

川菜

传承烹饪艺术 弘扬餐食文化

试用水印



北方·钓鱼台
国际烹饪教育



川菜

简介

现代川菜理论体系的重新构建，包括川菜三派的划分，是在已有定论的上河帮，小河帮，下河帮的基础上，规范化完整表述为：上河帮川菜即以川西成都、乐山为中心地区的蓉派川菜，其特点以亲民平和，调味丰富，口味相对清淡，多传统菜品；小河帮川菜即以川南自贡为中心的盐帮菜，同时包括宜宾菜、泸州菜和内江菜，其特点是味厚、味重、味丰为其鲜明特色；下河帮川菜即以达州菜、重庆菜、万州菜为代表的川菜。三者共同组成川菜三大主流地方风味流派分支菜系，代表川菜发展最高艺术水平。

上河帮

以川西、成都、乐山为中心的。

小河帮

以川南、自贡、内江、泸州、宜宾为代表的。

下河帮

以川东、重庆、万州、达州为中心的。

川菜风味包括成都、重庆、乐山、自贡、泸州、宜宾、南充等地方菜的特色，主要特点在于味型多样，即复合味的运用。辣椒、胡椒、花椒、豆瓣酱等是主要调味品，不同的配比，配出了麻辣、酸辣、椒麻、麻酱、蒜泥、芥末、红油、糖醋、鱼香、怪味等各种味型，无不厚实醇浓，具有“一菜一格”、“百菜百味”的特殊风味，各式菜点无不脍炙人口。川菜在烹调方法上，有炒、煎、干烧、炸、熏、泡、炖、焖、烩、贴、爆等三十八种之多。

在口味上特别讲究色、香、味、形、兼有南北之长，以味的多、广、厚著称。历来有“七味”（甜、酸、麻、辣、苦、香、咸），八滋（干烧、酸、辣、鱼香、干煸、怪味、椒麻、红油）之说。

川菜系因此具有取材广泛、调味多样、菜式适应性强三个特征。由筵席菜、大众便餐菜、家常菜、三蒸九扣菜、风味小吃等五个大类组成一个完整的风味体系。

在国际上享有“食在中国，味在四川”的美誉；其中最负盛名的菜肴有：干烧岩鲤、干烧桂鱼、鱼香肉丝、廖排骨、怪味鸡、宫保鸡丁、五香卤排骨、粉蒸牛肉、麻婆豆腐、毛肚火锅、干煸牛肉丝、灯影牛肉、担担面、赖汤圆、龙抄手等；川菜中六大名菜是：鱼香肉丝、宫保鸡丁、夫妻肺片、麻婆豆腐、

回锅肉、东坡肘子、开水白菜等。

传统派系

川菜派系初步形成于近代，近代川菜有上河帮、下河帮、大河帮、小河帮、自内帮之分。其中上河帮指岷江流域成都、乐山一带的川菜；下河帮指川江下游重庆、达州、万州一带的川菜；大河帮指长江上游泸州、宜宾一带的川菜；小河帮指嘉陵江和川北地区南充、绵阳一带的川菜；自内帮指自贡、内江一带的川菜。

当代川菜派系分本土川菜与海派川菜，本土川菜以三派论为主，分上河帮、下河帮、小河帮。

上河帮

上河帮川菜以成都官府菜、乐山菜为核心，其特点以亲民平和，选材丰富，口味相对清淡，善用豆瓣与糖类调味，是流传最为广泛的四川菜。上河帮川菜讲求用料精细准确，严格以传统经典菜谱为准，其味温和，绵香悠长，同时集中了川菜中的宫廷菜、公馆菜之类的高档官府菜，通常菜品起源颇具典故。精致细腻，多为流传久远的传统川菜，旧时历来作为四川总督与将军衙门的官府菜。

名厨黄敬临在清宫御膳房时创制的高级清汤菜，常常用于比喻厨师厨艺最高等级的「开水白菜」便是成都川菜登封造极的菜式。老成都公馆菜也是川菜中清淡高档菜的代表，“一菜一格，百菜百味”的“御府养生菜”，代表菜如香橙虫草鸭、醪糟红烧肉、刘公雅鱼等等。

