

看视频！零基础 学做正宗川菜

甘智荣◎编著

简单易做的川菜攻略，为你带来舌尖上的麻辣体验



扫码下载 APP
获取 281 个菜谱视频
(详情见封底提示)



SPM 南方出版传媒 广东人民出版社

作者简介



甘智荣

中国烹饪大师，从事烹饪工作多年。精通粤、川、鲁、湘、赣、闽等诸多菜系的烹调，擅长冷热菜制作、食品雕刻、面点工艺，对新派菜品的研发独具天赋，能将当前盛行的刀工技法、调味工艺及烹饪技法完美组合。

常年开设家常菜、食品雕刻、厨师进修等各类长短期培训及远程教学课程，受到众多厨艺爱好者的喜爱。从事烹饪工作二十多年来，曾获国际食品餐饮博览会大厨奖、环球厨神国际挑战赛银奖等荣誉。

图书在版编目(CIP)数据

看视频! 零基础学做正宗川菜 / 甘智荣编著. —广州:
广东人民出版社, 2018.1 (2020.3重印)

ISBN 978-7-218-12243-4

I. ①看… II. ①甘… III. ①川菜—菜谱 IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第271624号

Kan Shipin! Lingjichu Xuezuozhengzhong Chuancai

看视频! 零基础学做正宗川菜

甘智荣 编著

 版权所有 翻印必究

出版人: 肖风华

责任编辑: 严耀峰 李辉华

封面设计: 青葫芦

摄影摄像: 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑: 深圳市金版文化发展股份有限公司

责任技编: 周杰

出版发行: 广东人民出版社

地址: 广州市海珠区新港西路204号2号楼(邮政编码: 510300)

电话: (020) 85716809(总编室)

传真: (020) 85716872

网址: <http://www.gdpph.com>

印刷: 广东信源彩色印务有限公司

开本: 710毫米×1000毫米 1/16

印张: 15 字数: 220千

版次: 2018年1月第1版

印次: 2020年3月第10次印刷

定价: 39.80元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社(020-32449105)联系调换。

售书热线: 020-32449123

01

PART

川菜盛名， 美味诱惑

- 002 ... 川菜溯源
- 003 ... 川菜常用食材
- 005 ... 川菜的烹调特色
- 006 ... 川菜常用调料
- 010 ... 川菜的经典口味
- 012 ... 怎样吃川菜更健康



02

PART

最经典的正宗川菜21道

- 014 ... 麻婆豆腐
- 015 ... 宫保鸡丁
- 016 ... 夫妻肺片
- 017 ... 鱼香肉丝
- 018 ... 水煮肉片
- 019 ... 鱼香茄子
- 020 ... 泡凤爪
- 021 ... 咸烧白
- 022 ... 毛血旺
- 023 ... 蒜泥白肉
- 024 ... 酸菜鱼
- 025 ... 重庆口水鸡
- 026 ... 水煮鱼片
- 027 ... 尖椒回锅肉
- 028 ... 重庆烧鸡公
- 029 ... 棒棒鸡
- 030 ... 辣子鸡
- 031 ... 东坡肘子
- 032 ... 麻辣香锅
- 033 ... 酸辣藕丁
- 034 ... 干煸四季豆



