

# 前 言

素享“烹饪王国”之誉的华夏礼仪之邦，拥有绵延五千年的精湛烹调技艺，造就了难以计数的传统佳肴，形成了各具特色的地方风味体系。这些地方风味体系及其精美肴馔，既是饮食物质文明的财富，又是饮食文化文明的结晶，其中渗透着历代厨师的辛勤汗水，闪烁着中华民族的智慧光环。它们是国粹，是瑰宝，滋润了龙的故乡，哺育了龙的传人。

在色香味形纷呈的中国传统菜肴中，还有为数众多的附典于肴、寓情于菜的典故名菜，它们更为直接地体现了烹饪的文化特质，从不同角度反映了当时社会的各个侧面和人民的思想感情。譬如，有些是赞扬厨师聪明才智的，有些是表达男女青年纯真爱情的，有些是歌颂英雄人物的，有些是鞭鞑社会丑恶现象的，有些是记述地方风情的，有些则带有浪漫主义的理想色彩。总之，这些典故名菜，用美好的典故和精美的菜肴，一起书写了一部部特殊的历史篇章，倾注了人们对真善美的向往与追求；绘制了一幅幅色香味形声情并茂的立体风俗画卷，呈现了各个历史阶段地方的风物人情；创造了一篇篇围绕饮食题材的神话故事，抒发了社会物质财富和文化财富创造者的理想和感情。因此，每一道典故菜肴，又是反映当时社会的一面镜子，对后人了解与研究中国烹饪的发展，饮食与文化的关系，无疑具有多方面的启发意义。

本书在为读者提供各地方风味传统佳肴的同时，尤其侧重于烹饪文化方面的价值，将文化性、技艺性、实用性和鉴赏性熔冶一炉。这，也许就是它有别于一般菜谱及烹饪书籍的独到

之处。

由于挖掘不深、蒐集欠广、整理水平不高，对各地方典故菜肴的收编难免遗漏和不当之处，有待今后继续深入这方面的工作，以期再版时臻于完善。

本书承蒙张业初、王愚之、郭连元、刘鸿路等同志戮力合作，共同编写。其中借鉴有关书刊的资料，谨此一并对相识与不相识的同志表示感谢。

**编者**

# 目 录

<b>畜肉类菜肴</b> .....	1
黄金肉（京菜）.....	2
炸佛手卷（京菜）.....	3
荷包里脊（京菜）.....	4
樱桃肉（京菜）.....	5
炒黄瓜酱（京菜）.....	6
炒榛子酱（京菜）.....	8
炒豌豆酱（京菜）.....	8
炒胡萝卜酱（京菜）.....	9
万字扣肉（京菜）.....	9
煮白肉（京菜）.....	10
抓炒里脊（京菜）.....	12
抓炒腰花（京菜）.....	14
黄焖羊肉（京菜）.....	15
北京烤肉（京菜）.....	16
涮羊肉（京菜）.....	17
红烧圈子（沪菜）.....	20
枫泾蹄（沪菜）.....	21
九转肥肠（鲁菜）.....	23
镇江肴肉（扬菜）.....	24
扒烧整猪头（扬菜）.....	27

灯影牛肉 (川菜) .....	28
夫妻肺片 (川菜) .....	30
毛肚火锅 (川菜) .....	31
烤乳猪 (粤菜) .....	32
白云猪手 (粤菜) .....	35
东坡肉 (浙菜) .....	36
荷叶粉蒸肉 (浙菜) .....	37
薄片火腿 (浙菜) .....	38
东坡肉 (鄂菜) .....	40
千张肉 (鄂菜) .....	41
元宝肉 (鄂菜) .....	42
腊肉炒菜苔 (鄂菜) .....	44
匡凤菜 (鄂菜) .....	45
黄陂糖蒸肉 (鄂菜) .....	47
黄陂三合 (鄂菜) .....	48
荷叶蒸肉 (鄂菜) .....	50
应山滑肉 (鄂菜) .....	51
蟠龙卷切 (鄂菜) .....	53
桂花酥板油 (鄂菜) .....	54
夹沙甜肉 (鄂菜) .....	55
三口羊肉 (鄂菜) .....	57
鞭打黄牛 (秦菜) .....	58
商芝肉 (秦菜) .....	59
带把肘子 (秦菜) .....	60
烧臆子 (豫菜) .....	62
烧羊肉 (豫菜) .....	63

