

高邮



高邮文化

美食文化

姜 岭 主编



高邮

美食文化

姜 岭 主编

本书编委会

执行主编：陈 平

副 主 编：陈 平 姜文定 吴桂余 唐汇生 谢 群 姜传宏
管红玉 邢永泉 陈万锦 窦宝林 乔龙山

顾 问：朱延庆

主 任：徐永宝

副 主 任：姜 岭

委 员：徐永宝 姜 岭 姜文定 杨文喜 陈 平 吴桂余
唐汇生 黄 涛 周寿松 夏 寅 王 飞 徐 鑫
张宝年 宋国斌 陈锡林 朱 斌 王文红 郑彰苏
钱宏南

主 办：高邮市商贸总公司
高邮市烹饪协会
高邮市文联

承 办：高邮市烹饪协会



图书在版编目 (CIP) 数据

高邮美食文化 / 姜岭主编. —北京: 中国纺织出版社,
2007.9

ISBN 978-7-5064-4568-9

I. 高… II. 姜… III. 饮食—文化—高邮市 IV. TS971

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第132216号

策 划: 尚锦文化

责任编辑: 范琳娜

装帧设计: 水长流文化发展有限公司

责任监印: 初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

[http: // www.c-textilep.com](http://www.c-textilep.com)

E-mail: [faxing@c-textilep. com](mailto:faxing@c-textilep.com)

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2007年9月第1版第1次印刷

开本: 889×1194 1 / 16 印张: 7

字数: 51千字 定价: 98.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换

目录

龙虬三叉

叉烧豚方·····	6
叉烧麻鸭·····	7
叉烧鳊鱼·····	7

少游宴

少游宴菜单·····	9
银钩鸡丝·····	10
蟹黄腐羹·····	11
芦丛春鹑·····	12
纹锦明珠·····	13
清汤莼菜·····	14
玛瑙地栗·····	15

汪氏家宴

汪氏家宴菜单·····	17
椒盐虎头鲨·····	18
油条揣斩肉·····	19
咸菜慈姑汤·····	20
炒米炖蛋·····	21
蒜头烧鲢鱼·····	22
河鲜鲈鱼·····	24
朱砂豆腐·····	25

全鸭宴

全鸭宴菜单·····	27
八宝葫芦鸭·····	28
鲍脯鸭掌·····	29
翡翠鸭羹·····	30
葵花白鸭·····	31
鸭肝吐司·····	32

孟城驿宴

孟城驿宴菜单·····	35
鱼传尺素·····	36
龙舟载宝·····	37
快马扬鞭·····	38
虎符合璧·····	39
双龙戏珠·····	40

少游虾宴

少游虾宴菜单·····	43
富贵虾球·····	44
沸腾虾香·····	45
青龙踏雪·····	46
银屋藏娇·····	47
煎锅野鲩·····	48

CONTENTS

清真宴

清真宴菜单	51
红烧老鹅	52
爆炒牛百叶	53
焖牛肉丸	54
烤羊骨棒	55
芝麻牛排	56
菱塘老鹅	57

珠湖鱼宴

珠湖鱼宴菜单	59
宫灯鳊鱼	60
霸王狮子头	61
海参裙边	62
清蒸河鳗	63
酱瓜鱼丝	64

名师名菜

高邮双黄鸭蛋	67
雪花豆腐	68
沙锅天地鸭	69
香酥麻鸭	70
叉烧野鸭塌	71
香卤桃花鸡	72
金丝鱼片	73
夹心鱼圆	74

芙蓉瓜鱼	75
高邮羊肉汤	76

地方特色菜

荷夹东坡肉方	78
澳带鱼子酱	79
人文奥运	80
锅贴、虾饺、麻团、南瓜饼、榴莲酥	81
芙蓉血燕	82
鸽蛋梅花参	83
冰糖血燕	84
剁椒素鸡	85
清蒸高邮湖大闸蟹	86
清炒虾仁	88
冰糖扒蹄	90
干煸西湖鲢鱼头	91
清蒸西湖白鱼	92
红焖鳝酥	93
虾扇烧卖	94
夏威夷风情	96
香肠荔枝球	97
翡翠宝塔肉	98
雪菜虎头鲨	99
鲜笋烩三白	100
群鲜聚会	101
茄子湖鳗	102
鲜虾豆腐方	103
孔雀朝阳	104
盐味龙虾	105
名点名小吃	106
大煮干丝、烫干丝	108
阳春面	109
大煮茶干丝	110
钱记蒲包肉	111

