

中国名吃
厨艺荟萃

欧阳甫中 / 编 著

四川名吃

历史名菜
轶闻趣事



182

0



广州出版社
GUANG ZHOU CHU BAN SHE

图书在版编目 (CIP) 数据

中国名吃厨艺荟萃. 四川名吃/欧阳甫中编著. —广州:
广州出版社, 2005. 5
ISBN 7-80655-909-4

I. 中… II. 欧… III. ①饮食—文化—四川省
②菜谱—四川省 IV. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第041794号

书 名: 中国名吃厨艺荟萃
出版发行: 广州出版社
地 址: 广州市人民中路同乐路10号 邮编: 510121
主 编: 姜 璇
责任编辑: 易 文
文字编辑: 李书芳
责任校对: 李 璇 罗 书
装帧设计: 蓝 丽 王淡容
印 刷: 广州伟龙印刷制版有限公司
地 址: 广州市沙河沙太公路银利工业村一幢四楼
规 格: 850毫米×1168毫米 1/32
总 印 张: 30
总 字 数: 900千
印 数: 1~5000套
版 次: 2005年10月第1版
印 次: 2005年10月第1次
书 号: ISBN 7-80655-909-4/TS·65
总 定 价: 148.80元 (全六册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换!

中国名吃
厨艺荟萃

四川名吃

欧阳甫中 / 编 著



广州出版社
GUANGZHOU CHU BAN SHE

出版说明

中国的饮食在世界上是享有盛誉的。孙中山先生在其《建国方略》一书中说：“我中国近代文明进化，事事皆落人之后，惟饮食一道之进步，至今尚为各国所不及。”孙中山先生的这一论述十分正确。中华文明到了近代，被西方文明冲击得七零八落，唯有中国餐馆一枝独秀，甚至登陆欧美，遍布全球，所向披靡。至今，世界上几乎每一个角落都有中餐馆。华侨和华裔外籍人在海外谋生，经营最普遍的产业便是餐饮业。

中国地大物博，有34大省及行政区，每一省区又有不同的地方饮食风味特色。所谓“一方水土养一方人，一方天地筑一方口味。”如北京有誉满全球的“北京烤鸭”，湖南有名贯三湘的“剁椒鱼头”；四川有风靡全国的“酸菜鱼”，浙江有流传千年的“东坡肉”。

为了弘扬中华饮食文化，我们聘请了一批精干的编辑队伍，邀请全国各地餐饮行业的厨师精英及饮食协会的老师提供资料并参与部分内文的编写，编撰出版了《中国名吃厨艺荟萃》。这套书按中国34大省及行政区共列为34卷，每一卷书中皆介绍了中国各地的名吃(包括其风味特色、历史由来、选材技巧、具体制作方法、制作鉴定及食用技巧或禁忌等)。书中还配有大量精美的菜图，达到了鉴赏名吃、指导操作的实效。

“金无足赤，美无完美”，书中如有漏洞，敬望方家及读者指正。

姜璇
2005年09月



卷首语

四川古称巴蜀，位于长江上游，境内沃野千里，盛产粮、油、果、蔬、笋、菌、禽畜和江团、雅鱼、中华鲟等名贵水产，号称“天府之国”。优越的自然环境和丰富的物产资源，为四川菜的形成与发展提供了有利的条件。

四川菜简称川菜。历经2000多年的凝炼，川菜已有4000多个品种，常用菜式1000余种，名贵菜肴300余种。其特点是用料广泛、选料严谨、刀工精细、烹制讲究、味别多样，在烹调方法上以熘、爆、煸、炸、煮、煨以及独创的小煎、小炒、干煸和干烧之法见长。

川菜由筵席菜、三蒸九扣菜、便餐菜、家常菜及风味小吃五大类构成。筵席菜工艺精湛，原料一般采用山珍海味配时令鲜蔬，调味清新，色味并重。三蒸九扣菜以清蒸烧烩为主，是最具巴蜀乡土气息的农家筵席；其特点是就地取材、荤素搭配、汤菜并重、重肥美、讲实惠。便餐菜以烹制快速、经济实惠、口味多变、能适应各种层次的消费者需要为特点。家常菜多以家庭自制的泡菜、豆瓣来提味增鲜，取材方便，简单易行，食肆餐馆和家庭都可烹制。民间小吃则重在独特、精制，品种繁多，令人百食不厌。

