

在这里，味蕾的猛虎正细嗅佳饌的玫瑰

延伸菜谱
YAN SHEN CAI PU

舌尖上的中国 4

传世美味炮制完全攻略 >>>

本书编写组 编著



CCTV 纪录片《舌尖上的中国》
精选菜式温暖献礼

90道垂涎美味，大快朵颐间轻嗅馥郁馨香
800张活色生香高清美图，秀色可餐里镌刻铅华韶光
来吧，让我们尽享美食嘉年华

光明日报出版社

图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的中国: 传世美味炮制完全攻略.4 / 本书编写组
编著. —北京: 光明日报出版社, 2012.12

ISBN 978-7-5112-1861-2

I. ①舌… II. ①舌… III. ①菜谱-中国 IV.
①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第276485号

舌尖上的中国: 传世美味炮制完全攻略.4

编 者: 本书编写组 编著

出版人: 朱 庆

终 审 人: 孙献涛

责任编辑: 高 迟 毛文丽

策划编辑: 十甫寸 齐文静

特约编辑: 邢春华

责任校对: 郭慧红

封面设计: 门乃婷工作室

责任印制: 曹 诤

内文版式: 孙 倩

图片策划: 龙图网 www.china-eye.net

美食摄影: 王大龙

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67017249(咨询), 67078870(发行), 67078235(邮购), 64959556(团购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>, <http://www.fonghong.cn>

E-mail: tg@fonghong.cn, maowenli@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 北京市雅迪彩色印刷有限公司

装 订: 北京市雅迪彩色印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 720×1000 1/16

字 数: 197千字

印 张: 12

版 次: 2012年12月第1版

印 次: 2012年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-1861-2

定 价: 29.80元

版权所有 翻印必究

目录 Contents

A B I T E O F C H I N A

序 似是故人来 / 006

01 温煦的谷香 / 009

软米油糕 / 010

荷叶糍粑 / 012

葱油火烧 / 014

棋子烧饼 / 016

豆面卷 / 018

油葱粿 / 020

碗脱 / 022

红面糊糊 / 024

丝娃娃 / 026

春饼 / 028

驴打滚 / 030

合渣 / 032

鸡刨豆腐 / 034

井冈山豆皮 / 036

02 诗意的栖居 / 039

甜醅子 / 040

蜜汁百合 / 042

清补凉 / 044

稀果子干 / 046

姜汁撞奶 / 048

琼山豆腐 / 050

甜不辣 / 052

蚝仔煎 / 054

肠粉 / 056

鼎边糊 / 058

扒镶口蘑 / 060

干烧鱼 / 062

皮条鳝鱼 / 064

蟹黄鱼翅 / 066

油爆螺片 / 068

它似蜜 / 070

莲花血鸭 / 072

文山肉丁 / 074

03 行走的餐桌 / 077

绍兴霉冬瓜 / 078

萝卜缨泡菜 / 080

小豆腐 / 081



皮冻 / 082
松仁小肚 / 084
凤粥鲍鱼 / 086
状元及第粥 / 088
鱼糊粉 / 090
酿皮 / 092
酸辣粉 / 093
肠旺面 / 094
开洋葱油面 / 096
羊肉烩豆腐 / 098
干炸虾仁 / 099
油爆大蛤 / 100
虾酱鱿鱼炒长豆 / 102
东乡土豆片 / 104
干炸响铃 / 106
洋葱炒牛肉丝 / 108
黄渠桥爆炒羊羔肉 / 110
苏叶糕 / 112

04 肥美的汤汁 / 115

拔丝苹果 / 116
地三鲜 / 118
藜蒿腊肉 / 119
板栗烧菜心 / 120
扒三白 / 122
滚龙丝瓜 / 124
独面筋 / 126
蒜蓉蒸虾 / 128
太极明虾 / 130
生爆鳝卷 / 132

爆墨鱼卷 / 134
火爆腰花 / 136
火腿炖鞭笋 / 138
过油肉 / 140
回锅肉 / 142
海参扒肘子 / 144
酸笋炒牛肉 / 146
蚝油牛肉 / 148
红烧牛尾 / 150

