

大师独白·三十年厨艺谈

●刘自华 著

川菜烹饪技巧

百问篇



中国物资出版社

责任编辑：万晶

封面设计：三月工作室



刘自华，国家特级烹调技师，师从著名川菜大师陈松如。在德国出版《正宗中国菜》大型菜谱，获法兰克福书展优秀奖，在中国香港出版《辣到跳》，在中国台湾出版《辣味美食》，另有《川菜制作图文全解100例》等30余部著作出版。《烹调杂志》特约撰稿人，曾发表数十篇学术文章。被收入《中国厨师名人录》、《北京工人技师名录》。

川菜烹饪技巧

- 百问篇
- 香醇篇（上、下册）
- 香辣篇（上、下册）

ISBN 7-5047-1798-3



9 787504 717986 >

ISBN 7-5047-1798-3 / Z · 0130

定价：16.00元

川菜烹饪技巧

百问篇

刘自华 著

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

川菜烹饪技巧. 百问篇/刘自华著. —北京:中国物资出版社, 2003. 1

ISBN 7-5047-1798-3

I. 川… II. 刘… III. 菜谱—四川省 IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 071763 号

责任编辑 万 晶

封面设计 三月工作室

责任印制 何崇杭

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.ciph.com.cn>

社址:北京市西城区广坛北街 25 号

电话:(010)68392746 邮编:100834

全国新华书店经销

河北香河新华印刷有限公司印刷

开本:889×1194mm 1/32 印张:9.875 字数:138 千字

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN7-5047-1798-3/Z·0130

印数:0001—3000 册

定价:16.00 元

(图书出现印装质量问题,本社负责调换)

作者自述

在长期的司厨实践中,我们的厨师,特别是年轻厨工,大多数还只是停留在菜肴的“会做”水平上,至于为什么这样做,则是很少去探究的,业内人士也还是习惯于以师带徒,言传身教的方法,仅就目前厨事工作来看,已是远远不能适应,这是因为我们的师傅过少,厨工甚多所致。所以说,作为职业司厨者,仍是需要继续学厨的,特别是风味专一的菜肴技巧,这种学习显得更为重要。

本书是笔者集三十年来川菜学厨的切身体会,根据自身的体验和摸索,总结出了一些值得传于后世的经验和技巧,在这里奉献给读者。有些问题虽然是常识性的,但有些细微之处容易忽略,书中用联系实际的办法加以阐述;有些问题是深层次的,书中则采取分步骤,深

入浅出地加以论述、释疑、讲解,力图达到通俗易懂的效果。司厨天下事,得失寸心知,相信本书对学厨会有独到的辅助功效。

目 录

- 什么是川菜····· (1)
- 川菜的历史起源是怎样的····· (1)
- 川菜是怎样形成和发展的····· (3)
- 川菜的主要内容····· (5)
- 含有辣味的菜肴就是川菜吗····· (12)
- 川菜与中国菜的关系····· (13)
- 川菜的主要烹调方法····· (14)
- 川菜的基本味主要有哪些····· (17)
- 川菜的主要复合味型····· (23)
- 川菜中配菜合理度的内容····· (24)
- 川菜中的“三椒”不可以同放吗····· (26)
- 炒菜为什么不宜用豆瓣酱····· (27)
- 泡辣椒为什么更适用于“炒菜”····· (27)
- 怎样烹制辣椒才更有香气····· (28)

川菜烹饪技巧

- 辣椒含有哪些营养成分…………… (29)
- 食用辣椒对人体有什么益处…………… (30)
- 辣椒对人体有哪些刺激作用…………… (31)
- 怎样理解川菜特色、风格的内含…………… (31)
- 如何理解川菜的“一菜一格,百菜百味”…………… (32)
- 川菜调味三阶段…………… (33)
- 川菜味型形成的规律…………… (39)
- 什么是菜肴口感中的酥…………… (48)
- 什么是菜肴口感中的脆…………… (48)
- 什么是菜肴口感中的香…………… (49)
- 什么是菜肴口感中的酥香…………… (50)
- 什么是菜肴口感中的清香…………… (51)
- 什么是菜肴口感中的醇香…………… (52)
- 什么是菜肴口感中的酱香…………… (53)
- 什么是菜肴口感中的鲜味…………… (54)
- 什么是菜肴口感中的嫩…………… (55)
- 什么是菜肴口感中的鲜嫩…………… (56)
- 什么是菜肴口感中的细嫩…………… (56)
- 什么是菜肴口感中的脆嫩…………… (57)

