

舌尖上的川菜

最解馋 川菜 600例

小面干火汤凉川 甜酸香辣麻川
吃点锅锅煲热菜 味味味味味味 瑞雅 编著



汇四川菜品经典，集川人家常之绝味
让馥郁的川香点燃你的舌尖味蕾

寻地道川菜小馆，享川香麻辣
味道，仔细参透、领悟川味秘诀，
书中收录数百例经典川菜，不管你
是厨房老手，还是厨房菜鸟，照书练
习就可变身为地道川菜大厨。



上海科学普及出版社

中国好味道



舌尖上的川菜

最解馋 川菜 600例

小面干火汤凉川 甜酸香辣麻川
吃点锅锅煲热菜 味味味味味味
：：：：：：：

瑞雅
编著



上海科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舌尖上的川菜：最解馋川菜600例 / 瑞雅编著. --
上海：上海科学普及出版社，2014.1

(中国好味道)

ISBN 978-7-5427-6026-5

I. ①舌… II. ①瑞… III. ①川菜-菜谱 IV.
①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第296618号

责任编辑 张 帆

舌尖上的川菜：最解馋川菜600例

瑞 雅 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 北京外文印务有限公司
开本 635 × 965 1/12 印张 20 字数 220千字
2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5427-6026-5 定价：29.80元

本书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换 010-62967135

上篇 川菜印象

川菜：中国八大菜系之一.....2

上河帮.....	3
下河帮.....	3
小河帮.....	3

川菜的诱惑在于调味品.....4

四川榨菜.....	4
红油.....	4
芽菜.....	4
泡辣椒.....	4
豆豉.....	4
剁椒酱.....	4
小米辣椒.....	5
豆瓣酱.....	5
花椒.....	5
泡青菜.....	5
料酒.....	5
泡野山椒.....	5

细数川菜丰富多变的基础味型.....6

基础味1 麻味.....	6
基础味2 辣味.....	6
基础味3 香味.....	7
基础味4 酸味.....	8
基础味5 甜味.....	8

趣谈川菜的命名.....9

按菜肴的主料和辅料命名.....	9
按菜肴的色、香、味、形的特色命名.....	9
按烹调方法命名.....	9
按菜肴的创造者和发源地命名.....	9
按盛菜的器皿命名.....	9
按官品命名.....	9
按调味命名.....	9

目录



养生专家教你怎么吃川菜不上火 10

少放麻和辣.....	10
合理搭配食物.....	10
搭配一些饮品.....	10
餐后搭配一些水果.....	11
吃麻辣菜肴，主食不可少.....	11
吃川菜分先后顺序.....	11
吃麻辣火锅要多配蔬菜，少吃热性食物.....	11

好吃川菜离不开的制作秘密 12

好菜选好“材”.....	12
好菜配好“刀”.....	12
美味在“手艺”.....	12

中篇 地道川菜，名吃

宫保鸡丁.....	14
鱼香茄子.....	14
夫妻肺片.....	15
鱼香肉丝.....	16
干煸牛肉丝.....	17
干煸四季豆.....	17
虎皮尖椒.....	18
灯影牛肉.....	18
蒜泥白肉.....	19
鸡米芽菜.....	19
毛血旺.....	20
辣子鸡丁.....	21
盆盆虾.....	21
咸烧白.....	22
酸菜鱼.....	23
剁椒鱼头.....	24
回锅肉.....	25
蚂蚁上树.....	25

开水白菜.....	26	甜水面.....	34
麻婆豆腐.....	26	韩包子.....	35
水煮肉片.....	27	钟水饺.....	35
水煮鱼.....	28	红油抄手.....	36
干烧鱼.....	29	赖汤圆.....	36
锅巴肉片.....	30	蜂窝玉米.....	37
糖醋排骨.....	30	南瓜饼.....	38
口水鸡.....	31	怪味花生.....	39
怪味鸡块.....	31	川北凉粉.....	40
棒棒鸡.....	32	酸辣蕨根粉.....	40
樟茶鸭.....	32	酸辣粉.....	41
担担面.....	33	五香咸蛋.....	42
宜宾燃面.....	34	盐水毛豆.....	42

