

绿色营养食谱

HuaiYangCai

美味

淮扬菜

高

雅

醇

香

主编 秋实



淮扬开国宴
寻常百姓餐

世界图书出版公司

图书在版编目(CIP)数据

美味淮扬菜/秋实主编. —广州:广东世界图书出版
公司, 2005. 8

ISBN 7-5062-7711-5

I. 美… II. 秋… III. 菜谱—江苏省 IV. TS972.182.53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 097684 号

美味淮扬菜

出版发行:广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编:510300)

电 话:020-84451969 84459539

Http://www.gdst.com.cn

E-mail:pub@gdst.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京市后沙峪印刷厂

版 次:2006 年 9 月第 1 版

2006 年 9 月第 1 次印刷

开 本:787mm×1 092mm 1/16

印 张:18

ISBN 7-5062-7711-5/TS·0026

出版社注册号:粤 014

定 价:19.80 元

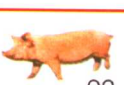
如发现因印装质量问题影响阅读,请与本公司联系退换。

食物相克中毒图解

解 地浆水	鸭蛋 李子	解 绿豆	肝脏 雀肉	解 冬瓜汁	李子 鲭鱼	解 鸡屎白	田螺 痢面
解 藕节	柿子 毛蟹	解 胡荽	蛤 田螺	解 大蒜汁	毛蟹 柑橘	解 黑豆甘草	鳗 牛肝
解 地浆水	牛肝 鳗	解 地浆水	生花生仁 螃蟹	解 鸡屎白	雀肉 李子	解 绿豆	牡蛎 红糖
解 鸡屎白	李子 鸡肉	解 地浆水	鱿鱼 柿子	解 藕节	毛蟹 茄子	解 地浆水	燃桑枝柴 鳝鱼
解 地浆水	田螺 玉米	解 蟹	红枣 鳝鱼	解 地浆水	牛乳 菠菜	解 柑橘皮	毛蟹 香瓜
解 蟹	南瓜 鳝鱼	解 绿豆	猪肉 田螺	解 橄榄汁	鳖 芹菜	解 黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解 韭菜汁	红薯 石榴	解 地浆水	竹笋 羊肝	解 人乳和豉汁	犬肉 蒜头	解 黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解 绿豆	牛乳 生鱼	解 地浆水	冰 田螺	解 地浆水	守宫尿 米饭	解 黑豆甘草	鳗 酸醋

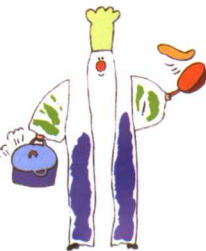
食物胆固醇含量

(毫克/100克)

五谷类	 0	豆制品	 0	蔬菜类	 0	植物油	 0	水果类	 0
海参	 0	酸奶	 15	牛奶鲜	 15	海蜇皮	 16	脱脂奶粉	 28
鳝(青蛙)	 40	火腿	 45	火腿肠	 57	牛肉(瘦)	 58	兔肉	 59
羊肉(瘦)	 60	牛奶粉	 71	小黄鱼	 74	带鱼	 76	酱牛肉	 76
蛇肉	 80	香肠	 82	鲤鱼	 84	酱羊肉	 92	猪耳	 92
猪油	 93	鸭肉	 94	鸽肉	 99	鲢鱼	 99	甲鱼	 101
牛肚	 104	鸡肉	 106	青鱼	 108	猪肉(肥)	 109	花鲢	 112
鸡翅	 113	鲜贝	 116	羊肚	 124	黄鳝	 126	鲫鱼	 130
泥鳅	 136	猪大肠	 137	羊肉(肥)	 148	羊大肠	 150	猪心	 151
猪舌	 158	猪肚	 165	对虾	 165	蚌肉	 239	河蟹	 267
蟹(黄鲜)	 466	鹌鹑蛋	 515	鸡蛋	 585	松花蛋(鸭)	 602	鸭蛋	 647
鸡肝	 676	鹅蛋	 704	鱿鱼(干)	 871	鲳鱼子	 1070	鸡蛋黄	 1510
鸭蛋黄	 1576	鹅蛋黄	 1696	羊脑	 2004	牛脑	 2447	猪脑	 2571

