

【中華名食】

CHINESE DELICACIES

介紹蘇式名菜美豔的風味特色、歷史由來、
選材技巧、製作方法、質量鑒定及食用技巧。
提供尋覓道地美食途徑，本地名廚
指點製作訣竅。

江蘇

Jiangsu Cuisine



歐陽甫中編著

萬里機構・飲食天地出版社出版



【中華名食】

江蘇菜

歐陽甫中編著

萬里機構・飲食天地出版社出版

中華名食——【江蘇菜】

編著者

歐陽甫中

編輯

余紅霞

設計

王妙玲 朱 靜

出版者

萬里機構・飲食天地出版社

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心1305室

電話：2564 7511 傳真：2565 5539

網址：<http://www.wanlibk.com>

發行者

香港聯合書刊物流有限公司

香港新界大埔汀蘭路36號中華商務印刷大廈3字樓

電話：2150 2100 傳真：2407 3062

電郵：info@suplogistics.com.hk

台灣總代理

聯合出版有限公司

台北縣新店市中正路542-3號4樓

電話：02 2218 0345 傳真：02 2218 1011

承印者

中華商務彩色印刷有限公司

出版日期

二〇〇七年六月第一次印刷

版權所有・不准翻印

ISBN 978-962-14-3421-0

Published in Hong Kong

【中華名食】

出版說明



中國幅員廣闊，人口眾多。不同的歷史背景、地理環境和風俗習慣，令各處地方的飲食原材料供應、烹飪技巧的運用和調味料的配合均出現千差萬別，形成了不同地域的飲食風味特色。所謂「一方水土養一方人，一方天地築一方口味」，各個地方菜肴在漫長歷史演變過程中歸類為不同的菜系，各自擁有獨特鮮明的個性。如北京有譽滿全球的「北京烤鴨」，湖南有名貫三湘的「剁椒魚頭」，四川有風靡全國的「酸菜魚」，浙江有流傳千古的「東坡肉」，而粵菜廚師憑其高超的海鮮和鮑參翅肚的烹調技藝於上世紀末大舉「北伐」，更一度使中華大地處處掀起吃廣東菜的熱潮呢！

中國飲食在世界上素享盛譽，昔日孫中山先生曾謂「...唯飲食一道之進步，至今尚為各國所不及」，如今中國餐館遍佈世界各地，飲食業也成為華僑和華裔人士最普遍謀生的行業。不過在今天「地球村」年代，資訊發達，運輸及交通日形方便，地域距離感日短，「融匯菜式」(Fusion Cuisine)之泛濫遂成為不可避免的現實。在這樣的情況下，如何既能保留各個菜系優良的傳統，又能吸收不同地域菜式的優點，還能迎合目前的健康要求呢？這是擺在飲食業從業員和美食追求者面前要迫切解決的課題。

為了使讀者能夠清晰了解中華美食的情況，我們邀請了中國內地餐飲行業的精英和飲食協會的老師提供資料及參與部份內文的編寫。首先出版了簡體字版本的「中國名吃廚藝薈萃」系列，在中國內地發行，然後再在簡體字版本的基礎上，修訂內容和版面，加入香港名廚的點評，出版了這套繁體字版本的「中華名食」系列，使內容更為適合大中華地區讀者的需求。各位只要一書在手，當可了解中國不同地域名食的風味特色、歷史由來、選材技巧、具體製作方法、製作鑒定及食用技巧等知識。有了這個穩固的基礎後，在烹調技藝上精益求精，進行菜式的改良創新就會更為得心應手。此外，繁體字版本還增加了一些旅遊資料，方便讀者往菜系「原產地」尋覓美食時起嚮導的作用。

本書繁體字版本的出版，蒙香港多個飲食專業團體包括「香港稻苗學會」、「香港中廚師協會」等的鼎力支持，在此一併致以萬二分的謝意。

典雅秀麗

江蘇菜

江

蘇東臨大海，西擁洪澤，南接太湖，北納淮海，長江橫貫東西，運河縱流南北，自古為江南「魚米之鄉」。豐富的飲食資源，滋生出歷史悠久的飲食文化，由淮揚、金陵、蘇錫、徐海四個地方風味組成的江蘇菜系，自然而然地成為名冠中華的八大菜系之一。

