



中国美食丛书

# 正宗川菜

熊四智 李晓荣 编著



中国旅游出版社

# 正宗川菜

熊四智 李晓荣 编著

中国旅游出版社

1990·北京

责任编辑：张嘉齐 徐洁民  
封面设计：滕义仿  
摄影：周生俊  
技术编辑：李崇宝

## 正宗川菜

熊四智 李晓荣 编著

\*

中国旅游出版社出版

(北京建内大街甲九号)

冶金工业出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

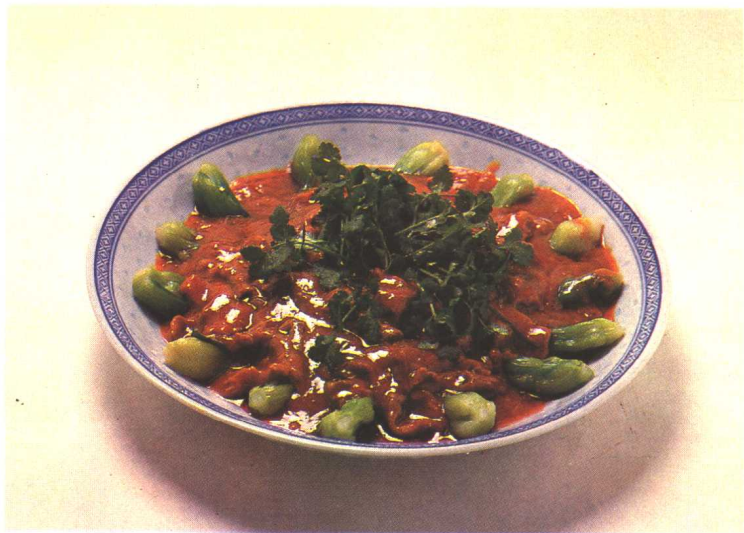
\*

开本：787×1092毫米 1/32 印张：9.25 字数：205千

1990年10月第一版 1990年10月第一次印刷

印数：20000册 定价：5.00元

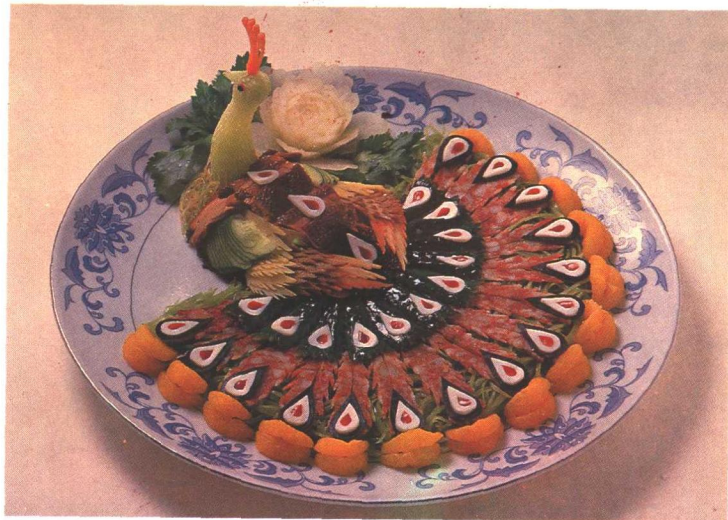
ISBN 7-5032-0280-7/TS·53



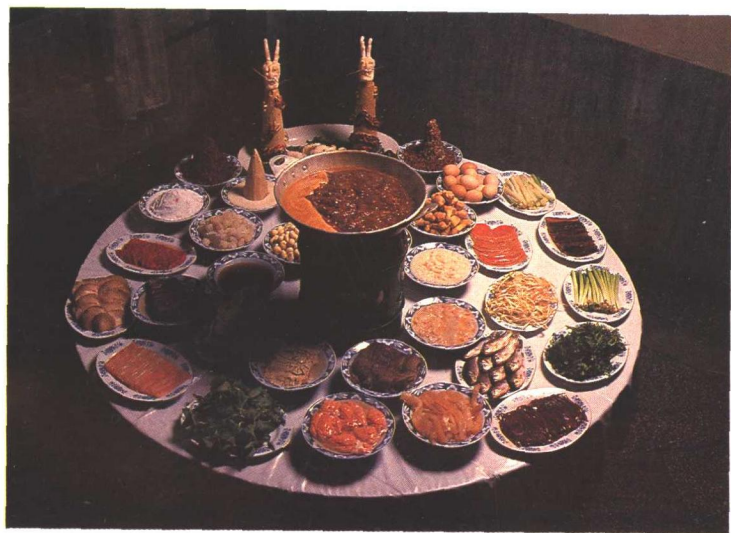
水煮牛肉



鱼香肉丝



孔雀开屏



红汤火锅

## 自序

1988年深秋，四川省旅游部门的一位同志来找我，说中国旅游出版社的出版计划中，要将《正宗川菜》作为选题出一本书。我说，川菜书这几年出得不算少了，出不就重复了吗。来访者说，从旅游角度全面介绍川菜的书还没有，建议我抽时间与他们合作完成此事。不久，中国旅游出版社的编辑同志来信，催促上马。过了些时间，出版社正式来函，望早日完稿。

对我来说，编著这本书是有难处的。一是教书先生的主要精力得用在教学工作上，所剩属于自由支配的时间已不多；二是这几年烹饪界正在深入研究中国烹饪文化、艺术、科学、技术各个领域，我们被主管烹饪事业的领导机构和领导同志紧紧抓住，参与编完了《中国烹饪词典》，又叫参与编《中国烹饪百科全书》，上面交下来的任务不敢马虎，得花相当一部分力气去做，时间又排上用场了；三是当今已出了那么多川菜谱，若是剪刀加浆糊那样“编”，有失做学问人的脸面，要编著而且要达到一定的水平，也得花很多的精力。

