

跟名厨学烧家常菜

四川风味菜

SICHUAN FENGWEICAI

张苏华 编著



上海科学普及出版社

● 跟名厨学烧家常菜

四川风味菜

SICHUAN FENGWEICAI

苏工业学院图书馆
藏书章

张苏华 编著



上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

四川风味菜/张苏华编著. —上海: 上海科学普及出版社,
2005. 9

(跟名厨学烧家常菜)

ISBN 7-5427-2201-8

I. 四… II. 张… III. 菜谱-四川省 IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 081479 号

策 划 祝华明

责任编辑 林晓峰

特约编辑 柴燕华

跟名厨学烧家常菜

四川风味菜

张苏华 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路 832 号 邮政编码 200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销 上海译文印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6.5 插页 4 字数 118 000

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—5 100

ISBN 7-5427-2201-8/TS·122 定价: 10.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题

请向出版社联系调换

前 言

四川菜简称川菜,是我国主要菜系之一。它不仅在国内烹饪领域中享有盛誉,在国际上也是世人瞩目的一种中国菜。

四川菜起源于古代的巴国与蜀国,春秋时期已见萌芽,形成于秦汉时期。战国时,由于都江堰排灌水利工程的修筑成功,川西平原变成了千里沃野,物富民殷,成了天府之国。当地丰富而独特的物产,为川地烹饪的发展奠定了雄厚的物质基础。西晋文学家左思所作的《蜀都赋》,对川菜的烹饪技艺和筵席盛况作过这样的描述:“若其旧俗,终冬始春,吉日良辰置酒高堂,以御嘉宾。金罍中坐,肴橘四陈,觞以清醪,鲜以紫鳞。”东晋史学家常璩所作的《华阳国志》,也对当地的饮食习俗作过“尚滋味”、“好辛香”的评价。以上这些史实的记载,都说明当时川菜的基本风格已经形成。唐宋时期,川菜已开始以其独特的风味赢得各地人们的赞美和称颂。



当时的许多名家诗文中都常见有对“蜀味”、“蜀蔬”、“蜀品”的赞美之词。在这一时期，川菜已开始流向全国许多大城市。宋人孟元老的《东京梦华录》和吴自牧的《梦粱录》等书，已经记载了当时在北京城汴梁和南宋都城临安的市肆中，就有专门经营四川风味菜肴的菜馆、酒店。明清两代，川菜得以快速发展，烹饪技术也更加成熟完整。如清代乾隆年间罗江人李化楠所著的《醒园录》中曾系统地介绍了川菜的 38 种烹饪技法。如炒、煎、干烧、炸、熏、腌、卤、泡、炖、焖、贴、醉、拌、烘、烤等，还收集了部分食谱。到了清末，它的品种已经相当丰富，仅据《成都通览》一书记载，当时成都的风味菜肴和小吃已有 1 328 种。新中国成立后，川菜得到更充分地发展，成了一种影响很大的风味菜肴，品种也发展到 5 000 种左右。如今川菜馆已遍及全国各地和世界许多国家、地区。

四川之地气候温湿、江河纵横、沃野千里、六畜兴旺、菜圃常青。得天独厚的自然条件和丰富的物产资源，对川菜的形成与发展，是一个极为重要而有利的条件。当地盛产粮油佳品，蔬菜瓜果四季不断，家禽家畜品种繁多，水产品也不少，如江团甲鱼、腊子鱼、鲟鱼、鲶鱼、东坡墨鱼、岩鲤、雅鱼、石爬鱼等。山珍野味有虫草、竹荪、天麻、银耳、魔芋、冬菇、石耳、地耳等。还有许多优质调味品，如自贡井盐、内江白糖、阆中保宁醋、永川豆豉、郫县豆瓣、德阳酱油、茂汶花椒、新繁泡辣椒等。

川菜的最大特点是调味变化的多样性，以口味多、广、

厚著称,所以享有“一菜一格、百菜百味”的美誉。它的味别主要有咸鲜、家常、麻辣、鱼香、姜汁、胡辣、糖醋、甜香、香糟、酱香、豆瓣、陈皮、香辣、烟香、麻酱等几十种,其中家常、鱼香、怪味、椒麻、麻辣诸味,是四川菜所独有的风味。川菜对辣味的运用,尤有独到之处。仅以辣椒制成的调料品种就有干辣椒、辣豆瓣、泡辣椒、水红辣椒、辣椒粉、熟油辣椒、辣椒油等。川菜厨师对辣椒的使用方法灵活多样,为其他菜系所不及。他们能根据菜品烹制的需要择善而用,如鱼香味用泡辣椒,因它除具丰富的辣椒素外,还具有四川泡菜的特殊风味;家常味用郫县豆瓣,因其味纯正鲜香;宫保鸡丁、陈皮牛肉等,则非用干辣椒不可,因其味香辣,炅入主料后辣而不烈,富有回味的特点;红油鸡片,则需用辣椒油,因为它色泽红亮,香而微辣;麻婆豆腐,则需郫县豆瓣和辣椒粉并用,这样才能集两者之长于一菜;水红辣椒多用于干时菜,取其辣味清香。川菜对辣味的运用具有不燥、适口、有层次、有韵味等独特的风格,而且细腻入微。