江蘇菜的用料以江河湖海水鮮為主，刀工精細、形質兼美、追求本味，風格典雅秀麗，品質新鮮平和、鹹甜醇正。

長江中下游廣大地區的菜式品質和風格，都受到江蘇菜系的影響，從而構成江南風味特色。其中，江蘇菜自身風味體系中的四大流派又各有見長。

淮揚風味以揚州、兩淮（淮安、淮陰）為中心、大運河為主幹，南起鎮江，北至洪澤湖周近，東含里下河並及於沿海地帶。肴饌以清淡見





長，其中，揚州刀工為全國之冠。

金陵風味以南京為中心，又稱京蘇菜。肴饌以滋味平和、醇正適口為特色，尤擅烹製鴨饌。此外，夫子廟小吃品種繁多，風味各異，名傳天下。

蘇錫風味以蘇州、無錫為中心。肴饌原重甜出頭、鹹收口、濃油赤醬，近代逐漸轉向清新雅麗、鮮鹹清淡，近幾年形成觀賞、食用並舉的格局。還有，蘇州的糕點獨樹一幟，蘇州玄妙觀、無錫崇安寺的小吃也名揚天下。

徐海風味指徐州、連雲港一帶。肴饌以鮮鹹為主，五味兼蓄，風格淳樸，注重實惠。

本卷編輯時，緊扣「名吃」二字，結合江蘇菜系特點，以菜式為主，名點小吃相輔，所選菜式傳統與新近創新並舉、四大地方風味精選薈萃，力圖充分、全面地體現江蘇菜系的精華風貌。

【目錄】

出版說明 3

典雅秀麗江蘇菜 4

【名菜名湯篇】..... 12

烤方 14

松子熏肉 16

百花酒燜肉 18

櫻桃肉 20

扒燒整豬頭 22

早紅桔酪雞 26

蛋美雞 28

芙蓉雞片 30



龍鳳腿	32
清燉狼山雞	34
清燉雞孚	36
松鼠鱖魚	40
醋溜鱖魚	42
羊方藏魚	44
荔枝魚	46
將軍過橋	48
紅燒大烏	50
彭城魚丸	54
拆燴鱧魚頭	56
炒軟兜	58

煨臍門	60
炮虎尾	62
大燒馬鞍橋	64
梁溪脆鱔	68
燉生敲	70
鱔魚辣湯	72
香脆銀魚	74
紅燒沙光魚	76
清蒸鱔魚	80
雙皮刀魚	82
八寶刀魚	84
鯉肺湯	86



爆烏花	90
鳳尾蝦	92
鳳尾對蝦	94
天下第一鮮	96
鍋貼乾貝	98
雪花蟹斗	102
蟹黃扒翅	104
霸王別姬	106
白汁鼈菜	108
鏡箱豆腐	112
素火腿	114
大煮乾絲	116

