

主编 唐沙波 一编著 沈智敏

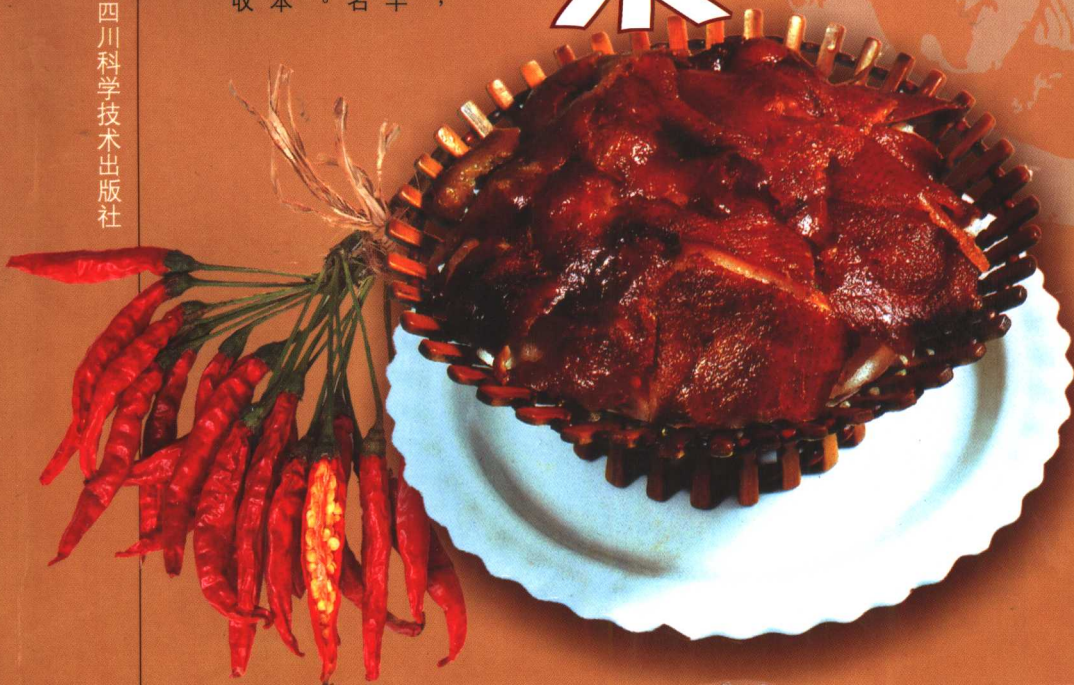
巴渝 特色菜

重庆成立直辖市不久，业内就有很多有识之士提出自立门户，自创『渝菜』的主张，一时受到许多业界人士的欢呼，令人鼓舞。一个菜系的形成需要一些必不可少的条件：丰富的物质基础、独具特色的调味品、个性鲜明的饮食习惯以及一大批食客们喜闻乐见的名菜、名点、名师、名店等，笈而统之，最终形成丰富、深厚、独树一帜的菜系饮食文化。本书作者沈智敏老师堪称其中健者，她的行为为我们树立了一个榜样。为了集撰这本《巴渝特色菜》，沈老师访问了重庆市上百家著名的餐厅、酒楼，谦虚地采访、细心地收集、精详地撰写，为巴渝著名餐厅、酒楼树碑立传，为巴渝饮食文化奠定理论基础。

