

一生的美食计划

超值全彩
白金版

舌尖上的中国

中华美食炮制方法指南

陈志田 主编



中国华侨出版社

A Bite of China

舌尖上的中国

中华美食炮制方法指南

陈志田 主编



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的中国：中华美食炮制方法指南 / 陈志田主编. —北京：中国华侨出版社，2015.7

ISBN 978-7-5113-5537-9

I. ①舌… II. ①陈… III. ①中式菜肴—烹饪—指南 IV. ①TS972.117-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 151256 号

舌尖上的中国：中华美食炮制方法指南

主 编：陈志田

出 版 人：方 鸣

责任编辑：文 卿

封面设计：韩立强

文字编辑：史 翔

美术编辑：汪 华

经 销：新华书店

开 本：720mm×1020mm 1/16 印张：20 字数：406 千字

印 刷：北京海德伟业印务有限公司

版 次：2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-5537-9

定 价：68.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编：100028

法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：(010) 65487513 传 真：(010) 65487513

网 址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



C O N T E N T S

目 录

第一章 经久不衰的老字号

- 德州扒鸡 / 012
- 麻婆豆腐 / 014
- 蒜泥白肉 / 016
- 夫妻肺片 / 018
- 红油兔丁 / 020
- 冰糖甲鱼 / 022
- 火宫殿臭豆腐 / 024
- 全聚德烤鸭 / 025
- 老北京涮羊肉 / 026
- 双流老妈兔头 / 027
- 白肉血肠 / 028
- 西湖醋鱼 / 029
- 张鸭子 / 030
- 钟水饺 / 031
- 扬州三丁包 / 032
- 老边饺子 / 033
- 馄饨侯 / 034
- 王麻子锅贴 / 036
- 赖汤圆 / 037
- 川北凉粉 / 038
- 宁波汤团 / 039
- 桂林米粉 / 040
- 过桥米线 / 041

第二章 名士醉心的珍馐美饌

- 毛家红烧肉 / 044
- 文昌鸡 / 046
- 文思豆腐 / 048
- 松鼠鳜鱼 / 050
- 中庄醉蟹 / 052
- 永州血鸭 / 054
- 宋嫂鱼羹 / 056
- 护国菜 / 058
- 万三蹄 / 060
- 八宝豆腐 / 062





