

会尽四海珍馐，
名菜名点入撰，
风通华夏美味，
传扬中华文化。

老饕精编的中华美食地图，

汇聚各地经典风味的美食文化大百科

人文风情，传奇典故，美味菜肴

知典故，识风情，品风味，好「食客」的必备桌边书

Chinese Local Flavor Food

中华风味 美食



大厨家常菜

典藏版

荟萃八大菜系及十六大地区风味美食

优选中华地道美食百余味

绝世美味「济济一堂」

遍尝大江南北，老饕倾心之作

美味入撰，经典菜谱图文并茂，

不出家门，也能尽尝天下美食

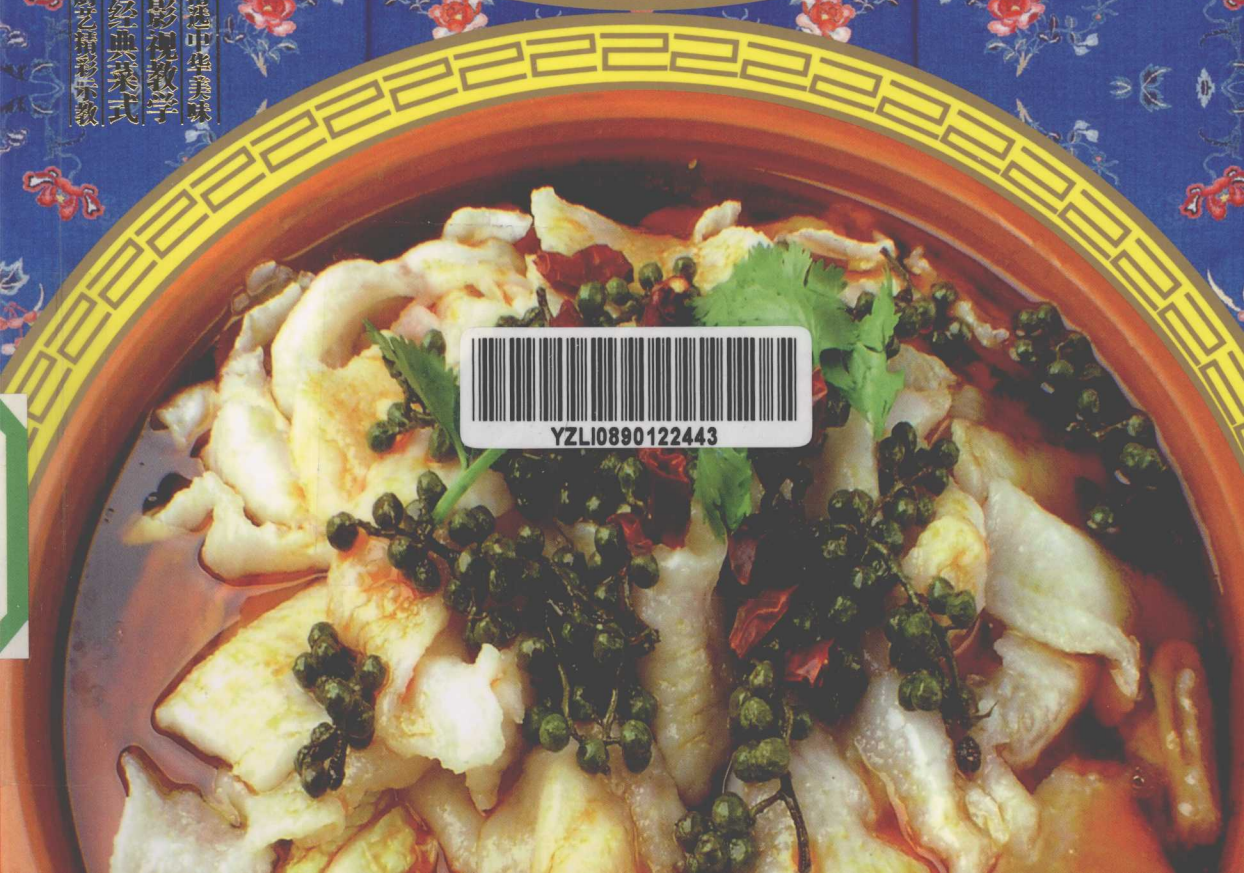
常之林 编著
成都时代出版社

DVD

大厨精选中华美味
高清影视教学
南北经典菜式
独制厨艺精彩教程



YZL10890122443





中华 风味美食

Chinese Local Flavor Food



YZLI0890122443

常之林 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华风味美食 / 常之林编著. —成都: 成都时代出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5464-0541-4

