



中国美食丛书

川菜烹饪诀窍

刘自华 编著



中国旅游出版社

校

1

川菜烹饪诀窍

刘自华 著

中国旅游出版社

(京)新登字031号

责任编辑：唐志辉

装帧设计：滕义仿

技术编辑：吴子文

川菜烹饪诀窍

刘自华 著

中国旅游出版社出版

(北京建内大街甲九号)

铁道标准化印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本：787×1092毫米 1/32 印张：6.75 字数：150千

1992年2月第一版

1992年2月第一次印刷

印数：12500册 定价：3.80元

ISBN 7-5032-0421-4/TS·71

目 录

一、川菜概述.....	(1)
二、烹调琐谈	(5)
川菜与辣椒.....	(5)
川菜命名.....	(6)
火工琐谈.....	(10)
川菜调味三阶段.....	(15)
菜肴特色名词浅释.....	(21)
烧菜经验谈.....	(39)
原料上浆.....	(41)
烹调的火候.....	(44)
小煎小炒.....	(53)
菜肴之生命——质量.....	(57)
容易忽视的几个问题.....	(66)
三、 烹调经验.....	(71)
1. 火候部分.....	(71)
川菜是怎样烹制辣椒的.....	(71)
花椒在川菜中的妙用.....	(75)
川式素菜.....	(77)
风格独具的川味牛饅.....	(94)
精烹细调 凡料成珍.....	(108)

回锅肉与连锅汤·····	(111)
豆腐与麻婆豆腐·····	(114)
川菜与鳝鱼·····	(116)
五柳鱼制作·····	(118)
鱼香大虾和黄焖大虾·····	(119)
川菜中的清汤和清汤名菜·····	(121)
2. 口味部分 ·····	(126)
味型成因谈·····	(126)
味压群芳话怪味·····	(133)
鱼香入馔妙无穷·····	(137)
川菜调味巧用糖·····	(141)
川味标志是麻辣·····	(143)
辣味适中是红油·····	(149)
川味基础属家常·····	(153)
椒麻味型的魅力·····	(157)
麻辣清香为陈皮·····	(161)
鲜香爽口话芥菜·····	(165)
酸甜爽口荔枝味·····	(168)
酸辣醇香是姜汁·····	(172)
四、学厨有感 ·····	(177)
学厨随笔 (一) ·····	(177)
学厨随笔 (二) ·····	(179)
学厨随笔 (三) ·····	(190)

一、川菜概述

四川省位于中国的西南部，长江中上游，四面环山（有举世闻名的峨嵋山、青城山、晋云山、夹金山），江河纵横（有长江、大渡河、岷江、沱江、嘉陵江等），沃野千里，物产丰富，古有“天府之国”之称，气候温和，四季常青，水源充裕，盛产粮油、果蔬、笋、菌、家禽家畜，不但品类繁多，且质量优佳，均成为川菜的主要烹饪原料，山岳深丘地区，也有熊、鹿、银耳、虫草、竹笋等野味珍品。在众多的水产品中，更要以江团、雅鱼、岩鲤为可贵，这些都是川菜原料中的上乘之品。唐代大诗人杜甫曾对四川的鲜笋、鱼羹有过“青青竹笋迎船出，日日江鱼入馔来”的赞美诗句。

川菜是智慧的结晶，是文化的组成部分，烹饪技艺历史悠久，源远流长。

四川为中国的西南重地，成都、重庆两地曾是很多朝代的政治、经济、文化中心，入川的官商多带厨师同行，再加上其他原因，各地人士入川甚多，各方杂处，相互交往，所有这些，都对川菜的形成与发展，起了相当大的推动作用。这样川菜在原有的烹制基础上，取众家之长，补己之短，广猎精选，巧妙结合，从而使川菜不论是在选料，还是在烹制技巧，口味调剂等诸多方面，都得以日臻完善，有一个“完

美”的发展。

川菜经过长时间的实践积累和不断提高 早已成为我国的主要菜系。

川菜中的高级筵席，普通筵席，大众便餐，及家常风味四类菜肴各具特色，风格各异。高级筵席的主要特点是选料严格，制做精细，组和适时，调味清鲜，色味并重，山珍海味配以时令蔬鲜，品种丰富，口味多变，一菜一格，变化无穷。熊掌有红烧，黄焖之分；海参有家常，葱烧之别；鱼翅有干烧，三丝之异；鱼有豆瓣，干烧之不同；汤又有风格完全不同的清汤、奶汤。还有樟茶鸭子，鸡蒙菜心，冰糖燕窝，开水白菜，肝膏汤，仔鸡豆花等等，这些都构成了川菜高级筵席中的主要菜肴。

