

JingDian HuiWei

经典徽味



找到对味的地方菜

美食之道博大精深，菜品百花齐放。

总要尝试，才能找到自己喜欢的。

川、鲁、粤、湘、徽、杭帮，

试了，就找到了。

家常菜

犀文图书 编著



重庆出版集团  重庆出版社

JingDian HuiWei

经典徽味



家常菜



犀文图书 编著

重庆出版集团  重庆出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

经典徽味家常菜 / 犀文图书编著. — 重庆: 重庆出版社, 2014.9

ISBN 978-7-229-08250-5

I. ①经… II. ①犀… III. ①徽菜—菜谱 IV.

① TS972.182.54

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 134400 号

经典徽味家常菜

JINGDIAN HUIWEI JIACHANGCAI

犀文图书 编著

出版人: 罗小卫
责任编辑: 钟丽娟
责任校对: 何建云
特约技术指导: 董国成



重庆出版集团 出版
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

广州汉鼎印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 710mm×1 000mm 1/16 印张: 12 字数: 120 千

2014 年 9 月第 1 版 2014 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-229-08250-5

定价: 29.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68706683

版权所有 侵权必究

本书在编写过程中参阅和使用了一些著作。由于联系上的困难, 我们未能和作者取得联系, 在此表示歉意。请作者见到本书后及时与我们联系, 以便我们按照国家规定支付稿酬。

前言 Preface



中国幅员辽阔、地理环境复杂、气候多变、物产丰富，又有着众多的文化传统和民族习俗，直接或间接地导致不同民族、不同地域的人衣食住行都各具特色，尤其在饮食一处，更是表现得淋漓尽致。受以上因素影响，我国的餐饮文化根据地方风味形成了各种流派，百花齐放。此丛书以六大菜系为主打，分别为川菜、鲁菜、粤菜、湘菜、杭帮菜和徽菜，为您选取经典的家常菜式、配以精美的图片和详尽的步骤，从易到难，让您快速入门学会心仪的菜式，丰富您的餐桌类型，菜式天天不重样。

徽菜是我国八大菜系之一，主要包括皖南、沿江以及沿淮三地的菜品。徽菜多就地取材，以鲜制胜，注重火候，火功独到，娴于烧炖，浓淡相宜，以烹制山珍野味而著称。徽菜具有浓郁的地方特色和深厚的文化底蕴，是中华饮食文化宝库中一颗璀璨的明珠。

本书精选 160 多款经典徽菜，包括各种闻名的烧、炖、熏、蒸菜品，天然、养生，让您吃得更健康。





目录 Contents

基础知识部分

- 2 徽菜的发源与特点
- 3 一般刀法运用
- 3 徽菜的刀工与运用
- 4 徽菜常见的烹饪技法与分类
- 4 徽菜常见调料的分类与运用
- 5 烹饪技巧之保鲜制嫩

徽味家常凉菜篇

- 9 徽州蒸吃鸡
- 10 白切鸡
- 11 糟鸡拌蜆丝
- 12 菊花鸡丝
- 13 干碟牛肉
- 14 拌兔肉丁
- 15 五香兔肉
- 16 淋油肉鸽

- 17 翡翠猪脚冻
- 18 菠菜香拌猪肝
- 19 干层猪耳朵
- 20 挂浆猪肋排
- 21 萝卜拌蜆皮
- 22 珠城杂拌
- 23 开胃糖蒜
- 24 小拌五丁
- 25 酱味萝卜
- 26 泡嫩姜片
- 27 糖醋泡菜凉瓜
- 28 爽口五味凉瓜
- 29 玛瑙豆腐
- 30 葱丝拌豆干
- 31 麻汁拌豇豆
- 32 爽口泡菜
- 33 泡青瓜



