

Fresh Water Fish and Foods in Sichuan Cuisine

A Journey of Chinese Cuisine for Food Lovers

尚線文化

川味河鲜

Fresh Water Fish and Foods in Sichuan Cuisine

【烹饪事典】

朱建忠 著
蔡名雄 摄影



 中国纺织出版社

Fresh Water Fish and Foods in Sichuan Cuisine

A Journey of Chinese Cuisine for Food Lovers

尚锦文化

川味河鲜

Fresh Water Fish and Foods in Sichuan Cuisine

【烹饪事典】

朱建忠 / 著

蔡名雄 / 摄影



 中国纺织出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

川味河鲜烹饪事典/朱建忠著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.9
ISBN 978-7-5064-6743-8

I. ①川… II. ①朱… III. ①水产品—菜谱 IV. ①TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第158941号

原文书名: 《川味河鲜料理事典》

原作者名: 朱建忠

©台湾赛尚图文事业有限公司, 2009

本书中文简体版经台湾赛尚图文事业有限公司授权, 由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可, 不得以任何方式或手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号: 图字: 01-2010-2274

责任编辑: 范琳娜 责任印制: 刘 强
装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

http: // www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年9月第1版第1次印刷

开本: 880×1230 1/16 印张: 25

字数: 436千字 定价: 118.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

原来河鲜这么鲜嫩美味！

这可以说是大多数人第一次尝到大江大湖的河鲜时的第一反应吧！加上因为第一次尝到河鲜就是成都河鲜王朱建忠师傅的手艺，那种感觉更让从小到大一直吃海鲜的我感到震惊。平时吃的淡水鱼，不论野生的或是养殖的，可能因水浅，或是养殖密度高，致使鱼肉始终有一股异味。而四川因天然环境之赐，有好山好水，为美味河鲜提供了没有腥味、鲜嫩度极佳的河鲜主食材。

在想与更多人分享河鲜美味的前提下，与朱建忠师傅合作，并展开积极的讨论与修正，最后确定主题为“川味河鲜烹饪事典”。经过在烹饪技术、饮食文化、图像摄影制作与文字编辑上的反复讨论、修改，才使本书初具雏形，其间遇上“5·12”汶川大地震而暂停进度达半年，到出版，前后费时超过两年半。要感谢四川省烹饪协会副秘书长向东老师的大力协助，才能使本书呈现出如此丰富的面貌！

本书除了将美味菜谱的部分做好外，更着重文化层面的照片与相关文字，务必使这本菜谱能成为一本好书，让每一位爱好美食的朋友都能因为此书品出文化。

这是中菜有史以来第一次在菜谱中全面且大量运用照片与文字呈现单一主题的烹饪、历史与饮食文化，更包含属于四川的生活文化、地方风情，也因此成为“食谱书”！

本书文字原则上以四川习惯用语及食材名称为主，但都尽可能加以说明，并制作图鉴。利用图鉴的方式，使读者能从图片上加以辨识，以减少因同物异名而产生的混淆。在单位上全部使用公制，并附上西式量匙与量杯的应用方式，以方便初学者掌握“量”的控制，进而能更轻松做出本书中所介绍的佳肴。

菜谱之外的菜品特色、烹调感想、精致图片、历史文化等内容，相信能为专业厨师带来触类旁通的效果。同时让美食爱好者与川菜爱好者能在闲暇之时阅读有趣的饮食文化和历史，或是走进厨房动手做出川味美食！

赛尚 总编辑

蔡名雄



作者简介：

“成都河鲜王”——**朱建忠**

师承中国烹饪大师、川菜儒厨舒国重先生之门下。朱建忠现为特二级烹调师、技师、中国烹饪名师；川菜烹饪大师；四川省烹饪协会会员，四川名厨厨居委员会委员，四川餐饮娱乐行业与饭店协会会员。曾先后在《四川烹饪》、《东方美食》、《中国大厨》、《川菜》杂志上发表数百篇文章及创新菜品。在蓉城享有“河鲜王”的美称。

