

餐桌菜典

袁洪业 李荣惠 主编

# 安徽风味

AN  
HUI  
FENG WEI



青岛出版社

---

---

# 安徽风味

---

---

袁洪业 李荣惠 主编

“安徽风味”编写组编写



青岛出版社

鲁新登字 08 号

责任编辑 高继民  
装帧设计 管 辉

餐 桌 菜 典  
· 安 徽 风 味 ·  
袁洪业 李荣惠 主编  
“安徽风味”编写组 编写

\*

青 岛 出 版 社 出 版  
(青 岛 市 徐 州 路 77 号)  
邮 政 编 码 : 266071  
新 华 书 店 北 京 发 行 所 发 行  
胶 州 市 装 潢 印 刷 厂 印 刷

\*

1995 年 3 月 第 1 版    1995 年 4 月 第 1 次 印 刷  
32 开 (787×1092 毫 米)    6.5 印 张    2 插 页    128 千 字  
印 数 1—6110  
ISBN 7-5436-1259-3/TS·90  
定 价 : 8.00 元

## 前 言

人类的一切文明，无不维系于饮食和烹饪文明。这道理很简单，因为如果没有食物，人们就难以生存，种族就难于延续；而食物不好，吃得不科学，人的身体就不会健康，寿命也不会长久。没有健康的体魄，一代一代短寿而夭的民族，其改造自然、改造社会的能力必然低下，形同无本之木，难以枝叶繁茂以至参天耸立。被毛泽东同志誉为“学界泰斗”的蔡元培先生，在本世纪20年代曾讲过一句话：要审度一个时代、一个民族的文明，从饮食和烹饪的水平去观察，便可略窥一斑。

中国烹饪久享盛誉，中国菜肴世界第一，这正是中华民族五千年悠久文明的一个结晶。脱胎于吃饭、模仿围绕吃食所进行的各种生产劳动的最初的舞蹈、音乐、美术等文艺形式，归根到底直接或间接地都是“吃”这一物质文明衍生的产物。其他的一切社会物质文明及精神文明，追本溯源，也都是以食物作为物质基础。因此对于烹饪、特别是我们民族对于自己的烹饪，应当有一个正确而足够的认识。中国烹饪是国粹之一，它不仅仅是单纯的世代相传的“手艺”，而是属于文化范畴的一门科学艺术。整个烹饪过程，从食物原料的筛选直到制成一种精美食品，其间涉及营养学、卫生学、物理学、生物学、化学、食医学、美学等多种学科。有人把中国菜的烹调过程比作化学上的综合法，也就是说，它将各种荤

素原料、调味料合理地熔冶一炉,使各种有益的食物成分相互融和渗透,产生一种新的、色香味形质更为得体的肴饌。食用这一道菜肴或一餐饭菜,就基本可以满足日常人体对各种营养素的需要,这就叫作“巧夺天工”。怎样用现代科学成就和科研手段,把传统的烹调经验和烹饪杰作给以科学的阐释和理论的升华,使新一代炊厨人员能在较规范的理论指导下,将中国烹饪这一国粹恢宏光大,这正是当前建设有中国特色的社会主义事业的迫切需要,也是千秋万代的基础大业。

随着人们生活水平的日益提高,以烹饪工作为己任的炊厨人员,操持几口之家一日三餐的主妇主夫们,需要不断地充实烹饪科学知识、提高烹调技能,以及可供参照借鉴的多姿多彩的八方风味肴谱,以便丰富各式餐桌、满足各层次就餐者和不同家庭成员科学饮食之需和口福之欲。将社会职业厨师和家庭义务庖厨统计起来,每日从事烹调事业的人马,其数量之庞大,怕是任何其他产业大军难以相比的。这样一桩关系民生头等大事的工作,每天约有数亿人必须染指的烹饪伟业,如果不纳入中国五千年饮食文明的轨道去研究发展,不注意按照中国烹饪的规律和技艺去操作,不努力遵循现代饮食科学去加工配制,那就不仅会失掉中国饮食的特色乃至优势,而且不利于炎黄民族体质的增强和智力的发展。

