

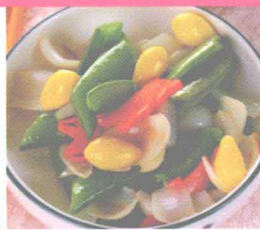
中国传统菜系

主编

张奔腾

家常苏菜

1000样



◆集传统名菜与新派创新菜于一身的家常苏菜烹饪宝典。

◆千余款菜品，图文并茂、讲解细致、简单易学、经济实用。



吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家常苏菜 1000 样 / 张奔腾主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2008. 8

ISBN 978-7-5384-3636-5

I. 家… II. 张… III. 菜谱 — 江苏省 IV. TS972.182.53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 092344 号



中国传统菜系列——家常苏菜 1000 样

主编: 张奔腾 策划: 车 强

摄影指导: 杨跃祥 责任编辑: 车 强 张伟泽

封面设计: 名晓设计 — 孙明晓

版式设计: 郑 旭 付丹红 王健龙 林立会 林 凡

吉林科学技术出版社出版、发行

版权所有 翻印必究

发行部电话 / 传真: 0431-85677817 85651628 85635177 85651759

编辑部电话: 0431-85629318

Email: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

社址: 长春市人民大街 4646 号 邮编: 130021

长春新华印刷有限公司印刷

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

710 × 1000 16 开本 16 印张

2008 年 8 月第一版 2008 年 8 月第一次印刷

ISBN 978-7-5384-3636-5

定 价: 29.80 元



城市酒楼 美食天堂

假日大厦城市酒楼，依据“天然、绿色、营养、健康”为美食理念，将全国各地代表菜与民间菜相结合，集粤、川、鲁、辽、沪、湘、清真、朝鲜族及东南亚美食为一体，扬其精华、展示新款，力求菜点色、香、味、形、器、营养俱佳。

“美食无国界，宾客是评委”。愿我们细心烹制的美食，能给您带来愉快与享受。

中国传统菜系

家常苏菜

主 编 / 张奔腾



1000样



吉林科学技术出版社

作者简介



张奔腾 中国烹饪大师、饭店与餐饮业国家一级评委、中国菜创新研究院研究员。1987年起曾参与和主编《中式烹调师》、《新派辽菜》、《创新东北菜》、《北方家常菜谱》、《辽东红楼宴》、《酱料五味坊》、《清真美味365》、《65道熏卤酱菜》、《家常食疗菜典》、《生鲜超市家常菜》系列等著作120余部，并在《中国烹饪》、《中国食品》、《餐饮世界》、《东方美食》、《中国大厨》、《饮食科学》等杂志和报刊上发表论文及创新菜品二百余篇。2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年11月被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”、“国际美食评委”荣誉称号；2003年成为“国际认证行政总厨”；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”，被评为“中国饭店优秀职业经理人”；2005年7月被中国领导科学研究院授予“博士学位”；2006年3月被选为中国餐饮业专家。2007年2月获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”。现任沈阳假日大厦有限公司副总经理兼城市酒楼总经理。

主 编：张奔腾

编 委：徐晓辉 王 震 韩继成 林全德 余冠廷 李德富
朱保国 李 钢 王 伟 张凤伟 喻洪兵 吕 健
赵国宁 吴 凯 肖志喜 咸树勇 储之光 高 伟
吕赐洋 代诗兴 梁德成 寇德平 杨 明 李 响
杨胜利 张美桥 王贻富 潘 军 沈光忠 王黎黎

