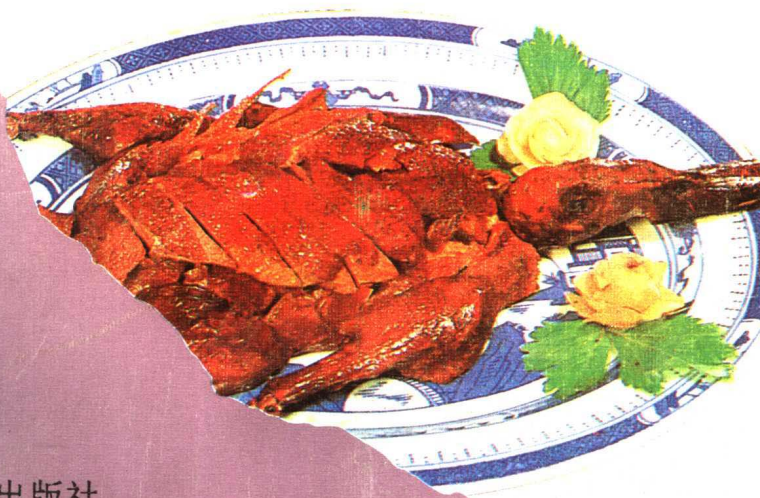


餐桌菜典

编 ●

# 四川风味

SI  
CHUAN  
FENG WEI



青岛出版社

---

---

# 四川风味

---

---

袁洪业 李荣惠 主编

“四川风味”编写组编写



青岛出版社

鲁新登字08号

责任编辑 高继民  
装帧设计 管 辉

· 餐桌菜典

· 四川风味 ·

袁洪业 李荣惠 主编  
“四川风味”编写组 编写

\*

青岛出版社出版  
(青岛市徐州路77号)

邮政编码: 266071

新华书店北京发行所发行  
中国人民解放军57324部队照排  
胶州市装潢印刷厂印刷

\*

1995年3月第1版 1995年4月第1次印刷  
32开(787×1092毫米) 8印张 2插页 160千字  
印数1—8610  
ISBN 7-5436-1264-X/TS·95  
定价:10.00元

## 前 言

人类的一切文明，无不维系于饮食和烹饪文明。这个道理很简单，因为如果没有食物，人们就难以生存，种族就难于延续；而食物不好，吃得不科学，人的身体就不会健康，寿命也不会长久。没有健康的体魄，一代一代短寿而夭的民族，其改造自然、改造社会的能力必然低下，形同无本之木，难以枝叶繁茂以至参天耸立。被毛泽东同志誉为“学界泰斗”的蔡元培先生，在本世纪20年代曾讲过一句话：要审度一个时代、一个民族的文明，从饮食和烹饪的水平去观察，便可略窥一斑。

中国烹饪久享盛誉，中国菜肴世界第一，这正是中华民族五千年悠久文明的一个结晶。脱胎于吃饭、模仿围绕吃食所进行的各种生产劳动的最初的舞蹈、音乐、美术等艺术形式，归根到底直接或间接地都是“吃”这一物质文明衍生的产物。其他的一切社会物质文明及精神文明，追本溯源，也都是以食物作为物质基础。因此对于烹饪、特别是我们民族对于自己的烹饪，应当有一个正确而足够的认识。中国烹饪是国粹之一，它不仅仅是单纯的世代相传的“手艺”，而是属于文化范畴的一门科学艺术。整个烹饪过程，从食物原料的筛选直到制成一种精美食品，其间涉及营养学、卫生学、物理学、生物学、化学、食医学、美学等多种学科。有人把中国菜的烹调过程比作化学上的综合法，也就是说，它将各种荤

素原料、调味料合理地熔冶一炉，使各种有益的食物成分相互融和渗透，产生一种新的、色香味形质更为得体的肴馔。食用这一道菜肴或一餐饭菜，就基本可以满足日常人体对各种营养素的需要，这就叫作“巧夺天工”。怎样用现代科学成就和科研手段，把传统的烹调经验和烹饪杰作给以科学的阐释和理论的升华，使新一代炊厨人员能在较规范的理论指导下，将中国烹饪这一国粹恢宏光大，这正是当前建设有中国特色的社会主义事业的迫切需要，也是千秋万代的基础大业。

