

川美味
的亲密接触

与川美味
的亲密接触

与川美味的亲密接触

味的亲密接触

贝太厨房

绝川
色香



味的亲密接触

与川美味的亲密接触

与川美味
的亲密接触

与川美味
的亲密接触



中国大百科全书出版社

继中国“太太”鸡第一书
《贝太厨房》之后一本
中国美食烹饪书领域第一书《贝太厨房》问世

卷首语

倾倒三国的美味历程——川国演义

我在北京自己去吃川菜，我在上海被请吃川菜，我去了深圳，那里川肆林立，无论请人或者被请，我依然吃川菜。

天下的美食，单论普及程度，当属川菜第一。如同世间所有能让人无法自拔的事物一般，融汇千百种滋味于一身的川菜，绝对能将绝大多数人的胃口毫不费力地俘虏而去，从身体到灵魂都彻底征服。即便是再矜持的人，到最后也大多都是一口接一口地大吃特吃，完全看不到一丝的收敛，更不用说那些直扑川菜而去的馋鬼了。过不了多长时间，川臣们个个都是额头布满汗珠，口鼻大呼小喘，狂喝可乐、冰水、啤酒，狂吃米饭、大饼、馒头……尽管如此，每个人依然干劲十足，丝毫没有退却之意——这就是能诱惑众食客的川菜的真正实力，也是它个中的魅力——是一种直来直去的“勾引”。

川菜的勾人之道，最讲究的是色香味俱全，且强调浓墨重彩，如脸谱般鲜明的品相——比如川菜的辣。初夏时节，青色的海椒（川椒）挂满枝头。这时候滋味微辣，入口清香。过些时候，辣味渐渐重了，带有一丝微甜，丰富了辣的意味。时光流转，进入秋天，海椒变得红了。这时候，海椒的风韵才毫无顾忌地显露出来。川椒的滋味本身就有如此多的层次，再加上川菜的其他调料，那辣更是变化多端，具有万种风情了：糊辣味辣得野，酸辣味辣得香，麻辣味辣得过瘾，红油味辣得透彻，椒麻味最有感觉，家常味最感亲切……荔枝辣香味、鱼香味、陈皮味、怪味更是锦上添花！

其实川菜虽然讲究选料，但对学川菜的人而言，调料和主料并不是太大的问题。一是川菜既然全国流行，自然各地都能买到各种各样的川菜辅料，从朝天椒到鱼辣子，都能在大点儿的超市上看到；二是川菜并不是一味追求“正宗”，真正的核心是色香味俱全，而不是非要用四川的青笋和四川的锅。其实川菜发展至今，变化不断，近年来流行的新派川菜，早就从别的菜系中取了无数的创意和材料为己所用。我们又何必拘泥于正宗与否？所以说，做得好吃是任何菜式至高无上的烹饪标准。

说了这么多，忽然想到这周日有几个人答应要来我家做福寿螺、开红油火锅 party，只是这诱惑就让人受不了了。

感谢能做一手好川菜的王小菲（不是那个嫁给令狐冲的女子）。

感谢号称祖上在四川待了数百年的川仔张继（不是那个枫桥夜泊的张继）。

感谢这个迷人的夏天。

萨巴蒂娜

SaB@ringierasia.com

2006年7月

目录

铿锵麻辣

- 10 宫爆世家——宫爆虾仁
- 12 鱼香之爱——鱼香肉丝
- 14 水煮江湖——水煮牛肉
- 16 鲜美的酷刑——辣子鸡
- 18 一吃就停不下来的毛血旺
- 20 豆腐真无赖——麻婆豆腐
- 22 咬耳朵说的秘密——红油耳片
- 24 龙宫的火焰——辣豆瓣鱼
- 26 怀念簋街的夏天——麻辣小龙虾
- 28 再来一碗饭——酣畅淋漓回锅肉
- 30 一条一条吃——虎皮尖椒
- 32 不做路人甲——干煸四季豆
- 34 小鱼儿和花无缺——芋头黄腊丁
- 36 小螺也疯狂——福寿螺
- 38 香辣在口中横行——香辣蟹
- 40 虾儿团团转——盆盆虾
- 42 额头微汗——生爆盐煎肉

