在这里，味蕾的猛虎正细嗅佳馔的玫瑰

延伸菜谱

舌尖上的中国 4

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》
精选菜式温暖献礼

90道重磅美味，大快朵颐间轻嗅馥郁馨香
800张活色生香高清美图，秀色可餐里镌刻铅华韶光
来吧，让我们尽享美食嘉年华

光明日报出版社


延伸菜谱
YAN SHEN CAI PU
舌尖上的中国
传世美味炮制完全攻略 >>>
4
本书编写组 编著
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.4／本书编写组编著. —北京：光明日报出版社，2012.12
ISBN 978-7-5112-1861-2

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276485号

舌尖上的中国：传世美味炮制完全攻略.4

编　　者：本书编写组 编著
出 版 人：宋　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
特约编辑：邢春华　　责任校对：郭慧红
封面设计：门乃婷工作室　　责任印制：曹　诤
内文版式：孙　倩　　图片策划：龙图网 www.china-eye.net
美食摄影：王大龙
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，maowenli@gmw.cn
法律顾问：北京市洪范广佳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12月第1版　　印　　次：2012年12月第1次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5112-1861-2
定　　价：29.80元

版权所有　翻印必究

- 序 似是故人来
- 01 温煦的谷香
  - 软米油糕
  - 荷叶糍粑
  - 葱油火烧
  - 棋子烧饼
  - 豆面卷
  - 油葱粿
  - 碗脱
  - 红面糊糊
  - 丝娃娃
  - 春饼
  - 驴打滚
  - 合渣
  - 鸡刨豆腐
  - 井冈山豆皮
- 02 诗意的栖居
  - 甜醅子
  - 蜜汁百合
  - 清补凉
  - 稀果子干
  - 姜汁撞奶
  - 琼山豆腐
  - 甜不辣
  - 蚝仔煎
  - 肠粉
  - 鼎边糊
  - 扒镶口蘑
  - 干烧鱼
  - 皮条鳝鱼
  - 蟹黄鱼翅
  - 油爆螺片
  - 它似蜜

    - 莲花血鸭
    - 文山肉丁
- 03 行走的餐桌
    - 绍兴霉冬瓜
    - 萝卜缨泡菜
    - 小豆腐
    - 皮冻
    - 松仁小肚
    - 凤粥鲍鱼
    - 状元及第粥
    - 鱼糊粉
    - 酿皮
    - 酸辣粉
    - 肠旺面
    - 开洋葱油面
    - 羊肉烩豆腐
    - 干炸虾仁
    - 油爆大蛤
    - 虾酱鱿鱼炒长豆
    - 东乡土豆片
    - 干炸响铃
    - 洋葱炒牛肉丝
    - 黄渠桥爆炒羊羔肉
    - 苏叶糕
- 04 肥美的汤汁
    - 拔丝苹果
    - 地三鲜
    - 藜蒿腊肉
    - 板栗烧菜心
    - 扒三白
    - 滚龙丝瓜
    - 独面筋
    - 蒜蓉蒸虾
    - 太极明虾

- 生爆鳝卷
- 爆墨鱼卷
- 火爆腰花
- 火腿炖鞭笋
- 过油肉
- 回锅肉
- 海参扒肘子
- 酸笋炒牛肉
- 蚝油牛肉
- 红烧牛尾

序

似是故人来

PREFACE

《舌尖上的中国——传世美味炮制完全攻略》系列菜谱迄今已经出了三本，这期间藉由纪录片《舌尖上的中国》所激起的“舌尖热”也逐渐冷却。面对读者一如既往的热情，我们一直在思索，舌尖系列菜谱如何继续打动读者？舌尖系列菜谱又能够继纪录片之后给读者提供什么？

带着这样的思索，我们搜集了大量的美食文献，走访了隐落于寻常巷陌的家常小店，遍尝了飘香于街旁里巷的野味小吃……只是为了呈现最美的家乡味，但是那种打动我们、激励我们做下去的东西却一直没有出现，直到我们走进了一家古朴的兰州拉面馆。

当时，我们遍寻美食不得，为了充饥，径直走进了一家不起眼的拉面馆。刚一进去，就看到一群顾客正围住一个大厨，不时爆发出喝彩声。走近一看，只见一位大厨抖搂着一大团面，面团宛如舞动的精灵，抖来抖去就那么几下，不一会儿就细密如丝了，看得大家傻了眼！

吃过饭之后，我们禁不住向大厨请教起来。大厨眉飞色舞，谈起拉面就像谈起一位

老情人，说这做拉面可以细到一个标准，那就是“细到穿针”，而且面不仅要细，还要细到均匀，细到韧而不断，“拉面好似一盘线，下到锅里悠悠转，捞到碗里菊花瓣”说的就是这个理呢！我们还是感觉不可思议，就问他“细到穿针”是怎么做到的。他笑着说，自己做拉面已经 20 年了，摸到拉面就像摸到老婆孩子的手那样亲切，凡事就怕上心，凡事也就怕起了爱意啊。

“凡事也就怕起了爱意”，简简单单的一句感叹，突然让我们想到了本系列菜谱封面上的那一句话：在这里，味蕾的猛虎正细嗅佳馔的玫瑰！其意境不正暗合了拉面师傅这句话吗？爱之细腻，待之温柔，如遇情窦开，似是故人来。都说唯有爱与美食不可辜负，如果没有带着如此深爱之心做美食的“人”，一切又从何谈起呢？

基于这样的体会，本书试图用“细嗅蔷薇”的情怀，从更人性化的视角优化您的美食炮制体验，让您的身心在炮制美食的时光里得到温润。全书承依《舌尖上的中国——传世美味炮制完全攻略》系列菜谱的章节设置思路，按情感化的分类路线，分为温煦的谷香、诗意的栖居、行走的餐桌、肥美的汤汁和团圆的气氛五章；同时考虑到个性化的饮食习惯，本书在情感化分类下又暗含了传统主题分类，涵盖主食、菜肴、汤品、甜点、小吃等类别，读者可以根据个人口味自行搭配成专属的个性化大餐。

基于对读者体验的重视，本书在菜式选择上精益求精，本着“传世经典、操作简便”的遴选理念，精选了 90 道美味佳馔，每一道菜都有惊艳，每一道菜都至少有一个能一下子揪住您味蕾的亮点：或是清新亮丽的色泽，或是难以言传的味道……

食材的选择上，则秉承“自然经手”的理念，精选原生态的食材，突出食材产地，以“生态、绿色、安全”为要；炮制工艺上，摒弃了花哨的制作技巧，回归传统，注重激发食材

的天然馨香，呈现美食的原汁原味。

基于对读者“眼缘”的重视，视觉传达上，摄影团队不做溢美的呈现，而只是通过光影和角度的微调，在真实中见细节，在细节中见细腻，忠实地呈现食物的质地和口感。

吃过靖江蟹黄汤包的人无不对此物感到惊奇。光是汤包的折皱就要有 30 个以上，并且要求细巧均匀，整个儿恰如一朵朵饱满圆润、千瓣紧裹、含苞欲开的玉菊，加之皮薄如纸，几乎近于透明，稍一动弹，便可看见那里面的汤汁在轻轻晃动，让人感觉到一种吹弹可破的柔嫩。

做这本书我们正是抱持着做兰州拉面的“温柔”、做汤包的“细腻”，怀抱着“细嗅蔷薇”的心境和情怀，爱之细腻而又待之温柔地去呈现每一道菜，愿您在这品尝美食的时光里，一切思家怀乡的情怀都得到最熨帖的拂煦。

本书编写组

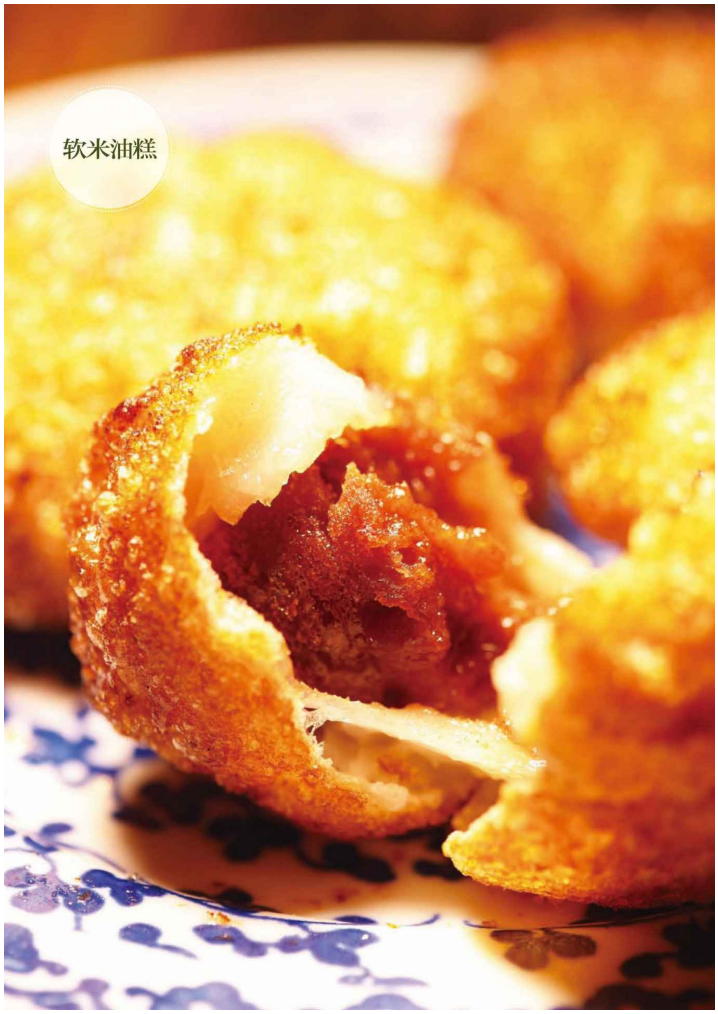
2012 年 12 月

01

A BITE OF CHINA

温煦的谷香

食为人天，谷为食天，五谷杂粮在塑造中国面食地理的同时，也在中国人的味蕾记忆上拓下了厚重的印记。黄灿黄灿的豆面卷，薄如蝉翼的春饼，火红火红的红面糊糊……每一种谷物都承载了一段生活的酸甜苦辣咸。四溢的谷香弥漫在中国人的舌尖心头，把历史和现实、美食和情怀完美扣合在一起，成为中国人最温暖的饮食记忆，也成为飘进中国饮食文化里最温煦的一抹天香。


软米油糕

软米油糕是陕北的饮食符号，陕西信天游里这样唱道：陕北人，要吃糕，靖边城西信德高。精选的糜子色泽金黄，冷水浸泡后用小磨细细地磨成粗粉，放到笼屉上蒸至松软，取出揉和，包裹酥红细腻的枣泥，以陕北特产的小麻油炸至金黄，食之馅料细腻香甜，外壳酥脆鲜香。蹲坐在黄土地上，看北方飘来的朵朵白云，听着凄凉唯美的秦腔，心也悠悠地随着歌声一起飘落在了田垄之间。



寻找攻略
destination of taste
陕西靖边

主料

软谷米
红枣

辅料

白糖
香油

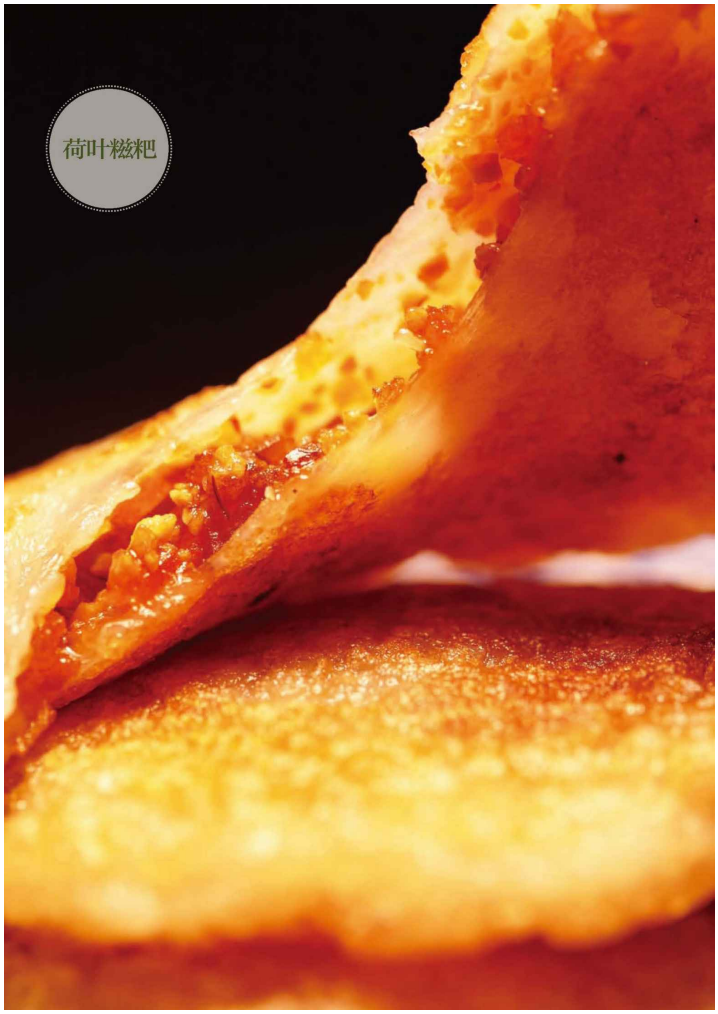


做法

1. 将软谷米冷水浸泡两小时后碾成粗粉；
2. 将碾好的粗粉放入盆内，倒水均匀搅拌成湿块状，搅拌到用手抓一把成团，又可以松散开，像沙子状即可；然后将揉好的面上笼屉蒸熟；
3. 取出倒入盆内，手蘸凉水趁热轧匀，再抹上少许油；
4. 将红枣蒸熟后去掉枣皮和枣核；
5. 用擀面杖压成泥，放入油锅加入白糖炒片刻，盛出待用；
6. 将手上抹少许油，揪一块面团，揉圆用手捏成圆片，包上枣馅，捏紧口呈球状，然后用手按成扁圆形，即成糕坯；
7. 锅内倒入香油，烧至油面起烟，放入糕坯，油糕漂起来，颜色变成金黄色即可捞出。

关键

1. 炸油糕最好选用上等的菜籽油，上色较快，成品气味也芬芳；
2. 炸好的油糕可以冷藏，但不能冷冻。


荷叶糍粑

精选的糯米，清水浸泡后，入木甑大火蒸熟，裹以白糖、花生、芝麻、果脯，烙至两面金黄。漂泊他乡的游子，在说起荷叶糍粑时，总是充满抹不去的美好记忆，仿佛这糍粑已经和贵阳的山水相连，成为贵阳人心底永恒的惦念和眷恋。



寻找攻略
destination of taste
贵州贵阳

主料

糯米

辅料

白糖
花生，炒香碾末
芝麻，炒香碾末
果脯，切末
熟猪油
盐

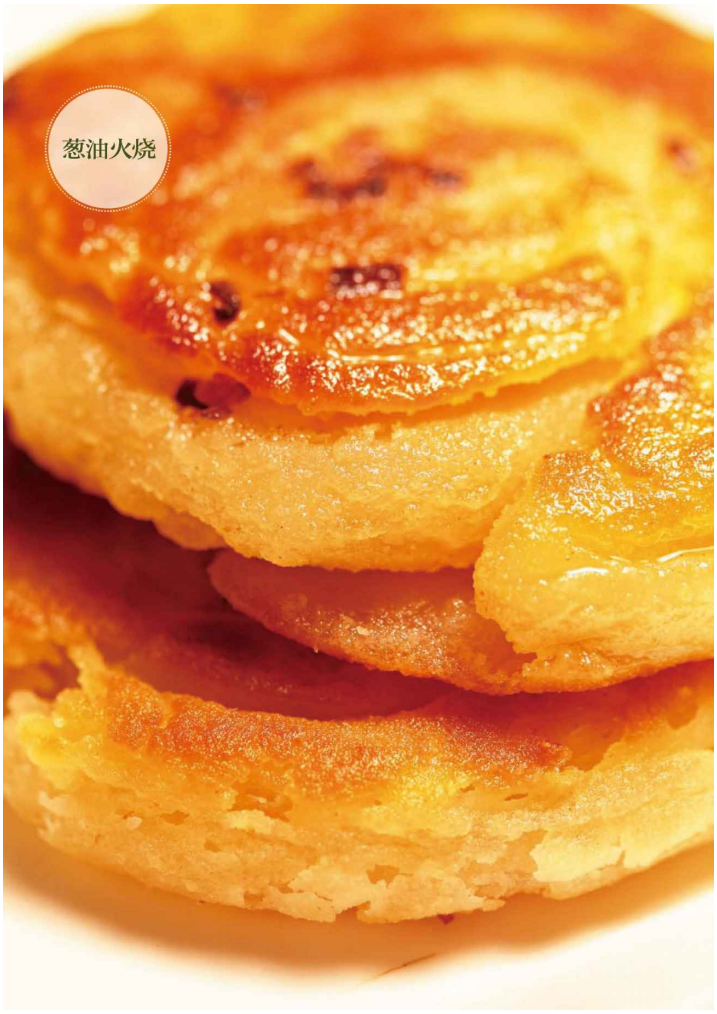
做法

1. 将糯米浸泡 10 小时，捞出沥干水，入锅大火隔水蒸约 3 小时，出锅舂成糍粑泥，待凉后搓成条，掐成剂子平放托板上；
2. 把白糖、花生、芝麻、果脯混合拌匀成馅心；
3. 平锅置火上，抹一层熟猪油，将糍粑剂子摆在平锅四周，待其变软后，取两个剂子放锅中间，用圆铲将剂子按成扁圆形，再取馅心放糍粑中心；
4. 把另一块糍粑合盖其上，把边沿粘实，以不漏馅为准，煎好后翻身煎另一面，加熟猪油煎烙至两面金黄色时，撒入少许盐即成。

关键

1. 打糍粑时要涂黄蜡，这样打的糍粑就不会粘了；
2. 也可用红糖炒成糖汁，淋在糍粑上。




葱油火烧



葱油火烧由面粉加油和成面团入吊炉精心烤制而成。小时候，最爱围着妈妈看她做火烧，浓郁的香味成为童年最温煦的回忆。长大后，漂泊他乡，处处天涯处处家，来也天涯，去也天涯，只是逢人便问家乡事，惦念着家乡的葱油火烧。若是吃上一口葱油火烧，虽漂泊天涯，道是无家却有家。

寻找攻略
destination of taste
江苏淮扬

主料

面粉

辅料

咸猪板油，切丁
葱，切末
高汤
盐



做法

1. 将咸猪板油丁与葱末、高汤拌匀；
2. 在面粉中加油，擦成干油酥；
3. 另取面粉加油、盐和成稀油酥；
4. 再取面粉放入盆内，加入沸水，烫成雪花面，再加入凉水，揉成软面团，反复揉搓上劲；
5. 案板抹油，将面团的一半置于案板上用手掌揿成长方形，将一半干油酥均匀地涂在上面，卷成长条，切成面剂；
6. 将面剂逐只按扁按平，整齐地排列在案板上；
7. 再取一半稀油酥，均匀地抹在面皮上，再将葱末、板油丁馅的一半均匀涂在上端，从上端将面皮提起包住馅心，卷成圆筒状再竖起来，按成圆饼形状即成葱油火烧的生坯；
8. 将圆形平板铁锅放在火上烤热，刷上油，将火烧生坯放在上面烙，边烙边将圆饼面积揿大，转移圆饼位置，待饼底出现黄斑时，翻身烙另一面，并刷一遍油；
9. 当另一面也出现黄斑时，即可将火烧依次顺序排放在烤盘上，放进烤箱。利用高温把火烧烘烤成熟，当火烧面呈金黄色并鼓起时，再刷上一遍油即可将葱油火烧出炉。

关键

葱油火烧最好趁热吃，因为只有较烫时，香味才能渗透到火烧上。


棋子烧饼



主料

五花肉
精面粉

辅料

葱，切末
面酱
香油
酵母
芝麻

寻找攻略
destination of taste
河北唐山

做法

1. 在剁好的五花肉中加葱、面酱、香油调匀成馅；
2. 取部分精面粉，加入酵母揉成面团，表面刷上植物油；
3. 将刷了油的面团用保鲜膜包好醒 20 分钟；
4. 另取精面粉加水和成水面团；
5. 将水面团用保鲜膜覆盖醒 20 分钟；
6. 将醒好的水面团擀成圆片，切去左右毛边，把刷了油的面团放在水面片上；
7. 用水面片将面团包起，用面杖把两侧擀平封口，再擀成长方形，横切为两块，分别卷成面卷，然后揪成小剂；
8. 将剂子用拇指在面卷接茬处按窝，放入肉馅，收口，用左手食指拇指提住饼坯轻轻转动呈棋子形；
9. 面坯上面刷植物油，将光面撒匀芝麻，放在烤盘内；
10. 放进烤箱内烤制 30 分钟即可食用。

关键

擀面时要注意，太薄不容易出层，厚了影响口感，所以要厚薄适宜。

棋子烧饼因其状似棋子而得名。精选的鸡油缓缓地调入面中，和成柔软面团，包裹精心调制的猪肉、什锦、腊肠、火腿各种馅料，外皮涂以芝麻入吊炉烤制，烧饼外层色泽金黄，充满芝麻的浓香，馅料酥软香甜，满嘴馨香。傍晚时分，温柔的夜色微微泛着凉意，揣几角零钱，到街边买两个烧饼，便是小时候最大的奢望，四溢的鲜香，浓郁的滋味，至今依然记得。




豆面卷

豆面卷为满族特色小吃，俗称豆面饽饽。精选的土产黄米，清水浸泡后以小磨磨成粗粉，加水揉和，擀成薄片，上笼屉蒸至香软，涂以精心炒制的豆面，豆面色泽金黄，食之软糯鲜香，豆香浓郁。小时候，每当饿了，就会缠着妈妈做豆面卷。家乡的柴火，烧出家乡的烟火，吃出的自然是家乡的味道。



寻找攻略
destination of taste
东北三省

主料

糯米粉

辅料

黄豆面



做法

1. 将水倒入糯米粉中，充分搅拌揉和成面团；
2. 在蒸锅中放冷水，烧至冒热气时将面团上屉蒸 30 分钟取出，凉至稍凉；
3. 炒锅中放入黄豆面，用小火慢炒，不断搅动至微变色，倒在面板上凉凉；
4. 在面团上下两面都粘上黄豆面，用擀面杖擀成一张稍厚的大饼；
5. 将大饼卷成卷后切成小块装盘即可。

关键

1. 用糯米粉和面的时候一定要一点儿一点儿地加水；
2. 制作糯米面团时，要用温水和面，笼屉内可抹层香油，这样不会粘盘。



油葱粿

精选的早稻米，清水浸泡后磨制成浆，佐以香菇、栗子、虾米、蚝干、油葱等辅料，稻米的清香伴着辅料的味美香浓，闻之便令人垂涎欲滴。据传，此菜为贪吃的孩童所创，如此美味的一道小吃，虽记录的是孩提时代的调皮，但这浓郁的香气，分明是日子熬煮出来的芳醇。









寻找攻略
destination of taste
福建厦门

主料

早籼米
猪腿肉，切成粗丝

辅料

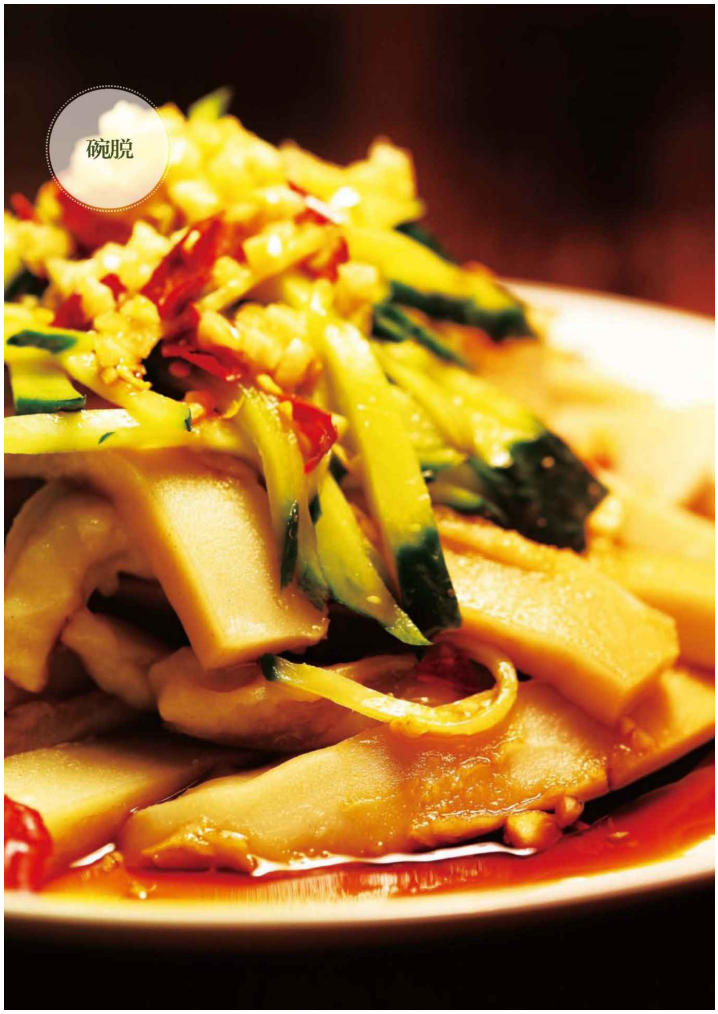
硼砂
食碱
盐
白糖
干扁鱼，炸酥、研末
五香粉
葱白，切丁
荸荠，剁成碎末
淀粉
香菇，切片
栗子，煮熟、切片
干虾米，浸泡 15 分钟
蚝干，清水浸泡 15 分钟
干葱头，切长条、下油锅炸至金黄
鲜虾
鸭蛋，打散
香菜，切末
酸萝卜，切丝
辣酱

做法

1. 将米洗净，用清水浸泡两小时后捞出，加水磨成米浆，盛入碗内；
2. 在锅内加清水，加入硼砂、食碱、盐搅匀，煮沸，舀入米浆调匀，再次煮沸，舀入浆桶中拌匀；
3. 将切好的猪肉丝与白糖、盐、扁鱼末、五香粉拌匀，稍腌，再加入葱白丁、荸荠末、淀粉调匀，搅成馅料，放入浅底碗中；
4. 将香菇、栗子、虾米、蚝干、油葱放在馅料的周围，将鲜虾肉点缀在馅料上；
5. 将桶内的米浆搅匀，舀入碗内，至香菇片、油葱片浮上浆面接近于碗面；
6. 将鸭蛋液倒入碗内，入笼蒸约 30 分钟取出，加上香菜末、酸萝卜丝、辣酱即成。

关键

1. 入笼蒸时要用沸水旺火速蒸；
2. 制作米浆时要选用新鲜且油性较大的米，这样蒸出的油葱粿口感更好。


碗脱

碗脱为驰名三晋的风味小吃。精选的荞麦面在清水的浸润下散发着微黄如玉的光泽，和成糊状，加入鲜葱，上笼屉蒸至香浓，蘸着麻辣鲜香，调和在一起食用，味道鲜美，余味悠长。吃碗脱，蘸陈醋，仿佛穿梭于斑驳的城墙和黢黑的青石古道，悠悠的香气中弥漫的是悠悠的山西风韵。

寻找攻略
destination of taste
山西平遥



主料

荞麦面



辅料

盐
姜，研成粉
蒜，捣成泥
干辣椒
山西陈醋



做法

1. 在荞麦面粉内加盐、姜粉，用凉水和成硬面团，然后稍加冷水，不断揉搓至适合切面条的硬度；
2. 待面团光亮利手醒好后，慢慢加凉水搓揉面团，使其稀释，变成稠糊糊，再慢慢加水并朝同一方向不断搅动稀释，直到面糊能挂住勺碗边沿；
3. 先将碗置锅内蒸热，再擦去碗内水汽，将面糊舀入碗内，上锅，以武火猛蒸 20 分钟；
4. 趁热取碗出锅，把未凝的糊糊均摊到碗内边沿，置阴凉处自然冷却，即成碗脱；
5. 食用时配以蒜泥、干辣椒、山西陈醋即可。

关键

1. 一定要确保制作荞麦面粉的麦粒干净饱满；
2. 制作碗脱时，蒸制时间一定要保证，在武火猛蒸时不宜开锅观看。



红面糊糊

秋季，高粱穗迎风飘舞。选取最肥硕的籽粒，磨成面粉，和以井水搅成面糊，佐以葱花、蛋花、香油、辣子油，酸甜微辣，鲜香适口。每年春节，勤劳的山西人民总会做上一碗香浓的红面糊糊，这里面既寄托着对红火日子的向往，也传达着山西人红红火火的闯劲。





寻找攻略
destination of taste
山西太原





主料

高粱米面

辅料

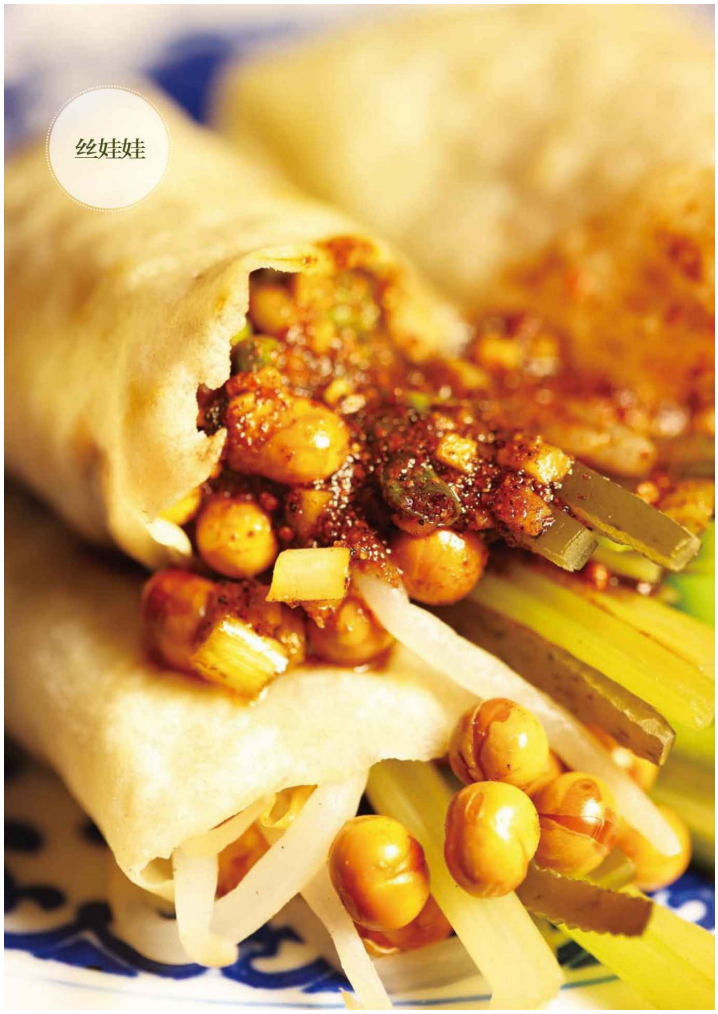
葱，切葱花
鸡蛋，打散炒至嫩熟
香油
辣椒油

做法

1. 在锅内加清水烧至沸腾，撒进高粱米面，边撒边用筷子不停地旋转搅动，以免结成疙瘩；
2. 待稠糊状的高粱面泛出光亮时，用铲子将面糊铲到碗里，顺便旋转出类似火山口的弧度，调进葱花、鸡蛋花、香油、辣椒油即可。

