

在这里，味蕾的猛虎正细嗅佳饌的玫瑰

延伸菜谱

YAN SHEN CAI PU

舌尖上的中国2

传世美味炮制完全攻略 >>>

本书编写组 编著



CCTV 纪录片《舌尖上的中国》
经典延伸菜式完美记录

90道至简至美家常菜，细节诠释传统烹饪调味诀窍
800张味蕾诱惑高清图片，精准传递天然美味的岁月光华
来吧，让我们快乐下厨房！

光明日报出版社



延伸菜谱
YAN SHEN CAI PU

舌尖上的中国2

传世美味炮制完全攻略 >>>

本书编写组 编

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的中国：传世美味炮制完全攻略.2／本书编写组编著.—北京：光明日报出版社，2012.9

ISBN 978-7-5112-3258-8

I.①舌... II.①舌... III.①菜谱—中国IV.①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第221956号

舌尖上的中国：传世美味炮制完全攻略.2

编者：本书编写组 编著

出版人：朱庆

终审人：孙献涛

责任编辑：高迟 毛文丽

策划编辑：十甫寸 齐文静

封面设计：门乃婷工作室

责任校对：郭慧红

内文版式：孙倩

责任印制：曹诤

美食摄影：王大龙

图片策划：龙图网 www.china-eye.net

出版发行：光明日报出版社

地址：北京市东城区珠市口东大街5号，100062

电话：010-67017249（咨询），67078870（发行），
67078235（邮购），64959556（团购）

传真：010-67078227，67078255

网址：<http://book.gmw.cn>，<http://www.fonghong.cn>

E-mail：tg@fonghong.cn，gaochi@gmw.cn

法律顾问：北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印刷：北京市雅迪彩色印刷有限公司

装订：北京市雅迪彩色印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开本：720×1000 1/16

字数：197千字 印张：12

版次：2012年9月第1版 印次：2012年9月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5112-3258-8

定价：29.80元

版权所有 翻印必究

- [序 从知道到懂得](#)
- [01 食物的本色](#)
 - [红三剁](#)
 - [小鸡炖蘑菇](#)
 - [排骨炖豆角](#)
 - [咸鱼贴饼子](#)
 - [煎饼](#)
 - [黑芝麻糊](#)
 - [油焖大虾](#)
 - [乌草饭](#)
 - [小炒黄牛肉](#)
 - [糟猪蹄](#)
 - [文蛤](#)
 - [拌海蜇](#)
 - [竹笋炒肉](#)
 - [粉蒸肉](#)
 - [雪里蕻烤毛笋](#)
 - [盐水鸭](#)
 - [茄子炒长豆角](#)
 - [松仁玉米](#)
- [02 诱人的鲜香](#)
 - [花椒肉](#)
 - [素鸡](#)
 - [海南鸡饭](#)
 - [大盘鸡](#)
 - [素丸子](#)
 - [扬州炒饭](#)
 - [皮蛋瘦肉粥](#)
 - [双椒鱼头](#)
 - [毛氏红烧肉](#)
 - [担担面](#)
 - [燃面](#)
 - [烤羊肉串](#)

- [雪菜毛豆肉末炒笋丝](#)
- [炸蛎黄](#)
- [酸菜氽白肉](#)
- [红烧大黄鱼](#)
- [糊饼](#)
- [鸭血粉丝汤](#)
- [03 缠绵的余味](#)
 - [鸡粥](#)
 - [四季烤麸](#)
 - [糖醋小排](#)
 - [卤面](#)
 - [虾酱](#)
 - [宫保鸡丁](#)
 - [凉皮](#)
 - [油泼面](#)
 - [三杯鸡](#)
 - [灌辣椒](#)
 - [胡辣汤](#)
 - [手抓饭](#)
 - [炒面片](#)
 - [长沙臭豆腐](#)
 - [河南烩面](#)
 - [渍菜粉儿](#)
- [04 佳肴的美意](#)
 - [响糊鳝丝](#)
 - [面拖小黄鱼](#)
 - [阳春面](#)
 - [莪面](#)
 - [菜团子](#)
 - [糯米丸子](#)
 - [火夹清蒸鸡枞](#)
 - [竹筒饭](#)
 - [八宝豆腐羹](#)
 - [腊八蒜](#)

- [糊塌子](#)
- [炒咯吱](#)
- [懒龙](#)
- [褡裢火烧](#)
- [咯吱盒儿](#)
- [花溪牛肉粉](#)
- [烧白](#)
- [折耳根炒腊肉](#)
- [05 故乡的形状](#)
 - [百叶包肉](#)
 - [豆腐脑儿](#)
 - [疙瘩汤](#)
 - [肉焖子](#)
 - [炸酱面](#)
 - [排叉](#)
 - [热干面](#)
 - [宁波汤圆](#)
 - [瓦罐汤](#)
 - [泡菜](#)
 - [叫花鸡](#)
 - [讨桥米线](#)
 - [荷叶包饭](#)
 - [醪糟珍珠丸子](#)
 - [糯米藕](#)
 - [拉条子](#)
 - [锅盔](#)
 - [蒸槐花](#)
 - [锅包肉](#)
 - [炒蛭子](#)

序 从知道到懂得

《舌尖上的中国：传世美味炮制完全攻略1》出版后不到一周就再次加印，购书网站读者留言上千条，这多少有些让人始料未及。尽管我们在编写该书的同时已经在筹备系列菜谱，却没想到读者反馈如此热烈，顿觉只有尽快完成新作才能回报读者的厚爱。然而如何能够让后续菜谱继续满足读者的期待，却着实让我们费了一番周章。

事实上，今天物质丰富的我们对吃的渴望已被许多其他欲望取代。食物几乎不再是必需品，而仅仅是维持生命体征的能量。就算我们为了各种目的坐下来吃遍山珍海味，抑或是漂洋过海找到了名气显赫的传世美食，尝鲜之后也多会留下怅然若失的感觉，不久就会再次陷入“我该吃点什么”的迷茫。

这时候唤醒我们味蕾的，也就只有小时候妈妈亲手烹饪的味道。那是刚刚学会走路时吃得满身的汤汁，是在巷口玩耍时肚子里突然冒出来的馋虫，是熬夜准备考试时妈妈端来的一碗浓汤，是在异乡求学工作常常午夜梦回的家的味道，更是加班时候肚子里咕咕叫响的故乡滋味。总有被贴上了过往食物标签的场景，会唤醒忙碌的我们那麻木的味蕾——那时的场景，那时的人，那时的光影甚至温度，瞬间清晰无比，让我们顿感内心有一处柔软无比的地方，不由如获至宝般欣喜安慰，悄然湿润了眼眶。

按照这样的思路，我们突然觉得一道道仅仅知道名字的菜，也有了去真正懂得的冲动。于是，我们舍弃了一般菜谱强调菜目多、菜式新、就烹饪技巧和食材分类的特点，遵循纪录片《舌尖上的中国》以食物承载情感文化的宗旨，从“菜式海选”开始了本书的编写工作——邀请来自全国各地的同事和朋友们一起座谈。

大家的年龄不同，个性迥异，口音纷杂，但是同在异乡为异客，一谈及“小时候”、“姥姥做的菜”、“故乡”等字

眼儿的时候，回味、怀念和自豪感无不溢于言表。

一位平素话很少的新疆大叔说起故乡的手抓肉手舞足蹈，动情处眼角都泛起泪光；一位内蒙男孩说到在我们看来平淡无奇的奶制品，更是口若悬河，详详细细地告诉我们从鲜奶到奶茶、奶皮子、奶酪、奶豆腐……普通的牛奶如何成为一道道神奇的奶制品，而且百吃不厌，让我们大咽口水；一个北京辣妈介绍了很多老北京过年美食，最后说到这些美食现在都吃不到了，引来一阵惋惜……

一张张鲜活的面孔，一个个丰满的故事，如此真切的体会，就这样组成了这本书的整体框架，我们相信深深打动了我们的这些美味，也一定能为您还原那时、那地、那景、那味，唤起我们心底珍藏的那些关于味道共同记忆。

后期制作团队延续《舌尖上的中国：传世美味炮制完全攻略》微距美食摄影的风格，用光更加强调营造居家用餐的温馨感，尝试还原食物的本色，拍出诱人的鲜香，分享缠绵的余味，讲述佳肴的美意，拼出故乡的形状。

而在编辑上，我们投入了更多精力逐一推敲菜式信息，增加了“寻找攻略”和“关键”两个板块，为您呈现地道美味的品尝地点，提炼出您下厨时需要注意的关键细节，如何快速烹饪出地道美食，请参见本书封底的“美味炮制攻略示意图”。

编写本书的过程中，我们一直关注着当当网站的读者留言，衷心感谢大家给予了不断改进的建议和思路。关于很多读者提及的菜式原料用量问题，我们依然保持了上本书的方式，只列明种类，原因主要有两点：一方面，我们在每道菜谱中用原料图给出了参照比例用量，供您参考，可依照个人口味调整，文字部分仅列明原料，保持页面简洁，易于阅读；另一方面，传统中式菜肴并不对原料用量做刻意要求，用量多少全在做饭之人的感觉，也就是是否“用心”做菜，所谓“适量”、“少许”应该不仅是厨艺精髓，也是中国文化“中庸之道”所在吧！

再次感恩舌尖为您与我们带来的相遇、相知、相伴！

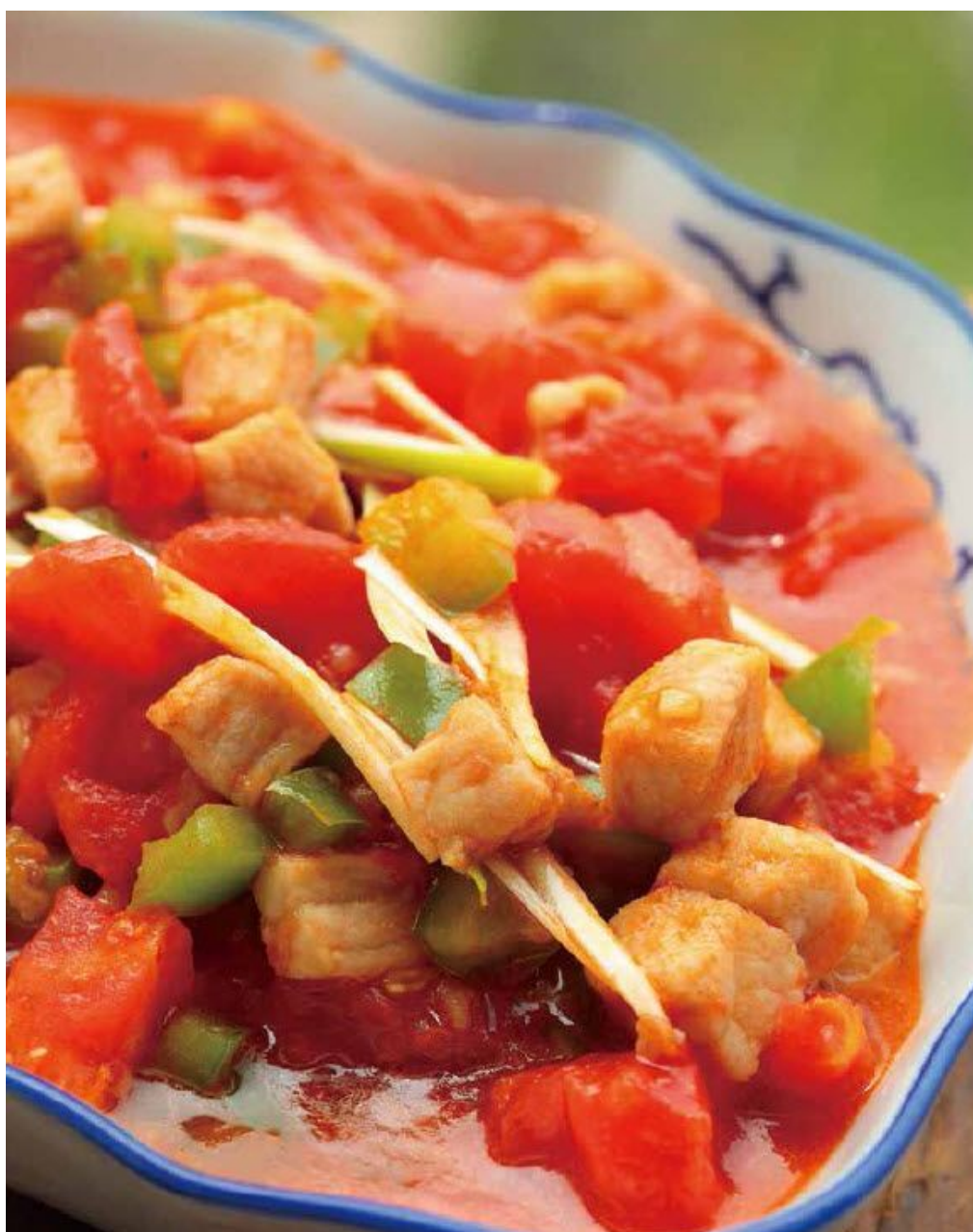
本书编写组

2012年8月20日

01 食物的本色

对一道美食的评判以“色”字为先，足可见中国人即使面对饱腹之用，仍不掩好“色”本性。食物天赋的色泽受阳光雨露孕育，循春夏秋冬造化，依照中国人独到的审美调和之趣搭配在一起，或如泼墨山水般气韵生动，或如人间四月般生意盎然，或如碧水幽潭般宁静致远……漫长岁月中，已然成为一件件精雕细琢的艺术品。

红三剁



顾名思义，“红”是指菜的色泽，“三”是指用三种食材制成，“剁”则是食材的处理方式。很多人吃“红三剁”都是为了博个好彩头，但云南人是从骨子里宠爱这道美食。红番茄，青辣椒，都是妈妈从自家菜园子里亲手摘得，炒出来自然是家乡的味道。红到绮丽，香到极致，红三剁就像别在云南人心口的一枚朱砂痣，解不开的永远是乡愁的味道。

主料

猪里脊肉，切末

青辣椒，去囊、切丁

番茄，去皮、除芯去囊、切丁

辅料

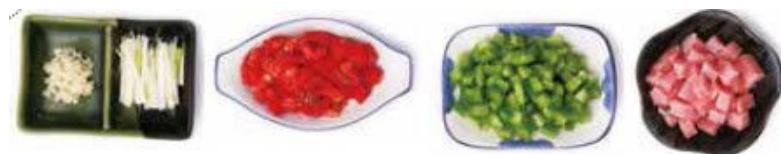
姜，切末

盐

淀粉

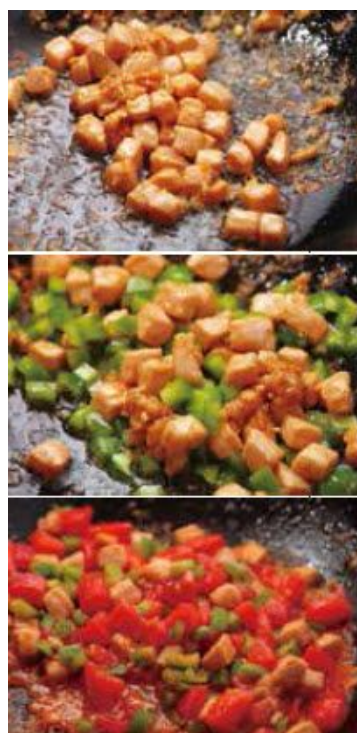
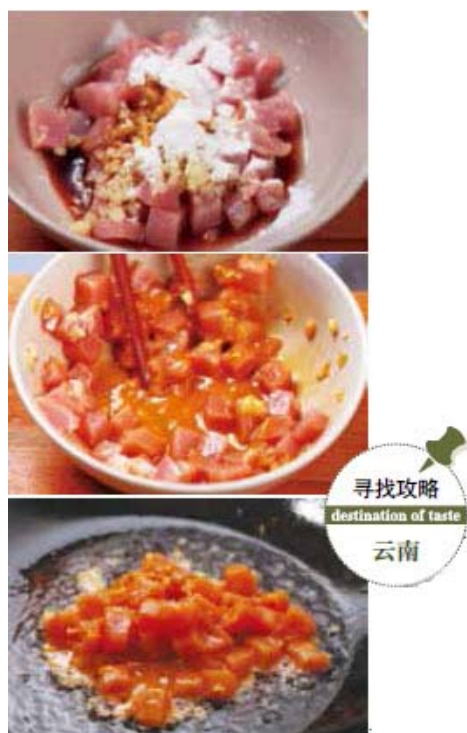
生抽

葱，切丝



做法

- 1.将猪里脊肉末和姜末混合，加入盐、淀粉、生抽和油，然后顺着一个方向搅拌均匀，腌制10分钟；
- 2.锅内倒入底油烧热，下入腌好的肉末煸炒；
- 3.待肉末煸炒变色后加入青辣椒丁，翻炒几下后下入番茄丁一起翻炒；
- 4.翻炒至，番茄出汁后，加盐和葱丝，转小火焖3分钟即可出锅装盘。



关键

1.猪里脊肉最好不要选用全瘦肉，略带一点肥肉口感更好，如果选用的猪里脊肉瘦肉较多，腌制时放入少量油，这样口感更润滑些；

2.青辣椒最好选用肉质丰厚，不辛辣的；

3.番茄去皮可以用火烤法，将番茄用筷子插入底部，放在火上烤，均匀地转动，看到皮破了关火；

4.青辣椒和番茄都不需要剁得太细，记得出锅前再放盐，免得番茄出水多。

小鸡炖蘑菇



东北有句土话叫“姑爷进门，小鸡断魂”，就是说新姑爷陪媳妇回娘家，老丈人家都要杀鸡待客，可见小鸡炖蘑菇这道菜在东北传统美食文化中的地位。东北人也常说：大俗即大雅。菜名的朴实无华，绝非等同烹饪原料与工艺的草率粗陋。恰与之相反，无论东北林间的细秆薄伞野生榛蘑，抑或呼伦贝尔草原特殊土质滋育的白蘑菇，均是难寻的野味山珍。点缀鸡肉，炖至烂熟，辅以爆出浓香的葱、姜、辣椒，闻之已令人垂涎。

主料

鸡，切块

榛蘑，温水浸泡半小时

辅料

葱，切段

姜，切片

香叶

大料

干红辣椒

料酒

白糖

鸡精

酱油

盐



做法

- 1.放入底油，油热后放入鸡块翻炒；
- 2.炒至鸡块变白后，放入葱段、姜片、香叶、大料、干红辣椒一起爆炒出香味；
- 3.依次放入料酒、白糖、鸡精、酱油和盐，翻炒均匀；
- 4.加入水，没过所有食物，大火烧沸后改中火，炖10分钟后放入榛蘑，再炖30分钟，汤汁收浓后，正宗的小鸡炖蘑菇即成。



关键

- 1.榛蘑的用量一定不能超过鸡肉量的三分之一；

2.可用红薯、绿豆或土豆粉条入菜，红薯粉条需先用开水泡发后入锅，这样久煮不易烂糊。

排骨炖豆角

筋道的排骨，加之烂熟的豆角，浸于浓郁的汤汁之中，淋漓尽致地展现了以咸鲜为胜的东北家常菜特点。一大碗热腾腾的排骨炖豆角，满屋飘香，全家老少围坐桌前，闲唠家长里短，单是这股家的味道，已足以令食者久久回味。



主料

排骨，凉水浸泡1小时、剁成段

豆角，切段

辅料

葱，切段

姜，切末

蒜，切末

酱油

鸡精



做法

- 1.排骨与凉水一起下锅加热，待排骨六分熟左右时捞出；
- 2.另起锅放入底油，用小火加热，放葱段、姜蒜末爆锅，放入豆角翻炒；
- 3.炒到豆角翠绿色时，加焯好的排骨，翻炒到出香味，加少许酱油拌均匀；
- 4.倒入热水，没过食物，开大火炖20分钟，放入鸡精调味即可。



关键

- 1.直接下热水，排骨上的肉会因为温度骤变而发紧，口感变硬；
- 2.排骨段要切小点，否则不能充分入味。豆角可用新鲜的，不过腌渍的干豆角更有嚼头；
- 3.炖豆角时不要盖锅，以免影响口感。

咸鱼贴饼子



据传捕鱼为生的大连渔民日日出海，为图省时省力，便发明了这咸鱼贴饼子，以便在船上随时食用。秋日巴掌大的新鲜海鱼，与贴在大锅四周的苞谷面饼，焦黄酥脆，可谓绝配。闭上眼睛，细细

咀嚼，大海浩瀚无边的波澜与渔民们辛勤打渔的身影，都浮现脑海。

主料

玉米面

咸鱼，切块

辅料

葱，切末

盐、花椒粉

姜，切末

青辣椒，切段

料酒、糖

花生米、香油



做法

1.在盆内加入玉米面、盐、花椒粉揉匀揉透，然后搓成长条，分成大小均匀的面剂，擀成直径约25厘米的大圆饼。

2.锅内倒入底油烧热，放入圆饼，待饼底部烙黄时，在饼面刷上一层油，翻身烙黄烙熟；

3.咸鱼放油中炸透，捞出；

4.锅内放底油，葱姜末烹锅，随即加入青辣椒段煸炒，加入咸鱼，饼子切成1~2厘米的象眼块入锅，加料酒、少许糖炒透，加花生米炒匀，淋香油即成。



关键

- 1.咸鱼一定要先提前浸泡，炸鱼时不宜炸得太硬；
- 2.饼子在锅内一定要小火慢焙，急火出来滋味不佳，不加盖子，将面团内的水分烘出，饼子会更干爽、脆生。

煎饼



以五谷杂粮磨成一桶面糊，一勺勺地倒入预热的鏊子，再以煎饼箢子巧妙地旋转涂抹，变戏法似的将面糊摊平，即烙制成一张香喷喷的煎饼。山东人摊煎饼最讲究的是火候和力道，薄如纸的煎饼蕴含着山东人做事有度、不徐不疾的生存之道。一张煎饼融汇了五谷杂粮，融汇了人情冷暖，如山东人常说的：摊煎饼看似在摊煎饼其实在做人。吃煎饼又何尝不是呢？

主料

玉米粒

地瓜干



做法

- 1.将1/3玉米粒放入水中，煮到八分熟，捞出；
- 2.将地瓜干放到水中，浸泡一天，用刀将其剁成碎块；
- 3.将另外2/3玉米粒和煮好的玉米粒、地瓜干混合在一起，磨成糊状物；
- 4.煎饼鏊子烧热，抹一遍油，左手盛一勺米糊倒在鏊子中央，右手用煎饼箢子将米糊按顺时针方向推开呈圆饼形，推匀后即熟；
- 5.用刮刀顺边刮起煎饼的边缘，两手提边揭起即可。



关键

- 1.米糊稠稀要适当，过稀不易摊制，过稠可加适量水调匀；
- 2.鏊子受热要均匀，不宜用旺火，以免焦糊；
- 3.摊制时速度要快，厚薄要均匀；
- 4.最好选用花生油。

黑芝麻糊



一股浓香，一缕温情，每个人心中都有一碗黑芝麻糊，它就像一种图腾粘稠在每个人的记忆里。妈妈亲手匀上的黑芝麻糊，伴着氤氲香气一口气吞下的淘气场景，把碗底舔得干干净净的馋猫模样，永远在记忆深处温润着我们的岁月与时光。

主料

生芝麻

辅料

冰糖

糯米粉



做法

- 1.将生芝麻淘洗干净，放到筛网中晾干水分；
- 2.在无油无水的锅中，小火不停地翻炒芝麻，发出噼啪的声音跳起来时就熟了；
- 3.将炒好的芝麻加水磨成浆；
- 4.将芝麻浆倒入小锅中，根据自己的喜好放入冰糖，中火煮开；
- 5.将糯米粉放入碗中用凉水搅成稀糊状，倒入锅中与芝麻浆合成糊状，关火即成。



关键

- 1.芝麻一定要炒过再熬制，这样煮出的黑芝麻糊才会香浓醇厚，香味四溢；
- 2.煮的时候都要用小火边煮边搅，以免糊锅粘底；
- 3.喜欢稠的可增加糯米粉的量，喜欢稀的就多加一点儿水。

