



大众川菜

川味 蔬菜菜肴

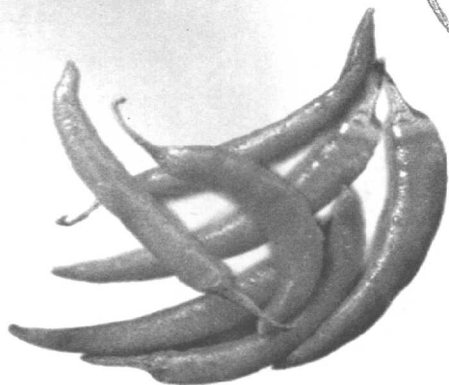
尹敏 编著
北京出版社



大众川菜

川味 蔬菜菜肴

尹敏 编著
北京出版社



162064

图书在版编目(CIP)数据

川味蔬菜菜肴/尹敏编著. -北京:北京出版社,1998
(大众川菜)

ISBN 7-200-03584-X

I.川… II.尹… III.素菜-菜谱-四川 IV.TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 25673 号

川味蔬菜菜肴

CHUANWEI SHUCAI CAIYAO

尹敏 编著

*

北京出版社出版

(北京北三环中路6号)

邮政编码:100011

北京出版社总发行

新华书店经销

北京市朝阳展望印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 10.75印张 215 000字

1999年3月第1版 1999年3月第1次印刷

印数1—5 000

ISBN 7-200-03584-X/Z·300

定价:14.00元



川菜说略

对于川外人和海外人来说，川菜似乎具有神秘色彩。人们不熟悉、不了解四川盆地的居民吃什么、怎么吃。近年来，随着中国的改革开放，川菜走出盆地，走向全国四面八方，走向世界，使海内外人士获得美食美味的新感受，令他们十分惊讶：中国西南部还有这么宜人悦口的饮食。

其实，吃了川菜就不会觉得它神秘了。如果再对川菜的形成、发展及其特点有所了解，就更不会觉得它神秘了。当今的川菜，是四川历代居民和专业烹饪工作者共同培育出来的。

笔者在《中国人的饮食奥秘》（河南人民出版社出版）一书中，曾就中国烹饪的发展说过：“清代形成的稳定的地方风味流派，最有代表性的是黄河流域的鲁菜，长江上游的川菜，长江下游的淮扬菜，珠江流域的粤菜，和政治、经济、文化中心北京的京菜，中国重要经济中心上海的海派菜。这些地方风味流派，对清代以后的烹饪影响甚为深远。”对于当今的川菜的历史、特征、结构、风味、影响，就其总貌写下这样一段话：



“川菜又称四川菜，发源于古代的巴国和蜀国，历经了春秋至秦的启蒙时期后，至两汉两晋，已呈现了初期的轮廓。隋唐五代，川菜有较大的发展。两宋时，川菜跨越了巴蜀疆界进入京都，为世人所知。明末清初，川菜运用辣椒调味，继承了巴蜀时就形成的‘尚滋味’、‘好辛香’的调味的传统，进一步有所发展。晚清以后，逐步形成了一个地方风味极其浓郁的菜系。川菜具有取材广泛、调味多样、菜式适应性强这三个特征。由筵席菜、大众便餐菜、家常菜、三蒸九扣菜、风味小吃五大类组成了一个完整的风味体系。其风味则是清鲜醇浓并重，并以善用麻辣著称。川菜对长江中下游和滇、黔等地有相当的影响，后又受到全国各地的普遍欢迎，有‘味在四川’之誉。”

后面，本文就川菜形成的主要因素、发展原因、菜肴结构、调味特点向读者作介绍，以企读者对川菜有进一步的认识、了解。

川菜形成因素

川菜和其他地方风味的形成一样，有经济、政治、地理、社会等多种因素。《史记》曾言“夫天下所鲜所多，人民谣俗，山东食海盐，山西食盐卤”，“楚越之地……饭稻羹鱼”，表明一个地区居民的饮食，



首先是由物产所决定的。晋张华《博物志》记“东南之人食水产，西北之人食陆畜。食水产者，龟蛤螺蚌，以为珍味，不觉腥臊也；食陆畜者，狸兔鼠雀以为珍味，不觉其膻也”，则又表明一个地区人们的饮食观念、审美意识也是受地理与经济环境制约的。就川菜来说，其形成因素主要在于下列三点：

