

旅游学



孙克奎

陶卫平

主编

DANGDAI
LUYOUXUE
GUIHUA
JIAOCHENG

当代
旅游学

规划教程

安徽名菜

丛书主编
胡善风

合肥工业大学出版社

安徽省高校“十一五”省级规划教材

ANHUI MINGCAI

孙克奎
陶卫平
李毅
主编
副主编

当代旅游学规划教程

安徽
名菜

合肥工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

安徽名菜/孙克奎、陶卫平主编. —合肥:合肥工业大学出版社,2009.4
(当代旅游学规划教程)

ISBN 978-7-81093-861-7

I. 安… II. ①孙…②陶… III. 菜谱—安徽省—高等学校—教材
IV. TS972.182.54

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 006771 号

安徽名菜

孙克奎 陶卫平 主编

责任编辑 朱移山

出 版	合肥工业大学出版社	版 次	2009 年 4 月第 1 版
地 址	合肥市屯溪路 193 号	印 次	2009 年 4 月第 1 次印刷
邮 编	230009	开 本	710 毫米×1000 毫米 1/16
电 话	总编室:0551—2903038 发行部:0551—2903198	印 张	19
网 址	www.hfutpress.com.cn	字 数	320 千字
E-mail	press@hfutpress.com.cn	印 刷	合肥现代印务有限公司
		发 行	全国新华书店

ISBN 978-7-81093-861-7

定价: 30.00 元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社发行部联系调换。



总 序

随着世界经济快速发展，国际交往日益频繁，现代大众化旅游时代的到来，旅游日益成为文明社会人们重要的生活方式和社会经济活动。据联合国旅游组织预测，到 2010 年，全球旅游者人数将达到 100 亿人次，其中国际旅游者将达到 10 亿人次；到 2020 年，全球旅游者人数将达到 160 亿人次，其中国际旅游者将达到 16 亿人次，旅游业已经成为世界经济中产业规模最大和发展势头最强劲的产业。作为 21 世纪的“朝阳产业”，世界各国、各地区都纷纷把旅游业作为经济发展的先导产业和重点产业。

我国旅游业在 20 多年的发展历程中，取得了令人瞩目的成就，由传统的政府接待型转变成国民经济新的增长点，并由过去单一的观光型旅游发展为集观光、商务、会展等多功能于一体的复合型旅游产业。今天，我国旅游业的综合实力已居世界第五。据世界旅游组织预测：到 2015 年，中国将成为世界第一大旅游接待国和第四大旅游出境国；国际旅游专家们预测：“21 世纪，中国将成为世界主要的旅游中心。”

我国旅游业持续快速的发展，既依托于旅游教育整体水平的提高，也有力地推动了旅游教育的迅速发展。旅游教育在旅游业发展中发挥着越来越重要的作用，目前我国已形成以研究生、本科、高等职业专科、中等职业专科等多层面全方位旅游教育体系，旅游教育的发展也呼吁高层次、高水平的旅游教材，以满足不断发展的旅游业人才培养学习的需要。

为了提高旅游管理专业人才培养的效益和水平，黄山学院旅游学院在积累自身丰富的教学科研和从业实践经验基础上，并充分吸取前人及当今业内人士优秀的探索成果，组织编写了这套面向世界旅游发展的旅游管理系列规划教材。

随着我国旅游事业的快速发展，旅游管理的思想和理念也发生了深刻变



化。此套教材的编写更加突出教材的时代先进性、实用性和创新性。先进性，是指系列教材采用最新的世界旅游数据、全面反映现代旅游管理的最新发展状况，多角度透视旅游管理这一特殊的社会和经济现象，具有一定专业前瞻性；实用性，是指该教材在全国旅游业专家和业内人士的关心与指导下，具有较强的可读性和自学指导性，既有理论阐述，又有案例剖析，注重方法的训练和技能的培养；创新性，是指系列教材既注重历史经典的传承又关注当代及未来旅游研究的最新成果，把普及与提高、理论与实践有机的系统的融合起来，突出教材的创新性。

