

吃遍中国

★给专业厨师及家庭厨房提供地道菜道的

特色菜、肉类、水产类、素菜类、汤羹类、主食

深圳市金版文化发展有限公司 / 策划
 醉岛等饮食文化有限公司 / 主编



鲜香酥嫩安徽菜

中国

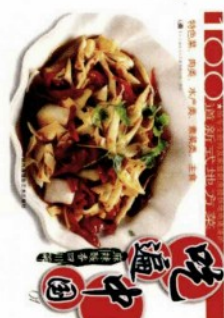
通

吃

中国民族摄影艺术出版社

06

吃遍中国



1000道新式地方菜

★给专业厨师及家庭厨房提供各地地道菜谱

特色菜、肉类、水产类、素菜类、汤羹类、主食

中国民族摄影艺术出版社

ISBN 7-80069-638-3



9 787800 696381 >

本册心动价：19.80 元

定价：198.00元(共10册)

责任编辑：鲁宝春

吃遍中国

中国民族摄影艺术出版社出版发行

(北京市和平里北街14号 邮编 100013)

深圳市金版文化发展有限公司/策划

王晓东 陈勇/摄影

深圳市极雅致印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

2004年11月第1版 2004年11月第1次印刷

开本：787毫米×1092毫米 1/12 印张：80

ISBN 7-80069-638-3/Z·58

定价：198.00元(共10册)



醉翁亭饮食文化有限公司 简介

醉翁亭饮食文化有限公司 始创于1997年，以博大醇厚的徽文化为底蕴，以久负盛名的中华八大菜系之一——徽菜为主题，以打造现代化管理餐饮连锁航母为目标。近年来得到迅速发展，至2003年底，旗下已拥有深圳三家大中型酒楼、二个采购中心及一个大型蔬菜基地，员工500多人，是目前深圳乃至全国最大的、唯一专营徽菜的餐饮连锁品牌企业。深圳餐饮业崛起的一匹黑马，一朵绽放于南国的徽菜奇葩。

“品安徽美食，读千年文章”，安徽自古物华天宝，人杰地灵。徽菜取材于黄山之麓的山珍特产、江淮之间的河鲜水产以及淮河之滨的民间特色小吃。因徽商文化的孕育和东西南北交融的风味而盛极一时，烹饪方式专擅“烧”“炖”，具有“重色、重油、重火工”的浓郁地方特色，味觉极其鲜明独特。

醉翁亭徽菜在保留传统名菜的基础上，为迎合现代人“健康、生态、营养”的饮食观念，聘请安徽厨师，采用产于安徽的原料和调料，运用安徽的烹饪方式，着力开发徽菜的田园乡土美味，突出传统徽菜健康营养的派系特点，创新了一大批新派徽菜。在酸、甜、苦、辣、咸五味调和，色、香、味、形、器五感共生的概念中，力求菜肴味觉、美感的最优化。其返璞归真、经济实惠和“正宗、新鲜、健康、美味”的饮食理念为食客所盛赞。



郭邦水、深圳市醉翁亭饮食文化有限公司行政总厨，安徽省烹饪协会会员、特级厨师。



TEL:0755-83253033

<http://www.szzwt.com>

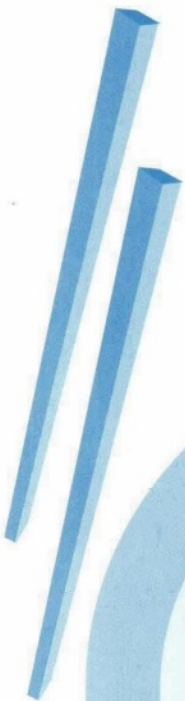
地址：深圳振华路中联大厦402栋首层



吃遍中国

CHI BIAN ZHONG GUO

安徽菜
anhui cai



中国民族摄影艺术出版社



菜系的形成

安徽菜，简称徽菜，是我国八大菜系之一。它的影响遍及半个中国，近及江南各省，远至大西北的西安，是雅俗共赏、南北咸宜、独具一格，自成一体的著名菜系。

徽菜发祥于南宋时期，产生在徽州。山珍野味，构成了徽菜主佐料的独到之处，如花菇、蘑菇、平菇、香菇、黑木耳、白木耳、黄花菜等，这些过去全是野外生、野外采，仅竹笋就有17种。品种不同，吃法不同，切法不同，配料不同，每道菜的出炉都令人垂涎欲滴。徽州是山区，野生动物有374种，其中兽类86种，鸟类210种，爬行类52种，两栖类26种，野鸡、石鸡、田鸡、狸子、熊等动物资源丰富多样，都是味道极为鲜美的珍品。