山西过油肉·(晋菜) .....	64
<b>禽蛋类菜肴</b> .....	66
贵妃鸡(京菜) .....	67
游龙戏凤(京菜) .....	68
百鸟朝凤(京菜) .....	69
口磨肥鸡汤(京菜) .....	70
北京烤鸭(京菜) .....	71
清炖肥鸭(京菜) .....	73
清炖鸭舌(京菜) .....	75
糟熘三白(京菜) .....	75
三不粘(京菜) .....	76
白斩鸡(沪菜) .....	78
德州扒鸡(鲁菜) .....	79
黄泥煨鸡(苏菜) .....	80
西瓜鸡(苏菜) .....	82
霸王别姬(苏菜) .....	85
金陵盐水鸭(苏菜) .....	87
三套鸭(扬菜) .....	88
官保鸡丁(川菜) .....	90
太白鸭子(川菜) .....	92
太爷鸡(粤菜) .....	93
东江盐焗鸡(粤菜) .....	94
鸡茸金丝笋(闽菜) .....	97
沙茶焖鸭块(闽菜) .....	98
叫化鸡(浙菜) .....	99
符离集烧鸡(徽菜) .....	103

无为熏鸭 (徽菜)	104
五元神仙鸡 (湘菜)	106
东安子鸡 (湘菜)	107
琵琶鸡 (鄂菜)	108
网衣三丝 (鄂菜)	109
去骨酥鸡 (鄂菜)	110
板栗焖鸡 (鄂菜)	112
太和蘸鸡 (鄂菜)	113
龙凤配 (鄂菜)	114
母子大会 (鄂菜)	116
瓦罐鸡汤 (鄂菜)	117
葫芦鸡 (秦菜)	119
道口烧鸡 (豫菜)	121
汽锅鸡 (滇菜)	123
沟帮熏鸡 (辽菜)	124
人参炖鸡 (辽菜)	125
<b>水产类菜肴</b>	127
脯雪黄鱼 (京菜)	128
蟠龙黄鱼 (京菜)	130
游龙绣金钱 (京菜)	131
潘鱼 (京菜)	134
抓炒鱼片 (京菜)	135
抓炒大虾 (京菜)	137
红娘自配 (京菜)	138
红棉虾团 (京菜)	140
鲈鱼羹 (沪菜)	142

青鱼秃肺 (沪菜)	143
青鱼下巴甩水 (沪菜)	144
糖醋鲤鱼 (鲁菜)	145
清汆赤鳞鱼 (鲁菜)	147
黄焖甲鱼 (鲁菜)	147
将军过桥 (扬菜)	148
梁溪脆鳝 (苏菜)	150
松鼠桂鱼 (苏菜)	151
鲃肺汤 (苏菜)	153
锅巴虾仁 (苏菜)	155
清炖蟹粉狮子头 (苏菜)	157
清蒸江团 (川菜)	159
干烧鲫鱼 (川菜)	160
东坡墨鱼 (川菜)	162
杏元鸡脚炖海狗 (粤菜)	163
炒西施舌 (闽菜)	164
东壁龙珠 (闽菜)	166
西湖醋鱼 (浙菜)	167
宋嫂鱼羹 (浙菜)	169
清蒸鲥鱼 (浙菜)	171
新风鳗鲞 (浙菜)	172
砂锅鱼头豆腐 (浙菜)	174
雪花鱼丝羹 (浙菜)	176
龙井虾仁 (浙菜)	178
腌鲜桂鱼 (徽菜)	179
清炖马蹄鳖 (徽菜)	181

