

中国地方特色菜书系

# 安徽 特色菜

李茂林 著

中国烹饪协会 审定

ANHUI

## 徽州醉蟹

主料：淡水闸蟹

辅料：花雕酒 花椒粒 小坛子

调料：姜蒜茸 红糖 陈醋

制作过程：一、淡水闸蟹洗净捆好，肚脐翻开放进一粒花椒，放入小坛内加花雕酒封好口，腌泡3~7天。二、食用时拿出醉蟹上笼蒸熟，用调料对成汁蘸食即可。

注意事项：活蟹入酒前应洗净，病蟹、死蟹不能醉食。淡水闸蟹经花雕酒醉制后，蟹壳灰青，蒸后灿然金黄，蘸而食之，蟹肉鲜美，酒香浓醇。传统佳肴，天下留名。



四川出版集团·四川科学技术出版社

# 安徽特色菜

中国地方特色菜书系·中国烹饪协会 审定

李茂林 著

四川出版集团  
四川科学技术出版社





图书在版编目(CIP)数据

安徽特色菜 / 李茂林著. — 成都: 四川科学技术出版社,  
2006.5  
(中国地方特色菜书系)  
ISBN 7-5364-5798-7

I. 安… II. 李… III. 菜谱—安徽省  
IV. TS972.182.54

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第000793号

组稿编辑 / 侯矾楠

责任编辑 / 李 珉

封面设计 / 韩建勇

装帧设计 / 稻草人 梁 成

责任出版 / 周红君

电脑制作 / 曹晓丽 邢道蓉

中国地方特色菜书系

# 安徽特色菜

中国烹饪协会 审定

著 者 李茂林 菜品制作 狮林大酒店厨师 摄影 关峰 顾问 陈风清

出版发行/四川出版集团·四川科学技术出版社 (成都三洞桥路12号 邮政编码 610031)

成品尺寸 210mm × 185mm 印张 5

印刷/四川省印刷制版中心有限公司

版次/2006年5月成都第一版 印次/2006年5月成都第一次印刷

书号/ISBN 7-5364-5798-7

定价/26.00元

■ 版权所有·翻印必究 ■

本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回本社调换。

地址: 四川·成都三洞桥路12号 电话: 028-87734081 邮政编码 610031

如需购本书, 请与本社邮购联系。

## 中国地方特色菜书系 —— 编委会 ——

◆主编 杨 柳 ◆执行主编 高炳义 ◆副主编 何 农 王胜武

### ◆ 编 委 ◆

杨 柳	高炳义	何 农	王胜武
胡志强	史正良	高 峰	孙应武
卢永良	李万民	秦蜀鄂	王秀庭
张恕玉	李茂林	马 渊	樊胜武
赵红滨	李 富	曹明亮	梁永祥
平 健	董国成		

# 四川科学技术出版社烹饪技术类图书邮购书目

欢迎广大烹饪爱好者选购，并敬候赐稿。

书 名	定 价 (元)	书 名	定 价 (元)
大众川菜 (全国优秀畅销书)	19.00	小餐馆 当家菜	
家庭川菜	17.00	热菜	10.00
川菜烹饪秘诀	15.00	冷菜	10.00
四川火锅大全	26.00	汤菜	10.00
四川民间小吃大观	65.00	厨艺入门丛书	
四川特色菜丛书		红菜——菜品烹制技法	15.00
川味酱香菜	15.00	白菜——面点小吃制作技法	13.00
川味砂道菜	15.00	面点造型与盘饰	18.00
川味包卷菜	15.00	食品雕刻精解	38.00
川味糟香菜	15.00	大众炖菜	18.00
川味香水菜	15.00	盆盆菜	15.00
川味奶香菜	15.00	调味制馅技巧	13.00
川味豉香菜	15.00	中小餐馆特色菜丛书 (彩版)	
川味糊辣菜	14.00	特色鸡肴	25.00
川味麻辣菜	14.00	特色鱼肴	25.00
川味花椒菜	15.00	特色牛蛙、兔肴	25.00
精选川味家常菜口袋书系列		特色牛羊肉肴	25.00
炒菜	8.00	现代川菜	16.00
烧菜	8.00	四川民间流行菜	20.00
凉菜	8.00	四川民间特色菜 (彩版)	29.00
蒸菜	8.00	四川民间乡土菜 (彩版)	29.00
卤菜	8.00	四川民间传统菜 (彩版)	29.00
小吃	8.00	老成都民俗画	22.00
正宗川菜烹饪系列丛书		时尚川菜	23.00
川味火锅85款	12.00	四川风味菜	22.00
川味凉菜185例	16.00	天府冷锅	14.00
川味热菜150例	16.00	天府火锅	15.00
川味汤羹193例	14.00	天府新菜	14.00
川味小吃180例	16.00	天府坛子菜	15.00