为满足广大烹饪工作者和川菜爱好者的需要,本人以多年的厨艺实践经验,尽力把川菜的特色以及烹饪方法介绍给广大读者。由于水平有限,书中不足之处在所难免,敬请广大读者和同行批评指正。

编者

目录

Contents

一、精致冷菜

- | | |
|----------------|----------------|
| 1. 四川泡菜 / 2 | 18. 姜汁鸭掌 / 15 |
| 2. 辣白菜 / 2 | 19. 红油拌鸡丁 / 15 |
| 3. 棒棒鸡丝 / 3 | 20. 葱辣大虾 / 16 |
| 4. 泡椒鳝鱼 / 4 | 21. 杏仁豆腐 / 17 |
| 5. 金银海蜇 / 4 | 22. 陈皮羊肉 / 17 |
| 6. 蒜泥白肉 / 5 | 23. 麻辣泥鳅 / 18 |
| 7. 灯影牛肉 / 6 | 24. 三色鱼条 / 19 |
| 8. 炆黄瓜条 / 7 | 25. 干烧茭白 / 19 |
| 9. 怪味鸡丝 / 7 | 26. 陈皮鲫鱼 / 20 |
| 10. 麻辣凤爪 / 8 | 27. 怪味花生 / 21 |
| 11. 辣子鱼块 / 9 | 28. 蒜泥凤爪 / 21 |
| 12. 红油肚片 / 10 | 29. 怪味腰片 / 22 |
| 13. 麻辣牛肉丝 / 11 | 30. 四川泡鲜藕 / 23 |
| 14. 麻酱腰片 / 12 | 31. 陈皮鸡丁 / 23 |
| 15. 夫妻肺片 / 12 | 32. 拌兔丁 / 24 |
| 16. 陈皮牛肉 / 13 | 33. 泡大白菜 / 25 |
| 17. 椒麻鱼片 / 14 | 34. 姜汁菠菜 / 25 |



