

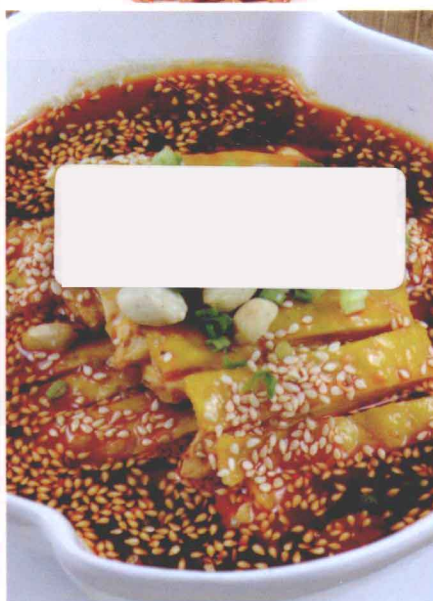
Meishi Chufang Xilie
美食厨房系列

家常川菜

全面/经典/实用/易学

 犀文图书 编著

- 7大味型的绝密配方
- 近300道川菜の詳細做法
- 让您吃的开心、辣的过瘾



Meishi Chufang Xilie
美食厨房系列

家常川菜

 犀文图书 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常川菜 / 犀文图书编著. — 北京 : 中国纺织出版社, 2013. 2

(美食厨房系列)

ISBN 978-7-5064-9220-1

I. ①家… II. ①犀… 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(2012)第235663号

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 刘 强

装帧设计: 犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京外文印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年2月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 143千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

目录



C O N T E N T S

常识篇

川菜的派系	8
川菜的特点	9
川菜特有的调料	11



肉菜篇

川椒排骨	16
老干妈炒肥肠	16
爆炒腰花	17
腊味合蒸	17
水煮牛肉	18
青椒小炒肉	18
巴山蜀香牛肉	18
东坡糟香肉	19
剁椒牛柳	19
皮冻花生	19
芹菜小牛肉	20
山菌烩牛肉	20
双椒月牙骨	20
味府草堂鸭	21
小炒仔兔	21
钵钵鸡	21
川香鸡柳	22
葱椒仔鸡	22
宫爆鸡脆骨	22

红烧草公鸡	23
虎皮鸡丁	23
椒盐掌中宝	23
口水鸡	24
辣味拌鸡肫	24
泡椒鸡杂	24
泡椒跳跳骨	25
蜀南手撕鸡	25
小米椒爱上小公鸡	25
川味牛肉	26
川香牛腱	26
夫妻肺片	26
干煸牛腱	27
回影白毛肚	27
麻辣牛舌	27
麻香嫩牛肉	28
山椒牛百叶	28
酸辣牛筋	28
天府牛蹄	29
青城山老腊肉	29
鲜椒鸭掌	29
香辣酥仔鸭	30
香辣鸭肫	30
樟茶鸭	30
孜然鸭下巴	31
板栗东坡肉	31
川湘油淋猪肝	31
传统回锅肉	32
东坡酱香肉	32
干煸大肠	32
干煸肥肠	33
红味舌片	33
红油脆耳	33

芽菜扣肉	34
香干回锅肉	34
芋艿蒸排骨	35
蚂蚁上树	35
川味干锅鸭下巴	36
川香茶树菇爆肚丝	36
鲜花椒醉鸡	37
大刀耳片	37
巧手拌鸭肫	38
石锅小脚麻鸭	38
酸辣鸡筋	39
天府秘制兔头	39
香爆羊肉	40
芽菜碎米鸡	40
芝麻白肉	41
仔姜腰片	41
椒麻腰花	42
麻辣肚丝	42
泡椒肥肠	43
蒜泥白肉	43
折耳根拌腊味	44
腰花烧茄子	44
鸭血大肠	45
香辣霸王蹄	45
川江滚肥牛	46
蜀香干锅肥肠	46
川味卤牛展	47
川府酱肉	47
川味毛肚	48
川野酱猪蹄	48

