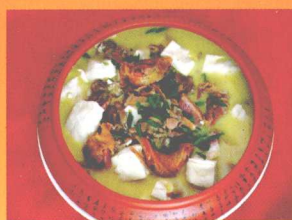




高淳土菜



《高淳土菜》编写组

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

高淳土菜 / 《高淳土菜》编写组. — 南京:江苏科学技术出版社,2009.9

ISBN 978-7-5345-6854-1

I. 高… II. 高… III. 菜谱—高淳 IV. TS972.182.534

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第131960号

高淳土菜

编 著	《高淳土菜》编写组
责任编辑	金宝佳
装帧设计	刘旭东
责任校对	郝慧华
责任监制	张瑞云

出版发行	江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼,邮编:210009)
网 址	http://www.pspress.cn
集团地址	凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼,邮编:210009)
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
经 销	江苏省新华发行集团有限公司
照 排	南京紫藤制版印务中心
印 刷	江苏省高淳印刷股份有限公司

开 本	787 mm × 1 092 mm 1 / 16
印 张	6
版 次	2009年9月第1版
印 次	2009年9月第1次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5345-6854-1
定 价	32.00元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

高淳土菜



《高淳土菜》编写组

· 凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



《高淳土菜》编委会

名誉主任：史剑波

主 任：陈平华

编 委：(以姓氏笔画为序)

于 清 王照伢 孔炜炜 孔锁福 田秀云

史团结 冯大江 邢爱凤 毕爱雷 朱新文

庄 宁 汤庚新 李树华 吴伟红 吴高化

陈红樱 陈纪伢 陈洪雷 周秀梅 郑建南

赵老虎 赵林亚 施正法 袁定文 傅 英

执行编纂：马永山

特约编纂：陈后翔

摄 影：王德荣 濮阳康京

菜肴制作：高淳宾馆 荣华楼 和谐宾馆 万兴隆酒店

银林山庄 名人岛 天伦食府 江南酒家

鸣 谢：江苏省高淳印刷股份有限公司



序

史剑波 （高淳县烹饪协会名誉会长）

民以食为天。随着社会进步和生活水平的提高，人们的饮食理念逐渐发生变化，由追求单一的裹腹充饥发展到讲究营养保健等多重功能，随之而来的是对烹饪艺术的探索和研究，食已从原来的吃得饱向吃出健康、吃出情趣、吃出文化的方向发展。

一方水土，一方风味。从大的方面讲，辽阔的华夏大地孕育出了鲁、川、粤、闽、苏、浙、湘、徽等著名菜系，各有千秋，博大精深。从小的方面看，由于人文、历史、特产、习俗等方面的差异，也形成了具有深厚文化底蕴、鲜明地方特色的土菜系列，其原料选择、烹制工艺、特色风味，可圈可点。高淳土菜也不例外，清蒸大闸蟹、红烧香辣蟹、鱼头煮豆腐，味道鲜美，闻名遐迩，时时让人联想起固城湖烟波浩淼的迷人风光；虎皮臭干、油炸豆腐、韭菜煎蛋，千年工艺，

口感独特,农家风味浓郁,常常使人回忆着过去的悠悠岁月;缸腌菜烧鳊鲇郎鱼、莲藕排骨汤等,不仅选料独特,而且取名直当,有吴风楚韵;炒藕尖、拌菱蔓、油焖笋、烤红薯、风鹅、炖鸭,就地取材,自然生态,反映出高淳山明水秀的地理风貌;“千里香”,生臭熟香,俗菜雅名,洋溢着大俗大雅的情趣,等等。整理高淳地方特色菜谱,不仅为丰富地方饮食文化搭建了一个平台,也为了解高淳的历史文化打开了另一扇窗口。

编撰《高淳土菜》一书早有动议,今天在社会各界的大力支持下,从众多高淳土菜中筛选出饮食文化鲜明、制作工艺独特、口味品相俱佳的一些菜目,集中汇编,终有小成。希望这本书能成为餐饮行业推广高淳特色菜肴的参考书,成为广大百姓烹制家宴的工具书,成为职业教育及实用技术培训的教辅书。也希望该书的出版能为推动地方旅游餐饮业发展,提高人民群众生活水平发挥应有的作用。

