

四川省烹饪协会名厨工作委员会强力推荐

中国烹饪大师川菜经典集萃

# 家常风味菜

JIACHANG FENGWEI CAI

郭远光作品集

■ 郭远光 著



四川出版集团·四川科学技术出版社

四川省烹饪协会名厨工作委员会强力推荐

# 中国烹饪大师 川菜经典集萃



## 家常风味菜

■ 郭远光 著

郭远光作品集

四川出版集团·四川科学技术出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

家常风味菜·郭远光作品集/郭远光著. - 成都:四川科学技术出版社,2007. 11

(中国烹饪大师川菜经典集萃)

ISBN 978-7-5364-6358-5

I. 家… II. 郭… III. 菜谱-四川省  
IV. TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 156082 号

### 中国烹饪大师川菜经典集萃 家常风味菜·郭远光作品集

著 者 郭远光  
菜品摄影 王 旭(大麦文化)  
责任编辑 宋小蓉  
整体设计 启源文化  
责任校对 陈丽萍 苏小宁  
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 188mm×255mm  
印张 7.5 字数 100 千  
制 版 四川省启源制版印务有限公司  
印 刷 四川省印刷制版中心有限公司  
版 次 2007 年 11 月成都第一版  
印 次 2007 年 11 月成都第一次印刷  
定 价 37.00 元  
ISBN 978-7-5364-6358-5

#### ■ 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



## 作者简介

郭远光，中国烹饪大师、高级烹饪技师、川菜烹饪大师、四川省烹饪协会常务理事、四川省烹饪协会名厨工作委员会副会长；德阳市、广汉市烹饪协会副会长、四川省国家职业技能鉴定高级考评员。1991年德阳市首届名小吃评选评委；2002年德阳市首届川菜比赛评委；2004年中国西部博览会精品菜肴展览会评委；2005年4月四川省第三届“碎米芽菜杯”烹饪比赛评委；2005年6月中国西部博览会美食节评委；2005年10月德阳市首届烹饪技师、高级技师考核评委。

1980~1987年被选为广汉第六届、第七届政协委员，1984~1987年被选为第二届广汉科协委员。1990~1993年度被广汉市委授予“有突出贡献专家”称号。

著有“精选川味家常菜口袋书系列”之《炒菜》、《烧菜》以及《川味砂锅菜》等图书。



GUO YUANGUANG ZUOPIN JI





# 烹涯拼搏 亦苦亦乐

■ 自序



四川江河纵横，山峦叠翠，气候温和，雨量充沛，所产鱼类，禽、畜繁多，果蔬四季不断，得天独厚。经过历代川人和川厨的不懈努力奋斗，有了今天的川菜美食名满天下。改革开放以来，川厨走南闯北，远渡重洋，处处留下川菜飘香。

我曾被派往美国、非洲、中东等国事厨十三年，一些往事始终留在我的记忆里。

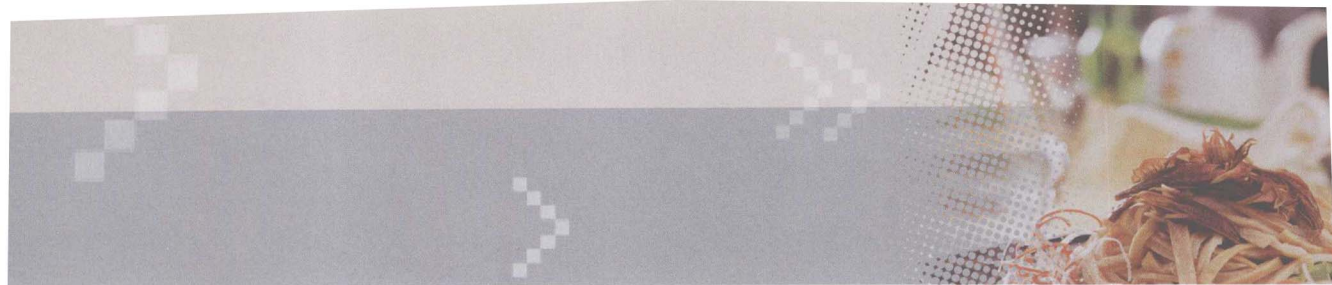
在美国，每个小镇均有一至二家中餐馆，而川菜馆占的比例最大。我在美国打工八年，深知美国人对川菜情有独钟，就连其他菜系的餐厅也必备“宫保鸡丁”、“鱼香大虾”、“麻婆豆腐”、“夫妻肺片”等菜品，而用干烧、鱼香、宫保等味型烹制的菜肴就比比皆是了。

