



面向职业教育改革规划创新教材
职业教育课程改革项目研究成果

川菜不等于麻辣，但是川菜又离不开麻辣，如果川菜真的没有了麻辣，川菜也就没有了那种独特、迷人的风味了。

川菜，风靡南北、蜚声海外。

CHUANCAI PENG TIAO

■ 朱万成 编著



Chuancai Pengtiao Jishu Caidian Shili Dajuan

川菜烹调技术菜点

实例大全

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

面向职业教育改革规划创新教材
职业教育课程改革项目研究成果

川菜烹调技术菜点实例大全

编著 朱万成

摄影 Jimmy Zhu



宝贝神厨



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

川菜烹调技术菜点实例大全/朱万成编著. —北京:北京理工大学出版社, 2012. 8

ISBN 978 - 7 - 5640 - 6536 - 2

I. ①川… II. ①朱… III. ①川菜 - 菜谱 IV. ①TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 187748 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京通县华龙印刷厂

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 13.5

字 数 / 310 千字

责任编辑 / 张慧峰

版 次 / 2012 年 8 月第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

责任校对 / 杨 露

定 价 / 56.00 元

责任印制 / 边心超

舌尖上的中国：品味川菜

诱惑川菜 麻辣鲜香 百变味韵 妙烹高手 分步详解

川菜不等于麻辣，但是川菜又离不开麻辣，如果川菜真的没有了麻辣，川菜也就没有了那种最富特色、迷人的风味的味型了。

川菜，味善于麻辣烫、鲜香酸甜、苦辣麻，特盛今世，风靡南北，以至蜚声海外。

川菜是我国烹饪中的主要菜系之一，它发源于古代的巴国和蜀国，在汉晋时期就已形成了自己的特色。

川菜历经了两千多年的凝练，吸收南北名家烹饪之长，逐渐形成了一套成熟而又独特的烹饪艺术，“一菜一格，百菜百味”“尚滋味好辛香”，恰如其分地道出了川菜烹调艺术的特点。

川菜烹制技法多样，尤以重视火候的小煎小炒、干烧干煸而见长。川菜又非常注重调味，很少使用单一味，多用复合味。常见的味型有家常、椒麻、鱼香、怪味、红油、酸辣、胡辣、椒盐等味型，现在又有了泡椒、剁椒、奇香、香汁等在中西式烹调中常用的奇香异味型。品味过川菜的人都会强烈地感觉到川菜味型的多变，配合巧妙，相得益彰。加之当今川菜烹饪技艺突飞猛进，更让人食之过瘾，故有“吃在中国，味在四川”的美誉。

为了提高我国厨师的烹饪技术水平，培养烹饪技艺新秀，特编写了这本《川菜烹调技术菜点实例大全》。全书共分为十四章，近300道精选菜点，配以图文，详细说明了各种菜式的制作程序和烹调方法。以川菜多种味型为主，既有传统名菜，又有新派、创新、时尚菜和中西式盘饰。分为“家畜家禽肉”“时蔬菜”“鲜活鱼虾”“海鲜鲍翅”“川味火锅”“养颜健身佳肴”“中西式糕点”“中西餐盘饰”等，以适应不同层次烹饪从业人员的学习需要。

本书最大的特色是以“饮食健康”理念为导向，去繁就简，突出了教材的实用性和普及性，以简洁易懂的语言，讲述菜肴知识及营养，图文并茂，讲解详实，简单易学。

本书既可作为职业院校烹饪专业用书或中高级烹调师培训教材，也可作为烹饪从业者的业务书籍，还可作为具有收藏价值的烹饪工具用书，供烹饪爱好者自学厨艺、改善生活、调配营养之用，也可供国内外同行、专家借鉴。由于编者水平有限，书中难免存在一些不妥之处，请各位同行批评指正，以便以后修订时改正。

作者介绍

朱万成，四川德阳人，四川省德阳技术能手，现任四川现代教育集团烹饪技术顾问，德阳旅游职业学校教师、烹饪教研室主任，美国新四川万成川香餐饮集团、川香酒楼行政总厨，朱万成时尚功夫川菜作舫行政总厨，国际烹饪大师，中国烹饪大师，川菜烹饪大师，国家高级中式烹调技师（特一级），国际食神，国际烹饪艺术大师，中华国际名厨，美国中华烹饪大师，高级营养师，国家餐饮业一级评委，四川餐饮业评委、认定师，国际评委，国家职业技能鉴定所高级考评员，劳动保障部国家职业技能竞赛裁判员，四川名厨专业委员会委员，美国中餐厨师联谊会理事，美国中华烹饪名厨专业委员会委员，法国国际厨皇会荣誉委员，伊宁林泉川菜餐饮集团技术总监。

朱万成主要从事烹饪工艺，菜肴制作、教学，菜品设计、创新、产业化、标准化的研究，以及新原料的推广、菜肴品质检测和测定、餐饮业的经营管理、菜品的开发等。

朱万成曾多次赴国内外进行烹饪技术交流，多次参加国家级和国外烹饪大赛，荣获团体金牌、个人金牌、金牌菜等几十次各类奖项和荣誉称号。

朱万成创新并推出 300 余款时尚、风味、营养、滋补菜品，在中国和国外有关刊物撰写发表 300 余篇介绍烹饪技术的文章和论文。荣获美国电视“2005 全美牛头牌金牌厨王挑战”创意金鼎大奖，被休斯顿和纽约盛传为“川菜天才”，出版专业著作 6 部：《新派川菜》《自做工艺菜》《创新菜肴新编》《大师教你做燕窝海鲜》《海外飘香川菜》《中国烹饪大师川菜经典荟萃——时尚风味川菜》，计 180 多万字。四川德阳电视台特邀嘉宾，讲授川菜文化，展示厨艺，表演“中西合璧川菜”功夫。中央电视台《天天饮食》特别节目特邀嘉宾，德阳电视台《让川菜飘香五湖四海》专题报道专访事迹《厨艺人生朱万成大师》。新疆伊犁电视台《品味伊犁》时尚风味川菜秀特邀嘉宾。入选中华人民共和国大型爱国主义文献《共和国拓荒者》《中华崛起》。被授予“中华英才精英杯”和“中国行业杰出人物”称号。《中国名厨宝典》《中国当红名厨》《中华名厨名菜》丛书高级顾问。



前言

本书是职业教育烹饪专业国家规划教材配套教学用书,吸纳了当今在造型、色彩、口味、用料、盘饰、创新等方面表现突出的优秀烹饪菜点实例,可作为职业院校烹饪专业教学用书,烹饪综合造型艺术和烹饪艺术造型赏析等烹饪课目教学用书。

