

四川菜图文全解一百例



刘自华 编著

SICHUANCAI
TUWEN
QUANJIE
YIBAILI

中国旅游出版社



作者简介

刘自华 特级烹调技师,北京远大职业高中专业课讲师,北京劳动局烹饪专业资格讲师。从事川菜烹饪已有二十余年,对于川菜的实践与理论都有较深的研究。先后在《中国烹饪》、《中国食品报》、《烹调知识》等杂志报刊上发表数十篇学术文章,并被聘为《烹调知识杂志》特约撰稿人。已出版了《家庭常用川菜二百例》、《川菜烹调入门》、《川菜烹饪诀窍》、《川菜烹饪指南》、《家庭四季美味快餐》、《辣味菜肴烹调270种》等专业理论书籍,且《辣味菜肴烹调270种》一书又先后在香港和台湾转版重印。1992年在德国出版全面介绍中国饮食文化的大型食谱《正宗中国菜》一书(书名由溥杰先生题写),此书在1993年德国书评中获奖,并又在瑞典、芬兰重印再版。他勤奋好学,虚心求教,1987年就被评为北京市优秀厨师。现从事饭店烹调技术指导以及饭店管理工作。

中国名菜图文全解丛书

四川菜图文全解一百例

刘自华 编著

中国旅游出版社

(京)新登字 031 号

责任编辑:潘笑竹 武冀平

装帧设计:吕大千 白志勇

技术编辑:吴子文

摄影:刘自华 潘菲

图书在版编目(CIP)数据

四川菜图文全解一百例/刘自华编著. —北京:中国旅游出版社,1994. 10

(中国名菜图文全解丛书)

ISBN 7-5032-0998-4

I. 四… II. 刘… III. 烹饪—菜谱—图解 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 11403 号

四川菜图文全解一百例

刘自华 编著

中国旅游出版社出版

(北京建国门内大街甲九号)

