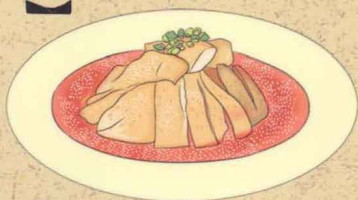


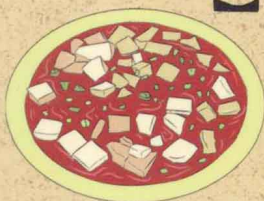


寻味中国

【口水鸡】



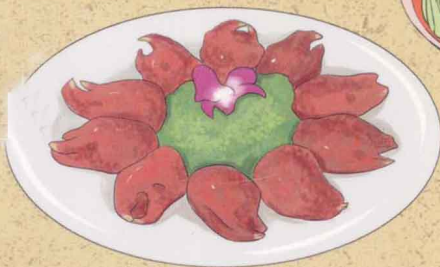
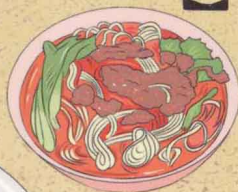
【麻婆豆腐】



【火锅】



【担担面】



寻味中国

董仁威◎主编
董晶 陈丽萍◎供图

成都 重庆

属于老饕的幸福之旅！

在旅行的路上
遍尝市井小吃、私房小馆、经典食府！

附赠最实用的成都重庆美食地图

MAP



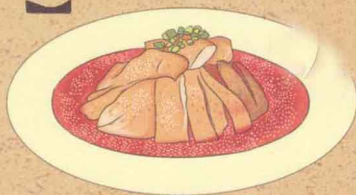
人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

寻味中国

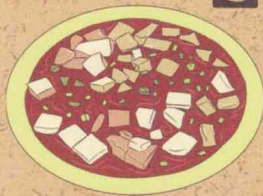
董仁威◎主编
董晶陈丽萍◎供图

成都重庆

【口水鸡】



【脑】



【火锅】



【担担面】



【兔头】



人民邮电出版社

图书在版编目(CIP)数据

成都·重庆 / 董仁威主编. — 北京: 人民邮电出版社, 2013. 6
(寻味中国)
ISBN 978-7-115-31662-2

I. ①成… II. ①董… III. ①饮食—文化—成都市②
饮食—文化—重庆市 IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第085571号

内 容 提 要

无论是吃货还是老饕, 都能手持本书, 寻味中国。本书不仅介绍了川菜的精巧制作手法与烹调方法, 还以“一菜一格”的方式讲述了美食背后的动人故事, 更推荐了成都、重庆两地价格不贵但味道不俗的市井小吃。书后更附赠详细美食地图, 跟随地图可以找到两地的私房小馆和经典食府, 令寻味之旅不再困难。

-
- ◆ 主 编 董仁威
 - 供 图 董 晶 陈丽萍
 - 责任编辑 姚予疆 谢元琨
 - 责任印制 周昇亮
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京捷迅佳彩印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 690×870 1/16
印张: 18 2013年6月第1版
字数: 288千字 2013年6月北京第1次印刷
-

定价: 55.00 元

读者服务热线: (010)67172489 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

目录

序 2

上篇·川菜之魂

- 1 鱼米之乡·百菜百味 10
- 2 沿袭上千年的艺术 12
- 3 尚滋味 好辛香 22

中篇·一菜一格

- 1 难忘的美味 32

1. 回锅肉——一家炒肉四邻香 / 32

2. 连山回锅肉——大碗酒大块肉大快朵颐 / 38
3. 麻婆豆腐——麻辣味型代表作 / 40
4. 水煮肉片——不靠水煮靠油烫 / 43
5. 毛血旺——生血旺现烫现吃 / 45
6. 天主堂鸡片——咸鲜辣香回味长 / 48
7. 蒜泥白肉——满族跳神肉最妙 / 50
8. 四川卤菜——十人九爱 / 53
9. 川式坛子肉——汤浓味香厚滋味 / 56
10. 合川包肉片——味似荔枝很适口 / 58
11. 宫保鸡丁——糊辣味型代表菜 / 60

