

江苏风味

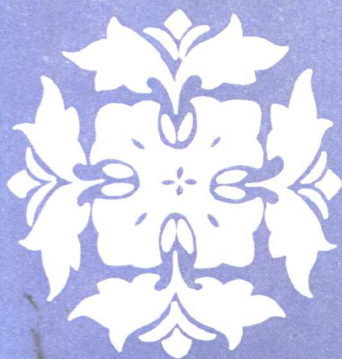
家庭菜

中国商业出版社

2.1

7

TS972.1
107
2



胡长龄 高祥龙 周 军

068950

家庭 烹饪



女子学院 0090691

中国商业出版社

家庭苏菜

胡长龄 高祥龙 周 军

中国商业出版社出版发行
新华书店总店科技发行所经销

二二〇七工厂印刷
(北京百万庄大街8号)

787×1092毫米 32开 6.5印张 144千字
1988年7月第1版 1988年7月北京第1次印刷
印数, 1—30,000册 定价: 1.95元
ISBN 7—5044—0151—X/TS·25

地方家庭菜谱丛书

《家庭川菜》

《家庭苏菜》

《家庭粤菜》

《家庭鲁菜》

任力群

责任编辑：

董黎明

封面题字：陶如让

封面设计：刘晓霞

目 录

苏菜简介	(1)
烹饪原料的鉴别及合理使用	(7)
烹饪原料初加工和切配技术	(13)
烹调方法与调味	(18)

冷 菜 类

盐水鸭	(25)
白斩鸡	(26)
透味油鸡	(27)
琼脂拌鸡丝	(28)
蛋卷	(29)
酥鲫鱼	(30)
手撕鱼	(31)
五香鱼	(31)
脆鳝	(32)
炆虎尾	(33)
炸虾	(34)
水晶虾仁	(35)
熏猪脑	(36)
素烧鸭	(37)
脆鹅皮	(38)
卤双冬	(39)
葱油海蜇萝	(39)
咖喱茭白	(40)

酸辣莴笋	(41)
辣白菜	(42)

禽 蛋 类

金陵加汁鸭	(43)
珍珠鸭子	(44)
料烧鸭	(45)
裹炸鸭子	(46)
虫草鸭子	(47)
馄饨鸭	(48)
金蒜扒鸭	(49)
黄焖整鸭	(49)
酥炸鸭块	(50)
炒菊红	(51)
炸脆肝	(52)
爆炒玲珑	(53)
清炖鸡孚	(53)
咖喱童鸡	(54)
桂花仔鸡	(55)
酥炸油鸡	(56)

煎烧鸡.....	(57)
香菇蒸鸡.....	(58)
米粉蒸鸡.....	(59)
荷叶焗鸡.....	(60)
银芽鸡丝.....	(61)
嫩姜炒鸡脯.....	(61)
滑鸡菜心.....	(62)
芙蓉鸡片.....	(63)
炸鸡卷.....	(64)
冬瓜鸡方.....	(65)
西瓜露鸡.....	(66)
栗子焖鸡块.....	(67)
茄汁鸡块.....	(68)
蛋包鸡肝.....	(69)
软煎鸡肝.....	(70)
蛋烧卖.....	(71)
虎皮鸽蛋.....	(71)
虾仁酥蛋.....	(72)
虾仁炒蛋.....	(73)
少子蒸蛋.....	(74)
酿鸡蛋.....	(74)
溜松花球.....	(75)

水 产 类

清蒸鲥鱼.....	(77)
红烧鲥鱼.....	(78)
笋烧鲥鱼.....	(78)
烹鲚鱼.....	(79)
干炸银鱼.....	(80)
烩黄鱼羹.....	(81)

人参鱼.....	(82)
炖生敲.....	(82)
炒蝴蝶片.....	(83)
炒软兜.....	(84)
焖鳊段.....	(85)
黄焖鱼酥.....	(86)
芙蓉鱼丝.....	(87)
瓜姜鱼丝.....	(88)
香炸鱼片.....	(88)
干烧桂鱼.....	(89)
番茄鱼球.....	(90)
绣球鱼.....	(91)
交切鱼.....	(92)
透味青鱼脯.....	(92)
菊花青鱼.....	(93)
炒鱼丁.....	(94)
糖醋瓦块鱼.....	(95)
烧划水.....	(96)
虎皮三鲜.....	(97)
荷包鲫鱼.....	(98)
白汁元菜.....	(99)
香炸明虾.....	(100)
干烧明虾.....	(101)
凤尾虾.....	(102)
高丽虾.....	(103)
寸金虾.....	(103)
炒虾仁.....	(104)
炸虾球.....	(105)
番茄虾仁锅巴.....	(106)
稀卤虾仁.....	(107)

