

## 图书在版编目(CIP)数据

时尚民间乡土菜——畜肉·禽蛋·汤煲点心 / 上海汇都大  
酒楼编. —重庆:重庆出版社,2006.6

ISBN 7-5366-7885-1

I.时... II.上... III.菜谱 IV.TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 055854 号

## 时尚民间乡土菜——畜肉·禽蛋·汤煲点心

SHISHANG MINJIAN XIANGTU CAI

上海汇都大酒楼 编

---

出版人:罗小卫

策划:上海宏图华章文化传播公司

责任编辑:张镇海 周英斌

装帧设计:曹颖



重庆出版集团 出版  
重庆出版社

重庆长江二路 205 号 邮政编码:400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆建新印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: [fxchu@cqph.com](mailto:fxchu@cqph.com) 邮购电话:023-68809452

全国新华书店经销

---

开本:890mm×1 230mm 1/32 印张:3.5

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

印数:1~5 000 册

定价:19.00 元

---

如有印装质量问题,请向本集团图书发行有限公司调换.02368809955 转 8005

---

版权所有 侵权必究

# 目录

## 目录

前 言

### 畜肉类

- |         |    |    |         |
|---------|----|----|---------|
| 干锅牛蹄    | 1  | 25 | 咸肉炖猪肚   |
| 金针扣牛碾   | 2  | 26 | 咸猪手烧黄豆  |
| 芋饺烩牛柳   | 3  | 27 | 干菜猪手    |
| 原汁风味肥牛  | 4  | 28 | 手捏菜咸肉芋艿 |
| 茶香牛肉    | 5  | 29 | 阿婆红烧肉   |
| 金沙扒牛排   | 6  | 30 | 咸猪手烧豆瓣  |
| 小笼牛腩    | 7  | 31 | 糯米香肉    |
| 鸡腿菇烩牛柳  | 8  | 32 | 咸肉蒸南瓜   |
| 金针肥牛卷   | 9  | 33 | 粽香猪手    |
| 毛豆炒牛排   | 10 | 34 | 荷香三蒸    |
| 青蒜羊肚    | 11 | 35 | 排骨蒸笋干   |
| 梅干梗蒸羊脑  | 12 | 36 | 浓汤肉皮    |
| 咸肉百叶结   | 13 | 37 | 香芋扣肉    |
| 稻草扎肉    | 14 | 38 | 农家粽香肉   |
| 茶树菇狮子头  | 15 | 39 | 农家蒸四样   |
| 农家肉蒸鸡蛋  | 16 | 40 | 小灯笼塞肉   |
| 咸肉冻豆腐   | 17 | 41 | 农家肉烧薄饼  |
| 豇豆干扎肉   | 18 | 42 | 农家烧肉圆   |
| 咸肉鳝鱼炖牛蛙 | 19 | 43 | 腊肉大肠鱼旺  |
| 玉环豆豉骨   | 20 | 44 | 三杯大肠    |
| 清蒸咸肉    | 21 | 45 | 黄豆烧大肠   |
| 黄瓜塞肉    | 22 | 46 | 辣味肚肠    |
| 农家炖双结   | 23 | 47 | 辣子双脆    |
| 腊肉蒸素鸡   | 24 | 48 | 锅巴肉圆    |
|         |    | 49 | 香煎茄中肉   |
|         |    | 50 | 腐衣肉卷    |
|         |    | 51 | 阿婆炖咸锅   |
|         |    | 52 | 笼仔粉蒸骨   |



黄豆肉丁 53

金茄炒蜗牛 54

80 蟹粉金丝



## 禽蛋类

- 雪菜炒仔鸡 55  
野生菌蒸童子鸡 56  
富贵酿鸡翅 57  
农家三宝 58  
风味原汁鸡 59  
小公鸡炖蘑菇 60  
油盐水凤爪 61  
老公鸡炖粉干 62  
鸡茸蒸时蔬 63  
板鸭豆干千张包 64  
糯米香芋鸡 65  
汇都老鸭 66  
腊鸭蒸土豆 67  
木鸭烧素鸡 68  
辣酒风鹅蒸响螺 69  
马蹄黑木耳炖鹅仔 70  
豉油脆鹅肠 71  
风鹅腐竹蒸豆瓣 72  
本地蒸鹅 73  
海蛭尖椒炒蛋 74  
农家烩双糕 75  
黄瓜红肠炒蛋 76  
咸蛋蒜茸蒸丝瓜 77  
炸酱扒蛋饺 78  
辣椒蛋饼 79

