

# 重庆江湖菜

(3)

龚治平  
陈小林  
陈夏辉  
编写



重庆出版社 ▲



# 重庆江湖菜

(3)

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 (3) / 陈夏辉编. —重庆: 重庆出版社,  
2003

ISBN 7-5366-6338-2

I. 重... II. 陈... III. 菜谱—重庆市  
IV. TS972.182.719

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 064992 号

 **重庆江湖菜 (3)**

陈夏辉 陈小林 龚治平 编写

---

**责任编辑 张镇海**

**封面设计 张玲琅**

**技术设计 张 进**

---

重庆出版社出版、发行  
(重庆长江二路 205 号)  
新华书店经销  
新都华新印务公司印刷

---

开本 850X1168 1/32 印张 5

字数 114 千 插页 9

2003 年 9 月第 1 版

2003 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1—2 0000

---

ISBN 7-5366-6338-2/TS·67

定价: 11.00 元

水煮刨花肉

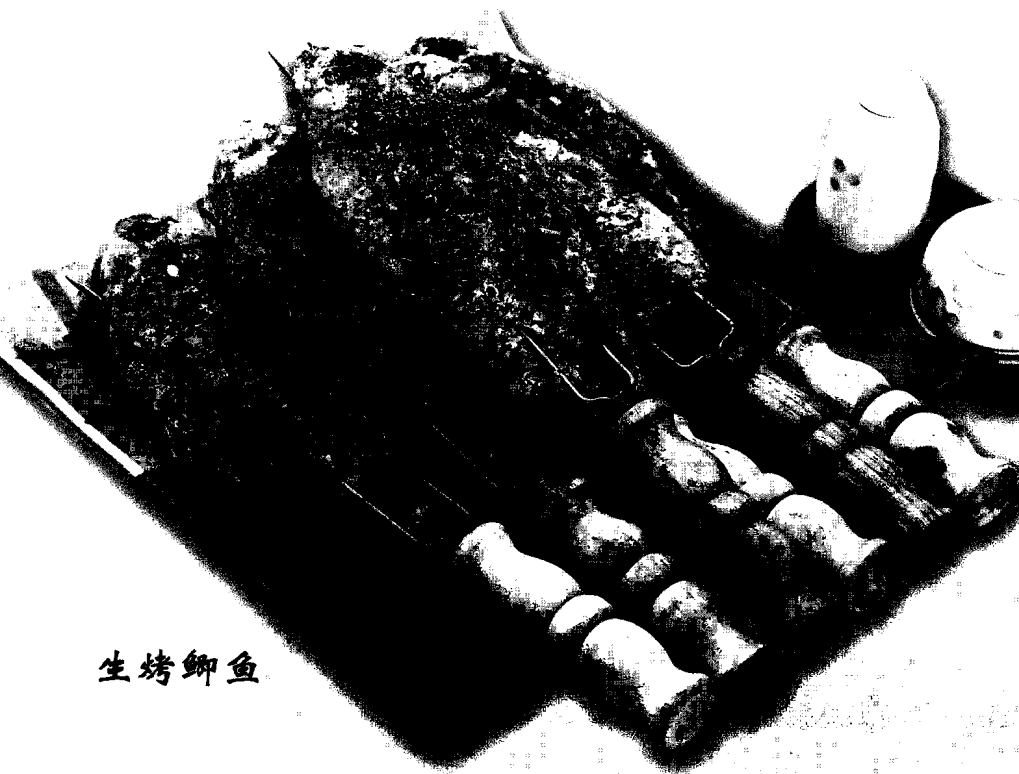




钵钵腰花



苦瓜酿肉



生烤鲫鱼



# 导 言

异彩纷呈的重庆江湖菜搅得巴渝餐饮市场风生水起，起初是酸菜鱼、辣子鸡、啤酒鸭、花江狗肉……，从路边小店、江畔渔船走上都市人的餐桌；其后是辣子大虾、水煮烧白、花椒甲鱼、泡椒墨鱼仔……，刮起了川菜创新的旋风；紧接着瓦罐菜、石烹菜、纸包菜、烧烤菜……，接二连三粉墨登场；近来又有农家菜、家居菜、祖传菜……，追逐时尚纷纷登堂入宴。各种江湖菜你方唱罢我登场，变幻之快让追新觅怪的食家应接不暇，品种之多使崇尚滋味的老饕大饱口福。

