

川菜赏析

张富儒 著



四川科学技术出版社

川菜赏析



四川烹饪专科学校

张富儒 著

四川科学技术出版社

一九八七年：成都

责任编辑：张开恕

封面设计：王 来

技术设计：翁宜民

川 菜 赏 析

张富儒 著

四川科学技术出版社出版

(成都盐道街三号)

四川省新华书店发行

七二三四工厂印刷

统一书号：17298·57

1987年3月第1版 开本787×1092毫米1/32

1987年3月第1次印刷 字数 106 千

印数1—14,000册 印张 5.5

定价：1.05元

代 序

初到四川，喜尝川菜。1983年8月，我有幸得与王利器教授联袂来蓉，审读书稿。承王老不弃，偕我去荣乐园便宴，使我品尝到真正具有地方特色的川菜。不仅欣赏到色香味之美，简直可以说是获得了一次极其难得的艺术享受。

人们一般总有一种偏见，认为川菜每菜必辣。经过这次品尝，我才深切体会到：川菜诚不可无辣，却绝非逢菜必辣，而真正的妙处并不只局限在辣味上。当年，蜀人苏东坡将杭州西湖比做美女西施，说它“淡妆浓抹总相宜”，鄙意这也可移赠川菜。川菜之浓，可以说“浓得化不开”；至其淡处，则如纳兰性德词中所说的“骤雨疏花”，使人真能得到味外之味。先秦的老子和西汉的杨雄都提倡“大味必淡”。川菜盖得其个中三昧矣。

就以我和王老共同参加的这次便宴为例，正规的热菜共有八道，其次第如下：一、家常海参；二、蝴蝶肝膏；三、樟茶仔鸭；四、干贝白菜；五、七味仔鹅；六、虫草鸭舌；七、豆腐鱼条；八、仔鸡豆花。第一道海参，确是以咸辣味浓为主，但紧接着上来了半汤半菜的蝴蝶肝膏，十分清淡可口，就把第一道菜的浓汁厚味给缓解了。这不仅引起食欲，并且化浓腻为清醇，使人留有不尽之韵。以下各菜，也都浓淡相间，疏密得宜，正如善歌者引吭转调，于抑扬轻重、高下急

徐处始见音节之美。昔人每视烹调之术为小道，以为这不过是雕虫末技，其实此中确有大学问在。这种浓淡相间的安排，正是讲究辩证法的结果哩。

但我体会川菜之所以精彩，还不只限于浓淡疏密的安排，而在于浓味淡调，化浓郁为鲜美。象蝴蝶肝膏，把肝制成膏状；又如仔鸡豆花，是把鸡肉做成极嫩的豆花模样，倘非入口奇鲜，几疑是真的豆花了；其如樟茶仔鸭和七味鸡，皆属浓味，然与一般的鸡鸭烹调法亦迥然不同，品尝之下，使人有坐春风沐新雨之感，绝非一味追酸烈，让进餐者只有勉强招架之功，而无谏果回甘之趣。这就是我说的川菜不可无辣，却并非纯以辣味取胜的意思了。

至于川菜的火候与特技，则体现在某些菜肴和小吃“到口即化”的特点上。如上面提到的肝膏和鸡豆花，以及有名的风味点心凤尾酥和紫微饼等，都是入口即融，全无须齿牙着力。就连一般的鸡鸭鱼肉，也都鲜嫩非常，酥松脆软，各尽其妙。其实这乃是浓味淡调的另一个方面。正由于火候恰到好处，才能使浓淡相称，众味咸宜，不消大事咀嚼，即可尝到滋味本质。而火候之纯熟精到，则又有赖于讲求烹饪的科学技术。世有知味通人，品尝专家，或不轻弃我这刘老老式的外行之言乎？

随着人类文明之前进，川菜影响将日益深远，赏析川菜似乎就更需要了，愿以为序。

吴小如

目 录

回锅肉.....	(1)
麻婆豆腐.....	(4)
水煮牛肉.....	(9)
鱼香茄饼.....	(12)
鱼香肉丝.....	(15)
榨菜肉丝.....	(19)
官保鸡丁.....	(23)
连锅汤.....	(26)
开水白菜.....	(28)
石宝豆腐.....	(31)
河水豆花.....	(34)
鸡豆花.....	(38)
雪魔芋烧鸡翅.....	(41)
芙蓉鸡片.....	(45)
锅巴鱿鱼.....	(48)
蒜泥白肉.....	(52)
鸡皮慈笋.....	(56)