徽菜的组成

徽菜的传统品种多达千种以上，其风味包含皖南、沿江、沿淮三种地方菜肴的特色。

皖南风味以徽州地区的菜肴为代表，是徽菜的主流与渊源。其主要特点是喜用火腿佐味，以冰糖提鲜，基于保持原料的本味、真味、口感以咸、鲜、香为主，放糖不觉其甜。以烹制山珍海味而著称，擅长炖、烧，讲究火工。茭大油重，朴素实惠。善于保持原汁原味，不少菜用木材制成炭，长时间地用小火炖，因而汤汁清醇，味道醇厚，原锅上桌，香气四溢，体现了徽味古朴典雅的风貌。

沿江风味盛行于芜湖、安庆及巢湖地区，以烹调河鲜、家禽见长，讲究刀工，注重形色，擅于以冰糖(图1)调味，擅长烧、炖、蒸和烟熏技艺，其菜肴具有清爽、酥嫩、鲜醇的特色。代表菜有黄山焖石鸡(图2)、生熏仔鸡、八大锤、毛峰熏鲥鱼、火烘鱼、蟹黄虾盅等。

沿淮风味主要盛行于蚌埠、宿县、阜阳等地。其风味特色是：质朴、酥脆、咸鲜、爽口。在烹调上长于烧、炸、熘等技法，善用茭菱、辣椒配色佐味。代表菜有：奶汁肥王鱼、香炸琵琶虾、鱼咬羊、葡萄鱼(图3)、朱洪武豆腐、焦炸羊肉等，都较好地反映了这一地区的风味特色。

徽菜的特色

从风味特色来讲，徽菜菜系是由以上3个区域的地方菜肴组成的一种既有个性又有共性的中国地方风味。它的风格与其他菜系不同，它以烹饪山珍野味而著称，又注重原料产地、季节、品种，如鳊鱼(图4)有“桃花流水鳊鱼肥”之说，以桃花盛开季节的鳊鱼为最佳；石鸡以休宁大阜营所产为最好；笋以歙县问政山所出为上乘。徽菜烧鱼的方法也很独特，取鲜活之鱼，不用油煎，仅以油滑锅，加调味品，旺火急烧，5~6分钟即成。由于水分损失甚少，鱼肉味鲜质嫩。火腿、竹笋作为主料和配料，取其特殊鲜香。

其总体风格清雅淳朴、原汁原味、酥嫩香鲜，浓淡适宜，具体特征如下：1.就地取材，选料严谨，原料立足于新鲜活嫩；2.巧炒用火，功夫独特，以重色、重油、重火工为特色；3.擅长烧、炖，浓淡适宜；4.讲究食补，以食养身。



徽菜的烹饪技法

徽菜的烹饪技法包括刀工、火候和操作技术，三个因素互为补充，相得益彰。

徽菜的刀工向来细腻、严谨，每一刀的要求都非常严格，不仅要使之美观悦目，而且加热时成熟一致，入味均匀，以确保菜肴的嫩度和鲜度。

徽菜之重火工是历来的优良传统，其独到之处集中体现在擅长烧、炖、熏、蒸类的功夫菜上，“符离集烧鸡”先炸后烧，文武火交替使用，最终达到骨肉酥脱，原形不变的质地；“黄山炖鸽”“问政山笋”经过风炉炭火的反复炖烧，成为清新爽口，酥嫩鲜醇的美味，是文火细炖的结晶；而“毛峰熏鲥鱼”“无为盐水鸭”(图5)则体现了徽式烟熏和卤制的传统技艺。不同菜肴使用不同的控火技术是徽帮厨师造詣深浅的重要标志，也是徽菜能形成酥、嫩、香、鲜独特风格的基本手段。徽菜常用的烹饪技法约有20大类50余种，其中最能体现徽式特色的是清烧、清炖和生熏法。

徽菜的技术特征一是善于发挥原料本身的滋味，即保持原汁原味；二是常用火腿佐味，冰糖提鲜，料酒除腥引香；三是炖、蒸时，蛋白质分解出富含鲜味的氨基酸，脂肪分解出的有机酸同加进的料酒生成香脂，因而特别清香可口。



目录

肉类

安徽菜介绍

特色菜

黄山焖石鸡	6
台肥焖野鸭	7
宫灯鳝米	8
李鸿章大杂烩	9
银锅三丝	10
小鸡贴馍	11
口袋豆腐	12
黄山一钱天	13
敬亭绿雪	14
风火马蹄蟹	15