徽味家常热菜篇

- 35 时蔬菌类
- 36 海鲜菇芦笋
- 37 徽味双冬
- 38 鸳鸯土豆泥
- 39 咖喱土豆饼
- 40 徽味炒粉丝
- 41 笋丝青椒炒肉
- 42 金钩菜心
- 43 鳝段炒菜心
- 44 红烩花菜
- 45 徽味烤麸
- 46 油淋干张
- 47 豆腐烧肉
- 48 凤阳豆腐
- 49 鸭黄豆腐
- 50 四季豆腐
- 51 朱洪武豆腐
- 52 八公豆腐



- 53 面蒸豆苗
- 54 芸豆干烧兔
- 55 烧茭白
- 56 问政山药
- 57 问政竹笋
- 58 樱桃肉丁
- 59 菊花冬笋
- 60 雪菜冬笋
- 61 禽蛋类
- 62 香酥鸽子
- 63 石榴包
- 64 腐乳翅根
- 65 芽菜鸡丁
- 66 五味鸡翅
- 67 符离集烧鸡
- 68 鸿章大杂烩
- 69 花菇鸡
- 70 板栗仔鸡
- 71 炸熠仔鸡
- 72 石耳炖鸡
- 73 香薯烧鸡
- 74 桂圆嫩鸡
- 75 清香焗鸡
- 76 竹筒仔鸡
- 77 椒麻鸡
- 78 淮山栗子砂锅凤爪
- 79 爆炒鸡杂
- 80 真心相伴
- 81 红焖鸡胗
- 82 风味鸭

83	姜母鸭
84	馄饨鸭子
85	酱瓜焖鸭
86	红烧鹅翅
87	银鱼煎蛋
88	椿芽焖蛋
89	蛋包虾仁
90	虾仁芙蓉蛋
91	浓汁鹌鹑蛋
92	畜肉类
93	云雾肉
94	腐乳爆肉
95	干菜烧肉
96	外婆烧肉
97	寸金肉
98	糖醋肉
99	镇江肴肉
100	腐乳烧肉
101	徽州丸子
102	徽州狮子头
103	干锅素肉
104	酥糊里脊
105	脆浆裹肉
106	叉烧肉
107	雪冬肉丝
108	罐焖肉
109	焖炒炸肉
110	橙汁排骨
111	笋烧排骨
112	金瓜元宝肉



113	狮林四喜
114	鱼子酱猪排
115	枣煨腰花
116	淡菜酥腰
117	猪心炒青椒
118	糟香猪肠
119	酱烧蹄花
120	菠萝肥牛
121	茼蒿炖牛肉
122	冬笋牛肉
123	百合牛柳
124	糟香烧蹄筋
125	三味蹄筋
126	苔干羊肉
127	徽州煎羊肉
128	绣球羊肉
129	麻辣羊血
130	羊肝爆青韭
131	酱爆兔肉
132	贡菜兔肉
133	水产类
134	霸王别姬
135	香煎银鱼



- 136 菜扒银鱼
- 137 包公鱼
- 138 砂锅鲥鱼
- 139 红烧鲥鱼
- 140 鱼咬羊
- 141 砂煲鱼头
- 142 狮林开门红
- 143 麻花酥鲫鱼
- 144 锡包银鳕鱼
- 145 徽式煎鳕鱼
- 146 莲蓬鱼
- 147 毛峰鱼丝
- 148 鸡腿菇爆鲜鱿
- 149 五色鱼丝
- 150 爆炒乌花
- 151 淮河小炒蛤
- 152 椒盐虾仁
- 153 凉瓜虾仁
- 154 干烧虾
- 155 肉烧海参
- 156 贡淡鱼翅
- 157 凤尾虾排
- 158 茶焖大虾
- 159 豆瓣烹虾段

- 160 徽州茶香蟹
- 161 糟香蟹
- 162 咖喱干贝
- 163 徽式焖小鲍

- 164 主食类
- 165 咖喱炒饭
- 166 徽州土豆饼
- 167 野菜肉酱面
- 168 虾子面
- 169 徽州饼
- 170 五香油饼
- 171 翡翠莲蓉汤圆
- 172 江毛水饺
- 173 牛肉蒸饺
- 174 蟹黄汤包

