

中国名宴

江南运河宴

苏州市吴江宾馆有限公司 编

古吴新出版社

中国·苏州

苏州市吴江宾馆有限公司 编

江南运河宴



侯仁之



古吴轩出版社

中国·苏州

图书在版编目 (CIP) 数据

江南运河宴 / 苏州市吴江宾馆有限公司编. — 苏州:
古吴轩出版社, 2018.10

ISBN 978-7-5546-1237-8

I. ①江… II. ①苏… III. ①大运河—饮食—文化—
介绍 IV. ①TS971.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第226170号

封面题字: 孙俊良

策 划: 钱立新 袁 智

责任编辑: 俞 都

见习编辑: 黄川川

装帧设计: 沈 婷

责任校对: 徐小良 王 芳

书 名: 江南运河宴

编 者: 苏州市吴江宾馆有限公司

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http://www.guwuxuancbs.com

E-mail: gwxcbs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

出 版 人: 钱经纬

印 刷: 苏州市越洋印刷有限公司

开 本: 889×1194 1/16

印 张: 13

版 次: 2018年10月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5546-1237-8

定 价: 188.00元

ISBN 978-7-5546-1237-8



9 787554 612378 >

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系。0512-68180628



中国名宴

China Famous Banquet

吴江宾馆
江南运河宴
(CCA-C100048)

中国烹饪协会
China Cuisine Association

有效期：二〇一七年九月至二〇二〇年九月





弘扬江南文化 推广运河美食

大运河是中国文化的瑰宝，也是世界文化遗产，而江南大运河更是瑰宝中的明珠。2017年，习近平总书记对继承、发扬运河文化，做出专门指示，要求我们把大运河“保护好、传承好、利用好”。吴江位于江南运河的核心区段，理应做出应有的贡献。这既是历史的责任，也是现实的担当。

吴江宾馆采集、编辑并出版《江南运河宴》，就是通过弘扬江南文化，推广运河美食，将运河资源的保护、传承与美食文化融合的成功实践。

江南运河是吴江的母亲河，发源于春秋，形成于唐朝，源源不断的运河水，滋润了吴江大地，孕育了吴江独特的江南运河文化。它为吴江经济、社会的发展做出了巨大贡献，是吴江发展的见证者，更是吴江独特的吴越文化发展历史承载者。至今，它仍然是吴江的一条重要黄金水道。

吴江地处吴根越角，吴江美食与运河有着千丝万缕的联系，食材取之于河，风味形成于河，烹制发端于河。千百年的历史沉淀，配以熏青豆、水八仙、香青菜等为代表的农家菜，形成了以“莼鲈之思”为代表的吴江美食文化。“食在江宾，誉满江城。”吴江宾馆作为一家致力于推广江南特色菜肴的老牌餐饮名店，多年来在传承吴江传统美食、推广运河美食文化上，做出了一系列很好的探索和实践。此次《江南运河宴》的编辑出版，正是凝聚了吴江宾馆餐饮技术人员、吴江运河美食文化学者的共同心血，是他们同探讨、共钻研所结出的丰硕成果。

进入新世纪、新时代，人民群众对美好生活的向往和需要不仅仅满足于简单的物质层面，人们迫切需要有品质更精、文化更浓、选择更广的美食来充实精神追求，为生活增色添味。当前，吴江的现代服务业蓬勃发展，旅游业已然成为吴江经济发展的新动能、新业态。在大力发展全域旅游的当下，美食是旅游业的重要组成，研制开发具有地方特色、时代特征的美食，是全面推进全域旅游的重要物质支撑，是吸引海内外宾客的重要元素。吴江宾馆开发出的江南运河宴，饱含吴江地域文化特色，四季齐备、底蕴厚重、特色鲜明，不仅注重菜肴的品质，而且注重文化的传承，从有形的感官与无形的内涵上同时满足了消费者的需求，已然成为万千吴江美食中的点睛之笔。

在每一个江南诗意又灵动的时节里，品尝地域特色鲜明、文化品味高雅的江南运河宴，让人有无限美好的遐想。江南运河宴必将激起人们对美好生活的热爱和追求。感受江南、品味运河，让我们一起走近中国名宴——江南运河宴。

