

「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

之川渝陕甘宁篇

张延年 主编



中国纺织出版社

「舌尖上的乡情」

中华家乡菜

之川渝陕甘宁篇

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. 川·渝·陕·甘·宁篇 / 张延年主编.
--北京: 中国纺织出版社, 2015. 2
(舌尖上的乡情)
ISBN 978-7-5180-1256-5

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276626号

责任编辑: 郭沫 责任印制: 王艳丽 特约摄影: 宁福庆
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>

北京新华印刷有限公司印刷 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: 62千字 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

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

川

四川

畜肉

- 001 清蒸杂烩 6
- 002 咸烧白 7
- 003 生爆盐煎肉 8
- 004 鱼香肉丝 8
- 005 炸肉 9
- 006 葱烧排骨 10
- 007 水煮牛肉 11

禽肉

- 008 干煸鸡翅 12
- 009 鸡翅汤 13
- 010 焖烧凤足 14
- 011 椒麻凤足 15
- 012 红油鸡块 16
- 013 碎米鸡丁 17

水产

- 014 干烧岩鲤 18
- 015 豆豉鱼 19
- 016 五柳青鱼 20
- 017 鱼香脆皮鱼 21
- 018 菊花鲤鱼 22
- 019 豆腐鲫鱼 23
- 020 萝卜丝半汤鱼 24
- 021 豆豉鱼条 25

其他

- 022 麻婆豆腐 26
- 023 什锦酸辣汤 27
- 024 萝卜连锅汤 27

渝

重庆

畜肉

- 025 毛肚火锅 28
- 026 牛鞭烩锅 29
- 027 火锅兔 29

禽肉

- 028 火锅啤酒鸭 30
- 029 泡菜火锅鸡 31
- 030 十全大补汤 32

水产

- 031 酸菜鱼火锅 33
- 032 鱼头火锅 34
- 033 菊花鱼羹烩锅 35

陕

陕西

畜肉

- 034 商芝肉 36
- 035 光头肉片 37
- 036 三原白封肉 38
- 037 温拌腰丝 39
- 038 蜜炙水脆油 40
- 039 爆炒腰花 41
- 040 水蘑丝 42
- 041 荷叶里脊 43
- 042 猴戴帽 44
- 043 八宝辣子 45
- 044 红烧牛尾 46
- 045 荷叶兔肉 47
- 046 老童家腊羊肉 48
- 047 樊记腊汁肉 49

禽肉

- 048 葫芦鸡 50
- 049 箸头春 51
- 050 西凤茶鸽蛋 52
- 051 三皮丝 53

水产

- 052 包封鲫鱼 54
- 053 鳝鱼羹 55
- 054 木棉虾桃 55
- 055 胡辣鱿鱼丝 56
- 056 酱爆鱿鱼卷 57

其他

- 057 炸香椿鱼 58
- 058 金边白菜 59
- 059 箱子豆腐 60
- 060 枣泥丸子 61



甘

甘肃

畜肉

- 061 手抓羊肉 62
- 062 黄焖手抓羊肉 63
- 063 白条手抓羊肉 64
- 064 珊瑚羊肉 65
- 065 糊羊肉 66
- 066 蒜泥羊肝 67
- 067 河西酥羊 68
- 068 夏河蹄筋 69
- 069 河西羊羔肉 70
- 070 西夏石烤羊 71

禽肉

- 071 酱渍鸡块 72
- 072 清汤野鸡卷 73
- 073 百合鸡丝 73
- 074 兰草芙蓉乳鸽 74
- 075 金针炖鸭 75
- 076 杏仁鸡丁 76
- 077 甘肃大块鸡 77

