

舌尖上的天府美食

川味全包围

川菜馆

最受欢迎的美食

犀文圖書 编著

经典

历史悠久的天府之国
滋味百变的天府美食

地道正宗的川菜馆美食

让您在家也能品尝到舌尖上的美味

舌尖上的天府美食

川味全包围

川菜馆

最受欢迎的美食

犀文圖書 编著

图书在版编目 (CIP) 数据

川菜馆最受欢迎的美食 / 犀文图书编著. — 重庆 :
重庆出版社, 2013.9
ISBN 978-7-229-06539-3

I. ①川… II. ①犀… III. ①川菜—菜谱 IV.
① TS972.182.71

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 130571 号

川菜馆最受欢迎的美食

CHUANCAIGUAN ZUI SHOU HUANYING DE MEISHI

犀文图书 编著

出版人：罗小卫
责任编辑：钟丽娟
责任校对：杨 婧

 重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码：400016 <http://www.cqph.com>

广州汉鼎印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本：710mm×1000mm 1/16 印张：12 字数：120 千

2013 年 9 月第 1 版 2013 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-06539-3

定价：29.80 元

如有印装质量问题，请向本集团图书发行有限公司调换：023-68706683

版权所有 侵权必究

本书在编写过程中参阅和使用了一些著作。由于联系上的困难，我们未能和作者取得联系，在此表示歉意。
请作者见到本书后及时与我们联系，以便我们按照国家规定支付稿酬。



前言

PREFACE

川菜系起源于古代的巴国、蜀国，经过一系列的发展、成熟，由筵席菜、大众便餐菜、家常菜、三蒸九扣菜、风味小吃等五大类组成了一个完整的风味体系，形成了成都帮、重庆帮、大河帮、小河帮、自内帮等五个主要流派。最终成为我国八大菜系之一，在我国的饮食文化史上占有重要的地位。

川菜多用辣椒、胡椒、花椒、豆瓣酱等调味品，擅长配制各种复合味，包括麻辣、酸辣、椒麻、麻酱、红油、鱼香、怪味等，味道厚实醇浓，具有“一菜一格、百菜百味”的特殊风格。在国际上享有“食在中国，味在四川”的赞誉。

为了让更多人详细地了解川菜，让更多人即使在家中也能品尝到正宗的川味，编者创作了《舌尖上的天府美食》丛书，本丛书包括《食不绝口家常川菜》、《食不绝口川味凉菜》、《食不绝口川渝小吃》和《川菜馆最受欢迎的美食》4册，全面、系统地介绍天府美食。

《川菜馆最受欢迎的美食》将从寻常百姓的角度，在风格各异、味道万千的川菜馆里，为您挑选出最受欢迎的菜式。让您在品尝四川地道风味的同时，清楚知道这些菜品的做法。图文并茂的介绍方式，详尽的制作方法，更可以让您亲自尝试，在家也能做出川菜馆的地道川味美食佳肴。



目录

CONTENTS

前言

Part 1 川菜基础常识

天府传奇——川菜	2
川菜的历史	3
川菜的特点	5
川菜密码——选材	7
川菜的原材料	7
川菜的调味料	8



Part 2 川菜名菜介绍

夫妻肺片	10
担担面	10
鱼香肉丝	11
开水白菜	11
宫保鸡丁	12
棒棒鸡	12
毛血旺	13
二姐兔丁	13
麻辣豆腐	14
赖汤圆	14



水煮牛肉	15
蒜泥白肉	15
东坡肘子	16
回锅肉	16



Part 3 美味川菜之畜肉类

东坡肘子	18
夫妻肺片	19
鱼香肉丝	20
灯影牛肉	21
回锅肉	22
蚂蚁上树	23
麻辣兔头	24
水煮牛肉	25
泡椒牛肉卷	26
辣蒸牛肉萝卜丝	27
陈皮牛肉	28
干煸牛肉丝	29
小笼粉蒸牛肉片	30
椒盐里脊	31

