

家乡土菜系列丛书

淮扬

风味土菜

主 编 薛党辰 陈忠明

凤凰出版传媒集团 江苏科学技术出版社



家乡土菜系列丛书

淮扬风味土菜

主编：薛党辰 陈忠明

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

淮扬风味土菜/薛党辰等主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2006. 10

(家乡土菜系列丛书)

ISBN 7-5345-5187-0

I. 淮... II. 薛... III. 菜谱—华东地区
IV. TS972.182.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006) 第 112265 号

家乡土菜系列丛书 淮扬风味土菜

主 编 薛党辰 陈忠明
责任编辑 钱路生
责任校对 苏 科
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 787 mm×1 092 mm 1/32
印 张 5
字 数 107 000
版 次 2006 年 10 月第 1 版
印 次 2006 年 10 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-5345-5187-0/Z·623
定 价 9.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

本书编写人员

主 编：薛党辰 陈忠明

编写成员：陈忠明 薛党辰 王 奇 范维维

施尧平 李 伟 张 蓉 蒋德斌

徐益伟 李锡来

目 录

概述	1	22. 菊花猪肝汤	29
1. 香糟拌肉	9	23. 熟炸大肠	30
2. 雪笋肉丝	10	24. 甜言蜜语	31
3. 水芹炒肉丝	11	25. 螺蛳弯桥卤大肠	32
4. 干咸菜烧肉	12	26. 凤凰桥猪头	33
5. 荠菜肉片汤	13	27. 干炸肘子	34
6. 瘦肉拌粉皮	14	28. 虎皮肘子	35
7. 坛子肉	15	29. 居氏肴肉	36
8. 庄园冬瓜蒸肉	16	30. 冰糖烧肘子	36
9. 猪肉烧冻豆腐	16	31. 蟹黄蹄筋	37
10. 荷叶粉蒸肉	17	32. 嘶马拉豆腐	38
11. 糯米蒸肉	18	33. 肉松拌豆腐	39
12. 田螺烧肉	19	34. 咸肉煨黄豆	39
13. 李家干炸小肉圆	20	35. 黄豆炖猪蹄	40
14. 梅干菜蒸咸肉	21	36. 冷家酱牛肉	41
15. 马齿苋烧肉	22	37. 熟扒牛肉条	42
16. 旺蛋烧肉	23	38. 萝卜炖牛腱	43
17. 丁家烤排骨	24	39. 牛鞭桂鱼	44
18. 干豇豆炖排骨	25	40. 砂锅炖牛尾	45
19. 奶汤猪肺	26	41. 陈家烧牛肉	46
20. 淡菜炖酥腰	27	42. 风味羊肉汤	46
21. 赵家炒腰花	28	43. 羊肉炖鲫鱼	47

44. 春笋鹿肉煲 48
45. 辣烧鸡块 49
46. 酱炒鸡翼 50
47. 土法风鸡 50
48. 乡村烩鸡片 52
49. 奶汤鸡圆 52
50. 滑油鸡片 53
51. 涟水鸡糕 54
52. 板栗烧鸡 55
53. 炸鸡块..... 56
54. 香酥鸡块 57
55. 芋头仔烧鸡丸 58
56. 苏北盐焗鸡 59
57. 五彩鸳鸯蛋 59
58. 香椿涨蛋 60
59. 椿芽炒蛋 61
60. 鸡汁萝卜煲 61
61. 丝瓜油条蛋汤 62
62. 高桥盐水鹅 63
63. 青椒鸭丁 64
64. 酱汁鸭方 65
65. 鸭腰烧口蘑 65
66. 猪肉炖仔鸭 66
67. 炒肫花 67
68. 稻草鸭 68
69. 水乡酱鸭 69
70. 陈婆婆山药鸭块煲
..... 70
71. 芋艿烧鸭 71
72. 黄豆咸鸭煲 71
73. 家常风鹅 72
74. 鹅肉炖酸菜 73
75. 臭卤蒜仔烧鲈鱼 ... 74
76. 酱烧鲶鱼 74
77. 葱 油 鱼..... 75
78. 大娘香葱鱼 76
79. 芝麻鱼球 77
80. 软熘桂鱼 78
81. 香糟鱼片 79
82. 糖醋鱼条 79
83. 脆炸银鱼 80
84. 银鱼涨蛋 81
85. 送桥韭菜长鱼汤 ... 82
86. 炒鳊鱼片 82
87. 茄汁熘鱼片 83
88. 五香草鱼 84
89. 糟鸭头炖鲫鱼 85
90. 酱汁活鲫鱼 86
91. 萝卜丝氽鲫鱼 87
92. 酸辣鲤鱼 88
93. 干烧荷包鱼 89
94. 酸菜辣鲢鱼 90
95. 蒜头烧鲶鱼 90

