

中国黔菜

遵義卷

贵州人民出版社

中国黔菜

遵义卷

遵义市商务局 遵义市开发研究促进会

傅尔光 主编

贵州人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

中国黔菜. 遵义卷 / 遵义市商务局、遵义市开发研究促进会编.

— 贵阳 : 贵州人民出版社, 2010. 8

ISBN 978-7-221-09057-7

I. ①中… II. ①遵… III. ①菜谱—贵州省

IV. ①TS972. 182. 73

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第162545号

中国黔菜·遵义卷

封面题字 王朝文

主 编 傅尔光

责任编辑 康征宇

装帧设计 郑小珍

贵州人民出版社出版发行

贵阳市中华北路289号 邮编 550004

贵阳雄晖彩色印务有限公司印刷

开本1/16 印张14 字数110千字

2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

ISBN 978-7-221-09057-7

定 价: 218元

民以食为天
餐以菜为魂

傅传耀
二〇〇七年三月

贵州省人大副主任、中共遵义市委原书记傅传耀题

《中国黔菜·遵义卷》编辑委员会

顾 问:慕德贵 王晓光 杨春时

名 誉 主 任:申 楚

编委会主任:傅尔光

副 主 任:周开烈 古德明 杨晓强 杨永华

余必祥 魏嘉仪 闫景虹

委 员:(按姓氏笔划为序)

王启宏 古建文 冯祖尧 古德明

刘作会 闫景虹 杨永华 沈四春

余必祥 吴传彦 李学普 杨晓强

周开烈 周必素 张显敏 梁小平

黄天舜 黄建国 傅尔光 蹇泓波

魏嘉仪

主 编:傅尔光

副 主 编:周开烈 魏嘉仪 闫景虹

责 任 编 辑:康征宇

技术总顾问:古德明

顾 问:唐和章 袁世凡 谢文新 黄铭富

沈四春 葛大纯 冯 驰 高伟明

图片摄影:吴传彦

图片制作:遵义南方图片社

主编单位:遵义市商务局 遵义市开发研究促进会

序

申 楚

为宏扬中华源远流长、博大精深的饮食文化和烹调技艺,20世纪50年代,周恩来总理就指示要编撰《中国名菜谱》。2004年初,贵州成立编纂《中华食文化大辞典·黔菜卷》的组织机构,开展收集编纂工作。遵义市委、市人民政府组织有关部门和专业人员,在完成黔菜卷收编工作的同时,开展全面收集、整理编撰《中国黔菜·遵义卷》的工作。经过两年多的努力,这部美食工具书编修告竣,填补了遵义餐饮文化的一项空白。

遵义历史悠久,秦汉时置郡,盛唐为播州,历经几千年。聪慧勤劳的各族人民,开疆辟土,世代耕耘,推动了经济社会发展,创造了灿烂的物质文明和精神文明。

遵义区位良好,资源丰富,素有“黔北粮仓”之称,遵义既是举世闻名的革命纪念地,还是国酒之乡、名茶之乡,饮食文化源远流长。《中国黔菜·遵义卷》的出版,是遵义市饮食文化发展中的一件大事。

遵义地处黔北,历为多民族聚居之地,与川渝毗邻,经济社会交往密切,文化习俗、饮食风格既具有地域特色,又吸取外地餐饮之精华,形成多样化和极广的适应性。就餐饮口感风格而言,经年积累,逐渐形成了咸鲜、香辣、微麻独特的黔北风格。

明代“改土归流”前,遵义居民多为少数民族,形成了独特的绿色饮食文化。筵席上的主菜、主料,多离不开豆类、瓜类、竹笋、蘑菇、木耳等绿色资源;牛、羊、鸡、鱼等荤菜,也多是以自然山水放养的“土生土养”的佳品。在岁月长河中逐渐形成民族和地域特色的优秀菜、点(小吃),如馐^①椒炒鲑肉、道真洛党鸡、仡佬珍珠圆、正安牛肉汤锅、方竹笋炖鸡、夜郎辣香鲫等菜肴;在小吃糕点中的遵义豆花面、遵义羊肉粉、遵义鸡蛋糕、仡佬油茶、鸡汤贡面、南白黄糕粑、泰来大肉面等。这些荤素佳肴,营养丰富,风味独特,为当地百姓和外来嘉宾所喜爱。

