

开店
居家
实用宝典

川菜

Chuancai yiliao duocai

一料多菜

教你:

- 把白菜做成大餐
- 把豆腐做出色彩
- 把蘑菇做成童话

张大模 张翼楠◎编著
成都时代出版社



川菜 一料多菜

张大模 张翼楠◎编著



成都时代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

川菜一料多菜 / 张大模, 张翼楠编著. — 成都: 成都时代出版社, 2008. 9

ISBN 978-7-80705-823-6

I. 川… II. ①张…②张… III. 烹饪—方法—四川省
IV. TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 113779 号

川菜一料多菜

CHUANCAI YILIAO DUOCAI

张大模 张翼楠 编著

出品人 秦明

责任编辑 蒋雪梅

责任校对 龚爱萍

责任印制 莫晓涛

出版发行 成都传媒集团·成都时代出版社

电话 (028) 86619530 (编辑部)

(028) 86615250 (发行部)

网址 www.chengdusd.com

印刷 四川省印刷制版中心有限公司

规格 165 mm×235 mm 1/16

印张 13.5

字数 180 千

版次 2008 年 9 月第 1 版

印次 2008 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978-7-80705-823-6

定价 29.80 元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028) 86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (028) 83048191

品 味

——川菜系列书代序

酸甜苦咸辣，人生有五味，这是人的一种身与心的感受。它既存在于广袤的自然界和社会生活之中，又出自于食物制作者之手与每个人的生活体验。其根本则是一种社会文化的定义，而产生于人的口舌与心理。有道是“酸苦甘，及辛咸，此五味，口所含”；“百味人生，五彩缤纷”。

食之味，指物质所具有的能使人的舌头得到某种味觉或鼻子得到某种嗅觉的特性。说的是自然界中种种物质的味道，如酸甜苦咸辣等本味，以及食物经过烹调加工后的各种称谓，如酸甜味、苦涩味、咸辛味、麻辣味、五香味、家常味等合成的复合味。做得有味，吃得有味，久而久之就形成了一方一地的饮食文化味，从而有了美食美味、香味野味、山珍海味、民间风味、津津有味、淡而无味，以及口味、品味、体味、滋味、意味、韵味、趣味，当然也少不了会有些怪味、异味或臭味之意。茫茫大千世界，物生物灭，五味相配，而能生出成百上千种味道来，天下只有“川菜美食”了。难怪川菜是“百菜百味”，而有“食在中国，味在四川”的说法。

孟子曰：“口之于味，有同嗜也，易牙先得我口之所嗜者也”；“至于味，天下期于易牙，是天下之口相似也。”说的是味之于口，易牙先天下而行，而天下众口皆也同味，随之便有了“口味”的说法。所谓口味，即是人们对食物各种滋味的一种鉴赏、品味与接受的能力。于是乎，张起均在《烹调原理》中称“口味是烹调之母”。这是说口味对烹调的重要和影响。其实，

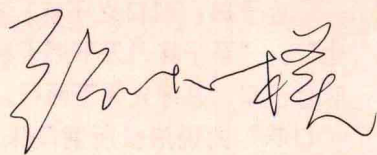
人的口味，不容分辩，只是与人们的饮食习惯有很大的关系，可以说在每个人的心里都认为家乡的口味是最好最美的吧？谁不说家乡好呢！

汪曾祺曾说过：“中国人口味之杂也，敢说堪为世界之冠。”这是很有道理的。如果你到过中国的四面八方，且品尝过天南海北的地方特色风味，就知道山西的酸、东南方的甜、东北方的咸、北方苦苣和南方苦瓜的苦，以及福建的淡、广东的鲜。可以肯定地说，四川的麻辣与厚重味，才使你的味觉大受刺激，吃之难忘，从而产生一种终身留恋的川味情结。