至今让我记忆犹新的是1994年夏天的一个晚上，我正在美国新泽西州“丽涛餐厅”厨房炒菜，餐厅老板袁先生就笑着进来对我讲：你做的“宫保龙明”、“鱼香八块鸡”味道很好，州长要见你。我随着袁先生来到餐厅，一位五十来岁端庄优雅的女士站了起来向我走来，她握着我的手说：“Very good”。她就是新泽西州州长惠特曼女士，惠特曼女士还提出与我们一起合影留念。

还有一件事发生在1992至1993年间，我在新泽西州“中国饭店”任厨师长时，每到周日晚上，一位七十多岁的两米高左右的大个子先生，总要让老板来叫我出去，他和我拥抱，并给我10美元礼金。原来，老先生在抗日战争时是陈纳德“飞虎队”的飞行员，他在重庆、成都的上空同日本飞机进行过战斗。听说我是从中国成都来的，就要求和我见面。一年多来，几乎每周如此，所点菜品不外乎“宫保鸡丁”、“鱼香芥蓝”、“煎饺”等。对中国川菜菜品，美国人只要认定的那两三种菜他会一吃几年而不改变，我们的菜谱也就一年才改变一回，且变化不大。我曾私下和朋友们聊天时讲：“美国人对菜品的专一，超过对夫妻感情的专一。”

美国人不喜欢凉菜而喜爱热菜，我就和其他师





傅一起将川菜熏制凉菜“陈皮牛肉”改为热菜“陈皮牛肉”，改后的菜品块型大、宫保味型，很适用刀叉食用。又制作了“蜜汁排骨”，条长、肉烂、甜酸味浓，这是由四川凉菜“糖醋排骨”改良而成。美国人喜酥香而不带骨，我又制作了“炒鸭条”，无骨、条粗、香软。这些菜的出菜率均很高。

记得我在非洲南部的莫桑比克“谢克”餐厅任厨师长时，当时莫桑比克总统西萨洛来就餐，他对我做的“酥炸春卷”、“干煸大虾”、“宫保鸡丁”十分称赞，一次就要了两份。

非洲莫桑比克海域宽广，所产大虾、鱼类均质优，种类多，我就将当地的大虾煎后，用姜丝、盐、糖等烧入味；将鱼切成块，腌入味后，入锅煎熟，淋咸鲜汤汁。这些菜也很受非洲人喜爱。

我曾被四川省广汉市政府评为“有突出贡献专家”，2002年在杭州被中国饭店协会评为“中国烹饪大师”，被四川省有关部门授予“川菜大师”等荣誉极高的称号，并被选为“四川省烹饪协会名厨工作委员会副会长和广汉市第六届、第七届政协委员，广汉市1984~1987年度第二届科协委员，高级烹饪技师、2003年中国首届川菜比赛评委等。

我入厨四十七年了，经历了人生的酸、甜、苦、辣。

我6岁半时，父亲就去世了。到了14岁时，为了糊口，为了生存，我的叔父叫我去小镇饮食店学厨，每月工资4元。每天的工作就是早起给师傅敲碎焦炭，再搭燃炒菜的炉火，因我年少身材小，必须在脚下垫两个旧菜板才能够着灶眼。除此之外，还要筛灰、捡未烧尽的焦炭，常常是满脸炭灰而被人取笑。师傅炒菜时我就站在灶边看，却又经常被师傅叫去做其他事情，我就尽快做完事情，坚持守在灶边看。师傅炒完菜后我还要整理灶头、打扫卫生，直到天黑以后。回到家中将当天炒菜过程仔细回想，不清楚的第二天又看。

