

黔菜文化系列丛书

黔菜 图谱

贵州省饮食服务公司编



贵州人民出版社

本项目获贵州省新闻出版局出版基金资助

图书在版(CIP)数据

黔菜图谱 / 贵州省饮食服务公司编. — 贵阳: 贵州人民出版社, 2001.7

(黔菜文化系列丛书)

ISBN 7-221-05456-8

I. 黔... II. 贵... III. 菜谱—贵州省—图谱

IV. TS972.182.73-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 026823 号

丛书策划 曹维琼

责任编辑 曹维琼 潘 浩

图片摄影 秦 刚

设计制作 贵阳基恒世纪文化传播有限公司

书 名 黔菜图谱

著 者 贵州省饮食服务公司

出 版 者 贵州人民出版社

印 制 中华商务联合印刷(广东)有限公司

开 本 787X1092 1/16

印 张 5

印 数 1-5000 册

字 数 40 千字

印 次 2001 年 7 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-221-05456-8/Z · 136

定 价 30.00 元

名誉主编：王俊明 余文春 陈应志 杨康林

主 编：赵兴乔

副 主 编：陈建美 曹维琼

编 委：刘益民 杨国秀 张载和 包 毅

马 平 周 洋 李德祥 龚 进

古建文 姚朝友 沈世春 冯永祥

王天华 孔令蒂

编 写：刘益民 杨国秀 冯永祥 王天华

孔令蒂

审 稿：古德明 王炳清 沈远民 唐和章

袁世凡 刘邦国 赵明礼 刘公谨

李利冬 杨庆遗 王世杰 谢德弟

史 宏 谢文新 葛大纯 高伟民

前言

黔味菜即贵州菜。地处祖国西南云贵高原上的贵州,山川秀丽,气候宜人。在漫长的岁月里,生活在这片土地上的各族人民根据自然环境、物产资源及风土人情,创造出独具特色的美味佳肴。它的形成是在我省各地区、各民族的地方风味、乡土风味和传统菜的基础上,广泛吸收各菜系的精华,特别是学习借鉴了川、粤等菜系的烹调技艺,通过数代黔菜厨师多年的工作实践,在继承发扬的基础上开拓创新,逐渐形成的,是勤劳的黔味厨师们智慧的结晶,是中国菜系的一个组成部分。

素以辣香而著称的黔味菜肴,具有鲜明的地方特点。首先是在运用各种干、鲜辣椒这一调味原料上十分地考究,通过不同的加工方法干制、腌制、烤制、舂制的糍粑辣椒、糟辣椒、糊辣椒、油辣椒、酸辣椒等。烹制出的菜肴花样百出,味型各异,有香辣、干辣、糊辣、糟辣、麻辣、蒜辣、青辣……可谓是“一辣一格,辣出百味,辣出风格,辣出品位。”以辣味特色的黔味名菜有辣子鸡、宫保鸡;其次是黔味火锅制作上自成特色,在全国享有盛名的有“花江狗肉火锅”、“凯里酸汤鱼火锅”、“贵阳青椒童子鸡火锅”;在蘸水的调味上尤其讲究,用腐乳、木姜油、蒜苔、豆豉粑、芫荽、折耳根、脆哨粒、花生粒、芝麻、茴香等作调料兑出的蘸水,更是异香爽口。

多年以来,我省广大的饮食工作者,充分发挥了自己的聪明才智,挖掘、收

集、整理出了几百道黔味菜肴,其中有历史悠久的传统菜,有黔味基础家常菜,有黔味特色菜,还有吸收了各门各派的长处,结合本地的风味、风俗习惯制作的黔味创新菜,并曾先后正式出版了四本介绍黔味菜的书籍,充实了祖国的饮食文化宝库。

为了更进一步发扬黔菜、振兴黔菜,我们搜集、整理、编写了《黔菜图谱》。在编写中,我们得到了贵州省贸易合作厅、劳动和社会保障厅、人事厅等部门的大力支持,并请古德明、沈远民、刘邦国等烹饪专家对书稿进行审定,使《黔菜图谱》更具准确性、科学性和权威性。

