

建设社会主义新农村书系

文化生活篇

农家

关亮等 编著

乡土菜



农村读物出版社
中国农业出版社



建设社会主义新农村书系
文化生活篇

农家乡土菜

关 亮等 编著

农村读物出版社
中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

农家乡土菜/关亮等编著. —北京: 农村读物出版社,
2006.6 (2007.11 重印)
(建设社会主义新农村书系)
ISBN 978-7-5048-4932-8

I. 农… II. 关… III. 菜谱—中国 IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 046921 号

编著 关 亮 赵 铮 洪 超
秋 男 瑞 海 王 为

责任编辑	育向荣
出 版	农村读物出版社 中国农业出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	787mm×1092mm 1/32
印 张	7.5
字 数	150 千
版 次	2006 年 6 月第 1 版 2007 年 11 月北京第 2 次印刷
定 价	8.40 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

出版说明

党的十六届五中全会明确提出了建设社会主义新农村的重大历史任务，2006年中央1号文件又把推进社会主义新农村建设作为当前和今后一个时期党和政府的中心工作。按照生产发展、生活宽裕、乡风文明、村容整洁、管理民主的要求，中国农业出版社本着为“三农”服务的办社宗旨，及时策划推出了《建设社会主义新农村书系》。

中宣部、新闻出版总署、农业部和中国版协十分重视本套书系的出版工作，给予了大力支持和精心指导。本书系旨在服务“三农”上有所创新，以促进农民增收为出发点，以促进农村和谐社会建设为落脚点，真正做到贴近农业生产实际、贴近农村工作实际、贴近农民需求实际，让广大农民、农技人员和乡村干部看得懂、学得会、买得起、用得上。

本套书系紧紧围绕建设社会主义新农村的内涵，在内容上，分农业生产新技术、新型农民培训、乡村民主管理、农村政策法律、农村能源环境、农业基础建设、小康家园建设、乡村文化生活、农村卫生保健、

乡村幼儿教育等板块；在出版形式上，将手册式、问答式、图说式与挂图、光盘相结合；在运作方式上，按社会主义新农村发展的阶段性，分期分批实施；在读者对象上，依据广大农村读者的文化水平和阅读习惯，分别推出适合广大农民、农技人员和乡村干部三个层次的读本。整套书系内容通俗易懂，图文并茂，突出科学性、针对性、实用性和趣味性，力求用新技术、新内容、新形式，开拓服务的新境界。

我们希望该套书系的出版，能够提高广大农民的科技素质，加快农业科技的推广普及，提高农业科技的到位率和入户率，为农业发展、农民增收、农村社会进步提供有力的智力支持和精神动力，为社会主义新农村建设注入新的生机与活力。

中国农业出版社

2006年5月

目 录

出版说明

干菜焖肉	1	瓠子塞肉	15
香芋扣肉	1	炆糟五花肉	15
蒜香蒸肉	2	咸烧白	16
板栗烧肉	2	紫盖肉	16
水浒肉	3	酥盒回锅肉	17
鹅黄肉	4	飘香薯干肉	17
相思肉	4	荷包果味双菇肉	18
筒子肉	5	荷包花肉土豆	19
坛子肉	6	蹦肉	19
马莲肉	6	酥炸肉卷	20
走油肉	7	蓉城鸳鸯卷	21
香辣粉蒸肉	7	山楂肉干	21
南腐肉	8	烟熏排骨	22
杭三鲜	8	茶香骨	22
豉椒蒸腊肉	9	老干妈肥排	23
五味白肉	9	圆笼香芋排	23
炸大扁	10	乡村腊腿香	24
酥炸春花肉	10	酒香椒盐肘子	25
干豇豆煮肉	11	雪梨肘棒	25
酸菜咸肉	11	冷凝绿豆肘	25
油底肉	12	焖肘	26
炸“佛手”	12	吊锅焖香肘	26
糯米圆烧肉	13	潇湘猪手	27
上海酱猪肉	14	爽口蹄花	28
川西肉豆腐	14	豆花猪手	28