关键

高粱米面要慢慢均匀地撒入锅中，不然会结成块状。


丝娃娃

精选的面粉烙成薄饼，卷入绿豆芽、海带丝以及油酥黄豆等。吃时用小勺浇上由生抽、食醋、辣椒、香葱等配制而成的调料，外软里脆，酸辣可口，麻辣怡人，入口的瞬间一股清凉沁入心脾，令人无比舒畅。“故乡今夜思千里”，身在异乡，淡淡的乡愁挥之不去，缠绵回荡，萦绕在每一个月圆月缺的不眠之夜。



寻找攻略
destination of taste
贵州贵阳

主料

面粉
绿豆芽
海带丝
芹菜，切段
蕨菜，切段

辅料

生抽
醋
麻油
姜，切末
葱，切葱花
焖辣椒
酥黄豆

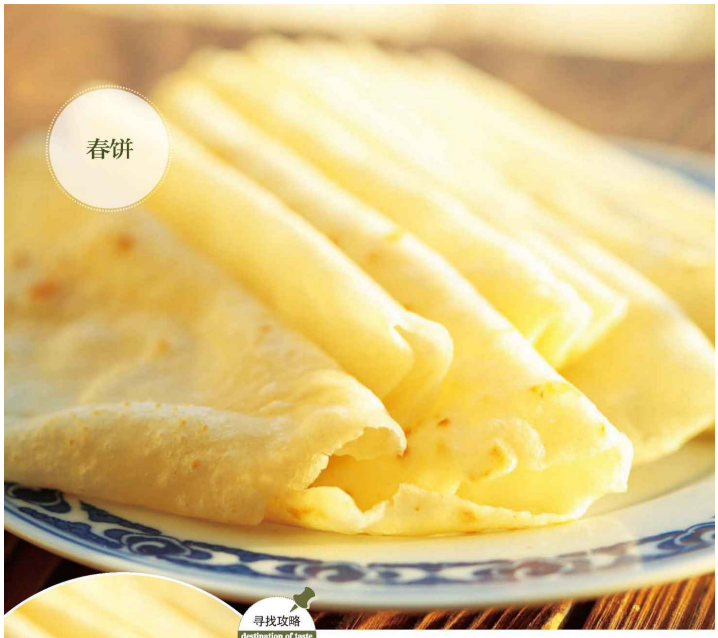
做法

1. 将面粉加入开水搅拌成散面团状，分次加入冷水，用手揉成软硬适中的光滑面团，静置 30 分钟；
2. 将醒好的面团取出切下一块，撒干面粉稍微揉一下，搓成长条，用刀分成小面块，并将小面块压成小面饼，在面饼上刷一层油备用；
3. 取两个小面块，将刷油的面对合叠在一起，将面团擀成薄饼；
4. 加热平底锅，放入擀好的生饼坯，中火烙至中间有气泡鼓起时，翻面烙另外一面，烙至两面微微泛黄即可；
5. 将绿豆芽、海带丝、芹菜段、蕨菜段用开水汆过，分别装入小盘中；
6. 小碗内放入生抽、醋、麻油、姜末、葱花、焖辣椒兑成汁；
7. 春卷皮中放入各种素菜丝包成上大下小的兜形，放入酥黄豆，浇淋兑好的调料即成。

关键

制作丝娃娃时，一定要先用开水烫面，这样制作出的丝娃娃才会柔软。





春饼



寻找攻略
destination of taste
北京

立春，乍暖还寒，正是吃羊角葱的最好时节。精选的面粉，加清水搅成面糊，放入锅内轻轻烙至两面金黄，再抹些甜面酱，辛辣香浓的葱香，伴着甜甜的酱香，咬上一口，满嘴的汁水横溢。最是一家团聚，老少围坐桌前，边笑边吃，嬉笑怒骂之间，便感受到了春天的气息。



主料

面粉



做法

1. 取一个稍大的和面盆，先将面粉放入，然后将大约80℃的开水慢慢倒入面粉中，边倒边搅拌，直到面粉呈碎块状没有太多干面粉即可；
2. 用手和成面团，盖上纱布，在室温下醒30分钟待用；
3. 案板上撒少许面粉，将醒好的面团揉成长条；
4. 用刀将长条切成大小均匀的面剂子，每个剂子比平时吃的水饺剂子略大一点；
5. 将切好的面剂子揉压成均匀的小圆饼；
6. 用手将面剂子一面抹一层薄油；
7. 两个面剂子有油的一面对叠在一起按紧；
8. 将两个按紧的剂子一起擀成薄饼；
9. 将不粘锅洗净放在小火上，不用放油，将擀好的薄饼放入不粘锅，慢慢烙成两面微微泛黄即可出锅；
10. 趁热将薄饼撕成两张，就可以卷菜吃了。

关键

1. 烙饼时，不粘锅中不用放油，先用小火慢慢加热，让锅底逐步均匀受热，并慢慢升温；
2. 春饼要尽量擀薄，越薄越好，因为已经抹过油，所以不要担心粘连。




驴打滚



洁白的糯米经过精心的浸泡、晾晒，磨成细粉，加水和成面团，上笼屉蒸熟后滚上香甜的豆面，浓浓的米粉香气伴着豆面的清香，闻着便令人垂涎。馅料由豆沙点点滴滴地磨制而成，色泽红润诱人，口感香甜爽滑，食后满嘴的软糯馨香。老承德有冬季吃驴打滚的习俗，朔风凛冽，大雪纷飞，家中因有此物相伴，亦温暖如春。

寻找攻略
destination of taste
河北承德

主料

糯米粉
黄豆面

辅料

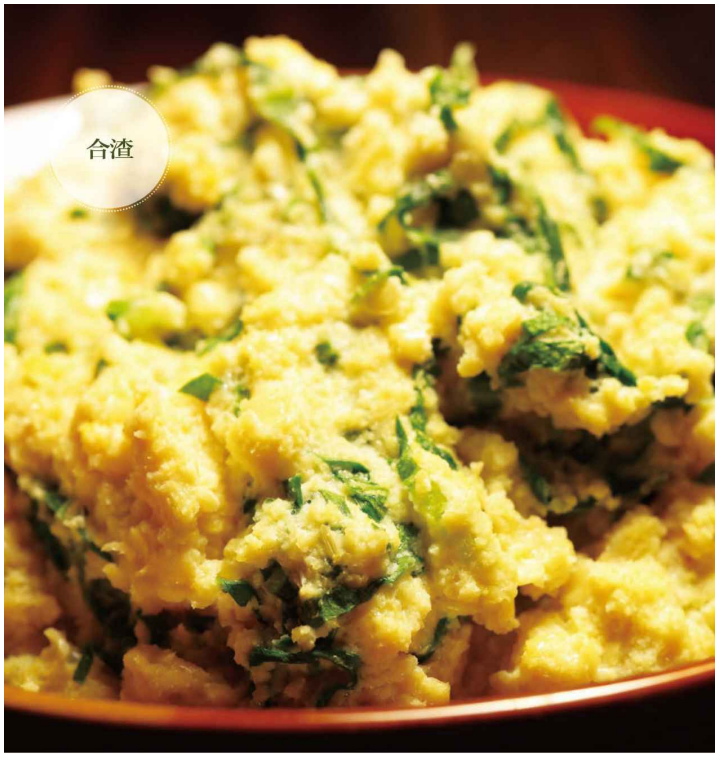
红豆沙

做法

1. 将糯米粉放入盆中，再徐徐注入清水，其间不停地用筷子搅拌；
2. 使糯米粉均匀吸收水分，揉成面团，放置在盆中压平；
3. 将盆放入蒸锅中，用大火蒸制 20 分钟，取出用保鲜膜包好，稍稍放凉；
4. 待糯米面团温热时，取黄豆面均匀地铺撒在案板上；
5. 将糯米面团从盆中取出放在案板的黄豆面上，再在上面撒上一层黄豆面；
6. 用擀面杖来回擀压，将糯米面团制成一张面皮；
7. 取黄豆面放入平底锅中，将火力调至最小，用木铲不停翻搅炒制，待黄豆面完全变成均匀的浅褐色，并可闻到明显的豆香味即可；
8. 将炒好的黄豆面倒入筛网中，筛去黄豆面中的颗粒和结块，保证黄豆面的绝对细腻，最后彻底放凉；
9. 将红豆沙用小竹板均匀地涂抹在糯米面皮上，再稍稍刮平表面；
10. 从糯米面皮较宽的一边开始，用手小心地向前翻卷，要尽量卷得紧密，中间不能松散留有空隙，直至卷到另一边，将糯米面皮完全卷成卷状，并要保证卷起的面皮两头粗细一致；
11. 用快刀将豆面糕切成小段，将滤净后的黄豆面用筛网均匀地撒在豆面糕上即可。

关键

1. 和面时一定要一点一点地加水，尽量干一点，蒸熟后才有韧性；
2. 驴打滚的豆沙馅不能太干，否则不好卷；也不能太稀，太稀用刀切就流出来了，以红豆沙在面上能刚刚摊开为宜。



合渣因其制作简单，又有“懒豆腐”之名。精选籽粒饱满的黄豆，清水浸泡至涨软，用家中小磨慢慢磨成豆浆，与切好的油菜丝一起炖煮，洁白嫩绿，豆汁鲜香，为佐餐之佳品。在恩施，流传有“辣椒当盐，合渣过年，一条裤子穿它几十年……”的民谚，合渣在传统饮食生活中的地位可见一斑。



寻找攻略
destination of taste
湖北恩施













主料

黄豆

辅料

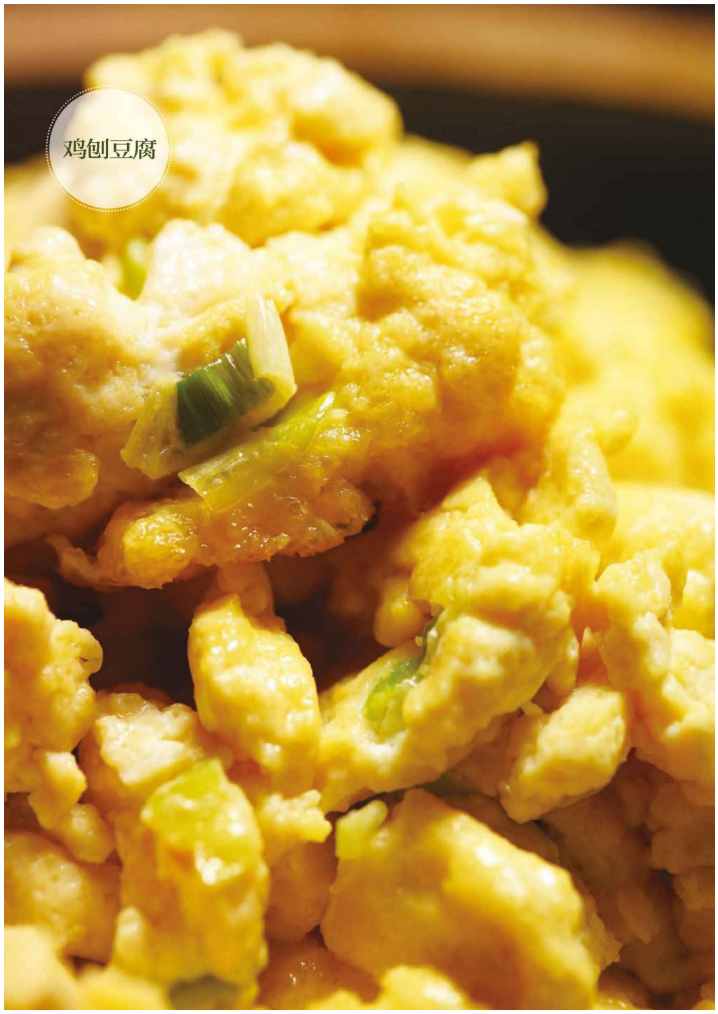
油菜叶，切丝

做法

1. 将黄豆放清水中泡涨后，磨成豆浆，连豆渣一起入碗内；
2. 在豆浆中兑水放入锅中，煮至沸腾；
3. 在豆浆中放入切好的油菜丝，再次煮至沸腾，一锅乳白带绿的合渣便做好了。

关键

制作合渣前，豆子要泡到豆心不凸、颜色一样。


鸡刨豆腐

鸡刨豆腐，观其名便知其状。精选的鸡蛋快速打散成蛋液，倒入刨碎的豆腐中搅拌均匀后入锅内用葱花爆香。豆腐的香气混着蛋液的清香，便弥漫了整个屋宇。馋嘴的孩童，再也抵挡不住香气的诱惑，蹒跚着挪向灶台，又被慈爱的母亲搂在怀中，口里早已填满了刚出锅的豆腐，母爱的温柔伴着豆腐的馨香，永远地留存在了记忆之中。





主料

豆腐

辅料

鸡蛋，打散

葱，切葱花

盐

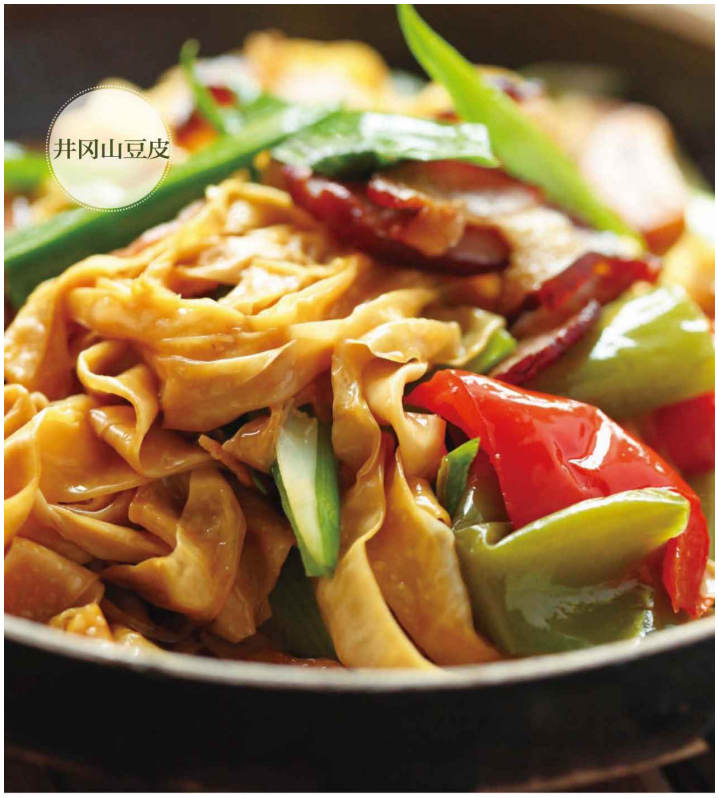
做法

1. 用勺子将豆腐刨碎；
2. 将打好的蛋液倒入刨碎的豆腐中搅拌均匀；
3. 炒锅中放底油加入葱花爆香，然后放入搅拌好的豆腐和鸡蛋液；
4. 翻炒至鸡蛋炒熟微微发黄，加少许盐调味出锅。

关键

1. 柴鸡蛋在这道原料简单的家常菜中可以炒出更好的味道；
2. 这道菜也可将整块的豆腐放到锅中刨碎炒熟然后再加鸡蛋，但是火候不太容易掌握；
3. 豆腐要刨得适度，但是刨成糊状就没有口感了。

寻找攻略
destination of taste
东北三省



井冈山豆皮，闻其名便可知其为江西省特色菜肴。精选的豆腐皮形如卷叶，薄如蝉翼，入温水浸润后，与烟熏肉、蒜片、青红椒翻炒，加料酒、白糖、生抽调味，鲜香中带着爽辣，余味中伴着缕缕的甘甜。离家在外，口味早已变得随遇而安，乡愁却经常悄然而至，没来由地想品尝下家乡爽辣甜鲜的味道。

寻找攻略
destination of taste
江西井冈山





主料

豆腐皮
烟熏肉，切片
青红椒，切片
青蒜苗，切段

辅料

盐，部分兑成淡盐水
蒜，切片
料酒
生抽
白糖

做法

1. 将豆腐皮放入温水中泡软后切条，再放入淡盐水中浸泡 15 分钟捞出；
2. 锅内放底油，放入熏肉片、蒜片煎至金黄，加入青红椒，翻炒出味后，加入豆腐皮翻炒；
3. 在锅内加料酒、生抽、水稍炖，待汤汁略收后加白糖、盐，翻炒均匀后，放入青蒜苗出锅。

关键

制作井冈山豆皮时，蒜苗不宜炒太久，以免影响色泽和口感，炒至稍微变软为宜。



W A R M

02

A BITE OF CHINA

诗意的栖居

“治大国若烹小鲜，烹小鲜如吟诗”，中国传统饮食文化讲求“灵动”和“诗意”。蜜汁百合的温润如玉，姜汁撞奶的细腻香醇，琼山豆腐的清新淡雅……大豆对豆腐的漫长找寻，蟹黄和鱼翅的厨间际遇，无不蕴含着诗意的魔法和灵动的玄机。不埋首于灶台的煎炸烹炒，不沉溺于满足饱腹之欲，中国人总能在酸甜苦辣咸的味觉记忆里品咂到玫瑰，也总能在柴米油盐酱醋茶的庸碌里嗅到蔷薇。


甜醅子

秋天，是莜麦丰收的季节。精选籽粒饱满的莜麦采摘回家，放入簸箕细细搓去麸皮，再放进大锅精心地熬至微熟，拌入曲子，放到热乎乎的炕头上捂三天，便可闻到清冽的酒香。暑热天气，最宜以井水拌甜酪子吃食，酪子的浓郁芳香，伴着井水丝丝的清凉，真是满福得很哪！

寻找攻略
destination of taste
甘肃兰州








主料

燕麦，去皮

辅料

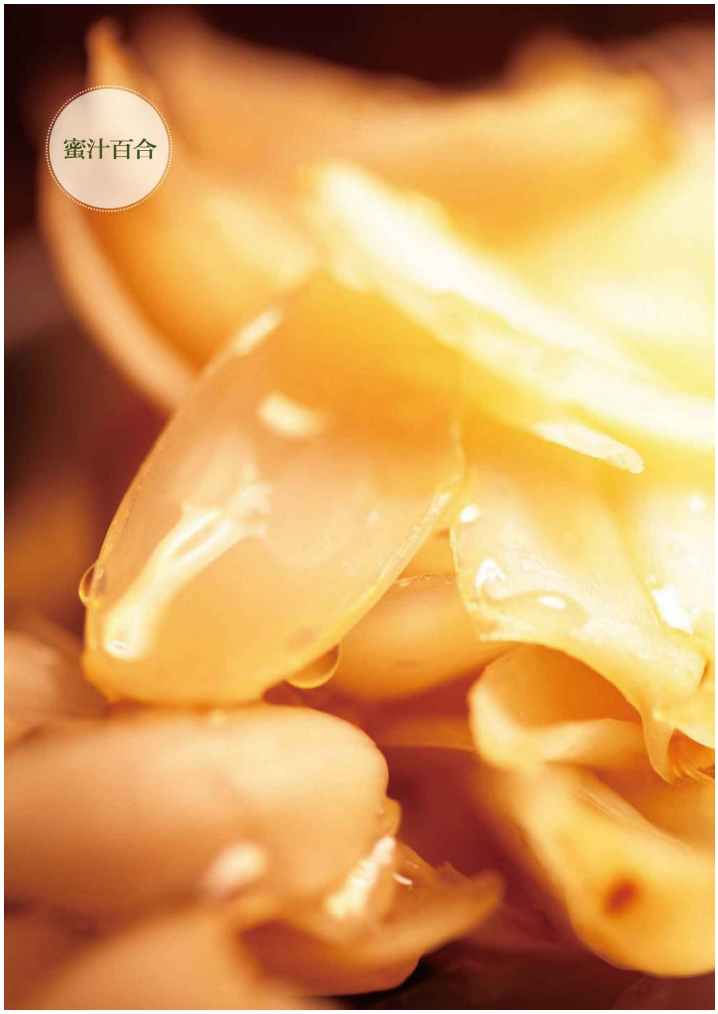
甜醅曲子

做法

1. 将去皮后的燕麦在水中煮熟，摊开在空气中自然冷却；
2. 待燕麦凉凉后，把甜醅曲子均匀搅拌到燕麦里，装入瓷盆中，盖上盖子，放在高温处盖严，放置两天，闻到一股酒香味即可食用。

关键

1. 可将燕麦装在麻袋里，扎口，用力在地面上摔一段时间去皮；
2. 在没有闻到酒香之前切记不可以打开盖子。


蜜汁百合

蜜汁百合是兰州人挥之不去的饮食记忆。精选的百合洁白如玉、温润无瑕，加蜂蜜、白糖慢火熬煮，百合的清香伴着蜂蜜的甘甜，丝丝如缕，令人垂涎。生于斯，长于斯，家乡的印记，早已深深印在心头，纵使过去多年，依然无法抹去。一旦离开，这印记便化作了缕缕乡愁，弥漫在每个思乡的夜晚。



寻找攻略
destination of taste
甘肃兰州



主料

百合

辅料

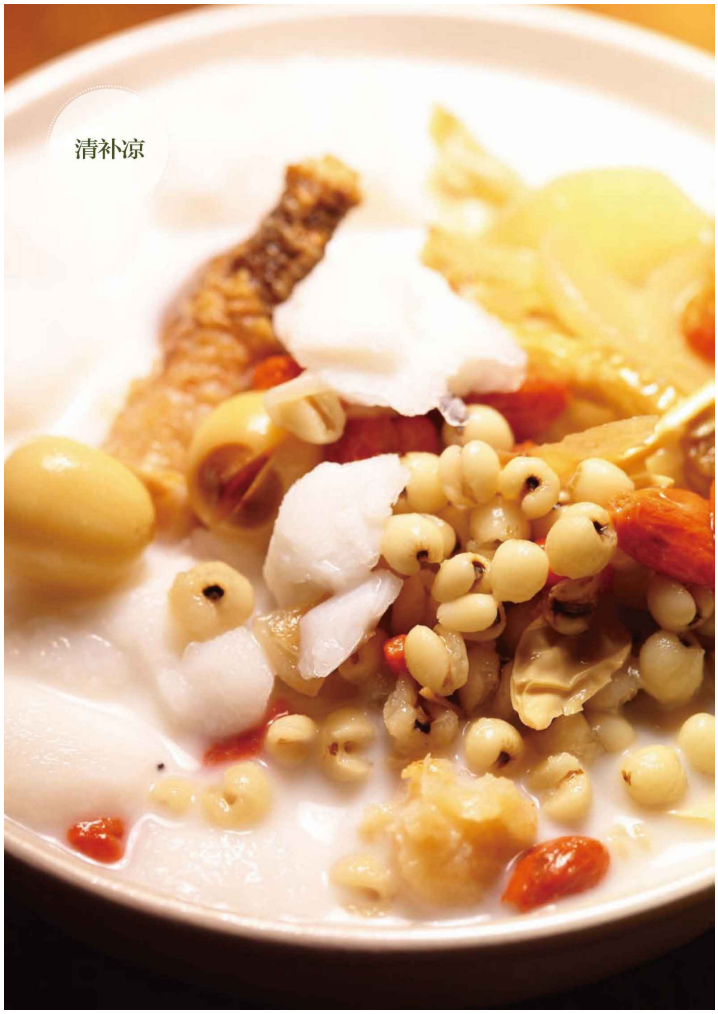
蜂蜜
白糖

做法

1. 将百合放入开水中焯熟，捞出；
2. 锅内加入适量清水，放入蜂蜜搅匀；
3. 再放入白糖煮开，然后关火凉凉，制成卤汁；
4. 将百合放入卤汁中，浸卤 30 分钟，即可盛出食用。

关键

百合要用开水焯烫，以去除涩味。


清补凉

清补凉精选玉竹、莲子、百合、薏米、当归、枸杞等原料，小火精心熬煮后，加冰糖、椰奶煮至汁液浓稠，倒入特制的炒锅中炒成冰状，莲子、百合等原料的馨香伴着冰晶丝丝的香甜，食之顿有清凉沁入肺腑。初夏傍晚，逛街归家，买一碗清甜爽口的清补凉，梦中都品尝到丝丝的甘甜。





主料

北沙参
当归
玉竹，撕成片
莲子
百合
淮山（山药），切片
薏米
腐竹
枸杞

辅料

冰糖
椰奶
牛奶

寻找攻略
destination of taste
海南海口

做法

1. 锅中加入清水，煮沸后依次加入主料，大火煮 15 分钟后，改用小火熬煮；
2. 煮 30 分钟后加入冰糖，继续熬煮 30 分钟；
3. 在椰奶中加入冰糖，再加入牛奶搅拌均匀，倒入碗内，碗放在大容器中，周围放冰块，自制成低温冰锅，用木铲不停地翻动至碗中的液体变得越来越黏稠，最后成了冰泥；
4. 饮用时在煮好的汤汁中加入炒好的冰泥即可。

关键

1. 手工炒冰要炒到无水为止；
2. 制作清补凉也可选用新鲜的椰肉，将其打成汁煮成椰奶，味道甘甜可口。



稀果子干精选柿饼、杏干、葡萄干、黑枣入温水缓缓浸泡，果干在清水的滋养下慢慢回软，加冰糖入锅中细细熬煮，果干中浸入冰糖丝丝的甘甜，食之果香浓郁，汤汁清凉，带有桂花微微的清香，回味无穷。小时候，总有一位银须爷爷，笑盈盈地拿着小铜碗叫卖，浑厚苍老的叫卖声，透着浓浓的关爱，与清脆的铃音一起，回荡在童年的时光中。



寻找攻略
destination of taste
内蒙古
呼和浩特





主料

柿饼，去蒂、洗去白霜
杏干
葡萄干
黑枣

辅料

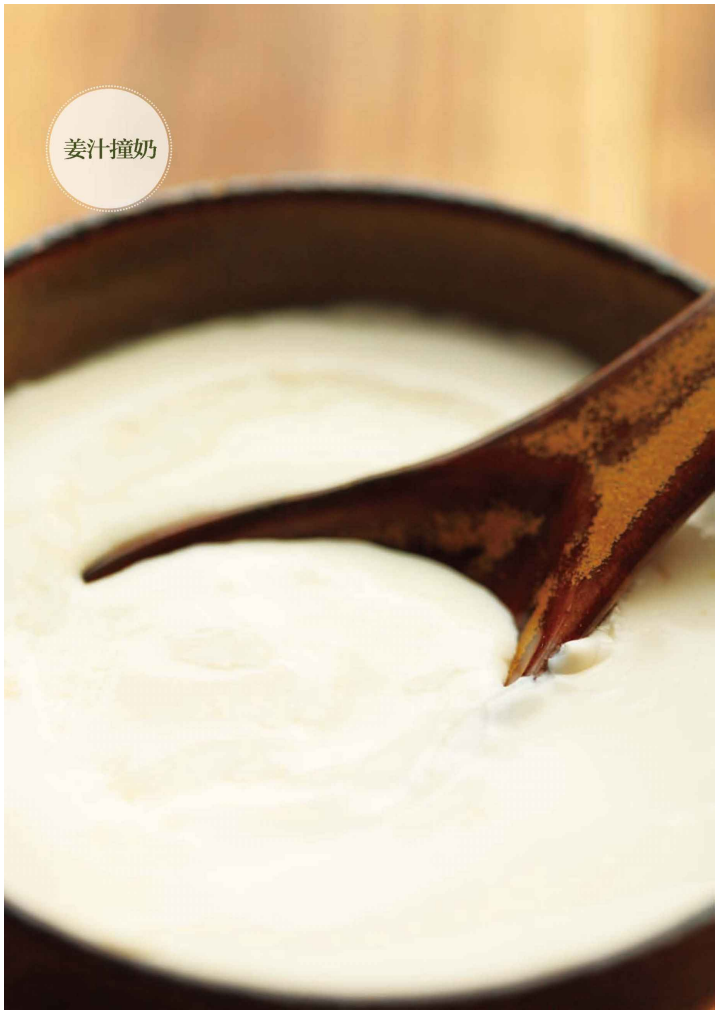
冰糖
糖桂花

做法

1. 将柿饼掰成小块，与杏干、葡萄干、黑枣一起放入碗中，倒入温水浸泡至变软；
2. 将泡软的柿饼、杏干、葡萄干、黑枣倒入煲中，慢火熬煮 40 分钟；
3. 将冰糖放入煲中，继续小火煮制 10 分钟；
4. 将煮好的果子干凉凉，放入冰箱冰镇 10 分钟；
5. 将冰镇果子干盛入碗中，淋入少许糖桂花即可。

关键

煲汤时要一次将水加足，避免煮制过程中二次加水。


姜汁撞奶

姜汁撞奶创于番禺县沙湾镇。沙湾乃鱼米之地，养殖水牛是当地副业。精选的土产牛奶，煮至微微沸腾，浇至榨好的姜汁中，姜汁性辛微温、散寒暖胃，牛奶性甘味寒、能补虚赢，二者搭配，可谓相得益彰。寒冷的冬季，喝一杯妈妈熬制的姜汁撞奶，外面纵是寒风凛冽，心中依然暖意融融。



寻找攻略
destination of taste
广东番禺

主料

水牛奶
老姜，去皮打成蓉、榨汁

辅料

全脂奶粉
白糖

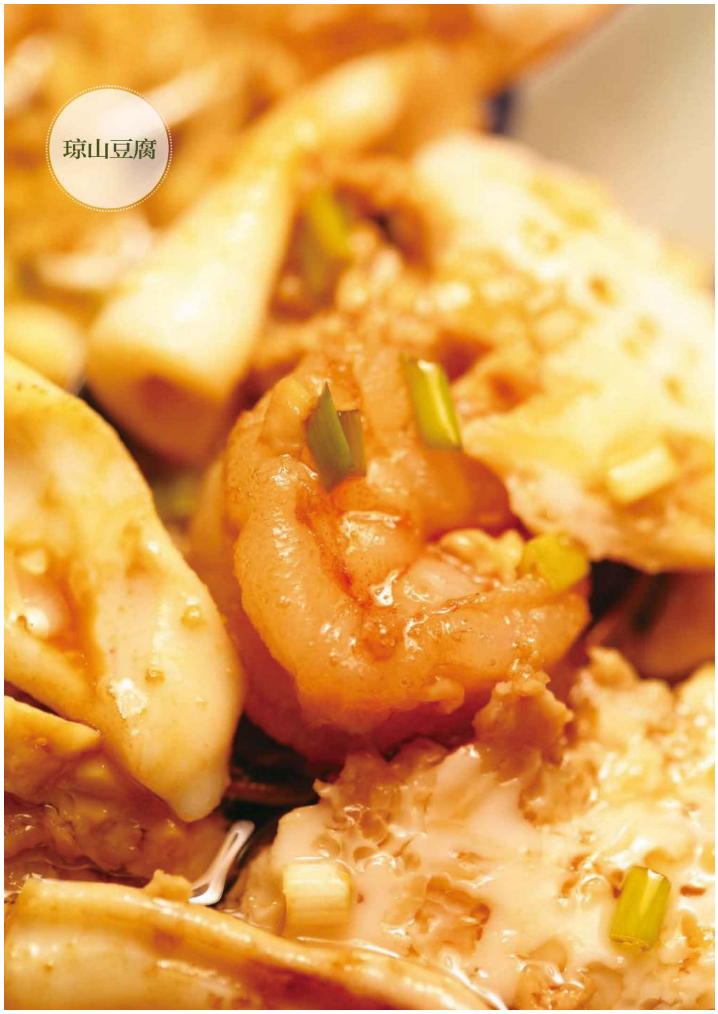


做法

1. 将新鲜水牛奶倒入锅中加入一勺全脂奶粉煮沸；
2. 在锅中加一勺白糖，煮到略微沸腾后马上关火；
3. 把牛奶倒入杯中，放置 30 秒；
4. 将放凉后的牛奶倒入榨好的姜汁中，不要搅拌，放置几分钟即可。