- 175 果品甜点类
- 176 八士聚会
- 177 琥珀蜜枣
- 178 香甜莲子羹
- 179 脆甜香芋
- 180 草莓麻花
- 181 果味小炒
- 182 挂霜杏仁
- 183 果汁南瓜
- 184 水果沙拉
- 185 蜜枣滚葡萄干



基础知识部分

了解徽菜的发源与特点

学会运用徽菜的刀法

明晰徽菜的烹饪技巧及调料的分类

懂得如何保鲜制嫩

没理由不会做



徽菜的发 源与特点



安徽位于我国东部，位于长江及淮河中下游，东邻江苏连云港及浙江，南临江西，西邻湖北及河南，北临山东，所以属于近海跨长江的内陆省份，气候温暖，较为湿润，四季分明，被称为“鱼米之乡”，因与多省相邻，有着优越的地理位置，也为徽菜的发展与传播奠定了非常好的基础。

徽菜的形成与江南古徽州独特的地理环境、人文环境、饮食习俗密切相关。绿树丛荫、沟壑纵横、气候宜人的徽州自然环境，为徽菜提供了取之不尽，用之不竭的徽菜原料。得天独厚的条件成为徽菜发展的有力物质保障，同时徽州名目繁多的风俗礼仪、时节活动，也有力地促进了徽菜的形成和发展。

徽菜也就是安徽菜的简称，同时又称其为皖菜，是我国八大菜系之一，主要由皖南、沿江以及沿淮三地的菜品组成，但以皖南菜为主要代表。皖南菜源于古徽州府，也就是文明中外的旅游胜地安徽黄山附近一带；沿江菜主要是指合肥、安庆以及芜湖等一带的地方菜系；沿淮菜主要是由阜阳、蚌埠以及宿县等地方菜系组成，三大地方菜系风味独特，各有千秋，也就有了今天鲜、香、酥、嫩的安徽菜系。

徽菜发端于唐宋，兴盛于明清，民国间继续发展，新中国成立后进一步发扬光大。徽菜具有浓郁的地方特色和深厚的文化底蕴，是中华饮食文化宝库中一颗璀璨的明珠。

徽菜有以下特点：

其一，徽菜多就地取材，以新鲜为宗旨。

其二，徽菜更注重火候的运用，讲究独到的火功。

其三，徽菜主要为烧、炖、蒸等技法，汤的浓淡适中。

其四，徽菜更加注重天然食材的利用，更注重以食补养生。

一般刀法运用

直切：操作要领是，用刀笔直地切下去，一刀切断，切时既不前推，也不后拉，着力点在刀的中部。这种刀法主要宜切一般的脆硬性原料，如各种蔬菜。

推切：操作要领是，用刀由上往下压的同时，有往前推的动作。由刀的中前部下刀，最后的着力点在刀的中后部。这种刀法适宜切较厚的脆硬性原料，如土豆、萝卜等。也宜切略有韧性的原料，如较嫩的肉类。

拉切：操作要领是，用刀由上往下压的同时，有向后拉的动作。由刀的中部入刀，最后的着力点在刀的前部。这种刀法宜切较细小或松脆性原料，如黄瓜、葱头、芹菜、番茄等。

推拉切：操作要领是，用刀由上往下压的同时，先向前一推，再向后一拉。向前一推是便于入刀，向后一拉是切断，这样一推一拉，不再重复，由刀的中部入刀，最后的着力点在刀的中前部。这种刀法宜切韧性较大的原料，如各种生的肉类等。

锯切：操作要领是，用刀由上往下压的同时，先向前一推，再向后一拉，这样反复数次，最后切断。由刀的中部入刀，最后的着力点仍在刀的中部。这种刀法宜切较厚的并带有一定韧性的原料，如各种熟肉、肠子等。

