

八大
菜系丛书



徽菜

中国烹饪协会 主编

八大菜系丛书

中国烹饪协会 主编

徽菜

倪舜心 编著
梅立功

图书在版编目(CIP)数据

徽菜/倪舜心,梅立功编著·—北京:华夏出版社,1997.1
(八大菜系丛书)

ISBN 7-5080-1157-0

I . 徽 … II . ①倪 … ②梅 … III . 菜谱—安徽
IV . TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 23348 号

责任编辑:王大有

封面设计:冯吉鑫

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

新华书店经销

世界知识印刷厂印刷

787×1092 1/32 开本 4.5 印张 93 千字 4 插页

1997 年 1 月北京第 1 版 1998 年 3 月北京第 2 次印刷

定价:6.90 元

本版图书凡印刷装订错误,可及时向我社发行部调换

总 序

自从我们国家实行改革开放政策以来,人民群众的生活日趋改善,对美食的需求也与日俱增。这些年,菜谱风行一时足可反映一斑。因此,在中国烹饪协会与原商业部饮食服务业管理司组织编写了一套《中国名菜谱》以后,不少朋友提出希望,要求出版一批比较规范且能适应更广泛社会需求的普及的风味菜谱。

为此,我们组织了这一批山东、江苏、四川、广东、浙江、福建、湖南、安徽八大风味体系的菜谱贡献给广大读者。内容以中档为主,兼收少部分高档名菜和民间菜品,既有传统的,也有创新的。为了保证质量,各省参与编撰者有从事饮食工作数十年的老同志,有从事烹饪教学、研究的专家、学者与教师,也有具备多年烹饪实践经验的烹调师,故而在保证各省风味特色方面具有相应的准确性、规范性。这套书既适合家庭应用,也宜于青年烹调师之学习与参考,对于广大海外华人也具有实用价值,特向亲爱的读者推荐、介绍。

书中若有舛误、不当之处,欢迎批评指导。

中国烹饪协会常务副会长兼秘书长 林则普

1996年12月于北京

徽菜概述

徽菜菜系又称“徽帮”、“安徽风味”，是中国著名的八大菜系之一。徽菜起源于南宋时期的古徽州（今安徽歙县一带），原是徽州山区的地方风味。由于徽商的崛起，这种地方风味逐渐进入市肆，流传于苏、浙、赣、闽、沪、鄂以至长江中、下游区域，具有广泛的影响。

徽菜的形成、发展与徽商的兴起、发迹有着密切关系，徽商史称“新安大贾”，起于东晋，唐宋时期日渐发达，明代晚期至清乾隆末期是徽商的黄金时代。其时，徽州营商人数之多，活动范围之广，资本之雄厚，皆居当时商团之前列。宋朝著名理学家朱熹的外祖父祝确，就是当时徽商的典型代表，他所经营的商栈、邸舍（即旅店）、酒肆，曾占居歙州城的一半，号称“祝半城”。明嘉靖至清乾隆年间，扬州著名商贾约 80 人，其中徽商就占 60 之多；十大盐商中，徽商竟居一半以上。徽商富甲天下，生活奢靡，而又偏爱家乡风味，其饮饌之丰盛，筵席之豪华，对徽菜的发展起了推波助澜的作用，可以说哪里有徽商哪里就有徽菜馆。明清时期，徽商在扬州、上海、武汉盛极一时，上海的徽菜馆一度曾达至 500 余家，到抗日战争初期，上海的徽菜馆仍有 130 余家，武汉也有 40 余家。有趣的是据《老上海》资料称 1925 年前后，“沪上菜馆初唯有徽州、苏州，后乃有金陵、扬州、镇江诸馆”，而所谓的“苏州”亦指原在姑苏的徽商邵之望、邵家烈迁移到沪开设的天福园、九华园、鼎半园等菜馆。可见徽菜在进入上海市场方面，是先领风骚了。在武汉，徽菜馆的发展也很迅速，据曾觉生在《解放前武汉的徽商与徽帮》一文中介绍：直至解放后，武汉

的徽菜馆仍居饮食市场的首要地位：“可以说是武汉酒菜业中最大的一帮……为人们所欢迎、所光顾。”

在漫长的岁月里，经过历代名厨的辛勤创造、兼收并蓄，特别是解放以后，省内名厨的交流切磋、继承发展，徽菜已逐渐从徽州地区的山乡风味中脱颖而出，如今已集中了安徽各地的风味特色、名饌佳肴，逐步形成了一个雅俗共赏、南北咸宜、独具一格、自成一体的著名菜系。