清蒸醋香鱼

原料 鲜鲤鱼1条(约500克),葱、椒丝各少许,香菜10克,香醋20克,酱油10克,精盐适量。



做法

- 1.将鲤鱼宰杀洗净,刮去鳞,去净内脏,将盐抹入鱼膛码味15分钟,鱼身涂抹少许植物油。
- 2.将鱼放入蒸笼,旺火蒸熟,取出放入深盘中,淋入醋和酱油,上面撒上葱、椒丝及香菜即可。





群龙戏珠

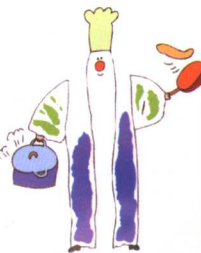
原料 蛭子 12 个，胡萝卜 6 根，去衣花生仁若干粒，鸡蛋清 2 个，花生油 500 克，番茄酱、盐、白糖、葱、姜、蒜各适量。

做法

1. 将蛭子洗净上笼蒸熟。
2. 胡萝卜切长条，与花生仁各裹匀蛋清，入油锅炸至九成熟。
3. 另锅热油，放葱、姜、蒜入锅炒出香味，入锅蒸熟蛭子及胡萝卜条、花生仁，同时放入番茄酱、盐、白糖翻炒至熟。



砂煲厚味鸭



原料 嫩鸭 1 只 (约 500 克), 黄豆、枸杞、韭菜各 15 克, 盐、酱油、醋、味精各适量, 高汤 200 克。

- 做法**
1. 将鸭子宰杀洗净, 斩去脚爪不要; 黄豆、枸杞分别洗净; 韭菜洗净切成碎块。
 2. 将高汤入砂煲中填加适量水, 烧滚, 将制净的鸭放进砂煲中, 撒入黄豆和枸杞, 再淋入适量作料炖煮。
 3. 待炖至鸭嘴黑皮脱落时, 淋入酱油调色, 再撒入韭菜粒, 离火上桌即成。





茄汁脆皮乳鸽

原料 乳鸽 2 只，西红柿 1 个，姜块 1 块，香菜粒少许，食盐 10 克，老抽 4 克，五香粉少许，番茄酱 50 克，麦芽糖 10 克，白醋 20 克，棕榈油 500 克。

做法

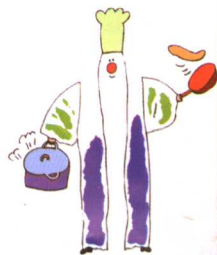
1. 将乳鸽洗净，用净布抹干，用老抽、五香粉、食盐腌 1 小时至入味；涂匀麦芽糖、白醋风干；西红柿切角。
2. 起油锅烧至七成热，放入姜块略炸捞起，放入乳鸽略炸，捞起；并不停地用汤匙舀起沸油浇上乳鸽，直至乳鸽皮变得金黄、酥脆，沥干油分。
3. 上碟，淋入番茄酱，用西红柿角摆边，撒入香菜粒即可。



姜葱炒蟹

原料 花蟹 2 只，姜片 6 片，葱段 5 段，青红椒 1 个，食盐 10 克，胡椒粉少许，鲍鱼汁 15 克，上汤 40 克，花生油 150 克。

- 做法**
1. 将花蟹剖净，保持蟹壳完整，拍裂蟹螯，斩成四件；青红椒斜刀切圈。
 2. 起油锅烧至七成热，将花蟹件拍上生粉拉油至刚熟。
 3. 起锅爆香姜片、葱段、青红椒圈，放入花蟹件快炒，洒入上汤，加食盐、胡椒粉、鲍鱼汁调味炒匀。
 4. 待汤汁收浓，加包尾油上碟即可。





吉列猪扒

原料 猪里脊肉 250 克，鸡蛋 1 个，菜花 50 克，西兰花 50 克，面包糠少许，食盐 5 克，吉士粉 15 克，生粉 5 克，茄汁 20 克，花生油 500 克，五香粉、红酒各少许。

- 做法**
1. 将里脊肉拍松，切厚片，两面剖“十”字花刀；鸡蛋打入碗中，搅匀成浆；菜花、西兰花切小件。
 2. 将里脊肉片加蛋浆、食盐、五香粉、红酒、吉士粉、生粉一起拌匀，腌渍 5 分钟。
 3. 起油锅烧至六成热；里脊肉片拍上面包糠用慢火炸至金黄，捞起沥干油分，上碟，淋上茄汁；用菜花、西兰花围边即可。



