

家居风味美食

川菜大全

吴洛加 陈小林编写

重庆出版社



家居风味美食

吴洛加 陈小林 编写

重 庆 出 版 社 1993年·重庆

(川)新登字010字

责任编辑 张镇海

封面设计 王 平

技术设计 聂丹英

吴洛加 陈小林 编写

家居风味美食

重庆出版社出版、发行 (重庆长江二路205号)
新华书店经销 重庆新华印刷厂印刷

开本787×960 1/32 印张8.125 插页 6 字数 96 千
1993年12月第一版 1993年12月第一版第一次印刷
印数: 1—20, 000

ISBN7-5366-2377-1/TS·34

定价: 3.70元

目 录



导言	1
家居风味美食的概况	1
家居风味美食的特点	7
家居风味美食的制作	9

肉 类

川味腊肉	16	家常香肠	25
家常腊肉	18	广味香肠	25
盐 肉	19	香 肚	26
咸 肉	19	腊猪杂	27
暴腌肉	20	腊猪腰	28
风 肉	21	腊猪头	29
京酱风肉	22	金银猪肝	30
五香猪舌	23	火 腿	31
川味香肠	23	酱肉(一)	32
		酱肉(二)	33
		酱油腌肉	34

五香猪肉脯	35
熏肉(一)	36
熏肉(二)	37
卤肉(一)	38
卤肉(二)	40
颗颗香猪肉干	41
酱猪头	42
酱制猪耳	43
家制午餐肉	44
肉松(一)	45
肉松(二)	46
鲞肠	47
晒米粉肉	48
五香牛肉干	49
香油牛肉干	50
火鞭子牛肉	51
缠丝兔	52

鱼禽蛋类

酱鱼	54
烤鱼片	55
五香杂鱼干	56
鱼松	57
鱼鲞	58
糟鱼	59
虾米干	60
元宝鸡	60
风鸡	62
糟鸡	63
板鸭	63
腌五香鸭肫	65
松花皮蛋	66
五香皮蛋	67
泡皮蛋	68
盐蛋(一)	69
盐蛋(二)	69

盐蛋(三)	70
咸辣鸭蛋	71
五香咸蛋	71
溏心醉蛋	72
茶叶蛋	73
糟蛋	74
蛋松	75
蛋皮	76

菜蔬类

胡萝卜线	78
白萝卜线	79
干萝卜丝	80
萝卜干	80
糖辣萝卜干	81
酸辣萝卜干	82
腌胡萝卜干	83
醋萝卜	83
醉萝卜	84
五味萝卜条	85
五香酱萝卜	86
麻辣萝卜皮	86
腌萝卜缨	87
萝卜鲞	88
辣金银丝	89
节节菜	89
冲辣菜	90
五香盐菜	91
干盐菜	92
榨菜皮	93
榨菜	94
香味青菜头丝	95
水咸菜	96
咸酸菜	97
霉干菜	98
腌苕蓝	98

酱苕蓝	99
咸大头菜	100
酱大头菜	100
麻辣黄丝	101
五香黄丝	102
酱油黄丝	102
香辣莲花白	103
盐白菜	104
酱白菜	104
辣白菜	105
腌茼蒿条	106
五香茼蒿	107
腌西瓜皮	107
莽海椒	108
糖醋柿子椒	109
甜椒干	109
腌芹菜	110
酱姜	111
糖姜	112
甜酱洋姜	112
糖醋蒜(一)	113
糖醋蒜(二)	114
醋蒜	114
糖蒜薹	115
甜酸藟头	115
家常腌藟头	116
腌雪里蕻	117
五香四季豆	118
香辣黄瓜条	118
酱黄瓜	119
苦瓜干	120
冬瓜干	120
红苕干	121
干豇豆	122
芋头鲊	122
茄子鲊	123

笋 鲊	124
咸菜笋	125
笋干	126
玉兰片	127
绿豆芽	128
糖瓜条	128

豆 类

盐炒胡豆	130
兰花胡豆	131
油酥胡豆瓣	131
家常渍胡豆	132
酱酥大白豆	133
血豆腐	134
烟熏豆腐	135
五香豆腐干	136
兰花干	137
素鸡	138
豆腐果	139
豆腐皮	140
豆折皮	141
豆渣球	142
豆沙	143
豆豉	144
干姜豆豉	145
晾豆豉	146
家常豆豉	147
豆腐乳	148
家常豆腐乳	149

