

正宗

老川菜

修订版

ZHENGZONG LAO CHUANCAI

李曉文 包奕燕 舒維霖

楊 琴 馮樂東

編著

全國優秀暢銷書

全國優秀暢銷書

四川出版集團·四川科學技術出版社

编著

李晓文

包奕燕

舒维霖

杨 琴

冯乐东

正宗

老

川菜

四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

正宗老川菜(修订版)/李晓文,包奕燕,舒维霖,杨琴,冯乐东
编著. - 成都:四川科学技术出版社,2006.6(2007.8重印)
ISBN 978-7-5364-4806-3

I. 正... II. ①李...②包...③舒...④杨...⑤冯...
III. 菜谱-四川省 IV. TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第067788号

正宗老川菜(修订版)

编著者 李晓文 包奕燕 舒维霖 杨琴 冯乐东
责任编辑 李蓉君
封面设计 韩建勇
版面设计 杨璐璐
责任校对 康永光
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 140mm×203mm
印张 12.125 字数 270千 插页4
印 刷 成都前智印务有限公司
成 次 2001年12月成都第一版
2006年6月成都第二版
印 次 2007年8月成都第三次印刷
定 价 18.00元

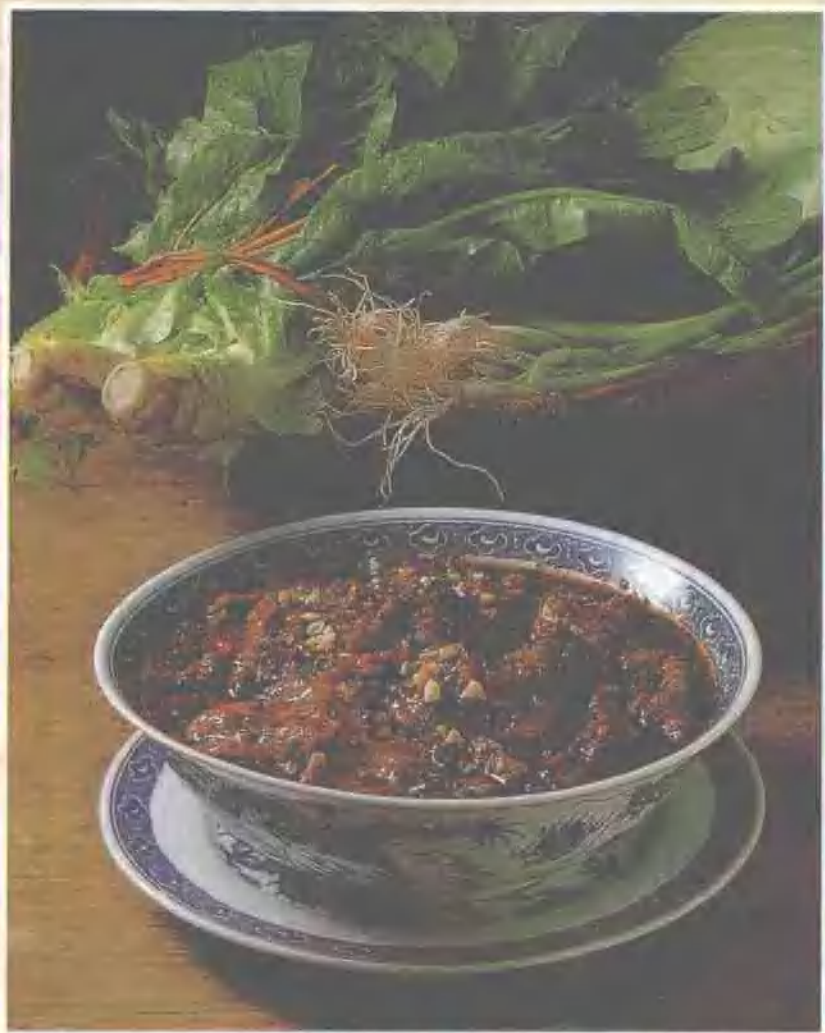
ISBN 978-7-5364-4806-3

■ 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



水煮牛肉



烟熏排骨

海参扣肉



米鱼汤





糖醋脆皮鱼



红油菜苔



干煸牛肉丝



粉蒸肉





四川泡菜



姜爆鸭丝

修订说明

《正宗老川菜》一书问世以来,得到广大读者的认同和喜爱,市场反应良好。为此,应广大读者的要求,我们按照去粗取精,去伪存真的原则对老川菜进行了进一步挖掘整理,同时参考了大量川菜地方资料,并深入实地考察,又收集了112个老川菜品种,编入此书。同时,删除了原书中部分制作复杂、原料难找的老川菜品种,使此书更加全面、完整地反映老川菜的概貌。

