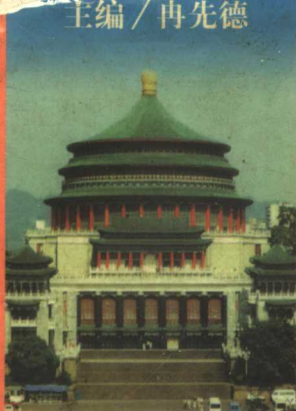


主编 / 冉先德



中国名菜

巴蜀风味

Zhong Guo Ming Cai



中国大地出版社

中国名菜

巴蜀风味

(4)

中国大地出版社

1997·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

中国名菜: 巴蜀风味/冉先德主编. —北京: 中国大地出版社,
1997.9

ISBN 7—80097—169—4

I. 中… II. 冉… III. 菜谱—西川 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 15088 号

中国名菜巴蜀风味

主 编 冉先德 瞿弦音

责任编辑 申果元

中国大地出版社 出版发行

(100081 北京市海淀区大柳树路 21 号)

北京牛山世兴印刷厂印刷 新华书店发行所经销

1997 年 10 月第 1 版 1997 年 10 月北京第 1 次印刷

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 8

字数: 180 千字 印数: 0—10000 册

ISBN7—80097—169—4/Z·36

定价: 14.80 元

大地版图书印、装错误可随时退换

序

《中国名菜》由著名学者冉先德、瞿弦音主编，共20分册一套，每册又各自独立成篇，集中华烹饪文化之大成。每部都将是餐饮业、旅游业、美食家、文人骚客、家庭主妇以及广大烹饪爱好者必备的参考书。

《中国名菜》全面搜集中国十七大菜系的不同风味的三千五百余种名菜。十七大菜系反映了中国菜系新的特点和状况，即“齐鲁风味”、“岭南风味”、“苏扬风味”、“巴蜀风味”、“徽皖风味”、“潇湘风味”、“钱塘风味”、“闽台风味”、“燕京风味”、“淞沪风味”、“松辽风味”、“三晋风味”、“中州风味”、“荆楚风味”、“赣江风味”、“秦陇风味”、“滇黔风味”。加上“民族风味”、“素斋风味”和“药膳风味”，共20个类别。入选菜品全面，风格流派多样，用料各档兼顾，操作难易均录。无论传统佳肴，还是创新名菜，皆以流传久远、有口皆碑为取舍标准。“主料辅料”用量准确；“烹制方法”阐述细致；“工艺关键”提纲挈领；“风味特点”准确生动。并将典故传说、诗词歌赋寓于宴会之中，让人们在品尝佳肴时，把口福、眼福、情趣、雅兴融为一体，使整个宴会富有诗情画意。实为有关中国烹饪文化的一部别开生面、全面实用的菜谱。对专业工作者及广大烹饪爱好者将有极大的助益，亦可作为“中国名菜辞典”查用，并有长远的收藏价值。

作者编写此书，参考了国内外八百余种中餐菜谱、各种烹饪杂志上千卷，请教了许多名师前辈，整理了不少民间经验，并专门游历了十七大风味菜系地区，考察搜集当地名菜，亲自动手制作，以获得直接经验，最后才落笔编写成书，前后历时十年，三易其稿。是一部有新科研成果的烹饪巨著。

《中国名菜》编委会

1997年7月7日于北京

巴 蜀 风 味

巴蜀风味,指四川省地方风味,简称川菜,是我国四大菜系之一。川菜的烹饪,历史悠久,源远流长。其发源地在古代的巴国和蜀国。巴蜀两国,大致出现于西周至春秋时期(公元前七世纪到三世纪),原是两个部族的名称。蜀族以现在的成都为中心,建立了奴隶制的蜀国;巴国则以现在的重庆为中心,建立了奴隶制的巴国。巴人和蜀人共同创造了有鲜明特色的巴蜀文化和烹饪技术。

四川省位于长江上游,四山环抱,江河纵横,沃野千里,物产丰富,号称“天府之国”。盆地、平原和山丘地带气候温和,四季常青,盛产粮、油、果、蔬、笋、菌、家禽和家畜。不但品种繁多,而且质量尤佳,均为川菜的主要烹饪原料。山岳深丘地区多产熊、鹿、獐、麂、贝母、银耳、香菇、虫草等山珍野味。江河峡谷流域,所产各种鱼鲜,如江团、雅鱼、岩鲤、鲟鱼,量虽不多,而品种特异,均为烹饪的佳品。唐代诗人杜甫曰:“青青竹笋迎船出,日日江鱼入俎来。”宋代诗人陆游曰:“新津韭黄天下无,色如鹅黄三尺余,东门彘肉更奇绝,肥美不减胡羊酥。”均对四川的丰盛特产备加赞赏。四川的调味品也独具特色,如中坝酱油、保宁醋、潼川豆豉、郫县豆瓣、宜宾芽菜、涪陵榨菜、自贡井盐等,这些得天独厚的特产,为川菜的形成和发展,提供了特殊而优厚的物质基础。

