

杨中河豚菜谱



周长顺 孔庆璞 王世平 蒋开和
陈兴福 陈吕生 王冬根 陆长军

著



青 岛 出 版 社
Qingdao Publishing House

杨中河生态菜谱



周长顺 孔庆璞 王世平 蒋开和 著
陈兴福 陈吕生 王冬根 陆长军



青 岛 出 版 社
Qingdao Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

扬中河豚菜谱 / 周长顺等著. — 青岛: 青岛出版社, 2009.3

ISBN 978-7-5436-5236-1

I. 扬… II. 周… III. 河豚 — 菜谱 — 扬中市 IV. TS972.126

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第017799号

- 书 名 扬中河豚菜谱
著 者 周长顺、孔庆璞、王世平、蒋开和
陈兴福、陈吕生、王冬根、陆长军
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号 (266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532-85814750(兼传真) 80998664
责任编辑 郭东明
装帧设计 青岛出版设计中心·张杰
印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司
出版日期 2009年3月第1版 2009年3月第1次印刷
开 本 16开 (787mm × 1092mm)
印 张 8
字 数 150千
书 号 ISBN 978-7-5436-5236-1
定 价 48.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 0532-80998826

竹外桃花三两枝
春江水暖鸭先知
蒌蒿满地芦花短
正是河豚欲上时

苏轼诗一首
毛泽东





序 言

邱庞同

在2009年桃花初绽、菱蒿青青、芦芽新生、春江水暖的时节，《扬中河豚菜谱》问世了。这是中国饮食史、河豚食用史上一件极有意义的事，切不可等闲视之。

首先，《扬中河豚菜谱》具有首创性，它填补了河豚菜肴方面著作的空白。

倘若从《山海经》中所记的“赤鲑”、“𩚑𩚑”算起，中国人食用河豚并知道河豚有毒已有两千年以上的历史。其后，食河豚之风绵绵不绝。北方渤海边、南方南海边、中部长江下游地区都有人吃。吃的人中，有平民，有文人，有商贾，有官员，更有皇帝。如唐玄宗，不光自己吃，还常将“𩚑𩚑鱼”（河豚）赐给高力士等官员，使得他们感恩戴德，受宠若惊（参见《全唐文》）。《明宫史》中，亦记有皇家在二月初二“食河豚，饮芦芽汤以解其热”的记述。文人当中，最有代表性的当数苏东坡，他曾说过，河豚味美，“也值那一死”，对吃河豚持开放态度。至于一般老百姓，则有春日品鲜，祭祀，乃至入秋后多食，以“益胃暖人”的（《广东新语》）。然而有意思的是，尽管中国人吃了两千多年的河豚，除明代《宋氏养生部》中收有一则“烹河豚”的制法，清代《调鼎集》中收有几道河豚菜名，《三风十愆记》中收有烧河豚、河豚酱制法的短文外，关于河豚菜肴的著作似乎没有。这显然是一种缺憾。在这种情况下，《扬中河豚菜谱》的出版也就弥补了这种缺憾。平心而论，这本文图并茂、印刷精美的河豚菜谱是具有首创性及填补空白价值的。

其次，《扬中河豚菜谱》是扬中市以及江南地区上百乃至上千年来河豚食用经验、制作技艺的一次全面总结。

众所周知，长江下游是中国食用河豚的重要地区。如在1700年前晋代左思的《吴都赋》中，就记有长江中出产“𩚑𩚑”（河豚），注中更说明河豚“性有毒”，但“蒸煮啖之，肥美”。其后，宋代的欧阳修在

文中说：“河豚常出于春末，群游水上，食絮而肥。南人多与荻芽为羹，云最美。”这里的“南人”，指的正是江南人。另据宋人叶梦得《石林诗话》：“今浙人食河豚始于上元前，常州、江阴最先得。方出时，一尾值千钱……二月后，日益多，一尾才百钱耳。”元、明、清之时，江南食河豚之风仍盛。明代《五杂俎》一书中说：“河豚最毒，能杀人……而三吴之人，以为珍品。其脂名西施乳，而其肝尤美。”又明代陆容《菽园杂记》中也写到“苏（州）、常（州）、江阴”三地春初吃河豚的事。更值得重视的是，明代宋诒的《宋氏养生部》中记有“烹河豚”：

二月用河豚，剖治，去眼，去籽，去尾鳍、血等，务涤甚洁。切为轩（厚片）。先入少水，投鱼烹过熟。次以甘蔗、芦根制其毒，荔枝壳制其刺软。续水，又同烹过熟。胡椒、川椒、葱白、酱、醋调和。忌埃墨荆芥。