滚切：操作要领是，用刀由上往下压直切下去，切一刀滚动原料一次，着力点在刀的中前部。这种刀法适宜切圆形或长圆形质地脆硬的原料，如萝卜、土豆等，主要用来加工滚刀块。

转切：操作要领是，用直刀法运刀，切一刀转动原料一次，着力点在刀的中前部。这种刀法宜用3号分刀，多用于切圆形的脆硬性原料，如土豆、胡萝卜、葱头等。

徽菜的刀工与运用

徽菜中最常用的刀工主要有以下几种：

1. 节，是指把所需要切制的食材洗净直接切成节的方法。
2. 米，是指把食材先切薄片，再切成细丝，而后再切成米的一种方法。
3. 滚刀块，是指把食材放在案板上滚动切成块的一种方法。
4. 麦穗刀，是指把食材铺在案板上先直刀切入，而后再坡刀交替切入，最后切成条或者块的一种方法，多用于鲜鱿、墨鱼、猪腰、鸭胗、鸡胗等食材。
5. 梳子片，一般用于冬笋、春笋中，先切成两瓣，再改刀成小块，然后顶着里面的纹路切成片的一种方法。
6. 件，是指所要经过切制的食材随意切成块的一种方法，没有规则形状之分，可以自行决定。

徽菜常见的烹饪技法与分类



徽菜主要分为烧、焖、蒸、炸、炒、爆、煎、烹等烹饪技法，具体方法如下：

1. **烧**，烧是指经过热油煸炒后加入清汤进行简单的调味，然后小火烧至汤汁浓稠的一种方法。

2. **焖**，是指锅内直接加入清汤，下入食材，加热烧开后调好基本的味道，改用小火直接焖至熟烂的一种方法。

3. **蒸**，是指把食材腌制好或者直接放在蒸锅内蒸熟，再进行勾芡浇汁的一种方法。

4. **炸**，是指锅内油宽并加热到一定程度，然后下入炸制的食材至成熟的一种方法。

5. **炒**，是非常实用且简易的操作，是指锅内加入

少许油预热后下入所需炒制的食材至成熟的一种方法。

6. **爆**，是指锅内加入少许油后使其升到温度较高时，下入食材并且有啪啪的响声的一种烹饪方法。

7. **煎**，是指把食材经过腌制后，再放在有少许油的锅内慢火煎至成熟的一种方法。

8. **烹**，是指先把菜肴的调味料提前调制均匀，在菜肴基本成熟的时候，迅速烹入味汁的一种方法。

徽菜常见调料的分类与运用

徽菜中比较常见的调味汁主要有：色拉油、熟猪油、绍酒、黄酒、香醋、麦芽糖或者蜂蜜、冰糖、香葱、淡酱油、辣酱油等等。

1. **色拉油**，也就是植物油，适用于煎炒烹炸等各种菜肴中。

2. **熟猪油**，一般适用于各种菜肴的煎炒、焖烧等。

3. **黄酒**，适用于烹制肉类菜肴，使其味道更加香醇。

4. **香醋**，适用于凉拌，热炒等，起到增香的作用。

5. **麦芽糖或者蜂蜜**，多用于食材上色，使其色泽更加诱人。

6. **冰糖**，适用于烧菜、焖菜、甜品中。

7. **淡酱油**，运用于烧、焖烧、烹炒等菜肴中。

8. **辣酱油**，适用于较多的菜肴中，使菜肴更加美味扑鼻。

烹饪技巧之保鲜制嫩

无数佳肴美味之所以备受食者的青睐，最重要的莫过于味感和质感了。评价一个厨师技术水平的高低往往也是如此。在诸多质感中，要保持菜肴的嫩度以及如何使其更加鲜嫩是相当重要的，特别是那些在加工烹调中极易变老的原料。

从最能体现菜肴嫩度的滑炒菜来说，实现“嫩”必须有两个基本条件：其一是原料本身的质地要嫩；其二是制作工艺流程要科学合理。那么，到底如何才能使菜肴更加鲜嫩，又有哪些加工技巧呢？我认为，要想制作的菜肴更加鲜嫩可口，就要在选购、加工、火候、投料顺序以及加热时间等诸多方面严格按程序来做，必须前后呼应，互相连贯，具体方法如下：