菜包虾仁	(107)
虾肉吐司夹	(108)
两虾煎豆腐	(109)
裹烧茭白	(110)
兰花茄子	(111)
芙蓉菊蟹	(112)
清炒蟹粉	(113)
锅烧蟹	(113)
炒毛蟹	(114)
炒虾蟹	(115)
炒虾肝	(116)
芙蓉鲍鱼	(117)
鸡皮鱼肚	(118)
桂花干贝	(119)
淡菜熘肉片	(119)
鱿鱼筒	(120)
烩蛤蜊	(121)

家 畜 类

松子熏肉	(123)
乳方	(124)
松子肉卷	(125)
荷叶粉蒸肉	(126)
春笋白拌肉	(127)
糖醋里脊	(128)
炒里脊丝	(129)
仔酥肉	(129)
樱桃肉	(130)
煨酥肉	(131)
虎皮肉	(132)

兰花肉	(133)
松仁肉米	(134)
爆肉花	(135)
锅烧肉	(135)
炸猪排	(137)
扁大酥	(137)
葵花圆子	(138)
金陵圆子	(139)
炸子盖	(140)
炖一品肉	(141)
豆腐肉	(142)
芙蓉里脊丝	(143)
炸丸子	(144)
栗子肉丁	(145)
酱爆肉片	(146)
糖醋大排	(147)
金针菇肉丝	(148)
酒凝金腿	(149)
两色青椒	(149)
香菇酿肉	(150)
腐皮肉卷	(151)
金银蹄	(152)
冰糖蹄髈	(153)
椒盐蹄髈	(154)
三鲜烩猪脑	(155)
溜腐皮腰花	(155)
软煎腰饼	(156)
八宝肚子	(157)
炒肚片	(158)
松子卤肚	(159)

炒肝油	(160)
椒盐排骨	(161)
笋穿排骨	(161)
黄煨	(162)
裹炸牛肉	(163)
香酥牛肉	(164)
爆牛肚片	(165)

甜 菜 类

蜜汁火腿	(166)
甜桂花肉	(167)
夹沙水晶	(167)
炸羊尾	(168)
枣蒸山药	(169)
蜜汁地瓜枣	(170)
八宝果饭	(171)
珊瑚莲子	(172)
蜜汁莲子藕	(172)
桂花栗子羹	(174)
杏仁汁腐	(174)
桔络天圆	(175)

汤 菜 类

荷花鸡	(176)
煨鸡块	(177)
氽鸡肝汤	(177)
鸡火汤	(178)
鸭羹汤	(179)
淡菜炖鸭块	(179)
龙戏珠	(180)

氽青鱼中段	(181)
萝卜丝氽鲫鱼	(182)
三圆汤	(183)
脊梅火腿酥	(184)
鱼鳔腰片汤	(184)
火腿炖银肺	(185)
金腿炖水鱼	(186)
蹄肚汤	(187)
三丝汤	(187)
生氽五片汤	(188)
罐罐肉	(189)
发菜腐皮汤	(190)
双冬汤	(191)

其 它 类

鸡汤煮干丝	(192)
虾米烫干丝	(193)
砂锅菜核	(194)
奶油一颗松	(195)
植物四宝	(196)
虾籽冬笋	(196)
麻花玉兰笋	(197)
素双脆	(198)
鸡油蚕豆笋	(199)
双冬炖老豆腐	(199)
镶丝豆腐	(200)
炒素鸡丁	(201)

