

GEN DASHI XUE ZUO JINGDIAN CHUANCAI

跟大师学做



● 李跃华 / 著

四川出版集团 · 四川科学技术出版社

经典川菜

在重庆烹界，李跃华老师算是一棵常青树。他技艺精湛，一生勤劳，七十多岁还坚持劳动，站灶炒菜，他的厨德令大家由衷地敬佩。李老师的拿手菜非常多，可谓款款精美，道道绝伦，能够品尝他烹制的菜肴是人生的一大福气。李老师是全国最佳厨师，是属于真正的实力派的厨师，李老师的烹调技艺有很多诀窍和独到的见解，这些「独门绝技」非常难能可贵，因此该书的出版可以说是为烹饪界留下了珍贵的资料，意义非凡。

冬菜焗海蟹

主料：海蟹二只。

辅料：冬菜粒一百五十克，肥瘦肉粒一百五十克，炸蒜粒三十克，洋葱丝五十克，调和油五百克（耗一百克），鲜汤一百五十克，锡箔纸一大张。

调料：干红尖椒节十五克，小葱节五十克，姜片十五克，花椒油十克，精盐二克，胡椒粉二克，干豆粉二十五克，白糖一克，味精三克，香油十克，黄酒十五克，海盐一千克，黄油十五克。

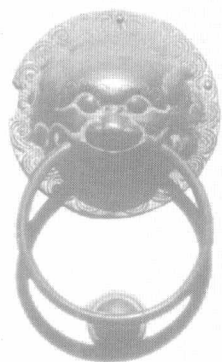
制作方法：盐焗 一、将海蟹焗去盖，去净内部脏物，用清水冲洗干净，斩成大块，加入姜片、少许葱节、适量黄酒腌渍，去其腥味。二、旺火烧锅，加入调和油，将腌渍好的蟹块扑上干豆粉，入油锅炸至色红，紧身时捞出沥油。三、热锅入油，下干红尖椒节炒香，铲入碗中备用。将肥瘦肉粒放入锅中煸香，放入冬菜粒继续炒至出味，掺入鲜汤，放入蟹块，调入精盐、胡椒粉、黄酒、白糖，味精烹入味，待汁收干时放入炸蒜粒、花椒油炒香，下香油拌匀。

四、取锡箔纸一大张，抹上黄油，放上洋葱丝、葱节、舀入蟹块，加上蟹盖，将锡箔纸的四边折合成形。五、旺火炒烫海盐，将其铺在盘底，把锡箔纸包放于上面即可。



GEN DASHI XUE ZUO JINGDIAN CHUANCAI

跟大师学做



李跃华 / 著

四川出版集团 · 四川科学技术出版社

经典川菜



图书在版编目(CIP)数据

跟大师学做经典川菜/李跃华著. - 成都:四川科学技术出版社,2009.1

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6676 - 0

I. 跟… II. 李… III. 菜谱 - 四川省 IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 195235 号

跟大师学做经典川菜

著 者 李跃华
责任编辑 罗小燕
封面设计 韩建勇
版式设计 康永光
责任校对 缪栋凯
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路12号 邮政编码 610031
成品尺寸 233mm×200mm
印张 11.25 字数 300 千 插页 5
印 刷 四川新华印刷厂
版 次 2009 年 3 月成都第一版
印 次 2009 年 3 月成都第一次印刷
定 价 22.50 元