高邮

美食文化

姜 岭 主编

本书编委会

执行主编：陈 平

副 主 编：陈 平 姜文定 吴桂余 唐汇生 谢 群 姜传宏
管红玉 邢永泉 陈万锦 窦宝林 乔龙山

顾 问：朱延庆

主 任：徐永宝

副 主 任：姜 岭 姜文定 杨文喜 陈 平

委 员：徐永宝 姜 岭 姜文定 杨文喜 陈 平 吴桂余
唐汇生 黄 涛 周寿松 夏 寅 王 飞 徐 鑫
张宝年 宋国斌 陈锡林 朱 斌 王文红 郑彰苏
钱宏南

主 办：高邮市商贸总公司
高邮市烹饪协会
高邮市文联

承 办：高邮市烹饪协会

彰显美食文化
推动社会进步

陈柳
二〇〇七年八月



序

高邮地处淮安与扬州之间，自古繁华，美食文化源远流长。

七千多年前，龙虬庄一带就有先人居住，当时的饲养业已经相当发达。古人将鲜嫩的猪肉切成方块来叉烧，这就是如今高邮的一道名菜——叉烧豚方。

高邮西傍浩渺珠湖，东有纵横河汊，物产丰饶，美食原料得天独厚，加上名厨精湛的技艺，造就了高邮美食在淮扬菜系中独具风采。传统的“璧合珠联”、“珠湖雪浪”、“地久天长”等十大名菜名扬海内外。近年来开发的“全鸭宴”、“少游宴”、“孟城驿宴”、“汪氏家宴”等七大名宴，既继承了历史的传统技艺，又结合现代的新潮理念，开拓创新，知名度更是日见提高。

淮扬菜系是中国的四大菜系之一，其特色是“清鲜平和、浓淳兼备、咸甜适度、南北皆宜”。高邮美食是淮扬菜系中的重要组成部分，出类拔萃，多年来形成了自己的鲜明特色——清纯、本味、中和。“十大名菜”、“七大名宴”是高邮美食大厦的骨干支撑，而特色点心、特色小吃等则是锦上添花。

高邮人文荟萃，名人辈出。北宋婉约派词宗秦少游的《以莼姜糟蟹法鱼寄子瞻》就是近千年前具有高邮地域风味的美食菜单。在南曲之冠王磐的《野菜谱》及著名作家汪曾祺的作品中，都有关于高邮美食文化的论述。高邮美食文化渊源之长、基础之厚，可见一斑。

美食和文化密切相连。美食应当美目、美口、美身、美心；美食应当食出健康，食出睿智，食出文明，食出品位。高品位的美食，雅中见俗，俗中见雅，亦雅亦俗，亦俗亦雅，雅俗共赏。

《尚书·说命下》云：“若作和羹，尔惟盐梅。”这是商代殷高宗任命傅说为丞相时所说的两句名言。盐代咸，梅代酸，泛指烹饪需五味调和。殷高宗是以善于调味的好厨师来比喻善于治国的好丞相。美食中有文化，有艺术，有哲理，甚至有治国安邦的方略，这就是广义上的美食文化。

历史的传统加上现代的发扬光大，赋予了高邮美食文化经久不衰的魅力，吸引了大批中外宾客前来品尝，获得高度盛赞，也有力推动了地方经济的发展和社会事业的进步。

本书是高邮美食文化的精彩篇章和实力展现。高邮的名师、名厨、名点以及各界人士将齐心协力，奋发前行，去迎接更加灿烂的未来。

朱正康

2007年7月7日

目录

龙虬三叉

叉烧豚方·····	6
叉烧麻鸭·····	7
叉烧鳊鱼·····	7

少游宴

少游宴菜单·····	9
银钩鸡丝·····	10
蟹黄腐羹·····	11
芦丛春鹑·····	12
纹锦明珠·····	13
清汤莼菜·····	14
玛瑙地栗·····	15

