

【魔法厨房】

周文涌 编著

土

菜

馆



【魔法厨房】

周文涌 编著

土

菜

馆

浙江科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

土菜馆/周文涌编著, —杭州: 浙江科学技术出版社,
2005.3
(魔法厨房)
ISBN 7-5341-2499-9

I. 土... II. 周... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第104665号

本书由杭州市中策职业学校烹饪教研室主任、杭州烹饪大师、全国第五届烹饪大奖赛金奖得主周文涌编著, 张大中、王珂、竺明霞等同志参与了部分菜肴的制作和资料整理工作, 张丹明、周文涌担任摄影。杭州市技工学校王爱明审稿。

畜肉类

糟钵头·····1

压头肉·····2

红焖肉·····3

金针烧肉·····4

干菜焖肉·····5

粽香稻扎肉·····6

阿婆猪头肉·····6

朝奉郎煮肉·····7

老妈红烧肉·····7

土法大块肉·····8

香透坛子肉·····9



湘西老酸肉·····10

茄汁锅爆肉·····10

荷叶粉蒸肉·····11

大伯红烧肉·····11

渔夫回锅肉·····12

牧民风干肉·····13

扒猪拱嘴·····14

蒜香腊猪脸·····14

豆渣烘猪头·····15



侗乡腊肉·····16

锅巴腊肉·····17

春笋南肉·····17

隔年熏腊肉·····18

顺风耳炒腊肉·····19

深山干笋炖老腊肉·····19

稻香子排·····20

吮指熏大骨·····21

酒香烤大排·····21

小二推崇骨·····22

竹蔗排骨汤·····23

老法咸亨子排·····23

楚乡红艳膀·····24

粽叶糯香子排·····25

瓦罐蹄花·····25

糟香蹄膀·····26

江南汾蹄·····26

招牌金银蹄·····27



手把羊肉·····28

拆扒整羊头·····29

稻乡扎羊排·····29

地道冻羔羊·····30

蜜流羊肉片·····30

晾干酱羊砂锅·····31

天山风味羊肉片·····32

灯影牛肉·····33

豆花牛柳·····34

川嫂牛百叶·····34

熏牛肉干·····35

水煮牛肉·····36

豉椒回锅牛肉·····37

泡菜炆腰花·····38

开胃穿肠过·····38

蒜泥旺血肠·····39

干锅闹肥肠·····39

土家酿肠衣·····40

感情肺片·····40

金华老肝·····41

瓦罐猪尾·····42

嫩姜肝柳·····43

金华骨头煲·····43

飘香八戒耳·····44
三泡炆脆肚·····44
萝卜干炒肚尖·····45
霉菜梗蒸猪脑·····45
土作坊酱猪耳·····46
柴灶盐焗猪肝·····46



禽蛋类

炉培鸡·····47
光棍鸡·····47
熬炒柴鸡·····48
白鲞扣鸡·····49
越州糟鸡·····50
熏五香鸡·····51
铁扒山鸡·····52
簸箕鸡公·····53
大制虾油鸡·····54
百步葱香鸡·····54
馋嘴香辣鸡·····55
透味手撕鸡·····55
天府怪味鸡·····56



甜酱脆皮鸡·····56
嫩菱爆子鸡·····57
乳香吊烤鸡·····57
树花炖土鸡·····58
野栗炒山鸡·····58
原味白斩鸡·····59
椒麻辣子鸡·····60
佛堂土蒸鸡·····61
古法盐焗鸡·····61
红菱炒乌鸡·····62
山里旺风鸡·····63
南瓜鸡胗肉·····64
大赤酱鸡骨·····65
千千结家珍·····66
绍兴陈酒醉鸡·····66
乡巴佬手撕鸡·····67
蘑菇粉条炖小鸡·····68
傣楼汽锅竹丝鸡·····68
脆烤鹌鹑·····69



