

家常淮扬菜

加贝◎著

不用换算克数
大勺小勺调味做菜



56道超精致淮扬菜清新素雅
600幅详尽步骤图一看就懂



译林出版社

家常淮扬菜

加贝◎著

55道超精致淮扬菜清新素雅
600幅详尽步骤图一看就懂



图书在版编目 (CIP) 数据

家常淮扬菜 / 加贝著. — 南京: 译林出版社, 2016.8
(贺师傅中国菜系列)

ISBN 978-7-5447-6420-9

I. ①家… II. ①加… III. ①苏菜—菜谱 IV. ①TS972.182.53

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第127851号

书 名 家常淮扬菜
作 者 加 贝
责任编辑 陆元昶
特约编辑 梁永雪
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
译林出版社
出版社地址 南京市湖南路1号A楼, 邮编: 21009
电子信箱 yilin@yilin.com
出版社网址 <http://www.yilin.com>
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司
开 本 710 × 1000毫米 1/16
印 张 8
字 数 28千字
版 次 2016年8月第1版 2016年8月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5447-6420-9
定 价 25.00元

译林版图书若有印装错误可向承印厂调换

目录



- 01 口味清鲜的淮扬菜
- 02 讲究火工的烹调技法
- 03 淮扬菜常用调料和配料

喷香肉食

- 06 水晶肴肉
- 08 南京盐水鸭
- 10 花雕焖肉
- 12 萝卜炖肚肺
- 14 四季豆烧肉
- 16 葵花大斩肉
- 18 地锅鸡
- 20 无锡肉骨头
- 22 清炖鸡孚
- 24 上海腌笃鲜
- 26 芝麻牛排
- 28 肚肺汤
- 30 香菇炖鸡汤
- 32 黄焖栗子鸡
- 34 双层肚丝
- 36 肉酿面筋

清鲜海味

- 40 松鼠鳊鱼
- 42 西施含珠
- 44 软兜长鱼
- 46 拆烩鲢鱼头
- 48 盐水虾
- 50 彭城鱼丸
- 52 梁溪脆鳝
- 54 碧螺虾仁
- 56 醉虾
- 58 干烤大虾
- 60 酸辣银鱼羹
- 62 青椒烩带鱼
- 64 芙蓉蜇皮
- 66 龙池荷包鱼



精致面点

- 70 扬州炒饭
- 72 雪菜包
- 74 三丁包
- 76 千层油糕
- 78 猪油菜饭
- 80 三鲜馄饨
- 82 酒酿圆子
- 84 枣泥拉糕
- 86 苏式焖肉面
- 88 生煎包
- 90 黄桥烧饼
- 92 扬州干拌面
- 94 胡麻金钱饼
- 96 姜堰酥饼
- 98 韭菜锅饼

可口时蔬

- 102 平桥豆腐羹
- 104 大煮干丝
- 106 松仁玉米
- 108 香菇扒油菜
- 110 四鲜烤麸
- 112 文思豆腐
- 114 玉米炒汤圆
- 116 银鱼炒蛋
- 118 镜箱豆腐
- 120 素烧鹅
- 122 烫干丝



盐水虾!

怎么做更鲜嫩?



口味清鲜的淮扬菜

淮扬菜是中国八大菜系之一，以扬州菜（维扬菜）为主、淮安菜为辅。淮扬菜原料多以水产为主，注重鲜活；口味平和，清鲜而略带甜味；刀工精细，菜品形态精致，故素有“东南第一佳味，天下之至美”的美誉。

口味清鲜平和

江南扬州位于长江沿岸，一年四季，水产禽蔬野味不断，故淮扬菜选料注重鲜活、鲜嫩，有“醉蟹不看灯、风鸡不过灯、刀鱼不过清明、鲟鱼不过端午”之说，调味清淡，强调本味，重视调汤，风味清鲜，如软兜长鱼、大煮干丝、水晶肴肉、碧螺虾仁等，滋味醇和、细致精美。



刀工精细讲究

八大菜系中，淮扬菜刀工可说最为精细，一块 2cm 厚的方干，能片成 30 片，切丝如发，令人叹为观止；另外，淮扬菜还注重菜品形态和雕刻，造型美观、别致新颖，尤以瓜雕享誉四方。如文思豆腐、松鼠鳜鱼、千层油糕、镜箱豆腐等经典菜品，既美味可口，又赏心悦目，极见师傅功底。



