

正宗川菜 创新风味

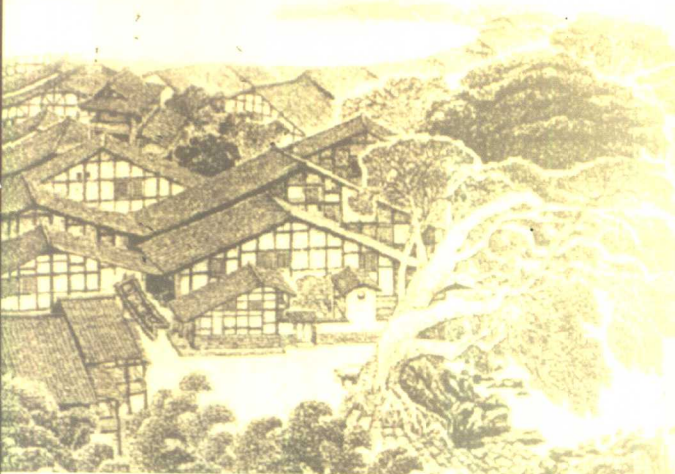
巴國布衣

BA-GUO-BU-YI RESTAURANT

烹饪经典

蒸

菜



总策划：何 农 主编：胡志强 制作总监：刘朋友



四川科学技术出版社

巴國布衣

烹飪經典

「蒸菜」

總策劃：何農

主編：胡志強

制作總監：劉明友

四川科學技術出版社



图书在版编目(CIP)数据

巴国布衣烹饪经典: 蒸菜 / 胡志强主编. —成都:
四川科学技术出版社, 2000.9
ISBN 7-5364-4514-8

I. 巴… II. 胡… III. 菜谱, 蒸菜—四川
IV. TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第60430号

巴国布衣烹饪经典——蒸菜

主 编 胡志强
摄 影 阿 兵
责任编辑 李宗昌 侯硃楠
封面设计 韩健勇
版面设计 康永光
责任校对 林泽华
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 850mm × 1168mm 1/32
印 张 4 字 数 80 千
印 刷 成都美术印刷厂
版 次 2000年9月成都第一版
印 次 2000年9月成都第一次印刷
印 数 1-4000册
定 价 25.00元
ISBN 7-5364-4514-8/TS·255

■ 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



取民间百姓家山野鲜美之味
圆现代都市人回归自然之梦



《巴国布衣烹饪经典编委会》

顾 问： 熊四智 王旭东 刘学治

主 任： 何 农

副主任： 胡志强 何 学 苏一祥

编 委： (按姓氏笔画为序)

邓国均 尹华林 刘明友

张 刚 肖寿奉 杨强莎

林 林 胡学文 郭安峰

曹明亮 韩 峰 廖士毅





饭店铭

为「巴国布衣」题壁

魏
明
伦

一九九六年八月

巴国出诗酒，布衣傲王侯。当今花花世界，林立层层酒楼。赫赫称“王朝”，巍巍号“帝都”，攀龙附凤，夸富斗奢。此间独树一帜，自命“巴国布衣”。顾名思义，返璞归真，淡泊平民意识，坦荡大众襟怀。重续古代布衣菽粟之交，愿与现实普通百姓共尝酸甜苦辣也。

耐人寻味，诱人问津：牧童遥指何处？诗人夜泊谁家？几位狂客长安醉卧？哪路游侠易水悲歌？才女当垆，柜台坐落是南是北？文豪掌灶，东坡菜谱或假或真？问西山遗迹，雪芹赊酒于何处村肆？询浦江闹市，达夫赏饭于哪座餐厅？风雨飘摇日，咸亨店把盏论当世。草莽呼啸时，浔阳楼醉笔题反诗？岂不闻官逼民反，奔上梁山，必经之路亦是蓼儿洼外水亭酒家。再回想润之先生尚是布衣之时，酹酒黄鹤，潦倒野店，手中无权只有杯，杯中物可是四川烧酒？下酒菜可是湖南辣椒？三里桃花店，五里杏花村，清真太牢馆，素食菩提居……皆弹丸之地，而容量似海，岂仅是充饥解饯饕餮场所。多少忧国忧民之心，至善至美之情，大彻大悟之思，注注流露于觥筹交错，酒酣耳热之间。堪称志士仁人凝聚处，传世文章催生床！