我期待这套教材能满足旅游高等教育及旅游从业者技能及素质提高的迫切需求，为实现我国向世界旅游强国目标的跨越而贡献一份力量。同时这套教材的诞生得到了各位作者及合肥工业大学出版社的大力支持，在此谨向他们表示最诚挚的感谢，正是他们的努力为缩小旅游教育与企业之间的差距做了十分有意义的尝试。

胡善风

2008 年春于黄山

目 录

第一章 安徽名菜概述	(1)
第一节 安徽菜系的形成与发展	(1)
第二节 徽州菜系的地位与影响	(5)
第二章 徽菜烹饪原料知识	(12)
第一节 烹饪原料的基本常识	(12)
第二节 家畜类原料	(16)
第三节 家禽及蛋品	(26)
第四节 水产类原料	(34)
第五节 蔬菜类原料	(44)
第六节 干货制品	(67)
第七节 调味料	(74)
第三章 徽菜烹饪原料的营养知识	(87)
第一节 肉类的营养价值	(87)
第二节 水产类的营养价值	(90)
第三节 豆类及其制品的营养价值	(93)
第四节 果蔬类原料的营养价值	(95)
第五节 水果类原料的营养价值	(97)
第六节 蛋类的营养价值	(101)
第七节 乳类及其制品的营养价值	(104)
第八节 调味品的营养价值	(109)
第九节 食用油脂的营养价值	(114)



第四章 家畜类原料名菜	(120)
一、红烧鹅颈	(120)
二、珍珠圆子	(121)
三、酥糊里脊	(122)
四、腐乳爆肉	(123)
五、番茄肉片	(124)
六、寸金肉	(124)
七、云雾肉	(125)
八、卷筒粉蒸肉	(126)
九、蛭干烧肉	(127)
十、荠菜圆子	(128)
十一、枣核肉	(129)
十二、冬笋肉丝卷	(130)
十三、干炸网子肉	(131)
十四、脆浆裹肉	(132)
十五、杨梅元子	(132)
十六、玛瑙肉	(133)
十七、熘核桃肉	(134)
十八、泾县小烧	(135)
十九、茶香排骨	(136)
二十、金银蹄鸡	(136)
二十一、徽式卤舌	(137)
二十二、生炒肚尖	(138)
二十三、佛手肚头	(139)
二十四、桂花肚	(140)
二十五、炒腰脑	(141)
二十六、淡菜酥腰	(142)
二十七、锅贴腰子	(143)
二十八、麻油肠卷	(144)



二十九、焦炸象眼	(145)
三十、冰炖桥尾	(146)
三十一、苔干羊肉丝	(146)
三十二、银针羊肉丝	(147)
三十三、焦炸羊肉	(148)
三十四、风羊火锅	(149)
三十五、红扒羊蹄	(150)
三十六、炸牛肉	(151)
三十七、牛蹄花	(151)
三十八、六味牛肉脯	(152)

第五章 禽蛋类原料名菜

(154)

一、徽州蒸鸡	(154)
二、脆皮鸡	(155)
三、石耳炖鸡	(156)
四、荷叶包鸡	(157)
五、捶鸡	(158)
六、奶油雪衣鸡	(159)
七、百子凤腿	(160)
八、缠丝鸡饼	(161)
九、白切鸡	(162)
十、荷花鸡	(162)
十一、风炖牡丹	(163)
十二、核桃鸡	(164)
十三、珍珠鸡	(165)
十四、菊花鸡丝	(166)
十五、虾籽黄焖鸡	(167)
十六、清香沙煨鸡	(168)
十七、椒盐米鸡	(169)
十八、百花朝凤	(170)



