

扬州

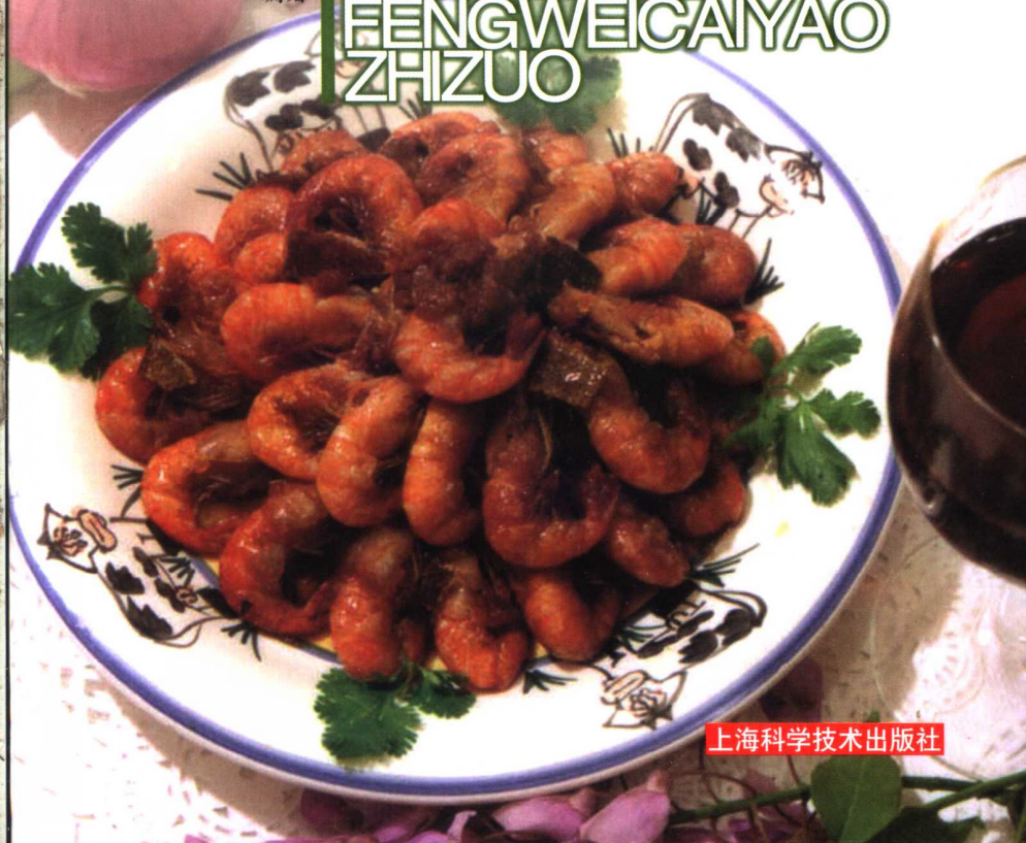
三把刀

技艺系列教材

扬州风味菜肴制作

江苏省扬州商业学校
编著

YANGZHOU
FENGWEICAIYAO
ZHIZUO



上海科学技术出版社



世纪集团

扬州 **三把刀** 技艺系列教材

责任编辑 金锦美
封面设计 房惠平

扬州风味菜肴制作

ISBN 7-5323-7783-0



9 787532 377831 >

定价：15.00 元



www.ewen.cc
www.sstp.cn

《扬州“三把刀”技艺系列教材》

扬州风味菜肴制作

江苏省扬州商业学校 编著

上海科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

扬州风味菜肴制作 / 江苏省扬州商业学校编. —上海:
上海科学技术出版社, 2005.1
(扬州“三把刀”技艺系列教材丛书)
ISBN 7-5323-7783-0

I. 扬... II. 江... III. 菜谱 - 扬州市 - 教材
IV. TS972.182.533

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 109501 号

世纪出版集团 出版发行
上海科学技术出版社

(上海瑞金二路 450 号 邮政编码 200020)

新华书店上海发行所经销

常熟市兴达印刷有限公司印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 6.375

字数 158 000

2005 年 1 月第 1 版

2005 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—6 000

定价: 15.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向承印厂联系调换

内 容 提 要

本书介绍的扬州风味菜肴有冷菜类,冷拼类,炒类,爆类,炸、煎、贴类,熘类,氽、涮、熬类,烩类,蒸类,焖、烧、扒、煨类,甜菜类等。

本书文字浅显,易学易懂,可供烹饪专业学生、厨师及广大烹饪爱好者学习、参考。

《扬州“三把刀”技艺系列教材》 编委会

主 编 周 俊
副 主 编 杨存根 胡建华 梅纪萍
执行主编 茅建民
总 纂 杨兆丰

本书编写人员 姚庆功 郭永明 李才林
 杨锦泰

序

扬州“三把刀”即厨刀、理发刀、修脚刀。

扬州“三把刀”是技艺。它的形成、发展和兴盛，与古代扬州的繁荣息息相关，扬州地处江淮之间，京杭大运河贯穿南北，既是水陆交通要道，又是富庶的鱼米之乡，这给扬州“三把刀”提供了物质基础，人流密集，市井繁华，服务对象广泛，操作技艺得以博采众长，日臻精良。明、清时代，由于漕运发达，巨贾盐商聚集扬州，极尽奢华，追求享乐，他们对吃喝玩乐的苛求，又大大催化了扬州“三把刀”技艺的提高，为这一传统技艺的发展提供了更为广阔的舞台。

