

mini 迷你 八大菜系

好吃+好学+好做=家常美味 100 款 10 元/本

鲜甜味

安徽菜

北京瑞雅文化传播有限公司 主编

中国轻工业出版社



图书在版编目(CIP)数据

鲜甜味幻: 安徽菜 / 北京瑞雅文化传播有限公司主编.

北京: 中国轻工业出版社, 2004.10

(mini 迷你八大菜系)

ISBN 7-5019-4591-8

I. 鲜… II. 北… III. 菜谱—安徽省

IV. TS972.182.54

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 098951 号

丛书编辑: 白 晶 责任编辑: 张泽峰 责任终审: 孟寿萱
策划编辑: 北京瑞雅文化传播有限公司 美术设计: 王 欣

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 制: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004 年 10 月第 1 版 2004 年 10 月第 1 次印刷

开 本: 635 × 965 1/24 印张: 4

字 数: 60 千字

书 号: ISBN 7-5019-4591-8/TS·2701 定价: 10.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

40992S1X101HBW

鲜甜味幻——

安徽菜

◎北京瑞雅文化传播有限公司 主编



在日常生活和宴会的饮食中,这是非常重要的一道菜。我们选择这道菜,是因为它是一道非常经典的安徽菜。这道菜的特点是:选材精良,烹饪方法独特,口味鲜美。它不仅是一道菜,更是一种文化的体现。这道菜的制作过程非常讲究,需要厨师具备丰富的经验和精湛的技艺。这道菜不仅是一道菜,更是一种文化的体现。这道菜的制作过程非常讲究,需要厨师具备丰富的经验和精湛的技艺。



中国轻工业出版社

目录

肉 类

菊花冬笋鸡丝	4
风味口水鸡	6
腐乳爆肉	8
双爆串飞	10
全家福	12
安徽卤舌	14
双脆锅巴	16
两香山笋	18
徽州丸子	20
干炸网子肉	22
徽州桃脂烧肉	24
卷筒粉蒸肉	26
酥糊里脊	28
李坑炙肉	30

水产类

清焖荷包鲤	32
马鞍鳙	34
火烧头尾	36
珍珠鱼丸	38
干贝萝卜	40
河虾汤	42

豆腐·蔬菜

豆豉笋丁	44
火焙豆腐	46
腌菜豆腐	48
糊豆腐	50
炸冬菇	52
翠堤春晓	54
香菇盒	56
火腿炒豆芽	58
金雀舌	60
炒蕨菜	62

主 食

烧蝴蝶面	64
徽式炒面	66
甜酒酿	68
甘薯粥	70

营养大观园	72
掌上明珠 / 瓢豆腐 / 清炖马蹄鳖	73
鸡蓉烩蛤士蟆 / 茶叶熏鸡 / 石耳炖鸡	74
香炸蒸肉 / 辣椒蒸肉 / 莲藕红烧肉	75
夹心虾糕 / 烧鳝段 / 凤凰虾排	76
花菇田鸡 / 八公山豆腐 / 蒸巢凤尾虾	77
朱洪武豆腐 / 花鼓蹄膀 / 寸金肉	78
凉干肉 / 脆浆裹肉 / 炸排肉	79
枣核肉 / 熘核桃肉 / 枇杷肉	80
酸糊里脊 / 杨梅丸子 / 腰夹	81
白牛肉 / 炸牛肉 / 牛蹄花	82
苔干羊肉丝 / 红扒羊蹄 / 葡萄鱼	83
腌鲜鳊鱼 / 网油鳊鱼 / 红酥鲫鱼	84
雪中找鱼 / 耀三鲜 / 清炒鳝鱼	85
雪映红梅 / 菊花虾 / 椒盐虾仁	86
南湖对虾 / 蟹黄虾盅 / 虾仁芙蓉蛋	87
炸鱼卷 / 咖喱蚌肉 / 蟹烧海参	88
三丝鱼卷 / 清蒸龟 / 瓢甲鱼	89
符离集烧鸡 / 葫芦鸡 / 椒盐米鸡	90
白酥鸡 / 蒜香鸡 / 捶鸡	91
爆熘仔鸡 / 腐乳鸡 / 豆苗野鸡片	92
无为熏鸭 / 缠丝鸡饼	93
酥鸭 / 蕲山炖鸽	94
菊花鸡丝 / 清炖鸡酥	95