川菜有成都、重庆两大流派,皆嗜麻辣,而成都偏麻,重庆偏辣。川菜共分高级筵席、普通筵席、市肆便餐及家常风味四大类。高级筵席,选料严谨,制作精细,组合适时,调味清鲜,多用山珍海

味,配以时令蔬鲜,品种丰富,味别多变。代表名菜有“芙蓉燕菜”、“一品熊掌”、“干烧鱼翅”、“麻酱鱼肚”、“家常海参”、“干煸鱿鱼丝”、“竹荪肝膏汤”等。普通筵席,又称田席,就地取材,菜重肥美,乡土风味,朴素实惠。所谓“三蒸九扣”便是其典型代表,名菜有“龙眼甜烧白”、“龙眼咸烧白”、“坛子肉”、“东坡肘子”、“粉蒸肉”等。市肆便餐,以烹制快速、经济方便,适应多种需要为特点,以烧、炒、爆、熘、拌为主要烹调方法,主要代表菜有“宫保鸡丁”、“水煮牛肉”、“口袋豆腐”、“鱼香肉丝”、“小笼粉蒸牛肉”、“干煸牛肉丝”等。家常风味,取材方便,操作简单,家喻户晓,人人会做,普遍流行的有“回锅肉”、“麻婆豆腐”、“开水白菜”、“连锅汤”、“大蒜鳝段”等。

川菜味型多变,是其最大特点。有“食在广州,味在四川”之说。西汉时期《华阳国志》中,记有蜀人“尚滋味,好辛香”,这一食俗,流传久远,至今不衰。以吃辣椒为例,用法上有青椒、红椒、鲜椒、干椒、泡辣椒、糊辣椒、辣豆瓣、辣酱、辣椒油、辣椒面等之分,并与花椒、葱、姜、蒜、糖、醋等巧配炒合,烹调成千变万化的复合美味,形成麻辣、红油、糊辣、豆瓣、怪味、鱼香、家常、宫保等。川菜在烹调技法上,讲究刀工、火候,千变万化。特别是以小煎小炒、干烧干煸见长。炒菜不过油,不换锅,芡汁现炒现兑,急火短炒,一锅成菜。川菜亦重用汤,所谓“川戏离不了帮腔,川菜离不了好汤”,确实如此。川菜长于根据原料不同,巧妙配合,形成了“清鲜醇浓、麻辣辛香、一菜一格、百菜百味”的独特风格。

本书所介绍的菜肴中,有些菜肴的主料属国家保护动物,在这里仅作为本地区的传统饮食文化加以介绍。

目 录

水产类

豆豉鱼.....	(3)	大蒜干贝.....	(29)
回味鱼片.....	(4)	红烧鱼唇.....	(30)
干烧鱼翅.....	(6)	白汁五柳鱼.....	(32)
家常海参.....	(8)	酸菜鱼.....	(33)
干煸鱿鱼丝.....	(10)	软烧仔鲩.....	(36)
清蒸鲈裙.....	(11)	独蒜烧石爬鱼.....	(37)
干烧岩鲤.....	(13)	干煸鳝丝.....	(39)
清蒸江团.....	(14)	仔姜田鸡.....	(40)
芙蓉燕菜.....	(16)	包烧鱼.....	(41)
糖醋脆皮鱼.....	(18)	冷汁膳鱼.....	(43)
豆瓣鲜鱼.....	(19)	曝腌鱼.....	(44)
豆腐鲫鱼.....	(21)	瓜燕银鱼丝.....	(45)
泡菜鲫鱼.....	(22)	酥麻花鱼.....	(47)
砂锅雅鱼.....	(24)	玻璃鱿鱼.....	(48)
东坡墨鱼.....	(26)	一品海参.....	(50)
大蒜鳝段.....	(27)		

畜肉类

四川腊肉	(55)	烧牛头方	(89)
夫妻肺片	(56)	小笼粉蒸牛肉	(90)
蒜泥白肉	(58)	水煮牛肉	(92)
陈皮牛肉	(59)	干煸牛肉丝	(94)
红油耳丝	(60)	豆渣猪头	(95)
虾须牛肉	(61)	炸斑指	(97)
麻酱腰片	(63)	毛肚火锅	(99)
广汉缠丝兔	(64)	九色攒盒	(101)
花仁兔丁	(65)	牵花围碟	(103)
麻辣牛肉条	(66)	攒丝杂烩	(106)
毛牛肉	(68)	红烧什锦	(107)
火鞭牛肉	(69)	原笼玉簪	(109)
一品熊掌	(70)	清炖牛尾	(110)
一品酥方	(72)	萝卜连锅汤	(111)
东坡肘子	(74)	软炸蒸肉	(113)
坛子肉	(75)	臊子脑花	(114)
回锅肉	(77)	泡菜炒肉末	(115)
盐煎肉	(79)	京酱肉丝	(117)
合川肉片	(80)	芙蓉肉糕	(118)
锅巴肉片	(81)	皱皮烧肉	(119)
鱼香肉丝	(83)	软炸子盖	(120)
龙眼甜烧白	(85)	白油肝片	(122)
龙眼咸烧白	(86)	氽肝片汤	(123)
冬菜腰片汤	(88)	银针兔丝	(124)

