



苏州时令美食

suzhou shiling meishi



翁国良 饶春平 黎明 编著



苏州大学出版社
Soochow University Press

苏州时令美食

翁国良 饶春平 黎 明 编著

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

苏州时令美食/翁国良,饶春平,黎明编著. —苏州:
苏州大学出版社,2015.11
ISBN 978-7-5672-1523-8

I. ①苏… II. ①翁… ②饶… ③黎… III. ①饮食—
文化—苏州市 IV. ①TS971

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 261256 号

苏州时令美食

翁国良 饶春平 黎 明 编著
责任编辑 巫 洁

苏州大学出版社出版发行

(地址:苏州市十梓街1号 邮编:215006)

苏州工业园区美柯乐制版印务有限责任公司印装

(地址:苏州工业园区娄葑镇东兴路7-1号 邮编:215021)

开本 700 mm×1 000 mm 1/16 印张 8.25 字数 112 千

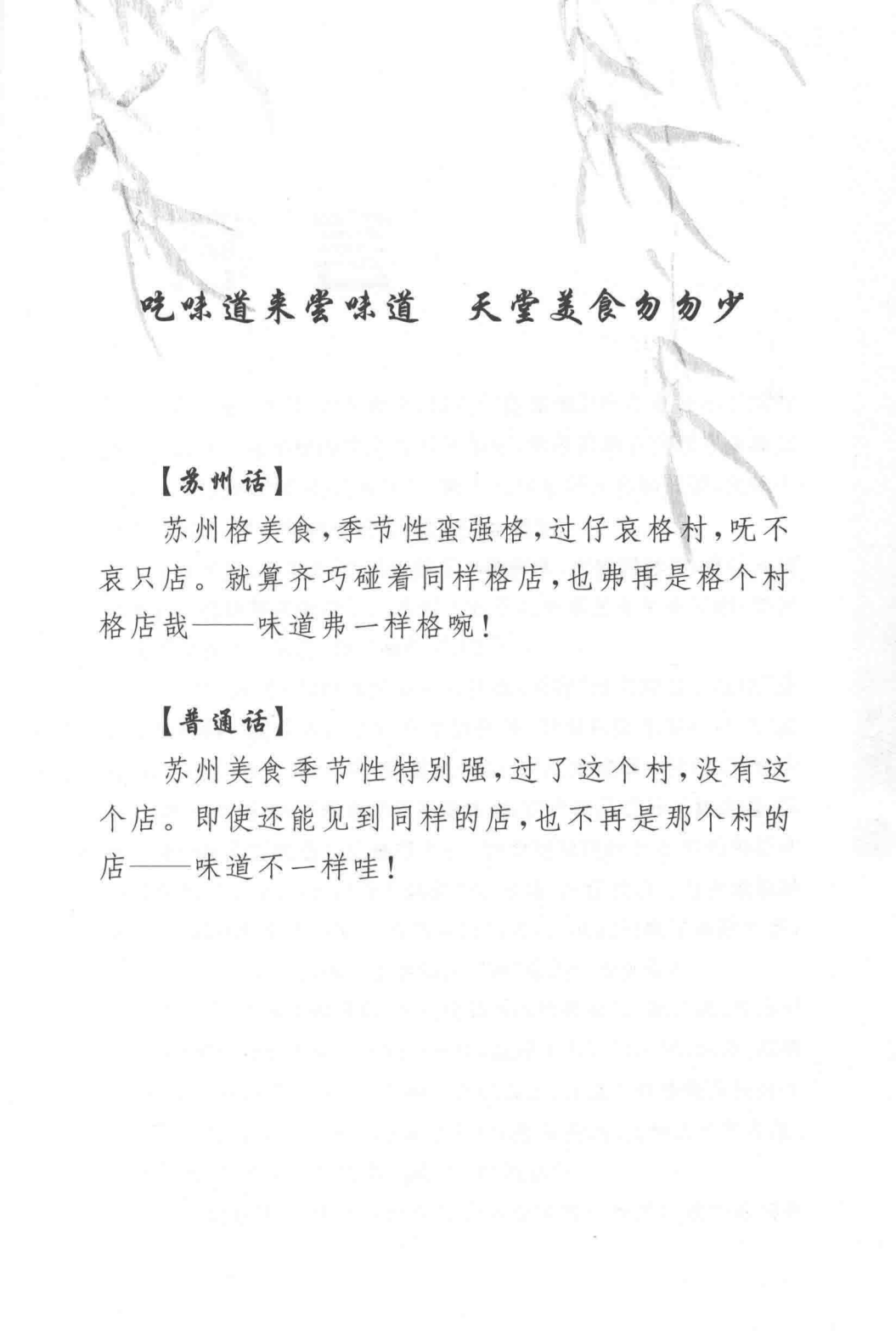
2015 年 11 月第 1 版 2015 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5672-1523-8 定价:28.00 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换

