

苏菜

美味 30 种



金盾出版社

前 言

《苏菜美味 30 种》是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。苏菜即江苏菜,是由淮扬、南京、苏锡、徐海四个地区的菜肴发展而成的,又以淮扬菜为代表。它选料严格,制作精细,注意配色,讲究造型,四季有别。烹调方法以炖、焖、烧、炒、蒸为主,味道浓而不腻,烂而不糊,清淡适口。

本书介绍的 30 款苏菜,用料普通,制法简便。按书习做,定会使你的厨艺明显提高,把日常饭菜做得有滋有味,给家庭带来快乐和温馨。编写本书,得到北京玉华台饭庄、淮扬春饭店的厨师长申建国先生、王照华先生的大力支持和帮助,在此谨表谢意。

编 者

家庭美食系列丛书

苏菜美味 30 种

王俊玲 编

金盾出版社



内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做江苏菜肴而编写。书中精选了较有代表性并适宜家庭制作的苏菜 30 种,每菜一图,以简洁的文字对每款菜的用料配比、制作方法、风味特色等作了介绍,对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂,科学实用,好懂易学,适宜于家庭阅读使用,也可供餐饮业人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

苏菜美味 30 种/王俊玲编. —北京:金盾出版社,1998. 11

(家庭美食系列丛书)

ISBN 7-5082-0796-3

I. 苏… II. 王… III. 菜谱-江苏 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 22718 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68276683 电挂:0234

北京 2207 工厂印刷

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:2 彩页:64 字数:24 千字

2000 年 4 月第 1 版第 2 次印刷

印数:21001—32000 册 定价:8.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

目 录

清炖蟹粉狮子头	熘鱼丸····· (34)
····· (4)	莼菜鱼丸汤····· (36)
梅菜扣肉····· (6)	红烧鳊段····· (38)
无锡排骨····· (8)	炒鳊糊····· (40)
大烧肚块····· (10)	炆虎尾····· (42)
南炒腰花····· (12)	炆虾仁····· (44)
鸡丝豆苗····· (14)	古老虾····· (46)
香酥鸡腿····· (16)	两吃虾····· (48)
花雕凤翅····· (18)	葱姜炒蟹····· (50)
松仁鸭方····· (20)	腰果鲜贝····· (52)
松鼠鱼····· (22)	鸡火煮干丝····· (54)
菊花鱼····· (24)	炆拌干丝····· (56)
油浸鱼····· (26)	蒜茸菜花····· (58)
玉黍鱼····· (28)	三鲜豆腐盒····· (60)
拆烩鲢鱼头····· (30)	拔丝莲子····· (62)
松仁鱼米····· (32)	

本书摄影：穴国龙





此菜因形态丰满，犹如雄狮之首而得名。食史悠长。

原料 猪肋条肉(肥七瘦三、带皮骨)1000克，净菜心100克，葱米10克，姜米7克，料酒5克，精盐5克，鸡蛋清、蟹肉、蟹黄、虾子、清油、生菜、干淀粉各适量。

做法 ①猪肋条肉洗净，肥肉切丁，瘦肉制馅，对在一起，加入葱米、姜米、料酒、蟹肉、虾子(0.5克)、鸡蛋清、精盐、干淀粉，搅拌上劲，分成若干份，逐份放在手中，双手来回转动，做成表面光滑的圆子，再将蟹黄分别嵌在每只肉圆

上,制成狮子头生坯。②将肉骨头剁成小块,肉皮切成菱形片,放入沸水中焯透,捞出洗净。③将青菜心菜头一端削成橄榄状,并剞上十字花刀。炒锅上火,放油烧热,放青菜心、虾子、精盐煸至碧绿色。④沙锅或铁锅上火,抹些清油,放骨头,再将菜心放入,上面放肉皮,加入适量清水,烧开,将狮子头生坯逐个放入(嵌蟹黄的一面朝上),再在每只狮子头上盖一片烫过的生菜叶,盖上锅盖,中火烧沸后,用微火炖约2小时即成。

特点 肉质肥嫩,蟹粉鲜香,菜心爽口,汤味醇厚。



本页图示说明(自上至下)

- 肉圆料搅拌上劲
- 逐份制成肉圆生坯
- 生坯逐一入锅炖制



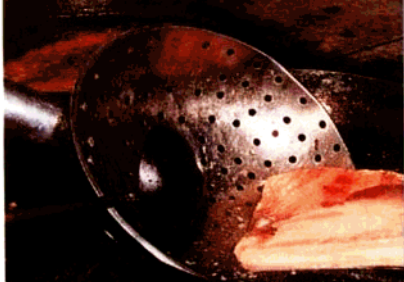
扣肉是一道历史悠久的菜肴。一般选用肥瘦相间的猪五花肉，先加料煮，再用油炸，最后蒸烂。此菜既是宴席菜，也是家常菜。

原料 猪带皮五花肉 1000 克，梅干菜 200 克，酱油 20 克，清油 1000 克（实用 50 克），淀粉、生菜、葱花、姜米、蒜片各适量，肉料包（由大料、花椒、桂皮、小茴香等配成）1 个。

做法 ①将五花肉的肉皮刮洗干净，放入冷水锅中加肉料包煮至八成熟，用干净布擦干水分，趁热抹上酱油。②锅放油烧八成热，将肉皮朝下，下入锅内，炸至深红色，捞出晾凉，皮朝