樟茶鸭子	(58)
八宝素烩	(61)
白果烧鸡	(65)
脆皮鱼	(68)
干煸鳝丝	(71)
干烧岩鲤	(74)
软烧仔鲢	(77)
砂锅雅鱼	(81)
红烧鱼唇	(85)
鸽蛋肝膏汤	(88)
虫草鸭子	(92)
苔菜海参	(95)
家常海参	(98)
冰汁枇杷苕	(102)
毛肚火锅	(105)
四川泡菜	(110)
九色攒盒	(115)
担担面	(120)
赖汤圆	(124)
川北凉粉	(128)
灯影牛肉	(132)
梓潼片粉	(135)
泸州白糕	(138)
崇庆冻糕	(141)

新都银丝面.....	(145)
棒棒鸡.....	(149)
痣胡子龙眼包子.....	(152)
山城小汤圆.....	(156)
耗子洞张鸭子.....	(159)
三合泥.....	(164)
怪味花仁.....	(167)

回 锅 肉

回锅肉又叫熬锅肉。这一道菜在四川可以说是人人皆知，家家会做，个个爱吃的天字第一号家常菜。有人说这是四十年代以前的事，五十年代以来，由于生活水平提高了，有些规矩被打破，回锅肉也就不那么吃香了。这，不一定对。请看，解放以后，为了继承、发展四川的烹饪技艺，专家曾编写了不少菜谱。例如：商业部组织编写，中国财经出版社出版的《中国菜谱》（四川）；刘建成、杨镜吾、胡廉泉等同志编写，四川科技出版社出版的《大众川菜》；还有重庆市饮食服务公司组织编写，重庆人民出版社出版的《重庆名菜谱》等等，其中都把回锅肉作为开宗明义的第一个菜。如此不约而同，并非不无道理，足见回锅肉在川菜中享有的地位，其影响之深远。就是中、日合编的大型烹饪专著，并以日文、中文、英文版本，向全世界发行的《中国名菜集锦》，也收入了四川的旱蒸回锅肉。它与回锅肉一样，只不过肉不用煮，用蒸制之法制熟再回锅罢了。当今号称“食的世界”的香港，也承认：“四川回锅肉，制法很讲究。”

为什么回锅肉在四川有这么大的名气呢？据说，在人民生活水平不高的年代里，四川一般人家，都以吃蔬菜为主，而吃肉是有次数的，叫“打牙祭”。打牙祭吃什么？总是把回锅肉作正荤（主菜）上桌，有的甚至就只一样回锅肉，三斤五斤熬在一起，吃个够。解放前，四川是哥老会盛行的地方，袍哥聚会也必须吃回锅肉，否则就违犯了规矩，会结冤起仇的。所以川西一带，回锅肉又有“袍哥肉”之称。这些，都因长年累月，约定成俗了。虽然这些规矩在解放后被打破了，但这一家常菜式已深入人心，四十年代以前出生的四川人，解放前到过四川的人，是不会不知道的。回锅肉受人青睐，是因为它制作简便，有菜有汤，连肥带瘦，既可解馋，又不腻人，省钱省事，经济实惠的原故。况且，回锅肉还吃得上瘾，四川人常因久不吃回锅肉，而有欠欠不安、若有所失之感。朱老总（朱德元帅）在世时就曾经常叫厨师作点回锅肉这个菜式。上海、北京的四川馆子，总有那么些出差日久的四川人在那里津津有味地吃回锅肉，恐怕就是吃回锅肉上瘾吧？

烹制回锅肉，要选用肥瘦相连，没有去皮的猪腿子肉三百克，入锅煮至皮软肉熟，捞出晾凉后，切成长五厘米，宽四厘米，厚三毫米的片，郫县豆瓣一百克剁碎待用。炒锅置中火上，放油烧至四成热，下肉片略炒，再加适量精盐炒出油，待肉片呈灯盏窝状，下豆瓣炒上色，放入甜酱炒出香味，加红酱油炒匀，再放入五十克蒜苗段，至蒜苗炒熟起锅即成。上述是居家常用的制作方法，如此成菜是不能上席的。当然说回

锅肉就不能上席，又过于绝对了。成都就有一家颇有名气的饭店，叫“姑姑筵”，就偏偏要用回锅肉入席，只不过选料特精，制法与众不同，十分考究罢了。其肉要腿子二刀的一方；煮肉则要开汤下锅，肉色转白捞出用凉水冲洗，入锅再煮，捞起再冲再煮，如是者三次，肉刚熟透，切片加调味品爆炒，成菜爽滑不腻，质量更高一筹。至于旱蒸回锅肉，是肉不入锅煮，而以旱蒸至熟，以减少可溶性蛋白的损失，其味更鲜，更可入筵席菜式之列，不过就没有菜、汤兼有之妙了。在操作过程中应注意，切片时，要皮、肥肉、瘦肉相连，厚薄要一致，肉不能煮得过久，以刚熟为度，下甜酱时火不宜大，否则会影响成菜特色，产生焦糊味。