蒜泥白肉	32
麻辣猪耳	33
辣炒脆肚	34
陈皮兔丁	35
酱肉丝	36
干烧肘子	37
风沙排骨	38
孜然排骨	39
酱香大排	40
酸菜肥肠	41
烩辣黄喉	42
香辣猪蹄	43
酸辣蹄筋	44
剁椒手抓骨	45
川椒牛仔骨	46
川香天府兔子肉	47
粉蒸羊肉	48
麻酱腰片	48
麻辣牛肉丝	49
麻辣牛肉条	49
虾须牛肉	50
爆炸牛肉	50
水煮肉片	51
水煮血旺	51
剁椒炒猪心	52
红油牛百叶	52
黄瓜酿肉	53
酸辣肥牛	53
锅烧牛肉	54
咸烧白	54
酱香耳卷	55
川西肉豆腐	55
鹅黄肉	56
烟熏排骨	56
四川辣味香肠	57
青椒酿肉	57

苦瓜酿肉	58
脆皮肠头	58



Part 4 美味川菜之禽蛋类

宫保鸡丁	60
毛血旺	61
辣子鸡	62
姜汁热味鸡	63
口水鸡	64
怪味鸡	65
红烧卷筒鸡	66
重庆烧鸡公	67
碎米鸡丁	68
花椒鸡丁	69
白果烧鸡	70
福山烧小鸡	71
香酥肥鸭	72
干锅辣鸭头	73
樟茶鸭	74
香辣鸭心	75
酸辣鸭血豆腐汤	76
神仙鸭子	77
椒麻鸡	78
爽脆鸭掌	79
红袍鸡	80



凉粉烧鸡	81
雪魔芋烧鸡	82
油淋鸭	83
鱼香全鸭	84
香辣鸭唇	85
干煸鸭舌	86
钵钵鸡	87
棒棒鸡	88
粉蒸鸭	89
辣人参鸡	90
酸萝卜鸭汤	90
酸辣鸭翅	91
太白鸡	91
圆笼粉蒸鹅	92
子姜鸭	92
花椒鸡翅	93
鱼香回锅鸭	93
水煮鸭舌	94
五香脆皮鸡	94
糖醋鸡圆	95
巴蜀脆香鸡	95
泡椒芋头鸡	96
酸辣鸡筋	96
干锅香辣鸡翅	97
成都元宝鸡	97
麻辣鹅肠	98
巴蜀扒鸡	98

Part 5 美味川菜之水产类

水煮鱼	100
芹黄鱼丝	101
糖醋鳊鱼卷	102
酸辣风味鱼	103
水煮花鲢鱼	104
酸菜鱼	105
干烧鱼	106
泡菜鱼	107
烤鱼	108
剁椒双色鱼头	109
香酥虾	110
铁板鳝片	111
香辣蟹	112
天府趣味鱼	113
葱辣鱼	114
花椒鱼片	115
麻辣蛋羹鱼	116
炸珍珠虾	117
天府瓦块鱼	118
东坡墨鱼	119
葱酥鲫鱼	120
宫保凤尾虾	120
豆瓣酱鱼	121
香辣麻仁鱼条	121
麻辣黄鳝	122
椒香乌鱼块	122
凉粉鲫鱼	123
泡椒鳝鱼	123
泡椒童子鱼	124
豆瓣酱鲫鱼	124



Part 6 美味川菜之蔬菜、豆类

开水白菜	126
麻婆豆腐	127
香辣金针菇	128
香葱豆皮丝	129
过江豆花	130
虾米龙须菜	131
炆辣苦瓜	132
干锅茶树菇	133
尖椒土豆丝	134
能掌豆腐	135
川香麻辣豆腐	136
雪里蕻肉末	137
美味腐竹	138
麻辣茄条	139
香辣海带丝	140
麻辣笋块	141
辣蒸茄子	142
回锅豆腐	143
素牛肉	144
剁椒蒸香干	145
醋椒冬瓜	146
油辣包菜卷	146
果味辣白菜	147
鲜辣紫豇豆	147
尖椒茄子煲	148
椒油萝卜丝	148
冬菜炒兰豆	149
麻辣脆茄	149
辣椒芋丝	150
口袋豆腐	150

