

在这里，味蕾的猛虎正细嗅佳酿的玫瑰



配套菜谱

舌尖上的中国

传世美味炮制完全攻略

本书编写组 编写



CCTV 纪录片《舌尖上的中国》配套菜式全解析

90道仙境美食，全程分解介绍最地道做法

600张高清微距图片，顶级摄影师创意展现食物之美
来吧，让我们尽情品尝！

光明日报出版社

配套菜谱
PEI TAO CAI PU

舌尖上的中国

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/本书编写组
编著. —北京：光明日报出版社，2012.7

ISBN 978-7-5112-2675-4

I. ①舌... II. ①本... III. ①菜谱 - 中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第139517号

舌尖上的中国：传世美味炮制完全攻略

编者：本书编写组 编著

出版人：朱庆 终审人：温梦

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：陈晓丹

内文版式：孙倩 责任印制：曹净

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：010-64959556，67078270

传真：010-64959758，67078227

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：175千字 印张：12

版次：2012年7月第1版 印次：2012年7月第2次印刷

书号：ISBN 978-7-5112-2675-4

定价：29.80元

版权所有 翻印必究

目录

序

第一章 天赐的美味

酥油煎松茸

油焖春笋

黄豆酸笋小黄鱼

腌笃鲜（家常笋汤）

莴笋炒火腿

诺邓火腿炒饭

炸藕夹

莲藕炖排骨

鱼头泡饼

垮炖杂鱼

香煎马鲛鱼

泡菜鲫鱼

烤扇贝

烤生蚝

海胆蒸蛋

菠萝排骨

清炖狮子头

蒜蓉粉丝蒸扇贝

银丝虾球

西湖醋鱼

葱烧海参

第二章 五谷的芬芳

黄馍馍

馒头

米粉

水磨年糕

干炒生河

肉夹馍

羊肉泡馍

兰州牛肉拉面

岐山臊子面

粽子

梭子蟹炒年糕

青菜炒年糕

清明团子

扁豆焖面

西葫芦鸡蛋虾皮饺子

炒麻食

鲜虾云吞面

加蟹开口小笼包

第三章 发酵魔法

炸乳扇

生奶团子

糍粑

奶茶

大煮干丝

[红烧毛豆腐](#)

[黄酒](#)

[北方酸菜](#)

[文思豆腐](#)

[鉴真素鸭](#)

[蟹黄汪豆腐](#)

[麻婆豆腐](#)

[赛螃蟹](#)

[汽锅鸡](#)

[第四章 乡愁的滋味](#)

[辣白菜](#)

[煲仔饭](#)

[荔芋腊鸭煲](#)

[腊肠](#)

[苗族腌鱼](#)

[萝卜干炒腊肉](#)

[红烧臭鳃鱼](#)

[油炸臭豆腐](#)

[蜜汁火方](#)

[酱鸭](#)

[黄鱼鲞烧肉](#)

[霉干菜烧肉](#)

[酱汁肉](#)

[红焖虾](#)

[红烧鲳鱼](#)

[面拖蟹](#)

[醉蟹](#)

[醉虾](#)

[香烤乌鱼子](#)

[打糕](#)

[第五章 调和的艺术](#)

[熏鸭](#)

[梁溪脆鳝](#)

[无锡酱排骨](#)

[酿苦瓜](#)

[芋头烧鸭](#)

[陈皮鸭](#)

[盐焗鸡](#)

[鱼香肉丝](#)

[藤椒鱼](#)

[重庆麻辣火锅](#)

[鱼丸紫菜煲](#)

[清蒸鱼](#)

[白切鸡](#)

[贵州酸汤鱼](#)

[上汤鲍鱼](#)

[清蒸大闸蟹](#)

[靖江蟹黄汤包](#)

[咸鸭蛋](#)

[西红柿炒鸡蛋](#)

序

编辑《舌尖上的中国》一书时，我们就一直心心念念将片中美食炮制之法编写到书中，但由于时间仓促，未能了却心愿。最初只是抱着单纯的愿望想满足吃货们的口舌之欲，却不期然在编辑《舌尖上的中国》过程中，以另一种方式重新认识“舌尖”二字。

那是赶制《舌尖上的中国》的一日凌晨，总编辑照例招呼大家一起吃饭。疲惫、困乏的我们对加班外卖早习以为常，没成想这天的饭菜完全不同——隔夜的西兰花、牛肉粒和米饭极不讲究品相地混搭在一起，热气腾腾。再看总编辑俨然大厨一般，盛出最后几盘饭，顺手端上了几碟四川泡菜。大家围坐在桌前，只字不提饭菜味道，只是嬉笑着，吃着，彼此间莫名就多了几分亲昵，那种感觉就像纪录片里多次出现的家宴，无须多言，彼此依靠，深深熟悉。一碗普普通通的炒饭，突然让我们体会到纪录片一直强调的食物超越美味之外的情感意义——它以最朴实的方式传递着我们深藏心底的感激、信任、激励、关心、欣赏等种种用语言无法表达的情愫，最简单，又最复杂，从舌尖回味到心头，久久不散。对食物的景仰敬畏之心顿时油然而生，做一本“舌尖”菜谱的决心不由更加坚定。

之后，带着如此心境再来做这本菜谱，我们觉得任何复杂的技法、炫目的配料、精致的器皿都黯然失色，食物天然的质地和味道之美、美味承载的人情魅力熠熠生辉。为了突出这一点，我们借鉴纪录片《舌尖上的中国》采用特写镜头的方式，请专注拍摄食物10年的摄影师用粗糙的木板、石头作为背景，选用最简单的器皿，以微距拍摄食物，尽力淋漓展现食物本身的光华，力图让食物的美色美味呼之欲出。同时，打破原纪录片7集的结构，淡化技法，以食物、菜式为核心，分为5章，将我们关于山珍海味、花样主食、豆奶制品、腌货腊味和五味调和的美好记忆和制作方法——道来，与您分享。

人们对于自己珍爱的事物总是格外看重，我们对这本书即是如此，仓促之中或许会出现失误之处，请各位读者海涵指正。我们衷心希望无论您身处何处，有着怎样的心情，都能从中找到一种食物从舌尖抚慰到心怀，让您和爱您的人、您爱的人亲密无间。

感恩自然无私的馈赠，感恩舌尖带来的一切感悟和机缘。

本书编写组

2012年6月

舌尖上的中国系列五部曲：

[舌尖上的中国：传世美味炮制全攻略](#)

[舌尖上的中国：传世美味炮制全攻略2](#)

[舌尖上的中国：传世美味炮制全攻略3](#)

[舌尖上的中国：传世美味炮制全攻略4](#)

[舌尖上的中国：传世美味炮制全攻略5](#)

第一章 天赐的美味

酥油煎松茸

高端的食材往往需要采用最朴素的烹饪方式。《菌谱》中有云：“凡物松出，无不可爱。”松茸这种精灵般的美味，香气浓烈，最适合煎、烤这样简单的烹饪方式，且无须添加任何调料，稍微加热就会散发一种天然酩香，让远离自然的人念念不忘。



主料

松茸1个，切片



辅料

酥油1块



做法

- 1.在平底锅内融化酥油。
- 2.将松茸片入锅，反复煎至表面金黄，散发出松茸香味即可出锅装盘。



油焖春笋

春笋这种来自山林的极品美味，透着竹林里的清新味道，带来清香爽滑的口舌享受。取最新鲜的春笋切段，下油烹制，随口味添加各种调味，即成为一道最朴实无华的江浙家常菜。



主料

笋3个，去壳，剖开，切段

辅料

酱油5勺

白糖1勺

淀粉，兑水调成芡汁

鸡精1/2勺

香油1/2勺



做法

- 1.炒锅置旺火上烧热，倒入植物油。
- 2.待锅中油面冒烟时，将笋下锅煸炒至色呈微黄。
- 3.加入酱油、白糖、水和芡汁勾芡，转小火焖5分钟。
- 4.待汤汁收浓时，放入鸡精调味，淋上香油即可出锅装盘。



黄豆酸笋小黄鱼

地道的广西风味菜总是离不开酸笋这味食材。将小黄鱼炸透，与黄豆酸笋同炒，酸辣可口，炸鱼的香味与笋的口感完美结合，非常开胃下饭，吃起来仿佛置身广西茂密的竹林。



主料

酸笋1个，去皮，剖开，切块

小黄鱼4条

黄豆1碗，浸泡8小时

辅料

小葱1根，切段

姜1片，切丝

蒜5瓣，切块

红椒1个，切段

高汤1碗

盐

生抽



做法

- 1.锅内倒入足量的油，大火烧热将小黄鱼炸透捞出，沥油待用。
- 2.锅烧热下入底油，下入小葱段、蒜块、姜丝炒出香味，加入泡好的黄豆、红椒持续翻炒至均匀沾满底油。
- 3.下入炸好的小黄鱼持续翻炒至均匀沾满底油。
- 4.下入笋块，倒入高汤，加生抽、盐，将笋块炒软即可出锅装盘。



腌笃鲜（家常笋汤）

笋，是美食家的挚爱，因为它极易吸收搭配食物的滋味，尤其是与肥腻的肉类脂肪搭配，可以产生浑然天成的美妙口感。咸猪肉、冬笋各放一半，在锅中煸炒，加高汤慢炖，咸肉的腌味和冬笋的鲜味相互融合，香气扑鼻，这就是浙江人酷爱的腌笃鲜了。



主料

咸猪肉1块，切块

笋3个，切块

辅料

小葱1根，切段

高汤2碗

料酒

盐

味精



做法

- 1.炒锅置旺火上烧热，倒入底油，入葱段煸香。
- 2.入咸猪肉、笋一起煸炒，让笋均匀沾满底油。
- 3.炒过的食材倒入沙锅，入高汤没过笋，加料酒、盐、味精等调味，用大火烧开，转小火慢炖1小时。
- 4.撇尽浮沫，即可上桌。



莴笋炒火腿

诺邓火腿是用诺邓井盐擦揉上好的猪腿肉制成。诺邓盐富含钾，而且口味清淡，利于健康。彻底风干后的火腿，选择贴近中间骨头的肉，肥瘦均匀，与新鲜的莴笋同炒，放入大蒜调味，荤素搭配，带着浓郁的诺邓家常味。



主料

莴笋1根，切片

诺邓火腿1块，切片

辅料

蒜4瓣，切片

姜2片，切丝

红椒1个，切片

盐

生抽2勺

白糖1勺



做法

1.锅内倒入底油烧热，放入蒜片、姜丝爆香，放入红椒、火腿片，翻炒至变色。

2.放入莴笋片，倒入生抽、盐和白糖，将莴笋炒熟，即可出锅装盘。



诺邓火腿炒饭

热热的米饭混上火腿丁、小葱，红绿相间，趁热用手团在一起，手温、米香、肉香混合在一起，普普通通的火腿饭就有了家的形状和味道。趁热咬一口，诺邓火腿原始的咸香在嘴里久久不散，就像是高原河谷里的薄雾。





主料

米饭

诺邓火腿，切丁

辅料

小葱1根，切葱花



做法

- 1.锅烧热，加入底油，下火腿丁翻炒至火腿皮边缘颜色变黄。
- 2.下入米饭与火腿翻炒均匀。
- 3.下入葱花炒匀，出锅，趁热用手团成饭团，即可装盘。



炸藕夹

莲藕是一种富含淀粉的蔬菜，盛产于湖北。湖北人爱吃也会吃藕，炸藕夹就是当地常做的一道菜。藕被一刀一刀切成片，刀落之时声音清脆悦耳，就好像有无限的营养掉下来。用筷子夹肉馅塞入藕内，使肉馅均匀分布，藕夹入面浆挂上面糊，温油炸至金黄，香味儿被包裹个严严实实，咬一口，满嘴肉鲜和葱香。



主料

鲜藕1节，去皮切成薄的连刀藕夹

猪肉1碗

鸡蛋2个

面粉1/2碗

辅料

葱1段，切葱花

姜3片，切末

盐

酱油

香油

味精

淀粉，兑水调成芡汁



做法

- 1.猪肉剁泥，加葱姜末、盐、酱油、香油、味精，搅拌成馅，抹入藕夹内。
- 2.鸡蛋磕入碗内，加面粉、水和糊备用。
- 3.锅内加充足的油，烧至油面起青烟，将藕夹挂蛋糊下入油锅内炸至金黄色，即可捞出装盘。





莲藕炖排骨

藕最常见的做法之一就是煮汤，善于吃藕的人一到冬季都要每日煨一两次排骨藕汤。选肉厚的猪胸骨剁块儿放入沙锅，烧开后小火煨一小时。将新鲜的藕，切块儿入汤。先大火煨，开锅后，小火煨半小时即成。



主料

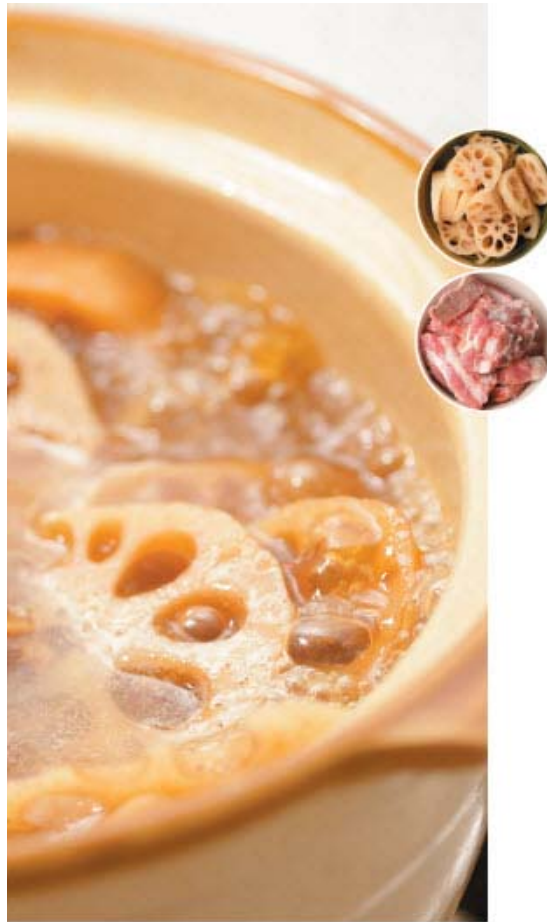
莲藕1节，去皮切块

肉厚的猪胸骨1块，剁成小块

辅料

姜6片

盐



做法

- 1.锅中倒入水，大火加热至沸腾后，放入猪胸骨焯烫3分钟，捞出用清水冲去表面的浮沫。
- 2.将猪胸骨放入沙锅，加水没过猪胸骨。
- 3.大火加热烧开，撇去浮沫，放入姜片，盖上盖子，转小火煨1小时。
- 4.放入莲藕块儿，猛火烧开，再转小火煨半小时，加盐即可食用。



