

一菜一格
百菜百味!

经典

川菜教室

Chuancaijiaoshi

中国烹饪大师 张奔腾◎主编

吉林科学技术出版社



— 推荐使用 —

烹饪爱好者及从业人员

500款川菜美食

经典

川菜教室

中国名菜讲堂

Chuan Cai
Jiao Shi

一菜一格/百菜百味

川菜与鲁菜、粤菜、淮扬菜并称为中国四大菜系，起源于古代的巴国、蜀国，到汉晋时期就已形成了自己的特色。川菜历经两千多年的凝练，吸收南北名家烹饪之长，逐渐形成了一套成熟而独特的烹饪艺术，尤以“一菜一格，百菜百味”最为叫绝。

川菜注重调味，少使用单一味，多使用复合味。有家常型、鱼香型；各味兼具的怪味型；以及不同层次、不同风格的红油型、酸辣型、糊辣型、椒麻型、椒盐型等。品尝过川菜的人，都会强烈地感觉到，川菜味型多变，配合巧妙，相得益彰，故有“味在四川”的美誉。

本书图文并茂，以家常川菜为主，既有传统名菜，又有新派创新菜。全书分为“凉菜”“畜肉”“水产”“禽蛋”“豆制品、蔬菜”“汤羹、炖品”“甜品”“火锅”“燕鲍参翅”“主食”共10大类，500款菜品，简单易学，经济实用。让您足不出户，尽享地道的川菜美味。

上架建议 大众美食

ISBN 978-7-5384-4224-3



9 787538 442243 >

定价：18.80元

责任编辑：车强 刘代婕

封面设计：张跃

图书在版编目(CIP)数据

经典川菜教室/张奔腾主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 6

ISBN 978-7-5384-4224-3

I. 经… II. 张… III. 菜谱-四川省 IV. TS972. 182. 71

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第075289号

经典
川菜教室



主 编: 张奔腾 副主编: 张恩来
责任编辑: 车 强 刘代婕 封面设计: 张 跃
版式设计: 郑 旭 董芳芳 曹 雁 齐海红 赵红梅 任 莉
吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话/传真: 0431-85677817 85651628 85635177 85651759