好在这些年没有停止过研究川菜，加之与川菜烹坛的烹饪大师们比较熟悉，过去也分别作过些了解，花些业余时间再深入研究一下，似能完成此事。与我的一位青年助手李晓荣同志商量后，就动手干起来了。我们立了一个规矩，选编的菜点尽力做到客观，不受一帮一派偏见的影响，让四川烹饪行业从事烹饪技术的同志看了觉得公正，让川外爱好“川味”的

各界人士看了觉得有兴趣。

这部书稿收录了二百种川味菜点。是否够“正宗”川味，我们相信自有读者评说。介绍以上本书“出笼”背景，言不及义，权当编著者的一番表白罢。是为序。

**熊四智**

1989.10.

# 目 录

## 自 序

### 第一编 制作和品享正宗川菜前

应了解的知识..... 1

#### 一、川菜概貌..... 3

川菜在中国菜里的地位 川菜的历史 川菜的  
菜肴结构：筵席菜、大众便餐菜、家常菜、三  
蒸九扣菜、风味小吃

#### 二、川菜姓“川”..... 9

川菜的风味特征 取材广泛 调味多样 菜式  
适应性强 川菜的重要技法

#### 三、川菜不完全姓“川”.....16

四川的历史饮食习俗 吸收、引进的川外原料调  
料 学习川外的烹饪技术

#### 四、怎样把握“正宗”.....21

### 第二编 正宗川味筵席菜 .....27

#### 一、冷菜（20种）.....28

九色攒盒 四味鲍鱼 茄汁鱼卷 松鹤延年  
水晶凤脯 凉拌鹿肉 五香卤斑鸠 盐水鸭条  
怪味桃仁 陈皮兔丁 椒麻肚丝 灯影苕片  
珊瑚雪莲 麻辣牛肉 蒜泥蚕豆 酸辣藟头  
豉汁排骨 芥末鸡丝 糟醉冬笋 鱼香凤爪



**二、热菜 (50种) .....55**

一品酥方 干烧鱼翅 四喜吉庆 金钱海参  
烧牛头方 叉烧鸡 樟茶鸭子 响铃海参 野  
鸡红 醋熘鸡 干烧鹿筋 豆渣烘猪头 原笼  
玉簪 凉粉鲫鱼 坛子肉 鸡皮鱼肚 干烧岩  
鲤 家常海参 芙蓉鸡片 清蒸江团 红烧鱼  
唇 砂锅雅鱼 红烧鸭舌掌 东坡墨鱼 八宝  
糯米鸡 包烧鱼 东坡肉 红烧甲鱼 雪魔芋  
烧鸡翅 子母会 豆腐鲫鱼 绿豆冻肘 板栗  
烧鸡 翡翠虾仁 黄焖鲑鱼头 四鲜肉脯 雪  
花鸡淖 苕菜狮子头 鱼香茄饼 豆瓣鲫鱼  
金钩菜心 糖醋脆皮鱼 干贝烧冬葵 鸡皮慈  
笋 清蒸乌鱼 番茄烩鸡腰 炆莲白卷 金钩  
玉笋 青椒鸡丝 干煸冬笋

