

全国优秀畅销书

编著

李晚文等



# 老川菜

(修订版)



四川出版集团 四川科学技术出版社

正宗

老川菜

编著

李晓文

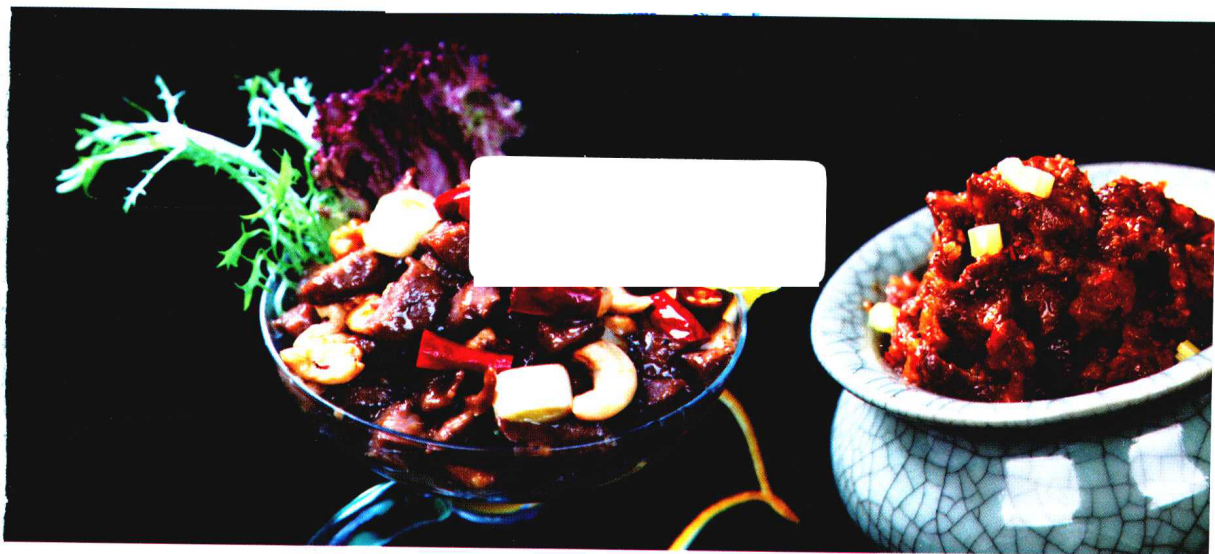
包奕燕

舒维麟

杨琴

冯乐乐

四川出版集团·四川科学技术出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

正宗老川菜/李晓文等编著. - 成都:四川科学技术出版社,  
2013. 3

ISBN 978 - 7 - 5364 - 7500 - 7

I. ①正… II. ①李… III. ①川菜 - 菜谱  
IV. ①TS972. 182. 71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 244465 号

## 正宗老川菜

编 著 李晓文等  
责任编辑 李蓉君  
版面设计 杨璐璐  
责任出版 邓一羽  
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社  
成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031  
成品尺寸 230mm × 170mm  
印张 14.5 字数 300 千 插页 2  
印 刷 四川嘉华印务有限公司  
版 次 2013 年 3 月第一版  
印 次 2013 年 3 月第一次印刷  
定 价 29.00 元  
ISBN 978 - 7 - 5364 - 7500 - 7

### ■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734035  
邮政编码/610031 网址:www.sckjs.com

# 改版说明

《正宗老川菜》一书自问世以来,得到广大读者的认同和喜爱,市场反应良好。为此,应广大读者的要求,我们按照去粗取精,去伪存真的原则对老川菜进行了进一步挖掘整理,删除了原书中部分制作复杂、原料难找的老川菜品种,使此书既能全面、完整地反映老川菜的概貌,又具有较强的实用价值。

**作者**

2013年2月



# 序

川菜是我国四大菜系之一，在遥远的古代巴国和蜀国就散发着它的浓香，到汉、晋时期已形成了一定的规模。当我们翻开东晋的古史书《华阳国志》，就可以看到川人“尚滋味”、“好辛香”的记载。如今，漫长岁月之河已流过了几千年，随着隋、唐的发展，宋、元的丰富，明代的综合，到清代，川菜的特色终于形成，这便是老川菜的传统基础——善用麻辣调味，清新醇浓并重。从此以后，川菜就以独特的风味赢得了众多的食客，并以很快的速度名扬四海。近年来，随着市场经济的发展，川菜更加成熟，更加丰富多彩，并已走向世界，蜚声海内外。