千层猪耳.....	29	腊味珍珠羊肉.....	44
卤猪舌.....	29	葱香羊肉.....	45
椒油果蔬肠.....	30	它似蜜.....	45
肥肠酥卷.....	30	羊脏羹.....	46
京都奇味肚.....	31	叫花羊肝.....	46
汤爆双脆.....	31	焗辣鱼羊煲.....	47
酸辣臊子蹄筋.....	32	捶鸡.....	47
脆壳蹄筋.....	32	太爷鸡.....	48
泡椒肝片.....	33	文昌鸡.....	48
枇杷肝.....	33	三杯鸡.....	49
红袍葱椒肝片.....	34	椒麻鸡.....	49
水豆豉爆腰块.....	34	咕噜鸡.....	49
凤尾腰花.....	35	外婆乡村鸡.....	50
糟钵头.....	35	客家封鸡.....	50
云片肝糕汤.....	36	闽南炸酱鸡.....	51
猪尾浓汤.....	36	口水鸡.....	51
玉米肥牛.....	37	酒香鸡.....	52
藏式咖喱牛肉.....	37	五夫醉鸡.....	52
番茄焖牛肉.....	38	脆皮鸡.....	53
花仁蒸牛肉.....	38	秋香鸡.....	53
啤酒焖牛肉.....	39	糟鸡.....	54
四川水煮牛肉.....	39	辣味过江鸡.....	54
虾酸牛肉.....	40	东江酒秀鸡.....	55
青花椒肥牛.....	41	油浸鸡.....	55
蓑衣牛肉.....	41	铁观音炖鸡.....	56
蘸水牛尾.....	42	元蹄炖鸡.....	56
炸脂盖.....	42	黄泥煨鸡.....	57
手抓羊肉.....	43	虾酱卤鸡.....	58
鲜椒蒸羊排.....	43	荷香童子鸡.....	58
咖喱羊腩盅.....	44	椒盐八宝鸡.....	59

南乳笋鸡.....	59	荷包蚝油鸡脯.....	75
鱼酱干锅鸡.....	60	荷包粉酱鸡翅.....	76
川味棒棒鸡.....	61	荷花什锦炖.....	76
巴乡风味鸡.....	61	炸糯米鸡.....	77
百花鸡.....	61	炸鸡扇.....	78
掌参石锅鸡.....	62	状元卤味.....	78
炸芝麻鸡.....	62	外婆麻辣鲜.....	79
玫瑰油鸡.....	63	银杏鸡肾.....	79
手撕鸡.....	63	锅贴鸭方.....	80
金钱鸡塔.....	64	锅烧鸭.....	80
珍珠酥皮鸡.....	64	银杏蒸鸭.....	81
水晶金钟鸡.....	65	六安酱鸭.....	81
三皮丝.....	65	杭州酱鸭.....	82
三友鸡丁.....	66	红炖腐皮鸭.....	82
芥菜山鸡片.....	66	川味啤酒鸭.....	83
锅贴鸡片.....	67	叉烧鸭.....	84
竹夹酱香鸡.....	68	薯丸盆盆鸭.....	84
怪味鸡.....	68	珊瑚酥鸭.....	85
炸鸡葫芦.....	69	八宝扣鸭.....	85
韭菜香干回锅鸡.....	69	荷香蒸鸭.....	86
酸辣水饺鸡.....	70	无为熏鸭.....	86
红油翡翠鸡.....	70	火瞳神仙鸭.....	87
杭椒烧鸡块.....	71	脆皮糯米鸭.....	87
羊耳鸡塔.....	72	双椒鸡块.....	88
红烧卷筒鸡.....	72	玛瑙野鸭片.....	88
桃酥鸡糕.....	73	长寿豆豉鸭.....	89
鸡豆花.....	73	爽口脆花.....	89
糖醋鸡圆.....	74	芷江炒鸭.....	90
龙井鸡肉汤.....	74	蚝油鸭掌.....	90
雪花鸡淖.....	75	鸭掌冻.....	91