就这样两年后，师傅才让我学习切菜、炒菜技术。初学炒“火爆腰花”不是炒老，就是上桌后吐血水，经反复看师傅炒及我反复学习炒菜，总结出火旺、油烫、快炒，翻花即下配料，炒转即烹汤汁，收汁迅速起锅，使腰花鲜嫩而不吐血水。初学切菜的过程中先是不厚就薄，或花纹翻不好，且经常将左手中指切流血，后经反复多学、多切练才使刀功有了提高。

慢慢地，我在当地小有名气了。我还被任命为餐厅经理，餐厅的营业额成倍增长，多次受到上级部门的奖励。

我参加了县、地区厨师技术培训班的学习，特别是得到有四川厨界“黄埔军校”之称的成都“荣乐园餐厅厨师进修班”的深造机会。在这个进修班里，有1962年国务院首批任命的特级厨师张松云、曾国华、华兴昌及曾其昌等全省一流的川菜大师讲课、授艺。经过半年多的学习，我的厨艺有了明显







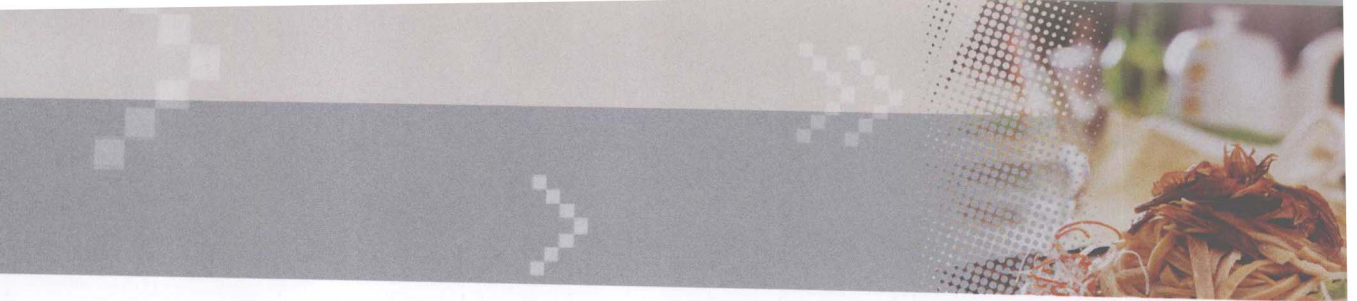
的提高，原来只知炒菜、烧菜等烹饪方法，通过学习，知道了还有糝、蒙、贴、酿这些技术要求高的烹调方法，也见识了不少高档原材料和新菜品的烹制方法，一些从未见过的菜品让我这个“乡厨子”大开眼界。记得一次我氽制嫩肚丝，任由肚丝在沸水中煮，当然就老绵了，助教老师就告诉我水不应大开，是烫熟不是煮熟，经多次氽制，我掌握了这个菜的制作要领。又一次，我制作五份脆皮鱼的甜酸味汁，成菜后总是汁不亮或是不收汁，曾其昌师傅指点我说：“汁多不好做，必须火旺，并用烫油冲烫”的技术关键。七八月间我在“荣乐园”学艺时，寄宿在朋友家的阁楼上。为了学雕刻花卉，我每天下班就买一袋茼蒿、萝卜、土豆回住处，由于天气闷热，我全然不顾身上的汗流浹背，玩命地学习雕刻玫瑰、牡丹、大丽菊等花卉技艺。



川菜大师张松云是我特别尊崇的人，他的厨艺厨德在圈内都是有名的，我一心想拜他为师，但是又自感自己是从乡镇来的，无论从天时、地利、人和等方面都不占优势。我就“投其所好”，把他最喜爱的什邡叶子烟卷好送给他，张师傅却坚持要付钱给我，我看到张师傅的人品高洁，坚定了拜他为师的决心。终于，张师傅将我收为他的徒弟，这是我烹饪生涯中的一个重大转折。

