

川菜发展研究中心规划项目



# 味觉的盛宴 自贡盐帮菜

吴晓东 曾凡英 康珺 著

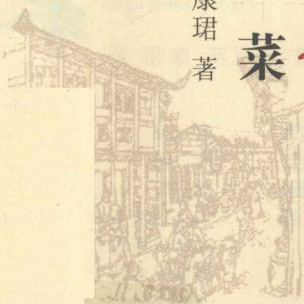
WEI JUE DE SHENG YAN ZI GONG YAN BANG CAI

四川出版集团  
巴蜀书社

# 味觉的盛宴

## 自贡盐帮菜

吴晓东 曾凡英 康珺 著



四川出版集团  
巴蜀书社

## 图书在版编目(CIP)数据

味觉的盛宴:自贡盐帮菜 / 吴晓东, 曾凡英, 康珺著.  
成都: 巴蜀书社, 2009.9  
ISBN 978-7-80752-465-6

I. 味… II. ①吴…②曾…③康… III. 菜谱—自贡市  
IV. TS972.182.713

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第165180号

Weijue de Shengyan

味觉的盛宴

Zigong Yanbangcai

自贡盐帮菜



吴晓东 曾凡英 康珺 著

|      |                                                           |
|------|-----------------------------------------------------------|
| 责任编辑 | 李 嘉                                                       |
| 封面设计 | 张 科                                                       |
| 版式设计 | 古 蓉                                                       |
| 出 版  | 四川出版集团 巴蜀书社<br>成都市槐树街2号 邮编 610031<br>总编室电话: (028)86259397 |
| 网 址  | www.bsbook.com                                            |
| 发 行  | 巴蜀书社<br>发行科电话: (028)86259422 86259423                     |
| 经 销  | 新华书店                                                      |
| 制 版  | 成都上翔数字制印设计有限公司                                            |
| 印 刷  | 成都翔川印务有限责任公司                                              |
| 版 次  | 2009年9月第1版                                                |
| 印 次  | 2009年9月第1次印刷                                              |
| 成品尺寸 | 203mm×140mm                                               |
| 印 张  | 6.75                                                      |
| 字 数  | 260千                                                      |
| 书 号  | ISBN 978-7-80752-465-6                                    |
| 定 价  | 48.00元                                                    |

本书如有印装质量问题, 请与工厂调换  
版权所有, 违者必究, 举报有奖。  
举报电话: (028)86636481 86241146



感谢中国移动通信集团四川有限公司自贡分公司  
对本书出版的大力赞助



## 自贡市盐帮菜发展研究小组成员名单

### 顾 问

谭 豹 中共自贡市委常委、市委秘书长

戴绍泉 自贡市人民政府副市长

### 组 长

马晋新 自贡市商务局局长

### 副组长

曾祥伟 自贡市商务局党组成员、市贸促会副会长

### 成 员

马仲明 自贡市餐饮美食协会会长

朱 江 中国移动通信集团四川有限公司自贡分公司总经理

万 燕 自贡市商务局监察室主任

宋良曦 自贡市盐业历史博物馆研究员



有关领导的题词

吃 在 四川  
味 数 自贡  
谭 豹

谭 豹

中共自贡市委常委、市委秘书长

饮食奇葩盐帮菜  
戴绍泉

戴绍泉

自贡市人民政府副市长

振兴盐帮菜  
打造食序  
马晋新

马晋新

自贡市商务局局长

味浓香厚盐帮菜  
何涛敬书

何 涛

四川省饭店与餐饮娱乐业协会会长

传承发扬盐帮菜  
马仲明

马仲明

自贡市餐饮美食协会会长



# PREFACE

## 序



中共自贡市委常委、市委秘书长 谭豹

《尚书·洪范》云：“食为八政之首。”管子说：“王者以民为天，民以食为天。”宋代学者朱熹说：“饮食者，天理也；要求美味，人欲也。”孙中山先生亦说道：“烹饪之术本于文明而生……中国烹调之妙，亦足表明进化之深也……以为世界人类师导可也。”饮食文化不仅是区域文化特色的重要表现，也是中国传统文化之重要组成部分。弘扬中华饮食文化，传承盐帮菜，恢复盐帮菜传统品牌，对于打造宣传全国历史文化名城和中国优秀旅游城市，对于彰显盐文化、自贡地方经济社会的发展，无疑具有特别重要的意义。