I. ①中… II. ①常… III. ①风味小吃—食谱—中国
IV. ①TS972.142

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 232351 号

中华风味美食

ZHONGHUA FENGWEI MEISHI

常之林 编著

出品人	段后雷 罗晓
责任编辑	张慧敏
责任校对	邢 飞
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	莫晓涛
出版发行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市濠江实业有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	17
字 数	250千
版 次	2012年1月第1版
印 次	2012年1月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0541-4
定 价	39.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29827111



序言

新《随园食单》

中

华饮食有着极为深厚的文化积淀。古人非常重视饮食，早在春秋时期，《论语》中就说过：“食不厌精，脍不厌细。”这句话也成为历朝历代文士君子所共同推崇的饮食理念。从汉代开始，中华饮食文化逐渐迈入成熟期，而至唐宋则臻于鼎盛。“素蒸声音部，罔川图小样”就是对于盛唐时期华美菜式的绝好形容，当时的厨师已经把盛宴上舞女们群舞的优美身姿和王维的辋川别墅都用菜式表现出来了。对于如此精心雕琢、美轮美奂的佳肴，人们甚至只舍得看而不舍得吃。到了宋代，最富盛名的大文豪苏东坡就是著名的美食家，名菜“东坡肉”、“东坡肘子”即以他的名字命名。而清代的诗坛领袖袁枚也对美食情有独钟，他还专门写了一本《随园食单》，记录了当时的南北菜肴和名茶美酒，成为美食和厨艺不可多得的借鉴之作。

而和中华传统文化一样，中华饮食文化也是博大精深，即使是最简单的素材，亦能做出各色不同的美味菜式。据说在南北朝时，梁武帝萧衍的厨师做瓜能变出十种式样，一道菜能做出几十种味道。如此高超的烹饪技术，实在让人惊叹。

中华饮食文化既有代表市井文化的家常菜、小吃和代表文人文化的各类饮食书籍、诗词曲赋，也有代表商贾文化的酒肆饭庄和宫廷文化的宫廷菜肴。从菜系来说，鲁、川、苏、粤、浙、闽、湘、徽八大菜系闻名遐迩，除此之外，各类地方菜如东北菜、鄂菜、豫菜、赣菜、滇菜等等也极具特色，每一样都让人割舍不下。

因为历史悠久，中华美食中很多名菜都有它独有的轶事与典故。这本书精选了传统八大菜系的名菜和部分特色地方菜式一百七十余道，道道美食背后都有着精彩的故事。200多年来，袁枚的《随园食单》一直备受美食家的欢迎和追捧，而这本书可以说是新的《随园食单》——当您翻开它时，不仅是在品味美食，也是在品味历史。书中的名菜，除了有基本做法之外，还配有小秘笈和诀窍为您的菜式增辉添彩。无论是宴客大餐还是家常便饭，它都能让您得心应手地做出各式营养美味的名菜佳肴。

现在，旅行已成为一种流行时尚。中华大地丰富多彩的风土人情和秀美风光吸引着人们，那些极具特色的各地美食更是让人流连忘返。这一册小书，就是各地风味美食的精选集锦，堪称一本完美的美食地图。它可以让您足不出户，便尽享天下美味。



