



美食创意设计系列

江南

创意菜点设计与制作

许万里 吴晶 / 主编

中国轻工业出版社



全国百佳图书出版单位



 美食创意设计系列

江南

创意菜点设计与制作

许万里 吴晶 / 主编



中国轻工业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

江南创意菜点设计与制作 / 许万里, 吴晶主编.

—北京: 中国轻工业出版社, 2015.2

(美食创意设计系列)

ISBN 978-7-5184-0175-8

I. ①江… II. ①许… ②吴… III. ①烹饪—技术培训—教材 IV. ①TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第004313号

责任编辑: 史祖福 责任终审: 劳国强 封面设计: 锋尚设计
版式设计: 锋尚设计 责任校对: 晋洁 责任监印: 张可

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2015年2月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1/16 印张: 7.25

字数: 150千字

书号: ISBN 978-7-5184-0175-8 定价: 39.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140546J4X101ZBW

作者介绍



吴 晶

江苏无锡人。现任职于无锡旅游商贸高等职业技术学校。中国烹饪大师、江苏省烹饪大师、淮扬菜烹饪大师，国家中式烹调高级技师、餐饮业国家一级评委，江苏省青年岗位能手、江苏省五一创新能手、无锡市技术能手，曾获得过省市、全国、世界烹饪大赛金奖、江苏省技能大赛优秀教练奖。曾参与多部相关专业著作和教材的编写工作。



许万里

江苏宿迁人。现任职于上海市城市科技学校。中式面点高级技师、西式面点技师、中式高级烹调师、西式高级烹调师、国家高级公共营养师。曾参与多部相关专业著作和教材的编写工作。



唐晓春

江苏无锡人。现任职于索迪斯服务有限公司。中国烹饪大师、国家中式烹调技师、全国最佳厨师，曾获得过省级大赛金奖，国家级大赛银奖。



沈良良

江苏常州人。现就职于上海半岛酒店。中式中级烹调师、西餐高级烹调师。获得过全国创业大赛第一名，2010年为上海世界博览会提供餐饮服务。



徐天一

江苏无锡人。现就职于无锡公共交通股份有限公司，从事后勤餐饮研发与管理，曾多次获得行业内职工技能大赛金奖，曾参与制定无锡教育局中小学学生营养配餐的研发及营养套餐的标准。



黄 勇

江苏溧阳人。现就职于溧阳天目湖中等专业学校。国家中式烹调高级技师、国家餐饮业高级职业经理人、国家中式高级面点师、国家营养配餐师，溧阳市美食文化研究会会员。曾多次获得省级大赛金奖。曾参与多部相关专业著作和教材的编写工作。



桑宇平

江苏江阴人。现就职于苏州市太湖旅游中等专业学校，从事烹饪教育、药膳研究工作。国家中式烹调高级技师、江苏省高级公共营养师。曾参与多部相关专业著作和教材的编写工作。



王明明

江苏盐城人。现就职于苏州大学后勤管理处，从事食堂监督管理和研究。国家中式高级烹调师，中级中式面点师，中级调酒师，高级营养配餐师。有20余篇专业文章发表于国家级和省级刊物。



