

3

巧做

糟醉菜



上海科学普及出版社

前 言

出菜谱书关键要研究读者需要什么。和其他商品一样，书的“特色”就是要与众不同，当看到这本《巧做糟醉菜》的样稿时，发现有酒香扑面而来。这是一本专门写糟醉菜肴的图书。搞专题是比较容易体现特色的，而且，我的第一感觉就是周瑞兴写这本书很适宜。他是中国烹饪大师，有多次参加全国和世界烹饪大赛的经历，现在是上海绍兴饭店的总厨师长。他出道之前，是做江南菜系的，而做糟醉菜又是最出名的，所以由他烹制的糟醉菜可谓本色当行。

远古时期，酒可以说是发现盐、梅之后的第三种调味料。晋人江流《酒话》中说：“酒之所兴肇自上皇成自帝女，一日杜康”。上皇即皇帝，帝女指大禹之女。《进本》云：“帝女令仪狄始作酒，变五味”。皇帝、帝女都是传说中的人物，据考证是原始部落的首领，可见在原始社会，酒已诞生，既有酒，就有酒糟，它是酒的副产品。在江南一带，烹调用酒、用糟是极平常的事。因为周瑞兴在日本工作过五年，对日本的调料有较深的研究，在制作的菜肴中，使用了一些日本的调料，也就有了一些洋为中用的味道，就有了这本书。

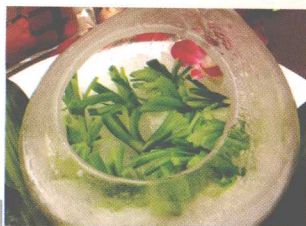
用于烹调的糟大致有几种：一种是做老白酒的酒糟，也就是酒酿，酒味较轻，色白干净，米粒俱在，附在鱼、肉的表面，看着就有食欲。第二种是做黄酒的糟粕，经添料加工成香糟，杂有米糠，俗称泥糟，这种糟的香味大大浓于米糟。泥糟通常以两种方法用于菜肴的烹制：一是用水调开取汁，在烹制将近完成时加入，可以令汤汁非常浓郁，酒香扑鼻；二是将泥糟敷于原料的表面，令酒香渗入原料，做成蒸菜或烧菜。至于在制作泥糟时加入红曲米做成红糟，那是福建菜的做派，除了酒香，还有色泽的诱惑。第三种是将泥糟按一定配方加入花雕酒、香叶等料，再行泡制，过滤之后可以得到较浓的糟酒，俗称“糟油”。糟油既可以泡腌原料做成“糟货”，更可以直接用于热菜做调味，著名的京菜“糟溜鱼片”就是用糟油做调味料的。至于直接用酒（花雕、黄酒、白酒）调味致“熟”原料，那就是非常出名的烹调方法“醉”了。在江南，糟醉方法几乎可以用于各种原料的烹调，高档到山珍海味，低档到青蔬白菜。烹调方法更是炸、溜、爆、炒无所不包，它特有的酒香味令人如痴如醉，尤其是糟醉冷菜，每每让人齿颊留香，欲罢不能。其原理，大致是酒精的强力渗透和呈香物质酯酚及酯化反应的结果。

糟醉菜可以说是江南菜的精华，本书是将零散的糟醉菜集中起来，加以筛选归类，又加上作者的再创作，选入的近90个菜，几乎包含了所有特色的品种。从这个意义上说，不论是专业的厨师，还是家庭主妇、夫，甚至是烹饪研究者，都会对本书感兴趣的，我想这也是读者、出版社和作者所共同期盼吧。