在四川这方神奇的土地上，川菜的魅力为何使人倾倒？川菜为什么具有如此强盛的生命力？笔者认为其缘由来自于以下几点：

得天独厚的自然条件是川菜发展的物质基础。高山环绕，江河纵横，雨水充足，土地肥美，物产丰富，川猪、川粮闻名于世，银耳、虫草、竹荪、贝母珍品众多，江团、岩鲤、雅鱼肥嫩可口，干鲜果蔬四季均有；加之勤劳的川人，聪明的智慧，在川菜的制作上大显身手，成就了一代代能工巧匠和烹调大师。

底蕴深厚的巴蜀文化是川菜发展的动力。战国末年豪门大户的饮食之风，西汉权贵的豪华游宴，都可以看出烹调技术的水平；文人骚客的亲事烹调，鼎力倡导，促进了川菜技术的升华。大诗人杜甫曾对四川的鲜笋、鱼羹及嘉鱼、郫筒酒给予赞美，写下了“青青竹笋迎客船，白白江鱼入肴来”和“鱼知丙穴由来美，酒忆郫筒不用酤”的诗句；宋代大诗人苏东坡“常亲执杖匕煮鱼羹以设客”，总结出了煮肉时的“慢着火，少着水，火候足时它自美”的十三字诀，这一字诀今天仍为厨者遵循；大诗人陆游在蜀中漫游居住期间，对蜀中的特产菌、笋、韭、芥等大加赞赏，“新津韭黄天下无，色如鹅黄三尺余，东门肉揣更奇绝，肥美不减胡羊酥”的句

子,令人回味无穷。清代四川总督丁宝楨创造了宫保鸡丁,流传至今;民间厨者创造并兴起的“麻婆豆腐”经久不息。到了20世纪20年代,大作家李劫人亲自开了饭馆“小雅”,创出了许多美味佳肴,其小说中关于“口水鸡”的描述,使人神往。革命烈士车耀先开设的“努力餐”,其“红烧什锦”非常有名。

包容性与“拿来主义”使川菜丰富多彩。川菜的长河汇集了许多风味佳肴,这些风味包含川东菜肴、川西菜肴、民间菜肴、乡村菜肴等,甚至还有云南、贵州、西藏等周边省份的菜肴,结合川菜的特色加以创新,为我所用,才形成了川菜的独有正宗风格。

川菜的魅力来源于独具一格的特色,这一特性形成了老川菜的基础。由于其影响力的作用,如今已出现了与老川菜不同的海派川菜、港式川菜、新派川菜、江湖川菜等品种,但它们均同老川菜有千丝万缕的联系。

老川菜也就是传统川菜,其特点是注重选料,讲究刀工,分色配菜,主次分明。在此基础上,重视调味,味型多样,技法多种。川菜冷热菜的味型有:红油味、鱼香味、椒麻味、怪味、白油味、麻辣味、姜汁味、蒜泥味、糊辣味、糖醋味、芥末味、麻酱味、陈皮味、五香味、酱香味、糟香味、烟香味、家常味、荔枝味、咸鲜味、咸甜味、酸辣味、香甜味、椒盐味等;烹调方法有:炒、爆、溜、炆、煸、烧、烩、焖、煨、氽、烫、冲、煮、蒸、烤、烘、炸、煎、熏、卤、渍、拌、醉、泡等。但每一种又有变化,如家常味,加入豆瓣有所不同。水煮肉片的麻辣与麻婆豆腐的麻辣是不同的,各有千秋;而小煎、小炒与干烧、干煸是川菜的特有烹调技术,得到公认。

从川菜的范围看,有宴席菜、大众便餐菜、流行菜、家常风味菜、民间菜、乡村菜、田席、火锅、风味小吃、泡菜等多种多样的菜肴,保守估计不下万种。在此基础上发展变化的菜肴就更多了,难以统计。

