

超值全彩
白金版

舌尖上的中国

中华传世美食
炮制完全攻略

好吃
吃易
做

上

■ 陈志田 主编

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，带你尝尽天下美味，做出绝味美食。

营养
美味

长江出版传媒
湖北科学技术出版社

A Bite of China

舌尖上的中国

中华传世美食炮制完全攻略

[上卷]

陈志田 主编



长江出版传媒

湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舌尖上的中国：中华传世美食炮制完全攻略 / 陈志田主编. — 武汉：湖北科学技术出版社，
2014.10

ISBN 978-7-5352-7018-4

I. ①舌… II. ①陈… III. ①饮食—文化—中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 213521 号

策划编辑 / 张红卫

责任编辑 / 刘焰红 林 潇

封面设计 / 王明贵

出版发行 / 湖北科学技术出版社

网 址 / <http://www.hbstp.com.cn>

地 址 / 武汉市雄楚大街 268 号

湖北出版文化城 B 座 13 ~ 14 层

电 话 / 027-87679468

邮 编 / 430077

印 刷 / 三河市恒彩印务有限公司

邮 编 / 518000

开 本 / 889 × 1194 1/16

印 张 / 22

字 数 / 420 千字

2014 年 11 月第 1 版

2014 年 11 月第 1 次印刷

全套定价 / 498.00 元 (全 2 册)

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换

P R E F A C E

前言

中华饮食文化源远流长，烹饪历史悠久，制作工艺精湛，菜系流派纷呈。一直以来，中国都以“美食大国”享誉世界，不仅各种美味佳肴遍布中国各地，中国菜品更是风行海外。林语堂先生说：“吃在中国无所不在，无往不通。”中国人的吃，不仅是满足于胃，而且要满足于嘴，甚至还要使视觉、嗅觉皆获得满足。

丰富的美食让中国人大饱口福，但人们对饮食的追求远不止于此。擅长烹饪的中国人怀着对食物的理解，将无限的想象空间赋予各种食材，演绎出无数新的、各具特质的食物。作为一个普通食客，懂吃固然重要，会做更为关键。如果能够掌握中华传世美味的制作方法，即便是在家里，也能够尝遍南北大菜、风味小吃。为此，我们精心编写了这本《舌尖上的中国——中华传世美食炮制完全攻略》。书中精选了近200道经典的菜肴与风味小吃，几乎囊括中国各地最具代表性的特色美食，共分为经久不衰的老字号、名士醉心的珍馐美馔、倾世名城倾世菜、源远流长的传世佳肴、老祖宗留传的乡土味道、朝思暮想的儿时美味六个篇章，将我们关于经典美食的美好记忆与制作方法——道来，让你足不出户也能品味舌尖上的中国。

“中华老字号”也许是一道菜，也许是一个标志，它们沿袭和继承了中华民族优秀的文化传统，具有鲜明的地域文化特征和历史痕迹，具有独特的工艺和经营特色，在中国饮食文化的长河中，它的存在是一种历经多年的美食文化传承。享誉中外的北京烤鸭、德州扒鸡、狗不理包子、佛跳墙，深受民间追捧的桂林米粉、赖汤圆和钟水饺，都是最具代表性的老字号。

和普通人一样，名人也钟爱各种美食，甚至更胜一筹。但由于名人身份不同，不注意间便可为一道菜增添厚重的文化气息：毛氏红烧肉、文思豆腐、中庄醉蟹、护国菜、八宝豆腐、沛公狗肉、姜太公鱼芹、李鸿章大杂烩、贵妃鸡、吴王贡鹅……这些珍馐美馔让诸多名士醉心不已、如痴如狂，也平添了许多名人与美食间说不完、道不尽的奇闻趣事。

虽然在当今社会，每座城市外表都很接近，但是传承多年的不同文化和饮食习惯仍是一座城市区别于其他地方的标签。譬如川菜调味多变，菜式多样，口味清鲜醇浓并重，以善用麻辣著称；上海美食在于精细；北京美食博采四方佳肴之精华，

兼收各族之特色；广东菜以选料广博、菜肴新颖见长；福建菜以烹制山珍海味著称；其他城市的美食更是各有千秋。

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，其中还包涵着如许文化与审美的意味。比如孔府一品锅、宫保鸡丁、水煮牛肉、白云猪手、左宗鸡、湘西土匪鸭、羊肉泡馍……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。

