

「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

之云贵新青篇

张延年 主编



中国纺织出版社

「舌尖上的乡情」

中华家乡菜

之云贵新青篇

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. 云·贵·新·青篇 / 张延年主编. --
北京: 中国纺织出版社, 2015. 2

(舌尖上的乡情)

ISBN 978-7-5180-1221-3

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267496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: 57千字 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

云

云南

畜肉

- 001 弥渡卷蹄 6
- 002 大理猪肝渣豆腐 7
- 003 火烤猪肉 8
- 004 牛撒撒 9
- 005 酸肉 10
- 006 拌牛肉末 11
- 007 芥末肚丝 12
- 008 油浸泡肺 13
- 009 红扒牛舌 14
- 010 酸辣牛脑汤 15
- 011 芭蕉叶烧肉 15
- 012 镶猪肺 16
- 013 凤羽酸肝 17

禽肉

- 014 木瓜焖鸡 18
- 015 香茅草烤鸡 19
- 016 壮家烧鸭 20
- 017 甜木瓜炒乌鸡丁 21
- 018 贡山焖鸡 22
- 019 竹筒鸡 22
- 020 干笋焖鸡 23
- 021 斜拉 23

水产

- 022 洱海油鱼羹 18
- 023 双色虾球 19
- 024 黄焖泥鳅 20
- 025 清蒸金线鱼 21
- 026 喜州鱼 22
- 027 火烧鲫鱼 22
- 028 牛奶弓鱼 23
- 029 麻辣干黄鳝 23
- 030 舂鳝鱼 31

其他

- 031 油炸仙人掌花 24
- 032 豆汤 25
- 033 三味蚂蚁蛋 25
- 034 三鲜青苔汤 26
- 035 清炸白菊花 27
- 036 紫米藕夹 28
- 037 酸汤芭蕉树心 29
- 038 烩吉米 30
- 31

贵

贵州

畜肉

- 039 金钱肉
- 040 辣子酱
- 041 玫瑰肉糕

禽肉

- 042 宫保鸡丁 40
- 043 辣仔鸡 41
- 044 爆竹鸡 41
- 045 竹荪网鸽蛋 44
- 046 镶竹荪 45
- 047 王傻子烧鸡 46
- 048 罐罐鸡 47

水产

- 049 八宝鱼 42
- 050 酸菜鱼 43
- 051 竹筒烤鱼 43
- 052 气锅脚鱼 44
- 45
- 46
- 47

其他

- 053 竹荪银耳汤 48
- 054 阉鸡豆腐 49
- 055 血豆腐 50
- 51

新

新疆

畜肉

- 056 烤羊肉串
057 那仁
058 炒烤肉
059 带泡生烧肉
060 桃仁肉卷
061 烩羊肉
062 白扒羊肋
063 挂卤肉
064 锅烧羊肉
065 菊花羊腿
066 库尔达克

- 54 067 醋喷肉
55 068 大炒里脊
56 069 假鸡片
57 070 椒香肉饼
58 071 炮仗肉
59 072 清汤夹沙
60 073 蜜汁丸子
61 074 喇叭丸子
62 075 鹿尾腰子
63 076 红霞肚片
64 077 网油羊肉串

禽肉

- 65 078 雪莲鸡
66 079 双色鸡
67 080 昆仑一品窗
68
69
70
71
72
73
74
75

其他

- 76 081 雪花甜瓜 78
77 082 八宝镶香梨 79
77 083 吐鲁番葡萄熟了 79

青

青海

畜肉

- 084 手抓羊肉
085 人参羊筋
086 羊肺炒干攒
087 羊肺胡辣汤

- 80
81
82
83
088 虫草鸡
089 鸡丸烩鱼脆
090 黄焖蓑罗鸡
091 山鸡丝
092 山鸡卷

禽肉

水产

- 84
85
86
87
88
093 酥湟鱼 89
094 芝麻湟鱼排 90
095 干烧湟鱼 91
096 清炒湟鱼片 92
097 葱湟鱼 93
098 蚕豆炒湟鱼丁 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

之云贵新青篇

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

云

云南

畜肉

- 001 弥渡卷蹄 6
- 002 大理猪肝渣豆腐 7
- 003 火烤猪肉 8
- 004 牛撒撒 9
- 005 酸肉 10
- 006 拌牛肉末 11
- 007 芥末肚丝 12
- 008 油浸泡肺 13
- 009 红扒牛舌 14
- 010 酸辣牛脑汤 15
- 011 芭蕉叶烧肉 15
- 012 镶猪肺 16
- 013 凤羽酸肝 17

