



A Bite of China

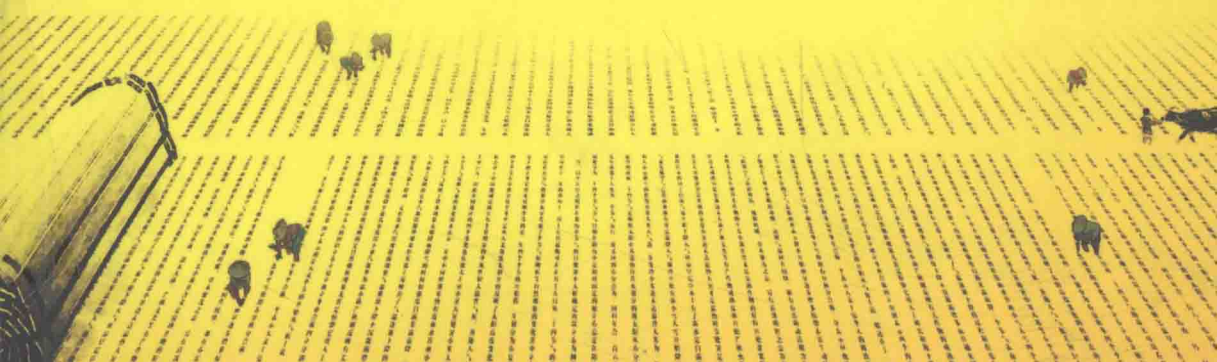
从指端穿越山川湖海，于齿间重归故土家园

舌尖上的中国

美食总攻略

500道家常滋味，才下舌尖，又上心头
2000幅声色光影，回味悠长，再见初心

本书编写组 编著



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的中国之美食总攻略 / 《舌尖上的中国之美食总攻略》编写组编著. —南京: 江苏文艺出版社, 2014.4 (2014.6重印)

ISBN 978-7-5399-6983-1

I. ①舌… II. ①舌… III. ①中式菜肴—菜谱 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第023057号

书 名	舌尖上的中国之美食总攻略
责任编辑	郝 鹏 孙金荣
特约策划	齐文静 赵 娅
特约编辑	卢 晶 周小诗
文字校对	孔智敏
封面设计	罗久才
内文设计	李 亚
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏文艺出版社
出版社地址	南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京市雅迪彩色印刷有限公司
开 本	700毫米×1000毫米 1/16
印 张	18
字 数	317千字
版 次	2014年4月第1版 2014年6月第2次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5399-6983-1
定 价	39.80元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