35. 芥末扇贝 / 26

36. 口水鸡 / 27

二、美味热菜

1. 鱼肚四季豆 / 30

22. 豆瓣鲜鲈鱼 / 49

2. 家常海参 / 30

23. 家常豆腐 / 49

3. 三鲜猴头菇 / 31

24. 鱼香肉丝 / 50

4. 鱿鱼烩肉片 / 32

25. 干煸牛肉丝 / 51

5. 宫保鸡丁 / 33

26. 回锅蹄膀 / 52

6. 鱼香鸡丝 / 34

27. 少子蹄筋 / 53

7. 长寿果蒸鸡 / 35

28. 水煮牛肉 / 54

8. 泡椒鸡花 / 36

29. 辣味粉蒸肉 / 55

9. 干烧凤脯条 / 37

30. 咸烧白 / 55

10. 炸芝麻鸡球 / 38

31. 原笼粉蒸牛肉 / 56

11. 虫草鸭子 / 39

32. 鹌鹑蛋海参 / 57

12. 炒鸭脯 / 40

33. 银芽鹿肉丝 / 58

13. 芋仔烧鸭 / 41

34. 干烧猴头菇 / 59

14. 虾仁油菜心 / 42

35. 春白海参 / 60

15. 干贝白菜墩 / 42

36. 龙井鲜鲍 / 60

16. 红油鱼片 / 43

37. 辣子鸡丁 / 61

17. 麻辣鱼丁 / 44

38. 鱼香蛋酥鸡 / 62

18. 金钩耳环 / 45

39. 油淋子鸡 / 63

19. 鱼香扇贝 / 46

40. 辣味过江鸡 / 64

20. 宫保虾仁 / 47

41. 炒熘鸡条 / 65

21. 家常鱼条 / 48

42. 豆渣鸭子 / 66

- | | |
|-----------------|------------------|
| 43. 烩鸭舌掌 / 67 | 67. 三丝鱿鱼 / 88 |
| 44. 大酿一品鸭 / 68 | 68. 脆炸虾饼 / 89 |
| 45. 青豆烧鸭条 / 69 | 69. 火腿烩银耳 / 90 |
| 46. 小煎鱼米 / 70 | 70. 姜汁仔鸡 / 91 |
| 47. 蒜香目鱼卷 / 71 | 71. 糊辣鸡条 / 92 |
| 48. 麻辣炆虎尾 / 72 | 72. 鱼香凤脯丝 / 93 |
| 49. 香菇鱼块 / 73 | 73. 仔姜山鸡片 / 93 |
| 50. 家常臊子鱼 / 74 | 74. 蚝油纸包鸡 / 94 |
| 51. 豉椒蛭肉 / 74 | 75. 鸡米金华豌豆 / 95 |
| 52. 金钱虾饼 / 75 | 76. 香酥鸭子 / 96 |
| 53. 老豆腐鱼条 / 76 | 77. 鱼香鸭方 / 97 |
| 54. 双味芙蓉鱼 / 77 | 78. 魔芋烧鸭 / 98 |
| 55. 回锅肉 / 78 | 79. 辣味鸭脯 / 99 |
| 56. 脆皮豆腐 / 79 | 80. 富贵鱼镶面 / 99 |
| 57. 麻婆豆腐 / 79 | 81. 干烧黄鱼 / 100 |
| 58. 家常牛肉丝 / 80 | 82. 宫保鸡鱼丁 / 101 |
| 59. 椒盐排骨 / 81 | 83. 仔姜牛肉丝 / 102 |
| 60. 砂锅牛尾 / 82 | 84. 糊辣姜汁鱼 / 103 |
| 61. 锅煎肉排 / 83 | 85. 五柳划水 / 104 |
| 62. 奶汤酥肉 / 84 | 86. 合川菊花鱼 / 105 |
| 63. 蒜头牛筋 / 84 | 87. 鲜豌豆烩鱼米 / 106 |
| 64. 干蒸莲子 / 85 | 88. 糖醋松酥鱼 / 106 |
| 65. 龙眼珊瑚鹿肉 / 86 | 89. 叉烧宣腿 / 107 |
| 66. 粉蒸凤衣 / 87 | 90. 生爆盐煎肉 / 108 |



- | | |
|-------------------|-------------------|
| 91. 冬菜碎末肉 / 109 | 115. 白糖烤板鸭 / 128 |
| 92. 木须肉 / 109 | 116. 熘双色鱼丝 / 129 |
| 93. 鸡汁牛筋 / 110 | 117. 软五柳鲜鱼 / 130 |
| 94. 抄手肉片 / 111 | 118. 白汁鲤鱼 / 131 |
| 95. 干烧蹄筋 / 112 | 119. 粉蒸鲰鱼 / 132 |
| 96. 开洋汁里脊片 / 113 | 120. 乌龙片鳊鱼 / 132 |
| 97. 酱爆肉丝 / 113 | 121. 冬菜臊子鱼 / 133 |
| 98. 青豆泥 / 114 | 122. 雪花蹄筋 / 134 |
| 99. 麻糖锅炸 / 115 | 123. 豆豉炒肉丁 / 135 |
| 100. 蟹黄鱼翅 / 116 | 124. 辣味狗肉 / 136 |
| 101. 泡菜鲈鱼 / 116 | 125. 鱼香小滑肉 / 137 |
| 102. 家常臊子海参 / 117 | 126. 芹黄嫩牛肉丝 / 138 |
| 103. 鸡火鱼肚 / 118 | 127. 辣味大鱼头 / 139 |
| 104. 鲜鲍烩凤片 / 119 | 128. 夹沙山药泥 / 140 |
| 105. 京葱羊肉丝 / 120 | 129. 青椒炒黄瓜 / 140 |
| 106. 泡椒鸡花 / 121 | 130. 素炒豇豆 / 141 |
| 107. 贵妃鸡 / 122 | 131. 辣味茄丝 / 141 |
| 108. 香酥鸡翼 / 122 | 132. 素炒黄豆芽 / 142 |
| 109. 炸鸡球 / 123 | 133. 素炒番茄 / 143 |
| 110. 椒麻鸡块 / 124 | 134. 酸辣土豆 / 143 |
| 111. 小煎仔鸡 / 125 | 135. 红烧菜花 / 144 |
| 112. 樟茶鸭子 / 126 | 136. 炒雪冬 / 144 |
| 113. 青圆灯笼鸭 / 127 | 137. 滚龙丝瓜 / 145 |
| 114. 芥末鸭掌 / 127 | 138. 干煸苦瓜 / 146 |

