

厨艺荟萃

中国名吃

江苏名吃

欧阳甫中 / 编 著

历史名菜
轶闻趣事



82

文化

广州出版社
GUANG ZHOU CHU BAN SHE

图书在版编目 (CIP) 数据

中国名吃厨艺荟萃. 江苏名吃/欧阳甫中编著. —广州:
广州出版社, 2005. 5
ISBN 7-80655-909-4

I. 中… II. 欧… III. ①饮食—文化—江苏省
②菜谱—江苏省 IV. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第041796号

书 名: 中国名吃厨艺荟萃

出版发行: 广州出版社

地 址: 广州市人民中路同乐路10号 邮编: 510121

主 编: 姜 璇

责任编辑: 易 文

文字编辑: 李书芳

责任校对: 李 璇 罗 书

装帧设计: 蓝 丽 刘思红

印 刷: 广州伟龙印刷制版有限公司

地 址: 广州市沙河沙太公路银利工业村一幢四楼

规 格: 850毫米×1168毫米 1/32

总 印 张: 30

总 字 数: 900千

印 数: 1~5000套

版 次: 2005年10月第1版

印 次: 2005年10月第1次

书 号: ISBN 7-80655-909-4/TS·65

总 定 价: 148.80元 (全六册)

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换!

厨艺荟萃

中国名吃

江苏名吃

欧阳甫中 / 编 著



广州出版社
GUANGZHOU CHU BAN SHE

出版说明

CHUBAN SHUOMING

中国的饮食在世界上是享有盛誉的。孙中山先生在其《建国方略》一书中说：“我中国近代文明进化，事事皆落人之后，惟饮食一道之进步，至今尚为各国所不及。”孙中山先生的这一论述十分正确。中华文明到了近代，被西方文明冲击得七零八落，唯有中国餐馆一枝独秀，甚至登陆欧美，遍布全球，所向披靡。至今，世界上几乎每一个角落都有中餐馆。华侨和华裔外籍人在海外谋生，经营最普遍的产业便是餐饮业。

中国地大物博，有34大省及行政区，每一省区又有不同的地方饮食风味特色。所谓“一方水土养一方人，一方天地筑一方口味。”如北京有誉满全球的“北京烤鸭”，湖南有名贯三湘的“剁椒鱼头”；四川有风靡全国的“酸菜鱼”，浙江有流传千年的“东坡肉”。

为了弘扬中华饮食文化，我们聘请了一批精干的编辑队伍，邀请全国各地餐饮行业的厨师精英及饮食协会的老师提供资料并参与部分内文的编写，编撰出版了《中国名吃厨艺荟萃》。这套书按中国34大省及行政区共列为34卷，每一卷书中皆介绍了中国各地的名吃(包括其风味特色、历史由来、选材技巧、具体制作方法、制作鉴定及食用技巧或禁忌等)。书中还配有大量精美的菜图，达到了鉴赏名吃、指导操作的实效。

“金无足赤，美无完美”，书中如有漏洞，敬望方家及读者指正。

姜珞
2005年09月



JUANSHOLIM

卷首语

江苏东临大海，西拥洪泽，南接太湖，北纳淮海，长江横贯东西，运河纵流南北，自古为江南“鱼米之乡”。丰富的饮食资源，滋生出历史悠久的饮食文化，由淮扬、金陵、苏锡、徐海四个地方风味组成的江苏菜系，自然而然地成为名冠中华的八大菜系之一。

江苏菜的用料以江河湖海水鲜为主，刀工精细、形质兼美、追求本味，风格典雅秀丽，品质新鲜平和、咸甜醇正。

长江中下游广大地区的菜式品质和风格，都受到江苏菜系的影响，从而构成江南风味特色。其中，江苏菜自身风味体系中的四大流派又各有见长。

淮扬风味以扬州、两淮（淮安、淮阴）为中心、大运河为主干，南起镇江，北至洪泽湖周近，东含里下河并及于沿海地带。肴馔以清淡见长，其中，扬州刀工为全国之冠。

金陵风味以南京为中心，又称京苏菜。肴馔以滋味平和、醇正适口为特色，尤擅烹制鸭馔。此外，夫子庙小吃品种繁多，风味各异，名传天下。

苏锡风味以苏州、无锡为中心。肴馔原重甜出头、咸收口、浓油赤酱，近代逐渐转向清新雅丽、鲜咸清淡，近几年形成观赏、食用并举的格局。还有，苏州的糕点独树一帜，苏州玄妙观、无锡崇安寺的小吃也名扬天下。