**三、汤菜 (15种) ..... 117**

蝴蝶海参 推纱望月 荷包鱼肚 蝴蝶牡丹  
开水白菜 半汤鱼 鸡豆花 虫草鸭子 酸辣  
虾羹汤 玻璃鱿鱼 口蘑肝膏汤 冬菜腰片汤  
清炖牛尾汤 清炖牛肉汤 枸杞牛鞭汤

**四、甜菜 (15种) ..... 136**

八宝瓢梨 醉八仙 核桃泥 红苕泥 豌豆泥  
板栗泥 枇杷冻 桃油果羹 八宝锅珍 熘黄  
菜 冰糖银耳 玫瑰锅炸 炸荷花 琉璃茄子  
杏仁豆腐

**第三编 便餐菜与家常菜 ..... 154**

**一、四六分饭铺的大众便餐菜 (30种) ..... 155**

清蒸竹鸡 家常田鸡 黄焖野兔 干烧绍子鲫  
 鱼 锅巴肉片 香酥麻啄 干煸牛肉丝 软烧  
 仔鲢 荷叶蒸肉 合川肉片 干煸鳝丝 火爆  
 肚头 南卤醉虾 鱼香肉丝 芹黄鱼丝 碎米  
 鸡丁 干煸鲜笋尖 紫姜羊肉丝 鱼香牛肝  
 火爆腰花 水煮牛肉 榨菜肉丝 姜爆鸭丝  
 红烧羊肉 韭黄肉丝 麻酱凤尾 甜椒肉丝  
 网油腰卷 糖醋里脊 炅黄瓜

**二、餐馆和家庭炉灶的家常菜（15种）…………… 187**

毛肚火锅 河水豆花 魔芋烧鸭 酱油腌肉  
 三菌炖鸡 连锅汤 绍子嫩蛋 泡菜鱼 番茄  
 炒蛋 激胡豆 三下锅 椿芽烘蛋 炒薤菜  
 炒豌豆苗 雪豆炖肘

**第四编 三蒸九扣与风味小吃…………… 204**

**一、中小城镇的三蒸九扣菜（15种）…………… 205**

红糟肉 清蒸杂烩 粉蒸鲫鱼 鲊海椒蒸肉  
 稀收鲊 芝麻丸子 糯米饭 咸烧白 夹沙肉  
 粉蒸肉 骨头酥 扣鸡 扣鸭 姜汁热肘子  
 酥肉汤

**二、川中各地的风味小吃（40种）…………… 221**

熨斗糕 阆中蒸馍 三鲜米饺 提丝发糕 龙  
 抄手 赖汤圆 烤米包子 山城小汤圆 枣糕  
 怪味胡豆 叶儿粑 大竹醪糟 蛋丝酒 涪陵油  
 醪糟 绿豆团 过桥抄手 炒米糖开水 蒸抄  
 什锦粽子 冰糖藕圆 梓潼片粉 苕枣 白结  
 子 长寿薄脆 冰糖芋泥 川北凉粉 顺江薄

饼 担担面 菜豆花 鸡汁锅贴 绿豆面 白  
果糕 蛋皮春卷 九圆包子 凤尾酥 蛋烘糕  
顺庆羊肉粉 珍珠圆子 白蜂糕 韭菜盒子

**第五编 陈麻婆豆腐的正宗与非正宗..... 269**

- 一、口传与记载
- 二、制法的规范
- 三、课堂教的麻婆豆腐
- 四、港台的麻婆豆腐
- 五、日本的麻婆豆腐

**参考书目..... 288**

# 第一编

## 制作和品享正宗川菜前 应了解的知识

人，作为一个自然人，为了生存，当然离不开饮食。但是，这种饮食，它仅仅是一种生理的需要，只不过是人体与自然界的物质交换，以达到机体代谢的目的。其烹调，按照中国传统的养生学、食疗学或者现代的营养学所指示的原则，合理配膳就行了。可是人不仅仅是自然人，还是一个社会人。作为一个社会人，只像饲养动物那样，按照生存需要调配好饮食，让其天天都一个模式地吃喝，就行不通了。社会人由于文化传统、历史地理、信仰风俗等等之不同，对饮食的要求则是多种多样。概而言之，便是享受需要。

