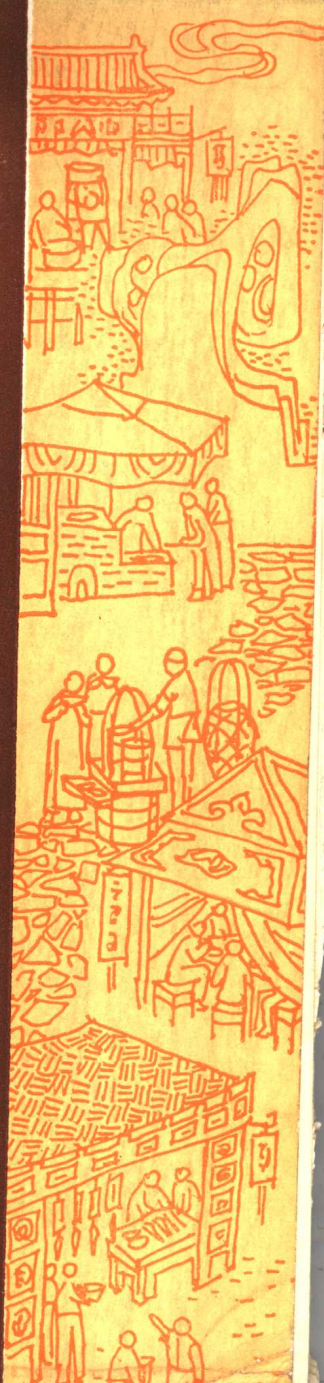
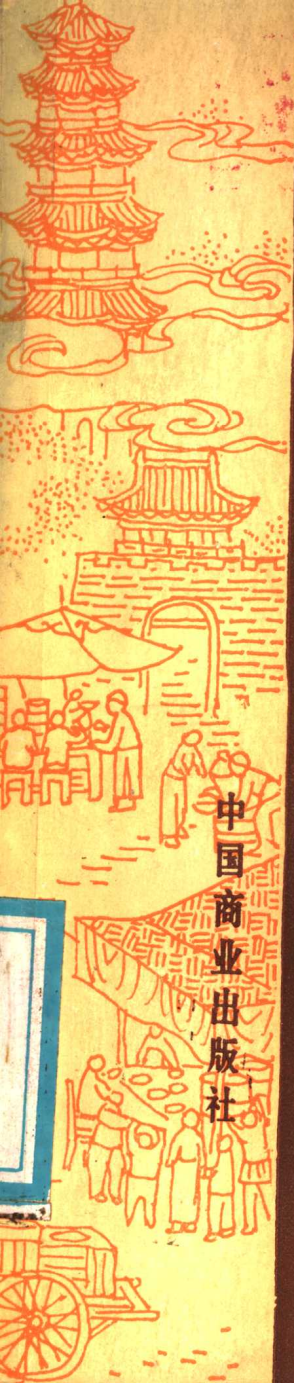


地方风味集锦

中国商业出版社



《中国烹饪》丛书

地 方 风 味

《中国烹饪》编辑部汇编

中国商业出版社

《中国烹饪》丛书
地 方 风 味
《中国烹饪》编辑部汇编

*

中国商业出版社出版
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售
北京顺义印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开 5.75印张 123千字
1985年10月第1版 1985年10月北京第1次印刷
印数：1—25,000册
统一书号：15237·014 定价：0.90元

编 者 的 话

以继承和发扬我国烹饪文化为宗旨的《中国烹饪》杂志，自1980年创刊以来，陆续刊登了大量关于烹饪史话、烹饪技术、地方风味、名厨名店、美味佳肴、烹饪理论与科学等方面的文章。在广大作者和读者的支持、爱护下，这个刊物的发行量逐年增长。近来许多读者要求购买本刊过期部分的合订本，但由于印数有限，合订本早已售罄。为了弥补这个缺陷，给读者提供一批较为系统的烹饪知识读物，特从1980年创刊起至1984年上半年的期刊中，按主要栏目选编这个丛书出版，以飨读者。

