

舌尖上的天府美食



食不
绝口

家常川菜

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

各式各样的家常川菜菜式

让您在家也能品尝到舌尖上的美味



舌尖上的天府美食



食
不
绝
口

家常川菜

犀文圖書 编著

图书在版编目(CIP)数据

食不绝口家常川菜 / 犀文图书编著. —重庆 : 重庆出版社, 2013.9
ISBN 978-7-229-06679-6

I. ①食… 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(2013)第130411号

食不绝口家常川菜

SHIBUJUEKOU JIACHANG CHUANCAI

犀文图书 编著

出版人：罗小卫
责任编辑：钟丽娟
责任校对：李小君



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×1 000mm 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

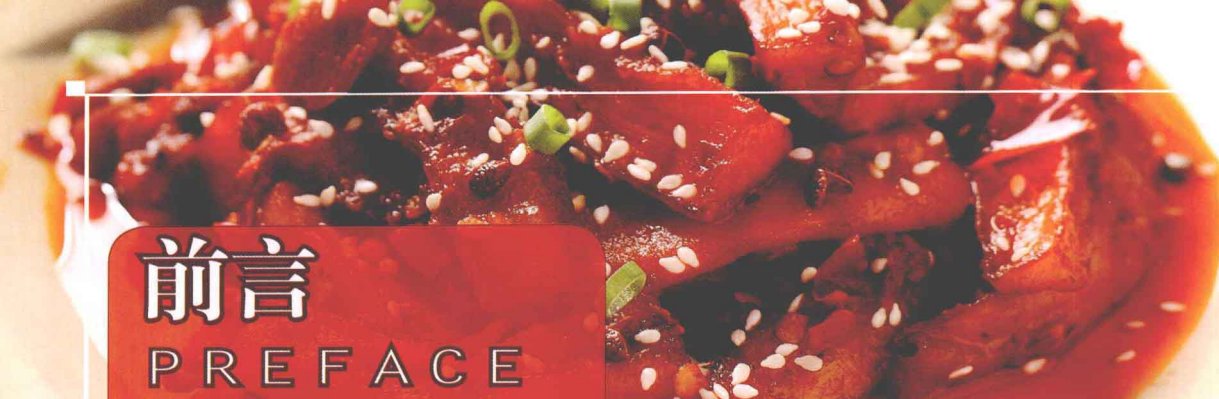
ISBN 978-7-229-06679-6

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”的美誉。

为了让更多人详细地了解川菜，让更多人即使在家中也能品尝到正宗的川味，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。

《食不绝口家常川菜》从川菜的历史、特点、调味品、烹饪技法等方面多角度地对川菜进行诠释，让读者从中了解到川菜的发展和特色。编者还对多道名菜的典故、来源和食材等方面进行了详细的介绍，加深读者对川菜名菜的了解。此外，还介绍了将近200道的家常川菜式，力求以简单易懂的文字讲解和精美清晰的图片，帮助读者打造一桌可口的特色家常菜。



目录

CONTENTS

Part 1 川菜基础常识

天府传奇——川菜	2
川菜的历史	2
川菜的特点	4
川味密码——调味品	4
家常川菜烹饪方法	7
烹制川菜注意事项	8



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
水煮鱼	15
麻婆豆腐	16



Part 3 畜肉类

回锅肉	19
东坡肘子	20
鱼香肉丝	21
南瓜茄子焖五花肉	22
爆炒猪腰	23
香滑猪肝	24
水煮肉片	25
粉蒸排骨	26
水煮血旺	27
香脆猪耳	28
香辣猪尾	29
剁椒猪心	30
蒜香五花肉	31
干煸肥肠	32
泡椒肥肠	32
蒜泥白肉	33
蚂蚁上树	33
辣脆猪肚	34
麻酱腰片	34

椒麻腰花	35
辣味蒸排骨	35
水浒肉	36
干锅肥肠	37
菠萝咕嚕肉	38
红油肚丝	39
夫妻肺片	40
香爆牛肉	41
干煸牛肉丝	42
灯影牛肉	43
酸辣肥牛	44
东坡牛肉	45
麻辣牛肉丝	46
红油牛百叶	47
川味牛肉	48
姜丝牛肉	48
锅烧牛肉丝	49
宫保牛肉丁	49
芦笋炒牛肉	50
冬笋腊牛肉	50
黑笋炒腊肉	51
生炒羊肉片	51
干辣椒炒羊肉	52
麻辣羊蹄	53
米粉蒸羊肉	54
胡萝卜炖羊肉	55
霸王兔	56
剁椒兔肉	57
萝卜炖羊腿汤	58