稍作分析，这种烧河豚已颇具章法。清代，吃河豚的地区更多，但终究以江阴、常州、镇江、扬州等地食河豚之风为盛。清末及其后，地处扬子江中的扬中（昔年为县）则以民间普遍喜食和擅长制作河豚菜肴名闻遐迩了。这固然和扬中四面环江，渔民多，“靠水吃水”有关，恐怕也和扬中近常州、镇江、扬州、江阴，常与这些地方交流有关。在长期的实践以及学习交流中，扬中的河豚烹饪也就形成了一套独特的技艺。从某种意义上说，这种技艺正是江南千百年来河豚烹制经验的结晶。新中国成立以来，出于安全的考虑，野生河豚被有关部门禁食。但是，扬中的河豚烹饪技艺仍在民间流传、保存。等到近十多年来，随着人工养殖的“控毒”河豚大量问世，随着第一个“中国江鲜菜之乡”称号的获得，随着河豚菜研究会的成立，随着河豚菜制作标准的建立，随着一系列的江鲜菜比赛及对外交流（如对日本交流），扬中的河豚菜肴终又大放异彩。不信，请看这本《扬中河豚菜谱》。里面所收的100道菜肴，既有传统经典，又有创新佳味；既有整条烧煮的河豚，又有以西施乳、河豚皮、河豚唇、河豚籽、河豚肝、河豚目单独烹制的品种，还可以将河豚肉制圆子、饺子，或切成片、丝、丁状，配以不同原料制出多种菜肴；烹饪方法以烧、煮为主，亦用蒸、炒、溜、炸、生等法；风味则以清鲜、鲜香浓郁为主，亦有咸鲜、

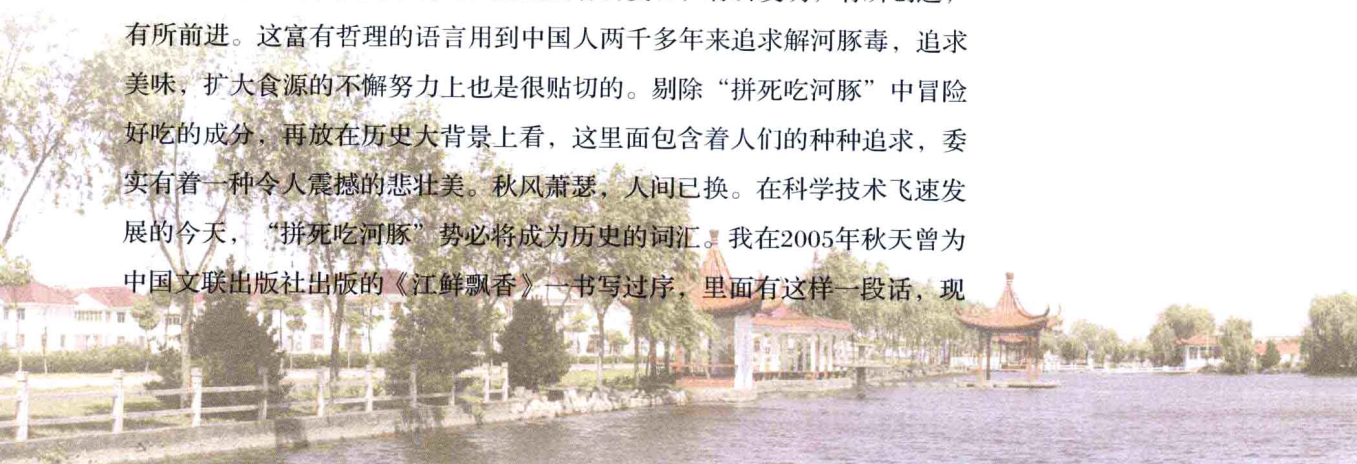
糟香、酒香、葱香、椒盐、芥末等味；还可以制作出多种河豚宴。真可谓美味纷呈，江鲜飘香了。

再次，《扬中河豚菜谱》中的大量佳肴，是对安全食用人工养殖河豚的探索结果。

前面讲过，新中国成立后，有关部门发出过禁食野生河豚的命令，那是保护民众生命安全的一条措施，是完全正确的。但是，几十年过去了，情况发生了变化。如今，由于水体污染，长江中已难觅野生河豚，而随着科学技术的发展，人工养殖河豚已经大量问世。那么，这后一种河豚能不能吃呢？法律知识告诉人们，原来法令禁的是野生剧毒河豚，而今天人们遇到的是人工养殖“控毒”河豚，两者并不是一回事，既然法令并未禁食后者，那也就可以吃。再说，2006年8月初，中国疾病预防控制中心出具权威报告：江苏中洋集团长期研发的“中洋”牌南通长江河豚，经严格检验为“无毒物”（参见《中国烹饪信息》2006年第9期《南通研发出无毒长江河豚》）。这一认定，标志着“中洋”河豚完全具备市场准入的合法性。由此可见，在对待人工养殖河豚问题上，人们也得与时俱进。顺带指出的是，指导扬中人工养殖河豚的专家与指导“中洋”养殖河豚的专家为同一人。

