

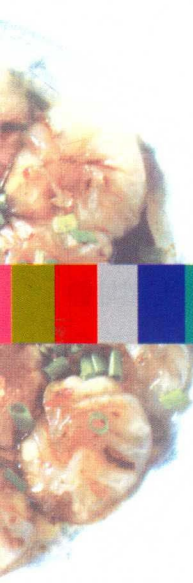
德兴菜谱

DEXING CAIPU

德兴市政协 编

汇聚铜都美食 传承饮食文化





德兴菜谱

DEXING CAIPU

汇聚铜都美食 传承饮食文化

德兴市政协 编



图书在版编目(CIP)数据

德兴菜谱 / 孙冬久主编. —南昌: 江西人民出版社,

2015.9

ISBN 978-7-210-07852-4

I. ①德… II. ①孙… III. ①菜谱—德兴市
IV. ①TS972.182.563

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第217715号

德兴菜谱

主编: 孙冬久

德兴市政协编

责任编辑: 王醴颀

书籍设计: 同异文化传媒

出版: 江西人民出版社

发行: 各地新华书店

地址: 江西省南昌市东湖区三经路47号附1号

编辑部电话: 0791-86898983

发行部电话: 0791-86898815

邮编: 330006

网址: www.jxpgh.com

E-mail: jxpgh@tom.com web@jxpgh.com

2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

开本: 787毫米 × 1092毫米 1/16

印张: 9

字数: 80千

ISBN 978-7-210-07852-4

赣版权登字—01—2015—652

版权所有 侵权必究

定价: 28.00元

承印厂: 深圳市精彩印联合印务有限公司

赣人版图书凡属印刷、装订错误, 请随时向承印厂调换

主 编 孙冬久

副 主 编 李 娟 汪富建 方康国 方庆存

王元红 王君儒 张爱君 胡建勋

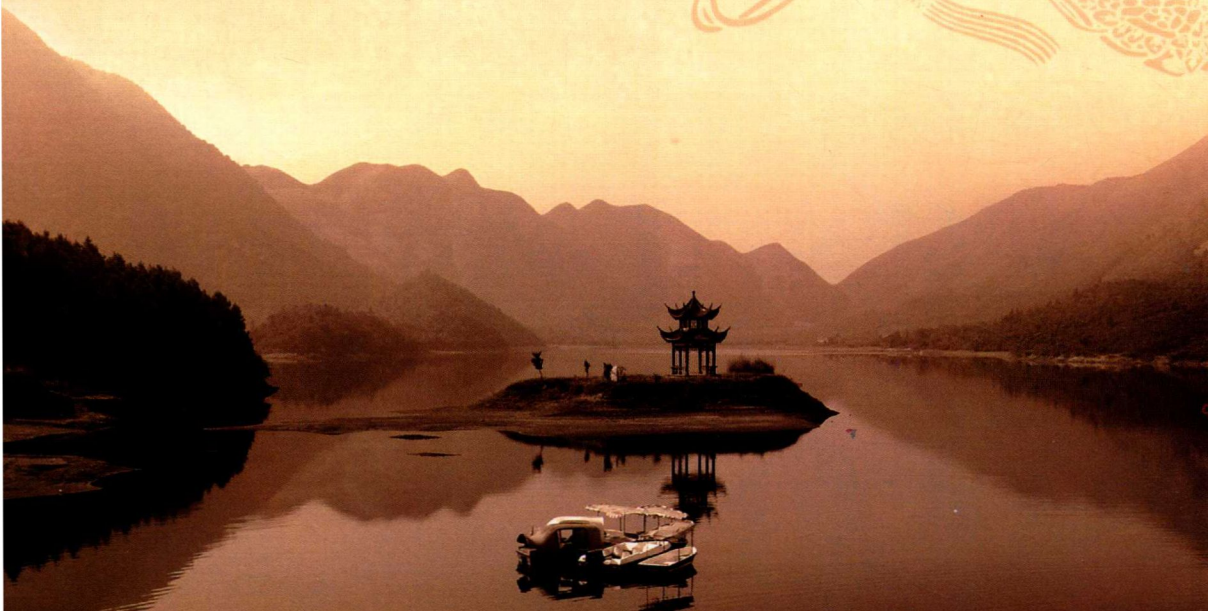
编 委 祝长青 洪忠东 陈观华 占德泉

赖建平 程东辉 洪 琴 程 丽

编 辑 祝长青

特约编辑 洪忠东

摄 影 占德泉



前言

人以食为天，健康美味的食物是人生活永恒的追求。中国地大物博，东南西北美食各有千秋。德兴是千年古镇，这片沃土，山清水秀，人杰地灵。1300年来，出过四百余名进士，两名头名状元，历史文化底蕴深厚。德兴人来自五湖四海，餐饮文化变化万千，流传着许多家喻户晓的经典菜肴。为挖掘和传承德兴特色饮食文化，服务好四方来客和满足德兴人健康饮食的需求，在改革开放和经济发展的新时代，《德兴菜谱》应运而生。