《正宗老川菜》将传统的、正宗的老川菜的主要品种、特色技术、调味方法加以整理,呈献给海内外广大的川菜烹调者和川菜爱好者,特别是广大有志从事川菜事业的中青年厨师,让其在刻苦钻研、精益求精的同时,从传统老川菜的宝库中吸取精华,练就本领,这对振兴川菜,规范标准,提高技艺,繁荣经济,满足人民生活需要,无疑是大有裨益的。

作者

2012年9月于成都

## 目 录

## 猪牛羊兔肉类

- |              |    |             |    |
|--------------|----|-------------|----|
| 回锅肉 .....    | 2  | 抄手肉片 .....  | 17 |
| 甜烧白 .....    | 3  | 甜椒肉丝 .....  | 18 |
| 锅巴肉片 .....   | 4  | 陈皮肉丁 .....  | 19 |
| 生爆盐煎肉 .....  | 5  | 黄花肉丝 .....  | 20 |
| 咸烧白 .....    | 6  | 干煸肉丝 .....  | 21 |
| 荷叶蒸肉 .....   | 7  | 小滑肉 .....   | 22 |
| 坛子肉 .....    | 8  | 脆滑肉 .....   | 23 |
| 一品南瓜蒸肉 ..... | 9  | 红油肚丝 .....  | 24 |
| 蒜泥白肉 .....   | 10 | 榨菜肉丝 .....  | 25 |
| 麻圆肉 .....    | 11 | 鱼香肉丝 .....  | 26 |
| 罐烧肉 .....    | 12 | 椿芽白肉丝 ..... | 27 |
| 宫保肉花 .....   | 13 | 蒜薹肉丝 .....  | 28 |
| 麻辣肉片 .....   | 14 | 火爆腰花 .....  | 29 |
| 芙蓉肉片 .....   | 15 | 烟熏排骨 .....  | 30 |
| 水滑肉片 .....   | 16 | 糖醋排骨 .....  | 31 |

烤里脊肉 .....	32	雪豆肘子汤 .....	61
清汤水滑肉 .....	33	姜汁热肘子 .....	62
酥肉汤 .....	34	焦皮肘子 .....	63
东坡肉 .....	35	干烧豆瓣肘子 .....	64
红烧狮子头 .....	36	花生冻肘 .....	65
苕菜狮子头 .....	37	白云肘子 .....	66
粉蒸肉 .....	38	水晶肘子 .....	67
板栗烧肉 .....	39	香糟火腿 .....	68
红烧樱桃肉 .....	40	豆渣猪头 .....	69
干烧陈皮肉 .....	41	火爆肚头 .....	70
叉烧肉 .....	42	四上玻璃肚 .....	71
红烧大肉 .....	43	椒盐肥肠 .....	72
卤猪肉 .....	44	炸斑指 .....	73
腌肉 .....	45	鱼香斑指 .....	74
五香风肉 .....	46	清汤腰方 .....	75
酱肉 .....	47	冬菜腰片汤 .....	76
炸溜肉卷 .....	48	玻璃肚头汤 .....	77
酥皮肉卷 .....	49	肥肠豆沙汤 .....	78
芝麻元子 .....	50	红烧环喉 .....	79
红烧丸子 .....	51	椒盐肝卷 .....	80
椒盐肉丸 .....	52	椒麻肚头 .....	81
榨菜肉丝汤 .....	53	红油肚片 .....	82
酸菜肉丝汤 .....	54	姜汁肚片 .....	83
盐菜浮圆汤 .....	55	兰花肚丝 .....	84
清汤元子 .....	56	蚕丝肚 .....	85
白菜元子 .....	57	大蒜烧肚条 .....	86
生烧连锅汤 .....	58	火爆双脆 .....	87
氽肉片汤 .....	59	什郁肝片 .....	88
东坡肘子 .....	60	白油猪肝 .....	89