土笋酱鹌鹑·····70
大蒜萝卜煲鹌鹑·····70
红煨乳鸽·····71
油淋嫩鸽·····71
杭菊菜鸽香·····72
烧虎皮蛋·····72
塘心醉蛋·····73
灰土煨鸡蛋·····73
江湖老烧蛋·····74
酱油水波蛋·····74
花椒鹅块·····75
糟香鸭舌·····76
血耙鸭子·····76
瓦钵鸭块·····77
三酒烧鸭·····77
武林熬鸭·····78
老杭州酱鸭·····79



妈祖姜母鸭·····80
栗粽香酥鸭·····80
崇仁食神鸭·····81
严州干菜鸭·····82
船帮七套鸭·····82
垂涎椒麻鸭·····83
火踵老牌鸭·····84

农家稻草鸭·····84

花椒盐水鸭·····85



水产类

香米煎鱼·····86

田畝鱼头·····86

豉椒旱蒸鱼·····87

翠花酸菜鱼·····87

大锅红焖鱼·····88

农家炭火鱼·····89

糯米腌酸鱼·····90

大理过桥鱼·····90

干烧子陵鱼·····91

荆楚冻鲫鱼·····92

老酒酥鲫鱼·····92

手撕腌风鱼·····93

太湖熏鲫鱼·····94

土酱蒸鱼嘴·····95

瓦罉焗水鱼·····95

雪菜炖鱼头·····96

香茅草炙鱼·····97

徽帮臭鳊鱼·····97

原汁蒸鲢鱼·····98

辣椒泡活鲫鱼·····99

八宝家传鱼头·····100

翠竹粉蒸鱼·····101

湘江剁椒鱼头·····102

兴安岭柳香鱼·····103

越乡椒麻鱼块·····103

随便炒汪刺鱼·····104

窝头油麦炒鲫鱼·····104

冰糖话梅蒸桂鱼·····105

粉条豆腐烩鱼头·····106

笋煮干菜乌鳢鱼·····106

淮扬炒鳝糊·····107

大蒜筒筒鳝鱼·····108

千层结咸肉炖鳝段·····108

粽香鳊鱼·····109



田间烤鳊·····110

江边锅烧鳊·····111

稻田泥鳅干·····111

焦炸田间泥鳅·····112

干炸溪坎野泥鳅·····112

本塘鳊鱼干·····113

酒醪青鱼干·····113



鲜酱鲫鱼干·····114

手掰酒糟鱼干·····115

香辣溪沟虾·····115

陈皮盐插虾·····116

辣炒小虾米·····117

霉菜油爆虾·····117

清余濑尿虾·····118

桑拿跳跳虾·····119

菜苔头河虾汤·····119

鲜笋南肉河蚌·····120

醉辣螺糊·····120

雪汁香螺·····121

塞肉田螺壳·····121

香葱田螺串·····122

奇妙螺蛳粉·····122

沉香醉香螺·····123

温式炆蟹·····123

香醉红膏蟹·····124





- 船帮下酒蟹·····124
- 火盆干煎蟹·····125
- 老牌醉湖蟹·····126
- 吃独食香辣蟹·····127
- 原味黄蚬·····127
- 清烫摇蚶·····128
- 哈哈海瓜子·····128
- 红盆跳跳鱼·····129
- 酒酿烧带鱼·····130
- 酒蒸文武鲞·····130
- 四不放淡菜·····131
- 霉菜梗蛭子·····131
- 虾油墨鱼蛋·····132
- 香雪蒸石首·····132
- 毛豆煎咸鲞·····133
- 懒惰饼子蒸鳊鲞·····134
- 清蒸暴腌小黄鱼·····134



豆制品类

- 朴素豆腐·····135
- 软烧豆腐·····135
- 三杯豆腐·····136
- 绍式单腐·····136
- 乡下素卷·····137
- 竹香酱干·····138
- 豆腐脑髓·····138
- 土厨烧豆腐·····139
- 香椿煎豆腐·····140
- 咸肉蒸百页·····140
- 庵堂吃素鹅·····141
- 斋堂过油肉·····142