川有百味

- 46 下酒相宜之盐水肫花
- 48 原汁原味坛子肉
- 50 宁舍熊掌——葱辣鱼块
- 52 妥协的愉悦——生炒蒜薹肉
- 54 鸡糊涂，我不糊涂——糊涂鸡
- 56 温柔可爱的荷包豆腐
- 58 眼睛也想吃的贵妃鸡翅
- 60 脆糯香甜荸荠圆子
- 62 好想回家吃的冬菜扣肉
- 64 大师出场了——干烧明虾
- 66 鲜得使人不忍离去——翡翠虾仁
- 68 夏日小菜之姜汁豇豆
- 70 轰炸视觉的三鲜锅巴

小吃龙门阵

- 74 川中美人——龙抄手
- 76 速战速决——鸡丝凉面
- 78 咀嚼的快乐——夫妻肺片
- 80 似“白”非“白”——蒜泥白肉
- 82 清凉中舞动的辣爽——川北凉粉
- 84 令人捉摸不定的鸡豆花
- 86 激情的洗礼——酸辣粉
- 88 幸福也可以串起来——串串香

无水不成川

- 92 在香辣的水汽中寻找幸福——红油火锅
- 96 酸外有鲜，鲜外有酸——酸汤鱼火锅
- 98 吃100年也不厌倦的泡菜
- 102 一见“非”故——泡豇豆

川菜食神绝招

- 106 椒麻汁
- 107 怪味汁
- 108 麻辣汁
- 109 葱油汁
- 110 鱼香汁
- 111 蒜泥汁
- 112 《贝太厨房》已出版图书介绍
- 113 演义花絮

鲜美的酷刑——辣子鸡

准备时间：15分钟

烹饪时间：10分钟

特色：

当一大盘通红的喷香麻辣端上来的时候，趁着热吃一口，鸡肉的香味与辣椒的香辣完美地融合，美味和香气充斥了嘴巴和喉舌，刺激一下感官，顿时精神了百倍，能有什么比这种美味更让人满足？尽管人们被辣得舌麻唇肿，却还都一个个勇往直前，这让人不得不感叹川菜的神妙魅力。

用料：

整鸡	1只(1000g)
花椒	25g
干红辣椒	100g
香葱段	30g
盐	2茶匙(10g)
鸡精	1/2茶匙(3g)
料酒	2茶匙(10ml)
油	500ml (实耗50ml)
姜片	5g
蒜片	5g
白糖	5g

做法：

1. 鸡洗净，切成2~3厘米左右的小块，放盐和料酒拌匀后，放置10分钟，使鸡块入味。干红辣椒切段。
2. 大火烧热锅中的油，下鸡块，炸至外表皮变干呈深黄色后捞出沥油待用。
3. 锅里留适量油烧至七成热，下姜、蒜炒出香味后倒入干辣椒和花椒，翻炒至气味开始稍稍呛鼻，油变金黄后，慢慢沿着锅边放入炸好的鸡块，将鸡块均匀地分布在辣椒中翻炒，最后撒入鸡精、白糖及香葱段，炒匀后起锅即可。

小贴士：

1. 辣椒和花椒是配料中的主角，可以根据自己的喜好酌情增减用量。
2. 盐要在腌制鸡块的时候一次放足，下锅后鸡被炸得表皮酥脆，那时再撒盐也只是让盐附着在表面，完全不能入味了。
3. 炸鸡前一定要将油烧到非常热，否则鸡肉的外皮即使炸很长时间也不会有焦脆的口感。



鸡肉块在热油中炸。



翻炒干辣椒和花椒。



放入炸好的鸡块炒匀。

