

淮

扬

菜

系

丛

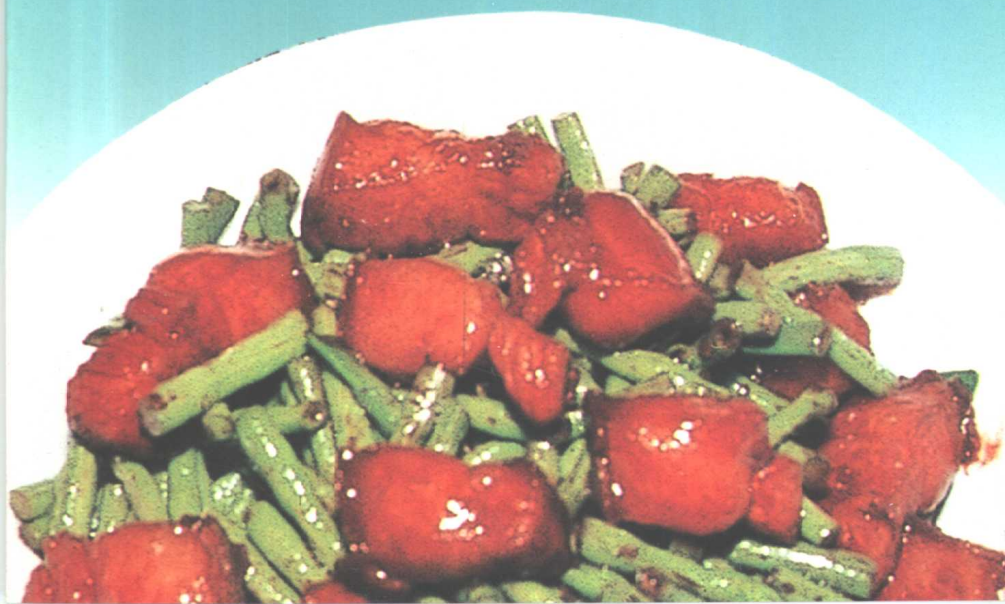
书

江苏科学技术出版社

家常菜

淮扬风味

杨存根 编著



淮 扬 菜 系 丛 书

淮扬风味 家常菜

杨存根 编著

江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

淮扬风味家常菜/杨存根编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2000. 4

(淮扬菜系丛书)

ISBN 7-5345-3034-2

I. 淮… II. 杨… III. 菜谱—江苏
IV. TS972.182.53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 20812 号

淮扬菜系丛书

淮扬风味家常菜

编 著 杨存根
责任编辑 王达政

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

经 销 江苏省新华书店
照 排 南京展望照排印刷有限公司
印 刷 江浦印刷二厂

开 本 787mm×1092mm 1/32
印 张 9.375
插 页 6
字 数 204 000
版 次 2000 年 4 月第 1 版
印 次 2000 年 4 月第 1 次印刷
印 数 1—5 000 册

标准书号 ISBN 7—5345—3034—2/Z·489
定 价 13.60 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



