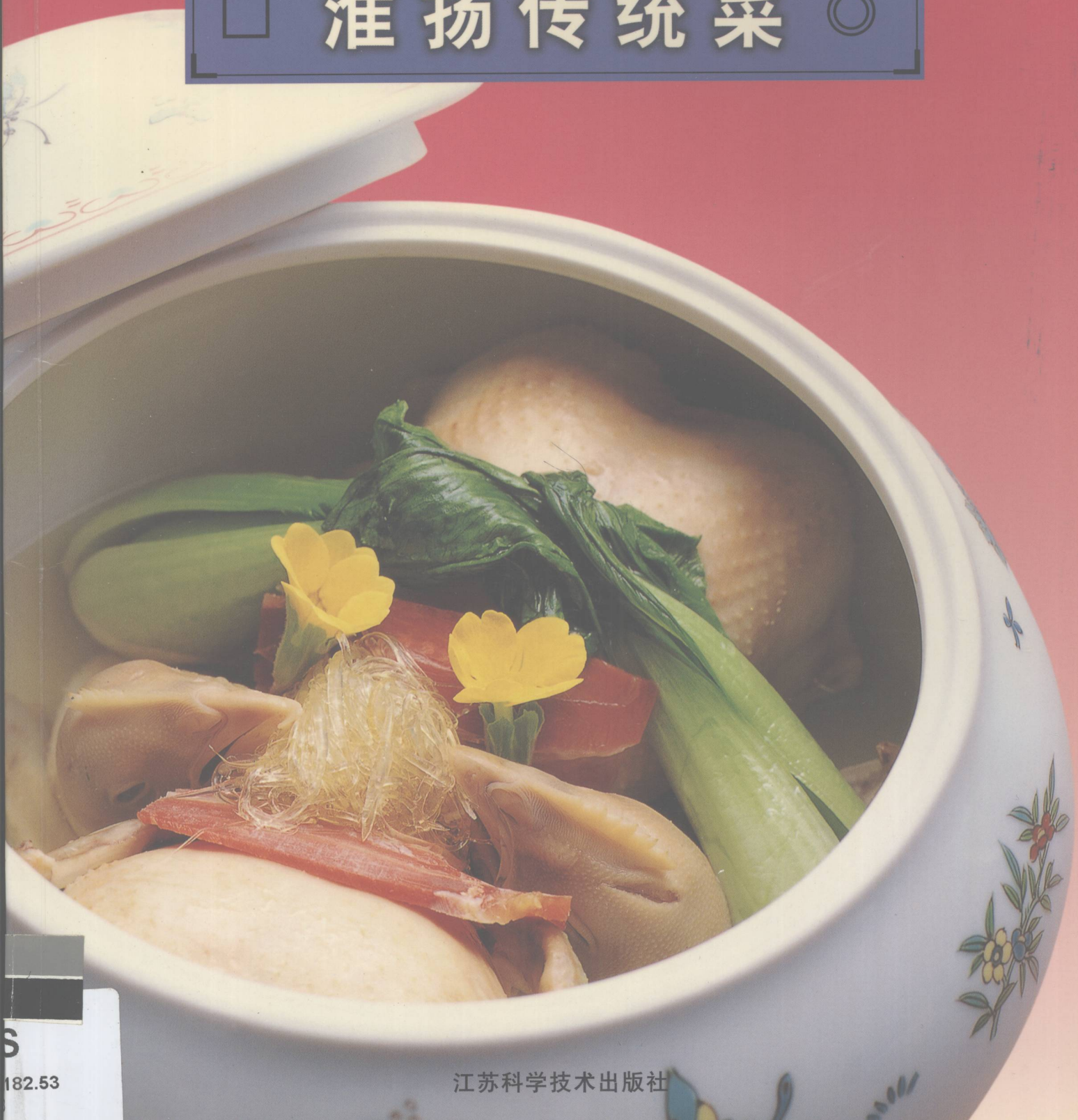


YANGZHOU CUISINE IN CHINA

中国淮扬菜

□ 淮扬传统菜 ○



S

182.53

江苏科学技术出版社

YANGZHOU CUISINE IN CHINA



中国淮扬菜

□ 淮扬传统菜 ○

主 编 刘广顺

副主编 周健强 邱杨毅

嵇宝庆

撰 文 王 镇 施志棠

江苏工业学院图书馆
藏书章

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国淮扬菜·淮扬传统菜/刘广顺主编. —南京: 江苏
科学技术出版社, 2000.10