关键

制作姜汁撞奶时，牛奶温度以温热不烫嘴为宜，姜汁最好选用新鲜的老姜汁。


琼山豆腐

琼山豆腐精选新鲜鸡蛋慢慢地搅烂成浆，去掉浮沫，加高汤入蒸盘烧至洁白鲜嫩，再将虾仁、鱿片入油锅滑至金黄，“豆腐”丝丝的清香伴着浓郁的肉香，食之蛋香鲜美，柔嫩爽滑，肉脆味浓，香醇可口。海南人，一日不吃琼山豆腐就如隔三秋，每当听到琼山豆腐的叫卖声，味蕾开始垂涎，灵魂也早已出窍，随着袅袅的香气如痴如醉。





主料

鸡蛋，取蛋清
干瑶柱，热水浸软拆丝、浸瑶柱的水放凉

辅料

盐
高汤
葱，切葱花
虾仁
鲜鱿鱼，切片
生抽

做法

1. 在打散的蛋清中加入瑶柱丝和浸瑶柱的水，搅拌均匀，用盐和高汤调味，用筛子滤去泡沫；
2. 将混合好的材料倒入蒸盘，上笼大火蒸 10 分钟；
3. 取出撒葱花，浇适量滚油，把腌好味的虾仁、鲜鱿片用油烫熟，覆盖表面即可；
4. 食用时可加入少许生抽以增加鲜味。

关键

1. 瑶柱以粒形肚胀圆满，色泽浅黄，手感干燥且有香气者为佳；
2. 蒸制琼山豆腐时要掌握火候，先用大火烧开，再转小火慢蒸。

寻找攻略
destination of taste
海南琼山


甜不辣

甜不辣是一道诚意十足的台湾美食。精选的猪肉，混以海鲜，细细打烂后入油锅炸至金黄，再放入精心熬制的萝卜汤中煮至香浓，汤中因添加了大骨、柴鱼片，喝起来有股淡淡的柴鱼香味，萝卜熬制火候恰到好处，又吸收了骨肉的精华，变得更加鲜甜味美。天冷的冬季，喝一碗热气腾腾的甜不辣，远在他乡的人便会激动得热泪盈眶，满满的一碗，盛着的，是他们无尽的乡愁。



寻找攻略
destination of taste
台湾

主料

鱼肉
虾肉
猪肉

辅料

淀粉
鱼丸
虾饺
萝卜
鲜鱼高汤
米粉
生抽
白糖
盐
梅子粉

做法

1. 将鱼肉、虾肉混合打成浆，加入淀粉、猪肉，将肉料搓成条状炸至金黄；
2. 将炸好的肉条、鱼丸、虾饺、萝卜一起放进鲜鱼高汤中煮熟；
3. 将米粉、生抽、白糖、盐、梅子粉加水放在碗中调匀，倒入锅中煮开，即为甜酱；
4. 将煮好的材料盛到碗中，淋上甜酱即可食用，鲜鱼高汤也可加甜酱一起饮用。

关键

熬汤时要用小火，熬至白萝卜呈半透明状态。





蚝仔煎精选未用水浸泡过的蚝肉，佐以青蒜段、上等番薯粉加水搅拌均匀，加入适量酱油，在平底锅中煎至两面酥脆，里熟边黄，食用时配上芥辣酱、辣椒酱和翠绿的香菜，色香味俱全，吃起来十分可口。咬上一口蚝仔煎，乡愁如梦如歌，让人不能自已。



寻找攻略
destination of taste
福建厦门









主料

珠蚝

辅料

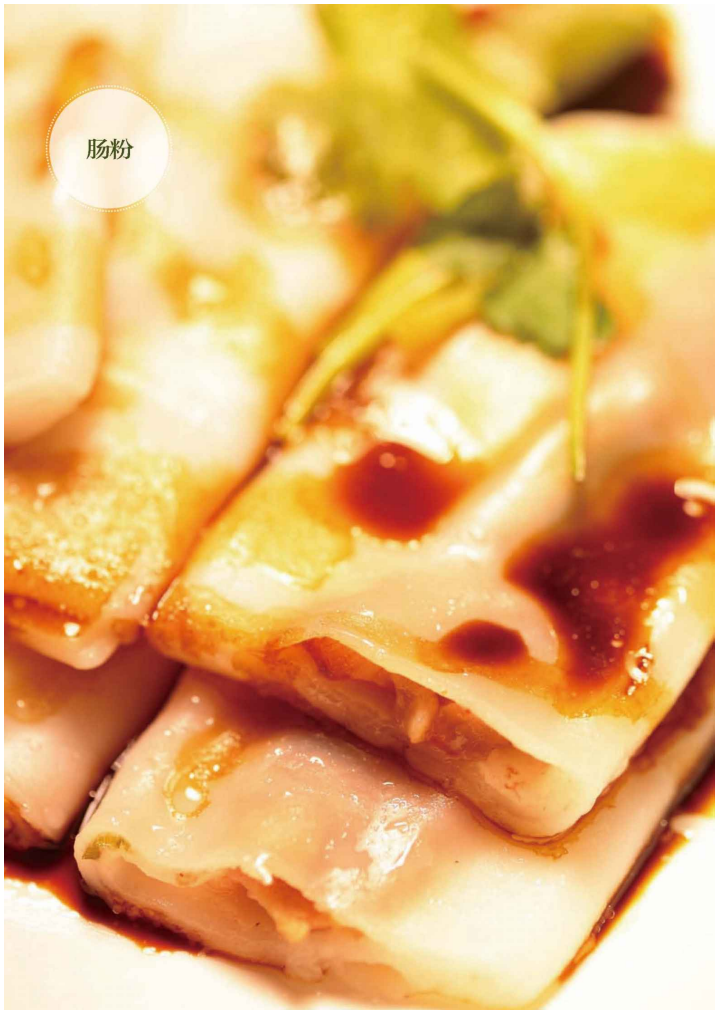
番薯粉
青蒜，切段
生抽
熟猪油
鸭蛋
鸡蛋
香油

做法

1. 将蚝肉、番薯粉、青蒜段、生抽加水搅拌均匀浆制；
2. 平锅置小火上，加熟猪油，待油烧至油面起烟时将浆好的蚝肉放入锅中，摊平，稍微煎一下，放入青蒜段；
3. 一个鸭蛋打散倒入锅内，摊平后两面来回煎炸、翻炒，上面再磕两个鸡蛋摊平，来回煎炸、翻炒，煎熟后淋上香油即成。

关键

制作蚝仔煎时，以煎至两面酥脆、里熟边黄为宜。


肠粉

肠粉是广东人舌尖心上的最爱。精选的粉干米，清水浸泡后，散发着淡淡的清香，磨制成浆，再以滚水烫至成糊，轻轻摊匀蒸制，便洁白如雪、净薄如纸，食之顿觉爽滑鲜香，味美异常。据说，乾隆皇帝下江南之际，曾受纪晓岚蛊惑，至粤西亲尝此物。许多离开广东的人，提及此物，亦是口水横溢，任那悠远的乡愁弥漫在麻辣鲜香的美味之中。



寻找攻略
destination of taste
广东广州

主料

玉米淀粉
淀粉
粉干米，浸泡后沥干水、兑水磨成浆



辅料

盐

做法

1. 将玉米淀粉与淀粉混合后用少量水调制成稀糊状，然后用沸水将其烫制成粉糊，冷却后与米粉浆混合，加入盐、生油调拌均匀；
2. 用湿白布铺在笼屉当中，将肠粉浆舀到白布上摊开，其厚度以两毫米左右为佳；
3. 面皮内依个人口味卷入各种馅料；
4. 旺火蒸 3 分钟取出，从上向下卷起呈猪肠状即成。

关键

1. 蒸制时间不宜过长，以免影响口感；
2. 制作肠粉时，粉浆中可加适量淀粉，这样做出的肠粉更加细腻爽滑。


鼎边糊

鼎边糊以花蛤汁为汤，在锅里烧开取其鲜味，再把磨好的米浆沿着锅边一圈浇过去，米浆在锅边烫成干皮后用锅铲刮到汤里，加黄花菜、虾仁、香菇等作料，烧至滚烫，刚出锅的鼎边糊脆白薄润，汤清不糊，食之细腻爽滑，清香可口。依偎在楼头，观桥下奔流的河水，吃上一口地道的鼎边糊，仿佛望见了昔日繁华："舟楫云排，两岸酒市歌楼，箫管从柳荫榕叶中出……"



主料

花蛤

糯米，浸泡两小时、加水磨成浓浆

辅料

虾仁

香菇，切片

黄花菜

做法

1. 在铁锅内烧热水，放入花蛤肉、香菇、虾仁、黄花菜，加虾油熬成清汤，倒入碗内放置待用；
2. 另起锅，待锅壁烤热后，在锅的内边抹上油，将准备好的米浆由左向右均匀地淋在内缘四周；
3. 将锅盖严，焖片刻后揭盖，见锅边的米浆烙熟起卷时，用锅铲将米浆铲出，放入清汤碗内，隔水在蒸锅上稍煮片刻即可。

关键

制作鼎边糊时，虾油是口味的关键，不可使用高汤和盐代替。


扒镶口蘑



新鲜采摘的口蘑，带着山野独特的清香，精选大小均匀、外形美观的口蘑，切成两片，与鸡茸、蛋清、火腿、鲜笋共同蒸煮，鲜笋颜色清雅，口蘑油亮爽滑，放入口中细细咀嚼，清香顿时萦绕于唇齿之间。对月独酌，回味口蘑的清香，浓烈的乡情、亲情，便会慢慢地飘荡在心头。



寻找攻略
destination of taste
河北张家口

主料

口蘑
鸡肉，切茸

辅料

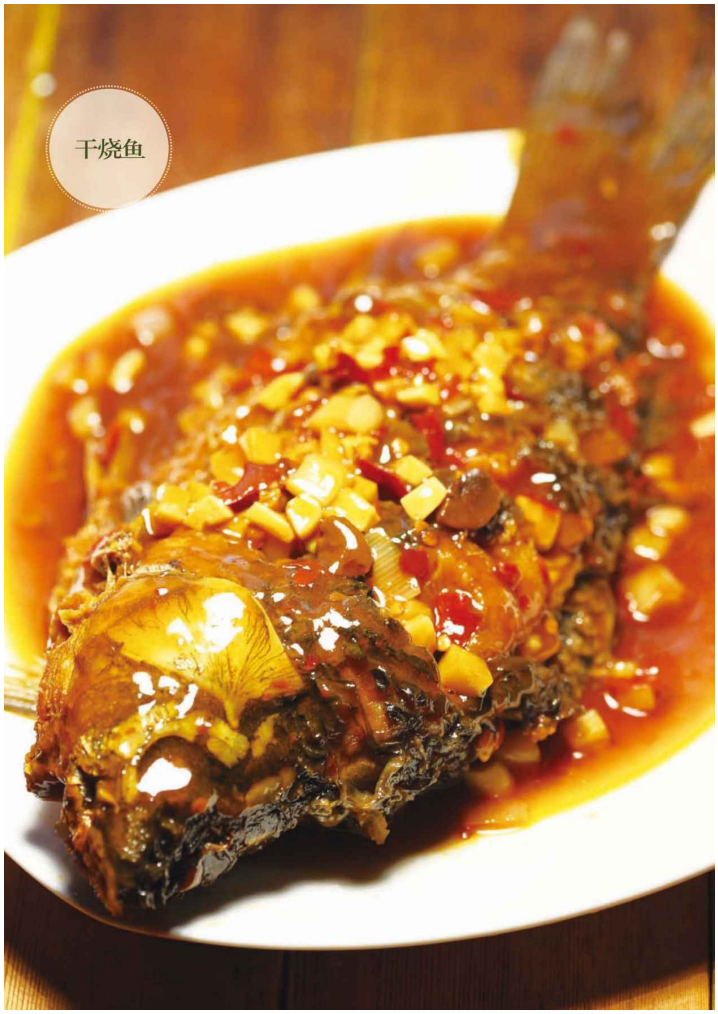
老抽
鸡蛋，取蛋清
火腿，切末
鲜笋，切片
姜，切末
料酒
高汤
鸡汤
淀粉，兑水调成芡汁

做法

1. 将口蘑放入沸水中稍微焯一下捞出；
2. 再放入老抽、水各半的锅中汆一次，捞出挤干，切成两片；
3. 在鸡茸中加蛋清、火腿、笋片搅拌成馅料；
4. 在切好的口蘑中间夹入鸡肉馅料，上笼屉略蒸后取出，滗去汤汁；
5. 锅内放底油，加姜末煸锅，放入料酒、高汤、鸡汤，烧沸后，下芡汁勾芡，浇在口蘑上即可。

关键

制作扒镶口蘑时，因口蘑肉质较厚，要用中火缓慢蒸至入味。


干烧鱼

干烧鱼为四川地区特色菜肴，其独特之处在于鱼烧熟装盘后，锅中的鱼汁不用水淀粉收稠，而是把汁继续熬煮，待水分将干，余油吐出时，离火将汁浇在鱼上，使鱼的口味更加醇厚。食之肉质细嫩鲜美，味道浓郁，甜酸咸辣鲜五味俱全，雅致和谐。



主料

武昌鱼，两侧剞十字花刀
猪肉，切丁

辅料

盐
黄酒
四川豆瓣酱
葱，切段
姜，切末
蒜，切末
生抽
高汤
白糖
醋

做法

1. 将鱼放盐、黄酒腌至入味；锅中放油，烧至油面起烟时将鱼下锅，炸至两面浅黄时捞出；
2. 另起锅入底油，放入猪肉丁稍炒；
3. 放入四川豆瓣酱煸炒，待炒出香味时放入炸好的鱼；
4. 随后放葱姜蒜，烹入黄酒，放生抽调味，加高汤没过鱼身，烧开，加白糖、盐；
5. 将锅移至小火慢炖，待鱼汁收稠时淋入明油、醋即可。

关键

炸鱼时油温要高，否则鱼肉易炸碎，影响菜肴外形。

寻找攻略
destination of taste
四川


皮条鳝鱼

皮条鳝鱼精选粗壮的鲜活鳝鱼，顺直剖开，去除内脏，剔去老骨，挂糊上浆，入油锅炸两道，直至鳝片酥脆，再挂上糖醋黄汁，色泽金黄，外酥里嫩，香甜醇厚。晚风轻拂，蛙鸣渐起，喝美酒，品黄鳝，仿佛又回到了往昔田间赤脚夹黄鳝的日子。



主料

鳝鱼，切条

辅料

黄酒
盐
淀粉，部分兑水调成芡汁
生抽
醋
白糖
葱，切段
姜，切末
蒜瓣
猪肉汤
香油

做法

1. 将切好的鳝鱼放入碗中，用黄酒、盐、干淀粉挂糊；
2. 将生抽、醋、白糖、葱段、姜末、蒜、猪肉汤放入碗中调成卤汁；
3. 炒锅置旺火上，加油烧至油面起烟时，将挂糊的鳝鱼条下锅炸至鳝鱼条淬展开时捞起；
4. 再将锅内油烧至油面起烟时将鳝鱼条下锅复炸，然后端锅离火余炸 3 分钟；
5. 移旺火上续炸 1 分钟至金黄色捞出；
6. 炒锅中倒入卤汁以旺火烧沸，用芡汁勾芡，放入鳝鱼条，将锅颠翻几下，淋入香油起锅装盘即成。

关键

用醋或黄酒腌制鳝鱼，可去除腥味。



寻找攻略
destination of taste
湖北荆州


蟹黄鱼翅

秋风起，蟹脚痒；菊花开，闻蟹来。金秋十月，螃蟹成熟，膏黄油满，肥美异常，与鱼翅搭配烹炒，金黄的鱼翅点缀乳白的蟹肉，佐以蛋黄、葱花，嫣红碧绿，绚丽夺目。食之鱼翅甘香脆嫩，蟹黄油润软糯。三五亲朋相聚，热一坛黄酒，把酒吃蟹，边吃边聊，何等惬意！



寻找攻略
destination of taste
江苏南京

主料

螃蟹
鱼翅

辅料

鸡汤
盐
葱白，切段
姜，切片
熟猪油
熟鸭蛋，取蛋黄
生抽
高汤
淀粉，兑水调成芡汁
胡椒粉
菜心，切段

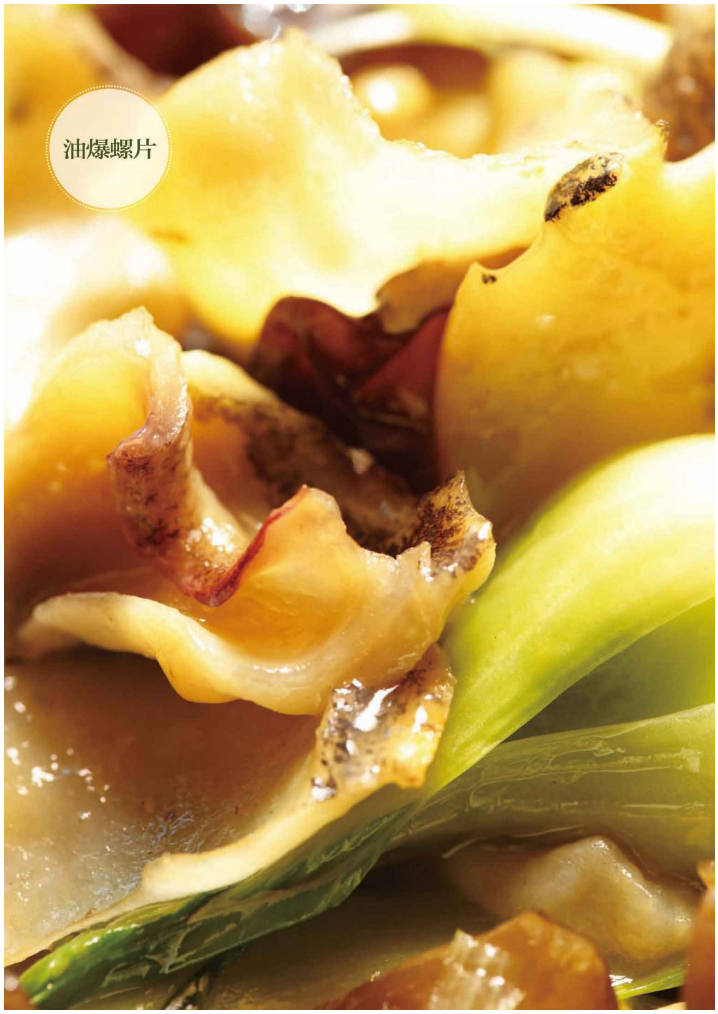
做法

1. 将螃蟹在旺火上蒸熟取出，用竹签剔出蟹黄、蟹肉；
2. 盛两碗鸡汤，将蟹黄和蟹肉分别放入两碗汤中待用；
3. 将鱼翅盛碗中，加鸡汤、盐、葱白、姜片，上笼用旺火蒸至扒软入味取出；
4. 炒锅置旺火上，下熟猪油烧热，放入蟹黄、蟹肉和熟鸭蛋黄，滗去汤汁下入鱼翅，加生抽、盐、高汤，轻轻晃动，淋入芡汁，用勺边推边晃动锅，淋熟猪油，撒上胡椒粉，炒匀装碗待用；
5. 把菜心焯熟摆盘，倒入鱼翅即成。

关键

鱼翅需放在旺火沸水中焯水。




油爆螺片

油爆螺片为鲁菜中油爆类的代表菜肴。精选的蓬莱香螺，洗去黏液，旺火炝锅与木耳、菜心同炒，螺肉脆嫩，木耳爽滑，伴着菜心缕缕的清香。仔细咀嚼，仿佛看到深蓝的海水，听到海边回旋的风声。



主料

海螺肉
木耳
菜心

辅料

盐
醋
熟猪油
葱，切丝
姜，切片
蒜，切片
料酒
胡椒粉
淀粉，兑水调成芡汁

寻找攻略
destination of taste
山东蓬莱

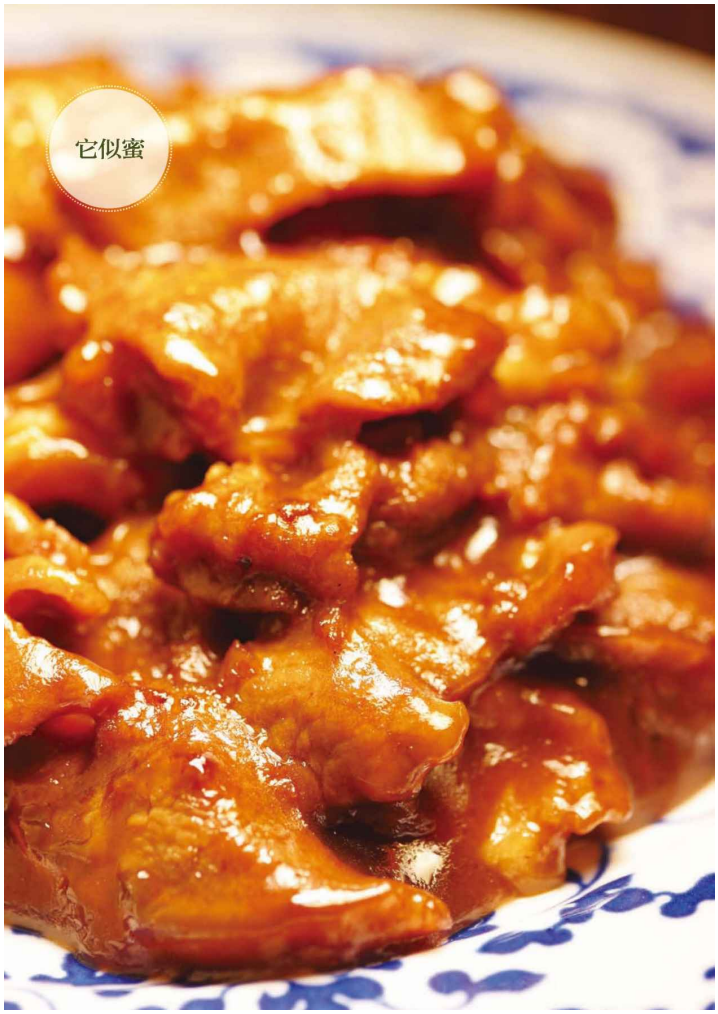


做法

1. 将鲜海螺肉用盐、醋搓出黏液，用清水漂洗待用；
2. 将海螺用刀片成薄片，放入开水中汆一下，捞出控干水；
3. 将木耳、菜心用开水焯一下待用；
4. 锅中加熟猪油，旺火烧至八成热时，倒入海螺肉，迅速捞出；
5. 锅中倒底油，放入葱姜蒜炝锅，倒入海螺肉、木耳、菜心，烹入料酒、醋，撒上胡椒粉，用芡汁勾芡，快速颠炒出锅即成。

关键

水焯、油触的时间要短，以保证海螺肉质的脆嫩。


它似蜜

它似蜜是我国清真菜系中的一道特色菜肴。精选鲜嫩羊肉，精心地切成薄片，放入油锅中滑油，再勾入芡汁翻炒，羊肉细嫩鲜香，口感香浓酥脆，散发着淡淡的琥珀色光泽。食之香甜的汁水伴着羊肉的鲜香盈润满口，牧民辽远的歌声也伴着这美味一起，萦绕在了唇齿之间。





主料

羊肉，斜刀切成薄片

辅料

甜面酱
淀粉
姜，打汁
糖色
老抽
醋
黄酒
白糖
香油

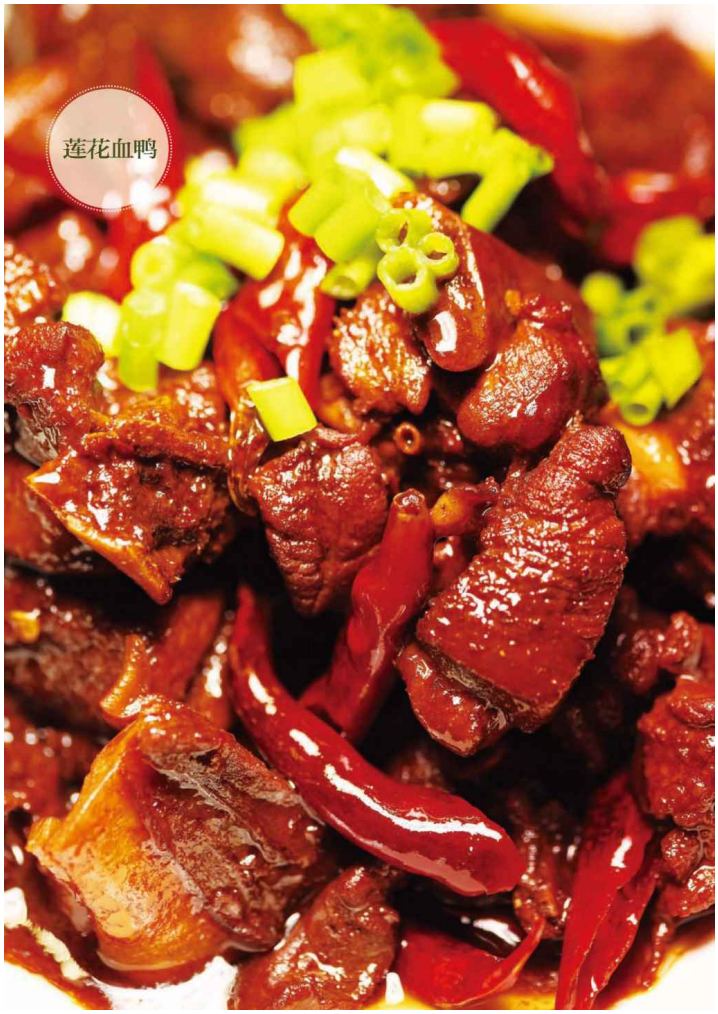
做法

1. 将羊肉片放在碗里，加入甜面酱、淀粉，抓匀上浆；
2. 把姜汁、糖色、老抽、醋、黄酒、白糖、淀粉一起放在碗里，调成芡汁；
3. 将油倒入炒锅内，置于旺火上烧到七成热，下入浆好的羊肉片，迅速拨散，待肉片透出白色时，用漏勺捞出沥油；
4. 将炒锅重置旺火上，放入香油烧热，倒入滑好的羊肉片，烹入调好的芡汁，快速翻炒均匀，使里脊片粘满芡汁，再淋上香油即成。

关键

1. 浆好的肉临下锅前再抓匀，不然淀粉易沉淀，上浆不匀；
2. 芡汁要从锅边浇入，若直接淋在原料上，易导致原料吸收卤汁不匀，影响口感。

寻找攻略
destination of taste
北京


莲花血鸭

莲花血鸭精选莲花鸭仔，宰杀后切块，入锅中慢慢炒至肉紧发白，淋一勺自酿的糯米酒，微炖至汤汁黏稠，倒入鸭血翻炒，加胡椒、香油调味，食之鸭血的清香包裹着鸭肉的鲜味，肥而不腻，微辣爽口。此物最宜天冷时节食用，辣椒的酥脆伴着鸭肉的鲜香，刺激的味觉顿时鲜活起来，汗流浃背依然不舍停箸。



寻找攻略
destination of taste
江西萍乡



主料

鸭血
鸭肉，切块

辅料

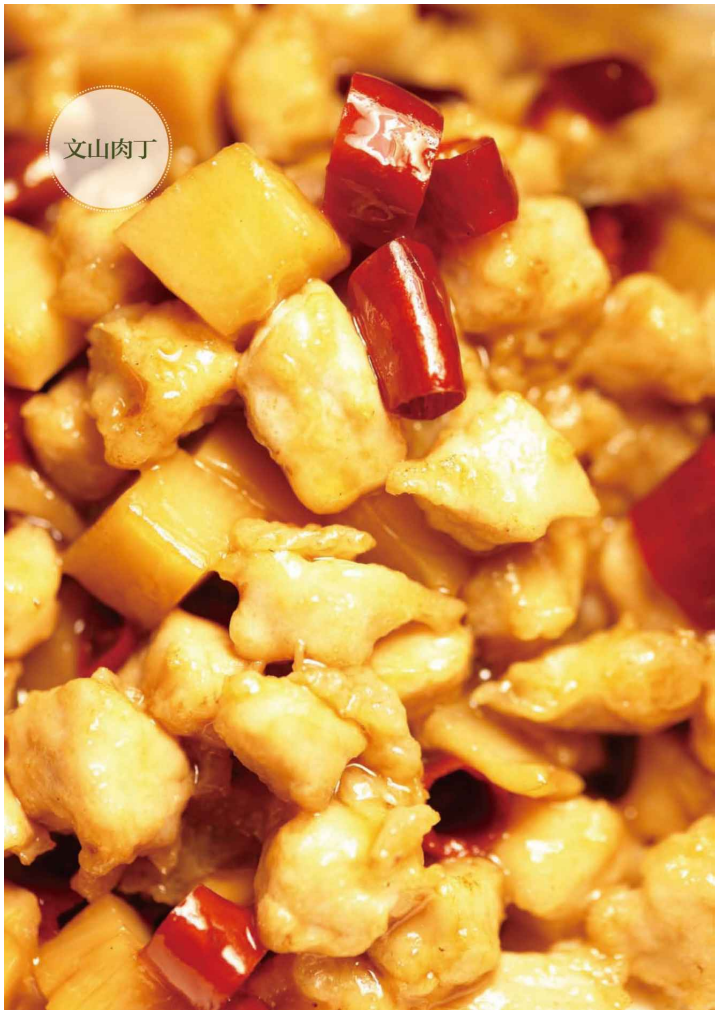
盐
糯米酒
料酒
生抽
高汤
胡椒粉
葱，切末
香油

做法

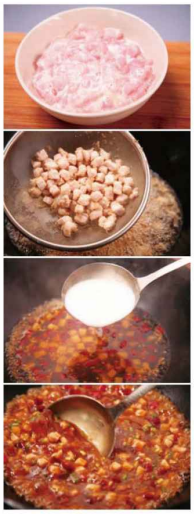
1. 碗中放少许盐、糯米酒，将鸭血倒入碗内，用筷子搅拌均匀；
2. 炒锅中放底油，将鸭肉炒至收缩变白，加入料酒、生抽、盐炒匀，加高汤微火焖 10 分钟；
3. 待汤约剩十分之一时将鸭血淋在鸭块上，边淋边翻炒，使鸭块粘满鸭血，淋完后加胡椒粉、高汤，略炒一下即起锅，盛入盘中，撒上葱末，再淋上香油即成。