欣闻《高淳土菜》即将付梓,颇有感触,代为序。

目录



第一章 鱼米之乡的湖鲜 / 7

清蒸固城湖大闸蟹	8	红烧鳊鱼	24
固城湖香辣蟹	9	糖醋鲤鱼	25
香酥野鲫鱼	10	红烧青鱼尾(红烧划水)	26
宫保小毛鱼	11	鸡汤鱼丸	27
泥鳅烧豆腐	12	蒿笋鲫鱼汤	28
固城湖一锅鲜	13	官溪河虾	29
黑鱼烧胖豆腐	14	黄瓜拌籽虾	30
高淳风味烧龙虾	15	青椒河虾	30
农家蒸鳊鱼	16	红烧河鳗	31
腌蒸白条鱼	17	咸鱼烧肉	32
辣蒸昂刺鱼	18	老鳖炖土鸡(霸王别姬)	33
昂刺鱼烧蒿笋	19	红烧野生大甲鱼	34
固城湖鱼头(沙锅)	20	松子鱼米	35
固城湖鱼头烧胖豆腐	21	菜花桃痴鱼蒸蛋	36
咸鹅河蚌	22	茄汁鱼片	37
五香炒香螺	23	红烧鳝段	38
酿田螺	23	椒盐脆鳝	39
小鱼烧腌菜	24	蒜椒黄鳝	40



第二章 特色鲜明的农家土菜 / 41

高淳辣椒酱	42	炒山芋藤	46
缸腌菜	42	炒南瓜藤尖	46
农家酱瓣豆	43	炒鸡头菜	47
腌青红椒	43	慈姑缸腌菜	47
凉拌旱丝根	44	藕圆子(藕夹、藕丝)	48
清炒藕尖	44	南瓜圆子	49
蒜泥菱蔓	45	山芋饼	49
红椒炒菱蔓爪头	45	高淳蒜香菜	50

筷子蒸茄子	51	腊肉炒油菜薹	65
菱角米烧肉	52	缸腌菜帮子炖排骨藕	65
肉丝炒篙笋	52	欢喜团蒸鸡蛋	66
千里香烧豇豆	53	手抓鸡	67
干豇豆(干菜)烧肉	54	清汤老母鸡	68
肉末烧山芋粉条	55	农家红烧鹅	69
清炒鲜马齿苋	56	虎皮卷(家常子饺、珍珠肉圆)	70
干马齿苋烧肉	56	东坝炖鸭	71
干煸野芦蒿	57	桠溪猪头糕	72
清炒芽芹菜	57	顾陇咸鹅	73
地耳炒韭菜	58	下坝羊肉火锅	74
清炒马兰头	59	南塘麻辣鸭	75
香干拌荠菜	60	漆桥红烧肉	76
凉拌素什锦菜	60	春笋烧肉	77
韭菜煎鸡蛋	61	狮树羊糕、磕羊肉	78
腌菜地耳	62	高淳八宝酱	79
雁儿菌烧青黄豆子	63	高淳香肠	80
油渣烧青菜	64		



第三章 别具风味的高淳豆腐 / 81

油炸胖豆腐	82	农家辣酱嫩豆腐	85
农家豆腐圆子	82	豆腐什锦锅	86
烩子糕	83	香菜拌臭干	87
青椒炒香干	84	香干烧排骨	87
虎皮臭干	84	千里香炖胖豆腐	88
虾子雪花菜	85	高淳臭腐乳	88

附录 高淳民间传统饮食习俗 / 89

后 记	96
-----------	----



第一章 鱼米之乡的湖鲜

高淳称“鱼米之乡”，可见水产资源的丰富。鱼、虾、蟹、鳝、鳊、鳖等各种湖鲜、河鲜菜肴有些徽派菜肴的影子，又有些淮扬菜和京苏大菜(金陵菜)的风味，但浓郁的地方特色，显现出鲜明的地域饮食文化。



清蒸固城湖大闸蟹



原料 固城湖大闸蟹。

制作 将蟹清洗,用棉线捆扎,置于蒸笼大火蒸十几分钟,蟹大时间可稍长,蟹小时间可稍短。

提示 食用时佐以姜、醋,也可饮用少量白酒去寒,食完用香菜泡水或红茶水洗手去腥。

固城湖三两(150克)以上母蟹、四两(200克)以上公蟹,推荐用清蒸食法,品尝其鲜美的原味。

营养 螃蟹含有丰富的蛋白质、微量元素等,对身体有很好的滋补作用。中医认为螃蟹有清热解毒、补骨添髓、养筋活血、通经络、利肢节、滋肝阴、充胃液之功效。对于淤血、损伤、黄疸、腰腿酸痛和风湿性关节炎等疾病有一定的食疗效果。

固城湖螃蟹的特点:青背、白肚、黄毛、金爪。中秋节前后为食用雌蟹最佳时节,脂厚味美;重阳节后雄蟹肉壮膏满。螃蟹胆固醇较多,不可贪多,一尖一团足矣(注:尖为公,团为母)。胃病、伤风、感冒患者,以及心血管疾病患者宜少食。蟹不可与柿子同食。