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 139. 素炒萝卜 / 146 | 142. 生煸菠菜 / 148 |
| 140. 红烧冬瓜 / 147 | 143. 鱼香菜心 / 149 |
| 141. 韭菜炒绿豆芽 / 148 | 144. 干烧白菜 / 150 |

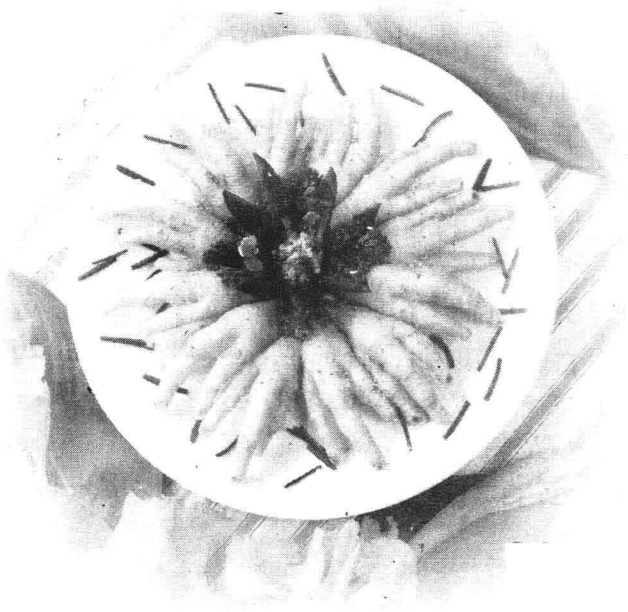
三、营 养 汤 类

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 酸辣汤 / 152 | 20. 砂锅鱼头 / 166 |
| 2. 成都蛋汤 / 152 | 21. 麻辣烫 / 167 |
| 3. 清汤鱼圆 / 153 | 22. 银耳鳊鱼片汤 / 168 |
| 4. 家常鱼片氽汤 / 154 | 23. 酸辣海鲜汤 / 169 |
| 5. 鸡茸鱼丁豆花汤 / 155 | 24. 火腿冬瓜汤 / 169 |
| 6. 菠饺银肺汤 / 156 | 25. 酸辣鱿鱼汤 / 170 |
| 7. 连锅汤 / 157 | 26. 炒米鸭羹 / 171 |
| 8. 川鲫鱼汤 / 158 | 27. 毛肚火锅 / 172 |
| 9. 香菇鸭球汤 / 158 | 28. 三色丸子火锅 / 173 |
| 10. 漂浮鱼片汤 / 159 | 29. 鳝鱼火锅 / 175 |
| 11. 清汤冬菇 / 160 | 30. 肥牛肉片火锅 / 176 |
| 12. 酸菜青元汤 / 160 | 31. 家常血旺火锅 / 177 |
| 13. 天麻鱼头汤 / 161 | 32. 麻辣鱼片火锅 / 178 |
| 14. 蟹羹汤 / 161 | 33. 家常小火锅 / 179 |
| 15. 家常氽肉汤 / 162 | 34. 泡菜白肉火锅 / 180 |
| 16. 酸辣粉皮汤 / 163 | 35. 酸菜鱼火锅 / 181 |
| 17. 家常煮蛋汤 / 163 | 36. 菊花火锅 / 183 |
| 18. 鸡茸豆花汤 / 164 | 37. 鱼羊鲜火锅 / 184 |
| 19. 萝卜丝鲫鱼汤 / 165 | 38. 竹荪火锅 / 186 |



- | | |
|------------------|-----------------|
| 39. 家常面筋火锅 / 187 | 43. 杂烩火锅 / 191 |
| 40. 香辣蟹火锅 / 188 | 44. 羊肉火锅 / 192 |
| 41. 鸳鸯火锅 / 189 | 45. 辣子鸡火锅 / 193 |
| 42. 海鲜火锅 / 190 | |

一、精 致 冷 菜





1. 四川泡菜

原料：嫩白菜 500 克，胡萝卜 250 克，白萝卜 250 克，芥菜梗 120 克。

调料：精盐 260 克，白砂糖 50 克，高粱酒 90 克，花椒 28 克，干辣椒 60 克，冷开水 2 500 克。

制作：(1) 将嫩白菜去根部，去边叶，洗净晾干。胡萝卜、白萝卜、芥菜梗洗净去皮，分别切成长方条。

(2) 将干辣椒、花椒同时放入泡菜坛或盆内，加高粱酒、冷开水、精盐、白砂糖搅和。放入白菜、胡萝卜、白萝卜、芥菜条，盖上盖泡 2 天，冬季需 3 天。食用时，装盘即成。