著名菜品有开水白菜、麻婆豆腐、宫保鸡丁、青城山白果炖鸡、夫妻肺片、蚂蚁上树、蒜泥白肉、芙蓉鸡片、锅巴肉片、白油豆腐、烧白（甜烧白）、鱼香系列（肉丝、茄子）、鲢泥鳅系列（石锅鲢泥鳅）、盐煎肉、干煸鳝片、鳝段粉丝、酸辣鸭血、冷锅鱼、甜皮鸭、东坡肘子、东坡墨鱼、清蒸江团、跷脚牛肉、西坝豆腐、魔芋系列（雪魔芋、魔芋烧鸭）、简阳羊肉汤、雅安雅鱼全席宴等，涉及到的上河帮火锅吃法有串串香，干锅有盆盆鸡等。川北绵阳广元的饮食风格与成都乐山完全两样。

近些年，上河帮以海鲜食材及东部河鲜为原料创制了新派川菜，如香辣蟹，碧绿色椒麻桂鱼、卞氏菜根香的泡椒墨鱼仔和泡菜半汤桂鱼；以四川山珍为主的山珍川菜，譬如：石渠白菌炖土鸡、松茸素鳕鱼卷佐素鱼香茄子、松茸鸭翅。

四川各地小吃通常也被看作是川菜的重要组成部分。川菜小吃主要以上河帮小吃为主，以川西坝子为中心，凉粉系列（川北凉粉、伤心凉粉）、川北米粉（如绵阳米粉、绵竹羊肉粉）、红薯粉系列（肥肠粉）、锅盔系列（卤肉锅盔、肺片锅盔等）、豆花系列（泉水豆花、谭豆花、牛肉豆花、馓子豆花、冰醉豆花、酸辣豆花）、面食系列（担担面、香辣牛肉面、干绍面、炒面、凉面）、青城山老腊肉、川式香肠、蛋烘糕、银鱼烘蛋、叶儿耙、黄耙、丁丁糖、三大炮、冒菜、盐边牛肉、冷锅串串、盐包蛋、彭山甜皮鸭、乐山甜皮鸭、怪味鸡块、棒棒鸡、嘉州百味鸡、乐山夹丝豆腐干、乐山豆腐脑、薄饼、九味鸡、乐山钵钵鸡、夫妻肺片、樟茶鸭、怪味兔头、红星兔丁、陈皮兔丁，以创始人姓氏命名的赖汤圆、龙抄手、钟水饺、杨鸡肉、蒋排骨、韩包子、温府豆汤饭、老妈蹄花、广汉缠丝兔、青城山老腊肉等。

上河帮菜系由于口味略温和，火锅主要为清油火锅、梭边鱼火锅。

小河帮

小河帮沱江冷吃兔(2张)小河帮以自贡盐帮菜、内江糖帮菜、泸州河鲜菜、宜宾三江菜共同组成，其特点是大气，怪异，高端（其原因是盐商）。自贡盐帮菜又分为盐商菜、盐工菜、会馆菜三大支系，以麻辣味、辛辣味、甜酸味为三大类别。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，选材精道，煎、煸、烧、炒，自成一格；煮、炖、炸、熘，各有章法。尤擅水煮与活渡，形成了区别于其他菜系的鲜明风味和品位。在盐帮菜的嬗变和演进中，积淀了一大批知名菜品，人见人爱，其中一些菜品更不胫而走，纳入了川菜大系，摆上了异地餐桌，清末盐商李琼圃撰著了《琼圃菜谱》，便记载了各色盐帮菜的烹饪要诀，惜已失传。盐帮菜的代表性菜品不下百种。这里仅列举其中部分：水煮牛肉、火鞭子牛肉、富顺豆花、火爆黄喉、牛佛烘肘、粉蒸牛肉（或名牛肉蒸笼）、风萝卜蹄花汤、芙蓉乌鱼片、无汁葱烧鲤鱼（又名“合浦还珠”）、火爆毛肚、谢家黄凉粉、郑抄手、酸辣冲菜、李家湾退鳅鱼、冷吃兔、冷吃牛肉的冷吃系列、富顺豆花、跳水鱼、鲜锅兔、鲜椒兔等等。

