

八大
菜系丛书



川菜

中国烹饪协会 主编

八大菜系丛书

中国烹饪协会 主编

川菜

熊四智

于鼎陈俞 编著
熊军戴天

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

川菜/熊四智等编著·—北京:华夏出版社,1997.1

(八大菜系丛书)

ISBN 7-5080-1155-4

I. 川… II. ①熊… III. 菜谱—四川 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 23352 号

责任编辑:陈晓兰

封面设计:冯吉鑫

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

中国青年出版社印刷厂印刷

787×1092 1/32 开本 5.25 印张 109 千字 4 插页

1997 年 1 月北京第 1 版 1998 年 3 月北京第 2 次印刷

定价:7.90 元

本版图书凡印刷装订错误,可及时向我社发行部调换

总 序

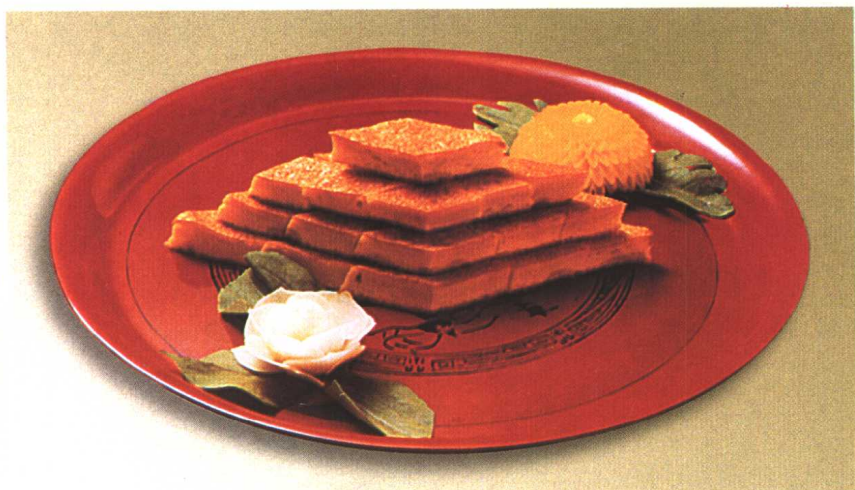
自从我们国家实行改革开放政策以来,人民群众的生活日趋改善,对美食的需求也与日俱增。这些年,菜谱风行一时足可反映一斑。因此,在中国烹饪协会与原商业部饮食服务业管理司组织编写了一套《中国名菜谱》以后,不少朋友提出希望,要求出版一批比较规范且能适应更广泛社会需求的普及的风味菜谱。

为此,我们组织了这一批山东、江苏、四川、广东、浙江、福建、湖南、安徽八大风味体系的菜谱贡献给广大读者。内容以中档为主,兼收少部分高档名菜和民间菜品,既有传统的,也有创新的。为了保证质量,各省参与编撰者有从事饮食工作数十年的老同志,有从事烹饪教学、研究的专家、学者与教师,也有具备多年烹饪实践经验的烹调师,故而在保证各省风味特色方面具有相应的准确性、规范性。这套书既适合家庭应用,也宜于青年烹调师之学习与参考,对于广大海外华人也具有实用价值,特向亲爱的读者推荐、介绍。