禽肉

- 014 木瓜焖鸡 18
- 015 香茅草烤鸡 19
- 016 壮家烧鸭 20
- 017 甜木瓜炒乌鸡丁 21
- 018 贡山焖鸡 22
- 019 竹筒鸡 22
- 020 干笋焖鸡 23
- 021 斜拉 23

水产

- 022 洱海油鱼羹 18
- 023 双色虾球 19
- 024 黄焖泥鳅 20
- 025 清蒸金线鱼 21
- 026 喜州鱼 22
- 027 火烧鲫鱼 22
- 028 牛奶弓鱼 23
- 029 麻辣干黄鳝 23
- 030 舂鳝鱼 31

其他

- 031 油炸仙人掌花 24
- 032 豆汤 25
- 033 三味蚂蚁蛋 25
- 034 三鲜青苔汤 26
- 035 清炸白菊花 27
- 036 紫米藕夹 28
- 037 酸汤芭蕉树心 29
- 038 烩吉米 30
- 31

贵

贵州

畜肉

- 039 金钱肉
- 040 辣子酱
- 041 玫瑰肉糕

禽肉

- 40 042 宫保鸡丁
- 41 043 辣仔鸡
- 41 044 爆竹鸡
- 045 竹荪网鸽蛋
- 046 镶竹荪
- 047 王傻子烧鸡
- 048 罐罐鸡

水产

- 42 049 八宝鱼
- 43 050 酸菜鱼
- 43 051 竹筒烤鱼
- 44 052 气锅脚鱼
- 45
- 46
- 47

其他

- 48 053 竹荪银耳汤
- 49 054 阉鸡豆腐
- 50 055 血豆腐
- 51

新

新疆

畜肉

- 056 烤羊肉串
- 057 那仁
- 058 炒烤肉
- 059 带泡生烧肉
- 060 桃仁肉卷
- 061 烩羊肉
- 062 白扒羊肋
- 063 挂卤肉
- 064 锅烧羊肉
- 065 菊花羊腿
- 066 库尔达克

- 54 067 醋喷肉
- 55 068 大炒里脊
- 56 069 假鸡片
- 57 070 椒香肉饼
- 58 071 炮仗肉
- 59 072 清汤夹沙
- 60 073 蜜汁丸子
- 61 074 喇叭丸子
- 62 075 鹿尾腰子
- 63 076 红霞肚片
- 64 077 网油羊肉串

禽肉

- 65 078 雪莲鸡
- 66 079 双色鸡
- 67 080 昆仑一品窗
- 68
- 69
- 70
- 71
- 72
- 73
- 74
- 75

其他

- 76 081 雪花甜瓜 78
- 77 082 八宝镶香梨 79
- 77 083 吐鲁番葡萄熟了 79

青

青海

畜肉

- 084 手抓羊肉
- 085 人参羊筋
- 086 羊肺炒干攒
- 087 羊肺胡辣汤

- 80
- 81 088 虫草鸡
- 82 089 鸡丸烩鱼脆
- 83 090 黄焖蓑罗鸡
- 091 山鸡丝
- 092 山鸡卷

禽肉

水产

- 84 093 酥湟鱼 89
- 85 094 芝麻湟鱼排 90
- 86 095 干烧湟鱼 91
- 87 096 清炒湟鱼片 92
- 88 097 葱湟鱼 93
- 098 蚕豆炒湟鱼丁 94

附录

- 编委会成员简介 95
- 菜品制作人员简介 95



云

云南



001

弥渡卷蹄



1. 弥渡是苍山洱海间的米粮州。卷蹄兼有火腿、香肠的特点，香味独特，色泽鲜艳。

2. 当地百姓往往一次制作多只，只要封固得法或冷藏保管，可以慢慢食用待客。

大厨提示

[原料]

猪蹄1只（约500克），猪瘦肉400克，炒米面100克，胡萝卜丝50克。

[调料]

食盐15克，粳米、草果、茴香、白酒各适量。

[制作方法]

- ① 猪蹄洗净，抽去骨头，使猪蹄成为一个只有皮和少许肉的“空壳”。
- ② 将猪瘦肉切成细长条，拌上食盐、粳米、草果、茴香和白酒，塞进猪蹄肉，用麻线扎紧，口封闭，干腌30天。
- ③ 将腌好的卷蹄入水锅煮熟，冷透后放入陶瓷坛中，撒上炒米面、胡萝卜丝和少许食盐、香料，密封坛口，15日后即成。食用时切成薄片装盘。



