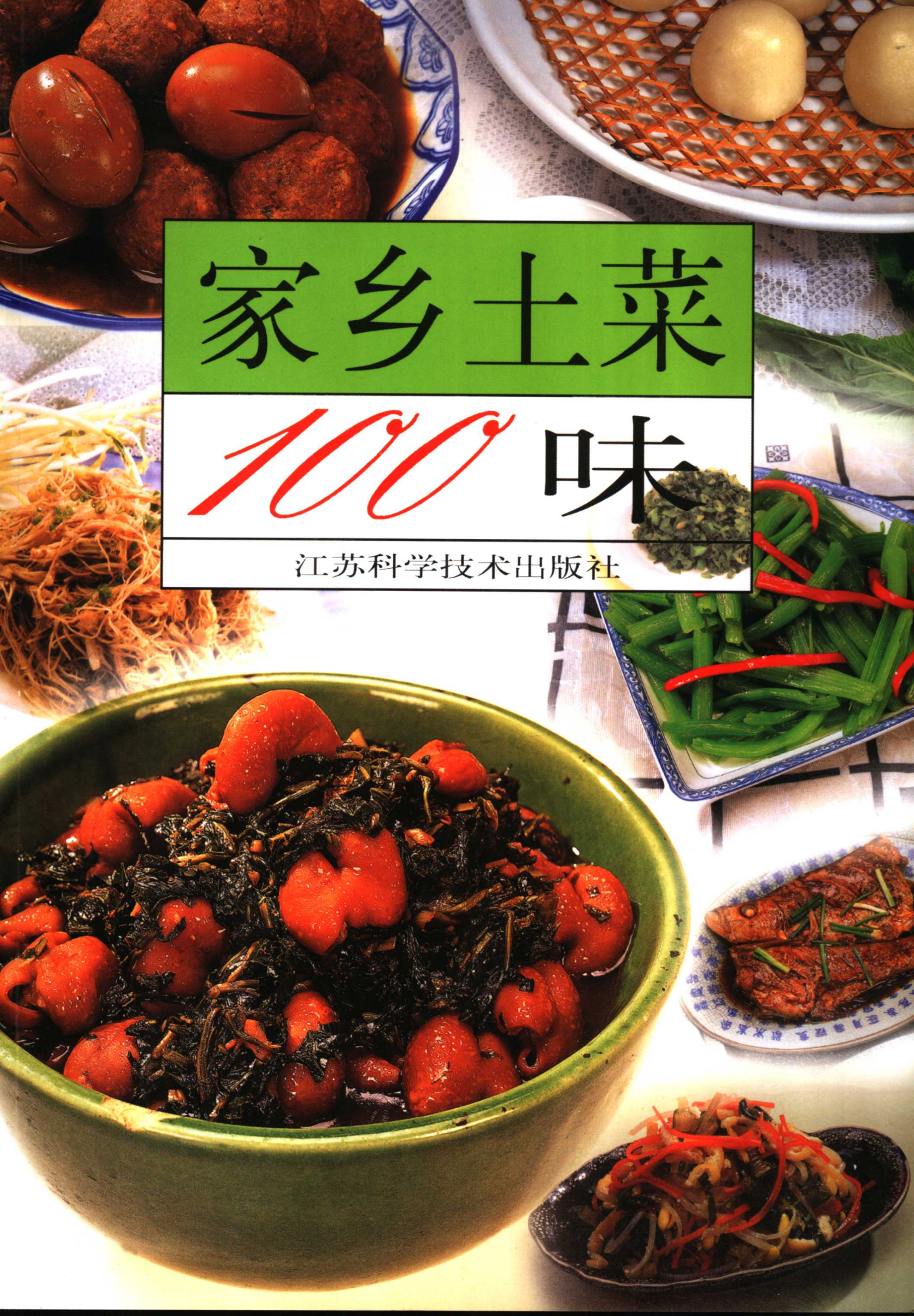




家乡土菜

100 味

江苏科学技术出版社

家乡土菜

100 味 

王新华 主 编

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家乡土菜 100 味/王新华主编. —南京:江苏科学技术出版社,2003.8

ISBN 7—5345—3890—4

I. 家... II. 王... III. 菜谱—中国
IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003) 第 052725 号

家乡土菜 100 味

主 编 王新华

责任编辑 龚 彬

特邀编辑 高楚明

出版发行 江苏科学技术出版社

(南京市湖南路 47 号,邮编:210009)