书中若有舛误、不当之处,欢迎批评指导。

中国烹饪协会常务副会长兼秘书长 林则普

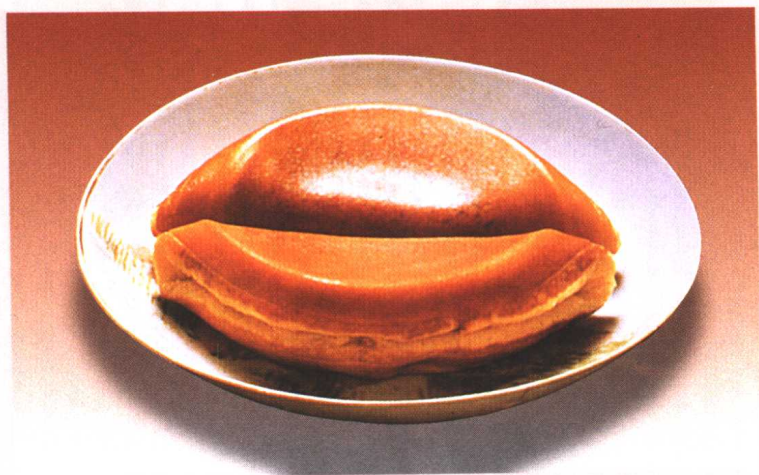
1996年12月于北京



椿芽烘蛋



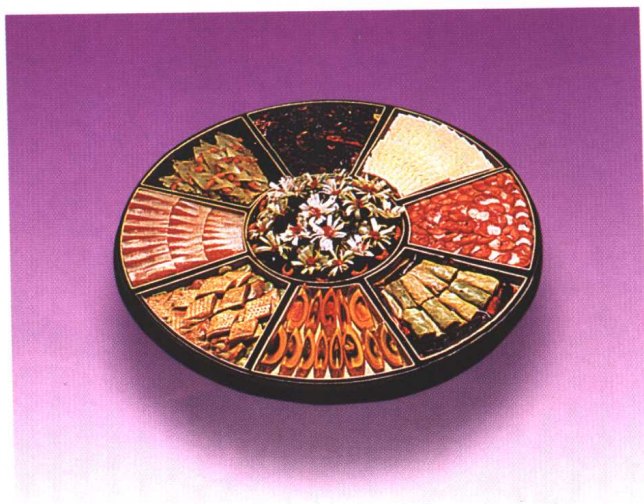
玫瑰锅炸



蛋烘糕



山城小汤圆



九色攢盒



坛子肉



鱼香肉丝



宫保鸡丁



醋溜鸡



提丝发糕



干煸竹笋



干烧鱼翅

川菜概述

从地域上说,川菜是中国西部四川这块地方出现的菜。按行政省看,川菜就是四川菜。只是这么看,就机械了。川菜它早已不仅是四川人喜爱的,而是中国各地甚至海外许多国家的人所爱好的了。从这个意义上说,川菜它也是属于中国的,属于世界的。

川菜的历史

概括地说川菜发源于古代的巴国和蜀国,它是在巴蜀文化背景下形成的。按中国历史演变序号——朝代来说,川菜经历了春秋至秦的启蒙时期后,到两汉两晋之时,就已呈现了初期的轮廓。隋唐五代,川菜有较大的发展。两宋时,川菜已跨越了巴蜀疆界,进入北宋东京、南宋临安两都,为川外人所知。明末清初,川菜运用引进种植的辣椒调味,对继承巴蜀早就形成的“尚滋味”、“好辛香”的调味传统,进一步有所发展。晚清以后,逐步形成一个地方风味极其浓郁的体系,与黄河流域的鲁菜,岭南地区的粤菜,长江下游的淮扬菜同列。

川菜的基本特征

川菜发展至今,已具有用料广博、味道多样、菜肴适应面广三个特征,其中尤以味型多、变化巧妙而著称。“味在四川”,便是世人所公认的。

懂烹饪的人有个共识:美食是以美味为基础的。美味则需要调味技巧来创造。

川菜之味,以善用麻辣见长。且看川菜怎样运用辣味,就能

和别的地方比较出它的长处了。辣椒与其它辣味料合用或分别使用,就出现了干香辣(用干辣椒)、酥香辣(糊辣壳)、油香辣(红油)、酸香辣(泡辣椒)、清香辣(新鲜青椒)、冲香辣(用芥末)、辛香辣(胡椒)、芳香辣(葱姜蒜)、甜香辣(配圆葱或蒜头)、酱香辣(郫县豆瓣或元红豆瓣)等十种不同辣味。四川常用的 23 种味型,与麻辣沾边的达 13 种,如口感咸鲜微辣的家常味型,咸甜辣香辛兼有的鱼香味型,甜咸酸辣香鲜各味十分和谐的怪味型,以及表现不同层次麻辣的红油味型、麻辣味型、酸辣味型、糊辣味型、陈皮味型、椒麻味型、椒盐味型、芥末味型、蒜泥味型、姜汁味型,使辣味调料发挥了各自的长处,辣出了风韵。

川菜烹饪方法

川菜拥有 4000 多个菜肴点心品种。这些菜点是由筵席菜、便餐菜、家常菜、三蒸九扣菜、风味小吃五个大类组成的。当今流行的川菜品种,既有对历代川菜品种的传承,也有烹饪技术工作者的不断开拓、创新。

众多的川菜品种,是用多种烹饪法制作出来的。常用的烹饪法,大类有 30 种,这其中既有一些全国通用的,也有一些四川独创的。如四川独创的小炒、干煸、干烧、家常烧就别具一格。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,顿时香味四溢。干煸之法,用中火热油,将丝状原料不断翻拨煸炒,使之脱水、成熟、干香。干烧之法,用中火慢烧,使有浓厚味道的汤汁渗透于原料之中,自然收汁,醇浓厚味。家常烧先用中火热油煸炒豆瓣,入汤烧沸去渣,放料再用小火慢烧至成熟入味勾芡而成。川外人熟悉的麻婆豆腐就是用家常烧法烹饪的。

川菜的特产原料

四川既然称“天府之国”,烹饪原料当然是多而且广的。56

万平方公里境内，沃野千里，江河纵横，物产富庶。牛、羊、猪、狗、鸡、鸭、鹅、兔，可谓六畜兴旺，笋、韭、芹、茄、瓜、藕、菠、藕（wèng），堪称四季长青。淡水鱼有很多佳品，江团、岩鲤、雅鱼、长江鲟，以四川产的为珍。即便是一些干杂品，如通江、万源的银耳，宜宾、乐山、涪陵、凉山等地出产的竹荪，青川、广元等地出的黑木耳，宜宾、万县、涪陵、达川等地出产的香菇，四川多数地方都产的魔芋，均为佼佼者。就连石耳、地耳、绿菜、苔菜、侧耳根、马齿苋这些生长在田边地头、深山河谷中的野蕨之品，也成为做川菜的好材料。还有作为中药的冬虫夏草、川贝母、川杜仲、天麻，亦被作为养生食疗的烹饪原料。四川人饮食特别讲究滋味，因此，很注意培养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、忠州豆腐乳、温江独头蒜、北碚茼蒿、成都二金条海辣等等，都是品质优异者。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。

