

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

家禽风味菜

JIAQIN FENGWEI CAI

陈波作品集

■ 陈波 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



家禽风味菜

陈波作品集

■ 陈波 著

四川出版集团·四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家禽风味菜·陈波作品集/陈波著. - 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 978-7-5364-6359-2

I. 家… II. 陈… III. 禽肉-菜谱-四川省
IV. TS972.125

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 156083 号

中国烹饪大师川菜经典集萃
家禽风味菜·陈波作品集

著 者 陈 波
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 翁宜民 缪栋凯
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 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 35.00元

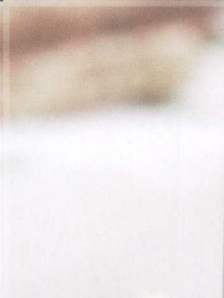
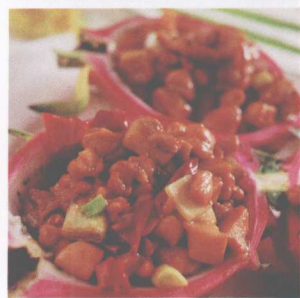
ISBN 978-7-5364-6359-2

■ 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



作者简历

陈 波，四川宜宾人。高级烹调师，中国烹饪大师，中国名厨协会委员，川菜烹饪大师，四川省烹饪协会名厨工作委员会会员。师从中国烹饪大师史正良，精于川、粤菜系制作，旁通湘、苏等菜系和川点制作。从厨20余年，博采众菜系之长，形成了风格明显、独特的“创新川菜”和“藏式菜系”。现任成都西藏饭店行政总厨。



CHEN BO ZUOPIN JI



一条路，走下去

■ 自序

1969年冬，仿佛为了赶过年，春节前一周我出生在四川宜宾地区屏山县一个普通的农民家庭。这是一个兄弟姐妹众多的家庭。那时，为了生计，父母想尽了办法：吃什么、怎么吃，真是难为了他们。

应该是从三岁的时候起，我就经常站在灶台前帮妈妈做饭，那时，觉得好玩、有趣。为此大人们还不时夸我懂事、能干，我也有点洋洋自得，越发干得起劲，乐此不疲。也许正是印证了那句“三岁看到大”的老话，随着时间的推移，我渐渐发现自己确实对烹饪有着特别的偏好，到后来更是成为我解不开的情结。

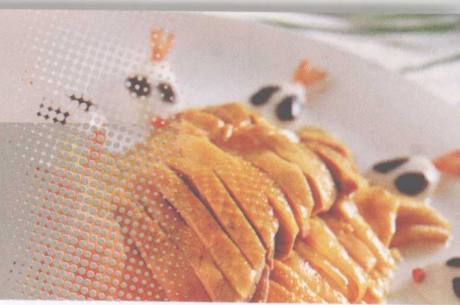
为了减轻和分担父母的压力，十几岁的我不得不辍学，开始独自一人来到成都。穿梭在茫茫人海中，我突然感觉到自己的渺小、无知和无助。

1985年，年近十六岁的我开始了我的第一份工作——在成都一家酒楼跑堂。做水台、杀鱼是我的第一个工种，我很珍惜这份工作，并告诉自己一定要做到又快又好。作为一个学徒，我知道要超过别人，就必须比别人付出更多。我每天上班总是比别人到得早，一来到酒楼，就赶到水台前工作，每天在开餐前，我的鱼就能清理完毕，并且把水台也收拾得干干净净。这样，我就有

更多的时间和机会去帮助别人杀鱼及清理鱼，就可以把自己的清理鱼的功夫练得更加熟练。老板看我勤学肯干，便调我学切配，而这个机会为我“上灶”打下了基础。

在切配的一年时间里，我一方面练习最基本的刀工，另一方面靠着自己的眼睛“偷”到了热菜师傅的“真经”。在切配时，我非常注意师傅每道菜的调味。我知道自己要“上灶”，就必须先学会调味。我用心记着师傅每个味型的调味用量，然后回去记笔记，即使在临睡前我也会认真去背每个味型的调味技巧，有时甚至在睡梦里说梦话也是在背味型。日积月累，我慢慢掌握了多种菜品的味型用量和技巧，我觉得自己能够做菜了。