96. 乔家砂锅鱼头炖豆腐 91
97. 锅塌银鱼 92
98. 塘鲤鱼炖蛋 93
99. 黄颡鱼烧臭干 94
100. 活鱼锅贴 95
101. 家乡鱼咸菜 97
102. 咸鱼蒸咸肉 98
103. 清蒸加吉鱼 99
104. 炖目鱼 99
105. 李府生炒海蚌 ... 100
106. 蒜瓣牛蛙腿 101
107. 炖海螺 102
108. 菱塘盐水虾 103
109. 三财及第 103
110. 农家烧甲鱼 104
111. 香焖甲鱼 105
112. 葱油海参 106
113. 奶汤鲨鱼皮 107
114. 银针拌鳝丝 108
115. 猪尾烧鳝段 109
116. 干豇豆蒸白鳝 ... 110
117. 生炆活虾 111
118. 油焖大虾 112
119. 炸虾豆包 113
120. 椒盐龙虾 114
121. 炸梭子蟹 115
122. 啤酒砂锅蟹 115
123. 蟹烧豆腐 116
124. 拌螺蛳肉 117
125. 巧姐酿海参 118
126. 田螺塞肉 119
127. 韭菜炒螺蛳 120
128. 五香螺蛳 121
129. 韭菜炒蚬子 122
130. 蹄膀扒海参 123
131. 春饼卷菜 124
132. 豆腐烧白菜 124
133. 炸香椿 125
134. 香椿拌豆腐 126
135. 小葱拌豆腐 127
136. 咸鸭蛋拌豆腐 ... 128
137. 荠菜豆腐羹 129
138. 糖醋洋花萝卜 ... 130
139. 酥炸萝卜丸子 ... 131
140. 炸慈姑片 132
141. 炸酿油条 133
142. 马兰拌香干 134
143. 栗子白菜 135
144. 大妈紫菜卷 135
145. 豆瓣烧腐皮 136
146. 盐水鲜花生 137
147. 咸菜毛豆 138
148. 茼蒿炒百叶肚 ... 139

- | | | | |
|------------------|-----|------------------|-----|
| 149. 三鲜豆腐 | 139 | 158. 苋菜鼓 | 147 |
| 150. 砂锅鸭血臭豆腐 | | 159. 瓶儿菜 | 147 |
| | 140 | 160. 茶馓蒲菜 | 148 |
| 151. 臭干烧鸭血 | 141 | 161. 乡野炒洲芹 | 149 |
| 152. 蚬子旺豆腐 | 142 | 162. 兰花炒文蛤 | 149 |
| 153. 麻虾豆腐 | 143 | 163. 酥皮香椿 | 150 |
| 154. 菜铨炒毛豆 | 144 | 164. 油渣白菜 | 150 |
| 155. 臭干蒸咸肉 | 144 | 165. 家乡芋头 | 151 |
| 156. 炸豆腐丸子 | 145 | 166. 豆腐斩肉 | 152 |
| 157. 蜜汁金枣 | 146 | | |