干菜焖肉 / 064

梅菜扣肉 / 066

金陵叉烤鸭 / 069

将军过桥 / 070

朱洪武豆腐 / 072

剁椒鱼头 / 074

姜太公鱼芹 / 076

炖菜核 / 078

黄埔炒蛋 / 080

烧雁鹅 / 081

李鸿章大杂烩 / 082

贵妃鸡 / 083

龙井虾仁 / 084

吴王贡鹅 / 085

问政山笋 / 086

东坡饼 / 087

第三章 倾世名城倾世菜

东坡肉 / 090

黄山臭鳃鱼 / 092

灌蟹鱼圆 / 094

阳澄湖大闸蟹 / 096

清蒸鹰龟 / 098

湛江白切鸡 / 100

辣子鸡 / 102

棒棒鸡 / 103

白果炖鸡 / 104

咸烧白 / 106

干炸响铃 / 108

普宁豆酱鸡 / 110

鱼头浓汤 / 111

清炖狮子头 / 112

石耳炖鸡 / 114

蟹黄虾盅 / 116

黄山炖鸽 / 118

洞庭金龟 / 120

洞庭银鱼 / 122

火焙鱼 / 124

金陵盐水鸭 / 126

太湖银鱼 / 128

宁阳拔丝金枣 / 130

重庆烧鸡公 / 132

重庆口水鸡 / 134

泰山三美豆腐 / 136

尤溪卜鸭 / 138

新化三合汤 / 140

冰糖湘莲 / 142

蜜汁火方 / 144

拆烩鲢鱼头 / 145

宝庆猪血丸子 / 146

汀洲豆腐干 / 148

烤方 / 149

炮虎尾 / 150

天下第一鲜 / 151



东安子鸡 / 152

第四章 源远流长的传世佳肴

东坡肘子 / 156

孔府一品锅 / 159

宫保鸡丁 / 160

清汤越鸡 / 162

羊方藏鱼 / 164

三丝敲鱼 / 166

水晶鸡 / 168

水煮牛肉 / 170

白云猪手 / 172

长沙麻仁香酥鸭 / 174

左宗棠鸡 / 175

太白鸭 / 176

八宝素菜 / 178

茶香鸡 / 181

佛山柱侯酱鸭 / 182

梁溪脆鳝 / 184

文公菜 / 186

杜桥豆腐皮 / 189

灵芝恋玉蝉 / 190

湘西土匪鸭 / 193

子龙脱袍 / 194

鱼咬羊 / 196

肉夹馍 / 199

博山豆腐箱 / 200

羊肉泡馍 / 203

东坡墨鱼 / 204

无锡肉骨头 / 206

霸王别姬 / 208

镇江水晶肴肉 / 210

岐山臊子面 / 212

莜面栲栳栳 / 213

第五章 老祖宗留传的乡土味道

四喜丸子 / 216

东壁龙珠 / 218





糖醋黄河鲤鱼 / 220

山西过油肉 / 222

八大锤 / 224

五柳居 / 226

干烧岩鲤 / 228

清炖全鸡 / 230

太极芋泥 / 232

闽醉排骨 / 234

碧螺虾仁 / 236

香露河鳗 / 238

扳指干贝 / 240

苏式酱汁肉 / 242

文楼涨蛋 / 244

菊花鲈鱼 / 246

中爪腐衣 / 248

鸡茸金丝笋 / 250

鸡腿芋艿 / 252

爆墨鱼卷 / 254

吉利虾 / 256

肠旺面 / 259

雪山潭虾 / 260

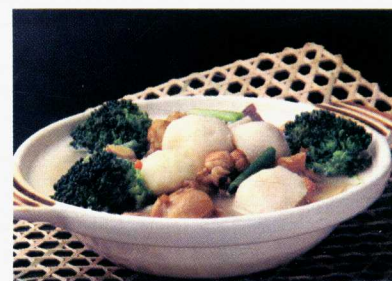
拔丝蜜橘 / 262

屯溪醉蟹 / 264

龟羊汤 / 266

葱爆海参 / 268

火踵神仙鸭 / 269



第六章 朝思暮想的儿时美味

福建荔枝肉 / 272

咕嘟肉 / 274



回锅肉 / 276

鱼香肉丝 / 278

口味虾 / 280

麻辣香锅 / 282

腊味合蒸 / 284

山东菜丸 / 286

辣椒炒肉 / 288

毛血旺 / 290

毛肚火锅 / 293

雪菜大汤黄鱼 / 296

砂锅鱼头豆腐 / 298

土家腊肉 / 300

油焖春笋 / 301

冬笋腊肉 / 302

吉林打糕 / 304

热干面 / 305

四川泡菜 / 306

糖环 / 308

干炒牛河 / 310

北京炸酱面 / 312



黄桥烧饼 / 313

晋中揪片子 / 314

蟹黄豆腐 / 315

湘西酸肉 / 316



A Bite of China



舌尖上的中国

中华美食炮制方法指南

陈志田 主编



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

舌尖上的中国: 中华美食炮制方法指南 / 陈志田主编. —北京: 中国华侨出版社, 2015.7

ISBN 978-7-5113-5537-9

I. ①舌… II. ①陈… III. ①中式菜肴—烹饪—指南 IV. ①TS972.117-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 151256 号

舌尖上的中国: 中华美食炮制方法指南

主 编: 陈志田

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 文 卿

封面设计: 韩立强

文字编辑: 史 翔

美术编辑: 汪 华

经 销: 新华书店

开 本: 720mm×1020mm 1/16 印张: 20 字数: 406 千字

印 刷: 北京海德伟业印务有限公司

版 次: 2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-5537-9

定 价: 68.00 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 65487513 传 真: (010) 65487513

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



P R E F A C E

前言

中华饮食文化源远流长，烹饪历史悠久，制作工艺精湛，菜系流派纷呈。一直以来，中国都以“美食大国”享誉世界，不仅各种美味佳肴遍布中国各地，中国菜品更是风行海外。林语堂先生说：“吃在中国无所不在，无往不通。”中国人的吃，不仅是满足于胃，而且要满足于嘴，甚至还要使视觉、嗅觉皆获得满足。

丰富的美食让中国人大饱口福，但人们对饮食的追求远不止于此。擅长烹饪的中国人怀着对食物的理解，将无限的想象空间赋予各种食材，演绎出无数新的、各具特质的食物。作为一个普通食客，懂吃固然重要，会做更为关键。如果能够掌握中华传世美味的制作方法，即便是在家里，也能够尝遍南北大菜、风味小吃。为此，我们精心编写了这本《舌尖上的中国——中华美食炮制方法指南》。书中精选了近200道最经典的菜肴与风味小吃，几乎囊括中国各地最具代表性的特色美食，共分为经久不衰的老字号、名士醉心的珍馐美饌、倾世名城倾世菜、源远流长的传世佳肴、老祖宗留传的乡土味道、朝思暮想的儿时美味六个篇章，将我们关于经典美食的美好记忆与制作方法一一道来，让你足不出户也能品味舌尖上的中国。