Contents

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

序 寻味之旅,再见初心 / 015

01 时节脚步

——素菜 / 019

蔬 菜 / 020

油焖春笋 / 020

三丝莴笋卷 / 021

干煸四季豆 / 021

茄子炒长豆角 / 022

酱焖茄子 / 022

地三鲜 / 023

炒双冬 / 023

油渣莲白 / 024

开水白菜 / 024

东乡土豆片 / 025

晋城烧大葱 / 025

烧南北 / 026

扒三白 / 026

东北大烩菜 / 027

松仁玉米 / 027

板栗烧菜心 / 028

虾酱鲑鱼炒长豆 / 028

灌辣椒 / 029

南昌凉拌藕 / 029

桂花糯米藕 / 030

炸藕夹 / 030

客家酿苦瓜 / 031

蜜汁南瓜 / 031

蜜枣扒山药 / 032

蜜汁百合 / 032

土家炕洋芋 / 033

返沙芋头 / 033

渍菜粉 / 034

芥末墩 / 034

绍兴霉冬瓜 / 035

雪里蕻烤毛笋 / 035

四季烤麸 / 036

素火腿 / 036

鉴真素鸭 / 037

菜团子 / 037

蒸苦累 / 038

蒸槐花 / 038

老虎菜 / 039

奶汤素烩 / 039

泡菜 / 040

辣白菜 / 040

酱红萝卜 / 041

腊八蒜 / 041

素丸子 / 042

西湖莼菜汤 / 042

豆腐 / 043

麻婆豆腐 / 043

蟹黄汪豆腐 / 044

客家酿豆腐 / 044

文思豆腐 / 045

香椿锅塌豆腐 / 045

酱汁豆腐 / 046

豆腐圆子 / 046

沙县豆腐丸 / 047

鸡蓉豆腐 / 047

腐衣卷菜 / 048

红烧毛豆腐 / 048

小豆腐 / 049

高平烧豆腐 / 049

泥鳅钻豆腐 / 050

豆腐果 / 050

扒冻豆腐 / 051

井冈山豆皮 / 051

尚稽豆腐皮 / 052

三鲜豆皮 / 052

合渣 / 053

油炸臭豆腐 / 053

酸辣豆花 / 054

八宝豆腐羹 / 054

干炸响铃 / 055

长沙臭豆腐 / 055

菌菇 / 056

口蘑烧肉 / 056

冬菇煨扁豆 / 057

鲜蘑菜心 / 057

龙泉烧香菇 / 058

草菇绿菜花 / 058

龙须四素 / 059

花菇玉兰片 / 059

鸡汁松茸 / 060

鲜菇烩湘莲 / 060

油鸡枞 / 061

鼎湖上素 / 061

风味阿魏菇 / 062

白汁鸡枞 / 062

红烧北菇 / 063

火夹清蒸鸡枞 / 063

芙蓉竹荪汤 / 064

瓜盅松茸汤 / 064

02 最是家常味

——畜肉 / 065

猪 肉 / 066

鱼香肉丝 / 066

水煮肉片 / 067

花椒肉 / 067

锅包肉 / 068

过油肉 / 068

定襄蒸肉 / 069

粉蒸肉 / 069

回锅肉 / 070

江州水浒肉 / 070

锅巴肉片 / 071

酸菜余白肉 / 071

应山滑肉 / 072

百叶包肉 / 072

商芝肉 / 073

烧肉藏珠 / 073

镇江肴肉 / 074

烤猪方 / 074

荔枝肉 / 075

元宝肉 / 075

莴笋炒火腿 / 076

霉干菜烧肉 / 076

萝卜干炒腊肉 / 077

藜蒿腊肉 / 077

折耳根炒腊肉 / 078

泡菜肉末 / 078

雪菜毛豆肉末炒笋丝 / 079

腌笃鲜 / 079

河套红扒猪肉条 / 080

酱汁肉 / 080

毛氏红烧肉 / 081

蜜汁火方 / 081

荔浦芋扣肉 / 082

奶汤核桃肉 / 082

叉烧 / 083

烧白 / 083

扬州狮子头 / 084

四喜丸子 / 084

甜不辣 / 085

滚龙丝瓜 / 085

蚂蚁上树 / 086

红三剁 / 086

文山肉丁 / 087

炒合菜 / 087

蒜泥白肉 / 088

皮冻 / 088

腊肠 / 089

大骨棒 / 089

排骨炖豆角 / 090

无锡酱排骨 / 090

糖醋小排 / 091