烹调之味，主要取决于调料，如油盐酱醋、葱蒜姜椒、糖酒芡鲜等。清代美食家李渔说，“葱、蒜、韭三物，菜味之至重得也”，是“食中之爽味也”。《中庸》曰：“人莫不饮食也，鲜能知味也。”不难看出，要是离开了调料，任何烹饪高手也难以做出鲜美可口的食物来。中国烹调中的味，除了与调料有很大的关系外，也与当地物产和饮食习惯密切相关，比如中国几大菜系的形成与发展，就在于各自有各自比较独特的物产特点。另外，“味”也与季节气候相关，《礼记·内则》认为人们烹饪中调味的总原则应是“凡和，春多酸，夏多苦，秋多辛，冬多咸，调以滑甘”。川味则最具中国味而呈现于春夏秋冬，不失为一种绝佳的妙味！

美食与生活重在“品味”，即尝试滋味。这不单是指人的口舌所接触到的梅醋之酸、蔗糖之甜、胆药之苦、盐卤之咸和姜椒之辣，也指心灵深处的感受，如心理的酸楚、爱恋的甜蜜、生活的艰辛、死亡的苦涩、情感的咸淡和人际的麻辣等。虽然这两种品味的直接感受不一样，但都源于生活中的酸、甜、苦、咸、辣……解读与品尝川菜，则有助于体验和挑战生活之“全味”！

乏味，不利身心健康；多味，人生才丰富多彩；而品味，则是人一生的需要！



2006年4月撰写

2008年2月重修



目录

ontents

品味——川菜系列书代序..... 1

“中国第一菜”的神奇

——豆腐一料多菜..... 1

“菜中珍品”的意境

——韭黄一料多菜..... 6

“菜中之王”的由来

——白菜一料多菜..... 11

“夫妻菜”的误识

——芹菜一料多菜..... 16

“君子菜”的真本色

——苦瓜一料多菜..... 21

“食养”最佳的瓜品

——南瓜一料多菜..... 26

“蔬菜皇后”到民间

——洋葱一料多菜..... 31

姓“冬”却是夏日美食

——冬瓜一料多菜..... 36

“小人参”的真本事

- 胡萝卜一料多菜 41

蔬菜中最有利益者

- 白萝卜一料多菜 46

“棕衣”褪去成美味

- 芋儿一料多菜 51

爱神、蔬菜和性福之果

- 西红柿一料多菜 56

餐桌上的“活化石”

- 藕一料多菜 61

厨房里的“药性美食”

- 莴笋一料多菜 66

春说胡豆意味深长

- 胡豆一料多菜 71

柔弱宛宛青香来

- 豌豆一料多菜 76

神奇的“昆仑紫瓜”

- 茄子一料多菜 81

亦饭亦菜的“洋芋”

- 土豆一料多菜 86

亦蔬亦果两相宜

- 黄瓜一料多菜 91

辣与食辣的述说

- 辣椒一料多菜 96

彰显个性 举世无双

- 四川泡菜一料多菜..... 101

麻的滋味

- 花椒一料多菜..... 106

凤来亦菜美

- 菠萝一料多菜..... 111

“稀特蔬菜”的真面目

- 玉米一料多菜..... 116

全新时髦的“新概念”

- 蛋白一料多菜..... 121

揭开“长寿菜”的秘密

- 香菇一料多菜..... 126

“蔬中熊掌”的品格

- 玉兰片一料多菜..... 131

早春晚秋食“金针”

- 金针菇一料多菜..... 136

“第一美味”遍天下

- 猪肉一料多菜..... 141

“肉中娇子”的精神所在

- 牛肉一料多菜..... 146

“生鲜进补”皆为羊

- 羊肉一料多菜..... 151

要多吃“荤中之素”

