

# 老 川 菜



LAO CIHUANCAI

舒维霖 杨琴 冯乐东  
李晓文 包奕燕  
编著

四川科学技术出版社



正宗

老

川菜

编著

李晓文

包奕燕

舒维霖

杨琴

冯乐东

四川科学技术出版社

MA395/01

## 图书在版编目(CIP)数据

正宗老川菜 / 李晓文等编著. - 成都:四川科学技术出版社, 2001. 12

ISBN 7 - 5364 - 4806 - 6

I. 正… II. 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 067788 号

## 正宗老川菜

编 著 者 李晓文 包奕燕 舒维霖 杨 琴 冯乐东  
责任编辑 李蓉君  
封面设计 韩健勇  
版面设计 杨璐璐  
责任校对 康永光 缪栋凯  
责任出版 周红岩  
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 10 字数 230 千 插图 2

印 刷 成都前进印刷厂  
版 次 2001 年 12 月成都第一版  
印 次 2001 年 12 月成都第一次印刷  
印 数 1 - 5 000 册  
定 价 15.00 元

ISBN 7 - 5364 - 4805 - 6 / TS · 284

### ■ 版权所有·翻印必究 ■

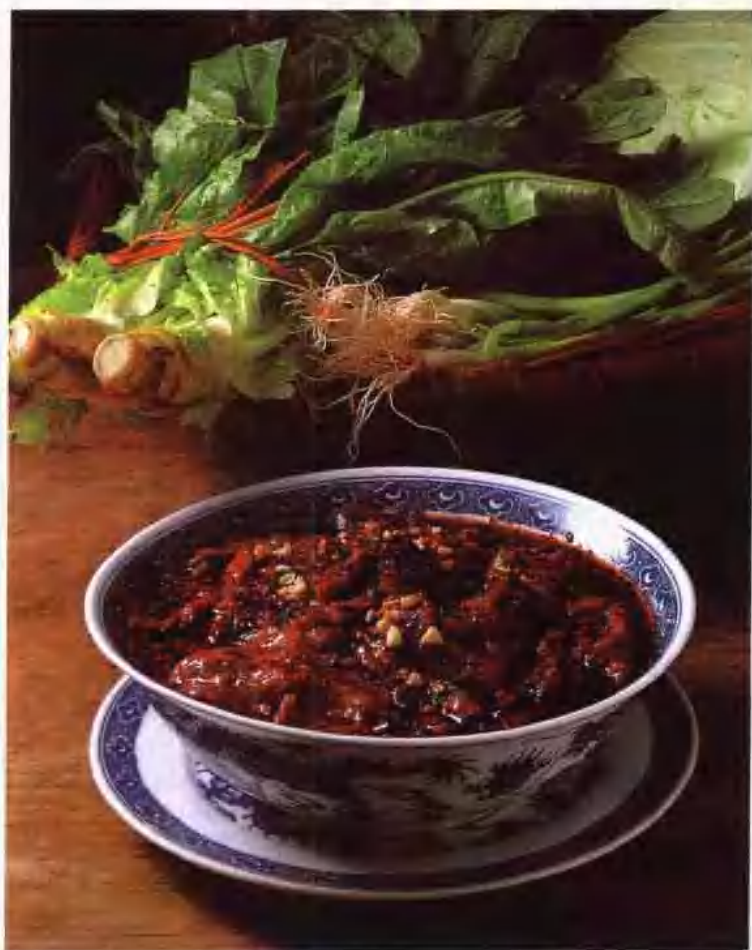
■ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

