

在这里，味蕾的猛虎正细嗅佳饌的玫瑰

延伸菜谱

YAN SHEN CAI PU

舌尖上的中国2

传世美味炮制完全攻略 >>>

本书编写组 编著



CCTV 纪录片《舌尖上的中国》
经典延伸菜式完美记录

90道至简至美家常菜，细节诠释传统烹饪调味诀窍
800张味蕾诱惑高清图片，精准传递天然美味的岁月光华
来吧，让我们快乐下厨房！

光明日报出版社

TS972.18
7.2

中国医药图书馆

延伸菜谱

YAN SHEN CAI PU

舌尖上的中国 2

传世美味炮制完全攻略 >>>

本书编写组 编著



中医学院 0660827

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的中国:传世美味炮制完全攻略.2 / 本书编写组
编著. —北京:光明日报出版社, 2012.9
ISBN 978-7-5112-3258-8

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(2012)第221956号

舌尖上的中国:传世美味炮制完全攻略.2

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

封面设计:门乃婷工作室

责任校对:郭慧红

内文版式:孙 倩

责任印制:曹 净

美食摄影:王大龙

图片策划:龙图网 www.china-eye.net

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, gaochi@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:2012年9月第1版

印 次:2012年9月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5112-3258-8

定 价:29.80元

版权所有 翻印必究

目录 Contents



序 从知道到懂得 / 006

01 食物的本色 / 009

红三剁 / 010

小鸡炖蘑菇 / 012

排骨炖豆角 / 014

咸鱼贴饼子 / 016

煎饼 / 018

黑芝麻糊 / 020

油焖大虾 / 022

乌草饭 / 024

小炒黄牛肉 / 025

糟猪蹄 / 026

文蛤 / 028

拌海蜇 / 030

竹笋炒肉 / 032

粉蒸肉 / 034

雪里蕻烤毛笋 / 036

盐水鸭 / 038

茄子炒长豆角 / 040

松仁玉米 / 042

02 诱人的鲜香 / 045

花椒肉 / 046

素鸡 / 048

海南鸡饭 / 050

大盘鸡 / 052

素丸子 / 054

扬州炒饭 / 056

皮蛋瘦肉粥 / 058

双椒鱼头 / 060

毛氏红烧肉 / 062

担担面 / 064

燃面 / 065

烤羊肉串 / 066

雪菜毛豆肉末炒笋丝 / 067

炸蛎黄 / 068

酸菜氽白肉 / 070

红烧大黄鱼 / 072

糊饼 / 074

鸭血粉丝汤 / 076

03 缠绵的余味 / 079

鸡粥 / 080

四季烤麸 / 082

糖醋小排 / 084

卤面 / 086

虾酱 / 088

宫保鸡丁 / 090

凉皮 / 092

油泼面 / 094

三杯鸡 / 096

灌辣椒 / 098

胡辣汤 / 100

手抓饭 / 102

炒面片 / 104

长沙臭豆腐 / 106

河南烩面 / 108

渍菜粉儿 / 110



04 佳肴的美意 / 113

- 响糊鳝丝 / 114
- 面拖小黄鱼 / 116
- 阳春面 / 118
- 莼面 / 120
- 菜团子 / 122
- 糯米丸子 / 124
- 火夹清蒸鸡枞 / 125
- 竹筒饭 / 126
- 八宝豆腐羹 / 128
- 腊八蒜 / 130
- 糊塌子 / 132
- 炒咯吱 / 134
- 懒龙 / 136
- 褡裢火烧 / 138
- 咯吱盒儿 / 140
- 花溪牛肉粉 / 142
- 烧白 / 144
- 折耳根炒腊肉 / 146

05 故乡的形状 / 149

- 百叶包肉 / 150
- 豆腐脑儿 / 152
- 疙瘩汤 / 154
- 肉焖子 / 156
- 炸酱面 / 158
- 排叉 / 160
- 热干面 / 162
- 宁波汤圆 / 164
- 瓦罐汤 / 166
- 泡菜 / 168
- 叫花鸡 / 170
- 过桥米线 / 172
- 荷叶包饭 / 174
- 醪糟珍珠丸子 / 176
- 糯米藕 / 178
- 拉条子 / 180
- 锅盔 / 182
- 蒸槐花 / 184
- 锅包肉 / 186
- 炒蛰子 / 188



