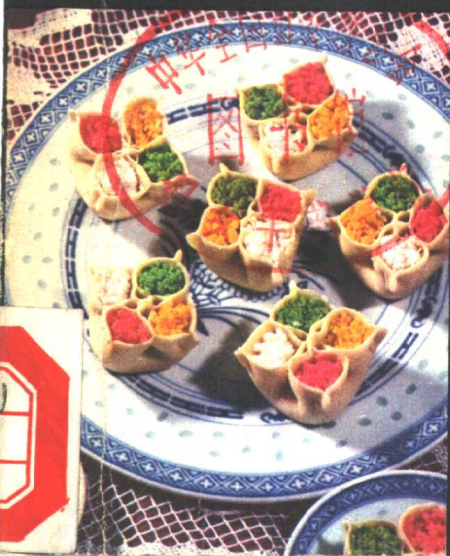
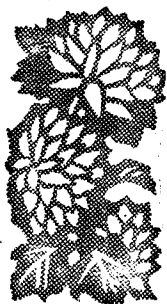


菜肴烹制技术

(附 点心制作)

上海南市区饮食学校 编著





菜肴烹制技术

(附点心制作)

上海南市区饮食学校 编著

上海科学技术出版社

菜肴烹制技术

(附点心制作)

上海南市区饮食学校编著

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路 450 号)

新华书店上海发行所发行 上海商务印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 15.25 字数 333,000

1979 年 9 月第 1 版 1979 年 9 月第 1 次印刷

印数 1—300,000

书号: 15119·2021

定价: 1.25 元

前 言

我国烹调技术历史悠久,素负盛名,京、粤、川、扬、闽等等菜肴,各具特色而名传遐迩,以至国际友人常常赞誉中国的烹调技术为杰出的艺术。

上海为我国的最大都市,来自全国各地的烹调好手,荟萃云集,各地菜肴烹制技术的精华,在这里得到了广泛的交流,逐步形成了集各地特色于一席,冶百家精萃于一炉的上海地方菜。上海菜肴独具的烹调特点是:油大、味浓、糖重、色艳,选料注重活生时鲜,调味兼有甜、酸、糟香等,常用烹调方法则有红烧、清蒸、生煸、油焖、腌、炒等十多种。

为了总结和交流上海地方菜的烹调技术,满足旅馆、饮食业厨师,企、事业单位等食堂炊事人员以及广大人民群众的需要,经上海市饮食服务公司的推荐,特邀请南市区饮食学校整理编写成这本《菜肴烹制技术(附点心制作)》。

本书介绍了三百四十余种菜肴和三十多种点心的制作,收罗较全,而不涉及极为专门的加工技术。故其中简易者,普通家庭即可如法掌炉;较繁者,亦能合乎一般筵席的需要。本书并有技术叙述比较详尽,质量要求比较具体的特点,故也十分适合培训炊事新工人时作技术读本之用。

对于本书的缺点,敬请提出宝贵意见,以便再版时修订。

上海科学技术出版社

一九七九年七月

目 录

一、冷盆

1. 酱鸭.....(2)
2. 酱方.....(4)
3. 肴肉.....(5)
4. 扎肉.....(7)
5. 酱风肉.....(8)
6. 风鳔.....(8)
7. 醉蟹.....(9)
8. 糟鸡.....(10)
9. 冻鸡.....(11)
10. 冻鸭掌.....(12)
11. 羊羔冻.....(13)
12. 盐水鸭.....(14)
13. 油鸡.....(16)
14. 怪味鸡.....(17)
15. 椒麻鸡.....(18)
16. 叉烧.....(19)
17. 卤味.....(19)
18. 卤鸭.....(20)
19. 卤小排.....(21)
20. 五香牛肉.....(22)
21. 兰花豆腐干.....(23)
22. 熏鱼.....(24)
23. 脆鳔.....(25)
24. 酥鱼.....(26)
25. 陈皮牛肉.....(27)
26. 素火腿.....(28)
27. 素烧鸭.....(29)