现任：

成都市欧湖岛河鲜酒楼行政总厨

新东方烹饪学校成都分校川菜制作兼任老师

经历：

2005年四川省第三届川菜烹饪大赛团体银奖、面点个人金奖

2004任成都欧湖岛河鲜酒楼行政总厨至今

2001~2004年任成都老渔翁河鲜酒楼行政总厨

2002年获首届川菜技术大赛全能技术金奖，面点个人金奖

2002年第十二届厨师节“白鸡宴”，以中国名菜“白果炖鸡”获得金奖

2000年任重庆南华大酒楼行政总厨

1998~1999年任山东青岛金川王大酒店厨师长

1997年任新疆公路宾馆厨师长

川菜历史、文化汇整

向东

现任：

四川省烹饪协会 副秘书长

《四川省志·川菜志》编委会 主编

**感谢下列单位和朋友
对实地采访与菜肴制作的大力支持：**

成都 欧湖岛河鲜酒楼的支持与场地免费提供

四川烹饪杂志 执行总编辑 王旭东 先生

四川烹饪协会 副秘书长 向东 先生

四川蓉城饭店 餐饮总监·川菜烹饪大师 舒国重 先生

成都 中华老字号郫县豆瓣 绍丰和调味品实业有限公司

成都 川菜博物馆

成都 二仙桥酒店用品市场 金名新木 经营部餐具提供

成都 巨海水产贸易公司

宜宾 张三娃河鲜配送中心

乐山市商务局/乐山市招商建设局/乐山市餐饮业协会

乐山 王浩儿渔港河鲜

雅安市商务局烹饪协会办公室

雅安 干老四雅鱼饭店

雅安 荃经县 曾庆红砂器厂

值得阅读和珍藏

四川省被誉为天府之国。在这片富饶的大地上，山川秀丽、物产丰富、江河纵横、大小湖泊像星星一般明亮灿烂。省内的江河湖泊中盛产各种鱼类水产品。

四川不仅是一个以美丽和悠久历史文化而闻名于世的地方，而且依托自身丰富的资源和地域文化孕育出丰富的川菜烹饪技艺和烹饪文化。在一代又一代川菜大师们的努力与创造下，川菜的内涵更加丰富，技艺的展现更臻于完美。

在川菜的烹饪技艺和烹饪文化中，河鲜菜品的烹饪技艺和河鲜文化占有重要的地位。近年来随着社会的发展，河鲜菜品的原料、调味品、烹饪方法、烹饪理念和设备进一步丰富与提高。

《川味河鲜烹饪事典》是一本以河鲜原料为基础，烹制各种菜肴且较为全面的书籍。该书不仅有中华烹饪历史、烹饪文化、物产分布的介绍，而且着重介绍了川菜发展史、风土人情、四川地区河鲜文化，河鲜的种类和产地，烹制河鲜的独特方法等。还有大量的图片供读者观看，容易对四川河鲜文化与河鲜菜品有更多的了解与认识。

该书编辑的河鲜菜品包含许多四川各地的传统河鲜菜肴如：犀浦鲇鱼、凉粉鲫鱼、清蒸江团、沙锅雅鱼、豆瓣鲜鱼等，又有创新烹制的豉椒蒸青波鱼、菠萝烩鱼丁、灯影鱼片、炆锅河鲤、清汤鱼豆花等。使用的烹制方法多种多样如：煎、炸、烧、蒸、烩、熘、烤、炒、拌等。菜品有四川独特的鱼香味、家常味、麻辣味、咸鲜味、荔枝味、椒麻味等多种味型。