- 兔肉一料多菜..... 156

“济世良药”亦美味	
——鸡肉一料多菜.....	161
中国民间的“补虚圣药”	
——鸭肉一料多菜.....	166
“食疗上品”的不同说法	
——鹅肉一料多菜.....	171
滋补养生的绿色食品	
——乳鸽一料多菜.....	176
草食“家鱼”亦美味	
——草鱼一料多菜.....	181
“鱼中上品”始为鳊	
——鳊鱼一料多菜.....	186
“带鱼飞舞”到人间	
——带鱼一料多菜.....	191
叫鱼非鱼“枪乌贼”	
——鱿鱼一料多菜.....	196
海中人参 百补之首	
——海参一料多菜.....	201
后记	206

“中国第一菜”的神奇

——豆腐一料多菜

古往今来，说说豆腐的一些故事

豆腐，古称福黎、菽乳、豆脯、软玉、酥乳、藜祁、鬼食，别称小宰羊、没骨肉、植物肉、东方龙脑，发源于中国，后传遍世界各地，深受人们喜爱。

“豆腐”一词最早见于五代陶谷《清异录》一书之“小宰羊”。而据谢肇《宋拾遗录》、朱熹《素食诗》、李时珍《本草纲目》、叶子奇《草目子》、罗颉《物原》等古籍记载，豆腐制作技术是在西汉时，由淮南王刘安（刘邦之孙）所发明。传说刘安雅好道学，在淮南八公山招贤纳士，炼丹求寿，并取珍珠、大泉和马跑三泉清冽之水，磨豆成汁，熬制加盐卤而成之物，其洁白如玉，柔软细嫩，芳香诱人，清爽适口，可食并取名“豆腐”。另据河南富县打虎山汉墓考古发现，其画像石上就有制作豆腐的全过程图，以此可证汉代就有豆腐了。

据考证，宋时豆腐已在中国逐渐普及，可见食谱：《玉食批》有“生豆腐百宜羹”；《山家清供》有“东坡豆腐”；《泔水燕谈录》有“厚朴烧豆腐”；《老学庵笔记》有“蜜渍豆腐”等。如今，中国的“豆腐菜”与“豆腐馆”是随处可见，而各地的“豆腐宴”更是闻名遐迩。

豆腐，是以黄豆、青豆或黑豆为原料，经浸泡、磨浆、过滤、煮浆、点制（加卤化物或石膏）、凝固、成形和压榨等工序加工而成。其中，磨浆经过滤，分“豆浆”和“豆渣”，豆浆经点制为“豆花”，豆花经凝固成形得“嫩豆腐”，嫩豆腐经压榨成“老豆腐”，即成为制作各种豆腐制品的原料。

豆腐作为烹饪原料，适应各种烹调方法，如烧焖煮煎，炸熘卤腌，煨炖蒸拌，炒烩烫氽，等等。而以豆腐为原料制作的豆腐制品多达数千种：“小葱拌豆腐”一青二白；“卤豆腐”回味无穷；“素鸡豆腐”五香味浓；“麻辣豆腐干”香辣扑鼻。特别是成都美食“麻婆豆腐”以其“麻、辣、鲜、嫩、烫”享誉海内外；“王致和臭豆腐”奇香无比，“臭”名远扬；还有北京“朱砂豆腐”、上海“炒豆腐松”、天津“虾籽豆腐脑”、吉林“砂锅老豆腐”、安徽“八公山豆腐”、江苏“镜箱豆腐”、浙江“砂锅鱼头豆腐”、贵州“苗家豆腐丸子”等美不胜收，不胜枚举。

千余种豆腐制品可分为九大类：豆花类（豆花或豆腐脑）、豆腐类（北豆腐或南豆腐）、半脱水类（百叶或千张）、发酵类（豆腐乳或臭豆腐）、腌卤类（豆腐干或豆腐丝）、干燥类（豆腐皮或油腐皮）、冷冻类（冻豆腐或雪豆腐）、油炸类（腐泡或金丝）、烟熏类（熏素肠或熏素肚）。