主编 秋实

绿色营养食谱

HuaiYangCai

美味

淮扬菜

雅

精

香

美



世界图书出版公司

广州·上海·西安·北京

图书在版编目(CIP)数据

美味淮扬菜/秋实主编. —广州:广东世界图书出版
公司, 2005. 8

ISBN 7-5062-7711-5

I. 美… II. 秋… III. 菜谱—江苏省 IV. TS972.182.53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 097684 号

美味淮扬菜

出版发行:广东世界图书出版公司

(广州市新港西路大江冲 25 号 邮编:510300)

电 话:020—84451969 84459539

Http://www.gdst.com.cn

E-mail:pub@gdst.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:北京市后沙峪印刷厂

版 次:2006 年 9 月第 1 版

2006 年 9 月第 1 次印刷

开 本:787mm×1 092mm 1/16

印 张:18

ISBN 7-5062-7711-5/TS·0026

出版社注册号:粤 014

定 价:19.80 元

如发现因印装质量问题影响阅读,请与本公司联系退换。

前言

淮扬菜有着悠久的历史,最早可以追溯到南北朝时期,唐、宋以后已与浙菜并驾齐驱,成为“南食”两大台柱之一。到了清朝乾隆年间,淮扬菜更加发扬壮大起来,在天下食府之中占据了重要的席位。世道沧桑,如今的淮扬菜,是在扬州菜和淮安菜的基础上发展起来的,其覆盖地域包括江苏、浙江、安徽、上海以及江西、河南等部分地区,素有“东南第一佳味”、“天下之至美”的隆誉。

淮扬菜品种繁多,变化万千,有着大气磅礴的“满汉全席”、“全鳝席”、“全羊席”等经典菜肴,实为人间美味。淮扬菜的原料以鲜活为主,讲究季节时令。在调味时,淮扬菜力求清淡,擅长炖、焖、烧、煮,以突出原料的本味。其风味甜咸适中,咸中微甜。淮扬菜讲究刀工,制作时,一块2厘米厚的豆腐干,往往要切成30片。冷菜制作拼摆手法要求极高,一个扇面三拼,抽缝、扇面、叠角等都要求美观、精确、大方。在火工上淮扬菜继承古人提出的“以火为纪”的烹饪纲领,通过火工的调节来体现菜肴的鲜、香、酥、脆、嫩、糯、烂等口味特色。

淮扬菜还有着“开国第一宴”的美丽光环。新中国举行开国大典仪式后的那次盛大国宴,就主要以淮扬菜系为主,这使得它在其他菜系中的尊贵地位立刻呈现。不过,现在虽身为名门菜系,淮扬菜的发展并不比其他菜系可观,究其原因,就是其档次定位比较高,贵族身价注定了它只能是一部分人的专用美食,这严重制约了其菜系的传承与发扬,令其迟迟无法迈进老百姓的门槛。

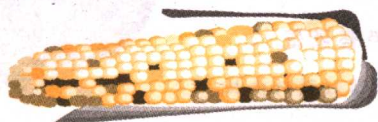
本着让平民百姓、工薪阶层也能品味到淮扬美食的目的,我们聘请多位淮扬菜高级烹饪技师作为技术顾问,鼎力打造了这本《美味淮扬菜》。在书中,我们精选了上百种相对易于家庭烹饪的淮扬美食。相信通过我们翔实、细致的指导,您一定能够烹饪出一道道散发着醇香的顶级美味。



Content

一、蔬菜类

1. 橙汁白菜	19
2. 白鳝南瓜盅	19
3. 鱼滑酿茄瓜	20
4. 干烧白菜 20	
5. 珊瑚白菜 21	
6. 肉丝蒸茄子 21	
7. 炸白菜卷 21	
8. 白菜扒肥肠	22
9. 酿白菜卷	22
10. 奶油烧白菜	23
11. 蟹黄扒冬笋	23
12. 霸王花煲排骨 23	
13. 菠菜粉丝	24
14. 菠菜炒鸡蛋	24
15. 菠菜鸡肉粥	25
16. 佛手瓜煲排骨	25
17. 腌油菜炒毛豆	26
18. 糖藕糯米	26