扬州“三把刀”是文化。扬州是一座有二千五百年历史的文化名城，历代文人墨客，多在此留连忘返，写下脍炙人口的名篇，扬州名菜“蟹粉狮子头”被宋代诗人杨万里誉为“却将一脔配两螯，世间真有扬州鹤”，把品尝此菜喻为“骑鹤上扬州”的神仙。清代大诗人袁枚就是一个著名的美食家，他所著的《随园食单》中介绍了几十种扬州菜点，李斗的《扬州画舫录》记载了扬州五十余家餐馆的经营特色，曹雪芹《红楼梦》中的菜品也以扬州菜为主。至于沐浴，历来就有着丰富的文化内涵，古人祭天、敬祖、重大节日前，都要斋戒、沐浴、更衣，以净化心灵，纯洁理念。而理发的文化因素，从“身体发肤，受之父母”、“蓄发

明志”、“割发代首”这些成语、典故中可见一斑。

扬州“三把刀”是艺术。扬州菜除选料讲究,刀工精细,火工独到外,还以造型、色泽赏心悦目著称。南北朝时,扬州厨师能将一种瓜做出几十样菜,一样菜做出几十种味道。至五代时,扬州厨师所制豆制品菜式繁多,已入典籍。清代扬州出现以“镂刻人物花卉鱼虫之戏”的西瓜灯为宴席点缀,众多纷繁的果蔬雕刻,既是食物,又为艺术珍品。扬州特有的修脚技艺,则被人们誉为“肉上雕花”,其纤细,其精美,由此可见。

依托于扬州“三把刀”这一传统的文化技艺,1959年,扬州商业学校把烹饪技艺的传授由店堂转为课堂,开我国饮食史上的先河;1997年,又开设了美容美发专业,把古老的技艺提升到一个培养健康高雅的审美情趣,研讨生活中人们的形象设计、提高生活质量的高度;其后,又开设了足部保健专业,它对扬州“三把刀”中的修脚技艺进行了提高、深化、改造、加工,集药疗、理疗、治疗足疾为一体,融推拿、按摩、修脚为一炉,该校的同志推陈出新,在古老的技艺中注入了现代的内容,使之焕发出新的青春。

当前,扬州“三把刀”在继承历史传统的基础上,启动了现代化的进程,随着经营层次的提升、工作条件的改善、管理水平的提高、市场步伐的加快,效益明显增长,而对这一切,更是需要从理论层面上去总结经验,研究得失,不断规范、超前计划,《扬州“三把刀”技艺系列教材》丛书也就应运而生了。

这套丛书充分体现了地域性、技艺性、专业性的鲜明

特色。它扎根于扬州这片“三把刀”的沃土,处处渗透出浓郁的乡土气息。它集中反映了扬州传统技艺的特色和精髓,讲求实用,便于操作,无论对初学者的入门还是从业人员的提高,不啻是一套理论系统化、实践规范化的极好教材。

愿扬州“三把刀”的从业生产人员、教学培训人员、理论研究人员共同努力,使之这门古老的技艺发出更为绚丽的光彩。

江苏省委教育工作委员会副书记 葛高林

2003 年 11 月

总 前 言

随着全面建设小康社会战略的实施,扬州“三把刀”等服务业日益受到广大消费者的关注和青睐。为发扬光大扬州“三把刀”等传统服务技艺,我们编辑出版了《扬州“三把刀”技艺系列教材》。

扬州“三把刀”技艺系列教材》是根据扬州传统的烹饪技术、理发技术、沐浴修脚技术编写而成。系列教材依内容分为三辑。第一辑:《烹饪工艺技术》、《扬州风味菜肴制作》、《扬州面点工艺技术》、《扬州风味面点制作》;第二辑:《扬州修脚工艺技术》、《扬州搓背工艺技术》、《扬州按摩工艺技术》;第三辑:《扬州美发工艺技术》、《扬州美容工艺技术》。全套教材共九本。为了教学和培训的需要,我们还编制了与之相配套的《扬州“三把刀”技艺系列教材教学计划及教学大纲》。系列教材中有关烹饪类、美容美发类专业的公共课程的内容,基本与目前教育部编制的中等职业学校使用的统编教材和劳动部编制的培训教材的内容相符,此外,我们增加了许多具有个性化的内容,充分体现了扬州地方特色,供各类职业学校和培训机构教学时选用。