重庆中华饮食文化研究会丛书

四川出版集团·四川科学技术出版社

BAYU TESECAI



主编唐沙波 / 编著沈智敏

巴渝 特色菜

ISBN 978-7-5005-1420-2

中国 ISBN 978-7-5005-1420-2

ISBN 978-7-5005-1420-2

ISBN 978-7-5005-1420-2

ISBN 978-7-5005-1420-2

ISBN 978-7-5005-1420-2

ISBN 978-7-5005-1420-2

ISBN 978-7-5005-1420-2

ISBN 978-7-5005-1420-2

ISBN 978-7-5005-1420-2

ISBN 978-7-5005-1420-2

ISBN 978-7-5005-1420-2

ISBN 978-7-5005-1420-2

ISBN 978-7-5005-1420-2

ISBN 978-7-5005-1420-2

ISBN 978-7-5005-1420-2

ISBN 978-7-5005-1420-2

ISBN 978-7-5005-1420-2

ISBN 978-7-5005-1420-2

ISBN 978-7-5005-1420-2

ISBN 978-7-5005-1420-2

ISBN 978-7-5005-1420-2

ISBN 978-7-5005-1420-2

ISBN 978-7-5005-1420-2

ISBN 978-7-5005-1420-2

重庆中华食文化研究会丛书

四川出版集团 · 四川科学技术出版社

BAYU TESECAI



图书在版编目(CIP)数据

巴渝特色菜/沈智敏编著. - 成都:四川科学技术出版社,2007.9

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6215 - 1

I. 巴… II. 沈… III. 菜谱 - 重庆市
IV. TS972.182.719

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 137983 号

巴渝特色菜

主 编 唐沙波
编 著 沈智敏
责任编辑 罗小燕
封面设计 韩建勇
版面设计 翁宜民
责任出版 邓一羽
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 230mm × 170mm
印张 11.75 字数 170 千 插页 5

印 刷 四川新华印刷厂
版 次 2007 年 9 月成都第一版
印 次 2007 年 9 月成都第一次印刷
定 价 22.00 元

ISBN 978 - 7 - 5364 - 6215 - 1

■ 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



序

序



重庆成立直辖市不久,业内就有很多有识之士提出“自立门户,自创‘渝菜’”的主张,一时受到许多业界人士的欢呼,令人鼓舞。在一次讨论会上我提出,一个菜系的形成需要一些必不可少的条件:丰富的物质基础,独具特色的调味品,个性鲜明的饮食习俗以及一大批食客们喜闻乐见的名菜、名点、名师、名店等,笼而统之,最终形成丰富、深厚、独树一帜的菜系饮食文化。

对于重庆来讲,与四川所处的大部分基础条件是一样的。要与其有所区别,进而分流,就只能在饮食习俗、名菜、名点上下工夫,以推陈出新、力求变化为主要突破口。这十多年来,重庆在菜点上的原创活动搞得多姿多彩、有声有色,显示出“重庆菜”深厚的文化底蕴及勃勃的生机,实在令人兴奋,然而在文化的发掘、收集、整理、创造等方面,却不尽如人意。重庆中华食文化研究会正是在这样的需求下诞生的。它着眼的是中华文化的研究,着手的首先是重庆地域食文化的集撰。

本书作者沈智敏老师堪称其中健者,她的行为为我们树立了一个榜样。为了集撰这本《巴渝

特色菜》，沈老师访问了重庆市上百家著名的餐厅、酒楼，谦虚地采访、细心地收集、精详地撰写，为巴渝著名餐厅、酒楼树碑立传，为巴渝饮食文化奠定理论基础。翻看这本书稿，有琳琅满目、美不胜收的感觉，很多菜我从未吃过，甚至还从未听说过，如果不是沈老师的劳动，这些巴渝饮食文化中的吉光片羽、一鳞半爪便会石沉大海、灰飞烟灭。

沈老师在赴梁平、万县、巫山一线收集、采访时，脚踝受伤，不便于行，我劝她打道回府，修整再战，她在电话中呵呵一笑，对伤势轻描淡写，对前途充满向往，大谈收集的菜品，大谈遭遇到的好人，大谈各地对本会工作的支持，令人感慨再三。如果我们不能按时完成本书，便对不起这些巴渝特色菜品的创作者们。

连重庆人自己都知道，我们善于不断地创造，但我们不善于对我们的产品添加智慧，添加美好的外表，因为我们重庆人多性急好动，但这事总得有人去做，不然哪有“重庆菜”的诞生！

