

贵州

农

家

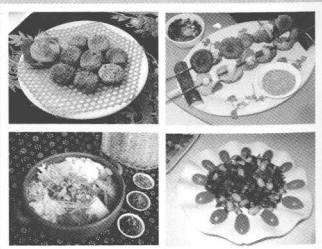
乐

菜谱

ZHONG GUO NONG JIA LE CAI PU

◎ 吴茂制 / 主编

黔菜

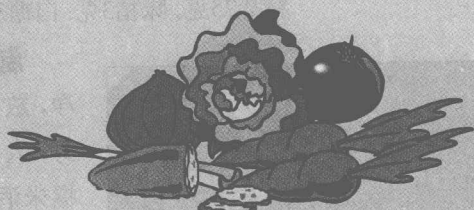


贵州人民出版社

凉卤拌菜



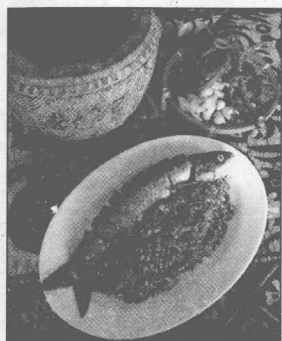
LIANG LU BAN CAI





特点

鱼肉鲜嫩，清香味醇，酸香浓郁，口味新颖，民族佳肴。



烧椒夺鱼

原料 鲜活鲤鱼1条(约600克)，凯里清米酸汤1500克，细长青椒250克，鲜花椒25克，姜10克，蒜10克，精盐、味精等各适量。

制作方法 1. 将鱼宰杀，刮鳞，清洗干净，在其背上连斩数刀。

2. 锅内下酸汤、精盐烧沸，放入鱼煮熟，捞出装盘。

3. 将细长青椒在炭火灰上烧至熟，取出撕去皮，加姜、蒜、鲜花椒用擂钵捣碎，加精盐、味精调好味拌匀，放在鱼的旁边，食用时拌匀即成。

特点

色鲜清亮，香浓味厚，酸辣爽口。



蒜香腌椒鸡

原料 放养土仔鸡半只(约800克)，腌椒粒100克，青蒜花60克，葱花15克，糯米酒10克，老姜10克，精盐25克，味精3克，白糖3克，酱油10克，香油6克。

制作方法 1. 土鸡宰杀洗净，放入大锅，倒入清水淹没鸡身，大火烧沸，放进葱、老姜和糯米酒，撇去浮沫，转小火上焖煮5分钟，加入适量精盐，锅离火，盖上锅盖静置一旁，待锅里的汤凉，捞出鸡，砍成条，装盘。

2. 净锅上火下油,下腌椒粒炒香,调入精盐、味精、白糖、酱油、香油,淋在鸡上,撒葱花、青蒜花,淋烫油即成。

凉拌鲜鸡血

原料 新鲜鸡血150克,酥黄豆10克,蒜米10克,葱花5克,芫荽末8克,糊辣椒面20克,精盐10克,味精3克,酱油8克,醋18克。

制作方法 1. 杀鸡时先取一碗,加入少许精盐和清水,待鸡血流尽后用勺搅几下使其自然凝固。

2. 另取一碗或一窝盘,将盛鸡血的碗置左手,右手拿刀,逐渐倾斜右手将鸡血快刀划切成片,逐步撒入调料,最后撒葱花、芫荽即成。

特点

色彩艳丽、酸辣爽口。

鸡丝荞粉

原料 熟鸡肉100克,荞麦100克,尖椒50克,精盐3克,味精8克,白糖5克,酱油10克,鲜汤150克,辣椒油80克,香油5克,葱花2克。

制法方法 1. 荞麦去壳,干磨成粉,加4倍的水和少量生石灰水调匀,下锅用微火边煮边搅,煮熟,离火,倒入盆内,把自然冷却成的荞凉粉切成小条,放入窝盘里。

特点

色泽棕红,辣香爽口,鸡肉鲜香。





2. 熟鸡肉切成长10厘米、2毫米见方的丝;尖椒洗净,切成颗粒状;分别装入碗内养凉粉上。

3. 尖椒颗粒用精盐腌渍15分钟,调入白糖、味精、酱油、鲜汤、辣椒油、香油,浇淋在鸡丝上即成。

特点

色泽红褐,皮质酥软,滋味醇厚,肥而不腻,酸辣香鲜。

■ 古镇猪脚

原料 猪脚5000克,冰糖500克,料酒100克,八角6克,三奈3克,小茴香2克,草果5克,甘草3克,丁香1克,蔻仁2克,沙姜3克,罗汉果3克,砂仁4克,花椒5克,桂皮3克,白芷2克,老姜10克,大葱20克,精盐30克,鸡精10克,鲜汤3000克,糊辣椒面50克,双花醋60克,姜末20克,葱花30克。