瓜 果 类

瓜皮果脯	151
西瓜酱	152
糖渍柠檬	152
苹果酱	153
草莓酱	154

番茄酱	154
红苕酱	155
五香花生	155
盐水花仁	156
怪味花仁	157
多味葵花子	158
五香瓜子	159
椒盐瓜子	160
糖炒板栗	160

粮 食 类

清水醪糟	162
猪油年糕	163
炒米花	164
锅 巴	165
炸 面	166
春卷皮	166
豌豆饼	167
油炸苕饼	168

调味品类

油辣椒	170
红油辣椒	171

擂钵辣椒	172
糍粑海椒	173
辣椒酱	173
腌辣椒	174
泡鱼辣子	175
香辣豆瓣酱	176
胡豆瓣酱	177
糟辣椒 (一)	178
糟辣椒 (二)	178
辣酱油 (一)	179
辣酱油 (二)	180
辣酱油 (三)	181
家制酱油	181
花椒油	182
蘑菇油	183
怪味酱	183

其它类

魔芋豆腐	185
家常火锅卤汁	186
家居汤圆心子	187
喱 酒	187
南瓜酒	188

后 记	190
-----------	-----

导 言

家居风味美食，指的是以家庭制作为主的具有鲜明地方特色的食品。

家居风味美食，是祖国烹饪园地中的一枝奇葩，它独具魅力，超越了时间和空间的界限，成为从古至今深受中外人士喜爱的特色佳肴。它的作用和地位，是其它饮食品种不可替代的。

家居风味美食的概况

地球哺育了人类，人类衍生出家庭，家庭则是家居风味美食的摇篮。

我们的祖先经历了几十万年的缓慢进步，大约在距今五万年以前进入了原始公社的母系氏族

社会。在那洪荒年代，先民们尝百草，吃野果，靠捕鱼狩猎为生，食物品种相当有限和单调，烹调食物的方法自然也相当原始。大约六七千年前，我国进入了母系氏族公社的繁荣时期，人们在长期的劳动过程中，积累了丰富的生产和生活经验，不断地改进劳动工具。弓箭的发明和进步，大大提高了狩猎的效率。猎得的野兽多起来，一时吃不完就驯养，原始的畜牧业便应运而生。随着生产力的提高，人们不再满足于采集和渔猎，开始种植谷物，于是产生了原始的农业。由于经营农业，食物比从前有了较可靠的保证，人们开始了定居生活，家畜饲养作为副业出现了，还发明了陶釜、陶锅、陶甑、陶盆等炊事用具，“烹调”因此产生了质的飞跃。稍后，中国跨入了奴隶社会、封建社会，社会分工愈来愈细，出现了各种制作食品的专门人员，本书所要涉及的豆腐、腐乳、酱、豉、醋、腌菜、脯腊等风味制品便走上了中国食坛。

家庭是风味美食的摇篮 家庭，指的是以婚姻和血缘关系为基础的一种社会组织形式，是在原始社会中自然形成的。在中国漫长的历史过程中，家庭作为社会的基本单位，对内负责维持共同生计和家族的延续，维系家族的感情融合，管理全体人员；对外则向社会提供劳动力、智力和

财力,承担抚养孤寡老弱的义务,发展社会关系,并对社会发挥制约和影响作用。家庭就是一个小社会,家庭成员的衣食住行,也直接体现出社会生产力水准。

在原始社会,奴隶社会和封建社会前期,落后的社会生产力和小农经济,把人们束缚在一个个家庭中,他们日出而作,日落而息,植五谷,种蔬果,牧畜禽,家庭成员所需的食物,可以依靠共同劳动从自然界获得。

天有不测风云,年有丰歉之分,人们对勤劳所得获取的食物格外珍惜。为了使各自为阵、势单力薄的家庭能抵御难以预料的天灾人祸,每逢杀猪宰羊、鸡鸭下蛋、蔬果登场,一时吃不完,就想方设法对这些食物进行加工,尽量延长其可食用期限,以备青黄不接季节之需。众多家庭在饮食实践中,创造了一系列保藏食品的方法,如冰藏、井藏、坑藏、蜜藏、糖藏、盐藏、酱藏、醋藏、酒藏、脱水藏、曝燥藏、脯腊藏、风藏、熏炙焙烘藏、瓮桶藏、纸封藏、油藏、泥藏、灰藏、沙藏……等等。这些办法,尽管原始目的是保存食物,但恰恰由于一系列复杂的再加工过程,客观上改变了食物的颜色、质地、口感,形成了一种新型风味食品。随着历史演变、加工技术的进步和人们在饮食上需求的变异,这类风味

