

浓浓乡土情

乡土菜

XIANGTUCAI 600 SHI

600式

关亮等 编著



农村读物出版社

乡土菜 600 式

关 亮等 编著



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

乡土菜 600 式 / 关亮等编著. —北京: 农村读物出版社, 2005. 12

ISBN 7-5048-4780-1

I. 乡... II. 关... III. 菜谱-中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 131698 号

编著 关 亮 赵 铮 洪 超 陈志忠
田 莹 李小峰 辛莉莉 王 为
祝 元 孟 雪 高大强 瑞 海

出 版 人 傅玉祥

责任编辑 育向荣

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32

印 张 10

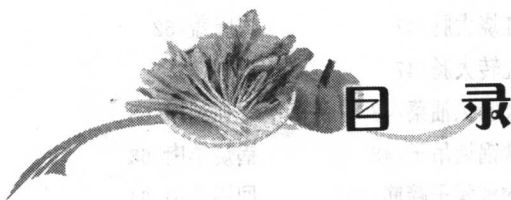
字 数 200 千

版 次 2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月北京第 1 次印刷

印 数 1~10 000 册

定 价 12.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



目录

- | | | |
|---------|------------|------------|
| 香芋扣肉/1 | 炸大扁/11 | 豆腐余肉/21 |
| 干菜焖肉/1 | 酥炸春花肉/12 | 炆糟五花肉/21 |
| 蒜香蒸肉/2 | 生爆肉片/12 | 甜烧白/22 |
| 板栗烧肉/2 | 酸菜咸肉/13 | 咸烧白/22 |
| 豆豉肉/3 | 干豇豆煮肉/13 | 紫盖肉/23 |
| 水浒肉/3 | 油底肉/14 | 川味回锅肉/23 |
| 鹅黄肉/4 | 油底肉炖青菜头/14 | 酥盒回锅肉/24 |
| 相思肉/5 | 油底肉炒阳藿/15 | 咸菜回锅肉/24 |
| 筒子肉/5 | 炸“佛手”/15 | 飘香薯干肉/25 |
| 坛子肉/6 | 烤扁担肉/16 | 荷包果味双菇肉/25 |
| 马莲肉/7 | 炸熘樱桃圆/16 | 荷包花肉土豆/26 |
| 走油肉/7 | 糯米圆烧肉/17 | 蹦肉/27 |
| 香辣粉蒸肉/8 | 晾肉/17 | 蓉城鸳鸯卷/27 |
| 南腐肉/8 | 镇江肴肉/18 | 酥炸肉卷/28 |
| 杭三鲜/9 | 上海酱猪肉/18 | 山楂肉干/28 |
| 豉椒蒸腊肉/9 | 干切咸肉/19 | 老姜肉片汤/29 |
| 云南白肉/10 | 五花肉烧冻豆腐/19 | 烟熏排骨/29 |
| 五味白肉/10 | 川西肉豆腐/20 | 茶香骨/30 |
| 糖裹羊尾/10 | 瓠子塞肉/20 | 老干妈肥排/30 |