随着人们生活水平的日益提高，以烹饪工作为已任的炊厨人员，操持几口之家一日三餐的主妇主夫们，需要不断地充实烹饪科学知识、提高烹调技能，以及可供参照借鉴的多姿多彩的八方风味肴谱，以便丰富各式餐桌、满足各层次就餐者和不同家庭成员科学饮食之需和口福之欲。将社会职业厨师和家庭义务庖厨统计起来，每日从事烹调事业的人马，其数量之庞大，怕是任何其他产业大军难以相比的。这样一桩关系民生头等大事的工作，每天约有数亿人必须染指的烹饪伟业，如果不纳入中国五千年饮食文明的轨道去研究发展，不注意按照中国烹饪的规律和技艺去操作，不努力遵循现代饮食科学去加工配制，那就不仅会失掉中国饮食的特色乃至优势，而且不利于炎黄民族体质的增强和智力的发展。

《餐桌菜典》的编纂，就是基于上述认识和宗旨，试图将前人的烹调经验和技艺、今人的烹饪精华和成果，加以整理综合、奉献给新一代的炊厨大军和年轻的家庭主厨者。

本套菜典共 10 个分册，其中《烹调百诀》列为首册。针

对当代的司厨者工作紧张、生活节奏快的现状，将中国烹饪的理论和方法，分解为四六 24 功和七七 49 法，并将每一功法的科学要点或技术关键、成品特点，以口诀的形式予以概括，作为每节内容画龙点睛的标题。在深入浅出地讲述烹饪原理、加工程序、烹调要领的同时，结合具体菜例，介绍各种烹调方法的个性。从一般到个别、而又以个别见一般。熟谙这些要诀并学而时习之，便可使烹调技艺不断出现新的境界，举一反三，微妙可循、变化无穷，庶几餐桌可以色、香、味、形纷呈。

其后并列的 8 个分册，分别为中国八个地方风味即所谓八大菜系的传统和创新菜品的集纳。各册之开篇，均有对这一方菜系来龙去脉、风格特点、烹调特长、代表菜肴的总述和介绍。至于每一方具体菜品的烹制方法，在不失其菜肴的传统风格、风味和风貌的前提下，力求简捷明快地展示烹调之必要环节，点化每一环节的技术关键，使读者一目了然，在有序的操作过程中油然悟得要领、有所突破，每制一菜，便登上一个新的台阶，反复揣摩，又有新得，认真实践，更能飞跃。因而，拥有本套菜典，造饭者凭借三尺灶台，提炼八方风味，定能使中国烹饪这株万花古树，在经济改革大潮中注入活力，益发枝繁叶茂、奇葩纷绽。而经营者从中无论撷取阳春珍馐，还是俯拾下里乡味，均可“唱和者众”，令中外过客“闻香下马”；家庭中年节喜庆寿诞燕乐，假日牙祭或日常亲朋好友雅聚，应时随时任采飞潜动植，循“典”索菜烹制适口珍肴，使不出家门尽享人间口福。

在中餐八方风味精粹之后，尚缀一西餐分册，作为本套《餐桌菜典》之舶来品。既来之，则纳之。历史上许多的舶来

品渐融于中华文化之中,为我拿来,为我所用,更何況食之美者,尤其来者难拒。作为饮食的猎奇、餐桌的调剂,或者使异国宾客得到如归的感受,对餐饮业经营者和许多家庭,也都是需要而可取的。

中华古国传统文化的一代开山宗师孔圣人,亦十分推崇饮食的精美,重视烹饪的科学,“食不厌精,脍不厌细”,“食馐而赜、鱼馁而肉败,不食”,“色恶不食,臭恶不食”,“失饪不食,不时不食”等精辟论述,无论在两千多年前还是两千多年后,都是合于科学、合于情理、合于人性的。《孟子》所论的人之本欲“食色,性也”,盖以饮食为先,男女其次。传统观念中崇尚的“天伦之乐”,阖家团聚,共享美餐,便是其中乐事之一。先哲总结的“民以食为天”,今贤提出的“小康”生活,都是把吃饱吃好放在至大至重的位置。本书如能为日益富裕起来的中国人、奔向小康的亿万家庭,在提供美好饮食、共享天伦之乐、增添生活情趣、提高饮食文明诸方面,创造了烹调的条件,做出了有益的贡献,那么,主持编撰者和通力合作参加编写的众多名师高厨,将引为自豪并深感欣慰。

