

# 四川民间

# 流行菜

第一集

四川科学技术出版社

编著：李乐清 杨细明 周玲  
李春红 李跃清





四川科学技术出版社

编著：李乐清 杨细明 周玲  
李春红 李跃清

# 流行菜

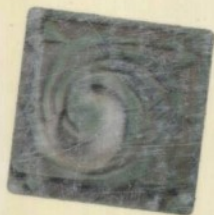
第一集

四川  
民间

ISBN 7-5364-4660-8



9 787536 446601 >



ISBN 7-5364-4660-8/TS · 274

定价：20.00元



# 四川民间流行菜

第一集



周 玲 李春红  
李跃清

四川科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

四川民间流行菜.(第一集)/李乐清,周玲,李春红编著.成都:四川科学技术出版社,2001.4(2002.1重印)

ISBN 7-5364-4660-8

I.四… II.①李… ②周… ③李 III.菜谱-四川省 IV.TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 03438 号

本书(刊、制品)无四川省版权防盗标识,不得销售;版权所有,违者必究,举报有奖。举报电话:(028)6636481、6664982

## 四川民间流行菜(第一集)

编著者 李乐清 杨细明 周玲

李春红 李跃清

责任编辑 李蓉君

封面设计 韩健勇

版面设计 康永光

责任校对 杨晓黎 王勤 姜军

责任出版 周红君

出版发行 四川科学技术出版社

成都盐道街3号 邮政编码 610012

开本 787mm×1092mm 1/32

印张 14.375 字数 280 千 插页 3

印刷 成都新凤印刷厂

版次 2001 年 4 月成都第一版

印次 2002 年 1 月成都第二次印刷

印数 5 001-10 000 册

定价 20.00 元

ISBN 7-5364-4660-8/TS·274

■ 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/成都市盐道街3号

邮政编码/610012

## 浅谈四川民间流行菜

### ——代序

“流行”是一个时髦的词语,可用于许多修饰与限定。一般指某种一定时期、一定范围盛行的事物。顾名思义,用于菜肴方面,指的是在各地风行的地方民间风味菜肴,即是本书中呈现给读者的《四川民间流行菜》。

作为“民间流行菜”,从字面上讲好理解,但丰富的内涵是难以一言概之的。近年来,不少从乡村、从农家、从市井、从传统正宗餐馆涌现出来的菜肴,在制法上体现传统与创新相结合的佳馐;大胆引进一些外来菜,包括著名西菜等的烹饪手段推出的菜品;以“川味”为基础,风行各地的四川菜等等……,均可为“四川民间流行菜”。然而,这个解释,也有些不全面。近段时间,对这类菜肴的介绍与争论,沸沸扬扬,可谓名称多种,五花八门。主要有:江湖菜、乡土菜、农家菜、地域菜等,甚至有人称之为“迷宗菜”,可见其内容丰富,变化莫测,难以定论了。不过,这正好说明了这类菜肴的特点之所在。

笔者认为,“流行”是一种动态的发展,美味佳肴为适应

人们的口腹和社会的需求,也在变化。它如一条美食长河,波浪起伏,当一种新的佳肴兴起之时,可带动餐饮业的一时兴旺,又淘汰了一些菜肴,或改良了一些菜肴;在流行中发展,在流行中消失,这是符合菜肴发展规律的。《四川民间流行菜》,首先是“川菜”,万变不离其宗,加上源于民间,源于传统,又体现了原料,制法的奇特,这才可“流行”。可以说,这些流行菜以川菜为基础,民间为土壤,且乡土气息浓郁,家常风味突出,原料千姿百态、制法不拘一格,粗旷豪放,精工细作均有。在正宗的川菜书中,这类菜肴比较少见,可以说,它是川菜发展变化的结果,是当前餐饮市场的热点,是一道抢眼的风景线。

四川民间流行菜从其特点看,应有以下几点:

一是弘扬了川菜的特色之风。将“麻辣”、“家常”、“糊辣”之味发挥得淋漓尽致。从较早出现的“酸菜鱼”、“水煮鱼”到之后的“回锅鱼”、“啤酒鸭”,都是麻辣家常之味;从辣子鸡、芋儿鸡、乌江鱼、炒田螺、香辣鱼头到泡椒系列、水煮系列,体现了川菜的特色。这类菜肴的具体口味千差万别,但都是川菜之本色的再现。