Part 4 禽蛋类

成都子鸡	61
大千子鸡	62
大盘鸡	63
宫保鸡丁	64
口水鸡	65
太白鸡	66
重庆烧鸡公	67
钵钵鸡	68
豆苗炒鸡脯肉	69
豆豉鸡	70
干锅鸡翅	71
辣子鸡丁	72
生炒辣椒鸡	73
川香鸡柳	74
葱椒子鸡	75
宫保鸡脆骨	76
红烧草公鸡	77
虎皮鸡丁	78
王婆鸡	79
怪味鸡	80
姜味鸡	80
辣子鸡	81
棒棒鸡	81
泡椒鸡杂	82
花椒鸡肉片	82
胡萝卜烧鸡	83
三杯鸡	83
巴蜀扒鸡	84
巴蜀脆香鸡	84
渝州少妇鸡	85
成都芋头鸡	85
成都小炒鸡	86
蜀香番茄鸡	86



川东风味鸡	87
川味香浓鸡	87
干锅鸭头	88
酸辣鸭翅	89
樟茶鸭子	90
香酥肥鸭	91
竹笋烧鸭	92
子姜鸭	93
鱼香回锅鸭	94
冬菜扒鸭	95
麻辣鸭翅	96
啤酒蒸鸭	97
尖椒炒鸭肠	98
吮指鸭架	99
粉蒸鸭块	100
竹笋烧咸鸭	100
姜丝酸菜鸭	101
爆炒鸭四宝	101
开口笑鹅	102
粉蒸鹅	103
麻辣鹅肠	104
桃米炒蛋	105
毛豆仔煎蛋	106

Part 5 水产类

干烧鲳鱼	109
泡菜鱼	110
豆豉鲫鱼	111
凉粉鲫鱼	112

水煮回头鱼	113
花椒草鱼片	114
香麻炸鱼条	115
茄香草鱼片	116
酱烧鱼	117
天府瓦块鱼	118
酸菜鱼	119
杂烩香水鱼	120
蜀香酸菜鱼	121
水煮花鲢鱼	122
豆瓣酱烧鲢鱼	123
冬菜臊子鱼	124
芹黄鱼丝	125
麻辣水煮鱼	126
煎封黄鱼	127
雪菜黄鱼	128
朝天椒豆豉蒸鱼	129
糖醋鳊鱼	130
酸菜鳊鱼	131
葱辣鱼	132
椒香乌鱼	133
剁椒鱼头	134
椒麻鲈鱼	135
蜀东雪旺鱼	136
蜀香鱼片	136
香辣带鱼	137
大妈带鱼	137
麻辣黄鳝	138
泡椒鳝鱼	138



青椒鳝鱼	139
宫保鱿鱼	139
东坡墨鱼	140
乌贼烧河虾	141
宫保凤尾虾	142
豆苗炒虾	143
椒盐虾	144
川汁大花虾	144
麻辣香锅	145
粉丝基围虾	145
馋嘴海霸王	146
川椒大闸蟹	147
蜀南香辣蟹	148
辣炒田螺	149
泡椒蒸田鸡	150

Part 6 蔬菜、豆类

虎皮尖椒	153
麻辣茄子	154
尖椒茄子煲	155
辣蒸茄子芋	156
干煸苦瓜	156
果味辣白菜	157
辣白菜	157
开水白菜	158
香辣海带丝	159
麻辣冬瓜	160

醋椒冬瓜	161
冬菜炒兰豆	162
辣呛苦瓜	163
川辣黄瓜	164
干煸四季豆	165
川椒烩豆角	166
鲜辣紫豇豆	167
雪菜腰果	168
麻辣笋块	169
油辣冬笋尖	170
香辣土豆块	170
香辣绿豆芽	171
炆豆芽菜	171
剁椒木耳	172
川味泡菜	172
肉炒山蕨菜	173
川味辣香丁	173
麻婆豆腐	174
家常豆腐	175
熊掌豆腐	176
麻辣豆腐	177
川香辣酱豆腐	178
农家豆腐	179
回锅豆腐	180
麻酱豆腐	180
麻辣豆腐干	181
酸菜老豆腐	181
芹菜炒香干	182
尖椒香干炒蜜豆	182
豆豉辣椒炒香干	183
丝瓜炒豆腐	183
香辣腐竹	184
冬笋炒腐竹	184
凉拌油豆腐	185
五香豆腐丝	185