《中国烹饪》编辑部

一九八五年五月

目 录

华北地区

马莲肉·····	方 黑	(1)
凉粉与炒肉拉皮·····	乔成山	(3)
北京清酱肉、炉肉·····	吴宗祐	(5)
魏锦奎与过油肉·····	王福春	(7)
天津十八街麻花·····	姬乃甫 王兆南 崔承良	(9)
天津耳朵眼炸糕·····	姬乃甫	(12)
豆腐脑菜·····	跃 碧	(15)
月盛斋五香酱羊肉·····	吴富贵	(18)
靳贤书烧饼·····	尚留成	(20)
山西的过油肉·····	燕 心	(21)
唐山特产——义盛永的熏鸡·····	王乐群	(23)

东北地区

渍菜与渍菜粉·····	张 印	(26)
龙首山下坛肉香·····	银 舟	(27)
虫菜之一——柞蚕蛹·····	马俊清	(28)
盖州“三套碗”筵席·····	崔凯旋	(30)
老边饺子·····	方 兴	(32)
山记海城馅饼·····	毛 海	(34)

李连贵熏肉大饼·····	赵家姬	(35)
“真不同”酱菜·····	何荣显 王杰	(38)
水炒鸡蛋·····	赵怀信口述 成山整理	(39)

华东地区

小绍兴鸡粥·····	海 东	(42)
怎样做葱熘酥鲫鱼·····	王柏春	(43)
寒山寺与枫镇大面·····	杨关寿 朱进荪	(44)
烩酥鸡·····	秦达伍	(46)
藕粉元子·····	周立宪	(47)
扬州蛋炒饭·····	张延年 石顺明	(48)
狗肉的几种烹制方法·····	吉祖贫	(51)
焦山无心糖白果·····	于振辉	(54)
猪油菜饭·····	周三金	(55)
丁连芳千张包子·····	沈岸 朱达林	(57)
新市“张一品”酱羊肉·····	颜荣奎	(58)
长安镇的风味小吃·····	左 尧	(59)
钱塘湖畔的风味菜·····	左 尧	(62)
南方人与稻米·····	江 潮	(67)
江南美肴——吮螺蛳·····	张 欣	(70)
安徽素菜·····	韩舞凤	(71)
山东特产——周村烧饼·····	赵利 郭振华	(74)
福山大面·····	陈学真	(75)
芜湖“耿福兴”的酥烧饼和虾籽面·····	石和俊 郭春林	(77)
小炒鱼·····	刘礼国	(78)
厦门的“蚝仔煎”·····	陈维麟	(79)

中南地区

开封牛肉烩馍·····	木 主	(81)
桂花皮丝·····	张天宇	(82)
泥鳅钻豆腐·····	赵伯灵 潮 壬	(82)
百花牌蝴蝶猪头·····	乔 豫	(84)
湖乡话荷月·····	田义堂	(85)
清炖甲鱼·····	郭义淦	(87)
棒棒鸡·····	熊应明	(88)
竟陵蒸菜·····	郭义淦	(89)
天门“义河蚶”·····	傅玉松	(92)
酥香爽口的孝感炸藕夹·····	王仲承	(93)
应山滑肉·····	田玉堂	(95)
家乡风味拾零·····	姚育英	(96)
冰糖湘莲·····	施启仁	(99)
保靖断桥青菜酸·····	宋建如口述 彭哥整理	(100)
东安鸡·····	李玉葵	(101)
誉满三湘的德园包子·····	万贵生	(102)
“鹅乡”话鹅菜·····	范庆凡	(105)
广东虾饺的三大特色·····	向 群	(106)
说粥·····	李秀松	(108)
漫话“马蹄”·····	黄 辉	(109)
腊尽岁暮话煎堆·····	奕 明	(113)
桂林米粉·····	甘金山	(116)

西南地区

漫谈成都担担面·····	李德森	(120)
--------------	-----	---------

夫妻肺片·····	郭亚丁	(123)
小笼蒸牛肉·····	刘自华	(124)
脆皮鱼和雪里红的做法·····	廖冬冰	(125)
风味独特的“毛肚火锅”·····	俞 生	(127)
漫谈腐乳菜·····	石顺明 徐宝林	(129)
苏东坡与乐山墨鱼·····	龚兴才 熊应明	(131)
大理沙锅鱼·····	石 文	(132)