## 韵味隽永的天府川菜

“天府之国”是川地的雅称，此称生成于秦汉时期。据史载，战国时任蜀郡守的李冰，凿漓堆、避沫水之害，分岷江为内外二支，修堤作堰（即今之都江堰），清除水患，遂使川西平原变成千里沃野。加之四川盆地位于长江中上游，四面环山、江河纵横、气候湿润、水源充沛，因而佳蔬珍果四季盈实，鳞介禽兽品种繁多，山珍野味遍布山野，调味香料争芳斗奇……这些特产原料，为天府奇味的形成、为川菜的发展，提供了优异的自然条件，奠定了得天独厚的物质基础。

川菜发祥于古代的巴国和蜀国，雏形于西周至春秋时代。战国时期成书的《吕氏春秋》中，即有“和之美者，阳朴之姜”的记载。巴、蜀为秦所灭后，秦始皇“辄徙其豪侠于蜀”，使齐鲁和荆楚的烹饪技艺融入川地。西汉的有关史料中，对蜀中的烹饪原料、烹调技法及川菜宴席等，均有具体描述；而德阳出土的庖像砖，又充分说明东汉时期川菜在巴蜀文化中的地位。到了西晋，从左思《蜀都赋》中对宴饮情况的描写中，可以看出那时的烹饪水平：“将飨豫者，张帟幕，会平原，酌清醑，割芳鲜，饮御宴”，还有“金垒中坐，肴饍四陈，觞以清醪，鲜以紫鳞”的饮宴记载。东晋常璩《华阳国志·巴志》，记载了一种时兴的“树宴”形式：“常设厨膳，命士大夫共会树下食之。”而《华阳国志·蜀志》除记述王族富家金垒罗列、繁肴绮错、饮宴作乐的“娶嫁设太牢之厨膳”外，还翔



实概括了巴蜀之人“尚滋味”、“好辛香”的食味特征，道出了川菜的基本风格。此后的唐、宋名家诗文中，对“蜀品”“蜀味”的赞美之词，正与川菜同样地脍炙人口。例如杜甫的“青青竹笋迎船出，日日江鱼入馔来”，陆游的“新津韭黄天下无，色如鹅黄三尺余。东门彘肉更奇绝，肥美不减胡羊酥”，都是对四川物产精采描绘，而杜甫在《欢打渔歌》中的“饗子左右挥霜刀，鲈飞金盘白雪高”，更写出川肴烹调之精美，以至使陆游离开川地之后，犹忆“玉食峨眉岬，金齏丙穴鱼。”至清代，四川文人李调元将其父李化楠的手稿，编纂成饮食专著《醒园录》，总结川菜烹饪方法计 38 种之多，为川菜吸收和借鉴他方烹饪精粹，充实和丰富四川菜系，提供了宝贵的营养。

川菜得地利之优越，拥资源之丰饶，承乡土之淳朴，继巴蜀之食尚，取各方之所长，由此造就了内涵丰富的四川菜体系，它不仅是巴蜀文化中的一颗璀璨明珠，在中国地方菜系之林中高树一帜，而且驰名世界，享誉环球。

川菜的丰富内涵，主要体现在以下几个方面。

第一，取材广泛，原料奇美。

在 56 万平方公里的四川大地上，牛羊猪狗兔鸡鸭鹅等畜禽兴旺，笋韭芹藕圆荔等蔬圃常青自不必说，更有江团、岩鲤、肥沱、鲢鱼、鲟鱼、胭脂鱼等水产奇味簇生江河，熊、鹿、獐、麂、竹荪、香菇、银耳、天麻等野味山珍遍布山野，此外，优异的调味料，像自贡川盐、内江白糖、茂汶花椒、金条海椒以及永川豆豉、郫县豆瓣、德阳酱油、保宁米醋、涪陵榨菜、叙府芽菜、南充冬菜。这些奇美的烹饪原料调料，不仅是造就川菜品种繁胜、味型多变的物质基础，也是川菜生气

勃勃、根深叶茂的重要条件。

第二，调味微妙，味型多种。

由于调味料多奇多彩，调味技法运用微妙，因而造成了川菜魅力无穷的味型，诸如家常味、麻辣味、酸辣味、香味、蒜泥味、姜汁味、椒麻味、麻酱味、豆瓣味、椒盐味、红油味、香糟味、芥末味、烟香味、鱼香味、陈皮味、怪味以及咸鲜、咸甜、甜酸、甜香、酱香、五香等等。