作者

2006年5月



序

川菜是我国四大菜系之一，在遥远的古代巴国和蜀国就散发着它的浓香，到汉、晋时期已形成了一定的规模。当我们翻开东晋的古史书《华阳国志》，就可以看到川人“尚滋味”、“好辛香”的记载。如今，漫长岁月之河已流过了几千年，随着隋、唐的发展，宋元的丰富，明代的综合，到清代，川菜的特色终于形成，这便是老川菜的传统基础——善用麻辣调味，清新醇浓并重。从此以后，川菜就以独特的风味赢得了众多的食客，并以很快的速度名扬四海。近年来，随着市场经济的发展，川菜更加成熟，更加丰富多彩，并已走向世界，蜚声海内外。

在四川这方神奇的土地上，川菜的魅力为何使人倾倒？川菜为什么具有如此强盛的生命力？笔者其缘由来自于以下几点：

得天独厚的自然条件是川菜发展的物质基础。高山环绕，江河纵横，雨水充足，土地肥美，物产丰富，川猪、川粮闻名于世，银耳、虫草、竹荪、贝母珍品众多，江团、岩鲤、雅鱼肥嫩可口，干鲜果蔬四季均有；加之勤劳的川人，聪明的智慧，在川菜的制做上大显身手，成就了一代代能工巧匠和烹调大师。

底蕴深厚的巴蜀文化是川菜发展的动力。战国末年豪门大户的饮食之风，西汉权贵的豪华游宴，都可以看出烹调技术的水



平；文人骚客的亲事烹调，鼎力倡导，促进了川菜技术的升华。大诗人杜甫曾对四川的鲜笋、鱼羹及嘉鱼、郫筒酒给予赞美，写下了“青青竹笋迎客船，白白江鱼入着来”和“鱼知丙穴由来美，酒忆郫筒不用酤”的诗句；宋代大诗人苏东坡“常亲执杖匕煮鱼羹以设客”，总结出了煮肉时的“慢著火，少著水，火候足时它自美”的十三字诀，今天仍为厨者遵循；大诗人陆游在蜀中漫游居住期间，对蜀中的特产菌、笋、韭、芥等大加赞赏，“新津韭黄天下无，色如鹅黄三尺余，东门肉尚更奇绝，肥美不减胡羊酥”的句子，令人回味无穷。清代四川总督丁宝楨创造了官保鸡丁，流传至今；民间厨者创造并兴起的“麻婆豆腐”经久不息；到了20世纪20年代，大作家李劫人亲自开了饭馆“小雅”，创出了许多美味佳肴，其小说中关于“口水鸡”的描述，使人神往。革命烈士车耀先开设的“努力餐”，其红烧什锦，非常有名。

包容性与“拿来主义”使川菜丰富多彩。川菜的长河汇集了许多风味佳肴，这些风味包含川东菜肴、川西菜肴、民间菜肴、乡村菜肴等，甚至还有云南、贵州、西藏等周边省份的菜肴，结合川菜的特色加以创新，为我所用，才形成了川菜的独有正宗风格。

川菜的魅力来源于独具一格的特色，这一特性形成了老川菜的基础，由于其影响力的作用，已出现了与老川菜不同的海派川菜、港式川菜、新派川菜、江湖川菜等品种，但它们均同老川菜有千丝万缕的联系。

老川菜也就是传统川菜，其特点是注重选料，讲究刀工，分色配菜，主次分明。在此基础上，重视调味，味型多样，技法多种。冷热菜的味型有：红油味、鱼香味、椒麻味、怪味、白油味、麻辣味、姜汁味、蒜泥味、糊辣味、糖醋味、芥末味、麻酱味、陈皮味、五香味、酱香味、糟香味、烟香味、家常味、荔枝味、咸鲜味、咸

甜味、酸辣味、香甜味、椒盐味等；烹调方法有：炒、爆、溜、炆、熘、烧、烩、焖、煨、余、烫、冲、煮、蒸、烤、烘、炸、煎、熏、卤、渍、拌、醉、泡等。但每一种又有变化，如家常味，加入豆瓣有所不同。水煮肉片的麻辣与麻婆豆腐的麻辣是不同的，各有千秋；而小煎、小炒与干烧、干煸是川菜的特有烹调技术，得到公认。