十九、雪淋鸡	(171)
二十、芝麻鸡排	(172)
二十一、纸包鸡	(173)
二十二、卷筒鸡	(173)
二十三、酥炸凤翼	(174)
二十四、炸鸡丝卷	(175)
二十五、风味鸡	(176)
二十六、杏仁鸡饼	(177)
二十七、椿芽拌鸡丝	(178)
二十八、符离集烧鸡	(178)
二十九、生熏仔鸡	(179)
三十、茶叶熏鸡	(180)
三十一、翡翠鸭	(181)
三十二、茶笋老鸭煲	(182)
三十三、酒卤鸭	(183)
三十四、鸭双味	(184)
三十五、贻贝炖鸭	(185)
三十六、饽饽鸭	(185)
三十七、烹鸭条	(186)
三十八、炸饼鸭卷	(187)
三十九、三河酥鸭	(188)
四十、无为熏鸭	(189)
四十一、黄山炖鸽	(190)
四十二、香酥鹌鹑	(191)
四十三、芙蓉鸡腰	(192)
四十四、鸭肝蛋卷	(193)
四十五、八宝蛋	(194)
四十六、椿芽焖蛋	(195)
四十七、绣球鸡蛋	(195)



第六章 水产类原料名菜	(197)
一、芝麻鱼条	(197)
二、炸鱼排	(198)
三、双色鱼丝	(198)
四、菊花鱼	(200)
五、清汤鱼丸	(201)
六、荷包鲤鱼	(201)
七、酱汁虾	(202)
八、明珠甲鱼	(203)
九、凤尾虾排	(204)
十、油爆虾	(205)
十一、奶汁肥王鱼	(205)
十二、方腊鱼	(206)
十三、白汁鳊鱼	(207)
十四、馄饨鱼	(208)
十五、五丝驼龙鱼	(209)
十六、三丝鱼卷	(210)
十七、莲蓬鱼	(211)
十八、鱼白三鲜	(212)
十九、流星赶月	(213)
二十、鱼咬羊	(214)
二十一、包公鱼	(215)
二十二、麦穗鱼	(215)
二十三、熘鱼片	(216)
二十四、柳叶鱼丝	(217)
二十五、扒冰鱼	(218)
二十六、腌鲜鳊鱼	(219)
二十七、桃花鳊鱼	(220)
二十八、红烧划水	(221)

二十九、桐花鱼	(221)
三十、网油鳊鱼	(222)
三十一、葡萄鱼	(223)
三十二、软兜冰鱼	(224)
三十三、火烧鳊鱼	(225)
三十四、火烘鱼	(226)
三十五、银鱼煎蛋	(227)
三十六、糟香冰鱼	(227)
三十七、梅花鱼茸汤	(228)
三十八、桂花鳊	(229)
三十九、泾县琴鱼	(230)
四十、熏刀鱼	(231)
四十一、菊花虾	(231)
四十二、夹心虾糕	(232)
四十三、虾仁芙蓉蛋	(233)
四十四、炒虾丝	(234)
四十五、什锦虾球	(235)
四十六、燕巢凤尾虾	(236)
四十七、雪衣虾卷	(237)
四十八、锅贴虾饼	(238)
四十九、炸桂花鳝	(239)
五十、清炒鳝糊	(239)
五十一、马鞍鳝	(240)
五十二、烹松丝	(241)
五十三、蟹黄海参	(242)
五十四、炸蟹卷	(243)
五十五、屯溪醉蟹	(244)
五十六、清炖马蹄鳖	(244)
五十七、明珠甲鱼	(245)
五十八、老蚌怀珠	(246)

五十九、腊肉炖河蚌	(247)
六十、干贝糊	(248)
六十一、干贝萝卜	(249)
六十二、菊蟹鱿鱼	(250)
六十三、海鲜明珠	(250)
六十四、李鸿章杂烩	(251)
六十五、花蕊海参	(252)
六十六、珍珠鱼翅	(253)
六十七、鲨皮二脆	(254)

第七章 山珍类原料名菜

(256)

