

中国

李怡斌 杜力 主编

地方风味菜肴 小吃集锦

ZHONGGUO DIFANG FENGWEI CAIYAO XIAOCHI JIJIN



山西出版集团
山西科学技术出版社

中国

李怡斌 杜力 主编

地方风味菜肴

小吃集锦

ZHONGGUO DIFANG FENGWEI CAIYAO XIAOCHI JIJIN

山西出版集团
山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国地方风味菜肴·小吃集锦 / 李怡斌, 杜力主编.

太原: 山西科学技术出版社, 2007.1

ISBN 7-5377-2859-3

I. 中... II. ①李... ②杜... III. ①菜谱-中国
②食谱-中国 IV. ①TS972.182②TS972.142

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 124733 号

中国地方风味菜肴·小吃集锦

主 编 李怡斌 杜 力

出 版 山西出版集团·山西科学技术出版社
(太原建设南路 21 号 邮编: 030012)

发 行 山西出版集团·山西科学技术出版社(电话: 0351-4922121)

经 销 各地新华书店

印 刷 山西雅美德印业有限公司印刷

开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32

印 张 10.25

字 数 249 千字

版 次 2007 年 1 月第 1 版

印 次 2007 年 1 月太原第 1 次印刷

印 数 3 000 册

书 号 ISBN 7-5377-2859-3/Z·648

定 价 18.00 元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。



地方风味菜肴

- 北京龙舟鱼/3
- 北方锅塌豆腐二味/5
- 河北娃娃菜四宗/7
- 河北冀中名菜八宝梨罐/11
- 河北金黄美味金沙肴三种/12
- 河北衡水湖上渔家菜八款/15
- 山西上党腊驴肉/18
- 内蒙古海拉尔菜品二款/20
- 西安春发生饭店的五行菜/21
- 陕南商州商芝肉/22
- 陕西八宝肉辣子/23
- 陕西传统官府宴菜二种/24
- 宁夏著名枸杞菜三种/27
- 东北江湖流行菜三款/30
- 大连新款海鲜三菜/32
- 黑龙江流行菜肴三美味/34
- 关东特色风味羊汤/36
- 黑龙江鹤城名肴“天蓬下凡”/38
- 齐齐哈尔市的烤肉/40
- 山东潍坊民间佳肴山药肘子/42
- 山东鲁西传统菜肴甜凤鸡/43
- 鲁西传统菜肴荸荠丸子/45
- 济南特色蒲菜四种/46
- 济南名菜大烧鱼/49
- 孔府一品锅/50
- 台儿庄八宝云中燕/51