今夕何夕？共览辉煌。盛世无饥馑，举杯庆太平。民间谚语笔谈：革命就是请客吃饭，饭店与革命休戚相关。处世如同酿酒，灵活才好勾兑；开店经营烹饪，死板怎进油盐？巴国改革，布衣变通。不拒大款光临，更须公款吃喝。欢迎欢迎，热烈欢迎各级公仆到此与民同乐。旧时茶坊谈论国事，今宵饭店多说国情。维国情之特殊，国粹之宝贵，国学之深厚，国人之幸福，国菜之可口。满腹油水与满嘴道义并不矛盾，物质文明与精神文明照此调和。祝酒唱赞歌，接二连三，勿忘十亿老百姓；猜拳看主流，吆五喝六，突出“九个好指头”！激激挑剔，限于指摘壶中日月；淡淡谈谐，是非化入皮里阳秋。酒醉心明白，大事不糊涂。登山咏山，下海吟海，入官场则打官腔，开饭店则编饭局。三句话不离本行，四言诗尽说肴饌。乍听非常无稽，细思可煞有理。诗云：

人类不灭，餐饮不休，川菜万岁，饭店千秋！

万事皆目，吃饭是纲，酒醉饭饱，纲举目张！

四年前巴国布衣成都店开业之初，尽管生意很火爆，尽管客人们对菜品很认同，但部分业界人士却对其菜品评价有所保留。说穿了，他们是用川菜界过去很长一段时间评价川菜的标准来看巴国布衣桌上的菜，总觉得这些菜品是不是太土了、太粗了？当然今天不一样了，随着巴国布衣所带动的新一轮川菜浪潮的持续火爆及在全国范围内强劲的扩展势头；随着巴国布衣的代表菜品先后在中国第四届烹饪大赛上获奖和被评为中国名菜；不少业界人士也在亲身经历川菜新一轮浪潮过程中体会到市场认同以巴国布衣为代表的新川菜的内在道理，由不解到认同，再到参与，一大批川菜名厨又成为新川菜浪潮的重要力量。可以说，自巴国布衣始，川菜的主流已发生了根本性的转向，一方面，风味川菜在巴国布衣之后异军突起，已成为餐饮行业的一个主要板块。另一方面，不同于以往的局部改良，对川菜进行全面的反思，站在菜系的高度进行系统全面的创新已成为川菜业当今发展的一个根本法则。

其实巴国布衣菜品并不能代表整个川菜菜品，早在五年前我作巴国布衣策划案时就写过这样的话：“巴国布衣小于川菜的概念，是以川菜风味菜系的定位进入市场从而形成对多年来传统川菜过于工艺化和程式化的反拨”。其实川菜无论从原料、烹

制方式、主要消费群体等角度考察，其最主要特征和最大的发展空间都在于大众化这点上，舍本逐末、扬短避长，因刻意雕琢而丧失生气是巴国布衣以前川菜式微的主要根源。归纳起来，巴国布衣菜品的主要特色是根据巴国布衣“文化与自然”的原创理念，在坚持川菜基本治味原则和技术标准的前提下，在风格上有意拉开与固有传统都市川菜的距离，将注意力回到菜品本身的同时，对巴蜀民间百姓家常菜式进行认真的发掘、梳理、归纳和创新，在此基础上全面推出带有浓郁地方和民间风格的菜品。另一方面，更加注重菜品的营养与卫生，使之更趋于符合现代人的饮食追求。

两年半前，为配合巴国布衣烹饪技术学院的教学需要，我建议烹饪研究所对巴国布衣酒楼的基本菜品进行清理和总结，不期完成之后在教学中收到意想不到的效果，不仅是学员，包括同行都希望我们能印刷成书。值此《巴国布衣烹饪经典》正式出版之际，除对支持本书的顾问四川烹饪高等专科学校熊四智教授，《四川烹饪》副总编王旭东先生，著名餐饮评论家刘学治先生以及四川烹饪高等专科学校的张目、沈涛、王大庄、周德思，《四川烹饪》编辑部，四川科学技术出版社的领导和责任编辑侯矶楠、谢增桓等表示感谢之外，特别需要说一点的是：当初为教学需要而制作的菜品已不能完全代表巴国布衣今日的水平，这个遗憾，希望能在以后出版的《巴国布衣烹饪经典》增补本中得到弥补。

以代表川东（含目前的重庆地区）一带地域的古老郡国名称“巴国”和普通民众庶人的“布衣”，组合而成餐馆字号“巴国布衣”，一开张就受到世人注目。几年经营下来，它已成为蓉城各界人士和驻足川府的海内外宾客享受川味美食的著名餐馆。

巴国布衣的经营者现已将他们供应食客的传统川菜、川东民间风味菜以及创新的新款菜选了近700种，分为汤菜、凉菜、烧菜、炒菜、蒸菜、小吃六类，编撰成《巴国布衣烹饪经典》系列书稿，即将付梓。主编胡志强先生嘱我作序，我当即应允，因为想趁此机会说几句话。