味是川菜的灵魂。川菜对调味十分讲究，基本味型有麻、辣、甜、咸、酸、苦六种，但少用单一味，多用复合味。虽以“麻辣”著称，但绝不以麻辣压其他味。有“一菜一格、百菜百味”和“食在广州、味在四川”之说。

本卷在编撰中以菜式为主、名点小吃相辅，在川菜的五大分类中分别遴选具有代表性的名菜名肴，以相关由来为基础，以选料方法、烹制细节为著述重点，以期在展现川菜精华风貌的同时，达到使读者“学而可以致用”的目的。

编者

目 录

名 菜 篇

猪肉类

- | | | | |
|----|------|----|---------|
| 10 | 腊肉 | 19 | 选材 |
| 10 | 风味简介 | 19 | 制作方法 |
| 10 | 历史渊源 | 19 | 制作鉴定 |
| 11 | 选材 | 19 | 食用场合 |
| 11 | 制作方法 | 20 | 鱼香肉丝 |
| 11 | 制作鉴定 | 20 | 风味简介 |
| 11 | 食用技巧 | 20 | 历史渊源 |
| 12 | 蒜泥白肉 | 21 | 选材 |
| 12 | 风味简介 | 21 | 制作方法 |
| 12 | 历史渊源 | 21 | 制作鉴定 |
| 13 | 选材 | 21 | 食用禁忌 |
| 13 | 制作方法 | 22 | 豆渣猪头 |
| 13 | 制作鉴定 | 22 | 风味简介 |
| 13 | 食用技巧 | 22 | 相关由来 |
| 14 | 一品酥方 | 22 | 选材 |
| 14 | 风味简介 | 23 | 制作方法 |
| 14 | 历史由来 | 23 | 制作鉴定 |
| 15 | 选材 | 23 | 食用技巧及禁忌 |
| 15 | 制作方法 | 24 | 原笼玉簪 |
| 15 | 制作鉴定 | 24 | 风味简介 |
| 15 | 食用技巧 | 24 | 相关由来 |
| 16 | 东坡肘子 | 25 | 选材 |
| 16 | 风味简介 | 25 | 制作方法 |
| 16 | 历史渊源 | 25 | 制作鉴定 |
| 17 | 选材 | 25 | 食用价值 |
| 17 | 制作方法 | 26 | 榨菜肉丝 |
| 17 | 制作鉴定 | 26 | 风味简介 |
| 17 | 食用技巧 | 26 | 历史渊源 |
| 18 | 回锅肉 | 27 | 选材 |
| 18 | 风味简介 | 27 | 制作方法 |
| 18 | 相关由来 | 27 | 制作鉴定 |
| | | 27 | 食用禁忌 |
| | | 28 | 龙眼甜烧白 |

