

甜蜜美食“码”上来

美味又经典

舌尖上的旅行

# 中国美食

## —DIY—

甘智荣 / 主编



扫一扫，看视频  
卤香鲍鱼



知名、大气、美味  
行万里路，尝万种美食

**184**道  
经典美食

囊括天南地北美食之经典，感受酸甜苦辣风味之精华

吉林科学技术出版社

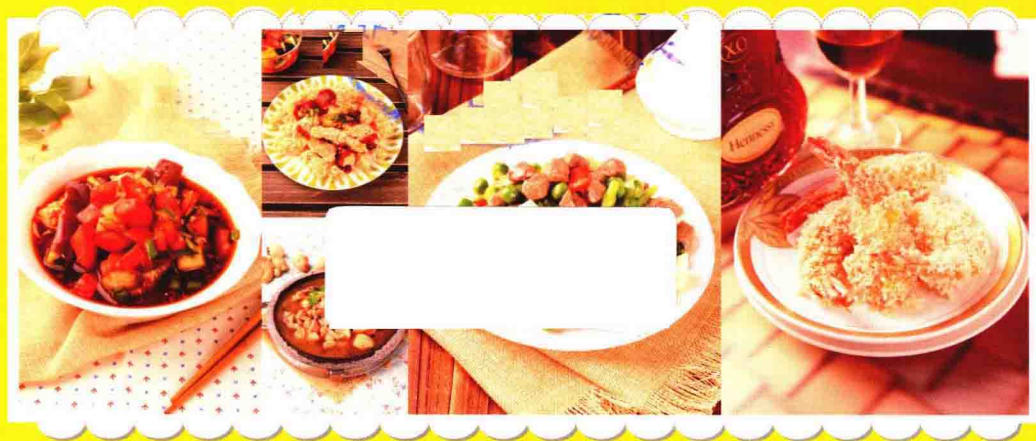
甜蜜美食“码”上来

美味又经典

舌尖上的旅行

# 中国美食 —DIY—

甘智荣 / 主编



## 图书在版编目 (C I P) 数据

舌尖上的旅行, 中国美食 DIY / 甘智荣主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2015. 10  
(甜蜜美食“码”上来)  
ISBN 978-7-5384-9892-9

I. ①舌… II. ①甘… III. ①中式菜肴—菜谱 IV.  
① TS972. 182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 233692 号

## 舌尖上的旅行, 中国美食DIY

Shejiangshang De Lvxing, Zhongguo Meishi DIY

主 编 甘智荣  
出 版 人 李 梁  
责任编辑 李红梅  
策划编辑 吴文琴 徐 琪  
封面设计 伍 丽  
版式设计 伍 丽  
开 本 723mm×1020mm 1/16  
字 数 200千字  
印 张 14  
印 数 10000册  
版 次 2015年11月第1版  
印 次 2015年11月第1次印刷

.....  
出 版 吉林科学技术出版社  
发 行 吉林科学技术出版社  
地 址 长春市人民大街4646号  
邮 编 130021  
发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628  
85677817 85600611 85670016  
储运部电话 0431-84612872  
编辑部电话 0431-85635185  
网 址 www.jlstp.net  
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司  
.....

书 号 ISBN 978-7-5384-9892-9  
定 价 29.80元

如有印装质量问题 可寄出版社调换  
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85659498

# 目录

## Contents



### Part 1

## 君临天下的宫廷气息——鲁菜、京菜、豫菜

- |              |           |           |
|--------------|-----------|-----------|
| 002 扒龙须菜     | 014 红扒肘子  | 027 糖醋鲤鱼  |
| 003 罗汉斋      | 016 炒肝    | 028 响油鳝丝  |
| 004 奶香杏仁豆腐   | 017 葱爆羊肉片 | 030 酱香鱿鱼须 |
| 005 锅塌豆腐     | 018 糖蒸酥酪  | 031 陈煮鱼   |
| 007 拔丝红薯莲子   | 019 象牙鸡条  | 032 酥炸银鱼  |
| 008 豆腐皮卷京酱肉丝 | 020 香糟鸡条  | 033 鲍汁海参  |
| 009 洛阳肉片     | 021 桶子鸡   | 035 酱爆虾仁  |
| 010 木犀肉      | 023 道口烧鸡  | 036 元帥虾   |
| 011 五香肉      | 024 司马怀府鸡 | 037 鲍丁小炒  |
| 012 健腐肉      | 025 赛螃蟹   | 038 珍珠鲍鱼  |
| 013 元宝肉      | 026 馅蛋    |           |