汪氏家宴

汪氏家宴菜单·····	17
椒盐虎头鲨·····	18
油条揣斩肉·····	19
咸菜慈姑汤·····	20
炒米炖蛋·····	21
蒜头烧鲢鱼·····	22
河鲜鲈鱼·····	24
朱砂豆腐·····	25

全鸭宴

全鸭宴菜单·····	27
八宝葫芦鸭·····	28
鲍脯鸭掌·····	29
翡翠鸭羹·····	30
葵花白鸭·····	31
鸭肝吐司·····	32

孟城驿宴

孟城驿宴菜单·····	35
鱼传尺素·····	36
龙舟载宝·····	37
快马扬鞭·····	38
虎符合璧·····	39
双龙戏珠·····	40

少游虾宴

少游虾宴菜单·····	43
富贵虾球·····	44
沸腾虾香·····	45
青龙踏雪·····	46
银屋藏娇·····	47
煎锅野鲩·····	48

CONTENTS

清真宴

清真宴菜单	51
红烧老鹅	52
爆炒牛百叶	53
焖牛肉丸	54
烤羊骨棒	55
芝麻牛排	56
菱塘老鹅	57

珠湖鱼宴

珠湖鱼宴菜单	59
宫灯鳊鱼	60
霸王狮子头	61
海参裙边	62
清蒸河鳊	63
酱瓜鱼丝	64

名师名菜

高邮双黄鸭蛋	67
雪花豆腐	68
沙锅天地鸭	69
香酥麻鸭	70
叉烧野鸭塌	71
香卤桃花鸡	72
金丝鱼片	73
夹心鱼圆	74

芙蓉瓜鱼	75
高邮羊肉汤	76

地方特色菜

荷夹东坡肉方	78
澳带鱼子酱	79
人文奥运	80
锅贴、虾饺、麻团、南瓜饼、榴莲酥	81
芙蓉血燕	82
鸽蛋梅花参	83
冰糖血燕	84
剁椒素鸡	85
清蒸高邮湖大闸蟹	86
清炒虾仁	88
冰糖扒蹄	90
干煸西湖鲢鱼头	91
清蒸西湖白鱼	92
红焖鳊酥	93
虾扇烧卖	94
夏威夷风情	96
香肠荔枝球	97
翡翠宝塔肉	98
雪菜虎头鲨	99
鲜笋烩三白	100
群鲜聚会	101
茄子湖鳊	102
鲜虾豆腐方	103
孔雀朝阳	104
盐味龙虾	105
名点名小吃	106
大煮干丝、烫干丝	108
阳春面	109
大煮茶干丝	110
钱记蒲包肉	111



龙 虬 三 叉

叉 烧 豚 方

特 点

肉质香酥、肥而不腻。

选择鲜嫩的肥瘦兼备的猪肉，切成较大的方块，叉烧而食。先人常以此祭祀和接待宾客。

原料

带皮实膘的猪五花肉适量

调料

饴糖、绍酒、甜面酱、夹饼、大葱各适量

做法

将五花肉切成长方形，去毛，刮洗净，上叉，用饴糖和绍酒腌渍，待晾干后，用木炭烤熟，改刀，搭配甜面酱、夹饼、大葱食用。

叉烧麻鸭

特点

色泽枣红、皮脆肉酥。

龙虬庄一带河流纵横，适合麻鸭的养殖。叉烧麻鸭有别于北京烤鸭，鸭身金黄，皮脆肉嫩，风味独特。

原料

麻鸭1只

调料

饴糖、甜面酱、夹饼、葱、青菜（或鲜荷叶）、姜、盐各适量

做法

1. 麻鸭宰杀、褪毛，从肋下开刀除去内脏，洗净。
2. 青菜切成小段，加盐腌渍去水分，加姜、葱拌匀，从刀口塞进麻鸭肚内，用线将刀口缝合。
3. 麻鸭上叉，用开水浇烫后放太阳下晒干，刷上饴糖，放在木炭上烤熟，改刀，搭配甜面酱、夹饼、葱食用。

