

中·英·法三文对照版

# 中国滋味

## 西式厨艺烹川菜

*A Taste of China*  
Western-Style Chinese Cuisine  
*Saveurs chinoises*  
Plats sichuannais fusionnant avec la cuisine occidentale

卢一 何江红 等著

Written by: Lu Yi He Jianghong  
Auteurs: Lu Yi He Jianghong



四川科学技术出版社

Sichuan Publishing House of Science & Technology  
Édition scientifique et technologique du Sichuan

# 中国滋味

西式厨艺烹川菜

卢一 何江红 等著

**A Taste of China**

*Western-Style Chinese Cuisine*

Written by Lu Yi He Jianghong

**Saveurs chinoises**

*Plats sichuannais fusionnant avec la cuisine occidentale*

Auteurs: Lu Yi He Jianghong



四川科学技术出版社

Sichuan Publishing House of Science & Technology

Editeur scientifique et technologique du Sichuan

图书在版编目(CIP)数据

责任编辑 / 程蓉伟 张 琪

装帧设计 / 程蓉伟

封面设计 /

责任出版 / 欧晓春

电脑制作 / 成都华林美术设计有限公司

特别鸣谢 / 书中人物场景图片由成都大蓉和餐饮管理公司友情提供

**A Taste of China** *Western-Style Chinese Cuisine*

**Saveurs chinoises** *Plats sichuannais fusionnant avec la cuisine occidentale*

# 中国滋味

西式厨艺烹川菜

卢一 何江红 等 著

---

出品人 钱丹凝

出版发行 四川科学技术出版社

地 址 成都市三洞桥路12号

邮 编 610031

成品尺寸 210mm × 285mm

印 张 16.5

印 刷 深圳精彩印联合印务有限公司

版 次 2014年11月第1版

印 次 2014年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5364-7993-7

定 价 218.00元

---

■ 版权所有·翻印必究 ■

地址：四川·成都市三洞桥路12号

电话：028-87734035 87734656 邮编：610031

如需购本书请与本社发行部联系

# 《中国滋味》编辑委员会

Group Members of *A Taste of China*

Membres du group de rédaction « Saveurs chinoises »

编写人员（按姓氏笔画为序）

卢 一 李 晓 何江红 罗 文 黄文刚 潘 涛

Assistant Editors

Lu Yi, Li Xiao, He Jianghong, Luo Wen, Huang Wengang, Pan Tao

Personnel de rédaction de la version chinoise

Lu Yi, Li Xiao, He Jianghong, Luo Wen, Huang Wengang, Pan Tao

菜品摄影

李 凯

Photography by: Li Kai

Photographie par: Li Kai

翻 译

李潇潇(英文) 申朝熙(法文)

Translation by

Li Xiaoxiao (English)

Shen Chaoxi (French)

Traduction par

Li Xiaoxiao (anglais), Shen Chaoxi (français)

审 译

成蜀良(英文) 张 媛(英文) 李 晓(法文)

Translation Reviewed by

Shirley Cheng (English), Zhang Yuan (English), Li Xiao (French)

Révision et rectification par

Shirley Cheng (anglais), Zhang yuan (anglais), Li xiao (français)

参编单位

四川旅游学院

Contributing School: Sichuan Tourism University

Institution de contribution: Université du tourisme du Sichuan



# 川菜， 大胆的走出去

在我国成为全球第二大经济体后，许多人都希望中餐特别是川菜大步走向世界。但现实并不尽如人意，放眼欧美等主要市场，中餐的市场份额远低于墨西哥菜、意大利菜、日本菜，甚至不及印度菜和泰国菜；而在中餐中，川菜在国外市场份额远低于粤菜，人们不禁要问：为什么？

我认为：

一. 中餐包括川菜没有烹饪标准。欧美等发达国家对餐饮要求有标准，以便监管。同时，在国外开中餐馆的人相当多的情况都是迫于生活的压力而由业外人士操办，并非专业厨师烹饪制作，有时仅有川菜之名而无川菜之实，例如，1994年我曾在国外吃过从冰箱内端出加白糖凉拌的“麻婆豆腐”。有鉴于此，我们制定了《中国川菜工艺规范》《中国川点工艺规范》《中国经典川菜工艺规范》，共由十三个标准构成的川菜标准体系正在形成，进而建立中餐标准体系。