毛豆米炒肉丝



黄豆猪爪



豇豆烧肉



榨菜腰片汤



菱角仔鸡



虎皮凤爪



毛峰鸡片汤



咸蛋拌豆腐



清醉大虾



砂锅鲢鱼头



芦蒿炒干子



鸽蛋银耳



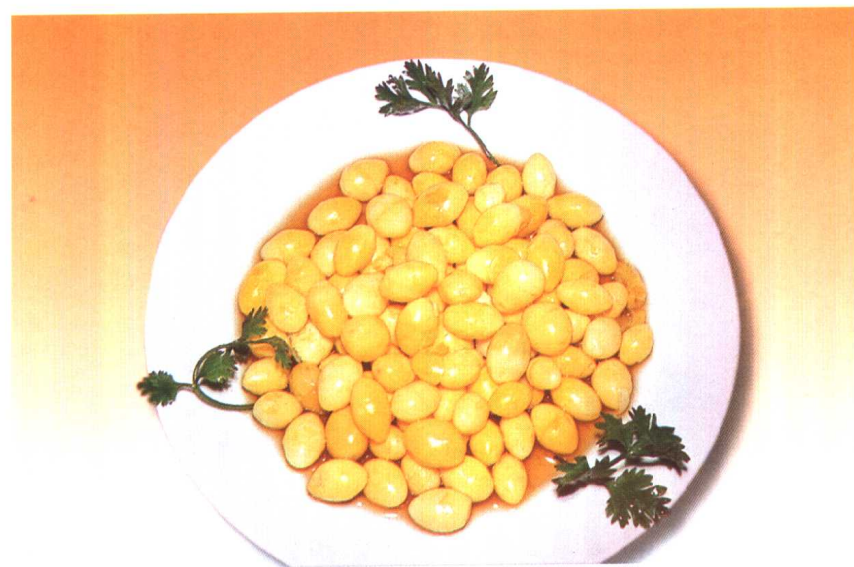
鲜蘑鸽汤



西芹百合



糖醋大椒



香糟银杏

前 言

“民以食为天”，这是永恒的道理。改革开放二十多年来，我国城乡人民的生活发生了翻天覆地的变化，这些变化，特别反映在吃、住、行、穿方面，以“吃”而言，在过去人们填饱肚皮就觉得很满足了，后来发展到不但要吃饱，而且要吃好，现在又发展到讲究营养，讲究情调。但是，如何正确引导“吃”的消费仍然是一个大问题，一度时期在饮食市场中一味追求原料的名贵、菜肴的高档，严重脱离国情、脱离民情，使得既经济、实惠，又富有营养，为老百姓喜欢的一些家常菜肴被认为难登大雅之堂，被拒之门外，而导致餐饮市场失去了一个巨大的消费群体，使很多的大众消费者望而却步，对宾馆、饭店不敢问津，因此这些饭店门庭冷落，甚至有的无法经营而被迫关门，这对所有从事于餐饮业的管理者、经营者教训是深刻的，时刻不要忘记，对于绝大多数餐馆而言，面向大众消费是餐饮业的主要经营方向、经营的主渠道，任何时候，一旦脱离实际，脱离大众，餐馆就难以立足，餐饮经营者应该放下架子，改变经营策略，从大众消费心理出发，投其所好，避其所忌，只有这样，才能使餐饮经营者在餐饮市场中始终立于不败之地。实践已证明，近几年在扬州餐饮市场上能站稳脚步、生意红火的宾

112 10904

馆、饭店,其诀窍何在?第一,突出家常菜的主导地位,制作老百姓喜欢吃的菜,让老百姓感觉较亲近;第二,价格定位合理,老百姓容易接受;第三,菜肴质量上乘,老百姓满意;第四,服务规范,做到宾至如归。

为了更好地探讨餐饮业如何面向大众,走出困境的道路,根据广大消费者的要求,撰写了这本书,以飨广大消费者及烹饪爱好者。本书介绍了三百多种淮扬家常菜,其中有很多新品是第一次与读者见面,同时增加了家常菜肴烹饪的基本常识。

在撰写过程中由于时间仓促,缺点和疏漏之处在所难免,恳请广大读者批评指正。

1999年8月于扬州

目 录

概述

淮扬菜肴烹饪常识

- 一、常用烹饪原料的种类 4
- 二、原料选择与质量鉴别 5
- 三、原料的初步加工 11
- 四、刀工的基本要求 21
- 五、配菜的基本要求及方法 23
- 六、调味时机与要求 27
- 七、菜肴过油的方法及要求 29
- 八、糊浆处理的种类、方法及要求 31
- 九、勾芡粉汁的原料、种类及调制方法 35

- 十、常用的烹调方法 39
- 十一、凉菜的基本常识 43

家常菜谱

1 家畜类

- 炒里脊丝 59
- 熟炒肉片 60
- 芽姜里脊丝 60
- 毛豆米炒肉丝 61
- 瓜皮肉丝 62
- 雪菜肉丝 63
- 慈姑肉片 63
- 荠菜里脊丝 64
- 苹果炒肉片 65
- 瓜姜肉片 65
- 菊花里脊丝 66
- 炒腰花 67
- 炒猪肝 67
- 猪肝粉皮 68