03 PART

川味素菜佳肴



- 036 ... 泡椒炒包菜
- 037 ... 蒜蓉马齿苋
- 038 ... 椒油小白菜
- 039 ... 开水白菜
- 039 ... 川味凉拌苦菊
- 040 ... 蒜香手撕蒸茄子
- 041 ... 辣炒茄丝
- 042 ... 干煸茄条
- 043 ... 宫保茄丁
- 043 ... 麻辣水煮玉米
- 044 ... 香辣土豆块
- 045 ... 干煸土豆条
- 046 ... 鱼香土豆丝
- 047 ... 红烧小土豆
- 047 ... 口味土豆条
- 048 ... 麻辣小芋头
- 049 ... 虎皮青椒
- 049 ... 干煸藕条
- 050 ... 粉蒸莲藕
- 051 ... 香麻藕片
- 051 ... 麻辣藕丁
- 052 ... 金钩黄瓜
- 053 ... 川味酸辣黄瓜条
- 054 ... 川辣黄瓜
- 055 ... 怪味苦瓜
- 055 ... 干煸苦瓜
- 056 ... 椒油笋丁
- 057 ... 葱椒莴笋
- 058 ... 酸辣魔芋烧笋条
- 059 ... 油辣冬笋尖
- 059 ... 干锅双笋
- 060 ... 鱼香笋丝
- 061 ... 椒麻粉蒸秋葵
- 061 ... 川味烧萝卜
- 062 ... 川香豆角
- 063 ... 干煸豆角
- 063 ... 红椒炒豆角
- 064 ... 鱼香扁豆丝
- 065 ... 椒麻四季豆
- 066 ... 干煸芸豆
- 067 ... 辣炒刀豆
- 067 ... 炝拌手撕蒜薹
- 068 ... 四季豆拌鱼腥草
- 069 ... 酸辣鱼腥草
- 070 ... 腐乳凉拌鱼腥草
- 071 ... 豆瓣酱炒脆皮豆腐
- 071 ... 宫保豆腐
- 072 ... 香辣铁板豆腐
- 073 ... 红油鸡汤豆皮
- 074 ... 川味豆皮丝
- 075 ... 红油腐竹
- 075 ... 泡椒烧魔芋
- 076 ... 手撕杏鲍菇
- 077 ... 鱼香杏鲍菇

078 ... 胡萝卜炒杏鲍菇

079 ... 鱼香白灵菇

079 ... 鱼香金针菇

080 ... 蒜蓉粉丝金针菇

081 ... 红油拌秀珍菇

082 ... 红油拌杂菌

04

PART

川味畜肉佳肴



084 ... 辣子肉丁

085 ... 肉末干煸四季豆

086 ... 干煸芹菜肉丝

087 ... 青椒肉丝

087 ... 宫保肉丁

088 ... 椒香肉片

089 ... 魔芋烧肉片

090 ... 水煮肉片干张

091 ... 榨菜肉末蒸豆腐

091 ... 蚂蚁上树

092 ... 麻婆山药

093 ... 香菇肉酱烧豆腐

094 ... 鱼香茄子烧四季豆

095 ... 肉末芽菜煸豆角

095 ... 川式拌腊肠

096 ... 香芋蒸五花肉

097 ... 香芋扣肉

098 ... 青椒豆豉盐煎肉

099 ... 生爆盐煎肉

099 ... 干煸麻辣排骨

100 ... 怪味排骨

101 ... 芝麻辣味炒排骨

102 ... 红油猪口条

103 ... 酱烧猪舌根

103 ... 黄瓜拌猪耳

104 ... 五香肘子

105 ... 干锅猪肘

106 ... 回锅猪肘

107 ... 招财猪手

107 ... 香辣猪手

108 ... 香辣蹄花

109 ... 尖椒烧猪尾

110 ... 干煸肥肠

111 ... 爆炒卤肥肠

111 ... 青豆烧肥肠

112 ... 酸萝卜肥肠煲

113 ... 香葱红油拌肚条

113 ... 尖椒炒猪小肚

114 ... 芹菜炒猪皮

115 ... 泡椒腰花

115 ... 酱爆腰花

116 ... 老干妈拌猪肝

117 ... 泡椒爆猪肝

118 ... 芥蓝金针菇蒸肥牛

119 ... 红烧牛肉

119 ... 干煸牛肉

120 ... 干煸牛肉丝

121 ... 干煸芋头牛肉丝

- 122 ... 平锅牛肉
- 123 ... 牙签牛肉
- 123 ... 姜汁牛肉
- 124 ... 香辣牛腩煲
- 125 ... 茄子焖牛腩
- 125 ... 开胃双椒牛腩
- 126 ... 米椒拌牛肚
- 127 ... 红烧牛肚
- 128 ... 川香肚丝
- 129 ... 生炒脆肚
- 129 ... 麻酱拌牛肚
- 130 ... 香锅牛百叶
- 131 ... 凉拌牛肚
- 131 ... 麻辣牛心
- 132 ... 魔芋烧牛舌
- 133 ... 青椒回锅牛舌
- 134 ... 蒜香牛蹄筋
- 135 ... 辣子羊排
- 135 ... 干锅羊排
- 136 ... 鲜椒蒸羊排
- 137 ... 辣拌羊肉
- 138 ... 尖椒炒羊肚
- 139 ... 葱拌羊肚
- 139 ... 麻辣羊肚丝
- 140 ... 孜然羊肚