- 财宝臭腐松·····142
- 小蘑炖豆腐·····143
- 雪菜卤豆腐·····143
- 油杂烩豆腐·····144
- 菜卤老豆腐·····145
- 大街焗豆腐·····145
- 豆腐原始煲·····146
- 干烧臭豆腐·····147

- 尖椒豆腐渣·····147
- 蕉叶怪味包·····148
- 烤麸老吃法·····148
- 麻婆烧豆腐·····149
- 三鲜冰豆腐·····150
- 瓢口袋豆腐·····151
- 泥鳅钻豆腐·····152
- 酱肉蒸嫩豆腐·····153
- 石烹铁板豆腐·····153
- 酸汤煮菜豆腐·····154
- 香茜补血豆腐·····155
- 陈年猪脚炖豆腐·····156
- 梅菜一口香·····156
- 弄堂口小串·····157
- 乾坤余金圈·····157
- 炆酸菜豆干·····158
- 全素虎皮肉·····158
- 家常大烧百叶·····159
- 臭腐雾中鲜·····160
- 大不同油豆腐·····160
- 不二传蒸双臭·····161
- 笋丝开洋笃香干·····161





蔬菜类

- 醉红菱……………162
- 傍林鲜……………162
- 冰糖湘莲……………163
- 烂糊白菜……………164
- 农园小炒……………164
- 焗扁土豆……………165
- 酒酿糟笋……………165
- 异香四宝……………166
- 葱香芋仔……………167
- 手捏香芋饼……………167
- 干煎土豆丝……………168
- 滇南茄子酢……………168
- 翡翠金丝球……………169
- 风味煎藕饼……………170
- 干菜四季豆……………170
- 话梅炆嫩菱……………171
- 南乳水嫩菱……………171
- 金粉菜梆子……………172
- 肉末泡豇豆……………172
- 山乡粥腌菜……………173
- 爽脆大头菜……………173
- 梅辣脆茄夹……………174
- 清口八宝菜……………175
- 宁帮烤豇豆……………175
- 竹园炒二冬……………176
- 田园一家亲……………176
- 全素佛跳墙……………177
- 霉千张蒸冬瓜……………177
- 阿婆锅煎丝瓜……………178
- 鱼村鲞蒸南瓜……………178
- 开水手掰白菜……………179
- 椒包糯米酸辣子……………179
- 荸荠雪梨拌莲藕……………180
- 臭腌菜炒嫩苋菜……………180
- 大大咧咧炒茄子……………181
- 雀肫薯藤……………181
- 素炒落葵……………182
- 薄荷拌地栗……………182
- 彩色灰菜汤……………183
- 搭伙椿烘蛋……………184
- 顶香马兰头……………185
- 糖汁山药枣……………185
- 蜜果山药泥……………186
- 牡蛎芥菜笋……………187
- 蕨菜里脊丝……………187
- 辣炒神仙草……………188



- 辣肉炒艾草……………189
- 酸辣龙葵汤……………189
- 素拌油点草……………190
- 草头王炖猪手……………191
- 苦苣菜炒牛肚……………191
- 麻酱拌秋海棠……………192
- 酢浆草鲫鱼汤……………193
- 牛柳炒蒲公英……………193
- 牛肉炒野水芹……………194
- 金银花炖家鸡……………195
- 荠菜炒玉兰片……………195
- 野百合炒芥蓝……………196
- 鱼腥草炒银芽……………196
- 森林野菜小炒……………197

其他类

- 四神汤……………198
- 五福汤……………198
- 地锅……………199
- 农夫羹……………199



- 江南三仙·····200
- 川盐蜂蛹·····200
- 吊罐牛筋·····201
- 拔丝元宵·····201
- 回锅狗肉·····202
- 石锅狗肉·····202
- 土罐狗肉·····203
- 土钵焖狗肉·····204
- 鱼羊合鲜·····205
- 小糟坛子·····206
- 银丝煎饼·····206
- 什锦暖锅·····207
- 酒浸枣子·····207
- 霸王猪脸·····208
- 野芹炒蚕蛹·····209
- 淮盐炸蚕蛹·····209
- 江南炒三泥·····210
- 黄金三不粘·····210
- 原制活喜蛋·····211
- 枣瓜二人转·····211
- 酱瓜地刮皮·····212

