

江南民间菜



顾明钟 著
上海文化出版社

FOLK
DISHES



江南民间菜



顾明钟 著
上海文化出版社

FOLK
DISHES

图书在版编目(CIP)数据

江南民间菜 / 顾明钟主编. — 上海: 上海文化出版社, 2016.6

ISBN 978-7-5535-0538-1

I. ①江… II. ①顾… III. ①菜谱—华东地区 IV. ①TS972.182.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第088016号

书名题字 黄福霆

责任编辑 黄慧鸣

助理编辑 王绍政

装帧设计 汤 靖

责任监制 陈 平 刘 学

书 名 江南民间菜

主 编 顾明钟

出 版 上海世纪出版集团

上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路7号

邮政编码 200020

网 址 www.cshwh.com

发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心

印 刷 上海丽佳制版印刷有限公司

开 本 787×1092 1/32

印 张 14

字 数 130 千

版 次 2016年8月第一版 2016年8月第一次印刷

国际书号 ISBN 978-7-5535-0538-1/TS.037

定 价 68.00 元

敬告读者 本书如有质量问题请联系印刷厂质量科

电 话 021-64855582

目 录

春季菜

- | | | | |
|-----|--------|-----|---------|
| 016 | 红烧刀鱼 | 050 | 烧毛豆腐 |
| 018 | 鸡火蒸甲鱼 | 052 | 咸菜开洋豆瓣沙 |
| 020 | 竹笋腌笃鲜 | 054 | 鲫鱼炖蛋 |
| 022 | 红烧尖鲨鱼 | 056 | 煎小土豆 |
| 024 | 面杖鱼炒蛋 | 058 | 拌红梗土豆泥 |
| 026 | 香椿芽拌豆腐 | 060 | 糖醋小鲨鱼 |
| 028 | 拌双笋 | 062 | 鲨鱼羹 |
| 030 | 咸菜煨毛笋 | 064 | 韭菜双渣饼 |
| 032 | 清蒸鲥鱼 | 066 | 大蒜头烧黄鱼 |
| 034 | 爆炒螺蛳 | 068 | 开洋火腿炖问笋 |
| 036 | 油焖春笋 | 070 | 老醋腌黄瓜 |
| 038 | 红烧塘鲤鱼 | 072 | 糟田螺 |
| 040 | 竹笋炒鳝丝 | 074 | 韭黄炒蛭肉 |
| 042 | 红烧河豚鱼 | 076 | 蚬肉炒韭菜 |
| 044 | 新咸菜烧青鱼 | 078 | 臭鳃鱼 |
| 046 | 酥香鲞鱼 | 080 | 白烧鲰鱼 |
| 048 | 春笋炒蕨菜 | 082 | 菜卤蛋 |
| | | 084 | 生拌曝腌菜苕 |
| | | 086 | 粥汤雪里蕻 |

葱熘鲫鱼塞肉	088	白切羊肉	122
兔肉粉条拌韭菜	090	虾皮烧夜开花	124
家乡烩鱼羹	092	火筒子虾烧时鲜	126
土家焖水蛋	094	豆瓣黄鱼羹	128
腐皮包黄鱼	096	三虾烧豆腐	130
秧草河虾	098	凉拌菜瓜	132
韭黄炒肝腰	100	菜卤蒸苋菜梗	134
浓白汤莴笋	102	熘黄蟹陀螺	136
西湖莼菜汤	104	饭焐落苏	138
莼菜烩鲈鱼片	106	油酱毛蟹	140
古法烧鲫鱼	108	醉冬瓜	142
醉麸豆豉蒸黄鱼	110	豉腐乳呛虾	144
		清炖窜条鱼	146
		虾皮烧葫芦瓜	148
		肉丝毛豆炒咸菜	150
		海蜒蘑菇烧毛冬瓜	152
		浓汤酥鳝(还丝汤)	154
		酿茄椒柿	156
		白糟蒸夏鱼	158
夏季菜			
爆炒西瓜皮	114		
老黄瓜烧子虾	116		
火腿蒸鳝筒	118		
地瓜炒山芋藤	120		