Part 7 美味川菜之小吃

二姐兔丁	152
红油肚丝	153
川味臭豆腐	154
五香卤鸭翅	155
泡椒跳跳骨	156
川红胭脂凤爪	157
宜宾燃面	158
红烧牛腩面	159
肠旺面	160
担担面	161
怪味凉面	162
龙抄手	163
天府满盘香	164
赖汤圆	165
鸡丝凉面	166
重庆酸辣粉	167
红油抄手	168
酸辣汤	169
牛奶凉粉	170
川北凉粉	170
附录：烹饪的刀工	171





Part 1

川菜基础常识



天府传奇——川菜

天府之国，山川秀美，人文、地理环境都得得天独厚。从历史上看，巴蜀地区地处中原，在历史更迭之际，这块大地上经历了一次又一次的种族迁徙、定居，各种各样的民俗文化在这里相遇、融汇，最终集结成别具特色的天府文化。而我国素有民以食为天的说法，这样与众不同的天府文化自然能够孕育出与众不同的饮食文化，那就是闻名遐迩的——川菜。

川菜是我国的八大菜系之一，起源于四川、重庆。其风味特色鲜明，坊间就流传着：川菜“一菜一格，百菜百味”的说法，是对川菜风味特色多样性的精准概括。熊四智先生就曾说过川菜的味道“清、鲜、醇、浓并重，并以善用麻、辣著称”，这也修正了很多理解的川菜就是单纯麻辣的代名词这一观念。

川菜风味包括成都、乐山、内江、自贡等地方菜的特色，主要特点在于味型多样，即复合味的运用。学界普遍认为川菜有多达二十四种的味型，包括：家常味，鱼香味，麻辣味，怪味，椒麻味，酸辣味，糊辣味，红油味，咸鲜味，蒜泥味，姜汁味，麻酱味，酱香味，烟香味，荔枝味，五香味，香糟

味，糖醋味，甜香味，陈皮味，芥末味，咸甜味，椒盐味，茄汁味。而川菜的烹饪方法更有三十八种之多，包括：炒、滑、爆煽、炆、熘、炸、煮、烫、糝、煎、蒙、贴、酿、卷、蒸、烧、焖、炖、摊、煨、烩、焯、烤、烘、粘、氽、糟、醉、冲、拌、卤、熏、醃、腊、冻、酱等。

川菜历史悠久，明清时期，川菜就曾经有过非常繁荣的时期。这一阶段，各个川菜馆为了招揽生意更是各出奇招，促成了川菜在近代史上的一次自我完善。随着竞争的激烈，后来川菜的经营模式在这个时候也逐渐形成了我们现在看到的格局：一是只承包筵席的高端路线。这一类经营者秉持传统川菜中对色香味的把控、对装盛器皿的考究、对进食环境的坚持，成为今日传统川菜传承的最好基石。而另一类则是不断创新，锐意改革的新派川菜。这样的川菜经营，市场适应能力强，对新元素融会贯通；从小吃地摊，到传统名菜餐馆，遍地开花，为川菜的宣扬与推广立下汗马功劳。