经 销 江苏省新华书店

照 排 南京人民印刷厂制版分厂

印 刷 扬州鑫华印刷有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16

印 张 5

版 次 2003 年 7 月第 1 版

印 次 2003 年 7 月第 1 次印刷

印 数 1—4 500 册

标准书号 ISBN 7—5345—3890—4/Z·568

定 价 26.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

《家乡土菜 100 味》编委会

主 编 王新华

副 主 编 嵇步春 王新元 嵇步峰 孙菊芳

文字总纂 嵇步春 王 镇 王新华

编 委 (按姓氏笔画)

王振华 王新元 王新华 王新球

史志敏 孙菊芳 李 俊 狄玉梅

沙开顺 陈 英 施书林 殷永芳

嵇步春 嵇步峰 潘 璐

技术指导 王新华 嵇步春

摄 影 谈 松 谈学和

序

土菜系指农村居家菜肴，贵就贵在“土”字上，朴质之风扑面而来。如今人们崇尚自然，人与自然的融合是人们的追求。土菜的产生就具有菜肴制作的原始性，与农村地方饮食民风相关联。中国地大物博、人文繁富，素有“十里不同风”之说，风俗属于文化范畴，饮食民风凝炼而形成风味。乡村土菜具有典型的地方特色，个性化较强，从这个意义上来说，个别的也是世界的。正如鲁迅笔下的咸亨酒店的茴香豆，以它那未经雕琢的土气，挥之不去的香气，招来无数文人雅士品尝，在细嚼慢咽之后而齿颊留香，回味无穷，富有诗的韵味。还有扬州炒饭，它发端于扬州农村灶头，随着运河的流淌，通过海上丝绸之路的传播，遍布全世界，受到中外亿万宾客的垂爱。家常菜、土菜的首创者应是按照当地的饮食习惯，闪烁智慧之光的家庭执厨者，千千万万汇成前赴后继汪洋澎湃的潮流。“问泉那得清如许，为有源头活水来。”家常菜、农村土菜是中国菜肴不断创新的源头之一。

王新华是一位餐馆经营的成功者，他在家乡溧阳开设了许多饭店，并在北京承包了一家餐馆，以经营淮扬菜为主，其中在溧阳有一家店经营的全是家乡土菜，特别受人关注。王新华的家乡菜情结起于家承渊源，他家自祖父起即以饮食业为生计，他的母亲精于家厨，许多拿手的家乡土菜是他最心仪的菜品，自他步入餐饮业的十多年来，走南闯北遍尝名菜佳肴，他还是觉得家乡土菜味道隽永，百食不厌，犹如徐来的清风，濯入污泥而不染的芙蓉。于是他就潜心研究，将千家万户的土菜收集起来，加以精炼升华，在餐馆展示，不但经济实惠，而且极具特色。他经营的家乡土菜赢得了市场的认可，得到丰硕的回报。

烹饪教学研究工作者嵇步春在苏南饮食市场调研的过程中结识了王新华，交谈甚切，相见恨晚，嵇步春以敏锐的眼光洞察了王新华对家乡土菜理解的悟性，与之切磋琢磨，共同归纳总结，他们认为家乡土菜在风格上，特别是在菜品组配上与工艺设计上都体现了“简约”与“和而不同”，注重当地原料的利用发掘与深加工，或腌，或风，或晾，或渍，或酱，或醉。烹调方法以炒、烧、蒸、煎、炸、烘为主。调料以油、盐、酱、醋、糖为主。为了保持家乡土菜清口入味的特色，在制作过程中，强调十戒：其一，炒菜宜编宜过水，戒过油；其二，无膻味的原料戒焯水；其三，宜煎的菜戒炸；其四，用油精当（指传热、调味），戒滥用；其五，烧菜着色宜金红，戒酱色；其六，除甜味、糖醋菜外，只用微量糖提鲜；其七，不用味精或少用味精，戒滥用味精；其八，烧菜宜盖锅盖焖烧，戒敞烧戒收汤；其九，制菜放水一步到位，戒蜻蜓点水；其十，讲究自然收汁，戒勾芡。我以为这是他们的经验之谈，具有普遍的指导意义。

王新华对家乡土菜的执著追求和市场利益的驱动力，将推动他把家乡土菜的探索深入下去，他从收集的数百款家常土菜中精选出122味，刊行于世，在菜品返朴归真方面给人以启迪。