2 历史的声音 62

1. 重庆早点——挑担吆喝牵魂魄 / 62
2. 担担面——挑担叫卖传四方 / 64
3. 宋嫂面和查渣面——花样翻新的面条 / 66
4. 锅巴肉片——“天下第一菜” / 70
5. 九斗碗——川菜田席“坝坝宴” / 72
6. 三蒸九扣——农家宴席讲实惠 / 76
7. “革命饭”——努力餐的大众饭 / 79
8. 竹笼粉蒸牛肉——皇城坝老餐馆粤香村的清真菜 / 81
9. 龙抄手——店招来自龙的传人 / 83

10. 吴抄手、过桥抄手——白案大师共创造 / 85
11. 重庆火锅——粗犷豪放巴国魂 / 87
12. 成都火锅——两种文化的碰撞 / 92
13. 串串香——成都人创制的简易火锅 / 95

3 名人与川菜 98

1. 公馆菜——名人的“私房菜” / 98
2. 叫花子鱼和金瓜鸡豆花——“神军司令”创制的名菜 / 103
3. 姑姑筵——“秀才”黄敬临的创造 / 106
4. 樟茶鸭——“御厨”的创造 / 110
5. 开水白菜——“文化人”的创造 / 113
6. 软烧大蒜鲢鱼——“邹鲢鱼”与名人 / 115
7. 牛肉“三汤”——郭沫若与星临轩 / 117
8. 怪味鸡——文豪作酒佣时的招牌菜 / 119
9. 发糕——冯玉祥与“爱国馍” / 120
10. 高豆花——“袍哥”高先佐的革命产业 / 125
11. 兼善汤兼善包子——达则兼济天下 / 127
12. 口水鸡——来自《洪波曲》中的名句 / 129
13. 炖鸡汁——将军创制的“丘二”名菜 / 131
14. 鱼鲊和东坡肉——“最吃货”苏轼的故事 / 134

4 名厨与名菜 137

1. 川式宴席——蓝光鉴的“便饭席”最得宠 / 137
2. 金字熊鸭——大厨熊汉江的防伪法 / 142
3. 荷包鱼肚——特级厨师曾亚光创造的艺术品 / 145
4. 鸡火凉面——使志生餐馆起死回生 / 147
5. 酸辣海参——特级厨师张松云的品牌菜 / 149
6. 红烧熊掌——末代皇帝赞川厨 / 152
7. 烤乳猪——川厨大师孔道生的代表作 / 155
8. 干烧鱼翅——特级厨师陈廷新的招牌菜 / 158

5 妈妈的佳肴 160

1. 熊掌豆腐——家常味型胜御宴 / 160
2. 鱼香肉丝——虚拟鱼泛真鱼香 / 162
3. 姜汁热窝鸡——和之美者阳朴之姜 / 164
4. 糖醋白菜——小朋友喜欢吃的菜 / 165
5. 酸菜鱼——人人爱吃的新川菜 / 168
6. 太白酱肉——锦官城里飘酱香 / 170
7. 麻酱凤尾——芝麻酱香味醇正 / 172
8. 椒麻肚丝——川菜特色最突出 / 174

6 创新川菜 176

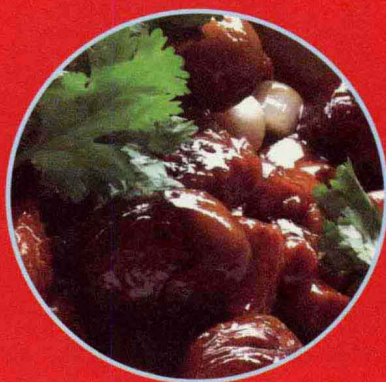
1. 辣子鸡、米椒兔——江湖菜登上大雅堂 / 176
2. 干豇豆、鲑海椒、厚皮菜——川东家常菜上宴席 / 179
3. 茄汁大虾——大融合川菜变脸 / 181
4. 巴山豆豉蒸肉——新川菜豉汁味型代表菜 / 183
5. 鲍汁狮子头——民间菜低配高成大菜 / 184
6. 泡椒凤爪——四川泡菜大显神通 / 186
7. 芥末鸭掌、沙嗲肥牛——借来外菜壮川威 / 188
8. 汽锅萝卜牛肉——烹饪工艺上的创新 / 189