川菜，就像是陪着巴蜀大地风雨乾坤，沧海桑田的一位故友知交。品一道川菜，想个中历史，看一程巴蜀旖旎风情，参其中百味。



川菜的历史

川菜的最初形成，可以追溯到秦汉至魏晋时期。据《华阳国志》记载，蜀国“山林泽鱼，园囿瓜果，四代节熟，靡不有焉”。巴国“土植五谷，牲具六畜”，并出产鱼盐和茶蜜；当时巴国和蜀国的调味品已有卤水、岩盐、川椒、阳朴姜。在战国时期墓地出土文物中，已有各种青铜器和陶器食具；由于早年战国之乱几乎未殃及巴蜀大地，而期间因逃避战乱，或出于统治属地的考虑，有大批中原移民迁徙至此定居。这些移民，为巴蜀地区带来了从水利工程修建、到生产技术更新、到生活习俗融合等各方各面的变化与提升。这些外来的新事物，一直发展融合至汉魏时期，与四川地区原来的巴族、蜀族居民已经充分交汇出新的生活习俗，在饮食方面的表现就是渐露川菜雏形。此时的川菜，因为巴蜀大地本来物华天宝，资源丰富的条件，呈现出了：原料独特并且物种丰富、成品菜样式丰富多样的特点。这个时候川菜中的老大哥“筵宴”菜，开始初具规模。

到了唐、宋，川菜已经有了长足的发展。随着经济、政治中心的转移，人员流动的增大，川菜已不仅仅是一个固封的地方菜种。首先是一大批文人墨客的出入，或因为川菜带给他们的新鲜刺激感，或因为川菜承载的淡淡乡愁，都让他们对川菜的赞美溢于言表，随之传播的便是川菜日渐显赫的盛名。例如，苏轼有名句“秋来霜露满冬园，芦菔生儿芥有孙。我与何曾同一饱，不知何苦食鸡豚”，“芥蓝如菌蕈，脆美牙颊响。白菰类羔羊，冒土出熊掌”。杜甫有名诗《观打鱼歌》“绵州江水之东津，鲂鱼鰈色胜银。渔人漾舟沈大网，截江一拥数百鳞。众鱼常才尽却弃，赤鲤腾出如有神。潜龙无声老蛟怒，回风飒飒吹沙尘。骯子左右挥双刀，脍飞金盘白雪高。徐州秃尾不足忆，汉阴槎头远遁逃。鲂鱼肥美知第一，既饱欢娱亦萧瑟。君不见朝来割素髻，咫尺波涛永相失。”久居四川的诗仙李白，更是与川菜有着千丝万缕的关系与感情。其中一个流传很广的故事就关于四川名菜“太白鸭”与李白的渊源：在四川近20年生活中，李白很爱吃当地名菜焖蒸鸭子。厨师宰鸭后，将鸭放入盛器内，加酒等各种调料，注入汤汁，用一大张浸湿的绵纸，封严盛器



口，蒸烂后保持原汁原味，既香且嫩。天宝元年，李白受到唐玄宗的赏识，入京供奉翰林。他以年轻时食过的焖蒸鸭子为蓝本，用百年陈酿花雕、枸杞子、三七等蒸肥鸭献给玄宗。皇帝非常高兴，将此菜命名为“太白鸭”。

这个时期，除了文人墨客的“口口相传”外，一些商人开始在四川以外的地方开设川菜馆，宋代孟元老的文章就有“有川饭店，则有插肉面、大煨面、大小抹肉”的记载。可见，当时的川菜在不同地区都已经有所推广，而其风味、菜式也被人们周知并传颂。随之而来的就是一些川籍厨师到其他餐馆中事厨，在将川菜推向更宽广的舞台的同时，也兼容并蓄了很多其他地方菜的长处，很大程度上推动了川菜的发展与变革。

行文至此，我们就不得不提到在川菜发展史上很著名的一个人：宋祁。他是宋代的文学家，词风清丽，文学修养颇高，一直在朝中为官。同时他还是一个生性浪漫的人，特别喜欢游宴。于是当他入川为官以后，更是顺应四川地区本来就风行的游



