



中国美食丛书

川菜烹调入门

刘自华 编著



中国旅游出版社

179570

川菜烹调入门

刘自华 著

中国旅游出版社

TS 9721/261
(京)新登字 031 号

责任编辑: 范云兴 滕义仿

装帧设计: 滕义仿

技术编辑: 李崇宝

川菜烹调入门

刘自华 著

*

中国旅游出版社出版

(北京建内大街甲 9 号)

石家庄先锋印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 9 字数: 200 千

1990 年 1 月第 1 版 1991 年 12 月第 2 次印刷

印数: 8100 册 定价: 5.50 元

ISBN 7-5032-0248-3/TS·43



刘自华，三十六岁，北京四川饭店烹饪技师，在近二十年的烹饪工作中，刻苦钻研烹饪理论，先后发表三十多篇学术文章，并出版了《家庭常用川菜二百例》一书并当选为西城区、北京市烹饪学会会员、中国科学院世界语协会食品科技分会会员，被授予北京市优秀厨师，北京远大职业高中专业课讲师。

目 录

1. 学厨有感(一).....	1
2. 学厨有感(二).....	4
3. 学厨有感(三)	12
4. 川菜命名	35
5. 川菜七味	42
6. 川菜火工	47
7. 燕窝自述	55
8. 话说鱼翅	61
9. 山珍熊掌	68
10. 野味飞龙	75
11. 浅谈鲍鱼	80
12. 海味珧柱	86
13. 虾饊漫谈	93
14. 美味海参	103
15. 川式鲑鱼	108
16. 猴头蘑菇	115
17. 川味竹荪	121
18. 补品鳘鱼	124
19. 珍品鹌鹑	128
20. 鹿味五食	134
21. 口蘑味美	141
22. 狗肉醇香	145

23. 兔肉养身	149
24. 鱼饌鲜美	157
25. 鳝鱼佳肴	186
26. 家禽之鸡	191
27. 禽珍之鸭	203
28. 牛肉强身	213
29. 珍菌银耳	234
30. 川菜清汤	238
31. 鱼香入饌	243
32. 回锅肉香	247
33. 川式火锅	250
34. 川味豆腐	255
35. 红苕飘香	263
36. 板栗入饌	267
37. 茄肴共赏	271
38. 天府面食	274

1. 学厨有感（一）

做为一个青年厨师，又是土生土长的北方人，学厨做菜，感受颇多。我生长在北京郊区，如果学做和北方人口味很是接近的山东菜，恐怕要容易多了，但是，事情偏偏这么巧，我恰恰学的是在印象中踪影全无的四川菜，刚入厨门，又是学做远在千里之外的风味菜肴，这对我来说，一切都是显得那样陌生，记得刚进厨房，映入我眼帘的不是鲜红的辣椒油，就是深红的辣椒面，再就是干辣椒和豆瓣酱，泡辣椒，花椒。听说，要想制做川菜，首先要学会“吃辣”，这对我来说，可是一个不小的难题，因为我平时是不食辣味的，所以，这就给我提出了要适应川菜这一特点的要求，这当然是必要的，你想想看，不食辣椒的人，怎么能做好辣味川菜呢？我只得培养食辣的习惯，入乡随俗吗，后来我才发现，辣椒也并非像人们所说的那样，辣得让人害怕，特别是经过高级厨师之手，虽属辣味，但也是辣得恰到好处，有香气，您食用时，使您觉得辣得舒服，辣得过瘾，保您越吃越爱吃。这是什么原因呢，从某种意义上来讲，这也就是厨师的“高明之所在”，后来，随着时间的推移，辣的香味也深深地吸引了我，甚至，有时没有辣椒，反而觉得有些乏味，这只是一个初步的适应，离入俗，还有相当一段距离。记得有这样一件事，我做了一个四川风味较浓的“麻婆豆腐”，客人说这个菜的麻辣程度还不够，算不上是地道的麻婆豆腐，当时我感觉放的辣椒已经不少了，为什么还是不像呢？