酱排	16	五香凤翅	37
家乡童子鸡	17	无为盐水鸭	38
砧板羊腿	18	酱香排骨	39
千张烧肉	19	锅贴饺烧排骨	40
萝卜干烧仔鹅	20	庐州咸鲜拼	41
仔姜烧鸭舌	21	干椒鸭肠	42
豆芽酥肉	22	包河排骨	43
三素炖牛腩	23	瓦罐千里香	44
面皮炒猪肝	24	醉翁开坛香	45
香芹炒风鸡	25	瓦罐牛肉	46
板栗仔鸡	26	三河酥鸭	47
手撕羊肉锅仔	27	樵香肥肠	48
宫廷兔肉	28		
香酥猪手	29		
红烧双味丸	30		
红扒羊蹄	31		
黄焖牛筋	32		
瓦罐驴肉	33		
墨菜炒鸡肫	34		
笋干烧肉	35		
碧绿掌中宝	36		



水产类

风味鱼头	49	香菇扣鲈	60
葡萄鱼	50	锅巴炒鳞片	61
风味辣河虾	51	醉翁亭醉鱼	62
干烧剥皮鱼	52	乡村炒河虾	63
豆芽烧鳍排	53	竹荪桂鱼	64
鱼头泡馍	54	荷包糯香鱼	65
砧板树菇鲈	55	巢湖鱼冻	66
麒麟挂鱼	56	干香带鱼	67
雪菜小黄鱼	57	鲫鱼煮荷饼	68
红烧大鳊鱼	58	乡村鱼饺	69
臭桂鱼	59		

素菜类

徽式双冬	70	凉拌黄花草	79
咸肉年糕上海青	71	柠汁雪莲	80
毛豆鸳鸯蛋	72	屯溪焖豆腐干	81
徽味笋丝	73	雪盖火焰山	82
鸭黄豆腐	74	淮南豆腐排	83
上汤锅巴	75	凉拌马蔺菜	84
菠菜炒撒子	76	火腿冬瓜夹	85
红椒炒茶干	77	蒜香滚茄子	86
青椒臭干	78		

汤羹类

酒酿元宵羹	87
老鸭焖全小鸡	88
合肥老母鸡汤	89

主食类

如意蛋黄卷	90
灌汤藕丝丸	91
帅子迎宾	92
小笼汤包蒸粉排	93
翡翠卷	94
锅巴藕饼	95
锅贴饺	96

吃遍中国



吃遍中国

特色菜

Tascai

黄山焖石鸡



特别提示

石鸡肉质比较嫩，烧制时间不宜过长。

调味料

味精5克、糖4克、胡椒粉4克、黄酒6克、老抽7克、陈醋少许、红油少许、香油少许、色拉油适量、高汤100克

材料

黄山石鸡350克，火腿丝5克，青、红椒各5克

做法

1. 蒜洗净切片；

2. 石鸡宰洗干净，改刀成块，青、红椒切成片，待用；

3. 锅内放入少量色拉油，放入火腿丝、小料，爆炒，再下石鸡，加调味料，加高汤，烧4~5分钟后加青、红椒片，起锅勾芡，淋上香油、红油即可。





野鸭1只 (约600克)