从川菜的范围看，有宴席菜、大众便餐菜、流行菜、家常风味菜、民间菜、乡村菜、田席、火锅、风味小吃、泡菜等多种多样的菜肴，保守估计不下万种。在此基础上发展变化的菜肴就更多了，难以统计。

川菜在发展创新的同时，离不开与传统的结合，我们不应忘记，越有民族性，就越有国际性。川菜同样如此，越有地方性和特色性，就越有国际性。近年来，由于种种原因，川菜的发展遇到一些问题，那种离开根基的盲目创新，失去了川菜的特色，使不少人认为川菜发生了“变异”，真正的正宗川味吃不上了。一些海外人士千里寻根，要吃正宗川菜，满足浓浓的思乡之情，但往往不能实现，他们往往吃到的是“变了味”的川菜。川菜需要创新与发展，但同时不应抛弃它赖以生存的根基——特色，失去特色，我们也就失去了川菜。

《正宗老川菜》将传统的、正宗的老川菜的主要品种、特色技术、调味方法加以整理，呈献给海内外广大的川菜烹调者和川菜爱好者，特别是广大有志从事川菜事业的中青年厨师，让其在刻苦钻研、精益求精的同时，从传统老川菜的宝库中吸取精华，练就本领，这对振兴川菜，规范标准，提高技艺，繁荣经济，满足人民生活需要，无疑是大有裨益的。

作者

2001年12月于成都



目 录

序..... 1

猪牛羊兔肉类

回锅肉	2	官保肉花	18
甜烧白	3	麻辣肉片	19
锅巴肉片	4	芙蓉肉片	20
生爆盐煎肉	5	水滑肉片	21
咸烧白	5	抄手肉片	22
旱蒸回锅肉	6	江津肉片	23
软炸蒸肉	7	甜椒肉丝	24
荷叶蒸肉	8	陈皮肉丁	25
坛子肉	9	黄花肉丝	26
一品南瓜蒸肉	10	干煸肉丝	26
晾干肉	11	芝麻肉丝	27
蒜泥白肉	12	小滑肉	28
麻圆肉	13	脆滑肉	29
松花肉	14	合川肉片	30
双色肉糕	15	红油肚丝	31
红枣煨肘	16	榨菜肉丝	32
蒸冬菜肉饼	16	鱼香肉丝	33
罐烧肉	17	椿芽白肉丝	34



蒜薹肉丝	35	酱肉	59
火爆腰花	36	烧软方	60
烟熏排骨	37	炸溜肉卷	61
糖醋排骨	38	酥皮肉卷	62
樟辣椒蒸肉	39	四鲜肉脯	63
烤里脊肉	39	蒸蛋皮肉卷	64
椒盐里脊	40	芝麻元子	65
清汤水滑肉	41	红烧丸子	66
酸辣碎米肉	42	空心丸子	67
酥肉汤	43	椒盐肉丸	68
香糟肉	44	榨菜肉丝汤	69
东坡肉	45	酸菜肉丝汤	70
红烧狮子头	46	盐菜浮圆汤	71
莼菜狮子头	47	清汤元子	72
粉蒸肉	48	白菜元子	73
板栗烧肉	49	生烧连锅汤	74
红烧樱桃肉	50	氽肉片汤	75
杏仁烧肉	51	东坡肘子	76
干烧陈皮肉	52	雪豆肘子汤	77
叉烧肉	52	姜汁热肘子	77
锅烧肉	53	焦皮肘子	78
鹅黄肉	54	生烧肘子	79
红烧大肉	55	干烧豆瓣肘子	80
芙蓉肉糕	56	绿豆冻肘	81
卤猪肉	57	花生冻肘	82
腌肉	58	白云肘子	83
五香风肉	59	水晶肘子	84

香糟火腿	85	软炸腰卷	110
豆渣猪头	86	炸桃腰	111
蝴蝶猪头	87	金钱腰花	112
火爆肚头	88	香菇脑花	113
四上玻璃肚	89	家常脑花	114
椒盐肥肠	90	炒杂办	115
炸斑指	91	夫妻肺片	116
鱼香斑指	92	卤牛肉	117
清汤腰方	93	腌牛肉	118
冬菜腰片汤	94	锅酥牛肉	119
玻璃肚头汤	95	牛肉酥丸	120
肥肠豆沙汤	95	火鞭牛肉	120
红烧环喉	97	粉蒸牛肉	121
椒盐肝卷	98	小笼蒸牛肉	122
椒麻肚头	99	干煸牛肉丝	123
红油肚片	100	灯影牛肉	124
姜汁肚片	100	毛牛肉	125
兰花肚丝	101	麻辣牛肉干	126
蚕丝肚	102	干烧牛筋	127
大蒜烧肚条	103	水煮牛肉	128
火爆双脆	104	清炖牛肉汤	129
什茄肝片	105	烧牛头方	130
白油猪肝	106	清炖牛尾汤	131
椒盐肝卷	107	酿牛尾	132
竹荪肝膏汤	108	清炖枸杞牛冲汤	133
鱼香肝片	109	火爆牛环喉	134
椒盐舌片	109	桂花羊肉	134