基于这种认识，我认为，扬中市在食用人工养殖河豚上所进行的探索是极有意义的。因为，昔日认为毒性大的河豚肝、籽、眼，今日均可由名师制成菜肴，且无中毒之虞，这当然与技艺有关，但更多的却是与“人工养殖”、“控毒”有关，这也就为人工养殖河豚食用的安全性提供了有力佐证。

多年前，一位伟人曾经说过，在人类由必然王国向自由王国的进程中，无所作为的观点是不行的，必须要有所发现，有所发明，有所创造，有所前进。这富有哲理的语言用到中国人两千多年来追求解河豚毒，追求美味，扩大食源的不懈努力上也是很贴切的。剔除“拼死吃河豚”中冒险好吃的成分，再放在历史大背景上看，这里面包含着人们的种种追求，委实有着一种令人震撼的悲壮美。秋风萧瑟，人间已换。在科学技术飞速发展的今天，“拼死吃河豚”势必将成为历史的词汇。我在2005年秋天曾为中国文联出版社出版的《江鲜飘香》一书写过序，里面有这样一段话，现



拿来作为本文的结尾：

（由人工养殖河豚的问世）我又想到扬中的两句俗语：“拼洗吃河豚”和“凭喜吃河豚”。“拼洗”，是指将河豚宰杀，剖腹，去血、目、子、内脏后，要用清水反复漂洗，至无一点血丝为止。这样，烧出来的河豚就保险了。“凭喜”，是指高兴或逢喜事才吃河豚。如此，“拼洗”就体现科学态度，而“凭喜”则体现了乐观精神，两者合一，加之科研人员参与，扬中人在人工养殖河豚的开发与利用上也就取得了实效。由此可见，在人工养殖河豚食用问题上堵不如疏。只要把现代科技与传统技艺结合起来，人工养殖河豚的被食用当有着光明的前景。

2009年2月9日于扬州

（作者系中国烹饪协会理事、扬州大学旅游烹饪学院教授）



目 录

CONTENTS



序 言	1
-----------	---

扬中河豚菜谱	1
--------------	---

燕笋河豚	1
------------	---

秧草河豚	2
------------	---

白汁河豚	3
------------	---

浓汤西施乳	4
-------------	---

河豚烧羊肉	5
-------------	---

菜薹河豚	6
------------	---

酸菜河豚片	7
-------------	---

灵仙豚聚	8
------------	---

群豚啄食	9
------------	---

河豚烧虾子	10
-------------	----

咸河豚烧肉	11
-------------	----

清汤豚仔	12
------------	----

豚香竹荪	13
------------	----

白汁西施乳	14
-------------	----

群唇拱月	15
------------	----

极品河豚翅	16
-------------	----

鱼翅河豚汤	18
-------------	----

目目相对	19
------------	----

莲蓬豚鱼目	20
-------------	----

金汤河豚球	21
-------------	----

豚衣秧草	22
------------	----

河豚蒸灵菇	23
-------------	----

金瓜酿豚茸	24
-------------	----

咸河豚籽蒸蛋	25
--------------	----

剁椒河豚鱼	26
-------------	----

河豚末蒸鸡蛋	27
--------------	----

明宫河豚煲	28
-------------	----

豚丝鱼翅羹	29
-------------	----

筒骨炖豚杂	30
-------------	----





过桥河豚	32	鱼米之乡	48
瓜盅豚聚烩	33	冰爽河豚片	49
茶香河豚丸	34	豚鲜柳绿	50
双色河豚丝	35	芙蓉豚片	52
珍珠河豚鱼圆	36	豚米丰登	53
黄金白玉	37	红油浸豚片	54
蟹黄河豚鱼圆	38	彩虹河豚片	55
河豚狮子头	39	米香河豚卷	56
芙蓉河豚片	40	富贵河豚粒	58
沙司豚条	41	滑炒河豚脯	59
翡翠豚丝	42	爆炒河豚皮	60
西蓝豚丁	43	炸豚盔	61
翠竹豚末	44	椒盐河豚鳍	62
珍珠豚粒	45	豚之最	63
酥盏河豚米	46	锁骨细粉	64
豆花鱼片	47	凤尾豚	65



