

名师授艺

艺

学做川菜

老川菜

烹饪内经

味之道

刘自华 著

「烹饪虽小技，合乎道也，知味而知人也；民以食为天，厨艺虽微，而尽于忠恕之道也。」
好学之人，在寸心也。无论生厨食家，得一技而立身，知而敏行

执柯伐柯，其则不远。阅是书可一窥老川菜烹饪艺术之堂奥，得老川菜传统正宗烹饪调味之秘技，经纬多方以辨殊微，登堂入室，循其导也。此著者所心向，编者所愿矣……

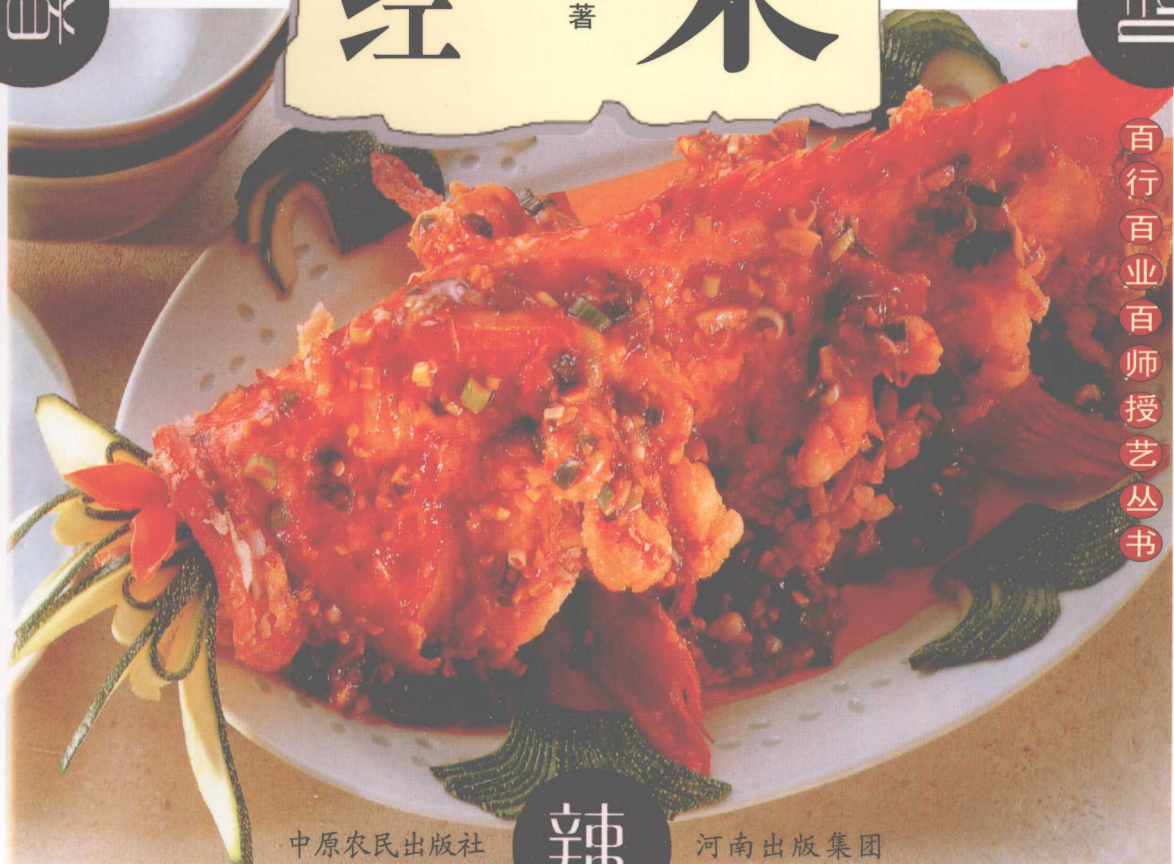
麻辣鲜咸甜，皆厨事之本也，然味之道，非常道。《中庸》曰：「人莫不饮食也，鲜能知味也。」
味道，味之倒也，其中调糖三昧，非一蹴可得。自古以采内外方家于鼎烹之事，多有同

津，或施之于手，尝之于口，皆美之用心而不能述也。
川菜味行于麻辣鲜香酸苦甜之间，素享「一菜一格，百菜百味」之高誉，而特盛今世，风靡南北，以至海外，老子云：「治大国如烹

