



CCTV 1 综合频道 独家授权

寻找最有说服力的中国味道

中国味道

乡土味 家乡菜

《中国味道》栏目组
编著



天天饮食，饕餮巨献。
百姓厨艺大擂台，咱们家的私房菜。
五大美食城市，30位百姓美食达人。
一材巧烹八方菜，淬炼中国好味道。



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

中国味道：乡土味 家乡菜 / 《中国味道》栏目组编著. -- 青岛：青岛出版社, 2012.11
(中国味道)

ISBN 978-7-5436-8892-6

I. ①中… II. ①中… III. ①菜谱 - 中国 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第260254号

书 名 中国味道：乡土味 家乡菜
编 著 《中国味道》栏目组
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市海尔路182号 (266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划组稿 张化新 周鸿媛

责任编辑 贺 林

设计制作 毕晓郁

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛新华印刷有限公司

出版日期 2013年1月第1版 2013年1月第1次印刷

开 本 16开 (720毫米×950毫米)

印 张 15

书 号 ISBN 978-7-5436-8892-6

定 价 36.00元



(本书各地风景图片由壹图网授权使用)

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629)

建议陈列类别: 美食类 生活类



CCTV 1 综合频道 独家授权

寻找最有说服力的中国味道

中国味道

乡土味 家乡菜

《中国味道》栏目组
编著



天天饮食，饕餮巨献。
百姓厨艺大擂台，咱们家的私房菜。
五大美食城市，30位百姓美食达人。
一材巧烹八方菜，淬炼中国好味道。

青島出版社 | 国家一级出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE | 全国百佳图书出版单位

寻找最有说服力的中国味道

中国味道

乡土味家乡菜

《中国味道》栏目组
编著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

如需全本请在线购买：www.ertongbook.com

中国味道 主创团队

▶ 《中国味道》总制片人冷燕（中）、主持人朱轶、总评审屈浩接受采访



◀ 《中国味道》总导演杜磊（右）、主持人朱轶、总评审屈浩在录制现场



▲ 《中国味道》主创团队与参赛选手合影

中国好味道

2012年5月的一个略有风沙的傍晚，街头有些昏暗了。我和冷燕坐在国贸附近一座大厦的餐馆里，吃着精致版的肉夹馍。餐厅里灯火辉煌，肉夹馍比街边饭馆里的精致了许多。可是我们离开那家餐馆的时候，我没记住除了肉夹馍之外还吃过什么，风沙裹挟着心思隐约飘到了2012年的秋天。《中国味道》将在北京最好的季节里播出。这个有风沙的夜晚的最大收获，就是得到了“中国味道”这四个字。

梁臣美是贵州山里的布依族女生，个子不高，穿着工服显得很干练。再见到时，一身民族盛装的她已经站到了《中国味道》录制现场的舞台上。色彩斑斓的民族服装让个子不高的梁臣美多了几分妩媚，嘴角上翘有着几分顽皮。虽然是第一次来到北京，更是第一次站在央视的舞台上，小梁告诉我说一点也不紧张。“我做的菜家里人爱吃，街坊邻居也喜欢。我们寨子里有大事时，总是少不了我和妈妈做的菜。就是我做厨师的老公也做不过我呢。”自家腌制的腊肉，自家压榨的菜油，自家山坡上的折耳根，自家菜园里的辣椒，一切都是自然而清新的农家原料，按照习惯拿来炒炒，自然就是山里人喜欢的、熟悉的味道。

从山里到平原，从乡村到都市，对家乡的热爱让这个布依族的姑娘自信地站在了央视的舞台上。热腾腾、香喷喷的折耳根炒农家腊肉摆在我面前时，也许这就是我们追求的中国味道吧——质朴，简单，爱。

董克平

2012年12月于北京

目录

第一章 我的家乡 我的味道

地方百味

北京菜

- 11 古法蒸鸡
- 12 锁麟囊
- 13 口水带鱼

东北菜

- 15 东北特色风味排骨
- 16 东北炖芸豆
- 17 虎皮尖椒

新疆菜

- 19 酥馕烤肉

天津菜

- 21 石锅羊排焖山药

山西菜

- 23 五彩莜面卷

湖北菜

- 25 湖北菜的菜系组成
- 26 湖鲜三味：粉蒸菱角米
- 27 湖鲜三味：鲜辣椒炕
绿豆鱼
- 27 湖鲜三味：酸辣藕带

上海菜

- 29 盘扣虾球

江苏菜

- 31 江苏菜的菜系组成
- 31 江苏菜的经典口味
- 32 炅虎尾
- 34 带子上朝

- 35 小煎鸡

湖南菜

- 37 左宗棠鸡

四川菜

- 39 川菜的菜系组成
- 39 川菜的经典口味
- 40 金玉满堂
- 42 江雪糖醋小排

贵州菜

- 45 折耳根炒腊肉

云南菜

- 47 麻辣沸腾鱼

广西菜

- 49 瑶家油茶鱼

广东菜

- 50 广东菜的菜系组成
- 52 手撕盐焗鸡

家常风味

- 55 开屏武昌鱼
- 56 石板杏鲍菇
牛肉粒
- 58 乳香奇幻虾球
- 59 金汤银丝鱼
- 60 凤尾糯米肉圆
- 61 私房米粉
- 62 油焖茭白
- 64 薄荷鸡翅
- 65 我们约会吧
- 66 绿野仙踪



