

布衣餐饮丛书·川菜英雄谱系列

SHIDA JINGYING

最具竞争力的

川菜十大精英

策划：《餐饮世界》杂志社 / 布衣餐饮丛书工作室
主编：胡志强

- 本书收录了当代中国最具竞争力的川菜十大精英的精彩小传和代表作品 **100** 款
- 他们的厨艺人生为川菜的后生指明了 前行的方向
他们的作品精华为川菜开启了创新的道路
- 他们是川菜的骄傲和巴蜀的骄傲
是我们的英雄和荣耀



 成都时代出版社

布衣餐饮丛书
川菜英雄谱系列

shidajingying.
Chuancai
YINGXIONGPUXILIE

川菜

十大精英
代表作品



他们是川菜的骄傲
巴蜀的骄傲

图书在版编目 (C I P) 数据

川菜英雄谱/胡志强主编. —成都: 成都时代出版社,
2005

ISBN 7-80705-177-9

I. 川… II. 胡… III. ①菜谱—四川省②厨师—
简介—中国 IV. TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第110411号

责任编辑: 徐文惠

责任校对: 余 东

摄 影: 李 阳

版式设计: 宋何伟

封面设计: 蔡海儒

出版发行: 成都时代出版社(成都市庆云南街19号)

制 版: 成都市新翼制版输出中心

印 刷: 成都市新翼印务有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005年10月第1版 2005年10月第1次印刷

开 本: 787mm × 1092mm 1/16 印张: 24

字 数: 240千

书 号: ISBN 7-80705-177-9/TS · 4

全套定价: 108.00元(共3册)

■ 版权所有·违者必究

■ 本书若出现印刷质量问题, 请与印刷厂联系调换

翡翠如意饺..... 42

翡翠笋条..... 43

鱼香虾仁蒸饺..... 44

山椒木耳..... 45

鲜笋肉蟹盅..... 46

麻婆澳带..... 47

火腿笋衣..... 48

红白豆腐羹..... 49



曹明亮



酸菜文蛤汤..... 52

石灶泡椒鲜海参..... 53

黑胡椒刺分牦牛肉..... 54

小米椒爆八爪鱼..... 55

蝶恋花..... 56

田园风味鸡..... 57

竹花响螺片..... 58

蟹肉烩玉米..... 59

虫草葵菜焯鳊鱼..... 60

香菇四宝..... 61



张刚



羊肚鱼云..... 64

口袋虾仁..... 65

刷把鸡肾..... 66

香煎鸵鸟肉..... 67

青瓜烧鸡扒..... 68

鸡丝烘蛋..... 69

金钱豆腐..... 70

水晶虫草..... 71

老豆腐烧脆鳝..... 72

茶鸭肉饼..... 73



龙治明



蜜汁雨花石..... 76

元宝蒸肉..... 77

菠萝虾球..... 78

光头红烧肉..... 79

鱼米之乡..... 80

高原风光..... 81

湖辣青鳊·····	82	蓉和酱猪手·····	102
翠绿笋花·····	83	金沙脆皮虾·····	103
豉香鸭脯·····	84	圆笼糯香骨·····	104
菊花北极贝·····	85	蓉和葱椒鸡·····	105



吴映松



枯藤煎牛柳·····	88	银箔烤鸡肾·····	106
蟹黄鱼翅·····	89	蓉和第一骨·····	107
花椒牛蛙·····	90	鸿运吉祥蟹·····	108
羊肚菌炖乳鸽·····	91	萝卜丝蒸鱼头·····	109



邱克洪



河谷烤鱼仔·····	92	酸菜腰片汤·····	112
一品富贵肘·····	93	金剑脆肠·····	113
蜜汁银杏南瓜泥·····	94	藿香白玉牛蛙·····	114
雄霸天下·····	95	锅巴墨鱼仔·····	115
蛋黄扒蜗牛·····	96	泡姜煨土鸭·····	116
极品神仙蟹·····	97	酱爆甲鱼·····	117