下篇 家常川菜

凉菜.....	44	双味老人头.....	51
剁椒拌茄子.....	44	脆笋老虎菜.....	52
香拌豇豆.....	45	凉拌佛手螺.....	52
椒麻四季豆.....	45	素拌金针菇.....	52
红油萝卜丝.....	46	咖喱素三宝.....	53
剁椒花生仁.....	46	凉拌茄子.....	53
麻酱凤尾.....	47	青红椒拌皮蛋.....	54
拌花生仁.....	47	爽口莴笋.....	54
香拌凉皮.....	47	泡长生果.....	55
吉祥三宝.....	48	酸辣时令野菜.....	55
柠檬瓜条.....	48	香油拌三丝.....	55
美味酱萝卜.....	48	皮蛋豆腐.....	56
酸辣黄瓜.....	49	红油三丝.....	57
怪味苦瓜.....	49	酸辣海带丝.....	57
檬汁脆藕.....	50	芥菜拌豆腐.....	58
黑木耳拌笋丝.....	50	烟熏血豆腐.....	58
椒盐金针菇.....	51	三丝腐皮卷.....	58

干椒熏干.....	59	酸辣藕块.....	74	青菜豆花.....	88
葱酥豆筋.....	59	蜜汁果脯莲藕.....	75	香炒豆腐干.....	89
香卤腐竹.....	59	鱼香藕盒.....	75	红油豆皮.....	89
三丝豆腐.....	60	椒香藕片.....	75	椒香豆腐.....	89
怪味豆筋.....	60	熏干炒芹菜.....	76	肉炒金黄豆腐.....	90
酱甜姜.....	61	豉味油麦菜.....	76	宫保豆腐.....	90
香拌十八鲜.....	61	春日合菜.....	77	麻辣豆腐丝.....	91
生拌茼蒿.....	62	香煨土豆片.....	77	家常煎豆腐.....	92
鱼香青豆.....	62	地三鲜.....	78	香炒豆腐.....	92
翡翠拌菜.....	63	双椒炒苦笋.....	78	什锦豆腐.....	92
盐水猪肝.....	63	红抹芦笋.....	78	葱香豆腐.....	93
麻辣牛筋.....	64	金钩玉片.....	79	八宝豆腐.....	93
凉拌牛肉.....	64	干煸双笋.....	79	海参豆腐.....	93
姜汁肚丝.....	64	鱼香笋盒.....	79	泡菜炖豆腐.....	94
五香酱牛肉.....	65	酸辣白菜.....	80	鱼香豆腐.....	94
酱肘子.....	65	豆豉娃娃菜.....	80	乡村豆腐.....	95
蛋黄茶树菇.....	66	鲍汁烧萝卜.....	81	糊辣豆腐.....	95
凉拌鸡块.....	66	核桃仁炒西芹.....	81	川式小炒肉.....	95
怪味手撕鸡.....	67	芽菜蒸冬瓜.....	81	芽菜扣肉.....	96
川味椒麻鸡.....	67	腊肉炒杏鲍菇.....	82	蒸白菜丸子.....	96
凉拌麻辣土鸡.....	68	豉香牛肝菌.....	82	蛋黄锅塔.....	96
凉拌兔丁.....	68	鸡枞发菜卷.....	82	椒香青笋肉片.....	97
酸辣海蜇头.....	68	双椒炒茶树菇.....	83	香辣回锅猪肉.....	97
红油百叶.....	69	双椒滑菇.....	83	芥菜白肉片.....	98
热菜.....70		牛肉炒蘑菇.....	83	酱肉扣千张.....	98
芽菜炒豇豆.....	70	葱味香菇.....	84	外婆坛子肉.....	98
剁椒蒸芋头.....	71	油菜香菇包.....	84	三下锅.....	99
糊辣荷兰豆.....	71	腊肉茶树菇.....	84	下饭小炒.....	99
百合西芹.....	72	香酥玉米.....	85	杭椒回锅肉.....	100
咸鱼茄条.....	72	素炒三色.....	85	芽菜肉末.....	100
蚝油生菜.....	72	干煸苦瓜.....	86	风味炒腊干.....	101
西芹木耳.....	73	奇味苦瓜.....	86	豆干蒸腊肉.....	101
花香木耳.....	73	肉酱茄子.....	87	豆蓉扣肉.....	101
椒香木耳.....	73	椒香茄条.....	87	农家小炒肉.....	102
剁椒蚝油木耳.....	74	鱼香茄盒.....	88	椒香皮蛋肉末.....	103