我去请教老师傅，经过指点，我才能白，对于这个菜肴，我还没有完全认识到辣椒究竟起着多大的作用，我在制做麻婆豆腐时，没有从这个菜的具体要求出发，而是简单地从自己的好恶感情用事，说真的，我当时虽然已食辣味，但是从辣的程度与菜肴的要求，确实相差较远，有辣味即可，自己的口味还在起作用，往往认为，放一点辣椒就够了，自己认为已是辣得不得了啦，这是我学做川菜中一个不小的障碍。实践使我认识到要想做好风味菜肴，就要把自己融化到里面去，去确切了解、体验它的风味所在，何谓风味菜肴，笔者以为就是“地方色彩”较浓的菜肴，那么，川菜的地方色彩又是什么呢？说实在的，当时我还没有充分认识到，随着师傅的教诲和时间的推移，自己才有了初步认识，原来，四川的地理环境和气候条件等对川菜的形成和发展起了不可低估的作用，比如，辣椒的食用，就是受地温潮湿，天阴多雨的影响。川菜受人青睐的一个重要原因就是“口味”，前辈厨师讲过，“味”是衡量一个菜肴优劣的重要标准，可称之为“菜的灵魂”，由于有了辣椒和花椒进行调味，和其他菜系相比，确为佼佼者，而享誉烹坛，由此看来，对于辣椒的认识、了解和正确运用，也就成了做好川菜的重要保证，这对于像我这样的初学者尤为重要，事物总是在不断向前发展的，也只有如此，才能显示出本身固有的生命力，一方菜肴并不是完美无缺的，因此，各方菜肴总是要相互借鉴。而学厨者不仅有继承的问题，而且还必须发展它、提高它，在这里，学习和继承是一种手段，是一种基础，发展，提高才是学厨者（后人）的主要目的，我们常说，要保持某某菜肴的风味特点，那么，怎样才能“保持”呢，光靠学习，继承（这也就是平时所说的会做罢了）是远远不够的，学习他人，即使再像，也只能称为“像其人而不是其人”，在京剧界，有“学我者死，似我者生”的说法，这可谓是至理名言，这对我们厨人学技来讲，其道理也是适用

的,在学厨过程中,对于师傅所传授的经验,只需要十几分钟,或者一两句话就能够直接获得(指感性认识),而这些“经验”是他们几十年甚至更长时间实践的结晶,比如,川菜中的“糖醋脆皮鱼”中的糖醋汁,在炒制时,临出锅,所加热油,就是这个道理,汁熟后,观其表面,很是沉闷不活,这时,师傅便能马上教你,取适量热油浇于其中,汁油相溶,温热相激,立即泡沫浮起,给人以生动活泼之感,而你就不用对着鱼汁冥思苦索,只需师傅略加点拨就是了,这样,就把走弯路的时间节省下来了,这也说明了学习的重要性。还有一点,也应注意,在学习时,也应有自己的见解和意识,这当然是不能违背原则的(如菜肴的风味特点)。只有这样,才能学得灵活,进步更快。记得有一次,我做菜,那是一席菜肴,内有糖醋里脊,可又有脆皮鱼(当时没有写糖醋脆皮鱼),按常规讲,脆皮鱼是食用以糖醋为主要调料的“甜酸味”,如果这样,两个糖醋味菜肴同席而上,这不是重味了吗,该怎么办,能不能一改常态,这在我所处的这个环境里是没有先例的,但是我还是想尝试一下,想以鱼香汁浇以脆皮鱼,这在当时,可是犯忌的,但我想这样做,并没有违反原则,而且也是符合四川菜的风味特点的,但当时我也是冒着“风险”这样做的,我叫服务员等好,菜一出锅,立即上席。后来,我叫服务员给征求意见,食者很是满意,说是从来没有食用过这种口味的“脆皮鱼”。通过这件事,我受到的启发很大,只要设想合理,符合规范要求,人们是会认可的。

