

「舌尖上的乡情」

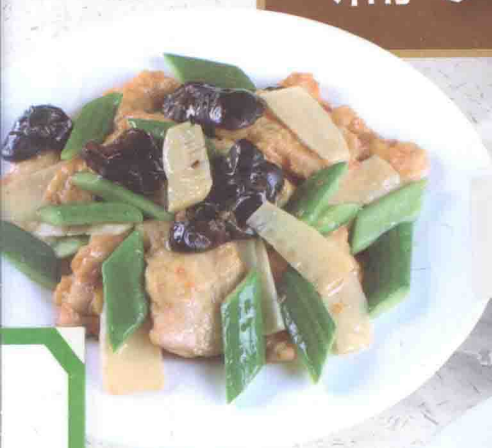
抢救中华家乡菜肴

传承中华烹饪遗产

中华家乡菜

之晋豫皖篇

张延年 主编



中国纺织出版社

「舌尖上的乡情」

中华家乡菜

之晋豫皖篇

张延年 主编



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

中华家乡菜. 晋·豫·皖篇 / 张延年主编. --北京:
中国纺织出版社, 2015. 2
(舌尖上的乡情)
ISBN 978-7-5180-1218-3

I. ①中… II. ①张… III. ①菜谱—中国 IV.
①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第267498号

责任编辑: 安茂华 责任印制: 王艳丽 特约摄影: 周超艺
装帧设计: 水长流文化 封面设计: 任珊珊

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010-67004422 传真: 010-87155801

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年2月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 6

字数: 58千字 定价: 28.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



目录

晋

山西

畜肉

- 001 头脑
- 002 过油肉
- 003 醋溜肉片
- 004 烤白菜卷
- 005 油纳肝
- 006 奶汤核桃肉
- 007 忻州蒸肉
- 008 爆肉
- 009 九味白肉
- 010 福荣肉
- 011 胡扒肉
- 012 炆闻香草

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

禽肉

- 013 糖醋鸡卷
- 014 枸杞鸡仁
- 015 酱瓜熘山鸡片
- 016 山西熏鸡
- 017 红焖鸡
- 018 里鸡肉
- 019 娘娘爱
- 020 神仙鸡
- 021 三鲜芙蓉蛋
- 022 静乐蛋饺
- 023 鸡蛋醪糟
- 024 荷叶鸭条
- 025 葱醋鸡

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

29

水产

- 026 葱油鲤鱼
- 027 醋椒鱼丸
- 028 软熘鱼扇
- 029 虾仁烧菠菜
- 030 风霜雪叶

30

31

32

33

33

其他

- 031 烧大葱
- 032 拔丝葫芦
- 033 炸素菜卷
- 034 油泼黄瓜
- 035 镶茄子
- 036 稷山镶菜
- 037 蚕茧豆腐
- 038 高平烧豆腐

34

35

36

37

37

38

39

39

豫

河南

畜肉

- 039 软炸里脊
- 040 糖醋熘里脊
- 041 螺丝肉
- 042 炖占肉
- 043 南煎丸子
- 044 爆腰片
- 045 干蒸三样
- 046 烩银丝
- 047 炸猪脑

40

41

42

43

44

45

46

47

47

禽肉

- 048 清汤鸭舌
- 049 面包鸭肝
- 050 鸡皮烧鸭掌
- 051 清汤玉带鸡
- 052 冬笋爆鸡丝
- 053 软炸鸡
- 054 香酥鸡腿
- 055 炸鸡肫
- 056 鸭蛋黄炒蚕豆

48

49

50

51

52

53

54

55

55

水产

- 057 芝麻虾球
- 058 烧瓦块鱼
- 059 干蒸鲤鱼
- 060 酱炙鱼
- 061 太太鱼
- 062 雪花鱼片
- 063 葱椒鱼片
- 064 酸辣鱼羹
- 065 清蒸白鳗

56

57

58

59

60

61

62

63

63

其他

- 066 桂黄皮丝
- 067 素咸肉
- 068 素椒盐肉
- 069 素丝豆腐
- 070 栗子烧白菜
- 071 炒鲜核桃仁
- 072 火腿扒面筋
- 073 鸡蓉蚕豆
- 074 三不粘

64

65

66

67

68

69

70

71

71



皖

安徽

畜肉

- 075 泾县小烧
- 076 云雾肉
- 077 腐乳爆肉
- 078 酥糊里脊
- 079 卷筒粉蒸肉
- 080 冰炖桥尾

- 72
- 73
- 74
- 75
- 76
- 77

禽肉

- 081 糯米鸭条
- 082 鸡血糊
- 083 炒鸭杂
- 084 徽州蒸鸡
- 085 石耳炖鸡
- 086 腐乳鸡
- 087 雪花丁香鸡
- 088 白松鸡
- 089 蒸鹅掌