苏州大学出版社营销部 电话:0512-65225020

苏州大学出版社网址 <http://www.sudapress.com>



吃味道来尝味道 天堂美食勿勿少

【苏州话】

苏州格美食，季节性蛮强格，过仔哀格村，既不哀只店。就算齐巧碰着同样格店，也弗再是格个村格店哉——味道弗一样格碗！

【普通话】

苏州美食季节性特别强，过了这个村，没有这个店。即使还能见到同样的店，也不再是那个村的店——味道不一样哇！

◆ 序 言 ◆

我们不是“地道”的美食家，但我们是苏州卫生职业技术学院的教师和医师。有学校的医学营养教研室、学校的酒店管理专业和三元宾馆的特级厨师“把关确认”。有了天时地利人和的优势，美味+营养+健康的《苏州时令美食》就此应运而生！

上有天堂，下有苏杭，苏州除了小桥流水、古镇园林外，更让人过目不忘的就是苏式美食了。苏州人对于吃历来是非常讲究的，要说苏州美食有什么特点，就是两个字：时令。

《舌尖上的中国》电视纪录片的热播，引起“跟着时节吃吃吃”这类书的热销。随着人们生活水平的提高，对美食的态度已经从“温饱”向“小康”转型，讲究味道、讲究营养，更注重健康！让《苏州时令美食》吃出味道（老苏州重温苏州老味道，新苏州品尝苏州新味道，苏州游子回味儿时味道）；吃进营养（食物中所提供的营养素的种类和营养素的相对含量，越接近人体需要或组成，该食物的营养价值就越高）；吃得健康（平衡膳食结构与合理营养）。就此请教了各路专家，查阅资料，集思广益，编写了通俗实用的《苏州时令美食》。

第一篇：苏州尝鲜习俗（苏式食品与四季美食）。第二篇：苏州时令美食（按照我国农历二十四个节气，梳理了苏州的水果、糕饼、苏帮菜肴，同时有自己动手做出各种美食的方法，让老百姓读懂苏州时令食物的营养成分表。第三篇：附录（居民膳食指南、食物的营养含量、营养与疾病、苏州时令蔬菜、学说苏州“闲话”）。

书中数据摘自《中国食物成分表》（中国疾病预防控制中心营养

与食品安全所编著,2009年版),《营养与食品卫生学》(孙长颢主编,2012年第7版),《营养与食品卫生学》(厉曙光主编,2012年版),《中国营养师培训教材》(葛可佑主编,2006年版)。

在编写《苏州时令美食》的过程中,得到了苏州市卫生监督所副主任科员、主管医师卫一其,吴越美食推进会会长、中国烹饪协会饮食文化研究会委员蒋洪,采芝斋副总经理平煜,苏州市农业委员会高级农艺师王建农,苏州农业职业技术学院园艺科技学院副院长、副教授陈军,苏州市吴中区藏书羊肉协会三星级朱记羊肉店朱春元,民间美食家王翰钧及苏州卫生职业技术学院各位专家(酒店管理系副主任、三元宾馆副总经理沈洁红,三元宾馆酒店特级厨师施剑敏,护理学院孙晓燕副教授)的热心与大力支持!