师傅的住家成了我经常光顾的地方，聆听他老人家的教诲和他几十年的烹饪心得体会，成了我那段时期的主要工作。张师傅教我：“要学做菜，必须先学会做人，谦虚好学，吃苦耐劳方能有所成就。”师傅讲厨师是“火中取宝，水中取宝”，菜肴“油多不巴味”；学习“基础要牢固，自己多实践”；“鱼香味道好，可以举一反三，反十也行”；学技术要“自己亲自动手多实践”；学技术“要细致，一丝不苟”；“要成才也不易，我们拜师十二个，出师仅四个”；知识要全面，“天上飞、地上跑、河里游、山上跳的都属于厨师应掌握的”；“不知天上不可为相，不知地理不可为将”；学艺要深入，“需要多学，多交流，不能似懂非懂”；灵活发挥“菜肴场合，灵活掌握，多创新”；制汤要领：“奶汤无肘不浓、无肚不白、无鸡不鲜、无鸭不香”；“汤是厨师的命脉，菜是厨师的儿，要像对儿子那样培养、调教它”；“为人要谨慎，不能自高自大”；“一根稻草都会把你绊倒”；“连炒三份鱼香肉丝味道都一样就是好师傅”。这些经典妙语和警句对我此后的烹饪生活和厨艺的提高起到了重要作用。

有了在乡镇餐厅二十年的工作实践和荣乐园进修班的学习提高以及张松云师傅的谆谆教诲，1985年我曾去北京饭店学习一个多月，亲眼目睹总厨黄子云老师（全国第六届人大代表）的工作作风，时已59岁，天天手中一双筷子，每份菜他都要检查或口尝，否则不让出堂，他认真负责的态度对我触动



很深。

我从乡镇来到这个“川菜世界”里，勤学苦练，如鱼得水，无论在理论和实践上都有了很大的提高和质的飞跃，这就奠定了我以后在厨界拼搏的坚实基础，也对我在国内外的厨生涯中形成自己的菜肴风格和不拘一格的做菜原则产生了极大的影响。同样的菜品用在不同地区都不应墨守成规，“适者生存”的至理名言，同样可以用在川菜的发展创新上。

1985年至1992年我被升任为广汉市蔬菜水产饮食服务公司副经理、常务副经理、总经理（1985年至1992年赴美国工作为止）。历任广汉“宴宾楼”经理；广汉饮食公司“风味餐厅”经理。一年后，我又被指派去北京“花竹餐厅”任副经理兼厨师长，一干就是两年。在这些餐厅工作期间，先后安置了不少亏损企业员工，而每到一个新餐厅后都出现“扭亏为盈”、甚至生意火爆场面。

在北京“花竹餐厅”工作期间，一次，在原中联部长、中顾委常委李一氓宴请日本客人清水正夫先生的宴席上，我创制的“香花鱼丝”、“三元牛掌”、“虫草鸭方”很受李老称赞。他为我书写了杜甫诗中的：“锦江春色来天地，玉垒浮云变古今”的两句书法作品。在非洲莫桑比克“谢克”餐厅任厨师长期间，我还根据客人喜好，利用当地原材料制作了“香煎鱼块”等菜品，受到普遍欢迎，成为客人必点菜品。

1997年初我从美国回来，某酒楼经理请我去主厨，当时酒楼月营业额10多万元，数十个员工，月月亏损。我去了四个月后，月营业额递增至30多万元、50多万元，最高达近100万元。我一干就是五年，也让我尝到让酒楼“起死回生”的快乐。

