

四川苕系

· 1 ·
| 还

宋伟涛 继舸等编著

4

四川科学技术出版社

1988年·成都

责任编辑：闵未儒
封面设计：朱德祥
技术设计：康永光
责任校对：张 憬 王初阳
 杨建华 尧汝英

四 川 菜 系

宋伟涛、继柯等编著

四川科学技术出版社出版、发行

(成都盐道街三号)

四川省新华书店经销

四川新华印刷厂印刷

ISBN 7-5364-1177-4/TS·57

1989年3月第一版 开本850×1168毫米 1/32

1989年3月第一次印刷 字数 330 千

印数 1—8000册 印张14.25 插页 8

定 价：8.05 元

序

当前，全国各行各业都处在深化改革的浪潮之中。由于生产力的发展，人民生活水平的提高，人们在饮食的需求上也有了更高的要求。

为了使消费者的一日三餐由简单的吃饱逐步转变成一种吃好，一种艺术享受，广大烹饪工作者进行了不懈地努力。从前两届的全国烹饪大赛到当前犹如百花盛开的烹饪专著的陆续出版，不难看出具有几千年悠久历史的烹饪艺术之花开得更加鲜艳夺目了。

更加使人感到欣慰的是，我的同行、师兄——宋伟涛同志的又一部烹饪著作《四川菜系》出版了。这无疑是给当前百花齐放的烹饪园地增添了又一朵新花。

我认为，本书的可贵之处在于它不仅具有制作“阳春白雪”一类菜品的技艺，也有符合大众口味要求的技术规范。书中不但叙述了初学者在学习烹饪技术时应掌握的调味方法、刀工技术、凉菜、热菜、蒸菜及素菜的切配加工和烹制方法，还介绍了能使在各企事业单位伙食团工作的烹饪同行们借鉴的会议伙食与节日会餐的菜单。

在提高烹饪技术方面，书中的“宴席”一章，给一般具有中、高级烹饪技术的厨师们提供了主要的参考资料。其中“宴席概述”、“宴席凉菜”、“宴席热菜”、“宴席小吃”、“菜肴制作方法”和“宴席菜单”更是从理论上、实践上作了系统的论述。我想，凡是有志于深入研究烹饪艺术的同行们一定会从中

有所收益。

看完此书，我对伟涛同志油然而敬，他丰富的实践经验和系统的理论知识是与他近三十年的刻苦学习分不开的。他曾经受到过一代名师张松云的言传身教，并得到过烹饪行业中各流派师傅如蒋伯春、丁炳森、华兴昌、曾国华等的教诲，受益匪浅。我曾经和他在成都荣乐园餐厅共事，对他在烹饪事业上的贡献是很钦佩的。我衷心地预祝他在烹饪事业中取得更加丰硕的成果。

特级厨师 王开发

1988年10月

编著者的话

《炊事良友》一书发行已经三年。在此期间，很多读者来信，要求对《炊事良友》一书进行充实、修订、再版，使之更加完善地反映川菜丰富多彩的烹饪技艺，让川菜之花开满万家，香飘四海。

在四川科学技术出版社和闵未儒编审的勉励指导下，《炊事良友》经努力充实，认真修改，更名为《四川菜系》和《蓉城饭店菜谱》(同一内容，两种书名、版本)与读者见面了。

本书对《炊事良友》的第三部分进行了补充，对第六部分作了删改；第四、第八、第十部分系新编著收入的。在编排的方法上，我们作了一些新的尝试和探索。

编著过程中，承饮食行业前辈曾国华、杨镜吾老师的鼓励和指教。对此，表示衷心的感谢！

笔者虽在饮食行业工作近30年，但文化和专业理论知识有限，因而《炊事良友》和《四川菜系》两书难免有失误之处，切望同行和各界人士批评指正。

宋伟涛

一九八八年六月

目 录

第一部分 调味

一、调味的的基本方法

- (一) 烹制前的调味..... 3
- (二) 定味调味..... 3
- (三) 辅助调味..... 4
- (四) 一次调味..... 4

二、调味的的基本原理

- (一) 确定口味, 准确调味..... 5
- (二) 要掌握调味品的性能和质量..... 5
- (三) 要了解原料的性质..... 5
- (四) 要适合各地的口味..... 6
- (五) 要结合季节的变化和食者具体情况..... 6

三、调味的意义

- (一) 达到食用的目的..... 6
- (二) 确定菜肴的口味..... 6
- (三) 除异解腻..... 7
- (四) 增加美味..... 7
- (五) 调合滋味..... 7
- (六) 融合各种原料的滋味..... 8
- (七) 使菜肴更加多样化..... 8
- (八) 是突出菜肴地方风味的主要标志..... 8
- (九) 美化菜肴的色彩..... 8