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6676 - 0

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系

地址/成都市三洞桥路12号 电话/(028)87734035

邮政编码/610031 网址:www.scjbs.com



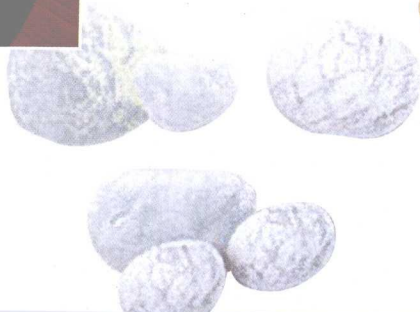
春色满园

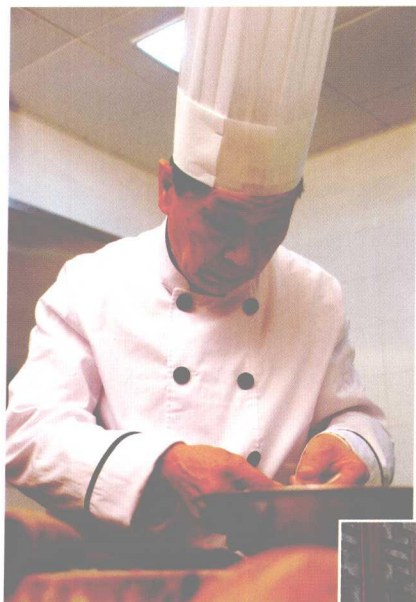


豆渣猪头



干烧菊花鞭(全)





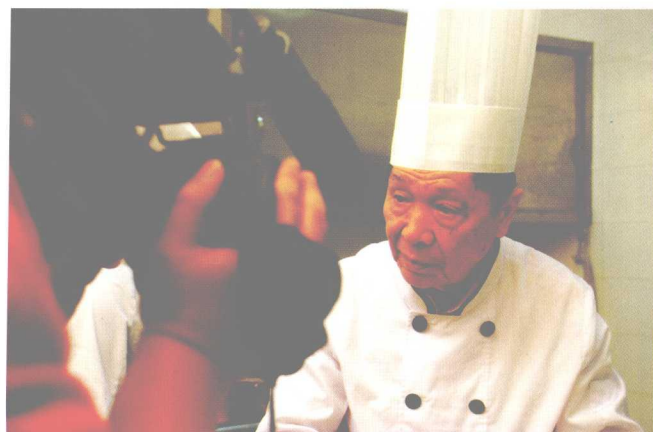
李师傅



李师傅在接受采访



李师傅于人民宾馆留影



录制节目



师徒一堂



准备菜品



悉心教导

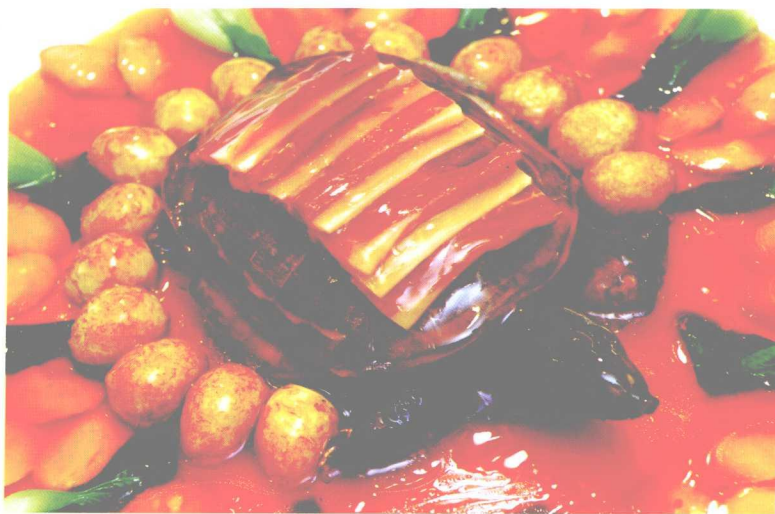


准备料头





冬菜焗海蟹



八珍甲鱼(近景)



姜豉鲜鲍



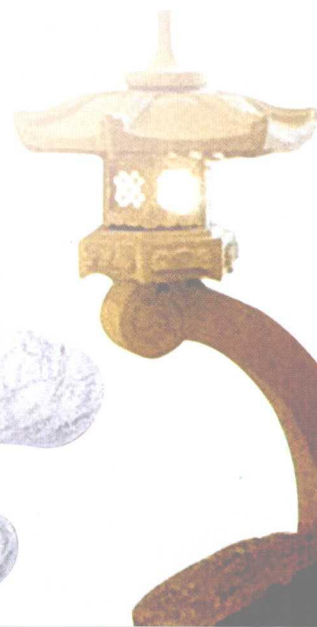
参芪龟凤汤



金钩烘蛋



米熏乳鸽





木瓜官燕



雀巢海宝珍



太白鸭子



坛子肉



铁板驴柳



瑶柱桂花



鸳鸯海参(局部)



