

淮扬菜精选

HUAIYANGCAI JINGXUAN

上海大厦 编

金盾出版社



淮 扬 菜 精 选

上海大厦 编

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

淮扬菜烹饪技艺精湛奇巧,珍馐名点美不胜收,在国内外享有盛誉。本书是专讲淮扬菜制作、展示淮扬菜特色的佳作,由烹饪淮扬菜著称的上海大厦编著,内容包括:冷盘类、山珍野味类、海鲜河鲜类、禽畜肉类、点心类和其他类共120个具有代表性的菜目。详细介绍了每款菜的原料配比、制作方法和成菜特点,并配有精美的成品菜图片。本书内容丰富,文字简练,实用性强,适合家庭阅读使用,亦可供餐饮业人员学习参考。

图书在版编目(CIP)数据

淮扬菜精选/上海大厦编. —北京:金盾出版社, 2000.1

ISBN 7-5082-1037-9

I. 淮… II. 上… III. 菜谱-中国 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 49067 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

北京百花彩印有限公司印刷

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/16 印张:5 字数:48千字

2000年1月第1版 2000年1月第1次印刷

印数:1—21000册 定价:19.50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)

参加本书编撰
等工作的有关人员

主 编	陶配泰
副主编	路仲春
策 划	杨中俭
	刘鸿毅
编 委	陈燕平
	伊 明
	王成巨
	张银宝
编 著	路仲春
摄 影	杨中俭
编 务	杨永如
	邱艳芳
	吴艳明

金盾版图书,科学实用, 通俗易懂,物美价廉,欢迎选购

厨师培训教材	20.00 元	孕产妇食谱	5.00 元
烹饪诀窍 500 题	12.50 元	婴幼儿食谱	5.60 元
中国素斋集萃	20.00 元	宝宝营养食谱	5.70 元
中国名菜精华	30.00 元	早餐食谱	5.00 元
名菜精华	11.00 元	营养早餐 60 套	11.50 元
正宗川菜 160 种	11.60 元	上海素食	6.80 元
正宗粤菜 160 种	11.50 元	水果拼盘	12.00 元
正宗苏菜 160 种	11.60 元	主食花样 360 种	8.50 元
鲁菜烹调 350 例	6.50 元	菜蔬美味 30 种	8.00 元
京菜烹调 280 例	7.00 元	水产美味 30 种	8.00 元
粤菜烹调 160 种	9.00 元	禽蛋美味 30 种	8.00 元
上海名店名菜谱	12.00 元	肉菜美味 30 种	8.00 元
新派川菜 100 种	19.00 元	凉菜美味 30 种	8.00 元
上海特色菜点	22.00 元	粤菜美味 30 种	8.00 元
东北名菜精华	6.00 元	京菜美味 30 种	8.00 元
冷盘集锦	11.00 元	湘菜美味 30 种	8.00 元
海鲜菜谱	4.80 元	川菜美味 30 种	8.00 元
清真菜谱	6.60 元	苏菜美味 30 种	8.00 元
新编大众菜谱	5.00 元	鲁菜美味 30 种	8.00 元
5 分钟学烹饪	8.50 元	清真美味 30 种	8.00 元
四川火锅	5.50 元	卤制美味 30 种	8.00 元
广东点心	7.20 元	烧烤美味 30 种	8.00 元
风味甜菜 150 种	7.50 元	肥肠美味 30 种	8.00 元
家常风味菜肴		沙拉美味 30 种	8.00 元
200 种	3.20 元	四季风味下酒菜	8.50 元
美味家常菜		清真特色食品	7.00 元
320 例	7.50 元	双休日家庭食谱	5.00 元
家庭凉拌菜	7.00 元	豆制品加工技艺	7.00 元
家常美味汤谱	5.00 元	大众西餐	4.40 元
豆腐菜肴 200 种	5.00 元	家庭烹调入门	5.00 元
家宴冷餐谱	6.50 元	菜肴围边技巧	9.70 元
电烤箱食谱	3.50 元	食品雕刻精选	20.00 元
微波炉食谱	6.50 元	家庭泡菜 100 例	3.20 元

以上图书由全国各地新华书店经销。凡向本社邮购图书者,免收邮挂费。书价如有变动,多退少补。邮购地址:北京太平路 5 号金盾出版社发行部,联系人郭思义,邮政编码 100036,电话 66886188。

前 言

淮扬菜是淮安菜、扬州菜和镇江菜的总称,而以扬州菜点为代表,至今已有 2000 多年的历史,是久负盛名的中国四大菜系之一。其主要特点是:选料严格,制作精细;主料突出,注重本味;讲究火功,擅长炖焖;原汤原汁,原汁原味;清澈见底,浓则乳白;浓而不腻,烂而不糊;咸甜适中,南北皆宜。

