

舌尖上的天府美食

川味全包罗

食不
绝口

川味凉菜

厚文圖書 编著

经典

历史悠久的天府之国
滋味百变的天府美食

地道正宗的川味凉菜

让您在家也能品尝到舌尖上的美味

舌尖上的天府美食



川味全包围

食不絕口

川味凉菜

厚文圖書 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

食不绝口川味凉菜 / 犀文图书编著. — 重庆: 重庆出版社, 2013.9
ISBN 978-7-229-06678-9

I. ①食… II. ①犀… III. ①川菜—凉菜—菜谱
IV. ①TS972.182.71 ②TS972.121

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 130420 号

食不绝口川味凉菜

SHIBUJUEKOU CHUANWEI LIANGCAI

犀文图书 编著

出版人: 罗小卫
责任编辑: 钟丽娟
责任校对: 杨 媚



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

广州汉鼎印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 710mm×1000mm 1/16 印张: 12 字数: 120 千

2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-06678-9

定价: 29.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

本书在编写过程中参阅和使用了一些著作。由于联系上的困难, 我们未能和作者取得联系, 在此表示歉意。请作者见到本书后及时与我们联系, 以便我们按照国家规定支付稿酬。



前言

PREFACE

川菜系起源于古代的巴国、蜀国，经过一系列的发展、成熟，由筵席菜、大众便餐菜、家常菜、三蒸九扣菜、风味小吃等五大类组成了一个完整的风味体系，形成了成都帮、重庆帮、大河帮、小河帮、自内帮等五个主要流派。最终成为我国八大菜系之一，在我国的饮食文化史上占有重要的地位。

川菜多用辣椒、胡椒、花椒、豆瓣酱等调味品，擅长配制各种复合味，包括麻辣、酸辣、椒麻、麻酱、红油、鱼香、怪味等，味道厚实醇浓，具有“一菜一格、百菜百味”的特殊风格。在国际上享有“食在中国，味在四川”的赞誉。

为了让更多人详细地了解川菜，让更多人即使在家中也品尝到正宗的川味，编者创作了《舌尖上的天府美食》丛书，本丛书包括《食不绝口家常川菜》、《食不绝口川味凉菜》、《食不绝口川渝小吃》和《川菜馆最受欢迎的美食》4册，全面、系统地介绍天府美食。

川味凉拌菜是川菜中一个重要分支，由其脆爽麻辣而风靡国内。

本书《食不绝口川味凉菜》精心编选了近200道川味凉菜，按照畜肉、禽蛋、水产、蔬菜和豆类进行分类编排，结构清晰，方便广大读者根据需要一一查找。

本书每道菜式均配有清晰大图、原料、制作方法、营养师语以及川厨支招，将川味凉菜的制作全面真实地展现在读者面前，方便读者参照学习，是一本居家必备的川味凉菜指导书。



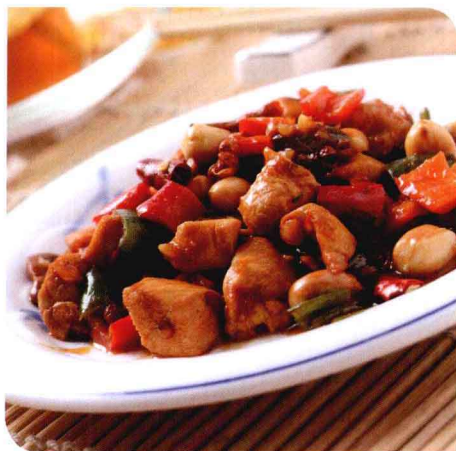
目录

CONTENTS

前言

Part 1 川菜基础常识

四川凉拌菜的特点	2
四川凉拌菜的原料选择及初加工	2
四川凉拌菜常用味型	3
四川凉拌菜的特殊调料与加工	6



Part 2 川菜名菜介绍

回锅肉	10
东坡肘子	11
鱼香肉丝	12
夫妻肺片	13
宫保鸡丁	14
龙抄手	15
麻婆豆腐	16



Part 3 畜肉类

腰花拌笋尖	18
清拌猪肚	19
肉酱花生米	20
凉拌牛肉	21
腰花拌双笋	22
豆酱茭笋	23
凉拌牛肚	24
凉拌腰肝	25
洋葱牛肉	26
蒜泥白肉	27
香菜拌猪肚	28
蒜香卤猪耳	29
五香舌条	30
香卤肘子	31
香辣牛肚	32
川味卤牛筋	33
卤牛肉	34
姜汁牛百叶	35
灯影牛肉	36
川味牛肉	37