一次，我鼓起勇气对老板说：“让我做个菜吧！”老板用诧异的眼神看着我。我说：“让我做吧，我自己掏钱买这道菜。”老板同意了。我还清楚地记得这道菜炒的是四川特色菜品——宫保鸡丁。我的这一请求在当时无疑是一个爆炸性新闻，因为我来酒楼的时间最晚、年龄最小，还没系统学习过川菜制作。带着好奇，观看的厨师们把我围得水泄不通，当时我紧张得手心冒汗，但我默默告诫自己：要沉住气，只许成功不许失



败！当整个菜的操作流程完毕，装盘以后，老板首先品尝，脸上露出了难得的笑容，我心里的石头才算落了地。

不久，我被老板调到“炉子”上工作。这个时期，因为有老师傅亲自指点，加之自己的多看多学，很快我就系统地掌握了川菜的基本味型，为我以后的川菜创新打下了坚实的基础。

都说“味在四川”，但师傅教的味型有限，远不能满足我的求知欲。一天，我在地摊上淘宝似的淘到了一本《调味的基本原理》，这本书竟成了我工作之余爱不释手的“葵花宝典”。

我学烹饪的年代是20世纪80年代后期。当时，在市场经济的推动下，餐饮事业如火如荼地发展着，日新月异地变化着。为进一步提高自己的知识和本领，我决定在烹饪学习班里更加系统地学习烹饪知识，并去不断对菜品进行创新。我的勤奋努力和大胆创新得到了同行的赞赏和老板的肯定。

1988年，老板提升我为厨师长。在一个中档酒楼里，不到19岁就能做到这个位置已是很让人羡慕的了，但我并不满足，我给自己定下了新的目标，学好烹饪，争取做顶尖级的大师！

1988年底，我毅然辞去了厨师长职务，南下广东，开始了对当时热门的粤菜的学习和研究。

来到广州，我才发现自己对语言、环境完全陌生。为了尽快适应工作，我又开始废寝忘食地学习粤语，不到半年就基本过了语言关。在成都那三年勤奋练就的熟练川菜技术很适合广东人快节奏的工作效率，我的烹饪技术和技巧更是让广东师傅们佩服。不到一年的时间，我就成了这家酒楼的川菜厨师长。

在1988~1992年这四年里，我不但精炼了自己的川菜技术，还研究了粤菜技巧，期间，我的粤菜水平获得了很大的提高，综合烹饪技术也迈上了一个全方位的新台阶。

1992年，当我回到阔别已久的成都，已不再是当年第一次来成都的那个无知小孩了，这时的我，不仅有一套烹饪川菜、粤菜的好技术，更是对烹饪这一领域开始着迷了，总希望能够有更广阔的发展空间。

这一年，我进入了成都西藏饭店工作。

进入西藏饭店，是我烹饪事业进一步发展的一个新转折点。星级宾馆对厨师的要求更规范、更严格，我发现自己仅有熟练的实践经验和初步的烹饪知识是不够的。我开始系统学习烹饪知识，先后通过了各类等级的资格考试，并最终获得了高级烹调师的职称，得到了饭店领导和同仁的首肯以及客人的交口称赞。

1996年，我代表饭店参加了四川省旅游局组织的四川省烹饪大赛，经过反复的研究和制作，我的作品“玉带火焰”、“红宫十二景”在高



手如云的激烈竞争中荣获个人金奖，同时，我们饭店还获得了团体金奖。当年的《中国烹饪》、《四川烹饪》等杂志为此发表了相关的文章，给予了高度评价和赞美。我以娴熟的技巧和精湛的技艺赢得了无数的掌声和喝彩，但在胜利的喜悦中我有更多的感慨和思考：要做一名高水准的厨师这仅仅是“万里长征第一步”！

1998年我带队参加了“四川省广安杯”烹饪大赛，获得了一金、一银、一铜的好成绩。同年，我研制开发的“蜂窝土豆”、“红宫焖肉”被评为四川名菜。

在此以后，我又多次被外派，并带队到其他酒店进行美食节的交流活动，主持过许多重要宴会的设计与制作，并成功地许多国家的重要领导人服务过，赢得了无数的嘉奖。我的名字也开始频频出现在诸多报纸杂志上。我还经常带队穿梭于祖国的大江南北，考察全国的地方菜系用以借鉴，并不断改良创新川菜。在西藏饭店这个大环境下，在饭店各级领导的关怀、帮助及同仁的协作中，在自己不懈的努力下，我在餐饮界开始崭露头角，在厨师队伍中脱颖而出，在思想上也逐渐成熟，我光荣地加入了中国共产党，并在西藏明珠公司和西藏饭店里多次荣获先进个人以及优秀共产党员的称号。