姜汁热窝鸡

序

1983年深秋,北京人民大会堂宴会厅内正举行着一场空前的中国美食盛会——全国烹饪名师技术表演鉴定会,来自全国28个省、市、自治区的83位名烹调师、糕点师在此各展绝技,各显其能,烹制出一道道精美绝伦、异彩纷呈的美味佳肴。

大会的规模之大,级别之高,新中国成立30多年来,这还是第一次。大会受到了海内外烹饪界的极大关注,国家领导人以及众多社会名流方家纷纷前往观摩、祝贺。这使与会的厨师备受鼓舞,大会成了烹饪界共同的节日。全国烹饪名师技术表演鉴定会的召开,从侧面预示着国家太平盛世的到来。

会场一角,一片别致的展台,引起了参观者的注意,这正是四川代表团的展位。

展台的中部,山石嶙峋,溪流潺缓,草木萋萋,薄雾迷离,树丛中不时传来一声声婉转的鸟鸣。这浓缩了“天府之国”水润风泽的地域特征。在它的四周是由20道菜肴组合而成的一个大型的烹饪作品——《咸菜什锦》,作者是重庆厨师李跃华。

只见20余种原料、味型、风味、形态各异的菜肴如众星捧月、百鸟朝凤一般环绕展台,色彩亮丽,争奇斗艳。

让我们来欣赏一下“咸菜什锦”的菜谱:

泡红辣椒、水晶藠头、盐水苦藠、跳水菜头、椒丝银芽、盐渍仔姜、辣白菜卷、鱼香青豆、芹黄干丝、泡椒胡豆、蒜泥黄瓜、芥末豇豆、灯影苕片、珊瑚萝卜、香油榨菜、糟醉冬笋、椒麻韭黄、糖醋豌豆、蜜汁白果、红油黄丝。碧玉的青笋、黛绿的豌豆、胭红的萝卜、牙黄的玉兰片、绛紫的嫩茄、赤金的南瓜……灿若云霞,丽若华章,恐怕用“什锦”二字也难描绘。

凭着“咸菜什锦”和“鸳鸯海参”“干烧鱼翅”“百花肥头”等四款菜品,李跃华老师获得了全国最佳厨师第二名的“榜眼”佳绩。许多海内外的美食家,尤其对那道“咸菜什锦”赞誉有加,连称这算是真真切切地领教了四川菜点石成金的无穷魅力,认为这是中国饮食文化传说中

“咸菜宴”的再现。

大会评委、北大教授、著名美食家王利器说：“咸菜什锦，可谓新奇绚丽之致，20 个小碟全部是泡菜、花生、榨菜、酥豆等川中小菜，无一荤膻，真是朴素之极。”

他在答美联社记者时感叹地说：“此菜选料广泛，表现了天府之国的丰富物产；烹制精巧，味别多样，充分说明川菜一菜一格，百菜百味的风格；技法上精菜细作，细菜精作，刀工细腻，造型别致，装盘美观，可见制作者用心之精妙，可算成功之作。”

这是 20 多年前的一段往事，大师的技艺、大师的风范历历在目，每当回忆起来，总是令人回味。

在重庆烹界，李跃华老师算是一棵常青树。他技艺精湛，一生勤劳，70 多岁还坚持劳动，站灶炒菜，他的厨德令大家由衷地敬佩。李老师的拿手菜非常多，可谓款款精美，道道绝伦，能够品尝他烹制的菜肴是人生的一大福气。

本书的作者沈智敏老师将李老师生平最精彩、最拿手的菜肴记录下来以《跟大师学做经典川菜》为名，协助李老师编辑出版了本书，实为一大幸事。希望本书的出版能够达到三个目的：

