

家乡土菜系列丛书

川湘风味土菜

主编：陈忠明 薛党辰

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

川湘风味土菜/陈忠明主编. —南京:江苏科学技术出版社,2007.1

(家乡土菜系列丛书)

ISBN 978-7-5345-5224-3

I. 川... II. 陈... III. ①菜谱—四川省②菜谱—湖南省 IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 135508 号

家乡土菜系列丛书

川湘风味土菜

主 编 陈忠明 薛党辰

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 5.75

字 数 125 000

版 次 2007 年 1 月第 1 版

印 次 2007 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5224-3

定 价 10.00 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：陈忠明 薛党辰
编写成员：陈忠明 薛党辰 徐益伟 施尧平
范维维 李 伟 张 蓉 王 奇
姜传水 蒋德斌

目 录

概述·····	1	腌笋炒腊肉丝·····	25
一、肉类·····	8	豆渣烧猪头·····	26
潇湘猪手·····	8	蒸风肉·····	27
千张肉·····	9	腌菜香牛肉·····	28
葱油烧牛蹄筋·····	10	小炒羊肉·····	28
鲜香瓦煲菜·····	10	清蒸羊肉·····	29
筒子肉·····	11	羊肉锅·····	30
豉汁排骨·····	12	花江狗肉·····	30
折耳根炒腊肉·····	13	沙锅羊杂·····	32
龟羊汤·····	14	干锅三腊·····	33
发丝百叶·····	15	四川腊肉·····	33
烤云腿·····	16	夫妻肺片·····	34
豆豉蒸肉·····	17	麻酱腰片·····	35
毛家红烧肉·····	18	坛子肉·····	36
马莲焖肉·····	18	回锅肉·····	37
扣肉片·····	20	炸肥肠·····	38
独山盐酸扣肉·····	21	红葱烧腊肉·····	39
牙白梗子炒肉片·····	22	酸辣狗肉·····	40
小尖椒炒肉·····	22	干锅毛豆猪尾·····	41
豆豉扣肉片·····	23	盐煎肉·····	42
干豇豆烧排骨·····	24	冬菜腰片汤·····	43
炒腊肉片·····	24	水煮牛肉·····	44

- | | | | |
|---------|----|--------|----|
| 毛肚火锅 | 45 | 豆豉爆小鱼 | 68 |
| 萝卜连锅汤 | 46 | 泡椒昂斯鱼 | 69 |
| 蚂蚁上树 | 47 | 香辣福寿螺 | 70 |
| 手撕牛肉 | 48 | 韭黄炒螺蛳肉 | 71 |
| 荞面圪坨羊腥汤 | 49 | 香辣蟹 | 72 |
| 腊猪头 | 50 | 辣鱼粉皮 | 73 |
| 腊兔肉 | 51 | 干锅肉蟹 | 73 |
| 腊狗肉 | 51 | 干烧刺参 | 74 |
| 猪血丸子 | 52 | 魔芋鳝片 | 75 |
| 吹肝 | 53 | 泡菜鱼 | 76 |
| 酸肝 | 53 | 豆瓣海参 | 77 |
| 牛肉干 | 54 | 紫苏炒田螺 | 77 |
| 生熏猪肉 | 55 | 农家鱼 | 78 |
| 捆蹄 | 56 | 剁椒蒸鱼头 | 79 |
| 血肠 | 57 | 香茅草烤鱼 | 80 |
| 酸椒炒肝片 | 58 | 豆豉鱼 | 81 |
| 红烧浮皮 | 59 | 豆瓣鲜鱼 | 81 |
| 口味蛇 | 60 | 糟辣脆皮鱼 | 82 |
| 清蒸竹鼠 | 61 | 泡菜鲫鱼 | 83 |
| 蒜烧竹鼠 | 62 | 酸菜鱼 | 84 |
| 剁椒蒸田鸡 | 63 | 曝腌鱼 | 86 |
| 大边炉 | 63 | 椒麻鲈鱼 | 86 |
| 腊味合蒸 | 65 | 干煸鳝鱼 | 87 |
| 全家福 | 66 | 水煮泥鳅片 | 88 |
| 火腿炒茄瓜 | 67 | 荷叶粉蒸鳊鱼 | 89 |
| 二、水产类 | 68 | 茶叶蒸鲫鱼 | 90 |
| 香辣黄鱼 | 68 | 椒盐脆鳝 | 90 |

