



布衣餐飲叢書

四川旅游美食系列

唐澤全 編著

蜀南

SHUNAN QUAN ZHUYAN

全竹宴



四川人民出版社

二蜀南全竹宴二

某品制作
主编
主问
编问

沈富強
曾小兵
唐泽全
唐泽全
王胜武
李庭芳

李庄
刘国川

李牟
李俊彬

四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

四川旅游膳食/王胜武主编

—成都: 四川人民出版社, 2003.10

ISBN 7-220-06550-7

I. 四... II. 王... III. ①旅游指南—四川省②菜谱—四川省 IV. ①K928.9 ②TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字 (2003) 第089117号

蜀南全竹宴

责任编辑: 秦蜀鄂

封面设计: 韩健勇

摄影: 汪青玉

责任校对: 李小兵

版式设计: 何东琳 王胜武

出版发行: 四川人民出版社·成都·盐道街3号

经销: 新华书店

制作: 成都市新翼制版输出中心

印刷: 成都市海翔印务有限公司

开本: 889mm × 1194mm 1/32

印张: 4

字数: 70千

版次: 2003年10月成都第一版

印次: 2003年10月成都第一次印刷

印数: 1—10000册

书号: ISBN 7-220-06550-7/G · 1328

定价: 全套定价75.00元

■ 版权所有·违者必究

■ 本书若出现印刷质量问题, 请与工厂联系调换

布衣餐饮丛书在手尽览川菜风云
川菜大师名师下厨烹调幸福滋味

|| 布衣餐饮丛书编委会 ||

顾 问：魏明伦 史正夏

主 任：何 农

副主任：胡志強 何 学 苏一祥

编 委：(按姓氏笔画为序)

尹华林 王胜武 王 锋

刘明友 张 刚 陈天应

陈 伟 陈 海 杨強莎

郭安峰 夏堪豫 曹明亮

黄 檠 葛林红 韩 峰

蓝文其

在中国旅游，如果不到四川那将是件憾事。这里秀美神奇的自然风光，浓郁奇特的民族风情，注定让来过的人们无法忘怀。更令人神往或回味的，还有那清鲜醇浓、麻辣兼备的川菜，与秀、幽、险、奇的四川风景叠印在一起，百般撩人。

随着社会文明的不断进步和人民生活水平的不断提高，旅游与美食仿佛成了一对孪生姐妹，有着无法割舍的联系。旅游带动了美食，美食衬托了旅游。天府之国，沃野千里，江河纵横，“一方水土养一方人”，特殊的地理与物产优势及习俗，造就了很多独具特色的佳肴美味。游览过秀甲天下的峨眉山和幽古清雅的青城山的人们，肯定忘不了那里烟香浓郁的老腊肉；到过九寨沟和黄龙，你肯定会经常回味那里粗犷豪放的藏式餐饮；参观完巍峨雄伟的剑门关和乐山大佛，你肯定会去慕名品尝一下那里声名远播、白嫩绵软的剑门豆腐和西霸豆腐；而畅游完苍翠壮观的蜀南竹海，你肯定又会为以竹作料、变化无穷的全竹宴惊叹不已……秀、幽、险、奇的巴山蜀水会令你神往，千姿百态的风味菜肴则会让你陶醉。

本丛书要介绍的，是与旅游联系越来越密切的、川菜中的几朵奇葩——乐山西霸豆腐、剑门豆腐及宜宾全竹宴。

西霸豆腐源自乐山西坝豆腐。关于西坝豆腐的来历，传说很多，其中有两种传说颇具代表性：一说西坝豆腐乃唐开元初修乐山大佛时一位自乐山西坝场（今西溶镇）出家的僧人所创，一说是西坝场一杨姓人家流传至今的。不管如何起源，西坝豆腐从选料取水、泡豆的水温和时间、豆浆的磨制、熬豆浆的火候及点制，再到豆腐的烹制调配，已经形成一套完整的、独具特色的工艺流程。西坝豆腐洁白细嫩，绵软爽口，色、香、味、形俱佳，集麻、辣、烫、鲜为一体，早已享誉中外。乐山龚氏西霸豆腐大酒店，是西坝豆腐文化的集大成者，古老的西坝豆腐文化在这里积淀下来，得到了继承和发展。该酒店在保留当年西坝豆腐制作工艺的基础上，推陈出新，制作出的豆腐品种已达400多种，光常食品种就达100多种，使人观之饱眼福，食之饱口福。本丛书《西霸豆腐》分册收录的，正是该酒店代表性的精品之作。