本书整理出76个黔味基础菜,包括了贵州省高、中、初级厨师的技能等级鉴定菜在内,它的特点是图文并茂,既有很好的观赏价值,又有较高的学习使用价值,并且在烹调理论和技能上由浅而深,从不同的角度注意在用料上、刀工形态上、烹法上、味型配搭上的全面性,还对成菜的技术关键,演变方面加以说明,便于行业培训厨师之用,可作为贵州省厨师技能鉴定的教科书,亦可作为家庭主妇学做黔味菜的入门书。

由于我们水平有限,时间匆忙,本书错误缺点在所难免,望读者批评指点。

贵州省饮食服务公司
2001年6月

目录

黔味炒蟹	3
双椒里脊丝	4
蕨菜炒肉丝	5
鱼香肉丝	6
回锅肉	7
双冬肉片	8
银芽鱿鱼丝	9
蕨耙炒风肉	10
苦蒜炒肉末	11
鸡茸白果	12
三不粘	13
干煸肉丝	14
鲜熘猪肝	15
五彩熘鸡丝	16
宫保鸡	17
生爆盐煎肉	18
凤尾腰花	19
卷筒鱿鱼	20
凤尾鱿鱼	21
干椒爆凤袍	22
麻辣豆腐	23
家常豆腐	24
盐酸干烧鱼	25
黔味红烧肉	26
魔芋烧鸭块	27
酸辣海参	28
竹筒羊肉	29
干锅脆肚	30
阳明凤翅	31
五彩烩鱼羹	32
葱辣鱼条	33
辣子鸡	34
锅贴鲢鱼	35
桃仁鸭方	36
锅贴风车鸡	37
茴香鸡排	38
爆竹鸡	39
糯米红酥鸡	40

松鼠鱼	41
糟辣脆皮鱼	42
鱼香茄夹	43
开心豆腐	44
酿脆皮豆腐	45
箱子豆腐	46
糖醋排骨	47
脆皮四季豆	48
辣山鸡	49
包烧鱼	50
叉烧鸡	51
水煮肉片	52
金银蹄筋	53
酸汤鱼线	54
清蒸五柳鱼	55
盐酸扣肉	56
小米鲈	57
酿冬菇	58
琵琶大虾	59
冬瓜方	60
荷叶糯香排骨	61
明珠火夹鱼	62
酱汁全鸡	63
酿竹荪	64
百花鱼肚	65
金鱼戏水	66
蝴蝶海参	67
绣球鱼翅	68
八宝甲鱼	69
蒜香白肉	70
红油肚丝	71
怪噜花生	72
炆锅鱼	73
炆黄瓜	74
技丝香蕉	75
金钱羊尾	76
芝麻羊尾	77
玫瑰锅炸	78