董曦

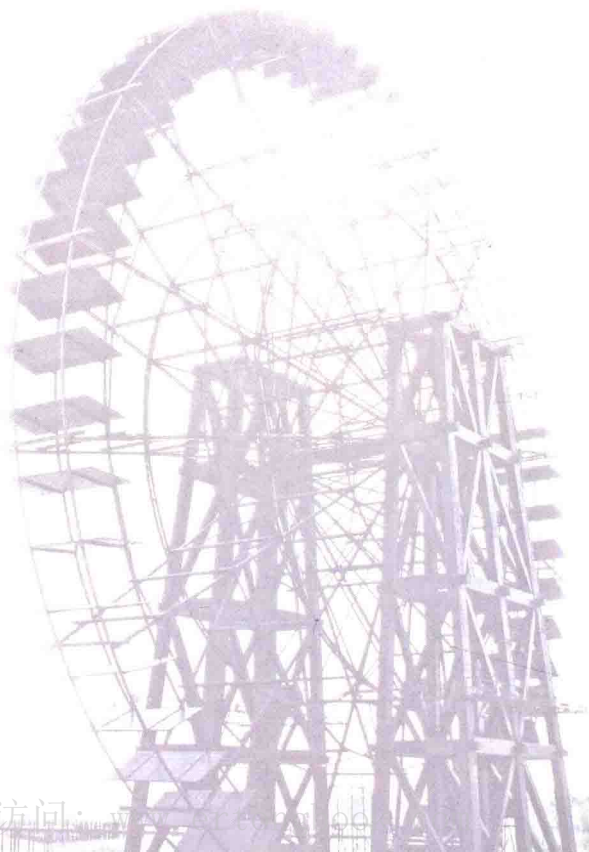
江苏无锡人。现任职于无锡旅游商贸高等职业技术学校。曾在北京、西安、无锡的美术培训机构担任色彩主教。

曾获陕西省大学生美展铜奖，“陕西省纪念毛泽东在延安文艺座谈会讲话70周年书画作品展”获优秀奖，无锡市“明日之星”书画大赛获金奖。



蒋力

江苏溧阳人。现就职于江苏天目湖宾馆有限公司。中国烹饪名师、江苏省烹饪名师，国家中式烹调高级技师，曾获得全国烹饪大赛特金奖、江苏省烹饪大赛金奖。



前言

江南，顾名思义“江之南面”。

在狭义人文地理概念中特指长江中下游以南的地区。其中，包括江苏省的苏州、无锡、常州、南京、镇江等，浙江省的杭州、嘉兴、湖州、绍兴、宁波等和上海，安徽省和湖北省南部的池州、宣城、芜湖、铜陵、黄山、荆州、鄂州、武汉，湖南省和江西省的南昌、长沙、岳阳、常德、九江、上饶、景德镇、益阳等，大致以环太湖、环洞庭湖、环鄱阳湖区域为中心。广义的江南则包括了上海、江西、湖南、浙江全境，以及江苏、安徽和湖北三省长江以南地区。

在人们的印象中，江南水乡，小桥流水、粉墙黛瓦、吴侬软语是人们心目中的世外桃源。江南自古就有“天下粮仓”之说，特别是明清年间，天下粮赋有一半出自江南，足可见江南的富庶。有了丰富的物质条件，江南人对饮食之道的追求也日益求精，对食物的考究程度也越来越高。

江南美食文化内涵丰富，其文化源远流长。本书主要是以江苏、浙江和上海为江南的代表，以这里的地域特色、风土人情、美食文化和饮食风味作为展现江南菜点的标志。

江苏菜，简称苏菜，起始于南北朝、唐宋时，随着经济的发展，推动了饮食业的繁荣，苏菜成为“南食”两大台柱之一。明清时期，苏菜南北沿运河、东西沿长江的发展更为迅速。沿海的地理优势扩大了苏菜在海内外的影响。苏菜主要是由金陵菜、淮扬菜、苏锡菜、徐海菜等地方菜组成。

浙江菜起源于新石器时代的河姆渡文化，经越国先民的开拓积累，汉唐时期的成熟定形，宋元时期的繁荣和明清时期的发展，形成了浙江菜的基本风格。

上海菜即沪菜，主要是以上海地区传统菜肴为主，吸纳各地方菜肴风味，将苏、杭、浙的风味融为一体，同时还融汇西菜风味而成为当今上海菜的主体风味。

本书组织了一批来自江苏、浙江和上海地区的年轻餐饮从业者，分别来自行业的一线厨师、餐饮企业的管理人员以及相关餐饮类院校的专业教师。他们通过对江南菜点的创新设计，制作了一系列的凉菜、热菜和点心。有的在菜点的造型上进行了创作，引入时尚造型设计；有的在菜点的食材上下工夫，选用比较新颖健康的食材；有的在菜点的

