

知书达礼
zhishudali典藏

大师教做招牌菜系列

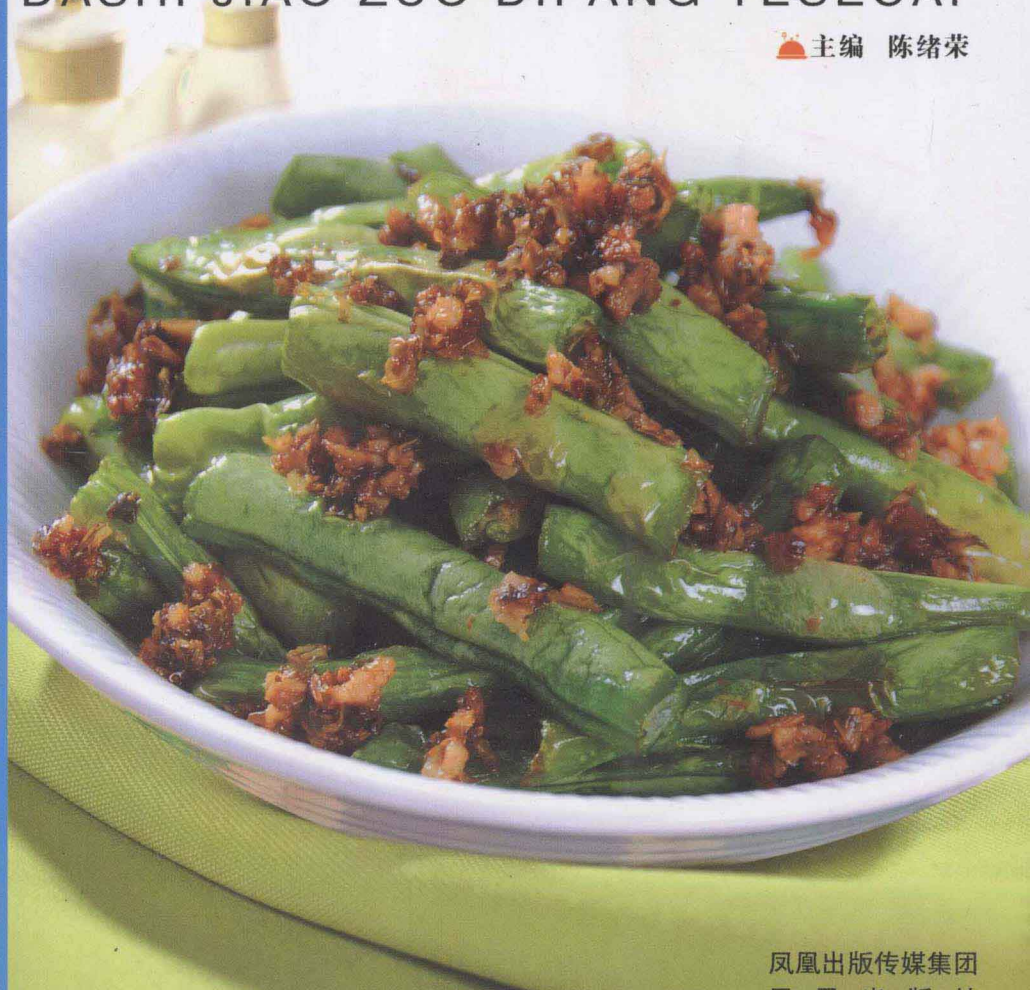
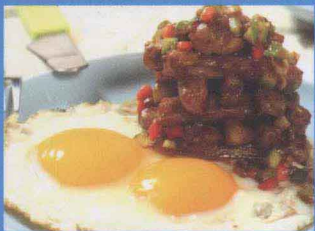
营养
美味
健康

地方特色菜

大师教做

DASHI JIAO ZUO DIFANG TESECAI

主编 陈绪荣



凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目(CIP)数据

大师教做地方特色菜 / 陈绪荣主编. -- 南京: 凤凰出版社, 2011.8

(大师教做招牌菜系列. 第1辑)