徐海风味指徐州、连云港一带。肴馔以鲜咸为主，五味兼蓄，风格淳朴，注重实惠。

本卷编辑时，紧扣“名吃”二字，结合江苏菜系特点，以菜式为主，名点小吃相辅，所选菜式传统与新近创新并举、四大地方风味精选荟萃，力图充分、全面地体现江苏菜系的精华风貌。

编者

目 录

名 菜 篇

猪肉类

10 烤方

- 10 风味简介
- 10 历史由来
- 10 选材
- 11 制作方法
- 11 制作鉴定
- 11 食用技巧

12 松子熏肉

- 12 风味简介
- 12 历史渊源
- 12 选材
- 13 制作方法
- 13 制作鉴定
- 13 食用禁忌

14 百花酒焖肉

- 14 风味简介
- 14 历史由来
- 15 选材
- 15 制作方法
- 15 制作鉴定
- 15 食用禁忌

16 樱桃肉

- 16 风味简介
- 16 历史由来
- 16 选材
- 17 制作方法
- 17 制作鉴定
- 17 食用季节及禁忌

18 扒烧整猪头

- 18 风味简介
- 18 历史由来

- 18 选材
- 19 制作方法
- 19 制作鉴定
- 19 食用技巧

鸡肉类

20 芙蓉鸡片

- 20 风味简介
- 20 相关由来
- 21 选材
- 21 制作方法
- 21 制作鉴定
- 21 食用禁忌

22 早红桔酪鸡

- 22 风味简介
- 22 相关由来
- 22 选材
- 23 制作方法
- 23 制作鉴定
- 23 食用禁忌

24 蛋美鸡

- 24 风味简介
- 24 历史由来
- 24 选材
- 25 制作方法
- 25 制作鉴定
- 25 食用禁忌

鱼肉类

26 梁溪脆鳝

- 26 风味简介
- 26 历史由来
- 27 选材

27	制作方法
27	制作鉴定
27	食用禁忌
28	松鼠鳜鱼
28	风味简介
28	历史渊源
28	选材
29	制作方法
29	制作鉴定
29	食用技巧
30	醋熠鳜鱼
30	风味简介
30	相关历史
30	选材
31	制作方法
31	制作鉴定
31	食用技巧
32	炒软兜
32	风味简介
32	相关由来
33	选材
33	制作方法
33	制作鉴定
33	食用技巧
34	煨脐门
34	风味简介
34	历史由来
35	选材
35	制作方法
35	制作鉴定
35	食用禁忌
36	炮虎尾
36	风味简介

36	相关历史
36	选材
37	制作方法
37	制作鉴定
37	食用禁忌
38	大烧马鞍桥
38	风味简介
38	相关由来
38	选材
39	制作方法
39	制作鉴定
39	食用禁忌
40	拆烩鲢鱼头
40	风味简介
40	历史由来
40	选材
41	制作方法
41	制作鉴定
41	食用价值
42	荔枝鱼
42	风味简介
42	相关轶闻
43	选材
43	制作方法
43	制作鉴定
43	食用禁忌
44	将军过桥
44	风味简介
44	相关由来
44	选材
45	制作方法
45	制作鉴定
45	食用技巧
46	红烧大乌

46	风味简介
46	历史由来
47	选材
47	制作方法
47	制作鉴定
47	食用禁忌
48	白汁鼋菜
48	风味简介
48	相关知识
48	选材
48	制作方法
49	制作鉴定
49	食用禁忌
50	香脆银鱼
50	风味简介
50	相关历史
51	选材
51	制作方法
51	制作鉴定
51	食用禁忌
52	清蒸鲥鱼
52	风味简介
52	相关由来
52	选材
53	制作方法
53	制作鉴定
53	食用技巧
54	双皮刀鱼
54	风味简介
54	相关知识
54	选材
55	制作方法
55	制作鉴定
55	食用禁忌

