

云峰 编著

川菜

演

义

以川味最普通的一道名菜「宫爆鸡丁」为例，笔者曾在北方一家中档西餐厅的菜单上见到了「宫爆鸡丁」的身影，但服务员端上来的，赫然是一盘「宫爆鸡块」，一尝，居然甜甜的。而在安徽的一家小馆里吃到的「宫爆鸡丁」更是令人叫绝，盘子里居然放了很多土豆丁，虽然放着几块辣椒，但味道依然成了酸甜，而且，菜底居然带着汤水。

爱吃川菜的人，只要稍稍留心就会发觉，馆都能见到川菜的身影，且五光十色，本质却各有不同。



现，几乎在各地的各种餐馆，各个都披着川菜的外衣。



云峰
编著

川菜

演

义

以川味最普通的一道名菜「宫爆鸡丁」为例，笔者曾在北方一家中档西餐厅的菜单上见到了「宫爆鸡丁」很真影，但服务员端上来的，赫然是一盘「宫爆鸡块」，「宫爆」居然甜甜的。而在安徽的一家小馆里吃到的「宫爆鸡丁」更是令人叫绝，盘子里居然放了很多土豆丁，虽然放着心块辣椒，但味道依然成了酸甜，而且，菜底居然带着汤水。

图书馆章



化学工业出版社

·北京·

本书是一本将文化川菜与实用川菜相结合的图书，也是一本将传统菜谱人文化的图书。内容包括川菜文化的种种：川菜历史、川菜味型、川菜传说、关于川菜的闲适美文、川味火锅、川味小吃等等，特别整理川菜粉丝们一定要光顾的国内百家川菜馆地图，以及食客最喜爱的100大川菜的实用制作内容。

图书在版编目 (CIP) 数据

川菜演义 / 云峰编著. —北京: 化学工业出版社, 2009.10
ISBN 978-7-122-06692-3

I. 川… II. 云… III. 饮食-文化-四川省 IV. TS971 ✓

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第170183号

责任编辑: 李 娜
责任校对: 宋 夏

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京画中画印刷有限公司

720mm×1000mm 1/16 印张16 字数250千字 2010年1月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 39.00元

版权所有 违者必究

CONTENTS 目录



川菜的前世今生

川菜演义 / 2

成都川菜和重庆川菜 / 7

川菜奇葩——四川火锅 / 13

人气火锅排行榜 / 19

蜀酒飘香 / 25

川菜的味型 / 28

与辣共舞 / 32

川菜的神秘配方 / 40

当红川味小吃 / 54



川菜传说

乾隆与“贴饽饽熬小鱼” / 77

宫保鸡丁三说 / 78

成都卤菜 / 80

唐时川菜不麻辣 / 83

灯影牛肉 / 84

鱼香肉丝的来历 / 85

和生肖有关的——圆盅仔鸡 / 86

最有名气——夫妻肺片 / 88

川味小吃的代名词——麻辣烫 / 92

宰“槽头” / 94

陆游和川菜的情结 / 96

苏轼与东坡肉 / 99

水煮牛肉 / 101



川菜的风花雪月

- “开水白菜”的前世今生 / 104
夜艳“香锅” / 107
记忆中的温情——温泉豆花 / 110
拿心情“开涮” / 112
与东坡吃肉去 / 115
水煮三国 / 118
麻婆豆腐的“情”与“色” / 121
青城山的“老道泡菜” / 124
对酒当歌，米酒，米酒 / 127
可爱春笋，当春乃发 / 130
蒜烧诸肴，何必装蒜 / 133
沿着路灯吃将过去 / 136
回锅与回味之间的回忆 / 139
沸腾鱼 / 143