水产

- 078 韭黄炒鱿鱼丝 78
- 079 清汤鱼皮 79
- 080 炒蟹黄 80
- 081 酱渍鳊鱼 81

其他

- 082 金菊百合 82
- 083 镶荸荠鼓 83
- 084 荷花羊肚菌 84
- 085 镶白兰瓜 85
- 086 清炖银耳 85

宁

宁夏

畜肉

- 087 炸脂盖 86
- 088 水盆羊肉 87
- 089 清蒸羊肉条 87

- 090 拌牛肚 88
- 091 烧肚片 88
- 092 葱爆肉 89

- 093 蒜爆肉 89
- 094 酥香里脊 90
- 095 小牛肉串 91

- 096 灵羊肉片 92
- 097 香酥羊肉 93
- 098 锅烧羊肉 94

附录

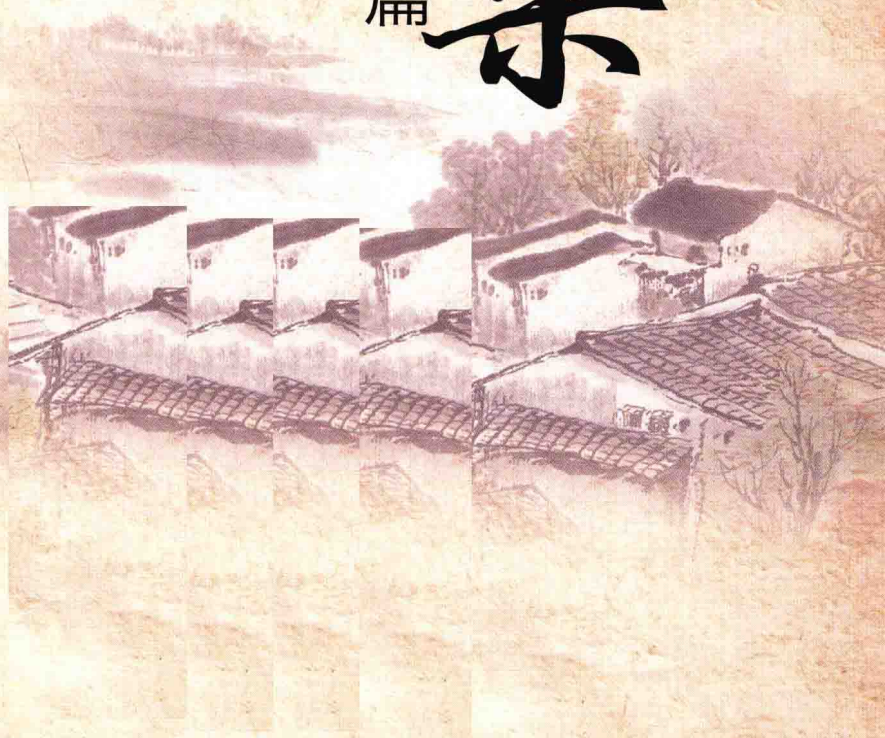
- 编委会成员简介 95
- 菜品制作人员简介 95

「舌尖上的乡情」

中华家乡菜

之川渝陕甘宁篇

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，全都纠缠在一起，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

川

四川

畜肉

- 001 清蒸杂烩 6
- 002 咸烧白 7
- 003 生爆盐煎肉 8
- 004 鱼香肉丝 8
- 005 炸肉 9
- 006 葱烧排骨 10
- 007 水煮牛肉 11

禽肉

- 008 干煸鸡翅 12
- 009 鸡翅汤 13
- 010 焖烧凤足 14
- 011 椒麻凤足 15
- 012 红油鸡块 16
- 013 碎米鸡丁 17

水产

- 014 干烧岩鲤 18
- 015 豆豉鱼 19
- 016 五柳青鱼 20
- 017 鱼香脆皮鱼 21
- 018 菊花鲤鱼 22
- 019 豆腐鲫鱼 23
- 020 萝卜丝半汤鱼 24
- 021 豆豉鱼条 25

其他

- 022 麻婆豆腐 26
- 023 什锦酸辣汤 27
- 024 萝卜连锅汤 27

渝

重庆

畜肉

- 025 毛肚火锅 28
- 026 牛鞭烩锅 29
- 027 火锅兔 29

禽肉

- 028 火锅啤酒鸭 30
- 029 泡菜火锅鸡 31
- 030 十全大补汤 32

水产

- 031 酸菜鱼火锅 33
- 032 鱼头火锅 34
- 033 菊花鱼羹烩锅 35

陕

陕西

畜肉

- 034 商芝肉 36
- 035 光头肉片 37
- 036 三原白封肉 38
- 037 温拌腰丝 39
- 038 蜜炙水脆油 40
- 039 爆炒腰花 41
- 040 水磨丝 42
- 041 荷叶里脊 43
- 042 猴戴帽 44
- 043 八宝辣子 45
- 044 红烧牛尾 46
- 045 荷叶兔肉 47
- 046 老童家腊羊肉 48
- 047 樊记腊汁肉 49