享用美食不难，评价美食不难，难的是美食的传承。那些承载了故土浓情的美食，无论是它的做法、它的历史，还是它背后所发生的故事，于今天、于后世都是一笔莫大的财富。从带有喜庆色彩的四喜丸子、东壁龙珠、吉利虾，到大有来头的八大锤、太极芋泥、文楼涨蛋，再到富有地方特色的碧螺虾仁、扳指干贝、苏式酱汁肉，道道美食无不承载了故土浓情。

咕噜肉、口味虾、土家腊肉、热干面、四川泡菜、北京炸酱面……每个人的童年记忆中，总有一些念念不忘的菜。也许它既没有美轮美奂的卖相，也没有出神入化的烹饪手段。然而，这并不妨碍大多数人对它的怀念。它是人们对故土的眷恋，是一种对孩童时代回不去的追溯，是现实与过往的记载，更是对文化乡愁的提早怀旧。

本书最大的特色在于不但揭示了每一道菜谱的来历或与这道菜有关的奇闻趣事，还对各类菜品所使用的材料、调料进行了详细介绍，烹饪步骤详略得当，图片精美清晰，读者可以一目了然地了解食物的制作要点，易于操作。只要掌握了书中介绍的烹调基础和诀窍，以及分步详解的实例，你就能轻松烹调出一道道看似平凡、却大有味道的美味佳肴，将天下美食化为自家厨房的珍藏。



C O N T E N T S

目 录

[上 卷]

第一章 经久不衰的老字号

德州扒鸡 / 012
麻婆豆腐 / 014
蒜泥白肉 / 016
夫妻肺片 / 018
红油兔丁 / 020
冰糖甲鱼 / 022
龙抄手 / 024
佛跳墙 / 026
狗不理包子 / 029
火宫殿臭豆腐 / 030
全聚德烤鸭 / 031
老北京涮羊肉 / 032
双流老妈兔头 / 033
白肉血肠 / 034
西湖醋鱼 / 035
张鸭子 / 036
钟水饺 / 037
扬州三丁包 / 038
老边饺子 / 039
馄饨侯 / 040
王麻子锅贴 / 042
赖汤圆 / 043
川北凉粉 / 044

宁波汤团 / 045

桂林米粉 / 046

过桥米线 / 047

第二章 名士醉心的珍馐美饌

毛家红烧肉 / 050

干菜焖肉 / 052

彭城鱼丸 / 054

新风鳊鲞 / 057





文昌鸡 / 058
文思豆腐 / 060
松鼠鳜鱼 / 062
中庄醉蟹 / 064
永州血鸭 / 066
宋嫂鱼羹 / 068
护国菜 / 070
万三蹄 / 072
八宝豆腐 / 074
沛公狗肉 / 076
梅菜扣肉 / 078
金陵叉烤鸭 / 081
将军过桥 / 082
朱洪武豆腐 / 084
剁椒鱼头 / 086
姜太公鱼芹 / 088
炖菜核 / 090
东坡肘子 / 092
左宗棠鸡 / 095
黄埔炒蛋 / 096
烧雁鹅 / 097
李鸿章大杂烩 / 098
贵妃鸡 / 099
龙井虾仁 / 100
吴王贡鹅 / 101
问政山笋 / 102
东坡饼 / 103

第三章 倾世名城倾世菜

东坡肉 / 106
黄山臭鳜鱼 / 108
灌蟹鱼圆 / 110
阳澄湖大闸蟹 / 112
清蒸鹰龟 / 114
湛江白切鸡 / 116
东江盐焗鸡 / 118
辣子鸡 / 120
棒棒鸡 / 121
白果炖鸡 / 122
咸烧白 / 124
干炸响铃 / 126
普宁豆酱鸡 / 128
鱼头浓汤 / 129
清炖狮子头 / 130
石耳炖鸡 / 132
蟹黄虾盅 / 134
黄山炖鸽 / 136
洞庭金龟 / 138
洞庭银鱼 / 140
火焙鱼 / 142
金陵盐水鸭 / 144
太湖银鱼 / 146
宁阳拔丝金枣 / 148
重庆烧鸡公 / 150
重庆口水鸡 / 152



泰山三美豆腐 / 154

尤溪卜鸭 / 156

单县羊肉汤 / 158

西湖莼菜汤 / 161

新化三合汤 / 162

冰糖湘莲 / 164

蜜汁火方 / 166

拆烩鲢鱼头 / 167

宝庆猪血丸子 / 168

汀州豆腐干 / 170

烤方 / 171

炮虎尾 / 172

天下第一鲜 / 173

东安子鸡 / 174

[下 卷]

