

【中華名食】 CHINESE DELICACIES

介紹川式名菜美豔的風味特色、歷史由來、
選材技巧、製作方法、質量鑒定及食用技巧。
提供尋覓地道美食途徑，本地名廚
指點製作訣竅。

四川

Sichuan Cuisine

歐陽甫中編著

萬里機構·飲食天地出版社出版

菜



【中華名食】

四川菜

歐陽甫中編著

萬里機構·飲食天地出版社出版

中華名食——【四川菜】

編著者

歐陽甫中

編輯

蔣微

設計

王妙玲 朱靜

出版者

萬里機構·飲食天地出版社

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀麗路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

台灣總代理

聯合出版有限公司

台北縣新店市中正路542-3號4樓

電話：02 2218 0345 傳真：02 2218 1011

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

出版日期

二〇〇七年五月第一次印刷

版權所有·不准翻印

ISBN 978-962-14-3417-3

Published in Hong Kong

【中華名食】

出版說明

中國幅員廣闊，人口眾多。不同的歷史背景、地理環境和風俗習慣，令各處地方的飲食原材料供應、烹飪技巧的運用和調味料的配合均出現千差萬別，形成了不同地域的飲食風味特色。所謂「一方水土養一方人，一方天地築一方口味」，各個地方菜肴在漫長歷史演變過程中歸類為不同的菜系，各自擁有獨特鮮明的個性。如北京有譽滿全球的「北京烤鴨」，湖南有名貫三湘的「剁椒魚頭」，四川有風靡全國的「酸菜魚」，浙江有流傳千古的「東坡肉」，而粵菜廚師憑其高超的海鮮和鮑參翅肚的烹調技藝於上世紀末大舉「北伐」，更一度使中華大地處處掀起吃廣東菜的熱潮呢！

中國飲食在世界上素享盛譽，昔日孫中山先生曾謂「...唯飲食一道之進步，至今尚為各國所不及」，如今中國餐館遍佈世界各地，飲食業也成為華僑和華裔人士最普遍謀生的行業。不過在今天「地球村」年代，資訊發達，運輸及交通日形方便，地域距離感日短，「融匯菜式」(Fusion Cuisine)之泛濫遂成為不可避免的現實。在這樣的情況下，如何既能保留各個菜系優良的傳統，又能吸收不同地域菜式的優點，還能迎合目前的健康要求呢？這是擺在飲食業從業員和美食追求者面前要迫切解決的課題。

為了使讀者能夠清晰了解中華美食的情況，我們邀請了中國內地餐飲行業的精英和飲食協會的老師提供資料及參與部分內文的編寫。首先出版了簡體字版本的「中國名吃廚藝薈萃」系列，在中國內地發行，然後再在簡體字版本的基礎上，修訂內容和版面，加入香港名廚的點評，出版了這套繁體字版本的「中華名食」系列，使內容更為適合大中華地區讀者的需求。各位只要一書在手，當可了解中國不同地域名食的風味特色、歷史由來、選材技巧、具體製作方法、製作鑒定及食用技巧等知識。有了這個穩固的基礎後，在烹調技藝上精益求精，進行菜式的改良創新就會更為得心應手。此外，繁體字版本還增加了一些旅遊資料，方便讀者往菜系「原產地」尋覓美食時起嚮導的作用。

本書繁體字版本的出版，蒙香港多個飲食專業團體包括「香港稻苗學會」、「香港中廚師協會」等的鼎力支持，在此一併致以萬二分的謝意。

百菜百味

四川菜

四川古稱巴蜀，位於長江上游，境內沃野千里，盛產糧、油、果、蔬、筍、菌、禽畜和江團、雅魚、中華鱘等名貴水產，號稱「天府之國」。優越的自然環境和豐富的物產資源，為四川菜的形成與發展提供了有利的條件。