天生我材

五花肉

- 69 香煎肉饼
- 70 外婆红烧肉
- 72 家常卤肉
- 74 辣白菜炒五花肉
- 76 秋葵小炒肉

牛肉

- 79 蒜香牛肉
- 80 香爆孜然牛肉
- 81 生菜牛肉粒
- 82 黄油牛柳配
冰镇芥蓝
- 84 脆响马蹄牛柳粒

羊肉

- 87 串烧羊柳
- 88 串串香
- 89 农家小炒羊肉
- 90 爆炒羊肉丝

鸡肉

- 93 罗汉笋干锅鸡
- 94 土豆烧鸡块
- 96 东北干锅鸡
- 97 鸡同鸭讲
- 98 芥末芝麻鸡

虾

- 101 干炸凤尾虾
- 102 香辣虾



- 103 翡翠戒指虾

- 104 黄金麦片虾

螃蟹

- 107 一蟹双雕

- 108 黑胡椒烧汁炒蟹
配远年花雕腊味蒸蟹

- 110 山药扣河蟹配柠汁芦笋

- 112 冰镇花蟹

- 114 咸蛋黄焗肉蟹

- 116 横行霸道

- 118 葱姜焗肉蟹

- 120 家常香辣蟹

- 122 香辣咖喱蟹

- 124 葱香炒蟹

白萝卜

- 127 海味萝卜汤

- 128 鲜汤嫩萝

- 130 米汤萝卜

- 132 彩萝赛燕窝

- 134 金银财宝

- 136 金球柱煨白萝卜

- 138 珧柱豆酱浸白玉

- 140 萝卜汆丸子汤

豆腐

- 143 家常豆腐

- 144 铁板锅拓豆腐

- 145 韭菜炒豆腐

- 146 普宁豆酱酿豆腐

米、面

- 149 黄金贴饼子

- 150 家乡炒饭

- 152 海鲜炒饭

- 154 虾油小锅焖面

- 156 广式腊味蒸饭
拼粤式吉利炒饭

- 158 猪油拌饭

团队协作大闯关

红队

- 162 花开富贵：凉菜
- 164 花开富贵：热菜
- 166 花开富贵：汤

蓝队

- 170 金玉满堂：凉菜
- 172 金玉满堂：热菜
- 174 金玉满堂：汤

三强巅峰对决

艾有森

- 177 一鱼三吃：红烧鱼

- 178 一鱼三吃：糖醋鱼
- 179 一鱼三吃：鱼头豆腐汤

谢滢

- 181 一鱼三吃：糖醋松果鱼
- 182 一鱼三吃：红烧鱼尾
- 183 一鱼三吃：鱼头豆腐汤
- 185 三菜一汤：秋日物语
- 186 三菜一汤：荷香豆腐
- 188 三菜一汤：虾仁烧茄子
- 189 三菜一汤：西红柿蛋花汤

杨伟达

- 191 一鱼三吃：蒜子烧鱼腩
- 192 一鱼三吃：辣炒鱼骨
- 193 一鱼三吃：鱼片生滚粥
- 195 三菜一汤：老妈拌菜

- 196 三菜一汤：XO酱西芹炒虾仁

- 197 三菜一汤：满堂红大鱼头

- 198 三菜一汤：文思豆腐羹



效仿名厨

- 200 拔丝山药
- 202 香煎象牙白
- 204 烧麦
- 206 川农家炒麻辣红烧肉

名师高徒

- 208 文思豆腐羹
- 210 油爆虾

- 212 爆鳝筒
- 214 鸡粥
- 216 番茄脆菇沙拉
- 218 醉湖鲜
- 220 美极鹅肝配鲜蘑
- 222 奶油栗子南瓜汤
- 224 红烧鱼扇
- 226 鸿运素虾
- 227 三彩鸡丝
- 228 烩乌鱼蛋汤
- 229 绿松白雪黄金蟹

一招必杀秀绝活

- 230 一、切鸡丝
- 230 二、挤丸子
- 231 三、切蓑衣茄子
- 231 四、捏澄面玫瑰花
- 232 五、片萝卜片
- 232 六、雕胡萝卜小鸟
- 233 《中国味道》参赛选手
- 235 拍图片，看视频