我以为家乡土菜犹如铺路的鹅卵石子，无数个石子铺垫下去，延伸下去，方能展示出中国菜另僻蹊径的美。是为序。

王 镇

2003年4月18日

我的家乡菜情结

上个世纪的最后两年,我突然产生了开办家乡菜馆的念头。那时社会餐饮业已非常饱和,大概是食客们吃腻了宾馆酒楼的大菜,开始想念过去的饭菜,于是社会上,特别是一些大都市带头唱起了回归自然、返璞归真的调子……

我是一名餐饮经营者,对这种变化特别敏感,觉得人心所向,大有可为,于是开办了第一家连锁店——全聚香家乡菜馆。

我对家乡菜自有一段不解的情缘。在我出生前我家算是“小康”,爷爷开茶馆,外公开伙食店,我父母自然得天独厚,我也从懂事起就一直受母亲的熏陶。母亲很能干,无论什么食品原料通过她的制作,一眨眼就变成特别好吃的菜肴。我对烧饭做菜天生感兴趣。母亲做饭时我总喜欢站在旁边观看,她高兴时就不厌其烦地一边做一边讲给我听。父亲是个嗜酒的人,自然就离不开佐菜,因此我家的伙食算是比较讲究的。逢年过节父亲不管手头宽裕不宽裕,总要买点上市货(即时令菜)回来让母亲做给大家尝鲜,过大年家里更是“大张旗鼓”地做菜,年复一年,岁岁如此。

我外公特别喜欢我,我到他家去,即使他生病在床,也会把我叫到房里,让我吃他做的糟鱼或是什么别的好吃的东西。

大约12岁我就正式开始做家务了,从此我有了亲自动手的机会,但这是一个漫长的过程,是我对烧饭做菜从朦胧到逐渐理解、从失败到成功的过程。记得印象最深的,就是学放盐。初学做菜放盐毫无把握,于是我就用盐对开水搞试验,慢慢练就了放盐的基本功。我做每一道菜总是非常投入的,一边做一边思索,有时向母亲请教。由于母亲指点,我烧饭做菜的水平逐渐见长。20岁时,我去常州独当一面烧过饭菜。以后,开始到亲朋好友家帮忙办酒。参加工作后,遇上假日经常弄些菜邀我的好友相聚。

我开家乡菜馆不完全是个人兴趣,更重要的原因是我对家乡菜的情感,对父母和长辈们的情感追忆,对挖掘、继承家乡菜有一种自发的使命感和责任心。

在相当长的一段时间里,市场在呼唤家乡菜,尤其是三十岁以上的人对家乡菜特别怀念,然而千呼万唤呼不出,因为我国当代青年厨师大都对家乡菜不甚理解,所以市面上能经营家乡菜的餐馆寥寥无几,家乡菜面临着严重失传的危机。编写《家乡土菜》的念头,是在我的家乡菜馆开办之后,但这只是一个计划,没想到这么快就实施。因为我认为条件还不成熟,开发家乡菜的工作还不完善,开发的品种还不全面,制作家乡菜的班子还不过硬等等。

去年初,我的知音老友扬州生活科技学校嵇步春先生建议我提前出书,并表示愿做我的后盾,同时向我推荐了江苏科学技术出版社。在他们的积极推动和协助下,使我鼓足勇气提前实施了出书计划。在此我对他们以及对此书的编写有过帮助的所有朋友,特别是著名烹饪理论家王镇先生深表谢意!

由于本人烹调水平有限,书中菜肴照片效果与文字描述有不到之处,敬请读者朋友谅解。

王新华

2003年5月

目 录

炒豆腐渣	(1)	炒西瓜皮	(19)
老菜烧大肠	(2)	爆炒南瓜丝	(19)
蒸老苕菜茎	(3)	腌菜鱼冻	(20)
炖烂腌菜	(3)	烹小鱼干	(21)
老菜烧土豆	(4)	菜肉团子	(21)
腌菜卤炖豆腐	(4)	水晶团子	(22)
老菜烧肉	(5)	青菜烧萝卜	(22)
毛豆米烧鲫鱼	(5)	煨肚肺	(23)
毛豆米烧仔鸡	(6)	鲫鱼肉圆沙锅	(23)
毛豆米肉丝汪豆腐	(6)	河鲜合欢	(24)
炒南瓜藤	(7)	白菜梗煨鸭	(24)
炒山芋藤	(7)	咸肉菜羹煨河蚌	(25)
烧螺蛳	(8)	板栗烧鸡	(26)
茄子烧黄鳝	(9)	长豆干烧肉	(26)
面拖蟹	(9)	葫芦干烧肉	(27)
毛豆米炒藕丝	(10)	葫芦烧虾米	(27)
糊鲜螺蛳	(11)	满锅摊、排米茶	(28)
油豆腐慈姑烧肉	(11)	羊糕	(29)
清炖鸭浇头	(12)	炆青蒜	(30)
韭菜螺蛳肉	(12)	摊南瓜饼	(30)
红烧鱼头	(13)	黄瓜烧豆瓣	(31)
扁豆烧咸鱼	(13)	腌菜炒肉丝	(31)
还丝汤	(14)	拌菜	(32)
豆腐塞肉	(14)	青蒜烩羊肚	(33)
烧蛋饺	(15)	咸肉烧小塘菜	(33)
炖童子鸡	(15)	莴笋烧素鸡	(34)
扎肝	(16)	油渣烧黄芽菜	(35)
南瓜糯米饭	(17)	溧阳炒水芹	(35)
炒米炖蛋	(17)	洋葱炒鸡蛋	(36)
咸鹅莴笋煲	(18)	白菜烧肉	(37)
蒸茄子	(18)	拌萝卜丝	(37)