概 述

淮扬风味是一个大风味菜系,与京鲁风味菜系、川湘风味菜系、闽粤风味菜系并称中国四大风味菜系。

淮扬风味的“淮”不是指行政区划的淮安,而是指淮河流域。淮扬风味的“扬”也不是指行政区划的扬州,而是指扬子江中下游地区。淮扬风味土菜包括江苏、浙江、上海、安徽、江西以及相邻省份的部分区域。用 H 形来描述淮扬风味是为了更形象反映客观存在的事物。H 的左边一竖代表长江中下游,而右边一竖代表淮河流域,中间的一横则代表连接长江和淮河的京杭大运河。俗话说:“十里不同风,百里不同味”、“一方水土养育一方人”。风味土菜是在一定的历史时期,在特定的自然环境、物产物流相对滞后的基础上,在相应范围内,由较长期稳定的饮食习惯及风尚形成的。

土菜,顾名思义是指源于乡镇民间、在乡镇民间流行且有一定影响范围的菜肴。土菜深深植根于普通乡村百姓之家,犹如民间传说一样,受传播条件及研究人群的限制。虽然有些土菜已经被挖掘、开发,作为地方风味特色菜肴,但仍有一些土菜“养在深闺人未识”。研究土菜,不仅是适应市场经济的需要,还是研究中国烹饪发展的需要。

烹饪的起源,在于人们对饱腹的需求。饮食是人类与自然界的一种物质交换,也是人类适应自然的结果。正所谓“靠山吃山,靠水吃水”,人类的饮食活动形成了饮食风俗。饮食风俗要靠乡土菜肴来体现。家庭日常饮食主要菜肴叫家常

菜；岁时节日饮食菜肴叫民俗菜；宗教信仰活动的菜肴叫祭祀菜；社交、婚、嫁、生、丧活动的菜肴叫宴席菜。所有这些民间活动都打上了烹饪文化的印痕。中国各地方风味菜肴是乡土菜肴的提高和升华。中国菜肴绝大多数来自乡镇民间，即便是宫廷菜，也多能从乡镇民间找到其原形。

淮扬地区东临大海，面江负淮，水网密布，湖泊相连，季节分明，气候温暖，雨量适中，适于各种水族繁衍生长，瓜果蔬菜常年不断。“春有刀鲚夏有鲥，秋有肥鸭冬有蔬”，“水落鱼虾常满市，湖多莲芡不论钱”。淮扬地区的鲜鱼、活虾、肥蟹，湖荡地区的麻鸭、野味、荷藕，沿江一带的刀鱼、鲥鱼、鲈鱼，季节分明的应时蔬菜、野菜，为淮扬风味土菜提供了取之不尽，用之不竭的原料来源。淮扬土菜用料，水产多于山珍、禽鸟多于牲畜，是有其一定的物质基础的。

全国餐饮市场，近年来潮起潮落。什么宫廷菜、粤菜、川菜、酸菜鱼、骨头汤，轮番登场，各领风骚，不足经年。返璞归真，人们又在寻找地道的、当地的土菜。什么风鸡、风鹅、咸鱼、咸肉，都登上了宾馆、酒楼的大殿堂，所以收集整理土菜，其意义就不言而喻。田螺是土菜原料之一，到土菜馆点一大份的烧田螺，口味很好，螺肉也干净，用了酱香的调料和卤水，田螺有鸽蛋大小，吃起来很轻松，懒人应该是喜欢吃的。另外田螺还有其他菜肴，如“田螺烧肉”、“田螺塞肉”等都是地道的土菜。有道芋头蒸排骨是众人喜爱的土菜，男士们吃排骨，女士们吃把鲜味都吸收进去了的芋头，糯糯粉粉的口感，咸淡正好，又蒸入了油味，带些微甜，然后再吃口剁油渣炒大白菜，真是爽口。土菜还有原生态的，如芋头、荸荠、山芋、老菱、胡萝卜、玉米等，经水一煮，随带蘸碟，精盐或白糖相佐，都大受欢迎。有人给此取名为农家数宝。在土菜馆，煮糯玉米或黑玉

米是点菜率较高的品种，一人一根玉米，啃着，谁也不会笑话谁——已经没时间看别人的吃相了。

安徽的土菜多，安徽在全国开的土菜馆也多。在合肥当地的土菜，咸鸭烧黄豆特受欢迎，很香，上哪家饭店都吃得到。冬天的时候吃咸鸭烧黄豆最好，尤其是在自己家里，可以雾气腾腾烧上一两个小时。安徽的土菜“臭桂鱼”成了赫赫有名的菜肴。