二. 国际化中餐职业经理人严重缺乏。许多欲往国外投资中餐的人，由于难找既懂中餐，又熟悉国外法规、语言且训练有素的职业经理人，投资易造成水土不服而不能良性发展。因此，我校从2005年开始实施国际化战略，把学生送到美国加勒比海邮轮、地中海邮轮，以及法国、新加坡的酒店实习，着力培养国际化中餐职业经理人。

三. 中餐与西餐的饮食习惯存在较大差异。我们发现国外的西餐厅、家庭厨房，若要做川菜等中餐，他们在食材、炊具、餐具等方面有很大困难，如他们没有中餐的炒锅，不用筷子用刀叉，进食丝、丁就很困难。为此，我们用西餐食材、炊具、餐具制作和食用川菜，以让西餐厅和家庭厨房能自如做川菜，并用刀叉食用，这样才能推广开来，本书的川菜全是在西餐厨房制作。如用传统回锅肉的精髓创新出成都烤肉；将做回锅肉的猪肉选材从二刀腿子肉变为西方超市能购到的五花肉；将刀工切片改为切成厚块，一块就是一道菜；将在锅中炒变为拌上郫县豆瓣在烤箱中烤，装盘时用上其它食材，这样做出的成都烤肉比传统回锅肉更香更滋润，仍然是家常味，但便于用刀叉食用。

我的中国梦是让川菜飘香全球，让每年有数十万吨郫县豆瓣进入国外市场。川菜必将大胆地走出去，是为序。

卢一

2014年元月五日于成都廊桥南岸小鲜书屋



## *Sichuan Cuisine, Go for It!*

As China has become the 2nd largest economy, many people expect Chinese cuisine, especially Sichuan cuisine, to step on the world stage. However, the reality is far from satisfactory. Across Europe and the United States, the market share of Chinese cuisine is much lower than that of Mexican, Italian, Japanese, and even Indian and Thai cuisine. As for Sichuan cuisine, its market share is far lower than that of Cantonese cuisine in foreign countries. Why?

My first concern is that there is a lack of standards for Chinese cuisine. It is common to have food regulations in the developed countries like the USA. In contrast, most people who run Chinese restaurants overseas do not receive professional training as chefs. In 1994, I ate cold sugar tofu served as “Mapo Tofu” in one of those restaurants. Although, the dish carried the same name of Sichuan cuisine, it was not the same as in China. Because

of this, Chinese professional chefs are establishing the Sichuan cuisine standard consisting of 13 criteria, including *Standards for Sichuan Cuisine*, *Standards for Sichuan Pastry* and *Culinary Standards for Classical Sichuan Dishes*. We wish to build the criterion for Chinese cuisine based on this.

Secondly, there is a lack of professional managers for Chinese cuisine in the international market. Many people who desire to invest in Chinese restaurants don't achieve a sound progress because they fail to find a professional manager who is familiar with both Chinese cuisine and foreign languages and laws. Therefore, our school has carried out the strategy of internationalization to train international professional managers since 2005 with internship programs on American Caribbean Cruises and Mediterranean Cruises, in French and Singaporean hotels.

Thirdly, there is a big diet difference between Chinese and Western cuisine. I notice foreigners find it difficult to get Chinese ingredients and kitchen utensils and equipment abroad. We use chopsticks whereas foreigners use forks and knives. Can you image one eating diced or slivered food with forks and knives? Because of this, we wrote this book to adapt Sichuan cuisine to foreign cooking styles. All the ingredients in this book can be found in your local grocery stores. All the dishes in this book you can make in your kitchen and eat with forks and knives. For instance, to fix the Chengdu Roasted Meat, which is like Twice-Cooked Pork, we have pork belly pieces substituted for pork round slices with skin on, and we roast it with Pixian Chili Bean Paste without stir-frying in a wok. Thus, this dish is more delicious and easily eaten with forks and knives.