为促进国家职业资格证书制度的推行,推动中式烹调师职业资格培训和职业技能鉴定工作,本书在编写内容上,严格参照国家有关技能标准要求,力求体现“以职业为导向,以职业技能为核心”,突出职业培训特色。同时,结合国内外餐饮业的发展需求,尽可能地在书中充实新知识、新材料、新技术与新工艺等方面的内容,使其具有鲜明的时代特征。

本书针对中式烹调师职业活动的特点,按照模块化的方式编写菜点实例,包括以多种味型为主的川菜,既有传统名菜,又有新派、创新、时尚菜和中西式盘饰等,适用于中、高级中式烹调师的培训教学和职业院校、培训机构烹饪专业技能教学和职业培训。

作者通过多年的教学研究和探索,根据职业院校生源情况和专业技能考核要求,以“素质为基础,能力为本”和“必需”“够用”“实用”为原则,与烹饪专业教研室的教师和烹饪行业专家,共同编写出这本适用于职业院校烹饪专业学生学习烹饪技能的教材。

健康是一个人最大的幸福,健康的机体又有赖于饮食作保障。饮食健康是关系到人体健康的一个重要的方面。笼统地说,它涉及“吃什么”“怎么做”“怎样吃”三个方面。现代生活越来越丰富多彩,人们对“健康饮食”的要求和标准越来越高。过去人们的生活很平淡,只要填饱肚子,就心满意足,虽然没有什么营养,却也没有那么多疾病。现代人由于物质生活丰富,营养过剩,疾病反而越来越多,而多数疾病都是由营养过剩引起。研究表明,人类吸收的营养并非越多越好。如有些患者,癌细胞在体内,如果营养过剩就会被癌细胞吸收,从而造成病情越来越严重。如果体内没有什么营养,那么癌细胞就会自然死亡。因此,营养应维持在一个均衡适宜的水平,饮食方面应该节制、适当,不要过分追求美味,享受口福。

身体状况是人们摄入食物的反映之一。为了预防疾病,确保身心健康,人们应关心食物的营养及搭配。肉类食品虽说是一种美味,含蛋白质及脂肪等营养成分,不过若食量过多,可导致三高,即高血压、高血糖、高血脂。适当摄取蔬菜、水果等植物性食物和豆类、干果、谷类、奶制品等,可达到膳食平衡,增强人体抵抗力,使人体力充沛,身体健康,各部机能不易老化而长寿。

四季有别,一年四季,按季而吃,是川菜烹饪一大特征。自古以来川菜按季节变化来调味、配菜,例如冬天天气寒冷,多食炖、焖、煨佳品;而夏天炎热,则多以清淡咸鲜为主。

天下美食,川菜是绝大多数人喜爱的菜系之一。《川菜烹调技术菜点实例大全》全面介绍了各类菜品,花样、味型众多,营养搭配应用巧妙。我们相信,这本书也会成为读者健康饮食生活的实用教科书。

本书由朱万成编著, Jimmy Zhu 摄影, 伍艳审稿。在本书编写过程中四川现代教育集团、四川省德阳市黄许职业中专学校、四川省德阳市旅游职业学校及有关领导和曾志萍、张灵犀、赵班惠、唐华兴、丁华老师给予大力支持。并得到美国新四川川香餐饮集团、美国名厨联谊会、北京京西建国酒店餐饮集团、太平洋国际餐饮集团、中华餐饮技术交流协会、中国名厨联宜会的支持, 保证了本书得以完成并顺利出版, 在此一并感谢。

编著者

目 录

导言 / 1

第一章 精品冷菜 / 12

- | | | |
|------------------|-------------------|-----------------|
| 1-1 晾衣耳叶 / 13 | 1-2 梅竹菊兰 / 13 | 1-3 香香猪耳脆 / 14 |
| 1-4 美味拼盘 / 14 | 1-5 新椒麻鸡味 / 15 | 1-6 豆豉黄花鱼 / 15 |
| 1-7 竹笋太婆鸡 / 16 | 1-8 川味酱肘 / 16 | 1-9 彩叶 / 17 |
| 1-10 山间风光 / 17 | 1-11 风味泡鸡小肠 / 18 | 1-12 锦绣拼盘 / 18 |
| 1-13 寿带鸟 / 19 | 1-14 灵香鱼牌 / 19 | 1-15 江湖白肉卷 / 20 |
| 1-16 果汁牦牛肉干 / 20 | 1-17 芦笋蜂窝牛肚卷 / 21 | 1-18 雄鹰展翅 / 21 |
| 1-19 川式水晶鹅肝 / 22 | 1-20 辣酥脆小黄鱼 / 22 | 1-21 风味海笋 / 23 |

第二章 美味河鲜鱼类佳肴 / 24

- | | | |
|---------------------|-------------------|------------------|
| 2-1 双味玉米鱼 / 25 | 2-2 养颜西式三文鱼排 / 25 | 2-3 清蒸鳊鱼 / 26 |
| 2-4 养身太极鱼面 / 26 | 2-5 干烧乔尔泰鱼 / 27 | 2-6 金谷鱼 / 27 |
| 2-7 情人花 / 28 | 2-8 三文鱼刺参 / 28 | 2-9 金薯三文鱼沙拉 / 29 |
| 2-10 海誓山盟 / 29 | 2-11 四味中华鲟 / 30 | 2-12 过瘾多边鱼 / 30 |
| 2-13 碧绿三文鱼浓汤 / 31 | 2-14 清蒸秘制多宝鱼 / 31 | 2-15 按摩酸辣鲢鱼 / 32 |
| 2-16 黄金牡丹 / 32 | 2-17 巧遇百财 / 33 | 2-18 酱汁烹大黄鱼 / 33 |
| 2-19 蜀香麻辣酥鱼 / 34 | 2-20 炆炒银鱼干 / 34 | 2-21 金牌水煮鱼 / 35 |
| 2-22 开胃甲鱼 / 35 | 2-23 生爆甲鱼 / 36 | 2-24 酱香甲鱼 / 36 |
| 2-25 鲜果三文鱼沙拉 / 37 | 2-26 农夫烤鱼 / 37 | 2-27 龙舟鱼 / 38 |
| 2-28 火龙果养颜双味鳊鱼 / 38 | 2-29 鸳鸯鱼锅 / 39 | 2-30 冲浪生鱼片 / 39 |
| 2-31 飞燕迎春 / 40 | 2-32 金钱鱼丸 / 40 | 2-33 麻婆墨鱼子 / 41 |
| 2-34 秘香西式鳊鱼 / 41 | 2-35 开屏武昌鱼 / 42 | 2-36 荷塘飘香鱼 / 42 |
| 2-37 骨香鱼片 / 43 | | |