红油肚丝	38
红油耳片	39
盐水牛肉	40
麻辣耳丝	41
凤眼猪肝	42
青椒拌猪肚	43
芝麻猪耳	44
洋葱拌肚丝	45
夫妻肺片	46
辣卤猪脚	47
卤水牛肚	48
羊肉拌腐皮	49
凉拌牛肚	50
辣卤猪肚	51
卤水猪肠	52
腊猪头皮	53
川味腊肠	54
川式腊肉	55
芝麻拌舌片	56
蒜薹拌耳丝	57
葱段拌腰片	58
蒜味牛蹄筋	59
香菜拌牛肉	60
青椒拌腰片	61
洋葱拌卤牛肉	62
椒味舌片	63
麻辣牛杂	64
蒜薹拌腊肠	65
西兰花拌腊肠	66

Part 4 禽蛋类

鸡松拌茄子	68
鸡丝拌粉皮	69
金针菇拌鸡丝	70
凉拌蒜味鸭	71
枇杷拌鸡片	72
椒卤醉鸡	73
小葱捞鸡	74
卤水鸭肫	75
香卤鸭腿	76
口水鸡	77
樟茶鸭	78
棒棒鸡	79
麻辣鹅肠	80
芥末鸭掌	81
川府老坛子	82
烧椒皮蛋	83
钵钵鸡	84
鸡丝凉面	85
泡椒凤爪	86
香辣鸭脖子	87
香卤鹅翅	88
辣卤鸭肠	89
萝卜干拌鹅肫	90
黄瓜皮蛋	91
豆瓣拌皮蛋	92





西芹鸭肠	93
葱拌鸭肠	94
老干妈拌鸡肝	95
芝麻鸭肠	96
双椒孜然鸡肝	97
鸭肠拌三丝	98

Part 5 水产类

鱼肚拌菠菜	100
凉拌鱼丝	101
陈醋螺肉拌菠菜	102
西芹银芽拌鳝丝	103
虾米拌嫩黄瓜	104
姜汁鱿鱼	105
红葱拌螺肉	106
银鱼稀卤豆花	107
卤水螺肉	108
黄瓜姜丝海蜇	109
老醋海蜇	110
酸辣海蜇	111
炆拌海蜇	112
白菜丝拌紫菜	113
皮蛋拌熟蚌肉	114
大白菜拌海蜇皮	115
麻辣秋刀鱼	116
木耳海蜇拌胡萝卜丝	117
虾米莴笋丝	118
虾米卷心菜	119

Part 6 蔬菜类

爽口南瓜丝	121
果味辣白菜	122
凉拌苦瓜	122
凉拌四季豆	123
花生仁拌卷心菜	123
腌子姜	124
凉拌菠菜	125
三色豆芽	126
酸辣菜花	127
椒油萝卜丝	128
芹菜叶花生仁	128
芝麻蒜薹	129
酸辣白菜	129
凉拌黑木耳	130
凉拌芹菜	131
凉拌洋葱	132
凉拌竹笋	133
凉拌黄瓜	134
红油腐竹	134
红油拌子姜	135
韭菜拌姬菇	135



红油嫩藕	136
糖醋白菜卷	137
凉拌金针菇	138
凉拌酸笋丝	139
脆爽黄瓜条	140
川味泡菜	141
油辣冬笋尖	142
炆辣苦瓜	142
鲜辣紫豇豆	143
酸辣莴笋丝	143
红椒拌金针菇	144
腌黄瓜拌蚕豆	145
鱼香苦瓜丝	146
乡村蕨菜	147
卤水面筋	148
凉拌土豆丝	148
韭菜拌桃仁	149
泡椒拌三丝	149
泡椒藕片	150
豆瓣草菇	150
子姜拌竹笋	151
双椒拌草菇	151
韭菜拌洋葱	152
凉拌莲藕	152
芹菜香干	153
蒜泥黄瓜	153
五香水煮花生	154
麻辣花生	155
洋葱拌花生	156
泡椒木耳	157
胡萝卜拌蕨菜	158
芹菜拌木耳	159
青辣椒拌木耳	160