什么是菜肴口感中的软嫩·····	(58)
什么是菜肴口感中的酥嫩·····	(59)
什么是菜肴口感中的熟、扒、烂·····	(60)
什么是菜肴口感中的爽口·····	(62)
什么是菜肴口感中的腻人·····	(63)
什么是菜肴口感中的油而不腻·····	(63)
什么是菜肴口感中的柔韧有劲·····	(64)
什么是菜肴特点中的抱汁亮油·····	(65)
什么是菜肴特点中的爽心悦目·····	(67)
什么是菜肴特点中的扒而不烂、烂而不碎·····	(68)
什么是菜肴口感中的辣而不燥·····	(70)
什么是菜肴口感中的淡而不薄·····	(71)
怎样才能做好“烧菜”·····	(72)
川菜中原料“上浆”的内容·····	(75)
川菜烹调中怎样做到正确掌握火候·····	(78)
什么是川菜中的小煎小炒·····	(88)
什么是小煎小炒中的合理选锅·····	(89)
什么是小煎小炒中的炼锅·····	(90)
什么是小煎小炒中的刷锅·····	(91)

川菜烹饪技巧

- 什么是小煎小炒中的兑汁…………… (92)
- 什么是小煎小炒中的“合理烹调”…………… (92)
- 川菜中的小煎小炒为什么原料不过油…………… (93)
- 构成菜肴质量的主要因素是什么…………… (94)
- 质量存在于每个菜肴之中吗…………… (95)
- 原料、配料、调料、小佐料在菜肴质量中的
 重要性…………… (98)
- 怎样做到菜肴制作中的合理烹调…………… (103)
- 制作有些热菜为什么蒸不如烧好…………… (108)
- 制作有些冷菜为什么蒸不如煮好…………… (110)
- 涨发干货为什么蒸不如煮好…………… (111)
- 川味菜肴的标志性口味是什么…………… (112)
- 花椒在川菜中的作用…………… (117)
- 家常味型是川菜所独有吗…………… (118)
- 焯水时,荤食原料为什么要冷水下锅…………… (122)
- 焯水时,大多数素食原料为什么要开水下锅…………… (123)
- 川菜中,凉菜制作为什么要先把某些调味品
 融化…………… (124)
- 川菜中的凉菜为什么要熬制红酱油调味…………… (125)

川菜都是麻辣味吗	(125)
川菜的标志性菜肴主要有哪些	(126)
川菜是怎样熬制清汤的	(128)
川菜是怎样制作奶汤的	(131)
川菜筵席菜单是怎样制定的	(133)
川菜菜肴的价值表现在哪些方面	(142)
川菜筵席菜肴的主要内容和食用方式	(151)
厨房管理工作的内容	(162)
川菜有哪些行业用语,其内容	(208)
川菜干货涨发三部曲的内容	(250)
刀功在川菜中运用的内容	(262)
勺功在川菜中运用的内容	(279)
勺功在川菜制作中运用的内容是什么	(291)
川菜制作时的传热方式	(298)

什么是川菜

川菜即具有四川风味特色的菜肴。如能采用四川生产的主要原料和调味品进行制作则更为地道。世人所公认的鱼香肉丝是四川菜的标志性菜品,其主要原料是肉丝和小火葱,火葱为四川特产,而肉丝是各地都有的。四川的火葱粗细匀称,纤细味甘,辣味适中,色泽碧绿,具有四川乡土气息。四川风味主要是指为广大四川人所喜爱食用的口味和风格,如麻味与辣味就是四川人情有独钟的菜肴口味。

川菜的历史起源是怎样的

四川省位于长江上游,四山环抱,江河纵横,沃野千里,气候温和,有“天府之国”之称。拥有得天独厚的制作菜肴丰富的动物性原料、植物性原料和矿物性原料。如粮、油、果、蔬、笋、菌和禽、畜等,不但品种繁多,而且

川菜烹饪技巧

质地优良。为川蜀所独有，山川丘陵地带多产“熊、鹿、獐、麂、贝母鸡、野鸭、野兔等珍稀动物和木耳、银耳、竹笋和多种山珍植物，尤其是辣椒和花椒不仅产量多，而且质量上乘，江河所产多种鱼鲜均为川菜烹饪之珍品。

早在公元前战国时的《吕氏春秋》中就有“和之美者，阳朴之姜”的记载。唐代杜甫更有“青青竹笋迎船出，日日江鱼入俎来”的诗句。南宋诗人陆游有“新津黄韭天下无，色如鹅黄三尺余，东门彘肉更奇绝，肥美不减胡羊酥”的诗句，都是对四川丰盛的烹调特产的赞美。