材料

调味料

蚕豆酱20克、整葱25克、食盐5克、
碎姜10克、味精10克、八角3个、
白糖10克、水500克、葱段少许、
黄酒15克、色拉油30克



合肥焖野鸭

做法



1. 先将野鸭剥成块状，放入沸水中氽水捞出；



2. 锅中放入色拉油、整葱、碎姜、八角炒香，放入黄酒、蚕豆酱翻炒均匀，再加水及调味料烧开后撇去浮沫，转用小火烧制25分钟左右；烧干水分即可出锅装盘；



3. 锅留底油，放入葱段炒香，放在鸭上面即成。

特别提示

要把鸭肉炒干至香。

吃遍中国

特色菜

Tesecai

宫灯鳝米



一 材料

鲜鳝肉400克、胡萝卜50克、青椒100克、蛋清1个、冬笋50克

丁 调味料

盐3克、味精少许、料酒10克、葱2克、姜2克、高汤50克、淀粉少许

一 做法

1. 鳝鱼宰杀去内脏、骨，洗净，切成米粒状，装入碗，加盐、料酒、蛋清、淀粉上浆；冬笋、青椒、胡萝卜切成米粒状待用；

2. 锅烧热，放油烧至三四成热，投入鳝米滑油至熟，盛出待用；

3. 锅内留少许油煸香小料，加高汤调味，勾少许芡，投入鳝米，颠翻装盘即可。

一 特别提示

油温不宜过高，色泽搭配均匀。



一 材料

青菜、香菇、火腿、素肠、鹌鹑蛋、冬笋、咸水鸭、草菇各30克

二 调味料

鸡油少许、盐10克、味精30克、姜5克、葱3克、胡椒粉少许

吃遍中国

特色菜

Tesecai

李鸿章大杂烩

做法



1. 香菇、火腿、冬笋切片，素肠、草菇切成滚刀块。



2. 咸水鸭剥成块，全部材料配成大杂烩焯水，后下入葱、姜煸炒。



3. 倒入高汤，用小火烧45分钟，放入青菜、鸡油，盛出即可。

特别提示

李鸿章访美宴客，随行厨师制作了丰盛的徽菜、苏菜，但意犹未尽，李即命将所剩原料下锅焯熟烧上桌，宴客食后赞不绝口，询问菜名，李答：“杂烩”。从此，“杂烩”在美成为中国名菜，盛称：“天下奇味奇菜”。

吃遍中国

特色菜
Tesecai

银锅三丝



一 材料

银鱼100克、火腿肠1根、里脊肉100克、鸡蛋3个

二 调味料

葱段5克、姜7克、小香葱末少许、盐15克、味精25克、胡椒粉少许、高汤300克

三 做法

1. 银鱼洗净，火腿肠切成丝，里脊肉切成丝；
2. 取碗，放入鸡蛋搅拌均匀成糊状，下锅煎成皮，捞起切成丝；
3. 取锅上火，放油，下葱、姜煸一下，放高汤、盐、味精、胡椒粉烧开，盛入锅内，再放银鱼、蛋皮丝、肉丝、火腿丝烧开，洒上小香葱末即可。

四 特色介绍

鲜香可口。



一 材料

鸡肉200克、香干100克、洋葱50克、粉丝50克、馍12个、香菜少许

二 调味料

黄酒15克、盐20克、味精30克、糖10克、胡椒粉少许、红油100克、蚕豆酱50克、猪油少许、高汤适量、八角少许

吃遍中国

特色菜

Tesecai

小鸡贴馍

做法



1. 将香干切丁，洋葱改月牙状，粉丝改段；



2. 鸡肉剁成块，加盐、味精各5克，适量干淀粉搅拌均匀；



3. 八角下油锅炒香，放入小料煸炒，再入切好的香干、蚕豆酱翻动几下，加高汤大火烧开，改小火烧制30分钟，鸡肉上浆滑油，倒入连同上菜的小锅仔内，加入粉丝、香干，贴上馍烧20分钟，加香菜即可。

特别提示

这是醉翁亭的招牌菜，其味甚佳。



吃遍中国
特色菜
Tesecai

口袋豆腐



一 材料

日本豆腐500克、香菇50克、火腿50克、冬笋50克

二 调味料

盐5克、味精8克、葱5克、姜5克、生粉10克、高汤50克

三 做法

1. 将日本豆腐切成两段，放入热油中炸至金黄色；香菇、火腿、冬笋切末，调入盐、味精拌成馅；
2. 将炸好的豆腐掏空，塞入调好味的馅，上笼蒸20分钟即熟，取出；
3. 再取锅上火加油少许，加入姜、葱炒香，放高汤50克，用盐、味精调味，生粉勾芡，浇在蒸好的豆腐上即可。

四 特色介绍

鲜嫩爽口。



一 材料

面粉300克、青椒片10克、
五花肉150克

二 调味料

辣酱25克、蚕豆酱20克、糖
10克、味精30克、胡椒粉少
许、黄酒10克、陈醋10克、
红油30克

吃遍中国

特色菜
Teseccai

黄山——线天

做法



1. 取碗加入面粉、水和匀，搓
揉好，放在案板上。



2. 用擀面杖擀成大圆状，再用
茶杯刻成小圆状；



3. 五花肉用清水煮熟，取出改
成薄片，待用；锅内油锅炸至
金黄色，捞出，再下五花肉炸
出油，盛出；锅留少许油，下
青椒片、小料、调味料翻动几
下，倒入炸好的五花肉炒熟，
装盘，摆摆在盘边即可。

特别提示

食时可夹青椒及回锅肉夹在
馍中切缝内，大口嚼之，形
似黄山美景“一线天”。