一、葛粉圆子	(256)
二、炸冬菇	(257)
三、火腿炖鞭笋	(257)
四、茶笋炖排骨	(258)
五、软炸石鸡	(259)
六、香菇盒	(260)
七、玛瑙兔肉	(261)
八、五香兔脯	(262)
九、双燕还巢	(262)
十、黄山炖鸽	(264)
十一、油淋仔鸽	(264)
十二、荠菜山鸡片	(265)
十三、花菇石鸡	(266)

第八章 植物及甜菜类原料名菜

(268)

一、朱洪武豆腐	(268)
二、八公山豆腐	(269)
三、徽州毛豆腐	(270)
四、蜂窝豆腐	(270)

五、白玉饺	(271)
六、中爪腐衣	(272)
七、四季豆腐	(273)
八、鸭胰豆腐	(274)
九、寿桃豆腐	(275)
十、如意笋	(276)
十一、问政山笋	(276)
十二、兰花银耳	(277)
十三、皱纱南瓜苞	(278)
十四、八宝面筋	(279)
十五、金雀舌	(280)
十六、雪湖玉藕	(280)
十七、咸蛋黄焗丝瓜	(281)
十八、三潭枇杷	(282)
十九、蜜汁红芋	(282)
二十、挂霜排骨	(283)
二十一、裹烧白兰花	(284)
二十二、荸荠元子	(285)
二十三、细沙炸肉	(286)
二十四、蜜汁猕猴桃	(287)
二十五、樱橘哈士蟆	(287)
二十六、干蒸莲子	(288)
二十七、水晶山药球	(289)
二十八、酒醉核桃仁	(290)
参考文献	(291)
后 记	(293)



第一章 安徽名菜概述

第一节 安徽菜系的形成与发展

徽菜是中国著名的地方菜系之一。它以古徽州菜肴为代表，由皖南、皖江、皖北、合肥、淮南五大风味构成。徽菜具有深厚的文化底蕴，是中华文化宝库中一颗璀璨的明珠。

一、徽菜积淀了几千年的饮食文化，历史悠久，源远流长

早在春秋战国时期，思想家老子（安徽涡阳人）就以烹饪述理来阐述治国的方略，认为“治大国若烹小鲜”。政治家管仲（安徽颍上人）提出了“民以食为天”的思想，把“食文化”作为关系到国计民生的大事来看待，老子“五味令人口爽”及管仲“淡也者，五味之中也”等观点对现代烹饪观点理论及人们的科学饮食仍具有指导意义。创制于当时的宿州秦邮酥糖，现在已经成为家喻户晓的安徽名点。

汉时，淮南王刘安在淮南八公山发明了豆腐。唐时豆腐传入日本，宋时传入朝鲜，19世纪传入欧洲、非洲、北美等世界各地。直到现在日本豆腐制品上尚有“唐传豆腐干，淮南堂制”的商标。豆腐的发明是中国烹饪史上重大事件，是安徽对全人类的一个伟大贡献。

三国时，魏武帝曹操（安徽亳州人）的《求贤宴》，其子诗人曹植的《平安宴》，均突出了宴席主题，强调环境气氛的渲染。这已成为中国宴席设计的基本指导思想，在安徽烹饪史上留下了光辉一页。曹操撰写的《四时御食制》，对古今“食疗”理论及其应用都产生了极大影响。

魏晋时期，养生大家嵇康（安徽宿州人）所撰《养生论》是我国现有古



代文献中最早的养生学专著，至今在中国养生学史上仍占有极其重要的地位。

北宋时，“寿县大救驾”受到当时开国皇帝赵匡胤的赞赏而闻名中外，“雪天牛尾狸”、“沙地马蹄鳖”作为诗句早在北宋已经广为流传，并为宋高宗所称道。安徽传统名菜“问政山笋”，也以其独特的鲜香味在南宋时就誉满临安（今杭州）。