目测油温表

苏 菜 简 介

江苏菜是中国四大菜系之一，声誉卓著，为世界广为流传。

江苏地处温带，地理条件优越，气候寒暖适宜，土壤肥沃，水乡千里，素有“天堂”之称。我国四大海和五大淡水湖中，与江苏有关的就有二海二湖，即东拥黄海、东海，南临太湖，北嵌洪泽，源源长江横贯中部，滔滔运河纵流南北，港汊、淀泊星罗棋布，水鲜陆珍时新蔬菜四季不绝。“春有刀鱼、夏有鲥”，“秋有肥鸭，冬有蔬”。这是对江苏一带江鲜禽菜蔬的生动写照。“太湖八百里，鱼虾捉不尽”。当桂花盛开时节，江苏所独有的鲃鱼纷纷上市，蓄育于苏宁湖荡内的乌背血青，以冬春时节最为肥美。六合的龙池鲫鱼又大又嫩，南京的矮脚黄青菜梗白、肉嫩、味甜，阳澄湖的大蟹历来闻名，南乡湖熟、高宝湖的肥鸭肉嫩皮薄，南通的狼山鸡驰名世界，如皋、泰兴一带的肥猪皮薄肉细，苏南的蔬菜四季常鲜。丰富的物产为江苏烹饪技术的发展提供了良好的物质条件。

江苏自古以来富庶繁华，地灵人杰，经济繁荣，交通便利，文化、科学发达，工农商业比较先进，历史名城如繁星荟萃。

曾以“金陵天厨”名扬海内外的历史名城——南京，是我国著名四大古都之一，曾有十代王朝在此建都，前后计有449年，故金陵有“帝王洲”之说，又称为“十朝古都”。

新中国建立以后，南京是江苏省的省会，是全省的政治、经济、文化的中心，是长江流域的中心城市之一。

“上有天堂，下有苏杭”。苏州自古富庶繁华，是诸多文人雅士流连忘返之地。当年乾隆七下江南，苏州每次都是他必驻之所。如今，苏锡一带又是全国的重点旅游城市之一。

扬州，自随炀帝开辟大运河以来，直至清代，一直是我国南北交通的枢纽，是对外贸易的重要商埠。历代的封建帝王，或南巡，或游玩，必驻跸扬州，大批的盐商巨富也常在此作为基地聚集。

江苏的历史名城和新兴的工业城市，还有徐州、连云港、常州、淮阴、南通、镇江等。她们都是国内外较有重要的城市。政治的兴盛，经济的繁荣，促进了文化、科技的发达，也促进了旅游业的发展，同时也刺激了消费的提高，增进了兄弟民族之间的交流。这些都为饮食业的发展提供了广阔的市场，从而为江苏烹饪技艺的不断提高和发展创造了有利条件。

江苏历来就是名厨国手辈出之地。我国第一位典籍留名的厨师和唯一以厨师命名的城市就在江苏。南京王小余，是清代一位有卓越技艺的厨师，由于为江南才子袁枚掌勺，颇受其青睐。死后，袁枚为纪念这位优秀厨师，专门写了一篇《厨者王小余传》，使他成为我国古代第一位死后有传的名厨。古人饕餮，因亲自烹调野鸡汤献献给天帝，天帝吃后心满意足，于是赐封他建立大彭国，即古之彭城，今之徐州。此外，江苏还有号称“金陵天厨星”的董桃眉；特地“去从太湖学炙鱼，三月得其味”的吴国专诸；我国第一位享有庙供的厨师南通曹顶；以善制点心而著名的仪征萧美人；还有

如皋董小宛；扬州程立万、文思和尚；苏州孙春阳；松江宋诩之母宋氏等。他们都是在历史上为江苏烹饪创造发展做出过贡献的厨王。

江苏烹饪典籍遍布之乡。汉代即有《淮南王食经》，元代大画家倪瓒《云林堂饮食制度集》，明代吴门韩奕《易牙遗意》，华亭宋诩《宋氏养生部》，清代袁枚在南京写下了《随园食单》，会稽人童岳荐《童氏食规》，虞山时希盛刊《四时食谱》、陶谷《清异录》……。

正是由于历史、政治、经济、文化、地理等方面的因素，加之当地劳动人民的聪明才智，经过历代厨师创造性的劳动，江苏菜才能得以日臻完善，自成体系，当之无愧地跻身于全国四大菜系之列。

江苏菜是由南京、苏锡、扬州三个地方菜系组成。其共同特点是选料严谨，制作精致而又因时变化，四季有别。在烹调上擅长炖、焖、蒸、烧、炒，讲究原质原味，风味清鲜和醇，适应面广，浓而不腻，淡而不薄，酥烂脱骨而不失其形，滑嫩爽脆而不失其味，又善于调制清汤，使鸡、火腿等原料的精髓荟萃于汤中。这三个地方菜又同中有异，各呈异彩。

