

主编 / 冉先德

中国名菜

赣江风味

Zhong Guo Ming Cai



中国大地出版社

中国名菜

赣江风味

(15)

中国大地出版社

1997·北京

图书在版编目(CIP)数据

中国名菜:赣江风味/冉先德主编. —北京:中国大地出版社,
1997.9

ISBN 7—80097—180—5

I. 中… II. 冉… III. 菜谱—江西 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 15103 号

中国名菜赣江风味

主 编 冉先德 翟弦音

责任编辑 申果元

中国大地出版社 出版发行

(100081 北京市海淀区大柳树路 21 号)

北京牛山世兴印刷厂印刷 新华书店发行所经销

1997 年 10 月第 1 版 1997 年 10 月北京第 1 次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:8

字数:180 千字 印数:0—10000 册

ISBN7—80097—180—5/Z·47

定价:14.80 元

大地版图书印、装错误可随时退换



炒鱼丝



得阳鱼片



锅卤子鸡

三丝鱼翅



青龙卷



瓢作海参





烧甲鱼

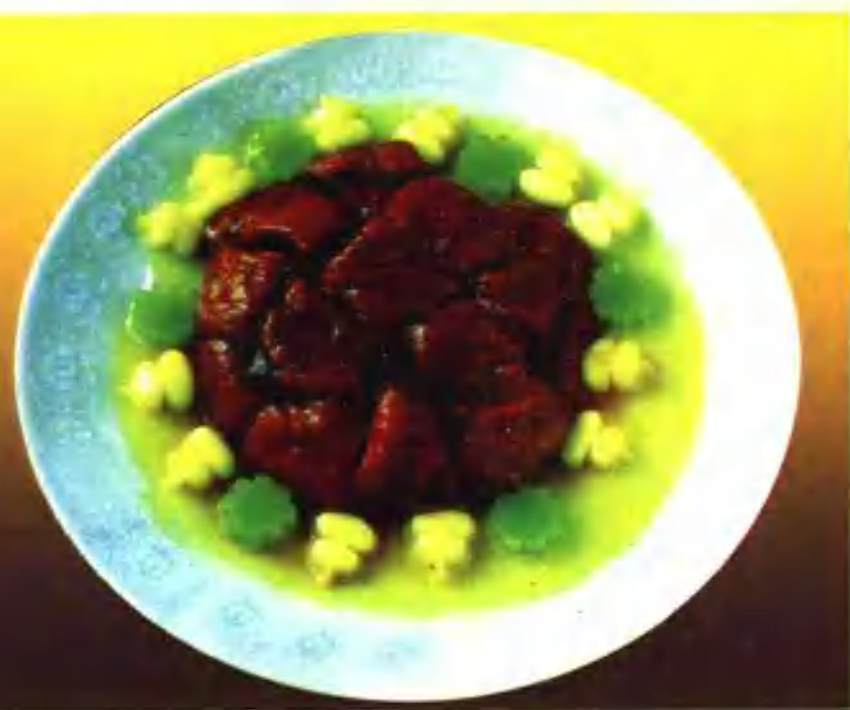
炒鳝鱼



蟹黄鱼肚



永新狗肉



素烩



酱烧野鸭



芝麻肉丝



干烧猪蹄





三杯鸡

干烧桂鱼



序

《中国名菜》由著名学者冉先德、瞿弦音主编，共20分册一套。每册又各自独立成篇，集中华烹饪文化之大成。每部都将是餐饮业、旅游业、美食家、文人骚客、家庭主妇以及广大烹饪爱好者必备的参考书。

《中国名菜》全面搜集中国十七大菜系的不同风味的三千五百余种名菜。十七大菜系反映了中国菜系新的特点和状况，即“齐鲁风味”、“岭南风味”、“苏扬风味”、“巴蜀风味”、“徽皖风味”、“潇湘风味”、“钱塘风味”、“闽台风味”、“燕京风味”、“淞沪风味”、“松辽风味”、“三晋风味”、“中州风味”、“荆楚风味”、“赣江风味”、“秦陇风味”、“滇黔风味”。加上“民族风味”、“素斋风味”和“药膳风味”共20个类别。入选菜品全面，风格流派多样，用料各档兼顾，操作难易均录。无论传统佳肴，还是创新名菜，皆以流传久远、有口皆碑为取舍标准。“主料辅料”用量准确；“烹制方法”阐述细致；“工艺关键”提纲挈领；“风味特点”准确生动。并将典故传说、诗词歌赋寓于宴会之中，让人们在品尝佳肴时，把口福、眼福、情趣、雅兴融为一体，使整个宴会富有诗情画意。实为有关中国烹饪文化的一部别开生面、全面实用的菜谱。对专业工作者及广大烹饪爱好者将有极大的助益，亦可作为“中国名菜辞典”查用，并有长远的收藏价值。

