

国家领导人专职保健医生胡维勤审订推荐



美食中国(09)
只买好的, 不买贵的!

最 诱人的

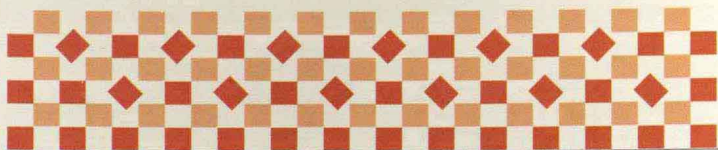
中国名吃

200 例



90道驰名世界的中国名吃+90个制作秘技+20个历史典故





Meishi Zhongguo



美食中国(09) ● ● ● ●

最引人的中国名吃



南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

最诱人的中国名吃 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2007. 9

(美食中国)

ISBN 978-7-5442-3616-4

I. 最… II. 深… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第032942号

MEISHI ZHONGGUO (09) —— ZUI YINREN DE ZHONGGUO MINGCHI

美食中国(09)——最诱人的中国名吃

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 程 蓉

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511 (出版) 65350227 (发行)

社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编 570206

电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/32

印 张 40

版 次 2007年9月第1版 2007年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-3616-4

定 价 100.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com



前言



P R E F A C E

中国菜已经历了四五千年的发展历史，主要由历代宫廷菜、官府菜及各地方菜组成，主体是各地方菜，其高超的烹饪技艺和丰富的文化内涵堪称世界一流。

我国幅员辽阔，各地自然条件、人们生活习惯、经济文化发展状况的不同，在饮食烹调和菜肴品类方面形成了不同的地方风味。在各地方风味菜中，著名的有数千种，它们选料考究、制作精细、品种繁多、风格各异，讲究色、香、味、形、器俱佳的协调统一，在世界上享有很高的声誉。这些名菜大都有各自的发展历史，不仅体现了精湛的传统技艺，还有种种优美动人的传说或典故，是我国饮食文化的重要组成部分。

本书集思广益，精心挑选了一百多道既是驰名世界的名吃又能在家里烹制的菜肴，希望能对广大美食爱好者有所帮助。





Contents



目录

Contents
Contents
Contents

CONTENTS

Part1 二十道 驰名中国菜

- 6 宫保鸡丁
- 8 叫化鸡
- 10 北京烤鸭
- 12 香酥鸭
- 14 清蒸武昌鱼
- 16 西湖醋鱼
- 18 龙井虾仁
- 20 生炒明蚝
- 22 香辣蟹
- 24 东坡肉
- 26 回锅肉
- 28 咕嚕肉
- 30 夫妻肺片
- 32 水煮牛肉
- 34 麻婆豆腐
- 36 蜜汁藕片
- 38 开水白菜

- 40 狗不理包子
- 42 状元及第粥
- 44 冰糖湘莲



Part2 二十大 荤类名吃排行榜

- 47 鱼香肉丝
- 48 水煮肉片
- 49 蚂蚁上树
- 50 蒜泥白肉
- 51 藜蒿炒腊肉
- 52 毛家红烧肉



- 53 腊味合蒸
- 54 泡椒牛百叶
- 55 梅菜扣肉
- 56 东坡肘子
- 57 猪肉炖粉条
- 58 手抓羊肉
- 59 糖醋排骨
- 60 酱骨架
- 61 蟹粉狮子头
- 62 葱爆羊肉
- 63 辣子鸡
- 64 啤酒鸭
- 65 小鸡炖蘑菇

Part3 二十大 素类名吃排行榜

- 67 干煸四季豆
- 68 攸县香干
- 69 青椒皮蛋



c o n t e n t s



- 70 酸辣土豆丝
- 71 虎皮青椒
- 72 香油苦瓜
- 73 鱼香茄子
- 74 地三鲜
- 75 东北老虎菜
- 76 客家酿豆腐
- 77 香糟毛豆
- 78 油焖春笋
- 79 酒酿荸荠
- 80 橙汁冬瓜
- 81 糖醋黄瓜
- 82 上汤南瓜苗
- 83 香菇上海青
- 84 凉拌香椿
- 85 凉拌折耳根

