

名师川菜厨艺百问

麻辣篇

刘自华 解丽娟 刘 然 著



◆ 名师经验毫不保留
◆ 烹饪诀窍全部传授



中国轻工业出版社

名师川菜厨艺百问

麻辣篇

释疑篇

解馋篇

名师经验毫不保留
烹饪诀窍全部传授

名师川菜

ISBN 7-5019-4828-3



9 787501 948284 >

ISBN 7-5019-4828-3/TS · 2809

定价：19.80 元

名师川菜厨艺百问——麻辣篇

刘自华 解丽娟 刘 然 著

 中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

名师川菜厨艺百问·麻辣篇/刘自华等著. —北京:
中国轻工业出版社, 2006.7
ISBN 7-5019-4828-3

I. 名… II. 刘… III. 菜谱-四川省-问答
IV. TS972.182.71-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 021315 号

责任编辑: 白 洁 责任终审: 孟寿萱 封面设计: 张华伟
版式设计: 丁 夕 马金路 责任校对: 郎静瀛 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 利森达印务有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006 年 7 月第 1 版第 2 次印刷

开 本: 889×1194 1/32 印张: 12

字 数: 312 千字

书 号: ISBN 7-5019-4828-3/TS·2809 定价: 19.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119817 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60573K1C102ZBW

作者的话

川人自古喜味浓，巴蜀美食讲麻辣，味香味厚于一菜，一饌一格故乡情。

麻辣是川菜独有之特色，更为喜食川菜人们所津津乐道。但怎样调制才称得上是真正川菜之麻辣，怎样才能通过川菜的制作达到最佳的麻辣效果，它应是每一位专司川菜制作厨师应必备的常识和应掌握的烹饪技巧。

有些川菜制作出来，业内人士品尝之后认为是“外行之作”，为什么会产生这样的效果呢？实践告诉我们，根本原因就在于我们有些川菜厨师（厨工）技能功力不到家，风味菜肴制作的火候还不够。

这个“火候”包括原料的选择、刀工的成形、味汁的勾兑、火工的实施等诸多方面。笔者学做川菜三十余年，总结出了一整套切实可行的操作常识和烹饪技巧，在本书中仅就深受人们喜爱、声名显赫的川菜名饌的技术性问题作了较为详尽且又极具个性化的阐述，一改大多数菜谱写作方式，而是采取一种全新的视角，并非简单地教你去做菜，而是引导你去领悟风味菜肴制作之真谛。

