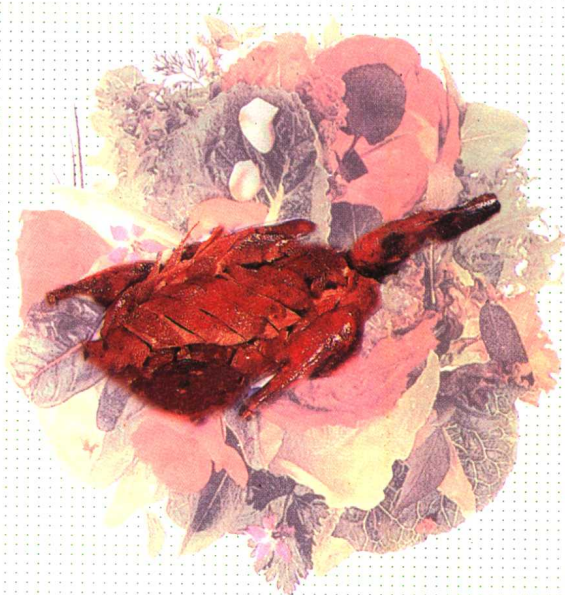


Chuan cai
jing hua

川 菜 精 华

袁洪业
李荣惠
主编



青 岛 出 版 社



川菜精华



袁洪业 李荣惠 主编
青 岛 出 版 社



鲁新登字 08 号

责任编辑 郭东明 高继民
装帧设计 范 桥

川菜精华

袁洪业 李荣惠 主编

*

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
青岛双星集团华信印刷厂印刷

*

1997 年 8 月第 2 版 1997 年 8 月第 2 次印刷
32 开(850×1168 毫米) 6.875 印张 2 插页 165 千字

印数 8611—14610

ISBN 7-5436-1264-X/TS·95

定价:9.00 元

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，分泯江为内外二支，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：“将飨獠者，张帟幕，会平原，酌清醑，割芳鲜，饮御宴”，还有“金垒中坐，肴餚四陈，觴以清醪，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“娶嫁设太宰之厨膳”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，日日江鱼入俎来”，陆游的“新津韭黄天下无，色如鹅黄三尺余。东门漉肉更奇绝，肥美不减胡羊酥”，都是对四川物产精彩描绘，而杜甫在《欢打渔歌》中的“蓰子左右挥霜刀，鲙飞金盘白雪高”，更写出川肴烹调之精美，以至使陆游离开川地之后，犹忆“玉食峨眉枬，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、香辣味、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。

调浆美著骚经上，涂壁香凝汉宫中。

鼎饌也应加此味，莫叫姜桂独成功。

综观之，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，不挨锅，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，回味鲜美。

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,调和清新;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。

目 录

一、畜兽类菜肴

(一)猪类

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

叉烧宣腿	(19)	炸板指	(25)
蜜汁火方	(20)	金银肝	(25)
酥炸里脊卷	(20)	芹肝汤	(26)
旱蒸回锅肉	(21)	葱末猪肝	(26)
丝瓜肉片汤	(21)	鱼香猪肝	(27)
豆芽肉饼汤	(22)	竹荪肝芹汤	(27)
萝卜连锅汤	(22)	冬菜肝片汤	(28)
榨菜肉丝汤	(23)	姜汁腰片	(28)
桂花蹄筋	(23)	火爆腰花	(28)
干烧蹄筋	(24)	小煎肚仁	(29)
花仁蹄花汤	(24)		

(二)牛羊类

陈皮牛肉	(30)	萝卜烧牛肉	(37)
灯影牛肉	(30)	小碗红汤牛肉	(37)
五香牛肉	(31)	鸡汁牛筋	(38)
大伞牛肉	(31)	红烧牛掌	(38)
果汁牛肉	(32)	凉拌牛杂	(39)
芙蓉牛柳	(32)	夫妻肺片	(39)
粉蒸牛肉	(33)	挂挂牛肉	(40)
水煮牛肉	(33)	毛肚火锅	(41)
家常牛肉	(34)	陈皮羊肉	(42)
干煸牛肉丝	(34)	酱爆羊肉	(42)
炸熘牛肉卷	(35)	锅烧羊肉	(43)
麻辣牛肉干	(35)	香芹羊肉末	(43)
五香熏牛肉	(36)	京葱羊肉丝	(44)
清炖牛肉汤	(36)		

