

超值全彩
白金版

■ 陈志田 主编

好吃易做

下

舌尖上的中国

中华传世美食 炮制完全攻略

营养
美味

尝酸甜苦辣咸，品中国色香味，感受中华民族独特的饮食魅力

在这里，有流派纷呈的风味名吃、源远流长的灿烂文化；有茶余饭后的谈资雅趣、口耳相传的饕餮盛宴；有鲜活的人物、精彩的掌故、丰赡的珍品异饌和炫目的制作技法。肠胃与品位贯通，文化和历史融合，心灵与佳肴交流，从珍饈里感受多彩人生，带你品尝天下美味，做出绝味美食。







| 第四章 |

源远流长的传世佳肴



美味佳肴之于中国人，可不仅仅是温饱果腹之物，味蕾牵动的那端是微妙的情怀。文化、乡愁、历史追溯……对中国人而言，食物大约不仅仅是食物那么单纯，其中还包含着如许文化与审美的意味。而本章中，我们将中国传承千年的代表性的美食，用忠实的方式记录下来，道出它的渊源，说出它的故事。



丁宝桢的宴客珍馐——

宫保鸡丁

宫保鸡丁，川菜传统名菜，一般认为由清朝四川总督丁宝桢所创。由鸡丁、干辣椒、花生米等炒制而成。由于其入口鲜辣，鸡肉的鲜嫩配合花生的香脆，广受大众欢迎。尤其在英、美等西方国家，宫保鸡丁“泛滥成灾”，几乎成了中国菜的代名词。

说到“宫保鸡丁”，当然不能不提它的发明者——丁宝桢。据《清史稿》记载：丁宝桢，字稚璜，贵州平远人，咸丰三年进士，光绪二年（1876年）任四川总督。据传，丁宝桢对烹饪颇有研究，喜欢吃鸡和花生米，并尤其喜好辣味。他在

四川总督任职的时候创制了一道将鸡丁、红辣椒、花生米下锅爆炒而成的美味佳肴。这道美味本来只是丁家的“私房菜”，但后来越传越广，人人皆知。但是知道它为什么被命名为“宫保”的人就不多了，所谓“宫保”，其实是丁宝桢的荣誉官衔。

丁宝桢治蜀十年，为官刚正不阿，多有建树，于光绪十一年（1885年）死在任上。清廷为了表彰他的功绩，追赠“太子太保”。如上文所说，“太子太保”是“宫保”之一，于是他发明的菜由此得名“宫保鸡丁”，以表达对这位丁大人的纪念。