除乐山西霸豆腐外，本丛书还向读者隆重推出了有着浓厚

历史文化特色的川中另一特色菜肴——剑门豆腐。相传豆腐制作自西汉始，先在安徽、湖北一些州郡的豪门贵府中流行，后流传到汉水、淮河一带，三国蜀汉时期，安徽、湖北一带的兵卒随刘备入蜀，将豆腐制作的技术带进了蜀川。当时，剑门关是“六出祁山”、“九伐中原”的重要军旅通道，数十万蜀军征战往返于此，军内普遍制作豆腐，当地百姓也家家遍种黄豆，做豆腐以健养兵士，以豆渣饱喂军马，剑门豆腐由此名声大震，广为传播。如今的剑门关，古风依旧，户户种植大豆，数十家豆腐作坊昼夜加工，百余家饭店店店经营，剑门豆腐已成天下雄关一道靓丽的风景。

竹是重要的经济植物。四川产竹得天独厚，种植面积、竹子品种均居全国首位。四川竹子多，又数以宜宾为中心的蜀南一带的竹子最为茂密。有竹即有美食。到蜀南旅游，进川菜馆点菜，满篇菜谱均有竹的身影。竹笋是蔬中第一佳品，被誉为“蔬中熊掌”，家常便菜、山珍海味、荤素咸甜，几乎无菜不可配，男女老少、僧儒墨道、满汉蒙回，无人不爱食。到四川旅游，不能不去蜀南竹海，到了竹海，不能不食竹肴。本丛书中《蜀南全竹宴》分册所收录的，是宜宾惟一四星级酒店——华荣酒店高级厨师精心制作的全竹菜品，名目繁多，让人眼花缭乱，色香味形俱佳，令人叹为观止。

这些年来，有关川菜烹饪的书籍种类繁多，而将川菜中一些地域色彩极浓的特色菜肴编辑成书，推荐给烹饪爱好者和厨师，却还是一种尝试。美丽富饶的天府之国的人们，凭借着丰富的物产和山川的灵秀之气，创造出了无数的佳肴美味，继承它，发展它，将其推向一个更新的高度，同时促进四川旅游业更快更好的发展，这是我们的职责和义务，也是我们编辑此书的目的。本丛书在组稿过程中，得到了乐山龚氏西霸豆腐大酒店、剑阁县剑门关镇帅府大酒店、宜宾华荣酒店、宜宾日报社、宜宾市烹饪协会等单位的鼎力相助，在此我们表示诚挚的谢意。由于时间仓促，加之水平有限，成书错误或疏漏之处难免，还请读者海涵。

编 者

2003年10月于成都

皇后迎春·····	1
水晶鲜笋虾·····	2
鲜笋鱼米冬瓜盒·····	3



丽花竹荪卷·····	4
延年竹荪·····	5
蟹黄燕乳扣竹荪·····	6
西洋参烩竹荪·····	7
兰花笋尖·····	8
竹荪脆皮豆腐·····	9
鱼翅酿竹荪·····	10
百花蟹肉扒竹荪蛋·····	11
清汤炖双燕·····	12
冬笋芝麻煎包·····	13
鲜玉兰笋焖鲍片·····	14
鲍汁瑶柱扣刷把笋·····	15
华荣泡坛荪蛋蟹·····	16
白果竹荪蛋·····	17
鲜笋叶儿粑·····	18

青竹粉蒸牛柳·····	19
麒麟竹荪·····	20
香煎水笋·····	21
奶汤笋衣·····	22
如意冬笋·····	23
鲜笋三文鱼卷·····	24
上汤荪裙鸽蛋·····	25
双冬三鲜竹荪卷·····	26
水笋三鲜面块·····	27
鲜笋糯米块·····	28
青椒笋粒肉末·····	29
煎笋鱼·····	30
京酱笋丁拌面·····	31
百合一品竹荪·····	32
竹笋蒸水蛋·····	33