第三章 家畜家禽牛猪兔鸡驴鸽 / 44

- | | | |
|-------------------|-------------------|------------------|
| 3-1 牛气冲天 / 45 | 3-2 古法牛腩 / 45 | 3-3 木瓜托牛柳 / 46 |
| 3-4 美式汉堡包 / 46 | 3-5 法式牛排 / 47 | 3-6 法式牛松包 / 47 |
| 3-7 雀巢牛粒 / 48 | 3-8 浓香火锅牛肾 / 48 | 3-9 红酒泡牛柳 / 49 |
| 3-10 西汁牛扒 / 49 | 3-11 奇香串串牛腩 / 50 | 3-12 豆瓣牛扒 / 50 |
| 3-13 果香芒果盏牛柳 / 51 | 3-14 农老坎烧肉 / 51 | 3-15 珍珠排骨 / 52 |
| 3-16 中式汉堡 / 52 | 3-17 糯米盏肉松 / 53 | 3-18 干锅排骨 / 53 |
| 3-19 宝塔扣肉 / 54 | 3-20 乡村肉夹包 / 54 | 3-21 人生百态 / 55 |
| 3-22 冒血旺 / 55 | 3-23 兔耳冲天喜洋洋 / 56 | 3-24 四季花开兔 / 56 |
| 3-25 英雄兔头 / 57 | 3-26 虎皮兔卷 / 57 | 3-27 鱼香糯米兔丸 / 58 |
| 3-28 金钱富贵兔柳包 / 58 | 3-29 中式肯德基 / 59 | 3-30 新龙凤酥腿 / 59 |
| 3-31 藿香回锅牛柳 / 60 | 3-32 鸡豆花鱼翅 / 60 | 3-33 羊肚菌石榴鸡 / 61 |
| 3-34 益寿原汤美猴王 / 61 | 3-35 小椒炒鸭脯 / 62 | 3-36 家婆老鸭汤 / 62 |

- | | | |
|-------------------|----------------------|-----------------|
| 3-37 生菜鸭松 / 63 | 3-38 石锅驴腩 / 63 | 3-39 川香驴肉 / 64 |
| 3-40 秘制烧驴筋 / 64 | 3-41 房家婆包火焰牛蛙 / 65 | 3-42 樟茶乳鸽 / 65 |
| 3-43 炆爆龙肉 / 66 | 3-44 五福牛柳 / 66 | 3-45 宫保鸡丁 / 67 |
| 3-46 鲜果黑椒牛 / 67 | 3-47 红酒烧肉 / 68 | 3-48 功夫脆肉丸 / 68 |
| 3-49 鱼香虎皮肉卷 / 69 | 3-50 养生牦牛肉 / 69 | 3-51 泡椒鸡肾 / 70 |
| 3-52 瓜子东坡肉 / 70 | 3-53 好运牛扒 / 71 | 3-54 金粽牛柳 / 71 |
| 3-55 面包麻辣牛肉丁 / 72 | 3-56 锅巴东坡肉 / 72 | 3-57 大战长坂坡 / 73 |
| 3-58 鸡豆花 / 73 | 3-59 麻辣乳牛串挂烤西施舌 / 74 | 3-60 兰花扇面鸡 / 74 |
| 3-61 辣香贵妃舌 / 75 | 3-62 石锅焖鸡拐 / 75 | 3-63 花花公子 / 76 |

第四章 川派海鲜 / 77

- | | | |
|------------------|-------------------|-------------------|
| 4-1 煎烤法国蜗牛 / 78 | 4-2 锦上添花 / 78 | 4-3 彩色鱼子虾丸 / 79 |
| 4-4 草帽歌 / 79 | 4-5 水晶功夫龙珠 / 80 | 4-6 水煮海皇鲜 / 80 |
| 4-7 圣诞夜浓情漫漫 / 81 | 4-8 野山椒风味串虾 / 81 | 4-9 白玉托虾 / 82 |
| 4-10 依面宫保龙虾 / 82 | 4-11 西式养生龙虾 / 83 | 4-12 蛋挞沙拉龙虾 / 83 |
| 4-13 川式佛跳墙 / 84 | 4-14 秘制鸡菇鲍 / 84 | 4-15 桑拿养生鲍 / 85 |
| 4-16 桂香鲍鱼 / 85 | 4-17 南瓜假金鲍 / 86 | 4-18 巴山茶聊功夫鲍 / 86 |
| 4-19 泡肉蟹 / 87 | 4-20 四味白灼蟹 / 87 | 4-21 鱼米之乡 / 88 |
| 4-22 满载而归 / 88 | 4-23 凤眼鱼翅虾球 / 89 | 4-24 金汤鱼翅 / 89 |
| 4-25 雀巢火腿虾仁 / 90 | 4-26 跳水鲜贝 / 90 | 4-27 家常刺参 / 91 |
| 4-28 鸳鸯刺参 / 91 | 4-29 甜椒香汁虾 / 92 | 4-30 养生茄汁虾 / 92 |
| 4-31 红袍原壳鲍 / 93 | 4-32 葵花鲍鱼 / 93 | 4-33 麻婆鲍鱼 / 94 |
| 4-34 川式白灼花螺 / 94 | 4-35 香煎新西兰青口 / 95 | 4-36 灵香辣花螺 / 95 |
| 4-37 铁板酸辣鲍鱼 / 96 | 4-38 翠菇网鲍 / 96 | 4-39 鱼香大鲍鱼 / 97 |
| 4-40 酥皮草帽虾 / 97 | 4-41 开心三味鲍鱼 / 98 | 4-42 麻辣哈蜊 / 98 |
| 4-43 米椒炒河鲜 / 99 | 4-44 凉瓜炒海笋 / 99 | |

第五章 养身精品素菜 / 100

- | | | |
|-------------------|-------------------|------------------|
| 5-1 喜雀豆腐 / 101 | 5-2 紫菜鲜菌奶黄羹 / 101 | 5-3 养生龙凤汤 / 102 |
| 5-4 甜蜜蜜 / 102 | 5-5 鲜汁时蔬 / 103 | 5-6 一品玉扇 / 103 |
| 5-7 锅巴黄金豆腐 / 104 | 5-8 春暖花开 / 104 | 5-9 养生壮阳汤 / 105 |
| 5-10 酸辣双色鸡花 / 105 | 5-11 鱼子扣三丝 / 106 | 5-12 十全大补汤 / 106 |
| 5-13 农家粗粮窝包 / 107 | 5-14 八鲜鱼头皇 / 107 | |