黔味炒蟹

Q I A N W E I C H A O X I E

□原料

螃蟹 600 克、花生 20 克、芝麻 20 克、脆哨末 10 克。

□调料

烹调油、盐、红油、胡椒粉、香油、料酒、糖、姜粒、葱花、蒜泥、水芡粉等适量。

□刀工成型

活螃蟹宰杀、洗净后，每只切成 2~4 块，然后用盐、料酒、姜汁、长葱腌 20 分钟。

□烹调方法

炒。将螃蟹在七八成热的油锅中爆炒捞出；锅内留余油，下蒜泥、姜末炒香，再放螃蟹、脆

哨末、红油炒匀，烹入用盐、胡椒粉、味精、料酒、水芡粉兑成的汁，翻炒几下，淋入香油，撒入芝麻、花生、葱花翻簸均匀起锅即成。

□风味特色

色泽红亮，辣香味浓。

□技术要领

突出红油，糖味要轻。

3

菜式提供单位：贵阳·八角岩饭店金黔菜馆 电话：(0851)6822451 制作厨师：陈绍秋





黔 · 菜 · 图 · 谱

双椒里脊丝

S H U A N G J I A O L I J I S I

□原料

猪里脊肉150克、青椒丝50克、红椒丝50克。

□调料

烹调油、盐、味精、胡椒粉、水芡粉、鸡蛋清、姜片、葱节、高汤等适量。

□刀工成型

里脊肉切成约6厘米长的二粗丝，用清水漂白，滤起挤干水分，码上盐、蛋清、水芡粉。取小碗放入盐、味精、胡椒粉、水芡粉、高汤兑成汁。青椒、红椒去籽切成与肉丝相同的丝待用。

□烹调方法

炒。锅置火上，放适量油烧至五六成热时，放入肉丝划散，滤去油；锅中留少许油，放入姜片、葱节炒香，再放青椒丝、红椒丝、肉丝合炒，将兑好的汁倒入锅中翻簸起锅即成。

□风味特色

红、绿、白三色相映，肉丝滑嫩，咸鲜爽口。

□技术要领

划肉丝时油温不能高，否则肉划不散；滋汁中汤不能多。

□演变

此菜如不用红椒，可称“青椒里脊丝”。

蕨菜炒肉丝

J U E C A I C H A O R O U S I

□ 原 料

猪里脊肉 100 克、蕨菜 100 克。

□ 调 料

烹调油、豆豉粬、干辣椒、红油、盐、酱油、糖、味精、麻油、姜丝、葱节、水芡粉等适量。

□ 刀工成型

将用淘米水泡好的蕨菜从中撕破，切成 5 厘米长的节，入沸水中氽后用冷水漂起；里脊肉切成 5 厘米长的二粗丝，用盐、水芡粉码好底味；豆豉粬用刀剁成细末。

□ 烹调方法

炒。锅中烧油，将肉丝放入划散，倒入漏勺；

锅内留少许油，将干辣椒丝、姜丝、豆豉粬炒香，再将蕨菜、肉丝一同倒入翻炒，烹入用盐、酱油、味精、麻油、糖、水芡粉兑成的汁，撒上葱节淋点红油翻炒几下装盘即成。

□ 风味特色

豆豉香味浓郁，汁色红亮，咸鲜带辣。

□ 技术要领

蕨菜必须选用甜蕨，豆豉要剁成细末，并炒香。

5

菜式提供单位：遵义宾馆 电话：(0852) 8224902-8019 制作厨师：陈华芬





黔 · 菜 · 图 · 谱

鱼香肉丝

Y U X I A N G R O U S I

□原料

猪瘦肉 200 克。

□调料

烹调油、盐、糟辣椒、酱油、白糖、醋、味精、姜末、蒜末、葱花、水芡粉等适量。

□刀工成型

猪肉切成 5 厘米长的二粗丝，用盐、水芡粉码好待用。

□烹调方法

炒。将肉丝放入六成热的油锅中滑出；锅中留少许油，下入糟辣椒炒香，投入姜末、蒜末、葱花头稍煸炒，再放入肉丝炒匀，烹入用酱油、醋、白糖、味精、水芡粉兑成的汁，撒葱花颠簸几下，亮油起锅装盘即成。

