

时尚美食街系列

引领新“食”尚 逛“街”选美味

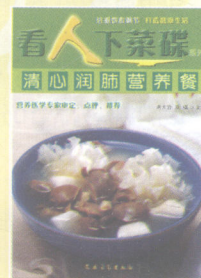
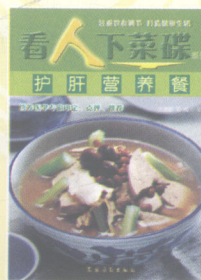
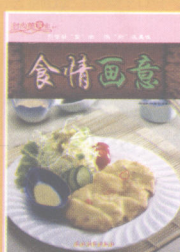
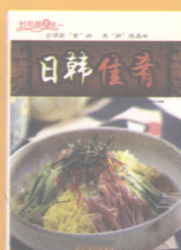
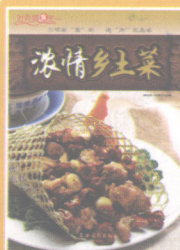
# 浓情乡土菜

朱太治 双福 主编



农村读物出版社

# 民以食为天 食以美为先



时鲜随佳肴共舞 营养伴美味齐飞

时尚美食街 | 系列



# 浓情乡土菜

朱太治 双福 © 主编



农村读物出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

浓情乡土菜/朱太治, 双福主编. —北京: 农村读物出版社, 2008.12

(时尚美食街系列)

ISBN 978-7-5048-5185-7

I. 浓… II. ①朱…②双… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第204586号

|            |                                                                                                                          |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 主 编        | 朱太治 双 福                                                                                                                  |
| 统 筹        | 周学武                                                                                                                      |
| 编 著        | 周学武 侯熙良 常方喜 石晓亮 彭 利 陈 辰<br>孙 燕 贾全勇 梅妍娜 赵 晶 裴 丽 李华华<br>刘继灵 孙 鹏 王雪蕾 徐正全 李青青 石婷婷                                            |
| 摄 影<br>设 计 |  <b>双福</b> SF文化工作室<br>www.shuangfu.cn |

---

|      |                                |
|------|--------------------------------|
| 责任编辑 | 育向荣 刘博浩                        |
| 出 版  | 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路2号 100125) |
| 发 行  | 新华书店北京发行所                      |
| 印 刷  | 北京画中画印刷有限公司                    |
| 开 本  | 720mm X 1000mm 1/16            |
| 印 张  | 5                              |
| 字 数  | 80千                            |
| 版 次  | 2009年1月第1版 2009年1月北京第1次印刷      |
| 印 数  | 1~8000册                        |
| 定 价  | 15.80元                         |

---

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

# 目录 Content



写在前面：

乡土菜的特点和发展 ..... 5

## 蔬果类

|              |    |
|--------------|----|
| 鱼香茄子 .....   | 7  |
| 咸蛋黄烧茄子 ..... | 7  |
| 蟹粉豆腐 .....   | 8  |
| 东江瓤豆腐 .....  | 9  |
| 客家酿豆腐 .....  | 9  |
| 什锦豆花 .....   | 10 |
| 油焖春笋 .....   | 11 |
| 雪菜炒冬笋 .....  | 11 |
| 上汤冬菜青瓜 ..... | 12 |
| 油辣莴笋 .....   | 13 |
| 桃仁山药泥 .....  | 13 |
| 蛋黄山药 .....   | 14 |
| 京酱蒜香素圆 ..... | 15 |
| 脆皮洋葱圈 .....  | 15 |
| 酸辣辣甘蓝 .....  | 16 |
| 四川泡菜 .....   | 17 |
| 玻璃白菜 .....   | 17 |