(三)走兽类

缠丝兔	(11)	两吃兔糕	(16)
胡子兔	(15)	家常兔块	(17)
麻辣兔片	(15)	红烧熊掌	(18)
软熘兔丝	(16)	子姜焖狗肉	(18)

二、禽鸟类菜肴

(一)鸡类

棒棒鸡	(50)	热拌鸡丝	(59)
熘三丁	(50)	芹黄鸡丝	(59)
熘鸡卷	(51)	银芽鸡丝	(60)
粉蒸鸡	(52)	罗粉鸡丝	(60)
米熏鸡	(52)	东山鸡条	(61)
醋熘鸡	(53)	油淋仔鸡	(61)
炸鸡糕	(53)	香辣仔鸡	(62)
怪味鸡片	(54)	熘炸仔鸡	(62)
椒麻鸡片	(54)	珊瑚烧鸡	(63)
粉蒸鸡片	(55)	菱角烧鸡	(63)
芙蓉鸡片	(55)	玉笋烧鸡	(64)
宫保鸡丁	(56)	芝麻酥鸡	(64)
辣子鸡丁	(56)	黄焖全鸡	(65)
桃仁鸡丁	(57)	果汁全鸡	(66)
银杏鸡花	(57)	贵妃鸡翅	(66)
雪花鸡淖	(58)	香酥鸡膀	(67)
香花鸡丝	(58)	白卤鸡翼	(67)

白玉鸡腿	(68)	青椒爆鸡块	(74)
荷花鸡腿	(69)	清汤珍珠鸡	(74)
清汤鸡圆	(70)	龙井鸡片汤	(75)
鸡豆花汤	(70)	酸菜鸡丝汤	(75)
月母鸡汤	(71)	炸肫肝	(75)
红油拌鸡丁	(71)	炒桔红	(76)
梅酱拌鸡片	(72)	椒麻什件	(76)
椿芽炆鸡丝	(72)	爆鸡什件	(77)
鱼香八块鸡	(73)	番茄鸡肝汤	(77)
姜汁热鸡块	(73)	酸辣烩鸡血	(78)

(二)鸭类

水晶鸭	(78)	魔芋烧鸭	(83)
香酥鸭	(79)	锅烧鸭子	(84)
盐水鸭片	(80)	松子酥鸭	(84)
麻辣鸭块	(80)	神仙鸭子	(85)
粉蒸鸭卷	(81)	子姜爆鸭块	(86)
淮杞鸭条	(81)	冬菜花椒鸭	(86)
虫草鸭方	(81)	八宝香酥鸭	(87)
樟茶鸭子	(82)	芥末鸭掌	(88)
冬菜鸭子	(83)	溜鸭肝	(88)

(三)飞禽类

蒜泥鸽片	(89)	京葱野鸭	(91)
红油全鸽	(89)	淡菜炖野鸭	(92)
五香乳鸽	(90)	韭黄山鸡卷	(93)
油煎鹌鹑	(91)		

(四) 禽蛋类

如意蛋卷	(93)	虎皮鸽蛋	(96)
鱼香烘蛋	(94)	银耳鸽蛋汤	(97)
虾仁烘蛋	(94)	炸熘松花蛋	(97)
窝丝黄菜	(95)	酸辣蛋花汤	(97)
拔丝白果	(95)	冰玫蛋衣羹	(98)