除了自贡盐帮菜，其它川南城市也各具特色，例如内江有著名的球溪鲶鱼系列，小河帮小吃也非常有名，宜宾特色：宜宾燃面、竹海名菜、李庄白肉、猪儿粑、泥溪芝麻糕、柏溪潮糕、兔火锅。泸州特色小吃：白糕、伦敦糕、黄粑、猪儿粑、窖沙珍珠丸、两河桃片、合江烤鱼、姜氏卤菜一绝、老牌鸭子、朱氏杂酱。

小河帮同时也是水煮技法的发源地，自古就有水煮牛肉的吃法。水煮技法逐渐在川菜中成为一种主流烹饪方式，成就了水煮鱼、水煮肉片等水煮系列精品川菜。

小河帮则发挥的重辣的特点，火锅有鲜锅兔火锅，同时发明了冷吃做法，譬如冷锅鱼，在引入到成都后，经由这个饮食重镇发扬光大成了一个非常流行的新吃法。

下河帮

下河帮菜系在抗战期间因为有各地名厨的碰撞融合有了很大的发展。其特点为大方粗犷，善用泡椒与酸菜调味，以花样翻新迅速、用料大胆、不拘泥于材料著称。渝派川菜以传统江湖菜为主，如麻辣火锅、酸菜鱼、辣子鸡、麻辣鱼、酸萝卜老鸭汤、泡椒系列、牛尾汤、豆花饭、陈皮兔丁、烧白、灯影牛肉、合川肉片、蒜泥白肉等等。

由于川东重庆达州等地区多山，加上长江边码头文化，生发出不拘一格的传扬风格。同时，受到了民国时期和三线建设时期大量江浙移民的影响，部分川菜易学易做，开胃下饭，因其平民化和能大开胃口的特点，近几年来渝派川菜风靡全国，引领了川菜发展潮流。

其代表作有辣子鸡、辣子田螺、辣子肥肠、豆瓣虾、香辣贝为代表的辣子系列，泡椒牛蛙、泡椒墨鱼仔、泡椒兔、泡椒黄喉等为代表的泡椒系列，美蛙鱼头、石锅鱼等干菜炖烧系列（多以干豇豆为主），酸菜鱼、酸菜鸡等为代表的酸菜系列，水煮肉片和水煮鱼为代表的水煮系列，泉水鸡、烧鸡公、芋儿鸡和啤酒鸭为代表的干烧系列，青（尖）椒鸡、青（尖）椒兔、青（尖）鱼等为代表的双椒系列，万州烤鱼、纸包鱼为代表的烤鱼系列等等。

下河帮小吃主要是以重庆、万州、达州等传统川东城市为中心，譬如重庆酸辣粉、凉面、口水鸡、格格、涪陵油醪糟、涪陵榨菜、达州包面、七星椒、大风羊肉、石梯蒸鱼、手撕鸭、江阳酸辣鸡、尖椒肥肠、面筋团、干烧岩鲤、永川豆豉、忠县豆腐乳、合川桃片、江津米花糖、灯影牛肉、鬼城麻辣鸡块、吴抄手、鸡丝凉面、碗杂面、老麻抄手、泡椒凤爪等等。

明清时期，川菜进一步发展，直至民国时期，由于明清时期辣椒的传入，近代川菜最终形成“一菜一格，百菜百味”、“清鲜醇浓，麻辣辛香”的特点，并发展成为中国菜的第一菜系。

毛主席在1949年1月30日曾经说过：“我相信，一个中药，一个中国菜，这将是世界对中国的两大贡献。”这番评价，他在1953年杭州刘庄宾馆小憩时，又再次重提。

四川省会成都市作为四川菜肴集大成者，于2010年被联合国教科文组织授予“世界美食之都”的荣誉称号，全世界仅6座城市获此殊荣，且成都川菜旧时历来作为四川总督与将军衙门的官府菜。央视纪录片《一城一味》当中选举了全国七个城市上榜，四川省的眉山市上榜。

