

唯有美食与爱不可辜负

让世界垂涎

大鱼大肉的
80种风雅吃法

无肉不欢，巧手兰心均不负
有诗作陪，月与风雅共无边

小雅
著



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

让世界垂涎

小雅 著



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

让世界垂涎: 大鱼大肉的80种风雅吃法 / 小雅著.
—南京: 江苏文艺出版社, 2013. 9
ISBN 978-7-5399-5860-6

I. ①让… II. ①小… III. ①荤菜—菜谱 IV.
①TS972.125

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第176200号

书 名 让世界垂涎: 大鱼大肉的80种风雅吃法

著 者 小 雅

责任编辑 蔡晓妮

特约编辑 宋健梅 赵 娅

文字校对 郭慧红

封面设计 门乃婷工作室

封面绘图 含含童画

版式设计 申 佳

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏文艺出版社

出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京市雅迪彩色印刷有限公司

开 本 720毫米×1000毫米 1/16

印 张 12

字 数 194千字

版 次 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-5860-6

定 价 36.00元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

PREFACE

序 一入“肉”门深似海

小时候的我和成年后的我简直有着天壤之别。

儿时的我很挑食，尤其不爱吃肉，总觉得那些油腻腻的东西没法下咽，以至于当时正处在发育时期的我因为饮食极度不均衡瘦得脑袋大、身子小，整个一豆芽菜。这个体格，没少让爸妈、师长操心。为了让我长得结实一些，无论是厨艺精湛的老妈，还是厨艺原本不咋地的老爸，都开始变着花样地做肉菜给我吃。

于是，一入“肉”门深似海。我从只挑菜叶吃的孱弱女幼童，成长为一日不见荤就难受的标准“食肉族”，看见做得诱人的肉菜就两眼放光，比看见美男都心潮澎湃。别看我本人生得白净稳重，每每面对肉菜大快朵颐的样子，足以让旁观的人惊叹：吃货果然不是单凭外表就能推断的。

成年后，自力更生，开始每日自己做饭填饱我那“嗷嗷待哺”的胃。因着对于肉食的天然热爱，我最早学会的菜式，十有八九都是大肉菜。在很多人的印象中，肉类菜肴

因为是餐桌上的重头，操作肯定难度不小，可事实上对于烹制的人来说，肉菜是最好学、最容易成功，也最能让人从此对烹饪自信满满的。肉菜的花样也多，在最初构思这本书的菜目时，光是猪肉类的菜名就洋洋洒洒列出了好大一张，更别说鸡鸭、牛羊、鱼类和各种海产品，我也是忍痛割爱才整理出现在这样一份食单，算是我烹肉生涯的精华了。

其实，中国人对于肉菜的烹制最为讲究，烹饪技法也是最成熟的。远的不说，光是袁枚《随园食单》里的菜肴，烹制方法和味道就已经很接近现代人的口味了，更不用提文学巨著《红楼梦》里那一道道以肉为名的佳肴美饌，想想就让人垂涎。

然而随着时代的进步，人们越来越重视饮食健康，“少油”“少肉”被当作流行的饮食方式，越来越多的人觉得吃素才是健康人生的不二选择。实际上，肉类里有许多有益身体的营养元素是素食无法替代的。就拿被冠以“高脂肪、高热量、高胆固醇”的名头，常常被排在健康饮食名单之外的猪肉来说，其瘦肉中B族维生素含量居日常食材之冠，甚至高于大部分的蔬菜水果；而鱿鱼这样的海产品，蛋白质丰富不说，热量也很少，是很多怕胖之人的好选择。

作为食肉一族的伪文艺女青年，口腹之欲和吟风弄月这两个在旁人眼中不可兼得的事物，我认为也是有联系的。古典诗词是我一直以来的兴趣所在，美食也是无法舍弃的心头好，于是我努力将两者结合到一起，让食物变得更有风味，让诗词多些烟火气息。在我看来，纵使相隔千年，现代人很多情感，度日的种种喜怒哀乐，常常能在古籍里找到知音，那些或是华美或是质朴的语言因为似曾相识的感觉每每让人动容。而这些超越了时间的文字，未尝不是从普通的一日三餐中得到灵感。