ISBN 7-5345-3218-3

I. 中... II. 刘... III. 菜谱-江苏
IV. TS972.182.53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 46560 号

装帧设计 赵清 刘旭东 龚彬
封面设计 刘旭东
责任印制 曹叶平 张镜

中国淮扬菜·淮扬传统菜

主 编 刘广顺
责任编辑 吴星飞 龚彬 王永发 钱亮

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路47号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
制 版 深圳华新彩印制版有限公司
印 刷 苏州印刷总厂

开 本 890mm × 1240mm 1/16
印 张 6.75
插 页 4
版 次 2000年10月第1版
印 次 2000年10月第1次印刷
印 数 1—3 000册

标准书号 ISBN 7—5345—3218—3/Z·517
定 价 50.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

《中国淮扬菜》编委会

- 主 任 张厚宝
- 副 主 任 夏成才 吴星飞
- 编 委 (按姓名笔画为序)
- 丁章华 吴星飞 邱庞同 张厚宝
周卫国 宗有信 聂凤乔 夏成才
唐修元
- 技术指导 薛泉生 陈春松 徐永珍 陈忠明
邱杨毅
- 文字总纂 王 镇 施志棠 洪 政
- 摄 影 丁春晴 殷国栋 段毅强
- 英文翻译 罗长炎
- 英文校订 陈俊元

Preface

Yangzhou is a city well known in China, as well as in the world, for its long history and rich culture. With its wonderful poplar trees, picturesque landscape and rich cultural heritage, it has won admiration and praise from people down the centuries.

Yangzhou cuisine, one of the four major schools of Chinese food, possesses a strong appeal to gourmets both at home and abroad for its agreeable taste and beautiful presentation.

According to *The Book of History*, Yangzhou was the economic center of North Jiangsu. Great varieties of cooked food were available in the city as early as the Qin dynasty (221-206 BC).

After construction of the Grand Canal (6th century AD), Yangzhou, which is the southern terminal of the Canal, became a hub of land and water transportation for shipping salt and grain from South Jiangsu to the Capital in the north. It also served as a distribution center of all kinds of commodities in China, as well as an inland port for foreign trade with other countries.

With a population of over 600,000, Yangzhou once ranked 3rd among the top 10 cities in the world. In those days, one could see a forest of masts standing high along the Canal while scholars and merchants kept arriving from all parts of the world.

The city is favorably located in the lower reaches of the Yangtze River at about 33 degrees north latitude and 120 degrees east longitude, with a temperate climate. It is rich in natural resources and farm produce. Especially abundant are fresh water aquatic products such as crucian carp, purple crab, spring water shield, ginger sprouts, and duck eggs. Other delicacies (as often mentioned in ancient Chinese poems) are bamboo shoots, reeves shad, crabs, shrimps, etc. Moreover, the city is close to the East China Sea, in which abounds all manner of seafood, hence providing a continuous supply of raw materials for the Yangzhou cuisine.

By absorbing the best methods in cutting and cooking from other Chinese culinary schools, chefs in Yangzhou have developed their own culinary style. The main characteristics of Yangzhou cuisine are "fresh and plain" — neither salty, nor too sweet — rich in nutrition and taste. For these reasons, Yangzhou food is favored by people both at home and abroad. Newly developed delicacies keep coming forth in large numbers and are very popular in the marketplace. In poems, operas, and other literature, Yangzhou cuisine has been praised as "...the best of delicacies in Southeast China...", hence its firm position in the Chinese culinary system.

