

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3

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》
升华菜式全景呈现

90道隽永美味，美食找寻里悦享舌尖芬芳
800张全息视图，至味入心里感念春华秋实
来吧，让我们一起美食总动员

光明日报出版社

延伸菜谱

YAN SHEN CAI PU

舌尖上的中国

传世美味炮制完全攻略 >>> 3

本书编写组 编

75972-182

5345

3

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.3 / 本书编写组
编著. —北京：光明日报出版社，2012.10
ISBN 978-7-5112-3317-2

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237843号

舌尖上的中国：传世美味炮制完全攻略.3

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

特约编辑：邢春华

责任校对：陈晓丹

封面设计：门乃婷工作室

责任印制：曹 诤

内文版式：孙 倩

图片策划：龙图网 www.china-eye.net

美食摄影：王大龙

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，maowenli@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10月第1版

印 次：2012年10月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5112-3317-2

定 价：29.80元

版权所有 翻印必究

目录



Contents

序言 一切若只如初见 / 006

01 江海之余味 / 009

- 罗锅鱼片 / 010
- 热炆鲈鱼 / 012
- 彭城鱼丸 / 014
- 三丝敲鱼 / 016
- 龙井虾仁 / 018
- 汕尾虾蛄 / 020
- 和乐蟹 / 021
- 避风塘炒蟹 / 022
- 宫门献鱼 / 024
- 炒蟹黄油 / 026
- 赣州小炒鱼 / 028
- 酸辣鱼羹 / 030
- 柠檬乌头 / 032
- 白醮鳊鱼头 / 034

02 五味之灵动 / 037

- 抓炒里脊 / 038
- 炒肝儿 / 040
- 姜鸡 / 042
- 扒肘子 / 044
- 炒双冬 / 046
- 冷面 / 048
- 蒜泥白肉 / 050
- 叉烧 / 052
- 艇仔粥 / 054
- 银针鸡丝 / 056
- 和味牛杂 / 058
- 水煮牛肉 / 060
- 毛血旺 / 062
- 油爆双脆 / 064
- 三丝莴笋卷 / 066
- 九转肥肠 / 068
- 炸牛肉 / 070
- 清蒸牛蹄筋 / 072
- 酱红萝卜 / 074
- 三鲜豆皮 / 076
- 沙茶鸡丁 / 078
- 荔浦芋扣肉 / 080
- 泥鳅钻豆腐 / 082
- 西湖莼菜汤 / 084
- 锅巴菜 / 086
- 烧南北 / 088
- 酸辣豆花 / 090
- 牛肉小汤包 / 092
- 香辣田螺 / 094
- 鸡茸豆腐 / 096

03 味蕾之甘甜 / 099

雪衣豆沙 / 100

炒米奶茶 / 101

三不粘 / 102

冰糖湘莲 / 104

黄桂柿子饼 / 106

海南椰子盅 / 108

葡式蛋挞 / 110

双皮奶 / 112

心太软 / 114

清油盘丝饼 / 116

奶汤银丝 / 118

桂圆鸡 / 119

芒果西米露 / 120

黏豆包 / 122

炸汤圆儿 / 124

奶汤核桃肉 / 126

04 异域之情致 / 129

酱汤 / 130

红烧琵琶肉 / 132

拌牛肉 / 134

大理饵块 / 136

姜拌汤 / 137

丁丁炒面 / 138

安多面片 / 140

人参鸡片汤 / 142

葡国鸡 / 144

胡椒饼 / 146

丸林卤肉饭 / 148

扒冻豆腐 / 150

05 岁月之沉淀 / 153

尚稽豆腐皮 / 154

江州水浒肉 / 156

庐江小红头 / 158

定襄蒸肉 / 160

应山滑肉 / 162

粉鱼 / 164

高平烧豆腐 / 166

晋城烧大葱 / 168

商芝肉 / 170

烧肉藏珠 / 172

沙县豆腐丸 / 174

龙城螺蛳粉 / 176

龙泉烧香菇 / 178

糖蒸肉 / 180

蚝油凤爪 / 182

汤泡肚 / 184

芙蓉鸡片 / 186

蛋饺 / 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

延伸菜谱

YAN SHEN CAI PU

舌尖上的中国

传世美味炮制完全攻略 >>> 3

本书编写组 编

光明日报出版社

目录



Contents

序言 一切若只如初见 / 006

01 江海之余味 / 009

- 罗锅鱼片 / 010
- 热炆鲈鱼 / 012
- 彭城鱼丸 / 014
- 三丝敲鱼 / 016
- 龙井虾仁 / 018
- 汕尾虾蛄 / 020
- 和乐蟹 / 021
- 避风塘炒蟹 / 022
- 宫门献鱼 / 024
- 炒蟹黄油 / 026
- 赣州小炒鱼 / 028
- 酸辣鱼羹 / 030
- 柠檬乌头 / 032
- 白醮鳊鱼头 / 034

