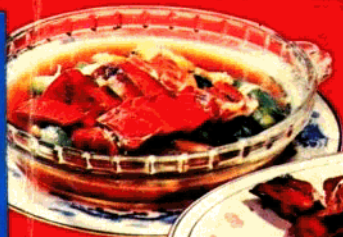




《安徽風味菜肴》編委會 編

安徽風味菜肴

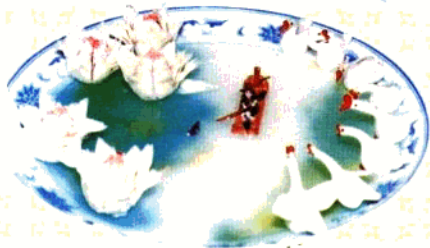
安徽科學技術出版社



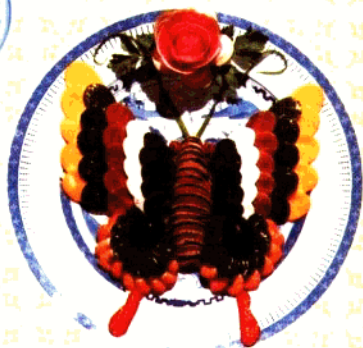
歙味笋丝



龙戏珠



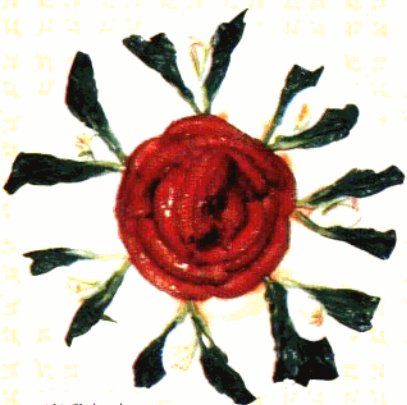
江南春晓（面点）



蝴蝶冷盘



芥菜圆子



腐乳扣肉



什锦拼盘



银鱼排



冰珠葫芦



梅杞牛鞭



红掌拨清波



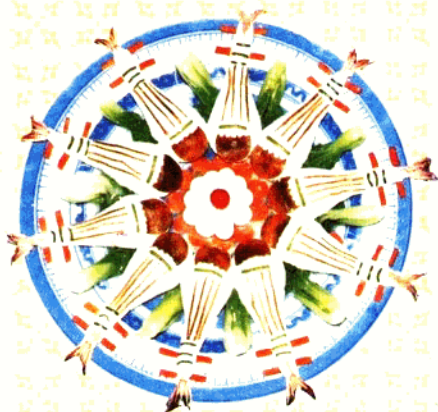
醉翁饮酿



奔马 (冷盘)



大救驾 (面点)



琵琶豆腐



双菇菜心 (群鸟待征)

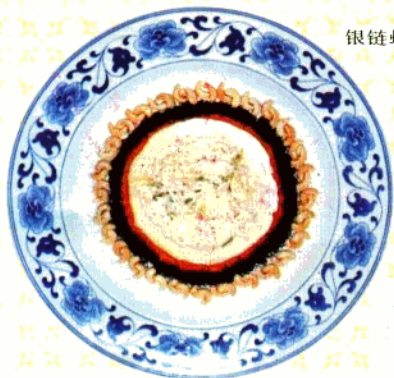


夹玉贡枣



蒲棒蛙鸣

银链虾丝



柴把鸭



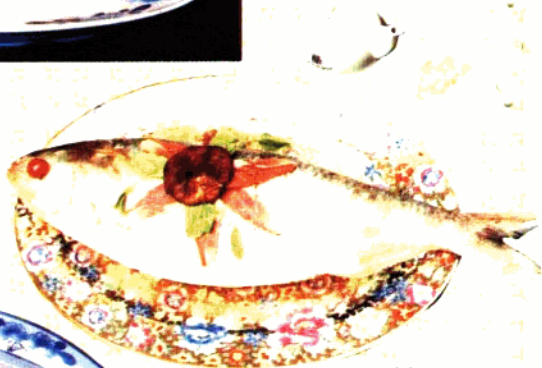
茶叶熏鸡



太极鱼米



玉兰报春 (面点)