细说川菜

- 成都 / 148
重庆 / 151
攀枝花 / 158
泸州 / 161
德阳 / 166
绵阳 / 169
乐山 / 170
简阳 / 174



川菜地图

- 北京 / 179
上海 / 192
成都 / 197
广州 / 203



100大川菜排行榜



1	怪味鸡 / 216	22	鱼香茄花 / 223
2	夫妻肺片 / 216	23	泡椒脆螺 / 223
3	干煸四季豆 / 216	24	辣子鸡 / 223
4	回锅肉 / 217	25	家常海参 / 224
5	毛血旺 / 217	26	火爆腰花 / 224
6	酸菜鱼 / 217	27	泡凤爪 / 224
7	水煮牛肉 / 218	28	饼卷小牛肉 / 225
8	鱼香肉丝 / 218	29	魔芋鸭肠 / 225
9	麻辣豆腐 / 218	30	太安鱼 / 225
10	剁椒鱼头 / 219	31	口水鸡 / 226
11	麻辣小龙虾 / 219	32	干煸肥肠 / 226
12	蚂蚁上树 / 219	33	板栗红烧肉 / 226
13	辣子田螺 / 220	34	干煸土豆丝 / 227
14	宫保鸡丁 / 220	35	开水白菜 / 227
15	锅巴肉片 / 220	36	脆皮乳鸽 / 227
16	爆鸭舌 / 221	37	水煮肉片 / 228
17	自贡耙耙肉 / 221	38	醪糟红烧肉 / 228
18	水煮鱼 / 221	39	卵石腰片 / 228
19	香酥肥鸭 / 222	40	鱼香排骨 / 229
20	棒棒鸡 / 222	41	糖醋鱼 / 229
21	鸡豆花 / 222	42	鱼香茄子 / 229
		43	麻辣鱼块 / 230
		44	醉虾 / 230
		45	肝腰合炒 / 230
		46	盐煎肉 / 231
		47	青椒肉丝 / 231
		48	香烤排骨 / 231
		49	咸烧白 / 232
		50	竹筒鸡 / 232
		51	花生煨猪手 / 232
		52	雪花鸡淖 / 233
		53	香水鱼 / 233
		54	东坡肘子 / 233
		55	香辣鸭掌 / 234
		56	糯米排骨 / 234
		57	麻辣鱼头 / 234



58	金沙玉米虾 / 235	75	七星芝麻鸡 / 240	92	荞凉粉 / 246
59	烤鱼 / 235	76	沸腾鱼片 / 241	93	啤酒鸭 / 246
60	香辣蟹 / 235	77	青椒鸡 / 241		
61	番茄鱼片 / 236	78	纸包豆腐 / 241		
62	红烧鸭舌 / 236	79	糖醋里脊 / 242		
63	古法烤桂鱼 / 236	80	飘香嫩牛柳 / 242		
64	霸王辣子鸡 / 237	81	麻辣全鱼 / 242		
65	藿香鱼头 / 237	82	芋儿鸡 / 243		
66	乌江鱼 / 237	83	金沙玉米 / 243		
67	萝卜干炒腊肉 / 238	84	蒸桂鱼 / 243		
68	红烧牛肉 / 238	85	红油牛百叶 / 244	94	邮亭鲫鱼 / 247
69	夹沙肉 / 238	86	干煸鱿鱼丝 / 244	95	宜宾肥肠汤 / 247
70	板栗烧鸡 / 239	87	歌乐山辣子鸡 / 244	96	干锅肥肠 / 247
71	葱酥鲫鱼 / 239	88	铁板牛肉 / 245	97	肥肠鱼 / 248
72	泡椒脆肠 / 239	89	豆腐烧牛肉 / 245	98	锅巴虾仁 / 248
73	干煸牛肉丝 / 240	90	辣子脆肠 / 245	99	豆花鱼 / 248
74	家常豆腐 / 240	91	东坡肉 / 246	100	辣子酱爆肉 / 249