- | | | | |
|--------------|-----|--------------|-----|
| 手撕干鱼仔 | 91 | 干锅鸡 | 115 |
| 川椒龙凤球 | 92 | 可乐鸡翅 | 116 |
| 紫龙脱袍 | 93 | 芋头烧鸡 | 116 |
| 水煮鱼 | 94 | 烧鸡公 | 117 |
| 泡椒墨鱼仔 | 95 | 剁椒鸡翅 | 118 |
| 口味虾 | 96 | 炒血鸭 | 119 |
| 老妈子带鱼 | 97 | 鸡杂炒干巴菌 | 120 |
| 柴把鱼 | 98 | 重庆毛血旺 | 121 |
| 煎连壳蟹 | 98 | 地锅 | 122 |
| 熏大黄鱼 | 99 | 荷叶粉蒸鸡 | 123 |
| 豆瓣黄鱼 | 100 | 乡村嫩鸡 | 124 |
| 咸鱼烧茄子 | 101 | 板栗烧童鸡 | 124 |
| 汤泡菊花鱼 | 102 | 柴把鸭汤 | 125 |
| 三、禽蛋类 | 104 | 花溪清汤鹅火锅 | 126 |
| 口水鸡 | 104 | 爆炒乌鸡 | 128 |
| 小煎鸡 | 105 | 东安仔鸡 | 129 |
| 鸡豆花 | 106 | 麻辣仔鸡 | 131 |
| 朵颐辣子鸡 | 107 | 香辣乡村小炒鸡 | 132 |
| 炒辣鸡片茄子 | 107 | 麻仁香酥鸭 | 133 |
| 汽锅鸡 | 108 | 老姜鸡 | 134 |
| 香炸龙凤腿 | 109 | 炸八块 | 134 |
| 茶油焖鸡块 | 110 | 清汤滑鸡球 | 135 |
| 腐乳鸡丁 | 110 | 石灰水蒸蛋 | 136 |
| 茶树菇烧野鸡 | 111 | 四、蔬菜类 | 138 |
| 香辣鸡鸭肠 | 112 | 油香椿 | 138 |
| 盐酸菜干烧鱼 | 113 | 红椒蒸香干 | 139 |
| 魔芋烧鸭 | 114 | 剁椒笋片 | 139 |

- | | | | |
|-------------|-----|--------------|-----|
| 辣炒茄子····· | 140 | 酸辣手撕茄子····· | 158 |
| 豆豉小辣椒····· | 141 | 豆豉炒辣椒····· | 158 |
| 炒山芋泥····· | 141 | 酸菜粉丝冻豆腐····· | 159 |
| 花生炖四果····· | 142 | 什锦蜂窝豆腐····· | 160 |
| 陈家辣豆腐····· | 143 | 黄瓜泡菜····· | 160 |
| 火筒焗酥豆····· | 143 | 香菇芋头肉丝粥····· | 161 |
| 蒸酿豆腐····· | 144 | 首乌烧百合····· | 162 |
| 豆腐饺····· | 145 | 麻婆豆腐····· | 163 |
| 香菜炒豆渣····· | 145 | 油鸡棕····· | 164 |
| 三下锅····· | 146 | 菜豆腐····· | 165 |
| 翡翠豆瓣酥····· | 147 | 家常豆腐汤····· | 166 |
| 鱼香菜心····· | 147 | 川式素烩····· | 167 |
| 绿柳素鸭····· | 148 | 素合川肉片····· | 167 |
| 乳香土豆球····· | 149 | 鱼香茄子煲····· | 168 |
| 蘑菇炒二花····· | 150 | 干煸冬笋····· | 169 |
| 毛豆煎臭豆腐····· | 150 | 泡菜肉末····· | 170 |
| 怪味苦瓜····· | 151 | 酸辣白菜····· | 170 |
| 草菇烧笋····· | 152 | 蘑菇炖豆腐····· | 171 |
| 海棠冬菇····· | 153 | 鲜蘑腐竹····· | 172 |
| 炸豆腐丸子····· | 153 | 旱蒸南瓜····· | 172 |
| 鲜奶芦笋····· | 154 | 美味双耳····· | 173 |
| 翠绿象牙····· | 155 | 家常茄子····· | 174 |
| 茄汁兰花干····· | 155 | 夹馅豆腐····· | 175 |
| 醋熘莲花白····· | 156 | 雪花豆腐····· | 176 |
| 酸豆角肉末····· | 157 | 干锅手撕包菜····· | 177 |

概 述

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

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。家庭日常饮食的菜肴叫家常菜;岁时节日饮食的菜肴叫民俗菜;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。