编辑部电话: 0431-85629318 85635176

Email: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

社址: 长春市人民大街4646号 邮编: 130021

印刷: 长春新华印刷有限公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

880mm × 1230mm 32开本 6印张

2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

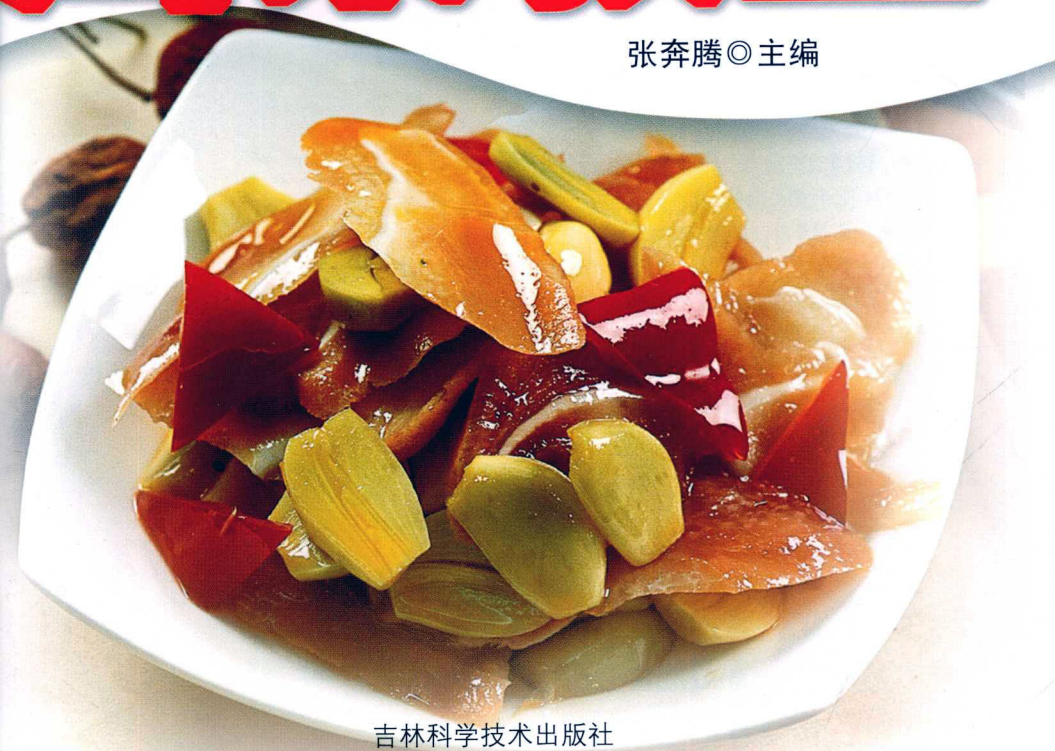
ISBN 978-7-5384-4224-3

定 价: 18.80元

经典

川菜教室

张奔腾◎主编



吉林科学技术出版社

作者简介



张奔腾

中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国管理科学研究院特约研究员、辽宁创新菜联盟主席。1987年起参与和主编《中式烹调师》《新派辽菜》《创新东北菜》《北方家常菜谱》《辽东红楼宴》《家常食疗菜谱》《清真美味365》以及《快乐厨房》《家庭烹饪教室》《酱料五味坊》《生鲜超市家常菜》《中国传统菜系》等著作169部，并在《中国烹饪》《中国食品》《餐饮世界》《东方美食》《中国大厨》《饮食科学》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品200余篇。2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为“国际认证行政总厨”；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”，被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月获“博士学位”；2006年3月被选为中国餐饮业专家；2007年2月获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”；2008年12月由法国国际美食会、世界奥古斯名厨美食会聘为大中华区荣誉主席，并授予美食博士、优质蓝带三星勋章、杰出酒店管理专家骑士勋章。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。

主 编 张奔腾
副 主 编 张恩来
编 委 石纪友 许仲友 张振馨 张建华 万志杰 罗向阳 李 伟 林全德 高 玮
杨玉山 李建新 申同斌 董一增 徐晓辉 王明刚 郝清华 李志鹏 王虹海
杨胜利 王 伟 孙长朋 殷海鹰 王文学 史晓明 喻洪兵 朱保国 董仁江
孙启海 刘克东 吴清君 陈 东 咸树勇 张 鹏 赵国宁 潘 军 李永奎
黄恩庆 李长军 贺东平 吕赐洋 李泽宽 张 波 韩贵宾 张 坤 王贻富
李洪峰 徐 爽 张 淼 张可心 张 迪 崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义

摄影指导 杨跃祥
摄 影 姜丽丽 于小宏 张启为 韩继成 路世平



本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司

城市酒楼
CITY RESTAURANT

城市酒楼鼎力协助 (86024-23341777)



本书瓷器由唐山陶瓷股份有限公司

骨质瓷分公司提供 (860315-3286894)



前言 Foreword

历史悠久、技艺精湛的烹饪菜式是中国饮食文化大厦的基础，是光辉灿烂的民族文化瑰宝，是东方文化的杰出代表，也是世界文明的重要组成部分。

由于中国地大物博，烹饪菜式在其发展、形成过程中，受地理环境、气候温差、物产资源、民族风俗、生活习惯、经济政治、信息交通等因素的影响，形成了以菜肴风格为特征的不同烹饪菜式体系。西南地区的川菜，黄河流域的鲁菜，岭南地区的粤菜，长江下游的淮扬菜是其中最具代表性和影响力的四大菜系。

我国菜系的渊源可以追溯到远古的时代。晋代的《博物志·五方人民》中说：“东南之人食水产，西北之人食陆畜。……食水产者，龟、蛤、螺、蚌以为珍味不觉其腥臊也；食陆畜者，狸、兔、鼠、雀以为珍味，不觉其膻也。”因为菜肴的特色是以物产这一自然条件为基础的，这是菜系形成的“根”。

不同地区民风食俗的差异是菜系形成的重要因素。《全国风俗志》中指出：“食物之习性，各地有殊，南喜肥鲜，北嗜生嚼，各得其适，亦不可强同也。”这种千百年沿袭而成的饮食习俗正是中华民族的特点，更是历史的写照。