不过由于个人能力有限，这种新的尝试或许还做得不够完美，但若看官们觉得有些新意，我就知足了。

让不可食无肉的我们吃肉吃得更风雅些吧！

小雅

2013年4月于北京

目录

CONTENTS

序 一入“肉”门深似海 / 006



猪肉篇

——诸肉不如猪肉香

香辣猪蹄——醉笑陪公三万场 / 012

鱼香肉丝——执子之手，与子偕老 / 014

京都排骨——一枝红艳露凝香 / 016

蒜泥白肉——当时只道是寻常 / 018

毛血旺——星河欲转千帆舞 / 020

香菇红烧排骨——也在游人笑语中 / 022

泡菜五花肉——东风吹我过湖船 / 024

糖醋排骨——一日不见兮，思之如狂 / 026

熘肝尖——曾是洛阳花下客 / 028

普洱东坡肉——火候足时他自美 / 030

椒香酱猪手——我言秋日胜春朝 / 032

石锅烧排骨——山前灯火欲黄昏 / 034

排骨炖豆角——锦瑟年华谁与度 / 036

猪肉炖粉条——春日迟迟，卉木萋萋 / 038

山药排骨汤——山明水净夜来霜 / 040

花生猪蹄汤——欢尽夜，别经年 / 042

萝卜粉丝排骨汤——严冬不肃杀，何以见阳春 / 044



- 卤肉饭——念君客游思断肠 / 046
- 榨菜肉丝面——过尽千帆皆不是 / 048
- 姜丝排骨粥——夜来算得有归期 / 050



牛羊篇

——风吹草低见牛羊

- 红油牛肚——把酒话桑麻 / 054
- 葱爆羊肉——秋昏塞外云，雾暗关山月 / 056
- 酱牛肉——情与貌，略相似 / 058
- 豆豉苦瓜炒牛肉——昼晷已云极，宵漏自此长 / 060
- 杭椒牛柳——鸿飞那复计东西 / 062
- 土豆炖牛肉——唤作风流也不惭 / 064
- 炖羊蝎子——晚风拂柳笛声残 / 066
- 羊肉杂酸菜——还应说著远行人 / 068
- 酸汤肥牛——草树知春不久归 / 070
- 罗宋汤——西域灯轮千影合 / 072
- 牛肉大酱汤——吹面不寒杨柳风 / 074
- 瑶柱酱烧牛腩饭——哀哀父母，生我劬劳 / 076
- 洋葱酱油肥牛饭——上言长相思，下言久离别 / 078
- 酸辣牛肉面——绝知此事要躬行 / 080
- 酱牛肉汤面——难逢易散花间酒，饮罢空搔首 / 082



鸡鸭篇

——鸡鸭成群晚不收

- 口水鸡——春水桃花待北归 / 086
- 椒麻鸡——宴罢归来月满鞍 / 088
- 葱油鸡——江南二月多芳草 / 090
- 卤翅尖——人皆苦炎热，我爱夏日长 / 092
- 泡椒凤爪——君当作磐石，妾当作蒲苇 / 094
- 辣鸭脖——襄阳好风日，留醉与山翁 / 096
- 芥末鸭掌——冲天香阵透长安，满城尽带黄金甲 / 098

- 宫保鸡丁——众里寻他千百度 / 101
- 盐水鸭肝——寒食东风御柳斜 / 102
- 可乐鸡翅——赏心乐事共谁论 / 104
- 柠香孜然烤翅——风定池莲自在香 / 106
- 魔芋啤酒鸭——绿阴幽草胜花时 / 108
- 干锅辣翅——眼花耳热后，意气素霓生 / 110
- 酸豇豆炒鸡胗——可怜光彩亦何殊 / 112
- 小鸡炖蘑菇——只恐思儿泪更多 / 114
- 木瓜烧鸭——半江瑟瑟半江红 / 116
- 红枣乌鸡汤——云想衣裳花想容 / 118
- 茶树菇老鸭汤——熟梅天气半晴阴 / 120
- 鸭血粉丝汤——六朝旧事随流水 / 122
- 浓汁鸡腿饭——自种自收还自足 / 124
- 香菇炖鸡面——春风不改旧时波 / 126
- 麻酱鸡丝凉面——布谷声中夏令新 / 128



鱼肉篇

——自古无鱼不成席

- 剁椒鱼头——溯洄从之，道阻且长 / 132
- 干烧鲤鱼——爆竹声中一岁除 / 134
- 清蒸武昌鱼——才饮长江水，又食武昌鱼 / 136
- 红烧带鱼——道是无晴却有晴 / 138
- 浇汁大黄鱼——鱼儿相逐尚相欢 / 140
- 干炸小黄鱼——天下谁人不识君 / 142
- 鲶鱼炖茄子——土榻围炉豆蔻暖 / 144
- 得莫利炖鱼——天寒色青苍，北风叫枯桑 / 146
- 水煮鱼——人面桃花相映红 / 148
- 鲫鱼豆腐汤——龙湫山下鲫鱼肥 / 150





