

中华饮食有三大优势

先进的饮食思想

科学的烹饪方法

健康的美味

中国传统烹饪艺术

水最为始火为之纪味

刀为之要料为之博配为之

器为之美名为之雅肴为之新筵为之丰

民间菜是中国烹饪之根

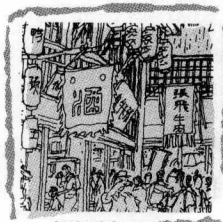
四智食说



四川烹饪高等专科学校
川菜发展研究中心
重点研究项目

回 智 说 食

熊四智 著



四川出版集团·四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

四智说食/熊四智著. - 成都:四川科学技术出版社,
2007.3

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6121 - 5

I. 四... II. 熊... III. 饮食 - 文化

IV. TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 148253 号

四 智 说 食

著 者	熊四智
插 图	陈 荣
责任编辑	宋小蓉
封面设计	韩建勇
版面设计	康永光
责任校对	苏小宁 康永光
责任出版	周红君
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	210mm × 148mm
	印张 12.375 字数 280 千
印 刷	四川新华印刷厂
版 次	2007 年 3 月成都第一版
印 次	2007 年 3 月成都第一次印刷
定 价	25.00 元

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6121 - 5

■ 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)87734081
邮政编码/610031

自序

从文化人类学的角度出发来观察和审视我们中国人的饮食生活，你会强烈地感觉到中国人不仅非常讲究吃，且中华民族还是非常善吃的民族。古今的中国人，从人和自然的物质交换过程中，获得了享受，满足了大欲，得到了快乐。在把各种食物原料制作成饭粥、面点和菜肴、羹汤的过程中，融入了智慧，注入了技艺，展示出中国人对生命的无限关爱，对生活质量的无限追求。

上个世纪下半叶，我从宏观的角度，主编过大专烹饪专业教材《中国烹饪概论》，撰写过《中国人的饮食奥秘》等书。本书则是从微观的角度，通过菜点的设计制作、菜点的历史文化积淀与开发、古代圣贤的饮食生活以及古今饮食需要了解和关注的方方面面，来观察我们的饮食思想、烹饪技艺、社会效果。

本书由“纵横饮食”、“菜之神韵”、“十圣饮食”、“千珍百筵”组成，还因2005年我在四川出版集团·巴蜀书社出版了一本《四智论食》，本书则以《四智说食》为书名，前者为“论”食，后者为“说”食，相互成为姐妹篇，便于读者参照，批评指教。

熊四智



目 录

纵横饮食

川菜之十面解读 3

菜肴的“半边天” 19

乡情乡味的川渝小吃 24

川人与饭粥 31

美味的调制 35

结识新朋友 不忘老朋友 39

辣椒精、气、神 44

烹饪法的历史演进与川菜烹饪法的优势 52

歇后语中的饮食 59

探究美食家 67

天下清真美食品 精华荟萃老孙家 73

凝固了情愫的月饼 77

历史上的饮食糟粕 89

瞻“醒园”有感 97

古今中华女厨 100



“厨师”名称的演变 110

茶文化与烹饪七题 122

和谐社会的理想餐饮 134

菜之神韵

料物精华的“芝菜” 145

天赋自然美“香菜” 148

清鲜柔脆的“豆芽菜” 152

和而不同的“卤水菜” 155

不可或缺的汤菜 158

生命力强的烤菜 161

蔬中一品赞“竹菜” 165

口感舒爽的“泥菜” 168

罗汉果与罗汉菜 171

我心目中的鱼翅 174

争妍斗奇话“树菜” 176

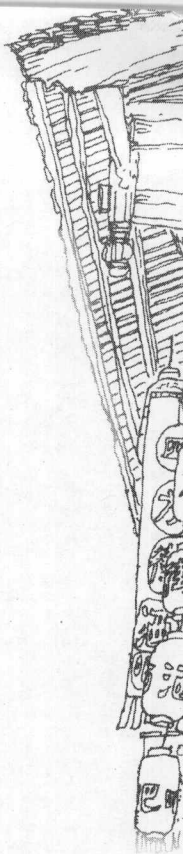
奇思异想出“怪菜” 179

成双成对的“鸳鸯菜” 182

化腐朽为神奇的“臭菜” 185

烹典遗录的“火灰煨菜” 188

臭美佳品水豆鼓 191



目录

刺鼻通泰的“冲辣菜”	194
二十八“星宿”冷碟	197
红白香醪醉心房	199
玩魔术似的“套菜”	202
难得糊涂的“糊涂菜”	205
变害为利话“虫菜”	208
不守常道的“不典菜”	212
从生到熟的“血菜”	215
古今奇特的“鲈菜”	218
最佳配角数“腌菜”	222
品性高洁的“雪菜”	225
令人生津的“酸味菜”	228
诱人食欲的“烧菜”	230
变废为宝话“骨菜”	233
巧夺天工的丝状菜点	236
巧施魔法的豆腐菜	239
插柳成阴的“无心菜”	242
悦耳之音的“有声菜”	245
汇聚众料的“杂菜”	248
藏餐味 康巴情	251
通南巴饮食纪行	254
老川菜开新花	257