徽菜的传统品种多达千种以上，其风味包含皖南、沿江、沿淮三种地方菜肴的特色。皖南以徽州地区的菜肴为代表，是徽菜的主流与渊源。其主要特点是喜用火腿佐味，以冰糖提鲜，善于保持原料的本味、真味，口感以咸、鲜、香为主，放糖不觉其甜。不少菜肴常用木炭风炉单炖单煨，原锅上桌，浓香四溢，体现了徽味古朴典雅的风貌。沿江风味盛行于芜湖、安庆及巢湖地区，以烹调河鲜、家禽见长，讲究刀功，注重形色，善于以糖调味，擅长烧、炖、蒸和烟熏技艺，其菜肴具有清爽、酥嫩、鲜醇的特色。沿淮菜是以淮河流域的蚌埠、宿县、阜阳的地方菜为代表，擅长烧、炸、熘等烹调技法，爱以茭菱、辣椒调味配色，其风味特点是咸、鲜、酥脆、微辣，爽口，极少以糖调味。因此从风味特色来讲，徽菜菜系是由以上三个区域的地方菜肴组成的一种既有个性又有共性的中国地方风味。其总体风格是：清雅纯朴、原汁原味、酥嫩香鲜、浓淡适宜，并具有选料严谨、火功独到、讲究食补、注意本味、菜式多样、南北咸宜的共同特征。

徽菜的原料，资源丰富、质地优良、取之不尽、用之不竭。安徽地处华东腹地，气候温和雨量适中，四季分明、物产丰盈，皖南山区和大别山区盛产茶叶、竹笋、香菇、木耳、板栗、山药和石鸡、石鱼、石耳、甲鱼、鹰龟、果子狸等山珍野味，著名的“祁红”、“屯绿”是驰名于世的安徽特产；长江、淮河、巢湖是中国淡水鱼的重

要产区,为徽菜提供了鱼、虾、蟹、鳖、菱、藕、莲、芡等丰富的水产资源,其中长江鲥鱼、淮河肥王鱼、巢湖银鱼、大闸蟹等都是久负盛名的席上珍品;辽阔的淮北平原、肥沃的江淮、江南圩区盛产各种粮、油、蔬果、禽畜、蛋品,例如,砀山酥梨、萧县葡萄、涡阳苔干、太和椿芽、宣城蜜枣、安庆豆酱等都早已蜚声中外,给徽菜的形成与发展提供了良好的物质基础。

徽菜的烹饪技法,包括刀工、火候和操作技术,三个因素互为补充,相得益彰。徽菜之重火功是历来的优良传统,其独到之处集中体现在擅长烧、炖、熏、蒸类的功夫菜上,“符离集烧鸡”先炸后烧,文武火交替使用,最终达到骨酥肉脱原型不变的质地;“徽式烧鱼”几分钟即能成菜,保持肉嫩味美、汁鲜色浓的风格,是巧用武火的典范;“黄山炖鸽”、“问政山笋”经过风炉炭火的反复炖煨,成为清新适口酥嫩鲜醇的美味,是文火细炖的结晶;而“毛峰熏鲥鱼”、“无为熏鸭”又体现了徽式烟熏的传统技艺。不同菜肴使用不同的控火技术是徽帮厨师造诣深浅的重要标志,也是徽菜能形成酥、嫩、香、鲜独特风格的基本手段,徽菜常用的烹饪技法约有20大类50余种,其中最能体现徽式特色的是滑烧、清炖和生熏法。

徽菜的款式在长期适应消费需要的过程中,逐步形成了自己的套路,常有的款式有筵席大菜、和菜、五簋八碟十大碗、大众便菜和家常风味菜等,其适应性很广。筵席菜式是筵宴宾客的菜式,通常都是由一定数量的冷菜、热炒、大菜(包括汤菜)和数道精细面点及适量水果所组成的系列菜式,菜品用料视售价多少而定。因原料上乘、烹调工艺复杂、调味精美、品种丰富、餐具讲究、服务周到,很受高层次消费的欢迎;和菜(有的叫“合菜”)是低于筵席菜,高于大众便菜的一种限定数量的组合菜式,常用于三朋四友的聚餐和人数较少的集体用餐,方便灵活、经济实