56 八宝刀鱼

- 56 风味简介
- 56 相关由来
- 56 选材
- 57 制作方法
- 57 制作鉴定
- 57 食用禁忌

58 红烧沙光鱼

- 58 风味简介
- 58 相关信息
- 59 选材
- 59 制作方法
- 59 制作鉴定
- 59 食用禁忌

60 爆乌花

- 60 风味简介
- 60 相关由来
- 61 选材
- 61 制作方法
- 61 制作鉴定
- 61 食用禁忌

62 彭城鱼丸

- 62 风味简介
- 62 历史由来
- 63 选材
- 63 制作方法
- 63 制作鉴定
- 63 食用禁忌

64 炖生敲

- 64 风味简介
- 64 相关由来
- 64 选材
- 65 制作方法
- 65 制作鉴定

65 | 食用禁忌

海鲜类

66 凤尾虾

- 66 风味简介
- 66 相关由来
- 66 选材
- 67 制作方法
- 67 制作鉴定
- 67 食用禁忌

68 凤尾对虾

- 68 风味简介
- 68 相关传说
- 68 选材
- 69 制作方法
- 69 制作鉴定
- 69 食用价值

70 雪花蟹斗

- 70 风味简介
- 70 历史由来
- 71 选材
- 71 制作方法
- 71 制作鉴定
- 71 食用禁忌

72 蟹黄扒翅

- 72 风味简介
- 72 相关历史
- 72 选材
- 73 制作方法
- 73 制作鉴定
- 73 食用价值

74 天下第一鲜

- 74 风味简介

74 历史渊源

- 75 选材
- 75 制作方法
- 75 制作鉴定
- 75 食用技巧

76 锅贴干贝

- 76 风味简介
- 76 相关由来
- 77 选材
- 77 制作方法
- 77 制作鉴定
- 77 食用禁忌

其它类

78 霸王别姬

- 78 风味简介
- 78 历史由来
- 79 选材
- 79 制作方法
- 79 制作鉴定
- 79 食用禁忌

80 羊方藏鱼

- 80 风味简介
- 80 历史由来
- 80 选材
- 81 制作方法
- 81 制作鉴定
- 81 食用禁忌

82 素火腿

- 82 风味简介
- 82 历史由来
- 83 选材
- 83 制作方法

- 83 制作鉴定
83 食用价值
84 炖菜核
84 风味简介
84 历史渊源
85 选材
85 制作方法
85 制作鉴定
85 食用禁忌
86 龙凤腿
86 风味简介
86 历史由来
87 选材
87 制作方法
87 制作鉴定
87 食用技巧
88 镜箱豆腐
88 风味简介
88 历史由来
88 选材
89 制作方法
89 制作鉴定
89 食用技巧

鱼汤

- 90 鳝鱼辣汤
90 风味简介
90 历史渊源
91 选材
91 制作方法
91 制作鉴定
91 食用禁忌
92 鲃肺汤

- 92 风味简介
92 历史由来
92 选材
93 制作方法
93 制作鉴定
93 食用技巧

鸡汤

- 94 清炖狼山鸡
94 风味简介
94 相关由来
95 选材
95 制作方法
95 制作鉴定
95 食用禁忌

96 清炖鸡孚

- 96 风味简介
96 相关由来
97 选材
97 制作方法
97 制作鉴定
97 食用禁忌

其它汤

- 98 大煮干丝
98 风味简介
98 相关由来
99 选材
99 制作方法
99 制作鉴定
99 食用技巧

名
点
篇

糕点类

- 100 梅花糕
100 风味简介
100 相关由来
101 选材
101 制作方法
101 制作鉴定
101 食用技巧
102 千层油糕
102 风味简介
102 历史渊源
102 选材
103 制作方法
103 制作鉴定
103 食用禁忌

餐点类

- 104 薄皮包
104 风味简介
104 历史渊源
105 选材
105 制作方法
105 制作鉴定
105 食用技巧
106 三丁大包
106 风味简介
106 历史由来
106 选材
107 制作方法
107 制作鉴定
107 食用禁忌
108 无锡小笼馒头
108 风味简介