2. 学厨有感（二）

在将近二十年的学厨工作中，除了在业务技术上和师傅与同事间有着接触、交流的关系之外，我以为在思想意识上，徒弟与师傅之间，新与老之间，现代与传统之间等诸多方面，都有相互了解、理解，相互促进，沟通认识的必要，众所周知，饮食行业在以前是为人轻视，甚至看不起的，到了今天，由于某种原因的影响，这种思想意识还在或多或少的存在于老年人之间，这里，我有这样一个体会，就是在今天，要建立新型的师徒关系，所谓新型，究竟新在哪里，提起师徒关系，以前有这样一句生动的写照，即“教会徒弟，饿死师傅”。在今日，师傅再也不必担心挨饿了，但是，“徒弟最好不要超过师傅”，还是多数老年人和不少中年人的概念，就技术而言，徒弟和师傅两者之间，徒弟究竟能不能超过师傅，徒弟该不该超过师傅，师傅应不应该欢迎和帮助徒弟超过自己，笔者以为，徒弟是应该而且也是能够超过师傅的，师傅也应该欢迎和帮助徒弟超过自己，为什么呢，因为这样做是符合事物的存在与发展规律的，事物总是在不断向前发展的，它绝不会停留在某种水平上，这靠的是什么，当然，靠的是师傅的指教和徒弟的进取，徒弟要有“青出于蓝而胜于蓝”的气魄，“老师培养不出比自己强的学生，就不算好老师，学生不比老师强，就算不得是好学生”，这是极富哲理的名言！记得有一次，我们几个人和师傅交谈，一扯就扯到这方面来了，我说，我们应该努力学习，把技术水平稳步提高，将来赶上和超过师傅，使我们的整

个菜系水平有所发展。这时有人有些疑惑不解,认为是有些骄傲了,看不起师傅了。我说,你们不要着急,这句话猛然听来,似乎有些使人不解,但是细想,确有道理,你想呀,师傅向我们传授的技能,首先在师傅看来是较为先进的,较为正确的。我们所接受的技能无疑是纯而又好,且经得起考验,再者,师傅在向我们传授经验时,我们只需几分钟就能领悟到,而这些经验的得来,是要经过师傅几年甚至更长时间才能获得,两者从时间上相比,不是缩短了很多吗,从而使我们后人少走了一大截弯路,俗话说,“窗户纸一捅就破”就是这个道理,师傅如果看到自己的徒弟、晚辈赶上和超过自己,徒弟为自己脸上增了光,自己的事业后继有人了,心里能不高兴吗?说到这里,师傅会心地笑了,师傅还说,看来这个关系如果弄不清和摆不正,还直接影响到对于技术的传授和学习呢,我们确实应该建立新型的师徒关系。笔者体会到,这种关系的确立,对于我们这些青年学徒来讲,确实是很重要的,只有这样,师与徒之间才能消除隔阂,感情才能融洽,传技和学技才能更为得力,换句话说来讲,做为青年学徒的我们,也应该树立赶上和超过师傅的雄心壮志,学生如果超不过老师,就不算好学生,徒弟如果超不过师傅,他也一定算不得好徒弟,如果后辈不能超过前辈,徒弟不能超过师傅,请您想一想,我们的烹饪业,我们的菜肴,那将是一种什么样的情景呢,“茹毛饮血”的愚昧景象不就又要重现了吗,这当然是不可能的,因为饮食是文化,饮食对于文化起着带动和促进之作用,而文化的发展又是社会发展的前导,所以说,烹饪事业是要随着社会的发展,文化的进步前进的,作为我们,烹饪事业的后辈怎么能不积极进取,努力学艺,推动烹饪事业的向前发展呢。商代贤相“伊尹”被视为我国烹饪事业的鼻祖,虽居相位,却善烹调,从原料、加工、调味到火候他都有精辟的论述,但是和我们现在相比,不知要落后了多