It must be noted that Yangzhou cuisine is more than just food preparation and service. It also pays great attention to the health of diners. The idea of diet and medicine linked to food intake first appeared in the book *On Cooking* by Mr. Wu Pu, a medical doctor living in Yangzhou about 200 AD. His theory was passed down generation after generation and gradually became popular among the common people, who prefer fresh vegetable and tender meat.

Yangzhou is renowned for three special knives (i.e., the kitchen knife, the tailor scissors, and the pedicure knife). Yangzhou's chefs are world famous for their outstanding cutting skills in the kitchen. The courses of "stewed meat balls", "Yangzhou chop suey" and "Wensi bean curd" have become favorite dishes in the West. Restaurants in Yangzhou often receive telephone orders from the other side of the Pacific Ocean.

Yangzhou cuisine is a delight to the Chinese people as well. Restaurants serving Yangzhou food can be found in every corner of China (the most famous dining spots in Beijing serving Yangzhou specialties are The Great Hall of the People, Diaoyutai State Guest House, and the Beijing Hotel). It has close relations with the scientific content and culinary art contained in the Yangzhou cuisine that developed over the past thousands of years. No wonder Yangzhou food was served at the first state banquet during the founding celebrations of the People's Republic of China in 1949!

Today, a new generation of skilled Yangzhou chefs has come to the fore in large numbers. While carrying on the fine traditions of the Yangzhou culinary school, they are constantly blazing new trails to bring forth new dishes, such as "Dream-of-the-Red-Mansions Banquet", "New Manchu-and-Han Banquet", "Family Banquet of Zheng Banqiao", and "Family Banquet of Mei Lanfang", all of which have won the respect of gourmets both at home and abroad.

Chinese cuisine is a culture, a science, and an art. Yangzhou cuisine is a crystallization of all these parts. It has fully demonstrated the Chinese food theory that diners should be attracted not just to great tasting food, but more importantly, that food should be nutritious and look good on the plate. The attached photo album will visually attest to the Yangzhou theory of cuisine.

Nie Fengqiao
October 2000

序

扬州，世界知名的中国历史文化名城。绿扬城郭，二分明月，画意诗情，以其深厚的文化底蕴，吸引了历代人士的称颂与咏赞。

淮扬菜，是世界知名的中国四大菜系之一，以其独具的风味特色，倾倒了海内外无数食客。

淮扬菜见于文献，当自《尚书》“淮海惟扬州”始。自先秦发展至汉晋，史载扬州已是“熟食遍列”。隋唐、明清尤见繁盛。特别是大运河开凿以后，扬州成为盐漕两运、物资集散和进出口口岸的水陆交通枢纽，曾排名为世界上60万人口以上十大城市之第三位。因之，八方辐辏，帆樯林立，商贾麇集，文士如云，经济、文化高度发达，史有“扬一益二”之称。加之，扬州地处长江下游东经120°左右、北纬33°上下，气候适宜，物产丰富；位于江河水网地区，尤饶动植物水鲜，苏东坡《扬州以土物寄少游》诗中提及的鲜鲫、紫蟹、春莼、姜芽、鸭蛋之类，郑板桥诗词中描述的鲜笋、鲥鱼和“蒲筐包蟹、竹笼装虾、柳条穿鱼”等，均比比皆是；海味产区亦近在咫尺。这些，构成了个性鲜明的烹饪原料实力。又以其集散、聚焦之地理优势，得以萃取宇内烹调技艺之精华，凝聚吴楚饮食文化之神髓，不仅锻炼出了世人惊叹的刀功、火功等精湛的烹饪工艺，而且酝酿出能够适应四面八方的“清鲜平和，浓淳兼备，咸甜适度，南北皆宜”的风味特色。从而，佳肴迭传，美点盈市，诗文词曲称颂不绝，名人题咏尤难列举，曾蒙“东南佳味”之美誉的“满汉席”亦首见于《扬州画舫录》。正是在此历史背景和经济地位的基础上孕育出了淮扬菜，其饮食文化积淀之深厚，海内无出其右者。故而，很早就确立了中华一大风味菜系之地位。