其它类

- 108 历史由来
109 选材
109 制作方法
109 制作鉴定
109 食用技巧
110 杏仁葛粉包
110 风味简介
110 相关轶闻
110 选材
111 制作方法
111 制作鉴定
111 食用禁忌
112 文楼汤包
112 风味简介
112 历史渊源
112 选材
112 制作方法
113 制作鉴定
113 食用技巧
114 蟹肉汤包
114 风味简介
114 相关历史
114 选材
114 制作方法
115 制作鉴定
115 食用技巧
116 什锦素菜包
116 风味简介
116 历史由来
116 选材
117 制作方法
117 制作鉴定
117 食用禁忌

118 三星麻团

- 118 风味简介
118 相关轶闻
118 选材
119 制作方法
119 制作鉴定
119 食用技巧

120 苏式船点

- 120 风味简介
120 历史由来
120 选材
120 制作方法
121 制作鉴定
121 食用禁忌

122 桂花糖芋艿

- 122 风味简介
122 历史由来
123 选材
123 制作方法
123 制作鉴定
123 食用禁忌

124 韭菜合子

- 124 风味简介
124 历史渊源
124 选材
125 制作方法
125 制作鉴定
125 食用禁忌

126 马蹄酥

- 126 风味简介
126 历史由来

- 126 选材
127 制作方法
127 制作鉴定
127 食用技巧
128 翡翠烧麦
128 风味简介
128 历史由来
128 选材
129 制作方法
129 制作鉴定
129 食用技巧