清蒸鲷鱼



桔子虾

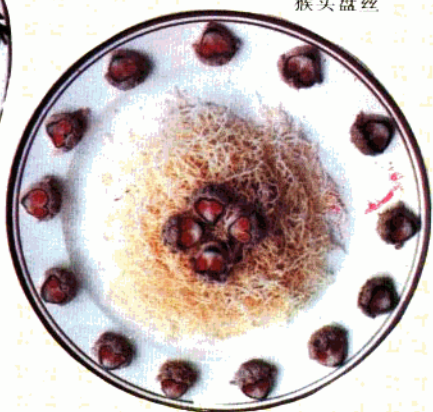


凤凰鳗鱼

宫灯鱼米



猴头盘丝

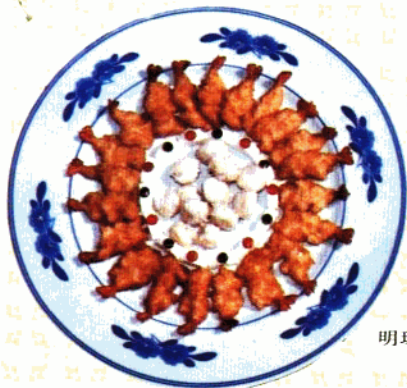


孔雀烧麦



神仙鸭

明珠虾排



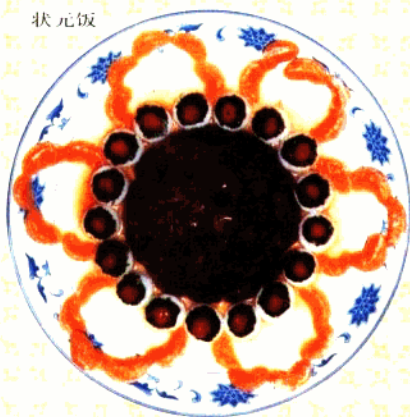


蝶恋花 (冷盘)



金针菇卷

状元饭



翠卷仁翅

弘揚徽菜推陳出新

朱萬友庚午五月

编写委员会名单

顾问

郑怀舟 朱万友 刘广悦 徐金林 王在保
张泽祺 查慰民 张 垣 刘庭珍

主编

孙成应

编写人员

陆景德 牛祝南 宋业贵 吴文沫 吴贤德
高 洪 赵文奎 阙惠芬 胡 杰

序

古人云：“民以食为天”。我国劳动人民在长期的生活实践中，积累了制作食物的丰富经验，自有文字以来，历代均有记载，成为一门专门的学问，称为烹饪学。这是中华民族文化宝库中一颗璀灿的明珠，绚丽多彩，享誉世界。

安徽物产丰富，为烹饪提供了丰富的资源。大江南北，淮河两岸，均有不少名饌佳肴，具有本地特色。淮南、淮北和沿江一带，交通比较发达，其菜肴既有邻省江苏扬州的风味，也有远隔千里的四川风味。这大概就是历史上的文化交流所致。尽管如此，仍不失本地特色。特别是皖南徽州，地处山区，地方菜独特的传统风味别具特色，这可能与徽州的地理条件有关。徽州地区山珍野味颇多，除了飞禽走兽之外，还有香菇、竹笋、木耳、石鸡等等，皆是美味佳肴的好原料。早在清代，以徽州地方风味为特征的徽菜，随着徽商的足迹，曾经蜚声海内外，名列全国八大菜系之一。由于种种原因，徽菜象沙漠中的宝石，渐渐地被埋没了。

解放后，特别是改革开放以来，我国人民随着物质生活的逐步改善，有条件讲究烹饪艺术了。安徽各地具有地方风味的民间传统菜肴，很值得挖掘与交流，特别是徽菜的独特风味，常常唤起人们的美好记忆，希望徽菜能够重新放射出她特有的异彩。为了适应人们的这种要求，继承和发展中华民族的烹饪文化，1986年1月10日，安徽省成立了烹饪研究会。研究会成

立之初，便提出了“挖掘、继承、创新、发展”八个字，作为研究会活动的指导方针。在这一方针的指导下，4年来开展了许多有益的活动，例如：举办了两次烹饪技艺交流会，有现场表演，有学术交流，还组织名师高手到各地作烹饪示范，并组织专人到各地调查，挖掘民间的烹饪技艺，还通过办学、办实验餐厅，培养年轻的烹饪工作者……。本书列入的菜谱，就是通过这些活动，收集、整理、加工而成的。它是我省烹饪工作者实践经验的结晶，集中反映了我省烹饪大师们的高超技艺。因此，它的实用价值是不言而喻的。我相信，它会受到烹饪工作者、研究食品制作的爱好者以及美食家们的欢迎。