扬厨怀“扬州三把刀”中之厨刀布艺四方，走向五大洲。在西方，知“清炖狮子头”“扬州炒饭”者大有人在。大洋彼岸也不时电话订餐，指名要“文思豆腐”之类名菜。在海内，淮扬菜更是广布各地，成为人们追求一尝的对象。例如，北京的钓鱼台国宾馆、人民大会堂和北京饭店，淮扬菜也历来都是主供风味之一。这些，与淮扬菜在漫长的历史优选中所积淀的艺术与科学内蕴有着密不可分的关系。由此也就可以理解，建国初之“开国第一宴”用淮扬菜，自非偶然的选。时至今日，淮扬菜更是名厨辈出，高手如林。他们不仅继承、发扬了优良传统，而且深谙创新是发展之灵魂、兴盛之动力的道理，不断开拓、创新，创新菜点层出不穷，创新宴如红楼宴、满汉全席、板桥宴、梅兰宴等也接踵而至，并且引起海内外的广泛兴趣。淮扬菜正稳步走向新的高度。

中国烹饪是文化，是科学，是艺术。淮扬菜是其一大结晶，也是中国烹饪“以味为核心，以养为目的”这一本质特征的一大体现。

我相信，本画册可以展示淮扬菜系的精髓。

聂凤乔
2000年10月

前言



淮扬菜中的传统菜,是指淮扬菜中长期流传、有一定影响且被社会广泛接受的在选料配料、制作工艺、烹饪方法、风味上均有特色的菜肴。淮扬传统菜大致有如下几个特点。

历史悠久。淮扬传统菜或直接由古代淮扬地区名菜演化而来,或与其他古代名菜有着密切联系。例如,《尚书·禹贡》中就曾提到淮白鱼,苏东坡、杨万里的诗中也屡屡吟咏到“糟淮白”“淮水煮淮白”等,到今天的“糟白鱼”“清蒸白鱼”;南北朝时北方有“跳丸炙”,唐代“烧尾宴”中有“汤浴绣丸”,清朝扬州有“葵花肉丸”“狮子头”等,到今天的“清炖狮子头”;又如,“三套鸭”“扒烧小牛头”“东坡肉”“叉烧鳊鱼”“清汤燕菜”“清汤鱼翅”“拆烩鲢鱼头”等,均可从先秦至明清的一些名菜中找到渊源,但大多又有所发展了。

制作精细,格调高雅。据史载,汉代广陵郡的“生鱼脍”相当有名;隋代的“金齑玉脍”为“东南佳味”,色彩尤为雅丽;五代时江南的“玲珑牡丹”以腌鱼片拼成牡丹花蒸成,色微红,几可乱真;五代广陵的“缕子脍”亦为用鱼肉、鱼子缠菊苗或碧苘而制成的花色菜……在这些菜肴的影响下,扬州传统菜中出现许多制作精美的品种,诸如“三丝鱼卷”“象牙里脊”“爆竹鸡”“玉米鱼”“蛤蜊鱼饺”等,即便如“大煮干丝”这种看似普通的菜,其干丝细如火柴梗,刀工之精细,非俗手可以想见。而“三套鸭”的整鸭出骨,“摸刺刀鱼”的去刺,“灌汤鱼球”的灌汤,均有较高的技术难度。

精于调味,风味独特。淮扬传统菜肴的风味是在漫长的历史发展进程中逐步形成的。清淡适口、咸中微甜是其主要特点。就不同的菜肴而言,尚有椒盐、麻辣、蒜泥、糖醋、酱香、五香、糟香、酒香、腐乳香、荷香、蜜甜等口味,只是略淡一些,犹如水墨画一样罢了。在运用多种烹饪方法时,还注重菜肴质感,或做到酥烂脱骨而不失其形,或做到滑嫩爽脆而不至于生。淮扬传统菜风味的形成,与调料、汤料的应用也分不开。一般调料之外,喜用蟹油、笋汁、蕈露、虾子增鲜。汤料则煮浓汤,吊清汤,“汤清见底,汤浓如乳,淡而不薄,浓而不腻”。如此,淮扬传统菜之鲜美也就隽永而有韵味,难以言传了。