饼类

130 黄桥烧饼

- 130 风味简介
130 历史渊源
130 选材
131 制作方法
131 制作鉴定
131 食用禁忌

132 姜堰酥饼

- 132 风味简介
132 相关由来
132 选材
132 制作方法
133 制作鉴定
133 食用禁忌

134 六凤居葱油饼

- 134 风味简介
134 历史渊源
135 选材
135 制作方法
135 制作鉴定
135 食用技巧

136 五色玉兰饼

- 136 风味简介
- 136 历史由来
- 136 选材
- 136 制作方法
- 137 制作鉴定
- 137 食用禁忌

138 常州大麻糕

- 138 风味简介
- 138 历史渊源
- 138 选材
- 139 制作方法
- 139 制作鉴定
- 139 食用禁忌

面条类

140 银丝面

- 140 风味简介
- 140 相关传说
- 141 选材
- 141 制作方法
- 141 制作鉴定
- 141 食用技巧

142 枫镇大面

- 142 风味简介
- 142 历史由来
- 142 选材
- 143 制作方法
- 143 制作鉴定
- 143 食用禁忌

144 鱼汤面

- 144 风味简介
- 144 历史由来

- 144 选材
- 145 制作方法
- 145 制作鉴定
- 145 食用禁忌

馄饨类

146 王兴记馄饨

- 146 风味简介
- 146 历史渊源
- 146 选材
- 147 制作方法
- 147 制作鉴定
- 147 食用技巧

148 三鲜馄饨

- 148 风味简介
- 148 相关由来
- 148 选材
- 149 制作方法
- 149 制作鉴定
- 149 食用禁忌

饺子类

150 芙蓉藿香饺

- 150 风味简介
- 150 相关由来
- 150 选材
- 151 制作方法
- 151 制作鉴定
- 151 食用价值

152 烫面蒸饺

- 152 风味简介
- 152 历史由来
- 152 选材

- 153 制作方法
- 153 制作鉴定
- 153 食用禁忌

154 淮饺

- 154 风味简介
- 154 相关历史
- 154 选材
- 155 制作方法
- 155 制作鉴定
- 155 食用禁忌

其它类

156 烫干丝

- 156 风味简介
- 156 相关知识
- 157 选材
- 157 制作方法
- 157 制作鉴定
- 157 食用技巧

158 藕粉圆子

- 158 风味简介
- 158 历史由来
- 158 选材
- 159 制作方法
- 159 制作鉴定
- 159 食用禁忌



名菜篇

猪肉类

※ 烤方

●● 风味简介 ●●

因保持古朴风格，烤制过程中不加任何调料或发色剂，全靠技法掌握烘烤程度，故存有最为纯粹的原肉品质。肉块肥嫩不腻，外皮酥香松脆。

●● 历史由来 ●●

“烤方”，又称“片烤方肉”，历史悠久，早在战国时期的《韩非子》一书中就有记载，现已遍布全国，但各地制法各不相同。

相传，在清朝年间，在扬州的豪绅富商大宴宾客的酒席上，有三道菜是必不可少的，这就是被称为“扬州三叉”的“叉烧鸭子”、“叉烧鳊鱼”和“叉烧乳猪”。扬州烤方则由“三叉”之首的“叉烧乳猪”和原始烤方相结合发展而来，经过几代淮扬名厨的改进和推广，后来成为淮扬的一道名菜。

选 材

(1) 材料

猪肋条肉……………3000克
葱白段……………50克

甜酱……………100克
花椒……………100克

(2) 选材窍门

因要多次刮皮和叉烧，建议选用3000克左右、皮约1厘米厚、正中带有七根肋骨的硬五花肉（肋骨之下部位）一块，表皮必须完整无损。

生炉燃料以柏树枝、梨木为佳，芦柴、芝麻秆次之，或将火力调至温和。



●● 制作方法 ●●

(1) 将选好的肉修整成长方块，用竹签在肋骨间的瘦肉上戳排热的小孔眼若干，注意不要把皮刺穿。

(2) 用长铁叉沿中间肋骨插入，再用两支竹签别住叉齿横叉在肉块上，防止肉烂下垂。

(3) 炉膛内分三次放入燃料，等到没有烟和火苗时，将柴灰拨成凹形，平持叉柄将肉块（注意皮要朝下）伸入炉内不断摆动，使皮色烤得均匀，看到肉上水分烤干、肉皮变成黑黄色时拿出烤炉。

(4) 找一块干净的布弄湿盖在肉皮上润一下，再刮去肉皮上的焦污（注意要顺着刮）。

(5) 如此反复烘烤和刮焦3~4次。

(6) 用细钢针在肉皮上戳小眼，在微火上烤半小时左右（注意肉皮朝下），让肥膘油渗进肉皮，听到“吱吱”发响时，立即撤出。

(7) 抽出竹签和铁叉，刮尽肉皮和周围的焦屑，这就是烤方。

(8) 先将肉皮切成斜方薄片，再将肉块切成5厘米宽的肉片，摆放在盘子上。

●● 制作鉴定 ●●

(1) 出炉时皮肉相连，肉皮没有鼓突。

(2) 皮色均匀呈枣红色，外皮酥脆，肉块香烂。

●● 食用技巧 ●●

就像吃烤鸭一样，将空心饽饽抹匀甜酱，加放葱白段、花椒、盐和肉片夹起来吃，肉皮则就着酱吃。



※ 松子熏肉

●● 风味简介 ●●

肉色金黄灿烂（一般与翠绿豆苗相配），色彩鲜亮。松子的清香深入肉味，远远就能闻到。肉质肥润酥松，吃起来爽口而不油腻，为夏令名菜。

●● 历史渊源 ●●

松子熏肉为“六华春”四大名菜（松子熏肉、鞭蓉虾仁、炖菜核、清炖鸡孕）之一。“六华春”是南京百年老店，始建于清朝光绪年间，是京苏大菜的发源地，民国时蒋、宋、孔、陈四大家族常在此摆设家宴。

关于熏食，有生熏与熟熏之分。所谓熟熏，就是将肉、鱼等熏至大半熟时再用烟熏。松子熏肉则属于熟熏。有关熟熏，据载来源于清朝乾隆年间的大才子袁枚的《随园食单》。

选材

(1) 材料

猪肋条肉·····	500克	葱白段·····	6克
精盐·····	9克	茶叶·····	15克
松子仁·····	15克	姜片·····	7.5克
白糖·····	30克	熟猪油·····	30克
豌豆苗·····	125克	花椒·····	10粒
味精·····	1克	绍酒·····	60克
葱叶·····	25克	芝麻油·····	6克
冰糖·····	30克	酱油·····	45克
陈皮·····	7.5克		