不久前，浙江省宁海县发生了一桩稀罕事：几家星级宾馆争抢三位农家女。原来农家女赵立莲、金娇娣、张冬平三人有一手做农家菜的绝活，在不久前宁海县举行的农家菜厨艺大赛中，她们合作的“三色麦饼”荣获金奖。经过反复比较，最后赵立莲等三人成为温泉大酒店的“客座厨师”。近几年，浙江省宁海土菜逐渐兴起，长街蛭子、西店香鱼、岔路麦饼、双峰烤笋等农家土菜闻名遐迩。“土菜经济”也由此得到快速发展，据不完全统计，2005年产值超过了1亿元。

在中国推行的假日经济，掀起了“农家乐”、“乡村游”等到农村旅游的热潮。品尝农家乡土菜成为一大诱惑。这几年，在杭州市郊区的梅家坞、龙井村到萧山、临安一带，城里有车族的外出觅食带动了农家菜的流行，让餐饮界大腕看到了商机，在城郊开店可以降低房租、人工等成本，这样原本由农民开的地道农家菜馆进入了餐饮大店的“商业操作”。以一家“任氏餐饮旅游集团”的投资为例，这家餐饮旅游企业在萧山闻堰，临安双溪、百水涧，小九寨沟开出了多家农家菜馆，选址上首先考虑选择人流量大的旅游景点，根据当地的农家菜特色来开新店，操作成熟的扩张计划中包括了到杭州周边各景点开分店。经验成熟的餐饮集团操作“农家菜”，大多刻意“仿拙”，不做任何广告宣传，靠食客的口碑来传播，接的是熟客的

订单。

江西兴国是客家人聚居地，腌菜原是当地农家常备的一道“土菜”。冬春时节，一园一园的大叶风菜（也叫长命菜）青翠欲滴，选肥嫩的风菜叶子摘了洗净，排在干净的草坪上晒至水干及茎叶柔软为宜，然后一把把地切碎，用滚烫的水烫去涩味，捞起倒入预备好的大水缸里压实，在上面铺上干净的稻草并用油纸密封好，一两个月后揭开，醇香扑鼻，既可立即食用，也可贮存半年之久。湿的腌菜捞起洗净挤去水分，加上青椒、红椒和瘦肉末炒，咸辣适宜，酸甜可口，是拌饭的绝妙好菜；晒干的腌菜和红烧肉炒了再用笼屉蒸，干的腌菜能吸收多余的油腻，蒸熟的肉融入了腌菜的味道，香喷喷，酸甜甜，直叫人口水往上涌。这时，多吃几块肉也不觉得油腻。在秋夏季节，兴国客家人还爱把晒干的腌菜加上鸡蛋制成腌菜蛋汤，味道十分鲜美，既可作为下饭的菜又可作为止渴的饮料，据说还有防暑和防蚊虫叮咬的功效。

江苏的土菜，如小鱼锅贴、盱眙龙虾、麻虾炖蛋、臭苋菜鼓等都是经典的土菜。

1. 淮扬风味土菜有如下几个特点：

(1) 料普通易取，以土生土长土产的原料为主。得天独厚的自然环境。当地名产有河蟹、河藕、慈姑、荸荠、猪、鸡、鱼、鸭等，咸鸭烧黄豆、年糕烧河蟹、天香藕、捶藕、藕粉圆子、炸慈姑片、麻鸭馄饨、萝卜排骨、炖酥腰等菜肴，其原料均普通易取。淮扬风味区域乡镇民间有食用野蔬的习惯，如荠菜、马齿苋、香椿头等都是很好的烹饪原料。