西北地区

牛羊肉泡馍·····	吴国栋 马树友	(134)
王家核桃烧饼·····	吴国栋	(136)
秦川风味——臊子面·····	王子辉	(136)
老童家腊羊肉·····	吴 东	(138)
秦味鸡·····	汉明 光军	(139)
三原金线油塔·····	吴国栋	(140)
陇西烧鸡粉·····	李永清	(141)
宁夏小吃·····	张红光	(143)

民族风味

蒙古族的“整羊席”·····	博尔赤夫	(145)
内蒙古“烤全羊”·····	博尔赤夫	(147)
新疆“烤全羊”·····	托乎提巴克 李维达	(149)
独山盐酸菜·····	张天明	(151)
傣族竹筒饭·····	石 发	(154)
西宁小吃·····	孙 考	(155)
邓川乳扇·····	李 桂	(157)
蒙族菜趣谈·····	洪廉 共力	(158)

- 青藏风味——焗锅与卡什茨.....孙 考 (160)
- 苗家名菜——灌肠粑.....张家刚 钟为岳 (161)

附 录

- 介绍豆腐的八种做法.....朱九山 (163)

小吃集锦

- 黄糕.....郑 泉 (167)
- 信阳勺子馍.....郑巧芝 (167)
- 五色玉米饼.....蒋荣荣 (168)
- 牛肉粉肠.....广州市越秀区饮食管理处 (168)
- 小窝窝头.....仿 膳 (168)
- 艾窝窝.....林 (169)
- 江米藕.....潞 (169)
- 花生糕.....彬 (170)
- 芝麻团.....彬 (170)
- 江米凉糕.....彬 (170)

华北地区

马莲肉

方 黑

“马莲肉”是都一处饭馆历史悠久的独家风味菜肴，最宜夏季佐酒之用。

都一处原是一个小酒馆，于1738年（清乾隆三年）在前门外大街开业，至今已有二百四十多年的历史。都一处本无字号，现字号是清乾隆皇帝所赐。据传说，在清乾隆四十多年时，乾隆皇帝有一次到通州私访，至深夜十二点回京后，觉得肚里有点饥饿，这时城里店铺都早已关门休业，他发现只有一个小店铺还在掌灯营业，乾隆即快步进门入座，要了酒独饮起来，边饮边问店家：此铺叫什么名字？店家答曰：因是个小酒馆，还尚未起名呢！乾隆点了点头，饮罢付银而归。过一时期，突然来了两个宫内差人抬着一块雕刻镶金黑色虎头匾，上面书刻“都一处”三个大字，店家视之为大为愕然。差人当即说明来意：前期皇帝在此饮酒而归，御笔题书，传旨雕刻虎头匾一块，今日赐赠你店。从此这个无名的小酒馆就有名了。“都一处”乃京都一处之意。打这开始，都一处声誉日隆，名扬京华，他们逐渐地增添了一些品种。烧麦，就是从那时开始增添的。过去的小酒馆也已成了历史的陈迹。这块御笔虎头黑匾，几经“破旧”洗礼，均未毁掉，现仍悬挂在该店