- 霉毛豆蒸蛙腿·····212
- 鱼香乾坤爪·····213
- 辣锅鸭下巴·····213
- 禅堂吃蟹粉·····214
- 懒汉蒸二味·····215
- 苗家翁削腊·····215
- 土家烙蜗牛·····216
- 蚝油蜗牛片·····217
- 石烹干锅蜗牛·····218
- 苗乡腌蚯蚓·····219
- 咸菜石子馍·····219



- 顶好野猪肉·····220
- 富贵毛血旺·····221
- 桂花糯米藕·····221
- 醋渍花生仁·····222
- 咸味花生米·····223
- 苔菜长生果·····223
- 桂花鲜栗羹·····224
- 火辣兔丁·····225
- 山乡辣野兔·····226
- 村姑拌兔丁·····226
- 下里巴辣兔头·····227



- 咸几炒鸡杂儿·····227
- 鸡蛋土豆丝饼·····228
- 香滋年糕腊肉·····229
- 灶堂腊味三仙·····229
- 绝配一品飞叫跳·····230
- 萝卜干蒸糯米肉丸·····231



糟钵头

原料▼

猪肺 80 克,猪大肠 100 克,猪肚 80 克,猪蹄 100 克,猪肝 50 克,火腿 30 克,油豆腐 50 克,冬笋片 30 克。

调料▼

香糟卤 50 克,精盐 5 克,味精 5 克,绍兴花雕酒 100 克,葱 20 克,生姜 15 克,鲜肉汤 100 克,香料包 1 个(10 克),熟猪油 30 克。

制法▼

1. 先将猪内脏和猪蹄洗净,进行焯水处理后,猪内脏切成小条或小块,猪蹄斩成块状。火腿煮熟切成片;油豆腐用碱水泡软后,用清水漂尽油腻;葱打成结;生姜切片。

2. 将猪肺、猪大肠、猪肚、猪蹄和鲜肉汤放入大砂锅内,加入葱结、姜片、绍兴花雕酒和香料包,置旺火上烧开,撇去浮沫,加入熟猪油,加盖烧开后,转小火焖烧 3 小时。

3. 待原料煮熟后,捞出葱结、姜片,加入猪肝、笋片、熟火腿片、油豆腐、味精、精盐、绍兴花雕酒,再用中火烧 3~5 分钟,放入少量熟猪油和香糟卤即可。

4. 待菜肴冷却后,用几个小钵头盛装,加盖密封,2 小时入味后可以上桌食用。

点评

汤汁浓稠,糟香四溢,不肥不腻,用猪“下水”制作的菜同样使人流连忘返。

制作秘诀

各种原料由于成熟度不一致,故投料的时间要有差异,猪肝不能与其他的内脏同时下锅;香糟卤要在出锅之前放入,否则会使糟香散失;香糟卤调制的口味要咸、鲜、香,准确适宜。

相关链接

糟钵头是上海独有的地方传统名菜,之所以取名“糟钵头”,是因为原先在烹制此菜时,将原料放在小钵头里,上蒸笼蒸熟冷却后,加酒糟泥干糟而成。据说早在清同治年间就有,原是上海郊区的农家便菜,后经菜馆、饭店不断改进制作方法,改用鲜汤烧制,快速方便却不失原来的特色。

压头肉

原料▼

猪头 1 只(约重 2500 克)。

调料▼

酱油 300 克,精盐 50 克,料酒 100 克,花椒、大料、桂皮、草果、砂仁等香料 50 克,葱段 75 克,姜块(拍松)50 克,干辣椒 10 克,糖色适量。