制法上融合中西制法的优点，让人耳目一新。同时，还邀请了专门的美学研究人员——董曦霖对书中所有的菜点进行美术指导。

在本书编写过程中，由苏和文化统筹组织人员进行创意设计和菜品制作，并在后期对所有菜点进行甄选和优化。本书的编写得到了众多同行和相关院校、餐饮企业的支持，在此表示诚挚的感谢。

由于编者的水平有限，难免会有疏漏和不足之处，恳请广大读者不吝赐教。

编者

江南

创意菜点设计与制作

目录

第一部分

- 001 江南菜点特色
- 002 江南地域特色美食文化
- 004 江南特色菜点风格解析
- 007 江南特色食材介绍

第二部分

- 013 菜点创意设计思路与方法
- 014 菜点创意设计思路
- 015 菜点创意设计方法

第三部分

- 021 江南创意菜点设计与制作案例
- 022 凉菜
- 022 春之韵
- 023 狮舞庆春
- 024 梦里水乡
- 027 冰镇龙虾
- 029 幽怡雅筑
- 031 人生如意



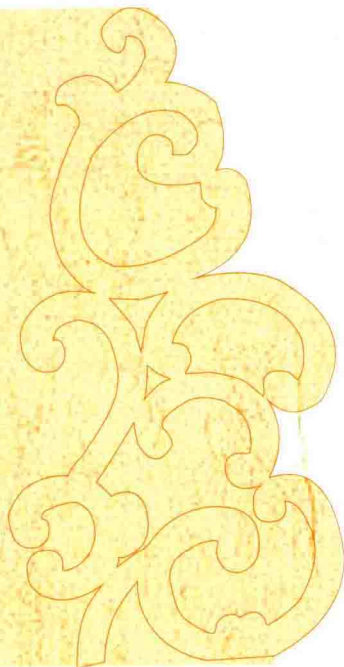
- 033 竹馨异珍
- 034 汤羹
- 034 干锅老鹅珍珠鲍
- 035 双味
- 037 江南吉祥鱼头
- 038 鸟戏湖中鲜
- 041 甜串
- 042 低温蒸银鳕鱼
- 043 江南翡翠鱼羹
- 045 果香波士顿龙虾
- 047 红酒烩牛肉
- 049 清心鸡蛋配鱼子酱
- 050 啫喱虾饺
- 052 阿福无锡排骨
- 054 丰登如意虾仁
- 057 黑椒品尚双菇
- 059 蟹黄菊花豆腐
- 061 竹捞香熏银鱼
- 063 紫苏照烧明虾
- 064 鸡蓉橄榄
- 067 宫灯鱼米
- 069 虾皮馄饨



070	罗汉红烧斋肉
073	瑶柱煨素鲍鱼
074	上汤玫瑰鱼片
077	椰蓉菊花鸡丝
079	双味杯盏薯泥
080	点心
080	苹果酥
081	BV 提包酥
082	鲜虾琵琶酥
084	牛头酥
085	干贝海豚酥
087	企鹅酥
089	昙花酥
090	奶黄香猪包
093	深海章鱼包
094	糖霜雪人酥
096	奶黄金鱼酥
099	海苔榴莲花坛酥
100	玫瑰包
103	蜂蜜紫薯泥
105	章鱼酥
106	草莓包

第一部分

江南菜点特色



江南地域特色美食文化

江南自古就有“天下粮仓”之说，明清年间，天下粮赋一半出自江南。富足的江南人有了物质条件，自然要讲究吃喝，因此对于食物的考究程度也就越高。

下面介绍一些江苏、浙江和上海地区具有代表性的特色江南美食。

金陵盐水鸭

金陵盐水鸭是南京名菜，当地盛行以鸭制肴，曾有“金陵鸭馐甲天下”之说。此菜用当年八月中秋时的“桂花鸭”为原料，用热盐、清卤水复腌后，取出挂阴凉处晾干，食用时在水中煮熟，皮白肉红，香味足，鲜嫩味美，风味独特，畅销大江南北。

