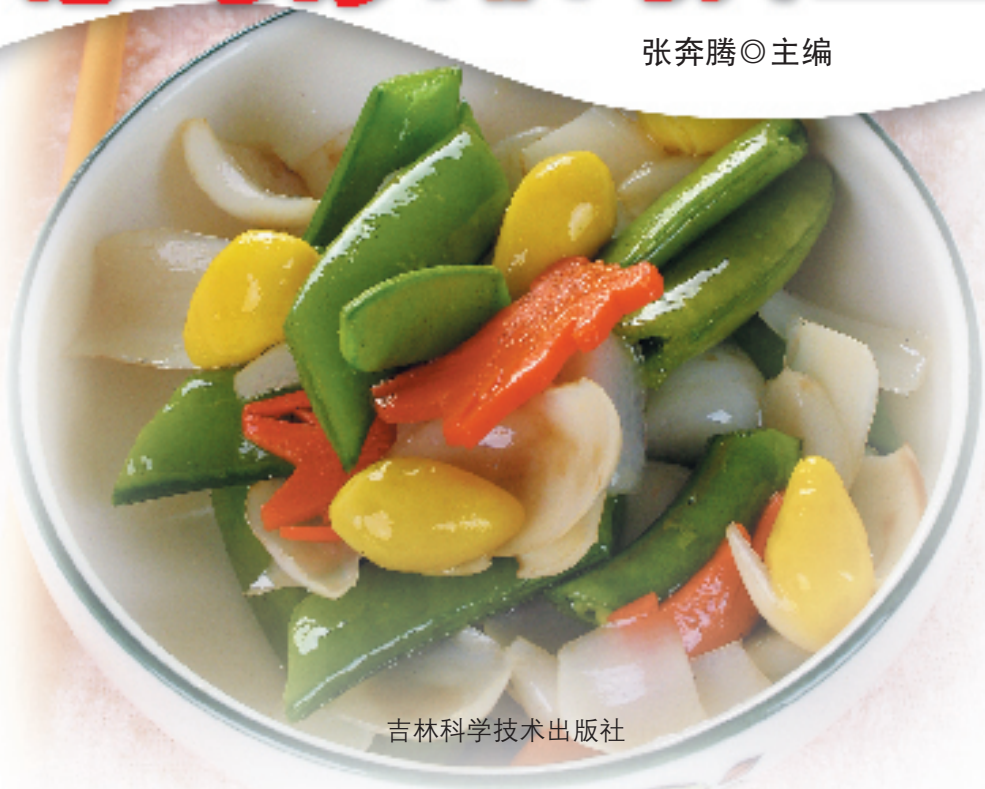


经典

淮扬菜教室

张奔腾◎主编



吉林科学技术出版社

图书在版编目(C I P)数据

经典淮扬菜教室/张奔腾主编. —长春: 吉林科学技术出版社, 2009. 6
ISBN 978-7-5384-4227-4

I. 经… II. 张… III. 菜谱-江苏省 IV. TS972. 182. 53

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第075292号



主 编: 张奔腾 副主编: 张恩来

责任编辑: 车 强 郝沛龙 封面设计: 张 跃

版式设计: 郑 旭 董芳芳 曹 雁 齐海红 赵红梅 任 莉

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 85635176

Email: jlkjbqs@163.com

网址: www.jlstp.com

社址: 长春市人民大街4646号 邮编: 130021

印刷: 长春新华印刷有限公司

如有印装质量问题, 可寄出版社调换

880mm × 1230mm 32开本 6印张

2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5384-4227-4

定 价: 18.80元

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、中国管理科学研究院特约研究员、辽宁创新菜联盟主席。1987年起参与和主编《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》《家常食疗菜典》《清真美味365》以及《快乐厨房》《家庭烹饪教室》《酱料五味坊》《生鲜超市家常菜》《中国传统菜系》等著作169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200余篇。2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年11月被国际饭店与餐饮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月获“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”；2008年12月由法国国际美食会、世界奥古斯名厨美食会聘为大中华区荣誉主席，并授予美食博士、优质蓝带三星勋章、杰出酒店管理专家骑士勋章。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

副 主 编 张恩来

编 委 石纪友 许仲友 张振馨 张建华 万志杰 罗向阳 李 伟 林全德 高 玮
杨玉山 李建新 申同斌 董一增 徐晓辉 王明刚 郝清华 李志鹏 王虹海
杨胜利 王 伟 孙长朋 殷海鹰 王文学 史晓明 喻洪兵 朱保国 董仁江
孙启海 刘克东 吴清君 陈 东 咸树勇 张 鹏 赵国宁 潘 军 李永奎
黄恩庆 李长军 贺东平 吕赐洋 李泽宽 张 波 韩贵宾 张 坤 王贻富
李洪峰 徐 爽 张 森 张可心 张 迪 崔晓冬 蒋志进 郎树义 刘凤义