中国烹饪协会会长

薛秋成

“吃什么”和“怎么吃”的问题，始终与人类生存与发展的历史相生相伴。事实上，从“茹毛饮血”到“食不厌精，脍不厌细”的演化过程，正是人类与自然最为漫长的历史“磨合期”，同时，这也是人类从野蛮向文明转化的标志之一。

“吃什么”的问题解决之后，“怎么吃”就成了问题的精要。孙中山先生早在上个世纪初叶，就把中国烹调技艺的进步与文明的成熟，联系到了一起，他说“烹调之术本于文明而生，非深厚文明之种族，则辨味不精，辨味不精，则烹调之术不妙。中国烹调之妙，亦是表明文明进步之深也。”

中国烹饪之术的历史，可谓源远流长，然而，长久以来这种精湛技艺所带来的无尽享受，绝非大多数布衣庶民可以分享。直到最近二十多年以来，随着国运的昌盛，大多数中国人，才延续了一条从吃得到到吃得饱；从吃得饱到吃得好；从吃得好到吃得精，乃至“吃”出“文化”的饮食路线。这不仅反映出只有国家经济高速发展，人民生活水平提高了，国人对物质文明和精神文明的追求才会日益强烈，同时，也折射出民众对烹调技艺的要求也在不断提升。

中国地域广大，各地的物候条件催生出各具地域特色的菜品烹制原料，而各地不同的风土民情、口味喜好和烹饪技法，更成就了多种多样、风味迥异的地方特色菜品。特别是在“饮食文化”已成为“时尚”被广大民众追捧的今天，各地的烹坛名家们，更是把各自的地方特色菜品搅动得风生水起，精品叠出。这些菜品已成为镶嵌在中华饮食文化长链上的粒粒明珠。

我们把这些作品用图片和文字记录下来，辑录成册，以《中国地方特色菜书系》为丛书之名付梓刊行，奉献给大家，其目的就是记录一种文明，并使之撒播四海，永续传承。同时，也为广大读者提供可资研习与借鉴的典范，使中华精湛的烹饪技艺和饮食文化得以宏扬光大。是为序。

2004年10月于北京

# 目录



蒜香大排	004	串烹野兔	024	紫藤烧排骨	044
挂晾鲜野蕨	005	翡翠猪手冻	025	毛峰熏石腿	045
鲜牛蹄筋煲	006	毛峰虾仁	026	脆皮香椿	046
徽式烧划水	007	狮林开门红	027	辣味地龙衣	047
金勾烧肉	008	孜然烤羊排	028	鱼子蒸水蛋	048
农家炒米粉	009	桑拿牛肉	029	徽州毛豆腐	049
滋补炖鲫鱼	010	黄山柴把蕨	030	高汤素丝	050
油爆双脆	011	菊花鱼翅羹	031	金腿扣腊八	051
八宝笋筒饭	012	美味黄金羹	032	铁板臭鳃鱼	052
红球吐焰	013	心中有佛	033	铁板带鱼	053
绩溪炒粉丝	014	香酥蚕蛹	034	铁板葛粉	054
板栗烧仔鸡	015	鱼茸香菇合	035	干烧臭鳃鱼	055
芝麻银鱼	016	白玉冬瓜卷	036	麻花酥鲫鱼	056
孜然烤野兔	017	乌龙探海	037	红烧河石斑	057
干煸牛肉丝	018	田园时蔬	038	风味石鸡腿	058
酥皮乌鸡野菌盅	019	野菌炖鳝鱼	039	香辣黄瓜鱼	059
雪冬肉丝	020	毛峰鱼丝	040	小笼梅菜圆	060
参归炖乳鸽	021	黄山双冬	041	小笼蒸佛手	061
竹罐秀丝	022	吊锅腊八丝	042	狮林豆腐煲	062
水蕨扣笋	023	金腿扣笋丝	043	毛峰香鱼排	063