首先是天府之国的物产优势。

四川自然条件优越，得天独厚。56万多平方公里境内，沃野千里，江河纵横，为烹饪川菜提供了多而且广的原料。且排一个单子，看看四川美食原料的阵容。

动物类原料主要包括牲畜和水产品。

家禽家畜和飞禽走兽，大宗的有猪、牛、羊、狗、鸡、鸭、鹅、兔。农业部近年要求推广的一批禽畜良种，如成都麻羊、大黑猪、大白猪，四川就有。鹿、鸽也豢养了不少。野味有獐、鹿、狸、竹鼠、野猪、麻雀、斑鸠（雉）、火鸡（吐绶鸡）、竹鸡、野鸭（鳧）、田鸡（青蛙）、石蛙、雪蛆（雪蚕）、螺蛳（蜗牛）、竹蜜蜂、虾蛄、乌梢蛇等等。

水产则有淡水鱼中的佳品，如江团（长吻鮠）、岩鲤（岩原鲤）、水密子（圆口铜鱼）、雅鱼（即丙穴鱼，学名齐口裂腹鱼）、石爬鱼（石斑鲃）、东坡鱼（墨头鱼）、青波（中华倒刺鲃）等，以及鲢鱼、鲤鱼、鲫



鱼、鳊鱼。还有黄鳝、甲鱼(鳖)、虾、蟹等常见于江河塘堰的水产品。长江鲟、鮠鱼产量也不少,由于属于国家明令保护的动物资源,我们就不去提它了。

植物类原料主要包括蔬菜和水果。

蔬菜中的葵菜(冬寒菜)、落葵(木耳菜、软浆叶)、豌豆尖、莴笋、韭菜、韭黄、粉头萝卜、红心萝卜、红油菜苔、青菜头、儿菜、冬笋、慈竹笋、瓢儿白、冬瓜、南瓜、蒜苔、独头蒜、甜椒、芹菜、茭白、芋头、苋菜、苦瓜、茄子、四季豆、豇豆、刀豆、丝瓜、芥蓝、芡实、蕹菜、菠菜、黄瓜、笋瓜、瓠瓜、青豆、藕、白萝卜、胡萝卜、苕菜……一年四季不断青。野菜中的绿菜、侧耳根、马齿苋、椿芽、蕨菜等,人们也撷取来调剂口味。

著名水果有鹅蛋柑(江津产)、大红袍红桔(川东为多)、血橙(川西为多)、脐橙(石棉产)、夏橙(江安产)、梁山柚、蓬溪柚、沙田柚(长寿产)、白柚(垫江产)、甜柚(苍溪产)、雪梨(川与苍溪产均有名)、白梨(汉源产)、荔枝(合江产)、猕猴桃(灌县等地产)、水蜜桃(川西为多)、龙眼(泸州产)、苹果(茂汶等地产)、柠檬(重庆、内江等地产)等品种。

除上述两种荤素原料外,作为美食原料的主食原料稻麦豆菽,四川的品种也很多的。人们称之为



“干杂品”类的银耳、黑木耳、竹笋、竹荪、黄花、魔芋粉、雪魔芋、香菇、核桃、花生，四川产的品质亦十分优异。还有各种豆制品，如豆腐、豆芽、豆棒、千张、百页、粉丝、腐乳，四川的名牌也不少。至于酱腌菜、泡菜、肉脯、皮蛋、糟蛋之类，在全国有相当知名度的就可以列出十余种。作为食治食疗的入馔中药材原料，如冬虫夏草、川贝母、川杜仲、天麻、薏苡仁、哈士蟆油，人们公认川产的好。

特别要提到的是，四川人非常讲究美食滋味。因此很注意培育优良的种植调味品和生产、酿造高质量的调味品。自贡井盐、内江白糖、阆中保宁醋、中坝酱油、郫县豆瓣、清溪花椒、永川豆豉、涪陵榨菜、叙府芽菜、南充冬菜、新繁泡辣椒、北碚窝姜、成都二金条海椒、温江独头蒜等，几乎是人人皆知的。

与烹饪和筵宴有密切关系的川茶川酒，其优质品种亦为举世公认。有了这么多原料、调味料及饮料，“巧媳妇”就不会为“无米之炊”犯难了。雄厚的烹饪物质基础，是川菜成为浓郁地方风味体系的首要因素。