遵义与川渝湘鄂及江西等地区通商历史悠久,中原文化很早就传入境内,加之抗战期间浙江大学迁入,餐饮食品的交汇,烹饪技艺的交融,促进了区域餐饮的不断升华,川湘风味和南北风味兼容,形成了广泛适口的黔北风味菜、点,如播州宫保鸡、

^① 馐读 mang,地方方言,意为胖。

眉毛腰花、豆瓣鱼、火爆双脆、宫爆甲鱼、全家福、碎滑肉、赤水活鲜、金汤竹燕窝、豆花牛柳、辣椒酱鱼卷、乌江豆腐鱼、合马羊肉、明炉烤酥方、八珍如意鸭、毛氏炖羊肉等名菜色香味形俱佳,凸显出遵义菜肴的亮点,展示了饮食文化的风采。再如遵义名城纪念宴,原料搭配既用黔北名优特产,又参有外地佳料,色香味形集中体现了黔北风格,营养丰富、辣而不燥、油而不腻、咸酸适度、鲜香可口。此宴 2004 年 5 月获“中国西部世界食品博览会特金奖”。

《中国黔菜·遵义卷》从全市上千佳肴中精选 200 余例入卷。这些精品聚集了老一代名师和后起之秀的艺术结晶,既继承弘扬了传统技艺,又适应城乡社会生活日益提高的需要。他们在主配料上优良组合,味型调料上精心搭配,制作工艺上精益求精,装盘造型上巧妙构思,不断研制出符合绿色保健、营养科学的佳肴。入卷条目记述清楚,图文并茂,很具观赏性和可操作性,可供烹饪专业借鉴,还可作家用烹调参考。我们深信,《中国黔菜·遵义卷》的出版,将为促进黔北风味佳肴走出遵义,走向全国、走向世界发挥良好的作用。

科学无止境,发展无极限。总结是为了推广应用,革新在于改革升华。饮食文化博大精深,饮食经济前程远大。饮食业的发展,必然带动消费业扩大,带动种植业、养殖业和山野动植物资源的开发,以及农副产品加工、包装、运输、储藏业的发展,形成一个大产业链。对解决“三农”问题,全面建设小康社会将会起到积极的推动作用。我们期望《中国黔菜·遵义卷》的出版发行,能为弘扬遵义饮食文化,优化产业结构,推动农牧渔副业、饮食业和旅游业发展,发挥积极的作用。同时也希望烹饪界的老师们在此基础上继续探索,不断创新,推动黔菜不断向前发展。《中国黔菜·遵义卷》问世之际,是以为序。

2008 年 8 月

注:作序者系遵义市人民政府副市长

前言

我国的饮食文化,源远流长,博大精深,是中华优秀传统文化的重要组成部分。

黔菜是继全国“川、鲁、粤、苏、浙、湘、闽、皖”八大菜系之外的又一独自形成独具风格的菜系。八大菜系历史悠久,覆盖面广,但未能包容得了黔菜的特色。黔菜是贵州各民族在漫长的历史长河中形成的独具风格的菜系。用烹饪行业的行话讲:“五味调和百味鲜”。全国各大菜系的美味佳肴,都是在咸、甜、麻、辣、酸五味基础上,因地域特点、自然条件、文化底蕴、食俗习惯等的不同而各具特色。黔菜——特别是黔北菜肴,具有用料考究、制作精良的特点,还由于历史的原因,它吸纳了其它菜系的特点,形成了以“香辣”著称,辣而不燥、油而不腻、咸酸适度、鲜香可口的特色,深受南来北往客人的青睐。1958年邓小平同志在杨尚昆、李井泉等领导的陪同下,品尝了遵义“豆花面”后连说:“好吃、好吃。”并说,“这是地方特色,要发扬。”上世纪80年代时任中共中央宣传部部长朱厚泽同志品尝“乌江豆腐鱼”后,欣然提笔写下“黔北一技,中国一绝”加以赞誉。