香辣肉丝.....	103	芹菜猪肝煲.....	118	蚝油牛肉卷.....	131
芽菜烧肉.....	104	椒麻猪肝.....	118	蚝油牛排.....	132
豆豉蒸酱肉.....	104	鱼香肝片.....	119	香煎牛排.....	132
酱肉丝.....	104	豆豉蒸脆骨.....	119	腰果牛脊髓.....	132
红椒酿肉.....	105	香卤棒骨.....	119	泡椒牛腩.....	133
盐煎肉炒蒜苗.....	105	椒麻腰花.....	120	干烧蹄筋.....	133
魔芋烧黄辣丁.....	106	香辣腰花.....	120	芹菜牛肚.....	134
光头红烧肉.....	106	豆豉腰花.....	121	莴笋烧羊肉.....	135
山菌扣排骨.....	106	麻辣腰子.....	121	芹菜羊肉丝.....	135
美味手抓排.....	107	泡椒炒猪心.....	122	香菜爆羊肉.....	136
滑菇蒸玉排.....	107	小笼牛肉.....	122	香爆羊肉.....	137
川味土豆排骨.....	108	果汁牛肉.....	122	葱椒炒羊肉.....	137
豉香南瓜排骨.....	108	泡椒芹菜牛肉丝.....	123	剁椒羊肉.....	137
香辣霸王肘.....	109	香辣牛肉条.....	123	孜然羊肝.....	138
一品富贵肘.....	109	鲜笋烧牛肉.....	124	美味羊排.....	138
锅巴东坡肘.....	110	西红柿烧牛肉.....	124	手撕羊腿.....	139
霸王东坡肘.....	110	南瓜粉蒸骨.....	124	竹香童子鸡.....	139
红枣煨肘.....	110	子姜炒牛肉.....	125	竹笋剁椒鸡.....	139
鱼香佛手.....	111	圆白菜炒牛肉.....	125	飘香鸡翅.....	140
原味钵钵猪.....	112	功夫牛肉酿尖椒.....	126	泡椒炒鸡肫.....	140
蕨菜香蹄花.....	112	菠萝牛肉.....	126	尖椒仔鸡.....	141
酱烧猪手.....	112	土豆烧牛肉.....	126	白果炖土鸡.....	141
黄豆烧猪手.....	113	黑椒牛柳.....	127	花椒三黄鸡.....	141
干豇豆烧猪手.....	113	葱爆牛柳.....	127	豉椒鸡丁.....	142
鸿运猪蹄.....	113	茄汁牛肉.....	127	陈皮辣椒鸡.....	142
香糟醉猪蹄.....	114	豆花嫩牛肉.....	128	糯米鸡.....	143
辣子炒脆肚.....	114	水煮牛柳.....	128	豆花鸡.....	143
泡椒毛肚.....	114	辣子脆皮牛柳.....	129	腐乳鸡翅.....	143
红油肚丝.....	115	椒香牛肉片.....	129	葱油鸡.....	144
宫爆肚条.....	115	麻辣牛肉帘子.....	129	香辣鸡块.....	144
蒜香猪肚.....	116	麻辣牛肉.....	130	川香辣椒鸡.....	145
爽口肥肠.....	116	椒汁肥牛.....	130	火锅鸡.....	146
冬笋煨脆肠.....	117	软酥牛肉.....	130	青椒焗仔鸡.....	146
泡椒爆肥肠.....	117	啤酒焖牛肉.....	131	薯条串串鸡.....	146
麻辣小脆肠.....	117	孜然排骨.....	131	川东风味鸡.....	147