下放在案板上，切成7厘米长、2厘米厚的大片。③将肉皮朝下整齐地码在碗内，均匀地撒上梅干菜，倒入酱油，上锅蒸30分钟，至软烂，取出扣在盘中。①另锅放油烧热，加葱花、姜米、蒜片爆香，加酱油、煮肉的原汤，勾淀粉芡，淋明油，浇在扣肉上即可。

特点 色泽红亮，味道香浓。



本页图示说明(自上至下)

- 猪肉煮至八成熟
- 肉切大片
- 肉片码碗加梅干菜上锅蒸
- 味汁浇在扣肉上

无锡排骨



原料 猪排骨 500 克,料酒 75 克,盐 20 克,酱油 50 克,白糖 100 克,葱段 100 克,姜块 20 克,大料 10 克,桂皮 10 克,红曲粉 2 克,油适量。

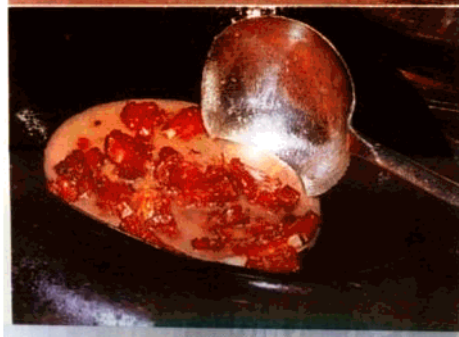
做法 ①将排骨斩成小块,用开水焯,去净血水。②将红曲粉用温水调好。③锅放油烧热,投入葱、姜、大料、桂皮爆香,加适量水,加料酒、酱油、白糖、盐、红曲粉,将排骨下入锅中(水以漫过排骨为适量),开锅后,炖至汁收浓,即可装盘。

特点 菜色酱红,肉质酥烂,味香浓郁,咸中带甜。



本页图示说明(自上至下)

- 排骨块用开水焯
- 红曲粉用温水调好
- 排骨块入锅炖制





大烧，是红烧的一种，但汤宽、火大，烧制时间长，味较浓重。

原料 猪肚 300 克，盐 30 克，料酒 30 克，味精 3 克，酱油 3 克，醋 10 克，葱 20 克，姜 20 克，蒜 5 克，清油 50 克，香菇 50 克，荷兰豆（或柿椒）10 克，玉兰片 30 克，水淀粉适量。

做法 ①将猪肚用食盐、醋反复搓洗，再用清水将盐、醋洗干净。葱 15 克切段、5 克切米，姜切片，蒜切米，香菇去蒂改刀，荷兰豆洗净切

滚刀块。(2)锅中放清水,加盐、料酒、葱段、姜片,将猪肚煮约20分钟~30分钟,待猪肚可用筷子穿透时,取出,滤干水分,切菱形块。(3)锅放油烧热,将葱米、姜片、蒜米爆香,下入肚块、香菇、玉兰片炒匀,加酱油、料酒、味精、盐、荷兰豆翻炒,焖约10分钟收汁,勾芡,淋明油即可。

特点 色泽红亮,软烂醇香。



本页图示说明(自上至下)

- 荷兰豆切滚刀块
- 下入肚块、香菇等炒制
- 用水淀粉勾芡



原料 鲜猪腰子 250 克,水发木耳 50 克,青柿子椒 100 克,葱头 50 克,葱末 5 克,料酒 10 克,盐 3 克,味精 2 克,水淀粉 30 克,高汤适量,清油 30 克。

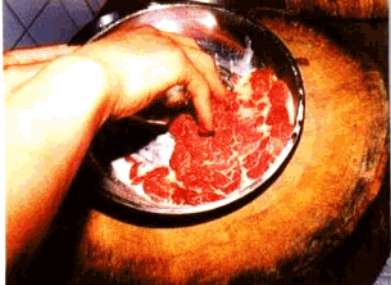
做法 ①鲜猪腰子去净膜,对剖开,片去腰臊,洗净,剞麦穗花刀切片,加盐、水淀粉上浆。水发木耳洗净。柿子椒洗净,葱头去老皮,均切菱形块。②碗中加料酒、水淀粉、盐调成味汁。③锅放油烧六成热,下入腰花,滑散至熟,轻轻

倒入漏勺控油。④锅留底油上旺火,放葱末略煸炒,下入木耳、柿子椒、葱头、腰花翻炒,倒入味汁,加少量高汤、味精,炒熟,淋明油即可。

特点 鲜嫩爽口,色泽悦人。

本页图示说明(自上至下)

- 猪腰剞花刀切片上浆
- 配料切菱形块
- 腰花过油控油
- 急火炒制





扬州人喜欢以禽类入馔，首推以豆苗、山鸡丝制作的鸡丝豆苗最有名。山鸡、锦鸡等均为雉类，属山珍。因条件的限制，现在做此菜，山鸡丝有的用肉鸡丝替代。

原料 鸡脯肉 350 克，豆苗 100 克，鸡蛋清 1 个，白糖 10 克，盐 3 克，味精、醋各 1 克，料酒 15 克，水淀粉、干淀粉各适量，葱姜汁少许，清油 300 克。

做法 ①将鸡脯肉洗净切细丝，加入盐、料

酒、葱姜汁、鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆。②锅上火放油烧四成热，下入鸡丝滑散，捞出控油。③锅留底油上火烧热，放入鸡丝、豆苗，加入料酒、盐、白糖、味精、醋翻炒，水淀粉勾芡，淋明油即可。

特点 白绿相间，细嫩鲜香。



本页图示说明(自上至下)

- 鸡肉切丝上浆
- 鸡丝滑油
- 急火炒制