川府蒜香鸭	49
辣得叫	49
王婆鸡	50
虎皮尖椒鹅肠	50
麻辣百叶盆	51
酸汤浸肥牛	51
巴蜀渝骨排	52
霸王兔	52
包菜回锅肉	53
爆炒鸭四宝	53
茶树菇腊鸭脯	54
川红胭脂凤爪	54
川式卤味拼	55
川味香肠	55
川香辣子鸡	56
川香天府兔肉	56
大公鸡烧鸭血	57
风味牛肚	57
双椒肉皮	58
荷香生态鸡	58
红烧鸭拐	59
辣椒油蒜米鸡	59
花椒鸡翅	60
回味金钱肚	60
火把肥牛	61
椒麻鸭蹼	61
泡椒肥肠	62
九寨香酥牛肉	62
开口笑鹅	63
灯影牛肉	63
香麻驴肉	64
农家川汤肉	64
泡椒鹅肠	65
泡椒啤酒鸡柳	65
泡椒芋儿鸡	66
巧拌肘花	66

秘制羊排	67
三色鹅肠	67
蜀门猪蹄	68
水煮鸭舌	68
酸辣牛黄喉	69
天府满盘香	69
鲜笋烧咸鸭	70
乡巴佬炒鸡	70
新派孜然羊肉	71
鸭血烧肥肠	71
鱼香八块鸡	72
重庆辣大肠	72
重庆烧鹅	73
重庆遥江鸡	73
馋嘴海霸王	74
大肠汤	74
峨嵋双笋烧蹄筋	74
风情鹅肠	75
干笋烧牛肉	75
黑笋节节香	75
虎皮籽姜鸡	76
鸡丝炒灵菇	76
尖椒炒鸭肠	76
金针肚丝	77
腊豆丁鲜海带	77
山药烧仔鸡	77
山药条炒羊肚	78
时菜猪肝汤	78
酸辣金针氽肥羊	78
香辣麻花肥肠	79
榨菜肉丝汤	79
黄鸡炖三菌	79
茭白豆瓣炒鸭肫	80
滑菇剁椒鸡蛋	80
炒农家蛋	80
莴笋鱼片	81
黄骨鱼焖豆腐	81
榨菜烧鲫鱼	81

大蒜凉瓜烧鳝段	82
渔家小炒	82
冬瓜蒸虾	82
榨菜皮炒肉泥	83
桃仁仔鸡	83
滋补润肺鸡	83



蔬菜篇

乡村老豆腐	85
香菜脆茄	85
香葱豆皮丝	85
盐泡香菜头	86
芙蓉白雪	86
蛋白炒草菇	86
渝味烧豆干	87
鱼香茶树菇	87
鱼香豆腐酿肉馅	87
素鱼香肉丝	88
榨菜炒鸡肫	88
金菇炒泡菜	88
钵子青椒长豆角	89
成都老豆腐	89
川味臭豆腐	89
东坡酿豆腐	90
家常豆腐	90
农家野油菜	90
泡椒腐竹爆菜梗	91
水煮老豆腐	91
芦蒿炒馓子	91
鱼香脆皮豆腐	92
川香苦瓜	92
油焖竹笋	92
干煸豆角	93
干煸苦瓜	93
山蕨菜拌玉米	93

怪噜花生·····	94
辣椒油黄瓜条·····	94
鲍菇三丝·····	94
四川泡菜·····	95
鱼香茄子煲·····	95
茶树菇炒豆角·····	95
川湘玉米·····	96
川味豆腐丝·····	96
小炒黑木耳·····	96
家常嫩豆腐·····	97
鱼香肝尖·····	97
黑木耳炒山药·····	97
芽菜肉末南瓜泥·····	98
雪里蕻毛豆炒肉末·····	98
韭菜焖豆腐·····	98
开胃金针菇·····	99
腊八豆炒小笋·····	99
鱼香酥豌豆·····	99
咸菜蒸茄块·····	100
水煮金针菇·····	100
川味青衣·····	100
干煸香辣土豆丝·····	101
椒盐金针菇·····	101
鱼香日式豆腐·····	101
农家豆腐·····	102
肉炒山蕨菜·····	102
山城小泡菜·····	102
干烧草菇·····	103
家乡凉菜·····	103
凉拌黑木耳·····	103
菜根香·····	104
尖椒咸菜丝·····	104
川味萝卜·····	104
辣蒸茄子·····	105
酸辣豆腐羹·····	105
拌折耳根·····	105
海参烧薯条·····	106
干锅四季豆·····	106
芙蓉米豆腐·····	106