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



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

TS972.18
7.2

圖書館藏書中陽

延伸菜谱

YAN SHEN CAI PU

舌尖上的中国 2

传世美味炮制完全攻略 >>>

本书编写组 编著



中医学院 0660827

光明日报出版社

目录 Contents



序 从知道到懂得 / 006

01	食物的本色 / 009	02	诱人的鲜香 / 045	03	缠绵的余味 / 079
	红三剁 / 010		花椒肉 / 046		鸡粥 / 080
	小鸡炖蘑菇 / 012		素鸡 / 048		四季烤麸 / 082
	排骨炖豆角 / 014		海南鸡饭 / 050		糖醋小排 / 084
	咸鱼贴饼子 / 016		大盘鸡 / 052		卤面 / 086
	煎饼 / 018		素丸子 / 054		虾酱 / 088
	黑芝麻糊 / 020		扬州炒饭 / 056		宫保鸡丁 / 090
	油焖大虾 / 022		皮蛋瘦肉粥 / 058		凉皮 / 092
	乌草饭 / 024		双椒鱼头 / 060		油泼面 / 094
	小炒黄牛肉 / 025		毛氏红烧肉 / 062		三杯鸡 / 096
	糟猪蹄 / 026		担担面 / 064		灌辣椒 / 098
	文蛤 / 028		燃面 / 065		胡辣汤 / 100
	拌海蜇 / 030		烤羊肉串 / 066		手抓饭 / 102
	竹笋炒肉 / 032		雪菜毛豆肉末炒笋丝 / 067		炒面片 / 104
	粉蒸肉 / 034		炸蛎黄 / 068		长沙臭豆腐 / 106
	雪里蕻烤毛笋 / 036		酸菜汆白肉 / 070		河南烩面 / 108
	盐水鸭 / 038		红烧大黄鱼 / 072		渍菜粉儿 / 110
	茄子炒长豆角 / 040		糊饼 / 074		
	松仁玉米 / 042		鸭血粉丝汤 / 076		



04

佳肴的美意 / 113

响糊鳊丝 / 114

面拖小黄鱼 / 116

阳春面 / 118

莼面 / 120

菜团子 / 122

糯米丸子 / 124

火夹清蒸鸡枞 / 125

竹筒饭 / 126

八宝豆腐羹 / 128

腊八蒜 / 130

糊塌子 / 132

炒咯吱 / 134

懒龙 / 136

褡裢火烧 / 138

咯吱盒儿 / 140

花溪牛肉粉 / 142

烧白 / 144

折耳根炒腊肉 / 146

05

故乡的形状 / 149

百叶包肉 / 150

豆腐脑儿 / 152

疙瘩汤 / 154

肉焖子 / 156

炸酱面 / 158

排叉 / 160

热干面 / 162

宁波汤圆 / 164

瓦罐汤 / 166

泡菜 / 168

叫花鸡 / 170

过桥米线 / 172

荷叶包饭 / 174

醪糟珍珠丸子 / 176

糯米藕 / 178

拉条子 / 180

锅盔 / 182

蒸槐花 / 184

锅包肉 / 186

炒蛰子 / 188

序

从知道到懂得

P R E F A C E

《舌尖上的中国：传世美味炮制完全攻略 1》出版后不到一周就再次加印，购书网站读者留言上千条，这多少有些让人始料未及。尽管我们在编写该书的同时已经在筹备系列菜谱，却没想到读者反馈如此热烈，顿觉只有尽快完成新作才能回报读者的厚爱。然而如何能够让后续菜谱继续满足读者的期待，却着实让我们费了一番周章。

事实上，今天物质丰富的我们对吃的渴望已被许多其他欲望取代。食物几乎不再是必需品，而仅仅是维持生命体征的能量。就算我们为了各种目的坐下来吃遍山珍海味，抑或是漂洋过海找到了名气显赫的传世美食，尝鲜之后也多半会留下怅然若失的感觉，不久就会再次陷入“我该吃点什么”的迷茫。

这时候唤醒我们味蕾的，也就只有小时候妈妈亲手烹饪的味道。那是刚刚学会走路时吃得满身的汤汁，是在巷口玩耍时肚子里突然冒出来的馋虫，是熬夜准备考试时妈妈端来的一碗浓汤，是在异乡求学工作常常午夜梦回的家的味道，更是加班时候肚子里咕咕叫响的故乡滋味。总有被贴上了过往食物标签的场景，会唤醒忙碌的我们那麻木的味

蕾——那时的场景，那时的人，那时的光影甚至温度，瞬间清晰无比，让我们顿感内心有一处柔软无比的地方，不由如获至宝般欣喜安慰，悄然湿润了眼眶。

按照这样的思路，我们突然觉得一道道仅仅知道名字的菜，也有了去真正懂得的冲动。于是，我们舍弃了一般菜谱强调菜目多、菜式新、就烹饪技巧和食材分类的特点，遵循纪录片《舌尖上的中国》以食物承载情感文化的宗旨，从“菜式海选”开始了本书的编写工作——邀请来自全国各地的同事和朋友们一起座谈。