Part 1

川菜基础常识



天府传奇——川菜

四川古称巴蜀之地，号称“天府之国”。早在秦代时期，太守李冰在成都建成了举世闻名、万代受益的都江堰，使成都“水旱从人，不知饥馑”。《三国志·诸葛亮传》记载：“益州险塞，沃野千里，天府之土，高祖因之以成帝业。”此处的益州，主要就是现在的四川盆地和汉中盆地。现在，天府之国指称四川被人们广泛接受，并成为地理常识。

俗话说，民以食为天。作为天府之国的四川也有着历史悠久的饮食文化，并且因其具有“一菜一格，百菜百味”的特点，成就了天府传奇——川菜，最终成为中国八大菜系之一。



川菜的历史

川菜系的萌芽始于古代巴国、蜀国。据《华阳国志》记载，蜀国“山林泽鱼，园囿瓜果，四时节熟，靡不有焉”。巴国“土植五谷，牲具六畜”，并出产鱼盐和茶蜜；当时巴国和蜀国的调味品已有卤水、岩盐、川椒、“阳朴之姜”。在战国时期墓地出土文物中，已有各种青铜器和陶器食具，川菜的萌芽可见一斑。

川菜系的形成，大致在秦始皇统一中国到三国鼎立之间。当时四川政治、经济、文化中心逐渐移向成都。其时，无论烹饪原料的取材，还是调味品的使用，以及刀工、火候的要求和专业烹饪水平，均已初具规模，已有菜系的雏形。秦惠王和秦始皇先后两次大量移民蜀中，同时也带来中原地区先进的生产技术，为蜀中奠定了良好的经济基础。到了汉代就更加富庶，张骞出使西域，引进胡瓜、胡豆、胡桃、大豆、大蒜等品种，又增加了川菜的烹饪原料和调料。三国时魏、蜀、吴鼎立，刘备以成都为“蜀都”，虽然当时处于分裂状态，但蜀中相对稳定，对于商业，包括饮食业的发展，创造了良好的条件。



烹饪业的进步和发展，使蜀中的专业食店、酒肆增多。致使专业烹饪人员增多，烹饪技术突飞猛进。更重要的是聚居于城市的达官显贵、豪商巨富、名流雅士越来越讲究吃喝享受。他们对菜的式样、口味要求更高，对川菜的形成和发展起了很大的推动作用。当时川菜特别重视鱼和肉的烹制。曹操在《四时食制》中，特别记有“郫县子鱼，黄鳞赤尾，出稻田，可以为酱”；黄鱼“大数百斤，骨软可食，出江阳、犍为”。还提到“蒸鲇”，可见当时已有清蒸鲶鱼的菜式。西晋文学家左思在《蜀都赋》中对 1500 多年前川菜的烹饪技艺和宴席盛况描绘为“若其旧俗，终冬始春，吉日良辰，置酒高堂，以御嘉宾”。



到了盛唐时期，诗仙李白和诗圣杜甫对川菜的发展起到一定的促进作用。天宝元年（742年），李白受到唐玄宗的宠爱，入京供奉翰林。后被玄宗疏远，就以年轻时食过的焖蒸鸭子为蓝本，用百年陈酿花雕、枸杞、三七等蒸肥鸭献给玄宗，玄宗吃后非常高兴，将此菜命名为“太白鸭”。诗圣杜甫长期居住在四川草堂，在他《观打鱼歌》中唱出了关于“太白鸭”的赞美诗歌。宋代时川菜越过巴蜀境界，进入东都，为世人所知。身兼大文豪和美食家之称的苏轼不但撰写了脍炙人口的《老饕赋》，还创制了东坡肉、东坡羹和玉糝羹等佳肴，为川菜作出可贵的贡献。