川
菜
的

前世今生



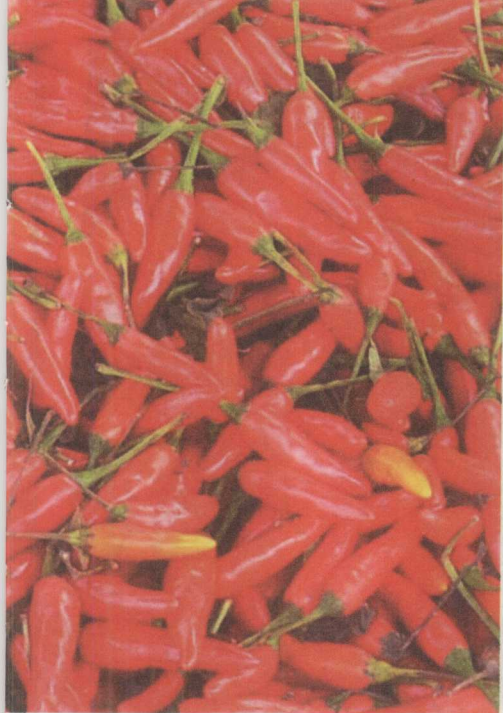


川菜演义

川菜最早是通过「茶马古道」入滇的，而近几年川菜在云南发展得更快。川厨根据云南的物产和气候，结合川菜特点创出的小米椒系列菜，开创了清辣酸鲜的独特风味。

一提起川菜，大多数人最先想到的就是一个字“辣”，但是川菜的“辣”不仅仅是“辣”，它的这个“辣”包含了太多的内容。我们都知道，湖南菜和川菜唯一相通的地方就体现在“辣”上。其实，川菜的“辣”并非是纯粹的“辣”，川菜的辣，辣得更丰富，这是川菜在“辣”的基础上而具有的独特的口味特点。川人制菜讲究色、香、味、形，在“味”字上下工夫，以味的多、广、厚著称。川菜口味的组成，主要有“麻、辣、咸、甜、酸、苦、香”7种味道，巧妙搭配，灵活多变，创制出麻辣、酸辣、红油、白油等几十种各具特色的复合味，味别之多，调制之妙，堪称中外菜肴之首，从而赢得了“一菜一格，百菜百味”的称誉。另外，川菜的复合味型就多达20多种，因此，川菜可以融合百家之味，迎合大江南北食客的不同口味。

爱吃川菜的人，只要稍稍留心就会发现，几乎在各地的各种餐馆中都能见到川菜的身影，且五光十色，各个都披着川菜



的外衣，本质却各有不同。以川味最普通的一道名菜“宫保鸡丁”为例，笔者曾在北方一家中档西餐厅的菜单上见到了“宫保鸡丁”的身影，但服务员端上来的，赫然是一盘“宫保鸡块”，一尝，居然甜甜的。而在安徽的一家小馆里吃到的“宫保鸡丁”更是令人叫绝，盘子里居然放了很多土豆丁，虽然放着两块辣椒，但味道依然成了酸甜，而且，菜底居然带着汤水。