南京菜口味醇和，擅长炖、焖、叉烤，用鸭制作的菜肴久负盛名，水产制品丰富多彩，清真菜工夫独到，花式菜玲珑细巧有分有合。在选料上讲究活养现宰，南京秦淮河等处的酒家以篾篓系于窗外，“河水泮之，蓄鱼其中，临作脍时取出，故鲜美异常。”南京菜尤以鸭菜而著名，驰名于国内外。早在1400年前的南朝时期，南京人即以制鸭闻名。以后又发展到一鸭多吃，名目繁多。如叉烤鸭皮香肉肥，炒鸭脯芬芳肥润，鸭骨汤醇香扑鼻。其余内脏“盐水鸭肫”鲜韧，

“炒鸭腰”绝嫩，“美味肝”乃清真名菜，“烩鸭掌”绝妙精伦，鸭心、鸭肝、鸭血、鸭油均可制羹入馐。当今南京厨师制作的香酥鸭、黄焖鸭、裹炸鸭、料烧鸭、加汁鸭等均极负盛名，而盐水鸭当居诸菜之首。

南京厨师对河虾的制作也有独到之处。现代南京厨师善于用虾制成各种花式菜肴，如凤尾虾、官灯大玉等，尤其善于广泛利用河虾制成各种虾帘，翻出不同形态和风味的名菜，如桂花虾饼、苹果虾、炸虾球等。

南京清真菜独树一帜，市内清真大小餐馆有百余家之多。清真名店“马祥兴”是一个具有百年历史的老店，马祥兴有四大名菜：松鼠鱼、蛋烧卖、凤尾虾、美人肝。

南京厨师制馐，不仅在高档原料上下功夫，而且对低档原料也能加以利用，通过精湛的技艺，使其登上大雅之堂，如马兰头、菊花涝、木杞头等，绝不逊色于山珍海味，却另有一番季令尝鲜之美。

苏锡菜主要由苏州、无锡两个地区组成。其烹调技艺在春秋战国时期就有很高的造诣。《风土志》载：“吴王阖闾女，骄恣，尝与王争鱼炙，怨恚而死”。为争食烧鱼，竟郁怨而死，可见当时苏州人烹调技艺之精湛。清代乾隆皇帝南巡，于苏州品尝的“神鱼”流传至今，经当代厨师不断改进成为“松鼠桂鱼”，其色、香、味、形俱为上乘，中外美食家誉为苏州名店松鹤楼的“首席名菜”。

苏锡菜的特点是口味趋甜，其菜品清新多姿、应时选出，注重造型，配色绚丽，善于调味，讲究火候，烹制河鲜、湖蟹、蔬菜尤为特长。

苏锡菜口味重甜，由来已久。《周礼》中说：“甘为五味之首，总调其于四味。”据沈括《梦溪笔谈》记载，本来南

人重咸而北方人重甜，江南进贡到长安、洛阳的鱼蟹还要加糖蜜，后来，宋都南迁，大批士族南下，中原风味也随之南移，故至今苏锡仍延袭古人治味重甜之遗风。

苏锡菜对家畜肉类菜有着独到精辟之处。当今苏锡名菜樱桃肉、焖肉煎豆腐、无锡小排骨、酱方等均是以家畜肉为原料的脍炙人口的菜肴。这些菜均是以色彩艳丽、酥烂入味、咸中带甜，火功独到见长。

地处长江和运河两岸的扬州、镇江、两淮等地菜肴口味咸甜适中，适应面广，在历史上称为淮扬风味。北京解放后，淮扬菜最先进入中外闻名的北京饭店。1949年开国大典前夕，周总理招待中外宾客的第一次国宴即为淮扬风味。

淮扬菜十分注重吊汤。制汤需用公鸡、母鸡、蹄髈等原料混合制成。于一般清汤制成后，还需用鸡颈、鸡脯、鸡腿斩茸后放入反复坠吊提清。此汤俗称“三吊汤”，具有浓、鲜、清、香等特色。

淮扬菜于水产加工方面亦非常擅长。其名菜有扬州的将军过桥、醋溜桂鱼，镇江的清蒸鲥鱼、拆烩鲢鱼头，泰州的八宝出骨刀鱼等，尤其是两淮的鳝鱼菜久负盛名，品种变化多端，十分丰富，据统计有百余种之多，制作全鳝席更是独此一地，炒软兜、炆虎尾、生炒蝴蝶片、煨脐门、大烧马鞍桥等名菜尤为突出，有人形容它们特点是“活嫩、软嫩、松嫩、酥嫩”。