第四章 源远流长的传世佳肴

宫保鸡丁 / 178

清汤越鸡 / 180

中和汤 / 182

羊方藏鱼 / 184

三丝敲鱼 / 186

水晶鸡 / 188

水煮牛肉 / 190

鼎湖上素 / 192

大千子鸡 / 195

白云猪手 / 196

长沙麻仁香酥鸭 / 198

孔府一品锅 / 199

太白鸭 / 200

八宝素菜 / 202

茶香鸡 / 205

佛山柱侯酱鸭 / 206

梁溪脆鳝 / 208

文公菜 / 210

杜桥豆腐皮 / 213

灵芝恋玉蝉 / 214

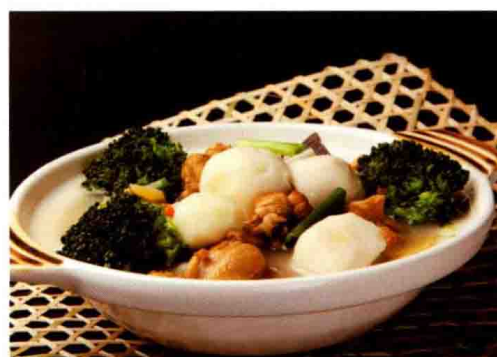
湘西土匪鸭 / 217

子龙脱袍 / 218

鱼咬羊 / 220



- 肉夹馍 / 223
- 博山豆腐箱 / 224
- 羊肉泡馍 / 227
- 东坡墨鱼 / 228
- 无锡肉骨头 / 230
- 霸王别姬 / 232
- 镇江水晶肴肉 / 234
- 岐山臊子面 / 236
- 莜面栲栳栳 / 237



第五章 老祖宗留传的乡土味道

- 四喜丸子 / 240
- 东璧龙珠 / 242
- 糖醋黄河鲤鱼 / 244
- 山西过油肉 / 246
- 八大锤 / 248
- 五柳居 / 250
- 干烧岩鲤 / 252
- 清炖全鸡 / 254
- 太极芋泥 / 256
- 闽醉排骨 / 258
- 碧螺虾仁 / 260
- 香露河鳗 / 262
- 扳指干贝 / 264
- 苏式酱汁肉 / 266
- 文楼涨蛋 / 268
- 菊花鲈鱼 / 270
- 中爪腐衣 / 272
- 鸡茸金丝笋 / 274
- 鸡腿芋艿 / 276
- 爆墨鱼卷 / 278

沙茶焖鸭块 / 280

清蒸鲥鱼 / 283

吉利虾 / 284

肠旺面 / 287

雪山潭虾 / 288

拔丝蜜橘 / 290

屯溪醉蟹 / 292

龟羊汤 / 294

葱爆海参 / 296

火踵神仙鸭 / 297

第六章 朝思暮想的儿时美味

福建荔枝肉 / 300

咕嚕肉 / 302

回锅肉 / 304

鱼香肉丝 / 306

口味虾 / 308

雷州狗肉煲 / 310

腊味合蒸 / 312

山东菜丸 / 314

麻辣香锅 / 316

蒙古馅饼 / 319

辣椒炒肉 / 320

毛血旺 / 322

毛肚火锅 / 325



雪菜大汤黄鱼 / 328

砂锅鱼头豆腐 / 330

土家腊肉 / 332

油焖春笋 / 333

冬笋腊肉 / 334

吉林打糕 / 336

热干面 / 337

四川泡菜 / 338

糖环 / 340

干炒牛河 / 342

北京炸酱面 / 344

黄桥烧饼 / 345

晋中揪片子 / 346

蟹黄豆腐 / 347

湘西酸肉 / 348

桂花粑粑 / 349



A Bite of China

舌尖上的中国

中华传世美食炮制完全攻略

[上卷]

陈志田 主编



长江出版传媒



湖北科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舌尖上的中国：中华传世美食炮制完全攻略 / 陈志田主编. —武汉：湖北科学技术出版社，
2014.10