固城湖香辣蟹



原 料 小母蟹、青椒、大蒜籽。

调 料 油、精盐、糖、酱油、姜、葱、料酒、农家辣糊酱、八角、味精等。

制 作 将小母蟹刷洗干净，剁两块，入油锅煸炒，加料酒、葱把、姜块、大蒜籽、辣糊酱等调料红烧，调味起锅前再加青椒段烧1分钟。

特 点 口味小辣香鲜，不需收汁，汤汤水水可蘸农家锅巴同食。

提 示 选择红膏小母蟹(每只50~100克)之间的那种，肉壮脂满、物美价廉。小母蟹用蓼草捆扎好红烧，形状更加完整美观。

营 养 100克中华绒螯蟹含蛋白质14克、脂肪5.9克、碳水化合物7.4克、钙129毫克、磷145毫克、铁13毫克、维生素A5960国际单位、核黄素0.71毫克、尼克酸27毫克。

蓼草长在田边、水渠旁，高淳农家用来包粽子、扎螃蟹，纯天然、无污染，还有少许清香。

大蒜籽(高淳方言)即大蒜瓣。

蒸熟吃不完的蟹，下餐加热后再吃则风味大打折扣，若拆出蟹肉、蟹黄与猪清板油熬在一起，可长久保存。下面条、蒸蛋羹、炒青菜时放上少许，立刻增鲜上档次。



香酥野鲫鱼



原 料 野生小鲫鱼(若干条)。

调 料 精盐、油、糖、料酒、味精、葱、姜、蒜、干辣椒、醋、十三香调味料、麻油、面粉。

制 作 小鲫鱼剖杀去内脏、腮，洗净，脊背部批一刀，加精盐、料酒、十三香调味料、葱、姜腌渍半小时，拍粉下六成热油锅炸熟，捞出为半成品。再起油锅烧到八成热，将小鲫鱼炸至金黄色酥脆捞起。锅底留油下葱姜末、蒜片、干辣椒煸香，加糖、醋、味精，入小鲫鱼，淋麻油翻锅装盘。

特 点 连骨酥脆，甜酸适口。

提 示 鲫鱼不可大，脊背部要批一刀，炸成酥而不焦，甜酸度要适中。

营 养 鲫鱼有健脾利湿、和中开胃、活血通络、温中下气的功效。所含的蛋白质种类全，质量高，很容易消化吸收，经常食用，可补充营养，增强肌体抗病能力。

拍粉：下油锅炸之前，在原料的表面拍上一层干淀粉。

红烧鱼怎样烧：

◆烧制体型大的鱼时要打花刀，刀纹要深浅适宜。

◆锅要干净，油温要高些，擦干鱼体表面水分，煎鱼时才不粘锅。

◆烧制的时候要小火慢烧，高淳谚语：千滚豆腐万滚鱼。

宫保小毛鱼

原 料 鳊鲇郎小鱼(麦穗鱼)、花生米。

调 料 油、精盐、酱油、醋、干辣椒(或高淳辣酱)、花椒、糖、料酒、干淀粉、麻油。

制 作 花生米入冷油锅,中火余熟,漏勺捞出备用(油浸没花生米,锅内响动后,捡一粒花生米尝试,感觉已成熟立即捞起。容易焦,火不宜大)。

鳊鲇郎小鱼去内脏洗净,加精盐、料酒、姜、葱腌渍半小时,取出姜、葱,加裹干淀粉,下六成热油锅炸熟。锅内留底油,下葱、姜、蒜、干辣椒(或高淳辣酱)、花椒煸香,下各种调料,入小毛鱼、花生米,翻锅,湿淀粉勾芡,淋麻油起锅装盘。

营 养 动物蛋白和植物蛋白完美结合,甜酸微辣的口味、香酥脆爽的口感人皆喜欢。

本菜由四川名菜宫保鸡丁演化而来,用鱼米之乡的小毛鱼代替鸡丁,用高淳辣酱代替四川郫县豆酱,地方风味鲜明独特。



泥鳅烧豆腐



原 料 泥鳅(稍大些)500克、嫩豆腐500克。

调 料 油、精盐、高淳辣酱、酱油、糖、味精、湿淀粉、葱、姜、蒜、料酒。

制 作 泥鳅宰杀,取下二片肉,余下骨架加调料红烧(多汤)待用,嫩豆腐切丁焯水待用。起锅放少量油,姜蒜末煸出香味入泥鳅肉,加精盐、料酒、酱油、辣酱、白糖、味精、红烧泥鳅骨的汤,烧数分钟入嫩豆腐再烧,调口,湿淀粉勾芡,撒葱花起锅装盘。(家常做法只须把泥鳅斩段红烧,将熟时再加入胖豆腐多滚几滚,烧熟入味收汁起锅。可不勾芡,同样非常鲜美。)