摄影指导：杨跃祥（英国巴内比图片社签约摄影师）

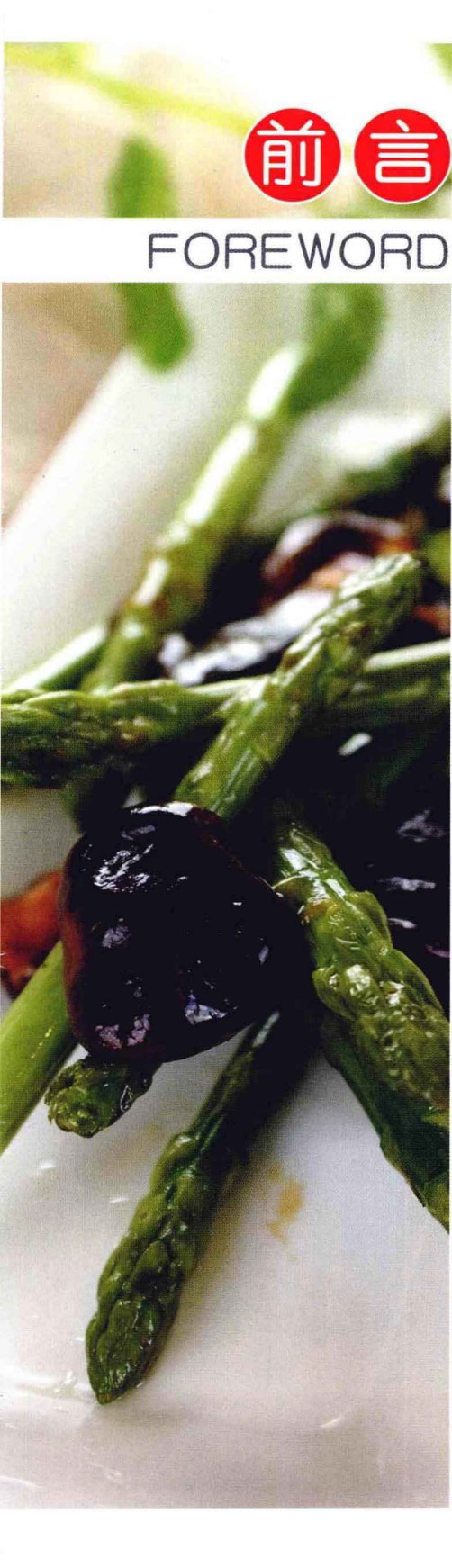
E-mail: yang168623@yahoo.com.cn

图片摄影：姜 丽 于小宏 马 琪 李东洋 张启为 韩继成
孙 卓 杨春祥 李青春 杨洪民 路 遥 周 崇
郭凤娇 赵 峰 马铭谦 孙长朋 王 伟



本书鸣谢沈阳假日大厦有限公司
城市酒楼鼎力协助(86024-23341777)

本书瓷器由唐山陶瓷股份有限公司
骨质瓷分公司提供(860315-3286894)



前言

FOREWORD

苏菜是江苏菜的简称，其影响遍及长江中下游广大地区，其魅力在于因材施教，四季有别，口味和醇，配色淡雅，玲珑细巧，故而久负盛名。

江苏烹饪文化历史悠久，据淮安青莲岗、吴县草鞋山等遗址出土的文物考证，在距今 6000 多年以前，相传江苏先民已用陶器烹调。《楚辞·天问》所记载彭铿作“雉羹”事帝尧的传说，是江苏最早见于典籍的名菜。尧吃后大为赞赏，封铿于彭城（今徐州），是为彭祖。后来齐国的名厨易牙三次到徐州师从彭祖，又研创出“鱼腹藏羊肉”的名菜，并把它推上了大雅之堂。汉字中的“鲜”字，其本意相传即来源于此。《吕氏春秋·本味》篇记述的淮鱼和韭菁曾被认为是当时的美食。春秋、战国时代，江苏已有全鱼炙、露鸡、吴羹和讲究刀工的鱼脍等名馐佳肴。两汉、三国和南北朝时代，面食、素食与腌菹食品之类均已达到了一定的水平。隋唐、两宋时期是江苏菜发展的第一个高潮，不少海味菜、糟醉菜成为贡品。据《清异录》记载，扬州缕子脍、建康七妙、苏州玲珑牡丹鲙等菜点工艺已达到相当的水平，被誉为“东南佳味”。元、明、清时期是江苏菜发展的第二个高潮，南北沿运河，东西沿长江，江苏菜与各方有了更广泛的交流，进一步发展了四方皆宜的特色。

江苏菜是由淮扬、金陵、苏锡、徐海四大地方风味构成。淮扬风味以扬州、两淮（淮安、淮阴）为中心，以大运河为主干，南起镇江，北至洪泽湖，东含里下河及沿海一带，其间水网交织，水产甚丰，肴馔以清淡见长，味和南北。扬州历史上曾经是我国南北交通枢纽和东南经济文化中心，富甲天下。名菜有将军过桥、醋溜鳊鱼、三套鸭、大煮干丝等，而扬州的瓜雕更是以晶莹剔透著称于世。两淮擅制鳊鱼，其中炆龙尾、软兜长鱼、白煨脐门、生炒蝴蝶片、大烧马鞍桥等各具软嫩、活嫩、松嫩、酥嫩之特点。镇江则以三鱼（鲥鱼、刀鲚、鮰鱼）菜肴驰名。