豆腐不仅是一种美食，而且是一种创造。它由大豆（黄豆）演绎而来，也早已成为一种“豆腐文化”。两千多年来的神奇豆腐，随着美食文化的交流，不但传遍了中国，渗透了生活，也走向了世界，不断地影响着各色人等的饮食生活方式。可以说，豆腐的发明，是世界食品和饮食史上的一项伟大创举，也是一项惠泽世人的功德。因而，普通而平凡的豆腐，被世人誉为“中国第

一菜”、“中华饮食国粹”、“中国豆腐”和“东方龙脑”。

豆腐是中国的传统食品，也是素食“四大金刚”之一，味美而养生。袁枚说：“豆腐得味，远胜燕窝。”有研究表明，豆腐的蛋白质含量比大豆还高，且属完全蛋白，并有人体所必需的八种氨基酸，还含有脂肪、碳水化合物、维生素和铁、钙、磷、镁等多种矿物质，营养价值较高，素有“小宰羊”和“植物肉”的美称。

中医认为，豆腐味甘性凉，入脾、胃、大肠经，具有益气和中、生津润燥、清热解毒等功效，可解硫磺、酒精中毒等。现代医学证实，豆腐除有增加营养、帮助消化、增进食欲的功能外，还有益于牙齿、骨骼的生长发育和增加血液中铁的含量；豆腐不含胆固醇，是高血压、高血脂、高胆固醇症及动脉硬化、冠心病患者的佳肴。但是，豆腐含嘌呤较多，痛风病人和血尿酸浓度增高者则不宜食用。

20世纪80年代以来，世界饮食营养科学界兴起了一股引人瞩目的“豆腐热”，高蛋白、低脂肪的豆腐食品成为科学界一致推崇的美味保健营养佳品。美国《华盛顿明星报》称：“豆腐将像奶酪一样，成为美国人最喜欢的食品之一。”美国《经济展望》杂志曾预言：“未来十年，最成功最有市场潜力的并非汽车、电视机或电子产品，而是中国的豆腐。”今天，在中国及世界各地，豆腐产品早已由作坊式的手工操作发展成为工厂机械化流水线生产，大量的豆腐食品进入千家万户，深受世人的喜爱。

豆腐，神奇的“东方龙脑”。

一料多菜，看看豆腐的几种吃法



鸡汁皇后豆腐

特色：造型美观，色泽鲜艳，蛋香腐嫩，老少皆宜。

味型：咸鲜味。

做法：配料——豆腐300克，鸡蛋100克；西兰花、菜心各100克，鸽蛋10个；鸡汤100克，盐4

克，味精5克，白糖1克。

过程——先将豆腐切成条块，裹上鸡蛋液蒸好后，入油锅炸成形摆盘；接着将西兰花、菜心、虾仁焯水后，摆入盘中；再将鸽蛋煎香，放在炸好的芙蓉蛋上面；最后淋上鸡汁成菜。

提示：掌握好蒸时的火候。



菊花豆腐干

特色：造型美观，色泽光亮，清香味淡，软绵适口。

味型：红油味。

做法：配料——豆腐干500克；青笋100克，皮蛋1个；盐1克，味精2克，酱油2克，白糖2克，醋2克，芝麻2克，红油10克。

过程——先将豆腐干刨成蜈蚣刀后卷成卷，用牙签将其尾部穿起定形成菊花状；接着在锅内放油，下豆腐干炸成形，捞起入盘中；再将青笋切成牛舌片围盘边，将皮蛋去壳切成8块镶入间隔间；最后调味汁淋上成菜。

提示：刨蜈蚣刀要粗细一致；炸豆腐干时不宜过久。

特色：色泽美观，家常味浓，外酥内嫩，美味可口。

味型：家常味。

做法：配料——鸡蛋200克，豆浆100克；泡青菜粒10克，鲜肉粒10克；泡椒末5克，盐3克，味精5克。

过程——先将鸡蛋打入碗里，加豆浆、盐调匀后入笼蒸8分钟；接着将蒸好的嫩豆腐划成大块，下油锅炸至金黄色出锅入盘；再在炒锅内下油烧热，下鲜肉粒、泡青菜粒、泡椒末炒香；最后加入鲜汤调味起锅，淋在豆腐上成菜。