002 大理猪肝渣豆腐

[原料]

猪肝渣500克，豆腐200克。

[制作方法]

- 1 豆腐切2厘米见方、1厘米厚的方块。
- 2 取一盛具，将切好的豆腐铺在底部，上面放满猪肝渣，加盖密封。
- 3 隔水炖15分钟即成。



猪肝渣系云南鹤庆较为有名的食品。每年霜降一过，家家户户都开始制作。制法如下：霜降以后将猪的鲜肠，肚、猪小排，洗净后煮熟切成和排骨同宽的3.3厘米长段和食盐、辣椒粉、花椒、烈性酒（酒精含量60%）充分拌匀，装入小口坛中，以油纸封口，裹以黄泥。经6个月封腌后即成“猪肝渣”。



003 火烤猪肉

[原料]

猪瘦肉1000克，鸡蛋1个。

[调料]

精盐15克，葱花10克，胡椒粉2克，
辣椒面20克，五香粉10克，甜白酒
50克，香油20克。

[制作方法]

- ① 将猪肉切成16片，用刀面拍松，加精盐、葱花、胡椒粉、五香粉、辣椒面、甜白酒、鸡蛋液、香油，抓匀拌透，腌渍15~20分钟。
- ② 取铁架1个（上铺铁丝网），将肉片平放在网上，用明火烤至两面呈金红色时即成。

- 1.铁丝网网眼要稀，以能支撑肉片即可。
- 2.烤时应适当移动翻转。

[原料]

熟黄牛干层肚500克，烤牛里脊肉150克，烤牛肝200克，牛粉肠200克，米线30克，净韭菜150克，炒花生米末50克。

[调料]

香脑20克，酱油20克，酸醋20克，精盐5克，花椒粉5克，辣椒油5克，姜末10克，蒜末10克，味精适量。

[制作方法]

- ① 将牛粉肠分泌物挤出与冷水调开，煮沸后过滤晾凉，待用，韭菜入沸水一烫即起，切小段。
- ② 牛肚、牛里脊肉、牛肝切同样大小的片，米线入沸水煮熟，控水后入盘垫底，上面将肚片、肉片、肝片、韭菜拼摆成匀称图案。
- ③ 将粉汤汁、花生末、香脑、酱油、精盐、酸醋、姜末、蒜末、花椒粉、辣椒油调味成汁，随拼盘上桌，食用时浇上拌匀即成。

大厨提示

各料要按要求加工，粉肠分泌物要滤去渣。





005

酸肉

[原料]

净黄牛肉2000克，米饭500克，青蒜苗段200克，鲜花椒叶100克。

[调料]

精盐40克，熟猪油适量。

[制作方法]

- ① 将牛肉用淘米水浸泡半天，再用清水洗净，切长4厘米、宽2.5厘米、厚0.8厘米的片，和精盐、米饭、花椒叶拌匀，装入小口坛，压实加盖，封严坛口，腌满30天以上，即成酸肉。
- ② 炒勺内加熟猪油烧热，入肉片稍煸，加蒜苗段炒熟，装盘即成。



云南

10



此系西双版纳傣族家庭必备之肉食，酸而不烈，麻而鲜香。

[原料]

净黄牛肉1000克，黄豆粉100克，糯米粉50克。

[调料]

精盐12克，大香菜、葱花、焙辣椒粉、小香菜各10克，香茅草50克，净蒜瓣30克，味精适量。

[制作方法]

- 1 将香茅草、香菜等调料洗净，放在一起，用刀剁成细蓉。黄豆粉、糯米粉入炒勺，中小火炒香至熟用，盛起。
- 2 将牛肉剁蓉，入锅煸透炒香，冷透后，和调味料、黄豆粉、糯米粉拌匀，装盘即成。



大厨提示

拌牛肉末是典型的傣家风味，制法独特，咸辣兼备，香浓可口。



芥末肚丝

[原料]

熟牛肚丝40克，菠菜100克。

[调料]

精盐5克，白砂糖5克，香醋10克，葱白丝5克，芥末40克，胡椒粉1克，鸡汁10克，香油5克，味精适量。

[制作方法]

- 1 菠菜洗净、烫熟后控干晾凉，放盘上垫底，牛肚丝、葱白丝放菠菜上。
- 2 芥末用开水调匀，用一张大菜叶封严碗口，上笼蒸10分钟取出，和精盐、白砂糖、香醋、葱白丝、胡椒粉、鸡汁、香油、味精调和均匀，浇牛肚上即成。



云南

12



牛肚丝要切得长短、粗细一致。菠菜不要烫过。