烹调方法的差别，也是菜系形成不可忽视的重要因素之一。《履园丛话·治

庖》中说：“同一菜也，而口味各不同。如北方人嗜浓厚，南方人嗜清淡；北方人以肴饌丰，食点多为美，南方人以肴饌得法，果品鲜为美。各有妙处，颇能自得精华。”由此可见南北差异，特色纷呈，菜系之说随之形成。

饮食文化追随历史发展的脚步走进了现代生活。当年“闯关东”“走西口”“下南洋”，如今交通便利、信息发达、经济繁荣、科技进步。总结四大菜系对中国烹饪的影响，探索中国菜创新之路是本书的宗旨。以四大经典菜系为源头，教学形式由浅入深，图文并茂，将传统与现代相结合，寻根求变，通俗易懂是本书的特点。此系列丛书分为：“经典川菜教室”

“经典鲁菜教室”“经典粤菜教室”“经典淮扬菜教室”四部，涵盖上下五千年饮食文化历史，贯穿东西南北中烹饪经典菜例共2000余款。内容全面，经典实用，喻教易学，是厨艺从业人员、烹饪职业学校、美食爱好者手中的“宝典”。

您了解中国烹饪历史的发展，就会爱上中国菜，您读懂了传统经典菜，就学会了中国菜。祝大家厨艺升华，事业有成，家庭幸福。

中国烹饪大师

张奔腾

川菜概述 · 10

川菜历史 · 10

川菜成因 · 12

川菜特色 · 14

川菜流派 · 15

川菜味型 · 19

凉菜

Part 01



22 口水童子鸡

23 蜇皮萝卜丝

红油牛耳

24 生卤青虾

25 卤牛腱

生拌牛肉

26 怪味牛肉

27 海米炆苦瓜

怪味鸡丝

28 麻辣牛肉干

29 蒜泥白肉

酒醉基围虾

30 灯影牛肉丝

31 红油猪肚片

红油金钱肚

32 麻辣拌肘花

33 琥珀花生

炆拌竹笋

棒棒鸡丝

葱酥鲫鱼

生卤海螺

四川泡菜

蒜泥白切鸡

芥末牛肚丝

樟茶鸭

红油猪耳片

怪味蚕豆

芥末牛百叶

夫妻肺片

姜汁豇豆



川菜技法 · 20

34 红油猪舌

35 千层脆耳

卤鸭片

36 水晶虾仁

37 五香黄豆

皮蛋豆花

芥末鸭掌

冰镇芥蓝

老坛香

刨花青笋

畜肉

Part 02



38 豆豉南瓜蒸排骨

39 脆皮牛肉

干煸肥肠

40 山城毛血旺

41 草菇蜜豆烧肚仁

42 东坡肉

43 葱油魔芋百叶

五香驴肉

44 砵砵肉

45 茶树菇爆牛柳

46 粉蒸排骨

47 东坡肘子

葱辣川东兔肉

48 咸烧白

49 葱香大排

50 石锅香菌肥肠

51 咸蛋蒸肉

蚝油芥蓝牛肉

52 烧牛头方

陈皮兔丁

宫保猪脆骨

红烧牛蹄

罐罐牛肉

辣子野山兔

麻辣脆皮大肠

五香孜然兔腿

川东酥肉

干锅兔肉

酱爆牛肉

铁板牛排

峡石爆脆肠

53 米椒兔
仔姜羊肉丝

54 干煸牛肉丝

55 龙眼烧白
韭黄炒肚丝

56 红烧猪蹄

57 板栗烧肉

58 大蒜炒肚条

59 江津肉片
鱼香肉丝

60 夹沙肉

61 盆盆香牛肉

62 火爆腰花

63 泡菜煨排骨

酱爆肉丁

炸芝麻猪排

干锅带皮羊肉
九味汁脆皮大肠
糖醋排骨

铁板煎仔兔
麻辣牛肉片
清蒸蹄膀

水产品

Part 03



64 鲜椒煮青虾

65 剁椒蒸鳙鱼头
火爆海肠

66 淋香酥鲫鱼

67 酱焖泥鳅
荷叶飘香蟹

68 泡菜炒牛蛙

69 高山茶香虾
沸腾水煮牛蛙

70 大蒜烧鲇鱼

71 辣炒田螺
三椒多宝鱼

72 海味蜗牛

泡菜跳水虾
五味明虾片