乡土菜 600 式

- | | | |
|------------|-----------|-----------|
| 圆笼香芋排/31 | 京都奇味肚/46 | 蘸水牛尾/61 |
| 乡村腊腿香/31 | 汤爆双脆/47 | 白切羊肉/61 |
| 豆渣猪头/32 | 红烧大肠/47 | 炸脂盖/62 |
| 酒香椒盐肘子/33 | 九转大肠/47 | 爆糊/62 |
| 雪梨肘棒/33 | 大肠扒油菜/48 | 手抓羊肉/63 |
| 冷凝绿豆肘/34 | 沙锅炖吊子/48 | 锅烧羊肉/63 |
| 红枣煨肘/34 | 酸辣臊子蹄筋/49 | 回锅羊肉/64 |
| 锅烧肘子/35 | 脆壳蹄筋/49 | 东山羊/64 |
| 煨肘/35 | 泡椒肝片/50 | 附片蒸羊肉/65 |
| 一品富贵肘/36 | 枇杷肝/50 | 石山扣羊肉/65 |
| 吊锅焖香肘/36 | 红袍葱椒肝片/51 | 鲜椒蒸羊排/66 |
| 手抓酱骨头/37 | 杏仁银肺汤/51 | 咖喱羊腩盅/66 |
| 连锅汤/38 | 水豆豉爆腰块/52 | 腊味珍珠羊肉/67 |
| 潇湘猪手/38 | 凤尾腰花/52 | 全羊大菜/67 |
| 爽口蹄花/39 | 糟钵头/53 | 葱香羊肉/69 |
| 豆花猪手/39 | 云片肝糕汤/53 | 它似蜜/69 |
| 千层猪耳/40 | 猪尾浓汤/54 | 沙锅羊头/70 |
| 猪耳焖紫茄/40 | 玉米肥牛/54 | 羊脏羹/70 |
| 卤猪舌/41 | 藏式咖喱牛肉/55 | 叫花羊肝/71 |
| 椒味猪舌/41 | 花仁蒸牛肉/55 | 香辣羊双宝/71 |
| 肉血肠/42 | 番茄焖牛肉/56 | 金沙绣球/72 |
| 银耳肥肠/42 | 啤酒焖牛肉/56 | 海参扒羊肉/72 |
| 椒油果蔬肠/43 | 四川水煮牛肉/57 | 烩辣鱼羊煲/73 |
| 肥肠酥卷/43 | 虾酸牛肉/57 | 单县羊肉汤/73 |
| 肥肠豆花/44 | 青椒椒肥牛/58 | 仲景羊肉汤/74 |
| 卤肠/45 | 蓑衣牛肉/59 | 乌发汤/74 |
| 五更肠旺(1)/45 | 红扣牛鼻/59 | 捶鸡/75 |
| 五更肠旺(2)/46 | 猴蘑牛头方/60 | 越秀鸡/75 |



- | | | |
|----------|--------------|-------------|
| 太爷鸡/76 | 铁观音炖仔鸡/89 | 怪味鸡/104 |
| 月母鸡/76 | 元蹄炖鸡/90 | 客家炒鸡块/104 |
| 文昌鸡/77 | 黄泥煨鸡/90 | 竹夹酱香鸡/105 |
| 三杯鸡/77 | 虾酱卤鸡/91 | 炸鸡葫芦/105 |
| 椒麻鸡/78 | 姜片热味鸡/92 | 韭菜香干回锅鸡/106 |
| 香油鸡/78 | 姜汁热窝鸡/92 | 酸辣水饺鸡/106 |
| 绍兴鸡/78 | 椒盐八宝鸡/93 | 红油翡翠鸡/107 |
| 芥末鸡/79 | 荷香童子鸡/93 | 杭椒烧鸡块/108 |
| 咕噜鸡/79 | 南乳笋鸡/94 | 新疆大盘鸡/108 |
| 外婆乡村鸡/80 | 铁扒童子鸡/94 | 羊耳鸡塔/109 |
| 德州扒鸡/80 | 鱼酱干锅鸡/95 | 红烧卷筒鸡/110 |
| 禹城扒鸡/81 | 川味棒棒鸡/95 | 鸡皮慈笋/110 |
| 符离集烧鸡/81 | 巴乡风味鸡/96 | 鸡豆花/111 |
| 客家封鸡/82 | 百花鸡/96 | 桃酥鸡糕/111 |
| 本土炸酱鸡/82 | 掌参石锅鸡/97 | 糖醋鸡圆/112 |
| 老姜鸡/83 | 炸芝麻鸡/97 | 龙井鸡肉汤/112 |
| 口水鸡/83 | 玫瑰油鸡/98 | 雪花鸡淖/113 |
| 盐擦鸡/84 | 炸八块/98 | 醋熘鸡/113 |
| 罐焖鸡/84 | 手撕鸡/99 | 孜然鸡条/114 |
| 酒香鸡/85 | 珍珠酥皮鸡/99 | 荷包蚝油鸡脯/114 |
| 五夫醉鸡/85 | 金钱鸡塔/100 | 荷包粉酱鸡翅/115 |
| 脆皮鸡/86 | 水晶金钟鸡/100 | 荷花什锦炖/115 |
| 秋香鸡/86 | 三皮丝/101 | 炸糯米鸡/116 |
| 糟鸡/87 | 宝珠梨炒鸡丁/101 | 炸蚕蛹鸡/117 |
| 辣味过江鸡/87 | 扣四丝/102 | 炸鸡扇/117 |
| 东江盐焗鸡/88 | 荠菜山鸡片(1)/102 | 芥末鸡丝/118 |
| 油浸鸡/88 | 荠菜山鸡片(2)/103 | 状元卤味/118 |
| 成都爆鸡丁/89 | 锅贴鸡片/103 | 瓜皮乌鸡汤/119 |