燉菜核 118

【名點小吃篇】..... 120

三丁大包 122

無錫小籠饅頭 124

什錦素菜包 126

三星麻團 128

馬蹄酥 130

翡翠燒麥 132

常州大麻糕 134

黃橋燒餅 136

美食之旅在江蘇 138



附錄 152

材料的認識和選擇 152

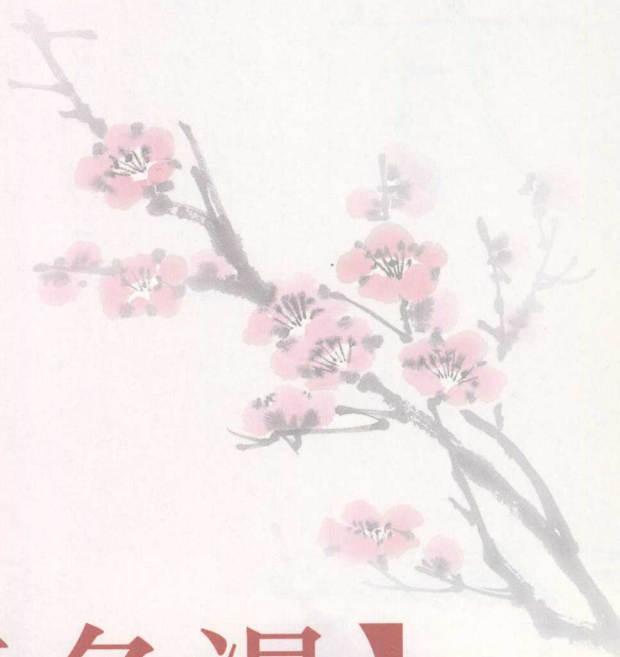
斤兩的換算 156

香港的「外省」菜館 157

為本書菜式進行點評之名廚 ... 159

鳴謝 160





【名菜名湯】

篇

烤方

因保持古樸風格，烤製過程中不加任何調料或發色劑，全靠技法掌握烘烤程度，故保存了最為純粹的原肉品質，肉塊肥嫩不膩，外皮酥香鬆脆



歷史由來「烤方」，又稱「片烤方肉」，歷史悠久，早在戰國時期的《韓非子》一書中就有記載，現已遍佈全國，但各地製法都不相同。

相傳，在清朝年間，在揚州的豪紳富商大宴賓客的酒席上，有三道菜是必不可少的，這就被稱為「揚州三叉」的「叉燒鴨子」、「叉燒鰻魚」和「叉燒乳豬」。揚州烤方則由「三叉」之首的「叉燒乳豬」和原始烤方相結合發展而來，經過幾代淮揚名廚的改進和推廣，後來成為淮揚的一道名菜。

【製作方法】

壹 將選好的肉修整成長方條塊，用竹簽在肋骨間的瘦肉上戳排熱的小孔眼若干，注意不要把皮刺穿。

貳 用長鐵叉沿中間肋骨插入，再用兩根竹簽固定住叉齒再橫叉在肉塊上，防止肉爛下垂。

參 爐膛內分三次放入燃料，等到沒有煙和火苗時，將柴灰撥成凹形，平持叉柄將肉塊（注意皮要朝下）伸入爐內不斷擺動，使皮色烤得均勻，看到肉上水分烤乾、肉皮變成黑黃色時拿出烤爐。

肆 用一塊乾淨的濕布蓋在肉皮上潤一下，再刮去肉皮上的焦污（注意要順着刮）。

伍 如此反覆烘烤和刮焦 3 ~ 4 次。

陸 用細鋼針在肉皮上戳小眼，在微火上烤半小時左右（注意肉皮朝下），讓肥膘油滲進肉皮，聽到「吱吱」發響時，立即撤出。

柒 抽出竹簽和鐵叉，刮盡肉皮和周圍的焦屑，這就是烤方。

捌 先將肉皮切成斜方薄片，再將肉塊切成 5 厘米寬的肉片，擺放在盤子上即可。

【製作鑒定】

出爐時皮肉相連，肉皮沒有鼓突。

皮色均勻呈棗紅色，外皮酥脆，肉塊香爛。

【香港名廚點評】

這是傳統揚州名菜，烤製中不加任何調料，烤烘次數繁多，講究火候。但廣東人往往嫌按原書菜譜的處理方法肉塊不夠味道，建議在烤之前加些工序，如以粗鹽把豬肉底面大力摩擦之。又：台灣亦有「烤方」菜式，但那是與「東坡肉」類似的做法，與這裏所述的烤方名同而實異。



材料

主料
豬肋條肉3000克

配料 / 調味料
蔥白段50克
甜醬100克
花椒100克

選材竅門

因要多次刮皮和叉燒，建議選用3000克左右、皮約1厘米厚、正中帶有七根肋骨的硬五花肉（肋骨之下部位）一塊，表皮必須完整無損。
生爐燃料以柏樹枝、梨木為佳，蘆柴、芝麻稈次之，或將火力調至溫和。



松子熏肉

肉色金黃燦爛（一般與翠綠豆苗相配），色彩鮮亮。松子的清香深入肉味，遠遠就能聞到。肉質肥潤酥鬆，吃起來爽口而不油膩，為夏令名菜。

歷史淵源 松子熏肉為「六華春」四大名菜（松子熏肉、鞭蓉蝦仁、燉菜核、清燉雞孚）之一。「六華春」是南京百年老店，始建於清朝光緒年間，是京蘇大菜的發源地，民國時蔣、宋、孔、陳四大家族常在此擺設家宴。



關於熏食，有生熏與熟熏之分。所謂熟熏，就是將肉、魚等熏至大半熟時再用煙熏。松子熏肉則屬於熟熏。有關熟熏，據載來源於清朝乾隆年間的大才子袁枚的《隨園食單》。