松鼠鳊鱼

松鼠鳊鱼是苏州地区的传统名菜。用鳊鱼做菜各地早有，一般以清蒸或红烧为主，而制作形似松鼠的鳊鱼菜肴首先起源于苏州地区。清代乾隆皇帝下江南时，曾微服至苏州松鹤楼菜馆用膳，厨师将鱼出骨，在鱼肉上刮花纹，加调味稍腌后，拖上蛋黄糊，入热油锅炸制成熟后，浇上熬热的糖醋卤汁，形状似松鼠，外脆里嫩，酸甜可口。



梁溪脆鳝

梁溪脆鳝是无锡名肴。梁溪是无锡境内的一条河流，因南朝萧梁曾加以修复而得名，梁溪也是无锡的别名。明末清初，无锡名厨将活鳝划丝后，入油锅炸脆，再用酒、酱油、糖、五香粉制成的浓卤烩制，使鳝丝紧包卤汁，吃时甜而松脆，是上等佐酒佳肴。后来驰名江苏，成为无锡的传统风味特色菜。

三套鸭

三套鸭为扬州传统名菜，清代《调鼎集》曾记载套鸭制作方法，为“肥家鸭去骨，板鸭亦去骨，填入家鸭肚内，蒸极烂，整供。”后来扬州的厨师又将湖鸭、野鸭、菜鸽三禽相套，用宜兴产的紫砂烧锅，小火宽汤炖焖而成。

煮干丝

煮干丝与乾隆帝下江南有关。乾隆六下江南，扬州地方官员聘请名厨为皇帝烹制佳肴，其中有一道“九丝汤”，是用豆腐干丝加火腿丝，在鸡汤中烩制，味极鲜美。

特别是干丝切得细，吸入各种鲜味，味道甚好，遂名传天下，后更名为“煮干丝”。

江南

创意菜点设计与制作

霸王别姬

霸王别姬原名龙凤烩。项羽称霸王都彭城（徐州）举行开国大典时，为盛典备有“龙凤宴”。相传是虞姬亲自设计的。“龙凤烩”即“龙凤宴”中的主要大件。其料用“乌龟”（龟属水族，龙系水族之长）与雉（雉属羽族，凤系羽族之长），故引申为龙凤相会而得名。现以鳖、鸡取代龟、雉。这道菜经世代相传至今，为徐州名饌。



西湖醋鱼

西湖醋鱼相传出自“叔嫂传珍”的故事：古时西子湖畔住着宋氏兄弟，以捕鱼为生。当地恶棍赵大官人见宋嫂姿色动人，杀害其兄，又欲加害小叔，宋嫂劝小叔外逃，用糖醋烧鱼为他饯行，要他“苦甜毋忘百姓辛酸之处”。后来小叔得了功名，除暴安良，偶然的一次宴会，又尝到这一酸甜味的鱼菜，终于找到隐姓埋名的嫂嫂，他就辞官重操渔家旧业。后人传其事，仿其法烹制醋鱼，“西湖醋鱼”就成为杭州的传统名菜。

东坡肉

东坡肉相传出自宋代大文学家苏东坡的故事。宋元祐年间（约公元1090年），苏东坡出任杭州刺史，发动民众疏浚西湖，大功告成，为犒劳民工，吩咐家人将百姓馈赠的猪肉，按照他总结的经验：慢著火少著水，火候足时它自美，烹制成佳肴。与酒一起分送给民工，家人误将酒肉一起烧，结果肉味特别香醇可口，人们传颂东坡的为人，又将此独特风味的块肉命以“东坡肉”。

嘉兴粽子

粽子是嘉兴的主要物产。它始于1921年，至今已有90余年的历史。嘉兴粽子由于用料考究，制作精细，口味纯正，四季供应，故久享盛誉，有“粽子大王”之称，驰名于江、浙、粤、沪。



小笼馒头

小笼馒头是具有江南特色的美味小吃。近代江南小笼包真正成形的历史已很难考证，但普遍认为它与北宋时期的“山洞梅花包子”和“灌浆馒头”有着传承上的渊源关系，在靖康之变后由北宋皇室南迁时带入江南后演变而来。现在上海最有名的“南翔小笼馒头”，是1871年南翔镇的黄明贤创制的。

