



中国美食丛书

川菜烹饪指南

刘自华 编著



中国旅游出版社

——谈川菜烹饪术

川菜烹饪指南

——谈川菜烹调术

中国旅游出版社

(京)新登字 031 号

责任编辑:武冀平

封面设计:滕仪仿

技术编辑:吴子文

川菜烹饪指南

——谈川菜烹调术

刘自华 编著

*

中国旅游出版社出版

(北京建内大街甲九号)

北京仰山印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

开本:787×1092毫米 1/32 印张:15.875 字数:350千

1993年12月第1版 1993年12月第1次印刷

印数:8000册

ISBN 7-5032-0822-8

TS·99 定价:11.80元

编 者 的 话

中国烹饪，以自己独特的风格与特点，存在于世界饮食文化之苑，作为川菜，则又以本身甚是浓郁的地方特点，而成为中国烹饪百花园中的一枝奇葩。就中国菜肴的整体来讲，它是由诸多像川菜那样的各具特色的地方风味菜系所组成。所以说，在学做好地方风味菜肴中，实际上也就体现了中国菜肴的某些风格与特色。可以这样认为，只有地方风味菜肴做好了，地方菜系发展了，“中国烹饪”这颗饮食文化明珠才可更加璀璨夺目。

作为厨人，是需要脚踏实地，从一点一滴做起的。本书是作者根据自己学做川菜二十余年的体会、经验、教训之系统总结，分为调味、烹饪与学厨篇。本书以工作实践为基础，深入浅出，通俗易懂，分析细致，道理清晰，厨人写厨事，厨人看来更觉与自己贴近。

目 录

编者的话

调 味 篇

川菜味型成因谈.....	1
菜肴之料在于调.....	9
菜肴食用在于味	18
鱼香味	18
蒜泥味	25
酱香味	30
烟香味	34
麻酱味	39
酸辣味	42
糖醋味	47
姜汁味	53
荔枝味	58
怪味	63
芥末味	68
陈皮味	72
椒麻味	79
家常味	84
麻辣味	91

红油味	98
菜肴之味在于料	104
菜肴口味之源：调味品	104
咸味	106
甜味	116
酸味	122
鲜味	125
香辛味	128
苦味	137
麻味	142
香味	147
辣味	160

烹 炙 篇

川菜菜肴制做方法分类又一说	179
川菜菜肴制做方法十解	184
冲	184
泡	202
煎	217
烩	226
火锅	237
卤	248
炖	262
涮	271
炆	281
烘	291

煮	300
干煸	316
熘	329
烧	344
炒	356
蒸	369
燻	385
炸	398
焖	420
余	430

学 厨 篇

1 基础与保证	(448)
2 师傅与徒弟	(451)
3 技术与经验	(454)
4 初学与掌握	(456)
5 成功与失败	(460)
6 烹饪与学习	(465)
7 调味与食用	(468)
8 菜肴与技术	(473)
9 菜肴与味型	(476)
10 正宗与非正宗	(478)
11 名厨与美食家	(486)
12 传统与创新	(490)
13 心理素质与最佳境界	(494)

调 味 篇

原料有其味，是成为“菜肴”的一个主要条件，是“菜肴”区别于“原料”的一个重要标志。这个特点在川菜调味时，更为明显，正是由于川菜对口味的巧妙调制，才使其有“百菜百味”之效果，因而才得以形成“一菜一格”之特点。可以这样认为，学做川菜，如果口味调制不精，那么是很难做出“味美”的川味菜肴的。本篇结合自己的工作实践，对于川菜中的“美味”之成因，调味之三个阶段，常用之调料，具体味别的调制，都做了详尽的阐述。

川菜味型成因谈

本节以川菜中的“复合型”口味为基础，既包括热菜，也包括冷菜，还包括面点小吃，结合口味所具备的风格特点，对其构成的原因做了细致的说明。本节共分六小节，每节中对于口味之构成所需用的主要调料、显示的特点和可做的菜肴都有说明。

这里所说的“味型”，是指菜肴之口味和存在于菜肴之中 and 它的表现形式，专指复合味型。为两种以上基本味别所组成的口味，既包括热菜，也包括冷菜，还包括面点小吃。我