## 禽肉类

|              |    |
|--------------|----|
| 东安仔鸡 .....   | 18 |
| 白斩鸡 .....    | 19 |
| 越秀鸡 .....    | 19 |
| 柚子鸡 .....    | 20 |
| 盐焗鸡 .....    | 21 |
| 美味糟鸡 .....   | 21 |
| 香辣童子鸡 .....  | 22 |
| 野椒啤酒仔鸡 ..... | 23 |
| 江南香麻鸡 .....  | 23 |
| 怪味鸡块 .....   | 24 |
| 芋头炖小公鸡 ..... | 25 |
| 芥菜鸡片 .....   | 25 |

|               |    |
|---------------|----|
| 茄汁鸡片 .....    | 26 |
| 川椒辣子鸡丁 .....  | 27 |
| 辣味陈皮凤爪 .....  | 27 |
| 宫保掌中宝 .....   | 28 |
| 咸水鸭 .....     | 29 |
| 魔芋鸭肠 .....    | 29 |
| 嫩姜炒鸡片 .....   | 30 |
| 冬瓜糯米煲鸭 .....  | 31 |
| 番茄银耳炖乳鸽 ..... | 31 |
| 烧乳鸽 .....     | 32 |

## 畜肉类

|              |    |
|--------------|----|
| 沪江排骨 .....   | 33 |
| 香卤骨 .....    | 33 |
| 虾酱猪排 .....   | 34 |
| 辣味蒸排骨 .....  | 35 |
| 水煮肉片 .....   | 35 |
| 荷叶粉蒸肉 .....  | 36 |
| 萝卜干炒腊肉 ..... | 37 |
| 五彩白肉卷 .....  | 37 |
| 合川肉片 .....   | 38 |
| 冰糖香酥肉 .....  | 39 |
| 风味回锅肉 .....  | 39 |
| 南瓜蒸咸肉 .....  | 40 |
| 叉烧肉 .....    | 41 |
| 苦瓜酿肉柱 .....  | 41 |
| 虾酱肉末芸豆 ..... | 42 |
| 干煸肥肠 .....   | 43 |
| 锅仔肥肠 .....   | 43 |
| 八宝辣酱 .....   | 44 |
| 口蘑泡肚汤 .....  | 45 |
| 金蒜爽肚 .....   | 45 |
| 潇湘猪手 .....   | 46 |

|             |    |
|-------------|----|
| 板栗焖猪手 ..... | 47 |
| 干烧蹄筋 .....  | 47 |
| 鱼香腰花 .....  | 48 |
| 老醋爆双花 ..... | 49 |
| 泡椒猪尾 .....  | 49 |
| 酸菜牛腩 .....  | 50 |
| 多味牛肉丸 ..... | 51 |
| 蚕豆焖牛肉 ..... | 51 |
| 双椒牛肉粒 ..... | 52 |
| 川汁毛肚 .....  | 53 |
| 炆锅毛肚 .....  | 53 |
| 京葱爆羊肉 ..... | 54 |

## 水产品类

|             |    |
|-------------|----|
| 煎蒸带鱼 .....  | 55 |
| 清炖鲢鱼头 ..... | 55 |
| 酸菜鲤鱼 .....  | 56 |
| 糖醋黄河鲤 ..... | 57 |
| 沙锅鱼头 .....  | 57 |
| 口水鱼 .....   | 58 |
| 上汤鱼生 .....  | 59 |
| 豉椒蒸活鱼 ..... | 59 |
| 麒麟鲈鱼 .....  | 60 |
| 豆浆鱼片 .....  | 61 |
| 柠檬蒸鲩鱼 ..... | 61 |
| 啤酒功夫鱼 ..... | 62 |
| 鳞香鲫鱼 .....  | 63 |
| 糊辣鳝鱼 .....  | 63 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 西湖醋鱼 .....        | 64 |
| 汆鲈鱼丸子 .....       | 65 |
| 腊肉炖鳊鱼 .....       | 65 |
| 红烧大黄鱼 .....       | 66 |
| 铁锅烧鲜鱼 .....       | 67 |
| 香煎富贵鱼 .....       | 67 |
| 锅仔鱼羊鲜 .....       | 68 |
| 清炒双银 .....        | 69 |
| 鲜辣花枝片 .....       | 69 |
| 泡椒乌鱼仔 .....       | 70 |
| 酸辣鱿鱼丝 .....       | 71 |
| 香辣河虾 .....        | 71 |
| 乳酪蒸虾仁 .....       | 72 |
| 白灼基围虾 .....       | 73 |
| 茄汁大虾 .....        | 73 |
| 春虾烧豆腐 .....       | 74 |
| 虾仁玉米粒 .....       | 75 |
| 上海醉蟹 .....        | 75 |
| 黑米蒸毛蟹 .....       | 76 |
| 豆浆煮海蟹 .....       | 77 |
| 糟香螺 .....         | 77 |
| 附录：家庭食品安全常识 ..... | 78 |