雕刻是淮扬厨师的拿手绝技。在扬州，大部分厨师都有一手雕刻的绝活。无论是整雕、浮雕、凸雕，还是零雕整装都能信手而至。所制瓜灯，玲珑剔透、栩栩如生，令人拍案叫绝。

在漫长的历史长河中，江苏菜肴的制作日益精美，花式

也日渐增多。如今，江苏菜肴又出现了春意盎然、繁花似锦的时代。江苏厨师在发掘和研究中国的传统菜肴上，都做出了巨大的努力。近几年，江苏省、市级厨师代表团多次应邀出访海外进行技术表演和交流考察活动。为江苏菜走向世界做出了自己的贡献。

烹饪原料的鉴别及合理使用

一、烹饪原料的鉴别

人们做菜，遇到的头一个问题就是选料。选择什么样的原料，对于菜肴制作的好坏是至关重要的。清代江南才子袁枚，在其所著《随园食单》中说：“凡物各有先天，如人各有资禀，人性下愚，虽孔孟教之无益也。物性不良，虽易牙烹之亦无味也。……大抵一席佳肴，司厨之功居其六，买办之功居其四。”这段话的意思是说，烹饪原料就如人的天资一样，有好有坏，不新鲜的原料，即使是高明的厨师来烹制，也不可能有什么好的味道。一桌好的菜肴，厨师的功劳只能占六成，而采购原料，功劳应占四成。由此可见，优质的烹饪原料是制作美味佳饌的基本条件。

在采购原料过程中，正确地识别原料的好坏是一个关键。有时人们将原料拿到手中，即使是经常用的原料，却不知怎样判断原料的好与坏。这是因为还没有真正了解鉴别原料的基本方法和规律。其实这并不是一件很复杂的事，我们只需要通过感观（听、嗅、触、看、尝），就可以鉴定出原料的质量。

听觉检验。有些原料从外表不能完全确定其质量的好坏，可通过这种方法鉴定，如鸡蛋就可以用手摇动，然后听蛋中是否有声音来确定蛋的好坏。有些干货原料可以通过敲、打，听听声音是否空洞，判断出是否被虫蛀。

嗅觉检验。每一种原料都有本身应有的气味，如肉类有

正常血腥味，蔬菜有正常的清香味，鱼类有正常的鱼腥味，如出现异味或气味太重，则说明原料的品质已有问题。

触觉检验。手指对于原料的粗细、弹性、硬度、老嫩有着特殊的感受。肉类、鱼类、蔬菜都能用这个方法检验其品质的好坏。

视觉检验。可以通过人的眼直接观察原料的形态、色泽、结构、斑纹。因而，这种检验方法应用范围最广，也最重要，几乎所有的原料都需通过此法来鉴定出好坏。

味觉检验。烹饪原料大多数是呈酸、甜、苦、辣、咸等味道。正常的原料，一般味道都比较纯正，如果味道不正常，就说明原料不新鲜或品种不好。

掌握了以上五种检验原料的方法，再摸清检验原料的一般规律，正确识别原料的好坏就不是一件难事了。检验原料的一般规律是：鲜活原料一般是形态饱满、色泽艳丽、光泽度强、水分正常、重量适度、弹性好、气味正。干货原料一般是整齐、均匀、完整、干爽、不霉烂、无虫蛀、无杂质，具有本身应有的色泽。

江苏，地处长江、太湖一带，在原料使用上以家禽、家畜、水产、蔬菜为主，因而在这些原料的品质鉴定上有着独到之处，并有其特色品种，试举几例说明。

鲥鱼 鲥鱼性情暴躁，一旦离水，很快死亡。所以，在市场上看不到活蹦乱跳的鲥鱼。鲥鱼的肉质娇嫩，变化十分迅速，早潮捕捞的鲥鱼与晚潮捕捞的鲥鱼质地就有明显差别。早潮鲥鱼洁白如银，鳞片闪闪发光，晚潮鲥鱼光泽较为暗淡，透过脊背上的鳞片观其肉质，微微发红色，质量略次。现在市场上见到的鲥鱼，大多数是经冷冻保藏后的，因此，只能检验鱼的鳞片是否完整，色泽是否洁白光亮，肉质