家乡豆腐钵·····	107
土豆丝汤·····	107
乡村干菜钵·····	107
腌黄瓜拌蚕豆·····	108
油浸蚕豆·····	108



水产篇

川味金枪鱼·····	110
川汁烤大虾·····	110
脆皮凉瓜炒河虾·····	110
宫爆凤尾虾·····	111
鸿运鳝丝·····	111
美极牛蛙·····	111
秘制水煮虾·····	112
泡椒虾仁·····	112
桑巴虾·····	112
双椒爆海参·····	113
水煮鳊鱼·····	113
水煮泥鳅·····	113
水煮鳝背·····	114
酸菜烧平鱼·····	114
酸菜野生大鳊鱼·····	114
藤椒鲈鱼·····	115
冷锅鱼·····	115
天府趣味鱼·····	115
天府酥辣虾·····	116
天府瓦块鱼·····	116
鲜炸小河虾·····	116
啤酒鳝丝·····	117
香辣小河虾·····	117
香辣蟹·····	117
风干武昌鱼·····	118
香芹虾干炒鳝丝·····	118
猪血豆腐鲜虾汤·····	118

宫爆鱼丁·····	119
虎皮尖椒爆鳝段·····	119
金丝鱼头·····	119
奇味飘香鳝·····	120
青椒美蛙仔·····	120
蜀国演义·····	120
双豆烧甲鱼·····	121
泡椒馋嘴蛙·····	121
水煮牛蛙·····	121
麻辣大鲇鱼·····	122
麻辣醅醅鱼·····	122
碧影盈鳊鱼·····	122
泡椒鲇鱼焖茄子·····	123
酸菜鱼·····	123
黑木耳蒸鱼片·····	123
芋儿烧鲇鱼·····	124
沸腾虾·····	124
宫爆虾球·····	125
香辣虾·····	125
香辣蟹·····	126
风味鱼杂·····	126
花椒鱼片·····	127
剁椒鱿鱼·····	127
泡椒小炒蟹·····	128
辣子鱼块·····	128



Meishi Chufang Xilie
美食厨房系列

家常川菜

 犀文图书 编著

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常川菜 / 犀文图书编著. — 北京 : 中国纺织出版社, 2013. 2

(美食厨房系列)

ISBN 978-7-5064-9220-1

I. ①家… II. ①犀… 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(2012)第235663号

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 刘 强

装帧设计: 犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京外文印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年2月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 8

字数: 143千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

前言

PREFACE



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，我们祖国地大物博，随便哪个地方都有自己丰富的味，独特的味，值得自豪的味。而川菜的味道则是祖国菜系中的一个典型代表。

川菜是对我国西南地区的四川和重庆等地具有地域特色的饮食的统称，川菜最大的特点是“一菜一格，百菜百味”。川菜以成都、重庆、川南三个地方菜为代表，层次分明，鲜明协调，以用料广博、味道多样、菜肴适应面广而著称。尤以麻辣、鱼香、怪味等味型独擅其长。烹调手法上擅长小炒、小煎、干烧、干煸。川菜作为我国汉族八大菜系之一，在我国烹饪史上占有重要地位。它取材广泛，调味多变，菜式多样，口味清鲜醇浓并重，以善用麻辣著称，有着别具一格的烹调方法和浓郁的地方风味，融会了东南西北各方的特点，博采众家之长，善于吸收，善于创新，享誉中外。