## 乡土菜的特点

我们的国家地大物博，民族众多，各地方的“乡土菜”经过历代厨师的加工完善，逐渐形成了颇具特色的地方名菜。随着物质的丰富，交通的便利，很多“乡土气息”鲜明的菜品越来越多地摆上大众的餐桌。所谓“乡土菜”即是在一定的地域内，利用本地所特有的物产，制成具有鲜明乡土特点的民间菜，它是中国老百姓饮食区域性的体现，是地方菜的根基，是中国菜的源头，在人们的饮食生活中占有极其重要的地位。

### 充分利用区域特色物产的特点：

“靠山吃山，靠水吃水”是乡土菜的一大特色，因为它可以充分利用当地的食材，方便快捷地烹饪，并保持食材的鲜美原味。

我国山岭众多，物产丰富，山鸡、斑鸠、野兔、蛇及至蛙类，都是乡民举手可得的家常便菜。除了飞禽走兽一类的荤菜，还有漫山遍野生长着的素菜，尤其是菌类植物，如野生的蘑菇、木耳、香覃等都是乡民做菜的好原料。我国江河纵横，湖泊遍布，其中丰富的水生动物植物，给人们的饮食带来了许多益处。那些著名的淡水鱼如黄河鲤鱼、长江刀鱼、富春江鲥鱼、松江鲈鱼等，常成为当地群桌上的佳肴，如田螺、虾蚌、蟹等，此外菱、藕、莲子等水生植物也是靠水吃水的百姓的钟爱之物。

在我国游牧、畜牧业发达的地区，牛羊肉是少数民族的主要食物原料。他们在长期的生活实践中创造出的一些较特殊的烹饪方法和带有浓郁民族风味的肉、奶食品，迄今仍然受到广大牧民的喜爱和欢迎，尤其是清真食品。在奶制食品中，我国少数民族制造、加工的奶制品的经验尤其显得可贵，丰富了中国饮食文化的内容，如蒙古族的奶豆腐、奶酥，哈萨克族的马奶酒，藏族的酸奶子和奶渣等。

苏东坡在《菜羹赋》里赞曰：“煮蔓菁、芦菔、苦芥而食之，其法不用醯酱，而有自然之味。”乡土菜的原料、制作方法、成菜、吃法，都充满了浓郁、独特的乡土气息，这是自然乡土味儿的体现，也是有别于都市酒店菜品的地方，身居都市的人偶尔尝之，往往会相当喜欢。这也逐渐成为乡土菜得以发展的契机。



## 乡土菜的发展

现今城市的饮食生活非常丰富，食品的工业化极度发展，人们更加追求健康食品，乡土菜因其绿色、健康、口味新颖的特色逐渐被大众认识和接受。

乡土菜的乡土气息较浓，但是适应面广，颇受食客青睐。很多高档酒店和个体餐馆都增添了乡土菜品种，开辟了“乡土风味餐厅”或“村野风味食街”，装潢设计颇具匠心，这种构想与布置就是为了给就餐者一种身临其境的联想，一种身在乡间田野的感觉，一种精神上的享受，使食客充分体会到“乡土”气息，感受到当地的传统与文化。