《扬州“三把刀”技艺系列教材》编委会

2003年6月30日

前 言

淮扬菜系源远流长,始于春秋、兴在隋唐、盛于明清、荣于现代。

扬州地处鱼米之乡,物产丰富,气候宜人,人才荟萃。自古以来就为“东南一隅”的重要都会,南北交通的枢纽和对外往来的商埠,史称“扬一益二”,因其“富甲天下”,帝王将相文人商贾竞相游憩。隋炀帝杨广曾长住扬州,赞美扬州菜为“东南佳味”。宋建炎元年,宋高宗赵构将宗庙、社稷、六宫、朝臣迁往扬州,称扬州为“行在”,士绅商贾、百姓、艺人纷纷南下,云集扬州。明代朱元璋在扬州设立扬州总督府,在南京建都后钦命扬厨专司宫廷御膳,朱棣迁都北京,扬菜又在京城受宠。清朝康熙、乾隆皇帝南巡,在扬设游龙宴,罗列珍馐美味,盛况空前,扬菜与京、川、粤菜并称全国“四大名菜”。

现代扬州菜有专为皇帝做宫廷菜的唐克明大师菜谱;有声振上海、名扬天下的莫氏兄弟的莫家菜;有第二届全国烹饪名师大奖赛一举获得两枚金牌、两枚银牌、三枚铜牌、三项全能奖的十佳明星之一的薛泉生,还有杨玉林、肖太山、陈春松、居长龙、王立喜、王仲海、张玉琪这样的海内外知名厨师的菜谱。

扬州菜是烹饪界的奇葩,覆盖区域之广阔、影响之深远、菜品之精妙、风格之清新,世所公认,有口皆碑。

淮扬菜选料讲究、制作精细、刀工巧妙、形态逼真,瓜果雕刻尤为擅长,冷菜制作花鸟虫鱼,刀工精细、整齐、生动形象,烹调方法多样,拌、炆、腌、醉、糟、酱、爆、炒、炸、熘、烹、煎、贴、烧、炖、焖、烩、氽、涮、煮、蒸,口味咸、鲜、甜、酸、麻、辣,注重本位,讲究火工,汤清味醇、浓而不腻,南北皆宜。

本书由姚庆功、郭永明、李才林、杨景泰四位同志编写,他们都曾在全国烹饪大赛中获金、银、铜奖,一边从事教学,一边在饭店从事烹饪操作,既有教学经验,又有实践经验,在烹饪界有较好的声誉。

本书共收集菜肴 200 余种,按加工烹调的方法进行分类,每个菜的制作过程较为详细,并指出了操作关键,使读者易学易懂、开阔眼界、触类旁通。本书是烹饪专业教师和学生的好帮手。

由于编者水平有限、时间仓促,缺点疏漏在所难免,敬请兄弟学校教师和饮食业同行不吝赐教,以便此书再版时更为完善。谢谢!

编著者

2004 年 6 月

目 录

一、冷菜类(拌、炆、醉、白煮、卤、酱、冻)	1
拌青螺	1
脆鱼拌干丝	1
凉拌腰子	2
松茸拌虾仁	3
拌笋尖	3
炆虎尾	4
醉蟹	5
醉鸡	5
醉蚶	6
醉笋	7
糟鱼	7
糟鸡蛋	8
风鸡	8
卤仔鸡	9
卤肫仁	10
金银猪肝	11
虎皮蛋	11
卤兰花干	12
清滋排骨	13
酱鸭	13
酱汁春笋	14
酱汁茭白	15
八宝冻鸭	15
水晶舌掌	16
西瓜冻	17
二、冷拼类	19
双拼	19
三拼	20
四色花拼	20
什锦拼盘	21
蝴蝶采花	22
松鹤延年	23
花篮拼盘	24
孔雀拼盘	25
逸圃花篮	26
文昌阁拼盘	27
三、炒类	29
养油白炒虾仁	29
清炒虾仁	29
炒虾腰	30
瓜姜鱼丝	31
炒响螺片	32
炒软兜	33

