

《中国名城大众菜点》丛书编委会

苏州大众菜点

季佳忠 刘必来 编著



苏州大众菜点

《中国名城大众菜点》丛书编委会

季佳忠 刘必来 编著

安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

苏州大众菜点/季佳忠,刘必来编著. —合肥:安徽科学技术出版社,1999.8

(中国名城大众菜点丛书)

ISBN 7-5337-1873-9

I. 苏… II. ①季… ②刘… III. 菜谱-苏州
IV. TS972.1

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第48621号

*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市跃进路1号新闻出版大厦)

邮政编码:230063

电话号码:2825419

新华书店经销 合肥晓星印刷厂印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:4.625 插页:6 字数:110千

2000年3月第1版 2000年3月第1次印刷

印数:4 000

ISBN 7-5337-1873-9/TS·58 定价:10.60元

(本书如有倒装、缺页等问题请向本社发行科调换)

《中国名城大众菜点》丛书编委会

(排名不分先后)

季佳忠	刘必来	张康义	邹月明
林世德	石柏林	徐焕昌	封长虎
张富儒	苏树生	汤志信	周孜孚
徐步荣	樊淑贤	曹成章	何顺斌
王子辉			

前 言

地处太湖之滨的苏州，山川秀丽、风光旖旎、气候宜人、物产丰富、经济繁荣、人文荟萃，一向被被誉为“鱼米之乡”、“人间天堂”。苏州菜点就是在这样得天独厚的环境中诞生的。

苏式菜肴清新多姿，应时迭出，配色绚丽，造型别致，四季有别。擅长烹制河鲜、湖蟹、佳蔬鲜果，烹法以炖、焖、煨、焙、炸、炒、熘等见长。菜品风味清鲜，原汁原味，浓而不腻，淡而不薄，酥烂脱骨而不失其形，滑嫩爽脆而益显其味。苏式小吃品种繁多，米粉制品制作精巧，造型讲究，香甜肥润，软松糯韧。苏式面条操作细、造型美、注重原汁配汤。

本书所列菜点，均为苏州菜点中制作不繁琐、原料不太昂贵的款目。在编写过程中曾参阅了有关同志编写的资料和书籍，在此表示诚挚的谢意。

编 者

1999. 3

目 录

第一篇 苏州菜肴

冷 菜

酱鸭	(2)	酥鲫鱼	(9)
卤鸭	(2)	糟腿筒	(10)
盐水肫	(3)	汁骨	(10)
冻鸡	(3)	扎肴	(11)
糟鸡	(4)	虾子白切肉	(12)
熏鸡	(4)	熏腐衣卷	(12)
白片鸡	(5)	五香肉片	(13)
出骨大转弯	(5)	冻羊羔	(13)
洋菜拌鸡丝	(6)	炆腰花	(14)
拌三丝	(6)	香椿头拌豆腐	(14)
油爆虾	(7)	笋油	(15)
盐水虾	(7)	熏青豆	(15)
酒炆虾	(8)	拌马兰头	(15)
鱼脯	(8)	酒菜	(16)
五香熏鱼	(9)	卤汁鳊鲛鱼	(16)

素 菜

素黄雀	(17)	香菇菜心	(21)
油焖笋	(17)	香炸花菜	(21)
豆芽素色	(18)	素什锦	(22)
素烧鸭	(19)	炒雪冬	(22)
素汁骨	(19)	香菇茭白	(23)
糖醋素排骨	(20)	炒二冬	(23)
虎皮豆腐	(20)	虎皮素鸽蛋	(24)

炒素鳝丝	(24)	炒荠冬	(27)
咖喱笋块	(25)	生煨枸杞头	(28)
芙蓉莼菜	(25)	生炒蚕豆	(28)
烟熏春笋	(26)	雪冬炒百叶	(29)
生煨金花菜	(26)	芝麻素鱼排	(29)
两冬煎豆腐	(27)	细露冬瓜	(30)

