

SELECTED  
SICHUAN  
RECIPES

中華四川料理集錦  
川菜集錦



考科学学校  
技术出版社

# 川菜集錦

SELECTED SICHUAN RECIPES

中華四川料理集錦

四川烹飪專科學校

四川科學技術出版社

SICHUAN PUBLISHING HOUSE  
OF SCIENCE & TECHNOLOGY

责任编辑：吕华琦 何 光

封面设计：李拂清

技术设计：李明德

中、英、日文对照  
川 菜 集 锦 (一)

四川烹饪专科学校

---

四川科学技术出版社出版发行

(成都盐道街三号)

新华书店重庆发行所经销

重 庆 印 制 一 厂 印 刷

书号：ISBN 7-5384-0471-9/TS·28

---

1989年3月第一版 开本850×1163 1/32

1989年3月第一次印刷 字数165千

印数1—5390册 印张7.75 插页2

科技新书目：189—310 定 价：3.15元

## 前 言

川菜，作为“天府之国”的文化、艺术使者，到了日本、泰国、尼泊尔，到了联邦德国、瑞士、南斯拉夫，到了美国、巴西、加拿大……，四海之内都可以看到它的足迹。在东南亚，在欧洲，在美洲都能听到“食在中国，味在四川”、“世上难得的美味”、“中国五千年文化之精髓”的赞誉。作为四川厨界的成员，作为四川烹饪高等教育的老师，怎能不感到由衷的高兴和自豪。当然，要建立烹饪这一新兴专业的科学体系，继承、发扬、创新川菜的烹调技艺，把烹饪技术更好地与自然科学结合起来，使菜肴更符合营养卫生的要求而进入科学的行列，就不能不承认，还是一件任重而道远的艰巨任务，没有更多的志同道合的人，没有一定的时间的努力研究，是难于实现的。

1987年的元旦刚过，我们四川烹饪专科学校，来了一对青年夫妇，他们来自大洋彼岸，男的是美国法学博士威廉·比彻尔，女的是正在哥伦比亚大学攻读文学博士的帕特，要求破

例接纳他们作为编外的特殊学生，学习川菜烹调技术，要把在四川领略到的美味学回美国，献给他们的父母亲友、同学同事，甚至更多地想地了解中国、了解四川的美国朋友。我们受命作了他们的老师、翻译，经过一周的时间，对十四道四川传统名菜的学习，收到意想不到的效果。他们说：“在精心烹制菜肴中，使人感到是一种难以形容的乐趣和满足。可以从自己制作的菜品中，欣赏那鲜明的对比色彩，品尝那可口的地方风味。当能为家人至友烹制一份菜肴时，就好比对自己的精力、时间、制作技术、富于想象的创造力的一种自我欣赏。……当我们在学习川菜烹调技术之时，也就了解到中国其他艺术的珍贵特色，了解了中国人民的生活面貌。”出乎意料，菜肴制作竟会有这么大的魅力，使这远道而来、生活习惯迥然不同的两位大学博士心悦诚服，为之倾倒。这使我们更加认识了“面向世界”的重大意义。要面向世界，就是要取人之长，洋为中用；要面向世界，就是要把川菜的烹调技艺推向世界，为文化交流、技术服务作出贡献。又当我们见到一些川菜制作的外文资料、书籍，无论是“日本川菜”、“美国川菜”，还是“法国川菜”的描述，更勾起了我们精选一些川菜，翻译成书，把天府之国的美味传遍世界的念头，这就是我们的一片心意。我们也希望

四川的海外游子，见此书而效张翰思鲈，作故乡之行。

在短短的两三个月的时间中，受到了学校领导的支持鼓励，受到了同事们的帮助，译成了这本书稿，在菜品安排上，我们以适应不同期限教学为目的，以三个菜肴作一组的顺序排列，供三个半小时学习和操作，既可供家庭主妇短期学习以应家用；又可作较长期的学习教材，训练制作川菜厨师。这样安排区别于一般菜谱的按原料分类，特此说明。

由于川菜地方性强，翻译的难度大和我们的水平所限，难免有失误之处，衷心希望厨界、翻译界的朋友，提出宝贵意见，以便在今后改进。

张富儒

1987年4月于中国四川省成都市

## Introduction

As a cultural and artistic envoy of the land of abundance, Sichuan Dish has been introduced to Japan, Thailand, Nepal, and also Germany, Switzerland, Yugoslavia, the United States, Brazil and Canada. Its flavour has spread almost over the whole world. Such praises are often echoed back to us, "Best food in China, but best flavour in Sichuan", Sichuan Dish is "the rare delicious food in the world" and "it represents the quintessence of five-thousand-year Chinese ancient culture". Being the members in the field of Sichuan Cuisine and the teachers of higher cooking college of Sichuan, we are thankful for its good fortune.