22\北其...山空...菜

22\肉...菜

22\菜...菜

36\...菜

18\...菜

50\...菜

38\...菜

...菜

22\...菜

15\...菜

...菜

27\...菜

45\...菜

87\...菜

87\...菜

18\...菜

48\...菜

69\...菜

52\...菜

69\...菜

...菜

...菜

...菜

...菜

...菜

...菜

...菜

...菜

聊城空心玛瑙丸子/53

东昌府锅烧肉/54

河南城乡蝉蛹四菜/55

豫北淇河鲫鱼五吃/58

鲁山风味搅锅菜/61

安徽特色菜饅五款/62

安徽流行锅仔菜三味/65

鄂西北传统菜:什锦蒸盆/67

湖北远安美食“红艳膀”/69

湖北远安的“冲菜”/71

湖北西部山区的橡子豆腐/72

江汉平原的菱角豆腐/73

楚北风味财鱼/74

湖南火焙鱼三种/76

武陵桃花源三美味菜肴/78

洪泽湖佳肴四种/81

洪泽湖上的地锅菜/84

湘西武冈市的血酱鸭/86

浙江水乡鲟鱼菜二款/87

浙江金华神仙鸡/89

浙江萧山春节三味传统菜/90

漳州烤肥鸭/92

漳州两味鸭卷菜/93

漳州鳔鱼佳肴四款/95

江苏水乡风味菜四款/98

丹阳市的独特风味菜“鸭饺”/101

江苏溧阳传统名菜“神仙蛋”/102

溧阳名菜一扎肝/104

- 姑苏奶汤鲫鱼/106
- 南通文蛤菜五种/107
- 淮安平桥豆腐菜二味/110
- 淮安地区营养肉圆/113
- 无锡地方名菜三款/115
- 太湖同里水乡的海鲜菜三款/117
- 淮扬“狮子头”五款/120
- 扬州传统名菜“将军过桥”/123
- 福建糟制风味四菜/125
- 佛教胜地九华山“三石”菜/128
- 江南美味蔬菜三种/130
- 江西上犹客家风味汗头菜/132
- 江西赣南笋菜三种/133
- 江西红油石板鱼二味/135
- 江西甲鱼酿红枣等三款/137
- 赣南客家小炒菜五种/140
- 福建连城“九门头”菜/144
- 福州燕菜四款/146
- 上海古镇朱家角扎肉/149
- 上海药膳炖品六种/150
- 四川鱼香菜三款/153
- 四川野味蕺菜四味/155
- 四川煲仔菜四样/158
- 四川风味附骨鸡/162
- 甘宁桂花鳝鱼丝/163
- 四川万县太白鸡/164
- 川东石宝蒸豆腐/165
- 渝川风味麻辣鸡/166

中国地方风味菜肴·小吃集锦

贵州高原辣椒四菜/167

贵州美味佳肴三款/170

贵阳花溪四味名菜/172

广东菠萝蜜菜肴四味/175

广东香辣蟹/178

广东风味鱼香菜五种/180

广东特色叉烧肉/184

广东窝肴四款/185

广东顺德三种牛奶菜/189

广东顺德市瓢鲮鱼/191

东海岛的风味菜腌蚝仔/193

湛江咸鱼五吃/194

潮汕名菜龙虾两吃/197

广东岭南风味菜“柱侯”五品/200

广西南丹腊肠——“龙崩”/203

广西百色澄碧湖烤“木虫”/204

云南三七故乡文山的岂秀鸡/205

澳门纸包炸肥黄牛/206

港澳脆皮炸乳鸽/207

香港纸包炸山海珍/208

台湾便当风味六款/210

地方风味小吃

北京宫廷肉末烧饼/215

天津贴饽饽熬小鱼/217

山西陵川小吃煎饼夹黄蒸/218

晋东南小吃豆菜油糊角/219

山西祁县拖叶儿/220

- 陕西岐山臊子面/221
- 西安风味小吃黄桂柿子饼/223
- 黑龙江风味“白蜜”饼四样/224
- 乐北腊月小吃三种/227
- 鲁西吃法粉皮焖子/230
- 山东烟台鱼肉水饺/231
- 宁海风味脑饭/233
- 山东蓬莱小面/234
- 烟台黄县肉盒子/236
- 驻马店芝麻叶豆面条/237
- 河南芝麻叶包子/238
- 河南洛阳浆面条/239
- 安徽名品中和汤/241
- 滋味不同的五种徽州子/243
- 湖北云梦银丝鱼面/245
- 湖北远安小吃豆饼/247
- 洪湖风味小吃米饺子/248
- 洪湖绝品小吃——顶糕/249
- 苏州名小吃定胜糕/250
- 无锡油面筋两吃/253
- 苏锡风味小吃五种/255
- 镇江名特小吃四风味/258
- 无锡皇亭玉兰饼/261
- 无锡小笼馒头/262
- 苏州黄天源糕团/263
- 苏州名小吃海棠糕、梅花糕/265
- 江苏汉乡羊肉水煎包/267
- 福州名小吃锅边/268