宴习俗，带头设宴、增设游宴中的项目，一切办得如鱼得水，也将四川游宴推到了最高潮。

所谓游宴，是指人们在游赏自然美景或人文景观时所举行的宴会，主要目的不是饮食而是游赏。到宋祁时代，四川游宴进入鼎盛时期，不仅规模盛大，而且极致奢华。到后期，再将更为浪漫、唯美的船宴归并为游宴的一种，整个游宴风俗繁复奢华到了无以复加的地步，为逐渐成型的四川筵宴饮食文化打下了坚实的基础。游宴当中雕梁画栋、金玉锦绣的饮食场景，与后来四川高端菜馆中的筵宴饮食环境可谓同宗同源。游宴过程中，对菜式的色、香、形、意的高标准，也直接成就了后来四川筵宴菜式的制作标准。

到后来，随着历史的起起伏伏，川菜的发展也波波折折一直往前。到清代，川菜的发展步入一个相对稳定而且成熟的时期。这个时候的川菜已逐渐形成一个特色鲜明而系统完善的饮食体系。值得一提的是，就是在这个时期川菜才形成真正意义上的系统。前面发展阶段当中，川菜的样式风味、品种数量已经是相当繁多庞杂，但是却一直以零散的方式出现。而到了清代，由于当局统治者喜好饮食，而且都是以系统筵席的方式出现，就像闻名遐迩的满汉全席。所以早为朝堂官吏所熟知的川菜也得益于此，最终形成由筵席菜、三蒸九扣菜、大众便餐菜、家常菜以及风味小吃组成的完整体系。

川菜真正的稳定发展，是在建国以后；而高度繁荣，则在改革开放的今天。没有了地域规限的枷锁，前所未有的人潮流动，高度的经济繁荣带动人们高度的物质追求，甚至到走出国门、融汇中西。各式各样的川菜馆在全国各地、甚至是世界上都遍地开花。大街小巷、繁华都市，扎根川菜文化的深厚底蕴，秉持着传统川菜的特色，深入探索不断创新，发展出不同的口味、制定不同的营销对象，以适应不同口味、不同层次的消费者们。

川菜在创新，舌尖在体会。川菜一如其鲜明的特点，在中国这个美食的国度里牢牢占据了极其重要的位置，并且以浓墨重彩的姿态在延续着自己的辉煌。

川菜的特点

川菜作为我国八大菜系之一，在我国饮食文化史上占有重要的地位。它取材广泛，调味多变，菜类丰富，口味清新醇浓并重，以“尚滋味，好辛香”著称，并以其别具一格的烹调方法和浓郁的地方风味，享誉中外，成为三峡地区乃至中华民族饮食文化史上一颗灿烂夺目的明珠。就像它独特的风味，它的特点也十分鲜明。

一、得天独厚的条件，成就独特的选材

四川自古以来就被誉为“天府之国”。所谓“天府之国”，一是水好，二是土质肥沃，三是气候温暖。这些都适合蔬菜生长，而且品种很多。四川境内江河纵横，四季常青，烹饪原料多而广，既有江河里的蟹、鱼、虾，又有山区的野味山珍；既有四季不断的多种新鲜蔬菜和笋菌，又有肥嫩味美的各类禽畜，如茭白、香蒲、莲藕、鳝鱼、菌芝、井盐等。还有品种繁多，质地优良种植调味品川姜、附子、大蒜、食茱萸、花椒等。以及酿造的调味品，如郫县豆瓣、永川豆豉、涪陵榨菜、叙府（宜宾）芽菜、南充冬菜、茺菹、醪酒等，都成为各式川菜的烹饪



及其变化无穷的调味，提供了良好的物质基础。

二、影响深远的风俗习惯

川人“尚滋味、好辛香”的食俗有着源远流长的历史因素。姜、花椒等辛香调味品，早在公元前就已经成为巴蜀地区的风味特产。《华阳国志·蜀志》有记载：“其辰值未，故好滋味，德在少昊，故尚辛香”，这是以阴阳五行之说来解释蜀人“好滋味，尚辛香”的原因。