油焖大虾



油焖是中国的特色料理方法，讲究的是用油的技巧和焖的火候，油焖大虾就是这种料理方法中的代表性佳肴。精选的新鲜对虾，在鲜嫩微甜的油汁包裹之下，炒焖而呈枣红亮丽的色泽，味香飘逸，油润适口。在代代的长辈为儿孙细致地剥剔虾壳之间，时光缓缓流逝，而这油焖大虾的味道也与疼爱一起，谨慎而细致地传承下来。

主料

虾

辅料

料酒

姜，切片

糖

盐

做法



1.将虾剪去虾枪、须、脚并去净头部砂包，从背片开浅口，挑出沙线后码入盘内，然后加少许料酒腌制去腥；

2.锅中倒油，油五成热时放入姜片煸炒出香味后放虾，在煎的过程中不断用勺子按压虾头使虾脑流出；

3.待虾的一面变红后翻面继续翻炒；

4.虾皮煎脆后放入糖、盐、水，盖锅盖，小火焖至汤汁黏稠出锅即可。



关键

1.虾一定要新鲜，只有新鲜的虾才有大量的虾脑，才能做出红亮的色泽，如果虾脑不多可以用少量番茄沙司将此菜的色泽调到金黄色；

2.掌握火候，熟透为止，不可焖得时间过长，以免虾肉质柴汤老。

乌草饭



乌草饭是融合的艺术，先将乌饭草捣碎出汁，然后再将糯米染色，两种天然馈赠彼此浸染，相得益彰。江南习俗，每逢农历四月初八，家家都吃乌草饭。传说，目莲的母亲被打入地狱受苦，目莲尽孝给母亲送乌草饭，为了规避沿途的鬼卒抢食，就特意用乌草将饭染黑，鬼卒不食，母亲终究得以饱腹。这样说来，吃乌草饭也是一种对母爱的感念。

主料

糯米

乌饭草



做法

1.糯米淘洗后放入盆状容器中待用；

2.乌饭草洗净后，可按传统做法在石臼中捣碎，也可用豆浆机等搅碎，过滤后得到乌色汁液；

3.糯米在乌汁中浸泡一夜，第二天取出时糯米呈乌紫色。上蒸锅蒸熟即可。



关键

乌草饭清香软糯，食用时可加入少许白糖，入口更加香甜。

小炒黄牛肉



美味有多种，有的以本色出众，有的以搭配见长。油烹时，放入辣椒、水芹、鸡蛋，将辣椒之辛辣、水芹之甘美、鸡蛋之鲜嫩丝丝渗入薄薄的肉片，配成红绿交相辉映之景，宛若行走在凉风之中，胃口大开，尽享香味之浓郁、蒜香之流溢、辛辣之酣畅，这即是令无数湖南人“求之不得，寤寐思服”的小炒黄牛肉了。

主料

黄牛肉，去筋膜、切片

鸡蛋

小米辣椒，切米粒状

芹菜，切米粒状

辅料

嫩肉粉

酱油、盐

淀粉

蒜，切末

泡椒水、香油



做法

- 1.黄牛肉片加嫩肉粉、酱油、盐、鸡蛋清、湿淀粉码味上浆；
- 2.锅内放底油，烧热后下牛肉片，炒至八成熟时，出锅装入碗内待用；
- 3.锅内留油，倒入蒜末、小米辣椒粒、芹菜粒炒香，倒入泡椒水，放入牛肉片，加盐翻炒均匀，淋香油，出锅装盘即可。



关键

- 1.黄牛肉要逆着肉的纹路来切，口感更嫩，且肉入锅后不会松散；
- 2.除了提前腌制，让牛肉入味还有另一种方法，用厨房纸吸掉牛肉多余的水分；没有厨房纸，可以用手略挤一下；
- 3.入锅后的牛肉片大火炒匀，即时起锅，不宜翻炒过久，从而保持牛肉的嫩滑。

糟猪蹄



上海人习惯把猪蹄称为猪脚爪，故此菜又称“糟猪脚爪”。猪蹄用糟卤腌渍入味，皮脆肉嫩，糟香浓郁，咸鲜入味、凉爽可口。啃一口，不禁令人回想起旧上海南京路上杜五房、杜六房门前买糟货的人排成的长队，大世界边的甬江状元楼整日飘扬的鲜黄旗幡。

主料

猪蹄，去毛

辅料

盐

糖

花椒

桂皮

茴香

酒糟

黄酒

葱，切末

姜，切片



做法

1.在水中加入盐、糖、花椒、桂皮、茴香等焖烧几分钟成汤汁，然后将酒糟和黄酒加入汤汁调匀，用布袋滤去渣，剩下的便成糟卤；

2.猪蹄入锅加清水、葱末、姜片，用大火烧开，撇去血污浮沫，加黄酒，用小火焖煮一个半小时，用筷子一戳，能轻轻扎进去，取出放入冷开水中凉透，再竖斩成两爿；

3.熟猪蹄放入有盖容器，倒入糟卤浸没，盖上后放入冰箱。4小时后取出，切成小块食用即可。



关键

1.猪蹄细鬃毛较多，可在火灶上用火烧掉；

2.猪蹄腥臊气较重，通常可在去毛时，用大火烧其表皮，然后用开水洗净即可。

文蛤



文蛤的外壳呈扇状，上有如釉涂就的五彩花纹，就像穿了一件色彩斑斓的连衣裙，是贝类中的仙子。文蛤肉嫩味美，鲜而不腻，又是贝类中的上品。大海是文蛤的故乡，文蛤在海里既能借助斧足游移又能“跑流”——分泌明胶质带而随潮流移动。这种无根漂泊吸取的海之精华才成就了“天下第一鲜”的美誉。很多漂泊在外的海的儿女都会有这样的认同感和归属感——对海的依赖和对故乡的眷恋。

主料

文蛤

辅料

盐

荸荠，切片

香菇，放水中泡发、切片

白胡椒粉

香葱，切末



做法

- 1.文蛤先用淡盐水浸泡1小时让文蛤吐清泥沙；
- 2.将洗净的文蛤投入九成开的水中，然后加大火，烧至文蛤开口，蛤肉稍微变色马上捞出备用；锅中的鲜汤备用；
- 3.将备好的荸荠片和香菇片放入煮沸的鲜汤中；
- 4.略煮2分钟，然后将文蛤倒回汤中；加盐和白胡椒粉调味，撒上香葱末即可出锅享用了。



关键

- 1.食用文蛤时，若泥沙未去尽，就大煞风景了，可在买回后，放入清水中静置，点入少许食用油隔绝空气，一到两天即可吐尽；
- 2.文蛤也可用清酒蒸制，滋味细腻、口感爽嫩。

拌海蜇



海蜇的滋味非常搭配，可根据口味略多放。海蜇的青蓝色是大海的颜色，拌海蜇自然也是大海的味道。拌海蜇这道最寻常不过的家乡菜，没有技巧可言，把海蜇泡一下，挖上一勺麻油，拌一下，酸麻对味儿，更能凸显海蜇本身的脆韧口感，嚼上一口，由内而外，清凉解暑。泡、挖、拌成就的这道原生态佳肴，足以让每一个游子不时回味想念。

主料

海蜇皮，切片

辅料

盐、鱼露

老醋、酱油

香油、花椒

白芝麻

葱，切圈



做法

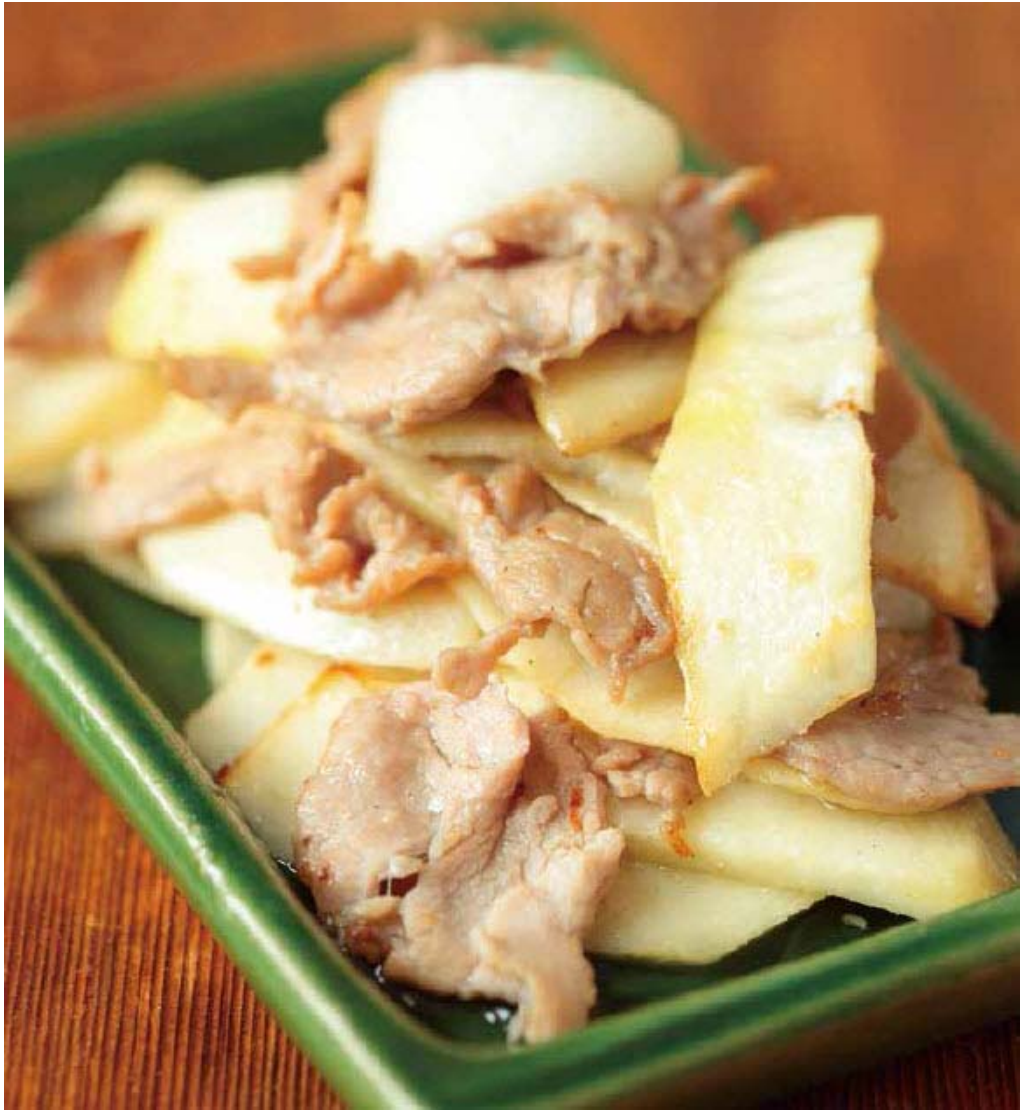
- 1.海蜇皮用开水烫一下，浸入凉水中使其反脆；
- 2.将盐、鱼露、老醋、酱油、香油放入碗中混合均匀，制成调料；
- 3.锅中放底油，油两成热时放入花椒慢慢浸出香味，将花椒捞出，制成麻油；
- 4.取干净无水的小碗，放入白芝麻，倒入麻油放凉；
- 5.将海蜇皮倒入调料碗，用筷子搅拌均匀后装盘；
- 6.将麻油淋在海蜇皮上放几片葱圈点缀即可。



关键

- 1.为了使成品爽脆，烫海蜇皮的时间一定要短，而且烫后要用凉水对其进行浸泡反脆；
- 2.海蜇本身有一定盐度，盐不宜多加，老醋与海蜇的滋味非常搭配，可根据口味略多放。

竹笋炒肉



清绿的竹笋，鲜嫩的红肉，这种颜色的搭配拍打着味蕾，舌尖早已蠢蠢欲动。雨后的春笋，吸取天地之精华，承接山林之雨露，飘散着独有的清鲜，配以猪肉的鲜美荤香，无须佐以杂料，便嫩滑酥爽，清脆可口。从灶间到上桌，一盘竹笋炒肉早已半壁江山沦陷，原来经不起美味诱惑者众多，纷纷出手抢食啦。

主料

竹笋，剥壳、切片

猪瘦肉，切片

辅料

绍兴料酒

盐

淀粉



做法

- 1.竹笋剥壳，凉水入锅，水烧开后再烧3~5分钟去涩，捞出凉凉，切去较老的部分，然后将嫩的部分切片；
- 2.肉片加入绍兴料酒、盐、淀粉、水搅拌均匀；
- 3.锅中热油烧至七分熟，放肉片煸炒，肉片变白后盛出；
- 4.锅中放底油，倒入笋片、放盐适当翻炒后，加入已炒好的肉片，翻炒均匀就可以装盘了。





关键

- 1.竹笋炒肉一般不放葱、姜、蒜等辛辣作料，防止掩盖竹笋本身的清香味。
- 2.切笋时，靠近笋尖部的地方宜顺切，下部宜横切，这样烹制时不但易熟烂，而且更易入味。

粉蒸肉



每一道美食仿佛都应有它独特的来历，饕餮客大快朵颐的同时，听着一个动人的故事，倒也为食物增添了独特的色彩。粉蒸肉是一道传统名菜，掌故多多，它最可贵之处却不在于那些传奇故事，而是这一道普通的家常菜却让漂泊他乡的游子魂牵梦绕，记挂着母亲的手艺，怀念着家的味道。

主料

五花肉，切片

红薯，去皮、切大块

辅料

料酒

生抽

老抽

胡椒粉

姜，切片

高汤

蒸肉米粉



做法

- 1.五花肉片用料酒、生抽、老抽、胡椒粉、姜片腌制3小时。
- 2.腌好后，肉片中加入高汤、蒸肉米粉拌匀，每一片肉都均匀地裹上米粉。
- 3.准备蒸锅，最下层铺上蒸笼纸，然后放上红薯块，最后铺上五花肉片。大火烧开后，转小火再蒸30分钟。



关键

- 1.五花肉宜切薄，这样更易入味且口感更为软糯，调料中也可根据喜好加入辣椒粉、花椒粉等。
- 2.垫底的食材除可用红薯外，还可使用土豆、南瓜、老藕等。

雪里蕻烤毛笋

(雪菜毛笋)



四月杂花生树、群莺乱飞，是吃笋的好时节。笋之一物，脆嫩鲜香，故无须多做调味，简单的烹饪方式就可释放出天然味道，可谓大自然给味蕾的最佳馈赠。雪里蕻清脆鲜嫩，与毛笋正是浑然天成的搭配。

主料

新鲜毛笋，去壳、剖开、滚刀切块

雪里蕻梗，切段

辅料

盐



做法

- 1.毛笋块入锅，加入适量清水没过笋块煮开；
- 2.将浮沫撇去，加盐，转小火焖煮15分钟；
- 3.加入雪里蕻，转中火焖煮5分钟即可。



关键

- 1.笋块需要略煮，从而去掉生涩味；
- 2.雪里蕻本身已经有咸度，盐宜少放。

盐水鸭



“古书院，琉璃截，玄色锻子，盐水鸭”这是金陵的四绝，而唯独金陵鸭馐甲天下。八月桂花香，盐水鸭香飘桂花，人们误以为鸭肉内饱含桂花，故得雅号桂花鸭。桂花鸭皮白肉嫩、肥而不腻、鲜味美，久食不厌，是南京妇孺皆爱的家乡菜。夹上几块鸭肉，伴几壶清酿，看着天上的明月，虽离家千里，乡情却近在咫尺。

主料

鸭腿

辅料

盐

花椒

葱，切段

姜，切片

料酒

八角



做法

- 1.把锅烧热，盐和花椒入锅炒热，将炒热的盐和花椒抹在鸭腿上，肉厚的地方宜多抹，要反复搓揉；
- 2.把鸭腿装入保鲜袋中，放入冰箱腌制4~6小时；
- 3.清水中加入盐、葱段、姜片、料酒、八角煮开，放入鸭腿，小火烹煮2~3小时即可；
- 4.取出凉凉后切块，淋上鸭汤。



关键

- 1.家常吃用鸭腿即可。应注意要用炒热的盐和花椒反复揉搓鸭腿，从而使其入味，还可缓解油腻；
- 2.这个做法是家常做法，略地道的做法是腌制的整鸭放入卤汁浸泡3个小时，然后挂起风干，最后再放入滚水中烹煮。

茄子炒长豆角



家常的食物，虽然平淡，却多让人眷念和难忘。正如茄子，就是平凡中不失可爱的食物。而这普通的食材，却也有万变自如的能力。茄子最善配其他食物，尤其与长豆角混搭在一起，紫黑快绿中展现出食物的独特滋味。一家软糯、一家清香，得闲时做上一份，颇解胃中馋虫。

主料

茄子，去头尾、滚刀切段

长豆角，理去筋络、切段

辅料

姜，切末

蒜，切末

干辣椒，切段

盐

生抽



做法

- 1.锅内倒入底油烧热，下茄子段、长豆角段过油，两者变色发软后，捞起沥油待用；
- 2.将锅内余油烧热，用中火炒香姜蒜末、干辣椒段；
- 3.加入茄子段、长豆角段，加盐和生抽，转大火不停翻炒4分钟左右，起锅装盘即可。



关键

- 1.茄子和长豆角要清洗干净，可用淡盐水处理；
- 2.长豆角应保证足够的烹饪时间，从而保证熟透，以免中毒。

松仁玉米



东北辽阔的黑土地盛产香甜软糯的玉米，也孕育了异香扑鼻、营养丰富的松仁。生活在白山黑水间的东北人以豪爽闻名，这道松仁玉米正透露出东北人豪爽下的柔情，粗犷中的细腻。松仁的脆香与玉米的甜糯结合在一起，使得这道菜品甜而不腻、酥香满口，让人回味无穷。

寻找攻略

东北三省

主料

袋装甜玉米粒

剥壳松仁

辅料

香葱，切末

青辣椒，切丁

红辣椒，切丁

盐

做法

- 1.将袋装甜玉米粒放入沸水中煮5分钟，取出沥干；
- 2.将锅烧热，下松仁干炒出香味，呈金黄色即可盛出；

3.锅内倒入底油烧热，用中火将葱末炒香，按顺序加入甜玉米粒、青、红辣椒丁以及干炒过的松仁翻炒；

4.加入少量清水，加盐焖煮1分钟，起锅即可。



关键

1.青辣椒与红椒宜选甜椒，略带清香的甜味会让这道菜品口感更为清爽，色泽更为丰富；

2.干炒松仁时，宜不停翻炒，从而使松仁色泽均匀、更加香脆。

02 诱人的鲜香

每个好吃的孩子大概都有这样的回忆：闻到饭香，闭上眼深深吸气，灵动的鼻子努力地分解气味构成，随口报出菜肴名称，睁眼一看，果不其然，与母亲会心一笑，爱意满满……一道道我们难以忘怀的家常菜，原料搭配看似随意，却能相互激发出本质的纯香，去除异味，恰如居家相处之道，取长补短，相互扶持。

花椒肉



四川人嗜辣，那是骨子里的偏好，仿佛已成为性格中的一部分。辣是一种行为方式，也是一种人生态度。不独一个“辣”，川人还求“麻”。花椒给人舌头、口腔带来的那种微麻又微妙的颤栗感，一经体验，便再难割舍。“麻辣”着的生活，正是川人乐观、积极、

不屈不挠精神的展现。这道花椒肉以麻为主，辅以微辣，干香爽口，是佐酒的佳物。

主料

带皮五花肉

辅料

姜，切片

大葱，切段

老抽

生抽

白糖

料酒

盐

高汤

花椒，擀碎

八角



做法

1.新鲜的带皮五花肉，入锅加姜片和葱段，焯2分钟，焯过水的五花肉切片；

2.老抽、生抽、白糖、料酒、盐、高汤（清水）调和成酱汁；

3.取一只大碗，把花椒和八角均匀地铺在碗底；凉凉的五花肉切片，均匀地摆在事先铺好的花椒、八角上；

4.把酱汁浇在摆好肉片的碗中，与肉片持平或略高过肉片；最后再撒上擀碎的花椒，上汽后转微火，2个小时即可，期间注意蒸锅里的水不要烧干。



关键

1. 花椒以香麻为主，应以自己口味选择用量；
2. 带皮五花肉以瘦肉多为佳，但不宜选择过嫩的肉，同时切片也不宜过薄；
3. 这道菜通常不热吃，放凉之后更可口。

素鸡



中国传统美食的神奇之处就在于点石成金的艺术。与“赛螃蟹”异曲同工，素鸡这种豆制品亦是以素仿荤，一秒钟变身。其口感、味道与鸡肉难以分辨，风味独特，也可自由造型。拌豆苗炒制后的素鸡味咸鲜，色暗红，软中有韧，醇中含香，既能带来如此的味觉愉悦，谁又会去在意它是“素鸡”或是“荤鸡”？拿起筷子，且快朵颐吧！

主料

豆腐衣，去边

豌豆苗

辅料

碱

鲜汤

盐

淀粉

麻油



做法

- 1.将豆腐衣放到冷水里浸1个小时后捞起；
- 2.在沸水中放少量食用碱，将豆腐衣倒入，见豆腐衣发白即捞起；
- 3.将豆腐衣放到清洁布上，把整块豆腐衣卷起，用麻线扎紧，上笼蒸约20分钟，取出冷却后，切成骨牌块即成素鸡料；
- 4.锅烧热放油，倒入豌豆苗煸炒后，将豌豆苗装在盘里垫底；
- 5.炒锅放底油，倒入素鸡料略煸，加鲜汤和盐烧滚后，改用小火焖5分钟，再改用旺火收汁，用湿淀粉勾芡，浇上麻油，放在豆苗上，即可装盘食用。



关键

- 1.制作素鸡，必须把豆腐衣卷紧、捆紧，加水煮透以后，素鸡才能有软中带硬的细腻口感；
- 2.素鸡的烹饪方法很多，以清淡口味烹饪更贴合素鸡的风味和口感。

海南鸡饭



越是民族的越是世界的，海南鸡饭就是这种“世界的”民族佳饌。海南鸡饭中的鸡是白切鸡，肉鲜多汁、爽滑脆嫩；饭是米饭团，鸡汤烹煮，浓郁细腻。它不只是白切鸡和米饭团的简单搭配，更深得中国传统美食文化中的浸润濡染之道，讲究的是火候的把握和食材的契合。正如电影《海南鸡饭》里张艾嘉的母亲角色，传递的是文化的包容和关爱的无边。

主料

三黄鸡，抹盐腌制30分钟

大米

辅料

盐

姜，切片

蒜，部分切末

泰椒，切圈



做法

- 1.将腌好的三黄鸡用清水冲洗，在鸡腹加入姜片和蒜瓣适量；
- 2.锅内入水烧开，把鸡、盐放入水中，转小火煮10分钟后捞起沥干；
- 3.再烧开锅中的水，把鸡放入，用小火煮10分钟关火，让鸡在水中浸泡10分钟后捞起凉凉装盘，鸡汤取出备用；
- 4.在石臼中放入少许盐、姜片、蒜末、泰椒圈，捣碎，调汁；
- 5.锅内入少许底油烧热，爆香蒜瓣，放入大米略炒；
- 6.把大米放入电饭锅，加入适量鸡汤把米煮熟；
- 7.鸡汤入锅烧热，取少许浇在调味汁中；
- 8.盛出米饭，鸡切块蘸调味汁佐食即可。



关键

- 1.煮鸡肉时不宜用大火，避免破坏鸡肉软嫩的口感；
- 2.烹煮米饭时，即依据平时吃饭的口感加入适量的鸡汤即可。

大盘鸡



大盘鸡，听名字就不是吴侬软语的调调，需是西北大汉，抱铜琶铁板，高唱“大江东去”的格调。大盘鸡是新疆的风味美食，带着西域的风情与西北的粗狂，菜式粗放中蕴藉着几分豪爽。鸡肉切块，调料充分浸入，土豆炖软，充分中和油脂，滋味丰富又不失细腻。最宜三五好友相聚时埋头大吃，酣畅淋漓。

主料

三黄鸡，切块

土豆，去皮、切块

尖椒，去蒂取籽、切片

辅料

花椒

大料

干辣椒

葱，切末

姜，切末

盐

生抽

料酒



做法

- 1.锅内入水烧开，放入鸡块，大火约煮5分钟后捞起；
- 2.锅内入底油烧热，放入花椒、大料、干辣椒爆香，下鸡块翻炒；
- 3.鸡块变色后加入葱姜末、盐、生抽、料酒调味，翻炒后加入开水没过鸡块；
- 4.烧开后加入土豆块、尖椒片炖煮15分钟，大火收汁即可起锅。