炒芹须	(38)	咸鹅	(56)
肉末蒸毛豆米	(38)	风鸡	(57)
盐菜花牛蛙	(39)	腌长豆	(58)
肉圆酱剥子	(40)	老菜烧蚕豆	(58)
红烧兔肉	(41)	清蒸黄雀	(59)
腌狗肉	(41)	烧猪头	(60)
腌牛肉	(42)	羊蹄火锅	(61)
腌菜根	(42)	神仙蛋	(62)
腌菜、老菜、酱油豆	(43)	膏梨肉	(62)
糟鱼	(44)	茄子塞肉	(63)
虎头鲨烧菜薹	(44)	痴虎鱼炖蛋	(64)
炒白菜梗	(45)	咸鱼烧肉	(64)
干蒸甲鱼	(45)	韭菜炒莴笋	(65)
鲢鱼烧豆腐	(46)	炸臭豆腐包	(65)
红烧白鱼	(46)	山芋糯米粥	(66)
冬笋咸鲤鱼	(47)	油炸粢	(66)
烹炒河虾	(48)	烧豆腐花	(67)
白切肉	(48)	青椒塞肉	(67)
糯米荷包蛋	(49)	糯米蟹草包	(68)
乌饭	(49)	板栗烧肉	(69)
芥菜炒冬笋	(50)	拌莴笋叶	(69)
橘络汤	(51)	炒冬瓜皮	(70)
香白菜	(51)	四季豆炒肉丝	(70)
风鱼	(52)	红烧栖蛋	(71)
粢团	(52)	盐菜花炒毛豆	(71)
地衣鸡毛菜	(53)	蟹黄蛋	(72)
笋豆	(53)	长生鸡	(73)
锅摊土豆丝	(54)	肉丝炒四蔬	(74)
小鱼烧萝卜	(54)	丝瓜烧泥鳅	(74)
长豆烧茄子	(55)		
姜卤雁来蕒	(55)		



炒豆腐渣

豆腐渣是将黄豆浸泡磨碎提取浆汁制豆腐后剩下的豆粕,可作饲料,也可作小菜,清香爽口,粗糙而不俗,在艰苦的年代,为不可多得的素菜,还有“雪花菜”的雅名。豆腐渣属低热量食品,含有纤维素、各种维生素和丰富的微量元素,人们构建食物链,应该对它有一个新的认识。现在制作此菜,作为口感与口味的调剂,是有新意的,犹如给嶙峋的怪石配上精美的底座,从朴质之中体现出美。

原 料

豆腐渣 400 g、小虾米 25 g、香菜末(或青蒜叶末)、姜末、精炼油、精盐、味精。

制 法

将豆腐渣放盐、虾米、味精拌匀待用。锅上火,放适量油,放姜末煸香,放豆腐渣煸炒至熟,放香菜末(或青蒜叶末),翻炒均匀即可。

操作要领

- 豆腐渣要选新鲜的。
- 炒豆腐渣的火力要适中,要炒透。
- 要配足够的青蒜或香菜。

大肠即主要指猪直肠部分,就肌肉分类而言,属于平滑肌,肉质滑韧、丰腴,许多人都爱吃。制作大肠类菜肴最关键的是去其附着在肠壁上的油脂与异味,用盐、醋搓洗法最宜,焯水时用水要宽,略焖,待透后再冲洗,经过这样处理的大肠清洁而无异味。老菜系指中秋以后的芥菜,挂晾去水气,切段、盐腌塞入坛中密封而制成的咸菜,有馥郁香气,单食口感柴而不醇和。用肥肠与其相配,老菜能够吸附大肠的油脂与鲜汁。纤维回软而盈口,此菜为春夏季家常菜。