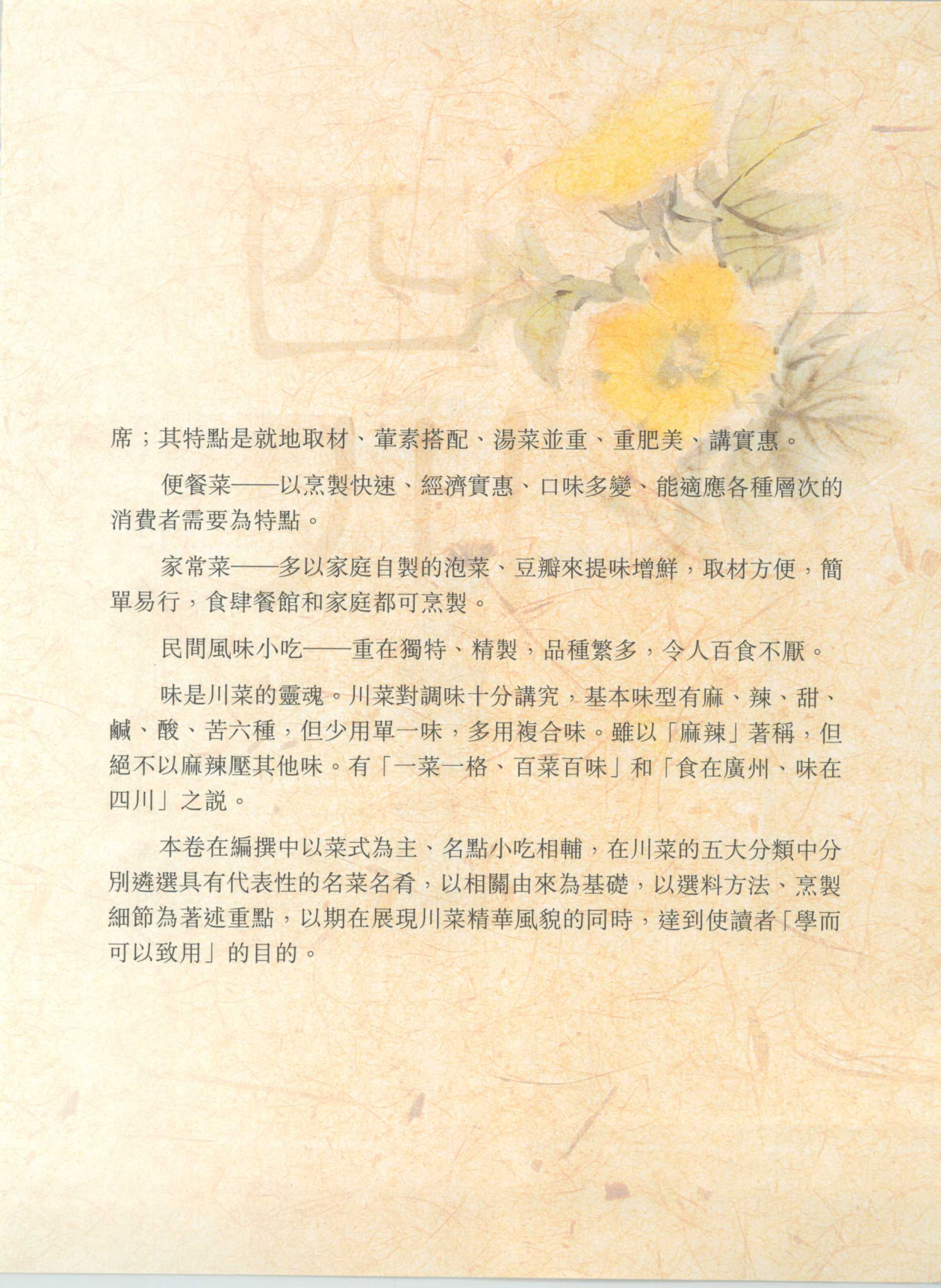
四川菜簡稱川菜。歷經 2000 多年的凝煉，川菜已有 4000 多個品種，常用菜式 1000 餘種，名貴菜肴 300 餘種。其特點是用料廣泛、選料嚴謹、刀工精細、烹製講究、味別多樣，在烹調方法上以溜、爆、煏、炸、煮、煨以及獨創的小煎、小炒、乾煏和乾燒之法見長。

川菜由筵席菜、三蒸九扣菜、便餐菜、家常菜及風味小吃五大類構成。

筵席菜——工藝精湛，原料一般採用山珍海味配時令鮮蔬，調味清新，色味並重。

三蒸九扣菜——以清蒸燒燴為主，是最具巴蜀鄉土氣息的農家筵





席；其特點是就地取材、葷素搭配、湯菜並重、重肥美、講實惠。

便餐菜——以烹製快速、經濟實惠、口味多變、能適應各種層次的消費者需要為特點。

家常菜——多以家庭自製的泡菜、豆瓣來提味增鮮，取材方便，簡單易行，食肆餐館和家庭都可烹製。

民間風味小吃——重在獨特、精製，品種繁多，令人百食不厭。

味是川菜之魂。川菜對調味十分講究，基本味型有麻、辣、甜、鹹、酸、苦六種，但少用單一味，多用複合味。雖以「麻辣」著稱，但絕不以麻辣壓其他味。有「一菜一格、百菜百味」和「食在廣州、味在四川」之說。