第六章 养颜血燕与营养寿司 / 108

- | | | |
|------------------|-------------------|------------------|
| 6-1 极品血燕 / 109 | 6-2 紫薯银杏官燕 / 109 | 6-3 养颜丰胸官燕 / 110 |
| 6-4 天山雪莲血燕 / 110 | 6-5 寿司套餐 / 111 | 6-6 四喜寿司 / 111 |
| 6-7 寿司三文鱼 / 112 | 6-8 金香白玉三文鱼 / 112 | 6-9 梦幻寿司 / 113 |
| 6-10 刺参响螺 / 113 | 6-11 川味刺身 / 114 | 6-12 锦绣刺参 / 114 |

第七章 四川流行火锅 / 115

- | | | |
|------------------|---------------------|------------------|
| 7-1 鸳鸯火锅 / 117 | 7-2 海鲜、麻辣火锅味汁 / 118 | 7-3 奶汤火锅汤汁 / 119 |
| 7-4 清汤火锅汤汁 / 120 | 7-5 干锅蚝儿鱼 / 121 | |

第八章 中西式糕点 / 122

- | | | |
|------------------|-----------------|-------------------|
| 8-1 山药水晶糕 / 123 | 8-2 可可米糕 / 123 | 8-3 玉米奶糕 / 124 |
| 8-4 芝麻牛肉饼 / 124 | 8-5 双色木瓜冻 / 125 | 8-6 水果蛋糕 / 125 |
| 8-7 心相忆 / 126 | 8-8 红豆薯枣 / 126 | 8-9 百年好合 / 127 |
| 8-10 拿破仑糕 / 127 | 8-11 糖油饼 / 128 | 8-12 鲜花巧克力糕 / 128 |
| 8-13 鲜虾刺猬饺 / 129 | 8-14 芝士奶糕 / 129 | 8-15 时蔬菠菜饺 / 130 |
| 8-16 川味油茶 / 130 | 8-17 沙琪玛 / 131 | 8-18 芒果布丁 / 131 |

- | | | |
|--------------------|---------------------|-------------------|
| 8-19 梦幻蛋糕 / 132 | 8-20 果酱西瓜蛋 / 132 | 8-21 眉毛酥 / 133 |
| 8-22 象形酥梨 / 133 | 8-23 养生波霸海鲜汤包 / 134 | 8-24 双色南瓜椰糕 / 134 |
| 8-25 糖水凉虾 / 135 | 8-26 川式比萨 / 135 | 8-27 波汁螺酥 / 136 |
| 8-28 果酱千层三角酥 / 136 | 8-29 章鱼水晶虾饺 / 137 | 8-30 西式丹麦酥 / 137 |
| 8-31 时来运转 / 138 | 8-32 橘香蛋糕 / 138 | 8-33 炸面包圈 / 139 |
| 8-34 巧克力草莓 / 139 | 8-35 鲜奶蛋挞 / 140 | 8-36 海鲜象形白菜 / 140 |
| 8-37 华夫松饼 / 141 | 8-38 时尚油条 / 141 | |

第九章 中西盘饰艺术 / 142

- | | | |
|--------------------|------------------|--------------------|
| 9-1 爱的花船 / 144 | 9-2 杯中影 / 144 | 9-3 一步一个脚印 / 145 |
| 9-4 春暖花开 / 145 | 9-5 花韵 / 146 | 9-6 倒杯虾趣 / 146 |
| 9-7 繁花似锦 / 147 | 9-8 功夫茶韵 / 147 | 9-9 共享和谐 / 148 |
| 9-10 黑猫警长 / 148 | 9-11 花开果熟 / 149 | 9-12 花田写扇 / 149 |
| 9-13 农场 / 150 | 9-14 葵花 / 150 | 9-15 立体花圆圈 / 151 |
| 9-16 鸟语花香 / 151 | 9-17 梦幻 / 152 | 9-18 年年有余 / 152 |
| 9-19 钱币 / 153 | 9-20 情未了 / 153 | 9-21 四川国宝 / 154 |
| 9-22 汤勺艺术 / 154 | 9-23 桃李满天下 / 155 | 9-24 鸟趣 / 155 |
| 9-25 五彩汁 / 156 | 9-26 仙葫 / 156 | 9-27 仙桃祝寿 / 157 |
| 9-28 乡春小家 / 157 | 9-29 响螺 / 158 | 9-30 小桥人家 / 158 |
| 9-31 新意 / 159 | 9-32 迎宾花篮 / 159 | 9-33 梅花 / 160 |
| 9-34 月亮代表我的心 / 160 | 9-35 竹桶情深 / 161 | 9-36 绝色双娇 / 161 |
| 9-37 鸳鸯戏水 / 162 | 9-38 花开富贵 / 162 | 9-39 花车 / 163 |
| 9-40 古塔春晓 / 163 | 9-41 心花 / 164 | 9-42 花枝 / 164 |
| 9-43 心意情浓 / 165 | 9-44 梅花傲雪 / 165 | 9-45 盛开的花朵 / 166 |
| 9-46 孔雀风姿 / 166 | 9-47 金凤飞舞 / 167 | 9-48 金龙滚灯 / 167 |
| 9-49 99 个心 / 168 | 9-50 牡丹南瓜盅 / 168 | 9-51 乐在其中 / 169 |
| 9-52 桃熟果甜 / 169 | 9-53 万紫千红 / 170 | 9-54 心中的玫瑰 / 170 |
| 9-55 金鱼戏水 / 171 | 9-56 花好月圆 / 171 | 9-57 荷塘鸳鸯南瓜盅 / 172 |
| 9-58 五谷丰登 / 172 | | |

第十章 川菜复合味型的特点与原料的组成 / 173

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 10-1 川菜中常用的 16 个冷菜味型的特点 / 174 | 10-2 川菜中常用的 13 个热菜味型的特点 / 175 |
|-------------------------------|-------------------------------|

第十一章 川菜中常用的香料与西方西餐香料 / 179

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 11-1 川菜中常用的香料 / 180 | 11-2 西方常用的西餐香料 / 182 |
|---------------------|----------------------|

第十二章 烹饪原料中的食物相生相克 / 185

- | | | |
|----------------|-------------------|-------------------|
| 12-1 蔬菜 / 186 | 12-2 水果 / 186 | 12-3 肉禽蛋 / 186 |
| 12-4 水产 / 187 | 12-5 五谷杂粮 / 187 | 12-6 饮品 / 187 |
| 12-7 调味品 / 187 | 12-8 相生与应用图 / 188 | 12-9 相克与应用图 / 188 |

第十三章 常用主要食物营养成分表 / 193

第十四章 川菜常用猪、牛、鸡、鱼部位的分割 / 197

- | | | |
|----------------------|----------------------|----------------------|
| 14-1 猪的部位分割示意图 / 198 | 14-2 牛的部位分割示意图 / 198 | 14-3 鸡的部位分割示意图 / 198 |
| 14-4 鱼的部位分割示意图 / 198 | 14-5 鱼的整体结构示意图 / 198 | |