元、明、清建都北京后，随着入川官吏增多，大批北京厨师前往成都落户，经营饮食业，使川菜又得到进一步发展，逐渐成为我国的主要地方菜系。明末清初，川菜用辣椒调味，使巴蜀时期就形成的“尚滋味”、“好香辛”的调味传统进一步发展。晚清以来，川菜逐步形成地方风味极其浓郁的菜系，具有取材广泛、调味多样、菜式适应性强的特征。由筵席菜、大众便餐菜、家常菜、三蒸九扣菜、风味小吃等五类菜肴组成完整的风味体系。其风味则是清、鲜、醇、浓并重，并以麻辣著称。对长江上游和滇、黔等地均有相当的影响。现在，川菜的踪迹已遍及全国以至海外，有“味在四川”之誉。

川菜的特点

川菜风味包括重庆、成都和乐山、内江、自贡等地方菜的特色。讲究色、香、味、形，在“味”字上下功夫，以味的多、广、厚著称。“三香三椒三料，七滋八味九杂”就是川菜的特点。三香乃葱、姜、蒜，三椒乃辣椒、胡椒、花椒，三料乃醋、郫县豆瓣酱、醪糟。七滋是指：酸、甜、苦、辣、麻、香、咸。八味是指：鱼香、麻辣、酸辣、干烧、辣子、红油、怪味、椒麻。九杂是指用料之杂。川菜的味别之多，调制之妙，堪称中外菜肴之首，从而赢得了“一菜一格，百菜百味”的称誉。



川味密码——调味品

正宗川菜之所以有其特点，以味取胜，与其所用的调味品有着密切的关系，可以说，调味品是川味密码。那么，川菜常用的调味品都有哪些呢？



花椒

花椒又叫麻椒，气味芳香，位列“十三香”之首。花椒常用于配制卤汤、腌制食品（如萝卜）或炖制肉类、炆，可除各种肉类的腥膻臭气。川菜常用的麻辣、椒麻、烟香、五香、怪味、陈皮等味型，都有花椒的作用。花椒既可整粒使用，也可磨成粉状，还可炼制成花椒油。整粒使用的花椒主要用于热菜，如毛肚火锅、炆绿豆芽等；花椒粉在冷热菜式中皆可使用，热菜如麻婆豆腐、水煮肉片，冷菜如椒麻鸡片、牛舌莴笋等；而花椒油则多用于冷菜。

辣椒

有干辣椒、辣椒粉和泡辣椒等。干辣椒是用新鲜辣椒晾晒而成的。干辣椒气味特殊，辛辣如灼。川菜调味使用干辣椒的原则是辣而不死，辣而不燥。干辣椒可切节使用和磨粉使用，切节使用主要用于糊辣味型，如炆莲白、炆黄瓜等菜肴。辣椒粉在运用上通常有两种方法，一是直接入菜，如川东地区制作宫保鸡丁时就用到辣椒粉；二是制成红油辣椒，作红油、麻辣等味型的调味品，广泛用于冷热菜式，如红油笋片、红油皮扎丝、麻辣鸡、麻辣豆腐等。泡辣椒是用新鲜的红辣椒泡制而成，由于在泡制过程中产生了乳酸，用于烹制菜肴时，会使菜肴具有独特的香气和味道。泡辣椒是川菜中烹鱼和烹制鱼香味菜肴的主要调味品。



豆瓣酱

主要有郫县豆瓣和金钩豆瓣两种。郫县豆瓣香味醇厚却未加一点香料,色泽油润却未加任何油脂,具有辣味重、鲜红油润、辣椒块大、回味香甜的特点,是川味食谱中常用的调味佳品,有“川菜灵魂”之称。是烹制家常、麻辣等味型的主要调味品。烹制时,一般都要剁细使用,如豆瓣鱼、回锅肉、干煸鳝鱼等。金钩豆瓣呈深棕褐色,光亮油润,味鲜回甜,咸淡适口,略带辣味,酯香浓郁。是清炖牛肉汤、清炖牛尾汤等汤菜的最佳蘸料。此外,豆瓣酱还可以用来调制酱料。

川盐(精盐)

川盐在烹调上能定味、提鲜、解腻、去腥,是川菜烹调的必需品之一。盐有海盐、池盐、岩盐、井盐之分。川菜烹饪常用的盐是井盐,其氯化钠含量高达99%以上,味纯正,无苦涩味,色白,结晶体小,疏松不结块。