05 PART

川味禽蛋佳肴

- 142 ... 蜀香鸡
- 143 ... 歌乐山辣子鸡
- 144 ... 豆花鸡
- 145 ... 麻辣干炒鸡
- 145 ... 麻辣怪味鸡
- 146 ... 芋儿鸡
- 147 ... 榛蘑辣爆鸡
- 148 ... 椒麻鸡
- 149 ... 板栗烧鸡
- 149 ... 藤椒鸡
- 150 ... 酱爆桃仁鸡丁
- 151 ... 辣子鸡丁
- 151 ... 生炒鸡柳
- 152 ... 怪味鸡丝
- 153 ... 鱼香鸡丝
- 153 ... 红油豆腐鸡丝
- 154 ... 干煸麻辣鸡丝
- 155 ... 香辣鸡丝豆腐
- 155 ... 豆瓣酱烧鸡块
- 156 ... 三油西芹鸡片
- 157 ... 蒜子陈皮鸡
- 157 ... 板栗辣子鸡
- 158 ... 米椒酸汤鸡
- 159 ... 辣炒乌鸡

160 ... 泡椒三黄鸡
161 ... 红烧鸡翅
161 ... 椒盐鸡中翅
162 ... 板栗烧鸡翅
163 ... 麻辣鸡翅
164 ... 香辣鸡翅
165 ... 小炒鸡翅尖
165 ... 川香卤鸡尖
166 ... 无骨泡椒凤爪
167 ... 麻辣鸡爪
167 ... 小炒鸡爪
168 ... 香辣鸡脆骨
169 ... 泡椒鸡胗
169 ... 凉拌鸡胗
170 ... 尖椒炒鸡心
171 ... 凉拌鸡肝

172 ... 泡椒炒鸭肉
173 ... 苦瓜煨鸭肉
173 ... 辣炒鸭丁
174 ... 粉蒸鸭块
175 ... 辣椒豆豉煨鸭块
176 ... 酸辣魔芋烧鸭
177 ... 红油鸭块
177 ... 椒麻鸭下巴
178 ... 馋嘴鸭掌
179 ... 双菇炒鸭血
180 ... 彩椒炒鸭肠
181 ... 香辣炒乳鸽
181 ... 泡椒乳鸽
182 ... 皮蛋拌鸡肉丝
183 ... 红油皮蛋拌豆腐
184 ... 泡椒炒鸡蛋



06

PART

川味水产佳肴

186 ... 麻辣香水鱼
187 ... 黄芪水煮鱼
188 ... 豆花鱼火锅
189 ... 葱椒鱼片
190 ... 香辣砂锅鱼
191 ... 双椒淋汁鱼
191 ... 啤酒炖草鱼
192 ... 辣子鱼块

193 ... 外婆片片鱼
193 ... 豆瓣鲫鱼
194 ... 麻辣豆腐鱼
195 ... 豆瓣酱烧鲤鱼
196 ... 酸菜炖鲇鱼
197 ... 功夫鲈鱼
197 ... 酱焖多春鱼
198 ... 香辣小黄鱼

