

清淡雅致，食不厌精
春吃水芹，夏食莲藕，秋食桂花，冬食冬笋

69 道温暖江南味，呈现江南人家的日常精细饮食



兰 姨 著 李惟一 摄影

江南味道



江南味道

兰 姨 著
李惟一 摄影



◆ 漓江出版社

图书在版编目(CIP)数据

江南味道 / 兰姨著; 李惟一摄影. —桂林: 漓江出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5407-6930-7

I. ①江… II. ①兰… ②李… III. ①菜谱—中国 IV. ①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第311916号

江南味道

作 者: 兰 姨

摄 影: 李惟一

策划统筹: 符红霞

责任编辑: 张 芳 王欣宇

责任监印: 唐慧群

出 版 人: 郑纳新

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市南环路22号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-2583322 010-85891026

传 真: 0773-2582200 010-85802186

邮购热线: 0773-2583322

电子信箱: ljchs@163.com

<http://www.Lijiangbook.com>

印 制: 北京盛通印刷股份有限公司

开 本: 965 × 1270 1/24

印 张: 8.5

字 数: 80千字

版 次: 2014年1月第1版

印 次: 2014年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-6930-7

定 价: 40.00元

漓江版图书: 版权所有·侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

江南味道

兰 姨 著
李惟一 摄影



◆ 漓江出版社

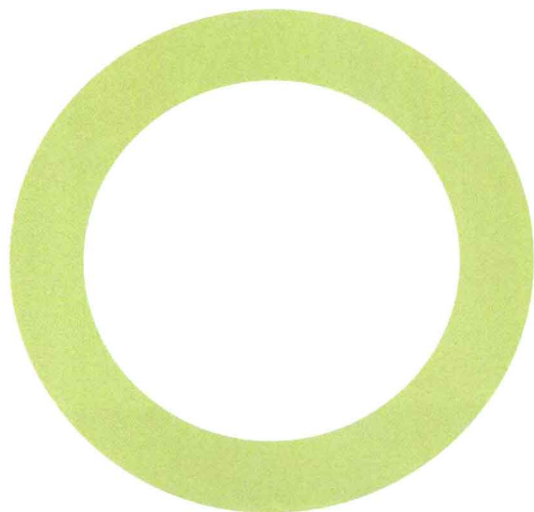
目录

第一章 江南竹之味

- 春笋炆昂刺 008
- 春笋蒸腊肉 010
- 快手油焖茄笋 012
- 笋焖鲰鱼 014
- 雪菜野笋 016
- 雪菜冬笋鸡丝 018
- 笋干黄焖鸭 020
- 素鸡笋干烧肉 023
- 笋干炒瓠子 025
- 笋干菜烧排骨 027

经典江南之腌笃鲜 029

随园食单之梅干菜扣肉 031



2

第二章 江南鱼米香

- 清汤鱼丸 038
- 香辣韭菜炒螺蛳肉 041
- 红烧鱼段 044
- 孜然烤鲈鱼 046
- 鲢鱼烧粉皮 048
- 酸汤鱼片 050
- 芙蓉蒸鲫鱼 052
- 清炒水面筋 054
- 【延伸菜品】自制酿皮子 057
- 肉酿面筋包 060
- 肉酿豆腐泡 063
- 臭豆腐肥肠煲 065
- 腐乳粉蒸排骨 067
- 叶儿粑 069
- 荷叶糯米鸡 071
- 荷叶鸭肉粥 074
- 风味米线 077

(牛肉米线、橄榄油炒米线、凉拌米线)

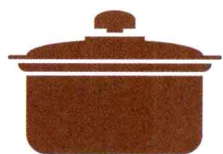
经典江南之下巴划水 085

西湖醋鱼 087

端午五红 090

(炖生敲、蛋烧卖、南京烤鸭、香辣小龙虾、苋菜两吃)

随园食单之菜羹河蚌 109



第三章 梦里江南

- 水八鲜 114
 - 水芹：水芹炒豆干 115
 - 菱角：菱角板栗烧鸭翅 117
 - 芡实：清炒鸡头芦梗子 119
 - 慈姑：慈姑腐乳烧肉 122
 - 茭白：酱汁茭白、油焖茭白、茭白炒鸡丁 125
 - 莲藕：泡藕、紫薯莲藕糊 129
 - 茼蒿菜：茼蒿菜炒鸡蛋、茼蒿菜蛋汤 132
 - 荸荠：扬州狮子头 135
- 芦蒿炒腊肉 138
- 莲子肚心汤 140
- 松仁酿鸡腿 144
- 泰式酸辣醉鸡 146
- 仔姜鸭 149
- 老鸭芋头煲 152
- 酸萝卜老鸭汤 154