关键

- 1.大盘鸡通常以腰带面条作为陪衬打底，也可用馕打底，汤汁浸入其中，吃起来咸香软糯；
- 2.土豆不宜过早放入，容易煮烂；
- 3.步骤3中，也可不放开水，换作等量的啤酒，大火会将酒味挥发掉，炖制出的鸡肉也别具风味。

素丸子



闻香而至厨房，母亲正专注地挑拣金黄的丸子，放置小筐内沥油晾干；而孩子却迫不及待地抓起一个塞进嘴里，一面惊讶于丸子的热度，一面又边呼气边咀嚼起来——这几乎是每个中国人都曾经历过的关于丸子的回忆。炸熟的素丸子以厚重的油香包裹清新的素品，外有较脆的面皮，内有韧性十足的豆腐，两两配合，相得益彰，不需修饰，却最有童年热乎乎的酥脆味道。

主料

北豆腐，抓碎

胡萝卜，切丝

粉丝，泡发切段

辅料

鸡蛋、面粉

盐、白胡椒粉

鸡精

香菜，切末



做法

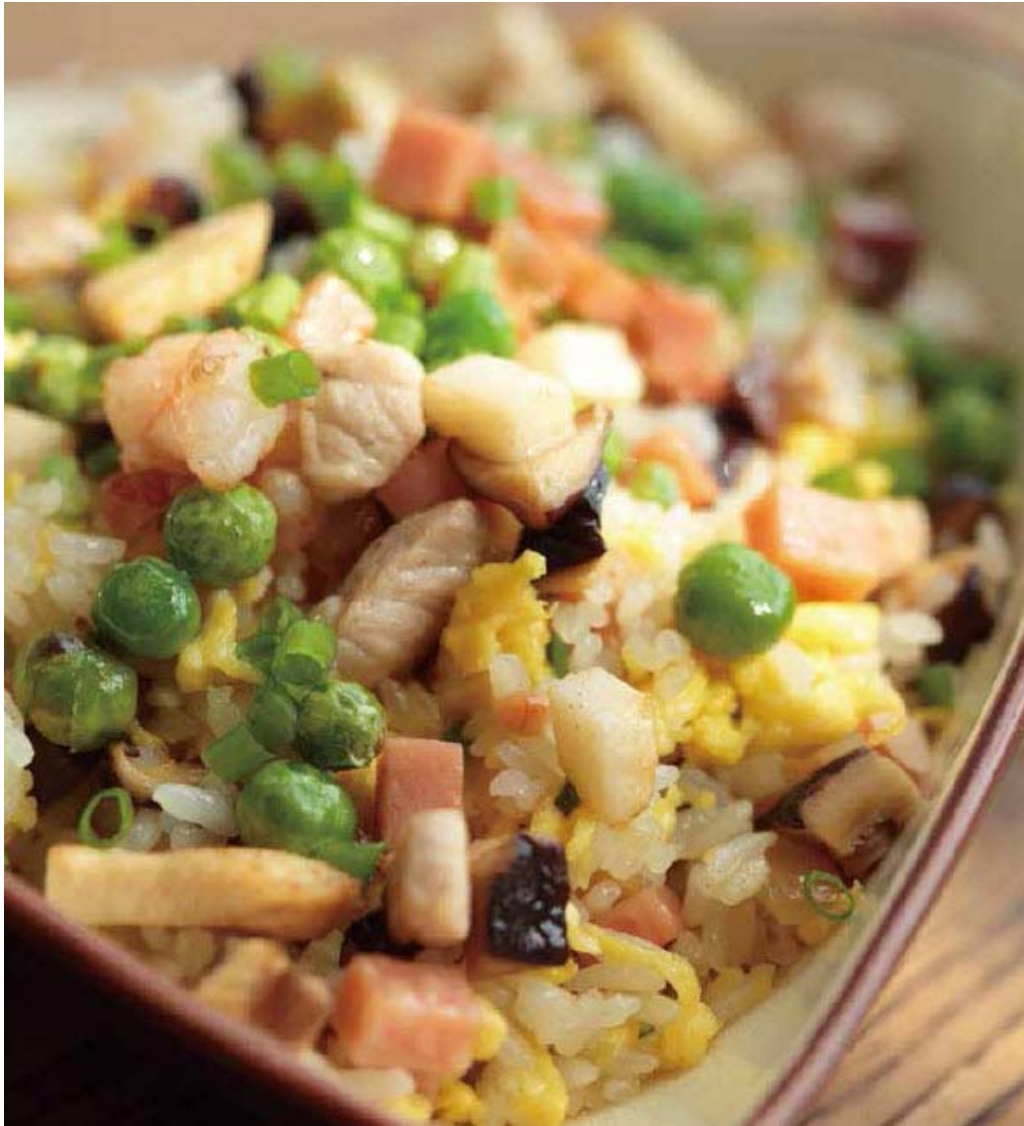
- 1.将准备好的北豆腐、胡萝卜丝、粉丝放在一起，打入鸡蛋，加入两把面粉，搅拌均匀；
- 2.在搅拌好的食物中，加入盐、白胡椒粉、鸡精调味；
- 3.将调好的混合物捏成球状；
- 4.锅内倒油加热，微微起青烟时，将丸子下锅炸至颜色变黄时捞出，撒上香菜末即可。



关键

- 1.豆腐一定要选择比较有韧性的北豆腐；
- 2.底油不用烧得太热，六成热即可。

扬州炒饭



扬州炒饭的精道之处在于化平凡为神奇，几种简单的家庭食材颇具匠心地糅合在一起就造就了秀色可餐的美食佳饌。这道饭看似家常简单，实则独具匠心，先将海参、鸡脯肉、鸭肫肝、冬菇、净笋烧成卤汁，再浇到炒好的米饭中，其米粒粒松散，松硬有度，在齿间流转，余味袅袅。扬州人始终认为简单并不意味着取巧，质朴也并不意味着平庸，蛋炒饭已经融在扬州人的骨子里，内化为一种气质——把简单的事做到极致。

主料

虾仁

水发海参，切丁

熟鸡脯肉，切丁

熟精火腿，切丁

熟鸭肫肝，切丁

水发冬菇，切丁

熟净笋，切丁

猪精肉，切丁

鸡蛋

上白籼米饭

青豆

辅料

猪油

绍酒

盐

鸡清汤

葱，切末



做法

1.炒锅中放入猪油加热，放入虾仁划炒熟，倒入海参丁、鸡脯肉丁、精火腿丁、鸭肫肝丁、冬菇丁、净笋丁、猪精肉丁，加入绍酒、盐、鸡清汤烧沸成卤汁，盛入碗中即成什锦；

2.炒锅内放入猪油，倒入鸡蛋，炒成金黄色雪花状；

3.砂锅内倒入上白籼米饭，炒均匀，放盐、葱末，放入2/3的什锦，倒入卤汁炒均匀装盘；

4.把剩下1/3的什锦加虾仁、青豆翻炒，起锅盖到炒饭上。



关键

- 1.炒饭时要尽量让米饭将鸡清汤吸收干净，从而使米饭更为饱满，色泽也更为晶莹剔透；
- 2.尽量选择黏性小的米，吃起来才会颗粒分明，口感更加细腻；
- 3.炒饭时，油宜少放，中途不可加水。

皮蛋瘦肉粥



皮蛋瘦肉粥是粥中的极品，腌制的瘦肉吃起来嚼劲十足，爽滑的皮蛋入口鲜香，再加上浓稠甜腻的白粥，沁人心脾。广东人爱喝粥，也爱熬粥。熬粥是一个熬人的过程，需要不温不火，耐心备至，就像广东人的心性。粥与广东人的关系，正像粥本身，黏稠绵密，相濡以沫，这才有了皮蛋瘦肉粥独树一帜的口感和味道。

主料

大米

皮蛋，切碎

猪瘦肉，切块

辅料

盐

姜，切片



做法

1.将大米用油、盐和少许水拌匀，腌半小时；

2.先用沸水把猪瘦肉块略微煮一下，然后洗净；

3.锅中放水，煮沸，下入肉块、姜片，保持旺火，肉块外面的部分遇热而熟硬，封住了里面的肉汁，这样肉煮了粥后才好吃；

4.水再次沸腾时下腌好的大米和一半切碎的皮蛋，先大火煮20分钟，然后再转小火煮一个半小时；

5.把煮在粥中的猪瘦肉捞出，用筷子撕成丝状，放入锅中加入剩下的一半碎皮蛋，再煮半小时，然后关火。



关键

1.熬粥需要一次加足水量，不能中途加水；

2.不时地搅拌，从而使其不糊锅；

3.遇到有糊锅的情况，不要去刮锅底，以免把糊味带入粥里。

双椒鱼头



中国的传统饮食文化注重物尽其用，讲究食材的合理善用，就像这道双椒鱼头。鱼头这一饮食文化里的“鸡肋”在湖南人独具匠心的点化下“鱼开二度”，嫩白鱼肉上的红黄双椒，宛如冰雪中盛开的双生两色花，肉厚肥美，质地细嫩，夹上一筷子鱼肉，汁水横流，辣味十足，香气在唇齿间扑鼻而来，酣畅淋漓，恰好与湖南人火辣的性格交相辉映，洋溢着生命的活力。

主料

大花鲢鱼头

辅料

盐

白酒

醋

葱，切末
姜，切末
蒜，切末
香菜，切末
麻油
生抽
辣椒油
红剁椒
黄泡椒



做法

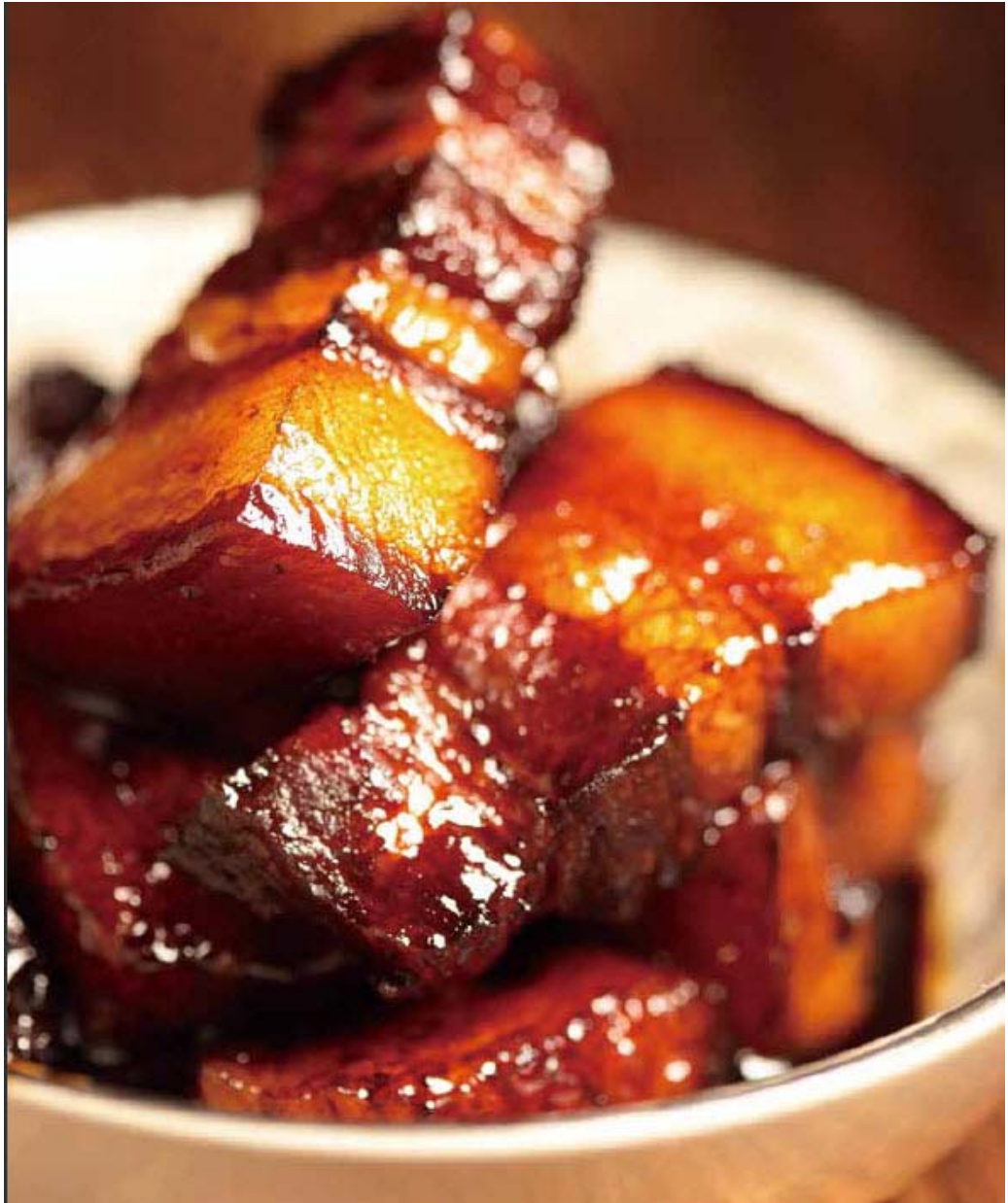
- 1.将大花鲢鱼头对半剖开，鱼身抹盐、白酒、醋，腌制一刻钟；
- 2.将葱姜蒜末、香菜末混合放入碗中并调入麻油、生抽、辣椒油；准备好红剁椒，黄泡椒，并倒入白酒拌匀；
- 3.分别将红剁椒、黄泡椒和作料拌匀，盖在鱼头的两边，放入蒸锅，大火蒸10分钟，最后倒掉一些汤汁，淋入热油即可。



关键

- 1.腌制鱼头的汤汁要倒掉，以达到清除鱼腥的目的；
- 2.此道菜最重火候，时间不宜过长，免得鱼肉变碎影响口感，也不易夹取。

毛氏红烧肉



毛氏红烧肉可能是唯一一道不以菜的发明者反以菜的好吃者冠名的佳肴。湘菜以煨、炖见长，煨、炖讲究微火烹调，煨则味透汁浓，炖则汤清如镜。这道香润筋道的湘菜常会勾起独在远方为异客的湖南人的乡愁，每咬上一口眼泪都会忍不住簌簌掉下来。

主料

带皮五花肉

辅料

蒜，切末

干辣椒，切段

盐

老抽

高汤



做法

- 1.五花肉整块冷水入锅，撇去血沫，水开后煮5分钟起锅，略凉后，切成两指见方的肉块；
- 2.锅内入底油烧热，把蒜末、辣椒段爆香，下肉块翻炒；
- 3.加入盐调味，用老抽上色。略翻炒后加入高汤烧开，转小火炖煮1个小时即可。



关键

1.可用红糖为红烧肉上色，炖煮时间可长可短，依据自己口感喜好来即可；

2.如果喜欢偏甜的口味，也可在起锅前，加入适量冰糖收汁，可增甜提鲜。

担担面



中国的许多传统美食都是街头叫卖出来的，担担面就是一例。在过往的岁月里，小贩挑着担子，一头放着火炉与锅，一头放着碗筷、调味品，在长街短巷中来回奔走，嘴中吆喝着“担担面，担担面”，“担担面”就此得名。担担面，面条细薄，卤汁酥香，咸鲜微辣，香气扑鼻，十分入味，而好吃的关键就在于作料，一味衬托另一味，一味更比一味好，叫人吃了就忘不掉。

主料

面条、豌豆尖

辅料

芝麻酱、辣椒油

香油、猪油、生抽

香葱，切末

宜宾芽菜



做法

- 1.把芝麻酱、辣椒油、香油、猪油、生抽、香葱末、芽菜放碗中，略搅拌；
- 2.锅内加水烧开，豌豆尖入滚水后稍烫一下即可捞起，放入已经拌好的调料中；
- 3.面条下锅煮熟后，加入调料搅拌即成。



关键

- 1.豌豆尖是非常嫩的食物，一烫即熟，吃起来清香鲜美，如果没有豌豆尖，也可以用小白菜心等较嫩的蔬菜代替；
- 2.面条通常使用擀制的，或是手工拉面；
- 3.也可以先将芽菜与猪肉末一起炒制作成面臊，最后浇在面条上。

燃面



燃面是宜宾最具特色的传统名小吃，原名叙府燃面，旧称油条面。其最大的特色就在于严格控干水分，同时施以重油，几乎点火即燃。燃面鲜、香、麻、辣，虽过重油，却油而不腻，口感柔韧爽滑，闻之垂涎三尺，食之则欲罢不能。

主料

切面

辅料

香油

蒜，切末

辣椒油、醋

生抽、花椒面

糖、芝麻

芽菜肉末

花生（已炒熟），碾碎

葱，切末



做法

1.锅内入水烧开，下切面煮熟，放入凉白开中略漂洗，捞出沥干水分，加入香油拌匀，防止面粘在一起；

2.把香油、蒜末、辣椒油、醋、生抽、花椒面、糖、芝麻搅拌均匀后备用；

3.把调料倒在面条上，撒上芽菜肉末、花生末和葱末，搅拌均匀即可。



关键

1.正宗燃面要求严格控水，有甩面去水这个过程，吃起来才能更为筋道；

2.芽菜肉末可提前用宜宾芽菜和猪肉末炒制，煮面的时候放一勺，平添风味。

烤羊肉串



在新疆最常见的景象就是，入夜了路人手拿一串羊肉串，边走边兀自吃着，虽然卖相不好，但吃得地道。烤好的羊肉串，色红润，外焦香，里软嫩，咸鲜微辣，不腻不膻，有一股孜然的特殊香味。维吾尔族民间传统的烤羊肉串，既是街头的风味快餐，又是上席待客的美味佳肴，正所谓“上得了厅堂，下得了街旁”，难怪新疆人“爱它在心口难开”啊。

主料

羊里脊肉，切片

辅料

辣椒粉

花椒粉

孜然粉

盐

酱油

香油



做法

- 1.将羊里脊片穿在烧烤用的铁钎上，每根铁钎上穿6片即可；
- 2.将辣椒粉、花椒粉、孜然粉、盐拌成混合调料；
- 3.架起炭火，肉串平铺在烧烤架上，先刷酱油2次，然后撒上混合调料；1分钟后，可翻到另一侧用同样的方式烤背面；
- 4.烤好时，刷上少许香油即可装盘。



关键

- 1.烤肉时，多翻转几次，使两侧受热均匀，更为入味；
- 2.如果没有家用烤炉，也可先刷上酱料，然后放入微波炉中烤制。

雪菜毛豆肉末炒笋丝



也许北方人看来，这道菜的原料搭配有些复杂而摸不到头脑，然而对南方食客来说，却是那样的熟悉而亲切。雪菜、笋与毛豆，或深或浅的绿色，或软或脆的口感，混同肉丝爆出的油香，美味异常。这样一道菜，也正如丰富的人生，滋味鲜活、灵动，让人百吃不厌。这是江浙地区人们的心头好，随意而家常，却是与舌头纠缠一生也难以舍弃的菜肴。

主料

猪肉，切丝

雪菜

笋尖，切丝

毛豆

辅料

料酒、淀粉

盐、糖

干辣椒

香油



做法

- 1.将猪肉丝加少许料酒、淀粉和盐拌上，放置约半小时；
- 2.热锅放进猪肉丝滑炒，颜色变白后捞出；
- 3.再热油，加入雪菜、笋丝和毛豆，放糖和干辣椒翻炒，如果太干可以适量加点水，加入滑炒后的猪肉丝，炒匀即可；关火后淋上香油，拌匀出锅。



关键

- 1.毛豆可先入锅略煮断生，然后去壳；
- 2.煮完面条后，也可用这道菜做浇头，滋味咸香。

炸蚬黄



炸蛎黄这道菜的关键食材就是牡蛎，也叫生蚝。电影《单身男女》里，古天乐就是因为抵挡不住生蚝的诱惑而在第一次约会就放了高圆圆的鸽子，可见生蚝的魅力。炸蛎黄口味咸鲜，色泽金黄，外焦里嫩，包裹的酥脆面皮恰巧保护了牡蛎鲜腥的海味与丰富的营养成分，食之色香味俱佳。

主料

牡蛎

面粉

辅料

盐

猪油

花椒盐



做法

- 1.将牡蛎外壳略冲洗，取出牡蛎肉，抹盐，放入面粉中沾匀；
- 2.锅内放入猪油，中火烧至七成热，把已沾上面粉的牡蛎肉放进油内炸约1分钟，待外皮成黄色时，立即捞出；
- 3.锅内加油至九成热时，再将牡蛎入油稍炸，盛入盘内；
- 4.上桌时外加花椒盐即可食用。



关键

- 1.新鲜的牡蛎口感、滋味都最为鲜美，买来的牡蛎最好不要过多冲洗，以免洗掉鲜味；
- 2.盐宜少放或者不放，以免破坏鲜味。

酸菜氽白肉



东北有句歇后语：土豆炖酸菜——硬挺，说的是土豆在酸菜这倔货的影响下，难保其传统美德，想面也面不起来了。这里的酸菜契合东北人的心性——死倔死倔的。酸菜汆白肉，一个“汆”字就形象地解释了这道菜的诀窍——入水，就是用五花肉切成薄片与酸菜丝一起入水煮，这样做出来的白肉犹如花哨女子洗却铅华，肥而不腻，酸菜鲜口，带给味蕾充盈的享受。东北人吃酸菜白肉不仅解馋虫，也治思乡病，一口酸菜一口肉，一回思乡一泪流。

主料

五花肉

东北酸菜，切丝

辅料

姜、花椒

八角、高汤
盐、葱，切末



做法

- 1.锅中加水烧开，五花肉下锅焯水后取出，将水倒掉；
- 2.将五花肉放入锅中，加水煮至八成熟，捞出放凉，切成薄片；
- 3.把姜、花椒、八角放入高汤中煮开，加入酸菜丝转中火煮10分钟，加入五花肉片、盐转小火再炖制15分钟即可，起锅时，可撒上葱末提鲜。



关键

- 1.五花肉宜薄，酸菜要多冲洗几次，切丝宜细，吃起来才能更为细腻爽口；
- 2.酸菜可多清洗几次，使口感更为爽嫩。酸菜中本已有盐分，盐宜少加。

红烧大黄鱼



红烧是中国烹饪的一种方式，以味浓汁厚、色泽红亮扬名。红烧黄鱼不仅没有破坏鱼类本身的鲜嫩，反而用浓厚的汤汁让鱼肉具有了更丰富多层次的味道，而鱼肉的鲜美也缓解了红烧的浓腻，可谓是浑然天成的搭配。

主料

大黄鱼

辅料

葱，切段

姜，切片

蒜，切厚片

洋葱，切丝

老抽、盐

糖、胡椒粉

淀粉，加少量凉水调制成淀粉糊

香油

青、红椒片



做法

- 1.用刀在鱼身两侧划细纹、用少量盐和料酒腌制10分钟；
- 2.锅内入底油烧热，转中火，取葱段、姜片、蒜片、洋葱丝入锅煸炒出香味；
- 3.将大黄鱼下锅，每一侧煎至金黄色即可，加入老抽、盐、糖、胡椒粉调味，并加入适量清水没过鱼身，小火焖煮5分钟；
- 4.大火收汁，加入淀粉糊，淋上香油装盘；
- 5.将青、红椒片铺在黄鱼上，取少量底油，中火烧至五成热浇在大黄鱼上即成。



关键

- 1.腌制大黄鱼的汤汁倒掉，鱼身用厨房纸擦干，以免下锅时粘锅；

2.最后一个步骤中可再切少许葱姜蒜铺在黄鱼上，底油一淋可使菜品更加鲜香。



糊饼



糊饼的特色，在于其并非是通常所见的馅饼，而是将青翠欲滴的韭菜匀摊于面饼之上，当饼煎松脆之时，韭菜也恰好温熟而翠色不改，再辅以虾皮点缀，绵软酥脆，醇香可口，时时挑动着华北食客的味觉神经。

