

全国首创
傻瓜式
菜谱书

56道正宗徽菜
滋味鲜美
613幅详尽图解
一看就会

家常徽菜



贺师傅
中国菜

加贝◎著

不用换算克数
大勺小勺调味做菜

定制厨

译林出版社

家常徽菜

加贝◎著

56道正宗徽菜
613幅详尽图解
一看就会



图书在版编目 (CIP) 数据

家常徽菜 / 加贝著. — 南京 : 译林出版社, 2016.6
(贺师傅中国菜系列)
ISBN 978-7-5447-6389-9

I. ①家… II. ①加… III. ①徽菜—菜谱 IV. ①TS972.182.54

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第098708号

书 名 家常徽菜
作 者 加 贝
责任编辑 王振华
特约编辑 梁永雪 刁少梅
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009
电子信箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本 710×1000毫米 1/16
印 张 8
字 数 25千字
版 次 2016年6月第1版 2016年6月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-6389-9
定 价 25.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

目录



- 01 以鲜制胜的徽菜
- 02 物产丰盛，取材多样
- 03 徽菜调味料一览

肉食家畜

- 06 杨梅丸子
- 08 麻油肠卷
- 10 寸金肉
- 12 腐乳鸡
- 14 双爆串飞
- 16 胗心相伴
- 18 腐乳爆肉
- 20 核桃鸡
- 22 白牛肉
- 24 肉元茄子
- 26 捶鸡
- 28 徽式卤舌
- 30 炸排肉
- 32 肥西老母鸡汤
- 34 什锦肉丁

- 36 香辣莴笋翅
- 38 葱油开水排
- 40 风羊火锅
- 42 双脆锅巴

水产海鲜

- 46 腌鲜鳊鱼
- 48 香炸琵琶虾
- 50 包公鱼
- 52 葡萄鱼
- 54 徽州鱼咬羊
- 56 清汴黄河鲤鱼
- 58 莲蓬鱼
- 60 麻花酥鲫鱼
- 62 鱼羊炖时蔬
- 64 鲈鱼蒸水蛋



面点主食

- 68 寿桃豆腐
- 70 徽州饼
- 72 挂面圆子
- 74 冬瓜蒸饺
- 76 徽州豆黄稞
- 78 土豆炸饺
- 80 江毛水饺
- 82 徽州丸子
- 84 夹心虾糕

- 102 雪菜腰果
- 104 干蒸莲子
- 106 醉酒核桃仁
- 108 中爪腐衣
- 110 兰花银耳
- 112 红球吐焰
- 114 青椒炒猪心
- 116 蛋黄豆腐
- 118 徽式双冬
- 120 蜜汁红芋
- 122 茶干鸡丁

蔬菜豆蛋

- 88 蒸香菇盒
- 90 雪湖玉藕
- 92 朱洪武豆腐
- 94 黑木耳炒三丝
- 96 拔丝芋头
- 98 香黄豆
- 100 栗豆腐



肥西老母鸡汤！

怎么炖才肥美鲜嫩？



以鲜制胜的徽菜

徽菜菜系又称“徽帮”，是中国汉族八大菜系之一。它发祥于南宋时期，起源于古徽州今绩溪、歙县一带。距今已有一千多年的历史，是徽州传统的民间菜肴。主要名菜有火腿炖甲鱼、腌鲜鳊鱼、黄山炖鸽等。



就地取材，以鲜制胜

徽地盛产山珍野味、河鲜家禽，可就地取材，如石鸡、石鱼、石耳、甲鱼、鹰龟等山珍野味，以及“祁红”、“屯绿”等驰名于世的徽州特产。徽地资源丰富，食材质地优良，取之不尽、用之不竭，使菜肴地方特色突出并保证鲜活。

善用火候，火功独到

根据不同原料的质地特点、成品菜的风味要求，徽菜分别采用大火、中火、小火烹调，对火功要求苛刻。炒菜用油是自种自榨的菜籽油，并使用大量木材作燃料：有炭火的温炖，有柴禾的急烧，有树块的缓烧，是比较讲究的。





物产丰盛，取材多样

重油、重色、重火功

徽菜擅长烧、炖、蒸，而爆、炒少，重油、重色、重火功。重色：调色之功；重油：调味之功；重火功：调质之功。如老或嫩，硬或软，结或松等。徽菜用火腿调味是传统，制作火腿在徽州也是普及型的家庭技术。