28. 烤麸.....(29)
29. 油焖笋.....(30)
30. 油爆虾.....(31)
31. 炆腰花.....(32)
32. 鱼松.....(33)
33. 肉松.....(34)
34. 蛋松.....(34)
35. 菜松.....(35)
36. 苔菜花生米.....(36)
37. 色拉.....(37)
38. 辣白菜.....(38)

二、甜菜及咸点

1. 虾仁肉丝两面黄...(40)
2. 什景伊夫面.....(41)
3. 三样泥.....(42)
4. 八宝饭.....(44)
5. 百果玫瑰球.....(45)
6. 拔丝山药.....(45)
7. 拔丝苹果.....(46)
8. 什景水果羹.....(47)
9. 百果西米羹.....(48)
10. 西米银耳羹.....(49)
11. 百果圆子羹.....(49)
12. 桂花栗子羹.....(50)
13. 核桃茶.....(51)
14. 杏仁豆腐.....(51)
15. 蜜汁莲心.....(52)
16. 玫瑰锅炸.....(53)

17. 糯米炸春花.....(54)

18. 夹沙香蕉.....(54)

19. 猪油夹沙球.....(55)

三、红浓汤

1. 肉丝豆腐汤.....(57)

2. 肉丝黄豆汤.....(57)

3. 辣酱百页汤.....(58)

4. 糟钵头.....(60)

5. 草鱼豆腐.....(61)

6. 大鱼头.....(62)

7. 汤卷.....(63)

8. 黄浆.....(65)

四、乳白汤

1. 汤三鲜.....(67)

2. 雪菜大汤黄鱼.....(68)

3. 奶汤鲫鱼.....(69)

4. 糟川.....(70)

5. 腌川.....(71)

6. 汤肉圆.....(72)

7. 火腿冬瓜汤.....(72)

五、白汤

1. 上汤线粉汤.....(74)

2. 猪肝线粉汤.....(75)

3. 炒肉百页.....(75)

4. 川汤鱼圆.....(76)

六、清汤

1. 三片汤.....(79)

2. 三丝汤.....(80)

3. 肉丝蛋汤.....(81)

4. 竹笋肝膏汤.....(81)

5. 清汤鸭掌.....(83)

6. 鱼皮馄饨.....(83)

7. 蛤蜊蛋汤.....(85)

8. 鸡茸豆花汤.....(85)

9. 口蘑锅巴汤.....(86)

七、羹

1. 肉丝豆腐羹.....(88)

2. 黄鱼羹加蛋.....(89)

3. 海参羹.....(90)

4. 刀鱼羹.....(91)

5. 五味羹.....(92)

八、糊

1. 虾蟹糊.....(93)

2. 肉末猪脑.....(94)

3. 开洋豆腐脑.....(95)

4. 虾仁肉丝烂糊.....(96)

5. 肉末鱼肚.....(97)

6. 三丝鱼翅.....(98)

九、烩

1. 酸辣汤.....(101)

2. 烩酸辣鸡血.....(102)

3. 酸辣鱿鱼.....(103)

4. 炆儿汤.....(104)

5. 茄汁锅巴鸭丁.....(104)

6. 西露虾仁.....(105)

7. 烩腐皮鸡丁.....(106)

8. 烩鸡丝管挺.....(107)

9. 烩鸡腰.....(108)

10. 烩酿鱼肚.....(109)

11. 蝴蝶海参.....(110)

12. 鸡茸鱼唇.....(111)

13. 拆烩鱼头.....(113)

14. 鸡皮鲜蘑.....(114)

15. 虾仁夜开花.....(114)

十、上浆滑油炒

1. 清炒虾仁.....(117)

2. 三丁虾仁.....(118)

3. 炒虾筋.....(119)

4. 炒虾蟹.....(120)
5. 虾仁荠菜炒肉丝...(120)
6. 炒里脊丝.....(122)
7. 炒鱼丝.....(123)
8. 炒鱼片.....(125)
9. 炒肉丁.....(126)
10. 炒猪肝.....(127)
11. 炒腰花.....(128)
12. 银芽鸡丝.....(129)

