

经典美食

传统江浙菜

榛子 编



Jingdian Meishi
Chuantong Jiangzhecai



云南科技出版社

经典美食

传统江浙菜

榛子 编



云南科技出版社

图书在版编目(CIP)数据

经典美食 / 榛子 编. —昆明: 云南科技出版社, 2004.11

ISBN 7-5416-2053-X

I . 经 ... II . 榛 ... III . 菜谱 - 中国
IV . TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 105222 号

经典美食 · 传统江浙菜

策 划 千秋书局
编 者 榛 子
责任编辑 云 柯 邓玉婷
封面设计 甜 豆
出版发行 云南科技出版社
地 址 昆明市环城西路 609 号
云南新闻出版大楼
邮政编码 650034
经 销 全国新华书店
印 刷 浙江省邮电印刷厂
开 本 889 × 1194 1/28
印 张 2
版 次 2004 年 11 月第 1 版
印 次 2004 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 7-5416-2053-X/Z · 308
总 定 价 100.00 元 (共 10 册, 每册 10.00 元)
(本书图文经台湾汉光文化网路股份有限公司授权使用)

前言

我国的烹调技艺历史悠久,从远古时代先人们知道用火烤食及用盐调味开始,逐渐脱离蒙昧的原始状态而进入烹调萌芽时期,其间大约经历了四千余年的漫长历史。这以后又经过形成、发展到繁盛几个阶段,在烹饪方面积累了丰富的经验,形成了独特的高超技艺,在国际上素有“烹饪王国”之美称,这是祖国宝贵的文化遗产之一。

由于我国幅员辽阔、人口众多,长期以来各地受气候、物产、民族习惯、生活方式和饮食口味的影响,形成了各具特色的地方风味菜。从黄河流域、长江流域、珠江流域到台湾,大致有“东甜”、“西辣”、“北咸”、“南鲜”等不同的风味特色,构成了我国饮食文化宝库中灿烂的瑰宝。

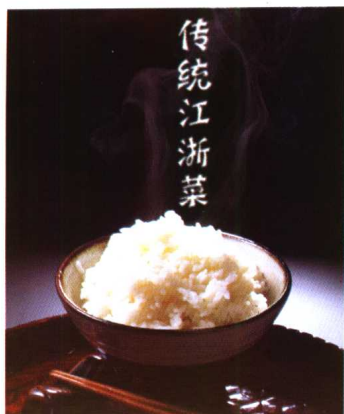
传统的往往就是经典的,而经典的往往也是永恒的,只有经典的东西才能世代相传,不断地发扬光大。正因为如此,本丛书选择菜肴的原则就是经典和传统。当然,随着时代和社会的发展,人们的需求也在不断变化,因此我们在注重经典和传统的同时,也考虑到传统口味的年轻化、家庭化和现代生活的时尚化,目的就是让传统的东西更好地为现代人服务。

本丛书以神州大地深受广大群众喜爱的传统佳肴为主体,以通俗易懂的文字和精美的菜肴图片,简明扼要地讲解了适用于我国大部分地区的近 400 种佳肴的烹调、制作方法,具有极强的实用价值和可操作性。因此,本书不仅可作为中小型餐馆专业烹饪人员的常备工具书,也可以作为城乡广大家庭日常使用的烹调参考手册。