生活再好，四川人也不会忘掉回锅肉的特殊贡献，美味再多，回锅肉也不失其为美味之一。盼烹饪者严格选料，精心制作，不要损害了它的名声。

麻婆豆腐

清代同治初年，四川省成都市北郊护城河上万福桥头，有一条小街名叫金花街，街上有一家卖小菜饭兼营茶水的无名小店。店主人是一位中年妇女。此人精明能干，善于应对进退，还有一手制作家常菜的好手艺。店内小菜、咸菜一应俱全，闷锅饭白生生、香喷喷。客人进店花钱不多，饭热菜香，经济实惠，故招徕了不少顾客，店堂虽小却远近闻名。店主姓陈，人称陈大嫂，又因她脸上有几颗麻子，所以人们给她取个外号叫陈麻婆。

当年的金花街，虽在城郊，却是成都到附近县区运油、运粮的通道，北有城隍庙，是烧香拜佛的地方，一逢庙会便人山人海，水泄不通；临近的北海樽，傍纯溪而过，是夏天人们喝茶乘凉的好地方。因此金花街一带，成了一个摆杂货摊、卖农副土特产品的小小市场，每日游人不绝。自然到陈麻婆店里喝茶、吃饭的人也不少，生意到还兴隆。那时，一批挑油、推油的脚伕，路过金花街，也要在此小憩、吃饭。店里的小菜饭固然不错，但对终日劳累的脚伕，总嫌营养不足，有劳肠寡肚之感，大油大肉又不敢奢望，只有菜油易于解决。当然运

油是要交秤的，交不够油一要赔偿，二要失去信誉。如若信誉丢失，挣钱就成了问题。但，实践出真知，他们懂得菜油附着力强，倒油之后一时半时是流不尽的，只要用他们早已准备的麻丝一擦，看来是为了清洁卫生，实际上油已到手，只要把麻丝一拧，一斤两斤油就毫不费力搞到手了。他们趁此再花点钱买豆腐、牛肉，请陈大嫂加工。烧豆腐，在四川十分平常。但经陈大嫂精心烹制，竟成了美味佳肴。日复一日，陈大嫂加工的豆腐就出了名。人们为了区别这与众不同，风味独特的烧豆腐，亲昵地呼之为麻婆豆腐。赚钱多了，资本大了，为了招徕顾客，店主就势把店名取为陈麻婆豆腐店，以经营豆腐菜品为主，也兼做一些煎炒烧拌之类的家常菜品。又设置豆腐作坊，提高豆腐质量，实行自产自销。数十年来，其信誉经久不衰。现店子已迁往市中区的西玉龙街。八十年代四川对外开放，不少外宾慕名，就常专程来此，品尝真正地道的麻婆豆腐。

麻婆豆腐因其风味独特，而以创制者的特征而命名。此菜若以味取，可叫麻辣豆腐，若讲烹制方法，也可叫烧豆腐。它是用石膏豆腐切成二厘米见方的块，入淡盐的沸水中稍煮，打起沥干水分，黄牛肉剁成细末待用。炒锅置火上，菜油烧至六成熟，入牛肉末炒散籽，呈金黄色，加豆豉茸、酱油、川盐同炒，再放海椒面炒出辣香味时，掺汤，放入豆腐同烧五分钟，至冒大气时下蒜苗节，勾芡推转起锅入窝盘，再放上花椒面即成。此菜具有麻、辣、鲜、香、酥、嫩、烫的特点。麻、辣、鲜、香在于味，要诸味协调，才能

鲜香适口，决非调味品的简单掺和所能奏效的。在调味中，调味品的质量，用量的多少，下锅的早迟，受热时间的长短，都有其科学的道理，而这些道理又往往寓于厨师受名师指点和长期实践的经验之中。酥、嫩、烫在于用火、用料。该店的豆腐是自制的，从选料、浸泡、捣浆、点浆和漂水都有其特殊的技术要求，只有按操作规程严格掌握，才能保证豆腐色洁白，质地细嫩，久烧不烂，成菜才能达到预期的效果。