乡土菜 600 式

- | | | |
|------------|-----------|------------|
| 香油火鸡肾/119 | 长寿豆豉鸭/133 | 网油鱼包/147 |
| 银杏鸡肾/119 | 爽口脆花/134 | 鱼羊鲜/148 |
| 外婆麻辣鲜/120 | 芷江炒鸭/134 | 酱汁活鱼/149 |
| 炸八块/120 | 蚝油鸭掌/135 | 参芪烧活鱼/149 |
| 海带鸡腿汤/121 | 冷冻鸭掌/135 | 粉皮辣鱼/150 |
| 锅贴鸭方/121 | 红袍鸭掌/136 | 啤酒鱼/150 |
| 锅烧鸭/122 | 陈皮焖鸭心/136 | 济南糖醋鲤鱼/151 |
| 四喜鸭子/122 | 铁盆鸭唇/137 | 酱汁鲤鱼/151 |
| 杏蒸鸭/123 | 虫草鸭舌/137 | 清余黄河鲤/152 |
| 六安酱鸭/123 | 洪江鸭血粑/138 | 软熘黄河鲤/152 |
| 鱼香湖鸭/124 | 重庆毛血旺/138 | 糍粑鱼/152 |
| 上海卤鸭/124 | 熏鸭脑/139 | 锅贴鱼/153 |
| 杭州酱鸭/125 | 剁椒鹅丝/139 | 花椒鱼片/153 |
| 红炖腐皮鸭/125 | 潮州烧鹅/140 | 糖醋瓦块鱼/154 |
| 家烧嫩鸭/126 | 青椒烧鹅饼/140 | 彭城鱼丸/154 |
| 川味啤酒鸭/126 | 烧鹅笋子锅/141 | 烤鲳鱼/155 |
| 叉烧鸭/127 | 豆渣扣烧鹅/141 | 外婆两江鱼/155 |
| 薯丸盆盆鸭/127 | 避风塘烧鹅/142 | 薄荷鱼卷/156 |
| 珊瑚酥鸭/128 | 土豆烧鹅/142 | 蒜香鱼片/157 |
| 八宝扣鸭/129 | 凉拌鹅血/143 | 怪噜鱼/157 |
| 荷香蒸鸭/129 | 四宝鸡肉/143 | 龙井菊花鱼/158 |
| 沙锅茴香冻鸭/130 | 熘鳊鱼/143 | 豆粉生鱼蚌/158 |
| 无为熏鸭/130 | 鱼咬羊/144 | 五柳活鱼/159 |
| 火踵神仙鸭/131 | 荷叶蒸鱼/145 | 黑米鱼/159 |
| 冰啤浸板鸭/131 | 汁香鳊鱼/145 | 白汁全鱼/160 |
| 双椒鸭块/131 | 上海蒸鱼/146 | 珊瑚鱼丁/160 |
| 脆皮糯米鸭/132 | 桃花鳊鱼/146 | 辣蒸武昌鱼/161 |
| 玛瑙野鸭片/132 | 宋嫂鱼羹/147 | 金沙武昌鱼/161 |