- | | |
|------------------|----------------|
| 199 ... 酸菜剁椒小黄鱼 | 219 ... 椒盐基围虾 |
| 199 ... 酸菜小黄鱼 | 219 ... 椒盐濑尿虾 |
| 200 ... 豆豉小米椒蒸鳊鱼 | 220 ... 干煸濑尿虾 |
| 201 ... 豆瓣酱烧带鱼 | 221 ... 干贝烧海参 |
| 202 ... 双椒蒸带鱼 | 222 ... 丝瓜炒蛤蜊 |
| 203 ... 干烧福寿鱼 | 223 ... 酱爆海瓜子 |
| 203 ... 豆瓣酱焖红衫鱼 | 223 ... 辣炒海瓜子 |
| 204 ... 酸辣鲷鱼 | 224 ... 麻辣水煮花蛤 |
| 205 ... 红烧黄鳝 | 225 ... 老黄瓜炒花甲 |
| 206 ... 爆炒鳊鱼 | 226 ... 双椒爆花甲 |
| 207 ... 辣拌泥鳅 | 227 ... 爆炒蛭子 |
| 207 ... 泡椒墨鱼 | 227 ... 辣爆蛭子 |
| 208 ... 东坡墨鱼 | 228 ... 辣炒田螺 |
| 209 ... 姜丝炒墨鱼须 | 229 ... 双椒爆螺肉 |
| 209 ... 辣炒鱿鱼 | 229 ... 香辣田螺鸡 |
| 210 ... 干煸鱿鱼丝 | 230 ... 香辣小海螺 |
| 211 ... 香辣鱿鱼卷 | 231 ... 辣酒焖花螺 |
| 211 ... 辣味鱿鱼须 | 232 ... 水煮牛蛙 |
| 212 ... 蒜薹拌鱿鱼 | |
| 213 ... 香辣沙丁鱼 | |
| 214 ... 白灼虾 | |
| 215 ... 沸腾虾 | |
| 215 ... 泡椒基围虾 | |
| 216 ... 麻辣干锅虾 | |
| 217 ... 串串香辣虾 | |
| 218 ... 家常油爆虾 | |



PART

01



川菜盛名， 美味诱惑



川菜盛名，可谓世人皆知。作为当今中国八大传统菜系之一，川菜独树一帜，其历史悠久，其底蕴深厚，其烹饪方式复杂多变，其口味麻辣鲜香，其外形百菜百格。下面就从川菜历史、食材、调料等方面来带您了解名满天下的正宗川菜！

川菜溯源

川菜是中国八大菜系之一，也是最有特色的菜系。川菜起源于四川、重庆，以麻、辣、鲜、香为特色。川菜发展至今，有悠久的历史 and 渊源。

「川菜的风味源起」

川菜风味包括重庆、成都和乐山、内江、自贡等地方菜的特色，主要特点在于味型多样，辣椒、胡椒、花椒、豆瓣酱等是川菜的主要调味品。这几种调味料变化出了麻辣、酸辣、椒麻、麻酱、蒜泥、芥末、红油、糖醋、鱼香、怪味等各种味型，无不厚实醇浓，具有“一菜一格”“百菜百味”的特殊风味。川菜在口味上特别讲究色、香、味、形，兼有南北之长，以味的多、广、厚著称。历来有“七味”（甜、酸、麻、辣、苦、香、咸），八滋（干烧、酸、辣、鱼香、干煸、怪味、椒麻、红油）之说。

「川菜的历史渊源」

川菜是一个历史悠久的菜系，其发源地是古代的巴国和蜀国。川菜形成于秦始皇统一中原到三国鼎立之间，唐宋时期略有发展。从元、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，因而川菜得以确立。川菜在中国封建时代晚期颇受鲁菜和江浙菜的影响，其鲜明的风味还没有正式形成，

大多是一些不含辣、麻味的菜。自明末以来，由北美洲一带所引进的各种辣椒，逐渐渗透到川菜的各种菜式里面，并凭着川蜀地区盆地的地域特色和一百多年的发展，这才使得“麻”和“辣”真正融入到川菜的体系中，并最终确立了今天川菜的风味。

「川菜的趣闻」

东坡墨鱼

“东坡墨鱼”是四川乐山的一道与北宋大文豪苏东坡有关的风味佳肴。墨鱼并非乌贼鱼，而是岷江中一种嘴小、身长、肉多的墨皮鱼，又叫“墨头鱼”。相传苏东坡去凌云寺读书时，常去凌云岩下洗砚，江中之鱼食其墨汁，皮色浓黑如墨，人们称之为“东坡墨鱼”。

夫妻肺片

相传在20世纪30年代，成都少城附近，有一男子名郭朝华，与其妻一道以制售凉拌肺片为业。他们所售的肺片不但精选材料，制作也很精细，使人看见就生好感，加上调味精细，因而深受人们欢迎。久而久之，人们为区别于其他肺片，便称郭氏夫妇所售肺片为“夫妻肺片”。