■ 如欲购本书, 请与本社邮购组联系。

地址/成都市盐道街3号

邮政编码/610012





水煮牛肉



烟熏排骨

海参扣肉



米鱼汤







糖醋脆皮鱼



干煸牛肉丝



红油菜苔



粉蒸肉



四川泡菜



姜爆鸭丝



## 序

川菜是我国四大菜系之一，在遥远的古代巴国和蜀国就散发着它的浓香，到汉、晋时期已形成了一定的规模。当我们翻开东晋的古史书《华阳国志》，就可以看到川人“尚滋味”、“好辛香”的记载。如今，漫长岁月之河已流过了几千年，随着隋、唐的发展，宋元的丰富，明代的综合，到清代，川菜的特色终于形成，这便是老川菜的传统基础——善用麻辣调味，清新醇浓并重。从此以后，川菜就以独特的风味赢得了众多的食客，并以很快的速度名扬四海。近年来，随着市场经济的发展，川菜更加成熟，更加丰富多彩，并已走向世界，蜚声海内外。

在四川这方神奇的土地上，川菜的魅力为何使人倾倒？川菜为什么具有如此强盛的生命力？笔者其缘由来自于以下几点：

得天独厚的自然条件是川菜发展的物质基础。高山环绕，江河纵横，雨水充足，土地肥美，物产丰富，川猪、川粮闻名于世，银耳、虫草、竹荪、贝母珍品众多，江团、岩鲤、雅鱼肥嫩可口，干鲜果蔬四季均有；加之勤劳的川人，聪明的智慧，在川菜的制做上大显身手，成就了一代代能工巧匠和烹调大师。

底蕴深厚的巴蜀文化是川菜发展的动力。战国末年豪门大户的饮食之风，西汉权贵的豪华游宴，都可以看出烹调技术的水



平；文人骚客的亲事烹调，鼎力倡导，促进了川菜技术的升华。大诗人杜甫曾对四川的鲜笋、鱼羹及嘉鱼、郫筒酒给予赞美，写下了“青青竹笋迎客船，白白江鱼入肴来”和“鱼知丙穴由来美，酒忆郫筒不用酤”的诗句；宋代大诗人苏东坡“常亲执杖匕煮鱼羹以设客”，总结出了煮肉时的“慢著火，少著水，火候足时它自美”的十三字诀，今天仍为厨者遵循；大诗人陆游在蜀中漫游居住期间，对蜀中的特产菌、笋、韭、芥等大加赞赏，“新津韭黄天下无，色如鹅黄三尺余，东门肉苡更奇绝，肥美不减胡羊酥”的句子，令人回味无穷。清代四川总督丁宝楨创造了宫保鸡丁，流传至今；民间厨者创造并兴起的“麻婆豆腐”经久不息；到了20世纪20年代，大作家李劫人亲自开了饭馆“小雅”，创出了许多美味佳肴，其小说中关于“口水鸡”的描述，使人神往。革命烈士车耀先开设的“努力餐”，其红烧什锦，非常有名。

包容性与“拿来主义”使川菜丰富多彩。川菜的长河汇集了许多风味佳肴，这些风味包含川东菜肴、川西菜肴、民间菜肴、乡村菜肴等，甚至还有云南、贵州、西藏等周边省份的菜肴，结合川菜的特色加以创新，为我所用，才形成了川菜的独有正宗风格。

川菜的魅力来源于独具一格的特色，这一特性形成了老川菜的基础，由于其影响力的作用，已出现了与老川菜不同的海派川菜、港式川菜、新派川菜、江湖川菜等品种，但它们均同老川菜有千丝万缕的联系。

老川菜也就是传统川菜，其特点是注重选料，讲究刀工，分色配菜，主次分明。在此基础上，重视调味，味型多样，技法多种。冷热菜的味型有：红油味、鱼香味、椒麻味、怪味、白油味、麻辣味、姜汁味、蒜泥味、糊辣味、糖醋味、芥末味、麻酱味、陈皮味、五香味、酱香味、糟香味、烟香味、家常味、荔枝味、咸鲜味、咸