(2) 选材窍门

选取腿短、爪小、皮白、毛黑，重量100斤以下的猪宰杀，这种猪肉皮下脂肪较少，纤维组织极细，结缔组织也极少，是很好的烟熏材料。

●● 制作方法 ●●

(1) 将肉皮用刀刮去余毛和污物，修齐四周，切成长方块，洗干净。

(2) 搅拌精盐6克和花椒粒，均匀抹在肉面上腌渍（夏天腌约2小时，冬天腌约4小时）。

(3) 取出肉块，用清水洗净，再用干布把水蘸干。

(4) 上铁叉，用旺火烤（猪皮朝火），直至肉皮焦黄。

(5) 用清水浸泡肉块，肉皮回软后取出，用刀刮掉焦污，再用清水洗净。备用。

(6) 将竹算垫在沙锅底部，先放葱白段、姜片，然后将猪肉皮朝下放入沙锅中，再加酱油、绍酒、冰糖、陈皮、松子仁，添清水淹没肉身。

(7) 用大火将水烧开后再用文火焖炖，2小时后将肉取出。

(8) 取铁锅1只，放入茶叶、白糖，架上算子，算子上再加葱叶，将猪肉皮朝上放好，盖好锅盖，注意不要漏气，用大火烧二、三分钟，看到锅内冒出浓烟时马上关火，让它继续焖熏10分钟。

(9) 取出肉块，用芝麻油涂擦肉皮，均匀地斜切成8块，再从中间横切1刀成16块，保持原状，肉皮朝上放入长盘中间。同时将沙锅内的松子仁捞出，摆放在肉皮上。

(10) 用猪油清炒豌豆苗（加精盐、白糖、味精），炒熟后放在肉块两头。

●● 制作鉴定 ●●

熏肉成品颜色金黄，肉质酥烂，闻起来清香四溢，吃起来味道醇厚，且口感清脆爽滑。

●● 食用禁忌 ●●

因配料中有葱叶，食用本菜前后1小时内不能喝蜂蜜。



※ 百花酒焖肉

●● 风味简介 ●●

酒中有肉，肉中有酒，酒香浓郁，肉味酥松；甜咸适度，肥而不腻。含多种氨基酸和葡萄糖，深具补益功效。

●● 历史由来 ●●

百花酒焖肉是镇江传统风味名菜。

百花酒具有100多年的历史，味甜而香，醇浓质厚，营养丰富，是著名古镇镇江的传统特产，为清朝朝廷贡品。19世纪中期，百花酒就已远销东南亚和欧美，1908年获巴拿马赛会国际金质奖章，1909年再获南洋劝业会金牌奖。因为此酒名气盛大，所以被镇江厨艺界人士用来焖猪肉，百花酒焖肉也因此扬名各地。

选 材

(1) 材料

猪肋条肉…1方块约重1000克 精盐……………3克
葱段……………30克 酱油……………50克
姜片……………20克 白糖……………50克
百花酒……………500克

(2) 选材窍门

百花酒必须认准镇江品牌，猪肉必须是去骨带皮的整块肋条肉。

●● 制作方法 ●●

(1) 刮洗猪肋条肉，再用干纱巾吸干水分，将长铁叉插入肉块。

(2) 将肉在明火上不停摆动烧烤，至皮色均匀焦黄。

(3) 抽去烤叉，把肉放在温水中泡软，用刀刮去皮上焦污。

(4) 洗净肉块，用刀修齐四周，切成12块大小相同的肉块，再在每块肉皮上剖上花刀。

(5) 取砂锅一只，垫上竹箬，将葱段和姜片放入砂锅，把肉块皮朝上排齐入锅，加百花酒、白糖和精盐。

(6) 用大火将酒烧干，捞去浮沫，添酱油，加盖。

(7) 用文火焖约1.5小时，待肉酥烂，再用大火收浓汤汁，拣去葱姜即可。

●● 制作鉴定 ●●

百花酒味渗透肉块，颜色呈鲜亮的金黄色，肉质要酥烂，味道须醇香。

●● 食用禁忌 ●●

因配料中有葱叶，食用本菜前后1小时内不能喝蜂蜜。

◎姜