- 78
- 79
- 80
- 81
- 82
- 83
- 84
- 85
- 85

水产

- 090 爆炒鱼花
- 091 红烧划水
- 092 鱼头砂锅豆腐
- 093 软兜冰鱼
- 094 锅塌冰鱼
- 095 糟香冰鱼片
- 096 人参鱼

- 86
- 87
- 88
- 89
- 90
- 91
- 91

其他

- 097 三鲜镶豆腐
- 098 蜜汁红芋
- 099 火烧冬笋
- 100 金雀舌

- 92
- 93
- 93
- 94

附录

- 编委会成员简介 95
- 菜品制作人员简介 95



「舌尖上的乡情」

中华家乡菜

之晋豫皖篇

张延年 主编



中国纺织出版社

编委会

主 任 张延年

副主任 黄浩俊

委 员 陈善军

唐国忠

徐国富

周晓栋

周志民

前言

抢救乡土菜肴，传承烹饪遗产

我国商品经济的不断发展，使得信息的快速传播和人员的流动更加便捷。作为人们生存第一要素的“吃”，也越来越快地发生了“变化”：菜肴的品种“越来越多”，口味“越来越杂”，特色“越来越淡”，传统的风味“越来越少”。上至高档酒店，下至大众饭店，菜肴的个性特点越来越模糊。四大风味，十大菜系，全都纠结在一起，你中有我，我中有你，越来越多流传多年的正宗菜肴被“边缘化”了。对于享誉世界的中国烹饪而言，这是一个“危险的信号”——我们把什么样的烹饪文化遗产留给我们的后人！意大利那不勒斯市一位新上任的市长，下令那不勒斯市所有生产披萨的店铺，全部恢复传统的披萨加工方法，以“保留意大利披萨的正宗风味”。事实上，“越是民族的东西，越具有世界意义”早就成为人们的共识。基于这样的思考，我们决心用文字和图片的方式，将一些流传多年、乡土气息浓郁、制作方法传统、风味特色正宗的菜肴，编成一套丛书，以行政区域划分，囊括了各省、市、自治区，名之曰“舌尖上的乡情”。限于人力、物力和精力，本丛书收录家乡菜肴约800道，共有8个分册：《中华家乡菜之京·津·冀·鲁篇》《中华家乡菜之苏·浙·沪篇》《中华家乡菜之湘·鄂·赣篇》《中华家乡菜之晋·豫·皖篇》《中华家乡菜之黑·吉·辽·蒙·藏篇》《中华家乡菜之粤·桂·闽·港·台篇》《中华家乡菜之云·贵·新·青篇》《中华家乡菜之川·渝·陕·甘·宁篇》，仅以此为抢救中华家乡菜肴，传承中华烹饪遗产稍尽绵薄之力。

本丛书的制作、拍摄由金陵饭店集团旗下一些技术力量雄厚、管理运作上乘、企业文化丰富、经营理念超前的企业担纲。他们是无锡金陵大饭店、常州金陵江南大饭店、常熟天铭国际大酒店、浙江省德清金陵金银岛国际大酒店、无锡欣旺大酒店、无锡艾迪花园酒店等，在此仅表诚挚的感谢。感谢他们对保留和传承中国烹饪文化遗产的大力支持和奉献！我们希望，越来越多的餐饮企业，在服务社会、繁荣经济、搞好经营的同时，不忘烹饪文化和技艺的发展和传承。

本套丛书由中国纺织出版社出版发行。近十年来，中国纺织出版社出版了一系列高质量的烹饪书籍，在全国乃至世界广有影响，为中国烹饪教育作出了杰出的贡献。作为一名从事三十多年烹饪教育的研究者，向他们表示崇高的敬意！

主编 张延年



目录

晋

山西

畜肉

- 001 头脑
- 002 过油肉
- 003 醋溜肉片
- 004 烤白菜卷
- 005 油焖肝
- 006 奶汤核桃肉
- 007 忻州蒸肉
- 008 爆肉
- 009 九味白肉
- 010 福荣肉
- 011 胡扒肉
- 012 炆闻香草

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

禽肉

- 013 糖醋鸡卷
- 014 枸杞鸡仁
- 015 酱瓜熘山鸡片
- 016 山西熏鸡
- 017 红焖鸡
- 018 里鸡肉
- 019 娘娘爱
- 020 神仙鸡
- 021 三鲜芙蓉蛋
- 022 静乐蛋饺
- 023 鸡蛋醪糟
- 024 荷叶鸭条
- 025 葱醋鸡