蜜瓜海鲜船
泡椒石斑鱼

冬笋鲜鱿片
蜀风三宝

豆瓣鲤鱼
葱辣大虾

73 宫保虾仁

74 兰花泡椒贝

75 辣炒毛蚶
麻辣爆烤虾

76 河蟹烩南瓜

77 珊瑚鱼
麻辣鱼块

78 家常泡菜鱼

79 香辣银鳕鱼
清蒸鲈鱼

80 宫保龙虾球

81 家常鱼条

82 家常鳝片

83 辣炒花蚬子
香辣大虾

84 椒盐龙虾

85 糊辣多宝鱼

86 家焖黄鱼

87 泡豇豆煨鳝段
翡翠虾仁

家焖雅片鱼

火爆鱿鱼卷

八爪焖排骨

川式佛跳墙

麻辣虾串

干煸鱿鱼丝

麻辣泥鳅

麻辣小龙虾

软烧五柳鱼

明火纸包黄鱼

干煸鳝丝

开边酸辣虾

天麻神仙蟹



- | | |
|-----------------|--------|
| 88 豉椒蒸草鱼 | 野山菌烧扇贝 |
| 89 香辣炒飞蟹 | 豉椒蒸扇贝 |
| 酱焖黄腊丁 | |
| 90 酸辣盆菜 | 丰收鱼米 |
| 91 沸腾水煮鱼 | 酸菜鱼 |
| 92 盆盆虾 | |
| 93 沙锅鱼头 | 麒麟蒸鳊鱼 |

禽蛋

Part 04



- | | |
|--------------------|--------|
| 94 野山菌鸭掌 | 歌乐辣子鸡 |
| 95 腰果鸡丁 | 罐罐鸡 |
| 96 桃仁脆皮乳鸽 | |
| 97 番茄炒蛋 | 椿芽烘蛋 |
| 香酥鸡翅 | |
| 98 泡椒鸭舌 | 鸡豆花 |
| 99 火爆乳鸽 | 蒜香炸仔鸡 |
| 麻辣鸭脖 | |
| 100 铁板香煎三黄鸡 | 香辣鸡中翅 |
| 101 麻辣鸡串 | 铁板鲜姜爆鸭 |
| 三鲜蒸蛋羹 | |
| 102 烧鸡公 | 巧手鱼香乳鸽 |
| 103 茄汁鹌蛋 | 白果蒸鸡 |
| 爆鸡杂 | |
| 104 干锅樟茶鸭 | |
| 105 宫保鸡丁 | 栗子烧鸡块 |
| 106 辣子鸡丁 | 炒鸡件 |
| 107 桑拿鹅胗 | 青蒜爆炒鸡胗 |
| 山茶鸡片 | |
| 108 香菇蒸滑鸡 | 烧椒鸭唇 |

- | | |
|------------------|-------|
| 109 干烧鸭肠 | 黄瓜炒蛋 |
| 姜汁热窝鸡 | |
| 110 红烧鸡块 | 辣子鸡块 |
| 111 清蒸童子鸡 | 鸡丝炒豆芽 |
| 大鹅焖土豆 | |
| 112 火爆鸭心 | 竹筒烤鸭 |
| 113 木耳炒蛋 | 三色蒸蛋羹 |
| 米椒鸡脆骨 | |
| 114 爆炒鸽子 | 溜鸡片 |
| 115 竹筒香菇鸡 | 香辣小鸡腿 |
| 鸡丝炒蜚头 | |
| 116 巴蜀神仙鸭 | |
| 117 大酿一品鸭 | 干锅仔鸡 |
| 118 鱼香鸭方 | 醋溜仔鸡 |
| 119 椒麻鸡 | 香炸鸡脯 |
| 荷叶粉蒸鸡 | |

豆制品、蔬菜

Part 05



- | | |
|------------------|-------|
| 120 肉炒黄花菜 | 干煸南瓜条 |
| 121 开水白菜 | 肉片烧口蘑 |
| 黄豆芽炒肉丝 | |
| 122 腊肉炒苦瓜 | 雪菜小豆腐 |
| 123 辣炒芦笋 | 鱼香茄条 |
| 腊肉蒜薹 | |
| 124 玉兰爆双脆 | |
| 125 蛋黄焗豆腐 | 葱烧卤豆干 |
| 碳烧豆腐 | |
| 126 豆花鸡片 | 香椿滚罗汉 |
| 127 鸡油娃娃菜 | 蒜蓉菠菜 |