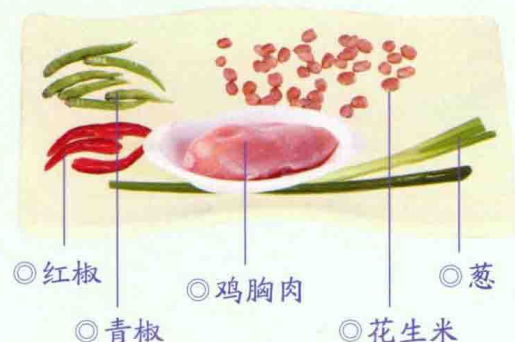




第1步 原料准备

地道食材原汁原味

鸡胸肉 200 克，花生米 50 克，青椒、红椒各 20 克，葱 15 克



第2步 调料准备

五味调和活色生香

盐 3 克，生姜、老抽、白糖、豆瓣酱、水淀粉、料酒、辣椒油、花椒油、蚝油各少许



第3步 食材处理

技艺生辉下厨更易

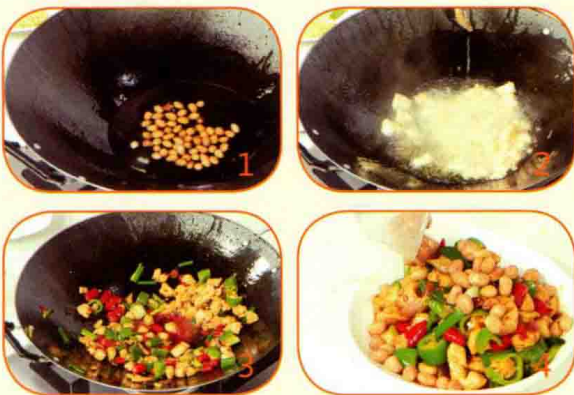
1. 姜洗净，切粒。
2. 葱洗净，切段。
3. 青椒、红椒洗净，均切圈。
4. 鸡胸肉洗净，切丁，用盐、白糖、老抽、水淀粉抓匀腌渍。



第4步 做法演示

舌尖滋味分步详解

1. 热锅下油，入花生米炸香，捞出装入小碗。
2. 鸡丁倒入锅中炸至发白捞出装盘。
3. 再热油锅，入豆瓣酱煸香，下姜、葱拌炒，入鸡丁，加料酒、白糖和少许老抽炒匀。
4. 淋入蚝油，下青椒、红椒拌炒至熟，出锅前再淋辣椒油和花椒油，装盘，撒入花生米即可。



小常识

制作“宫保鸡丁”时，花生米一定要在菜起锅前下锅，以免长时间在锅内翻炒，影响花生米的酥脆感。



朝廷贡品“清汤越鸡”——

清汤越鸡

“清汤越鸡”是绍兴的传统风味名菜，据说是春秋时期越国流传下来的。它用绍兴的特产越鸡烹制而成。此鸡肉白嫩，骨质松脆。利用原汁清炖，味鲜爽口。绍兴在春秋时期曾是越国的故都，越王台就建于卧龙山的东侧。当时，在越王宫内，原先养有一批花鸡，专供

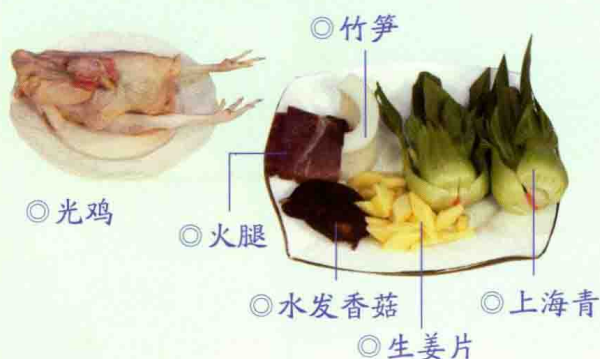
帝王后妃观赏玩乐。后来逐步成为优良的食用鸡种，流传至今，称为“越鸡”。“清汤越鸡”是将越鸡清炖而食，是绍兴的传统风味菜。清朝皇帝乾隆游绍兴时吃过此菜，连声称好。此后，这个菜就成了朝廷的贡品。



第1步 原料准备

地道食材原汁原味

光鸡 1 只，上海青 50 克，竹笋 20 克，火腿 20 克，生姜片 15 克，水发香菇少许



第2步 调料准备

五味调和活色生香

盐、黄酒各适量



◎盐



◎黄酒

第3步 食材处理

技艺生辉下厨更易

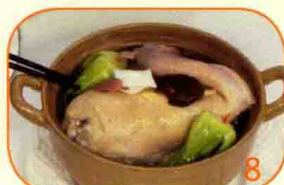
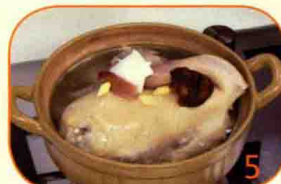
1. 鸡洗净，切去鸡脰、脚趾。
2. 竹笋洗净，切片；火腿切片。
3. 把鸡放入热水中，氽烫至断生。
4. 将鸡捞出用清水洗净。