摄影指导 杨跃祥

摄 影 姜丽丽 于小宏 张启为 韩继成 路世平



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

历史悠久、技艺精湛的烹饪菜式是中国饮食文化大厦的基础，是光辉灿烂的民族文化瑰宝，是东方文化的杰出代表，也是世界文明的重要组成部分。

由于中国地大物博，烹饪菜式在其发展、形成过程中，受地理环境、气候温差、物产资源、民族风俗、生活习惯、经济政治、信息交通等因素的影响，形成了以菜肴风格为特征的不同烹饪菜式体系。西南地区的川菜，黄河流域的鲁菜，岭南地区的粤菜，长江下游的淮扬菜是其中最具代表性和影响力的四大菜系。

我国菜系的渊源可以追溯到远古的时代。晋代的《博物志·五方人民》中说：“东南之人食水产，西北之人食陆畜。……食水产者，龟、蛤、螺、蚌以为珍味不觉其腥臊也；食陆畜者，狸、兔、鼠、雀以为珍味，不觉其膻也。”因为菜肴的特色是以物产这一自然条件为基础的，这是菜系形成的“根”。

不同地区民风食俗的差异是菜系形成的重要因素。《全国风俗志》中指出：“食物之习性，各地有殊，南喜肥鲜，北嗜生嚼，各得其适，亦不可强同也。”这种千百年沿袭而成的饮食习俗正是中华民族的特点，更是历史的写照。

烹调方法的差别，也是菜系形成不可忽视的重要因素之一。《履园丛话·治

庖》中说：“同一菜也，而口味各不同。如北方人嗜浓厚，南方人嗜清淡；北方人以肴饌丰，食点多为美，南方人以肴饌得法，果品鲜为美。各有妙处，颇能自得精华。”由此可见南北差异，特色纷呈，菜系之说随之形成。

饮食文化追随历史发展的脚步走进了现代生活。当年“闯关东”“走西口”“下南洋”，如今交通便利、信息发达、经济繁荣、科技进步。总结四大菜系对中国烹饪的影响，探索中国菜创新之路是本书的宗旨。以四大经典菜系为源头，教学形式由浅入深，图文并茂，将传统与现代相结合，寻根求变，通俗易懂是本书的特点。此系列丛书分为：“经典川菜教室”“经典鲁菜教室”“经典粤菜教室”“经典淮扬菜教室”四部，涵盖上下五千年饮食文化历史，贯穿东西南北中烹饪经典菜例共2000余款。内容全面，经典实用，喻教易学，是厨艺从业人员、烹饪职业学校、美食爱好者手中的“宝典”。

您了解中国烹饪历史的发展，就会爱上中国菜，您读懂了传统经典菜，就学会了中国菜。祝大家厨艺升华，事业有成，家庭幸福。

中国烹饪大师

张奔腾

目录 CONTENTS

- 淮扬菜概述 · 10 淮扬菜特色 · 13 淮扬菜味型 · 18
 淮扬菜历史 · 10 淮扬菜流派 · 14 淮扬菜技法 · 19
 淮扬菜成因 · 12 淮扬菜菜式 · 16

凉菜

Part 01



- | | |
|-------------------|-------|
| 22 香干芹菜拌凤衣 | 冻粉拌鸡丝 |
| 23 糟卤蹄筋 | 玫瑰蟹柳 |
| 榨菜凉粉 | |
| 24 苏州卤鸭 | 春笋白拌鸡 |
| 25 泡豇豆拌兔丁 | 拌双笋 |
| 木瓜沙拉 | |
| 26 葱油卤鸡 | 椿芽拌豆腐 |
| 27 黄豆杂拌 | 卤鹅翅 |
| 酒糟大蛭 | |

畜肉

Part 02



- | | |
|------------------|-------|
| 28 大煮杭州百叶 | 粉皮炒猪肝 |
| 29 钱江肉丝 | 叉烧吐司卷 |
| 金牌扣肉 | |
| 30 鱼香肉圆 | |
| 31 香酥焖肉 | 东坡方肉 |
| 32 烧里脊丝 | 挂霜排骨 |
| 33 韭菜炒肉皮 | 双笋肉片 |
| 孜香羊棒 | |
| 34 仔酥肉 | 樱桃肉酥 |
| 35 菊花肉 | 炒大肠 |
| 芝麻牛排 | |
| 36 清滋排骨 | 百花酒焖肉 |
| 37 红烧羊肉 | 栗子排骨 |

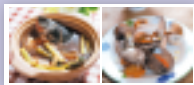


韭黄熘兔丝

- | | |
|-------------------|-------|
| 38 花生肉丁 | 家常狗肉 |
| 39 泉水兔 | 清炖牛鞭 |
| 红烧牛筋 | |
| 40 慈溪泡椒牛百叶 | 龙眼酥肉 |
| 41 硝肉猪肚 | 爆牛肚 |
| 甜烧肉 | |
| 42 腐皮腰花 | 百捆蹄 |
| 43 枣方肉 | 兰花肉 |
| 44 蹄筋参 | |
| 45 芙蓉里脊丝 | 扒烧牛蹄筋 |