金陵风味，又称“京苏菜”，指以南京为中心的地方风味。金陵菜选料严谨，突出主料，色彩鲜

丽，讲究滋味平和，醇正适口，咸淡适宜，原汁原味，形硬而质软，汤浓而味醇，质肥而不腻，味淡而不薄，酥烂脱骨而不失其形，滑嫩爽脆而不失其味。擅长炖、焖、叉烧等烹调技法。精于鸭馐，名菜有盐水鸭、黄焖鸭、叉烧鸭、酱鸭、板鸭、鸭血汤等，号称“金陵鸭馐甲天下”，明清两朝时被奉为贡品。

苏锡风味以苏州、无锡为中心，含太湖、阳澄湖、鬲湖周边的菜肴。苏锡菜讲究时令和味美形胜，口味趋甜，配色和谐，精于烹制河鲜时蔬，名菜有松鼠鳜鱼、碧螺虾仁、雪花蟹斗、莼菜塘鲤鱼片、梁溪脆鳝以及苏锡船菜、船点等，至今仍为中外食客所向往。

徐海风味，指自徐州沿东陇海线至连云港一带。徐海菜以鲜咸为主，五味兼蓄，风格淳朴，注重实惠，别具一格，如徐州的“霸王别姬”、“彭城鱼丸”、“沛公狗肉”、“羊方藏鱼”和连云港的“凤尾对虾”、“红烧沙光鱼”、“爆乌花”等，皆为人们所称颂。

江苏菜清鲜，平和、微甜，组配严谨、刀法精妙、色调秀雅。因料加工施艺是江苏菜的一大特色，如苏系名菜“镇扬三头”（扒烧整猪头、清炖狮子头、拆烩鲢鱼头），讲究火功是江苏菜的又一特色，如“苏州三鸡”（常熟叫化鸡、西瓜童子鸡、早红橘酪鸡）和“金陵三叉”（叉烤鸭、叉烤鱼、叉烤乳猪）等均堪称代表作。清鲜平和是江苏菜的基调。江鲜、河鲜、湖鲜、海鲜都突出主料本味的一个鲜字；荤素结合、合理配料、咸甜醇正，都注重调味技法的一个清字。还有三类筵席具有独到之处：其一为船宴，桨声灯影里觥觥交错，别具一番情趣；其二为斋席，江苏素馐盛于梁武帝时期，其后历代相沿不衰；其三为全席，如全鱼席、全蟹席、全鸭席等。丰富多彩的江苏饮食文化，得天独厚的物产资源，是造就和培育名厨美馐的摇篮，使江苏成为食客的“天堂”。

本书以家常苏菜为主，既有传统名菜，又有新派创新菜。全书分为“凉菜篇”、“畜肉篇”、“水产篇”、“禽蛋篇”、“豆制品篇”、“蔬菜、食用菌篇”、“汤羹炖品篇”、“甜品篇”、“燕鲍参翅篇”、“主食篇”十大类，百余款菜点。书中菜品投料准

确，做法详实，图文并茂，易于掌握。

愿中国八大菜系都能走入您的家庭，为美好生活添彩。望此系列丛书能够成为广大烹饪爱好者的“新宠”。



中国烹饪大师

张年隆



目录

家常苏菜 · 1000 样 CONTENTS



凉菜篇

卤鸭片	16
香卤蹄膀	
油焖烤麸	
逸圃花篮	
葱油拌双耳	17
蝴蝶采花	
猪耳冻	
橘味海带丝	
香糟竹笋尖	18
拆冻鲫鱼	
文昌阁拼盘	
什锦拼盘	19
花篮冷拼盘	
醉蟹	
双拼	
糟鸡蛋	20
松子熏肉	
拌海螺	
苏式熏鱼	
酥小鲫鱼	21
黄豆杂拌	
拌马兰	
宿迁猪头肉	
干风春鱼	22
腐乳炆虾	
脆鱼拌干丝	
高沟捆蹄	
花篮拼盘	23