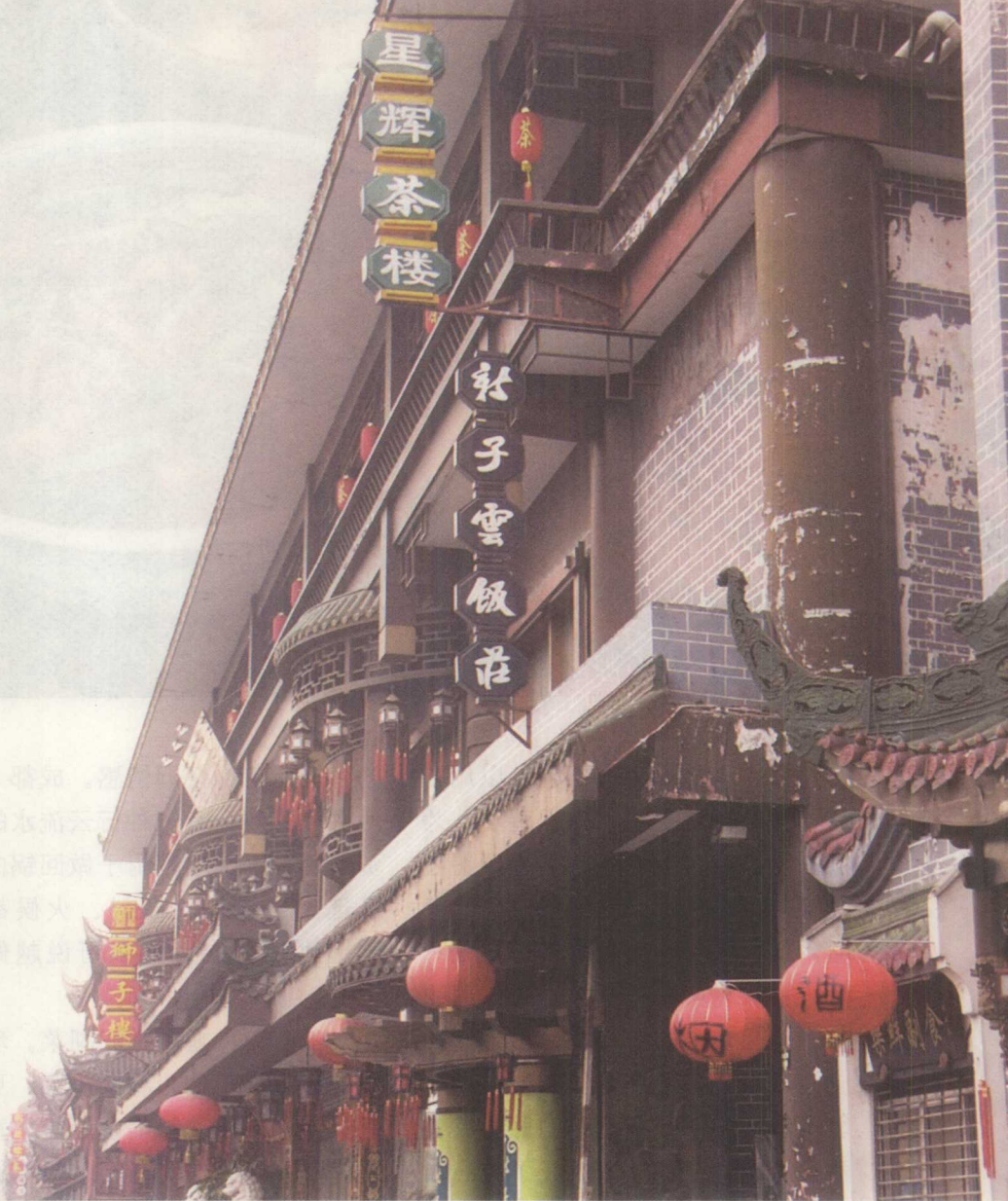
说川菜，就一定要说到成都川菜和重庆川菜。成都人很会利用祖先留下的饮食遗产，他们打的是民俗文化牌，在当地流行的许多菜品，都带有浓郁的川西乡土风味，称川味乡土菜。这是经过改造后的一种都市民间菜，菜里蕴涵着浓浓

的乡土特色、怀旧情感。成都人生活讲究雅致，有一种行云流水的小资情调。一个成都厨子做回锅肉，从选肉、切片、配料、火候都无比地讲究。成都川菜可说越做越雅致。

在重庆，则主打江湖菜。现在重庆菜被外界称为渝派川菜，更偏重于麻辣口味。就美食而言，重庆是渝派川菜(重庆江湖菜)和麻辣火锅的根据地，享誉全国的江湖菜的发源地，甚至既是诸如秦城老妈、德庄、巴将军、苏大姐、秦妈、桥头、小天鹅等火锅连锁店的祖庭，也是毛血旺、毛凉粉、辣子鸡、啤酒鸭、乌江鱼等众多著名风味小吃或大型连锁餐饮的策源地。江湖菜所用原料可谓海陆杂陈，并且其中