自贡，位于“天府之国”——四川省的南部，自明代中叶以来均被誉为“富庶甲于蜀中”的“川省精华之地”，拥有丰富的历史文化积淀。既有千年盐都的盛誉，又有恐龙之乡的称谓，亦有南国灯城的美名，1986年，自贡市被国务院评定为国家历史文化名城，其后又相继被批准为省级风景名胜区、国家对外开放城市和全国卫生城市。自贡以其独具风韵的人文景观和自然景观，以及特有的风采和格韵，卓立于中国城市之林。

自贡以盛产井盐闻名，素有“盐都”之称，其悠久的采卤制盐史，可上溯到近两千年前的东汉章帝时期（76~88）。北周武帝时（561~578），因富世盐井而置富世县，因大公井而置公井镇。至唐武德元年（618），因镇置荣州，改镇为公井县。清咸丰三年（1853），太平天国攻占南京，淮盐受阻。川盐济楚，得以运销两湖淮盐引岸市场。1937年抗战军兴，海盐



# PREFACE

## 序



中共自贡市委常委、  
市 委 书 长 谭 豹

停滞，川盐崛起，再度济楚，有设市之需。1939年9月1日始将川盐史上称为富荣盐场的东西两场——自流井和贡井从富顺、荣县划出合并而建立省辖的自贡市。自贡因盐设镇、设县直至因盐设市之路，是一条典型的资源开发型的城市发展道路。在我国古代科技史、经济史和城市发展史上自贡都占有重要地位。以井盐文化为主体的历史文化内涵十分丰富，市内现有文物保护单位88处。其中，自贡盐业历史博物馆所在的西秦会馆和燊海井，荣县大佛、富顺文庙，以及吴玉章故居均为全国重点文物保护单位。

在自贡这座城市丰富的物质和非物质文化遗产中，与井盐产业的盛衰嬗变相伴随的饮食文化的奇葩——盐帮菜，更以其深厚的文化底蕴、选料的考究、制作的精细、奇妙的菜品赢得了远近美食家的赞誉，也引起了不少饮食文化研究专家们的广泛关注。

自贡盐帮菜可分为传统盐帮菜和新派盐帮菜。传统盐帮菜又可进一步划分为盐商菜、盐工菜、会馆菜等，从而形成了一个庞大的体系。盐帮菜以味厚、味重、味丰为其鲜明的特色。最为注重和讲究调味。除具备川菜“百菜百味、烹调技法多样”的传统之外，更具有“味厚香浓、辣鲜刺激”的特点。盐帮菜善用椒姜，料广量重，选材精到，煎、煸、烧、炒，自成一格；煮、炖、炸、熘，各有章法。尤擅水煮与火爆，形成了区别于其他菜系的鲜明风味和品位。



# PREFACE

## 序



中共自贡市委常委、市秘书长 谭豹

昔时盐帮菜，于川菜中独树一帜，在小河帮中堪称魁首。深受达官显贵称誉、文人墨客赞赏，使食者倾心、闻者倾慕。近世盐帮菜的传承与革新中，菜品的发展与菜系的不断丰富，使其产生了广泛的影响力，由盐都而成都，由蓉城而京城，历久弥新，口碑相传，业已成为在餐饮界颇具知名度和美誉度的著名品牌。