ISBN 978-7-5506-0656-2

I. ①大… II. ①陈… III. ①菜谱-中国 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 134240 号


书 名: 大师教做地方特色菜

主 编: 陈绪荣

策 划: 钟 雷

副 主 编: 王丽萍 程晓波 谷胜男

责任编辑: 王如月

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社

出 品: 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司

公司网址: 北京凤凰天下网 <http://www.bookfh.cn>

印 刷: 北京朝阳新艺印刷有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/24

印 张: 15

字 数: 500 千字

版 次: 2011 年 8 月第 1 版 2011 年 8 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5506-0656-2

定 价: 39.60 元 (全二册)

(本图书凡印装错误可向发行部调换, 联系电话: 010-58572106)



大师教做 地方特色菜

◎主编 陈绪荣

汇集粤、湘、川等菜系的佳肴美味
特色、营养、健康、家常的完美融合

道道美味，口口正宗，轻松感受大厨手艺
经典体验，超值享受特色美食

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社



前言

随着人们生活品位的提高,对吃的要求也是越来越多,越来越精致。家常小菜虽然也很美味,但总觉得缺少了一些新意和特色。忙乱而快速的生活节奏使大家很少有时间或是懒于动身去外面换换口味。自己在家中尝试做,复杂的制作过程和种类繁多的材料、配料,又让你望而却步。

《特色菜》就是为您解决这些烦恼而专门设计和编写的。《特色菜》从最广泛的大众角度出发,选出几大地域的特色菜肴,满足各种人的不同需求和口味儿,尽最大努力覆盖各地的风味儿。书中推选了湘、粤、川、东北几个代表地域,详细介绍了众多特色美味菜肴,并且用简单易懂的语言文字和明确、清晰的条理,从材料的准备到每道菜的制作程序,都进行了细致的讲解。

喜欢酸辣、香鲜口味儿的人可以选择湘菜系列。汤清如镜的炖菜;味儿透汁浓的煨菜;鲜嫩可口的炒菜,从书中可以看到其用料准备和精细的制作工艺,简单易学,轻松做出多变口味的湘菜。作为八大菜系中的川菜和粤菜,享誉中外,远近驰名,它们独特的地方味道和制作工序吸引着热爱美食的众多食客。其实,在家中我们也可以吃到这样的地方美食。川菜麻辣醇浓,口味儿多变,菜式多样;粤菜样美味淡,鲜、嫩、爽、滑,《特色菜》为读者介绍和讲解了一批川粤特色菜,如川菜的水煮肉片、四川腊肉;粤菜的梅菜肉、荔枝扣肉等等,制作方法统统明了易学。融合了满、朝、蒙、宫廷菜各家所长,利用东北特产原料和纯绿色食品原料的东北菜,近些年来受到越来越多的人的喜爱。东北菜因其口味醇厚香浓,菜肴丰富实惠而闻名,如酱骨架、锅包肉等。在此书里可以学到东北菜的各种制作手法,熘、爆、烧、扒、烤、酱、炖、拔丝等等,都可以在《特色菜》的指导下轻松完成。

希望《特色菜》新颖、详尽、融合大众的理念,以及我们的推荐和讲解,为您的生活增添更多的新意和光彩。

第一章 特色湘菜

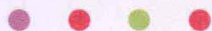
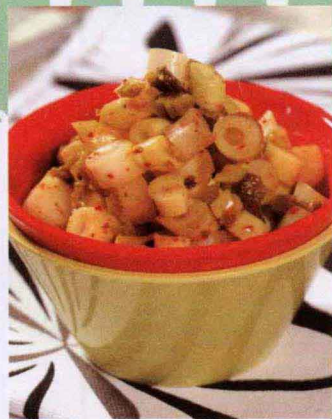
● 湘菜烹调技法	12
----------------	----