原 料

猪大肠一挂(一只猪的大肠)约2 000 g、老菜500 g、面粉、精炼油、姜片、绍酒、精盐、酱油、白糖、茴香、味精。

制 法

将大肠表面洗净,用一根筷子从大肠的一端穿起,使整根大肠翻过面,将大肠内壁,用盐、醋、少量面粉反复擦洗,漂净,直至无异味。锅上火,放冷水、大肠。旺火烧沸,转小火略焖,捞起反复冲洗,切成2 cm段,再冲净待用。净锅上火,放少许油,旺火下大肠、姜片、绍酒,煸炒数分钟,放酱油、精盐、茴香、白糖、沸水,转中小火将大肠烧至七成烂时,放入老菜,待全部熟透放味精即可。

操作要领

- 大肠要清洗干净。
- 大肠不宜烧煮过烂,应保留一定的韧性。
- 此菜宜咸,回锅宜蒸。

老 菜 烧 大 肠



蒸老苋菜茎



腌菜卤，不仅可以单独入肴，还可以作母液用以浸泡苋菜茎，将苋菜茎切段入腌菜卤浸泡，经数日之后，苋菜茎中间的纤维素变成了有诱人臭香味骨髓状的汤液，用此苋菜茎蒸食，其味妙不可言。

原 料

老苋菜茎 500 g、腌菜卤 1 000 g、菜籽油、蒜末、姜末、白糖、味精。

制 法

将苋菜茎放入腌菜卤中浸泡 2 天，加蒜末、姜末、菜籽油和少许白糖、味精拌匀，上笼蒸制 15 分钟即可食用（如苋菜特别老，蒸的时间可相应长些）。

操作要领

- 要选用干净、没有变质的腌菜卤。
- 一次可多泡些苋菜茎待用，分批蒸食。
- 最好在饭锅中蒸制，这样口味更佳。



炖 烂 腌 菜

冬天腌制的腌菜，开始吃的时候，梗嫩黄、叶深绿，口味脆嫩，可用来生吃、爆炒。但随着天气逐渐转暖，腌菜颜色变深，质地变软，味变臭。直到第二年夏天，发现缸里已黑压压的一片，腌菜的色、香、味已完全变了样，这就是陈腌菜，可烹制出臭香类菜肴。将此腌菜放上调料蒸食，即成炖烂腌菜（这是腌菜后期的最佳烹制方法）。当你捧着一碗喷香的大米饭，就着地道、美味的炖腌菜，你会感慨美食产生的变化和美妙——佳肴往往出自偶然与贫困。