制法▼

1. 用火将猪头上的杂毛燎净,烤糊皮面,放在温水(夏季用清水)中浸泡 3 小时左右,待焦糊的皮面回软时,用钝刀刮去油泥和污物,直至见杏黄或棕红时为止。换碱水洗去异味,用清水再洗去碱味,从正中的骨缝一劈两片。

2. 大锅内添清水 4~5 千克,放入猪头,盖锅烧开,除血污后捞出。另换水,将猪头放入煮至八九成熟时捞出,拆去骨,凉后将所有猪头肉均切成普通片状。

3. 另起锅,将头肉放入锅中,加入原汤(与头肉持平),加上述各种调料(其中固体调料可先洗再用纱布包好,扎紧),盖锅用小火烧且保持沸状,直至将汤汁黏稠时捞出头肉片,用纱布包好成方形,置一木板上,而上面再压一块木板(最好做一个小木框,将头肉压在木框内最理想),木板上压重物,放入冷藏冰箱(0~4℃),冷却凝固后切片,装盘上桌。

点评

肥瘦夹杂,富有韧性,馨香不腻,虽制法原始,却为饮酒佳肴。

制作
技法

猪头在初加工时,一定要处理干净,不仅表面燎糊至黑,毛根烧焦,而且耳根、嘴岔、眼窝等皱褶较多的部位都要燎洗干净。有时可将猪头放入熔化的松香中粘拔去毛,效果更好些。煮猪头不要过火,在回锅时,有老酱汁汤更理想,没有酱汁汤,一定用小火将汤汁烧黏为止,让肉皮中的胶质营养充分释出,待成品压制时便于凝结成块。压头肉时必须拣出固体调料,同时在冷室内贮存,勿冰冻。

相关链接

酱头肉

用此法还可以制作“酱头肉”,方法比较简单:当猪头初步处理并且劈开后,经焯水放入酱汤锅中,酱熟即可,趁热拆骨,冷热均可食,通常以冷食为主。

H 红焖肉

原 料▼

带皮猪肋条肉 1000 克, 笋片 20 克, 胡萝卜 20 克, 黄瓜 20 克。

调 料▼

料酒 20 克, 白糖 40 克, 精盐 4 克, 酱油 100 克, 葱 30 克, 味精 3 克, 姜 20 克, 花椒 2 克, 茴香 5 克, 香菜 12 克, 蒜末 8 克, 湿淀粉 20 克, 熟菜油 500 克(约耗 50 克)。

制 法▼

1. 将猪肉放在温水中, 并用钝刀刮去表面上的油泥和绒毛(绒毛刮不掉, 可用火燎), 放在沸水锅中用小火煮至七成取出, 沥干水分, 晾凉后切成 2.5 厘米见方的块, 皮、肥肉和瘦肉相连一体。葱切段, 姜切块, 香菜洗净切成 1 厘米长的小段; 笋片、胡萝卜、黄瓜洗净后切成边长 2.5 厘米的菱形薄片。

2. 油入锅中, 烧至七成熟时, 将切好后的肉块拌适量酱油放入油锅中, 炸至呈微黄色捞出, 沥去余油。

3. 另起锅, 加 10 克油和糖, 炒糖色, 放入肉块, 翻拌走红, 见糖色均匀挂在肉块上时, 添水, 再放入葱段、姜块、酱油、花椒、茴香、料酒、精盐、味精, 盖上锅盖, 先用大火烧开, 再改小火保持沸状, 或用微火炖锅。大约 2 小时左右, 见汤汁浓稠时, 取出葱、姜等