第4步 做法演示

舌尖滋味分步详解

1. 砂煲中垫上竹片。
2. 把处理好的鸡装入砂煲。
3. 砂煲中加足量清水，置于旺火上，放入生姜片，淋入适量黄酒。
4. 加盖大火烧开后，改小火炖1小时至熟透。
5. 放入火腿、竹笋、香菇，加适量盐，再用小火炖30分钟。
6. 另起一锅，倒入少许清水，加少许盐、食用油烧开。
7. 倒入洗净的上海青焯熟捞出。
8. 把上海青放入砂煲内即成。





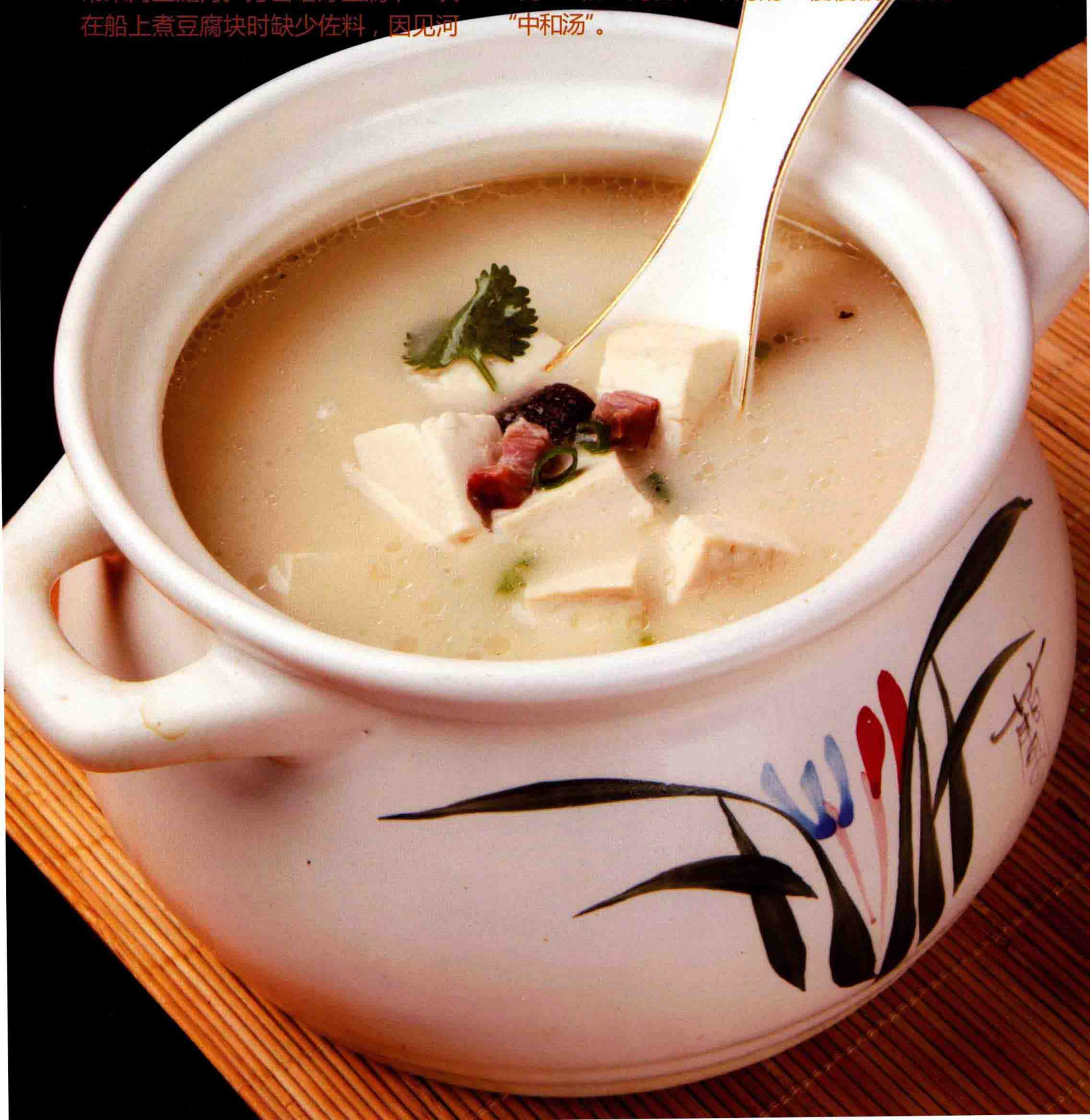
祁门名肴 ——

中和汤

“中和汤”是地道的祁门名菜。祁门人每逢置办酒席，都少不了“中和汤”，而且是上桌的第一道菜。

相传，南宋祁门籍著名诗人方岳在江西为官时，衙署在鄱阳湖边。他见中河水秀且自家乡流来，闲暇时便常来河上泛舟。方岳嗜好豆腐，一次在船上煮豆腐块时缺少佐料，因见河

中小虾甚多，便捞了一些与豆腐同时下锅煮透，一尝之下，味道确实鲜美。以后他每煮豆腐，均要去中河捞虾米为佐料，还将此菜命名为“中河”，并将其制法带回家乡。此汤的做法渐渐一传十，十传百，传遍了整个祁门，成了宴会上必不可少的美味佳肴。后因“河”“和”同音，“中河汤”慢慢被人称为“中和汤”。





第1步 原料准备