第一章

我的家乡 中国味道

【小组赛比赛规则】

在小组赛阶段，来自全国各地的30位美食达人将会被分为5组，每组6人进行比拼。美食达人们施展浑身解数制作自己最满意的拿手菜，权威美食评审团采取盲评的方式最终确定小组出线的两位选手。

地方百味

北京菜

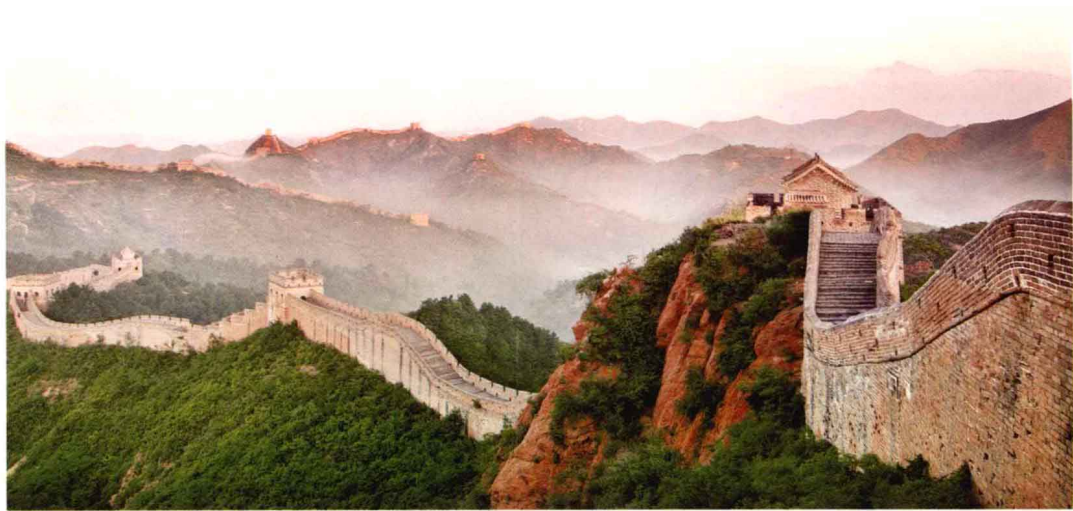
beijing cai

北京菜又称京帮菜、京菜，是以北方菜为基础，兼收并蓄各地风味后形成的。北京菜集全国烹饪技术之大成，不断吸收各地饮食文化之精华，借鉴了汉族、满族的宫廷风味菜肴之特点。如今的北京菜是由具北京风味的鲁菜、市肆菜、谭家菜、民族清真菜和宫廷菜五种风味的菜肴组合而成，也有认为京菜是由具北京风味的山东菜、民族清真菜和宫廷菜三种风味的菜肴组合而成。京菜形成的历史并不久远，但在全国乃至世界各地均有广泛的影响，并享有盛誉。

官府菜是北京菜的特色之一。过去北京官府多，府中多讲求美食，并各有千秋。其中北京谭家菜最有代表性，谭家菜出自清末翰林谭宗浚家，后由其家厨传入餐馆，称为“谭家菜”。近年出现的红楼菜，也属于官府菜。

京菜烹调方法很多，以涮、溜、爆、扒、煨、烤、炸、烧、炒、焖、酱、白煮、拔丝等技法见长。其中的“爆”法，变化多样，可分为油爆、酱爆、葱爆、水爆、汤爆等。京菜口味讲究酥脆鲜嫩，清鲜爽口，且要做到色、香、味、形、器俱全。

万里长城





古法蒸鸡

【原料】小金瓜、鸡腿肉、金华火腿、草菇、小葱、姜

【调料】蚝油、鸡粉、糖、生抽、老抽、淀粉、料酒

【制作方法】

1. 小金瓜洗净，自金瓜顶部1/3处下刀，切出盖子，用勺子将瓜瓢挖出来，放入蒸屉内，蒸熟待用。
2. 鸡腿肉洗净，切小块，控水。小葱洗净，取葱白切段。姜去皮切成菱形片。草菇去根，对切开，焯水。金华火腿切片，备用。

3. 将控干水的鸡腿肉放入小盆里，加入小葱段、姜片、料酒、淀粉，再依次加入草菇、金华火腿片、蚝油、糖、生抽、老抽，腌制10分钟，放进蒸屉蒸制10分钟。
4. 鸡肉蒸熟后，把鸡肉放在蒸好的金瓜容器里，装盘修饰即可。

TIPS

蚝油要用李锦记的旧庄蚝油，味道醇厚。

达人档案

虽然是个大小伙儿，但不知道为什么，杨伟达就是喜欢做饭。他喜欢给家人做、给朋友做，最多一次做了十几道菜，朋友都赞不绝口。平时喜欢看的杂志就只有《美食与美酒》和《贝太厨房》。