湘味蔬菜

● 包心甜椒	13	● 香辣酸白菜	17
● 酸泡菜炒湘皮	13	● 辣椒炒南瓜丝	17
● 火腿炒茄条	14	● 酸椒南瓜丝	17
● 剁椒红薯片	14	● 白辣椒蒸苦瓜	18
● 淋酸红椒	14	● 剁椒土豆泥	18
● 蒸豆豉红椒	15	● 剁椒萝卜皮	18
● 剁椒蒸米豆腐	15	● 酸菜炒鸡婆笋	19
● 双椒炒菜花	15	● 剁椒煮芋头	19
● 椒酥菠菜心	16	● 双椒玉米粒	19
● 豉香蕨菜	16	● 湘江四色喜	20
● 剁椒炒苋菜	16		

湘味肉菜

● 辣椒炒削骨肉	21	● 泡椒炒腰花	27
● 走油豆豉扣肉	21	● 合炒心肺	28
● 香煎酸肉	22	● 奶汤银肺	28
● 笼香芋排	22	● 干锅猪舌	29
● 豆豉蒸肉皮	22	● 蒜蓉剁椒蒸猪血	29
● 豉香五花肉	23	● 湘味牛肉	30
● 湖南回锅肉	23	● 酸辣扣羊肉	30
● 豆辣肉卷	24	● 香芋蒸烤鸭	31
● 玉米炖筒子骨	26	● 湘式炒双脆	31
● 豉椒排骨	26	● 洞庭香辣鸭块	32
● 酸萝卜炒脆骨	26	● 泡椒蒸鸡块	33
● 五元蒸肚皮	27	● 蒜香黑椒鸡片	33





- 酸辣泡菜鸡丁 33
- 湖南叫鸡公 34
- 油辣鸡 34
- 酸豆角炒鸡杂 34
- 风味兔肉 35
- 土家腊鸡钵 35
- 走油猪蹄 36
- 五元蒸鸭块 38
- 煎塌生仁鸡 38
- 萝卜干炒腊肉 39
- 香辣鸡丁 39
- 酸辣凤翅 40

湘味水产

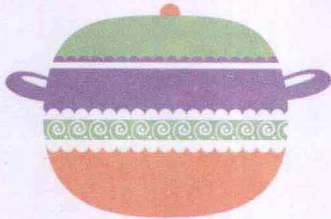
- 奶汤鱼皮 41
- 洞庭玉树鱼 41
- 剁椒蒸鱼头 42
- 湘味鳊鱼 44
- 泡椒半汤鳊鱼 44
- 豉椒蒸活鱼 44
- 泡椒蒸鳗鱼肉 45
- 蒸剁椒鱼块 45
- 泡红椒烧带鱼 45
- 豆辣基围虾 46
- 椒香甲鱼 48
- 酸泡椒炒鱼泡 48
- 湘江脆鳝 49
- 剁椒煮花螺 49
- 蟹黄盒子 50

湘味豆制品

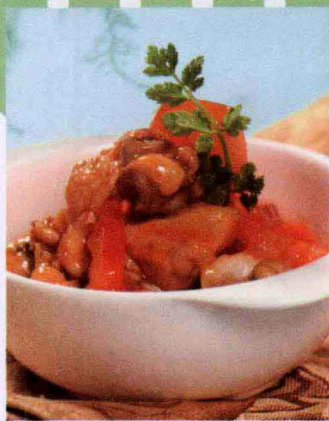
- 金沙豆腐 52
- 剁椒蒸豆腐 52
- 煎蛋焖豆腐 52
- 剁椒蒸豆干 53
- 榨菜辣豆干 53
- 红椒拌豆干丝 53
- 四喜豆脯 54
- 油炸臭豆腐 54