圆笼武昌鱼/162

油焖武昌鱼/162

钱江鲈鱼/163

松江鲈鱼/163

花雕熏鲈鱼/164

江东炖鲈鱼/164

肉粽鲈鱼/165

桂花鱼条/165

赛蟹羹/166

三丝敲鱼/166

竹筒蒸草鱼/167

芙蓉鲫鱼/167

干烧荷包鱼/168

醋酥鲫鱼/168

豆瓣鲫鱼/169

豆腐鲫鱼/169

葱烤鲫鱼/170

凉粉鲫鱼/170

鲫鱼冻/171

豆豉蒸鲫鱼/171

浑婆鱼头/172

拆烩鱼头/172

罗汉鱼头/173

泡姜烧鱼头/173

干拌鲢头/174

杭州鱼头豆腐/174

霸王鱼头/175

鱼头炖茄子/175

剁椒鱼头/176

姜葱鱼头煲/176

干烧鱼尾/177

老妈带鱼/177

辣妹子带鱼/178

一品蒸黄鱼/178

拖煎黄鱼/179

腐皮包黄鱼/179

薑菜拖黄鱼/180

豆瓣黄鱼/180

葱油黄鱼/181

生熏大黄鱼/181

荠菜鱼卷/182

菊花黄鱼羹/182

卤瓜余黄鱼/183

酸辣笔筒鱿鱼/183

柠檬蒸黑鱼/184

蒜煨黑鱼/184

四海爽口鱼/185

东坡墨鱼/185

将军过桥/186

太湖银鱼/186

泡椒蒸甲鱼/187

红扣甲鱼/187

冰糖甲鱼/188

红焖寿龟/188

八卦汤/189

侉炖目鱼/189

尖椒白条鱼/190

蒸江团/190

烧鱼肝/191

咸鱼烧茄子/191

宁式鳝糊/192

回酥鳝鱼/192

青瓜鳝鱼/193

榨菜蒸大鳝/193

锅贴鳝片/194

椒盐鳝卷/194

锅烧鳗/195

泡椒河鳗/195

煎糟鳗鱼/196

新风鳗鱼/196

麻酱紫鲍/197

龙井鲍鱼/197

鱼肠蒸蛋/198

蒜瓣鱼皮/198

百花鱼肚/199

葱油煎鱼嘴/199

秦皇鱼骨/200

果料鱼骨/200

鱼酱黄金饼/201

白蹦鱼丁/201

四川酸菜鱼卷汤/202

鱼肉酸菜豆腐汤/202

灌蟹鱼圆/203

炸龙肠/203



乡土菜 600 式

- | | | |
|-----------|------------|-------------|
| 落叶琵琶虾/204 | 油煎连壳蟹/218 | 酱爆兔肉丁/231 |
| 海椒琵琶虾/204 | 蟹镶橙/218 | 跳水兔/231 |
| 糖炒虾段/205 | 蟹黄蹄筋/219 | 外婆青椒兔/232 |
| 灯笼大虾/205 | 蟹黄海参/219 | 干妈风味兔/232 |
| 黔味大虾/206 | 豆瓣海参/220 | 菠萝兔柳/233 |
| 金华海鲜卷/206 | 酸辣海参/220 | 海椒炒兔丁/233 |
| 干炸虾筒/207 | 桂花干贝/221 | 椒盐兔片/234 |
| 杏仁三生/208 | 熘蛭子/221 | 怪味兔肉丝/234 |
| 川椒龙风球/208 | 酒糟大蛭/222 | 兔肝鸡蛋汤/235 |
| 酥脆虾卷/209 | 芙蓉海蛭/222 | 五香狗肉/235 |
| 盐水虾/209 | 炆蛭鼻/223 | 红烧狗肉/235 |
| 南卤醉虾/209 | 跳竹蛭/223 | 豆瓣烧狗肉/236 |
| 抓炒大虾/210 | 白灼响螺片/223 | 红焖麻雀/236 |
| 干烹虾仁/210 | 姜汁拌海螺/224 | 爆炒禾花雀/237 |
| 炸虾串/211 | 炸海螺/224 | 红油鹌鹑/237 |
| 雨前虾仁/211 | 醉蚌肉/225 | 烹鹌鹑/238 |
