

中国名菜经典菜谱丛书

SUCAIJINGDIANCAIPU

苏菜

经典菜谱

王文福 主编



中国名菜经典菜谱丛书

苏菜经典菜谱

徽菜经典菜谱

浙菜经典菜谱

京菜经典菜谱

粤菜经典菜谱

川菜经典菜谱

沪菜经典菜谱

鲁菜经典菜谱

(陕)新登字 017 号

中国名菜经典菜谱丛书

苏菜经典菜谱

· 王文福 主编

太白文艺出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

社长兼总编 陈华昌

新华书店经销 西安昆明印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 9.5 印张 6 插页 200 千字

1995 年 5 月第 1 版 1995 年 5 月第 1 次印刷

印数:1—10000

ISBN 7-80605-199-6/G·23

(全八册:74.10 元) 定价:9.70 元

编撰人员

主编:王文福

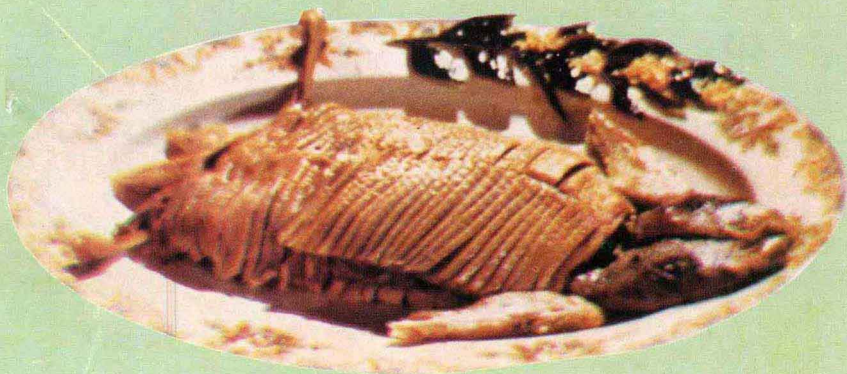
编委:(以姓氏笔画为序)

王文福	王珂	王琦	刘宝童
邵万宽	李长友	陈兴贵	赵飞凤
张君升	蔡凌燕		

撰稿:(以姓氏笔画为序)

