

布衣餐饮丛书·川菜英雄谱系列


最具潜力的

川菜十大新秀

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潜力的川菜十大新秀的精彩小传和代表作品 **100** 款
- 他们的厨艺人生向同辈演绎出成功的轨迹
他们的作品精华为川菜指明了创新的方向
- 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

shidaxinxiu.
Chuancai
YINGXIONGPUXILIE

川菜

十大新秀
代表作品



他们是川菜的骄傲
巴蜀的骄傲

图书在版编目(CIP)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

川菜英雄谱系列

川菜十大新秀 CHUANCAISHIDAXINXIU

见证盛世川菜·代序

著名餐饮评论家 刘德跃

好的菜品书籍，应该具有两种功用：一是能传播菜肴的创新信息和制作手段；二是能解构菜肴的沿革文化和时代价值。《川菜十大名人》《川菜十大精英》和《川菜十大新秀》这套丛书的编撰，以人为线以菜为证，将盛世川菜极具代表性的三代厨师和他们手中最能表达当代川菜烹饪现状、流行意义的300个菜品呈现给有心于研读川菜的同仁！它不仅具有好的菜品书籍的功用，而且还有见证并收藏川菜一段重要历史的功用，能较为感性地把握当代川菜的发展成果与发展形势。

见证盛世川菜！这也是中餐烹饪技术实践者、饮食题材投资者、菜品经营管理者 and 美食美学研究者都十分关注的话题。也就是说：从上世纪90年代后期到今天，来自中国著名菜系之一川菜的内部，究竟发生了什么？它是如何革命性地影响了当今中国的城市餐饮经营？

在成都，1996年打响振兴川菜革命第一枪的“巴国布衣”，从一开始给自己的经营理念赋予的饮食特征，就将“平民美食文化”推上了餐桌，如“都市里的村庄”强调了食物的原创美感，如

“等你回家”表现了食物的情感张力，等等，都使菜肴的本质在新的销售包装下获得新的释放！从此，“新川菜”因有了明确的内涵快速成为市场主流，而“风味”一说也成了当时川菜经营从题材到形式的关键词。

首先，“平民文化”正是对饮食历史上“王权文化”的批判，枪口直指传统中餐“尊王”“显贵”的历史痼结中用权势与富贵形成的“食物链”，倡导“草根性”和“平民化”，突出了美食美味的平等主义思想；其次，“平民美食文化”不是简单表现人们在太多的贫穷、压抑、无望中留下的对生命意义影响至今的饮食故事，而是用更为率真坦然的“快乐饮食”态度，将过去中餐呆板、陈腐、旧套的菜式进行了改良，从而激发出川菜新一轮“味型味格”的革命；第三，在形式氛围上，从门头包装到环境立意，从桌面铺垫到碗具餐盘都进行了大胆更新，将那些装腔作势“没盐没味”的假贵气、假精美从餐桌上删去了，进而以一批生动、生态、生活化菜品担纲主角，终于掀起城市餐饮的经营大潮。

在这些“破”与“立”的变革变化中，旧有的川菜理论正在面临挑战，正需要一切有心于研发川菜的同仁去思考！而从这套丛书中，新川菜舞动的长袖已露出霓虹艳影，从中揣摩，“创新川菜”不是浮于桌面的美味美感，而是藏于其中的思路思辨在撩人心弦。

今天，在川菜腹地，靠“一招鲜走遍天”的厨人时代已经结束，在餐饮经营题材日新月异的当代，一大批优秀的厨师面对新的营销命题大唱“配角”，以他们丰富的阅历、精良的厨艺、扎实的内功去构建销售舞台，去渲染经营氛围，从而开创了“名店造名厨，名厨塑名店”的新的川菜发展气象。