“中华老字号”也许是一道菜，也许是一个标志，它们沿袭和继承了中华民族优秀的文化传统，具有鲜明的地域文化特征和历史痕迹，具有独特的工艺和经营特色，在中国饮食文化的长河中，它的存在是一种历经多年的美食文化传承。享誉中外的北京烤鸭、德州扒鸡、狗不理包子、佛跳墙，深受民间追捧的馄饨侯、桂林米粉、赖汤圆和钟水饺，都是最具代表性的老字号。

和普通人一样，名人也钟爱各种美食，甚至更胜一筹。但由于名人身份不同，弹指一挥间便可为一道菜增添厚重的文化气息：毛氏红烧肉、文思豆腐、中庄醉蟹、护国菜、八宝豆腐、姜太公鱼芹、李鸿章大杂烩、贵妃鸡、吴王贡鹅……这些珍馐美饌让诸多名士醉心不已、如痴如狂，也平添了许多名人与美食间说不完、道不尽的奇闻趣事。

虽然在当今社会，每座城市外表都很接近，但是传承多年的不同文化和饮食习惯，仍是一座城市区别于其他地方的标签。譬如川菜调味多变，菜式多样，口味清



鲜醇浓并重，以善用麻辣著称；上海美食在于精细；北京美食博采四方佳肴之精华，兼收各族之特色；广东菜以选料广博、菜肴新颖见长；福建菜以烹制山珍海味著称；其他城市的美食更是各有千秋。

文化、乡愁、历史追溯……对中国人而言，食物大约不仅仅是食物那么单纯，其中还包涵着如许文化与审美的意味。比如孔府一品锅、宫保鸡丁、水煮牛肉、白云猪手、左宗棠鸡、湘西土匪鸭、羊肉泡馍……我们将中国传承千年的代表性的美食，用忠实的方式记录下来，道出它的渊源，说出它的故事。

享用美食不难，评价美食不难，难的是美食的传承。那些承载了故土浓情的美食，无论是它的做法、它的历史，还是它背后所发生的故事，于今天于后世都是一笔莫大的财富。从带有喜庆色彩的四喜丸子、东璧龙珠、吉利虾，到大有来头的八大锤、太极芋泥、文楼涨蛋，再到富有地方特色的碧螺虾仁、扳指干贝、苏式酱汁肉，道道美食无不承载了故土浓情。

咕噜肉、口味虾、土家腊肉、热干面、四川泡菜、北京炸酱面……每个人的童年记忆中，总有一些恋恋不忘的菜。也许它既没有美轮美奂的卖相，也没有出神入化的烹饪手段。然而，这并不妨碍大多数人对它的怀念。它是人们对故土的眷恋，是一种对孩童时代回不去的追溯，是现实与过往的记载，更是对文化乡愁的提早怀旧。

本书最大的特色在于不但揭示了每一道菜谱的来历或与这道菜有关的奇闻趣事，还对各类菜品所使用的材料、调料进行了详细介绍，烹饪步骤详略得当，图片精美清晰，读者可以一目了然地了解食物的制作要点，易于操作。只要掌握了书中介绍的烹调基础和诀窍，以及分步详解的实例，你就能轻松烹调出一道道看似平凡、却大有味道的的美味佳肴，将天下美食化为自家厨房的珍藏。





C O N T E N T S

目 录

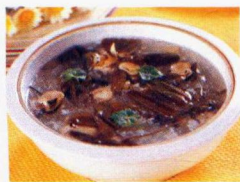
第一章 经久不衰的老字号

- 德州扒鸡 / 012
- 麻婆豆腐 / 014
- 蒜泥白肉 / 016
- 夫妻肺片 / 018
- 红油兔丁 / 020
- 冰糖甲鱼 / 022
- 火宫殿臭豆腐 / 024
- 全聚德烤鸭 / 025
- 老北京涮羊肉 / 026
- 双流老妈兔头 / 027
- 白肉血肠 / 028
- 西湖醋鱼 / 029
- 张鸭子 / 030
- 钟水饺 / 031
- 扬州三丁包 / 032
- 老边饺子 / 033
- 馄饨侯 / 034
- 王麻子锅贴 / 036
- 赖汤圆 / 037
- 川北凉粉 / 038
- 宁波汤团 / 039
- 桂林米粉 / 040
- 过桥米线 / 041

第二章 名士醉心的珍馐美饌

- 毛家红烧肉 / 044
- 文昌鸡 / 046
- 文思豆腐 / 048
- 松鼠鳜鱼 / 050
- 中庄醉蟹 / 052
- 永州血鸭 / 054
- 宋嫂鱼羹 / 056
- 护国菜 / 058
- 万三蹄 / 060
- 八宝豆腐 / 062