人们吃惯了加工精细的食物，转向追求原始的做法和食物，崇尚自然和原味，乡土菜的特点就符合这些要求。乡土菜虽然也讲究菜肴的造型、装盘，但不执着追求表面的华彩，更重视朴实无华、实实在在，只要适宜于佐餐，或者适宜养生健体的需要，无论贵贱，皆可上餐桌。譬如玉米棒，现今“煮玉米棒”不但大饭店的餐桌上有供应，还走进了肯德基、麦当劳的餐厅，并且还开发出松子炒玉米、金贵玉米、玉米羹等菜肴，这些“玉米粗粮”菜品的开发与利用，正是当今返朴归真饮食潮流的体现。

腌菜、酱菜、泡菜、酸菜已成为当今餐厅饭桌上的常品，豆豉、豆酱、甜酱、辣酱、腐乳早为饭店厨房不可或缺，而皮蛋、糟蛋、醉蛋、风鸡、腊肉、香肠、醉蟹、咸鱼等，已成为大师傅的拿手菜、当家菜。如带有乡土特色的扬州蛋炒饭、四川回锅肉等等就是源自民间。

对乡土菜的开发也存在一些误区，例如餐饮业曾疯狂刮起的“复古风”，名字上极土极俗，倡导一种原始的江湖饮食习惯；在餐厅的布置上也出奇招；菜品制定上极其土俗，这些虽然弄够利用人们的好奇心获得一时的生意鼎盛，但时间一久，菜品本身毫无特色，“粗”“滥”影响了发展，最后只能关门大吉。这与经营者未能深刻领悟“乡土”二字有很大关系。



## 鱼香茄子

### >>原料<<

茄子500克,青椒丝、豆瓣酱各100克,辣椒丝、葱段、姜丝、蒜泥、白糖、味精、淀粉、酱油、米醋、料酒、香油、高汤、花生油各适量。

### >>制作<<

1. 茄子洗净去皮切成寸段。
2. 将茄子放入五成热的油锅中炸至发软,捞出沥干油。
3. 炒锅注油烧热,下入葱、姜、蒜泥、辣椒丝煸炒,加入豆瓣酱煸出香味,淋料酒、酱油、米醋,撒白糖、味精,添高汤,放入茄子炒上色入味,加入青椒丝翻炒,用湿淀粉勾芡,出锅即可。

### >>大厨心得<<

在茄子萼片与果实相连接的地方,有一圈浅色环带,这条带越宽、越明显,茄子越鲜嫩。

## 咸蛋黄烧茄子

### >>原料<<

茄子350克,咸鸭蛋黄100克,葱、姜、蒜各25克,盐、白糖、鸡精、湿淀粉、醋、清汤、香油、花生油各适量。

### >>制作<<

1. 将咸鸭蛋黄切成丁;茄子去皮,切成长条;蒜、姜剁成末,葱切成葱花。
2. 炒锅注油烧至七成热,放入茄条炸透,倒出沥油。
3. 炒锅留少许油,下入葱花、姜末、蒜末爆香,加入咸蛋黄炒散,放入茄条,添入清汤,加盐、白糖、醋、鸡精炒匀,用湿淀粉勾芡,淋入香油,装盘即成。