鳞次的酒家茶楼

摄于琴台路



的“霸王菜”、“功夫菜”还不少，因此，自打江湖菜面世，它就具有强烈的刺激性和流行色彩。

在20世纪20年代后期的上海滩，最早出现了式式轩、陶乐春等川菜馆，之后又有蜀腴、聚丰园，

以及现在仍在经营的锦江饭店、梅龙镇酒家、洁而精菜馆等著名川菜馆。由川菜一代宗师王炳成、何春华等推出的干烧明虾、干烧排翅、干烧鲫鱼、樟茶鸭子、蚝油纸包鸡、京葱贵妃鸡等，成了那时风靡

上海食坛的佳肴。随后，上海饮食界逐渐形成了风味彰显的“海派川菜”，这被业内专家视做川菜在外地形成的一个最早流派。

在广州、深圳则兴起了新派川菜，甚至一度风行大江南北，迷住了万千食客。这种川粤结合的创新发展趋势，被业内人士称为川菜发展的一个全新里程碑。甚至一些餐馆就以“川粤”作为自己的招牌，如北京的“陈川粤”。

川菜在南下的进程中，大量借鉴粤菜的烹调方式，像白灼、脆炸、盐焗、油泡等烹调技法，就普遍被运用到了今日流行川菜的烹制过程中。豉汁、鱼露、蚝油、椰汁、海鲜酱、沙嗲酱、鲍鱼汁等，也加入到新派川菜的调味品行列。至于以前在内陆盆地罕见的龙虾、基围虾、海蟹、石斑、象拔蚌等生猛原料，更是成了烹制高档川菜不可或缺的部分。

川菜在北方地区传播比较早，影响也要大一些。20世纪50年代，川菜名厨范俊康、罗国荣等在北京饭店主厨时，就将川菜的名声在京城打得震天响。使川菜名声更震的四川饭店，原址位于北京西单西绒线胡同，由一座王府改建而成，1959年由周恩来总理亲自命名，并请郭沫若先生亲笔书匾，成为京城

最大的一家经营川菜享誉海内外的高级饭庄。现位于西城区什刹海柳荫街的四川饭店恭王府店开办于1996年，毗邻后海，背倚恭王府花园，正是闹中取静、一品川菜美味的好去处。本世纪初，水煮鱼红遍京城。北京的大小餐馆无不经营，满满的一大盆，热腾腾的油，红彤彤的辣椒，嫩嫩的鱼片，一时之间风靡大街小巷，满街飘着那特有的麻辣香。

川菜北上后，迅速形成了以北京为中心，向东北、山东及西北辐射的川菜网络。带出去的川菜在与当地菜系的交融中，不仅汲取了所在地菜系的精华，还逐步改进了烹调方法，形成了外料川烹、外菜川味的套路。像京城的一款普通家常菜——青椒土豆片，就在川厨手里变成了回锅土豆片。传统的回锅肉被配以煎烙的薄饼卷食；芥末辛辣味的老虎菜，变成了红油味或麻辣味。

处长江中游的湖南、湖北，算是受川菜影响较深的地区。川湘本来同属食辣菜，但湘菜的酸辣菜及剁椒菜却早已饮誉食坛。在技艺交流中，始自湖南、湖北的干锅菜在成渝两地得到发扬光大，像干锅鸡、干锅蟹、干锅牛蛙等，真的是层出不穷。近两三年，剁椒味型也