湘味主食

- 芝麻糊辣鱼排 55
- 煎焖牛肉饼 55
- 草莓荸荠饼 56
- 野菜蛋饼 56



- 腊猪蹄炖米粉 56
- 咸蛋黄炒饭 57
- 牛腩米线 57
- 糖油粑粑 57
- 蟹黄锅巴 58
- 洞庭虾合 58



第二章 风味粤菜

- 特色粤菜 60

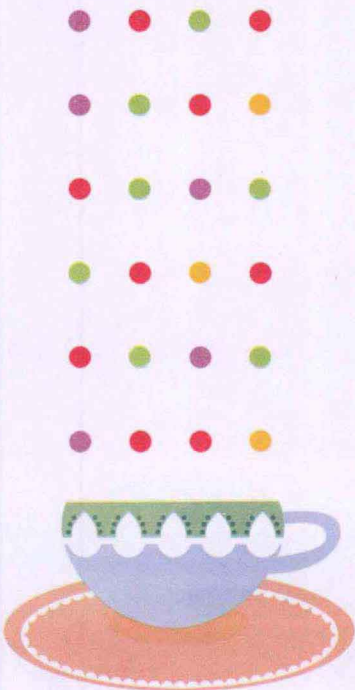
粤香蔬菜

- 双蛋茶树菇 61
- 红烧莲藕丸 61
- 家常芋头 62
- 香炒斑竹 62
- 丝瓜烧海苔 62
- 红枣炒木耳 63
- 玉米海带结 63
- 粤式烩土豆 63
- 金钱冬瓜 64
- 金枪鱼焗什菜 66
- 莲杞烧菠菜 66
- 松子丝瓜 66
- 罗汉斋 67
- 百花蒸酿芦笋 67
- 山椒仙人掌 68



粤香肉菜

- 荔枝肉 69
- 飘香狗肉火锅 69
- 霉菜扣肉 70
- 牛蒡脆肠 70
- 糯米肉排 71
- 酸萝卜烧肚条 71
- 酸辣兔肉 71
- 黑椒牛柳 72
- 奶香牛排 74
- 广东肉 74
- 姜葱牛百叶 74
- 荔荷大鸭 75
- 粤式海味狮子头 75
- 客家酿苦瓜 75
- 荷香腊肉 76
- 三鲜牛蹄筋 76
- 酒香手撕鸡 76
- 茶香熏鸡 77

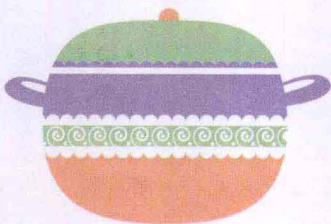




- 香糟鸭信 77
- 白切鸭 77
- 佛手排骨 78
- 葱姜蒸乳鸽 80
- 客家酿荷包蛋 80
- 葱油乳鸽 81
- 梅菜鸡 81
- 潮州豆腐鸡 82
- 潮汕卤鹅 82
- 家乡煎鸭 82
- 东江盐鸡 83
- 风味鹌鹑 84
- 扒柠檬鸡块 84
- 京葱扒鸡翅 85
- 油豆腐扒鸭块 85
- 广式烧填鸭 86
- 芋泥扣肉 86
- 白切鸡 86
- 广州炸肉丸子 87
- 沙锅牛肉云吞 87
- 发菜烧腩焖干蚝 87
- 脆皮酿大肠 88
- 番茄焖鸡块 89

粤 水产

- 潮州大鱼丸 90
- 潮州蚝煎 90
- 白灼基围虾 90
- 响铃三文鱼 91
- 椰汁烧鲤鱼 91
- 干炸虾枣 91
- 如意蟹 92
- 纸包虾 94
- 柠香鳕鱼 94
- 客家炒蚶 94
- 潮州蒸鱼 95
- 潮式拌海蜇 95
- 鸭汤烩鱼嘴 95
- 粤式酿海参 96
- 三鲜浓香鲑鱼 98
- 鲜香酸甜牡蛎 98
- 粤香黄鱼 98
- 烤海蚌 99
- 什锦海参羹 99
- 香柠芝麻虾 99
- 醉虾 100



粤香豆品

- | | | | |
|---------------|-----|----------------|-----|
| ● 豆腐合 | 102 | ● 腐皮韭黄卷 | 104 |
| ● 斋猪肚 | 103 | ● 豆腐干炒榨菜 | 105 |
| ● 炸酿枣卷 | 103 | ● 金笋豆腐酥 | 105 |
| ● 回锅素片 | 104 | ● 客家酿豆腐 | 105 |
| ● 南乳豆腐干 | 104 | | |