当今,中国欣逢盛世,政治稳定,经济发展,人民群众的物质文化生活水平不断提高,为了完成周恩来总理生前的指示,将中华民族饮食文化世代承传,发扬光大,我们在参与收集、编纂《中华食文化大辞典·黔菜卷》(已出版发行)的同时,进一步筛选、整理、编写了此书。入选的菜肴,是我们以营养科学,绿色环保,地方特色,民族特色,文化内涵,历史传承以及原料产地优势,品牌优势等多方面的综合考虑而定的。

《中国黔菜·遵义卷》分六大类,录入200余例佳肴,基本上反映了目前黔北的饮食文化,吸纳了广大消费者喜爱的菜肴和小吃。但由于面宽量大,编者水平有限和其它的原因,难免有不当之处,望烹饪界的老师和广大消费者予以谅解及指正,以期今后修正提高。

《中国黔菜·遵义卷》编委会

2008年8月

目 录

畜兽肉类

眉毛腰花	(1)	清源烤全羊	(30)
鲜花肚头	(2)	风味一品排	(31)
干煸肉丝	(3)	干锅羊肉	(32)
黔味牛肉丝	(4)	仡佬珍珠圆	(33)
熘腰卷	(5)	南海一品掌	(34)
遵义烘杂烩	(6)	荞皮炒山羊	(35)
碎滑肉	(7)	干锅牛板筋	(36)
杪楞古韵	(8)	一品赛熊掌	(37)
豆花牛柳	(9)	泡椒牛肉	(38)
黔北风味兔	(10)	茶皇腩肉	(39)
甜酸羊肉	(11)	毛氏炖羊肉	(40)
果酒醉香肉	(12)	蕨菜腊肉	(41)
烫皮羊肉豆花	(13)	香妃羊腿	(42)
黄耙腊肉	(14)	牛蹄踏青	(43)
金菀香辣兔	(15)	白筋耳丝	(44)
畜椒炒鲑肉	(16)	牛肉汤锅	(45)
怪味香肠	(17)	过江毛肚	(46)
播州牛筋	(18)	茅乡腊肉	(47)
秘制山羊蹄	(19)	玉盏背筋	(48)
烤猪排	(20)	黔山秀水	(49)
锅烧羊肉	(21)	迎新仔排	(50)
砧板猪手	(22)	明炉烤酥方	(51)
小炒神风肉	(23)	双味美容花	(52)
奇香丸子	(24)	四海茶香骨	(53)
月宫仔兔	(25)	红霞酱爆肉	(54)
狗见羊火锅	(26)	辣子蒜香骨	(55)
醉月一品羊肉	(27)	山笋嫩牛肉	(56)
合马羊肉	(28)	红烧肉	(57)
二合烫皮牛肉	(29)	牛肉火锅	(58)

小岛烤全羊 (59)

水产类

砂锅鲤鱼头 (60)

斑子海参 (61)

豆瓣鱼 (62)

宫爆甲鱼 (63)

全家福 (64)

酥鲫鱼 (65)

麻辣酥鳝 (66)

赤水河鲜 (67)

陈皮鱼条 (68)

竹乡船夫鱼 (69)

辣椒酱鱼卷 (70)

香芒玲珑鱼珠 (71)

乌江豆腐鱼 (72)

豉汁凉粉鲫鱼 (73)

泡菜岩鲤 (74)

盐菜黄腊丁 (75)

水仙鳊鱼 (76)

琥珀鱼翅 (77)

夜郎辣香鲫 (78)

黔味酥鲍 (79)

黔国五谷香 (80)

家乡鳊鱼片 (81)

崩山豆花鱼 (82)