新华书店北京发行所发行

一二〇一工厂印刷

*

开本:787×1092 毫米 1/16 印张:7 字数:30 千

1994 年 10 月第一版 1994 年 10 月第一次印刷

印数:10000 定价:平装 55 元 精装 70 元

目 录

前 言	5
-----------	---

鱼虾海鲜类	8
-------------	---

双蔬烩鱼圆	8
-------------	---

菊花凤尾虾	9
-------------	---

芙蓉鱼淖(闹)	10
---------------	----

干烧鲤鱼	11
------------	----

鱼香网油虾卷	12
--------------	----

豉汁鲜带子	13
-------------	----

奶汤煨鱼翅	14
-------------	----

大蒜家常烧鳝段	15
---------------	----

干煸鳝鱼丝	16
-------------	----

糖醋五柳鱼	17
-------------	----

大蒜烧鳊鱼	18
-------------	----

面包虾仁	19
------------	----

龙井鲜贝	20
------------	----

清汤官燕	21
------------	----

鱼香鲜鱿卷	22
-------------	----

鱼香鲜贝	23
------------	----

永川豉汁蒸河鳗	24
---------------	----

上汤鱼肚羹	25
-------------	----

鲜菊溜鱼丝	25
-------------	----

金桔虾片	26
------------	----

龙井明虾片	27
-------------	----

鱼香酥鱼片	28
-------------	----

知了蛋卷	29
------------	----

菱饺鱼肚	30
------------	----

家常海参	31
------------	----

胡椒姜汁鱼	32
-------------	----

肉类	33
----------	----

蛋酥牛肉	33
------------	----

鹌蛋焖猪手	34
-------------	----

板栗红烧肉	35
-------------	----

东坡肉	36
-----------	----

干煸牛肉丝	37
-------------	----

水煮牛肉	38
------------	----

麻辣火锅	39
------------	----

碧绿牛头方	40
-------------	----

家常焖狗肉	40
-------------	----

芙蓉牛尾	41
------------	----

家常蹄筋	42
------------	----

鱼香肉丝	43
------------	----

鸡鸭类	44
-----------	----

三丝家常凤翅	44
--------------	----

油淋仔鸡	45
------------	----

碧绿甜酱焖凤翅	46
---------------	----

家常凤翅	47
------------	----

芙蓉面包	48
------------	----

花雕黄酒煨湖鸭	49
---------------	----

铁板鸡串	50
------------	----

雪花仔鸡	51
------------	----

洋参炖乌鸡	52
-------------	----

樟茶鸭子	53
------------	----

花仁仔鸡	54
------------	----

豆茸鸭脯	55
------------	----

鸡茸菠菜卷	56
-------------	----

桃仁鸡方	57
------------	----

杞子鸡米	58
芙蓉蝴蝶	59
宫保鸡丁	60
芙蓉鸡豆花	61
香露蛋脯鸭	62

素菜类	63
鱼香油菜	63
麻婆豆腐	64
开水白菜	65
家常豆腐	66
干煸四季豆	67
荷花豆腐	68
口袋豆腐	69
炒核桃泥	70

凉菜类	71
蒜泥白肉	71
姜汁菠菜	72
白斩鸡	73
五香酥鱼	74
炆黄瓜	75
怪味仔鸡	76
夫妻肺片	77
红油百叶	78
香油玉笋	79
芥末鸭掌	80

蒜茸耳丝	80
归舟	81
陈皮牛肉	82
攒盒拼盘	83
围碟花拼	84
凝眸远望	85

小吃	86
珍珠圆子	86
红油水饺	87
担担面	88
龙眼酥	89
小笼蒸牛肉	90
四川凉面	91
如意凉卷	92
水晶凉糕	92
翡翠烧麦	93
牛肉焦饼	94
韭菜盒	95
叶儿粑	96
五色彩球	97
龙井汤圆	98
三大炮	99
佛手酥	100
刺猬酥	101
红油抄手	102
蜜汁苕圆	103

前言

四川省位于长江上游,四山环抱,江河纵横,沃野千里,号称“天府之国”。早在战国末,就修建了举世闻名的都江堰,水利发达,灌溉成系。盆地、平原、浅丘地带气候温和,四季常青,盛产粮、油、果、蔬、笋、菌,家禽家畜。不但品种繁多,而且质地尤佳,均为川菜的主要烹饪原料。山岳深丘地区多产熊、鹿、獐、麝、贝母鸡、银耳、虫草等野味山珍。江河峡谷所产各种鱼鲜,如江团、雅鱼、岩鲤、中华鲟鱼等,量虽不多,而品种特异,均为烹饪川菜的佳品。早在公元前战国时的《吕氏春秋》中就有“和之美者,阳朴(古蜀郡地名)之姜”的记载。唐代诗人杜甫有“青青竹笋迎船出,日日江鱼入俎来”的诗句;南宋诗人陆游有“新津韭黄天下无,色如鹅黄三尺余,东门彘肉更奇绝,肥美不减胡羊酥”的诗句,均对四川的丰盛特产备加赞赏。四川省的酿造业比较发达,创造了中坝酱油、保宁食醋、潼川豆豉、郫县豆瓣、宜宾芽菜、自贡井盐等不少独具特色的调味品。以上这些得天独厚的特产,为川菜的形成和发展提供了特殊而优厚的物质基础。

川菜的烹饪,历史悠久,源远流长。其发源地当在古代的巴国和蜀国。巴、蜀两国大致出现于西周至春秋时期(公元前七世纪到三世纪),原是两个部族的名称。蜀族以现在的成都为中心建立了奴隶制的蜀国;巴族则以现在的重庆为中心,建立了奴隶制的巴国。当时的蜀国,山林泽鱼,园圃