《餐桌菜典》的编纂,就是基于上述认识和宗旨,试图将前人的烹调经验和技艺、今人的烹饪精华和成果,加以整理综合、奉献给新一代的炊厨大军和年轻的家庭主厨者。

本套菜典共 10 个分册,其中《烹调百诀》列为首册。针

对当代的司厨者工作紧张、生活节奏快的现状，将中国烹饪的理论和方法，分解为四六 24 功和七七 49 法，并将每一功法的科学要点或技术关键、成品特点，以口诀的形式予以概括，作为每节内容画龙点睛的标题。在深入浅出地讲述烹饪原理、加工程序、烹调要领的同时，结合具体菜例，介绍各种烹调方法的个性。从一般到个别、而又以个别见一般。熟谙这些要诀并学而时习之，便可使烹调技艺不断出现新的境界，举一反三，微妙可循、变化无穷，庶几餐桌可以色、香、味、形纷呈。

其后并列的 8 个分册，分别为中国八个地方风味即所谓八大菜系的传统和创新菜品的集纳。各册之开篇，均有对这一方菜系来龙去脉、风格特点、烹调特长、代表菜肴的总述和介绍。至于每一方具体菜品的烹制方法，在不失其菜肴的传统风格、风味和风貌的前提下，力求简捷明快地展示烹调之必要环节，点化每一环节的技术关键，使读者一目了然，在有序的操作过程中油然悟得要领、有所突破，每制一菜，便登上一个新的台阶，反复揣摩，又有新得，认真实践，更能飞跃。因而，拥有本套菜典，造饭者凭借三尺灶台，提炼八方风味，定能使中国烹饪这株万花古树，在经济改革大潮中注入活力，益发枝繁叶茂、奇葩纷纭。而经营者从中无论撷取阳春珍馐，还是俯拾下里乡味，均可“唱和者众”，令中外过客“闻香下马”；家庭中年节喜庆寿诞燕乐，假日牙祭或日常亲朋好友雅聚，应时随时任采飞潜动植，循“典”索菜烹制适口珍肴，使不出家门尽享人间口福。

在中餐八方风味精粹之后，尚缀一西餐分册，作为本套《餐桌菜典》之舶来品。既来之，则纳之。历史上许多的舶来

品渐融于中华文化之中,为我拿来,为我所用,更何况食之美者,尤其来者难拒。作为饮食的猎奇、餐桌的调剂,或者使异国宾客得到如归的感受,对餐饮业经营者和许多家庭,也都是需要而可取的。

中华古国传统文化的一代开山宗师孔圣人,亦十分推崇饮食的精美,重视烹饪的科学,“食不厌精、脍不厌细”,“食饕而媮、鱼馁而肉败,不食”,“色恶不食,臭恶不食”,“失饪不食,不时不食”等精辟论述,无论在两千多年前还是两千多年后,都是合于科学、合于情理、合于人性的。《孟子》所论的人之本欲“食色,性也”,盖以饮食为先,男女其次。传统观念中崇尚的“天伦之乐”,阖家团聚,共享美餐,便是其中乐事之一。先哲总结的“民以食为天”,今贤提出的“小康”生活,都是把吃饱吃好放在至大至重的位置。本书如能为日益富裕起来的中国人、奔向小康的亿万家庭,在提供美好饮食、共享天伦之乐、增添生活情趣、提高饮食文明诸方面,创造了烹调的条件,做出了有益的贡献,那么,主持编撰者和通力合作参加编写的众多名师高厨,将引为自豪并深感欣慰。

## 典雅味浓的徽菜逸品

徽菜是安徽菜系的简称,又叫皖菜,为中国八大菜系之一。

安徽地处我国华东地区的西北部,境内平原、丘陵、山峦俱全,长江、淮河横贯全省,支流、湖泊纵横交错,土地肥沃、气候温湿、四季分明、物产丰饶。这些,都为徽菜的形成、发展并自成体系,提供了天然而独特的物质条件。