色、香、味、形俱佳，是我国烹饪技艺高超的体现，也是我国菜肴享誉世界的原因。做到色、香、味、形俱佳，决非一日之功。然而，在追求“四佳”目标的过程中，应该有个主次、先后之分。我以为，首先应该追求“味”和“香”，这是主要的，其次再去追求“色”和“形”。菜肴的味道如何，靠味觉去辨别；是否香，靠嗅觉去区分，两者密切相连。假如一道菜做得颜色好看，形象逼真，然而吃起来却口感不好，又无香味，岂不是本末倒置？追求“味”和“香”，并不是说“色”和“形”就不用讲究了，食品颜色好看，形状美，可以增进人们的食欲，增加乐趣，这也是不可忽视的。色、香、味、形，对于烹饪者来说，已经不是陌生的字眼了，但是，如何在烹饪过程中注重卫生和讲究营养，却未必已经引起人们足够的重视。这里所讲的卫生要求，当然是指用料的新鲜，烹制过程各道程序的清洁。如果不注重卫生，做出来的食品即使色、香、味、形俱佳，但有害健康，也会前功尽弃。所谓讲究营养，包含两层意思：一是根据人们健康的需要，合理搭配用料；二是

在烹制过程中，如何尽量减少营养成分的损失。特别是后者，往往被人们忽略。有的人在煎炸食品时，只图酥脆而煎炸过度；有的人在烹制蔬菜的过程中，把汁水挤掉，营养损失过多，这些做法都是不可取的。在消费者中，不少人只知道某种菜肴好吃，未必了解这种菜肴有哪些营养成分。在常见的菜谱中，一般只是介绍某道菜肴是用什么原料和配料，如何烹制而成的，至于有些什么营养成分，却很少介绍。这本书弥补了这方面的不足。安徽医科大学营养学专家阚惠芬同志，为这本书的菜谱进行了营养定量分析，这是本书的独特之处，是非常难得的。

张 垣

1990年3月

目 录

发菜甲鱼	(1)
乌龙牛掌	(2)
石耳炖凤翅	(3)
韵味笋丝	(4)
雪梨山鸡	(6)
荸荠丸子	(7)
蟹黄鱼翅	(8)
脆皮银鱼	(9)
凤尾虾排	(10)
香酥鸭	(11)
蟹黄芙蓉	(12)
双味鱼	(13)
叉烤鸭	(15)
翡翠虾仁	(16)
沙锅鱼翅	(17)
叉烤鳊鱼	(19)
五彩鱼丝	(20)
芙蓉山鸡片	(21)
凤翼鱼翅	(22)
白玉饺	(23)
杞子炖牛鞭	(24)

官灯鱼米	(25)
炸银鱼排	(26)
玉舌葫芦鸭	(27)
荷花酥鸽	(29)
李鸿章大杂烩	(30)
冰糖扒蹄	(31)
毛峰鸡片	(32)
酥圆海参	(33)
猴头盘丝	(34)
金针菇肉	(35)
鲜臭鳊鱼	(36)
冬菇圆子	(37)
锅煎鳊鱼	(38)
四彩鳝米	(39)
响铃海参	(40)
神仙鸭	(42)
浮油香菇	(43)
烧卖炖鸡	(44)
柴把蕨菜	(45)
黄山石尖峰	(46)
马蹄鳖	(47)
翡翠蹄筋	(49)
黄山石耳全鸡	(50)
黄焖石鸡	(51)
徽式狗肉	(52)
石耳炖山鸡	(53)
云谷双石	(54)
蒜泥石鸡腿	(55)
鸡茸毛豆腐	(56)

玉米鳊鱼	(57)
徽式炒鳊糊	(59)
凤还巢	(60)
杨梅圆子	(61)
毛峰熏石鸡腿	(62)
五香竹鸡	(63)
白月青松	(65)
锅贴金钱鱼	(66)
蛙式鳊鱼	(67)
徽式圆子	(68)
毛峰熏葫芦鸭	(69)
清波划水	(71)
香酥野兔	(72)
清炖双石	(73)
银芽山鸡丝	(74)
三丝鹿肉卷	(75)
鸡火马蹄鳖	(76)
软炸石鱼	(77)
琴鱼鸡丝	(78)
一网鱼虾	(79)
蛋包虾仁	(80)
绿雪虾仁	(82)
香酥枣泥	(83)
枣泥玉扇	(84)
太白海参	(85)
除霸兴汉	(86)
太白肥鸭	(88)
煎鸡丝饼	(89)
清蒸扇形刀鱼	(90)