目 录

- | | | | |
|-----|---------|-----|---------|
| 160 | 苔条黄鱼 | 194 | 菱藕炒鸡片 |
| 162 | 苔条花生 | 196 | 栗子烧仔鸡 |
| 164 | 曝腌咸菜炒毛豆 | 198 | 扁豆烧芋艿 |
| 166 | 虾子烧茭白 | 200 | 开洋芋艿泥 |
| 168 | 太湖白鲢 | 202 | 酱瓜烧白扁豆 |
| 170 | 急烧毛冬瓜 | 204 | 芋艿烧新鸭 |
| 172 | 煎茄饼 | 206 | 炒田林塘三宝 |
| 174 | 嫩姜炒肉丝 | 208 | 九肚鱼烧豆腐 |
| 176 | 冬瓜火方 | 210 | 水芹炒百叶 |
| 178 | 生拌青茄子 | 212 | 板栗丸子烧蛋 |
| 180 | 韭黄拌蟹糊皮 | 214 | 香芋烧童子鸡 |
| 182 | 田鸡烧茭白 | 216 | 烘南瓜 |
| 184 | 辣椒炒小鱼干 | 218 | 芥菜豆腐羹 |
| 186 | 绍兴汤 | 220 | 炒萝卜缨 |
| | | 222 | 醉蟹 |
| | | 224 | 宁式醉鸡 |
| | | 226 | 慈姑烧鸭块 |
| | | 228 | 糖醋小萝卜 |
| | | 230 | 肉丝黑干炒芦蒿 |
-
- | | |
|-----|------|
| 秋季菜 | |
| 190 | 桂花糖藕 |
| 192 | 糖醋嫩藕 |

葱油拌双丝	232
毛豆百叶炒韭菜	234
霉干菜烧南瓜	236
豆渣莲藕韭菜夹	238
蛋皮百叶拌青蒜	240
生煸草头	242
咸鲞烧毛豆子	244
毛豆碎煎鸡蛋	246
皮蒜烧仔鸡	248
鱼圆小馄饨	250
生呛小娘蟹	252
糟香鱼排	254
爇灶鸭	256
鸡头米炒虾仁	258
蛎蟮炒嫩蛋	260
南瓜面疙瘩	262
炒南瓜藤	264
莲藕丸子	266
炒山芋杂酱	268

南乳爆鱼	270
------	-----

冬季菜

炖什锦冻豆腐	274
开洋油渣烧白菜	276
青蒜炒羊杂	278
黄芽菜烧蛋饺	280
黄鱼冻	282
荠菜腐衣卷	284
扬州八宝菜	286
干贝扣萝卜	288
爆炒萝卜条	290
本地糟三鲜	292
荸荠烧腊肉	294
咸白菜烩青鱼片	296
风鳗	298
酱油肉	300
乳腐汁风肉	302