近年来,全国餐饮市场潮起潮落。宫廷菜、生猛海鲜菜、川菜、湘菜、酸菜鱼、骨头汤,轮番登场,各领风骚,不足经年。返朴归真,人们又在寻找地道的、当地的土菜。风鸡、风鹅、咸鱼、咸肉,都登上了宾馆、酒楼的大堂,所以收集整理土菜,其意义就不言而喻。

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。当你走进一个地道的农家小院，院子里晒着鱼鲞和干菜，是一“纯粹”农家菜馆。这几年，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，在城郊开店可以压缩房租、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”。

说起川湘土菜，便会使人立刻想起“爆炒土鸡”、“酸辣鸡杂”、“腊肉腊鱼”、“剁椒鱼头”、“豆豉辣椒”、“香辣蟹”、“毛血旺”等。如此看似不起眼的地方土菜，却让品尝过后的人们啧啧称赞，想必定有其不平常之处。现在城市人商务活动频繁，免不了要接待宴请外宾、客商等，总是寻机带客人去吃一顿正宗的各地土菜。倘若遇上熟客，也许客人会主动要求上各种风味的土菜馆。川湘土菜以其鲜明的麻辣鲜烫香个性在全国大中城市吸引着人们的眼球和食欲。原因很简单，川湘土菜的吸引力大抵来自原料、制作、口感、价格和不怎么讲究的就餐环境。材料多选用诸如深山竹笋、鲜嫩豆品、山野蔬菌等，绝对新鲜和环保。蒸、煮、炒、熘，烹法多样，尤以蒸、煮、烧菜见长。口感自然素爽，孱杂川湘菜之麻辣味。收费低廉，亦如平常家庭自我消费。大凡川湘土菜馆多由平常家居改成，并不过多讲究装潢布置，与在家里用餐没有太多区别，体现出随意、自然，营造了一种“宾至如归”的意蕴。

正是这份吸引和这种意蕴，使得川湘土菜不仅在川湘本土吃香，而且在全国大中城市颇受青睐。数一数遍布大中城市大街小巷的川湘土菜馆，便会感受川湘土菜的市场热度。这些年精明的川湘人，又把土菜馆开到了遥远的西域，开到了国外。透过这种市场现象，不难发掘当今带有普遍意义的饮

食文化走向：美食发展到一定阶段也会返璞归真，再挑剔的美食家也无法轻视家常菜。因为，菜毕竟是菜，以品尝为最终评判。

当然，正由于是土菜，川湘土菜总归还是一种土俗饮食，也许难登大雅之堂。余秋雨先生曾在散文《马赛鱼汤》里说过：“美食需要有一些基本条件，需要一代代厨师不断在探索中创建规范，并不断接受美食家的检验。”川湘土菜正寻找走向美食的通衢。

川湘土菜源自乡村陌上，是四川、湖南、贵州、云南等西南诸省各地的乡土菜特色成就了川湘土菜鲜明的地方风味。川湘土菜作为商品用于经营，就要高于原生态的乡土菜。要使川湘土菜有卖点，要从形式简单而变得内涵丰富，一菜一味，百菜百味，独具一格。

城市，本由乡村演变而来。今天，城市流行乡土菜，是因为久居城市的人们的段段乡情孕育着乡土菜的市场生命力，人们喜爱乡土菜的鲜土纯真。“土锅土灶土板凳、土屋土料土味道”是对乡土菜最好的诠释，每道菜都飘着一股浓厚的乡土味，一切都以“简单”为谱。