- |             |     |               |     |
|-------------|-----|---------------|-----|
| 竹荪肝膏汤 ..... | 90  | 毛牛肉 .....     | 107 |
| 鱼香肝片 .....  | 91  | 麻辣牛肉干 .....   | 108 |
| 椒麻舌片 .....  | 92  | 干烧牛筋 .....    | 109 |
| 软炸腰卷 .....  | 93  | 水煮牛肉 .....    | 110 |
| 炸桃腰 .....   | 94  | 清炖牛肉汤 .....   | 111 |
| 家常脑花 .....  | 95  | 烧牛头方 .....    | 112 |
| 炒杂办 .....   | 96  | 清炖牛尾汤 .....   | 113 |
| 夫妻肺片 .....  | 97  | 酿牛尾 .....     | 114 |
| 卤牛肉 .....   | 98  | 清炖枸杞牛冲汤 ..... | 115 |
| 腌牛肉 .....   | 99  | 火爆牛环喉 .....   | 116 |
| 锅酥牛肉 .....  | 100 | 桂花羊肉 .....    | 117 |
| 牛肉酥丸 .....  | 101 | 红烧羊肉 .....    | 118 |
| 火鞭牛肉 .....  | 102 | 莴笋黄焖兔 .....   | 119 |
| 粉蒸牛肉 .....  | 103 | 麻辣兔块 .....    | 120 |
| 小笼蒸牛肉 ..... | 104 | 芙蓉兔片 .....    | 121 |
| 干煸牛肉丝 ..... | 105 | 银针兔丝 .....    | 122 |
| 灯影牛肉 .....  | 106 | 风 兔 .....     | 123 |

### 鸡鸭类

- |            |     |             |     |
|------------|-----|-------------|-----|
| 怪味鸡块 ..... | 125 | 炒鸡杂 .....   | 133 |
| 雪花鸡淖 ..... | 126 | 荸荠烧鸡翅 ..... | 134 |
| 鸡豆花 .....  | 127 | 生烧鸡翅 .....  | 135 |
| 三菌炖鸡 ..... | 128 | 黄焖鸡 .....   | 136 |
| 醋熘鸡 .....  | 129 | 辣子鸡丁 .....  | 137 |
| 陈皮鸡 .....  | 130 | 花椒鸡丁 .....  | 138 |
| 叉烧鸡 .....  | 131 | 芙蓉鸡片 .....  | 139 |
| 烧太白鸡 ..... | 132 | 青椒鸡丝 .....  | 140 |

红油鸡块 .....	141
棒棒鸡丝 .....	142
小煎鸡 .....	143
糊辣鸡丁 .....	144
宫保鸡丁 .....	145
火爆肫肝 .....	146
椒麻鸡丝 .....	147
太白鸡 .....	148

姜汁热窝鸡 .....	149
魔芋烧鸭 .....	150
虫草鸭子 .....	151
炒鸭脯 .....	152
姜爆鸭丝 .....	153
樟茶鸭子 .....	154
香酥鸭子 .....	155

## 水产海鲜类

大蒜烧鲶鱼 .....	157
清蒸江团 .....	158
凉粉鲫鱼 .....	159
干烧臊子鲫鱼 .....	160
葱酥鲫鱼 .....	161
豆腐鲫鱼 .....	162
泡菜鲫鱼 .....	163
五香熏鱼 .....	164
豆瓣鲜鱼 .....	164
鲜溜鱼片 .....	166
菜鱼汤 .....	167
葱酥鱼 .....	168
炆锅鱼 .....	169
糖醋脆皮鱼 .....	170
番茄鱼片 .....	171
糖醋鱼片 .....	172
红烧甲鱼 .....	173

大蒜烧甲鱼 .....	174
麻辣带鱼 .....	175
砂锅雅鱼 .....	176
砂锅鱼头 .....	177
干煸鳝鱼 .....	178
香爆鳝丝 .....	179
家常鳝鱼 .....	180
家常鱿鱼 .....	181
三鲜鱿鱼 .....	182
干煸鱿鱼丝 .....	183
红烧墨鱼 .....	184
家常海参 .....	185
三鲜海参 .....	186
糖醋蜇丝 .....	187
海味什锦 .....	188