师傅领进门，修行在个人。一旦悟出四川菜的深刻内涵和烹调之道理，做菜的综合技能就会达到一个新的境界。

本书具以往烹饪书籍难达到的教习之功用，这也是此书的写作初衷和目的。

刘自华
于北京

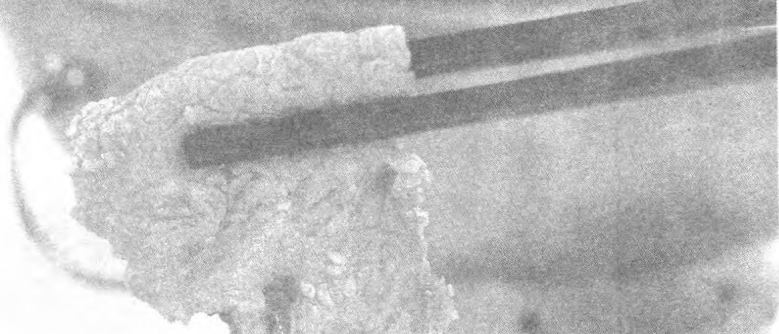
目

录

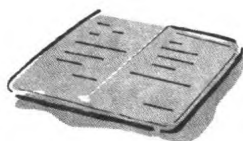
一、麻婆豆腐中的15个为什么	1
二、鱼香肉丝中的13个为什么	8
三、回锅肉中的12个为什么	18
四、生爆盐煎肉中的6个为什么	25
五、宫保鸡丁中的12个为什么	29
六、水煮牛肉中的13个为什么	38
七、干煸牛肉丝中的11个为什么	48
八、家常绍子海参中的11个为什么	56
九、灯笼鸭子中的11个为什么	65
十、陈皮牛肉中的10个为什么	74
十一、小笼蒸牛肉中的8个为什么	84
十二、鱼香鸭方中的8个为什么	89
十三、鱼香茄子中的7个为什么	97
十四、川椒炆黄瓜中的7个为什么	105
十五、家常牛冲中的9个为什么	112
十六、家常豆腐中的7个为什么	124
十七、鱼香大虾中的12个为什么	134
十八、干烧大虾中的12个为什么	149
十九、鱼香网油虾卷中的13个为什么	163
二十、网油灯笼鸡中的13个为什么	177
二十一、干煸鳝鱼丝中的8个为什么	188
二十二、大蒜烧黄鳝中的8个为什么	196



二十三、干烧鱼中的12个为什么	204
二十四、家常豆腐鱼中的7个为什么	217
二十五、糊辣姜汁鱼中的9个为什么	224
二十六、怪味仔鸡中的6个为什么	234
二十七、麻辣泥鳅中的9个为什么	241
二十八、红油牛肚梁中的8个为什么	251
二十九、家常牛筋中的7个为什么	264
三十、宫保腰花中的8个为什么	271
三十一、家常鱿鱼方中的8个为什么	283
三十二、家常黄酒煨鸡中的7个为什么	291
三十三、宫保牛蛙腿中的7个为什么	300
三十四、钟水饺中的7个为什么	309
三十五、夫妻肺片中的6个为什么	316
三十六、灯影牛肉中的10个为什么	323
三十七、麻辣牛肉丝中的9个为什么	332
三十八、毛肚火锅中的8个为什么	339
三十九、清炖牛肉汤中的9个为什么	350
四十、担担面中的7个为什么	358
四十一、四川凉面中的8个为什么	365
四十二、宋嫂面中的7个为什么	372



一、麻婆豆腐中的 15个为什么



1. 为什么叫麻婆豆腐？

麻婆豆腐是川菜中很有代表性的传统名菜。相传，为一面部微麻的陈氏老太所创制，距今已有数百年历史。此老妇早年以卖豆腐为生，偶有挑油脚夫以残剩底油给其烧些豆腐充饥。开始素烧，后又以碎牛肉同入一锅，食用后感觉甚是味美，因经常为众多脚夫的充饥之食，时间一久，美名四起。老妇又以辣椒、青蒜同烧，其味更加完美，名声越来越大，引起多家食店仿效，人们便以“陈麻婆豆腐”来称道这款美味了。

2. 调味为什么要用郫县豆瓣酱？

麻婆豆腐开始制作时所用的辣椒是很随意的，并非专门选用豆瓣酱来烹制，至于郫县豆瓣酱在此菜中的运用，只不过是司厨者在制作实践中所达到的共识。与他种豆瓣酱相比，郫县豆瓣酱有其独到之优点。我们知道，四川用于菜肴制作的辣椒品种很多，仅豆瓣酱就有元红豆瓣、香油豆瓣、金钩豆瓣、郫县豆瓣之分。实践告诉我们，只有郫县豆瓣酱更宜热菜，特别是麻婆豆腐这款名菜的制作。郫县豆瓣酱是因四川郫县所产而得名的，主要以鲜红辣椒、蚕豆、花椒、老姜、精盐等为原料，受热油烹后，有浓郁的酱香之味，不但有辣味，而且更有浓香之气溢出，使食者顿感



醇厚之味，而这股酱香之味他种豆瓣酱是难以形成的。麻婆豆腐在川菜中属于醇浓味厚菜肴之列，换句话说，只有利用此种豆瓣酱进行调味，才可使菜肴达到和显示其风味风格与特点。否则，麻婆豆腐口味定是单调味薄无疑了。

3. 正宗的麻婆豆腐为什么要首选牛肉末？

这主要是以牛肉的醇香、味浓为依据的。我们知道，用于热菜制作的肉末主要是牛肉和猪肉，两者相比，猪肉也有香味但缺少醇香之气，产生的口味过于单调。牛肉则不同，受热油烹时，不但本身有香味，而且还有一股浓郁的醇香之气随之溢出，给人以醇厚浓郁之感，正好可以适应麻婆豆腐口味浓厚之特点。

