

时尚新厨房

经典新川菜

主食全图解

双福 朱太治 等编著

在浓浓的乡愁里，
美食托载我们的理想国……

超详细
10步图解

我们追捧舌尖上的美食，

是渴求美味还是思乡心切？

我们喜欢中国好味道，

是味蕾刺激还是不甘平庸？



全国百佳图书出版单位



化学工业出版社

时尚新厨房

经典新川菜

主食

全图解

双福 朱太治◎等编著



化学工业出版社

· 北京 ·

川菜是我国八大菜系之一，其取材广泛，百菜百味，以善用麻辣著称，是最受大众青睐的美味。

本书精心挑选100道创新的川味主食、小吃、汤，并进行分类，结构清晰，方便大众根据需要查找。

每道主食配有精美大图，以及原料、做法、妙招等文字、图片，超详细的步骤图片、通俗实用的制作文字，一看就会的妙招，将川菜主食的制作技巧呈现在你面前。

本书详尽介绍了川菜主食特点、技巧等知识，还对每道川菜主食的制作时间、味型、制作难度做出标注，方便读者找到自己喜欢的川菜主食，是一本家庭必备的美食指导书。

图书在版编目（CIP）数据

经典新川菜·主食全图解 / 双福，朱太治等编著. — 北京：
化学工业出版社，2013.1
（时尚新厨房）
ISBN 978-7-122-15639-6

I. ①经… II. ①双… ②朱… III. ①川菜—主食—菜谱—图解 IV. ①TS972.182.71-64

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第248106号



责任编辑：李娜 马冰初

全案统筹：

摄影：

双福 SF 文化·出品

www.shuangfu.cn

责任校对：边涛

装帧设计：

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码 100011）

印装：北京瑞禾彩色印刷有限公司

710mm × 1000mm 1/16 印张10 字数200千字

2013年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686）

售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

目录 CONTENTS

Part 1

川味主食基础

- 川味主食的特点 2
- 川味主食常用原料介绍 3
- 做出更好吃的主食 5
- 川味小吃趣闻 7



Part 2

川香追寻 · 主食

面、粉

- 四川凉面 10
- 什锦汤面 12
- 奶汤羊肉面 14
- 清汤豆芽面 16
- 宜宾燃面 17
- 担担面 18
- 芹菜牛肉面 20
- 口蘑红汤面 22
- 成都豆花面 24
- 牛肉麻绳面 25



