

流行乡土菜

陈绪荣 编著



流行 *Lianglucai*

乡土菜

陈绪荣 编著



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

流行乡土菜 / 陈绪荣编著. - 北京: 农村读物出版社,
2004.12

ISBN 7-5048-4656-2

I. 流... II. 陈... III. 菜谱—中国
IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 134389 号

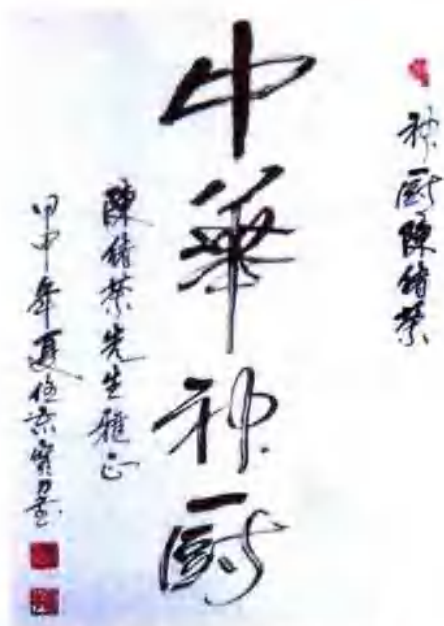
出 版 人	傅玉祥
责任编辑	肖向荣
出 版	农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	889mm × 1194mm 1/24
印 张	3 $\frac{1}{3}$
字 数	80 千
版 次	2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月北京第 1 次印刷
定 价	16.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



陈绪荣，湖北阳新人，国际烹饪大师，国家高级烹饪技师，中华名厨委员会副会长兼秘书长，国际餐饮协会中国代表处首席顾问，荆楚营养美食文化发展研究协会会长，《现代餐饮·中华名厨》杂志执行总监。

从事饮食文化和中国烹饪的研究工作20余年，多次在全国和世界烹饪大赛中荣获各类奖项，多次在湖北电视台、中央电视台现场制作菜品。



中国国际书画家协会副会长任京宝题字



原中国商业部部长，世界烹饪联合会名誉会长，中国烹饪协会名誉会长姜习题字

陈绪荣会做乡土菜，做得颇有味道，此乃得益于他的出生地——湖北阳新。阳新地处幕阜山的中麓，江湖众多，故阳新是一个生物多样性地带，有水鲜、亦有山货，这些成了打造陈绪荣这个乡土菜大王的良好前提。俗话说，一方水土养一方人。我想，一方水土也养一方厨师。陈绪荣的菜谱，大抵就是他依山傍水品饮以及炉灶操练的产物。我品尝过他的乡土菜，而且是身在北京这个皇城根下，实在是倍感快慰。

序

陈绪荣是从阳新山乡水泽边走出来的，特殊的成长经历定义了他手中的锅铲，他索性将乡土菜进行到底，恰也迎合了当今乡土菜走红的时尚。吃过了西式大餐，品尝过满汉全席，接下来该吃乡土菜了。于是陈绪荣开始了开发研究，也许用不了多久，京城乃至全中国的乡土菜将遍布开来。

陈绪荣是烹饪大师，也是美食活动家，他已成立了乡土菜开发研究工作室。常见他的酒店里高朋满座，谈笑风生，品尝乡土菜。他还有两道菜让刘仪伟拿到电视上亮相，那其实是两道看菜，就是菜中的色香味俱全，看上去极开胃口。陈绪荣说要把中国的乡土菜研究个遍，我相信这一点。我甚至都想到他执着一柄炒勺走天涯的样子，那肯定是一种与我一样的坚强心理，不吃遍那美好河山之美食，决不收兵。

古清生

作家 美食家

目录



CONTENTS

黄酱泉水蒸河鲤	1
竹串大虾	2
酱焖野猪肉	3
泥罐山鸡蛙	4
土钵黄豆炖猪蹄	5
四棱豆炒鸡胗花	6
土钵香辣螺	7
清汤枸杞藕圆	8
竹网辣爆乳鸽	9
蒜仔干椒兔丁	10
山耳炆豆腐圆	11
野芹红椒炒豆粉	12
韭菜炒蛰子	13

仲夏韭黄脆顺风	14
香菜蚕豆皮	15
老汤焖白菜	16
蛋白炆南瓜	17
腰果地鳖	18
山笋蒜蓉花生米	19
冰糖蒸血糯	20
南国红豆	21
花生拌鱼皮	22
干椒煎鲫鱼	23
烧猪尾	24
竹桶红白豆腐	25
山椒凤爪	26
椒油山野菜	27
小笼糯香肉圆	28
虾干粉丝	29
辣焖小炒虾	30
飘香豆腐筋	31
油焖双干	32
山笋焖河虾	33
竹筒粉蒸排骨	34
玉米棒煮板鸭	35