My Chinese dream is that everyone in the world can enjoy Sichuan cuisine, and that we can buy Pixian Chili Bean Paste in every corner of the world. This book on Sichuan cuisine is one step toward the world stage. That's what I want to say as foreword.

Lu Yi

Jan. 5th, 2014

Written in the Xiaoxian Book Store on the south bank of Langqiao Bridge in  
Chengdu.





# *Cuisine du Sichuan, allez-y*

Après que la Chine est devenue la deuxième plus grande économie du monde, beaucoup de gens espèrent que la cuisine chinoise, surtout la cuisine du Sichuan peut faire des pas vers la scène mondiale. Cependant, la réalité est loin d'être satisfaisante. En regardant le marché européen et américain, la part de marché dominée par la cuisine chinoise est beaucoup plus faible que celle de la Mexique, l'Italie, du Japon, voire celle de la Thaïlande et l'Inde. Quant à la cuisine du Sichuan, sa part de marché est beaucoup plus faible que la cuisine cantonaise dans les pays étrangers, on se demande, pourquoi ?

D'après moi, premièrement, les standards des alimentations stipulés dans les pays développés pour faciliter la surveillance et le management, comme aux Etats-Unis et aux pays européens, n'existent pas en Chine. En même temps, la plupart des gens qui tiennent les restaurants chinois à l'étranger n'ont pas de chefs professionnels car ce n'est qu'une besogne alimentaire. Par exemple, en 1994, j'avais mangé le "Mapo Tofu" dans un pays étranger, fait d'une salade prise du réfrigérateur et touillée avec du sucre, ce genre de plat parfois ne possède que le nom du plat sichuannais mais ne tient pas son essentiel. A cet effet, les chefs professionnels chinois établissent les normes de la cuisine du Sichuan composé de 13 critères, à savoir la norme de cuisine sichuannaise, la norme de pâtisserie sichuannaise et la norme de la cuisine sichuannaise classique. Ce système standard de la cuisine du Sichuan est en train d'être formé qui servira aussi à l'établissement du système de standard pour la cuisine chinoise.

Deuxièmement, il manque des managers professionnels internationaux de la cuisine chinoise. Beaucoup de gens qui désirent investir restaurants chinois à l'étranger ne sont pas en mesure de réaliser un bon développement puisqu'ils ne parviennent pas à trouver un gérant professionnel dans le domaine de la cuisine chinoise et aussi bien encadré au niveau de la connaissance des normes étrangères et de la langue étrangère. De cette raison, à partir de 2005, notre université a entamé la mise en œuvre de la stratégie d'internationalisation permettant nos étudiants à suivre des stages dans les croisières Caraïbes des États-Unis et les croisières

Méditerranéennes ainsi que dans les hôtels de France et Singapour. On s'efforce de former les gérants professionnels et internalisants internationaux dans le domaine de la cuisine chinoise.

Troisièmement, au niveau des habitudes de la régime, il existe des grandes différences entre les chinois et les occidentaux. Nous avons constaté que c'est difficile de préparer les ingrédients, les ustensiles de cuisine et les équipements chinois si les restaurants étrangers ou les familles étrangères veulent faire de la cuisine chinoise. Nous utilisons des baguettes tandis que les étrangers utilisent des fourchettes et des couteaux. S'ils n'ont pas de wok puis mangent des aliments en juliennes ou en petits cubes avec des fourchettes et des couteaux, ça serait très dur pour eux. De ce fait, nous avons écrit ce livre pour adapter la cuisine du Sichuan aux styles de cuisine étrangère et afin de promouvoir la cuisine sichuanaise. Par exemple, le plat « Porc rôti de Chengdu », provenu de la création du plat « Porc cuit deux fois », est fait avec la poitrine de porc avec la couenne, qui peut être facilement trouvé aux supermarchés étrangers pour remplacer le rumsteck de porc. La viande est coupée en morceaux au lieu d'en tranches fines et mise au four avec la pâte aux fèves et aux piments de Pixian au lieu de les faire sauter. Alors ce plat est encore plus délicieux et facilement à manger avec des fourchettes et des couteaux.