Part3 十五大 水产名吃排行榜

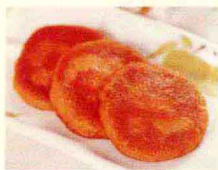
- 87 酸菜鱼
- 88 剁椒鱼头
- 89 青椒刁子鱼

- 90 松子鱼
- 91 糖醋鲤鱼
- 92 得莫利炖活鱼
- 93 天下第一鲜
- 94 姜葱炒螃蟹
- 95 泡椒基围虾
- 96 鸡丝海蜇
- 97 辣椒膏炒鲜鱿



Part4 十五大 名小吃排行榜

- 99 羊肉泡馍
- 100 兰州拉面
- 101 酸辣粉
- 102 川北凉粉
- 103 开心肉夹馍
- 104 烤羊肉串
- 105 赖汤圆
- 106 叉烧包
- 107 八宝粥

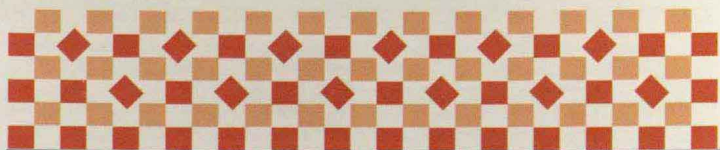


- 108 醪糟鸡蛋
- 109 芹菜饺
- 110 韭菜合子
- 111 荞耙耙
- 112 南瓜饼
- 113 炸酱面

Part5 十五大 名汤羹排行榜

- 115 萝卜丝鲫鱼汤
- 116 鱼头豆腐汤
- 117 萝卜排骨汤
- 118 海带排骨汤
- 119 莲藕龙骨汤
- 120 板栗土鸡汤
- 121 玉米龙骨汤
- 122 酸萝卜老鸭汤
- 123 花旗参炖竹丝鸡
- 124 霸王花猪肺汤
- 125 莲子百合瘦肉汤
- 126 西湖牛肉羹
- 127 玉米羹
- 128 清炖甲鱼





Meishi Zhongguo



美食中国(09) ● ● ● ●

最引人的中国名吃



南海出版公司



前言



P R E F A C E

中国菜已经历了四五千年的发展历史，主要由历代宫廷菜、官府菜及各地方菜组成，主体是各地方菜，其高超的烹饪技艺和丰富的文化内涵堪称世界一流。

我国幅员辽阔，各地自然条件、人们生活习惯、经济文化发展状况的不同，在饮食烹调和菜肴品类方面形成了不同的地方风味。在各地方风味菜中，著名的有数千种，它们选料考究、制作精细、品种繁多、风格各异，讲究色、香、味、形、器俱佳的协调统一，在世界上享有很高的声誉。这些名菜大都有各自的发展历史，不仅体现了精湛的传统技艺，还有种种优美动人的传说或典故，是我国饮食文化的重要组成部分。

本书集思广益，精心挑选了一百多道既是驰名世界的名吃又能在家里烹制的菜肴，希望能对广大美食爱好者有所帮助。





Contents



目录

Contents
Contents
Contents

CONTENTS

Part1 二十道 驰名中国菜

- 6 宫保鸡丁
- 8 叫化鸡
- 10 北京烤鸭✓
- 12 香酥鸭✓
- 14 清蒸武昌鱼
- 16 西湖醋鱼
- 18 龙井虾仁
- 20 生炒明蚝
- 22 香辣蟹
- 24 东坡肉
- 26 回锅肉
- 28 咕嚕肉
- 30 夫妻肺片
- 32 水煮牛肉
- 34 麻婆豆腐
- 36 蜜汁藕片
- 38 开水白菜