榨菜肉丝	(126)	鲑海椒蒸肉	(130)
三下锅	(128)	芝麻丸子	(132)
雪豆炖肘	(129)	蒸鲑肉	(133)

禽蛋类

怪味鸡丝	(139)	子母会	(161)
棒棒鸡	(140)	椒麻鸡片	(162)
红油鸡块	(142)	辣子鸡丁	(163)
口水鸡	(143)	鸡豆花	(165)
青椒皮蛋	(144)	金钱鸡塔	(166)
米熏鸡	(145)	樟茶鸭子	(168)
白果烧鸡	(147)	香酥鸭子	(169)
宫保鸡丁	(148)	八宝葫芦鸭	(171)
包烧鸡	(150)	竹荪肝膏汤	(173)
三元白汁鸡	(152)	泸州烘蛋	(176)
小煎鸡	(153)	大千鸡块	(177)
花椒鸡丁	(155)	贵妃鸡翅	(178)
雪花鸡淖	(156)	凤翅鹅掌	(180)
神仙鸭子	(157)	抄手鸭子	(181)
软烧仔鹅	(159)	扣鸡	(182)

植物类

四川泡菜	(187)	酱香子姜	(191)
怪味花仁	(188)	拌侧耳根	(192)
糟醉冬笋	(189)	拌马齿苋	(193)

灯影苕片	(194)	姜汁扁豆	(221)
蚂蚁上树	(195)	豆鱼	(222)
麻婆豆腐	(197)	火把玉兰片	(223)
熊掌豆腐	(199)	浑浆豆花	(225)
口袋豆腐	(200)	盐白菜冬笋	(226)
河水豆花	(202)	青椒炒皮蛋	(228)
开水白菜	(204)	冬瓜素咸烧白	(229)
雪花桃泥	(206)	酸菜苦瓜汤	(230)
鸡蒙葵菜	(207)	酿一品南瓜	(231)
如意竹荪	(208)	珍珠元子	(232)
干贝菜心	(210)	金钩青菜头	(233)
冬瓜燕	(211)	核桃泥	(234)
四喜吉庆	(212)	红苕泥	(236)
酱酥桃仁	(214)	炒豌豆尖	(237)
醉八仙	(215)	鱼香茄饼	(238)
八宝素烩	(216)	蜜汁山药球	(240)
干煸苦瓜	(217)	银丝圆	(241)
菜豆腐	(218)	打老虎	(242)
干酱高笋	(220)	云长玉浆饺	(244)

中国名菜巴蜀风味

水产类



豆 豉 鱼

〔主料辅料〕

鲫鱼	750 克	猪肉	50 克
豆豉	70 克	料酒	25 克
酱油	10 克	精盐	5 克
鲜汤	250 克	白糖	7 克

〔烹制方法〕

1. 将鲜鲫鱼去鳞、鳃、内脏，清洗干净，然后下油锅略炸一下捞起沥油待用。

2. 猪肉与潼川豆豉合剁为末。炒锅内下油烧热，放入剁好的肉末及豆豉末炒散，加入料酒、精盐、白糖、酱油、鲜汤烧干，撇去浮沫。放入炸好的鲫鱼，烧 10 分钟，改用小火焖烧至汁浓鱼熟时起锅，晾凉待用。

3. 将晾凉的鱼，改刀切成瓦块形装盘，淋上剩余的汁即可食用。

〔工艺关键〕

1. 鱼不可炸制过久，皮硬即捞出沥油。

2. 酱油、白糖用量要少，成菜后不能吃出甜味。

3. 收汁时，汤汁的多少要掌握适度，不可收的过干，以免糊锅。

〔风味特点〕

色泽棕红，细嫩鲜香，豆豉味浓，咸鲜适口，佐酒助餐均宜。

回 味 鱼 片

〔主料辅料〕

鲤鱼	750 克	精盐	9 克
料酒	20 克	淀粉	15 克
蛋清	10 克	白糖	20 克
红油	15 克	芝麻	10 克
蒜泥	5 克	泡辣椒	8 克
蒜末	15 克	姜末	15 克
姜茸	15 克	葱花	30 克
花椒	2 克	清汤	10 克
椒油	5 克	麻油	30 克