一、原料选购

俗话说：“巧妇难为无米之炊。”在制作菜肴前，我们首先要选择质地较脆、嫩的原料。比如“煎牛排”这道菜，一般应选美国进口小牛肉制作，因为它含水分较多，肉质细嫩，特别适合用煎、炒等烹调方法；又如“掸炆莲藕”这道凉菜，就要选择河南产的莲藕，因为一般南方产的莲藕含淀粉较多，黏性大，适合用炖、烧、焖等烹调方法，而河南的莲藕含水分多，质地脆嫩适合用凉拌、掸炆等制作方法。因此，正确选择原料的产地是相当重要的。

另外，在选购原料时还要考虑最佳生长时间和贮存运输过程，特别是鸡、鸭、猪、羊等动物性原料。如“白切鸡”这道菜，一定要选择自然生长4~6个月的当年的公鸡才能达到其嫩度和口感。贮藏或运输时间也要掌握，如运输时间过长、贮存温度过高都会影响到菜肴的“嫩”度和“口感”。

总之，原料的质地、产地、生长时间及其运输时间、贮存温度是保证菜肴是否鲜嫩的关键所在。

二、前期加工

原材料选购到位后，接下来就要进行前期粗加工。因用来烹饪的原料有动物性和植物性之分，所以加工方法也要因“料”而异。一般应掌握蔬菜类先摘削后洗涤（有些还需去外皮）的方法，畜肉类、禽类和水产品大多是先宰杀后去鳞、去毛或外皮，然后去内脏、洗涤的方法。根据菜肴不同要求还需按部位来分档取料，这样可以根据不同菜肴，利用不同的烹制方法来合理使用，从而达到其最佳“嫩”度。干料前期涨发的好坏也是直接影响菜肴的嫩度和口感的重要因素。

另外，有些原料如果加工不当，就会影响到菜肴出品时的“嫩”度，如“清炒芥蓝”这道菜，就要在加工去皮后才能烹制，否则达不到入口脆嫩的效果；又如“泡椒脆肚”这道菜，加工时要

将猪肚放入食用碱水中泡一下再炒，这样才能达到嫩的效果。

对海鲜、水产类的初步加工，要掌握宰杀、清洗后立刻烹制的要点，否则放置时间太长，会减少其本身所含的水分，达不到鲜嫩的效果。

总之，原料的前期加工也是菜肴制成后是否鲜嫩的关键之一。

三、切配处理

切配在菜肴的烹调中占有极其重要的地位，它不仅决定菜肴的形状，而且还是决定菜肴口感和嫩度的关键。切配主要包含切（刀工）和配（搭配）。刀工又分直刀法、平刀法、斜刀法以及花刀法等不同刀法，其形状有块、片、丝、条、丁、粒、球之分，一般烹制口感较嫩的菜肴采用片、丝、丁等形状较多。如“滑溜肉片”、“银芽爆鸡丝”等等。刀工处理后的原料大小是否一致，薄厚是否均匀，能否达到整齐划一是影响菜肴整体口感的关键所在。

中国菜讲究搭配，有荤素搭配、颜色搭配、营养搭配之说。搭配是否合理也是影响菜肴嫩度的原因之一。一般应掌握的配菜原则是：“脆配脆”、“软配软”、“丝配丝”、“条配条”、“片配片”。如“滑溜鱼片”这道菜，要想口感滑嫩，除了选择好的鱼肉外，配料也要选较嫩的相匹配，如冬笋尖、黄瓜片等，如配一些质地较老的配料就很难达到和谐，更无法突出整个菜肴鲜滑爽嫩的特点。