注重天然，以食养身

徽菜继承了中国医食同源的传统，讲究食补，这是徽菜的一大特色。徽州地区气候温和，雨量适中，四季分明，物产丰盈，盛产茶叶、竹笋、香菇、木耳、板栗、山药和石鸡、石鱼等山珍野味，并将丰盛的食材用于烹饪。

书中计量单位换算



- 1小勺盐≈3g
- 1小勺糖≈2g
- 1小勺淀粉≈1g
- 1小勺香油≈2g
- 1小勺酵母粉≈2g



- 1大勺淀粉≈5g
- 1大勺酱油≈8g
- 1大勺醋≈6g
- 1大勺蚝油≈14g
- 1大勺料酒≈6g



1大勺标准 (平均)



1碗标准



- 1碗水≈250ml
- 1碗面粉≈150g

徽菜调味料一览

徽菜重油、重色、重火功，所以在调味料的选用上会重视白糖、猪油、酱油等，以使菜品达到色、香、鲜俱全。

白糖		白糖是由甘蔗和甜菜榨出的糖蜜制成的精糖，色白、干净、甜度高。徽菜善用糖，用甜去腥腻，提鲜味。
熟猪油		猪油，中国人也将其称为荤油或猪大油。它是由猪肉提炼出，初始状态是略黄色半透明液体的食用油。徽菜重油，而用猪油炒出来的菜具有一种特殊香味，深受人们欢迎。
黄酒		黄酒不仅是一种美味的饮用酒，也是一种调料。黄酒酒精含量适中，味香浓郁，富含氨基酸等呈味物质，人们都喜欢使用黄酒，在烹制荤菜，特别是烹制羊肉、鲜鱼时加入少许，不仅可以去腥膻，还能增加鲜美的风味。
冰糖		冰糖是砂糖的结晶再制品，自然生成的冰糖有白色、微黄、淡灰等色，品质纯正，不易变质，除可作糖果食用外，也可用于烹羹炖菜或制作甜点。徽菜重色，烹饪时加入少许冰糖可起到上色和提鲜的作用。
酱油		酱油是中国传统的调味品，用豆、麦、麸皮酿造而成，色泽呈红褐色，有独特酱香，滋味鲜美，有助于促进食欲。烹调食品时加入一定量的酱油，可增加食物的香味，并可使色泽更加美观。
水淀粉		水淀粉是用淀粉加水勾兑而成，勾芡用的淀粉主要有绿豆淀粉、马铃薯淀粉、麦类淀粉、菱角淀粉、藕淀粉、玉米淀粉等。勾芡可使食物间接受热，保护食物的营养成分并改善口味，使流失的营养素随着浓稠的汤汁一起被食用。
鸡汤		鸡汤，特别是老母鸡汤，向来以美味著称，徽菜喜爱在烹饪过程中加入鸡汤，不仅营养丰富，还能起到提鲜的作用。需要注意的是，炖鸡汤时需提前把鸡油清除再炖，以免太油腻。

肉食家禽



杨梅丸子



寸金肉





杨梅丸子、寸金肉、徽式卤舌、风羊火锅……
品尝徽式肉食的风情万种。



徽式卤舌



风羊火锅



猪肉甘咸，性平，入脾、胃、肾经，具有补肾养血、滋阴润燥之功效，还提供人体必需的脂肪酸，将猪肉做成金黄香脆的丸子，搭配甘甜爽口的杨梅汁，美味诱人，有提升食欲之功效。



中级 35 分钟 3 人

杨梅丸子

- **材料：**猪腿肉 1 块、鸡蛋 1 个
- **调料：**盐 1 小勺、面包糠半碗、油 1 碗、清水半碗、白糖 1 大勺、醋 1 大勺、杨梅汁半碗、水淀粉 1 大勺、香油 1 小勺