名 菜 篇

- 28 风味简介
- 28 相关知识
- 29 选材
- 29 制作方法
- 29 制作鉴定
- 29 食用季节

30 龙眼咸烧白

- 30 风味简介
- 30 相关由来
- 31 选材
- 31 制作方法
- 31 制作鉴定
- 31 食用禁忌

32 蒸鲈肉

- 32 风味简介
- 32 相关知识
- 32 选材
- 33 制作方法
- 33 制作鉴定
- 33 食用价值

鸡鸭鹅肉类

34 宫保鸡丁

- 34 风味简介
- 34 历史由来
- 35 选材
- 35 制作方法
- 35 制作鉴定
- 35 食用技巧及禁忌

36 辣子鸡丁

- 36 风味简介
- 36 相关由来

- 37 选材
- 37 制作方法
- 37 制作鉴定
- 37 食用价值
- 38 花椒鸡丁

- 38 风味简介
- 38 相关由来
- 39 选材
- 39 制作方法
- 39 制作鉴定
- 39 食用技巧

40 大千鸡块

- 40 风味简介
- 40 相关由来
- 41 选材
- 41 制作方法
- 41 制作鉴定
- 41 食用价值

42 棒棒鸡

- 42 风味简介
- 42 历史渊源
- 42 选材
- 43 制作方法
- 43 制作鉴定
- 43 食用技巧

44 白果烧鸡

- 44 风味简介
- 44 历史由来
- 45 选材
- 45 制作方法
- 45 制作鉴定
- 45 食用禁忌

46 三元白汁鸡

- 46 风味简介
- 46 相关由来
- 47 选材
- 47 制作方法
- 47 制作鉴定
- 47 食用禁忌

48 小煎鸡

- 48 风味简介
- 48 相关知识
- 49 选材
- 49 制作方法
- 49 制作鉴定
- 49 食用禁忌

50 包烧鸡

- 50 风味简介
- 50 相关由来
- 50 选材
- 51 制作方法
- 51 制作鉴定
- 51 食用技巧

52 神仙鸭子

- 52 风味简介
- 52 相关由来
- 52 选材
- 53 制作方法
- 53 制作鉴定
- 53 食用技巧

54 香酥鸭子

- 54 风味简介
- 54 相关铁闻
- 55 选材
- 55 制作方法
- 55 制作鉴定
- 55 食用技巧

56 八宝葫芦鸭

- 56 风味简介
- 56 相关由来
- 56 选材
- 57 制作方法
- 57 制作鉴定
- 57 食用价值

58 软烧仔鹅

- 58 风味简介
- 58 相关由来
- 58 选材
- 59 制作方法
- 59 制作鉴定
- 59 食用价值

鱼肉类

60 清蒸江团

- 60 风味简介
- 60 相关知识
- 60 选材
- 61 制作方法
- 61 制作鉴定
- 61 食用技巧

62 东坡墨鱼

- 62 风味简介
- 62 历史由来
- 63 选材
- 63 制作方法
- 63 制作鉴定
- 63 食用禁忌

64 砂锅雅鱼

- 64 风味简介

64 相关传说

- 65 选材
- 65 制作方法
- 65 制作鉴定
- 65 食用技巧

66 豆豉鱼

- 66 风味简介
- 66 相关由来
- 67 选材
- 67 制作方法
- 67 制作鉴定
- 67 食用价值

68 四味鱼片

- 68 风味简介
- 68 相关知识
- 68 选材
- 69 制作方法
- 69 制作鉴定
- 69 食用禁忌

70 酸菜鱼

- 70 风味简介
- 70 历史由来
- 71 选材
- 71 制作方法
- 71 制作鉴定
- 71 食用技巧

72 干煸鱿鱼丝

- 72 风味简介
- 72 相关由来
- 73 选材
- 73 制作方法
- 73 制作鉴定
- 73 食用禁忌

74 糖醋脆皮鱼

74 风味简介

- 74 相关由来
- 74 选材
- 75 制作方法
- 75 制作鉴定
- 75 食用禁忌

76 豆腐鲫鱼

- 76 风味简介
- 76 相关由来
- 77 选材
- 77 制作方法
- 77 制作鉴定
- 77 食用价值

78 泡菜鲫鱼

- 78 风味简介
- 78 相关由来
- 79 选材
- 79 制作方法
- 79 制作鉴定
- 79 食用价值

80 大蒜鳝段

- 80 风味简介
- 80 历史由来
- 81 选材
- 81 制作方法
- 81 制作鉴定
- 81 食用技巧

82 干煸鳝丝

- 82 风味简介
- 82 相关知识
- 82 选材
- 83 制作方法
- 83 制作鉴定
- 83 食用价值

84 白汁五柳鱼

- 84 风味简介
- 84 历史由来
- 85 选材
- 85 制作方法
- 85 制作鉴定
- 85 食用禁忌

86 软烧仔鲶

- 86 风味简介
- 86 相关知识
- 87 选材
- 87 制作方法
- 87 制作鉴定
- 87 食用价值及季节

88 独蒜烧石爬鱼

- 88 风味简介
- 88 相关知识
