

爱心家肴
Sixin Jiayao

用爱做好菜 用心烹佳肴

淮扬

乡土菜

陈绪荣 主编
青岛出版社

绿色营养，原汁原味！

图书在版编目 (CIP) 数据

淮扬乡土菜 / 陈绪荣主编. — 青岛: 青岛出版社, 2007.1

(爱心家肴 — 乡土风味系列)

ISBN 7-5436-3945-9

I. 淮… II. 陈… III. 菜谱 — 江苏省 IV. TS972.182.53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 140167 号

- | | |
|---------|--|
| 书 名 | 淮扬乡土菜 |
| 主 编 | 陈绪荣 |
| 编 委 | 陈绪荣 陈绪华 陈绪富 陈绪贵
高红利 陈文杰 陈文斌 张彭均
吴斌彬 孔 斌 袁志斌 马先德
许付东 陈 宁 白 斌 杜长永 |
| 出 版 发 行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市徐州路 77 号(266071) |
| 责 任 编 辑 | 张化新 周鸿媛 |
| 责 任 校 对 | 杨子涵 |
| 装 帧 设 计 | 樊君妍 张 将 |
| 制 版 | 青岛艺鑫制版有限公司 |
| 印 刷 | 青岛杰明印刷有限责任公司 |
| 出 版 日 期 | 2007 年 1 月第 1 版, 2007 年 1 月第 1 次印刷 |
| 开 本 | 20 开(710 毫米 × 1020 毫米) |
| 印 张 | 6 |
| 字 数 | 50 千 |
| 书 号 | ISBN 7-5436-3945-9 |
| 定 价 | 15.00 元 (版权所有, 违者必究) |

爱心家肴
Aixinjiayao

【乡土风味系列】

淮扬乡土菜

陈绪荣 主编



青岛出版社

作者简介



陈绪荣，男，汉族，1968年8月出生，湖北阳新人。国际烹饪大师，中华御厨，中国烹饪大师，高级烹饪技师，高级公共营养师，现任国际餐饮协会（IFBA）首席顾问、美食专家俱乐部主席、中华名厨委员会副会长兼秘书长、中国食文化研究会副秘书长、中国民间菜发展研究中心主任、中国名厨名店战略促进会首席顾问、中国

饭网顾问、湖北省烹饪协会北方联谊会秘书长、百年荣记饮食文化发展有限公司总经理、《我爱厨房》杂志菜品技术顾问等职。

陈绪荣先生在全国和世界烹饪大赛中多次荣获各类奖项，数度受中央电视台、湖北电视台邀请做现场表演，并在《中国烹饪》《中国食品》《四川烹饪》《烹调知识》《东方美食》《餐饮世界》《好管家》《美食与美酒》《时尚健康》《健康与生活》等品牌杂志及全国各大美食报刊上发表关于饮食文化的文章180余篇，著书《湘鄂乡土菜》《流行乡土菜》《下馆子常点的100道菜》《家宴高手》等几十种，录制光盘《湖北特色菜》《民间乡土菜》等。中国厨界泰山北斗、中国烹饪协会名誉会长、世界烹饪联合会名誉会长姜习先生亲笔题词“乡土菜大王”赠与陈绪荣。

陈绪荣先生为开发全国各地风味菜一直在不懈地努力着，他在北京组建“中国民间菜发展研究中心”，得到了各界朋友的大力支持，在此一并表示感谢，同时也欢迎各界人士共同探讨这一课题。



淮扬菜是长江中下游地区的著名菜系，为我国四大菜系之一，其影响遍及安徽、上海、浙江以及江西的部分地区，素有“东南第一佳味”、“天下之至美”之誉。因为淮扬菜源于江苏，20世纪70年代，菜系学说兴起以后，烹饪界习惯于将淮扬菜系所属江苏地区的菜肴统称为江苏菜。它是千百年来江苏人民的智慧结晶和珍贵的文化遗产。