粤香主食

- | | | | |
|---------------|-----|--------------|-----|
| ● 客家萝卜糕 | 106 | ● 潮州粥 | 107 |
| ● 炸云吞 | 106 | ● 三鲜烩面 | 107 |
| ● 什锦炒米线 | 106 | ● 牛奶煎饼 | 108 |
| ● 韭黄炒牛河 | 107 | ● 濑粉 | 108 |

第三章 正宗川菜

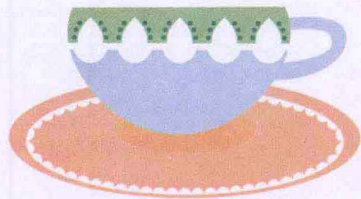
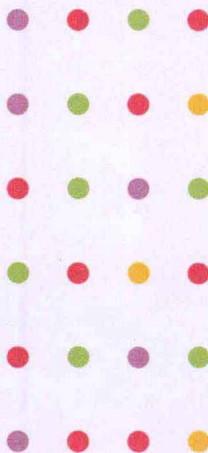
- | | |
|----------------|-----|
| ● 经典川菜味型 | 110 |
|----------------|-----|

川香蔬菜

- | | | | |
|-----------------|-----|---------------|-----|
| ● 鱼香茄条 | 111 | ● 辣炒萝卜干 | 114 |
| ● 家常豆腐 | 112 | ● 金沙四季豆 | 114 |
| ● 口蘑椒油小油菜 | 112 | ● 剥皮辣椒 | 114 |
| ● 冬阴功双鲜 | 112 | ● 鱼香南瓜 | 115 |
| ● 酸菜小竹笋 | 113 | ● 香辣土豆丝 | 115 |
| ● 麻香七味茄子 | 113 | ● 炆扁豆 | 115 |
| ● 香煎茄片 | 113 | | |

川香肉菜

- | | | | |
|--------------|-----|--------------|-----|
| ● 水煮肉片 | 116 | ● 麻辣肉丁 | 116 |
|--------------|-----|--------------|-----|





- 麻辣猪肝 117
- 豆豉羊肉末 117
- 香味回锅肉 118
- 香辣锅巴片 118
- 黑胡椒牛柳 119
- 辣子肉丁 119
- 孜然肉片 120
- 双椒肉 120
- 麻辣牛肉干 120
- 洋葱炒猪肝 121
- 鱼香肝尖 121
- 笋炒五花肉 121
- 四川腊肉 122

川香水产

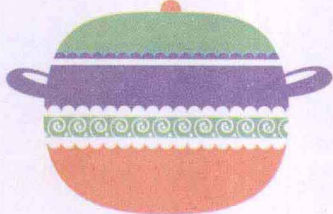
- 干烧虾仁 123
- 宫保鲜贝 123
- 蜜汁鳝球 124
- 辣酒煮花螺 124
- 相思鲈鱼 124
- 干煸鳝鱼 125
- 豆豉鱼 125
- 泡豇豆鱼丁 125
- 酸菜豆腐鱼 126
- 山珍全家福 126
- 鸳鸯鱼头王 127
- 糊辣多宝鱼 127
- 干烧鱼翅 128
- 辣子带鱼 128

川香火锅

- 生片火锅 129
- 鸳鸯火锅 130
- 山珍牛肉锅 131
- 野山菌锅 131
- 肥牛金针锅仔 132
- 三鲜锅 133
- 泡菜鸡火锅 133

川香主食

- 鱼香茄饼过江 134
- 红油水饺 134
- 红油抄手 134
- 鸡丝凉面 135
- 四川凉面 135
- 雪衣豆沙 135
- 麻辣豆花面 136
- 酸辣三丝面 136