芥末

芥末即芥子研成的末。多用于冷菜。荤素原料皆可使用。如芥末嫩肚丝、芥末鸭掌、芥末白菜等。目前,川菜中也常用成品的芥末酱、芥末膏,使用方便。

陈皮

亦称“橘皮”。是用成熟了的橘子皮,阴干或晒干制成。以皮薄而大,色红,香气浓郁者为佳。在川菜中,陈皮味型就是以陈皮味主要的调味品调制的,是川菜常用的味型之一。陈皮在冷菜中运用广泛,如陈皮兔丁、陈皮牛肉、陈皮鸡等。此外,由于陈皮和山奈、八角、茴香、丁香、小茴香、桂皮、草果、老寇、沙仁等原料一样,都有各自独特的芳香气,所以,它们都是调制五香味型的调味品,多用于烹制动物性原料和豆制品原料的菜肴,如五香牛肉、五香鳝段、五香豆腐干等。



芝麻

芝麻是制作芝麻油(亦称香油)和芝麻酱的主要原料。在川菜中,多用黑芝麻,主要用于芝麻肉丝、芝麻豆腐干和一些筵席点心。以个大、色黑、饱满、无杂质者为佳。芝麻酱与其他调味品组合,能调制出风味独特的麻酱味型,如麻酱鱼肚、麻酱响皮、麻酱凤尾虾等。

姜

川味菜肴一般使用的是子姜、生姜、干姜三种。子姜为时令鲜蔬,季节性强,可作辅料或者腌渍成泡姜。子姜肉丝、姜爆子鸭、泡子姜这些菜,就是用子姜或者泡姜制作的。生姜则常加工成丝、片、末、汁来使用,炒、煮、炖、蒸、拌不可缺少。生姜的运用范围很广,姜汁热窝鸡、姜汁肘子、姜汁豇豆、姜汁鸭掌等菜肴的调味品均以生姜为主。用于烹鱼或制作鱼香、家常等味型的菜肴,则需泡制后的生姜为调味品,以表现它们独特的风味特点。干姜在川菜中多用于制汤。

大蒜

大蒜在动物性原料调味中,有去腥、解腻、增香的作用,是川菜烹饪中不可缺少的调味品。大蒜也可作辅料来烹制川菜,如大蒜鲢鱼、大蒜烧鳝段、大蒜烧肥肠等。由于蒜素容易被热破坏,所以多用于生吃。可将大蒜制成泥状,用于蒜泥白肉、蒜泥黄瓜等凉菜。

葱

有大葱、小葱之分。葱具有辛香味，可解腥气，并能刺激食欲，开胃消食，杀菌解毒。葱在烹饪中可以生吃和熟吃，生吃多用小葱。小葱香气浓郁，辛辣味较轻，一般切成葱花，用于调制冷菜各味，如怪味、咸鲜味、麻辣味、椒辣味等味型。大葱主要用葱白作热菜的辅料和调料。作辅料一般切成节，烹制葱酥鱼、葱烧蹄筋、葱烧海参等菜肴；如切成颗粒，则作宫保鸡丁、家常鱿鱼等菜肴的调味品。此外，葱白还可切成开花葱，作烧烤、汤羹、凉菜使用。

酱油

酱油具有深棕褐色、有光泽、酯香浓郁、味鲜醇厚、汁酃无沉淀的特点，是川味冷菜的最佳调味品。酱油在烹调川菜中，无论蒸、煮、烧、拌的菜肴都可使用，运用范围很广。



醋

醋具有色泽棕红、光亮澄清、醇香浓郁、酸味纯厚、回甜可口的特点。是烹制醋熘鸡、糖醋排骨、醋辣海参、芥末鸡丝等菜肴的调味品之一。也是调制多种味碟的主要原料。

糖

白糖、冰糖、红糖、饴糖、蜂糖等均可用作川菜烹饪，但以白糖、冰糖用得最多。川菜所用的白糖，是用甘蔗的茎汁精制而成的乳白色结晶体。

在烹调上有提味、增色、除腥和使菜肴滋味甜美等作用，主要在玫瑰锅炸、核桃泥、银耳果羹等甜菜中作调味品。冰糖使用白糖煎炼而成，呈不规则块形，晶莹透明，甜味纯正。在菜肴中，冰糖主要作甜汤的调味品和熬制糖色；用作甜汤的有冰糖燕窝、冰糖莲子等。糖色是将冰糖放入盛有少量菜油的锅中，煎炒为深红色后再使用，主要用于菜肴增色、和味。