提示：蒸嫩豆腐要注意火候与时间；可用黄瓜片装饰。



香川豆腐

特色：造型美观，色泽明快，咸鲜味浓，营养丰富。

味型：咸鲜味。

做法：配料——鸡肾100克，牛冲100克，白果50克，枸杞25克，日本豆腐5只；红椒1个，香菜5克，姜10克，葱10克；鸡精2克，味精2克，胡椒粉1克，盐3克，鸡汁20克。

过程——先将鸡肾、牛冲用姜、葱烧至入味，将日本豆腐切成马耳朵形，将红椒切成小菱形，与香菜叶摆花，做成各种豆腐花；接着在锅内入油，下姜、葱炒香，加鲜汤调味后打去姜、葱，加入鸡肾、牛冲、白果烧至入味；再下芡收汁亮油，放上枸杞装盘；最后把做成花的日本豆腐蒸烫，围边成菜。

提示：鸡肾、牛冲去腥味要净。



百花御膳豆腐

特色：色泽分明，酸辣味浓，柔软嫩脍，淡雅适口。

味型：酸辣味。

做法：配料——老豆腐200克；翠绿面疙瘩100克；盐3克，味精5克，鸡精5克，胡椒粉3克，野山椒末20克，野山椒水5克，白醋2克，蒜末8克，葱、姜各5克，碎野山椒、小米椒各5克，鲜汤、水淀粉、色拉油各适量。

过程——先将老豆腐切成条，入沸盐水中氽水后捞出并漂入凉水中备用；接着在锅内放色拉油烧热，下野山椒末、蒜末、葱、姜炒香，加入鲜汤烧沸去渣，调入盐、味精、鸡精、胡椒粉、野山椒水，放入豆腐、翠绿面疙瘩，小火烧至入味；再加白醋，并勾薄芡，淋明油起锅装盘；最后撒上碎野山椒、小米椒，并浇少许热油成菜。

提示：注意烧制豆腐的火候和时间。



白汁老豆腐

“菜中珍品”的意境

——韭黄一料多菜

古往今来，说说韭黄的一些故事

冬去春来，到处都洋溢着浓浓的新绿。大地像一块块翡翠碧玉的地毯。绿油油的麦苗、油菜，翠绿绿的韭菜，还有河边刚绽放的柳枝新芽，在春风轻柔的拂弄下婀娜地摇曳。它们连成一片，向四周延伸出去，不由得会让人深深地吸几口清新自然的绿色之气。而麦穗正孕育欲出；油菜花正含苞待放；韭菜地也正等待理发新生……

这时要是站在盛产韭菜和韭黄的成都平原上，看见的只是翠绿欲滴的韭菜，而嫩黄柔白的韭黄则很难看到，因为它还埋藏在土里。若用手刨开近半尺深的油质的沙土，就能看到鹅黄色嫩叶的韭黄尖，再往下刨挖，则可看见叶茎由鹅黄转为牙白，根部就变为几近纯白。扯起一窝韭黄来，水灵灵的，像纤柔稚嫩的少女，通体透出一股空灵飘逸之气。

从颜色和长势上，城里长大的孩子很难把麦子与韭菜区分开，却能认出谁是韭菜谁是韭黄来。然而，他们却不一定知道韭菜与韭黄本来就是一对“同胞姐妹”。

韭，韭菜，韭黄，又叫起阳菜、起阴草、壮阳菜，或称丰本、扁菜、长生韭、懒人菜、草钟乳，属葱科，为多年丛生草本植物，叶细长而扁，开小白花。其韭叶和花嫩时均可食用。用不同的栽培方法培育出来的“韭”有不同的叫法，如自然生长于地面上的深绿的叫韭菜，而经过特殊方法培植的鹅黄的叫韭黄。故《说文》曰“因一种而久者，故谓之韭”；又说“象形，在一之上。一地也”。所以《王桢农书》叫它为“长生韭”。