“厨人时代”的颠覆是一种概念，并不是现代餐馆只依靠一个故事、一套促销、一批广告，而不需要厨人了。只要新厨人时代更关注“厨房产品”的外延化，要求厨师不仅仅能做菜，还能从社会文化潮流中辨析出饮食审美风的走向，并且能快速收集整理流行元素，拿出“以菜制变”的实战手段来！在新川菜主义者的眼里，菜肴不仅仅是美味的！它的文化性不是简单的历史故事，而是能承载着当前的社会文化趋势；它的时尚性不是简单的装盘牵花，而是能表达出文化趋势的审美特性；它的艺术性更不是简单的奇锅异碗，而是能渲染出现代审美特性的表达效果。

我们手中的这套川菜厨人与菜品的丛书里，如果我们细心阅读他们的经历和选载的代表菜品，我们真的会为他们把自己和把自己的菜肴风格都紧贴在一个时代的“卖点”上，带来了一种全新的时代理念而让人动容。这也是笔者为什么要为本书代作拙序的激动心态！



陈天福



一品全家福·····4

香辣霸王骨·····5

厨王大刀耳·····6

酱烧蛇王煲·····7

米凉粉浇辽参·····8

菠萝脆鲜鱿·····9

炆锅裙边·····10

土豆凤尾虾·····11

妙酱三文鱼·····12

酸辣海蜇头·····13



刘青江



苦笋滑鸡·····16

迷你扇拼·····17

布衣红·····18

滑菇蒸玉排·····19

鱼唇手牵手·····20

豆汤香丸·····21

江湖鳝段·····22

香脆回锅肉·····23

金钩冬瓜蟹·····24

萝卜丝煮江团·····25



邓 强



蟹黄鲜竹荪·····28

红汤丸子·····29

美味牛蛙仔·····30

鱼子鸡淖·····31

芋儿烧螃蟹·····32

江团狮子头·····33

鸭掌烧肉蘑·····34

藤椒桂鱼·····35

凉瓜冬菜蒸鳊鱼·····36

秋韵·····37



邱 伟



喜鹊闹梅·····40

冰汁八宝饭·····41

川乡大花螺	42
家庆仙斋	43
鱼香脆皮生蚝	44
妙笔战群舌	45
麻婆扇贝	46
家常牦牛掌	47
川乡鱼丸	48
椒香东星斑	49



陈小彬



圆笼三件宝	52
神仙馋嘴鸭	53
田园四宝	54
蒜香项圈肉	55
干烧金元鲍	56
风味飘香鳝	57
荷香珍珠骨	58
海味芙蓉蟹	59
春夏秋冬	60
辣子田螺	61



王建



御膳四宝	64
竹荪三鲜	65
荷叶饼夹蒸肉	66
仁和富贵鱼头	67
鳝鱼粉丝	68
云腿大白菜	69
仁和素菜包	70
鹤迎佳宾	71
藤椒鸡杂	72
青椒牛肉	73



冯志强



玉藕藏宝	76
一品煨笋	77
川椒爆蛭子	78
三色梭子鱿	79
鱼香扇贝	80
青菠椒香肘	81

- | | | | |
|--|-----|--|-----|
| 豉香鲜鱿····· | 82 | 盘龙戏珠····· | 102 |
| 阳光牛肉····· | 83 | 金沙脆皮玉米虾····· | 103 |
| 笑脸迎宾····· | 84 | 春蚕吐丝····· | 104 |
| 蜜汁瓜方····· | 85 | 元宝双珍····· | 105 |
|   | | 白玉鲜虾····· | |
| <p>孔卫新</p> | | 黄金冬茸羹····· | |
| 鲜花椒熘鸡丁····· | 88 | 九州猴王翅····· | 108 |
| 合欢香菇包····· | 89 | 象眼冬瓜····· | 109 |
| 青瓜烧丸子····· | 90 |   | |
| 芦笋白菜包····· | 91 | <p>曹先开</p> | |
| 薄饼孜然羊肉····· | 92 | 家常煎豆腐····· | 112 |
| 老姜烧花蟹····· | 93 | 番茄牛尾烩油条····· | 113 |
| 蕨根粉酸汤牛柳····· | 94 | 山椒爆黄喉····· | 114 |
| 脆皮粉蒸肉····· | 95 | 鲍汁扣辽参····· | 115 |
| 剁椒爽口虾····· | 96 | 独珠焖鸡宝····· | 116 |
| 田园小景····· | 97 | 黄金鱼头王····· | 117 |
|   | | 橙香豆腐····· | |
| <p>吴秀彬</p> | | 泡椒脆肠····· | |
| 莲池丰收····· | 100 | 松茸煨猪肘····· | 120 |
| 腐盒四宝····· | 101 | 开水白菜心····· | 121 |