享受需要是一个复杂的概念。它包括人的精神上的满足，心理上的满足，感官上的满足，欲望上的满足等多方面的因素。而这些因素，往往又是互相交织或重叠的。享受需要这个概念的内涵和外延，还因气候、物产等自然条件和一个地区历史形成的习俗、食尚、烹调水平而有所不同。

正因为人们对饮食有享受需要，才对异国异乡某些知名

度较大的饕餮和风味食品产生极大的兴趣。我们编写此书，就是为了满足川外人士对品享川味饕餮的享受愿望，使进川菜馆或者亲临四川的游客体会一下吃川菜的乐趣。这一编，介绍的是制作和品享正宗川菜前应了解的知识，为吃川菜作些食前准备吧。

## 一、川菜概貌

首先说明一下川菜在中国菜里的地位。

中国是一个民族众多，幅员广大的国家。川菜只是五十六个民族中的汉族菜之一大菜系。在汉族菜中，又分为各省市的地方菜，川菜又只是众多地方菜中的一种。然而，作为众多地方菜中地方特色最浓郁的风味菜肴体系，川菜则是举世公认的主要菜系之一，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的。

一种地方菜能否被视为菜系，并非自我感觉良好就行，也不是多在报刊上宣传一番大家就认帐。菜系有菜系的标志和尺度，还有形成菜系的诸多因素。可以这样说，菜系的重要标志是有别于其他地方的独特的烹饪方法，有特殊的调味品和调味手段，有众多的烹饪原料，并有从简到繁、从低到高、从小吃到大菜、从大众菜肴到筵席菜肴等一系列风味菜式。省外甚至国外有公认的影响，则是衡量一个菜系的尺度。就菜系的形成来说，当然有经济、地理、政治、社会等因素，而主要的因素则是看它有没有丰富的物产；有没有历史悠久的传统饮食习俗；有没有烹饪术的广泛普及和大批精于烹饪的技术人才；有没有一定数量和规模的本菜系的风味餐馆；烹饪文化相对是否比其他地方发达。如果上述主要因素都有，就可以排在菜系行列里了。川菜菜系正是菜系队伍中的重要的一员。

其次说一下川菜的历史。

川菜发源于古代的巴国和蜀国。它的生长，就是在巴蜀文化背景下生长起来的。按中国历史的演变序号——朝代来说，川菜历经了春秋至秦的启蒙时期后，到两汉两晋之时，就已呈现了菜系形成初期的轮廓。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这两个京都，为世人所知。明末清初，川菜运用辣椒调味，对继承巴蜀时就形成的“尚滋味”、“好辛香”的调味传统，进一步有所发展。晚清以后，逐步形成了一个地方风味极其浓郁的菜系。

这当然仅是最简单的概括说明。要深入了解川菜所经历的产生、发展、完善的漫长过程，需要读些介绍四川历史的书。四川的历史，记载了蜀汉诸葛亮，西晋左思，盛唐杜甫，北宋宋祁，南宋陆游，明朝李时珍这些川外人，曾经为川菜的魅力所吸引；记载着扬雄、常璩、李白、苏轼、杨升庵、李调元、傅崇渠这些川中人，他们在辛勤笔耕之时，所讴歌的家乡的美味。《吕氏春秋·本味》、扬雄《蜀都赋》、左思《蜀都赋》、《华阳国志》、《酉阳杂俎》、《益部方物略记》、《东京梦华录》、《梦粱录》、《山家清供》、《糖霜谱》、《成都游宴记》、《益部谈资》、《蜀都碎事》、《醒园录》、《金川琐记》、曾懿《中馈录》、《成都通览》、《成都竹枝词》等种种古籍，从不同角度记下了川菜生长、发展的足迹。读了这些书，有助于深入了解川菜的历史状况。

这里仅以四川宴饮的历史习俗来说。由于巴蜀之人特别注重饮食生活，又有“尚滋味”、“好辛香”的饮食习俗，对宴饮的饌肴、陈设、音乐、歌舞都有较高的要求，宴饮的场合、形式也就特别多。譬如宴饮的饌肴，扬雄的《蜀都赋》