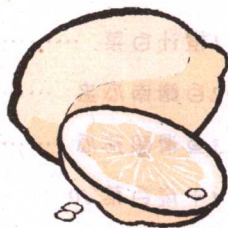
19. 油菜炒虾干	26
20. 五彩苦瓜火鸭盅	27
21. 榄菜肉碎酿葫芦瓜 27	
22. 扒双素	28
23. 番茄烧芦子	28
24. 椒雪肉片	29
25. 鸡丝炒韭菜花	29
26. 雪干拌毛豆	30
27. 雪里蕻炒里脊丝	30
28. 烧雪冬	30
29. 雪里蕻烧鸭杂	31
30. 韭菜炒烧肉 31	
31. 蒸三丝 32	
32. 梅干菜炒黄豆 32	
33. 豆香梅干菜	33
34. 豆酱香麻叶	33
35. 素炒卷心菜	33
36. 卷心菜炒火腿肉	34
37. 水芹千张	34
38. 西芹百合	34
39. 韭黄牛肉丝	35
40. 甘沙芋	35
41. 咸鱼炒芥兰 36	
42. 韭菜炒莴笋	36



43.韭菜花炒豆芽	36
44.青椒炒空心菜	37
45.咖喱时蔬	37
46.素炒胡萝卜	37
47.酱烧萝卜丝	38
48.干炸萝卜肉圆	38
49.红油萝卜响	39
50.鸳鸯茄子焖花腩	39
51.小炒雪里蕻	39
52.萝卜烧肉片	40
53.丝瓜炒毛豆粒	40
54.萝卜缨炒臭干	41
55.鼓汁炆野菜 41	
56.苦瓜炒百合 41	
57.炒南瓜 42	
58.蚝油南瓜丝 42	
59.咸蛋黄煨南瓜 42	
60.青蒜慈姑炒香干 43	
61.鲜白果烧莴笋	43
62.蒜蓉蒸丝瓜	43
63.青蒜咸肉爆皮肚	44
64.油焖春笋	44
65.烧二冬	45
66.木耳炒白菜	45
67.干笋肉末炒粉条	45



68.上汤干笋衣	46
69.茭白虾子 46	
70.芦蒿炒肉丝	46
71.芦蒿炒香干 47	
72.鲍鱼汁炒笋尖 47	
73.荷兰豆炒莲藕 48	
74.芦蒿韭菜 48	
75.茼蒿籽炒干丝 48	
76.茼蒿炒肉丝	49
77.麻辣蕨菜	49
78.豌豆烩肉球	50
79.豌豆白肉丁	50
80.洋葱炒鸡蛋	50
81.洋葱炒腰丝	51
82.蚝油扒三冬	51
83.木瓜炖双雪 52	
84.蜜汁山芋	52
85.山芋藤炒臭干	52
86.山药炒鸡片	53
87.风味素烩 53	
88.山药煨鸡 54	
89.酒酿芋艿 54	
90.芦荟蒸蛋 54	
91.芦笋秋葵炒肉片 55	



Contents

7

92.笋瓜炒鸡球 55

93.干煸四季豆 56

94.蒸甜菜丸子 56

95.墨菜炒咸肉 57

96.香芹云耳炒鲜鱿 57

97.西兰花炆木耳 58

98.蒲菜茶馓 58

99.茭瓜烧毛豆 58



二、猪肉类

1.芝麻里脊 59

2.金银菜煲小肚 59

3.清补凉煲猪尾 60

4.肉丝炒粉皮 60

5.豇豆干烧肉 61

6.芦笋炒猪耳 61

7.猪腿瘦肉松 61

8.水晶猪蹄 62

9.锅巴里脊 62

10.蒜香骨 63

11.冰糖焖圆蹄 63

12.清炖蟹粉狮子头 64

13.滑炒鲜蘑肉片 64



14.火腿卷沙律 65

15.肉丝炒鸡蛋 65

16.淡菜皱纹肉 66

17.腐皮肉卷 66

18.子姜烧排骨 67

19.肉丝炒豆芽 67

20.咸蛋蒸肉碎 68

21.火腿里脊炖腰酥 68

22.炸肉干 69

23.花生焖猪脚筋 69

24.枣方肉 70

25.清汤火方 70

26.蜜汁烧肉排 71

27.糖醋小排骨 71

28.何首乌蒸猪肝 72

29.里脊丝炒野山菌 72

30.锦绣第一炒 72

31.小瓜炒肉片 73

32.肉末蒸臭豆腐 73

33.腐乳肉 74

34.八宝肚仁 74

35.千张包肉 75

36.川贝煲猪肺 75

37.鲜淮山蒸排骨 75

