

# 正宗川菜 精选

郑绍武 编著  
王涤寰 摄影

Zhengzong  
Chuancai  
Jinxuan

农村读物出版社





ISBN 7-5048-3523-4



9 787504 835239 >

ISBN 7-5048-3523-4/TS·162

定价：17.50 元

1200330744

Zhengzong Chuancai Jingxuan

# 正宗川菜精选

郑绍武 编著 王涤寰 摄影



1200330744

福州大学  
图书馆馆藏章



农村读物出版社

# 川菜 含香辣百味 不惑之年情更浓

1959年在周恩来总理亲切关怀下成立的四川饭店闻名中外，是北京城内一家最大的专营川菜的特级饭庄。

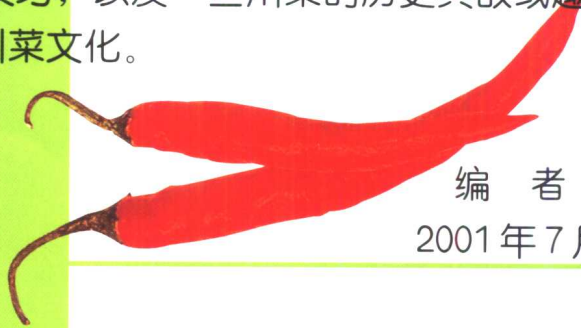
四十多年来，四川饭店以精湛的技艺、别致的风味和优良的服务接待了无数中外嘉宾。周恩来、朱德、邓小平、陈毅、贺龙等都曾在此宴请客人；英国前首相希思、美国前国务卿万斯、柬埔寨西哈努克亲王等也曾到此就餐，他们无不对四川饭店的佳肴美味表示赞赏。邓小平同志由衷地赞叹“这里的家乡味太好了！”

四川饭店技术力量雄厚，拥有多名高级技师、高级厨师、高级服务师。在历年参加的国内各种烹饪技术大赛中多次取得金牌。饭店经营的川菜在继承传统川菜的基础上，经过四十余年的挖掘创新，硕果累累，继承和发扬了独具特色、“一菜一格，百菜百味”的川菜风格。其中代表菜有红烧牛头方、樟茶鸭、豆瓣鲜鱼、开水白菜、宫保鸡花、干煸牛肉丝、麻婆豆腐、怪味鸡丝、陈皮牛肉、椒麻鸭掌、夫妻肺片、担担面、红油水饺、牛肉焦饼、四川汤圆等，它们不仅营养丰富，还充分体现了川菜味多、味厚、味广、细腻、多样的特点。

现任四川饭店技术顾问、曾被誉为“国宝级”川菜大师陈松如的高徒郑绍武在书中为读者介绍了传统与创新川菜的烹饪方法与技巧，以及一些川菜的历史典故或趣闻，让人们不仅品味川菜，也了解悠久灿烂的川菜文化。

编者

2001年7月





## 作者简介

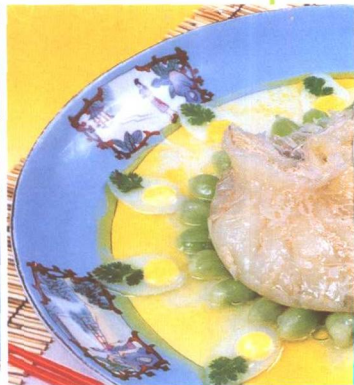
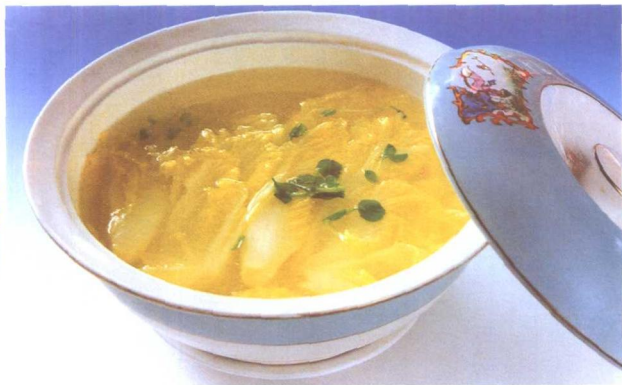
**郑绍武** 高级烹调技师，现任北京市四川饭店行政副总厨。其烹调技法娴熟，擅长烹制四川风味代表菜肴。1984年被评为国家高级技师；1987年荣获北京市烹饪协会颁发的“北京优秀厨师”荣誉证书；1993年在第三届全国烹饪技术比赛个人热菜赛中荣获金牌；1994年获得北京市劳动局颁发的中餐烹调川菜任教资格证书和北京市劳动局职业技能鉴定的高级评委。曾在1995年北京地区川菜烹饪技术大赛中担任评委工作，并获得北京市旅游局和北京联合大学旅游学院颁发的“国家旅游局星级饭店厨师长”上岗资格证书。曾多次为中、高级厨师培训、授课。他烹制的代表菜肴“鱼香大虾”、“黄焖鱼翅”、“辣味牛头”、“干煸牛肉丝”、“豆渣鸭脯”、“大蒜鳝鱼”、“宫保鸡丁”、“水煮牛肉”等颇具特色，深受中外宾客的欢迎。