剁椒鱼头 (83)

豉汁蒸鲶鱼 (84)

折耳根煎乌江鱼 (85)

石龙乌江鱼 (86)

参果鲶片汤 (87)

满载而归 (88)

金丝虾球 (89)

开门红 (90)

河鲜水米子 (91)

松子糟汁虾仁 (92)

苦笋氽鱼头 (93)

霸王双雄 (94)

辣参争艳 (95)

洪渡河野生鱼 (96)

仡乡田螺 (97)

雪山鱼唇 (98)

小岛过桥鱼 (99)

禽蛋类

怪味鸡 (100)

卷筒鸭丝烘蛋 (101)

播州宫保鸡 (102)

宫保鸡球 (103)

火爆双脆 (104)

遵义啤酒鸭 (105)

豆渣鸭方 (106)

山椒血红 (107)

方竹笋炖鸡 (108)

响脆鸭丝 (109)

明珠鹅柳 (110)

龙穿凤翅醉茅台 (111)

酒都倒汗鸡 (112)

合味葱椒鸡 (113)

荷香豆渣鸡 (114)

仙人果炖鸡 (115)

醉月泉水鸡 (116)

香茗乳鸽 (117)

八珍如意鸭 (118)

道真洛党鸡	(119)
米椒仔姜鸭	(120)
乌鸡点黑豆花	(121)
福在农家	(122)
茅台酒醉鸡	(123)
石绝鹅肝	(124)
鸡茸方竹笋	(125)
椒香掌中宝	(126)
毅丰小米辣土鸡	(127)
新春小红包	(128)
清炖啤酒鸭	(129)

其它类

杏仁豆腐	(130)
拔丝莲子	(131)
遵义汤杂烩	(132)
金汤竹燕窝	(133)
向阳豆腐	(134)
农家木甑	(135)
浓汤八宝	(136)
竹乡双味竹燕窝	(137)
竹爆平安	(138)
丰收黄金粒	(139)
习水黑豆花	(140)
遵义虾羹汤	(141)
如意素虾	(142)
三色银杏	(143)
随缘脆皮鸭	(144)
大脚菇氽肉片	(145)
鲍汁百灵菇	(146)
黎家竹筒饭	(147)
富贵竹荪蛋	(148)

鸳鸯豆渣	(149)
迎新一品菇	(150)
炆蕨苔	(151)
蝎蜂相会	(152)

小吃点心类

遵义鸡蛋糕	(153)
遵义茶汤	(154)
遵义羊肉粉	(155)
遵义豆花面	(156)
陈记猪儿粑	(157)
南白黄糕粑	(158)
鸭溪凉粉	(159)
仡佬油茶	(160)
金志抄手	(161)
三镶包子	(162)
泰来馄饨	(163)
泰来大肉(排骨)面	(164)
鲜猪腿肉片粉	(165)
鸡汤贡面	(166)
叶记苕汤圆	(167)
习水健康豆腐皮	(168)
桐梓杠子面	(169)
缸钵糍粑锅巴	(170)
洗沙油糍	(171)

宴席类

遵义名城纪念宴	(172)
云中喜宴	(190)
遵义笼子宴	(208)
后 记	(220)

畜兽肉类

眉毛腰花



沈远华

国家特一级厨师,1964 年经商业部批准授予烹调技师。中国烹饪协会理事。从事烹饪工作近 60 年。

主料:猪腰子一对(约 300 克)。

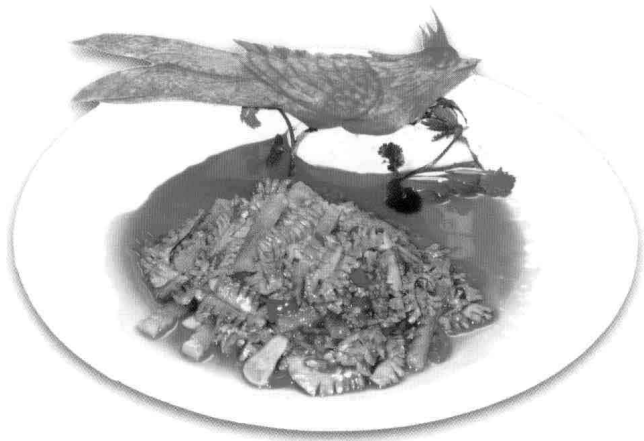
配料:青笋 75 克,菜籽油 1000 克(实耗 100 克),葱白 5 克,蒜片、姜粒各 10 克。