陈皮焖鸭心	91	蒜香鱼片	107
红袍鸭掌	92	怪噜鱼	108
铁盆鸭唇	92	龙井菊花鱼	108
洪江鸭血粿	93	豆粉生鱼鲈	109
重庆毛血旺	93	五柳活鱼	109
熏鸭脑	94	黑米鱼	110
剁椒鹅丝	94	白汁全鱼	110
潮州烧鹅	95	珊瑚鱼丁	111
青椒烧鹅饼	95	辣蒸武昌鱼	111
烧鹅笋子锅	96	金沙武昌鱼	112
豆渣扣烧鹅	96	圆笼武昌鱼	112
避风塘烧鹅	97	松江鲈鱼丁	113
土豆烧鹅	97	肉粽鲈鱼	113
鱼咬羊	98	桂花鱼条	113
荷叶蒸鱼	98	三丝敲鱼	114
汁香鳊鱼	99	赛蟹羹	114
上海蒸鱼	99	竹筒蒸草鱼	115
宋嫂鱼羹	100	芙蓉鲫鱼	115
桃花鳊鱼	100	干烧荷包鱼	116
网油鱼包	101	醋酥鲫鱼	116
鱼羊鲜	102	葱烤鲫鱼	117
粉皮辣鱼	102	豆腐鲫鱼	117
啤酒鱼	103	凉粉鲫鱼	118
锅贴鱼	103	鲫鱼冻	118
花椒鱼片	104	浑婆鱼头	119
糖醋瓦块鱼	104	拆烩鱼头	119
彭城鱼丸	105	罗汉鱼头	120
烤鲳鱼	105	泡姜烧鱼头	120
外婆两江鱼	106	干拌鲢头	121
薄荷鱼卷	107	杭州鱼头豆腐	121

霸王鱼头	122	秦皇鱼骨	137
鱼头炖茄子	122	果料鱼骨	137
剁椒鱼头	123	鱼酱黄金饼	138
姜葱鱼头煲	123	白蹦鱼丁	138
干烧鱼尾	124	四川酸菜鱼卷汤	139
老妈带鱼	124	鱼肉酸菜豆腐汤	139
辣妹子带鱼	125	灌蟹鱼圆	140
一品蒸黄鱼	125	香芋烧泥鳅	140
腐皮包黄鱼	126	红烧泥鳅	141
薑菜拖黄鱼	126	豉姜泥鳅	141
生熏大黄鱼	127	怪味泥鳅	141
芥菜鱼卷	127	泥鳅豆腐煲	142
菊花黄鱼羹	128	炸龙肠	142
酸辣笔筒鱿鱼	128	豌豆炒虾段	143
柠檬蒸黑鱼	129	落叶琵琶虾	144
将军过桥	129	海椒琵琶虾	144
太湖银鱼	130	灯笼大虾	145
尖椒白条鱼	130	金华海鲜卷	145
烧鱼肝	131	干炸虾筒	146
宁式鳊糊	131	杏仁三生	146
回酥鳊鱼	132	酥脆虾卷	147
椒盐鳊卷	132	川椒龙凤球	147
锅贴鳊片	133	南卤醉虾	148
泡椒河鳗	133	炸虾串	148
煎糟鳗鱼	134	雨前虾仁	149
风干鳗鱼	134	杨梅虾丸	149
鱼肠蒸蛋	135	虾子茄段	150
龙井鲍鱼	135	虾仁烘蛋	150
蒜瓣鱼皮	136	炸虾饼	151
百花鱼肚	136	干煸神仙蟹	151

外婆飘香蟹	152	炖兔肉	165
咖喱红花蟹	152	烤兔肉	165
海椒蒸肉蟹	153	酱爆兔肉丁	166
折耳香蟹	153	跳水兔	166
鲜蟹西兰花	154	干妈风味兔	167
油煎连壳蟹	154	外婆青椒兔	167
五味煎蟹	155	菠萝兔柳	168
蟹镶橙	155	海椒炒兔丁	168
蟹黄蹄筋	155	椒盐兔片	169
蟹黄海参	156	兔肝鸡蛋汤	169
豆瓣海参	156	怪味兔肉丝	170
酸辣海参	157	五香狗肉	170
桂花干贝	157	红烧狗肉	170
熘蛭子	158	豆瓣烧狗肉	171
酒糟大蛭	158	烹鹌鹑	171
芙蓉海蛭	159	红油鹌鹑	172
炆蛭鼻	159	泡菜烧乌龙	173
跳竹蛭	159	椒盐蛇肉	173
白灼响螺片	160	蒜香蛇花	173
姜汁拌海螺	160	奇味蛇段	174
炸海螺	161	七彩蛇丝	174
醉蚌肉	161	酥炸蛇段	175
鸡汤氽海蚌	161	金针蛇丝	175
蜜豉串烧蚝	162	炸蝎子	176
花菇田鸡	162	泰安豆腐	176
雀巢爆牛蛙	163	咸菜豆腐煲	177
二哥牛蛙	163	黑椒豆腐	177
泡椒蛙腿	164	莲藕豆腐	178
海椒炒牛蛙	164	山药豆腐丸	178
沙锅烧牛蛙	165	毛豆榨菜豆腐	179