虾酱炒四季豆

128 煎酿丝瓜

129 香菇烩山药
鸡蛋炒蒜薹

130 肥肠豆花

131 炆莲白

腊肉鲜芦笋

132 素炒辣豆丁

133 百合炒西芹
泡椒四季豆

134 芽菜肉碎四季豆 百合芦笋虾球

135 鸡汁土豆泥 腊肉炒蒜苗
麻酱空心菜

136 山珍全家福

137 豆花鱼 芥蓝鸡腿菇
榨菜炒肉丝

138 鱼香茄饼过江 什锦酿南瓜

139 干煸土豆丝 三鲜土豆泥
鱼香南瓜片

140 酿青椒 干煸茶树菇



141 泉水豆腐 肉丝炒空心菜

142 蚂蚁上树 虎皮青椒

143 炆炒芥蓝 鸡蛋炒苦瓜
百合甜蜜豆

144 三鲜豆腐同 黄花素鱼翅

145 炆炒油麦菜 炆炒玉米笋

剁椒小白菜

146 肉片烧腐竹 干煸四季豆

147 农家小豆腐 蒜蓉炒茼蒿

夏果炒芥蓝

甜品

Part 07



148 太极双泥 脆皮炸鲜奶

149 雪衣豆沙 蜜汁山药

苹果沙律

150 八宝红苕泥

151 冰汁龙眼 南瓜蜜百合

水晶柠檬冻

152 菠萝橙汁虾球 雪花桃泥

153 蜜桃果冻 蜜汁大枣

蜜汁莲藕

汤羹、炖品

Part 08



154 雪豆猪蹄汤 排骨冬瓜汤

155 虫草金龟汤 鸽蛋鲍片汤

鸡枞鱿鱼汤

156 山药猪蹄汤 丝瓜鲜虾汤

- | | |
|----------------------------|--------|
| 157 酸辣豆花汤
大枣银耳羹 | 蟹羹汤 |
| 158 竹荪肝膏汤 | 清炖牛肉 |
| 159 木耳黄花汤
奶汤鱼肚羹 | 黄芪枸杞炖鸽 |
| 160 滋补野山菌汤 | 酸辣海参汤 |
| 161 酸菜肉丝汤
酸菜鱼头汤 | 酸菜敲虾汤 |
| 162 萝卜连锅汤 | 酸辣乌鱼蛋汤 |
| 163 榨菜肉丝汤
酸辣鱼肉羹 | 海带鸭汤 |
| 164 滋补狗肉汤 | |
| 165 花旗参炖甲鱼
什锦酸辣汤 | 鲤鱼炖冬瓜 |
| 166 素三丝豆苗汤 | 火腿鱼头汤 |
| 167 牛肝菌鸡脚汤
猪肝菠菜汤 | 金菇螺片汤 |
| 168 牛肉萝卜汤 | 白菜豆腐汤 |
| 169 五彩氽骨髓
虫草炖鸭汤 | 冬菜豆芽汤 |

火锅

Part 08



- | | |
|--------------------------|-------|
| 170 涮羊肉火锅 | 羊杂锅 |
| 171 麻辣烫锅
江北鸭子锅 | 三鲜锅 |
| 172 菊花火锅 | |
| 173 野山菌锅
山珍牛肉锅 | 人参乌鸡锅 |
| 174 鲍鱼火锅 | 酸菜鱼火锅 |
| 175 牛肉火锅 | 肥肠鸡火锅 |

燕鲍鱼翅

Part 09



- | | |
|----------------------------|-------|
| 176 辣酱珍珠鲍 | |
| 177 什锦烩鱼翅
帝皇金汤血燕 | 蟹黄干烧翅 |
| 178 干烧梅花参 | 佛手海参 |
| 179 木瓜冰糖官燕
回锅鲍鱼片 | 柴把翅 |
| 180 酿烧海参 | 干烧鱼翅 |
| 181 家常海参
辣烧海参 | 海参烧蹄筋 |