7 传统小吃 192

1. 钟水饺、赖汤圆——成都小吃说不完 / 192
2. 小汤圆、肉汤圆——山城汤圆老饕爱 / 195
3. 夫妻肺片——有心没肺名不副实 / 198
4. 韩包子、九园包子——比翻一片名包子 / 200
5. 川北凉粉、伤心凉粉——“刮刮凉粉”麻辣香 / 202
6. 叶儿粑、凉糍粑——糯米粑粑人人爱 / 205
7. 卤肉夹锅魁——盘飧市的绝活 / 208
8. 张鸭子——钻进“耗子洞”中吃 / 210

下篇·寻味巴蜀

- 1 重庆美食区 214
- 2 成都美食区 229
- 3 成渝各类特色名店录 253
- 4 成渝中华老字号名店录 261



序

川菜——激情澎湃的生活之歌

川菜，是一首首欢快的生活之歌。

一盘淡黄香脆的锅巴，倾倒入一勺混合着滚油、肉片、冬笋片、小白菜心、葱白、泡红海椒、姜、蒜的复杂混合物，于是，动人心弦的滋滋声响起，犹如一曲欢快的歌。锅巴的黄、菜心的绿、海椒的红、葱段的白，使眼睛一亮，随即，肉的香、锅巴的香，随着腾起的蒸汽扑入鼻中；夹一箸菜放入口中，肉片滑嫩、锅巴酥脆，使您同时享受耳福、眼福、香福、口福。全面的感官刺激，使您在大快朵颐之后，心潮澎湃，忍不住要大声欢呼、歌唱。

笔者出身重庆，在重庆读小学和中学，18岁上成都，读大学，参加工作。几十年来，天天吃川菜，常常做川菜，无时无刻不受到川菜文化的熏陶，产生

了一种对川菜刻骨铭心的崇拜和爱。一说起川菜，便心潮澎湃，心中不由唱起欢快的生活之歌。

笔者自小便是个饕餮之徒，并喜庖厨，毕生探索庖厨之奥妙。这一优点得益于笔者的父亲。父亲不仅是个美食家，而且



从笔者的祖母那里传承了一手好厨艺。

记得当年父亲在重庆工作，笔者和母亲住在江北龙溪乡下，母亲不时要带笔者进城去看父亲。进城后，最大的一件事便是进馆子，吃！那是怎样的一种享受啊，进“颐之时”吃干烧岩鲤、开水白菜；进“白玫瑰”吃干烧鱼翅、烤全猪；进“蓉村”吃口袋豆腐、旱蒸回锅肉；进“小竹林”吃蒜泥白肉、连锅汤；进“小洞天”吃叉烧乳猪、家常甲鱼；进“味苑”吃家常海参、牛肉焦饼；进“老四川”吃卤牛肉、灯影牛肉、清炖牛肉汤……



美食装在美器上，雪白、翠绿、酱红相间，那个“色”；鱼香、酱香、肉香，那个“香”；醇厚浓郁、五味杂陈，那个“味”。用句成都话说：“不摆了！”

以后，父亲工作调动，微薄的工资无法支持家人到大馆子去吃，笔者进城只有吃街边小馆子了。这些小馆子虽无著名餐馆的派头，做的菜却一样好吃。地道的回锅肉、红亮亮的“灯盏窝”、蒜苗的清香、豆豉的滋味，一样色香味俱全；还有两毛一份的咸烧白、粉蒸肉，三毛一份的肝腰合炒、酱肉丝，也“巴适”得很！还有一些名店，卖的东西不贵，笔者也偶尔光顾一番：进“云龙园”吃火锅；进“会仙楼”吃红烧裙边、樟茶鸭；进“高豆花”吃豆花；进“山城小汤圆”吃汤圆；进“九园包子店”吃包子……