□风味特色

色泽红亮，肉质滑嫩。

□技术要领

肉丝不要过细过短；肉丝滑油“断生”就捞起，否则不嫩；咸甜酸辣比例适当，突出姜、葱、蒜味，鱼香汁的数量要掌握好。

□演变

用此方法可做“鱼香猪肝”、“鱼香腰花”、“鱼香茄子”等。

回锅肉

H U I G U O R O U

□原 料

猪坐臀肉（带皮）200克。

□调 料

烹调油、豆瓣酱、糍粑辣椒、酱油、味精、白糖、姜片、蒜节等适量。

□刀工成型

锅置火上，放入清水，将肉煮约15分钟至八成熟捞出，待凉后切成5厘米长、4厘米宽、0.15厘米厚的薄片；豆瓣酱剁碎，将白糖、姜片、葱节、酱油、味精兑成汁待用。

□烹调方法

炒。锅置火上，放适量的油，烧至五成热时，

下肉片煸炒散，捞出滤油；锅内留少许油烧热，将糍粑辣椒、豆瓣酱下锅煸炒香，放入肉片炒匀；将兑好的汁烹入锅中翻簸几下起锅装盘即成。

□风味特色

肉片糯软，油汁红亮，咸香微辣。

□技术要领

肉片要切薄。不能煮得过烂，下锅炒时肉片才能呈现“灯盏窝”状。

□演 变

如生肉不煮，加豆豉，可做成“生爆盐煎肉”。

菜式提供单位：遵义市碧云宾馆 电话：(0852) 8225108





黔 · 菜 · 图 · 谱

双冬肉片

S H U A N G D O N G R O U P I A N

□原料

猪瘦肉 150 克、水发冬菇 50 克、冬笋 50 克。

□调料

烹调油、盐、味精、胡椒粉、水芡粉、蛋清、姜片、葱白等适量。

□刀工成型

肉切成 3 厘米长 2.5 厘米宽的片，用盐、蛋清、水芡粉码匀待用；冬菇去柄与冬笋一起切成和肉大小相同的片，并在开水中氽一下；将盐、味精、水芡粉、胡椒粉兑成滋汁。

□烹调方法

炒。锅置火上，放适量油烧至七成热，将肉片下锅划散，捞出滤油；锅中留少量油，放入姜片炒香，再将冬菇、冬笋、肉片倒入锅内炒匀，烹入兑好的滋汁，放入葱节，翻簸几下起锅装盘即成。