邵建华

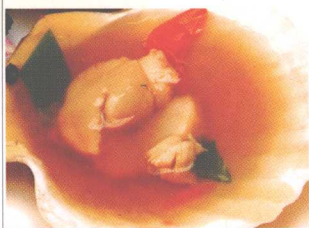
目录

Contents



冷菜类

醉大闸蟹	1	锦绣糟钵头	2
一品糟钵头	3	糟猪手	4
糟凤爪	5	糟香鸡中翅	6
糟浸鸭舌	7	糟香火腿鸡卷	8
糟猪尾	9	糟猪门腔	10
糟香坐臀肉	11	糟香小黄鱼	12
糟蛭肉	13	糟毛豆	14
糟香牛百叶	15	醉河虾	16
醉富贵虾	17	虾油卤浸四宝	18
虾油卤浸白肉	19	花雕醉香螺	20
越酒醉膏蟹	21	糟花蛤	22
酒醉象拔蚌	23	锦绣醉花卷	24
醉红枣	25	醉西芹片	26
醉芦笋尖	27	薄脆百叶卷	28
红蕊醉刀豆	29	水晶醉肚片	30
醉雀肫橄榄片	31	醉莲藕片	32
锦绣醉素饼	33	冰宫醉芥蓝	34
醉山药条	35	酒酿醉斑节虾	36
酒酿醉富贵虾	37	醉云豆	38
宁式醉黄泥螺	39	味噌海蛭蓬蒿菜	40
味噌拌金针菇	41	醉银蚶	42
糟虾仁	43	糟香琥珀脆耳	44
糟鹅肝酱冻	45	小缸醉鸡	46
酒酿乳鸽	47	红贝鲜笋拌味噌	48



目录

Contents

热菜类

白玉醉蟹饺	49	酒香海鳗丝	50
寿桃一品夹	51	糟蒸多宝鱼	52
翡翠糟黄鱼	53	糟溜白玉环	54
糟溜澳带	55	糟蒸开片虾	56
酒烤长毛虾	57	糟香鲳鱼	58
糟香大黄鱼汤	59	糟溜鲈鱼片	60
糟三白	61	糟烤扇贝	62
糟熘鱼脸	63	味噌烤蟹钳	64
红糟海鲜巢	65	糟溜墨鱼卷	66
糟炆鳊背柳	67	糟香鱼头汤	68
糟香三文鱼头	69	红糟熘墨鱼	70
味噌多春鱼	71	味噌蛋黄烤鳕鱼	72
糟烤鸦片鱼头	73	味噌香烤三文鱼头	74
糟香划水	75	糟香青鱼花卷	76
味噌烤鲈鱼	77	红糟烤鳕鱼	78
味噌煎澳带	79	糟香米鱼段	80
糟柳黄鱼片	81	炸红糟里脊片	82
红糟牛腩腩	83	红糟小方肉	84
古法红糟酱排	85	糟钵头	86
糟烧鹅肝卷	87	味噌煎鹅肝	88
绍酒越鸡包	89	红糟土豆卷	90
附录：糟醉配方秘笈	91		



巧做菜肴系列
QiaoZhuo ZaoZuiCai

醉大闸蟹

原料:

清水大闸蟹 1 只 (200 克 / 只)。

制法:

1. 大闸蟹用清水静养 2 天，使其吐净污物。
2. 洗净大闸蟹，在蟹脐底处放一粒炒过的花椒粒。
3. 倒入醉大闸蟹料至浸没大闸蟹，腌渍 4~5 天即可。

特点:

脆香肉嫩，入味醇香。

糟醉调料：
醉大闸蟹料。

注：配方见附录。

1





锦绣糟钵头

原料:

牛舌、猪肚、草鸡、鹅肝各100克，
草虾、黄豆芽各150克。

糟醉调料:

熟物糟卤。

注：配方见附录。

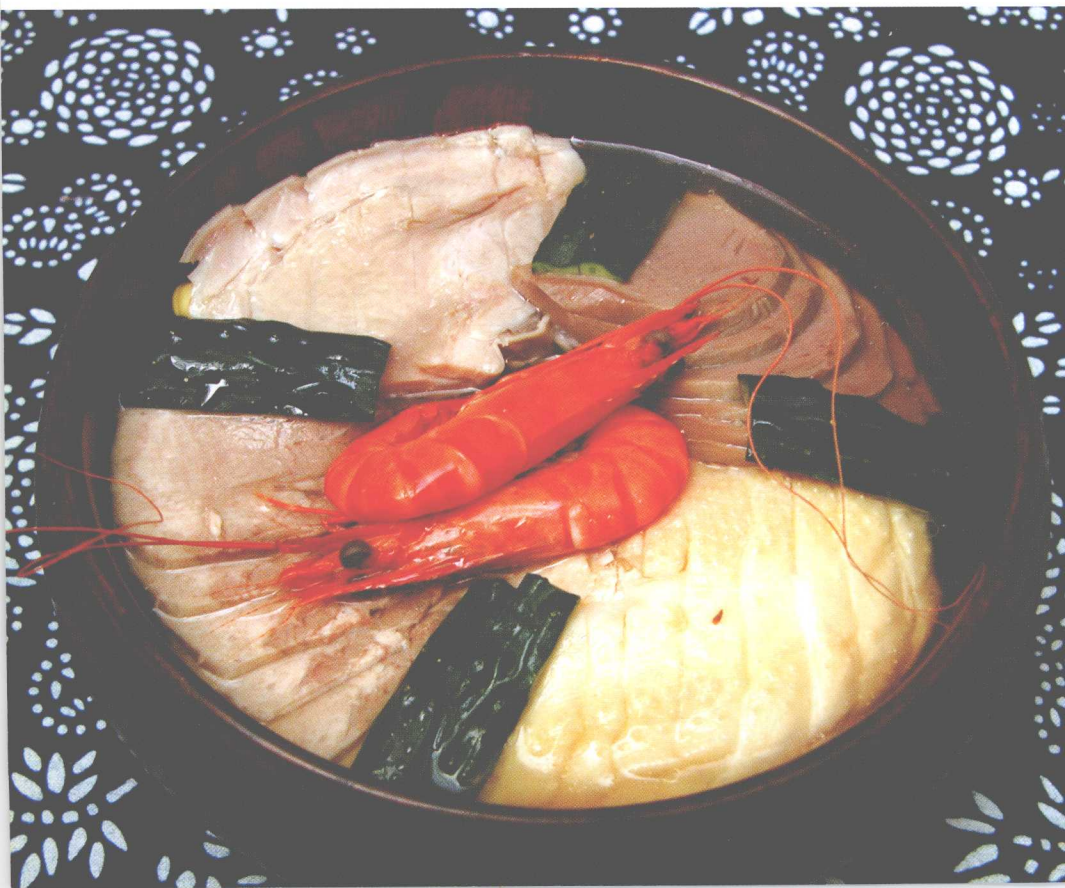
制法:

1. 将牛舌、猪肚、草鸡、鹅肝和草虾分别卤熟；黄豆芽氽水，垫钵底。
2. 钵中以四种刀面为主拼摆，上面放上两只草虾。
3. 钵中倒入熟物糟卤，用保鲜膜封好，10小时即可。

特点:

口味多样，原料丰富。

2





一品糟钵头

原料:

水发鱼翅 100 克, 瑶柱、鲍片各 50 克, 西芹 150 克, 草虾 3 只, 鸭舌 10 根。

制法:

1. 西芹切成丝, 用沸水氽后再用冰水激冷; 其他原料分别用高汤蒸酥, 冷却后待用。
2. 西芹垫底, 上面放上瑶柱、鲍鱼、鸭舌和草虾, 中间铺上鱼翅。
3. 倒入熟物糟卤, 浸腌 12 小时即可。

特点:

原料高档, 入味醇香。

糟醉调料:

熟物糟卤。

注: 配方见附录。

3

冷菜



糟猪手

巧做菜肴系列
QiaoZhuo ZaoZuicai



原料：

猪手 1 只 (500 克)。

糟醉调料：

熟物糟卤。

注：配方见附录。

制法：

1. 猪手洗净，刮去细毛，氽水后再用清水洗净。
2. 猪手加少许葱、姜、黄酒和水，用小火焖煮 2 小时，冷却待用。
3. 倒入熟物糟卤，浸至 24 小时即可。

特点：

酥糯入味，肥而不腻。

4





糟凤爪

原料：

鸡爪 500 克（大江牌）。

制法：

1. 将鸡爪放入冷水锅中，加少许葱段、姜片和黄酒，用小火煮 30~40 分钟，火候不宜过大，以免鸡爪皮破裂。
2. 捞出鸡爪，用冰水激冷，再放少许白醋浸泡，使其脆松，最后用净水冲洗净。
3. 倒入熟物糟卤，浸腌 24 小时即可。

特点：

糟香扑鼻，脆松入味。

糟醉调料：
熟物糟卤。

注：配方见附录。

5



糟香鸡中翅

巧做菜肴系列
QiaoZhuo ZaoZuicai



原料：

鸡中翅 6 根。

糟醉调料：
熟物糟卤。

注：配方见附录。

制法：

1. 鸡中翅略氽水，漂洗干净。
2. 锅中加水、葱和姜，用小火煮鸡中翅 15 分钟，随汤汁冷却，再沥去汤汁。
3. 倒入熟物糟卤，浸腌 24 小时即可。

特点：

糟香入味，酥糯鲜香。

6





糟浸鸭舌

原料：

鸭舌 500 克。

制法：

1. 鸭舌去掉后根和老皮，漂洗干净。
2. 锅中加水，放入葱和姜，用小火煮鸭舌 8 分钟，迅速捞出后用冰水激冷，再沥去水分待用。
3. 倒入熟物糟卤，浸腌 12 小时即可。