川菜常用食材

川菜的食材非常丰富，不胜枚举。下面仅列出几个例子，并说明在烹制川菜前应该要注意的一些食材特点和养生功效，以便让我们吃到更有营养、更正宗的川菜。

「五花肉」

五花肉又称肋条肉、三层肉，位于猪的腹部，猪腹部脂肪组织很多，其中又夹带着肌肉组织，肥瘦间隔，故称“五花肉”。这部分的瘦肉最嫩且最多汁。需要指出的是，五花肉要斜切，因为其肉质比较细、筋少，如横切，炒熟后变得凌乱散碎，斜切可使其不破碎，吃起来也不塞牙。五花肉营养丰富，有补肾养血、滋阴润燥之功效，还有润肌肤和止消渴的作用。此外，五花肉含有丰富的优质蛋白质和必需的脂肪酸，并提供血红素和促进铁吸收的半胱氨酸，能有效改善缺铁性贫血的症状。



「猪蹄」

猪蹄，又叫猪脚、猪手，前蹄为猪手，后蹄为猪脚。它含有丰富的胶原蛋白，脂肪含量也比肥肉低。近年来在研究老年人衰老原因时发现，人体中胶原蛋白缺乏，是人衰老的一个重要因素。猪蹄能防治皮肤干瘪起皱，增强皮肤弹性和韧性，对延缓衰老具有特殊意义。为此，人们把猪蹄称为“美容食品”。此外，猪蹄对于经常性的四肢疲乏、腿部抽筋、麻木、消化道出血有一定的辅助疗效。

「猪血」

猪血，味甘、苦，性温，有解毒清肠、补血美容的功效。猪血富含维生素B₂、维生素C、蛋白质、铁、磷、钙、烟酸等营养成分。猪血中的血浆蛋白被人体内的胃酸分解后，产生一种解毒、清肠分解物，能够与侵入人体内的粉尘、有害金属微粒发生化合反应，易于毒素排出体外。长期接触有毒、有害粉尘的人，特别是每日驾驶车辆的司机，应常吃猪血。另外，猪血富含铁，对贫血而面色苍白者有改善作用，是排毒养颜的理想食物。

「鳊鱼」

鳊鱼肉嫩味鲜，营养价值甚高，尤其是富含DHA（二十二碳六烯酸）和卵磷脂，有补脑健身的功效。鳊鱼所含的特种物质“鳊鱼素”，有清热解毒、凉血止痛、祛风消肿、润肠止泻等功效，能降低血糖和调节血糖，对糖尿病有较好的食疗作用。

「草鱼」

草鱼，俗称鲩鱼、草鲩、白鲩，生长迅速，饲料来源广，是中国淡水养殖的四大家鱼之一。草鱼含有丰富的硒元素，经常食用有抗衰老、养颜的功效，而且对肿瘤也有一定的防治作用。草鱼肉富含不饱和脂肪酸，有助于预防心血管疾病。中医认为，草鱼肉性温味甘，无毒，有补脾暖胃、补益气血、平肝祛风的功效。草鱼肉嫩而不膩，很适合身体瘦弱、食欲不振的人食用。

「牛蛙」

牛蛙有滋补解毒的功效，消化功能差或胃酸过多的人以及体质弱的人可以用来

滋补身体。牛蛙含有丰富的蛋白质、钙和磷，有助于青少年的生长发育，可缓解中年人更年期骨质疏松。牛蛙还可以促进人体气血旺盛，使人精力充沛，有滋阴壮阳、养心安神、补血补气之功效，有利于术后病人的滋补康复。

「泡菜」

四川泡菜含有丰富的维生素和钙、磷等无机物，既能为人体提供充足的营养，又能预防动脉硬化等疾病。由于泡菜在腌制过程中会产生亚硝酸盐，这是公认的致癌物质，并且亚硝酸盐的含量与盐浓度、温度、腌制时间等众多因素密切相关，因而泡菜不宜多食。

「酸豆角」

酸豆角，就是腌制过的豆角。它含有丰富的优质蛋白质、糖类及多种维生素、微量元素等营养素。其中所含B族维生素能起到维持正常的消化腺分泌和胃肠道蠕动的作用，还可抑制胆碱酶活性，帮助消化，增进食欲。



