

# 大师绝味

## 经典 渝菜

经典菜重滋味 江湖菜重本味 特色菜重趣味

中国烹饪大师 20 年厨艺精髓

调味秘方、烹饪技巧全揭秘

潘 恋 编著

中国烹饪大师  
重庆烹饪大师

潘恋国家级技能大师工作室  
组织编写



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

# 大师绝味

## 经典渝菜

潘恋 编著

中国烹饪大师  
重庆烹饪大师

潘恋国家级技能大师工作室 组织编写

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

大师绝味经典渝菜 / 潘恋编著. —北京: 中国轻工业出版社,

2017.9

ISBN 978-7-5184-1439-0

I . ① 大… II . 潘… III . ① 川菜—菜谱 IV . ① TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2017 ) 第 136700 号

责任编辑: 段亚珍

责任终审: 劳国强

整体设计: 王超男

策划编辑: 翟 燕

责任校对: 燕 杰

责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 ( 北京东长安街 6 号, 邮编: 100740 )

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 14

字 数: 80 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1439-0 定价: 49.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

170269S1X101ZBW

# 目 录

## 第一章 / 食在中国 味在重庆

6

### 巴国渝香——渝菜的历史文化

8

渝菜秘史

8

渝菜的传奇美味

11

渝菜的地域特色

18

渝菜的特点——麻辣鲜嫩烫

22

渝菜的特色原料——好菜出自好食材

25

### 渝菜的调味风格

30

渝菜的六味——麻辣甜酸咸香

30

渝菜的百变味型——六味调出百味香

34

渝菜的调料

41

### 渝菜独具匠心的特色烹调方法

43

渝菜五大烹调方法

43

渝菜的刀法

46

渝菜的火候

52

渝菜的食材搭配

56

## 第二章 / 非吃不可 经典渝味

58

荷包蛋炒五花肉

60

凤片烩竹胎盘

62

翡翠白果羊肚菌

64

开水萝卜菊

66

黑蒜焗大虾

68

花开富贵

70

象形核桃酥

72

营养黑米焗大虾

74

煎酿马蹄盏

76

玉笋卤蛋烧牛腩

78

葱爆象拔蚌

80

美国野米炖辽参

82

官保大虾球

84

阳光紫薯烤龙仔

86

白玉合牛香

88

滚石沙滩牛肉

90

香煎藕饼

92

干烧大河鲤鱼

94

咖喱大虾

96

营养小米牛鞭花

98

养生白玉菊

100

粗粮养身汤

102

乡村土豆泥

104

酱香鸭舌

106

乡村口袋豆腐

108

渝味珍宝蟹

110

刺身象拔蚌

112

虎皮椒酿肉

114

泰酱焗澳带

116

金盏玉蓉

118

丰都鸡片

120

### 第三章 / 街头巷尾 绝味江湖 122

|          |     |
|----------|-----|
| 王氏招牌鱼    | 124 |
| 茶王烤虾     | 126 |
| 跳水芥菜炒羊肉丝 | 128 |
| 三江芝麻小鱼   | 130 |
| 芳香排骨     | 132 |
| 泡椒大河鱼    | 134 |
| 双椒农家鸡    | 136 |
| 水煮三线肉    | 138 |
| 名人头刀菜    | 140 |
| 精品太安鱼    | 142 |
| 香草渣渣兔    | 144 |
| 霸王酥椒兔    | 146 |
| 芝香多宝鱼    | 148 |
| 茶香手撕鸡    | 150 |
| 糊辣东坡鹅    | 152 |
| 开胃钵钵菜    | 154 |
| 干锅带皮牛肉   | 156 |
| 重庆第一鳝段   | 158 |
| 干烧美呱呱    | 160 |
| 焖烧鸡      | 162 |
| 香菜牛肉     | 164 |
| 椒香牛仔骨    | 166 |
| 火爆黄喉     | 168 |
| 米椒耗儿鱼    | 170 |
| 乡村野猪肉    | 172 |
| 节瓜牛仔粒    | 174 |
| 老麻煮肥牛    | 176 |