就描述了“调夫五味，甘甜之和，勺药之羹，江东鲈鮑，陇西牛羊，余米肥膾”及珍稀的野禽野兽等“五肉七菜”，其品种之多，不亚于战国时屈原在《招魂》中描述楚宫筵席之品数。左思的《蜀都赋》，更是把四川富豪们的宴饮作了生动的描绘：“若其旧俗，终冬始春，吉日良辰，置酒高堂，以御嘉宾。金罍中坐，肴楛四陈。觞以清醪，鲜以紫鳞。羽爵执竞，丝竹乃发。巴姬弹弦，汉女击节。起《西音》于促柱，歌《江上》之颯厉。纤长袖而屡舞，翩跹跹以裔裔。合樽促席，引满相罚。乐饮今夕，一醉累月。”这种宴饮规模多大，时间多长！宴饮时，场地中央放置着大型的酒器“罍”，筵席的四周陈放着干果和馔肴，与宴者举着盛有酒的酒具“觞”，吃着鱼肴“紫鳞”这样美味的下酒菜，还有“巴姬”、“汉女”组成的乐队演奏、演唱《西音》和《江上》等歌与曲助兴，又有长袖飘洒飞舞流丽的舞蹈队表演，不是可以大饱口福和眼福么！大家不顾一切享受宴饮之乐，哪怕醉倒一个月也不在乎。

根据史料记载，四川的宴饮不仅名目繁多，而且颇具“川味”。东晋史学家常璩在《华阳国志·巴志》中，记载了当时重庆富豪的另一种独特的宴饮形式：“常设厨膳命士大夫共会树下食之。”这种野宴，把流行于王族富豪宅第内的家宴来了个时空上的大转移，改到绿荫蔽日，散发着荔枝果香的园林中进行。此后，在山谷茂林修竹之处举行野宴成了一种时髦的风气。五代时，后蜀宫廷在江河中举办的“船宴”是别开生面的。后蜀主孟昶之妃花蕊夫人费氏《宫词》百首，记船宴活动的就有八首。词中的“绕岸结成红锦帐，暖枝低拂画楼船”，“预进活鱼供日料，满筐跳跃白银花”，“酒库新修近水停，拨醅初熟五云浆”之描述，表明画舫、



新酿酒、鲜鱼取用十分方便。“厨船进食簇时新，侍宴无非列近臣。日午殿头宣素脍，隔花催唤打鱼人”等词，说明成都王宫的船宴十分精美。宋代盛兴的在高山流水奇色美景之地举行“游宴”，元、明、清三朝都不衰。元代费著写的《成都游宴记》对从农历正月初一起，春夏秋冬四季有些什么活动，吃些什么菜肴点心小吃，都作了详尽的记述。清末民初的一些《成都竹枝词》，也有各界人士参与游宴活动的描述。

据《成都通览》所载，清代民间聚亲时举行的“上马宴”、“下马宴”，以及寿庆婚丧在田边地头院坝举行的“田席”，都是影响较大的民间宴饮活动。特别是广泛流行于四川农村乡镇的“田席”，它那“三蒸九扣”独特的菜肴格局，丰盛而实惠的菜肴，筵宴前和席间伴随着唢呐吹奏的欢乐曲调，热烈的锣鼓敲动着与筵者的心扉。最富有情趣的是在散席时，热情好客的主人还让客人带点杂糖、酥肉、烧白、点心之类“杂包”（用大菜叶加土纸包裹）回家，让那些没有坐到席的人也分享一下快乐。至今，四川某些边远乡村还保留着这种淳朴的饮食习俗。

### 第三说一下川菜的菜肴结构。

川菜作为一个菜系，有从简到繁，从低到高，从小吃到大菜，从大众菜看到筵席菜肴等一系列风味菜式。具体地说，川菜的菜肴结构，就是由①筵席菜，②大众便餐菜，③家常菜，④三蒸九扣菜，⑤风味小吃这五大类组成的风味体系。我们在本书后面所编的菜点，就是按这五类进行的。这里只就五类菜点作概略的介绍。

餐馆的筵席菜式，因其烹制复杂，工艺精湛，采用山珍海味，配以时令蔬鲜，组合适时，调味清鲜，品种丰富，味