河鲜菜品的烹制工艺既有传统的烹制方法，又有结合现代的西式烹制方法。菜品的盛器和装饰都有其特色的风格。

该书共有140多道河鲜菜品，使用的河鲜材料40多种，其中不少的鱼类原料如鸭嘴鲟、雅鱼、江团、岩鲤、老虎鱼等都是少见的珍稀鱼类品种。

阅读本书后，读者们会了解到更多河鲜种类，河鲜烹制方法、味型和风格特点，提高对河鲜烹饪技艺与饮食文化的认识，丰富我们的工作与生活。

《川味河鲜烹饪事典》是一本值得阅读和珍藏的书籍。

张中尤

中国烹饪大师
2009年8月28日

关于河鲜的话

四川，如今在国内外许多人眼里都是一处耐人寻味的地方。的确，上天不仅造就了四川，而且还特别地眷顾四川，因为上天不仅让四川拥有了无比丰富的地形地貌，还拥有了纵横密布的大江大河。是的，自从人类文明出现以来，巴山蜀水的子民们就从来没停息过“靠山吃山、靠水吃水”。我们研读历史时会发现，在四川老百姓的饮食生活当中，从来都十分注重就地取材，尤其是选用一些看上去平常的土特产作为自己厨房里的食材，这也包括生长在江河湖塘那些鲜活的水产品——河鲜。

其实，“河鲜”这个说法是最近15年才在川菜饮食业以及四川人的饮食生活中逐渐流行起来的，这是因为巴蜀饮食市场在20世纪90年代初期时，忽然受到外来的“生猛海鲜”冲击，而首先打出“河鲜”旗号的四川人，也显然是从当时市场上最为时髦和流行的“海鲜”一语套用过来，其昭示的主要意思是：你沿海有味美价高的海鲜原料、海鲜菜，我巴蜀也有味美且价不低的野生河鲜及河鲜菜。要知当初那些抛出“河鲜”概念的川菜经营者们，都多少抱有一种不服输的心态：你沿海来的高档海鲜菜馆卖得火、卖得贵，那我也不能什么都输给你啊，我就是要让外面的人知道，在巴蜀江河湖塘出产的天然水产品也同样“金贵”，尤其是那些日渐稀少的原生态野生品种。

虽说中国饮食业出现“河鲜”这个提法的时间不长，但四川民间善烹野生水产品的历史却相当悠久。自古以来，四川人对本土江河溪流生长着的鱼、虾、蟹、甲鱼等加工制肴就显得很在行，比如在70年前，蓉城知名餐馆“带江草堂”的第一招牌菜就是“软烧仔鲇”，而这种加了大蒜“软烧”鲇鱼的方法，其实是源于更早些时候便已经出了名的郫县“犀浦鲇鱼”。再来说说昔日成都老南门大桥桥头那家著名的“南堂馆子”——枕江楼，那也是因为它常年都卖鲜活的“野生鱼”而名声在外的。要知道，这家店的“干烧臊子鱼”在那时的饕客心目中简直就是“极品”。而另一家坐落在东门大桥桥头的“陈记饭店”，在常年卖鲜味鱼肴时更是借助了自己的绝招。比如该店为了保证鱼的鲜活，每天都会将买回来的鲜鱼再用大鱼篓装着沉入厨房石梯下边的河水里，当有客人来点吃时，才现捞、现称、现烹制。虽说该店旧时还不属于“南堂”大餐馆，而只是一家“四六分”炒菜馆，但是在它的店墙上，却每天都挂满了以鲜活水产品为主料的菜牌，尤其是那一道被食客交口称赞的“豆瓣鲫鱼”……

前面我给大家谈了一点点关于“河鲜”的事，那都是为了引出我

下面将要给大家推荐的新书——《川味河鲜烹饪事典》。这是一部比较完整地介绍四川河鲜及其历史文化的主题烹饪专著。当中，读者不用翻阅多少页，便能感受到该书作者及编者为了填补一个空白所付出的巨大努力。的确，要编出一部具有开拓性的专业图书并非是件容易事，而在这个过程当中的酸甜苦辣我也能够想象出来，因为我本人的职业也是从事编辑出版工作。

为了推出一本受业内外人士青睐的“河鲜烹饪”新专著，作者和编者这次是以一种新颖独特的编排架构方式，对中华菜肴的风味特色、巴蜀地区的河鲜美食文化、四川丰富的水产资源等做了一次全景式的扫描和解读，当然，还包括以图文结合的形式向读者介绍原汁原味的川味河鲜烹制方法。