- 88 选材
- 89 制作方法
- 89 制作鉴定
- 89 食用技巧

90 包烧鱼

- 90 风味简介
- 90 相关由来
- 90 选材
- 91 制作方法
- 91 制作鉴定
- 91 食用技巧

92 瓜燕银鱼丝

- 92 风味简介
- 92 相关由来
- 93 选材
- 93 制作方法
- 93 制作鉴定

- 93 食用价值

94 酥麻花鱼

- 94 风味简介
- 94 相关知识
- 94 选材
- 95 制作方法
- 95 制作鉴定
- 95 食用技巧

96 云长玉浆饺

- 96 风味简介
- 96 历史由来
- 96 选材
- 97 制作方法
- 97 制作鉴定
- 97 食用价值

海味类

98 干烧鱼翅

- 98 风味简介
- 98 相关知识
- 98 选材
- 99 制作方法
- 99 制作鉴定
- 99 食用禁忌

100 大蒜干贝

- 100 风味简介
- 100 相关知识
- 101 选材
- 101 制作方法
- 101 制作鉴定
- 101 食用价值

102 家常海参

- 102 风味简介
- 102 历史渊源
- 102 选材
- 103 制作方法
- 103 制作鉴定
- 103 食用价值

野味类

104 烧牛头方

- 104 风味简介
- 104 历史由来
- 104 选材
- 105 制作方法
- 105 制作鉴定
- 105 食用禁忌

106 蚂蚁上树

- 106 风味简介
- 106 相关由来
- 107 选材
- 107 制作方法
- 107 制作鉴定
- 107 食用禁忌

108 水煮牛肉

- 108 风味简介
- 108 历史渊源
- 108 选材
- 109 制作方法
- 109 制作鉴定
- 109 食用技巧

110 干煸牛肉丝

- 110 风味简介
- 110 相关知识
- 111 选材

- 111 制作方法
- 111 制作鉴定
- 111 食用禁忌

112 一品熊掌

- 112 风味简介
- 112 相关由来
- 112 选材
- 113 制作方法
- 113 制作鉴定
- 113 食用价值

114 广汉缠丝兔

- 114 风味简介
- 114 相关由来
- 115 选材
- 115 制作方法
- 115 制作鉴定
- 115 食用场合

116 银针兔丝

- 116 风味简介
- 116 相关由来
- 117 选材
- 117 制作方法
- 117 制作鉴定
- 117 食用禁忌

118 子母会

- 118 风味简介
- 118 相关由来
- 119 选材
- 119 制作方法
- 119 制作鉴定
- 119 食用价值

其它类

120 九色攒盒

- 120 风味简介
- 120 相关由来
- 120 选材
- 121 制作方法
- 121 制作鉴定
- 121 食用技巧

122 坛子肉

- 122 风味简介
- 122 相关由来
- 122 选材
- 123 制作方法
- 123 制作鉴定
- 123 食用技巧

124 锅巴肉片

- 124 风味简介
- 124 相关由来
- 125 选材
- 125 制作方法
- 125 制作鉴定
- 125 食用技巧

126 八宝素烩

- 126 风味简介
- 126 相关由来
- 126 选材
- 127 制作方法
- 127 制作鉴定
- 127 食用人群

128 核桃泥

- 128 风味简介
- 128 相关知识

- 129 选材
- 129 制作方法
- 129 制作鉴定
- 129 食用价值

130 泡菜

- 130 风味简介
- 130 相关信息
- 131 选材
- 131 制作方法
- 131 制作鉴定
- 131 食用技巧

名汤篇

鸡汤

132 鸡豆花

- 132 风味简介
- 132 历史由来
- 133 选材
- 133 制作方法
- 133 制作鉴定
- 133 食用价值

134 竹荪肝膏汤

- 134 风味简介
- 134 相关由来
- 134 选材
- 135 制作方法
- 135 制作鉴定
- 135 食用价值

136 如意竹荪

- 136 风味简介
- 136 相关知识
- 137 选材
- 137 制作方法
- 137 制作鉴定

137 | 食用技巧

野味汤

- 138 毛肚火锅
138 风味简介
138 历史由来
138 选材
139 制作方法
139 制作鉴定
139 食用技巧
140 清炖牛尾
140 风味简介
140 相关轶闻
141 选材
141 制作方法
141 制作鉴定
141 食用技巧

其它汤

- 142 水煮鱼片
142 风味简介
142 相关信息
142 选材
143 制作方法
143 制作鉴定
143 食用价值
144 芙蓉燕菜
144 风味简介
144 相关由来
144 选材
145 制作方法
145 制作鉴定
145 食用价值

