



最应品尝的

四川 美食

舒科 编著
四川师范大学历史文化学院 主编



四川出版集团 四川人民出版社

-84

最应品尝的 四川美食



四川师范大学历史文化学院 主编
舒 科 编著

TS971
5640



四川出版集团 四川人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

最应品尝的四川美食/四川师范大学历史文化学院主编;
舒科编著. —成都: 四川人民出版社, 2010.4
ISBN 978-7-220-08077-7

I. ①最… II. ①舒… ②舒… III. ①饮食—文化—
四川省 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第050275号



最应品尝的四川美食

ZUI YING PINCHANG DE
SICHUAN MEISHI

四川师范大学历史文化学院 主编
舒 科 编著

责任编辑
封面设计
技术设计
责任校对
责任印制

韩 波
文小牛
戴雨虹
袁晓红
李 剑 孔凌凌

出版发行

四川出版集团 (成都市槐树街2号)
四川人民出版社

网 址

<http://www.scpph.com>
<http://www.booksss.com.cn>
E-mail: scrmcbf@mail.sc.cninfo.net

发行部业务电话
防盗版举报电话

(028)86259459 86259455
(028)86679524

制 版

四川胜翔数码印务设计有限公司

印 刷

四川联翔印务有限公司

成品尺寸

146mm × 208mm

印 张

5

字 数

150千

版 次

2010年4月第1版

印 次

2010年4月第1次

书 号

ISBN 978-7-220-08077-7

定 价

18.00元

■ 版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与我社发行部联系调换
电话: (028)86259624

前言

食在中国，味在四川，随着联合国教科文组织正式将亚洲第一个“美食之都”殊荣授予成都，四川美食也由此得到了国际最权威组织的认定。在四川这片广袤的大地上，诞生了中国最早的酿酒作坊、最早的茶文化中心和第一个菜系产业基地，有以回锅肉、宫保鸡丁为代表的各类川菜，有以牛油火锅、清油火锅为代表的滋味火锅，有以夫妻肺片、龙抄手为代表的百味小吃，有以油茶、糍粑和酥油茶为代表的民族饮食，还有以郫县豆瓣、阆中四绝为代表的特色食品。品类丰富，不一而足。

因此，来到四川，如果您是匆匆过客，那么请阅读此书，它将带您花最少的时间，品尝到最正宗的四川美食；如果您愿长留四川，那么也请您带着它，它将助您对美食作出最为正确的品读。当然，如果您本身就是四川人，那么当读完这本书后，或许会发现，原来我们的这些美食，还有如此的讲究和精彩故事。