主料

玉米面、黄豆面

虾皮、鸡蛋

韭菜，切段

辅料

料酒、白糖

白胡椒粉、盐



做法

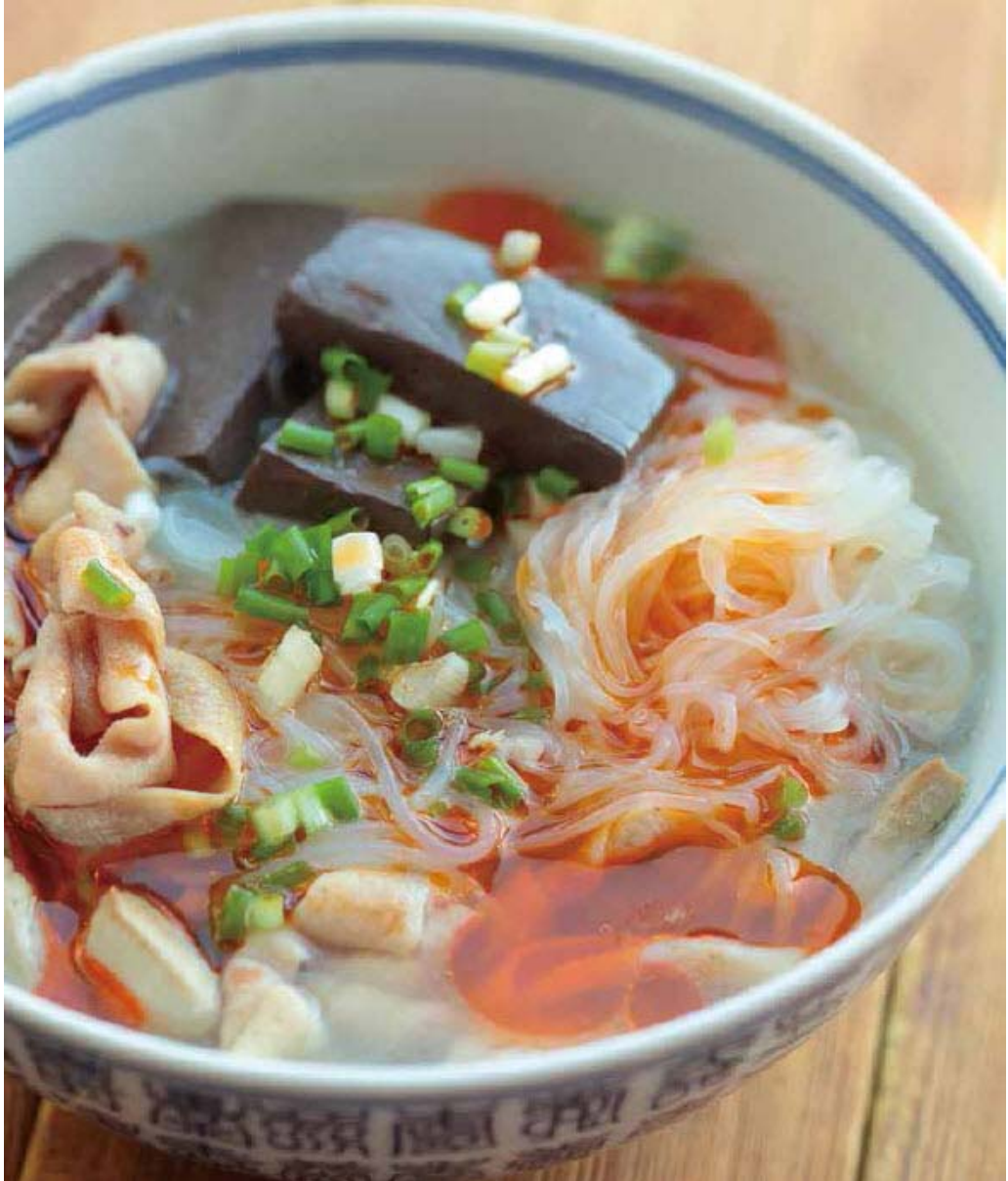
- 1.将玉米面和黄豆面按5:1的比例混合均匀，加水调和成面糊，放置15分钟；
- 2.锅内放少许油，将虾皮炒成金黄色；
- 3.在鸡蛋中加入料酒、白糖、白胡椒粉、盐搅拌均匀，入油锅炒熟并搅散；
- 4.将鸡蛋、虾皮放入韭菜中，加油、盐均匀搅拌成韭菜馅；
- 5.在平底锅内涂一层油，将面糊倒入锅中，用铲子或直接用手将面糊压平压薄成玉米饼；
- 6.将韭菜馅放一些在玉米饼上，并摊匀；
- 7.盖上盖子，小火烙5分钟，烙好的饼底部有些焦黄，上面的韭菜也熟了。



关键

- 1.玉米饼摊得越薄，就越酥脆；
- 2.鸡蛋也可直接放入韭菜中打散、搅拌，使其口感更为细嫩。

鸭血粉丝汤



鸭血鲜香，是江浙居民热爱的食物，文人骚客也曾盛赞鸭血汤是“若言此生已去了，但得佳饌慰腹中”。鸭血汤浓香扑鼻，未见其物，先闻其味。入口则细嫩软化，绵扎有力，让人齿颊生香之余而回味无穷，这一顿尚未吃完，便已经开始计划何时再来吃下一顿。

主料

新鲜鸭血，切块

辅料

高汤

鸭肠，切段

鸭肝，切块

盐

香菜，切段

香葱，切末



做法

- 1.高汤入锅煮开，放入处理好的鸭肠、鸭肝、盐，鸭肠和鸭肝熟后可捞出备用；
- 2.锅内放入鸭血块，煮3分钟，然后转小火炖煮15分钟；
- 3.把泡发的粉丝在滚汤中烫熟；
- 4.汤碗内放入煮好的鸭肠和鸭肝、粉丝、香菜、香葱，把汤盛入碗内即可。



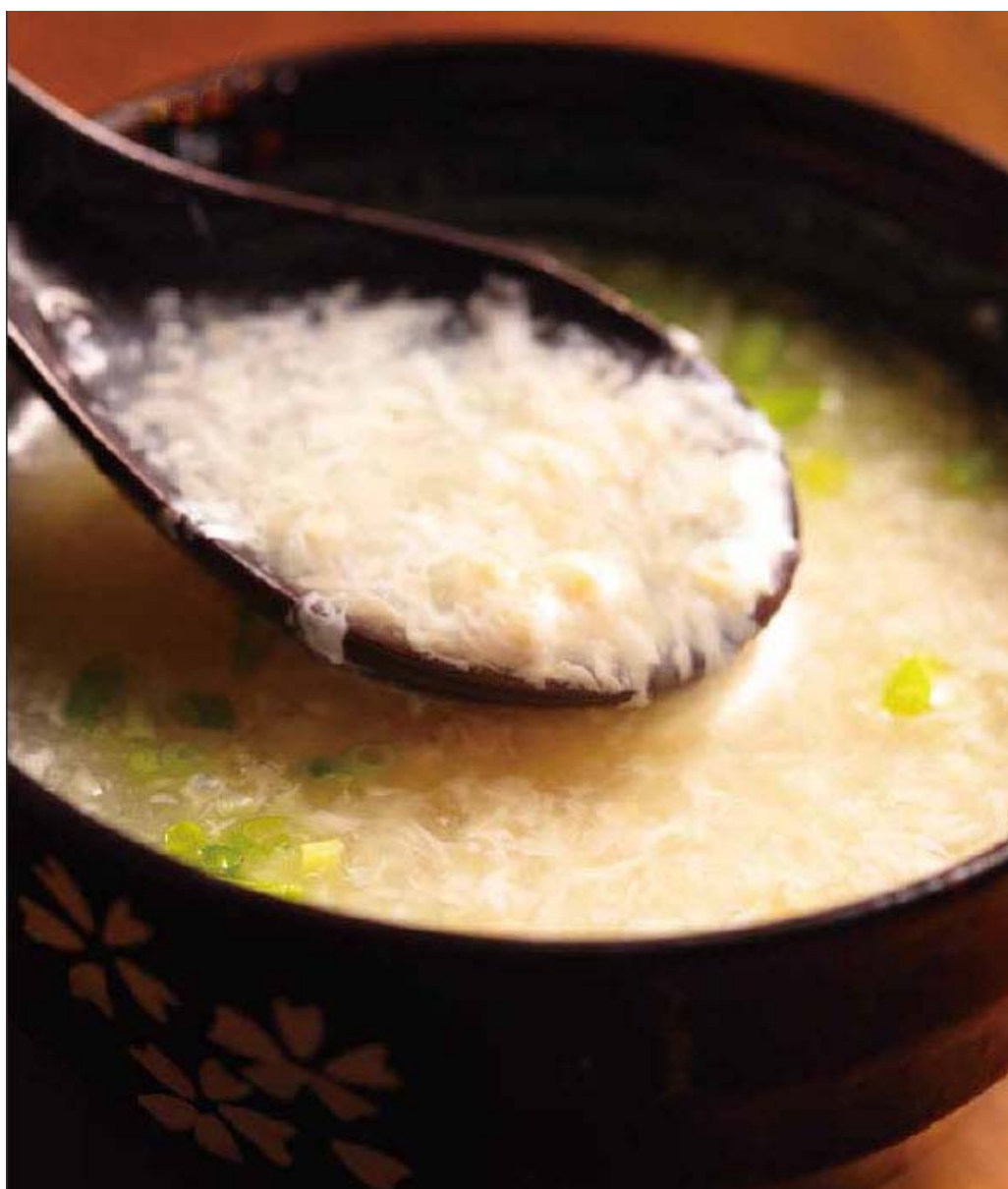
关键

鸭汤是最好的高汤，可提前炖煮。

03 缠绵的余味

味道是美食的灵魂，“辨味不精，则烹调之术不妙”说的就是这个道理。中国辽阔的疆域和“十里不同风、百里不同俗”的饮食文化形成了各地不同的味觉记忆：东北人好酸涩，江浙人喜甜腻，四川人爱麻辣……酸甜苦辣咸组成了一幅味觉图景，诠释着不同地域的风土人情。

鸡粥



粥宜慢火细煨，才能口感细腻软糯。喝下一口用心熬出的粥，一股温暖的热流顺着喉咙慢慢流向胃里，会让饱经油腻的胃得以抚慰。清粥略显寡淡，不如加入少许鸡肉，则清淡中不失滋味，滋补中不带油腻。

主料

鸡肉，剁成茸

鸡蛋

猪肥肉，剁成茸

辅料

盐

黄酒

湿淀粉

猪油

葱，切末



做法

- 1.将鸡肉茸加鸡汤搅拌上劲；
- 2.将鸡肉茸内加入猪肥肉茸、盐、蛋清、黄酒，调开；
- 3.再徐徐加入鸡汤，边倒边搅，调匀上劲为止，即成为白色鸡肉茸；
- 4.将锅置于炉上，烧至三成热时，先放入鸡汤，加入湿淀粉勾成薄芡；
- 5.一面将鸡肉茸徐徐倒入，一面用勺子轻轻调匀；

6.待煮沸时加入猪油，继续搅匀，以油渗入鸡粥内为好，出锅加入葱末即可。



关键

- 1.熬粥需要一次性加足水量，不宜中途添水，否则滋味会打折扣；
- 2.大米可事先略浸泡，这样煮出来的粥会更为软糯细腻。

四季烤麸



烤麸是转化的艺术，李时珍《本草纲目》载：“麪筋，以麸与麪水中揉洗而成者。”就是将带皮的麦子磨成麦麸面粉，在水中搓揉筛洗，分离出面筋，然后发酵蒸熟而成。四季烤麸中多孔的烤麸充分吸收菜品的汤汁，富有弹性的口感又与配菜诸如木耳、花生的脆爽相和谐，轻咬一口，酥软烤麸内含的汤汁尽数充溢舌尖，令人品咂良久，不忍下咽。江浙人爱烤麸，因为是四季必吃的佳肴，这道菜对于漂泊在外的江浙人如同张国荣的歌中所唱：秋天该很好，你若在身旁，冬天该很好，你若尚在场。

主料

烤麸

干香菇

干木耳

黄花

煮花生

辅料

盐

白糖

生抽



做法

- 1.烤麸用冷水浸泡2小时，香菇、木耳、黄花也用冷水浸泡开；
- 2.将泡好的木耳撕成小块，香菇切成1厘米见方的小块，黄花切成两段备用；
- 3.烤麸泡好后轻轻按压，挤出所有水分后放在清水下冲洗，吸足水分后再次按压挤出，由此重复4次，直到豆腥味变淡，最后切成1.5厘米见方的小块；
- 4.汤锅中加水烧开，放入烤麸块焯烫，水再次沸腾后捞出用凉水冲洗干净，将烤麸块挤干水分后放在平底锅中用中火煎至微微上色；
- 5.炒锅中放入少许油烧到四成热，放入香菇块、木耳块、黄花段煸出香味，然后放入烤麸块，加入盐、白糖炒匀；
- 6.淋入生抽炒至上色，然后倒入花生粒、浸泡香菇块、木耳块的水，水量没过锅底即可，加盖用中火焖至水开，最后可以根据自己的喜好调整水量。



关键

- 1.烤麸因有比较重的豆腥味，所以泡发后要反复清洗。可用手掌慢慢合拢，轻轻挤压出烤麸中的水分，再让其吸入水分，反复4~5次；
- 2.焯水的过程不能省略，从而最大程度地降低豆腥味；
- 3.菜品完成后可放入冰箱冷藏，第二天吸收汁液的烤麸滋味会更加浓郁；
- 4.地道做法要多放糖，否则烤麸容易发酸，但若不嗜甜，少放亦可；
- 5.炒制过程中要多放油，这样成品才会有光泽。

糖醋小排



在中国的传统美食中，糖醋是一组黄金搭档。糖的甜腻与醋的酸涩形成了强烈的味觉反差，大大刺激了人的食欲。糖醋小排选用新鲜的猪小排做主料，肉质鲜嫩，成菜色泽红亮油嫩，浓稠的汤汁香润酸甜。不仅吃的过程是一种享受，吃完小排仍有吮指之香，令人回味无穷。

主料

猪小排，切块

辅料

酱油

糖

黄酒

盐
醋



做法

- 1.将猪小排块放入干净容器，加入酱油、糖、黄酒搅拌均匀；
- 2.将调好的猪小排块倒入油锅中炸4分钟，入锅时要掌握少量多次的原则，入锅后用漏勺搅动；
- 3.将炸好的猪小排倒入锅内，加入酱油、黄酒、盐、醋，加少量水，用大火烧沸后，用铲刀上下翻炒约30分钟，加入糖，再用大火烧10分钟，使糖溶化，透入肉内，出锅装盘即可。



关键

- 1.排骨飞水后要用热水洗，如用冷水会使肉变紧；
- 2.糖醋比例为1:1，但因为烹饪过程中醋会挥发，所以在收汁时还要加入适量醋。

卤面



作为河南家庭常见主食，卤面由面与卤汤混合，面充分吸收卤汤入味后上笼屉蒸制而成，香而不腻，干而不柴，百吃不厌。在河南大小菜市场，每天都可以看到人们掂着细面条、猪肉、黄豆芽、豆角、蒜苔等时令鲜蔬，而这些正是一笼笼热腾喷香的卤面新鲜出炉的第一步。

主料

带皮五花肉，切块

细面条

黄豆芽（或豇豆、蒜苔）

辅料

老抽

五香粉

姜，切片

葱，切段

料酒

盐



做法

- 1.将五花肉块，用老抽、五香粉、姜片、葱段、料酒腌15分钟；
- 2.用蒸锅烧水，将面条上锅，水沸后中火蒸15分钟；
- 3.用另一灶开始炒菜，热锅倒油少许，放肉进锅，炒至五花肉出油，放入黄豆芽，煸香，加老抽和盐适量上色、入味，翻炒两分钟，加温水，水开后继续烧10分钟；
- 4.面蒸好后将面放入稍大容器中，打散；
- 5.将烧好的菜连汁儿一起倒到面上，充分拌匀，让面将菜汁儿吸干；
- 6.将拌好的面上蒸锅中火再蒸5分钟关火即食。



关键

卤面要用文火慢蒸。

虾酱



虾酱是用小虾加入盐，经发酵磨成黏稠状后，经人工悉心捣制而成的酱食品。虾酱色紫红，状黏稠，味鲜香，质细腻，咸适中，可单食，用于其他菜品原料亦佳。胶东人偏爱虾酱，不只是因为虾肉发酵而形成的优质蛋白质、氨基酸与钙，也不只是因为有“超级维生素E”美称的虾青素，更多的是虾酱的制作如同仪式一般渗透在悠长的岁月中，成为胶东人的味蕾归依。

主料

小白虾、眼子虾、蚝子虾、糠虾等小型虾类

辅料

盐
茴香
花椒
桂皮



做法

- 1.将虾用盐拌匀，装入真空玻璃罐封存，气温高，虾鲜度差，可适当多加盐；
- 2.每天两次每次20分钟，用杵将虾捣碎，连续20天左右，至其色泽微红即可；
- 3.在加盐时，同时加入茴香、花椒、桂皮等香料，混合均匀，以提高虾酱的香味。



关键

- 1.虾酱捣碎时必须上下搅匀，然后压紧抹平，以促进分解，发酵均匀；
- 2.如要长时间保存，必须将虾酱置于10℃以下的环境中贮藏；
- 3.虾酱主要用作调味，不宜过量食用。

宫保鸡丁



宫保鸡丁的“宫保”不是宫爆的意思，宫保是清代一种官职的名称。相传这道菜是清代四川总督丁宝桢，因为喜欢鸡肉与辣食，于私家厨房炮制而成。后由于官升“宫保”，遂得名“宫保鸡丁”。鸡肉的滑嫩，黄瓜、花生的酥脆，统统浸染于酱香爽口的辣味之中，令人食之胃口大开，不愧为中华美食的世界名片。

主料

鸡腿肉，切丁

辅料

盐、料酒

鸡蛋、酱油

绿豆淀粉

朝天椒，切丝

花椒，去籽、切丝

豆瓣酱

嫩黄瓜，切丁

葱，切段

水淀粉、香油

油炸花生米



做法

- 1.将鸡腿肉放盐、料酒、蛋清、酱油、绿豆淀粉，用手抓匀，静置10分钟；
- 2.倒油入锅，鸡腿肉丁入锅，炒一会儿取出；
- 3.锅中留少许油将朝天椒丝和花椒丝爆香，下入豆瓣酱炒红；
- 4.依次放入半熟的鸡腿肉丁、嫩黄瓜丁、葱段翻炒几下；
- 5.立即下水淀粉勾薄芡，勾芡是为了延缓花生米的吸水速度保持香脆感；
- 6.倒入油炸花生米一翻锅，淋香油即成。



关键

- 1.鸡腿肉在炒之前要在中温的油锅里走一遍以确保鲜嫩；
- 2.花生米一定要油炸，这样才有足够的香脆感；
- 3.花生不褪皮，因为花生皮具有很高的药用价值，是补血圣品。

凉皮



《本草纲目》中说：“米能养脾，麦能补心。”凉皮，也就是小麦面粉的一物两吃，凉皮的细软与面筋的脆嫩相搭配，“白、薄、光、软、筋、香”，结合丰富的调料，成就了这一道风靡全国的小吃。冬天吃面皮能保暖，夏天吃能消暑，春天吃能解乏，秋天吃能去湿，真可谓是四季皆宜、不可多得。

主料

面粉

辅料

黄瓜，切丝

盐

香油

蒜，捣成泥

姜，切末

生抽

辣椒油



做法

- 1.面粉中加入适量清水，揉好后醒10分钟；
- 2.盆内放入适量凉水，将和好的面放入水中揉洗，直到把面中的淀粉全都清洗出来，洗出的面筋则放入清水中浸泡；
- 3.淀粉水自然沉淀后，把上层的清水倒掉，留下淀粉浆；
- 4.准备一个浅口的不锈钢铁盆，底部均匀地刷上少量食用油，淀粉浆浇上去，使其均匀地平铺在铁盆表面，薄薄一层即可；
- 5.锅内加水烧开，把铁盆放上去蒸约5分钟即可取出，放凉后切条即成凉皮；
- 6.面筋可切成小块放入锅中煮熟；
- 7.凉皮和面筋放入碗中，加入黄瓜丝、盐、香油、蒜泥、姜末、生抽、辣椒油等，搅拌均匀即可。



关键

- 1.淀粉洗涤时尽量洗净，减少面渣的沉淀；
- 2.摊制淀粉浆时，不宜过厚，这样才能熟得快，口感软糯中不失筋道；
- 3.调料可根据口味加减，黄瓜丝也可用焯熟的豆芽代替。

油泼面



有人说《三枪拍案惊奇》整部电影不就是一碗热气腾腾的油泼面吗？伴随着热油淋在热面上嘶嘶啦啦的声音，调动起的整个味觉神经已对电影情节全然不管不顾。油泼面强调的是油泼这一方式，面条的制作并无奇特之处，但面条表面撒上葱蒜末、辣椒面之后，却要用滚油一淋，用滚油去激发出葱蒜的香气，并融合入面条之中，从而有扑鼻的浓香与浓厚的滋味。

主料

面粉

大白菜

辅料

盐

大葱，切末

蒜，切末

辣椒粉

醋



做法

1.容器中加入适量水，盐少许，逐步加入面粉，慢慢和面到不粘手的程度即可，放置醒30分钟，然后把面团切开，手上沾少许食用油，将切开的面团搓成条状物放入盘中，用保鲜膜覆盖继续醒1小时；

2.锅内入水烧开，大白菜入锅煮熟，捞起沥干放入碗中；

3.将醒好的面扯开（略薄约2指宽即可）入锅，煮熟后捞起放在白菜上；

4.把葱末、蒜末、辣椒粉、盐洒在面上，锅内入食用油烧热，淋在面上，加醋即可。



关键

- 1.扯面要薄厚适中，这样易煮熟，口感也筋道；
- 2.油要淋在葱、蒜上，才能激发出浓郁的香味。

三杯鸡



三杯鸡本是江西名菜，因所用调料为一杯米酒、一杯猪油、一杯酱油而得名。台湾的“三杯鸡”则把猪油置换成了清淡的食用油，外加一种独特的调料九层塔调制而成，当地人称“九层塔，十里香”。一道菜，经海峡两岸和而不同的演绎，散发出馥郁的馨香，惠泽的不仅是舌尖和味蕾，更是中华传统饮食文化。

主料

三黄鸡，切块

辅料

姜，切片

香葱，切段

蒜，切片

红尖椒，斜切成马耳形

台湾米酒

生抽

老抽

冰糖

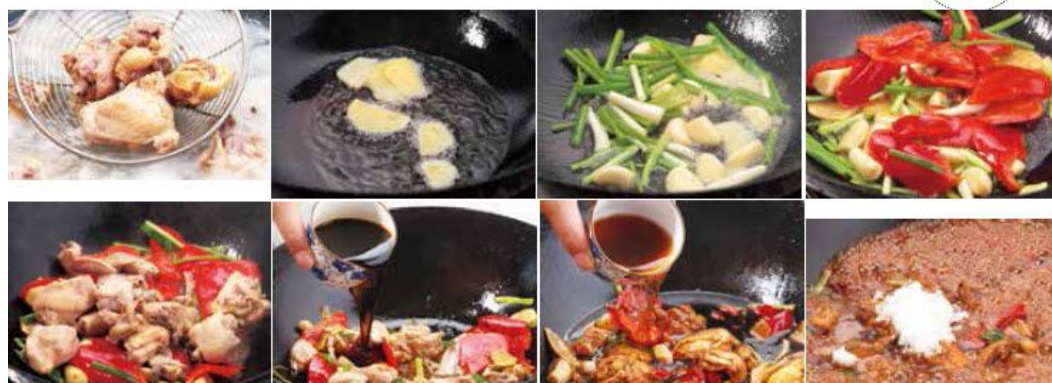
香油

九层塔，切段



做法

- 1.三黄鸡块冷水入锅焯水，烧开后捞起待用；
- 2.炒锅内入底油烧热，转中火煸香姜片，然后放入香葱段、蒜片以及红尖椒片煸炒，转大火下三黄鸡块翻炒，加入台湾米酒、生抽、老抽调味；
- 3.加入冰糖翻炒，大火焖煮，收汁后即可起锅；
- 4.准备好餐具，倒入鸡块，撒上香油与九层塔段即可。



