

资深吃货教你轻松做中华顶级美食

品味

舌尖上的中国

A Taste of China

王楠楠◎编著



在这个食品大恐慌的时代，
只有自己动手才能满足挑剔的胃口

每道菜都是家乡的味道，每道菜都是一生的回忆

河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

品味舌尖上的中国

A Taste of China

王楠楠◎编著



河北出版传媒集团
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

品味舌尖上的中国 / 王楠楠编著. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5375-5269-1

I. ①品… II. ①王… III. ①饮食-文化-中国
IV. ①TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第134496号

品味舌尖上的中国

王楠楠 编著

出版发行: 河北出版传媒集团 河北科学技术出版社
地 址: 石家庄市友谊北大街330号(邮编: 050061)
印 刷: 河北省三河市文阁印刷厂
开 本: 710mm×1000mm 1/16
印 张: 13
字 数: 100千字
版 次: 2012年7月第1版
印 次: 2012年7月第1次印刷
定 价: 29.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

厂址: 河北省三河市杨庄镇霍各庄 电话: (0316) 36620081 邮编: 065299



品味 舌尖上的中国
A Taste of China

第一章

享受自然的馈赠

葱油大海螺 / 002

螺肉汤 / 004

萝卜鲫鱼汤 / 004

银丝鲫鱼汤 / 005

鱼头汤 / 005

葱拌小银鱼 / 006

干贝煸春笋 / 006

排骨莲藕汤 / 007

功夫鱼 / 007

椒盐藕夹 / 008

美味酸笋 / 009

白灼螺片 / 009

财鱼焖藕片 / 010

海鲜小炒 / 010

豆腐烧鲫鱼 / 011

泼辣酸菜鱼 / 011

爆炒田螺 / 012

焖小黄鱼 / 012

生拌松茸 / 013

葱烧鲫鱼 / 013

酸味笋丁 / 015

辣子春笋 / 016

柠檬腌莲藕 / 016

酱烧冬笋 / 017

干烧鳊鱼 / 017

白拌田螺肉 / 018

排骨炖冬笋 / 018

飘香腊味春笋 / 019

煎转平鱼 / 019

火腿卷芦笋 / 020

冬笋炒腊肉 / 022

剁椒鱼头 / 025

第二章

走近主食的故事

二面馒头 / 028

枸杞牛肝蒸饺 / 030

合面墨鱼煎饺 / 030

韭菜水饺 / 031

脆炒小馒头 / 031

玉米小饼 / 032

叉烧汤面 / 034

芥蓝汤面 / 034

洋葱饼 / 035

三味馅饼 / 035

黄豆玉米饼 / 036

麻酱烧饼 / 037

葱香肉饼 / 037

猪肉白菜饺 / 038

西红柿猪肉饺子 / 038

韭菜煎饼 / 039

筋道手擀面 / 039

陕西米皮 / 041

芹菜馅饺子 / 042

葱油面 / 042

炸馍片 / 043

油豆腐汤面 / 043

莲栗糯米糕 / 045

炸酱面 / 046

三鲜烧卖 / 046

年糕汤 / 047

荸荠鸡肉饺 / 047

韭菜鸡蛋蒸饺 / 048

香辣牛肉炖米线 / 050

湘味牛腩粉 / 050

酸汤面 / 051

海鲜面 / 051

玉米糖饼 / 052

凉拌绿茶面 / 054

牛肉面 / 054



豇豆拌面 / 055

牛肉合子 / 055

酱油牛肉面 / 056

茯苓红豆包子 / 057

香辣牛肉面 / 057

第三章

激发转化的灵感

芥蓝煮豆皮 / 060

干炸回锅腐竹 / 062

凉拌豆腐皮 / 062

酱萝卜 / 063

凉拌腐竹 / 063

拌豆皮 / 064

三色腐竹块 / 065

踏雪访梅 / 065

凉拌什锦腐竹 / 067

小炒肉焖冻豆腐 / 068

芥菜豆腐羹 / 068

青菜豆腐蒸 / 069

卤五香豆腐干丝 / 069

腊肉豆腐小油菜 / 070

油泼豆腐丝 / 071

酸菜白肉 / 071

浇汁豆花 / 072

西红柿烧豆腐 / 072

香椿豆腐 / 073

虾皇豆腐羹 / 073

软炸豆腐 / 074

韭菜炖豆腐 / 077

番茄酱南豆腐 / 078

酸菜炒豆腐 / 079

海带炖豆腐 / 079

肉末酸豆角 / 080



草莓豆腐 / 080
骨汤豆腐 / 081
蟹黄豆腐 / 081
腊肉鱿鱼丝 / 082
豆腐红烧肉 / 083
菠菜拌豆腐皮 / 083
香葱肉末拌豆腐 / 084
小拌豆腐丝 / 084
洋葱豆腐 / 085
绿茶豆腐 / 085