# 正宗老川菜

让传统老川菜焕发青春活力

甜味、酸辣味、香甜味、椒盐味等；烹调方法有：炒、爆、溜、炆、煸、烧、烩、焖、煨、余、烫、冲、煮、蒸、烤、烘、炸、煎、熏、卤、渍、拌、醉、泡等。但每一种又有变化，如家常味，加入豆瓣有所不同。水煮肉片的麻辣与麻婆豆腐的麻辣是不同的，各有千秋；而小煎、小炒与干烧、干煸是川菜的特有烹调技术，得到公认。

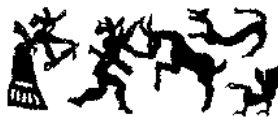
从川菜的范围看，有宴席菜、大众便餐菜、流行菜、家常风味菜、民间菜、乡村菜、田席、火锅、风味小吃、泡菜等多种多样的菜肴，保守估计不下万种。在此基础上发展变化的菜肴就更多了，难以统计。

川菜在发展创新的同时，离不开与传统的结合，我们不应忘记，越有民族性，就越有国际性。川菜同样如此，越有地方性和特色性，就越有国际性。近年来，由于种种原因，川菜的发展遇到一些问题，那种离开根基的盲目创新，失去了川菜的特色，使不少人认为川菜发生了“变异”，真正的正宗川味吃不上了。一些海外人士千里寻根，要吃正宗川菜，满足浓浓的思乡之情，但往往不能实现，他们往往吃到的是“变了味”的川菜。川菜需要创新与发展，但同时不应抛弃它赖以生存的根基——特色，失去特色，我们也就失去了川菜。

《正宗老川菜》将传统的、正宗的老川菜的主要品种、特色技术、调味方法加以整理，呈献给海内外广大的川菜烹调者和川菜爱好者，特别是广大有志从事川菜事业的中青年厨师，让其在刻苦钻研、精益求精的同时，从传统老川菜的宝库中吸取精华，练就本领，这对振兴川菜，规范标准，提高技艺，繁荣经济，满足人民生活需要，无疑是大有裨益的。

作者

2001年12月于成都



# 目 录

序..... 1

## 猪牛羊兔肉类

回锅肉 .....	2	麻辣肉片 .....	18
甜烧白 .....	3	水滑肉片 .....	19
锅巴肉片 .....	4	抄手肉片 .....	20
生爆盐煎肉 .....	5	江津肉片 .....	21
咸烧白 .....	5	甜椒肉丝 .....	22
旱蒸回锅肉 .....	6	小滑肉 .....	23
软炸蒸肉 .....	7	脆滑肉 .....	24
荷叶蒸肉 .....	8	合川肉片 .....	25
坛子肉 .....	9	红油肚丝 .....	26
一品南瓜蒸肉 .....	10	榨菜肉丝 .....	27
晾干肉 .....	11	鱼香肉丝 .....	28
蒜泥白肉 .....	12	椿芽白肉丝 .....	29
麻圆肉 .....	13	蒜薹肉丝 .....	30
松花肉 .....	14	火爆腰花 .....	31
双色肉糕 .....	15	烟熏排骨 .....	32
红枣煨肘 .....	16	糖醋排骨 .....	33
蒸冬苕肉饼 .....	16	糟辣椒蒸肉 .....	34
罐烧肉 .....	17	酥肉汤 .....	34