关键

1. 制作莲花血鸭时，要先将鸭肉爆干水分，再入油锅旺火烹炒；
2. 倒入鸭血时要快速翻炒，否则会影响口感。


文山肉丁

精选的猪肉，用刀拍松后与芦笋同炒，肉丁吸收了芦笋的鲜味，油而不腻，滑嫩爽口，佐以辣椒，微辣鲜香，口舌生津。此菜最宜三五好友聚会划拳食用，酒至微醺，择肉丁或辣椒食用，但觉肉味香浓，又麻又辣，刺激得人血脉贲张，胃口大开。



主料

猪里脊肉，去掉筋膜、用刀拍松、切丁
冬笋，切丁

辅料

盐
鸡蛋，取蛋清
淀粉，兑水调成芡汁
熟猪油
干辣椒，切段
高汤
生抽
料酒
白糖
醋
葱，切葱花
香油

寻找攻略
destination of taste
江西吉安



做法

1. 把里脊肉丁放在碗中，加入盐和鸡蛋清，用手抓匀后放入芡汁中拌匀；
2. 将拌好的肉丁倒入滚热的油锅中用铲子搅散，待肉转色后捞出；
3. 把锅放在旺火上，用少许熟猪油将切好的干辣椒和笋丁炒一下，再倒入高汤；加入生抽、料酒、白糖、醋，并倒入芡汁勾芡；
4. 撒上葱花，搅动均匀，淋上几滴香油即可。

关键

1. 肉丁过油不必太久，以免肉丁在做好后变老；
2. 炒肉丁要注意掌握火候，在油温八成热时，将肉丁入锅，迅速滑开，以保证肉丁弹性。



P O E T R Y

03

A BITE OF CHINA

行走的餐桌

美食在民间，中国饮食菜谱上的民间智慧俯拾皆是。白嫩爽滑的小豆腐，入口即化的皮冻，软糯宜人的苏叶糕……这些天赐的美味不雪藏于华宇朱门却飘香于街边巷角。一个个移动的小餐车俨然一个个行走的餐桌，一个个移动的美食城堡，从那一声声高亢的吆喝声中逸出的是唤醒味蕾的芳醇和质朴。


绍兴霉冬瓜

在绍兴，臭是一种别样的美食风情。农家院里，常年备着一坛臭菜卤，精选的鲜嫩冬瓜，放入洁白的卤汁中腌至透明，臭乎乎的美味中伴着丝丝的香醇，黏稠滑溜的口感，牵系着游子对家乡的思念。



寻找攻略
destination of taste
浙江绍兴

主料

老嫩适中的冬瓜，去皮

辅料

盐
姜，切片
蒜瓣
干辣椒

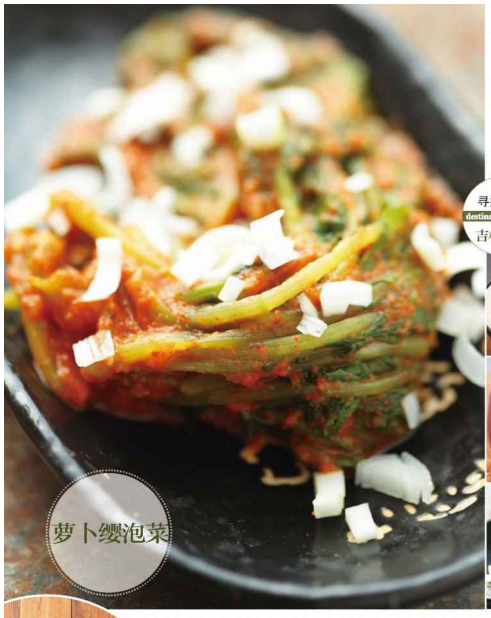


做法

1. 将冬瓜剖开，去掉籽和瓤，用刀切成 5 厘米左右的冬瓜块；
2. 将冬瓜块放入锅内，汤水要没过冬瓜块，煮到六成熟；
3. 将煮好的冬瓜放入清水内浸泡一至两天，直到冬瓜颜色变清白；
4. 将漂洗后的冬瓜放在竹筛上晾干；
5. 把晾干的冬瓜装入泡菜坛，装坛前先在坛底撒一层盐，然后摆放一层冬瓜，再撒一层盐，依次类推；
6. 装好冬瓜后放入生姜片、蒜瓣、干辣椒等作料，密封。

关键

1. 容器口必须密封，以免空气入内，导致腐烂；
2. 咸淡依个人口味而定，一般以 10 斤鲜冬瓜用盐一斤半左右为宜；
3. 如要制成臭冬瓜，只要在腌熟的冬瓜瓤内倒入适量的隔年臭卤，再发酵几天即可。



寻找攻略
destination of taste
吉林延边







萝卜缨泡菜



精选的碧绿缨菜，放太阳下稍稍晾晒，待其稍黄微软，便可放入坛中腌制，月余即可食用。观之颜色青碧，食之味道咸鲜，佐以蒜泥置于铁锅翻炒，清香四溢，味美异常。倒一壶小锅烧，任缨菜的香气在鼻尖缭绕，纵使世界如许美好，却再也舍不得离开家了。

主料

萝卜缨

辅料

盐、辣椒面
鲅鱼酱、糯米饭
蒜、白糖
姜，切块
洋葱，切片
梨，切块、葱，切段

做法

1. 将萝卜缨用盐水腌渍一周；
2. 取小碗，加入辣椒面、鲅鱼酱、糯米饭、蒜、白糖、姜、洋葱、梨，倒入搅汁机磨成末，制成调味酱；
3. 将腌渍好的萝卜缨用清水反复清洗后控去水，加入葱段和调味酱拌匀即可。

关键

腌制萝卜缨时，要将容器清洗干净，切忌沾染油污。

小豆腐

寻找攻略
destination of taste
东北三省

小豆腐精选籽粒饱满的黄豆，清水浸泡至豆粒发涨，放磨盘上缓缓磨成豆浆，佐以新鲜的萝卜缨、荠菜、茼蒿共同炒制，碧绿的蔬食混合着浓郁的豆香，食之通透清爽，满腹香浓。小时候，门前总有大妈推着小车卖水豆腐，腾腾的热气过后是豆腐的鲜香，虽然每次都会被噎到，但还是禁不住味蕾的诱惑。

主料

黄豆，泡至发涨
萝卜缨，切碎

辅料

盐
葱，切葱花



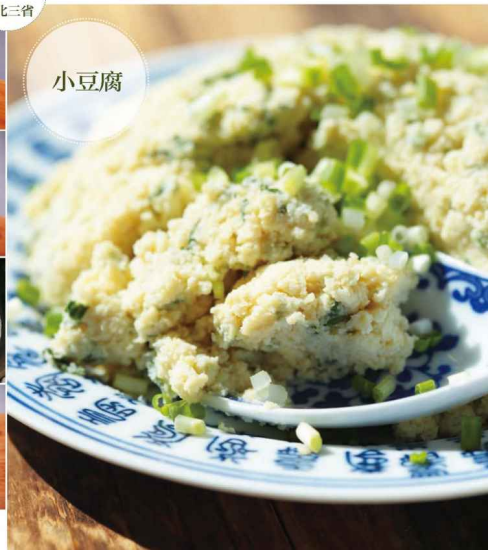
做法

1. 将泡好的黄豆用小石磨精磨成糊状生豆浆；
2. 糊状生豆浆放锅中烧开，放入萝卜缨，小火焖 30 分钟，不时地翻搅，以免烧煳；
3. 加盐、葱花调味，即可出锅食用。

关键

制作小豆腐时，豆浆炒制的时间可酌情加长，以不煳为宜，这样炒出的小豆腐更香。






皮冻

皮冻是东北人饭桌上的尤物。精选的细嫩肉片，经过耐心的清洗、熬煮，变得晶莹澄澈、温润如玉，闻之有淡淡的肉香弥漫其间。掰几瓣大蒜，点几滴香油，柔软贴心的肉冻伴着大蒜的辛辣香浓，与母亲浓浓的关爱一起，弥漫在了唇齿之间。



寻找攻略
destination of taste
吉林长春

主料

猪肉皮

辅料

花椒粒
八角
盐

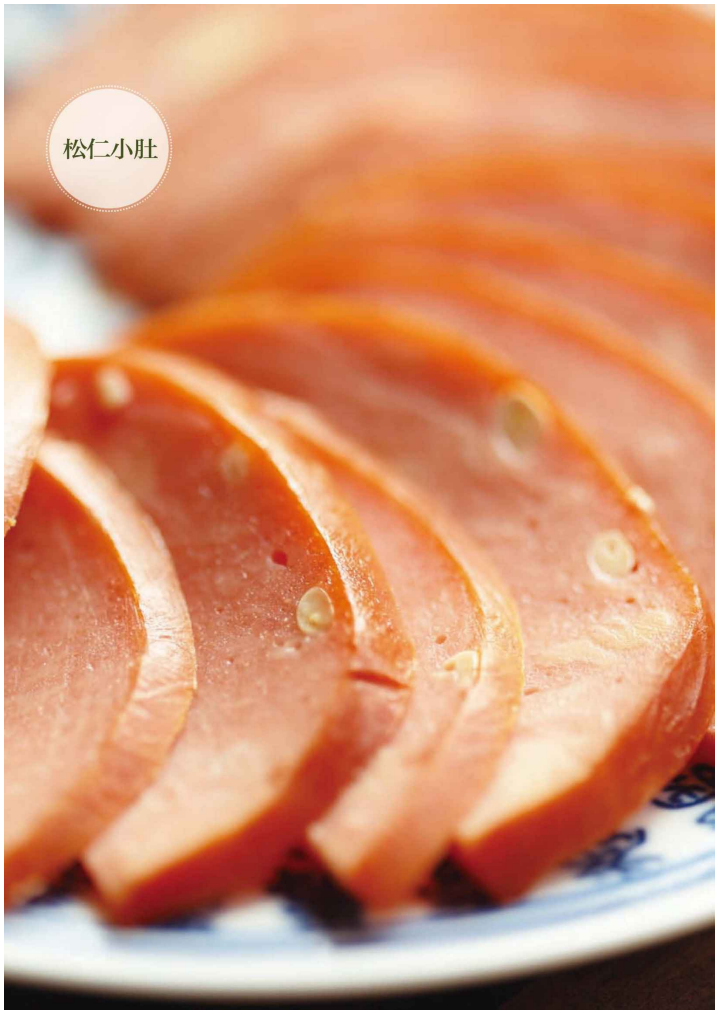


做法

1. 将肉皮用清水浸泡两小时；
2. 捞出肉皮放到温水里洗一下，再放到案板上把肉皮上的油刮掉；
3. 锅里添水放入肉皮，待水沸腾后再煮 10 分钟，捞出煮过的肉皮放到温水里洗一下，再放到案板上把肉皮上的油刮掉；
4. 再次在锅内添水烧热，把肉皮放进去，再煮 10 分钟，捞出肉皮同样放到温水里洗，再次充分清理干净；
5. 将洗好的肉皮切成细丝，放到锅中，加入肉皮五倍重量的水，投入用纱布包裹的花椒、八角，加盐调味，烧开后，撇干净表面的浮沫，转小火煮 1 小时左右，冷却凝固后即可切块装盘。

关键

1. 制作皮冻应选大张平整且肉皮毛茬浅的嫩猪皮；
2. 煮后的肉皮上熟肥膘肉与残毛必须刮净，否则肥膘肉的油脂溶于汤中，形成小颗粒，影响皮冻的透明度。


松仁小肚

精选的猪肉，经过细细的切割，剁碎，拌入山里采摘的松仁，再加入淀粉、葱姜，放在笋子上文火熏蒸，食之肥肉咸鲜，瘦肉劲道，一股独特的熏肉香味伴着松仁的香气扑鼻而来，令人垂涎不止。此物最宜和哈尔滨啤酒同食，松香的清冽与麦香的浓郁相得益彰，于此中哈尔滨人的豪爽正直亦可窥见一斑。

寻找攻略
destination of taste
黑龙江
哈尔滨



主料

软肥膘，切薄片
肘子，去筋、切薄片
猪小肚皮

辅料

绿豆淀粉
松仁
香油
葱，切末
鲜姜，切末
盐
花椒面
高汤
白糖
松木，锯成末

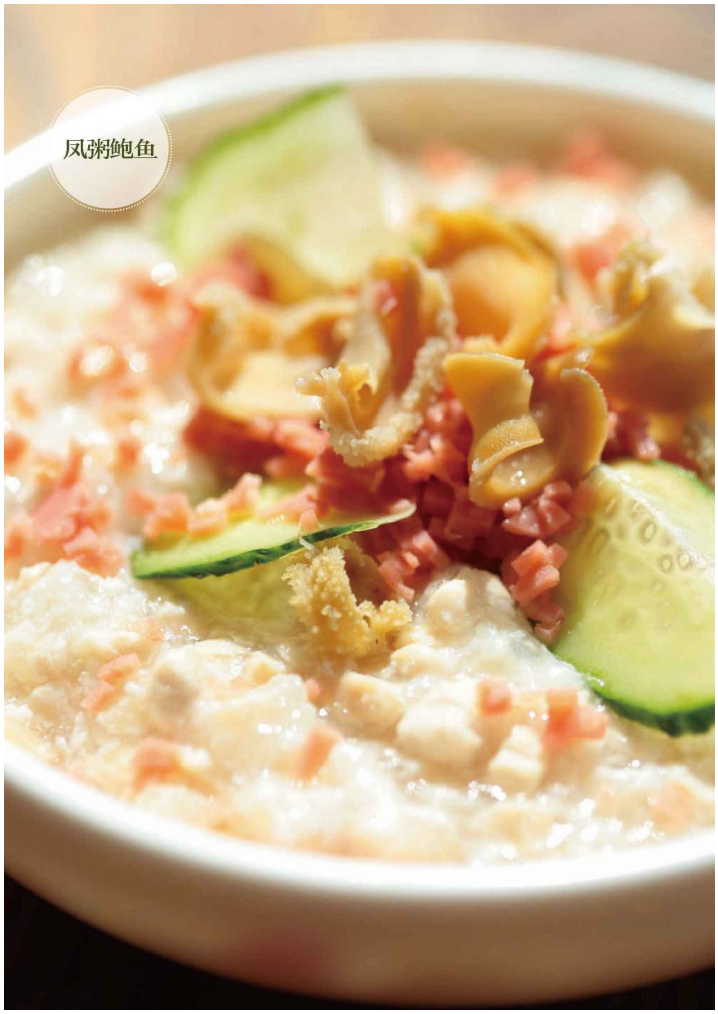
做法

1. 将肥膘片、肘子片、淀粉和松仁、香油、葱姜、盐和花椒面混合放入碗内，加入适当的清水溶解拌匀，搅到馅浓稠带黏性为止；
2. 将肚皮沥干水分，灌入 80% 的肉馅，用线缝好肚皮口，将猪肚用针扎口；
3. 将卤锅置火上，高汤沸时放入猪肚，保持水翻动、小水花滚开；入锅后每 30 分钟左右将猪肚用针扎放气一次，把肚内油水放尽，并经常翻动，以免生熟不均，锅内的浮沫随时清出，煮两小时出锅；
4. 另起一锅，按 3:1 的比例加入白糖和松木锯末，上面放上箅子，猪肚放箅子上熏制 8 分钟后出炉，凉凉后切片即成。

关键

制作松仁小肚最好选用老鸡卤汤，焖烧以中火为宜，以免猪肚破裂。




凤粥鲍鱼

精选的鲍鱼经水泡发后温而不燥，加入鸡汤熬制粥食，最是温补。天冷时节，捧一碗热气弥漫的风粥鲍鱼，仔细体会粥食中米饭的馨香，便产生一种与大地同在，与庄稼同呼吸，与颗颗粮食相交融的温暖感觉。



寻找攻略
destination of taste
陕西西安

主料

鲍鱼干，泡发、切厚片
鸡脯肉，切小米粒状

辅料

鸡汤
鸡蛋，取蛋清
荸荠，拍碎
黄瓜，切片
火腿，切末

做法

1. 将鲍鱼片盛在碗内，加鸡汤少许，上笼蒸约1小时；
2. 在鸡脯肉中加入鸡蛋清和拍碎的荸荠，倒入锅中炒成粥状，装碗；
3. 将鲍鱼片放入锅中，加鸡汤煨透，倒在鸡粥上面，再用黄瓜片和火腿末作点缀即成。

关键

煨煲鲍鱼时一定要用小火，以免汤汁溢出和烧干，时间一定要够，这样才能使鲍鱼涨透回软。




状元及第粥

据说，此粥为邻居怜书生家贫，特意为其熬制，后来书生高中，便以此命名。精选的猪肝、猪肉，细细地切成丁状，放文火上慢慢熬煮，猪肉吸收了米饭的馨香，油而不腻，米饭因有了猪肉的滋补，更加软糯香甜。人生路上，有人相助相携，纵是阴雨，亦是晴天，也许这就是及第粥的寓意。



寻找攻略
destination of taste
广东广州



主料

大米，浸泡 30 分钟
豆腐皮，泡软
猪肝，切块
猪大肠
瘦肉，切丝

辅料

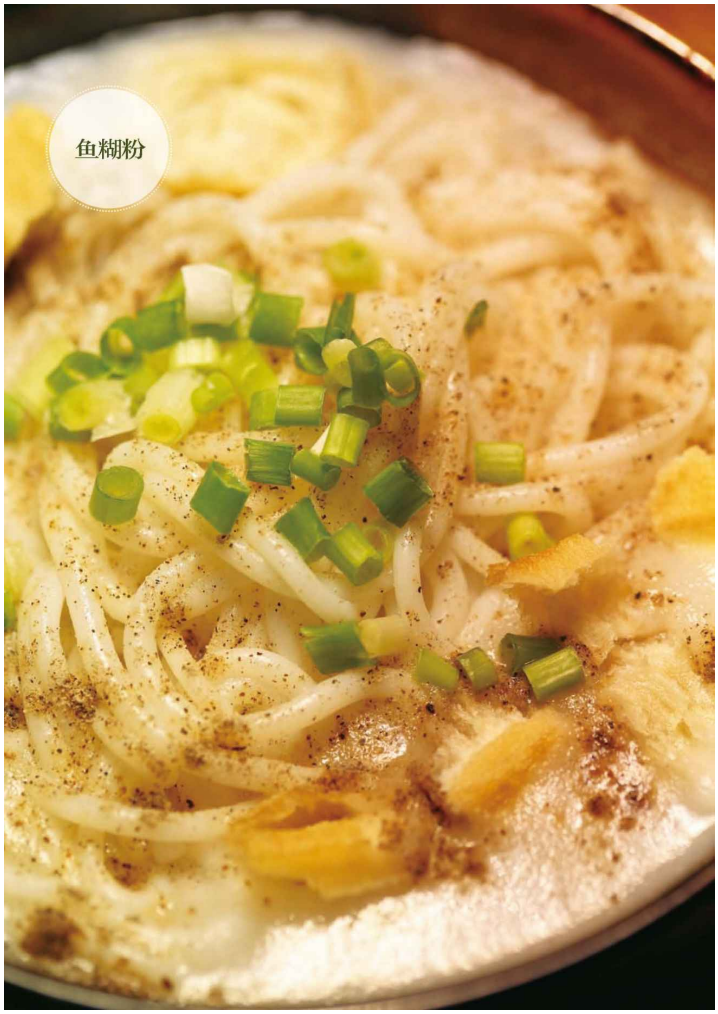
淀粉
姜，切片
蒜，切段
胡椒末
香菜

做法

1. 砂锅加水烧沸，加入米和豆腐皮，米和水的比例为 1:12，煮开后，转小火，放入色拉油，煮 30 分钟，关火再焖 30 分钟；
2. 在猪肝中加入淀粉搅拌均匀；
3. 将猪大肠内的白色油脂去掉，煮 30 分钟后切段；
4. 切好的瘦肉丝用开水烫至白色熟透；
5. 将处理好的瘦肉、猪肝和猪大肠与姜片、蒜段一起放入焖好的粥底中，撒上胡椒末；
6. 用大火煮开后，小火煮 5 分钟，撒上香菜即可。

关键

米和肉等材料不同时放入锅中，底料分煮，煮出的粥才能清爽不浑浊。


鱼糊粉

鱼糊粉是武汉的招牌早点。精选的鲜活鳝鱼，宰杀后入水细细熬煮，待汤汁乳白、汁液沸腾，放入米粉熬至黏稠，下圆米粉微烫，撒入胡椒、香葱调味，食之汤汁鲜美、米粉爽滑，热辣辣的鱼糊中伴着麻酥酥的醇香。栀子花开时节，吃油条，喝糊汤，心中便起了淡淡的惆怅："清风牵衣袖，一步一回头，山山岭岭唤我回，一石一草把我留……"





主料

鳝鱼
圆米粉
油条

辅料

生粉
胡椒
香葱，切小段

寻找攻略
destination of taste
湖北武汉

做法

1. 将新鲜的鳝鱼放在锅中加水熬至汤呈乳白色；
2. 将汤中的渣子捞出，加水烧至沸腾，加入生粉至汤起糊起稠，即成糊汤；
3. 用捞子将圆米粉伸进沸水锅内烫一下，倒入碗中；
4. 将烫好的圆米粉装入鱼糊汤里，撒入胡椒、香葱；
5. 食用时将油条撕成小块，扔到汤里稍微浸泡即可。

关键

熬制鳝鱼汤时，以熬至水量为最初水量的三分之一最佳，汤汁更为鲜美。








精选小麦细细地磨成粉面，加入蓬灰、敷料，以温水精心地和成面团，再入清水中搓洗至蜂窝密布，剔透空灵，佐以辣油、芥末、韭菜、蒜泥一同吃食，微辣鲜香，口感滑腻清凉，回味悠长。如今，很多人都离开了兰州，离开了十里店、皋兰路、酒泉路、草场街，离开了那条穿城而过的黄河，可心中那淡淡的乡愁依然留在那里，缠绵萦绕在每个人的梦中。

主料

面粉

辅料

蓬灰
敷料
醋
辣油
芥末
韭菜，切碎
蒜，捣成泥

做法

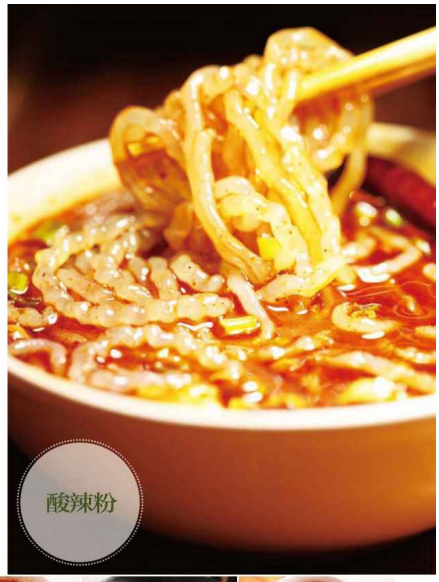
1. 在面粉中加入蓬灰和敷料，用温水调成硬面团，用力揉搓至面团精细光滑；
2. 将揉好的面团放入冷水中连续揉洗，洗出淀粉，待面团成为蜂窝状时，放进蒸笼蒸熟，即成面筋；
3. 将沉淀了的淀粉糊舀到蒸盘中蒸熟，即为“蒸酿皮”；
4. 待酿皮蒸熟后，将酿皮从盘中剥离，切成长条，配上面筋，浇上醋、辣油、芥末、韭菜、蒜泥即可。

关键

蒸酿皮时要掌握火候，蒸得不生不老，才有最好的韧性。



寻找攻略
destination of taste
甘肃兰州



酸辣粉为重庆传统小吃。精选的红苕、酥黄豆，按比例调和，漏制成粉，调以花椒、辣椒、芝麻，酸酸的汤，长长的面，挑上一筷子还没等放进嘴里，那熟悉的味，地道的香，就已经占据了我所有的味觉空间，待吃上一口，面条油而不腻，麻而不苦，晶莹剔透，麻辣鲜香，劲道十足。面条下肚，心也随着缕缕鲜香飞到了千里之外，炊烟袅袅，是妈妈在收拾做饭，盛夏的夕阳，把她的影子拉得很长很长。



主料

纯手工红苕粉

辅料

花椒粒	盐
干辣椒	酥黄豆
辣椒粉	榨菜
白芝麻	香油
高汤	香菜，切段
醋	葱，切葱花

做法

1. 先将红苕粉湿粉晒成干粉，晒干后放入冰箱冻两天，食用前再用水泡两小时；
2. 锅内倒油烧热，爆香花椒、干辣椒、辣椒粉、白芝麻，加入高汤烧沸，盛入碗内；
3. 锅中烧开半锅水，下红苕粉烫热，放入汤碗中；
4. 在汤碗中加入汤汁、醋、盐、酥黄豆、榨菜、香油，撒上香菜段、葱花即成。

关键

辣椒要选用上等贵州椒，油要选用菜籽油。

寻找攻略
destination of taste
重庆




肠旺面

“肠旺”据说是“常旺”的谐音，寓意幸福吉祥，吃一碗肠旺面，喝一壶朱昌老酒，乡愁如斯，久久萦绕于梦中。精选的鸡蛋面煮至微黄，加入精心熬制的猪大肠、血旺、脆哨，调入鸡汤、红油辣椒，汤色鲜红，面条淡黄，葱花翠绿，观之已令人垂涎，待举筷下箸，更是满口生香，回味悠长。



寻找攻略
destination of taste
贵州贵阳

主料

猪大肠
五花肉，煮熟、切丁
白铁豆腐，切丁
鸡蛋面
绿豆芽
血旺，切片

辅料

香料
盐
甜酒酿
醋
糍粑
干辣椒
姜，切末
蒜，捣成泥
豆腐乳
鸡汤
葱，切葱花

做法

1. 将猪大肠洗净去异味，焯水捞出切成块加香料煮至全熟；
2. 五花肉丁入锅加盐炒出油后，滗出油待用，再放入甜酒酿，烹点醋，炸成脆哨；
3. 豆腐丁用盐水泡一下捞出滤干，用油炸成泡哨捞出；
4. 油锅中再加入脆哨油、糍粑、干辣椒炒出香味，放入姜末、蒜泥、豆腐乳加水煮开，滗出红汁待用；
5. 鸡蛋面与豆芽放入开水锅中约煮 1 分钟，捞入面碗中放上大肠、脆哨、豆腐泡哨，用漏勺装入血旺片在锅中汆一下，放在面条上，舀入鸡汤、红汁，撒上葱花即可。

关键

1. 煮面时面锅要用大火保持沸水翻滚；
2. 制作肠旺面的大肠越肥越好，先用盐、醋反复揉搓，再用清水反复漂洗，去除异味。




开洋葱油面

开洋葱油面，简单的葱油拌面，因和着葱香，吃起来总能给人极大的满足，被誉为最具海派风情的上海美食。精选的大个开洋，清水浸泡后剔除虾线，舀上一勺熬好的葱油，加点酱油，一起拌入精心煮制的鸡蛋面，食之开洋鲜美，葱香四溢，面条爽滑不腻，香气扑鼻。





主料

大开洋（虾米）
葱，切细长段
面条

辅料

酒糖
熟猪油
鲜汤
盐
高汤

做法

1. 将开洋用水加酒糖浸泡至回软；
2. 将切好的葱段放入温热油锅中炸至色泽深红带黄，捞出控油；
3. 炒锅烧热，加入熟猪油烧化，放入开洋，炒至透香发脆时，加入鲜汤烧沸；
4. 将面条倒入锅内，用竹筷拨散，加盐、高汤烧沸，改用小火煨 3 分钟，捞出，沥去汤汁；
5. 将做好的面条，拌上开洋、葱油，即成开洋葱油面。

关键

制作开洋葱油面时，面条要在水沸时下入锅中，并用旺火煮。

寻找攻略
destination of taste
上海城隍庙



羊肉烩豆腐



精选的羊肉，切成薄片，加入豆腐小火炖煮，羊肉细嫩鲜香，豆腐爽滑劲道，食之汤汁鲜辣，味美异常。配以上下层之锅盏同食，有恍惚进入仙境之感。

寻找攻略
destination of taste
河南开封

主料

羊肉，切块
豆腐，切块

辅料

花椒粒
蒜，剁蓉
河虾
料酒
葱，切段
姜，切片
盐
高汤

做法

1. 将锅置于旺火上，待油烧至油面开始涌动时，放入花椒粒炸出香味，将花椒粒捞出；
2. 在锅内放入蒜蓉炒出香味；
3. 再放入羊肉块炒至水干；
4. 加入清水、河虾、料酒、葱段和姜片烧沸；
5. 用小火炖至羊肉熟烂，加入豆腐块再炖 10 分钟，加入盐和高汤调味即可。

关键

1. 切豆腐前将刀蘸一下水，可防止豆腐粘刀，炖豆腐前可先将豆腐用淡盐水浸泡，可保证豆腐完整；
2. 蒜蓉能去腥，在家里吃可以多放蒜来调和口味。



干炸虾仁是经典鲁菜。精选的大个对虾，细致地剥除虾线，去掉虾壳，裹以芡汁，下油锅炸至金黄，酥脆的口感伴着浓郁的虾香，令人垂涎。此物经妈妈亲手烹炸，便有了家的味道，纵是离家千里，依然牵念，每逢月圆之夜，便与那浓浓的月色一起，氤氲不散。





干炸虾仁

寻找攻略
destination of taste
山东威海



主料

虾，除去虾线

辅料

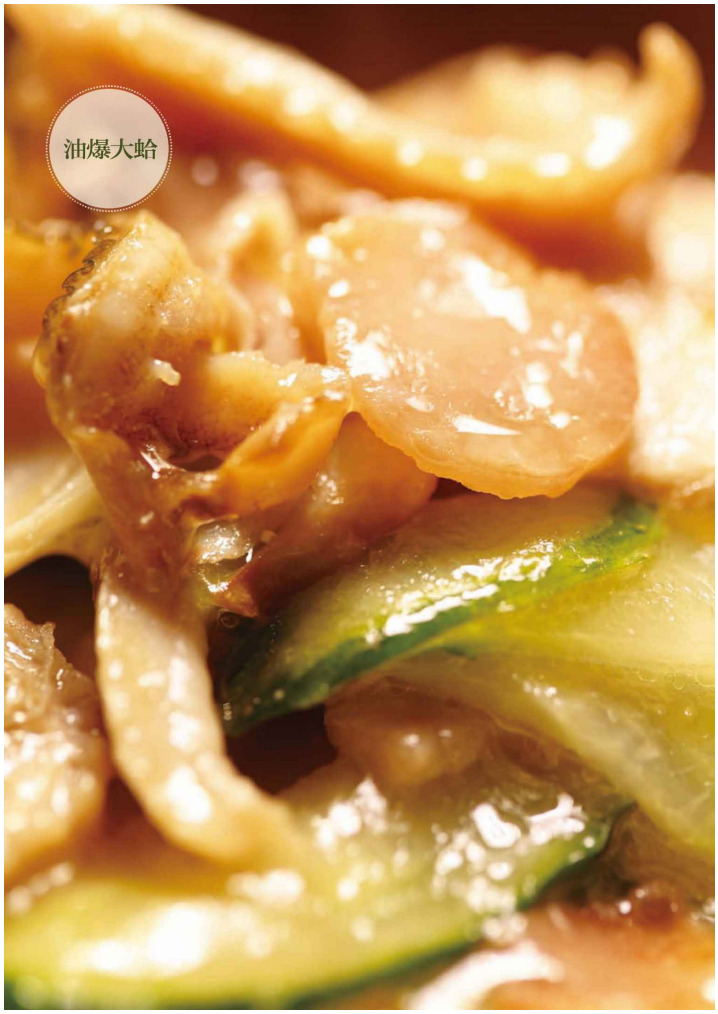
盐
高汤
料酒
小苏打
鸡蛋，取蛋清
淀粉
椒盐

做法

1. 将虾仁放入碗中，加盐、高汤、料酒、小苏打搅匀，腌制 10 分钟；
2. 碗中加鸡蛋清、淀粉、少许水调成薄糊；
3. 锅内放油烧热，将虾仁裹拌入薄糊，逐个下入油中，炸至两面金黄时捞出；
4. 随蘸料椒盐一起上桌即可。