作者编写此书，参考了国内外八百余种中餐菜谱、各种烹饪杂志上千卷，请教了许多名师前辈，整理了不少民间经验，并专门游历了十七大风味菜系地区，考察搜集当地名菜，亲自动手制作，以获得直接经验，最后十落笔编写成书，前后历时十年，三易其稿。是一部有新科研成果的烹饪巨著。

《中国名菜》编委会
1997年7月7日于北京

赣 江 风 味

赣江风味，指江西地方风味。江西省简称赣，位于长江中下游南岸，史称“吴头楚尾，粤产闽庭”，境内丘陵起伏，平原坦荡，赣、抚、信、修、饶五河纵横境内，汇聚鄱阳湖，流入长江。鄱阳湖烟波浩渺，水天一色，是我国最大的淡水湖。这里山川秀丽、风景优美，物产众多，丰甲京南。历史上人文荟萃，宗教昌盛，名胜古迹、宫廷寺院遍布全省。早在秦汉时期，江西就是鱼米富饶之乡。到了唐宋，经济繁荣，人才辈出。当时江西的粮、茶、造船和银铜冶炼等都在全国居领先地位。明清时的全国四大米市、五大茶市和四大名镇，江西各占一席。发达的经济促进了文化艺术的昌盛，同时也带来了膳食饮饌的发展。江西菜，主要选用当地特产为原料，如驰名中外的广昌通心白莲，南丰蜜桔，南安板鸭，泰和乌骨鸡，万载三黄鸡，婺源荷包红鲤鱼，峡江米粉，庐山石耳、石鱼、石鸡，鄱阳湖银鱼等等，都是庖厨珍品，一经名师妙手烹制，就是地方特色浓厚的美味佳肴。

江西菜，主要由南昌、鄱阳湖区和赣南三路菜肴构成。其共同的特色是：味浓、油重、主料突出，注意保持原汁原味。在品味上则侧重咸鲜、香、辣。蜀人、湘人嗜辣，赣人亦在伯仲之间。在质地上讲究酥、烂、脆、嫩。在技法上以烧、焖、蒸、炖、炒见称。烧或焖的菜酥烂、味香、汁浓，如久负盛名的“三杯鸡”。蒸或炖的菜保持原汁，不失原味，既保全营养，又有补益，如“清蒸荷包红鲤鱼”、“清炖武山鸡。”炒菜油重，保持鲜

嫩、如赣州名菜“小炒鱼”。它们的不同之处是：南昌菜吸取了本省和外地一些地方风味的长处，善于变化更新，花色品种繁多、讲究配色造型。名菜如“干烧猪脚”、“海参眉毛丸子”、“三杯鸡”、“流浪鸡”等。鄱阳湖区的菜，擅长烹制鱼、虾、蟹水产品，选料注意活生时鲜，烹制注重清鲜软嫩，适应面较广，名菜如“春菜黄牙鱼”、“浔阳鱼片”、“绣球鱼丸”等。赣南菜，制作精细，注重刀工火候，讲究色鲜、汁浓、芡稠、味醇，对鱼的烹制有独到之处，如“小炒鱼”、“鱼饼”、“鱼饺”素有赣州三鱼之称，名菜还有“爆满山红”、“白浇鳊鱼头”、“双鱼过江”、“糯米鸡”等。