在张松云师傅“做菜先做人”教诲的影响下，我逐步形成了谦虚谨慎、对人友好热情、严于律己、宽以待人的做人原则。对厨艺、业务管理一丝不苟、兢兢业业。数十年来凡我主厨和主理过业务的餐厅、酒楼均有优秀的业绩。如乡镇的“兴隆饭店”，广汉“风味餐厅”、“宴宾楼”，什邡“白云宾馆餐厅”，北京“花竹餐厅”，非洲“谢克餐厅”和在中东任厨，美国的“中国饭店”、“丽涛餐厅”及近年的广汉某酒楼及现任餐饮总监的广汉西园大酒店等。

在我四十七年的烹饪生涯中，有十七年是在外学艺和外派打工（其中，十三年在外国事厨），其中有苦有累也有乐。没想到当初为了糊口当了厨师，而今却成了终身为之努力奋斗的事业，我无怨无悔。得来不易的成果才会十分珍惜，这就是我的烹饪生涯。

郭远光





## 目 录

|                      |    |
|----------------------|----|
| 喜庆红火的 吉庆牛掌 .....     | 9  |
| 淡雅滋补的 虫草鸭方 .....     | 10 |
| 腴美酥香的 双味扳指 .....     | 12 |
| 清香爽脆的 韭香草原肚 .....    | 15 |
| 风味浓郁的 铁板牛仔骨 .....    | 16 |
| 翠绿青涩的 地芽兔丝(冷菜) ..... | 19 |
| 肥而不腻的 酸辣香肘 .....     | 20 |
| 串串辣香的 串烧青鳉 .....     | 21 |
| 和之美者的 浓汤全家福 .....    | 22 |
| 红绿绝配的 苕菜狮子头 .....    | 25 |
| 回味悠长的 泡椒蹄花 .....     | 27 |
| 豉香味长的 风味羊排 .....     | 29 |
| 鲜辣软糯的 家常鲜鹿筋 .....    | 30 |
| 鲜醇柔韧的 菌笋裙边 .....     | 33 |
| 块块香麻的 麻辣兔排 .....     | 34 |
| 金色酥脆的 鱼香藕饼 .....     | 36 |

|                      |    |
|----------------------|----|
| 色鲜味美的 一品驼峰(家养) ..... | 38 |
| 酱香脆嫩的 酱爆掌中宝 .....    | 40 |
| 外酥里嫩的 辣香里脊 .....     | 43 |
| 鲜脆不绵的 爆炒猪板筋 .....    | 44 |
| 精细不腻的 豆渣猪头方 .....    | 46 |
| 和美绝妙的 火龙果鳝球 .....    | 48 |
| 根根亮丽的 美式蜜汁排骨 .....   | 51 |
| 皮酥馅嫩的 网油虾卷 .....     | 53 |
| 柔韧滑糯的 凤翅牛筋 .....     | 55 |
| 风味独特的 纸锅茶树菇 .....    | 56 |
| 咸鲜脆辣的 辣子牛腰 .....     | 57 |
| 黄爽甜酸的 美式柠檬鸡 .....    | 59 |
| 银丝燕盏的 珧柱鲜虾粉丝 .....   | 60 |
| 嫩脆辣香的 火爆脆肠 .....     | 61 |
| 清鲜柔嫩的 美味嫩腰 .....     | 62 |
| 大快朵颐的 千岛湖鱼头 .....    | 65 |