水产品

Part 03



- | | |
|-----------------|-------|
| 46 剁椒鱼头 | 香脆银鱼 |
| 47 凉粉烧鲫鱼 | 香橙酿鳕鱼 |
| 珊瑚鱼 | |
| 48 软熘草鱼 | 黑鱼锅仔 |
| 49 豆豉鲈鱼 | 烤蟹线 |
| 50 响油鳝糊 | 银丝鳊鱼 |
| 51 熟炆虾仁 | 原汁目鱼 |

- 雪菜烤黄鱼
- 52** 虾仁扣三丝 三丝鱼卷
- 53** 八宝刀鱼 松鼠鳜鱼
- 54** 杭式香橙目鱼 煎烹连壳蟹
- 55** 醋熘鲨鱼 蟹粉状元球
- 三鲈鱼
- 56** 锅巴鲈鱼片 冬笋鱿鱼丝
- 57** 蟹黄盒子 油爆青虾
- 爆炒乌鱼花
- 58** 花鼓干贝 鲜蜆花
- 59** 烧荔枝鱼 交切虾
- 60** 芦笋炒虾干 蟹粉鱼云
- 61** 竹香鳕鱼粒 东坡白龙鳙
- 福祿鱼珠
- 62** 杭锅鱼片 芙蓉虾蓉
- 63** 淡菜嵌肉 椒盐澳洲大龙虾
- 64** 煎虾卷 青椒鱼丝
- 65** 清蒸清汁鱼 干炸银鱼
- 酸辣青蛙虾
- 66** 芝麻虾 炸海蜇
- 67** 烧生焦鳊片 如意虾卷
- 68** 火夹鳜鱼 锅仔野菌鱼肚



- 69** 泡椒目鱼仔 吉利鲈鱼
- 泡芙雪梨
- 70** 白汁鲈鱼片 拆烩鳊鱼头
- 71** 珍珠烩河鲜 翡翠双片
- 金盏水晶虾仁
- 72** 葱蒸干贝 三鲜脱骨鱼
- 73** 桃仁虾饼 鸡汁琵琶虾
- 74** 奶虾仁 水晶虾饼
- 75** 芒果脆鳝 葱酥鲫鱼
- 蒜香带鱼
- 76** 卷筒鳜鱼 药芹目鱼丝
- 77** 葱姜海瓜子 萝卜丝蛤蜊
- 宁波摇蚶
- 78** 鲨鱼菜羹 香辣田鸡腿
- 79** 碧螺虾仁 酱焖泥鳅
- 葱辣大虾
- 80** 葫芦虾蟹
- 81** 老烧鱼 夏果龙虾球
- 82** 果味鱼丝 油淋澳龙
- 83** 翠带虾 茶香墨鱼丸
- 清蒸大闸蟹
- 84** 菜包虾仁
- 85** 白汁虾脯 斩鱼丸