们知道，一提起川菜，人们就以口味之浓，口味之厚，口味之多相称，并冠以“百菜百味”之美誉。确实，单就口味来讲，川菜确实可称为“饌中之首”。那么，这些味别的形成，又有哪些特点，哪些成因，它的规律是什么，这是需要我们学做川菜的，认真去探讨和掌握的。这无疑对于我们进一步加深对川菜的了解和认识，掌握川菜之真谛，学做川菜之根本，肯定都是大有益处的。

正如“菜系”所形成的那样，菜肴之风味（口味）同样是受着“地理、气候、风俗、习惯、物产”诸多方面的影响（其实这些特点对于菜肴之口味的形成是起了“决定性”作用的），而具体的菜肴味型又是风味菜肴形成的主体，而风味菜肴又是构成“菜系”的前提和必要之条件。“味型、风味、菜系”三者是紧密相连的，缺一不可，而且又正是由于有了这三个特点，才构成了我们中华民族的饮食与饮食文化。没有菜肴的味型，就构不成菜肴的风味；没有菜肴的风味，也就构不成“菜系”；没有菜系，同样构不成饮食之整体，这些都是需要司厨者有所了解的。

那么，味型的具体内容又是什么呢，这就是“味别”。味型是规律，是味别的系统之总结，而味别则是每个具体之菜肴的口味。也可以这样认为，味型是形式，味别是内容，两者之间的关系也是不能脱节的，味型是味别在理论上的再升华，而味别则又是味型之基础，没有味别，就形成不了味型，然而，没有味型的再认识，同样也不会有味别的再提高。味型对于菜肴的味别有着极为重要的调节作用和意义。

那么，川菜中味型（味别）在其形成与发展中，又有哪些规律呢，它又是怎样来调节菜肴味别的形成和具体制做的呢，我们先说一说味型对于味别的形成和具体制做的调节问

题。在我们制菜中，最重要，首先也就是要先来确定它的“口味属性”。它是什么意思呢，也就是说，先要把其“味型”确定下来，说白了，就是说，这个菜“是吃什么味的”，这是菜肴制做中，首先应该解决的问题，“味型”之作用也是存在于此。比如说，我们确定这个肉丝是吃“鱼香味”的，而鱼香味则正好是川菜中的一个“味型”。由此可见，味别的确定不正是在味型的调节下进行的吗，这个规律不但适用于鱼香肉丝这个菜肴，可以说，也适用于每个菜肴的制做过程之中。这种体会，我们每个司厨者都是有的（只是我们平常没有注意去总结和认识提高），见到原料以后，我们会立刻意识到这是属于哪一种味型的（原料在没有成熟以前，不能称其为“菜肴”，而只能被认为是“原料”，因为原料是不能直接用来入口食用的。但是，这里有一点，应该明确，这里所讲的“熟”并非“生熟之熟”，它是能以被“食用”来做标准的，在菜肴中，只要能被食用，就可以被认为这个菜是制熟了。如“蒜泥黄瓜”中黄瓜的“熟”与鱼香肉丝中的“熟”在字面看来是一样的，但实际又是如何呢，看其菜肴，确实有“本质”的区别，黄瓜没有受热，是不能变熟的，但是它们都具备一个共同之特点，这就是都能够被食用。而“熟”是被当做菜肴能被食用的第一条件的，由此我们不是可以看出，实质虽有不同，但所达到的效果不都是相同的吗），也只有这样，原料才可顺利制菜，你总不能原料都制熟了，而还没有确定味型（味别）吧。若是这样，也就不能称其为完美的菜肴了，这个关系需要我们司厨者应该认识明白的。

再谈一谈味型的形成、发展和规律这个问题。我们知道，任何事物从它的形成到发展，都是有着一一定规律的，这个规律实际上也就是其能够得以形成与发展的原因，菜肴之味型

也是如此。尽管味型具体名称有那么多种，具体内容又那么丰富，但还是可以找出规律性的。笔者现就这个问题，结合自己的学习体会，谈一谈自己的认识：

1 以味型、口感而命名的味型

这种味型的特点，是以调料本身所固有的味别和菜肴制做中能够释放出来的味别为依据，来确定的味型。一看到味型之名称，就能够知道这个菜肴是什么“味道”，使司厨者一看到味型之名称，就能够知道用什么调料，也就是说，这种味型对于司厨者的调味实施是起着指导和规范作用的。如咸鲜味，所用之调料肯定是构成咸味的调料，或精盐、或酱油；构成鲜味的调料肯定是味精、鸡汤等。如芙蓉鸡片、青元虾仁等就是这样的菜肴。