鱼头泡饼

东北的胖头鱼总是格外精彩，因为那里的渔民懂得猎杀不绝，只捕捞5年以上的大鱼。他们不仅善于用这种方式获得自然的馈赠，而且知道如何享用最天然的鲜味，例如这道鱼头泡饼，不用油煎，只用事先做好的高汤煮炖，鱼头在锅里大概炖25分钟，再用大火收汁，然后伴以刚刚烙好的烙饼，吃下一口，满足感溢满心头。



主料

胖头鱼鱼头1个，洗净，从下颚分成相连的两片

烙饼1张，切菱形块

辅料

大葱1根，切段

姜1块，切片

蒜10瓣，切块

干辣椒20个

生抽

老抽

高汤

盐

味精



做法

- 1.在一口大锅内加入底油，烧热，放入大葱段、姜片、蒜块、干辣椒，一起炒香。
- 2.加入生抽、老抽，倒入高汤没过鱼头。
- 3.加入盐、味精等调料，大火烧开后，转小火焖上25分钟，即可出锅装盘。
- 4.把切好的烙饼放在鱼头周围即可。



垮炖杂鱼

雪白细腻、富有弹性的胖头鱼，是东北平原上绝佳的美味。鱼鲜混杂的味道，像极了东北人的率性和直接。大豆酱汁浓郁，混合着鱼的鲜香，就像冬季渔村的夜晚，总是有一种浓浓的情谊从嘴里暖到心里。



主料

胖头鱼1条，切段

鲫鱼2条

嘎牙子（黄桑鱼、昂刺鱼）3条

辅料

大葱1根，切段酱油

姜3片盐

蒜5瓣，切块白糖

花椒

八角3枚
东北大豆酱5勺



做法

- 1.大锅下重油，烧热，入葱、姜、蒜、花椒、八角爆香，下入东北大豆酱炒匀，入胖头鱼双面煎至变色。
- 2.加水，没过胖头鱼，大火烧开，炖10分钟，至胖头鱼全熟。
- 3.下入鲫鱼和嘎牙子，加醋去腥味儿，再加入适量酱油、盐、白糖，大火烧开，转小火炖20分钟，汤汁收浓即可出锅装盘。





香煎马鲛鱼

马鲛鱼刺少肉多，体多脂肪，腌制、晒干、炖、煎、包饺子都适合，是沿海渔民最喜欢的海鲜之一。烹饪时不用添加任何多余调料，原汁原味就已经鲜香可口。煎得金黄的马鲛鱼片，味道鲜香，弹性十足，可以大饱口福。



主料

马鲛鱼1条，切片

辅料

盐



做法

- 1.马鲛鱼片放入适量盐腌制半小时入味。
- 2.锅内入油烧热，放入马鲛鱼片，煎到两边金黄即可出锅装盘。



泡菜鲫鱼

泡酸菜和泡辣椒去掉了鱼的腥味，只留下满口的鱼鲜和微妙的酸辣，鱼肉细嫩，鲜香微辣，香咸入味，味厚绵绵。



主料

鲫鱼

泡酸菜

辅料

泡红辣椒，切片

大葱，切葱花

姜，切末

蒜，切块

盐，酱油，鸡精



做法

- 1.用刀在鱼两侧划细纹，用盐腌10分钟。
- 2.锅中放底油，烧热至油面起烟，放入鲫鱼炸至金黄，盛出待用。
- 3.锅留适量油，放泡红辣椒炒香至油呈红色，下葱花、姜末、蒜块爆香倒入沙锅。
- 4.沙锅内再加入水、酱油、鸡精烧开，下鱼煮约20分钟即成。



烤扇贝

有时候，简单的制作同样能成就美味，烤扇贝即是此类烹饪菜式。扇贝收缩后释放出来的汤汁鲜香无比，有一种无法言说的美妙滋味。



原料

扇贝

辅料

蒜，切末

蚝油

醋

做法

- 1.用刀将扇贝划开，去掉肚肠洗净，肉放在贝壳里，待用。
- 2.剁蒜末并拌油和盐，把拌好的油蒜末倒在每个扇贝上。
- 3.把扇贝放到炭炉上烤到扇贝肉焦黄。
- 4.烤好后将蒜末、蚝油、醋混和成的调料淋在上面。



烤生蚝

烤生蚝是一种风靡沿海地区的小吃，新鲜的生蚝开壳以后撒上适量柠檬汁即可食用，味道鲜美，香气诱人，口感爽滑多汁。



主料
生蚝

辅料

白酒，盐

鸡精

蒜，切末

葱，切葱花

姜，切末

胡萝卜，切末

胡椒粉



做法

1.用平口螺丝刀将蚝壳撬开，将蚝壳内的蚝肉剥离出来，放在碗内加白酒、盐、胡椒粉拌匀冷藏腌制15分钟。

2.炒锅内放入和蒜末等量底油，用小火将蒜末炒出香味，炒至金黄色，加入葱花，胡萝卜来略炒。

3.将炒制好的蒜蓉连油一起盛出来，凉凉以后按口味加入盐、鸡精，可以比平时的口味略咸一些。

4.将腌制好的蚝肉放入洗净的蚝壳内，将调制好的蒜蓉铺在蚝肉上面。

5.将生蚝放入烤箱下层，用下火烤20分钟左右，至蚝肉略收缩，再用上下火烤1~2分钟，至蒜蓉着色即可。如果家里的烤箱不分上下火，可以用一张锡纸盖住生蚝，避免焦糊。



海胆蒸蛋

海胆在餐桌上流行不过30年，这与日本料理的流行有关。海胆黄有微微的咸鲜味，可以不加任何调料。一勺下去，海胆与蛋羹融为一体美味溢满舌尖。



主料

海胆1个

鸡蛋2个

做法

1.把海胆黄撬出装到盒子里。

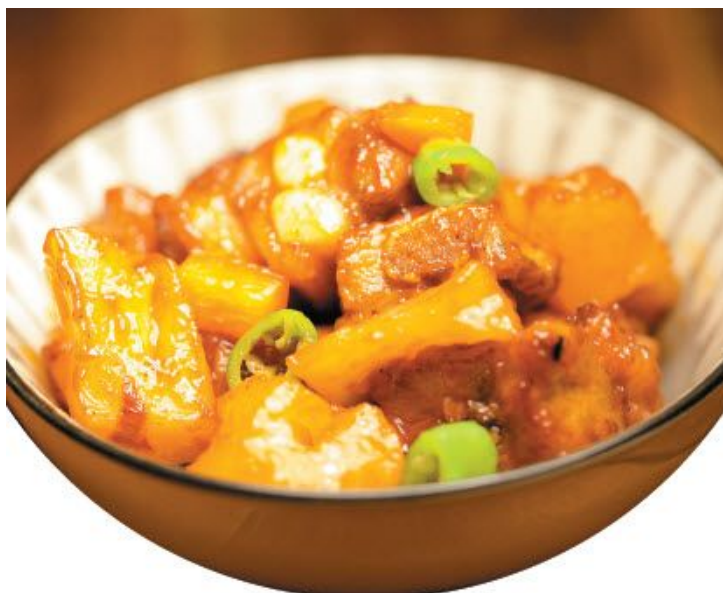
2.将鸡蛋磕入碗中，取与鸡蛋液等量的水加入，打散。

3.鸡蛋放入蒸锅中，旺火2分钟蒸至刚刚凝固。铺上海胆黄，大火蒸5分钟，至海胆黄变色变硬。



菠萝排骨

菠萝配排骨，果香浓郁，香酥可口，菠萝香味扑鼻而来，清新之气更添风味。



主料

排骨，切块

菠萝，切条

辅料

红酒

辣椒，切丁

大葱，切葱花

西红柿沙司，加油略炒

盐



做法

- 1.将排骨块加入红酒腌制15分钟。
- 2.在锅里放底油，等到油面起烟，下入辣椒丁、葱花爆香，再下入排骨。
- 3.炸至排骨表皮金黄时放入菠萝和炒过的西红柿沙司，再撒盐出锅。



清炖狮子头

中国人很善于用普普通通的食材成就一道精彩绝伦的艺术品，比如这道清炖狮子头。且不说惟妙惟肖的狮头模样，石榴子大小的肉粒与清脆藕丁混合在一起，刚柔相济，由精妙刀法带来的微妙舌尖感受，让人久久难忘。



主料

五花肉

辅料

葱，切段，一半切末

姜，切末

盐

料酒

白胡椒粉

枸杞

莲藕，切丁

白菜

鸡汤

油菜心，煮熟



做法

- 1.将五花肉去皮切碎，用刀剁成石榴子大小的粒。把枸杞浸泡开，葱姜末打成汁。
- 2.在肉馅中加入莲藕碎丁，调入盐、料酒、白胡椒粉拌匀。加葱姜水搅拌均匀，再逐渐加入清水顺同一方向搅拌，然后抱团、上劲儿。
- 3.取一沙锅，在锅底铺入一层白菜，将调好的肉馅攥揉成大丸子放入。再加足量清水，加入葱段调入少许盐、料酒。
- 4.倒入鸡汤小火慢炖两个小时。
- 5.撇去浮油，将肉丸放入另一锅鸡汤加煮熟的油菜心即成。



蒜蓉粉丝蒸扇贝

一道菜选对了配料，往往就成功了一大半。善食海鲜的海边人用不起眼的蒜蓉去除扇贝的腥、烘托它的鲜，将软糯善于吸取其他食材味道的粉丝和扇贝铺在一起，就这样把扇贝最精华纯粹的甜美一点一点蒸出来。



主料

扇贝

粉丝

辅料

姜，切片

干豆豉

黄酒

生抽

高汤

花椒

小葱，切葱花

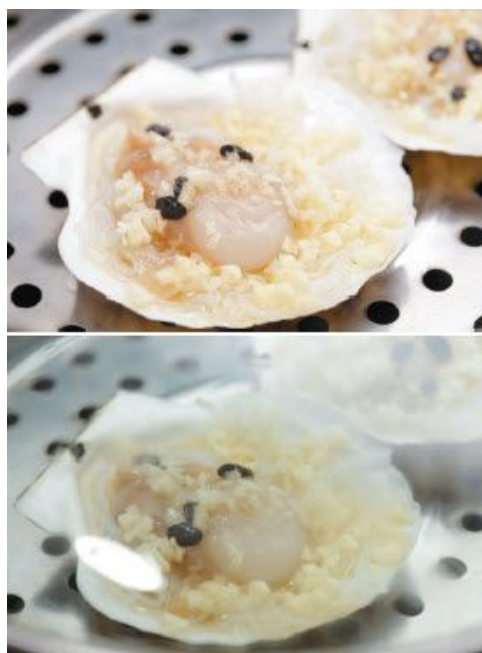
蒜，切末



做法

- 1.把扇贝的一面贝壳仔细刷干净，用流动水冲干净贝柱和裙边，然后用小刀将整块肉撬开，沥干水分。
- 2.粉丝用水泡软后，分成小份分别放在每个贝壳铺底，然后把一块贝柱肉放在粉丝上面。
- 3.中小火先加热油，爆香姜片和干豆豉，改小火后，调入黄酒、生抽和高汤（水也行）。然后取出姜片，将剩下的豆豉油汁均匀地浇在扇贝肉和粉丝上。
- 4.将淋好调味汁的扇贝装碟摆好，放入锅中隔水蒸5~8分钟。最后在锅中放少量油，炒香花椒、葱花、姜末和蒜末，关火，均匀铺放在蒸好的每只扇贝上即可食用。





银丝虾球

除了腌制，沿海一带的人们还常常用炸的方式延长海鲜保存期限，善于将海鲜整条、切段、剁碎炸制成一道道随时可以享用的美食，例如渤海湾一带至今还保留着过年吃“炸货”的习俗。这道银丝虾球，用粉丝代替了做“炸货”常用的面粉，软糯香脆，弹性十足。



主料

鲜虾

粉丝，碎

辅料

盐

酱油

淀粉

姜1块，切末



做法

- 1.将虾去头去尾去虾线，剁成蓉，加入盐、酱油、淀粉、姜末，顺着一个方向搅拌。
- 2.搅拌均匀后，用手攥揉成小丸子，沾满粉丝碎。
- 3.锅内下重油，加热至油面起烟，下入沾好的虾球，炸至金黄即可出锅。



西湖醋鱼

不知道是不是因为尊奉“民以食为天”，中国人处理食材的智慧往往顺法天然，例如这道西湖醋鱼。很多初次品尝这道菜的人都会惊讶于鱼完全没有土腥味，似乎格外鲜美。其实真正的秘诀在于烹饪这道菜前，会先将鱼饿养一两天，让其排空泥沙，回归纯净。



主料

桂鱼1条

辅料

生抽

黄酒

姜2片，切末

老抽1勺

白糖2勺

醋3勺

淀粉，兑水调成芡汁



做法

- 1.将鱼对半剖开，对鱼身横切4刀（不要切断），以便于入味。
- 2.将鱼的一半氽水，在水热时入锅，肉变香时出锅；一半过油，油面刚刚冒烟时入锅，炸至金黄色时出锅。
- 3.把鱼盛出装盘，淋上生抽和黄酒，撒上姜末。
- 4.在净锅里加半碗水，再加老抽、白糖，煮开后加醋，加入芡汁勾芡。
- 5.将芡汁均匀淋在鱼身上即成。



