

干烧茄子	99	川式羊排	125
鱼香茄子	99	渝香玉兔	125
老醋茄子	100	凤丝牡丹	126
鱼香茄盒	101	炒辣子鸡丁	127
鱼香玉兰	102	酱爆鸡丁	128
鱼香冬笋	102	花椒鸡丁	128
炒素回锅肉	103	米豆腐烧鸡	129
鱼香土豆条	103	姜汁热窝鸡	129
泡椒炒青笋	104	果味鸡丁	130
山椒土豆丝	105	麻辣鸡豆腐	131
干锅茶树菇	106	泡椒鸡片	132
白油金针菇	108	辣香芝麻鸡翅	133
泡椒炒香菇	108	贵妃鸡翅	134
合川肉片	109	飘香鸡翅	135
白油肉片	109	川式鸡叉骨	136
豌豆炒肉末	110	豉椒炒凤冠	136
糖醋排骨	111	香辣鸡翅中	137
川味猪腰	112	彩椒炒鸭丁	138
豆豉肥肠	112	椒盐鸭条	139
干煸腊肉	113	双椒炒鸭条	139
川味牛柳	113	泡椒鸭杂	140
旱蒸腊肉	114	香辣鸭心	140
焖炒腊肠	115	辣炒乳鸽	141
干煸牛肉丝	116	干煸乳鸽	142
石锅牛仔柳	116	豆瓣鱼	143
豆瓣牛肚	117	糖醋脆皮鱼	144
川式牛排	117	泡椒烤鱼	145
陈皮牛肉	118	香麻鳝鱼	146
干烧蹄筋	119	油酥带鱼	147
沸腾爽口肉	120	干煸鱿鱼丝	148
蜀香羊肉	121	香辣河虾	149
米椒羊肉碎	122	椒香基围虾	149
香菜羊肉丸	123	宫保鱿鱼卷	151
孜然羊肉	124	香辣虾	152
川椒蒜焖羊	124	米粉炒蟹	152

泡椒扇贝 153

海鲜毛血旺 154

鲜美汤菜

白汁菜心 155

烧椒茄子 156

清蒸豆腐 157

生烧连锅汤 158

盐菜浮圆汤 158

糖醋排骨 159

酸辣汤 161

回锅鲑鱼 163

肉末蒸蛋 164

火腿蒸蛋 165

番茄鱼片 166

豉油蒸鲈鱼 167

特色川锅

红汤火锅 168

羊杂汤锅 169

药膳火锅 170

牛肉煲 171

花椒牛仔锅 171

火锅兔煲 172

酸辣鸭架锅 173

泡菜鸡火锅 174

乌江鱼火锅 175

烧鸡公火锅 176

海陆空火锅 177

肥牛火锅 178

鲢鱼豆腐煲 179

三鲜锅 180

海味火锅 180



传世美味 地方特色

第四章

上河帮特色菜

开水白菜 182

蚂蚁上树 183

白油豆腐 183

蒜泥白肉 184

锅巴肉片 185

简阳羊肉汤 186

白果炖鸡 187

花椒鸡 188

清蒸江团 189

干烧鳊鱼 190

干烧岩鲤 191

小河帮特色菜

牛佛烘肘 192

剁椒滑蒸鸡 195

板栗蒸鸡 196

鲜锅兔 197

红烧童子鸡 198

荷香一品鸭 199

芙蓉乌鱼片 199

跳水鱼 200

风萝卜蹄花汤 201

下河帮特色菜

泉水鸡 203

CONTENTS

烧鸡公.....	204
芋儿鸡.....	205
麻辣田螺.....	206
怪香田螺.....	206
豆瓣虾.....	207
泡椒墨鱼仔.....	208