炒鳝糊	33	银杏乌鸡	43
炒蝴蝶片	34	笔杆鸡	43
糟炒鱼片	35	三丝鸽松	44
白炒鱼片	36	炒橘红	45
芙蓉鱼片	36	炒精片	46
三丝鱼卷	37	炒里脊丝	46
银丝鳊鱼	38	粉皮炒猪肝	47
桂花鱼翅	39	炒肥肠	48
炒蟹粉	40	枸杞头炒肉丝	49
红白鸡片	40	炒腰花	49
茉莉花炒鸡片	41	扬州蛋炒饭	50
银芽鸡丝	42	西芹百合	51
四、爆类	53		
酱爆鸡丁	53	葱爆羊肉	56
爆鱿鱼筒	53	虎皮虾	57
爆炒海螺	54	锅贴鸡	58
油爆虾	55	鱼皮锅贴	59
爆双脆	56	锅贴鱼	60
五、炸、煎、贴类	61		
翡翠虾球	61	萝卜鱼	70
脆皮虾球	61	香脆银鱼	70
凤尾虾排	62	椒盐黄鱼	71
高丽凤尾虾	63	芝麻鱼排	72
面包芙蓉虾	64	香炸鱼排	73
交切虾	65	干炸刀鱼	73
脆皮虾仁豆腐	66	芝麻鱼条	74
宝石虾仁	66	椒盐银鱼球	75
葫芦虾蟹	67	果味鱼丝	76
蟹油水晶球	68	赛蟹粉	77
锅烧虾蟹	69	凤眼鸽蛋	78

桃仁鸽蛋	79	炸鸡塔	84
秋叶鸽蛋	79	香酥肥鸭	85
龙凤腿	80	炸肫仁	85
金钱鸡	81	酥香仔排	86
卷筒鸡	82	椒盐里脊	87
油淋仔鸡	83	香炸猪排	88
六、熘类(脆熘、软熘)	89		
醋熘鳊鱼	89	熘筒头	96
松鼠鱼	90	软熘草鱼	97
熘刀鱼	91	橄榄鱼	98
熘瓦块鱼	92	蛤蜊鱼	98
脆熘鳝背	93	熘象牙鸡	99
翠珠鱼花	94	熘桃仁鸡	100
熘皮蛋	95	熘仔鸡	101
糖醋里脊	95		
七、氽、涮、熬类	103		
龙戏珠	103	文思豆腐	108
清汤鱼圆	104	清汤燕窝	109
淡菜萝卜丝氽		山鸡锅	110
鲫鱼	105	蟹黄熬面	111
竹荪氽鸡片	105	刀鱼羹卤子面	111
汤爆双脆	106	野鸭熬面	112
氽腰片	107	五丁卤子面	113
鸡粥蹄筋	107		
八、烩类	115		
拆烩鲢鱼头	115	翡翠蹄筋	119
烩鸭掌	116	干贝烩酥腰	120
菜花烩鸽蛋	117	干贝珍珠笋	120
烩蛋饺	117	三鲜锅巴	121
掌上明珠	118	豆腐饺子	122

烩冬冬青·····	123		
九、蒸类·····			125
琵琶虾·····	125	蛤蟆鸡·····	135
雪花蟹斗·····	126	荷叶粉蒸鸡·····	137
芙蓉蟹·····	126	早红橘酪鸡·····	138
芙蓉干贝·····	127	荷叶香鸭·····	139
绣球干贝·····	128	瓢儿鸭舌·····	140
双皮刀鱼·····	128	金鱼鸽蛋·····	141
八宝鳊鱼·····	129	如意冬笋·····	142
清蒸白鱼·····	130	扇面豆腐·····	143
香菠芙蓉鱼·····	131	莲蓬豆腐·····	144
芙蓉鲫鱼·····	132	冬瓜盅·····	144
绣球鳊鱼·····	133	酿竹荪筒·····	145
麒麟鳊鱼·····	134	扣三丝·····	146
清蒸鲥鱼·····	135	干贝冬瓜球·····	147
十、焖、烧、扒、煨类·····			149
东坡肉·····	149	金葱扒鸭·····	156
黄焖鸡孚·····	149	蛋美鸡·····	157
原焖莲子·····	151	扒烧整猪头·····	158
葱烧海参·····	152	冰糖扒蹄·····	159
走油蹄·····	152	扒烧牛筋·····	159
酿青椒·····	153	蟹黄扒鱼翅·····	160
樱桃肉·····	154	乌龙明珠·····	161
红烧羊肉·····	155	烧鸭汤·····	162
十一、甜菜类(拔丝、蜜汁、挂霜)·····			164
拔丝西瓜·····	164	蜜汁甜桃·····	168
拔丝苹果·····	164	酿苹果·····	168
春蚕吐丝·····	165	蜜汁芋艿·····	169
拔丝土豆·····	166	白雪银耳·····	170
蜜汁哈士蟆·····	167	藕粉圆子·····	170

桂花糖藕.....	172	蜜枣山药.....	175
翡翠玛瑙.....	173	八宝饭.....	176
西米橘络元宵.....	173	御果园.....	177
琥珀莲子.....	174	挂霜生仁.....	178
山药桃.....	175	挂霜桃仁.....	179
后记.....			180