葱烧海参

一方水土主一方菜，葱烧海参能成为鲁菜的经典菜式，既得益于当地丰富的海产，也得益于山东的优质大葱。富含蛋白质的海参，炖煮后变成胶状，柔顺香滑，并带有浓郁的葱香。



主料

水发海参，剖开

大葱白，切段

辅料

高汤

姜，拍碎

盐

料酒

花椒水

熟猪油

老抽

味精

淀粉，兑水调成芡汁

白糖

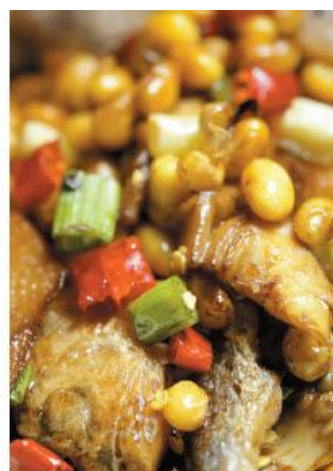


做法

- 1.将海参片成抹刀片形，开水氽过，捞出控净水分。
- 2.炒锅内加入高汤、部分葱段、姜、盐、料酒、花椒水、海参，旺火烧开后以微火煨2分钟，然后倒入漏勺控净水分，拣去葱、姜。
- 3.炒锅内放熟猪油，中火烧至六成热时，加入剩余葱段，炸至金黄色时捞出，再将葱油倒入碗内备用。
- 4.锅内留油，加入炸好的葱段、盐、海参、清水、老抽、白糖、料酒，加开水，入芡汁勾芡，再以中火烧透收汁，淋上碗内葱油，放入味精，盛入盘内即成。



幅员辽阔的华夏大地，孕育了河流、山川、高原、海洋等多样地貌和丰富物产。5000年来，中国人生活在这片富饶的土地上，怀着对食物的敬畏之心，以最朴实无华的方式获取、享用、回馈自然之赐，创造了世界上独一无二的饮食文化。身处这种文化之中的人们，借由最简单的一日三餐，演绎着由食物造就的生活智慧，传承着欲说还休的家园味道和含蓄隽永的民族性情。



第二章 五谷的芬芳

黄馍馍

陕北绥德人最爱的主食黄馍馍，是用糜子面做的馒头。8000多年前黄河流域就开始种的糜子，曾是陕北人的家常主食。炒过的糜子会散发出自然的清香，实诚耐饿，透着陕北人质朴的性格。



主料

糜子面

辅料

碱

酵母

枣泥

豇豆



做法

- 1.将糜子面倒入炒锅反复翻炒，炒至黄色，略带甜味为止。
- 2.用35℃左右的凉开水和面。加酵母，面要和得硬一点。
- 3.将和好的面，在35℃的温度下发酵8小时。发好的面表面有深裂，体积膨大。
- 4.兑碱揉团，将准备好的枣泥、豇豆包进去。
- 5.上笼蒸20分钟左右。先用大火蒸10分钟，改为中火蒸5分钟，后用小火蒸5分钟，即可出笼装盘，凉冷放在阴凉处。



馒头

在中国北方，一锅热气腾腾的馒头带来的愉悦感不亚于久旱逢甘霖。人们挥洒汗水种植、磨粉、筛糠、和面、发面、揉压、蒸

熟.....整个过程犹如一场仪式，倾注了人们对土地的热爱和对主食的信仰。



主料

面粉

辅料

酵母

碱

盐

温水



做法

- 1.面粉与盐混合均匀，酵母用适量温水冲开待用。
- 2.将酵母水倒入面粉中，同时搅拌均匀，也可多添加适量温水，揉成软硬适中的面团后加盖，醒发1小时左右。
- 3.取出醒好的面团，加入碱揉匀。将其搓成较粗条状。
- 4.将粗的面条均匀地分成几个剂子。将剂子逐一揉圆。
- 5.笼屉上均匀地涂抹一层食用油。
- 6.将揉好的面团放入笼屉中，盖上盖子再次醒发至两倍大。
- 7.大火烧开，蒸汽上来转中火蒸10分钟关火，再焖5分钟即可。



米粉

在中国南方云贵一带，很多人的早晨是从一碗热腾腾的米粉开始的。米粉那平凡的稻米清香，与任何蔬菜、肉类搭配都十分适宜，能低调衬托出其他食物的好滋味。许是如此，它成为人们百吃不厌的主食。



主料
大米



做法

- 1.把浸泡后的新鲜大米用豆浆机磨成米浆。
- 2.舀浆上笼，用旺火蒸熟。晾凉，收存。

水磨年糕

在纯手工制作食物的年代，做水磨年糕是一件无比隆重的事情。通常快要过年的时候，江南人家会全家上阵，选用当年新产的

晚粳米，一起浸泡、磨粉、蒸粉、揉捣……一粒粒饱满的稻米，沾着人们晶莹的汗珠，和着欢声笑语，化成一块暖糯润滑的年糕，也雕刻了只属于江南人的美好回忆。



主料

糯米

粳米



做法

1.将粳米和糯米混合，用豆浆机磨成浆。

2.米浆用蒸锅蒸10分钟。取出冷却，切块即成。

干炒牛河

到广州，不可不吃的一道菜就是干炒牛河。制作这道菜的主料沙河粉有约150年的历史，质地薄而透明，口感柔韧爽滑，需猛火快炒才能滋味十足，品相完整。



主料

河粉

牛里脊肉，切薄片

辅料

生抽

淀粉，兑水调成芡汁

小葱，切段

姜2片，切丝
洋葱，切丝
红辣椒，切丝
老抽
白糖
盐



做法

- 1.将牛里脊肉片放入碗中，调入生抽和芡汁，抓匀后腌制10分钟。
- 2.将干河粉用50℃左右的温水浸泡5分钟，待河粉变软后，捞出沥干水分备用。
- 3.锅中放入油，大火加热，待油面起较多白烟时，放入牛里脊肉片，滑炒半分钟，肉片变色后捞出待用。
- 4.锅洗净后擦干水，烧热后倒入凉油，马上把河粉、葱段、姜丝、洋葱丝和红辣椒丝放入，猛火快炒至河粉均匀沾满底油。
- 5.放入牛里脊片，调入生抽、老抽、白糖和盐，继续翻炒至食材均匀上色，即可出锅装盘。



肉夹馍

在西安，能让性格直爽的关中人起早排队等待的美食大概只有肉夹馍了。以馍为主食的西安人，深谙搭配之道，炭火烤制的白吉

馍夹慢火熬制的腊汁肉，舀一勺腊汁淋入，吃一口，感觉有一朵花开在了胃里。



主料

猪肉，选皮薄、硬肋条优质猪肉切条

白吉馍

辅料

大葱1根，切段

姜2片、料酒

盐、冰糖

老抽、生抽

调料包（包括草果、蔻仁、丁香、桂皮、大香、花椒、八角、陈皮、白芷、茴香）

高汤



做法

- 1.将猪肉肉皮朝上，摆放在锅中，加上姜片、葱段、料酒、盐、冰糖、老抽、生抽。
- 2.然后将调料包放入锅内，倒入高汤以大火烧开，转文火焖煮，去浮沫。
- 3.炖煮3小时后提出剔骨，即成腊汁肉。
- 4.白吉馍中间剖开，加入剁碎的腊汁肉即可。



羊肉泡馍

与其说这道土生土长的西安主食是做出来的，不如说是吃出来的，因为在做之前，馍被掰成的形状，就已经决定了这道主食的气质和品相。掰馍看似简单，实际上精细复杂，有掰、撕、掐、揉、搓等12种手法。能够享受这样最省事却也最费时吃法的，大概非西安人莫属了。



主料

羊肉，切片

羊骨头，砸断

粉丝，粉丝

白吉馍，掰丁

木耳

辅料

调料包（包括姜、蒜、桂皮、八角、党参、黄芪、山奈、香叶、草蔻、砂仁、山楂、花椒、干姜、草果、小茴香等）

盐

生抽

陈醋

辣椒油

香菜

做法

- 1.羊肉片放入锅内，并放入调料包。
- 2.锅内倒入清水大火煮开，撇去浮沫后转小火炖。
- 3.焖炖2个小时至羊肉烂熟。
- 4.另起一锅，锅中盛入炖羊肉的原汤，放入粉丝、木耳煮熟，加盐调味，粉丝、木耳熟后，出锅倒入碗中。
- 5.将馍丁倒入碗中浸泡，并用准备好的生抽、陈醋、辣椒油、香菜等根据个人口味调制，拌匀就可以吃了。



兰州牛肉拉面

每个城市都有属于自己的味道，要问兰州人什么能够代表这一点，大概所有人都会异口同声地说出兰州牛肉拉面六个字。兰州拉面气味香浓，柔韧绵长。面条色泽黄亮，弹性十足，汤汁清清爽爽

爽，白净的萝卜和翠绿的香菜相映成趣，红艳的辣椒油最不可或缺。



主料

牛肉，切块

白萝卜，切片

拉面

辅料

调料包（包括姜、葱、草果、八角、桂皮、冰糖、肉蔻、胡椒粒、红辣椒、丁香等）

香菜

蒜苗，切末

花椒粉

鸡精

盐

辣椒油



做法

- 1.锅内入冷水，下入牛肉，开火煮。
- 2.水开后，转小火，撇除浮沫，同时翻搅肉块，再撇清浮沫，大约5~10分钟。
- 3.放入调料包小火煮40分钟，至肉可以用筷子扎透即可，放盐，再煮10分钟，捞出牛肉块切片。
- 4.另起一锅，按1:1比例倒入水和刚做好的原汤，放入白萝卜片，加花椒粉、鸡精、盐调味煮开，滴入香油。
- 5.清水煮面，捞出装碗，加萝卜汤、香菜、蒜苗末、牛肉片和辣椒油即成。



岐山臊子面

臊子面是关中地区的主食，以岐山臊子面享誉最盛。臊子面的品种多达数十种，有薄、筋、光、汪、酸、辣、香等特色，口感柔韧滑爽。爽滑的面条沾满了酸辣油香味儿，从第一口吸进嘴里就会不住地流口水，禁不住要再吃第二口，正可谓欲罢不能。



主料

五花肉，切丁

拉面，清水煮熟，挑出装碗

辅料

大葱1根，切段，一半切丁

干辣椒20个

姜2片，切末

酱油、花椒、陈醋

紫萝卜，切丁

盐、味精、辣椒粉

木耳，温水泡开后，切碎

豆腐，切丁

黄花菜，切丁

青椒，切丁

蒜，切末



做法

- 1.锅内入重油，加热至油面起轻烟，下入大葱段、干辣椒爆香。
- 2.下入肉丁、葱末、姜末，煸炒至肥肉透明。
- 3.加入酱油、花椒，加大量陈醋，炒匀即可出锅装碗，自然冷却成固体，即臊子。
- 4.锅内下入适量的臊子，倒入紫萝卜丁，加盐，旺火翻炒均匀。转小火焖，不时翻动，直到锅中的水分焖干，放入盐、味精、辣椒粉。
- 5.加水烧开，再放入适量做好的肉臊子，撒入准备好的碎木耳、豆腐丁、黄花菜丁。
- 6.大火烧开后转小火，撒上青椒丁和蒜末。
- 7.将做好的臊子汤倒在煮好的面上即成。



粽子

从前每年农历五月初五的端午节，中国人家家都会自己包粽子。现在，粽子已经可以随时购买，即便如此，能够亲手为家人浸糯米、洗粽叶、包粽子，用双手的温度呵护传统美食带来的亲情味道，也是一种难言的幸福。



主料

糯米

辅料

大枣、粽叶



做法

- 1.糯米浸泡12小时，粽叶泡软。
- 2.取一片粽叶卷成一个圆锥形，用糯米把圆锥填满，再加一颗大枣。用手压实米，将粽叶折叠盖住圆锥的底部，用棉线绑结实。
- 3.将粽子放入高压锅，加水没过粽子，盖盖，扣下限压阀。限压阀喷气后再烧一个半小时既成。



梭子蟹炒年糕

“年糕寓意稍云深，白色如银黄色金。年岁盼高时时利，虔诚默祝望财临。”在中国人眼中，年糕既可以当主食，又能用作主料制作美味的菜肴。这道梭子蟹炒年糕，原本清淡的米制品因与梭子蟹搭配而幻化出另一种滋味。



主料

梭子蟹，剁成块，蟹钳用

刀拍碎

年糕，切片

辅料

姜，切丝

料酒

白糖

生抽

小葱，切段



做法

- 1.年糕用水煮好，用冷水冲凉，装盘待用。
- 2.锅内入底油，加姜丝翻炒，放入蟹块，翻炒至蟹块均匀沾满底油，且变成红色，出锅装盘待用。
- 3.锅内再入底油，下入年糕，炒至表面微黄，加入蟹块，加料酒、白糖、生抽调味，不要放盐。炒匀后加入小葱段，略炒即可出锅装盘。



青菜炒年糕

江浙一带的人们在过年前制作好年糕后，会将年糕放在冰冷的水中储存，随时拿出来搭配蔬菜、河鲜、肉类做成口味独特的美味菜肴。青菜炒年糕，既是菜也是饭，制作简单，节省时间，是江浙人最家常的做法。