炒菜需有葱、姜、蒜，这是放之四海而皆准的真理，但是花椒、胡椒、辣椒这“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。这种川味的魅力在于吃了忘不了，吃了还想吃。

本书整理了300道左右的经典川菜，按其原料分为禽肉篇、蔬菜篇、水产篇等。每一道都是让您大展身手的好机会。原料易得，过程简单，是一本非常值得拥有的厨房必备菜谱！



目录



C O N T E N T S

常识篇

川菜の派系	8
川菜的特点	9
川菜特有的调料	11



肉菜篇

川椒排骨	16
老干妈炒肥肠	16
爆炒腰花	17
腊味合蒸	17
水煮牛肉	18
青椒小炒肉	18
巴山蜀香牛肉	18
东坡糟香肉	19
剁椒牛柳	19
皮冻花生	19
芹菜小牛肉	20
山菌烩牛肉	20
双椒月牙骨	20
味府草堂鸭	21
小炒仔兔	21
钵钵鸡	21
川香鸡柳	22
葱椒仔鸡	22
宫爆鸡脆骨	22

红烧草公鸡	23
虎皮鸡丁	23
椒盐掌中宝	23
口水鸡	24
辣味拌鸡肫	24
泡椒鸡杂	24
泡椒跳跳骨	25
蜀南手撕鸡	25
小米椒爱上小公鸡	25
川味牛肉	26
川香牛腱	26
夫妻肺片	26
干煸牛腱	27
回影白毛肚	27
麻辣牛舌	27
麻香嫩牛肉	28
山椒牛百叶	28
酸辣牛筋	28
天府牛蹄	29
青城山老腊肉	29
鲜椒鸭掌	29
香辣酥仔鸭	30
香辣鸭肫	30
樟茶鸭	30
孜然鸭下巴	31
板栗东坡肉	31
川湘油淋猪肝	31
传统回锅肉	32
东坡酱香肉	32
干煸大肠	32
干煸肥肠	33
红味舌片	33
红油脆耳	33

芽菜扣肉	34
香干回锅肉	34
芋艿蒸排骨	35
蚂蚁上树	35
川味干锅鸭下巴	36
川香茶树菇爆肚丝	36
鲜花椒醉鸡	37
大刀耳片	37
巧手拌鸭肫	38
石锅小脚麻鸭	38
酸辣鸡筋	39
天府秘制兔头	39
香爆羊肉	40
芽菜碎米鸡	40
芝麻白肉	41
仔姜腰片	41
椒麻腰花	42
麻辣肚丝	42
泡椒肥肠	43
蒜泥白肉	43
折耳根拌腊味	44
腰花烧茄子	44
鸭血大肠	45
香辣霸王蹄	45
川江滚肥牛	46
蜀香干锅肥肠	46
川味卤牛展	47
川府酱肉	47
川味毛肚	48
川野酱猪蹄	48

川府蒜香鸭..... 49
辣得叫..... 49
王婆鸡..... 50
虎皮尖椒鹅肠..... 50
麻辣百叶盆..... 51
酸汤浸肥牛..... 51
巴蜀渝骨排..... 52
霸王兔..... 52
包菜回锅肉..... 53
爆炒鸭四宝..... 53
茶树菇腊鸭脯..... 54
川红胭脂凤爪..... 54
川式卤味拼..... 55
川味香肠..... 55
川香辣子鸡..... 56
川香天府兔肉..... 56
大公鸡烧鸭血..... 57
风味牛肚..... 57
双椒肉皮..... 58
荷香生态鸡..... 58
红烧鸭拐..... 59
辣椒油蒜米鸡..... 59
花椒鸡翅..... 60
回味金钱肚..... 60
火把肥牛..... 61
椒麻鸭蹼..... 61
泡椒肥肠..... 62
九寨香酥牛肉..... 62
开口笑鹅..... 63
灯影牛肉..... 63
香麻驴肉..... 64
农家川汤肉..... 64
泡椒鹅肠..... 65
泡椒啤酒鸡柳..... 65
泡椒芋儿鸡..... 66
巧拌肘花..... 66