地道食材原汁原味

老豆腐 350 克，肥肉 100 克，火腿、香菇、冬笋、虾仁各少许



第2步 调料准备

五味调和活色生香

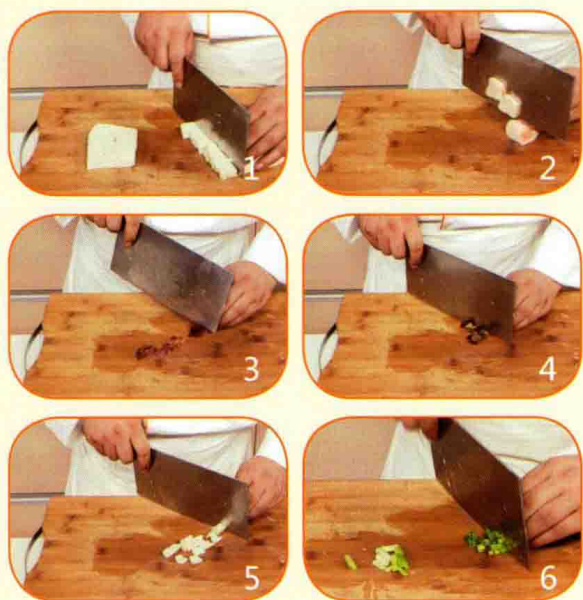
盐 4 克，猪骨汁、香油、鸡汤各少许



第3步 食材处理

技艺生辉下厨更易

1. 豆腐洗净，切四方块。
2. 肥肉洗净，切片。
3. 火腿洗净，切成大小一致的丁。
4. 香菇洗净，切丁。
5. 冬笋洗净，切丁。
6. 葱洗净，葱白切段，葱叶切末。



第4步 做法演示

舌尖滋味分步详解

1. 锅中注水烧热，入豆腐块、虾仁、火腿、香菇氽水。
2. 捞出沥干，然后挑出虾仁、火腿、香菇放入汤锅中。
3. 鸡汤倒入汤锅中，煲约40分钟。
4. 再倒入豆腐块、葱白，加盐、猪骨汁再次煮沸。
5. 将葱末撒入炖锅中。
6. 再淋入少许香油即成。





百饌之宗 “羊方藏鱼” ——

羊方藏鱼

中国古典菜中，“羊方藏鱼”被称为中国第一名菜，至今已有4300年的历史，这道最古老的名菜至今仍在徐州一些饭馆中流传。“羊方藏鱼”现代也叫套菜、二套菜，其做法是将鱼置于割开的大块羊肉中，加上调料同烹，蒸炖皆可，其味鲜美无比。因为鱼鲜、羊鲜合成一体，其味更鲜。