世

百行百业百师授艺丛书

道



中原农民出版社

辣

河南出版集团

老川菜

老川菜



老川菜

老川菜



老川菜



图书在版编目(CIP)数据

老川菜烹饪内经/刘自华著. —郑州:中原农民出版社,
2007.5

ISBN 978-7-80739-006-0

I. 老… II. 刘… III. 烹饪-方法-四川省 IV. TS972.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 028079 号

出版社: 中原农民出版社

(地址: 郑州市经五路 66 号 电话: 0371—65751257

邮政编码: 450002)

发行单位: 全国新华书店

承印单位: 河南第一新华印刷厂

开本: 710mm × 1010mm

1/16

印张: 25.75

插页: 14

字数: 460 千字

印数: 1-4 000 册

版次: 2007 年 5 月第 1 版

印次: 2007 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-80739-006-0

定价: 43.00 元

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

刘自华厨艺经历写照



左图 刘自华
(右) 早年和
国宝级川菜大
师陈松如(左)
在北京四川饭
店

1973年，刘自华结束了为期两年的严格的厨师培训。培训是在北京服务管理学校进行的，早期的北京服务管理学校是彭真市长于1961年提议建立的，并且他亲自兼名誉校长。学校聘请了十位当时最负盛名的一线的名厨大师做教员。学员们都很庆幸自己能有会聆听这些课程。

严格而紧张的培训一结束，刘自华就被分配到北京的八大饭店之一——北京四川饭店工作。

北京四川饭店坐落在静谧的西绒线胡同内，是一座拥有370年历史的清代皇家府邸。那古色古香的四合院、宫灯、老式的桌椅、床铺，院内的风荷、柳树、

下图 郭沫若于1959年亲手题写的“四川饭店”招牌。四川饭店原址为清康熙第二十四子的府邸



桃树和银杏，传统结合自然的风味，在一片民居之中，凸现其神秘而尊贵的气质。更为珍贵的是四川饭店保留了康熙第二十四子府邸静谧而斑驳的原貌：青砖灰瓦、雕梁画栋、宫灯古槐，历史的厚重气息沉静而生。让人仿佛回到当年皇家金盏玉碗的情境之中。

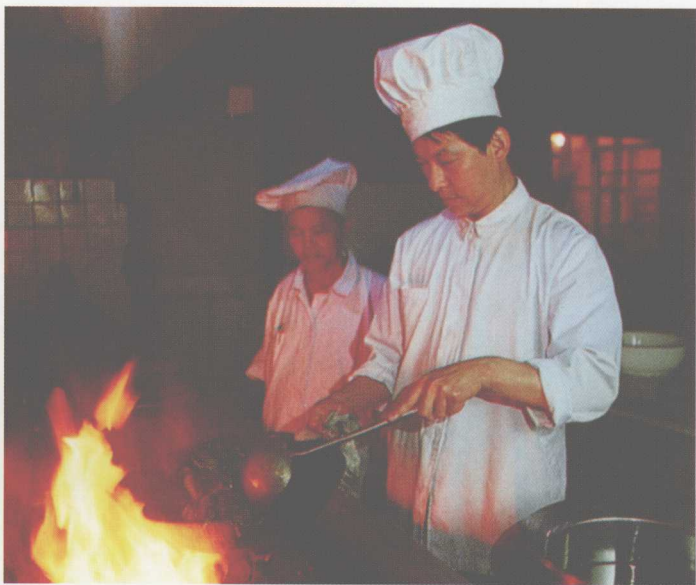
据说新中国成立初期，生活日益安定，中央领导同志日理万机，操劳国家大事，直接到社会上去吃饭，安全难以保证。有一次，毛主席在天津，想吃一碗民间小吃，群众人山人海围观欢呼。而北京四川籍的国家领导人，也想吃到正宗的川菜；于是，由朱德、陈毅等老师提议，经周恩来总理批准，店名字由总理起，匾由郭沫若亲手题，并从四川运来各种副食品、调料、辅料、茶叶、曲酒、鲜菜、鲜鱼、大米，甚至包括炊具。同时又从成都的“芙蓉餐厅”、“西苑饭店”等著名饭店调来了许多大师级的名厨。这座专为国家领导人服务的四川饭店，于1959年10月1日在北京正式开张了。