辣子炒鸡蛋.....	147	农家泡菜兔.....	161	红油银鳕鱼.....	175
青椒鸡丁.....	148	风味烤兔腿.....	161	川式椒盐虾.....	176
五彩鸡丝.....	148	焖锅青椒兔肉.....	161	老干妈辣子虾.....	176
糯米鸡肉狮子头.....	149	香鱼片.....	162	泡菜风味虾.....	176
三菌烧鸡.....	150	四色鱼丁.....	162	韭菜炒河虾.....	177
麻花香辣鸡.....	150	豉烧鱼肉.....	163	鱼香虾仁.....	177
酸辣鸡杂.....	150	怪味豉香鱼.....	163	剁椒爽口虾.....	178
椒盐无骨凤爪.....	151	炅香鲫鱼.....	164	水煮花蟹.....	178
酱香仔鸭.....	151	相思鳊花鱼.....	164	香辣蟹.....	179
泡椒玉掌.....	151	酱香鲫鱼.....	164	野山椒烧蟹.....	179
啤酒鸭.....	152	椒汁蒸鳊鱼.....	165	山椒花蟹.....	180
渝香鸭血.....	152	鲢鱼粉丝.....	165	鸡杂炒花蟹.....	180
五味鸭.....	153	墨鱼酿翠瓜.....	165	孜然花蟹.....	181
泡子姜烧鸭.....	153	红油鳝条.....	166	鱼香鲜贝.....	181
冬菜蒸鸭.....	153	干蒸黄鱼.....	166	泡椒鲜贝.....	181
红椒爆鸭.....	154	粉蒸鳝鱼.....	167	川椒花甲.....	182
回锅仔鸭.....	154	豆豉酥鲳鱼.....	167	青椒炒螺肉.....	182
香辣土鸭.....	154	糊辣青鳝.....	167	香辣海螺.....	182
干烧鸭肠.....	155	川味豆豉鱼.....	168	XO酱爆螺片.....	183
香辣鸭舌.....	155	双椒鱼丝.....	168	辣炒牡蛎.....	183
酱爆鸭舌.....	156	泡菜海鲳.....	168	香辣田螺.....	183
豌豆烧鸭掌.....	156	家常豆豉蒸鱼头.....	169	香辣鱿鱼丝.....	184
川式香辣鸭腿.....	156	酸熠鱼片.....	169	红油蛭子王.....	184
苦瓜烧鸭.....	157	浇汁煎带鱼.....	170		
油淋仔鹅.....	157	红汤墨鱼仔.....	170	汤煲..... 185	
水煮鹅肠.....	157	泡苦瓜烧带鱼.....	170	萝卜炖猪腿肉.....	185
红烧鹅掌.....	158	糊椒鳊鱼煲.....	171	沙锅豆腐汤.....	186
香参口水乳鸽.....	158	杭椒爆墨鱼片.....	171	瘦肉煲银耳.....	186
花椒酱乳鸽.....	158	麻辣带鱼.....	172	腊味汤.....	186
椒香鸽肚.....	159	糖醋带鱼.....	172	香辣猪肝煲.....	187
盐水乳鸽.....	159	回锅鱼.....	173	肥肠豆腐煲.....	187
鸳鸯乳鸽.....	159	剁椒蒸鲢鱼.....	173	脊髓粉丝煲.....	187
酥皮兔腿.....	160	松子鳊鱼花.....	174	酸菜肉丝汤.....	188
芝麻香兔.....	160	豆豉蒸鲈鱼1.....	174	羊肉萝卜煲.....	189
泡椒仔兔.....	160	扣肉烧雅鱼.....	174	茗笋鸡汤.....	189

冬笋三黄鸡汤.....	189
干巴菌炖土鸡.....	190
沙参炖乌鸡.....	190
十全乌鸡汤.....	190
紫砂笋干老鸭煲.....	191
沙锅肥肠鸭.....	191
酸菜鹅块汤.....	191
滋补鱼头汤.....	192

火锅 193

麻辣火锅.....	193
串串香火锅.....	194
鸳鸯火锅.....	195
菌汤火锅.....	195
鱼头火锅.....	195
清汤火锅.....	196
素菜火锅.....	197
药膳火锅.....	197
肥牛火锅.....	198
毛肚红油火锅.....	199
羊肉红油火锅.....	199
仔鸡火锅.....	200
啤酒鸭火锅.....	201
海鲜火锅.....	202
鱼羊火锅.....	202