特点：

脆嫩可口，糟香悠悠。

糟醉调料：

熟物糟卤。

注：配方见附录。

7



糟香火腿鸡卷

巧做菜肴系列
QiaoZhuo ZaoZuicai



原料：

鸡腿肉 500 克（大江牌），火腿
中方 100 克。

糟醉调料：
熟物糟卤。

注：配方见附录。

制法：

1. 用水浸没火腿中方，蒸 1 小时，沥去水分，再加冷水浸没，加葱和姜，再蒸 1 小时，使咸味降低，待冷却后切成长方形的条状。
2. 鸡腿肉去骨，铺平后中间放上火腿条，包卷后用保鲜膜扎紧，上笼蒸 30 分钟，冷却后，拆去保鲜膜。
3. 倒入熟物糟卤，浸腌 5 小时，捞出后切成片状装盆。

特点：

芬芳香嫩，糟香入味。





巧做菜肴系列
QiaoZhuo ZaoZuiCai

糟猪尾

原料：

猪尾 500 克。

制法：

1. 猪尾洗净，刮去细毛，氽水后用清水洗净装盆。
2. 盆中放入葱、姜和黄酒，上笼蒸2小时，冷却待用。
3. 倒入熟物糟卤，浸腌 12 小时即可。

特点：

糯脆相宜，糟香入味。

糟醉调料：

熟物糟卤。