(2) 菜肴配制遵循“适口者珍”的原则。土菜处于原生状态，未及整理提高到饭馆菜的水平。饭馆菜有一整套配菜原则。什么原料配什么原料，什么形状配什么形状，有一定的讲

究,而土菜似乎忽略这些,“适口者珍”为土菜第一要旨。如“猪爪煨黄豆”、“猪爪煨花生”、“花生炖肚片”、“黄颡鱼烧臭干”、“香干拌药芹”、“猪尾烧黄鳝”等等都是由于味道好而得以在乡镇民间流行,要说形状、造型并不美,这应验了民间的一句俗话:“好看的不好吃,好吃的不好看。”

(3) 烹调方法有限,工艺简单。淮扬风味土菜多是由农妇、农夫创制而流行的。乡村的厨具简陋,故烹调方法集中在烧、炒、炖、焖、烤、炸、蒸这几种。在一些偏僻的乡镇民间,由于调味品的缺乏,使土菜的调味品使用受到限制,而这正是土菜的特点。有人认为土菜有盐无酱。用较少的调味品调出适合人们口味的佳肴,这正是土菜的一大特色。古巴总统菲德尔·卡斯特罗谈论烹调技术曾有一精辟言词“有一条原则——好吃的东西永远是简单的”。

(4) 口味以咸鲜为主,兼蓄五味。任何一只菜肴除去形以外,人们对之评价其一是味。由于烹调方法有限,工艺简单,所以土菜以咸鲜为主。极重视香味的配合,利用葱、姜、香菜、韭菜、球葱、药芹、芝麻等补充调味品的不足。质感是菜肴评价的又一个重要方面,即脆、嫩、滑、韧、润、腴、酥、软、烂、黏等。通过一定的烹调手法,可使每只菜各自具有自己的质地标准。

(5) 盛器简单粗陋,不拘一格。盛器的美观大方,是饭馆经营的一个重要方面。有些宾馆、酒楼,做足了盛器、餐具的文章,不惜花费极大工本,使餐具披金戴银。而土菜由于粗茶淡饭,故有江湖气概,大碗茶、大碗菜,在盛器上不太讲究。土菜土菜,卖相自然不讲究,那大盆大碗,饭菜的份量也十分实在,一般盛器以盘、碗、砂锅较多见。土菜一旦走出寻常百姓家就显得有点“俗文化”的味道。这也是土菜的一个特色。

2. 淮扬风味土菜烹调特点:

淮扬土菜突出主料,原汁原汤。不尚辛辣,讲究本味。为了做到这一点,其烹调方法上有如下几个特点:

(1) 认清主料特点烹制。任何一种主料具有如下三种情况。首先,鲜味足味道好的,通过烹调使之充分发挥出来,发散透出。其二,主料既无明显鲜味,又无明显异味,属于中性特征,这时可通过增加调味品增强主料功效。其三,有些原料带有明显的腥膻气味,在烹调时注意去除腥膻气味,再增加鲜味、美味。

(2) 强调香配菜的功能。淮扬土菜调味品品种较少,以咸鲜为主,这就要利用新鲜的香辛蔬菜辅佐,以提高其香味。如利用青蒜、蒜头、蒜苗、香菜、葱、姜、药芹、韭菜、球葱及少量的香料等。通过煸炒配菜透出香味,再投入主料,或菜肴成熟后撒上蒜花、葱花、蒜泥、香菜等。这些不失为土菜制法的特色之一。

(3) 淮扬风味土菜,没有太复杂的操作技艺,简单易学。一般菜肴,香料炸香,肉类煸透加汤及配菜,荤素搭配,慢火熬透,汤汁浓厚味纯,菜肴酥烂鲜香,既可佐酒,又可餐饭。再如蒸菜,以主料先入味,浸渍,再上笼蒸透,食时佐以调味碟亦可。蔬菜类原料多采用煸炒。

(4) 淮扬风味土菜,多采用腌制品制作。发风鸡、咸鱼、咸肉、咸鸭、咸菜、干菜等。这些腌制品一般在冬至前后制作,经挂在阴凉干燥处风干后,具有特殊的“腊”香味。使其风味更佳。