|                        |    |
|------------------------|----|
| 汁稠味浓的 芥菜烧牛尾 .....      | 66 |
| 肥美嫩滑的 蒜茸酱划水 .....      | 69 |
| 高贵亮丽的 鲍汁大花菇 .....      | 71 |
| 片片鲜嫩的 辣烫鳊鱼片 .....      | 73 |
| 精致酥软的 桃仁兔糕 .....       | 75 |
| 川味一绝的 藤椒思乡鸡(冷菜) .....  | 76 |
| 丝丝鲜美的 酸汤鳝丝粉 .....      | 79 |
| 花开富贵的 百合蒸南瓜 .....      | 81 |
| 清脆滑嫩的 白果葵菜 .....       | 83 |
| 芳馥嫩脆的 香椿肚丝(冷菜) .....   | 84 |
| 酥软滋润的 辣炒鸭条(美式做法) ..... | 86 |
| 翠绕珠玉的 黑椒鲜贝 .....       | 89 |
| 香郁化渣的 陈皮牛肉(美式做法) ..... | 91 |
| 滑爽晶莹的 木瓜素燕 .....       | 93 |
| 山野竹海的 竹荪菜心 .....       | 94 |
| 清淡爽口的 油渣白菜 .....       | 95 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 融合为美的 石锅菌三鲜 .....     | 97  |
| 素雅如玉的 鱼子酱瓜球 .....     | 99  |
| 王者之风的 美式宫保龙明 .....    | 100 |
| 色味俱佳的 豉香龙利鱼柳 .....    | 103 |
| 色如鹅黄的 醋熘韭黄 .....      | 104 |
| 色绿尔雅的 上汤芦笋 .....      | 105 |
| 细嫩软滑的 焗辣肾花 .....      | 107 |
| 红白柔美的 白玉牛腩 .....      | 108 |
| 洁白雅俗的 过江豆花 .....      | 110 |
| 松脆嫩爽的 火腿蛋塔(烤点) .....  | 113 |
| 双色合璧的 翡翠鸳鸯卷(小吃) ..... | 115 |
| 甜甜蜜蜜的 八宝酿雪梨 .....     | 117 |
| 后 记 .....             | 118 |

風味







喜庆红火的

# 吉庆牛掌

吉庆是指蔬菜的形状而言，形如佛庙中的打击乐器，悬挂于框形木架上排列成品字形的小铜锣，取欢乐吉祥之意。配以牛掌同烧，荤素搭配，色形俱佳。

## 【制法】

1. 牛掌用明火燎起焦壳时，入温水浸泡之后刮洗干净，加料酒、姜片、葱一半煮熟捞起，去骨取其掌部待用。
2. 炒锅置火上，下入鲜汤，将老母鸡鸡骨架洗净砍块入锅，同时加入另一半料酒、姜片、葱、生鸡油烧沸，打尽浮沫，再入胡椒粉、牛掌、糖色、白糖、精盐用大火烧10分钟，改用小火慢烧至牛掌耙糯入味，拣去汤中其余杂料。
3. 将胡萝卜、白萝卜、莴笋去皮切四方形的块，在其每面的1/2处直切一刀至其深度的1/2，使其成“品”字形的吉庆块，入开水中煮熟捞入牛掌汤中同烧至吉庆块入味，放入味精。
4. 将牛掌取出置盘中，吉庆块围边，用中火收浓汤汁，放适量芝麻油淋于牛掌上即成。



1. 选冰糖炒制糖色，色红发亮。
2. 烧牛掌宜火小慢烧方入味，形不烂，而不糊锅。
3. 加鸡骨增加汤的鲜味，加鸡油增加牛掌滋润、滑嫩。

## 【主料】

牛掌4个（约重2000克）

## 【配料】

胡萝卜、白萝卜、莴笋各500克  
老母鸡骨架1个重约750克  
生鸡油250克

## 【调料】

姜片15克 葱（挽结2个）35克  
精盐4克 料酒35克 胡椒粉3克  
糖色少许 鲜汤750克 味精2克  
白糖2克 芝麻油少许



## 【特点】：

色泽红亮，味浓汁稠，耙糯多汁，营养丰富。





淡雅滋补的

## 虫草鸭方

### 【主料】

虫草16根 鸭脯4个

### 【配料】

无脯鸭1只 菜心150克  
大花菇4个 鲜草菇24棵  
枸杞32粒

### 【调料】

精盐3克 胡椒粉2克  
味精2克 料酒25克  
姜、葱各10克  
鲜汤2500克

### 【特点】

味极鲜美而香，汤清淡而富营养。咸鲜香醇、清淡形美，肉质煨嫩、滋补营养，适宜老年人食用。

虫草为植物夏草菌的子座及其寄生昆虫蝙蝠蛾的幼虫尸体的复合体，又称冬虫夏草，主产四川，性温味甘，具有补虚损、益精气、止咳化痰的功效，川厨常用它和鸭子配伍成菜。“虫草全鸭”是四川的传统大菜之一，对虚劳咳喘、咯血、盗汗、阳痿、遗精、腰膝酸痛、病后久虚不复等症有食疗作用。此菜是在“虫草全鸭”基础上求精改制而成，适于高级宴请每人每盅上席。