糟香鸡

糟鱼

生炆条虾	24
春笋白拌鸡	
葱油卤鸡	
生腌蛭鼻	
卤肫仁	25
酒糟大蛭	
醉蚶	
卤仔鸡	
干香鳗鱼	26
茶香狗肉	
松茸拌虾仁	
松鹤延年	
苏州卤鸭	27
卤鹅翅	
糟卤蹄筋	
孔雀拼盘	
酱鸭	28
凉拌海带根	
三拼	
金银猪肝	



畜肉篇

龙眼酥肉	30
红烧肉	
回锅肉	
酱汁肉	
甜烧肉	31
锅烧肉	
沛公狗肉	
樱桃肉	
金橘肉	32
糟扣肉	
蚝油牛肉	
香质扣肉	
挂炉金钱里脊	33
豆腐肉	
舌尾黄焖	
干煸肉丝	
鱼香肉丝	34
兰花肉	
百花酒焖肉	
肉珠豌豆	





炒肉片35

琉璃白肉

枣方肉

红烧肘子

百捆蹄膀36

藕头炖肘

扒烧牛蹄筋

烧里脊丝37

万三蹄

发财猪蹄

水煮肉片

京酱肉丝38

糟猪爪

大葱烧猪蹄

腐皮肉卷

栗子肉丁39

无锡排骨

梅汁蹄膀

鱼香肉圆

桂花排骨40

金陵圆子

扒牛肉条

挂霜排骨

鸡汁牛筋41

栗子排骨

酱蒸排骨

扁大枯酥

炒肚丝42

樱桃肉酥

松子肉糕

硝肉猪肚

椒盐蹄膀43

金腿酥腰

烤方

熘里脊44

桂花牛肉

梅菜炒牛肉

玉骨里脊

芙蓉里脊丝45

牛肉豌豆泥

滑蛋牛肉

扒烧整猪头

脆皮牛粒卷46

水晶肘子

爆牛肚

红烧羊肉47

翡翠蹄筋

冰糖扒蹄

麻辣肉片

炒大肠48

荷香粉蒸肉

香炸猪排

烤牛肉脯

少子蹄筋49

水晶肴蹄

香酥牛肉

沙茶牛肉

冻蹄50

蹄筋参

白酒烤羊排

葱爆羊肉

芝麻排骨51

溜排骨

清炖牛鞭

走油蹄膀

笋穿排骨52

仔酥肉

葵花圆子

青笋烧牛肉

糖醋小排53

炸灌汤丸子

炒腰花

京葱牛方

酥香仔排54

粉皮炒猪肝

辣味烧羊肉

松子卤肚

香辣肉片55

腐皮腰花

麻花腰子

菊花肉

清滋排骨56

凤蹄

水晶皮冻

汁烹牛筋



水产篇

双皮鲫鱼58

煎焖鲤鱼

酥鲫鱼

白汁鲫鱼

酥炸鲫鱼59

荷包鲫鱼

板冻鲫鱼

余鲫鱼

雪笋鲫鱼汤60

红烧沙光鱼

白汤鲫鱼

笋烧草鱼

蜜汁塘鲤鱼61

红烧鲈鱼

烧黄鱼

软熘草鱼

卷筒鳊鱼62

春笋烧鲤鱼

清蒸鲫鱼

叉烧鳊鱼

香脆银鱼63

银丝鳊鱼

红松鳊鱼

春笋烧鲢鱼

脱壳鳊鱼64

虫枣炖甲鱼

清蒸鲻鱼

蛙式黄鱼

熘黄鱼65

烧青鱼块

清蒸清汁鱼

松子黄鱼

清炒塘鱼片66

煨鱿鱼丝

