

东方美食

中国川菜

于国俊 刘广伟 杨勇 主编



中国商业出版社

东方美食

# 中国川菜

于国俊 刘广伟 杨 勇 主编

中国商业出版社

(京) 新登字 073 号

图书在版编目 (CIP) 数据

中国川菜/于国俊,刘广伟主编. —北京:中国商业出版社,  
1994

(东方美食)

ISBN 7-5044-1620-7

I. 中… I. ①于… ②刘… III. 菜谱-四川 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 15341 号

责任编辑:姜丽君

责任校对:苏秀平

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

各地新华书店经销

河北高碑店市印刷厂印刷

1994年10月第1版 1994年10月第1次印刷

787×1092毫米 32开 8.5印张 6彩页 200千字

印数:1—10000册

全套(12册)定价:108.00元 本册定价:8.80元

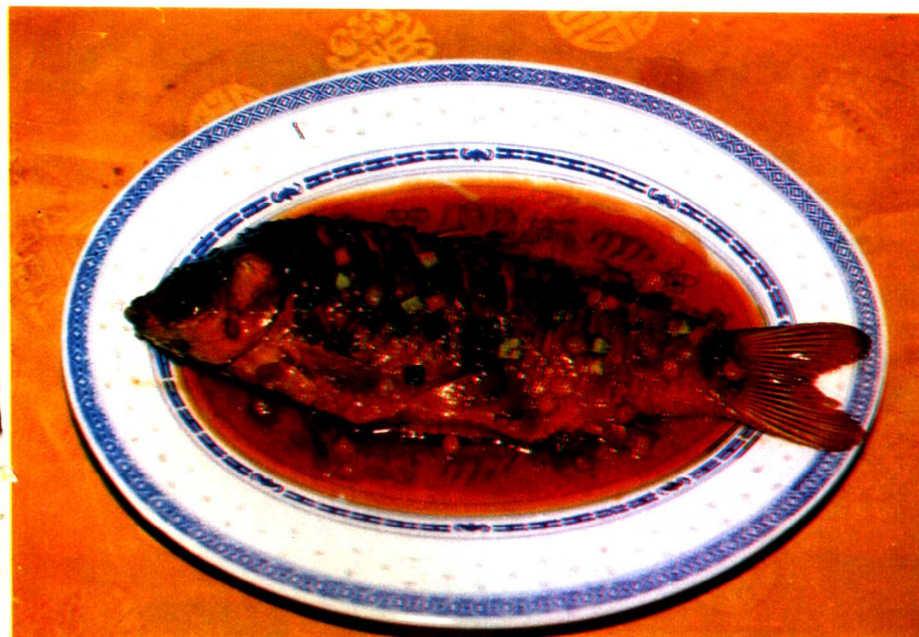
---

如果有质量问题,请与印刷厂联系退换。



汽锅鸡

干烧岩鲤





鲜鲍菜心

宫爆鸡丁





猴头蘑油菜心  
冰糖莲籽





锅巴凤片

水煮肉片



东方美食

中国川菜

总策划	滕荣祥	姜丽君
主编	于国俊	刘广伟
本卷主编	杨勇	
编写人员	陈玉林	刘建强
	曹会祥	杨勇
菜肴制作	曹会祥	陈玉林
	刘建强	
摄影	赵乐	
彩图设计	宋郑军	
版式设计	姜丽君	



## 前 言

中国烹饪，历史悠久，内容丰富，技术精湛，绚丽多彩，是千百年来劳动人民创造的宝贵的文化遗产，是祖国的四大国粹之一，是一朵瑰丽的东方美食奇葩。古人认为：烹鲜若治国、作厨如行医。现代人说：烹饪是科学、是文化、是艺术。孙中山先生在《建国方略》中有精辟见地：“夫悦目之画，悦耳之音，皆为美术，而悦口之味何独不然？是烹调者，亦美术之道也”。所以说，烹饪是一门集味觉、视觉、嗅觉等综合的审美艺术。其学问博大精深，亟待我们研究学习、发扬光大之。