普通筵席主要以蒸菜，烧菜为主，所以，又有“三蒸九扣”之称。在四川，又因它常常举办于田间院坝，所以也称“田席”。其特点是取材方便，朴素实惠，肥嫩且又不腻，如粉蒸肉，咸烧白，甜烧白，清蒸蹄膀，酥肉汤等，和其他妙类菜肴，搭配成席，这些都成为普通筵席中的主要菜肴。

大众便餐的主要特点是烹制迅速，口味多变，品种丰富，适应性强。烹调方法之多，口味调剂之广，使它早已成为川菜中具有代表性的菜肴，鱼香肉丝、宫保鸡丁、水煮牛肉、荔枝腰花等，历来备受喜爱，在筵席中也多为采用。

家常风味又称家庭风味，有制做简便，取材广泛，地方风味性较强之特点。如流行较广的泡菜、回锅肉、盐煎肉、炆莲花白等特点菜肴，既经济实惠，又不失其“川味”之风格。

川菜的一个重要特点，就是菜肴重色。味厚，吃后，余

味无穷。水煮肉片以“麻辣细嫩化渣”著称，麻婆豆腐又以“麻辣咸烫酥嫩”而闻名，宫保鸡丁则以“咸鲜略带甜酸”的荔枝味而为人称道，“咸甜带辣微酸”的鱼香肉丝，“麻辣酥香化渣”的干煸牛肉丝，“麻辣咸甜酸鲜香”七味兼备的怪味等，都为川菜所独创。

川菜讲究色香味型，尤在“味”字上更是颇有研究，有“一菜一格，百菜百味”之称，以品种之多，用料之广，口味之厚而享有盛名，如口味的种类就有红油、麻辣、椒麻、姜汁、鱼香、家常、荔枝等二十多种。聪明的川菜厨师在长期的烹饪实践中，对于“调味”这一菜肴制做的关键造诣尤深，做到浓淡有致，该浓则浓，该淡则淡，浓中有淡，淡中有浓，浓而不腻，淡而不薄。

川菜在烹调方法上，讲究刀功，注重火候。现在常用的就有煎、烧、贴、酿、烧、熏等二十多种。特别是干烧、干煸，更带有川味特点，菜不过油，小煎小炒，不换锅，芡汁现用现兑，急火短炒，一锅成菜，原汁原味，如宫保鸡丁、鱼香肉丝等。红烧熊掌、肝膏汤、清蒸岩鲤、开水白菜、干烧鱼翅、樟茶鸭子、锅耙海参等菜肴，都具有选料严格，制做精细，山珍海味配以时令蔬鲜，调配清新，品种丰富，汁浓味厚的特点。

川菜制汤也十分讲究，在制做方法和口味的调配上都有其独到之处。清汤微火慢熬，用鸡肉和瘦猪肉制茸清过，明亮如水，清鲜爽口；奶汤旺火急煮，浓细如奶，乳白色纯，浓而不腻。

川菜的小吃也有特色，尤其以成都、重庆为代表，素有“风味小吃王国”之称，是构成川菜系的一个重要组成部分，赖汤圆、夫妻肺片、小笼牛肉、麻婆豆腐、担担面、四

川凉面、灯影牛肉、火鞭牛肉、毛牛肉、粿糟汤元等著名小吃，更是享有较高的声誉。

二、烹 调 琐 谈

川 菜 与 辣 椒

一、 辣椒为什么会有辣味？

提起辣椒，喜食辣味的人顿觉口中生香，那么，辣椒之辣味是从何而来的呢？经化验表明，构成辣椒之辣味的主要成份是它所含的“辣椒素”，而构成辣椒素的成份又有“辣椒碱”、“二氢辣椒碱”，所有这些，便构成了“辣”这一特殊味别。又因其所含辣椒素的多少，而分为辛辣类型、半辛辣类型、甜椒类型（也称微辣类型）。