辣椒文化

辣椒引进四川进行种植并广泛运用于川菜烹调中，是古代川菜与近代川菜划分的一个分水岭，被视为近代川菜初现雏形的开始，这个时期大致在清朝初期的康熙时代。康熙二十七年（公元1688年）陈溴子撰写出版的《花镜》一书在第五卷有记载：“番椒，一名海椒藤，俗名辣茄……其味最辣，人多采用，研极细，冬月取以代胡椒。”这里的番椒，就是辣椒，也称海椒、秦椒等。而辣椒与蚕豆（即胡豆）的完美结合创制出的被誉为川菜灵魂的四川豆瓣被广泛运用于川菜烹调中，则被视为近代川菜形成的标志。豆瓣，俗称胡豆瓣，在品种繁多的四川豆瓣中，以郫县豆瓣最为著名。继而泡椒、泡菜、豆豉在川菜烹调中的革新运用，以及川菜三大类24种常用味型、54种烹调方法和3000余款经典传统名菜的形成，是近代川菜最终成型的标志，这个时间在民国中后期。

辣椒原产于南美洲的秘鲁，在墨西哥被驯化为栽培种，15世纪传入欧洲，16世纪末，即明代后期从海上传入中国。因从西方国家传入，故又被称为“番椒”，又因是从海上传入，故被称为“海椒”，而四川的辣椒是从关传入蜀地，故又被称为“秦椒”。由于川菜以善于用辣椒和花椒而著称，辣椒和更早前一直使用千余年的花椒是川菜烹调饮食的一大特色和代表，故而西方对花椒的翻译，就是直译为“四川胡椒”（Sichuan Peper），足见花椒和川菜在世界的影响。

辣椒最初被当作花卉进行种植，后来逐渐用作调味料。辣椒在我国最早记载见于明代高濂于公元1591年成书的《草花谱》，书中记载：“番椒，丛生，白花，子俨秃笔头。味辣，色红，可观，子种。”说明当时亦有人尝过其味，但未提及是否用于烹饪。明代汤显祖在万历二十六年（公元1598年）完成的《牡丹亭》一书中列举有“辣椒花”，仍是主要作为观赏花卉。到徐启光所著《农政全书》才指出了辣椒的食用价值：“番椒，有名秦椒，白花，子如秃笔头，色红鲜可爱，味甚辣。”至清代康熙年间，辣椒既用于观赏，也开始用作辣味原料，朱彝尊在《食宪鸿秘》中正式将辣椒列为36种香辛料之一。乾隆年间（公元1742年）刊行的农书《授时通考》在蔬菜部分收录了辣椒。从清代开始，我国的华南、华中、西南河西北等地均大量种植辣椒，并培育出许多新品种供烹饪食用。从此，辣椒广泛运用到川菜烹调中，最终促使近代川菜进一步发展，直至最终成型。

口味分类

川菜的味相当丰富，号称百菜百味。其中最为著名的当数鱼香、麻辣、辣子、陈皮、椒麻、怪味、酸辣诸味。调制这些复合味有很大的难度，但若掌握了它们的配方及调制方法，基本上也能学得八九不离十。

味型特点

川菜特点： 清鲜醇浓，麻辣辛香，一菜一格，百菜百味。

川菜有麻、辣、甜、咸、酸、苦六种。在六种基本味型的基础上，又可调配变化为多种复合味型，在川菜烹饪过程中，如能运用味的主次、浓淡、多寡，调配变化，加之选料、切配和烹调得当，即可获得色香味形俱佳的具有特殊风味的各种美味佳肴。

川菜特点是突出麻、辣、香、鲜、油大、味厚，重用“三椒”（辣椒、花椒、胡椒）和鲜姜。调味方法有干烧、鱼香、怪味、椒麻、红油、姜汁、糖醋、荔枝、蒜泥等复合味型，形成了川菜的特殊