咸甜味型所选用的调料肯定是构成咸味的精盐，构成甜味的是白糖。以这两种为主要调料，以咸味为主，以甜味为辅，如冰糖肘子、樱桃肉、叉烧肉等。

麻辣味所用的调料肯定是能够构成辣味的辣椒及复制品；构成麻味的花椒面或花椒油。如麻婆豆腐、麻辣鸡丝等。

酸辣所用之调料肯定是构成酸味的醋和构成辣味的胡椒粉或辣椒及复制品。如酸辣绍子蹄筋、酸辣海参、酸辣鱿鱼等。

2 以调料之香气而命名的味型

这种味型的命名是十分富有想象力的。它既不是以调料之名称为依据，也不是以调料之口味而命名，它是以调料在制菜过程中所散发的一种诱人之特殊“芳香气味”而来确定味型之名称。这种味型的调制，是十分讲究的，因为它不但要求有味别，更主要的还要有“香气”。对于一个菜肴来讲，调料之用量，一般要适量的多于制做菜肴的所用调料的用量

(说白了,也就是说,它要超出一般常规菜肴所用之调料的用量的)。这是为什么呢,因为调料若是和原料这种用量成正比,那么菜肴只能是“有味”,并不可能有诱人之“香气”,只有使口味达到了“浓”的程度,才有可能转化出“香气”,而这种“香气”的多与少,浓与淡,厚与薄,也正是用以衡量此菜之口味好与坏的主要标准。酱香味型的调料应以甜面酱为主(且用量要适当多些),如酱烧湖鸭、酱烧冬笋、酱桃仁等。

糟香味型(也称香糟味型,依习惯称谓而定),所用调料是以“香糟汁”或是醪糟汁(江米酒)为主,另加适量之辅料,糟香浓郁,咸鲜回甜。如香糟鱼片、糟炒虾仁、宜宾糟蛋、醪糟鸡蛋、糟汤圆等。

五香味型在这里并非是指“五种香型”,它是指某一菜肴能够具备的浓厚、醇香之口味,是用来表示口味之薄厚的习惯用语。构成这种香型的调料是以各种香料为主,外加数种辅料的若干种调味品,有山柰、八角、丁香、小茴香、甘草、砂仁、豆蔻、桂皮、草果、花椒,还有精盐等。如五香牛肉干、五香酥鲫鱼、五香酱牛肉等。

3 以油脂色泽而命名的味型

这种味型的特点是,它既不是调料之名称,也不以调料之味别为依据,而是以作为调料的油脂“辣椒油”的颜色(红色)来命名的味型,并以此为主要调料和主要口味。如红油肚丝、红油鸡块、红油水饺、红油抄手等。当然,辅料之作用也是不能忽视的,特别是在红油这个味型中,更是这样。因为油脂是不存在“直接性”口味的,如咸味,而在一个菜肴中,直接性口味若是不足,是很难被认可和食用的。

4 以调料名称而命名的味型

这种味型的特点是,它是以调制口味所用之调料的名称

而定名，看到调料名称，便能知道其口味，具体味别是什么。如椒盐味型，是以所用之调料花椒和精盐而定名，其口味就是花椒的麻香之气味和精盐之咸香气味，两味合食，椒香浓郁，咸味适口。如椒盐肘子、软炸腰花、软炸虾仁等所用之佐料都为椒盐，就是这样。

姜汁味型是以“姜”为主要调料，佐以其他辅料，姜香辛辣，酸味醇香，诸味合一，爽口不腻。如姜汁菠菜、姜汁扁豆、姜汁仔鸡等。

蒜泥味型则是以“大蒜”之名称而定命名，并以大蒜为主要调料，蒜泥辛辣且又清香，配以其他调料同食，汁浓味厚，醇鲜味美。如蒜泥扁豆、蒜泥白肉、蒜泥茄子等。

糖醋味型更是川菜中普通之口味，所用范围甚广，它是以前糖和醋两种调料的名称而命名的，以食糖之甜味和醋之酸味为主，佐以别种辅料，一同烹制，甜酸味浓，爽口不腻。如糖醋虾仁、糖醋脆皮鱼、糖醋海蜇等。