其次是尚滋味的饮食习俗。

《礼记·礼运》曾说：“饮食男女，人之大欲存焉。”饮食养生延龄，男女繁衍后代，无论哪个民族，哪个地区，都是共同的。但四川居民的饮食，不仅



追求生存的生理需要，还特别追求享受的心理需要。把享受食之乐、饮之乐、味之乐、筵宴之乐看作享受人生乐趣的一个很重要的方面。

回顾四川的历史，可以清楚地看到四川各阶层人士都不停地在追求美食美味的享受。这种追求，由于历代战乱在四川这块地方相对发生得少一些，加之又有雄厚的物质基础，因而得到了强化，形成了东晋史学家、四川江原（今崇庆县）人常璩在《华阳国志·蜀志》早就描述过的“尚滋味”、“好辛香”的饮食习俗。

仅以四川宴饮的历史习俗就可以看出这一点。

在社会的上层，四川王族富豪“娶嫁设太牢之厨膳”，良辰列金罍以御嘉宾。繁肴绮错、宴饮作乐是习以为常的事情。出土文物中宴饮画像砖、画像石、餐饮器和一些历史文献都可以证实。一些诗赋对此亦有描述。汉代扬雄的《蜀都赋》写宴饮的饌肴，就说“调夫五味，甘甜之和，勺药之羹，江东鲈鲍，陇西牛羊，朶米肥猪”及珍稀的野禽野兽等“五肉七菜”，其品种之多，不亚于战国时宋玉（一说屈原）在《招魂》中描述的楚宫筵席的品数。西晋左思的《蜀都赋》，说四川豪富选择吉日良辰宴饮，“置酒高堂，以御嘉宾。金罍中坐，肴楛四陈，觞以清醪，鲜以紫鳞”，还有“巴姬”、“汉女”组成的乐队演奏，



演唱《西音》和《江上》等歌曲助兴，有长袖飘撒飞舞流丽的舞蹈队表演。主客不顾一切享受宴饮之乐，哪怕醉倒一个月也不在乎。宋代苏轼写的《老饕赋》，也有对文人学士们宴饮习俗的描写。

史料记载，四川上层社会宴饮不仅名目繁多，而且颇具“川味”。野宴或设于茂林修竹之处，或设于散发着荔枝果香的园林。晋代豪侠在空旷平原举行“猎宴”，五代时后蜀宫迁在江河中举办的“船宴”，宋代盛兴于高山流水奇色美景之地举行的“游宴”或“宴游”，都别具风采。

普通平民百姓经济条件虽然不可能有豪华的宴饮，但对于“尚滋味”的美食追求亦不示弱。清代开始，四川民间娶亲时举行的“上马宴”和“下马宴”，以及婚丧寿庆在田间院坝举行的“田席”，都是深入人心的民间宴饮活动。特别是至今仍广泛流行于农村乡镇的“田席”，它那“三蒸九扣”独特的菜肴格局，丰盛而实惠的菜肴，筵宴前和席前伴随着唢呐吹奏的欢乐曲调，热烈的锣鼓敲动着与筵者的心扉。最富有情趣的是在散席时，热情好客的主人还让客人带点杂糖、酥肉、烧白、点心之类的“杂包”（用大菜叶加土纸包裹）回家，让没有坐到席的人也分享一下快乐，使尚滋味的饮食习俗扩展成为饮食情趣，无形中推进了川菜的发展。



再次是热心者的烹饪研究。

当今的四川省加上重庆市有一亿多人，按一户四口计算，少说也有两千五百万个家庭。可以毫不夸张地说，多数家庭都有善于烹饪川菜的人，这其中既有女士，也有先生。因此可以说川菜的烹饪是十分普及的。川菜烹饪的普及，促进了专业烹饪作者和热心饮食之事的文化人对川菜的研究。他们的研究，使四川饮食烹饪文化相对地得以发达。四川的饮食史料可以证明这一点。

四川的历史，记载有扬雄、常璩、李白、苏轼、苏易简、韩驹、费著、杨升庵、李化楠、李调元、傅崇榘、郭沫若、李劫人、张大千等川中人在辛勤笔耕之时，所讴歌的家乡美味和精致的食论。四川中江人苏易简在给宋太宗赵光义讲学时，回答太宗问“食品称珍，何物为最”的问题时说：“臣闻物无定味，食口者珍。”此话与孔子的“食不厌精，脍不厌细”一样，至今仍为人们常常引用的语录。四川仁素人韩驹最早创造了“烹调”一词，比《辞源》引用陆游诗作为烹调的辞条还要早几十年。

四川的历史，还记载了蜀汉诸葛亮、西晋左思、盛唐杜甫、北宋宋祁、南宋陆游、明朝李时珍这些川外人，曾经为川菜的魅力所吸引，并对川菜的发展作出了贡献。诸葛亮在蜀中首创带馅馒头。宋祁