果瓜,四季农桑,无所不有;巴国更是土植五谷,牲具六畜,擅利鱼盐,尤重茶蜜,而且已开始使用卤水、岩盐和川椒。巴人和蜀人共同创造了有鲜明特色的巴蜀文化和烹饪技术。

川菜的形成大致在秦始皇统一中国到三国时期之间。当时四川地区的政治经济文化中心逐渐移向成都。成都对川菜形成的初期有特殊的贡献。秦代开始大规模兴修水利,使川西成了“天府之国”;李冰开发盐井,井盐开始大量生产,这对烹饪的发展是有重要作用的。西汉时张骞出使西域,引进了胡瓜、胡豆、胡桃、大豆、大蒜等品种,使川菜的烹饪原料增多了,调料又加进了大蒜。到了三国时,刘备以四川为蜀都,蜀中相对稳定,饮食烹饪业已有很大的发展。曹操在他的《四时食制》中,特别记有“郫县子鱼,黄鳞赤尾,出稻田,可以为酱。”西晋文学家左思在《蜀都赋》中,更对川菜的烹饪技艺和宴席盛况作了生动的描写:“金罍中坐,肴馔四陈,觞以清醪,鲜以紫鳞。”用今天的话来说,它的意思是:盛酒的器皿(金罍)放在席桌中央,四周陈列着精美的菜肴和新鲜的水果;大家互相敬以清冽的美酒,品尝着新鲜味美的鱼菜。从这里可以大体看出川菜形成初期的轮廓和规模。诗人杜甫在《观打鱼歌》中有“饔子左右挥霜刀,鲙飞金盘白雪高”的赞美诗句。诗人陆游离川后,常忆“玉食峨眉相,金齏丙穴鱼”等川味菜肴。这些都充分说明在很早以

前,川菜烹饪技艺已具有相当的水平。

川菜成为我国主要菜系之一,是经过广大劳动人民和历代名厨长期实践、积累、总结、发展而来的。如水煮牛肉,相传是北宋庆历年间,原富顺、荣县一带盐井牵车的役牛被淘汰后,盐工们常用盐和花椒作调料,煮牛肉吃,后经厨师不断改进提高,成为今天川菜中的传统佳肴。又如宫保鸡丁,据传,清末任四川总督的贵州人丁宝桢,曾受太子太保銜,故有宫保之称。因他爱吃一种炒鸡丁的菜肴,故称宫保鸡丁。起初,是以嫩鸡丁和小青椒合炒,咸鲜细嫩。后因受季节限制,改用干红椒、花椒,再加油酥花生米,鲜嫩酥香。继而又在原咸鲜味的基础上加入糖、醋,使味带甜酸而微辣,成为现在流行的荔枝味。再如麻婆豆腐,是清同治年间成都北门外万福桥一个小饭馆的微麻的陈姓妇女所创制,故名麻婆豆腐。其制作方法是采用民间“烧”鱼的方法,成菜后有麻、辣、烫、酥、鲜、嫩、形整不烂的特点。

四川为祖国西南重地,成、渝两地曾是很多朝代的政治、经济、文化中心,入川官、商多带厨师随行,再加上历史上几次人口大迁徙,全国各地入川人口甚多,五方杂处,融为一体。随着生产发展,经济繁荣,川菜在原有的基础上,吸收南北菜肴之长及官、商家宴菜品的优点,形成所谓北菜川菜、南菜川味的特点。在鱼翅、海参的烹调方法上,川菜常用干烧收汁的家常做法,如干烧鱼翅、家常海参均加用碎肉、郫县豆

瓣。以微火慢烧,收汁亮油,成菜后,色泽红亮,味香而醇,既吸取南菜之长,又区别于南菜味偏清淡的做法。川菜的毛肚火锅是引进北菜的涮羊肉经改革而发展的,汤有清汤、红汤之分,味有咸、辣之别。经过长期的实践,川菜形成了比较全面完整的一套烹调技艺,自成一系,烹有“食在中国,味在四川”的美誉。