后记 厨艺人生 / 199

导 言

一、川菜源远流长

中国川菜，博大精深，历史悠久，举世闻名。位于四川省成都市郫县古城镇的中国川菜博物馆，就是川菜烹饪史的缩影，是川菜形成、演变和发展的见证。川菜博物馆是世界上唯一以菜系文化为陈列内容的生态主题博物馆，占地约四十亩，投资近亿元，藏品数千件。博物馆内分典藏馆、互动演示馆、品茗休闲馆、灶王祠和原料加工工具展示区等。博物馆面积12 000平方米，展出了从战国至现代的3 000多件川菜饮食器皿。这些藏品在使用功能上可分为煮食器、盛食器、酒器、用餐器、茶具，从材质上可分为青铜、牙骨、陶、瓷、铁器、木、竹等。另外，藏品中还包括有关川菜的文字介绍和书籍、图稿等。

（一）元代以前的川菜

从战国末到南宋末，四川共经历了三次大规模移民。第一次移民是秦灭蜀以后对巴蜀地区的秦国移民，以及秦始皇统一中国以后迁到四川定居的六国贵族；第二次移民是东汉末动乱，先是刘焉、后是刘备带领的中原世族进入四川；第三次移民是唐末动乱中，四川接受了大批避难的中原世族。三次移民都有一个共同的特点，高文化水准的移民把中原地区先进的文化带进四川，促进了四川文化的进步和繁荣。而饮食作为文化的一个重要方面，也得到了体现。

（二）川菜的起源

川菜的发源地是古代的巴国和蜀国。据《华阳国志》记载，巴国“土植五谷，牲具六畜”，并出产鱼、盐、茶、蜜；蜀国则“山林泽鱼，园囿瓜果，四代皆熟，靡不有焉”。当时巴国和蜀国的调味品已有卤水、岩盐、川椒、“阳朴之姜”。在战国时期墓地出土文物中，已有各种青铜器和陶器食具，川菜的萌芽可见一斑。川菜系的形成，大致在秦始皇统一中国到三国鼎立之间。当时四川政治、经济、文化中心逐渐移向成都。

（三）川菜的特点

川菜的特点是突出麻、辣、香、鲜、油大、味厚，重用“三椒”（辣椒、花椒、胡椒）和鲜姜。调味方法有干烧、鱼香、怪味、椒麻、红油、姜汁、糖醋、荔枝、蒜泥等复合味型，形成了川菜的特殊风味，因而享有“一菜一格、百菜百味”的美誉。

川菜烹调方法擅长炒、滑、熘、爆、煸、炸、煮、煨等。尤为小煎、小炒、干煸和干烧有其独到之处。从高级筵席“三蒸九扣”到大众便餐、民间小吃、家常风味等，菜品繁多，花式新颖，做工精细。

川菜讲究色、香、味、形，尤其在“味”上风格独具，以味型多样、变化精妙、用料之广、口味之厚为其主要特色。

川菜的特点是“三香三椒三料，七滋八味九杂”。什么是“三香三椒三料，七滋八味九杂”呢？“三香”指葱、姜、蒜，“三椒”指辣椒、胡椒、花椒，“三料”指醋、郫县豆瓣、醪糟。炒菜需有葱、姜、蒜，这是放之四海而皆准的真理，但是“三椒”却是真理至上的翻新，是味的进一步扩充，四川人尤其把这“三椒”的花样弄得别出心裁，产生了“七滋八味”，创造了世界闻名的川味。“七滋”是指：酸、甜、苦、辣、麻、香、咸。“八味”是指：鱼香、麻辣、酸辣、干烧、辣子、红油、怪味、椒麻。“九杂”是指用料之杂。川菜的魅力在哪儿呢？一言以蔽之，有味！什么菜没味？什么菜都有味，而川菜的味是专门能下饭的，下了饭就舒服了，这是川菜最原始的魅力。川菜最大的魅力还不在这儿，而在“人味”。菜味培养“人味”。一般来说，吃什么菜就造就什么人的性格。四川人的性格是什么呢？一般来说是泼辣、细腻、顽强。泼辣是因为吃麻辣，浑身毛孔喷张，汗唰唰地往外冒，舌头都烫直了，实在没工夫和你细细地掰哧；细腻是因为不满足于简单的口味，决不因能下饭就马马虎虎凑合吃。嘴里淡得无聊时，必定要创造出七八种怪味，辨出个不同来，讲出个道道来；顽强是因为饿得发昏时，总能想出办法找到吃的，看到什么就吃什么。天上、地下，凡是能做菜的，四川人都能把它做得有滋有味，色、香、味俱全。

总结起来，川菜的魅力在于吃了忘不了，吃了还想吃；工作有劲头，头脑没杂念；做人行得正，说话不打弯；办事效率高，活得有滋味。

总之，川菜是历史悠久、地方风味极为浓厚的菜系。它品种丰富、味道多变、适应性强，以味多、味美及其独特的风格，赢得国内外人们的青睐。许多人发出“食在中国，味在四川”的赞叹。我们要进一步继承和发扬我国饮食文化的优良传统，让川菜这颗灿烂的明珠，放射出更加绚丽夺目的光彩。

川菜作为我国八大菜系之一，在我国烹饪史上占有重要地位。它取材广泛，调味多变，菜式多样，口味清、鲜、醇、浓并重，以善用麻辣著称，并以其别具一格的烹调方法和浓郁的地方风味，融会了东南西北各方的特点，博采众家之长，善于吸收，善于创新，享誉中外。川菜逐步形成地方风味极其浓郁的菜系，具有取材广泛、调味多样、菜式适应性强的特征。筵席菜、大众便餐菜、家常菜、三蒸九扣菜、风味小吃等五类菜肴组成完整的风味体系，对全国，特别是长江上游和滇、黔等地均有相当的影响。现在，川菜的踪迹已遍及全国，以至海外，享有“味在四川”之美誉。

川菜以成都和重庆两地的菜肴为代表。所用的调味品既复杂多样，又富有特色。尤其是号称“三椒”的花椒、胡椒、辣椒，“三香”的葱、姜、蒜，“三料”的醋、郫县豆瓣酱、醪糟的使用频繁之高及数量之多，远非其他菜系可比。特别是鱼香、怪味更是离不开这些调味品。如用代用品则味道要打折扣。川菜有“七滋八味”之说，烹调方法共有 38 种之多。川菜口味特别讲究“一菜一格”，且色、香、味、形俱佳，故国际烹饪界有“食在中国，味在四川”之说。川菜名菜还有灯影牛肉、樟茶鸭子、毛肚火锅、夫妻肺片、东坡墨鱼、清蒸江团等 300 多种。