三丝凉面 26

宋嫂面 28

家常鳊鱼面 29

鸡丝软炒面 30

榨菜肉丝米线 32

菠菜面 34

三鲜撕耳面 35

三鲜河粉 36

麻辣米线 38

麻辣小面 39

辣炒河粉 40

包子、饺子、馄饨、粽子

抄手虾仁 42

清汤抄手 44

虾仁小笼包 46

龙抄手 48

牛肉小包 49

蘑菇小包 50

金钩包子 52

酱肉包 54

韩包子 56

蛋黄鱼饺 58

蒸饺 59

红油水饺 60

八宝甜粽 62

馒头、花卷、发糕

千层馒头 64

海棠花卷 65

椒盐花卷 66

如意花卷 68

凉蛋糕 69

猪油发糕 70

米饭、粥

豆花饭 72

蔬菜炒饭 74

八宝粥 75

尖椒腊肉盖饭 76

饼、花卷、糕、汤圆

川汁辣茄饼 78

回锅肉炒饼 80

南瓜饼 81

八宝炒年糕 82

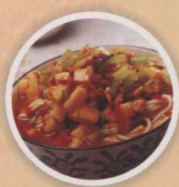
珍珠圆子 84

四川炸汤圆 86

醪糟汤圆 87

醪糟小汤圆 88

赖汤圆 89



Part 3

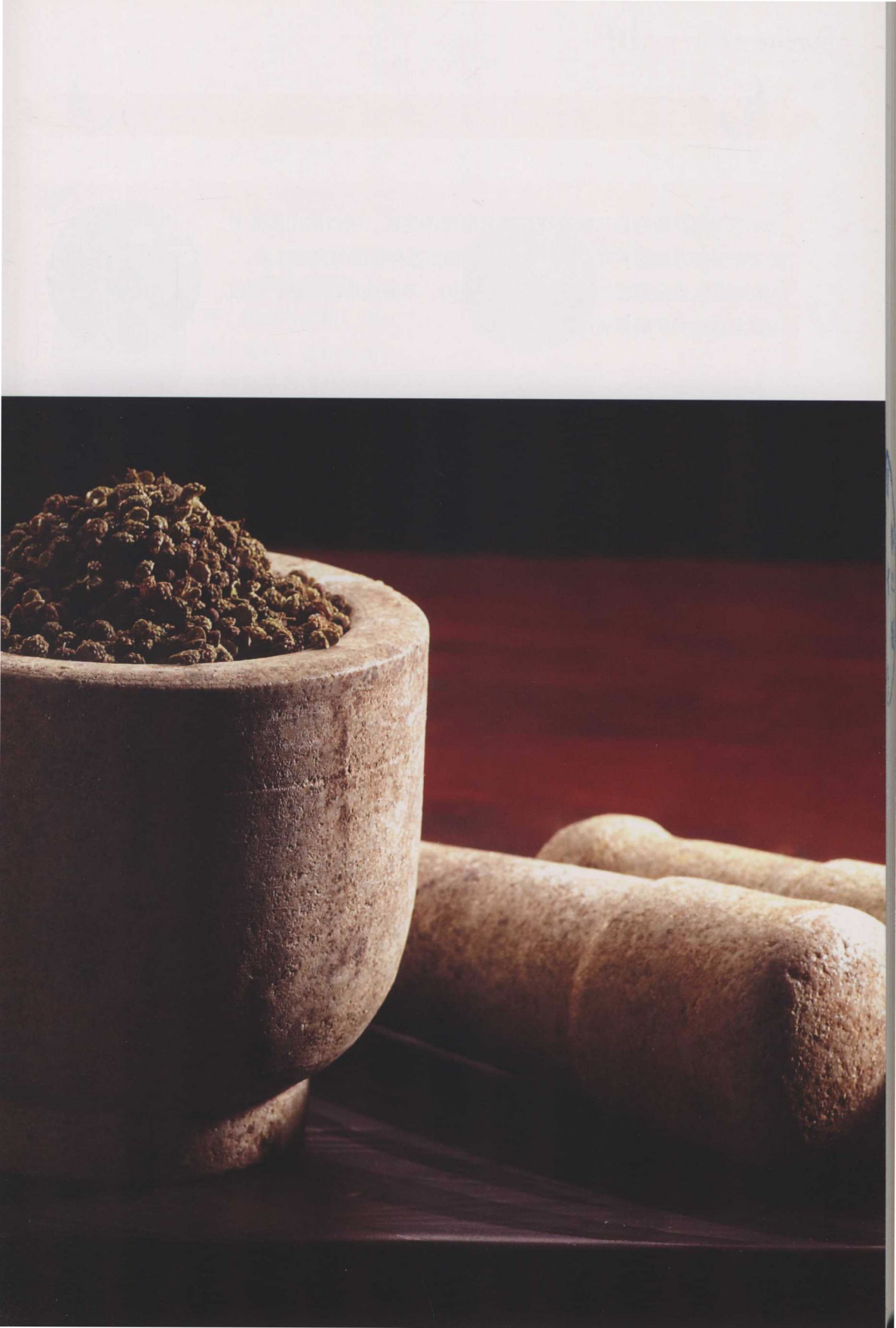
川味小吃

甜脆花生米	92	油酥香辣牛肉	107
土豆泥	94	五香花生仁	108
五香茶花生	96	小笼粉蒸鸡	110
糖黏花生仁	97	麻辣腐皮丝	112
金沙玉米	98	甜蒜	113
灌汤粉丝	100	芝麻鳝段干	114
黄醪糟	101	肥肠粉	116
芝麻团	102	顺庆羊肉粉	118
金钱肥肠	104	炆炒豆苗	119
葱油鸡	105	酸辣粉	120
怪味花生仁	106	砂锅酸辣肠粉	121

Part 4

川味汤

黄瓜皮蛋汤	124	冬菜豆芽汤	140
紫菜豆花羹	125	绿豆冬瓜汤	141
黑豆苗肉卷汤	126	银耳鳊鱼汤	142
米汤南瓜	127	酸辣豆花汤	143
杏仁银肺汤	128	竹笋双菇汤	144
枸杞银耳汤	129	冬菜鸡蛋汤	145
宜宾肥肠汤	130	牛肉鸡蛋汤	146
银耳果羹	131	酸辣牛肉汤	148
酸菜鸡丝汤	132	榨菜里脊片汤	150
酸辣豆腐汤	134	鸡丝榨菜汤	151
火腿蛋花汤	136	香菇炖鸡汤	152
酸菜青元汤	137	酸辣汤	154
八宝豆腐汤	138		