重庆中华食文化研究会会长

唐沙波

2007.1





目 录

MU LU

水产类



中华龙鱼	1
富贵江团	2
独钓寒江鱼	3
干烧鲶鱼	4
铁板鲶鱼	6
伴归	7
豆花鱼	8
宁河香煎鱼	9



清江水豆豉鱼	10
五柳鱼	11
武隆江口鱼	12
清蒸鳊鱼	13
三江金梭鱼	14
丹县冰雪鱼	15
梓菜芙蓉鱼	16
凉拌鱼片	17
三色鱼片	18



北渡鱼吴记老字号	19
酸菜大河鱼	20
豆花鲢鱼	21
聂记珠溪河鲢鱼	22
香糟鲫鱼	23
邛亭刘三姐鲫鱼	24
鲫鱼蒸鲈	26
腌菜鲫鱼汤	27
荷叶粉蒸鱼	28
腐乳汁粉蒸鱼	29
黔江酸鲈鱼	30



圆笼酸鲈鱼	31
美丽鱼球	32
水帘藏珠	33
石鱼兆丰年	34
王氏鱼头	35
永川龙门鱼头	36
红汤罗非鱼	38
咸蛋黄烩豆花蟹	40
龙仔戏仙球	41
飞天鱼翅	42
雷屿蟠龙	44
炒田螺片	45
酸辣蚌壳	46
糖醋哲卷	47



家禽类



麻辣八件鸡	49
鬼城麻辣鸡块	50
雷氏卤鸡	51
腰果鸡丁	52
芦笋鸡丝	53
薇菜炒鸡丝	54
诗仙太白鸡	55
奉节盐子鸡	56
清蒸盐子鸡	57
药膳鸳鸯鸡	58



木樨泉水鸡	59
卷筒鸡	60
袖肉炖鸡	62
母鸡腊肉炖酸萝卜	63
艳荷	64
凤算八卦	65
刘氏黑鸭	66
红湖鸭排	67
王鸭子堂片鸭	68
甘鸭村卤鸭	70
梁平张鸭子	72
金钱鸭卷	73



芋儿烧鸭	74
糯米鸭方	75
巴山寻香	76
老鸭炖苦蕒	77
江津石爆鸭肠	78
李老四卤白鹅	80
清汤乳鸽	81
红烧鹤鹑	82



畜肉类

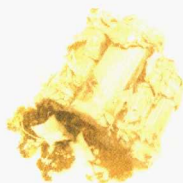


笋芽炒猪肝	83
三峡腰片	84
秋实	85
万州舌香丸	86
丰都三鲜汤	88
百合炒肉片	89
白肉香菜卷	90
菊花肉丝	92
笋菜肉丝	93
香椒肉	94
酱爆肉炒都巴块	95
蔡江红方肉	96





武隆酸笋肉	97
黄花肉丸汤	98
砂罐十景	99
鲜菜肉糕	100
竹筒糯香骨	101
万州牦子肉	102
豉椒排骨	104
卤猪蹄烧干豇豆	105
徽菜蹄花汤	106
腊肉爆蕨菜	107
荞麦粑炒腊肉	108
三丝腊肉卷	109
腊肉炒苕粉粑	110



腊膀炖苕粉	111
腊肉炖洋葱角	112
牛里脊炒洋葱	113
丹县香辣牦牛肉	114
烧牛肉蹄筋	115
好友牛肉	116
韭菜牛柳	117
玫瑰香包佳肴	118
聂记烤全羊	119
胖娃全羊蹄色汤	120
鱼香蝴蝶羊肉	121
连理羊排	122



彭水羊肉豆花	123
松花羊肾	124
清炒羊肝	125
鲜花椒兔	126
灌羊肺	127

其他类



炒莱豆花	129
武隆张二姐豆花	130
巴渝四对镶	132
宫保豆腐	134
长寿血豆腐	135
豆腐酿虾仁	136
酉阳酿豆腐汤	138
凉拌豆笋丝	139
奶汤霉豆卷	140
豆折三丝汤	141
三色蚕豆	142
葱花芸豆	143
糖醋胡豆	144
丰都豌豆汤	146
翡翠白果	147