所谓“五味调和百味香”，川菜的五味，乃指咸、甜、辣、麻、酸，以此为基本味，调和变化，诸味高低起伏各显特色，鲜的、香的滋味尽在其中。高明的川菜厨师，尤其对辣麻味的运用，更有精妙之处，能做到辣麻而不燥，辣麻而适口，辣麻得有层次，辣麻得有韵味。可见，使用辣麻味调料，决不是简单从事就可奏效的。例如鱼香味型，则用辣而有泡菜风味的泡辣椒；家常味型，则必用纯正而鲜香的郫县豆瓣；宫保和陈皮类菜肴，则非用干辣椒不可，以使辣味呛入主料，辣而不烈，回味隽永；红油味型则用辣油，使菜品色泽红亮，风味辣香；家喻户晓的麻婆豆腐，则辣豆瓣、辣椒面，兼而用之，集两种不同风格的辣于一菜，造成色香味的最佳效果。与此同时，花椒的使用亦不可忽视，在川菜中，麻辣味有花椒，椒麻味有花椒，烟香味有花椒，五香味有花椒，怪味中也有花椒，甚至陈皮味里也少不了来一点儿花椒。明代有一位宗林和尚，曾写过一首《花椒》七律诗云：

欣欣笑口向西风，喷出玄珠颗颗同。

采处倒含秋露白，晒时娇映夕阳红。

调羹美著骚经上，涂壁香凝汉宫中。

鼎饌也应加此味，莫叫姜桂独成功。

综上所述，川菜的调料，其用量的多少，使用的层次，皆因菜而异，有一定章法，以味为主，兼顾色、香、形。

与味型相辅相成的是不同的烹调方法。川菜几十种烹调方法中，尤以小煎小炒和干烧干煸最具特色。小煎小炒菜不过油，不换锅，急火速成，芡汁现对，成菜嫩而不生，滚烫鲜香。干煸干烧更见工夫：干烧菜肴微火慢成，用汤恰当，自然收汁，成菜汁浓油亮，味道鲜醇；干煸菜则中火热油，使原料脱水成熟时调味，成菜色泽红亮，酥软化渣，味厚干香，回味无穷。

总之，川菜由于调味富于变化和烹调方法的多种多样，其风味特点可以用“多、广、厚”概括之，在风格上则有“一菜一格，百菜百味”的赞誉。

第三，菜式宽广，适应性强。

这里所说的菜式，指的是不同档次、款式菜肴的集合及食用形式。川菜的菜式，主要有高级筵席、普通宴席（三蒸九扣）、大众便餐、家常风味、民间小吃几个部分。

高级筵席的特点是：选料严谨，制作精细，组合适时，调和清鲜；原料多用山珍海味，配以时令鲜蔬；品种极为丰富，口味多有不同，在整个宴席中，几乎没有辣味菜肴。高级筵席菜如：蝴蝶海参、清蒸江团、干烧岩鲤、四吃鲍鱼、樟茶鸭子、冬菇烧鸡、红卤鸽脯、翡翠虾仁、干贝菜心、开水白菜、竹荪肝膏汤、冰糖银耳等。

普通宴席，因其内容为川地民间特味菜品，所以又称田席。其特点是：就地取材，荤素并举，汤菜兼备，朴实无华。一般均为传统菜肴，亦很少有辣味。粉蒸肉、蒸杂烩、东坡肉、咸烧白、甜烧白、扣鸡、扣鸭等，均为席上常见品种。

大众便餐以经济方便为基本特点,菜品多样,口味多变,麻辣味厚,烹制便捷,适应面宽。菜肴以宫保鸡丁、鱼香肉丝、口袋豆腐、水煮肉片、豆瓣鲫鱼、毛肚火锅、软烧仔鲢等菜为代表。

家常风味为川地极为普及的菜品,其原料易得,制作简单,口味多样,经济实惠,深受喜爱。较为流行的菜肴有:回锅肉、连锅汤、蒜泥白肉、麻婆豆腐、肉末豇豆等。民间小吃为四川乡村特有,有些本为小吃,逐渐演变为菜肴。其中夫妻肺片、灯影牛肉、棒棒鸡、小笼蒸牛肉等皆为久负盛名之品。此外,主副兼备的龙抄手、豆腐花、担担面等,亦列入家常风味菜式。