川菜共分高级宴席、普通宴席、大众便餐及家常风味四大类。高级宴席,选料严格,制作精细,组合适时,调和清鲜,多用山珍海味,配以时令蔬鲜,品种极其丰富,味别变化极多。家常海参、芙蓉鱼翅、菠饺鱼肚、一品熊掌、樟茶鸭子、干烧岩鲤、虫草鸭子等菜品为其代表,而熊猫戏竹、出水芙蓉、孔雀开屏、推纱望月、蝴蝶牡丹则是宴席中创新的工艺菜。普通宴席,俗称田席,这类菜式荤素并举,汤菜并重,朴实无华,经济实惠。清蒸杂烩、清蒸肘子、粉蒸肉、酥肉汤、扣鸡、扣鸭等是常见的品种。大众便餐式,以烹制快速、经济方便、适应多种需要为特点,以炒、烧、熘、爆、拌为主要烹调方法,主要代表菜有宫保鸡丁、口袋豆腐、水煮肉片、鱼香肉片等。家常风味菜取材方便,操作简单,经济实惠,家喻户晓,普遍流行的有回锅肉、连锅汤、麻婆豆腐等。此外,还有民间小吃,如灯影牛肉、棒棒鸡等。

川菜讲究色、香、味、形,兼有南北之长,在“味”字上研究尤深,以味的多、广、厚著称。川菜口味的组成,主要有“麻、辣、咸、

甜、酸、苦、香”七种味道，巧妙搭配，灵活多变，创制出了麻辣、酸辣、椒麻、咸鲜、糖醋、荔枝、红油、白油、怪味、麻酱、香糟、酱香、芥末、姜汁、蒜泥、豆瓣等几十种各具特色的复合味，味别之多，调制之妙，堪称中外菜肴之首。宴席菜肴，以五味调和，清鲜为主，大小菜肴一千多种，麻辣味只占十分之一、二。大众便餐风味则以麻辣味见长，特别在辣味运用上灵活多变，耐人寻味。辣椒，乃一普通调味品，全国各地都使用，川厨在使用上有独到之处。在用法上有青辣椒、干红辣椒、糊辣椒、泡辣椒、辣椒面、辣椒油等之分，并与花椒、醋、蒜配合使用。成菜的味别可分为麻辣、红油、糊辣、豆瓣、怪味、酸辣蒜泥、家常鱼香等，有取其味，有取其色，有取其形。并可因料而异，因时因人制宜，巧妙配合，适应性强，为川菜特有风格。

川菜的烹饪大师在烹调用味时，十分注意层次分明，恰如其分，一菜之中，荤素之间，讲究味道的协调。比如，同是麻辣味的水煮肉片和麻婆豆腐，其口味就各具特色。荔枝味、糖醋味都是以盐、糖、醋为基本调料，但风味各异。糖醋味菜一入口就明显感到甜酸，咸味微弱，而荔枝味则咸甜酸并重，在酸甜的感觉上则是一个先酸后甜的过程。尤其值得一提的是怪味，融咸甜麻辣酸鲜香为一体，所用十余种调味品互相配合，彼此共存，在食用中感到其味反复多样，味中有味，高低起伏，舒适爽口，被誉为

“川菜中和声重叠的交响乐”。近年来，川菜蓬勃发展，香飘海外，从而赢得了“一菜一格，百菜百味”的美誉。

川菜在烹调方法上，善于根据原料、气候和食者的要求，具体掌握，灵活运用。清代乾隆年间，四川省罗江县人李调元在其《函海·醒园录》中，总结了川菜三十八种烹调方法，现在流行的仍有炒、煎、烧、炸、腌、卤、熏、泡、蒸、熘、煨、煮、炖、爆、炆、煊、烩、糟等三十余种。一种烹调方法内又制法各异，如蒸就有粉蒸、旱蒸、清蒸、烧蒸、炸蒸、酸蒸之分；炸有清炸、软炸、酥炸之别；烧有红烧、白烧、干烧等。在烹调方法中，特别以小煎小炒、干烧干煸见长。炒菜不过油，不换锅，芡汁现炒现对，急火短炒，一锅成菜，如宫保鸡丁、生爆盐煎肉等，成菜质地细嫩，味极鲜香。又如炒腰肝，只需一分钟左右，成菜嫩而不生，滚烫鲜香，“腰肝下锅十八铲”的说法，盖出于此。干煸干烧，更见功力，做出来的菜味厚而不馊，愈嚼愈香。干烧菜肴，微火慢烧，用汤恰当，自然收汁，如干烧鱼翅，成菜汁浓油亮，味醇而鲜。