大厅正中央，视为珍品。以后又请郭沫若同志为该店重新题书了“都一处”匾额。

“都一处”几经沧桑，但仍不失其为“小酒馆”的本色，历史上所经营的小菜一直保留到现在。象糟肉、晾肉、马莲肉等，也许就是乾隆皇帝那时饮酒所佐之酒菜呢！

特别值得一提的是“马莲肉”。以“马莲”（北方一种草名）绑肉烹制，其味极其清香，是佐酒之佳肴，人皆喜食。现介绍制法如下：

一、原料：

猪肉（前后腿肉及五花肉各半）2斤，猪肉皮6两，大葱段4钱，姜片3钱，酱油6两，花椒、八角（大料）、小茴香、桂皮各4分，白矾2分，绍酒4钱，干马莲草6钱

二、制法：

1. 干马莲草用开水泡软。猪肉顺着肉纹切成2寸长的肉条，再横着切成约长1寸、重2两的肉块。然后取肥瘦各一块，用一根马莲草捆在一起。

2. 将花椒、八角、小茴香一起装入小纱布袋内，与肉皮、酱油、葱段、姜片、桂皮一起放入开水锅里。待水即将开时，撇净浮沫，逐块放入捆好的肉块（水要浸没肉块1寸），加入绍酒。待再次撇净浮沫后，移到微火上炖约一小时，肉即酥烂。把肉捞入盆内，将剩下的肉皮煮2小时后，连同小纱布袋一起捞出（肉皮可作他用）。撇去锅中浮油，添上一些凉水（以没过肉块为度），加入白矾，使其溶化。待开，撇净浮沫，把锅端下晾十分钟后，再将汤倒入盛肉块的盆内，让它凝结成冻。

3. 吃时，先从冻中取出肉块，去掉马莲草切成2分厚的片，再把冻取出放在盘内，把肉片放在冻上即成。

凉粉与炒肉拉皮

乔成山

盛夏在北京，每日出去办事，燥热难忍，时常挥汗如雨，故食欲大减。当时，我忽然想起了“凭君细品慢啜滋，又酸又凉暑气消”的“拨鱼凉粉”来。此念一生，犹如童年时馋嘴难耐一般，好歹在大栅栏寻得一片经营凉粉的回民冷食店。欣然而入，却大失所望。所售凉粉，不是绿豆粉做的，无论色、形、味(调料)都远不是老北京所知的小吃“拨鱼凉粉”了。

旧时北京的盛夏，大街小巷，冷食摊鳞次栉比。那又酸又凉的“拨鱼凉粉”是淡淡的绿色，透明，柔糯条长，佐料齐全。食者亦可自行调味。卖凉粉的又能根据气候调制口味，故久销不衰，闻名遐迩，成为名小吃之一。

凉粉的历史有一千多年了。远在北宋时，京城汴梁(今河南省开封市)三伏之季就有卖凉粉的，那时叫做“细索凉粉”，这有《东京梦华录》为证。这“细索凉粉”与北京的“拨鱼凉粉”是否同宗，留待历史学家细考。

一些老北京，为啥对这凉粉念念不忘呢？原来这凉粉有几宗好处，是大鱼大肉，山珍海味所无法比拟的。

这里不妨抄几段书为证，《中药大辞典》载：绿豆粉：“清热解毒。治痈疽疮肿初起，烫伤，跌扑伤，并解热药及酒食诸毒”。《本草纲目》载：“绿豆粉烫皮，多食之解烧酒毒”。绿豆粉有如此奇妙功效，这与绿豆粉成分有关，据《中药大辞典》载：每百克绿豆含蛋白质 22.1 克，还含有脂肪、碳水化合物、钙、磷、铁、胡萝卜素、硫胺素、核黄素、尼

克酸等多种元素，是地瓜粉、土豆粉、菱粉、杂粮粉等所不及的。再有，由于绿豆粉的分子结构链与诸粉不同，故使用绿豆粉制的凉粉、粉皮晾凉之后，可长时间保持其柔糯透明，不白不挺、不“回生”的特性。这又是诸粉所无，绿豆粉独具的优点。所以，绿豆凉粉能为人们念念不忘。可惜，走遍华北、东北几个大城市，就连北京也难吃到一碗绿豆凉粉了。看来，发展多种经营，应是当务之急。

只要有绿豆粉，做凉粉并不难。用绿豆粉一斤，加水七斤、白矾粉二钱。先将绿豆粉用水泡好(用水在七斤水之数内)，余下的水放在铝锅内烧开，放入矾粉，再将发好的绿豆粉一次倒入锅内搅拌均匀，小火加热至熟，端离火口。将一只小盆底部，打穿一个6—8毫米的小孔，然后将搅拌成熟的绿豆粉糊倒入盆内少许，使其自动流入凉水盆(缸)内，食用时捞出加调味料即可。另一种方法是，将其全部倒入一个完好的盆内，自然冷却，切条，投入凉水中浸泡，食时捞出。