主食

Part 10



- | | |
|------------------------|--------|
| 182 牛肉饼 | 赖汤圆 |
| 183 象生金桔
紫微饼 | 椰茸糯米糍 |
| 184 红油水饺 | |
| 185 麻辣面
担担面 | 麻辣豆花面 |
| 186 酸辣三丝面 | 三鲜小包 |
| 187 叶儿粑
肉丝面 | 黄金大饼 |
| 188 山城小汤圆 | 泡椒鸡丁炒饭 |
| 189 排骨面
珍珠丸子 | 象生葫芦 |
| 190 龙抄手 | 酱肉小包 |
| 191 三大炮
麻团 | 四川凉面 |



川菜

Chuancai



川菜概述

川菜又称四川菜,是我国最具特色的地方风味菜之一。川菜主要由成都菜、重庆菜、自贡菜组成,其烹饪历史悠久,源远流长,作为我国四大菜系之一,在烹饪史上占有极其重要的地位。

川菜取材广泛,调味多变,菜式多

样,口味清鲜,以善用麻辣著称,以其别具一格的烹调方法和浓郁的地方风味享誉中外,不仅在国内各地广为流行,还流传到东南亚、欧美等国家及地区,是我国地方菜中辐射面较大的菜系之一,也是中华民族饮食文化中一颗璀璨的明珠。

川菜历史

川菜烹饪文化历史悠久,据考古资料证实,早在五千年前,巴蜀地区已经有了早期烹饪。而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。按照我国历史的演变序号——朝代来说,川菜的发展经历了从春秋至两晋的雏形时期,隋唐至五代的较大发展时期,两宋期间川菜至各地的交流时期,明末清初的进一步发展时期以及清末民初形成菜系时期和现代繁荣时期六个重要阶段。

川菜起源于古代的巴国和蜀国,巴、蜀两国大致出现于西周至春秋时期(公元前七世纪至公元前三世纪),原是两个部族的

名称。蜀族以现在的成都为中心,建立了奴隶制的蜀国;巴国则以现在的重庆为中心,建立了奴隶制的巴国,巴人和蜀人共同创造了有鲜明特色的巴蜀文化和烹饪技术。



战国时期，巴蜀成为秦的附庸国，为了巩固对巴蜀的统治，秦开始移民至巴蜀，加速了巴蜀经济的发展，成都的繁荣促进了饮食业的兴旺，这就是扬雄《蜀都赋》里说的：“调夫五味，甘甜之和，勺药之羹，江东鲍鮓，陇西牛羊……。”

东汉建立以后，四川的经济文化继续发展，它的烹饪文化开始表现出自己的特色。这一时期，成都逐渐成为四川地区政治、经济和文化中心，都江堰的修建使蜀内经济大为改观，人民富足。再加上四川境内沃野千里，江河纵横，为川菜提供了多而广的原料，也为饮食业的发展奠定了物质基础，形成了川菜的第一个雏形时期。

从隋唐至五代时期为川菜的第二个较大发展时期。隋唐时期，统一大帝国的建立使得生产得到恢复，经济得到了空前发展。政治稳定，经济繁荣，人民丰衣足食。而地处西南一隅的巴蜀地区的安定繁荣，使巴蜀地区的专业食店和酒肆增多，烹饪技术突飞猛进，为川菜的发展提供了大好机会。

川菜的第三阶段为两宋时期，为川菜的交流期。这一时期，川菜跨越巴蜀境界进入北宋汴京（开封）和临安（杭州）这两个京都，这些“川饭”主要经销插肉面、大煨面、大小抹肉淘、煎煨肉、杂煎事件、生熟烧饭等大众化的饮食，并为众人所知。这时期有许多文献有关于川菜的记载，比如陆游的《剑南诗稿》等。

明末清初时期为川菜的第四个阶段。川菜开始运用辣椒调味，早期形成的“尚

滋味”“好辛香”的调味传统有了进一步发展，与此同时大批外籍官员带厨师入川，也带来各地的名饌佳肴和饮食风尚，川菜得以吸收南北名家烹饪之长，逐渐形成一套成熟而独特的烹饪艺术。



一般说来，现代川菜的酝酿和形成时期大约可确定为1861年~1905年，它开始于清咸丰、同治时期，此时的四川无论经济还是文化都开始在全国崭露头角。而现代川菜的定型时期大约从1906年~1937年，即从清末新政时期开始，到抗日战争爆发前夕，此期间川菜逐渐成为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、长江下游的苏菜同列为我国的四大菜菜之一。