明清时期，安徽饮食文化发展更快，饱含地域和人文色彩的徽菜以其特有的风味风行于大江南北。安徽铜陵人张英撰写的《饭有十二合》全面阐述了饮饌理论，可称为徽菜的理论基础。明太祖首创的腊八粥，甜、咸、香、鲜兼而有之。如今吃腊八粥，已经成为我国传统节日“腊八节”的重要食俗。“朱洪武豆腐”、“李鸿章杂烩”等传统徽菜在明清宫廷菜中十分流行。安徽萧县人为了慈禧创制的宫廷名菜“鱼咬羊”，至今仍受大众欢迎。“屯溪臭鳊鱼”、“无为熏鸭”等传统名菜在当时已远近闻名。

二、安徽菜系的组成及区域分布

安徽菜系随着时代的进步及社会经济的发展，由原先的皖南、沿江、沿淮三大风味进一步拓展为现在五大风味，即皖南风味、皖江风味、皖北风味、合肥风味、淮南风味。它们各有所长，各具特色。

（一）皖南风味

皖南风味以古徽州菜肴为主，是徽菜的主流和渊源。它涵盖黄山和宣城地区菜肴，以黄山（屯溪）、绩溪、歙县等地菜肴为代表，其主要特点是咸鲜味醇，原汁原味；善以火腿佐味，冰糖提鲜，自制酱着色、调味；擅长烧、炖、焖、蒸等烹调技法，十分讲究火功，以烹制山珍见长。其代表菜有“腌鲜鳊鱼”（即屯溪臭鳊鱼）、“胡适一品锅”、“清炖马蹄鳖”、“问政山笋”、“中和汤”、“绩溪干锅炖”、“茂林糊”等。

（二）皖江风味

皖江风味涵盖沿江两岸的芜湖、安庆、马鞍山、池州、铜陵和巢湖等地区菜肴，其中又以芜湖、安庆、巢湖等地菜肴为代表。其主要特点是咸鲜微甜，酥嫩清爽；讲究刀功，注重形色，善于用糖调味，以烹调江鲜、湖鲜和家禽见长，擅于红烧、清蒸和烟熏等烹调技法；尤其烟熏（用茶叶或木屑等）技术别具一格。如有二百多年历史的“无为熏鸭”就是采用先熏后卤的独特制法，使鸭色金黄油亮，油脂丰润，吃起来芳香可口，回味无穷。其代表菜有“无



为熏鸭”、“蟹黄虾丝”、“黄精炖鸡”、“桐城余肉”、“秋浦花鳜”、“冰姜烧仔鸭”等。

寺院素菜是皖江风味的一大特色，也是徽菜不可或缺的重要组成部分。位于池州境内的九华山是全国四大佛教名山之一，山中庙宇众多，素斋也因此闻名遐迩。安庆的迎江寺素菜也因风味独特而享誉五湖四海。如“素鸡”、“素鳜鱼”、“素鱼翅”、“素肥肠”等。

（三）皖北风味

涵盖蚌埠、阜阳、宿州、淮北和亳州等地区菜肴，以蚌埠、阜阳、宿州等地菜肴为代表。其主要特点是咸鲜微辣，酥脆醇厚。善用芫荽（香菜）、辣椒和香料配色、佐味、增香，擅长烧、炸、焖、熘等烹调技法，以烹调牛羊肉见长。其代表菜有“符离集烧鸡”、“萧县葡萄鱼”、“阜阳板鸡”、“酥糊羊腿”、“亳州卤兔”等。

（四）合肥风味

合肥风味涵盖合肥、六安、滁州等地区菜肴，以合肥等地菜肴为代表。合肥是全省政治、经济、文化、交通中心，其菜肴不仅有自己的风味特色，而且还汇集和融合全省各地菜肴的精华。其主要特点是咸鲜适中，酱香浓郁。烹调技法以烧、炖、蒸、卤为主，善用咸货出鲜，酱料辅味。其代表菜有“李鸿章杂烩”、“吴王贡鹅”、“三河酥鸭”、“寿县狗肉”、“朱洪武豆腐”、“冰炖翘尾”等。