少,这是为什么呢,因为我们的烹饪事业和商代相比,不知要进步了多少。

在我们的日常工作中,往往对于“技术与经验”的关系认识不清,自认为技术就等于经验,技术有了,经验自然也就有了,这种认识笔者以为是不对的,为什么呢,要想弄清这个问题,首先要理解什么是技术,什么是经验,词典上解释说,技术有两层意思,“一为进行物质资料生产所凭借的方法或能力。二为专门的技能”,也就是说,他只能是在进行某种物质原料的加工或生产中显示出来的,也可以说,“技术”是带有相当大的“狭义”色彩的,比如说,他的刀功技术很好,烹调技术很好,在这里,他是专指刀功和烹调,而别无泛指。那么经验又指的是什么呢,词典的解释为“他是指由实践得来的知识或技能”,这就是说,经验存在于社会之中,存在于各项工作之中,他是基本上不带“狭义”之情的,经验包括技术,而技术又存在于经验之中,技术能有高低之别,而经验只有多少之分,经验由技术得来,反过来又能决定技术的发展。技术,我们能够从短时间得来或掌握,比如制做“清汤”,这在川菜中对技术的要求是相当高的,但是如果传授及时,学做得当,是能够在一次或几次中做好的,而经验的得出,就要靠几次甚至更多次才能总结出来,技术即指成功,而经验既有成功的总结,又有失败的教训,也就是说,成功与失败都能从中得出经验,可以说,经验是技术的再提高,再总结。只能做好几个菜肴,比如,你能做好麻婆豆腐、宫保鸡丁、鱼香肉丝,这只能说是,你制做这几个菜肴的技术不错,但你切不可认为自己在川菜的制做上经验是如何的丰富,因为,这几个菜在川菜中只能被视为虎之一斑,牛之一毛,再者,烹饪技术一般不受年龄限制,而烹饪经验多是随着年龄的增长而与日俱增的。我们只有摆正这种关系,努力学习烹饪技术,认真总结工作经验,才能进步更快。

在我们的工作实践中,往往出现这种情况,自己完全有把握的菜肴,有时却做不好,这是为什么呢,因为我们有很多人认为“过硬的技术就等于好的菜肴”,这话也并不是全无道理,但从根本上讲,却不够全面,应该这样认为,技术是制好菜肴的手段,而掌握技术的人才是制好菜肴的根本,就是说,既要有技术,更要有较强的责任心。所以,这说明,要想做为一个好的厨师,不仅要有过硬的技术,还应有对工作的高度责任心。笔者说“技术只是制好菜肴的手段”,是有其教训的,有一次,我在制做“黄酒煨鸭”这宴席菜肴时,就做得不够理想,就技术水平来讲,自己做这个菜可以说是满有把握的,但是,就是因为自己的工作责任心不强而出了问题,上屉蒸时,没有放在心上,等我想起来时,已是面目全非,再也不是整齐形状的黄酒煨鸭了。还有一点,笔者的体会也是很深的,我们把学习技术的过程分为三个阶段,一为初学,二为掌握,三为成熟阶段,初学阶段一般是不能制出理想肴饌的,制出好菜肴的最佳阶段往往是在掌握阶段,这是为什么呢,因为这时的学厨者对于菜肴还有着一种“新奇之感”,总有一种“害怕把菜肴制坏”的心理,换句话说(笔者在这里,指平时工作,特殊情况例外),心里总是惦记着菜肴,惟恐做不好,这时的责任心可谓强矣,可以说,这时的厨师,从主观上就具备了制好菜肴的条件,应该说,按常规讲,第三阶段应是制好菜肴的最佳时期,但是,为什么往往出现制不好的现象呢,因为对于一个菜肴来讲,学厨者到了技术成熟阶段,从心理上讲,是进入了轻松时期,而轻松的心理往往会出现责任心不强的现象,认为这个菜自己完全掌握了,肯定能制好,用不着那么太细心了,这种感觉,我想,众多的司厨者都有同感吧。再举一例,有一段时间,自己在蒸芙蓉蛋时,总是蒸得不够理想,不是老了,就是嫩了,蒸芙蓉蛋被认为是再简单不过了,稍有制菜常识的人都会做好(当然是用

心),为什么我这个有数年厨龄的厨师反而制不好呢,这主要是因为自己没有把这个菜放在心上,蛋一上屉,就干别的去了,没有想到蒸芙蓉蛋到底需要多长时间,什么样的时间,是最佳时间,而是采取了什么时候想起来,什么时候取的态度,试想,这样能把菜制好吗。所以说,对于一个好的厨师来讲,高度的、较强的工作责任心真是太重要了。