烹饪原料除鸡、鸭、水产、畜肉外,皖南山区特有的牛尾狸(以果为食,故又有果子狸之称),其形如猫,身有豹纹,额生白斑,肉质细嫩而有异香,为当地野味珍馐上品原料。高山之阴、溪流浅水沙层中特产的甲鱼,腹色青白,背厚隆起,大小如马蹄,当地又称为马蹄鳖,其肉细嫩鲜美,滋补性强,亦为上乘烹饪原料。淮河夹山口的肥王鱼、冰鱼、桐花河的桐花鱼,均为鱼中稀有品种。另如生活在山间石缝中的石鸡(蛙类)、石柱鱼,屯溪的青螺,湖泊上的鹁鸡,山中的鞭笋、雁来笋、坠地即碎的笋中珍品问政山春笋,菇中上品花菇,涡阳藁干菜,太和黑油椿,歙县的黄山药,南陵的青豆果,以及歙州毛豆腐、八公山白豆腐、砀山酥梨、徽州雪梨、怀远石榴、萧县葡萄、宣城蜜枣等土特产品,均为徽菜润色添香、增强地方风韵发挥了举足轻重的作用。

徽菜的形成与徽商的发展有密切关系。徽商史称“新安



大贾”，兴起于东晋，兴盛于唐宋，明代后期至清代乾隆末年，为徽商的黄金时代。其人数之多、活动范围之广、资本之雄厚，皆居当时商人集团之前列，由徽商带而崛起的商栈、酒肆、饭庄及邸舍，遍及城镇。宋代著名理学家朱熹之外祖父祝确所经营的邸舍、酒肆，即占了歙州城的一半，沿江各地有“无徽不成镇”的民谚。徽商推动了市场的发展，也促进了为商业交流服务的餐饮业，可以说哪里有徽商，哪里就有徽菜馆。

南宋时，京城临安的徽商为了吃家乡风味，每年遣人从徽州挖笋送入京城。一路之上，他们用炭火砂锅在船头炖煮，船到笋熟，开锅售卖，保持了鲜笋的风味，这便是安徽名菜“问政山笋”的由来。此外，“沙地马蹄鳖”、“雪天牛尾狸”等，皆为名闻遐迩的徽菜名肴。

明清时期，徽商进出扬州者甚众，使徽菜与淮扬菜交融，徽州圆子、徽州饼、大刀面等安徽传统佳肴，随之传入扬州，至今盛名不衰。

鸦片战争后，屯溪成为皖南山区土特产品的集散地，徽商由新安江南下，经浙江转上海以至沿江各地，遂使徽菜在屯溪一带和沿江各地又得到进一步发展，上海、南京、苏州、扬州、武汉、西安等大城市均有徽菜风味餐馆酒楼。徽菜以其清雅纯朴、浓淡有致、南北咸宜、雅俗共赏的风格，飘香于大半个中国。

安徽风味，主要由皖南、沿江和沿淮三方菜式组成，其中皖南菜堪为代表。

皖南菜源于古徽州府，即今世界闻名的旅游胜地黄山脚下歙县一带，向以烹饪山珍海味著称，并长于河鲜及食补

佳肴。烹调以烧炖等技法见长，善制火工菜，习惯以火腿佐味、冰糖提鲜。菜肴具有汤汁清纯、芡大油重、味道醇厚、朴实无华等浓郁的地方特色。有些菜讲究单炖单爇，原锅上桌，更见其古朴典雅，体现了原汁原味。其代表菜如“红烧果子狸”、“火腿炖甲鱼”、“清炖马蹄鳖”、“黄山炖鸽”、“火腿炖鞭笋”等。徽州地区的水产虽少，然而烹制鱼肴却有独到之处：或鲜味透骨而芳香，或旺火急烧而鲜嫩，诸如“腌鲜鳊鱼”、“红烧划水”等，皆为佳味并饶故事余韵。