炒熘煨爆菜

瓜姜鱼丝	(30)	瓜姜里脊丝	(41)
碧螺虾仁	(31)	开花肉丁	(42)
鲜奶虾仁	(31)	芙蓉虾片	(43)
炒三虾	(32)	十丝菜心	(43)
清炒虾仁	(32)	滑溜里脊片	(44)
虾仁拉丝蛋	(33)	糟熘鱼片	(44)
翡翠虾斗	(33)	菊花青鱼	(45)
炒虾饼	(34)	脆熘鱼片	(46)
炒虾腰	(35)	松子鸡卷	(46)
生炒鳝片	(35)	醋熘鳊鱼	(47)
响油鳝糊	(36)	虾仁锅巴	(48)
鱼香鳝球	(36)	糖醋排骨	(48)
松子鱼米	(37)	虾仁熘黄菜	(49)
银芽鸡丝	(38)	生爆甲鱼	(49)
滑炒鸡片	(38)	油爆肚仁	(50)
细露鸭掌	(39)	酱爆肉丁	(50)
炒菊红	(39)	生爆螺片	(51)
清炒腰花	(40)	杞头里脊丝	(51)
瓜姜鸽松	(40)	蒜爆鳗花	(52)
虾子冬笋	(41)		

烧焖煨烩菜

樱桃汁肉	(53)	荔枝肉	(56)
玫瑰汁肉	(53)	走油肉	(56)
玫瑰肉片	(54)	干菜烧肉	(57)
酱汁肉	(55)	酱方	(57)
葱椒白蹄	(55)	红焖蹄	(58)

酒焖肉	(59)
五香鸭	(59)
栗子黄焖鸡	(60)
红松鸡腿	(60)
玫乳焖鸡	(61)
酒焖鸡	(61)
五味鸡腿	(62)
橘酪鸡	(63)
醇香排骨	(63)
咖喱鸡块	(64)
刺猬鳝筒	(64)
鳝段烧肉	(65)
黄焖河鳢	(66)

红烧塘鳢鱼	(66)
醋鱼块	(67)
青鱼煮糟	(67)
红烧青鱼头尾	(68)
焖肉豆腐	(68)
肉丝烧白菜	(69)
鸡油菜心	(69)
白汁甲鱼	(70)
白煨甲鱼	(71)
田螺塞肉	(71)
乳汁田螺	(72)
虾仁焖蛋	(72)
母油整鸭	(73)

炸煎蒸炖菜

桂花肉	(74)
炸猪排	(74)
蛋黄鱼条	(75)
椒盐排骨	(75)
炸鸡块	(76)
炸虾球	(76)
卷筒虾仁	(77)
金镶脆鸡	(77)
香炸菊花肫	(78)
油炸仔鸡	(79)
软炸里脊	(79)
香炸虾串	(80)
香酥鸭	(80)
清蒸鲫鱼	(81)
芙蓉鲫鱼	(81)
荷叶粉蒸肉	(82)
三丝鱼卷	(82)

神仙整鸡	(83)
粉蒸鸡	(83)
西瓜童鸡	(84)
炖仔鸡	(84)
卷鲜炖鸭	(85)
腌鲜一品	(86)
龙凤腿	(86)
网包鳊鱼	(87)
香辣鹤鹑	(87)
清蒸鳊片	(88)
蜜汁火方	(88)
清炖火方	(89)
鸭泥腐衣	(89)
高丽香蕉	(90)
碧波银鼠鳊鱼	(90)
百花豆腐	(91)

汤 菜

三圆汤	(92)	水潜鸽蛋	(98)
舌掌汤	(92)	三片汤	(98)
南腿冬瓜	(93)	雀圆汤	(99)
酸辣肚丝汤	(94)	银鱼球	(99)
汤爆肚仁	(94)	莼菜氽塘片	(100)
清汤火腿蹄	(95)	银丝鲫鱼汤	(100)
片火鸡	(95)	虾圆氽鲫鱼	(101)
熘氽鸡片	(96)	氽野鸭圆	(101)
三丝莼菜汤	(96)	卷子生汤	(102)
空心肉圆	(97)	三丝汤	(102)
鸡皮馄饨	(97)		

海味菜

眉毛海参	(103)	三丝炖干贝	(112)
烩海参	(104)	汤黄鱼	(112)
拌海参	(104)	细露黄鱼羹	(113)
虾子海参	(105)	糖醋黄鱼	(113)
酸辣海参羹	(105)	红烧黄鱼	(114)
烩鱼肚	(106)	乳汁黄鱼片	(114)
鸡粥鱼肚	(106)	清蒸刀鱼	(115)
蟹粉鱼肚	(107)	白汁鲛鱼	(115)
卷筒鱼肚	(108)	网包鲳鱼	(116)
酿鱼肚	(108)	糖醋带鱼	(116)
鸡酥整干贝	(109)	酱爆鲑鱼	(117)
锅贴干贝	(110)	酸辣鲑鱼	(117)
绣球干贝	(110)	墨鱼炒雪菜	(118)
芙蓉干贝	(111)	爆墨鱼花	(118)