惠；五簋八碟十大碗是安徽民间红白喜事或其他重大喜庆、节日、寿诞筵宴宾客的传统菜式；大众便菜是城乡饮食店普遍供应的一种方便快捷、经济实惠的菜式，大体可分点菜、客菜、大锅菜三类。此外从 80 年代起市场出现了“盒饭”、“快餐”，虽非独立菜式，但因菜饭并举，方便快捷、售价便宜，倒也适应了某些低消费的要求。至于家常风味菜则是安徽各地群众居家生活日常可以烹制的乡土风味，这类菜肴带有浓郁的地方性，市场饮食业也常有供应，为当地群众所青睐。

徽菜经过近千年的发展，不仅拥有一大批脍炙人口的名菜名点、美味佳肴，锻炼出一大批技艺超群、闻名遐迩的名厨，同时还涌现了一批群众公认的著名餐馆。这些饮食名店的共同特点是：历史悠久、风味独特、服务周到、设施齐全、品种繁多、技艺超群、货真价实、信誉卓著。它们或以筵席大菜著称于世，或以风味小吃风靡一方，或以拿手品种招徕顾客，或以服务周到令人难忘，其经营服务体现了徽帮菜系的独特风格和技艺水平。这些名店共有 20 余家，如合肥的黄山徽菜馆、淮上酒家、合肥饭店、逍遥酒家、庐州烤鸭店、华侨饭店；蚌埠的金山饭店、淮河餐厅；芜湖的同庆楼、耿福兴、马义兴（回族）菜馆、镜湖餐厅、丰富酒家；安庆的京津菜馆、新兴餐厅、江万春饺面馆；淮北的上海餐厅；铜陵的同乐酒楼；黄山的屯溪徽菜馆；阜阳的凤凰酒楼、亳州的皖北饭庄；全椒的望屏楼等，它们共同支撑着徽菜烹饪的大厦，创造了安徽饮食文化的奇迹。继续办好这些饮食名店，使之向更高层次发展，适应时代的需要，是振兴徽菜刻不容缓的任务。

目 录

徽菜概述.....	(1)
1. 花菇石鸡	(1)
2. 鲨皮二脆	(2)
3. 珍珠鱼翅	(3)
4. 火煲果子狸	(4)
5. 李公杂碎	(5)
6. 花蕊海参	(7)
7. 蟹烧海参	(9)
8. 干贝萝卜	(10)
9. 泾县小烧	(11)
10. 云雾肉	(12)
11. 腐乳爆肉	(13)
12. 酥糊里脊	(14)
13. 蛭干烧肉	(15)
14. 卷筒粉蒸肉	(16)
15. 珍珠元子	(17)
16. 八宝肉元	(18)
17. 荠菜元子	(19)
18. 冰炖桥尾	(21)
19. 徽式卤舌	(22)
20. 风羊火锅	(23)

21. 徽州蒸鸡	(24)
22. 枇杷肝	(25)
23. 五香菊花肉	(26)
24. 杨梅圆子	(27)
25. 麻油肠卷	(28)
26. 荷叶包鸡	(29)
27. 石耳炖鸡	(30)
28. 生熏仔鸡	(31)
29. 纸包鸡	(32)
30. 符离集烧鸡	(33)
31. 腐乳鸡	(35)
32. 椒盐米鸡	(36)
33. 虾籽黄焖鸡	(38)
34. 雪花丁香鸡	(49)
35. 捶鸡	(40)
36. 红烧二肫	(41)
37. 红烧鹅颈	(42)
38. 清香沙焙鸡	(43)
39. 凤戏牡丹	(45)
40. 翡翠鸭	(46)
41. 葱油蒸鸭	(47)
42. 青螺炖鸭	(48)
43. 风味鸡	(50)
44. 白松鸡	(51)
45. 白切鸡	(52)
46. 菊花鸡丝	(53)
47. 炸鸡丝卷	(54)

48. 馄饨鸭	(55)
49. 烹鸭条	(56)
50. 酒卤鸭	(57)
51. 包公酥鱼	(58)
52. 徽式烧鱼	(59)
53. 火烘鱼	(60)
54. 奶汁肥王鱼	(61)
55. 砂锅鲥鱼	(62)
56. 无为熏鸭	(63)
57. 三河酥鸭	(65)
58. 红烧鹅掌	(66)
59. 油炸麻雀	(67)
60. 黄山炖鸽	(68)
61. 椒盐蹄膀	(69)
62. 油淋鸽子	(70)
63. 香酥鹌鹑	(71)
64. 雪冬山鸡	(72)
65. 红扒野鸭	(73)
66. 银鱼煎蛋	(74)
67. 椿芽焖蛋	(75)
68. 蛋包虾仁	(76)
69. 八宝蛋	(77)
70. 火烤鳊鱼	(79)
71. 葡萄鱼	(80)
72. 烹刀鱼	(82)
73. 熏刀鱼	(83)
74. 软兜冰鱼	(84)