豆豉

具有色泽黑褐、光滑油润、味鲜回甜、香气浓郁、颗粒完整、松散化渣的特点。可以加油、肉蒸后直接佐餐，也可作豆豉鱼、盐煎肉、毛肚火锅等菜肴的调味品。

榨菜

以其色红质脆、块头均匀、味道鲜美、咸淡适口、香气浓郁的特点，誉满全国，名扬海外。在烹饪中可直接作成菜上席，也可用作菜肴的辅料和调味品，不仅营养丰富，还能对菜肴能起提味、增鲜的作用。

冬菜

冬菜是四川的著名特产之一。有色黑发亮、细嫩清香、味道鲜美的特点。冬菜既是烹制川菜的重要辅料，也是重要的调味品。在菜肴中作辅料的有冬尖肉丝、冬菜肉末等，既作辅料又作调味品的有冬菜肉丝汤等菜肴，均为川菜中的佳品。

家常川菜烹饪方法

川菜在烹调方法上，有炒、煎、烧、炸、熏、泡、炖、焖、烩、贴、爆等38种之多。川菜擅长炒、滑、熘、爆、煸、炸、煮、煨等，尤为小煎、小炒、干煸和干烧有其独到之处。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。川菜烹调讲究、品种丰富、味多味美，受到人们的喜爱和推崇，是与其讲究烹饪技术、制作工艺精细、操作要求严格分不开的。在此介绍几种家常川菜常用的烹饪方法：

炒

炒是最基本的烹饪技法，其原料一般是片、丝、丁、条、块，炒时要用旺火，要热锅热油，所用底油多少随料而定。依照材料、火候、油温高低的不同，可分为生炒、滑炒、熟炒及干炒等方法。

煮

煮是把主料放于多量的汤汁或清水中，先用大火烧开，再用中火或小火慢慢煮熟的一种烹调方法。

烧

烧是先将主料进行一次或两次以上的热处理之后，加入汤(或水)和调料，先用大火烧开，再改用小慢火慢烧至或酥烂(肉类、海味)，或软嫩(鱼类、豆腐)，或鲜嫩(蔬菜)的一种烹调方法。由于烧菜的口味、色泽和汤汁多寡的不同，它又分为红烧、白烧、干烧、酱烧、葱烧、辣烧等许多种。

煎

煎是先把锅烧热，用少量的油刷一下锅底，再将加工成型的原料放入锅中，用少量的油煎制成熟的一种烹饪方法，一般是先煎一面，再煎另一面，煎时要不停地晃动煎锅，使原料受热均匀，色泽一致。



熘

熘是用旺火急速烹调的一种方法，一般是原料经过油炸或开水氽熟后，另起油锅调制卤汁，然后将处理好的原料放入调好的卤汁中搅拌或将卤汁浇淋于处理好的原料表面。

爆

爆就是急、速、烈的意思，加热时间极短，烹制出的菜肴脆嫩鲜爽。爆法主要用于烹制脆性、韧性原料，如肚子、鸡肫、鸭肫、鸡鸭肉、瘦猪肉、牛羊肉等。常用的爆法主要有油爆、芡爆、葱爆、酱爆等。

炸

炸是一种旺火、多油、无汁的烹调方法。炸有很多种，如清炸、干炸、软炸、酥炸、面包渣炸、纸包炸、脆炸、油浸、油淋等。

炆

炆是把切配好的生料，经过水烫或油滑，加上盐、味精、花椒油拌和的一种冷菜烹调方法。

烹制川菜注意事项

一道菜肴是否成功，与其烹饪技术、制作工艺和操作要求是分不开的。而烹制川菜时，有以下四点注意事项：

一、选料要认真

川菜，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。原料力求鲜活，并要讲究时令。选料除菜肴原料的选择外，同时还包括调料的选用。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酱；制作鱼香味型菜肴，必须用川味泡辣椒等。

二、刀工要精细

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，将原料切成成形，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。

三、搭配要合理

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彩，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、烹调要精心

在烹制的过程中，把握好投料先后、火候轻重、用量多少、时间长短、动作快慢，同时，注意观察和控制菜肴的色泽深浅、质量高低、数量多寡，掌握好口味浓淡和菜肴的生熟、老嫩、干湿、软硬和酥脆程度。如此，才能制作出一道合格的菜肴。



Part 2 川菜名菜介绍