关键

1. 将虾仁冲洗干净后，用干净的纱布充分吸干水分，这样可以避免炒的过程中虾仁缩水；
2. 虾仁上浆时要先放盐，将虾仁内部剩余的水分挤压到虾仁表面，炸出的虾仁表面才会光润饱满。


油爆大蛤

烟台沿海素以盛产大蛤著称，唐宋以前曾以之为进贡御品。采其腹肌，或爆或炒，风味俱佳。食大蛤，感受山东风土人情，此为佳境。



主料

大蛤

辅料

葱，切段
蒜，切片
鲜笋，切片
黄瓜，切片
料酒
盐
淀粉，兑水调成芡汁
香油

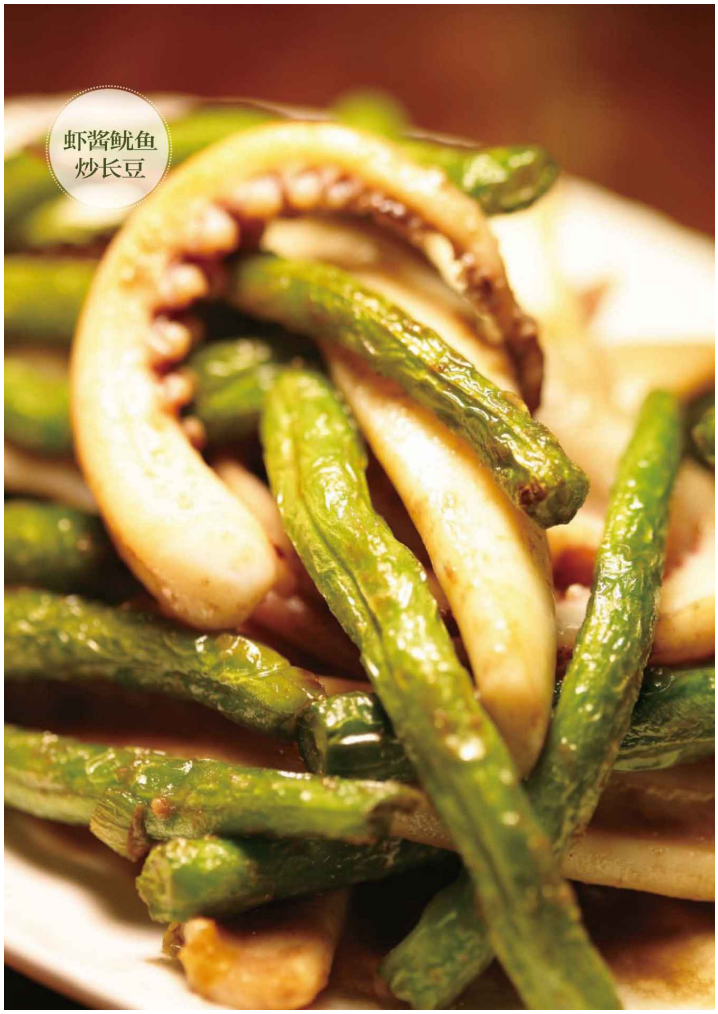
做法

1. 将大蛤用清水养 1 天促其吐清泥沙，然后挖出蛤肉切成片；
2. 蛤肉放入九成开的水中迅速汆烫，捞出沥干水分；
3. 炒锅内放底油烧热，放入葱段和蒜片爆香，然后放入焯好的蛤肉迅速翻炒至变色；
4. 放入笋片和黄瓜片翻炒，放入料酒和盐调味；
5.出锅前用芡汁勾芡，加少许香油挂匀出锅。

关键

1. 大蛤肉嫩，不能用滚开的水汆烫，否则易老；
2. 爱吃辣的朋友可以在炝锅时放少许干辣椒，但是不要太多，辣椒多了会掩盖掉大蛤的鲜味。

寻找攻略
destination of taste
山东烟台


虾酱鱿鱼
炒长豆

精选的鲜嫩长豆，入油锅炸至微黄，放葱花、姜片爆香，与虾酱、鱿鱼同炒，虾酱的鲜味丝丝渗入长豆，使长豆也沾染了些许海味的鲜美，鱿鱼则因有了长豆的陪伴，色泽更加诱人。吃鱿鱼，品长豆，乃人生妙事！



寻找攻略
destination of taste
山东

主料

长豆角，切段
虾酱
鱿鱼，切长条

辅料

葱，切葱花
姜，切片

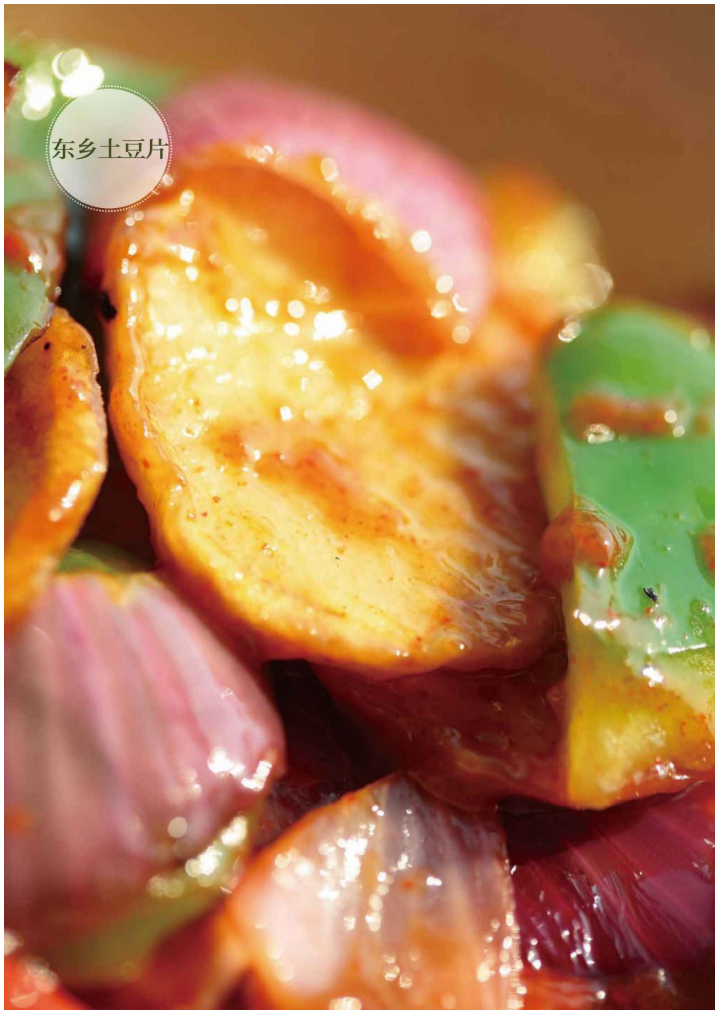
做法

1. 锅中放油烧至六成热，然后放入长豆炸至表面微黄起泡捞出沥油；
2.炒锅中放底油烧热，放葱花、姜片爆香，然后放入虾酱炒香；
3. 放入鱿鱼条迅速翻炒；
4.待鱿鱼炒至八成熟时放入炸好的长豆，翻炒至裹匀虾酱即可出锅。

关键

1. 炸长豆时油温不可过高，否则长豆入锅容易爆开；
2. 鱿鱼入锅炒至有八成变色就要迅速放入长豆翻炒至全部炒熟迅速出锅；
3. 虾酱中有大量的盐分，炒这道菜虾酱不可以放太多。




东乡土豆片

东乡为甘肃地区颇具特色的少数民族，土豆片为其日常菜肴。精选的东乡土豆，刚刚从地里拣出，带着泥土的清香，佐以青椒、洋葱一起炒食，热腾腾的土豆香气伴着浓浓的葱香、辣椒香，食之，土豆外脆里嫩，微微辣意中蕴含着浓厚的甘甜。离家日久，思乡愈切，故乡在漂泊的岁月中日渐模糊，唯有家中土豆浓浓的香气，依然留存在记忆之中。

寻找攻略
destination of taste
甘肃东乡



主料

土豆，切厚片
青、红椒，切块
洋葱，切块



辅料

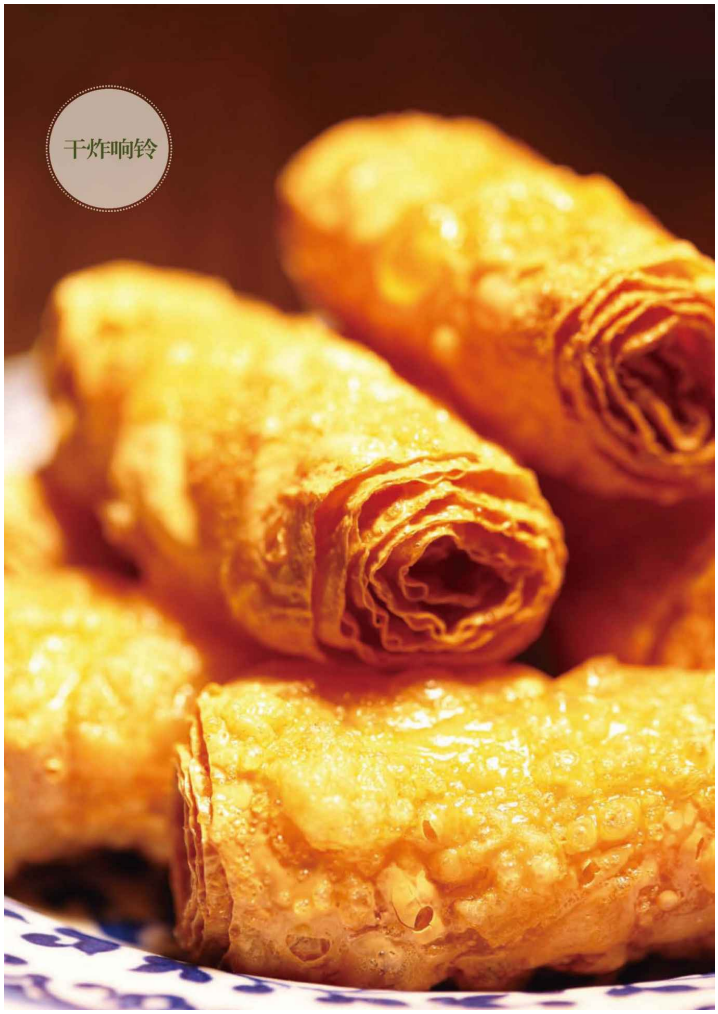
姜，切片
辣椒面
淀粉
盐
鸡精
白糖
蚝油
醋

做法

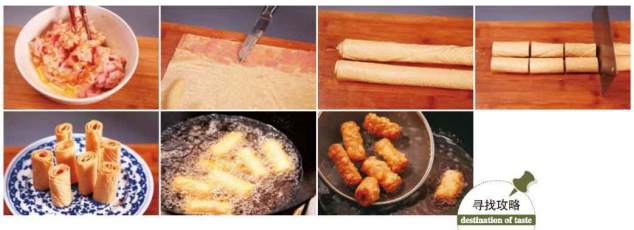
1. 锅内放油，待油面开始涌动时，放入土豆片，炸至双面金黄时，捞出沥油；
2. 锅内放底油，将炸好的土豆片和青红椒、洋葱、姜片一起放入翻炒；
3. 将辣椒面和淀粉用冷水和匀，调入适量的盐、鸡精、白糖、蚝油、醋，再拌匀一起倒入锅中，翻炒均匀即可。

关键

为防止土豆不熟，可以先煮后炸再入锅。


干炸响铃

精选薄如蝉翼的豆腐皮，包裹细致剁碎的馅料，放水黏合，入油锅中炸至黄脆。食之，馅料的肉香和豆皮的清香萦绕满口，酥脆的响铃声，与遥远的灵隐钟声一起，遥相呼应。



寻找攻略
destination of taste
浙江杭州

主料

猪里脊肉，剔去筋膜、剁成泥
豆腐皮，润潮后去边筋、切成长方形

辅料

黄酒
盐
高汤
鸡蛋，取蛋黄

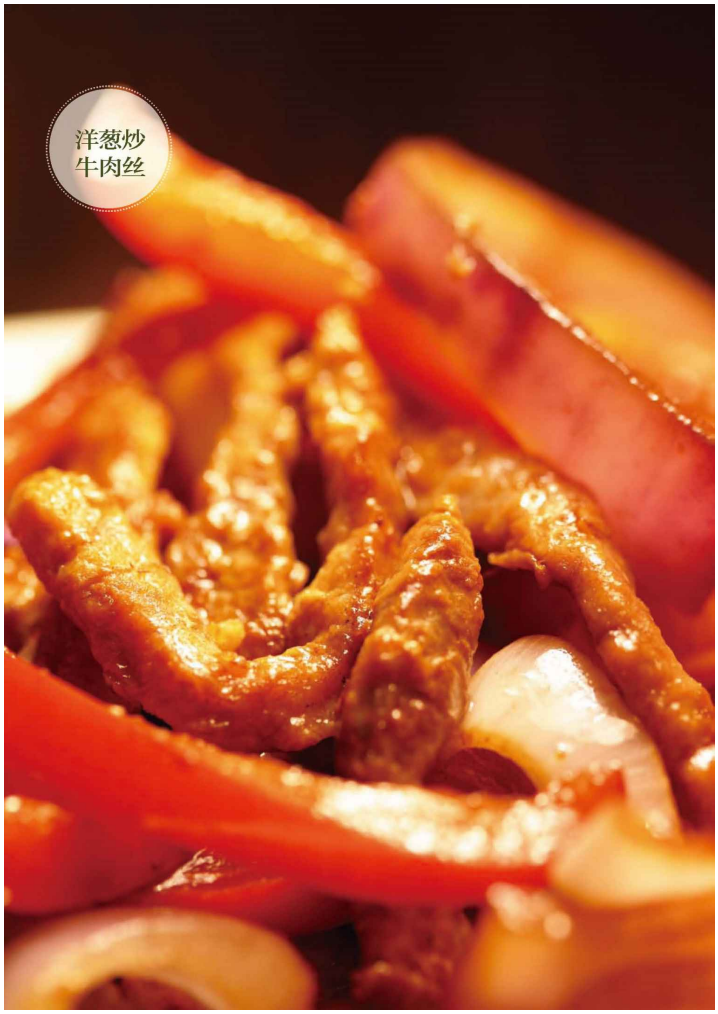


做法

1. 在剁好的猪肉泥中加入黄酒、盐、高汤和鸡蛋黄拌成馅；
2. 取两张豆腐皮叠层摊平，将肉馅放在豆腐皮的一端，用刀将肉馅摊成 3 厘米的宽条，再放上切下的碎腐皮，卷成松紧适宜的圆筒状，卷合处蘸以清水粘接；
3. 将腐皮卷切成长段，竖立放置；
4. 炒锅中加足量油，加热至油面开始涌动时，将腐皮卷放入油锅；
5. 用勺不断翻动，炸至黄亮松脆，用漏勺捞出沥去油，装盘。

关键

1. 肉馅摊涂在腐皮上要薄而均匀，以免影响口感；
2. 油炸时要把油温控制在五成热左右，就是油面开始涌动时的温度，并不断翻动，使响铃保持黄亮不焦，酥松可口；
3. 豆腐皮卷合处一定要封牢，以免油炸时油脂浸入，影响口感。


洋葱炒
牛肉丝

洋葱炒牛肉丝为徐州名菜，因以软炒法烹制而闻名。精选鲜嫩牛肉，切丝后加鸡蛋腌制，入油锅中滑油后放洋葱炒制，牛肉鲜香微辣，鲜嫩爽滑，葱香四溢。秋夜，与二三老友把盏相对，良辰美景，吃牛肉，饮美酒，堪称人间逸事。



寻找攻略
destination of taste
江苏徐州



主料

牛肉，切粗条
洋葱，切细条

辅料

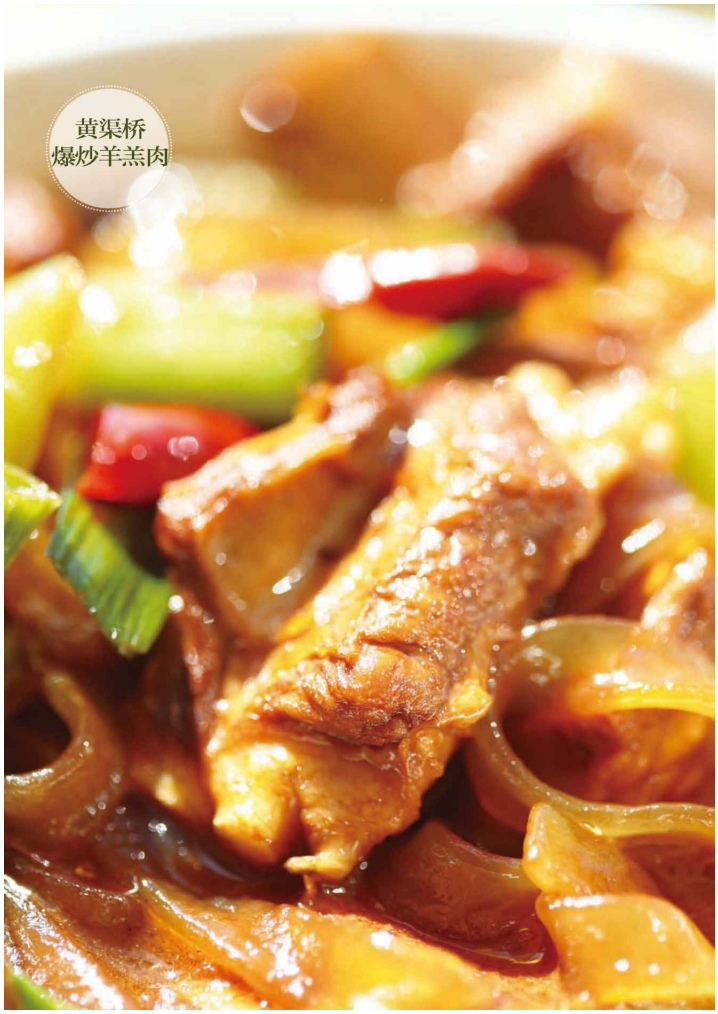
盐
料酒
淀粉
鸡蛋，取蛋清
红椒，切细条
生抽
胡椒粉

做法

1. 将牛肉加盐、料酒、淀粉、鸡蛋清抓匀，腌制 15 分钟；
2. 锅内倒油，烧热，倒入牛肉片滑散后捞出；
3. 留底油，放入洋葱、红椒炒至变色，再倒入牛肉翻炒均匀；
4. 加盐、生抽、胡椒粉炒匀出锅。

关键

1. 牛肉丝在腌的过程中，不能放酒，放酒会使牛肉变老；
2. 牛肉的筋腱很多，如果顺切炒出的肉丝口感较硬，因此以横切为宜。


黄渠桥
爆炒羊羔肉

精选鲜嫩肥软的小羊羔肉，用当地井水浸泡去除腥气，剁块入锅旺火烹炒，浓浓的汁水伴着淡淡的羊肉清香，食之微有辣味，令人垂涎。夜深人静的时候，悠悠的乡愁化作羊肉的缕缕清香，缓缓地渗入梦中，恍惚中仿佛回到了家乡的小镇，青山绿水间飘来袅袅的炊烟……





主料

羊羔肉，切块
粉条
蒜苗，切段
青椒，切片

辅料

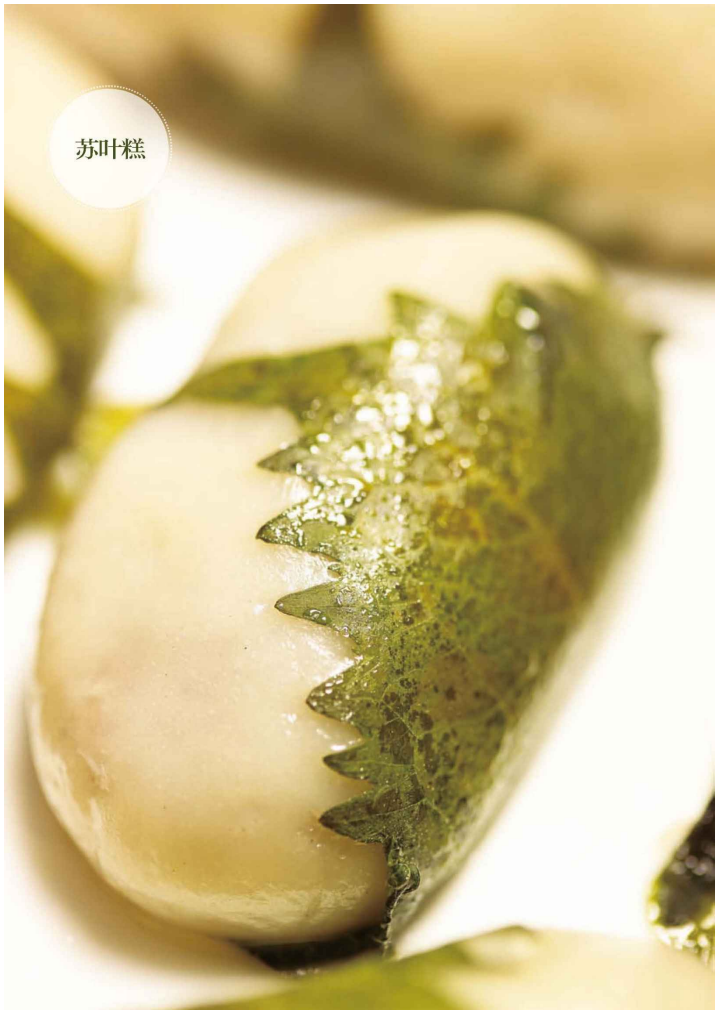
香油、老抽
葱，切段
干辣椒，切段
花椒粒，泡花椒水
姜，切片
盐、醋、高汤

做法

1. 将切好的羊羔肉放在冷水中浸泡两小时，去除血水和膻味；
2. 粉条用清水煮软捞出沥水待用；
3. 锅内倒香油，烧热后放入肉块煸炒 8 分钟；
4. 加老抽，煸炒羊羔肉呈棕红色；
5. 放入粉条、葱段、干辣椒段、蒜苗段、盐、花椒水、老抽、姜片、青椒片、醋，翻炒均匀，加入高汤，加盖焖 20 分钟，出锅装盘。

关键

一般选择八公斤左右的羊羔。羊羔太小，则肉嫩无味，羊羔太大，则肉老不嫩。


苏叶糕

苏叶糕，又叫“树叶糕”，是丹东人爱吃的一种满族食品。苏叶的清香，糯米的黏软，再加上甜甜的红豆馅，没有谁能抵挡得了这样的诱惑。苏子有红苏子和白苏子之分，做苏叶糕只选白苏子叶。夏天是采摘苏子叶的时节，趁着新鲜劲儿，蒸上一大锅，再把剩余的阴干保存起来，这样人们就能不分时令地享受美味的苏叶糕了。



主料

糯米粉

辅料

红小豆
白糖
苏子叶，洗净、去老梗



做法

1. 糯米粉先用烫水和三分之一，再加冷水，全部和好；
2. 红小豆加水煮烂，加白糖，捣成泥；
3. 处理好的苏子叶，正面抹油，抹满、抹匀，待用；
4. 取一小块面团揉圆、压扁、包馅、收口，包成椭圆形；
5. 将抹过油的苏子叶，两片相对，包住面团；
6. 上锅，大火隔水蒸 10 分钟关火，静置 10 分钟，出锅。

寻找攻略
destination of taste
辽宁丹东

关键

1. 面最好硬一点，且不能全用烫水；
2. 最好选白苏子叶，油一定要抹匀，用抹过油的一面包住面团；
3. 面团宜比苏子叶略小，如果苏子叶足够大，也可用一片整个包裹住面团；
4. 食用时连苏子叶一起吃。



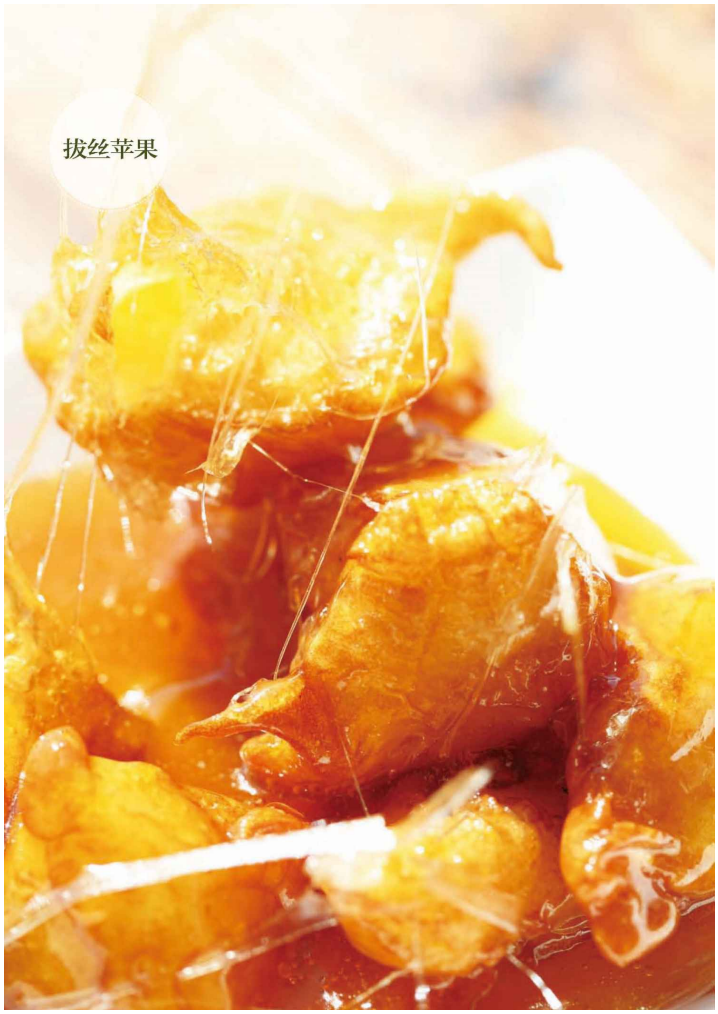
C U S T O M

04

A BITE OF CHINA

肥美的汤汁

中国传统饮食文化注重“原汤化原食”，也讲求“无汤不成食”，不管是青葱的滚龙丝瓜、嫩绿的太极明虾，还是灿黄的火爆腰花，总是少不了这一味汤汁的点染。肥美的汤汁就像是中国传统饮食文化里的甘泉和母乳，浸润着我们的心田，滋润着我们的味蕾，在传统饮食文化的美食图景里流溢成温润的饮食图腾。


拔丝苹果



齐鲁之地，以盛产苹果闻名。拔丝苹果以精选的烟台苹果为主料，经剁块、熬糖、拔丝等多道工艺精制而成。苹果甘甜味美，伴以糖浆的香甜，食之令人口舌生津。此物最宜全家团圆食用，餐桌之上，你拔我拽，金丝满布，甜蜜的笑声萦耳不绝。

寻找攻略
destination of taste
山东烟台

主料

苹果，削皮、切块

辅料

面粉
白糖



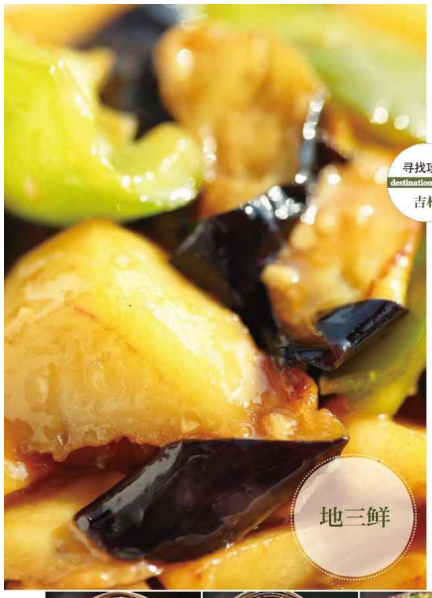


做法

1. 碗内放面粉，加水，调成糊状，把苹果块放面粉糊里，让面粉糊全部包裹住苹果块；
2. 锅里放油，烧至起烟时，放入苹果稍炸，捞出关火 1 分钟，待油温稍稍降低，将苹果块复炸至焦脆；
3. 将白糖放入锅内加热，用勺不停地搅动，锅内的糖粒逐渐形成筷子头大小的颗粒，随着温度的升高，糖粒逐步分解熔化，呈糖液与糖粒混合状，直至全部熔为琥珀色糖液；
4. 将炸好的苹果倒入糖液中，淋入少许水，迅速翻炒即可。

关键

1. 翻炒苹果时要用中火，否则糖很容易变硬，可能包不住苹果块；
2. 炒糖时，可加入米粒大小的明矾和几滴食醋，既可延长凝固时间，又可保证糖丝长度。



地三鲜

寻找攻略
destination of taste
吉林

刚从地里采摘的土豆，带着泥土的清香，洗净切块，入油锅炸至金黄，加入自家所种的茄子、辣椒一起烹炒，土豆酥脆鲜香，茄子软嫩贴心，食之蒜香浓郁，回味无穷。顾海滨曾将此菜写入歌谣：“你曾说爱吃地三鲜，喜欢土豆青椒茄子圆，那种飘然的蒜香，生活的平常，似乎永远都在身边。你曾说爱吃地三鲜，喜欢咸味后面淡淡的甜……”地三鲜是他的乡思，更是他对家乡悠悠的眷念。



主料

土豆，去皮切块
茄子，去皮切块
青椒，掰成块

辅料

葱，切葱花
蒜，剁蓉
高汤、老抽
白糖、盐
淀粉，兑水调成芡汁

做法

1. 锅中倒油，烧至油面起烟时，将土豆块放入，炸成金黄色，略显透明时捞出；
2. 待锅中油微微冒烟时，将茄子倒入油锅，炸至边沿焦黄，加入青椒块立即一起捞出；
3. 锅内放底油，爆葱花、蒜蓉，加入高汤、老抽、白糖、盐、茄子、土豆和青椒块略烧；
4. 加入芡汁大火收汁即可。