参赛宣言：低调做人，高调做事。





锁麟囊

【原料】虾、韭菜、荸荠、西红柿、鸡蛋、猪肥膘肉

【调料】盐、味精、淀粉、植物油

【制作方法】

1. 荸荠去皮，切成小丁。虾去皮、虾线，取虾肉。鸡蛋入煎锅中，煎成蛋皮。
2. 将虾肉、猪肥膘肉、荸荠丁一同入容器中，加入鸡蛋液，用调料抓匀入味，成馅心。
3. 将馅心包入蛋皮中，并用焯过水的韭菜捆扎起来，装入盘中，入蒸锅蒸熟即成。

达人档案

陈茜茜算是出身于美食世家，她的姥爷当年是著名老字号的学徒，妈妈的厨艺也是公司里的佼佼者。她表示很庆幸遗传了妈妈的烹饪基因，并比妈妈更注重营养的均衡和热量的摄入。

参赛宣言：京中美饌，我味人生。



口水带鱼



【原料】带鱼

【调料】洋葱块、柠檬汁、香叶、花椒、葱末、姜末、蒜末、酱油、蚝油、醋、料酒、白酒、辣椒油、油

【制作方法】

1. 带鱼洗净控水，用厨房用纸吸干表面的水分，加料酒、白酒、香叶碎、洋葱块、鲜柠檬汁腌制15分钟，用厨房用纸吸干表面水分。
2. 将葱末、姜末、蒜末、洋葱碎、料酒、白

酒、酱油、醋、白糖、花椒、蚝油等一同倒入容器中，再将新炸好的辣椒油泼在调料之上，制成蘸汁，待用。

3. 锅入油烧至六成热，将带鱼沿锅边逐一放入锅内，炸约3分钟后捞出。待油温再次升至九成热，将炸好的带鱼二次复炸至表面呈金黄色，迅速捞出，放入盛蘸汁的容器内，可听到滋滋的响声。在蘸汁中浸泡2分钟，即可捞出装盘。

达人档案

王维丽一直认为，做菜能传递给年轻人积极向上的生活态度，能培养人的耐性。王维丽称，“不夸张地说，我的独门炸酱真的是十里飘香，很多次邻里街坊登门咨询我的秘诀”。

参赛宣言：寻找美食路，口水沾湿巾。



地方百味

东北是一个多民族杂居的地方，从地理意义上讲，狭义的东北包括辽宁、吉林、黑龙江三省；而广义上，东北还包括内蒙古的东部，以及河北省山海关外的地域，因为历史上这些地方是隶属东北范围的。因此来说，东北菜是包括辽宁、吉林、黑龙江三省以及蒙东五盟市的菜肴，是我国历史悠久、富有特色的地方风味菜肴之一，很早以前就闻名全国。

东北菜是在满族菜肴的基础上，吸收各地菜系特别是鲁菜、京菜的长处，不断发展变化而来的。辽宁沈阳是清朝故都，宫廷菜、王府菜众多，东北菜受其影响，制作方法和用料更加考究，又兼收了京、鲁、川、苏等地烹调方法之精华，形成了富有地方风味的东北菜。尤其清朝末代皇帝溥仪在长春建宫后，长春成为八方辖管的政治中心，御膳房中不仅有从北京带来的宫中御厨，许多山东名厨也聚集到此地，结合当地其他民族的饮食精华，形成了今天的东北菜。

东北菜

dongbei cai

哈尔滨雪雕





东北特色风味排骨

【原料】净猪排

【调料】色拉油、葱、姜、蒜、盐、白糖、鸡精、淀粉、酱油、料酒、花椒、大料、桂皮、香叶、茴香

【制作方法】

1. 把整扇排骨入沸水中，氽去血水，待用。
2. 锅烧热，入少量的油，加入白糖炒成糖色，将排骨、葱、姜、蒜、料酒、花椒、大料、桂皮、香叶、茴香一起放入锅中，改中火烧

制，待糖色挂在排骨上后，放入适量的水、盐、鸡精。

3. 待锅里汤烧开后，将排骨等一并倒入高压锅中，中火烧制，上汽后再焖25分钟，放汽后开锅，加少量的鸡精，捞出。
4. 将排骨摆入盘中，把锅中的花椒、大料、桂皮、香叶、茴香用器具捞出。
5. 将剩下的汤用小火收汁，加适量酱油、淀粉，勾芡，浇在排骨上即可。

达人档案

陆海涛，来自黑龙江七台河，后有幸参加“星光大道”节目。其外形敦厚可爱，性格活泼开朗。夺得2011年星光大道第四个月中的周冠军和月冠军。他以超强的模仿能力和搞笑功夫赢得了无数观众的喜爱。