丁松	王文福	王珂	王崇新
邓翠英	刘向荣	陈玉松	陈燕白
迟中	邵万宽	李长友	李世善
李成林	李志伟	宋广志	吴亦农
沈湛澄	周妙林	姜松	徐海蓉
谢公平			

金陵桂花鸭



早红桔酪鸡



三丝湖鲜



莲荷童鸡



清炖鸡孚

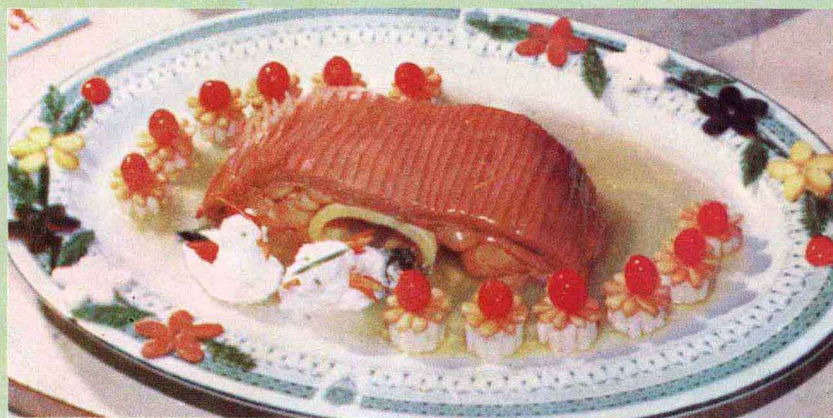


知了白菜

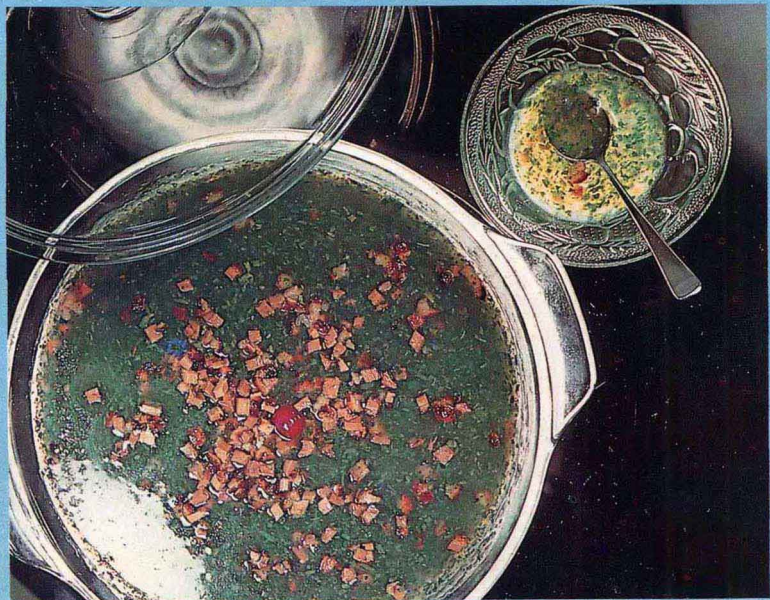


明月生敲

雪花蟹斗



虹桥赠珠



翡翠鴨羹

鏡箱豆腐



五柳青鱼



砂锅菜核



荷花莲蓬鸡





金银鸭子

松鼠桂鱼





中国的饮食文化源远流长、博大精深。中国名菜则是中国饮食文化宝库中的璀璨夺目的明珠。长久以来,内容丰富、技艺高超、品味精美的中国名菜,不仅深受我国人民的喜爱,而且成为享誉世界的著名美食。中国也因此而被称为“烹饪王国”。

为了全面而系统地总结、继承和弘扬中国的烹饪文化,使之进一步发扬光大,造福于民族,造福于人类,我们特地编写了这套《中国名菜经典菜谱丛书》。

这套丛书,是全国旅游院校和部分饮食及食品研究单位的诸多专家、教授、科研人员和著名厨师共同撰写的。在编写过程中,曾搜集和整理了大量的古今有关资料,总结了历代名厨的丰富烹饪经验,力求全书的内容丰富系统、典范精粹、切实实用。

这套丛书将全国各大著名菜系的精典名菜分别编写成册;首批书目包括粤菜、川菜、徽菜、浙菜、鲁菜、苏菜、京菜、沪菜,共八本。以后还将陆续出版其他地方风味名菜经典菜谱。每册菜谱按菜肴种类不同,分为“水产类”、“禽蛋类”、“畜肉

类”、“山珍野味类”、“植物类”、“素菜类”、“甜菜类”、“药膳类”、“其它类”等部分。对每款菜式还从烹调类型,菜式味型,主料、配料、调料,制作要领,制作工艺,成菜特点等方面作了详细而具体的介绍。同时,对每种菜肴的渊源、典故、命名、营养价值、食疗作用等也作了适当的介绍,从而使全书具有严谨的科学性,普遍的烹饪操作指导性和丰富的知识性,堪称菜谱中的精品。因此,这套丛书既可作为旅游、烹饪、食品等有关专业广大师生的教学参考书,更是各类厨师学习中国名菜制作,提高烹饪技艺的优秀实践指导书。同时,对于爱好并有志于研究中国烹饪文化,乐于学习中国名菜烹调技艺的普通读者来说,这套丛书无疑具有很高的收藏阅读价值和生活实用价值。

王文福

1994年9月



江苏风味菜简称苏菜，是我国长江中下游地区的著名菜系。江苏菜历史悠久，菜品丰富多彩，厨师技艺精湛，是千百年来江苏人民的智慧结晶和珍贵的文化遗产。

江苏自古富庶繁华，人文荟萃，商业发达。因而烹饪领域厨林高手辈出，烹饪的菜肴被誉为东南佳味。江苏菜有着悠久的发展历史。远在帝尧时代，名厨彭铿“好和滋味”，作野鸡羹供尧享用，得到尧的赏识而被封，赐地就是古之彭城，即今之徐州。载于史籍的历代名厨，有南通人曹顶，南京人王小余，仪征的萧美人，扬州的程立万、文思和尚及号称“天厨星”的金陵董桃楣等，灿若群星，不胜枚举。另外，历代江苏籍文人曾撰著了许多烹饪典籍，如南朝梁代建康人诸葛颖著有《淮南王食经》，元代无锡倪瓒著《云林堂饮食制度》，明代吴门韩奕著有《易牙遗意》，华亭宋诩撰《宋氏养生部》，清代袁枚在南京写下了《随园食单》，童岳荐于扬州编写了《调鼎集》，虞山时希盛刊《四时食谱》等。诸多的烹饪专著，推动了江苏烹饪技艺的提高，促进了江苏菜系的不断发展，具有重要的历史意义。