如想拉成粉皮，只要将绿豆粉一斤加上三斤水，二钱矾粉，一起搅成稀糊，用旋子(或小盆、搪瓷茶盘均可)拉成粉皮，投入凉水中，捞出切丝，再用凉水泡上，随吃随捞即可。

佐料一般用酱油、老醋、麻酱、蒜泥、辣椒油、味精、糖、香菜末、红根丝等。食用时可根据个人喜好，自行调味。如果是饮酒，可用粉皮做成“炒肉拉皮”，这是一道很受欢迎的大众饮酒菜肴，宜大酸大辣，开胃下酒，解酒。

“炒肉拉皮”的做法：将绿豆芽、菠菜(切段)用开水烫一下，投凉，捞出，挤去水分；将黄瓜、水萝卜切丝、香菜切末；蜆皮(或蜆头)切丝，稍烫后投凉；海米用水发好。根据

地区、季节的不同，也可增减些配料。然后，将其花摆在大鱼池内，一般用“三合油”（用酱油、醋、香油混合的油）喂好口的粉皮垫底，上部放上炒肉丝帽即可。食者在用餐时，亦可再次自行调味。

北京清酱肉、炉肉

吴宗祐

清酱肉是用盐腌、酱油泡，再经长时间风干制成的猪臀肉。从前北京历史悠久的猪肉铺，多半是山东人经营的，山东人称酱油为清酱，所以把这种肉叫做清酱肉。它是清末咸、同年间以后在北京创制的，问世后即受到京都人们的欢迎，因此称它为北京清酱肉，是北京著名的风味食品之一。

清酱肉之好吃，可以与南方的火腿媲美。有人管它叫京式火腿。但它类似火腿而不是火腿。南方火腿是带骨腌制的，清酱肉则是去骨腌制；火腿是生的，清酱肉是煮熟后零切发卖的，清酱肉切成薄片，吃起来清香不腻，越嚼越香，比火腿食用方便，用途也有多种。酒席宴上，可以上席。高贵菜肴如清蒸鲥鱼，烩三鲜、扒鱼肚、烩什锦……都可以清酱肉作主要配料；家常饭桌也可以用之炒制炒油菜、炒菜花、炒白菜等；更适于凉吃，用来佐酒，是极好的酒菜；老北京下午吃点心，用刚出炉的芝麻酱烧饼夹清酱肉，别有风味。

清末以来到四十年代之间，清酱肉一直受到中外人士的称赞和欢迎。开设在前门大街的天盛号肉铺（原在西河沿）就是以制作清酱肉出名的。从前天盛制的清酱肉，每天要供应各大饭庄几面盘，作凉碟和主要配料之用。一两多清酱肉，

能切成十四、五片的薄片，薄得可以看见盘底花纹，但肉片不散不碎，送到饭庄，即可上盘。天盛制作的清酱肉月销千斤以上。其它如东城王府井的宝华春，东四的普云楼，西单的天福号等，也都制作清酱肉，供应附近的饭庄和门市零售。

清酱肉的制作要经过八个月之久，比其它食品费时得多，由于生产时间过长，加上日伪时期及解放前猪只来源的缺乏，清酱肉的制作遂大为减少，这一著名的食品，渐不为人称道。北京解放后，天盛号恢复，清酱肉曾生产了一小部分，很受欢迎。

清酱肉的加工技术并不复杂。各地的肉食加工厂都可以研制，是一别具特殊风味的传统著名食品。北京制做时，必须在每年霜降以后，春节以前选用膘肥两厘米以上的猪后臀尖，绝大部分要用瘦肉，并要平整成形。剔去后臀尖上的骨头后，消去四周碎肉。用盐末掺上胡椒末，擦在肉的表面和肉皮上，用手反复揉按，以使借盐的作用吸出肉内的水分来，但盐粒不要揉进肉里。把肉块放在案上，肉上面压以厚实的木板，上压大块石头，以压去没有流尽的水份；每天要搬开石块、木板不断加盐，晾一晾后再压上，如此持续七天。然后把压好的肉放入缸内，用酱油浸泡。每天翻倒一次，连续八天以后，即可挂在不向阳的房檐下或通风的室内风干起来，自春节挂到热天，阴历三月间后，从肉皮上出油，天越热油越多。到油断续地往下滴时，即可放在缸内保存。出售前涮洗干净，用清水煮熟。每十斤生肉，可出净清酱肉三斤半。