叉烧鳊鱼

特点

肉质鲜香，美味可口。

选择500克左右的野生鳊鱼，裹以网油叉烧，鱼肉香而不焦。

原料

活鳊鱼1条

调料

冬笋、香菇、熟火腿、姜、葱、猪网油、糖、绍酒、虾仁、盐、虾子、鸡蛋、淀粉、香油、色拉油各适量

做法

1. 鳊鱼去鳞，从脊背开刀去掉内脏，洗净，将水分擦干。
2. 冬笋、香菇、熟火腿、姜、葱均切丝，和糖、绍酒、虾仁、盐、虾子一起放入热油锅中炒成馅，冷却后塞入鱼肚内。
3. 猪网油用开水烫好晾干，涂上鸡蛋清，撒上淀粉，裹在鱼表面，上叉用木炭烤熟，刷上香油即可。

制作人：唐汇生、管红钰、姜传宏

1993年，全国著名考古专家评选出“全国十大考古新发现”，高邮龙虬庄遗址名列第二，《人民日报》、《中国文物报》等数十家媒体相继报道。龙虬庄遗址发现的意义在于，可确认为一种分布于大运河以东江淮地区的新的古文化类型，其时代大约距今7000年至5000年，属新石器时代遗址。

龙虬庄遗址出土了大量文物，有石器、玉器、陶器、骨角器、炭化稻、刻划有类似文字符号的陶片以及猪骨、兽骨、禽骨、鱼骨等。龙虬人会狩猎、捕鱼、纺织、种稻，也会烹饪，从出土的陶釜、陶鼎看，可以使人们品尝原生态美食之原汁原味，那时的烹饪水平是不高的，“龙虬三义”便是几千年前高邮原生态美食的代表，这是有实物为据的高邮美食文化之根、之源、之祖。“龙虬三义”可以体味中华美食文化之博大精深，可以感悟中国古代文明走向现代文明之遥远的历程。



少游宴



清新、雅致、独特

少游宴是有关宋代著名词人、婉约派词宗秦少游的宴席。秦观（公元1049年~1100年），字少游，别号淮海居士，扬州高邮人。高邮的有识之士在少游的大量诗文中爬罗剔抉，整理出少游宴，以其土而清新、俗而雅致的独特风味，颇受欢迎。

少游的师友苏轼，字子瞻，号东坡居士，元丰元年（公元1078年）在徐州任太守，正遇上洪涝灾害，他力治河决之灾，百姓得以更生，又修城墙，在东门之上建黄楼，并命少游作赋纪念，这就是少游《黄楼赋》的由来，少游派专人将《黄楼赋》送往徐州，顺带上高邮的特产土物馈赠苏轼，另外呈上古诗一首，“鲜鲫经年渍醯醢，团脐紫蟹填脂腹，后春菹茁滑于酥，先社姜芽肥胜肉。兔卵累累何足道，钉铍盘飧亦时欲。淮南风俗事瓶罍，方法相传为旨蓄。鱼鱠蟹醢荐苣豆，山藪溪毛例蒙录，辄送行庖当击鲜，泽居备礼无麋鹿。”诗中提及的特产土物有浸渍在美酒中经年的鲜鲫鱼、壳紫腹满脂黄的醉蟹、高邮湖初生的菹菜、秋社前的嫩子姜、腌制好的红黄油多的大鸭蛋、风干的鱼、蛤肉酱、山蔬水菜等。少游宴既注重少游诗文中文化描绘、论术的钩沉，又结合当地传统的美食佳肴，因而具有独特的风味。

清新 少游宴中有先社牙姜、菹蒲嫩心、滑酥菹茁等。秋社前的姜，新芽如指尖，色紫、食无筋，谓之子姜。湖边的菹蒲，秋天长出白心，长如六七寸玉棒，又称茭白，高邮人叫茭瓜，嫩、脆、香、鲜。菹菜生水中，叶似浮葵浮水上，花茎细如钗股，名为菹丝，叶、茎都含黏质，故滑酥，味甘美，有清香。少游赠苏轼以土物，清新、清香、清纯。后人评价少游的这首古诗时说：“且同千里送鹅毛，何用孜孜饮麋鹿”。