（四）川菜的形成

川菜也是一个历史悠久的菜系，其发源地是古代的巴国和蜀国。川菜系形成时，无论烹饪原料的取材，还是调味品的使用，以及刀工、火候的要求和专业烹饪水平，均已初具规模，已有菜系的雏形。秦惠王和秦始皇先后两次大量移民蜀中，同时也就带来中原地区先进的生产技术，这对发展生产有巨大的推动和促进作用。秦代为蜀中奠定了良好的经济基础，到了汉代就更加富庶。张骞出使西域，引进胡瓜、胡豆、胡桃、大豆、大蒜等品种，又增

加了川菜烹饪原料和调料。西汉时国家统一，官办、私营的商业都比较发达。以长安为中心的五大商业城市出现，其中就有成都。三国时魏、蜀、吴鼎立，刘备以四川为“蜀都”。虽然在全国范围内处于分裂状态，但蜀中相对稳定，对于商业、包括饮食业的发展，创造了良好的条件。川菜系在形成初期，便有了坚实的基础。

烹饪业的进步和发展，使蜀中的专业食店、酒肆增多。《史记·司马相如别传》所记载的“文君当垆，相如涤器”，则是进步和变化的佐证。这时专业烹饪人员增多，烹饪技术突飞猛进。更重要的是聚居于城市的达官显贵、豪商巨富、名流雅士越来越讲究吃喝享受。他们对菜的式样、口味要求更高，对川菜的形成和发展起了很大的推动作用。当时川菜特别重视鱼和肉的烹制。曹操在《四时食制》中，特别记有“郫县子鱼，黄鳞赤尾，出稻田，可以为酱”；黄鱼“大数百斤，骨软可食，出江阳、犍为”，还提到“蒸鲇”，可见当时已有清蒸鲶鱼的菜式。西晋文学家左思在《蜀都赋》中对一千五百多年前川菜的烹饪技艺和宴席盛况描绘为“若其旧俗，终冬始春，吉日良辰，置酒高堂，以御嘉宾”。

川菜的出现可追溯至秦汉，早在一千多年前，西晋文学家左思所著《蜀都赋》中便有“金垒中坐，肴隔四陈，觞以清酏，鲜以紫鳞”的描述。唐宋时期，川菜更为脍炙人口。诗人陆游曾有“玉食峨眉木耳，金齏丙穴鱼”的诗句赞美川菜。川菜在宋代已经形成流派，当时的影响已达中原。宋代孟元老著《东京梦华录》卷4《食店》记载了北宋汴梁（今开封）“有川饭店，则有插肉面、大燠面、大小抹肉、淘煎燠肉、杂煎事件、生熟烧饭”。元、明、清建都北京后，随着入川官吏增多，大批北京厨师前往成都落户，经营饮食业，因而川菜又得到了进一步发展，逐渐成为我国的主要地方菜系。

川菜作为我国八大菜系之一，在我国烹饪史上占有重要地位。它以其别具一格的烹调方法和浓郁的地方风味，享誉中外，成为中华民族饮食文化与文明史上一颗灿烂夺目的明珠。

二、川菜发展的原因

川菜的发展经历了从春秋至两晋的雏形期，隋唐到五代得到较大发展，两宋出川传至各地，至清末民国初年形成菜系四个阶段。其后，从辛亥革命到抗战，中国烹饪各派交融，给川菜烹饪以深刻影响，使之更加丰富。新中国成立后，中国共产党和人民政府重视烹饪事业，厨师地位提高，人才辈出，硕果累累，为川菜的进一步发展开辟了无限广阔的前景。

（一）得天独厚的自然条件

四川自古以来就有“天府之国”美称。境内江河纵横，四季常青，烹饪原料多而广。既有山区的山珍野味，又有江河的鱼虾蟹鳖；既有肥嫩味美的各类禽畜，又有四季不断的各种新鲜蔬菜和笋菌；还有品种繁多、质地优良的酿造调味品和种植调味品，如自贡井盐、内江白糖、阆中保宁醋、德阳酱油、郫县豆瓣、茂汶花椒、永川豆豉、涪陵榨菜、叙府芽菜、南充冬菜、新繁泡菜、成都地区的辣椒等，都为各式川菜的烹饪及其变化无穷的调味，提供了良好的物质基础。此外，四川所产的与烹饪、筵宴有关的许多酒和茶，其品种质量之优异，也是闻名中外的。如宜宾的五粮液、泸州的老窖特曲、绵竹的剑南春、成都的全兴大曲、古蔺的郎酒，以及重庆的沱茶等，它们对川菜的发展也起到相辅相成和一定的促进作用。

（二）当地民俗民风的影响

据史学家考证，古代巴蜀人早就有“尚滋味”“好辛香”的饮食习俗。贵族豪门嫁娶良辰、待客会友，无不大摆“厨膳”“野宴”“猎宴”“船宴”“游宴”等名目繁多、肴饌绮丽的筵宴。

到了清代，民间婚丧寿庆，也普遍筹办“家宴”“田席”“上马宴”“下马宴”等。讲究饮食的传统和川菜烹饪的发展与普及，造就了一大批精于烹饪的专门人才，使川菜烹饪技艺世代相传，长盛不衰。

（三）广泛吸收融会各家之长

川菜的发展，不仅依靠其丰富的自然条件和传统习俗，而且还得益于广泛吸收外来经验。它无论对宫廷、官府、民族、民间菜肴，还是对教派寺庙的菜肴，都一概吸收消化，取其精华，充实自己。秦灭巴蜀，“辄徙”入川的显贵富豪，带进了中原的饮食习俗。其后历朝治蜀的外地人，也都把他们的饮食习尚与名饌佳肴带入四川。特别是在清朝，外籍入川的人更多，以湖广为首，陕西、河南、山东、云南、贵州、安徽、江苏、浙江等省，都有入川的。这些自外地入川的人，既带进了他们原有的饮食习惯，同时又逐渐被四川的传统饮食习俗所同化。在这种情况下，川菜加速吸收各地之长，实行“南菜川味”“北菜川烹”，继承发扬传统，不断改进提高，形成风味独特、具有广大群众基础的四川菜系。