扬州曾是大运河的南段漕运中心,其广大周边地区自然条件优越,物产丰饶,孕育了悠久的饮食文化,加上长期的南北交流,使扬州菜得以不断汲取各地菜系的优长,从而越发充实、丰富了淮扬菜系。清代乾隆、嘉庆年间,扬州食肆林立,名厨辈出,清朝乾隆皇帝多次南巡,在扬州也办起了“满汉全席”,进一步促进了扬州菜烹饪技艺的提高与发展。清代袁枚《随园食单》、李斗《扬州画舫录》均记载有当时扬州的名厨和佳肴。值得一提的是:1949 年 10 月 1 日在新中国成立的庆典宴会上所用的菜点,也全部是淮扬菜。

上海大厦坐落在上海苏州河、黄浦江交汇之滨。本世纪 50 年代,它的淮扬菜点就已遐迩闻名。当时名厨云集,技术力量雄厚,拥有朱春波、李金生、王寿山、潘宗义等一代名厨,曾在上海大厦以及到北京、庐山等地多次出色地完成过各种重要宴请和接待任务。邓小平同志曾称赞“饭店的淮扬菜是达到国家水平的菜肴”。60 年代、70 年代,饭店培养了王致福、路仲春等一批中青年厨师,他们在保持传统和特色的同时,大胆进行改良,推陈出新,使饭店淮扬菜点更趋精致完善。如今,经过几代人的挖掘、采集、整理和深入探索,饭店已形成一整套完整的淮扬菜点系列食谱,从而立足上海,名扬全国,蜚声海外。80 年代以来,中央和上海市的领导曾多次在大厦宴请来访的外宾,烹调技艺屡获好评,江泽民同志还为饭店题写了“上海大厦扬州佳肴非常优美”的赞语。

本书收录的淮扬菜点,是饭店多年来烹饪实践的经验总结。希望它的出版,对弘扬祖国源远流长的饮食文化,促进业内人士技艺的交流能起到积极的作用。

上海衡山集团副总裁 陶配泰
上海大厦总经理



冷盘类..... (1)

- | | |
|----------------|-----------------|
| 水晶肴肉..... (1) | 朱砂鸭卷..... (8) |
| 锦绣花篮..... (1) | 松鹤长春..... (9) |
| 芥末鸭掌..... (2) | 开洋干丝..... (9) |
| 芝麻凤尾虾..... (2) | 佛手海蜇..... (10) |
| 罗汉猪肚..... (3) | 海棠绿花菜..... (10) |
| 果汁肉干..... (4) | 松子腐衣..... (11) |
| 高邮牛肉干..... (4) | 彩蝶扑花..... (12) |
| 双鱼戏水..... (5) | 琥珀核桃..... (12) |
| 丁香鸭脯..... (6) | 如意冬笋..... (13) |
| 淮扬脆鳝..... (6) | 菠菜蛋卷..... (14) |
| 喜鹊登梅..... (7) | 七彩葫芦..... (14) |
| 乳汁肉干..... (8) | |

山珍野味类..... (15)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 清汤扒翅..... (15) | 鲍鱼浓汁四宝..... (19) |
| 干贝萝卜球..... (15) | 野鸭饭..... (20) |
| 三丝燕菜..... (16) | 生巧烧海参..... (20) |
| 蝴蝶海参..... (16) | 珧柱火腿鱼翅..... (21) |
| 红扒鱼唇..... (17) | 干丝鱼翅..... (22) |
| 荠菜冬笋山鸡片..... (18) | |
| 拆烧野鸭..... (18) | |

海鲜、河鲜类..... (23)

- | | |
|-------------------|------------------|
| 炆虎尾..... (23) | 煊尾汤..... (30) |
| 瓜姜鲈鱼片..... (23) | 炸烤蟹斗..... (30) |
| 拆烩鲢鱼头..... (24) | 绣球甲鱼..... (31) |
| 瓜姜龙虾球..... (25) | 翡翠虾仁..... (32) |
| 叉烧鳊鱼..... (25) | 淮扬鳗羹..... (32) |
| 淮鱼干丝..... (26) | 糟炒牛蛙..... (33) |
| 龙须鳊鱼..... (26) | 锅贴鱼..... (34) |
| 刀鱼珍珠圆子汤..... (27) | 生炒鳝背..... (34) |
| 网油明虾..... (28) | 荔枝鳊鱼..... (35) |
| 蟹黄广肚..... (29) | 烤河鳗球..... (36) |
| 白汁鲑鱼..... (29) | 香菜梗炒鳝丝..... (36) |