左图 气质高贵的四川饭店，依旧保留着当年皇家宅邸的青砖灰瓦、雕梁画栋、宫灯古槐的样貌



左图 刘自华和陈松如师傅在四川饭店的厨房操作间工作



上图 刘自华（右）在操作间工作，陈松如师傅（左）悉心指导

此后，北京四川饭店开始飘荡着中国珍馐美馔的香气，饭店烹饪的川菜味道纯正。代表菜有红烧牛头方、樟茶鸭、牛肉焦饼等，充分体现了川菜味多、味厚、味广、细腻、多样的特点。更重要的是所有的调料均从四川采购或定制，从而保证了川菜的原味儿。当然，若是要“做给外国人吃”时，菜式会显得“考究精致”，口味上则“保留川菜的风格”却“减轻了深度”。

20世纪70~80年代末，四川饭店以其中国传统建筑的精髓，加上精湛的中国厨艺，在这座五进深的院落里，接待了数以百计的世界各国政要，包括美国总统、西班牙国王、澳大利亚总理、加拿大总理、英国首相……据说，在20世纪90年代，法国总统希拉克在北京签署《中法联合声明》后，曾神秘消失了数小时，其实这位对中国文化研究颇深的总统，正是抵挡不住四川饭店的诱惑，跑到了四川饭店感受中国美食去了。

1973年刘自华分配入北京四川饭店后，发现四川饭店果然名不虚传，厨房里的案子用的是清一色的大理石，宴会厅只接待外宾和中央领导人，一般人禁止入内。所有厨师均受到过严格训练，衣服要每天换、专人洗，不准留长发、留指甲。做菜过程中不能上厕所，更不能搔头皮，用手擦脸是不允许的。每



上图 四川饭店
庭院一角



左图 早年陈松如
大师（右）向刘自
华亲授（左）烹饪
秘诀与心得



上图 刘自华在俄罗斯红场



上图 1985年刘自华随中国贸易促进会在土耳其司厨期间

次做菜也有两名穿白大褂的监督员在一旁监督。

当时的四川饭店里，可谓名厨云集，名菜百出。在这里，刘自华很快遇到了对他的厨艺生涯影响颇深的人——陈松如先生。陈松如当时在四川饭店被指定专为领袖人物毛泽东做菜。他还被授予国宝级大师称号。

据说，在20世纪60年代前，在餐饮这个行当里，厨师的等级很模糊，60年代后，才开始有了定级的说法。那时考评初级的三级、二级厨师，可以一年考评一次；而一级以上的厨师只有省一级才有资格考评，且三年一次。国家特三级、特二级的厨师七年考评一次，由国家统一考评。国家特一级和国宝级厨师更要由国家组织考评。要能达到特一级厨师水平已十分难得，一些人口大省，全省的特一级厨师也不过十人。至于国宝级厨师那更是凤毛麟角了，据说当时全国仅有两人，一个是张大厨，另一个便是陈松如。

刘自华和陈大师一起在后厨忙碌时，荣誉与称号似乎显得有些多余，多数时候，师傅和徒弟总是更专注于对菜品的研究，陈松如的言传身教及点滴教诲，使刘自华受益匪浅。在朝夕相处的岁月里，师徒相授的日子显得既珍贵又平凡。

随着刘自华厨艺的日益精进，他不仅开始为邓小平、胡耀邦司厨，还逐渐开始为外事活动司厨，每有重要宴会的司厨工作，刘自华都会被委以司厨重任，如宴请英国前首相希思，美国前国务卿万斯，澳大利亚两任总理，西班牙

国王，加拿大前总理等的外事活动。

毛主席曾经很喜欢吃陈松如先生做的网油灯笼鸡。网油灯笼鸡的做法是将大的鸡骨头去掉后，用网状猪油包裹起来，做成一个精美的灯笼样子来蒸调，当年毛主席品味了陈松如做的外酥内嫩、色泽金黄的一菜两种口味的网油灯笼鸡后，不禁食欲大增，一口气吃下了一大半，一边称赞，一边还吩咐将剩下的半只留到晚饭后热热再吃。