ISBN 978-7-5352-7018-4

I. ①舌… II. ①陈… III. ①饮食—文化—中国 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 213521 号

策划编辑 / 张红卫

责任编辑 / 刘焰红 林 潇

封面设计 / 王明贵

出版发行 / 湖北科学技术出版社

网 址 / <http://www.hbstp.com.cn>

地 址 / 武汉市雄楚大街 268 号

湖北出版文化城 B 座 13 ~ 14 层

电 话 / 027-87679468

邮 编 / 430077

印 刷 / 三河市恒彩印务有限公司

邮 编 / 518000

开 本 / 889 × 1194 1/16

印 张 / 22

字 数 / 420 千字

2014 年 11 月第 1 版

2014 年 11 月第 1 次印刷

全套定价 / 498.00 元 (全 2 册)

本书如有印装质量问题 可找承印厂更换



P R E F A C E

前言

中华饮食文化源远流长，烹饪历史悠久，制作工艺精湛，菜系流派纷呈。一直以来，中国都以“美食大国”享誉世界，不仅各种美味佳肴遍布中国各地，中国菜品更是风行海外。林语堂先生说：“吃在中国无所不在，无往不通。”中国人的吃，不仅是满足于胃，而且要满足于嘴，甚至还要使视觉、嗅觉皆获得满足。

丰富的美食让中国人大饱口福，但人们对饮食的追求远不止于此。擅长烹饪的中国人怀着对食物的理解，将无限的想象空间赋予各种食材，演绎出无数新的、各具特质的食物。作为一个普通食客，懂吃固然重要，会做更为关键。如果能够掌握中华传世美味的制作方法，即便是在家里，也能够尝遍南北大菜、风味小吃。为此，我们精心编写了这本《舌尖上的中国——中华传世美食炮制完全攻略》。书中精选了近200道经典的菜肴与风味小吃，几乎囊括中国各地最具代表性的特色美食，共分为经久不衰的老字号、名士醉心的珍馐美馔、倾世名城倾世菜、源远流长的传世佳肴、老祖宗留传的乡土味道、朝思暮想的儿时美味六个篇章，将我们关于经典美食的美好记忆与制作方法——道来，让你足不出户也能品味舌尖上的中国。

“中华老字号”也许是一道菜，也许是一个标志，它们沿袭和继承了中华民族优秀的文化传统，具有鲜明的地域文化特征和历史痕迹，具有独特的工艺和经营特色，在中国饮食文化的长河中，它的存在是一种历经多年的美食文化传承。享誉中外的北京烤鸭、德州扒鸡、狗不理包子、佛跳墙，深受民间追捧的桂林米粉、赖汤圆和钟水饺，都是最具代表性的老字号。

和普通人一样，名人也钟爱各种美食，甚至更胜一筹。但由于名人身份不同，不注意间便可为一道菜增添厚重的文化气息：毛氏红烧肉、文思豆腐、中庄醉蟹、护国菜、八宝豆腐、沛公狗肉、姜太公鱼芹、李鸿章大杂烩、贵妃鸡、吴王贡鹅……这些珍馐美馔让诸多名士醉心不已、如痴如狂，也平添了许多名人与美食间说不完、道不尽的奇闻趣事。

虽然在当今社会，每座城市外表都很接近，但是传承多年的不同文化和饮食习惯仍是一座城市区别于其他地方的标签。譬如川菜调味多变，菜式多样，口味清鲜醇浓并重，以善用麻辣著称；上海美食在于精细；北京美食博采四方佳肴之精华，

兼收各族之特色；广东菜以选料广博、菜肴新颖见长；福建菜以烹制山珍海味著称；其他城市的美食更是各有千秋。

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，其中还包涵着如许文化与审美的意味。比如孔府一品锅、宫保鸡丁、水煮牛肉、白云猪手、左宗鸡、湘西土匪鸭、羊肉泡馍……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。

享用美食不难，评价美食不难，难的是美食的传承。那些承载了故土浓情的美食，无论是它的做法、它的历史，还是它背后所发生的故事，于今天、于后世都是一笔莫大的财富。从带有喜庆色彩的四喜丸子、东璧龙珠、吉利虾，到大有来头的八大锤、太极芋泥、文楼涨蛋，再到富有地方特色的碧螺虾仁、扳指干贝、苏式酱汁肉，道道美食无不承载了故土浓情。

咕噜肉、口味虾、土家腊肉、热干面、四川泡菜、北京炸酱面……每个人的童年记忆中，总有一些念念不忘的菜。也许它既没有美轮美奂的卖相，也没有出神入化的烹饪手段。然而，这并不妨碍大多数人对它的怀念。它是人们对故土的眷念，是一种对孩童时代回不去的追溯，是现实与过往的记载，更是对文化乡愁的提早怀旧。