乐在参与剥皮壳	259
令人遐想的寓意菜	261
雨过天晴地衣菜	264
以假乱真的仿真菜	267
海风海涛伴海鲜	270
魅力无穷的鱼脍	273
药食得兼的海带菜	276
黑珍菜点的魅力	279
乡情乡味扣碗菜	282
五花八门的皮菜	285

十圣饮食

说说十圣	291
厨圣伊尹	292
文圣孔丘	299
书圣王羲之	306
武圣关羽	313
智圣诸葛亮	320
药圣孙思邈	328
酒圣李白	335
诗圣杜甫	343



茶圣陆羽 350

食圣苏轼 358

千珍百筵

开发千珍百筵 369

千珍单 373

百筵单 386



纵横饮食



川菜之十面解读



新创的《川菜》月刊编辑登门，约我写一篇全面谈川菜的文章。我想，近三十年来，我已写过有关川菜的多篇文章，其中一些重要的观点，已分别收入《四智论食》和我与杜莉教授合著的《举箸醉杯思吾蜀——巴蜀饮食文化纵横》等书中。再谈川菜，写什么呢？

思考了几天，下定决心从文化学角度全面审视一下川菜的形成、发展、演变，并从川菜之根、系、史、性、味、质、术、颐、情、趣十个方面，将世人喜爱的川菜进行解读。

川菜之根

《管子》的名言中说“民以食为天。”吃饭这事之大，大到了“天”的地位。每个人要生存，天天都得吃喝。要吃喝得有滋有味，享受生命的快乐，就会不断变换花样。历代平民百姓在自己的家庭炉灶，创制了难以数计的饭粥面点菜肴羹汤。我在十八年前编著的《中国烹饪学概论》（四川科学技术出版社1988年9月出版）一书中就说过：“民间菜是中国烹饪之根”。

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。大家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。川菜之根就在民间。正是因为历代餐饮界的烹饪专业经营管理者、厨师们紧紧抓住了这

个根，才使川菜发展至今成为举世瞩目的地方风味体系。

当今餐馆供应的很多家常风味菜，大多都有民间家庭烹饪的影子。腌菜、酱菜、渍菜、泡菜，豆豉、豆酱、甜酱、腐乳，皮蛋、盐蛋、风鸡、风鸭，腊肉、香肠、醉蟹、糟鱼等等，无一不是出自民间。就拿泡菜来说，在三国时就出现于民间，至今已成为展示川菜特色的佳品。《辞海》释泡菜作过定论：“四川泡菜最为著名”，当然有理由自豪。四川农村，乃至某些城镇，家家户户几乎都自制泡菜。清末时，乡间人户办婚事，还有把泡菜整坛整坛的装饰好，作为嫁妆陪嫁的。泡菜坛里品种多，取出装碟佐餐，或作为配料炒家常菜，特别是用来调制鱼香味的菜，那是令人惬意的。现在的川菜馆烹饪川味菜式，你能发现不用泡菜的吗？

回锅肉、盐煎肉、鱼香肉丝、蒜泥白肉、东坡肉、坛子肉、连锅汤、粉蒸肉、咸烧白、甜烧白、杂烩、水煮牛肉、豆豉鱼、泡菜鱼、红烧鱼、棒棒鸡、火爆双脆、青椒皮蛋等传统川菜，都来源于民间，只是各地餐馆把这些菜规范化了，制作更精到些罢了。

民间炉灶烹饪出的菜肴，好似音乐中的民歌、文学语言中的民谣，散布于巴蜀民间，这就是川菜的根。随时都不能忘记这个根，如果经常去“采风”、“寻根”，不断汲取营养，就能丰富自己，壮大自己，发展自己，使之立于不败之地。

川菜之系

我说的“系”，是指系统，体系，由川菜菜肴点心等组成的一个整体。发展、演变至今的川菜，是由筵席菜、大众便餐菜、家常菜、三蒸九扣菜、风味小吃五大类组成的。近年，四川、重庆都出现了江湖菜，有人想将其列为川菜体系之中。我研究了一下江湖菜，其实湖北、浙江等地也有。四川餐馆所供客的江湖菜品种，大多来源于民间家常菜，把它