二是选料的范围进一步扩大。在选料上,体现了川菜的传统范围。但一些原始的、民间的以及外来品的原料入肴,进一步扩大了川菜的原料范围。如蛇皮、鸡皮、鱼鳞、田鼠、三文鱼、杏仁等,归纳起来有野味、昆虫、野菜、树叶等,

可以突出“丰富”之特色,令人们口感一新。

三是烹调之法多样化了。一方面采用烧烤、石板、铁板烧、纸包、石烹、冷冻等方法,使烹饪技术达到传统与科技的结合,另一方面使用沙嗲酱、海鲜酱、自制调料大大样多,使其口味更加丰富,味型更加多样化。

四是体现了川菜的文化底蕴。在品尝这类美味佳肴的同时,可以从古色古香的装饰中,从火锅土灶的火苗中,从川妹子热情的服务中,感受了川西坝子的田园风光,川东号子的直率与豪放……甚至可以感受到美丽的青城峨眉,三峡风光,九寨的神奇,大佛的庄严……,因此,品尝四川民间流行菜,是一种真正的享受。

四川民间流行菜是川人食俗与文化的反映,也是适应时代潮流、饮食需求的结果。目前,经过统计,四川民间流行菜品种可达千种以上。可分为多种系列,如配菜系列、泡椒系列、糊辣系列、豆花系列、水煮系列、火锅系列等。众多的品种构成了四川民间流行菜菜式,成为一种饮食风尚。当然,口味由少数几种发展为多种口味,不但有麻辣为基础的众多菜肴,也有不少清淡宜人的美味,如西式、粤菜的烹法所制出的菜品。还有不少菜肴经过流行之后,成为“品牌”之作,令人回味无穷。如“烧鸡公”、“芋儿鸡”、“乌江鱼”等,已成为不少餐馆的品牌菜。

随着四川民间流行菜的“流行”,将有更多的美味佳肴

〔4〕 四川民间流行菜



风行起来,笔者愿尽绵薄之力,将此奉献给大家,为振兴川菜、发展川菜,丰富人们的餐桌,尽一点职责。

李乐清

2001年2月于成都







# 目 录

|              |        |
|--------------|--------|
| 一、畜肉类 .....  | ( 1 )  |
| 水煮烧白 .....   | ( 2 )  |
| 醋烧肉 .....    | ( 4 )  |
| 腐乳肉片 .....   | ( 5 )  |
| 山椒爆咸肉 .....  | ( 6 )  |
| 臭豆腐回锅肉 ..... | ( 7 )  |
| 泡椒肘子 .....   | ( 8 )  |
| 香辣酥扣肉 .....  | ( 9 )  |
| 笋烧白 .....    | ( 10 ) |
| 梅干菜扣肉 .....  | ( 11 ) |
| 香酥肉串 .....   | ( 12 ) |
| 坛子肉 .....    | ( 13 ) |
| 原笼楂肉 .....   | ( 14 ) |
| 麻辣肉片 .....   | ( 15 ) |
| 泡椒肉丝 .....   | ( 16 ) |
| 香煎粉蒸肉 .....  | ( 17 ) |
| 椿芽白肉 .....   | ( 18 ) |
| 麻酱肉皮 .....   | ( 19 ) |
| 风猪腿肉 .....   | ( 20 ) |
| 酥肉菜头汤 .....  | ( 21 ) |
| 芋儿狮子头 .....  | ( 22 ) |



|               |      |
|---------------|------|
| 清炖鲈肉 .....    | (24) |
| 红苕狮子头 .....   | (25) |
| 香芋扣肉 .....    | (26) |
| 泡椒腊肉 .....    | (27) |
| 砂锅冬菜狮子头 ..... | (28) |
| 清蒸狮子头 .....   | (29) |
| 红油心舌 .....    | (30) |
| 麻辣香尾 .....    | (31) |
| 四喜丸子 .....    | (32) |
| 豆芽肉饼汤 .....   | (33) |
| 罐罐片儿汤 .....   | (34) |
| 藕炖排骨汤 .....   | (35) |
| 豉汁排骨 .....    | (36) |
| 葱烧排骨 .....    | (37) |
| 黄焖排骨 .....    | (38) |
| 果酱排骨 .....    | (39) |
| 芝麻猪排 .....    | (40) |
| 怪味猪排 .....    | (41) |
| 烟熏排骨 .....    | (42) |
| 炒猪脆骨 .....    | (43) |
| 脆骨丸子汤 .....   | (44) |
| 瓜碎肉冻 .....    | (45) |
| 辣香猪手 .....    | (46) |
| 辣子肥肠 .....    | (47) |
| 豆花肥肠 .....    | (48) |