常听读者朋友讲，只有那些经得起市场和时间的检验的图书，才有可能成为读者手里的经典读物，也才能够让读者真正获取到所需要的知识和信息。笔者在研读了《川味河鲜烹饪事典》的部分清样后，想说的一句话是：这是一本值得阅读、值得拥有的川味河鲜“小百科”，它很有可能成为我们中华饮食文化书林当中的一部经典著作，至少对于像我这样的四川人来说是如此。

王旭东

四川烹饪杂志社·执行总编辑
2009年10月1日

两岸厨艺交流，追寻川菜根

在某次的两岸厨艺活动中，认识了川菜大师舒国重师傅，多次交流后发现舒国重大师的门徒尽是精英，特别是朱建忠，更是他的得意门生。经过长达八年往返四川，在川菜领域寻根、交流、认识与学习，对朱师傅的川菜烹饪和调味功夫十分佩服，理论基础功更是扎实。也因为如此我才能将在台湾学到的川菜烹饪知识、技术与川菜的根源——四川连结在一起，有了根之后，开枝散叶，创新菜品也就水到渠成。

交流期间多次品尝朱师傅的河鲜菜品，发现他对河鲜的运用和烹饪更是令人惊艳，也才知道朱师傅在成都又被尊称“河鲜王”，这名号可不是吹嘘的，四川地区有七八十种河鲜，从四大家鱼、地方特产鱼种到珍稀河鲜，朱师傅可说是如数家珍，熟悉各种河鲜的特性，经过其巧手烹调，展现出千变万化的河鲜菜肴口味！

在川菜烹饪中，朱师傅可说是把川菜的经典与精髓发挥得淋漓尽致，这次赛尚能邀请朱建忠合作出版食谱，实在是厨师之福。朱师傅本身也是成都新东方烹饪学校的讲师，因此在多次交流中发现他从不藏私，完全公开菜品的调料分量与做法，令人受益非浅。

而在食谱《川味河鲜烹饪事典》一书中，本着不藏私的精神，朱师傅示范并讲解了126道菜，更邀他的师父川菜大师舒国重展现20道经典河鲜菜品，全书完整呈现140多道的河鲜菜品，更将川菜历史与河鲜史做了一次完整的介绍。加上赛尚不惜成本地摄制近万张的四川饮食风情照片，让厨界除了通过文字外，也能通过丰富的照片更全面而清楚地了解川菜烹饪技巧、风情及四川文化，相信本书能带给厨师更多川菜与河鲜的知识，并触发更多的创意！

郭主义

台湾美食艺术交流协会·理事长
春野川菜餐厅·行政主厨

缘份，成就一本好书

2006年秋冬，台湾省好友郭主义来到成都。见面后就把他的菜品新书送给我。在闲谈交流时，谈到我做的河鲜菜式又好又有特色，怎么不写一本书？其实我的菜品文字早就整理好了，正愁没有合适的出版渠道。郭师傅马上说：我给你介绍帮我出这本《郭主义招牌川菜》的赛尚（台湾）发行人大雄给你认识。

郭师傅回去后不久，一天早上，我正在厨房处理营业前的准备工作，服务员告知有人找我，随后来到大厅。只见一位个头高大、身材魁梧、理着平头，背上背着一个大包，带着一副眼镜，笑起来却亲和十足的人，正是蔡名雄先生。说明了来意，大雄就从背包里拿出他们公司负责策划、摄影、编排、出版的《欣叶心·台菜情》、《台湾大厨-郑衍基》等几本书送给我，就这样我认识了大雄。其实，我早在《四川烹饪》杂志那里得知了大雄的名字，只是从没想过可以实际碰面，后来还合作出书！

随后大雄拿出本书的策划大纲，我看后感觉相当全面。从那一刻起将书做好的压力也随之而来，开始四处取材、借鉴考察、搜集资料、考证，最后整理成初稿文字。

2008年发生5·12汶川大地震，书的进度推迟了，但在恢复常轨后，为了此书可以有最好的照片呈现四川河鲜与饮食文化的底蕴，我和大雄、《四川烹饪》总编王旭东老师以及《天府早报》美食版前主编兼四川省烹饪协会副秘书长向东老师实地踏访河鲜之乡——宜