何谓江湖菜？社会上注释的版本很多，有垃圾菜之称，有五土菜之议，有迷宗菜之说，有武侠菜之论，哪种定义更贴切，业内人士、烹饪专家、美食家仁者见仁，智者见智，争论了十多年。笔者认为：江湖菜的“江湖”泛指江河山野、乡间市井、五湖四海、大众人家。江湖菜应定义为：“流行于民间的乡土菜、家常菜”。重庆江湖菜的乡土气息极为浓郁，在烹饪技艺上师承多家，兼收并蓄而标新立异；在调味手法上不拘常法，强调味感的浓烈嬗变。把乡土菜、家常菜直接叫作江湖菜，淋



滴尽致表现出重庆人耿直豪爽的秉性，张扬粗旷的民风，追新求变的食俗。

重庆江湖菜是川菜菜系的重要组成部分，川菜菜系源远流长，经过几千年的历史沉积才形成了“清鲜醇浓并重，以清鲜见长；广集民间风味，以善调麻辣著称；烹制方法多样，以小煎小炒、干烧干煸驰名”的特点。从某个角度来讲，川菜中的很多传统菜是从民间乡土菜演变而来，有的出自渔夫村姑之手；有的传于庶民百姓之家；有的撷取商贾绅粮之宴。如：被称为天下第一川菜的回锅肉，脍炙人口的水煮牛肉、麻婆豆腐、毛肚火锅……，都肇始于水流沙坝、民间市井，始作俑者为船工挑夫、外婆大嫂。川菜小煎小炒、三蒸九扣菜式中的许多菜品，至今还带有“老江湖菜”的痕迹。巴渝民间有数不清的美味，我们访亲友，出远门，不无意地叩开亲戚朋友的家门或者随意走进一家不起眼的乡间餐馆，说不定能品尝到一些从未见过的佳肴，而这些菜品并不流行，甚至连邻人也不知晓。也就是说，江湖菜自古有之，只是由于历史局限，经济不发达，市场狭窄，交通闭塞，信息滞后，有的菜品经过几年、十几年才流传于市，有的菜品只在小范围流行，有的菜品“养在深闺人未识”。近年“杀”入餐饮市场的重庆江湖菜，应需求而立异，因盛世而昌达，它倡导的吃活、吃鲜、吃特色、吃氛围的食风，掀起了一场川菜创新的狂飚，在食客的追捧下，在大众的“炒作”中，一道江湖菜一不小心就会“炒”热一条街，甚至会“炒”富一方人。江湖菜自身也在竞争中不断发展，逐渐走出了“三椒两精”的误区，由迷茫走向理性，由单一走向多元化，花样不断翻新，品种层出不穷。江湖菜中的许多精品被评为“重庆地方





风味菜”、“重庆名菜”和“中国名菜”。饮食文化发展史和餐饮市场就像一个巨大的网筛，在它的筛选下，有的菜品昙花一现，灰飞烟灭，随风飘逝。有的菜品笑傲“江湖”，汇入“食”册，彪炳千秋，毫不夸张地说：正是由于来自民间，取之百家的重庆江湖菜的不断加入，才使川菜体系更加丰富多采。

现代都市流行江湖菜，是餐饮市场发展到一定历史阶段的必然，是人们饮食消费习俗变迁中的回归。现代都市人喜欢江湖菜，是因为江湖菜朴实无华，天然去雕饰，人们在饮食中，可以感到实在，可以看到新意，可以领略一种饮食风情。

江湖菜来自民间，植根大众，以川菜为根，以地域为标，以创新为本。凡是有百姓人家的地方，就会不断地出现江湖菜，江湖菜将世代代流行下去。只不过历史条件不同，社会经济形势不同，江湖菜流行的形式和流行的规模也就有较大差异。“扎根民间的才是永恒的”。这是颠扑不破的真理。



# 目 录

导言 ..... (1)

## 水产类

翠云水煮鱼 ..... (1)

霸王功夫鱼 ..... (2)

船夫鱼 ..... (4)

石锅乾隆鱼 ..... (6)

荷香泡菜鱼 ..... (8)