1999年10月至2001年1月，经过层层选拔，我被中国对外经济贸易部借调至中国驻以色列大使馆经济商务参赞处工作。就在从北京起飞前往以色列的那天凌晨，我接到父亲病逝的消息。悲

痛欲绝的我强忍着内心的伤痛，没有推迟出国的时间，毅然接受了新岗位的挑战。在飞机上我的眼泪如线流淌，在“小”家和“大”家中我选择了祖国这个“大”家，我希望用我的成绩来祭拜在天有灵的父亲：你的儿子是你值得骄傲的男子汉！

在以色列大使馆工作期间，我先后为许多党和国家领导人服务过，并多次承办了接待外宾的工作。同时，我精湛的技术和高质量的菜品受到了一致好评。利用在国外的时间，我也对西餐进行了全方位的考察和研究，记录了大量的心得。这两年多的时间，不仅锻炼了我的意志，也增强了我的自信，使我的人生价值得到了升华。由于我的突出表现，2000年，我被中国对外经济贸易部评为全球160多个中国驻外使馆中仅有的两个优秀工勤之一，受到了嘉奖，这对我来说是多么难得的荣誉啊！

2001年回国后，我在众多的应聘者中竞聘成为西藏饭店的行政总厨。怀揣着自己的梦想回到了这片给予我太多太多深情的土地，我又满腔热情地投入到了工作中。

在长期的烹饪实践中，我意识到了知识全面的重要性：没有良好的文化积淀，要想把烹饪事业发扬光大的后劲就明显不足。于是，我开始补习过去没有学习过的多种文化知识并涉猎更多的烹饪和管理知识。在取得大专文凭后，我又继续学习和深造，并于2006年取得了四川大学的本科文凭。我仍坚持自学大量的厨政管理相关知识，



并学会了计算机的应用。我如饥似渴地汲取着更全面的知识营养，不断地拓宽知识面，这为我在烹饪天地里进一步的发展打下了坚实的基础，我的视野也更开阔了。

2005年8月17日至8月19日，为推动川港两地中华厨艺交流，香港中华厨艺学院邀请我赴港进行了为期三天的厨艺表演。在中华厨艺学院的献艺表演中，我现场示范的传统川菜“水煮牛肉”以及经我改良的“面皮牛蛙”赢得了同行的赞赏。特别是我独创并夺得1996年四川省旅游局烹饪大赛金奖的菜肴“玉带火焰”刚一亮相，整个场面立刻沸腾起来，在座宾客赞不绝口。为期三天的表演中，我将每道菜品的独具风格和代表性表现得淋漓尽致，极具看点，获得了中华厨艺学院全体同仁的称赞和好评。香港餐饮联业协会主席黄家和先生对此次表演极为赞赏，香港《星岛日报》誉我为“天府神厨”。

川菜作为国内著名菜系之一，讲究色、香、味、形，向来富有浓厚的乡土风味，以味多、味厚、味广著称，有“一菜一格，百菜百味”之誉。我认为，对川菜的研究不能只停留在表面的变化上，而应该追求更深层次的文化内涵。为此，我开始立足于西藏饭店自身的优势和特点，挖掘具有藏式风格的创新川菜，在川菜创新上有自己独特的见解。

回国至今，我已先后开发了四十多道创新菜品。其中，“现点豆花”、“红烧牦牛蹄”、“红花银鳕鱼”、“雪域风情宴”均在《中国食

品》杂志上发表。在我研制的菜品中，我尽量力求体现川菜在继承中发展、在发展中革新的特点，并努力做到将传统烹饪工艺与现代科学膳食合理地结合起来。注重不断革新菜品和考察市场变化，与同行切磋技艺，在烹饪技艺上实现突破也是我近年来的努力方向。

我还运用所学的现代厨政管理知识，借鉴图解的厨政管理模式来进行厨房管理，坚持对员工进行理论和实务培训，提高全体员工的整体素质，加强成本管理和质量管理，不仅使管理更加科学合理，而且管理水平也上了一个新台阶。

