

重庆江湖菜

(1)

陈夏辉
陈小林
龚治平

编写



重庆出版社





重庆江湖菜

(1)

陈夏辉 陈小林 龚治平 编写

▲ 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

重庆江湖菜/陈夏辉等编写. —重庆:重庆出版社,2000
ISBN 7-5366-4808-1

I. 重... II. 陈... III. 菜谱-重庆 IV. TS972.182.719

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 12603 号

重庆江湖菜

陈夏辉 陈小林 龚治平 编著

责任编辑 张镇海
封面设计 吴庆渝
技术设计 张进
摄影 祝云清 李方谷
陈平 李德才

重庆出版社出版、发行
(重庆长江二路 205 号)
新华书店经销
四川外语学院印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 4.375
字数 101 千 插页 12
2000 年 4 月第 1 版
2002 年 6 月第 1 版第 8 次印刷
印数 80000—100000

ISBN 7-5366-4808-1/TS·52
定价:11.00 元



导 言

近几年来,那些流行于民间的地方风味菜——重庆称之为江湖菜,突然间充满了餐饮市场,形成了一股潮流,上至星级酒店,下至排档食肆莫不以其为招徕,三天两新的品种、四元五元的起价、七滋八味的特色、90年代的时尚,着实让重庆市民大饱口福。

江湖菜,不能说只是重庆才有的“特色”,近几年东西南北中餐饮市场都在流行地方风味菜,只是叫法上不一样,口味上亦有差异。在江浙、上海称之为家常菜;在武汉名之为迷宗菜,在广东界定为大众菜、乡土菜;在北方戏叫为大嫂菜、农家菜。

所谓江湖菜,用烹饪专家的话来说,是指相对于正宗菜而言的菜式。它植根于民间,以一种菜系为基础,师承多家,不拘常法地重复烹饪、复合调味、中菜西做、老菜新做、北料南烹,看似无心,实乃妙手天成,从而收到出奇制胜的效果。

江湖菜最大的特点是“土”,“粗”,“杂”。

“土”是指江湖菜具有极其浓厚的乡土气息。有的江湖菜始于路边小店,出自渔夫村姑之手,有好吃之人偶然寻得,饱餐



以后,相互“神侃”,你媒我,我媒他,大家蜂拥而至,以了却一桩“尝新”的夙愿。如来凤鱼、辣子鸡都是始于交通枢纽边的汽车食店,因其在烹制时,手法粗犷豪爽,用料多而足,食之鱼肉细嫩,鸡肉酥香,麻辣不燥,味浓醇厚,食客无不称好。来往客人交口赞誉似一股信息流,人们闻香而动,有行车歇脚饱餐的,有慕名专程而来品尝的,鱼家、鸡店生意火爆乃至形成一条条食街。有的江湖菜本是过去时代曾经流行的菜肴,后来慢慢淡出食坛,渐渐被人们遗忘,有好事之人把其翻出来,加以整理,复出江湖,再现外婆当年的技艺,重温祖母昔日之厨工。人们品尝着久违的美食,勾起那悠悠岁月的淡淡回忆。如酸菜鱼的历史可追溯到20世纪30年代的江津江边渔船,毛血旺在70年前已是重庆磁器口古镇的三大名食之一了。有的江湖菜原为巴渝民间家庭餐桌上的饕餮肴,有好奇之人吃腻了精工细肴、山珍海味,想换换口味,品尝之余,惊叹民间竟有如此佳肴,大有相见恨晚的感觉,如老腊肉炒萝卜干是山区农家逢年过节必备之菜肴。苦蕒鹅掌汤是百姓家庭餐桌上的寻常之物。

“粗”是指江湖菜具有粗犷豪放的气质。在烹调上不拘常法,大把撒辣椒,大瓢加花椒,糊辣壳里藏鸡丁,红油汤里游鲫鱼。在形式上不拘小节,烧土灶,用粗碗,大盘盛肉,大盆装汤。食客粗犷豪爽,大口喝酒,大嘴吞肉,呼五邀六,吃麻辣烫,尝爽嫩鲜,不为别的,只求刺激,只为饱口福。