川菜中汤的烹制方法也十分讲究，所谓“川戏离不了帮腔，川菜少不了好汤”，正说明制汤的重要。例如制作清汤，需微火久吊，成汤清澈见底，味极清鲜。制作奶汤，则需旺火急煮，色白如乳，味浓醇而不腻。不同特点的汤对制作不同特点的菜肴起着重要作用，绝不能等闲视之。



双蔬烩鱼圆

用料：净鱼肉 100 克，白萝卜 和胡萝卜 共 100 克，鸡蛋 3 个，精盐、味精、胡椒粉和水淀粉各适量。

制作：1. 鱼肉用刀背砸成茸状，和精盐 50 克、清水、味精、胡椒粉同放碗中，调匀，鸡蛋打散，蛋清（黄做他用）放入鱼茸中，调匀。

2. 锅中放入清水 750 克左右，烧开，鱼肉制成“圆子”状依次下锅，熟透捞出。

3. 胡萝卜和白萝卜同样制成鱼圆形状，用开水煮熟。

4. 锅刷净，放入鸡汤 400 克，鱼圆、胡萝卜、白萝卜、精盐、味精、胡椒粉依次下锅，烧开勾入水淀粉，盛在盘中即可。

特点：色泽清新，口感细嫩，清淡适口。



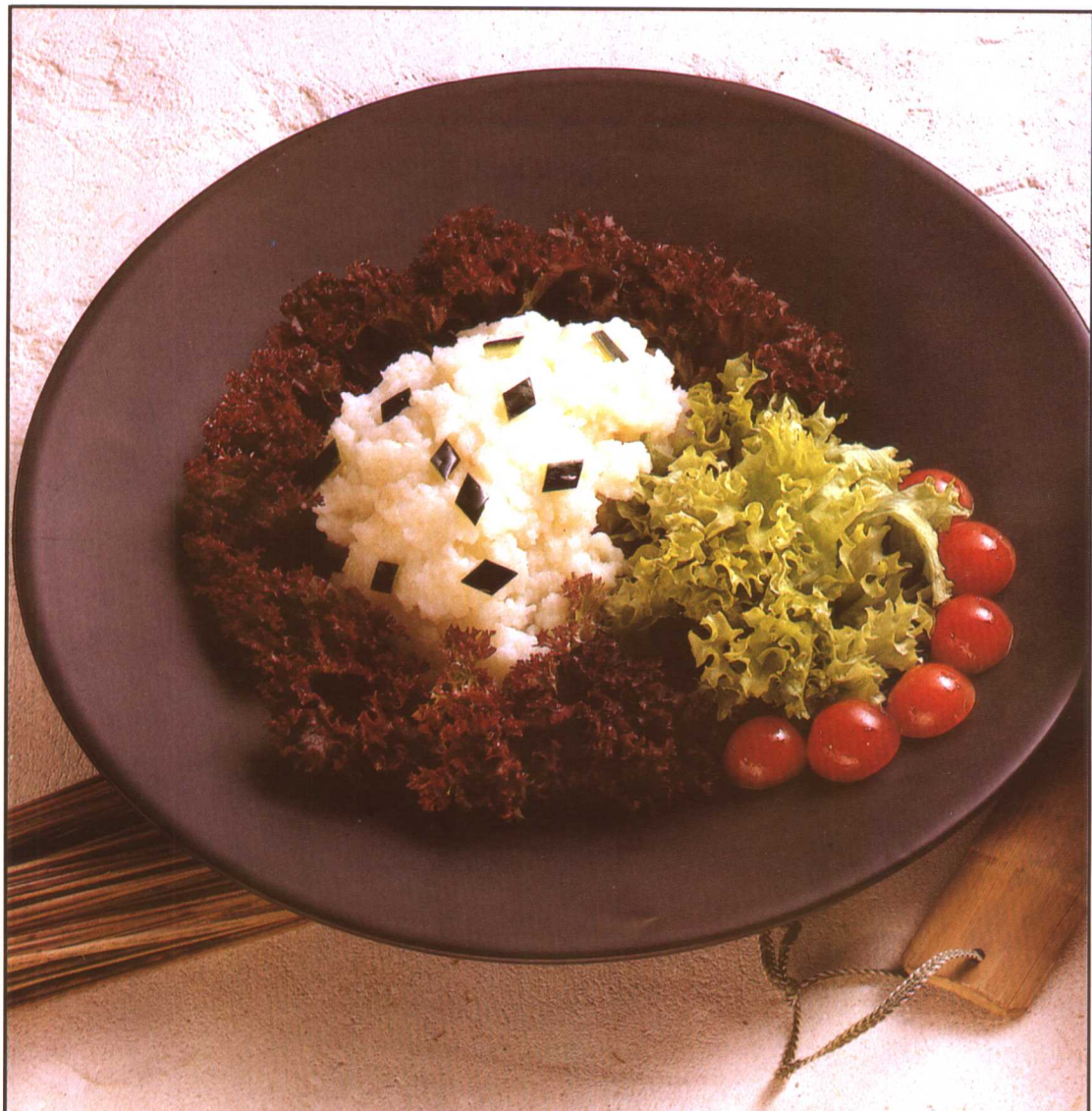
菊花凤尾虾

用料: 鲜明虾肉 15 只(虾尾留在虾肉之上), 鸡蛋 3 个, 玉米粉 100 克, 精盐、味精和胡椒粉各适量, 白萝卜一个。

制作: 1. 虾肉中间片开(虾尾不要切掉), 拣净虾线, 用少许精盐、味精和胡椒粉腌匀。
2. 鸡蛋打散, 和玉米粉同放碗中, 调成蛋糊, 均匀抹在虾肉上。
3. 萝卜削切成“菊花”放盘中。
4. 锅中放入 100 克油烧温热, 虾肉下锅炸熟, 捞出放盘中即可。