| 杨梅虾丸/212 | 鸡汤氽海蚌/225 | 黄山炖鸽/239 |
| 虾子茄段/212 | 蜜豉串烧蚝/225 | 红煨乳鸽/239 |
| 虾仁拌莼菜/213 | 花菇田鸡/226 | 银耳陈皮炖乳鸽/240 |
| 虾仁烘蛋/213 | 雀巢爆牛蛙/226 | 三丝炒鸽松/240 |
| 炸虾饼/214 | 二哥牛蛙/227 | 松仁炒鸽肉/241 |
| 干煸神仙蟹/214 | 海椒炒牛蛙/227 | 栗子鸽肉煲/241 |
| 外婆飘香蟹/215 | 泡椒蛙腿/228 | 泡菜烧乌龙/242 |
| 海椒蒸肉蟹/215 | 沙锅烧牛蛙/228 | 椒盐蛇肉/242 |
| 咖喱红花蟹/216 | 花溪辣椒泥鳅/229 | 蒜香蛇花/243 |
| 折耳香蟹/216 | 红烧鹿肉/229 | 奇味蛇段/243 |
| 蟹粉西兰花/217 | 炖兔肉/230 | 七彩蛇丝/244 |
| 五味煎蟹/217 | 烤兔肉/230 | 金针蛇丝/244 |



- | | | |
|------------|------------|-------------|
| 酥炸蛇段/245 | 清蒸臭豆腐/258 | 面酱紫茄/270 |
| 炸蝎子/245 | 素炆“鹅皮”/258 | 蟠龙茄子/271 |
| 红烧泥鳅/245 | 鸡蛋炒腊豆/259 | 铁板美味茄/271 |
| 香芋烧泥鳅/246 | 藏红花蒸蛋/259 | 海鲜酱烧茄饼/272 |
| 怪味泥鳅/246 | 叉烧炒蛋/260 | 锅贴茄排/272 |
| 豉姜泥鳅/247 | 双鲜鸡蛋豆腐/260 | 凉拌苦菜/273 |
| 泥鳅豆腐煲/247 | 醇香鸡蛋/260 | 蚝油豆豉苦瓜/273 |
| 泰安豆腐/248 | 成都蛋汤/261 | 菠萝双瓜/274 |
| 咸菜豆腐煲/248 | 金银蛋炒白菜/261 | 蚝油毛豆苦瓜/274 |
| 黑椒豆腐/249 | 白瓜咸蛋汤/262 | 豆豉苦瓜/274 |
| 莲藕豆腐/249 | 酒酿鸽蛋/262 | 丝瓜汪豆腐/275 |
| 毛豆榨菜豆腐/250 | 虎皮鸽蛋/262 | 合菜盖被/275 |
| 山药豆腐丸/250 | 三仙鸽蛋/263 | 鱼香酥青豆/276 |
| 玉竹豆腐墩/251 | 云片鸽蛋/263 | 川式拌豇豆/276 |
| 麻辣冻豆腐/251 | 奶汤蒲菜/264 | 椒味毛豆荚/277 |
| 香脆豆腐/252 | 鸡油菜心/264 | 清凉扁豆/277 |
| 苋菜豆腐羹/252 | 鱼香菜心/265 | 灯影苔片/277 |
| 豆浆山药汤/252 | 红椒拌菜心/265 | 荷香薯块/278 |
| 咖喱豆酥丸/253 | 山菌娃娃菜/266 | 酱烧什锦菜/278 |
| 威化豆腐卷/253 | 酱肉娃娃菜/266 | 红薯炒粟米/279 |
| 豆腐拌腊豆/254 | 锅贴番茄/267 | 酱烧茄条红薯泥/279 |
| 八公山豆腐/254 | 虫草烩番茄/267 | 麻辣薯叶/280 |
| 生炸“黄雀”/255 | 剁椒魔芋/268 | 酸菜细丝/280 |
| 南海金莲/255 | 合掌烧大枣/268 | 酸菜豆花汤/281 |
| 春白豆腐/256 | 百合炒芦笋/268 | 扒南瓜/281 |
| 焦熘豆腐/256 | 蚝油茄丝/269 | 油条烧南瓜/282 |
| 毛豆煎臭豆腐/257 | 酱爆茄豆/269 | 一品南瓜/282 |
| 红油臭豆腐/257 | 独咸茄/270 | 南瓜蒸肉/283 |