布衣餐饮丛书
川菜英雄谱系列

shidaxinxiu
Chuancai
YINGXIONGPUXILIE

川菜

十大新秀
代表作品



他们是川菜的骄傲
巴蜀的骄傲

入选理由：年青气盛，却又成熟老道。

两种气质的统一，使他创造了成都休闲餐饮的奇迹。



用思想烹饪佳肴

陈天福，师从中国烹饪大师卢朝华，中国烹饪名师，四川名厨，现任成都市雍雅山房餐饮娱乐有限公司行政总厨。

“非典”期间，逆市开业并成功导演“雍雅山房”的火爆经营是陈天福最为业内人士所称道的大手笔。身为总厨，陈天福在餐厅筹备时，所面对的非议和承受的压力是外人无法想象的。尽管如此，他对自己的餐饮经营思路却是信心百倍。这种自信源于对经验积累、技术水平、市场把握等多方面因素的科学判断与理性分析。陈天福说，餐厅之所以敢选择在市场环境十分不利的情况下开业，决不是为了哗众取宠，更不是逞一时之能的匹夫之勇，而是在客观全面分析市场需求与消费者消费心理的前提下所进行的规范化、系统化的经营活动。当时受“非典”疫情影响，消费者对于传统的餐饮消费方式和产品产生冷落甚至拒绝的情绪。此时对餐饮企业来说，如果因为这一原因而放弃创新也就意味着放弃了经营。正是科学把握了餐饮消费的新要求和经历“非典”事件后餐饮发展的新动向，由陈天福统领的“雍雅山房”在抗击“非典”期间，为餐饮业成功谱写了一则火爆餐饮经营典例。

陈天福认为，伴随着餐饮业的发展与繁荣，人们对餐饮消费的需求也将会从单一的菜品口味向多元化的服务、环境、情调等转变。因此，亲近自然的开放式就餐环境，生态绿色的全新烹饪产品也就成为今后餐饮消费的主流方向。正是把握住了这一方向，陈天福开创了“生态餐饮”引导消费的先河。在环境建设上，通过全力打造“花园餐厅”的主题思想，为消费者营造一种“满目皆翠拥自然，入耳瑟瑟花香伴”的花园场景；在菜品选择上，则突出“生态菜品”特点，通过原料选取、烹饪工艺、装盘造型等的有机整合烹调出有形有色、有滋有味、健康营养的生态菜品。



如今，菜品与环境的和谐互融成为陈天福“生态菜品”的一大特色，而“定位家常，突出个性，强调口感，重视美观”的烹饪理念也成为成都餐饮企业争相效仿的菜品加工原则。

对于陈天福的成功，了解他的人将其原因归结为他是个有思想的人。这是因为，在四川烹饪界，陈天福“用思想烹饪”的观点深受认同。他认为烹饪对于厨师而言可分为三个层次：第一个层次是用味道烹饪，即完全依靠单一味道获得消费者认可，达到这个层次的是合格的厨师；第二个层次是用眼睛烹饪，即靠有目标消费群定位的产品获得市场认可，达到这个层次的是合格的厨师长；第三个层次是用思想烹饪，即在分析消费需求的基础上引导消费，只有达到这个层次才能成为引领餐饮潮流、创造餐饮品牌的开拓者。由此可见，陈天福的“思想”决不仅仅体现在对烹饪的深刻理解和对职业的敬业上，更体现在对一切事物的细致探索和深入钻研上。