秘制羊排..... 67
三色鹅肠..... 67
蜀门猪蹄..... 68
水煮鸭舌..... 68
酸辣牛黄喉..... 69
天府满盘香..... 69
鲜笋烧咸鸭..... 70
乡巴佬炒鸡..... 70
新派孜然羊肉..... 71
鸭血烧肥肠..... 71
鱼香八块鸡..... 72
重庆辣大肠..... 72
重庆烧鹅..... 73
重庆遥江鸡..... 73
馋嘴海霸王..... 74
大肠汤..... 74
峨嵋双笋烧蹄筋..... 74
风情鹅肠..... 75
干笋烧牛肉..... 75
黑笋节节香..... 75
虎皮籽姜鸡..... 76
鸡丝炒灵菇..... 76
尖椒炒鸭肠..... 76
金针肚丝..... 77
腊豆肉丁鲜海带..... 77
山药烧仔鸡..... 77
山药条炒羊肚..... 78
时菜猪肝汤..... 78
酸辣金针氽肥羊..... 78
香辣麻花肥肠..... 79
榨菜肉丝汤..... 79
黄鸡炖三菌..... 79
茭白豆瓣炒鸭肫..... 80
滑菇剁椒鸡蛋..... 80
炒农家蛋..... 80
莴笋鱼片..... 81
黄骨鱼焖豆腐..... 81
榨菜烧鲫鱼..... 81

大蒜凉瓜烧鳝段..... 82
渔家小炒..... 82
冬瓜蒸虾..... 82
榨菜皮炒肉泥..... 83
桃仁仔鸡..... 83
滋补润肺鸡..... 83



蔬菜篇

乡村老豆腐..... 85
香菜脆茄..... 85
香葱豆皮丝..... 85
盐泡香菜头..... 86
芙蓉白雪..... 86
蛋白炒草菇..... 86
渝味烧豆干..... 87
鱼香茶树菇..... 87
鱼香豆腐酿肉馅..... 87
素鱼香肉丝..... 88
榨菜炒鸡肫..... 88
金菇炒泡菜..... 88
钵子青椒长豆角..... 89
成都老豆腐..... 89
川味臭豆腐..... 89
东坡酿豆腐..... 90
家常豆腐..... 90
农家野油菜..... 90
泡椒腐竹爆菜梗..... 91
水煮老豆腐..... 91
芦蒿炒馓子..... 91
鱼香脆皮豆腐..... 92
川香苦瓜..... 92
油焖竹笋..... 92
干煸豆角..... 93
干煸苦瓜..... 93
山蕨菜拌玉米..... 93

怪噜花生····· 94
 辣椒油黄瓜条····· 94
 鲍菇三丝····· 94
 四川泡菜····· 95
 鱼香茄子煲····· 95
 茶树菇炒豆角····· 95
 川湘玉米····· 96
 川味豆腐丝····· 96
 小炒黑木耳····· 96
 家常嫩豆腐····· 97
 鱼香肝尖····· 97
 黑木耳炒山药····· 97
 芽菜肉末南瓜泥····· 98
 雪里蕻毛豆炒肉末····· 98
 韭菜焖豆腐····· 98
 开胃金针菇····· 99
 腊八豆炒小笋····· 99
 鱼香酥豌豆····· 99
 咸菜蒸茄块····· 100
 水煮金针菇····· 100
 川味青衣····· 100
 干煸香辣土豆丝····· 101
 椒盐金针菇····· 101
 鱼香日式豆腐····· 101
 农家豆腐····· 102
 肉炒山蕨菜····· 102
 山城小泡菜····· 102
 干烧草菇····· 103
 家乡凉菜····· 103
 凉拌黑木耳····· 103
 菜根香····· 104
 尖椒咸菜丝····· 104
 川味萝卜····· 104
 辣蒸茄子····· 105
 酸辣豆腐羹····· 105
 拌折耳根····· 105
 海参烧薯条····· 106
 干锅四季豆····· 106
 芙蓉米豆腐····· 106