乡土菜 600 式

- | | | |
|-------------|------------|------------|
| 山药枸杞南瓜汤/283 | 油爆黄瓜香/293 | 桂花白果/301 |
| 香炸南瓜花藤/283 | 芙蓉黄瓜香/293 | 蜜饯捶藕/302 |
| 锅贴南瓜叶/284 | 香辣芹叶/294 | 槐花扣肉/302 |
| 三丝干芭菌/284 | 豆角盖被/294 | 凉拌槐花/303 |
| 素烧白/285 | 鸭丝掐菜/295 | 鱼香槐花/303 |
| 椒盐草菇串/286 | 炒雪冬/295 | 槐花猪肠汤/304 |
| 卤汁冬菇/286 | 韭菜干丝/296 | 槐花炒鸡蛋/304 |
| 慈姑鸭脯煨瓜方/286 | 韭菜炒海螺/296 | 酥香苕菜饼/305 |
| 菠萝炒青椒/287 | 炸香椿鱼/296 | 凉拌鱼腥草/305 |
| 麻辣笋衣/287 | 折耳根蒸腊肉/297 | 炆三色芥菜/306 |
| 八味酿笋/288 | 折耳根炒鱼片/297 | 粉蒸苕菜/306 |
| 客家萝卜丸/288 | 麻辣薹干菜/298 | 蒜味马齿菜/306 |
| 香辣土豆条/289 | 薹干烧鸡块/298 | 蜜汁牛蒡/307 |
| 腊味土豆泥/289 | 凉拌薹干菜/299 | 云片鹿角菜/307 |
| 金沙土豆/290 | 薹干熘鱼片/299 | 地地菜炒肝片/308 |
| 飘香土豆片/290 | 生炒金花菜/300 | 枸地芽炒鸡丝/308 |
| 沙锅焖土豆/291 | 马兰兔肉/300 | 遵义酿椒/309 |
| 蒜香四色/291 | 闽生果/300 | 椒麻莼菜汤/309 |
| 佛手三丝/292 | 玛瑙白果/301 | 焖子/310 |
| 佛手珠子/292 | | |

香芋扣肉

原料：带皮猪五花肉 500 克，芋头 400 克，嫩油菜 100 克，植物油、酱油、南豆腐乳、香油、白糖、湿淀粉、大料末、精盐、蒜泥各适量。

制作：

1. 将猪五花肉择净皮上的毛，刮洗干净，放入开水锅内煮至七成熟，取出，加酱油抹匀，腌片刻；芋头洗净，切成长方块；蒜泥、南豆腐乳、精盐、大料末、白糖、酱油调匀成汁。