关键

要大火快速翻炒，不要把菜炒软。





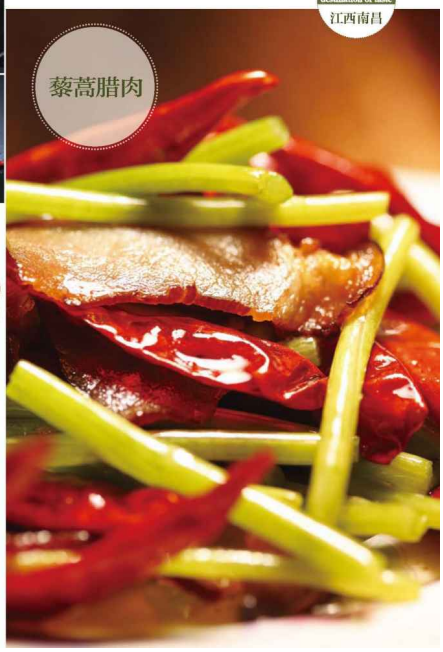




鄱阳湖藜蒿，掐去根部，嫩茎切段，与腊肉同炒，藜蒿颜色青碧，脆嫩爽口，腊肉色泽金黄，清香扑鼻，有“登盘香脆嫩，风味冠春蔬”的美誉。年幼时口水淋漓、目不转睛，迫不及待地吃到喷香腊肉的情景如今依然记得，乡愁如斯，与腊肉的浓香一起漂荡在了悠悠的湖水之中。

寻找攻略
destination of taste
江西南昌

藜蒿腊肉



主料

腊肉，切片
藜蒿，去根切段



辅料

干辣椒
盐

做法

1. 炒锅置火上，烧热，将切好的腊肉放入锅内，煎至肉色金黄时铲出；
2. 锅内留底油，将藜蒿放油锅里炒，加干辣椒、盐爆炒；
3. 放炒好的腊肉，在藜蒿颜色碧青时起锅即可。

关键

炒藜蒿时动作要快，藜蒿要在炒软前出锅。


板栗烧菜心

板栗烧菜心是湘西地区的特色菜肴。精选的新鲜板栗，甜脆鲜香，入油锅炸至金黄，再上笼屉煮至松软，配以菜心同炒，板栗的甘甜伴着菜心的清香，黄绿相间，咸鲜适口。据说著名作家沈从文先生深爱此物。在他的笔下，湘西是个既美丽又让人忧愁的地方，如黛的山石，微倾的吊脚楼，背着竹篓的苗女，均带着几分神秘和痴情。在苗女的手中，这道美味的板栗菜心，定也烹制得山清水秀、眉目清明。



寻找攻略
destination of taste
湘西地区

主料

湘西板栗，切薄片
上海青菜心

辅料

熟猪油
盐
高汤
淀粉，兑水调成芡汁
香油
胡椒粉

做法

1. 在锅内放入熟猪油，烧至油面起烟，放入板栗炸至表面金黄色时，捞出沥油；
2. 将炸好的板栗盛入砂质碗内，加盐，上笼蒸 10 分钟；
3. 炒锅置旺火上，下熟猪油，烧至油面起烟，放入菜心，加盐煸炒，放入高汤，入芡汁勾芡，盛入盘中，淋入香油，撒上胡椒粉即可。

关键

制作板栗烧菜心时，一定要将板栗用油炸过，以保持板栗外形完整。


扒三白

苏轼曾言："宁可食无肉，不可居无竹。"自古以来，鱼和竹便为方家所重视，作为生活之必需。精选的鱼肉与鲜嫩的竹笋一起烧制，佐以猪肉、白菜，白菜吸收了鱼肉的清香，猪肉加入了山间竹笋的轻灵，如伯牙子期之高山流水一般，共同弹奏出了一曲千古难觅之音。



寻找攻略
destination of taste
辽宁

主料

鱼肉
猪肥膘
白菜心
芦笋

辅料

鸡蛋，取蛋清
高汤
盐
酒
淀粉，兑水调成芡汁
熟猪油
葱，切末
姜，切末
鸡汤
鸡油

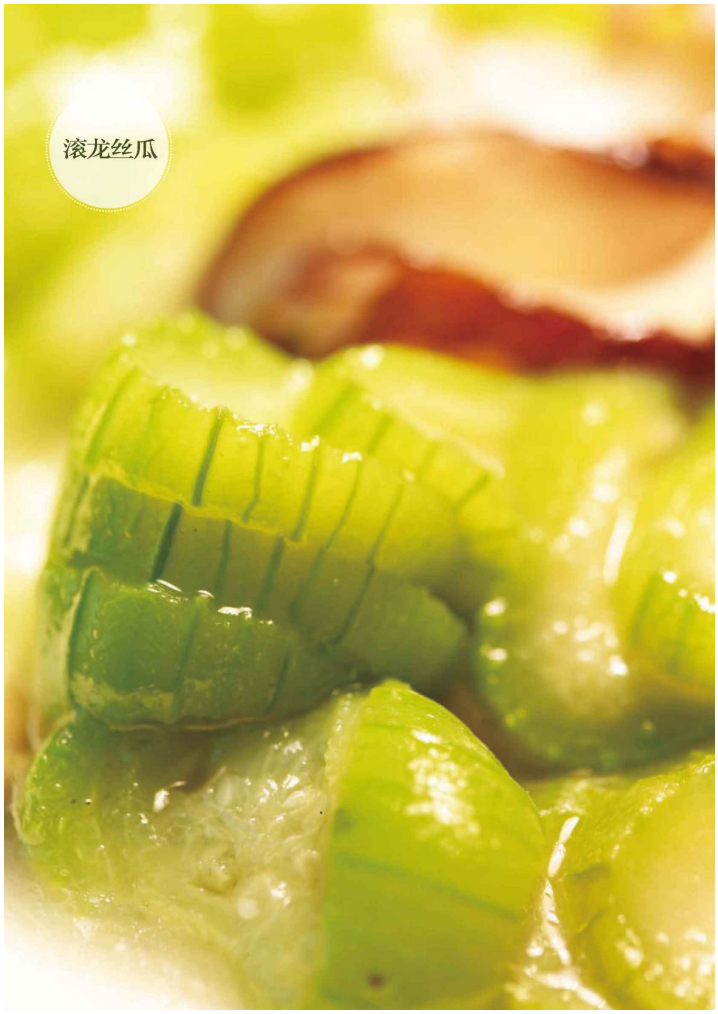
做法

1. 先将鱼肉和猪肥膘肉斩成蓉，加蛋清、高汤、盐、酒、芡汁拌匀；
2. 起锅水烧开，将肉蓉汆制成鱼脯；
3. 将白菜心对半切开，下水焯透捞出，沥干水，切成狭长条，放在圆盘中间；
4. 芦笋剥皮后，放在圆盘一边整齐排好；
5. 将熟鱼脯整齐地排在白菜的另一边；
6. 炒锅烧热，放熟猪油少许，下葱姜炝锅，加酒、鸡汤、盐、高汤，捞出葱姜，将盘中三种原料整齐下锅，扒烧至入味，下芡汁勾芡，淋上鸡油，出锅装盘即成。

关键

扒菜入锅前要将油烧热，涂满内壁，防止食材粘锅。




滚龙丝瓜

秋季是食用丝瓜的最佳时节。精选拇指粗细的新鲜丝瓜，精巧地刮成兰花形状，入油锅滑油至金黄，与蘑菇同炒，丝瓜色泽翠碧，蘑菇清淡润口，伴着瓜肉的缕缕香甜，食之回味无穷。又到丝瓜花开时节，不觉想起王维之诗：“君自故乡来，应知故乡事。来日绮窗前，寒梅着花未？”



寻找攻略
destination of taste
上海

主料

丝瓜，切段、刮成兰花形
蘑菇，切片

辅料

盐
高汤
淀粉，兑水调成芡汁
香油

做法

1. 炒锅中放油，烧至油面开始涌动时，下丝瓜滑油；
2. 热锅留底油，加入蘑菇片煸炒，加清水烧滚后投入丝瓜，加盐、高汤烧至入味；
3. 将丝瓜、蘑菇捞出，装入盘内；锅里卤汁用芡汁勾薄芡，淋香油，将芡汁浇在丝瓜上面即成。

关键

滑油前先用少许油在锅内烧到冒烟，再换凉油烧热。



“独”意为微炖，俗称“咕嘟”。精选的油面筋入沸水中去除油分，置热锅中加葱姜蒜煸炒，佐以料酒、老抽、糖、高汤，微火“咕嘟”一会，与肉片、虾仁、黄瓜、胡萝卜任意搭配，美味鲜香，绵软嫩滑，筋筋有味，香甜适口。小时候，每逢年节，妈妈总要和上一盆面，用水搓洗出白嘟嘟、黏糊糊的面筋，面粉黏黏的香气，现在依然记得。



主料

鲜面筋

辅料

八角
葱，切葱花
料酒
老抽
盐
白糖
高汤
淀粉，兑水调成芡汁
香油



做法

1. 锅内放油，烧至油面开始涌动时，分两部分放入面筋，第一部分稍作滚动去掉油味即捞出沥油；
2. 然后放入第二部分，稍作滚动后，加大火力至油面开始涌动，不再翻动面筋，使面筋底部被炸脆后捞出沥油；
3. 锅内放底油，加两粒八角，炸出香味，放葱花煸出香味后，将八角、葱花捞出不用，锅内倒入料酒、老抽、盐、白糖、高汤，烧开；
4. 先放入未炸脆的一半面筋，再把炸脆的面筋倒在上面，开中火，勾芡汁倒入，芡汁熬熟，改小火咕嘟面筋，要注意不断转动炒勺，待芡汁稍凝结，淋香油出锅装盘即可。

关键

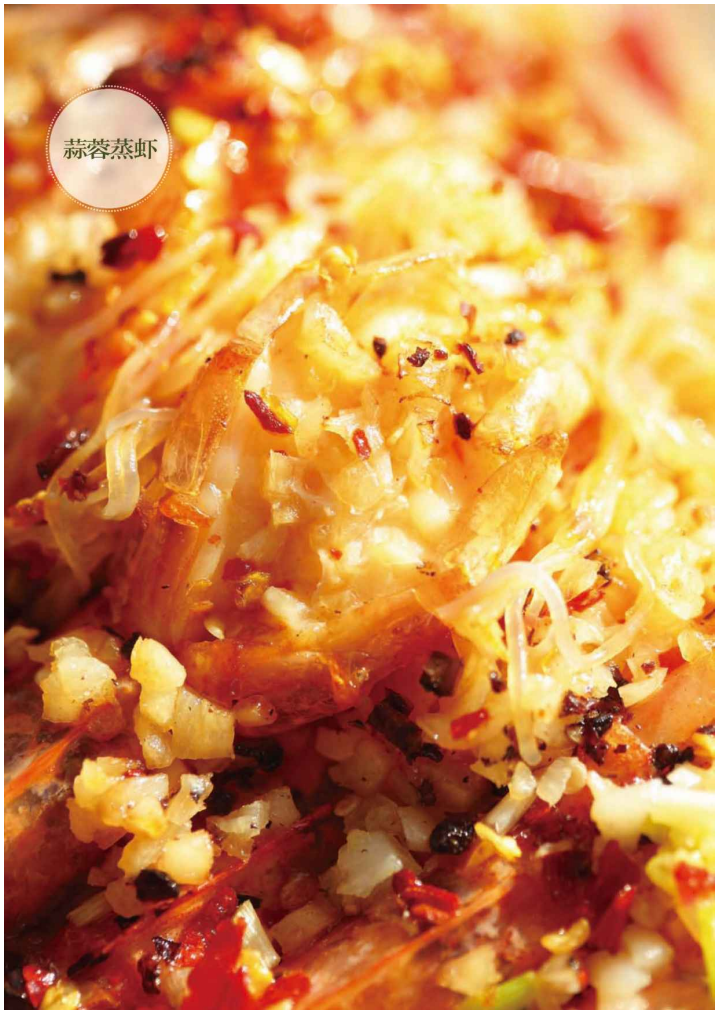
为去除油炸面筋的油味，可适量多加白糖。







寻找攻略
destination of taste
天津


蒜蓉蒸虾

精选的鲜活对虾，放清水中静养两日，待其吐尽泥沙，沿背壳细细剪开，塞以精心捣烂的蒜蓉，上笼屉蒸至红酽，虾壳柔软，肉质细嫩，浓浓的虾肉清香扑鼻而来，佐以辣椒或白糖食用，别有一番浓郁的滋味辗转于舌尖心头。尝虾肉、品美酒，心底的乡思被轻轻牵起，两眼不觉氤氲，恍惚中又回到了家乡……



寻找攻略
destination of taste
广东

主料

虾，去虾线、肠泥，剪除脚

辅料

米酒
葱，切段
姜，切片
粉丝
蒜，切末、拌盐
豆豉，切碎、用油炒香
干辣椒，切末
生抽
白糖

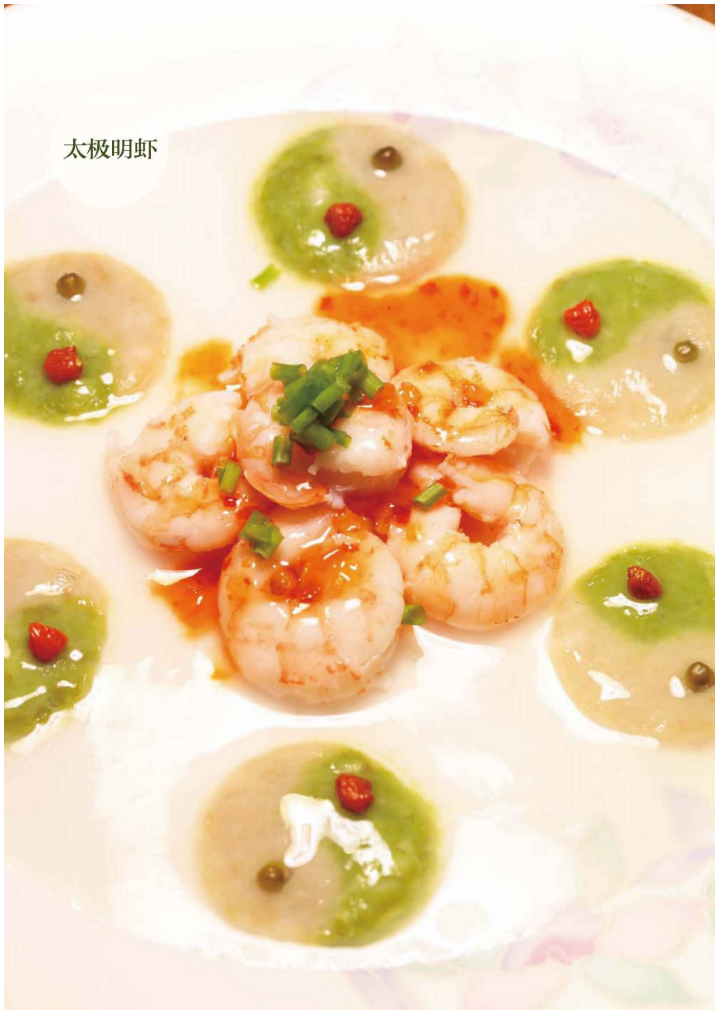
做法

1. 将处理好的虾用米酒、葱段、姜片腌制 10 分钟；
2. 将粉丝用开水烫熟，取一只盘子，用烫过的粉丝垫底，码放腌制好的虾；
3. 在虾上放蒜末及炒香的豆豉碎；
4. 蒸锅中放冷水烧至沸腾，放入码盘的虾，大火蒸 5 分钟；
5. 将虾趁热取出，撒上干辣椒末和白糖，淋上生抽，把油烧热浇在上面即可。

关键

虾不要蒸太久，以免影响口感。




太极明虾

太极明虾为福建名菜。精选大个对虾，剥壳去头后捣烂成泥，配以碧绿的蔬菜汁液，淋成太极形状，上笼屉蒸熟浇以白汁，形色古朴，虾肉香浓。《易传》云："易有太极，是生两仪。两仪生四象，四象生八卦。"太极明虾取太极之形精制而成，青白之间，仿佛蕴含宇宙万物，更生磅礴之气。



寻找攻略
destination of taste
福建福州

主料

虾，剔去虾线
净牙片鱼肉，剁成蓉
菠菜，打成菜泥

辅料

葱，切葱花
姜，切末
高汤
海鲜辣酱

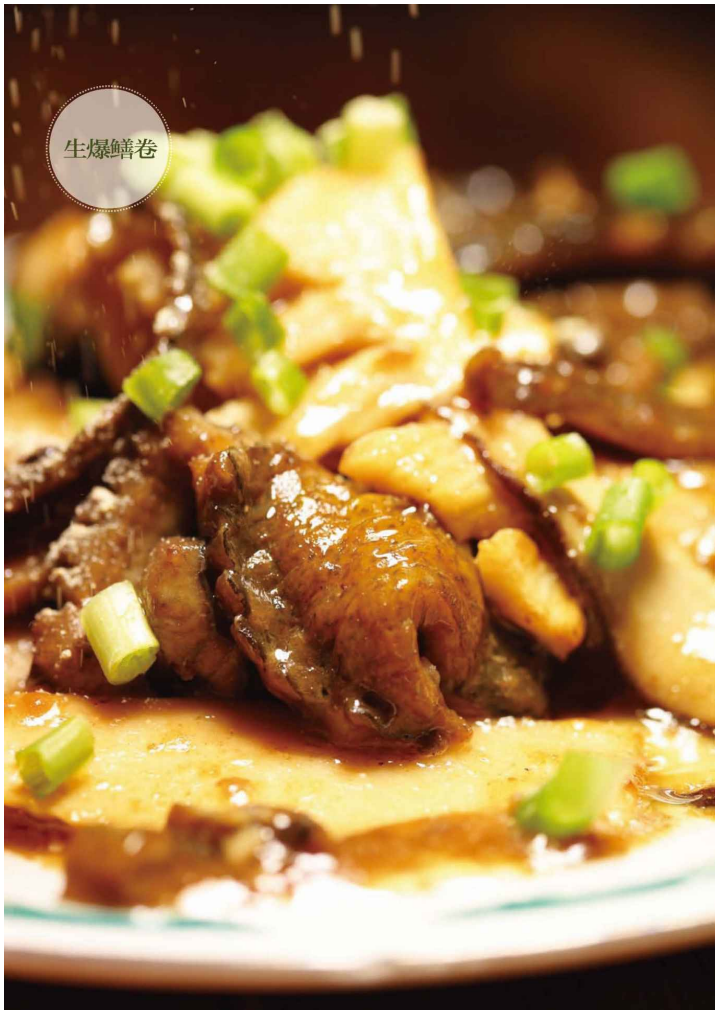
做法

1. 锅内入水烧开，将虾肉煮熟；
2. 将鱼肉蓉加葱、姜、水等调匀；把鱼肉蓉与菜泥加工成太极形状，上屉蒸熟，浇高汤，围摆盘边；
3. 将虾肉摆入盘中，点海鲜辣酱，撒上葱花即可。

关键

蒸制鱼肉蓉时一定要浇上高汤，这样可以保持太极的形状，且火要稍小。




生爆鱔卷

黄鳝四季均有，然以小暑前后为佳，民谚有“小暑黄鳝赛人参”的说法。精选粗壮鲜活的黄鳝，斩头截尾，切成鳝段，勾芡、滑油、翻炒，直至鳝片黄脆为止。鳝肉鲜软，质地嫩纯，滋味酸甜，醇和可口。



主料

鳝鱼，沥干血水、切段、剞麦穗形花刀

辅料

盐
淀粉
黄酒
高汤
生抽
白糖
醋
熟猪油
冬笋，切片
香菇，切片
葱，切葱花
胡椒粉

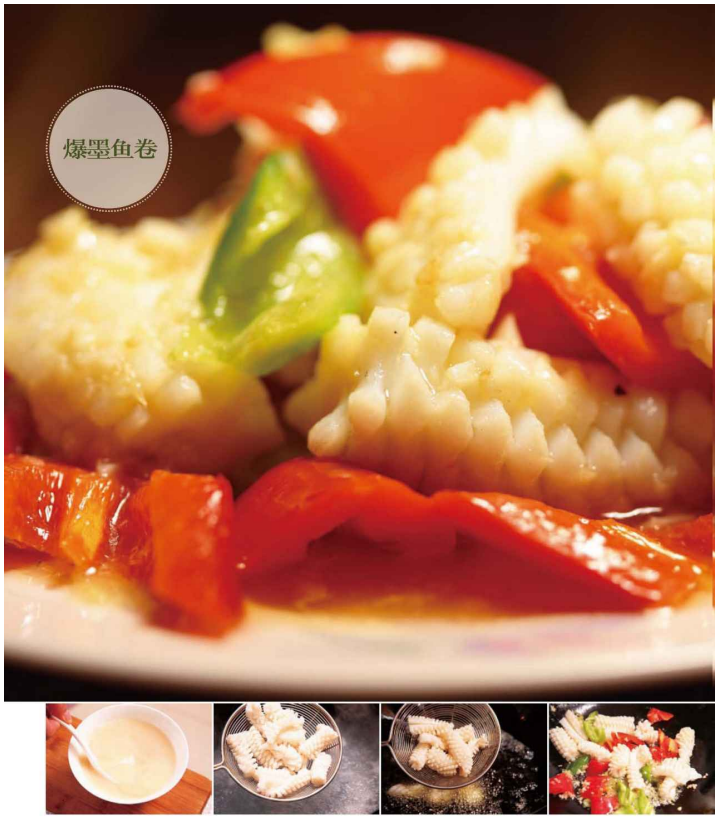
做法

1. 将处理好的鱼肉加盐、淀粉，搅拌上浆；
2. 在碗中倒入黄酒、盐、高汤、生抽、白糖、醋、淀粉调拌成卤汁；
3. 将熟猪油倒入锅内，放旺火上烧到油面起烟，放入鳝段，待成卷形后，捞出沥油；
4. 原锅内留底油，放入冬笋、香菇片略炒，倒入调好的卤汁，待其浓稠后放鳝鱼卷，颠翻均匀，淋入油起锅装盘，撒上葱花和胡椒粉即可。

关键

鳝鱼段下锅要迅速拨散，才能片片卷曲成形。



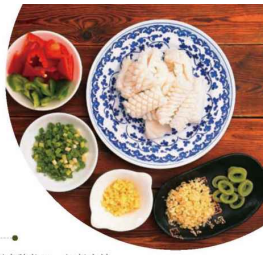


墨鱼，亦称花枝。据说，墨鱼孵化幼鱼，需要长达九个月时间。在孵化期间内，墨鱼为守护鱼卵，竟完全不进食。当鱼卵孵化完成，墨鱼妈妈亦会因体力耗尽而死去。都说生命中有爱便可延续，就让墨鱼妈妈的母爱与这香甜的墨鱼卷一起传承。



寻找攻略
destination of taste
浙江舟山





主料

墨鱼，鱼肉剖麦穗花刀、切长方块

辅料

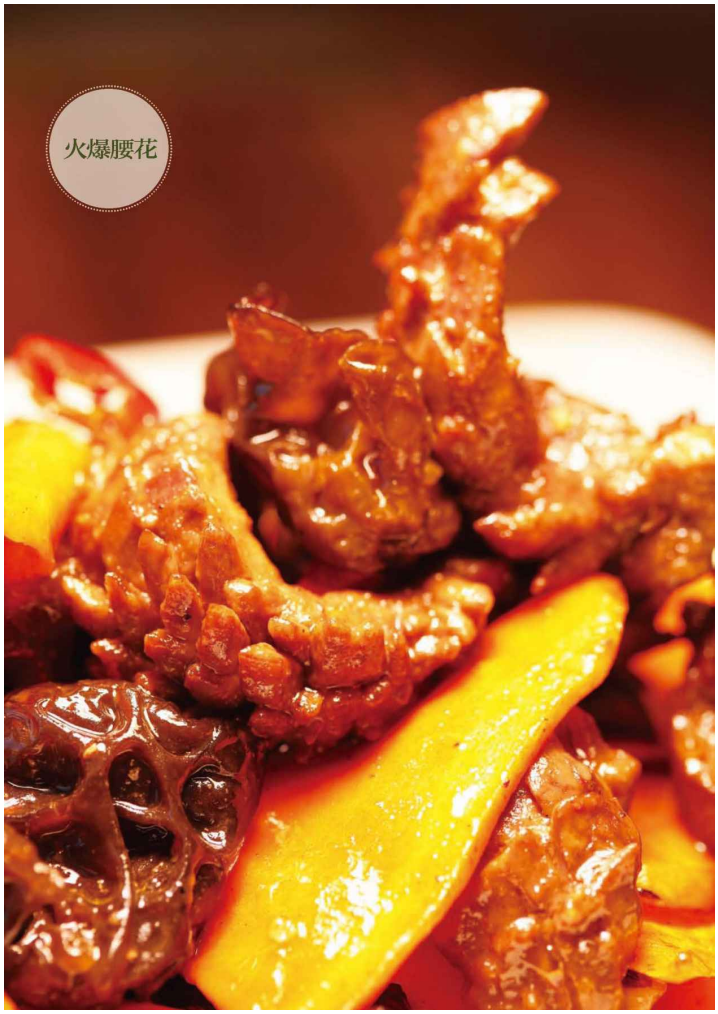
盐
高汤
黄酒
清汤
淀粉
熟猪油
葱，切葱花
姜，切末
蒜，切末
青椒，切片
红椒，切片

做法

1. 将盐、高汤、黄酒、清汤、淀粉放入小碗调成芡汁；
2. 取两个炒锅，同时放置火上，一只加水烧沸，一只加入熟猪油烧热；
3. 将墨鱼投入沸水锅中一汆，立即捞出，沥去水；
4. 将墨鱼投入油面起烟的油锅中炸至八成熟沥出；
5. 锅中留底油，加入葱花、姜蒜末、青红椒片煸香，倒入墨鱼炒匀；
6. 烹入调好的芡汁，颠翻炒锅，使卤汁紧包墨鱼卷，浇上明油即成。

关键

1. 墨鱼过大，肉厚不易卷曲，过小肉质太薄刮刀不便，一般以毛重 200 克左右一只为宜；
2. 勾芡要厚薄适度，芡太厚发糊，菜不清爽，太薄则难以入味；
3. 原料三次入锅，以水汆五成熟，油过八成熟，勾芡时刚熟为佳，这样才能鲜嫩爽脆。


火爆腰花

木耳和腰花，皆是家常之物，经过精心的烹炒，竟有了润肺益肾的功效。爆炒腰花，味道醇厚，滑润不腻，虽是极平常之物，却爆炒出岁月的馨香，于岁月中温润着人们的味蕾和衷肠。



寻找攻略
destination of taste
四川

主料

猪腰子，片去腰臊、打麦穗花刀、切成菱形长条
胡萝卜，切片
黑木耳，泡发、撕块



辅料

淀粉
生抽
醋
料酒
葱，切葱花
蒜，切片

做法

1. 将打好花刀的腰子用油和淀粉抓匀，静置 5 分钟；
2. 将生抽、醋、淀粉、料酒放入碗中，调匀成芡汁；
3. 锅内倒油，旺火烧至油面起烟，倒入腰花滑油至卷缩成麦穗状迅速捞出，控油待用；
4. 锅内留底油，将葱花、蒜片煸香，依次加入胡萝卜、黑木耳翻炒；
5. 锅中加入腰花，迅速倒入芡汁颠翻三次，出锅即可。

关键

1. 炒腰花前一定要将腰花里的白筋和暗红色的部分去除干净，否则炒出的腰花有异味；
2. 腰花入锅时要大火快炒，口感才滑嫩。


火腿炖鞭笋

“徽州四季皆有笋，唯有鞭笋胜冬春。”精选的鞭笋，质地极嫩，微甜清香，与火腿共同炖煮，清香质脆，腊香诱人，汤色咸淳，味美爽口。食之仿佛来到烟雨江南，郁郁葱葱的青山之间，有泉水涓涓流淌，婀娜的竹叶，在微风中轻轻摇曳。

寻找攻略
destination of taste
安徽徽州



主料

火腿
鞭笋，切斜刀块

辅料

冰糖
盐
熟猪油



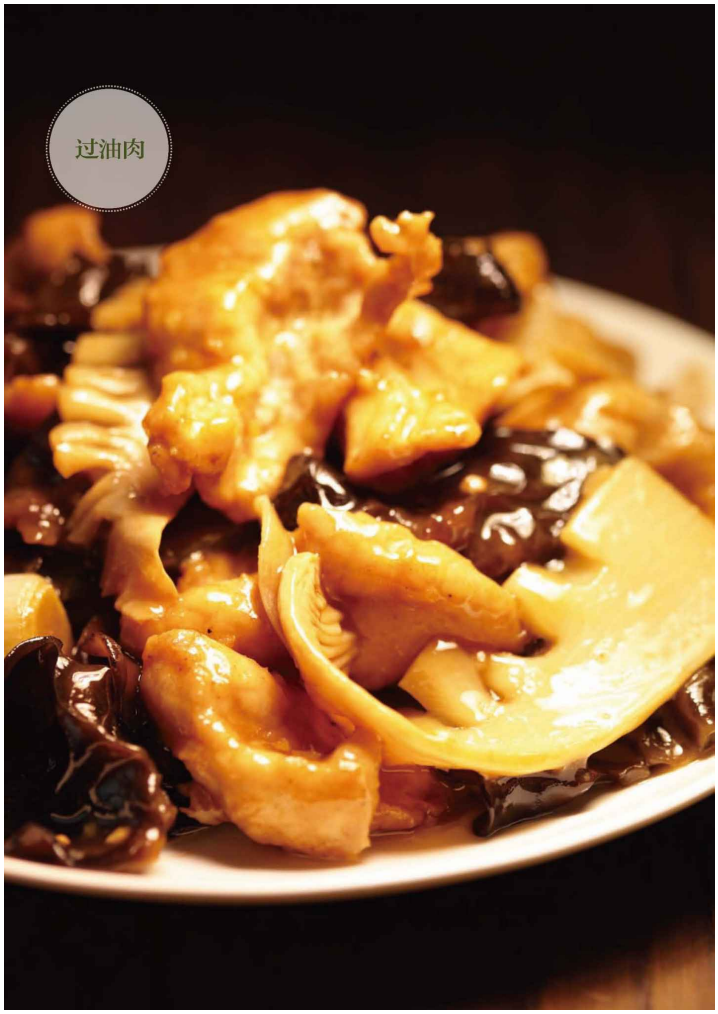


做法

1. 将火腿和火腿骨放在砂锅中，倒入清水；
2. 将鞭笋也放入砂锅内，用旺火烧；
3. 待烧开后，撇去浮沫，放入冰糖，转用小火炖两小时；
4. 待鞭笋由白变黄时，加入盐、熟猪油，再炖 10 分钟，拣去火腿骨，将鞭笋盛入大汤碗里；
5. 将火腿切片，放在鞭笋上，倒入原汁即成。

关键

1. 火腿选肥三瘦七部位，皮用明火燎煳，刮洗干净，炖后皮酥，口感最佳；
2. 切笋时笋尖部分要顺切，下部要横切，烹制时不但易熟，而且易入味。


过油肉

鲜嫩的上等精肉，切片后薄薄地蘸一层鸡蛋勾成的芡汁，入油锅汆一下，捞出加木耳、鲜笋煸炒，色泽金黄鲜艳，味道咸鲜，闻有醋意，外软里嫩，醇厚香浓。人言落日即天涯，有时望尽天涯却终不见家。想家时，过油肉便成了最真切的思念，悠悠地化作梦中一缕鲜香，久久萦绕不去。