三、川菜菜式丰富

川菜的菜式，主要由高级宴会菜式、普通宴会菜式、大众便餐菜式和家常风味菜式四个部分组成。四类菜式既各具风格特色，又互相渗透和配合，形成了一个完整的体系。这对各地、社会阶层人士甚至国外人士，都有广泛的适应性。高级宴会菜式，烹制复杂，工艺精湛，原料一般较多采用山珍海味，配以时令菜蔬，要求品种丰富，调味清鲜，色味并重，形态夺人，气派壮观。普通宴会菜式，要求就地取材，荤素搭配，汤菜并重，加工精细，经济实惠，朴素大方。大众便餐菜式，以烹制快速、经济实惠为特点，如宫保鸡丁、鱼香肉丝、水煮肉片、麻婆豆腐等菜品。家常风味菜式，要求取材方便，操作易行，如回锅肉、盐煎肉、干煸牛肉丝、蒜泥白肉、肉末豌豆、过江豆花等菜式。后两种菜式既深受大众喜爱又是普通餐馆和家庭大都能够烹制的菜品。除以上四类菜式外，川菜还包括四川各地许多著名的传统民间小吃和糕点菜肴。这些小吃也为川菜浓郁的地方特色增添了内容和光彩。

四、川菜味型多样

川菜讲究色、香、味、形，尤其在“味”上风格独具，以味型多样、变化精妙、用料之广、口味之厚为主要特色。

（一）川菜的基本味型

川菜的基本味型为麻、辣、甜、咸、酸、苦六种。在六种基本味型的基础上，又调配变化为多种复合味型。在川菜烹饪过程中，如能运用味的主次、浓淡、多鲜调配变化，加之选料、切配和烹调得当，即可获得色香味形俱佳的具有特殊风味的各种美味佳肴。

川菜烹制调味时，常把咸、甜、酸、辣或麻、辣集中使用在一个菜上，既突出了主味，又辅以它味，从而使川菜的特殊风味得以明显体现。具体做法是，着重集中用味，突出主味，收汁浓味，保持原味，再以它味相辅佐，如怪味鸡、鱼香肉丝、麻婆豆腐、水煮牛肉、宫保鸡丁、家常臊子海参、豆瓣鱼、干煸牛肉丝、锅巴三鲜、干烧鱼翅等，是为此类菜肴的代表。

（二）川菜的复合味型

川菜的复合味型有 20 多种，主要的有：

咸鲜味型。主要以川盐和味精调制，突出鲜味，咸味适度，咸鲜清淡。如鲜蘑菜心、白汁鲤鱼、黄烧鱼翅、鲜溜鸡丝、雪花凤绰、鲜溜肉片等。

家常味型。以川盐、郫县豆瓣、酱油、料酒、味精、胡椒面调成。特点是咸鲜微辣。如生爆盐煎肉、家常臊子海参、家常臊子牛筋、家常豆腐等。

麻辣味型。用川盐、郫县豆瓣、干红辣椒、花椒、干辣椒面、豆豉、酱油等调制。特点是麻辣咸鲜。如麻辣豆腐、水煮牛肉、干煸牛肉丝、麻辣牛肉丝等。

胡辣味型。以川盐、酱油、干红辣椒、花椒、姜、蒜、葱为调料制作。特点是香辣，以咸鲜为主，略带甜酸。如宫保鸡丁、宫保虾仁、宫保扇贝、拌胡辣肉片等。

鱼香味型。用川盐、酱油、糖、醋、泡辣椒、姜、葱、蒜调制。特点是咸辣酸甜，具有川菜独特的鱼香味。如鱼香肉丝、鱼香大虾、过江鱼香煎饼、鱼香煎花、鱼香酥凤片、鱼香凤脯丝、鱼香鸭方等。

姜汁味型。用川盐、酱油、姜末、香油、味精调制。特点是咸鲜清淡，姜汁味浓。如姜汁仔鸡、姜汁鲜鱼、姜汁鱼丝、姜汁鸭掌、姜汁菠菜等。

酸辣味型。以川盐、酱油、醋、胡椒面、味精、香油为调料。特点是酸辣咸鲜，醋香味浓。如辣子鸡条、辣子鱼块、炅黄瓜条等。

糖醋味型。以川盐、白糖、醋、胡椒面、味精调制。特点是咸鲜酸甜，糖醋味浓。如糖醋松酥鱼、糖醋酥鱼丁、过江糖醋鱼卷、糖醋扇贝、糖醋麻酥鸡、糖醋青笋丝等。

荔枝味型。主要以川盐、酱油、白糖、醋、胡椒面、味精等作调料。特点是咸味为主，略带甜酸。如锅巴三鲜、锅巴海参、泡椒鸡丁、荔枝肉片等。

芥末味型。以川盐、酱油、醋、芥末、香油、味精等调制。特点是咸鲜酸辣，芥末味浓。如芥末鸡脯、芥末扇贝等。

甜香味型。以白糖、冰糖、红糖、芝麻和各种果料等调制。特点是甜香，如雪花桃泥、冰糖红苕圆、冰汁荷花龙眼等。

椒麻味型。主要以川盐、酱油、味精、花椒、葱叶、香油调制。特点是咸鲜味麻，葱香味浓。一般为冷菜，如椒麻鸡片、椒麻鸭掌、椒麻鱼片等。

怪味型。主要以酱油、白糖、醋、红油辣椒、花椒面、芝麻酱、熟芝麻、味精、胡椒面、姜、葱、蒜、香油等调制。特点是各味兼备，麻辣味长。一般为冷菜，如怪味鸡丝、怪味鸭片、怪味鱼片、怪味虾片、怪味青笋等。

五、川菜烹调讲究

品种丰富、味多味美的川菜，所以受到人们的喜爱和推崇，是与其讲究烹饪技术、制作工艺精细、操作要求严格分不开的。川菜烹调有以下四个特点：

（一）选料讲究

自古以来，厨师烹饪菜肴，对原料选择非常讲究，川菜亦然。它要求对原料进行严格选择，做到量材使用，物尽其能，既要保证质量，又要注意节约。原料力求活鲜，并要讲究时令。选料除菜肴原料的选择外，同时还包括调料的选用。许多川菜对辣椒的选择是很注重的，如麻辣、家常味型菜肴，必须用四川的郫县豆瓣酱；制作鱼香味型菜肴，必须用

川味泡辣椒等。

（二）刀工精细

刀工是川菜制作的一个很重要的环节。它要求制作者认真细致，讲究规格，根据菜肴烹调的需要，将原料切配成形，使之大小一致、长短相等、粗细一样、厚薄均匀。这不仅能够使菜肴便于调味，整齐美观，而且能够避免成菜生熟不齐、老嫩不一。如水煮牛肉和干煸牛肉丝，它们的特点分别是细嫩和酥香化渣，如果所切肉丝肉片长短、粗细、厚薄不一致，烹制时就会火候难辨、生熟难分。这样，你再有高超的技艺，也是做不出质高味美的好菜。