注：食用油是常用的烹调原料，本书原料中不另列此料。

CONTENTS

美

菊花冬笋鸡丝

犹如菊花盛开的菜品，仿佛在提醒女人，一定要用健康宠爱自己！



好吃伴侣

- 鸡丝与笋丝的搭配是徽菜中常见的组合，取鸡丝的营养和笋丝的口感，再添加香菇的香气，自会获得最正点的徽菜口味。
- 巧手的MM可以细心一点参照图中的样子摆放出菊花的形状，定会让老公刮目相看的！

原 料

鸡脯肉200克，冬笋50克，香菇50克，鸡蛋清2个

调味料

精盐、味精、白糖、干淀粉、水淀粉、香油各适量，鸡汤1小碗

制作过程

- 1 鸡脯肉剔去筋膜，洗净挤干水切成细丝；鸡蛋清放在碗内搅开，加干淀粉拌匀，放入鸡丝轻轻拌匀后，再加香油抓拌一下。
- 2 冬笋放入水中浸泡约1小时（中间换水1次），捞起沥干切片；香菇切成细丝；锅中油烧热，将鸡丝下锅用筷子划散，待鸡丝变色即倒入漏勺沥干油。
- 3 在原锅余油中放入香菇丝稍煸，迅速加入鸡丝、笋片，入精盐、白糖、味精和鸡汤，用水淀粉勾薄芡倒入锅中颠翻两下，起锅即成。

类

风味口水鸡

鸡脯肉高蛋白、低脂肪，是最佳的健康肉品。



好吃伴侣

● 鸡肉营养丰富，含大量维生素B，其中鸡胸脯含有高蛋白、低脂肪，是最佳的健康肉品，适合老人、孩子、肠胃虚弱的人经常食用，除了能补充体力和营养外，还能加强肌肤弹性，促进血色红润，达到美容美肤的效果。

原 料

净鸡1只，芝麻、花生米各适量，葱段、姜片各适量

调味料

酱油适量，白糖、味精、精盐、香油各少许，料酒200克，清汤1碗

制作过程

- 1 净鸡剁成小块放在盆中，加入料酒拌匀，腌渍1个半小时取出。将芝麻、花生米炒熟碾碎，并用白糖拌匀。
- 2 锅中油烧至五成热，将鸡块放入锅中，待炸呈黄色时倒入漏勺内沥油。
- 3 锅中加酱油、白糖、姜片、葱段、盐、鸡、清汤，用旺火烧开，小火烧20分钟，再转旺火烧至汤汁浓稠时加味精，至汤收干时盛入盘内，淋入香油即成。

类

腐乳爆肉

品相红润的菜肴，既可增强体力、强壮身体，还可以美白肌肤、防止皮肤老化。



好吃伴侣

● 颜色金黄透红，质地软烂鲜嫩，腐乳香味扑鼻。青春期和更年期的女性不要为了减肥而拒绝这道美食的诱惑哟！它可让你肌肤光彩亮丽，神采奕奕！

● 这道菜又好吃又易学，建议各位美眉们大胆地尝试一次，滋味超级棒！肉片下饭，汤汁拌面，简直是人间极品享受！

原 料

猪里脊肉300克，红腐乳35克，鸡蛋清1个

调味料

白糖1大匙，淀粉水适量，料酒2大匙，肉清汤1小碗，盐1小匙

制作过程

- 1 腐乳用料酒、白糖、水淀粉、盐和肉清汤调匀。里脊肉切长片，用鸡蛋清和盐拌匀。
- 2 锅内油烧热，下肉片滑散开，肉变色即倒入漏勺沥去油。
- 3 在原油锅里，放入调好的腐乳汁，见汤汁微沸浓稠时，即把肉片下锅，迅速翻炒几下，起锅即成。