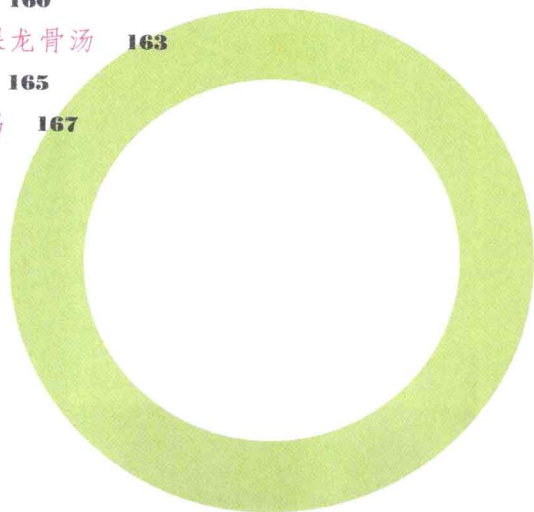
经典江南之盐水鸭腿 156

随园食单之素烧鹅 160

老菱白果龙骨汤 163

梨炒鸡 165

栗子炒鸡 167

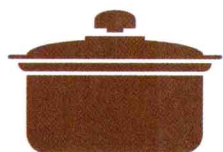


4

第四章 甜蜜江南

- 熬一份如初恋般美好的果酱 172
- 柠檬酱 174
- 杨梅酱 176
- 蓝莓酱 178
- 【延伸菜品】蓝莓山药豆沙糕 179
- 草莓奶昔 181
- 蜂蜜柚子茶 183
- 【延伸菜品】豉椒柚子皮 185
- 糖醋扬花萝卜 187
- 纯发酵粉豆沙包 189

经典江南之桂花糖芋苗 192





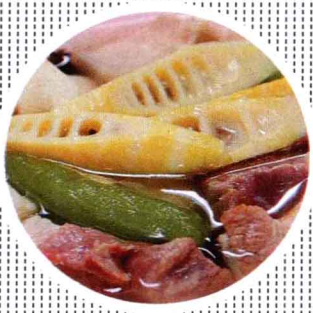
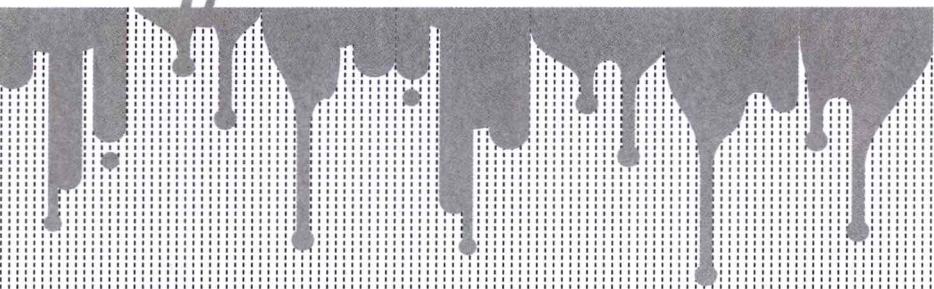
第一章

江南竹之味

江南竹

“偶然画到江南竹，便想春风燕笋多。”（清·郑板桥《题画竹》）

江南的春天，不能没有竹外桃花，更不能少了那生机勃勃的雨后春笋。“竹笋初生黄犊角，蕨芽初长小儿拳。试寻野菜炊春饭，便是江南二月天。”（宋·黄庭坚《春阴》）脍炙人口的竹笋，让中国特有的竹文化的韵味在世俗的舌尖上风雅地延伸着，构成了隽永的江南味道，迷人而又雅致。东坡先生的“宁可食无肉，不可居无竹。无肉使人瘦，无竹使人俗。”（宋·苏轼《于潜僧人绿筠轩》）更是将竹笋推到了江南饮食文化中不可或缺的地位——就由竹笋系列来开启江南味道的探寻之旅吧。



春笋炆昂刺

昂刺鱼即黄颡鱼，又叫黄腊丁、疙阿、嘎牙子等，是我国常见的高蛋白低脂肪的优质鱼种。又因为昂刺鱼生长缓慢，市场上最常见的一般仅二指左右宽一条，且价格较贵，所以总看到一些大爷大妈只买一两条，说回家烧汤给孙子吃。也是，昂刺肉质细嫩，味道鲜美，且少刺多脂，烧熟后用筷子轻轻一捋，就可将鱼骨与鱼肉分开，鲜嫩无刺的鱼肉正好够小朋友一餐吃完，营养美味又安全。