关键

- 1.三杯鸡在烹饪过程中不能加水，不然会使鸡肉本身的鲜香减少；
- 2.台湾米酒有助于增添食物风味，如果没有台湾米酒，也可用醪糟代替。

灌辣椒



灌辣椒，是绥宁人用来招待座上客的佳肴。青辣椒在这道菜中成为一种容器，以其清香缓解肉馅的油腻，入口鲜香，滋味细腻而有层次，口感厚实。甫一入口，略觉热辣，细嚼则细滑软糯，吃完后口齿生香而让人意犹未尽。灌辣椒因食用前需用油炸，在侗、苗族居住地方叫油发，谐音“有发”，意为吉利、吉祥，寄托了绥宁人对生活的美好向往。

主料

猪肉，切末、剁成肉馅

青辣椒，去蒂、去囊

辅料

香葱，切末

姜，切末

生抽

盐

白糖

淀粉

面粉，加水调制成面糊



做法

1.猪肉馅中加入香葱末、姜末、生抽、盐、白糖拌匀，若太干，可加入少许凉白开搅拌；

2.青辣椒顶部用刀开小口，里面撒上淀粉，将拌好的猪肉馅填入，然后用面糊封口；

3.锅内入底油烧热，下青辣椒油炸。通常青辣椒发软略皱时便可起锅，也可观察内馅是否炸熟。



关键

- 1.青辣椒可略大，方便装馅儿，但不宜过大，以免内馅不熟，青辣椒便已经炸过火候；
- 2.肉馅不宜过瘦，略带肥肉，滋味会更丰富，汁液也更多，食用时，可蘸椒盐面佐味。

胡辣汤



“一部河南史，半部中国史；一碗胡辣汤，半拉豫文化。”这就是河南人对胡辣汤的评价。清晨，河南的街头便早已摆下早餐铺，大锅一揭，雾气腾腾，正是这滋味丰富、酸辣开胃的胡辣汤。小小一碗胡辣汤，五味调和，兼收并蓄，像极了中原历史文化中的中庸、和谐、博大、包容。

主料

高汤

辅料

肉丁、花生

面筋，切丁

海带，切丝
木耳，切丝
土豆，切丝
胡萝卜，切丝
干黄花菜，泡发切段
豆腐皮，切丝
红薯粉条，清水泡发
姜，切末
老抽、盐
五香粉、胡椒粉
淀粉，加水调制淀粉糊
香油、醋
香葱，切末
香菜，切段



做法

- 1.把高汤加热，依次序加入肉丁、面筋丁、海带丝、木耳丝、土豆丝、胡萝卜丝、黄花菜段、花生粒、豆腐皮丝、红薯粉条等辅料；
- 2.煮沸后，加入姜末、老抽、盐、五香粉、胡椒粉调味，往锅中倒入淀粉糊勾芡；

3.起锅时，加入香油、香葱末、香菜段提味，可根据自己口味加醋。



关键

- 1.可根据口味喜好加入其他蔬菜、肉类，但烹煮时要按照熟的快慢程度添加；
- 2.胡辣汤还可与豆腐脑混合在一起吃，河南人谓之“两掺”。

手抓饭



手抓饭是维吾尔族、乌兹别克等少数民族接待客人的重要佳肴之一，客人洗净双手，直接用手将焖好的抓饭放入口中，顿时能感到那股清香、油香、肉香混杂的美味。这道纯粹、简洁的食物，用原始、古老的方式使用，仿佛又带着某种神圣的仪式感，让人体会到独特的异域风情。

主料

羊排，切块

大米

辅料

料酒

生抽

老抽

姜，切丝
洋葱，切丁
胡萝卜，切丁
辣椒面
孜然粉
葡萄干



做法

1.锅中加入冷水、料酒，烧开后加入羊排，撇掉浮沫，约煮5分钟，捞出羊排，汤汁放一旁备用；

2.锅内入底油烧热，放入煮好的羊排翻炒，加入生抽调味、老抽上色，然后加入姜丝、洋葱丁、胡萝卜丁、辣椒面、孜然粉翻炒入味，大火焖煮3分钟即可；

3.洗净的大米放入电饭锅，放入羊排以及葡萄干，加入之前的羊肉汤汁，用量按照平时煮饭以及喜爱的口感即可。



关键

- 1.羊肉原汤可使手抓饭滋味更加浓郁，所以在煮的时候，要不断撇去血沫，使汤汁清澈；
- 2.羊排也可用羊里脊、羊腿肉等代替。

炒面片



中国传统美食的制作追求创新，而炒面片可以说是颠覆性的创新，主食可以蒸，可以炸，但像菜一样来炒可谓是匠心独运。炒面

片的关键环节就是揪面片，用手揪出厚薄均匀的“指甲面”，然后下牛肉翻炒，滋味浓郁，细滑爽口，营养丰富，易于消化。

主料

面粉

辅料

姜，切末

蒜，切末

牛肉，切片

盐、孜然

辣椒面

西红柿，切片

小油菜，择成小片



做法

1.加入适量清水和面，将面团搓成粗面条，手上沾少许食用油将粗面条压扁放入盘中，盖上保鲜膜，醒15分钟即可；

2.锅内下底油烧热，中火爆香姜蒜末，下牛肉片翻炒，加入盐、孜然、辣椒面调味，下西红柿片、小油菜片翻炒后关火；

3.另起一锅，锅内入水烧开，加入少许盐，把面片揪入水中煮熟即可捞起；

4.把面片倒入炒锅中，开火略炒即可。



关键

- 1.揪面片讲究技术含量，家常也可擀成饼状，用刀切成小面片；
- 2.面片宜薄，这样入水瞬间可熟，且口感筋道。

长沙臭豆腐



臭豆腐其名虽俗气，却外陋内秀，平中见奇，成为源远流长的中华饮食文化中的一朵奇葩。炸好的臭豆腐，外酥内嫩、清咸奇鲜，焦脆而不糊、细嫩而不膩，初闻臭气扑鼻，细嗅浓香诱人，具有白豆腐的新鲜爽口，油炸豆腐的芳香松脆，一经品尝常令人欲罢不能，故有“尝一口臭豆腐，三日不知肉滋味”之美名。

主料

长沙臭豆腐

辅料

生抽

辣椒油

香油

盐

辣椒面



做法

- 1.锅内入底油烧热，下臭豆腐，略翻动后转小火炸制5分钟后起锅；
- 2.加生抽、辣椒油、香油、盐调成味汁；
- 3.用筷子为臭豆腐开口，淋入适量调味汁，撒上少许辣椒面即可。



关键

炸制时，火候不宜过大，从而才能有焦脆的口感。



河南烩面



遍布华街冷巷的香喷喷、热乎乎的烩面无疑是河南美食的一块金字招牌。大师傅下面时那薄薄的面片，倏忽间被拉成长长的薄片，仿佛音乐家在指挥音乐，又好似魔术师在杂耍技艺，雪白的面片上下翻飞，似游龙飞舞，彩绸缠花，极尽视觉享受。烩面汤经精心熬制，煲出的汤白亮如牛乳，极具营养价值。辅料以海带丝、豆腐丝、粉条、香菜、鹌鹑蛋、海参、鱿鱼为主，上桌时再外带香菜、辣椒油、糖蒜等小碟。单是这一大碗烩面，便可窥见河南人淳朴温厚的文化性格，令人不禁用河南腔感叹上一句：“真得劲！”

主料

羊腿肉，切大块

羊脊骨，切大块

面粉、粉丝

辅料

八角、大料

草果、茴香

盐、黄花菜

木耳，切丝

海带，切丝

豆腐丝

鹌鹑蛋，煮熟

糖蒜、辣椒酱



做法

1.将羊腿肉块和羊脊骨块用清水洗净，在清水中浸泡约1小时，捞出，冲洗干净；

2.将八角、大料、草果、茴香一起用纱布包裹，制成调料袋；

3.锅中添满水，放入羊腿肉块和羊脊骨块，大火煮开，撇去浮沫，放入调料袋，转小火慢炖3小时，熬至羊肉软烂，捞出调料袋，加入盐调味；

4.面粉中加入一小勺盐，混合均匀，慢慢加入清水，揉成面团，放置20分钟；

5.将揉好的面团搓成粗长条，分成剂子，将每个面剂擀成厚度约1厘米的长方形面片，在面片上抹上油，放置20分钟；

6.锅中倒入熬好的羊肉汤，煮开后依次放入羊肉块、黄花菜、木耳丝、海带丝、豆腐丝、鹌鹑蛋，搅拌均匀，煮沸；

7.取一块面片，双手捏住两头轻轻抻开，将面片抻成宽约1厘米的面条，下入锅中，锅开后下入粉丝，加盐调味，面条煮熟即可出锅，搭配着糖蒜和辣椒酱食用。



关键

- 1.熬羊肉汤时也可以放些鸡骨头，以增加汤的鲜味；
- 2.羊肉烩面不宜用酱油和醋调味。

渍菜粉儿



东北人把酸菜亲昵地唤作疙瘩白，酸菜开胃，是东北人的心头爱，在物质贫乏的年代，东北人将很容易变坏的新鲜白菜腌制起来，作为来年的口粮。渍菜粉，选用酸菜、细粉条和猪肉为原料，采用炒的技法炮制而成。粉条的细滑与酸菜的爽嫩相结合，清爽开胃，咸香微酸、清脆可口，是一道好的下饭菜。

主料

酸菜，切丝

水晶粉条，清水泡发

五花肉，切丝

辅料

盐、料酒

生抽

葱，切末

姜，切末

蒜，切末



做法

- 1.五花肉丝用盐、料酒、生抽略腌制；
- 2.锅内下底油，五花肉丝冷油入锅翻炒，盛起备用；
- 3.葱姜蒜末入锅爆香，下酸菜丝翻炒2分钟；
- 4.下水晶粉条入锅翻炒，加入少许清水，五花肉丝回锅，大火收汁即可。



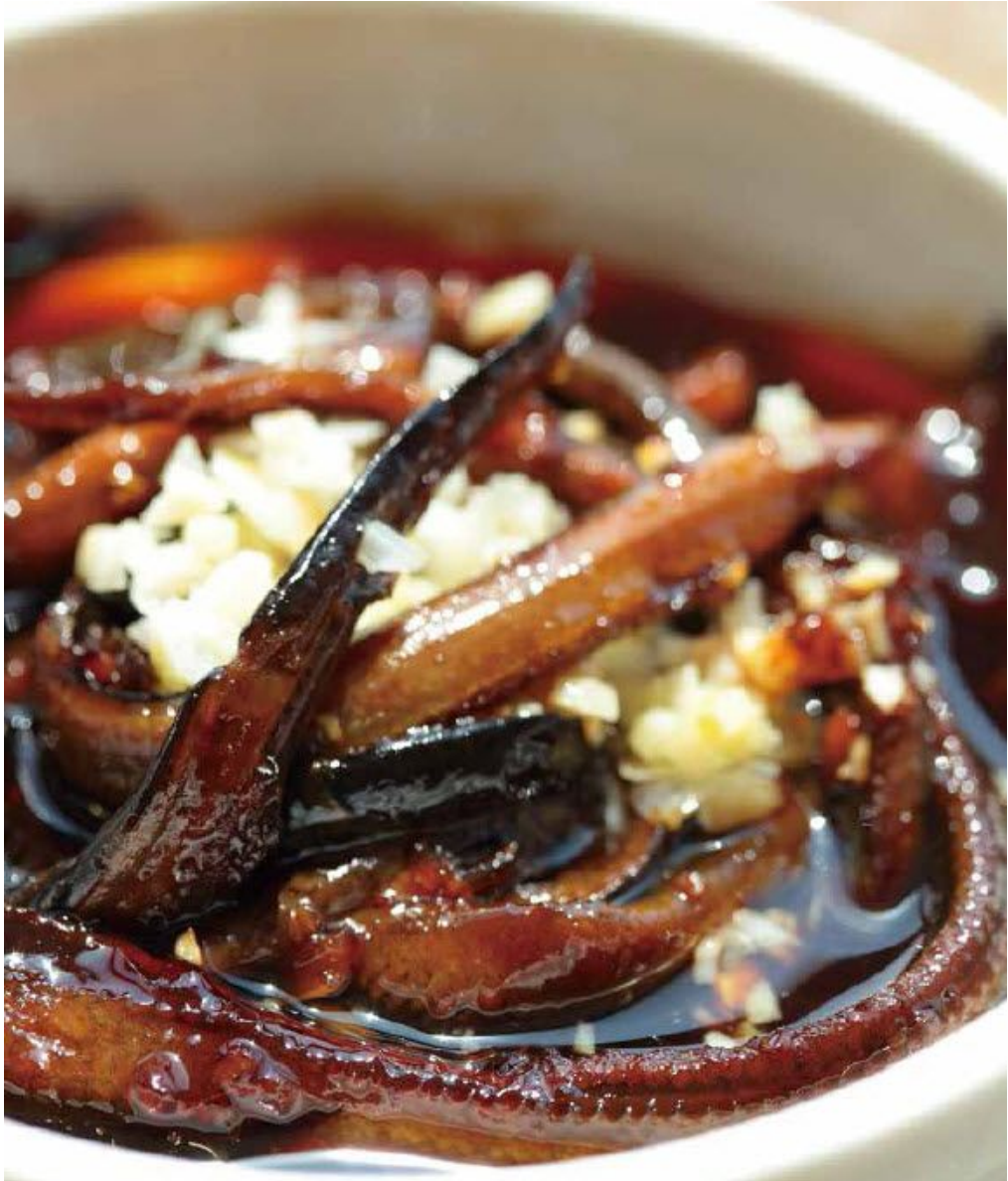
关键

- 1.粉条也可选用红薯粉条，泡发后，入锅翻炒即熟；
- 2.酸菜中已经有盐分，不宜多加盐。

04 佳肴的美意

一道世代传承的菜肴，或者有着古老悠久的烹饪方式，或者有着流传久远的传说，或者浸满浓郁的风土人情……它们见证着人们的悲欢离合，传递着语言无法描述的深情厚谊，悄无声息地恪守着传承之道，让一代代人有了寻根的凭依。大概正是因此，不管何时何地，一句知心的话，一碗熟悉的老味道，永远是心灵最好的慰藉。

响糊鳝丝



民间有谚云：“夏吃黄鳝赛人参。”黄鳝性温，味甘，能补虚损，益气力，除风湿，强筋骨，夏秋进食可大补。且看那细致刀工片好的鳝丝，精美地码在盘中，掌勺师傅熟练地将烧沸的麻油淋于鳝丝与葱蒜末之上，瞬时噼噼啪啪的响声四起，甚是悦耳，鳝丝的鲜味也随之扑面而来，引人陶醉。

主料

黄鳝

辅料

姜，部分切片，部分切末

黄酒、白醋

香葱，部分打结，部分切末

蒜，切末

黄酒、老抽

蚝油、白砂糖

白胡椒粉

盐、生粉、香油



做法

- 1.将黄鳝放入一个大号深锅，上面压上一个竹筴子；
- 2.另起一锅，加水烧开，在水中放姜片、黄酒、白醋、香葱，待水煮沸后，将水迅速倒入装有黄鳝的深锅，将黄鳝烫至六成熟，捞出冲洗干净；
- 3.炒锅中放入油，大火烧至四成热，放入葱姜蒜末煸炒片刻，马上放入黄鳝煸炒至散发香味；
- 4.锅中烹入黄酒、老抽、蚝油搅拌均匀，加入白砂糖、白胡椒粉、盐翻炒均匀；
- 5.生粉放入碗中，加入冷水搅拌均匀，淋入锅中搅拌均匀，使所有黄鳝都均匀地裹上一层酱汁；

6.将黄鳝淋上少许芝麻香油后盛入盘中，在中间用勺压出一个小窝，将剩余部分的香葱末、蒜末放入窝中，将适量白胡椒粉撒在表面；

7.另起炒锅，加油烧热后加入芝麻香油，大火烧至九成热，将油一部分淋在装有葱末和蒜末的小窝中，一部分淋在其余黄鳝上。



关键

- 1.黄鳝必须要新鲜，最好用竹片将黄鳝划成丝，现划现烧；
- 2.响油的麻油一定要烧沸。

面拖小黄鱼



挂糊炸熟的小黄鱼金黄松脆，连鱼骨都已酥软，一口下去，有滋有味，鱼肉鲜香绕舌，鱼骨与面皮的脆韧又提供了别样口感。小时候，总是母亲一边炸，小手就已经伸向了成品。母亲总是害怕锅里的油溅到孩子身上，立刻盛上一小盘，让孩子端着去电视机前慢慢吃。想来，这道菜里，最大的调味品该是母亲的温柔。

主料

小黄鱼

辅料

盐

酒

胡椒粉

葱，切末

姜，切末

面粉

猪油

发酵粉



做法

- 1.将小黄鱼肉内加入盐、酒、胡椒粉、葱姜末拌匀后腌渍入味，大约腌10分钟；
- 2.将面粉放在大碗内，加盐和适量冷水调成面粉糊，再加入猪油、发酵粉拌和后待用；
- 3.将炒锅烧热，放入油，待油烧到六成热时，把小黄鱼一条条蘸上面粉糊，放在油锅中炸，一边炸一边捞出，油一直保持六成热，油面向四周翻动，鱼的周围有大量气泡包裹；
- 4.待鱼炸完后，再全部回锅炸至金黄色，酥脆香松，捞出沥去油装盘即成。



关键

- 1.调面糊时，不要过于用力，以免黏性太大，炸出的鱼肉发柴；

2.鱼逐条放入油锅后，边炸边把皮已结硬的鱼捞出，以免老嫩不一致。

阳春面



据传此面起初每碗售钱十文，因农历十月别称“小阳春”，沪上为之取名“阳春面”。阳春面贵在清爽恬淡，以熬香的葱油和肥膘与煮熟的面条一起拌食，不加其他任何菜肴配料，最大限度地体现了面条韧糯清爽、猪油香郁四溢和葱末鲜嫩清爽的特点。北方人初识阳春面多是从中学课本中的《一碗阳春面》开始，母子三人和一碗阳春面的故事饱含了亲情和人性美好，这也是阳春面本身的深意，看似一碗阳春面，蒸腾的是浓浓的亲情。

主料

猪肥膘，切丁

切面

辅料

葱，部分切段，部分切末

盐

生抽

高汤

蒜，切末



做法

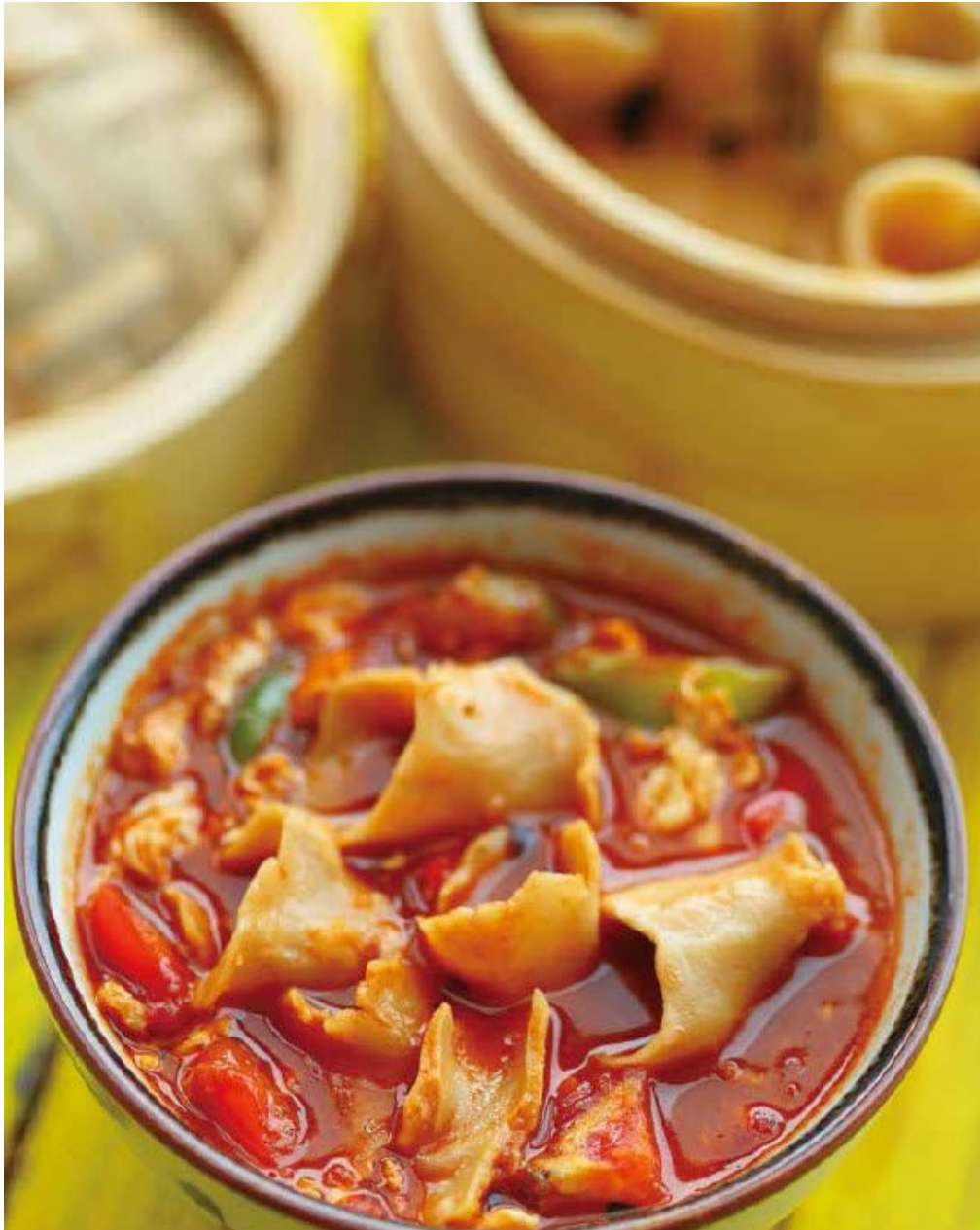
- 1.猪肥膘丁和葱段放入锅中，倒入清水烧开；
- 2.中小火继续煮至肥膘变成透明状，转小火继续煮至水分完全蒸发，肥膘变小变干，颜色也变成金黄；
- 3.关火捞出油渣，将猪油过滤后倒入干净无水的耐高温可密封的器皿中；
- 4.在面碗里放入适量盐和生抽，倒入开水或高汤，加入适量猪油；
- 5.用一个大煮锅，加入清水，大火烧开，将鲜切面抖散后下入锅内，用筷子拨散，水再次烧开后转中火，用筷子拨开面条，煮至面熟，捞出面条，用漏勺沥去水；
- 6.将面条三折后放入面汤碗中，撒上葱末和蒜末即可。



关键

阳春面的精髓在于猪油，其香味全来自于它，猪油必须用葱段来熬制。

莪面



莜面由莜麦制成，其营养成分是其他面粉的七倍以上，是面中的贵族。莜面做法多样，尤以传统做法最为叫绝，被概括为“三生三熟”：莜麦收割完毕脱粒后为“一生”，磨成粉之前要下锅翻炒，此为“一熟”；将炒熟的麦粒磨成莜面，这就是“二生”，继而“滚水和面”又变成了“二熟”；再就是用手搓面制成“莜面鱼鱼”或“莜面窝窝”此又为“三生”，最后添水加柴，烧火猛蒸为“三熟”。“三生三熟”每一步都体现了中国人对食物的敬畏与珍重，像是朝圣的每一次跪拜，虔诚而郑重。

主料

莜面



做法

- 1.莜面和温水按1:1的比例混合，和成面团，放置醒发；
- 2.揪下莜面一团，然后用手掌搓细，做成“莜面鱼鱼”；
- 3.蒸锅中加水烧开，将莜面放上去，蒸约10分钟即可；
- 4.取出，略放凉将莜面理开。



关键

莜面可搭配其他菜式煎煮，还可凉拌，可根据自己喜好进行烹饪。

菜团子



掀开热气、蒸汽与香气弥漫的笼屉，造型圆润可爱的菜团子瞬间便捕获了食客的目光。粗粮的纤维使得外皮耐嚼筋道，内馅则是肉香浸润的雪里蕻，简单而富有营养。若与一碟咸菜、一碗米粥同食，更得农家质朴之乐。