在学厨工作中,成功的经验,失败的教训,每个人都会有的,而在制菜过程中,尤其是这样。笔者现在有这样的体会,要想做出一个完美无缺的,令食者满意的菜肴,确实不易,他要由主观和客观两个大的成熟条件组成,二者缺一不可,所谓主观条件,也就是指人的因素,人的因素里面最主要的是工作责任心和技术水平,客观条件是指原料、炊具、场地等等,这两个因素在一个菜肴的制做过程中,司厨者一个也不应忽略,一旦考虑不周,同样也不可能做好菜肴,在这方面,笔者是有教训的,那是一次参加比赛,参赛菜肴中有“蝶凤豆花羹”一道菜,这个菜的制做工艺是很难的,选料精细,费工费时,成菜后,按道理讲,是很有竞争力的,但是结果怎样呢,效果并不理想,这是为什么呢,现在想起来,很是可惜,说实在的,我确实付出了艰苦的劳动,从主观上讲,我基本上具备了制做好这个菜肴的技术,我经过反复试制,征得师傅的指教、同事的建议,从责任心上讲,也可以说是强的,从客观上讲,只有一点,不太引人注意的地方,笔者当时也忽略了,事情也就出现在这个地方,这就是“炊具”的变换,因为在这个菜里的蝴蝶,经制好后,要经过“蒸熟”这一工序,因为蝴蝶是用鸡肫制做的,非常细嫩,所以要求所用蒸气要大小适当,蒸的时间不宜过长,气小时间过长,肫茸要浸水脱落,而失去应有的形状,气过大,也会把肫茸蒸跑,同样,也会失掉应有的形状;我平时制做这个菜时,用的都是“硬气”(直接用热气蒸制,热气来

自锅炉水房管道),这种蒸气的方式,好处很多,省时,干净,调节方便,又无蒸气水,很利于菜肴造型,说实在的,这种蒸气我习惯了,做起来,确实是得心应手,把握很大,但是我忽略了随着场地的变化,炊具也同样要起变化这一因素,当时,我把菜加工好后,打开蒸箱,不觉一怔,它的供气方式和我平时用的完全不一样,这里用的是“水蒸气”,是在蒸箱的底部设有一个水箱,注入水,用硬热气将箱内水烧开,所产生的蒸气顺管道返回箱的上层,再将食物蒸熟,这是需要很长时间的,这对于蒸火候要求不强的菜肴尚且可以,但要蒸像蝴蝶这样火候要求极高的菜肴,保险系数真是太小了,我担着心把菜肴送进蒸箱内,打开开关,当时我的心都悬起来了,终于,令人担忧的后果出现了,因为比赛是有时间限制的,等我把蝴蝶蒸好后,时间已是大大超过了。结果,我虽然准备得很充分,但却失败在这“蒸箱”上了。你想,这客观因素对于菜肴的制做是何等的重要啊!这就要求我们厨师对于一个菜肴制做的考虑既要精细,又要全面,减少那些没有必要的挫折。

在学厨过程中,我还有这样一种感觉,就是平时要给自己来一点“压力”,这指的是什么呢,主要是业务学习,要学会给自己“出难题”,总有新的问题在等待着自己,使自己总是处在进取的状态,总有难题在等待着自己去解决,如此坚持下去,对自己的业务水平进步无疑是大有益处的,这就要求我们每一个学厨者要经常以“勤奋”二字来提醒自己,做到眼勤看,脑勤想,手勤做,我们这个行业不是被称做“勤行”吗,看来这是很有道理的,“艺无止境,学无尽头”“艺不压身”对于我们来讲是很适用的,在知识面前,在业务技术面前,要有“谦虚不满足”的态度,我的体会是您如果这样做了,定会带来极大的乐趣,我是学炒菜的,工作岗位是在灶上,但我不仅仅满足于此,在做好本职工作的情况