水产篇

——上善若水，水生万物

- 白灼基围虾——罗列同珍羞 / 154
- 老醋蜆头——星汉灿烂，若出其里 / 156
- 蒜蓉粉丝蒸扇贝——裁作合欢扇，团团似明月 / 158
- 香锅虾——道是天公不惜花 / 160
- 葱香油焖虾——乡心新岁切 / 162
- 软炸虾仁——飞入菜花无处寻 / 164
- 麻辣小龙虾——时有微凉不是风 / 166
- 豆豉鲍鱼——睡起秋色无觅处 / 168
- 京酱鱿鱼丝——酒阑不必看茱萸 / 170
- 虾仁蛋炒饭——拊我畜我，长我育我 / 172
- 辣炒鱿鱼拌面——红树醉秋色，碧溪弹夜弦 / 174
- 蟹粥——朝来新火起新烟 / 176
- 虾仁菠菜粥——一汀烟雨杏花寒 / 178

附录 大鱼大肉基础知识 / 180

后记 / 188



关于本书用料、用量的说明

1 茶匙约为固体材料 5 克或液体材料 5 毫升。

1 汤匙约为固体材料 15 克或液体材料 15 毫升。

菜有百味，适口者珍。食谱中所标用量，并不一定适合所有人的口味，烹制过程随时品尝是一个好习惯，可灵活调整口味。



唯有美食与爱不可辜负



让世界垂涎

小雅 著



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

目录

CONTENTS

序 一入“肉”门深似海 / 006



猪肉篇

——诸肉不如猪肉香

- 香辣猪蹄——醉笑陪公三万场 / 012
- 鱼香肉丝——执子之手，与子偕老 / 014
- 京都排骨——一枝红艳露凝香 / 016
- 蒜泥白肉——当时只道是寻常 / 018
- 毛血旺——星河欲转千帆舞 / 020
- 香菇红烧排骨——也在游人笑语中 / 022
- 泡菜五花肉——东风吹我过湖船 / 024
- 糖醋排骨——一日不见兮，思之如狂 / 026
- 熘肝尖——曾是洛阳花下客 / 028
- 普洱东坡肉——火候足时他自美 / 030
- 椒香酱猪手——我言秋日胜春朝 / 032
- 石锅烧排骨——山前灯火欲黄昏 / 034
- 排骨炖豆角——锦瑟年华谁与度 / 036
- 猪肉炖粉条——春日迟迟，卉木萋萋 / 038
- 山药排骨汤——山明水净夜来霜 / 040
- 花生猪蹄汤——欢尽夜，别经年 / 042
- 萝卜粉丝排骨汤——严冬不肃杀，何以见阳春 / 044