由于编撰时间比较短,编者的水平有限,错误与不足在所难免。希望广大读者能不吝赐教,使得《苏州时令美食》更加实用!

翁国良 饶春平 黎 明

2015年11月

目 录

第一篇 苏州尝鲜习俗 /1

一、苏式食品 /1

(一) 苏州鱼鲜 /1

(二) 苏式糕点 /2

(三) 民间小吃 /2

二、四季美食 /2

(一) 春 /3

(二) 夏 /3

(三) 秋 /4

(四) 冬 /4

第二篇 苏州时令美食 /6

一、立春(2月3日—5日) /6

菜茧(菜薹)、香青菜 /6

二、雨水(2月18日—20日) /7

(一) 蚌肉 /7

(二) 荠菜 /8

(三) 菠菜 /8

三、惊蛰(3月5日—7日) /9

(一) 酱汁肉 /9

(二) 青团子 /10

(三) 撑腰糕 /10

(四) 麦芽塌饼 /11

四、春分(3月20日—22日) /12

(一) 塘鳢鱼 /12

(二) 春笋 /12

(三) 酒酿饼 /13

(四) 香椿头 /14

(五) 鳊鱼 /14

(六) 马兰头 /15

五、清明(4月4日—6日) /16

(一) 碧螺春 /16

(二) 大方糕 /17

(三) 枸杞头 /17

(四) 莼菜 /18

(五) 松花团 /18

(六) 螺蛳 /19

六、谷雨(4月19日—21日) /20

(一) 黄花鱼 /20

(二) 韭菜 /21

七、立夏(5月5日—7日) /21

(一) 咸鸭蛋 /21

(二) 樱桃 /22

(三) 蚕豆 /23

(四) 苋菜 /24

(五) 蒜苗(蒜薹) /25

(六) 青梅 /26

(七) 鲞鱼 /27

(八) 乌米饭 /28

(九) 桑葚 /29

八、小满(5月20日—22日) / 30

- (一) 枇杷 / 30
- (二) 神仙糕 / 31
- (三) 凉拌馄饨 / 32
- (四) 炒肉馅团子 / 33
- (五) 三虾面 VS 枫镇大肉面 / 34
- (六) 黄瓜 / 35

九、芒种(6月5日—7日) / 36

- (一) 粽子 / 36
- (二) 茭白 / 38
- (三) 茄子 / 39
- (四) 新鹅 / 40
- (五) 六月黄童子蟹 / 41

十、夏至(6月21日—22日) / 42

- (一) 杨梅 / 42
- (二) 夏至粥 / 44
- (三) 籽虾 / 45
- (四) 西瓜 / 46
- (五) 风扇凉面 / 47

十一、小暑(7月6日—8日) / 48

- (一) 黄鳝 / 48
- (二) 童子鸡 / 50
- (三) 绿豆汤 / 51
- (四) 风肉 / 52
- (五) 酸梅汤 / 53
- (六) 葡萄 / 54