麻辣小龙虾.....	209
干锅沸腾鱼.....	210
老灶火锅.....	211
锅煲鱼头.....	212
冬瓜羊排煲.....	212



乡野土趣 风味小吃

第五章

川北凉粉.....	214
臊子凉粉.....	215
酸辣粉.....	215
怪味花生仁.....	216
怪味蚕豆.....	216
鸡豆花.....	217
南瓜八宝饭.....	218
赖汤圆.....	218
担担面.....	219
豆花面.....	220
甜水面.....	220
宋嫂面.....	221
干煸牛肉面.....	222
鸡丝凉面.....	222
燃面.....	223
钟水饺.....	223
姜汁水饺.....	224
鱼汤水饺.....	224
金鱼饺.....	225
鸳鸯饺.....	225
韩包子.....	226

奶酪香芋包.....	227
流沙奶黄包.....	227
龙抄手.....	228
牛肉抄手.....	229
过桥抄手.....	230
海棠酥.....	231
荷花酥.....	231
菊花酥饼.....	232
萝卜酥.....	232
玻璃烧卖.....	233
江米烧卖.....	233
翡翠烧卖.....	234
荷叶蒸饼.....	234
鸡汁锅贴.....	235
鲜肉锅魁.....	236
擂沙汤圆.....	237
醪糟小汤圆.....	237
三大炮糍粑.....	238
笑口常开.....	238
罐烧肉.....	239
坛子肉.....	239

第一章
PART 1

一菜一格 百菜百味

一菜一格 百菜百味

YICAIYIGE
BAICAIBAIWEI



1 百味川菜造就美味传奇

川菜即四川地区的菜肴，是中国四大菜系之一，也是中国最有特色的菜系和民间最大的菜系，被冠以“百姓菜”的称谓。

川菜起源于四川，以麻、辣、鲜、香为特色。川菜原料多选山珍、江鲜、野蔬和畜禽，善用小炒、干煸、干烧、泡、烩等烹调法。以“味”闻名，味型较多，富于变化，以鱼香、红油、怪味、麻辣较为突出。川菜的风格朴实清新，具有浓厚的乡土气息。四川菜系各地风味比较统一，主要流行于西南地区和湖北地区。

川菜风味包括成都、乐山、内江、自贡等地方菜的特色，主要特点在于味型多样，即复合味的运用。辣椒、胡椒、花椒、豆瓣酱等是主要调味品，不同的配比，配出了麻辣、酸辣、椒麻、麻酱、蒜泥、芥末、红油、糖醋、鱼香、怪味等各种味型，无不厚实醇浓，具有“一菜一格”“百菜百味”的特殊风味，各式菜点无不脛炙人口。川菜在烹调方法上，有炒、煎、干烧、炸、熏、泡、炖、焖、烩、贴、爆等38种之多。在口味上特别讲究色、香、味、形，兼有南北之长，以味的多、广、厚著称。历来有七味（甜、酸、麻、辣、苦、香、咸），八滋（干烧、酸、辣、鱼香、干煸、怪味、椒麻、红油）之说。川菜因此具有取材广泛、调味多样、菜式适应性强三个特征。由筵席菜、大众便餐菜、家常菜、三蒸九扣菜、风味小吃等五个大类组成一个完整的风味体系，在国际上享有“食在中国，味在四川”的美誉。川菜的调味有如下特点。

一是选料认真。

自古以来，厨师烹饪菜肴，对原料选择非常讲究，川菜亦然。它要求对原料进行严格选择，做到量材使用，物尽其能，既要保证质量，又要注意节约。原料

力求包括调料的选用。许多川菜对辣椒的选择是很注重的，如麻辣、家常味型菜肴，必须用四川的郫县豆瓣；制作鱼香味型菜肴，必须用川味泡辣椒等。



二是刀工精细。

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。这不仅能够使菜肴便于调味，整齐美观，而且能够避免成菜生熟不齐、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化渣，如果所切肉丝肉片长短、粗细、厚薄不一致，烹制时就会火候难辨、生熟难分。这样，你再有高超的技艺，也是做不出质高味美的好菜的。

三是合理搭配。

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、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，还要搞好辅料的搭配，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。

四是精心烹调。

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、焖、煊、炖、淖、卷、煎、炆、烩、腌、卤、熏、拌、糝、蒙、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。