制作方法 1. 将猪脚烧尽余毛,使皮至焦黄,然后浸泡,刮净焦皮,清除污物,一剖为二,入沸水锅焯透,捞起冷却。



2. 经过上火加水加入油烧热,下冰糖炒成糖色,掺入鲜汤,加入料酒、鸡精、老姜、大葱等,将八角、三奈、香叶等以布包扎,投入洗净的猪脚中,用小火慢炖3~4小时即成(汤可以重复使用)。

3. 取碗加入糊辣椒面、双花醋、姜末、葱花



等，制成蘸汁，随卤好的猪脚一起上桌即成。

野薄荷拌耳舌

原料 白卤猪耳150克，白卤猪舌150克，野薄荷20克，青尖椒15克，红尖椒15克，姜米5克，蒜米8克，葱花3克，精盐2克，味精1克，酱油2克，白糖2克，醋10克，红油10克，香油2克。

制作方法 1. 白卤猪耳、舌切成二粗丝；野薄荷洗净切段；青、红椒分别切成斜刀薄片圈。

2. 取盛器放入切好的猪耳、舌丝，野薄荷段、青椒片、红椒片，加姜米、蒜米、精盐、味精、白糖、酱油、醋、红油、香油等调料，搅拌均匀，倒入盘内，撒上葱花即成。



特点

色泽红亮，味酸辣，风味独特。

酸笋牛肉



原料 卤牛肉150克，酸笋50克，烧辣椒30克，烧西红柿30克，酸萝卜20克，精盐3克，味精2克，陈醋30克，白糖5克，香油3克，熟芝麻20

特点

椒香味浓，酸鲜回味，牛肉化渣。





克, 葱花10克。

制作方法

1. 酸笋切片, 氽水, 装入圆盘垫底; 卤牛肉切片, 铺摆在酸笋上摆成型; 烧辣椒、烧西红柿、切成小丁的酸萝卜, 分别撒在牛肉上和盘边。

2. 精盐、味精、陈醋、白糖、香油调成汁, 浇在牛肉上, 撒上熟芝麻、葱花即可。

酸菜毛肚

特点

毛肚脆爽, 酸鲜可口。

原料

鲜毛肚400克, 酸菜150克, 蒜粒25克, 精盐3克, 味精1克, 糖2克, 酱油5克, 陈醋10克, 红油50克, 花椒油2克, 香油3克, 葱花5克。

制作方法

1. 鲜毛肚洗净, 切片, 氽水。

2. 酸菜切小节, 放入盘中垫底, 上面铺上氽水的毛肚。

3. 精盐、味精、糖、酱油、陈醋、香油、花椒油、蒜粒调制成味汁, 浇在毛肚上, 淋红油, 撒葱花即可, 也可以拌匀装盘。



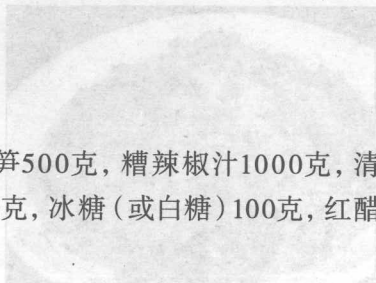
特点

色泽淡黄透白, 鲜嫩脆爽, 冰凉酸甜, 味美可口。

糟香鲜笋

原料

鲜竹笋500克, 糟辣椒汁1000克, 清水300克, 精盐20克, 冰糖(或白糖)100克, 红醋30克。



制作方法 1. 将新鲜竹笋去壳洗净, 在沸水中煮熟透, 用清水浸泡1天, 期间换水3~5次。

2. 取嫩段切成5厘米长的节, 浸泡在用糟辣椒汁、清水、精盐、冰糖或白糖、红醋制成的汁中(可重复使用)浸泡1天取出装盘, 带少许汁水入冰箱内冰冻10分钟即可。

黔珍黑木耳

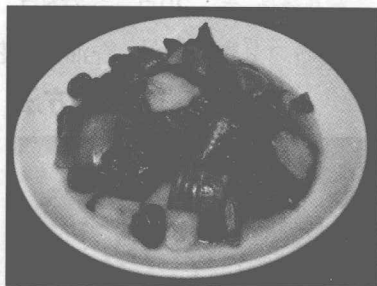
原料 水发黑木耳150克, 黄瓜片30克, 洋葱片30克, 野山椒15克, 山椒水300克, 精盐15克, 味精10克, 陈醋20克, 香油3克。

制作方法 1. 水发黑木耳、黄瓜片、洋葱片用纯净水冲洗, 浸泡, 取出后, 加野山椒、山椒水、精盐、味精调好的卤汁中, 浸泡12小时。

2. 取出留汤少许加入陈醋、香油拌匀装盘即可。

特点

酸辣脆嫩, 清香爽口。



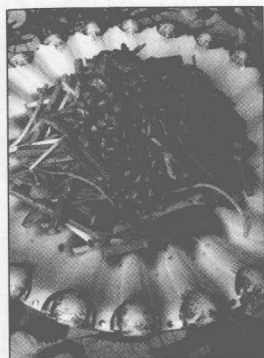
水豆豉拌鲜蕨菜

原料 鲜蕨菜300克, 折耳根50克, 水豆豉50克, 糊辣椒面25克, 精盐6克, 味精3克, 酱油8克, 醋12克, 姜米5克, 蒜米10克, 葱花10克, 芫荽节20克。