本卷在編撰中以菜式為主、名點小吃相輔，在川菜的五大分類中分別遴選具有代表性的名菜名肴，以相關由來為基礎，以選料方法、烹製細節為著述重點，以期在展現川菜精華風貌的同時，達到使讀者「學而可以致用」的目的。

【目錄】

出版說明 3

百菜百味四川菜 4

【名菜名湯篇】..... 12

臘肉 14

回鍋肉 16

榨菜肉絲 18

鍋巴肉片 20

一品酥方 22

魚香肉絲 26

原籠玉簪 28

龍眼甜燒白 30



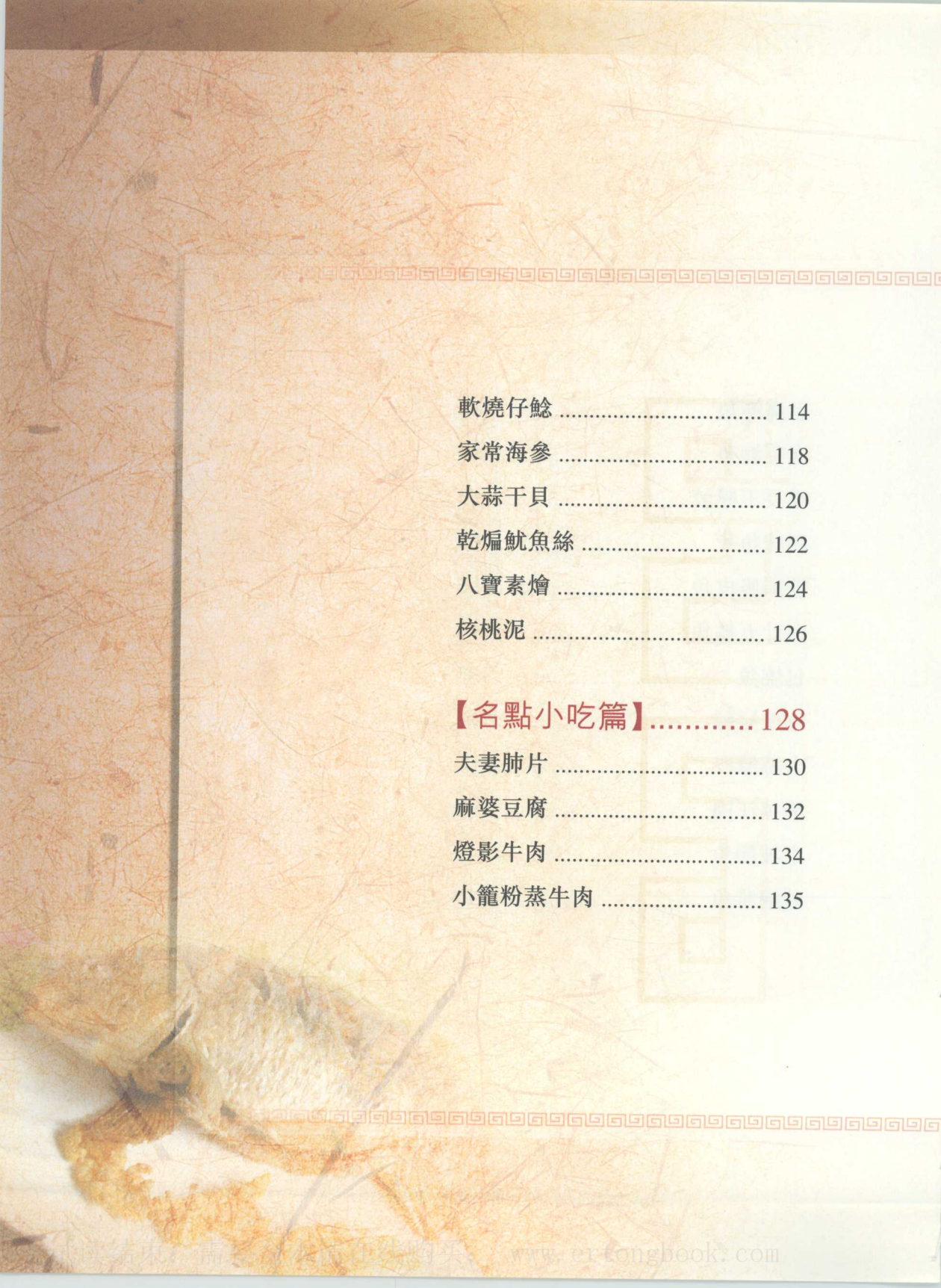
龍眼鹹燒白	32
蒸鮭肉	34
蒜泥白肉	38
東坡肘子	40
罈子肉	42
螞蟻上樹	44
水煮牛肉	46
乾煸牛肉絲	48
白果燒雞	52
三元白汁雞	54
包燒雞	56
大千雞塊	58