### Part 2

## 广为人知的经典菜式——川菜、湘菜、鄂菜、赣菜

- |          |           |            |
|----------|-----------|------------|
| 040 金沙玉米 | 044 湖南臭豆腐 | 049 鱼香肉丝   |
| 041 金丝瓜卷 | 045 活豆腐   | 050 蒜泥白肉   |
| 042 荷塘三宝 | 046 东坡豆腐  | 051 尖椒回锅肉  |
| 043 花浪香菇 | 048 蚂蚁上树  | 052 水煮肉片干张 |



053 手撕包菜腊肉

055 湖南夫子肉

056 干烧猪蹄

057 土匪猪肝

058 麻婆豆腐

059 粉蒸牛肉

060 夫妻肺片

061 红油兔丁

063 辣子鸡

064 怪味鸡丝

065 宫保鸡丁

066 左宗棠鸡

067 香辣鸡翅

068 泡椒凤爪

069 啤酒鸭

070 扣湖鸭

072 永州血鸭

073 香辣蒸鸭舌

074 毛血旺

075 松花皮蛋

076 剁椒鱼头

077 酸菜鱼

078 香辣水煮鱼

080 兴国米粉鱼

081 浇汁鲈鱼

083 豉椒武昌鱼

084 鲫鱼蒸蛋

085 清炖石鸡

086 爆炒小龙虾

087 魔芋丝香辣蟹

088 全家福

### Part 3

## 清秀素丽的江南味道——浙菜、徽菜、苏菜、沪菜

090 锅塌茄盒

091 明笋香菇

092 栗焖香菇

093 酸甜脆皮豆腐

094 双拼桂花糯米藕

096 烫三丝

097 上海本帮红烧肉

098 金城宝塔

099 东坡肉

100 红烧狮子头

102 油豆腐塞肉

103 无锡肉骨头

104 走油猪肘

105 红烧羊蹄

106 绍兴鸡

107 腐乳鸡

109 酱爆桃仁鸡丁

110 三丝燕菜



- |            |           |           |
|------------|-----------|-----------|
| 111 金银扣三丝  | 118 太湖银鱼羹 | 125 龙井虾仁  |
| 112 红烧冰糖鸡翅 | 119 鱼咬羊   | 126 上海油爆虾 |
| 113 本帮香酥鸭腿 | 121 珊瑚鳊鱼  | 128 醉虾    |
| 114 红扒秋鸭   | 122 西湖醋鱼  | 129 蟹粉豆腐  |
| 116 糖醋鲈鱼   | 123 花雕黄鱼  | 130 清蒸大闸蟹 |
| 117 将军过桥   | 124 雪菜黄鱼  | 131 蟹黄虾盅  |
|            |           | 132 倒笃蒸蛰子 |

#### Part 4

## 风流清雅的别致佳肴 ——粤菜、闽菜、桂菜、琼菜、台湾菜

- |            |             |             |
|------------|-------------|-------------|
| 134 干贝芥菜   | 146 咕嚕肉     | 158 葱油白切鸡   |
| 136 银耳椰子羹  | 147 闽醉排骨    | 159 龙珠凤翅    |
| 137 素佛跳墙   | 148 南乳花生焖猪蹄 | 160 虎皮凤爪    |
| 138 客家酿豆腐  | 150 招财猪手    | 161 柠檬鸭     |
| 139 客家酿苦瓜  | 151 萝卜牛腩煲   | 162 福绵鸭     |
| 140 柳州酿豆腐泡 | 152 大良炒牛奶   | 163 青梅汶鸭    |
| 141 香酥荔枝肉丸 | 153 荷香糯米鸡   | 164 卤水拼盘    |
| 142 芋头扣肉   | 154 台湾麻油鸡   | 166 五柳居     |
| 144 咸鱼蒸肉饼  | 155 椰子鸡     | 167 七星鱼丸    |
| 145 福建荔枝肉  | 157 荔枝鸡球    | 168 家常鱼头豆腐汤 |