主料

玉米面

豆面

小米面

五花肉，切末

雪里蕻，切末

辅料

苏打

葱，切末

姜，切丝

香油

酱油



做法

1.把玉米面、豆面、小米面按1:1:1的比例混合，放适量苏打，加30℃左右的温水，边倒水边搅拌，和均匀后放置30分钟，并用湿布盖好，防止面变干；

2.把葱末、姜丝、香油加酱油与五花肉末调和均匀，腌制10~15分钟；

3.将雪里蕻末，用手捏团，挤出水，和腌制好的肉馅均匀地拌在一起；

4.搓圆醒好的面团后双手一拍，往摊在手心里的面皮放馅，边转面皮边往上拢，两只手的大拇指同时把馅往里按，将面片推匀捏团，上屉蒸30分钟即可。



关键

1.发面因为有玉米面所以面会显得发散，不过包时只要收好口不露馅即可；

2.和面时也可先将玉米面用开水烫过再掺入白面和好，这样发出来的面就不会过于松散。

糯米丸子



糯米甜糯，口感细腻，与肉馅搭配在一起，鲜香嫩滑，滋味十足。充盈的肉馅带来十足的厚实感，而细腻的糯米又带来了熨帖感，两种差异化的感觉叠加在一起，带来多层次的口感体验。糯米丸子是化解的艺术，糯米融解掉肉馅的浓腻；糯米丸子更是融合的艺术，甜和腻融合在一起，软绵和厚实融合在一起。

主料

猪肉，剁成馅

糯米

辅料

鸡蛋

盐

香油

淀粉



做法

1.猪肉馅中加入鸡蛋、盐、香油、淀粉搅拌均匀，并揉搓成丸子形状；

2.做好的肉丸子外面均匀地裹上一层糯米，可和上少量蛋清增加黏性；

3.装盘上蒸锅，大火蒸20分钟即可。



关键

1.丸子不宜做得太大，以免外熟里生；

2.吃的时候可根据自己口味调制相应酱汁，风味更佳。

火夹清蒸鸡枞



朴素的烹饪方式往往会让食物的最本真滋味得以展现，无须花哨的调味、复杂的烹饪，只需新鲜的食材即可烹调出让味蕾颤栗的美味。鸡枞以鲜味扬名，而蒸这种方式正可让食材的鲜味溢出却不流失，辅佐以宣威火腿，食之，人生又复何求？

主料

新鲜鸡枞，菌帽摘下、根部切片

宣威火腿，切片

辅料

盐、胡椒粉

高汤、香油



做法

1.两片鸡枞中间夹一片火腿，以书形铺在扣碗内，菌帽倒放在碗底；汤碗内放入半勺盐、部分高汤，上蒸锅大火蒸熟后，将扣碗倒置放入汤碗；

2.余下的高汤与盐、胡椒粉加热调味后倒入汤碗，淋上香油即可。



关键

1.这道菜品精髓在其菌类的鲜味，调料宜少以免喧宾夺主；

2.用小块猪油、少许盐、鸡枞菌片、火腿片上锅干蒸，风味亦是上佳。

竹筒饭



海南黎族的竹筒饭是一种烹煮米饭的方式，将米饭放入竹筒后，可入锅焖煮，也可上火炭烤。米可用大米、糯米、紫糯等，这样烹制出的米饭带有竹的清香，吃起来独具风味，鼻尖畔都是淡淡的香味，仿若步行在竹海之中。这曾是黎族人出远门、上山打猎或是家中来了贵客时才会准备的食物，如今人人都有机会品尝这道独具风情的菜肴。

主料

大米

猪瘦肉，切厚片

辅料

盐

生抽

老抽

五香粉

新鲜青竹，锯开一头、洗净晾干



做法

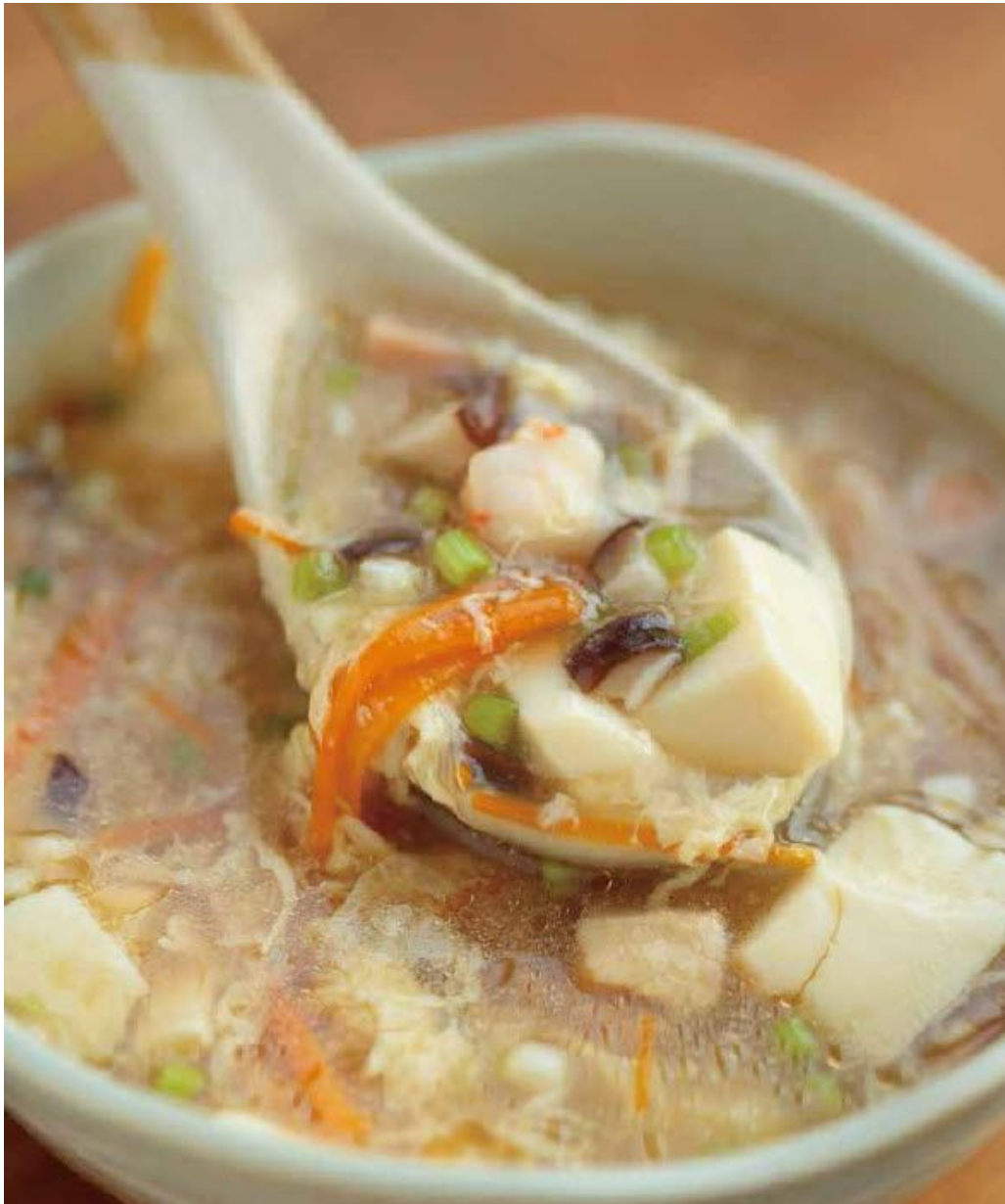
- 1.大米浸泡30分钟后，沥干并用盐拌匀；
- 2.瘦肉片加入生抽、老抽、五香粉搅拌；
- 3.锅内入底油烧热，将瘦肉片炒熟起锅，放凉后，切丁与大米混合均匀；
- 4.可用油略涂抹青竹内壁，放入大米与瘦肉丁，加入适量清水，用干净棉布扎紧封口，上蒸锅，大火蒸30~40分钟即可出锅。



关键

- 1.瘦肉不可先切肉丁入锅，这样会丧失口感；
- 2.也可用电烤炉烤制，30分钟即可；
- 3.略等水分饱和后食用，风味更佳。

八宝豆腐羹



“八宝豆腐羹”是一道江南名菜。据说当年康熙皇帝下江南，暂住在苏州曹雪芹的祖父曹寅的织造府衙门里。为了伺候好皇上，曹寅用重金从“得月楼”酒家请来了名厨张东宫，用豆腐和八种食料做了这道色、香、味俱佳的佳肴，康熙龙颜大悦，赐名为“八宝豆腐羹”。八宝豆腐羹以八宝与豆腐相酿，自是汤汁鲜美、滋味丰富，口感细滑中不失层次，色泽更是鲜艳动人。“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”，八宝豆腐羹作为一道皇家宴下落凡尘，被普罗大众注入了质朴和人情，成就了一道有着皇家范儿的家常菜。

主料

嫩豆腐，切小块

辅料

鸡脯肉，切丁

虾仁，切丁

淀粉

绍酒

高汤

香菇，切丁

火腿，切丝

胡萝卜，切丝

鸡蛋

盐

香葱，切末



做法

1.鸡脯肉丁和虾仁丁、淀粉、绍酒放在一起均匀搅拌成淀粉勾芡；

2.高汤入锅烧开，加入香菇丁、火腿丝以及胡萝卜丝，然后加入鸡脯肉丁、虾仁丁以及豆腐块煮开；

3.汤汁沸腾时，将打散的鸡蛋倒入锅内，并迅速搅拌，加盐调味；

4.用淀粉勾芡入锅，起锅后撒香葱末即可。



关键

- 1.这道菜品重鲜味，调料不宜放多，略调味即可；
- 2.部分材料也可用适合自己口味的食物代替。

腊八蒜



与其说腊八蒜是一种精美佐食，毋宁说它更是一种传统习俗。于华北广大地区，农历腊月初八这天，全家老少动手，刨皮净洗，精心密封腌制，直至通体碧绿，如翡翠碧玉方可，而年味儿也在这腌制过程中渐渐地浓了起来。年关大快朵颐之时，夹出一瓣腊八蒜，开胃解腻，亦是饕餮盛宴必不可少的佐餐之物。

主料

蒜

辅料

山西陈醋

做法

1.将大蒜放入可以密封的坛子或者瓶子中，将醋倒入，直至没过蒜瓣儿；

2.将容器密封，放置到15℃左右的地方，泡制10天左右，蒜瓣呈翠绿色即可。



关键

- 1.腌腊八蒜一定要用紫皮蒜，风味最佳；
- 2.腌制的容器一定要无油无水，否则大蒜易变质。

糊塌子



糊塌子属北京地方特色小吃，亦是家庭餐桌常见的主食品种。时令的西葫芦味道鲜美，煎制过后两面酥脆，再蘸以醋蒜小料，风味独特，老幼皆宜。老北京人吃糊塌子，喜欢用手撕开吃，享受这种美食烫手的真实感，正如北京人自己所言：吃的就是这股热乎劲儿。

主料

西葫芦，切丝

鸡蛋

面粉

配料

盐

葱，切末

花椒粉

蒜，切末

醋



做法

- 1.在盛有西葫芦丝的盆中磕入鸡蛋，加盐、葱末、花椒粉、面粉顺时针搅拌成糊状，放置15分钟；
- 2.平底锅抹油，等油热后舀一勺面糊摊成饼状；
- 3.待面饼金黄时，将面饼翻过来，煎另外一面，煎至两面金黄时出锅；
- 4.用蒜末和醋调成蘸料，即可食用。



关键

西葫芦本身富含水分，在放入调味的盐分后也会浸出水分，因此在制作糊塌子时，不必再额外加水。

炒咯吱



相传京杭大运河通航后，船工们从山东带回酥脆的煎饼，因日久受潮而皮软，有心人遂将煎饼卷切成段油炸，食之更香更脆，且久不变质。由于煎饼都是“咯吱咯吱”的脆响，得名“炒咯吱”。煎饼酥脆吸油，油炸之后香脆硬挺，咬起来嘎嘣脆又有质感，品咂着这五谷杂粮给舌尖带来的充实感，在咯吱的脆响里不禁陷入了对家的深深眷恋。

主料

绿豆粉

小米粉

辅料

淀粉

鸡精

酱油

料酒

醋
糖
香菜



做法

- 1.将绿豆粉、小米粉按1:1的比例混合，加水搅拌成面糊，将调好的面糊均匀地摊在锅内，用小火将面糊慢慢烤焦；
- 2.将烤熟的咯吱切成长5厘米、宽1厘米的小块，倒入油锅，炸至金黄捞出，沥干油后，再入油锅炸至脆皮；
- 3.用淀粉、鸡精、酱油、料酒、醋、糖调成芡汁，再倒入咯吱和香菜搅拌均匀即可。



关键

- 1.咯吱是绿豆制成的，受热易碎，所以进锅后尽量别翻动，也
不过油；
- 2.咯吱最适合配白菜炒肉。

懒龙



“二月二，龙抬头”，这是大家都知道的“龙抬头”。而在北京更有一个别致的风俗，就是在龙抬头这一天，家家户户要烹制一条懒龙，家人分而食之，用以驱赶春天的疲懒。为什么叫懒龙呢？据说是因为有人嫌做包子麻烦，徒省事就把整块面团擀开，把肉馅码在上面，卷起来蒸熟就完事了，省了不少工夫。一个“懒”字算是对自己的自嘲和调侃吧。

主料

面粉

猪肉，剁成馅

辅料

干酵母

葱，切末

姜，切末

蒜，切末

盐

生抽

五香粉



做法

- 1.干酵母用温水化开，放入面粉中，逐步加入清水和面，揉成面团放置2个小时；
- 2.猪肉馅中加入葱姜蒜末、盐、生抽、五香粉、油搅拌均匀；
- 3.把面团取出，再揉一下之后擀成饼状；
- 4.把拌好的肉馅均匀地铺在面饼上，慢慢卷起，在封口处稍微捏合；
- 5.蒸锅入水烧开，将懒龙放入蒸格，蒸20~30分钟即可。



关键

- 1.面饼不宜过大，肉馅薄薄平铺即可，这样既易蒸熟，又不丧失口感；
- 2.食用时，出锅切开成段即可。

褡裢火烧



“门框胡同瑞宾楼，褡裢火烧是珍馐。外焦里嫩色味美，京都风味誉九州。”这是老北京的一首民谣，民谣里提到的褡裢火烧因制作成形后，酷似旧时人们腰带上的“褡裢”，因而得名。褡裢火烧是一种很有意思却“三不像”的吃食，外形类似春卷，口感又好像锅贴，名字还透着那么股京腔京韵。它可以说是封存在北京记忆中的一种味道，也许并不常吃，却永远不会忘记。

主料

面粉

鸡蛋

猪肉，剁成馅

辅料

料酒

盐

酱油

葱，切末

姜，切末



做法

- 1.取面粉，打入鸡蛋，加油、温水，和成面团，放置30分钟；
- 2.在猪肉馅内加油、料酒、盐、酱油、葱姜末，加水，搅拌均匀；
- 3.案板上抹油，把面团揪成大小均匀的剂子，并将其按成饼状，用擀面杖将面饼擀成薄片；
- 4.把调好的馅，取适量，放在饼皮的三分之一处，把上面的三分之一饼皮，向下折起，把下面的三分之一饼皮，向上折起，左右两边捏紧，向中间折起，捏紧，饼坯就做好了；
- 5.锅底抹油，把做好的饼坯，放入锅里，上面刷油，小火煎3分钟，翻面再烙2分钟，两面烙至金黄即可。





关键

搅拌好的内馅宜马上使用，不然会释出水分。

咯吱盒儿



《本草纲目》谓“绿豆解金石砒霜草木诸毒，宜连皮生研，水服，且益气，厚肠胃，通经络，无久服枯人之忌”。以绿豆为原料炒制的咯吱盒儿，口感酥脆，厚味绵延。咯吱盒儿可做点心，亦可做汤、做馅、焦溜、爆炒，可荤可素，佐餐甚佳。

主料

绿豆面

白面

鸡蛋

辅料

花椒粉

盐

芝麻



做法

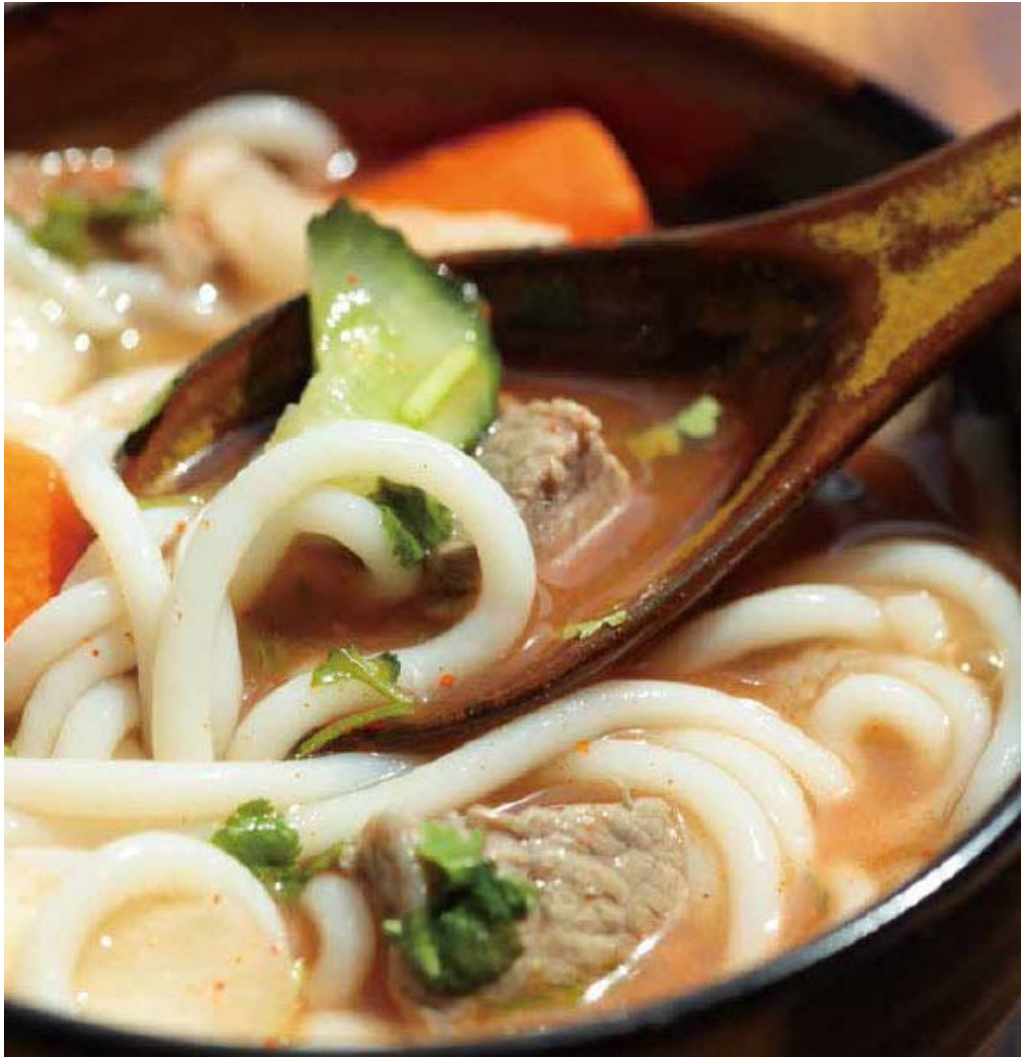
- 1.将绿豆面和白面按照1:1的比例混合，然后加入花椒粉、盐、鸡蛋、水，调成稀面糊；
- 2.用白面加水，调成白面糊；
- 3.平底锅抹油，把咯吱糊摊在锅里，摊好后铺在案板上，卷成卷，把调好的白面糊抹在封口处，封口后，在外侧涂上白面糊，沾上芝麻；
- 4.锅中倒油，把咯吱卷切成段下锅，炸至金黄松脆即可捞出。



关键

- 1.锅里油量不能太少，三四成热油面冒烟微微泛起波纹就把咯吱盒儿下锅；
- 2.咯吱盒儿下锅以后要等待炸至定型才能翻动。

花溪牛肉粉



花溪牛肉粉是贵州的一张金字招牌，米粉雪白，爽滑微韧，牛肉酱红，肉烂酥嫩，再加上碧绿的香菜和玉石白的泡菜，最后浇上长时间熬制的牛肉原汤，闻之浓香扑鼻，品之齿颊生香，给人带来十足的美食体验。吃完牛肉粉，只觉得浑身上下每一个汗毛孔都张开了，从头顶到四肢都有细汗冒出，遍体舒畅。肚子已经饱胀了，只是嘴里还有点犯馋，意犹未尽。

主料

黄牛肉，一半切块

米粉

辅料

香料包（花椒、山柰、八角、香叶、桂皮、干辣椒等）

盐

牛油

泡菜

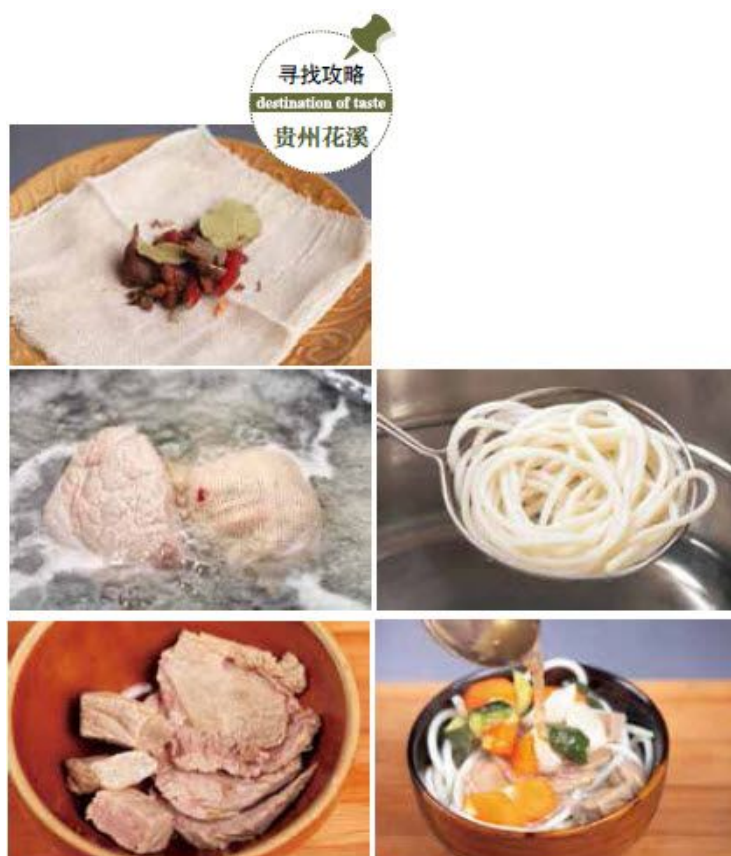
香菜，切段

干辣椒，用火烤脆捏成辣椒面



做法

- 1.牛肉块入锅焯水，用清水再漂洗一次；
- 2.牛肉块加入锅中，加入足量清水、香料包、盐适量，煮开后持续用大火炖煮半小时，然后转小火煮约2小时，另一半牛肉也用上述方法处理，整块处理即可，凉透后切片；
- 3.泡发好的米粉入滚水中烫熟，捞起入汤碗。放入牛肉片、泡菜、牛油、牛肉块，浇上滚烫牛肉汤，撒上香菜段、辣椒面即可。



关键

- 1.汤汁是牛肉粉的精髓，需小火慢炖才能熬制出浓郁醇厚的牛肉汤；
- 2.熬汤需一次加入足量清水，不能中途加水；
- 3.干辣椒可用炉火略烤，放凉后捏碎即可，这样的烤辣椒有煳香辣脆的滋味，和牛肉汤非常搭。

烧白



川渝游子思乡情切之时，又有谁不挂念母亲所蒸出的那一碗扣肉？这是异乡客萦绕三千里，梦魂所系的乡愁。当地人称为“烧白”，五花肉咸香扑鼻，软糯细滑，肥而不腻，几乎入口即化，让人忍不住继续下筷。