勤劳智慧的四川人民创制出了众多的独特的烹饪原料和调味品，特别是发达的酿造加工业更是为川菜的形成和发展提供了得天独厚的条件，中坝酱油、保宁食醋、永川豆豉、郫县豆瓣、宜宾芽菜、自贡井盐、米酒佳酿、特味糟蛋等对于川菜烹调具有锦上添花之功。

据史书记载，当时的蜀国，山林泽鱼，园圃果瓜，四季农桑，无所不有，巴国更是土植五谷，牲具六畜，擅利鱼盐，尤重菜蜜，而且已开始使用卤水，岩盐和川椒。巴人和蜀人共同创造了有鲜明特色的巴蜀文化和菜肴烹饪技术。

川菜是怎样形成和发展的

规模性的川菜大致形成于秦始皇统一中国到三国期间。当时四川地区的政治、经济、文化中心逐渐移向成都。成都对于川菜成形和规范有着特殊的贡献，特别是川西平原，早在秦代就开始大规模兴建水利工程，使四川成为举世闻名的“天府之国”。李冰开发盐井，这对川菜的调味起着不可低估之作用。因为百味咸为首，调味咸最难。

西汉时，张骞出使西域，引进了胡瓜、胡豆、胡桃、大豆、大蒜、茄子等品种，使川菜的烹饪原料在品种上有了极大的丰富，特别是调味品中添加了大蒜，使菜肴口味起了很大的变化。

到了三国时期，刘备以四川为中心建立蜀国，国事稳定，烹饪事业进入一个相当长的发展成形阶段。曹操在他的《四时食制》中，特别记有“郫县子鱼，黄鳞赤尾，出稻田，可以为酱”。西晋文学家左思在《蜀都赋》中，更对川菜的烹饪技艺和宴席盛况作了生动的描写：“金鼎

中座，肴馔四陈，觞以清醪，鲜以紫鳞”。大意为：盛酒的器皿（金罍）放在席中央，四周陈列着精美的菜肴和新鲜的水果，大家相互敬以清冽的美酒，品尝着味美的鲜鱼。从这里可以不难看出川菜形成的轮廓和规模。诗人（杜甫）在《观打鱼歌》中有“饔子左右挥霜刀，鲙飞金盘白雪高”的赞美诗句。诗人陆游离川后，常忆“玉食峨眉楸，金齏丙穴鱼”等川味菜肴。这些都充分说明在很早以前，川菜的烹饪技艺已具有相当的规模和水平。

成都、重庆曾为西南地区很多朝代政治、经济、文化中心，入川官、商、文、艺名流有随身带家厨的习惯，再加上历史上几次人口大迁徙，全国各地人口入川者甚多，多方杂处，融为一体，随着生产发展，经济繁荣，川菜烹调在总结自身的经验基础上，充分吸收南北菜肴烹调技艺及官府家厨名菜之长，广猎精选，取长补短，逐渐形成了“北菜南烹，南菜川味”之特点，创制出了一系列的精美菜品，而且早已成为川菜的标志性佳肴，鱼翅以干烧见长，多配辅料，微火慢炖，原汁原味，自行收汁，汤不用芡，浓稠适度，更显鱼翅之美味。熊掌、干鲍、鱼皮、鱼唇等珍贵干货原料在制菜时与鱼翅在制菜时不论是烹制

方法,还是口味调制上都如出一辙,十分相似。家常绍子海参则配以纯瘦猪肉和四川郫县豆瓣酱,以微火慢烧,用芡讲究,收汁亮油,成菜后,更显色泽红亮,口味醇香,汁浓味厚,辣而不燥之风格,既吸取南菜之长,又区别于南菜味多清淡的调味习惯。

这里更应提到的是对于川菜形成起了不可低估之作用的毛肚火锅,从它的口味调制,涮食之方法上来看,无疑应是从北方的涮羊肉移植来的,结合川菜本身之特点,不断总结、发展和提高,以致创制了汤有红白之分,味有咸辣之别的属于本方菜系的精美菜肴。

川菜经过长期发展、研究、总结,兼容并蓄,逐渐自成一派,从而使本来属于一方一地的地方菜肴最终成为中国四大菜系之一。

川菜的主要内容

川菜主要由高级宴席、普通宴席、大众便餐和家常风味四部分所组成,这主要是依菜肴价值和上菜形式来划分的。若是从原料品种、烹调方法、口味调剂来划分,