|               |      |
|---------------|------|
| 芽菜肥肠 .....    | (49) |
| 烤小肠 .....     | (50) |
| 韭汁香肚 .....    | (51) |
| 红油耳片 .....    | (52) |
| 白萝卜柴把肚 .....  | (53) |
| 手抓猪头 .....    | (54) |
| 葱油肚条 .....    | (55) |
| 砂锅腰片 .....    | (56) |
| 泡椒肚尖 .....    | (57) |
| 火鞭牛肉 .....    | (58) |
| 蘸小牛肉 .....    | (59) |
| 啤酒牛肉 .....    | (60) |
| 牙签牛肉 .....    | (61) |
| 孜然牛肉 .....    | (62) |
| 鹅卵石牛肉 .....   | (63) |
| 酸菜嫩牛肉 .....   | (64) |
| 川东麻辣牛肉干 ..... | (66) |
| 牛蹄凉粉 .....    | (67) |
| 香卤牛嫩肝 .....   | (68) |
| 清炖牛肉 .....    | (69) |
| 辣味百叶 .....    | (70) |
| 火爆毛肚 .....    | (71) |
| 麻辣毛肚 .....    | (72) |
| 姜汁牛肚 .....    | (73) |
| 顺片羊肉汤 .....   | (74) |



|               |       |
|---------------|-------|
| 羊肚包杂 .....    | (75)  |
| 马齿苋竹筒羊杂 ..... | (76)  |
| 泡菜烧羊血 .....   | (77)  |
| 香菇羊蹄 .....    | (78)  |
| 火炉羊肉 .....    | (79)  |
| 羊肉格格儿 .....   | (80)  |
| 汽水羊肉 .....    | (81)  |
| 奶汤羊杂粉 .....   | (82)  |
| 奶汤羊肉粉 .....   | (83)  |
| 芙蓉羊肉 .....    | (84)  |
| 香辣兔头 .....    | (86)  |
| 麻辣兔片 .....    | (87)  |
| 酸辣兔花 .....    | (88)  |
| 大蒜兔块 .....    | (89)  |
| 泡椒串串兔 .....   | (90)  |
| 多味兔腿 .....    | (91)  |
| 泡菜兔丁 .....    | (92)  |
| 荷叶兔 .....     | (93)  |
| 花江狗肉 .....    | (94)  |
| 花仁兔丁 .....    | (96)  |
| 川味狗肉煲 .....   | (97)  |
| 土豆狗肉罐 .....   | (98)  |
| 油酥乳狗 .....    | (99)  |
| 芝麻狗肉串 .....   | (100) |
| 狗肉干 .....     | (101) |





红冻鹿肉····· (102)

爆炒鼠肉····· (104)

## 二、禽蛋类 ····· (105)

棒棒鸡····· (106)

口水鸡····· (108)

怪味鸡····· (110)

杜婆鸡····· (112)

罐罐鸡····· (114)

辣子鸡····· (115)

红油鸡块····· (116)

柚皮煲鸡····· (117)

核桃鸡····· (118)

香酥糯米鸡····· (119)

朔凤鸡子····· (120)

凉粉鸡丝····· (121)

少妇包包鸡····· (122)

柚子鸡····· (123)

杯冻花鸡····· (124)

芋儿鸡····· (125)

泡椒鸡····· (126)

冬瓜烧鸡····· (127)

多味鸡····· (128)

麻辣仔鸡····· (129)