原 料

陈年腌菜、姜末、蒜泥、白糖、菜籽油。

制 法

将陈年腌菜切成中段，装碗，放姜末、蒜泥、菜籽油上锅隔水蒸炖熟透即可。

操作要领

- 腌菜不可洗。
- 发现变质和不卫生的腌菜不能用。

老菜烧土豆



苏南百姓称咸芥菜为“老菜”，在平民百姓家常出现“老菜烧土豆”这道菜，土豆选春天新上市的，老菜选前一年腌制的咸芥菜，烧透以后吃起来又酥又香。

原料

土豆 500 g、咸芥菜 150 g、精炼油、精盐、味精。

制法

将土豆刮去表皮，洗净，每只剖 2~4 块待用；咸芥菜待用。锅上火，下油，中火放土豆翻炒，下咸芥菜、水、精盐烧至土豆酥香熟烂，放味精即可。

操作要领

- 此菜油宜多些，土豆煸炒时要煸透。
- 老菜吸水，放水时注意水量。
- 此菜起锅时，汤卤不宜多。
- 烧制过程中，不能使土豆破碎散落。

腌菜卤炖豆腐

这道菜最适宜老龄人食用，过去不放鸡蛋、味精，吃起来也很鲜，很下饭，现在放了鸡蛋、味精，更好吃了。

原料

老豆腐 300 g、鸡蛋 2 只、腌菜卤 100 g、绍酒、姜末、菜籽油、白糖、味精。

制法

将豆腐捣碎，放腌菜卤中浸泡 30 分钟以上，放入打散的鸡蛋、绍酒、姜末、菜籽油、白糖、味精、适量水搅匀，上笼蒸 10 分钟，豆腐凝固、起胀即可出笼。



操作要领

- 腌菜卤在使用前要用纱布过滤，去掉杂质。
- 视臭水的浓度和咸度调节此菜的水量。
- 豆腐捣碎不宜过细。

老菜烧肉

芥菜经过腌制后鲜香可口,与荤菜配制,烧炒、炖焖都能成为百吃不厌的家常菜。

原料

连皮五花肉 500 g、咸芥菜 100 g、精炼油、姜片、绍酒、精盐、白糖、酱油、味精。

制法

将刚出坛不久的咸芥菜洗净待用;五花肉洗净,切成 2 cm 宽、3 cm 长的块待用。锅上旺火,放少许油,放猪肉、姜片、绍酒翻炒至猪肉表面略黄,放芥菜、沸水、少许酱油、精盐、白糖烧沸后转中小火烧至肉酥菜烂,放少许味精即可。

操作要领

- 咸芥菜制作方法:嫩芥菜晒两天,洗净晾干,切成 0.5 cm 长,晒至手感微软,基本无水分,放精盐反复搓揉,装入专用瓦坛压实,垫上干净的竹壳,用干净稻草编成辫子,盘起来堵在坛口,再用草木灰和稀泥将坛口密封后保存,20 天后即可食用(每次取菜后都要及时把坛口封好)。
- 此菜回锅最好是蒸,而且越蒸越好吃。



毛豆米烧鲫鱼

南方人,特别是江、浙、沪一带的人,视鲫鱼为河鲜上品,买鱼时往往以它为首选。家庭制作鲫鱼一般有红烧、煨汤、炖蛋、清蒸、荷包(塞肉)等法,也是酒楼饭店常备的菜。毛豆米烧鲫鱼其味别具一格。毛豆米是黄豆未成熟时的产品,因其豆荚表面有毛茸而得名,口感鲜嫩,是夏秋季节时令蔬菜。

原料

鲫鱼 500 g(2~4 条)、毛豆米 100 g、精炼油、姜片、葱段、绍酒、精盐、白糖、味精。

制法

将鲫鱼去鳞剖肚,去内脏、腮,洗净待用;毛豆米洗净待用。锅上火,放油,用生姜擦锅,再撒少许盐(可防粘锅),中火,将鲫鱼下锅煎至两面金黄,放姜片、绍酒、酱油、精盐、白糖、开水烧沸后,放入毛豆米,转中小火烧 15 分钟,放少许味精,撒葱段起锅。

操作要领

- 剖鱼时千万不要将胆弄破。
- 内壁黑膜要洗去,现剥现烧的毛豆米不用水洗,这样味更鲜。
- 此菜口味宜偏咸。

毛豆米烧仔鸡



毛豆米烧鸡是初夏时令菜，此时毛豆刚上市，鲜嫩清香。这里用的鸡不是老鸡而是仔鸡，更准确地讲系用仔公鸡，仔公鸡香嫩。禽鲜与蔬鲜互为补充，为佐酒与下饭两宜的菜肴。

原 料

活仔公鸡一只(约1500g)、毛豆米300g、精炼油、姜片、葱段、绍酒、精盐、白糖、酱油、味精。

制 法

公鸡宰杀，放入90℃热水中烫片刻，捞起褪毛，开膛，掏出内脏，内外洗净后剁成块，肫、肝、心剖开洗净与鸡一起待用。锅上火，加少许油，下鸡块翻炒，放绍酒、姜片，再炒至鸡肉收缩，外表断生，放精盐、酱油、白糖翻炒片刻，加水(与鸡平)烧沸，撇去浮沫，转中火将鸡烧成七成烂，放毛豆米，转小火烧约15分钟后放味精，调中火略烧即可。

操作要领

- 最好选没有啼叫的仔公鸡。
- 要选草鸡，不宜选肉用鸡。
- 此菜甜度不宜明显。



毛豆米肉丝汪豆腐

毛豆米肉丝汪豆腐(有的地方称滚豆腐)为春末夏初家庭时菜。毛豆米为可变因素，春天用蚬子肉丝汪豆腐，夏天毛豆米极嫩且鲜，用毛豆米肉丝汪豆腐，秋天鸭血肉丝汪豆腐，冬天雪菜肉丝汪豆腐。“汪”是扬州方言，是“淹”的意思，水量刚刚可以淹没原料，指汤汁不多也不少，介于汤菜与烧菜的用汤量之间，有菜有汤两相宜的状况。此类菜宜现做现吃，趁热吃滋味更佳。