## 豆腐蔬果类

- |             |     |             |     |
|-------------|-----|-------------|-----|
| 鱼香豆腐 .....  | 190 | 青椒大头菜 ..... | 201 |
| 糖醋胡豆 .....  | 191 | 红油三丝 .....  | 202 |
| 家常豆腐 .....  | 192 | 酸辣侧耳根 ..... | 203 |
| 五香豆筋 .....  | 193 | 鱼香青元 .....  | 204 |
| 熊掌豆腐 .....  | 194 | 麻酱凤尾 .....  | 205 |
| 麻婆豆腐 .....  | 195 | 炆黄瓜 .....   | 206 |
| 鱼香茄饼 .....  | 196 | 凉拌冲菜 .....  | 207 |
| 白汁菠菜卷 ..... | 197 | 椿芽烘蛋 .....  | 208 |
| 奶汤素烩 .....  | 198 | 番茄炒蛋 .....  | 209 |
| 清汤白菜 .....  | 199 | 冰糖银耳 .....  | 210 |
| 白汁菜心 .....  | 200 | 八宝锅蒸 .....  | 211 |

## 其他类

- |            |     |             |     |
|------------|-----|-------------|-----|
| 肉末粉条 ..... | 213 | 蛋酥花仁 .....  | 215 |
| 红烧什锦 ..... | 214 | 萝卜连锅汤 ..... | 216 |

## 附录

- |              |     |
|--------------|-----|
| 名词术语解释 ..... | 217 |
| 主要参考书目 ..... | 221 |

# 猪牛羊兔类



肉蹄回

猪牛羊兔类



猪牛羊兔类



# 回锅肉

回锅肉为川菜的代表菜，号称“川菜第一菜”，旧有“过门香”之称，由农家土猪肉与香蒜苗合烹而成。成菜香气四溢，风味独特，川人多以此菜待客。

## 原料

**主料** 连皮猪后腿肉 300 克

**配料** 红头蒜苗 100 克

**调料** 老姜 20 克 精炼油 50 克 郫县豆瓣 50 克 永川豆豉 5 克  
酱油 15 克 白糖 25 克 精盐 5 克 味精 3 克 甜酱 5 克

## 操作程序

猪肉去掉残毛，刮洗干净，放入冷水锅中。放入洗净拍松的老姜，置火上煮开，待肉煮至八九分熟时，捞出；肉汤另作他用。

将猪肉切成 0.3 厘米厚、4 厘米宽、5 厘米长的片；郫县豆瓣剁细；蒜苗洗净切成 4 厘米长的节。

锅置火上，下油烧至 120℃ 时，下肉片炒至吐油呈“灯盏窝”时，下精盐、甜酱、豆瓣炒上色，再加豆豉、酱油、白糖、蒜苗炒至断生，放入味精，起锅入盘即成。

## 操作关键

肉不能煮得太火，以煮至皮软为宜。  
切肉每片厚薄一致，蒜苗刚断生即可。

## 质量要求

红绿相映，香味浓郁，微辣回香。

甜烧白为四川乡村田席菜肴之一,属于“三蒸九扣”之范围。选用猪肥膘肉和洗沙馅、糯米饭制作而成,又软又甜,肥而不腻,十分适合妇女、老人的口味。

## 甜烧白

### 原料

**主料** 猪肥膘肉 400 克

**配料** 洗沙馅 150 克 糯米 200 克

**调料** 化猪油 25 克 红糖 50 克 白糖 50 克

### 操作程序

选用猪肥膘肉洗净,去毛,入锅内煮熟,捞出趁热在其皮面上抹上红糖上色,冷却后,用刀切成 8 厘米长、5 厘米宽、0.6 厘米厚的片子 16 片,切时第一刀不切断,第二刀切断,即为夹片状。

糯米淘洗干净后倒入开水内煮至无硬心,捞出,沥干米汤,趁热拌上化猪油和红糖。

从片好的肉片破口处逐一塞入洗沙馅,压成扁形,再逐片皮朝下摆在蒸碗中呈一本书状,然后放上糯米饭,入笼蒸 2 小时至软。上桌时翻扣于圆盘,上面撒上白糖即可。

#### 操作关键

- 糯米要制成半成品才装盘。
- 火夹片不要切得太宽,便于烹制。

#### 质量要求

- 入口香甜,肥而不腻,经济实惠。

# 锅巴肉片

“锅巴”本是过去制作米饭的一种副产品，川人将之利用入肴。此菜具有“色、香、味、声”4个要素，民间誉为“天下第一菜”，可见其魅力所在。

## 原料

**主料** 大米锅巴 200 克 猪肉 150 克  
**配料** 水发香菇 25 克 水发玉兰片 50 克  
**调料** 化猪油 50 克 菜油 1000 克 葱白 10 克 姜、蒜片各 5 克  
 泡辣椒 10 克 酱油 15 克 水淀粉 35 克 白糖 25 克 醋 20 克  
 精盐 5 克 味精 1 克 鲜汤适量 料酒 15 克

