

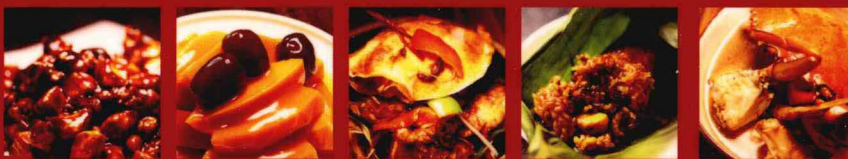
团圆，美味，触动心中最柔软的部分



舌尖上的中国

团圆家宴用心做

本书编写组 编著



荟萃90道家宴经典至臻美味，精心打造3大传统节日饕餮菜单
南菜北做，东菜西吃，大中华美食融会贯通
食有尽爱无穷，家和万事兴

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的中国：团圆家宴用心做 / 本书编写组
编著. —北京：光明日报出版社，2013.3
ISBN 978-7-5112-3981-5

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（2013）第010593号

舌尖上的中国：团圆家宴用心做

编 者：本书编写组 编著

出版人：朱 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 宋健梅

责任校对：郭慧红

封面设计：孙 倩

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：北京市洪范广住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：2013年3月第1版

印 次：2013年3月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5112-3981-5

定 价：29.80元

版权所有 翻印必究



A B I T E O F C H I N A



A B I T E O F C H I N A

舌尖上的中国

团圆家宴用心做

本书编写组 编著



试读结束

需要全本请在

光明日报出版社

www.guangming.com.cn

购买

目录 Contents

A B I T E O F C H I N A

序 味到深处即是家 / 006

01 难忘的咸 / 009

生熏马哈鱼 / 010

锅烙 / 012

酱汁豆腐 / 014

辣味咸鱼 / 015

霍尔达克 / 016

风味阿魏菇 / 018

上汤鸡米海参 / 020

咸肉粽 / 022

萝卜丝烧饼 / 024

鲜虾饼 / 026

鲜虾粉果 / 028

干煎鱼 / 030

素火腿 / 032

掐菜牛肉丝 / 034

绍子烘蛋 / 036

蚂蚁上树 / 038

酱爆鸡丁 / 039

干煸四季豆 / 040



02 悠然的鲜 / 043

炆三鲜 / 044

台南度小月担仔面 / 045

翡翠蹄筋 / 046

碗蒸羊羔肉 / 048

苔菜烤白虾 / 049

羊肉提花包 / 050

蟹黄扒鱼肚 / 052

鸡汤灌鳊鱼 / 054

白汁鸡枞 / 056

生地煮青蟹 / 058

古法蒸金边龙脷 / 060

奶汤锅子鱼 / 062

炒鲜奶 / 064

蜜汁锅炸 / 066

鼎湖上素 / 068

鸡吞翅 / 070

奶汤素烩 / 072

芙蓉鲫鱼 / 074

03 诱惑的辣 / 077

飘香灯笼骨 / 078

开胃鱼面 / 080
新疆椒麻鸡 / 082
羊肉盖饼 / 084
尖椒鸡 / 086
大蒜鲶鱼 / 088
泡椒板筋 / 090
香辣牛干巴 / 092
布咖喱土豆 / 094
酸辣里脊 / 096
锅贴鱼片 / 098
锅巴肉片 / 100
豆瓣鲤鱼 / 102
碎米鸡丁 / 104
五更肠旺 / 106
干煸鳝片 / 108
五更豆酥龙鱼 / 110
麻辣牛筋 / 112

04 温暖的甜 / 115

蜜汁南瓜 / 116
糖醋鱿鱼卷 / 118
豆腐果 / 120
豌豆黄 / 121
榴莲酥 / 122
茴香酥油果 / 124
奶油大虾 / 126
木糠布甸 / 128
猪油包 / 130
蜜枣扒山药 / 132
江米凉糕 / 134