三、水族类菜肴

(一) 鱼类

泡菜鱼	(99)	活鲫火锅	(107)
凉粉鱼	(99)	砂锅雅鱼	(108)
熘鱼片	(100)	松子鳊鱼	(108)
葱烧鱼	(100)	叉烧鳊鱼	(109)
葱酥鱼	(101)	银汁鳊鱼	(110)
豆豉鱼	(101)	干烧岩鲤	(110)
香糟鱼	(102)	干烧鲶鱼	(111)
豆腐鱼	(102)	东坡鱼段	(111)
干烧鱼	(103)	东坡墨鱼	(112)
麒麟鱼	(103)	青椒鲢鱼	(113)
半汤鱼	(104)	豆豉鲢鱼	(113)
荔枝鱼花	(104)	脆少鲳鱼	(114)
五柳鱼丝	(105)	五柳草鱼	(114)
椒盐鱼卷	(105)	百花江团	(115)
米酥鱼块	(106)	粉蒸鲢鱼	(116)
白汁鲜鲤	(106)	大蒜鳊鱼	(116)
芙蓉鲫鱼	(107)	干椒鳊片	(117)

6 川 菜 精 华

五香鳊鱼	(117)	糖醋脆皮鱼	(122)
干煸鳊鱼	(118)	芹黄豆鳊鱼	(122)
玻璃鱿鱼	(118)	大蒜烧鳊段	(123)
炒金耳环	(118)	朝鲜干烧鱼	(123)
菊花甲鱼	(119)	干煸鱿鱼丝	(124)
豆瓣甲鱼	(120)	韭黄鱿鱼丝	(124)
红烧甲鱼	(121)	漂浮鱼片汤	(125)
萝卜丝鲫鱼	(121)	清汤酸辣鱿鱼	(125)

(二) 虾蟹类

熘大虾片	(126)	面包虾仁	(130)
茄汁虾片	(126)	琥珀虾仁	(130)
干烧大虾	(127)	腐皮虾包	(131)
灯笼明虾	(127)	五彩烩虾仁	(131)
荸荠明虾	(128)	糖醋红袍虾	(132)
油焖大虾	(129)	熘青蟹	(132)
椒盐虾饼	(129)		

(三) 海珍类

熘鲜贝	(133)	家常海参	(137)
桂花干贝	(133)	芙蓉海参	(138)
大蒜干贝	(134)	凤翅海参	(138)
绣球干贝	(134)	响铃海参	(139)
三鲜鱼肚	(135)	酸辣海参羹	(140)
家常鱼肚	(135)	四味鲍鱼	(140)
奶汤广肚	(136)	红烧鲍鱼	(141)
菠饺鱼肚	(137)		

(四)其他水产类

鸡丝海蜇	(141)	家常田鸡	(143)
春白蛤蜊	(142)	翡翠蛤什蟆	(144)
炒樱桃	(142)	百合蛤什蟆	(144)

四、植物类菜肴

(一)蔬果类

辣白菜	(146)	珊瑚白菜	(156)
酿苦瓜	(146)	罗汉菜心	(157)
酿青椒	(147)	开水白菜	(157)
三下锅	(147)	干煸苦瓜	(158)
炒合菜	(148)	斑指苦瓜	(158)
四川泡菜	(149)	翡翠春笋	(159)
蒜泥黄瓜	(150)	蚕豆春笋	(159)
烧拌鲜笋	(151)	糟醉冬笋	(160)
麻酱凤尾	(151)	芹黄冬笋	(160)
姜汁菠菜	(152)	炸玉兰花	(160)
姜汁黄瓜	(152)	干烧冬笋	(161)
酸辣蒜花	(152)	干酱茭白	(161)
红柿绿苋	(153)	干烧茭白	(162)
鸡茸苋菜	(153)	鸡蒙芦笋	(162)
炆白菜卷	(154)	干贝凤尾	(163)
醋熘白菜	(154)	瑶柱银萝	(163)
鸳鸯白菜	(155)	炒野鸡红	(164)
菊花白菜	(155)	糖醋甜椒	(164)
板栗白菜	(156)	鱼香茄子	(164)