玉竹豆腐墩	179	剁椒魔芋	192
麻辣冻豆腐	180	合掌烧大枣	193
香脆豆腐	180	百合炒芦笋	193
苋菜豆腐羹	180	蚝油茄丝	193
豆浆山药汤	181	酱爆茄豆	194
咖喱豆酥丸	181	面酱紫茄	194
威化豆腐卷	182	独咸茄	194
豆腐拌腊豆	182	海鲜酱烧茄饼	195
生炸“黄雀”	183	蟠龙茄子	195
南海金莲	183	铁板美味茄	196
春白豆腐	184	锅贴茄排	196
素焗“鹅皮”	184	凉拌苦菜	197
鸡蛋炒腊豆	185	蚝油豆豉苦瓜	197
藏红花蒸蛋	185	蚝油毛豆苦瓜	198
叉烧炒蛋	185	豆豉苦瓜	198
双鲜鸡蛋豆腐	186	菠萝双瓜	199
醇香鸡蛋	186	丝瓜汪豆腐	199
金银蛋炒白菜	187	合菜盖被	199
酒酿鸽蛋	187	鱼香酥青豆	200
虎皮鸽蛋	187	川式拌豇豆	200
三仙鸽蛋	188	椒味毛豆荚	201
云片鸽蛋	188	清凉扁豆	201
奶汤蒲菜	189	灯影苕片	201
鱼香菜心	189	荷香薯块	202
鸡油菜心	190	酱烧什锦菜	202
红椒拌菜心	190	酱烧茄条红薯泥	203
山菌娃娃菜	191	红薯炒粟米	203
酱肉娃娃菜	191	麻辣薯叶	203
锅贴番茄	191	酸菜细丝	204
虫草烩番茄	192	酸菜豆花汤	204

扒南瓜	205	豆角盖被	217
油条烧南瓜	205	炒雪冬	217
一品南瓜	206	韭菜干丝	218
南瓜蒸肉	206	韭菜炒海螺	218
山药枸杞南瓜汤	206	炸香椿鱼	218
香炸南瓜花藤	207	折耳根蒸腊肉	219
锅贴南瓜叶	207	折耳根炒鱼片	219
三丝干芭菌	208	藁干烧鸡块	220
素烧白	208	藁干熘鱼片	220
椒盐草菇串	209	麻辣藁干菜	221
卤汁冬菇	209	生炒金花菜	221
慈姑鸭脯煨瓜方	210	马兰兔肉	221
菠萝炒青椒	210	闽生果	222
麻辣笋衣	211	玛瑙白果	222
八味酿笋	211	桂花白果	222
客家萝卜丸	212	蜜饯捶藕	223
香辣土豆条	212	凉拌槐花	224
腊味土豆泥	212	槐花扣肉	224
金沙土豆	213	鱼香槐花	225
飘香土豆片	213	酥香苕菜饼	225
沙锅焖土豆	214	粉蒸苕菜	226
佛手珠子	214	蒜味马齿菜	226
佛手三丝	215	炆三色芥菜	226
蒜香四色	215	蜜汁牛蒡	227
油爆黄瓜香	215	云片鹿角菜	227
芙蓉黄瓜香	216	遵义酿椒	228
香辣芹叶	216	椒麻莼菜汤	228

干菜焖肉

原料：带皮猪五花肉 400 克，梅干菜 50 克，酱油、料酒、白糖、红曲米、大料、桂皮、葱段各适量。

制作：

1. 将猪五花肉洗净，去掉皮上的毛，切成小方块，下入开水锅内烫片刻，用清水洗净，捞出控水；梅干菜洗净挤干水分，切成段。

2. 锅内添水，放入肉块，加酱油、料酒、桂皮、大料加盖大火煮至肉八成熟，再放入红曲米、白糖、梅干菜，煮至汤汁将干时盛出。

3. 将少量梅干菜垫入大碗底，肉块皮朝下码在上面，盖剩下的梅干菜，上锅大火蒸 2 小时左右，至肉酥软扣入盘内，撒上葱段即可。

香芋扣肉

原料：带皮猪五花肉 500 克，芋头 400 克，嫩油菜 100 克，植物油、酱油、南豆腐乳、香油、白糖、湿淀粉、大料末、精盐、蒜泥各适量。

制作：

1. 将猪五花肉择净皮上的毛，刮洗干净，放入开水锅内煮至七成熟，取出，加酱油抹匀，腌片刻；芋头洗净，切成长方块；蒜泥、南豆腐乳、精盐、大料末、白糖、酱油调匀成汁。