主料

年糕

青菜

辅料

辣椒，切丁

生抽

盐



做法

- 1.锅内入底油，放辣椒爆香。
- 2.加入青菜，青菜略变色加生抽，放入年糕，炒至年糕微黄即可出锅装盘。



清明团子

清明团子是用艾叶捣烂后挤压出汁，与纯糯米粉拌匀揉和制作而成的。一揉一翻之间，碧绿的艾草汁与米香混合成一体，揉捣成软糯的青色团子，油绿如玉，糯韧绵软，清香扑鼻。



主料

糯米粉

粳米粉

艾叶

辅料

白糖

松花粉

炒熟加糖的黄米粉



做法

- 1.艾叶洗净后，先煮熟捣碎。
- 2.将糯米粉和粳米粉混合加上糖，倒入煮熟捣碎的艾叶。
- 3.加适量的热水，将粉团揉成后，揪出大小合适的剂子。
- 4.搓成团子沾满松花粉或炒熟加糖的黄米粉。
- 5.上锅蒸20分钟，出锅即可。



扁豆焖面

扁豆焖面是老北京人最喜欢吃的面食之一。过去，人们的生活不富裕，做一锅焖面既可充当主食，又可充当菜肴。这样既省去了做饭的时间，又节省了菜肴的用料。焖面的面条不过水，有面筋自

身的劲道口感，加上有营养的豆角，清淡不油腻，非常适合夏天食用。



主料

四季豆，掰段

五花肉，切片

拉面，煮熟

辅料

蒜，切末

红辣椒，切碎

大葱，切葱花

白糖

生抽

老抽

盐

花椒油1勺



做法

1.锅中加入适量油烧到四成热，放入葱花和一半蒜末炒出香味，然后放入五花肉片翻炒并调入生抽、老抽、白糖、盐，随后倒入豆角炒匀。

2.倒入水没过豆角，然后加盖用中火焖至汤汁烧开，把面条散开均匀地铺在豆角上。

3.盖上锅盖，用中小火慢慢焖，5分钟后打开锅盖，用筷子翻动面条使味道均匀，再盖上锅盖继续焖，直到锅中水分快要收干，撒上剩余的蒜末、辣椒、葱花，淋入花椒油或香油，拌匀即可。



西葫芦鸡蛋虾皮饺子

对北方人来说，饺子这种食物可以代表太多美好的祝福。除夕吃饺子意味着团圆，游子离家前吃饺子表示平安，吃饺子就酒，越吃越有……西葫芦鸡蛋虾皮饺子适合在夏季食用，口味鲜香，若是煎过，味道更佳。



主料

西葫芦

鸡蛋

面粉

调料

虾皮

大葱，切葱花

五香粉

盐

油

味精

粉条

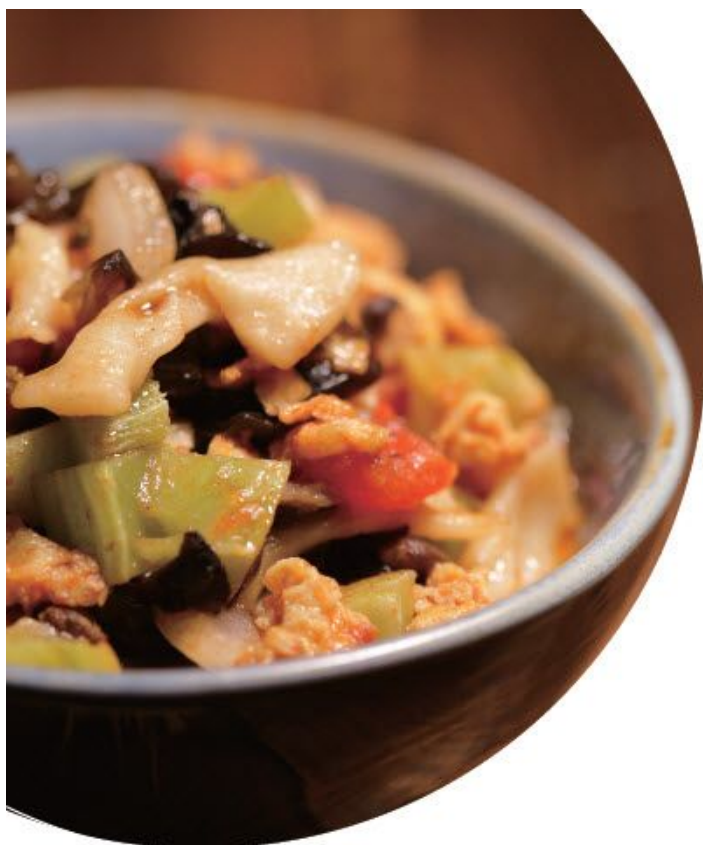
做法

- 1.温水加入面粉中，缓慢地注入，用手将面粉打成雪花状的絮絮，然后将面粉絮絮揉成一团，盖湿布醒上半个小时后，揉光滑。
- 2.粉条用水泡软，切碎。
- 3.西葫芦擦丝，放盐腌制10分钟，去水分。
- 4.锅内入底油，将西葫芦丝炒软，盛出沥油待用。
- 5.鸡蛋打好，入锅，放入葱花、虾皮炒散。
- 6.把上面所有材料放在一起，加盐、味精、五香粉搅拌均匀即可。
- 7.把面揉成细长条状，揪剂子，然后擀皮。
- 8.取一饺子皮，左手做碗状拿稳饺子皮，右手捏饺子边。放入适量的馅儿，对折，一捏，就成饺子了。锅中水烧开，放入饺子，大火煮开。
- 9.水再开时加少量凉水，重复两次，饺子浮上水面就可以出锅了。



炒麻食

西北风味炒麻食，味美鲜香，口感嫩滑，香喷喷略带酸甜，刺激你的味蕾，让人停不下筷子。吃起来过瘾，感觉踏实让人心满意足。



主料

拉条子面

辅料

黄花，泡发切丁

木耳，泡发切丁

山珍蘑，泡发切丁

青笋，切丁

洋葱，切丁

西红柿，切块

鸡蛋

姜，切末

色拉油

盐、鸡精

酱油、五香粉

寿司帘子



做法

1.将拉条子面擀薄一点，横切成条竖切成比“猫耳朵”大一点儿的面剂子。然后，将面剂子放在帘子上，使劲用大拇指的力量一捻，即可。

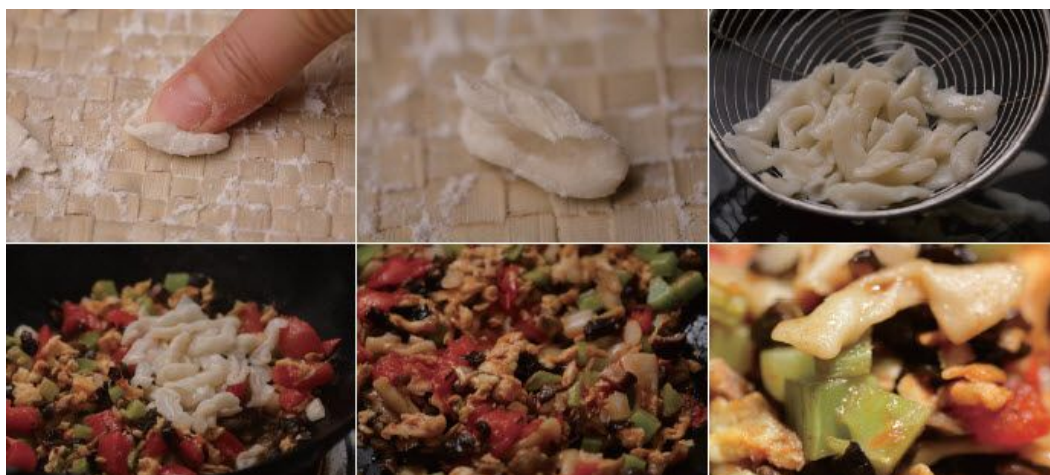
2.水开后，将捻好的麻食入锅煮熟，捞出浸入凉水之中。

3.热锅倒油，先炒鸡蛋，滑散后捞出。锅内留底油，炒西红柿放入生姜末。

4.西红柿炒出红汤后，放入其他蔬菜。用盐、酱油、五香粉调味，炒匀。

5.将麻食捞出控干水分放入菜锅内，转小火。调入鸡精，翻炒均匀，再炒少许时间，即可。





鲜虾云吞面

云吞面汤不用味精，就用猪骨、虾子、大地鱼煲制，十分讲究。面用的是全蛋面，一斤面粉下半斤鸡蛋，吃起来鲜味香浓，爽滑“弹牙”，十足地劲道，颇具口感。云吞中猪肉的香味和鲜虾的鲜味完美调和，真材实料让人满口鲜香。



主料

鲜虾仁

肥肉馅

云吞皮

全蛋面

辅料

鸡蛋2个，取蛋清

青菜2棵、盐

高汤、生抽

鱼露、胡椒粉

香油、紫菜

干虾仁

小葱，切葱花



做法

1.将虾仁、肥肉馅、蛋清、盐拌成馅料，其间加清水2次，直到所有水分都吸收进去。

2.一张云吞皮放在手心，用筷子从碗里挑一点馅放在云吞皮的一角，然后用手把云吞皮慢慢沿对角卷起，卷到皮的中间，就把卷起的两边角向里折并用手捏紧。

3.煮沸开水，将云吞煮熟捞出备用；将全蛋面煮熟，过冷水备用。

4.将高汤、盐、生抽、鱼露、胡椒粉、香油用大火煮沸后浇入面里，加上云吞、紫菜。

5.把青菜在汤中烫熟摆在碗的一边，最后撒上干虾仁、葱花即成。



加蟹开口小笼包

中秋节前后，梅花盛开之际，加蟹开口小笼包就上市了。这种季节性传统风味小吃，油黄金亮，汁水汪汪，蟹香扑鼻，鲜美浓郁。



主料

面粉3斤

鲜猪肉皮1斤

净猪肉3斤

辅料

熟猪油2碗

蟹粉1/2碗

蟹黄1碗

盐3勺

葱1根，切段，一半切末

姜1块，切丝，一半切末

酵面1碗

绍酒1/2碗

白糖1/2碗

酱油1碗

味精4勺

碱1/5碗

做法

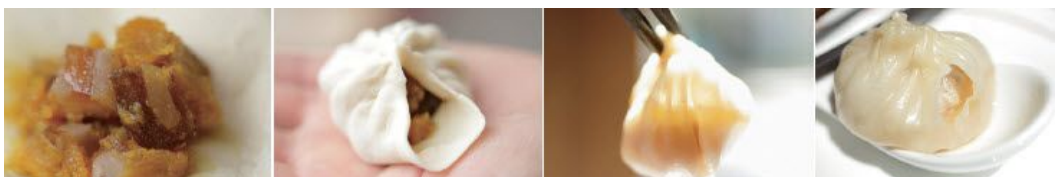
1.将炒锅置中火上烧热，放入熟猪油，烧至五成热，倒入蟹黄，用铁勺溜动，待香味溢出，油呈金黄色时，再倒入蟹粉，15分钟后，起锅倒入容器，凝冻成蟹油。

2.锅内盛满水，鲜猪肉皮入锅煮至变色，捞出并洗净。撇去锅内浮沫，放回肉皮煮至筷子不能完全扎透，捞出，切成米粒状再入锅。盐、葱段、姜块、绍酒、白糖、酱油各取1/3入锅，煮沸后撇去浮沫，再煮30分钟成皮汤，捞去葱、姜，起锅盛装于容器中，凝成皮冻。

3.将猪肉洗净，切成米粒状，放入盆内，加白糖、绍酒、盐、味精和葱、姜末拌匀。再将皮冻切成米粒状，放入肉盆内，拌和成馅。

4.将一半面粉放入容器中，中间扒窝，把酵面撕碎放入，用热水揉合成面团，用刀划开透气，凉后仍揉合，盖上一层布，发酵约4小时即成发面。将另一半面粉和60℃热水，揉合成嫩面，略划开透气后仍揉合。用热水半碗将食碱溶化，然后将发面和嫩面分别蘸碱液（俗称蘸碱法），反复使劲揉匀成面团。

5.将面团搓成长条，摘成面剂，撒上扑面，分别将面剂擀成边薄中厚的圆皮，包上馅心，再加上蟹油，逐只捏成16~18个花纹的小包子。用刷子将植物油分刷在笼屉的底垫上，然后上旺火沸水蒸锅蒸约8分钟即成。同时备姜丝、醋即可。



在中国人眼中，任何一种食物都是有灵魂的，即使最不起眼的主食，也可以灵韵生动。从南到北，人们用灵巧的双手，以千变万化的制作技法让主食呈现出或精致或朴实或多彩的外形，获得或绵软或爽滑或弹性十足的口感，人们以这种方式恪守着对主食的信仰，让食物的意义不再止于果腹，而是成为爱与美的承载。



第三章 发酵的魔法

炸乳扇

800多年前蒙古人造访了云南大理，自此，两个相隔千里的民族朝夕相处几个世纪，逐渐语言相通，饮食趋同，当地白族人自然而然地爱上了蒙古人的传统食品乳扇。他们不仅学会了制作，而且用炸的手法让乳扇获得香酥口感，赋予了这道美食耀眼的别样风情。



主料

乳扇

辅料

蔬菜叶数张

熟猪油

花椒盐



做法

- 1.将乳扇用湿纱布擦干净，用清洁而又无水分的菜叶包上，回软约2小时。
- 2.把菜叶一张张撕开，将乳扇放在铺平的湿纱布上，在上面再铺一块湿纱布，压上重物，将乳扇压平整。
- 3.将炒锅上火，倒入猪油，烧至三成热，改用小火。
- 4.左手握乳扇一端，右手持竹筷夹住乳扇另一端，放入锅中，边炸边转竹筷，使乳扇在竹筷上定型呈筒状，待炸至金黄色时抽出竹筷。
- 5.将炸好的乳扇一卷卷地码入平盘，撒上花椒盐后即可食用。

牛奶团子

在云南，牛奶有一种特色食用形式——牛奶团子。这种从液体到固体的巧妙转化，让人们保存和享用牛奶更加便捷。



主料
鲜奶



做法

- 1.用酸奶机将牛奶发酵至结成块状的凝乳后，放入铁锅中，边加热边用勺轻微搅动凝乳的表面。
- 2.用手把沉淀下来的牛奶蛋白汇集在一起。
- 3.用木筷搅动牛奶蛋白，让汇集在一起的蛋白穿梭在乳清中。