十二、大暑(7月22日—24日) / 55

- (一) 粉蒸肉 / 55
- (二) 五香小肉 / 56



(三) 莲子 / 57

(四) 手工制酱 / 59

(五) 翠冠梨 / 59

十三、立秋(8月7日—9日) / 60

(一) 黄桃 / 60

(二) 莲藕 / 62

(三) 芡实(鸡头米) / 63

(四) 巧果 / 64

十四、处暑(8月22日—24日) / 65

(一) 枣 / 65

(二) 菱 / 66

十五、白露(9月7日—9日) / 67

(一) 银鱼(太湖“三白”之一) / 67

(二) 白鱼(太湖“三白”之一) / 68

(三) 白虾(太湖“三白”之一) / 69

(四) 苏式月饼 / 69

(五) 白果 / 71

十六、秋分(9月22日—24日) / 72

(一) 板栗 / 72

(二) 大闸蟹 / 73

十七、寒露(10月8日—9日) / 74

(一) 桂花 / 74

(二) 重阳糕 / 75

(三) 扣肉 / 76

十八、霜降(10月23日—24日) / 77

(一) 水芹 / 77

(二) 芋艿 / 78

十九、立冬(11月7日—8日) / 79

(一) 矮脚青(大青菜) / 79

(二) 慈姑 /79

(三) 橘子 /80

二十、小雪(11月22日—23日) /81

羊肉 /81

二十一、大雪(12月6日—8日) /82

荸荠 /82

二十二、冬至(12月21日—23日) /83

(一) 冬酿酒 /83

(二) 冬至团 /84

(三) 酱肉 /85

二十三、小寒(1月5日—7日) /86

(一) 腊八粥 /86

(二) 糖年糕、猪油年糕、八宝饭 /87

二十四、大寒(1月20日—21日) /88

(一) 三件子(整鸡、整鸭、整蹄膀) /88

(二) 冬笋 /89

(三) 蛋饺 /90

第三篇 附录 /91

一、居民膳食指南 /91

(一) 世界膳食结构模式 /91

(二) 中国居民膳食指南 /91

(三) 中国居民(每天)平衡膳食宝塔(五层) /92

(四) 成人男子轻体力劳动者每天营养成分摄入量 /93

二、食物的营养含量 /94

(一) 能量(千卡/100克) /94

(二) 食物的蛋白质含量(克/100克) /94

(三) 食物的脂肪含量(克/100克) /95

(四) 食物的碳水化合物含量(克/100 克) /96

(五) 食物的钠含量(毫克/100 克) /97

(六) 食物的钙含量(毫克/100 克) /99

(七) 食物的钾含量(毫克/100 克) /99

(八) 食物的镁含量(毫克/100 克) /100

(九) 食物的嘌呤含量(毫克/100 克) /101

三、营养与疾病 /103

(一) 营养与糖尿病 /103

(二) 营养与动脉粥样硬化性心脏病 /111

(三) 营养与高血压 /111

(四) 营养与痛风 /112

(五) 营养与癌症 /113

四、苏州时令蔬菜 /114

(一) 农历二十四节气 /114

(二) 苏州时令蔬菜上市时间 /115

五、学说苏州“闲话” /116

第一篇 苏州尝鲜习俗

苏州人自古饮食有时,讲究时鲜。苏州习俗有春尝头鲜,夏吃清淡,秋品风味,冬食滋补的说法。春季,碧螺春新茶上市,苏州讲究吃“明前茶”,即清明前采摘的嫩芽制成的茶叶;明后茶,虽然只差几天,其价值已不可同日而语。春笋上市,苏州人餐桌上的家常菜一般是“腌笃鲜”:笋、鲜蹄膀与咸肉一起煮汤。夏季则是咸菜豆瓣汤、咸菜冬瓜汤、番茄蛋汤唱主角。立夏则要尝鲜,主要是青蚕豆和自制的咸鸭蛋。秋风起后,是阳澄湖大闸蟹的最佳品尝时节。

一、苏式食品

(一) 苏州鱼鲜

苏州是水乡,水产品鱼腥虾蟹四季不断,却各有最佳上市时间。有所谓“麦熟螺蛳稻熟蚬”“小暑黄鳝赛人参”的说法。至于鱼,也十分讲究时令:农历一月塘鲤鱼,二月刀鱼,三月鳊鱼,四月鲥鱼,五月白鱼,六月鳊鱼,七月鳊鱼,八月鲢鱼,九月鲫鱼,十月草鱼,十一月鲢鱼,十二月青鱼。民间推崇“菜花塘鲤鱼”,在油菜花开放期间,水产品中要数塘鲤鱼身价最高。甲鱼苏俗以桂花开放后至初春为贵,“菜花甲鱼”犹如“菜花塘鲤鱼”,亦为食用的最佳时机。过此,便称为“蚊子甲鱼”,苏州人忌食。