在自贡盐帮菜传承发展的过程中，涌现了一代又一代的名厨和烹饪大师。清末盐商李琼圃撰著了《琼圃菜谱》，记载了各色盐帮菜的烹饪要诀，惜已失传。名厨董俊康在日内瓦国际会议上做的一道香酥鸭，倾倒了电影大师卓别林；陈建民大师20世纪中叶把盐帮菜传到了日本上流社会；刘锡禄豆花更在日本成为雅俗共赏的美味。发明火边子牛肉的曾树根，将水煮牛肉做到极致的范吉安，首创牛蹄熊掌的叶掌盘，以“无汁葱烧鱼”享誉盐场的林青云，擅作鱼翅海参宴的栗焕章，以浓味冷吃兔闻名遐迩的刘义公，以一席“大满意”惊绝盐场并入调四川饭店的黄三胖，被众多中央领导称道的倪树章，都是盐帮菜的领军人物。新中国建立后，更有号称四大金刚的樊德崇、李绍光、倪少云、陈德章，再加上邹青云，时称“五朵金花”，他们为传承和发扬盐帮菜作出了重要的贡献。

自贡餐饮和盐帮菜在其演进发展中，逐渐形成了一批令闻者嘴馋神往、来者大饱口福的餐饮名店。如天德园、鹿鸣春、金谷园、快园、好园、怡园、鸾篁楼、大码头、留芬酒楼、蜀



# PREFACE

## 序



中共自贡市委常委、  
市委秘书长 谭豹

江春、文兴园、新津菜社、岷江饭店、华北食堂等，这些名店以自己独具特色的招牌菜名播远近，长期受到顾客青睐，座上客常满，杯中酒不空，既是自贡各界人士常来餐饮聚会之地，又是外来各地人士慕名就餐会友之处。随着时间推移，形成了口碑相传、长盛不衰的老字号。改革开放以来，自贡餐饮业更获得了长足发展。以盐帮菜为主要内涵的餐饮名店不仅薪火相传，而且涌现了一批新的名店，“锦府盐帮菜”名噪京城；在休闲城市成都，会吃、好吃的成都人对自贡盐府人家、蜀江春、阿细的菜品亦赞赏有加。在自贡，盐商菜、私家菜、盐都会馆菜、南国宴、蜀南宴、蜀江春、阿细、留芬酒楼、盐帮传人，均受到消费者的交相称誉，生意日隆，历久不衰。

近年来，自贡市餐饮业发展迅猛，餐饮市场呈现出旺盛的发展势头。城区内餐馆星罗棋布，大街小巷随处可见，有大小餐饮企业近万户，从业人员近三万人。从2004~2008年，全市餐饮业年营业额分别为12.4亿元、16亿元、19.6亿元、24亿元、32亿元，呈逐年上升趋势，增幅一直位居全省前茅，餐饮业已经成为自贡第三产业增幅最大的行业，对自贡市经济增长的拉动作用巨大。

2006年初，自贡市委、市政府提出了“弘扬、发掘盐帮菜”的工作目标和“打造川南商贸中心和川南物流基地、最终实现区域中心城市”的战略发展思路，既体现了市委、市政府对打造“盐帮菜”的高度重视，更是吹响了振兴“盐帮



# PREFACE

## 序



中共自贡市委常委、市委秘书长 谭豹

菜”的冲锋号。全市上下积极贯彻实施四川省商务厅《川菜产业发展工程实施方案》，以振兴盐帮菜为切入点，着力塑造“食之府”城市名片，促进自贡市餐饮产业健康、有序发展，努力把自贡市建设成为极具魅力的中国西部餐饮文化名城。

研究总结盐帮菜既是自贡地方政府弘扬特色饮食文化、发展地方经济的需要，也是川菜发展战略研究中的重要课题，更是丰富发展中国饮食文化的内容之一，它与国家经济社会的发展、人们的安居乐业、市民的生活品质的提高都息息相关，需要更多的专家学者来认真加以研究总结。四川理工学院中国盐文化研究中心的专家们不仅在盐文化研究领域取得了丰硕成果，而且在广泛而深入的文献研究、社会调查、名师访问的基础上，承担了四川省哲学社会科学重点研究基地——川菜发展研究中心科研项目“自贡盐帮菜研究”，对自贡盐帮菜的名称、形成、风味、技艺、文化内涵、体系、名菜、名店、名厨、经营管理、传承与发展等进行了全方位研究，完成了《自贡盐帮菜》这本专著的撰写工作。