“民以食为天”，自古有训，不过，此训则更侧重于强调饮食对人们赖以生存之重要。而今烹饪技术广泛交流，餐桌品出沧桑巨变，丰富多彩的美食香溢城乡酒楼饭店、普通家庭。人们对饮食的需求，已不仅是为果腹饱肚，而更多的是去品尝，去享受。美食，已成为现代社会众多人们生活中不可缺少的乐趣之一。为适应烹饪发展的新形势，满足人们对多种菜系及其他肴馔制作的需要，我们组织了一批从事多年烹饪教育、理论研究的高级讲师、讲师和有着丰富实践经验

的特一级厨师、特二级厨师等编写了这部《东方美食系列》。第一批共12卷，分别是：《中国鲁菜》、《中国苏菜》、《中国川菜》、《中国粤菜》、《中国闽菜》、《中国浙菜》、《中国湘菜》、《中国徽菜》、《中国素菜》、《中国蔬馐》、《中国面点》、《吃的学问》。肴馐各卷一般选有260—300种菜品，对其菜品的用料、制作方法、特点等均作了较为准确而简明的记述。选菜标准，一般以中等档次为主，既注意选收其菜系的传统菜，更着重在实际中广泛应用的创新菜。同时，每卷均附有四季宴席菜单和术语解释。使其更适用于酒楼饭店一般烹饪工作者及家庭制作肴馐之所需。《吃的学问》编有200余种肴馐的吃法，并有菜系介绍、宴席知识、茶酒文化、营养与卫生、古人谈吃等多种内容，集知识性与趣味性于一书。对有意敲开美食大门，探求吃的艺术的读者，无疑将有其重要的实用价值。

在编写过程中，我们参照了全国出版的多种烹饪书籍和其他资料，有的作部分引用，并得到《东方美食》杂志社的大力支持，在此一并致谢！由于我们的水平有限，经验不足，书中的缺点和错误在所难免，恳切希望广大读者，尤其是烹饪界的专家和朋友多予批评指正，惟此不胜感激。

于国俊 刘广伟

1994年10月

# 总目 录

## 一、川菜概述

- 川菜的历史…………… (1)      川菜的味型与烹调…… (6)  
川菜的结构与形成…… (3)

## 二、菜肴制作

### 冷菜类

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| 蒜泥白肉…………… (9)    | 椒麻鸡 …………… (18)  |
| 芝麻肉丝…………… (9)    | 棒棒鸡 …………… (19)  |
| 糖醋排骨 …………… (10)  | 红油鸡块 …………… (20) |
| 陈皮肉丁 …………… (11)  | 怪味鸡 …………… (20)  |
| 烟熏排骨 …………… (11)  | 醉鸡 …………… (21)   |
| 叉烧肉 …………… (12)   | 红油三丝 …………… (21) |
| 灯影牛肉 …………… (13)  | 陈皮鸡丁 …………… (22) |
| 麻辣牛肉干 …………… (13) | 鱼香凤爪 …………… (22) |
| 毛牛肉 …………… (14)   | 芥末鸭掌 …………… (23) |
| 芥末嫩肚花 …………… (15) | 水晶鸭方 …………… (23) |
| 盐水脆花 …………… (15)  | 葱酥鲫鱼 …………… (24) |
| 花仁兔丁 …………… (16)  | 椒麻鱼片 …………… (25) |
| 陈皮兔丁 …………… (16)  | 辣子鱼块 …………… (25) |
| 夫妻肺片 …………… (17)  | 豆豉鱼 …………… (26)  |
| 姜汁肘子 …………… (18)  | 花椒鳝段 …………… (26) |