特点: 色泽金黄, 虾肉酥嫩, 清香可口。





芙蓉鱼淖(闹)

用料:净鱼肉 200 克,鸡蛋 3 个,精盐、味精、胡椒粉和水淀粉各适量,火腿肉 20 克。

制作:1. 鱼肉用刀背砸成“茸状”拣净鱼刺,和精盐、味精、胡椒粉、水淀粉、35 克凉鸡汤一同放碗中,调匀。

2. 鸡蛋打散,蛋清(黄做他用)同放碗

中,用筷子将其抽打呈“泡沫”状,放入鱼茸中,搅拌均匀,火腿肉切细末。

3. 锅刷净,放入 75 克油,烧温热,鱼茸下锅慢炒,手勺不断推动鱼茸,待其成熟,撒上火腿肉即可。

特点:色泽洁白,口感细嫩,清淡爽口。



干烧鲤鱼

用料:鲤鱼 1 条;750 克左右(品种不限),猪板油 100 克(肥膘肉也可),四川郫县豆瓣酱 30 克,白糖 25 克,醋 15 克,酱油 10 克,料酒 25 克,精盐 2 克,味精 1.5 克,葱姜蒜共 50 克,花生油 400 克(实耗 35 克)。

制作:1. 将鱼收拾干净,用刀在鱼身两侧划十字花刀(深至鱼骨)。猪板油切成比黄豆粒稍大的颗粒。葱姜蒜切片。豆瓣酱剁细待用。

2. 锅中放油烧热,将鱼下锅,待炸至两面浅黄色时捞出,锅中余油倒出,留少许,猪板油下锅稍炒,把豆瓣酱、姜蒜放入锅中,煸炒,待出香味时烹入料酒、酱油,添汤(水),以淹过鱼为宜,随即把鱼、精盐、味精、白糖放入烧开,移至小火慢烧,待鱼烧透,捞出放盘中。将锅上火,慢慢将汁收稠,把葱、醋下锅,烧匀,浇在鱼上即可。