酸辣鱿鱼锅巴

爆炒乌鱼花

盐水虾67

八宝刀鱼

清蒸刀鱼

软炒鳊鱼脊

干炸刀鱼68

带子盐水虾

油爆青虾

鲜蛰花

三鲜脱骨鱼69

翠带虾

碧螺虾仁

出骨刀鱼球

锅烧虾蟹70

烤蟹线

醋熘鳊鱼

天府蟹

清蒸大闸蟹71

松鼠鳊鱼

叉烧鳊鱼

芙蓉套蟹

蟹粉银丝72

菊花青鱼

锅贴干贝

软煎蟹盒

干贝烩酥腰73

豉椒酱甲鱼

芙蓉干贝

雪菜青鱼

奶虾仁74

芝麻鱼条

干炸银鱼

水油浸鳊鱼

烤比目鱼75

烤荔枝鱼

锅烧鲈鱼

软兜长鱼

糖熘塘鱼片76

桃仁鳊花

糟炒鱼片

椒盐塘鱼片

香辣田鸡腿77

爆海贝

炒蝴蝶鳊片

三丝鱼卷

笼蒸河蟹78

白汁鱼皮

椒豉银鱼球

五香薰青鱼

拆烩鲢鱼头79

孜然烤鲜鱿

白烩回鱼肚

鳊段焖肉80

烤鳊鱼

花鼓干贝

面包芙蓉虾81

高丽凤尾虾

宝塔明虾

网油虾

烧生焦鳊片82

凤尾对虾

生爆鳊丝

芙蓉鱼片

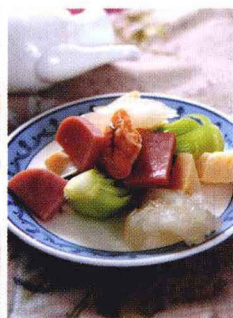
炖生敲83

珊瑚鱼

清蒸河蟹

葱蒸干贝

炸海蜇84





玉米脆皮虾
炸芝麻虾排
荷包虾
清炒三虾85
葱辣大虾
酥炸虾段
凤尾虾
琵琶虾86
烤蛋白虾
高丽虾
芝麻虾
寸金虾87
鸡汁琵琶虾
交切虾
夏果龙虾
炒虾片88
石榴虾
珍珠虾排
香煎大虾
滑炒鱼片89
虾仁扣三丝
水晶虾饼
干煎大虾
秋叶虾饼90
西芹鳝片
炸虾球
桃仁虾饼
群虾抱绣球91
白汁鲤鱼

芒果脆鳝
鲨鱼菜羹
熟炆虾仁92
夏果龙虾球
干贝珍珠笋
水晶虾仁
锅巴虾仁93
纸包虾片
菜包虾仁
葱酥鲫鱼94
虾仁珊瑚
葫芦虾蟹
炸芝麻鱼片
鲜果炒鱼仁95
芙蓉蟹蜆
雪花蟹斗
铁板串烧虾
卷筒蟹仁96
杏仁银鳕鱼
蟹黄蟹裙
煎烹蟹块
乳酸鱼皮泡菜97
无锡脆鳝
金钱鱼肚
茶香墨鱼丸
银鱼熘豆腐98
熘瓦块鱼
鸡火蜇皮
浓汁鳕鱼烩松茸

老烧鱼99
干煎黄花鱼
酱焖泥鳅
塘鱼菜羹
果味鱼丝100
蒜香带鱼
椒盐银鱼卷煎饼
金蒜鲫鱼



禽蛋篇

软熘鸭心102
醉鸡
风鸡
溜桃仁鸡
金蹠鸭信103
西瓜童鸡
圆盅鸡
白玉鸡
三杯仔鸡104
香酥鸡
银杏乌鸡
胡萝卜鸡
夜来香余鸡片105
笔杆鸡
金葱烧野鸭
桂花鸡头肉106
香炸仔鸡
富春鸡
挂炉烤鸭
清炖鸭子107
栗子黄焖鸡
卷筒鸡
麻花野鸭
炖家野108
芥蓝菜炒烤鸭片
清蒸鸭饺
枣红橘配鸡