## 汤煲点心类



- 81 一品白菜包  
82 干菜头河虾汤  
83 三鲜豆包  
84 家乡肚肺煲  
85 文汤小土豆  
86 土鸡南瓜煲  
87 肚丝茶树菇锅仔  
88 小磨豆酥  
89 红薯仔排煲  
90 莲藕排骨煲  
91 富贵娃娃菜  
92 淮山扁尖炖鱼糕  
93 什景敲肉汤  
94 菜心氽肉汤  
95 咸素鸡仔排云豆煲  
96 咸肉炖春笋  
97 滋补生态甲鱼煲  
98 三丁地瓜粥  
99 鳝丝绿豆面  
100 鸡汤伊面  
101 干炒牛河  
102 肖山姥馄饨  
103 老鸭馄饨  
104 玉米羹  
105 腊味煲仔饭  
106 骑士手抓饭



## 编写人员名单

顾问：施黄飞  
主编：徐卫中  
策划：赵建荣 杨中俭 刘洪  
编委：何良军 王爱新 杨立明 徐佩山  
撰稿：何良军 李培明  
摄影：杨中俭  
编务：何益平 毛谢军 赵彩云 都芳



徐卫中

上海金山汇都餐饮管理有限公司  
上海汇都大酒楼董事长



何良军

上海汇都大酒楼行政总厨



杨立明

上海汇都大酒楼奉浦分店厨师长



# 前言

近年来,人们的饮食观念发生了不少变化,历经炊风鱼龙、精烩细烹的喧嚣后,绿色饮食、返璞归真成为人们的饮食理念,那些源自民间的乡土菜肴又成为餐桌上的宠儿。各地餐饮市场对这类乡土菜肴各自取了江湖菜、迷宗菜、大嫂菜、土菜、农家菜、家常菜、大众菜、民间菜等名称,虽然叫法不一,但都有一个共同特点:这些菜肴洗尽铅华,不事雕饰,源自民间,质朴归真,取材绿色,制作简便,原汁原味,鲜醇可口。

上海汇都大酒楼专注于民间乡土风味菜肴的收集、开发与创新,其中太子螺蛳、千岛湖鱼头粉丝、蟹黄精品油豆腐、阿婆红烧肉、咸肉黄鳝炖牛蛙、金山农家手捏茄子等菜肴已被上海市烹饪协会评为上海名菜,其他数百款民间风味菜肴也为广大食客击节赞赏。为推动这股饮食新风发扬光大,现精选大众喜爱的菜品汇编成书,奉献给广大读者,希望大家喜欢。由于水平有限,时间仓促,书中不足之处望广大读者与餐饮界同仁批评指正。

上海金山汇都餐饮管理有限公司  
汇都大酒楼



# 干锅牛蹄



**主料** 牛蹄 白果 牛筋

**调料** 盐 鸡精 料酒 胡椒粉 高汤 姜 葱

- 制作**
1. 牛蹄洗净焯水;牛筋加葱、姜,放入水锅中煨软。
  2. 取沙锅放入牛蹄、高汤、料酒、姜、葱,炖至酥软后倒入特制煲中,加入白果、牛筋、盐、鸡精、高汤、料酒、姜、葱、胡椒粉即可。

**特点** 干香味纯。

(戴贤富制作)



## 金针扣牛碾



**主料** 肥牛肉 金针菇 银芽 木耳 菜心

**调料** 盐 鸡精 白糖 料酒 生粉 精制油 葱 姜

- 制作**
1. 牛碾焯水,加盐、鸡精、料酒、白糖、葱、姜等煮酥软。金针菇洗净切去老头,银芽洗净摘去两头,木耳用冷水泡涨洗净。
  2. 牛碾肉切大片铺碗底,上面放入金针菇、银芽和木耳,加入原汁上笼蒸10分钟,取出扣盘;菜心焯水后围边,原汁打芡,淋上油。

**特点** 香糯可口。

(王爱新制作)

## 芋饺烩牛柳



**主料** 牛肉 芋饺 菜心

**调料** 蚝油 老抽 白糖 鸡精 麻油 料酒 生粉

- 制作**
1. 牛肉切条,加蚝油、老抽、糖、鸡精和生粉上浆。芋饺蒸熟待用。
  2. 菜心炒熟摆放盘中,牛柳和芋饺过油,加入蚝油、老抽、白糖和鸡精后翻炒出锅,淋上麻油,摆放在菜心上即可。