### 第四章 / 绝世美味 特色渝菜 178

|            |     |
|------------|-----|
| 花开富贵竹毛肚鸽蛋  | 180 |
| 枣汁宝塔肉      | 182 |
| 鲜鲍叉烧肉      | 184 |
| 香芒三文鱼      | 186 |
| 儿菜干滑肉      | 188 |
| 锅粑粉蒸肉      | 190 |
| 果蔬瓜烙       | 192 |
| 雪茄鹅肝       | 194 |
| 香菌汁煎鹅肝     | 196 |
| 牛油果配酥皮黄豆鲍仔 | 198 |
| 芙蓉鱼子酱      | 200 |
| 水煮银鳕鱼      | 202 |
| 阿根廷对虾配牛排   | 204 |
| 沙拉香芒三文鱼    | 206 |
| 鲜果爆虾球      | 208 |
| 锦上添花       | 210 |
| 渝味子姜兔      | 212 |
| 折耳根煎青波     | 214 |
| 雪饼冬瓜排      | 216 |
| 面筋海盛会      | 218 |
| 浇汁蓑衣黄瓜     | 220 |
| 招财进宝       | 222 |



# 大师绝味

## 经典渝菜

潘恋 编著

中国烹饪大师  
重庆烹饪大师

潘恋国家级技能大师工作室 组织编写

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

大师绝味经典渝菜 / 潘恋编著. —北京: 中国轻工业出版社,

2017.9

ISBN 978-7-5184-1439-0

I . ① 大… II . 潘… III . ① 川菜—菜谱 IV . ① TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 136700 号

责任编辑: 段亚珍

责任终审: 劳国强

整体设计: 王超男

策划编辑: 翟 燕

责任校对: 燕 杰

责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京博海升彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2017 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开 本: 720 × 1000 1/16 印张: 14

字 数: 80 千字

书 号: ISBN 978-7-5184-1439-0 定价: 49.80 元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

170269S1X101ZBW



## 序

渝菜，即重庆菜肴，是大川菜的重要组成部分。川渝一家，菜源一脉，而渝菜又不完全等同于川菜。渝菜品种多，风味独特，麻辣并重，味浓味厚，特色鲜明，特别是火锅、重庆小面、万州烤鱼、水煮鱼、来凤鱼、太安鱼、邮亭鲫鱼、烧鸡公、泉水鸡等，这些菜品是重庆特有的。渝菜就像重庆人的性格一样，耿直爽快，有着江湖豪放的鲜明个性。渝菜又像重庆的地形一样，大气恢弘，有气吞山河之势。

食在中国，味在重庆。

重庆菜的味型之多冠绝中国，有鱼香、家常、红油、麻辣、椒麻、怪味等近30种。味型之外的特殊口味则更多，这些口味和味型既保留了传统优点又增加了创新元素，把五味之中求平衡、清鲜之味求醇浓、麻辣之中求层次、口感之中求区别做了真正的诠释。仅辣味味感就分为了极辣、较辣、微辣、香辣、酸辣、清辣6种，如麻婆豆腐、毛肚火锅属极辣菜品，陈皮牛肉、芝麻肉丝属较辣菜品，回锅肉、家常豆腐属微辣菜品，宫保鸡丁、香辣美蛙属香辣菜品，酸辣鳝丝煲、醋熘鸡属酸辣菜品，鸿运当头、尖椒鸡属清辣菜品。重庆菜擅长调味并富于变化，调味时因人、因时、因物、因地而灵活掌握，厨师在调味上殚精竭虑，超然独异，将调料在加热过程

中的脂溶、水溶、转换、抵消、对比等物理化学特性演绎得出神入化。

在当下中国餐饮界，没有哪个菜系能像渝菜一样让人欲罢不能。人们对麻辣口味的渝菜从惧吃到试吃到常吃，再到欲罢不能，仅从麻辣的层次感和红油的炼制使用就能得出答案。最能体现重庆饮食豪放风格的大多是靠味来实现的，菜品该麻的该辣的就必须得够味，辣得伸舌头，麻得直噓气，让人吃得酣畅淋漓，饕餮快意。渝菜更是以猛不可挡之势，席卷其他菜系之光芒，早已强势渗透到中国的大江南北，无论哪个城市的大街小巷，或大或小或正宗或山寨的渝菜馆如雨后春笋般地涌现出来了。

本书100道大师经典渝菜，为您精心挑选了历史悠久，又颇具创新的菜品，这些菜品都绝对经典，非吃不可。“制作秘诀”告诉您烹饪过程中不传的秘技，让您受益匪浅；

“妙厨笔记”将告诉您烹调、食材、火候等方面的心得。本书在讲完渝菜历史、调味等知识后，介绍了非吃不可经典渝菜、街头巷尾绝味江湖菜、绝世美味特色渝菜三部分。让您从目录上就可以立马找到属于自己味型的那个菜，只要你立即动手就可烹制出渝菜美食，体验说不完道不尽的巴渝美滋美味。在舌尖上体验重庆之美，就从您阅读本书开始。