本画册收录淮扬传统菜照片120余幅,大体能反映淮扬传统菜的风貌,介绍了每道菜肴的主要原料及制法要领,厨师可根据制作时的具体情况,作适当调整。

邱庞同 王 镇



目 录

鲍鱼扒翅·····	1	瓜姜鱼丝·····	29
鸡包鱼翅·····	2	双皮刀鱼·····	30
金凤鲟龙翅·····	3	清汤鱼圆·····	31
乾隆官燕·····	4	清蒸鲥鱼·····	32
芙蓉燕窝·····	5	将军过桥·····	33
清汤大乌参·····	6	白汁鲥鱼·····	34
烧二海·····	6	龙戏珠·····	35
珊瑚酿蟹·····	7	百花鱼肚·····	36
白汁鱼唇·····	8	拆烩鲢鱼头·····	37
芙蓉蛋海底松·····	9	荷包鲫鱼·····	38
鲍鱼鸽蛋·····	10	萝卜丝奶汁鲫鱼汤·····	39
干贝珍珠笋·····	11	荷叶粉蒸鲥鱼·····	40
干贝萝卜球·····	12	芭蕉鱼·····	40
锅贴干贝·····	13	三鲜脱骨鱼·····	41
绣球干贝·····	14	生熏白鱼·····	42
清炖蟹粉狮子头·····	15	三鲜鱼锤·····	43
珍珠斩肉·····	16	菊花青鱼·····	44
扒烧整猪头·····	17	炆虎尾·····	45
烤方·····	18	锅贴鳊背·····	46
水晶肴肉·····	19	酥熘鳊背·····	47
清汤火方·····	20	响油鳊糊·····	48
酒酿火方·····	21	椒盐脆鳊·····	49
蜜汁火方·····	22	鱼面·····	50
汤爆双脆·····	23	香酥鱼片·····	51
玉骨里脊·····	24	松子鱼米·····	52
萝卜球炖酥腰·····	24	鸳鸯鱼米·····	52
鸡粥蹄筋·····	25	芝麻鱼条·····	53
梅干菜扣肉·····	26	芙蓉蟹·····	54
醋溜鳊鱼·····	27	葫芦虾蟹·····	55
三丝鳊鱼卷·····	28	交切虾·····	55

琵琶虾·····	56	清汤素鱼圆·····	81
清炒大虾仁·····	57	素炒蟹粉·····	81
凤尾虾仁·····	57	野鸭菜饭·····	82
凤尾虾排·····	58	扬州炒饭·····	83
葫芦虾托·····	58	素烧鹅颈·····	84
甲里藏珍·····	59	锅烧蚕豆·····	85
甲鱼烧海参·····	60	八宝冬瓜盒·····	85
清炖鸡火鳖·····	61	三鲜冬瓜夹·····	86
清炖鳊鱼·····	62	植物四宝·····	87
生炒甲鱼·····	62	三鲜锅巴·····	87
裙边鸽蛋·····	63	镜箱豆腐·····	88
醉蟹清炖鸡·····	64	蟹粉豆腐羹·····	89
蛋美鸡·····	65	扇面豆腐·····	89
桃仁红酥鸡·····	66	杏仁豆腐·····	90
清汤白雪鸡·····	67	蜜枣山药·····	90
银芽鸡丝·····	67	蜜汁金芋·····	91
三套鸭·····	68	玫瑰芋艿·····	91
蛋美鸭·····	69	桂花糖藕·····	92
松子鸭方·····	70	八宝饭·····	92
馄饨鸭·····	71	四色甜泥·····	93
金葱扒鸭·····	72	西瓜冻·····	93
金葱沙锅野鸭·····	73	大煮干丝·····	94
香酥麻鸭·····	74	淮鱼干丝汤·····	95
水晶鸭舌掌·····	75	烫干丝·····	96
掌上明珠·····	76	文思豆腐·····	97
竹荪水滷蛋·····	77	菊花锅·····	98
杨梅芙蓉·····	78	梅岭菜心·····	99
三丝炒鸽松·····	78	罗汉大全·····	99
金鱼鸽蛋·····	79	酿丝瓜·····	100
象眼鸽蛋·····	80	酿青椒·····	100