目录 Contents

第一章

中华“食”文化 1

中华饮食文化独到之处 2

博大精深的中国菜 3

第二章

巴蜀名吃——百菜百味四川菜 6

麻婆豆腐 8 宫保鸡丁 10 夫妻肺片 11 灯影牛肉 12 鱼香肉丝 14

蚂蚁上树 16 龙抄手 17 毛血旺 18 回锅肉 20 水煮鱼 22

担担面 23 开水白菜 24 水煮牛肉 26 东坡肘子 27 赖汤圆 28

第三章

潇湘名吃——酸辣浓香湖南菜 30

油淋庄鸡 32 长沙臭豆腐 33 玉麟香腰 34 祖庵豆腐 36 东安子鸡 38

湘西土匪鸭 40 毛氏红烧肉 41 剁椒鱼头 42 祁阳笔鱼 43 宝庆猪血丸子 44

冰糖湘莲 45

第四章

荆楚名吃——浓淡皆宜湖北菜 46

鱼圆 48 清蒸武昌鱼 50 炸酥鱼 51 龙凤配 52 冬瓜鳖裙羹 53

沔阳三蒸 54 武汉热干面 56 云梦鱼面 57

第五章

岭南名吃——五滋六味广东菜 58

鼎湖上素 60 咸鱼蒸肉饼 62 咕嚕肉 63 梅菜扣肉 64 白云猪手 65

生啫鱼头煲 66 白切鸡 67 东江盐焗鸡 68 生炊龙虾 69 干焗蟹塔 70

大良炒鲜奶 71 红烧大裙翅 72 老婆饼 73 干炒牛河 74 蒸肠粉 75

及第粥 76 艇仔粥 77

第六章

苏扬名吃——清新平和江苏菜 78

阳澄湖大闸蟹 80 水晶肴蹄 82 蟹粉狮子头 84 金陵盐水鸭 86 霸王别姬 87

叫花鸡 88 松鼠鳜鱼 90 羊方藏鱼 92 红烧大乌 93 凤尾对虾 94

虾仁锅巴 95 煮干丝 96 炖菜核 97 枫镇大面 98 无锡肉骨头 99

三丁大包 100 黄桥烧饼 101 扬州炒饭 102

第七章

钱塘名吃——香滑惹味浙江菜 104

西湖醋鱼 106 宋嫂鱼羹 107 清蒸鲥鱼 108 新风鳗鲞 110 苔拖黄鱼 111

三丝敲鱼 112 龙井虾仁 113 蜜汁火方 114 平湖糟蛋 115 荷叶粉蒸肉 116

东坡肉 117 干炸响铃 118 西湖莼菜汤 119 嘉兴粽子 120

第八章

徽皖名吃——鲜甜味安徽菜 122

八公山豆腐 124 符离集烧鸡 125 鱼咬羊 126 臭鳜鱼 127

奶汁肥王鱼 128 无为熏鸭 129 问政山笋 130 大救驾 131

第九章

赣江名吃——无辣不欢江西菜 132

- 莲花血鸭 134 四星望月 136 天麻煮童鸡 138 藜蒿炒腊肉 140
临川牛杂 141 瓦罐煨汤 142 金板搭银桥 143 三杯鸡 144 鲈鱼钻豆腐 145

第十章

闽台名吃——酸甜色艳福建菜 146

- 佛跳墙 148 炒西施舌 150 七星鱼丸 152 福州春卷 154 半月沉江 156
鼎边糊 158 太极芋泥 160 扁肉燕 161 蚵仔煎 162 棺材板 163

第十一章

齐鲁名吃——咸鲜脆嫩山东菜 164

- 九转大肠 166 广饶肴驴肉 168 招远蒸丸 170 德州扒鸡 171
锅塌黄鱼 172 曲阜熏豆腐 173 清蒸加吉鱼 174 四喜丸子 176

第十二章

三晋名吃——重酸重味山西菜 178

- 平遥牛肉 180 莜面栲栳栳 181 过油肉 182 头脑 184 烧大葱 185
干烧肘子两张皮 186 醉蜈蚣腰丝 187 淇香鱼片 188

第十三章

京津名吃——五元合一北京菜&吃鱼吃虾天津菜 190

- 北京烤鸭 192 涮羊肉 194 炮糊 195 它似蜜 196 红娘自配 197
天福酱肘子 198 艾窝窝 200 三不粘 201 狗不理包子 202 十八街麻花 204
耳朵眼炸糕 205

第十四章

中州名吃——甜咸酸辣求其中 206

- 洛阳燕菜 208 糖醋软熘鱼焙面 210 套四宝 212 炸紫酥肉 214
煎扒青鱼头尾 215 杂烩菜 216 一品包子 218

第十五章

松辽名吃——形糙味浓东北菜 220

- 锅包肉 222 扒猪脸 223 杀猪菜 224 酱骨头 225
猪肉炖粉条 226 得莫利炖活鱼 227 小鸡炖蘑菇 228 清蒸白鱼 229
马家烧卖 230 老边饺子 231

第十六章

秦陇名吃——一味出头西北菜 232

- 奶汤锅子鱼 234 三皮丝 235 酿金钱发菜 236 猴戴帽 237
大荔带把肘子 238 千层油酥饼 240 羊肉泡馍 242 腊汁肉夹馍 244
石子馍 246 腊羊肉 247 乾州锅盔 248 陕西凉皮 249
兰州拉面 250