第四章 招牌东北菜

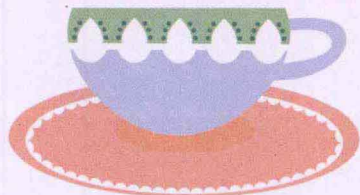
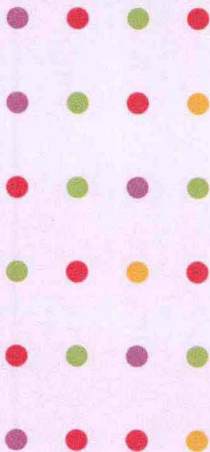
- 东北菜烹调特点 138

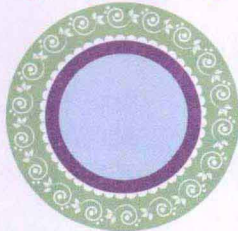
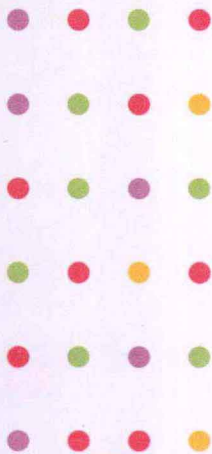
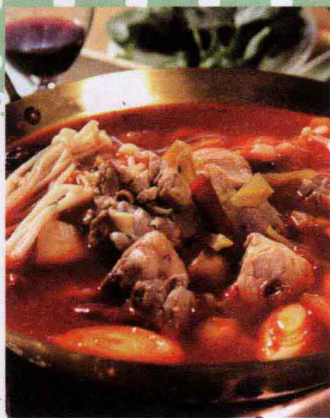
东北蔬菜

- 东北乱炖 139
- 土豆炖豆角 139
- 大丰收 140
- 酸菜炖粉条 140
- 红蘑土豆片 141
- 牛蹄筋炖萝卜 141
- 地三鲜 142
- 东北酱茄子 144
- 番茄炒鸡蛋 144
- 醋熘白菜 144
- 香辣土豆 145
- 酱爆土豆丁 145
- 糖醋辣萝卜丁 145
- 番茄炒卷心菜 146
- 虎皮尖椒 146
- 红烧茄子 146
- 荷包蛋酱扒茄子 147
- 农家拌三丝 147
- 韭菜炒鸡蛋 147
- 炸茄合 148

东北肉菜

- 大鹅焖土豆 150
- 五花肉炖茄子土豆 150
- 酸菜白肉 151
- 番茄炖牛肉 151
- 猪肉炖粉条 152
- 酸菜炖排骨 152
- 它似蜜 153
- 蜜汁烤羊腰 154
- 滑熘里脊 154
- 熘肥肠 154
- 干锅牛肉 155
- 鱼香肉丝 155
- 糖醋排骨 155
- 锅包肉 156
- 腰果鸡丁 158
- 酱骨架 158
- 韭菜拌腰丝 158
- 黄瓜拌猪头肉 159
- 尖椒猪鼻子 159
- 黄焖栗子鸡 159
- 烧肉地三鲜 160
- 酸菜粉丝牛肉 160





- 酸菜煲猪骨 160
- 酸菜粉 161
- 卤鸭胗 161
- 卤猪耳朵 161
- 熘肝尖 162
- 大鹅炖酸菜 164
- 萝卜炖牛肉 164
- 清炖牛腩 164
- 汆白肉 165
- 笨鸡粉条炖榛蘑 165
- 豆角排骨 165
- 熘肉段 166

东北水产

- 海鲜乱炖 168
- 炒鱿鱼丝 168
- 鲈鱼炖茄子 168
- 红烧带鱼 169
- 柿椒鳝鱼丝 169
- 八爪焖排骨 169
- 椒盐墨鱼卷 170
- 麒麟蒸鳊鱼 170
- 清蒸鲈鱼 171
- 酱焖泥鳅 171
- 红烧鲤鱼 172
- 滑炒鱼片 172
- 翡翠虾仁 172