再以后，生活越来越困难了，街边小馆也进不起了。父亲便在周六带上各种做美食的原料，回家自己做来吃。记得，父亲每周六要回江北县龙溪乡“花朝门”乡下的家中来。从他工作的地方，坐公共汽车到上清寺，下牛角沱，坐



轮渡渡过嘉陵江到香国寺河边码头，再从沿江的石板路走上八里地，穿过乡间原野，才能看到花朝门的家。当年交通不便，这一过程要花两三个小时。

常常是天快黑了父亲还没到家，在家翘首以待的母亲便要笔者的兄弟姊妹中的一个去接父亲。笔者也去接过几

次。笔者常到离花朝门不远的寨子坪去接父亲。父亲有严重的肺气肿，他喘着气，拄着拐杖，艰难地走着。笔者接过父亲手中提的各种食品，如鲜肉、花生米、豆腐干之类，同父亲一前一后地走回家。随着父亲哮喘病的加重，父亲回家的路越来越困难了，常十步一歇，喘着粗气。笔者至今还回忆得起父亲拄着拐杖、站立喘息，同时眼睛直视前方，看离家还有多远的神态。

父亲一回到家，坐在竹躺椅上，还没喘息定，便威风八面了。“威威（笔者的乳名），冲蒜！”“五妹，摘豌豆尖！”“六妹，剥胡豆瓣！”所有的人都行动起来，几个助手上蹿下跳也忙不过来。最后，在父亲的指挥下，汤炖好了，菜炒好了，全家人美餐一顿。第二天，一家人唯一的事仍是在父亲的指挥下，做三餐的准备。

父亲本是个文人，是当年一个很出名的老师的得意门生，写得一手好字，但为生活所迫，缠身于俗事之中。父亲虽未如愿成为文化人，却有四川文人的通病——爱庖厨。他不仅会品川菜，而且会做川菜，他从笔者的祖母那里得到了真传。

父亲还精通每道川菜的典故。父亲本是个严肃的人，但喝了几口酒后，话也多了起来。笔者在饭桌上听过至今难忘的几个四川才子兼美食家的故事。一个故事是关于金圣叹的。父亲说，金圣叹因文字狱被判斩刑。临刑前，监斩官

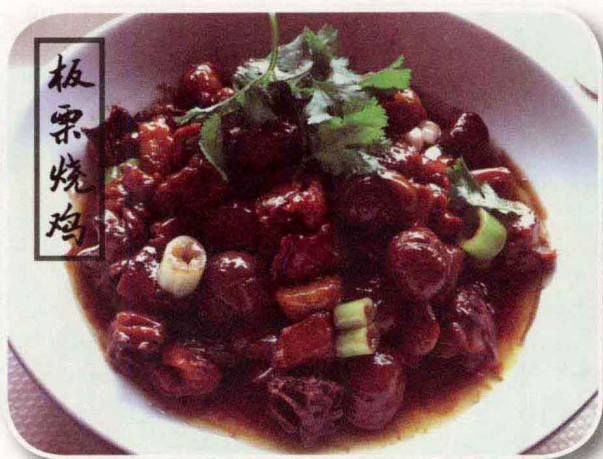
问他有何话说。他说，花生米拌豆腐干，真好吃！父亲在家也常做花生米拌豆腐干给笔者吃，将豆腐干切成小方块，拌上酱油、香油、味素，再加一点炒盐花生米，拌在一起，真是“别有一种滋味在心头”，叫人至死不忘。

还有关于苏东坡创制“东坡肘子”、“东坡烧肉十三字诀”、“宫保鸡丁的‘公案’”、“诸葛亮与馒头”、“李调元父子重食经”、“文豪作酒佣”、“郭沫若与星临轩”的故事，都是父亲讲给笔者听的。