江苏地处长江下游，气候温和，土地肥沃，河渠纵横，向为鱼米之乡，物产富饶，资源充足，这些得天独厚的自然条件为江苏菜点的发展提供了坚实的物质基础。

江苏菜在选料上特别讲究鲜活，刀工追求精细、富于变化。此外，江苏菜还重视调汤，讲究原汁原味，风味清新，浓而不腻，淡而不薄。

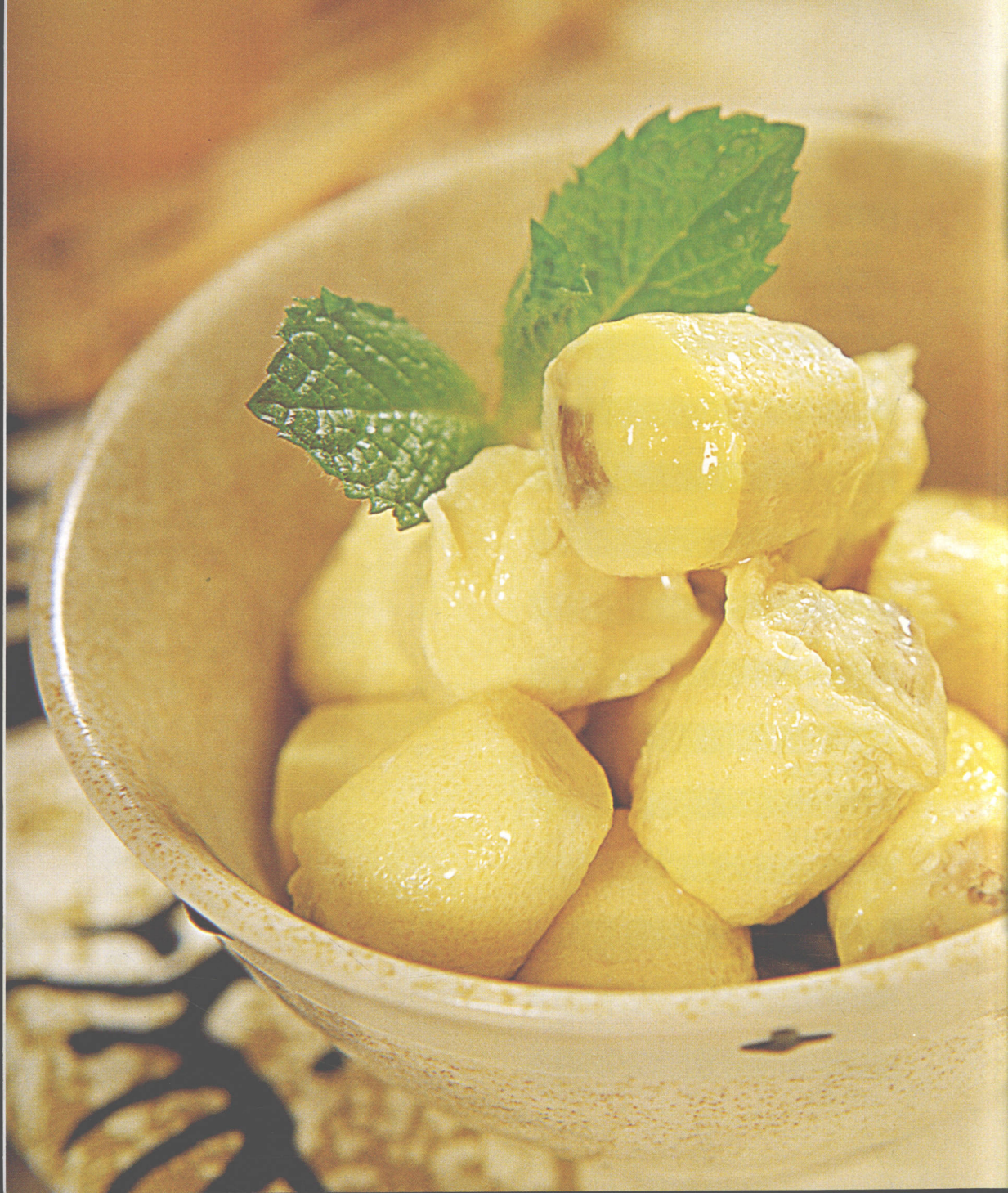
随着我国经济迅猛发展，人民生活水平日益提高，江苏烹饪也焕发出了勃勃生机。经过本书编著者陈绪荣先生的不断摸索、实地考察及品尝，挖掘出一批在民间流传的、具有地方气息的特色菜品，经精心整理汇编成册，供广大烹饪爱好者参考借鉴。