风味，享有“一菜一格，百菜百味”的美誉。花椒丰富了人们的味觉体验，如果能“麻”而不“木”，小小刺激后余香袅袅，则是最高段级。

川菜的复合味型有 20 多种，如咸鲜味型、家常味型、麻辣味型、糊辣味型、鱼香味型、姜汁味型、怪味味型、椒麻味型、酸辣味型、红油味型、蒜泥味型、麻酱味型、酱香味型、烟香味型、荔枝味型、五香味型、香糟味型、糖醋味型、甜香味型、陈皮味型、芥末味型、咸甜味型、椒盐味型、糊辣荔枝味型、茄汁味型等等。

对外传播

依托国际市场，川菜成为对外展示中华饮食文化的重要桥梁。近年来，我省高度重视川菜创新发展，相继出台《四川省促进川菜走出去三年行动方案（2018—2020 年）》《四川省川派餐饮服务业培育方案（2021—2022 年）》等推动产业发展的政策文件，持续推广川菜文化。据《川菜产业可持续发展报告 2022》公布的数据显示，截至 2022 年，已有 100 余家川菜企业成功走出国门。

试用水印



目录

CONTENTS

麻婆豆腐	/ 005
鱼香肉丝	/ 006
夫妻肺片	/ 009
麻婆豆腐	/ 005
鱼香肉丝	/ 006
夫妻肺片	/ 009

试用水印



麻婆豆腐

学习目标



- 了解麻婆豆腐的起源和特点。
- 学习麻婆豆腐的基本材料和调料。
- 掌握麻婆豆腐的制作步骤和烹调技巧。
- 提高学生的技能和创造力。



川菜传统佳肴之一

麻婆豆腐（拼音：má pó dòu fu；英文：sauteed tofu in hot and spicy sauce），是四川地区传统名菜之一，属于川菜，主料为：豆腐，辅料为：青蒜、牛肉沫（其他肉也可以），调料为：郫县豆瓣酱、辣椒面和花椒、老抽、糖、淀粉等，麻来自花椒，辣来自辣椒面，此菜成菜麻、辣、鲜、香、烫、

整、嫩、酥，突出川菜麻辣味型的特点。此外，麻婆豆腐还传到了美国、加拿大、英国、法国、越南、新加坡、马来西亚、日本、澳大利亚等国，成了国际名菜。

2018年9月10日，“中国菜”正式发布，“麻婆豆腐”被评为“中国菜”四川十大经典名菜。

历史起源

麻婆豆腐始创于清朝同治元年（1862年），在成都万福桥边，有一家原名“陈兴盛饭铺”的店面。店主陈春富（陈森富）早歿，小饭店便由老板娘经营，女老板面上微麻，人称“陈麻婆”。

当年的万福桥是一道横跨府河，常有苦力之人在此歇脚、打尖。光顾饭铺的主要是挑油的脚夫，店里的菜已经不多了，快打烊的时候，又来了一伙人要求点一道又下饭、又热和又便宜的菜。陈麻婆使用剩下的豆腐和牛肉沫，以及豆瓣、豆豉等原料，烹制出了一道色鲜味美、麻辣烫口的豆腐。这一伙人吃后赞不绝口，大呼畅快。后来，这道菜逐渐成为陈家的招牌菜，吸引了众人前来品尝。因为这种豆腐又麻又辣，老板娘又叫陈麻婆，结果这道豆腐菜便被称为陈麻婆豆腐。

陈氏对烹制豆腐有一套独特的烹饪技巧，烹制出的豆腐色香味俱全，深得人们喜爱，她创制的烧豆腐，则被称为“陈麻婆豆腐”，其饮食小店后来也以“陈麻婆豆腐店”为名。《锦城竹枝词》、《芙蓉话旧录》等书对陈麻婆创制麻婆豆腐的历史均有记述。

《锦城竹枝词》云：“麻婆陈氏尚传名，豆腐烘来味最精，万福桥边帘影动，合沽春酒醉先生”。《成都通览》记载陈麻婆豆腐在清朝末年便被例为成都著名食品。

用料与烹调



原料 豆腐 500 克，牛肉沫 100 克

辅料 青蒜 25 克，姜 10 克，蒜沫 15 克

调料 郫县豆瓣酱 50 克，豆豉 30 克，辣椒面 5 克，花椒面 5 克，老抽 15 克，精盐 2 克，白糖 5 克，味精 5 克，鸡粉 4 克，湿淀粉 25 克，鲜汤 500 克，菜籽油 150 克，色拉油 300 克