铁板椒香牛柳·····	118
吉利金丝香蕉·····	119
茶菇煮嫩鳊·····	120
椒香豆豉蟹·····	121



王正金



竹韵龙虾·····	100
蓉和开门红·····	101

布衣餐饮丛书
川菜英雄谱系列

shidajingying.
Chuancai
YINGXIONGPUXILIE

川菜

十大精英
代表作品



他们是川菜的骄傲
巴蜀的骄傲

入选理由：名师造名店的典范和传奇，更重要的是他的名字甚至成为传统川菜的代名词。



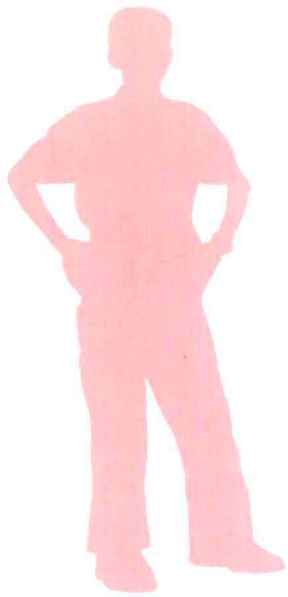
川菜代言人， “飘香”进万家

肖见明，国家特一级烹调师，中国烹饪大师，现任成都飘香老牌川菜馆总厨、总监。

四川烹饪界可以说是人才济济，名厨众多。肖见明能在高手如云的四川登上新一代川菜掌门人的宝座，代言博大精深的川菜美食可见其功力不凡。有师从川菜大师曾国华、孔道生、张松云、陈松茹等行业泰斗的名门正出；有任职北京四川饭店总厨，在京8年，多次为一些中央领导人以及外国元首主理宴席的不凡经历；有打造四川特色酒楼——成都飘香老牌川菜馆的成功经验。肖见明的烹饪之路走得稳健而辉煌。

从1975年进入成都荣乐园餐厅学厨开始，到1978年进入北京四川饭店后13年的“御厨”生涯；从1991年任成都锦水苑酒楼总厨，到2000年应香港五星级君悦酒店特邀，主办“川菜美食节”，肖见明的成长是在一年一年的埋头苦干中度过的。

1996年，成都城南玉林宾馆食堂，挂上了“飘香老牌川菜馆”的招牌。谁也没有想到，这个当初名不见经传的餐厅却在几年后成为声誉卓著的川菜酒楼，而创造这一业界奇迹的正是该酒楼的总厨肖见明。在飘香酒楼的菜品设计上，肖见明对中华烹饪千年文化底蕴和川菜菜系“一菜一格、百菜百味”地域风俗风情的独到理解得到了淋漓尽致的发挥。一个老牌精品川菜的定位，一种地域文化与风情的融会贯通，使得这一风味不仅征服了天府食客，更让华夏大地为川菜而狂，令外国朋友爱在心头。中国餐饮界著名学者熊四智教授誉飘香川菜为“飘香之品，和肠娱胃”；著名戏剧作家、美食家魏明伦先生盛赞飘香川菜为“川菜极品”；资深老人、著名美食评论家车辐先生予飘香“龙飞凤舞人吃欢”的赞誉。今天一句“不到飘香，怎知川菜如许”的广告词不但成为飘香酒楼的注解，更使肖见明的老牌精品川菜成为一种潮流。



和其他每天都扎在厨房里的大厨们不同，现在已经成为企业管理者的肖见明更多的时间是读书、考察，了解美食界的最新动态。对于别人批评他“远离厨房”的行为，他解释为这不是轻视实际操作而是遵循烹饪是艺术的本质特性。“其实做菜也要放松心态，一个人一天都是死板板的，做出的菜怎么会好吃？”肖见明说自己的做菜秘诀就是“兼收并蓄”，在他看来，做菜既要保留优良传统，更要时尚，“年轻人都不爱来的餐厅，那肯定不是跟得上时代步伐的餐厅……”在开创新菜方面，他一直很相信灵感，“做菜也是一门艺术，对于艺术来说，它就没有什么死框框，很多时候靠的就是灵感。”肖见明说，他最得意的两道创新菜——“怪味开边虾”和“碧绿椒麻桂鱼”都是灵感一现的产物，现在都是深受欢迎的菜品。因此，在飘香酒楼，“以传统为根基，以创新为活力”成为一条特定的菜品创新原则。