大家的年龄不同，个性迥异，口音纷杂，但是同在异乡为异客，一谈及“小时候”、“姥姥做的菜”、“故乡”等字眼儿的时候，回味、怀念和自豪感无不溢于言表。

一位平素话很少的新疆大叔说起故乡的手抓肉手舞足蹈，动情处眼角都泛起泪光；一位内蒙男孩说到在我们看来平淡无奇的奶制品，更是口若悬河，详详细细地告诉我们从鲜奶到奶茶、奶皮子、奶酪、奶豆腐……普通的牛奶如何成为一道道神奇的奶制品，而且百吃不厌，让我们大咽口水；一个北京辣妈介绍了很多老北京过年美食，最后说到这些美食现在都吃不到了，引来一阵惋惜……

一张张鲜活的面孔，一个个丰满的故事，如此真切的体会，就这样组成了这本书的整体框架，我们相信深深打动了我们的这些美味，也一定能为您还原那时、那地、那景、那味，唤起我们心底珍藏的那些关于味道的共同记忆。

后期制作团队延续《舌尖上的中国：传世美味炮制完全攻略》微距美食摄影的风格，用光更加强调营造居家用餐的温馨感，尝试还原食物的本色，拍出诱人的鲜香，分享缠绵的余味，讲述佳肴的美意，拼出故乡的形状。

而在编辑上，我们投入了更多精力逐一推敲菜式信息，增加了“寻找攻略”和“关键”

两个板块，为您呈现地道美味的品尝地点，提炼出您下厨时需要注意的关键细节，如何快速烹饪出地道美食，请参见本书封底的“美味炮制攻略示意图”。

编写本书的过程中，我们一直关注着当当网站的读者留言，衷心感谢大家给予了不断改进的建议和思路。关于很多读者提及的菜式原料用量问题，我们依然保持了上本书的方式，只列明种类，原因主要有两点：一方面，我们在每道菜谱中用原料图给出了参照比例用量，供您参考，可依照个人口味调整，文字部分仅列明原料，保持页面简洁，易于阅读；另一方面，传统中式菜肴并不对原料用量做刻意的要求，用量多少全在做饭之人的感觉，也就是是否“用心”做菜，所谓“适量”、“少许”应该不仅是厨艺精髓，也是中国文化“中庸之道”所在吧！

再次感恩舌尖为您与我们带来的相遇、相知、相伴！

本书编写组

2012年8月20日

01

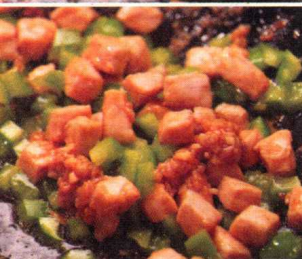
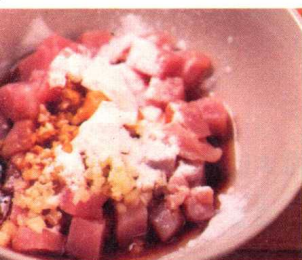
A B I T E O F C H I N A

食物的本色

对一道美食的评判以“色”字为先，足可见中国人即使面对饱腹之用，仍不掩好“色”本性。食物天赋的色泽受阳光雨露孕育，循春夏秋冬造化，依照中国人独到的审美调和之趣搭配在一起，或如泼墨山水般气韵生动，或如人间四月般生意盎然，或如碧水幽潭般宁静致远……漫长岁月中，已然成为一件件精雕细琢的艺术品。

红三剁





顾名思义，“红”是指菜的色泽，“三”是指用三种食材制成，“剁”则是食材的处理方式。很多人吃“红三剁”都是为了博个好彩头，但云南人是从骨子里宠爱这道美食。红番茄，青辣椒，都是妈妈从自家菜园子里亲手摘得，炒出来自然是家乡的味道。红到绮丽，香到极致，红三剁就像别在云南人心口的一枚朱砂痣，解不开的永远是乡愁的味道。

寻找攻略

destination of taste

云南



主料

猪里脊肉，切末
青辣椒，去囊、切丁
番茄，去皮、除芯去囊、切丁

辅料

姜，切末
盐
淀粉
生抽
葱，切丝

做法

1. 将猪里脊肉末和姜末混合，加入盐、淀粉、生抽和油，然后顺着一个方向搅拌均匀，腌制10分钟；
2. 锅内倒入底油烧热，下入腌好的肉末煸炒；
3. 待肉末煸炒变色后加入青辣椒丁，翻炒几下后下入番茄丁一起翻炒；
4. 翻炒至，番茄出汁后，加盐和葱丝，转小火焖3分钟即可出锅装盘。

关键

1. 猪里脊肉最好不要选用全瘦肉，略带一点肥肉口感更好，如果选用的猪里脊肉瘦肉较多，腌制时放入少量油，这样口感更润滑些；
2. 青辣椒最好选用肉质丰厚，不辛辣的；
3. 番茄去皮可以用火烤法，将番茄用筷子插入底部，放在火上烤，均匀地转动，看到皮破了关火；
4. 青辣椒和番茄都不需要剁得太细，记得出锅前再放盐，免得番茄出水多。

小鸡炖蘑菇