05 团圆的气氛 / 153

鲤鱼焙面 / 154
鲢鱼炖茄子 / 156
鱼包韭菜 / 158
鱼咬羊 / 160
鱼头豆腐 / 162
啤酒鱼 / 164
干锅黄骨鱼 / 166
辣子鸡 / 168
香酥肥鸭 / 170
柠檬鸭 / 172
板栗焖鸭 / 174
酸萝卜老鸭汤 / 176
牛肉萝卜汤 / 178
沔阳三蒸 / 180
清炖羊肉 / 182
定边羊羔肉 / 184
干煸牛肉丝 / 186
口蘑烧肉 / 188





A B I T E O F C H I N A



A B I T E O F C H I N A

延伸菜谱
YAN SHEN CAI PU

舌尖上的中国

传世美味炮制完全攻略 >>> 4

本书编写组 编著

光明日报出版社

目录 Contents

A B I T E O F C H I N A

序 似是故人来 / 006

01 温煦的谷香 / 009

软米油糕 / 010

荷叶糍粑 / 012

葱油火烧 / 014

棋子烧饼 / 016

豆面卷 / 018

油葱粿 / 020

碗脱 / 022

红面糊糊 / 024

丝娃娃 / 026

春饼 / 028

驴打滚 / 030

合渣 / 032

鸡刨豆腐 / 034

井冈山豆皮 / 036

02 诗意的栖居 / 039

甜醅子 / 040

蜜汁百合 / 042

清补凉 / 044

稀果子干 / 046

姜汁撞奶 / 048

琼山豆腐 / 050

甜不辣 / 052

蚝仔煎 / 054

肠粉 / 056

鼎边糊 / 058

扒镶口蘑 / 060

干烧鱼 / 062

皮条鳝鱼 / 064

蟹黄鱼翅 / 066

油爆螺片 / 068

它似蜜 / 070

莲花血鸭 / 072

文山肉丁 / 074

03 行走的餐桌 / 077

绍兴霉冬瓜 / 078

萝卜缨泡菜 / 080

小豆腐 / 081



皮冻 / 082
松仁小肚 / 084
凤粥鲍鱼 / 086
状元及第粥 / 088
鱼糊粉 / 090
酿皮 / 092
酸辣粉 / 093
肠旺面 / 094
开洋葱油面 / 096
羊肉烩豆腐 / 098
干炸虾仁 / 099
油爆大蛤 / 100
虾酱鱿鱼炒长豆 / 102
东乡土豆片 / 104
干炸响铃 / 106
洋葱炒牛肉丝 / 108
黄渠桥爆炒羊羔肉 / 110
苏叶糕 / 112

04 肥美的汤汁 / 115

拔丝苹果 / 116
地三鲜 / 118
藜蒿腊肉 / 119
板栗烧菜心 / 120
扒三白 / 122
滚龙丝瓜 / 124
独面筋 / 126
蒜蓉蒸虾 / 128
太极明虾 / 130
生爆鳝卷 / 132

爆墨鱼卷 / 134
火爆腰花 / 136
火腿炖鞭笋 / 138
过油肉 / 140
回锅肉 / 142
海参扒肘子 / 144
酸笋炒牛肉 / 146
蚝油牛肉 / 148
红烧牛尾 / 150

05 团圆的气氛 / 153

鲤鱼焙面 / 154
鲢鱼炖茄子 / 156
鱼包韭菜 / 158
鱼咬羊 / 160
鱼头豆腐 / 162
啤酒鱼 / 164
干锅黄骨鱼 / 166
辣子鸡 / 168
香酥肥鸭 / 170
柠檬鸭 / 172
板栗焖鸭 / 174
酸萝卜老鸭汤 / 176
牛肉萝卜汤 / 178
沔阳三蒸 / 180
清炖羊肉 / 182
定边羊羔肉 / 184
干煸牛肉丝 / 186
口蘑烧肉 / 188