左图 1985年刘自华随师傅在黑龙江商学院做川菜示范

而这道名菜，后来胡耀邦在中南海宴请缅甸客人时，刘自华也按师傅的教诲进行了精心制作，同样备受食者青睐。

四川饭店是中国领导人品尝四川小吃的地方，更是邓小平品尝家乡风味的地方。

据说邓小平最喜欢宋厅（四川饭店被按照历史朝代改造成了14个大大小小的厅堂，即秦、汉、唐、宋、元、明、清、齐、楚、燕、韩、赵、魏、春秋）。宋厅内以前挂有一幅黑猫和白猫的图画。当年有人问邓小平对“姓社姓资论战”有什么看法，邓小平指着猫图说：“不管黑猫白猫，捉住老鼠就是好猫。”所以传说中的“猫论”就是诞生在这里。据说，邓小平喜欢吃四川饭店里的炒豌豆尖、樟茶鸭、豆渣鸭脯；杨尚昆喜欢吃樟茶肉和干烧桂鱼；董老喜欢吃宜宾糟蛋。

陈松如师傅经常说：好厨师一靠勺把，二靠笔杆。陈松如师傅也是这样做的，他写的菜谱被懂行的人私下秘藏，并赞誉其为“药方子”，据说按陈大师的“方子”做菜，味道特别好。刘自华深受师傅的影响，写下了几十部正宗嫡传的四川菜谱，行内人一直流传，除了川菜掌门人陈松如大师的菜谱外，便是他的高徒刘自华的川菜谱最为正宗了。

1994年的秋天，刘自华在德国出版了一本文化与技术含量极高的《正宗中国菜》，并由



左图 1994年刘自华在德国期间

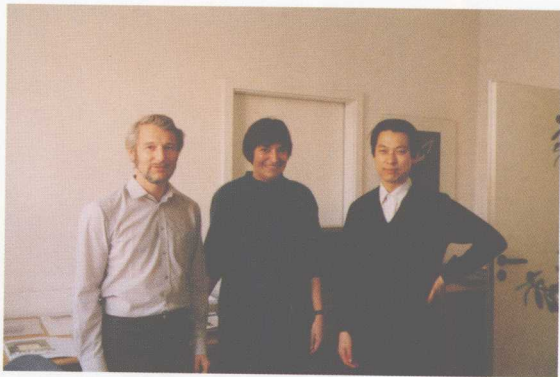
右图 1993年刘自华（左二）在德国摄影棚制作图书《正宗中国菜》期间



清皇族后裔溥杰以中国汉字书法题写书名，此书不仅在当年的法兰克福书展上获优秀奖，还连续八年畅销欧洲，被芬兰、瑞典转版发行。

1995年6月，四川饭店与香港中国会开始合作经营“北京天府俱乐部”，又称“北京中国会”。现在的四川饭店，成了京城内最高级的社交会所之一。现今，当西绒线胡同、四川饭店、陈松如，这一串熟悉的名字远去之后，在许多老北京眼里，北京的川菜似乎再也谈不上“正宗”二字了。

然而幸运的是，刘自华先生仍在承传着陈松如大师的烹饪精髓。



上图 1994年刘自华和德国编辑一起

天府之国·川菜渊源

四川省位于长江上游，四山环抱，江河纵流，沃野千里，气候温和，物产丰富，自古有“天府之国”的美称。

川菜在巴蜀文化背景下，于两汉两晋之时呈现最初的轮廓。隋唐五代时，川菜发展较大。两宋时期，川菜开始跨越巴蜀疆界，进入北宋东京、南宋临安两都，为川外人所知。明末清初，川菜运用引进种植的辣椒调味，使巴蜀“尚滋味”、“好辛香”的调味传统，进一步巩固。晚清以后，逐步形成地方风味极其浓郁的川菜体系。

四川历史上的几次人口大迁徙，川的官、商、文、艺名流随身带家厨荟萃于成都重庆一带，各为杂处，融为一体。川菜在调五味、和七情的基础上，充分吸收各地菜肴烹调技艺及官府家厨看菜之长，逐渐形成了“一菜一格，百菜百味”的特点。



上图 神农氏，原始农业的发明者，他教人们开垦土地，播种五谷，带动了原始社会后期，由渔猎畜牧到农业经济的转变和发展。神农氏为主持百姓农事的佑护工作的神。从某种程度上可以说，川菜作为中国最有代表性的菜系之一，亦是农耕文化的产物

右图 福、禄、寿三星，传说福星司祸福，禄星司富贵贫贱，寿星司生死。三星高照象征着幸福、富有和长寿



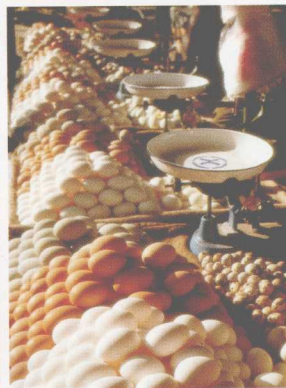
下图 “黄帝作灶，死为灶神”（《淮南子》），“黄帝始蒸谷为饭，烹谷为粥”（三国谯周《古史考》）。黄帝时代，人们开始改进灶坑成为炉灶，并能按照蒸汽加热的原理制造出一种最早的蒸锅——陶甑。当