二、食用辣椒有什么益处？

辣椒，其营养价值可谓甚高，其营养成份可谓丰富，内含蛋白质、胡萝卜素、维生素C、脂肪油、辣椒碱、二氢辣椒碱、挥发油、钙磷铁等矿物质，特别是其胡萝卜素含量约是蕃茄的五倍。辣椒除做蔬菜和调味品的食用价值外，还有一定的医药功用，味辛、热，具有温中散寒，健胃止吐之功效，可治胃腹冷痛，受寒腹泻等症。

三、辣椒对人体有哪些刺激作用？

首先是辣椒入口，味觉神经细胞受到辣味的刺激，并传于大脑神经，这也就是感觉到辣味的原因所在，然后辣味传到体内，对各部位都有不同程度的刺激作用，尤其是刺激

唾液及胃液分泌，从而加强肠胃蠕动，有助于消化，促进血液循环，发热冒汗，所以说，食用辣椒对人的食欲有着很大促进作用，也就是我们平常所说的辣椒使人“越吃越馋”的道理。

川菜命名

川菜味美，名更美。菜之名称，经过人们的反复推敲，深思熟虑，既不言过其实，也不牵强附会。川菜品种繁多，口味复杂多变，要想取一个恰如其份的名称，就需要有较高的烹饪技艺和丰富的文学素养。川菜的名称突出体现了前辈厨师和他人的聪明才智，既生动、逼真，又不落俗套，不失其“文化”之风范。有人说，菜肴乃厨师之“义子”，就是说菜肴名称可由厨师随便“取之”，这显然是不公正的，是带有偏见的认识。一个菜肴的名称诞生，体现了多人的智慧，使你闻其名而知其用料、烹调方法、口味、颜色、形状和传闻掌故，更使您有食欲增加之感，我以为，川菜之命名，主要有以下几种方式：

一、以颜色定名

特别是以菜肴用料本身的色泽或菜肴成菜后的颜色而命名，如翡翠虾仁的“翡翠”是比喻词，主要是对豌豆之绿色而言，碧绿清新，和洁白色泽搭配，观之，令人爽心悦目之感不是油然而生了吗？“金银脑花”是针对成菜后的颜色而言，金银为一黄一白，黄白相衬，分明醒目，合于情理之中。

二、以味定名

依据菜肴的主要口味定名，菜未入口，而味先知。如著名的鱼香大虾，其主要味型属鱼香，口味有咸、甜、辣、酸几

个基本味别，姜汁鳊鱼的“姜汁”主要是以姜的辛辣味和醋的酸香味为主。

三、以发祥地定名

即依据菜肴的诞生地而取名，属地方色彩较浓的菜肴居多。如：川北凉粉，泸州烘蛋，白市驿板盐，合川肉片等。川菜凉粉最早创制于素有“凉粉之乡”美称的川北地区，泸州烘蛋则是地地道道的泸州特产，闻其名，便知其风味特色。

四、以创制人定名

依据菜肴最初创制者姓名而定名。菜肴的形成由多种条件构成，个人的智慧和作用是不能忽视的，有些菜肴为个人所独创。“麻婆豆腐”，据说是由陈氏老太婆所首制，人们因其面部微麻，便亲切风趣的以“麻婆”相称，而定名为麻婆豆腐。“宋嫂鱼羹面”，相传宋氏妇人以鱼制羹献与皇帝，名声大噪，经后人仿制“鱼羹面绍”，以“宋嫂”为名，称“宋嫂鱼羹面”。“宫保鸡丁”，则以清末任四川总督的丁宝桢所喜食而得名。

五、以花卉定名

花卉深受人们喜爱，和菜肴巧妙结合，合理入馔，可称得上是“相得益彰”。有的是以真实花卉入馔，取其美名，如兰花入馔与肚丝烹制，便为兰花肚丝，有时虽然在菜肴中没有花卉出现，但是成菜后的色彩形如某种花卉，如“桂花牛筋”，尽管没有桂花进入肴馔（实为鸡蛋和牛筋），但因成菜后的颜色犹如桂花，黄灿灿，亮闪闪，甚为美观，故以“桂花”名之。