乡村蛋黄卷	6	鱼米之乡	46
豆豆素螺	8	双菇烧鹅心	47
凉瓜油饼	9	黄瓜滑肉	48
香酥蟹钳	10	芥末鸭掌	50
鸭脯炒年糕	12	农家荷叶蒸	51
鸭肉沙拉	13	葱香虾丁	52
三色鱼肚	14	金色魔芋	54
豆豉刁子鱼	16	菜花烩鹿筋	55
芹菜炒腐皮	17	年糕炒豌豆荚	56
芸豆鸡脆骨	18	什锦海味	58
豇豆炒年糕	20	萝卜煨筒子骨	59
草菇滑蛋白	22	西红柿炖牛腩	60
韭菜炒螺肉	23	金秋冬瓜排	62
虎皮椒手撕兔	24	糖心氽丸盅	64
雀巢添新丁	26	皮蛋烧鱼块	65
银杏鸭舌	28	芦荟鱼肚	66
黄瓜炒腊肠	30	奶汤娃娃菜	68
春笋爆百叶	31	南京盐水鸭	69
蕨菜炒蹄筋	32	芒果鸡丁	70
菜心墨鱼花	34	红椒绿杆拌蜇头	72
蛋白烧蹄筋	36	海米芥菜煲	73
农家蒸鸭糕	37	木瓜如意带鱼	74
西芹炒脆骨	38	糍粑鱼焖藕	76
冰沙北极贝	40	花菜煮豆腐泡	77
黑豆炒素螺	41	开胃小酥肉	78
银芽炒鸡丝	42	红莲雪耳	80
开胃凤爪	44	腐竹烧焖子	81

草菇鸡丁	82
银鱼萝卜丝	84
桂花山药	86
杂菌茭白	87
唇边鱼浮	88
粽子烧排骨	90
鲜人参炖鲥鱼	91
香辣牛肉丝	92
琥珀鸡片	94
熏笋翅尖	95
粽子烧飞龙	96
蛤蜊煮毛豆	98
老鹅煨冬瓜	99
元宝大花蟹	100
米线香芹滑鳝丝	102
萝卜炖鱼丸	104
盐水猪蹄	106
滋补乌鸡汤	107
莲藕排骨汤	108
烧汁脆豆腐	110
珍珠鸡丁	111
清蒸小螃蟹	112
白灼小龙虾	114
风味小田螺	115
青蒜炒咸肉	116
鱼肠素菜鲜	117
竹篱刁子鱼	118
卤水花生	119





乡村蛋黄卷

/ 原 料 /

鸡蛋 5 个、猪肥瘦肉 200 克、鱼肉 150 克、薄荷叶 1 片

/ 调 料 /

盐 5 克、味精 4 克、淀粉 30 克、葱姜末 10 克、高汤 10 克、水淀粉 10 克、香油 5 克、花生油 100 克

/ 制 法 /

1. 猪肥瘦肉、鱼肉分别剁成蓉。
2. 将猪肉蓉放入盆中，加盐、鸡蛋清、淀粉、水、葱姜末拌匀，再加入鱼蓉搅拌成稠糊。
3. 鸡蛋取蛋黄，摊成蛋皮，铺在案板上，将搅好的糊抹在蛋皮上卷成卷，上屉旺火蒸 20 分钟，取出切 3 厘米长的段备用。
4. 锅内放高汤、盐、味精烧沸，用水淀粉勾薄芡，淋香油，浇在蛋卷段上，点缀薄荷叶即可上桌。