霉豆渣火腿汤	148
一品瓜方	149
瓜方灵芝	150
烩鲜蘑菇	151
鲜菇烧方笋	152
香油笋丝	153
菊花笋卷	154
金钩菜菜	155
面筋白菜	156
十景酿南瓜	157
三宝南瓜盅	158



春馨	159
八宝芋丸	160
香辣金针	161
悦来土豆泥	162
鱼香茄盒	163
素酿黄瓜	164
糖酱黄瓜	165
清吃昙花	166
五谷杂粮	167
绣球板栗	168
苋菜芙蓉蛋汤	169
芹菜拌三丝	170
芦荟炒三粒	171
鱼香仙人掌	172



清水萝卜苗	173
涪陵什锦咸菜	174
过桥侧耳根	175
家常地耳	176
后记	177





中华龙鱼

连连看 ●●●●●●●●

《闲情偶寄》载：“鱼之至味在鲜，而鲜之至味在初熟离釜片刻。”《涪陵市志》载：“涪陵盛产鲜鱼，鱼类多系江河溪沟自然生长。”“中华龙鱼”由涪陵川东造船厂外宾招待所高级烹调师代必昌创制。其创意为“昔日虾蟹伍，寂寞水族中，自跃龙门后，如今我是龙。”在制作中，他以“双锅抢火，为鱼在鲜”。1998年他获首届世界华人烹饪大赛银牌。1999年该菜品被评为“重庆名菜”。



用料

青鱼 1 尾(重约 2 000 克) 弯形老南瓜 1 个 番茄酱 1 瓶 菜油 3 000 克(耗 300 克) 料酒 10 克 盐 3 克 糖 100 克 醋 10 克 水豆粉 15 克 干细豆粉 500 克(耗 150 克) 姜片、葱节各 10 克 味精 2 克



制法

- 1.先将老南瓜雕成一个龙头、一个龙尾和 4 个龙爪，待用。
- 2.将青鱼宰杀，洗净，取下两边净肉，皮朝下放砧板上，斜十字花刀均匀地剞至青鱼皮处；用料酒、姜片、葱节、盐(2 克)码 10 分钟，拣去姜、葱，扑匀干细豆粉待用。将番茄酱、糖、醋、盐、水豆粉、味精对成滋汁待用。
- 3.锅中下油，烧至七成热，把扑了干细豆粉的鱼肉用木夹子夹成“S”形，下锅炸至翻花定型、断生捞起，待油温回升后再下鱼肉炸至金黄色捞起，装入盘内，摆成龙身。
- 4.另置一锅，下油 250 克，烧至六成热时倒入对好的滋汁，待滋汁浓稠起泡发亮时，起锅淋于龙身上即成。



特点

龙形逼真，金黄发亮，翻花美观，香鲜酥嫩，酸甜味醇。

注：本品用料、制法由代必昌师傅提供。



连连看 ●●●●●●●●

“颐之时餐厅”为重庆技术实力雄厚的正宗川菜餐厅。“颐”，下巴，意即鼓腮而嚼的动作。“颐之时”，即“大嚼之时”。“颐之时”招牌出自《易经》，曰：“颐贞者，观颐，观其所养也。天地养万物，圣人养贤以及万民，颐之时大矣哉。”其名雅典、庄重，又突出了饮食对人至关重要，意高一筹。“富贵江团”由颐之时大酒楼创制。该品 1999 年获“重庆名菜”牌匾，2000 年获国内贸易部“中国名菜”称号。

富 贵 江 团



用料

鲜江团 1 条(约 900 克) 鲜猪肥瘦肉颗 50 克
混合油 100 克 郫县豆瓣末、姜米、蒜米、黄葱颗、醪糟汁、白糖、盐、醋、味精、水豆粉、葱白丝、芹菜叶、鲜汤各适量



制法

1. 将江团治净，码味。将猪肉颗煸香。净锅置火上，下油烧至七成热时，下江团炸紧皮待用。

2. 锅内下油，放入豆瓣末煸炒至红色，加鲜汤烧开；去渣后放入江团、猪肉颗、姜米、蒜米、醪糟汁、白糖、盐，用小火烧熟；加入味精、醋、黄葱颗、水豆粉，将江团盛入盘内，在鱼头边放入芹菜叶，在鱼身上撒上葱白丝即成。