禽肉

- 048 葫芦鸡 50
- 049 箸头春 51
- 050 西凤茶鸽蛋 52
- 051 三皮丝 53

水产

- 052 包封鲫鱼 54
- 053 鳝鱼羹 55
- 054 木棉虾桃 55
- 055 胡辣鱿鱼丝 56
- 056 酱爆鱿鱼卷 57

其他

- 057 炸香椿鱼 58
- 058 金边白菜 59
- 059 箱子豆腐 60
- 060 枣泥丸子 61



甘

肃

畜肉

061	手抓羊肉	62
062	黄焖手抓羊肉	63
063	白条手抓羊肉	64
064	珊瑚羊肉	65
065	糊羊肉	66
066	蒜泥羊肝	67
067	河西酥羊	68
068	夏河蹄筋	69
069	河西羊羔肉	70
070	西夏石烤羊	71

禽肉

071	酱渍鸡块	72
072	清汤野鸡卷	73
073	百合鸡丝	73
074	兰草芙蓉乳鸽	74
075	金针炖鸭	75
076	杏仁鸡丁	76
077	甘肃大块鸡	77

水产

078	韭黄炒鱿鱼丝	78
079	清汤鱼皮	79
080	炒蟹黄	80
081	酱渍鲤鱼	81

其他

082	金菊百合	82
083	镶荸荠鼓	83
084	荷花羊肚菌	84
085	镶白兰瓜	85
086	清炖银耳	85

宁

夏

畜肉

087	炸脂盖	86
088	水盆羊肉	87
089	清蒸羊肉条	87

090	拌牛肚	88
091	烧肚片	88
092	葱爆肉	89

093	蒜爆肉	89
094	酥香里脊	90
095	小牛肉串	91

096	灵羊肉片	92
097	香酥羊肉	93
098	锅烧羊肉	94

附录

编委会成员简介	95
菜品制作人员简介	95

川

四川



清蒸杂烩



【原料】

熟猪肚 120 克，熟猪心 120 克，熟猪舌 120 克，熟鸡脯肉 100 克，猪五花肉 150 克，芋头 100 克。

【调料】

川盐 5 克，黄酒 15 克，葱段 15 克，姜片 10 克，蚕豆粉、肉汤、花生油各适量。

【制作方法】

- ① 将熟的猪肚、猪心、猪舌、鸡脯肉均切成长方片。猪五花肉切成大一字条，拌上川盐。芋头上笼蒸熟，去皮后亦切成一字条。蚕豆粉加适量水调成糊，将猪肉条挂上糊，投入七成热油锅中，炸至呈深黄色时捞出控油，切成斜角块。
- ② 芋头条排放碗底，排上酥肉，将其他原料排在四周，最后再放几片酥肉封顶，放入川盐、黄酒、葱段、姜片、花椒，上笼蒸约 10 分钟，取出将汤汁滗炒勺内，翻扣在圆盘中。炒勺内再加些肉汤，调好。烧开后倒入盘中即成。

大厨提示

1. 炸肉时要用旺火。
2. 原料排入蒸碗时颜色要搭配开。
3. 蒸制时要水沸火猛。



咸烧白

〔原料〕

猪五花肉 500 克，黄芽菜 100 克，
泡椒 4 个。

〔调料〕

酱油 15 克，甜酱油 10 克，豆豉 10
克，菜油适量。

〔制作方法〕

- ① 将猪肉投入沸水锅煮至断生，用干布擦干水，猪肉抹上酱油。黄芽菜切成 1 厘米长的段，用豆豉拌和均匀。泡椒去籽，切成段。
- ② 炒勺内放入菜油烧至七成热，投入猪肉炸至肉皮呈红黄色时，捞出控油，冷后切成长 10 厘米、厚 0.4 厘米的片 24 片，铺于碗底，上面放入芽菜段、泡椒段，倒入甜酱油，上笼蒸约 1.5 小时，取出翻扣在盘中即成。



芽菜腌制的卤全部倒入蒸碗中，蒸时用中火，中途加开水。

[原料]

猪后腿肉 250 克，青蒜苗 75 克。

[调料]

精盐 1 克，酱油 10 克，豆瓣 10 克，豆豉 5 克，
混合油（熟猪油 30%、色拉油 70%）适量。

[制作方法]

- ① 将猪肉切成长 5 厘米、宽 3.3 厘米、厚 0.15 厘米的片。蒜苗斜切成 2.5 厘米的段。豆瓣剁碎。
- ② 炒勺内放入混合油烧至六成热，下肉片煸炒至变色，再入精盐炒至肉出油，入豆瓣、豆豉炒出香味，肉呈酱红色，投入蒜苗、酱油、精盐，炒至蒜苗断生，装盘即成。