原 料

老豆腐400g、猪五花肉100g、毛豆米50g、精炼油、姜末、绍酒、精盐、白糖、味精、葱段。

制 法

豆腐切成4.5cm×2cm×2cm的长方块；将毛豆米洗净；五花肉洗净切成筷子稍头粗细的丝待用。锅上中火，放少许油，放肉丝、姜末，绍酒翻炒至金黄色，放豆腐、毛豆米、精盐、白糖、开水(与豆腐平)将毛豆米烧熟、豆腐起渣，放味精，撒葱花起锅。

操作要领

- 豆腐要烧得起渣入味。
- 放糖是为了调味起鲜，千万不能吃出甜味。



炒南瓜藤

南瓜含有丰富的维生素A，具有减肥消食的功能，已成为时尚食品。用南瓜藤制作菜肴，宜凉拌和清炒，其做法与山芋藤、茼蒿梗、芦蒿梗较为相似，取其清香、清脆、咸鲜的特色。

原料

南瓜藤、鲜红辣椒、精炼油、精盐、味精。

制法

将南瓜藤稍较嫩部分摘下，撕去表皮，摘成5 cm长的段，洗净待用；红辣椒去籽洗净，切成丝。炒锅上旺火，放油，下辣椒煸炒片刻，放南瓜藤翻炒，加精盐、味精，断生起锅即成。

操作要领

- 此菜放红辣椒很重要，青红搭配，色彩好看。
- 炒制强调旺火快速。

炒山芋藤

山芋在生长过程中，其藤叶非常茂盛，农民需要在生长期间除去部分藤叶，有利于山芋的生长，这样又肥又嫩的藤茎便成了人们的美味佳肴。

原料

山芋藤、红辣椒少许、精炼油、精盐、味精、白糖。

制法

将山芋藤撕去表皮，摘成5 cm长的段，洗净待用；红辣椒去籽洗净，切成丝。锅上大火，下油，放红辣椒丝速翻炒，放山芋藤再翻炒，加精盐、白糖、味精翻炒起锅。



操作要领

- 此菜讲究旺火快速，断生即可。

螺蛳肉实际上是指螺蛳斧足部分,有韧性。可拌(如烫青螺),可炒(青螺炒韭菜),可炖(老鸭炖青螺)。螺蛳大者与海螺一样,可将鲜汁灌入壳内,将其炒熟,取其斧足切片,蘸以老卤食之。也可以将斧足连配各种原料烹炒之,再盛入壳内,分餐上席。烧螺蛳是消闲与饮酒菜肴,美就美在汤汁,一啜,二挑,三吃,怡然自乐。