“杂”是指江湖菜具有兼收并蓄的“杂交”手法,用怪异离奇的烹饪技巧:复合调味,北料南烹,南料北烹,中菜西做,西菜中做。烹制出来的菜品让人感到似曾相识,又弄不清路数,有时让人匪夷所思,却又叫人拍案称绝。小洞天饭店推出的抄手鱼头,用花鲢鱼头熬汤调味,然后煮入小吃抄手,成菜有鱼头有抄手。是菜?是主食?谁也说不清,但其味鲜美无比,深受欢迎。小洞



天饭店推出的创新江湖菜泡菜碎米虾,用巴渝人家传统的泡菜炒肉末的烹制法来烹制竹节虾,典型的海鲜川制,给食客留下深刻的印象。重庆有些餐馆推出的水煮烧白和炸烧白均属重复烹饪复合调味型。

江湖菜能够自成体系,有其赖以生长生存的地缘范围、社会土壤和赖以发展的饮食文化氛围。重庆独特的地理环境、气候特征促成了重庆人“尚滋味,好辛香”的饮食习俗。有一大帮喜麻辣、求刺激的人们,就会有一大批迎合其口味的饮食品产生,川菜以善调麻辣著称,以川菜菜系为基础的江湖菜 80% 以麻辣为基调,其中相当一部分是由火锅演变而来。现代重庆人思想活跃,在饮食上喜欢标新立异,追怪猎奇,以吃感觉、吃风味、吃麻辣为时尚,哪里有新、奇、怪的饮食,哪里就会成为热点,热潮一过人们又转向别处。听说辣子鸡“霸道”,大家一窝蜂奔向歌乐山;据传邮亭鲫鱼安逸,大家潮水般的涌向滨江路。一道菜要出名,除自身要独具特色外,还要靠食客的口碑,大众的“炒”作,大众炒作“炒”火了一道菜,“炒”热了一条街,“炒”富了一方人。来凤鱼是如此,辣子鸡、啤酒鸭是如此,泉水鸡、邮亭鲫鱼亦是如此。

江湖菜的兴衰在很大程度上又与地缘有关,比如来凤鱼的兴衰就与来凤镇的地理位置地位变化关系密切。来凤镇地处老成渝公路上,过去是重庆至成都的必经之路,客、货车司机都喜欢在这里“赶饭口”(赶吃饭时间),来凤镇的饮食便成了“么店子的黄糕——去不吃,来总得吃”,来凤鱼也因此着实“火”了一把。现在成渝高速公路建成,来凤镇在交通上的重要地位发生了变化,来凤鱼的状况也非同日而语了。

饮食业历来是一个敏锐行业,其经营的兴衰起落、流派的沿革嬗变总是印证着经济文化演进的轨迹,反映着社会政治变迁



的历程,因而它在不同历史阶段上的发展,无不深深烙刻着时代的标记。重庆地区丰富的历史沉积,形成了独特的重庆饮食文化,这种饮食文化以人民大众为基础。重庆历史上有多次移民入川,移民的内迁促进了巴渝饮食的发展。在20世纪30年代末期,由于大量外地人口拥入,重庆汇集了全国各地各种风味;80年代中期,川厨闯荡南北,川菜风靡东西,学习了各地烹饪技艺,认识了新的烹饪原料;90年代中期,国内各大菜系、国外各种佳肴大举登陆重庆,带来了崭新经营观念和新的烹饪手法。重庆在与外地的饮食文化的长期交流中,形成了广泛兼容、特色荟萃的渝派川菜特色。正是这种广泛兼容的气度,给来自本埠的、来自外地的,不管是传统的、正宗的,还是民间的、江湖的餐饮有一个宽松的生存环境、一个公平的发展空间,让人们自由选择,实行优胜劣汰。重庆流行的江湖菜中有土生土长的重庆地方风味菜,如辣子鸡、泉水鸡、来凤鱼……;也有很多“籍贯”是外地的地方风味菜,如球溪河鲢鱼来自资中,花江狗肉、乌江鱼来自贵州,香辣回锅肉来自温江,炒五香鲜肉来自绵竹,乡老坎麻子粉来自成都。这些菜肴经改良上市,深受重庆市民的喜爱。重庆饮食文化广泛兼容的气度给江湖菜一个充分表现的舞台。江湖菜你方唱罢我登台,花样不断翻新,品种层出不穷,使江湖菜的发展不断升温,直逼正宗菜。