被引入川菜制作中，并且还形成了
剁椒菜品系列。

川菜最早是通过“茶马古道”
入滇的，而近几年川菜在云南发展
得更快。川厨根据云南的物产和气
候，结合川菜特点创出的小米椒系
列菜，开创了清辣酸鲜的独特风

味。同时，川厨还将当地人喜欢的
煊辣与川菜的麻辣、香辣糅合在一
起，以凸显香辣味浓的菜品特色。

可以说，今天的川菜，已成为
高中低档兼备、主题突出、风味独
特、底蕴深厚、乡土人文风情浓郁
的一个菜系。



重庆的菜就像重庆的地理一样，大山大河似的，有一种气吞万象之势。而成都菜就像竹林小院门前潺潺似的，有一种小家碧玉之美。这样的

成都川菜和重庆川菜

说到重庆菜和成都菜，一般人可能不了解，认为不都是川菜吗？其实，大的模样差不多，菜的品种也差不多。但实际上却是大大的不同。重庆的菜就像重庆的地理一样，大山大河似的，有一种气吞万象之势。而成都菜就像竹林小院门前潺潺似的，有一种小家碧玉之美。这样的一种内涵在里面，使得成都厨子和重庆厨子就是做同样一个菜，也会大大的不同。

比如，回锅肉这个川菜第一金牌菜，成都的回锅肉是比较软绵一点，糖、醋、辣椒、面酱之类放得比较中庸，整体感觉比较适口。重庆的回锅肉就比较爆脆一点，而调料就狠得多了，整体感觉就是痛快。不过这个口感，外地人一般感觉不出来。

重庆人喜欢刺激，有一种无法无天的直爽文化在里面。食客不墨守成规，当厨的就不爱去照菜谱做菜，因此常常流出各种各样的新式菜。而这些新式菜一般都是没有经过正规培训的江湖厨师创造出来的。

而成都人生活讲究雅致，有一种行云流水的小资文化在里面。食客要讲究正宗，当厨的就不敢怠慢。一个成都厨子做回锅肉，从选肉、切片、配料到火候都无比的讲究。每一家餐馆都想宣称自己的厨子是四川烹饪大学正规毕业的。成都菜是越做越雅致，越做越讲究，越做越精益求精。

如果我请衣冠楚楚的朋友，就请他吃成都菜，比较有品。如果我请衣冠浪迹的朋友，就请他吃重庆菜，比较有味。

重庆人无条件地支持创新菜，从20世纪80年代开始，一大批江湖菜源源不断地涌现在重庆人的面前，有些没有经受住重庆人的考验，慢慢就销声匿迹了，但凡是经受住考验的，一般都要先传到成都，然后传到大江南北。流传得比较著名的重庆菜有十多种。

重庆火锅。历史比较悠久的江湖菜，据说是长江纤夫、渔

夫、挑夫发明的。火锅的种类很多，最著名的就是毛肚火锅，还有鳊鱼火锅、海鲜火锅、鱼头火锅、羊肉火锅、狗肉火锅、鸳鸯火锅等。

江津酸菜鱼。出自重庆江津津福镇朱二哥的路边食店，该店主要为来往司机服务，然后由司机传遍重庆。1988年开始风行。

歌乐山辣子鸡。出自重庆沙坪坝区歌乐山镇，由一个叫林中乐的路边小店最先推出。1990年开始风行。食客的趣味是在一大盆辣椒里

搜寻黄豆大的爆脆鸡丁。该店位于重庆市的森林公园歌乐山，靠近蒋介石在重庆的官邸——林园（据说不游林园，不算到重庆，但该地不开放），游客加食客形成了现在的辣子鸡一条街。

啤酒鸭。出自重庆南岸区7公里的一个路边食店，据说发明者的灵感来自贵州。1992年开始风行。做法是一瓶啤酒炖一只鸭子，比较鲜辣可口。该店最火爆的时候一天要用几千只鸭子，不过现在比较式微。

市场小贩的家常川菜



泉水鸡。出自重庆市南岸区南山镇。1993年开始风行。采用的方法是活鸡快杀，然后急火猛烧，从杀鸡到成菜不能超过5分钟。该菜出自号称“山城花冠”的南山。因此也形成了泉水鸡一条街，还举办过泉水鸡节。