第二篇 苏州小吃

甜 品

橘酪圆子	(122)	玫瑰球	(122)
------------	-------	-----------	-------

苹果酪	(123)
酿芋芥	(123)
炒梨糕	(124)
桂花栗白果	(124)
冰葫芦	(124)
莲子血糯饭	(125)
桂花糖芋艿	(126)

咸

苏州汤包	(130)
虾仁两面黄	(130)
三虾面	(131)
春卷	(131)

八宝芡实	(126)
糯米灌塘藕	(126)
南荡芡实汤	(127)
芋芥饼	(127)
绿豆糕	(128)
松子枣泥拉糕	(129)
南枣哈士蟆油	(129)

品

炒肉团子	(132)
油氽紧酵	(133)
软炒面	(133)

第一篇 苏州菜肴



冷 菜

酱 鸭

原料 肥鸭 1 只 2500 克 猪皮膘 500 克

调料 精盐 100 克 酱油 30 克 绍酒 150 克 白糖 200 克
葱结 25 克 姜块 10 克 八角 15 克 桂皮 20 克 红曲米 30 克
陈卤 2500 克

制法

1. 将鸭宰杀洗净，用盐 50 克擦遍鸭身及腹腔，放在缸内腌渍 6 小时，取出滤去盐水。将鸭和猪皮膘一起入沸水锅焯水，取出洗净，原汤撇净浮沫待用。

2. 红曲米用温水浸泡至米粒涨开，装入纱布袋，扎紧袋口，与所有调料一起放入汤锅中，再放入鸭、猪皮膘（用盆压住，不令其露出汤面），加盖先用旺火煮沸，再改用小火焖烧 1 小时左右，至鸭八成烂，取出冷却。

3. 取原汁 250 克，加糖 100 克，上旺火加热至卤汁稠浓，酱鸭分装成数盆，浇上浓卤即成。

特点 色泽红亮，香气四溢，鸭肥酥嫩，外甜里鲜。

注：选用雄鸭为佳。小火焖烧时以微沸为好。鸭卤熬浓时不可勾芡。

卤 鸭

原料 新肥鸭 1 只 2500 克 猪皮膘 500 克

调料 精盐 60 克 绍酒 50 克 红曲粉 50 克 酱油 30 克
白糖 60 克 冰糖 40 克 麻油 20 克 桂皮 15 克 八角 15 克
葱结 10 克 姜块 10 克 水淀粉 40 克

制法

1. 将鸭宰杀洗净，与猪皮膘一起放在沸水锅（2000 克水）焯

水，取出洗净，原汤去净浮沫。鸭、猪皮膘重新入锅，加绍酒、红曲粉、冰糖、桂皮、八角、葱、姜、精盐、酱油（25克），用旺火烧沸，改小火压盆加盖烧1小时。将鸭翻身，用小火续烧半小时，至八成烂，取出冷却，斩成条块装盆数份。

2. 取原卤汁500克，加入白糖、酱油（5克）上旺火收稠卤汁，用水淀粉勾芡，起锅装入碗中，待凉后加入芝麻油搅和，浇在装在盆中的鸭面上即成。

特点 鸭皮枣红，皮肥肉酥，卤汁香浓，甜中带鲜。

注：卤鸭与酱鸭制法相近。但卤鸭甜味较重，甜中带咸鲜，为入夏时令冷菜。酱鸭则以咸鲜为主，咸中带甜，为秋冬时令冷菜。

盐 水 肫

原料 净鸭肫400克

调料 精盐25克 硝水15克 绍酒25克 葱结10克 姜块10克 花椒10粒

制法

1. 鸭肫洗净沥干水分，用硝水、精盐各15克、花椒10粒腌渍10小时。

2. 将鸭肫用清水洗净，入冷水锅中烧沸，捞出洗净放在碗中，原汤去净浮沫加精盐10克倒入肫碗中，再加葱结、姜块、绍酒，加盖后上笼隔水炖2小时左右，取出鸭肫，冷却后切片装盆，浇原汤即成。