山外有山，天外有天。在这条属于我自己的人生道路上，我要走得更远，登得更高，并一直坚持地走下去。

陈 波

目 录

水晶玉带.....	9	三色鹅片.....	34
鲜椒浸鸡.....	10	人参果炒鸡粒.....	37
钵钵鸡串.....	12	十二景色.....	38
酱香菊花鸡.....	13	风味掌中宝.....	41
泡豇豆拌鸡杂.....	14	泡椒凤冠.....	43
荞面鸡丝.....	16	回锅鸡.....	44
鸡汤绿茶面.....	17	番茄鸡淖.....	46
雪域风情.....	19	雪莲凤翅.....	47
笔筒沙拉鸡.....	21	银杏鸭舌.....	49
豆沙孔雀.....	23	芸芝鸭掌.....	50
田园风光.....	24	青花椒蒜香鸡.....	52
荞面鸭卷.....	27	叫花鸡肾.....	53
企鹅迎宾.....	28	百鸟迎风.....	55
韭香山鸡串.....	31	鸡粒宝塔饭.....	56
金沙鸭舌.....	32	竹筒香鸭.....	57
虫草妙龄鸽.....	33	川式鹅肝.....	59



芙蓉鲍贝.....	60	白玉银针凤翅.....	87
玉枝蚕.....	61	鸡蒙蚕豆.....	89
火龙果鸡丁.....	63	鸡膏汤.....	90
红花鸡片.....	64	川式盐焗鸡.....	91
川椒鸡胗.....	65	醋熘凤花.....	93
泰汁鸡柳.....	66	太极鸭淖.....	95
土人參炖鸡.....	68	孜然胗把.....	96
手掌參炖鸡.....	70	酸汤鹅肠.....	99
鸡粒窩窩头.....	71	糯米鸭卷.....	100
带丝鸭卷.....	72	五彩酥皮鸡.....	103
酥皮玉米鸡.....	74	石榴布袋鸡.....	105
麻婆鸭血.....	77	蟠龙鹅掌.....	106
牡丹鸡片.....	79	香芒鸡片.....	107
花仁鸡粒.....	80	高原双宝.....	108
橙汁鸭脯.....	83		
松仁鸭方.....	85	附 录.....	110



【主料】 * 鹅肠100克

【辅料】 * 鱼胶粉50克

【调料】 * 精盐5克
* 味精2克
* 鸡精4克
* 白糖少许

【制法】

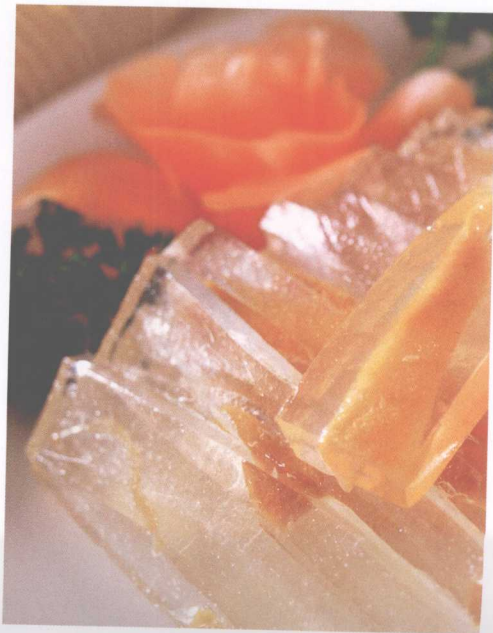
1. 将鱼胶粉用水调匀后加入精盐、味精、鸡精、白糖等调味料，搅拌均匀后备用。
2. 鹅肠煮熟后切成长节，整齐地摆放在长方形的盘中，然后将鱼胶粉汁倒入其中，并置于冰箱冷冻，待凉后取出，将其切成厚片，均匀地摆入盘中即可成菜。