食品终于独立出来，成为家庭成员老少咸宜的美味，原来保存食物的职能逐渐淡化。

农村是家居风味美食的发祥地 中国地域辽阔，人口众多，农业人口占较大的比重。农业产出的畜、禽、蛋、蔬、粮、瓜、果，为制作家庭风味美食提供了取之不尽、用之不竭的原辅材料。每当季节更替、畜禽肥壮、蔬果丰收的时候，家家户户老少出动，忙着熏肉、制酱、酿酒、腌菜……这种传统相沿千年，已经演变成了一种民风淳厚的饮食文化，并且强烈辐射到城市居民家庭。近百年来，由于生产力水平不断提高，食品加工技艺日益进步，加上交通逐渐发达，市场交易活跃，风味食品已逐渐由家庭小批量制作向社会化大批量生产过渡，由农村生产为主向城市生产渗透，数量增加，质量提高，消费范围也更加宽广。

妇女是制作家居风味美食的主力 我国自古时起就多由妇女主持中馈，这个传统绵延千年，至今仍无根本性的转变。从某种意义上讲，中国妇女是华夏烹饪的发明者，也是制作家庭风味美食的主要角色。目前，社会工作的职业化，男子当厨并成为优秀厨师的不乏其人，但从家庭成员内部分工看，绝大多数妇女，都承担着家庭烹饪的主要任务，在农村家庭，妇女执厨的情况更为

普遍。有得一手好厨艺的中馈，妇女中擅制家居风味美食的巧手，往往成为乡邻左右褒扬的对象；她们精心制就的“作品”，更是亲友和邻居们学习的样板。

一部家居风味美食史，倾注了众多中馈们的心血，有心者将中馈们的执厨经验收集整理，著书传世。在元代陶宗仪所辑说郛本饮饌丛书中，有一部题为“浦江吴氏”的《中馈录》。浦江即现在的浙江金华，吴氏当为一位主持中馈的知识妇女。据学者考证，该书为北宋时的食谱著作，其中记录了许多条宝贵的食品制作经验，至今仍有参考价值。还有一部食谱著作也叫《中馈录》，作者曾懿是四川华阳（今成都双流县）人。这位清代女作家在书中记录了清代多种食物的制造和保藏办法，其制作火腿、香肠、肉松、风鱼、糟蛋、皮蛋、豆豉、腐乳、冬菜等风味美食的经验，现在仍然普遍被民间所采用。

现代家庭也有家居风味美食一席之地 文明给人类家庭带来了现代化设备，电冰箱的普及，为食物保鲜提供了物质基础。由于饮食观念的更新，天然食品、绿色食品、无公害食品日益走俏，越来越受到欢迎。然而，这并不意味着风味美食这种特殊的食品将告别家庭，相反，人们对它的喜爱程度并没有发生明显转移。究其原因，

一是随着生活节奏的加快，人们在饮食消费上也要求相应“快”起来，腊肉、香肠、板鸭、咸菜、调味酱等风味食品，许多可以直接食用，或者经过短时间加工便可上桌，会大大节省人们蹲厨房的时间；二是家居风味美食易买易贮，随取随用，十分方便；三是这些风味食品口感有别于常见的蒸、煮、炒、炸食品，而且许多品种富含营养，有益于食者调节口味，治病养身；四是家庭自制风味美食，将劳动与饮食有机结合，既能品味出个中乐趣，也能提高家政水平，倘若聚宴宾客，主人以亲制的家居风味上桌，还可以从客人的欢呼中领略到快慰和满足。从以上原因不难看出，风味美食过去、现在、将来，在家庭饮食中的地位不可动摇。

精美的风味食品已跻身国际市场 美食是不受疆界束缚的。家居风味美食由作坊式加工进入现代化大生产以后，数量和质量发生了根本的变化，为走出国门成为天下美食创造了条件。中国销往国外的地方风味食品不胜枚举，仅以四川为例，就有叙府糟蛋、宜宾芽菜、涪陵榨菜、资中冬菜、新繁泡菜、德阳酱油、郫县豆瓣等一大批名优风味食品销往美国、法国、日本、香港、独联体、意大利、新加坡、加拿大、澳大利亚，成为当地市场大受青睐的抢手货。

家居风味美食的特点

与宫廷菜、清真菜、民族菜、市肆菜等菜式比较，家居风味美食风格迥异，具有自己鲜明的特点。

选料突出土特产品 中国地大物博，资源丰富，由于地域、气候等诸种因素的差异，各地都有一大批农副土特产。家居风味美食，在选料上多用这些土特产品，物尽其用，用其精华，经过漫长时间的积淀，终于成为地方色味浓烈的美食佳肴。东北平野千里，盛产优质大豆，于是民间制酱业格外发达，产品的质量独树一帜；北方黄瓜、萝卜驰名中华，民间的腌黄瓜、酱萝卜有口皆碑；四川冬季大量出产茎用芥菜（俗称青菜头），乡民普遍用它制作榨菜，并终使其精品成为世界三大名优酱腌菜之一。河湖港汊产鱼虾，丛山峻岭多竹笋，人们巧施技艺，制成风味独特的腌鱼、醉虾、鲜笋；甚至连凌绝千仞的峨眉山金顶，僧人们也在大雪封山，了无葱绿的寒冬，利用山中所产的蒟蒻和得天独厚的地理气候条件，创造出了金顶独有、天下一绝的雪魔芋。

