



餐馆招牌菜

淮扬风味

蔬菜类

江苏科学技术出版社



淮扬风味 餐馆招牌菜

蔬菜类

主 编 陈新生 刘茂阳
副主编 杨建荣 姜 红 刁皓彤



江苏科学技术出版社

“餐馆招牌菜”丛书组委会

总 策 划 胡明琇 吴星飞

主 任 邱杨毅

副 主 任 陈忠明

委 员 (按姓氏笔画为序)

刁皓彤 王友吾 王月晴 方培力 尹建军

刘茂阳 汤云飞 李 娟 杨吉明 杨建荣

吴跃虎 邱杨毅 汪嘉禾 沈建华 张立新

张植如 陈 仪 陈忠明 陈洛平 陈春松

陈新生 居永和 周 泉 姜 红 姜传宏

袁春和 夏永国 倪玉龙 徐 华 诸侯庆

陶 翔 嵇步峰 嵇步渠 管纪薪 滕 峥

潘安全 薛泉生

技术指导 薛泉生 陈春松

文字统撰 陈忠明

摄 影 谈 松 谈学和

序

凡著名餐馆必有“招牌菜”。招牌菜数量不一定很多,但在原料选取、工艺制作、火候把握、口感风味、食疗营养等方面总有自己的特色,从而给顾客留下难以磨灭的印象。著名的招牌菜,如北京全聚德的烤鸭、东来顺的涮羊肉、苏州松鹤楼的松鼠鳜鱼、木渚石家饭店的鲃肺汤、上海扬州饭店的松仁鱼米、杭州楼外楼的西湖醋鱼、扬州富春茶社的大煮干丝……

于是,在餐饮业就出现了这样一种现象,菜以店传,店以菜彰,名菜名店,浑然难分,顾客慕名上门,食后久久难忘,顾客群就会悄然形成,招牌菜的魅力可谓大矣!

改革开放二十多年来,在“中国淮扬菜之乡”扬州,餐饮业经历了巨大的变化。在多元饮食文化的冲击下,一些淮扬风味的老字号顽强拼搏,仍然以不少传统佳肴及创新品种在市场经济的大潮中站稳了脚跟;同时,在餐饮业的“白刃战”中,更多的民营、私营餐饮企业却涌现出来,日益发展壮大。而他们“制胜”的法宝之一就是依靠相当数量的“招牌菜”。如福满楼的“蟹粉珍珠”、“豉油皇灼猪肝”;好菜鸣的“荷花天香藕”、“三色芙蓉”;新世纪大酒店的“沙河鱼头”、“酥蒙野山菌”;水晶宫的“盐水老鹅”、“一锅牛”;川泓大酒店的“雪花豆腐”、“金丝鱼片”等等。

为了便于餐饮业同行的参考,扬州市餐饮协会副秘书长邱杨毅、扬州大学旅游烹饪学院讲师陈忠明两位同志不辞辛苦,经过深入调查研究,从扬州全市上千家宾馆酒店中,选取了三十多家经济效益属于上乘的餐馆中的招牌菜400多道奉献给读者。

应当强调的是,这些淮扬风味餐馆招牌菜的制作者几乎都是青年厨师。他们有文化、爱学习、肯思索、少保守、多创新,因而在淮扬菜的继承与发展,以及学习国内其他菜肴风味流派的长处上均多有收获。

本书所收菜肴,在菜肴配伍上勇于打破常规,在口味上则在保持淮扬菜基本风味的基础上,大胆出新,古今中外,南北东西,凡能“拿来”的,就加以改造、利用,于是书中所收录的菜肴也就多种风味纷陈,多姿多彩,令人产生目不暇接、味美无穷之感了。

最后,想说的是:市场是最严格的判官。希望淮扬风味餐馆的招牌菜不仅在“淮扬菜之乡”扬州,而且在各地也能受到餐馆经营者和广大顾客的欢迎!