是为序。

苏州市吴江区人民政府副区长

2018年6月

前言

江南运河宴是中国名宴，得此殊荣绝非偶然。

公元前495年，吴王夫差开挖全长170余里、自苏州经无锡至常州奔牛镇与孟河连接、贯通长江的人工水道。隋炀帝大业六年（610）重新疏凿和拓宽长江以南运河古道，形成江南运河。江南运河自春秋时期开始建设，于隋代形成，到唐代中叶基本定型，千百年来从未停止过重筑、修缮、疏浚，但走向、大致风貌变动不大，基本保持了“原始线路”，弥足珍贵。

江南运河起自镇江谏壁口，经丹阳、常州、无锡、苏州、吴江、南浔，止于杭州，贯通长江和钱塘江两大水系，流经太湖流域广袤的平原、湖泊，自古就是鱼米之乡，丰富的田园农产品以及水生动植物养育了江南人民。

江南运河的苏州至杭州段不仅是中国大运河世界文化遗产中航运最繁忙、最具活力的河段，太湖新城丰沛的水源更使大运河在新时代成为“南水北调”的东线主力。

打开地图，江、河、湖、荡、漾占了吴江近四分之一的面积。京杭大运河、吴淞江、太浦河、太湖、东太湖、同里湖、南星湖、汾湖、澄湖、三白荡、元荡、大龙荡、北麻漾、长漾等纵横交错、星罗棋布。江南运河纵贯吴江47公里，占苏州段49%。约1.5公里长的吴江古纤道，是京杭大运河上唯一留存至今的古纤道。

南宋时，田园诗人范成大将苏州民谚“上有天堂，下有苏杭”编入《吴郡志》。经过八百多年的岁月锤炼，如今只要提到这句民谚，就会有吴江人在后面跟上一句“苏杭中间是吴江”，言语中洋溢着经济富庶、社会和谐自豪。

从考古材料看，早在五六千年以前的新石器时代，太湖之滨的稻作文化、渔猎文化已经初现端倪。汉代，松江和太湖中的四腮鲈鱼开始出名。魏晋之时，因吴人张翰的缘故，美味的莼羹、茭白鲈、鱼脍名声大振。隋代，吴地的“金齑玉脍”被隋炀帝称为“东南佳味”。吴地用太湖产的鱼、蟹制作的鲈、蜜蟹、糟蟹也成了贡品。唐代，关于太湖水产的记述多了起来，白居易、陆龟蒙等的诗句，使吴江更有了“鲈乡”的别称。宋代及其后，太湖水产的名气更大。据《随园食单》《清嘉录》《养小录》等书中的记载及吴歌中所反映的，吴江及其他太湖湖畔地区，已能用太湖水产烹制出许许多多的佳肴。

运河两岸百姓钟情水产、兼顾畜禽蔬果的饮食习惯，构成了江南运河宴的框架，具有明显的历史饮食文化传承。

吴江宾馆一直坚守水乡田园味道，先后主办了冬之宴、蚬子宴、太湖莼鲈宴等苏式风格的主题宴，在吴江撤市设区后更是努力接轨苏帮菜，请进来、走出去，力求在厨艺上不断精进，所推寒食宴、端午宴、重阳宴、冬至宴、太湖素宴等广获食客好评。2015年冬月，第二届江苏厨师节暨江苏当家菜大赛在吴江宾馆举办，吴江宾馆诚邀资深中国烹饪大师、江苏省烹饪协会顾问徐鹤峰先生担任技术指导及监制，以江南运河宴宴请八方来宾，受到中国烹饪协会和中国饭店协会领导、各地烹饪评委、美食专家以及全省参赛厨师的一致好评。之后，吴江宾馆又按季推出了江南运河宴春季版、夏季版、秋季版、冬季版……循环往复。2017年9月，中国烹饪协会授予其“中国名宴”荣誉称号。

吴江宾馆的江南运河宴包括一道水果、六道前菜、四份手碟、六道热菜、三道美点、一道甜品，设计精巧、构思独特，主要体现在“传承苏帮菜”“不时不食”和“本土食鲜”三方面。