- |             |      |             |      |
|-------------|------|-------------|------|
| 泡椒鳝鱼 .....  | (27) | 合川肉片 .....  | (40) |
| 姜汁扇贝 .....  | (28) | 生爆盐煎肉 ..... | (41) |
| 葱辣大虾 .....  | (28) | 水煮肉片 .....  | (42) |
| 醉鲜虾 .....   | (29) | 东坡肉 .....   | (43) |
| 珊瑚雪莲 .....  | (29) | 咸烧白 .....   | (43) |
| 糟醉冬笋 .....  | (30) | 回锅肉 .....   | (44) |
| 怪味花仁 .....  | (30) | 坛子肉 .....   | (45) |
| 鱼香青丸 .....  | (31) | 香糟肉 .....   | (46) |
| 麻酱凤尾 .....  | (31) | 锅巴肉片 .....  | (46) |
| 酱酥桃仁 .....  | (32) | 干煸肉丝 .....  | (47) |
| 姜汁菠菜 .....  | (32) | 麻辣肉片 .....  | (48) |
| 灯影苕片 .....  | (33) | 苕菜狮子头 ..... | (48) |
| 椒麻桃仁 .....  | (33) | 软炸蹄膀 .....  | (49) |
| 姜汁豇豆 .....  | (34) | 红枣煨肘 .....  | (50) |
| 四川泡菜 .....  | (34) | 葱烧蹄筋 .....  | (50) |
| 炆黄瓜条 .....  | (35) | 火爆肚头 .....  | (51) |
| 蒜泥蚕豆 .....  | (35) | 火爆腰花 .....  | (51) |
| 五香卤斑鸠 ..... | (36) | 火爆双脆 .....  | (52) |
| 香酥麻雀 .....  | (36) | 小笼粉蒸肉 ..... | (53) |
| 凉拌鹿肉 .....  | (37) | 锅酥牛肉 .....  | (53) |
| 川味腌肉 .....  | (37) | 粉蒸牛肉 .....  | (54) |
| 川味香肠 .....  | (38) | 水煮牛肉 .....  | (54) |
| <b>热菜类</b>  |      | 干煸牛肉丝 ..... | (55) |
| 鱼香肉丝 .....  | (39) | 红烧羊肉 .....  | (56) |
| 韭黄肉丝 .....  | (39) | 酱爆羊肉 .....  | (57) |
| 脆滑肉 .....   | (40) | 宫保鸡丁 .....  | (57) |

- |              |      |              |      |
|--------------|------|--------------|------|
| 龙井凤片 .....   | (58) | 清蒸全鸭 .....   | (75) |
| 芙蓉鸡片 .....   | (59) | 富贵鸭子 .....   | (76) |
| 黄焖鸡 .....    | (59) | 红烧鸭舌掌 .....  | (77) |
| 太白鸡 .....    | (60) | 姜爆鸭丝 .....   | (77) |
| 扣鸡 .....     | (61) | 脆皮香糟鹅 .....  | (78) |
| 雪花鸡淖 .....   | (61) | 子母会 .....    | (79) |
| 灯笼鸡 .....    | (62) | 酿鸽蛋 .....    | (79) |
| 椒盐八宝鸡 .....  | (62) | 绍子嫩蛋 .....   | (80) |
| 响铃凤片 .....   | (63) | 椿芽烘蛋 .....   | (81) |
| 热味姜汁鸡 .....  | (64) | 软炸鸡肝 .....   | (81) |
| 炒双色凤脯米 ..... | (65) | 鲜熘兔丝 .....   | (82) |
| 碎米鸡丁 .....   | (65) | 广汉缠丝兔 .....  | (82) |
| 青椒鸡丝 .....   | (66) | 一品熊掌 .....   | (83) |
| 白油鸡片 .....   | (66) | 熊掌酥凤脯 .....  | (84) |
| 花椒鸡丁 .....   | (67) | 龙眼珊瑚鹿肉 ..... | (85) |
| 小煎仔鸡 .....   | (68) | 银芽鹿肉丝 .....  | (86) |
| 珊瑚雪花鸡块 ..... | (68) | 三鲜鹿掌 .....   | (87) |
| 生烧鸡翅 .....   | (69) | 干烧鱼翅 .....   | (88) |
| 辣子鸡丁 .....   | (70) | 三丝鱼翅 .....   | (89) |
| 醋溜鸡 .....    | (71) | 红烧海参 .....   | (90) |
| 鸡茸银条 .....   | (71) | 锅巴海参 .....   | (90) |
| 宫保野鸡 .....   | (72) | 家常海参 .....   | (91) |
| 旱蒸贝母鸡 .....  | (73) | 三鲜海参 .....   | (92) |
| 冬笋熘野鸡丝 ..... | (73) | 清蒸江团 .....   | (93) |
| 香酥肥鸭 .....   | (74) | 红烧甲鱼 .....   | (93) |
| 樟茶鸭子 .....   | (74) | 红烧裙边 .....   | (94) |