调料:盐、料酒、糖各 5 克,泡椒 35 克,味精 3 克,醋 2 克。

制作过程:

①腰子洗净,用刀切成两半,去掉臊块,放入加有醋和水的碗中浸泡 10~15 分钟,捞出改刀,横数刀,反向三刀断,即成眉毛腰花;泡椒、青笋切成 5 厘米长的筷子条状待用。

②净锅上火放油 1000 克,待油温五至六成时,将腰花爆起;青笋拉油。锅中放油 35 克,加泡椒、蒜片、姜粒、料酒炒香,倒入腰花、青笋翻炒,加盐、味精、糖、撒上葱白节勾芡起锅即成。



味 型:咸鲜。

特 点:微酸辣鲜,脆嫩爽口。

制作单位:遵义原湘山宾馆

制 作 人:沈远华



鲜花肚头

主料:鲜净猪肚头 200 克。

配料:玉兰花 100 克,猪油 500 克(实耗 50 克),鸡蛋 1 个(用蛋清)。

调料:盐 5 克,醋 2 克,料酒、葱头各 15 克,姜片、芡粉各 10 克,糖、胡椒粉、味精各 3 克。

制作过程:

①先将净肚头切成 6 厘米长、3 厘米宽,再用斜刀切成菊花刀块,用盐、料酒加入鸡蛋清、芡粉抹好后待用。

②玉兰花洗净在热油中定型。

③净锅上火放猪油,油温至三成时,将肚头倒入锅中过油起锅;锅留底油,放入姜片、葱头炒香倒入肚头,将糖、盐、胡椒粉、醋、味精、芡汁放入锅中翻炒起锅装盘,摆上玉兰花即成。



沈远华

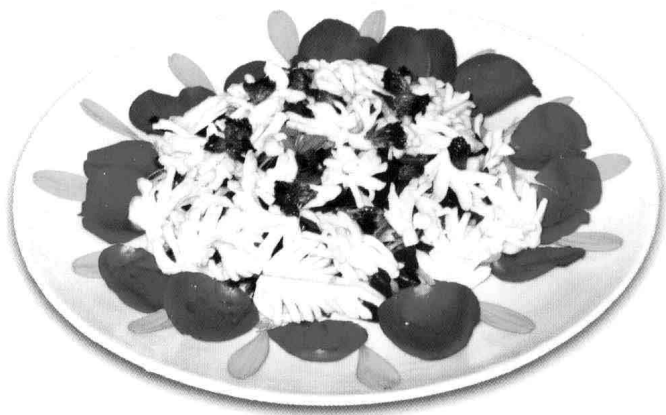
国家特一级厨师,1964 年经商业部批准授予烹调技师。中国烹饪协会理事。从事烹饪工作近 60 年。