古人认为鱼和羊是天下最“鲜”的食物，而把这两种最鲜的食物同烹则更

鲜，所以便有了“羊方藏鱼”这一名菜。此菜何人发明不详，但与“彭祖”这个传说中的人物有关。彭祖的儿子一日捕得鱼一条，拿回家让母亲烹制，当时他的母亲正在炖羊肉，于是就把锅中的羊肉剖开，把鱼放了进去。彭祖回家吃羊肉，觉得鲜美异常，与往日大不相同，就问是怎么回事，继而如法炮制，果然是鲜香非凡。这就是“羊方藏鱼”的传说。

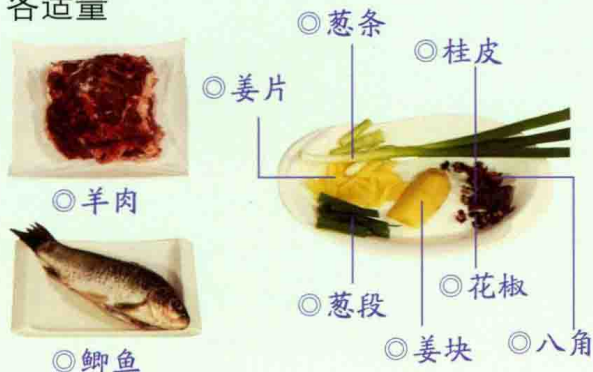




第1步 原料准备

地道食材原汁原味

鲫鱼 450 克，羊肉 650 克，八角、桂皮、花椒、姜片、葱段、葱条、姜块各适量



第2步 调料准备

五味调和活色生香

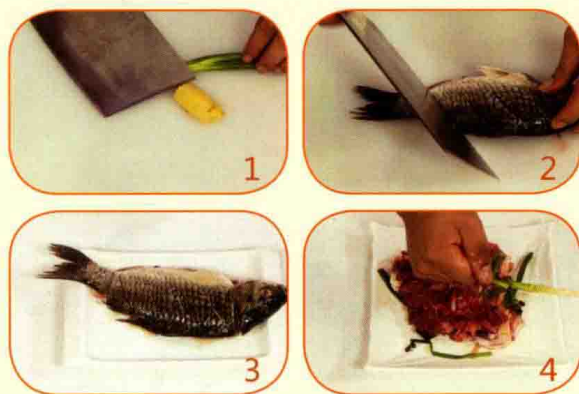
盐 4 克，味精、料酒、红曲粉、水淀粉、香油各适量



第3步 食材处理

技艺生辉下厨更易

1. 姜块、葱均洗净，拍扁。
2. 鱼宰杀，去鳞和内脏洗净，两侧划上一字花刀。
3. 将鱼身均匀抹上料酒和盐。
4. 羊肉洗净，用花椒、桂皮、八角、葱、姜、盐抓匀，腌 6 小时后挑去姜、葱。



第4步 做法演示

舌尖滋味分步详解

1. 锅中注水，放入羊肉，加盖烧开后捞出冲洗干净。
2. 用刀将羊肉从侧面剖开，将鱼藏入。
3. 将鱼头、鱼尾装盘，加葱段、姜片，放入蒸锅蒸熟，取出装盘。
4. 起油锅，倒入花椒、姜片、八角、葱段等调料炸香，加水，放入“羊方藏鱼”。
5. 加料酒烧开，转小火炖至羊肉酥烂。
6. 调入味精、红曲粉，捞出羊肉，盛入装有鱼头、鱼尾的盘中，将锅中的桂皮、八角挑去，加水淀粉和香油调匀，淋入盘中即成。





小和尚与“三丝敲鱼”——

三丝敲鱼

“三丝敲鱼”是温州名吃。说起敲鱼，有一段传说。温州某古刹有位老方丈，孤身赴福建取经，不幸途中遇难，葬身鱼腹。小和尚获知噩耗后，悲痛万分，便带念经用的木鱼，到师傅遇难的地方超度。过了49天，发现海面上浮起了许多鳞光闪闪的黄鱼。小和尚猛然想起师傅走时穿的那件黄色袈裟，心想这些鱼肯定是吃了师傅的肉体才显出黄色，于是