昂刺鱼一年四季都有，但最好吃还是在春季的清明前后，肉质肥美，个头也大许多。这不，今天就碰到了两条近一尺长的，实在难能可贵，又恰逢春笋上市，就来个春笋炆昂刺吧。

春笋炆昂刺的做法



原料 昂刺鱼2条（约500克），春笋半根

配料 生姜，盐，生抽，老抽，料酒，葱（结成葱结），花椒，干辣椒，白胡椒粉，糖

步骤

- ① 将鱼杀好，洗净。（昂刺无鳞，只需从鱼鳃处将鱼肚沿鱼骨撕开，取出内脏，洗净即可。菜场的鱼贩操作起来超级熟练，瞬间搞定，快捷又高效。）
- ② 春笋剥去笋衣，削去笋皮，剔除老头，切片，放入淡盐水中煮15~20分钟，捞入凉水中冲洗片刻，沥干待用。
- ③ 炒锅置火上烧热，倒4汤匙油，用花椒炆香后捞出花椒丢弃，放入葱结、姜片、辣椒段煸香。
- ④ 下焯好的笋片入油锅翻炒均匀，烹入料酒、生抽，加水烧开沸滚5分钟后将鱼下锅，加盖焖煮10分钟。
- ⑤ 加入适量老抽、盐、白胡椒粉、糖等调味，大火烧至汤汁浓稠红亮，撒上葱花即可。



特点

鱼肉细嫩鲜美，春笋脆嫩鲜香，汤汁浓厚红亮，实乃春季时令佳品。

兰姨温情TIPS



- ① 春笋的草酸含量较多，需用淡盐水煮以去除其麻涩的口感，以煮10~20分钟为宜。
- ② 昂刺鱼在中医上属于发物，春笋也是，过敏体质的人慎食！

江南 02
竹之味

春笋蒸腊肉

腊肉主要流行于四川、湖南和广东一带，南方其他地区也有制作，由于通常是在农历腊月进行腌制，所以称作“腊肉”。用松柏枝熏好制成的腊肉，煮熟后切成片，透明发亮，色泽鲜艳，黄里透红；吃起来味道醇香，肥而不腻，风味独特。腊肉与春笋一起蒸，不仅更加鲜美，荤素搭配也令营养更加均衡。

春笋蒸腊肉的做法



原料 腊肉1块，春笋4根



步骤

- ① 用温水将腊肉洗净，切成厚片待用。
- ② 春笋剥去笋衣，削去笋皮，切片，置入淡盐水中煮15分钟捞出，将焯好的笋片用凉水冲洗。
- ③ 取一大碗，将煮好的笋片垫于碗底，将切好的腊肉片盖在笋片之上，放入蒸锅，用大火将水烧开蒸30分钟后，改小火继续蒸30分钟即可。