（三）合理搭配

川菜烹饪，要求对原料进行合理搭配，以突出其风味特色。川菜原料分独用、配用，讲究浓淡、荤素适当搭配。味浓者宜独用，不搭配；淡者配淡，浓者配浓，或浓淡结合，但均不使之夺味；荤素搭配得当，不能混淆。这就要求，除选好主要原料外，还要搞好辅料的搭配，做到菜肴滋味调和丰富多彩，原料配合主次分明，质地组合相辅相成，色调协调美观鲜明，使菜肴不仅色香味俱佳，具有食用价值，而且富有营养价值和艺术欣赏价值。

（四）烹调精心

川菜的烹调方法很多，火候运用极为讲究。众多的川味菜式，是用多种烹调方法烹制出来的。川菜烹调方法多达几十种，常见的如炒、熘、炸、爆、蒸、烧、煨、煮、糯、煊、炖、焖、烤、煨、淖、卷、煎、炆、烩、腌、卤、熏、拌、糝、蒙、贴、酿等。每个菜肴采用何种方法进行烹制，必须依原料的性质和对不同菜式的工艺要求决定。在川菜烹饪带共性的操作要求方面，必须把握好投料先后，火候轻重，用量多少，时间长短，动作快慢；要注意观察和控制菜肴的色泽深浅，芡汁轻重，质量高低，数量多寡；掌握好成菜的口味浓淡，菜肴生熟、老嫩、干湿、软硬和酥脆程度，采取必要措施，确保烹饪质量上乘。川菜烹制在“炒”的方面有其独到之处。它的很多菜式都采用“小炒”的方法，特点是时间短，火候急，汁水少，口味鲜嫩，合乎营养卫生要求。具体方法是：炒菜不过油，不换锅，芡汁现炒现对，急火短炒，一锅成菜。菜肴烹饪看似简单，实际上包含着高度的科学性、技术性和艺术性，显示出劳动人民的无穷智慧和创造能力。

总之，川菜是历史悠久、地方风味极为浓厚的菜系。它品种丰富、味道多变、适应性强，享有“一菜一格，百菜百味”之美誉，以味多、味美及其独特的风格，赢得国内外人们的青睐。

六、川菜的派系与派别

（一）川菜的派系

川菜的派系分为：上河帮和下河帮。

上河帮（蓉派，以成都和乐山菜为主），其特点是小吃，亲民为主，比较清淡，传统菜品较多。

下河帮（渝派，以重庆和达州菜为主），其特点是家常菜，亲民，比较麻辣，多创新。

（二）川菜派别

川菜主要分为蓉派和渝派两大派系。蓉派川菜讲求用料精细准确，严格以传统经典菜谱为准；渝派川菜以用料大胆，不拘泥于食材，手法更新为主。

一般认为蓉派川菜是传统川菜，渝派川菜是新式川菜。

以做回锅肉为例，蓉派做法中材料必为三线肉（五花肉上半部分）、青蒜苗、郫县豆瓣

酱以及甜面酱，缺一不可；而渝派做法则不然，各种带皮猪肉均可使用，青蒜苗亦可用其他蔬菜代替，甜面酱用蔗糖代替。而具体烩制手法两派基本相似。所不同的在于蓉派沿袭传统，渝派推陈出新（虽然未必较传统做法更加美味）。

蓉派：蓉派川菜精致细腻，多为流传久远的传统川菜。

蓉派川菜讲求用料精细准确，严格以传统经典菜谱为准，其味温和，绵香悠长。通常颇具典故。

著名菜品：麻婆豆腐、回锅肉、宫保鸡丁、盐烧白、粉蒸肉、夫妻肺片、蚂蚁上树、灯影牛肉、蒜泥白肉、樟茶鸭子、白油豆腐、鱼香肉丝、泉水豆花、盐煎肉、干煸鳝片、东坡墨鱼、清蒸江团等。

渝派：渝派川菜大方粗犷，以花样翻新迅速、用料大胆、不拘泥于材料著称，俗称江湖菜。大多起源于市民家庭厨房或路边小店，并逐渐在市民中流传。渝派川菜近几年来在全国范围内大受欢迎，不少的川菜馆主要菜品均为渝派川菜。

其代表作有以酸菜鱼、毛血旺、口水鸡、干菜（多以干豇豆为主）炖烧系列、水煮肉片和水煮鱼为代表的水煮系列；以辣子鸡、辣子田螺和辣子肥肠为代表的辣子系列，以泉水鸡、烧鸡公、芋儿鸡和啤酒鸭为代表的干烧系列；以泡椒鸡杂、泡椒鱿鱼和泡椒兔为代表的泡椒系列，以干锅排骨和香辣虾为代表干锅系列等。

川菜按照传统流派又可划分为有上河帮（成都、绵阳地区为中心）、下河帮（重庆、万县地区为中心）和小河帮（以自贡、宜宾为中心的说法。地区不同，川菜的风味也略有差异。例如：成都地区口味较温和，重庆地区较为浓烈，而自贡、宜宾介于二者之间。在中国八大菜系中，川菜味别之多，是无与伦比的。鱼香、家常、怪味、麻辣等二十多种风味各异的复合味型构成了川菜菜肴中品种变化大小，滋味高低起伏，浓淡相宜的独特风味。

七、川菜之最

川菜起源于中国古代巴、蜀两国，经商、周、秦而汉晋形成了初步轮廓，唐宋间又有发展，直至清代末期得以成熟，前后经历三千余年，成为中国饮食文化四大主要流派之一，在海内外享有崇高声誉。

川菜，顾名思义，指四川的菜。川菜的积淀是极其深厚的，菜式多样，口味清鲜醇浓并重。川菜文化是基于吃的文化。吃是一种艺术。吃的艺术反映了一个民族、一个国家文明程度的高低。

具有浓郁地方色彩的川菜，主要由重庆、成都及川北、川南的地方风味名特菜肴组成。川菜的烹制方法有煎、炒、炸、爆、熘、煸、炆、烘、烤、炖、烧、煮、烩、焖、氽、烫、煨、蒸、卤、冲、拌、渍、泡、冻、生煎、小炒、干煸、干烧、鲜熘、酥炸、软、旱蒸、油淋、糟醉、炸收、锅贴等近40大类3000余种。

川菜味型增加，菜品愈加丰富，烹调技艺日趋完善。抗日战争时期，各大菜系名厨大师云集重庆，更使川菜得以博采众家，兼收并蓄，达到炉火纯青的境地。

“三香三椒三料”，“七滋八味九杂”。这是川菜的特点。吃在中国，味在四川。这决不是说其他地方菜系没味或者味少，而是我们祖国地大物博，随便哪个地方都有自己丰富的味，独特的味，值得自豪的味。

这世界上到底有多少种味呢？国外有关科研机构曾作过分析和统计，自然界能产生气