把这些黄鱼捞起来，剥皮，净内脏，抽骨，把鱼剁成肉糜，放在木鱼上狠狠地敲起来，把鱼肉敲成一片片薄饼状鱼片。再把鱼片放在船上晒干，带回留念。由于数量过多，多余的就留在船上。船翁吃饭时，拣了些鱼片切丝熬汤，没想到味道异常鲜美。消息不胫而走。久而久之，“敲鱼”这道制法奇特的菜肴也就流传下来了。





第1步 原料准备

地道食材原汁原味

草鱼 1200 克，油菜 70 克，熟鸡胸肉 40 克，水发香菇、熟火腿、姜丝各少许



第2步 调料准备

五味调和活色生香

料酒、盐、味精、胡椒粉、芝麻油、淀粉各适量



第3步 食材处理

技艺生辉下厨更易

1. 草鱼洗净，剔去鱼骨。
2. 鱼肉切薄片。
3. 鱼片两面蘸上淀粉。
4. 用酒瓶将鱼片敲扁。
5. 将加工好的鱼片切丝。
6. 鸡胸肉切丝。
7. 火腿切细丝。
8. 香菇洗净，切丝。



第4步 做法演示

舌尖滋味分步详解

1. 锅中加适量清水，倒入姜丝，大火煮沸。
2. 倒入鱼丝、鸡肉丝、火腿丝和香菇丝煮沸。
3. 加料酒、盐、味精调味，再倒入洗净的油菜略煮。
4. 撒入胡椒粉，淋入少许芝麻油拌匀，出锅装碗即可。





陈柳歧秘料腌制

水晶鸡

“水晶鸡”始创于清朝名厨陈柳歧先生，他祖籍湛江，自幼爱吃鸡，故对鸡的食法及煮法有独到心得，并独创一种腌鸡的专用配料，用于鸡的腌制及蘸料。通过几代传人的传播，现成为湛江地区特色名菜——湛江水晶鸡，又名隔

水蒸鸡、清香鸡、古典鸡和桶皇鸡。

水晶鸡做法简单，风味独特，色泽透明、皮滑、肉嫩、骨香、香味纯正，回味无穷。远近驰名的“海南文昌鸡”、“清远鸡”“手撕鸡”亦用此秘料而成为特色名菜。





第1步 原料准备

地道食材原汁原味

光鸡 1 只，党参 5 克，枸杞 2 克



◎光鸡



◎党参



◎枸杞

第2步 调料准备

五味调和活色生香

盐、鸡精、花生油各适量



◎盐



◎鸡精



◎花生油

第3步 食材处理

技艺生辉下厨更易

1. 鸡精加少许盐拌匀。
2. 整鸡内外用调好的鸡精抹匀。
3. 再均匀抹上花生油。
4. 最后撒上枸杞、党参。



1



2



3



4

第4步 做法演示

舌尖滋味分步详解

1. 蒸锅加水烧开，放入鸡。
2. 盖上锅盖，蒸15~20分钟。
3. 鸡蒸熟后取出。
4. 淋入原汤汁即成。



1



2



3



4

小常识

1. 鸡抹配料和花生油的时候要在蒸盘里操作，不能让水晶鸡配料和花生油漏掉，否则会不够味。

2. 蒸鸡的时间视鸡的大小与火候大小而定，蒸15~20分钟，蒸的时间过长鸡肉会不够嫩滑，时间过短将会不熟。熟不熟有两个好方法辨别。如果用一根筷子轻易戳穿过鸡身基本就熟了。或者斩断的鸡腿骨里呈鲜红色为不熟，黑色为过熟，深红色熟度最佳。