特点

鱼体红亮，鱼肉酥软，咸鲜微辣，营养丰富。



独钓寒江鱼

连连看

唐代杰出诗人柳宗元《江雪》诗曰：“千山鸟飞绝，万径人踪灭。孤舟蓑立翁，独钓寒江雪。”千古绝唱，脍炙人口。重庆菜香源餐饮文化有限公司根据诗人意境，创制出“独钓寒江鱼”。本品采用鱼与雪结合，妙在自然，展现了一种不寻常的艺术境界，荣获 2003 年第四届中国美食节“中国名菜”证书。



用料

桂鱼 1 条(约 500 克) 天麻、野山珍、青尖椒、面粉、盐、味精、鸡精、白糖、青花椒、鸡蛋液、琼脂、鲜汤各适量



制法

1. 将桂鱼去甲，宰杀后去内脏，洗净待用。天麻、野山珍加鲜汤煮熟，切成指甲片。将青尖椒、青花椒、盐、味精、鸡精、白糖调成青椒汁待用。
2. 将面粉加盐，做成面皮。桂鱼从背上剖开，去骨。天麻和野山珍吃味后装入桂鱼腹内，放入长圆形玻璃盘内；将青椒汁淋在鱼身上，用面皮包好，刷上鸡蛋液；放入烤箱，调至 200℃ 烤 8~10 分钟。
3. 用白糖、面粉、琼脂做成雪山、湖泊、渔船和渔翁，将雪山和湖泊放入长圆形白瓷盘内，将鱼放在适中位置，再点缀渔船、渔翁即成。



特点

菜式美观，椒香味美，营养丰富，为绿色食品。

注：本篇大部分资料由重庆菜香源餐饮文化有限公司提供。



干烧鳊鱼



用料

鲜鳊鱼 1 尾(约重 1 000 克) 鲜化猪油 200 克
混合油 1 000 克(耗 250 克) 鲜猪肥膘肉 50 克 绍
酒 60 克 葱颗 100 克 姜米 50 克 蒜米 50 克 郫
县豆瓣(剁细)100 克 醪糟汁 100 克 盐适量 白糖
2.5 克 醋 2.5 克 味精 1 克 鲜汤 500 克

连连看 ●●●●●●●●

中国是世界上最早养鱼的国家之一。春秋末期(约公元前 460 年)越国的范蠡总结前人的养鱼经验,撰成第一部《养鱼经》。“干烧鳊鱼”由重庆沙坪坝宴宾楼饭店特级烹调师李有定制作。该品金黄亮油、原汤原味、鲜醇厚、微辣细嫩,宴席、随堂均供应。该品 1999 年、2001 年均获“重庆名菜”称号,2000 年获“中国名菜”牌匾。



制法

1.将鳊鱼杀后去鳞、鳃、内脏,洗净。在鱼身两侧每距 3.3 厘米处,用刀斜划 0.6 厘米深的刀线;将绍酒、盐均匀地抹在鱼身上。鲜猪肥膘肉切成绿豆大的颗,下锅煸酥后待用。

2.净锅置旺火上,下混合油烧至八成热,将鱼放入锅中,炸至刚进皮稍现皱纹时用抄瓢捞起待用。

3.将鲜化猪油在烧红的锅内煎热,倒入郫县豆瓣炒酥,现红色时掺入鲜汤,稍煮后捞去豆瓣渣;放入鱼,下肉颗、姜米、蒜米、醪糟汁、白糖,用小火煨起(约半小时,注意时时翻动)至汤汁浓稠,鱼背厚处用筷子能轻轻插入时即熟。起锅时先将鱼盛入盘内;将锅移到旺火上,将味精、醋、葱颗放进鱼汤汁里,烧片刻收干水分亮油时,起锅淋于盘中鱼上即成。