芥末味型则又是以构成其味型的主要调料“芥末”之名称而命名的，佐以精盐、味精、香油、鸡汤一同调制而食，芥末醇鲜浓郁，香辣适口，清爽不腻。如芥末鸭掌、芥末鸡丝、芥末热味鸡等。

麻酱味型则又是以“芝麻酱”而命名的味型，醇香味浓，清香宜人，并以调制冷菜和小吃面食为最佳。如麻酱玉笋、麻酱笋尖、麻酱汤圆等。

豆瓣味型则又是以四川省郫县所特有的豆瓣酱（也就是我们平常所说的郫县豆瓣酱）之名而定名的，口味以咸辣为主，略带甜酸，并以汁浓味厚而著称。如豆瓣鱼、豆瓣肘子等。

陈皮味型则又是以陈皮之名命名的（陈皮又称桔皮、广

柑皮，晒干即是），并佐以其他辅料一同烹制，以麻辣回甜，鲜香适口为主体口味，并浸有清香醇厚的陈皮之味儿，诸味同食，确实为味型中不可多得的佼佼者。如陈皮鸡块、陈皮牛肉等。

这里有一点，应该明白，尽管以上味型是以味型之名称所标明的调味品为主要调料，并也是其味型中的主体口味，但是，是不是只要有了这几种口味也就构成了味型的全部味别的？其实不然，虽然是以其味为主，但还需要有必要的诸多“辅料”佐之，有些辅料之口味在整体味型中，同样也起了重要之作用，如精盐就是如此。综观以上诸味型，有哪一种又能离开咸味呢？可以这样认为，咸味达不到，其他味别是不能够组合成食者所认可，为食者所喜爱的菜肴的。而这一点，也正是我们司厨者所要克服的。

5 以调料口味而命名的味型

这种味型的特点是使人看到味型之名称以后，便知道其所用调料的名称和其调料在菜肴中所构成的味别，也就是说，不但能够知道调料是什么，而且还可知其味别是什么。如椒麻味型，椒是专指花椒，“麻”是说花椒所构成的麻香之味，这种味型能够给食者对菜肴以明朗的认识。如椒麻鸭掌、椒麻笋尖、椒麻肚丝等。

6 以形容夸张为特点而命名的味型

这种味型的成因是较为特殊的。它既不是依调料的口味，也不依调料之名称，还不是以油脂之色泽，更不是依调料之香气和依味别的口感而命名的味型，它完全是以司厨者（这里当然也包括诸多食者，尤其是美食家，更是不可少）对于菜肴味别的总结归纳、提高，并以形容夸张之手法来确定的味型。从味型之名称上，是丝毫看不出味型之味别、调料、油

脂和香气的，总是给人一种“神秘”的感觉，富于联想之感，不是吗？先说“怪味”，单从味型之名称上看，不是觉得很奇特吗？何谓怪味？不是内行人，确实是无法理解的。原来它是对其口味的“戏称”，麻、辣、咸、甜、酸、鲜、香是怪味味型的具体味别，还没有一种菜肴是能够食出这么多种味别的，特别是同时食出，更是不多见。若是从实际出发，取其中某一味别之名冠以味型称谓，便显得很不全面的，而且菜肴所实际反应出来的味别是不能够通过“味型”来反应出来的。这就需要有一个既不丢掉味别，而且又能实际的反应出来菜肴所具备的全部味别的味型的名称，这确实是不容易的，前辈厨师还是聪明地想出了“怪味”这一美名，并以味型所具备的独到之特点，享誉食者之间，以此味型所制菜肴，更为菜中之美馐。如怪味鸡丝、怪味肚丝、怪味兔丁、怪味笋尖等。

荔枝味型的名称，也带有明显的夸张特点。“荔枝”古往今来，为人们所喜食，但是，菜肴口味调制得再好，恐怕也是不及“荔枝”的。它只是用以形容菜肴口味与荔枝之味很相似，不是有的人看到“荔枝味型”的菜肴后，如“荔枝鱿鱼卷”，还真以为菜中会有“荔枝”出现呢！你看，司厨者之心思可谓聪明。如荔枝腰花、荔枝肉片、荔枝鱿鱼卷、荔枝鱼片等菜肴早已为喜食“荔枝”之人的佳肴美食。