《自贡盐帮菜》系首次对“自贡盐帮菜”从理论到实践进行全方位系统研究的专著，该书共分为“漫话盐帮菜”、“解密自贡盐帮菜”、“品味自贡盐帮菜”、“传承自贡盐帮菜”四个部分。内容丰富，图文并茂，通俗易懂，可读性强，给读者展现了自贡“盐帮菜”的立体图像，让读者在



# PREFACE

## 序



中共自贡市委常委  
市 委 书 长  
谭 豹

美文、美图中获得极大的精神享受，激发读者了解自贡盐帮菜，品味自贡盐帮菜的热情和渴望。

“盐帮菜”的打造离不开自贡市社会各界的关心和支持，除各级党委、政府以及各职能部门的高度重视外，还得益于餐饮业企业经营者、厨师、管理人员、服务人员等相关从业人员的共同努力，得益于专家、学者、文化名流和饮食文化爱好者的鼎力支持。中国移动通信集团自贡分公司、四川省替天传味餐饮有限公司，长期致力于自贡“盐帮菜”的打造、弘扬与推广，并为本书的出版作出了贡献。

《自贡盐帮菜》的出版必将对推动川菜的研究与发展起到积极作用，也必将对繁荣发展中国饮食文化的研究起到积极作用。让我们携起手来，同心协力，为振兴“盐帮菜”，打造“食之府”，弘扬饮食文化，促进四川餐饮产业和餐饮文化的繁荣和发展而努力，共创美好的明天。

2009年8月



领导题词 ..... 001

序 (谭豹) ..... 002

## 第一部分 Diyi bufeng

漫话盐帮菜 / 001

盐与文明同行 ..... 002

盐成就了盐帮 ..... 005

盐造就了美食之都 ..... 008

盐乃百味之祖 ..... 012

盐缔造了中华美食 ..... 016

## 第三部分 Disan bufeng

品味自贡盐帮菜 / 111

名菜飘香 ..... 112

名厨辈出 ..... 151

名店流芳 ..... 163

经营奇才 ..... 173



## 第二部分 Dier bufeng

解密自贡盐帮菜 / 023

浸透盐味的名字 ..... 024

因盐成就的美食 ..... 030

味觉的盛宴 ..... 048

招法奇妙 ..... 060

特殊的食材 ..... 070

深厚的文化 ..... 092

庞大的菜系 ..... 100

## 第四部分 Disi bufeng

传承自贡盐帮菜 / 179

传承加速 ..... 180

传承中的问题 ..... 188

传承的策略 ..... 192

附录 主要参考文献 ... 200

后记 ..... 202

CONTENTS

# 盐

## 第一部分



## 漫话盐帮菜





盐，一种神奇的精灵。人类对它有一种难以言表的依赖，对它的追逐有时到了疯狂的地步。它会使一个地区、一个国家、一个民族迅速地繁荣，也会给这些地区、国家、民族带来战争与毁灭，盐成为影响人类进步与文明的重要因素<sup>①</sup>。考察人类的饮食文化，我们发现是盐的使用使人类的饮食实现了第二次飞跃，不仅有了“烹”还有了“调”，让人类感受到了食物美妙的滋味。为获取盐，大量的人群向盐区聚集，形成繁华的都市，出现繁荣的餐饮市场。在巨大餐饮市场推动下，名菜、名厨、名店层出不穷，声名远扬，最终成为著名的菜系。中国四大菜系无一例外地出自中国著名的盐产区，近年来盐帮菜在全国的迅速走红，便客观地反映了盐与美食密切的联系。盐缔造了一个美食的王国。

## 盐与文明同行》

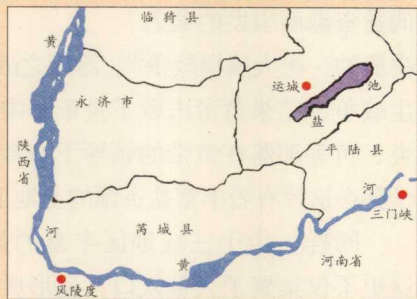
在生理上，人为什么离不开盐，仍是一个谜。但人体如果缺盐，就会感到倦怠乏力、心智大乱，出现恶心呕吐、水肿、血压下降等严重的生理反应，甚至导致死亡。盐成为人类生活中不可缺少的物质，人类从未停止过对它的追逐。它关系到一个国家、一个民族的生死存亡，在人类历史上扮演着十分重要的角色<sup>②</sup>。