原 料

鲜活螺蛳、姜片、绍酒、精炼油、精盐、白糖、干辣椒、酱油。

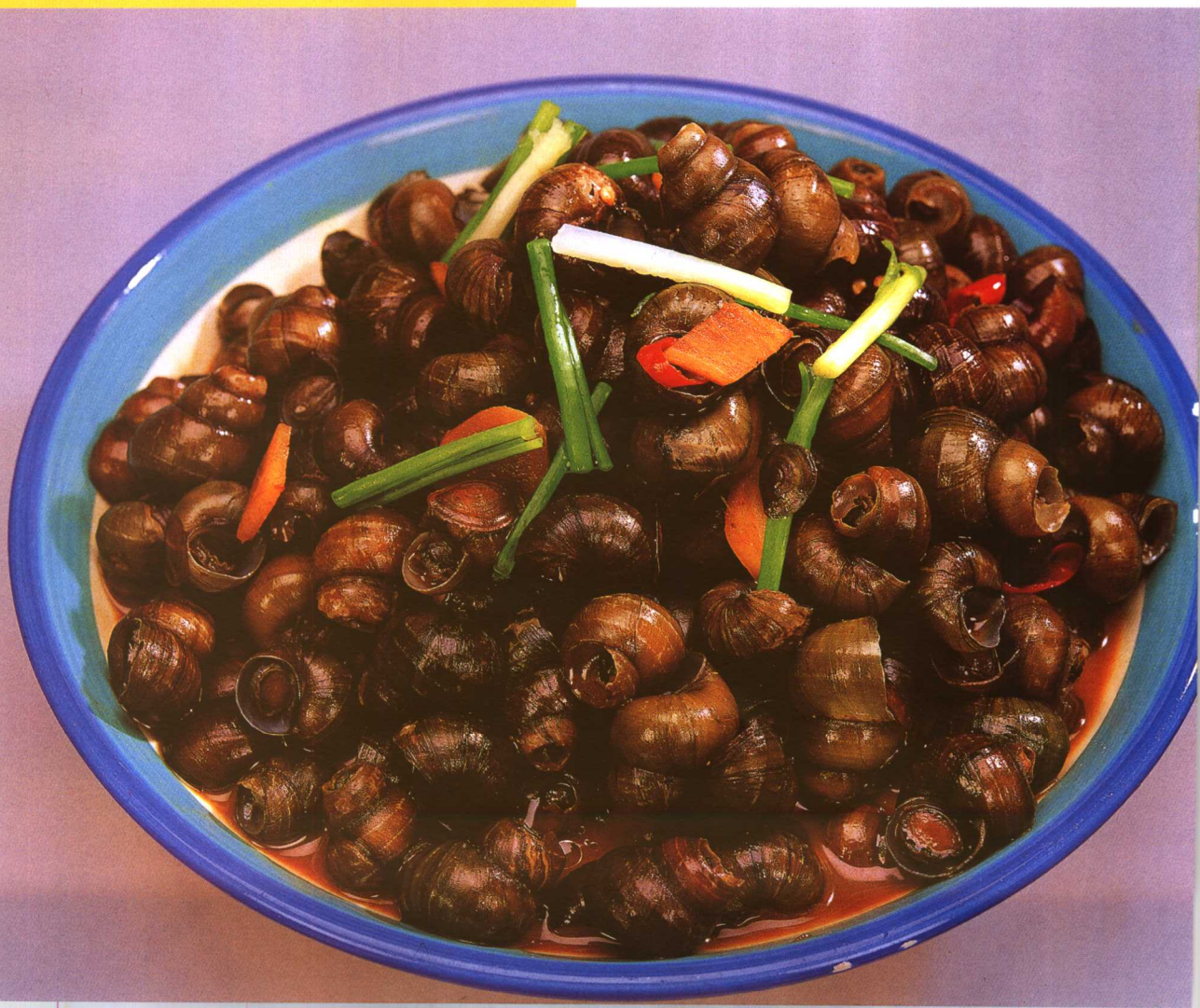
制 法

将螺蛳放水中养2~3天,洗净,钳去尾部(并用盆接住钳尾时流出的螺蛳水)待用。锅上旺火,放油,下螺蛳翻炒,放姜片、绍酒继续翻炒至锅中冒青烟,并能闻出螺蛳香味时,放水、螺蛳水(用纱布滤去杂质)、精盐、酱油、白糖、辣椒。转中小火烧透即可。

操作要领

- 养螺蛳时水中放几滴菜籽油,有利于螺蛳吐泥,并换多次水。
- 此菜口味宜咸,微辣。
- 此菜要有一定的汤汁,否则影响吸出螺蛳肉。
- 螺蛳肉的尾部不可食用。

烧 螺 蛳



茄子烧黄鳝

黄鳝为鳝鱼的别称。黄鳝与茄子同烧,别出心裁,能达到另辟蹊径的效果。黄鳝酥肥,茄子软绵,口感协调,味道融和。

原料

鲜活黄鳝 750 g (约6条), 茄子 250 g、姜片、绍酒、精炼油、精盐、白糖、酱油、味精。

制法

用剪刀在黄鳝的颈部剪断脊骨,剖肚,去内脏,剪去尾,从颌处剪开头部,洗净,斩成每段5 cm 长待用;茄子洗净,切成略大于黄鳝段的滚刀块待用。锅上火,放少量油,将黄鳝下锅,放姜片、绍酒煸炒,放精盐、酱油、白糖、开水烧沸,撇去浮沫,将黄鳝烧至六成熟,放茄子,烧透后放味精即可。



操作要领

- 洗涤时须用抹布逐条抹去黄鳝身上的黏液。
- 翻炒时要小心,不要把黄鳝皮弄破。



面拖蟹

在江南农村的水田、池塘、小溪、沟壑里,时常会有一种小螃蟹出没,俗称石蟹。小石蟹的壳直径约5 cm 左右,肉少而味鲜。腌渍的目的在于入味、出味,拖面的目的在于粘住滋味,达到外脆里熟的特色。

原料

石蟹 500 g、面粉、姜末、绍酒、精炼油、精盐、味精。

制法

将蟹逐个洗净,放姜末、绍酒、精盐、味精腌渍1小时待用;面粉放水,调匀成糊状待用。锅上火,下油烧至180℃,将石蟹裹上面糊,逐个炸制,待外脆里熟即可出锅食用。

操作要领

- 此菜腌渍时要将调料一步到位。
- 炸制时的火候要掌握好,做到一次完成。