红烧羊肉	135
广汉缠丝兔	136
莴笋黄焖兔	137
麻辣兔块	138
芙蓉兔片	139

银针兔丝	140
桃酥兔糕	141
风兔	142
腌兔卷	143

鸡 鸭 类

怪味鸡块	146
雪花鸡淖	146
鸡豆花	147
鸡塔	148
三菌炖鸡	149
桃酥鸡糕	150
八宝糯米鸡	151
醋溜鸡	152
陈皮鸡	153
元宝风鸡	154
叉烧鸡	155
烧太白鸡	156
炒鸡杂	157
荸荠烧鸡翅	158
生烧鸡翅	159
油淋仔鸡	160
黄焖鸡	161
辣子鸡丁	162
花椒鸡丁	163

香辣鸡丁	164
锅贴鸡片	165
芙蓉鸡片	166
青椒鸡丝	167
香糟鸡块	168
红油鸡块	169
棒棒鸡丝	169
鸡茸银条	170
格呢仔鸡	171
小煎鸡	172
糊辣鸡丁	173
官保鸡丁	174
扣鸡	175
沙参蒸鸡	175
西瓜仔鸡	176
大蒜烧鸡	177
青丸鸡丝汤	178
清汤鸡丸	179
椒麻鸡丝	180

菊花鸡	181	白市驿板鸭	194
太白鸡	182	樟茶鸭子	195
茶熏鸡	183	香酥鸭子	196
蜀余鸡	183	蛋酥鸭子	197
姜汁热窝鸡	184	富贵鸭子	198
炸肫肝	185	荷叶鸭子	199
火爆肫肝	186	烟熏鸭子	200
银杏鸭脯	187	红烧鸭舌掌	201
魔芋烧鸭	188	番茄烩鸭腰	202
冷汁盐水鸭	189	熠鸭肝	203
神仙鸭子	190	豆渣鸭子	204
虫草鸭子	191	糟蛋鸭块	204
炒鸭脯	192	挂炉烤鸭	205
姜爆鸭丝	193		

水产海鲜类

清蒸江团	208	豆瓣鲜鱼	218
凉粉鲫鱼	208	锅贴鱼片	219
干烧臊子鲫鱼	210	鲜溜鱼片	220
葱酥鲫鱼	211	菜鱼汤	221
香干鲫鱼	212	五色鱼圆	221
豆腐鲫鱼	213	三色鱼丸	222
泡菜鲫鱼	214	绣球鱼丸	223
烟熏鱼	215	葱酥鱼	224
白汁五柳鱼	216	松子鱼	225
五香熏鱼	217	炆锅鱼	227



糖醋脆皮鱼	228	翡翠虾仁	250
干烧岩鲤	229	鸡皮鱼肚	251
番茄鱼片	230	荔枝鱿鱼卷	252
糖醋鱼片	230	菠饺鱼肚	253
肉丝鲶鱼	231	百花鱼肚	254
豆瓣石爬鱼	232	干烧鱼翅	255
大蒜石爬鱼	233	红烧鱼翅	256
大蒜烧鲶鱼	234	鸡淖鱼翅	257
软烧大蒜鲶鱼	235	家常鱿鱼	259
芹黄鱼丝	236	三鲜鱿鱼	259
虾羹汤	237	玻璃鱿鱼	260
半汤鱼	238	鱿鱼肉丝	261
包烧鱼	239	干煸鱿鱼丝	262
清蒸瓦块乌鱼	240	红烧墨鱼	263
红烧甲鱼	241	鱼香大虾	264
大蒜烧甲鱼	242	酱爆鱿鱼卷	265
麻辣带鱼	243	酸菜鱿鱼汤	266
砂锅雅鱼	244	家常海参	267
砂锅鱼头	245	三鲜海参	268
干煸鳊鱼	246	红烧鱼唇	269
香爆鳊鱼	247	绣球干贝	270
家常鳊鱼	248	糖醋蜆丝	271
醉鲜虾	249	海味什锦	272
生爆虾仁	250		