



老波头 / 著

辣椒菜，在过去的四川饮食文化中，只占相当小的一部分。

川菜老菜谱上，

大约有三分之二的菜式一点辣椒也不下，
这些菜用料之精良，工艺之繁复，
不逊其他任何菜系，是真正的川菜灵魂。

食话实说 ②

川菜平反论

食话实说 ②

川菜平反论

老波头 著

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

食话实说. 2, 川菜平反论/老波头著. —上海: 上海文化出版社, 2017. 8

ISBN 978-7-5535-0808-5

I. ①食… II. ①老… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 164550 号

发行人 冯杰
出版人 姜逸青
责任编辑 黄慧鸣
装帧设计 汤靖
摄影 大头

书名: 食话实说 2: 川菜平反论
著者: 老波头
出版: 上海世纪出版集团 上海文化出版社
地址: 上海市绍兴路 7 号 200020
发行: 上海世纪出版股份有限公司发行中心
上海福建中路 193 号 200001 www.ewen.com
印刷: 上海天地海设计印刷有限公司
开本: 890×1240 1/32
印张: 5.375 插页: 8
印次: 2017 年 8 月第一版 2017 年 8 月第一次印刷
国际书号: ISBN 978-7-5535-0808-5/TS·043
定价: 32.00 元
告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系 T: 021-64366274

【九色攢盒】



【竹荪肝膏汤】



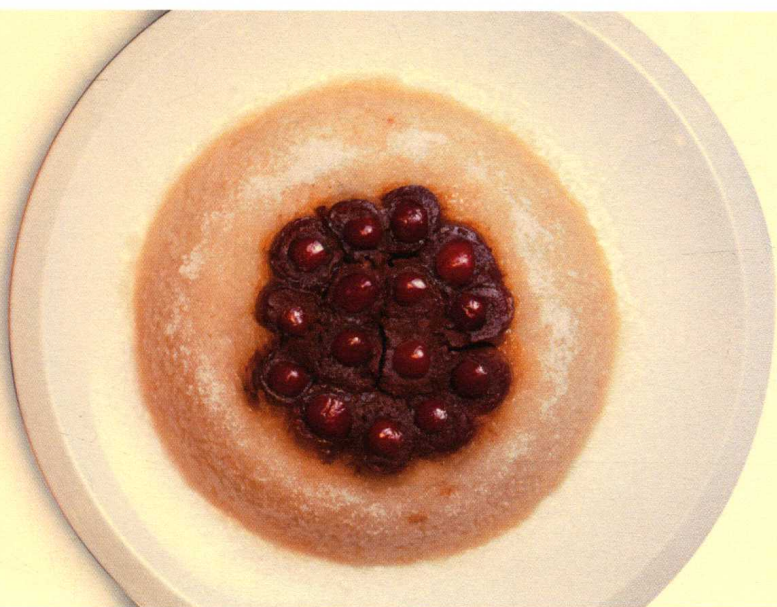
【干烧绍子脑花】



【干烧广肚】



【龙眼甜烧白】



【麻婆豆腐】



【麻婆豆腐鲫鱼】



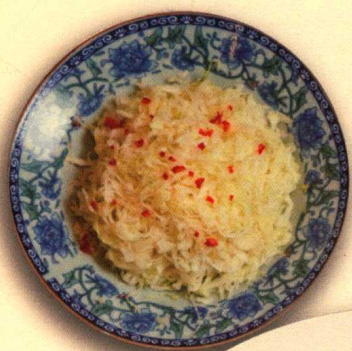
【宫保鸡丁】



【锅贴虾糕】



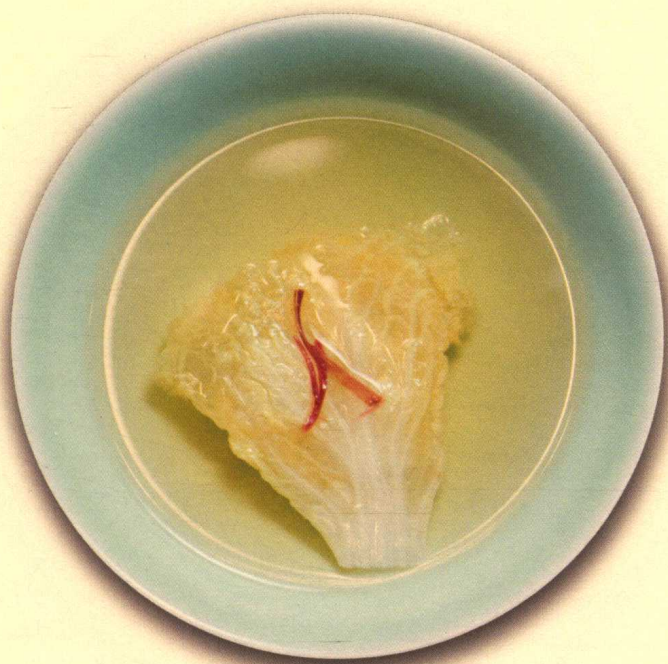
【椒盐香酥八宝鸭】



【豆渣鸭子】



【开水白菜】



【叶儿粑】



目

Contents

录

序

川菜平反论 / 1

引

川菜基本术语 / 5

禁忌之味

干烧玉脊翅和红烧熊掌 / 11

冷菜

九色攒盒 / 17

热菜·肉类

回锅肉 / 25

鱼香肉丝及其他 / 29

火爆肚头 / 33

桃之腰腰 / 36

竹荪肝膏汤和清汤腰方 / 39

菠饺三道汤 / 43

咸烧白和甜烧白 / 46

攒丝杂烩及素烩 / 49

软炸扳指 / 52

粉蒸肉 / 55

热菜·水产

川式蒸鱼 / 61

干煸鳝丝及其他 / 64

糖醋脆皮鱼 / 68

烤鱼（包烧鱼） / 72

红烧甲鱼 / 74

金钱海参 / 77

绣球干贝 / 80

各种烧鱼法 / 83

翡翠虾仁和软炸虾包 / 86

肝油海参和家常海参 / 89

热菜·禽类

宫保鸡丁 / 95

其他鸡丁（辣子、碎米、醋熘）/ 99

吃鸡不见鸡（雪花鸡淖、芙蓉鸡片）/ 102

锅贴鸡片 / 106

吃鸡不见鸡（金钱鸡塔、桃酥鸡糕）/ 110

鸡豆花 / 113

做鸭的道理（红烧鸭卷等）/ 116

神仙鸭子和豆渣鸭子 / 120

八宝酿鸭和蛋酥鸭子 / 123

枕头鸭子和虫草鸭子 / 127

口袋豆腐 / 139

开水白菜的神话 / 142

酸辣汤 / 145

热菜·其他

四川火锅 / 133

麻婆豆腐和水煮牛肉 / 136

点心

粘糖羊尾 / 151

玫瑰锅炸 / 154

雪花桃泥和雪塌桃脯 / 157

八宝锅蒸 / 160

跋

邓师傅小传 / 163