特点 肫片淡红，香脆爽口，咸鲜味醇。

注：此菜采用隔水炖是为了保证肫肉香脆。鸭肫腌渍时盐不宜太多。

冻 鸡

原料 净母鸡1只1000克 琼脂10克 猪肉皮500克

调料 精盐20克 绍酒50克 葱结25克 姜块25克

制法

1. 将鸡、肉皮用沸水锅焯水，捞出用清水洗净，放在大沙锅中。原汤去净浮沫倒入沙锅内，加绍酒、姜、葱、精盐，加盖后

上笼用旺火炖 2 小时至鸡肉酥烂，取出鸡冷却。

2. 原汤去除肉皮、葱、姜，撇去表面浮油，放入锅中，加入切成细末的琼脂，用火烧至琼脂全部熔化待用。

3. 取扣碗 6 只，分别舀 1 匙鸡汤，入冰箱放 5 分钟取出，点缀上彩色图形，再加鸡汤 1 匙，入冰箱冷冻 5 分钟后取出待用。将鸡斩成条块分成 6 份，装在扣碗中，倒入鸡汤。放入冰箱结冻，取出扣入平盆中即成。

特点 冻汁透明，鸡肉鲜嫩，凉爽可口。

注：鸡应炖至肉质酥烂。熬制鸡汤琼脂时，鸡汤表面的浮油要去净。以保证冻汁透明。此菜为夏令佳品。

槽 鸡

原料 熟嫩母鸡 1 只 1000 克

调料 精盐 30 克 香糟 125 克 葱 25 克 姜 15 克 花椒 5 克 鸡汤 1250 克

制法

1. 鸡汤加精盐、葱、姜烧沸，倒入盛有花椒的沙锅中。汤冷却后加入香糟，搅拌均匀，放置 20 分钟。

2. 将熟鸡斩成 4 段块，放入另一沙锅中，上蒙洁净纱布，将香糟卤徐徐注入滤下，加盖后置冰箱中冷藏约 2 小时。将鸡块取出，斩成条块分装 4 盆，浇上原汁即成。

特点 鸡肉白嫩，糟香浓郁，咸鲜爽口。

注：最好选用嫩鸡。原料加热至刚熟为好。糟制过程中要特别注意清洁卫生，盛器中切忌沾生水，成品不宜久放，以防变质。若无香糟，可用香糟油（瓶装）替代。此菜为夏季时令佳品。

熏 鸡

原料 净肥母鸡 1 只 1000 克

调料 精盐 15 克 绍酒 50 克 丁香 5 克 桂皮 5 克 葱 60 克 姜 10 克 酱油 20 克 红糖 100 克 红茶叶 50 克 花生油 50 克 芝麻油 10 克

制法

1. 将鸡用沸水锅焯水后洗净。斩去爪，两腿用细线扎在一起，侧放在沙锅中。原汤水锅内加入绍酒、精盐烧沸，去浮沫后倒入盛鸡的沙锅内，放入葱 15 克、姜、香料、花生油，压盆加盖，用小火烧约 1 小时 30 分，至鸡硬酥取出。

2. 取一大铁锅，底部放入红茶叶、红糖，用一铁丝网隔开。在铁丝网上铺葱 45 克，将鸡放在葱上密盖。铁锅置旺火上烧 3 分钟，离火焖 5 分钟，将鸡翻身再熏一次后取出。