## 一、畜兽类菜肴

## (一)猪类

- |          |           |
|----------|-----------|
| (1)肘冻    | 刨花蒸肉(12)  |
| (2)罐汤    | 荷叶蒸肉(13)  |
| (2)晾干肉   | 荷包鲜肉(13)  |
| (3)滑肉片   | 双色肉糕(14)  |
| (3)樱桃肉   | 白菜肉卷(15)  |
| (4)回锅肉   | 桃仁肉卷(15)  |
| (4)东坡肉   | 虎皮肉卷(16)  |
| (5)肉圆汤   | 滑熘里脊(16)  |
| (5)夹沙肉   | 麦穗里脊(17)  |
| (6)甜烧白   | 锅巴肉片(18)  |
| (7)蒜泥白肉  | 鱼香排骨(18)  |
| (7)五香卤肉  | 酥糟排骨(19)  |
| (8)红油耳丝  | 叉烧酥方(19)  |
| (8)鱼香肉丝  | 菜羹腊肉(20)  |
| (9)干煸肉丝  | 东坡肘子(20)  |
| (9)椿芽肉丝  | 芝麻肘子(21)  |
| (10)芝麻肉丝 | 红枣煨肘(22)  |
| (10)花椒肉丁 | 叉烧宣腿(22)  |
| (11)冬菜肉末 | 蜜汁火方(23)  |
| (11)板栗烧肉 | 酥炸里脊卷(23) |
| (12)金银扣肉 | 旱蒸回锅肉(24) |

- |           |           |
|-----------|-----------|
| (25)丝瓜肉片汤 | 膏肝汤(29)   |
| (25)豆芽肉饼汤 | 葱末猪肝(30)  |
| (26)萝卜连锅汤 | 鱼香猪肝(30)  |
| (26)榨菜肉丝汤 | 竹荪肝膏汤(31) |
| (27)桂花蹄筋  | 冬菜肝片汤(32) |
| (27)干烧蹄筋  | 姜汁腰片(32)  |
| (28)花仁蹄花汤 | 火爆腰花(32)  |
| (28)炸扳指   | 小煎肚仁(33)  |
| (29)金银肝   |           |

## (二)牛羊类

- |           |            |
|-----------|------------|
| (34)陈皮牛肉  | 萝卜烧牛肉(42)  |
| (34)灯影牛肉  | 小碗红汤牛肉(42) |
| (35)五香牛肉  | 鸡汁牛筋(43)   |
| (35)大伞牛肉  | 红烧牛掌(43)   |
| (36)果汁牛肉  | 凉拌牛杂(44)   |
| (36)芙蓉牛柳  | 夫妻肺片(45)   |
| (37)粉蒸牛肉  | 挂挂牛肉(46)   |
| (38)水煮牛肉  | 毛肚火锅(46)   |
| (38)家常牛肉  | 陈皮羊肉(47)   |
| (39)干煸牛肉丝 | 酱爆羊肉(48)   |
| (39)炸熘牛肉卷 | 锅烧羊肉(48)   |
| (40)麻辣牛肉干 | 香芹羊肉末(49)  |
| (41)五香熏牛肉 | 京葱羊肉丝(50)  |
| (41)清炖牛肉汤 |            |

## (三)走兽类

- |         |         |
|---------|---------|
| (50)缠丝兔 | 胡子兔(51) |
|---------|---------|

- |          |           |
|----------|-----------|
| (51)麻辣兔片 | 家常兔块(53)  |
| (52)软熘兔丝 | 红烧熊掌(54)  |
| (53)两吃兔糕 | 子姜焖狗肉(55) |

## 二、禽鸟类菜肴

### (一)鸡类

- |          |           |
|----------|-----------|
| (56)棒棒鸡  | 珊瑚烧鸡(70)  |
| (57)熘三丁  | 菱角烧鸡(71)  |
| (57)熘鸡卷  | 玉笋烧鸡(72)  |
| (60)炸鸡糕  | 芝麻酥鸡(72)  |
| (60)怪味鸡片 | 黄焖全鸡(73)  |
| (61)椒麻鸡片 | 果汁全鸡(74)  |
| (61)粉蒸鸡片 | 贵妃鸡翅(75)  |
| (62)芙蓉鸡片 | 香酥鸡膀(75)  |
| (63)宫保鸡丁 | 白卤鸡翼(76)  |
| (63)辣子鸡丁 | 白玉鸡腿(76)  |
| (64)桃仁鸡丁 | 荷花鸡腿(78)  |
| (64)银杏鸡花 | 清汤鸡圆(79)  |
| (65)雪花鸡淖 | 鸡豆花汤(79)  |
| (66)香花鸡丝 | 月母鸡汤(80)  |
| (66)热拌鸡丝 | 红油拌鸡丁(80) |
| (67)芹黄鸡丝 | 梅酱拌鸡片(81) |
| (67)银芽鸡丝 | 椿芽炆鸡丝(81) |
| (68)罗粉鸡丝 | 鱼香八块鸡(82) |
| (68)东山鸡条 | 姜汁热鸡块(83) |
| (69)油淋仔鸡 | 青椒爆鸡块(83) |
| (69)香辣仔鸡 | 清汤珍珠鸡(84) |
| (70)熘炸仔鸡 | 龙井鸡片汤(84) |