“传承苏帮菜”。江南运河宴传承了具有悠久历史的苏帮菜特色，汲取了千百年来苏帮菜的精髓，其冷热菜肴和点心甜品均在苏帮菜的基础上结合吴江食材特点进行融合发展。苏帮菜被称作“雅致的文人菜”，每道菜都是医人、文人和匠人的和谐统一，出品及味型符合苏帮菜特色，烹饪方法以炒、烧、煮、煨、炖、蒸为主，亦有煎炸、烧烤之类，口味富于变化，不拘一格。在追求本味鲜、原汁原味的同时，追求清鲜、咸鲜、鲜香之品，亦有糖醋、酱香、酒香、糟香、辣味、芥辣之品，质感上则求嫩或爽脆、酥烂等。

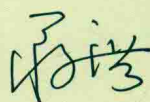
“不时不食”。凸显“不时不食”的饮食养生理念，这正是江南饮食讲究“吃时新”的传统传承。吴江宾馆设计江南运河宴四季菜单，无论是鱼、虾、蟹、螺、蚬、蚌，还是青菜、芹菜、茭白、茼蒿……均顺时应令，力求新鲜。“不时不食”还体现在不同季节食材烹饪方式以及口感的变化上，春夏清淡、秋冬肥浓，糟醉春夏美味，烤炖秋冬至味。

“本土食鲜”。充分利用当季本地食材，挖掘吴地食俗，配以独特的设计、烹饪、调和，家菜精做，重在创新，经济实惠。吴江的水稻、麦子、油菜、蚕桑、林果的生产自古有之，尤其水稻生产秉承数千年的传统，品质优良，北宋梅尧臣有诗云“吴江田有粳，粳香春作雪”。香青菜、雪里蕻、香大头菜等本地蔬菜，湖羊、水牛、草鸡、土鸭、菜鹅等畜禽产品，还有广为民间传承、经加工而成的水面筋、酱蹄、酱鸡、酱鸭、青鱼干、熏豆和黑豆腐干等特色美食均被融合运用到宴席之中。

江南运河宴在主题摆台及盘面装饰上采用符合季节时令的花草，如竹叶、荷叶、枫叶、勿忘我等，配合出品分为三个乐章，分别配合播放《姑苏行》《茉莉花》《江南好》等纯音乐。在重要菜品上桌时，请贵宾象征性地揭盖、举锤，增加宴会的仪式感。

江南运河宴，专属吴江的好宴。

吴越美食推进会创始人



2018年6月

目 录

contents

春

序 弘扬江南文化 推广运河美食

前 言

- 002 锦绣时令鲜果
- 003 油爆糟河虾
- 004 家鸭野烧
- 005 香椿桔园鸡
- 006 黑干拌马兰头
- 007 虾籽油焖笋
- 008 陈醋海蜇
- 009 四手碟
- 010 白炒鲜河蚌
- 012 山葵酱汁胡桃虾球
- 013 运河腌笃鲜
- 015 什香煨野生元菜
- 016 瑶柱虎皮肉
- 017 鲈乡春蔬
- 018 榴莲奶油青团
- 019 鸡汤虾肉小馄饨
- 020 雪笋肉丝两面黄
- 021 桔酪酒酿圆子

022 宴上春色 / 姜浩峰





夏

- 026 锦绣时令水果
- 027 玫瑰香醉炆熟太湖白虾
- 028 蒜泥芦笋白切肉卷
- 029 糟香仔鹅
- 030 咸蛋黄豆瓣酥
- 031 饭锅香拍茭白
- 032 四手碟
- 033 馥珍酒翠瓜
- 034 荷香拌两虾
- 035 醉蟹炖鸡蹄
- 037 蜜汁火方
- 038 八宝鳝筒
- 039 四随饭
- 040 虾籽鲈鲞
- 042 奶油薄荷扁豆糕
- 042 芝麻菜干头凉团
- 044 开洋葱油拌面
- 045 冰镇姑苏绿豆汤
- 046 江南何处好 运河宴飘香 / 金华