8 川 菜 精 华

酱烧茄条	(165)	三鲜笋衣汤	(172)
白水茄子	(165)	酿雪梨	(172)
糖醋茄饼	(166)	炸慈姑饼	(173)
椒盐茄饼	(166)	红珠桃脯	(173)
滚龙丝瓜	(167)	冰汁桃脯	(174)
鱼香红油菜	(167)	冰汁凉柚	(174)
盐白菜冬笋	(167)	银耳桔羹	(175)
香菇烧菜心	(168)	樱桃龙眼	(175)
翠杉玉兰卷	(168)	龙眼樱桃冻	(175)
麻辣青笋卷	(169)	酱桃仁	(176)
花仁萝卜干	(170)	雪花桃泥	(176)
蜜汁山药糕	(170)	怪味花仁	(176)
金钩冬瓜方	(171)	蛋酥花仁	(177)
火夹冬瓜汤	(171)	杏仁豆腐	(177)
鸡蒙竹荪汤	(171)	炸荷花卷	(178)

(二)豆谷类

豆花	(178)	酱烧豆腐	(184)
渍胡豆	(179)	家常豆腐	(184)
鱼香青豆	(179)	浑汤豆腐	(185)
白油青圆	(180)	豆腐生汤	(185)
椿芽蚕豆	(180)	菱角豆腐	(186)
酥蚕豆泥	(180)	鲜茄汁豆腐	(186)
宫保豆腐	(181)	口蘑汁豆腐	(187)
干煸豆腐	(181)	莲蓬豆腐汤	(187)
麻婆豆腐	(182)	竹荪豆腐汤	(188)
崩山豆腐	(182)	酸菜豆瓣汤	(189)
箱子豆腐	(183)	椒盐豆腐糕	(189)
南江豆腐	(183)	虎皮卷	(189)

素火腿	(190)	炸春卷	(193)
什锦鸡腿	(190)	炒锅蒸	(194)
三色干丝	(191)	虾仁锅巴	(195)
肉丝千张	(192)	鱿鱼锅巴	(195)
干收豆筋	(192)	糖醋面筋	(196)
蚂蚁上树	(193)	香菌烩面筋	(196)
猪肉烩腐竹	(193)	水晶八宝饭	(197)

(三)菌藻类

发菜卷	(197)	荷花冬菇	(199)
椒油蘑菇	(198)	三鲜鸡松菌	(200)
酥皮鲜菇	(198)	冰糖银耳	(201)
鸡汁草菇	(199)	珍珠银耳汤	(201)

五、综合类菜肴

醉八仙	(202)	生片火锅	(204)
春日合菜	(202)	鱼羹菊花锅	(204)
杏仁豆腐	(203)	醋椒三片汤	(205)
红油水饺	(203)	峡口明珠汤	(205)

一、畜兽类菜肴

(一)猪类

肘 冻

主料:猪肘(去骨)1只(重约750克)。

配料:猪瘦肉茸100克,鸡蛋液2只。

调料:精盐、姜块(拍松)、葱段、八角、酱油、料酒各适量,姜汁醋1碟。

制法:(1)猪肘刮洗干净,放汤锅内煮熟捞出,切成厚片,盛碗内加盐、料酒、姜、葱、八角,上笼用旺火蒸软烂取出。再放锅内加汤炖30分钟,至汤汁浓稠时,将猪肘捞于一大碗内。

(2)将锅中的姜、葱、八角捞出,再将猪肉茸加清水懈散,倒入微沸汤内,撇尽浮沫,加入酱油、味精及调散的鸡蛋液合匀,倒入盛猪肉的大碗内,静置冷却后,放冰箱内。食时取出冻肉,切成条块装盘内,跟姜汁醋碟上桌。

特点:色泽红亮,酥烂鲜香,冬令佳肴。

说明:姜汁醋又称毛姜醋。其调制方法为:姜刮洗干净,拍破,用适量醋浸碗内,出味后取出,将姜汁挤入醋碗中,另加适量盐、味精、芝麻油调匀,撒少许姜末便成。

罐 汤

主料:猪瘦肉150克。