禽蛋

Part 04



- 86** 天目土鸡沙锅 蚝油子鸡
- 87** 人参乳鸽 瓦片鸡
- 红掌清波
- 88** 核桃鸡条 油淋斑鸠
- 89** 天目笋干老鹅沙锅 醉鸡

凤鸡

90 金葱烧野鸭

91 三丝炒鸽松

92 煎鹤鹑

93 圆盅鸡

菠萝鸡丁

94 柴把鸡

95 熘桃仁鸡卷

96 熏鸡

97 脆皮乳鸽

油淋子鸡

98 霸王别姬

99 火腿跑蛋

蕉香爆竹

100 桃花鸡腿

101 雪花鸡淖

钱塘鸭脯

102 贵妃鸡翅

103 青椒炒蛋

红油鸭脯

104 鲜莲炒子鸡

105 香菇乳鸽

鸡蛋炒苦瓜

南腿蒸乳鸽

栗子黄焖鸡

清蒸鸭舌掌

八宝糯米鸡

炸芝麻野鸭

肉丝炒蛋

银芽鸡丝

啤酒乳鸽

锅贴鸽蛋

生烧鸡翅

软炸鸭脯

京葱焖野鸭

酒酿清蒸鸭子



106 白酥鸡

107 虎皮蛋

八宝童鸡

豆制品

Part 05



108 八宝豆腐

109 豆腐烧白菜

青椒炒香干

110 大煮干丝

111 蚬子旺豆腐

沙锅鸭血臭豆腐

112 香橼豆腐

113 白条虾仁烩豆腐

114 腐竹烧肚尖

115 咸肉烧老豆腐

冬菜玉兰豆腐

116 脆皮虾仁豆腐

117 湖州干张包

午餐肉豆腐

118 烧海鲜豆腐

119 双冬炖老豆腐

苋菜蒸杭州臭豆腐

太极银丝

三鲜素鸡

香干药芹

口袋豆腐

芦笋臭干

八宝酱丁

莲蓬豆腐

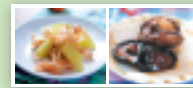
菠萝杏仁豆腐

三虾煎豆腐

平桥豆腐

蔬菜、食用菌

Part 06



120 虾米扒蒲菜

121 开洋油菜薹

蒜泥茼蒿菜

122 茶树菇炒三丝

123 开洋夜开花

上汤芥蓝

佛手白菜

蚝油芥蓝菜

冬虫夏草烩番茄

三丝蕨菜



- | | |
|--------------|---------|
| 124 杭州小炒皇 | 松仁猴菇米 |
| 125 杭椒倒笃菜炒笋片 | 芥菜炒冬笋 |
| | 海宁萝卜炒肉丝 |
| 126 田园炒三丝 | 冬冬青 |
| 127 芦笋爆鹅肠 | 绿叶口蘑 |
| | 香酥芋黄球 |
| 128 八味酿笋 | 炒合菜 |
| 129 五味芹菜 | 农家脆三丝 |
| | 凤尾笋 |
| 130 黄芽菜饼 | 奶油四宝 |
| 131 樱桃冬菇 | 干烧芸豆 |
| | 煎蜜金橘 |
| 132 开洋蒸蒲菜 | 奶油菜心 |
| 133 草菇烧丝瓜 | 酸辣黄瓜条 |
| | 上汤绢豆腐 |
| 134 白汁裹烧笋 | 芦蒿炒鸡丝 |
| 135 奶油菜花 | 干煸四季豆 |
| | 卤香菇 |
| 136 双味素虾仁 | 甜红椒 |
| 137 卤双冬 | 虾子冬笋 |
| | 酱烧茭白 |

汤羹、炖品

Part 07



- | | |
|-------------|---------|
| 138 一品豆腐羹 | 莼菜氽塘片 |
| 139 虾干紫菜蛋汤 | 双菇鱼片汤 |
| | 绍兴汤 |
| 140 清汤鱼圆 | 芙蓉海底松 |
| 141 杭式好鸡煲 | 榨菜肉丝汤 |
| | 西湖莼菜汤 |
| 142 宁波年糕汤 | |
| 143 药制龟羊汤 | 清汤羊首 |
| 144 竹荪氽鸡片 | 豆筋肥肠煲 |
| 145 粉丝汤 | 百合薏米羹 |
| | 桂圆珍珠羹 |
| 146 金华火腿炖河蚌 | 白玉豆腐汤 |
| 147 油豆腐粉丝汤 | 开洋萝卜丝汤 |
| | 毛豆粒豆腐汤 |
| 148 清炖蟹粉狮子头 | 松子鸭羹 |
| 149 芙蓉发菜汤 | 十全大补汤 |
| 150 鸡火鲍鱼汤 | 西湖鲜莲汤 |
| 151 榆钱鸡蛋汤 | 凤爪汤 |
| | 西湖腊鱼粉条汤 |
| 152 虫草炖牛鞭 | 鸡粥菜心 |
| 153 杏仁金钩翅 | 黄花肉片汤 |
| | 菠菜鸡丝汤 |
| 154 什锦豆腐羹 | 芥菜鸭血羹 |
| 155 三圆汤 | 碧绿鱼球汤 |
| 156 鲃肺汤 | 什锦浓汤 |
| 157 青鱼头尾汤 | 龙井鸡片汤 |
| | 豆腐鱼片汤 |

- 158 鸡蒙竹荪汤
- 159 当归鹅掌炖响螺
猪肉焖野鸭
- 160 三丝汤
- 161 笋丝肉丝汤
口蘑锅巴汤
- 162 螺蛳肥肠煲
- 163 奶汤鱼皮
- 白条鱼汤
- 太极蔬菜羹
- 清汤墨鱼圆
- 国药凤爪炖响螺
- 火腿鱼片汤
- 淮山百合鲫鱼汤

甜品

Part 08



- 164 炸甜果卷
- 165 西湖藕片
鲜果银耳
- 166 蛋白夹沙
- 167 拔丝芋球
金线黄橘
- 168 时果西瓜盅
- 169 鲜果密瓜盅
八宝魔芋泥
- 蜜汁白果
- 拔丝西瓜
- 拔丝蜜橘
- 橘酪元宵
- 银耳椰子盅

燕鲍鱼翅

Part 09



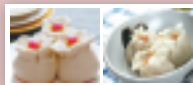
- 170 烩蝴蝶海参
- 171 红烧大鲍翅
荷香蒸海参
- 172 贡淡炖海参
- 173 攒丝海参
- 174 杭城烩四海
- 175 鲍汁扣海参
- 奶汤海三味
- 蟹黄扒鱼翅
- 清汤鱼翅
- 干贝海参
- 大葱烧海参