川味主食的特点

四川地处南方，气候湿润，适合稻米的生长，所以四川的主食跟大部分南方地区一样，以米饭为主，辅以各种面条等其他主食。

川味主食保留了川菜方面的创新能力，不断地推陈出新，所以川菜主食也有了更多亮点。



种类丰富



米饭、面条、包子、饺子、抄手、米粉、粽子、汤圆等，都成为餐桌上常见的主食品种，川菜主食借鉴了其他各地的做法，种类丰富。

味道多种多样，善于变化



川菜共有二十四种味型，主食也差不多遵循了这一原则，味道多种多样，善于变化。

口感鲜香麻



川菜主食在借鉴各地主食特点的同时，也发挥了自己的创意，担担面、四川凉面、红油抄手等，都继续了川菜口味麻辣的特点，在主食方面做出变化，深受食客欢迎。

制作精细，形色协调



川菜主食在制作过程中，制作精细，讲究造型，色、香、味俱全。



川味主食常用原料介绍

小麦面粉



小麦经磨制加工后，即成为面粉，也称小麦粉。面粉按加工精度不同可分为特制粉、标准粉、普通

粉三类。面粉中所含营养物质主要是淀粉，其次还有蛋白质、脂肪、维生素、矿物质等。包子、饺子、馄饨都是以面粉为皮，辅以各种馅料制成的特色食品。包子外皮松软有弹性，口味鲜美；饺子几乎含有人体所需的各种营养；馄饨皮薄爽滑。三者因馅料、烹饪方法不同，营养成分差异很大，但总地来说，三种食物的总体营养成分搭配合理，都属于“完美的金字塔食品”。



米粉



米粉使用粳米制作，可以说是南方人的“面条”，既可做小吃，也可做主食。

米粉含有丰富的碳水化合物、维生素、矿物质及酵素等，具有熟透迅速、均匀，耐煮不烂，爽口滑



嫩，煮后汤水不浊，易于消化的特点，特别适合火锅和休闲快餐食用。

小提示：

米粉在泡制过程中营养容易流失，因此米粉需搭配各种蔬菜、肉、蛋和调料，从而增加营养。

煮制米粉时间不宜过长，以免失去韧性。

河粉



南方人在主食上除了大米外就是河粉，其实河粉也是由大米制成，只不过是经过磨制加工。首

先把大米磨成粉，加水调制成糊状，上笼蒸制成片状，冷却后划成条状即成。与北方的面食不同，河粉的口感比较细腻、清淡，加热出来的河粉通常是晶莹剔透，并且口感细滑，比较适合配猪肉、排骨或蔬菜等一同食用。



糯米



糯米又叫江米，形细，是家常经常食用的粮食之一，米粒细长，颜色呈粉白、不透明状，黏性强。

另有一种圆糯米，属于粳糯，形状圆短，白色不透明，口感甜腻，黏度稍逊于长糯米。适合做粽子、酒酿、汤圆、米饭等。糯米因其香糯黏滑，常被用以制成风味小吃，深受大家喜爱。逢年过节很多地方都有吃年糕的习俗。正月十五的元宵也是由糯米粉制成的。糯米富含B族维生素，能温暖脾胃，补益中气。对脾胃虚寒、食欲不佳、腹胀腹泻有一定缓解作用。