川菜烹制，在“炒”的方面有其独到之处。它的很多菜式都采用“小炒”的方法，特点是时间短，火候急，汁水少，口味鲜嫩，合乎营养卫生要求。具体方法是，炒菜不过油，不换锅，芡汁现炒现对，急火短炒，一锅成菜。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。总之，川菜是历史悠久、地方风味极为浓厚的菜系。它品种丰富、味道多变、适应性强，享有“一菜一格，百菜百味”之美誉，以味多味美及其独特的风格，赢得国内外人们的青睐。我们要进一步继承和发扬我国饮食文化的优良传统，让川菜烹饪技艺这颗灿烂的明珠，放射出更加绚丽夺目的光彩。

2 味道就是这么绝



川菜调味风格

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，使得川菜的味型也在不断地增加。

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、用量的确定、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。

川菜的基础口味

咸味

咸味是五味中的主味，也是调制各种复合味的基本味，除纯甜以外的所有味型，几乎都离不开咸味（盐）来参与调和滋味。能体现咸味的调味料主要有：盐、酱油、生抽、老抽、复制酱油、豆豉、豆腐乳、豉油汁、鲍鱼汁。其中最具四川特色的咸味调料有：

豆豉：分为水豆豉和干豆豉两大类。干豆豉多用于调味，如豆豉酥鱼、太和肉、豉汁青鳉等。

豆腐乳：豆腐乳是用豆腐做坯，经自然发霉后盐渍、加料，再密封发酵而成的，可佐餐和做菜肴的调味。



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。最具四川特色的辣味调料有以下几种：

辣椒：辣椒共有灯笼椒、圆锥椒、长椒、簇生椒和樱桃椒 5 个变种。辣椒又可分为菜椒、干椒和兼用类。菜椒类主要作鲜菜，微辣，熟透后略带甜味，果肉厚，水分多，宜煸炒也可作泡菜。干椒类主要作调味品，味辣或极辣，皮薄色红，芳香油润，青果可鲜食，宜煸炒，也可做泡菜。兼用类嫩果可鲜食，熟果可制干辣椒、泡辣椒，辣味介于菜椒和干椒之间。

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。

水豆豉：以黄豆为原料，经煮熟、天然发酵后，加盐、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。

老干妈辣酱：花椒、老姜入热油锅炸香，将花椒油倒入辣椒粉中。将瘦肉切末，用盐、糖、生抽、料酒腌渍。锅内留油，炒香肉末，炒至肉末收缩，倒入辣椒油中。待肉和辣椒油都放凉后，再加盐、白糖和熟芝麻拌匀，以密封容器盛装即可。



菜椒



甜椒



二金条



七星椒



小米辣



干辣椒



油辣椒



糍粑辣椒



泡辣椒



剁椒



辣椒粉



刀口辣椒



水豆豉



豆瓣酱



老干妈辣酱



干花椒

麻味

川菜中的麻味主要由花椒生成。花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、解腥祛毒等功效。

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。

酸味

产生酸味的烹饪原料很多，像人工酿造的食醋、泡酸菜、腌渍菜、酸杨梅、柠檬汁、酸梅酱、番茄酱等。酸味在烹调中有去腥解腻、提鲜增香、调和诸味、减缓麻辣味刺激等作用。在川菜中，酸味是调制糖醋、酸辣、荔枝、鱼香、姜汁等味型必不可少的原料。

香味

香味尽管不属于“五味”之列，却是构成菜肴风味极其重要的因素。香味的类型比较复杂，从风味说有烟香、五香、糟香、酱香、鱼香等，也可以说每一款菜肴都有自己独特的香味。可以形成香味的调味品有香油、芝麻酱、桂皮、丁香、八角、茴香、五香粉、孜然、香葱、芫荽、香椿、黄酒、酒糟、葱姜蒜等。

甜味

川菜中鱼香、荔枝、糖醋、怪味、咸甜等味型都离不开糖来调味，糖是调制复合味的一种重要调味品，而拔丝、糖霜、果羹、酥泥更是以糖为主要调味料。