油炸类

- 146 灯影牛肉
146 风味简介
146 历史由来
147 选材
147 制作方法
147 制作鉴定
147 食用技巧
148 炸斑指
148 风味简介
148 历史渊源
148 选材
149 制作方法
149 制作鉴定
149 食用技巧

小炒类

- 150 夫妻肺片
150 风味简介
150 历史渊源
151 选材
151 制作方法
151 制作鉴定
151 食用技巧
152 麻婆豆腐
152 风味简介
152 历史由来
153 选材
153 制作方法
153 制作鉴定
153 食用价值

其它类

- 154 小笼粉蒸牛肉
154 风味简介
154 历史渊源
155 选材
155 制作方法
155 制作鉴定
155 食用技巧
156 担担面
156 风味简介
156 历史由来
157 选材
157 制作方法
157 制作鉴定
157 食用技巧
158 菜豆腐
158 风味简介
158 相关信息
158 选材
159 制作方法
159 制作鉴定
159 食用技巧



名菜篇

猪肉类

※ 腊肉



●● 风味简介 ●●

咸淡适度，腊香浓郁而无烟味。

●● 历史渊源 ●●

腊肉是四川的传统特产之一，在川味菜肴中的地位绝对不低于其他任何肉制品。

四川腊肉的历史极其悠久。古时候，四川绝大多数地区山高路远，交通不便，有“蜀道之难，难于上青天”之叹。每逢寒冬腊月，家家户户宰杀自家饲养的猪，留足过春节用的新鲜肉外，其余的全部制成了腊肉，放在来年慢慢食用。愈是交通不便的高山地区，制作腊肉的经验愈丰富，制作的腊肉也就愈好吃。

选 材

(1) 材料

主料

猪肉·····5000克

五香粉·····30克

料酒·····100克

调料

白糖·····50克

精盐·····200克

松柏末·····500克

(2) 选材窍门

以瘦多、肥少、无骨的新鲜猪肥瘦肉为宜。

●●● 制作方法 ●●●

(1)猪肉切成30厘米长、5厘米宽、重500克左右的肉条，然后用竹签在肉上扎满小眼，以利入味。

(2)将锅置火上，把盐炒热，然后倒出与五香粉拌匀，晾凉后加入料酒、白糖拌匀，均匀地擦在肉及肉皮上，然后皮朝下、肉朝上，码放在缸内，最上一层要皮朝上、肉朝下码放。腌肉时间冬季需8日左右，夏季需6日左右，中间翻缸一次，以利入味及排出腥味。

(3)把腌好的肉取出，用温水清洗干净，然后用麻绳穿上，挂于通风处晾干水分。

(4)用一大铁锅，放上松柏末，上面再放上箅子，肉置其上，盖严锅盖，上火熏制15分钟左右；上色后取出，挂在通风之处，晾到水分干时即成腊肉。

(5)食用时，将腊肉用明火烧皮，至起油泡后，用温水刮洗，去掉黑皮及灰尘。再用温水清洗一遍，上笼蒸熟，取出切片即可。

●●● 制作鉴定 ●●●

熏好的腊肉表里一致，肥肉色泽金黄、瘦肉酱红。煮熟切片则色泽鲜艳，黄里透红，透明发亮；吃起来味道醇香，瘦不塞牙，肥而不腻。

●●● 食用技巧 ●●●

四川腊肉煮熟可拿在手上冷吃，称“砖板肉”，不会吃坏肚子，是出外旅游极好的佐食。此外，还可配青蒜、蒜苔、豆豉、青笋等蔬菜同炒，风味更佳。



※ 蒜泥白肉

●● 风味简介 ●●

香辣鲜美，蒜味浓厚，肥而不腻。

●● 历史渊源 ●●

蒜泥白肉是川菜中一款著名的家常冷菜，以刀工见长。

典型的川菜“蒜泥白肉”，却来源于生活在东北三省的满族人。满族人敬神祭祖时，皆用猪肉煮熟作为祭品，称为“跳神肉”。祭祀完毕后，到场的人不论相识与否，皆可自切自食，只是不加任何佐料。据1909年出版的《成都通览》记载，“白肉”自清代开始出现在成都餐馆，名字虽没变，但是已多了一碟调料。因川制“白肉”与满族“白肉”口味殊异，故而发扬光大，成为一款地道的川菜而名扬于四海。