蟹粉鱼翅

- 176 鸡球扒大乌参
- 177 原焖鱼翅
- 海参锅巴

主食

Part 10



- 178 凤菇包
- 179 开心烧卖
- 180 三虾面
- 181 如意卷
象生雪梨
- 182 煎桂花年糕
- 183 梁饭糕
- 184 野鸭菜饭
- 185 豆沙方糕
南瓜饼
- 186 蟹粉菊花烧卖
- 187 八宝果饭
- 188 六凤居葱油饼
- 189 金华火腿酥
桂花糖年糕
- 190 蟹黄汤包
- 191 茭儿菜烫面饺
- 锅盖面
- 淮阴汤包
- 清明艾饺
- 桂花酥
- 猫耳朵
- 扬州蛋炒饭
- 沱江富贵糕
- 马齿菜包子
- 鸿运酥
- 麻香煎饼
- 白糖猪油松糕

本书使用计量单位

1大匙=15克 1小匙=5克
1杯=240毫升



淮扬菜

Huaiyangcai



淮扬菜概述

淮扬菜又称苏菜、江苏菜、维扬菜等，为我国传统四大菜系之一，其影响遍及长江中下游广大地区，在国内外享有盛誉。淮扬菜系的“淮”是指淮河流域，“扬”是指扬子江中下游地区，即以扬州、淮安为中心，以大运河为主干，南至镇江，北至洪泽

湖、淮河一带，东含里下河及沿海地带的广大地区。淮扬菜共同的特点是擅长烹制鲜活淡水产品，讲究刀工，注重火功，口味咸甜适中、清新淡雅，重原汁原味，擅长炖、焖、煨、蒸、烧等烹调技法等。

淮扬菜历史

淮扬菜烹饪历史悠久，在距今六千年以前，先民已用陶器烹调。在秦汉以前长江下游地区的饮食主要是“饭稻羹鱼”。商汤时期的太湖佳蔬韭菜花已登大雅之堂，春秋、战国时期，淮扬菜已有了露鸡、吴羹和讲究刀功的鱼脍等。春秋时齐国的易牙创制的“鱼腹藏羊肉”千古流传，是为“鲜”字之本。专诸为刺吴王，在太湖向大和公学“全鱼炙”，其中之一就是现在“松鼠鳜鱼”。

汉代淮南王刘安发明了豆腐，首先在淮扬以及皖南地区流传。汉武帝逐夷民至

海边，发现渔民所嗜“鱼肠”滋味甚美。梁武帝萧衍信佛，提倡素食，以面筋为肴。



晋人葛洪有“五芝”之说，对淮扬菜的形成和发展影响颇大。南宋时吴僧赞宁作《笋谱》，总结食笋的经验。豆腐、面筋、笋、蕈号称素菜的“四大金刚”。这些美食的发源都与淮扬有关。

隋唐以来，淮扬地区繁荣的市场促进了淮扬烹饪的发展。如北宋《清异录》记有隋炀帝将扬州大筑宫苑定为行都，当地所产的糟蟹、糖蟹为贡品，并将蟹壳表面拭净，用金纸剪成龙凤花，密密地粘贴在上面。扬州有用碧绿的竹筒或菊之幼苗，将鲫鱼肉、鲤鱼子缠裹成的“缕子脍”，苏州有用鱼鲙之片拼成牡丹状的著名菜品“玲珑牡丹鲙”等，这都说明在唐宋时，淮扬菜已有制作复杂，造形美观的工艺菜品了。

宋代以来，淮扬菜的口味有了较大变化。原来南人菜咸而北方菜甜，江南进贡到长安、洛阳的鱼蟹要加糖加蜜。南宋时中原大批士大夫南下，带来了中原风味的影响。淮扬今日的嗜甜，由此而开始。此外唐宋时期，特别是金元以来，伊斯兰教徒到淮扬者日多，淮扬菜又受清真菜的影响，烹饪更为丰富多彩。

南宋时，淮扬菜和浙菜同为“南食”的两大台柱。其中淮扬菜擅长炖、焖、蒸、炒，重视调汤，保持原汁，风味清鲜，浓而不腻，淡而不薄，酥松脱骨而不失其形，滑嫩爽脆而不失其味。

明清时，由于内河交通发达，船宴盛行，苏州、扬州皆有船宴。清代淮扬烹饪技法日益精细，菜肴品种大为丰富，风味特色已经形成，在全国的影响越来越大。清人

徐珂所辑《清稗类钞》中记有“肴饌之各有特色者，如京师、山东、四川、广东、福建、江宁、苏州、镇江、扬州、淮安”。这里面的镇江、扬州和淮安则是淮扬菜肴中的地方代表风味。



淮扬烹饪文化灿烂，烹饪文献也十分丰富，如元代无锡人倪瓚所著《云林堂饮食制度集》是一部反映元代淮扬地方饮食风格的专著；明代江苏吴县人韩奕所著《易牙遗意》一书为仿古食经之作；清人袁枚所作《随园食单》，书中菜点多为淮扬风味菜，是清代烹饪文献之集大成者，也是研究中国烹饪史和烹饪理论的重要文献，在国内外广泛流传，成为世界著名的中国古代烹饪专著。