莲藕炖排骨 / 091

菠萝排骨 / 092

肉焖子 / 092

丁香肘子 / 093

扒肘子 / 093

冰糖炖蹄花 / 094

糟猪蹄 / 094

九转肥肠 / 095

火爆腰花 / 095

毛血旺 / 096

炒肝 / 096

油爆双脆 / 097

夫妻肺片 / 097

松仁小肚 / 098

瓦罐汤 / 098

牛 肉 / 099

干煸牛肉丝 / 099

小炒黄牛肉 / 100

水煮牛肉 / 100

酸笋炒牛肉 / 101

洋葱炒牛肉丝 / 101

滑蛋牛肉 / 102

炸牛肉 / 102

青海三烧 / 103

蚝油牛肉 / 103

酸辣里脊 / 104

香辣牛干巴 / 104

麻辣牛筋 / 105

清蒸牛蹄筋 / 105

红烧牛尾 / 106

葱扒牛舌 / 106

和味牛杂 / 107

牦牛肉 / 107

牛肉小汤包 / 108

牛肉萝卜汤 / 108

羊 肉 / 109

羊蝎子火锅 / 109

太原焖羊肉 / 110

红烧羊肉 / 110

手扒羊肉 / 111

黄渠桥爆炒羊羔肉 / 111

它似蜜 / 112

碗蒸羊羔肉 / 112

烤羊腿 / 113

烤羊排 / 113

东山羊 / 114

鱼咬羊 / 114

霍尔达克 / 115

单县羊肉汤 / 115

清炖羊肉 / 116

手扒肉 / 116

羊肉粉汤饺子 / 117

羊肉泡馍 / 117

手抓饭 / 118

新疆曲曲 / 118

03 与新鲜相逢

——鱼虾贝蟹/119

鱼 / 120

红烧大黄鱼 / 120

红烧臭鳃鱼 / 121

西湖醋鱼 / 121

藤椒鱼 / 122

双椒鱼头 / 122

松鼠鳊鱼 / 123

大蒜鲢鱼 / 123

芙蓉鲫鱼 / 124

干烧鱼 / 124

生敲韭香鱼 / 125

热炆鲈鱼 / 125

啤酒鱼 / 126

宫门献鱼 / 126

酱鳊鱼 / 127

五更豆酥龙鱼 / 127

荠菜塘鲤鱼 / 128

鱼头豆腐 / 128

贵州酸汤鱼 / 129

清蒸鱼 / 129

垮炖杂鱼 / 130

金毛狮子鱼 / 130

鱼头泡饼 / 131

香煎马鲛鱼 / 131

干锅黄骨鱼 / 132

春笋烧鲶鱼 / 132

洱海冻鲫鱼 / 133

泡菜鲫鱼 / 133

罗锅鱼片 / 134

干煎鱼 / 134

白醋鲮鱼头 / 135

酥烤鲫鱼 / 135

红烧鲳鱼 / 136

锅贴鱼片 / 136

咸鱼贴饼子 / 137

鲤鱼焙面 / 137

赣州小炒鱼 / 138

生熏马哈鱼 / 138

奶汤锅子鱼 / 139

苗族腌鱼 / 139

黄豆酸笋小黄鱼 / 140

三丝敲鱼 / 140

辣味咸鱼 / 141

太湖三白 / 141

沔阳三蒸 / 142

柠檬乌头 / 142

面拖小黄鱼 / 143

梁溪脆鳊 / 143
响油鳝丝 / 144
干煸鳝段 / 144
爆墨鱼卷 / 145
香烤乌鱼子 / 145
拌海蜇 / 146
鱼丸紫菜煲 / 146
彭城鱼丸 / 147
酸辣鱼羹 / 147
锅烧河鳗 / 148
鲈鱼莼菜羹 / 148
开胃鱼面 / 149
艇仔粥 / 149
虾 / 150
清蒸大虾 / 150
蒜蓉蒸虾 / 151
油焖大虾 / 151
干焖大虾 / 152
油爆虾 / 152
炆三鲜 / 153
盱眙龙虾 / 153
醉虾 / 154
虾籽冬笋 / 154
红焖虾 / 155
虾酱 / 155
香炸琵琶虾 / 156

红烤全虾 / 156
太极明虾 / 157
鲜虾饼 / 157
苔菜烤白虾 / 158
汕尾虾蛄 / 158
银丝虾球 / 159
水晶虾冻 / 159
干炸虾仁 / 160
龙井虾仁 / 160

贝 / 161

蒜蓉粉丝蒸扇贝 / 161
烧烤扇贝香 / 162
蚝仔煎 / 162
油爆大蛤 / 163
炸蛎黄 / 163
烤生蚝 / 164
油爆螺片 / 164
鲍鱼四宝 / 165
上汤鲍鱼 / 165
炒蛎子 / 166
香辣田螺 / 166
酱爆螺蛳 / 167
北海豉汁蒸带子 / 167
香麻海蜇 / 168
鼎边糊 / 168
扳指干贝 / 169