同重庆商业经济文化形式一样,重庆饮食文化以反映快、变化多而展现灵活应变的风格。近几年中外土洋各派菜系抢滩重庆,促进了重庆餐饮业的发展,即使是土生土长的本埠菜——渝派川菜,也广泛吸纳了江浙、粤、湘、鲁菜系及西方烹调、东洋料理的长处,突破了传统格调。如葡萄酒、啤酒在烹调中的应用来自西餐,牛排、猪排的烹制来自西餐,铁板烧由日本传入,白灼烹制法来自粤菜,砂锅来自江浙。



江湖菜最先发迹于大排档、小酒家,因其有特色、有风味、有新意、不墨守陈规,迎合了都市人觅新猎奇的消费心理,其价格较低,又适合大众消费需求,很快风靡巴渝大地,不少高档酒店也放下架子经营江湖菜,江湖菜能登上大雅之堂,从某种意义上说,是餐饮业为适应工薪阶层为主的消费群体适市趋时的战略转移,是餐饮市场向大众化的回归。

江湖菜流行之初,不少餐饮业内人士为之惶惑不解,打出了“捍卫正宗川菜”的旗号,提出把江湖菜请出店堂。到后来纷纷在应变的基础上引进、改造、创新江湖菜,即使打着“恢复传统”的旗号,也悄然对传统菜进行创新。这种转变一方面受着社会经济发展日新月异形势的催化,另一方面受着餐饮市场竞争生死拼搏现实的驱动。业内人士深谙创新是独创与标新的叠加,没有创新就没有活力,更没有魅力。能独创求奇、标新立异其最终造就的是企业赖以生存和发展的特色。于是采用巴渝民间泡菜炒肉末方法烹制高档海鲜原料的泡菜碎米虾亮相了,用炒辣子鸡方法烹制的辣子脆鳗起锅了,带辣香荔枝味的糊辣金钱肠头问世了……这一款款创新江湖菜的登场,走出了传统江湖菜靠“三椒”(辣椒、花椒、胡椒)、“两精”(味精、鸡精)提味的误区,让人耳目一新。这一道道创新江湖菜的产生,拉开了江湖菜之间的档次,可以适应不同层次消费群体的需求,使江湖菜体系日臻完善。

江湖菜这朵重庆饮食文化的奇葩植根民间,生长在太平盛世,在大众的精心培育下,新秀不绝,后继者甚众,它将给巴渝人民的生活涂抹上新的亮色。



目 录

导 言 (1)

水 产 类

酸菜鱼 (1)

来凤鱼 (2)

豆花鱼 (4)

球溪河鲢鱼 (5)

乌江鱼 (6)

血旺鱼 (8)

双凤水煮鱼 (9)

太安鱼 (10)

跳水鱼 (11)

汽锅泡菜鱼 (12)

泡椒童子鱼 (13)

辣子脆鳗 (14)

糊辣脆鳝 (15)

回锅鳝片 (16)

魔芋泥鳅片 (17)

酥炸麻花鱼 (18)

麻辣酥鱼 (19)

泉水鱼 (20)

邮亭鲫鱼 (21)

抄手鱼头 (22)

剁椒鱼头 (23)

泡菜碎米虾 (24)

香辣大虾 (25)

辣子田螺 (26)

泡椒牛蛙 (27)

官保泥鳅 (28)

辣子泥鳅 (29)

泡椒墨鱼仔 (30)

家 禽 类

辣子鸡 (31)