列入家常菜类就可以了，没有必要单列成一类。何况江湖菜是否有顽强的生命力，这些江湖菜能跑多长时间江湖，尚是个未知，有待时间检验。先搁置一边，以待来日再说吧。

川菜筵席菜，从古至今都有浓郁的巴蜀文化特点。每逢吉日良辰、婚丧喜庆，人们都要举筵赴宴。宴饮的形式，常不止于仅在餐馆、家庭，还喜好将食与游融会于一起。野宴、猎宴、船宴、游宴等不同的宴饮，都有与之相适应的筵席菜。民间的田席，更是充满了乡情乡味。当今，很多餐馆都推出了名目众多的著名筵席，反映出川菜筵席菜的与时俱进。

川菜的大众便餐菜，以经济实惠、烹制快速为其特色。有人说川菜平民化，上不了档次，恐怕就是因为只吃了大众便餐菜而留下的印象。其实，正是具有大众都觉得既好吃又便宜的便餐菜，才能在国内各地受到欢迎。平民化的便餐菜如宫保鸡丁、鱼香肉丝、水煮肉片、麻婆豆腐、口袋豆腐、锅巴肉片、魔芋烧鸭、干煸鳝丝等，难道非要废弃鸡、鸭、鱼、肉、魔芋、豆腐等普通原料而改用鲍、参、翅、肚、龙虾、扇贝来做，才叫上档次、成富贵菜吗？我认为，让普通老百姓吃得起和喜欢吃的才是好菜。

川菜的家常菜就是从民间居家的菜式中精选出来并加以规范了的菜品，具有取料方便、不尚新异、不赶潮流、操作易行的长处。回锅肉、蒜泥白肉、连锅汤、粉蒸肉等家常风味菜式都传承了百年以上，至今仍受人青睐。三蒸九扣菜更是源于民间、高于民间的佳品。所谓“三蒸”者，清蒸、粉蒸、旱蒸之谓也；“九扣”者，谓民间田席扣碗菜数量多也。三蒸九扣菜荤素并举，汤菜并重，朴实无华，实在实惠，有深厚的群众基础，因而它能进入城乡餐馆。清蒸杂烩、酥肉汤、鲜辣椒蒸肉、扣鸡扣鸭、咸甜烧白、清蒸肘子、红烧蹄膀等菜式，都是经过了历史检验的经典菜。风味小吃则包含了四川民间的糕点和不属于正餐的、什么时候都可以食用的

休闲类菜肴。四川风味小吃以米制品为多，米糕、蒸蒸糕、熨斗糕、糍粑块、醪糟、叶儿粑、白蜂糕、米包子等品，老少咸宜。夫妻肺片、棒棒鸡、灯影牛肉、牦牛肉、担担面、活杂粉、黄白凉粉、炒米糖开水、豆腐脑、油茶、五香豆腐干等品，也是人见人爱。

可以说，川菜是由民间烹饪之根孕育出来的川菜体系，就像一株数千年不衰的银杏树，根深叶茂，万古长青。

川菜之史

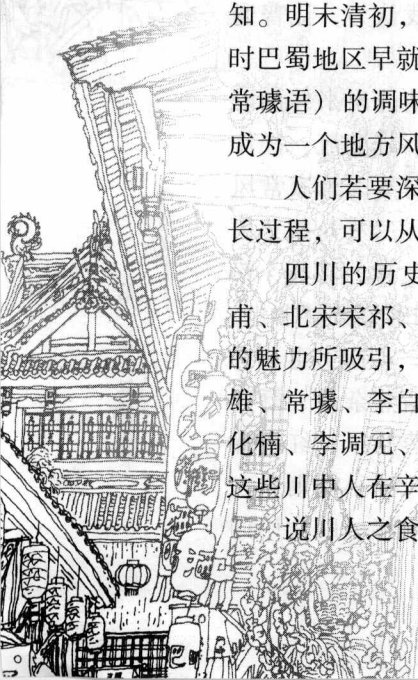
川菜是既古老而又年轻的一个地方风味体系。说它古老，就在于它有几千年悠久的历史。说它年轻，就在于它永远充满青春活力。

川菜的历史，若用简短的文字来表达，则可以这样说：川菜发源于古代的巴国和蜀国。历经了春秋至秦的启蒙时期后，至两汉两晋，即形成初期的轮廓。隋唐五代，川菜有较大的发展。两宋时，川菜已跨越了巴蜀疆界，进入北宋东京（今开封）、南宋临安（今杭州）这两个京都，为川外人所知。明末清初，川菜运用引进种植的辣椒调味，对继承汉代时巴蜀地区早就形成的“尚滋味”、“好辛香”（东晋史学家常璩语）的调味传统，进一步有所发展。晚清以后，逐步形成为一个地方风味极其浓郁的体系。