宾、泸州、自贡、雅安、乐山、荣经等地，实地摄影取景，也为本书丰富的文化照片提供基础。在文字处理方面，由于两岸对行业上的专业术语，甚至是日常基本食材的叫法都有差异，在电邮中经常交换意见。大雄更为此书的诞生从台湾至成都往返了8次之多。

在我的脑海中，最难忘和值得回忆的是文字的撰写和菜谱照片拍摄。在撰写文字的时候，由于我只能抽空档写，经常晚上加班赶工，有时在疲倦中睡着、有时忘了吃饭、有时深夜了还在查找资料。在夜深人静时，敲击键盘的声响常将爱人从睡梦中敲醒。爱人总是体谅我，并且将早餐做好才叫我起床吃早餐、上班。一直以来，不管是事业上还是这本书的完成，她总是给予我最大、最完全的支持和照顾。

在此默默地表示感谢！

2009年7月11日，《川味河鲜烹饪事典》一书的菜品、食材、调料、特有汤料、油料、河鲜品种的图片正式开始拍摄，在这之前就开始忙着准备原料和餐具、大雄准备摄影器材和道具等。在河鲜鱼的品种上我准备了40余种、食材100余种、餐具100多种。图片的拍摄，大雄是精益求精，期望每一道菜肴都能呈现出令人垂涎的画面。所以，从开始到完成一共花了15天的时间，当时正好是三伏天，一年当中最热的时节。每天，早上8点开工，晚上24点才下班。一天甚至加班到凌晨2点，回到家都快3点，早上8点还是正常开工。中餐和晚餐以打仗的速度吃饭。制作菜品之

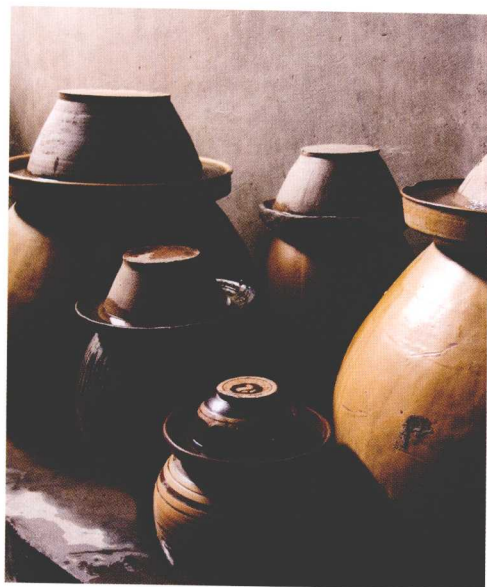
余，我见大雄为每个菜的装饰、修饰，灯光微调，背景、道具的搭配等，不厌其烦地来回走上数十回。再次体会成功的背后，需要付出和牺牲很多常人无法想象的东西。在此，我深深的向大雄为本书的出版所付出的辛勤和耕耘说一声谢谢！

在文字的书写和整理过程中，首先感谢向东老师在饮食文化与河鲜历史的撰写上，全力提供协助和支持。其次感谢我的师父舒国重先生对我撰写菜谱文字的纠正和指导及从厨以来给我的教诲和关心。

还有要感谢宜宾“张三娃河鲜”配送中心提供的河鲜鱼品种的拍摄。成都二仙桥酒店用品市场“金名新木”经营部提供的餐具。最后，也是最感谢“成都欧湖岛河鲜酒楼”给我工作展现和能力发挥的平台与空间，并且提供场地制作菜品和菜谱照片拍摄，更要特别感谢酒楼的领导对我的工作及家人的支持和关心！

朱建忠

2009年9月16日



Contents

河鲜历史、文化篇

- 016 **中国烹饪漫谈**
- 016 中国烹饪美味史
- 018 中国菜肴的风味特色
- 020 中国菜肴的地方美味

- 022 **华夏河鲜文化**
- 027 **四川的千江万水与丰富水产**
- 035 **百菜百味的百变川菜**
- 035 川菜的历史与特色
- 038 细说川南小河帮菜