核桃泥 / 136
酿雪梨 / 138
干蒸莲子 / 140
玉米面发糕 / 142
豆沙麻团 / 144
牛奶花生酪 / 146
白糖伦教糕 / 148

05 回味的香 / 151

酱焖茄子 / 152
马家烧卖 / 154
河套红扒猪肉条 / 156
锅烧河鳗 / 158
酱鲮鱼 / 160
红烧北菇 / 161
麦香肚尖 / 162
生敲韭香鱼 / 164
油渣莲白 / 166
洱海冻鲫鱼 / 168
北海豉汁蒸带子 / 170
鱼片粥 / 172
春笋烧鲳鱼 / 174
酿扒竹笙 / 176
香酥鸡腿 / 178
泡菜肉末 / 180
蒜苗腊肉 / 182
冬瓜雪 / 184

食材索引 / 187

菜式索引 / 188

团圆家宴推荐菜单 / 190

味到深处即是家

P R E F A C E

在中国人的传统语境中描述一家人日子过得好，总会夸一句“你看人家的日子，过得有滋有味的”。“有滋有味”于中国人的传统生活中，渐渐上升为一种幸福的表征。日子过得有滋有味，无疑也是千百年来每一个中国人，每一个家庭的愿景。

“有滋有味”怎么说也离不开这“滋味”二字，而这“滋味”二字却怎么也离不开这家，怎么也离不开这“柴米油盐酱醋茶”。中国人追求生活得有滋有味，将美食调和搭配成百般滋味，借由舌尖感知生活的酸甜苦辣咸，殊不知，这至味入心，味到深处即是家了！

编辑部收到读者来信，其中有一位北漂的东北小伙子给我们讲述了他对滋味的独特感受。他说自己从小到大一直以为酸菜有着浓重的铁锈味是理所当然的事，离家以后才知道铁锈味是因为母亲炒菜用的铁锅……但离家10年，在外面几乎没有吃过东北酸菜。非不能，实不想——没有铁锈味的酸菜，反而让他不习惯了。

家里的不一定是最美味的，却是最真诚的；家里的不一定是精致的，却是自己最习

惯的。很多东西都能用机器批量生产，包括饭菜，唯独有些记忆深处的滋味是无法取代的，不同的厨师，不同的家庭，每一个能够生火的社会单元都会养成专属的味道，这个味道，便是家了。

小时候，姥姥会做一种好吃的咸菜——辣腌豇豆。一年四季，自家的饭桌上顿顿少不了这罐小咸菜，不多囤积，随吃随做，鲜少断顿。起初并未注意它，只是关心每次变化的菜式和花样翻新的面食。偶有一次，小咸菜断顿了，要一周后才能吃到新腌的。不知为何，少了一罐辣腌豇豆的丰盛晚餐，总觉得少点滋味，少点家的味道。

是的，食材的选择、精湛的刀工、考究的火候，甚至是悠久的家传，最终都要落到一种难以忘怀且无法名状的独特滋味里，这种滋味漫溢到深处，便是家了。

为了还原家的味道，也为了重温家的感觉，我们最终确定了本期“团圆家宴”的主题。按照“团圆家宴”的主题思路，本着“食物简单认真、温暖寻常家人”的创作宗旨，我们独辟蹊径，不再以地域、时间、食材等角度划分，而是回到味蕾最初最深刻的记忆：滋味。以舌头最敏感的五味为线索，将生活“五味”寓于舌尖“五味”。或许是“难忘的咸”“悠然的鲜”，也可能是“诱惑的辣”“温暖的甜”，甚至就是一味不知如何形容的“回味的香”。

我们还根据读者反馈，增加了索引板块。将本书的90道菜品，按照主料的自然属性分为蔬果、肉类、水产、蛋奶豆制品、米面五大类；按照中国传统菜式类型分为冷盘、热菜、汤粥、主食与点心四大部分；您可据此索引做个性化的随心搭配，打造独一无二的团圆食谱。