4. 调味品为什么离不开大蒜？

川菜一向是以味厚、味浓、味香、味醇为特点的，所以它对调味品中小作料的选用是十分讲究的。不但品种要全，而且更注意用量要够。否则，菜肴很难达到味厚这一特点。所以麻婆豆腐在调味时对于大蒜的运用是十分谨慎的，和葱、姜相比，量要多些。也就是说，在菜肴中，蒜味要明显浓于葱、姜之味。实践使我们得知，蒜的香辣之味是很服辣味的，和辣椒同入一菜，受热油烹，便能产生出一种带有特殊芳香气味的香辣之味（这一点司厨者制菜时是能够感觉得到的），可使辣椒之辣味得到极为味美的升华和转化。所以业内人士早就有“宁可缺葱姜，不可没大蒜”的说法，当然三者都有是再好不过了。



5. 青蒜在麻婆豆腐制作时为什么要最后下锅？

在做麻婆豆腐时，青蒜正确的下锅时间应在菜肴的制作程序全部完成以后，出锅以前进行。这是为什么呢？主要是根据青蒜本身固有的特性和它在菜肴中的作用确定。青蒜本身极为鲜嫩，热菜选用时不宜长时间受热，否则就会失去碧绿之色和鲜香之味。麻婆豆腐本身所显示的色泽较深，如果以清新碧绿的鲜嫩之青蒜调放其中，就会使菜肴红中点绿，给食者以爽目之感，使菜肴的食用价值达到更完美的效果。如果早放，青蒜在菜肴的操作过程中就会混于豆腐之内，而不能明显地显示于豆腐之上，那么，它在菜肴中颜色之作用就会随之消失了。另外青蒜还可以给麻婆豆腐以特有的而且不可取代的清鲜之味，使菜肴的醇浓味厚口味之中沁溢出一股鲜香爽口之味，使菜肴的质量更加完美无缺。而这些风格与特点的实现，都是基于青蒜要最后下锅。

6. 麻婆豆腐的烧制方法为什么又称之为“毒”？

这是方言（音为“读”），更为川菜所独有。它在川菜中的使用只不过是对菜肴制作方法的一形容之词而已。在菜肴的制作实践中，它只意为小火烧制，具体的体现形式只能是锅中的汤汁咕嘟咕嘟开起，而且这种方法业内的标准称谓应是小火慢烧。而“毒”在这里的运用，更能体现麻婆豆腐这一传世之作的神秘性和风味性。

7. 为什么要选用嫩豆腐？

我们知道，嫩是麻婆豆腐之“麻、辣、咸、鲜、酥、烫、



嫩”七特点之一，据前辈讲，麻婆豆腐不宜用筷子食用，而是采用羹匙来食用的，因为它的细嫩程度筷子是夹不起来的，而且正是因为有了如此细嫩之口感，才使菜肴的质量标准得以充分实现。也就是说，豆腐成菜以后，其形其状是不能见棱见角的，应是变其形，保其状，才为最佳。虽然豆腐的表面形态变了，但是它的具体丁状是不能遭到破坏的。否则，豆腐要成为碎块，这在菜肴的质量标准中是不可取的。如果菜肴成熟以后，豆腐的形态还和生时相似，刀口整齐，见棱见角，那么也就成了北方的烧豆腐了。若是如此，菜肴的制作肯定是失败的。所以说，“嫩”是此菜原料选择时的主体之标准。

8. 豆腐为什么要用水“氽”过？

正确的麻婆豆腐烧制方法应是先将豆腐用水氽过。也就是说，豆腐切完后，在正式制菜以前，应先放入凉水中，慢慢将其烧热（未开）。这是为什么呢？主要作用是要经过热水的浸泡，将豆腐本身所含的异味最大程度地去掉。豆腐的卤水之味很浓，特别是盐卤之味更为菜肴质量所不许，否则，会严重影响菜肴之口味。要采用氽的方法，在热水的作用下将其异味除净。凉水下锅，温火烧至（加入少许精盐）80℃左右，切切不可烧至大开，使豆腐出现蜂窝状，若这样，豆腐的口感定是老而无疑了。确切地讲，豆腐实际上是处在热水烫的火候中，而并不像往常那样的旺火烧开。