最应品尝的四川美食



CONTENTS

目 录

前 言

第一部分 走进四川美食

一、四川美食的“前世今生” /001

二、四川美食的“多彩缤纷” /005

三、四川美食的“礼节食道” /008

第二部分 品味四川美食

一、经典川菜

回锅肉——入蜀不吃回锅肉，等于没有到四川/012

鱼香肉丝——鲜香猪肉的鱼滋味/014

东坡肘子——非常诗人的家常菜品/016

水煮肉片——麻辣川味，来得猛烈/017





蒜泥白肉——川菜家族的“第一凉菜”/018

冬菜扣肉——菜香穿梭进了肉的丝缝/020

粉蒸牛肉——被包裹，被美味/021

灯影牛肉——虽薄透如纸，亦味厚心脾/024

跷脚牛肉——闲适味道，碗碗飘出/026

简阳羊肉汤——极品美食，大约在冬季/028

宫保鸡丁——总督大人烹出的民间佳肴/030

藤椒鸡——清鲜爽麻的完美“混搭”/032

口水鸡——吃了它，让口水止住/033

姜爆鸭丝——姜丝、鸭丝，丝丝入口；清甜、酸辣，味味留心/034

建昌板鸭——在阳光中生长的中国四大板鸭之一/036

樟茶鸭子——一款融色、香、味、形四绝于一体的四川名菜/038

冷吃兔——冷鲜兔子的热辣滋味/039

酸菜鱼——最多川人拿手的鱼类菜系/040

东坡鱼——食鱼，食文化/042

球溪鲶鱼——涓涓小河，因一味河鲜而扬名/044

麻婆豆腐——万福桥边帘影动，合沽春酒醉先生/045

剑门豆腐——在历史的硬气中品味绵软/047

西坝豆腐——清澈的河流，清雅的小镇，清美的滋味/049

富顺豆花——富顺豆花味道长，吃下一口永难忘/052

开水白菜——一瓢白菜，收纳川菜精粹/054

二、滋味火锅

牛油火锅——红艳翻滚锅间，醇厚常留齿弦/060

清油火锅——绿色、健康、清爽，火锅中的弄潮儿/061

鸳鸯火锅——互补调和，最大众的火锅/062

双椒火锅——辣劲最足的火锅/064

鱼头火锅——大块头的大味道/064

串串香——最平民化的成都火锅/065

冷锅鱼——走向世界的川派火锅/069

三、百味小吃

夫妻肺片——天府一绝，川菜奇葩/070

钟水饺——纯肉水饺，纯粹味道/072



赖汤圆——色滑洁白，皮烂绵糯，甜香油重/073

龙抄手——薄如纸、细如绸的“浓抄手”/075

韩包子——流传80年的一份专注/076

钵钵鸡——小鸡片的大味道/077

三大炮——听到炮声才能享受的美食/079

怀远三绝——最会营销的小镇美食/081

军屯锅魁——锅魁王国的锅魁之王/083

三合泥——混搭出的甜食佳品/084

担担面——百年滋味一线牵/085

宜宾燃面——可如火绳一般点燃的筋道好面/086

鸡丝凉面——淡淡清雅，沁人心脾/087

蒸凉面——一代女皇创造的传世佳面/088

川北凉粉——微辣鲜香、细致绵软的“食中白玉”/088

伤心凉粉——最不伤心的伤心物/090

肥肠粉——最受川人欢迎的大众美食/091

米凉粉——酸酸糯糯，细细味道/092

冰粉——晶莹剔透的消暑佳品/094





猪儿粑——味道，在叶中绽放/095

豆腐脑——冲出一缕温情/096

蛋烘糕——一百年，一种滋味/097

四、民族饮食

藏族美食（糌粑、酥油茶、祛瑞、猪膘肉、手抓肉、干奶酪、酸奶）/100

彝族美食（砣砣肉、青椒香肠、转转酒、秆秆酒）/104

羌族美食（咂酒、金裹银、玉米蒸蒸）/109

其他民族美食（血米稀饭、血豆腐、土家连刀肉、油茶汤、油底肉）/111

第三部分 带走四川美食

郫县豆瓣——可以带走的川菜灵魂/114

富顺豆花蘸水——可口纯浓的配料佳品/118

阆中四绝——阆中美食的“四大天王”/119

新繁泡菜——“泡”出来的经典美食/122

内江蜜饯——带给世界的甜甜蜜蜜/123



火边子牛肉——“中华饮食一绝”/124

苏稽米花糖——流传天下的地方美食/125

南溪豆腐干——可雄称世界第一，亦可玩食股掌之间/126

宜宾芽菜——特殊环境成就的美食调料/127

罗城牛肉——品古镇，品牛肉，品生活/127

川西牦牛肉——肉之美者，牦象之肉/128

两河桃片——可以用火点燃的特色美食/129

第四部分 四川美食版图

四川美食之“中”/131

四川美食之“南”/136

四川美食之“北”/142

四川美食之“东”/144

四川美食之“西”/147

后 记



第一部分

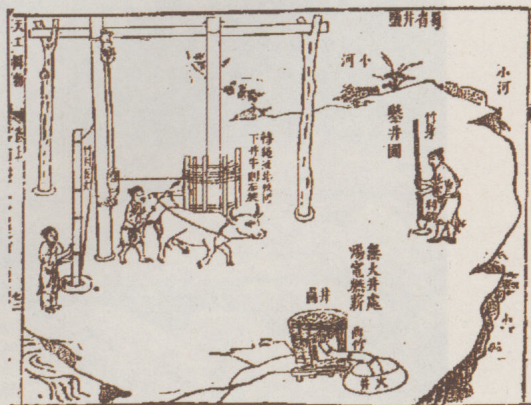
走进四川美食

一、四川美食的“前世今生”