邱 彪 同

2004年重阳写于扬州



目录

荷花天香藕	1	脆皮豆腐	21	锅贴蕃茄	42
时令泡藕	2	酿日本豆腐	22	香炸满口脆	43
果珍藕片	2	豆腐胡肉	23	香炸冰淇淋	43
酒酿藕夹	3	上汤百页	23	百花金丝球	44
青椒炒菱米	3	五味干丝	24	脆皮百合	44
荷塘三鲜	4	八宝豆腐合	25	菜松百合球	45
盐水毛豆	5	稀肉豆腐	26	金瓜八宝饭	45
腐乳生仁	6	果汁豆腐	26	鲜香素黄螺	46
卤水蚕豆	6	松子豆仁	27	金丝缠葫芦	46
干煸四季豆	7	银衣豆腐	27	宫廷玉枣	47
荷花素宝	7	四喜香园	28	火腿苕菜	48
醋味生仁	8	果蔬锅仔煲	28	酱卤白菜	49
田园小炒	8	雪花豆腐羹	29	珍珠茄子	49
丝瓜炒毛豆	9	一品小笼豆腐	30	避风塘茄夹	50
豆米冬瓜皮	9	沙袋千里香	31	小笼咸鱼蒸茄瓜	50
凉拌豇豆	10	八珍冬瓜脯	31	凉拌佛手	51
果味腰果	11	菊花冬瓜	32	姜米佛手瓜	52
红椒豆米炒海带丝	12	金玉冬瓜排	32	韭菜炒年糕	52
拉丝豆腐	13	火腿冬瓜卷	33	山珍橄榄菜	53
香干拌臭干	13	火腿冬瓜夹	33	芝麻卜缨松	54
三丝豆皮卷	14	白玉冬瓜盒	34	开洋鸡毛菜	54
鸭香黄焖豆腐	14	金色玉环	34	翡翠火茸羹	55
上汤臭干煲	15	西芹炒南瓜	35	菊叶金丝	55
炒粉皮	15	葱烧南瓜	36	红椒芋藤茎	56
柳叶白玉饺	16	葱油南瓜丝	37	椒盐玉米粒	57
咸蚕豆腐	17	太极南瓜露	38	沙滩仙人掌	58
淮鱼干丝	17	农家南瓜	39	橙汁仙人掌	58
红油豆腐	18	桂花橄榄香芋	39	上汤芦荟	59
雪花豆腐	18	秘制香芋	40	脆皮芦荟	59
脆熘豆腐	19	蓑衣萝卜	40	翡翠白玉卷	60
蓬莱豆腐	20	上汤萝卜丝	41		

荷花天香藕

□ 制作单位：扬州市好莱坞大酒店
制作者：薛文虎

■ 原料 生藕、糯米、鲜荷叶、荷花、鲜莲籽、白糖、生猪油丁、桂花卤、食碱、湿淀粉。

- 制法
1. 生藕用水洗净去节，将头切下，用水再浸洗，沥尽藕内水分。糯米淘洗干净，晾干水分。在生藕的切口处灌入糯米，灌满后，用竹签把藕连接上，恢复原状。炒锅上火，入清水，投入藕，加少许碱，清水淹没藕，加盖荷叶一张，煮熟为止。捞起削去藕皮，用刀改成二分厚的片放入大碗，扣好。将鲜荷叶修剪略烫放入盘中，莲籽加糖蒸熟待用。
 2. 将扣好的藕碗内加糖、猪油丁，盖上盘子上笼旺火蒸半小时，取出翻身入盘，围上荷花瓣放上莲籽。
 3. 炒锅上火，滗入蒸藕碗中汁入锅，加清水、白糖烧沸，用湿淀粉勾芡，淋上桂花卤起锅，浇在藕上即成。

■ 特点 藕烂香甜，黏糯色美。



时令泡藕

□ 制作单位：
扬州市云飞大酒店
制作者：孙叶阔



- 淮扬风味
- 蔬菜类
- 餐馆招牌菜
- 原料 嫩藕、葡萄、樱桃番茄、浓缩橙汁、鲜桂圆肉、白糖、白醋。
- 制法
1. 嫩藕洗净、去皮，用刀切成薄片。用纯净水漂净待用。
 2. 浓缩橙汁加白糖，用水溶解后加入白醋，放入藕片，保鲜膜封口，泡制入味。
 3. 装盘时卷入去皮葡萄或鲜桂圆肉叠好，用樱桃番茄点缀即成。
- 特点 口感脆甜，食后无渣爽口，色泽诱人。