9. 氽豆腐时水中为什么要放盐？

豆腐每次在氽制时，都要适量放入精盐，每400克豆腐以1/2茶匙为宜。这是为什么呢？这样做可使豆腐水分不外溢，使其更加细嫩。因为盐的掺入可使水的相对密度增加，可以给豆腐体内保持水分创造外部条件。



10. 肉末水分为什么要煸至将干？

正确的麻婆豆腐制作方法中，肉末在煸制时，水分应该煸至将干。这是为什么呢？主要是菜肴的质量标准要求如此。麻婆豆腐七大特点之一是酥，在这里指的并不是豆腐的口感，而是特指肉末之口感。而肉末为什么要炒酥，并不是简单地为了菜肴特点中的“酥”来炒酥。在这里，酥可以当作菜肴制作时所需的一种火候而言。也就是说，肉末炒制如果达不到酥的火候，菜肴口味中就会有异味。为什么这样讲呢？因为再鲜的肉也是有腥味的，而腥味的主要存在方式就是血水，如果血水在受热时蒸发而出，肉内所含的腥味也就会随之而散失（这里也应注意，炒酥并非是炒焦，“酥”说明肉末体内还存有约15%的水分，而“焦”则说明其体内全无水分）。

11. 麻婆豆腐中的郫县豆瓣酱为什么一定要炒出香味？

做过麻婆豆腐的人都知道，郫县豆瓣酱的炒制已构成其菜肴制作所需火候的主体。也就是，炒制郫县豆瓣酱火候把握得正确与否会直接影响到菜肴质量。为什么这样讲呢？因为作为菜肴，是要给食者以香味的，这种香味不是某一种调味品所能构成的，而是用于菜肴调味的所有调味品的味别的高度集中和组合，这种香气正是菜肴有诱人食欲之功的根本原因所在。什么味别构成了这种香气的主体呢？是菜肴所用的主体调味品构成了菜肴香气的主体。麻婆豆腐一菜所用调味品虽有多种，但郫县豆瓣酱是起主导作用的。它构成了菜肴的主体口味和主体之香气。然而，怎样才能最为合理地使郫县豆瓣酱产生这种香味和香气呢？菜肴的制作实践告诉我们，要把其炒出香味，在火候的作用下，使其本身所固有的生



辣之味转化成香辣之味，“由生变熟、由熟生香、香中有辣、辣中溢香”，才是郫县豆瓣酱在受热以后在口味上所发生的最为合理之转化。否则，菜肴成熟后所显示的口味中就会有甚浓的生豆瓣酱的生辣之味。

12. 调味时为什么要放豆豉？

正规的麻婆豆腐的调味品是不能没有豆豉的，这是为什么呢？还是应该从此菜的口味上找原因。麻婆豆腐的口味是以浓、厚为特点的，所以说，单靠郫县豆瓣酱的香辣之味还不够，恐有味别单调之感，这时如果适当调入些豆豉，可正好补其不足。豆豉是经过发酵、腌酱而成的，不但有咸味，而且有甚是独特、不可取代的酱香口味，与豆瓣酱同入一菜，相互合味于一体，便能产生出一种特有的香辣浓香之口味，使所制菜肴能够产生菜一入口、余味无穷之效果。当然，此菜所用豆豉应以永川豆豉为佳，没有豆豉的调入，麻婆豆腐的口味永远不能称之为正宗。

13. 麻婆豆腐的制作，为什么要分次勾芡？

业内人士都知道，多数中国菜肴在制作时都要用芡，而且又多是一次性勾兑。而麻婆豆腐这一传统佳肴在勾芡时则多是采用二次勾芡法。也就是说，它的勾芡是分两步来完成的。这是为什么呢？还应从此菜的质量标准和风味特点两方面找原因。味厚和质嫩构成了此菜的两大风格，在这里，质嫩已成为此菜不可缺少的一大特点和质量标准，而它的实现是离不开汁芡作保障的。要知道，合乎标准的麻婆豆腐用筷子是夹不起来的，而是用羹匙食用，这就说明豆腐的口感甚是细嫩。而质嫩不单单是来自豆腐本身，而且还要有与其相适应的汤汁来作保障。汤汁在此菜中可称为味汁，它是菜肴制作必不可少的。它使用得合理与否直接影响菜肴之质量。首先，汤汁的用量要够，要合理，过少菜肴质干，