厦门招牌小吃芋包子/270

厦门风味小吃“土笋冻”/271

闽台小吃红色饅/272

闽南风味小吃五味/273

宁化客家特色小吃七味/277

福建永安小吃饅条/280

杭州桂花鲜果羹/281

绍兴驰名的三羹/282

绍兴“罗汉豆”系列/284

浙江温岭石塘小吃两味/287

漳州客家人三道粿/289

上海街头小吃五款/292

忠州年货圆子/294

贵阳小吃肠旺面/296

贵阳著名小吃豆腐圆子/298

广东家常三羹食/300

湛江小吃三美味/303

珠江三角洲产妇三吃/306

岭南传统小吃云吞面/308

云南早点稀豆粉拌烧饵块/310

滇西地区的炒煮棕包米/312

海南风味芋饭/313

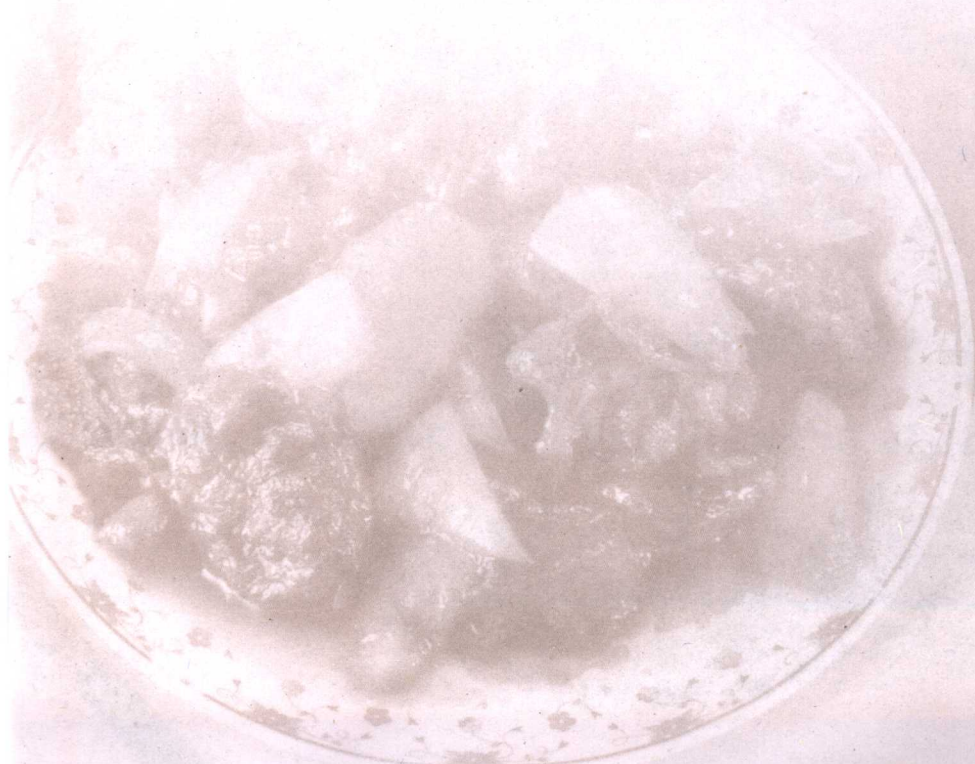
海南传统风味小吃三种/314

台湾风味小吃五种/316

地方风味菜肴



香菜和凤爪粥



北京龙舟鱼

龙舟鱼是清宫早期名菜，现北京仿膳饭庄经营为名肴。传说此鱼起源于清康熙年代。有一次康熙南巡苏州，中午时分当地彩船上敬献一盘龙舟鱼。康熙觉得此鱼不仅味道美，形状好，且名龙舟鱼，就让大臣抄下制作方法，后流传至今。

制法

原料 草鱼1条（重约750克）虾仁100克 熟火腿100克
水发香菇150克 面粉100克 精盐8克 料酒30克
葱段15克 姜片8克 白糖10克 熟猪油25克 清汤适量

制作 鱼鳞去鳃，去内脏，洗净，放在案板上，剁下头、尾，片下两侧鱼肉，剥去鱼皮，再将鱼肉切成长5~6厘米、宽2~2.5厘米、厚0.7厘米的大片；火腿洗净，切成比鱼片略小的片；香菇去蒂，洗净；虾仁抽出黑沙线，洗净，挑出12个备用，其余剁成细茸，放入碗内，加入料酒、精盐、白糖，搅成馅心；面粉放入碗内，加入少许清水，和成面团，揉匀，搓成长条，切成12个小剂，用擀面杖擀成直径约5厘米的薄圆皮，放入虾茸馅心，包成烧麦坯料。