鸡肾笋尖·····	34
西米龙眼竹荪·····	35
竹胎抄手·····	36

金线绣球竹花····· 37

冬笋鸭粒卷····· 38

蝴蝶竹荪肝膏汤····· 39

浓汤竹荪面····· 40

蕨粉笋粒竹燕羹····· 41

蜀南二黄汤····· 42

华荣苦笋焖甲鱼····· 43

宜宾芽菜扣笋菌····· 44

水笋烧排骨····· 45

千张刷把笋····· 46

鲜笋拌鹅肠····· 47



酸菜竹荪烩肚片····· 48

小米锅巴竹荪盖····· 49

烧拌鲜苦笋····· 50

芸豆烟笋焖鳝筒····· 51

腰果西芹炒荪盖····· 52

锅仔苦笋麻鸭····· 53

烟笋焖牛腩····· 54

糟黄瓜拌笋衣····· 55



竹荪胎烩鞭花····· 56

雪花松仁竹燕····· 57

竹荪盖炒蜇头····· 58

烧椒拌笋····· 59

三元烩笋菌····· 60

竹笋粥····· 61

鲜笋肥牛····· 62

鲜笋凤衣····· 63

苦笋活水牛蛙····· 64



春笋炒鸡胗····· 65



糊辣竹林鸡..... 66

水豆豉浸剑笋..... 67

冬笋煸脆肠..... 68

香薰鲜笋..... 69

竹荪金丝面..... 70

刷把笋炖土鸡..... 71

竹荪溜鸡丝..... 72

生拌苦笋..... 73

酸苦笋鸭血煲..... 74

太极竹荪羹..... 75



芦荪相烩..... 76

金瓜炖荪翅..... 77

酥炸笋粒鸭球..... 78

鱼香笋夹..... 79

金巢苦笋炒虾球..... 80

竹荪藕莲花..... 81

罗汉笋黑椒牛尾..... 82

一品竹荪上素..... 83

吉利竹荪咸黄卷..... 84

罗汉笋烧猪尾煲..... 85



竹燕丝瓜卷..... 86

椒香脆皮竹荪..... 87

双椒冬笋香辣鸡..... 88

西式竹珍烩..... 89

荪蛋烩仔兔..... 90

竹影鱼柳..... 91

家常煸双笋..... 92

纸包鲜笋老腊肉..... 93

竹筒饭..... 94

玉扇斑竹笋..... 95

脆笋河鱼肚.....	96	鲜笋煮干丝.....	114
泡椒竹筒黄鱼.....	97	山椒泡苦笋.....	115
时令苦笋焖玄鱼.....	98	红扒竹荪.....	116
南瓜鱼茸竹荪.....	99	苦笋盐水鸡.....	117
冬笋炒鸽松.....	100	蜀南竹荪扣野花菇.....	118
苦竹笋熘乌鱼片.....	101		
咸黄香酥冬笋.....	102		
酸苦笋鞭花汤.....	103		
酸辣竹海珍珠粒.....	104		
贝松鲜笋.....	105		
笋丁辣滑鸡.....	106		
竹林素烩.....	107		



蚝油笋尖.....	108
青豆脊髓竹燕.....	109
仙翁垂钓.....	110
柴把双笋.....	111
竹海烩三蔬.....	112
翡翠竹荪.....	113



【 皇后迎春 】

竹荪，是四川特产的竹海奇珍，其形状身披网状白裙，飘逸隽雅，素有“真菌皇后”之称。此菜用竹荪卷和冬笋尖组成象征喜庆的“鞭炮”和“大红灯笼”，有喜庆佳节之意境。成菜有造型美观、质地细嫩、咸鲜清爽的特点。

原料：

水发竹荪、鱼鲞、火腿、冬笋、清汤、精盐、味精、胡椒粉、湿淀粉各适量。

制作程序：

1. 将竹荪切去两头，修整齐，剖开成整张，用清水“喂制”两遍；火腿切细丝，冬笋切连夹片状。
2. 将竹荪铺平，放鱼鲞，放一根火腿丝卷成卷，冬笋夹卷，成桔瓣状，逐一做完，置盘中定好型待用。
3. 将造好型的竹荪卷，即“鞭炮”、“灯笼”上笼蒸熟取出，将清汤置锅内，放入精盐、味精、胡椒粉定好味，放湿淀粉勾薄芡，淋于“鞭炮”、“灯笼”之上即成。

操作要领：

竹荪卷应裹均匀一致。蒸时注意火力不要太大。

营养特点：

竹荪含蛋白质、脂类、碳水化合物、多种氨基酸和维生素，具有滋补强身、益气、降脂的作用。



【水晶鲜笋虾】

此菜将肉冻皮喻为水晶，形意俱佳，有创意。竹笋脆嫩、鲜虾味美、水晶肥而不腻，不需刻意雕饰，天然成型美观，使人有难以抵挡的食欲。

原料：

青竹笋、鲜虾、精盐、鸡精、味精、鲜汤、肉皮冻各适量。

操作程序：

1. 青竹笋改片，鲜虾剥皮时对剖开，放入加盐的沸水中煮熟，入钢盘中摆整齐，一片笋片，一片虾。2. 皮冻入锅中加入适量鲜汤熬化后，慢倒入钢盘中，凉冷改成长方块，放入盘中即成。