注：配方见附录。

9



糟猪门腔

巧做菜肴系列
QiaoZhuo ZaoZuicai



原料：

猪门腔 500 克。

糟醉调料：
熟物糟卤。

注：配方见附录。

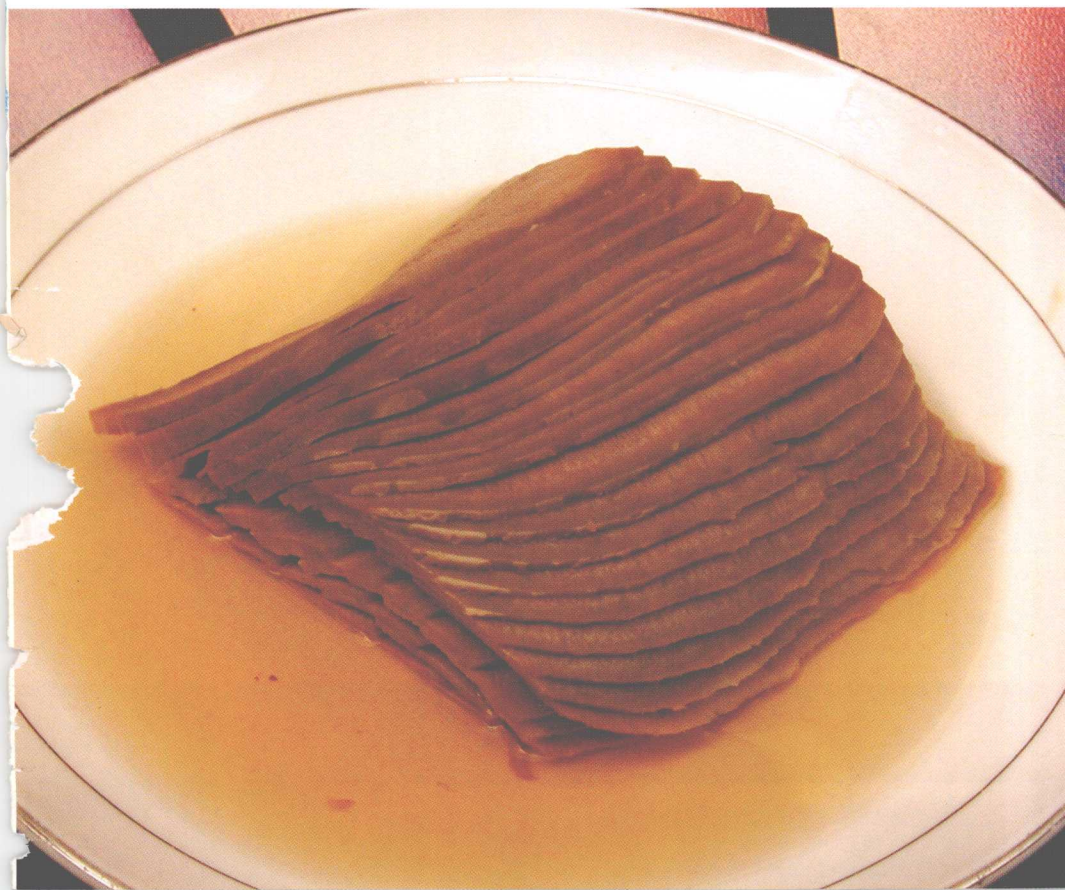
制法：

1. 猪门腔用水略氽，刮去白膜和老衣，去掉部分长根装盆。
2. 放入葱和姜，加清汤淹没猪门腔，上笼蒸 1 小时，随汤冷却，再沥去汤汁。
3. 倒入熟物糟卤，浸腌 24 小时。
4. 猪门腔切成薄片上席即可。

特点：

酥香入味，排列整齐。

10





糟香坐臀肉

原料:

带皮坐臀肉 500 克。

制法:

1. 带皮坐臀肉略氽水，洗净，刮净细毛。
2. 锅加汤水，入坐臀肉，用小火煮 1 小时 30 分钟，随汤冷却，再沥去汤汁。
3. 倒入熟物糟卤，浸腌 24 小时。
4. 坐臀肉切成长方形薄片上席即可。

特点:

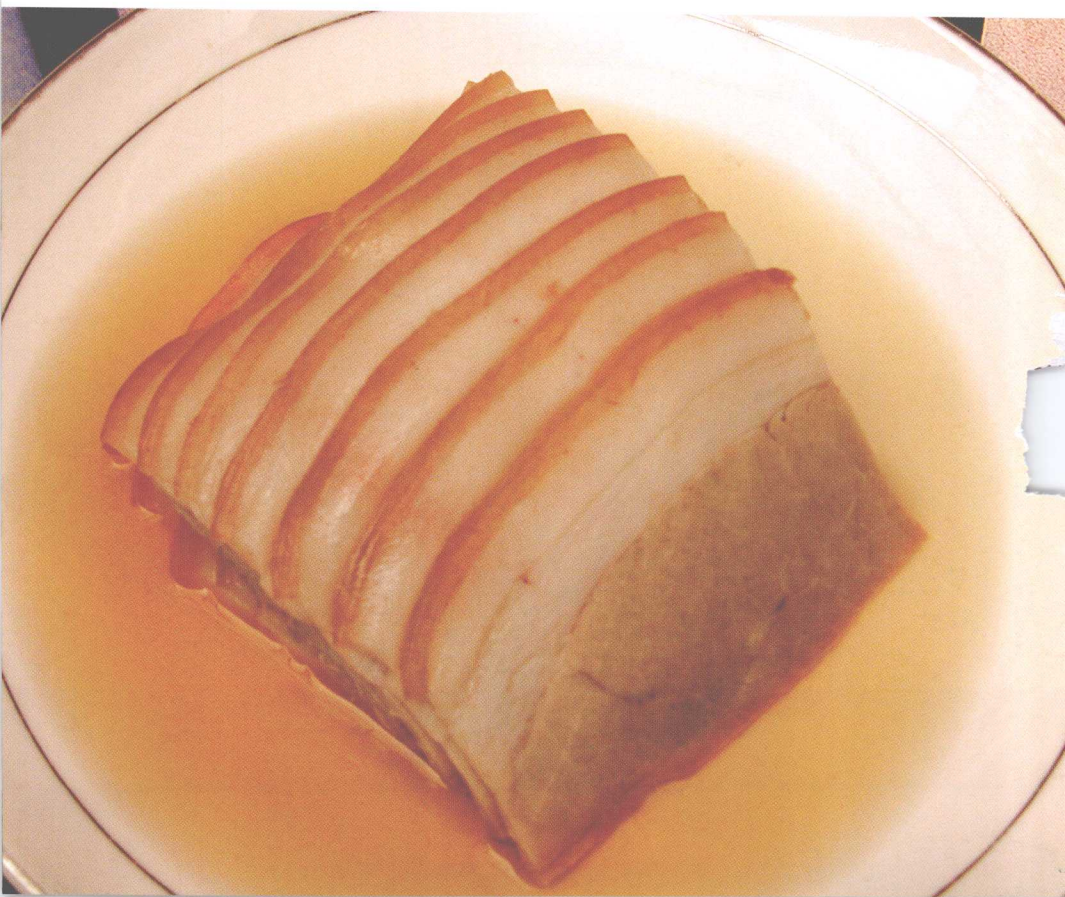
肥糯可口，糟香入味。

糟醉调料:

熟物糟卤。

注：配方见附录。

11



糟香小黄鱼

巧做菜肴系列
QiaoZhuo ZaoZuicai



原料：

野生小黄鱼 2 条。

制法：

1. 小黄鱼投入七成热的油锅中，炸透至皮脆肉酥，捞出后沥去油，冷却待用。
2. 倒入熟物糟卤，浸腌 12 小时即可。

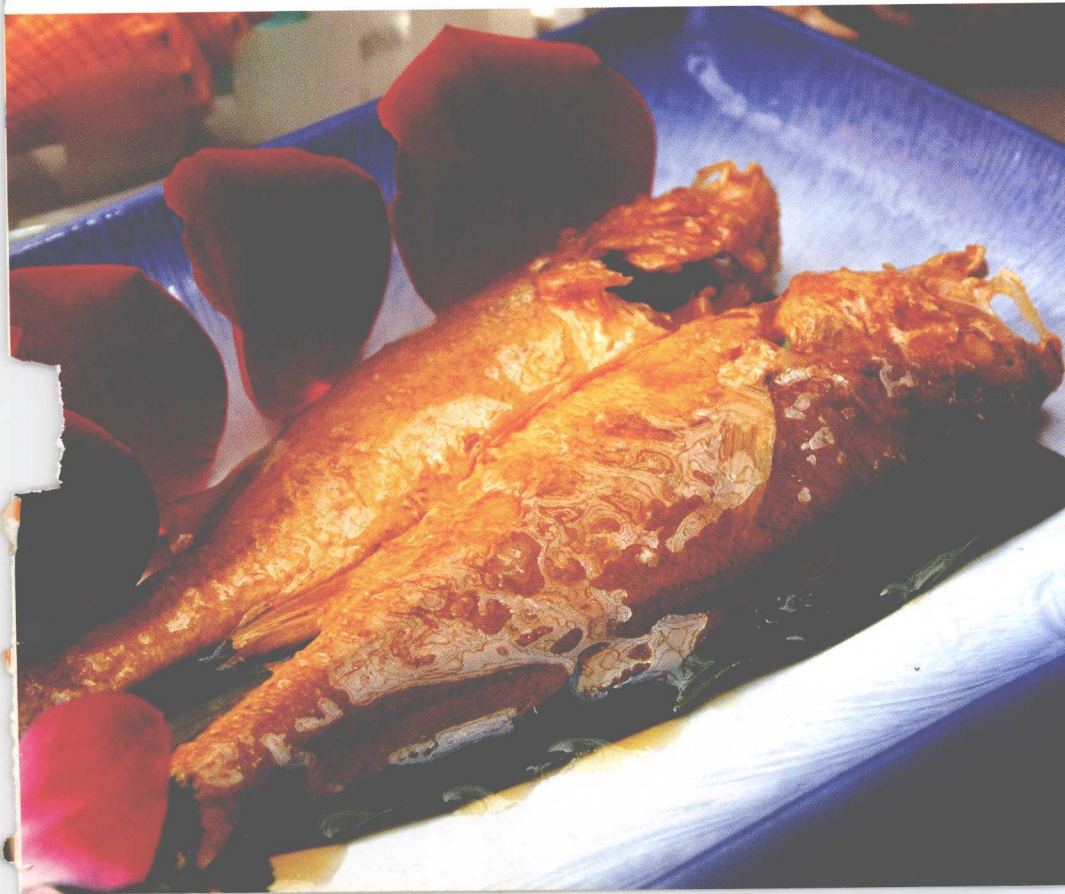
特点：

酥松香嫩，糟味浓郁。

糟醉调料：
熟物糟卤。

注：配方见附录。

12



糟蛭肉

原料：

蛭子 500 克。

制法：

1. 用清水静养蛭子，吐净泥沙。
2. 用沸水氽蛭子 20 秒，剥出蛭子肉，撕去黑衣，再用净水漂过，沥去水分。
3. 倒入熟物糟卤，浸腌 3~4 小时即可。

特点：

鲜嫩醇香，脆滑相宜。

糟醉调料：

熟物糟卤。

注：配方见附录。

13

冷菜