第十七章

滇黔名吃——原汁原味云南菜&酸香重辣贵州菜 252

- 汽锅鸡 254 腾冲大救驾 256 过桥米线 258 雷家豆腐圆子 260
花江狗肉 261 干锅鸡 262 丝娃娃 264 酸汤鱼 266

第一章

中华『食』文化

在中国，『吃』是一种文化，是一门学问，也是一门艺术。

中国人对『吃』的讲究是出了名的，初一的饺子，初二的面，初三的烙饼摊鸡蛋，正月十五吃元宵，八月十五吃月饼……这就是文化。我们吃的一切食物，在什么时候、什么地方吃，几乎都取决于中华的饮食文化。『吃文化』最直观的反映是菜名，一个趣名可能包含一个历史典故，一个巧名或许就是一个生动传说，一个雅名也许能成为一个绝句妙语，

即便是一个俗名，也许里面也藏着一个谐趣笑谈。

普通人谈吃，只谈好不好吃，但是名家谈吃就不一样了。历代的文人墨客、学者官员中不乏善于品评而且擅长烹饪、善调五味者，他们让吃成为一门学问。孔子的《论语》中就有关于饮食『二不厌，三适度，十不食』、『食不厌精，脍不厌细』的论述；以味道治国的大臣伊尹将饮食的『色、香、味、形』与治国相融合，所以就有了『伊尹以美食治国平天下』之说；袁枚的《随园食单》经

历几十年才写成，成为中华饮食史上光前裕后之作，也有中华饮食文化『食经』的美誉……

中国的烹调术是精细完美的，它讲究『色、香、味、形、器』一应俱全。『梅青巧配吴盐白，笋美偏宜蜀豉香。素月对银汉，红螺斟玉醪。染丹梨半颊，斫雪蟹双螯。黄甲如盘大，红丁似蜜甜』，从南宋诗人陆游谈吃的几句词里，不难看出，『吃』不仅是维持生命的需要，还是一种『艺术』，具有审美情趣，是一种人生享受。



中华饮食文化独到之处

中华饮食讲究料、作、食等的精细，其饮食文化内容丰富且博大精深，民族特色鲜明，既具兼容性又具独特性。



1. 风味多样

我国地域广阔，民族众多，由于各地气候、物产、风俗习惯的差异，形成了许多各不相同的饮食风味。各地方风味菜中著名的菜品有数千种，它们选料考究，制作精细，品种繁多，风味各异。各地风味饮食大都有它各自发展的历史，不仅体现了精湛的传统技艺，还有种种优美动人的传说或典故，这成为我国饮食文化的一个重要组成部分。

2. 四季有别

一年四季，按季节而调配饮食，是中华饮食文化的一个主要特征。按季节调味、配菜：冬天讲究味醇浓厚，夏天讲究清淡凉爽；冬天多炖焖煨，夏天多凉拌拼。各种菜蔬更是四时更替，适时而食。



3. 讲究菜肴的美感

注意食物的色、香、味、形、器的协调一致，对菜肴美感的表现是多方面的，厨师们利用自己的聪明才智及艺术修养，塑造出各种各样的美食，并达到色、香、味、形、器的统一，给人以美的享受。

4. 注重情趣

人们注重品味情趣，不仅对饭菜的色、香、味、形、器和质量、营养有严格的要求，而且对菜肴的命名、品味的方式、进餐时间的选择、进餐时的节奏、娱乐的穿插等都有一定雅致的要求。要求菜名立意新颖，情趣盎然。

5. 食医结合

烹饪技术和医疗保健有密切的联系，在我国，自古以来人们就很重视“医食同源”、“药膳同功”，利用原材料的药用价值，烹成各种美味的佳肴，同时达到对某些疾病的防与治的目的。



博大精深的中国菜

中国的饮食文化可分为四个层次：一是饮食的市井文化，其代表是家常菜和小吃；二是饮食的文人文化，其代表是《随园食单》；三是饮食的商贾文化，其代表是老北京八大楼；四是饮食的官府和宫廷文化，其代表是谭家菜和宫廷菜。这四个层次与地域性文化传统相结合，形成了种类菜系。

南北两大风味自春秋战国时期开始出现，到唐宋时期完全形成。到了清代初期，鲁菜（包括京津等北方地区的风味菜）、苏菜（包括江、浙、皖地区的风味菜）、粤菜（包括闽、台、潮、琼地区的风味菜）、川菜（包括渝、湘、鄂、黔、滇地区的风味菜），已成为我国最有影响的地方菜，后称“四大菜系”。随着饮食业的进一步发展，有些地方菜愈显其独有特色而自成派系，除了最为常说的“八大菜系”外，还有东北菜、鄂菜、豫菜、赣菜、滇菜等等。