2. 炒锅注油烧至八成熟，先放入芋头块炸熟，捞出控油；再放入猪五花肉炸至红色，捞出控油，用清水冲漂干净，切成与芋头同样大小的块。

3. 将肉块加料汁拌匀，皮向下，与芋块交叉码在大碗内，上锅中火蒸约 1 小时至肉软烂，取出扣在大盘内。

4. 将油菜择洗干净，下入开水锅内焯过，捞出控水，码在盘子周围。

5. 炒锅倒入蒸肉的原汁，加水、酱油烧开，用湿淀粉勾芡，淋入香油，浇在肉上即可。

干菜焖肉

原料：带皮猪五花肉 400 克，梅干菜 50 克，酱油、料酒、



乡土菜 600 式

白糖、红曲米、大料、桂皮、葱段各适量。

制作：

1. 将猪五花肉洗净，去掉皮上的毛，切成小方块，下入开水锅内烫片刻，用清水洗净，捞出控水；梅干菜洗净挤干水分，切成段。

2. 锅内添水，放入肉块，加酱油、料酒、桂皮、大料加盖大火煮至肉八成熟，再放入红曲米、白糖、梅干菜，煮至汤汁将干时盛出。

3. 将少量梅干菜垫入大碗底，肉块皮朝下码在上面，盖上剩下的梅干菜，上锅大火蒸 2 小时左右，至肉酥软扣入盘内，撒上葱段即可。

蒜 香 蒸 肉

原料：猪瘦肉 400 克，糯米粉 150 克，青椒 100 克，植物油、料酒、香醋、精盐、嫩肉粉、辣椒油、蒜各适量。

制作：

1. 将青椒去蒂、籽洗净，与蒜一起捣碎；猪瘦肉洗净，切成片，加料酒、嫩肉粉、精盐拌匀，腌渍 10 分钟。

2. 将腌入味的猪肉片两面拍上糯米粉，上锅蒸熟，取出晾凉，加入捣碎的蒜末、青椒末、辣椒油、香油、香醋、精盐拌匀即可。

板 栗 烧 肉

原料：带皮猪五花肉 750 克，净板栗 300 克，植物油、酱油、料酒、鸡汤、白糖、湿淀粉、精盐、大料、桂皮、葱段、姜块各适量。



制作：

1. 将猪肉去掉皮上的毛洗净，切成块。
2. 炒锅注油烧至六成热，加白糖炒糖色，放入肉块炒匀，盛出备用。
3. 炒锅注油烧至六成热，放入上糖色的肉块稍炸，捞出控油；板栗下入热油内略炸，捞出控油。
4. 炒锅注油烧热，下入葱段、姜块煸炒，放入料酒、酱油、鸡汤、精盐、大料、桂皮、猪肉、板栗烧开，小火烧至肉烂，用湿淀粉勾薄芡即可。

豆 豉 肉

原料：带皮猪五花肉 250 克，豆豉 100 克，酱油、精盐、料酒、白糖、清汤、葱段、姜丝各适量。

制作：

1. 将猪五花肉去掉皮上的毛，洗净放入锅内，添水烧至肉六成熟，捞出晾凉，切成片备用。
2. 将肉片加豆豉、葱段、姜丝、酱油、精盐、料酒、白糖、清汤拌匀，上锅蒸 30 分钟，取出晾凉成冻状，改刀成片装盘即可。

水 汆 肉

原料：猪里脊肉 200 克，鸡蛋 1 个，植物油、酱油、白糖、菱粉、花椒、干辣椒、胡椒粉、精盐、味精、青蒜、豌豆苗各



乡土菜 600 式

适量。

制作：

1. 将猪里脊肉洗净，切成薄片；青蒜择洗干净，切成段；豌豆苗洗净控水；鸡蛋磕入碗内留蛋白备用。
2. 将肉片下入开水锅内氽一下，捞出控水，加蛋白、菱粉拌匀。
3. 炒锅注油烧热，放入豌豆苗，加精盐、味精炒熟，盛入盘底。
4. 炒锅注油烧热，下入干辣椒、花椒炸片刻，取出压碎备用。
5. 原锅留底油烧热，放入里脊片，加入胡椒粉、酱油、味精、白糖、精盐翻炒，炒至肉片八成熟，连汁倒在豌豆苗上，撒上干辣椒末、花椒末，浇上热油即可。