自贡名厨范吉安创制“水煮牛肉”——

水煮牛肉

“水煮牛肉”由四川自贡名厨范吉安创制。范吉安在烹饪实践中善于总结经验，坚持改进创新。如渗汤牛肉，原来是将煮熟的牛肉片用盐、酱油、辣椒和花椒等佐料，调成蘸水，在碟内蘸来吃。在 20 世纪 30 年代，他把渗汤牛肉改进为水煮牛肉：以牛肉片为主料，菜薹或莴笋、红白萝卜为辅料，将精盐、酱油、辣椒、花椒和淀粉等佐料与牛肉片拌匀，下锅与菜薹或莴笋片同煮，并加肉汤和葱，掌握好火候，待牛肉煮至伸展发亮时起锅，淋上麻辣熟油即成。

水煮牛肉肉质细嫩、鲜香可口、油而不腻，是佐酒下饭的上等佳肴，成为带有浓厚地方风味的四川名菜。“水煮牛肉”于 1981 年被选入《中国菜谱》。

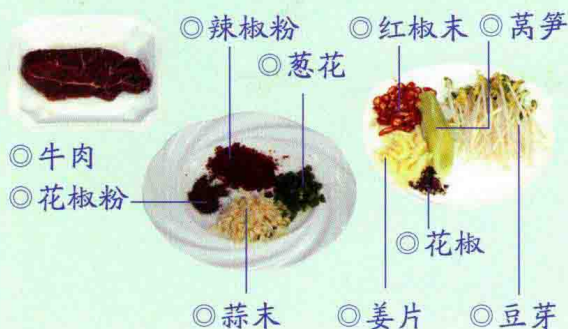
后来，菜馆厨师又对“水煮牛肉”的用料和制法进行改进，成为了流传各地的名菜。此菜中的牛肉片，不是用油炒的，而是在辣味汤中烫熟的，故名“水煮牛肉”。该菜色泽味厚、香味浓烈、肉片鲜嫩，兼有麻辣、辣、烫的风味。



第1步 原料准备

地道食材原汁原味

牛肉 500 克，豆芽、莴笋各 50 克，
辣椒粉 7 克，花椒粉、葱花、蒜末、
红椒末、姜片、花椒各少许



第2步 调料准备

五味调和活色生香

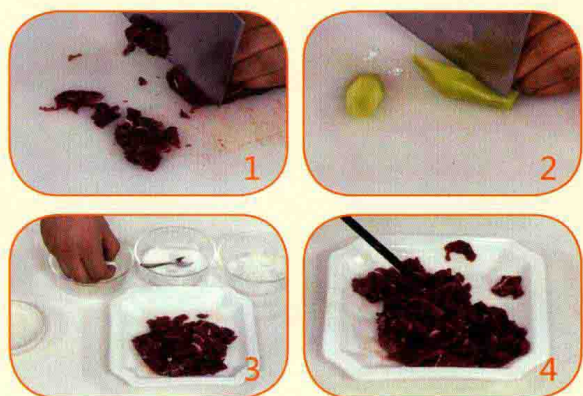
高汤、盐、味精、白糖、蚝油、辣椒
油、老抽、醪糟汁、水淀粉、豆瓣酱
各适量



第3步 食材处理

技艺生辉下厨更易

1. 莴笋去皮洗净，切片。
2. 牛肉洗净，切薄片。
3. 牛肉片中加少许盐、味精、醪糟汁、水淀粉。
4. 搅拌均匀后，腌渍 10 分钟。



第4步 做法演示

舌尖滋味分步详解

1. 热油起锅，倒入姜片、花椒、红椒末爆香。
2. 倒入适量豆瓣酱炒匀。
3. 倒入适量高汤，加盐、味精、白糖、蚝油、老抽拌匀煮沸，然后用漏勺滤出锅中渣子。
4. 倒入洗净的豆芽、莴笋拌匀。
5. 煮沸后捞出，盛入碗中。
6. 倒入牛肉拌匀，煮约 3 分钟至熟，加少许水淀粉拌匀，倒入碗内。
7. 将蒜末、辣椒粉、花椒粉、葱花撒在牛肉片上。
8. 锅中倒入适量辣椒油，烧至七成热，浇在碗内配料上即成。