讲究火工的烹调技法



注重原料本味

扬州由于地处南北交汇、水陆要冲，市境跨京杭大运河两岸，水产禽蔬不断，故菜肴原料多以鲜活为主，为烹法擅长炖焖、调味注重本味提供了物质基础，如清炖鸡孚、醉虾、平桥豆腐羹、烫干丝等，无不清鲜平和。



烹饪方法丰富

淮扬菜“以火为纪”，讲究火工，善用火候，鼎中之变精妙微纤，擅长通过炖、焖、煨、焐、蒸、烧、炒等烹饪技法和火候的调节，来体现菜肴的鲜、香、酥、脆、嫩、糯、细、烂等不同特色，如扬州炒饭、清炖蟹粉狮子头、大煮干丝、三套鸭等。

书中计量单位换算



- 1小勺盐≈3g
- 1小勺糖≈2g
- 1小勺淀粉≈1g
- 1小勺香油≈2g
- 1小勺酵母粉≈2g



- 1大勺淀粉≈5g
- 1大勺酱油≈8g
- 1大勺醋≈6g
- 1大勺蚝油≈14g
- 1大勺料酒≈6g



1大勺标准 (平勺)





1碗水≈250ml
1碗面粉≈150g

淮扬菜常用调料和配料

淮扬菜口味清鲜平和，注重本味，咸甜浓淡适中，调料多用白糖、绍酒、番茄酱、醋、蚝油、淀粉、高汤等，而配料一般选用冬笋、香菇、油菜、萝卜、茶叶等提鲜去腻食材。

绍酒		绍酒，产于浙江绍兴，居黄酒之冠，其色泽澄黄或呈琥珀色，清澈透明、香气浓郁，含有氨基酸、白糖、醋、有机酸和多种维生素等，是烹调中不可缺少的主要调味品之一。
番茄酱		番茄酱是鲜番茄的酱状浓缩制品，由成熟红番茄经破碎、打浆、去除皮和籽等粗硬物质后，经浓缩、装罐、杀菌而成。番茄酱常用作鱼、肉等食物的烹饪佐料。
淀粉		包括马铃薯粉、玉米粉、土豆粉等，用途很广，不仅可做炒菜时的调料、做凉粉和摊煎饼，最主要是用来勾芡，使食物产生滑润口感，以及用来腌肉，使肉质软化。
白糖		白糖是由甘蔗和甜菜榨出的糖蜜制成的精糖，色白、干净、甜度高。淮扬菜善用糖，口味偏淡、甜。
高汤		高汤是烹饪中最常用的辅料之一，有荤有素，主要有鸡高汤、猪高汤、牛高汤、鱼高汤、蔬菜高汤等，加入菜肴或汤羹中，可以提鲜，使味道更浓郁。
蚝油		是用蚝（牡蛎）熬制而成的调味料，以素有“海底牛奶”之称的牡蛎为原料，经煮熟取汁浓缩，加辅料精制而成，味道鲜美、蚝香浓郁，营养价值高。
碧螺春茶叶		产于苏州，中国十大名茶之一，成茶条索紧结、蜷曲似螺、白毫显露、翠碧诱人，具有特殊的果香味。除饮用外，淮扬菜还将碧螺春茶叶用于烹饪，如碧螺虾仁，便将茶叶的清香与海鲜相结合。
冬笋		冬笋是立秋前后由毛竹（楠竹）的地下茎侧芽发育而成的笋芽，因尚未出土，笋质幼嫩，是一种人们十分喜欢吃的食材，主要产区为江浙一带。