1. 此菜为咸鲜口味，但也可配酸辣、红油等味型的味碟。
2. 鱼胶粉要用开水调制。

水晶玉带

特点 >>> 此菜成型后晶莹剔透，鹅肠隐约其中，好似被水晶包裹。



【主料】 *土公鸡150克

【辅料】 *洋葱50克
*小米椒10克

【调料】 *精盐2克 *味精2克
*鱼汁50克 *花椒油20克
*白糖3克

【制法】

1. 将洋葱切成丝状摆在盘底，土公鸡煮熟后去骨，切成条状，整齐地摆入盘中。小米椒用刀宰碎备用。
2. 精盐、味精、鱼汁、白糖、花椒油、小米椒碎等调成味汁，将其淋在盘中即可成菜。



鲜椒浸鸡

特点 >>> 此菜口感滑嫩，鲜辣可口，营养丰富。



1. 选料要讲究，即一定要选用土鸡，以增加菜肴的口感和营养。
2. 花椒油用青花椒熬制，以增加香味。



钵钵鸡串

特点 >>> 此菜色泽红亮，口味麻辣鲜香，是一道适合大众口味的佳肴。



【主料】 * 土公鸡150克

【辅料】 * 黑木耳50克
* 藕50克
* 青笋50克
* 竹签30根

【调料】 * 精盐5克
* 味精5克
* 白糖5克
* 老抽10克
* 辣椒粉20克
* 花椒粉10克
* 鸡汤200克
* 香油10克
* 红油50克



1. 选料要注意选易入味的脆性原料，泡制时间不能太长，以免食用时咸味太大。
2. 原料放入瓦罐中要使原料完全浸没在汤汁里。
3. 此菜由钵钵鸡演变，用竹签串起便于食用。

【制法】

1. 将土公鸡煮熟后去尽骨头改刀成片，用竹签串好备用。
2. 黑木耳、藕、青笋洗净后切成厚片，氽熟后用竹签串好备用。
3. 将精盐、味精、白糖、鸡汤、红油等调味料对成汁搅拌均匀后，再倒入已装有老抽、辣椒粉、花椒粉、香油的瓦罐中。将串好的鸡串、藕和青笋串放入瓦罐中，泡制10分钟左右即可成菜上桌。

酱香菊花鸡

特点 >>> 酱香浓郁，口感适中，营养丰富。

【制法】

1. 将土公鸡煮熟去骨后切成丝状，一根一根摆入盘中，形成菊花状。绿菜叶煮熟后摆在菊花底部作为装饰。
2. 甜面酱放入锅中炒香，加入鲜汤、精盐、味精兑成汤汁，收浓后倒入香油。起锅盛入碗中凉冷。
3. 将汤汁均匀地淋在盘中即可成菜。

【主料】 * 土公鸡150克

【辅料】 * 绿菜叶1片

【调料】 * 精盐5克

* 味精2克

* 甜面酱30克

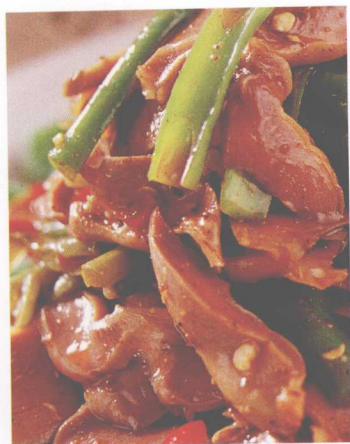
* 香油少许

* 鲜汤50克



1. 选料要讲究，用土公鸡的腿肉既增添了口感又增加了营养。
2. 此菜为酱香型，熬汤汁时切忌将甜面酱熬糊。





【主料】 * 鸡杂150克

【辅料】 * 泡豇豆100克

* 小米椒20克

* 香菜10克

【调料】 * 精盐5克

* 味精4克

* 白糖3克

* 花椒粉10克

* 老抽2克

* 红油20克

【制法】

1. 将鸡杂煮熟切成片状，泡豇豆切成节，小米椒剁细，香菜切碎。
2. 将切好的原料放入盘中，加入精盐、味精、白糖、花椒粉、老抽、红油等调味料拌匀即可成菜。

泡豇豆拌鸡杂

特点 >>> 色泽红亮，麻辣鲜香，口感脆嫩，佐酒佳肴。



1. 鸡杂应选用鸡胗为宜，也可选用鸡肠或鸡心，但不宜选用鸡肝。
2. 注意泡豇豆的酸咸度，泡制时间过长或咸味太重的不能使用。最好使用泡制时间为1~2天的豇豆。