选 材

(1) 材料

主料

猪肉·····500克

大蒜·····50克

调料

葱·····15克

姜·····15克

精盐·····5克

味精·····1克

酱油·····15克

辣椒油·····15克

香油·····15克

(2) 选材窍门

选用肥瘦均匀的猪后腿肉。

制作方法

(1)葱切段，姜拍碎，放入汤锅中烧沸。将猪肉刮洗干净，放入汤锅中煮至皮软、断生停火，在原汁中浸泡20分钟。

(2)捞出浸泡的肉，擦干水分片成7厘米长、3厘米宽的大薄片，零碎的片放盘底，整齐的肉片放在上面。

(3)大蒜舂成茸状，加盐、香油调匀，和酱油、辣椒油、味精兑在一起，浇在肉片上即可供食。

制作鉴定

此菜很能考验厨师的刀工功夫。制成后汁红肉白，咸鲜微辣，肉片大如手掌，薄而透亮，越薄越好。肉不能煮得过烂，以八成熟为度。

食用技巧

此菜趁热片肉，冷后再吃，佐酒下饭均宜。食时用筷拌匀，酱油、辣椒油和大蒜组合的香味直扑鼻端，使人食欲大振。

◎ 蒜头



※一品酥方

●●风味简介●●

色泽金黄，美观大方，咸鲜酥香，爽口不腻。

●●历史由来●●

“一品酥方”是川菜特有的一款传统烧烤大菜。

烧烤是一种历史最古老的烹饪方法，可以说有了火就有了烧烤。在上古时代，没有铁制工具、厨具，人们以石块、棍棒捕猎，然后把捕获的猎物放到雷电引燃的篝火上烤熟分食；而炒、炸、蒸、煮、煨、煎等烹饪方式，都是在有了铁器之后才逐渐发展起来。此菜即以大块猪肉精工烤制，因上桌后气势磅礴而冠以“一品”之名，堪称川菜中的经典之作。



选材

(1) 材料

主料

猪肉·····一方(约7500克)	精盐·····10克
双麻酥饼·····750克	白糖·····10克
	绍酒·····100克

调料

大葱·····15克	花椒·····5克
生姜·····15克	甜面酱·····20克
蒜片·····5克	香油·····25克
	清汤·····750克

(2) 选材窍门

以带肋骨的硬边猪肘肉最宜，肉皮一定要完好无损。

●●● 制作方法 ●●●

(1)猪肉刮洗干净，修整齐，用竹签在肋骨缝隙间刺上若干气孔，擦干水分，用铁质双股烤叉由方肉中部平穿过去。干柴放炉内，火苗燎出炉口约30~40厘米，手持叉柄，将肉方的皮向着火苗燎，着重燎肉方的四周和四角，并不断左右转动铁叉，待肉皮上一层很薄的黑焦皮自行脱落，遂将肉方离开炉火，擦净叉尖，取下肉方放入温水中冲洗，并用小刀轻轻刮去焦皮，握干水分，抹上用料酒浸泡的姜、葱、盐、花椒汁，用干净纱布捂半个小时。

(2)火池里放入烧红的木炭，将肉方重新上叉，皮向上，左右转动，慢慢烤背脊肉厚部位，烤至肉熟。将池中木炭拨至池边，转将肉皮向下烤，此时叉的转动要快，使肉油浸在肉皮上，不滴入池中。烤至方皮呈金黄色时，边烤边刷香油，用竹筷敲皮发出酥泡声时，将叉离火池，再刷一次香油，擦净叉尖，取出铁叉。用刀将整块酥皮取下，切成5厘米长、2厘米宽的片，照原样摆于肉方上，酥皮向上放于大圆盘中。

(3)葱白切成花，蒜切片，甜酱加白糖、香油调匀装碟，另配高级清汤、双麻酥饼一并上席。

●●● 制作鉴定 ●●●

此菜关键在于火候，制成后皮质棕红色亮，咸鲜酥脆，肉上不能烤出粗眼。

●●● 食用技巧 ●●●

此菜一般只食用酥皮，佐以芝麻酥饼、葱酱食之。