帅蜀时倡导游宴。杜甫、陆游写下了大量描述川菜、川酒的诗篇，陆游还因川人之纯朴、川菜之味美而把四川当做他的第二故乡。

记载川菜形成、发展足迹的书，如《吕氏春秋·本味》赞四川“阳朴之姜”为“和之美者”。《华阳国志》的巴志、蜀志对四川物产民俗、筵宴有翔实的叙述。段成式的《酉阳杂俎》对四川的物产、名肴有具体的记载。宋祁的《益部方物略记》盛赞四川所产的红豆、赤鸕芋、绿葡萄、天师粟、天仙果、纳鱼、嘉鱼、鲈鱼、石鳖鱼等品。孟元老的《东京梦华录》对北宋汴梁已出现“川饭店”所售的插肉面、大煨面、大小抹肉、淘煎澳肉、杂煎事件、生熟烧饭及西川乳糖、狮子糖皆作了实录。吴自牧的《梦粱录》更是把南宋京都临安的“川饭分茶”大型饮食店及供应的上百种川味食品作了详细排列。林洪的《山家清供》录下了四川名肴青精饭、槐叶淘、玉糝羹、元修菜、鸳鸯炙、东坡豆腐、木鱼子等。王灼的《糖霜谱》记述了遂宁和尚造糖霜（近似今之白糖），使四川遂宁的糖霜成为当时全国的佳品。费著的《成都游宴记》（亦名《岁华纪丽谱》），记述了成都官府及民间从上元节“放灯”开始，一年四季的游乐与饮食结合在一起的史实。何宇度的《益部谈资》对蜀中风土、人情、方物、饮食亦有详述。陈商祥的《蜀都碎事》



也收录了四川的饮食珍闻。李化楠的《醒园录》则更是详记了116种食品制作、调味品及饮料加工方法,既有四川本土的,也有向川外学习的,为近代川菜学习借鉴各地烹饪之长奠定了基础。李心衡的《全川琐记》,则把四川藏、羌、苗、瑶、土家、侗佬等少数民族的方物食俗向人们作了生动的介绍。曾懿的《中馈录》记述的20种食物的制造和保存方法,为家庭妇女学习日常食用的川味食品,起到了普及烹饪知识的良好作用。傅崇榘的《成都通览》,仅记载的川菜品种成都市肆供应的就达1328种,真是琳琅满目。

热心饮食之事的文化人,不仅研究、记述川菜,他们中也有亲自执勺操瓢者。才女卓文君与司马相如在临邛开酒店,“文君当垆”、“相如涤器”,《史记》也作为轶事记了下来。老饕苏轼的烹饪经验和技艺水平,连四川的专业厨师也不能不佩服。曾任射洪、巫溪、荣经三县县长的“姑姑筵”老板兼厨师黄敬临,他创制的樟茶鸭子、香花鸡丝、坛子肉、烧牛头方、酸辣鱿鱼、叉烧肉等著名川菜,至今仍为川菜馆的传统菜品供客。作家李劫人与夫人开的“小雅”面馆,革命先烈车耀先开的“努力餐”,已成为四川人的口碑。张大千自己也说过:“以艺术而论,我善烹饪,更在画艺之上。”他的大千风味菜和大风堂



酒席，名声早已远播海内外。

四川的专业厨师，便是在这样的饮食文化环境中成长起来的。近现代和当代名厨蓝光鉴、罗国荣、范俊康、黄少清、廖青亭、孔道生、周海秋、刘建成、曾亚光、张德善、曾国华、华兴昌、张国栋、陈志刚、李跃华、何玉柱、徐德章、曾其昌、伍钰盛、黄子云等人，就是在这种土壤中生长起来的出类拔萃之辈。他们对于川菜的发展，做出了重要的贡献。

川菜发展原因

作为一个极有特色的地方的风味体系来说，川菜是在漫长的形成过程中发展起来的。其发展，有三个重要原因：

一是多民族的口味融合。

四川是多民族聚居的地方。秦灭巴蜀之前，巴蜀人口有七十五万至百万人左右。秦灭巴蜀之后，不断将中原贵族豪富、罪犯和一般人民迁入巴蜀。元末明初，湖广移民大批入川。时至清初，湖广移民占25%，河南、山东移民占5%，安徽移民占5%，江苏、浙江移民占10%，广东、广西移民占10%，福建、山西、甘肃移民占5%。此外，尚有满族、回族等少数民族之人到成都定居。因而《成都通览》说：“现今之成都人，原籍皆外省也。”以西南重镇重庆