02 五味之灵动 / 037

- 抓炒里脊 / 038
- 炒肝儿 / 040
- 姜鸡 / 042
- 扒肘子 / 044
- 炒双冬 / 046
- 冷面 / 048
- 蒜泥白肉 / 050
- 叉烧 / 052
- 艇仔粥 / 054
- 银针鸡丝 / 056
- 和味牛杂 / 058
- 水煮牛肉 / 060
- 毛血旺 / 062
- 油爆双脆 / 064
- 三丝莴笋卷 / 066
- 九转肥肠 / 068
- 炸牛肉 / 070
- 清蒸牛蹄筋 / 072
- 酱红萝卜 / 074
- 三鲜豆皮 / 076
- 沙茶鸡丁 / 078
- 荔浦芋扣肉 / 080
- 泥鳅钻豆腐 / 082
- 西湖莼菜汤 / 084
- 锅巴菜 / 086
- 烧南北 / 088
- 酸辣豆花 / 090
- 牛肉小汤包 / 092
- 香辣田螺 / 094
- 鸡茸豆腐 / 096

03 味蕾之甘甜 / 099

雪衣豆沙 / 100

炒米奶茶 / 101

三不粘 / 102

冰糖湘莲 / 104

黄桂柿子饼 / 106

海南椰子盅 / 108

葡式蛋挞 / 110

双皮奶 / 112

心太软 / 114

清油盘丝饼 / 116

奶汤银丝 / 118

桂圆鸡 / 119

芒果西米露 / 120

黏豆包 / 122

炸汤圆儿 / 124

奶汤核桃肉 / 126

04 异域之情致 / 129

酱汤 / 130

红烧琵琶肉 / 132

拌牛肉 / 134

大理饵块 / 136

姜拌汤 / 137

丁丁炒面 / 138

安多面片 / 140

人参鸡片汤 / 142

葡国鸡 / 144

胡椒饼 / 146

丸林卤肉饭 / 148

扒冻豆腐 / 150

05 岁月之沉淀 / 153

尚稽豆腐皮 / 154

江州水浒肉 / 156

庐江小红头 / 158

定襄蒸肉 / 160

应山滑肉 / 162

粉鱼 / 164

高平烧豆腐 / 166

晋城烧大葱 / 168

商芝肉 / 170

烧肉藏珠 / 172

沙县豆腐丸 / 174

龙城螺蛳粉 / 176

龙泉烧香菇 / 178

糖蒸肉 / 180

蚝油凤爪 / 182

汤泡肚 / 184

芙蓉鸡片 / 186

蛋饺 / 188

序

一切若只如初见

P R E F A C E

俗话说，熟能生巧，但这个“巧”字似乎自始至终都和“舌尖上的中国”挨不上边儿。

在老辈中国人的厨房里，一口不知何时掉了色的大铁锅，一柄手柄溜光水滑的炒勺，简简单单的油盐酱醋，就是成就美味佳饌的全部。有时甚至连酱和醋都省略了，绿油油的小青菜，少量油盐，一勺从自家天井里打捞上来的甜水，就能做出餐桌上让筷子勺子打架的经典菜。更出神入化的还有连油都省略的泡菜，不管大江南北主料如何迥异，但做法都是使用最原始的盐和水，腌的菜吃完了再添新菜，一坛老水永远保留，越陈越香，拿泡菜下饭入菜，越吃越香……

简单至极的配料、做法，鲜美异常的好味道，至今人们回想起来，都会不约而同地感叹：就用了三岁孩子都数得过来的几种料，可咋就能把饭菜做得那样香？这时若打个电话问问老人家，那回答百分之百会让你失望，原来相比原料，步骤也复杂不到哪里去。

如果此时再追问一句，有什么诀窍吗？获得的回答大概多是“随时尝尝，感觉一下”。感觉二字如此不准确，却又再靠谱不过。“感”字上“咸”下“心”，“咸”原本是“全”

的意思，也就是用全部的心才可以称为“感”，而后觉出火候、浓淡、生熟……一颗取巧的心如何能够做到呢？

即使是一道做了成千上万次的菜，每次烹饪时还能带着“初见”时刻细腻的感受去对待，才是美味成其为美的真谛吧！

这种认识让我们在编写制作《舌尖上的中国：传世美味炮制完全攻略3》的时候，虽然仍保留了之前五章的结构，分为“江海之余味”“五味之灵动”“味蕾之甘甜”“异域之情致”和“岁月之沉淀”，其他方面却再次有了新的调整。