番茄鱼头 ..... (9)

锅盔鱼丁 ..... (11)

旱蒸江团 ..... (12)

渝州酸汤鱼 ..... (13)

生烤鲫鱼 ..... (14)

炆锅鲳鱼 ..... (15)

串烧鳗鱼 ..... (16)

鱼米之香 ..... (17)

松仁桂鱼 ..... (19)

上汤水密子 ..... (20)

白酥水密子 ..... (21)

苦蕒双椒鲶鱼汤 ..... (22)

筒筒鳊鱼 ..... (24)

椒麻鳊丝 ..... (25)

酸辣鳊段粉丝 ..... (26)

糯米鱿鱼仔 ..... (27)

香辣蟹 ..... (28)

鲜虾烩粉条 ..... (30)

松茸棒虾 ..... (31)

蒜茸龙虾仔 ..... (32)

红烧随便 ..... (33)

紫砂罐群英烩 ..... (36)

水煮仔肚 ..... (38)

过桥鱼肚 ..... (39)

丝瓜牛蛙腿 ..... (41)

红苕粉皮烧牛蛙 ..... (42)

红卤田螺 ..... (44)



### 家禽类

- 黔江李氏鸡杂 ..... (46)  
杜婆鸡 ..... (47)  
凤栖梧桐 ..... (49)  
岷秀鸡 ..... (51)  
泼辣鸡 ..... (53)  
荷叶珍珠鸡 ..... (54)  
黑竹笋香鸡 ..... (55)  
麻辣鸡串 ..... (57)  
方竹笋烧鸡 ..... (58)  
大盘鸡 ..... (59)  
鲜笋炖鸡汤 ..... (61)  
椒盐鸡中宝 ..... (62)  
尖椒爆鸭舌 ..... (63)  
火爆飘带 ..... (64)  
红苕干炒板鸭 ..... (65)  
白煮鸭肠 ..... (66)  
腐乳鹅肝 ..... (68)  
天鹅踏青 ..... (69)  
海带炖肥鹅 ..... (70)  
酸萝卜鹅掌锅 ..... (71)  
红泥鹌鹑 ..... (73)  
泡椒子母会 ..... (74)  
香酥水蛋 ..... (75)

### 畜肉类

- 红苕粉皮回锅肉 ..... (77)  
香辣酥肉 ..... (79)  
老嫂子蒸腊肉 ..... (80)  
芋儿焖腊排 ..... (81)  
芋头鲊蒸酱肉 ..... (82)  
凤凰狮子头 ..... (84)  
方竹笋烧肉 ..... (85)  
泡椒蹄花海参 ..... (87)  
荷香猪手 ..... (88)  
水煮刨花肉 ..... (89)  
红糟坛坛肉 ..... (91)  
金瓜蒸肉 ..... (92)  
火夹烧白 ..... (93)  
粉蒸肉丁 ..... (94)  
芽菜节节香 ..... (95)  
红卤猪脑顶 ..... (96)  
汤粉炖肉 ..... (97)  
玛瑙裙边 ..... (98)  
钵钵腰花 ..... (99)  
水煮肝片 ..... (100)  
过水肚条 ..... (101)  
椿芽核桃肉 ..... (102)  
水煮银肺 ..... (103)  
清烧肠头 ..... (105)  
锅巴牛肉 ..... (106)



酸菜牛肉 .....	(107)
泡椒“雄起” .....	(108)
水豆豉爆毛肚 .....	(110)
荣昌羊肉汤锅 .....	(111)
火爆羊肾 .....	(112)
孜然羊腿 .....	(113)
纸包羊肉 .....	(115)
椒麻兔头 .....	(116)
莽子兔 .....	(117)
兔丁拌豆瓣 .....	(118)
宫保地羊花 .....	(119)
麻辣烫 .....	(120)

### 其他类

家居蜗牛 .....	(122)
荤豆花 .....	(123)
菜豆花 .....	(124)
麻辣千张 .....	(126)
铁板二面黄 .....	(127)