十一、各种口味炒

1. 茄汁鸡球.....(131)
2. 咖喱鱼片.....(133)
3. 咖喱鸭掌.....(134)
4. 红油鸡丁.....(135)
5. 红糟肉丁.....(136)
6. 麻辣腰花.....(137)
7. 蚝油牛肉片.....(138)
8. 花生肉丁(即宫保肉丁).....(140)
9. 陈皮鸡丁.....(141)
10. 小煎鸡米.....(142)

十二、滑油炒

1. 炒肉片.....(144)
2. 炒菊红.....(145)
3. 虾子冬笋.....(146)
4. 炒猪心.....(147)
5. 全家福.....(148)

十三、芙蓉炒

1. 芙蓉肉片.....(151)
2. 芙蓉蛋片.....(152)
3. 芙蓉鱼片.....(153)
4. 芙蓉虾仁.....(154)
5. 芙蓉蟹球.....(155)
6. 鸡茸鱼丁.....(156)
7. 鸡茸鲜蘑菇丁.....(157)

8. 鸡茸鱼翅.....(158)
9. 芙蓉肉松.....(159)

十四、鱼香炒

1. 鱼香猪肝.....(162)
2. 鱼香肉丝.....(163)
3. 鱼香鱼丝.....(164)
4. 鱼香肚尖.....(165)
5. 鱼香菜担.....(166)
6. 鱼香茄子.....(167)

十五、酱包炒

1. 酱包鸡丁.....(169)
2. 酱包牛肉片.....(171)

十六、煸炒

1. 目鱼炒肉丝.....(172)
2. 面丈鱼炒肉丝.....(173)
3. 枸杞头炒肉丝.....(174)
4. 炒合菜.....(175)
5. 生煸草头.....(175)
6. 椒酱肉.....(176)
7. 瓜酱肉末豆腐.....(177)
8. 回锅肉片.....(178)
9. 生爆盐精肉片.....(179)
10. 豆豉煸腊肉.....(180)
11. 干煸鳝片.....(181)
12. 干煸鸡块.....(182)
13. 素什景.....(183)
14. 清炒鳝糊.....(185)
15. 炒蟹粉.....(186)
16. 八宝辣酱.....(187)
17. 红糟肉片.....(188)
18. 干炒牛肉丝.....(189)

十七、落汤炒

1. 炒大肠.....(191)
2. 炒肚丝.....(192)
3. 炒三鲜.....(193)

4. 雀菜炒烧鸭丝.....(193)
5. 炒冬菇.....(194)
6. 雪菜冬笋.....(195)
7. 冬笋炒面筋.....(195)
8. 炒蛭肉.....(196)
9. 虾子蹄筋.....(197)
10. 蛋黄青蟹.....(198)
6. 红烧鳊鱼.....(229)
7. 醋青鱼块.....(230)
8. 糟煎.....(231)
9. 炒毛蟹.....(233)
10. 蟹粉狮子头.....(233)
11. 鲫鱼藏肉.....(235)
12. 红烧冬菇酿.....(236)
13. 五味鸡腿.....(238)

十八、豆腐制作菜肴

1. 什景小炒豆腐.....(201)
2. 麻辣豆腐.....(202)
3. 蟹粉豆腐.....(203)
4. 家常豆腐.....(204)
5. 生煎豆腐.....(205)
6. 鸡爪豆腐.....(206)
7. 冰冻豆腐.....(207)
8. 裹炸豆腐.....(208)
9. 蓬蓬豆腐.....(209)
14. 鸡骨酱.....(239)
15. 油豆腐鸡.....(240)
16. 栗子红烧鸡.....(241)
17. 子姜鸭块.....(242)
18. 干菜烧肉.....(243)
19. 走油蹄膀.....(244)
20. 走油肉.....(245)
21. 五香全鸭.....(246)
22. 京冬全鸭.....(248)
23. 乳腐鸭块.....(249)