川菜是我国八大菜系的重要组成之一，历史久远。西晋著名文学家左思在《蜀都赋》中特别记有“金罍中坐，肴核四陈。觞以清醪，鲜以紫鳞”；宋代孟元老在《东京梦华录》中，记载着北宋汴梁（今开封），

“有川饭店，则有插肉面、大煨面、大小抹肉、淘煎煨

四川井盐，川菜持续发展的重要元素（图选自《天工开物》卷上，作盐第五）



肉、杂煎事件、生熟烧饭”。可以看出，在千年以前，川菜不仅就美味绝伦，而且影响力已经超越自己的地域范围。也许，我们可以从它的发展历程中略窥一二。

味采百川，品纳千地

追溯四川美食的形成，首先取决于历史、地理的因素。古蜀大地自古为祖国西南重地，包括成都、乐山、宜宾、自贡、广元、松潘等诸多城市，曾先后作为不同朝代重要的政治、经济、文化中心，吸附了大批官员、商人及普通百姓，加之历史上几次人口大迁徙，使得各类具有地方特色的烹饪方式，不断融合与创新。在此基础上，历代大厨兼收南北菜肴烹调之长，使川菜自成体系，形成了一套较为全面系统的烹调技法。

川王李冰的都江堰，造就四川大地的物产丰饶



同时，四川盆地号称“天府之国”，山岳深丘多产熊、鹿、獐、贝母、银耳、虫草及竹荪等山珍野味，平原多长鲜美蔬菜瓜果，江河峡谷又有着江团、雅鱼、岩鲤、鲟鱼等河鲜，品类丰富，数不胜数，为美食的制作提供了丰富的原料。扬雄在《蜀都赋》中对各种丰富的物产赞道：“调夫五味，甘甜之和，勺药之羹……可以练神养血睡者，莫不毕陈。”

形神兼收，源远流长

四川美食在诞生初期，即追求形神兼备，不仅讲究“食美”，而且注重“器美”。我们从四川新都战国墓中，可以发现各种古代生活饮宴器具如敦、豆、甗等，特别是装祭祀食品的铜鼎，造形精美大方，工艺程度相当之高，说明在2000多年前，这里的祖先已领略精美器皿对于美食的作用了。

汉代，成都为中国西南最大的商业中心城市，众多酒肆饭馆也开始分布于四川盆地内。在彭山、崇州、新都等处出土的汉画像砖和画像石中，有多幅反映宴饮、酿酒的画面。左思《蜀都赋》中曾言：“吉日良辰，置酒高堂，以御嘉宾。金罍中坐，肴核四陈。觞以清醪，鲜以紫鳞。”可



锦里地处成都武侯祠东侧，是以秦汉、三国精神为内涵，明清风貌为外表，结合川西民风、民俗体验为一体的休闲娱乐街区，目前是众多游客体验四川闲适生活的必游之地。锦里内餐饮以各类特色小吃著名，有代表性的如三大炮、撒尿牛丸、臭豆腐、醪糟、菠萝饭、伤心凉粉等。

见，汉代四川饮食即开始主辅料搭配，讲究营养成分，还有音乐伴饮，筵席气氛相当浓烈。

隋唐时期是中国文化的高峰期，四川盆地饮食文化也空前繁荣，不仅讲究色、香、味、器，还重视菜肴的造型。杜甫诗中曾有描绘：“刀鸣脍缕飞”，“鲜鲫银丝脍”，“无声细下飞碎雪”。许多文学家、艺术家也都是烹饪大师和美食家，如四川传统名菜“太白鸭”与李白相关，“五柳鱼”是由杜甫命名的。当时的饮食行业中，也有“扬一益二”之说，即扬州第一，成都第二。