料, 然后加入配料片, 略烧, 用湿淀粉勾芡, 放入蒜末和香菜段, 出锅装入大碗即成。

点 评

色泽红润, 口味咸甜, 瘦而不柴, 肥而不腻, 质地软糯, 汁浓油亮。

制作技法

选用带皮猪肋条肉, 肥瘦相间者最佳; 炒糖色必须准确到位; 运用火候要灵活, 保证肉质酥烂软糯。

相关链接

炒糖色

原料初步熟处理的“走红”技法之一: 取锅, 放入 10 克底油, 加入白糖, 手勺在锅中划圈样地翻炒, 见白糖变糊, 添少许水稀释, 再烧火, 仍继续划圈样地翻炒, 见紫色时再添少许清水稀释, 即为糖色。

I. 金针烧肉

原料▼

猪五花肋条肉 300 克, 金针菜干 150 克。

调料▼

酱油 50 克, 白糖 30 克, 精盐 15 克, 料酒 80 克, 味精 15 克, 小葱 25 克, 生姜 10 克, 熟菜油 75 克。

制法▼

1. 将猪肋条肉切成 4 厘米左右的块, 洗净, 下沸水锅焯去血污; 金针菜干放入温水中泡发, 除去老根和杂质, 洗净待用。

2. 锅置中火上, 放油烧热, 下肉块爆炒至水干, 加酱油继续煸炒片刻, 加入葱段、姜片、料酒、精盐、白糖和适量水, 改用小火烧肉块至熟, 加入金针菜, 继续烧至猪肉熟烂、金针菜入味, 放入味精, 出锅装盆即可。

点评

肉酥菜香, 汁浓味厚, 营养丰富, 有健脑作用。此菜为长江中下游农村地区常用的肉菜之一, 同样可以制作“金针菜烧鸡”、“金针菜烧猪蹄”等菜。

制作 秘法

必须选用猪五花肋条肉, 肥瘦相间, 保证金针菜油润入味; 肉块要焯水去血污, 先

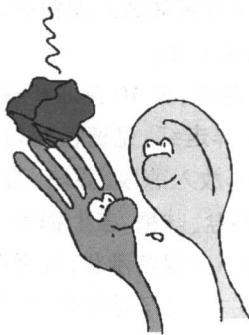
用少量油和酱油煸炒上色; 注意火候的合理运用, 先用中火炒, 再用小火烧, 才能使菜肴入味酥烂。

原料链接

金针菜又名黄花菜、萱草、忘忧草等, 因脱水干制后颜色金黄形似针而得名。金针菜的新鲜花蕾可作为鲜菜吃, 但含有“秋水仙碱”毒素, 必须用开水泡两小时左右再食用。

TIP 不能不看 厨房小贴士

烧是以水作为烹调介质的最为常用的烹饪方法, 是将经过初步熟处理后的原料放入锅中, 加入调味料、汤汁或水, 用旺火烧开转中小火烧至成熟, 再转旺火收稠卤汁的烹调方法。烧菜的原料繁多, 口味多变。烧一般分为红烧和白烧。



G. 干菜焖肉

原料▼

带皮猪肋肉 400 克,芥菜干 60 克。

调料▼

料酒 5 克,白糖 40 克,八角 1 粒,桂皮 1 小片,酱油 25 克,味精 5 克,熟猪油 50 克。

制法▼

1. 将猪肋肉洗净,切成 2 厘米见方的小方块,在沸水锅中氽 1 分钟后,用冷水洗 1 次。芥菜干切成 0.5 厘米长的粒状,待用。

2. 炒锅内下入猪油,放进肉块煸香,加料酒、酱油、八角、桂皮,再加清水 250 克,用旺火煮 10 分钟,将干菜、白糖下锅,改用中火烧煮至卤汁将干时,拣去八角、桂皮,加入味精,起锅。

3. 备扣碗一只,先用少许干菜垫底,然后将肉块皮朝下整齐地排摆于其上,把剩下的干菜盖在肉块上,加入料酒,上蒸笼用旺火蒸 2 小时左右,至肉酥糯时取出,覆扣于盘中,即成。