香糟肉 .....	35	干烧豆瓣肘子 .....	61
东坡肉 .....	36	绿豆冻肘 .....	62
苕菜狮子头 .....	37	白云肘子 .....	63
粉蒸肉 .....	38	水晶肘子 .....	64
板栗烧肉 .....	39	豆渣猪头 .....	65
杏仁烧肉 .....	40	火爆肚头 .....	66
干烧陈皮肉 .....	41	四上玻璃肚 .....	67
锅烧肉 .....	42	龙眼脊髓 .....	68
鹅黄肉 .....	43	炸斑指 .....	69
红烧大肉 .....	44	鱼香斑指 .....	70
芙蓉肉糕 .....	45	清汤腰方 .....	71
烧软方 .....	46	菠饺银肺 .....	72
炸眉毛卷 .....	47	冬菜腰片汤 .....	73
四鲜肉脯 .....	48	玻璃肚头汤 .....	74
葱蛋皮肉卷 .....	49	肥肠豆沙汤 .....	75
芝麻元子 .....	50	红烧环喉 .....	76
榨菜肉丝汤 .....	51	椒盐肝卷 .....	77
酸菜肉丝汤 .....	52	兰花肚丝 .....	78
盐菜汤圆汤 .....	53	蚕丝肚 .....	79
清汤元子 .....	54	大蒜烧肚条 .....	80
白菜元子 .....	55	火爆双脆 .....	80
生烧连锅汤 .....	56	什郁肝片 .....	81
东坡肘子 .....	57	白油猪肝 .....	82
软炸蹄膀 .....	58	竹荪肝膏汤 .....	83
雪豆肘子汤 .....	58	鱼香肝片 .....	84
姜汁热肘子 .....	59	软炸腰卷 .....	85
焦反肘子 .....	60	炸桃腰 .....	86



家常脑花 .....	87	烧牛头方 .....	100
夫妻肺片 .....	88	清炖牛尾汤 .....	101
卤牛肉 .....	89	酿牛尾 .....	102
锅酥牛肉 .....	90	清炖枸杞牛冲汤 .....	103
火鞭牛肉 .....	91	火爆牛环喉 .....	104
粉蒸牛肉 .....	92	火爆牛肚梁 .....	105
小笼蒸牛肉 .....	93	桂花羊肉 .....	106
干煸牛肉丝 .....	93	红烧羊肉 .....	106
灯影牛肉 .....	94	广汉缠丝兔 .....	107
毛牛肉 .....	95	莴笋黄焖兔 .....	108
麻辣牛肉干 .....	96	麻辣兔头 .....	109
干烧牛筋 .....	97	银针兔丝 .....	110
水煮牛肉 .....	98	桃酥兔糕 .....	111
清炖牛肉汤 .....	99		

## 鸡 鸭 类

怪味鸡块 .....	114	炒鸡杂 .....	123
雪花鸡淖 .....	114	葱姑烧鸡翅 .....	124
鸡豆花 .....	115	生烧鸡翅 .....	125
鸡塔 .....	116	油淋仔鸡 .....	126
网油鸡卷 .....	117	辣子鸡丁 .....	127
三菌炖鸡 .....	118	花椒鸡丁 .....	128
桃酥鸡糕 .....	119	香辣鸡丁 .....	129
八宝糯米鸡 .....	120	锅贴鸡片 .....	130
醋熘鸡 .....	121	芙蓉鸡片 .....	131
陈皮鸡 .....	122	青椒鸡丝 .....	132



棒棒鸡丝 .....	133
鸡茸银条 .....	134
格呢仔鸡 .....	135
小煎鸡 .....	136
湖辣鸡丁 .....	137
官保鸡丁 .....	138
扣鸡 .....	139
清汤鸡丸 .....	139
椒麻鸡丝 .....	140
菊花鸡 .....	141
太白鸡 .....	142
姜汁热窝鸡 .....	143
银杏鸭脯 .....	144
魔芋烧鸭 .....	145
冷汁益水鸭 .....	146

神仙鸭子 .....	147
虫草鸭子 .....	148
炒鸭脯 .....	149
姜爆鸭丝 .....	150
白市驿板鸭 .....	151
樟茶鸭子 .....	152
香酥鸭子 .....	153
蛋酥鸭子 .....	154
烟熏鸭子 .....	155
枕头鸭子 .....	156
红烧鸭舌掌 .....	157
番茄烩鸭腰 .....	158
溜鸭肝 .....	159
豆渣鸭子 .....	160