麻婆豆腐是川菜中风靡世界的菜品之一。在香港，记者不知费了多少笔墨，宣传介绍它；在美国，卖麻婆豆腐的华人饭店彼彼皆是；在日本，更是男女老少几乎无人不知道这名菜，并用于高档的、豪华的筵席。不过在国外的麻婆豆腐，多有想当然而为之的情况，论味，有咸的辣的，甚至还有带甜味的；论色，不是浅淡发白，就是红黑而不亮，很少色泽红亮的，甚至有以麻婆豆腐味汁兑成的麻婆豆腐，上桌时呈温热状，真是花样百出。日本一位四川料理研究家本间节子说：在日本见过众多的麻婆豆腐，究竟谁算正宗，二十年来不得一解，即使在北京、上海也尝过此菜，对照有关资料也很难相符。一九八二年四川厨师应邀赴日讲习川菜，她被聘作现场讲解。事后他说：糊糊涂涂几十载，始见此君真面目。现在在日本讲麻婆豆腐我就是权威了。此菜既然风靡于世，为厨者、食者厚爱，都争相烹制出售，因而时有形似而味离或味形皆非的事发生。就是麻婆豆腐之乡的成都市，甚至成都市专门从事烹饪的饮食行业，也有成菜色不红亮，过份吐

水，咸鲜失度的问题。笔者想借此介绍烹制麻婆豆腐产生以上问题的原因和解决方法，读者不妨一试。

色不红亮。主要原因是煊豆瓣、海椒面的油温过高，使之糊焦变黑。解决的办法是：先将郫县豆瓣用刀剁细，入锅与辣椒面同炒，油温应控制在 $70^{\circ}\text{C}\sim 80^{\circ}\text{C}$ 之间（就是饮食行业中说的三成热）。当然豆瓣、辣椒面的质量，也是关系色泽的重要原因之一。

成菜后不断吐水。其原因可能有二，一是烧时掺汤过多，因为豆腐本身富含水分，烧制时由于吸水过多而成菜上桌即会不断吐水；再是用火不当。经验证明，麻婆豆腐以分次勾芡为好，芡汁亦应适当浓些。第一次勾芡后，用锅铲轻轻翻动，待芡汁融合，再进行二次、三次勾芡，这样上桌以后，就不会出现不断吐水的情况。

味的掌握咸淡失宜。这是由于烹制者在用味中，对豆瓣、酱油、盐，缺乏周密的、全面的考虑，使咸味的比重加大所致。在操作中可改变一般做菜先放盐的办法，先以酱油提色，合适以后，再视味的需要，放盐增味，避免先放盐，味已合适，而色起不来，再用酱油提色，则咸味过矣。至于鲜味，则主要靠汤和味精，以达柔合麻辣，突出本味的目的。

豆腐不成块。这要在操作时注意两点，方可保证成菜后豆腐形整不烂。一是在加鲜汤时，略放点盐，增加豆腐凝固力，加热要适度，以烧至 70°C 左右为宜。二是在烹制中，火不宜大，应以小火慢烧，翻动宜少而轻，翻动时从锅边轻轻

向下铲，周围翻动。

❁ 牛肉绵而不酥。选料不精，牛肉有肥肉或筋，这会产生绵而不酥之弊；肉末煸干即下豆腐同烧也不可能有酥的口感。应选无筋的净瘦肉，入锅煸干水分至吐油时起锅，下豆腐烧入味后，勾芡前放入煸干的牛肉，就能保持其酥的特色。

愿麻婆豆腐香飘四海，愿麻婆豆腐正宗永存。

附：麻婆豆腐主、辅原料、调料份量：

豆腐二百克 牛肉八十克 蒜苗十克 豆豉十克 辣椒面五克
花椒面十五克 郫县豆瓣十五克 熟菜油一百克
水豆粉、精盐、酱油、鲜汤、味精适量。

水 煮 牛 肉



水煮牛肉这个菜名，不知使多少不了解川菜，而又惧怕麻辣的人上了当。笔者有这样的经历：一次，四川的某单位请北京来的一位客人品尝川菜，本身属于业务范围应该了解的事，却被客人婉言谢绝了。后来知道，他是因为听了一位同志的亲身经历所致。有一次，北京那位同志到成都出差，去饭馆吃饭，由于畏惧麻辣，对菜单挑来选去，终于选中了水煮牛肉，以为既名为水煮，似不会有麻辣的！殊不知菜一上桌，麻辣味扑鼻而来，吓了一跳，欲退不行，欲吃又怕。好在聪明的服务员看穿了他的心事，才端去一碗便汤。他洗去调味，才勉强地吃了下去。说来也巧，隔桌的一位食者，正在给服务员提意见：“你们的青辣肉丝，简直没有辣味（恐怕这是青椒刚上市的时候）。”他抱着猎奇的态度，去要求一尝，果然如此。他心想，这个四川才怪，青椒不辣，水煮牛肉却辣得要命。是的，水煮牛肉是四川源于民间的麻辣味的代表菜。只从“水煮”二字的字义分析，那就大错特错，上当无疑。

水煮牛肉源于民间，它的家乡就是当今的盐都——自贡