川菜烹调特色

川菜麻辣的特色，一部分来自于川菜与众不同的烹饪方法，另外一部分来自于烹饪前的食材准备。下面，我们将详细介绍川菜的烹调方法及其特色。

「烹调方法」

川菜烹调方法多达几十种，常见的如炒、熘、炸、爆、蒸、烧、煮、煸、炖、煎、炆、烩、腌、卤、熏、拌等。其中如炒、爆、煎、烧就别具一格。

炒

“炒”是使用最广泛的一种烹调方法，因其简单快捷，成品色、香、味俱全，符合国人的膳食习惯，所以在中国烹饪史上占据着重要地位。同样，在川菜烹制的诸多方法中，“炒”也是最为常见的一种，其很有特点，它要求时间短、火候急、汁水少、口味鲜嫩。具体方法是，炒菜不过油、不换锅、芡汁现炒现兑、急火短炒、一锅成菜。

爆

“爆”是一种典型的急火短时间加热，迅速成菜的烹调方法，较突出的一点是勾芡，要求芡汁要包住主料而油亮。

“爆”这种烹调方法主要适用于脆性、易熟等食材。

煎

“煎”一般是以温火将锅烧热后，倒入能铺满锅底的油量，再放入加工成扁形

的原料，用温火先煎好一面，再煎另一面，放入调味料，而后翻几翻即成。

烧

“烧”分为干烧法和家常烧法两种。干烧之法，是用中火慢烧，使有浓厚味道的汤汁渗透于原料之中，自然成汁，醇浓厚味。家常烧法，是先用中火热油，入汤烧沸去渣，放料，再用小火慢烧至熟入味勾芡而成。

「烹调特点」

选料认真

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。

刀工精细

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，将原料切配成形，使之大小一致、长短相等、粗细一样、厚薄均匀。

川菜常用调料

川菜的调味料在川菜菜肴的制作中起着至关重要的作用，也是制作麻辣、鱼香等味型菜肴必不可少的佐料。川菜常用的调味料很多，可以根据不同菜的口味特点选用不同的调味料，让菜的口味更独特。

「胡椒」

胡椒辛辣中带有芳香，有特殊的辛辣刺激味和强烈的香气，有除腥解膻、解油腻、助消化、增添香味、防腐和抗氧化作用，能增进食欲，可解鱼虾蟹肉的毒素。

胡椒又分为黑胡椒和白胡椒两种。自古以来，黑胡椒就因其在调味与医学上的双重价值而备受珍视。黑胡椒辣味较重，香中带辣，散寒、健胃功能更强，多用于烹制内脏、海鲜类菜肴。

白胡椒，是胡椒科植物胡椒移除果皮的种子制成的。白胡椒气味芳香，是人们喜爱的调味品之一。据研究，其药用价值比黑胡椒稍高一些。白胡椒具有去腥、解油腻、助消化、温中散寒等作用，与黑胡椒一样有着广泛的烹饪用途。



「花椒」

四川是国内非常重要的花椒产地之一，其花椒栽培历史悠久、品质优良，境内诸多地方所产的花椒全国闻名，堪称花椒之极品、调味之佳品。

花椒果皮含辛辣挥发油等，辣味主要来自山椒素。花椒有温中气、减少膈脘气、助暖作用，且能祛毒。烹肉时宜多放花椒，牛肉、羊肉、狗肉更应多放；清蒸鱼和干炸鱼，放点儿花椒可去腥味；腌榨菜、泡菜，放点花椒可以提高风味；煮五香豆腐干、花生、蚕豆和黄豆等，用些花椒，味更鲜美。

花椒在咸鲜味菜肴中运用比较多，一是用于原料的先期码味、腌渍，起去腥、去异味的作用；二是在烹调中加入花椒，起避腥、除异、和味的作用。

「七星椒」

七星椒是朝天椒的一种，属于簇生椒，产于四川威远、内江、自贡等地，是四川的特产食材之一。七星椒皮薄肉厚、色泽鲜红、辣味醇厚，比子弹头辣椒更辣，是制作各种正宗川菜不可或缺的上好食材，通常可以用于制作泡菜、干辣椒、