□风味特色

咸鲜味型，肉质滑嫩，鲜香可口。

□技术要领

水芡粉兑得适量，油温不能过高，肉片才滑嫩。

银芽鱿鱼丝

Y I N Y A Y O U Y U S I

□原料

水发鱿鱼 200 克、绿豆芽 100 克、红椒 1 个。

□调料

色拉油、盐、味精、白胡椒粉、水芡粉、姜丝、葱节、清汤等适量。

□刀工成型

鱿鱼切成 6 厘米长的二粗丝，绿豆芽去头、去根，红辣椒也切成丝。将盐、味精、白胡椒粉、水芡粉兑成滋汁待用。

□烹调方法

炒。锅内放入色拉油烧热，下姜丝炒香，倒入鱿鱼丝稍炒，然后放入绿豆芽、葱节同炒，烹

入兑好的滋汁，淋入明油起锅即成。

□风味特色

色泽清爽、咸鲜脆嫩。

□技术要领

鱿鱼要发透，绿豆芽不要炒得过久，但要断生。

□演变

如将鱿鱼换成鸡脯肉，可制成“银芽熘鸡丝”。

9

菜式提供单位：贵阳·冠洲宾馆 电话：(0851)5843988-3110 制作单位：周运奎





黔 · 菜 · 图 · 谱

蕨粑炒风肉

J U E B A C H A O F E N G R O U

□原料

风肉 100 克、蕨粑 150 克、干辣椒 10 克。

□调料

色拉油、酱油、盐、白糖、味精、红油、蒜苗等适量。

□刀工成型

蕨粑、风肉分别切成长 4 厘米、宽 1 厘米的条；干椒切成筒状，蒜苗切成小节。

□烹调方法

炒。锅置火上放油烧热，将蕨粑过一下油捞起；锅内留油烧热，放入干椒炒香，加风肉炒几下，再放蕨粑同炒，放入酱油、盐、味精、白糖、红油、蒜苗翻簸几下即成。

□风味特色

辣香糯软，汁红味美。

□技术要领

蕨粑要过油，但不能用油炸。

苦蒜炒肉末

K U S H U A N C H A O R O U M O

□原料

猪肉末150克、苦蒜头50克。

□调料

烹调油、盐、糍粑辣椒、酱油、味精、糖、香油、水芡粉、姜末等适量。

□刀工成型

肉末用盐、水芡粉拌匀，苦蒜头用刀轻轻拍破。

□烹调方法

炒。锅中烧油，下肉末炒散捞起；锅中留少量油，下糍粑辣椒炒香后放姜末和苦蒜，后放入肉末炒匀，烹入用盐、酱油、味精、糖、香油、水

芡粉兑成的汁，炒匀起锅装盘。

□风味特色

香味浓郁，咸鲜辣苦，风味独特。

□技术要领

炒肉末的油温不能高，否则肉末炒不散；苦蒜不能炒得过熟。

□演变

将主料换成牛肉，可制作“苦蒜炒牛肉末”。

11

菜式提供单位：遵义市碧云宾馆 电话：(0852) 8225108





黔 · 菜 · 图 · 谱

鸡茸白果

J I R O N G B A I G U O

□原料

白果(即银杏)200克、鸡脯肉100克、鸡蛋清2个、熟火腿50克。

□调料

猪油、盐、芡粉、味精、白胡椒粉、鸡汤等适量。

□刀工成型

白果去壳煮熟,火腿切成米粒大,鸡脯肉用刀背捶茸。

□烹调方法

软炒。鸡蛋清放碗中,加盐、味精、白胡椒粉、鸡汤、芡粉及鸡茸用力搅打成鸡糁;猪油下锅烧至九成热,把鸡糁倒进油锅,快速推炒,再将熟白果放入,不断推炒约数分钟,淋少许油炒匀起锅装盘,撒上火腿末即成。

□风味特色

油亮清香,银杏粳糯,鸡茸软鲜,油而不腻,滑嫩可口。

□技术要领

鸡糁要细,用油要适度,才会清爽不腻。

□演变

若将白果换成绿豆芽,可制成“鸡茸银针”。

三不粘

S A N B U Z H

□原料

鸡蛋10个、纯豌豆苡粉适量。

□调料

白糖、猪油、什锦果脯等适量。

□加工准备

鸡蛋取蛋黄放入碗内，用筷子搅成蛋泡，然后加白糖、水苡粉搅匀成糖汁蛋黄糊；果脯切成玉米粒状的小丁。

□烹调方法

滑炒。将锅内放猪油烧至三成热，倒入糖汁蛋糊，用铲不停地翻炒，边炒边加猪油，炒至吃

不进油（吐油），形如油菜花状时起锅装盘，撒上果脯即成。

□风味特色

甜香软嫩，色泽金黄。

□技术要领

鸡蛋只用蛋黄，水苡粉要适量，油温不能过高，要翻炒到不粘锅、勺才行。

13

菜式提供单位：贵阳·八角岩饭店金鸽黔菜馆 电话：(0851)6822451 制作厨师：陈绍秋





黔 · 菜 · 图 · 谱

干煸肉丝

G A N B I A N R O U S I

□原料

猪瘦肉 400 克、芹菜 100 克。

□调料

烹调油、红油、干辣椒、盐、酱油、糖醋、姜丝、麻油、花椒粉、料酒等适量。

□刀工成型

猪瘦肉切成 7 厘米长的二粗丝，芹菜去根、叶，洗净切成 5 厘米长的节，干辣椒去籽切丝。

□烹调方法

煸。肉丝用盐、料酒码匀，稍腌。锅内放入菜油烧热，将肉丝下锅煸干水分，至棕红色时捞出；锅内留油少许，投入干辣椒丝炒至棕红色，下入姜丝、肉丝炒匀，然后放入芹菜节，勾入酱油、少许汤汁及糖、红油、醋炒匀，再滴入麻油，撒上花椒粉，翻簸均匀，起锅装盘即成。

□风味特色

色泽红亮，绵脆干香，麻辣味浓。

□技术要领

肉丝要煸干，不能炸干，味要吃透，不能带汁。

□演变

用此方法可制作“干煸牛肉丝”、“干煸鱿鱼丝”等菜肴。