制法

1. 将豆腐切成 1.5 至 2 厘米见方的块，



2. 豆豉、豆瓣酱剁蓉，青蒜切段，姜切沫。

3. 热锅凉油，下入菜籽油，放入牛肉末小火煸炒加料酒进行去腥，下入姜沫、蒜沫，小火继续煸炒，将牛肉的水分煸干捞出备用。



4. 锅中放入加了少许盐 and 老抽的沸水中小火煮两分钟，为了去除豆腐的豆腥味和豆腐变得有底味，还有让豆腐表皮附上颜色，豆腐连汤倒入碗中浸泡备用。



5. 热锅冷油，锅留底油 300 克，下入 50 克豆瓣酱小火煸炒，炒出红油，再下入豆豉 30 克继续煸炒出香，炒到表皮微干时，下入姜蒜沫比例为 2:3 小火继续煸炒出香，最后下入辣椒面 5 克，将辣椒面炒熟。

6. 加入高汤 500 克煮沸之后下入煮好的豆腐，然后开中小火慢煮，用鸡粉 4 克，味精 5 克，白糖适量，（加入白糖为了中和菜品中的辣度和咸度）进行调味。

7. 用湿淀粉勾芡，勾芡时分三次，第一次勾薄芡为了让味道附着在豆腐上，勾完第二次芡之后下入一半炒好的牛肉沫，在下入青蒜勾第三次芡，进行收汁，当汁水全部收起来出锅装盘，趁热撒上花椒面和炒好另一半牛肉沫即可。



营养标签

菜肴主料	蛋白质	脂肪	糖类	热量	钙	磷	铁
豆腐	8.1 克	3.7 克	4.2 克	81 千卡	164/ 毫克	119 毫克	1.9 毫克

口味：麻辣口味、咸香

成菜特征

麻婆豆腐的特色在于麻、辣、烫、香、酥、嫩、鲜、活，八字也称之为八字箴言。

麻：指豆腐在起锅时，要洒上适量的花椒面。花椒最好用汉源贡椒，麻味纯正，沁人心脾。如若别地花椒，麻味卡喉，令人气紧。

辣：选用龙潭寺大红袍油椒制作豆瓣，剁细炼熟，加以少量熟油、海椒烹制豆腐，又辣又香。

烫：豆腐的特质保持了整道菜出锅后的温度，不容易冷却。每下一次筷子，吃到的都是刚出炉的味道。

香：起锅立即上桌，闻不到制豆腐的石膏味，可冷浸豆腐的水锈味，也没有各色佐料原有的难闻气味，只有勾起食欲的香味。

酥：炼好的肉馅子，色泽金黄，红酥不板，一颗颗，一粒粒，入口就酥，沾牙就化。

嫩：豆腐下锅，煎余得法，色白如玉，有楞有角，一捻即碎，故多用小勺舀食。

鲜：麻婆豆腐的原料，俱皆新鲜，鲜嫩翠绿，红白相宜，色味俱鲜，无可挑剔。

活：指麻婆豆腐店的一项绝技：豆腐上桌，寸把长的青蒜，在碗内根根直立，翠绿湛兰，油泽甚艳，仿佛刚从畦地采摘切碎，活灵活现，但夹之入口，俱皆熟透，毫无生涩味道。

制作关键

- 1、在炒制牛肉沫时要用小火炒香炒酥。
- 2、制作当中要分三次勾芡，且芡粉汁一次比一次厚 / 芡粉汁量一次比一次少。
- 3、为了保证豆腐完整性在制作过程中时应勺子往下运用推勺法轻轻推动豆腐。
- 4、豆瓣酱里的豆瓣最好能先切碎。
- 5、花椒面，最后趁热撒在豆腐上，这样更能提升香热麻辣的口感。
- 6、豆腐要嫩又不易碎，以南豆腐做麻婆豆腐为佳。