当今的餐饮市场，新登场者不少，可“下课”的也多。从站住脚的店子看，多属烹饪文化理念、饮食文化理念、餐饮经营理念把握得好的。巴国布衣就是其中的一个。

我认为，巴国布衣之所以受到人们青睐，重要的因素就在于他们紧紧抓住了中国文化之根，中国烹饪之根，中国饮食文化之根。

根，本指植物体向土中伸长之部分，其作用之一就是能吸收养分。因此，我们常以根深蒂固来比喻基础稳固，根深叶茂来说事物只要根基厚实就会有广阔的前景，根朽枝枯来形容事物的存在丧失了根本就会衰亡。可以说，无论做什么事，抓住

了根就不会发生本末倒置之类的事。

中国文化是以人为中心的天、地、人“三才文化”，中国文化之根，就在人，在为数众多的人民大众。中国烹饪之根，就在民间炉灶的烹饪，10多年前我在《中国烹饪学概论》一书中就说过，“民间菜是中国烹饪之根”。中国饮食文化，是人们在消费烹饪加工而成的饮食食品的历史过程中，形成的观念、制度、习俗、礼仪、规范，以及反映这些方面积淀的饮食文化遗产。中国饮食文化之根，集中在道法自然的传统之中。

宋代名人范仲淹对中国饮食说过一句很精彩的话：“家常饭好吃”。我以为，这句话是对中国文化、烹饪、饮食之根的高度概括，表达了人们的饮食审美情感。巴国布衣餐桌上的饭菜，正是以川东民间老百姓常见常吃的家常饭菜为主体，给人以乡情、亲情、人情、友情等浓郁的感受。如此情调，其亲和力和吸引力则自不待言了。进店犹如回家，动箸如同享受自家的美食，这就是在享受饮食之乐，筵宴之乐，人生之乐，人们怎么不钟爱巴国布衣呢！

但愿巴国布衣这套烹饪书的出版能使读者认识巴国布衣的菜品，进而了解巴国布衣经营管理者所依托的中国饮食文化之根。

巴国布衣品牌简介

巴国布衣是一个以川菜产业化核心的融川菜经营、教学科研、食品开发为一体的大型企业。

1996年，巴国布衣以其全新的企业形象、独特的文化个性、自成体系的风味菜品而一炮走红，并由此引发了在本土全面滑坡的川菜业新一轮的发展浪潮，巴国布衣也因“一个企业救活一个行业”而成为川菜发展史上的里程碑。

巴国布衣为川菜业的发展带来了全新的思想。她突破传统川菜小生产经营和只注重菜品本身的局限，从一开始就全面运用现代企业制度、CIS企业形象战略、市场营销学、连锁经营等现代经营的最新思想和技术成果打造自身，在短短4年中，除在全国许多城市开有分店外；巴国布衣烹饪研究所的科研成果已为同行业广泛接受；巴国布衣烹饪技术学院培养的大量学生已成为川菜企业重要的生力军；更重要的是她业已发展为川菜第一品牌，并取得了可持续发展的强劲动力。

在菜品上，巴国布衣的川菜菜品是当今川菜发展的典型代表之一。她在重新梳理传统川菜精华的基础上，从巴山蜀水的寻常巷陌江畔桥头田野深山提炼出一种完全不同于传统都市川菜的新境界。其中以四川和重庆地区的四面山、金佛山、大巴山等地的山菌、干豇豆、萝卜干、酸萝卜、时令野菜等原料为主的风味菜品最具特色。这些民间家常菜清新自然、鲜美可口。运用寻常时令蔬菜和采自深山的野生药材与甲鱼、龟、蛇、鸽、虾、蟹等珍品配伍，又使得巴国布衣菜品于平常中见出不平常；还有以玉米、红苕、南瓜、土豆等制成的风味小点，都适应和满足了都市顾客追求自然天成、重绿色健康的美食之道。

1999年在全国第四届烹饪大赛上，巴国布衣以其独特的大众风格和精湛的烹饪技艺，荣获大众宴席最高奖。2000年2月，在国内贸易局主办的中国名菜名点评选中，巴国布衣又因六菜中选而居川菜同行之首。

为向海内外餐饮企业和广大读者介绍川菜和川菜业的最新发展，我社特别约请巴国布衣餐饮发展有限公司编成此书，以飨读者。



BA-GUO-BU-YI RESTAURANT

巴国布衣烹饪经典

凉菜分册

烧菜分册

炒菜分册

蒸菜分册

汤菜分册

小吃分册



蒸 菜

巴国糯米蒸鸡	1
灯笼鸡	2
巴国团圆鸡	3
三元白汁鸡	4
旱蒸贝母鸡	5
三菌蒸乌鸡	6
竹荪蛋蒸乳鸽	7
富贵鸭子	8
冬菜扣鸭	9
清蒸板鸭	10
南瓜蒸禾花雀	11
蒸醃肉	12
苦瓜蒸肉丸	13
猕猴桃甜烧白	14
圆笼玉簪	15
荷叶排骨	16
永川豉汁排骨	17