总之，切配处理科学合理，对菜肴的制嫩起着非常重要的辅助作用。

四、挂糊上浆

糊和浆一般都是用蛋、粉和水调成的。浆与糊的区别在于浆的浓度较稀（薄），而糊的浓度较稠（厚）。浆适用于炒、熘、爆等烹调方法，糊则适用于炸、煎、贴等烹调方法。上浆、挂糊的目的—是保持原料的形态；二是保护其营养成分不受损失；最重要的一点就是要保持原料本身的鲜嫩和原有的口味。如“清炒虾仁”这道菜，要想炒出后鲜嫩爽滑，上浆是必不可少的工序，有了这道保护膜，炒出的虾仁才会更加鲜嫩爽滑。否则，虾仁在加热时容易出水，口感发干，影响菜肴的嫩度。

另外，要想使烹制出的菜肴更嫩，在制作糊、浆时还要掌握以下三点：

1. 搅拌要均匀。
2. 稀稠要适度。
3. 包裹要充分。

总之，糊、浆的合理运用，对菜肴的“嫩”度起着很好的保护作用，不能忽视。

五、火候处理

火候，是用不同的火力对不同数量的原料进行不同时间加热的一种方法。有旺火、中火、微火之分，又有明火、暗火、上火、下火之别；各个火力之间，还分若干层次，按照需要或递增或递减；而且还有先旺后小，先小后旺，或旺、中、小交叉运用的情况，是一项十分复杂的专业技术。甚至有时一个厨师技术水平的高低，往往取决于他对火候的掌握和处理。众所周知，传热的介质有油、气、水、盐、微波等多种方式，如何控制火候才能达到菜肴的“嫩”度是我们应该仔细研究的。

总之，火候处理得是否恰到好处是直接影响菜肴嫩度的重要环节，不可忽视。

六、投料顺序

中国菜有别于西餐，讲究主、配、调三料合一。烹调时如果主配、调料投放顺序有误，就会影响整个菜肴的色、香、味、形以及口感嫩度。就滑、炒类烹调方法来说，科学的投放顺序应该是锅内先放油烧热，然后下葱、姜以及配料，再放调料、汤汁，最后放入处理后的主料，勾芡即可出锅装盘食用。如果次序颠倒就达不到其色、味、形、嫩的要求。如“滑熘鱼片”这道菜，如果先放滑过油的鱼片再放配料、调料翻炒，鱼片就会碎裂，口感变老。

另外，投料顺序正确时还要注意区别各种主、辅、调料的加热时间，只有这样，才能做出一道成功的菜肴。

总之，投料顺序是否合理，加热时间是否恰当也是影响菜肴制嫩的关键之一。

七、其他制嫩方法

随着社会的发展以及科技的进步，现在已有各种更加直接实用的制嫩方法，如加入适量的嫩肉粉、松肉粉等以提高菜肴的嫩度。不过一般情况下还是少用为妙。另外，石粉、工业用碱、硼灰、明矾等违反国家规定的要严禁使用。



徽味家常凉菜篇

没理由不爱吃

符合徽菜的注重天然、以食养生之法

清脆爽口，味道香醇

家常的畜禽、时蔬、豆类等也能拌出徽味

就地取材，以鲜制胜





技巧

板栗可以选用瓶装的，家鸡要趁热抹匀酱油，成品色泽才会更加诱人。



功效

此菜具有补虚、坚筋骨等功效。

小知识

带皮的生板栗放在阴暗处，可保存较长时间。

徽州蒸吃鸡

主料 家鸡一只，板栗 10 颗，葱姜各 12 克

辅料 菜籽油、鸡汤、精盐、绍酒、酱油、冰糖各适量

做法

1. 将家鸡宰杀洗净，劈开去内脏，板栗去壳洗净，葱姜去皮洗净用刀拍松。
2. 锅内倒入水烧开，下入家鸡焯烫 3 分钟，捞起洗净，抹上酱油。
3. 锅内倒入菜籽油烧热，下入家鸡炸至变色，捞起控油，铺在盘内，调入鸡汤、精盐、绍酒、冰糖，撒上葱姜、板栗入锅内蒸熟，取出稍凉，斩成条，摆在盘内即可。