四川盆地气候温热潮湿，生活在这里的人们需要以辛辣芳香的食物来刺激味觉，并让身体摄入较多有益的养分，满足人体代谢的需要，抵御疾病的侵袭。所以像姜、花椒、葱、韭、大蒜、辣椒，都分别具有散寒去湿、通窍活血、避辛解毒、祛寒解表、调味通阳之功效，恰好这些食物的作用适合





了生活在内陆盆地的巴蜀人的需要，因而在川菜中被极其重用。

三、川菜的风味特色鲜明

川菜讲究色、香、味、形，尤其在“味”上风格独特，以味型多样、变化精妙、用料之广、口味之厚为其主要特色。

川菜的基本味型为甜、酸、麻、辣、苦、香、咸七种，在这七种基本味型的基础上，又可以调配变为多种复合味型。在川菜的烹饪过程中，主要是运用味的主次、浓淡、多寡，调配出变化万千的味型。川菜的复合味型有数十种，主要有麻辣味、酸辣味、鱼香味、咸鲜味、白油味、椒盐味、家常味、怪味等等，其中以长于麻辣著称于世。川味麻辣的秘诀在于巧用辣椒制的调料，如炒鱼香肉丝用泡红辣椒，因为它除含有丰富的辣椒素外，还具有四川泡菜的特殊风味，与姜葱配合自会焕发出鱼香味；做家常鱼片用郫县豆瓣，因为经过与鱼片稍炒、和料、烹滋汁，才会显出微辣而味道纯正鲜香；制作宫保鸡丁、陈皮牛肉则必须用鲜红的干辣椒，因其味香辣，炅入主料之后，有辣而不烈、富有回味的特点；爆红油鸡片则全靠辣椒红油，以保持它的色泽红亮，微辣香腻；至于麻婆豆腐，则需要郫县豆瓣和辣椒并用，集麻辣、油、烫、咸、嫩、滑于一菜。

四、烹调技术的兼容并蓄

从川菜的发展史里，我们可以了解到清代是川菜发展成熟相对重要的一个历史阶段。此时随着海禁的开放，川菜在开始蜚声海外的同时，也受到了外来饮食文化的冲击。然而，聪明、好学的巴蜀

子弟并没有就此将川菜全盘西化。在吸取了西式烹饪当中的注意保留营养价值、菜式搭配大胆的烹饪手法的同时，还是坚定不移地坚持了川菜中传统的烹饪手法，诸如之前提到的炒、滑、爆煽、炅、熘炸、煮、烫、糝、煎等等数十种。将两者融会贯通，成为今天新派川菜的一种自我风格，在全国各大菜系当中展现出强烈的地方特色。车辐先生曾经这样说过：“正宗川味，仅有‘天府之国’的自然地理条件还不算完备，还要有人，有烹调技术的厨师们。”

饮食体系背后深厚的文化底蕴，食材的鲜美独特，烹饪技法的纯熟高超，调味的搭配合理而有层次，是川菜最为鲜明的特色，也是川菜为人们所津津乐道的地方。不同派系的川菜，还会在这些总体的特色上有各自的坚持与创新，给食客以回味无穷的感觉。

川菜菜品名目繁多，据统计约有4000余种，其中名菜有200多种。川菜按地区划分，长期以来形成了五个主要流派，即成都帮、重庆帮、大河帮、小河帮、自内帮。

成都帮的特点是荤素并用，即在鱼翅席类的高级筵席内，必配有一素菜，另有一样带麻辣味的。成都帮注重色、香、味，调料专用郫县豆瓣、德阳酱油、保宁醋等，辅料以青、红、绿色蔬菜相衬，极具美感。著名川菜麻婆豆腐、樟茶鸭子等都来源于成都。

大河指长江，大河帮的包括乐山、宜宾、泸县、合江、江津一带，以家常味见长，煎、炒、蒸、烧俱有。小河指嘉陵江，“小河帮”，在嘉陵江上游及川北一带，主打民间传统菜，清光绪年间梁平人刘仲贵所创的达县灯影牛肉就是在这里发源的。