最后，为了优化您的配菜体验，我们就本书的90道菜品，精心遴选、搭配、调和成了“春

节团圆家宴”“端午祥和家宴”和“中秋赏月家宴”三大节庆菜单，以作您搭配的参照。

食物所开启的，绝不仅仅是味蕾的满足，而是内心的宁静，以及对于生活的关注，对于家人朋友的关爱。静下心来，仔细挑选最新鲜的食材，一刀一刀地去梗剖皮，等待汤羹熬炖数个小时，并微笑着端给父母、爱人、孩子，享受他们的大快朵颐或是细细品咂。

当你慢下来去做，静心去感受，一定能收获一种久违而原始的平静与美好。我们愿与您一道共同经营和感知这份平静与美好！

本书编写组

2013年1月

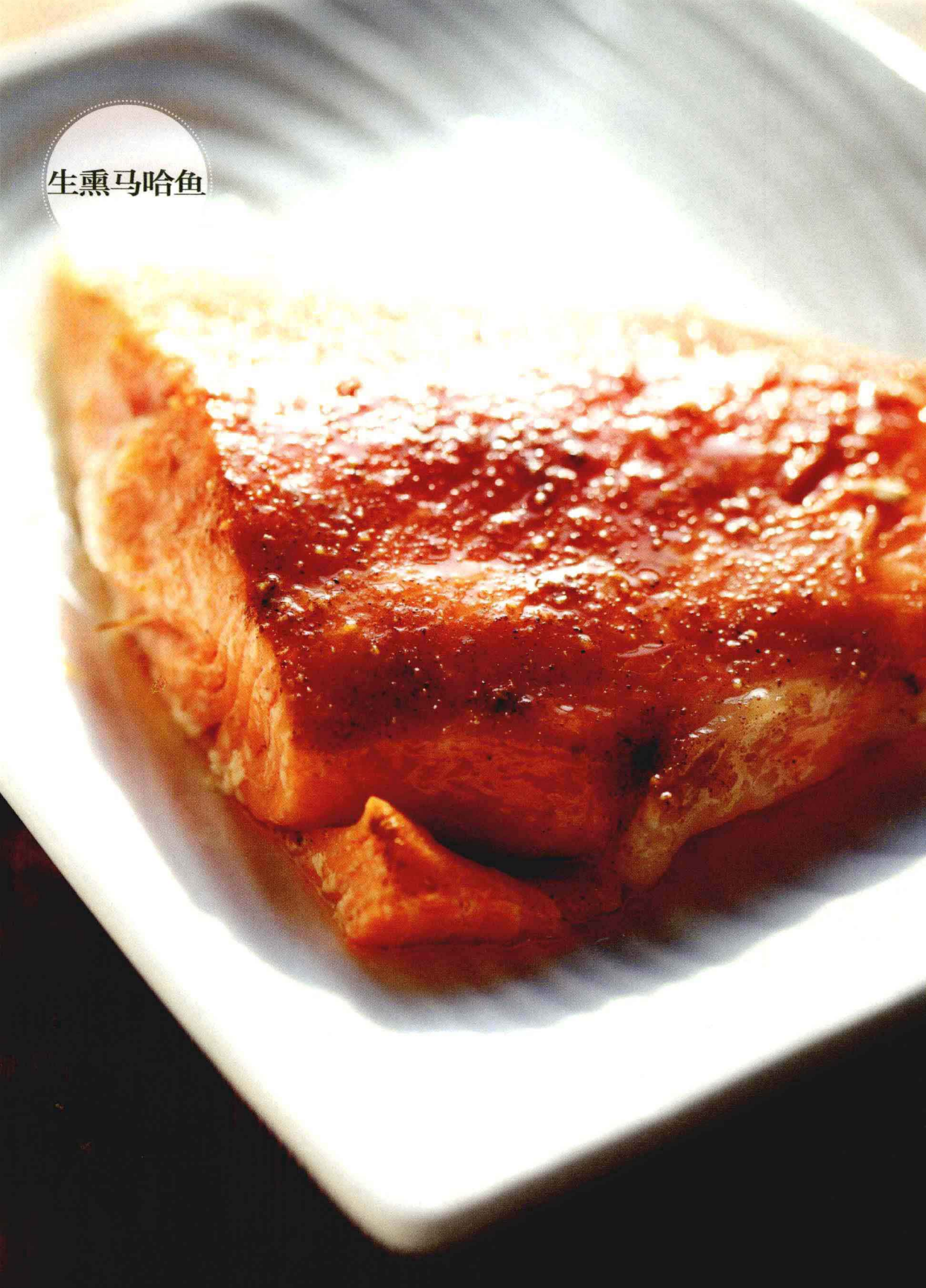
01

A B I T E O F C H I N A

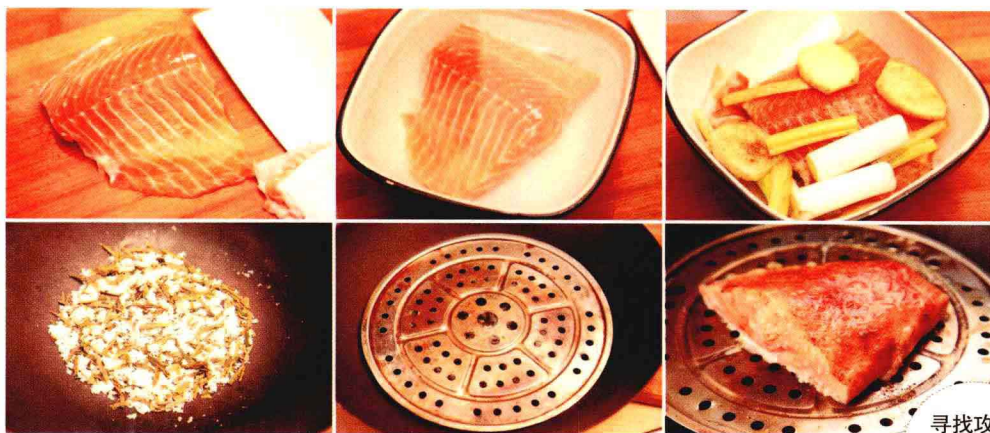
难忘的咸

咸,是所有味觉中最基础、最具包容性的,几乎所有味道的构成都不能少了它,也几乎所有的味道都能与之中和而变醇正。除了单纯地使用盐来得到咸味,人们也用各种方法制造和丰富着咸所代表的浓郁、香醇,耐得住细细品咂。从烹饪方法上,熏、炖、红烧等都将“咸”的味道发挥得淋漓尽致;从调料的选择上,各种“酱”的应用则创造出各种别样的“咸”。这种经久不衰、明确而深刻的味道,常能在波澜不惊甚或温吞寡淡的生活中,酿造出惊喜、幸福和满足。