十九、蛋类菜肴

1. 清炒蛋.....(212)
2. 面丈鱼炒蛋.....(213)
3. 干贝炒蛋.....(214)
4. 虾仁炒蛋.....(215)
5. 香葱塌蛋.....(215)
6. 开洋塌蛋.....(216)
7. 三鲜锅塌蛋.....(217)
8. 虾仁跑马蛋.....(217)
9. 虾仁胀蛋.....(218)
10. 溜黄蛋.....(219)
24. 红烧拆炖蹄膀.....(250)
25. 回锅蹄膀.....(251)
26. 芋艿肉骨酱.....(253)
27. 红烧圈子.....(254)
28. 咖喱鸡块.....(255)
29. 家常黄鱼.....(256)
30. 家常鸡块.....(257)

二十、红烧

1. 红烧头尾.....(222)
2. 红烧托卷.....(224)
3. 红烧明虾.....(225)
4. 红烧黄鱼.....(226)
5. 红烧塘里鱼.....(228)
21. 五香全鸭.....(246)
22. 京冬全鸭.....(248)
23. 乳腐鸭块.....(249)
24. 红烧拆炖蹄膀.....(250)
25. 回锅蹄膀.....(251)
26. 芋艿肉骨酱.....(253)
27. 红烧圈子.....(254)
28. 咖喱鸡块.....(255)
29. 家常黄鱼.....(256)
30. 家常鸡块.....(257)

二十一、自来芡烧

1. 红烧鲳鱼.....(259)
2. 红烧河鳗.....(261)
3. 冰糖甲鱼.....(262)
4. 鳝段烤肉.....(264)
5. 九转肥肠.....(265)
6. 鸡圈肉.....(266)
7. 樱桃肉.....(267)
8. 冰糖扒圆蹄.....(269)
9. 糖醋排骨.....(270)

二十二、干烧

1. 干烧鲫鱼.....(272)
2. 干烧明虾.....(274)
3. 干烧肉条.....(275)
4. 干烧白菜.....(276)
5. 干烧鱼翅.....(277)

二十三、扒烧

1. 扒脚爪.....(279)
2. 扒肥肠.....(281)
3. 京葱扒鸭.....(282)
4. 扒三样.....(283)
5. 蟹黄扒鲜蘑.....(284)

二十四、酱汁烧

1. 酱汁青鱼段.....(286)
2. 酱汁排骨.....(287)
3. 酱汁茄子.....(288)

二十五、焖烧

1. 贵妃鸡.....(290)
2. 杏仁黄焖鸡.....(291)
3. 红烧牛肉.....(292)
4. 明月红松鸡.....(293)
5. 酒焖条肉.....(295)
6. 坛子焖肉.....(296)
7. 一品锅.....(297)
8. 油焖菜心.....(298)

二十六、脆炸

1. 椒盐排骨.....(300)
2. 桂花肉.....(302)

二十七、香炸

1. 炸猪排.....(304)
2. 芝麻鱼排.....(306)
3. 炸虾排.....(307)
4. 油炸鸡块.....(308)

二十八、软炸

1. 软炸鱼丁.....(309)
2. 软炸腰花.....(310)
3. 干炸肉圆.....(311)
4. 香酥肉圆.....(312)
5. 炸虾球.....(313)
6. 炸蟹粉球.....(314)

二十九、胖炸

1. 苔菜拖黄鱼.....(315)
2. 面拖双色鱼条.....(317)
3. 面拖里脊条.....(318)
4. 面拖肥膘条.....(319)
5. 谷落鸡.....(320)
6. 蛋泡虾仁.....(321)

三十、各种成形炸

1. 炸腐衣鱼卷.....(323)
2. 炸响铃.....(325)
3. 炸鸡卷.....(325)
4. 卷筒四丝.....(327)
5. 凤凰腿.....(328)
6. 麻花里脊肉.....(330)
7. 麻花腰子.....(331)
8. 虾仁吐司.....(332)
9. 椒香肉末吐司.....(333)
10. 千层黄鱼.....(334)
11. 凤尾吐司.....(335)