其一，把李老师一生追求、提炼的精华菜品保留下来，为重庆市“美食之都”的打造和饮食文化的建设添砖加瓦。

其二，李老师是全国最佳厨师，是属于真正的实力派的厨师，李老师的烹调技艺有很多诀窍和独到的见解，这些“独门绝技”非常难能可贵，因此该书的出版可以说是为烹饪界留下了珍贵的资料，意义非凡。

其三，当前的厨坛轻浮有余，沉稳不足，很多厨师依靠食品添加剂做菜，基本功太差，对传统烹饪文化的了解太少，后继乏力，而这本书恰恰为他们补了一课，让他们能够脚踏实地地从头做起。因为中国烹饪的技艺博大精深，需要经过长期、勤劳、刻苦的学习与实践方能有所成就。

本书可以作为青年厨师的教材，或烹饪技艺爱好者的学厨手册。旦旦而学之，久而不怠焉，迄乎成！

重庆中华食文化研究会

唐沙波

2008. 10. 10

李跃华简介

李跃华生于1932年,14岁到重庆“麦香村”入厨,师从颜银洲,后跟师张成武,再受教于名厨黄绍清。新中国成立前先后在美泰饭店、蓉光餐厅等学厨,三年后站炉掌勺。由于好学勤奋,很快掌握了烹制大众川菜的技巧。

新中国成立后,他先后在重庆小竹林、人民大礼堂宾馆、重庆饭店、两路口餐厅、山城商场、跃华饭店(以其名字命名)等知名饭店主厨。由于他谦虚、善学、艺谙于钻,既精于川菜正宗风味,又长于众家之奇妙,屡有创新。他对筵席大菜、满汉全席、山珍海味、奇饌异馐已达到得心应手的境界,因此多次与老一辈名厨余跃先、廖青廷等参加潘家坪宾馆接待中央领导和外宾以及重要会议的饮食接待任务。1959年他被重庆市政府评为最年轻的“市管厨师”,又于1978年被四川省政府首批命名为“特级厨师”。1981年他担任中国烹饪协会第一届理事,接着又兼任四川省烹饪协会理事。他还荣任重庆市人大代表,出席重庆市渝中区第十次人民代表大会。1985年他被评为重庆市劳动模范和全国劳动模范。

20世纪80年代至90年代,他兼任历届“重庆市饮食业技术考评委员会”的评委,评议特一级、特二级、特三级厨师以及一级、二级、三级厨师的晋级考试,并为当地一些饮食烹饪学校以及“味苑”代办的“中商部川菜厨师培训站”的学员们讲课,学员们反映很好。

1983年11月他参加北京“全国烹饪名师技术表演鉴定会”,以其胆识及智慧、技艺和品德,成为巴蜀进京唯一荣获“最佳厨师奖杯”者。会上他表演了“百花肥头”、“鸳鸯海参”、“干烧鱼翅”、“咸菜什锦”,其中“咸菜什锦”先声夺人,蔚为壮观,令在场观众为之一惊,连见多识广的品评专家们都无不为之叹为观止。大会评委五利器教授在答美联社记者提问时说:“此菜制作者选料广泛,表现天府之国的物产丰富。烹制精巧,味别多样,充分说明川菜‘一菜一格、百菜百味’的风格。制作者用心精妙,做到了菜未上桌声先入耳,先声夺人,引人入胜,增加了聚

餐者的就餐情趣,此菜可算成功之作。”由此他受到党和国家领导人的接见并合影留念。

改革开放后,他走出山城大显身手,在香港“锦江春”任厨师长。他既继承川菜传统的精华,又适应当地需求进行创新,与同行们创制了“砂锅鸡煲鱼翅”等许多川味海鲜菜式,赢得赞声不绝,轰动港城。后来他到深圳“四川大酒楼”主厨,创制了“三击掌”等大菜。他先后任牡丹江“天府酒家”、银川“国际饭店”等店主厨,让当地人吃上了正宗川菜。1987年他赴美国纽约新泽西州任“竞成园”酒楼主厨,创制了“龙凤配”等名菜,深受华人和美国食者的青睐。外国友人称川菜“犹如东方的一颗明珠”。