Mon rêve est que la cuisine du Sichuan parfume le monde entier et que des milliers de tonnes de pâte aux fèves et aux piments de Pixian peuvent être chaque année exportés sur les marchés étrangers. La cuisine du Sichuan sera vouée de mettre ses pas vers le monde. C'est ce que je veux dire comme l'avant-propos.

LU Yi

Le 05 janvier 2014,

dans la librairie Xiaoxian sur la rive du sud pont Lang Qiao



# 目录



陈皮鸡块..... 003 Chicken with Dried Orange Peel Poulet sauté déglacé aux peaux d'orange sèches	家常豆腐..... 049 Home-Style Tofu Tofu sauté de style fait maison
成都豆腐..... 007 Chengdu Tofu Chengdu Tofu	姜汁热味鸡..... 053 Spicy Chicken in Ginger Sauce Poulet fricassé à la sauce de gingembre
成都烤肉..... 010 Chengdu Roasted Meat Poitrine de porc rôtie à la chengdunnaise	酱肉丁..... 057 Stir-Fried Veal Dice with Fermented Flour Paste Dés de veau sautés avec la pâte de farine fermentée
川味红烧肉..... 014 Sichuan Red-Braised Pork Belly Poitrine de porc braisée à la sauce rouge	宫保鸡..... 060 Gongbao Chicken Poulet Gongbao
大蒜银鳕鱼..... 019 Baked Codfish with Garlic Cabillaud aux gousses d'ail	蜜汁豆瓣烤鸡翅..... 065 Roasted Chicken Wings with Honey and Chili Bean Paste Ailes de poulet rôties au miel et à la pâte aux fèves
豆瓣披萨..... 022 Douban Pizza Pizza à la pâte aux fèves	水煮牛肉..... 068 Boiled Veal in Chili Sauce Veau poché dans la sauce de piments rouges
豆瓣烧羊肉..... 029 Braised Lamb in Pixian Chili Bean Paste Agneau braisé à la pâte aux fèves	酥炸豆瓣牛排..... 073 Deep-Fried Chili Bean Paste Steak Steak frit avec la sauce de pâte aux fèves
豆瓣银鳕鱼..... 033 Roasted Codfish with Chili Bean Paste Cabillaud rôti avec la pâte aux fèves	酸菜鱼..... 077 Fish with Pickled Sichuan Mustard Poissons à la soupe de pickles du Sichuan
粉蒸牛肉..... 036 Steamed Veal with Rice Crumbs Veau à la vapeur avec chapelure de riz	蒜泥白肉条..... 080 Pork Slivers in Garlic Sauce Bâtonnets de porc à la purée d'ail
干煸四季豆..... 040 Dry-Fried French Beans Haricots verts frits-secs au bœuf haché	太白鸡..... 084 Taibai Chicken Poulet Taibai
鸡米芽菜..... 044 Stir-Fried Chopped Chicken with Yacai Poulet haché sauté au Yacai	