特点

酸辣爽口, 脆嫩豉香。





制作方法 1. 将采摘的鲜蕨菜入沸水锅中煮一下捞出，在清水中浸泡4~6小时，期间换水2~3次去其苦涩味；撕破，改刀成5厘米左右长的节。

2. 折耳根洗净掐成5厘米长的节一同纳盆，加入水豆豉、糊辣椒面、精盐、味精、酱油、醋、姜米、蒜米、葱花、芫荽节拌匀装盘。

凉拌蕨根粉

特点

细软滑嫩，香辣酸鲜，开胃爽口。

原料 蕨根粉150克，油炸黄豆15克，青红椒粒20克，蒜茸5克，精盐、味精、酱油、陈醋、红油、木姜油、香油，葱花5克等各适量。

制作方法

1. 蕨根粉用温水泡软，放入沸水锅中煮2~3分钟，捞出用清水冲凉，滤水，装入盘中。

2. 加入青红椒粒、蒜茸、精盐、味精、酱油、陈醋、红油、木姜油、香油拌匀，撒油炸黄豆、葱花即成。



魔芋折耳根

原料 魔芋豆腐锅巴100克，折耳根200克，姜3

克, 蒜米3克, 芫荽末5克, 糊辣椒面10克, 精盐6克, 味精3克, 酱油8克, 醋10克, 葱花5克。

制作方法 1. 魔芋豆腐锅巴切成二粗丝, 余水。

2. 折耳根切成4厘米左右的节, 加糊辣椒面、精盐、味精、酱油、醋、姜、蒜米、葱花、芫荽末等调料, 拌匀即成。

特点

细软滑嫩, 香辣酸鲜, 开胃爽口。

■ 山楂夹藕片

原料 莲藕夹300克, 山楂50克, 白糖60克。

制作方法 1. 莲藕去皮切成连刀片, 用凉水冲透冲去外表皮淀粉; 白糖加水熬成白糖蜜汁。

2. 将山楂片夹在连刀藕片中间装盘, 淋白糖蜜汁即上桌。

特点

酸甜脆爽。

■ 泡鲜花生

原料 鲜花生米250克, 野山椒水20克, 陈年窖香泡坛水30克, 精盐10克, 冰糖30克。

制作方法 将鲜花生仁去皮后, 浸泡在用野山椒水、陈年窖香泡坛水、冰糖等制成的泡菜味液中, 24小时后即可取用。

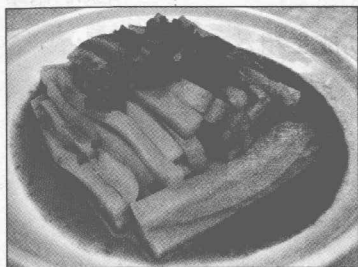
特点

生而不涩口, 脆爽微辣, 回味香甜。





菜汁米豆腐



特点

味美色佳，酸辣爽口。

原料 菜汁米豆腐400克，绿豆芽30克，泡菜丝10克，酥花生8克，酥黄豆12克，红油辣椒10克，精盐6克，味精5克，酱油10克，双花醋15克，红油20克。

制作方法

1. 米豆腐切成筷子条；绿豆芽汆水。

2. 绿豆芽垫入盘底，米豆腐盖面，淋入精盐、酱油、双花醋、油辣椒、红油，撒上泡菜丝、绿豆芽、酥花生、酥黄豆、葱花拌匀即成。

雪菜拌毛豆

特点

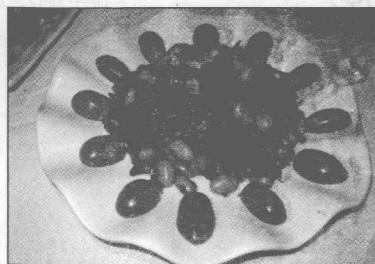