今日淮扬菜之所以如此绚丽多姿，丰富多彩，也是悠久的饮食文明发展的丰硕成果。近年来，当地烹饪教育事业得到迅猛发展，学校教育、职工在职培训等大大提高了厨师的文化素养和业务水平。随着烹饪文化交流的不断深入，淮扬菜在继承传统风味的基础上，勇于扬长避短，勤于学习兄弟菜系的精湛技艺和风味特色，使之日趋完美。

任何一种饮食文化都是由特定环境中的自然、经济和历史人文条件所决定的。江淮文化中的淮扬美食，之所以在扬州及淮安地区发源，其原因主要有四个方面：

优越的物产资源

淮扬地区处于淮河下游，江淮腹地，东临黄海，境内湖泊众多，原野广袤，四季分明，气候温和，一年四季禽鱼果蔬联翩上市。自古就是物产富饶的鱼米之乡。据史料记载：“五谷宜麦菽秫，下刚产稻……果有桃李柰……蔬有菘、韭、紫茄、赤苋、瓜瓠之属：水浮菱藕……六畜富饶，多犬马……亦有雉、兔、鹑、雁、燕；水族滋生美者，鲟、鲂、鲟、鳊、黄鱼、白子，白子之腊行天下……鼈，洪泽湖中多有之。”以上丰富的烹饪原料为淮扬菜的发展提供了良好的物质基础和广阔的施展空间。而淮扬菜中的众多名菜名点，绝大多数都是以当地的名特产为制作主料烹制而成，可以说没有富饶的物产资源，就没有风味独具的淮扬名菜。



南北兼容的食风

淮扬菜的特点为注重本味，清淡适口。其处于我国南北交界之处，加上运河便捷的交通条件，将南北文化融为一体，并在淮扬菜中实现了完美的结合。淮扬传统菜肴中既有南方菜的鲜、脆、嫩的特点，又融合了北方菜咸、色、浓的特征，形成了甜咸适中、咸中微甜的独特风味。南北结合在淮扬菜中的全席宴中更为突出，其既具有北方民族特色，擅长烧烤，以牛羊肉为主，兼收山珍野味，风格质朴。又荟萃江南风味精华，以江鲜、河鲜、海鲜为主，技法多样，清新多姿。对淮扬地区精美菜肴加考究，不难发现，其筵席大餐陈袭了宫廷宴会铺陈华丽的套路，其烹调技艺包容着南北厨艺精要，几近无所不能，其口味既适中而咸甜酸辣皆备，从而为淮扬菜在日后的广泛传播创造了十分有利的条件。

达官商贾的强劲需求

淮扬美食是劳动人民智慧和创造力的结晶，但它也离不开现实社会需求的强劲推动。很多淮扬菜的美味佳肴，在很大程度上首先是为满足当时权势富豪阶层的生活需求而创制的，尤其是随着大运河的开通以及漕运、盐务的兴盛，极大地刺激和推动着餐饮业的发展，于是出现了一边是“两岸漕船八十里，樯灯累累一时起”，一边是“清淮八十里，临流半酒家”的社会景观。在达官豪商的影响带动下，淮扬地区的饮食风气也由当初的“饕餮约俭”转向

“狃于习尚，争为侈靡”。这一畸形现象，为烹饪技术的推陈出新、争奇斗妍和餐饮业的繁荣提供了巨大的社会空间，而淮扬地区名闻天下的“全鳝席”、“全羊席”、“全鱼席”等众多名宴名菜都是这一社会背景的产物。没有这样一种特殊而旺盛的社会需求，就不可能造就灿若繁星、奇招百出的淮扬名菜家族。



崇尚厨艺的风气

餐饮业的兴盛，离不开历代名厨高手的聪明才智和辛勤劳作。淮扬地区是名厨荟萃的地方。春秋时的太和公，明代的曹顶，以及中国第一位被立传的厨师王小余、仪征萧美人和号称“天厨星”的董桃楣等。

以前厨师在淮扬地区有比较高的地位，对于穷苦人家而言，拜师学厨是比较现实的职业选择，因而便形成了崇尚厨艺的社会风气。在众多的从业者中，要想脱颖而出，唯一出路就是独辟蹊径，创立新品。一旦成名其社会地位和经济收入便会发生质的变化。即使是百姓人家，也大都注重烹饪技艺，力求通过做几道“好小菜”而使日子过得有滋有味。正是在这样的自然和社会因素的综合作用下，才使淮扬地区出现了一颗颗耀眼的美食明珠，使淮扬菜跃然显现于美食之林，成为我国四大菜系之一。