将破碎的鱼片码入盘中间，垫底，然后按一片鱼肉、一片火腿、一只香菇的顺序，依次夹叠好，分三行排列在破碎的鱼片上，再将鱼头、鱼尾分别放在两端，最后，放上剩余的精盐、白糖，淋上猪油，浇上料酒和少量清汤，放上葱段、姜片和余下的香菇；鱼片两旁各放4个烧麦坯料和4个虾仁，剩下的4个烧麦坯料和4个虾仁，则放在鱼片中央面上，即成为“龙舟鱼”的坯料，入屉上笼，旺火将水烧开，冒大气后放中火蒸20分钟即熟。

北方锅塌豆腐二味

锅塌豆腐是一种常见素菜，流行于各地，虽是同一种菜名，但由于烹饪工艺不同，成菜风味也不尽相同。以下介绍两例。

北京锅塌豆腐

原料 豆腐两块 鸡蛋两个 面粉 30 克 鸡汤 100 克 味精 3 克 料酒 10 克 精盐 1.5 克 葱、姜各 5 克 香油 5 克 熟猪油 150 克 香菜末少许

制作 将豆腐切成长 4.6 厘米、宽 2.3 厘米、厚 0.5 厘米的片，平摆在盘中，撒上葱末、姜末、味精、盐、料酒，浸好；另将鸡蛋磕在碗中，搅匀，待用。

将炒锅放在旺火上，倒入熟猪油，烧到四成热时，将豆腐片两面先粘上面粉，再拖上蛋液逐片下油中炸成黄色，捞出沥去油，并拣去豆腐片上粘连的蛋丝和蛋渣。

炒锅里留下底油，用旺火烧到八成热时，下入葱姜末、鸡汤、盐、料酒、味精及炸好的豆腐片，汤开后用微火烧 1 分钟，当汤汁收干时淋香油，盛入盘中，撒香菜末即可。

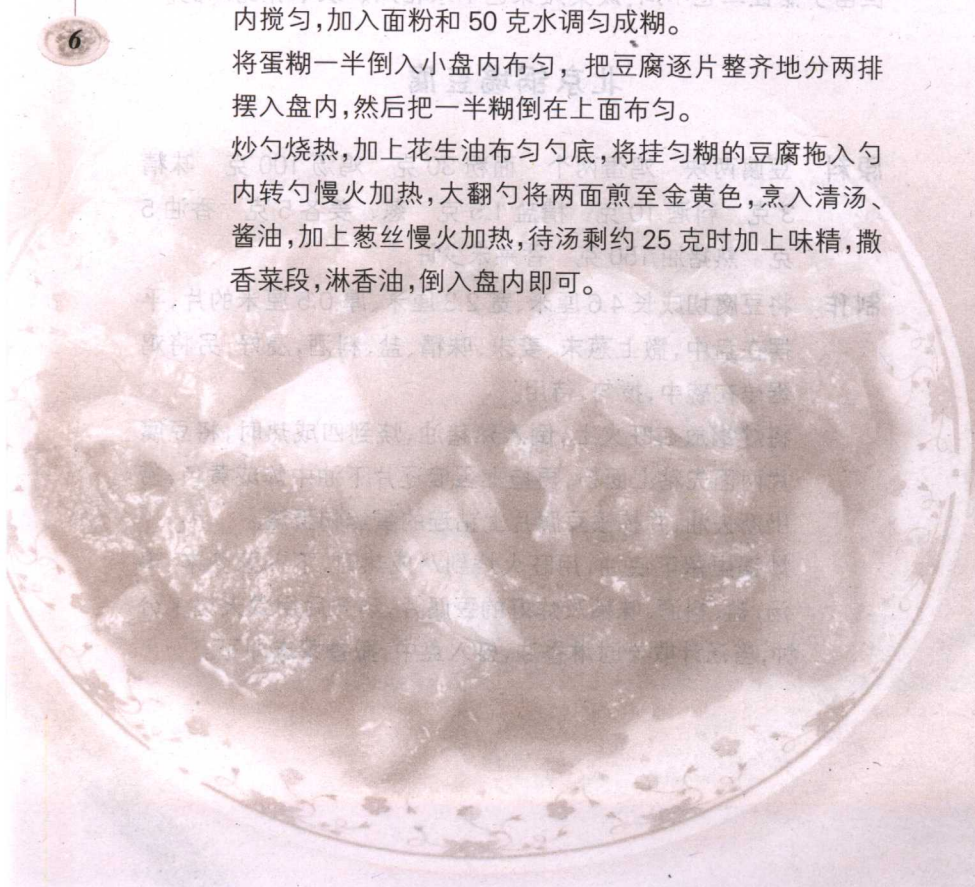
山东锅塌豆腐

原料 豆腐 200 克 葱、姜末各 5 克 葱丝、香菜段各 10 克
盐 2 克 味精 1 克 料酒 4 克 清汤 15 克 鸡蛋液 50
克 面粉 30 克 香油 5 克 花生油 50 克 酱油 5 克