- |              |       |             |       |
|--------------|-------|-------------|-------|
| 红烧鱼唇 .....   | (95)  | 糖醋鱼卷 .....  | (112) |
| 鲜鲍油菜心 .....  | (95)  | 酱糟酥鱼 .....  | (113) |
| 白汁鲍鱼 .....   | (96)  | 豆瓣鲜鱼 .....  | (113) |
| 乌龙片鳗鱼 .....  | (97)  | 豆腐鲫鱼 .....  | (114) |
| 干贝烧菜芯 .....  | (97)  | 泡菜鱼 .....   | (115) |
| 三丝鱿鱼 .....   | (98)  | 炆锅鱼 .....   | (115) |
| 三鲜鱿鱼 .....   | (99)  | 葱酥鱼 .....   | (116) |
| 家常鱿鱼 .....   | (99)  | 家常狮子鱼 ..... | (117) |
| 干煸鱿鱼丝 .....  | (100) | 大蒜鲶鱼 .....  | (117) |
| 东坡墨鱼 .....   | (100) | 锅贴鱼片 .....  | (118) |
| 鱼香扇贝 .....   | (101) | 宫保鱼丁 .....  | (119) |
| 黄焖大虾 .....   | (102) | 茄汁鱼花 .....  | (120) |
| 香炸芝麻大虾 ..... | (103) | 双色鱼丸 .....  | (120) |
| 鱼香大虾 .....   | (103) | 芹黄鱼丝 .....  | (121) |
| 炸面包虾饼 .....  | (104) | 酥炸芝麻鱼 ..... | (122) |
| 椒盐虾饼 .....   | (105) | 锅巴三鲜 .....  | (122) |
| 椒盐酥虾 .....   | (105) | 如意鳝卷 .....  | (123) |
| 宫保虾仁 .....   | (106) | 干煸鳝丝 .....  | (124) |
| 翡翠虾仁 .....   | (106) | 家常田鸡腿 ..... | (125) |
| 虾仁油菜芯 .....  | (107) | 熏田鸡腿 .....  | (125) |
| 干烧岩鲤 .....   | (107) | 金钩菜芯 .....  | (126) |
| 包烧鱼 .....    | (108) | 金钩凤尾 .....  | (126) |
| 干烧鲫鱼 .....   | (109) | 金钩蚕豆 .....  | (127) |
| 白汁鲤鱼 .....   | (110) | 炆莲白卷 .....  | (127) |
| 白汁五柳鱼 .....  | (110) | 瓢甜椒 .....   | (128) |
| 糖醋脆皮鱼 .....  | (111) | 干煸冬笋 .....  | (129) |