人们若要深入了解川菜所历经的产生、发展、演变的漫长过程，可以从人物、典籍、事件等主要方面悉知。

四川的历史，记载了蜀汉诸葛亮、西晋左思、盛唐杜甫、北宋宋祁、南宋陆游、明代李时珍等川外人，曾为川菜的魅力所吸引，写下了大量的诗文。四川的历史还记载着扬雄、常璩、李白、苏轼、苏易简、韩驹、费著、杨升庵、李化楠、李调元、傅崇渠、张大千、郭沫若、李劫人、李一氓这些川中人在辛勤笔耕之时所讴歌的家乡美味。

说川人之食的相关典籍也为数不少。《吕氏春秋》、扬雄



与左思各自写的《蜀都赋》、《华阳国志》、《酉阳杂俎》、《益部方物略记》、《糖霜谱》、《东京梦华录》、《梦粱录》、《山家清供》、《成都游宴记》、《益部谈资》、《蜀都碎事》、《醒园录》、《金川琐记》、曾懿《中馈录》、《成都通览》、《成都竹枝词》等著述，从不同时代、不同角度记录了川菜的成长、发展、壮大的足迹。阅读这些文献，正可以史为镜，知兴替，明得失。

影响四川饮食文化发展的事件，今人不能忘记秦灭巴蜀后，始皇辄徙其豪侠于蜀，卓邓等富豪带来了中原和西北的饮食习俗，使川人“染秦化”。李冰在蜀治水，使成都平原“水旱从人，不知饥馑，时无荒年”，四川成了“天府”之国。三国时刘氏父子，两晋时李雄、李特、李斑、李寿和焦纵，五代时王建、王衍、孟知祥、孟昶以及历朝来川治蜀的人，都把他们的饮食习惯与名饌佳肴带进了四川。特别是在清代，外籍客居四川者入户更多，至晚清时，川府成都之人多已不是土著。外来之民与四川传统饮食逐渐融会，演进成为现代川菜的风味。

川菜之性

川菜之性，是说川菜具有的个性、特性、包容性。川菜之个性、特性，集中体现在包容性之中。

《老子》有言：“致虚极，守静笃”。“知常容，容乃公”。一个人，一种文化，皆只有虚怀若谷，才有可能认识把握客观世界，兼容并包。

广采各地烹饪之长，博纳中外饮食之优，兼容融会，为我所用，正是川菜个性之长。

且看川菜包容性的种种表征：

烹饪原料。

地处内陆的四川，优质原料虽然不少，但毕竟是有限的，并不可能要什么就有什么。当今已在四川生根、发芽、

开花、结果的一些烹饪原料，就是不断从外地、外域引进来的，它们由洋变土，由外入川成了四川的东西。

胡瓜（黄瓜）、胡葱（大葱）、胡荽（芫荽）、胡麻（芝麻）、胡桃（核桃）、胡椒、胡豆（蚕豆）、胡蒜（大蒜）、薏苡、菠菜、南瓜、茼蒿、胡萝卜、茄子、番茄（西红柿）、番椒（辣椒）、圆葱（洋葱）、马铃薯（洋芋）、番薯（红苕）、玉米（包谷）、花生等等，都是从汉代至清代陆续引进的。

特别是明末清初从南美洲传入中国的辣椒，在四川种植后，从蔬菜演变为蔬菜与调味品，使川菜发生了划时代的变化。辣椒非常适合四川人“好辛香”的传统，因此，全川普遍种植，至清末之时，四川已培育了不少优良辣椒品种，如什邡县的朱红辣椒、鲜红小海椒；江安县的蔊椒；乐至县的灯笼辣椒；南江县的满天星和牛角椒；金堂县的高树辣椒；内江市的七星椒；成都的二金条海椒及华阳的朝天椒、大红袍等。用优良的辣椒种植品，制作成干辣椒、辣椒粉、郫县豆瓣等各种豆瓣酱、辣椒酱、泡辣椒等调味品，为无穷变化的川味立下了汗马功劳。

与镇江香醋、山西老陈醋齐名的四川阆中产的保宁醋，是一位从山西来四川定居的索义廷按山西酿醋技艺制作而成的。唐代时中国向印度学习了与现代白糖近似的糖霜，而完善糖霜的人则是居住在四川遂宁的邹和尚。

烹饪技艺与菜肴点心。

烹饪技艺是没有国界、省界的，菜肴点心等成品也没有可以垄断的专利。川菜之所以让世人瞩目，就在于不断取人之长、补己之短。山东烹饪制清汤、奶汤当居中国的前列，早在公元6世纪的《齐民要术》已有记载。四川学习了山东制汤技术后，至今的四川制清汤、奶汤技术也已很高超了。李调元整理其父李化楠宦游江南时收集的江浙及北方的烹饪法，通过出版《醒园录》向四川人作了介绍。这些方法已成