4.用木筷把聚集的凝乳块挑出，放在手中不断地捏揉、旋转，逐渐揉出一个光滑的牛奶团子。

糌粑

糌粑，名字听起来很特别，其实是藏语中炒面的意思。和北方的炒面不同，糌粑不除皮，先炒后磨。出门带上一些散发酥油芳香的甜甜糌粑，充饥耐寒，就好像把家的温暖带在身边。



主料
青稞面
酥油
辅料
奶茶



做法

- 1.将青稞面和酥油在碗中混合。
- 2.倒入奶茶，用手抓匀即可。



奶茶

在中国北方的辽阔草原上，奶茶是蒙古族餐桌上永远的主角。上天没有为草原人准备下丰富的蔬菜、水果，却赐予他们鲜奶以及享用奶制品的独到智慧。

主料

砖茶

黄油

鲜奶



做法

1.取适量砖茶，将其放入小纱袋，再放入已加入适量水的大锅中，放入黄油用小火煮。

2.将鲜奶倒入已经混掺着砖茶、黄油的大锅中，用大火煮开，此时，漫溢着奶香、油香的奶茶就可以出锅入碗了。



大煮干丝

这道淮扬菜系中的看家菜，刀工要求极为精细，多种作料经过烹调，其鲜香味复合到豆腐干丝里，汤汁鲜美，干丝香滑，真正是百食不厌。



主料

白豆干，切丝

火腿，切丝

熟鸡肉，切丝

笋，切丝

辅料

鸡汤

姜，切丝

鲜虾仁

盐

料酒



做法

1.在锅中放入水可没过干丝，调入盐烧沸，下入豆腐丝氽烫两次，每次不超过30秒。

2.捞出后，用清水过凉、沥干，以除去豆腥味及微苦味，使干丝软韧色白。

3.再将笋丝放入沸水锅中，氽烫30秒，然后捞出。

4.锅入底油烧热，加入鸡汤。

5.下入白豆干丝、火腿丝、冬笋丝、虾仁、部分姜丝，用旺火烧沸；然后再加盐、料酒，转至小火烩煮。

6.煮10分钟，使干丝吸足鲜味。

7.将干丝连汤倒在碗中，撒上鸡肉丝、剩余姜丝即可。



红烧毛豆腐

中国有句俗语：卤水点豆腐，一物降一物。其实能降服豆腐的又岂止是卤水，对于豆腐这种包容性极强的食物，风、火、水、木无不是点石成金的妙器。这不，小小的菌丝就让豆腐有了偷天换日的一面，成为了美食家念念不忘的毛豆腐。用红烧技法烹饪，别有风味。



主料

毛豆腐

辅料

辣椒

大葱，切葱花

豆瓣酱

盐

高汤



做法

1.锅内倒入大量油，烧热至油面冒烟，下入豆腐，炸至两面金黄，捞出沥油备用。

2.另起锅，入底油，放入辣椒、葱花，爆香，下入豆瓣酱炒出红油。

3.加高汤，下入炸好的毛豆腐，红烧3分钟，即可出锅。



黄酒

中国人懂得借势的特点从酿酒上可见一斑。他们从容地运用时间和霉菌的默契，让一颗颗饱满的糯米化作琼浆，成为为粗茶淡饭助兴添情的尤物。



主料

糯米

辅料

酒曲



做法

1.糯米，清水浸泡。水层约比米层高出一个手掌。温度较低的季节要泡12小时，夏季泡8小时，米粒浸透至没有白心，天气热的话要注意换水，使其不酸。

2.用啤酒瓶或擀面杖将酒曲耐心地碾碎成粉末状。

2.把碾碎的酒曲和煮熟的糯米放在酒缸中搅拌，在拌好的糯米中拨出一个个深深的酒窝。

3.将其密闭、封藏、每隔2~3天需要搅拌一次，每次留出酒窝，酝酿20~25天即成。



北方酸菜

东北人家里，有两样东西不可缺少，一是酸菜缸，二是腌酸菜用的大石头。酸菜这种原汁原味的乡间土菜，代表着东北人的一种生活方式。



主料

白菜

辅料

大粒盐



做法

1.将白菜外表晒到不脆，开始打蔫。

2.酸菜缸和压缸石彻底清洗干净后凉干，用新的纱布蘸酒精或白酒反复擦拭酸菜缸内侧、缸沿及压缸石。

3.白菜一棵棵一层层转圈摆好摆实，菜与菜之间不留空隙，一层菜一层盐撒匀，盐的用量为白菜重量的1/50，摆好之后在最顶层白菜上放压缸石。

4.白菜最好装满并超过缸沿5厘米，根据温度情况，第二，三天当白菜低于缸沿的时候加水，水一定要没过白菜。加水后要用一块很薄的塑料膜密封缸口，薄膜要紧贴水面铺平。

5.随时将密封缸口的塑料膜紧贴水面抹平。温度保持在8℃~15℃，最好腌一个半月以上腌透后方可食用。



文思豆腐

如同山水画一般的文思豆腐是淮扬菜的杰作，不必吃，只是看这道菜就已经让人沉醉了。要将软软的内酯豆腐切得细如毛发，火候又掌握得恰到好处，没有一颗对食物的挚爱之心，如何能做到呢？



主料

豆腐1块，切片，再切丝

辅料

胡萝卜，切丝

鸡汤

盐

火腿，切丝

绿叶蔬菜，切丝

木耳，切丝

鸡油



做法

- 1.将细如毛发的豆腐丝放入清水中润开，去除豆腥味。
- 2.将炒锅上火，加入鸡汤和清水，捞出豆腐丝。
- 3.烧沸后，撇去浮沫，加盐、胡萝卜丝、火腿丝、木耳丝和蔬菜丝稍烩一下，即可出锅倒入汤碗内，淋入鸡油即成。



鉴真素鸭



煎是极其考验功力的烹饪技法，多一分则糊，欠一分则生。薄薄的豆皮包括上五颜六色的蔬菜，要煎到皮金黄喷香，蔬菜刚刚熟，才称得上完美。

主料

冬笋1个，切丝

青椒2个，切丝

红椒2个，切丝

香菇2朵，水发后切丝

油豆皮2张

辅料

香油

大葱1/2根，切末

姜1块，切末

盐

味精

酱油1/2勺

料酒1勺

五香粉1/2勺



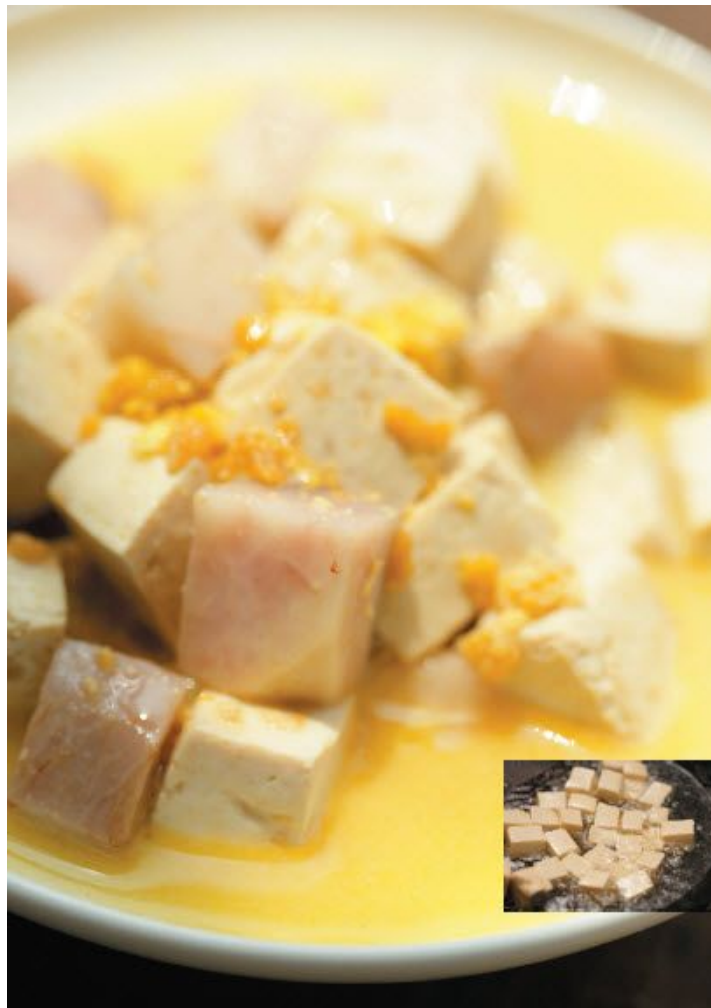
做法

- 1.把笋丝、青椒丝、红椒丝下入烧热的香油锅内，加入葱姜末、盐、味精、酱油、料酒、五香粉等，炒拌入味后装入盘中。
- 2.取一张油豆皮，平铺在木板上，将炒拌好的笋丝、青椒丝、红椒丝和香菇丝均匀撒在油豆皮上，然后再覆盖上另一张油豆皮。
- 3.用细长竹签，插在两张油豆皮的边缘，并用手把固定好的油豆皮压实。
- 4.将平底锅烧热，加入2勺植物油，等油热至油面刚刚冒烟，再把油豆皮放入锅中，开始煎炸。
- 5.煎至金黄色时，用筷子在油豆皮上戳几个小孔，以利于油豆皮里面也被煎透。
- 6.盛出金黄喷香的油豆皮，将其放在案板上切成小块，放入盘中，点香油，撒上些绿色衬物，即可食用。



蟹黄汪豆腐

蟹还没有肥的季节，可以用蛋黄来代替蟹黄，油汪汪的蛋黄，裹着洁白如玉的豆腐，腴香糯滑，色泽亮丽，味美鲜香，是金秋时节最受欢迎的豆腐菜！



主料

豆腐，切块

咸鸭蛋黄2个

芋头，切块

辅料

高汤

味精

鸡精

淀粉，兑水调成芡汁

枸杞



做法

- 1.先把豆腐洗净切小块，把咸鸭蛋黄压碎加5勺水拌匀。
- 2.在油锅里放入底油，油面刚刚开始冒烟的时候放入豆腐块和芋头块，注意保持豆腐的形状。
- 3.放入蛋黄轻炒两下。豆腐上色以后放入少量高汤、味精、鸡精。
- 4.加入芡汁勾芡，加几颗枸杞。



麻婆豆腐

麻婆豆腐，菜胜其名，川中名菜之一。不要以为名字不太好听就不好吃，它可是有着“麻、辣、烫、香、酥、嫩、鲜、活”八字之美誉。

主料

豆腐1块

牛肉馅儿1碗

辅料

郫县豆瓣酱2勺

豆豉2勺

蒜8瓣，切末

黄酒1/2碗

酱油2勺

盐1/2勺

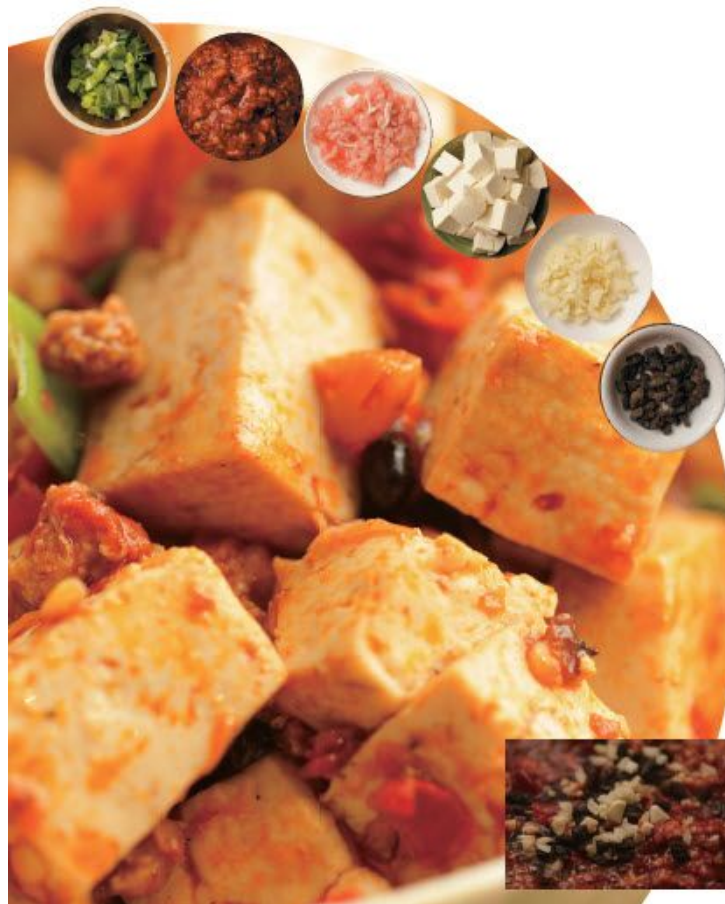
鸡精

肉汤1大碗

淀粉，兑水调成芡汁

花椒粉

蒜苗2根，切丁



做法

- 1.先把豆腐切成2厘米见方的丁，在清水里放少许盐，把切好的豆腐放在水中，浸泡15分钟，然后捞出备用。
- 2.锅内入底油，煸炒牛肉馅儿。肉馅儿变色后下入郫县豆瓣酱煸炒，煸炒出香味后下入豆豉煸炒出香味，下入部分蒜末煸炒。
- 3.烹入黄酒炒匀。倒入肉汤煮开。放入酱油，再用盐调味。
- 4.下入豆腐煮开，再煮大约5分钟。然后放入少许鸡精提鲜。
- 5.加入芡汁勾芡。转动炒锅用炒勺推动锅底，使豆腐不至糊锅，当淀粉彻底糊化后便可出锅码盘。
- 6.装盘以后趁热均匀地撒上一层花椒粉、其余蒜末和蒜苗丁。