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 酱烧冬笋····· (129)   | 冰汁杏闹····· (144)   |
| 白汁芦笋····· (130)   | 醉八仙····· (145)    |
| 家常牛尾笋····· (130)  | 八宝酿梨····· (146)   |
| 鱼香茄花····· (131)   | 芝麻丸子····· (146)   |
| 鱼香茄饼····· (131)   | 雪塌桃脯····· (147)   |
| 鱼香番茄过江····· (132) | 玫瑰锅炸····· (147)   |
| 椒盐茄饼····· (133)   | 炸荷花····· (148)    |
| 猴头蘑油菜芯····· (134) | 红苕泥····· (149)    |
| 三鲜猴头蘑····· (134)  | 雪花核桃泥····· (149)  |
| 鲜蘑冬瓜圆····· (135)  | 板栗泥····· (150)    |
| 明珠油菜芯····· (136)  | 八宝锅珍····· (150)   |
| 烧三色葫芦····· (136)  | 鲜溜锅炸····· (151)   |
| 干煸四季豆····· (137)  | 冰汁荷花龙眼····· (152) |
| 家常豆腐····· (137)   | 冰糖红苕圆····· (152)  |
| 锅贴豆腐····· (138)   | 杏仁豆腐····· (153)   |
| 麻婆豆腐····· (139)   | 糖粘羊尾····· (154)   |
| 干烧草菇····· (140)   | 什锦果冻····· (154)   |
| 白油青丸····· (140)   | 冰糖兔块····· (155)   |
| 罗江豆鸡····· (141)   | 豌豆泥····· (156)    |
| 奶汤素烩····· (141)   |                   |
| 软炸口蘑····· (142)   | 汤菜类               |
| 炒豌豆苗····· (142)   | 蝴蝶海参····· (156)   |
| 炒蕻菜····· (143)    | 绣球干贝····· (157)   |
| 三鲜腐丝····· (143)   | 砂锅雅鱼····· (158)   |
| 四喜吉庆····· (143)   | 虫草鸭子····· (158)   |
| 蛋酥花仁····· (144)   | 汽锅鸡····· (159)    |
|                   | 竹荪肝膏汤····· (159)  |

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| 枸杞牛鞭汤····· (160) | 榨菜肉丝汤····· (168) |
| 清炖牛尾汤····· (161) | 什锦豆腐汤····· (169) |
| 玻璃鱿鱼····· (161)  | 口蘑豆腐汤····· (169) |
| 棋盘鱼肚····· (162)  | 口袋豆腐····· (170)  |
| 酸辣鱿鱼汤····· (162) | 百花豆腐····· (171)  |
| 酸辣虾羹汤····· (163) | 魔芋果羹····· (171)  |
| 奶汤鱼头····· (164)  | 鸭腰莼菜汤····· (172) |
| 半汤鱼····· (164)   | 开水白菜····· (172)  |
| 菜鱼汤····· (165)   | 冬瓜燕····· (173)   |
| 泡菜鲫鱼汤····· (166) | 冰糖银耳····· (173)  |
| 鸡豆花····· (166)   | 冰糖莲籽····· (174)  |
| 冬菜腰片汤····· (167) | 生片火锅····· (174)  |
| 豆芽肉饼汤····· (167) | 毛肚火锅····· (175)  |

### 三、四季宴席菜单

- |                   |                   |
|-------------------|-------------------|
| 春季宴席菜单····· (177) | 秋季宴席菜单····· (179) |
| 夏季宴席菜单····· (178) | 冬季宴席菜单····· (180) |

### 四、术语解释

- |                  |                |
|------------------|----------------|
| ·复制酱油····· (181) | 红苕····· (182)  |
| 醪糟····· (181)    | 二粗丝····· (182) |
| 葱酱味碟····· (181)  | 芽菜····· (182)  |
| 郫县豆瓣····· (181)  | 苕菜····· (182)  |
| 陈皮····· (181)    | 抄手····· (182)  |
| 糖色····· (181)    | 过江····· (182)  |
| 泡辣椒····· (181)   | 耙····· (182)   |
| 豆豉····· (182)    | 岩鲤····· (182)  |



---

香糟·····	(182)	清汤的制作·····	(183)
雅鱼·····	(182)	奶汤的制作·····	(184)
江团·····	(183)	卤水制法·····	(184)
竹荪·····	(183)		