特 点 泥鳅鲜美,豆腐嫩滑,小辣无刺,老少皆宜。

提 示 因高淳辣酱盐度大,应注意调口,以甜咸味为正。

营 养 祖国医药学认为,泥鳅味甘,性平,有调中益气、祛湿解毒、滋阴清热、通络、补益肾气等功效。泥鳅能治疗糖尿病、阳痿、肝炎、痔疮、癣疥、盗汗、水肿等病症。泥鳅身上的黏液味甘,性寒,有清热解毒、通淋等功效。《医学入门》中称它能“补中、止泄”。《本草纲目》中记载鳅鱼有暖中益气之功效;对解渴醒酒、利小便、壮阳、收痔都有一定药效。



调口,即调正口味。

固城湖一锅鲜



原 料 各种小杂鱼(河鲜)、虾、蟹、泥鳅(品种多多益善),大蒜籽、本地青红椒。

调 料 油、精盐、糖、酱油、农家辣糊酱、味精、姜、葱、料酒等。

制 作 旺火,色拉油滑锅,入姜块、蒜籽,加入小杂鱼略煎,倒入料酒,加酱油、精盐、糖、辣糊酱、水,焖烧数分钟,放入青红椒圈略烧,加味精调口,收汁起锅装盘。

特 点 各种河鲜相得益彰,勾起童年农家回忆,咸鲜适口。

提 示 鱼小不必烧太长时间,略有汤汤水水亦可。

营 养 虾肉可补肾壮阳,养血固精,各种野生小杂鱼、蟹、泥鳅等含有丰富的蛋白质及微量元素。

有些酒店将此菜起名“群英荟萃”,似乎太雅,小时候,渔民用一种“兜兜网”沿湖岸捕鱼,渔篓中的“湖鲜”不用秤称,“估估堆”,不费几钱,回家杂七八拉烧一锅,竟然奇鲜。

“估估堆”高淳方言:将东西堆成一堆,不用秤毛估估值几钱的一种卖法。

黑鱼烧胖豆腐



原 料 黑鱼、胖豆腐、青红椒。

调 料 油、精盐、糖、料酒、老抽酱油、味精、葱、姜、大蒜籽、农家辣糊酱。

制 作 黑鱼宰杀，去鳞、内脏、腮，洗净剁块。入油锅略煎，烹料酒，加老抽酱油、糖、大蒜籽、姜块、辣糊酱等烧至八成熟，加入胖豆腐、青红椒再烧片刻，收汁，撒葱花上席。

提 示 用野鲮鱼、昂刺鱼代替黑鱼，如法烧制，风味相同，农家辣糊酱必不可少。高淳胖豆腐要先下冷水锅焯去豆腥味。

营 养 黑鱼，有补脾利水、去瘀生新、清热祛风、补肝肾等功效。黑鱼与红糖炖服可治肾炎。产妇食清蒸黑鱼可催乳补血。高淳民间有送黑鱼给手术后病人的习俗，认为吃黑鱼可以加快伤口的愈合。

焯水的方法：开水锅焯水，将锅内的水烧开后原料再下锅，焯水时间短。所有有腥膻味的动物性原料烹饪前都须经焯水处理。

冷水锅焯水，是将原料下冷水锅，水要没过原料，然后烧开。如竹笋、萝卜、慈姑等。嫩豆腐、鸭血等焯水则水不要烧开，捞出后要浸入鲜汤中，否则就不能保证嫩度了。

胖豆腐(白豆腐)：豆浆点卤成豆花后，稀布包裹，上箱压榨比嫩豆腐稍老一些，就叫胖豆腐，再压去水分就成了豆腐干，豆腐干加香料、酱油烧烩就成香干，用特殊的卤水浸制就成臭干。胖豆腐入油锅炸成金黄色叫油炸豆腐。胖豆腐捏碎再搓成团状油炸后叫圆子。

高淳风味烧龙虾



原 料 龙虾。

调 料 精盐、料酒、葱、姜、蒜、十三香调味料、糖、酱油、农家辣糊酱、青辣椒。

制 作 龙虾清水养一两天，剪去腮毛，可不去尾线，清洗干净，入油锅煸炒，再加入上述调料焖烧，起锅前加青椒圈再略烧，撒葱花或香菜装盘。

特 点 口味咸鲜，辣感适中，吮指犹香。

提 示 若非清水龙虾，则必须连爪带腮拉去，拧住中间尾尖拉掉尾线。

营 养 食用龙虾具有补肾、壮阳、滋阴、健胃的功效，对提高运动耐力也很有价值。

龙虾去尾线后，清爽卫生，吃起来方便，但肉容易烧“柴”，影响口感。龙虾不去尾线，烧后虾肉口感好，但吃时稍麻烦。