韭菜是中国古老的原产蔬菜，已有几千年的种植历史了。早在商周之际，韭菜就已是食品、调味品和祭品，并与稻谷相提并论。《诗经》中就有“献羔祭韭”的描述；《尚书·夏小正》中也有“正月囿有韭”之句。据说汉朝已能用温室栽培韭黄了，《汉书·召信臣传》中即有韭黄的记载。杜甫“夜雨剪春韭，新炊间黄粱”，苏东坡“渐觉东风料峭寒，青蒿黄韭试春盘”，陆游“新津韭黄天下无，色如鹅黄三尺余”等诗句，把春韭韭黄描写得淋漓尽致，可见韭菜韭黄在古时不但已经被广泛食用，而且在菜蔬中拥有很高的地位。

韭黄，是用韭根培育的一种能越冬的蔬菜，俗称韭芽、黄韭芽、韭菜白，为韭菜经软化栽培变黄的产品，即是韭菜在割后将其根鳞茎培土软化而成。因其是在没有阳光（无光合作用）的条件下生长，又呈鹅黄色，所以称“韭黄”。

韭黄从韭菜的宿根中生出，茎长肥壮，白如象牙，嫩黄透亮，用它做菜，质地脆嫩，香气浓郁，滋味鲜美，馨香扑鼻，妙不可言，自古就被誉为“菜中珍品”。它既作为调味的香料，又可炒、煮、凉拌或做汤用以佐餐。若做饺子馅，则尤为清香可口，风味极佳。

过去，韭黄是北方地区寒冬腊月里不可多得的新鲜蔬菜，如用骊山温泉浇灌后生长的关中临潼韭黄，特别鲜嫩味美，当年慈禧太后食后赞不绝口，并给它起了一个很好听的名字——“金丝

韭黄”。如今，全国各地都盛产韭黄，但由于气候的原因，还是以南方出产的最为有名，因而有“韭黄之乡”和“韭黄村”等有名的地方大多在南方。

韭黄是一种营养保健型蔬菜，一般人都能食用。《本草纲目》载：“韭黄乃菜中益者。”它不但味美可口，浓郁扑鼻，且营养价值很高。据现代营养学分析，鲜韭菜中含有丰富的胡萝卜素、维生素、钙、磷、铁、食物纤维、蛋白质、脂肪和一种辛香挥发物质——硫化丙烯。

中医认为，韭黄辛温，味甘、无毒，具有健胃暖中、温肾助阳、散淤活血的功效，适宜男子阳事衰弱、女子阴气不足和产后乳汁不通、跌打损伤、便秘痔疮之人食用，尤其适宜癌症患者食用。药圣孙思邈说：“韭味酸，肝病宜食之，大益人心。”《本草纲目》上记载为“具有生血养髓滋阴补肾的药效”。《本草经疏》：“胃气虚而有热者勿服。”《奉草求真》：“火盛阴虚，用之为最忌。”宋时寇宗奭曾说过：“韭菜春食则香，夏食则臭，多食则神昏目暗，酒后尤忌。”因而，春季食用能益于肝脏，能调养和舒缓妇女产后生理不适，但是多食会上火且不易消化，特别是阴虚火旺、有眼疾和胃肠虚弱的人不宜多食。

人们吃韭黄，除口感好吃外，还能吃出意境来，如“韭黄炒鸡蛋”，其清雅的鹅黄相得益彰；如“韭黄炒青椒”，其青幽的鹅黄相映成趣；如“韭黄炒肉丝”，其粉红与鹅黄宛若皇帝皇后；如“韭黄炒苦瓜”，其苦味和清甜编织生活哲理；如“韭黄水饺”，则暗含有“招财进宝”的美好愿望。