

小餐馆地方菜系列

江浙菜



浙江科学技术出版社

原 作 名: 地方菜系列·江浙菜
原 出 版 社: 台湾汉光文化事业股份有限公司
原出版日期: 1995 年 3 月
审核登记号: 图字: 11-1998-05

小餐馆地方菜系列

江浙菜

作 者: 曾玉明
摄 影: 陶宜煦
责任编辑: 马一鸣
封面设计: 孙 菁
出 版: 浙江科学技术出版社
地 址: 杭州市体育场路 347 号
印 刷: 杭州富春印务有限公司
发 行: 浙江省新华书店
开 本: 889 × 1194 1/32
印 张: 2.875
出版日期: 1998 年 9 月第 1 版
1998 年 9 月第一次印刷
ISBN 7-5341-1123-4/TS·179
定 价: 16.00 元

序 言

中国的饮食蕴育在辽阔的山川土地之间，随着民族的成长，世代的钻研，发展成独特而扬名国际的饮食文化。从黄河流域、长江流域、珠江流域到台湾，大致有“东甜”、“西辣”、“北咸”、“南鲜”等不同风味。如今，中国饮食文化得以更加蓬勃地发展，而越发精致。

为了发扬中国饮食文化精髓，汉光公司动用了近百名有关文字、营养、摄影、设计等人员，历时4年，完成包括北京菜、湖南菜、江浙菜、四川菜、广东菜及台湾菜在内的“地方菜系列”。书中收集的地方佳肴，由各大名馆主厨倾囊相授，亲自示范解说，务求内容详实易学，同时能充分展现中国饮食文化的奥妙所在。

目前“地方菜系列”除中文版外，还有英文版及法文版行销海外。不仅土生土长的中国人能够享受中国饮食之精美，就是身在海外的华侨甚至外国人士，也都能欣赏和品味到中国传统美食之丰厚。

希望“地方菜系列”能起到推广和传播中国饮食文化的作用。

汉光文化事业股份有限公司

总经理



目 录

凉拌蜇皮	7
栗子羊肉	8
红椒干丝牛肉丝	10
玻璃肉	12
西露蹄筋	15
水晶肴肉	17
八宝辣酱	18
红烧狮子头	21
绍兴元宝	23
金华火腿	25
咖喱鸡	27
醉鸡	29
银芽鸡丝	31
芋艿鸡骨酱	33
油爆虾	35
下巴划水	37
红烧肚裆	38
宁式鳊糊	41
腐衣包黄鱼	43
青豆河虾仁	44
苏式脆鳊	46
西湖醋鱼	49
红烧托肺	50
锅煽黄鱼	52
烟熏杏桃	54
雪菜鱼片	56
百果河鳗	59
蒸臭豆腐	60

虾仁爆蛋	62
炒老少蛋	64
油焖茭白	67
荠菜竹笋	68
素烧鹅	71
干贝白菜心	72
香糟汤卷	73
腌笃鲜汤	76
黄鱼羹	79
红枣蛤士蟆	80
湖州肉粽	83
宁波炒年糕	85
桂花糖藕	86
咸鱼炒饭	88
砂锅菜饭	90

说 明:

1. 本书各菜份量一般以6人份为准。
2. 容量标准:饭碗(杯), 240毫升;小碗, 120毫升;大匙, 15毫升;茶匙, 5毫升。
3. 调味料可依各人口味增减。
4. 高汤做法: 瘦猪肉300克, 排骨300克, 火腿150克, 虾米38克, 姜1大片, 八角茴香1粒, 陈皮3厘米见方1片, 清水3½大碗。将上述原料用小火熬煮成1大碗汤汁, 用纱布滤去渣即可。



凉拌蜇皮

材 料:

海蜇皮 300 克, 小黄瓜 1 条, 红萝卜 75 克。

①盐 1 茶匙, 味精 1 茶匙, 糖 1 茶匙, 白醋 1 茶匙, 香油 2 茶匙。

做 法:

1. 海蜇皮叠好卷成圆筒状, 切成 2 厘米宽细条, 放进热水烫过, 立即捞起, 以冷水冲洗 3 次后, 再以冷水浸泡。每 10 分钟换水 1 次, 浸泡约 3 小时后捞起沥干。
2. 小黄瓜、红萝卜切丝, 以盐抓匀后冲掉盐分。
3. 海蜇皮抓干水分, 加入①料拌匀, 再倒入黄瓜丝与红萝卜丝一同拌匀, 即可。

主要营养成分:

蛋白质 6.7 克, 脂肪 26 克, 糖类 14.4 克, 钠 2 600 毫克, 胆固醇 255 毫克, 总热量 1 337.2 焦耳。

建 议:

海蜇皮的热量不高, 是减肥者的食用良品。



栗子羊肉

材 料:

羊肉 375 克, 栗子 1 罐, 油 1 大匙, 水 5 杯, 生粉水 1 茶匙, 麻油 1/4 茶匙。

①葱段少许, 姜末少许, 辣椒 2 只。

②红、白萝卜各 1 小块, 桂皮 1 小片, 八角茴香 3 小粒, 糖 1/4 茶匙, 味精 1/4 茶匙, 酱油 1 大匙, 米酒 1 大匙。

做 法:

1. 红、白萝卜各对切成 4 小块; 辣椒斜切成片; 羊肉去毛与杂质, 切成 5 厘米 × 4 厘米的厚片。开水煮沸, 羊肉入锅烫约 1 分钟, 捞起洗净沥干, 备用。

2. 热锅加油, 加①料爆香, 羊肉放入小炒; 放②料加水, 开小火焖煮约 1 小时 30 分钟, 以筷子试插羊肉, 如可穿透, 表示羊肉已熟; 去掉红、白萝卜及八角茴香、桂皮, 放入栗子, 小火焖煮 2 分钟, 淋上生粉水及麻油, 翻炒数下即可起锅盛盘。

备 注:

1. 羊肉滋补, 宜冬日就食。夏季的羊肉带腥臊味, 不好吃。

2. 红、白萝卜主在去腥味, 故须拿掉。

主要营养成分:

蛋白质 84.8 克, 脂肪 56.4 克, 糖类 117.4 克, 钠 1100 毫克, 胆固醇 375 毫克, 总热量 5 631.7 焦耳。

建 议:

栗子含糖分较高, 糖尿病患者不宜多吃。





红椒干丝牛肉丝

材 料:

牛肉 150 克, 豆腐干 1 块, 辣椒 5 只, 生粉水 1/4 茶匙, 油 1 杯, 麻油少许。

①蛋清 1 份, 生粉 1 茶匙, 盐 1 1/8 茶匙。

②味精 1/8 茶匙, 糖 1/4 茶匙, 酱油 1 1/2 茶匙, 水 1 大匙, 姜末少许。

做 法:

1. 牛肉洗净, 水分挤干, 切丝加入①料搅匀; 豆腐干、红辣椒洗净切丝。
2. 热锅加油, 倒入牛肉丝搅散, 至八分熟, 捞起; 倒入豆干丝翻炒, 捞起; 再倒入红辣椒翻炒, 加豆干丝及②料小炒 1 分钟, 倒入牛肉丝翻炒, 起锅前淋上生粉水及麻油即可。

主要营养成分:

蛋白质 43.1 克, 脂肪 100.5 克, 糖类 8.8 克, 钠 750 毫克, 胆固醇 136.5 毫克, 总热量 4 625.4 焦耳。





玻璃肉

材 料:

五花肉375克,百页10张,葱段少许,姜末少许,碱粉1/4茶匙,麻油1/2茶匙,油1大匙。

①盐1/8茶匙,味精1/8茶匙,水1/4杯。

②酒1大匙,味精1/4茶匙,盐1/4茶匙,冰糖1大匙,水3杯,红米2大匙,桂皮1片,八角茴香3粒。

做 法:

- 1.百页切成2厘米×6厘米条状,用温水盖满浸泡,加入碱粉(使其柔软)约20分钟(时间勿过长,过长百页会烂掉,若见其过烂,速加盐搅匀并冲洗干净),去水洗净沥干。
- 2.热锅放入百页,加①料,小火焖煮至水分消失,起锅,平铺盘上备用。
- 3.肉洗净,切成6厘米×6厘米块状。热锅,开中火加油,加葱段、姜末爆香,放肉小炒,加②料焖煮20分钟,开小火续煮30分钟(熟烂度随各人喜好而定)起锅。先将肉平摆百页上,再淋上汁液,即成一道可口好菜。

备 注:

- 1.此菜属苏州菜,因肉熟后成透明光亮状,故称玻璃肉。
- 2.玻璃肉因不勾芡,汁液最好煮成粘稠状,滋味方佳。

主要营养成分:

蛋白质62克,脂肪225克,糖类14.7克,钠900毫克,胆固醇281.3毫克,总热量9861.7焦耳。

建 议:

五花肉的动物油含量较高,高血脂症患者不宜食用。







西露蹄筋

材 料:

蹄筋(已发过)300克,鸡肉75克,火腿75克,蘑菇3朵,豆瓣或青豆(配色用)少许,油1大匙,酒1大匙,生粉水1茶匙,鸡油少许。

①盐1/8茶匙,味精1/8茶匙,胡椒粉少许,高汤1杯。

做 法:

1. 鸡肉洗净,与火腿、蘑菇切丁;蹄筋每条切成3段,备用。
2. 中火温锅加油,加蹄筋、鸡肉、火腿、蘑菇、豆瓣、酒翻炒数下,倒入①料,焖煮3分钟,淋上生粉水及鸡油即可。

备 注:

西露乃外来语“syrup”,意即糖浆般粘稠,相当中国菜里的烩。

主要营养成分:

蛋白质98克,脂肪83克,糖类6克,钠300毫克,胆固醇420毫克,总热量4 765.6焦耳。

建 议:

此道菜可提供丰富的蛋白质,对多数人都很适用。





水晶肴肉

材 料:

猪瘦肉 300 克, 猪皮 188 克, 硝 1/4 茶匙, 花椒 1/4 茶匙, 盐 1 大匙, 味精 1/2 茶匙, 葱 2 根, 姜少许, 酒 1 大匙, 水 5 杯。

做 法:

1. 猪肉洗净, 切成 3 厘米 × 2 厘米长条状, 加入花椒、盐、硝搅匀, 放置盘中, 以重物压住, 摆至冰箱 24 小时后拿出, 以沸水煮熟捞起洗净; 猪皮洗净, 切成 15 厘米 × 30 厘米方块。
2. 猪肉放置锅中, 加猪皮、葱、姜、酒、水开大火煮沸后, 开小火焖煮约 1 小时, 捞起猪皮与猪肉; 汁液备用。
3. 将部分残缺的猪皮剁碎, 放入汁液中焖煮 15 分钟, 滤去渣, 加味精, 浓缩煮成 1 大杯汁液。
4. 将完整的猪皮皮面朝下平铺在长方形容器里, 放入猪肉, 加进浓缩汁液后以平板压平, 再以重物压住平板; 冷却后, 放入冰箱冷冻约 2 小时即可。
5. 吃前将肉切成块。配食姜丝味道更佳。

主要营养成分:

蛋白质 105.6 克, 脂肪 82.7 克, 糖类 7.5 克, 钠 6 200 毫克, 胆固醇 452 毫克, 总热量 5 007 焦耳。

建 议:

此道菜含钠量高, 猪皮油脂含量高, 不宜多食。