生熏马哈鱼



马哈鱼，又名鲑鱼，是自然界中最恋家的旅行者。它们在淡水中孵化，在海洋里生长；及至成年，又逆流而上，历尽艰险，回到出生地产卵，然后死去。这种九死不悔的返乡之旅，不免让人心有戚戚。千里跋涉，是一代代马哈鱼的宿命，却也造就了它们紧致的肌理、上佳的肉质。生熏马哈鱼，以糖熏法制成，色深、味重。当地人用此法熏制马哈鱼，或许也是为了使这种乡恋的感情更香浓吧。其实，执着返乡的，又何止马哈鱼呢？



寻找攻略

destination of taste

黑龙江
哈尔滨**主料**

马哈鱼，切去头尾、片成两片、剔去刺骨

辅料

葱，切段
姜，切片
芹菜，切段
绍酒
五香粉
鲜味料
香油
盐
白糖
茶叶

做法

1. 将处理好的马哈鱼在清水中浸泡 15 分钟；
2. 取出鱼肉，用葱段、姜片、芹菜段、绍酒、五香粉、鲜味料、香油、盐腌制 3 小时；
3. 将白糖、茶叶均匀地铺在锅底，上面放一个笊子，开火加热白糖和茶叶；
4. 将腌好的鱼肉放在笊子上，中火熏至锅起黄烟，关火，把鱼肉翻个，再开火熏制 15 分钟；熏好的鱼肉用香油刷匀即食。