芋儿鸡	(32)	锅贴夹沙肉	(63)
包公鸡	(33)	干烧肘子	(64)
泉水鸡	(34)	糖醋肘子	(65)
口水鸡	(36)	炒五香鲜肉	(67)
牙签鸡皮	(37)	豆花肉片	(68)
烧鸡公	(38)	麻花肉片	(69)
叫化鸡	(39)	五香辣子蹄花	(70)
竹荪炖鸡	(41)	香辣里脊	(71)
肚子鸡	(42)	奇香排骨	(72)
麻辣凤爪	(43)	香辣牛排	(73)
雪魔芋烧凤翅	(44)	蕨菜腊肉丝	(74)
啤酒鸭	(45)	竹笋烧腊肉	(75)
魔芋鸭	(46)	腊味四宝	(77)
泡坛醉鸭	(47)	青椒炒猪耳	(78)
水晶凤爪	(48)	水八块	(79)
锅烧鸭子	(49)	火爆羊肠	(80)
苦蒿鹅掌汤	(50)	鱼香猪排	(81)
泡菜鹅肠	(51)	砂锅狮子头	(82)
泡椒炒鸡杂	(52)	水煮烧白	(83)
芽菜蒸鸭	(53)	白煮肥肠	(84)
三杯鸭	(54)	糊辣金钱肠头	(86)
双椒鸭掌	(55)	糊辣毛肚	(87)
		火烧白云	(88)
		陈皮炒肉丝	(89)
		清炖鲜肉	(90)
		砂锅水煮肉片	(92)
		姜醋焗肉	(93)
		苦瓜干烧肉	(94)
		老腊肉炒萝卜干	(95)
		侧耳根炒腊肉	(96)
畜肉类			
香辣回锅肉	(57)		
干咸菜回锅肉	(59)		
全家福	(60)		
辣子肥肠	(61)		
软炸烧白	(62)		



- | | | | |
|---------------|-------|--------------|-------|
| 干豇豆烧排骨 | (98) | 拌蕨其菜 | (113) |
| 榨菜苕粉白肉汤 | (99) | 虾米龙须菜 | (114) |
| 干豇豆炖蹄花汤 | (100) | 软炸南瓜花 | (115) |
| 双花跳舞 | (101) | 毛血旺 | (116) |
| 金银蹄花汤 | (102) | 串串香 | (118) |
| 腊肘炖豌豆 | (103) | 豆干拌水芹菜 | (119) |
| 蘸水牛肉 | (104) | 拌老虎菜 | (120) |
| 红橘羊肉 | (104) | 蒜茸苕尖 | (121) |
| 其它类 | | 石宝蒸豆腐 | (122) |
| 双椒甲鱼 | (106) | 酸菜豆花 | (123) |
| 花江狗肉 | (107) | 拌马齿苋 | (124) |
| 香辣海陆空 | (108) | 干煸土豆丝 | (124) |
| 辣子兔 | (109) | 家居土豆泥 | (125) |
| 泉水兔 | (110) | 金银炒蛋 | (126) |
| 泡椒兔 | (111) | 椒盐魔芋 | (127) |
| 荷香三蒸 | (112) | 后记 | (128) |



水产类

酸菜鱼

酸菜鱼始于重庆江津的江村渔船。据传,渔夫将捕获的大鱼卖钱,往往将卖剩的小鱼与江边的农家换酸菜吃,渔夫将酸菜和鲜鱼一锅煮汤,想不到这汤的味道还真有些鲜美,于是一些鸡毛小店便将其移植,供应南往北来的食客。酸菜鱼流行于90年代初,在大大小小的餐馆中都有其一席之地,重庆的餐饮经营者又把它推向祖国的大江南北,是重庆江湖菜的开路先锋之一。酸菜鱼风味特色:鱼肉细嫩,味咸鲜酸辣,泡菜醇香。