## 操作程序

将猪肉切成 3.3 厘米长、2.6 厘米宽的薄片，香菇、玉兰片片成薄片，泡辣椒、葱白切成马耳朵形，锅巴用手掰成 6 厘米见方的块。

炒锅置旺火上，下化猪油烧热，将用料酒、精盐、水淀粉拌好的肉片下锅迅速炒散，下姜、蒜片、泡辣椒、葱、香菇、玉兰片炒出香味，随即用水淀粉、精盐、酱油、白糖、醋、料酒、味精、鲜汤兑成芡汁烹入，烧开后舀入一大碗中。

另用锅置旺火上，下菜油烧热，放入锅巴，炸至色呈金黄色，捞入大圆盘中，然后将肉片与锅巴同时端出，将带汁的肉片倒在锅巴上，发出“滋啦”的声响，香味四溢为好。

## 操作关键

炸锅巴用旺火、热油，锅巴要干燥，芡汁不宜过浓。肉片倒在锅巴上时，必须要有“滋啦”声。

## 质量要求

成菜肉片鲜嫩，锅巴酥脆，香甜微酸。

此菜是川菜中一道极有特色的菜肴，深受食客喜爱。作为家常品种，该菜制作方便，诱人食欲，酒饭均宜。

## 生爆盐煎肉

### 原料

**主料** 猪后腿肉 250 克

**配料** 蒜苗 100 克

**调料** 混合油 100 克 郫县豆瓣 25 克 精盐 2 克 豆豉 10 克  
料酒 10 克 老姜 2 克 白糖 5 克 味精 1 克

### 操作程序

将猪肉洗净去皮切成约 5 厘米长、0.3 厘米厚的片，蒜苗洗净切成马耳朵形，老姜切成指甲片状，豆瓣剁细。

炒锅置旺火上，下混合油烧热，放入生肉片、姜片煸炒至吐油时，烹入料酒，下豆豉、白糖、精盐、豆瓣炒上色，再放入蒜苗，炒至断生，放入味精推匀起锅即可。

### 操作关键

猪肉要选肥瘦相连的，并且要求肥三瘦七；在煎炒时一定要炒至吐油再放调料，蒜苗数量要少，滴干水分再下锅。

### 质量要求

红绿相间，微辣清香，醇香利口。



# 咸烧白

此菜与甜烧白为成双配对之菜。因选用了四大腌菜之一的著名宜宾芽菜,使其香甜具备,加上主料用五花肉,肥瘦适宜,十分诱人。

## 原料

**主料** 猪五花肉 500 克

**配料** 芽菜 200 克

**调料** 菜油 500 克 糖色 10 克 化猪油 20 克 红酱油 50 克

泡辣椒 4 根 花椒适量 豆豉 15 克

## 操作程序

猪五花肉入锅煮熟捞出,趁热抹上一层糖色,入油锅中炸上色,铲出稍凉,将之切成长约 9 厘米、宽约 2.6 厘米、厚 0.66 厘米的片。

芽菜淘洗干净,滴干水汽后切节,放入化猪油,在锅中煸干水汽后铲出。

将切好的肉片,皮朝下一片接一片地摆成书形,依次放入酱油、豆豉、花椒、泡辣椒等,上面放芽菜,入笼蒸 2 小时,吃时翻扣在圆盘上即可。

## 操作关键

猪肉煮熟后要趁热上色;芽菜淘洗干净后要在猪油锅中炒干水汽;蒸的时间不能太长,否则要蒸化。

## 质量要求

色泽棕红,形状美观,味鲜肉软。