来说,秦灭巴蜀之后,《华阳国志》就记下了“江州(重庆的古称)以东,滨江山险,其人半楚”。蜀汉之时,又有大批外地居民入川,其中一些人定居在川东和重庆。在“湖广填四川”之时,定居在重庆的多为两湖、两广之人。抗战时,长江中下游和别的地区人到重庆这个“大后方”定居的为数也不算少。解放后,重庆又接纳了一批随军南下的北方人(其中以山西、山东的为多)成为重庆的新居民。

据1990年11月四川省统计局公布的人口普查资料,全国除汉族以外的55个少数民族,在四川就有52个民族同胞居住。千人以上的有壮、布依、侗、白、哈尼、傣、纳西等族,万人以上的有傩傩、满、蒙古各族,十万人以上的则有回、苗、羌各族,一百万人以上的则是藏、土家各族。外地人入川变成四川居民,各民族的人在四川共同生活,既将他们的饮食生活习俗、爱好、烹调技艺带进了四川,又受到四川土著居民原有饮食传统习俗、爱好的影响,互相交融,口味融合,形成并发展为四川地区多样化的、丰富的菜肴风味。

二是善于吸收,化他为我。

川菜从未停止过吸收中国各家烹饪之长,对于历史传承下来的官府菜、宫廷菜、道佛宫观的寺院菜、少数民族的民族菜、汉族各地方的风味菜,都拿



来为我所用。正如川菜烹饪大师蓝光鉴所说：“所谓川味正宗者，是在原有基础上，甲南北之秀而自成格局也。”实际上，所谓川菜就是以四川擅长的烹饪方法和调味方法为基础，吸收各方烹饪精华，制成的四川风味菜肴。

沿历史上溯，当今的不少川菜烹饪原料、调料、菜点，都是吸收外地甚至外国之长而来的。原料中的胡瓜、胡麻、胡豆、菠菜、南瓜、莴笋、胡萝卜、茄子、番茄、圆葱、马铃薯、番薯、花生，调料中的胡葱、胡荽、胡椒、大蒜、辣椒，都是从外国引进，由“洋”货变成“土”货、“川”货的。如像辣椒，中国虽有原生的树辣椒，但未见用于烹饪的记载。明末清初之时，中国从南美洲引进了辣椒新品种，先作为观赏的花卉，继而作为蔬菜，再进而成为既做蔬菜又做调味品使用。要是没有辣椒作为调味品，今天的川菜风味也就不复存在了。连与镇江香醋、山西老陈醋齐名的四川保宁醋（阆中产），也是山西人索廷义到阆中落户，将山西人酿醋的绝技在四川生根开花的结果。

现在四川还流行的菜点，不少是学习借鉴外地的地方菜、民族菜、宫廷菜、寺院菜而来的。蒜泥白肉源于满族白片肉，炒野鸡红源于道家野鸡红，又烧鸡源于美国火鸡，苕菜狮子头源于扬州狮子头，



八宝豆腐源于清宫御膳，八宝锅珍源于回族炒锅珍，熘黄菜源于北方摊黄菜，烤米包子源于土家族，山城小汤圆源于杭州小汤圆，宫保鸡丁源于贵州糊辣子炒鸡丁等等。这样的情况，追溯起来，还可以说出一些。

三是不断开拓，不停地创新。

在川菜发展的过程中，由于烹饪技术工作者不断开拓、创新，今天才有4 000多个品种的菜肴点心。

众多的菜点品种，是用多种烹饪法制作出来的。川菜既用全国通用的一些烹饪法，也创造了一些独具一格的烹饪法。这些烹饪法，是使菜肴具有川菜特色的技术基础。川菜常用30种烹饪法，但最能表现特色的小炒、干烧、干煸、家常烧，则是川菜厨师对中国烹饪技法的一大贡献。

小炒之法，不过油，不换锅，临时对汁，急火短炒，一锅成菜。菜肴起锅装盘，顿时香气四溢。鱼香肉丝、宫保鸡丁、炒杂瓣、白油肝片、芹黄牛肉丝等菜就是用小炒之法成菜的。

干煸之法，用中火热油，将丝状原料不断翻拨煸炒，使脱水、成熟、干香。干煸鱿鱼丝、干煸鳝丝、干煸肉丝、干煸萝卜丝、干煸冬笋、干煸四季豆、干煸黄豆芽之类菜就是用这种方法成菜的。