家乡豆腐钵····· 107
 土豆丝汤····· 107
 乡村干菜钵····· 107
 腌黄瓜拌蚕豆····· 108
 油浸蚕豆····· 108



水产篇

川味金枪鱼····· 110
 川汁烤大虾····· 110
 脆皮凉瓜炒河虾····· 110
 宫爆凤尾虾····· 111
 鸿运鳝丝····· 111
 美极牛蛙····· 111
 秘制水煮虾····· 112
 泡椒虾仁····· 112
 桑巴虾····· 112
 双椒爆海参····· 113
 水煮鳊鱼····· 113
 水煮泥鳅····· 113
 水煮鳝背····· 114
 酸菜烧平鱼····· 114
 酸菜野生大鳊鱼····· 114
 藤椒鲈鱼····· 115
 冷锅鱼····· 115
 天府趣味鱼····· 115
 天府酥辣虾····· 116
 天府瓦块鱼····· 116
 鲜炸小河虾····· 116
 啤酒鳝丝····· 117
 香辣小河虾····· 117
 香辣蟹····· 117
 风干武昌鱼····· 118
 香芹虾干炒鳝丝····· 118
 猪血豆腐鲜虾汤····· 118

宫爆鱼丁····· 119
 虎皮尖椒爆鳝段····· 119
 金丝鱼头····· 119
 奇味飘香鳝····· 120
 青椒美蛙仔····· 120
 蜀国演义····· 120
 双豆烧甲鱼····· 121
 泡椒馋嘴蛙····· 121
 水煮牛蛙····· 121
 麻辣大鲇鱼····· 122
 麻辣醅醅鱼····· 122
 碧影盈鳊鱼····· 122
 泡椒鲇鱼焖茄子····· 123
 酸菜鱼····· 123
 黑木耳蒸鱼片····· 123
 芋儿烧鲇鱼····· 124
 沸腾虾····· 124
 宫爆虾球····· 125
 香辣虾····· 125
 香辣蟹····· 126
 风味鱼杂····· 126
 花椒鱼片····· 127
 剁椒鲈鱼····· 127
 泡椒小炒蟹····· 128
 辣子鱼块····· 128





CHANGSHI PIAN

常识篇



川菜的派系

上河帮(蓉派,以成都和乐山菜为主):其特点是小吃,亲民为主,比较清淡,传统菜品较多。蓉派川菜讲求用料精细准确,严格以传统经典菜谱为准,其味温和,绵香悠长。通常颇具典故,其著名菜品有麻婆豆腐、回锅肉、宫保鸡丁、盐烧白、粉蒸肉、夫妻肺片、蚂蚁上树、灯影牛肉、蒜泥白肉、樟茶鸭子等。

下河帮(渝派,以重庆和达州菜为主):其特点是家常菜,亲民为主,比较麻辣,多创新。渝派川菜大方粗犷,以花样翻新迅速、用料大胆、不拘泥于材料著称,俗称江湖菜。其代表作有:以水煮肉片和水煮鱼为代表的水煮系列;以辣子鸡、辣子田螺和辣子肥肠为代表的辣子系列;以泡椒鸡杂、泡椒鱿鱼和泡椒兔为代表的泡椒系列;以干锅排骨和香辣虾为代表的干锅系列等。风靡海内外的麻辣火锅发源于重庆,因为其内涵已超出川菜的范围,通常被认为是一个独立的膳食体系而不被视作川菜的组成部分。

小河帮(盐帮菜,以自贡和内江菜为主):其特点是大气,高端。自贡盐帮菜又分为盐商菜、盐工菜、会馆菜三大支系,以麻辣味、辛辣味、甜酸味为三大类别。盐帮菜善用椒姜,料广量重,选材精道,煎、煸、烧、炒,自成一格;煮、炖、炸、熘,各有章法。这里仅列举其中部分代表作:水煮牛肉、火鞭子牛肉、冷吃兔、火爆毛肚、谢家黄凉粉、郑抄手、酸辣冲菜、李家湾退鳅鱼等。