果珍藕片

□ 制作单位：扬州市德意楼大酒店
制作者：宋顺东



- 原料 嫩藕片、果珍粉。
- 制法 河藕去皮洗净，切成片，用纯净水浸泡洗净，控干水分，再泡入果珍粉1小时，装盘即成。
- 特点 酸、甜、脆、嫩。

酒酿藕夹

□ 制作单位：扬州市天香阁酒楼
制作者：赵正明



原料

河藕、哈密瓜、酒酿、白糖、白醋、湿淀粉、色拉油。

制法

1. 河藕去皮洗净，入清水中漂洗至白，切成夹刀片待用。
2. 哈密瓜切成夹刀片镶入酒酿嵌入藕夹中。
3. 取炒锅放入清水加入少许白糖、白醋，用湿淀粉勾琉璃芡，明油浇上即可。

特点

香甜可口、清爽宜人、色泽洁白，是夏令凉菜之佳品。

青椒炒菱米

□ 制作单位：扬州市水晶宫映月楼
制作者：方家荣

■ 原料 青椒、生菱米、味精、精盐、湿淀粉、蒜片、色拉油、清汤。

■ 制法 1. 净菱米顺长切片，青椒切成菱形片。

2. 炒锅上火加水烧开，放入菱米、青椒烫一下捞出沥水。锅上火放入色拉油烧热，放入蒜片炒出香味，下青椒、菱米炒两下，放入精盐、味精、清汤，用湿淀粉勾芡炒匀、淋上色拉油起锅装盘。

■ 特点 时令蔬菜、白绿鲜明、清香爽口。



河塘三鲜

□制作单位：扬州市金天平美食广场
制作者：卞国强

■原料 鲜荷叶、鲜莲籽、河藕、嫩菱米、胡萝卜、蒜泥、精盐、味精、湿淀粉、色拉油。

■制法 1. 将荷叶洗净，入沸水焯水后，修切成锯齿边垫入盘中待用。胡萝卜去皮切成“万字”型片。
2. 炒锅上火烧热，舀入少许色拉油，蒜泥炆锅，放入鲜莲、河藕片、胡萝卜、菱米，加入精盐、味精，兑好口味，用湿淀粉勾芡，淋入色拉油少许，盛入荷叶盘中即可。

■特点 清香扑鼻、脆嫩爽口。



盐 水 毛 豆

□制作单位：扬州市福德多酒家
制作者：王 华

■原 料 毛豆、精盐、生姜片、葱段、花椒、八角。

■制 法 将毛豆角两头剪去，洗净，取锅上火注入清水、精盐、生姜片、葱段、花椒、八角烧沸投入毛豆角煮熟捞出，整齐排列在盘中即可。

■特 点 豆米酥烂，色泽碧绿。



腐乳生仁

□ 制作单位：泰州市紫宁君大酒店
制作者：葛瑞荣



■ 原料 花生米、饴糖、腐乳汁、白糖。

● 制法
1. 将花生米洗净，入高压锅中加饴糖煮 20 分钟至烂。
2. 炒锅上火，放入花生米，加入腐乳汁、白糖，大火收稠汤汁，起锅装盘即成。

■ 特点 花生酥烂、腐乳味浓。

卤水蚕豆

□ 制作单位：泰州市紫宁君大酒店
制作者：葛瑞荣



■ 原料 蚕豆、八角、桂皮、辣椒酱、香叶、酱油、精盐、白糖、味精、干辣椒。

● 制法 将蚕豆浸泡后洗净，入高压锅中加八角、桂皮、辣椒酱、干辣椒、香叶、酱油、精盐、白糖、味精加盖煮 20 分钟，使蚕豆入味酥烂，取出拌入味精装盘。

■ 特点 蚕豆酥烂、香辣咸鲜。

干煸四季豆



□ 制作单位：扬州市醉仙居大酒店
制作者：张卫阳

■原料

开洋、四季豆、绍酒、精盐、味精、色拉油、高汤。

■制法

1. 将四季豆摘洗干净，控净水分。开洋用开水泡开清洗干净。
2. 炒锅上火烧热，舀入色拉油，投入四季豆煸炒，使四季豆由硬变软，加入开洋、绍酒、精盐、味精及少许高汤烧至入味，用大火收稠卤汁，起锅装盘即成。