沿江菜系指合肥、芜湖、安庆一带的地方菜，擅长烹制河鲜和家禽，红烧和清蒸是传统烹调方法。讲究刀工，注重形色，菜肴具有酥嫩、鲜醇、清爽而又浓香等特点。用糖调味和烟熏技法，是此地名厨的拿手绝活，熏料采用特产茶叶和木屑，成品色泽黄亮、茶香清馨，独具一格。例如芳香透鲜嫩的“毛峰熏鲥鱼”、伴随优美传说的“无为熏鸭”，以及“清香砂焐鸡”等皆为代表作。“菜花甲鱼菊花蟹，刀鱼过后鲥鱼来。春笋蚕豆荷花藕，八月桂花鹅鸭肥”，正是沿江地方河鲜家禽时令鲜品接连上市的生动写照，也反映了这一带人民的饮食风情。

沿淮菜由蚌埠、宿县、阜阳等地方风味构成，菜肴风格质朴，较尚咸辣口味，汤汁色重味浓，常用香菜配色佐味，卤煮、炸熘、白汁技法有独到之处。闻名全国的“符离集烧鸡”以及“奶汁肥王鱼”、“葡萄鱼”、“香炸琵琶虾”等，均可反映这一方风味的烹调特色。

此外，我国著名的四大佛教圣地之一的九华山，就在安徽省青阳县内，山上有著名的化成寺。安庆还有迎江寺、滁县有瑯琊寺、合肥有名教寺等著名古刹。历史上，这些寺院

香火极盛，施主众多，逐渐形成了品种纷呈、制作精致的斋菜系列，成为安徽菜系中又一独特成分。著名素菜佳肴有迎江寺素火腿、素清汤鸭子、素醋鲤鱼、素海参等，瑯琊寺的栎树菌、明墓春笋等。

徽菜三支各有千秋，说明徽菜丰富多彩。但总的来看，其共性寓于个性之中，归纳起来，徽菜的基本特征主要有以下四个方面。

其一是就地取材，以鲜制胜。徽地盛产山珍野味河鲜家禽，就地取材使菜肴地方特色突出并保证鲜活。即使是像“臭鳊鱼”这类风味菜，其用料也必是新鲜鳊鱼，经特殊腌制后再烹调成菜，决不马虎凑合。

其二是善用火候，火功独到。徽菜厨师巧用火候颇具传统，根据不同原料的质地特点、成品菜的风味要求，分别采用旺火、中火、小火烹调，有时一道菜肴要使用几种不同的火候，在掌握和控制火候方面，不断继承和发扬相应的技巧。例如“熏中淋水”、“涂料火烤”、“烹调中焖火”等，从而使菜肴愈臻鲜嫩适口。

其三是焖于烧炖，浓淡相宜。徽菜多采的品种、迥异的口味，与其多种多样的烹调方法密切相关。除爆、炒、熘、炸、烩、煮、烤、焙等技法各有千秋外，尤以烧、炖及熏、蒸菜品而驰名。其烧菜软糯可口，耐人回味；其炖菜汤醇味鲜，酥嫩清香；其熏菜润泽艳丽，芳香馥郁；其蒸菜爽口鲜美，原汁原味。所有这些，都是徽菜鲜嫩酥香，浓淡相宜总风格形成的要素。

其四是注重天然，以食养身。徽菜的淳朴风格，天然地禀有养身健体性能，加上烹调得法，自觉地继承了祖国医食

同源的传统。所以讲究食补，亦是徽菜的一大特色，其烧、炖之法，常以全鸡、整鳖作原料，煮炖之原汁，极富滋补之功。合肥一带夏日嗜食的白老鸭炖汤，沿江一带产妇习惯食用的白煨猪肚，淮北地区常以猪腰入饌疗补肾虚等，都极符合中医食疗食补的原理。“食能排邪而安脏腑，悦神爽志以资气血。若能用食平疴、释情遣疾者，可谓良工。长年饵老之奇法，极养生之术也！”这是唐代名医孙思邈对于食疗之作用和食疗之评价的一段精辟论述。中国的厨师，若能将中医食疗这一传统瑰宝熔冶于中国烹饪这一民族奇葩之中，那于国于民乃至全人类，必将是善莫大焉。