寻找攻略
destination of taste
山西阳泉

主料

里脊肉，切薄片
鲜笋，切片
木耳，撕片
黄瓜，切片

辅料

鸡蛋，打散
淀粉
清汤
老抽
盐
料酒
马蹄葱，切段
蒜，切片
姜，切末
陈醋

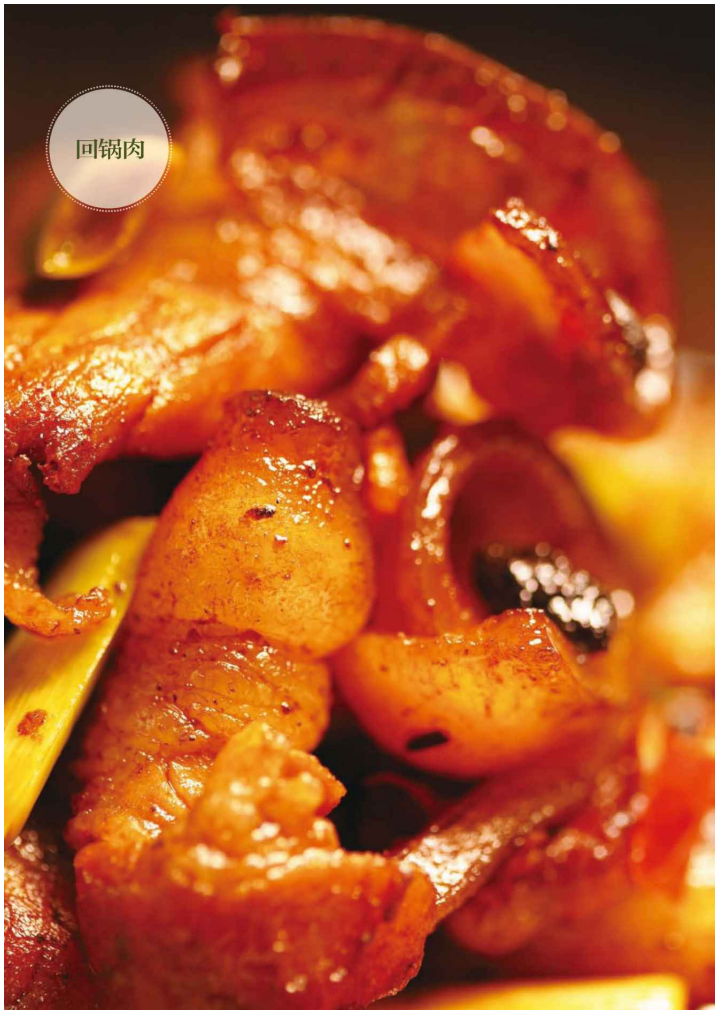
做法

1. 将里脊肉片放在小碗里加少许底油，再加半个鸡蛋和少许淀粉，抓匀上浆；
2. 另备一小碗，将小碗里盛适量清汤，加少许老抽、盐、料酒、淀粉调成芡汁；
3. 炒锅放油，待烧至油面开始涌动时，放入浆好的肉片，将肉划散，呈金黄色时捞出；
4. 锅内留底油，油热时放入马蹄葱、蒜片、姜末炝锅，再放入划好的肉片和笋片、木耳、黄瓜片煸炒，放入兑好的芡汁；
5. 烹陈醋，翻炒均匀，淋明油即成。

关键

本菜使用洁净的猪板油烹制味道会更佳。




回锅肉

回锅肉为川菜中烹调猪肉的传统菜式，所谓“回锅”，乃再次烹调之意。精选的鲜嫩猪肉，肥瘦相连，切成薄片，放入香蒜苗，加土产的豆瓣酱爆炒至浓香，肥嘟嘟的猪肉泛着红油，绿油油的蒜苗散发着清香，观之已令人口舌生津。食之猪肉鲜香爽嫩，蒜苗清香宜人，肉汁顿时恣肆于唇齿，奇香即刻萦绕于肺腑。不管多苦多累，嚼两口家乡的回锅肉，顿觉志得意满。



寻找攻略
destination of taste
四川

主料

猪肉
蒜苗，切段

辅料

葱白，切段
姜，切片
料酒
盐
豆瓣酱
甜面酱
豆豉
白糖
高汤

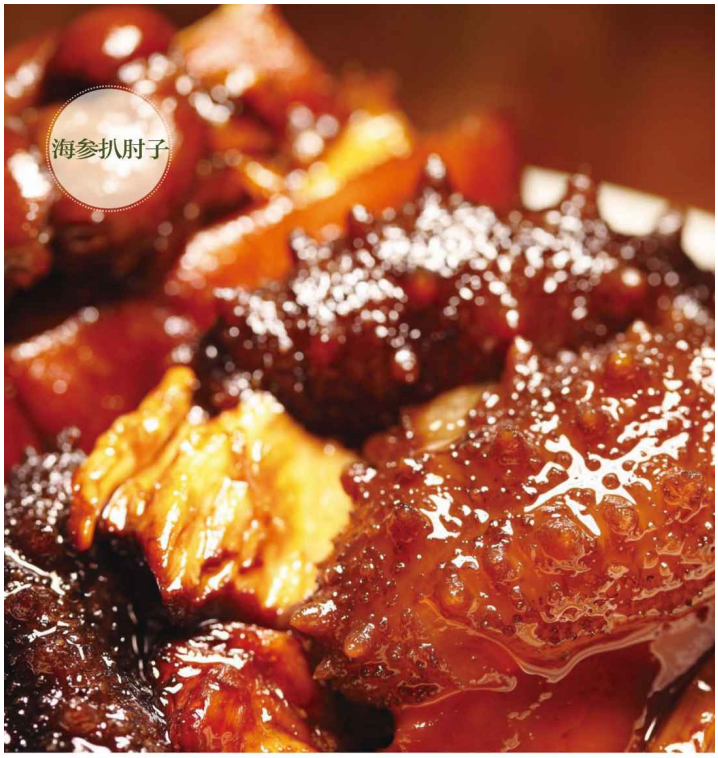
做法

1. 冷水下肉，加入葱白段、姜片、料酒、盐，用旺火烧沸，再改用中火煮至肉色发白，捞起凉凉，切薄片；
2. 锅内放底油，放入煮好的白肉煸炒，待肥肉变卷曲时铲出；
3. 将豆瓣酱和甜面酱炒香，倒入肉片上色，炒到油色红亮时，倒入蒜苗同炒；
4. 出锅时，加豆豉、白糖、高汤调味即可。

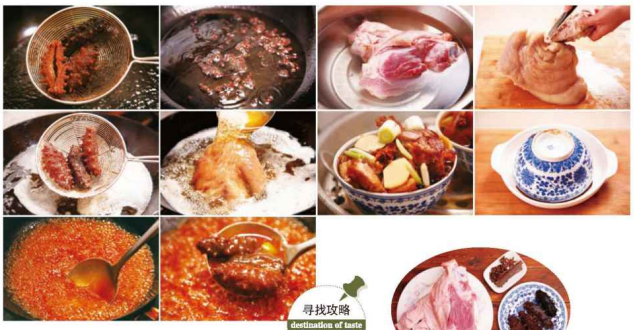
关键

1. 放盐要适量，以免过咸影响口感；
2. 煮过的肉在捞出后，要放入冷水中稍浸，这样外冷内热，肉不易碎。





海参风味高雅、滋味腴美，配以鲜香的猪肘共同扒制，海参黑亮软糯，猪肘红亮烂软，香而不腻，食之肉皮的滑嫩伴着海参的软糯，直令人口水横溢。暮色四合，茫然奔走于异乡的土壤，心中的孤寂与寂寥的乡愁一起悄然袭来，深深地沁入心底，家乡海参扒肘子的香味，便成了这漆黑夜色中温馨的一缕月光。



寻找攻略
destination of taste
山东

主料

海参，顺长片成刀片形
猪肘，冷水浸泡 5 小时

辅料

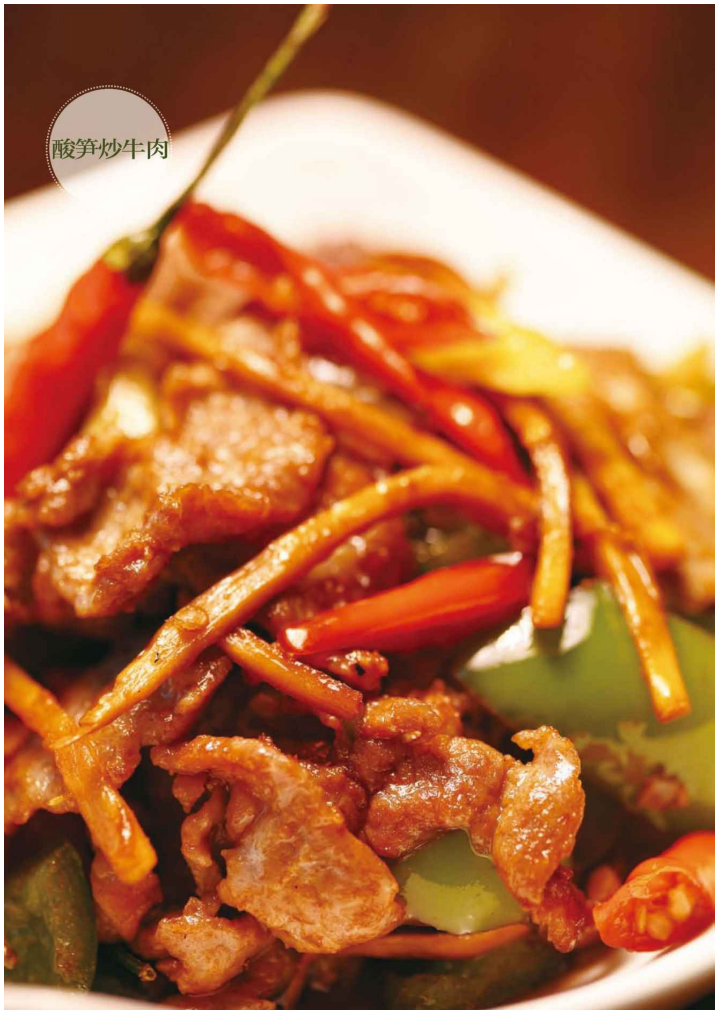
花椒粒
葱，切段
姜，切片
八角
桂皮
高汤
老抽
盐
黄酒
白糖
淀粉，兑水调成芡汁

做法

1. 将海参放入开水中余过捞出，控净水分；
2. 锅内放底油，烧热后放入花椒，炸出花椒油备用；
3. 将浸泡好的猪肘用旺火把外皮烤焦后，放入温水中泡 10 分钟；
4. 将猪肘刮去焦皮，再放入锅内，加水用旺火烧开，撇去浮沫后，改用慢火煮熟，捞出去骨；
5. 炒锅内放底油，用旺火烧至油面起烟时放入海参一触即捞出控油；
6. 锅内放油，烧至油面起烟时放入肘肉炸至金黄色时捞出，切成两厘米的方块，皮面朝下放入大碗内，加入葱段、姜片、八角、桂皮、高汤、老抽、盐、黄酒，上笼旺火蒸 30 分钟取出；
7. 将汤汁滗入碗内，拣出葱、姜、八角、桂皮，再将肘肉扣在汤盘中；
8. 炒锅内留底油，旺火烧至油面起烟时，放入葱段炸至金黄色，放入老抽、碗内原汤、盐、白糖、海参、黄酒、高汤，烧开后用芡汁勾芡翻锅，淋上花椒油即可。

关键

修割猪肘时，猪皮面要留长一点。


酸笋炒牛肉

傣族的酸笋闻名遐迩，那特有的味道让人难忘。精选的鲜嫩竹笋切丝入井水浸泡后置坛中压紧，加盐后密封腌制至酸嫩鲜香，与牛肉一起炒食，肉质鲜嫩爽滑，滋味酸甜，使人胃口大开。吃几口酸笋，伴几壶清酿，看着天上的明月，思乡之情，悠然浮现。



寻找攻略
destination of taste
广西

主料

牛肉，除去筋膜、切成横纹薄片
鲜笋，切丝、用井水洗净放入坛中压紧、加盐密封两周
青椒，切菱形块

辅料

香油
淀粉
料酒
鸡蛋，取蛋清
盐
蒜，切末
泡椒
小米辣
小茴香
生抽
白糖
花椒粒

做法

1. 在牛肉中加入香油、淀粉、料酒、鸡蛋清、盐抓拌均匀，腌制 30 分钟；
2. 锅内放油，中火烧至油面开始涌动时，放入牛肉片滑熟取出；
3. 锅内放底油，煸炒蒜末、泡椒、小米辣、小茴香，炒至散发出香味即可；
4. 随后加入酸笋丝和青椒翻炒两分钟，加入牛肉继续翻炒 3 分钟，最后加入生抽、白糖和花椒翻炒均匀即可。

关键

香油用量一定要控制好，轻微渗出即可，不能有油泡肉的感觉。




蚝油牛肉

精选的牛肉，去除筋膜后切成薄片，稍稍腌制，下油锅滑油后烹入蚝油，蚝油的香气丝丝渗入牛肉，食之口感咸鲜，鲜嫩爽滑，兼以色泽亮丽，闻之便口舌生津。闭上眼睛，细细咀嚼，便会感受到游子们眉头紧锁的深深乡愁。



寻找攻略
destination of taste
广东潮州



主料

牛肉
草菇，加油和姜用水焯熟

辅料

盐
生抽
葱，切段
姜，切片
蒜，切段
花雕酒
蚝油
鸡粉
白糖
淀粉，兑水调成芡汁

做法

1. 牛肉加盐和生抽抓匀腌制待用；
2. 将炒锅烧热，加底油，待油面起烟时，将腌制好的牛肉倒入滑油，牛肉变色后即可捞出；
3. 另起锅，锅中留底油，烧热，倒入葱、姜、蒜爆香，将滑好油的牛肉、草菇倒入，立即烹花雕酒，大火翻炒均匀；
4. 取蚝油、生抽、盐、鸡粉、白糖与芡汁一起调和成碗芡，将碗芡快速烹入炒锅中，再次翻炒均匀，入明油，出锅摆盘即可。

关键

1. 牛肉炒至基本变色时即可倒入配菜，不要等完全变色，否则容易老；
2. 腌制牛肉时要分次加水，以牛肉手捏后有弹性为宜，烹制时要使用旺火。


红烧牛尾



红烧牛尾，色泽红亮油润，食之骨脆鲜香，轻轻咀嚼，有淡淡的骨髓香气弥漫舌尖。离开宁夏多年的人，无论何时想起红烧牛尾，都会悄悄地咽下口水。乡愁如陈年美酒，离乡愈久，愈发纯浓。



寻找攻略
destination of taste
宁夏

主料

牛尾，按骨节剁成段

辅料

白糖、香油
八角
葱，切段
姜，切片
蒜，切片
甜面酱
料酒、老抽
盐、桂皮
鸡汤、高汤
淀粉，兑水调成芡汁

做法

1. 将牛尾放入锅中煮至水沸腾，捞出洗去血水；
2. 另起锅入底油加入白糖炒成糖色；
3. 锅内放香油烧热，加八角、葱段、姜蒜片煸出香味，再加入甜面酱炒匀；
4. 将牛尾倒入锅内炒匀；
5. 加料酒、老抽、盐、桂皮、白糖、鸡汤、清水烧开；
6. 用微火煮至牛尾九成熟时，将牛尾捞出分码在蒸碗内，上锅蒸烂后扣入盘内；
7. 将汤汁沥在炒勺内，上火，加入料酒、老抽、高汤，用芡汁勾芡，淋入香油，浇在牛尾上即可。

关键

白糖加油少许，炒成糖色，然后烧制，色泽更佳。



FLAVORSOME

05

A BITE OF CHINA

团圆的气氛

“家”在中国传统饮食文化里是一种独特的地理坐标。当红的炸子鸡，香醇的酸萝卜老鸭汤，清香四溢的口磨烧肉……所有这一切美食，只要放到一个唤作“家”的坐标上就会催发出一种摄人心魄的魔力，让人魂牵梦绕。一家人围坐在一起，或情不自禁地下箸抢食，或迫不及待地大快朵颐，或酣畅淋漓地饕餮大吃……正是在这团圆祥和的气氛里，“家”作为一种独特的饮食坐标，才得以上升为中华民族的灵魂皈依和情感表征。


鯉魚焙面

鲤鱼焙面是开封传统名菜。精选的鲤鱼，清洗后剞成瓦楞花纹，裹以芡汁，加入白糖、香醋、料酒等调料，以旺火热油烘汁至油与糖醋全部融合，鱼肉软嫩鲜香，焙面蓬松酥脆，食之甜中透酸，酸中微咸。此菜据说曾为御膳，其鲜美贵在一种菜肴，两种食趣，有“先食龙肉，后食龙须”之美誉。皇帝早已仙逝，这道美食却与千年古都一起，流传至今。



寻找攻略
destination of taste
河南开封

主料

鲤鱼，两侧剞成瓦楞花纹
龙须面

辅料

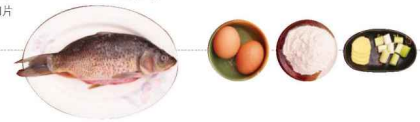
盐
鸡蛋，打散
淀粉，部分兑水调成芡汁
胡椒
白糖
醋
葱，切段
姜，切片
料酒

做法

1. 将鱼稍微抹一点盐腌 10 分钟；
2. 将鸡蛋、淀粉、盐、胡椒搅成浆，抹在鱼身上；
3. 将鱼放入热油锅内炸透，捞出；
4. 在锅内放入白糖、醋、葱、姜、料酒、盐，倒入开水，用旺火热油烘汁，至油和糖醋汁全部融合，放进炸鱼，浇上芡汁即成；
5. 龙须面过油炸焦，使其蓬松酥脆，覆盖在鱼身上。

关键

1. 炸鱼时不能将鱼炸煳，要保持鱼本来的颜色；
2. 炸鱼时要用旺火，使鱼在入锅后马上形成焦壳，既不粘锅，又不会破碎。




鲶鱼炖茄子

精选的野生鲜活鲶鱼，宰杀后用醋洗去黏液，与新鲜茄子共同炖煮，茄子浸润了鱼肉的鲜香，鲶鱼吸收了茄子的醇厚，肥而不腻，鲜香味浓，荤素搭配，相得益彰，观之已令人口水横溢。炖一锅鲶鱼，煮一壶老酒，费翔的歌声便回荡在了夜色之中："当身边的微风轻轻吹起，吹来故乡泥土的芳香，归来吧归来哟，浪迹天涯的游子，归来吧归来哟，我已厌倦漂泊……"



寻找攻略
destination of taste
吉林

主料

鲶鱼，鱼身划开数刀
茄子，掰成块

辅料

葱，切段
姜，切丝
蒜瓣，轻拍一下
老抽
黄豆酱
花椒粒，研成末
白糖
鸡汤
高汤

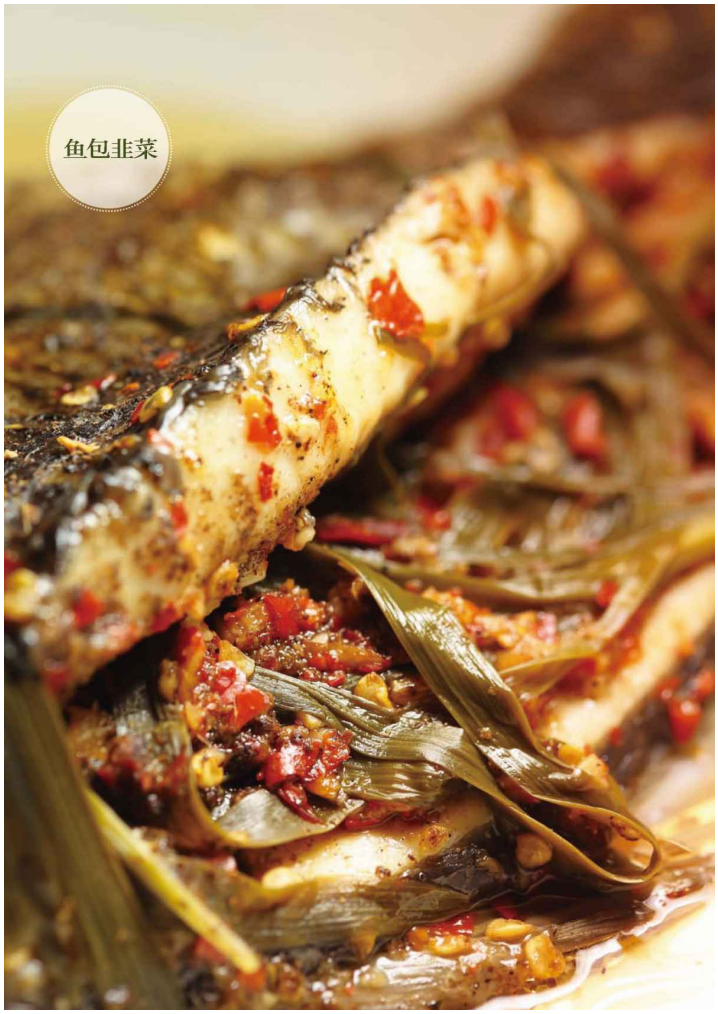
做法

1. 锅烧热后下底油，待油面起白烟时放入葱段、姜丝、蒜瓣，炒出香味后放老抽、黄豆酱、花椒粉；
2. 放入白糖，将汤汁炒成红色，炒匀；
3. 放入鲶鱼和茄子，再加入鸡汤；
4. 大火烧开，再转小火炖 30 分钟，大火收汁，放入高汤调味即可出锅装盘。

关键

大火烧开，小火煨炖，火急易使鱼散碎。




鱼包韭菜

鱼包韭菜为水族第一名菜。选用鲜活鲤鱼，从背部剖开，除去内脏，加以糯米酒腌制，塞入韭菜，再加些辣椒、蒜头、姜片，用稻草捆扎，放糯米酒坛上熏至成熟，食之鱼肉细腻柔嫩，伴着鱼骨的酥脆清香，烂而不糜，香而不浊。舀一勺米酒，听水族老人吟唱古老歌谣，朴实的乡愁便和水族流浪者悠远的歌声一起飘荡在了熟悉的城市和陌生的街道，飘荡在了每一个暴雨如倾的夜晚，飘荡在了每一个想家人的心头。





主料

鲤鱼，从背脊剖开除去内脏
韭菜

辅料

盐
花椒粒，研成末
糯米酒
干辣椒
姜，切块
蒜，切末

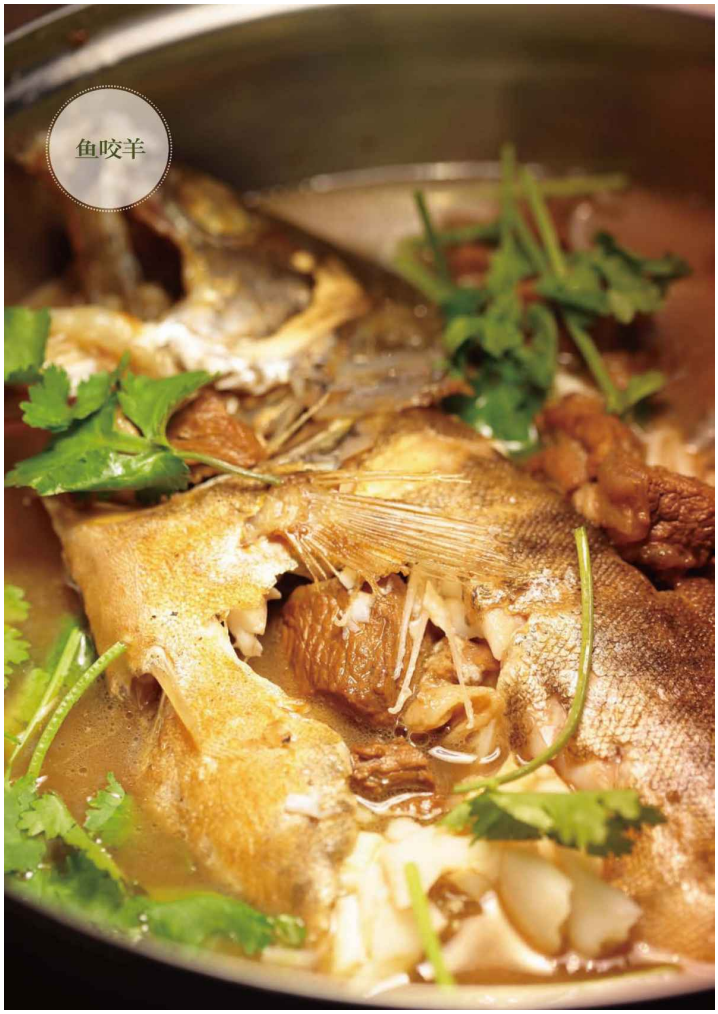
做法

1. 用盐、花椒粉、糯米酒涂抹鱼全身各部位腌渍1小时；
2. 将干辣椒、姜块、蒜末捣成泥状，加入盐、花椒粉、干辣椒混合拌匀，均匀地抹在鱼腹内，再将韭菜也填入鱼腹中；
3. 先把糯米酒装入小土坛，放入盛有清水的大锅内；
4. 在坛口上面支放隔水架，鱼摆放在隔水架上，加盖先用大火蒸30分钟，然后再改小火蒸20分钟，至酒蒸气将鱼熏透，蒸熟起锅装盘即成。

关键

蒸鱼时水要一次加足，否则中途加水，会影响汤汁鲜美。

寻找攻略
destination of taste
黔南布依族苗族自治州


鱼咬羊



精选的鳜鱼，用竹筷插入腹中，卷出内脏，抹以老抽，放入羊肉，加以八角、绍酒等调料，煮至汤浓鱼酥肉烂，鱼肉中保留了羊肉的鲜香，故而味美异常。食鱼咬羊，煮一壶老酒，品味那白墙黑瓦间弥漫的淡淡乡愁。



主料

羊肉，切长方块
鳜鱼，去鳞、用竹筷从嘴中插入腹中卷出腮和内脏、两面抹一点老抽

辅料

老抽
绍酒
葱，切段
姜，切片
八角
白糖
盐
高汤
香菜

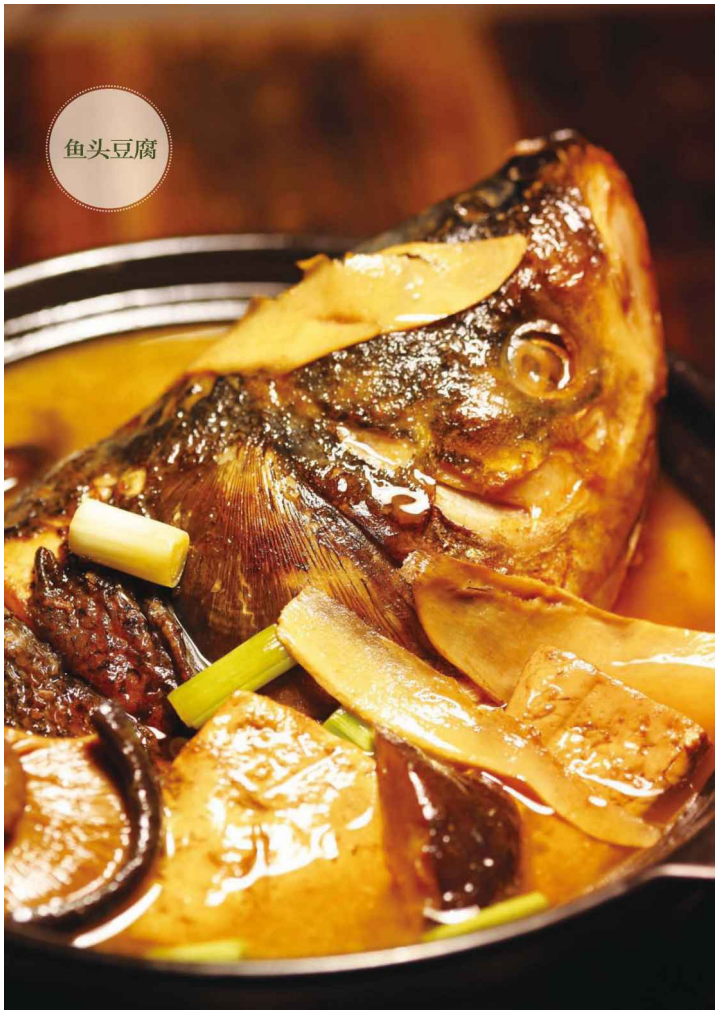
做法

1. 先将羊肉放入开水里烫一下，捞出沥干水；
2. 炒锅上火放油烧热，倒入羊肉煸炒，加水、老抽、绍酒、葱、姜、八角、白糖、盐，烧至八成烂时关火；
3. 拣去葱、姜、八角，将羊肉装入鱼腹内，鱼身刷满老抽；
4. 将炒锅放在旺火上，油烧至油面开始涌动后，放入鳜鱼，煎至两面金黄时加入余下的羊肉，加高汤没过鱼身烧开；
5. 再倒入砂锅，小火炖 30 分钟，待鱼酥肉烂，拣去葱段、姜片、八角，撒上香菜即成。

关键

1. 除去鳜鱼内脏时，注意不要将鱼胆或鱼体弄破；
2. 制作鱼咬羊时，要选用羊腰窝肉，先用水烫一下，去除膻味。

寻找攻略
destination of taste
安徽淮北


鱼头豆腐

精选的鱼头，涂抹豆面酱，入油锅煎至金黄，配以天然泉水，再入锅中缓缓熬煮，食物在这慢炖之下，原料鲜味及营养成分充分溶解于汤中，汤味鲜香醇浓。静静地喝一口，让微烫的鲜汁慢慢地滑过你的口，唇齿之间留下的，便是一股嫩嫩的余香，令人久久难以忘怀。



主料

花鲢鱼头
嫩豆腐，切片
熟竹笋，切片
香菇，泡发

辅料

豆瓣酱
生抽
绍酒
姜，打汁
白糖
高汤
青蒜，切段
熟猪油

做法

1. 将鲢鱼头在头部背肉段的两面各深剞两刀，放在盛器里，在剖面涂上塌碎的豆瓣酱；
2. 将抹好了豆瓣酱的鱼头放入容器内，加生抽稍腌，使咸味渗入整个鱼头；
3. 将豆腐片用沸水焯去腥味；
4. 炒锅上旺火，用油滑锅后，下菜油烧至起白烟，将鱼头正面上锅煎黄，再翻身稍煎；
5. 烹入绍酒和姜汁，加盖稍焖，加生抽、白糖，加盖焖烧至滚开时，放入豆腐、笋片、香菇、高汤；
6. 烧沸后，倒入大砂锅内，放在微火上煨煮 5 分钟，再移到中火上烧约 3 分钟，撇去浮沫，加入盐、青蒜、高汤，淋入熟猪油即可。

关键

出锅前再放盐，以保证汤的鲜味。

寻找攻略
destination of taste
浙江杭州





精选生猛野生漓江鲫鱼，剖成两半，保留鱼鳞去除内脏，入油锅猛煎至两面金黄，鱼鳞微软卷起，鱼身焦黄，淋入老抽，加入西红柿块，撒上红椒，倒入半瓶漓泉啤酒，留汤汁两成时出锅。鱼鳞被炸成一层脆壳，又沾满了酱汁，真正是一次全新的舌尖体验。鱼肉鲜辣可口，无一丝鱼本身的腥味，外香里嫩，皮黄汁浓，入口唇齿留香。