四、基本味

| | |
|--------|----|
| (一) 咸味 | 9 |
| (二) 甜味 | 9 |
| (三) 酸味 | 10 |
| (四) 辣味 | 10 |
| (五) 麻味 | 11 |
| (六) 鲜味 | 11 |
| (七) 香味 | 11 |
| (八) 苦味 | 12 |
| (九) 冲味 | 12 |

第二部分 刀工技术

一、刀工的意义

二、刀工的作用

| | |
|------------|----|
| (一) 适于食用 | 15 |
| (二) 适于烹调入味 | 16 |
| (三) 适于烹调 | 16 |
| (四) 整齐美观 | 16 |

三、刀工的基本要求

| | |
|--------------------------|----|
| (一) 必须整齐划一 | 16 |
| (二) 清爽利落、不能互相粘连 | 17 |
| (三) 必须密切配合烹调的要求 | 17 |
| (四) 必须掌握各种原料的性能 | 17 |
| (五) 必须注意同一菜肴中几种原料形状的配合 | 18 |
| (六) 必须合理使用原料，做到物尽其用，不能浪费 | 18 |

四、刀的种类

五、刀法的种类

| | |
|---------|----|
| (一) 直切法 | 19 |
|---------|----|

| | |
|----------------|----|
| (二) 平刀法····· | 22 |
| 六、刀工的处理和割刀技术 | |
| (一) 片····· | 25 |
| (二) 条与丝····· | 25 |
| (三) 块····· | 26 |
| (四) 丁、粒、末····· | 27 |
| (五) 茸、泥····· | 27 |
| (六) 刀工的美化····· | 27 |

第三部分 干料涨发加工

- 一、干料的干制原理
- 二、干料涨发加工的目的
- 三、干料涨发加工的要求
- 四、涨发加工的方法

第四部分 凉 菜

- 一、概述
- 二、拌菜调味

| | |
|--------------|----|
| (一) 红油味····· | 50 |
| (二) 姜汁味····· | 51 |
| (三) 蒜泥味····· | 51 |
| (四) 椒麻味····· | 52 |
| (五) 怪味····· | 53 |
| (六) 白油味····· | 54 |
| (七) 芥末味····· | 54 |
| (八) 麻酱味····· | 55 |
| (九) 麻辣味····· | 56 |
| (十) 椒盐味····· | 56 |

(十一) 糖醋味.....57

(十二) 酸辣味.....57

三、菜肴实例

红油三丝.....58

姜汁肚片.....59

蒜泥白肉.....59

椒麻舌片.....60

怪味鸡块.....60

白油笋衣.....61

芥末鸡丝.....61

麻酱笋尖.....62

麻辣鸡片.....62

椒盐蹄膀.....63

糖醋蜆丝.....63

酸辣蹄花.....64

红油兔丁.....64

红油鸡块.....65

红油蹄花.....65

怪味兔丝.....66

如意兔片.....66

怪味鸡片.....67

椒麻鸡丝.....67

芹黄鱼丝.....68

姜汁鱼丝.....68

蒜泥腰片.....69

芹黄冬笋.....69

鱼香青元.....70

糟醉冬笋.....70

| | |
|--------|----|
| 千层白菜 | 71 |
| 金钩蒜苔 | 71 |
| 菊花板栗 | 72 |
| 萝卜卷 | 72 |
| 糖醋发菜 | 73 |
| 金钩玉牌 | 73 |
| 糖醋莲白卷 | 74 |
| 姜汁红嘴玉 | 74 |
| 麻辣牛肉 | 75 |
| 榨菜肉丝 | 75 |
| 银芽鸡丝 | 75 |
| 四、卤菜菜肴 | |
| 五、炸收菜肴 | |
| 花椒肉丁 | 79 |
| 糖醋排骨 | 80 |
| 茄汁鱼条 | 80 |
| 五香鱼条 | 80 |
| 陈皮肉丁 | 81 |
| 干收豆筋 | 81 |
| 麻辣牛肉干 | 82 |
| 陈皮兔丁 | 82 |
| 熏牛肉 | 83 |
| 鲜收鱼条 | 83 |
| 蜜汁兔块 | 83 |
| 芝麻肉丝 | 84 |
| 蜜汁仔排 | 84 |
| 陈皮鸡丁 | 85 |
| 陈皮牛肉 | 85 |

| | |
|-----------|----|
| 花椒兔丁····· | 86 |
| 葱酥鱼条····· | 87 |
| 烟熏鲫鱼····· | 87 |