But we have to admit it is an arduous task to establish a scientific system

of cooking. It requires new idea to traditional art of Sichuan food and it needs to combine culinary technique with natural science today, which means to prepare the dish according to the demands of nutrition and health, according to the standard of modern science. These tasks can hardly be fulfilled without enough persons aiming high, or without a certain period of training.

In 1987 when the new year just passed, a couple from American came to Sichuan culinary college. William Beecher was an American Dr. of science, and his wife Pat was studying for the degree of Dr. of letters and arts in Colombia University. They requested us to make them special students to learn Sichuan Cooking. They said they were going to present the wonderful dishes that they learned and tasted in Sichuan to their parents, relatives, their schoolmates and colleagues, as well as friends who are eager to know China or Sichuan. We were appointed to be their teacher and interpreter. They have learned 14



Sichuan traditional dishes in a week and they felt highly excited by saying, "When one carefully prepares the dishes, one can feel an indescribable pleasure and satisfaction. We enjoy the striking contrast of colour and taste the distinctive local flavour from the dishes we have done. As we can cook food for family and friends, we seem to enjoy our own energy, time, cooking skill and imagination..... While we learn Sichuan cooking, we know the characters of other Chinese art as well as the aspects of Chinese people's life." It shows that the Sichuan Dish is so attractive that the couple whose habits and customs are quite different from ours are very much impressed. From this, we are becoming more aware of the importance of "service". We should learn from other country's cooking art and push Sichuan cooking to the world in order to make cultural exchange and world-wide understanding.

whenever we get some foreign language information or books about preparing Sichuan dishes, no matter it is "Japanese

Sichuan dish", "American Sichuan dish", or "French Sichuan dish", we are thinking about selecting some famous traditional Sichuan recipes and translating them into foreign language, spreading the delicious food of Sichuan through out the world. Let the overseas Chinese follow the example of the story of Zhang-han\*. They might have a trip to their hometown after they read this book. This is our good intention.

We have compiled and translated this book in three months encouraged by authorities of our college and helped by our colleagues. In this book three recipes are offered to each group that will take three hours in learning and practising. The purpose of this kind of arrangement is to provide a short training suitable for housewives and a longer period of training for cooks as a kind of teaching materials. This is different from the other recipes which are classified according to different ingredients.

We hope to get more positive suggestions from friends and experts in co-

oking and in translating, in order to let  
us improve our next volumes.

Zhang Furu  
Chengdu 1987

**NOTE:**

- ※ The story of Zhanghan: Zhanghan was a official in Jing Dynasty (265-420). One day he thought of the native traditional dishes of perch and water shield, then he gave up his official position and return to his home-town at once.

## 前 書 き

四川料理は天府の国の文化と芸術の使者として、日本、タイ、ネパール、西ドイツ、スイス、ユーゴスラビア、アメリカ、ブラジル、カナダなどの国へ行って、国々には足跡を残している。東南アジアや東ヨーロッパやアメリカなどには“食は中国にあり、味は四川省にある”、“世には有難い美味”、“中国の五千年の文化の精髓”などのほめる言葉が聞える。四川調理に携わる一員として、四川調理の高等教育の先生としてうれしくて自慢である。勿論、調理という新しくて専門的な科学体系を建て、四川料理の技術を継承、発展し、調理技術を自然科学としっかり結び付け、料理は栄養と衛生の要求に達し、科学の行列に這入るには、もっと多い仲間どうしの一生懸命の研究がなければなかなか実現しにくい。これは任重くして道遠しの任務である。