（五）淮南风味

主要以豆腐菜肴为主。淮南的豆腐菜肴历史悠久，文化底蕴厚重，是徽菜中的名品，也是徽菜中一块闪亮的金子招牌。淮南豆腐色泽洁白，质地细嫩，具有“白如玉，细如脂，嫩如肤，浓如酪”的美誉。用其烹制的菜肴绚丽多姿，丰富多彩，品种已达六百多种。“八公山豆腐宴”早已享誉海内外。淮南风味主要特点是咸鲜香辣、滑嫩味浓，烹调技法以烧、炖、炸、煎为主。其代表菜有“八公山豆腐宴席”、“奶汁淮王鱼”、“清汤白玉饺”、“八公山豆腐排”、“曹庵老公鸡”等。

三、安徽菜系的特点

徽菜，在其悠久的历史发展过程中，博采众长，兼收并蓄，逐渐形成了自己的特色。主要体现在以下四个方面：



（一）以咸鲜为主，突出本味

徽菜对“味”历来就有很高的认识和追求，它十分注重烹饪原料的自然味性，讲究菜肴的隽美之味。在烹饪过程中，徽菜最大限度地保持和突出原料的本味，使有味的原料出“味”（如鸡、鸭等），无味的原料入“味”（如鱼翅、海参等）。这不仅使菜肴原汁原味，汁醇味浓，还使菜肴具有较好的营养价值和很强的滋补作用。如名菜“奶汁淮王鱼”、“清炖马蹄鳖”等，都是整形烹调，整形上桌，原汁不耗，原汁不失。充分彰显菜肴的本味，是徽菜形成独特风味的一大特点。

（二）讲究火功，巧控火候

徽菜的烹调方法很多，除擅长烧、炖、焖、蒸、熏等技艺外，还有爆、炸、炒、熘、烩、煮、烤、炆、卤、焙等技法。徽菜在长期发展过程中，积累了一整套烹调技法，特别是对火候的运用，更是一绝。徽菜继承“熟物之法，最重火功”的传统，或旺火急烧，或小火煨炖，或微火浸卤，或用木炭小炉单炖单靠，或几种不同的火候交替运用，同时烹调一种菜肴。不仅如此，徽厨们还在长期的烹调实践中，精心研究和创造了多种巧控火候的技艺，例如“熏中淋水”、“烤中涂料”、“中途焖火”等。因为火功到家，既保持了菜肴的原汁原味，又使菜肴更加鲜美。如“金银蹄鸡”，因小火久炖，汤浓似奶，火腿红如胭脂，蹄膀玉白，鸡色奶黄，味鲜醇芳香。徽式烧鱼方法更是独特，鲜活之鱼，不用油煎，仅以油滑锅，旺火急烧，5~6分钟即成。由于水分损失少，鱼肉味鲜质嫩，早为脍炙人口的佳肴。再如“符离集烧鸡”，先由大火高温卤煮，后用小火回酥，肉烂脱骨而不失其形，味透入里而骨有余香。不同火候的运用，是徽菜形成独特风味的又一大特点。

（三）文化底蕴深厚

一方面，在日常生活中，人们把对生活的美好祝福融入菜名中去。如“鸡”与“吉”谐音，鸡菜寓意“吉祥”；“鱼”与“余”谐音，鱼菜意味“有余”；鱼圆或肉圆，则寓“团圆”之意。所以，在安徽各地的宴席上，必有鸡、鱼、圆三道菜。祭祀祖先时，必有一道笋菜。“笋”与“醒”在古徽州方言中是谐音，意为祈祷祖宗醒过来，以便受纳供仪，保佑子孙平安。古时，绩溪盛行赛琼碗活动（祭祀），各种各样的食品都有“五谷丰登”、“吉祥如意”、“洪福无边”、“福寿绵长”的寓意。宴席的名称档次也往往以“吉”数来衡量，如六大盘、八大盘、十大盘、九碗八、九碗六、十碗八等。徽菜的很