土菜是一切具有商品属性菜肴的源头。研究整理土菜是为了商业应用。开发土菜是经营餐饮业的经理们已经意识到的大事之一。一两只好的土菜救活一个企业不是无稽之谈。

如杭州餐饮名店“张生记”是以一只风味土菜“老鸭煲”起家的,现在发展成全国百强餐饮企业。所以土菜在饭馆酒楼的应用要抓好如下工作:

一是给土菜以应有的包装。包装有广义的包装和狭义的包装。狭义的包装就是针对菜肴本身从风味定型、料型标准,到餐具的选用,菜肴的装饰,以及对菜肴的规范化的要求。广义的包装,是在狭义的包装基础上的外延。如选中推广某一风味土菜,收集整理的民间佚闻传说、广告策划、营销模式等。2005年风靡一时的“土得掉渣烧饼”就是成功包装的例子。

二是研究新老顾客的喜好,有选择地推出土菜。土菜成本较低,推广得好,其附加值则高。即使薄利多销,在当今饮食市场处于买方市场的情况下也会树立良好的企业形象,增加无形资产。

现在各地都在研究土菜,土菜已成为吸引广大食客的一大热点。全国各地都有土菜馆,有的取名为“家乡土菜馆”、“农家饭庄”、“农家菜馆”等,生意非常红火。土菜取料广泛,原料档次偏低,价廉物美,易被工薪阶层接受。一般土菜馆的装潢都极尽渲染乡土气息。青石板铺就的弯弯巷道,巷道旁的小菜馆前车水马龙。店门口挂着用印染布做的招牌,门两侧挂满了金黄的玉米、饱满的稻谷和火红的辣椒,店堂内摆满了简单而整洁的桌椅,水车、石磨、蓑衣等农具成了餐馆的装饰物,桌子上放着乡土特色很浓的茶杯、碗筷,木桌木凳和花纹极为久远的瓷碗更让人想起当年大队里吃“大锅饭”用的家什。服务员看似农家小妹,穿着别有一番风韵的蓝底碎花上衣,朴实的黑色长裤,看起来很亲切的样子。土菜馆最吸引人的,恐怕就是它地道的农家口味。几乎全部原料都是乡下土特产:土鸡、土鸭、腊制产品、土猪肉、腌咸菜、各种蔬菜。

做法并不花哨,也不油腻,一副清清白白的纯朴样子。让你在吃的时候,仿若与陶渊明结伴,与郑板桥同行,在如此酷似农家小院的饭馆里吃着纯纯的农家菜,感受着那亲亲的农家情,真真切切地梦回田园乡间一次。当人们埋怨大棚养殖、生物催化的食物越来越没有滋味时,这些来自于乡间的稀缺物品又着实让人重温了大自然赋予食物的醇香。

1. 香糟拌肉

【原料】

去骨猪蹄膀肉 1 000 克。

【调料】

香糟卤、黄酒、葱段、姜片各适量。

【制法】

(1) 将去骨猪蹄膀肉刮洗后,入水锅中焯水再清洗干净。将蹄肉放入水锅上火,加入黄酒、葱段、姜片烧沸,撇净浮沫后,用微火煮八九成烂,捞出晾凉。

(2) 将晾好的肉,横纹切成薄片,浇上香糟卤即可食用。

【土菜链接】

用糟制菜是中国老百姓千百年来的一大发明。香糟是用谷物类发酵制成黄酒或米酒后所剩余下来的酒糟,经过一定的工艺加工而制成的制品。乡村人家制作香糟是将酒糟放入锅中上火,加入水、盐、姜、葱、黄酒等熬后过筛制得。香糟的香味很浓郁,带有一种诱人的酒香,醇厚柔和。香糟按颜色分有红糟、白糟两类。白糟即普通的香糟,颜色白色至浅黄色。红糟是因酒糟内含有一定的红曲色素成分,使得酒糟的颜色成为粉红至枣红色。香糟中含有少量的酒精成分,在烹调中主要是用来增香,还可起到一定的去腥除膻作用。菜式有“糟扣肉”、“糟炒鱼片”、“糟蛋”、“糟熘白菜”等。有香糟类商品化出售,制作糟类菜较方便。