棒棒雞	60
宮保雞丁	64
辣子雞丁	66
花椒雞丁	68
小煎雞	70
神仙鴨子	72
香酥鴨子	74
八寶葫蘆鴨	76
軟燒仔鵝	78
瓜燕銀魚絲	82
酸菜魚	84
豆豉魚	86



豆腐鯽魚	88
泡菜鯽魚	90
雲長玉漿餃	92
四味魚片	94
糖醋脆皮魚	96
白汁五柳魚	98
包燒魚	100
乾煸鱔絲	104
大蒜鱔段	106
清蒸江團	108
東坡墨魚	110
砂鍋雅魚	112



軟燒仔鯰	114
家常海參	118
大蒜干貝	120
乾煸魷魚絲	122
八寶素燴	124
核桃泥	126

【名點小吃篇】..... 128

夫妻肺片	130
麻婆豆腐	132
燈影牛肉	134
小籠粉蒸牛肉	135

擔擔麵 136

菜豆腐 137

美食之旅在四川 138

附錄 152

材料的認識和選擇 152

斤兩的換算 156

香港的「外省」菜館 157

為本書菜式進行點評之名廚 ... 159

鳴謝 160





【名菜名湯】

篇

臘肉

鹹淡適度
臘香濃鬱
而無煙味

“**歷史由來** 臘肉是四川的傳統特產之一，在川味菜肴中的地位絕對不低於其他任何肉製品。

四川臘肉的歷史極其悠久。古時候，四川絕大多數地區山高路遠，交通不便，有「蜀道之難，難於上青天」之說。每逢寒冬臘月，家家戶戶宰殺自家飼養的豬，留足過春節用的新鮮肉外，其餘的全部製成了臘肉，放在來年慢慢食用。愈是交通不便的高山地區，製作臘肉的經驗愈豐富、其味道也愈好吃。

”

【製作方法】

壹 豬肉切成 30 厘米長、5 厘米寬、重 500 克左右的肉條，然後用竹簽在肉上紮滿小眼，以利入味。

貳 將鍋置火上，鹽炒熱後與五香粉拌勻，晾涼後加入料酒、白糖拌勻，均勻地擦在肉及肉皮上。

參 皮朝下、肉朝上放入缸內，最上一層要皮朝上、肉朝下放。

肆 醃肉時間冬季需 8 日左右，夏季需 6 日左右，中間翻缸一次，以利入味及排出腥味。

伍 把醃好的肉取出，用溫水洗淨，然後掛於通風處晾乾水分。

陸 大鐵鍋內放上松柏末，上面再放上算子，肉置其上，蓋嚴鍋蓋，上火燻製 15 分鐘左右。

柒 上色後取出，掛在通風處，晾到水分乾時即成臘肉。

捌 食用時，將臘肉用明火燒皮，至起油泡後，用溫水刮洗，去掉黑皮及灰塵。再用溫水清洗一遍，上籠蒸熟，取出切片即可。

【製作鑒定】

燻好的臘肉表裏一致，肥肉色澤金黃、瘦肉醬紅。煮熟切片則色澤鮮豔，黃裏透紅，透明發亮；吃起來味道醇香，瘦不塞牙，肥而不膩。

【食用技巧】

四川臘肉煮熟可拿在手上冷吃，稱「磚板肉」，不會吃壞肚子，是出外旅遊極好的佐食。此外，還可配青蒜、蒜苔、豆豉、青筍等蔬菜同炒，味道更佳。

【香港名廚點評】

燻製時可免去白糖，松柏末可用扁柏葉、松木糠代替，煙燻味更香濃。



材料

主料

豬肉500克

調味料

鹽200克

五香粉30克

料酒100克

白糖50克

松柏末500克

選材竅門

以瘦多、肥少、無骨的
新鮮豬瘦肉為宜。



回鍋肉

肉片柔香，肥而不膩
味鹹鮮微辣回甜
有濃郁的醬香味

歷史由來「回鍋肉」在川西地區稱為「熬鍋肉」，是四川家常風味菜肴的典型代表。據一次關於川菜的調查表明，50%以上的人認為回鍋肉是川菜的代表。此菜源於民間祭祀，人們將敬鬼神、祭祖宗的豬肉在敬獻之後「回鍋」烹食，有先煮後炒、先蒸後炒兩種烹法，以四川廣漢市連山鎮的「回鍋肉」最負盛名。