2003年，在中国餐饮论坛上，肖见明代表川菜行业进行了川菜历史与未来的分析与展望。2004年，在美国加利福尼亚格雷斯通城的纳巴西谷召开的“第七届世界之味国际年会”及“世界之味美食节”上，以肖见明为首的中国厨师代表团更是凭借自己过硬的技术和先进的烹饪理念现场烹制极具中国风味和时代特色的美味，让欧美美食家、烹饪专家、学者大开眼界。多年来，肖见明不仅向人们宣传川菜本身的魅力，还将自己对川菜的独到见解付诸文字，陆续在《中国烹饪》《成都晚报》《成都商报》等报刊杂志上发表文章，其中《论名厨》《川菜出川带来的思考》《川菜创新》等都成为行业内的精品之作。他因为多年来为推动川菜发展和弘扬餐饮文化做出了杰出贡献，被成都市人民政府授予“成都市优秀厨师”称号。



肖见明

业余爱好：自驾游旅游、

看足球比赛。

引以为豪的事：为川菜正名

最喜爱的一句话：“真传一页纸，

假传万卷书。”

最崇拜的川菜老师：陈松茹

最喜欢看的书：《川菜烹饪事典》

对初学者的希望：学厨先学做人



怪味凤尾虾

此菜是一款典型的海鲜川做的新川菜。色泽红亮，咸、甜、麻、辣、鲜香，富有强烈的食欲感，体现了川菜的调味手段之丰富。成形美观，高档宴席、大众便餐均宜。

主料：基围虾

辅料：葱丝 剁椒末 刀口花椒 陈皮

调料：精炼油 白糖 盐 味精

制作过程：1.活基围虾从背部用刀开边，放入一盘内，摆放整齐。

2.剁椒、陈皮末、刀口花椒、盐、白糖等调料调制成怪味料，淋在虾上。

3.上笼蒸3分钟出笼，撒上葱丝、葱花，浇上热油即成。

注意事项：怪味汁在调制的时候不能太稀。

特点：基围虾味甘性平，能驱蛔虫，疗口腔黏膜糜烂、龋齿、头疮和癣病等。





这是从传统川菜炆锅鱼中受到启发，创新的一道菜肴。腰花质地细嫩，爽口，味麻辣香，四季可用，适合家常便餐。此菜2000年被评为“四川名菜”。

主料：猪腰

辅料：去头尾绿豆芽

调料：刀口海椒 豆瓣酱 盐 酱油 精炼油 水豆粉

制作过程：1.猪腰去膜，去腰臊，切成凤尾条子。

2.豆芽炒熟先放盘内。

3.锅内放精炼油，把用水豆粉上好浆的腰花放入锅内爆炒，待散开后放入豆瓣酱、刀口海椒合炒。

4.再放入酱油、盐、味精等，下水豆粉勾芡后起锅倒入盘内豆芽上，然后撒上少许熟芝麻、葱花，淋少许香油即可。

注意事项：腰花不宜炒得太老，应掌握好火候。

特点：猪腰含蛋白质、脂肪、维生素A及碳水化合物、铁、磷等。其味咸性平，治肾虚腰痛，身面水肿，遗精，虚汗，耳聋耳鸣等病。





三丝鱿鱼

这是一款传统川菜，口味清淡，品味高雅，可作为夏季较高档宴席的头菜。

主料：水发鱿鱼

辅料：鸡脯肉 火腿丝 冬笋丝 菜心

调料：盐 高汤 鸡汁

制作过程：1.菜心焯熟，围边。

2.把鸡脯肉切成丝状用蛋清豆粉上浆，下油锅滑熟，再把切好的火腿丝、冬笋丝一起用高汤烧两分钟捞起放入盘内。

3.把切好的鱿鱼丝放入高汤内烧两分钟，放在火腿丝、冬笋丝上，锅内放入水豆粉、鸡汁等调料，勾薄芡浇在盘内成菜。

注意事项：要掌握好鸡丝、火腿丝、冬笋丝的刀工。

特点：鱿鱼含多种营养成分及丰富的碘，适合儿童及老年人食用。





这是一款用干海货原料烹制的菜品，格调高雅，味咸鲜，酒香味浓，是高档宴席中的一道菜品，特别适合冬季食用。

主料：干裙边

辅料：花雕酒 猪排骨 老肉 火腿 老母鸡

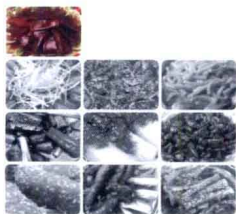
调料：盐 胡椒 味精等

制作过程：

1. 先把裙边发成水发裙边后切成2寸半长、1寸宽的块状，用纱布包好待用。
2. 猪排骨、老肉、火腿、母鸡等用水余后放入一盛器内，加入清水、花雕酒、盐、胡椒等辅料、调料，放入包好的裙边，用小火烧4小时后把纱布解开，取出裙边，放入盘内。
3. 烧裙边的原汁中放入少许水豆粉勾芡，淋于裙边上，装盘即可。