雅致 少游诗中有“淮南风俗事瓶罍，方法相传为旨蓄”诗句。宋代熙宁后，扬州是淮南东路治所，这一带早有喜欢在瓶、缸中糟鱼、醉蟹等风俗习惯。“旨蓄”即蓄储之美味，即使过了季节，仍可吃到蓄聚的美味。糟鱼即将风干的鱼浸渍在酒中经年，配以佐料，蒸熟，鱼肉酥，块块成丝；其味香，久久不散。醉蟹是高邮一带的特产，将中等大小的紫蟹洗刷干净，浸入特别的卤汁中40天左右即可，卤汁用酒、盐、糖、椒、姜等做成。醉蟹脂黄如红玉、白玉相间，肉质胶黏，清香诱人。元丰七年（公元1084年）秋天，苏东坡、孙莘老、王巩、秦少游四贤聚会高邮东岳行宫，把酒临风，品味着糟鱼、醉蟹等特产方物，纵论诗文，风流倜傥，风雅至极。聚会处后来成为名胜文游台，千古传留佳话。





独特 少游宴中有一道菜叫“文游玉带”。高邮湖、河中产黄瓜鱼，长3寸左右，较银鱼略大，通体雪白，莹润如羊脂玉，无鳞、无刺，烹制后滑软酥嫩，且有黄瓜清香，味极鲜美，为高邮所特有，外地人品尝后啧啧称奇。少游宴中还有一道菜名为“金丝鱼片”。高邮产一种野生鱼，头扁嘴阔，皮色黄，有浅黑色斑纹，似桑叶，无鳞、无背鳍，背上长有一根硬刺，手提着这根硬刺，鱼就会发出“昂嗤”的声音，故俗名昂嗤鱼，学名叫黄颡鱼。一条昂嗤鱼四五寸长，仅取其两片肉，烹制后全盘金黄，色、香、味俱佳，煞是美味。“玛瑙地栗”也是一道特色菜。慈姑又名地栗，选其个大的，掏空，将火腿等填其中，白中嵌红，既有火腿香，又有慈姑味，别具匠心。

“少游宴”菜单

冷盘

醃醃紫蟹	酒糟野鲫
红酱肉醃	四九风鸡
春社芽姜	凉拌骨叭
菰蒲嫩心	五香蚕豆

热菜

芦丛春鹅	文游玉带
银钩鸡丝	金丝鱼片

大菜

天长地久	盐汁豚蹄
蟹黄腐羹	纹锦明珠
玛瑙地栗	清汤莼菜

主食

风羹金钱	臂社珠光
------	------

制作单位：景泰园大酒店

制 作 人：薛树栋



银钩鸡丝

原料

鸡脯肉、绿豆芽、青椒丝、红椒丝各适量

调料

盐、鸡蛋清、淀粉、味精、香油、色拉油各适量

特点

鸡肉鲜嫩，豆芽清脆。

做法

1. 鸡脯批成薄片，切丝，加盐、蛋清、淀粉上浆；绿豆芽去头尾。
2. 油锅烧热，鸡丝入油锅滑熟。
3. 锅留底油，放入鸡丝与豆芽、青椒丝、红椒丝同炒，加盐、味精调味，起锅淋香油即可。

蟹黄腐羹

原料

蟹黄、豆腐各适量

调料

鸡清汤、盐、葱姜汁、水淀粉各适量

特点

红白相映，鲜嫩爽口。

做法

1. 豆腐去老皮，切成丝，放入温水中漂洗后沥干。
2. 油锅烧热，放入鸡汤、豆腐，加入蟹黄、葱姜汁、盐，烧沸后勾芡即可。



芦丛春鹅

特点 鹅肉细嫩，味道浓郁。

原料

鹅肉脯、芽笋、青椒、红椒各适量

调料

盐、鸡蛋清、水淀粉、葱姜汁、绍酒、色拉油各适量

做法

1. 芽笋、青红椒切段；鹅肉脯批成大薄片，肉脯放入盐、蛋清、水淀粉、葱姜汁、绍酒上浆，入四成热油中滑熟后沥干。
2. 锅留底油，放入鹅肉脯、芽笋、青红椒，翻炒即可。