制作 将豆腐上笼蒸透取出晾凉,切成 6 厘米长、2 厘米宽、0.5 厘米厚的片,加盐、味精、葱姜末拌匀入味,将蛋液加入碗内搅匀,加入面粉和 50 克水调匀成糊。

将糊一半倒入小盘内布匀,把豆腐逐片整齐地分两排摆入盘内,然后把一半糊倒在上面布匀。

炒勺烧热,加上花生油布匀勺底,将挂匀糊的豆腐拖入勺内转勺慢火加热,大翻勺将两面煎至金黄色,烹入清汤、酱油,加上葱丝慢火加热,待汤剩约 25 克时加上味精,撒香菜段,淋香油,倒入盘内即可。



河北娃娃菜四宗

娃娃菜是新近人工培育的一种新型的十字花科草本植物，是白菜和青菜的幼株。比起白菜，娃娃菜更柔嫩可口，它无公害、无农药残留，是一种大众绿色蔬菜。

娃娃菜一年四季都有栽培，营养丰富，味甘性微寒，常食可清热解烦、利小便，含有人体必需的蛋白质、脂肪、多种维生素(A、B、C、D)和钙、磷、铁等物质，还含有大量的粗纤维。

娃娃菜一般10厘米高，直径约5厘米，是大白菜的替代品，用它制熟的菜肴，无论口感还是质感，都比大白菜略胜一筹。其食用方法有炒、拌、扒、溜、腌、蘸酱、涮等，也可作泡菜、作馅和作各种荤素菜品的配料。

什锦娃娃菜

原料 娃娃菜 500 克 熟金华火腿 25 克 鲜虾仁 50 克 口蘑 50 克 鲜香菇 30 克 熟鸡油 50 克 精盐 4 克 味精 2 克 鸡汤 250 克 水淀粉 10 克 熟猪油适量

制作 将娃娃菜洗净，在根部打上十字花刀；虾仁洗净沥干水分，用盐、水淀粉上浆；香菇洗净去蒂，片成两片；火腿切片；口蘑切片，均备用。

炒锅上火,加入清水烧开,下入娃娃菜稍烫一下捞出冲凉,控干水分摆入盘中;香菇、口蘑分别焯水后码在娃娃菜上;火腿片也码在娃娃菜上,加入鸡汤和精盐,上笼蒸至耙软取出;滗出原汤,下入味精调好口味,用水淀粉勾汤芡,最后淋入熟鸡油。

炒锅复上火,放入熟猪油,烧至八成热时,下入浆好的虾仁划油至熟,捞出,清炒后盖在盘中间即成。此成品色泽鲜艳、糯软清爽、鲜咸适口。

虾球娃娃菜

原料 娃娃菜 250 克 鲜大虾 350 克 葱段、姜片各 3 克 番茄沙司 15 克 白糖 50 克 水淀粉 8 克 料酒、精盐、味精、熟猪油各适量

制作 将娃娃菜洗净对剖成瓣,用开水烫过备用;将大虾去头、去皮,挑去沙线,在背部片上 3 刀至腹部(不断),用精盐、料酒和水淀粉上浆后入冰箱放置 45 分钟备用。

锅上火,加入熟猪油烧至五成热,下入浆好的虾球,划散后捞出控油;勺内留底油,油热时放入葱段和姜片炆锅,烹料酒,放番茄沙司、白糖、鲜汤、虾球、精盐和娃娃菜,旺火烧开,不断转动炒锅,待汤汁将干下味精,用水淀粉勾芡,淋明油大翻勺,出锅装盘即成。此成品红白相间,质地软嫩,鲜咸酸甜。