陈皮肉片	69	梅干菜烧肉	86
蒜香肉片	70	肉末粉皮	87
凉拌肉	71	红烧肉	88
五香猪腰	71	红烧斩肉	89
油炸油	72	腐乳烧肉	90
熘里脊	73	冰糖扒蹄髈	90
香糟脚爪	74	荷叶粉蒸肉	91
盐水蹄髈	74	珍珠圆子	92
黄豆猪爪	75	鸡蛋烧肉	93
葱油猪耳	76	炒肥肠	94
五香口条	76	炒肝肠	94
红油肚片	77	椒盐肥肠	95
炒肚丝	78	香辣肥肠	96
鱼香肚丝	78	拆烧肉	96
蒜辣肚丝	79	五香腊肉	97
五香肚片	80	火腿冬瓜汤	98
白煨猪肚	80	雪菜肉丝汤	98
熘排骨	81	萝卜排骨汤	99
茄汁排骨	82	萝卜腰片汤	100
糖醋排骨	83	杏仁肺汤	100
酱汁排骨	83	肉丝蚕豆汤	101
盐水排骨	84	榨菜里脊丝汤	102
椒盐排骨	85	榨菜精片汤	103
豇豆烧肉	86	榨菜腰片汤	103

榨菜猪肝汤·····	104
西芹牛肉丝·····	104
白切牛肉·····	105
五香牛肉·····	106
酱汁牛肉·····	107
麻辣牛肉·····	108
椒麻牛肉·····	109
麻辣牛肚·····	109
七味牛肚·····	110
对酱牛肚·····	110
烧牛肉·····	111
烧羊肉·····	112
沙锅羊肉·····	113

2 禽蛋类

银芽鸡丝·····	117
韭黄鸡丝·····	117
炒鸡丁·····	118
炒鸡片·····	119
锅巴鸡卷·····	120
姜爆鸡丁·····	121
香酥鸡·····	121
干炸鸡·····	122
熘仔鸡·····	123
琼脂鸡丝·····	124

菱角仔鸡·····	124
清蒸仔鸡·····	125
板栗烧仔鸡·····	126
淮山药炖鸡·····	126
陈皮鸡·····	127
枸杞炖鸡·····	128
清炖鸡·····	128
醉蟹清炖鸡·····	129
海蜇头炖鸡·····	130
烩鸡翅·····	130
凉拌鸡·····	131
麻辣鸡丝·····	132
虎皮凤爪·····	133
白斩鸡·····	134
水晶凤足·····	134
夜来香氽鸡片·····	135
冬菇凤爪汤·····	136
淡菜鸭汤·····	136
毛峰鸡片汤·····	137
莼菜鸡丝汤·····	138
火腿炖鸭·····	138
冬菜扒鸭·····	139
陈皮炖鸭·····	140
烧块鸭·····	141

芋艿烧鸭·····	141
馄饨鸭·····	142
雪菜鸭肝汤·····	143
啤酒鸭块汤·····	144
烧舌掌·····	145
出骨掌翅·····	146
盐水肫肝·····	146
水晶舌掌·····	147
咸蛋拌豆腐·····	148
变蛋豆腐·····	148
熘变蛋·····	149
虾仁涨蛋·····	150
烧酥蛋·····	151
玛瑙蛋·····	152
虎皮蛋·····	152
虾仁蛋汤·····	153
银鱼蛋汤·····	154
紫菜蛋汤·····	154
蚕豆瓣蛋汤·····	155
荠菜蛋汤·····	155

3 水产类

荠菜鱼片·····	159
油爆虾·····	159
清醉大虾·····	160

椒盐脆皮虾·····	161
盐水虾·····	162
炒大虾·····	162
虾仁锅巴·····	163
炆青螺·····	164
香辣青螺·····	164
炸烹带鱼·····	165
酥香龙骨·····	166
香糟带鱼·····	167
糖醋小黄鱼·····	167
干烧中段·····	168
红烧头尾·····	169
沙锅鲢鱼头·····	169
干炸鲳鱼·····	170
荷包鲫鱼·····	171
螺蛳头炒韭芽·····	172
活汆鲫鱼·····	173
萝卜汆鲫鱼·····	173
白煨鳊鱼汤·····	174
海螺笋片汤·····	175
雪菜黄鱼汤·····	175
酸菜鱼片汤·····	176

4 山珍海味类

烧海参·····	181
----------	-----