关键

1. 用葱段等腌制鱼肉时，一定要入透味；
2. 白糖、茶叶铺在锅底后，需稍熏片刻，再下鱼肉。



锅烙



锅烙是饮食圈里出了名的“嫁接品”“混血儿”。因为包裹馅料，它味似包子；表皮香酥，又使其兼具了烧饼之长。“吃锅烙”还是北方方言，意思大体相当于“蒙受不白之冤”——并未犯错而连带受到惩罚。既然已经融入一方俗语，足见锅烙历史之长。不过，餐桌旁的人们可不怕受什么牵连，每当锅烙上桌，一个个都奋勇当先。



寻找攻略

destination of taste

辽宁沈阳

主料

猪肉，剁成馅
面粉

辅料

盐
花椒面
葱，切末
姜，切末
香油

做法

1. 将猪肉馅加入盐、花椒面，拌匀；加水、葱姜末、色拉油、香油，调匀；
2. 热水和面，将面团醒 15 分钟；把醒好的面团搓成条，揪剂，擀成圆面皮；
3. 将准备好的馅料包入面皮中，包成饺子形状的生坯；
4. 平底锅加入少许油，抹匀，待油热后放入生坯，大火煎至底部微黄；
5. 将调好的稀面糊慢慢倒入锅中，形成薄薄一层“冰花”，待冰花成金黄色即可出锅食用。

关键

1. 调肉馅时加少许水，且同一方向搅拌，可保证口感清爽不油腻；
2. 烙的过程中要不断转锅，防止粘锅；
3. 锅烙出锅时，需底朝上码入盘中。



酱汁豆腐



我国古人将世间万物的基本构造简括为“阴阳”，有所谓“一阴一阳之谓道，继之者善也，成之者性也”的说法。而酱油、豆腐，一个色深味浓，一个白嫩清淡；一个经久酿制，一个朝朝可食。将迥然相异的两者细加调和，不也算阴阳相生吗？看似简单的菜品，两种食材，分属两个极端：极致清淡和极致浓烈。中国人的黑白分明、耿直激烈都包含在这道菜里了。当然，这道菜同时凸显的也是当地人对浓烈咸味的偏爱，即使手边只有一块清淡的豆腐，都挡不住人们想吃咸口儿的热情。

寻找攻略

destination of taste

山西太原

主料

豆腐，切块

做法

1. 将老抽、白糖、盐、鸡精、香油搅匀调成酱汁；
2. 将豆腐块入锅焯水，焯熟后出锅装盘；
3. 酱汁淋在豆腐上，撒上香菜段即可。

辅料

老抽
白糖
盐
鸡精
香油
香菜，切段

关键

食材以细嫩的卤水豆腐为佳。



辣味咸鱼



寻找攻略

destination of taste

江西南昌

用盐和黄酒腌制两天充分去腥，再配以辣椒等作料煎炸烹制而成的辣味咸鱼，是一道名副其实的下饭菜。既鲜又辣的口感，配上糯香的白米饭，不知不觉间也许已经好几碗饭下肚了。南方人对于米饭的偏爱众所周知，几乎是无米不成餐。这种习惯的养成，八成与像辣味咸鱼这样鲜辣喷香的下饭菜脱不了关系。当有人说自己很爱吃米饭时，或许只是爱吃很能下饭的那一道辣味吧。此时，到底是爱吃饭，还是爱吃菜，可能就成了“先有鸡还是先有蛋”这样的终极哲学命题了。

主料

青鱼，切小块，用盐、黄酒拌匀后腌制2天

辅料

红椒，去籽、切丝
蒜，拍碎
姜，切丝

盐
生抽
黄酒

做法

1. 锅内油烧至六成热，下腌好的鱼块，煎至金黄色后用漏勺捞出；
2. 另起锅，热油爆香红椒丝、拍碎的蒜瓣、姜丝，放盐、生抽、黄酒；迅速将煎好的鱼块下锅翻炒，炒熟后拣出其他辅料不用，将鱼块装盘。

关键

1. 最好选用菜籽油。
2. 待汤汁完全包在鱼块上方可起锅。