点评

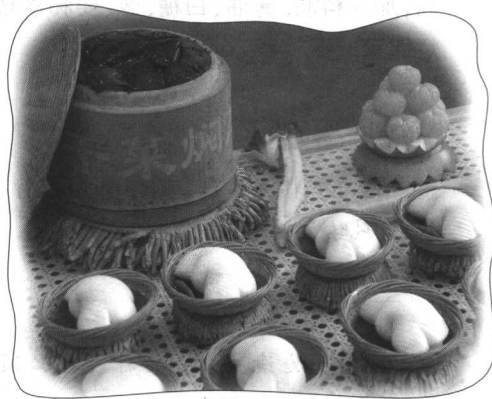
菜有肉味,肉有菜香,菜品肉色枣红,油润不腻,咸鲜甘美,颇有绍兴田园风味。

制作 秘诀

干菜焖肉的制作方法各地不同:猪肉要用油炒至上色透香,蒸霉干菜用糖量较大。有时用红曲拌食用色素上色,则更佳。

相关链接

干菜,是绍兴的土特产之一。长期以来,在绍兴城乡居民中“十有九自制”干菜的习俗,腌菜也就成了人们喜爱的食品。干菜馨香鲜嫩,易于久储不坏。它与猪肉同烧的“干菜焖肉”,来自民间,又高于民间,以调料芳香入味取胜。



粽香稻扎肉

原料▼

猪五花肉 500 克,香糯米 150 克,竹粽叶 10 张。

调料▼

南乳汁 20 克,酱油 20 克,白糖 10 克,精盐 2 克,味精 5 克,料酒 10 克,葱、姜共 10 克,桂皮 1 克,茴香 1 克,丁香 2 克。

制法▼

1. 五花肉切成 4 厘米见方的块,放入酱油、桂皮、茴香、丁香、白糖、精盐、味精和料酒腌渍 2 小时。

2. 糯米浸透拌入南乳汁、酱油和味精。用竹叶包上五花肉和糯米,再用新鲜稻草捆扎紧。

3. 砂锅内用竹粽叶 3 张垫底,放入扎肉,加入料酒、酱油、白糖、葱、姜和水烧至酥烂即可。

点评

猪肉肥糯而不腻,粽叶香味独特,制法虽土,风味尤佳。

制作秘法

猪肉要腌渍入味;竹粽叶包必须捆扎紧,以免在红烧过程中散掉。

阿婆猪头肉

原料▼

猪头肉 500 克,大米 150 克,白萝卜 50 克。

调料▼

蒜茸 2 克,辣酱油 50 克,味精 10 克,芝麻油 2 克。

制法▼

1. 猪头肉拔去毛,用冷水焯去腥味和血污,洗净。蒜茸、辣酱油、味精、芝麻油调成酱汁。

2. 米用水浸泡 12 小时后洗净,与猪头肉一起放入缸内加水,放上白萝卜,蒸 50 分钟,蒸熟即可。

3. 取出猪头肉,切块带调料上桌。

点评

肉有饭香,饭有肉香,猪头肉肥而不腻,亦不失鲜味。

制作秘法

蒸前猪头肉表面上放少许米,水与肉齐平。看肉有没有熟,只要看饭即可,饭熟了,肉也熟了。记住:凡是白切肉,蒸制比煮制风味要好。

朝奉郎煮肉

原料▼

新鲜猪里脊肉 300 克, 莴笋 50 克, 黑木耳 50 克。

调料▼

辣豆瓣酱 20 克, 葱花 10 克, 生姜 10 克, 料酒 25 克, 精盐 2 克, 蒜茸 5 克, 味精 5 克, 花椒 2 克, 湿淀粉 25 克, 清汤 50 克, 熟猪油 500 克(约耗 50 克)。