中国地方特色菜书系

干蕨烧乌鸡	064	虫草炖老鸭	084	万古常青	104
安徽鸭叫跳	065	狮林四喜	085	土豆炸饺	105
火烤鲫鱼	066	清汤鱼圆	086	扒丝苹果	106
玫瑰鱼片	067	香辣螺肉串	087	石榴包	107
野菜扣香鹌	068	黄山双石	088	海棠酥	108
竹筒烤石斑	069	馄饨土鸡	089	豆腐渣丸子	109
农家小吃	070	奶汤大鱼头	090	游龙戏虾	110
竹筒仔鸡	071	绩溪一品锅	091	四喜蒸饺	111
八宝满山香	072	徽州醉蟹	092	椰岛风情	112
鸳鸯土豆泥	073	干锅素肉	093	硕果累累	113
锡包银鳕鱼	074	葱烤石斑鱼	094	南瓜蒸饺	114
霸王豆腐	075	红烧大元蹄	095	竹香芋儿卷	115
金色年华	076	官运亨通	096	金丝蜜枣	116
黄山三石	077	黄山冬雪	097	土豆饼	117
脆皮西红柿	078	脆皮瓜花	098	香煎辣椒渣	118
蜜汁山芋	079	狮林狮子头	099		
稻香排骨	080	养颜芦荟羹	100		
椒盐大王蛇	081	农家刀板香	101		
黄山三美	082	雪中送炭	102		
砂煲鱼头	083	三鲜锅煲	103		