赛螃蟹

用姜醋搭配烹制鸡蛋黄，味道最是出人意料，有一股浓浓的蟹香味，很是让人兴奋。此菜软嫩滑爽味鲜赛蟹肉，不是螃蟹，胜似螃蟹，故名“赛螃蟹”。



主料

咸鸡蛋黄2个，捣烂

胡萝卜、土豆各1个，一起蒸熟捣烂

辅料

姜2片，切末

白醋



做法

- 1.用少量的油炒咸蛋黄，煸熟。
- 2.先后倒入胡萝卜泥和土豆泥煸炒。
- 3.倒入姜末和白醋翻炒均匀。



汽锅鸡

借助水蒸气烹饪食物是中国人的独特发明，这种方式最能保留甚至升华食材的味道和营养，满足人们对原汁原味的追求。这道汽锅鸡一端上桌，一片清清纯纯的鸡香，让人未吃先醉。



主料

鸡1只，切块

辅料

盐

料酒

小葱1根，切段

姜1块，切片



做法

- 1.把鸡块与葱段和姜片混合，调入适量盐和料酒抓匀。
- 2.把鸡块装入汽锅内，腌制30分钟以上，以便入味。
- 3.烧一锅水，将汽锅放在火上，保持锅内水沸腾。
- 4.蒸约60分钟，至汽锅内出现较多的汤汁为止。



在中国，一道经典美食的诞生往往伴随着戏剧性。这里的人们有意无意间执著于寻觅自己向往的味道和感觉，并依循这种强大的好奇心一次次造就了可以传世千载的精彩美味，以苦为甘、嗜臭为香、化腐朽为神奇……他们以超乎寻常的想象力和感受力，从容创造出令世人惊叹的烹饪方式，使种种难以驾驭的食材驯服妥帖，迸发出迷人的魅力。



第四章 乡愁的滋味

辣白菜



每到入冬前，朝鲜族人的头等大事就是做辣白菜。主妇们准备好心紧叶嫩的大白菜和辣椒、苹果、梨子、鱼露等种种调料，坐在院子里，一边唠着家常，一边熟练地择菜、切菜、抹料……腌好的辣白菜静静躺在水缸里，等待时间把自己变成剔透玲珑的餐桌主角，成为烙印在每个朝鲜族人记忆深处的故乡味道。

主料

大白菜

辅料

盐

白梨，切丝

苹果，切丝
白萝卜，切丝
姜，切丝
蒜
切丝
辣椒、干辣椒粉
鱼露
白糖



做法

- 1.将大白菜择洗干净后，去根，从中间切开。把切好的大白菜抹盐渍出多余的水分。
- 2.依据个人口味调制调料，将包括辣椒、白梨、苹果、白萝卜、鱼露、姜丝、蒜丝、白糖等调料放在盆中，与现磨的干辣椒粉均匀搅拌在一起。
- 3.把调制好的酱料一层层铺进白菜里。

4.将大白菜攥紧，装入保鲜盒。冷藏40个小时即成。



煲仔饭

煲仔饭的精华其实是锅巴，粒粒清晰可见的米被光滑的煲底烧出了一层金黄色的锅巴，干香脆口。用勺子贴着锅壁从下往上，可以将整个煲底的锅巴全剥下来。慢慢咀嚼，齿间留香，口感爽脆且滋味悠长，回味无穷。



主料

大米

腊肠2根，切段

腊肉1块，切片



做法

- 1.将收获后3~9个月的半新米放入瓦煲，添入水没过米一个手指节。
- 2.猛火烧，煲熟后，再转到小火，待米黏稠后，加入切好的腊肠腊肉。
- 3.严格掌握火候，让藏在腊味里的肉汁完全渗入米饭。



荔芋腊鸭煲

一种食物在最恰当的时机、最合适的地点以最美的样子邂逅另一种食物，成就天作之合，并不是容易的事，但腊鸭和荔芋的搭档堪称如此。坚硬的荔芋被腊鸭衬出一腔柔情，软糯甜香，干硬的腊鸭脱胎换骨，娇嫩异常。



主料

腊鸭，切块

芋头，切块

辅料

姜3片

盐



做法

- 1.将切好的腊鸭块入水焯5分钟，捞出再用流动的水冲洗干净。
- 2.将腊鸭块、姜片、芋头放入煲汤锅中，加满水，用大火烧开，撇去浮沫，改小火煮20分钟。
- 3.上桌前加少许盐，盖盖，再焖5分钟即可。



腊肠

腊肠是中国南方地区常见的食品，是把猪肉放入用猪大肠制成的肠衣，经过压缩、脱水及晒干等程序制成的，色彩鲜丽，味道咸香。



主料

猪瘦肉，切丁

猪肥肉，切丁

肠衣

辅料

白砂糖、料酒

老抽、高度白酒

盐、五香粉

鸡精



做法

1.切好的肉丁放入盆中，加白砂糖、料酒、老抽、高度白酒用手搅拌均匀，盖上保鲜膜腌制24小时入味。

2.肠衣先用温水洗去表面的盐粒，再在温水中浸泡5小时以上。清水冲洗肠衣内侧。

3.剪下一个可乐瓶的瓶口，把肠衣套在上面，肠衣的另一头打一个结。把腌好的肉慢慢地塞进肠衣里。边塞边把肉往下赶。肠衣灌满后，每一段打结，用绳子系一下。灌好的香肠找一个阴凉通风的地方挂起来风干（一般4~7天即可）。晾好后放入保鲜袋中入冰箱冷冻室保存即可。

4.吃的时候放入蒸锅中，旺火蒸熟即可。



苗族腌鱼

腌鱼是苗族的传统佳肴，含有人工无法合成的氨基酸以及多种维生素，特有的香气令人垂涎欲滴，放入口中酸、辣、香、甜，让

人精神大振，食欲大增。



主料

鲤鱼

辅料

糯米

红辣椒，切末

姜，切片

盐



做法

1.将糯米炒熟，放入盆中。

2.向盆中加入红辣椒末、姜片、盐，用筷子在碗中不断搅拌，直至均匀。

3.将鱼洗净，用刀从尾部开始将鱼切成两半（不切断），去除鱼刺，将调好的调料均匀撒在鲜红的鱼肉上，然后裹好鱼肉。

4.将鱼置入木桶中，将鱼层层重叠压紧后，再放入几根新鲜红辣椒、撒上一些盐。

5.压上重石，1个月以后即可开桶食用。



萝卜干炒腊肉

如今，新鲜的食物很容易买到，但是萝卜干和腊肉这样的腌制食品依然是很多人的心头好，因为吃惯了，成了最熟悉的口味，就变得比新鲜食物味道更迷人。这道菜腊肉肥而不腻，萝卜干鲜辣香脆，搭配在一起，口味极美。



主料

腊肉，切片

萝卜干，泡发，切丝

辅料

红辣椒5根，切末

小葱1根，切段

姜2片，切末

蒜2瓣，切块

黄酒

生抽

鸡精



做法

- 1.将铁锅置火上，油烧热，放入葱姜蒜，煸香，再放入辣椒，爆香。
- 2.倒入腊肉略炒，待腊肉微微出油时，倒入萝卜干，转成大火爆炒。
- 3.约5分钟后，调入少许黄酒、生抽，加适量清水盖上锅盖焖一会儿。
- 4.待水快焖干时，加入鸡精调味，起锅装盘即可上桌。



红烧臭鳊鱼

徽州臭鳊鱼，闻起来臭，吃起来香。臭鳊鱼的腌制方法既保持了鳊鱼的本味原汁，肉质又醇厚入味，同时骨刺与鱼肉分离，肉呈块状。



主料

臭鳊鱼

辅料

辣椒酱

葱，切葱花

蒜，切末

高汤

淀粉，兑水调成芡汁

猪肉，切丁

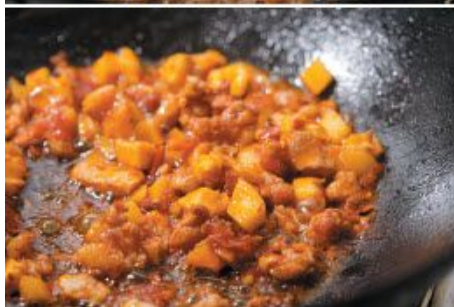
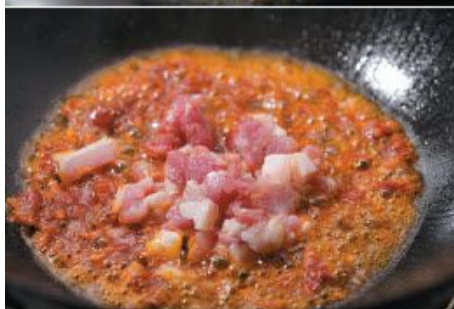
笋，切丁

盐



做法

- 1.臭鳊鱼洗净，沥干，锅内入底油两面煎至变色。
- 2.另起锅入底油，加入辣椒酱、葱花、蒜末炒匀。
- 3.加入猪肉丁炒制肉色变白，加入笋丁，炒制笋丁蘸满辣椒酱。
- 4.放入臭鳊鱼，倒入高汤，入芡汁勾芡，大火收汁即可。



油炸臭豆腐

臭不可闻的臭豆腐，其香味只有在咀嚼的过程中才能体会得到，其香可增进食欲，有防病保健的作用。臭豆腐最常见的吃法就是放煎锅里用少量油小火煎，煎至两面金黄，捞出蘸满辣椒粉和椒盐，吃起来口感细腻、臭中有余香。



主料

豆腐

做法

- 1.将豆腐切成小块，放在白布中间，用布把小块豆腐包紧。
- 2.把包好的豆腐平放在木板上，整齐码好，并压上重物过一晚，这时豆腐变得结实，水分已经差不多被榨干。
- 3.将豆腐整齐地码在木板上，放置发酵。
- 4.等到豆腐长毛时，将豆腐取出，去掉白布即成。
- 5.臭豆腐油炸至金黄蘸满调味料即可。



蜜汁火方

蜜汁火方为苏州传统名馐。与扬州“清汤火方”合称“南北二方”。菜色呈枣红，蜜汁芬芳，其味甜咸，风味独特。



主料

金华火腿上方

辅料

冰糖4勺

莲子4勺

蜜枣5颗

蜂蜜6勺

糖桂花1勺

淀粉，兑水调成芡汁

松子仁



做法

- 1.将金华火腿上方部位切成大方块，然后将其皮朝下放在砧板上，用刀刮小方块，深度至肥膘一半处。
- 2.皮朝下放盘中，加入清水没过肉块，蒸锅内加足量水，蒸约2小时后取出，卤汁倒于碗内。
- 3.加一半冰糖、清水，蒸约1小时取出，倒掉卤汁。
- 4.放入莲子、蜜枣和剩余冰糖，蒸30分钟，倒掉卤汁。
- 5.在锅内倒入卤汁，加蜂蜜烧沸，加入芡汁勾芡，放入糖桂花搅拌、熬制，待黏稠、烧酥时舀出，浇在火方上面，再撒上松子仁即成。



酱鸭

制作酱鸭的初衷是为了延长食物的保存期限，却不经意成就了一道绝妙美食。做这道菜宜选用当年饲养成熟的肥壮鸭子，先腌后酱。其肉色枣红，芳香油润，富有回味。



主料

鸭子1只

辅料

姜，切片

小葱，切段

八角、陈皮

老抽、黄酒

盐、白糖

十三香炖肉料2小包

花椒、小茴香

香叶



做法

- 1.在铁锅内温水下鸭子，煮至起泡沫，捞起鸭子用凉水冲洗干净，沥干水分。
- 2.在平锅内起少量的油，放入姜片、小葱，爆香、煸炸至呈金黄色时，将鸭子放入锅内，用小火慢慢煎至鸭皮出油。
- 3.在锅内添放凉水，倒入所有的辅料，大火烧开后转小火慢慢炖约一个半小时。
- 4.收汁后，放入冰箱1小时，取出即可食用。



黄鱼鲞烧肉

黄鱼鲞烧肉是道传统浙菜，油浓酱赤，味道咸鲜。鱼干因为有红烧肉的滋润，变得油香红亮，是一道海陆结合的下饭菜。



主料

黄鱼鲞1条

五花肉1斤

辅料

小葱1根，切段

姜1块，切片

老抽1勺

料酒1勺

白糖1勺



做法

1.准备好黄鱼鲞和五花肉。把黄鱼泡入水至软，泡去咸味，除去鱼鳞。

2.把肉切成肉段，放入锅中，先大火炒去水分，再改用中火。

3.待锅中的肉炸出油后，把油倒入另一锅中。再加入葱姜炸香，加入老抽、料酒和白糖。然后倒入开水，用中小火慢烧。

4.把鱼头、鱼尾去掉，把黄鱼切成段。起另一锅，放猪油，烧热后，把鱼块放入油中炸黄，捞出备用。

5.等到锅中肉烂时，放入炸黄的鱼块，用中小火慢烧收汁，关火出锅。



霉干菜烧肉

这道杭州菜的主要烹饪工艺是炖。新鲜的五花肉和霉干菜交相辉映，酥而不腻，鲜而不咸，是极好的下饭菜。



主料

霉干菜1碗，泡发

五花肉1斤，切块

辅料

八角、冰糖

干辣椒5个

小葱1根，切段

姜1块，切片

黄酒1碗

酱油1/2勺

盐、鸡精



做法

- 1.将五花肉用凉水下锅，大火烧开煮5分钟后捞出。
- 2.另起一锅，将炒锅烧热，放少许底油煸香八角，然后下入冰糖煸炒，把冰糖煸炒至融化呈浅琥珀色为止。
- 3.再下入煮过并沥干水分的五花肉进行煸炒，把肉煸透呈金黄色后下入干辣椒、葱段、姜片煸炒。
- 4.待葱姜辣椒煸出香味后下入霉干菜煸炒，把霉干菜炒至干香后，烹入黄酒炒匀。然后放入酱油炒匀，注入开水，盖上锅盖焖制40分钟。
- 5.大火收汁，撒上盐，放鸡精提鲜炒匀。汤汁收净后便可出锅。