编者

2004 年 10 月





目录

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 05 绍兴元宝 | 15 西露蹄筋 | 37 腌笃鲜汤 |
| 06 水晶肴肉 | 16 宁式鳊糊 | 38 干贝白菜心 |
| 08 咖喱鸡块 | 18 牛肉炒三丝 | 39 黄鱼羹 |
| 09 红烧狮子头 | 19 下巴划水 | 40 油焖茭白 |
| 10 八宝辣酱 | 20 五花玻璃肉 | 41 青豆虾仁 |
| 12 醉鸡 | 22 红烧肚裆 | 42 香糟汤卷 |
| 13 鸡腿芋艿 | 23 银芽鸡丝 | 44 白果河鳗 |
| 14 油爆虾 | 24 金华火腿 | 45 芥菜竹笋 |
| | 25 腐皮黄鱼包 | 46 雪菜鱼片 |
| | 26 栗子羊肉 | 47 宁波炒年糕 |
| | 28 苏式脆鳝 | 48 锅熠黄鱼 |
| | 29 蒸臭豆腐 | 50 桂花糖藕 |
| | 30 西湖醋鱼 | 51 烟熏杏桃 |
| | 32 凉拌蜇皮 | 52 咸鱼炒饭 |
| | 33 虾仁爆蛋 | 53 砂锅菜饭 |
| | 34 素烧鹅 | 54 湖州肉粽 |
| | 36 红烧托肺 | 56 红枣哈士蟆 |

使用说明

1. 本书各菜的份量一般以 6 人份为准。
2. 本书所涉及容器的容量标准为：饭碗或杯，240 毫升；小碗，120 毫升；大匙，15 毫升；小匙，5 毫升。
3. 调味料用量可按各人口味酌量增减。
4. 高汤做法：瘦猪肉 300 克，排骨 300 克，火腿 150 克，虾米 40 克，姜 1 大片，八角茴香 1 粒，陈皮 3 厘米见方 1 片，清水 3 大碗半。将上述原料用小火熬煮成 1 大碗汤汁，用纱布滤去渣即可。





绍兴元宝

传统江浙菜

ChuanTongJiangZheCai

Shao Xing Yuan Bao

材 料：

猪前爪两对，料酒3/4杯，味精1小匙，盐、葱段、姜片、水等适量，高汤2杯。

做 法：

1. 猪爪入沸水中烫过，捞起，加葱段、姜片、水，上蒸笼蒸熟，取出去骨后，剁成小块。
2. 将猪爪块放入锅中，加盐、味精、酒、高汤浸泡，再放进冰箱冷藏48小时即可食用。

健康关照：

这道菜胆固醇含量较高，血脂高者不宜多食。





水晶肴肉

Shui Jing Yao Rou



材 料:

猪瘦肉 300 克,猪皮 200 克,硝 1/4 小匙,花椒 1/4 小匙,盐 1 大匙,味精适量,葱 2 根,姜少许,酒 1 大匙,水 5 杯。

做 法:

1. 猪肉切成 3 厘米向× 2 厘米长条状,加入花椒、盐、硝搅匀,放置盘中,以重物压住,放入冰箱 24 小时后取出,以沸水煮熟捞起洗净;猪皮切成 15 厘米× 30 厘米方块。
2. 猪肉放置锅中,加猪皮、葱、姜、酒、水开大火煮沸后,开小火焖煮约 1 小时,捞起猪肉与猪皮;盛起汁液备用。
3. 将残留部分的猪皮剁碎,放入汁液中焖煮 15 分钟,滤去渣,加味精,浓缩煮成 1 大杯汁液。
4. 将完整的猪皮皮面朝下平铺在长方形容容器里,放入猪肉,加进浓缩汁液后以平板压平,再以重物压住平板;冷却后,放入冰箱冷冻约 2 小时即可。
5. 吃前将肉切成块。若配以姜丝食用,则味道更佳。

健康关照:

这道菜含钠量高,胆固醇、脂肪含量也较高,故不宜多食,尤其高血压者或胆固醇偏高者不宜食用。



咖喱鸡块

GaLiJiKuai



材 料:

鸡 1 只(净重 1000 克左右),马铃薯 1 个,洋葱 1/2 个,咖喱粉 1 小匙,辣椒酱 1/2 小匙,油 3 杯,生粉 1 小匙,麻油少许。

A 料:酒 1 小匙,盐、味精适量,高汤 3 杯。

做 法:

1. 鸡处理干净后切块;马铃薯去皮切块;洋葱切块。
2. 热锅加油,倒入鸡块小炒,捞起沥干;再倒入马铃薯小炒,捞起沥干,备用。

3. 锅内留少许油加热,倒入洋葱翻炒,再倒入咖喱粉、辣椒酱一同炒匀后,加鸡块及 A 料,中火焖煮约 15 分钟,起锅前淋上生粉水及麻油即可。

健康关照:

欲减肥者或糖尿病患者,鸡肉宜去皮后食用。





红烧狮子头

传统江浙菜

Hong Shao Shi Zi Tou

ChuanTongJiangZheCai

材 料：

猪绞肉 500 克，豆腐 1 块，荸荠 5 颗，油菜 300 克，胡椒粉少许，油 3 杯。

A 料：盐 1/8 小匙，味精 1/4 小匙。

B 料：糖 1/2 小匙，味精 1/4 小匙，酱油 1 大匙，酒 1/2 小匙，姜水 1/2 小匙，高汤 4 杯。

做 法：

1. 豆腐揉碎；荸荠洗净去皮，切碎，备用。
2. 猪绞肉加豆腐、荸荠及 A 料搅匀，揉成圆球状数个（大小随各人喜好而定）。

3. 热锅加油至六七分热，将肉球放入，炸至金黄色，捞起沥干，放置砂锅中，注入 B 料，小火焖煮 15 分钟。

4. 油菜放入沸水煮熟，捞起沥干，平铺盘中；将肉球捞起摆至油菜上，淋上炖肉汁，即可食用。

健康关照：

人体缺乏铁质会造成贫血，而猪肉可提供丰富的铁质。这道菜既好吃，又有助于补充铁质。





八宝辣酱

Ba Bao La Jian

材 料:

豆腐干 1/2 块,猪瘦肉 50 克,鸡肉 50 克,笋 1/4 支,虾米 40 克,鸡肫 1/2 个,油豆腐 50 克,猪肚 50 克,虾仁 50 克,青豆 50 克,生粉水 2 小匙,油 2 大匙,麻油少许。

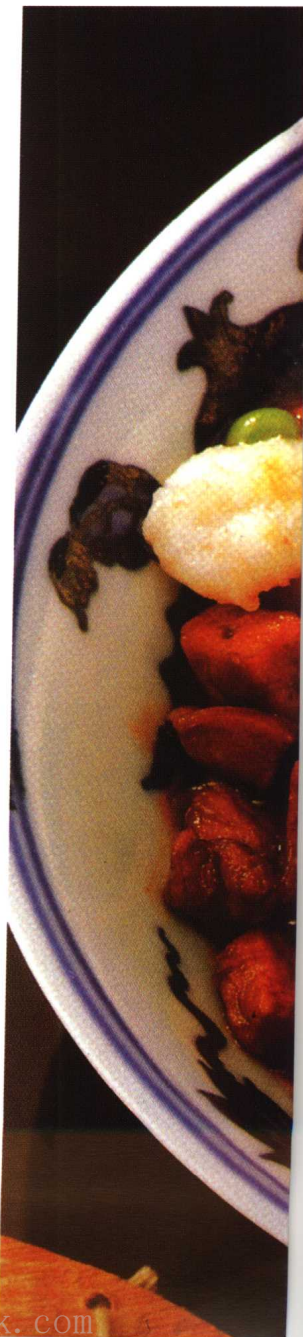
A 料:豆瓣辣酱 2 小匙,酱油 2 小匙,糖、味精、料酒适量,水 1 杯。

做 法:

1. 猪肚放进沸水内煮熟捞起,冲冷水洗净,切丁;鸡肫洗净,切片;油豆腐、豆腐干、瘦肉、笋、鸡肉洗净,切丁;虾米、虾仁洗净;青豆放至沸水中烫过捞起,备用。
2. 热锅放油 1 大匙,倒入猪肚、鸡肫、油豆腐、豆腐干、猪瘦肉、笋、鸡肉、虾米翻炒数下后,加 A 料大火煮沸,开中火焖煮 15 分钟,淋上生粉水 1 小匙及麻油,起锅盛入盘中。
3. 热锅加油 1 小匙,放入虾仁、青豆炒熟,淋上生粉水 1 小匙并洒上酒起锅。
4. 再将虾仁、青豆扣于八宝辣酱之上即可。

健康关照:

高血压患者欲食用此菜时,豆瓣辣酱等含钠量较多的调味料不宜多放。





醉鸡

Zui Ji



材 料：

鸡 1 只（净重 1500 克左右），绍兴酒 500 克，冷开水 500 毫升，盐适量，味精 2 小匙。

做 法：

1. 鸡处理干净，至沸水中煮熟，捞起冷却，以盐抹匀（勿过量），剁成块状，放置盆中，加味精、酒、水，浸没全鸡。
2. 放置冰箱冷藏 24 小时以后，即可取出食用。

要 决：

1. 鸡需冷却后才可剁，热剁鸡肉易散碎。
2. 酒可以红露酒、清酒替代，米酒、高粱酒不适用。

健康关照：

鸡皮含脂肪较高，欲减肥者或糖尿病患者食用这道菜时，最好去掉鸡皮后再食用。





鸡腿芋艿

Ji Tui Yu Nai

传统江浙菜

ChuanTongJiangZheCai

材 料:

鸡腿 2 只,芋头 1 个,盐、味精适量,高汤 1.5 杯,葱花、麻油各少许,油 1 杯。

做 法:

1. 鸡腿洗净切块;芋头去皮洗净,切滚刀块。
2. 热锅加油,倒入鸡腿块及芋头块翻炒数下,捞起;锅内留油少许,再将鸡腿块及芋头块倒入,加盐、味精、高汤,中火焖煮 25 分钟,起锅前淋上麻油并撒上葱

花即可。

健康关照:

芋头含淀粉多,120 克的芋头约等于半碗米饭的热量,故一次不宜吃得太多。



油爆虾

You Bao Xia



材 料：

河虾 300 克，油 3 杯，姜末、葱花各少许，酒 1/2 小匙，麻油 1/4 小匙。

A 料：盐、味精适量，糖 1/2 小匙，醋 1/4 小匙，淡色酱油 1/2 小匙。

做 法：

1. 河虾去须及脚，洗净备用。
2. 大火烧热锅，加油至高温，倒入河虾，翻炒数下迅速捞起，稍为沥干后，再放入锅中，如此连续 3 次，立即起锅。

3. 热锅留油少许，加入葱花、姜末小炒，倒入 A 料，小炒数下，加酒搅匀，待汁液成粘稠状，倒入河虾，翻炒数下，浇上麻油即可。

要 决：

河虾连续爆炒 3 次，目的是使河虾外脆内嫩。

健康关照：

这道菜含油量较高，血脂高及糖尿病患者不宜多食。





西露蹄筋

Xi Lu Ti Jin

传统江浙菜

ChuanTongJiangZheCai

材 料：

水发蹄筋 300 克，鸡肉、火腿各 75 克，蘑菇 3 朵，豆瓣或青豆（配色用）少许，油 1 大匙，酒 1 大匙，生粉水 1 小匙，鸡油少许。

A 料：盐、味精适量，胡椒粉少许，高汤 1 杯。

做 法：

1. 鸡肉洗净，与火腿、蘑菇同切丁；蹄筋每条切成 3 段，备用。
2. 中火温锅加油，加蹄筋、鸡肉、火腿、蘑

菇、豆瓣、酒翻炒数下，倒入 A 料，焖煮 3 分钟，淋上生粉水及鸡油即成。

健康关照：

这道菜可提供丰富的蛋白质，而脂肪含量较低，故对多数人都很适用。