### >>大厨心得<<

茄子切好应立刻放入热油锅里直接炸,这样茄子不变色,多余的水分炸出,炖煮时容易入味。





## 蟹粉豆腐

### >>原料<<

内脂豆腐1盒，蟹粉、虾仁各50克，青豆25克，盐、味精、湿淀粉、上汤、香油、花生油各适量。

### >>制作<<

1. 将内脂豆腐切成丁。
2. 将青豆、虾仁、豆腐一块焯水。
3. 炒锅注油烧热，下蟹粉炒香，添上汤烧开，撒入盐、味精调味，放入原料烧透，勾芡，淋香油即成。

### >>大厨心得<<

此菜色泽黄亮，豆腐软嫩，入口即化，对老人和儿童等体弱者有很好的营养作用。

## 东江瓢豆腐

### >>原料<<

豆腐600克，猪肉300克，鱼肉200克，海米50克，左口鱼末25克，清汤750毫升，葱花、盐、鸡精、干淀粉、湿淀粉、胡椒粉、酱油、花生油各适量。

### >>制作<<

1. 豆腐切块；猪肉、鱼肉剁末，海米切粒。
2. 把猪肉、鱼肉放盆内，撒盐、鸡精搅至有黏性，放入海米，添清水，加干淀粉、葱花、左口鱼末搅成肉馅；豆腐中间挖洞，放入肉馅。
3. 炒锅注油烧热，逐块放入豆腐煎至金黄色，放入沙锅，添清汤，撒盐、鸡精焖熟，淋酱油，用湿淀粉勾芡，撒葱花、左口鱼末、胡椒粉即成。

### >>大厨心得<<

搅馅时用力要均匀，顺一个方向搅动；煎时要随时转动锅，避免糊底。

## 客家酿豆腐

### >>原料<<

豆腐1块，猪肉50克，咸鱼泥、青豆、胡萝卜丁各25克，盐、鸡精、淀粉、辣酱汁、酱油、蚝油、花生油各适量。

### >>制作<<

1. 将猪肉剁成末，加入咸鱼泥拌成肉馅；豆腐切成长方块，从纵面中间戳小长孔，挤入肉馅，用淀粉封住口。
2. 炒锅注油烧至四成热，下入豆腐块，撒盐，用温火煎成金黄色，添少许水，烧滚，淋酱油、蚝油烧入味装盘。
3. 炒锅注油烧热，加入蚝油，放入青豆、胡萝卜炒熟，淋辣酱汁，撒鸡精，浇在豆腐上即可。

### >>大厨心得<<

炸豆腐要注意火候，火太大，豆腐就没有金黄诱人的色泽。





## 什锦豆花

### >>原料<<

热豆腐脑300克，火腿末、香菇末、海米末、牛肉末、葱姜蒜末、盐、白糖、味精、胡椒粉、酱油、醋、葱椒油、红油、植物油、高汤各适量。

### >>制作<<

1. 热豆腐脑放入大汤盘中。
2. 炒锅注油烧热，加葱椒油，下入葱姜蒜末烹香，投入牛肉末炒散，放入香菇末、海米末翻炒，添高汤，撒盐、白糖、味精、胡椒粉，淋醋、红油，撒火腿末、香菜末炒匀即成。

### >>大厨心得<<

烧豆腐时，加少许豆腐乳或汁，味道更浓香。

## 油焖春笋

### >>原料<<

春笋肉500克，白糖、味精、花椒、酱油、香油、花生油各适量。

### >>制作<<

1. 将笋肉洗净剖开，切段。
2. 炒锅注油烧至五成热，下花椒炸香，捞出去掉，放入笋条煸炒至淡黄色，淋入酱油，撒白糖、味精，添适量水，用小火加盖焖烧至汤汁浓稠，淋上香油炒匀，出锅即成。

### >>大厨心得<<

竹笋一年四季皆有，春笋、冬笋味道最佳。

## 雪菜炒冬笋

### >>原料<<

净冬笋肉、雪菜各250克，青尖椒、红尖椒、盐、糖、味精、湿淀粉、料酒、葱油、色拉油各适量。

### >>制作<<

1. 将冬笋用热盐水焯过，过凉切成细丝。
2. 雪菜洗净，切成段；青、红尖椒洗净，切成细丝。
3. 炒锅注油烧热，下入青红尖椒炒香，放入笋丝、雪菜翻炒，撒入盐、糖、味精，加入料酒调味，用湿淀粉勾芡，淋入葱油，装盘即可。