75. 鱼白三鲜	(85)
76. 五丝驼龙鱼	(86)
77. 菊花鱼	(87)
78. 麦穗鱼	(88)
79. 桃花鳊	(89)
80. 五丁虾规	(90)
81. 八宝鳊鱼	(91)
82. 什锦虾球	(92)
83. 屯溪醉蟹	(94)
84. 玉板蟹	(95)
85. 虾腐	(96)
86. 清炖马蹄鳖	(97)
87. 发菜甲鱼	(98)
88. 凤翅炖鳝段	(99)
89. 马鞍鳝	(100)
90. 软炸石鸡	(101)
91. 火腿炖鞭笋	(102)
92. 八公山豆腐	(103)
93. 朱洪武豆腐	(104)
94. 问政山笋	(106)
95. 徽州毛豆腐	(107)
96. 徽州圆子	(108)
97. 荸荠圆子	(109)
98. 蜜汁红芋	(110)
99. 香菇盒	(111)
100. 炸冬菇	(112)
101. 冬菇鸡饺	(113)

102. 江毛水饺	(114)
103. 虾籽面	(115)
104. 黄豆肉馓	(116)
105. 徽州饼	(117)
106. 深渡包袱	(118)
107. 苕叶馓	(119)
108. 腌汤	(120)
109. 鸡血糊	(121)
110. 山粉圆子	(122)
111. 鸭脚包	(123)
112. 火烧冬笋	(124)
113. 徽州栗球	(125)
114. 地栗花	(126)
115. 豆沙藕球	(127)
116. 鲜三套	(128)
117. 金雀舌	(130)
118. 金银蹄鸡	(131)
119. 皱纱南瓜苞	(132)
120. 燠三鲜	(133)

1. 花菇石鸡

石鸡,属胸棘蛙类,是黄山名产,因其肉味鲜美似鸡肉,故当地人通称为“石鸡”。石鸡不仅肉质细嫩鲜美,而且富含蛋白质、钙等营养成份,中医认为它具有明目、清火、滋补养身的功能,是皖南山区野味的珍品。

花菇是香菇中的上品,富含植物蛋白、脂肪及多种维生素,并有抑制癌细胞生长的功能,其氨基酸含量特别丰富,以花菇与石鸡同蒸是山珍巧配,极为名贵。食之有降低血压、减少胆固醇及抗癌等作用。

【原料】

去皮石鸡腿 400 克,水发花菇 150 克,姜汁 10 克,精盐 5 克,甜米酒 5 克,湿淀粉 5 克,鸡汤 250 克,熟猪油 100 克。

【制法】

先将石鸡腿入开水锅中略烫一下,捞出洗净沥干,用姜汁、精盐、甜酒拌和腌渍入味。花菇洗净去蒂;再取碗 1 只,把腌渍过的石鸡腿整齐排列在碗中,花菇放在石鸡上面,加入熟猪油 75 克、鸡汤,另用 1 只瓷盘盖好,上笼用旺火蒸 15 分钟取出,并拣出花菇;然后,将蒸石鸡腿的原汤滗入锅内,石鸡腿翻扣在盘中,将拣出的花菇围排石鸡腿四周,锅中原汤烧沸后用湿淀粉勾薄芡,将剩余的熟猪油 25 克,浇淋在盘中即成。

【特点与制作关键】

此菜黑白分明、酥嫩香鲜、润舌爽口,唯蒸制火功必须熟透,不能操之过急,以免质地受到影响。

2. 鲨皮二腕

李时珍在《本草纲目》中指出“沙(鲨)鱼之皮还消脬积”、“暖中益气”，具有食疗价值。“二腕”是徽州人对猪腿弯肘的俗称。其肉质有肥有瘦，皮多胶厚，拿它与鲨鱼皮同烧，两种蛋白胶原融合一体，浓而不酳，美不胜收，对滋补养身大有裨益。

【原料】

水发鲨鱼皮 500 克，猪腿弯肘 750 克，熟火腿片 15 克，熟笋片 25 克，小葱末 10 克，姜片 10 克，精盐 3 克，酱油 100 克，白糖 2.5 克，味精 0.5 克，绍酒 40 克，熟猪油 15 克。