文蛤 / 169

蟹 / 170

清蒸大闸蟹 / 170

避风塘炒蟹 / 171

醉蟹 / 171

面拖蟹 / 172

炒蟹黄油 / 172

蟹黄鱼翅 / 173

和乐蟹 / 173

生地煮青蟹 / 174

梭子蟹炒年糕 / 174

04 母亲的心传

——禽蛋 / 175

鸡 肉 / 176

栗子黄焖鸡 / 176

宫保鸡丁 / 177

辣子鸡 / 177

口水鸡 / 178

酱爆鸡丁 / 178

小鸡炖蘑菇 / 179

香酥鸡腿 / 179

盐焗鸡 / 180

尖椒鸡 / 180

大盘鸡 / 181

人参鸡片汤 / 181

桂圆鸡 / 182

姜鸡 / 182

芙蓉鸡片 / 183

碎米鸡丁 / 183

神仙鸡 / 184

白切鸡 / 184

椰子蒸鸡 / 185

海南鸡饭 / 185

叫花鸡 / 186

文昌鸡 / 186

沙茶鸡丁 / 187

烧鸡公 / 187

汽锅鸡 / 188

干锅鸡 / 188

梧州纸包鸡 / 189

新疆椒麻鸡 / 189

台湾麻油鸡 / 190

蚝油凤爪 / 190

葡国鸡 / 191

菠萝鸡 / 191

上汤鸡米海参 / 192

鸡吞翅 / 192

三杯鸡 / 193

花雕醉鸡 / 193

银针鸡丝 / 194

炆三鲜 / 194



小绍兴鸡粥 / 195

清炖土鸡 / 195

鸭 肉 / 196

板鸭焖笋干 / 196

芋头烧鸭 / 197

啤酒烧鸭 / 197

板栗焖鸭 / 198

红扒秋鸭 / 198

陈皮鸭 / 199

加积鸭 / 199

湘西土匪鸭 / 200

盐水鸭 / 200

莲蓉香酥鸭 / 201

柠檬鸭 / 201

菠萝烤鸭 / 202

鸭血粉丝汤 / 202

荔芋腊鸭煲 / 203

莲藕煲鸭汤 / 203

子姜炒鸭 / 204

酸萝卜老鸭汤 / 204

酱鸭 / 205

熏鸭 / 205

莲花血鸭 / 206

香酥鸭 / 206

拆骨鹅掌 / 207

鹅肝酱片 / 207

蛋 / 208

绍子烘蛋 / 208

蛋饺 / 209

发菜蒸蛋 / 209

赛螃蟹 / 210

咸鸭蛋 / 210

三色蛋 / 211

葡式蛋挞 / 211

地菜煮鸡蛋 / 212

海胆蒸蛋 / 212

05 三餐的故事 ——五谷杂粮 / 213

面 / 214

兰州牛肉拉面 / 214

油泼面 / 215

岐山臊子面 / 215

刀削面 / 216

河南烩面 / 216

扁豆焖面 / 217

担担面 / 217

炸酱面 / 218

炒麻食 / 218

鲜虾云吞面 / 219

阳春面 / 219

莜面 / 220
热干面 / 220
燃面 / 221
卤面 / 221
凉皮 / 222
平遥碗托 / 222
丁丁炒面 / 223
冷面 / 223
拉条子 / 224
台南度小月担仔面 / 224
鸡丝凉面 / 225
康家脆哨面 / 225
疙瘩汤 / 226
胡辣汤 / 226
浆水面 / 227
揪片 / 227
清油盘丝饼 / 228
翡翠水晶饼 / 228
锅盔 / 229
肉夹馍 / 229
胡椒饼 / 230
驴肉火烧 / 230
春饼 / 231
西葫芦鸡蛋虾皮饺子 / 231
茴香酥油果 / 232
淮扬春卷 / 232
韭菜合子 / 233