鮑
魚
扒
翅

鮑魚鮮韌，魚翅糯軟滋潤，汁濃味鮮。

原料：水發鮑魚，水發魚翅，煨油青菜心，火腿絲，蔥姜酒汁，雞清湯，姜片，蔥結，熟蟹黃，蟹肉，蝦子，精鹽，熟豬油，濕淀粉。

制法：將鮑魚剞上花刀，加雞清湯、蔥姜酒汁，蒸透入味。將魚翅放在碗中，加蔥姜酒汁、雞清湯、蝦子，蒸透入味。炒鍋上火，入油，入姜、蔥煸香，去姜、蔥，入蟹黃、蟹肉煸入味，入雞清湯、鹽、魚翅、火腿、煨油青菜心，燒入味，勾芡，淋油，盛入盤中。炒鍋上火，入油，入姜、蔥煸香，去姜、蔥，入雞清湯、蝦子、鮑魚、鹽，燒入味，勾芡，淋油，起鍋，將鮑魚圍在魚翅四周。

制作者 揚州富春茶社 李貴明





制作者 居长龙

鸡
包
鱼
翅

淮扬传统名菜，与鸭包海参、鸽包干贝系同类菜品。采用禽内藏珍的制法，以禽腹内藏海味或珍贵原料为主。明清时代此类菜肴在扬州家厨中常见，列为宴席头道菜。鸡形完整，食之无骨，鱼翅纯糯，汁稠味鲜。

原料：光母鸡，水发鱼翅，熟火腿片，焐油青菜心，绍酒，葱结，姜片，精盐，鸡清汤，熟鸡油，虾子。

制法：将鱼翅排放碗中，加鸡清汤、葱、姜、酒、虾子，蒸入味。将鸡骨架从鸡颈处脱出，鸡肉壳用沸水烫洗，填入鱼翅扎好口，成鸡包鱼翅生坯。将鸡包鱼翅、火腿片入沙锅，加酒、姜、葱、虾子、鸡清汤，炖熟，取出鸡包鱼翅、火腿片装盛器，将原汤烧沸，加盐，放入焐油青菜心略烫，淋上鸡油，盛放在鸡包鱼翅上。

金凤鲟龙翅

淮扬传统名菜。排翅透明，糯嫩鲜醇，仔鸡鲜嫩，瓜盅造型别致，清香悦目，清代已出现在扬州官绅接驾的御宴上。扬州厨师赴香港表演大江南北宴，金凤鲟龙翅作为头道菜，深受香港美食家欢迎。传统做法为将水发鱼翅夹入竹算悬入鸡清汤，使之饱吸鲜汁，称之为“醉汤”，烧时加虾子，而不用味精，讲究醇正之味。

原料：水发大排翅，嫩光母鸡，冬瓜，姜片，葱结，葱姜酒汁，精盐，绍酒，鸡清汤，熟猪油，湿淀粉。

制法：将冬瓜刮去外皮，雕刻成形，入沸水锅焯水，使其外壳翠绿而有清香。将鸡加葱、姜、酒、水、盐蒸熟。将水发排翅加鸡清汤、姜、葱，蒸透，去姜、葱，滗去汤汁，再将排翅入锅，加葱姜酒汁、鸡清汤、熟猪油烧至汤汁浓稠，加盐，勾薄芡，盛入冬瓜盅，中间放入嫩鸡即成。

制作者 居长龙





制作者 居长龙

乾
隆
官
燕

淮扬传统名菜。官燕软糯，汤清味醇。清代袁枚评议燕菜“此物至清，不可以油腻杂之。此物至文，不可以武物串之”。乾隆官燕名贵在燕，质贵在汤，用鸡清汤才能达到以清配清的效果。