主料

漓江鲫鱼，不刮鳞
西红柿，切块
红椒，切块

辅料

姜，切丝
生茶油
老抽
啤酒

寻找攻略
destination of taste
山西阳朔

做法

1. 将鲫鱼平剖成两半，每半边再横砍几刀，撒上姜丝；
2. 锅内倒入生茶油，待油温至油面起烟时，将处理好的鲫鱼放进油锅大火猛煎；
3. 直到鱼鳞变黄卷起、鱼身变焦时，淋入老抽；
4. 倒入半瓶啤酒文火焖熟，加入西红柿，撒上红椒，收汁出锅即可。

关键

煎鱼时要掌握火候，先大火后文火，直到鱼的色泽渐渐变黄，形成块状。


干锅黄骨鱼

干锅黄骨鱼是张家界的特色佳肴。精选鲜活黄骨鱼，入油锅炸至金黄酥脆，加蒜瓣、八角、干辣椒稍稍煸炒，再放入干锅内焖至香浓，观之辣椒青红、鱼肉金黄，闻之鱼肉的鲜香中伴着辣椒的清香，令人垂涎不止。悠悠的香气，渗入游子的梦中，便幻化成了条条小鱼，深深浅浅地游向了比夜还辽阔的故乡。



主料

黄骨鱼

辅料

酱料
料酒
蒜瓣
八角
花椒粒
姜，切片
干辣椒
葱，切段

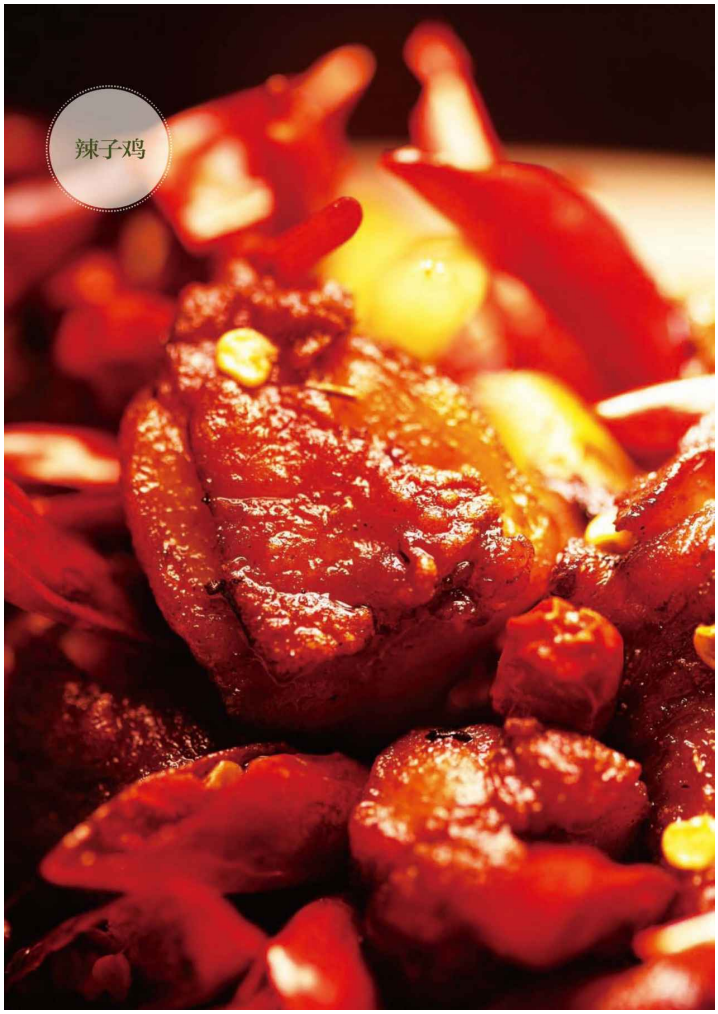
做法

1. 将黄骨鱼飞水后油炸至熟，加入酱料、料酒，炒匀装盘待用；
2. 锅内放底油，加蒜爆香，放入八角、花椒粒、姜片，待各种香料炸出香味时，加入干辣椒拌炒一会；
3. 加入炸好的黄骨鱼，放入葱段，轻炒均匀后装入干锅中；
4. 将干锅加盖，开小火，焖 10 分钟即可。

关键

制作干锅黄骨鱼要掌握火候，黄骨鱼很嫩，入油锅稍炸至变色即可。

寻找攻略
destination of taste
湖南张家界


辣子鸡

家养的土仔公鸡现杀现烹，肉质鲜嫩肥美，辅以川产上等辣椒、茂汶大红袍花椒调味，鸡肉鲜艳的色泽与鲜红的辣椒交相辉映，香气四溢，诱人食欲，麻辣酥香，鲜嫩化渣，入口酥脆，带有干辣椒过油的清香，甜咸适口。老一辈人说乡里有流浪异乡的人客死他乡，遗言竟是在坟上撒上一把辣椒，浓浓的辣子鸡香味，竟成了他们至死不变的牵念。



寻找攻略
destination of taste
四川峨乐山

主料

鸡肉，切块

辅料

生抽
料酒
高汤
盐
姜，切片
花椒粒
葱，切段
泡椒
麻辣酱
干辣椒

做法

1. 将鸡肉放到碗中，加生抽、料酒、高汤、盐、姜片、花椒拌匀，腌制 30 分钟；
2. 锅内放油，烧至油面起烟时，放入鸡块，炸至姜黄色后，盛出放置一会儿，再次下锅炸，出锅沥油；
3. 锅内放底油，大火烧热，放入葱、姜、泡椒、麻辣酱爆香，然后放入炸好的鸡肉块翻炒，直至鸡块均匀地沾上酱；
4. 爆炒 3 分钟后，将干辣椒和花椒下锅，两分钟后转中火不断翻炒，待锅中的油汁被吸收，干辣椒、花椒焦香时，即可出锅。

关键

1. 做这道菜火候非常难掌握，多一分则焦，少一分则不熟，炸鸡块时油面起白烟说明油温接近七成热；
2. 制作辣子鸡，炸鸡使用的油一定要烧热，这样炸出的鸡肉外表酥脆，内里鲜嫩。




香酥肥鸭

鲜嫩肥鸭，以川盐涂抹全身，放入精致的陶盆，加些花椒、丁香、八角、绍酒等香料，上笼蒸至酥软，再入油锅炸至金黄。食之，肥鸭外皮酥脆，肉质肥嫩醇香，以手提之，鸭肉即如升仙般脱骨散开。肥鸭经古老的川盐涂抹，鸭肉便有了几分历史的味道，仿佛千年古道依旧繁华。



主料

鸭子

辅料

盐
肉料
葱，切段
姜，切片
八角
花椒粒
桂皮
沙仁
豆蔻
小茴香
陈皮
白芷
生抽
绍酒
白糖
高汤
香油

做法

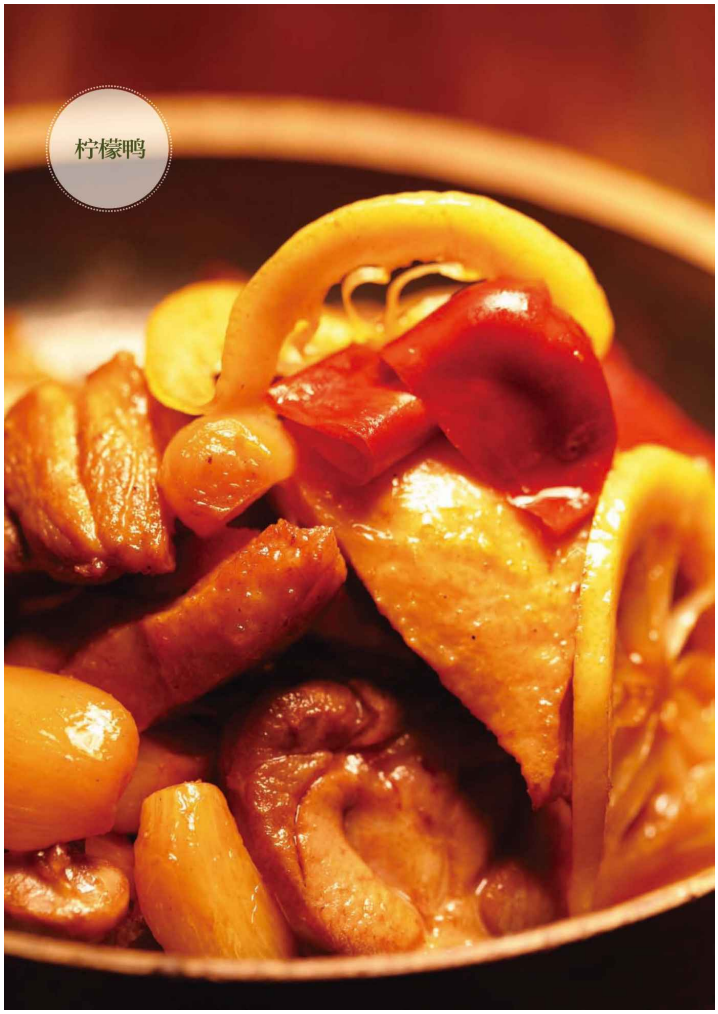
1. 锅内加入半锅水，放在旺火上烧开，放入鸭子，煮到没有血水时捞出；
2. 用盐搓鸭子的全身，再用肉料将鸭子涂抹均匀；
3. 将鸭子腔内塞入葱段、姜片、八角；
4. 将鸭放在盘内，加入花椒、八角、葱段、姜片、桂皮、沙仁、豆蔻、小茴香、陈皮、白芷、生抽、绍酒、白糖搅拌均匀，腌两小时，中间要翻动两次；
5. 鸭子腌透后上笼屉用旺火蒸两小时，中间要翻动两次；
6. 蒸透后，拣出调料，将高汤浇在鸭身上；
7. 把炒锅放在旺火上，倒入花生油，烧至油面起烟时，将蒸好的鸭子放入，翻动着炸 3 分钟，捞出放入盘内，蘸香油刷遍鸭身即可。

关键

鸭子下锅后一定要先用大火烧开，撇净浮沫，再改小火煨制。

寻找攻略
destination of taste
重庆




柠檬鸭

将宰后洗净的鸭切成块，入锅炒至六分熟再放入切成丝的酸辣椒、酸芥头、酸柠檬、生姜及蒜泥，共同煨至八分熟，再放入盐豉，炒熟后淋上香油即可出锅。观之油汁四溅，金黄诱人，闻之柠檬与鸭肉的香气扑鼻而来，食之柠檬的酸香透着梅子的香甜，微辣中藏着鸭肉的细腻，不愧为一道享誉大江南北的广西菜肴。











寻找攻略
destination of taste
广西南宁

主料

青柠檬，切片
土鸭，切块

辅料

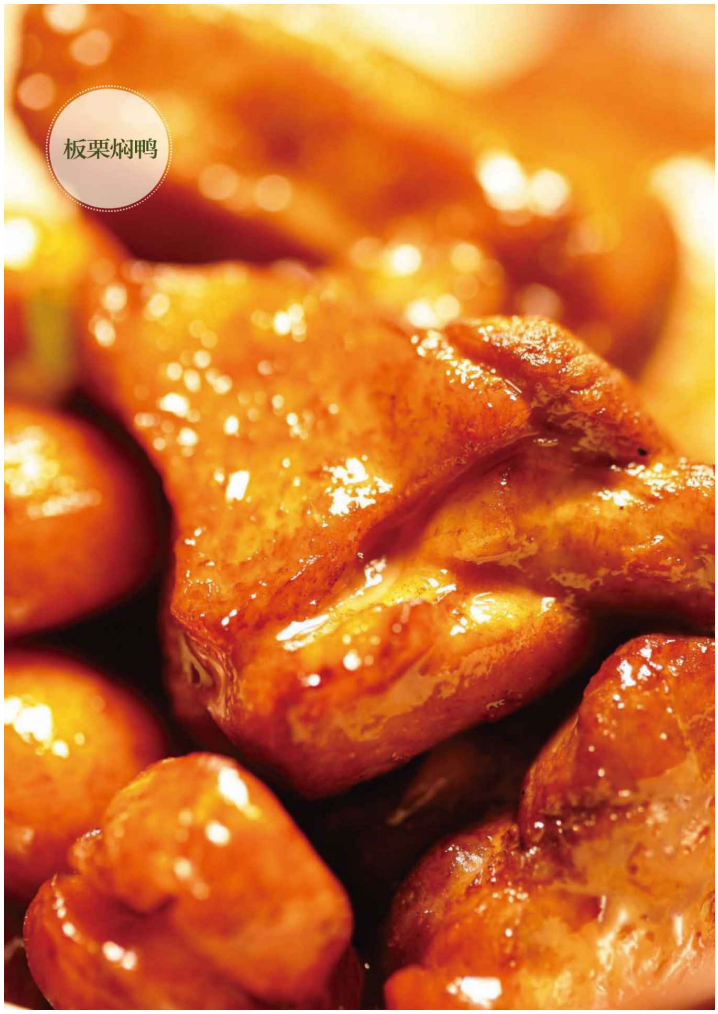
盐
姜，切片
蒜瓣
泡椒
酸养头
白糖
生抽
蚝油
料酒
紫苏
鸡精

做法

1. 将青柠檬装入坛中，放一层柠檬就加一层盐，合盖密封，放在太阳下晒 1 星期，待柠檬出水、盐充分溶化后，放在阴凉处；
2. 锅内放底油，加姜、蒜、泡椒、酸养头爆锅，放入鸭块煸炒到出油，加盐、白糖、生抽、蚝油调味，加点料酒稍焖一会儿；
3. 出锅前加入咸柠檬、紫苏，再加一点鸡精，翻炒均匀即可。

关键

咸柠檬要去籽，出锅前放。


板栗焖鸭

板栗去壳入油锅炸至色泽金黄，与鸭肉一起翻炒，板栗的鲜香伴着鸭肉的肉香，食之油而不腻，清润适口。贵州有中秋吃板栗焖鸭的习俗，嘎嘎叫的老火鸭，八月十五拿来杀，配以香甜的板栗，粗放中蕴含几分细腻，最宜三五好友相聚时痛快地埋头大吃。



寻找攻略
destination of taste
贵州

主料

板栗
老鸭，切块

辅料

姜，切片
烧酒
盐
白糖
蚝油
高汤
香油

做法

1. 将板栗去壳，用油炸至色泽金黄；
2. 锅内放底油，加姜片爆香，放入鸭块翻炒；
3. 待鸭块烧至变色时，放入板栗；
4. 加入烧酒、盐、白糖、蚝油、高汤翻炒，放水焖一会儿，出锅时淋上香油即可。

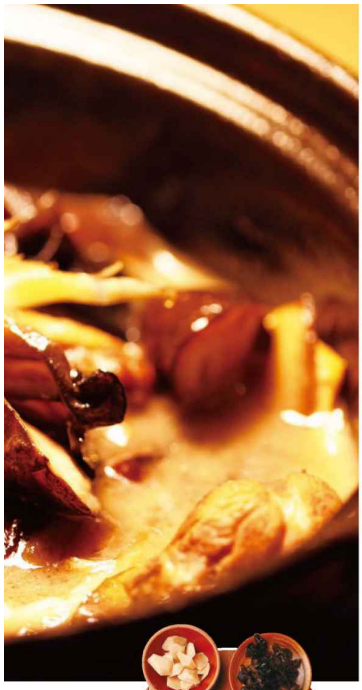
关键

老鸭用凉水和少许醋浸泡 1 小时，焖出来的鸭肉会更加香嫩可口。




酸萝卜
老鸭汤







酸萝卜老鸭汤为川菜中的经典炖品。精选的新鲜萝卜，放入自家泡菜坛中腌制半年，与鸭肉共同炖煮，汤色澄明，葱花翠碧，香气扑鼻，食之鸭肉浓郁的肉香中伴着萝卜淡淡的酸味，香辣鲜香，令人垂涎。

主料

老鸭，切块
圆萝卜，放入泡菜坛内腌制半年、去皮切块

辅料

花椒粒
葱，切段
姜，切片
高汤
金丝枣
黑木耳
花菇，切片
干笋，切片
胡椒粉

寻找攻略
destination of taste
四川

做法

1. 锅中倒入清水，放入鸭块，大火煮开后撇去血沫，继续煮 5 分钟，捞出后用清水冲净浮沫；
2. 锅内放底油，加入花椒粒、葱段、姜片爆香，放入鸭块继续爆炒；
3. 鸭块炒至皮稍紧缩，色泽微黄时加入高汤，同时加入金丝枣、黑木耳、花菇、干笋；
4. 用大火煮开后，倒入深口的煲锅内，大火煮沸后，转小火慢慢地煲两小时；
5. 放入酸萝卜，继续煲 30 分钟，等到入味后，加入适量胡椒粉即可。

关键

1. 酸萝卜要适量，多则过酸，少则不能去油腻；
2. 制作酸萝卜老鸭汤关键是火候，鸭子越老所需时间越长，细火熬煮最佳。


牛肉萝卜汤

精选的鲜嫩牛肉，入滚水余去血渍，捞出精心地切成块状，置旺火烧至水沸，再转文火炖至熟烂，佐以萝卜，熬至汤色清明，食之牛肉肉烂醇香，汤汁清冽香浓。行走在北京的街道，回味牛肉的馨香，绿荫掩映下的繁华喧嚣渐渐远去，唯有普通人家四合院的简约朴素，温暖贴心。









主料

牛肉
白萝卜，去皮切块



辅料

葱，切段
黄酒
盐

做法

1. 将牛肉放入滚水中余烫去秽血，捞出后切成小方块；
2. 将牛肉放入冷水中，用旺火烧开，放入葱段、黄酒，用小火炖 3 小时，至牛肉筋膜熟透，已能咬碎时为宜；
3. 放入白萝卜，加盐，再小火慢炖 1 小时，待牛肉、白萝卜均已熟烂即可。

关键

炖制牛肉萝卜汤时，水要一次加足，否则中间加入冷水，牛肉遇冷，鲜味减少。

寻找攻略
destination of taste
北京



沔阳三蒸为湖北美食中的一朵奇葩。三蒸是指蒸畜禽、蒸水产和蒸时蔬。精选的原料，佐以灵山秀水，猛火蒸煮，先以滚烫夺人，再以清淡立意，于水火里得其中庸。所蒸之物，无论硬软，皆鲜香怡人。闻着蒸菜浓郁的香味，耳边又响起了莲船上悠扬清脆的歌谣。





寻找攻略
destination of taste
湖北沔阳

主料

草鱼，切块
三层五花肉，切厚片
茼蒿

辅料

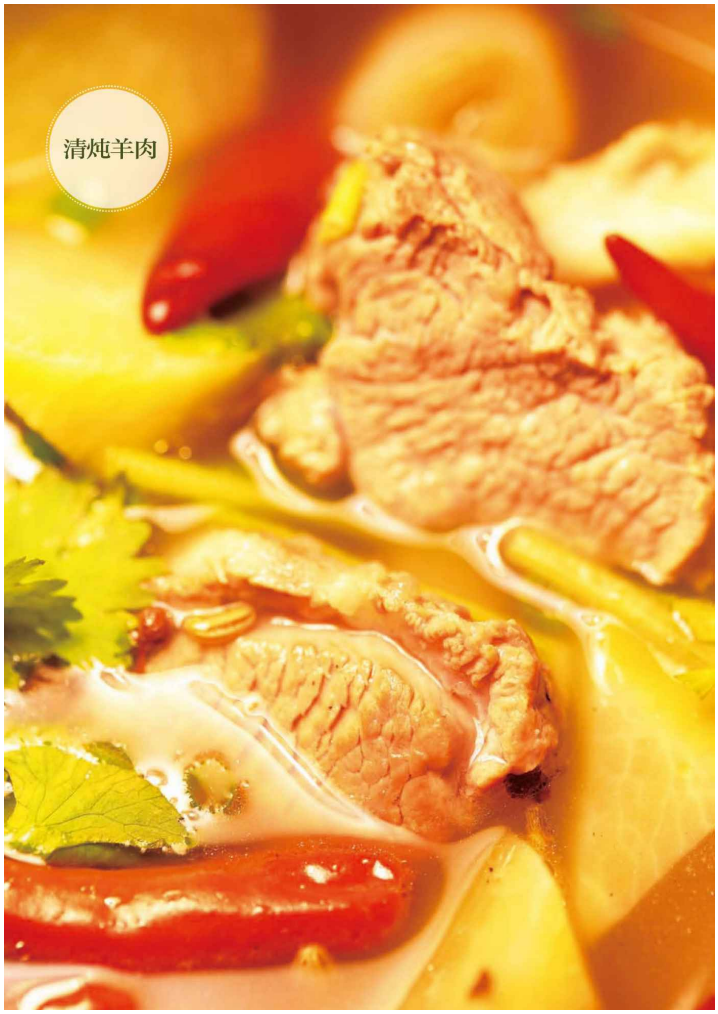
盐
生抽
姜，切末
料酒
米粉
熟猪油
白糖

做法

1. 在鱼肉中加入盐、生抽、姜末、料酒、米粉、熟猪油拌匀，腌制 20 分钟；
2. 五花肉片加盐、姜末、生抽、白糖腌制 10 分钟；
3. 在茼蒿中加入盐、白糖、熟猪油、米粉搅拌均匀；
4. 将鱼肉上笼屉蒸 10 分钟；
5. 将茼蒿上笼屉蒸 6 分钟；
6. 将五花肉上笼屉蒸 50 分钟；
7. 将蒸好的这三种菜肴一起端上餐桌即可食用。

关键

蒸菜时，不要时时翻动，这样才能保持食物的形状和风味。


清炖羊肉

鲜活肥嫩的羔羊，宰杀后入大锅中文火熬煮，羊肉在水中缓缓散发出淡淡的清香，吃块鲜嫩的羊肉，喝口清冽的鲜汤，任羊肉的鲜香在唇齿间游荡，香气蒸腾氤氲，仿佛又见天山脚下沙漠深处驮着丝绸布匹缓慢行走在古道上的商民。



主料

羊肉
青萝卜，切块、用水汆一下

辅料

花椒粒
小茴香
陈皮
葱，切段
蒜瓣
姜，切片
干辣椒
小紫苏
香菜

做法

1. 将羊肉用开水汆去血污，撇净血沫；
2. 将羊肉放入砂锅中，加入花椒粒、小茴香、陈皮、葱段、蒜瓣、姜片、干辣椒、小紫苏小火熬煮两小时；
3. 待羊肉煮至七分熟时，放入青萝卜，再小火熬煮 1 小时；
4. 羊肉和青萝卜都煮熟后，放入葱段、香菜即可。

关键

做清炖羊肉时要选新鲜带骨和有一点肥肉的绵羊肉，肉质细嫩，香而不腻，而且很滋补。

寻找攻略
destination of taste
新疆




定边羊羔肉

精选肥嫩的滩羊，带骨连肉剁成一寸见方的块状，待油锅烧热后，入锅内以旺火烧至肉块发白，再入笼屉蒸至香软，食之羊肉的鲜香伴着微微的甘甜，酥嫩适口，令人垂涎。夜读李煜词：“雁来音信无凭，路遥归梦难成，离恨恰如春草，更行更远还生。”辽远的乡愁，悄然而至，辗转于舌尖心头，欲说还休。



寻找攻略
destination of taste
陕西定边

主料

羊羔肉，带骨头剁成一寸见方的块

辅料

花椒粒，研成末
姜，切丝
蒜，切片
葱，切丝
甜面酱
高汤
香菜

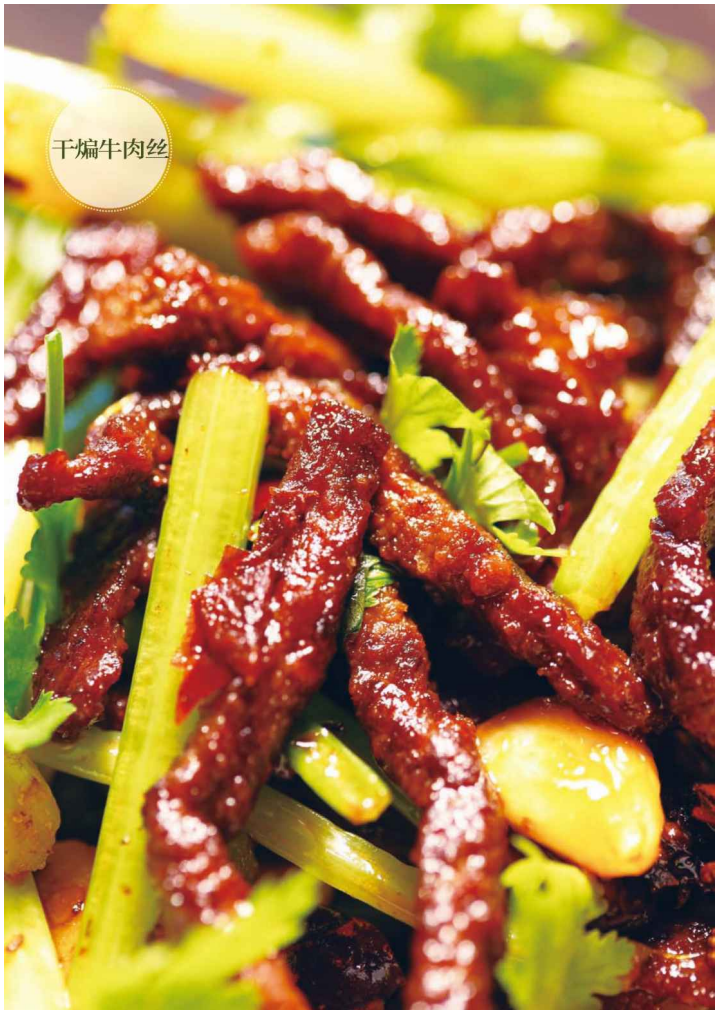
做法

1. 锅中放清油，烧至油面起烟时，放入花椒粉、姜丝、蒜片、葱丝，爆出香味；
2. 投入肉块，用旺火烧 10 分钟；
3. 待肉块呈白色，加入甜面酱，再烧 3 分钟；
4. 待锅中水干后，将肉置入碗内，入笼内蒸熟，撒上高汤、香菜即可。

关键

羊羔肉要选择出生 45 天左右的公羊为宜。




干煸牛肉丝

干煸牛肉丝精选鲜嫩的精瘦黄牛肉，慢慢地切成细丝，与鲜芹同炒，加郫县豆瓣酱、汉源青花椒调味，红绿相间，油润喜人，食之麻辣酥脆的牛肉伴着芹菜浓郁的清香，咸鲜味美，回味悠长。咀嚼着鲜香的牛肉，仿佛时光早已停滞，被遗落在旧日的家乡，再次浮现在眼前，尘埃亦被记忆缓缓拂去，香气氤氲之中，思乡之情悄然而起。



寻找攻略
destination of taste
四川自贡



主料

牛肉，横切成丝
芹菜，切段

辅料

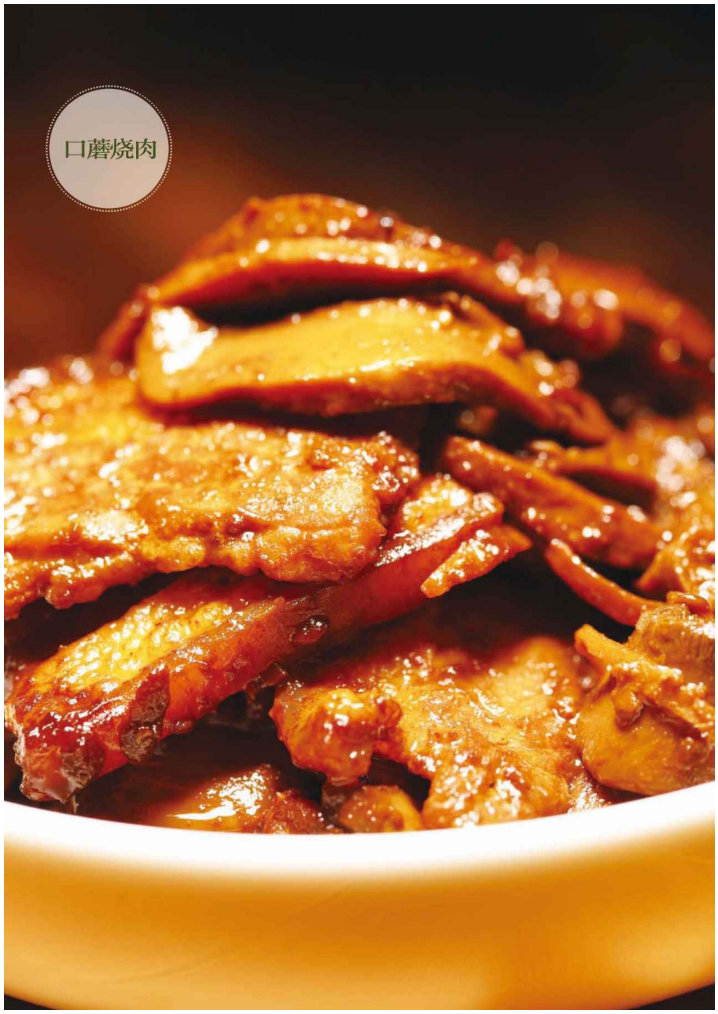
花椒粒
料酒
干辣椒，切丝
姜，切丝
蒜，切片
郫县豆瓣酱
盐
白糖
香菜，切段
生抽

做法

1. 锅内放底油，放入花椒，炸出香味后放牛肉丝炒散后继续煸炒至水分炒干；
2. 在锅中加料酒，炒匀，再加入干辣椒、姜丝、蒜片、郫县豆瓣酱，继续煸炒；
3. 加入芹菜，再加盐、白糖，炒至芹菜变色；
4. 随后放入香菜、生抽，炒匀后即可出锅。

关键

牛肉丝要煸炒至酥，用筷子夹碎以确定口感。


口蘑烧肉

口蘑烧肉精选的口蘑，带着田野菌菇独有的香气，入井水中洗净，与肥香的猪五花肉共同煸炒，加葱段、姜丝、甜面酱调味，甜面酱的咸香伴着猪肉的肉香，更加入了口蘑的爽滑，食之便令人口舌生津，仿佛置身东北茂密的丛林，感受山野独有的豪爽与空灵。







寻找攻略
destination of taste
河北张家口

主料

口蘑，切片
五花肉，切片

辅料

料酒
盐
葱，切段
姜，切丝
甜面酱

做法

1. 将口蘑片，放入凉水中过一下捞出沥干水分待用；
2. 将五花肉切片，放入碗中加入料酒和盐腌制 5 分钟入味；
3. 炒锅中放底油，烧至五成热放入五花肉煸炒至变色；
4. 另起炒锅放底油烧热，放入葱段和姜丝爆香，然后加入甜面酱炒香；
5. 放入五花肉和口蘑，加入少量料酒然后烧至收汁起锅。

关键

1. 口蘑要选罐头口蘑或水发口蘑，新鲜口蘑没有这种特殊的香味；
2. 口蘑用清水泡一下然后沥干，最好不要用开水焯烫。





R E U N I O N



A BITE OF CHINA