技法具有独到之处 制作家居风味美食的方法，主要有盐渍、蜜制、糟醉、曝晒、浸泡、脯

腊、酿造、熏炙等，根据原料的品质和成菜的需要，或一法独用，或几技兼施，使成品质地或脆嫩，或柔滑，或绵韧；色泽或葱绿，或橙黄，或豆赤；口感或鲜香，或辣香，或酱香，或酒香……制作工艺有的还十分复杂，寻常家庭不易掌握，这更增添了风味美食的诱惑力。

乡土气息浓郁鲜明 一方水土养一方人，一方人偏爱一方饮食。由于人们饮食习俗上的差异，各地的家居风味美食，都散发着浓烈的本乡本土气息。滇人喜酸，结果泡酸菜、甜酸角、酸黄瓜、酸辣笋大行其道；川民尚滋味、好辛香，于是几乎每户农家都制有辣椒酱、姜豆豉、红椒豆瓣，有的干脆连榨菜、腐乳也做得红通通、辣呼呼，令人望一眼便口舌生津。

群众基础深厚广泛 家居风味美食，在中国民间可谓人人喜爱，家家会做，这种现象在农村最为普遍。仅以四川为例，祭祀祖宗，要以腊猪头作祭品；婴儿诞生，亲朋好友尝喜蛋，饮米酒；新妇初嫁，娘家特意以泡菜作嫁妆；恭贺寿诞，时兴吃寿桃、寿面；新姑爷拜望老泰山，往往以腊肉、粉丝、干面作见面礼；外公外婆探视小外孙，少不了要带去沙胡豆、红苕泡、盐瓜子作香口之物。至于聚宴亲朋，馈赠佳宾，逢年过节合家团圆，精美的家居风味往往是首选食品，在一些偏僻、经

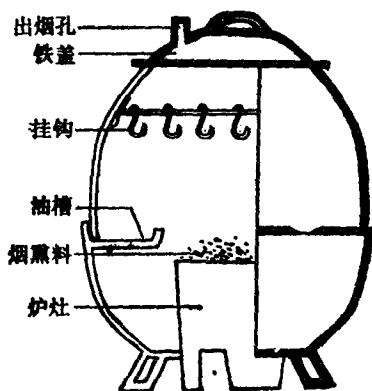
济不甚发达的村舍，腌菜、豆豉、腐乳仍然还是佐饭的主菜。

家居风味美食的制作

常用器具

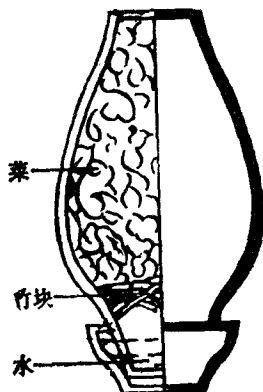
制作家居风味美食，在器具上除了日常家庭必备的刀铲锅灶瓢盆勺碗外，还得准备一些特殊的器具。

熏灶 专门用来烟熏鸡、鸭、肉以及豆腐制品等原料。家制熏灶并不复杂，选用一个干净无异味的汽油桶，锯掉一端的底盖，然后在油桶半腰等距离凿四个眼，穿架上铁条，铁条上放铁算子即成。熏制原料时，在灶底燃烧带香味的材料，



把原料置于铁笮子上，盖上桶盖以防熏烟大量散失(如9页图)。

倒扑坛 陶质，腹大口小，用于腌制干盐菜。操作时装入原料，用篾条之类卡住坛口，以防原料掉出，然后倒扑入盛满水的坛盖中(如下图)。



泡菜坛 陶质，用于制作泡菜。

陶瓮 陶质，腹大口小，用于腌制榨菜、冬菜、盐菜等原料。

蒸笼 以竹编者为佳。

簸箕 细竹篾编成，底部阔平，有网眼，便于漏水通风，用于晾晒酱腌菜的原料。

竹竿 以平直坚韧者为佳，用于悬挂需要晾晒风干的原料。

大盆 宜选木质者，用于制作酱腌菜时翻拌