江南民间菜



顾明钟 著
上海文化出版社

FOLK
DISHERS



江南民间菜



顾明钟 著
上海文化出版社

FOLK
DISHERS

本书编委、顾问、菜肴制作者



主 编

顾明钟 中国资深烹饪大师，中国餐饮业一级评委，上海中亚培训中心校长

编 委

蔡东联 上海长海医院营养科主任、教授、博士生导师

周国林 江苏吉祥贺盛食品有限公司董事长

李 伊 高级烹调技师

蔡建彬 上海弈聪青花瓷酒店用品公司（欧时烹采购网）经理

特邀顾问

李耀云 中国元老级烹饪大师，世界中餐名厨交流协会会长

鲍 兴 中国元老级烹饪大师，安徽省烹饪协会副会长，皖南菜研究会会长

杨定初 中国元老级烹饪大师，浙江省饮食文化研究会副会长

吴协平 中国资深烹饪大师，江苏省华西集团旅行社总经理

菜肴挖掘、制作、编写

顾明钟

参与菜肴挖掘、制作

李 强 烹调高级技师，上海鼎厨餐饮公司董事长

吴财明 昆山厨师烹饪协会会长，昆山鹿城小镇餐饮公司董事长

顾桢霖 上海朝阳职业学校公共营养师、西点教师

王清峰 上海淑香餐饮公司董事长

刘 军 上海沛达餐饮管理公司总经理

戴必新 中国亚新名厨烹饪协会会长，高级烹调师

章毅春 上海黄浦区黄埔培训学校校长

张依群 烹饪高级技师，营养保健专家

陆宏玉 烹饪高级技师，上海丰收日厨师

菜品摄影

李 伊

民间菜肴议

中国经济持续三十多年的快速发展，推动了餐饮市场的空前繁荣昌盛，名贵、豪华、精致菜肴几乎发展到顶峰。而今国家倡导节俭，提倡健康、绿色、自然的饮食养生科学理念，人们必然对当今的饮食习惯进行反思，从名贵、豪华、精制及三高结构逐步转向简朴、自然、清淡、营养、原味的饮食方向，这已成为当今百姓追求美味健康平衡的发展主流。

民间菜取材于当地的物产，具备应季、本土的地方风味烙印和人文饮食习惯。民间菜的技术继承一般为家族性，由此在烹调方式上几乎没有高难度的炸、熘、爆、炒，而是以腌、醉、腊、熏、蒸、炖、煨、煮、烧、煊等比较常规的原始的烹调方法为主。在调味方法上也不追求名贵、高档的调味，只是用些盐、糖、醋、酱、酒等基本原始的调味料。由于民间菜食材是时令的、本地的、自然绿色的，烹调加工方法是简单的、常规的，调味方式是原始的、基本的，原料组合上多数是荤素

结合的，传承方法上也是地域的、家族的、私秘的，所以具有美味、绿色、健康的特征。以往民间菜不登大雅之堂，而今天的消费理念形成返璞归真的逆转，民间菜成为理性消费者的宠儿，成为舌尖上的热门话题。

民间菜来自民间，充满乡土特色。民间菜的复出勾起人们对以往时代的记忆，带来童年的梦境。民间菜使餐桌少了一点装饰、多了一点朴实，少了一点添加、多了一点淡雅，少了一点花哨、多了一点生态，给餐饮业、给厨师带来许多思考。生态的食材、原味的调和、健康美食的回归，奏响了未来餐饮的新乐章。

千百年来中国烹饪技术的流传模式一般都是单线流传，如肆家的、宫廷的、佛门的、民间的，而今打破了封锁和禁锢，各个流传模式的领域进行大交流、大整合，宫廷菜流到宫外，农家菜走进店堂，民间菜也登上大雅之堂。

民间菜是祖国烹饪文化不可忽视的一大支脉，蕴藏着丰富的烹饪智慧，沉淀着深厚的美食结晶，它对美食的乐趣、饮食的健康，起到不可低估的作用。如果各地民间菜都能挖掘出来，将激发出宏大的美食能量，造福于世人。