三十一、熟料炸

1. 椒盐白酥鸡.....(337)
2. 香酥鸭.....(338)
3. 脆皮鸭.....(339)
4. 锅烧鸭.....(341)
5. 裹炸腌香肉.....(342)
6. 裹炸蟹粉糊.....(344)
7. 椒香鱼茸.....(345)
8. 酥炸鸭片.....(346)

三十二、蒸

1. 扣三丝.....(349)
2. 扣三鲜.....(350)
3. 乳腐肉.....(352)
4. 四喜肉.....(353)
5. 走油扣肉加蛋.....(354)
6. 蒸三鲜.....(356)
7. 花三鲜.....(357)
8. 清炖全鸡.....(358)
9. 三丝桂鱼.....(359)
10. 清炖鲥鱼.....(360)
11. 清炖河鳗.....(362)
12. 糟蒸肫掌.....(363)
13. 白汁桂鱼.....(364)
14. 葱油鲳鱼.....(365)
15. 八宝鸭.....(366)
16. 冬菇全鸡.....(368)
17. 冬瓜盅.....(369)
18. 白汁鱼脯酿.....(370)
19. 三丝鱼卷.....(372)
20. 酿冬菇.....(373)
21. 虾茸酿菜心.....(374)
22. 白汁酿鱼肚.....(375)
23. 蝴蝶鸽蛋.....(376)
24. 花圃干贝绣球.....(377)
25. 荷叶粉蒸肉.....(379)
26. 粉蒸鸡.....(380)
27. 小笼粉蒸牛肉片... (381)
28. 菜包里脊.....(382)
29. 荷包鲫鱼.....(383)

三十三、溜

1. 糖醋鱼条.....(385)
2. 炸溜松花.....(387)
3. 糖醋溜蛋落.....(388)
4. 咕咾肉.....(389)

5. 糖醋排骨.....(391)
6. 糖醋鱼块.....(392)
7. 糖醋黄鱼.....(393)
8. 松鼠黄鱼.....(395)
9. 糖醋松子全鱼.....(397)
10. 糖醋瓦块鱼.....(398)
11. 菊花青鱼.....(400)
12. 荔枝带鱼.....(401)
13. 炸溜柴把鸡球.....(402)
14. 炸溜鸡卷.....(404)
15. 糖醋八宝肉盒.....(405)
16. 虾蟹冬菇盒.....(407)
17. 糟溜里脊片.....(408)
18. 糟溜鱼片.....(410)
19. 滑溜里脊片.....(411)

三十四、爆

1. 油爆双脆.....(413)
2. 油爆目鱼.....(414)
3. 油爆鸡花.....(415)
4. 鸡里爆肚.....(416)
5. 爆全丁.....(417)
6. 葱爆野鸭片.....(418)
7. 葱爆三样.....(420)
8. 葱爆鸭肠.....(421)
9. 盐爆鱿鱼卷.....(422)
10. 盐爆双条.....(422)
11. 烫爆肚尖.....(424)

[附]点心制作

一、发酵面团

(一)大酵面制品

1. 豆沙大包.....(428)
2. 广式豆沙包.....(429)
豆沙大包馅心.....(430)
鲜肉大包馅心.....(431)
三丁大包馅心.....(432)