【制法】

将二腕刮洗干净，在关节上划数刀放入开水锅中烫透，捞出洗净放入砂锅中，加水刚淹没二腕，用旺火烧开，撇去浮沫，加入酱油、精盐、绍酒、白糖，换小火烧至六七成烂；水发鲨皮放入另一锅中，加水烧至六成烂时取出，用刀切成约 5 厘米长、2 厘米宽的长方块，在冷水中洗净，再放入开水锅中反复氽二、三次，捞起沥干水。将鱼皮、火腿片、笋片、姜片一并放入二腕锅中，加熟猪油继续用小火烧至透烂时，加入味精，拣出姜片，起锅装碗，撒上葱末即成。

【特点与制作关键】

此菜红润粘糯、酥烂润口、鲜味浓烈、老少咸宜。其制作关键是最后烹制一定要以小火慢烧，直至透烂。切忌旺火猛烧，以免僵硬、焦糊。

3. 珍珠鱼翅

珍珠鱼翅是芜湖传统高档名菜，一般用于宴席。是以虾仁和鱼翅作主料制成。虾仁经矾水搅打、清水冲洗后，晶莹剔透，粒粒如珠，盖在金光闪烁、呈半透明的鱼翅上，一派珠光宝气、富丽堂皇。

【原料】

水发鱼翅 500 克，鲜河虾仁 250 克，火腿 25 克，净母鸡 1 只（1500 克左右），鸡油 10 克，鸡蛋清 1 个，葱 10 克，姜 10 克，精盐 15 克，绍酒 25 克，湿淀粉 25 克，熟猪油 100 克。

【制法】

将鱼翅放冷水锅中烧开捞出、洗净；净母鸡下开水锅中烫一下捞起；虾仁放锅内加精盐 5 克抓拌几下，用蛋清浆拌均匀待用；取砂锅 1 只，里面垫一个盘子放入鱼翅，上放母鸡，加入火腿、鸡油、葱结、姜块、绍酒和水（与鸡平），大火烧开后加精盐 10 克，改小火细炖 4 小时左右，然后将整鸡撕下一半鸡肉铺在大盘中，上放鱼翅，浇上砂锅内的原汤。在装盘的同时，将锅放在旺火上，放入熟猪油烧至五成热，投入虾仁划开，虾仁刚熟时立即倒入漏勺沥油，将虾仁盖在鱼翅上面即成。

【特点与制作关键】

此菜色泽高雅、质嫩柔滑、清鲜爽口、香气扑鼻。其制作关键是小火细炖，质地新鲜（母鸡、虾仁），制作此菜时切不可性急，急则必遭失饪。

4. 火堡果子狸

果子狸又名牛尾狸或玉面狸，喜食树果，尤其是喜食梨，肉质细嫩，冬月极肥，是皖南山区野味之佼佼者。每到冬季，徽州人以火煲（即高帮砂锅）风炉烧炖配以徽州特产雪梨为配料的果子狸肉，既香且烂，风味独特，是人间难得之美味。据《徽州府志》记载：宋高宗问歙味于学士汪藻，藻以梅圣俞诗句“雪天牛尾狸，沙地马蹄鳖”对之，可见在 800 多年前，此菜即闻名于天下，成为徽味的代表菜了。

【原料】

净果子狸肉 750 克，净冬笋 150 克，火腿肉 75 克，葱 15 克，姜片 15 克，精盐 1 克，绍酒 15 克，冰糖 5 克，白胡椒粉 1 克，肉汤 2000 克，熟猪油 20 克。

【制法】

将果子狸肉用冷水浸泡 1 小时后洗净取出，剁成 3 厘米见方的肉块，放入淘米水中烧开，捞出用热水冲洗两遍沥干；冬笋用刀后尖撬成 3 厘米长的笋块，火腿肉切成骨牌块，姜拍松、葱打结；锅放旺火上烧热，放入熟猪油、葱结、姜片、果子狸肉块及冬笋块，煸出香味时，烹上绍酒、肉汤，加入火腿、冰糖一起烧开，撇去浮沫，倒入高帮砂锅（火煲）加盖，改用微火炖约 2 小时至肉烂时，再加精盐、胡椒粉，拣出葱姜原煲上桌。

【特点及制作关键】

此菜为火功菜，成菜后芳香四溢、肉嫩汤醇、口感极好，是冬令难得的佳品。制作时，须经淘米水浸泡煮沸，否则难以烧烂。