### 【制法】

1. 将鸭脯和无脯鸭1只（砍大块）入沸水锅中氽尽血水后捞出，菜心洗净，氽一水，大花菇泡后洗净切块，鲜草菇洗净对切成两半，用沸水煮约5分钟捞起待用。
2. 锅中入鲜汤，姜拍破，葱挽结入汤中，加胡椒粉、料酒、精盐入鸭脯、鸭块小火慢烧至鸭脯刚熟捞出待用，汤和鸭块继续慢烧。
3. 虫草用温水泡15分钟，洗净，鸭脯剥出胸骨后切成长3厘米、宽2.5厘米的长方形，用竹筷削尖在每一块小鸭脯上插一小孔，每一小孔插入一根虫草。
4. 炖盅内入大花菇块、草菇、枸杞置鸭方于上；将鸭块、姜、葱从汤中捞出，加入味精，调好味，用纱布将鸭汤滤过倒入炖盅内，保鲜膜包住，入笼蒸1小时即可，临上桌时放入菜心，蒸1分钟即可。

1. 务选野外放养的麻鸭，少肥膘，肉薄而香。
2. 虫草泡发时间不宜长，水不宜太烫，否则营养散失。
3. 氽煮鸭脯务必带胸骨，以定鸭块型平整，不卷，少缩，煮熟后再捞出剥离胸骨，加与无脯鸭同煨增加汤的鲜香味。







腴美酥香的

## 双味扳指

因肥肠切圆圈炸制后形如旧时射箭手佩戴在手指上的玉扳指一样，故名。



【主料】猪肥肠头3根(约600克)

【配料】生菜250克 鸡蛋3个 细淀粉70克 白矾15克

【调料】花椒10余粒 葱节15克 姜15克(拍破) 料酒10克 醋10克 精盐10克  
花椒末少许 姜末3克 蒜米5克 细豆瓣12克 白糖25克 番茄酱25克  
水淀粉少许 胡椒粉3克 鲜汤适量 芝麻油适量 精炼油1000克(耗油85克)

### 【制法】

1. 选质厚肥大色白的猪肥肠头3根,用白矾洗至肠白涩手,放入沸水锅中氽煮约10分钟,捞出,入碗,加精盐5克、鲜汤、花椒、姜、葱节、胡椒粉、料酒入笼蒸3小时至耙软取出。
2. 鸡蛋3个和细淀粉拌成全蛋糊,肥肠头切成2厘米厚的圆圈,用净布揩干水分,裹上全蛋糊,锅中入精炼油约三成热,逐一放入肥肠圈炸完定形后,待油温上升至六成热,再炸至色金黄捞起,淋芝麻油,入盘,生菜放盘另一端。
3. 锅内留油少许,下细豆瓣、姜、蒜米炒香加鲜汤、精盐、白糖5克、水淀粉勾芡,加醋成家常味汁装入一小碟中,剩余精盐和花椒末对成椒盐味碟一个,番茄酱对白糖、醋、芝麻油,浇在生菜上,椒盐、家常味汁碟随扳指上桌即可。

### 【特点】

色泽金黄,皮酥里嫩,细软而香,食时拌以生菜,蘸以椒盐或家常味汁,风味各具。



1. 肥肠务必蒸耙入味,粘蛋糊宜薄。
2. 炸制油温掌握要适当,油温太高或太低,达不到外酥里嫩的效果。
3. 趁热上桌为佳,冷了则外不酥、香味口感均减弱。