3. 将鸡斩成条块分装成 4 盆，原汁加酱油烧沸，淋芝麻油，冷却后浇在鸡面上（少许）即成。

特点 烟香扑鼻，鸡肉鲜嫩，卤汁香醇。

注：熏时火要旺，加热后需焖片刻，让烟香味渗入鸡肉内，此菜食时可蘸些佐料。

白 片 鸡

原料 净嫩母鸡 1 只 1000 克

调料 精盐 5 克 绍酒 25 克 葱结 6 克 姜片 3 克 蒜泥 1 碟 芝麻酱 1 碟

制法

1. 将鸡开背，放入沸水锅中焯水，捞出洗净，放回去净浮沫的汤锅中，加入姜片、葱结、绍酒和精盐用旺火烧沸，转小火烧约 20 分钟，至鸡肉成熟取出。

2. 待鸡冷却后，斩去头、颈和爪，鸡身剔去骨。将鸡肉带皮用刀批成长薄片，排放在盆中呈花朵形，浇上适量原鸡卤汁，跟蒜泥、芝麻酱各 1 碟上桌。

特点 鸡片白嫩，香鲜可口，本味俱在。

注：要选用嫩母鸡，小火加热为主，以鸡肉刚熟为好。此菜为夏秋季时令佳品。

出骨大转弯

原料 鸡翅膀 8 只 400 克 松子仁 25 克

调料 精盐 10 克 绍酒 20 克 葱 5 克 姜 5 克 生鸡油 50

克 芝麻油 10 克 佐料酱油 1 碟

制法

1. 鸡翅膀用沸水锅焯水，取出洗净，放在沙锅中，加葱、姜，用盐、绍酒提清鸡翅汤。加入松子仁，盖上新鲜鸡油加盖，上笼用旺火炖至翅膀嫩酥后取出。

2. 将冷却后的翅膀剔去两节大骨，翅尖一段斩下作衬底，将去骨的翅膀肉皮完整的一面朝上整齐地排在盆中，浇入少许原汤，淋上芝麻油，食时用佐料酱油蘸食。

特点 鸡翅白嫩，香糯肥鲜，佐酒佳肴。

注：要选用质嫩的鸡翅。鸡翅炖制至嫩酥为好，不宜过于酥烂。此菜口味清淡，为夏季时令佳肴。

洋菜拌鸡丝

原料 熟鸡肉 250 克 洋菜（琼脂）25 克

调料 精盐 2 克 味精 1 克 白糖 2 克 芝麻酱 10 克 鸡汤 25 克

制法

1. 洋菜用冷开水浸泡回软，挤干水分，切成 5 厘米长的段。将冷鸡汤放在碗中，加精盐、白糖、味精、芝麻酱调匀，放入洋菜，拌匀后装盆。

2. 熟鸡肉去皮撕成细丝铺在洋菜上，食时将鸡丝和洋菜拌匀即成。

特点 洋菜软滑，鸡丝鲜嫩，清新爽口。

注：此菜调味要清淡，为夏季时令冷菜。

拌 三 丝

原料 猪瘦肉 150 克 鸡脯肉 150 克 鲜鱼肉 150 克 鸡蛋清 1 只 干淀粉 10 克

调料 精盐 4.5 克 绍酒 5 克 糟油 25 克 芝麻油 15 克 姜丝 1 碟 香醋 1 碟 胡椒粉少许

制法

1. 猪肉、鸡脯肉、鱼肉分别切成5厘米长的细丝，用盐1.5克、绍酒、蛋清、干淀粉浆匀。浆好的三丝静置20分钟后，放入沸水锅中氽至成熟捞出。

2. 将三丝置盆中晾凉，加入精盐3克、糟油、芝麻油拌匀，撒上胡椒粉，跟姜丝1碟、香醋1碟同时上桌。

特点 三丝白嫩，清淡爽口，佐酒佳肴。

注：三丝入锅氽时，鱼丝要单独氽，原料氽至刚断生为好。此菜口感清淡而不油腻，为夏季时令佳品。

油 爆 虾

原料 大河虾500克

调料 精盐10克 绍酒50克 白糖50克 葱末15克 姜末10克 鲜汤100克 色拉油500克（耗用75克）

制法

1. 河虾剪去须脚，洗净放入碗中，加精盐3克、酒15克拌匀，置15分钟后放在漏勺内待用。

2. 旺火热锅，放入色拉油烧至冒青烟，将一半河虾入油锅炸至虾上浮，倒入滤油，再将另一半炸透滤油。原锅留少许油，下葱、姜末炝香，放入虾，加绍酒颠翻后再加精盐、白糖、鲜汤烧沸，至卤汁稠浓后出锅即成。

特点 色泽鲜红，虾嫩味鲜，甜中带咸。

注：应选用鲜活大河虾，油炸时要一次炸至虾壳酥脆，卤汁才易吸入。此菜为春秋两季的时令佳肴。

盐 水 虾

原料 带子河虾500克

调料 精盐25克 葱结10克 姜块5克 绍酒50克

制法

1. 锅中放清水750克，加葱结、姜块、精盐烧沸，放入洗净的河虾，加绍酒烧至虾壳呈砖红色捞出，用手剥去头壳及须。