本书最大的特色在于不但揭示了每一道菜谱的来历或与这道菜有关的奇闻趣事，还对各类菜品所使用的材料、调料进行了详细介绍，烹饪步骤详略得当，图片精美清晰，读者可以一目了然地了解食物的制作要点，易于操作。只要掌握了书中介绍的烹调基础和诀窍，以及分步详解的实例，你就能轻松烹调出一道道看似平凡、却大有味道的美味佳肴，将天下美食化为自家厨房的珍藏。



C O N T E N T S

目 录

[上 卷]

第一章 经久不衰的老字号

德州扒鸡 / 012
麻婆豆腐 / 014
蒜泥白肉 / 016
夫妻肺片 / 018
红油兔丁 / 020
冰糖甲鱼 / 022
龙抄手 / 024
佛跳墙 / 026
狗不理包子 / 029
火宫殿臭豆腐 / 030
全聚德烤鸭 / 031
老北京涮羊肉 / 032
双流老妈兔头 / 033
白肉血肠 / 034
西湖醋鱼 / 035
张鸭子 / 036
钟水饺 / 037
扬州三丁包 / 038
老边饺子 / 039
馄饨侯 / 040
王麻子锅贴 / 042
赖汤圆 / 043
川北凉粉 / 044

宁波汤团 / 045

桂林米粉 / 046

过桥米线 / 047

第二章 名士醉心的珍馐美饌

毛家红烧肉 / 050

干菜焖肉 / 052

彭城鱼丸 / 054

新风鳗鲡 / 057





文昌鸡 / 058

文思豆腐 / 060

松鼠鳜鱼 / 062

中庄醉蟹 / 064

永州血鸭 / 066

宋嫂鱼羹 / 068

护国菜 / 070

万三蹄 / 072

八宝豆腐 / 074

沛公狗肉 / 076

梅菜扣肉 / 078

金陵叉烤鸭 / 081

将军过桥 / 082

朱洪武豆腐 / 084

剁椒鱼头 / 086

姜太公鱼芹 / 088

炖菜核 / 090

东坡肘子 / 092

左宗棠鸡 / 095

黄埔炒蛋 / 096

烧雁鹅 / 097

李鸿章大杂烩 / 098

贵妃鸡 / 099

龙井虾仁 / 100

吴王贡鹅 / 101

问政山笋 / 102

东坡饼 / 103

第三章 倾世名城倾世菜

东坡肉 / 106

黄山臭鳜鱼 / 108

灌蟹鱼圆 / 110

阳澄湖大闸蟹 / 112

清蒸鹰龟 / 114

湛江白切鸡 / 116

东江盐焗鸡 / 118

辣子鸡 / 120

棒棒鸡 / 121

白果炖鸡 / 122

咸烧白 / 124

干炸响铃 / 126

普宁豆酱鸡 / 128

鱼头浓汤 / 129

清炖狮子头 / 130

石耳炖鸡 / 132

蟹黄虾盅 / 134

黄山炖鸽 / 136

洞庭金龟 / 138

洞庭银鱼 / 140

火焙鱼 / 142

金陵盐水鸭 / 144

太湖银鱼 / 146

宁阳拔丝金枣 / 148

重庆烧鸡公 / 150

重庆口水鸡 / 152



泰山三美豆腐 / 154

尤溪卜鸭 / 156

单县羊肉汤 / 158

西湖莼菜汤 / 161

新化三合汤 / 162

冰糖湘莲 / 164

蜜汁火方 / 166

拆烩鲢鱼头 / 167

宝庆猪血丸子 / 168

汀州豆腐干 / 170

烤方 / 171

炮虎尾 / 172

天下第一鲜 / 173

东安子鸡 / 174

[下 卷]

第四章 源远流长的传世佳肴

宫保鸡丁 / 178

清汤越鸡 / 180

中和汤 / 182

羊方藏鱼 / 184

三丝敲鱼 / 186

水晶鸡 / 188

水煮牛肉 / 190

鼎湖上素 / 192

大千子鸡 / 195

白云猪手 / 196

长沙麻仁香酥鸭 / 198

孔府一品锅 / 199

太白鸭 / 200

八宝素菜 / 202

茶香鸡 / 205

佛山柱侯酱鸭 / 206

梁溪脆鳝 / 208

文公菜 / 210

杜桥豆腐皮 / 213

灵芝恋玉蝉 / 214

湘西土匪鸭 / 217

子龙脱袍 / 218

鱼咬羊 / 220