① 曾凡英：《再论盐文化》，《盐业史研究》1998年第一期。

② 【美】A.H.恩斯明格等《食物与营养百科全书——营养素》，农业出版社1989年6月版。

为了便于获取盐，我们人类共同的祖先最早就生活在离大海不远的东非森林和草原上。为了便于获取盐，我们的祖先在走出非洲，向欧洲和亚洲迁徙时，均选择了沿海岸或内陆大大小小的盐湖迁徙。人们常说，牧民逐水草而居，看来人类是有逐盐而居的习惯。盐成为影响人类文明发展的重要因素之一，世界上几大文明古国的发祥地均在海边或距离大海不远。

中国几千年的文明史也与盐结下了不解之缘。黄河中游地区能成为古代中国文明起源的核心地带，除这里因黄河冲积而成的平原利于人类活动，气候温暖湿润，物产丰富以外，还与山西运城盐池的存在密不可分。山西运城盐池自东北向西南延伸，长约30公里，宽3~5公里，面积130平方公里，是中国古代内陆最大的盐



运城盐池位置示意图

资源所在。据统计，在运城盐池周围两百公里的范围内，史前文化遗址达28处<sup>①</sup>。中华民族最早的黄帝、炎帝部落就在此区域活动。

与此同时，占据海盐优势的九夷部落在黄河下游的冀、鲁、豫、苏、皖等地兴起，其领袖就是著名的蚩尤。就这样，在内陆池盐和沿海海盐的召唤下，中华大地上以炎、黄为首的华夏集团和以蚩尤为首的九夷集团形成了。华夏集团沿着黄河南北岸向东部地带发展。九夷集团以今山东为根据地，由东

<sup>①</sup> 山西省史志研究院编：《河东盐三千年》第一章《原始公社时期的河东盐池》第一节原始人与河东盐。山西人民出版社2008年版，P.19。





向西发展，开始进入华北大平原。这样华夏集团与九夷集团之间的一场武装冲突也就不可避免，终于爆发了著名的涿鹿之战。

有学者认为黄帝与蚩尤的涿鹿之战，极可能就是因争夺山西运城

的盐资源而引发的载入史册的一次大规模战争<sup>①</sup>。涿鹿之战后，炎、黄两部落再次发生战争，结果黄帝击败了炎帝。中原各部落尊黄帝为共主，炎、黄等部落在黄帝的领导下融合成华夏民族。从此，炎子孙在这片有着丰富盐资源的土地上繁衍生息了。

同样，由于三峡地区丰富的盐泉资源，在夏朝初期，这里不仅集聚了大量人口，还形成了一个强大的巴国。巴国富足的生活，引起了邻居们的眼红，争夺盐泉的战争连绵不断。在强大的秦楚两国的进攻下，巴人不仅国破，而且连巴人这一部群也在历史中消亡<sup>③</sup>。

四川作为井盐生产的发源地，同样集聚了大量人口，创造了自己的文明，发展了饮食文化。如清代，作为四川井盐重要产地的自贡，盐场就拥有三四十万人<sup>④</sup>。俗话说“民以食为天”，集聚如此众多的人口，吃饭便成为首先要解决的问题。



原始社会部落分布图<sup>①</sup>

① 《中国古代史地图册》，中国地图出版社1987年版，P.1。

② 陈然、曾凡英：《盐，一种文化现象——中国盐文化论纲》，刊彭泽益、王仁远主编《中国盐业史国际学术讨论会论文集》，四川人民出版社1991年版，P.512-513。

③ 管维良：《巴族史》，天地出版社1996年版。

④ 根据清李榕《自流井记》所载当时盐场的直接、间接盐工数统计。李榕《十三峰书屋·文稿》，巴蜀书社1995年版。