第四章

品尝时间的味道

苦瓜炒腊肠 / 088
葛根蜜枣鲫鱼 / 090
卤水鸭翅 / 090

老鸭煲 / 091
梅菜扣肉 / 091
茶树菇烧腊肉 / 092
农家泡菜 / 094
四川泡菜 / 094
腊味蒸娃娃菜 / 095
火腿滑草菇 / 095
蒸腊肉 / 096
香干炒腊肉 / 097
豆腐蒸腊肉 / 097
剁椒臭豆腐 / 098
腊肉香干煲 / 098
江南醉鱼 / 099
腊肉炒蒜苗 / 099
豆豉炒腊肉 / 100
西红柿紫菜汤 / 100
腌鱼块 / 101
五香炸鱼 / 101



第五章

揭开厨房的秘密

南瓜蒸排骨 / 104

狮子头 / 106

鸡肉茸黄瓜盅 / 106

烤海鱼 / 107

香菇猪肉煎春卷 / 107

鲜肉包 / 108

荷叶粉蒸肉 / 108

松炸土豆 / 109

香炸海虾 / 109

芥蓝煎鳕鱼 / 110

苹果包 / 111

雪梨蒸山药 / 111

官爆虾球 / 112

金针菇蒸排骨 / 112

香酥春卷 / 113

煎烧牛里脊 / 113

烤乳猪 / 115

香煎三文鱼 / 116

山楂包 / 116

三文鱼蒸蛋羹 / 117

金银花蒸鱼 / 117

瘦肉蒸丝瓜 / 118

干贝蒸丝瓜 / 118

烤猪肉串 / 119

香酥苹果卷 / 119

杞黄蒸仔鸡 / 120

干烧鲤鱼 / 121

芦笋馅煎鸡蛋 / 121

美味炸牛蛙 / 122

酱油蒸紫皮茄子 / 122

清蒸大白菜 / 123

炸香蕉 / 123

芙蓉鹌鹑蛋 / 124

蟹粉狮子头 / 126

炸虾 / 126



油煎银鳕鱼 / 127

甜焗南瓜 / 127

炸乳鸽 / 129

烤鳗鱼 / 130

黑胡椒炸虾 / 130

洋葱烤羊肉串 / 131

香煎银鳕鱼 / 131

粉蒸肉 / 132

洋葱牛肉炸春卷 / 132

炸鳕鱼块 / 133

烤多春鱼 / 133

油焖虾 / 134

荷香蒸鸭 / 135

红酒烤鳗鱼 / 135

烤麻辣酥鸡 / 136

孜然麻椒羊排 / 136

烤鸭 / 137

油焖皮皮虾 / 137

红薯黄金球 / 138

炸鱿鱼圈 / 139

双拼煎饼 / 139

第六章

解密五味的调和

清蒸大闸蟹 / 142

老醋四样 / 144

香辣牛蛙 / 144

麻辣肺片 / 145

酸辣蕨根粉 / 145

醋拌三文鱼 / 146

清蒸蟹 / 146

蟹黄焖鱼唇 / 147


腌姜片 / 147

拌鲜贝 / 148

糖醋排骨 / 149

糖醋里脊 / 149




- 
- 水煮鱼 / 150
山药炒虾仁 / 150
泡椒鸭掌 / 151
清蒸鲩鱼 / 151
原味蟹腿 / 153
菠菜老醋花生 / 154
麻辣牛肉百叶拼 / 154
辣螃蟹 / 155
糖醋烧猪排 / 155
清蒸多宝鱼 / 156
柠檬水 / 156
麻辣鸭肫 / 157
玫瑰当归红糖茶 / 157
糖醋海蜇头 / 158
醋木耳 / 160
麻辣拌猪皮 / 160
泡椒凤爪 / 161
酸辣鳝丝汤 / 161
红煎海虾 / 162
泡椒墨鱼仔 / 162
麻辣鸡条 / 163
酸辣汤 / 163
麻辣板筋 / 164
浇汁鱼子 / 164
酿苦瓜 / 165
醋拌猪耳 / 165