## 一、畜兽类菜肴

## (一)猪类

- |          |           |
|----------|-----------|
| (1)寸金肉   | 熘核桃肉(11)  |
| (2)玉带肉   | 冰炖桥尾(12)  |
| (3)玛瑙肉   | 干炸网子肉(12) |
| (3)云雾肉   | 炒腰脑(13)   |
| (4)枣核肉   | 徽式卤舌(14)  |
| (5)螺蛳肉   | 桂花肚(14)   |
| (6)酥糊里脊  | 佛手肚头(15)  |
| (6)蛭干烧肉  | 生炒肚尖(16)  |
| (7)脆浆裹肉  | 凤炖牡丹(16)  |
| (8)腐乳爆肉  | 焦炸象眼(17)  |
| (8)杨梅丸子  | 麻油肠卷(18)  |
| (9)八宝肉圆  | 锅贴腰子(18)  |
| (10)芥菜肉圆 | 淡菜酥腰(19)  |
| (11)挂霜排骨 | 泾县小烧(20)  |

## (二)牛羊类

- |          |           |
|----------|-----------|
| (21)白牛肉  | 牛蹄花(22)   |
| (21)炸牛肉  | 牛肚三位(23)  |
| (23)鱼咬羊  | 焦炸羊肉(25)  |
| (24)绣球羊肉 | 银针羊肉丝(25) |

- |            |          |
|------------|----------|
| (26) 薑干羊肉丝 | 红扒羊蹄(28) |
| (27) 风羊火锅  |          |

### (三) 走兽类

- |           |           |
|-----------|-----------|
| (28) 卤鹿   | 果子狸卷(32)  |
| (29) 冬笋鹿丝 | 红烧果子狸(33) |
| (29) 鸡茸鹿筋 | 火煲果子狸(33) |
| (30) 玛瑙兔肉 | 当归獐肉(34)  |
| (31) 五香兔脯 | 红烧熊掌(35)  |

## 二、禽鸟类菜肴

### (一) 鸡类

- |           |           |
|-----------|-----------|
| (36) 捶鸡   | 缠丝鸡饼(49)  |
| (37) 白切鸡  | 芝麻鸡排(50)  |
| (37) 白松鸡  | 椒盐米鸡(50)  |
| (38) 葫芦鸡  | 石耳炖鸡(51)  |
| (39) 蒜香鸡  | 徽州蒸鸡(52)  |
| (40) 珍珠鸡  | 生熏仔鸡(53)  |
| (40) 风味鸡  | 霸王别姬(54)  |
| (41) 核桃鸡  | 荷叶包鸡(54)  |
| (42) 卷筒鸡  | 茶叶熏鸡(55)  |
| (43) 纸包鸡  | 百子凤腿(56)  |
| (43) 荷花鸡  | 酥炸凤翼(56)  |
| (44) 八大锤  | 椿芽拌鸡丝(57) |
| (45) 炸熘仔鸡 | 奶油雪衣鸡(58) |
| (46) 菊花鸡丝 | 雪花丁香鸡(59) |
| (47) 炸鸡丝卷 | 符离集烧鸡(59) |
| (48) 杏仁鸡饼 | 虾籽黄焖鸡(60) |

(61)清香砂焗鸡 | 芙蓉鸡腰(62)

## (二)鸭鹅类

(63)烹鸭条 | 馄饨鸭子(70)  
(64)鸭双味 | 炸饼鸭卷(70)  
(64)饽饽鸭 | 糯米鸭条(71)  
(65)翡翠鸭 | 挂炉烧鸭(72)  
(66)酒卤鸭 | 貽贝炖鸭(72)  
(67)叉烤鸭 | 鸭味三件(73)  
(68)无为熏鸭 | 烧鹅掌(74)  
(69)三河酥鸭