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

29

水产

- 026 葱油鲤鱼
- 027 醋椒鱼丸
- 028 软熘鱼扇
- 029 虾仁烧菠菜
- 030 风霜雪叶

30

31

32

33

33

其他

- 031 烧大葱
- 032 拔丝葫芦
- 033 炸素菜卷
- 034 油泼黄瓜
- 035 镶茄子
- 036 稷山镶菜
- 037 蚕茧豆腐
- 038 高平烧豆腐

34

35

36

37

37

38

39

39

豫

河南

畜肉

- 039 软炸里脊
- 040 糖醋熘里脊
- 041 螺丝肉
- 042 炖占肉
- 043 南煎丸子
- 044 爆腰片
- 045 干蒸三样
- 046 烩银丝
- 047 炸猪脑

40

41

42

43

44

45

46

47

47

禽肉

- 048 清汤鸭舌
- 049 面包鸭肝
- 050 鸡皮烧鸭掌
- 051 清汤玉带鸡
- 052 冬笋爆鸡丝
- 053 软炸鸡
- 054 香酥鸡腿
- 055 炸鸡肫
- 056 鸭蛋黄炒蚕豆

48

49

50

51

52

53

54

55

55

水产

- 057 芝麻虾球
- 058 烧瓦块鱼
- 059 干蒸鲤鱼
- 060 酱炙鱼
- 061 太太鱼
- 062 雪花鱼片
- 063 葱椒鱼片
- 064 酸辣鱼羹
- 065 清蒸白鳗

56

57

58

59

60

61

62

63

63

其他

- 066 桂黄皮丝
- 067 素咸肉
- 068 素椒盐肉
- 069 素丝豆腐
- 070 栗子烧白菜
- 071 炒鲜核桃仁
- 072 火腿扒面筋
- 073 鸡蓉蚕豆
- 074 三不粘

64

65

66

67

68

69

70

71

71



皖

安徽

畜肉

- 075 泾县小烧
- 076 云雾肉
- 077 腐乳爆肉
- 078 酥糊里脊
- 079 卷筒粉蒸肉
- 080 冰炖桥尾

72

73

74

75

76

77

禽肉

- 081 糯米鸭条
- 082 鸡血糊
- 083 炒鸭杂
- 084 徽州蒸鸡
- 085 石耳炖鸡
- 086 腐乳鸡
- 087 雪花丁香鸡
- 088 白松鸡
- 089 蒸鹅掌

78

79

80

81

82

83

84

85

85

水产

- 090 爆炒鱼花
- 091 红烧划水
- 092 鱼头砂锅豆腐
- 093 软兜冰鱼
- 094 锅塌冰鱼
- 095 糟香冰鱼片
- 096 人参鱼

86

87

88

89

90

91

91

其他

- 097 三鲜镶豆腐
- 098 蜜汁红芋
- 099 火烧冬笋
- 100 金雀舌

92

93

93

94

附录

- 编委会成员简介 95
- 菜品制作人员简介 95



晋

山西



001

头脑



大厨提示

面粉勾入羊汤后，用小火熬约10分钟，待香味浓郁后，再投入羊肉及配料，汤一烧开即盛出。

〔原料〕

羊腰窝肉1000克，蒸熟面粉500克，净藕200克，山药200克，羊尾油100克，腌韭菜50克。

〔调料〕

精盐10克，葱白段75克，姜块（拍松）50克，黄芪5克，花椒15粒，醪糟水100克，黄酒200克，熟猪油适量。

〔制作方法〕

- 1 羊腰窝肉、羊尾油洗净，控干。锅内加水，投入羊肉、花椒、黄芪，烧开后撇沫，加葱白段、姜块，用小火焖煮至熟，晾凉后切丁。羊尾油切丁。原汤去渣。山药去皮，切滚刀块；藕去皮，切半圆，煮熟，面粉调成面浆。
- 2 炒勺内放原汤，入精盐、黄酒、醪糟水烧开后，倒入面粉浆勾成稀糊，投入羊肉丁、羊尾油丁、山药块、藕片烧开。同时将熟猪油烧至八成热，浇入汤中，分装10碗，带腌韭菜上桌即成。

[原料]

猪扁担肉300克，净冬笋30克，水发木耳20克，黄瓜片25克，鸡蛋2个。

[调料]