八大菜系之川菜

代表菜：麻婆豆腐、宫保鸡丁、水煮鱼、开水白菜、回锅肉

四川菜简称川菜，讲究色、香、味、形，在“味”字上下工夫，以味的多、广、厚著称。川菜口味的组成，主要有“麻、辣、咸、甜、酸、苦、香”七种味道，巧妙搭配，灵活多变，创制出麻辣、酸辣、红油、白油等几十种各具特色的复合味，味别之多，调制之妙，堪称中外菜肴之首，从而赢得了“一菜一格，百菜百味”的称誉。

八大菜系之粤菜

代表菜：红烧大裙翅、鼎湖上素、白切鸡、咕噜肉

广东菜简称粤菜，是由广州菜、潮州菜、东江客家菜三种地方菜构成，而三支地方菜系又有各自不同的特色。

广州菜夏秋清淡、冬春香浓，因而深受大众喜爱。它擅长以鸟兽虫鱼为原料，烹调成形态各异的野味佳肴，烹制时讲究即烹即成席，独具一格，吃起来新鲜火热。潮州菜主要以海味、河鲜和畜禽为原料，擅烹以蔬果为原料的素菜，制作精妙，加工多样。东江菜又称客家菜，用料以肉类为主，原汁原味，讲求酥、软、香、浓。



八大菜系之湘菜

代表菜：剁椒鱼头、东安子鸡、祖庵豆腐、冰糖湘莲

湖南菜又称湘菜，以腴滑肥润为主，多将辣椒当主菜食用，不仅有北方的咸，也有南方的甜，更有本地特色之辣与酸。香、嫩、清、脆是其特色，所用材料以新鲜、价廉物美为原则。湖南菜特别讲究原料的入味，技法多样，有烧、炒、蒸、熏等方法，尤以“蒸”菜见长。技艺最为精湛的是煨，成菜原汁原味，且刀功精妙，形味兼美，菜肴千姿百态。

八大菜系之苏菜

代表菜：蟹粉狮子头、水晶肴蹄、松鼠鳜鱼、煮干丝、盐水鸭

江苏菜简称苏菜，主要以苏州菜、南京菜和扬州菜为代表。江苏的历代名厨造就了苏菜风格的传统佳肴，而古有“帝王州”之称的南京、

“天堂”美誉的苏州以及被史家叹为“富甲天下”的扬州，都是名厨美饌的摇篮。江苏菜系正是以这三方风味菜为主融合而成的。

江苏菜选料严谨，制作精细，因材施教，按时治肴。擅长炖、焖、煨、焐、蒸、烧、炒等烹饪方法，且精于泥煨、叉烤。江苏菜口味清鲜，咸甜得宜，浓而不腻，淡而不薄，注重调汤，保持原汁。

八大菜系之浙菜

代表菜：西湖醋鱼、宋嫂鱼羹、东坡肉、龙井虾仁、干炸响铃

浙江菜简称浙菜，主要由杭州、宁波、绍兴三支地方风味菜系组成。杭州菜制作精细，清秀隽美，擅长爆、炒、烩、炸等烹调技法，具清鲜、爽嫩、精致、醇和等特点；宁波菜善制海鲜，技法以炖、烤、蒸著称，口味鲜咸适度，菜品讲究鲜嫩爽滑，注重本味，用鱼干制品烹调菜肴更有独到之处；绍兴菜香酥绵糯、



汤浓味醇，具有水乡古城之淳朴风格。

八大菜系之安徽菜

代表菜：符离集烧鸡、臭鳊鱼、奶汁肥王鱼、问政山

笋

徽菜主要由皖南、沿江和沿淮三种地方菜式组成，其中以皖南菜为代表。皖南菜源于古徽州府，即今世界闻名的旅游胜地黄山脚下歙县一带；沿江菜指合肥、芜湖、安庆一带的地方菜；沿淮菜由蚌埠、宿县、阜阳等地方风味构成，各有千秋，丰富多彩。

徽菜大多就地取材，以鲜制胜；善用火候，火功独到；娴于烧炖，浓淡相宜；注重天然，以食养身。

八大菜系之闽菜

代表菜：佛跳墙、太极芋泥

福建菜俗称闽菜，素以制作细巧、色调美观、调味清新著称。

福建菜以海鲜类为主，口味方面则咸、甜、酸、辣具备，咸的调味品有虾酱、虾油、豉油等；酸的有白醋；甜的有红糖、冰糖等；辣的有胡椒、芥末等；香的有五香粉、八角、桂皮等。福建菜对清汤的调制特别讲究，一般都以油鸡、火腿、蹄髈为用料。