本书在德兴市委市政府的领导和德兴市政协组织下，由政协教文卫体委员会牵头，德兴菜谱筹委会具体负责，各乡镇（街道）政协活动组、市直有关单位和餐饮酒店参与，同时吸取民间精粹，在1300多种菜品中，通过筛选评比出108道菜，按十大名菜、酒店特色菜、食堂当家菜、农家菜、养生野菜、地方小菜、传统小吃等七部分编写成书。为增强适用性，每道菜配有其特点、用料构成和烹饪步骤等，方便读者学习和操作；为强化德兴菜谱的文化底蕴，对十大名菜和十大养生野菜追记了文化历史故事；为达到更好的直观效果，精心拍摄了菜品照片，力争做到通俗易懂，图文并茂。

在《德兴菜谱》的编写成书过程中，德兴市东东集团派人参与了《德兴菜谱》的具体工作，并提供了养生野菜的图片，同时得到了各乡镇（街道）、市直有关单位和餐饮企业的大力支持，筹委会委员、摄影师以及练金斌等厨师付出了辛勤的劳动，在此表示衷心的感谢！由于时间仓促，书中疏漏和不足之处，欢迎读者指正。

德兴菜谱编辑委员会

2015年4月3日

东东集团

德兴市东东集团总部位于德兴市银鹿工业园区，创立于1998年，在董事长洪忠东的带领下，历经十几年拼搏，现已形成辖东东商贸公司、东东农业科技开发有限公司、东东实业公司为一体的集团公司。

集团下属东东商贸公司是集直营店、加盟店、物流配送、品牌开发与推广为一体的综合性商贸企业，公司现有12家直营超市和270多家加盟店，员工逾600人，是国家商务部“万村千乡市场工程”承办企业；公司将使命定位于“改善城乡消费环境，提高市民生活品质”。

公司现有规范化种植有机农产品及野菜生产基地2000余亩，并在张村乡建设了600亩东东生态园（以野菜种植、生态观光、休闲旅游为主）。公司目前是江西省省级农业产业化龙头企业、注册商标“洪东东”为省著名商标，公司所属张村东东蔬菜专业合作社为国家级示范社。

“一生只做放心食品，让人类更健康地生活”，公司现与中国科学院植物研究所签定了合作协议，与江西农业大学、浙大农科院蔬菜研究所等多家科研机构建立了合作关系，从而进行以黄秋葵、观音菜、马兰头、荠菜等野菜为主打的野菜、特色果品、农产品的种植、生产、研发；产品除满足本地市场外，还远销杭州、上海等地大型超市、星级酒店并出口到国外。德兴市东东集团在不断发展壮大中，集团的发展愿景是：

**打造平台，实现人生自我价值；
帮扶一方，体现企业社会价值；
企业上市，打造千名百万富翁。**



▲ 德兴东东集团鸟瞰图



东东农业生态园鸟瞰图

目录

十大名菜

葛根焖牛尾	2
密制酱香牛蹄	4
贵妃黄秋葵	6
五星鱼头	8
小园门泥鳅	10
界田豆腐	12
三君慰王	14
过桥排骨	16
山珍煲老鸭	18
浮丸汤	19

酒店特色菜

招牌香猪手	22
极品鱼翅芋丝	23
酱香肘子	24
毛豆腐	25
金丝虾球	26
捞菜排骨	27
香芋粉蒸肉	28
文财鱼	29
炭烧茄子	30
南海鸡翅	31
叉烧枣香排	32
荷花猪心	33
口水鱼	34
丁香花猪肉	35