选菜时，简单二字成为“地道”的一个首要标准，之所以如此，不仅是为了您操作方便，而是恪守但凡居家做菜多以简约为要的原则，往往一道菜有四五种做法，我们都不断比对选择，尽量保证正宗的同时简化步骤。

同时，基于对“感觉”的重视，相较前一本菜谱，我们增加了“关键”板块的内容点，为了做好这部分内容，我们采访了多位资深厨师，同时也发动同事朋友贡献了很多私人秘籍，甚至生于北方的编辑还特意尝试了几道“难以通过想象了解感觉”的南方菜，我们在大快朵颐的同时，七嘴八舌帮他实现了感觉提升。

摄影团队也从“感觉”入手，力求餐具与菜肴配搭和谐——青花大碗配奶酪，陶土小碗搭扣肉……用光强调自然，如若用心，甚至可以区分出哪一道菜更像是晚餐用菜；菜式成品图的设计强调您“初见”它时的感觉——映满眼帘，如同就端在桌前。

中国某些地区有这样一个传统：分家时，家中那锅熬了数十年的老汤也要作为家产的一部分进行分割。这锅汤中料用光了再添加新料，不断更新，味道越来越醇美，做任何饭菜添加一勺，比味精更加提味，而且有旁人家做不出的味道。

我们做这套“舌尖”菜谱时，也怀着这种做老汤的心志，不守旧，不倦怠，每天都带着可以更新、更好、更香的要求来感受这份难得的因缘际会。这份稚拙，是我们希望做这套书一直保留下去的状态，也愿您尝试每道菜时能感受到这份心意。

在这里，愿我们一路共同走过，情缘永远只若初见。

本书编写组

2012年9月

01

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

江海之余味

江海辽阔，以生鲜而闻名，最为动人的即其本色之鲜。复杂的烹饪方式、繁多的作料调味、花哨的炮制手法往往是舍本逐末，取法自然，做最原生态的还原，方能在“大道至简”中品味到至味入心。生鲜，汲取日月之光华，蕴含江海之灵气，遵循天地之造化，在中国人饮食记忆的大江大河里游弋成一朵奇葩。

罗锅鱼片

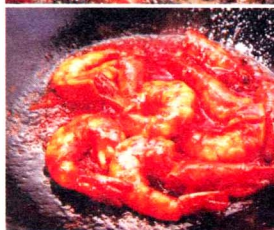
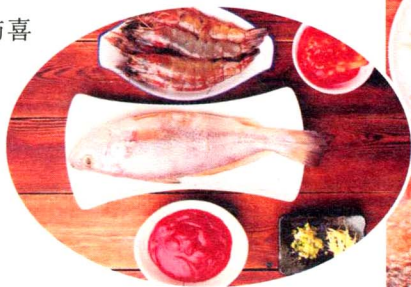


寻找攻略

destination of taste

甘肃兰州

古时，这道菜唤作“雪梅伴黄葵”，讲述两位年轻人为争取打破门第的爱情而努力进取的故事，而这一道菜也正是他们婚宴上的菜肴，蕴含着祝福与喜庆之意。罗锅鱼片正是在这道古时菜的基础上演变而成，罗锅即为虾，虾与黄鱼都是极鲜美之物，吃起来鲜嫩多汁，滋味十足。



主料

大黄鱼，去鳞、清除内脏
对虾，去除头部砂包、去壳、剪去须脚、剔除沙线

葱，切末
姜，切末
白糖
料酒

辅料

猪油（炼制）
西红柿，部分切丁、部分切片
高汤

盐
香糟
淀粉
鸡油

做法

1. 把大黄鱼用刀剖开，去掉脊骨，折成两扇鱼片，切成四段；
2. 锅内入猪油烧热，对虾入锅，略翻炒即捞起沥油；
3. 锅内余油烧热，下西红柿翻炒成汁，加入高汤烧开，下入对虾，放入部分葱姜末、白糖、料酒、盐，转小火焖煮10分钟，以收汁为宜；
4. 另取炒锅入猪油烧热，鱼片下锅，过油后捞起；锅内余油倒掉，加入鱼片、高汤、剩余葱姜末、香糟、白糖、盐，小火慢煮约1分钟；
5. 对虾先起锅，放置长盘一侧；鱼片起锅时，用淀粉勾芡，淋上鸡油，放置在长盘另一侧，中间摆放西红柿片即可食用。

关键

1. 步骤3中调料要用大火烧开再转小火焖煮收汁，这样煮出的对虾饱满且滋味浓厚；
2. 鱼片出锅时一定要勾芡，这样汤汁才足够浓厚，菜色也更丰富鲜艳。

热炆鲈鱼