鱼香网油虾卷

用料:净虾肉 200 克,水发香菇 100 克,冬笋 50 克,黄瓜和胡萝卜共 50 克,鸡蛋 2 个,玉米粉 500 克,猪网油适量(350 克左右),泡辣椒 15 克,白糖 25 克,醋 20 克,酱油 10 克,料酒 30 克,精盐、味精和水淀粉各适量。

制作:1. 网油用清水漂洗干净,平铺案板上。
2. 虾肉适当切丝,香菇、冬笋、黄瓜、胡萝卜都同样切丝,连同虾肉一起,和精盐、味精、料酒一同放碗中拌匀,分别取适量放于网油一端,呈长条形状,这时用双手从虾肉这边向前卷起,待三至四层时,切断,粘上蛋清浆(蛋清

和玉米粉合在一起调匀)即为“虾卷”,依次将虾肉全部卷完,放入玉米粉中,使其全部蘸匀。

3. 将白糖、醋、酱油、料酒、味精、水淀粉一同放入碗中对汁,葱姜蒜切末。

4. 油锅烧热,虾卷下锅炸熟,捞出,适当切块,码放盘中。

5. 余油倒出,留适量,泡辣椒、姜蒜一同下锅,煸炒,待出香味,烹入对好的汁,炒熟,撒入葱末,浇在虾卷上即可。

特点:色泽红亮,口感酥脆,咸甜带辣微酸,鱼香味浓。



豉汁鲜带子

用料：活带子 7 只，永川豆豉 30 克，料酒、酱油各少许，葱适量。

制作：1. 把带子掰开，肉取下，去净杂质，带壳用刀切整齐，带肉分别放于带壳之上，葱切末。

2. 豆豉剁细，放入锅中，添油 20 克左右煸炒，待出香味，烹入料酒、酱油，均匀地浇在带肉之上，蒸约 3 分钟左右（即熟为宜）取出，码放盘中，撒上葱末，取少许油，烧热，浇在带肉上即可。

特点：□感极为细嫩，□味甚为鲜美。



奶汤煨鱼翅

用料：水发鱼翅 250 克，鲜嫩油菜心 300 克，猪肉 250 克，带骨鸡肉 250 克，精盐、味精各适量，葱姜共 50 克，料酒 50 克。

制作：1. 鱼翅用开水稍煮，用纱布包好，猪肉和鸡肉适当切块，出过水，放入锅中，鱼翅放上面，添入鸡汤适量（多于鱼翅为宜），随把葱姜、料酒、精盐、味精依次下锅，烧开，移至小火慢烧，待鱼翅烧烂，取出，放盘中。
2. 油菜心用鸡汤煮过，码放鱼翅旁，取适量原汤浇在盘中即可。

特点：口感柔嫩，汁浓味厚，极富营养。



大蒜家常烧鳊段

用料: 鳊鱼肉 250 克(活杀), 净青笋 100 克(去净皮), 大蒜瓣 40 克, 四川郫县豆瓣酱 25 克, 料酒 30 克, 酱油 10 克, 味精 1.5 克, 水淀粉 20 克, 葱姜共 40 克, 花生油 40 克。

制作: 1. 鳊鱼肉切成 4 厘米长的段。青笋切 3 厘米长滚刀块。葱姜切片。豆瓣酱剁细。大蒜剥净皮待用。
2. 锅中放油烧热, 鳊鱼和大蒜一同下锅煸炒, 待水分将干并发出啪啪声响时, 把豆瓣酱、葱姜一齐放入, 待炒出香味时烹入料酒、酱油, 添汤(水), 稍多于鳊鱼为宜, 把青笋、味精放入锅中, 烧开, 移至小火慢烧, 待大蒜烧烂, 鳊鱼软嫩时, 勾入水淀粉, 即可。

特点: 鱼肉细嫩, 咸鲜微辣, 蒜香浓郁。