特色鱼头煲	36
肚包鸡	37
宫廷秘制吊锅鸡	38
天香鱼	39
外婆神仙鸡	40
小油条牛肉汤	41

食堂当家菜

忆苦思甜	44
秘制羊蹄	45
鱼羊一品鲜	46
生态羊肉煲	47
香煎野生小河鱼	48
砂钵狗爪	49
白切五香驴肉	50
瑞港石锅鱼	51
清蒸鳊鱼	52
干萝卜丝蒸咸肉	53
烤鳗	54
糯米土鸡	55
清蒸排骨豆腐球	56
珍珠河生态鱼干	57
火焰飘香鸭	58
三清山有机笋	59
蒸黄丫头	60
白切狗肉	61
五鲜丸	62

农家菜

蒸辣椒包	64
农家肉丸	65
土辣椒干炒腊肉	66
咸鱼蒸咸肉	67
糯香排骨	68
梅干菜烧肉	69
干豆角烧肉	70
干鞭菜	71
生炒脆肠	72
干锅萝卜	73
高丽肉	74
芋仔牛肉	75
香辣猪肺	76
家常豆腐	77
佬依羹	78
酒糟猪耳	79
菊花糊	80
板鸭冬笋	81
南瓜花蛋饼	82
田螺煲	83
鸡汁藕夹	84
盘龙茄子	85
农家粉丝	86

养生野菜

清炒黄秋葵	88
凉拌观音菜	90
清炒马齿苋	92
香椿炒蛋	94
香干拌马兰头	96
凉拌苦菜	98
蕨菜炒腊肉	100

清炒野竹笋	102
开胃金针花	104
芥菜豆腐羹	106
凉拌野芝麻	108
粉蒸黄花菜	110

地方小菜

农家酱	113
酸五鲜	114
腌柚子皮	115
辣油豆腐球	116
南瓜果	117
腌萝卜丁	118
农家霉豆腐	119
小磨辣酱	120
繁花酱萝卜	121
豆豉酱	122
腌蒿头	123
农家腌土姜	124

传统小吃

小排刀切面	126
练家弄发糕	127
珍珠果	128
糯子米糕	129
清明果	130
乌佬果	131
麻果	132
南瓜饼	133
板栗	134
千层糕	135
油炸蟹	136
三鲜荠菜饺	137



十大名菜



葛根焖牛尾

【主料】德兴本地野葛根 300 克，黄牛尾 300 克，名贵中药材 150 克，筒骨鲜汤 800 克。

【配料】食用盐 15 克，鸡粉 10 克，白糖 20 克，劲霸鲜辣汁 15 克，美极鲜 15 克，色拉油 30 克。

【特点】味浓鲜香，葛根粉而糯；冬季滋补佳品。

【制法】1. 把牛尾洗净去毛，切成 3 厘米厚的小段，用流动水冲洗净捞出，沥水后放入油锅炒至水干，加高汤和中药材倒入高压锅压 25—30 分钟。
2. 葛根洗净去皮切段，把压好的牛尾和葛根文火焖 20 分钟调味即成。

（由德兴厚福国际大酒店提供，订座电话：0793-7818777）





【文化背景】

苏东坡长子苏迈，元丰七年至元祐四年（1084—1089）在德兴做尉官时，除暴安民，深受百姓拥戴。有一次，苏迈在清剿土匪中受伤，几天卧床不起，不思饮食，口苦烦躁，阴虚阳亢，当地百姓知道后，上山挖取野葛根，割下自家耕牛的尾巴一同煲汤送给苏迈，苏迈十分感动将汤喝下，并连声称赞：“美味！美味！”调理数天后，苏迈身体康复带兵巡视去了。此菜流传至今，此传说成为“葛根焖牛尾”的美名佳话。