香辣可口，雪菜鲜嫩。

原料 雪菜100克，毛豆200克，尖青椒20克，尖红椒20克，姜茸4克，蒜茸5克，精盐2克，味精1克，鸡精1克，白酱油4克，香油2克。

制作方法

1. 将毛豆放入沸水中加精盐煮熟，捞出转入冷水中浸泡；尖青、红椒分别洗净切成颗粒状。

2. 取一个大碗，将切好的尖青、红椒放入碗内加精盐搅拌均匀，并与煮熟的毛豆、雪菜拌匀，加入姜茸、蒜茸、精盐、味精、鸡精、白酱油搅拌，淋入香



油拌匀, 装入盘内即成。

■ 冰梅雪莲

原料 雪莲果200克, 冰花酸梅酱50克, 精盐20克。

制作方法 1. 将新鲜雪莲果去皮, 切成菱形块。

2. 下入调有微量精盐的沸水锅中快速氽透。装盘淋上冰花酸梅酱即成。

特点

脆嫩爽口, 醒酒解腻。

■ 葱花苞拌豆腐

原料 豆腐200克, 葱花苞50克, 干辣椒节10克, 精盐15克, 味精5克。

制作方法 1. 豆腐切成丁; 葱花苞切成节; 干



辣椒节用热油在文火上慢慢煸脆出香, 连油一道装碗晾冷。

2. 将豆腐丁、葱花苞纳盆, 调入精盐、

味精和煸香的辣椒与辣椒油, 拌匀装盘。

特点

味鲜适口, 香味浓郁。





特点

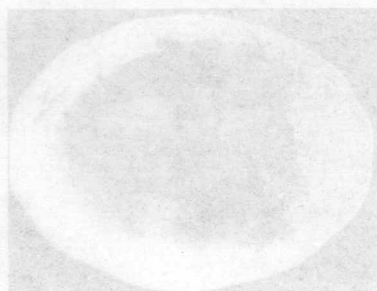
色鲜味甜，清爽适口。

血橙拌梨花

原料 血橙200克，雪梨花15克，精盐5克，白糖25克。

制作方法 1. 雪橙去皮，切成丁；雪梨花洗净。

2. 雪橙用精盐、白糖拌匀，撒上雪梨花装盘。

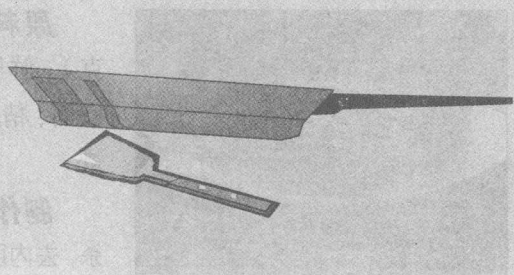


煎炒烤菜

表 2 续

黔菜

JIAN CHAO KAO CAI





特点

虾仁鲜嫩, 麦味香浓, 咸鲜味辣。

■ 香麦小河虾

原料 小河虾200克, 去壳香麦300克, 青红小米椒20克, 姜片8克, 葱节10克, 精盐5克, 味精1克, 胡椒面2克, 蚝油8克, 红油8克。

制作方法 1. 将小河虾去头、去皮、留尾, 在背部改刀成扇形, 加精盐、料酒、姜片、葱节码味、腌渍10分钟。

2. 青红小米椒切成颗粒; 去壳香麦用温水泡发24小时, 上笼蒸1小时左右至香麦破口、熟透。

3. 锅置火上, 加油烧至5成热, 下码好的小河虾爆炒断生出锅滤油; 锅中留少许油, 下青红小米椒炒香, 加蚝油, 再下香麦炒散出香味, 放入爆过的小河虾, 调精盐、味精、胡椒面翻炒匀入味, 淋入红油起锅装盘。

■ 手撕鱼