六、以形定名

菜肴制成后，依其造型而定名，既形态逼真，又富于诗

情画意；既有食用价值，又有美的享受，集“技、艺”为一身。如蝴蝶海参，见其名，便能马上意识到此菜的形状犹如蝴蝶一般。绣球珧柱，在您见到菜名之后，脑子里立时会出现“绣球”的形状，绣球在人们的心目中属吉祥之物，将菜肴制成如此形状，是多么富有想象力呀，只简单的“绣球”二字，便把菜肴活灵活现的呈献在了食者面前。又如地道纯正的川蜀美味“口袋豆腐”，成菜后，不仅其形和口袋相似，而且质也十分相同，口袋为装物之器，而口袋豆腐中的豆腐也如口袋一样，内含（装）汤汁，根据这一特点，取口袋豆腐之名是再合适不过了。

七、以油定名

就是以烹制菜肴所用油的品种而定名。在行业中，白油一般指的是“猪油”，如白油鸡丁，白油肝片等菜肴烹制用油多为猪油（特殊情况例外），见到菜名之后，便可根据自己的饮食习惯，进行选择，这种菜肴的命名给食者提供了较大的方便。

八、以盛器定名

俗话说，“美食不如美器”，这话虽然有些夸张，但是也充分体现了餐具的重要性。以盛装菜肴的餐具定名，从而提供给食者以浓厚的趣味性，如川味小吃“小笼蒸牛肉”，就是以盛装牛肉的“小笼”而得名。

九、以上菜方式定名

以菜肴上席方式为依据命名。这种菜肴上席方式较为奇特，如连锅汤，就很有趣，他是炊具、餐具为一体，以锅代碗上席，这种菜名的取得真是独具匠心。

十、以调料定名

这种菜肴之名是依据调料中的主要调味品名称而定，使

人闻其名，便能推测出菜肴的主要口味，如“黄酒煨鸭”，椒麻鸭掌等。黄酒是煨鸭的主要调料，食者能意识到黄酒之芳香气味便是煨鸭之主要口味；椒麻鸭掌的主要调料为花椒，人们会想到，鸭掌的主要口味为花椒的麻香味。

十一、以配料定名

即依据用来制做菜肴的配料名称而命名。如以榨菜为配料的称为榨菜肉丝，以口蘑为配料的称为口蘑清炖鸡等。

十二、以烹调方法定名

依据菜肴的烹调方法而命名，闻其名称，便知制做菜肴的烹调方法。如软炸大虾的烹调方法为软炸，以干煸为烹调方法制做的牛肉丝则称干煸牛肉丝。这种菜名的特点是朴实无华。

十三、以原材料定名

依据菜肴的主料、配料命名，见其名，便知制做菜肴的所有原料是什么，使食者可以直接判断菜肴口味，充分体现出取名者富于实际的心理。如海参烧牛筋，豆腐鲫鱼，魔芋烧鸭等。

十四、以原料和烹调方法定名

通过菜名，能够使菜肴所用主料、配料和烹调方法如实的反应出来，如芹黄炒牛肉丝，冬菜炒肉丝等，其烹调方法为炒。

十五、以入饌中药定名

中药和饮食结缘甚早，在我国众多的古籍食谱中以中药入饌的记载早已有之，发展到今天，已成为药膳，而为食者所认可，在川菜中，以中药制饌也较为多见，人们往往为了更突出其药用价值，有些菜肴之名就依其入饌药名而定，使食者闻其名，便知药用价值如何，如虫草鸭子，虫草为中药；枸

杞牛鞭汤，枸杞为中药。

十六、象形性定名

主要是通过菜名的想象力来引起食者对菜肴产生丰富的联想，形态逼真，栩栩如生，活灵活现，使菜肴更富有趣味性。如神仙鸭子，闻其菜名，未见其鸭，您脑子里肯定会想到“神仙”的意境，便会产生“此鸭非食不可之念”，能食到神仙一样美妙的鸭子是何等的得意呀。再如芙蓉鸡片，这是运用夸张比喻之手法形容鸡片成熟后的洁白清新的颜色，细嫩之程度。芙蓉，乃为莲花的别名，莲花在人们心目中被视为洁净素雅、纯洁美好之象征，以此形容鸡片，对于食者来说，是多么富有诗意呀？再如著名的川菜牛肉佳肴，灯影牛肉，成菜后，片如纸薄，通红映亮，聪明的主人为了体现这一特点，便用“灯影”加以夸张、比喻，您想啊，灯影都可映出（隔肉看其灯光），这种肉片薄的程度该是如何呀，怎能不给食者以奇妙之感！