用 料

草 鱼	1 000 克	泡酸青菜	250 克
色拉油	150 克	姜 片	25 克
姜 米	10 克	蒜 米	10 克



葱 花	10 克	大葱节	50 克
精 盐	4 克	料 酒	20 克
味 精	2 克	胡椒粉	2 克
干细豆粉	50 克	鸡 蛋	2 个

制作方法

1. 将鱼剖杀洗净，头劈开，鱼骨折成块，鱼肉斜刀改成片。酸菜切成薄片。鸡蛋取清与干细豆粉调成蛋清豆粉。
2. 鱼片下盐、姜片、葱节、料酒码味后，再用蛋清豆粉拌匀。
3. 炒锅内水烧沸，下鱼头、鱼骨烧至断生捞起。
4. 炒锅下油烧至五成热，放入鱼片滑至断生捞起。锅内留少许油，下酸菜炒香，下汤，放入料酒、食盐、味精、胡椒粉熬出味，下鱼头、鱼骨煮入味捞起盛盆内；再下鱼片煮片刻，连鱼带汤倒入盆内，撒上姜米、蒜米、葱花。
5. 炒锅内下少许油烧至五成热，均匀淋于姜米、蒜米、葱花上即成。

来 风 鱼

重庆璧山来凤镇，丘陵绵延，竹林滴翠，鱼塘水波粼粼，鱼类资源富足。老成渝公路穿镇而过，公路旁鱼家酒店比比皆是，蔚然形成璧山来凤鱼一条街。来凤鱼街初时仅两三家，其顾客主要是穿梭老成渝路的过往行客。鱼街位置特殊，早上重庆往成都方向汽车行至中午饭口（吃饭时分），即至来凤鱼街；晚上回渝行至鱼街又到宵夜饭口。鱼街初时最具风味特色的要数麻辣鱼，据说是一唐姓老厨师创制，其烹制方法粗犷豪



爽,鱼肉块大,用料多而足,食之鱼肉细嫩,麻辣不燥,醇厚浓郁,食客无不称好。来往客交口赞誉似一股信息流,食者闻香而动,有行车歇脚品鱼的,有慕名专程而至尝鱼的,鱼家酒店生意火爆乃至形成一条美食鱼街,人们也将麻辣鱼直呼来凤鱼了。

用 料

鲜活草鱼	1 000 克	色拉油	250 克
郫县豆瓣	50 克	干辣椒节	50 克
泡老姜	10 克	泡辣椒	50 克
蒜 米	10 克	姜 米	10 克
花 椒	5 克	辣椒粉	20 克
花椒粉	5 克	酱 油	5 克
味 精	5 克	醋	5 克
胡椒粉	5 克	大 葱	150 克
白 糖	5 克	小葱花	10 克
水豆粉	适量		

制作方法

1. 鱼宰杀剖腹洗净,斩成 10 厘米长、2 厘米宽的块,泡姜、泡辣椒斩细,大葱洗净切成节。

2. 炒锅内下油烧至五成热,下干辣椒节、辣椒粉、花椒、泡姜、泡辣椒、姜米、蒜米、郫县豆瓣,炒至出香味,下鱼块,加料酒不断翻炒,然后加入鲜汤推匀。烧至鱼块成熟,下白糖、胡椒粉、酱油、醋、味精,再以水豆粉收汁。盘中葱节打底,鱼起锅装盘,撒上辣椒粉、花椒粉、蒜米、小葱花。

3. 炒锅下少许油烧热,淋于鱼块上炸油,即可上桌。



豆花鱼

相传重庆的豆花鱼来自泊在嘉陵江边的渔船餐馆。船舶改建的餐馆有二至四层营业面,内饰古朴简洁,大红灯笼点缀其间。食客在船内举杯品尝麻辣鲜嫩的鱼,望着一泻千里之江水,沐浴习习之河风,闻拍岸之涛声,远处眺望渔火闪烁,领略巴蜀古风,令人心旷神怡。

餐馆尽用江河鲜鱼,江团、鲢鱼、水密子……随客选择,经营品种有豆花鱼、魔芋鱼、血旺鱼、芋儿鱼等。烹制方法大抵一致,只是配伍原料或豆花或魔芋而已,但由于配伍原料质地的区别,口感各具风味。这里介绍重庆最享盛名的豆花鱼。其特色:麻辣鲜香,鱼嫩滑爽,豆花绵扎,黄豆酥香,宜佐酒下饭。