〔烹制方法〕

1. 鲜鲤鱼去鳞、鳃，除尽内脏洗净，将鱼头斩去，一剖为二，剔出脊骨和腹腔带刺部分；片下鱼皮，取净鱼肉2条，横切成6厘米长的段，再斜片成4毫米厚的片，盛入碗中。下精盐4克、料酒、蛋清、淀粉抓至滑润，散开放入开水锅内氽热，即捞出沥干水分待用。



2. 用4个味碟分别将精盐1克、酱油15克、醋3克、白糖3克、蒜泥5克、味精0.5克、红油15克和熟芝麻调成红油味；以精盐1克、味精0.5克、酱油15克、醋12克、白糖17克、泡辣椒末、蒜末、姜末、葱花10克、麻油10克，调成鱼香味；以葱花20克和净花椒同铡成细茸后，兑入精盐2克、味精0.5克、清汤10克、醋2克、椒油、麻油10克调成椒麻味；以精盐1克、姜茸、醋13克、酱油15克、味精0.5克、麻油10克调成姜汁味盛起。

3. 将沥干水份的鱼片装入盘中，与四个味碟一道上桌，摆在盛鱼盘的四方，随食者喜好蘸食。

〔工艺关键〕

1. 此菜要用鲜鱼烹制，鱼片要片的厚薄一致，否则影响菜品的口味及外观的质量。

2. 要掌握好氽鱼片的时间，时间长则老，时间短则不熟，四个味碟要搭配得当，浓淡相宜。

〔风味特点〕

1. 此菜色泽洁白，质极嫩滑，一肴多味。自由蘸食。

2. 此菜为高级宴会冷菜之一。

干烧鱼翅

〔主料辅料〕

干玉脊鱼翅 … 750 克	川盐 …………… 5 克
黄豆芽 ……… 150 克	味精 …………… 2 克
肥母鸡肉 …… 750 克	姜 …………… 100 克
火腿 …………… 100 克	葱白段 ……… 100 克
猪肘 …………… 750 克	鸡汤 …………… 3750 克
绍酒 …………… 200 克	芝麻油 ……… 25 克
糖色 …………… 15 克	猪化油 ……… 150 克

〔烹制方法〕

1. 选净玉脊翅用沸水泡软后，去尽杂质、子骨等，在沸水锅内反复氽煮几次，去除杂质。将母鸡肉斩成块；猪肘刮洗干净剖开切成块，火腿切成厚片；黄豆芽去头尾，姜拍松。

2. 炒锅置旺火上，下猪化油 25 克烧至四成热，放入姜 25 克、葱白段 25 克炒一下，加鸡汤 750 克、绍酒 50 克、鱼翅氽约 10 分钟捞出，倒去汤、姜、葱。按上法再将鱼翅氽两次，去掉腥味后，再用干净纱布包好。

3. 炒锅置旺火上，下猪化油 50 克烧至七成热，放入姜 25 克，葱白 25 克炒一下，加入鸡块、猪肘、火腿片煸几分钟，再加绍酒、糖色、川盐 4 克炒匀，接着加入鸡汤 1500 克，炒沸后撇去浮沫，放入翅，移至小火上煨 2 小时。



4. 炒锅置旺火上，下猪化油烧至六成热，放入黄豆芽炒断生，然后下川盐炒匀打起，盛入大圆凹盘内。再将鱼翅取出，解开，将鱼翅放在黄豆芽上，随即将煨鱼翅的原汁用旺火收浓，加入味精、芝麻油烧于鱼翅上即成。

〔工艺关键〕

1. “干烧”是一种使汤汁全部渗入原料内部或粘附于原料上的烹制方法。其技法在中国菜系中独具特色。适用于鹿筋、鱼翅、鱼等原料。烹制时，用中火慢炖，自然收汁，忌用芡。成菜有油亮味浓的特点。

2. 煨翅的汤汁要适量，待煨至翅熟极软、汤汁浓稠时，取出鱼翅。将原汁用旺火收浓，浇于鱼翅上。

〔风味特点〕

1. 鱼翅，自古即列为海产八珍之一。是用鲨鱼的背鳍、胸鳍、臀翅和尾鳍等加工干制而成；上品为整翅、排翅，亦称玉脊翅。其食用价值，富含胶原蛋白质及脂肪、糖类等多种营养素。多以烧、烩、蒸及烹煮汤类等方法烹制。

2. 干烧鱼翅，是川菜中的名贵头菜。采用川菜独特的传统技法“干烧”而成。运用细烧慢煨之法，使汤汁渗透到鱼翅内部，并使其味汁粘附在翅针之上。有“微火妙功，细烧慢煨；自然收汁，火中取宝”之说。成菜油亮味浓，翅针有光泽，质地耙糯柔香，咸鲜味浓醇美。