火 工 琐 谈

一

火工具有时间性强，调味准确的特点和要求。所谓时间性强，就是菜肴要保持一定的热度（当然也包括它原有的鲜味）。前辈厨师曾经说过，“热菜就是要热，一热顶三鲜”。

要达到和保持菜肴应有的最佳热度，就要求厨师正确掌握菜肴烹制和食用之间的最佳时刻（也称时间差），要做到这一点，厨师就要有高度的责任心，主动配合服务人员做到“随食随做”。菜肴一经烹制，就应立即上席，不要耽搁，以免

影响其质量。要做到这一点，准确掌握菜肴在制做时所需火力的大小和时间的长短、正确把握烹调与食者之间的时间差，至关重要。由于原料的性质不同，菜肴的烹制程度和要求各异，烹制时，所需火候也就有所不同。

烹制菜肴，调味准确，也是个关键，川菜的基本味别分为麻、辣、咸、甜、酸、苦、香七种，但就一个菜肴来说，不可能七种口味全都俱备（多则四五种，少则一二种）。比如，“鱼香肉丝”的口味是“咸甜带辣微酸”，也就是我们常讲的“鱼香味”。在调味时，就要求对“鱼香味”有一个正确的认识，即什么是鱼香味的主要口味？什么调料在调制鱼香味时起着主导作用？我以为，糖和醋这两种调料是构成鱼香味的主要来源，这两种味别（指甜和酸）在鱼香味中起着决定性的作用。所以，在调制鱼香味时，首先应掌握好糖和醋的比例，当然，主要辅助口味之一的“咸味”也不可忽视（通常把口味的组成为两部分：一是主要口味，二是辅助口味，比如“糖醋味”主要口味为甜酸，辅助口味为咸味）。虽然咸味的菜肴数量有限，但是，咸味是存在于各种复合型口味之中的（基本味型如甜味的菜肴就不含咸味，这当然除外，如雪花桃泥，八宝饭，酿玫瑰锅炸）。构成咸味的调料不仅仅是盐、酱油，这两种调料的咸味程度是看得见，容易调配的，还有一些调料不同程度的含有咸味因素，如四川的郫县豆瓣酱，泡辣椒和甜面酱等，在调味时，应全面考虑。咸味对菜肴的口味，起着不可小看的作用（基本味型除外），不管是什么样的复合型口味，都有咸味存在其中。可以说，如果一种味别的咸味不够，那么它的复合型味别的特点就显示不出来，在这里，咸味对于别种口味有着辅助提高的作用，所谓“咸中有味”就是这个道

理。

二

“烹”全靠火工来完成，“把可吃的东西用特定方式做熟了，就叫做烹”（见《烹调原理》，张起钧语）。炉灶是烹制菜肴的基本条件，炉和灶的构造不同，作用也不一样。我们经常用的“炉”有三种：A、烤炉。但就其传热方式来讲，又有明火烤和暗火烤之分。明火烤炉是指食物与火直接接触进行烤制，如烤鸭，烤乳猪等；暗火烤炉是指食物与火隔离，火通过“火道”将铁板烤热，而把食物烤熟，如专用烤制点心的烤箱等。B、烘炉。烘炉也称平炉，这种炉“口小膛大”，燃料燃烧缓慢，火力分散而均匀。川菜中用于烤制“灯影牛肉，麻辣牛肉丝”，“五香牛肉干”的炉子就属这种烘炉。C、熏炉。这是一种专门用来熏制鸡、鸭、肉等原料的，一般不求熏熟，只要上色就行，如川菜中的樟茶鸭子，米熏仔鸡等。就其使用方式来讲，也称吊炉。转炉和焖炉。

灶也可分为炒菜灶和蒸锅灶两种，另外，炒菜灶就其燃料品种不同，又有抽风灶和吹风灶、煤气灶之分。抽风灶烧的原料主要是烟煤（也称大同块），它是在主火的两旁又设两个耳灶，直通烟道，不用鼓风机，利用烟囱的自然抽力，通过耳灶促使主火的燃料燃烧，这种灶燃烧速度快，省时间，是煤灶中的佼佼者。还有一种灶烧的是硬煤，它虽然也有耳灶直通烟道，但它的主要助燃力借助于安装在灶底部的鼓风机助燃，火燃得虽然慢些，但很耐烧，也是理想的烧煤灶。最好的要算煤气灶了，它省时省力，随用随燃，干净，又没有什么大的污染。

前面，我们已经谈了烹的内容和他在火工里的作用，但