今天的陈天福已是四川烹饪界的优秀人才。依靠自己的扎实功底和勤奋钻研，他先后获得了“四川烹饪名师”“中国烹饪名师”等称号。但作为“中国烹饪大师”卢朝华的得意门生，他始终不敢有丝毫的骄傲与懈怠。陈天福说自己投身烹饪是受同乡前辈张大干的影响，因着迷于烹饪的艺术形式而将烹饪作为一生的事业。但今天他作为大型餐饮企业厨政负责人，所考虑与关注的已不仅是烹饪的艺术形式，更多的是市场的变化和顾客的需求。有着浓厚烹饪情结的陈天福说他会用积极的行动来实践自己“用思想烹饪佳肴”的理想，因为只有如此，他才感觉距离烹饪的精髓最近，距离世间的浮躁最远。



陈天福

业余爱好：看书、旅游、开车。

引以为豪的事：选择烹饪行业、弘扬川菜文化。

最喜爱的一句话：学海无涯苦作舟

最崇拜的川菜老师：卢朝华

最喜欢看的书：烹饪书籍

对初学者的希望：求实创新、苦练基本功；有良好的职业道德和职业操守；具备吃苦耐劳的精神。



一品全家福

全家福系“杂烩”之雅称。“一品”为中国封建社会中官品最高的一级。这款菜将畜、禽、水产原料共置一起，产生一种奇特味道来刺激人的味蕾。成菜鲜香味浓，口感多样，营养丰富，独具魅力。

主料：小鲍鱼 猪心 猪肉排 鸡翅 鹌鹑蛋 蟹柳 裙边 炸肉丸

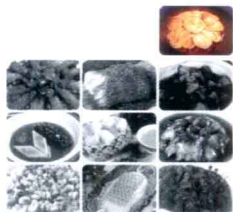
辅料：土鸡 精肉 火腿 土鸭 猪蹄 肉排

调料：盐 鸡粉 生粉 姜 葱 米酒

- 制作过程：**
1. 先将土鸡、精肉、火腿、土鸭、猪蹄、肉排加入姜、葱、米酒，吊成精汤备用。
 2. 各种主料切件定碗，加入精汤上笼蒸3小时左右取出，扣入一深盘内。
 3. 锅内加入精汤、盐、鸡粉调味，勾清二流芡，淋在原料上即成。

注意事项：吊汤时水盖过原料10公分，保持微沸状6小时左右。

特点：鲍鱼除营养可口外，对骨折、扭伤、淤血有一定的疗效，尤其适合女性作食补食疗。猪排骨含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素C及尼克酸、钙、铁等，适宜年迈体虚、小腿抽筋、肺结核患者食用。蟹，甘咸，可补骨髓，利肢节，滋肝阴，充胃液，舒筋活血。





香辣霸王骨

此菜选用猪纤排骨为主料，经用诸多调料码味后入锅炸、炆而成。成菜色泽红亮，外酥内嫩，香辣味浓，为桌上助餐佐酒之佳肴。

主料：猪纤排

调料：香辣酱 芝麻酱 花生酱 南乳汁 味精 白砂糖 鸡蛋 生粉 干辣椒 花椒 色拉油 陈村枳水

制作过程：

1. 将排骨砍成8公分长的节段，加入陈村枳水与纯净水泡3小时，再冲洗干净，用香辣酱、芝麻酱、花生酱、南乳汁、味精、白糖、生粉将肉排码好吃味。
2. 色拉油烧至四成油温，下排骨炸至外酥内嫩时起锅。将干辣椒、干花椒炆锅，排骨下锅翻炒均匀，起锅装盘即成。