一般认为蓉派川菜是传统川菜,渝派、盐帮川菜是新式川菜。以做回锅肉为例,蓉派做法中材料必为三线肉、青蒜、郫县豆瓣酱及甜面酱,缺一不可;而渝派做法则不然,各种带皮猪肉均可使用,青蒜亦可用其他蔬菜代替,甜面酱用蔗糖代替。而具体烩制手法两派基本相似。所不同的在于蓉派沿袭传统,渝派、盐帮推陈出新。



川菜的特点

(一) 烹调方法

川菜尤为擅长小煎、小炒、干煸和干烧。从高级筵席“三蒸九扣”到大众便餐、民间小吃、家常风味等，菜品繁多，花式新颖，做工精细。川菜烹调有四个特点：一是选料认真；二是刀工精细；三是合理搭配；四是精心烹调。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，汤水少，口味鲜嫩，合乎营养健康要求。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。

(二) 川菜的7种经典口味

川菜的味相当丰富，号称百菜百味。其中最为著名的当数鱼香、麻辣、辣子、陈皮、椒麻、怪味、酸辣诸味。调制这些复合味有很大的难度，但若掌握了它们的配方及调制方法，基本上也能学得八九不离十。现在分别介绍如下(按其重量比例作为单位)。

鱼香味

葱姜蒜泥10克，泡椒5克，四川豆瓣酱20克，糖15克，醋15克，酱油、酒、味精各适量。调法是先煸葱、姜、蒜、泡椒，再煸豆瓣酱出辣椒油，与其他调料混合。色红味甜、酸、辣均衡，都不算太浓。可做鱼香肉丝、鱼香茄子、鱼香蘸汁等。

麻辣味

花椒5克或花椒粉2克，干辣椒3克，四川豆瓣酱3克，糖1克，醋1克，葱、姜、蒜、酒、酱油、味精各适量。调法是先将干辣椒段炸至褐色，再下花椒炒香，煸葱、姜、蒜之后下其他调料。为取麻味，还可加些花椒粉(油炸花椒起香，麻味来自于花椒粉)。特点是色泽金红，麻辣鲜香，有轻微的甜酸。可制麻辣鱼丁、麻婆豆腐等。

辣子味

四川豆瓣酱10克，糖3克，醋3克，葱、姜、蒜及酱油、味精、酒各适量。调法是先下葱、姜、蒜煸香，再将豆瓣酱煸炒出辣椒油，下其他作料调和。特点是鲜辣中带有极微的甜酸味。可制辣子鸡丁、辣子鱼丁等菜。

陈皮味

花椒5克，干辣椒10克，四川豆瓣酱30克，糖20克，陈皮20克，酱油、味精、葱、姜、蒜、酒各适



量。调法是先将干辣椒炸焦，再煸花椒出香味，如用陈皮块，亦加煸炒，若用烤干的陈皮碾成的粉，可在烹调近完毕时撒入。煸葱、姜、蒜出香味后再煸豆瓣酱，随后下料加汤及其他作料焖烧原料。口味特点是麻辣鲜香，有陈皮特有的芳香味，可制陈皮牛肉、陈皮鸡等。

椒麻味

葱白10克，花椒2克，酱油12克，糖2克，醋2克，味精、鲜汤各适量。调法是将花椒用酒浸泡一夜，然后与葱白一起剁成细泥，加酱油、糖、醋等其他料调拌而成。特点是麻香鲜咸，可用于调拌椒麻肉片、椒麻肚片等菜。

怪味

四川豆瓣酱10克，芝麻酱10克，糖8克，醋8克，鲜汤适量。制法是先放入四川豆瓣酱炒至油变红，用鲜汤调开芝麻酱，再加上所有作料调拌均匀而成。特点是辣、麻、甜、酸、咸、鲜、香诸味融为一体，味道非常丰富。可调制怪味鸡丁、怪味鸭片等。