# 目 录

鱼香虾肉 .....	13	干烧凤条 .....	18
冬菜酿鸡 .....	14	西法过牛骨髓 ..	19
开水白菜 .....	15	葱烧辣味海参 ..	20
白参瑶柱 .....	16	樟茶鸭 .....	21
黄焖鱼翅 .....	17	鱼香扇贝 .....	22



小煎仔鸡 .....	23	珊瑚雪花鸡 ....	29	冬菜臊子鱼 ....	35
家常臊子海参 ..	24	干烧肉蟹 .....	30	三鲜鱼脑花 ....	36
鸡豆花汤 .....	25	锅巴三鲜 .....	31	冬菜碎米鸡 ....	37
歌乐山辣子鸡 ..	26	水煮牛肉 .....	32	红烧鳝鱼 .....	38
人参果蒸鸡 ....	27	虫草母鸡汤 ....	33	香辣脆鳝 .....	39
清烧鳊鱼 .....	28	干煸牛肉丝 ....	34	回锅炒腊肉 ....	40



粉蒸肉 ..... 41

葱烧凤条 ..... 42

泡菜炒肉末 .... 43

香菇菜胆 ..... 44

豆瓣鳗鱼 ..... 45

泡菜烧鳊鱼 .... 46

爆炒鱿鱼卷 .... 47

酸辣鱿鱼丝羹 .. 48

枸杞芽菜炒鸡米 49

茄汁扇贝 ..... 50

双色鲜蘑炒肉片 51

酸辣臊子蹄筋 .. 52

酸菜海参 ..... 53

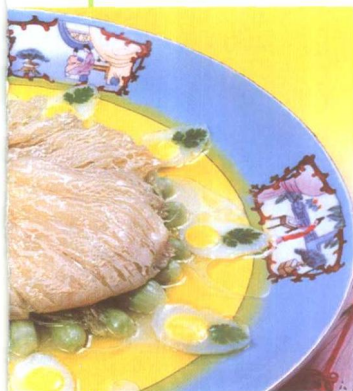
东坡肘子 ..... 54

鸡丝蒿子秆 .... 55

茄卷 ..... 56

明炉墨鱼仔 .... 57

铁板牛柳 ..... 58



辣味牛腩 ..... 59

南瓜肉蟹 ..... 60

辣味鳝段 ..... 61

泡椒牛蛙 ..... 62

回锅鱼 ..... 63

蒜仔烧肥肠 .... 64

蒜仔烧鳗鱼 .... 65

泡椒肥肠 ..... 66

锅仔黄蜡丁 .... 67

红烧鲜鱼 ..... 68

小煎仔鸡 ..... 69

糊辣姜汁鱼 .... 70

家常豆腐 ..... 71

软炖豆腐鱼 .... 72

豆瓣鲜鱼 ..... 73

鱼香大虾 ..... 74

鱼香龙虾球 .... 75

家常鱼条 ..... 76

# 川菜特点

川菜以其历史悠久、别具一格的烹调方法和浓郁的地方风味而享誉中外，其讲究色、香、味、型，即调味多变、菜式多样、口味清鲜、醇浓并重，特别善用麻辣味。又因其大众便餐菜式取材广泛、操作易行、经济实惠，深受百姓的喜爱。