原料：水发官燕，姜片，葱结，葱姜酒汁，精盐，鸡清汤，柠檬片，红萝卜片。

制法：将官燕加姜、葱、鸡清汤蒸入味，取官燕入锅，加葱姜酒汁、鸡清汤、盐，烧沸，盛入汤碗。用柠檬片、红萝卜片点缀。

芙
蓉
燕
窝

汤汁清醇，燕窝入味，芙蓉鲜腴。

原料：水发燕窝，鸡蛋清，鸡清汤，焗油青
菜心，熟火腿丝，姜片，葱段，绍酒，精盐，白胡
椒粉，香菜末。

制法：将燕窝用鸡清汤、姜、葱、酒蒸透入
味。将鸡蛋清加鸡清汤调匀放入调味碟，用火
腿丝、香菜末点缀，蒸熟脱出，养在鸡清汤中待
用。炒锅上火，放入鸡清汤、燕窝、盐烧沸，装
入汤碗，将芙蓉蛋漂在上面，放上青菜心、火
腿丝，撒入白胡椒粉。

制作者 扬州西园大酒店 王仲海



清汤大乌参

中国名菜。汤汁清澄味浓，海参腴软糯润。

原料：水发大乌参，熟火腿片，熟笋片，熟鸡片，猪肥膘肉，绍酒，精盐，虾子，姜块，葱结，香菜，白胡椒粉，鸡清汤。

制法：在海参的肉面剖上刀纹，焯水，用鸡清汤套汤，将海参、火腿片、笋片、熟鸡片排入碗中，再加鸡清汤、酒、虾子、姜、葱，上盖肥膘肉，蒸透。将海参、火腿片、笋片取出放入锅中，入鸡清汤烧沸，加盐，盛入汤碗内。带香菜、白胡椒粉碟上桌。



制作者 扬州西园大酒店 王仲海

淮扬传统菜



烧海

淮扬传统名菜。海参软腴柔滑，蟹肉鲜美。海参为无味腥膻之物，色黑而质柔滑。蟹肉、蟹黄极鲜，色泽如金，形状零碎。海参与蟹粉配合，互为补充，丽质天成。

原料：水发海参片，蟹肉，蟹黄，绍酒，姜片，葱段，酱油，精盐，鸡清汤，湿淀粉，香菜，白胡椒粉，色拉油。

制法：将海参焯水。炒锅上火，入油，入姜、葱煸香捞去，放入蟹肉、蟹黄略煸，再入海参煸透，加酒、鸡清汤、酱油、盐，烧透，勾芡，淋油，装盘，撒上白胡椒粉。带香菜碟上桌。

制作者 扬州市春兰大酒店 薛泉生

艳丽堂皇，糟香浓郁。

原料：熟鸭舌，鸡清汤，琼脂，熟火腿片，香菜，精盐，味精，青螺，绍酒，醉蟹，姜，葱。

制法：醉蟹去壳，取蟹黄、蟹肉装盘。将活螺取肉切薄片，用姜、葱、酒、盐浸渍入味，装盘。用鸡清汤、酒融化琼脂，加盐、味精，入鸭舌，放上香菜、火腿片，成水晶鸭舌，装盘，上架。食时自选，亦可蘸调味品。

制作者 居长龙





制作者 扬州市春兰大酒店 薛泉生

白

汁

鱼

唇

淮扬传统名菜。鱼唇软糯滑韧，鲜香入味汁醇。满汉席汉席中有鲟鱼唇脍。据《岭外代答》记载：“……鲟鱼之唇，活而齧之，谓之鱼魂。此其至珍者也。”可见唐代把鱼唇列为珍馐。

原料：水发鱼唇，葱结，姜片，虾子，熟火腿片，熟笋尖片，水发冬菇片，焯油青菜心，精盐，熟猪油，鸡清汤，湿淀粉。

制法：将水发鱼唇切片，用葱、姜、鸡清汤蒸入味。冬菇亦用此法蒸入味。炒锅上火，入油，入姜、葱煸香，入虾子、鸡清汤、鱼唇、笋片、火腿片烧入味，去姜、葱，加油，加冬菇片、青菜心略烧，勾薄芡，淋油，装盘。