卤肉饭——念君客游思断肠 / 046

榨菜肉丝面——过尽千帆皆不是 / 048

姜丝排骨粥——夜来算得有归期 / 050



牛羊篇

——风吹草低见牛羊

红油牛肚——把酒话桑麻 / 054

葱爆羊肉——秋昏塞外云，雾暗关山月 / 056

酱牛肉——情与貌，略相似 / 058

豆豉苦瓜炒牛肉——昼晷已云极，宵漏自此长 / 060

杭椒牛柳——鸿飞那复计东西 / 062

土豆炖牛肉——唤作风流也不惭 / 064

炖羊蝎子——晚风拂柳笛声残 / 066

羊肉杂酸菜——还应说著远行人 / 068

酸汤肥牛——草树知春不久归 / 070

罗宋汤——西域灯轮千影合 / 072

牛肉大酱汤——吹面不寒杨柳风 / 074

瑶柱酱烧牛腩饭——哀哀父母，生我劬劳 / 076

洋葱酱油肥牛饭——上言长相思，下言久离别 / 078

酸辣牛肉面——绝知此事要躬行 / 080

酱牛肉汤面——难逢易散花间酒，饮罢空搔首 / 082



鸡鸭篇

——鸡鸭成群晚不收

口水鸡——春水桃花待北归 / 086

椒麻鸡——宴罢归来月满鞍 / 088

葱油鸡——江南二月多芳草 / 090

卤翅尖——人皆苦炎热，我爱夏日长 / 092

泡椒凤爪——君当作磐石，妾当作蒲苇 / 094

辣鸭脖——襄阳好风日，留醉与山翁 / 096

芥末鸭掌——冲天香阵透长安，满城尽带黄金甲 / 098



- 宫保鸡丁——众里寻他千百度 / 101
- 盐水鸭肝——寒食东风御柳斜 / 102
- 可乐鸡翅——赏心乐事共谁论 / 104
- 柠香孜然烤翅——风定池莲自在香 / 106
- 魔芋啤酒鸭——绿阴幽草胜花时 / 108
- 干锅辣翅——眼花耳热后，意气素霓生 / 110
- 酸豇豆炒鸡胗——可怜光彩亦何殊 / 112
- 小鸡炖蘑菇——只恐思儿泪更多 / 114
- 木瓜烧鸭——半江瑟瑟半江红 / 116
- 红枣乌鸡汤——云想衣裳花想容 / 118
- 茶树菇老鸭汤——熟梅天气半晴阴 / 120
- 鸭血粉丝汤——六朝旧事随流水 / 122
- 浓汁鸡腿饭——自种自收还自足 / 124
- 香菇炖鸡面——春风不改旧时波 / 126
- 麻酱鸡丝凉面——布谷声中夏令新 / 128



鱼肉篇

——自古无鱼不成席

- 剁椒鱼头——溯洄从之，道阻且长 / 132
- 干烧鲤鱼——爆竹声中一岁除 / 134
- 清蒸武昌鱼——才饮长江水，又食武昌鱼 / 136
- 红烧带鱼——道是无晴却有晴 / 138
- 浇汁大黄鱼——鱼儿相逐尚相欢 / 140
- 干炸小黄鱼——天下谁人不识君 / 142
- 鲢鱼炖茄子——土榻围炉豆蔻暖 / 144
- 得莫利炖鱼——天寒色青苍，北风叫枯桑 / 146
- 水煮鱼——人面桃花相映红 / 148
- 鲫鱼豆腐汤——龙湫山下鲫鱼肥 / 150



水产篇

——上善若水，水生万物



- 白灼基围虾——罗列同珍羞 / 154
- 老醋蜆头——星汉灿烂，若出其里 / 156
- 蒜蓉粉丝蒸扇贝——裁作合欢扇，团团似明月 / 158
- 香锅虾——道是天公不惜花 / 160
- 葱香油焖虾——乡心新岁切 / 162
- 软炸虾仁——飞入菜花无处寻 / 164
- 麻辣小龙虾——时有微凉不是风 / 166
- 豆豉鲍鱼——睡起秋色无觅处 / 168
- 京酱鱿鱼丝——酒阑不必看茱萸 / 170
- 虾仁蛋炒饭——拊我畜我，长我育我 / 172
- 辣炒鱿鱼拌面——红树醉秋色，碧溪弹夜弦 / 174
- 蟹粥——朝来新火起新烟 / 176
- 虾仁菠菜粥——一汀烟雨杏花寒 / 178

- 附录 大鱼大肉基础知识 / 180
- 后记 / 188



关于本书用料、用量的说明

- 1 茶匙约为固体材料 5 克或液体材料 5 毫升。
- 1 汤匙约为固体材料 15 克或液体材料 15 毫升。
- 菜有百味，适口者珍。食谱中所标用量，并不一定适合所有人的口味，烹制过程随时品尝是一个好习惯，可灵活调整口味。

PREFA  E

序 一人“肉”门深似海

小时候的我和成年后的我简直有着天壤之别。

儿时的我很挑食，尤其不爱吃肉，总觉得那些油腻腻的东西没法下咽，以至于当时正处在发育时期的我因为饮食极度不均衡瘦得脑袋大、身子小，整个一豆芽菜。这个体格，没少让爸妈、师长操心。为了让我长得结实一些，无论是厨艺精湛的老妈，还是厨艺原本不咋地的老爸，都开始变着花样地做肉菜给我吃。

于是，一入“肉”门深似海。我从只挑菜叶吃的孱弱女幼童，成长为一日不见荤就难受的标准“食肉族”，看见做得诱人的肉菜就两眼放光，比看见美男都心潮澎湃。别看我本人生得白净稳重，每每面对肉菜大快朵颐的样子，足以让旁观的人惊叹：吃货果然不是单凭外表就能推断的。

成年后，自力更生，开始每日自己做饭填饱我那“嗷嗷待哺”的胃。因着对于肉食的天然热爱，我最早学会的菜式，十有八九都是大肉菜。在很多人的印象中，肉类菜肴