- 40 狗不理包子
- 42 状元及第粥
- 44 冰糖湘莲



Part2 二十大 荤类名吃排行榜

- 47 鱼香肉丝
- 48 水煮肉片
- 49 蚂蚁上树
- 50 蒜泥白肉
- 51 藜蒿炒腊肉
- 52 毛家红烧肉



- 53 腊味合蒸
- 54 泡椒牛百叶
- 55 梅菜扣肉
- 56 东坡肘子
- 57 猪肉炖粉条
- 58 手抓羊肉
- 59 糖醋排骨
- 60 酱骨架
- 61 蟹粉狮子头
- 62 葱爆羊肉
- 63 辣子鸡✓
- 64 啤酒鸭✓
- 65 小鸡炖蘑菇

Part3 二十大 素类名吃排行榜

- 67 干煸四季豆
- 68 攸县香干
- 69 青椒皮蛋



c o n t e n t s



- 70 酸辣土豆丝
- 71 虎皮青椒
- 72 香油苦瓜
- 73 鱼香茄子
- 74 地三鲜
- 75 东北老虎菜
- 76 客家酿豆腐
- 77 香糟毛豆
- 78 油焖春笋
- 79 酒酿荸荠
- 80 橙汁冬瓜
- 81 糖醋黄瓜
- 82 上汤南瓜苗
- 83 香菇上海青
- 84 凉拌香椿
- 85 凉拌折耳根

Part3 十五大 水产名吃排行榜

- 87 酸菜鱼
- 88 剁椒鱼头
- 89 青椒刁子鱼

- 90 松子鱼
- 91 糖醋鲤鱼
- 92 得莫利炖活鱼
- 93 天下第一鲜
- 94 姜葱炒螃蟹
- 95 泡椒基围虾
- 96 鸡丝海蜇
- 97 辣椒膏炒鲜鱿



Part4 十五大 名小吃排行榜

- 99 羊肉泡馍
- 100 兰州拉面
- 101 酸辣粉
- 102 川北凉粉



- 103 开心肉夹馍
- 104 烤羊肉串
- 105 赖汤圆
- 106 叉烧包
- 107 八宝粥

- 108 醪糟鸡蛋
- 109 芹菜饺
- 110 韭菜合子
- 111 荞粑耙
- 112 南瓜饼
- 113 炸酱面

Part5 十五大 名汤羹排行榜

- 115 萝卜丝鲫鱼汤
- 116 鱼头豆腐汤
- 117 萝卜排骨汤
- 118 海带排骨汤
- 119 莲藕龙骨汤
- 120 板栗土鸡汤
- 121 玉米龙骨汤
- 122 酸萝卜老鸭汤
- 123 花旗参炖竹丝鸡
- 124 霸王花猪肺汤
- 125 莲子百合瘦肉汤
- 126 西湖牛肉羹
- 127 玉米羹
- 128 清炖甲鱼



二十道驰名中国菜

Part 1

中国菜在烹饪中有许多流派，其中最有影响和代表性的
是鲁、川、粤、闽、苏、浙、湘、徽菜系，即人们常说的中
国「八大菜系」。这部分的二十道菜是按此菜在中国的知名程
度选择的，每款菜除必需的原材料、做法等内容外，还增加
了烹饪特别提示和历史典故、来源等内容，让你在品尝美味
的同时了解更多的中国烹饪文化。