目 录

春季菜

- | | | | |
|-----|--------|-----|---------|
| 016 | 红烧刀鱼 | 050 | 烧毛豆腐 |
| 018 | 鸡火蒸甲鱼 | 052 | 咸菜开洋豆瓣沙 |
| 020 | 竹笋腌笃鲜 | 054 | 鲫鱼炖蛋 |
| 022 | 红烧尖鲨鱼 | 056 | 煎小土豆 |
| 024 | 面杖鱼炒蛋 | 058 | 拌红梗土豆泥 |
| 026 | 香椿芽拌豆腐 | 060 | 糖醋小鲨鱼 |
| 028 | 拌双笋 | 062 | 鲨鱼羹 |
| 030 | 咸菜煨毛笋 | 064 | 韭菜双渣饼 |
| 032 | 清蒸鲥鱼 | 066 | 大蒜头烧黄鱼 |
| 034 | 爆炒螺蛳 | 068 | 开洋火腿炖问笋 |
| 036 | 油焖春笋 | 070 | 老醋腌黄瓜 |
| 038 | 红烧塘鲤鱼 | 072 | 糟田螺 |
| 040 | 竹笋炒鳝丝 | 074 | 韭黄炒蛭肉 |
| 042 | 红烧河豚鱼 | 076 | 蚬肉炒韭菜 |
| 044 | 新咸菜烧青鱼 | 078 | 臭鳃鱼 |
| 046 | 酥香鲞鲛鱼 | 080 | 白烧鲰鱼 |
| 048 | 春笋炒蕨菜 | 082 | 菜卤蛋 |
| | | 084 | 生拌曝腌菜苋 |
| | | 086 | 粥汤雪里蕻 |

葱熘鲫鱼塞肉	088	白切羊肉	122
兔肉粉条拌韭菜	090	虾皮烧夜开花	124
家乡烩鱼羹	092	火筒子虾烧时鲜	126
土家焖水蛋	094	豆瓣黄鱼羹	128
腐皮包黄鱼	096	三虾烧豆腐	130
秧草河虾	098	凉拌菜瓜	132
韭黄炒肝腰	100	菜卤蒸苋菜梗	134
浓白汤茼笋	102	熘黄蟹陀螺	136
西湖莼菜汤	104	饭煨落苏	138
莼菜烩鲈鱼片	106	油酱毛蟹	140
古法烧鲫鱼	108	醉冬瓜	142
醉麸豆豉蒸黄鱼	110	豉腐乳呛虾	144

夏季菜

爆炒西瓜皮	114	虾皮烧葫芦瓜	148
老黄瓜烧子虾	116	肉丝毛豆炒咸菜	150
火腿蒸鳝筒	118	海蜒蘑菇烧毛冬瓜	152
地瓜炒山芋藤	120	浓汤酥鳝(还丝汤)	154
		酿茄椒柿	156
		白糟蒸夏鱼	158

目 录

- | | | | |
|-----|---------|-----|---------|
| 160 | 苔条黄鱼 | 194 | 菱藕炒鸡片 |
| 162 | 苔条花生 | 196 | 栗子烧仔鸡 |
| 164 | 曝腌咸菜炒毛豆 | 198 | 扁豆烧芋艿 |
| 166 | 虾子烧茭白 | 200 | 开洋芋艿泥 |
| 168 | 太湖白鲞 | 202 | 酱瓜烧白扁豆 |
| 170 | 急烧毛冬瓜 | 204 | 芋艿烧新鸭 |
| 172 | 煎茄饼 | 206 | 炒田林塘三宝 |
| 174 | 嫩姜炒肉丝 | 208 | 九肚鱼烧豆腐 |
| 176 | 冬瓜火方 | 210 | 水芹炒百叶 |
| 178 | 生拌青茄子 | 212 | 板栗丸子烧蛋 |
| 180 | 韭黄拌蟹糊皮 | 214 | 香芋烧童子鸡 |
| 182 | 田鸡烧茭白 | 216 | 烘南瓜 |
| 184 | 辣椒炒小鱼干 | 218 | 芥菜豆腐羹 |
| 186 | 绍兴汤 | 220 | 炒萝卜缨 |
| | | 222 | 醉蟹 |
| | | 224 | 宁式醉鸡 |
| | | 226 | 慈姑烧鸭块 |
| | | 228 | 糖醋小萝卜 |
| | | 230 | 肉丝黑干炒芦蒿 |
-
- | | |
|------------|------|
| 秋季菜 | |
| 190 | 桂花糖藕 |
| 192 | 糖醋嫩藕 |