腌笃鲜

腌笃鲜是上海本帮菜、苏帮菜、杭帮菜中具有代表性的彩色之一。此菜口味咸鲜，汤白汁浓，肉质酥肥，笋清香脆嫩，鲜味浓厚。主要是春笋和鲜、咸五花肉片一起煮的汤。“腌”，是咸的意思；“鲜”，是新鲜的意思；“笃”，是用小火焖的意思。



桂花藕

江南人喜好以桂花来作为食物的调和料之一，桂花藕是以香甜、清脆以及桂花的香气浓郁而享有口碑。将糯米浸泡后灌在莲藕中，配以桂花酱、大红枣一起精心制作而成，这是江南传统菜式中一道独具特色的中式甜品。南京桂花糯米藕和桂花糖芋苗、梅花糕、赤豆酒酿小圆子一同被誉为金陵最具人情味的街头小食。

梅干菜

梅干菜，这种乌黑而诱人的干菜，产自浙江绍兴一带，因为梅干菜颜色黑，也称乌干菜，是当地有名的“三乌”（乌篷船、乌毡帽和乌干菜）之一，活脱是一幅旧时江南水乡的写照。

大闸蟹

江南多蟹，尤以阳澄湖出产的大闸蟹最出名。近代国学大师章太炎夫人汤国梨曾经说过“不是阳澄湖蟹好，人生何必住苏州。”足以说明大闸蟹之妙。

当你品味过江南美食，酒足饭饱之后，坐在某处水乡院落，沐浴天井中洒下来的阳光，呷一口用宜兴紫砂壶沏泡的苏州碧螺春或者西湖龙井，享受江南生活的乐趣。

江南特色菜点风格解析

江南美食以清爽、秀美著称，其风味流派较多，以淮扬风味最著名。

江苏菜点风格

江苏菜是由淮扬、金陵、苏锡、徐海地方风味菜肴组成，以淮扬菜为主体。淮扬地处苏中，东至海安、启东、南通、泰州、盐城、阜宁，西至金陵六合，南及镇江、金

坛，北达两淮。江苏菜以重视火候、讲究刀工而著称，尤其擅长炖、焖、煨、焐，著名的“镇扬三头”（扒烧整猪头、清炖蟹粉狮子头、拆烩鲢鱼头）、“苏州三鸡”（叫花鸡、西瓜童鸡、早红橘酪鸡）以及“金陵三叉”（叉烤鸭、叉烤鳊鱼、叉烤乳猪）都是其特色菜点。江苏菜式的组合也颇有特色。除日常饮食和各类筵席讲究菜式搭配外，还有独具特色的“三筵”。其一为船宴，见于太湖、瘦西湖、秦淮河；其二为斋席，见于镇江金山、焦山斋堂、苏州灵岩斋堂、扬州大明寺斋堂等；其三为全席，如全鱼席、全鸭席、鲈鱼席、全蟹席等。

淮扬风味：以扬州、淮安为代表，主要以大运河为主，南至镇江，北至洪泽湖、淮河一带，东至沿海地区。淮扬菜选料严谨、讲究鲜活、主料突出、刀工精细，擅长炖、焖、烧、烤等，重视调汤，讲究原汁原味，并精于造型，瓜果雕刻栩栩如生。口味咸淡适中，南北皆宜，并可烹制“全鲈席”。淮扬细点，造型美观、口味繁多、制作精巧、清新味美、四季有别。

金陵风味：以南京菜为代表，以南京为中心，一直延伸到江西九江等地。金陵菜烹调擅长炖、焖、叉、烤，讲究七滋七味，即酸、甜、苦、辣、咸、香、臭；鲜、烂、酥、嫩、脆、浓、肥。南京菜以善制鸭馐而出名，素有“金陵鸭馐甲天下”的美誉。其中，南京小吃为中国四大小吃之一，位列首位。其历史悠久、风味独特、品种繁多，自六朝时期流传至今已有千年历史，小吃品种多达百十多个。著名小吃有小笼包子、拉面、薄饼、葱油饼、豆腐涝、汤面饺、菜包、酥油烧饼、甜豆沙包、鸡面干丝、春卷、烧饼、牛肉汤、小笼包饺、压面、长鱼面、牛肉锅贴、卤茶鸡蛋等。