过多势必造成“汤中找菜”之效果，而这两种现象都与菜肴的质量不相符。麻婆豆腐的汤汁需要一定的浓稠度，而这种浓稠度的实现是要靠勾芡来完成的。与其他菜肴相比，麻婆豆腐勾芡操作和标准要求更高。汤量确定以后，如果把握不大，切勿将淀粉一次性勾入，应分次用，这主要是给汤汁形成留有余地。一次勾入，如果淀粉多了，那么汤是不能成为汁的，势必过稠，而使豆腐呈黏糊质干之状。如果淀粉是分次用，就不会出现此种现象，汤汁的浓稠度会较为适宜，与豆腐有机地合为一体，薄薄的一层粘于豆腐之表面，使其更加细嫩。若是淀粉过少，就会使豆腐与汤汁相互分离，试想，菜肴如何能达到质嫩之效果呢？

14. 麻婆豆腐的汤汁为什么要宽些？

如前文所讲，质嫩已成为此菜的一个明显特点，而这一特点的实现要靠两个因素。一要靠豆腐本身就细嫩，二要靠有与其相适应的汤汁。如果汤汁的用量不够，没有足够的水分供豆腐吸收，豆腐本身再细嫩，也不能构成质嫩之口感。因为随着豆腐的不断受热，势必有一定量的水分要散失，这时如果外在水分补充不上，豆腐质地无论如何也是要变老的。所以说，麻婆豆腐汤汁用量一定要够，如果把握不大，就应以宁多勿少为原则（当然还是合适为佳），起码不会因汤汁不够而导致菜肴质量的低下。

再有就是适量的汤汁可以使菜肴口味更加浓厚，这个特点在麻婆豆腐制作中更为明显。在菜肴制作中，厚味的质量标准单靠豆腐本身是不能完成的。豆腐只能是烧透，而味别是很难进入其内的，而最后菜肴整体口味的90%是靠调味品来构成的。在此菜中，调味品之口味与烹饪原料相结合、相融合的最好媒介就是芡汁。在芡汁的作用下，才可以使豆腐得厚味。所以说，适度宽量的汤汁是此菜肴质嫩质量实现的重要保障。



15. 为什么说“麻、辣、咸、鲜、酥、烫、嫩”是麻婆豆腐的风味特点？

川菜是以“味多、味厚、味浓、味广”为主要特点而区别于其他菜系的，尤以麻辣两味为其主要特征。“食在中国，味在四川”早已成为人们的共识。麻婆豆腐菜肴的主体口味正是以麻辣为基础，兼有其他味别，构成了它别具特色的菜肴口味和口感之效果。

在此菜中，麻是口味，由花椒粉或花椒油产生；辣是口味，由郫县豆瓣酱和辣椒粉产生；咸是口味，由精盐、酱油产生；鲜是口味，主要指由豆豉所生成的鲜香之味（又称酱香之味）；酥是口感，具体指牛肉末的口感；烫是口感，是菜肴热度的体现；嫩是菜肴的整体口感。

正是由于在此一菜中就形成和体现了这么多的川菜口味、火候特点，所以人们往往把麻婆豆腐当成了四川菜的标志性菜肴。

二、鱼香肉丝中的 13个为什么



1. 鱼香肉丝中为什么不见“鱼”？

许多开始食用鱼香肉丝的人，都有菜中会有鱼的想法，这是很



自然的。仅从菜名上看，是很容易产生这样想法的，其实，这是一种误解。鱼香肉丝，还有所有鱼香类菜肴中是没有鱼的。“鱼香”一词在这里是针对菜肴的味型而言，是对菜肴口味的形容概括之词。