酱汁肉

酱汁肉以五花肉和猪蹄筋为主料，酱红光亮，香酥鲜嫩，肥而不腻，尤其适合体质虚弱者食用。



主料

猪肋条肉，切块

猪肘肉，切块

猪蹄

辅料

大葱1/2根，切段

姜1块，切片

料酒1勺

盐

冰糖

白砂糖

做法

1.将肋条肉、蹄髈、猪蹄一起放入大锅内，加水没过主料，用旺火烧沸几分钟后，撇去浮沫，捞出主料，加盐调汤。

2.另起一锅内放入蒸垫垫底，依次逐层放入猪蹄、猪肘、肉块（肉皮朝上），倒入汤汁，加入料酒、葱段、姜片、白砂糖、冰糖，待卤汁收稠时，让锅离火。

3.只取出酱汁肉块，皮朝上放在大盘中，也可切片后装盘，浇上卤汁即成。



红焖虾

红焖虾是一道北方菜，必须选择虾脑充足、鲜活乱跳的大虾，才能保证这道菜的品质。



主料

虾6只

辅料

料酒1勺

酱油1勺

醋1/4勺

白糖1勺

小葱2段，切葱花

姜1块，切片

盐

做法

1.将虾洗净，剪去虾须，用牙签从背部挑去虾线，再放入盆中倒入料酒拌匀。

2.将酱油、醋、白糖、清水半碗调匀。

3.锅内入底油烧热后，放大虾两面煎成漂亮的红色，出虾油后，盛出虾。

4.把葱姜放入虾油锅中爆香，倒入调料汁再次爆香。

5.放入煎好的大虾，加盐调味，盖锅用小火焖2分钟。最后用中火收汁，稍浓即可。



红烧鲳鱼

鲳鱼身体扁平，肉厚刺少，营养丰富，非常适合“红烧”这种味道相对较重的方式，口感富有弹性，爽滑入味，香甜可口。



主料

鲳鱼1条

辅料

葱，切段

姜2片

蒜瓣

酱油2勺

料酒1勺

甜面酱1勺

白糖1勺

醋2勺



做法

- 1.锅置火上，放油烧至油面起烟，将鲳鱼划两刀放入略煎，捞出控油备用。
- 2.锅中留底油，炒出红油，放姜、蒜、葱段。出香味后放入鲳鱼。
- 3.加入酱油、料酒、甜面酱、白糖、醋和清水，大火烧开，小火焖熟即可。



面拖蟹

蟹肥菊黄的时节，最适合吃螃蟹了。制作这道上海本帮菜中有名的面拖蟹，一定要选用黄油蟹，并均匀地裹上一层面糊炸制，入口酥香，鲜味绵长，香酥的面糊蘸满了蟹的香味。



主料

螃蟹2只

面粉、鸡蛋2个

辅料

白糖、盐

姜1块，切末

蒜2瓣，切末

料酒2勺

生抽1勺

鸡精

小葱1根，切末

红辣椒，切丁

青辣椒，切丁



做法

- 1.用刷子将螃蟹刷洗干净，把蟹对切，去鳃、去底、去胃。
- 2.在面粉里放入鸡蛋，添适量清水调成面糊。
- 3.锅内入底油烧热，放一勺面糊、半只螃蟹，让面糊裹住螃蟹。
- 4.然后将整个蟹块放入油中，以中火炸至蟹壳变红，蟹块呈金黄色，捞起沥干油。
- 5.锅内烧底油，炒香姜葱蒜末，放入炸好的蟹块拌炒1分钟，加入料酒、生抽、白糖、盐和鸡精炒至蟹块均匀蘸满底油，撒入青红椒丁略炒即可出锅。





醉蟹

酒渍原本是江浙一带人们用来保存食物的方法，后来人们发现这种方式也可以用来调味，逐渐制作出醉蟹、醉虾这样的经典菜式。俗话说“不食醉蟹空负腹”，这道菜香中带甜，酒香浓郁，能带来层次丰富的舌尖感受。



主料

河蟹

辅料

盐、白糖

黄酒、老抽

醋、白酒、鸡精

姜1块，切片

蒜6瓣、辣椒

花椒、八角

桂皮



做法

1.先将河蟹用刷子仔细地刷洗干净，泡水，倒入少许白酒，有利于河蟹吐清泥沙，然后捞出、沥干。

2.准备腌料：将盐、白糖、黄酒、老抽、醋、白酒、鸡精、姜、蒜，辣椒、花椒、八角、桂皮等调料全部放入大碗，搅拌均匀。

3.再把河蟹放入器皿，把腌料倒入，密封，放入冰箱。腌24小时后，即可食用。



醉虾

美味的虾经过酒渍，脱去了腥味，变得比鲜食更加醇厚鲜美，吃起来肉质松软，别有风味。



主料

河虾

辅料

姜1块，切末

蒜，切末

青椒，切末

红椒，切末

白糖、蒸鱼豉油

鲜贝露、陈醋

枸杞、黄酒



做法

- 1.先将鲜河虾放在清水里过滤下体内的泥沙，对虾枪、虾须、虾脚进行简单修剪。
- 2.将姜、蒜、青红椒切成细末，倒进碗内，然后把白糖、蒸鱼豉油、鲜贝露、陈醋拌匀成汤汁。静置10分钟，使汤汁入味。
- 3.再把枸杞、黄酒倒入有盖的玻璃器皿中，把鲜活虾从清水中捞起冲洗一遍，倒入黄酒中，盖上盖。
- 4.鲜虾开始在玻璃器皿里四处跳动，待跳动能力慢慢减弱时，把调好的汤汁倒进玻璃碗内，盖好直到碗里面虾不在跳动即可食用。



香烤乌鱼子

乌鱼子俗称“乌金”，是台湾年菜中必不可少的主角。经过炙烤后乌鱼子金黄软糯，轻微粘牙，略有咬劲儿，味道绝佳。



主料

乌鱼子

辅料

米酒



做法

- 1.将乌鱼子放入米酒中浸泡5分钟，去掉一层薄皮。
- 2.放在酒精火焰上烤至皮发泡发黄，用片刀片成薄片。



打糕

糯米蒸熟后反复捶打就成了打糕。蘸上豆面、白糖或蜂蜜，口感筋道、香甜软糯、米香四溢，是朝鲜族的上等美味。



主料

糯米

辅料

豆面

白糖

蜂蜜

做法

- 1.将糯米蒸熟，放入石槽中。
- 2.用木槌反复锤打，直至糯米黏润、米香黏连。
- 3.将黏糯米盛出，蘸上豆面、白糖或蜂蜜即可食用。



对中国人来说，一道菜能够获得的最高评价莫过于“有家的味道”。人们在思乡时最先想起的往往是小时候每天都吃的家常菜，那种味道虽然平常，但就像一块骨头永远长在身体里。腌制的食物就像一个个封装了淡淡乡愁的罐头，从自然闲适的家乡带到高速运转的大都市，可以将小时候的味道留在身边。古老工艺和原始食材，尤其是浓浓的乡土气息，让每一次咀嚼都感到幸福、奢侈，也若有所失。



第五章 调和的艺术

熏鸭

正宗的熏鸭一定要用糖做调味料，制作时空气中会弥漫着甜蜜的味道。这种甜香不仅会让人一闻产生难以言喻的愉悦，还会在寒冬为身心注入温暖的能量。



主料

鸭1只

辅料

大米1碗

茶叶2勺

盐5勺

味精1/2勺

热鸭汤1碗

蒜

醋



做法

- 1.将一半盐塞入鸭的腹腔内，入白水锅煮至鸭肉熟烂，筷子可以穿透时盛起，趁热在鸭身上均匀地抹上部分盐。
- 2.锅内放入大米和茶叶，将鸭放在铁线网盘上并置于锅中，盖上锅盖，盖边缝隙用湿布围密。
- 3.开小火，使锅内的大米和茶叶缓烧成烟，熏透全鸭。待锅盖缝隙处冒出的烟气由白色转为黄色时，即可掀盖出锅，放在容器中。
- 4.热鸭汤中加剩余盐、味精调匀，倒入鸭腹内，浸渍约2小时。
- 5.倒去鸭腹内汤汁，切块装盘，配以大蒜和醋。





梁溪脆鳝

梁溪脆鳝，江苏传统名菜，以其别具一格的风味饮誉海内外。经过两次油炸后，外观乌光发亮，口味酸甜松脆，即使保存几天，也不致发软。



主料

鳝鱼8条

辅料

盐1勺

醋1勺

面粉

葱，切葱花

姜，切末

料酒2勺

白糖2勺

酱油1勺

香油1/2勺

做法

1.鳝鱼放入开水锅中，加入盐和醋，煮3分钟左右。煮至鱼嘴张开，身体卷起，捞出冲凉。

2.用牙签划出鳝丝，剔除鳝鱼的三角骨。剔除鳝鱼的内脏，清洗干净，沥干水分，拍面粉。入油锅中高温炸至酥脆。

3.锅中放少许油，加入葱花姜末煸香，加入料酒、白糖、酱油、香油等调好酱汁。倒入炸好的鳝丝翻几下，让酱汁裹匀鳝丝。出锅装盘，撒上姜末即可。



无锡酱排骨

无锡人嗜甜，几乎每道菜都要用一点儿糖来调味，最能代表无锡菜这一特点的非酱排骨莫属了。文火慢炖而成的酱排骨，咸甜交杂，香气四溢。



主料

小排骨1块

辅料

姜5片

料酒

生抽

老抽

红糖

八角

葱1根，切段

桂皮



做法

1.锅中加水，放2片姜，加料酒，水开后把小排骨焯一下，去掉血沫，盛出洗净备用。

2.生抽、老抽、红糖搅拌均匀备用。

3.油锅加热，放入八角炸香。放入葱段和剩余姜片。放入排骨，炒至两面金黄。加入开水没过排骨。倒入料汁，加入桂皮。

4.大火炖至水开后，改小火炖35分钟。中间要翻几次，以免粘底。最后，大火收汁，即可出锅。



酿苦瓜

中国人大概是最懂得“以苦为乐”的民族，善于将苦瓜这种味道清苦的食物制成美味。先煎后蒸的酿苦瓜咸鲜脆嫩，清淡爽口，细细品尝，有种隐隐约约的甜香，苦尽，甘来。



主料

苦瓜，掏空瓜瓢，

切段

五花肉，剁肉末

辅料

盐

胡椒粉

生抽

白糖

面粉

韭菜，切末

豆豉

蒜，切末

做法

1.将五花肉末用盐、胡椒粉、生抽、部分白糖、面粉、生油腌一会儿。将韭菜末与肉一起搅拌均匀备用。

2.豆豉洗净捣烂，加蒜末拌匀备用。

3.将腌过的肉馅填入瓜里，肉馅尽量压平压。用平底锅烧热油，将填好的苦瓜肉馅朝下放入锅内。小火将两面煎至金黄，装盘待用。

4.将煎好的苦瓜竖装盘，撒上蒜末和豆豉，入笼蒸20分钟即可。



芋头烧鸭

芋头烧鸭虽然是家常菜，却美味可口，营养丰富，人见人爱。可见，最幸福的生活滋味往往隐藏在最平常的美食中。



主料

芋头1个

鸭子1/2只

辅料

姜1片，切丝

料酒2勺

八角3枚
葱1段，切葱花
蒜5瓣，切末
老抽1勺
盐1/2勺
白砂糖2勺
鸡精1/2
胡椒粉1/2



做法

- 1.芋头冲去表面泥沙，放入蒸锅中蒸20分钟，蒸完后搓去表皮，切块。
- 2.鸭肉切块，冷水下锅焯水，加几片姜，少量料酒，水开后捞出，洗去浮沫。
- 3.锅中烧油，先炒八角，再炒葱姜蒜，将芋头块下锅炒，加少量老抽和料酒，加水烧开后，倒入汤煲。
- 4.煲40分钟左右，加盐、白砂糖、鸡精、胡椒粉，把鸭肉下锅，烧至芋头软烂就可以出锅了。



陈皮鸭

无锡人善用糖做排骨，澳门人好用陈皮做鸭，一甜一苦，殊途同归，追求的都是口齿回甘。这道陈皮鸭浓郁甘香，吃一口，满口

生津。



主料

鸭子1只

辅料

姜片8片

吸油纸

老抽1/2碗

冰糖3勺

陈皮1碗



做法

- 1.将陈皮用清水泡软，用小刀刮去内囊后洗净，再切成陈皮条备用。
- 2.烧一锅开水，放入姜片，将洗净的鸭焯烫1分钟左右。捞起并用清水冲去表面的浮沫，用吸油纸吸干鸭表面的水分，放在通风的地方自然风干。
- 3.起油锅，将鸭煎至两面金黄。将煎好的鸭用清水冲去多余的油分，再将鸭子放回锅里，加入老抽、冰糖、陈皮。注入清水没过鸭子。
- 4.大火烧开后转中小火焖煮70分钟（中途翻转一下鸭子，以防粘锅底），焖至水分将干时，取出晾凉，切件即可食用。





盐焗鸡

盐焗鸡是粤菜的代表作。其制法独特，味香浓郁，皮爽肉滑，色泽微黄，骨肉鲜香，风味诱人。在广东，尤其客家人的饭桌上与下酒菜里，往往可见。



主料

三黄鸡1只，洗净沥干

辅料

盐2勺

五香粉2勺

椒盐粉2勺

鸡精2勺

葱1根，切丝

姜5片，切丝

八角3粒

油纸2张

大粒盐2包

棉线2条



做法

- 1.将沥干的鸡用吸水纸再次擦干后备用。
- 2.将盐、五香粉、椒盐粉、鸡精均匀混合在一起备用。
- 3.将调好的粉末均匀地抹在鸡皮上。将葱丝、姜丝和八角塞入鸡肚子腌制30分钟。
- 4.取一张油纸，将少许食用油均匀地涂抹在油纸上，用弄好的油纸将鸡包住，再取一张油纸重复包住，用棉线系牢。
- 5.将大粒盐放入沙锅中干炒10分钟，将包好的鸡放入盐锅中，把盐均匀地覆盖在鸡身上。调小火烧30分钟，中间要将鸡翻转一次。