黄馍馍 / 233
蟹壳黄 / 234
寿县大救驾 / 234
龙抄手 / 235
鲛鱼水饺 / 235
南翔小笼馒头 / 236
猪油包 / 236
菜肉烧卖 / 237
驴打滚 / 237
排叉 / 238
咯吱盒 / 238
手把馓子 / 239
糖耳朵 / 239
生煎 / 240
艾窝窝 / 240
懒龙 / 241
丝娃娃 / 241
锅烙 / 242
糊饼 / 242
炒面片 / 243
炒咯吱 / 243
安多面片 / 244
葱油火烧 / 244
鸡蛋灌饼 / 245
子推蒸饼 / 245
蜜汁锅炸 / 246
小麻花 / 246



千层油糕 / 247

草帽饼 / 247

徽州饼 / 248

加蟹开口小笼包 / 248

破酥包子 / 249

猫耳朵 / 249

馒头 / 250

小窝头 / 250

米 / 251

扬州炒饭 / 251

竹筒饭 / 252

荷叶包饭 / 252

腊味煲仔饭 / 253

诺邓火腿炒饭 / 253

干炒牛河 / 254

桂林米粉 / 254

布拉肠粉 / 255

柳州螺蛳粉 / 255

花溪牛肉粉 / 256

过桥米线 / 256

炸汤圆 / 257

清明团子 / 257

珍珠丸子 / 258

红糖年糕 / 258

广式萝卜糕 / 259

青菜炒年糕 / 259

荷叶糍粑 / 260

鸡丝香菇洋芋粿 / 260

豆沙麻团 / 261

醪糟珍珠丸子 / 261

炒血糯八宝饭 / 262

芥菜饭 / 262

状元及第粥 / 263

腊八粥 / 263

乌草饭 / 264

酒酿水子 / 264

水磨年糕 / 265

打糕 / 265

杂 粮 / 266

鲜豌豆糕 / 266

面茶 / 267

花生粘 / 267

炒饵块 / 268

红面糊糊 / 268

川北凉粉 / 269

酸辣粉 / 269

玉米粥 / 270

黑芝麻糊 / 270

软米油糕 / 271

江米凉糕 / 271

油葱粿 / 272

玉米面发糕 / 272

06 口感的秘境

——果、奶制品 / 273

果制品 / 274

清补凉 / 274

心太软 / 275

榴莲酥 / 275

芒果西米露 / 276

稀果子干 / 276

拔丝苹果 / 277

黄桂柿子饼 / 277

奶制品 / 278

双皮奶 / 278

炒米奶茶 / 279

姜汁撞奶 / 279

蒙古奶茶 / 280

藏式酸奶 / 280

牛奶花生酪 / 281

炒鲜奶 / 281

奶汤银丝 / 282

炸乳扇 / 282

木糠布甸 / 283

桂圆杏仁茶 / 283



舌尖上的中国之美食总攻略



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

舌尖上的中国

美食总攻略

本书编写组 编著



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

Contents

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

序 寻味之旅,再见初心 / 015

01 时节脚步

——素菜 / 019

蔬 菜 / 020

油焖春笋 / 020

三丝莴笋卷 / 021

干煸四季豆 / 021

茄子炒长豆角 / 022

酱焖茄子 / 022

地三鲜 / 023

炒双冬 / 023

油渣莲白 / 024

开水白菜 / 024

东乡土豆片 / 025

晋城烧大葱 / 025

烧南北 / 026

扒三白 / 026

东北大烩菜 / 027

松仁玉米 / 027

板栗烧菜心 / 028

虾酱鲑鱼炒长豆 / 028

灌辣椒 / 029

南昌凉拌藕 / 029

桂花糯米藕 / 030

炸藕夹 / 030

客家酿苦瓜 / 031

蜜汁南瓜 / 031

蜜枣扒山药 / 032

蜜汁百合 / 032

土家炕洋芋 / 033

返沙芋头 / 033

渍菜粉 / 034

芥末墩 / 034

绍兴霉冬瓜 / 035

雪里蕻烤毛笋 / 035

四季烤麸 / 036

素火腿 / 036

鉴真素鸭 / 037