盐水鸭.....109

香菇乳鸽

烩鸭四宝

三鲜纸包鸡.....110

人参乳鸽

元鱼炖乳鸽

金钱山鸡

熏鸡.....111

烧脆皮鸽

银芽炒鸽丝

酥香鸭块

常熟叫化鸡.....112

两色乳鸽串

柴把鸡

香炸鸽心串.....113

白酥鸡

熬锅油鸡

芙蓉鸽柳

炸铁雀.....114

雪花八卦鸡

五味香油干丝

荷花铁雀

肉饼野鸭.....115

五香鹌鹑

黄焖鸡孚

熘变蛋.....116

鸽蛋焖野鸭

翡翠山鸡片

虾仁拉丝蛋

红白鸡片.....117

五香卤斑鸠

白梅鹧鸪片

芙蓉鸡片

清汤芙蓉鸭.....118

虾仁涨蛋

淡菜蒸鸭蛋

贵妃鸡翅

油出骨八宝母鸭.....119

米花鸡丁

三色鸽蛋

酱爆鸡丁.....120

涟水鸡糕

熘桃仁鸡卷

炒双色鸡蓉

红曲酱鸭.....121

生炒斑鸠

酱油嫩鸡

八宝冻鸭

三套鸭.....122

油淋仔鸡

茉莉花炒鸡片

京葱焖野鸭

银芽鸡丝.....123

松子鸡卷

出骨扒野鸭

软炸鸭脯.....124

炸芝麻野鸭

荷花白嫩鸡

啤酒乳鸽.....125

葱段扒鸭

珍珠鸭子

芦姜炒鸡片

料烧鸭.....126

胡葱野鸭

馄饨鸭

蛋烧卖.....127

文楼涨蛋

银鱼涨蛋

蛋包鸡肝

虎皮蛋.....128

韭黄野鸭脯

香酥芦花雀

水晶舌掌

烤全鸭.....129

生炒麻雀

美人肝

香脆炸鸡.....130

掌上明珠

云林鹅

红油鸭脯

蛤蟆鸡.....131

炸烹乳鸽

南腿蒸乳鸽

熘象牙鸡

熘雀脯.....132

八宝糯米鸽

栗子焖黄雀

香酥鹌鹑

茶香鹌鹑蛋.....133

炒铁雀头脯

桃仁鸽蛋

蒸浸鸡腿

五香禾花雀.....134

鸡蛋炒苦瓜

炸禾花雀





铁扒禾花雀

酒酿清蒸鸭子.....135

鸡蓉蛋

熘皮蛋

酒糟鸭信

神仙蛋.....136

虎皮鸽蛋

松仁鹌脯

三丝炒鸽松

煎酿斑鸠.....137

三色蒸蛋

清汤竹荪炖鸽蛋

五丁灌蛋

烩鸭掌.....138

麻花野鸭片

松子酥鸭



豆制品篇

宫保生仁豆腐.....140

豆腐烧白菜

豆腐夜来香

叉烧豆腐

荠菜炒豆腐.....141

扇面豆腐

莲蓬豆腐

香椿豆腐

一口香豆腐.....142

香橼豆腐

文思豆腐

爆炒水磨豆腐

冬菜玉兰豆腐.....143

镜箱豆腐

菠萝杏仁豆腐

嘶马拉豆腐

蜜汁豆腐.....144

豆腐炖双冬

沙锅鸭血臭豆腐

朱砂豆腐

平桥豆腐.....145

鲜菇扒日本豆腐

芦笋鲜虾豆腐

冬菇笋炖老豆腐

竹笋板鸭老豆腐.....146

清汤五丝豆腐

咸鸭蛋拌豆腐

瓢豆腐

肉松拌豆腐.....147

双丝炖老豆腐

三虾豆腐

肉松蒸豆腐

午餐肉豆腐.....148

豆腐斩肉

百叶烧豆腐

脆皮虾仁豆腐

蚬子旺豆腐.....149

鳊鱼钻豆腐

烧海鲜豆腐

蟹烧豆腐

三鲜豆腐.....150

豆干炒腰花

豆干炒肉丝

鱼香豆腐干

五味干丝.....151

金箱豆腐汤

里脊腐皮

香干药芹

烫干丝.....152

大煮干丝

扬州煮干丝

素鸽蛋

麻酱豆腐.....153

鸡汤煮干丝

素火鸡

宫保豆腐丁

三色豆腐羹.....154

豆瓣烧腐皮

烩豆腐丁

桃仁素火腿



蔬菜、食用菌篇

知了白菜.....156

奶油菜心

佛手白菜

酱炸茄子.....157

奶油一棵松

火腿鸡油菜心

烂糊

梅岭菜心.....158

奶油龙须菜

奶油菜花

开洋推蒲菜

酱腌油菜.....159

炖菜核

黄芽菜饼

芥末菠菜

锅塌菠菜.....160
虾米扒蒲菜
番茄菜包
五味芹菜
鸡油菜心.....161
西瓜蜜冻
红油冬瓜条
腐衣银菜卷
银黄素翅.....162
黄芽菜
炸窝瓜条
酸辣黄瓜条.....163
双色青椒
素面包虾
韭黄鲜淡
酿青椒.....164
桃仁三鲜菇
脆皮芸豆
酿冬瓜
香芒鸡柳.....165
火腿冬瓜燕
白汁稀卤笋
干烧芸豆
冬冬青.....166
银丝缠葫芦
煎蜜金橘
酥炸番茄
茄汁窝瓜饼.....167
熘素鳊鱼
合片笋
鱼香扁豆
珍珠笋.....168
炸玛瑙
佛手笋
麻花玉兰笋
白汁裹烧笋.....169
白汁春笋