四川菜的繁荣创新主要在新中国成立以后，尤其是上世纪80年代至今，随着改革开放及经济的发展，川菜烹饪技艺也有了较大的发展，不仅在继承传统方面做了大量挖掘、整理工作，而且还运用现代科学知识，在改进菜肴的色、香、味、形，提高菜肴的营养和食疗价值，改善膳食结

构等方面作了一些新的探索,使川菜在我国烹饪文化中占据着重要的地位。

现在随着人们生活水平的提高,人们对口味的要求也越来越高,四川传统菜式已不能满足人们的口腹之欲,新派川菜便应运而生。受外来菜系的影响,新派川菜从原料、制法、用具上都发生了很大变化,在味型上,广泛采用粤、闽、港台的定型复合调味料与川菜的烹调方法相结合,并深受东南亚、海南、云南、贵州等味型的影响。一些新派川菜还借鉴了更现代的理念,比如在环境上、餐具上、菜品形状上

更趋向于港式粤菜。为了满足人们对健康的关爱,新派川菜中也加入了一些传统药膳。另外四川作为内陆省份,海鲜在菜肴中很少使用,新派川菜把鲍鱼、鱼翅等海鲜列入其中,不但使川菜原料品种更加丰富,而且提高了川菜的档次。

在今天的成都地区,大小川菜馆已有近4万家,在北京、上海、全中国和全世界究竟有多少家,已经无法统计,川菜正在被越来越多的人所接受,已成为中国餐饮文明的重要组成部分。

川菜成因

川菜的形成原因有很多,其中比较重要的为如下几个因素,如四川地理物产优势、尚滋味的饮食习俗、多民族口味的融合以及善于吸收、化他为己的胸怀等等。



地理物产优势

四川号称天府之国,全省分为四川盆地和川西高原两大部分,其位于长江上游,四山环抱,江河纵横,沃野千里,物产丰富。盆地、平原和山丘地带气候温和,四季

常青,盛产粮油、果蔬、笋菌、家禽和家畜等,不但品种繁多,而且质量尤佳,均为川菜的主要烹饪原料。四川山岳深丘地区多产鹿、贝母、银耳、香菇、虫草等山珍野味;江河峡谷流域所产各种鱼鲜,如江团、雅鱼、岩鲤、爵鱼,量虽不多但品种特异,均为烹饪的佳品。唐代诗人杜甫曰:“青青竹笋迎船出,日日江鱼入俎来。”宋代诗人陆游曰:“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。”均对四川的丰盛特产备加赞赏。此外四川的调味品也独具特色,如自贡井盐、内江白糖、阆中保宁醋、德阳酱油、郫县豆瓣、茂汶花椒、永川豆豉、涪陵榨菜、叙府芽菜、南充冬菜、新繁泡菜、成都地区的辣椒等,都为各式川菜的烹饪及其变化无穷的调味,提供了良好的物质基础。有了这么多原料和调味料,“巧媳妇”就不会为“无米之炊”犯

难了，而雄厚的物质基础，是川菜形成成为浓郁的地方风味体系的首要因素。



尚滋味的饮食习俗

四川历代居民的饮食，不仅追求生存的生理需要，还特别追求享受的心理需要，把享受食之乐、饮之乐、味之乐和筵席之乐看作是人生乐趣的一个很重要的方面。回顾四川的历史，可以清楚地看到，四川各个阶层人士都在不停地追求美味的享受。这种追求由于历代战乱在四川这块土地上发生得相对少一些，加之又有雄厚的烹饪物质基础，因而得到了强化，形成了《华阳国志·蜀志》中早就描述过的“尚滋味”“好辛香”的饮食习俗。

有史料记载，四川上层社会宴饮不仅名目繁多，而且颇具“川味”。野宴或设于茂林修竹之处、或设于散发着荔枝果香的园林。五代时后蜀官廷在江河中举办“船宴”，宋代盛行在高山流水奇色美景之地举行“游宴”，都别具风采。而对于普通平民经济条件虽然不可能有豪华的宴饮，但对于“尚滋味”的美食追求亦不示弱。清代开始四川民间娶亲举行的“上马宴”