小提示：

糯米食品宜加热后食用。

糯米性黏滞，难于消化，不宜一次食用过多，老人、小孩或病人更宜慎用。

糯米年糕无论甜咸，其碳水化合物和钠的含量都很高，对于有糖尿病、体重过重或其他慢性病如肾脏病、高血压的人要适可而止。

大米



大米是稻谷经清理、砻谷、碾米、成品整理等工序后制成的成品。中医认为大米味甘性平，具有

补中益气、健脾养胃、益精强志、和五脏、通血脉、聪耳明目、止烦、止渴、

止泻的功效，被誉为“五谷之首”。稻米中氨基酸的组成比较完全，蛋白质主要是米精蛋白，易于消化吸收，是家庭主食必备。

小提示：

挑选大米时要认真观察米粒颜色，表面呈灰粉状或有白道沟纹的米是陈大米，其量越多说明大米越陈。同时，要捧起大米闻一闻气味是否正常，如有霉味说明是陈大米。

不能长期食用精米而对糙米不闻不问，因为精米在加工时会损坏大量的营养，长期食用会导致营养缺乏，所以应粗细结合，才能均衡营养。

面条

面条俗称“面”“水面”“面条子”，主要营养成分有蛋白质、脂肪、碳水化合物等；面条易于消化吸收，有改善贫血、增强免疫力、平衡营养吸收等功效。新鲜面条有切面、揪面和



拉面等，一般市售的新鲜切面都是机制的，其味道和口感比挂面要好，但很多人还是喜欢吃手擀面。就品种来说，常吃有汤面条、捞面条、卤面条、炒面条、蒸面条、烩面条、拉面条等。从形状上说，有一厘米宽的宽面、窄如韭叶的窄面、细如发丝的龙须面，也有菱形的面叶儿、绵长不规则的面片等。从味道上说，有淡味、咸味、辣味、酸味等。

小提示:

新鲜切面不宜存放时间过长,以免营养成分受损。

买来的切面有时碱味很重,在面条快煮好的时候,加入几滴醋,可以使面条碱味全消,面条的颜色也会由黄变白。



做出更好吃的主食

包子

包子皮好吃的秘诀:



和面时需要用温水和,将酵母用少量温水化开,均匀倒进面粉中,再加入适量温白糖水、牛奶,打入1个鸡蛋,这样的包子皮有奶香、甜味,比较好吃。

发酵的时间控制:

将揉成光滑的面团盖盖发酵。1~2小时后,待面团体积至少膨胀1倍,用手指戳开看,里面都是蜂窝状的大孔时,面已经发好了。



包法要得当:

将包子皮儿擀得厚一些,放入馅,右手拿着皮的任意一处,左手把旁边隔半厘米的皮往右手拉,这就是折子,一次贴着馅把左边的皮都折向右手原点,而后再把这些聚起来形成的奶嘴一样的头儿一转捏紧,这样怎么蒸都不会开。



包好之后需要“二次发酵”:



包好后,千万不能立刻放锅蒸,先放在案板上,下面铺些干面粉,以免粘底。用保鲜膜盖住所有包好的包子,边上用东西压住,以防风干。放上20分钟,最多25分钟,这就是所谓的“二次发酵”。

饺子

和面有秘诀:



和饺子面时每500克面里打入1个鸡蛋,使面容易捏合,饺子下锅后不“乱汤”,饺子出锅凉后不爱“坨”,并且口感好,增加营养。

做饺子馅有秘诀:

在调制饺子馅时,馅的瘦肉多可多放水,肥肉多则应少放水,注意要慢慢往肉馅中加水,将剁好的菜和肉馅一起拌匀,并用筷子朝一个方向搅动,待肉馅比较稀时,再添加盐。



煮饺子不粘锅：

煮饺子时，在锅内的水烧开之前，先放入少量的大葱尖，水开后饺子下锅，这样煮出的饺子不易破，熟后在盘中也不互相粘连。



馄饨

馄饨皮的材料选择要得当：

馄饨皮推荐使用高筋面粉和，皮一定要够薄，这样才可以透过皮看到里面的馅儿。

制作馄饨汤的窍门：

可以用鸡骨头汤、猪骨头汤用作馄饨汤，不但香味浓厚，而且营养丰富，还可以在汤中添加鲜木耳或鲜冬菇，提升汤的鲜味。



面条

煮面的秘诀：

煮面有嚼劲的秘诀：

可在水烧开后加少量盐，再下面条，面条不会烂掉还有嚼劲，开锅加冷水，开3次后面基本就熟了。

面汤不外溢的秘诀：

煮面条时，在开水锅内放一小匙食用油，面条就不易粘连，而且面汤锅里的泡沫也不会容易外溢。

饼

团面有秘诀：

可在面团中放少许白糖，不仅起发快，而且做出的饼更可口。

饼松软、味香的秘诀：

做饼时，如果在发面里揉进一小块猪油，做出来的饼不仅松软，而且味香。



米饭

水量要适宜：

洗好的米放入锅内，添入刚没过手背水量即可。



煮饭不干的秘诀：

洗好的米放入锅内，添水放置约30分钟，让米吸收水分再开始煮饭。饭煮好后保温10~15分钟即可。

煮饭不溢锅：

在煮饭时向锅内滴几滴香油，就不会溢锅。



粥

原料处理要得当：

莲子要先去掉苦的芯子；生的核桃仁最好先用水泡剥皮去苦味后再下锅；生花生、藕、百合等快熟时最后放入，

以保持鲜脆的感觉；薏米下锅之前要先泡至发亮，因为好熟，所以不需太大火候，起锅前几分钟放入即可。



川味小吃趣闻

宜宾燃面

宜宾燃面香气浓郁，重油重色，入口筋道酥脆。燃面名称由来有一说，因此面干燥多油，挑起来可如火绳一般点燃故名。1961年，朱德委员长到宜宾视察工作，品尝了正宗宜宾燃面后赞不绝口，给予了高度评价，说“几十年来未吃到过这种面了，希望继承下来”。1997年12月，在杭州举行的首届全国“中华名小吃”的认定活动，宜宾燃面被认定为“中华名小吃”。

担担面

担担面中最有名的要数陈包包的担担面了，它是自贡市一位名叫陈包包的小贩于1841年始创的。因最初是挑着担子沿街叫卖而得名。过去，成都走街串巷的担担面，用一中铜锅隔两格，一格煮面，一格炖蹄膀。现在重庆、成都、自贡等地的担担面，多数已改为店铺经营，但依旧保持原有特色，尤以成都的担担面特色最浓。