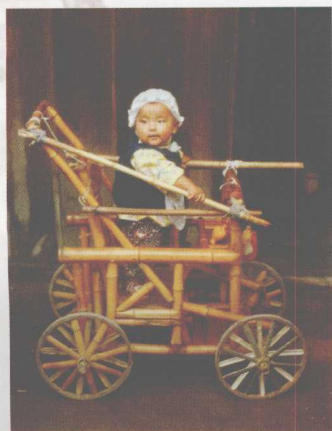
人们开始吃蒸煮熟了的谷物食品时，“吃饭”的概念便产生了。在四川许多地区，每逢过年时有用饴糖供奉灶王爷的习俗。差不多家家灶间都设有“灶君”神位。人们称这尊神为“耳目神”或“灶君司命”，传说他是玉皇大帝封的“九天东厨司命灶王府君”，负责管理各家的灶火，被作为一家的保护神而受到崇拜。此图为唐代妇女围绕火灶烹饪佳肴的场面



平民化的烹饪器皿
是四川百姓日常生活的首选



老街、杂货、
小食店、朴素的茶馆，
将川菜食材与悠闲生活
紧密地圈在一起





一方水土养一方人

——丰富的物产，品种繁多的烹饪原材料，为川菜的形成与发展，提供了得天独厚的条件。

四川16万平方公里境内，盛产牛、羊、猪、狗、鸡、鸭、兔、鱼等六畜禽类，而且四季常青的鲜蔬有笋、韭、芹、藕、菠、蕹等，拥有“水泽山林”美称的四川盆地，也不乏江团、岩鲤、雅鱼、长江鲟这些名贵鱼类。即便是一些干杂品，如银耳、竹荪、黑木耳、香菇等也很闻名。四川多数地方都产魔芋，就连田边地头也能长出石耳、地耳、绿菜、侧耳根、马齿苋这些美味的野菜。即使作为中药的冬虫夏草、川贝母、川杜仲、天麻等，亦被四川人当做养生的烹饪原料。四川人特别讲究滋味，因此，生产、酿造优良的调味品成为四川食品业的传统特色，如自贡的井盐、内江的白糖、阆中保宁醋、宜宾酱油、郫县的豆瓣、清溪的花椒、永川的柠檬、涪陵出产的榨菜、叙府的芽菜、南充的冬菜、新繁的泡菜、忠州的豆腐乳、温江的独头蒜、北碚的莴笋、成都的“二金条”海椒等，都是品质优异者。就连与烹饪和筵宴有密切关系的川茶川酒，也是以其优良品质而被举世公认。



左图 日日江鱼入馔来。四川的家庭主妇，几乎人人做得一手好菜。在四川，一个人，尤其一个家庭主妇，如果烹调手艺出众，技压群芳，则足可引为自豪



左图 一排排码得整整齐齐、水灵灵鲜嫩嫩的蔬菜。菜农在清晨摘下带着露珠的茄子、辣椒，赶大早进城，沿街一字摆开，卖给城里的人做“泡鱼辣子”

右图 菜市场不仅是一座城市的性格，反映着一座城市的饮食结构，还演绎着一座城市最基本最普遍的生活态度。在四川成都的菜市场，买者的实惠、讲究、不凑合，带来了卖者的细致、周到、勤奋与知足



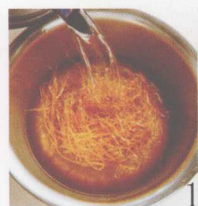
左图 川菜一直以其价廉物美的优势占据着它不可动摇的饮食地位，无论是青山碧水的远郊古镇，还是灯红酒绿的大都市，风味川菜馆无处不在地渗透在世界的每个角落。

四川的风味小吃店，不论荤素，不管咸甜、麻辣，无不显示出明显的四川本乡本土的风格风俗与特点

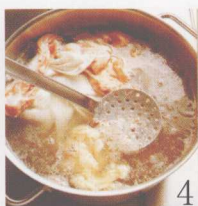


网油虾卷

皇烧鱼翅



1



4



2



5



3



6