宫保鸡丁



△原材料

鸡脯肉250克、油酥花生仁50克、



△调味料

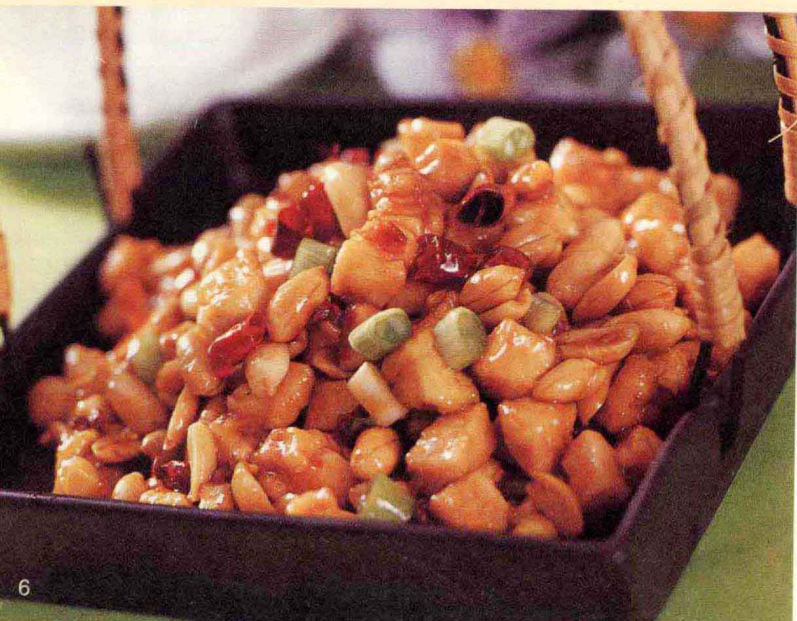
花椒20粒、姜5克、蒜5克、红酱油20毫升、醋10毫升、味精2.5克、精盐1.5克、绍酒20毫升、白糖10克、生粉35克、肉汤50毫升、干红辣椒10克、葱白15克



◎特别提示



姜、葱、蒜的用量不宜过重。成菜色泽红亮，鸡丁松散爽脆、质嫩不绵，酸味稍重于甜味；汁要浓，紧包鸡丁与花生，花生仁要香脆。



宫保鸡丁又叫宫爆鸡丁，是一道具有悠久历史的四川名菜。据传说，宫保鸡丁因清末四川总督丁宝桢爱吃而得名，盛行于清同治、光绪年间。丁宝桢原籍贵州平远（今贵州积金），是清咸丰三年进士，历任山东巡抚、四川总督。清朝的总督是地方最高长官，人们尊称总督为“宫保”。丁宝桢对烹饪十分讲究，在山东为官期间，其家用厨师有数十名之多，他常告诉家厨：“做菜要精细，不能落入俗套”。有一次，丁宝桢回家乡省亲，亲朋好友为其洗尘接风，做了些菜招待他。其中有一道嫩青椒炒鸡丁颇受丁的喜爱，他便问这菜的名称，有人为了讨好他便说：“此菜专为宫保大人所作，当以‘宫保鸡’命名”。丁甚喜，连连点头称是。从此，宫保鸡丁这道菜便开始流传开来。

还有一种传说，说宫保鸡丁是由丁宝桢创造的。丁宝桢任四川总督时，每逢有家宴，必上自己做的、肉嫩味美的花生炒鸡丁款待客人，很受客人们的欢迎和赞赏，人们便将丁宫保家的这道特色菜称为“宫保鸡丁”。不久，这道菜便成为广大民众百食不厌的珍饻佳肴，还流传进了清宫，成为宫廷菜。经厨师们不断改进创新，现在，宫保鸡丁已成为享誉中外的名菜。