前面仅是说到四个基本情况。川菜在形成和发展、完善过程中，还有一些因素，诸如四川有尚滋味的饮食传统习俗，有热心饮食之士的烹饪研究，有多民族的口味融合，有善于吸收各方烹饪精华的“拿来主义”精神，等等。我们希望川外、海外人士多到四川走走、看看，领略一下川菜川味的无穷奥秘，分享四川人的食之乐，饮之乐，味之乐，筵宴之乐。四川人欢迎大家。

目 录

川菜概述.....	(1)
1. 九色攒盒	(1)
2. 茄汁鱼卷	(3)
3. 盐水鸭条	(5)
4. 陈皮兔丁	(6)
5. 椒麻肚丝	(7)
6. 蒜泥蚕豆	(8)
7. 酸辣蒿头	(9)
8. 糟醉冬笋	(10)
9. 芥末鸡丝	(11)
10. 豉汁排骨	(13)
11. 鱼香凤爪	(15)
12. 灯影苕片	(16)
13. 麻辣牛肉	(17)
14. 怪味桃仁	(18)
15. 珊瑚雪莲	(19)
16. 麻酱凤尾	(20)
17. 水晶凤脯	(21)
18. 姜汁豇豆	(23)
19. 五香酱干	(24)
20. 四味鲍鱼	(25)

21. 毛肚火锅	(27)
22. 鸳鸯火锅	(29)
23. 河水豆花	(31)
24. 麻婆豆腐	(33)
25. 干煸冬笋	(35)
26. 干贝烧冬葵	(36)
27. 金钩菜心	(38)
28. 鱼香茄饼	(39)
29. 椿芽烘蛋	(41)
30. 炒豌豆苗	(42)
31. 四喜吉庆	(43)
32. 醋熘鸡	(44)
33. 青椒鸡丝	(45)
34. 板栗烧鸡	(46)
35. 鸡皮慈笋	(47)
36. 宫保鸡丁	(48)
37. 叉烧鸡	(50)
38. 八宝糯米鸡	(52)
39. 雪魔芋烧鸡翅	(53)
40. 番茄烩鸡腰	(54)
41. 魔芋烧鸭	(55)
42. 姜爆鸭丝	(57)
43. 樟茶鸭子	(58)
44. 泡菜鱼	(60)
45. 干烧臊子鲫鱼	(61)
46. 芹黄鱼丝	(62)
47. 糖醋脆皮鱼	(63)

48. 软烧仔鲶	(65)
49. 包烧鱼	(66)
50. 清蒸江团	(68)
51. 酱油腌肉	(70)
52. 锅巴肉片	(72)
53. 荷叶蒸肉	(73)
54. 鱼香肉丝	(75)
55. 东坡肉	(76)
56. 咸烧白	(78)
57. 合川肉片	(79)
58. 坛子肉	(81)
59. 绿豆冻肘	(83)
60. 清蒸杂烩	(85)
61. 鲈海椒蒸肉	(87)
62. 姜汁热肘子	(89)
63. 干煸牛肉丝	(90)
64. 水煮牛肉	(91)
65. 紫姜羊肉丝	(92)
66. 翡翠虾仁	(93)
67. 干烧鱼翅	(94)
68. 响铃海参	(96)
69. 红烧甲鱼	(98)
70. 家常海参	(100)
71. 虫草鸭子	(102)
72. 冬菜腰片汤	(103)
73. 清炖牛肉汤	(104)
74. 鸡豆花	(106)

75. 酥肉汤	(107)
76. 连锅汤	(108)
77. 雪豆炖肘	(109)
78. 口蘑肝膏汤	(110)
79. 酸菜鱼	(111)
80. 口袋豆腐	(112)
81. 醉八仙	(114)
82. 桃油果羹	(115)
83. 熘黄菜	(116)
84. 豌豆泥	(117)
85. 玫瑰锅炸	(118)
86. 红苕泥	(119)
87. 八宝瓢梨	(120)
88. 炸荷花	(121)
89. 八宝锅珍	(122)
90. 枇杷冻	(124)
91. 熨斗糕	(125)
92. 蛋烘糕	(127)
93. 枣糕	(128)
94. 提丝发糕	(130)
95. 珍珠圆子	(132)
96. 韭菜盒子	(133)
97. 九圆包子	(135)
98. 担担面	(137)
99. 绿豆面	(138)
100. 三鲜米饺	(140)
101. 赖汤圆	(141)