注意事项：

1. 肉排泡后要冲洗干净，无枳味。
2. 炸时要保持外酥内嫩。

特点：猪排骨含蛋白质、脂肪、碳水化合物及维生素A、尼克酸、钙、铁等成分，有滋阴润燥，补虚损，填骨髓等功效。





此菜是一道凉菜。耳片片张要薄而大，透明莹亮，需要厨者具有极精湛的刀工技艺，故名“厨王大刀耳”。成菜色泽红亮，口感脆爽，香辣味厚。

主料：大白猪耳

辅料：青瓜

调料：芝麻红油 蒜茸 味精 精制红酱油

制作过程：

1. 将大白猪耳煮熟切片，重叠为10公分高，压紧冷冻。
2. 青瓜切片打底，铺上猪耳。
3. 用芝麻红油、蒜茸、味精、精制红酱油调好味，淋在耳片上即成。

注意事项：

1. 猪耳不要煮得太烂，要保持脆度。
2. 压耳时要压紧。

特点：猪耳含维生素、硫酸素、脂肪及胶元蛋白等，是日常美容健肤，延缓衰老，具滋补的保健食品，适宜妇女、老人食用。





酱烧蛇王煲

蛇肉肉质细嫩，滋味鲜美，入饕古已有之。其既是美味，又是很好的壮阳食物。此菜用烧之法烹制，成菜烂软且不失蛇肉固有的本味。

主料：菜花蛇

辅料：五花肉

调料：酱油 味精 鸡精 胡椒 白砂糖 香菜 姜 葱 蒜 干辣椒 干花椒 芝麻油 高汤 料酒

制作过程：

1. 先将蛇杀好去头尾、内脏、外皮，砍成40公分长的段。五花肉切成块，备用。
2. 五花肉入炒锅煸出油，下姜、葱、蒜、干辣椒、干花椒炒出香味，加高汤、酱油、料酒后下蛇段，调入味精、鸡精、胡椒、白砂糖，烧至蛇肉酥软，拣出其他渣料，倒入底部已放入香菜的煲仔锅内，加香油，烧开1分钟即成。

注意事项：酱油要适中，蛇烧好后色要红亮。

特点：蛇含多种营养成分，有驱淤祛湿，活血提气，壮阳益脾之功效，对防治血管硬化有一定的作用。





米凉粉浇辽参

辽参为海参中上品，米凉粉属普通烹饪原料，二者合烹一菜，打破传统高低原料不配的陈规，适应“适口者珍”的现代烹饪理念。成菜辽参烂糯，凉粉细软，咸鲜微辣，家常味浓。

主料： 上等辽参

辅料： 米凉粉 草菇

调料： 豆瓣 味精 鸡粉 美极汁 白砂糖 鸡油 姜 葱 蒜 生粉 料酒 精汤

制作过程：

1. 辽参用水发透，去内脏，加入姜、葱、料酒腌一下，入锅煨烂入味。
2. 锅内加入鸡油，下豆瓣、姜、葱、蒜炒香，掺入精汤熬出香味后去渣，放辽参、米凉粉、草菇入锅，调入味精、鸡粉、美极汁、白砂糖煨入味，起锅装盘。锅内留汁，勾芡，挂在原料上即成。

注意事项： 1. 辽参要发至柔软。

2. 烧时要烧入味。

特点： 海参含硫酸软骨素，有助于人体生长发育，能够延缓肌肉衰老，增强机体的免疫力。其次含微量元素钒，可以参与血液中铁的输送，增强造血功能。





菠萝脆鲜鱿

鱿鱼，也称枪乌贼，营养价值很高，属名贵海产原料之一。配入鲜菠萝成菜，浓浓果香，丝丝酸甜，极好地衬托出鱿鱼鲜、嫩、脆的特点。此菜可宴席上食用，以解油腻或醒酒。

主料：鲜鱿

辅料：带尾菠萝

调料：浓缩橙汁 白砂糖 白醋 生粉 色拉油

制作过程：1.将鲜鱿去外皮去尾，切成3公分见方的鱿鱼花。

2.菠萝削掉外皮，剪掉黄叶，从2/5处开口挖出菠萝肉搅细备用。

3.锅内下入色拉油烧至六成油温，将鱿鱼花裹上干生粉，下锅炸至皮脆起锅，装在菠萝里面。

4.锅内放适量清水，加入菠萝肉、浓缩橙汁、白糖、白醋烧沸，用生粉勾芡至二浓汁，起锅装入一小碗即可。

注意事项：鱿鱼要选肉厚的，炸至外脆里嫩。

特点：鱿鱼含丰富的钙、磷、铁元素，对人体骨骼发育和造血功能十分有益，可预防贫血。菠萝具有健胃消食，补脾止泻，清热解渴之功效。