# 目 录

## 第一章 / 食在中国 味在重庆

6

### 巴国渝香——渝菜的历史文化

8

渝菜秘史

8

渝菜的传奇美味

11

渝菜的地域特色

18

渝菜的特点——麻辣鲜嫩烫

22

渝菜的特色原料——好菜出自好食材

25

### 渝菜的调味风格

30

渝菜的六味——麻辣甜酸咸香

30

渝菜的百变味型——六味调出百味香

34

渝菜的调料

41

### 渝菜独具匠心的特色烹调方法

43

渝菜五大烹调方法

43

渝菜的刀法

46

渝菜的火候

52

渝菜的食材搭配

56

## 第二章 / 非吃不可 经典渝味

58

荷包蛋炒五花肉

60

凤片烩竹胎盘

62

翡翠白果羊肚菌

64

开水萝卜菊

66

黑蒜焗大虾

68

花开富贵

70

象形核桃酥

72

营养黑米焗大虾

74

煎酿马蹄盏

76

玉笋卤蛋烧牛腩

78

葱爆象拔蚌

80

美国野米炖辽参

82

官保大虾球

84

阳光紫薯烤龙仔

86

白玉合牛香

88

滚石沙滩牛肉

90

香煎藕饼

92

干烧大河鲤鱼

94

咖喱大虾

96

营养小米牛鞭花

98

养生白玉菊

100

粗粮养身汤

102

乡村土豆泥

104

酱香鸭舌

106

乡村口袋豆腐

108

渝味珍宝蟹

110

刺身象拔蚌

112

虎皮椒酿肉

114

泰酱焗澳带

116

金盏玉蓉

118

丰都鸡片

120

### 第三章 / 街头巷尾 绝味江湖 122

|          |     |
|----------|-----|
| 王氏招牌鱼    | 124 |
| 茶王烤虾     | 126 |
| 跳水芥菜炒羊肉丝 | 128 |
| 三江芝麻小鱼   | 130 |
| 芳香排骨     | 132 |
| 泡椒大河鱼    | 134 |
| 双椒农家鸡    | 136 |
| 水煮三线肉    | 138 |
| 名人头刀菜    | 140 |
| 精品太安鱼    | 142 |
| 香草渣渣兔    | 144 |
| 霸王酥椒兔    | 146 |
| 芝香多宝鱼    | 148 |
| 茶香手撕鸡    | 150 |
| 糊辣东坡鹅    | 152 |
| 开胃钵钵菜    | 154 |
| 干锅带皮牛肉   | 156 |
| 重庆第一鳝段   | 158 |
| 干烧美呱呱    | 160 |
| 焖烧鸡      | 162 |
| 香菜牛肉     | 164 |
| 椒香牛仔骨    | 166 |
| 火爆黄喉     | 168 |
| 米椒耗儿鱼    | 170 |
| 乡村野猪肉    | 172 |
| 节瓜牛仔粒    | 174 |
| 老麻煮肥牛    | 176 |

### 第四章 / 绝世美味 特色渝菜 178

|            |     |
|------------|-----|
| 花开富贵竹毛肚鸽蛋  | 180 |
| 枣汁宝塔肉      | 182 |
| 鲜鲍叉烧肉      | 184 |
| 香芒三文鱼      | 186 |
| 儿菜干滑肉      | 188 |
| 锅耙粉蒸肉      | 190 |
| 果蔬瓜烙       | 192 |
| 雪茄鹅肝       | 194 |
| 香菌汁煎鹅肝     | 196 |
| 牛油果配酥皮黄豆鲍仔 | 198 |
| 芙蓉鱼子酱      | 200 |
| 水煮银鳕鱼      | 202 |
| 阿根廷对虾配牛排   | 204 |
| 沙拉香芒三文鱼    | 206 |
| 鲜果爆虾球      | 208 |
| 锦上添花       | 210 |
| 渝味子姜兔      | 212 |
| 折耳根煎青波     | 214 |
| 雪饼冬瓜排      | 216 |
| 面筋海盛会      | 218 |
| 浇汁蓑衣黄瓜     | 220 |
| 招财进宝       | 222 |