辣椒粉、糍粑辣椒、辣椒油等。七星椒不仅辣，还富含维生素C、多种氨基酸、胡萝卜素、辣红素及钙、磷、铁等矿物质，曾荣获“中国第一香辣”之称号。



「干辣椒」

干辣椒是用新鲜辣椒晾晒而成的，外表呈鲜红色或棕红色，有光泽，内有籽。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。成都及其附近所产的二荆条辣椒和威远的七星椒，皆属此类品种，为辣椒中的上品。干辣椒可切节使用，也可磨粉使用。干辣椒节主要用于糊辣口味的菜肴，如炆莲白、炆黄瓜等菜肴。使用辣椒粉的常用方法有两种，一是直接入菜，如宫保鸡丁就要用辣椒粉，起到增色的作用；二是制成红油辣椒，作红油、麻辣等口味的调味品，广泛用于冷热菜式，如红油笋片、红油皮扎丝、麻辣鸡、麻辣豆腐等菜肴的调味。

「冬菜」

冬菜是四川的著名特产之一，主产于南充、资中等市。冬菜是用青菜的嫩尖部

分，加上盐、香料等调味品装坛密封，经数年腌制而成。冬菜以南充生产的顺庆冬尖和资中生产的细嫩冬尖为上品，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。在菜肴中做辅料的有冬尖肉丝、冬菜肉末等，既做辅料又做调味品的有冬菜肉丝汤等菜肴，均为川菜中的佳品。

「泡椒」

泡椒，也就是泡辣椒，俗称“鱼辣子”，是川菜中特有的调味料。泡椒具有色泽红亮、辣而不燥、辣中微酸的特点，早在许多年前，用其制作的泡椒系列菜就在川内比较流行了。在川菜调味中起重要作用的泡辣椒就是用新鲜的红辣椒泡制而成的。由于泡辣椒在泡制过程中产生了乳酸，所以用于烹制菜肴，就会使菜肴具有独特的香气和味道。



「豆瓣酱」

川菜常用的是郫县豆瓣酱和金钩豆瓣酱两种豆瓣酱。郫县豆瓣酱以鲜辣椒、上等蚕豆、面粉和调味料酿制而成，以四川郫县豆瓣厂生产的为佳。这种豆瓣

色泽红褐、油润光亮、味鲜辣、瓣粒酥脆，并有浓烈的酱香和清香味，是烹制麻辣口味的主要调味品。还有一种以蘸食为主的豆瓣，即以重庆酿造厂生产的金钩豆瓣酱为佳。它是以蚕豆为主，金钩（四川对干虾仁的称呼）、香油等为辅酿制的。这种豆瓣酱呈深棕褐色，光亮油润，味鲜回甜，咸淡适口，略带辣味，醇香浓郁。金钩豆瓣酱是清炖牛肉汤、清炖牛尾汤等的最佳蘸料。



「陈皮」

陈皮亦称“橘皮”，是用成熟了的橘子皮阴干或晒干制成。陈皮呈鲜橙红色、黄棕色或棕褐色，质脆，易折断，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为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，由于陈皮和沙姜、八角、丁香、小茴香、桂皮、草果、老蔻、砂仁等原料一样，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，四季皆宜，佐酒下饭均可。

「芥末」

芥末即芥子研成的末。芥子干燥无味，研碎湿润后，发出强烈的刺激气味，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，均是夏、秋季的佐酒佳肴。目前，川菜也常用芥末的成品芥末酱、芥末膏，成品使用起来更方便。



「榨菜」

榨菜以四川涪陵生产的涪陵榨菜最为有名。它是选用青菜头或者菱角菜（亦称羊角菜）的嫩茎部分，用盐、辣椒、酒等腌后，榨除汁液呈微干状态而成。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。用它烹制菜肴，不仅营养丰富，而且还有爽口开胃、增进食欲的作用。榨菜在菜肴中，能同时充当辅料和调味品，如榨菜肉丝、榨菜肉丝汤等。

「子弹头辣椒」

子弹头辣椒是朝天椒的一种，因为形