组庵鱼翅 (湘菜)	182
菊花文鱼 (鄂菜)	183
五彩鱼妾 (鄂菜)	184
清蒸团头鲂 (鄂菜)	186
油焖缩项鳊 (鄂菜)	187
汤汆桃花鱼 (鄂菜)	188
粉蒸青鱼 (鄂菜)	190
子龙脱袍 (鄂菜)	192
鳊鱼盖面 (鄂菜)	193
麻花桂鱼 (鄂菜)	194
满载而归 (鄂菜)	195
龙穿衣 (鄂菜)	196
炸枯鱼 (鄂菜)	198
龙戏珠 (鄂菜)	200
才鱼片 (鄂菜)	201
龙虎斗 (鄂菜)	202
红烧鲟鱼 (鄂菜)	204
金沙鳝鱼 (鄂菜)	205
碗鲚鱼 (鄂菜)	206
蟠龙鲤鱼 (鄂菜)	207
鱼糕圆子 (鄂菜)	209
桔瓣鱼汆 (鄂菜)	211
将军过桥 (鄂菜)	212
皮条鳝鱼 (鄂菜)	213
马蹄酥鳝 (鄂菜)	216
生爆鳝卷 (鄂菜)	217



白汁桂鱼 (鄂菜) .....	218
扇面划水 (鄂菜) .....	220
银包金 (鄂菜) .....	221
芙蓉套蟹 (鄂菜) .....	222
糊蟹带徽 (鄂菜) .....	224
八仙过海 (鄂菜) .....	225
鸡茸笔架鱼肚 (鄂菜) .....	226
冬瓜鳖裙羹 (鄂菜) .....	228
八卦汤 (鄂菜) .....	229
奶汤锅子鱼 (秦菜) .....	230
熘鱼焙面 (豫菜) .....	231
麻腐海参 (豫菜) .....	233
清炖荷包红鲤鱼 (赣菜) .....	234
白松大马哈鱼 (东北菜) .....	235
清炖鲟鱼 (东北菜) .....	236
<b>野味类菜肴</b> .....	238
龙虎凤大会 (粤菜) .....	239
软熘狗肉 (鄂菜) .....	242
醋熘麦啄 (鄂菜) .....	243
特味地羊 (桂菜) .....	244
红扒熊掌 (东北菜) .....	245
清汤蛤士蟆 (东北菜) .....	247
青蛙麒面 (东北菜) .....	247
三鲜鹿茸羹 (东北菜) .....	248
飞龙汤 (东北菜) .....	250
<b>蔬菽类菜肴</b> .....	252

炒豆腐脑 (京菜)	253
八宝豆腐 (京菜)	253
他似蜜 (京菜)	254
西瓜盅 (京菜)	255
三美豆腐 (鲁菜)	257
扬州煮干丝 (扬菜)	258
文思豆腐 (扬菜)	259
炖菜核 (苏菜)	260
麻婆豆腐 (川菜)	261
鼎湖上素 (粤菜)	263
护国菜 (粤菜)	265
太极芋泥 (闽菜)	267
冰糖燕窝 (闽菜)	268
玉函泥 (湘菜)	269
冰糖湘莲 (湘菜)	273
西湖莼菜汤 (浙菜)	274
朱洪武酿豆腐 (徽菜)	276
金雀舌 (徽菜)	278
烧春菇 (鄂菜)	279
黄州豆腐圆 (鄂菜)	280
武当猴头 (鄂菜)	281
焦炸龙须 (鄂菜)	282
桔梗莲茸银耳 (鄂菜)	283
白云冬瓜 (鄂菜)	284
八士聚会 (鄂菜)	285
酿金钱发菜 (秦菜)	286

金边白菜（秦菜） .....	287
枸杞炖银耳（秦菜） .....	288
洛阳假燕菜（豫菜） .....	289
扒猴头（豫菜） .....	290
红烧猴头蘑（东北菜） .....	292
<b>其他类菜肴</b> .....	294
菊花火锅（京菜） .....	295
八仙过海闹罗汉（鲁菜） .....	296
扬州蛋炒饭（扬菜） .....	297
金家福（苏菜） .....	298
夜香冬瓜盅（粤菜） .....	301
佛跳墙（闽菜） .....	302
牡丹火锅（鄂菜） .....	306
峡口明珠汤（鄂菜） .....	307
三皮丝（秦菜） .....	309
过桥米线（滇菜） .....	310
太原头脑（晋菜） .....	312