精盐2克，酱油15克，香醋3克，黄酒5克，黄酱3克，葱白片5克，姜末3克，蒜片5克，水淀粉85克，花椒水5克，清汤、香油、混合油（熟猪油30%、色拉油70%）各适量。

[制作方法]

- ① 肉切成斜长方片，加精盐、黄酱、酱油、花椒水抓匀拌透，腌渍半小时。冬笋切片焯水后控干。鸡蛋、水淀粉调成全蛋糊。炒勺内混合油烧至五成热，投入挂上全蛋糊的肉片，推散后待变色，上浮即捞出控油。
- ② 炒勺内留底油，入葱、姜、蒜煸出香味，加肉片、香醋、酱油、黄酒、清汤，勾芡，投入冬笋、木耳、黄瓜片翻匀，淋香油装盘即成。

大厨提示

肉片过油时油温要适中，加热时间要短，一熟即成。





003 醋溜肉片

〔原料〕

羊里脊肉250克，净冬笋50克，蛋清1个。

〔调料〕

精盐1克，酱油25克，香醋25克，黄酒15克，水淀粉20克，葱丝25克，姜末5克，蒜末5克，黄酒15克，味精、香油、花生油各适量。

〔制作方法〕

- ① 将羊肉剔去筋膜，斜切成片，用精盐、蛋清、水淀粉抓匀抓透。冬笋切斜片。
- ② 炒勺内加花生油烧至五成熟，投入羊肉、笋片，待羊肉变色上浮时，捞出控油。
- ③ 炒勺内加底油烧热，入葱丝、姜末、蒜末煸香，入羊肉片、冬笋片，加酱油、黄酒、清水、香醋，用水淀粉勾米汤芡，翻匀、淋油，装盘即成。

[原料]

大白菜叶6片，猪肉（肥四瘦六）200克，番茄2个，富强粉30克。

[调料]

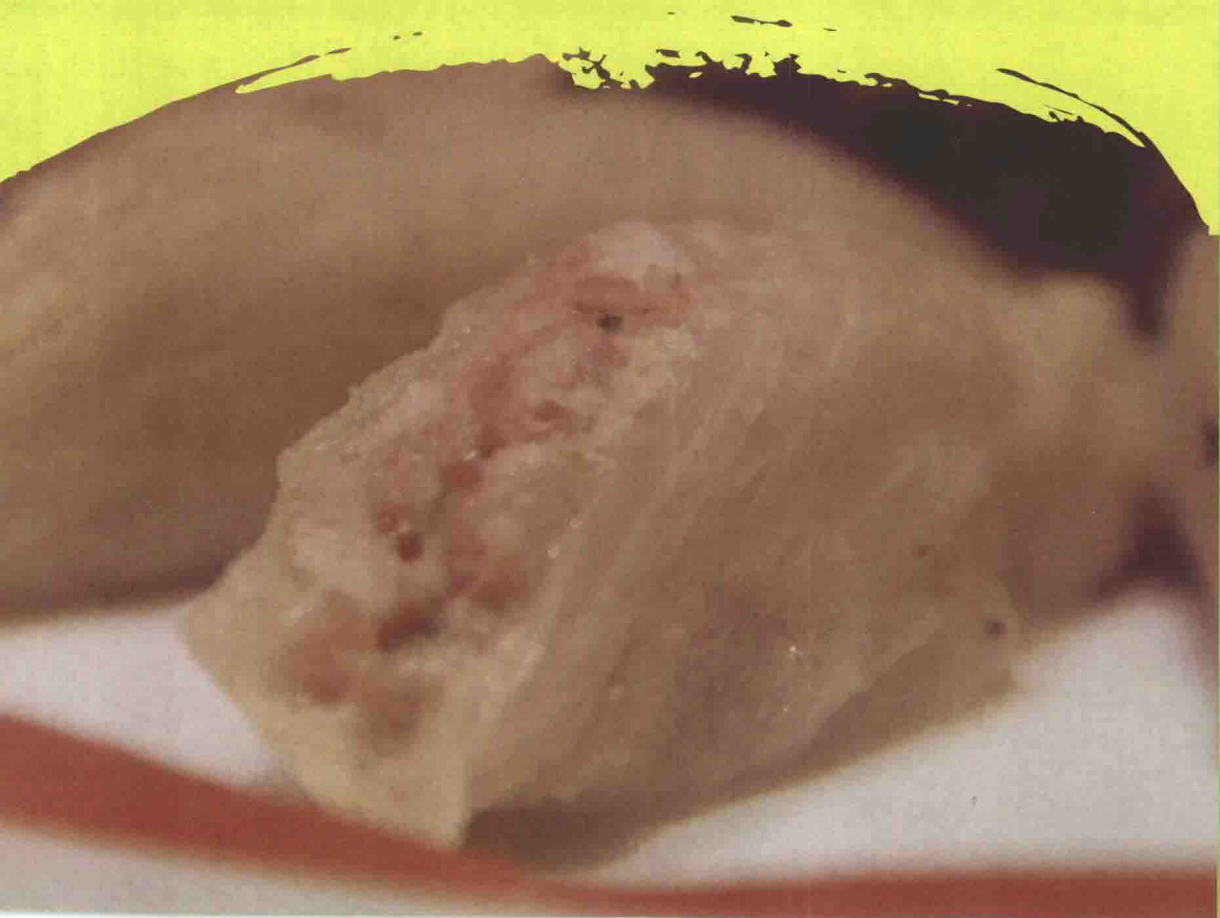
精盐2克，酱油10克，葱花10克，姜末5克，黄酒15克，花椒水15克，味精、清汤、香油各适量。