鹅 黄 肉

原料：猪瘦肉 250 克，鸡蛋 4 个，荸荠 100 克，植物油、酱油、醋、白糖、胡椒粉、豆粉、泡椒、精盐、味精、葱花、姜末各适量。

制作：

1. 将猪瘦肉洗净剁成末，荸荠去皮洗净剁碎，一起加入精盐、胡椒粉、味精、豆粉、葱花、姜末拌匀成馅；鸡蛋磕入碗内，留蛋清备用，余下打散，摊成蛋饼备用；泡椒切成细丝。
2. 将蛋饼铺平，放入馅料，卷成长方形，再切成“佛手”形。
3. 炒锅注油烧至八成熟，下入“佛手”卷炸至呈黄色捞出控油装盘。
4. 炒锅注油烧热，下入泡辣椒丝煸炒，加酱油、醋、白糖烧开成鱼香味汁，浇在“佛手”卷上即可。



相思肉

原料：带皮猪五花肉 350 克，五香豆腐干 150 克，水发香菇 50 克，植物油、香油、料酒、白糖、陈醋、生姜、湿淀粉、蜂蜜、大红浙醋、大料、泡辣椒、精盐、味精、葱节、葱丝、姜片、姜蒜末各适量。

制作：

1. 将猪五花肉刮去毛洗净，下入开水锅内煮至八成熟捞出，擦干水分；大红浙醋、蜂蜜调匀，抹在肉皮上；水发香菇洗净切成坡刀片；泡辣椒剁成茸；五香豆腐干片成薄片。

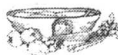
2. 炒锅注油烧至六成热，将猪五花肉皮朝下入锅内略煎，取出放入温水中稍泡，再放入开水锅内煮 5 分钟，捞出晾凉，切成厚片。

3. 香菇垫入碗底，将一片五花肉、一片豆腐干码入碗内，肉皮朝下，放上姜片、葱节、大料、精盐、料酒、适量水，上锅大火蒸约 30 分钟取出，拣去姜、葱、大料，滗出原汁留用，翻扣盘内。

4. 炒锅注油烧热，下入姜蒜末、泡辣椒茸炒香，倒入蒸肉的原汁，加入精盐、白糖、陈醋、味精烧开，用湿淀粉勾薄芡，淋入香油，浇在肉片上，撒上葱丝即可。

筒子肉

原料：去皮猪肉（肥瘦各半）200 克，猪网油 200 克，鸡蛋 2 个，植物油、香油、料酒、肉汤、面粉、湿淀粉、花椒粒、精



乡土菜 600 式

盐、味精、葱姜末各适量。

制作：

1. 将猪肉剁成泥，花椒碾成细末，加入葱姜末、精盐、料酒、味精、湿淀粉、香油、肉汤拌匀成馅；鸡蛋磕入碗里，加白面、湿淀粉搅匀成糊。

2. 将猪网油洗净，切成薄片，抹入肉馅，卷成筒，抹上鸡蛋糊封边，上锅大火蒸 10 分钟，取出晾凉，切成小段。

3. 炒锅注油烧至六成热，将猪网油卷蘸匀鸡蛋糊，下入油内炸至金黄色，取出码入盘内即可。

坛子肉

原料：带皮猪五花肉、猪骨各 500 克，油炸猪肉丸子 100 克，鸡蛋 5 个，鸡肉、火腿各 50 克，墨鱼、冬笋、蘑菇各 25 克，花生油、酱油、醪糟汁、冰糖汁、金钩、胡椒粉、鲜汤、豆粉、精盐、姜块、葱段各适量。

制作：

1. 将猪肉、鸡肉、猪骨下入开水锅内煮 5 分钟，捞出晾凉，猪肉、鸡肉切成方块；鸡蛋煮熟，去壳，蘸匀豆粉，下入热油锅内炸成金黄色捞出；冬笋洗净切成滚刀块；蘑菇洗净；火腿切粗条；金钩、墨鱼泡发后洗净。

2. 将猪骨放入坛内垫底，放入猪肉、鸡肉、墨鱼、金钩、火腿、冬笋、鸡蛋、猪肉丸，加精盐、酱油、醪糟汁、冰糖汁、姜块、葱段、胡椒粉、蘑菇、鲜汤，用润湿的纸封严坛口，中火煨约 6 小时，揭去封纸，去除姜块、葱段，装盘即可。