## 畜肉类菜肴



传说努尔哈赤在总兵府内充当伙伕时，偶然创制了一道菜。后来他做了汗王，此菜便成为象征帝业成就的祖传圣菜。

## 黄金肉（京菜）

东北民间的锅煽肉片，后来叫作黄金肉，并成为清宫内祖传珍肴。

当年努尔哈赤尚未发迹时，曾在一个总兵府内充当伙伕。按总兵府规矩，每日膳桌必有八菜一汤，并且不得重样。这一天，府内家厨卧病在床，府中跟厨的七个使女只好充当厨师之务。她们经过商讨，每人制作一道菜，再也想不出那第八个菜应当做什么。正在犯难之时，伙伕努尔哈赤毛遂自荐，说第八个菜由他包了。当七个使女各自完成了自己的菜肴之后，只见努尔哈赤不慌不忙，轻而易举地将第八道菜献上，并取名为“黄金肉”。

总兵十分欣赏这道菜的色、香、味、形和名称，并询问出自谁人之手。当内差回说乃是伙伕努尔哈赤烹制时，总兵便传令嘉奖。此后，黄金肉一菜便上了总兵府的膳单。后来努尔哈赤做了汗王，黄金肉便成为象征帝业成就的一道清宫圣菜。直至后来垂廉听政的慈禧太后，也还时常要御膳房做这个菜，以示不忘先祖恩赐。

**主料：**猪瘦肉250克。

**配料：**葱、姜丝各10克，香菜15克。

**调料：**猪油500克（耗约60克），香油15克，绍酒10克，香醋、酱油、淀粉各25克，鸡蛋1个，精盐、味精、白糖各少许。

**制法：**（1）肉切成柳叶片；香菜切段，葱姜切丝。将肉片放碗内，加少许精盐、味精，抓拌均匀。鸡蛋打入碗

内，加入适量淀粉抓匀成糊，将肉片浆好。

(2) 锅坐火上，放入猪油，烧至四成热时，将肉片逐片投入锅内，即用筷子拨散，约四成熟时捞出沥油。

(3) 锅留少许底油回火上，将肉片爆成两面均呈金黄色，随即撒入葱姜丝、香菜段，将肉片翻身，倒入碗内用酒、醋、酱油、味精对好的汁（顺锅边转圈倾入），淋少许香油出锅装盘。

特点：色泽金黄，酥嫩不腻。

## 炸佛手卷（京菜）

“炸佛手卷”是北京的一道名菜，也是最早的清宫佳肴。

据传说，古时候有一位仙女把自己的双手抛向人间，化为佛手柑，为一个英俊的青年猎人治好了病。佛手柑，色鲜美，香气浓郁，一直深得人们喜爱，清宫御厨便仿照佛手柑的形象，制作了“佛手卷”一菜，成为清代宫廷的一道名菜。后来流传民间。现在北京仿膳饭庄和一些北京名菜馆都有此菜。

**主料：**猪瘦肉末200克。

**配料：**鸡蛋2只，干玉米粉50克，面粉10克。

**调料：**酒5克，麻油5克，花生油300克（耗约50克），味精、葱、姜、盐各少许。

**制法：**（1）将猪肉末加入味精、绍酒、麻油、盐、葱，用少许玉米粉拌匀成肉馅料。

（2）把鸡蛋磕入碗内，加少许水、玉米粉、盐拌匀。

炒锅用油擦一下，烧热后，将蛋糊倒入一半，转动炒锅，使鸡蛋摊成蛋皮，取出。再摊一张。接着将蛋皮中间切开，变成4个半张，把肉馅分成4份。用10克面粉搅成面糊，抹在蛋皮边上，肉馅放入蛋皮卷成长条，然后每隔6~7毫米宽切1刀（上面留3毫米不要切断），照此连切4刀，第5刀时切断，即成佛手形肉卷。