[制作方法]

- ① 将菜叶筋拍平，用精盐腌约5分钟，吸去水分，平铺案上，撒上富强粉。
- ② 将猪肉剁成蓉，加精盐、酱油、葱花、姜末、黄酒、花椒水、香油，拌匀拌透，制成馅，均匀抹在白菜叶上，卷成粗约1.5厘米的长条，中间切断，成为相同长度的菜卷12个，码入烤盘中。
- ③ 烤箱预热后，放进烤盘，将温度调至180℃，烤约15分钟，取出装盘，将番茄切成蝴蝶花刀片，围在菜卷四周即成。

大厨提示

1. 肉馅要细，搅打要上劲，涂抹在菜叶上要薄而均匀，卷条时要紧。
2. 菜卷放入烤盘时，将接头朝下，用菜卷压住。





油纳肝

〔原料〕

猪肝200克，香菜叶40克，香菜梗15克，葱头25克。

〔调料〕

精盐3克，葱丝15克，蒜丝10克，花椒粉1克，味精、混合油（熟猪油30%、色拉油70%）各适量。

〔制作方法〕

- ① 将猪肝的筋剔去，片成薄片，切成长8厘米的细丝，香菜梗切段，葱头切成细丝。
- ② 炒勺内加入混合油烧至七成热，投入肝丝，快速煸炒至肝丝变色发白，再投入葱丝、蒜丝、香菜段、葱头丝、精盐、花椒粉、味精，翻炒均匀，撒香菜叶，装盘上桌即成。

1. 肝丝要切得长短、粗细一致。
2. 此菜用旺火速炒方法。

[原料]

猪臀尖肉200克，青菜心30克，水发冬菇10克，冬笋15克，火腿20克，蛋清1个。

[调料]

精盐4克，葱段5克，葱油15克，姜汁5克，水淀粉50克，黄酒15克，奶汤500克。

[制作方法]

- 1 猪肉切片，剞十字花刀，再切成块，用蛋清、水淀粉、精盐抓匀抓透，上蛋清浆。水发冬菇去柄，斜切两半；菜心剖为两半；火腿、冬笋切片。
- 2 肉片焯透，取出放碗中，加奶汤、精盐、葱段、姜汁入笼蒸20分钟，滗去汤，拣去葱段，扣入汤盘。炒勺内放入葱油烧至七成热，倒入奶汤，煮沸后加精盐、姜汁、黄酒、菜心、冬菇、笋片、火腿片，再沸腾后勾芡，浇在核桃肉上即成。



剞刀时要深至肉片的2/3，刀距0.5厘米，以确保受热后卷成核桃状。



忻州蒸肉

〔原料〕

土豆1250克，面粉375克，净猪肉375克。

〔调料〕

精盐38克，胡油125克，葱丝375克，姜丝75克，黄酒25克，香醋、香油各适量。

〔制作方法〕

- ① 将土豆蒸熟，去皮后捣成泥。猪肉切细丝，和土豆泥、葱丝、姜丝拌和均匀。加入黄酒拌匀，静置10分钟。面粉加水调成糊状，与土豆泥混合，加胡油、精盐拌匀拌透，盛入大汤盘中抹平，上笼蒸约45分钟。
- ② 手沾冷水，将冷却后的蒸肉拍至表面光亮，再入笼蒸约20分钟后取出，用平板压实即成。食用时切成薄片，配香醋、香油调味碟上桌。



1. 肉坯不可过干或过稀，以手握不淌为准。
2. 蒸时要火旺汽足。