太安鱼。出自重庆市潼南县太安镇。1994年开始风行，也是由司机传播开来的。但这个菜比较讲究技巧，仿冒不容易，因此不像其他的菜那样大流行。

火锅鱼。出自重庆市江北区两路镇。最开始也是针对司机朋友的，1996年开始风行。火锅鱼也是特别的生猛。鱼选用10斤左右的快要流油的肥鱼，片成巴掌大的片。将一个缸似的大铁锅像炼铁似的烧得通红。成菜后用大脚盆端上来，红艳艳热腾腾。一圈人就围着这大盆端着啤酒瓶捞鱼。吃完了再煮点青菜豆腐之类，特别地干脆利落。

水煮鱼。其实水煮鱼的前身就是火锅鱼。火锅鱼流传开了之后，很多城里的食肆就开始仿做，但这些食肆的厨房，没有办法弄一个大铁锅并像炼铁似的烧火，再说食客也不方便吃10斤的鱼。因此就弄成小锅、小火、小鱼，美其名曰水煮鱼。但我个人感觉，没有宽汤、猛火、肥鱼那样的火锅鱼痛快。

香辣蟹。这个菜应该是重庆的饭馆发明的。因为江湖菜馆一般不涉及螃蟹这样高档的东西。因此香辣蟹在重庆还是属于阳春白雪似的的东西，在江湖上并不盛行。1996年开始风行。

泡椒牛蛙。1996年就开始风行。最开始是牛蛙，然后是泡椒墨鱼

锦里的酒吧



仔。并衍生出泡椒系列。这个菜也是从饭馆中流传出来的。

酸萝卜炖鸭子。用很酸很酸的泡酸萝卜，这个萝卜是特别泡制的，外省没有。一般要泡半年，越久越好。这个菜衍生出很多品种，如酸豇豆炖、泡山椒炖、炖羊肉、炖鸡等。1996年开始流行。

邮亭鲫鱼。出自重庆市大足县邮亭镇。1997年开始风行。调料非常多，吃法讲究。

乌江鱼。出自重庆市涪陵地区。乌江贯穿重庆涪陵、黔江地区，支流众多，盛产各种野生鲜鱼。乌江鱼的做法讲究鱼的鲜，但城市里一般都是养殖鱼，所以城市里做乌江鱼一般用鲢鱼。1998年开始流行。

毛血旺。出自重庆市沙坪坝区磁器口镇，一个保留了重庆古老码头文化的小镇。将毛肚、血片（鳝鱼）、鸭血旺一起煮。也是从贫苦的码头力工那里流传开来的，这几年比较火。

上面都是一些比较典型、也比较风行的创新重庆菜。另外还有来凤鱼、球溪鲢鱼、城口烧腊肉、黔江酸汤鱼（贵州也有）、南川竹笋肉、武隆的山菌烧山鸡、土匪鸡等。

一般一个创新菜出来之后，最先的几个店，先是通过司机朋友流

传，然后是万头攒动，之后便像一阵大风一样，流行全市。所有知道的，都按捺不住急迫的心情要去品尝一下。

重庆的这些菜都有一些共同的特点，就是一般是由江湖厨师创制，原料、制作都比较大众化，不像成都的什么樟茶鸭子要几蒸几熏的，老百姓吃不起也做不来。重庆菜的烹调方法一般是大油、猛料（有的菜是辣椒比菜多）、大火、大锅、大盆，讲究现杀现做。在吃法上，也是比较粗鲁的，像泉水鸡，鸡头、鸡脖、鸡肝什么的混成一大盆，有时候鸡毛都看得见，比较符合重庆人无法无天的心理和粗鲁直爽的性格。

成都菜就谈不上有什么创新菜了，比较著名且风行全国的好像就是谭鱼头，但其实也是一种鱼头火锅的改良。因此成都菜很少有风行全国火爆异常的菜品出来，而重庆菜常常保持一种独领风骚的姿态。比如现在风行北京的水煮鱼，连我家楼下的东北小饭馆都隆重推出了他们的水煮鱼。简直让人觉得水煮鱼像强力流行感冒一样，迅速传遍了全国大大小小的饭店。

但成都菜却一直在挖掘川菜这个古老的宝库，不断地总结改良。从选料、烹调、服务、经营，全方