# CONTENTS

## Table des matières

糖醋排骨..... 089 Sweet-and-Sour Spareribs Travers de porc aigres-doux	椒盐虾排..... 129 Prawns with Sichuan Pepper Salt Crevettes frites salées-poivrées
香草豆瓣烤羊排..... 092 Parsley Butter Flavored Lamb Chops with Chili Bean Paste Côtelettes d'agneau rôties au beurre persillé et à la pâte aux fèves	开水白菜..... 132 Napa Cabbage in Consommé Chou de Chine au consommé
鱼香牛扒..... 097 Steak with Fish Flavor Sauce Steak à la sauce parfumée du poisson	糯香骨..... 137 Steamed Spareribs with Glutinous Rice Travers de porc à la vapeur au riz gluant
鱼香茄饼..... 100 Eggplant Fritters in Fish-Flavor Sauce Petite galette d'aubergine frite à la sauce parfumée du poisson	四川菜羹..... 140 Sichuan Caigeng-Vegetable Soup Soupe épaisse aux légumes à la sichuannaise
八宝瓢梨..... 105 Pear Stuffed with Eight Preserved Fruits Poire à la vapeur avec fourrage de riz gluant et de condits	四川怪味鸡..... 145 Sichuan Multi-Flavored Chicken Poulet avec multi-saveurs à la sichuannaise
醋熘鲜贝..... 108 Quick-Fried Scallops with Vinegar Noix de Saint-Jacques aigres-doux	四川酥肉汤..... 148 Sichuan Golden Fried Meatball Soup Soupe aux beignets de poulet à la sichuannaise
剁椒银鳕鱼..... 113 Steamed Codfish with Chopped Chilies Cabillaud à la vapeur avec piments rouges hachés	四川酸汤肥牛..... 153 Sichuan Sour Flavored Beef Soup Soupe de bœuf aux pickles à la sichuannaise
干烧虾球..... 116 Dry-Braised Prawn Balls Bouclettes de crevettes braisées à sec	四川坨坨牛肉..... 157 Sichuan Tuotuo Beef Pavés de bœuf à la sichuannaise
花椒鱼丁..... 121 Sichuan Pepper Flavored Diced Salmon Dés de saumon sautés déglacés au poivre du Sichuan	糖醋鱼排..... 160 Sweet-and-Sour Fish Poisson frit aigre-doux à la sichuannaise
姜爆鸭条..... 124 Quick-Fried Duck Slivers with Ginger Canard sauté-rapide au gingembre	成都担担面..... 165 Chengdu Dandan Noodles Nouilles Dandan de Chengdu
	成都汉堡包..... 168 Chengdu Hamburger Hamburger à la chengdunnaise



成都火腿土豆饼 .....	173	牛肉焦饼 .....	216
Chengdu Potato Cake with Ham		Chinese Griddle Cake with Beef Stuffing	
Petite galette de pommes de terre au jambon		Galette frite farcie de bœuf	
葱香花卷 .....	176	清汤抄手 .....	221
Scallion Flavor Steamed Huajuan (Flower Roll)		Wonton Soup	
Rouleau de ciboule hachée à la vapeur		Soupe de Wonton	
豆芽包子 .....	181	四川红烧牛肉面 .....	224
Soybean Sprouts Stuffed Baozi		Sichuan Noodles with Red-Braised Beef	
(Steamed Stuffed Bun)		Nouilles au bœuf braisé à la sichuannaise	
Brioche à la vapeur aux germes de soja		四川凉面 .....	229
荷叶夹 .....	184	Sichuan Cold Noodles	
Steamed Lotus Leaf Shaped Buns		Nouilles froides à la sichuannaise	
Brioche à la vapeur en forme de feuille de lotus		甜水面 .....	232
红油水饺 .....	189	Sweet Thick Noodles in Sichuan Style	
Dumplings in Chili Sauce		Nouilles à la sauce épaisse sucrée	
Raviolis à la sauce pimentée		芽菜包子 .....	237
鸡汁煎饺 .....	192	Yacai Baozi (Steamed Stuffed Bun)	
Chicken Flavor Fried Dumplings		Brioche à la vapeur farcie au Yacai	
Raviolis au jus de poulet poêlés		紫薯土司夹 .....	240
赖汤圆 .....	197	Fried Toast Sandwich with Purple Sweet Potato	
Lai's Tangyuan (Sweet Rice Dumplings)		Stuffing	
Tangyuan Lai		Sandwich grillé à la purée de patates douces pourpres	
淋味春卷 .....	200		
Fresh Spring Roll with Chili Sauce			
Rouleau de printemps à la sauce épicée			
龙眼酥 .....	205		
Longyan Pastry			
Petit feuilleté Longyan			
萝卜丝酥饼 .....	208		
Pastry Cake Stuffed with Radish Slivers			
Petite galette feuilletée aux juliennes de radis			
牛肉干炒面 .....	213	附 录：四川特色调味料 .....	001
Fried Noodles with Beef		Appendix: Sichuan Featured Seasonings	
Nouilles sautées avec bœuf émincé		Annexe: Assaisonnements spéciaux du Sichuan	