【注：豆腐分为：南豆腐 和北豆腐以及内酯豆腐三种】

食用疗效

1. 此菜富含动植物蛋白质、钙、磷、铁、维生素及碳水化合物，具有温中益气、补中生津、解毒润燥、补精添髓的功效。

2. 此菜夏天食用能生津止渴、健脾，有利健身防病。麻婆豆腐也是高血压、高血脂、高胆固醇症及动脉硬化、冠心病患者的佳肴。

3. 豆腐为补益、清热养生食品，常食补中益气，清热润燥，生津止渴，清洁肠胃，解毒化湿，更适于热生体质，口臭口渴，肠胃不清，热病后调养者食用。

4. 此菜富含动植物蛋白质、钙、磷、铁、维生素及碳水化合物，具有温中益气、补中生津、解毒润燥、补精添髓的功效。

5. 豆腐和鱼同食，能够更好的吸收鱼中的动物蛋白

文化特色

麻婆豆腐的美味一直受到成都当地人的称赞，而且也被黄埔军校成都分校的学生们所熟知，随后逐渐传播开来。中央陆军军官学校成都分校曾经在成都开办，学员人数约为一两千人。为了方便训练和野外演习，他们在成都北门和老西门之间的城墙上开了一个专用的城门，取名为“存正门”。陈麻婆豆腐店恰好开在北门和老西门之间的万福桥上。因为新城的开通，陈麻婆豆腐店开始迎来络绎不绝的顾客，而军校学生成为了这里的主要食客。最初，黄埔军校的学生通过同乡同学将“麻婆豆腐”的名声由北校场传到西校场，后来逐渐传遍整个成都市。此后，军官们又将这种美食传播到了海外。

国内传承

代表老字号

陈麻婆豆腐 1990 年被成都市人民政府命名为“成都名小吃”；1995 年该店被国家国内贸易部认定为“中华老字号”。“陈麻婆豆腐宴”在 2002 年全国第 12 届厨师节上评为“中国名宴”。2011 年，陈麻婆豆腐制作技艺入选省级非物质文化遗产代表性项目。

陈麻婆豆腐菜品及其制作技艺，形成了 7 代传承人，使陈麻婆豆腐制作技艺得到较好的传承。陈麻婆豆腐制作技艺传承了悠久的民间技艺与食俗，承载了厚重的历史文化，在中国菜肴中独树一帜，为丰富世界饮食文化宝库，弘扬中国传统民间饮食文化做出了积极贡献。

传承人物

张盛跃，男，1959 年生于烹饪世家，1979 年参加工作，先后在四川省成都市饮食公司竞成园、陈麻婆川菜馆工作，历任厨师长、副经理，从艺 31 年。现任成都市烹饪协会会员、成都市名师，陈麻婆豆腐传统制作技艺第八代传人，陈麻婆豆腐传统制作技艺省级非遗代表性传承人。张盛跃自 1980 年从事烹饪工作以来，熟练掌握了麻婆豆腐工艺流程和制作技艺，创新出“中国名宴”豆腐筵席和近百种豆腐菜肴的制作方法，更有所发扬。

国际发展

1958 年，陈建民与友人在日本创建了四川饭店，将麻婆豆腐传入日本。日本版的麻婆豆腐与四川本土的麻婆豆腐在外观上相似，但辣味和麻感降低，并加入一定的甜味以适应当地人的口味。因此，川派麻婆豆腐以麻辣鲜香为特点，而日本麻婆豆腐则具有较明显的甜香。陈建民的推广使麻婆豆腐在日本迅速流行。中川正道编写的《四川料理之旅》一书使日本民众能够了解真正的川菜。

此后，中川正道每年都在日本举办“四川料理节”，各知名川菜馆都会参与其中。此外，他还组织“川菜吃货团”前往四川和重庆旅游，在成都的街头巷尾体验最地道最正宗的川菜。随着川菜的世界影响力提升，其他国家也开始对麻婆豆腐有自己的创新理解。在美国，厨师用番茄酱和豆瓣酱混合制作“美国麻婆豆腐”；在意大利，厨师制作了“麻婆豆腐意面”；在墨西哥，有“麻婆豆腐卷饼”；甚至在尼日利亚，也有当地的“麻婆豆腐”。