河鲜烹饪基本篇

048 河鲜种类与特色

048 一、四大家鱼

青鱼 草鱼 鲫鱼 鳊鱼

048 二、常见河鲜

鲤鱼 白鲢鱼 武昌鱼 黄辣丁 乌鱼 鳊鱼
鲈鱼 金丝鱼 土凤鱼 鲇鱼 大口鲶 黄鳝
泥鳅 牛蛙 田螺 小土龙虾

050 三、特有河鲜

青波鱼 翘壳鱼 黄沙鱼 鸭嘴鲟 江鲫 丁
鳊鱼 边鱼 小河鳊鱼 青鳝 花鳅 石纲鳅

050 四、极品河鲜

水密子 鲟鱼 雅鱼 胭脂鱼 岩鲤 江团
白甲鱼 甲鱼 邛海小河虾 石爬鱼 水蜂子
玄鱼子 豹鱼仔 老虎鱼

052 河鲜基本处理方法

052 有鳞鱼

052 无鳞鱼

053 取鱼肉与净鱼肉

053 特殊鱼种处理方式

石爬鱼 黄辣丁 鸭嘴鲟 鲟鱼 甲鱼

054 全鱼基本刀工

一字形花刀 十字形花刀 牡丹形花刀

055 基本刀工

银针丝 二粗丝 一字条 葱丝 方丁 粒
颗 二粗条 莲花片 葱花 条 末

056 成都河鲜采风

056 回忆成都河鲜美味史

057 天府之国、河鲜之都

059 品鲜尝美就在成都

060 特色食材与调料

060 花椒类

干大红袍花椒 干青花椒 新鲜青花椒

060 辣椒类

红小米辣椒 青小米辣椒 红美人椒 青美人
椒 红二金条辣椒 青二金条辣椒 野山椒

061 调料

川盐 郫县豆瓣 醪糟 陈醋 大红浙
醋 料酒 香醋 火锅底料

062 香辛料

葱 大蒜 姜 胡椒粉 孜然粉 十三
香 大料 肉桂叶 桂皮 山奈 草果
干香菜籽 藿香

063 关于花椒

064 辣椒在中国

064 发现四川井盐

065 郫县豆瓣的故事

066 泡菜类

泡姜 泡海椒 泡豇豆 泡酸菜 泡萝
卜 腌菜

068 烹饪工具简介

工欲善其事、必先利其器

片刀 剁刀 剪刀 墩子 手勺 漏勺
炒锅 汤锅 搅拌盆 量杯 量匙

070 基本烹饪技巧

浅谈火候

基本烹调技法

煎 煮 炒 爆 鲜熘 炸 烩 烧
干烧 炖 蒸 焖 氽水 煸 煨 炒
贴 拌 糖粘 炸收 泡 焗

073 自制正宗川味复制调料

073 辣椒类

刀口辣椒 糍粑辣椒

073 复制调味油类

菜籽油 特制红油 老油 糊辣油 花
椒油 小米椒辣油 泡椒油 特制沸腾
鱼专用油 化猪油 化鸡油 葱油

074 高汤类

鲜高汤 高级清汤 高级浓汤 鸡汤

075 卤汤、汤汁类

酸汤 家常红汤（红汤） 红汤卤汁
姜葱汁 山椒水 山椒酸辣汁 糖色

河鲜菜肴美味篇

078 经典河鲜菜

- 080 厨师世家的大师舒国重
- 082 犀浦鲇鱼
- 084 菠萝鱼
- 086 盆景桂花鱼
- 088 银杏鱼卷
- 090 鸟语鱼花
- 092 芹黄拌鱼丝
- 094 冬瓜鳊鱼夹
- 096 山椒泡鲫鱼
- 098 凉粉鲫鱼
- 100 开屏鲈鱼
- 102 辣子鱼
- 104 芙蓉菜羹鱼片
- 106 糖醋鱼排骨
- 108 锅巴鱼片
- 110 球溪河鲇鱼
- 112 豆瓣鲜鱼
- 114 陈皮鳊鱼
- 116 芽菜碎末鱼
- 118 蛋皮鱼丝卷
- 120 刷把鳝丝