# 走进厨房

Walking into the Kitchen  
Entrer dans la cuisine







# 陈皮鸡块

陈皮鸡块是一道采用热制冷吃的方法加工而成的传统川式凉菜。成菜肉质干香、软中带酥、麻辣不燥、回味略甜，具有清香的陈皮风味，尤其适合餐前开胃及佐酒。

此菜可与干红葡萄酒或中国白酒搭配，也可以和淋味春卷、鸡汁煎饺等小吃搭配食用。



## 制作方法

1. 将鸡腿切成约5厘米见方的块，加食盐、料酒、生姜块、大葱段拌匀，腌制30分钟。
2. 干辣椒切成约2厘米长的段；陈皮用热水泡软，切成约2厘米见方的片。
3. 煎锅置旺火上，加花生油烧热，放入鸡块煎至色金黄时取出。
4. 少司锅中加花生油烧热，先放干辣椒、花椒、陈皮炒香，再加入鸡块炒入味，倒入鸡高汤煮沸，下食盐、白糖、糖色、料酒调匀，送入160℃的烤炉内，加盖烤制40分钟。
5. 至鸡肉软熟入味，汤汁将干时取出，加入鸡精、芝麻油调匀，出锅装盘，晾凉即成。

## 大厨支招

1. 鸡块腌制时间宜长不宜短，以便原料入味充分。
2. 鸡块不要煎制太干，以颜色呈金黄色为佳。
3. 干辣椒、花椒和陈皮应用小火炒制，装盘时，可以用作装饰，增加风味，建议不宜食用。

## 食材与工具

分类	原料名称	用量(克)
主料	鸡腿	400
	陈皮	15
	干辣椒	20
	花椒	5
	白糖	10
	食盐	10
	料酒	20
调辅料	鸡精	1
	芝麻油	10
	生姜块(拍破)	30
	大葱段	30
	糖色	5
	鸡高汤	400
	花生油	150
工具	平底煎锅、少司锅、烤炉、燃气灶、煎铲、木搅板、菜盘	





*Chicken with Dried Orange Peel is a traditional Sichuan cold dish. The chicken meat in this dish tastes dry but not hard, soft and crispy. This dish is aromatic with a slightly sweet aftertaste and a light orange-peel flavor. This dish can be served as an appetizer which goes better with wine.*

*This dish goes well with dry red wine, Chinese liquor, or snacks like Fresh Spring Roll with Chili Sauce or Chicken Flavor Fried Dumplings.*

# Chicken with Dried Orange Peel

## I. Ingredients

Main ingredient: 400g leg quarter

Auxiliary ingredients and seasonings: 15g dried orange peel, 20g dried chilies, 5g Sichuan peppercorns, 10g sugar, 10g salt, 20g cooking wine, 1g granulated chicken bouillon, 10g sesame oil, 30g ginger pieces (crushed), 30g scallion (cut into sections), 5g caramel sirop, 400g chicken stock, 150g peanut oil

## II. Cooking utensils and equipment

1 frying pan, 1 sauce pan, 1 oven, 1 gas cooker, 1 slotted spatula, 1 wooden spoon, 1 serving dish

## III. Preparation

1. Cut leg quarter into 5cm<sup>3</sup> cubes, and blend well with salt, cooking wine, ginger, scallion, then marinate for 30 minutes.

2. Cut dried chilies into 2cm-long sections; soften dried orange peel in hot water, then cut into 2cm<sup>2</sup> slices.

3. Heat the frying pan over a high heat, add peanut oil and continue to heat till it is hot, slide in

chicken to fry till it has golden brown color.

4. Heat peanut oil in the sauce pan, add dried chilies, Sichuan peppercorns and dried orange peel to stir-fry to bring out the aroma. Add chicken and stir-fry till the soup has been fully absorbed by chicken. Add stock and bring to a boil, mix well with salt, sugar, caramel sirop and cooking wine. Roast in 160°C oven for 40 minutes with a lid.

5. Braise till almost all the water evaporates and chicken has fully absorbed the flavor, add granulated chicken bouillon, sesame oil and blend well, then transfer to the serving dish and serve when it cools down.

## IV. Tips from the chef

1. Enough marinating time of the chicken is necessary for the ingredients to fully absorb the seasoning sauce.

2. Fry the chicken till it is golden brown.

3. Stir-fry dried chilies, Sichuan peppercorns and dried orange peel over a low heat. Those could be used as decorations to make the dish look nicer.