169 避风塘墨鱼仔

170 沙茶墨鱼片

171 白灼鲜虾

173 腰果西芹炒虾仁

174 潮式腌虾

175 荔枝凤尾虾

176 姜葱炒蛭子

## Part 5

# 粗犷豪爽的地方风味

## ——东北菜、西北菜、清真菜、云贵菜

179 五彩大拉皮

180 茄辣西

181 老陕炆莲菜

182 凉拌折耳根

183 沈阳小土豆

185 松仁玉米

186 山西陈醋花生

187 红油拌杂菌

188 洋菇芥菜

189 铁板豆腐

191 如意白肉卷

192 过油肉

193 东北锅包肉

194 美味熘肉段

195 红三剁

196 李记坛肉

198 东北乱炖

199 西安肉丸胡辣汤

200 东北一锅出

202 酱骨架

203 茶香蜜糖排骨

204 玉米烧排骨

205 酸汤蹄花

206 血豆腐

207 肉皮冻

208 清真酱牛肉

209 锅仔牛肚

211 红烧羊肉

212 红油蹄筋

213 伊斯兰小炒

214 饅包大盘鸡

215 云南椒麻鸡

216 苗家干锅鸡

217 金针炖鸭子

218 贵州酸汤鱼

Part 1

# 君临天下的宫廷气息 ——鲁菜、京菜、豫菜



曹孟德以“山不厌高，水不厌深。周公吐哺，天下归心。”之志君临天下，何等气魄！倘若与高山流水般的知音共享八珍，岂不羡煞君临天下的周公、孟德！





## 扒龙须菜

豫菜 香

### 原料

去皮芦笋150克，豌豆苗  
60克，金华火腿50克，  
淡奶油30克

### 调料

盐、鸡粉各2克，水淀粉  
5毫升，食用油适量

### 做法

- 1 金华火腿切成薄片，再改切成丝；芦笋切去头部，切成小段。
- 2 沸水锅中淋上食用油，加入适量盐，拌匀。
- 3 倒入洗净的豌豆苗，焯煮片刻至断生。
- 4 捞出焯煮好的豌豆苗，在盘中围成一圈，待用。
- 5 热锅注油烧热，倒入金华火腿，炒至转色。
- 6 加入120毫升的清水，倒入淡奶油、芦笋，煮至沸腾。
- 7 加入盐、鸡粉、水淀粉，充分拌匀，使食材更加入味。
- 8 关火后将菜肴盛出铺放在豌豆苗上即可。

tips/

如果芦笋有老筋应当去除，以免影响口感。



京菜  
淡

## 罗汉斋



### 原料

荷兰豆140克，黄豆芽45克，花菜100克，西红柿60克，水发香菇45克

### 调料

盐2克，鸡粉、白糖各少许，水淀粉、食用油各适量

### 做法

- 1 将洗净的西红柿切开，再切小瓣。
- 2 锅中注入适量清水烧开，放入洗净的香菇，拌匀，大火略煮，放入洗净的花菜，焯煮约1分钟。
- 3 倒入洗净的荷兰豆，放入切好的西红柿，拌匀。
- 4 煮全部食材至断生，捞出材料，沥干水分，待用。
- 5 用油起锅，倒入洗净的黄豆芽，炒匀，至变软。
- 6 放入焯过水的食材，转小火，加入少许盐、白糖。
- 7 撒上适量鸡粉，炒匀调味，用水淀粉勾芡，至食材入味。
- 8 关火后盛出炒好的菜肴，装在砂煲中即可。

tips/  
食用时可以再把砂煲加热，这样味道会更香。



## 奶香杏仁豆腐

✕ 京菜 甜

### 原料

豆腐150克，琼脂60克，  
杏仁30克，杏仁粉40克，  
糖桂花20克，牛奶100毫升

### 调料

白糖、盐各适量

### 做法

- 1 备好的豆腐对半切开，切条，切块，待用。
- 2 锅中倒入牛奶、琼脂，再倒入少许清水，加入杏仁、盐、白糖。
- 3 放入杏仁粉，搅拌匀，加热煮沸。
- 4 煮沸后倒入豆腐，略煮片刻至入味。
- 5 将煮好的杏仁豆腐盛出放入塑料盒中，待用。
- 6 用塑料袋将塑料盒装好，放入冰箱冷藏2个小时。
- 7 取出杏仁豆腐，去除塑料袋，将杏仁豆腐放在砧板上切成大块。
- 8 将切好的杏仁豆腐装入盘中，淋上糖桂花即可。

tips/

切冷冻好的豆腐时力道  
不宜过大，以免切碎。



## 锅塌豆腐

鲁菜 淡



### 原料

豆腐350克，葱花少许

### 调料

盐2克，食用油适量

### 做法

- 1 将洗净的豆腐切厚片，再切成块。
- 2 锅中注入适量清水烧开，加入少许盐。
- 3 再放入豆腐块，煮1分30秒，去除酸味后捞出，沥干水分，待用。
- 4 煎锅中注入适量食用油，烧热。
- 5 倒入焯煮过的豆腐块，用小火煎出焦香味。
- 6 翻转豆腐块，用小火煎一会儿。
- 7 直至金黄色，撒上少许盐，转动炒锅，再煎一小会，至其入味。
- 8 关火后盛出煎好的豆腐，装入盘中，撒上葱花即成。