取料简单，鲜活为准。一切主料都在菜园里、池塘中、山坡上，晨取午烹，夕采晚调，用料鲜活。

调料简单，适口为珍。主妇们善于用较少的调味料调出适合的味道，其味以辛辣本味为主，味道自然。

刀工简单，能烹就行。不像所谓的正宗名菜讲究“什么形状配什么形状”。

器皿简单，大方为要。土钵土碗，大盆大罐，要么俗气土气，要么豪气霸气。长沙乡间流行的“水煮活鱼”，就用脸盆作盛器，土得大方，土得豪气。

烹艺简单，入味即可。或蒸或炖，或炒或煎，或烧或炸，方法单一。宁乡的“口味蛇”，烹法就是煨，特别是辣，感受是吃后浑身有劲，舒畅。

一个地方有一个地方的风格。长沙的炒菜、重庆的火锅、常德的钵子菜，是川湘农村著名的乡土菜做法。长沙人的“青椒炒仔鸡”就比人家炒的要嫩、要香、要爽口。用腊八豆炒出的腊肉，酱香、腊香、蒜香、辣椒香融为一体，是经典的下饭好菜。流行多年的豹子岭土菜给人更深的感受是吃记忆深处的“乡情”，更多的是吃“鲜土纯真”。红烧狗肉、煮泥鳅、煎水豆腐、炒酸菜，典型的原汁原味的乡土菜，煎炒炖蒸煮都上，酸甜苦辣咸兼有。而川湘的蒸菜则软烂、香辣，什么都可以蒸。而且蒸鱼、蒸鸡、蒸腊肉、蒸萝卜、蒸芋头，一律都放其特产豆豉。常德的钵子菜叫一顿“乱煮”。常言道，“常德钵子是个筐，什么都可装。”意即投料随意，调味随心。主料、配料、调料切配好，放入钵子里煮炖即可成菜，边煮边吃，越煮越香。特点是热辣鲜香，口味咸辣。一个炉子、一个钵子，一时半刻就能煮出美味佳肴。腊肉炖腊干子就是一道很具韵味的“钵子菜”。半肥半瘦的腊肉、熏得金黄的腊干子切得薄薄的，一荤一素合煮一钵，腊肉油透香干，香干软韧，腊肉腊香，热辣爽口。吃上一次，一辈子不忘。

如今，许多人都喜欢吃乡土菜，仔细一想，不少乡土菜都散发出神秘乡俗的怪味。

说它“怪”，其实道理很简单，不同的地方，因为习俗民风不同，饮食爱好也有区别，其菜肴的做法也就比较“怪”。乡土菜是典型的农家私房菜。一家一户的家厨在遵照乡俗的前提下，烹菜没有行规，也因没有规矩框框约束，也敢于突破，只要好吃就敢于调配烹制。

怪在搭配。像川湘的“和菜”，用红白萝卜丝、白菜梗丝、百叶丝、油豆腐丝合煮一锅，清爽味鲜，世代相传；醴陵的辣椒小炒肉，一定要放姜烹煮，肉要带皮。按川湘土菜的老规矩，放了辣椒就不放姜，无法解释，这是乡俗。平江山里人用豆角和茄子配青椒炒，吃的是一种清香。永州人吃鸭，要用酱椒、老姜、鸭血爆炒，炒出“永州血鸭”，鸭血裹在鸭肉上，鸭血鲜嫩，鸭肉脆嫩，酸辣鲜香。邵阳人吃猪血喜欢做成丸子吃，而且是熏吃，吃法独特。用猪血、五花肉、水豆腐调和制成丸，风干、烟熏而成。或蒸，或炒，色泽外褐内红。很显然，他们吃的是一种民俗风情遗韵。

怪在调味。新化的“三合汤”，要选母黄牛的血，公黄牛肉，母水牛的肚，用姜和辣椒加山胡椒油烹制而成，汤色红艳，味怪怪的山胡椒油一放，辛辣开味，去湿健胃。究其原因，是因习俗而剑走偏锋，搭配怪异。全国独此一地做菜放山胡椒油调味，但味道鲜美，广为人爱。

怪在烹器。长沙农村的瓦罐煨汤就是一绝。这是一道慢火煨出来的美味。当地乡民在用柴火或炭火取暖做饭烧水时，喜欢在火炉子边放一瓦罐煨汤，家家如此。或排骨炖萝卜，或绿豆炖排骨，或腊肉煮泥鳅，或炖土鸡，或墨鱼炖肉……新鲜的、烟熏的、晒干的，什么都可煨炖。方便随意，不占工时。在烤火取暖中煨出汤鲜味纯的美味，不说是享受，至少是一种乐趣，何况火候足时汤自美。

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。土菜在饭馆酒楼的应用

要抓好如下工作：

1. 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，收集整理的民间轶闻传说、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。

2. 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”、“庄户人家”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，百吃不厌等都是土菜的优势。随着城市化进程步伐的加快，人们远离了乡村。蓦然回首，多少人突然发现自己少年不再、乡音不再。在记忆中寻觅逝去的田野童趣和脑海中农家的饭香时，遂在城市中央邂逅了某家土菜馆。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、饱满的水稻和火红的辣椒，店堂内摆满了简单而整洁的桌椅，水车、石磨、蓑衣等农用工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。犹如过去岁月的生产大队，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，穿着别有一番风味的蓝底碎花上衣，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、辣椒、蔬菜全都是纯天然种养殖的乡下货。做法并不花哨,也不油腻,一副清清白白的纯朴样子。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,真真切切的梦回田园乡间一次。当人们埋怨大棚养殖、生物催化的食物越来越没有滋味时,这些来自于乡间田埂的稀缺物品又着实让人重温了自然赋予食物的醇香。