## 蒜 香 大 排

**猪**仔排骨骨脆肉嫩，营养丰富，经调料腌渍，滋味更鲜。成菜后，外酥里嫩，色泽金黄，蒜香味浓，是安徽的特色风味菜肴。

**主料：**猪仔排骨

**辅料：**蛋清

**调料：**精盐 味精 料酒 嫩肉粉 蒜茸 淀粉 葱姜汁 色拉油

**制作过程：**1. 猪仔排骨斩成长段，用调料腌渍。

2. 锅上火滑油，留底油待油温升至四成热时，下猪仔排骨炸熟捞起。待油温重新升高后，再将猪仔排炸至金黄色时起锅装盘。

**注意事项：**1. 此菜关键在猪仔排骨的腌渍和炸制的油温控制。

2. 腌制时不能过咸；炸制中不能炸焦。



# 安徽菜



挂 晾 鲜 野 蕨

**黄**山野蕨菜属珍稀菜品，细嫩爽口，咸香辣鲜。成菜造型独特，用料虽寻常普通，但经创意构思、巧妙摆布，显示出很高的菜肴档次。

**主料：**黄山鲜野蕨菜

**调料：**辣椒酱 豉油汁 味精 精盐 鲜汤

**制作过程：**1. 鲜野蕨菜放入调好味的鲜汤中氽制后，挂晾在特制器皿上。  
2. 辣椒酱、豉油汁随菜上桌即可，蘸食。

**注意事项：**鲜野蕨菜要清洗干净，用沸水氽后才可食用。





## 鲜牛蹄筋煲

**鲜**牛蹄筋富含胶质胆白，营养价值很高。入煲慢火炖烧成菜，香滑软糯，汤汁浓醇，鲜而不腻。

**主料：**鲜牛蹄筋  
**调料：**精盐 味精 白糖 老抽 料酒 干红椒 葱 姜 蒜 胡椒粉 色拉油

**制作过程：**1. 鲜牛蹄筋切段，余水洗净。  
2. 锅上火滑油，留底油下干红椒、葱、姜、蒜炒香，放入牛蹄筋段，加料酒、精盐、味精、白糖、老抽、胡椒粉调味后，用小火焖烧至烂熟。

**注意事项：**1. 鲜牛蹄筋是牛的肌腱部分，韧性极强，在焖烧中一定要小火慢烧，煨熟煨烂。注意汤汁不能烧干。





## 徽式烧划水

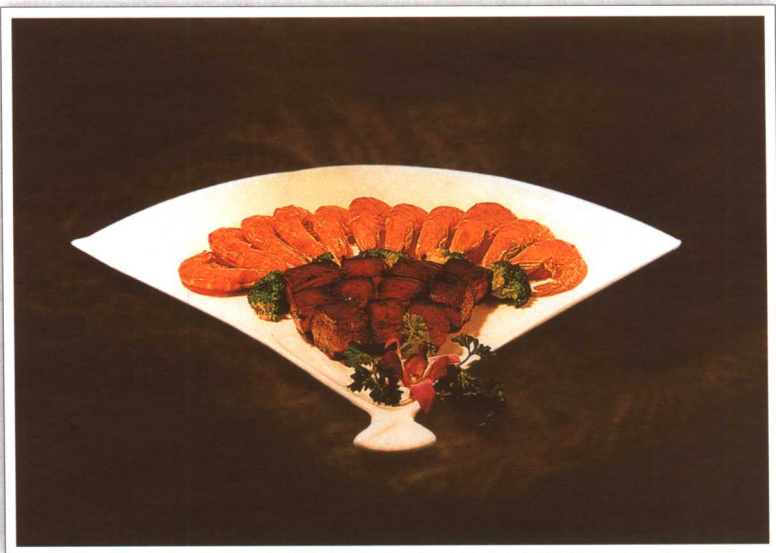
**划**水即鱼尾。安徽水产丰富，烧划水是安徽菜肴中一大特色菜。划水经调料烹制，肉嫩细滑，咸香味美，很受公众欢迎。