精美绝伦的江苏风味菜自古就享有盛誉。商汤时期，“菜

之美者，具区之菁”(载《吕氏春秋·本味篇》)，太湖佳蔬已名扬天下，登上宫廷大雅之堂。春秋时代，调味之圣易牙在江苏传艺，创制美饌——鱼腹藏羊肉，成为“鲜”字之本。汉代淮南王刘安在江苏创制豆腐。三国时代华佗弟子吴晋在江苏提倡熟食和食物疗法。苏菜历来讲究火工。南北朝时，南京厨师素饌极精，一瓜能制多种风味。隋唐的经济昌盛，带来了烹饪的繁荣。当时南京饮食业，不仅有日市，还有了夜市，同时有胡姬劝客尝酒的热情服务。唐五代的“建康七妙”更是反映了高超的烹饪技术水平。与此同时，扬州成了帝王将相、文人商贾竞相游憩的都会，极大地刺激了淮扬风味的提高和发展。唐宋以后，特别是元代以来，回民到江苏定居日益增多，清真菜在江苏占了一席之地，使江苏菜更加丰富多彩。明清的江苏烹饪又有了新的发展，船宴盛行。历史上吴王夫差行船宴饮，隋炀帝龙舟作乐，这本是帝王享受的船宴，明清时则成了饮食商家经营的一项内容，船菜船点成了遐迹闻名的美食。南京的秦淮河，扬州的瘦西湖，苏州的太湖等都盛行船宴。同时期江南食饌又增添了著名的“满汉全席”，使苏菜的内容更加充实。鸦片战争以后，江苏出现了中西结合的西餐，西餐的技法和调味被苏菜所借鉴，江苏菜在全国的影响不断扩大，同时向更新更高的阶段发展。

江苏不仅经济、文化发达，而且也以物产富饶物资雄厚而著称。江苏地处长江下游，东滨黄海，有丰富的海产品，如南通的竹蛏，吕泗的海蜇，如东的文蛤等。它西拥洪泽，南临太湖，湖中盛产鱼虾，黄金水道贯穿中部，运河纵流于南北，内陆水产四时有序，联翩上市，加上境内港汊如网，河塘淀泊星罗棋布，土地肥沃，气候温和，粮油珍禽，鱼虾水产，干鲜名货，调料

果品，罗致备极；一年四季芹蔬野味品种众多。例如长江的三鲜（鲥鱼、刀鱼、鲢鱼），太湖三宝（白虾、梅鲚、银鱼），阳澄湖的清水大闸蟹，南京六合的龙池鲫鱼，连云港的对虾等等。至于蔬菜、果品、调料等，更是十分丰富精美，如金陵野芦蒿、菊花脑、茭儿菜、木杞头、马兰头；南京的矮脚黄青菜，淮阴宿迁的金针菜，泰兴的白果，宜兴的板栗、毛笋，太湖的莼菜，无锡的油面筋、小箱豆腐、茭白，皆是特产珍品。优质的田油，南京的秋油，扬州的三伏酱油，泰州的麻油，泗阳的洋河大曲，苏州的醇香酒，皆是调料中的上品。综上所述，丰富的特产为江苏菜提供了优越的物质基础。

江苏地域广阔，人口稠密，各地肴馔口味不尽相同。在长期的历史发展中，遂渐形成了以金陵、淮扬、苏锡（姑苏）等三方风味组成的江苏菜系。南京乃六朝古都，古称建邺、建康、金陵，故南京风味又称金陵风味，南京菜如今号称“京苏菜”。南京菜制作精细，玲珑细巧，可分可合，讲究刀工，注重火候，在口味上兼有四方之美，适应八方之味；口味平和，咸淡适宜，以鲜、香、酥、嫩著称，烹调方法以炖、焖、叉烤见长，喜用野蔬入馔，用鸭制的菜肴久负盛名，水产制品丰富多彩，清真菜工夫独到，花式富丽堂皇。

地处长江以北的扬州自古就是“东南一隅”的重要都会，隋唐起即成为盐粮集散中心，富甲天下；镇江自古就是交通、军事重镇，又是佛教古刹名地；淮安清代设淮安府，也是漕督盐商巡视之地。这三地以扬州为中心统称淮扬风味，加之古有“淮海惟扬州”之说，因此淮扬又称惟扬。淮扬菜在全国各大城市影响深远。淮扬菜的特点是：选料讲究，制作精细，突出主料，强调主本味，清淡适口，注重火工。烹调方法以炖、焖、煨、