素火腿 .....	(129)
江北翻沙胡豆 .....	(131)
黄狗钻洞 .....	(132)
臊子胡豆瓣 .....	(133)
南瓜泥 .....	(134)
酥炸冬瓜排 .....	(135)
香酥土豆泥 .....	(136)
椒麻土豆丝 .....	(137)
鲜海椒炒青菜 .....	(138)
苦瓜酿肉 .....	(139)
炅炒苕尖 .....	(140)
莽海椒 .....	(141)
蛋酥玉米 .....	(142)
泡椒烧凉粉 .....	(143)
鱼香锅巴 .....	(144)
子姜拌甜椒 .....	(145)
水豆豉拌黄葱 .....	(146)
凉拌鸡血 .....	(147)
后 记 .....	(149)



# 水产类

## 翠云水煮鱼

重庆江北空港有一条直通长寿城的老公路，公路两旁有许多餐馆专门经营翠云水煮鱼。此处水煮鱼与一般水煮鱼有很大区别：一般水煮鱼麻辣味重且为红汤；翠云水煮鱼则为糊辣味而汤汁白色，咸鲜香辣，鱼肉细嫩，入口即消，垫底翘头清脆爽口。水煮鱼走出重庆，到北京献艺发展，红遍了半个京城。

### 用 料

草 鱼	1 000 克	黄豆芽	250 克
色拉油	150 克	干红辣椒	25 克
花 椒	15 克	老 姜	10 克
大 葱	20 克	大 蒜	10 克
味 精	5 克	鸡 精	5 克
胡 椒 粉	2 克	料 酒	25 克
精 盐	适量	鸡 蛋	1 个



干细豆粉 20 克

### 制作方法

1. 草鱼宰杀去鳞、去腮、去内脏洗净，去掉头骨，鱼肉斜刀成片。鸡蛋去黄取蛋清，下干细豆粉调匀成蛋清豆粉，黄豆芽去瓣洗净，干红辣椒成节，老姜切成片，大蒜铡成米，大葱成节。

2. 鱼片中下姜片、葱节、料酒、精盐码渍 10 分钟，拣去姜片、葱节，用蛋清豆粉码匀待用。

3. 炒锅下油 30 克烧至七成热，下黄豆芽、精盐适量爆炒断生，起锅盛于鱼钵内打底。炒锅再下油 50 克烧至六成热，下姜片、葱节爆出香味，掺入清汤，加料酒、精盐、胡椒粉、鸡精、味精烧沸，放入鱼片煮至九成熟，起锅装入鱼钵内，撒上蒜米。

4. 炒锅下油 70 克烧至七成热，下干红辣椒炸呈棕红色，花椒出香，起锅淋于鱼片上即成。

## 霸王功夫鱼

有些江湖菜厨师不仅在烹调技术上敢想敢做，经常“创制”出一些让人匪夷所思的菜品，而且在文学思维上也有点不伦不类，起的菜名让人摸不着头脑，有时连自己也说不清道不明。过去有“双花跳舞”、“土匪鸡”，后来有什么“翻天”、什么“霸王”、什么“功夫”、什么“遭秧”。霸王功夫鱼块就是最典型一例，谁可称霸王，功夫指什么？是厨师的技术，是烹鱼要花的力气，还是鱼是会武打的侠客？不管怎么解



释都有那么一点牵强。当然，说归说，吃归吃，霸王功夫鱼还是以其特色：鱼肉细嫩滑爽、味道香辣醇麻，征服了众多的“好吃狗”，很是流行了一阵子。

#### 用 料

鲶 鱼	1 500 克	郫县豆瓣	20 克
干红辣椒	100 克	辣椒粉	15 克
花 椒	10 克	泡 姜	15 克
大 葱	50 克	老 姜	20 克
大 蒜	15 克	料 酒	25 克
白 酒	50 克	精 盐	5 克
白 糖	5 克	花生米	25 克
胡 椒	10 克	味 精	10 克
干细豆粉	30 克	高 汤	750 克
猪 油	50 克	菜籽油	100 克

#### 制作方法

1. 鲶鱼宰杀，剖腹去内脏、鱼鳃，斩成条块；老姜 25 克切成姜末，25 克切成姜片；大蒜切成蒜米，泡姜切成片，大葱切成马耳葱，干红辣椒切成节，花生米油酥后铡成碎颗。