秋

- 050 锦绣时令鲜果
- 051 咸蛋黄盐水鸭卷
- 052 爆烩两鳝
- 053 南乳汁油爆虾
- 055 花椒麻花青笋
- 055 素蛭
- 056 陈皮醋茄
- 057 四手碟
- 058 莼鲈之思
- 060 蟹黄炒鱼丝蟹斗
- 061 酱汁肉蝴蝶甲鱼
- 062 酱烤鳊鱼柳
- 063 花雕桔园鸡
- 064 金秋果蔬
- 065 重阳糕
- 066 大头菜鲜肉月饼
- 067 虾籽捞面
- 068 桂花糖芋艿

070 品享秋宴 / 谈燕



冬

- 074 锦绣时令鲜果
- 075 盐水鹅
- 076 醉香西冷
- 077 瓜姜银鱼
- 078 紫姜八岬皮蛋
- 079 拌双脆
- 080 醋椒水芹
- 081 网烤出骨八宝鳊鱼
- 083 三件子砂锅
- 085 炒虾蟹
- 085 坚果东坡羊方
- 086 虾籽蹄筋
- 087 吴郡香青菜
- 088 玫瑰果炸
- 089 鲜肉方糕
- 090 酱肉菜饭
- 091 枸杞四白
- 092 烟雨江南运河宴 / 龚建星



至尊版

春



- 116 锦绣鲜果
- 117 陈皮绿豆糖藕
- 118 白斩鹅
- 119 烟熏鲈鱼
- 120 馥珍酒脆海蜇
- 121 江南脆鳝
- 122 火松拌鲜莼
- 123 四手碟
- 124 鸡头米炒三虾
- 125 花雕野生白鱼
- 126 顶汤太湖三白狮子头鱼翅
- 128 酒酿金腿
- 129 脆皮八宝凤翼
- 131 四随饭
- 132 奶油薄荷扁豆糕
- 133 芝麻菜干头凉团
- 134 榨菜绿豆芽风扇冷拌面
- 135 奶油香芋蔓越莓焦糖布丁

- 096 锦绣鲜果
- 097 香椿醉海蜇皮
- 098 玫瑰酱野鸭
- 099 葱油新风鳗鲞
- 100 乳汁油焖春笋
- 101 柠檬醉黄瓜
- 102 瓜姜拌螺蛳肉
- 103 四手碟
- 104 石烹榴莲桔园鸡
- 105 糟油春饼
- 106 筒胶神仙鸭
- 107 葱爆跟腱辽参
- 108 云海腾波
- 109 鲜蚕豆米樱桃肉
- 110 吴江四春蔬
- 111 奶油草莓青团
- 112 阿婆菜龙须面
- 113 枸杞焦糖布丁

至尊版

夏

至尊版

秋

- 138 锦绣鲜果
- 139 胭脂嫩藕
- 140 酥脆蘸汁海蜇
- 141 酥姜秋葵
- 142 烟熏溱璜鸭蛋
- 143 玫瑰炆水晶虾
- 144 燻乳鸽
- 145 四手碟
- 146 至尊酱爆生态元菜
- 147 什香煨桔园鸡
- 149 红烧网包拆骨河鳗
- 150 清炖蟹黄狮子头
- 151 蟹松鲜鞭笋
- 153 汤蟹炖鲈丝翅
- 154 大头菜鲜肉月饼
- 155 重阳糕
- 156 炒肉面
- 157 桂花白果栗羹



至尊版

冬



- 160 锦绣鲜果
- 161 老苏州蜜汁鱼脯
- 162 紫姜皮蛋
- 163 红酒雪梨
- 164 银丝肚尖
- 165 庙港芥菜冬笋
- 166 四手碟
- 167 水乡熏鹅
- 168 江南全家福
- 169 网烤柠檬羊肉嵌鳊鱼
- 170 松子东坡
- 171 辽参鸽蛋三件子砂锅
- 172 脆皮面杖鱼
- 173 两虾烂糊
- 174 芥菜芝士黄鱼春卷
- 175 香芒八宝饭
- 176 四喜如意
- 177 琥珀山药
- 178 舌尖上的魏晋风度 / 沈嘉禄
- 182 遵循不时不食 孕生苏派新菜
——探烹饪大师徐鹤峰与江南运河宴之缘 / 成瑜 田心
- 184 匠心扬文化 厨艺誉江南
——记中国烹饪大师钱立新 / 谈燕
- 186 地道吴越美食 尽显厨师匠心
——记江南运河宴创制团队 / 冯秋月