## 水产海鲜类

清蒸江团 .....	162
凉粉鲫鱼 .....	162
干烧绍子鲫鱼 .....	164
葱酥鲫鱼 .....	165
豆腐鲫鱼 .....	166
泡菜鲫鱼 .....	167
烟熏鱼 .....	168
白汁五柳鱼 .....	169
五香熏鱼 .....	170

豆瓣鲜鱼 .....	171
锅贴鱼片 .....	172
菜鱼汤 .....	173
五色鱼元 .....	174
三色鱼丸 .....	175
葱酥鱼 .....	176
松子鱼 .....	177
炆锅鱼 .....	178
糖醋脆皮鱼 .....	179

干烧岩鲤 .....	180	醉鲢虾 .....	200
番茄鱼片 .....	181	生爆虾仁 .....	201
糖醋鱼片 .....	182	翡翠虾仁 .....	202
肉丝鲢鱼 .....	183	软炸虾包 .....	203
豆瓣石爬鱼 .....	184	鸡皮鱼肚 .....	204
大蒜石爬鱼 .....	185	荔枝鱿鱼卷 .....	205
大蒜烧鲢鱼 .....	185	菠饺鱼肚 .....	206
软烧大蒜鲢鱼 .....	186	百花鱼肚 .....	207
芹黄鱼丝 .....	187	干烧鱼翅 .....	208
虾羹汤 .....	188	鸡淖鱼翅 .....	209
半汤鱼 .....	189	三鲜鱿鱼 .....	210
包烧鱼 .....	190	玻璃鱿鱼 .....	211
汗蒸脑花鱼 .....	191	干煸鱿鱼丝 .....	212
清蒸瓦块乌鱼 .....	192	鱼香大虾 .....	213
红烧甲鱼 .....	193	酱爆鱿鱼卷 .....	214
大蒜烧甲鱼 .....	194	酸菜鱿鱼汤 .....	215
麻辣带鱼 .....	195	家常海参 .....	215
砂锅雅鱼 .....	196	肝油海参 .....	217
砂锅鱼头 .....	197	红烧鱼唇 .....	217
干煸鳝鱼 .....	198	锈球干贝 .....	218
家常鳝鱼 .....	199		

## 豆腐蔬果类

素扣 .....	222	锅贴蚕豆 .....	225
珍珠豆腐 .....	223	家常豆腐 .....	226
鱼香豆腐 .....	224	烩千张 .....	227



杏仁豆腐 .....	228	鸡蒙葵菜 .....	251
锅贴豆腐 .....	229	缠丝豆角 .....	252
熊掌豆腐 .....	230	椿芽烘蛋 .....	253
麻婆豆腐 .....	231	番茄炒蛋 .....	253
口袋豆腐 .....	232	馅子嫩蛋 .....	254
鱼香茄饼 .....	233	凤眼鸽蛋 .....	255
琉璃茄子 .....	234	冰糖银耳 .....	256
馅子鱼鳞茄 .....	235	糖粘羊尾 .....	257
白汁菠菜卷 .....	236	广柑鲜果羹 .....	258
奶汤素烩 .....	237	酿梨 .....	259
清汤白菜 .....	238	玫瑰茄饼 .....	260
白汁菜心 .....	239	冰汁番茄 .....	261
青椒大头菜 .....	240	雪塌桃脯 .....	262
蟹黄凤尾 .....	240	炒豆沙球 .....	262
糟汁冬笋条 .....	241	八宝荷花苕泥 .....	263
干煸冬笋 .....	242	八宝锅蒸 .....	264
酸辣侧耳根 .....	243	玫瑰锅炸 .....	265
鱼香青元 .....	244	雪花桃泥 .....	266
麻酱凤尾 .....	245	酥扁豆泥 .....	267
珊瑚雪莲 .....	246	核桃泥 .....	268
荷花瓜脯 .....	247	酱酥桃仁 .....	268
家常牛尾笋 .....	248	龙眼果冻 .....	269
鸡皮慈笋 .....	249	水果西瓜盅 .....	270
盐白菜冬笋 .....	250		