东北豆制品

- 鲜贝烧冻豆腐 173
- 鱼头炖豆腐 173
- 海带炖豆腐 173
- 海米烧豆腐 174
- 黄瓜拌干豆腐 175
- 香椿拌豆腐 175
- 双鲜拌金菇 176
- 碎花生拌豆腐 176
- 葱烧卤豆干 177

东北主食

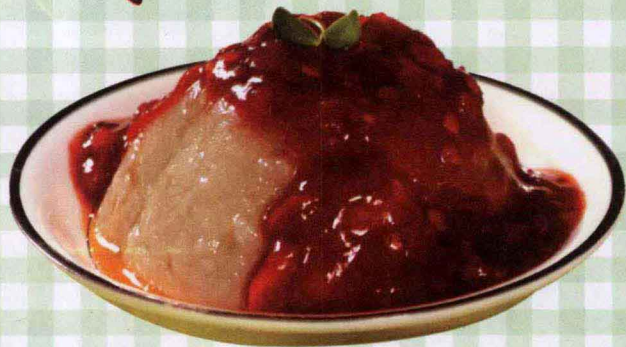
- 葱油花卷 178
- 三鲜水饺 178
- 二米饭 178
- 玉米汤面 179
- 刀切馒头 179

第一章

特色湘菜



湘菜烹调技法



湘菜,又称湖南菜,是一种地方风味菜,在我国有着悠久的历史,属于八大菜系之一。湘菜以辛辣著称,特别值得一提的是湖南的辣椒,特别辣,而湖南人对辣椒也“宠爱有加”,无论烹饪什么菜肴,几乎都放辣椒,因此制作出来的湘菜具有浓郁的山乡风味。湘菜历史悠久,早在汉朝就已经形成菜系,烹调技艺已有相当高的水平。

湘菜特别讲究原料的入味,技法多样,有烧、熏、煨、炖、腊、蒸、炒等多种制作方法,尤以“蒸”菜见长,其中最为精湛的是“煨”,能使菜肴原汁原味。此外,湘菜的刀功十分精妙,形味兼美,制作出的菜肴千姿百态、变化无穷。

湘菜制作精细、用料广泛、口味多变、品种繁多,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,更有本地特色的辣、酸、清、脆、香、嫩。湘菜所用的材料以新鲜、价廉物美为原则。此外,湘菜中有一些特殊的调味料,如豆豉、茶油、辣油、辣酱、花椒、茴香、桂皮等,这些特殊料都会使湘菜增色不少。

湘菜的特点是油重色浓、讲求实惠,在品味上注重酸辣、香鲜、软嫩。



包心甜椒

材料 青椒、红椒各 150 克,猪肉 100 克,蛋清 80 克。

调料 葱姜汁、鸡油、料酒、水淀粉、精盐、味精、高汤各适量。

做法

1. 将青、红椒洗净,烤至略微起皱,沿蒂柄处削下,作为盖子,去子;猪肉洗净,剁成蓉,加入蛋清、水淀粉、精盐、味精、葱姜汁拌匀。
2. 将猪肉馅添入青、红椒内,码放在盘中,上锅蒸至肉馅熟透后取出装盘。
3. 锅内放入高汤、料酒、味精,用水淀粉勾芡,淋入鸡油,浇在辣椒上,上桌食用即可。



酸泡菜炒湘皮

材料 水发湘粉皮 200 克,湖南酸泡菜 100 克,肉泥、泡椒粒各 30 克。

调料 豆瓣酱、葱花、姜末、蒜末、绍酒、精盐、味精、胡椒粉、老抽、香油、高汤、色拉油各适量。

做法

1. 将湘粉皮切成段,在沸水中焯烫一下;湖南酸泡菜切成同粉皮一样长的段,备用。
2. 锅内放入色拉油烧至五成热,下入姜末、蒜末、豆瓣酱、泡椒粒、肉泥煸炒,出香味时下入酸泡菜,略微翻炒一下,加入湘粉皮,添入高汤,用中火烧沸,加入精盐、味精、胡椒粉、绍酒、老抽调味,放入葱花翻炒均匀,淋入香油即可盛盘上桌。