淮扬菜特色

淮扬菜被公认为“四大菜系”之一，确有其比较鲜明的特色，如选料严格、刀工精细、形态美观、注重本味、清淡适口、讲究火工、富于变化等等。

选料普通

淮扬菜制作菜肴很少用山珍海味，而很多名菜多用当地产的普通原料，没有居高临下的气派，也不平淡无味，无论是选料、刀工、调味等都中规中矩、精工细作、讲求韵味，淮扬菜制作就像写诗作画，有浓厚中国传统文化底蕴。

物尽其用

淮扬菜的选料严格，而且用料物尽其利、因料加工施艺，是其烹饪工艺的一大特色。如猪头本属低档原料，而经过扬州厨师烹调而成的“扒烧整猪头”则滑润浓香；鸭胰本是弃物，但厨师烹调成“美人肝”而身价十倍；斑肝之类的原料为常时所不取，经过苏州厨师烹调制成“鲃肺汤”而广受欢迎。

刀工精细

四大菜系中，淮扬菜的刀工最精细，

一块2厘米厚的豆腐干，能批成30片的薄片，切丝如发。冷菜制作、拼摆手法要求极高，一个扇面三拼，抽缝、扇面、叠角，寥寥六字，但刀工拼摆难度极大。精细的刀工，娴熟的拼摆，加上精当的色彩配伍，使得淮扬菜如同精雕细凿的工艺品。

注重本味

清鲜平和、追求本味、适应性强是淮扬菜的基调。无论是江河湖鲜，还是禽畜时蔬，都强调突出本味的一个“鲜”字。调味也注意变化，巧用淮盐，擅用香糟、醇酒、红曲、虾子调和五味，但不离清鲜之本色，从而能突出原料的本味。

富于变化

就淮扬菜制作菜肴的工艺来看，其富于变化，想象力丰富。比如一款三套鸭，家

鸭套野鸭，野鸭套菜鸽，用火腿、冬笋作辅，逐层套制，三位一体。从中淮扬菜富于变化的特点，可见一斑。

讲究火工

淮扬菜以讲究和重视火候而著称，江苏宜兴为我国著名的陶都，所产沙锅等器皿为炖、焖、煨、煊等技法提供了优质工具，著名的“镇扬三头”（扒烧整猪头、清炖蟹粉狮子头、拆烩鲢鱼头）是代表之品。



淮扬菜流派

淮扬菜与鲁菜、川菜、粤菜并称为中国四大菜系，其主要由扬州风味、淮安风味和镇江风味等三大地方风味组成。

扬州风味

扬州是古九州之一，素有“淮左名都，富甲天下”的美誉。《尚书·禹贡》称“淮，海惟扬州”，其意为：“从淮河到大海是扬州。”按照《辞海》的解释，古扬州不仅包括淮河以南、长江以北地区，还包括今江西、浙江、福建三省，直至今湖北黄梅一带和今河南商城一带，是一个幅员甚广的地域。

扬州自隋炀帝开辟大运河以来直到清代是我国南北交通枢纽，为当时东南的经

济文化中心，对外贸易的重要商埠，历代帝王将相南巡或游玩的必经之地，富商大贾常来往之地。唐代的扬州是“雄富冠天下”的“一方都会”，有“腰缠十万贯，骑鹤下扬州”之说，当时经济繁荣“夜市千灯照碧云，高楼红袖客纷纷”。《扬州府志》记有“扬州饮食华侈，制作精巧，市肆百品，夸视江表”。扬州在其菜品口味上吸取了南甜北咸之特点，形成了自己的咸甜适中的特色，口味上适应性广，其影响甚远。

扬州菜的主要特点是选料严格、刀工精细；火工考究、擅于炖焖；主料突出、注重本味；原汁原汤、清则见底、浓则浮白；

浓而不腻、淡而味鲜；咸淡适中、南北咸宜；带骨者酥烂脱骨而不失其形、煎炒熘炸者滑嫩爽脆而不失其味！

淮安风味

淮安的地理位置东与盐城接壤，南面是扬州市，西边与安徽为邻，北边与连云港、徐州相邻，而洪泽湖和金湖的大螃蟹、对虾、青虾，洪泽湖的鳊鱼、白鱼、鳊鱼、长鱼、甲鱼等为淮安风味名产。

淮安风味是淮扬菜系不可缺少、不可替代的重要组成部分，其发端可追溯到新石器时代的“青莲岗文化”，在距今六千多年前，当地先民已用陶器烹饪，经过数千年的变迁，至明清时期已成为体系完整、风格独特、享誉南北的独立流派，和扬州等地一道，为淮扬菜系的最终形成作出了杰出贡献。淮安菜讲究选料和前期加工；讲究刀工的合理运用；讲究火候的恰到好处；讲究调味的和合多变；讲究菜式的丰富多彩。其中的“软兜长鱼”“平桥豆腐”“鸡腿扒乌参”“开洋扒蒲菜”“生熏白鱼”“清炒黄瓜鱼”“白煮淮鲇”“拆骨掌翅”“叉烤长鱼方”“文楼汤包”“淮安茶馓”“淮饺”等，早已成为淮扬菜的经典代表。《清稗类钞》录有全国五大名筵，淮安就独占其二，一为全鳊席，一为全羊席，与烧烤席、燕窝席、豚蹄席齐名天下。