八大菜系之鲁菜

代表菜：九转大肠、德州扒鸡、锅塌黄鱼

山东菜简称鲁菜，是黄河流域烹饪文化的代表。山东菜可分为济南风味菜、胶东风味菜、孔府菜和其他地区风味菜，并以济南菜为典型，有煎炒烹炸、烧烩蒸扒、煮汆熏拌、熘炆酱腌等50多种烹饪方法。

除了八大菜系外，本书还收录了风味独特的湖北、江西、山西、北京、河南、东北、西北、西南共16地风味美食，178道名菜名点。每道美食、每种食材背后都有趣味的身家背景、烹饪时的奇巧秘诀，希望您在“胃口大开”的同时，欣赏悠远的中华美食文化。



川菜是中国主要菜系之一，它不仅有丰富的味型，而且在一种味型里，还有若干口味的差异，变化之精微细腻，令人叫绝，素来享有『一菜一格，百菜百味』的称誉。

川菜据称起源于古代的巴国和蜀国，四川人自古以来便有『尚滋味』的传统，加之川中物产丰富，鸟兽禽鱼为川菜提供了丰富的原料，而大量使用的蜀姜、川花椒等调料，使川人『好辛香』的特征驰名海内外。一千多年前，西晋文学家左思所著《蜀都赋》中便有『金罍中坐，肴烟四陈。觞以清醪，鲜以紫鳞』的描述。唐宋时期，川菜更为脍炙人口。诗人陆游曾有『玉食峨眉木耳，金齏丙穴鱼』的诗句赞美川菜。

川菜有着『味蕾杀手』之称，

一般人提到川菜，就会想到它又

『麻』又『辣』，于是就有人以『麻辣』代表川菜，其实不然。据统计，川菜品种繁多，比较有名的菜式就超过四千种，属于辣的只占少数，绝大多数都是不辣的。四川菜可分为五类，即高级筵席、普通筵席、大众菜、家常风味菜和民间小吃。高级筵席多是采用山珍海味，配上时令鲜蔬制成，在整个筵席中，没有一道菜是辣的。普通筵席，即通常所说的『三蒸九扣』，就地取材，讲究实惠，一般保留传统菜式，筵席中只有极少数麻辣味菜，如怪味鸡块、椒麻牛肉等，或者完全没有辣味菜。大众菜的菜式多种多样，以经济方便为原则，菜式中有辣味者居多。家常风味菜，是制作比较简单的菜式，具有地方特色。民间小吃是四川乡村特有的

菜式。

历经岁月的沉淀，川菜已然成为了一种文化现象，其底蕴十分深厚，历代名人名作，在涉及巴蜀风物人情时，往往离不了饮食。东晋常璩的《华阳国志》将巴蜀饮食加以归结，为『尚滋味』，『好辛香』。唐代杜甫则以『蜀酒浓无敌，江鱼美可求』的诗句高度概括，赞美巴蜀美酒佳肴。抗战时期，著名人士郭沫若、阳翰笙、陈白尘、戈宝权、凤子等常聚于重庆通远门附近小巷中的一家小餐馆，品尝『五香牛肉』、『清炖牛肉』、『油炸牛肉』、『水晶包子』等川菜川点，郭沫若还乘兴为小餐馆题写『星临轩』招牌，留下一段名人与川菜的佳话。