## 菜式丰富

**高级宴会式** 烹制复杂，工艺精湛，原料多采用山珍海味，配以时令蔬菜，要求品种丰富、调味清鲜、色味并重、气派壮观。

**普通宴会式** 就地取材，荤素搭配，汤菜并重，加工精细。

**大众菜式** 烹制快速，经济实惠。

**家常风味式** 取材方便，容易操作，深受大众喜爱。



## 味型多样

**主要味型** 麻、辣、甜、咸、酸、苦。

**复合味型** 20多种，主要有：

**咸鲜味型** 主要用川盐和味精调制。突出鲜味，咸味适度，咸鲜清淡。如清烧鳊鱼、三鲜鱼花、黄焖鱼翅、香菇菜胆等。

**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。如鱼香肉丝、鱼香大虾、鱼香虾肉、鱼香龙虾球、鱼香扇贝等。

**麻辣味型** 用川盐、郫县豆瓣酱、干红辣椒、花椒、干辣椒面、豆豉、酱油等调制。特点是麻辣咸鲜。如麻婆豆腐、水煮牛肉、干煸牛肉丝、歌乐山辣子鸡等。

**家常味型** 以川盐、郫县豆瓣酱、酱油、料酒、味精、胡椒粉调成。特点是咸鲜微辣。如家常臊子海参、冬菜臊子鱼、家常豆腐等。

**糊辣味型** 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。如姜汁鲜鱼、姜汁仔鸡、姜汁鱼丝、姜汁鸭掌、姜汁菠菜等。

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

**糖醋味型** 以川盐、白糖、醋、胡椒粉、味精调制。特点是咸鲜酸甜、糖醋味浓。如糖醋酥鱼丁、糖醋扇贝、糖醋麻酥鸡、糖醋青笋丝等。

## 讲究烹调技艺

**选料认真** 原料力求鲜活，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。许多川菜注重对辣椒的选择，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。

**刀工精细** 根据菜肴烹调的需要，将原料切配成形，即大小一致、长短相等、粗细一样、厚薄均匀。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，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。

**搭配合理** 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，但均不夺味，也不能混淆。要求除选好主要原料外，辅料也要搭配好，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，菜肴不仅色香味俱佳，而且富于营养和艺术欣赏价值。

**精心烹调** 川菜烹调的火候运用极为讲究。常见有炒、熘、炸、爆、蒸、烧、煨、煮、焖、煊、炖、煎、炆、烩、糝等。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。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色深浅、芡汁轻重、数量多寡，掌握好成菜的口味浓淡、生熟、老嫩、干湿、软硬和酥脆程度。川菜在“炒”的方面具有独到之处，如“小炒”的特点是时间短、火候急、汁水少、口味鲜嫩，炒菜不过油、不换锅，芡汁现炒现对，急火短炒。



1500380244



## 烹饪名词解释

**汤** 指煮肉、熬骨头的汤，没有咸味，用来烧菜、对一般味汁。

**马耳形** 两头斜尖、形状如马的耳朵。

**煨** 把本身无鲜味的原料放入汤中煮制，使其入味的过程。

**亮油** 菜肴起锅装盘时油量适中，从菜肴中吐出来，呈现在盘内周围。

**码味** 指烹饪原料在加热前的调味，常用调料有精盐、料酒、酱油等。

**指甲片** 将原料切成长1.3厘米、宽0.8厘米的薄片，因形状如指甲片而得名。

**刮** 将原料划上各种刀纹，但不切断的一种刀法。

**干烧** 将原料用郫县豆瓣酱、猪板油丁等调味，以中火慢烧入味，不用水淀粉勾芡，自然收汁，见油不见汁，故得其名。

**水煮** 川菜中的“水煮”，是源于四川民间具有麻辣味的一种烹调方法，而不是简单的“清水煮煮”。它以烹调方法而定名。成菜色深、味浓、肉嫩，突出麻、辣、烫特点。

**收汁** 使菜肴汤汁稠浓的操作方法。

**二流芡** 比溜芡稍稀的芡汁。

**打糝** 川菜的传统烹调方法。常用的有鸡糝、虾糝、扇贝糝、鱼糝、猪肉糝和豆腐糝等。各种糝的做法基本相同。用冻虾、鱼、扇贝打糝时，应少加点汤。

如将鸡(虾、扇贝、鱼、猪)肉用刀背捶烂后，再用刀剁成极细的茸。用冷汤澥散，加入化猪油搅转；再加鸡蛋清搅散，加盐、味精、胡椒粉、水淀粉，顺着同一个方向搅匀；加适量冷汤1~2次，顺着同一方向搅至色白发亮，肉茸、蛋清、淀粉混为一体时即成。





## 原料

虾肉 350 克，泡辣椒 40 克。

## 调料

酱油 10 克，盐 3 克，白糖 30 克，醋 30 克，料酒 15 克，姜、蒜末各 15 克，葱花 25 克，味精 2 克，水淀粉 30 克，干淀粉 50 克，鸡蛋 2 个，汤 200 克，色拉油 500 克。