本书所介绍的菜肴中，有些菜肴的主料属国家保护动物，在这里仅作为本地区的传统饮食文化加以介绍。

目 录

水产类

小炒鱼.....	(3)	绣球鱼丸.....	(27)
八卦茄鱼丁.....	(4)	春菜黄牙鱼.....	(29)
干烧桂鱼.....	(6)	炒鳝鱼.....	(30)
冻虾仁肉元.....	(7)	熟烩虾仁.....	(31)
鱼饼.....	(8)	珍珠虾仁.....	(33)
蝴蝶鲍鱼.....	(10)	花椒虾珠.....	(34)
辣油目鱼.....	(11)	炒毛蟹.....	(36)
炆海杂拌儿.....	(12)	目鱼粉皮.....	(37)
庐山石鱼炒蛋.....	(14)	桂花鱼皮.....	(39)
腌毛蟹.....	(15)	海参眉毛肉丸.....	(40)
白浇鳊鱼头.....	(16)	三丝鱼翅.....	(42)
三鲜卷.....	(18)	辣味咸鱼.....	(44)
蛋皮鱼卷.....	(19)	兴国米粉鱼.....	(45)
双鱼过江.....	(20)	蟹黄鱼肚.....	(46)
浔阳鱼片.....	(22)	观音坐莲.....	(48)
炒鱼丝.....	(23)	瓢作海参.....	(49)
明月鱼.....	(24)	槌鱼.....	(51)
清蒸荷包红鲤鱼.....	(26)	蛙式青鱼.....	(52)

青龙卷·····	(54)	烧脚鱼·····	(62)
家常鲫鱼·····	(55)	脚鱼烧七层·····	(63)
鱼头鱼尾烧豆腐·····	(56)	炒鱼豆·····	(65)
软熘鱼脯·····	(58)	莴菜虾卷·····	(66)
清蒸头尾·····	(59)	清汤鱼脆·····	(67)
珍珠粉·····	(60)		

畜肉类

志士肉·····	(71)	麻酱肉皮·····	(93)
永新狗肉·····	(72)	乳汁肉干·····	(95)
连皮菊花心·····	(73)	樱桃肉冻·····	(96)
冻米肉丸·····	(75)	杏仁排骨·····	(97)
干烧猪脚·····	(76)	黄瓜拌肚尖·····	(98)
炒双层肉·····	(77)	粉皮拌腰片·····	(99)
金丝蹄膀·····	(78)	怪味玉兔肉·····	(101)
爆满山红·····	(80)	干拌牛肚岭·····	(103)
熟炒肚尖·····	(81)	熏五香兔肉·····	(104)
骰子脑髓·····	(82)	酥四样·····	(105)
四香狗肉·····	(83)	香质肉·····	(106)
牛肉炒粉·····	(85)	冬笋干烧肉·····	(107)
冻肉糜·····	(86)	家乡肉·····	(108)
海肚·····	(87)	水晶肉丸·····	(110)
陈皮兔·····	(88)	炒勺子肉·····	(111)
芝麻肉丝·····	(90)	枇杷肉圆·····	(112)
盐水牛腿·····	(91)	砂锅“肉蛋”·····	(114)
双层肚丝·····	(92)	家乡牛肉·····	(115)

小炒牛肉	(116)	炸牛里脊	(128)
乌云追白云	(118)	网胶卷	(129)
炸鹅颈	(119)	红酥肉	(130)
酿肉皮	(121)	红烧牛肚	(132)
鸡火蹄燕	(122)	炒兔丝	(133)
冬笋炒腊肉	(124)	核桃兔丁	(135)
锅贴兔肝	(125)	栗子焖肉	(136)
白玉黄蜂肉	(126)		

禽蛋类

三杯鸡	(141)	飞跳活动鸡	(163)
红拉鸡	(142)	半烧椒盐鹅	(165)
洪都鸡	(144)	雀菜鸡丝	(166)
五香鸽子	(145)	庐山石耳清蒸鸡	(167)
弋阳鸡	(147)	庐山云雾熏石鸡	(169)
清炖武山鸡	(148)	八宝扣鸭	(170)
南煎鸡排	(149)	流浪鸡	(172)
信丰鸡	(150)	花椒鸡	(174)
葵花鸡冻	(152)	福寿全鸡	(175)
锅卤子鸡	(154)	砂钵鱿鱼鸡	(176)
五香酱鸭	(155)	鸡辣膳	(178)
糯米鸡	(157)	炒血鸭	(179)
松花皮蛋	(159)	白松鸭	(180)
文山鸡丁	(160)	酸菜烧野鸭	(182)
腊鲜鸭	(161)	炒野鸭脯	(184)
松仁鸽脯	(162)	炒麦鸡	(185)