食在中国  
味在重庆



渝菜，发源于巴渝，历史悠久，影响广泛，特色鲜明。它就像重庆的地形一样，大气恢弘，有气吞山河之势；它又像重庆人的性格一样，耿直豪爽，有着江湖豪放之鲜明个性。

“菜以味为本，味以食者悦”是渝菜烹任的精髓。渝菜有“尚滋味”“好辛香”的调味风格，味型之多，变化之妙，是其他菜系无法比拟的，从而形成了渝菜的特殊风味，享有“一菜一格，百菜百味”的美誉，其色、香、味、形、器俱佳，故以“食在中国，味在重庆”而扬名国际烹饪界。



## 巴国渝香 ——渝菜的历史文化

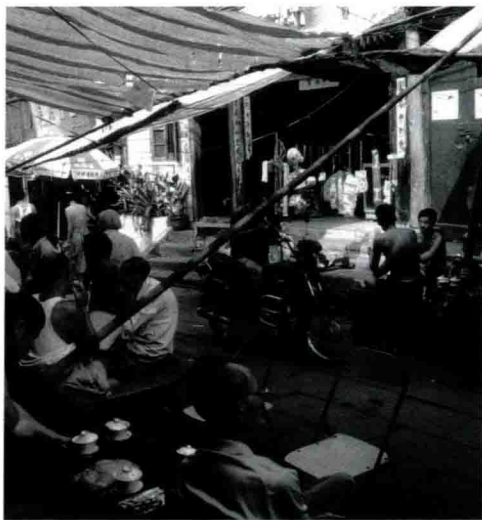
### 渝菜秘史

◎ 有人的地方就会有食物，于是有人的地方也就有了菜肴；在选料、切配、烹饪等方面，经过长期的发展演变而自成体系，渝菜自然也不例外。简单说来，渝菜之成型可分为三个阶段，即浸润时期、渐至自主时期、馥芬而出时期。

#### 一

#### 渝菜的浸润时期

从历史传承来说，早先并没有渝菜一说，民间或许有“渝菜”的说法，但那更类似于重庆老百姓对自己所啖菜肴的自娱与谑辞。这样的阶段不可谓不长，从古代一直到清末都属于这一时期。在此期间，重庆正在经历人口的繁衍与迁徙，其饮食文化并无什么出彩的地方，在四川盆地区域性架构中没有什么突出的表现，这既与重庆在历史中的地位与作用有关，又与重庆在生产力不发达的古代时期难以体现出自己区域性的潜力有关。





## 二

## 渝菜的渐至自主时期

重庆虽然建城的时间很早，但相比众城林立的华夏大地，直到清末重庆城城区的人口都不是很多，人口规模说不上庞大，人口结构也相对单一。但在现代，重庆在西南地区乃至全国的区域性重要地位显现了出来。

在现代技术背景下，重庆作为中国地理中独特的一翼迎来了爆炸性的发展，重庆菜自然也不例外。作为内陆地区、长江水道末端的“通商口岸”，借助现代交通工具如轮船、飞机等，重庆渝菜吸纳了很来外来元素，不论是国内还是国外的饮食文化都更为迅速地传到了这里。尤为重要的是，抗日战争时期，重庆作为陪都，战时中国的人员都汇聚到了重庆，客观而言，这对渝菜的发展产生了重大影响。

首先，陪都的世界性地位是无与伦比的。虽然是战时，但还是将很多不同文化、不同国家的饮食带到了重庆，这对重庆自古以来的饮食陈规和传统形成了巨大的冲击和刺激。其次，有史以来，更为广泛的人们切实地见识了什么是重庆渝菜。再次，借着战时陪都的地位，世界各地的人们不仅通过自己的味蕾认识渝菜，更体味了真真正正的渝菜，并通过这些五湖四海的食客将渝菜的风味与特色传递到了远方。虽然并不能说这种传递就对渝菜的形成产生了直接的效果，但或许这可以看成是重庆在潜抑数千年之后终于迎来大发展的一个肇因。