鱼香肉丝

没有鱼，却有鱼的味道，这就是鱼香肉丝，民间厨艺的一大创造。咸、甜、酸、辣、鲜、香等特点，使其成为川菜的传统看家菜。



主料

猪里脊肉1块，切丝

水发木耳4朵，切丝

笋1个，切丝

辅料

盐2勺

料酒

面粉

葱2段，切葱花

姜2片，切末

蒜4瓣，切末

蚝油2勺

生抽1勺

醋1勺

白糖1勺

豆瓣酱1勺



做法

- 1.肉丝加盐、料酒和面粉腌制10分钟。
- 2.蚝油、生抽、醋、白糖、豆瓣酱混合调匀成调味汁备用。
- 3.炒锅里把油烧热，放入葱、姜、蒜爆香后，加入肉丝滑炒。
- 4.炒至肉丝变白，加入调味汁，炒匀。再倒入笋丝和木耳丝，用装调味汁的小碗装点水，加进去，翻炒至酱汁浓稠并均匀裹在肉丝和配料上就可以了。



藤椒鱼

鱼肉鲜嫩不油腻，口感爽滑，富有弹性。藤椒的清香和狠狠的辣，让人一吃着迷，难以忘怀。



主料

草鱼1条

豆芽1碗

辅料

料酒1勺

淀粉1/2碗

盐2勺

生抽1勺

白胡椒粉2勺

姜3片

蒜8瓣，4瓣切片，4瓣切末

洋葱1个，切碎

藤椒3串

干辣椒10个，切段

八角3个

小茴香2勺

豆豉3勺

糍粑辣椒2勺

郫县豆瓣酱3勺

醪糟汁2勺

鱼汤4碗

蒜苗2根，切末

白糖1勺

生抽2勺

辣椒面1勺



做法

1.将鱼洗干净，处理成鱼骨和鱼肉，将鱼肉切成片，加料酒、水和淀粉、盐、生抽、1勺白胡椒粉腌制。

2.豆芽焯水，放入盆底。

3.锅中倒入底油，依次加入姜片、蒜片、洋葱碎爆香。再依次加入2串藤椒、部分干辣椒段、八角、小茴香、豆豉、糍粑辣椒、郫县豆瓣酱炒香，然后加入醪糟汁小火慢慢熬制。

4.加入鱼汤、白糖、生抽、1勺白胡椒粉煮开。加入鱼骨继续煮。加入鱼片略烫即可装碗。在上面依次撒上盐、花椒粉、辣椒面。接着撒上蒜末、蒜苗末、其余干辣椒段、1串藤椒。

5.锅中烧開油，浇在上面即可。



重庆麻辣火锅

“吃着火锅，唱着歌”最能体现重庆人的火锅情结了。重庆火锅口味厚重，麻辣烫口，汤料极鲜，是老老少少“爱不释口”的传统美食。



主料

毛肚

牛肉

鹅肠

鸭血

新鲜蔬菜

辅料

郫县豆瓣，剁碎

姜，切末

辣椒粉

干辣椒

花椒

牛肉汤1锅

料酒

豆豉，剁碎

醪糟汁

香油

味精

盐

牛油

大葱，切段

蒜苗，切段

做法

1.毛肚用清水漂净漂白，切成1厘米宽的长薄片，用凉水漂起。

2.炒锅置中火上，下牛油、烧至油面冒烟时，放入豆瓣炒酥，加入姜末、辣椒粉、干辣椒、花椒炒香，再入牛肉汤烧沸，移至旺火上，放入料酒、豆豉、醪糟汁，烧沸出味，撇尽浮沫，即为火锅卤汁。

3.将香油和盐调成味碟，供蘸食用。将卤汁烧沸上桌，各种肉菜主料分别盛入盘中，其他主料由客入随食随烫，调味。





鱼丸紫菜煲

人人都知紫菜是广东、福建等沿海地区的特产，也都知道紫菜可以烤着吃。但这只是紫菜的吃法之一，潮汕美食鱼丸紫菜煲则是更常见的吃法。这道菜把动物和植物的鲜味融合在一起，鲜味成倍增加，妙不可言。



主料

鱼丸10个

紫菜2片

辅料

芹菜1根，切段

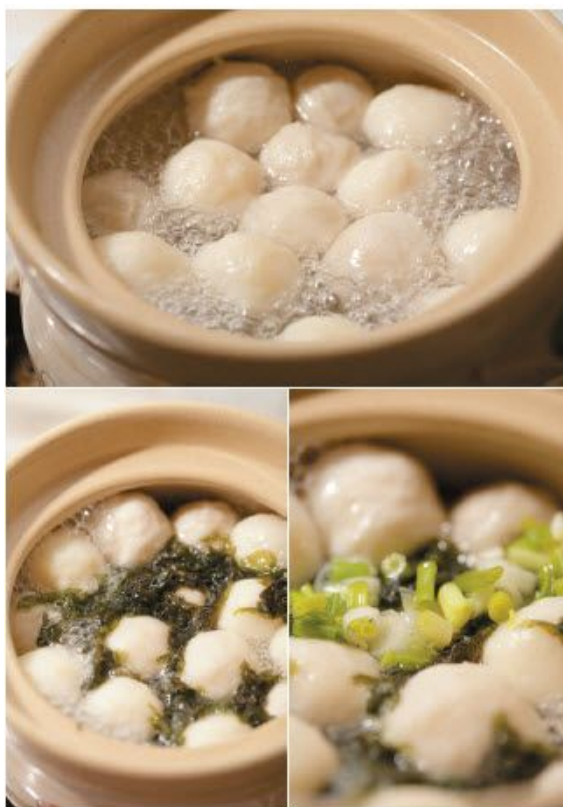
料酒

醋



做法

- 1.准备鱼丸和紫菜。
- 2.锅内水烧开，加鱼丸煮10分钟。
- 3.加紫菜和料酒、醋、油。
- 4.放入芹菜煮3分钟即可。



清蒸鱼

化整为零这种简单的烹饪方式从来都不是中国菜的追求。这道清蒸鱼不仅保留了食物原本的形状，而且造型优美，汤味清醇，就

饭下酒两相宜。



主料

鱼1条

辅料

料酒3勺

姜10片，其中3片切丝

小葱2根，1根切葱花，1根切段

香菜2根，切末

生抽2勺

花椒8粒

红辣椒1个，切丝



做法

- 1.先把鱼清洗干净，两面都划几刀，用料酒和盐码味10分钟。
- 2.水烧开。将料酒倒掉，盘底、鱼肚和鱼身上都放姜片和葱段，入锅大火蒸7分钟，然后关火焖2分钟。
- 3.取出鱼盘，拣去葱姜。炒锅加少量油烧热，加生抽，将蒸鱼盘中的汤汁倒入，随即关火。油热后也可加入花椒。
- 4.将锅里的汁淋在鱼身上，撒葱花、姜丝和香菜，也可加上红椒丝。





白切鸡

无鸡不成宴，在广东，无论节日还是请客，几乎都少不了一道白切鸡。好的鸡肉，加上恰到好处的火候，吃起来鸡肉爽滑，鸡味十足。



主料

三黄鸡1只，杀好，冲洗干净

辅料

葱3根，切段

姜4片

香油1瓶

盐1/2勺

酱油1勺

香油1/2勺



做法

- 1.锅里注入足量清水，放进姜片和葱段，大火把水烧开。
- 2.把鸡放进锅里，再次煮开5分钟后，用文火焖20分钟左右。筷子插进鸡腿的位置，如果没有血水就可以把鸡捞起。
- 3.鸡皮上抹香油，放凉后斩成小块。把姜和葱剁成蓉，放小碗里备用。
- 4.烧点热油倒进盛了姜葱蓉的碗里，再放入盐和酱油，最后淋上勺鸡汤，拌匀滴上几滴香油，酱料就做好了。原汁原味的白切鸡就做好了，可以蘸食了。



贵州酸汤鱼

木姜子独特的味道和山柰发酵出来的酸成就了独一无二的贵州酸汤鱼，汁浓味鲜，肉质细嫩，酸酸的味道让餐桌上的每一个人都能胃口大开。



主料

鲤鱼1条，片成鱼片

泡椒1碗，剁成蓉

泡酸菜2棵，切丝

笋1个，切丝

西红柿2个，切片

辅料

高汤2碗

淀粉1碗

盐2勺

料酒1勺

鸡蛋1个，取蛋清

姜4片

大葱2段，切葱花

山柰3片

味精1/2勺

木姜子油1勺

做法

1.鱼片装碗内，加淀粉、水、盐、料酒、鸡蛋清码味上浆备用。

2.鱼头分两半，鱼骨切成段备用。

3.锅里放油，下泡辣椒蓉和泡酸菜炒香，放入西红柿片、姜片、山柰一起翻炒。

4.加入笋丝、高汤烧开。

5.放入鱼头和鱼骨、葱花、用中火熬煮。最后加入码味上浆的鱼片，煮熟，加木姜子油、味精调味，起锅装入盆，撒上葱花。



上汤鲍鱼

蘸满了汤汁的鲍鱼，香软黏滑，滋味无穷，而且营养丰富，鲜香可口，嚼劲十足，令人馋涎欲滴。



原料

鲍鱼1个，切片

油菜心2棵

西红柿1个，切块

辅料

高汤3碗

料酒1勺

生抽1勺

盐1/2勺



做法

1. 鲍鱼片放汤中煮20秒钟捞出。
2. 油菜心和西红柿块用清水煮熟。
3. 锅内加高汤、生抽、料酒、盐调味烧开。
4. 汤盅内放入鲍鱼片、西红柿、油菜心后加入煮好的高汤。



清蒸大闸蟹

正如明代文学家张岱所说，食大闸蟹“不加醋盐而五味俱全”，对待大闸蟹，最好的待遇就是清蒸了它，清蒸能最大限度地保留大闸蟹的美味。



主料

大闸蟹

辅料

生抽

白糖

料酒

香油

红浙醋

酱油

姜，切末



做法

- 1.将大闸蟹隔水蒸15分钟，至蟹壳呈红色，出锅装盘。
- 2.在蒸蟹过程中，将生抽放入炒锅内加热1分钟后倒入装有白糖、料酒、香油的小碗里混匀，将红浙醋倒入装有姜末的另一个小碗里混匀。
- 3.食用时配上酱油碟和姜醋碟，边剥蟹肉边蘸酱油和姜醋调料吃。



靖江蟹黄汤包

蒸熟的汤包雪白晶莹，如饱满圆润、千瓣紧裹、含苞欲开的玉菊，皮薄如纸，几近透明，稍一动弹，便可看见里面的汤汁在轻轻晃动，使人感觉到一种吹之即破的柔嫩。别说吃了，光是看，就是一种美的享受。“轻轻提，慢慢移。先开窗，后吸汤。”一碟上等镇江香醋配合姜丝，衬托出蟹味之鲜。“汤清不腻，稠而不油，味道鲜美”的蟹黄汤包，让人们在丹桂飘香、蟹肥蟹黄的秋季念念不忘。



主料

猪皮，切丝

猪腿肉

蟹黄

面粉

辅料

鸡汤

姜末

蒜末

盐

酵母

碱

做法

1.猪皮文火煨12小时，至猪皮完全溶入汤中，然后冷却为透明果冻一般的胶状物。

2.蟹黄和剁碎的猪腿肉以及熬好的鸡汤、姜末、蒜末、盐一起放入猪皮熬成的胶冻内拌匀。

3.将面粉与酵母掺在一起，用温水和匀，待面团发起，兑入适量碱，揉匀揉透，分成大小均匀的面剂，擀成圆皮，将馅料放入圆皮的中间，收边捏紧，捏成31道褶皱，即成包子生坯。

4.将包子生坯摆入屉中，用旺火沸水蒸15分钟即可。



咸鸭蛋

一颗再平常不过的咸鸭蛋，要想做得咸淡适宜，油汪汪起沙，也需要天时、地利、人和。细细体会这简单的做法，为心爱的人做这样一颗咸鸭蛋，配上一碗暖暖的粥，爱意，尽在不言中。



主料

鸭蛋

辅料

盐

白酒

做法

1.先在腌制鸭蛋用的容器底部放一层食盐。

2.再把用白酒擦过的鸭蛋放进去，上面再撒上层盐，盖住鸭蛋。倒入凉开水，盐开始溶解至饱和状态。再加入重约鸭蛋重量1/5的白酒。

3.密封放置在干燥、阴凉、通风处，约30天即可取出煮熟食用。



西红柿炒鸡蛋

西红柿炒鸡蛋称得上是最经典的懒人菜了。应季的西红柿饱满多汁，善于将酸酸甜甜的味道传递给其他食物，刚煎好的鸡蛋酥滑可口，沾满浓浓的西红柿汁，搭配任何主食都对味。



主料

鸡蛋3个

西红柿2个，切块

辅料

大葱，切丁

盐1/2勺

鸡精1/3勺

白糖1/2勺



做法

- 1.鸡蛋打入碗内，搅匀，锅内倒入底油，倒入搅拌好的蛋液。
- 2.将蛋液炒至云朵状，呈明黄色后关火盛出装盘待用。
- 3.开火烧至油面起烟后放入葱丁爆香，再放入切好的西红柿，翻炒2分钟后放入盐、鸡精和白糖调味即可出锅。





多样性的地貌和气候特征，使得华夏大地上的各个民族形成了纷繁复杂的饮食口味，他们尽其所能穷尽所有食材营造着独属于自己的味道，对味觉的需求早已远远超越了酸、甜、苦、辣、咸五味，以五味贯通作为最高的味觉境界。味道背后的情愫透露出中国人独有的饮食哲学——化解、兼容、以和为贵。