竹香农家饭	51
香菇扣鸭	52
豌豆辣牛柳	53
螺肉豌豆	54
麻花肥肠鱼	55
河鲜一钵香	56
土钵福寿螺	57
河间小炒驴肉	58
全家福	59
鲜豆蛋仔	60
红烧鲩鱼	61
辣炒河虾	62
荷包仔鹅	63
干茄焖马肉	64
土水芹炒鸭肠	65
一品鱼糕	66
鸭血羹	67
菠汁杏仁球	68
苦瓜香肠	69
黄花焖鸡肉	70
皮蛋南瓜烩豆腐	71
美味双蔬	72

脑花芒果贝	36
开心米酒	37
民间野菜卷	38
吊锅土鸡煮水饺	39
野湖小鱼	40
竹香辣味武昌鱼	41
农家味四丁	42
乡土三蒸	43
田园椒煮泥鳅	44
泡椒肥肠	45
庄稼排骨	46
大碗牛肠	47
南瓜香三元	48
石烤鸳鸯腿	49
土钵酸汤炖芋头	50

目 录





黄酱泉水蒸河鲤

● **制作:** ①干黄酱下油锅炒香,葱姜拍破,用泉水浸泡制成葱姜水。

②将河鲤宰杀收拾干净,装入盘中,撒上盐、白醋、白酒、胡椒粉、葱姜水,最后放入炒好的干黄酱,入笼大火蒸约6分钟即可。

● **特点:** 肉质鲜嫩,酱香味美。

● **原料:** 鲜河鲤1条约750克,干黄酱,盐、植物油、白酒、白胡椒粉、葱姜、白醋、矿泉水各适量。





竹串大虾

● 原料：大虾4只，面包糠、白芝麻、鸡蛋、盐、植物油、淀粉各适量。

● 制作：

①大虾去头留尾，从背部开口，去虾线，清洗干净，码味后用竹签穿起，拍淀粉，蘸蛋液，裹匀面包糠待用。

②炒锅注油烧至五成热，下入虾炸至色金黄，捞出摆入盘中即成。

特点：色泽金黄，外酥里嫩。



原书缺页

原书缺页



土钵黄豆炖猪蹄

● 原料：猪蹄2只，黄豆200克，盐、白糖、料酒、胡椒粉、鸡精、葱姜各适量。

● 制作：①猪蹄烧洗干净，剁成块，入锅中煮透，捞出备用。

②沙锅内放入猪蹄，黄豆及适量水，煨至九成熟烂时调味，再煨至酥烂即成。

特点：营养丰富，口味醇香。





四棱豆炒鸡胗花

● 原料：净鸡胗 300克，四棱豆 100克，玉米粒、百合、红腰豆、枸杞、盐、味精、料酒、淀粉、葱、花椒油、香油各适量。

■ 制作：①鸡胗切十字花刀，焯水呈花形后待用。
②四棱豆切小块，玉米粒、百合、腰豆分别焯水备用。
③炒锅注油烧至六成热，下鸡胗花迅速沥出；锅留底油，下葱爆香，放入鸡胗及调料，翻炒，略收芡，淋明油，装盘即成。

特点：色泽明亮，咸鲜适中。





土钵香辣螺

● 原料：田螺500克，青红山椒各50克，盐、生姜、味精、料酒、香辣酱、胡椒粉、葱姜、植物油、香油各适量。

● 制作：①将田螺洗净，焯水（3次），青红椒切段。
②炒锅注油烧热，下田螺过油捞出；锅留底油，下葱姜爆香，放入田螺翻炒，焖制，调味，下青红椒段，淋香油后煸炒两下装盘即可。

● 特点：色香诱人，香辣可口。





清汤枸杞藕圆

● **原料：**鲜肉馅150克，藕茸300克，枸杞、盐、味精、葱姜水、胡椒粉、淀粉各适量。

● **制作：**①肉馅和藕茸放盆内，加入葱姜水、盐、味精、胡椒粉，顺方向打上劲，再加少许淀粉，搅匀。

②锅内添适量水烧开，将肉馅挤成圆子下入锅中，煮熟，调好味，撒入枸杞，装入汤盆中即可。

● **特点：**汤清味美。





竹网辣爆乳鸽

● **制作:** ①乳鸽宰杀洗净, 剁块, 码好味; 葱姜蒜切粒, 蒜薹切段。

②炒锅注油烧热, 先下葱姜蒜粒爆香, 下入花椒, 干椒节, 乳鸽, 蒜薹, 花生仁以及调味料, 翻炒入味出锅, 装入竹网内即可。

● **特点:** 麻辣爽口, 造型美观。

● **原料:** 乳鸽2只, 熟花生仁、小枣、小青椒各50克, 葱姜蒜、蒜薹、花椒、盐、料酒、酱油、胡椒粉、味精、干辣椒节、植物油各适量。





蒜仔干椒兔丁

● 原料：野兔500克，蒜仔、干椒节、盐、味精、白糖、胡椒粉、花椒、酱油、葱、香油、植物油各适量。

● 制作：①野兔肉洗净切丁，下六成热油锅过熟。蒜仔去头尾，下油锅炸至金黄色。

②锅留底油，下入兔丁及调料，煸炒焖制8分钟至香，淋少许香油即可。

特点：香辣爽口。