（二）苏式糕点

苏式糕点除讲究色、香、味、形之外，也讲究时令新鲜，按苏州人传统食俗可分为春饼、夏糕、秋酥、冬糖。春以酒酿饼为最，夏则以绿豆糕、薄荷糕、米蜂糕为佳，秋以酥皮月饼见长，冬则以麻酥糖为好。

苏州人吃时令糕点，依次为：大年初一吃汤圆，正月半吃元宵，二月初二要吃撑腰糕，清明时节要吃青团子和酒酿饼，四月初八吃乌米糕，四月十四吃神仙糕，五月初五要吃粽子，七月十五吃豇豆糕，八月中秋吃月饼，九月九要吃重阳糕，冬至要吃冬至团，腊月初八吃腊八粥，腊月廿四吃送灶团。过年时节，每家都要准备桂花糖年糕和猪油年糕。

（三）民间小吃

苏州的民间小吃也具有很强的时令性，苏州走街串巷的小食担中最有名的是骆驼担，因其担两边低中间高形似骆驼而得名，骆驼担应季节不同而有不同的小吃供应。一般冬天卖糖粥（白粥配赤豆、绵白糖、黄桂花）、小馄饨；夏天则供应绿豆糕、焙熟藕（配有白糖，浇上玫瑰露）、蒸馄饨，有时还有荷叶粉蒸肉；秋天则售桂花糖芋艿、酒酿圆子、油豆腐粉丝汤等。故而苏州俗谚有“苏州小吃一担挑”之语。

二、四季美食

苏州物产丰富，四季食材如泉涌一般。在吃上，苏州人讲究时令，每一种食材推出，也许不消一个礼拜就过时了，比如菜花塘鳢鱼、明前螺蛳等。

四季食单制作的总体原则是体现季节性、时令性、地方性、特色性、大众性以及故事性。食单的四季巡回中，每个季节都包含了冷盘、热炒、汤和点心。

(一) 春

冷盘：苏式酱鸭、葱油双笋、香干马兰头、香椿拌豆腐。

热炒：碧螺虾仁、葱香蚕豆、莼菜塘片、樱桃酱汁肉、酱爆螺蛳、酒香金花菜。

汤：腌笃鲜。

点心：青团子、酒酿饼。

葱油双笋，将莴笋、春笋和葱油一起拌炒，白绿相间，细葱点缀，带着春的绿意盎然。香椿拌豆腐，更是家常的一款菜品。

春天也是碧螺春上市的季节，不妨在虾仁里放一点碧螺春，来一盘碧螺虾仁。汤品腌笃鲜，用的咸肉也是很有讲究的，以前时兴春节时杀猪，将猪肉腌制起来开春时吃咸肉，苏州人吃的腌笃鲜，就以这种咸肉为料，非常美味。

春天要吃的一块肉，非酱汁肉莫属，入选食单的是樱桃酱汁肉，通红的色泽，秀色可餐。此外，春季里的清明时节，点心里少不了经典的青团子和酒酿饼。

(二) 夏

冷盘：虾籽白切肉、糟钵头、冰糖番茄、葱油茭白、盐水鹅。

热炒：清风三虾、响油鳝糊、荷叶粉蒸肉、面拖六月黄、清蒸白鱼、清煊枸杞头。

汤：西瓜童鸡。

点心：炒肉馅团子、白水粽、绿豆汤。

夏天，人的食欲减退，吃肉，一定要清爽可口。在苏州，夏天吃的这款肉必然是荷叶粉蒸肉，带着荷叶飘香的清爽。盐水鹅、炒肉馅团子，同样是荤食，却不显得那么油腻，响油鳝糊是经典的苏州吃法。夏天，太湖“三白”里选入了一款清蒸白鱼。