第七章

回归我们的田野

- 猴头菇鲍翅黄 / 168
葱烧海参 / 170
韭菜炒河虾 / 170
糯米豆沙糕 / 171
葱油芋头 / 171



- 
- 苦瓜虾仁 / 172
凉拌海参 / 174
清炒虾仁 / 174
清蒸大青蟹 / 175
圣女果扇贝炒蛋 / 175
牛蹄筋烧海参 / 176
红豆糯米糕 / 177
糯米糕 / 177
爆炒基围虾 / 178
西红柿烧大虾 / 178
双椒拌扇贝 / 179
芝麻糯米包 / 179
红烧鲍鱼 / 181
生拌海参 / 182
鲜拌海虾 / 182
麻酱鲍片 / 183
红烧鲍鱼 / 183
香锅虾 / 184
焗大虾 / 185
海参烩鲜蘑 / 185
煨辽参 / 187
葱姜炒螃蟹 / 188
芋头烧山鸡 / 190
芋头青菜钵 / 190
糖醋海参 / 191
小炒北极虾 / 191
奶芋牛蛙 / 192
油爆河虾 / 193
清蒸扇贝 / 193
芙蓉虾 / 194
酸辣海参汤 / 194
鸭肉海参汤 / 195
清蒸鲍鱼 / 195
焖大虾 / 196
炒虾仁 / 197
小油菜烧鲍鱼 / 197



第一章 享受自然的馈赠

CHAPTER ONE

本章选取生长在中国境内截然不同的地理环境（如海洋，草原，山林，盆地，湖泊）中具有代表性的食材，展现大自然以不同方式赋予中国人的绝妙美味。



葱油大海螺

材料

鲜海螺肉 200 克，冬菇、冬笋各 10 克。

调料

葱花、青椒丝各少许，盐适量，水淀粉、味精、胡椒粉各少许，料酒、醋、高汤各 1 勺。

做法

1. 螺肉处理干净，片成薄片后入热水中稍烫，滤净水。
2. 冬笋、冬菇泡开，切片，在沸水中氽一下，捞出沥干水；将盐、味精、胡椒粉、料酒、醋、水淀粉、高汤入碗中，调成芡汁。
3. 油锅烧热，将螺片入油中拨散滑透，随即放入冬笋片、冬菇片略滑，烹入调好的芡汁炒匀，撒上葱花、青椒丝即可。

鲍汁莲藕夹



凉拌鱼丝



清炒藕尖





螺肉汤

材料

白螺肉 100 克，芦笋 2 棵。

调料

高汤 2 碗，胡萝卜丝少许，盐适量。

做法

1. 白螺肉洗净；芦笋洗净，切段。
2. 高汤煮开后，加入盐、白螺肉、芦笋再次煮开，撒上胡萝卜丝即可。



萝卜鲫鱼汤

材料

萝卜 50 克，小鲫鱼 1 条。

调料

香菜末少许，麻椒 25 克，盐适量。

做法

1. 将萝卜洗净，去皮后切成丝。
2. 小鲫鱼去掉内脏、鳞片，收拾干净后洗净。
3. 油锅烧至八成热，放入鲫鱼两面煎成金黄色。然后倒入开水，加入萝卜丝、盐，小火炖 30 分钟。
4. 最后将麻椒放入九成热的油中炸香，淋在鱼汤上，撒上香菜末即可。

银丝鲫鱼汤

材料

小鲫鱼 2 条，洋葱 50 克，胡萝卜 1 段，枸杞少许。

调料

盐适量，料酒 3 勺，蒜 3 瓣，香菜 1 根。

做法

1. 将小鲫鱼刮鳞，剖腹取出内脏，除去鱼鳃，洗净后入滚水锅，氽一下捞出。
2. 洋葱切丝；胡萝卜、蒜切片；香菜切段。
3. 烧热锅后放入香油，先煸蒜、洋葱，后将小鲫鱼下锅煸干水分。
4. 再加入料酒、水滚烧，待汤汁收去 2/5 时加盐调味，加入胡萝卜、香菜、枸杞即可。



鱼头汤

材料

鱼头 250 克，白芷 10 克，枸杞 3 克。

调料

青、红椒圈各少许，料酒、味精、香油各 1/2 勺，姜 2 克，葱、盐各适量，白胡椒粉 5 克。

做法

1. 鱼头洗净；白芷润透，切薄片；枸杞洗净；姜切片；葱切段。
2. 将鱼头、白芷、枸杞子同放炖锅内，加姜、葱、料酒、水，用大火烧开后，改小火炖至鱼头熟透，加盐、味精、白胡椒粉调味，放入香油和青、红椒圈即成。