干锅 203

干锅鸡块.....	203
干锅莴笋.....	204
干锅娃娃菜.....	204
干锅笋干肉丝.....	204
干锅五花肉.....	205
干锅肥肠.....	205
干锅萝卜.....	205
干锅牛杂.....	206
干锅牛肚.....	206



干锅魔芋烧鸭.....	207
干锅杂菌.....	207
锅仔苦笋麻鸭.....	207
干锅辣鸭块.....	208
干锅鱼块.....	208
干锅沸腾鱼.....	209
干锅小鲫鱼.....	210
干锅北极虾.....	210

面食 211

鸡汤面.....	211
拌荞面.....	211
肥肠面.....	211
回锅肉炒拉面.....	212
倒拐香大刀面.....	212
牛肉达达面.....	212
方笋牛肉面.....	213
火葱锅饼.....	213
黄金大饼.....	213
肉松饼.....	214
韭菜煎饼.....	214
土豆薄饼.....	214
神仙饼.....	215
酥皮南瓜饼.....	215
香酥玉米饼.....	215
山药酥饼.....	216
鱼蓉鸡冠饺.....	216
牛肉蒸饺.....	216
水晶虾饺.....	217
京葱煎包.....	217
香菇素菜包.....	217
香葱锅摊.....	218
香麻夹.....	218
水晶花卷.....	218
黄金糕.....	219
红枣千层糕.....	219

双味果.....	219
绿沙海棠果.....	220
空心玉米酥.....	220
鲜肉玉带酥.....	220

小吃 221

芸豆糕.....	221
青豆糕.....	221
饭豆糕.....	221
玉米金糕.....	222
豆乳米糕.....	222
玉米糕.....	222
开胃山楂糕.....	223
椰蓉玉米糕.....	223
雪花马蹄糕.....	223
香甜糯糍粑.....	224
凉糍粑.....	224
生烙玉米饼.....	224
香麻翡翠饼.....	225
鲜肉香麻卷.....	225
三丝春卷.....	225
飘香椰黄卷.....	226
芽菜春卷.....	226
桂花黄林酥.....	226
酥炸糯米角.....	227
风味黄米角.....	227
艾蒿酥角.....	227
黄金玉米条.....	228
玫瑰海参酥.....	228
冰橘荷花酥.....	228
莲蓉珍珠角.....	229
香菇烧麦.....	229
卤味生菜夹.....	229
雷沙汤圆.....	230
夹沙冬瓜.....	230
家乡米粉糕.....	230

上篇

川菜

印象





川菜：中国八大菜系之一

川菜的历史源远流长，起源于古代的巴国和蜀国。随着历史脚步的迈进，川菜也随之得到了极大的发展。秦朝时期，成都荣升为四川的政治、经济、文化中心，这使得当地的川菜得到空前的发展，并为两汉时期川菜的形成奠定了基础。当历史的车轮碾过北宋和南宋，已经不仅仅局限于巴蜀的川菜一脚跨入了两宋的国都，这是川菜第一次出四川境内而被川外人所知晓。

历史的脚步不停歇，川菜的发展也“马不停蹄”。到明清时期，辣椒被引进并被大量种植，这促成了川味的第一次革新。当时，人们运用辣椒调味，对传统的“重滋味、喜辛香”的调味方式进行了大胆的尝试和创新，使川菜得到了长足的发展。晚清以后，川菜成为一支独具特色的地方风味菜系，开始与鲁菜、粤菜、淮扬菜并驾齐驱。自从北京成为首都，大量的官兵入驻四川，大批的北京厨师落户成都，四川的饮食业得到了前所未有的发展，这很大程度上刺激了川菜烹调技术的发展和成熟，从而将川菜推上了我国主要的地方菜系之一。最终，川菜以“吃在中国，味在四川”的美名享誉全国。

此外，川菜主要分为三大派系：上河帮菜系（蓉派，以成都和乐山菜为主）、下河帮菜系（渝派，以重庆和达州菜为主）、小河帮菜系（盐帮菜，以自贡和内江菜为主）。在这里，我们向您一一介绍这三个派系。