类

双爆串飞

别小看这道菜，它可是促进女性荷尔蒙合成，展现女性娇柔魅力的滋补良品喔！



好吃伴侣

● 鸡肉能有效补虚，营养成分也极高，价钱还很亲民，美容朋友生理期不顺或产后、病后的保养更是离不了它，常吃鸡肉、喝鸡汤可以有效预防衰老哟！

● 鸭肉补阴，非常适合女性朋友经常在家烹调食用。鸭子还能除痰止咳，增强肺功能，增强肺部免疫力。

原 料

鸡脯肉、鸭脯肉各 200 克，青豆、香菜各适量，鸡蛋清 1 个，葱 1 段，姜 2 片

调味料

盐、鸡精、花椒粉各少许

制作过程

- 1 鸡脯肉和鸭脯肉洗净沥干水，削十字花刀，加少许花椒粉、鸡精和盐腌片刻。
- 2 锅中煮开水，腌过的肉脯入沸水氽烫至变色即捞出沥水后用蛋清液抓匀；青豆入沸水烫去豆腥味。
- 3 起油锅，下青豆和葱、姜炒，入脯肉炒至熟，盛盘时挑出葱段、姜片加香菜调味即可。

类

全家福

因加入了鲍鱼，就有了“富”且“贵”的新含义，适合家宴时享用！



好吃伴侣

● 鳊鱼是水中之宝，可补肾，为事业忙碌的男人们千万不要忽略了做男子汉的乐趣，常食鳊鱼保证你“雄心”大振！

● 新鲜的鳊鱼肉质细腻且胶质丰富，对女性肌肤有着很好的修复作用，所含的维生素A、维生素B、维生素D也是很好的补血、抗老的养分，搭配抗癌的食用菌类、排毒的笋类一起清蒸，是一道不折不扣的健康驻颜菜品！

原料

鲍鱼50克，鸡脯肉200克，鳊鱼肉100克，火腿30克，口蘑20克，鲜虾50克，青菜、葱、姜汁各适量

调味料

鲍鱼汁50克，鸡汤150克，盐、味精、白胡椒粉各1小匙，水淀粉1大匙

制作过程

- 1 鲍鱼切片、虾仁去泥肠后过油滑熟；鳊鱼肉、鸡脯肉、火腿切片；口蘑切小片后焯水漂净；青菜氽烫备用。
- 2 砂锅加油烧热，加入鸡汤、葱、姜汁、精盐、味精、白胡椒粉和鲍鱼汁烧开，倒入做法1备用的原料。
- 3 烧烩入味后，加水淀粉勾芡再烧一滚后装汤盘即可。

类

安徽卤舌

闷热难耐的夏夜，喝一瓶冰啤，吃着适口的小菜，白天的忙碌和紧张可以得到最好的释放。



好吃伴侣

● 卤制食物最好用深陡的大砂锅，第一次卤制时，原料可以多放，卤好后把香料取出，卤汁保存在砂锅中，备再次卤制食品时使用。不过卤汁如果不常用要隔一两天烧滚一次，可以保持常年不坏。

● 每卤制一次食品，原卤汁都应再加进一些酱油、绍酒和水，五香料袋也要下进去。五香料袋使用两三次就要换新的。

原 料

鲜猪舌 500 克，葱、姜各适量

调味料

绍酒 500 克，酱油 50 克，冰糖 25 克，五香料 15 克，盐少许

制作过程

- 1 猪舌洗净，煮至浮沫漂起捞出，刮去舌苔膜，洗净。五香料用布袋装好，扎紧袋口。
- 2 砂锅内倒入绍酒、酱油、冰糖、盐、葱(打结)、姜(拍松)和五香料袋，放入猪舌煮至六成烂熄火。
- 3 材料留锅中浸味。食用时取出猪舌，除去舌根骨，切片装碟即可。