宋辽金元时期，饮食作为世俗文化的浓缩，受到更多文人的关注。入蜀的陆游，在《剑南诗稿》中，称赞四川饮食的达50余首。他常流连忘返于蜀中饮食，说：“剑南山水尽清晖，濯锦江边天下稀。烟柳不遮楼角断，风花时傍马头飞。芼羹笋似稽山美，斫脍鱼如笠泽肥。客报城西有园卖，老夫白首欲忘归。”更为后人所知的是大名鼎鼎的美食家苏东坡，不仅诗文俱佳，而且能亲自做得一手好菜，《东坡志林》中有“予在东坡，常亲执枪煮鱼羹以待客，客未尝不称善”的记载。据传风味川菜“东坡肘子”和“东坡肉”就是他创制的，并总结出“慢著火，少著水，火候足时它自美”的烹饪经验。

明清时期，川菜更趋于精良，色、香、味、形、器各方面都已成熟，烹饪制作的质量较前代也大有进步，形成刀工细、火候精、造型美、色泽艳、味道鲜、香味浓、品类多的系统特征。清代末年傅崇矩的《成都通览》一书，所记的成都各种菜肴与风味小吃达1328种之多，如仅燕窝的做法就分春夏秋冬四季24种，重要作料辣椒就有十多种，如七星椒、灯笼椒、满天星等，从所记的菜肴来看，川菜菜系已基本形成。

二、四川美食的“多彩缤纷”

作为中国主要菜系之一，川菜种类包括高级筵席、普通筵席、家常便餐等，品类丰富，各具特色。

高级筵席：制法多样，调和清新，色味并重，形态可人，味别多变。菜肴包括：叉烧全鸡、鸡豆花、金钩菜心、开水白菜、干贝菜头、鸡皮鱼肚、蟹黄凤尾、枸杞牛尾汤、红烧鹿筋、翡翠虾仁等。烹制工艺精细，重质、色、香、味、形。

普通筵席：就地取材，汤菜并重，荤素并举，菜宜肥美，不限时令。菜肴包括粉蒸肉、咸烧白、甜烧白、烧杂烩、清蒸肘子等。烹制手法多样，且菜品多量大味鲜，地方特色鲜明。

家常便餐：选材广泛，操作易行，品种繁多，经济实惠，适应性广，注重醇厚口味。菜肴包括：回锅肉、盐煎肉、鱼香肉丝、宫保鸡丁、毛血旺、水煮肉片、蒜泥白肉、烟熏排骨、连锅汤、宫保鸡丁、姜爆鸭丝、剁椒鱼头、酸菜鱼等。此类菜肴广泛用于各类筵席，遍于川中各地，是各类餐馆亮相率最高的菜品，也是家庭宴客的佳肴，广受青睐。



九斗碗：

“斗”，在四川方言里，指大的容器，九斗碗是赞其菜多量足的意思。九斗碗原指备办九种荤菜宴客，又称“九大碗”，因多摆席于农家院坝，也称“坝坝宴”。



九斗碗

三、四川美食的“礼节食道”

致福曰礼，成义曰仪。作为礼仪之邦的中国，一直将饮食礼节，视作礼仪的重要组成部分，备受推崇。如《礼记·曲礼》曾讲道：“凡进食之礼，左肴右胾，食居人之左，羹居人之右。脍炙处外，疏酱处内，葱片处右，酒浆处右。以脯俗置者，左胸右末。”用现在的话讲，就是指在摆设餐饭的时候，将带骨的菜肴放在左边，纯肉放在右边，干的食物放在左手方，羹汤放在右手方。细切的肉类放远，醋和酱放在近处，葱等伴料、酒浆等饮料和羹汤也放在右边。若要分开摆置干肉和肉脯等物品，则弯曲的在左，挺直的在右。可以想象，礼食之风，在浩浩历史中蔚然，并影响广远，四川美食也由此积淀形成独具特色的礼节食道。