苏南风味：以苏锡菜为代表，主要流行于苏锡常和上海地区。苏南风味擅长炖、焖、煨、焐，注重保持原汁原味，花色精细，时令时鲜，甜咸适中，酥烂可口，清新腴美。苏州在民间拥有“天下第一食府”的美誉。苏州小吃是中国四大小吃之一，是品种最多的小吃，主要有卤汁豆腐干、松子糖、玫瑰瓜子、虾子酱油、枣泥麻饼、猪油年糕、小笼馒头、苏州汤包、藏书羊肉、奥灶面等。

徐海风味：以徐州菜为代表。流行于徐海和河南地区，和山东菜系的孔府风味较近，曾属于鲁菜口味。徐海菜鲜咸适度，习尚五辛、五味兼崇，清而不淡、浓而不浊。其菜无论取料于何物，均注意“食疗、食补”的作用。徐海风味菜代表菜点有：霸王别姬、沛公狗肉、彭城鱼丸等。

浙江菜点风格

浙江菜品种丰富，菜式小巧玲珑，菜品鲜美滑嫩、脆软清爽，其特点是清、香、脆、嫩、爽、鲜。浙江菜主要由杭州、宁波、绍兴、温州四个流派组成，各自带有浓厚的地方特色。杭州是全国著名风景区，宋室南渡后，帝王将相、才子佳人游览杭州风景者日益增多，饮食业应运而生。其制作精细，变化多样，并喜欢以风景名胜来命名菜肴，烹调方法以爆、炒、烩、炸为主，清新爽脆。宁波地处沿海，特点是“咸鲜合一”，口味“咸、鲜、臭”，以蒸、红烧、炖制海鲜见长，讲求鲜嫩软滑，注重大汤大水，保持原汁原味。绍兴菜擅长烹饪河鲜、家禽，入口香酥绵糯，富有乡村风味。主要名菜有“西湖醋鱼”“东坡肉”“赛蟹羹”“家乡南肉”“干炸响铃”“荷叶粉蒸肉”“西湖莼





菜汤”“龙井虾仁”“杭州煨鸡”“虎跑素火腿”“干菜焖肉”“蛤蜊黄鱼羹”等数百种。

杭州菜历史悠久、制作精细、品种多样、清鲜爽脆，以爆、炒、烩、炸为主。名菜如“西湖醋鱼”“东坡肉”“龙井虾仁”“油焖春笋”“排南”“西湖莼菜汤”等。

宁波菜以“鲜咸合一”，蒸、烤、炖制海味见长，讲究嫩、软、滑。注重保持原汁原味，色泽较浓。著名菜肴有雪菜大汤黄鱼、苔菜拖黄鱼、木鱼大烤、冰糖甲鱼、锅烧鳗、熘黄青蟹、宁波烧鹅等。

绍兴菜富有江南水乡风味，作料以鱼虾河鲜和鸡鸭家禽、豆类、笋类为主，讲究香酥绵糯、原汤原汁，轻油忌辣，汁浓味重。其烹调常用鲜料配腌腊食品同蒸或炖，且多用绍酒烹制，故香味浓烈。著名菜肴有糟熘虾仁、干菜焖肉、绍虾球、头肚须鱼、鉴湖鱼味、清蒸鳊鱼等。

温州古称“瓯”，地处浙南沿海，当地的语言、风俗和饮食方面，都自成一体，别具一格，素以“东瓯名镇”著称。温州菜也称“瓯菜”，匠菜则以海鲜入馔为主，口味清鲜，淡而不薄，烹调讲究“二轻一重”，即轻油、轻芡、重刀工。代表名菜有“三丝敲鱼”“双味蛏蚌”“橘络鱼脑”“蒜子鱼皮”“爆墨鱼花”等。