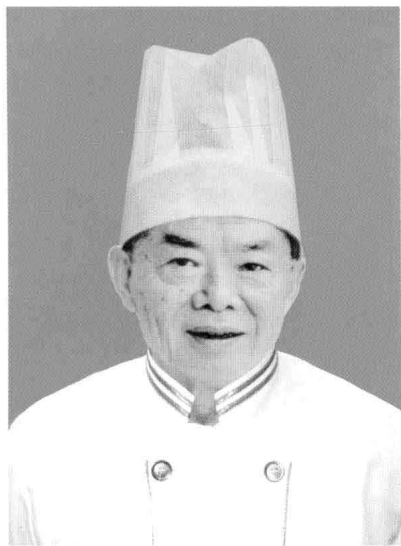
味 型:咸鲜。

特 点:鲜香,脆嫩。

制作单位:遵义原湘山宾馆

制 作 人:沈远华





沈远明

中式特一级烹调师，中国烹饪大师，贵州省烹饪特级大师，中国烹饪协会理事，国家级评委。从事烹饪工作近 60 年。

干 煸 肉 丝

主料：猪瘦肉 400 克。

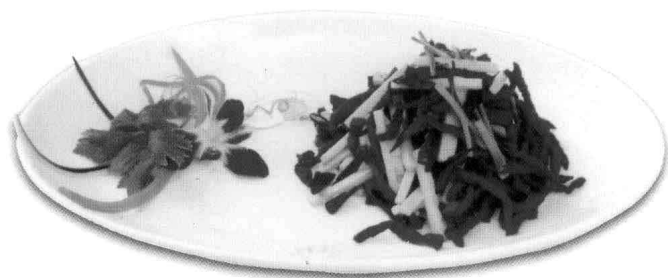
配料：水发方竹笋 100 克，熟菜油 500 克（实耗 50 克），芝麻油 10 克，葱节、姜丝、红油各 2 克，花椒粒 1 克，干辣椒丝 5 克。

调料：食盐、味精各 5 克，酱油、料酒各 3 克。

制作过程：

①将猪瘦肉切成 8 厘米长、1 厘米粗的丝，笋切成 6 厘米长、1 厘米粗的丝。

②净锅上火，下油，油温五成时放肉丝，炒至微黄色时起锅滤油（用少量酱油拌匀）；笋丝入锅拉油；锅留底油，将花椒粒、辣椒丝炒香，下肉丝煸干，加料酒、盐、酱油、笋丝继续煸干出香，放味精、葱节、姜丝炒匀，淋芝麻油、红油翻炒起锅装盘即可。



味 型：咸鲜、微辣。

特 点：色泽红亮，香辣可口。

制作单位：遵义碧云宾馆

制 作 人：沈远明



黔味牛肉丝

主料:牛里脊肉 500 克。

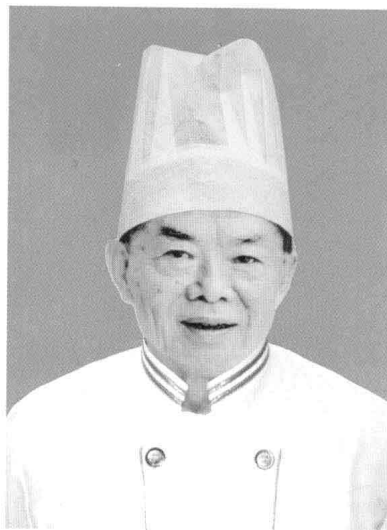
配料:青椒、红椒各 100 克,芹菜 50 克,调和油 100 克。

调料:豆瓣酱 10 克,盐、花椒、味精、黄酒各 5 克,姜、葱各 6 克。

制作过程:

①牛里脊肉切二粗丝;青椒、红椒、姜、芹菜切成丝,葱切节。

②炒锅置火上,放调和油,下牛肉丝爆炒,加豆瓣酱、姜、葱炒香,放入青椒、红椒、芹菜翻炒,加盐、花椒、味精、喷黄酒起锅装盘即可。



沈远明

中式特一级烹调师,中国烹饪大师,贵州省烹饪特级大师,中国烹饪协会理事,国家级评委。从事烹饪工作近 60 年。

味 型:酱香、微辣。

特 点:酱香味浓,辣而不燥。

制作单位:遵义碧云宾馆

制 作 人:沈远明



熘腰卷



唐和章

中式特级荣誉烹调师，贵州烹饪大师，贵州烹饪大赛评委。从事烹饪工作 50 余年。

主料：鲜猪腰 300 克。

配料：火腿丝 20 克，水发玉兰片、水发冬菇各 15 克，鸡蛋 3 个，高汤 150 克，泡椒丝 5 克。

调料：调和油 150 克，玉米粉 50 克，料酒 15 克，盐、糖、葱丝、姜丝各 5 克，白醋 3 克。

制作过程：

- ①将腰子剖开，去除腰臊，切成薄片。
- ②将冬菇、玉兰片氽水切成细丝。
- ③把腰片摊开，放上火腿、玉兰片、冬菇卷成卷待用。
- ④把鸡蛋打成蛋泡（只用清），加玉米粉搅拌均匀成糊。
- ⑤净锅上火，放入调和油，油温三成时，把腰卷沾上蛋泡糊，煎成型待用。
- ⑥再锅上火，放入调和油少许，下葱、姜、泡椒丝、喷料酒、加高汤、醋、糖、盐制成汁，放入成型的腰卷加热淋油装盘即可。



味 型：荔枝味。

特 点：味鲜腰脆。

制作单位：遵义原湘山宾馆

制 作 人：唐和章



遵义烘杂烩

主料:鲜猪肉(三分肥七分瘦)300克,鲜鸡脯肉100克。

配料:鲜鸡蛋4个,豆腐皮1张,精面粉35克,大米锅巴、核桃仁各50克,水发木耳15克,水发玉兰片20克,红薯100克,调和油1000克(实耗200克),芝麻油10克。

调料:食盐、酱油、花椒粉各5克,味精、胡椒粉各3克,白糖、姜块、小葱、赤水晒醋各15克,蒜苗10克,淀粉30克,骨头汤350克。

制作过程:

①将鲜肉剁成末,调味制成馅料待用。将2个鸡蛋摊成蛋皮,把豆腐皮蒸软,分别铺平放肉馅成卷。

②鸡肉绞茸,加盐1克、胡椒粉1克和1个鸡蛋的清、水淀粉混合搅匀,做成丸子炸熟;红薯去皮,改成滚刀,炸黄待用;用1个鸡蛋的蛋清拌入精面成糊状炸成蛋耙;猪肉馅捏成肉丸子沾上切碎的核桃仁炸熟;玉兰片、木耳切成小片,姜块、小葱、蒜苗切成马耳形;锅巴分成小块;锅内加骨头汤,放木耳、玉兰片、味精、胡椒粉、花椒粉、白糖、酱油、醋、盐、姜、水淀粉勾芡、淋香油、放蒜苗、葱调制滋汁装碗待用。

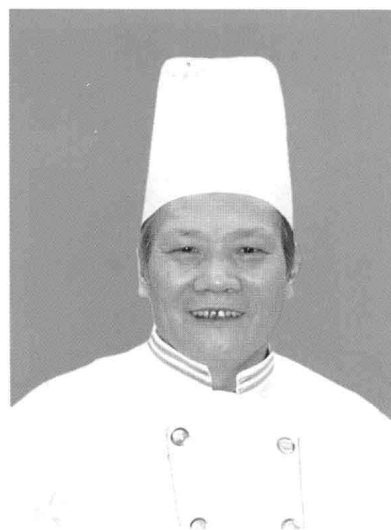
③净锅上火,放油1000克,油温六成时下入红薯、蛋耙、鸡肉丸、蛋卷、腐皮卷、核桃、肉丸炸成金黄色时捞出装盘,另将锅巴炸至微黄时捞起覆盖上面,食时将热油50克倒入盘中,浇入滋汁即可。

味 型:咸鲜。

特 点:黄亮酥脆。

制作单位:遵义宾馆

制 作 人:谢文新



谢文新

中式特三级烹调师,中国烹饪大师,贵州烹饪大师,中国黔菜大师,国家级评委。从事烹饪工作46年。

1983年获北京全国烹饪大赛热菜银奖;1993年获西安全国第三届烹饪技术大赛热菜银奖;1999年获北京全国第四届烹饪技术大赛“大众宴席”金奖;2004年获北京全国第五届烹饪大赛“大众宴席”铜奖。