122 川南名城——宜宾

历史沿革
资源与文化休闲

124 川南名城——泸州

历史沿革
资源与文化休闲
城市地理、环境档案

126 川味河鲜家常味

- 128 相思鱼腩
- 130 酒香糯米鱼
- 132 香辣黄辣丁
- 134 藿香黄沙鱼
- 136 大蒜烧河鲇
- 138 老豆腐烧仔鲇
- 140 渔溪麻辣鱼
- 142 炆锅河鲤鱼
- 144 酸菜山椒白甲
- 146 川式沸腾鱼
- 148 红袍鱼丁
- 150 锅贴鱼片
- 152 酸汤鱼鳔
- 154 双味酥鱼排
- 156 纸包金华鱼
- 158 豆豉鲫鱼
- 160 葱酥鱼条
- 162 鱼香酥小鱼
- 164 嫩姜烧鱼
- 166 面疙瘩烧泥鳅
- 168 石锅三角峰
- 170 折耳根鱼片
- 172 水煮金丝鱼
- 174 荷叶粉蒸鱼
- 176 锡纸咸菜鱼
- 178 香辣焗泥鳅
- 180 牙签鳗鱼
- 182 太安鱼
- 184 川式瓦片鱼
- 186 尖椒鲜鱼
- 188 大千干烧鱼
- 191 五香鱼丁
- 192 水豆豉烧黄辣丁
- 194 糖醋脆皮鱼
- 196 菊花全鱼
- 198 麻辣酥泥鳅
- 200 豆花鱼片
- 202 米凉粉烧鱼
- 204 鲜熘鱼片
- 206 干煸鳝丝
- 208 泡椒烧老虎鱼
- 210 松鼠鳊鱼

212 川南名城——自贡

历史沿革
资源与文化休闲
城市地理、环境档案

216 川味河鲜飨宴

- 218 粗粮鱼
- 220 香椿酸辣鱼
- 222 豉椒蒸青波
- 224 肥肠烧胭脂
- 226 灌汤鳊鱼
- 228 韭香钵钵鱼
- 230 泡豇豆烧黄辣丁
- 232 乡村烧翘壳
- 234 湖水清波

236 番茄炖江鲫
238 双色剁椒鱼头
240 像生松果鱼
242 麒麟鱼
244 酸辣鱼皮冻
246 鱼香鱼唇
248 蕨根粉拌鱼鳔
250 椒香生汆鱼片
252 川式回锅鱼片
254 孜然串烤鱼
256 南瓜粉蒸鱼
258 鲜椒热拌黄沙鱼
260 青椒脆绍子鱼
262 铁板烧烤鱼
264 冲菜拌鱼片
266 马蹄木耳炖河鲇
268 果味鱼块
270 泡豇豆煨鲫鱼
272 酸汤乌鱼饺
274 鳝鱼烧粉丝
276 菠萝烩鱼丁
278 软饼宫保鱼丁
280 绍子船夫鲫鱼
282 荞面酱鱼丁
284 烧椒鱼片
286 椒汁浸江团
288 土豆松炒鱼丝
290 盘龙黄鳝
292 火爆鱼鳔
294 锅盔鱼丁
296 香辣土龙虾
298 时蔬烧风鱼
300 萝卜丝煮鲫鱼
302 辣子田螺
304 酸菜芝麻边鱼

306 川南名城——乐山

历史沿革
资源与文化休闲
城市地理、环境档案

310 川味河鲜极品

312 银耳南瓜鱼丸盅
314 川南竹筒鱼
316 酸菜烧玄鱼子
318 鲜椒烧岩鲤
320 干烧水密子
322 清炖江团
324 清蒸鲟鱼
326 香焖石爬子
328 沙锅雅鱼
330 盖碗鸡汁鱼面
332 鲍汁江团狮子头
334 桃仁烩鱼米
336 椒麻翡翠鱼尾
338 青椒爽口河鲇
340 鱼香碗
342 香酥水蜂子
344 天麻滋补鳊鱼
346 川式鱼头煲
348 清汤鱼豆花
350 泡酸菜烧鸭嘴鲶
352 功夫鲫鱼汤
354 灯影鱼片
356 酥椒炒鱼鳞