“自内帮”分布自贡、内江、荣县、威远、资中一带。自贡原是盐商集聚之地，名菜颇多，内江是成渝交通要道，餐馆也不少。自贡的水煮牛肉相当出众。

相比而言，重庆帮的特点是能采各地之长，敢于创新，适应不同顾客需要。早在民国初年，“陶乐春”餐厅就能承办高级海参宴席，“留春榭”、“久华源”已能制作200桌以上的大型烧烤席、鱼翅席、满汉全席。川菜珍品中的虫草鸭等就属重庆首创。因水产丰富，重庆厨师善于烹鱼，豆瓣鲢鱼等极为出色。

川菜密码——选材

四川盆地，群山环抱、土地肥沃、水网发达、气候温湿宜人，是各种动植物的理想生存地域环境。这样的环境条件，为川菜的发展和兴盛奠定了坚实的物质基础。无论是菜品的原材料还是菜品所需要用到的调味品，多在四川就有出产，甚至是地方特产。

川菜的原材料

川菜的原材料相当丰富，而且每一种食材在川菜中，都可以被利用到了几乎极致的地步：不同的烹饪方法，不同的调味，做得五花八门，赏心悦目。

鱼

在川菜当中，鱼扮演了相当重要的角色，在相关的书籍中就有比较详细的论述。四川境内江河纵横，水质良好，汇入长江的岷江、沱江、嘉陵江、乌江，都盛产鱼类。还有各种溪流湖泊、鱼塘水堰分布在各地。因此四川出产淡水鱼众多，自然也就成为了川菜中不可或缺的菜品原料。



川菜菜系烹制鱼是有历史的。文章《蜀都赋》仅记叙四川权贵筵宴时“鲜以紫鳞”的名贵鱼类就有鱠、鱠、鲂、鲟、鲟等。诗圣杜甫在川十年，留下“蜀酒浓无敌，江鱼美可求”的赞誉。

丙穴鱼。陆游有诗“堆盘丙穴鱼腴美，下箸峨眉相脯珍”以赞美蜀中鱼鲜味美。这句诗中提到的丙穴鱼，据记载曾广泛产于旧时的益州、雅州、巴郡、梁山等地，但随着自然环境的不断改变，产量也就变得越来越少，菜式也就越来越珍贵。丙穴鱼肉肥、鳞细、刺少、味美，无论是生焖、干烧，还是砂锅炖都美味可口。

墨头鱼。大文豪苏东坡跟四川的饮食文化渊源颇深，我们能脱口而出的就有“东坡扣肉”。这里我们要说的是另一种相传跟苏东坡有一段故事的食材，叫墨头鱼，也叫东坡鱼。此鱼产于岷江、金沙江等水域，肉厚汁多，非常美味。而这种鱼为什么又和苏东坡有渊源呢？故事是这样的：传说苏东坡在凌云山读书写作，而游经此地大佛脚下的墨头鱼吃了他清洗笔砚所留下的残墨，让鱼儿全身皮肤变黑，所以后人就把这种鱼称为“东坡墨鱼”。传说，当然只能当故事来讲，但这也正说明了川菜背后的文化底蕴之深。

鲟鱼。又称黄鱼，产于四川境内长江流段。发展至今，四川人对鲟鱼的使用已不仅仅局限于它的肉，大家还会用它的骨、鳍、鼻、皮等制作各种食物。单就用鱼皮，便可以制作出玛瑙鱼脆、水晶鱼脆、雪花鱼脆、蟹黄鱼脆等花样繁多的菜品。