- 虾肉大包馅心.....(432)
 - 鸡肉大包馅心.....(433)
 - 蟹粉大包馅心.....(433)
 - 菜大包馅心.....(434)
 - 水晶大包馅心.....(434)
 - 百果大包馅心.....(435)
 - 3. 银丝卷.....(435)
 - 4. 花卷.....(437)
 - 5. 开花包.....(438)
 - 6. 蜂糕.....(440)
 - 7. 糖糕.....(441)
 - (二)嫩酵面制品
 - 1. 小笼馒头.....(442)
 - 2. 千层糕.....(443)
 - (三)烫酵面制品
 - 1. 生煎.....(444)
 - 2. 油包.....(445)
 - (四)其他酵面制品
 - 1. 油条.....(446)
 - 2. 蛋糕.....(448)
- 二、水调面团
- (一)冷水面团制品
 - 1. 鲜肉水饺.....(450)
 - 2. 春卷.....(451)
 - 3. 盘丝饼.....(453)
 - 4. 南翔小笼.....(454)
 - (二)沸水面团制品
 - 1. 烧卖.....(455)
 - 2. 锅贴.....(456)
 - 3. 家常饼.....(457)
 - (三)温水面团制品
 - 1. 一品饺.....(457)
 - 2. 四喜饺.....(458)
- 三、油酥面团
- 1. 盒子酥.....(460)
 - 2. 百合酥.....(461)
 - 3. 苹果酥.....(462)
- 四、米粉面团
- 1. 黄松糕.....(465)
 - 2. 猪油松糕.....(466)
 - 3. 赤豆糕.....(467)
 - 4. 夹沙条头糕.....(467)
 - 5. 双酿团.....(468)
 - 6. 麻球.....(469)
 - 7. 汤团.....(470)
 - 8. 青团.....(471)
 - 9. 粢毛团.....(472)
 - 10. 糯米甜酒酿.....(472)

一、冷 盆

冷盆又称冷菜，实际上分冷食、热食两类。烹调方法及品种极多，以佐酒为主。共同要求是色泽鲜亮，吃口清爽，鲜味突出。因此，烹调一般以熟为佳，不宜太酥，原汁不要较多脱体而出，也不要太咸，有的要略带甜味。

冷盆主要有如下几类：

1. 白煮性冷盆。把食物放在水锅中或白汤锅中煮焖成熟，切形装盆，蘸酱油或虾子酱油、怪味卤、麻酱卤佐食。如白鸡、白肚、白切肉、怪味鸡等。

2. 盐水性冷盆。把食物放入盐水中煮余而成，带汤（少量）一起装碗食用，特色是清爽、鲜、脆嫩。如盐水虾、盐水肫、盐水肚等。

3. 卤味冷盆。把食物放在老卤中煮至熟，色红亮；有的则要捞出，用老卤加糖稠浓后包粘表面。如卤肫、卤鸭、卤肚、卤猪心、猪舌（又称门枪）、猪尾、猪头、卤鸭膀等。

4. 烤类冷盆。把食物出水，用饴糖等擦涂周身（或拌腌一定时间），吊起吹干后放入烤鸭炉中烤至脆皮、成熟为止。如烤鸭、叉烧、烧鸭等。

5. 糟类冷盆。食物白煮成熟后放在容器中，加入糟油、盐、原卤封口，经一定时间后食用，突出糟香味。如糟脚爪、糟鸡、糟蹄膀等。

6. 冻制冷盆。白鸡等斩块排形装在扣碗中，浇入用洋菜（琼脂）熬成的卤，放入冰箱中冻起来食用。如冻鸡、冻时

件等。

7. 醉制冷盆。把生的食物放入酒中醉制而成(有的要封牢容器)。如醉蟹(要压牢)、醉蚶、醉肉(白煮后醉)、醉鸡(白煮后醉)等。

8. 腌硝冷盆。食物先用扦子戳出一排排小洞,洒上盐擦至盐粒溶化(俗称“出汗”),又在小洞中放擦少量硝,腌一定时间后洗干净,放入水锅煮熟(也可先煮后腌),或腌好后用绳扎紧,入锅煮熟。如肴肉、扎肉、咸肉等。