菠萝河豚球	66
杏仁罐馅豚鱼球	67
河豚双脆	68
铁板河豚	69
脆皮西施乳	70
金山拜佛	71
香辣河豚条	72
菊花河豚	74
金沙河豚卷	75
芝麻河豚条	76
豚串	77
中外河豚三吃	78
荷香东方豚	79
火烤河豚	80
河豚刺身	81
河豚刺身拼	82
酒醉河豚丝	83
水晶河豚糕	84
凉拌河豚皮	85
赛奶酪	86
太极豚鱼冻	87
河豚烧卖	88
百花河豚饼	89
豚籽炒香饭	90
秧草河豚烧卖	91
西施乳捞饭	92
水晶河豚饺	93



比萨河豚鱼	94
绿茵河豚排	95
河豚黄金卷	96
河豚汤包	97
河豚头汤泡饼	98
汉堡河豚	100
河豚鱼汁菜饭	102
香煎河豚饼	104
河豚馄饨	105
蛋皮河豚卷	106
吐司河豚排	107

扬中特级河豚烹饪师 108

周长顺、孔庆璞、王世平、蒋开和
陈兴福、陈吕生、王冬根、陆长军

后 记 116



燕笋河豚

YANSUNHETUN

特点：色泽金红，笋香浓郁，鲜香肥嫩

原 料：河豚鱼

辅 料：燕竹笋

调 料：姜、葱、料酒、盐、糖、味精、酱油、混合油

制作方法：（1）将河豚按规范宰杀（本书后面的宰杀，全是指按规范宰杀），去掉废弃物，流水洗净。

（2）炒锅上火，控制油温，放进河豚鱼，并加3倍体积的扬中江水，大火烧开，撇去浮沫，放入葱、姜、料酒煮25分钟。

（3）放入河豚皮，30分钟后加入燕竹笋同煮10分钟，调味装盘。



秧草河豚

YANGCAOHE TUN

特点：鲜香肥嫩，荤素互补，传统口味

原 料：鲜活河豚

辅 料：秧草

调 料：姜、葱、料酒、盐、糖、味精、酱油、混合油

制作方法：将河豚鱼宰杀，除去废弃物，漂清洗净，加适量江水，大火烧煮成熟，调味，将秧草焯炒后放入河豚鱼四周，同煮15分钟，起锅装盆。



白汁河豚

BAI ZHI HE TUN

特点：色汁乳白，味美鲜醇，原汁原味

原 料：鲜活河豚

辅 料：新鲜竹笋

调 料：盐、糖、料酒、葱、姜、味精、大油、豆油

制作方法：（1）河豚宰杀治净，剥皮。

（2）锅置火上，放入适量的水，加入河豚大火烧
开，加葱、姜、料酒，转中火烧30分钟，加入竹
笋、河豚皮烧5分钟，然后加入盐、糖、味精、大
油，待汤汁稠浓，即可装盘。





浓汤西施乳

NONGTANGXISHIRU

特点：河豚肋糯软滑爽、鲜香浓醇

原 料： 河豚肋（精巢）

辅 料： 老母鸡、老鸭、猪蹄髈、火腿、河豚骨架、西蓝花

调 料： 盐、蚝油

- 制作方法：**
- （1）取雄性河豚肋，剔除血丝洗净备用。
 - （2）将老母鸡、老鸭、猪蹄髈炸香、洗净，置入桶内，加入火腿、河豚骨架熬制成浓汤。
 - （3）河豚肋入沸水氽熟捞出，浸入浓汤入味。
 - （4）另起锅，注入浓汤烧沸，加入盐、蚝油。
 - （5）将河豚肋再次浸入熬制好的浓汤，加入焯过水的西蓝花朵，装盆即成。

河豚烧羊肉

HETUNSHAOYANGROU

特点：豚羊合鲜，冬季大补

原 料：鲜活河豚2条

辅 料：羊肉干板600克

调 料：盐、葱、姜、料酒、糖、豆油

制作方法：（1）将羊肉干板切成方块。大砂锅置火上，放入豆油、葱、姜、羊肉块，加入水，大火烧开，转小火烧20分钟。

（2）河豚治净。锅置火上，加入水、油、河豚、葱、姜等，大火烧开，中火烧20分钟，备用。

（3）同时锅烧至10分钟后，加入盐、糖、味精，把河豚鱼铺在羊肉砂锅上烧10分钟，加入盐、味精、糖，入味后，连同砂锅一起上席。