tips/

翻转豆腐块要掌握好力度，以免将其弄碎了。

tips/

趁热用筷子夹起红薯，  
才会有拔丝的效果。





# 拔丝红薯莲子

鲁菜 甜

## 原料

红薯150克  
水发莲子90克

## 调料

白糖35克

## 做法



1

将洗净去皮的红薯切厚片，再改切成丁。



2

莲子去掉莲子芯，待用。



3

热锅注油烧至四五成热，放入红薯块，搅拌，炸约1分钟。



4

加入莲子搅拌，再炸约半分钟。



5

把食材捞出，沥干油分。



6

锅中注入适量清水，放入白糖，拌匀，中火煮至融化。



7

熬煮成色泽微黄的糖浆。



8

倒入红薯和莲子，翻炒均匀。



9

盛出装盘，拔出丝即可。



# 豆腐皮卷京酱肉丝

京菜 咸

## 原料

黄瓜80克, 肉丝90克, 豆腐皮150克, 葱白60克, 香菜段40克, 甜面酱30克

## 调料

盐1克, 鸡粉、白糖各2克, 料酒3毫升, 水淀粉5毫升, 食用油适量

## 做法

- 1 洗净的黄瓜斜刀切片, 切丝; 洗好的葱白切丝; 洗净的豆腐皮切成方块状。
- 2 肉丝加入盐、料酒、鸡粉, 放入水淀粉, 拌匀, 腌渍10分钟至入味。
- 3 用油起锅, 倒入腌好的肉丝, 翻炒约1分钟至转色。
- 4 倒入甜面酱, 注入少许清水, 搅匀。
- 5 加入鸡粉, 放入白糖, 搅匀调味, 稍煮1分钟至入味。
- 6 关火后盛出京酱肉丝, 装碗待用。
- 7 在切好的豆腐皮一端放上黄瓜丝、葱白丝、京酱肉丝、洗净的香菜段。
- 8 卷起豆腐皮, 制成豆腐皮卷, 将豆腐皮卷装盘即可。



tips/  
肉丝腌渍时已放过鸡粉, 炒的时候可不放。



豫菜  
咸

## 洛阳肉片



### 原料

五花肉200克，水发木耳40克，黄花菜40克，鸡蛋1个，老汤60毫升，姜片、葱段各少许

### 调料

盐、鸡粉、黑胡椒粉各2克，生粉10克，生抽、陈醋、料酒、水淀粉、芝麻油各5毫升，食用油适量

### 做法

- 1 洗净的五花肉切片，装入碗中；泡好的木耳切小块；鸡蛋搅匀，倒入装有五花肉片的碗中，放入生粉，拌匀，加入1克盐、1克鸡粉，拌匀，腌渍10分钟至其入味。
- 2 沸水锅中放入洗净的黄花菜，汆烫半分钟，放入切好的木耳，续烫约半分钟至食材断生，捞出沥水。
- 3 热锅注油烧热，放入腌好的五花肉片，炸约1分钟至外表微黄，捞出，沥干油分，装盘待用。
- 4 用油另起锅，倒入葱段和姜片，爆香，倒入汆烫好的黄花菜和木耳，翻炒数下。
- 5 加入生抽、料酒，倒入老汤，搅匀，煮约2分钟至沸腾。
- 6 加入1克盐、1克鸡粉，放入陈醋，搅匀调味。
- 7 倒入炸好的肉片，搅匀，加入水淀粉，搅匀，放入黑胡椒粉。
- 8 搅匀调味，淋入芝麻油，搅匀增香，关火后盛出菜肴，装碗即可。

tips/  
油炸肉片时可以一片片放入，以免粘连。



## 木犀肉

鲁菜 鲜

### 原料

竹笋60克，五花肉200克，  
水发木耳80克，鸡蛋液  
100克，胡萝卜50克，葱  
碎、姜片各少许

### 调料

盐2克，鸡粉2克，白糖3克，  
水淀粉4毫升，料酒4毫升，  
生抽4毫升，食用油适量

### 做法

- 1 处理好的竹笋对半切开，切成段，再切片。
- 2 洗净去皮的胡萝卜斜刀切段，切成片。
- 3 处理好的五花肉去皮，切成片，待用。
- 4 热锅注油烧热，倒入鸡蛋液，快速翻炒片刻至凝固，盛出装入碗中，待用。
- 5 另起锅注油烧热，倒入五花肉，翻炒至转色，倒入葱碎、姜片，快速翻炒出香味。
- 6 淋入料酒、生抽，翻炒提鲜，倒入竹笋、胡萝卜、木耳，翻炒均匀。
- 7 淋入少许清水，炒匀，加入盐、鸡粉、白糖，炒匀调味。
- 8 放入适量的水淀粉，翻炒均匀，倒入炒好的鸡蛋，翻炒收汁，盛出装盘即可。