行文至此,不揣浅陋,特赋土菜诗一首:

人猿相揖别,土菜越千年。
放眼城市空间,酒楼饭馆林立。
灯红酒绿,觥筹交错。
燕鲍参翅,生猛海鲜。
轮番登场,不足经年。
土菜积淀传统,承继中华文脉。
回归率真,平民百姓最爱。
招揽怀旧意识,煽情吃饭文化。
今逢盛世,共享太平。
共和辉煌,小康社会。
常举杯抒怀,常回“家”坐坐。
土锅土灶土板凳,土屋土料土味道。
菜还是那个菜,味还是那个味。
时过境迁,感慨不同。
人类永存,餐饮不休。
土菜万年,滋养千秋。

一、肉 类

潇湘猪手

【原料】

猪脚1 000克,花生米 100 克。

【调料】

干辣椒、剁辣椒、红椒、白糖、姜、葱、蚝油、红油、香叶、八角、盐、味精、鸡精、胡椒粉、食用油各适量。

【制法】

1. 猪脚去毛刮洗干净斩件,焯水晾凉。花生米用清水泡浸。
2. 锅置火上,烧油至六七成热,下猪脚稍炸,倒入漏勺沥去油。
3. 锅再置火上放入白糖炒糖色,加入清水及干辣椒、盐、葱、姜、蚝油、味精、料酒、八角、香叶同烧开,下猪脚小火煨至猪脚酥烂入味即捞出摆于沙钵内,加入泡发的花生米、剁辣椒、红椒粒、味精、鸡精、红油、胡椒粉等调料上笼蒸 50 分钟。
4. 上桌前翻扣于盘内,挂汁撒葱花即可。

【土菜链接】

潇湘猪手,一是做法较繁复,二是这道菜火气太重。繁复的做法是为了克服在较短时间内烹饪猪手所遇到的客观问题,形成多层次的味觉。菜肴肉酥烂,色鲜艳,汁浓味厚,能美容养颜。

千 张 肉

【原料】

新鲜猪五花肋条肉 500 克。

【调料】

食用油、红方腐乳汁、金酱(用红糖炒制的酱)、盐、葱段、酱油、葱花、花椒、豆豉、姜片各适量。

【制法】

1. 猪五花肉放锅内,加清水置旺火上煮半小时。捞出用金酱涂匀猪皮。

2. 锅置旺火上,下食用油烧至五成热,将涂金酱的肉块趁热下锅,炸成金黄色时捞出晾凉,切成 4.5 厘米长的薄片(越薄越好)80 片。

3. 取大碗 1 只,放入花椒、葱段、姜片垫底,再将肉片整齐的放入碗内。然后将酱油、腐乳汁倒在肉块上,再加豆豉、盐,连碗上笼用旺火蒸 4 小时,取出晾凉。

4. 临吃时,再入笼蒸透,取出翻扣入盘,去掉花椒、葱段、姜片,撒上葱花即成。

【土菜链接】

千张肉是由厚块肉改切成 80 片薄片,在配料上垫底用浏阳豆豉,增加了花椒和腐乳汁,配以葱、姜等调料,先用旺火蒸熟,临吃时,再上笼蒸透,色泽红亮,片薄如纸,入口柔润,香醇不腻。

葱油烧牛蹄筋

【原料】

水发牛蹄筋 500 克,油菜心 100 克。

【调料】

盐、鸡精、料酒、葱段、姜丝、老抽、白糖、胡椒粉、水淀粉、食用油、高汤、葱油各适量。

【制法】

1. 将水发牛筋切成段,用沸水焯一下。油菜心洗净用沸水加盐、食用油氽烫熟后取出,转圈码放在盘子四周。

2. 坐锅点火,倒入油,三成熟时下葱段炒出葱香味时倒出适量的葱油,再放入姜丝、盐、料酒、胡椒粉、老抽、鸡精、白糖、高汤、牛蹄筋转小火煨炖 30 分钟,蹄筋软烂至汁浓时,转大火用水淀粉勾芡,淋入葱油,浇在盘中即可食用。

【土菜链接】

软烂红润,咸鲜味醇。

鲜香瓦煲菜

【原料】

排骨 700 克,鸡蛋 4 只,香干 150 克,蒜苗段适量。

【调料】

油、姜、蒜、豆瓣酱、干椒、老抽、料酒、糖各适量。