镇江风味

镇江地处江苏省中部，长江南岸、长江与京杭大运河交汇处的一个著名港口城市。民国时期曾是江苏省的省会。镇江是一座具有悠久历史的文化名城，古属禹贡九

州之扬州，西周初期为宜侯封地，北宋更名为镇江。镇江在水产品方面资源丰富，青、草、鲢、鲤等淡水养殖鱼类和鲍、鲑、鳕等非人工养殖鱼类均有大量出产。境内长江鱼类有90多种，其中刀、鲥、鳊、鲟、河豚是名贵品种。风味名产有镇江香醋、冬乡羊肉、茅山茶叶、镇江肴肉、百花贡酒、镇江鲥鱼、小磨麻油、镇江酱菜等。

镇江风味菜是淮扬菜的重要组成部分之一，其主要特点为，在火候上以烂为著，在烹调上擅长炖、焖、烧、烤；在风格上重用原汁原味，讲究汤的鲜味；在调味上咸淡适中，适应性大；在选料和制作上，主料突出，选料精细，烹制考究。

镇江风味名菜名点很多，仅收入中国名菜谱的菜肴就有30多个，其中最著名的有水晶肴蹄、蟹黄汤包、清蒸刀鱼、红烧刀鱼、清蒸鲥鱼、红烧鲥鱼、白汁鱼、清炖蟹粉狮子头、拆烩鲢鱼头、百花酒焖肉、三鲜脱骨鱼、焖钵湘莲、银苗鸡丝、荷包虾、京葱烤牛方、鸡汁干丝、熘鹅皮、什锦豆腐羹、熘素鳊鱼、白汤大面、蟹粉蒸饺、翡翠烧卖等都是闻名遐迩的，特别是镇江肴肉和蟹黄汤包更是驰名全国。



淮扬菜菜式

淮扬菜以丰富的原料为基础，应用多种烹调技法，从而产生了众多菜式，并以适应性强而著称。淮扬菜的菜式主要由筵席菜、家常菜、新潮菜和面点小吃四部分组成。

筵席菜

淮扬菜的筵席菜起源于西汉前后。西汉《七发》中有一段劝楚太子品尝美食的文字，涉及多种菜肴、羹汤、饮料、饮食，当是淮扬一带饮宴活动的反映。筵席菜历经魏晋、南北朝而至隋唐、宋元有了较大发展，到了明清时期形成了高潮。康熙年间的《扬州府志》中记载：“涉江以北，宴会珍馐之盛，扬州为最。民间或延贵客，陈设方丈，伎乐杂陈，珍馐百味，一筵费数金。”

据史料记载，清代淮扬筵席菜可分为民间筵席、市肆筵席、文人雅集酒会、盐商筵席和官府宴席几类。其中著名的有民间筵席中的“七簋两点”“三碗六盘”两种；市肆宴席中的全席、船宴、素席等。此外，此期间出现的“满汉席”是中国关于“满汉席”最早的详细记载，在中国宴席史上有着重要价值。“满汉席”出现于清乾隆盛世，康熙大帝下江南，驻蹕扬州，开始设满汉席。乾隆皇帝6次南巡，扬州官绅争先恐后地接驾，仍沿承“满汉席”。

随着社会的发展，淮扬筵席菜一方面进行改革，删繁就简，注重营养平衡，进行菜点合理搭配；另一方面为适应旅游及不同层次顾客的需要，进行了历史名宴的挖掘及创新宴席的研制，并已取得重要成

果。如满汉全席、红楼宴、三头宴、鉴真素宴、清真宴、长鱼席等，均获得了良好的社会效益和经济效益。

家常菜

家常菜是指人们在日常生活中制作和食用的菜肴。从饮食史上看，家常菜出现比市肆菜要早得多，自从主、副食分离，家常菜也就出现了。据《史记》记载，长江中下游地区“饭稻羹鱼”，即吃米饭，食鱼羹，这鱼羹就是一种家常菜，可见淮扬家常菜的历史在2000年以上是毫无疑问的。

淮扬风味家常菜所用原料以当地生产为主，如江苏里下河地区的鲜鱼、鲜虾、鲜蟹，湖荡地区的麻鸭、野味、荷藕，长江中的刀鱼、鲥鱼，郊县的萝卜、青菜、芹菜、茄子、毛豆、豇豆等。家常菜在制作上还注重季节性，并与民俗节庆相结合，如春季的韭菜炒螺蛳肉、春笋烧刀鱼，夏季的毛豆米烧子鸡、丝瓜豆腐汤，秋季的茭白炒肉丝、藕夹、螃蟹斩肉，冬季的雪里蕻炒冬笋、羊糕、老鸭汤等。而端午节时吃烧黄鱼、烧牛