Part 7 豆类

麻酱豆腐	162
黄瓜拌素鸡	163
雪里蕻拌豆干	164
芹菜拌干丝	165
青辣椒拌豆干	166
芹菜拌腐竹	167
凉拌面筋	168
青辣椒拌干丝	169
麻辣煎豆腐	170
素牛肉	171
凉拌油豆腐	172
辣椒拌豆腐	173
香葱豆皮丝	174
豆瓣酱拌豆腐	175
香辣腐竹拌粉丝	176
香菇拌腐竹	177
和味黄豆	178
五香毛豆	179
凉拌腐竹	180
黄瓜拌豆皮	181
莴笋拌豆干	182
青豆拌盐菜	183
姜汁豇豆	184
蒜香豇豆	185

Part 1 川菜基础常识



四川凉拌菜的特点

川味凉菜的特点是“干香、脆嫩、鲜醇、无汤、不腻、麻辣”。

“干香”是川味凉菜烹制中的必备特点，凉菜的香要达到咀嚼韧而干香，百吃不厌。

“脆嫩”是川味凉菜烹制的另一个特点。经烹饪后，要做到脆嫩爽口，不宜烂腻。

此外，在川味凉菜的烹制过程中，色、形不可忽视，要做到色泽鲜艳，形状美观。



四川凉拌菜的原料选择及初加工

适合制作川味凉菜的食材相当多，各式的蔬果、海产、肉类都可以充分加以运用，变化出各式各样，不同口味的美味佳肴。

1. 畜肉类、海产类：这些是制作川味凉菜的重要食材，在使用前应该仔细清理，尽量排除寄生虫等的存在。

2. 蔬菜、水果类：这些在凉菜的制作中，使用量非常大，当季盛产的新鲜蔬菜、水果，味道好，最适宜在凉拌菜中使用。蔬果类使用前要充分洗净，部分蔬菜在洗净后要进行焯烫以及腌渍后使用。

3. 干货类：如木耳、粉丝等，在凉菜中的用量较大，使用前需要泡发洗净。

四川凉拌菜常用味型

(一) 红油味——辣而不燥，香气醇和绵长

红油味型用特制的红油与酱油、白糖、味精调制而成，部分地区还加醋、蒜泥或者香油。红油味的辣味比较轻，其色彩红丽，辣而不燥，香气醇和绵长。红油味型在凉拌菜中堪称一大家族，其代表菜色有夫妻肺片等。

(二) 姜汁味——姜味醇厚，鲜咸微辣

姜汁味型是一种古老的味型，其特点是姜味醇厚，鲜咸微辣，广泛应用于冷、热菜式中。姜汁味型的菜肴以川盐、姜汁、酱油、味精、醋、香油调制而成，姜可以开胃，而醋则有助消化，解油腻之效。

(三) 椒麻味——椒麻辛香，咸鲜适口

椒麻是川菜独有的风味，用川盐、花椒、小葱、酱油、冷鸡汤、味精、酱油调制而成。花椒的麻香和小葱的清香相得益彰，清爽辛辣。这种味型多用于凉菜，尤其在夏天食用，风味独特。烹饪时，需选用优质花椒，方能充分体现其风味，花椒颗粒要加盐、小葱一同用刀剁成蓉状，令椒麻辛香与咸鲜味充分结合。



(四) 蒜泥味——辛辣鲜香，口味起伏

蒜泥味的菜肴主要以蒜泥、红油、香油、味精、红酱油调制而成，在红油味的基础上重用蒜，用蒜在其中去生涩，添辛香，才能在口味中曲折起伏。蒜泥味型，主要用于凉拌菜中，并且，一定要现做现吃，久放不仅会失去鲜香，还会使蒜泥产生一种刺鼻难闻的气味，所以，蒜泥味型的菜肴，不宜过夜。

(五) 麻辣味——麻、辣、咸、鲜兼备

辣椒的辣与川菜传统的麻相结合，便形成了麻辣味厚，咸鲜而香的独特味型。麻辣味型的菜肴主要由辣椒、花椒、川盐、味精、料酒等调制而成，花椒和辣椒的运用因材而异，需要做到麻而不木，辣而不燥。