原料 稻田鱼1条(约750克), 鲜野巴茅草200克, 糊辣椒面、精盐、料酒、生姜等各适量。

制作方法 1. 将稻田鱼宰杀, 去内脏, 不刮鳞, 冲洗干净, 从背部破开, 加精盐、料酒、生姜略腌。

2. 用鲜野巴茅草包上, 在烧好的炭火上烧熟

透，将鱼分成几大块。

3. 烧好的鱼和烧鱼时未烧糊的野菜一同纳碗，用精盐、糊辣椒面拌匀装盘即可装碗上桌。

■ 双味麻花鱼

原料 草鱼1条约1200克，芝麻50克，面包糠80克，鸡蛋2个，干芡粉100克，糟辣椒20克，豆瓣酱10克，姜10克，葱15克，蒜12克，精盐15克，味精5克，白糖10克，料酒30克，酱油12克，果汁50克。

制作方法 1. 草鱼宰杀洗净去骨头取肉，改刀成24×1×1厘米的条，一半用精盐、料酒、糟辣椒、豆瓣酱、姜、葱、蒜、酱油、味精、醋腌味，一半用精盐、白糖、果汁腌味。

2. 鸡蛋磕入碗内，加干芡粉调匀，将腌制成甜、酸果汁味的鱼条拖糊滚芝麻扭成麻花状，下六成热油锅中炸至外脆内嫩色金黄时捞出，分别装入盘中，点缀即成。

■ 焦麻田螺

原料 田螺肉400克，鲜汤30克，姜米5克，蒜米8克，葱花5克，精盐8克，味精3克，花椒面3克，糊辣椒面20克，五香粉5克，料酒20克，酱油6克，醋8克，香油2克，水芡粉25克。

特点

色黄不焦，香味扑鼻，香辣爽口。

特点

外脆内嫩，形佳双味。

特点

色黄质软、麻辣回酸。





制作方法

1. 田螺肉洗净, 表面划十字刀, 加精盐、料酒腌味几分钟清洗2~3次, 除去腥气, 撒五香粉并码浆, 在7~8成热油锅中炸至表面微黄捞起滤油。

2. 净锅上火下油烧至5~6成热, 放炸焦黄的螺蛳肉, 烹入用调料调好的汁, 炒匀起锅即可装盘。

农家油焖鸡

特点

色泽棕红, 鸡肉熟软, 香辣醇厚。

原料

仔公鸡肉350克, 青红椒50克, 蒜瓣30克, 姜片10克, 糍粑辣椒60克, 豆瓣酱20克, 精盐2克, 味精5克, 白糖3克, 酱油10克, 醋5克, 料酒8克, 鲜汤500克, 红油10克。

制法方法

1. 将鸡砍成约4厘米大的块, 加精盐、料酒、酱油、白糖码味、腌渍; 青红椒切成滚刀块。

2. 炒锅置火上, 放油烧至8成热, 下鸡块爆炒断生, 倒出滤油。

3. 炒锅另加油, 烧至5成热, 下糍粑辣椒、豆瓣酱炒至油红香味出, 放蒜瓣、姜片炒出香味, 加入鲜汤, 放爆好的鸡块, 烹入料酒, 调入精盐、白糖、酱油、醋, 转中小火焖制入味, 放青红椒块, 调味精, 淋红油, 起锅装盘即成。