生爆盐煎肉



大厨提示

用旺火快炒手法成菜。



鱼香肉丝

[原料]

净猪肉（肥 3 瘦 7）400 克，水发木耳丝 50 克，
冬笋丝 50 克。

[调料]

精盐 3 克，白砂糖 25 克，酱油 40 克，香醋 15 克，
水淀粉 75 克，黄酒 50 克，葱花 25 克，姜末 15 克，
泡椒末 10 克，豆瓣酱 10 克，清汤、花生油各适量。

[制作方法]

- ① 将猪肉切成长 4 厘米、0.2 厘米见方的丝，用精盐、黄酒、酱油抓匀入味，再加水淀粉抓匀上浆。
- ② 炒勺内放入花生油烧至七成热，入肉丝煸炒至变色，入泡椒末、碎豆瓣酱炒出香味，下入冬笋丝、木耳丝、葱花、姜末炒匀，加酱油、白砂糖、香醋、清汤，用水淀粉勾米汤芡，装盘即成。



大厨提示

1. 肉丝要切得长短、粗细一致，浆要上足。
2. 各种配料的比例要正确才能炒出“鱼香”味。



炸肉

〔原料〕

猪五花肉 500 克，大米 150 克，山芋 100 克。

〔调料〕

川盐 5 克，葱花 10 克，姜末 5 克，花椒 2 克，醪糟汁 10 克，辣椒油 5 克，麦酱、红糖水各适量。

〔制作方法〕

- ① 大米淘洗干净，控干，投炒勺中，加花椒翻炒至熟，有香味时盛起。用擀面杖将其压滚成粗粉。猪肉治净，切片，用川盐、姜末、醪糟汁、辣椒油、麦酱、红糖水拌匀，放置约 5 分钟，再撒入炒米粉抓匀，肉皮朝下，排在碗中。山芋治净削皮，切块，和炒米粉拌匀，放在肉片上。
- ② 码放好原料的大碗置于笼中，蒸约 12 分钟时取出，翻扣在另一碗中，撒上葱花即成。

1. 炒米时火要小，既要炒出香味，又不能炒焦。

2. 肉片厚薄要一致，炒米粉要拌匀。

3. 蒸制时要水沸火猛。



葱烧排骨

【原料】

小排骨 1000 克，葱段 200 克，糖色 30 克。

【调料】

精盐 12 克，白砂糖 15 克，酱油 25 克，香醋 20 克，黄酒 40 克，姜块 25 克，香油 25 克，花生油 50 克。

【制作方法】

- ① 排骨治净，按条切开，剁成长 5 厘米的段，投入开水，煮去血污，捞出冷水中浸泡 20 分钟，捞出控干，放大碗中，加精盐、黄酒、姜块、清水，蒸约 15 分钟，抽去骨头，穿入葱段，汤去油留用。
- ② 炒勺内放入花生油烧热，投入葱段煸炒，加精盐、白砂糖、酱油、糖色、黄酒、原汤、排骨，烧至葱段成熟，将排骨盛盘中，葱段码在两端。汤汁加香醋，收浓后淋香油，浇排骨上即成。



1. 排骨大小一致，穿葱段时保持形态完整。
2. 烧排骨时用中小火，不可将葱段烧得太烂。



007 水煮牛肉

【原料】

净牛肉 500 克，青笋尖 250 克，青蒜段 10 克，鸡蛋 1 个。

【调料】

精盐 8 克，酱油 35 克，豆瓣酱 40 克，葱段 50 克，姜片 50 克，水淀粉 30 克，干椒段 10 克，黄酒 40 克，胡椒粉 1 克，花椒 20 粒，清汤、味精、香油、熟猪油各适量。

【制作方法】

- ① 牛肉切片，用鸡蛋、黄酒、酱油、水淀粉抓匀上浆。青笋治净，一剖两半。
- ② 炒勺内放入熟猪油烧热，加入花椒、干椒炸成紫黑色，捞出剁碎。炒勺内入豆瓣酱、葱段、姜片炒匀，加清汤烧开，入酱油、黄酒、胡椒粉、味精、青笋，待青笋烫透，捞入汤碗。再入牛肉，待牛肉变色，勾芡，倒入碗中，撒上干椒、花椒末、青蒜段。炒勺内放入香油烧至八成热，浇青蒜上即成。



1. 牛肉选用臀尖肉，要切得大小、厚薄一致。

2. 小煮时要用旺火。