鱼之于四川饮食文化中的地位，由此可见一斑。川菜特色中的“鲜”，鱼在其中，功不可没。

黄豆

中国五谷杂粮中，黄豆是很重要的一种。而四川人爱吃黄豆，从菜品就可以看出来：麻婆豆腐、八宝豆腐、酱香豆腐等。四川人对黄豆的利用，根

本不仅止于豆腐这么简单，小小的黄豆在川厨的手中，经过不同的加工，简直就是千变万化。熊四智先生曾经说过：黄豆派生出众多的“子孙”，形成自身的“家族”谱系。

例如说：黄豆加水、浸泡、磨浆、过滤、煮沸做成豆浆；点卤、盛框、压制、除水做成豆腐；豆腐压榨、晾干做成豆干；豆干加香料、入卤做成卤豆干、五香豆干；豆腐加盐、密盖然后酶化做成腐乳。还有各种各样的加工方法，最后做成豆腐皮、干张、腐竹、豆棍、豆筋、豆花、豆腐脑、豆腐粉、豆汁、豆豉、豆油、豆酱等等。所以说黄豆在中国菜里，其“家族”可以闪耀“门庭”了。

四川人对豆腐有多热爱，可以报一串菜名来感受一下：白油豆腐、清汤豆腐、口袋豆腐、家常豆腐、菱角豆腐、三鲜豆腐、酱烧豆腐、锅贴豆腐、熊掌豆腐、珍珠豆腐、八宝豆腐、肉煎豆腐、腐皮豆腐、麻婆豆腐、东坡豆腐等等。

由此可见，豆腐是川菜的招牌之一，也是川菜食材里面不可少视的一员“猛将”。

川菜的调味料

关于四川的味道，很多人第一时间想起的便是川菜；而提及川菜，大家的第一反应很自然便是两个字：麻辣。确实，川菜的辣，辣得千变万化，辣得每一位食客都难以忘怀。其实，川菜也不仅仅是麻辣，它还有其中基本口味，广为流传的有二十多种复合味型。各味兼备的怪异给人以无奇不有的感觉，而这样的独特口味却没有让人难以接受，反而是别具一格、颇受欢迎。

这一点一方面得益于川厨对调味的运用：辣，要不干、不燥、不死；辣，要滋润、鲜香、协和。麻辣的配合，有点染、强化、反托、对比、淡化等等。另一方面，则得益于四川盆地的天时、地利。在川菜中所运用的调味料，大多产自四川本地，与川菜的配合简直就是天衣无缝。

蜀姜

上千年之前，我们的祖先就从国外引进了姜



的培植。发展到今天，姜的种植在中华大地上可以说是遍地开花。其中，四川种植出产的姜称为“蜀姜”，一直都被认为是上佳的调味品，其中又以阳朴出产的最为声名远播。

姜作为调味料，早在秦汉以后就已经风行全国。而具体到川菜里面，姜可以是主配料，也可以是调味料；可以单独腌制成菜，也可以配入菜肴、面点和小吃里面。

如今的川厨，对姜的使用可以说是几乎到了极致的地步，从吊汤、炒菜，到和味、伴味都离不开姜。有文献阐述过这当中的原因，说：蜀姜含挥发油 0.25%~3.00%，其中主要成分姜烯酮等辛香味辣，是四川人久已习惯的口味。在烹制菜肴时，蜀姜起着抑制异味、增加鲜味的作用；可以刺激味觉，增加食欲。

所以，蜀姜之于川菜有着举足轻重的作用。

花椒

又称青花椒、狗椒、蜀椒、红椒、红花椒。而四川地区特产的一种花椒又叫麻椒。麻椒的颜色比普通花椒要浅，而味道却比普通花椒更重。

四川人有了得天独厚的优质花椒品种，便竭尽全力把它运用到了饮食烹饪之中。在川厨手上，无论是麻辣、椒麻、烟香、五香还是怪味中，都少不了花椒的身影。

据记载，四川人用花椒，已经有两千多年的历史，它与后来加入到川菜调味大军的辣椒一起，让川菜的麻辣味飘香世界，沁入人心。

Part 2 川菜名菜介绍