2. 炒锅注油烧至八成熟，先放入芋头块炸熟，捞出控油；再放入猪五花肉炸至红色，捞出控油，用清水冲漂干净，切成与芋头同样大小的块。

3. 将肉块加料汁拌匀，皮向下，与芋块交叉码在大碗内，上锅用中火蒸约1小时至肉软烂，取出扣在大盘内。

4. 将油菜择洗干净，下入开水锅内焯过，捞出控水，码在盘子周围。

5. 炒锅倒入蒸肉的原汁，加水、酱油烧开，用湿淀粉勾芡，淋入香油，浇在肉上即可。

蒜香蒸肉

原料：猪瘦肉400克，糯米粉150克，青椒100克，植物油、料酒、香醋、精盐、嫩肉粉、辣椒油、蒜各适量。

制作：

1. 将青椒去蒂、籽洗净，与蒜一起捣碎；猪瘦肉洗净，切成片，加料酒、嫩肉粉、精盐拌匀，腌渍10分钟。

2. 将腌入味的猪肉片两面拍上糯米粉，上锅蒸熟，取出晾凉，加入捣碎的蒜末、青椒末、辣椒油、香油、香醋、精盐拌匀即可。

板栗烧肉

原料：带皮猪五花肉750克，净板栗300克，植物油、酱油、料酒、鸡汤、白糖、湿淀粉、精盐、大料、桂皮、葱段、姜块各适量。

制作：

1. 将猪肉去掉皮上的毛洗净，切成块。
2. 炒锅注油烧至六成热，加白糖炒糖色，放入肉块炒匀，盛出备用。
3. 炒锅注油烧至六成热，放入上糖色的肉块稍炸，捞出控油；板栗下入热油内略炸，捞出控油。
4. 炒锅注油烧热，下入葱段、姜块煸炒，放入料酒、酱油、鸡汤、精盐、大料、桂皮、猪肉、板栗烧开，小火烧至肉烂，用湿淀粉勾薄芡即可。

水 滫 肉

原料：猪里脊肉 200 克，鸡蛋 1 个，植物油、酱油、白糖、菱粉、花椒、干辣椒、胡椒粉、精盐、味精、青蒜、豌豆苗各适量。

制作：

1. 将猪里脊肉洗净，切成薄片；青蒜择洗干净，切成段；豌豆苗洗净控水；鸡蛋磕入碗内留蛋清备用。
2. 将肉片下入开水锅内氽一下，捞出控水，加蛋清、菱粉拌匀。
3. 炒锅注油烧热，放入豌豆苗，加精盐、味精炒熟，盛入盘底。
4. 炒锅注油烧热，下入干辣椒、花椒炸片刻，取出压碎备用。
5. 原锅留底油烧热，放入里脊片，加入胡椒粉、酱油、味精、白糖、精盐翻炒，炒至肉片八成熟，连汁倒在豌豆苗上，撒上干辣椒末、花椒末，浇上热油即可。

鹅 黄 肉

原料：猪瘦肉 250 克，鸡蛋 4 个，荸荠 100 克，植物油、酱油、醋、白糖、胡椒粉、豆粉、泡椒、精盐、味精、葱花、姜末各适量。

制作：

1. 将猪瘦肉洗净剁成末，荸荠去皮洗净剁碎，一起加入精盐、胡椒粉、味精、豆粉、葱花、姜末拌匀成馅；鸡蛋磕入碗内，留蛋清备用，余下打散，摊成蛋饼备用；泡椒切成细丝。

2. 将蛋饼铺平，放入馅料，卷成长方形，再切成“佛手”形。

3. 炒锅注油烧至八成热，下入“佛手”卷炸至金黄色捞出控油装盘。

4. 炒锅注油烧热，下入泡辣椒丝煸炒，加酱油、醋、白糖烧开成鱼香味汁，浇在“佛手”卷上即可。

相 思 肉

原料：带皮猪五花肉 350 克，五香豆腐干 150 克，水发香菇 50 克，植物油、香油、料酒、白糖、陈醋、生姜、湿淀粉、蜂蜜、大红浙醋、大料、泡辣椒、精盐、味精、葱节、葱丝、姜片、姜蒜末各适量。

制作：

1. 将猪五花肉刮去毛洗净，下入开水锅内煮至八成熟捞出，擦干水分；大红浙醋、蜂蜜调匀，抹在肉皮上；水发