清风三虾，是黄梅季节的菜品，雪白的虾仁、通红的虾脑、褚褐色的虾身，再配上翠绿的荷叶，不但口感好，更有着极强的视觉冲击力。

糟钵头,小小的缸里糟上毛豆、萝卜、鸡爪子等,香糟味很是开胃。

茭白是太湖水八仙之一,带着水灵灵的质感,是一道非常棒的消暑蔬菜。

夏季食单里的汤品西瓜童鸡,是把西瓜瓢挖掉,再把蒸好的鸡放到西瓜皮里面,既有西瓜的清香,又有鸡肉的鲜美。

端午之时,适逢夏日,点心里选入了一款“白水粽”,冷盘里有一款冰糖番茄,这些菜品都能有效地增加人的食欲。

(三) 秋

冷盘:油爆河虾、桂花糖藕、苏式熏鱼、白斩鸡。

热炒:栗子鸡、黄焖河鳊、鸡油菜心、云林鹅、荷塘小炒、蟹粉豆腐、红烧鲃鱼。

汤:三件子砂锅。

点心:南塘鸡头米、桂花糖芋艿、鲜肉月饼。

秋季苏州满城桂花飘香,桂花、水八仙、螃蟹争相登上人们的餐桌。秉着“大众性”的原则,类似蒸煮螃蟹这样的大菜姑且可以舍弃一边,而以蟹粉豆腐这样的形式将“蟹肴”呈现出来。三件子砂锅,以鸡、鸭、火腿为料,虽然比较粗气,却相对大众,因而入选。鲜肉月饼,则是中秋佳节苏州人最爱吃的美食之一。鲃鱼,也是苏州的美味,用红烧的方式,既有地方特色,又不失草根风味。荷塘小炒,综合了莲子、红菱、鸡头米、白果、栗子等丰富的食材原料,相当养生美味。鹅的吃法:鹅一只,用盐(掺入葱末、胡椒粉,用料酒调和)擦鹅的腹腔,外涂蜜酒;锅内放酒、水,用筷子架鹅于水上(不能沾水),文火烧蒸。经一定时分,将鹅翻身重蒸。锅盖须用绵纸糊封。起锅时“鹅烂如泥,汤亦鲜美”。

(四) 冬

冷盘:美味羊糕、海蜇萝卜丝、暴腌菜婆、香干水芹。

热炒：京葱羊肉、蜜汁酱方、蟹粉蹄筋、烂糊白菜、青鱼余糟、红烧萝卜。

汤：母油船鸭。

点心：萝卜丝团、鸭血糯、枣泥拉糕。

每个季节，苏州人的餐桌上都有“一棵菜”，早春吃菜尖，夏天吃鸡毛菜，秋天吃霜打矮脚青，冬天的一棵菜就变成了食单里的“暴腌菜婆”。老苏州喜欢把冬天的大青菜分成三个层次享用，最里层的菜心烧汤，中间一层用来下面条或者做菜饭，最外层的菜梗适当腌制，淋上酱油、麻油做成盐渍菜，被称作“暴腌菜婆”。隆冬季节，作为水八仙之一的水芹菜也登场了。冬季还是食补的季节，美味羊糕就进了食单。因为要追求大众化，因此有了红烧萝卜、烂糊白菜等草根菜肴。以前过年时候才会出现的青鱼，也以余糟的形式出现在了冬季食单里。

冬季食单里还有一道母油船鸭，何谓“母油”呢？上等的酱油叫母油，古代在缸里做酱油，第一坛酱油就叫母油，用它烧出来的鸭子放在长圆形的砂锅里，有点像乘坐在一艘船里，这也是苏州经典的冬令菜肴。点心里入选的鸭血糯，是产自常熟的血糯，米皮紫红，气香而味腴，这可是一款极好的冬令滋养补品。