虾子冬笋
双味素虾仁
松仁猴菇米.....170
香糟笋尖
鸡油蚕豆笋
虾酿花菇
卤双冬.....171
白扒猴头
茭白炒双菇
酿竹荪
植物四宝.....172
炸素响铃
素炒鳝鱼丝
虾子茭白
 汤羹炖品篇
什锦浓汤.....174
五彩虾丸汤
冬菇苕菜汤
鸡蒙竹荪汤
五色紫菜汤.....175
芙蓉海底松
三丝鸡脯蕻汤
肉蓉发菜汤
粉丝汤.....176
三圆汤
松子鸭羹
淡菜排骨汤
蛋青鸡肉汤.....177

三丝汤
榆钱鸡蛋汤
酒蒸全鸡汤.....178
甫里鸭羹
玻璃鲜鱿卷
鸡片莼菜汤
清炖狼山鸡.....179
菠菜鸡丝汤
蛤蜊瘦肉海带汤
巴肺汤
银丝黄鱼羹.....180
笋丝肉片汤
鲜菇肉片汤
碧绿鱼球汤
什锦豆腐羹.....181
冬瓜丸子汤
菠菜牛肉汤
雨花捶虾汤
柿肉汤.....182
西施玩月
莼菜余塘片
白条鱼汤
蒜苗咸鱼汤.....183
网油野鸡
雉羹
雪菜黄鱼汤
青鱼头尾汤.....184
玛瑙鸡片汤
竹荪余鸡片