TIPS

贴心小提示

吃茄子建议不要去皮,因为茄子皮中的营养价值十分丰富。



火腿炒茄条

材料 茄子 300 克,三文治火腿 200 克。

调料 青椒片、红椒片、姜片、蚝油、生抽、水淀粉、精盐、味精、鸡精、香油、植物油各适量。

做法

1. 茄子洗净,去皮后切成条;火腿切成片,备用。
2. 锅内放植物油烧至五成热,下入姜片、青椒片、红椒片炒出香味,加入精盐调味,放入火腿片翻炒入味,下入茄条,大火爆炒,加入味精、蚝油、生抽、鸡精翻炒均匀,用水淀粉勾芡,淋入香油即可。



剁椒红薯片

材料 红薯 400 克,湖南剁椒 30 克。

调料 精盐、味精各适量。

做法

1. 红薯去皮洗净,切成大片,用精盐、味精腌渍片刻。
2. 红薯腌好后用凉水冲洗干净,加入湖南剁椒拌匀,装入保鲜盒中,放入冰箱冷藏一日后即可食用。



淋酸红椒

材料 酸红椒 300 克。

调料 姜片、蒜片、精盐、味精、花椒粉、香油、植物油各适量。

做法

1. 酸红椒洗净,从中间对切,再切成小段;锅内放入少量植物油烧热,下入酸红椒炒香,盛出装盘,凉凉备用。
2. 锅内加植物油烧至七成热,加入姜片、蒜片炒出香味,将热油浇在酸红椒上,加入精盐、味精、花椒粉、香油,拌匀即可食用。



锅中加入适量清水烧沸,调入适量精盐,把豆腐切成块后下入锅中焯烫,捞出后再烹调,这样做出的豆腐不易碎。

贴心小提示

TIPS



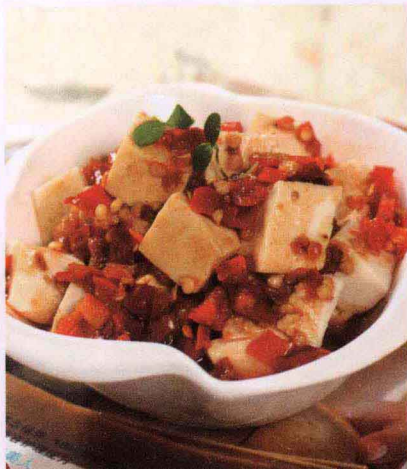
蒸豆豉红椒

材料 红辣椒 300 克,豆豉 30 克。

调料 葱花、植物油各适量。

做法

1. 红辣椒去蒂、子,从中间剖开后洗净备用。
2. 锅内放入植物油烧至八成热,加入红辣椒煎炸片刻,捞出装盘,豆豉放在红辣椒上,大火蒸 10 分钟。
3. 锅内放油烧至八成热,将热油浇在辣椒和豆豉上,撒上葱花即可上桌食用。



剁椒蒸米豆腐

材料 水米豆腐 300 克,剁椒 30 克。

调料 豆豉、葱花、姜末、蒜末、蚝油、酱油、精盐、味精、熟猪油各适量。

做法

1. 将米豆腐洗净后切成小方块,用精盐、味精、蚝油、酱油、姜末、蒜末、熟猪油拌匀,放入大碗内。
2. 将豆豉、剁椒倒在米豆腐上,入蒸锅大火蒸 10 分钟,出锅倒盘中,撒上葱花即可上桌食用。



双椒炒菜花

材料 菜花 250 克,青椒、红椒各 2 个。

调料 精盐、味精、酱油、植物油各适量。

做法

1. 菜花洗净之后掰成小块,在沸水中焯烫一下,捞出沥干水分;青、红椒洗净,去除蒂和子,切片备用。
2. 锅内放植物油烧热,下入菜花翻炒片刻,加入青、红椒片一同翻炒均匀,添少量清水,用大火收汁,淋入酱油,加入精盐、鸡精炒匀,盛盘上桌即可。