炉肉，源出于御膳房。从前清宫御膳房专设“包哈局”，用特制的挂炉，烤制烤鸭、烤猪，供宫廷筵宴之用，称为

“双烤”，系宴会席上的名品。烧烤是一种特殊的技艺。清咸、同年间，东华门里有人开设了一个东海坊，请了御膳房里退下来的一位烧烤孙老师傅，传授下御厨房的烧烤技艺，一方往宫里专送定烤的鸭、猪；一方也烤些肉方，发卖零售烤猪肉，叫做“炉肉”。“炉肉”皮酥肉熟、清香扑鼻，可作下酒菜，或熬白菜豆腐（北京人名之为“炉肉熬白菜”，为冬季日常佳肴。）佐餐非常适宜，大受欢迎。各著名的大肉铺，也纷纷添制炉肉，成为北京的著名食品。全聚德烤鸭店，在清代同治三年开业时，挂的是“全聚德挂炉铺”的招牌，兼卖烤鸭、烤猪。后来烤鸭出了名，又请来东海坊的那位孙老师傅传艺。烧烤技艺，遂代代相传。

炉肉是用皮薄、骨细、肉厚、油多的猪肉，切成肉方，挂在炉膛里，用铁叉随时转动，烤到猪皮红黄色时，用特制的刺孔器，在皮上刺孔，以使水分容易蒸发，并从小孔出油；出油时用棕帚将油涂遍全肉方，以免将皮烤焦，使皮更加光亮。一小时左右，即可烤熟。

炉肉要经过烧烤制成，所以也叫“烧方”。烤熟的炉肉，皮色鲜艳，透出金黄，肉质鲜嫩而香脆，油多而不腻，进口就化，为宴会名品，日常佳肴。

魏锦奎与过油肉

王福春

座落在北京前外大街的“都一处”餐馆，至今已有二百多年的历史。它从经营烧麦和炸三角为主，兼营一些北方和山西风味的热炒菜。该店掌勺老师傅魏锦奎与他的过油肉，脍炙人口，名噪一时。

魏锦奎，山西人，生于一九〇一年，卒于一九六五年。魏师傅精于山西菜的烹制，擅长炸、溜、爆、炒等烹调方法。从十几岁学徒直至他去世，在“都一处”度过了整整五十个春秋。无论是知名人士，还是一般散座，凡来店用餐，他均一丝不苟，认真操作。也无论是海味山珍高档菜，还是鸡鸭鱼虾鲜蔬的烹制，总是得心应手，准确地运用火候与调味技术，使每个菜各具风味。凡亲自目睹过他那娴熟的烹炒动作的，无不啧啧称赞。他制作的过油肉、晾肉、马莲肉等，使人尝后赞不绝口。梨园界裘盛戎先生生前经常到这里用餐，且每餐必有魏师傅的过油肉一菜。因此，裘爱吃魏的过油肉一时被传为佳话。

记得那是1964年的一个深秋，厨房内炉火正红，操刀颠勺的节奏声与服务员叫菜的吆喝声交织在一起。这天正值我配菜，突然有一服务员点到过油肉一菜。我细心地将菜配好送到灶上，可巧魏师傅等人不在。我怕顾客等菜时间长了，就壮着胆子亲自掌勺，不一会菜炒好了，我就端到服务员面前，待送到顾客的餐桌上，我偷看了一眼，见是个老顾客我自认为放心没事了。过了一会，只听服务员叫我到店堂，说是那位顾客叫我有事，我的心顿时紧张起来，急忙走到那位老顾客面前说：“您叫我有事？”只听老人家不慌不忙地说：“这菜是你做的吗？你尝一尝如何？”当我正在为难之时，魏师傅已经出现在我的面前了。只听魏师傅说：“裘先生，您好！什么时候来的？这菜不对口味吧，我给您换一个！”“且慢，这菜还能凑和着吃，就是火候老了些，口味咸了点。”接着裘先生又对我说：“我是一个京剧演员，唱戏和做菜一样，一个讲究唱念做打，一个讲究色香味形。功夫久练才能到家。”临走，裘先生还嘱咐我要多向魏师傅学习烹饪技术。

回到厨房，我以为魏师傅一定要批评我一顿不可。谁知