更值得一提的是“鱼香”这道川菜中久负盛名的味型。这两个特点兼而有之，甚是明显，看到味型，同样有这样的感觉，好像是菜肴中会有“鱼”出现，鱼香鱼香吗。但是，实际并非如此，它完全是对于菜肴味别的一种称谓。据说，当他所用泡辣椒有关，是因为用了掺有“活鲫鱼”同腌的辣椒，才得以得名。也有人说，是与“豆瓣鱼”有关，说鱼香之味

与豆瓣鱼口味相似。两种说法，恐怕都有道理，但是，鱼香之味总是给人以一种“神秘”的感觉，这也可能是鱼香味型菜肴受人青睐的一个原因吧。这种味型，在川菜中的适应性是十分广泛的，既有素菜，又有荤食；既可凉拌，又可热烹，已成为川菜中脍炙人口之佳肴。

再说家常味型，更是使人感到奇妙。论口味是咸辣为主，说调料，又是以四川郫县豆瓣酱为主，那么，为什么不叫“辣味味型”呢？这其中确实是有些道理。据说，“家常”一词被释为“循常可见，不烦远求”之意，也就是说，从选料到口味恐怕都是很简单的，主料为郫县豆瓣酱，口味是以咸辣为主，不要看其如此简单，但是所制菜肴确是十分味美。如家常鱿鱼、家常海参、家常牛筋、家常鹿筋等，早已成为川菜之名食美味。

菜肴之料在于调

这个标题还可称为“川菜调味三阶段”。本节结合自己的工作实践，从川菜口味的调味之初到具体一个菜肴中最后完美的口味形成，整体调味过程一分为三，把每个调味过程之作用，所用之调味品与调料和具体之调制方法都做了“浅释”。

我们知道，“口味”在菜肴中的作用和存在价值，越来越为人们所认识（特别是司厨者，更有这样的体会）。有人甚至把“口味”视为“菜肴之魂”，依实践来看，确实也是很有道理的（这种见解在烹饪理论中，不愧为是一种独到之见）。我

们通常把衡量一个菜肴的标准定为“色、香、味、型、养”五则，标准虽然有五条，但最为主要的还应为“味和养”两部分。菜肴的口味是什么，“它是司厨制菜者的劳动再创造”（这主要是指人为制做的菜肴口味，如鱼香味、糖醋味、麻辣味等等，它并不包括原料本身所含有的“味道”，如各种甜味原料本身所含有的甜味），是各种调料的“有机再结合”。

菜肴的价值是食用，但其价值的体现最终还是由构成菜肴的主体“原料和口味”来完成的，也可以说，在一个菜肴中，如果口味调制不当，其原料本身质量再好，也算不上是一个好的菜肴，且更谈不上是什么“美饌佳肴”了。对于一个司厨制菜者来说，准确恰当，适宜合理的口味调制，是再重要不过了，可以说，这是菜肴成为美饌的一个主要因素，而且已经成为衡量一个厨师烹调技艺优劣的一个主要“标准”。这需要对菜肴的特点、口味要求和构成菜肴口味的调味品和调料之特性，都需要有一个准确无误的了解与估价。

川菜对于菜肴口味调制的要求是十分讲究和严格的，我们知道，“醇香浓郁，口味丰厚，菜进口中，余味无穷”是对川菜口味特点的极好总结。川菜在口味的调制过程中，充分发挥了厨师的聪明才智，融“纯正上等，风格独具”之调料和精湛的调味技艺于一身，才使得川菜得以“永盛不衰”，并独享“一菜一格，百菜百味”之美誉。

说到菜肴口味的调配，最主要的应当是什么呢？作为构成口味的主要原料“调料”固然重要，但最主要的还当是“精湛高超”的“调味技艺”，菜肴调味不单单是取调料调于原料之中的简单过程，其实这里有一个“怎样放，什么时间放，放多少”的诸多问题，这几点都是司厨者应该认真对待的。按照常规，我们把菜肴调味的全过程分为“三个阶段”，