香酥油鸡····· (130)



|            |       |
|------------|-------|
| 酸菜鸡·····   | (131) |
| 丝脱鸡·····   | (132) |
| 鞭炮鸡·····   | (133) |
| 巴王鸡·····   | (134) |
| 嘉州凉鸡·····  | (135) |
| 怪味鸡肉·····  | (136) |
| 叉烧鸡·····   | (137) |
| 陈皮鸡丁·····  | (138) |
| 辣子鸡丁·····  | (139) |
| 糍粑辣子鸡····· | (140) |
| 香辣仔鸡·····  | (141) |
| 汽酒烘鸡·····  | (142) |
| 荷叶泥鸡·····  | (143) |
| 白果鸡·····   | (144) |
| 汽锅鸡·····   | (145) |
| 砂锅苦瓜鸡····· | (146) |
| 奶汤凤爪·····  | (147) |
| 干烧凤爪·····  | (148) |
| 盐水鸡腿·····  | (149) |
| 峨眉鸡翅·····  | (150) |
| 泡椒凤爪·····  | (151) |
| 牛尾炖母鸡····· | (152) |
| 火锅鸡肾·····  | (153) |
| 铁板鸡肾·····  | (154) |
| 鸡翅冬笋·····  | (155) |

|             |       |
|-------------|-------|
| 炖鸡汁·····    | (156) |
| 枸杞山鸡·····   | (157) |
| 油酥孵化鸡·····  | (158) |
| 啤酒鸡胚豆·····  | (159) |
| 姜爆雏鸡·····   | (160) |
| 酸菜鸡肾·····   | (161) |
| 醉鸡腰肝·····   | (162) |
| 雪耳鸡肝汤·····  | (163) |
| 金丝蛋松·····   | (164) |
| 双色蛋方·····   | (165) |
| 鸡合渣·····    | (166) |
| 柳芽炒鸡蛋·····  | (167) |
| 臭豆腐蒸鸡蛋····· | (168) |
| 雄冠渝洲·····   | (169) |
| 芹菜根鸭子·····  | (170) |
| 锅烧鸭子·····   | (171) |
| 梁平卤鸭·····   | (172) |
| 女皇酥鸭·····   | (174) |
| 干锅鸭子·····   | (176) |
| 竹筒鸭·····    | (177) |
| 砂锅啤酒鸭·····  | (178) |
| 太白鸭子·····   | (179) |
| 沙参炖鸭·····   | (180) |
| 虫草全鸭·····   | (181) |
| 泡菜鸭块·····   | (182) |



|            |       |
|------------|-------|
| 辣豉蒸鸭·····  | (183) |
| 油酥香鸭·····  | (184) |
| 盐水鸭片·····  | (185) |
| 建昌鸭肝·····  | (186) |
| 凉拌鸭肠·····  | (187) |
| 穷人鸭·····   | (188) |
| 泡椒鹅肠·····  | (189) |
| 匠黄肫花·····  | (190) |
| 鸭腰莼菜汤····· | (191) |

### 三、水产海鲜类 ····· (192)

|            |       |
|------------|-------|
| 永川豆豉鱼····· | (193) |
| 重庆酸菜鱼····· | (194) |
| 双江白酥鱼····· | (196) |
| 葱根鱼丁·····  | (197) |
| 番茄鱼·····   | (198) |
| 豆花鱼·····   | (199) |
| 清蒸过江鱼····· | (200) |
| 麻辣带鱼·····  | (201) |
| 鱼香酥鱼片····· | (202) |
| 家常泡菜鱼····· | (203) |
| 炆锅鱼·····   | (204) |
| 宫保鱼丁·····  | (205) |
| 回锅鱼·····   | (206) |
| 麻辣水煮鱼····· | (207) |



|            |       |
|------------|-------|
| 麻辣蒸鱼·····  | (208) |
| 泡椒醉鱼·····  | (209) |
| 太安鱼·····   | (210) |
| 干烧多味鱼····· | (211) |
| 姜汁鱼·····   | (212) |
| 奶汤水煮鱼····· | (213) |
| 泡菜火锅鱼····· | (214) |
| 龙溪茄子鱼····· | (215) |
| 豆瓣鱼·····   | (216) |
| 辣椒泡鱼·····  | (217) |
| 辣味酥鱼·····  | (218) |
| 清蒸泡椒鱼····· | (219) |
| 酸汤鱼·····   | (220) |
| 凉粉鱼·····   | (221) |
| 豆腐鲫鱼·····  | (222) |
| 豆瓣烧鱼·····  | (223) |
| 金银花蒸鱼····· | (224) |
| 香根鱼头汤····· | (225) |
| 豆浆鲶鱼锅····· | (226) |
| 苔藓炖鲶鱼····· | (227) |
| 酸菜鲫鱼煲····· | (228) |
| 鸡肫鱼片汤····· | (229) |
| 软烧鲶鱼·····  | (230) |
| 犀浦鲶鱼·····  | (231) |
| 葱椒鱼片·····  | (232) |