上河帮

多以小吃和传统菜为主，比较清淡，味道温和，绵香悠长，著名的菜肴主要有麻婆豆腐、夫妻肺片、宫保鸡丁、灯影牛肉、蒜泥白肉、蚂蚁上树、樟茶鸭、粉蒸肉、回锅肉、盐烧白、鱼香肉丝、盐煎肉等。

下河帮

多以家常菜为主，创新的菜肴也较多，味道麻辣，用料也比较大胆和创新，常被人称为江湖菜。此菜系的菜多源于当地居民家庭和路边小吃店，为人们喜爱，在全国也广受欢迎，具有代表性的如毛血旺、辣子田螺、酸菜鱼、口水鸡等（多以干豇豆为主）；水煮鱼、水煮肉等水煮系列；辣子鸡、辣子田螺等辣子系列；啤酒鸭、干烧菜

等干烧系列；泡脚凤爪、泡椒鸡杂等泡椒系列；干锅鱼、干锅五花肉等干锅系列；还有非常受欢迎的麻辣火锅等。

小河帮

具有味道厚重、怪异多味的特点，非常注重调味，以椒、姜料为主，具备“味厚香浓，辣鲜刺激”的特点。此菜系的选材用料也比较讲究，煎、煸、烧、炒自成一格，炸、煮、炖、熘各有规则。此菜系主要又分为三个分支：盐商菜、盐工菜、会馆菜，味道多以麻辣、辛辣、酸甜为主。

此菜系具有代表性的菜肴有：水煮牛肉、冷吃兔、火鞭子牛肉、富顺豆花、火爆黄喉、粉蒸牛肉、芙蓉乌鱼片、火爆毛肚、郑抄手、酸辣冲菜等。



川菜的诱惑在于调味品

四川榨菜

四川榨菜是我国的特产，在国际市场上享誉盛名，是世界三大名腌菜之



一，与欧洲酸菜、日本酱菜齐名。在腌制过程中，四川榨菜放入了辣椒、花椒和胡椒等调料，具有鲜、香、脆、嫩的独特风味。

红油

红油又称辣椒油、熟油辣椒等，是用干辣椒粉、菜子油、香料、老姜、大葱等经热油烫制而成，具有色泽红亮、香辣味厚等特点，广泛用于川菜凉菜的调味。

芽菜

芽菜为四川的特产，历史比较悠久。它是由青芥菜去叶剖丝，晾晒干，再拌入适量的盐、红糖，然后加入香料并装入坛中腌制而成的，是四川著名的“四大腌菜”之一，具有香、甜、脆、嫩、鲜等特点，在川菜烹调中多作调料、辅料。



泡辣椒

泡辣椒又称为泡海椒、鱼辣椒等，以新鲜的红尖椒为材料，加上盐、白糖、酒、香料等在泡菜水中腌渍而成。

其材料一般选用辣味和香味兼具的二荆条辣椒、朝天椒或者米椒等，辣味适中，维生素含量高，非常适合做泡辣椒。泡辣椒泡制时产生了大量的乳酸，多用于鱼类菜肴、鱼类火锅中，可去除鱼的腥味，并起到增鲜、增辣、增味的作用，使菜肴散发独特的香气和气味。

豆豉

豆豉是以黄豆或黑豆煮熟后经过发酵加盐等工序酿制而成。豆豉包括“黑豆豆豉”和“黄豆豆豉”两种，以黑褐色或黄褐色、鲜美可口、咸淡适中、具特有豉香味者为佳。豆豉在川菜烹制中最适合制作鱼肉，可解腥调味，也可作为拌菜用，有提鲜开胃之效。