- |           |           |
|-----------|-----------|
| (85)酸菜鸡丝汤 | 爆鸡什件(87)  |
| (85)炸肫肝   | 番茄鸡肝汤(87) |
| (86)炒桔红   | 酸辣烩鸡血(88) |
| (86)椒麻什件  |           |

## (二)鸭类

- |          |           |
|----------|-----------|
| (88)水晶鸭  | 魔芋烧鸭(94)  |
| (89)香酥鸭  | 锅烧鸭子(94)  |
| (90)盐水鸭片 | 松子酥鸭(95)  |
| (90)麻辣鸭块 | 神仙鸭子(96)  |
| (91)粉蒸鸭卷 | 子姜爆鸭块(97) |
| (91)淮杞鸭条 | 冬菜花椒鸭(97) |
| (92)虫草鸭方 | 八宝香酥鸭(98) |
| (92)樟茶鸭子 | 芥末鸭掌(99)  |
| (93)冬菜鸭子 | 熘鸭肝(99)   |

## (三)飞禽类

- |           |            |
|-----------|------------|
| (100)蒜泥鸽片 | 京葱野鸭(103)  |
| (101)红油全鸽 | 淡菜炖野鸭(104) |
| (102)五香乳鸽 | 韭黄山鸡卷(104) |
| (102)油煎鹌鹑 |            |

## (四)禽蛋类

- |           |            |
|-----------|------------|
| (105)如意蛋卷 | 虎皮鸽蛋(108)  |
| (106)鱼香烘蛋 | 银耳鸽蛋汤(109) |
| (106)虾仁烘蛋 | 炸熘松花蛋(109) |
| (107)窝丝黄菜 | 酸辣蛋花汤(110) |
| (107)拔丝白果 | 冰玫蛋衣羹(110) |



## 三、水族类菜肴

## (一)鱼类

- |           |             |
|-----------|-------------|
| (111)泡菜鱼  | 东坡墨鱼(126)   |
| (111)凉粉鱼  | 青椒鲢鱼(127)   |
| (112)熘鱼片  | 豆豉鲢鱼(127)   |
| (113)葱烧鱼  | 脆少鲳鱼(128)   |
| (113)葱酥鱼  | 五柳草鱼(129)   |
| (114)豆豉鱼  | 百花江团(129)   |
| (114)香糟鱼  | 粉蒸鲶鱼(130)   |
| (115)豆腐鱼  | 大蒜鳗鱼(131)   |
| (115)干烧鱼  | 干椒鳝片(131)   |
| (116)麒麟鱼  | 五香鳝鱼(132)   |
| (116)半汤鱼  | 干煸鳝鱼(132)   |
| (117)荔枝鱼丝 | 玻璃鱿鱼(133)   |
| (118)五柳鱼丝 | 炒金耳环(133)   |
| (118)椒盐鱼卷 | 菊花甲鱼(134)   |
| (119)米酥鱼块 | 豆瓣甲鱼(135)   |
| (119)白汁鲜鲤 | 红烧甲鱼(136)   |
| (120)芙蓉鲫鱼 | 萝卜丝鲫鱼(137)  |
| (121)活鲫鱼锅 | 糖醋脆皮鱼(137)  |
| (121)砂锅雅鱼 | 芹黄豆瓣鱼(138)  |
| (122)松子桂鱼 | 大蒜烧鳝段(138)  |
| (123)叉烧桂鱼 | 朝鲜干烧鱼(139)  |
| (124)银汁桂鱼 | 干煸鱿鱼丝(140)  |
| (124)干烧岩鲤 | 韭黄鱿鱼丝(140)  |
| (125)干烧鲟鱼 | 漂浮鱼片汤(141)  |
| (125)东坡鱼段 | 清汤酸辣鱿鱼(141) |