第五部分 热 菜

一、概述

二、热菜调味

(一) 鱼香味 (二) 糖醋味 (三) 荔枝味 (四) 麻辣味 (五) 糊辣味 (六) 咸鲜味 (七) 咸甜味 (八) 甜咸味 (九) 家常味 (十) 豆瓣味 (十一) 酸辣味 (十二) 甜味

三、菜肴实例

(一) 鱼香味·····105

鱼香肝片 鱼香茄子 鱼香鸡块 鱼香豆腐 鱼香季豆 鱼香杂拌
鱼香碎滑肉 鱼香茄饼 鱼香烘蛋 鱼香肉片

(二) 糖醋味·····110

糖醋金元 糖醋里脊 锅耙肉片 糖醋鲜鱼 糖醋脆皮鱼 糖醋带鱼

(三) 荔枝味·····113

荔枝腰块 锅耙肉片

(四) 麻辣味·····114

麻婆豆腐 水煮肉片 麻辣腊松

(五) 糊辣味·····116

糊辣肉花 宫保鸡丁 宫保腰块

(六) 咸鲜味·····118

白油肉片 白油肝片 火爆杂拌 火爆肚头 火爆嫩脆 火爆双脆
火爆腰花 京溜鸡丝 京溜鱼片 包肉片 白油豆腐 鲜溜鸡米 红
烧元子 京溜鸭肝 火爆什件 榨菜肉丝 清汤鱼元 清汤元子 盐
水鸡条 红烧什锦 白汁三鲜

(七) 咸甜味·····130

京酱肉丝 烧皱皮肉 白油青元 酱烧肘子 酱烧冬笋 酱酥桃仁

| | |
|--------------------------------------|-----|
| 红烧猪肉 酱烧豆腐 | |
| (八) 甜咸味..... | 132 |
| 芝麻肘子 焦皮肘子 醉鸭肝 | |
| (九) 家常味..... | 135 |
| 家常肉丝 家常豆腐 家常海参 家常鳝鱼 家常仔鸡 回锅肉 | |
| (十) 豆瓣味..... | 138 |
| 豆瓣鲜鱼 豆瓣肘子 辣子肉丁 | |
| (十一) 酸辣味..... | 140 |
| 酸辣蹄筋 酸辣蛋花汤 酸辣虾羹汤 酸辣海参汤 | |
| (十二) 甜味..... | 142 |
| 八宝锅蒸 溜甜黄菜 糖沾羊尾 酥扁豆泥 酥蚕豆泥 酥苕泥 核桃泥 酿雪梨 | |
| (十三) 咸酸味..... | 144 |
| 姜汁热窝鸡块 姜汁肘子 醋溜鸡丁 醋溜鸭肝 | |

第六部分 蒸 菜

一、概述

二、蒸菜基础知识

| | |
|----------------|-----|
| (一) 下料..... | 149 |
| (二) 安笼..... | 149 |
| (三) 炒沙..... | 150 |
| (四) 炒汁..... | 150 |
| (五) 搥粉子..... | 150 |
| (六) 装碗..... | 150 |
| (七) 入笼..... | 150 |
| (八) 气圆和回气..... | 150 |
| (九) 打回笼..... | 151 |
| (十) 泄盖..... | 151 |
| (十一) 回笼..... | 151 |

三、菜肴实例

| | |
|--------|-----|
| 粉蒸肉 | 151 |
| 刨花蒸肉 | 152 |
| 荷叶蒸肉 | 152 |
| 粉蒸肉丁 | 152 |
| 甜烧白 | 152 |
| 龙眼甜烧白 | 153 |
| 咸烧白 | 153 |
| 龙眼咸烧白 | 153 |
| 清蒸肘子 | 154 |
| 鸡、肘、心 | 154 |
| 四喜元子 | 154 |
| 蒸肝糕 | 155 |
| 清蒸白菜肉卷 | 155 |
| 清蒸鸡、鸭 | 155 |
| 粉蒸鸭条 | 156 |
| 八宝全鸭 | 156 |
| 芙蓉肉末蒸蛋 | 156 |
| 菅山杂烩 | 156 |
| 攒丝杂烩 | 157 |

第七部分 蔬菜与素菜

一、基础知识

二、拌的素菜

| | |
|---------|-----|
| 花生米拌豆腐干 | 164 |
| 拌冲菜 | 164 |
| 鸡丝拌粉皮豆芽 | 165 |
| 椿芽胡豆 | 165 |