巴国大排	18
清蒸腊肉	19
豆干蒸腊肉	20
玉笋卷	21
巴国家常扣肉	22
豆茸扣肉	23
攪丝杂烩	24
瓢甜椒	25
合川桃片烧白	26
丝瓜卷	27
红橘粉蒸牛蛙	28
圆笼粉蒸牛肉	29
牙签粉蒸羊肉	30



旱蒸脑花鱼	31
荷叶粉蒸鲶鱼	32
清蒸江团	33
旱蒸焖辣鱼	34
清蒸花鲢鱼头	35
凉粉桂鱼	36

茶叶蒸鲫鱼	37
酸菜鲫鱼卷	38
粉蒸泥鳅	39
芙蓉蒸海蟹	40
鱼香竹节虾	41
绣球鱼翅	42
一品海参	43
龙眼海参	44
永川豉汁鳗鱼	45
吉庆鲍鱼	46
丝瓜鱼肚卷	47
蜜汁糯米藕	48
素蒸咸烧白	49
粉蒸四季豆	50
蒸鲈芋头	51
玉兰片猴头蘑	52
蜜汁紫薇珠	53
豆茸白菜卷	54
巴国蒸豆腐	55
八宝瓢梨	56
巴国瓢南瓜	57

炸 菜

凤鸟护巢	58
------------	----



香酥葫芦鸡	59
椒盐八炸鸡	60
椒盐八宝鸡	61
芽菜香酥鸡	62
香酥鸭子	63
腰果鸭方	64
酥炸鸭片	65
椒盐鹅黄肉	66
芝麻脊片	67
软炸烧白	68
酥炸金片	69
金银脑花	70
炸酿肠头	71
巴国肠卷	72
香炸粉蒸肉	73
芳香排骨	74
脆皮牛肉	75
香炸麻辣牛排	76
软炸兔糕	77



香炸狗肉	78
花仁鱼排	79
香酥鱼片	80
腐皮鲫鱼	81
芝麻鱼球	82
酥炸牛蛙腿	83
腐皮虾包	84
松仁虾糕	85
酥炸虾排	86
金钱虾饼	87
芝麻海参排	88
软炸鲜贝	89
椒盐脆鳝	90
椒盐蛇衣	91
龙凤酥腿	92
香酥蛇段	93
香酥鹌鹑	94
炸桃腰	95
雪衣夹沙荷花	96

软炸口蘑	97
芝麻豆腐	98
酥炸菜花	99
酥炸大豆糕	100
炸苕蛋	101
炸香蕉	102
炸桑叶	103
酥炸麻雀	104

烤、烘、煎、锅贴菜

巴国片皮鸭	105
烤叫化鸡	106
叉烧鱼	107
椿芽烘蛋	108
金钩烘蛋	109
蚕豆烘蛋	110
泸州烘蛋	111
韭菜煎鸡蛋	112
煎苦瓜鸡粒饼	113
锅贴乌鱼片	114
锅贴豆腐	115



巴国糯米蒸鸡

糯米，又称江米、元米，其质柔粘，口感油润滑腻。烹饪中多用于制作糕点、蒸菜等。四川民间常在重要节日时食用，故略显珍贵。糯米与鸡同烹，加上四川风味腊肉蒸制，成菜滋润糯糯，光泽明亮，香气飘逸，是巴国布衣的代表性菜肴之一。

原料：

熟鸡肉、糯米、腊肉、盐、味精各适量。

制作程序：

1. 腊肉切成小颗粒；鸡肉去骨，宰成块，整齐地摆于碗内定碗。
2. 糯米下锅煮至断生，起锅沥净水，晾凉，拌入腊肉颗粒、盐、味精，盛入装有鸡肉的碗内，上笼蒸熟，取出将鸡翻扣于盘内，挂上白汁即可。

操作要领：

1. 蒸制时间不宜太长，否则糯米要上水，鸡肉质不嫩，因而要掌握好火候。
2. 勾芡时宜用中火，避免汤汁糊锅影响色泽。

营养特点：

鸡肉含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁等微量元素及维生素B₁、维生素B₂；糯米的主要成分为淀粉，其次为脂肪和蛋白质，并含有各种B族维生素。本菜具有较高营养价值，有暖脾胃、补中益气的功效。