（3）炒锅烧热，加花生油，至七成热时，将佛手下锅，温油炸约10分钟，色呈金黄色时捞出即成。

特点：形如佛手，色泽金黄，外脆里嫩。

## 荷包里脊（京菜）

“荷包里脊”是清宫中较早的一只传统菜。清代宫中的王公大臣们身上都佩带一种金色绣缎的烟荷包，它小巧玲珑，上面绣有各色图案。当时，御膳房中有一个年老厨师，用猪里脊肉、香菇、玉兰片和蛋皮等原料，制做了一只形似烟荷包袋的菜肴，作为宫廷膳食，很受欢迎，成为清宫中一道名菜。因形如荷包，故取名为“荷包里脊”。

主料：猪里脊肉50克。

配料：鸡蛋3只，水发香菇、水发玉兰片各25克，火腿末15克，油菜叶250克。

调料：黄酒5克、猪肥膘、面粉、干玉米粉各25克，花生油500克（耗约75克），盐、味精各少许。

制法：（1）将猪里脊肉、香菇、玉兰片切成末，加入黄酒、盐，拌成馅料。

（2）将蛋去壳打在碗里，加盐少许和湿玉米粉打匀，

铁勺放火上烧热，再用一块猪肥膘将铁勺内擦匀。然后倒入一调匙已打好的鸡蛋液旋转，摊成杯口大小的蛋皮。并取用一小块肉馅放在蛋皮的一边，将另一边蛋皮趁热夹起翻盖在有肉馅的蛋皮上，用筷子在上边轻轻按一下成半圆形，再用筷子竖着将馅夹在蛋皮当中夹紧，成荷包形状。取出放在盘中，连续共做24只。将剩下的蛋汁加入面粉搅成蛋糊，用筷子蘸少许蛋糊，点在每个荷包凸起的地方，撒上火腿末和油菜末。

(3) 将油菜叶切成细丝，炒锅烧热，加花生油，至四成热，先将菜丝炸成松，在盘内撒上一圆圈，再把荷包用温油炸熟，放在盘中即成。

**特点：**色泽金黄，形似烟袋荷包，皮酥脆，馅软嫩，味鲜香。

## 樱桃肉 (京菜)

“樱桃肉”是慈禧太后晚年时候喜好的一道菜肴，并取代了“响铃”受宠的位置。它的制法是把上好的猪肉，切成棋子般大的小块，加上调味品，和新鲜的樱桃一起装在一个白瓷罐里，加些清水放在文火上慢慢地煨约10个钟头，肉也酥了，樱桃的香味也煮出来了，尤其是汤，更是美极。后来传到民间，做法与用料均有发展演变。目前江浙和上海地区仍然保持着这只特色菜。

**主料：**猪肋条肉650克。

**配料：**豌豆苗250克。

**调料：**绍酒35克，精盐10克，冰糖60克，味精1克，姜



片2块，葱结1只，红米15克，猪肉汤750克，熟菜油25克。

制法：（1）将猪肋条肉刮洗干净，放入沸水锅中，用旺火煮约10分钟，取出洗净。肉皮朝上，用刀在皮面上直割1.6厘米见方的小块。

（2）取砂锅一只，用竹算垫底，将肉块（皮朝上）放入，舀入猪肉汤。加葱结、姜片、酒、盐、红米水（红米经加水煮沸，滤去渣）。盖上锅盖，置中火烧约半小时后，放入冰糖30克，移小火焖至酥烂（约1小时），再加冰糖30克，移中火上烧到卤汁收稠，离火拣去葱、姜，去掉肋骨，放入长圆盘中间（皮朝上），浇上原卤汁。

（3）炒锅置旺火上烧热，舀入菜油，至七成热时，下豌豆苗煸炒，加精盐1.5克及味精，炒至翠绿色，起锅盛放在肉块两端即成。

特点：色泽鲜艳，红绿相映，形似樱桃，酥烂不腻，甜中带咸。

## 炒黄瓜酱（京菜）

满族人的饮食生活，一年四季离不开豆酱，并且往往是以生菜蘸生酱佐饭。

据说此习惯与清太祖努尔哈赤南征北战打天下有关。

努尔哈赤在称雄满族后又举兵南下，以完成统一大业。在连年征战中，他非常注意与军士们同甘共苦以鼓励士气。

由于行军中长期缺盐，军士们的体力明显下降。为此，每到一地，便征集豆酱，晒成酱坯，作为军中必需保证的给