要领：注意卫生，切忌用手摸弄。泡菜缸应放在阴凉处，翻口内的水须每一至二天换一次，取菜只能用洁净筷子，切忌油腻污染，以防发酸变质。

2. 辣白菜

原料：天津大白菜(净)500 克。

调料：白砂糖 70 克，白醋 60 克，泡辣椒丝 10 克，姜丝 8 克，干辣椒 2 克，精盐 22 克，精制油 36 克，花椒少许。

制作：(1) 白菜洗净后，顺长切成长条，放入盆内撒上盐，



白菜上面压上重物,腌渍 2 小时捞出挤干水分,盛入盆内,面上放泡辣椒丝,姜丝。

- (2) 烧热锅,放精制油,待五成热时,放花椒炸香(炸后捞出),再放干辣椒炸至呈紫褐色时,随即连油浇在泡辣椒丝和姜丝上面。
- (3) 锅洗净,放入白醋,白砂糖烧沸,用勺子搅动,待白砂糖溶化后,将糖醋卤倒入白菜盆内,用干净小盆扣在白菜上,4 小时后取食。

要领:大白菜在切时,一定要注意长短均匀。

3. 棒棒鸡丝

原料:熟草鸡鸡脯肉 128 克,粉皮 100 克。

调料:芝麻酱 20 克,白酱油 16 克,米醋 8 克,红油 16 克,味精 2 克,葱花 3 克,麻油 5 克,精盐 1 克,白砂糖 2 克。

- 制作:
- (1) 用木棒将熟鸡脯肉的纤维组织捶松,然后撕成粗丝。另把粉皮切成条,用开水烫过后,加精盐、麻油、味精,拌和均匀。
 - (2) 将白酱油盛入碗内,加入味精,白砂糖、米醋、麻油、红油、芝麻酱、葱花,一起调匀。
 - (3) 装盆时粉皮衬底,上覆鸡丝,再把调制好的调料汁淋在鸡丝上即成。

要领:应采用白酱油制作,色彩更靓;粉皮出水,必须沥干



水分。

4. 泡 椒 鳝 鱼

原料：黄鳝净肉 250 克。

调料：泡辣椒 25 克，姜片 7 克，蒜片 8 克，葱节 7 克，酱油 10 克，米醋 5 克，精盐 2 克，味精 1 克，料酒 12 克，白砂糖 8 克，清汤 250 克，精制油 25 克。

制作：（1）将经过加工的鳝鱼切成 3.5 厘米长的段。

（2）锅内油烧至七成热，放入鳝段煸干水气，加剁细的泡辣椒和姜、蒜片，炒出香味，加料酒炒匀，下酱油、精盐、白砂糖和清汤，烧开后移微火上，将鳝鱼煨软。

（3）锅内汤汁基本烧干时，加味精、葱节、米醋，用大火将汁收干亮油，起锅晾凉，装盘即成。

要领：泡椒最好是隔年使用，因其味辛辣，对菜肴起导味作用；色泽红光鲜艳，往往是佳肴中的点缀品。重庆人常说：“吃菜吃味道，味道靠作料，要有好味道，全靠好作料。”

5. 金 银 海 蜇

原料：海蜇皮 250 克，白萝卜 250 克。

调料：麻油 50 克，精盐、味精各适量。



- 制作：(1) 将海蜇皮用清水洗净，叠整齐，用刀切成细丝，再用清水洗一遍，除去咸味后，用过滤水洗净，挤去水分。
- (2) 用清水将白萝卜洗净，拿刨子去皮，整齐地切成粗细一致的细丝，用少许精盐腌渍 10 分钟后，挤去水分，同海蜇丝拌匀后，加精盐、味精拌匀。
- (3) 烧热锅，放入麻油，略加热，放葱花，立即连油一起倒入海蜇丝、萝卜丝中，拌匀即成。

要领：白萝卜丝腌渍的时间不宜过长，精盐不要过多。

6. 蒜泥白肉

原料：猪后腿肉 300 克。

调料：酱油 28 克，蒜泥 18 克，味精 1.5 克，红油辣椒 26 克，白砂糖 3 克，葱花少许。

- 制作：(1) 将肥瘦相连的后腿肉刮洗干净，放入汤锅内煮至七成熟，以皮软、切开不见血水，软硬适度，捞入汤盆，加原汤泡约半小时，吸收汤汁。
- (2) 在煮熟的酱油内加白砂糖、味精、蒜泥、红油辣椒，调成卤汁。
- (3) 将肉捞出，滗干水分，切成薄片，装入盘内加卤汁、葱花，上桌。

要领：煮肉是关键。切片越薄越好。成菜以香辣鲜美、蒜味浓厚、肥而不腻为好。