## (三)飞禽类

(74)黄山炖鸽 | 荠菜山鸡片(80)  
(75)油淋菜鸽 | 豆苗野鸡片(81)  
(76)双燕还巢 | 红扒野鸭(81)  
(77)香酥鹌鹑 | 炸熠斑鸠(82)  
(78)雪冬山鸡 | 炒斑鸡片(83)  
(78)双爆串飞 | 油炸麻雀(83)  
(79)雪菜鹌鸡

## (四)禽蛋类

(84)还原蛋 | 银鱼煎蛋(87)  
(85)八宝蛋 | 鸭肝蛋卷(88)  
(86)椿芽焖蛋 | 三丝鸡茸蛋(88)  
(86)绣球鸡蛋 | 虾仁芙蓉蛋(89)

### 三、水族类菜肴

#### (一)鱼类

- |           |            |
|-----------|------------|
| (91)鱼扇    | 砂锅鲂鱼(108)  |
| (92)方腊鱼   | 桂花鳊鱼(108)  |
| (93)麦穗鱼   | 百燕打伞(109)  |
| (94)葡萄鱼   | 熘鲈鱼片(110)  |
| (95)莲蓬鱼   | 菊蟹鱿鱼(111)  |
| (95)人参鱼   | 软兜冰鱼(112)  |
| (96)火烘鱼   | 糟香冰鱼(113)  |
| (97)烹刀鱼   | 泾县琴鱼(113)  |
| (97)熏刀鱼   | 红烧划水(114)  |
| (98)桐花鱼   | 毛峰熏鲂鱼(114) |
| (98)包公鱼   | 奶汁肥王鱼(115) |
| (99)扒冰鱼   | 五丝驼龙鱼(116) |
| (100)馄饨鱼  | 梅花鱼茸汤(116) |
| (100)菊花鱼  | 马鞍鳝(117)   |
| (101)桃花鳊  | 烹松丝(118)   |
| (102)白汁鳊鱼 | 清炒鳝糊(118)  |
| (103)香菇金鱼 | 炸桂花鳝(119)  |
| (103)腌鲜鳊鱼 | 卷筒长鱼(120)  |
| (104)火烤鳊鱼 | 凤翅炖鳝段(121) |
| (105)柳叶鱼丝 | 清蒸鹰龟(122)  |
| (105)网油鳊鱼 | 发菜甲鱼(122)  |
| (106)八宝鳊鱼 | 明珠甲鱼(123)  |
| (107)三丝鱼卷 | 清炖马蹄鳖(123) |



## (二) 虾蟹类

- |           |            |
|-----------|------------|
| (124)炒虾丝  | 雪衣虾卷(133)  |
| (125)枕头虾  | 什锦虾球(134)  |
| (126)油包虾  | 流星赶月(135)  |
| (126)酱汁虾  | 五丁虾蚶(136)  |
| (127)菊花虾  | 凤尾虾排(136)  |
| (128)锅贴虾饼 | 香炸琵琶虾(137) |
| (129)夹心虾糕 | 燕巢凤尾虾(138) |
| (130)白汁虾卷 | 炸蟹卷(139)   |
| (131)蟹黄虾盅 | 玉板蟹(139)   |
| (132)蛋包虾仁 | 芙蓉套蟹(140)  |
| (132)雪映红梅 | 屯溪醉蟹(141)  |

## (三) 海珍类

- |           |             |
|-----------|-------------|
| (142)干贝糊  | 明珠酥鲍(146)   |
| (142)蝴蝶海参 | 鱼白三鲜(147)   |
| (143)玉兔海参 | 凤凰牡丹鱼肚(148) |
| (144)花蕊海参 | 凤藏龙针(149)   |
| (145)蟹烧海参 |             |

## (四) 其他水产类

- |            |            |
|------------|------------|
| (150)老蚌怀珠  | 花菇石鸡(152)  |
| (151)腊肉炖河蚌 | 櫻桔蛤土蟻(153) |
| (152)软炸石鸡  |            |