后来，笔者到成都读书、工作，至今已 50 余年，不仅吃货本性未变，而且饕餮之名愈甚，与成都的美食结下了不解之缘。

笔者爱交朋友，朋友从五湖四海来，笔者第一要务便是让客人吃一顿地道的川菜，让客人翘“大拇指”，满足笔者这个川菜狂的虚荣心。著名科普作家叶永烈从上海来，笔者请他去麻婆豆腐店吃正宗“麻婆豆腐”；意大利专家团来，笔者请他们去“小天鹅”吃火锅。

50 年来，数不清的客人来蓉，笔者陪他们吃遍了成都的美食。进“味之腹”吃回锅甜烧白，夹一块油漉漉的甜烧白，伸进嘴里，烫乎乎地滚过喉咙，“安逸得板”！进“珍珠圆子”店，除吃珍珠圆子外，还有叶儿粑、八宝饭，“舒服惨了”。进“竟成园”吃糖醋脆皮鱼、鸡豆花，也是令人难忘。还有，进“努力餐”吃烧什锦、宫保鸡丁；进“带江草堂”吃软烧大蒜鲢鱼、泡菜鱼；进“锦江宾馆餐厅”吃回锅肉、锅巴肉片、鱼香茄鱼酥鲍；进“芙蓉餐厅”吃芙蓉肉片、炸班指；进“成都餐厅”吃坛子肉、陈皮鸡；进“皇城老妈火锅”吃地道的麻辣烫；进“蜀风园”吃熊掌豆腐虾、麻辣江团；进“少城小餐”吃骨酥鱼、葱末猪肝；





红粉鳝丝

进“蜀苑酒楼”吃水煮牛肉、干煸苦瓜；进“三义园”吃哑巴焦饼、炖牛肉汤；进“矮子斋”吃洋芋蹄花、青笋烧鸡；进“舒肘子”吃焦皮肘子、东坡肘子；进“香风味”吃腌卤菜；进“赖汤圆”吃成都名小吃套餐；进“夫妻肺片店”、“韩包子店”、“担担面店”、“钟水饺店”、“郭汤圆店”、“珍珠圆子”、“痣胡子小笼包子店”吃正宗名小吃……

笔者更爱在家中亲自掌灶，做“私房菜”招待客人。“私房菜”名副其实，是笔者从父亲、母亲那里学到的家传的四道绝活。四喜圆子用糯米、鸡蛋、烂肉、火腿制成，风味独特；还有红糖粉蒸肉、欢喜罐汤、盐水鸡，滋味也妙不可言。笔者常用这四道菜招待客人，客人无一例外赞不绝口。

笔者好客，“私房菜”在朋友圈中传开了。每次聚会，请10个客人要来十五六个。有一次，客人来了几十个，把“私房菜”的汤都喝干净了，家里的面渣也吃完了，累得笔者和保姆连吃饭的力气都没有了。但笔者乐此不疲，因为在制作私房菜待客的过程中，将精气神贯注其中，享受着创造艺术品一样的乐趣以及成功后的喜悦。只要听到客人几句赞扬“私房菜”的好话，便认为一切付出都值得了。

这四道私房菜后来用到笔者儿子开的度假村“国香园”的食谱中，成为备受吃货欢迎的特色菜。

笔者于是动了写作《寻味中国——四川·重庆》的念头，用笔者毕生同川菜结缘的经历，同大众一起欣赏中国四大菜系之首——川菜的各种美食，品味其中的各种味道，感受其中的各种妙趣。这种美，是文化的美、感观刺激的美，以及制作工艺中所凸显的美；这种味道，是各种味道的杂陈，在充分调动人味蕾的同时勾起那珍贵的传统记忆；这种妙趣，是民间美食文化的妙趣，读者可以在一个个有趣的小故事、名人趣事、名人名店中感受其渊源，别有一番情趣。

同时，在欣赏美的过程中，弘扬川菜的美食文化，特别是民间民俗文化，还顺便普及一点儿营养学科普知识，因为这是笔者的本行哟！



董仁威