9. 风制冷盆。食物擦上盐,或用酱油浸红,吊在风口,吹至肉质硬化后上笼蒸熟食用。如风鳗、风鸡、风青鱼、风猪全精肉等,风时食物不宜太厚(太厚风不干)、太咸。

10. 酱类冷盆。分两种:一种是把食物放在酱油中浸成,如酱蚶(包括白煮成熟后酱成)等;另一种先用盐擦,腌一定时间后洗干净,用卤烧成,烧稠至紫酱色、卤包粘食物上面,色光亮,吃口咸中带甜,如酱鸭、酱肉等。

11. 其他有:熏、拌(包括冷拌、热拌)、炆、松(如鱼松、肉松、菜松、蛋松、鸡松)、辣(如辣白菜、辣茼蒿、辣卷心菜等)和色拉、闽生果等。

总之,冷盆品种极多,其同类型的操作要求与方法基本相同。

冷盆种类有:单盆、双拼盆、三拼盆、什景拼盆、花色冷盆。在切配装盆时,要求刀功精细,底要填稳,面要排齐,味要多样,色要鲜艳,形要美观,用料要省。

1. 酱 鸭

(1)质量要求

鸭肉紧硬适度,紫酱色,卤液粘稠并包牢鸭子,光亮,

咸中带甜，略带香味。

(2) 配料

肥壮鸭子 1只	食盐 适量	红酱油 3钱
白糖 4钱	桂皮 少许	茴香 少许
葱结 1只	姜片 5片	酱色 少许
红米汁 适量	冰糖屑 1两	

(3) 初步加工

1) 鸭子先拔尽余毛，洗净，在翅膀下软档处用尖头小刀剖开一条2.5寸长的刀口，三指并拢伸入挖出心、肫、肠、肝等，再用水洗净。

2) 用盐在鸭皮上全身擦到，擦至盐溶化(出汗)，放入容器中腌12小时左右。使鸭皮紧皱、肉硬缩。

(4) 烹调方法

1) 把鸭子放入水锅中(水淹没鸭)煮至断红取出，用冷水洗净，使鸭子白净、清爽(以减轻咸味)。

2) 再把鸭子放入锅中，加入水(淹没鸭子)、白糖、酱油、酱色、红米汁、桂皮、茴香、葱结、姜片，试味。置旺火上烧滚后，端至小火上加盖焖烧，烧至鸭子熟，鸭腿酥软为止(即连鸭脊皮也拉得动)。

3) 稠卤：鸭子捞出，加入原卤1斤、冰糖屑1两(试一下味)，在小火上烧至糖溶化、微滚，并不断掏卤浇鸭，烧浇至鸭子上均匀地粘包卤汁，卤浓呈胶状，捞出放于盘中，余卤倒入容器中待用。

(5) 附注

1) 酱鸭以选用饲养一年以上的鸭子为好。

2) 酱鸭也可改用盐卤(即盐水浸，在焖烧时最好使用老卤，以保证色、味)。

2. 酱 方

(1) 质量要求

肋条肉腌后肉质硬香，紫酱色，焖至酥透，卤汁稠浓粘包，咸中带甜，肥而不腻。

(2) 配料

猪五花肉 1方	硝 少许	酱色 适量
红米汁 适量	桂皮 少许	茴香 少许
葱结 1只	姜块 1块	冰糖 2两
黄酒 5钱	食盐 适量	红酱油 3钱
白糖 1.5斤		

(3) 初步加工

1) 炒锅在中火上烧热，用油滑锅后加入白糖 1 斤，炒成糖水，加入适量红米汁(即红米粉加适量水烧和)，端至小火上，炒拌至糖水浓粘呈紫酱色，又加入白糖 5 两炒和，炒成紫酱色出锅，倒入盛器中。炒酱色时火不宜太旺，以免焦苦。由于炒成紫酱色后甜味易转变为苦味，故需第二次加糖，使之味佳。

2) 用刀刮净皮上余毛和毛根，用水洗净，沥干，在工作台上洒上花椒盐，将肉皮朝下放于盐上擦，擦至盐粒溶化，使咸味为肉皮所吸收，又在肉上(肋骨旁)用刀跟或铁杆戳出距离相等的一排排洞，洞中洒入硝水(即硝加水溶化后使用)，再加入盐擦透，然后皮朝下放在容器中腌 5~7 天(腌时要咸，不咸肉质不硬香、不红。但太咸又难于食用，故须以水浸褪咸)。