上海菜点风格

上海菜，狭义上海菜称为“本帮菜”，广义上海菜是以本帮菜为主吸收各派之长形成的综合性、广泛性的菜系。本帮菜特指上海本地风味的菜肴，特色是浓油赤酱（油多味浓、糖重、色艳）。常用的烹调方法以红烧、生煸为主，品味咸中带甜，油而不腻。选料注重活、生、寸、鲜；调味擅长咸、甜、糟、酸。其主要名菜有“青鱼下巴甩水”“青鱼秃肺”“腌川红烧圈子”“生煸草头”“白斩鸡”“鸡骨酱”“糟钵头”“虾子大乌参”“松江鲈鱼”“枫泾丁蹄”等菜肴。上海城隍庙小吃也是中国四大小吃之一，是上海小吃的重要组成部分。它形成于清末民初，地处上海旧城商业中心。其著名小吃有南翔馒头店的南翔小笼，满园春的百果酒酿圆子、八宝饭、甜酒酿，湖滨点心店的重油酥饼，绿波廊餐厅的枣泥酥饼、三丝眉毛酥。此外还有许多小吃如：“生煎馒头”“南翔小笼包”“上海香嫩咖喱肉串”“三鲜小馄饨”“蟹壳黄”“面筋百叶”“汤包”“油面精”“白斩三黄鸡”等。



江南特色食材介绍

古谚有云：“上有天堂，下有苏杭”。江南水乡，山清水秀，物产丰富，佳肴美，素有“鱼米之乡”之称。食材资源十分丰富。属地有鲜美的水产品，如长江三鲜（河豚、鲥鱼和刀鱼）、太湖三白（白鱼、银鱼和白虾）、阳澄湖大闸蟹、富春江鲥鱼、鳙鱼、鲈鱼、青虾、鳊鱼、鲫鱼、河蚌以及众多的海鲜品，如舟山黄鱼、舟山的梭子蟹、带鱼、石斑鱼、锦绣龙虾等。美味佳蔬有太湖莼菜、西湖莼菜、淮安蒲菜、宝应藕、鸡头米、草头、茭白、贡菜、冬笋、荸荠等。上乘的山珍野味有庆元的香菇、景宁的黑木耳等。著名的畜禽产品，如南京湖熟鸭、南通狼山鸡、扬州鹅、高邮麻鸭、绍兴麻鸭、安吉竹鸡、南京香肚、如皋火腿、靖江肉脯、无锡油面筋、金华火腿等，以及其他著名的食材，如绍兴老酒、龙井茶叶、碧螺春茶叶、黄岩蜜橘、镇江香醋、浙江玫瑰米醋、扬州豆腐干、宝应皮蛋。下面，重点介绍以下几种食材。

鲥鱼

鲥鱼产于中国长江下游，素誉为江南水中珍品，古为纳贡之物，为中国珍稀名贵经济鱼类，鲥鱼与河豚、刀鱼齐名，素称“长江三鲜”。鲥鱼肉嫩味鲜美，鳞下多脂，脂肪含量很高，富含不饱和脂肪酸，具有降低胆固醇的作用。由于鲥鱼的鱼鳞富含脂肪，所以在加工时一般不去鱼鳞，以清蒸、清炖为佳。

银鱼

银鱼古称脍残鱼，号称亚洲第一帅鱼，是世界上长得最水灵鱼。银鱼因体长略圆，细嫩透明，色泽如银而得名。银鱼产于长江口，俗称面丈鱼、炮仗鱼、帅鱼、面条鱼、冰鱼、玻璃鱼等。以太湖银鱼为代表。银鱼适宜体质虚弱、营养不足、消化不良者、高脂血症患者、脾胃虚弱者、有肺虚咳嗽、虚劳等症者食用。银鱼可供鲜食用或晒鱼干食用。

大闸蟹

大闸蟹味道鲜美，营养丰富，是中国传统的名贵水产品之一。其中以长江水系产量最大，口感最鲜美，以苏州阳澄湖大闸蟹最为有名。据《本草纲目》记载，螃蟹具有舒筋益气、理胃消食、通经络、散诸热、散瘀血的功效。蟹肉味咸性寒，有清热、化痰、滋阴的功效。食用时一般以煮、蒸为佳。