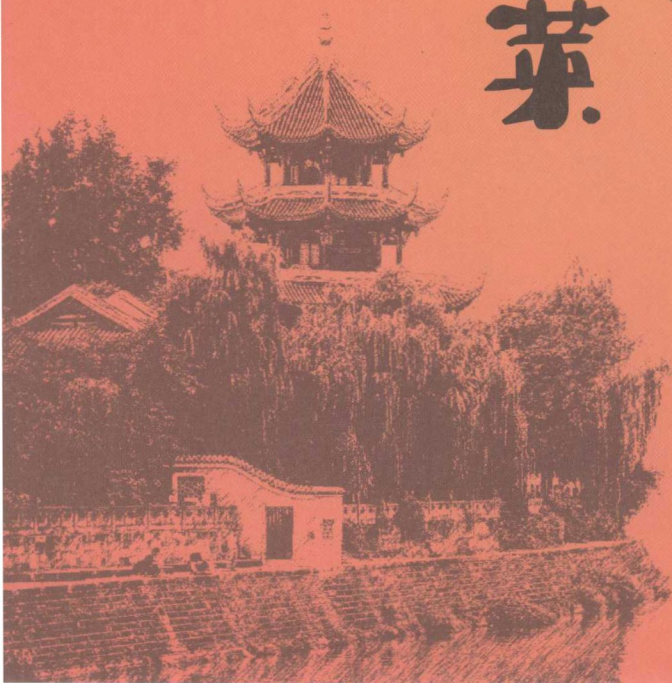
巴蜀

名吃

百菜百味 四川菜

第二章

新津韭黄天下无，
色如鹅黄三尺余。
东门彘肉更奇绝，
肥美不减胡羊酥。



麻婆豆腐

Ma Po Dou Fu

色泽红亮，麻辣鲜香

麻婆豆腐为川菜名菜之一，此菜以“烧”法烹之，成菜色泽红亮，豆腐嫩白，具有“麻、辣、鲜、烫、嫩、捆（指形整）、酥（指牛肉末）”的特色。

麻婆豆腐起源于清朝同治初年，已有100多年历史。当时成都北郊的万福桥边有一家陈兴盛饭铺，主厨的是店主之妻，她有制作家常菜的好手艺，因脸上有几颗麻点，人称“陈麻婆”。陈麻婆总是热心为劳动群众服务，挑油的脚夫们经常买点豆腐、牛肉，再从油篓子

里舀些菜油，要求老板娘代为加工。日子一长，陈氏对烹制豆腐有了一套独特的烹饪技巧。她烹制的豆腐又麻又辣又烫，风味独特，陈氏所烹豆腐由此扬名，求食者甚多。有好事者观其老板娘面上麻痕，便戏之为“陈麻婆豆腐”，此言不胫而走，遂为美谈，饭铺因此冠名为“陈麻婆豆腐”。陈麻婆豆腐在清朝末年便被列为成都著名美食，曾有诗这样赞美：“麻婆豆腐尚传名，豆腐烘来味最精。万福桥边帘影动，合沽春酒醉先生。”



· 菜例制作 ·

原材料：南豆腐500克，青蒜苗50克，牛肉150克，葱100克

调味料：花生油100克，豆瓣酱20克，酱油10克，红油20克，辣椒粉5克，花椒粉5克，花椒3克，姜丝、蒜片各3克，豆豉40克，淀粉10克，味精5克

制作方法：

- 1.把所有材料料洗干净。将豆腐切成1厘米左右的方块，牛肉切成肉末，蒜苗切碎，葱切花，分别装盘盛好。
- 2.豆腐块放碗里用沸水烫一下，去除豆腥味，捞出用清水浸泡，沥干水分待用；将豆瓣酱、酱油分别装碗，将淀粉、味精放一个碗里加水兑成芡汁。
- 3.锅中放油，烧至六成熟，先用葱、姜、蒜、花椒爆香锅，然后加入肉末，放入酱油煸炒，炒散炒熟后起锅装碗待用。

- 4.锅中放油烧到六成熟，放豆瓣酱、辣椒粉、豆豉炒红炒香。加半碗水（汤也可），烧沸后放豆腐块和炒过的肉末，再烧三四分钟，放蒜苗，烧半分钟后勾芡，放红油，起锅后撒上花椒粉、葱花，即可出锅。



· 简易做法 ·

微波麻婆豆腐，5分钟让你吃到嘴

主料：嫩豆腐200克

配料：葱、姜、蒜适量，油适量

调味料：麻婆豆腐调料1包

制作方法：

- 1.将豆腐洗净，切小块，待用。
- 2.在微波炉专用碗内加适量油、葱姜蒜及麻婆豆腐调料，放置微波炉里，高火加热1分钟。
- 3.加入豆腐，轻轻将豆腐和调味料拌匀，高火再加热两分钟即可。

· 美食秘笈 ·

- 1 牛肉以黄牛的腱子肉为好。南豆腐即石膏豆腐，区别于北豆腐（即卤水豆腐）。
- 2 豆腐切块后，用沸腾的淡盐水焯水，可以保持豆腐口感细嫩，且不易碎。
- 3 炒郫县豆瓣酱时，需要温油下锅，用中火炒，才不会把豆瓣酱炒糊。