# 鱼 香 虾 肉

## 制法

(1) 虾肉切成两片，挤出虾肉内水分，装碗，加料酒、盐、鸡蛋清、干淀粉调成糊，将虾拌匀。(2) 将酱油、白糖、醋、料酒、味精、汤、水淀粉放入碗内对成芡汁。(3) 锅内油烧至六成热，将虾逐个下入，反复炸至表面酥时捞出起锅。(4) 倒去锅中余油，下泡辣椒炒出红色，加葱、姜、蒜炒出香味，烹上事先调好的芡汁炒匀，再放入虾肉翻匀，加葱花起锅装盘。



## 制作关键

下虾肉时油温不宜过高，否则易使虾肉粘连。

变化菜 可用鸡肉、扇贝替代虾肉。

## 制法

(1)将鸡开膛洗净。(2)鸡上屉蒸熟去骨,将膛内的一面刮刀,切成约5厘米的方块(不伤皮),皮向下装碗。(3)将锅内油加热,下肉片煸干后加入料酒、盐、味精、冬菜炒匀,加油烧透,倒入盛鸡的碗中,再上屉蒸,端出后翻扣在盘中。(4)汤倒入锅中,下水淀粉勾芡,将香油浇在鸡上即成。

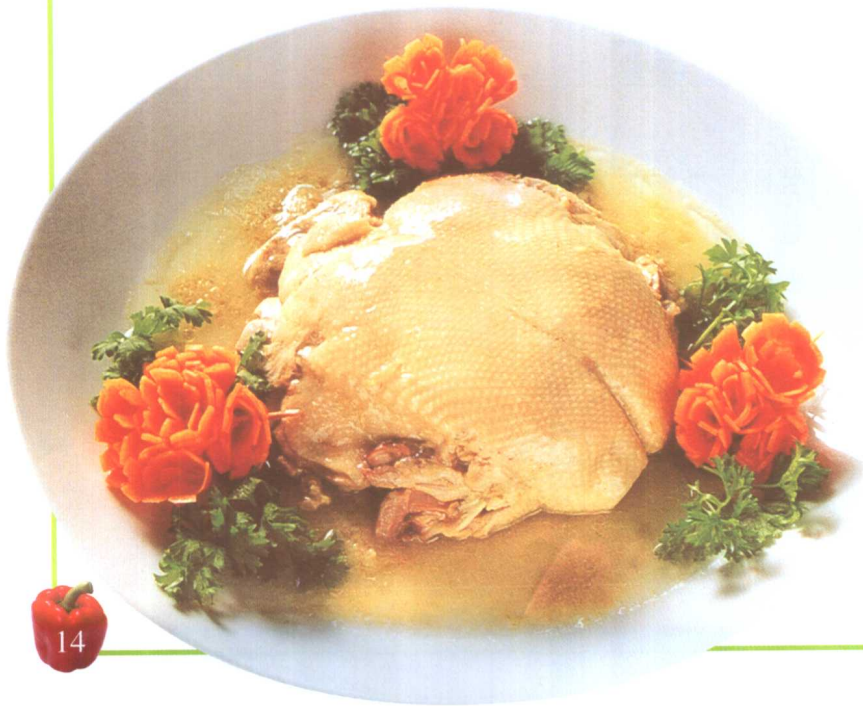
### 特点

冬菜味浓,鲜软糯香。

**制作关键** 蒸鸡时要注意火候。



## 冬菜酿鸡



### 原料

西装鸡1 000克,冬菜100克,瘦猪肉100克。

### 调料

盐30克,味精3克,料酒25克,胡椒粉2克,姜片、葱节各15克,色拉油100克,水淀粉20克,香油、汤各适量。

**变化菜** 可将西装鸡换成鸭子。



## 原料

精选大白菜心 1 500  
克，汤 1 750 克。

## 调料

盐、味精各适量。

## 特点

汤清如水，  
白菜细嫩，味鲜  
清爽。常作宴会  
佳肴。

# 开 水 白 菜

## 制法

(1)把白菜心抽掉筋，修整齐，从根部切成 4 瓣(7 厘米长)，入开水锅中稍煮，用冷水泡凉后捞起，码放整齐，叶长的切掉，装盘，用冷汤泡 20 分钟倒去水。(2)将制好的汤烧开，调好味，倒入汤盆，上屉蒸 15 分钟后直接上桌即成。

**制作关键** 煮白菜时间不宜过长。