1996年,他在人民宾馆为国务院接待的“三峡工程移民会”代表主厨,邹家华副总理接见了全体厨师和服务员,并合影留念。同年他又代表人民宾馆参加了四川电视台与日本NHK电视台联合举办的《悠久的长江三峡》移动式卫星直播节目,做了川菜烹饪示范表演,并与日本总料理座谈交流烹调技艺。

李大师不遗余力,让川菜艳丽之花传播五洲四海。而今大师年已七旬有五,海人不倦,桃李满天下,被重庆饮食业誉为“重庆厨界泰斗”。

沈智敏

2008.6.4

目 录

淡水鱼、龟鳖类



旱蒸江团	/ 2
百花肥头	/ 3
糖醋松鼠鱼	/ 4
铁叉包烧鱼	/ 6
干烧岩鲤	/ 7
旱蒸鳊鱼	/ 9
醋烧鲶鱼	/ 10
犀浦鲶鱼	/ 11
荷叶粉蒸鲶鱼	/ 13
蝴蝶竹荪	/ 14
茄汁三文鱼腩	/ 16
豆瓣鲫鱼	/ 17
豆腐鲫鱼	/ 19
豆豉鲫鱼	/ 20

凉粉鲫鱼	/ 21
萝卜丝鲫鱼	/ 23
锦绣菊花鱼	/ 24
寿星鲤鱼卷	/ 25
酸菜鱼带玉卷	/ 27
五香鳊段	/ 28
干煸鳊丝	/ 29
五彩鳊丝	/ 31
八珍甲鱼	/ 32
旱蒸甲鱼	/ 33
蒜烧裙边	/ 35
金钱龟凤汤	/ 36
参芪龟凤汤	/ 37
茯苓龟蛇汤	/ 38

海鲜山珍



清蒸苏眉鱼	/ 41
-------	------

豆瓣麒麟斑	/ 42
-------	------

豉香盘龙鳝 / 44
 龙凤配 / 45
 雀巢海中宝 / 46
 铁板干烧对虾 / 48
 莼菜水晶虾 / 49
 冰镇海水虾 / 50
 冬菜焗海蟹 / 52
 如意蟹柳卷 / 53
 姜汁蒸鲜鲍 / 54
 红焖鲍鱼 / 56
 四味鲍鱼 / 57
 干烧鱼翅 / 58
 黄焖鱼翅 / 60
 排翅雏凤汤 / 61
 鸳鸯海参 / 62

葱烧圆参 / 64
 蟹黄鱼肚 / 65
 葱烧鱼唇 / 66
 鸳鸯鱿鱼 / 68
 荔枝鱿鱼卷 / 69
 韭黄熘墨鱼 / 70
 鱼香墨鱼球 / 72
 酸辣墨鱼汤 / 73
 桂花瑶柱 / 74
 宫保玉带蛙 / 76
 芦笋熘澳带 / 77
 凤凰血燕 / 78
 甜橙官燕 / 79
 雪梨蛤士蟆 / 80
 红花蛤士蟆 / 82

禽 蛋 类

夜香花鸡丝 / 85
 醋熘凤花 / 86
 鸡豆花 / 87
 芙蓉鸡片 / 89
 宫保鸡丁 / 90
 炒鸡米 / 91
 小煎仔鸡 / 92
 叉烧灌耳鸡 / 93
 富贵仔鸡 / 95
 灯笼全鸡 / 96

鱼香八炸鸡 / 98
 姜汁热窝鸡 / 99
 鱿鱼鸡淖 / 100
 樟茶鸭子 / 102
 姜爆鸭丝 / 103
 酱烧鸭子 / 104
 太白鸭子 / 105
 兰花鸭子 / 107
 豆沙全鸭 / 108
 八宝葫芦鸭 / 109