主料

五花肉，切大块

宜宾芽菜

辅料

生抽

老抽

糖

盐

花椒



做法

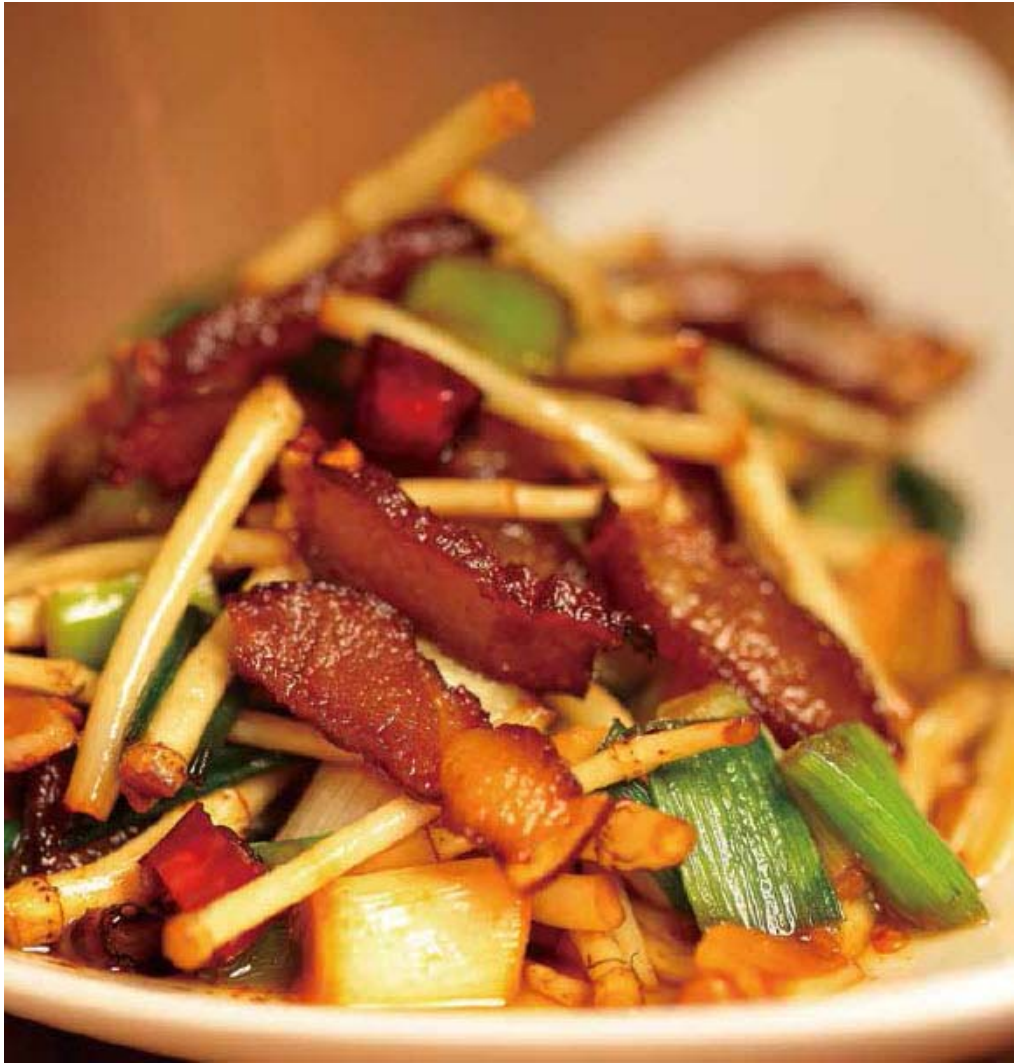
- 1.五花肉块入冷水锅煮约20分钟，捞起略放凉；
- 2.将生抽、老抽、糖、盐调制在一起，抹在五花肉皮上略上色；
- 3.锅内放少量油烧至五成热，将肉皮一侧放入油中略炸后捞起放入煮肉的汤汁中；
- 4.肉皮舒展以后，切片，每一片都放入适才调好的酱汁中略浸泡，肉皮贴碗底依次紧凑摆放；
- 5.把锅内余油加热，放入花椒和芽菜略炒干，盛出压实在肉上；
- 6.上蒸锅约蒸两个半小时，取出倒扣入盘即可。



关键

- 1.油炸后的肉皮放入汤汁中浸软肉片，切起来更容易；
- 2.肉片不宜切得太薄，不然出锅时菜品不易成形，风味和口感就下降了；
- 3.芽菜中的水分炒出后，蒸制时就不会析出水，吃起来口感更好。

折耳根炒腊肉



折耳根，学名鱼腥草，因带有淡淡腥气而得名。初入口略苦，其后方有回甘。取腊肉的咸香，去其苦腥；以折耳根的嫩脆，解腊肉之油腻。折耳根并不是一种讨好的植物，它的苦涩、咸腥都让人退避三舍。但真正热爱它的人，却又视其为人生中的挚爱，那份苦尽甘来的微妙滋味，与我们的人生何其相似。

主料

肥瘦相间的腊肉

折耳根根茎，去掉根须、撕成小段

辅料

干辣椒，切段

蒜苗，切段

蒜，切片

盐

生抽



做法

- 1.腊肉用蒸锅大火蒸15分钟，凉凉后切片；
- 2.锅内入底油烧热，加入腊肉片，翻炒至肉略微卷起，肥肉略显透明时盛出；
- 3.用锅中余油中火煸炒干辣椒段、蒜苗段、蒜片出香味，加入折耳根段略翻炒，炒好的腊肉片入锅，加盐和生抽调味上色起锅即可。



关键

- 1.折耳根独具风味，若口味偏轻，可适当多煸炒，减少腥涩味；
- 2.腊肉盐分充足，菜中少量加盐即可。

05 故乡的形状

简单地化整为零，从来都不是中式刀工之道；只是将食材一一排开或混合，也绝不是中式烹饪思维。精巧的刀工、适宜的配菜、精致的摆盘都会为人传递意境之美。一道美食，香气是它的性格，味道是它的灵魂，意境是它的记忆，色与形是它的躯体，缺少其中任何一个元素，都称不上是真正的绝世美味。

百叶包肉



百叶软嫩，肉馅鲜香，富有江南家常美食细腻精致的特点。每一块包裹严密的百叶包，都好似精心雕琢的艺术品，肉馅汤汁毫不外泄，甚为工巧。江南人视百叶包饭不只是一道菜，更是一种家的具象化，百叶包裹着肉馅，更包裹着浓浓的亲情。

主料

猪五花肉，切细末

百叶，泡软、切块

辅料

葱，切末

姜，切末

酱油

白糖

水淀粉

绍酒

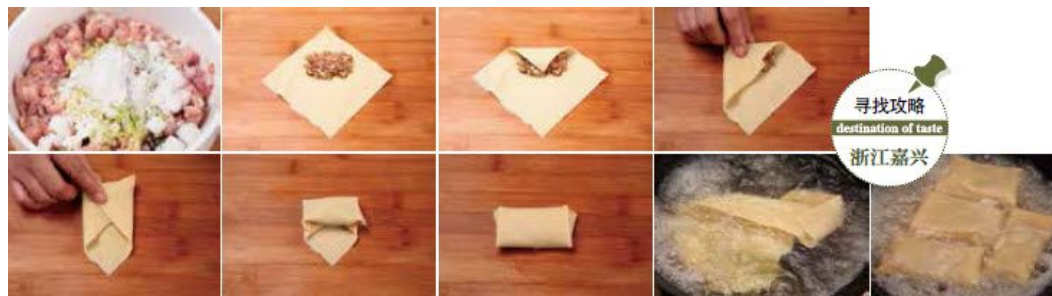


做法

1.将五花肉细末与葱末、姜末、酱油、白糖、水淀粉调和均匀成肉馅；

2.百叶块内放肉馅，如同包春卷似的把肉馅包在百叶内，然后用细绳绑紧；

3.锅内入底油烧至五成热，下百叶包略煎，再放入绍酒、酱油、白糖和少量开水，煮开约10分钟，转小火略煮即可起锅。

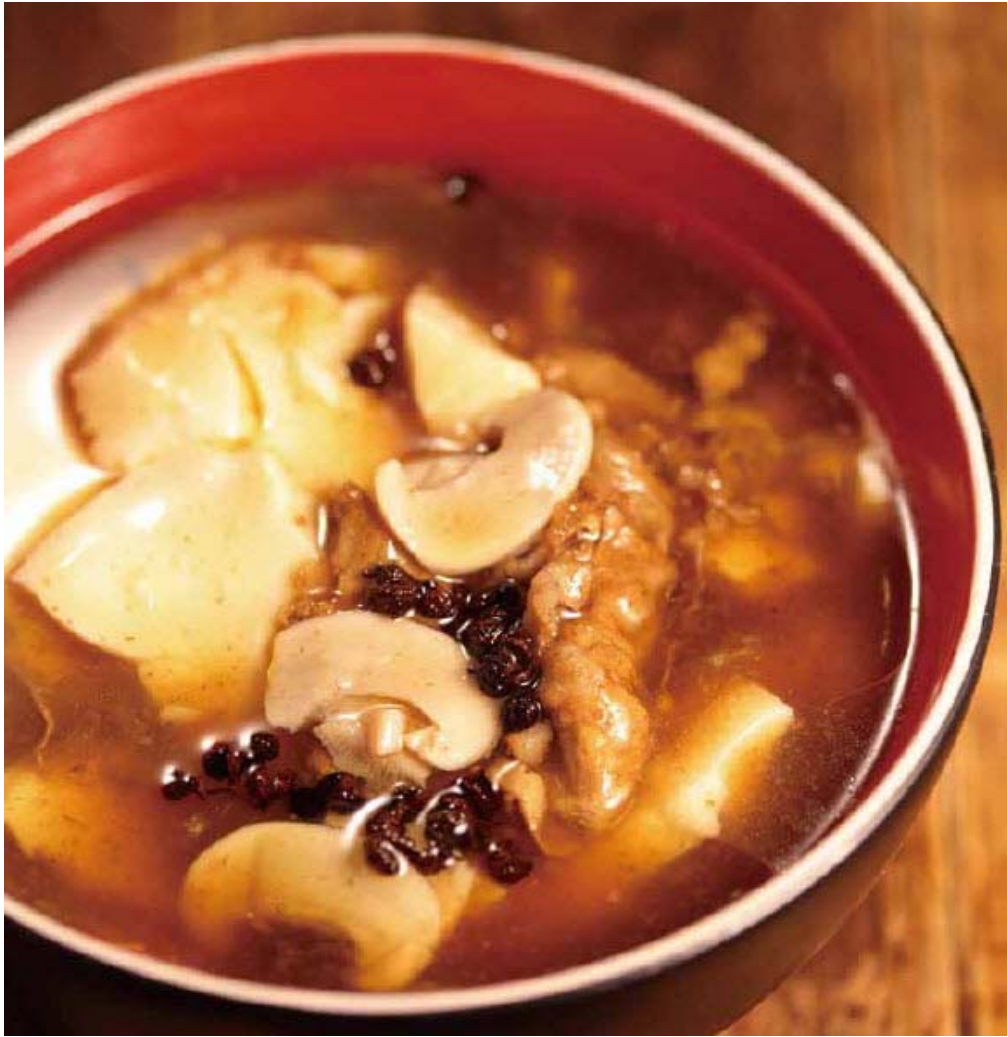


关键

1.一定要选择薄百叶，这样内馅更易入味、煮熟，口感也更为细腻；

2.如不喜欢油煎的口味，也可在容器中加入少量调料和高汤，蒸熟即可。

豆腐脑儿



豆腐脑儿，一个“脑”字，便透露了这豆腐的细腻滑溜。再挑选鲜羊肉与上好口蘑，以适中火候卤制成芡，淋于白嫩的豆腐脑儿之上，如此已是鲜香诱人，怎又耐得那麻油炸制的花椒油洒在其间？这北京城豆腐脑最地道最古老的做法散发的嫩香、鲜香与麻香相互缠绕，看似简单，实则口味丰满。

主料

黄豆，碾成碎瓣

瘦嫩羊肉，切片

口蘑，切块

辅料

熟石膏粉

酱油

麻油

花椒

蒜泥

盐

菱粉，调成芡汁



做法

- 1.将黄豆瓣用凉水泡胀，磨成稀糊，装入布袋中加水反复过滤，直到豆渣不腻为止；
- 2.用小火熬浆，同时撇去浆汁上的浮沫；
- 3.将10克熟石膏粉放入木勺，加温水调匀沉入浆内，再往上一提，顺势将木勺侧转把石膏倒入浆汁内，搅拌均匀，静置5分钟，撇去浮沫，下面凝结起来的的就是豆腐脑；
- 4.将切好的羊肉片放入沸水中煮，加盐、酱油，水再次沸腾时倒入调好的芡汁，即成浇卤；
- 5.另起锅，放入麻油加热后，撒入花椒炸焦，即成花椒油；
- 6.豆腐脑盛入碗中，倒入浇卤，撒上口蘑块，最后浇上花椒油即可。

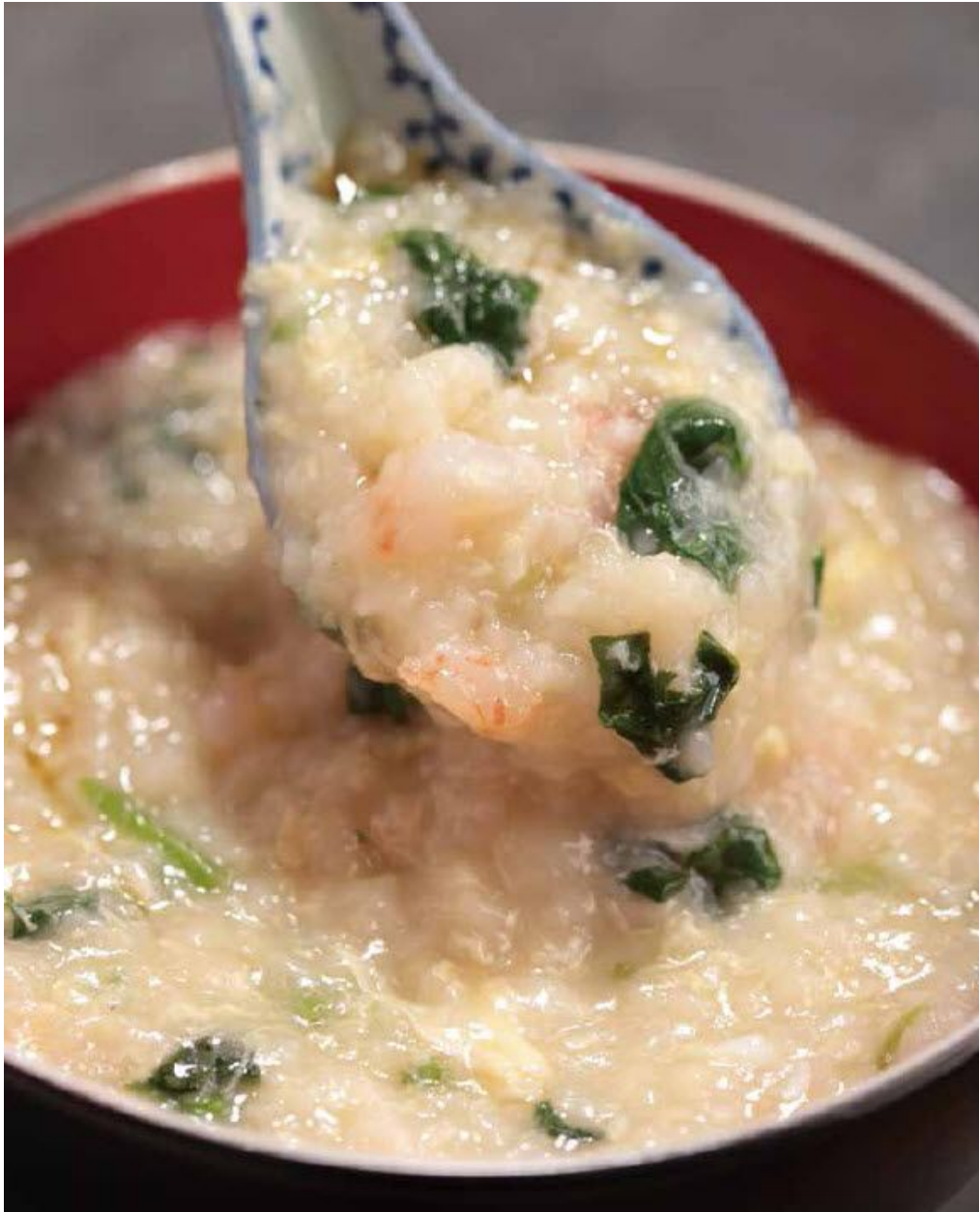




关键

- 1.熬浆要用微火，不能溢锅，使豆腐脑不糊、不苦、不涩；
- 2.勾卤时用急火，开锅即可。

疙瘩汤



集汤菜与主食身份于一体的疙瘩汤，是北方家庭的常见食品。古语有云：“原汤化原食”，这疙瘩汤正保存了面粉的多种营养成分，又易于消化吸收，体现了中国人的独有智慧。虾仁与菠菜的搭配，营养与口味加成之外，亦增“白玉兼翡翠”之美，从而俱得色香味之旨。

主料

鸡蛋

面粉

虾仁，切丁

菠菜，开水烫后、切末

辅料

高汤

盐

香油



做法

1.将鸡蛋磕破，取鸡蛋清与面粉和成黄豆粒大小的面屑，撒入少许面粉，搓成疙瘩；

2.将高汤放入锅内，放入虾仁丁，加盐，待水开后加入面疙瘩，煮熟，淋入鸡蛋黄，加入菠菜末，淋上香油即可。



关键

做面疙瘩时，水要一点点倒入，边倒水边不停地搅拌，这样面疙瘩才会做得又小又细，入锅即熟。

肉焖子



作为许多山东家庭年夜饭的保留食谱，肉焖子承载了一代代食客的儿时记忆。如何防止这滑而不腻、细嫩爽口的肉焖子在除夕来临之前被孩子们偷吃掉，常常是令母亲们头疼的事情。时移世易，不变的是这肉焖子的鲜香，更是它承载的亲情味道。

主料

粉条

鸡蛋

辅料

肉茸

姜，切末

葱，切末

盐

胡椒粉

料酒

十三香

白糖

淀粉，加水调成芡汁

猪油



做法

- 1.将粉条用温水泡软，再入沸水锅中煮至涨透后捞出，沥干水分，葱姜末用色拉油爆香，加入肉茸炒熟后铲出；
- 2.将沥干后的粉条放入盆中，磕入鸡蛋，用盐、胡椒粉、料酒、十三香、白糖调好味，再加入炒好的肉茸及粉芡搅拌均匀；
- 3.倒入抹有猪油的平底盘中铺平，上笼蒸约半小时，取出凉凉即成。



关键

粉条可提前略浸泡，从而在煮的时候，能够煮软煮透，否则做出来的柔软度有可能不够。

炸酱面



说到北京城，有“三味”不能不尝：烤鸭，涮羊肉，炸酱面。电影《我这一辈子》里的老巡警，抱棵白菜乐呵呵地跟街坊打招呼：“回去吃炸酱面。”那高兴劲儿不亚于去赴宴。做炸酱面有一祖传口诀：五花色子块，小火慢咕嘟，葱花倒炆锅，味精糖少许。“小火慢咕嘟”是关键，旨在把肥肉的油“炖”出来，把肉香“炖”进酱里，令“酱有肉味，肉有酱香”。夏天的北京大杂院到吃饭的当口儿，街坊四邻聚在一块堆儿，端着大海碗炸酱面，吃两口面，咬一口黄瓜，那劲儿既是享受，又是显摆，飘出的是浓郁的酱香，而嗅到的又是那皇城根儿的古韵。

主料

去皮五花肉，切丁

六必居干黄酱

天园酱园甜面酱

鸡蛋

肥瘦肉，切丁

辅料

料酒、生抽

姜，切末

葱，切末

蒜，切末



做法

1.锅内放底油，油热之后中火煸炒五花肉丁，待猪油出，加一点点料酒去腥，再加一些生抽，然后将猪肉丁盛出；

2.锅内留着煸肉的猪油，用碗将黄酱和甜面酱混合均匀，用中火把酱炒一下；

3.酱炒出香味后，倒入炒好的猪肉丁，姜末，转小火，慢慢地熬10分钟，加葱蒜末调味。



关键

1.炸酱面主要在于酱的烹制上，猪油和面酱能够很好地融合，使面酱口感更加细腻；

2.肉丁和面酱需要小火细熬才能更融合，最好不时搅拌。

排叉



满族人设宴，习惯先用茶及茶食，再上冷荤、热菜、甜食、汤等。排叉便是这茶食中重要的一道。姜丝排叉鲜姜味浓，过蜜及桂花后以香甜蕴藉姜味，而成独特的香甜口感。因解馋开胃，成为北京人心头绕不过去的家乡美味。

主料

面粉

辅料

姜，一半切细末、一半切丝

淀粉

白糖

饴糖

桂花



做法

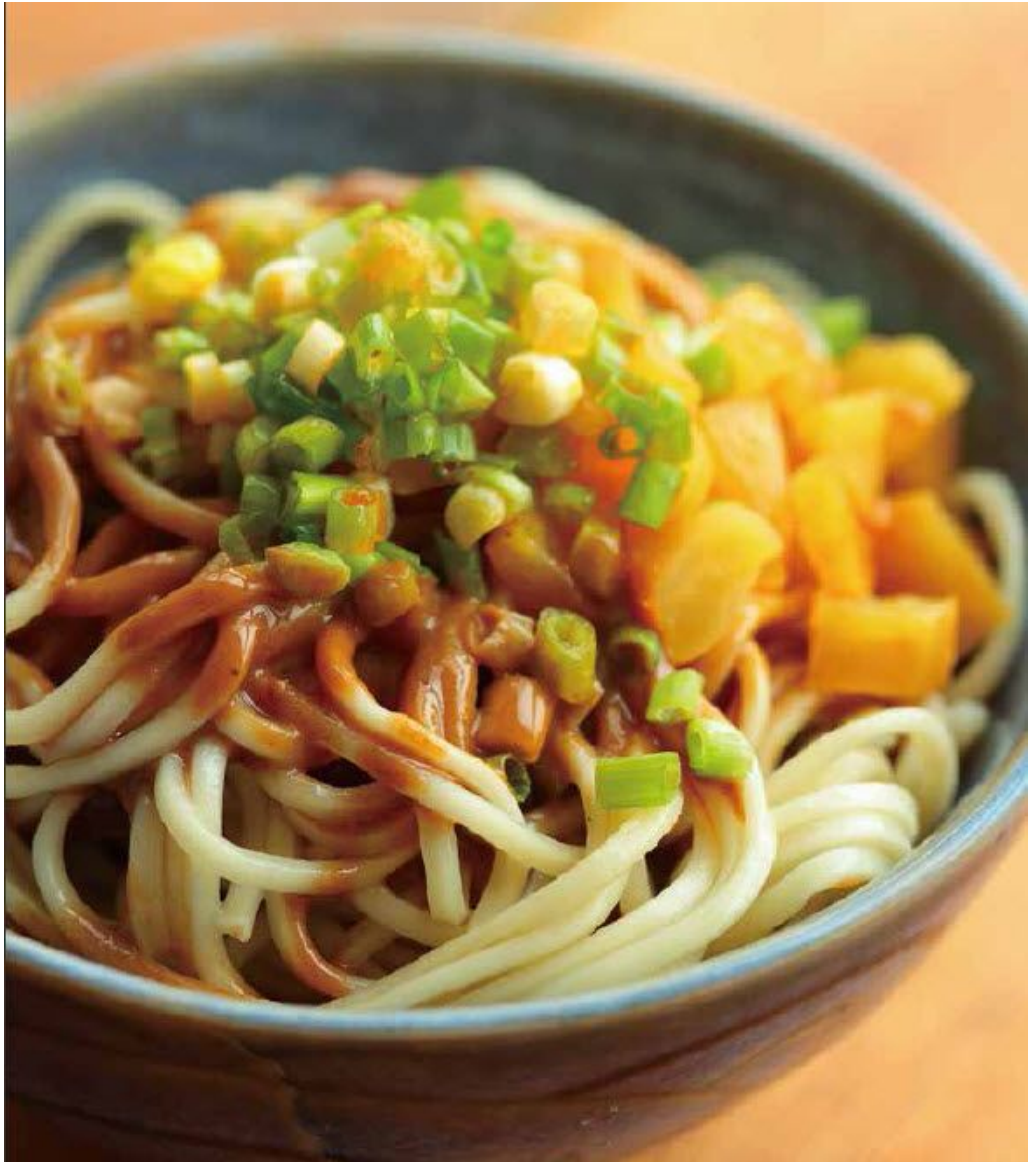
- 1.面粉和姜末一起放入盆中，用凉水和成面团；
- 2.将面团压成薄片，撒上淀粉，对折，用刀切成宽2厘米、长5厘米的排叉条，再将两小片叠到一起，中间顺切三刀，散开成单片，将面片的一头从中间穿过去，用温油炸，见颜色变黄，捞出；
- 3.用水把姜丝熬开后捞出姜丝，熬成的姜汁中放入白糖，开锅后放饴糖、桂花；
- 4.将炸好的排叉加入姜汁熬出的桂花饴糖中，小火过蜜。