酸辣味

辣味有用于爆炒菜和用于烩菜之分。前者比例为：四川豆瓣酱10克，糖6克，醋9克，葱、姜、蒜及酒、酱油、鲜汤、辣椒油各适量。制法是先煸葱、姜、蒜和豆瓣酱，再调和其他味料。后者比例为：白胡椒粉1克，醋6克，葱花、香菜末6克，香油适量。前者特点是酸辣而香，微有甜味；后者特点是酸辣爽口，上口咸酸，下咽时始觉辣味。用于爆炒菜，如酸辣鱿鱼卷、酸辣鱼片；用于烩菜，如酸辣汤、酸辣烩鸡血等。



（三）川菜菜式

川菜主要由高级宴会菜式、普通宴会菜式、大众便餐菜式和家常风味菜式四个部分组成。四类菜式既各具风格特色，又互相渗透和配合，形成一个完整的体系，对各地各阶层甚至对国外，都有广泛的适应性。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，获得国内外人们的青睐，许多人发出“食在中国，味在四川”的赞叹。



川菜特有的调料

川菜是全国的名菜、中国四大菜系之一，发源于古代的巴国和蜀国。川菜历经春秋、秦汉两晋、隋唐五代、两宋、明末清初的启蒙、承传与发展后，最后到晚清，逐步形成一个地方风味浓郁的菜系。

正宗川菜之所以有其特色，以味取胜，与其所用的调味品有着密切的关系。要烹制川菜，重要的调味品，如豆瓣、川盐、花椒、海椒、泡椒等，是绝对不可以少的。

郫县豆瓣

郫县豆瓣在选材与工艺上独树一帜，与众不同。香味醇厚却未加一点香料，色泽油润却未加任何油脂，全靠精细的加工技术和原料的优良而达到色、香、味俱佳的标准，具有辣味重、鲜红油润、辣椒块大、回味香甜的特点，是川菜中常用的调味佳品，有“川菜灵魂”之称。

相传明末清初，一人在入蜀途中，其赖以充饥之蚕豆遇连日阴雨而生霉。不忍弃，遂置于田埂晾干就以鲜辣椒拌和而食，竟鲜美无比，余味悠长，其后以此为营生。此为郫县豆瓣之最初起源。

郫县地处成都平原中部，因得都江堰灌溉之利，盛产稻、小麦、油菜籽、胡豆（蚕豆）等。这里的蚕豆品质优良，以它作为主要原料加工制成的豆瓣酱，油润红亮，瓣子酥脆，有较重的辣味，香甜可口，除用作调味外，也可单独佐饭；用熟油拌，其味更佳。其用料考究，精选上等鲜红辣椒、二流青皮蚕豆、优质面粉、精制食盐为原料，通过长期翻、晒、露等传统工艺天然精酿发酵而成。具有瓣子酥脆化渣，酱脂香浓郁，红褐油润有光泽，辣而不燥，黏稠适度，回味醇厚悠长的特点。



临江寺豆瓣

与郫县豆瓣媲美的资阳临江寺豆瓣，历史悠久，名声远播。相传临江寺豆瓣的作坊处有两眼井，一眼井名“菩提”，一眼井名“伽叶”。这是唐朝蒙刺寺和尚所建，井深约6米，专有僧人井头师看守。每月初一、十五，方丈率众僧向井跪拜，由此感动了地藏王菩萨，便赐予蒙刺寺两颗净水珠，为镇井之宝。于是两口井水清澈明净，甜若甘露。后来清兵入川，蒙刺寺毁于兵火，方丈将两口井垒土掩藏，然后率僧众

投江而亡。清乾隆三年，有个叫聂守荣的挑夫，是“筒桥酱园”的伙计，他挑酱油到临江寺卖，偶尔听说古井之事，颇为动心，便千方百计找到古井遗址，集资修复了这两口古井。聂守荣凭着在酱园干活的经验，用两口井水做起豆瓣酱来，成了临江寺豆瓣的鼻祖。