序

似是故人来

P R E F A C E

《舌尖上的中国——传世美味炮制完全攻略》系列菜谱迄今已经出了三本，这期间藉由纪录片《舌尖上的中国》所激起的“舌尖热”也逐渐冷却。面对读者一如既往的热情，我们一直在思索，舌尖系列菜谱如何继续打动读者？舌尖系列菜谱又能够继纪录片之后给读者提供什么？

带着这样的思索，我们搜集了大量的美食文献，走访了隐落于寻常巷陌的家常小店，遍尝了飘香于街旁里巷的野味小吃……只是为了呈现最美的家乡味，但是那种打动我们、激励我们做下去的东西却一直没有出现，直到我们走进了一家古朴的兰州拉面馆。

当时，我们遍寻美食不得，为了充饥，径直走进了一家不起眼的拉面馆。刚一进去，就看到一群顾客正围住一个大厨，不时爆发出喝彩声。走近一看，只见一位大厨抖搂着一大团面，面团宛如舞动的精灵，抖来抖去就那么几下，不一会儿就细密如丝了，看得大家傻了眼！

吃过饭之后，我们禁不住向大厨请教起来。大厨眉飞色舞，谈起拉面就像谈起一位

老情人，说这做拉面可以细到一个标准，那就是“细到穿针”，而且面不仅要细，还要细到均匀，细到韧而不断，“拉面好似一盘线，下到锅里悠悠转，捞到碗里菊花瓣”说的就是这个理呢！我们还是感觉不可思议，就问他“细到穿针”是怎么做到的。他笑着说，自己做拉面已经20年了，摸到拉面就像摸到老婆孩子的手那样亲切，凡事就怕上心，凡事也就怕起了爱意啊。

“凡事也就怕起了爱意”，简简单单的一句感叹，突然让我们想到了本系列菜谱封面上的那一句话：在这里，味蕾的猛虎正细嗅佳馐的玫瑰！其意境不正暗合了拉面师傅这句话吗？爱之细腻，待之温柔，如遇情窦开，似是故人来。都说唯有爱与美食不可辜负，如果没有带着如此深爱之心做美食的“人”，一切又从何谈起呢？

基于这样的体会，本书试图用“细嗅蔷薇”的情怀，从更人性化的视角优化您的美食炮制体验，让您的身心在炮制美食的时光里得到温润。全书承依《舌尖上的中国——传世美味炮制完全攻略》系列菜谱的章节设置思路，按情感化的分类路线，分为温煦的谷香、诗意的栖居、行走的餐桌、肥美的汤汁和团圆的气氛五章；同时考虑到个性化的饮食习惯，本书在情感化分类下又暗含了传统主题分类，涵盖主食、菜肴、汤品、甜点、小吃等类别，读者可以根据个人口味自行搭配成专属的个性化大餐。

基于对读者体验的重视，本书在菜式选择上精益求精，本着“传世经典、操作简便”的遴选理念，精选了90道美味佳馐，每一道菜都有惊艳，每一道菜都至少有一个能一下子揪住您味蕾的亮点：或是清新亮丽的色泽，或是难以言传的味道……

食材的选择上，则秉承“自然经手”的理念，精选原生态的食材，突出食材产地，以“生态、绿色、安全”为要；炮制工艺上，摒弃了花哨的制作技巧，回归传统，注重激发食材

的天然馨香，呈现美食的原汁原味。

基于对读者“眼缘”的重视，视觉传达上，摄影团队不做溢美的呈现，而只是通过光影和角度的微调，在真实中见细节，在细节中见细腻，忠实地呈现食物的质地和口感。

吃过靖江蟹黄汤包的人无不对此物感到惊奇。光是汤包的折皱就要有30个以上，并且要求细巧均匀，整个儿恰如一朵朵饱满圆润、千瓣紧裹、含苞欲开的玉菊，加之皮薄如纸，几乎近于透明，稍一动弹，便可看见那里面的汤汁在轻轻晃动，让人感觉到一种吹弹可破的柔嫩。