关键

1. 面团压片不能太厚，这是酥脆的关键；
2. 过蜜的排叉略成挂浆的晶莹剔透状即可。

热干面



复杂的烹调方式，让热干面更为爽滑筋道，面条纤细，根根有筋力，色泽黄而油润，滋味鲜美，佐以浓郁的酱汁，令人食欲倍增。热干面是武汉人过早的首选小吃，它就像一个美食符号嵌进了武汉，融入进武汉的每个晨曦，像是一种情怀酵母，未食而乡情浓浓，食之则心满意足。

主料

碱水面

辅料

香油

芝麻酱

辣萝卜，切丁

盐

辣椒油

醋

胡椒面

香葱，切末



做法

1. 锅内入水烧开，碱水面下锅煮至八成熟。盛起后加入香油搅拌，以免粘连，搅拌均匀后，摊开凉凉；
2. 芝麻酱中加入香油不停搅拌，使其完全稀释；
3. 锅内热水煮开，把凉好的热干面再回锅一次，烫好后迅速沥干盛入碗中；
4. 面中加入芝麻酱、辣萝卜丁、盐、辣椒油、醋、胡椒面、香葱末，拌匀即可。



关键

在煮面条以及之后凉凉面条的过程中都应注意不要让面条粘在一起。可在风扇前，不断挑起面条，让面条均匀凉凉。

宁波汤圆



汤圆之于宁波人，正如饺子之于北方人。新春伊始的清晨，爆竹声里，宁波家家户户团圆集聚，必不可少的并非饺子，而是传统美食汤圆。宁波汤圆洁白光亮，糯而不黏，皮滑馅润，滋味香甜。对于每个宁波人来说，它绝非一样单纯充饥果腹的食品，或是炫技盈利的商品，咬一颗珠润的汤圆，呷一口浓香的汤，舌尖心上，乡情亦同。

主料

芝麻，炒熟碾碎

猪板油，网皮撕开、切小块

糯米粉

辅料

白糖



做法

- 1.将白糖、芝麻、猪板油三种原料放在一起用手抓拌；
- 2.糯米粉适量，和水拌匀，揉成面团；
- 3.将馅料和面团都搓成小剂子后，取小面团压扁，用手捏成片状，包入馅料搓成汤圆，然后放在湿的纱布上待用；
- 4.锅里加水开煮，冷水煮沸后放入汤圆，再次煮沸后，加入冷水，如此反复3~4次，直到汤圆全部漂浮起来，即可出锅。



关键

- 1.做芝麻馅的时候猪油不能太少，不然就没有芝麻流馅的效果；
- 2.通常宁波人吃汤圆时，还喜欢在出锅时撒上少许桂花提味。

瓦罐汤



瓦罐汤准确来讲并不是一道菜，事实上是一种烹饪的方式。利用瓦罐慢火细煨，慢慢熬煮出食物的精华，最后浓缩成为醇厚香浓的汤汁入口，颇讲火候，是耐心与细心的流露。煲汤这里选取莲藕排骨为例。

寻找攻略

江西

主料

新鲜排骨，剁块

莲藕，去皮、切块

辅料

料酒

姜，切末

花椒

干辣椒

盐

白胡椒粉



做法

- 1.排骨块中加入料酒、盐腌30分钟；
- 2.锅内加水烧开，排骨入锅焯水后取出；
- 3.排骨放入瓦罐，加入足量清水，放入姜末、花椒、干辣椒、盐、白胡椒粉调味，大火炖煮30分钟，然后转小火细煨4~6小时；
- 4.莲藕块用清水略漂洗，起锅前两小时放入瓦罐中。



关键

- 1.瓦罐煲汤时，为保证密封性，通常要用锡纸封口再加盖；
- 2.这道菜品主要在于摄取食物本身的精华，略调味即可。常见的菜式还有人参乌鸡汤、玉米排骨汤、牛尾汤等。

泡菜



四川泡菜是时间的艺术，更是盐的文化。不管多么新鲜的东西，只要放到泡菜坛子里，都会经过时间的发酵变成“下酒菜”。它不掺和过多调味品，完全是单纯澄明的口味。在四川人的餐桌上是最家常不过的菜肴，一千个主妇就能做出一千种味道，就像我们在自家的火炉前炒上一个拿手菜，没有秘密之言。

主料

四川时令蔬菜

辅料

粗盐

花椒

老姜，去皮、切大块

嫩姜，切大块

蒜瓣

鲜辣椒（较辣），去蒂

高度白酒



做法

- 1.泡菜坛洗净，用开水烫过后，自然风干；
- 2.坛内加入凉白开、花椒、老姜块、嫩姜块、蒜瓣、鲜辣椒，盖上盖子时，要在坛沿上加上水从而更好地将空气阻隔；
- 3.把坛子放在室内阴凉处，等待泡菜水自然发酵。一段时间后，泡菜水会自然浑浊，并散发出泡菜的酸味；
- 4.此时可选择自己喜欢的蔬菜放入坛内，为保证泡菜水发酵正常，可加入少量白酒，夏季气温高时可多加一些，一般夏季腌1~2天，冬季腌2~3天即可取出食用。



关键

- 1.四川泡菜需要先调制好泡菜水，从而才能制作出美味的泡菜。有条件的情况下，请选择泡菜坛作为容器，可以更好地隔绝空气，从而让发酵更为充分、均匀；

2.四川泡菜的禁忌是绝不能沾生水，在处理过程中一定要保持双手清洁；

3.芥菜、圆白萝卜、豇豆、嫩红萝卜、蒿头等都可以制成泡菜；

4.蔬菜应洗净，自然风干后放入泡菜坛；

5.夹取泡菜时，要用专门的筷子，不能让油星进入坛内，避免污染泡菜水。

叫花鸡



叫花鸡让食客记起的是手持打狗棍的洪七公，还是古灵精怪的黄蓉呢？金庸先生的小说为这道菜更增添了几分江湖的豪侠气概，从而使这道菜也仿佛变得侠骨柔情起来。鸡肚膛中塞入各式鲜物，

外面用荷叶以及酒坛泥（传统做法）封上，鸡肉和鲜物的汁液溢出后又在反复的烘烤过程中吸收回去，使得鸡肉更为细嫩，滋味也更加丰富。

主料

三黄鸡

猪瘦肉，切丁

辅料

生抽、料酒

盐、老抽

姜，切片

葱，部分切段、部分切末

八角

虾仁，切丁

火腿，切丁

香菇，切丁

荷叶，使用时先用滚水略

烫

棉线、锡纸



做法

- 1.用生抽、料酒、盐、姜片抹在三黄鸡上，腹内可放入葱段、八角，放入保鲜袋中，放进冰箱中腌制一晚；
- 2.锅内入底油烧热，煸香葱末、姜片，放入猪瘦肉丁、虾仁丁、火腿丁、香菇丁翻炒，用盐 and 老抽调味，炒熟起锅即可；
- 3.把腌制好的三黄鸡从冰箱中取出，把炒好的内馅儿装入鸡腹内；
- 4.先用荷叶包裹住鸡、然后用棉线捆好，外围再用锡纸包好；
- 5.进入预热的烤箱，180℃中下层，烘烤约2小时即可食用。



关键

- 1.锡纸是比较简便的方法，也有使用面团包裹在外面的，能使汁液封闭得更好，鸡肉也就更加细嫩入味；
- 2.内馅可根据自己的口味烹饪。

过桥米线



过桥米线的传说大都离不开一位刻苦攻书的书生与他那位贤惠的送饭的妻子，以及一座小桥。妻子发现油能掩盖住热气，便用热油对汤汁进行保温。其后丈夫发奋攻书，一日得以中举，留下美好的传说。美好的食物得以流传，其实重点就在于那层保温的热油。热油封住汤汁的热量，从而让切成薄片的食物可以一烫即熟，食物鲜美、口感嫩脆，再想想美好的故事，就忍不住要埋头大吃了。

主料

米线，清水浸泡

鸡汤

猪里脊，切薄片

鸡胸肉，切薄片

火腿，切薄片

辅料

绿豆芽

豆皮，泡发撕片

干海米末

姜，切末

鸡油、盐

韭菜，切段

香葱，切末

香菜，切段

做法

1.锅内入水烧开，绿豆芽、豆皮片在滚水中烫熟捞起；

2.将米线入滚水中，烫熟后捞起，此时将鸡汤烧开备用；

3.砂锅在火上烧热，加入干海米末、盐、姜末，鸡油加热后倒入砂锅中，同时倒入滚开的鸡汤；

4.在砂锅内放入猪里脊片、鸡胸肉片、火腿片，然后放入烫熟的米线、绿豆芽、豆皮片等，最后倒入烧开的鸡汤，加入韭菜段、香葱末和香菜段即可食用。



关键

- 1.肉类食材需要切得极薄，才能入汤即熟，而且要趁热度，先将肉类烫熟，其次才是青菜，最后是米线等物；
- 2.鸡油可用鸡油块熬制，是不可或缺的材料。

荷叶包饭



荷塘里都是宝，有清艳幽芳的荷花、有清脆可口的莲子、有清甜香脆的白藕，连那“婷婷如舞女的裙”的荷叶也为食物平添出清香神秘的风味。一口荷叶饭入口，软糯细腻，带着荷塘那种神秘清淡的芬芳，让人仿若穿行在那朱自清的“荷塘月色”，抑或是回到了黄小琥的歌声里：看着今晚老老的月光，并着肩聊旧时光，那种浪漫酿成了沉默，就让回忆躲着迷藏。

主料

糯米，提前浸泡3~5小时、捞起沥干

辅料

鸡胸肉，切丁

盐

料酒

莲子，泡发、去心

海米，泡发

干香菇，切丁

胡萝卜，去皮、切丁

高汤

生抽

干荷叶，入热水泡开



做法

1.锅内入底油烧热，鸡胸肉丁下锅，加入盐、料酒略烹炒，肉丁成形即出锅；

2.炒锅内再加入少量底油烧热，把沥干的糯米放入锅内翻炒，然后加入莲子、海米、香菇丁、胡萝卜丁、高汤、生抽，不断翻炒，让糯米充分吸收汁液，汤汁烧干时加入炒好的鸡胸肉丁，适当翻炒出锅；

3.取出荷叶，在荷叶表面抹上少许食用油，把烹炒的糯米放在荷叶上，包裹好之后用棉绳扎紧，上蒸锅蒸制45~60分钟即可。



关键

- 1.宜选用干香菇，味道会更浓郁；
- 2.糯米在锅内要不断翻炒，使其受热均匀能够充分吸收高汤汁液，从而呈现出饱满、剔透的色泽。

醪糟珍珠丸子



南方大年初一的清早最让小孩子们挂念的就是一碗珍珠丸子了。酒香淡淡缭绕的醪糟汤里，星星点点地浮着枚枚珍珠，观之心仪，口味香甜偏胜砂糖，品之神爽。再辅以桂花香味蕴藉，香甜愈发浓郁。哪怕是最为挑剔的食客，闻香亦须回顾三番。

主料

精糯米

辅料

酒曲

白糖

糖桂花



做法

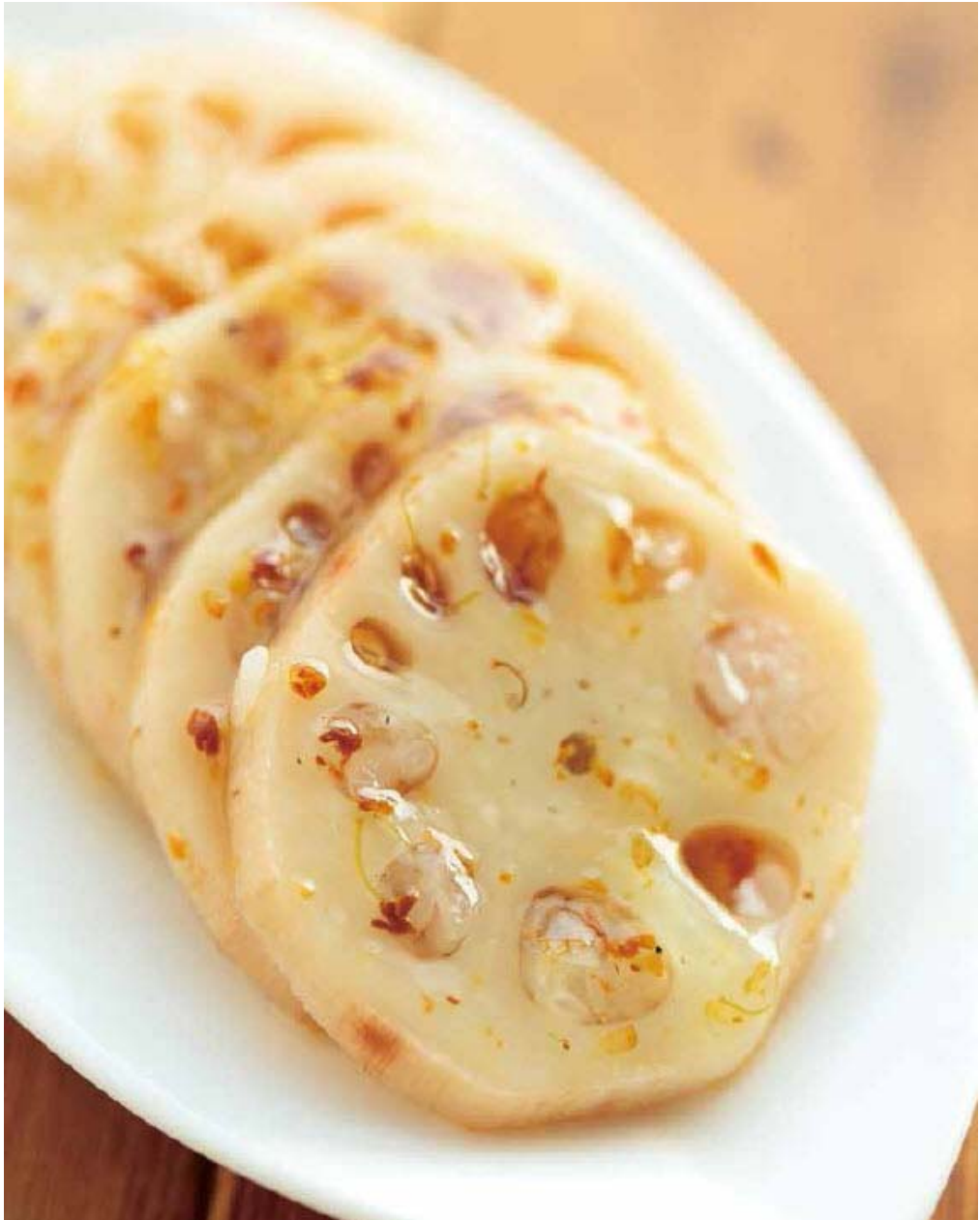
- 1.将糯米浸泡半天，漂洗干净，然后蒸熟成糯米饭，盛到发酵用的容器中，用勺搅几下，凉至30℃左右；
- 2.用勺将蒸熟的糯米弄散摊匀，将酒曲撒在糯米上混合均匀，用勺轻轻压实，抹平表面，作成平顶的圆锥形，中间压出一凹陷窝，将最后一点酒曲撒在里面，倒入一点凉开水；
- 3.将容器盖盖严，放在30℃左右的温度下发酵大约32个小时，将容器盖打开，加满凉开水，再盖上盖放入冰箱，醪糟就做好了；
- 4.另取一些糯米放在冷水中浸1小时，用水冲洗沥干，再用石臼捣烂，用10眼网筛筛过，即成糯米粉；
- 5.竹匾内放入适量的糯米粉，右手执洗帚向粉内均匀地洒水，左手扶竹匾略成圆弧形推动，边洒边推，粉粒不断凝聚，由小逐渐滚大，至每只直径为1厘米的小圆球时，即成汤圆生坯；
- 6.在醪糟中加入冷开水，用筷子打散成酒酿汤；
- 7.锅内加水烧沸，放入汤圆生坯煮熟，随即将酒酿汤倒入，再加入白糖、糖桂花，连汤盛入碗中即可。



关键

- 1.糯米加冷水泡至用手捻碎为宜；
- 2.煮汤圆时要用旺火沸水，煮至浮起水面时再加酒酿汤。

糯米藕



“雪藕调冰花熏茗，正梧桐，雨过新凉透。”莲藕总是带给我们诗意的想象。将香浓的糯米灌入雪白的藕中，配以飘香桂花、白糖，先用旺火烧沸，转中火煮至藕酥，再浇上蜜稠浓汤，一道江南传统甜品便可端上饭桌，软绵香甜，清脆可口，暖暖的幸福，流溢心间。

主料

糯米

莲藕，去皮、一端斜切一刀、藕梢留用

辅料

小苏打

白糖

糖桂花

蜂蜜



做法

- 1.将糯米浸泡1小时，沥干水备用；
- 2.将糯米从藕洞切口处灌入，灌满后把切下的藕梢盖在原切口上，用牙签固定待用；
- 3.把莲藕置于锅中，放入小苏打，加水用旺火煮熟，捞出后倒出小苏打水；
- 4.把锅置于火上，加水、白糖、糖桂花，放入莲藕旺火烧沸，转中火煮至莲藕酥时将莲藕捞出，放凉以后切成片，装盘；
- 5.在锅中加入原来煮莲藕的小苏打水，烧至浓稠呈蜜汁状时，浇在莲藕片上，最后淋上蜂蜜即可。



关键

- 1.糯米浸泡的时间不宜太长，避免减少糯米的滋味以及口感。
- 2.糯米不宜灌得太满，约八分满即可。

拉条子



新疆的美食有着“善于用手”的传统，无论是手扒饭还是拉条子。这道面食灵魂即在手工上，面条经过拉制更筋道，口感也更加细腻。配上炒好的牛肉等菜品，闻之则异香扑鼻，食之则浓香满口。纯手工炮制这种返璞归真的操作技法，更便于拿捏面条的筋道和软硬，也契合西北人的豪爽之气。

主料

面粉

牛肉，切片

辅料

葱，斜刀切片

姜，切末

蒜，切末

洋葱，切丝

盐

孜然

西红柿，切片

青辣椒，切丝

红椒，切丝



做法

- 1.容器加入适量水，盐少许。逐步加入面粉，慢慢和面，和到不粘手的程度放置醒30分钟，然后把面团切开，手上沾少许食用油将切开的面团搓成面条放入盘中，用保鲜膜覆盖继续醒1个小时；
- 2.锅内入水烧开，将已经醒好的面条拉细（约筷子粗）即可入锅，煮熟后捞起，用凉白开冲一下备用；
- 3.锅内入底油烧热，葱片、姜蒜末、洋葱丝入锅爆香，下牛肉片翻炒；加盐和孜然调味，下西红柿片、青红椒丝继续翻炒；
- 4.牛肉片快熟时，加入少量水，将凉白开冲好的面条下锅迅速翻炒，大火收汁起锅。



关键

- 1.通常还可根据自己的口味加入时令蔬菜，略煮后备用，牛肉要起锅时入锅翻炒即可；面条也可放入大盘内，将炒牛肉浇上去；
- 2.和面时，加入适量的盐可让之后拉出的面条更为筋道。

锅盔



锅盔像锅盖，即像头盔状，顾名思义又叫锅盔。锅盔制作工艺精细，素以“干、酥、白、香”著称，虽为面食，但口感厚实中不失细腻，内酥外脆，越嚼越香，滋味却似无穷，吃过之后尚余香盈口，香醇味美。吃着锅盔，仿佛也走在西北的路上，平添几分豪气与壮阔。

主料

面粉

配料

发酵粉

盐

五香粉

黑芝麻



做法

- 1.发酵粉用温水化开后加入面粉中，和成软面团醒发；
- 2.将发酵好的面团揉匀，用擀面杖擀制成厚度均匀的面片，抹上食用油，均匀撒上盐和五香粉，慢慢向上卷起；
- 3.将卷好的面片搓成细条，以一端为轴心，另一端逐渐卷起来，形成圆形，用擀面杖擀成面片，撒上少量清水，使黑芝麻能够很好地贴上去；
- 4.平底锅入油烧热，下入锅盔，用中火慢慢煎至两面金黄即可。



关键

最后一个步骤火候不宜过大，油不宜多，这样锅盔的口感才香脆中不失厚实。

蒸槐花



五月槐花香，正是吃槐花的好时节。槐花清甜，与玉米面搭配在一起，口感细腻中不失生动，滋味清香中不失甜美。来上一碗，梦中似乎也会有槐花的香气。

主料

槐花

玉米面

辅料

盐

胡椒粉

蒜，切成蒜泥

醋

香油



做法

- 1.将槐花和玉米面按1:1的比例均匀拌在一起，上蒸锅，水开后大火蒸15分钟；
- 2.将蒸槐花取出，适当搅拌、凉凉，让蒸槐花不板结；
- 3.加入盐、胡椒粉、蒜泥、醋、香油拌匀即可食用。



关键

- 1.槐花选用洋槐花即可，洗净的槐花要沥干水分，有利于面和槐花拌匀；
- 2.蒜泥可用滚油泼一下，食用时香味会更加浓郁；
- 3.消化功能不好的人不宜食用粉蒸槐花。

锅包肉



锅包肉是东北名菜，不改东北特色的是大块肉的做法，但这道菜中流露出的也正是东北菜中的细腻与温柔。一改咸鲜的口味，用酸甜的滋味配合油炸的酥脆口感，吃起来甜而不腻、脆香满口。

主料

新鲜猪里脊肉，切成6厘米长、4厘米宽、0.2厘米厚的片

辅料

盐、醋

料酒

干淀粉

水淀粉

生抽

白糖

高汤

姜，切丝

葱，切丝

香菜，切段



做法

- 1.猪里脊肉片加入盐、料酒腌制10分钟；
- 2.控去腌制好的里脊肉的水分，均匀地让每片肉都裹上干淀粉，略抖动，将多余的淀粉抖落；
- 3.水淀粉中加入少许食用油调制成糊状；
- 4.生抽、白糖、醋、高汤以及少量水淀粉拌匀调成芡汁；
- 5.锅内入底油烧至七成热，将里脊肉片与水淀粉糊搅拌均匀，展开后一片片逐步放入油锅中炸制，外层酥黄时捞出沥油；
- 6.锅内余油烧热，下姜丝、葱丝爆香，下入裹面糊的里脊肉片翻炒，倒入芡汁，搅拌均匀后起锅装盘，撒上香菜段即可。



关键

- 1.通常锅包肉酸的口味重于甜的口味，而醋一定要选用米醋，而非陈醋；

- 2.里脊肉片不宜过厚，过厚不易炸熟，也易丧失口感；
- 3.芡汁中的水淀粉加入少许即可，以免里脊肉片粘在一起，不易分开。

炒蛭子



不论是海鲜还是河鲜，其实俱在一个“鲜”字。越是简单的烹饪方式，简单的调料、越不会破坏鲜物本身所凝聚的滋味。蛭子即是如此，以豆豉提鲜，以姜、蒜略去腥，急火快炒，肥美鲜嫩，可口多汁。

主料

蛭子

辅料

姜，切末

蒜，切末

干辣椒，去籽、切小段

豆豉

料酒

青辣椒，去囊去蒂、切丝

红椒，去囊去蒂、切丝

香葱，切段



做法

1.锅内入水烧开，蛭子下锅开壳后立即捞起沥水；

2.锅内入底油烧热，转中火下姜蒜末、干辣椒段、豆豉爆香，开大火，下蛭子、料酒、青辣椒丝、红椒丝快速翻炒，略收汁时下香葱段翻炒即可起锅。



关键

- 1.选择蛭子应以新鲜、肥美为主；
- 2.买回蛭子洗净后，可放入清水或者淡盐水中浸泡，让其吐沙，需勤换水；
- 3.豆豉本身已经有一定的盐分，可少放或是不放盐，保证蛭肉的鲜美。