宋嫂面

宋嫂面是成都仿制宋朝汴梁人宋嫂作法，将鱼肉、芽菜、香菌等制成鱼

羹作臊子加面中，其味鲜美无比，称为“宋嫂面”。

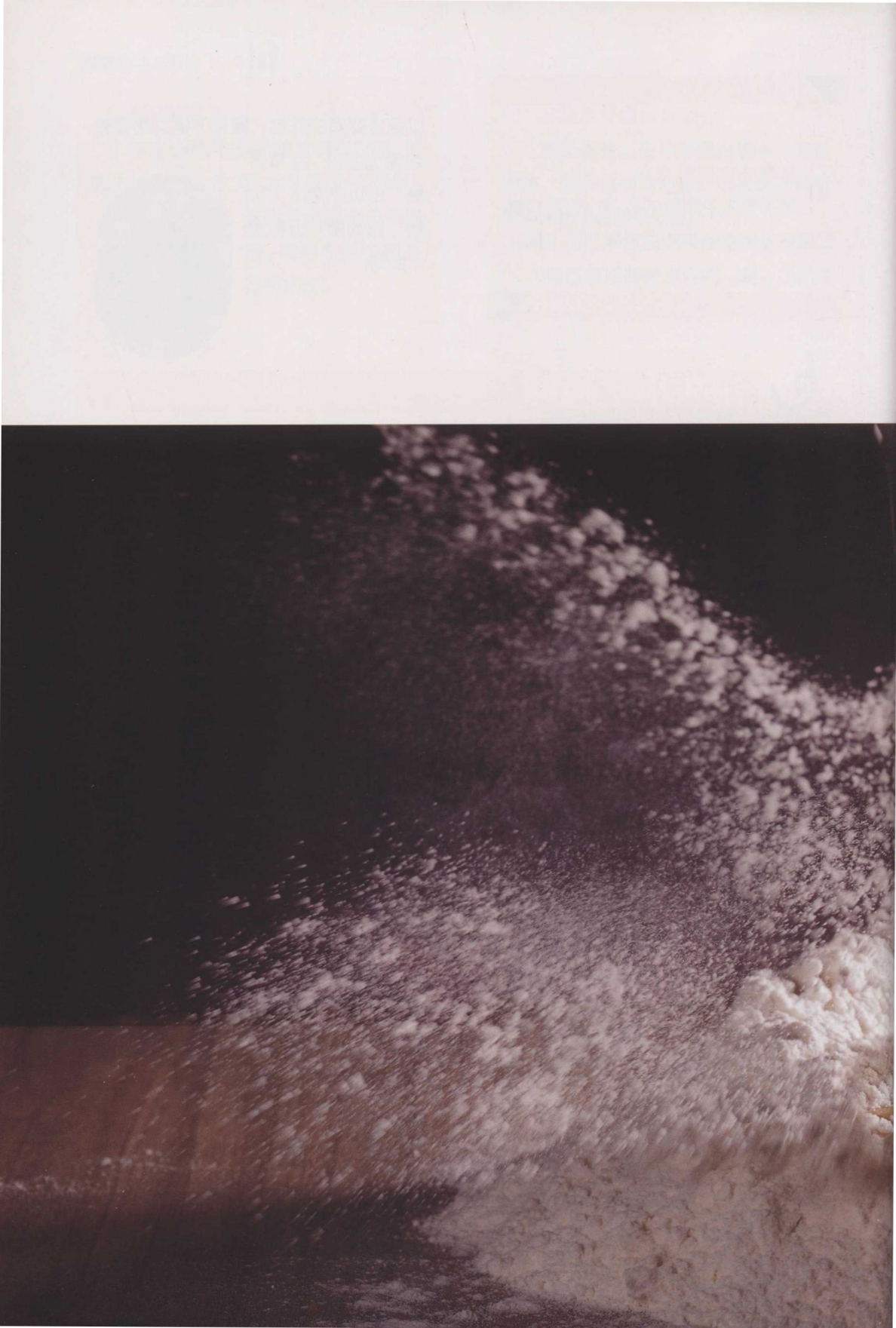
龙抄手

龙抄手创始于20世纪40年代左右，当时春熙路“浓花茶社”的张光武等几位伙计商量合资开一个抄手店，取店名时就谐“浓”字音，也取“龙凤呈祥”之意，定名为“龙抄手”。主要特色是：皮薄、馅嫩、汤鲜。抄手皮用的是特级面粉加少许配料，细搓慢揉，擀制成“薄如纸、细如绸”的半透明状。肉馅细嫩滑爽，香醇可口。

赖汤圆

赖汤圆迄今已有百年历史。老板赖源鑫从1894年起就在成都沿街煮卖汤圆，他制作的汤圆煮时不烂皮、不露馅、不浑汤，吃时不粘筷、不粘牙、不腻口，滋润香甜，爽滑软糯，成为成都最负盛名的小吃。现在的赖汤圆，保持了老字号名优小吃的质量，其色滑洁白，皮粳绵糯，甜香油重，营养丰富。





Part 2

川香追寻·主食

面条、米粉、包子、饺子、馄饨、粽子、米饭、饼、糕……是不是琳琅满目得让你难以选择？不妨从头一一做来品尝，在感受美食的同时，遍览川地的独特魅力。



四川凉面





原料

细面条300克，黄豆芽150克，熟芝麻、红油辣椒各50克，葱、蒜、花椒粉、酱油、白糖、醋、芝麻酱、香油各适量。



制作时间：45分钟

味型：麻辣味

制作难度



做法



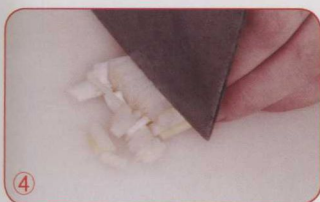
锅中注水烧开，放入面条煮熟，捞入盘内。



将面条用香油拌匀，晾凉，分别装小碗内。



将黄豆芽去两头，洗净。



将蒜制成蒜泥，葱切葱花。



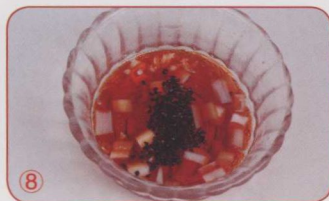
将黄豆芽用开水焯熟，捞出。



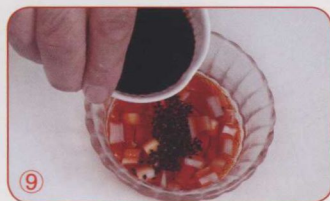
加少量香油拌匀，晾凉。



黄豆芽分别放在每碗面条上。



取碗，放入熟芝麻、红油辣椒、葱花、蒜泥。



加花椒粉、酱油、白糖、醋、芝麻酱调成味汁。



将味汁浇在凉面上即成。

新川菜妙招

面条煮至九成熟为宜，煮嫩了面硬，煮过火了面条易黏糊，并且面条煮熟捞入托盘后，要立即用筷子抖散、展开，拌入香油，防止粘连。