喷香肉食



葵花大斩肉



地锅鸡





水晶肴肉、葵花大斩肉、地锅鸡……
未尝肉味已闻肉香，喷香的肉菜要出锅啦！



香菇炖鸡汤



双层肚丝

「猪蹄膀中的胶原蛋白在烹调过程中可转化成明胶，可有效改善机体生理功能和皮肤组织细胞的储水功能，防止皮肤过早褶皱；猪蹄膀性平，味甘咸，具有补虚弱、健腰膝等功能。」



🍲 中级 🕒 8小时 🍴 2人

水晶肴肉

做菜来扫我！



- **材料：**姜1块、葱白1段、猪蹄膀1只、八角1个、桂皮1块、花椒1大勺
- **调料：**硝水1大勺、粗盐2大勺、绍酒1大勺



Q & A

水晶肴肉怎么做更酥香鲜嫩？

在猪蹄膀上均匀地抹上硝水，可使做出来的水晶肴肉肉质红嫩、有弹性，但硝水有毒，不可多放，且腌好后需在清水中浸泡，洗净污物。



制作方法



1 姜去皮、洗净，切片；葱白洗净，切段，备用。



2 猪蹄膀洗净，用刀轻轻剖开，去骨，备用。



3 将硝水均匀地抹在猪蹄膀上，放入碗内，腌制约5小时。



4 将腌渍好的猪蹄膀放入清水中，浸泡1小时后捞出，刮去肉皮上的污物，再用温水漂洗干净。



5 将八角、桂皮、花椒、姜片、葱白段装入纱布袋内，扎紧袋口，制成香料袋。



6 锅中倒入清水，加粗盐，大火烧沸后，将猪蹄膀皮朝上放入锅中。



7 再次烧沸后，撇去浮沫，放入香料袋，加绍酒，盖上锅盖，转小火，继续煮2小时。



8 煮烂后捞出，皮朝下放入容器中，盖上保鲜膜，用盘子压好。



9 放入冰箱中冷藏，食时切块，皮朝上摆入盘中，即可。

鸭肉中的脂肪酸熔点低，易于消化，其所含B族维生素和维生素E较其他肉类多，能有效抵抗脚气病、神经炎和多种炎症，还能抗衰老；鸭肉中富含烟酸，是构成人体内两种重要辅酶的成分之一，对心肌梗死等心脏疾病患者有保护作用。



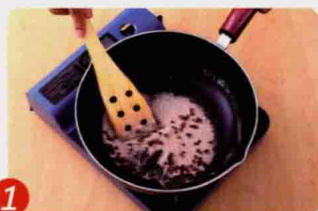
南京盐水鸭

做菜来扫我!



- **材料:** 花椒1大勺、鸭子1只、姜8片、葱结1小碗、八角2个
- **调料:** 盐2大勺、料酒2大勺

制作方法



1 炒锅放在大火上，烧热后放入盐、花椒，炒热成椒盐，备用。



2 取1/2热椒盐，塞入洗净的鸭腹，晃匀，用剩下的椒盐擦鸭身，塞入鸭嘴和鸭颈部。



3 将鸭子放入容器中腌制2小时，取出，挂在通风处晾干。

夏季腌制2小时，春秋腌4小时，冬季腌6小时



4 鸭子翅窝下用刀切口，塞入一半姜、葱结和八角。



5 锅中倒入清水，放入处理好的鸭子，再加入料酒和剩余姜、葱结和八角。



6 盖上锅盖，小火焖20分钟，关火后，继续焖30分钟，即可取出，切块装盘。



Q & A

南京盐水鸭怎么做更香鲜味美?

用炒热的盐、花椒涂抹鸭子全身，可增加鸭肉的香醇；根据季节的不同，鸭子腌制的时间需相应地调整；盐水鸭需用小火焖，这样可使鸭肉多汁香嫩，而大火煮则会破坏其风味。



五花肉味甘咸、性平，入脾、胃、肾经，可补肾养血、滋阴润燥，主治热病伤津、消渴羸瘦、肾虚体弱、产后血虚、燥咳、便秘等症。另外，五花肉还有滋润肌肤的功效，但肥胖和血脂较高者不宜多食。



🍲 中级 ⌚ 50分钟 🍴 2人

做菜来扫我！



花雕焖肉

- **材料：**葱1段、姜1块、五花肉1块
- **调料：**油2大勺、白糖1大勺、老抽1小勺、盐1小勺、花雕酒2大勺、红糖1大勺

制作方法



1

葱洗净，切段；姜去皮、洗净，切片，备用。



2

五花肉洗净，切成3cm见方的块，入沸水焯烫后捞出，滗干。



3

锅中倒入1大勺油，烧热后，将五花肉肉皮朝下放入锅中略煎。



4

加白糖、老抽、盐调味，再放入葱段、姜片，加清水至没过肉块，大火烧开后，撇去浮沫。



5

待汤汁略干，倒入花雕酒，加盖，小火焖至肉完全成熟，再转大火，烧至汤汁黏稠。



6

放入红糖，用勺子将汤汁不断地淋在肉上，至汤汁收干，即可食用。



Q & A

花雕焖肉怎么做才鲜肥不腻？

做花雕焖肉时，大火烧开后需撇去浮沫，这样可去腥；倒入花雕酒后，用小火慢炖，才能使花雕酒香更好地浸入到肉中，吃起来才鲜嫩不腻。



猪肚可补虚损、健脾胃，治虚劳羸弱、泄泻、下痢、消渴、小便频数等症；猪肺味甘、性平，有补肺润燥的作用，还可治咳嗽。



🍲 初级 ⌚ 2小时 🍽️ 3人