既然鱼香一词在菜肴中的作用如上所说，为什么此种菜肴的口味又被称为鱼香呢？业内对此的解释有二。

一是此菜的整体口味与四川名菜豆瓣鱼的口味很相似。此菜以豆瓣鱼的鱼之口味、鱼之香味来比喻，以泡辣椒、糖醋为菜肴之主要口味。如鱼香大虾、鱼香里脊、鱼香蟹柳等亦是如此。

二是与此菜调味品中所用的泡辣椒有直接关系（倾向此种说法者较多）。我们知道，传统的、正规的泡辣椒在腌制时是要放入鲜鲫鱼与其同缸腌泡的，在业内泡辣椒又有“鱼辣子”之称。因此取泡辣椒之鱼味来确定此类菜肴的味型。

2. 鱼香肉丝为什么只选用泡辣椒来调味？

正规的鱼香类菜肴（包括鱼香肉丝）在进行调味时，是不用干辣椒或豆瓣酱，而是只选用泡辣椒的。可以毫不夸张地讲，不用泡辣椒制作出的鱼香肉丝是称不上地道的、正宗的川菜鱼香菜肴的。为什么这样讲呢？这要从泡辣椒本身所具备的特点上找原因。我们知道，川菜调味品中，和泡辣椒口感、口味相似的只有郫县豆瓣酱了。两者相比，泡辣椒更含水分，颜色更红，且泡制时间短，口味辛辣，需要较多油量，更要炒酥；以短时间旺火快炒、一气呵成的烹制方法，方可显示泡辣椒香辣之味。反之，如果受热时间较长，长时间在汤中熬煮，那么泡辣椒本身的生辣之味就会溢出，散入菜中，这就是有时在食用泡辣椒烧制的菜肴时所品尝出的那种生辣口味的的原因所在。因为泡辣椒的腌泡没有经过发酵过程，和豆瓣酱相比，它是用数倍于本身之量的汤汁来泡制的，水气更重。所以，只有在热油煎炸式的烹饪方法中，才可以把其水分最大程度地炒干，才可使生辣之味转化成香辣之味，再加上泡辣椒本身带有“鲜鲫”之味，所以形成了“鱼香味泡椒烹”这样一条业内业外都能遵守的



重要原则。

3. 咸味在鱼香味中为什么显得尤为重要？

作为菜肴的一种味别，咸味的调制是相当讲究的，很难说有谁能把咸味调制得那样合适。如果说调得恰到好处，也只是相对而言，所以，人们公认咸味在诸多的菜肴味别中是最难掌握的。但是，大多数菜肴又离不了咸味（纯甜味菜肴当然除外），“百菜味为本，味中咸为首”这句话是很有道理的。如果咸味调制不当，在菜肴的整体口味中，还要影响其他味别的生成和向美味方面的转化，最后影响菜肴的整体口味。这个特点在带有辣味的菜肴口味中更为明显，没有咸味或是咸味不够的辣味，人们如何接受得了呢？在鱼香类菜肴中，咸味更是显得尤为重要。我们知道，鱼香味型的味别排列顺序是咸甜带辣微酸，咸味排在了第一位，其重要性可见一斑。也就是说，菜肴味别虽然有四种之多，但首先感觉出的应是其咸味。如果咸味不够，那么糖醋之味、泡辣椒之味是很难相互融合，生成转化出十分诱人食欲的菜肴美味来的。也许会甜得腻人，酸得乏味，辣得发燥，总的来讲，菜肴会给人以无滋无味之感，好像是喝白开水那样苍白无味。所以说，只有咸味调够了，其他味别，尤其是作为鱼香味型主体味别的甜、酸、辣三种口味，才可在火候的作用下得以转化形成“鱼香”之美味。

4. 鱼香肉丝中的咸味为什么难调？

说到咸味在鱼香肉丝制作中的难调，这是大家公认的，早已成为司厨者的共识。难调，主要是指其味别程度很难在一个具体菜肴中把握得那样合理。一般在食用鱼香肉丝时，多数时候是感觉到咸味重，几乎很少有咸味不够的时候。那么，在这类菜肴中，咸味为什么这样难调呢？菜肴的制作实践告诉我们，主要是没有充分认识到鱼香肉丝一菜构成咸味的诸项因素。也就是说，在制作菜肴时，