三、炒的素菜

| | |
|------------|-----|
| 醋熘白菜····· | 175 |
| 炆莲花白····· | 175 |
| 素炒韭黄····· | 176 |
| 素炒豌豆尖····· | 176 |
| 椿芽炒蛋····· | 177 |
| 芽菜鲜笋····· | 177 |
| 白油季豆····· | 177 |
| 蒜泥苋菜····· | 178 |
| 辣白菜····· | 178 |
| 青椒玉米····· | 178 |
| 煎青辣椒····· | 179 |
| 煸辣椒尖····· | 179 |
| 桂花土豆····· | 179 |
| 糖醋番茄····· | 180 |
| 糊辣笋瓜····· | 180 |
| 青椒豆豉····· | 180 |
| 鱼香季豆····· | 181 |
| 炆芋丁····· | 181 |
| 烤麸····· | 181 |
| 青椒炒皮蛋····· | 182 |
| 家常土豆丝····· | 182 |
| 炒三丁····· | 182 |
| 家常莲白丝····· | 183 |
| 韭黄豆腐干····· | 183 |
| 素炒高笋····· | 184 |
| 鱼香油菜····· | 184 |
| 龙眼高笋····· | 184 |

| | |
|-------|-----|
| 烩泡青菜 | 185 |
| 素火腿 | 185 |
| 冬菜苦瓜 | 186 |
| 酥豆莢菜 | 186 |
| 炆青豆 | 187 |
| 豌豆泥 | 187 |
| 炒黄豆芽 | 187 |
| 糊辣菜头 | 188 |
| 莢菜豆豉 | 188 |
| 干煸白菜苔 | 188 |
| 素炒高笋丝 | 188 |
| 糖醋烩莲白 | 189 |
| 素炒野鸡红 | 189 |
| 双色卷 | 190 |

四、烧、烩素菜

| | |
|------|-----|
| 激胡豆 | 190 |
| 酱烧青笋 | 191 |
| 素鸭 | 191 |
| 烩胡豆 | 191 |
| 芙蓉蛋 | 192 |
| 豆腐元子 | 192 |
| 鲜熘三菌 | 193 |
| 酱烧苦瓜 | 193 |
| 烧拌甜椒 | 193 |
| 金钩豇豆 | 194 |
| 烧拌青椒 | 194 |
| 家常魔芋 | 194 |
| 芋儿白菜 | 195 |

| | |
|------------|-----|
| 奶汤素烩····· | 195 |
| 软炸三菌····· | 196 |
| 酱烧豆角····· | 196 |
| 烩豆筋····· | 196 |
| 厚皮菜酥肉····· | 197 |
| 素回锅肉····· | 197 |
| 洋芋虾饼····· | 197 |
| 酿藕····· | 198 |
| 金银豆腐····· | 198 |
| 油炸酥虾····· | 198 |
| 川北凉粉····· | 199 |
| 奶汤菜心····· | 199 |
| 金钱丝瓜····· | 200 |

第八部分 俏荤菜

一、概述

二、烧烩焖类菜肴

| | |
|------------|-----|
| 苕菜狮子头····· | 204 |
| 鸡皮冬笋····· | 205 |
| 芋儿烧鸭····· | 205 |
| 魔芋烧鸭····· | 206 |
| 黄豆烧鹅····· | 206 |
| 茭蓝烧肉····· | 207 |
| 萝卜烧牛肉····· | 207 |
| 红萝卜烧鸡····· | 208 |
| 土豆烧牛肉····· | 208 |
| 板栗烧鸡····· | 209 |
| 三元烧鸡····· | 209 |

| | |
|------------|-----|
| 大蒜鲢鱼····· | 210 |
| 大蒜肚条····· | 210 |
| 大蒜肥肠····· | 211 |
| 大蒜鳝鱼····· | 211 |
| 豆腐鲫鱼····· | 212 |
| 凉粉鲫鱼····· | 212 |
| 萝卜丝中段····· | 213 |
| 鲜酿萝卜····· | 213 |
| 金钩冬笋····· | 214 |
| 金钩胡豆····· | 215 |
| 鲜酿菜椒····· | 215 |
| 鲜酿番茄····· | 215 |
| 鲜酿甜椒····· | 216 |
| 鲜酿苦瓜····· | 217 |
| 蘑菇烧鸡····· | 217 |
| 火腿冬笋····· | 218 |
| 萝卜鸭条····· | 218 |
| 火腿菜心····· | 219 |
| 金钩花菜····· | 219 |
| 金钩菜心····· | 220 |
| 三鲜胡豆····· | 220 |
| 馅子青元····· | 221 |
| 鲜肉花菜····· | 221 |
| 三鲜花菜····· | 221 |
| 花菜金元····· | 222 |
| 烂肉芹菜····· | 222 |
| 烂肉油菜苔····· | 223 |
| 萝卜烧肉····· | 223 |