■特点

碧绿香脆，爽口。

荷花素宝

□ 制作单位：扬州市得月酒家
制作者：张皓



■原料 银杏、豆瓣、鲜草菇、番茄、精盐、味精、鸡汤、淀粉。

- 制法
1. 将番茄切瓣，略烫切龙船块，围在盘边成荷花形。
 2. 将银杏、鲜草菇、豆瓣焯水后焗油。倒入漏勺沥去油。
 3. 炒锅上火，舀入鸡汤，将原料倒入锅中烩制，加精盐、味精，用湿淀粉勾芡，起锅装盘即成。

■特点 色彩鲜艳、滑嫩爽口。

醋味生仁

□ 制作单位：兴化市凤台大酒店
制作者：嵇步渠

■ 原料 花生米、色拉油、香醋、香菜。

■ 制法 1. 将花生米入油锅炸至成熟。
2. 趁热泡入香醋中，撒上香菜末即成。

■ 特点 醋泡生仁、酸香可口。

田园小炒

□ 制作单位：扬州文津宾馆
制作者：丁祖光

■ 原料 青椒、红椒、香干、毛豆米、精盐、味精、色拉油、芝麻油。

■ 制法 1. 将青椒、红椒去籽，洗净切成5厘米的丝，香干切成宽4毫米、长4厘米的细丝，毛豆米入沸水锅中焯水，捞出，至凉水中浸凉，备用。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入色拉油，下青椒、红椒快速翻炒，加入香干丝、毛豆米、精盐、味精炒匀，淋入芝麻油，翻炒出锅，装入盘中即成。

■ 特点 色泽青翠，质地爽脆，口味鲜咸。



丝瓜炒毛豆



□ 制作单位：扬州市兆祥大酒店
制作者：李永海

原料

丝瓜、毛豆米、色拉油、精盐、味精、湿淀粉。

制法

1. 将丝瓜去皮切成条。毛豆米入沸水锅焯水。
2. 炒锅上火烧热，舀入色拉油，投入毛豆米、丝瓜煸炒，加入精盐、味精，用湿淀粉勾芡，起锅装盘。

特点

清香鲜嫩、口味咸鲜。

豆米冬瓜皮

□ 制作单位：扬州市二十四桥宾馆
制作者：邹奕

■原料 毛豆米、冬瓜皮、红椒丝、色拉油、精盐、味精。

■制法 1. 冬瓜皮刮去外层青皮，将皮切成丝。毛豆米焯水待用。

2. 炒锅上火烧热，舀入少许色拉油，投入毛豆米及冬瓜皮、红椒丝煸透，加入精盐、味精颠锅炒匀装盘。

■特点 瓜皮脆嫩、口感鲜香。



凉拌豇豆

□制作单位：扬州市紫京饭店
制作者：张健

■原料 豇豆、蒜泥、精盐、白糖、味精、调和油。

■制法 新鲜豇豆摘洗干净，切成粒，入沸水锅中焯水后，捞出放碗中，加蒜泥、精盐、白糖、味精、调和油拌匀装盘即成。

■特点 豇豆脆嫩碧绿，口味蒜香咸鲜。



果味腰果

□ 制作单位：扬州金天平美食广场
制作者：周兴国

■ 原 料

腰果、香瓜、菠萝、色拉油、白糖。

■ 制 法

1. 将腰果入七成热的油锅炸熟后，捞出沥去油。
2. 将香瓜去皮，去瓤，切成丁。菠萝切成丁。
3. 将腰果与香瓜丁、菠萝丁加入白糖拌和即成。

■ 特 点

果味清爽，腰果酥香。



红椒豆米炒海带丝

□ 制作单位：扬州市水晶
宫映月楼
制 作 者：缪建荣

■ 原 料 红椒、毛豆米、海带、姜米、酱油、白糖、味精、色拉油。

■ 制 法

1. 红椒切丝，毛豆米焯水，海带泡开洗净，切成细丝。
2. 炒锅上火烧热，放入色拉油烧热，放入姜米略炸，再放入红椒丝、毛豆米、海带丝煸炒，再加入酱油、白糖、味精炒入味，淋色拉油炒匀起锅装盘即成。

■ 特 点 色彩鲜明、咸鲜微甜，淮扬特色家庭小炒。