358 酸萝卜焖水蜂子
360 麻辣醉河虾
362 双椒煨牛蛙
364 豆汤烧江团
366 剁椒拌鱼肚
368 果酱扒鱼卷
370 油泼脆鳝
372 锦绣江团
374 韭菜炒小河虾
376 土豆烧甲鱼
378 八宝糯米甲鱼
380 绍子鱼豆花
382 姜蓉焗鳊鱼
384 苦笋烧江团
386 瓜果拼风鱼
388 龙井江团
390 番茄鸡汤豹鱼仔

393 附录一 名词索引

393 附录二

河鲜品种图鉴

395 附录三 食材图鉴

399 附录四 单位换算

400 参考书目





河鲜历史、文化篇



FreshWater Fish and Foods in Sichuan Cuisine

A Journey of Chinese Cuisine for Food Lovers



中国烹饪漫谈

中国烹饪美味史

醃、醃

醃，发音同“西”，古时候对醋或酸味之类调味品的称呼。醃，发音同“海”，古时候对肉酱的称呼。

而醃醃泛指用鱼、羊、鸡、猪、牛等肉酱加醋或腌渍、发酵制成的调味酱。因调制肉酱必须用盐、醋等调料调味，所以就以“醃醃”统称之。

八珍

指古代用八种珍稀美味所烹调的菜品，也是对这八种菜品烹饪法的统称。此名最早出现在战国时期（公元前770~前249年）成书的古籍《周礼·天官·膳夫》一书中有“珍用八物”之句。东汉郑玄（127~200年）为其作注，指出八珍为：“珍，谓淳熬、淳母、炮豚、炮牂、捣珍、渍、熬、肝膋也。”后来的人们以此为典故，将八珍当做泛指八种珍贵的菜品或食材，就如到了北宋咸平六年（1003年）才将魏志、蜀志、吴志合并之《三国志》的《魏志·卫凯传》中就提到“饮食之肴，必有八珍之味。”

历代因喜好不同、地域不同，八珍的内容也不同。到了现代，已无绝对的八珍，只要符合珍贵、稀有、美味之条件的食材或菜品都能以八珍称之。

夏、商、周至汉朝

据文献记载，早在五千多年前，中国已有烤肉、烤鱼等食品。商、周时期（公元前1765~前249年），著名菜肴除火烤羊羔、烤雁鹅、烤龟、煮熊蹯、脍鲤外，周代出现了称为“八珍”的名馐，对后世很有影响。其中最著名的一道菜叫炮豚，是将整只乳猪宰杀治净，挖去内脏，腹中装入枣，经烧烤、挂糊、油炸后，放入鼎中隔水慢火炖焖成熟，以醃醃调味食用。春秋、战国时期（公元前770~前249年），吴、楚还出现过炙鱼、吴羹，齐鲁出现过糗炙、猩唇等名菜。汉魏南北朝（公元前209~589年）时期，中国菜肴迅速发展，名菜大增。汉代（公元前206~220年）娄护发明的“五

侯鲭”，即是中国最早的杂烩菜。马王堆一号汉墓出土的竹简上记载的菜肴有上百款。

北魏至唐朝

北魏贾思勰撰写的《齐民要术》（533~544年间成书）中，载有200多种菜肴，名品有蒸熊、鸭臠、莼羹、绿肉、炙豚、胡炮肉、酿炙白鱼等。此时，由于佛教的传入和流行，加之梁武帝（464~549年）的提倡，佛教斋食逐步在社会上产生影响，使中国早已出现的素菜得到进一步发展。隋唐五代（581~960年）时期，中国的花色菜、食疗菜也有新的发展，像大型的组装风景冷盘“铜川小样”，用鱼鲜片做成的玲珑牡丹鮓和用以治疗风寒骨痛的乌雌鸡羹等，在当时均享有盛名。