美味贴士 tips

爱心提醒： 鱼蓉和肉蓉要搅拌成黏糊状，蒸蛋黄卷时要用旺火。

菜品特点： 鲜香软嫩，清淡爽口。

营养价值： 猪肉味甘咸性平，可提供血红素（有机铁）和促进其吸收的半胱氨酸，能改善缺铁性贫血。

豆豆素螺

/ 原料 /

豌豆 200 克、黑豆 100 克、素螺 200 克

/ 调料 /

盐 5 克、味精 2 克、鸡粉 2 克、胡椒粉 2 克、香油 8 克、生粉 10 克、清汤 50 克、色拉油 50 克

/ 制 法 /

1. 豌豆、黑豆洗净，用清水煮熟。素螺切小丁。
2. 炒锅上火，入油烧至三成热，放入原料、清汤翻炒，加调料调味炒匀，勾芡，淋香油，装盘即可。



美味贴士 tips

爱心提醒：豌豆一定要煮至熟透。

菜品特点：口感多样，清淡爽口。

营养价值：豆类含丰富的蛋白质、矿物质、维生素，适宜于糖尿病、尿频及泄痢者食用。



凉瓜油饼



/ 原 料 /

凉瓜300克、黄椒50克、油饼1个、葱丝5克、红椒丝2克

/ 调 料 /

盐3克、白糖5克、味精2克、香油8克、生粉10克、色拉油500克（实耗65克）

/ 制 法 /

1. 凉瓜洗净，去瓤切条。油饼、黄椒分别切菱形块。
2. 凉瓜焯水，油饼过油炸酥，备用。
3. 炒锅上火，入油烧至三成热，放入凉瓜条、黄椒块、油饼块翻炒，加盐、白糖、味精调味炒匀，勾薄芡，淋香油，撒葱丝、红椒丝即可。



美味贴士 tips

爱心提醒：凉瓜焯水时间不宜太长，油饼要炸至酥脆。

菜品特点：色泽艳丽，酥脆爽口。

营养价值：苦瓜可祛火，增进食欲，还可明显降低血糖，是糖尿病患者理想的食物食品。

淮扬乡土菜





香酥蟹钳

/ 原 料 /

蟹钳 8 个

/ 调 料 /

鸡蛋 4 个、面包糠 50 克、淀粉 100 克、色拉油 300 克

/ 制 法 /

1. 将蟹钳入蒸箱蒸8分钟后取出，拍淀粉，拖蛋液，滚面包糠。
2. 油锅上火，烧至六成热，下入蟹钳炸成金黄色，捞出控油，装盘即可。



美味贴士 tips

菜品特点：味道鲜美，肉质肥嫩，营养丰富。

营养价值：螃蟹含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁、维生素A、硫胺素、核黄素、烟碱酸等营养素。



鸭脯炒年糕

/ 原料 /

熟鸭脯肉 300 克、年糕片 80 克、青椒块 30 克、红椒丝 1 克

/ 调料 /

盐 5 克、味精 3 克、葱段 5 克、姜片 5 克、高汤 80 克、黑芝麻 2 克、香油 8 克、花生油 80 克

/ 制法 /

1. 熟鸭脯肉切片，年糕片入沸水中余水。
2. 炒锅上火，注入油烧热，放葱段、姜片煸香，加高汤烧沸，下入鸭脯肉片、年糕片煮 3 分钟，加入青椒片、盐、味精，待煮入味后拣出葱段、姜片起锅，连汤装碗，淋香油，撒入黑芝麻，摆上红椒丝即可。



美味贴士 tips

菜品特点：软糯鲜香，营养丰富。

菜品营养：此菜可温暖脾胃，对食欲不佳、腹胀腹泻有一定缓解作用，对尿频、盗汗也有较好的食疗效果。



鸭 肉 沙 拉



/ 原 料 /

熟鸭脯肉 300 克、生菜 3 片

/ 调 料 /

沙拉酱 50 克、熟芝麻 3 克

/ 制 法 /

1. 将熟鸭脯肉放微波炉内加热1分钟，取出切片。
2. 生菜洗净，摆入盘中垫底，上面摆放鸭脯肉片，撒熟芝麻，挤上沙拉酱即可。



美味贴士 tips

菜品特点：口味多样，诱人食欲。

营养价值：鸭肉中所含的维生素B和维生素E较多，能有效预防脚气病及多种炎症，还有延缓衰老的作用。

三色鱼肚

/ 原 料 /

水发鱼肚 350 克、青瓜 80 克、鱼蓉 200 克

/ 调 料 /

盐 5 克、味精 3 克、淀粉 15 克、葱姜末 5 克、美极鲜 5 克、油 50 克、高汤 250 克

/ 制 法 /

1. 水发鱼肚入沸水中氽水，青瓜去皮切滚刀块。鱼蓉中加入盐、淀粉，顺一个方向搅拌上劲。
2. 锅置火上，加水烧开后离火，鱼蓉挤成丸子后下入沸水中，待挤完后上火，用小火煮熟捞出。
3. 炒锅上火，加油烧热，放葱姜末煸香，加入高汤、鱼肚、青瓜、鱼丸煮5分钟，用盐、味精、美极鲜调味，搅匀装盘即可。



美味贴士 tips

爱心提醒：鱼蓉中加淀粉不宜太多，搅拌至软硬适中即可。

菜品特点：清淡爽口，营养丰富。

菜品营养：鱼肚富含多种矿物质，性味甘平，具有补肾、养肝、止血、抗癌等功效。