**特点** 牛肉鲜嫩,芋饺爽脆。

(徐小峰制作)



## 原汁风味肥牛



**主料** 肥牛肉 生菜

**调料** 黑胡椒汁 鸡精 白糖 精制油

- 制作**
1. 肥牛肉刨成片备用,生菜切丝。
  2. 锅烧热,掺入精制油,放入肥牛肉快速煸炒至断生后,放入黑胡椒汁、鸡精和白糖翻炒均匀,装在垫有生菜的盘中即可。

**特点** 牛肉鲜嫩,味道鲜美。

(何良军制作)

## 茶香牛肉



**主料** 牛里脊 广东菜心

**调料** 盐 鸡精 老抽 白糖 苏打粉 鸡蛋 沙茶酱 生粉 香油

- 制作**
1. 牛肉切片后用盐、鸡精、老抽、白糖、苏打粉、鸡蛋、生粉上浆待用。
  2. 牛肉片滑油后倒出，广东菜心氽水后围边。
  3. 锅中放入盐、鸡精、老抽、白糖和沙茶酱，放入牛肉片翻炒均匀用生粉勾芡，淋上香油装盘即可。

**特点** 酱香浓郁，牛肉爽滑。

(李绍辉制作)



## 金沙扒牛排



**主料** 牛里脊 锅巴 金沙料

**调料** 盐 老抽 鸡精 鸡蛋 生粉

- 制作**
1. 把牛里脊切成大厚片,用盐、鸡精、老抽、鸡蛋、生粉上浆;锅巴碾成颗粒备用。
  2. 把牛里脊拍上锅巴后入油锅炸熟装盘,上面盖上炒好的金沙料即可。

**特点** 香脆可口。 (何良军制作)

## 小笼牛腩



**主料** 牛腩 菜心

**调料** 老抽 盐 白糖 鸡精 鸡蛋 生粉 辣椒酱 红油 葱姜丝 红椒丝

- 制作**
1. 牛腩用老抽、盐、白糖、鸡精、鸡蛋、辣椒酱、红油、生粉等上浆，放入小蒸笼中。
  2. 上笼蒸熟后撒上炒制的葱姜丝和红椒丝，用氽熟的菜心围一圈。

**特点** 肉质鲜嫩，略带微辣。

(张桂春制作)



## 鸡腿菇烩牛柳



**主料** 鸡腿菇 菜心 牛肉

**调料** 自制鲍汁 生粉 香油

- 制作**
1. 鸡腿菇一切二,牛肉切条上浆待用。
  2. 菜心氽水后围盘边上。
  3. 鸡腿菇、牛肉滑过油后倒出;原锅中放入鲍汁,加入鸡腿菇和牛柳翻炒均匀,用生粉勾芡后淋上香油即可。

**特点** 鲍汁味香浓。

(杜永平制作)

# 金针肥牛卷



**主料** 金针菇 肥牛 洋葱

**调料** 盐 鸡精 白糖 料酒 蒜茸 豆瓣酱 精制油

- 制作**
1. 金针菇去老根,肥牛切片,洋葱切丝。
  2. 金针菇用肥牛片包成卷,入不粘锅煎一下。
  3. 铁板烧热,洋葱炒好后放入铁板,肥牛卷加盐、鸡精、蒜茸、豆瓣酱、白糖和料酒等调料,烧熟后放入铁板即可。

**特点** 色泽鲜艳,口味独特。

(王爱新制作)



## 毛豆炒牛排



**主料** 毛豆 牛里脊

**调料** 老抽 鸡精 料酒 白糖 鸡蛋 香油 高汤 生粉

- 制作**
1. 牛里脊切片用料酒、老抽、鸡精、白糖、鸡蛋和生粉上浆。
  2. 锅中放油，烧热后放入牛排滑熟倒出。
  3. 原锅留油，放入毛豆煸香，加入高汤、料酒、老抽和白糖烧开后放入牛排、鸡精，用生粉勾芡，淋上香油，出锅装盘即可。

**特点** 香糯软滑。

(徐佩山制作)

## 青蒜羊肚



**主料** 青大蒜 羊肚

**调料** 盐 鸡精 生粉 香油

- 制作**
1. 青蒜切段,羊肚用水氽熟后切条。
  2. 把青蒜和羊肚过油后倒出,锅中留少许油,放入青蒜煸炒一下,再下入羊肚、盐和鸡精,翻炒均匀后用湿淀粉勾芡,淋上香油即可。

**特点** 蒜香肚鲜。

(杜永平制作)