丝瓜鱼头汤

龙井虾片汤.....185

香芋烧竹鸡

霸王别姬

豆苗山鸡片.....186

淮山百合鲫鱼汤

鸡鸭血汤

猪肉焖野鸭

冬菇斑鸠汤.....187

拆烩野鸭

月映珊瑚

氽腰片

汤爆双脆.....188

冰糖明骨

淡菜萝卜丝氽鲫鱼

鸡粥菜心

百合薏米羹.....189

清汤秃肺

爆氽

清汤燕菜

虫草炖牛鞭.....190

蛋蓉粟米羹

金丝蜜枣羹

龙戏珠

桂圆珍珠羹.....191

灌蟹鱼圆

炖家野鸡

黄花肉片汤

清汤鱼圆.....192

酒酿马蹄羹

扣三丝汤

奶汤鱼皮

桂花鲜栗羹.....193

蛤蜊氽鲫鱼

清汤素鱼圆

海底松炖银肺

奶汤金丝鱼.....194

雨花鸡片汤

牛肉汤

清汤墨鱼圆



甜品篇

拔丝北瓜.....196

拔丝葡萄

拔丝栗子

拔丝蜜橘

拔丝苹果

鲜果西红柿.....197

麻糖锅炸

拔丝黄菜

拔丝菠萝

拔丝金枣

拔丝山药.....198

拔丝西瓜

金糕芋头泥

拔丝蜜瓜

拔丝芋球

玫瑰栗子泥.....199

拔丝土豆

拔丝楂糕

椰香山药泥

冰糖山楂泥

金橘百合泥.....200

拔丝湘莲

山药桃

松仁莲子泥

炒血糯.....201

XO 酱百合

八宝魔芋泥

金盏南瓜泥

太极伴双泥

碧绿青豆泥.....202

桃形三味泥

翡翠玛瑙

蜜香核桃泥

薹菜豆瓣

广柑鲜果羹.....203

鲜果蜜瓜盅

异香花生

蜜汁百合

香酥蚕豆泥

时果西瓜盅.....204

什锦菠萝盅

挂霜花生仁

香枣核桃酪.....205

哈油冬瓜盅

春蚕吐丝

冰外番茄

四喜酿蜜梨.....206

甜烧白

挂霜桃仁

糯米蜜梨

桂花玉穗.....207

一帆风顺

焖钵湘莲

椰香脆奶
 细沙酿枇杷
 三色蜜冻.....208
 一品山药
 莲蓉酿马蹄
 莲子鲜奶露
 夹沙羊尾
 蜜汁蛤士蟆
 奶香菠萝柿.....209
 杏仁豆腐
 酿苹果
 冰汁双仁
 响铃球
 蜜饯果冻.....210
 冰冻龙眼
 琉璃桃仁
 冰冻樱桃
 什锦酸果
 玫瑰桃脯.....211
 琉璃苹果
 薄荷鲜桃
 水晶蜜橘
 蜜汁甜桃
 荷花鲜荔枝.....212
 香麻腰果
 柠檬果冻
 京糕拌梨
 双味茶冻
 蜜汁地瓜.....213
 网油卷
 桂花赤豆泥
 蜜汁地瓜枣
 白糖锅巴
 桂花糖大栗.....214
 麻糖烧白
 莲蓉青菱
 夹沙香蕉

西瓜脆蕉
 金钱酥柑.....215
 雪地马蹄
 水晶蜜桃
 冰糖蛤油
 五仁香枣
 白雪银耳.....216
 藕粉圆子
 枸杞银耳
 香炸赛梨
 酒心葫芦
 蜜枣扒山药.....217
 银耳椰子盅
 酒酿银耳
 银耳鸽蛋糊
 果茶拌莲藕.....218
 枣泥藕夹
 香麻藕圆
 咖喱豆瓣
 菠萝拌藕
 芙蓉白莲.....219
 桂花糖藕
 炒三泥
 橘络明骨
 酥桔元.....220
 绿豆酿鲜藕
 橄榄红芋
 蜜汁捶藕
 金线黄桔.....221

桂花白果
 冰冻蜜桃
 水晶荔枝
 八宝香瓜
 橘酪元宵.....222

冰蜜桃

西瓜冻

豆蓉酿枇杷

红果彩丝



燕鲍参翅篇

冰糖燕窝.....224

月宫鲍鱼

稀卤鲍鱼

燕窝鸽蛋

豆腐参汤.....225

清汤鱼翅

鸡球扒大乌参

清汤大乌参.....226

荷香蒸海参

蟹黄浓汁煨海参

鸡粥鱼翅

扒鲜翅.....227

鲍汁扣海参

鸡蓉鲍鱼

鸡腿扒乌参.....228

虾子烧海参

海参锅巴

蟹黄扒鱼翅.....229





如意卷.....246

牛肉锅贴

开心烧卖

特色豆沙包

三丁包子.....247

梅花糕

干菜包子

肴肉面.....248

三鲜水饺

马齿菜包子

凤菇包.....249

肉丝焖饼

五丁包子

生煎馒头.....250

金银馒头

定胜糕

吉祥糕.....251

淮阴汤包

冬菜鸭肉包

千层蒸饼

蟹黄汤包.....252

芥菜春卷

生煎鸡肉馒头

南翔馒头.....253

黄松香糕

煨酥豆糖粥

小笼馒头

开花馒头.....254

三虾面

百果凉糕

素菜馒头

本书所用的计量单位

1 大匙 = 15 克

1 小匙 = 5 克

1 杯 = 250 毫升

虾子明玉参

烩蝴蝶海参

贡淡炖海参.....230

酱煨海参

一品燕菜

元鱼烧海参

翡翠鲍鱼.....231

海参烧蹄筋

蟹黄鱼翅

大葱烧海参.....232

原焖鱼翅

桂花鱼翅

冬笋烧海参

明花酥

枣泥麻饼.....238

韭菜盒

挂霜面包

雪笋包.....239

扬州枣泥饼

酒酿饼

桂花糖年糕

茯苓糕.....240

豆沙方糕

南瓜饼

双面双色麻饼

藕粉饺.....241

梅花寿果

麻球

茭儿菜烫面饺

无锡小笼馒头.....242

鸭油酥烧饼

青团

山药汤圆.....243

豆腐捞

鸿运酥

腊八粥

蟹粉菊花烧卖.....244

红枣白糖粥

巧果

虾肉烧卖

鲤鱼跃龙门.....245

翡翠烧卖

笑口糖糕



主食篇

扬州蛋炒饭.....234

乌饭

大麻饼

野鸭菜饭

雨花汤圆.....235

火腿金丝酥饼

宣化酥饼

六凤居葱油饼

枣泥酥饼.....236

扬州饼

蟹壳黄烧饼

麻香煎饼

宝宝酥.....237

淮饺

锅盖面