### >>大厨心得<<

笋无论凉拌、煎炒或是熬汤，均鲜嫩清香，是人们喜欢的佳肴之一。





## 上汤冬菜青瓜

### >>原料<<

青瓜300克，冬菜50克，去皮松花蛋、去皮咸鸭蛋各1个，蒜、盐、味精、胡椒粉、香油、上汤各适量。

### >>制作<<

1. 将青瓜去皮、瓤，切成长条，放入沸水锅中焯熟装盘；蒜下入热油锅中过油。
2. 将冬菜洗净，放入热油锅翻炒，烹入上汤，撒盐、味精、胡椒粉，淋香油，煮至入味盛在青瓜上。
3. 将松花蛋、咸鸭蛋切粒，放入热油锅中爆香，倒入冬菜青瓜盘中即可。

### >>大厨心得<<

青瓜去皮要薄，以保持其翠绿。

## 油辣莴笋

### >>原料<<

净莴笋500克，干红辣椒25克，盐、鸡精、酱油、醋、香油各适量。

### >>制作<<

1. 将莴笋切成滚刀块，干红辣椒切成末。
2. 莴笋撒少许盐拌匀略腌，用清水洗净，沥干水分，加鸡精拌匀。
3. 辣椒末放入碗内，加入适量盐，倒入热香油，炸出香味，淋入酱油、醋调匀，凉透，浇在莴笋上即成。

### >>大厨心得<<

莴笋脆嫩鲜香，茎、叶均可食用。

## 桃仁山药泥

### >>原料<<

山药500克，熟米粉75克，油酥桃仁50克，白糖、山楂糕、花生油各适量。

### >>制作<<

1. 将山药去皮洗净，入笼蒸熟，取出碾成泥；油酥桃仁剁成碎粒，山楂糕切碎粒。
2. 炒锅注油烧至四成热，放入山药泥、米粉翻炒，用小火炒至翻沙吐油，加白糖、桃仁粒炒匀，撒上山楂糕粒，装盘即可。

### >>大厨心得<<

新鲜山药切开时会有黏液，用清水加少许醋清洗，可减少黏液。





## 蛋黄山药

### >>原料<<

山药500克，咸鸭蛋黄100克，鸡蛋、香葱、盐、淀粉、花生油各适量。

### >>制作<<

1. 将香葱切末，鸭蛋黄剁成泥；山药去皮，切条，放入开水锅煮2分钟，捞出过凉，控干水分。
2. 碗内打入鸡蛋，放入山药条裹匀，下热油锅炸至色金黄捞出。
3. 锅内留油少许烧热，下入鸭蛋黄炒至起沫，放入炸好的山药条翻匀，撒盐，加入香葱炒匀出锅即可。

### >>大厨心得<<

新鲜的山药外皮无伤，带黏液，断层雪白，水分少。

## 京酱蒜香素圆

### >>原料<<

素面筋400克，嫩豆苗250克，蒜泥、盐、白糖、味精、甜面酱、花生油各适量。

### >>制作<<

1. 将素面筋切成长段，放入热油锅中炸透，取出沥油。
2. 炒锅注油烧热，下蒜泥爆香，放入豆苗，撒盐、味精翻炒至软，出锅倒入盘中。
3. 炒锅注油烧热，放入甜面酱略炒，添入适量清水，加素面筋，撒糖、盐烧入味，收浓汤汁，浇在豆苗上即成。

### >>大厨心得<<

豌豆苗味清香、质柔嫩，滑润适口，色、香、味俱佳。

## 脆皮葱头圈

### >>原料<<

葱头1个，脆皮面糊100克，盐、鸡精、淀粉、花生油各适量。

### >>制作<<

1. 将葱头横面切厚片，剥成葱头圈。
2. 将盐、鸡精放入脆皮面糊中拌匀。
3. 取葱头圈裹上一层干淀粉，蘸匀面糊，放入六成热油锅中炸熟即可。

### >>大厨心得<<

葱头被誉为“菜中皇后”，营养相当丰富。