密制酱香牛蹄

【主料】牛蹄 1000 克，香菜 10 克，香料包 30 克。

【配料】盐、味精、鸡精、白糖各小匙，白酒、麻油 2 大匙，郫县豆瓣酱 20 克，高汤 200 克，色拉油 500 克（约耗 75 克）。

【特点】色泽明亮，口感软烂，营养丰富，可补气益血，强筋健骨。

【制法】牛蹄砍块入锅过水，炒锅入油烧热放生姜、蒜头、豆瓣酱炒香倒入牛蹄翻炒，喷入白酒，下高汤、香料包，移小火煮 2 小时即可。

（由德兴莱根香酒店提供，订座电话：15717036188）

【文化背景】

牛是农耕文明的功臣，有史以来一直都备受尊崇！古时候有户人家的牛摔死了，主人只好把牛肉都卖了，自己留着卖不掉的牛蹄煮着吃，没想到牛蹄汤浓，香溢四方。特别是牛筋，它口感淡嫩不腻，质地犹如海参，营养丰富！牛蹄能增强细胞生理代谢，使皮肤更富有弹性，延缓皮肤衰老等食疗作用！所以牛蹄一直以来都是筵席上品，食用历史悠久！





贵妃黄秋葵

【主料】鲜黄秋葵 300 克。

【配料】蒜、小米红椒、姜、醋、生抽、香油、红糖各适量。

【特点】清爽清香，原汁原味。

【制法】1. 选嫩黄秋葵 300 克（长度一致）洗净去蒂。
 2. 将蒜、米椒、姜、醋、生抽、香油、红糖按各自口味调制成佐料。
 3. 将黄秋葵入沸水焯 1—2 分钟（注：焯水时间不宜过久，否则秋葵内汁液流出会造成营养流失）装盘即可。
 4. 蘸佐料食用。



【文化背景】

唐，杨贵妃甚得唐皇宠幸，终日琼浆美食，日久亦兴味索然，郁郁不欢，唐皇得知缘由，甚是怜惜。一日，戍南疆大臣献上奇野蔬，状若羊角，宫中御厨亦不得烹法，遂自创以沸水焯之，配以调料汁呈上。贵妃蘸而食之，甚觉味美，频频颌首，连日食之，容更艳、颜逾娇。唐皇大喜，亦连食数日，惊觉龙体健、血气足，与贵妃情更浓！

因此野蔬花开夏秋、色艳黄，似葵花，唐皇命之名曰“黄秋葵”。此令贵妃喜、龙颜悦的野蔬菜品“贵妃黄秋葵”由此传承而来。因黄秋葵古为皇家贡品，知之者寥寥，非凡人布衣可得。而今，崇尚返璞归真、重健康饮食者甚众，黄秋葵这一保健型野蔬终成众食客青睐之美食新宠。

黄秋葵具有美容养颜、降血糖、降血脂、强肾等诸多功效，为2008年北京奥运会特供运动保健野蔬，被誉为“男人肾宝、女人养颜奇珍”！



五星鱼头

【主料】本地双溪水库雄鱼头 1.5—1.8 斤，自制腊猪油、自制豆豉、土生姜、大蒜籽、葱少许。

【配料】上等黄酒、食盐、味精、鲜辣粉少许。

【特点】鱼头鲜滑，农家风味。

【制法】1. 将鱼头去鳃，取出内脏待用。
2. 取青花瓷碗，将鱼头对半切开，放入碗中。
3. 洒上盐少许，放入腊猪油、豆豉、姜片、大蒜籽、黄酒少许。
4. 待鱼头蒸至 20 分钟，取出浇入黄酒、味精、鲜辣粉调汁即可。



【文化背景】

在改革开放初期，生活条件十分艰苦，为了生计，五星村民李氏俩姐妹在村边樟树下搭了个小茅棚，开了一家小店。时间长了，姐妹俩总觉得少了些菜式。有一天在双溪喝喜酒时，看见一条很大的雄鱼，便将鱼买回。用鱼身做了鱼块、鱼片等菜式后，对着鱼头无从下手，于是姐妹俩先将鱼头对半切开，再将家里的腊猪油、豆豉、盐、姜、黄酒一并放入鱼头，放入蒸屉大火蒸熟，客人吃后赞不绝口，久而久之，一传十、十传百，五星鱼头于是闻名周边县市。