宫保鸡丁 Gong Bao Ji Ding

辣香酸甘鲜，色泽金红，细嫩爽滑

有媒体统计，在老外最喜爱的中国菜中，宫保鸡丁与咕咾肉、春卷、烤鸭一起，名列前茅，尤其在英美等西方国家，宫保鸡丁几乎成了中国菜的代名词。这道由鸡丁、干辣椒、花生米等炒制的菜，入口咸香鲜辣，又略带点酸甜，加上鸡肉的鲜嫩，花生的香脆，二者完美结合，想不爱上这味道都难！

丁宝桢是贵州平远（今织金）人，清咸丰进士，讲究烹调，喜欢吃鸡和花生米。他任山东巡抚时，曾雇用名厨数

十人为家厨，请客时常有“炒鸡丁”一菜。后调任四川总督，便将此菜引进四川，与四川嗜辣的习俗相结合，并加以改进，以此宴客，备受欢迎。这道美味本来只是丁家的“私房菜”，但后来越传越广，为各大小餐馆所用。

所谓“宫保”，其实是丁宝桢的荣誉官衔。丁宝桢治蜀十年，为官刚正不阿，多有建树，于光绪十一年死在任上。清廷为了表彰他的功绩，追赠“太子太保”。于是他发明的菜由此得名“宫保鸡丁”，算是对他的纪念了。

· 菜例制作 ·

原材料：童子鸡肉250克，花生米150克

调味料：黄酒10克，白糖5克，味精3克，香醋8克，豆瓣酱、蒜泥、葱花、姜丝、干辣椒、淀粉、油各适量

制作方法：

1. 将鸡肉洗净，切成丁；将花生米洗净；将黄酒、盐、白糖、味精、香醋、淀粉放入碗内，加少许水调成味汁。
2. 锅中下油，烧至六成热，下鸡丁滑油，盛起沥干油；将花生米在油锅中炸熟，捞出沥油。
3. 原锅内留少许底油，投入干辣椒煸至褐红色时，放入豆瓣酱、葱、姜、蒜泥煸出香味后，倒入鸡丁，烹入调好的味汁，翻炒均匀，离火，放入花生米，拌匀即可。



· 美食秘笈 ·

醋在高温下容易挥发，因此醋汁要在出锅前才放。

夫妻肺片

Fu Qi Fei Pian

软糯入味，麻辣鲜香，质地细嫩

夫

妻肺片名为“肺”，但并未用到“肺”这道食材，而多用牛头皮、牛心、牛舌、牛肚之类。清朝末年，一些小贩将这些牛杂碎边角料买回，经精加工、卤煮后，切成片，佐以酱油、红油、辣椒、花椒面、芝麻面等拌食，挑担提篮在成都街头巷尾叫卖。其风味别致，价廉物美，特别受到拉黄包车、脚夫和穷苦学生们的喜爱。因用的都是“废”料，又名“废片”。

20世纪30年代，成都一对摆小摊的夫妇，男叫郭朝华，女叫张田政，因制

作的凉拌废片精细讲究，牛肚白嫩如纸，牛舌淡红如桦，牛头皮透明微黄，再配以夫妻两精心搭配的调味料，拌出来的“废片”颜色红亮、软糯入味、麻辣鲜香，成为当时挑担、提篮叫卖的“废片”中最具特色，最受欢迎的一种。由于夫妻俩总是默契配合，所以被称作“夫妻废片”。

1958年公私合营，郭氏夫妇将“夫妻废片”技术贡献出来。因“废片”二字不怎么好听，将“废”字易为“肺”字，这就是这个著名菜品名字的由来。

· 菜例制作 ·

原材料：牛肉100克，牛舌100克，牛心150克，牛肚100克，牛头皮100克，葱花20克

调味料：香料（八角、三奈、大茴香、小茴香、草果、桂皮、丁香、生姜等）、盐、红油、花椒面、芝麻、味精各适量

制作方法：

1. 将牛肉切成块，与牛杂（牛舌、牛心、牛肚、牛头皮）等一起漂洗干净。芝麻下锅炒香，备用。
2. 将牛肉、牛杂用香料、盐、花椒面、芝麻等调料卤制，先用猛火烧开，再转用小火，卤制到肉料熟烂，捞起晾凉，切成薄片。
3. 盘中放入切好的牛肉、牛杂，再加入卤汁、红油、味精、花椒面、芝麻、葱花，拌匀即成。



· 美食批发 ·

牛舌外有一层老皮，制作前最好去掉，否则影响口感。