剁椒酱

剁椒酱是将新鲜红尖椒剁碎，加蒜、姜、盐、白糖、白酒、食用油等加工制作而成，具有色红、咸鲜略酸、鲜辣醇厚的特点，多用于蒸鱼，可去腥增香、开胃增食。

小米辣椒

小米辣椒属于小果型的特色辣椒，辣味强烈、香味浓郁、口感好，烹调上多用于调味和蘸碟，是理想的辣味调料，可增进食欲，促进血液循环，防感冒，御风寒。



豆瓣酱

豆瓣酱又称为辣豆瓣酱，以新鲜的红尖椒、蚕豆、盐为主要材料，经过传统工艺酿制发酵而成。“郫县豆瓣酱”是四川豆瓣酱中的最佳品种，颇受大众的喜爱。它始创于清朝康熙年间，距今已有300多年的历史，多用于炒菜或者制作火锅以提鲜，被誉为“川菜的灵魂”。郫县豆瓣酱颜色红褐、泛油光且富有光泽；味道鲜辣，散发淡淡的酱香味和辣香味；黏稠度适中，食之回味无穷。

花椒

花椒又称为秦椒、川椒、红椒、红花椒等，是花椒树的果实，在烹调中以麻味为主，有增进食欲、去腥增香的作用。花椒呈圆球形，椒皮外表红褐色，晒干后呈红色或黑色，含有挥发性物质，具有独特的浓烈香气。花椒按大小可分为大椒和小椒，大椒又称大红袍，果粒比较大，色艳红或紫红，内皮为淡黄色；小椒又称小黄金，粒小、色红、味麻，香味次

于大椒。花椒按采收季节又分为秋椒和伏椒，伏椒质量一般优于秋椒。

泡青菜

泡青菜是将青菜去菜头老皮，洗净晾晒去水分后放于泡菜坛内，加盐、白砂糖、香辛料、料酒、姜黄等调料，经乳酸发酵泡制而成，具有嫩脆鲜香、咸酸醇厚、口味独特的特点。它多用以调味做菜，有去腥、提味、增香、强化风味、促进食欲的作用，是宾馆、酒楼、居家常用的调料和辅料。

料酒

料酒是专门用于烹饪调味的酒，是以糯米或小米为主要材料酿制而成，有去腥、压异、提鲜、增香的作用。料酒以酒液橙黄、透明、味道醇厚者为佳。现在市场上的料酒都是瓶装的，用完后盖严盖子，放置于阴凉、干燥、温度不高的地方保存。

泡野山椒

泡野山椒广泛用于四川菜调味，可去腥臊味，且辣味足，略带咸酸，能开胃增食。





细数川菜丰富多变的基础味型

基础味1 麻味

辣并不是川菜的唯一独到之处，毕竟全国吃辣的地方并不少见。但麻绝对是川菜中真正具有地方特色的味道。川菜中的麻味主要源于花椒。从历史上看，辣椒由国外引进中国也不过几百年的历史，而花椒却是土生土长的四川调料，自古已有，历经千年。可见，麻味实属川菜中最为古老的味道。麻味主要又分为麻辣味和椒麻味两种。

变化味型

麻辣味

调料 酱油、辣椒油各25克，盐、味精各1克，白糖0.5克，花椒粉（花椒油）2克，香油5克。

做法 盐、酱油、味精、白糖入碗调匀，加辣椒油、花椒粉、香油搅匀。

变化味型

椒麻味

材料 椒麻糊15克。

调料 盐2克，酱油4克，味精1克，冷鲜汤30克，香油8克。

做法 冷鲜汤、酱油混合调色，加盐、味精调成咸鲜味，加椒麻糊调匀，最后加香油。

基础味2 辣味

辣味虽然不是川菜独有的，但川菜中辣味的精细却是世界上首屈一指的。首先，

川菜中的辣味有诸多来源，如辣椒粉、辣椒油、辣椒酱、干辣椒、糊辣椒、泡椒以及糍粑椒等。其次，由辣椒与其他调料相互搭配，就可以变换出川味的“一菜一格”的独特辣味型，其中以鱼香、糊辣最为常见。

变化味型

红油味

调料 盐、味精各1克，辣椒油25克，酱油20克，白糖7克，香油5克。

做法 酱油、盐、白糖、味精放入调味碗内充分搅匀，然后加入辣椒油、香油搅匀。

变化味型

酸辣味

调料 盐、味精各1克，醋10克，胡椒粉、料酒各适量。

做法 盐、味精放入调味碗内充分搅匀，然后加入醋、料酒搅拌均匀，注意制作冷菜时可以不放胡椒粉，而改放红油或者豆瓣酱。