2. 鲶鱼块用白酒腌码 10 分钟，用清水淘洗后沥干，再用盐、料酒、姜片、葱节码味，然后拣去姜、葱，鱼块用干细豆粉上浆。

3. 炒锅置旺火上，放猪油烧至六成热，下姜片、葱节爆炒出香味，掺入高汤，烹入料酒烧沸，拣去浮沫；然后把鱼块轻轻抖散放入汤内，煮熟后用抄瓢捞出，盛在大菜盆内。

4. 炒锅再置旺火上，掺入菜油烧至七成热，放入郫县豆瓣、辣椒粉、姜末、蒜米、花椒、泡姜末炒至出色出味，掺入煮鱼块的汤烧沸，加胡椒粉、精盐、白糖、味精熬成滋汁，起锅淋在鱼块上面。



5. 另锅置旺火上，掺入菜油烧至六成热，放入干红辣椒节炸至棕红色，下花椒炸香，起锅浇在鱼盆里，撒上花生米碎颗即可上桌。

## 船 夫 鱼

船夫鱼，是近年流行的一款江湖菜，又叫“冷火锅”、“冷锅鱼”。

上世纪70年代，川江万县段的打鱼船上，流行着一种别开生面的烹鱼方式：每当夜幕降临，渔民们点上炉火，熬上一锅可御风寒的麻辣汤汁，从船仓里摸出几条卖剩的鲜鱼，斩成砣砣入锅内煮熟后熄火，一千人等围锅，大碗喝酒，大块食鱼，鱼吃完后再点燃炉火，将就烹鱼的汤汁，煮上一锅白菜、粉丝……。一天的辛劳、一身的汗水，随着习习江风、随着麻辣鲜香，化为满足、化为恬淡。到了90年代后期，某位商贾发现了这种鱼菜的市场潜力，于是对其进行悉心改良，搬上了都市人的餐桌，并取名为“船夫鱼”。船夫鱼最大的特色是，用砂锅烹鱼，鱼刚断生即熄火上桌，既能使鱼肉片、鱼头嫩滑，避免了鱼片、鱼头在锅内长时间煮而失去鲜香味，又能使锅内汤汁长期保温。鱼片、鱼头吃完后将锅内汤汁加热继续烫食其他菜品，其味道越吃越香。

### 用 料

鲶 鱼	1 500 克	榨 菜	100 克
芹 菜	100 克	郫县豆瓣	100 克





干红辣椒	25 克	花 椒	15 克
泡红辣椒	50 克	老 姜	50 克
大 蒜	30 克	大 葱	150 克
精 盐	3 克	味 精	5 克
鸡 精	10 克	白 酒	50 克
料 酒	50 克	白 糖	10 克
芫 荽	15 克	菜 油	100 克
干细豆粉	15 克	高 汤	1 000 克
莲花白	250 克	粉 丝	50 克
腐 竹	100 克	鸭血旺	300 克
黄豆芽	150 克		

### 制作方法

1. 鲶鱼宰杀，去内脏、鳃洗净黏液，鱼头、鱼骨斩块，鱼肉用斜刀法片成片。大葱 20 克切节、120 克切长段；老姜切片，泡红辣椒剁茸，芹菜切末，干红辣椒切节，榨菜切片，莲花白菜切块，粉丝用水发软，鸭血切片，腐竹用水发软切丝。

2. 鱼头、鱼骨用姜片、葱节、料酒、精盐码味，鱼片用白酒腌渍 8 分钟后，用清水洗净，沥干水分，用精盐、干细豆粉上浆。砂锅烧热待用。

3. 锅置旺火上掺入菜油，烧至八成热离火等油温降至五成热时，投入干红辣椒节炸至棕红色起锅，制成刀口辣椒，花椒油炸后制成刀口花椒。锅内留油烧至六成热，下郫县豆瓣、泡红辣椒炒至出色，下姜片、葱节、榨菜片炒香，掺入高汤烧沸，放入鱼头、鱼骨用中火熬出味，放入鸡精、盐、料酒调味，然后把鱼片轻轻抖散放入锅内，待鱼片刚断生即转入砂锅内，撒上刀口辣椒、刀口花椒、芫荽上桌。

4. 粉丝、莲白、鸭血、腐竹、葱节分别装盘，待鱼头、鱼片吃完后，点燃炉火烧沸鱼汤，供客人烫食。