干菜焖肉 / 064

梅菜扣肉 / 066

金陵叉烤鸭 / 069

将军过桥 / 070

朱洪武豆腐 / 072

剁椒鱼头 / 074

姜太公鱼芹 / 076

炖菜核 / 078

黄埔炒蛋 / 080

烧雁鹅 / 081

李鸿章大杂烩 / 082

贵妃鸡 / 083

龙井虾仁 / 084

吴王贡鹅 / 085

问政山笋 / 086

东坡饼 / 087

第三章 倾世名城倾世菜

东坡肉 / 090

黄山臭鳃鱼 / 092

灌蟹鱼圆 / 094

阳澄湖大闸蟹 / 096

清蒸鹰龟 / 098

湛江白切鸡 / 100

辣子鸡 / 102

棒棒鸡 / 103

白果炖鸡 / 104

咸烧白 / 106

干炸响铃 / 108

普宁豆酱鸡 / 110

鱼头浓汤 / 111

清炖狮子头 / 112

石耳炖鸡 / 114

蟹黄虾盅 / 116

黄山炖鸽 / 118

洞庭金龟 / 120

洞庭银鱼 / 122

火焙鱼 / 124

金陵盐水鸭 / 126

太湖银鱼 / 128

宁阳拔丝金枣 / 130

重庆烧鸡公 / 132

重庆口水鸡 / 134

泰山三美豆腐 / 136

尤溪卜鸭 / 138

新化三合汤 / 140

冰糖湘莲 / 142

蜜汁火方 / 144

拆烩鲢鱼头 / 145

宝庆猪血丸子 / 146

汀洲豆腐干 / 148

烤方 / 149

炮虎尾 / 150

天下第一鲜 / 151



东安子鸡 / 152

第四章 源远流长的传世佳肴

东坡肘子 / 156

孔府一品锅 / 159

宫保鸡丁 / 160

清汤越鸡 / 162

羊方藏鱼 / 164

三丝敲鱼 / 166

水晶鸡 / 168

水煮牛肉 / 170

白云猪手 / 172

长沙麻仁香酥鸭 / 174

左宗棠鸡 / 175

太白鸭 / 176

八宝素菜 / 178

茶香鸡 / 181

佛山柱侯酱鸭 / 182

梁溪脆鳝 / 184

文公菜 / 186

杜桥豆腐皮 / 189

灵芝恋玉蝉 / 190

湘西土匪鸭 / 193

子龙脱袍 / 194

鱼咬羊 / 196

肉夹馍 / 199

博山豆腐箱 / 200

羊肉泡馍 / 203

东坡墨鱼 / 204

无锡肉骨头 / 206

霸王别姬 / 208

镇江水晶肴肉 / 210

岐山臊子面 / 212

莜面栲栳栳 / 213

第五章 老祖宗留传的乡土味道

四喜丸子 / 216

东壁龙珠 / 218





糖醋黄河鲤鱼 / 220

山西过油肉 / 222

八大锤 / 224

五柳居 / 226

干烧岩鲤 / 228

清炖全鸡 / 230

太极芋泥 / 232

闽醉排骨 / 234

碧螺虾仁 / 236

香露河鳗 / 238

扳指干贝 / 240

苏式酱汁肉 / 242

文楼涨蛋 / 244

菊花鲈鱼 / 246

中爪腐衣 / 248

鸡茸金丝笋 / 250

鸡腿芋艿 / 252

爆墨鱼卷 / 254

吉利虾 / 256

肠旺面 / 259

雪山潭虾 / 260

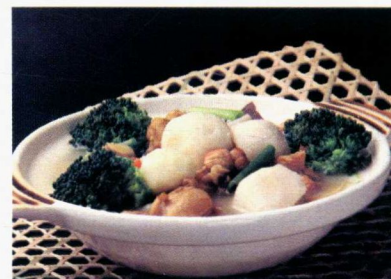
拔丝蜜橘 / 262

屯溪醉蟹 / 264

龟羊汤 / 266

葱爆海参 / 268

火踵神仙鸭 / 269



第六章 朝思暮想的儿时美味

福建荔枝肉 / 272

咕噜肉 / 274



回锅肉 / 276

鱼香肉丝 / 278

口味虾 / 280

麻辣香锅 / 282

腊味合蒸 / 284

山东菜丸 / 286

辣椒炒肉 / 288

毛血旺 / 290

毛肚火锅 / 293

雪菜大汤黄鱼 / 296

砂锅鱼头豆腐 / 298

土家腊肉 / 300

油焖春笋 / 301

冬笋腊肉 / 302

吉林打糕 / 304

热干面 / 305

四川泡菜 / 306

糖环 / 308

干炒牛河 / 310

北京炸酱面 / 312



黄桥烧饼 / 313

晋中揪片子 / 314

蟹黄豆腐 / 315

湘西酸肉 / 316