(4) 烹调方法

1) 取出肉块放入水中，刷掉外表盐粒，洗净，再换清

水浸 1~2 天，去掉一部分咸味。

2) 将肉块放入水锅中(皮朝下，水淹没肉)，置旺火上烧滚，端至小火上加盖焖炖至肉七成酥捞出，乘热用刀跟沿肋骨两旁划开，深至骨下，再逐一去掉肋骨。

3) 肉皮朝下放于锅中，加入原汤 5 两，再加些白汤试味，放入葱结、姜块、桂皮、茴香、黄酒、白糖、红米汁、酱色等，鉴别一下色、味，烧滚后端至小火上，加盖焖烧至肉酥透捞出。

4) 置锅于小火上，放入肉块(皮朝下)，加入适量原卤(焖酥肉块的卤)及冰糖屑，边烧边掏卤浇肉，稠至卤呈胶状，粘满肉块，待肉块呈紫酱色时捞出，皮朝下放于盘中，冷却后切片装盆，浇上卤食用。

(5) 附注

上述冷盆具有苏式菜的特殊风味。如改作酱焖肉，腌时要缩短(不用硝)，一般腌 6 小时左右后捞出，洗净，焖酥拆骨，再加调料蒸至酥透，覆于盆中浇卤食用。

3. 肴 肉

(1) 质量要求

肉质硬香，红亮，原汁少受损失。

(2) 配料

蹄膀	10 只	硝水	少许	食盐	适量
茴香	少许	桂皮	少许	丁香	少许
黄酒	2 两	葱结	2 只	姜块(拍裂)	一块

(3) 初步加工

1) 选用前蹄(因前蹄瘦)，刮净余毛、毛根，洗净，在蹄膀反面软档处，用刀沿骨割开，再把骨板拉掉。

2) 蹄膀皮朝下摊开，用尖头筷在肉面上戳出一排排洞(俗称打杆)，均匀地洒上食盐、硝水(或干硝)，然后把肉卷起来，并滚、搓、擦、推至盐粒溶化，使盐和硝为肉所吸收。

3) 将肉摊放于缸中压牢，腌3~4天左右(夏季腌1天左右)取出，放于冰箱或阴凉处，以防变质。

(4) 烹调方法

1) 锅内放入大量水，置于旺火上烧滚，投入肴肉，上下翻动几下，捞出，用冷水洗刷掉浮面盐、硝，使肉质清爽。

2) 锅底排放猪骨、鸡壳(即鸡骨架)，上面排上肴肉，加入茴香、桂皮、丁香(装小包内)和黄酒、葱结、姜块、白汤、盐，试一下味后(略咸，因冷后会转淡一点)在旺火上烧至沫浮起，待沫全部去掉烧滚后，移至小火上(也可压小炉火)，加盖炖一个多小时，焖至肉酥，用漏勺把肉捞出。将原汤再滚后去掉油，弃去浮沫，捞掉葱、姜，隔日作老汤使用。

3) 蹄膀皮朝下放在盆中摊开、摊平，将瘦肉(精肉)拉开，摊均匀，摊成约8分厚。如果蹄膀小，盆大，要用板拦小，以保持上述要求。然后用手把它揪紧、揪平，上面盖上平板压牢肉，又在板上压石块，冷却后放入电冰箱中(熟料专用冰箱)冰硬，起冻。

4) 食用时，先用刀将没精肉的皮切掉后截成2寸左右宽的长条，按每2.5分左右厚度切下1块(呈长方块)，排装盆中。一般每盆装12块，带姜丝及醋佐食。

(5) 附注

1) 肴肉为扬州特色品种，以使用蹄膀为主，但是也可以用猪脚爪(要先把它斩成二半只，再戳洞放盐，硝水擦后与