注意事项：烧裙边时一定要用小火，加盖，保留酒的香味。

特点：裙边富含营养成分，有滋补养颜之功效。





此菜选用四川民间喜欢食用的干豆筋作主料，从家庭常吃的豆筋烧肉演变而成，属一道典型的家常菜，特别适合夏秋季节食用。

主料：干豆筋 鲜活鳝片

辅料：蒜片 香葱 泡海椒节

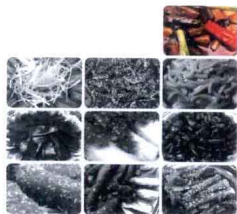
调料：豆瓣酱 盐 味精 酱油

制作过程：1. 干豆筋用温水发涨，切成1公分半的节。

2. 锅内放精炼油烧热，下鳝片爆熟，放豆瓣酱等调料炒出香味后加清水，放豆筋等烧约10分钟，下水豆粉推匀即可。

注意事项：干豆筋一定要发涨。

特点：豆筋含大豆蛋白。鳝鱼是生态原料，不含胆固醇。合烹成菜，优势互补，营养丰富。





红椒旱蒸银鳕鱼

本菜是以自制生豆瓣酱配深海鳕鱼，用川菜的旱蒸手法制作的，是参加香港2000年美食节时创制的，深受海内外顾客欢迎。此菜色泽白里透红，椒香扑鼻，川味十足。

主料：冻银鳕鱼

辅料：新鲜豆瓣酱

调料：鸡汁 味精等

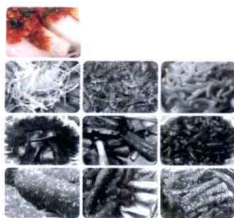
制作过程：1.将银鳕鱼切成一字条状。

2.将生豆瓣与鸡汁、味精、精炼油调匀，淋在鱼条上。

3.上笼蒸约10分钟后，撒上葱花，再淋少许热油即成。

注意事项：蒸鱼时要掌握好时间。

特点：鳕鱼来自深海，无污染，肉质细嫩，刺少且不含胆固醇，为绿色环保食品。





厨者自言在一次制作虫草鸭舌后，觉得剩下的鸭舌弃之十分可惜，就把去了骨的鸭舌用小青椒、甜面酱一起合炒，而产生的一道上佳菜肴。此菜香味浓，鸭舌质嫩，2000年被评为“四川名菜”。在宴席中可作为一道行菜。

主料：鸭舌

辅料：小青椒

调料：甜面酱 料酒等

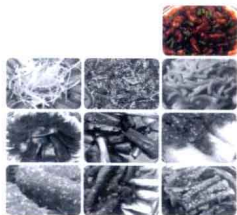
制作过程：1.生鸭舌用水氽熟后剥去软骨。

2.小青椒切成1公分长的节子。

3.鸭舌、小青椒一起下锅炒香后放甜面酱合炒，加入少许清水、香油等收汁后起锅，装入盘内。

注意事项：一定要多用料酒把鸭舌的腥味去掉。

特点：鸭舌含蛋白质、多种维生素及钙、磷、铁等成分，有养胃、滋阴、利水消肿之功效。





香炸鸡丝卷

川菜传统的卷类菜品一般选用猪网油、豆腐皮作包裹原料，这道菜选用的是威化纸，这样操作更为简便，适用性更强。成菜外酥里香。

主料：熟鸡肉

辅料：绿豆芽 火腿丝 威化纸 面包糠

调料：盐 味精 花椒面 精炼油 鸡蛋

制作过程：1.熟鸡肉切成细丝，与绿豆芽、火腿丝一起拌匀，放入盐、味精、花椒面等调料。

2.用一张威化纸将拌好的鸡丝等裹成两寸长的条状，再用蛋豆粉裹一层后，粘上面包糠，下热油锅炸至金黄色，放入盘内。

注意事项：拌味时咸味不宜太重。

特点：鸡肉含蛋白质、脂肪、碳水化合物等，辅以绿豆芽、火腿等成菜，营养得到强化，有温中补气，补精添髓等食疗功效。