特点

腊肉咸香味醇，肥而不腻；春笋鲜嫩爽脆，肉香浓郁，荤素搭配合理。

兰姨温情TIPS



- ① 腊肉表面有较多油腻，要用温水认真洗净。
- ② 腊肉风味独特，属于腌腊制品，盐分足够，可以不放任何调料直接蒸制。

江南 03
好口味

快手油焖茄笋

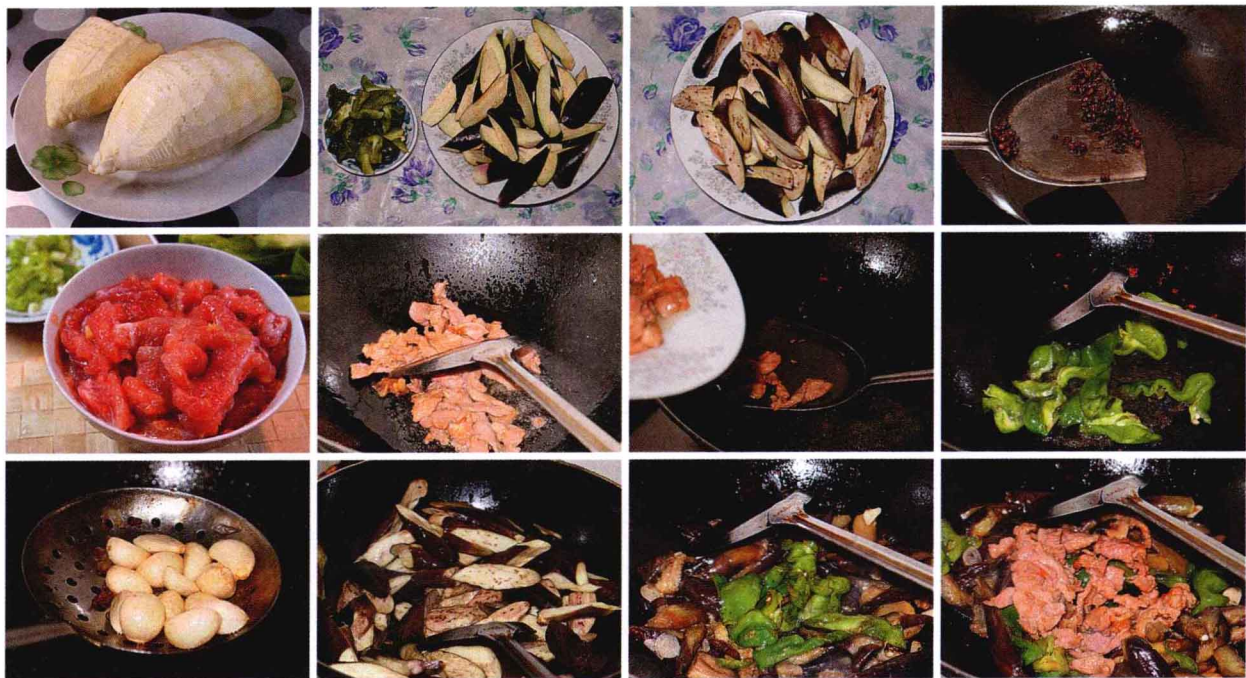
竹笋、茄子要好吃入味，既要多油，火候也要足够。快手油焖茄笋，利用微波炉预先加热和焯水等前期加工手段，可以有效减少油的用量，而且十分快捷，下锅焖炒10分钟就OK，是一道名副其实的快手菜，超级适合上班族！

快手油焖茄笋的做法



原料 长茄子3根，春笋1个，肉片少许，青椒两个，蒜头6个

配料 盐、白糖、生抽、花椒、水淀粉各少许



步骤

- ❶ 汤锅装水置火上烧开水。一边等水开，一边将春笋剥去笋衣，削去外皮儿，切成滚刀块。切完正好水开，将笋块下锅加少许盐煮5~10分钟，然后将煮好的笋块过下凉水。
- ❷ 煮笋块的时候，将长茄子洗净，切成滚刀块，用水略冲洗，以除去茄子表面的黑色，这样烧出的茄子不黑。
- ❸ 将茄子块放入微波炉专用碗，高火加热5分钟。
- ❹ 将青椒也切成滚刀块。
- ❺ 炒锅置火上烧热，倒3至4汤匙油，用几颗花椒炆香，捞去花椒粒。
- ❻ 将肉片入油滑散后捞出。
- ❼ 将青椒块下锅过下油也捞出。
- ❽ 将大蒜下锅，待其瓣炸成金黄后，将处理过的茄块、笋块下锅快速翻炒，烹入料酒、生抽、白糖，待上色均匀后，加小半碗水焖煮至汤汁略浓，下肉片、青椒块快速翻炒，根据口味加盐调味，最后下水淀粉勾芡起锅即可。



兰姨温情TIPS



- ❶ 肉片请于头天晚上切好浆好入冰箱冷藏，这样不仅入味，包的浆也更透彻。
- ❷ 微波炉叮过的茄子很容易软烂，这样就不需要用过多的油去焖烧了，很健康的方法哦。
- ❸ 青椒过下油最后下锅，既保持了青椒的绿色，也不会让青椒过生影响口感。
- ❹ 烧茄子一定要用蒜瓣，将其炸成金黄色，既可以提香，蒜瓣软软糯糯也十分好吃！如果不喜欢蒜瓣，将大蒜切成片最后下锅也不错呢。

江南 04
竹笋味

笋焖鲰鱼

鲰鱼肉嫩味鲜美，无细刺，高蛋白，低脂肪，富含多种维生素和微量元素，与鲥鱼、刀鱼一起并称为“长江三鲜”，是上佳的滋补品。著名的鲰鱼菜肴有白汁鲰鱼、鲜蒸鲰鱼等。只是，现在真正野生的“长江三鲜”早已踪迹难寻了，因多为人工养殖，往往是鲜美不足，腥气有余。所以，白汁鲰鱼、鲜蒸鲰鱼等以清淡、鲜美为特色的鲰鱼菜品已逐渐被浓油赤酱替代。这道笋焖鲰鱼，借鉴了白汁鲰鱼的做法，稍许加重了些口味与颜色，在去除腥气的同时，也有效地保留了竹笋的清香与鲰鱼的鲜美，味道好极了！

笋焖鲰鱼的做法



原料 鲰鱼1条，竹笋半根

配料 高汤1碗，葱4根（结成2个葱结），姜、料酒、酱油、盐、糖、白胡椒粉适量

[014]

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com