用 料

鲢 鱼	1 000 克	河水豆花	500 克
混合油	200 克	郫县豆瓣	100 克
泡红辣椒	100 克	姜 片	20 克
姜 米	20 克	蒜 米	20 克
榨 菜	50 克	油酥黄豆	50 克
葱 节	100 克	干辣椒节	25 克
花 椒	20 克	精 盐	4 克
味 精	10 克	干细豆粉	适量
料 酒	10 克		



制作方法

1. 鱼宰杀剖腹洗净，去鱼头鱼骨另用，鱼肉斜刀成片，下盐、料酒、姜片、葱节5根渍10分钟。
2. 从鱼片中拣去姜葱，码干细豆粉。炒锅下油烧至七成热，鱼片均匀逐片下锅，用抄瓢推散，鱼刚熟捞起。
3. 炒锅下油150克，烧至五成热，下豆瓣、泡红辣椒、姜蒜米煸炒至油红亮出香味；下鲜汤烧沸，去沫下盐、味精吃好味，再加鱼片、葱节烧沸起锅。
4. 河水豆花下锅烧烫置于钵内，将烧沸的汤汁倒于豆花上，撒上油酥黄豆、榨菜末。
5. 炒锅下油50克，烧至五成热，下辣椒节、花椒，待花椒酥香，辣椒变色，连油淋于鱼片上即成。

球溪河鲢鱼

资中球溪河鲢鱼脱颖而出，享有美誉，过往成渝高速路之客总要到此举箸品尝一番，再登车上路。球溪鲢鱼引入渝州，重庆人对此发扬光大，在南岸七公里处，题以球溪鲢鱼的餐馆栉比鳞次，其风味也更加浓郁。尤其一提，一鱼三做深受食客喜爱。一是鱼肉做成球溪鲢鱼；二是将鱼头另做一钵鱼头嫩豆腐汤，其奶汤乳白，加几根青叶菜，汤色好、味道佳，又添一美食，真是不亦乐乎；三是将鱼肚鱼肠切碎以泡椒急火炆炒，又多一碟下酒菜。为之口碑传出，趋之而往的人们日益增多，球溪鲢鱼在重庆安家落户，生根开花，成为重庆的风味菜肴了。球溪鲢鱼特色：色泽红亮，味道鲜



香、微辣而不燥，鱼质细嫩。

用 料

鲢 鱼	1 250 克	混合油	200 克
郫县豆瓣	100 克	泡大红辣椒	150 克
泡 姜	50 克	芹 菜	500 克
蒜 瓣	50 克	姜 米	10 克
蒜 米	10 克	精 盐	2 克
白 糖	2 克	味 精	2 克
水豆粉	适量	料 酒	10 克

制作方法

1. 鱼宰杀，剖腹，取出内脏，将鱼洗净，取下鱼头（另用），洗净鱼肚、鱼肠（另用），鱼肉斩成块。芹菜洗净切成寸节，泡椒泡姜切碎。

2. 鱼肉下料酒、盐码味，下水豆粉拌匀，炒锅下油烧至六成热，将鱼肉均匀抖散入油锅，用抄瓢推散，捞起待用。

3. 炒锅下油 200 克烧至六成热，下郫县豆瓣、姜蒜米炒出香味，下泡椒、泡姜、蒜瓣煸炒至油红；下汤适量，烧开拣去浮沫，下鱼烧 10 分钟，下白糖、味精、水豆粉适量，用抄瓢推转，将芹菜节置于大平茶盘内，鱼肉起锅倒于芹菜上即可。

乌 江 鱼

乌江，是长江的重要支流之一，它流经贵州省，在重庆涪陵汇入长江。贵州人的生活习俗与重庆人近似，两地饮食上互相影响，很多重庆风味菜源于贵州。数年前在重庆盘溪河边出现的第一道石马河“乌江鱼”