制法▼

1. 猪里脊肉切成厚薄均匀的肉片, 用精盐、料酒、味精、湿淀粉等上浆, 滑油后沥油。莴笋和木耳也切片待用。

2. 原锅留底油, 先煸豆瓣酱和花椒, 再加入少量清汤稍煮, 捞出豆瓣渣, 放入莴笋、黑木耳等配料稍煮, 下入肉片和味精勾薄芡淋明油装盘。

3. 最后撒上葱花、蒜茸、花椒末, 浇上沸油即可。

点评

古时在农村, 用猪里脊肉制菜, 简直是奢侈品, 所以称“朝奉郎煮肉”, 名曰“煮肉”, 其实用油滑, 使原料更滑爽, 加以花椒、豆瓣酱调味, 食之开胃生津。

制作
要点

肉片上浆后最好静置片刻; 成菜汤芡比较多, 肉片食之有油滑感。

老妈红烧肉

原料▼

带皮猪肋条肉 400 克。

调料▼

酱油 20 克, 精盐 3 克, 白糖 30 克, 茴香 4 克, 花椒 1 克, 葱 10 克, 姜 6 克, 蒜 5 克, 香菜 12 克, 清汤 300 克, 湿淀粉 15 克, 熟猪油 50 克。

制法▼

1. 将猪肉于温水中浸泡, 用刀刮去油泥和绒毛, 切成 6~7 厘米长、0.4 厘米厚的大片。葱切段, 姜切片, 蒜拍碎, 香菜洗净切成 1 厘米长的小段。

2. 锅内加入油, 烧至六成熟时, 在肉片中拌入适量酱油, 放入油锅炒至红色。

3. 另起锅, 再放入少许底油, 加上白糖, 用中火烧锅, 先将糖粒炒化, 接着变黄色, 继续炒至变紫色, 这时放入 50 克清水稀释, 再继续炒制, 见黑紫色时用 150 克清水稀释为糖色, 倒入过油的肉片煸炒“走红”, 见肉片都均匀挂上红润鲜艳的色泽时, 加上酱油、精盐、茴香、花椒、葱段、姜片、蒜末, 加盖, 先用中火烧开, 再用小火焖煮 20 分钟, 见汤汁浓稠、肉皮酥糯后, 加入味精, 用湿淀粉勾芡, 最后撒上香菜段, 出锅即成。

点评

色泽红润鲜艳泛光，口味醇厚浓香久长，形状整齐一致，质地柔糯适口。用糖色走红，制法极为传统，取名“老妈红烧肉”绝不为过。

制作 秘诀

主料宜选用五花肋条肉烹制，要皮薄肉嫩，容易成熟。肉片过油时，油温不必太高，时间不必太长，炸上色即可，防止脂肪因油温过高、炸制时间过长而融化，同时瘦肉也会因失水过多而使成品的质感发柴。回锅烧肉时，多以小火为主，让肉片逐渐受热、成熟，焖煮20分钟后可以看一下汤汁情况，若多可用中火烧锅，若少可用小火烧锅，或停火用余温煨锅。



土法大块肉

原料▼

猪五花肋条肉 1000 克。

调料▼

酱油 30 克，白糖 20 克，精盐 5 克，味精 3 克，料酒 100 克，甜面酱 50 克，熟猪油 750 克（约耗 50 克）。

制法▼

1. 将猪五花肋条肉洗净，焯水后，切成30厘米左右见方的大块，并在猪皮上顺一个方向刮上5~6刀。
2. 猪皮用酱油、料酒腌渍片刻，蘸上甜面酱，放入七成热的油锅中炸成起皮起泡，沥油待用。
3. 取炒锅一只，加入油少许，放入糖炒制，呈金黄色时，加入料酒、酱油、精盐和水250克（也可加入茴香、桂皮等香料，则风味更佳），再放入炸好的大块肉，用小火焖烧1小时左右，待汤汁黏稠、猪肉酥烂时，加入味精，出锅装盘即成。

点评

猪肉肥瘦相间，酥烂肥糯而不腻口，色泽红亮，令人垂涎。

制作 秘诀

猪肉用冷水锅焯水，加入料酒和姜块、葱结，以去掉腥臊味。火候的掌握非常关键，在焖烧时千万要用小火。