和“下马宴”，以及婚丧寿庆在田地头院坝举行的“田席”等都是深入人心的民间宴饮活动，特别是至今仍广泛流行于农村乡镇的“田席”，以其“三蒸九扣”独特的菜肴格局，丰富而实惠的菜肴，筵席前和席间吹奏的唢呐曲调，热烈的锣鼓无一不敲动着赴宴者的心扉。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、点心之类的杂包回家，让没有到席的人也分享一下快乐，使“尚滋味”的饮食习俗扩展成为饮食情趣，无形中推进了川菜的发展。

多民族口味的融合

四川是多民族聚居的地方，远在古代的巴与蜀，巴有濮、苴、共、奴、夷等民族居住，蜀有楚、邛都、徙、笮都、冉等民族居住。秦灭巴蜀之前，巴蜀人口近百万，秦灭巴蜀之后，不断将中原贵族、豪富、罪犯和一般民众迁入巴蜀，元末明初，湖广移民大批入川。时至清初，湖广滇等外地人入川户更多。因而《成都通鉴》说：“现之成都，原籍皆外省也。”外地人入川变成四川居民，各民族的人在四川共同生活，既把他们的饮食习俗、爱好和烹调技艺带进了四川，也受到四川土著居民原有饮食传统习俗、爱好的影响，互相交融，口味融合，形成了四川地区特有的菜肴风味。

善于吸收、化他为我

川菜从未停止过吸收中国各家烹饪之长，对于历史传承下来的官府菜、宫廷菜、寺院菜、民族菜和汉族各地的市肆菜等都拿来为我所用。实际上所谓川菜就是

以四川擅长的烹饪方法和调味方法为基础，吸收各方烹饪精华而制成的四川风味菜肴。从历史上溯，当今的不少川菜烹饪原料、调料和菜品，都是吸收外地甚至外国之长而来的。如原料中的菠菜、南瓜、莴苣、茄子、番茄、洋葱、马铃薯、花生。调料中的大葱、胡椒、大蒜、辣椒都是从外国引进，由“洋货”变为“土货”。要是

没有辣椒作调味品，今天的川菜风味就不复存在了。菜品上现在四川还流行的蒜泥白肉源于满族的白肉片，炒野鸡红源于道家菜野鸡红，又烧鸡源于美国的红鸡，苕菜狮子头源于扬州狮子头，八宝豆腐源于清宫御膳，八宝锅珍源于回族锅珍，烤米包子源于土家族，山城小汤圆源于杭州汤圆，而这样的情况追溯起来还有不少。

川菜特色

烹调讲究品种丰富、味多味美的川菜，之所以受到人们的喜爱和推崇，是与其讲究烹饪技术、制作工艺精细、操作要求严格分不开的，其具有以下四个特色。

选料认真

自古以来厨师烹饪菜肴，对原料选择非常讲究，川菜亦然。它要求对原料进行严格选择，做到量材使用、物尽其能，既要保证质量，又要注意节约。原料力求活鲜，并要讲究时令。选料除菜肴原料的选择外，同时还包括调料的选用。如许多川菜对辣椒的选择是很注重的，对麻辣、家常味型菜肴，必须用四川的郫县豆瓣酱；而制作鱼香味型菜肴，必须用川味泡辣椒等。



刀工精细

刀工是川菜制作的一个很重要的环节。它要求制作者认真细致，讲究规格，根据菜肴烹调的需要，将原料切配成形，使之大小一致、长短相等、粗细一样、厚薄均匀。这不仅能够使菜肴均匀入味、整齐美观，而且能够避免成品生熟不齐、老嫩不一。如水煮牛肉和干煸牛肉丝，它们的特点分别是细嫩和酥香，如果所切肉丝或肉片长短、粗细、厚薄不一致，烹制时就会火候难辨、生熟难分。这样假使你有再高超的技艺，也是做不出质高味美的好菜的。

合理搭配

川菜烹饪要求对原料进行合理搭配，以突出其风味特色。川菜原料分独用和配用，讲究浓淡、荤素适当搭配。味浓者宜独用，不搭配；淡者配淡，浓者配浓，或浓淡结合，但均不使其夺味；荤素搭配得当，不能混淆。这就要求除选好主要原料外，还要搞好配料的搭配，做到菜肴滋味调和丰富多采，原料配合主次分明，质地组合相辅相成，色调协调美观鲜明，使菜