(六) 芥末味——芥味冲辣

以川盐、醋、酱油、芥末、味精、香油调制而成，先将芥末用汤汁打散，密闭于容器中，临用时取出，酱油少用，以免影响菜肴色泽。



(七) 鱼香味——咸甜酸辣兼备，葱姜蒜香气浓郁

鱼香味起源于四川民间独特的鱼类烹调方式，烹制鱼香味，要用蒜片与泡椒、葱段、姜片在油中炒出香味，然后加入主料炒熟，再以酱油、醋、白糖、料酒、鸡精、精盐调制的汁入锅收芡，便可装盘出菜。

(八) 麻酱味——咸鲜醇正，麻酱味浓

芝麻酱、香油、川盐、味精、浓鸡汁调制而成，少数菜品也要加酱油或红油，麻酱味型多用于凉菜。

(九) 怪味——咸、甜、麻、酸、鲜香并重

因集众味于一体，各味平衡又和谐，故以“怪”字褒其味妙。怪味型多用于凉菜，用川盐、酱油、红油、花椒面、麻酱、白糖、醋、熟芝麻、香油、味精调制而成，从而形成了咸、甜、麻、酸、鲜香并重的特点。

(十) 糖醋味——甜酸浓郁，回味鲜香

糖醋味是以糖、醋为主要调料，佐以盐、味精、酱油、姜、葱、蒜调制而成。其特点是甜酸味浓，在冷热菜式中应用广泛，调制时，需要以适量咸味为基础，重用糖、醋，以突出酸甜味。



(十一) 酸辣味——醇酸微辣，鲜味浓郁

酸辣味型是川菜中仅次于麻辣味型的重要味型之一，酸辣味的菜肴是要在辣椒的辣、生姜的辣之间寻找一种平衡，再用醋、胡椒粉、味精这些解辣的调料去调和，以便形成醇酸微辣，鲜味浓郁的独特风味。

(十二) 咸鲜味——本味鲜美，咸鲜清香

咸鲜清香的特点使咸鲜味在冷热菜式中使用非常广泛，常以盐、味精调制而成，因不同菜肴的风味需要，也可以用酱油、白糖、香油、姜、盐、胡椒调制。烹饪时，需咸味适度，突出鲜味，并保持以蔬菜为主的烹饪原料本身具有的鲜味。



四川凉拌菜的特殊调料与加工

(一) 红油汁: 用料以红辣椒油、盐、味精、鲜汤, 调和成汁, 为红色咸辣味。



(二) 椒麻: 用料为花椒、盐、味精, 调和均匀。



(三) 泡椒: 用泡好的辣椒即可, 需要时可以加入适量泡椒汁。



(四) 大料: 市场上买到的大料即可, 一般用于卤水。



(五) 豆瓣酱: 蚕豆、食盐、辣椒等原料酿制而成的酱, 用于调味, 一般使用豆瓣酱之后, 可以少用盐。



(六) 豆豉：可分为咸豆豉和淡豆豉，在凉菜中加少量豆豉，可以提鲜。



(七) 干红辣椒：一般可剁碎后，凉拌用。



(八) 黑芝麻：在菜中加入少许，可以增加菜的香味。



(九) 花椒：色泽红润，味麻籽少，凉拌菜中，主要用其麻味和香气。

(十) 花椒粉：花椒磨成的粉，无子，在凉拌的时候加入，比花椒更能全面增加菜的麻味和香味。



(十一) 酱油: 在川菜中运用广泛, 有光泽, 汁香浓郁。



(十二) 辣椒粉: 干红辣椒磨成的粉, 可以全面增加菜色的辣味。



(十三) 孜然粉: 增加菜色的鲜味, 可以适量稍加。



(十四) 凉拌调料: 用料为糖、醋、辣椒、姜、葱、盐、味精、香油。将辣椒、姜、葱切丝炒透, 加调料、鲜汤成汁, 为咖啡色鲜辣味。



(十五) 姜味汁: 生姜剁碎, 加入盐、味精、油调和而成, 最宜凉拌禽类。



Part 2 川菜名菜介绍