操作要领：

熬制肉皮时，掌握火候，皮冻汁不宜过浓。

营养特点：

虾含蛋白质、脂肪、维生素A、维生素B1、维生素B2、钙、磷、铁、锌等，具有补肾壮阳、化痰开胃、通乳的功效，适于肾虚阳痿、产后缺乳等症。



鲜笋鱼米冬瓜盒

冬瓜当盒，鱼肉切粒，配以竹笋、青红椒，其型美观，其味鲜香。由于它肉质细嫩，入口滑爽，是夏季老少皆宜的开胃佳肴，成了餐桌上的抢手菜。

原料：

鲜草鱼、鲜竹笋、冬瓜、青红椒、香菇、精盐、味精、淀粉、精炼油各适量。

制作程序：

1. 将鲜鱼去磷，除内脏，将净肉切成颗粒；鲜竹笋、香菇、青红椒切成粒；冬瓜改成长方盒，将一面镂空，入锅中煮熟。2. 将鱼肉粒码味，码芡入四成油锅中滑散籽。锅中留油放入竹笋、青红椒粒、香菇炒转，烩入鱼粒，勾入粉芡起锅。3. 用小汤匙将炒好的料，放入冬瓜盒中，装盘即成。

操作要领：

油锅中滑鱼粒时，注意码芡时淀粉适量，油温要掌握好。

营养特点：

冬瓜富含水分，其味甘淡，性凉无毒，能利水、清热解毒，对水肿、胀满、脚气、暑热、消渴、痈肿、糖尿病等有一定疗效。



【丽花竹荪卷】

鲩鱼即草鱼。此菜做工稍显复杂，但成菜式样悦目，绝对会给餐桌上增添靓点。如果食客要怜花惜玉，不忍动筷，将会倍感遗憾。鲩鱼和竹荪紧裹成卷，滋味清鲜，香气浓郁，咸鲜适口。

原料：

鲩鱼、竹荪、精盐、味精、清汤、化猪油、香菇、青笋、圣女果各适量。

制作程序：

1. 把鲩鱼宰杀后，去皮、去骨，用净鱼肉捶茸后制成鱼糝。2. 竹荪氽水后，把鱼糝和竹荪裹成卷上笼蒸好。3. 用香菇、青笋、圣女果摆成花盆形状，然后把蒸好的竹荪卷摆成大丽花形状，勾芡淋在上面即成。

操作要领：

裹竹荪卷时，一定要把竹荪的水分攥干，以免蒸时会散。

营养特点：

鲩鱼富含易被人体吸收的蛋白质、矿物质和维生素，有补气燥湿、醒脾温骨化食之功效。



【 延 年 竹 荪 】

想吃人参，但身体气阴两虚而不能进食，实在是遗憾之极。这款“延年竹荪”正好解除了这一耽忧，尽可大吃特吃、大补特补。成菜形如人参，脆嫩爽口，汤清味美，令食者口福心福。

原料：

水发竹荪、鱼籽、兰片、高级清汤、姜、葱、鲜汤、精盐、味精、胡椒粉各适量。

制作程序：

1. 将竹荪氽去异味，用姜、葱、鲜汤泡15分钟待用。2. 将竹荪修整齐，取两片竹荪切细丝，其余剖开，兰片切细丝待用。3. 将竹荪铺于墩上，搦干水分，裹入鱼籽，一头用葱扎好似人参状。将笋丝、竹荪丝粘在另一头似人参须子状，逐一做完后，上笼蒸约6分钟，待鱼籽熟后取出，拆去葱丝，放入汤盘内，灌入烧沸并调好咸鲜口味的清汤即成。

操作要领：

此菜在蒸制“人参”时，火力不要太大，以免起泡。

营养特点：

鱼肉富含蛋白质、矿物质、维生素等，竹荪含多种氨基酸、脂类，具有益气强身的作用。



【蟹黄燕乳扣竹荪】

在蜀南的夏季，竹荪天然生长于砍伐过的竹林之中。本菜用此竹荪，配以蟹黄、燕窝等，经精心拼摆、装饰，成菜外观高雅靓洁、口味清鲜、香气醇浓，实属一道上档次的佳肴。

原料：

竹荪、官燕、蟹黄、蟹肉、菜胆、高级清汤、湿淀粉各适量。

制作程序：

1. 竹荪、官燕用高汤煨透；膏蟹，取黄起肉，膏蒸熟。2. 菜胆余熟围边，逐一摆上竹荪。官燕和蟹黄、蟹肉加入高汤烧入味，勾湿生粉，盖在竹荪上即成。

操作要领：

一定注意官燕的发制火候，要恰到好处。

营养特点：

蟹肉富含高蛋白、人体必需的多种氨基酸、矿物质，常吃能抗衰老，保持生命活力。