做这本书我们正是抱持着做兰州拉面的“温柔”、做汤包的“细腻”，怀抱着“细嗅蔷薇”的心境和情怀，爱之细腻而又待之温柔地去呈现每一道菜，愿您在这品尝美食的时光里，一切思家怀乡的情怀都得到最熨帖的拂煦。

本书编写组

2012年12月

01

A B I T E O F C H I N A

温煦的谷香

食为天，谷为食天，五谷杂粮在塑造中国面食地理的同时，也在中国人的味蕾记忆上拓下了厚重的印记。黄灿灿的豆面卷，薄如蝉翼的春饼，火红火红的红面糊糊……每一种谷物都承载了一段生活的酸甜苦辣咸。四溢的谷香弥漫在中国人的舌尖心头，把历史和现实、美食和情怀完美扣合在一起，成为中国人最温暖的饮食记忆，也成为飘进中国饮食文化里最温煦的一抹天香。

软米油糕



软米油糕是陕北的饮食符号，陕西信天游里这样唱道：陕北人，要吃糕，靖边城西信德高。精选的糜子色泽金黄，冷水浸泡后用小磨细细地磨成粗粉，放到笼屉上蒸至松软，取出揉和，包裹酳红细腻的枣泥，以陕北特产的小麻油炸至金黄，食之馅料细腻香甜，外壳酥脆鲜香。蹲坐在黄土地上，看北方飘来的朵朵白云，听着凄凉唯美的秦腔，心也悠悠地随着歌声一起飘落在了田垄之间。



寻找攻略
destination of taste

陕西靖边

主料

软谷米
红枣

辅料

白糖
香油

做法

1. 将软谷米冷水浸泡两小时后碾成粗粉；
2. 将碾好的粗粉放入盆内，倒水均匀搅拌成湿块状，搅拌到用手抓一把成团，又可以松散开，像沙子状即可；然后将揉好的面上笼屉蒸熟；
3. 取出倒入盆内，手蘸凉水趁热轧匀，再抹上少许油；
4. 将红枣蒸熟后去掉枣皮和枣核；
5. 用擀面杖压成泥，放入油锅加入白糖炒片刻，盛出待用；
6. 将手上抹少许油，揪一块面团，揉圆用手捏成圆片，包上枣馅，捏紧口呈球状，然后用手按成扁圆形，即成糕坯；
7. 锅内倒入香油，烧至油面起烟，放入糕坯，油糕漂起来，颜色变成金黄色即可捞出。

关键

1. 炸油糕最好选用上等的菜籽油，上色较快，成品气味也芬芳；
2. 炸好的油糕可以冷藏，但不能冷冻。



荷叶糍粑



精选的糯米，清水浸泡后，入木甑大火蒸熟，裹以白糖、花生、芝麻、果脯，烙至两面金黄。漂泊他乡的游子，在说起荷叶糍粑时，总是充满抹不去的美好记忆，仿佛这糍粑已经和贵阳的山水相连，成为贵阳人心底永恒的惦念和眷恋。



寻找攻略

destination of taste

贵州贵阳

主料

糯米

辅料

白糖

花生，炒香碾末

芝麻，炒香碾末

果脯，切末

熟猪油

盐

做法

1. 将糯米浸泡 10 小时，捞出沥干水，入锅大火隔水蒸约 3 小时，出锅舂成糍粑泥，待凉后搓成条，掐成剂子平放托板上；
2. 把白糖、花生、芝麻、果脯混合拌匀成馅心；
3. 平锅置火上，抹一层熟猪油，将糍粑剂子摆在平锅四周，待其变软后，取两个剂子放锅中间，用圆铲将剂子按成扁圆形，再取馅心放糍粑中心；
4. 把另一块糍粑合盖其上，把边沿粘实，以不漏馅为准，煎好后翻身煎另一面，加熟猪油煎烙至两面金黄色时，撒入少许盐即成。

关键

1. 打糍粑时要涂黄蜡，这样打的糍粑就不会粘了；
2. 也可用红糖炒成糖汁，淋在糍粑上。