简言之，这个时期包括清末到中华人民共和国改革开放之前。



## 三

## 渝菜的馥芬而出时期

如果说前面两个时期渝菜还是存在于川菜阴影之下，那么到了这一时期，渝菜则已然走出了自己的道路，独耀于中华美食之林了。

在此期间，重庆终于迎来了她的大发展，以往的诸瓶颈终于被突破。这一时期，重庆社会的方方面面发生了巨大的变化，而这就是渝



菜得以发展的关键原因。

首先，地理地形上的限制真正被打破。不仅体现为三峡大坝建成之后，长江黄金水道的效用比之前提高了很多倍，而且更体现在公路、铁路、空运等交通运输建设在数量与质量方面的成倍提升。这种提升彰显出了重庆的区域重要性与不可替代的地位。这个过程发生在改革开放后，特别是确立重庆为直辖市之后。

其次，重庆从行政上自主。从历史上来说，重庆并不是不自主，但确定直辖市后最大的体现是增加了重庆城的体量与规模，这是渝菜扬名天下的基本要素。

最后，渝菜号召力的树立。作为最年轻的直辖市，重庆的特性将会在很大程度上被凸显出来，而饮食及饮食文化是一个最易于被人们感受到的方面。在这个过程中，渝菜将在不断的建构中为人们所知、所感，并以此形成人们对重庆的更多认识。

基于以上这些或显或隐的因素，巴香渝菜就这样为世人所知了。

## 渝菜的传奇美味

◎ 由于得天独厚的地理条件，使得重庆的蔬菜瓜果、禽畜水产、山货野味等出产极其丰富，自然，历代司厨者就当仁不让地将这些大自然所赐予的原料精心地烹制成了不胜枚举的渝菜佳肴，像陈皮兔丁、水煮牛肉、鱼香肉丝、干烧江团、回锅肉、辣子鸡丁……这些美味佳肴在色、味、形、质等方面各不相同，又有统一的特点，可以说充分地展现了渝菜传统与创新的特色，下面就列举一些渝菜中经典的菜肴。



### 一

## 重庆火锅

一城百业，百业百态。渝菜是重庆菜肴的统称，重庆火锅是渝菜的灵魂。喜好火锅是重庆人千百年来为了抵御潮湿、多雾的特殊地理环境和气候而形成的一种饮食习惯。

重庆火锅品种繁多，据统计全市火锅店已达到 26300 余家。这些大大小小的火锅店，有些已经声名远播，飘香海外，有的则宛若小荷才露尖尖角，刚刚面世不久，不过这些规模不一的火锅店，都有其自身特色和开店秘诀。

一般来说，重庆火锅主要分为红汤和清汤两种。红汤以麻辣鲜香为主，而清汤以汤靓味鲜为特色，这其中最为人称道的就是“鸳鸯火锅”。所谓鸳鸯就是在火锅中间用 S 形的金属片将锅分为太极形状的两部分，另外在煮火锅时一边为“清”一边为“红”，这种火锅一般为那些不怎么吃辣的人所喜爱。

重庆人吃火锅是不分季节的。冬天吃火锅是为了祛除寒气；夏天吃火锅则是为了驱除体内的湿热。特别是三伏天，人们临街而坐，锅中红汤翻滚，迎着燥热的江风，吃得汗流浹背，不亦乐乎，这是重庆夏天最为常见的



火锅场景。

重庆火锅所用食材总体来说是讲究不多的，从猪、牛等常见牲畜肉类，白菜、菠菜等时令蔬菜，带着血水的鳝鱼，到江团等高档菜……这些都能入锅。

## 二 歌乐山辣子鸡

歌乐山是一座仙乐飘飘的山。歌乐山上有清水溪流、农田山岗，青树翠蔓无处不见。在青葱的林间，有一些农家乐，树丛中有鸡鸭游走其间。

这就是歌乐山辣子鸡产生的地方和环境。歌乐山辣子鸡所用的鸡是本地土生土长的土鸡。这种和乐而天然的生长环境，让食材的品质得到了保证。

歌乐山辣子鸡用料特别讲究，主料一定选用家养土仔公鸡现杀现烹，以保持鲜嫩肥美，辅料非川产上等辣椒、川产茂汶大红袍花椒不用，这样烹出的菜品，香气四溢，诱人食欲，麻辣酥香，鲜嫩化渣。别看说起来很容易，但是做起来很考验厨师的功力，尤其是对火候的把握。上乘的辣子鸡必须色泽鲜艳，鸡肉与辣椒交相辉映、不能发黑，鸡块必须入口酥脆、辣咸适口。火候非常难掌握，可以说是“多一分则焦，少一分则不熟”。