一九八七年の元旦を過ぎたばかり、一对の夫婦が太平洋の彼岸からわが四川調理専門

学校にこられた。アメリカの法学博士のウェレン・ピナルとコロンビア大学で文学博士に  
をるために勉強している奥さんのパティである。かれらは四川省で味わった美味をアメリカのおや、親類、同窗生および中国と四川省  
を知りたい友達に紹介するために、わが学校の特別な学生になりたいと。この要求に應じて、四川省の伝統的な名菓を十四組教えて予  
想外の効果になった。“真面目に料理をつくることは面白さと満足さが言えないほどである。自分の手で仕上げた料理の鮮かな色彩を  
吟味しながら地方の風味を味わうことができる。親友のために一品料理をつくる時、自分の精力、技術、想象的な創造力を自慢しながら表わすこともできる。四川調理の技術を勉強する同時にわたしたちは中国のほかの芸術の特色と中国人民の生活の風俗を了解した”とかれらは言われた。遠いところからきた、生活の習慣が全く違ったアメリカの夫婦は本心から四川料理に服した。料理はこんなに大きい魅力があるとはわれわれは予想しなかった。このことから“世界に面する”ことの重大な意味がわかった。世界に面するのは他国の長处を取入れ、西洋の物は中国のために用いるのであり、四川調理の技術を世界に紹介して文化交流、技術サービスのため

に貢献するのである。われわれは外国語版の四川料理の資料と書籍を読んだことがある。その中に“日本四川料理”もあり、“アメリカ四川料理”もあり、“フランス四川料理”もある。すると、四川料理を選んで、翻訳して天府の国の美味を全世界のいたるところに伝えて広がることを思い付いたのである。

学校の指導者の支持と励みを受け、仲間の援助を受けて二、三カ月の時間で、この本を完成した。勉強の時間の長さと短かさの違いを考えて三つの料理を一組にする。一つのグループは三時間半で勉強と実習する。これは家庭主婦が短時間で実習して身に付けることもできるし教材としてもっと長い時間で料理師を育成することもできる。普通の料理本と違って材料によって分類ではない。

四川料理は地方性を持って翻訳するのが難しいし、われわれのレベルも高いとは言えないし、かならず誤りところがないとは言えない。料理の仲間と翻訳の仲間から貴重な意見をだしたらなによりである。

张富儒

一九八七年四月

目 录  
CONTENTS  
き く じ

鱼香八块鸡.....	1
FRIED CHICKEN PIECES IN HOT SAUCE .....	2
揚げ鶏肉の辛味汁かけ.....	3
红烧鳝鱼.....	5
BRAISED EEL IN BROWN SAUCE...	5
うなぎの辛味焼き.....	6
蒜泥白肉.....	8
BOILED PORK WITH MASHED GARLIC .....	8
豚肉のにんにくすり身の汁かけ.....	9
鸡豆花.....	11
BEAN JELLY-SHAPED CHICKEN...	12
鶏肉のおぼろ豆腐風.....	13

糖醋脆皮鱼.....	15
SWEET AND SOUR CRISP FISH.....	16
揚げ魚の甘酢汁かけ.....	17
、芝麻肉丝.....	19
DEEP-FRIED SHREDDED PORK WITH SESAME SEEDS.....	20
揚げ豚肉にゴマ和え.....	21
炒腰花.....	23
SAUTEED PIG'S KIDNEY.....	24
豚マメの炒め.....	25
豆瓣鲜鱼.....	27
BRAISED FISH WITH HOT BEAN PASTE .....	28
魚のとうがらしみそ汁かけ.....	29
陈皮牛肉.....	31
BEEF WITH ORANGE PEEL.....	32
牛肉のみかんの干し皮煮.....	33
五香牛肉.....	35
SPICED SLICED BEEF.....	36
牛肉の五香粉煮.....	37



清汤鸡圆 .....	39
CHICKEN BALLS SOUP.....	40
鶏肉団子の煮物.....	41
合川肉片.....	43
HECHUAN PORK SLICES.....	44
豚肉のから味煎り物.....	45
麻婆豆腐.....	47
BEAN CURD WITH MINCED MEAT IN CHILLI SAUCE .....	48
牛ひき肉と豆腐の辛味いり煮物.....	49
火爆双脆.....	51
QUICK-FRYIED PORK TRIPE AND CHICKEN GIZZARDS.....	52
豚胃袋と鶏砂ギモの炒め物.....	53
玫瑰锅炸.....	55
DEEP-FRY CANDIED ROSE PANCAKE .....	56
卵と小麦粉との甘味揚げ.....	57
金钩菜心.....	59
SHRIMPS WITH SEASON VEGETABLE .....	59