制作方法



1 猪腿肉洗净，剁成肉泥，放在碗内。



2 鸡蛋打入肉泥中，加盐和少许清水，搅拌均匀。



3 取搅好的肉泥，用手挤成杨梅大小的肉丸，均匀地裹上面包糠。



4 锅中倒入 1 碗油，烧热后，放入处理好的肉丸，炸至金黄，捞出控油。



5 净锅，倒入清水，加白糖、醋、杨梅汁，中火烧至融化。



6 加水淀粉勾芡，接着倒入肉丸，翻炒片刻，淋入香油，即成杨梅丸子。



Q & A

杨梅丸子怎么做才香甜不腻？

首先，最好选购三成肥、七成瘦的猪腿肉，这样的肉吃起来香而不腻；其次，肉丸用面包糠裹匀后再炸制，可使其金黄香脆；最后，熬制卤汁时，宜选用中小火，避免熬糊。





中级



1小时 20分钟



2人

麻油肠卷

- **材料：**蒜3瓣、葱1段、香葱1根、猪瘦肉1块、鸡脯肉1块、猪大肠2根
- **调料：**盐3小勺、醋1大勺、淀粉2大勺、酱油1大勺、油2碗、香油1大勺



Q & A

麻油肠卷怎么做才鲜香美味？

首先，猪大肠需用盐和醋反复搓洗，这样才能去除异味，否则会影响食用口感；其次，大肠灌好后，需要放入沸水中焯烫片刻，至外皮紧绷方可取出。



制作方法



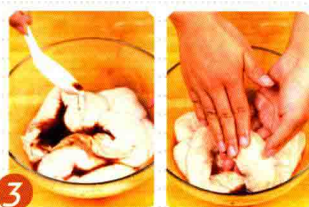
1

蒜去皮、洗净，切末；葱洗净，切末；香葱洗净，切葱花，备用。



2

猪瘦肉、鸡脯肉分别洗净，切成小丁，备用。



3

猪大肠用盐和醋搓洗干净，去除异味，再用清水冲洗干净。



4

然后，将大肠的一端用细麻绳扎紧，把肠子翻过来，撒上一层淀粉，再复原。



5

将鸡肉丁、猪肉丁放入碗中，加葱蒜、盐拌匀，灌入大肠，用绳扎紧口。



6

将灌好的大肠入沸水焯烫，至外皮紧绷，立即取出，放入盘内。



7

入蒸锅蒸 40 分钟，蒸熟后取出，趁热抹上酱油。



8

锅中倒入油，烧至七成热，放入大肠，炸至呈浅酱红色时，捞出滗油。



9

解去麻绳，抹上香油，晾凉后切成 0.5 cm 厚的圆片，整齐地摆入盘内即可。



🍳 中级 ⌚ 45 分钟 🍴 2 人

寸金肉

- **材料：**葱 1 段、姜 1 块、猪里脊肉 1 块、火腿 1 根、香葱 1 根、鸡蛋 1 个、芝麻半碗
- **调料：**盐 1 小勺、黄酒 1 大勺、胡椒粉 1 小勺、淀粉 2 大勺、油 1 碗



Q & A

寸金肉怎么做才金黄香脆？

猪肉切片后用刀背拍松拍薄，腌制时更容易入味；炸制的时候油温不要太高，以免将芝麻炸糊；肉条炸至浮起后，需捞出复炸，这样做出的寸金肉会更加香脆金黄。

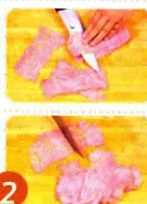


制作方法



1

葱洗净，姜去皮、洗净，均切碎，放入碗中，加清水，制成葱姜水，备用。



2

猪里脊肉片成大片，用刀背拍松，加盐、黄酒、胡椒粉、葱姜水拌匀，腌制片刻。



3

火腿切末；香葱洗净，切葱花，与火腿末一起放入碗中，加入 1 大勺淀粉，拌匀。



4

鸡蛋打入碗中，加剩余淀粉，搅拌均匀成蛋糊，备用。



5

取腌制好的肉片，包入火腿馅，卷成长条，用蛋糊封口。



6

将包好的肉条放入蛋糊中裹匀，再蘸满芝麻。



7

锅中倒入油，烧至五成热，放入肉条，炸至浮起，捞出。



8

待油温升高，放入肉条复炸至金黄，捞出控油。



9

最后，切成段，即成外焦里嫩的寸金肉。



🍲 中级 ⌚ 45 分钟 👤 2 人

腐乳鸡

- **材料：**三黄鸡 1 只、姜 1 块、葱 1 段、香菜 1 根
- **调料：**南乳汁半碗、江米酒 2 大勺、盐 1 小勺、冰糖 1 大勺、熟猪油 1.5 大勺、水淀粉 1 大勺