下,利用业余时间,学习别样。当时我看到,我们的一位师傅所做的“醪糟”(江米酒)很有其独到之处,凡是经他制做的醪糟菜肴,食者总是赞不绝口,我暗暗下决心,非学会不可,经过师傅的细心传授,就是利用我的业余时间,较为理想地掌握了醪糟的制做技术,说来也巧,没过多久,我去出外会(外制宴席),正是四川代表用餐,当时天气很热,我想,我要是做一道“醪糟桔子”给他们食用,他们一定会高兴(因为四川人是很喜欢食用醪糟的,笔者曾到四川,看到出售醪糟食品到处皆是),我就做出了一道清凉甘甜的“醪糟桔子”,客人食罢,甚为高兴,说没想到在这离家几千里的北京能吃到这样可口的醪糟。我心里也是美滋滋的,我尝到了“学习”的甜头。从那以后,我就尽量挤出时间来学习,不仅在店内学,我还挤出时间到店外学习。一九八三年,我为了掌握炸油饼、烙火烧的技术,每天四点钟起床,利用每天的三个半小时到一个饭馆去学习,说实在的,当时很多人是不理解的,但是我还是坚持了下来,一段时间后,我基本上掌握了四五种“北京小吃”的制做方法。没过多久,笔者随团到国外,所学的东西基本上都派上了用场,这件事使我想得很多,如果没有这些在业余时间所学的技术,任务怎么会完成得这样圆满呢。业余时间,每个人都有,实际表明有些菜肴的制做,单靠班上时间是很不够的,这就需要我们每个学厨者要有一个踏踏实实的学习精神,充分利用业余时间,把自身融于事业中去,说句老实话,做为一个厨师,学艺的“最佳年龄”,也不过就那么十几年(在饮食行业里,十八至三十五岁,被认为是“最佳年龄”),如果再有很多浪费,岂不太可惜了吗。笔者曾与一个较有名气的厨师交谈,说到时间,他感受颇多,他说,他在三年的学徒时间里,基本上没有休息过,而是把这三年的假日积攒起来集中在一起,拜师学技,从而使自己的知识面更为宽阔,业务技术更加过硬,而使他很早就成为同事

中间的佼佼者，刚到中年，就跻身于名师之列。他说他把时间看得很重要，时间对于每个人都是公平的，但为什么结果差异很大，很高级的宴席，人家做来得心应手，自己却总是做不好，这就是没有充分利用有限时间，来充实自己的知识，提高自己的技术，这方面成功的事例和失败的教训是值得我们学厨者认真记取的。

烹饪属于文化，饮食体现和代表着文明，如何继承和发扬这种文化和文明，对于我们厨师来讲，既要学习具体的业务技术，还要学习必要的专业理论知识，也就是说要求厨师既要有实际操作能力，又要掌握一定的理论知识，学习业务技术的重要性，大概是每个厨师都能够理解和认真去做的，而理论知识的学习，从现在的情况来看，就不那么理想了。既然我们的烹饪被看作是文化的范畴，那么，我们在对待它时，就要拿出对待文化的态度来，这就要求我们下大气力，下苦功夫，去读书，去学习，去总结，由于历史的和其他方面的原因，我们以前的厨师本身几乎没什么文化，只是到了解放后，厨师才有了文化知识。但是，就整体事业来讲，还是微不足道的，是远远不够的。从众多的烹饪古籍来看，有几本是出自司厨者之手呢？几乎没有，多是文人墨客所撰。到了近代，厨人撰书虽有出现，但就理论水平、知识的深度和广度等方面，都还不够理想。面对如此之多的、各式各样的菜谱书籍，对于我们这些晚辈学厨者来说，真有些眼花缭乱了，读什么样的书，怎样读书，如何让书给自己的实践起到“引路”作用，这确实是很不容易的，书是肯定要读的，但是真正读进去，是很难的，笔者和同事们都有这样的感受，这些书表面看来很是枯燥，但这只是其表面现象，只要有不懈的进取精神，还是能够学进去的。说实在的，把我们的工作实践撰写成书，这也是很难的，字里行间都浸透了前辈的辛勤血汗，这些都是他们数十年，甚至