△做法



1. 鸡肉切丁，加精盐、红酱油、湿生粉、绍酒拌匀；干红辣椒用洁净湿布擦净，切成2厘米长的节。



2. 取碗一只，放入精盐、白糖、红酱油、醋、绍酒、味精、肉汤、湿生粉，兑成味汁。



3. 熟菜油炸鸡丁，捞出后炸辣椒，加入鸡丁、花生仁、姜、蒜、葱白炒香，烹入味汁，起锅装盘即成。



叫化鸡



△原材料

童子鸡1只、猪肉丝200克、
猪油适量、鲜荷叶2
张、酒坛泥适量、
细麻绳适量



△调味料

姜丝10克、八角末5克、
葱丝、葱段、山奈末、
精盐、绍酒、白糖、
酱油各适量



◎特别提示

宰杀鸡时用刀背将翅尖轻剁几下，再在两腿内侧竖割一刀，以便调料渗入鸡肉。将颈骨折断（皮不能破），便于烤煨时包扎。



叫化鸡又叫黄泥煨鸡，是江苏常熟的传统名菜，也是闻名四海的佳肴，曾被评为江苏省名特食品。

相传在明末清初时期，江苏常熟虞山一带有一个叫化子，这一天，他运气不错，除了讨到一些充饥的饭菜外，一位好心的老太太还送给他一只老母鸡。但他是个叫化子，除了手中的破碗，别无所有，怎样才能把这只鸡做熟呢？突然，他灵机一动，计上心来。他就近找了一户人家，向主人借了一把刀，将鸡宰杀并除去了内脏。然后他到山上挖了些黄泥涂于鸡的表面，取来枯树枝叶点起火，将包好的鸡放在火堆中烧焖，待泥烧干时，他估计鸡也熟了，就用棍子敲去泥壳，鸡毛也随泥脱落，顿时香气四溢。他十分惊喜，遂抱起鸡狼吞虎咽地吃起来。

明朝大学士钱牧斋（钱谦益，字受之，号牧斋）散步路过此处，闻到鸡的香味，便差人前往打听叫化子是如何做出这样美味的鸡的。回到家中，他令家厨按叫化子所说的方法制作，并在鸡肚子里加进肉丁、火腿、虾仁、香料等各种调味品，用荷叶包着，涂上黄泥，在火中烘烤，并取名为“叫化鸡”。一天，江南名妓柳如是来到钱家，钱叫以叫化鸡款待，并问柳如是：“虞山风味如何？”柳说：“宁食终身虞山鸡，不吃一日松江鱼。”

△做法



1. 净鸡从翅膀处取出内脏，去爪和腿骨，用山奈、八角、绍酒、酱油、白糖、精盐、葱段、姜丝腌15分钟。



2. 猪肉丝用猪油、葱丝、绍酒、酱油、精盐炒熟，填入鸡腹内，并灌入腌鸡的汁。



3. 荷叶包鸡，细麻绳缠好。酒坛泥砸成粉末，加绍酒、精盐和水捣烂，平摊在湿布上，用泥裹紧鸡，上锅蒸熟即可。



北京烤鸭



△原材料

子鸭1只、鸭饼6块、黄瓜
20克



△调味料

甜面酱10克、葱15克



◎特别提示

选购鸭子时，要选择肌肉新鲜、脂肪有光泽的。鸭的毛较难除去，可在宰杀之前给鸭喂一点酒，使其毛孔增大，便于去毛。



早在南北朝时期，一本叫《食珍录》的书中有“炙鸭”字样出现，南宋时，炙鸭已是临安（杭州）的名菜。当时，炙鸭不但是民间美味，也是士大夫家中必备的佳肴。

据《元史》记载，元破临安后，元将伯颜曾将临安城里的百工技艺徙至大都（北京），烤鸭技术就这样被传到北京，烤鸭还成了元宫御膳奇珍之一。

朱元璋建都南京后，明宫御厨取用南京肥厚多肉的湖鸭制作此菜肴。为了增加鸭的风味，厨师采用炭火烘烤，成菜后鸭子吃起来口味酥香，肥而不腻，很受欢迎，即被宫廷命名为“烤鸭”。以后明朝迁都北京，南京的烤鸭技术也被带到北京，并与北京的炙鸭技术相结合，进一步发展成为北京特有的烤鸭技术。北京有两家有名的烤鸭店，便宜坊和全聚德，都是从明朝流传至今的老店。

到了清朝，官吏们常常收购北京烤鸭，供皇家享用，据说清代的乾隆皇帝及慈禧太后都特别爱吃烤鸭。据《竹叶亭杂记》记载：“亲戚寿日，必以烧鸭相馈遗”，烧就是烤，可见烤鸭在当时还是贵族间往来的必送礼品。又有《忆京都词》这样写道：“忆京都，填鸭冠寰中。焖烤登盘肥而美，加之炮烙制尤工。”

据说周总理生前十分喜爱北京烤鸭，他曾29次到北京全聚德烤鸭店视察工作，还在全聚德多次宴请外宾。

△做法



1. 鸭去毛和内脏，葱切丝，黄瓜切条；

2. 锅中加清水烧开，放入鸭焯烫，捞出吹干鸭身；

3. 鸭放入烤炉中烤45分钟取出，同葱丝、黄瓜条、甜面酱、鸭饼一起上桌。