**主料：**青鱼(或草鱼)尾  
**调料：**精盐 味精 白糖 姜 蒜 料酒 胡椒粉 老抽 陈醋 淀粉 色拉油

**制作过程：**1. 青鱼尾破开除去骨刺，改刀成条。  
2. 锅上火滑油，留底油下鱼尾稍煎，调味后烧成自流芡，翻锅装盘即成。

**注意事项：**1. 去鱼骨刺时，不得将鱼尾剔烂，以免影响成菜美观。  
2. 煎、烧时间不得过长，控制在6分钟左右即可。





## 金 勾 烧 肉

**金**勾烧肉，虾香味美，猪肉肥不腻，是创新安徽菜肴。

猪肉的油润，辅以基围虾的虾香，其味妙不可言。这款菜很受欢迎。

**主料：**猪五花肉 干基围虾  
**调料：**精盐 味精 老抽 白糖 料酒 葱 姜 蒜 色拉油

**制作过程：**1. 猪五花肉切成块。  
2. 锅上火滑油，留底油下猪五花肉煸炒，待肉边有点黄出油时，调味后，下干基围虾焖烧至熟即可。

**注意事项：**猪五花肉边黄出油时，才能下干基围虾，否则风味全异。





## 农家炒米粉

**米**饭锅巴粉是非常具有安徽地方特色的农家食品。它既可入菜，又可以作主食，配以火腿粒、茶笋粒入煲，口感鲜香，爽糯适口。

**主料：**米饭锅巴粉  
**辅料：**火腿粒 茶笋粒  
**调料：**猪油 精盐 味精 老抽 高汤 葱花 蒜茸 色拉油

**制作过程：**1. 锅上火滑油，留底油炒香蒜茸、火腿粒，下高汤、茶笋粒，放调料调味烧开。  
2. 下米饭锅巴粉，待成糊状时下猪油、葱花装盘。

**注意事项：**高汤有增香、提鲜的作用，不可替用。





## 滋 补 炖 鲫 鱼

**鲫**鱼炖汤味醇鲜香，特别对产妇有增加乳汁和进补的良好功效；对久病或老年人，又可扶正强身；对少年儿童，还是健脑补钙的佳品。此菜价廉物美，是公众的热点菜肴。

**主料：**净鲫鱼

**辅料：**红枣

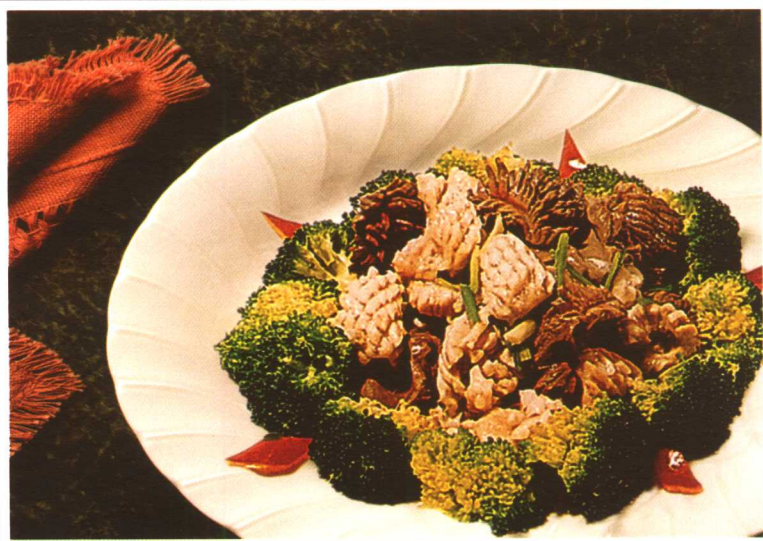
**调料：**精盐 味精 白糖 白醋 料酒 葱 姜 蒜

- 制作过程：**
1. 先将2条鲫鱼炖烂，用纱布过滤，除去鱼骨、鱼刺，取汤下锅。
  2. 另取2条鲫鱼加红枣，调料调味，下入汤锅中，小火将鱼炖至透熟，汤成乳白色时，装入汤煲内。

**注意事项：**鲫鱼要鲜活，取汤时一定要去除鲫鱼的骨、刺。



# 安徽菜



## 油 爆 双 脆

**油**爆双脆，又称油爆双鲜。成菜色鲜味香，胗红肚白，脆中带嫩，鲜香可口。香鲜脆嫩是此菜的重要特色。

**主料：**鲜鸭胗 鲜猪肚尖  
**调料：**精盐 味精 嫩肉粉 料酒 白醋 葱姜汁 蒜茸 胡椒粉 淀粉 色拉油

**制作过程：**1. 鲜鸭胗去外皮，猪肚尖洗净去皮，分别切成麻布花刀，用嫩肉粉、料酒、葱姜汁腌渍。  
2. 锅上火滑油，留底油，下鸭胗花、猪肚花滑油后倒入漏勺内沥净油。  
3. 锅留底油炒香蒜茸，下滑过油的鸭胗花、猪肚花，放调味料淋明油翻锅装盘。

**注意事项：**1. 应注意刀工，麻布刀花不能切断切透。  
2. 油爆要掌握好油温，过则入口难嚼，欠则太嫩不熟。







## 八宝笋筒饭

**安**徽创新地方菜肴。大春笋是当地一大特产，笋脆而多汁。蚕豆鲜嫩，香菇滑腻，板栗甜香，糯米软糯，加上笋丁的爽脆和虾仁的海鲜味，笋筒的沁人清香，各取其优配合成菜，令人馋欲大开。

**主料：**大春笋 糯米 火腿 香菇 嫩蚕豆瓣 板栗  
**辅料：**虾仁  
**调料：**花生油 精盐 味精 白糖

**制作过程：**1. 大春笋、火腿、香菇、板栗、嫩蚕豆瓣均匀切成小丁，与淘洗过的糯米一同加调料和匀，放入剖开的春笋内，蒸制1.2小时取出。  
 2. 将虾仁滑油后置于笋筒饭上便可。

**注意事项：**入菜各料务求新鲜，才能色香味美俱全，令人食之难忘。