宝塔明虾····· (37)	烤鱼····· (43)
蟹肉馒头····· (38)	水晶虾饼····· (44)
凤尾鳊鱼····· (38)	黑将军过桥····· (44)
枇杷虾····· (39)	海底松汤····· (45)
酥熘鲫鱼····· (40)	大蒜裙边····· (46)
河鲫鱼氽羊肉汤 ····· (40)	狮子滚绣球····· (46)
雪叶鳊鱼····· (41)	蒜茸烙青蟹····· (47)
叉烧长鱼····· (42)	串炸鲜贝一酥炸 墨鱼····· (48)
雪笋银鳕鱼····· (42)	
禽肉、畜肉类 ····· (48)	
纸包鸡片····· (48)	扒方肉····· (58)
蜜汁火方····· (48)	香菜梗肚丝····· (58)
蟹粉狮子头····· (49)	三鲜鸡腰····· (59)
白脆鸭子····· (50)	扒烧整猪头····· (60)
扒牛头····· (51)	叉烧鸽蛋····· (61)
松仁鸵鸟松····· (51)	坛子鸡····· (61)
金钱肉····· (52)	海马炖童子鸡 ····· (62)
扒虎爪····· (52)	三套鸭····· (62)
果汁煎软鸭脯 ····· (53)	翡翠鸡片····· (63)
生炒肚片····· (54)	花生米牛肉汤 ····· (64)
黄焖牛膝盖····· (54)	干贝西瓜鸡····· (64)
白汁牛筋····· (55)	鸡火鳖汤····· (65)
佛手鸡····· (56)	火腿白菜炖汤 ····· (66)
八宝联珠鸡····· (56)	
虎皮鸽蛋····· (57)	
点心类 ····· (67)	
蟹粉小笼汤包 ····· (67)	花式酥点····· (70)
淮安大汤包····· (67)	黄桥烧饼····· (71)
各式烧卖····· (68)	灌汤蒸饺····· (71)
萝卜丝饼····· (69)	千层油糕····· (72)
淮阴小饺····· (69)	三丁包子····· (72)
其他类 ····· (73)	
烤豆腐····· (73)	文思豆腐····· (75)
煮干丝····· (73)	海参锅巴····· (75)
漏风豆腐····· (74)	全家福····· (76)
扒豆腐····· (74)	莲蓬豆腐汤····· (76)

水晶肴肉

冷盘类

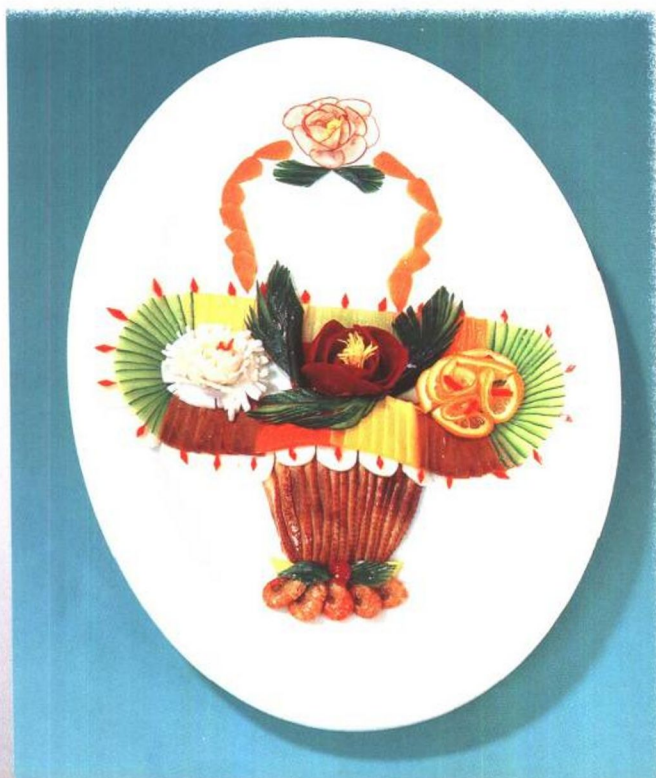
原料 去骨猪前、后蹄膀各 2500 克，粗盐 500 克，食用硝 10 克，细姜丝 50 克，镇江香醋 50 克。

卤水用料 清水 6000 克，精盐 250 克，大曲酒 35 克，冰糖 30 克，整葱姜各 75 克，茴香八颗，小茴香 2.5 克（用洁纱布包好），黄酒 50 克。

制作 ① 蹄膀刮去皮上毛桩杂质洗净，用细竹签在肉面上戳些小孔。把粗盐与食用硝拌匀，撒在肉上擦匀，来回揉透，腌 3 天左右（夏季腌 1 天），见肉发红即可放入冷水浸泡 2 小时左右，再把皮刮至白净。② 把卤水用料全部放入不锈钢汤桶内烧开，待煮出香味后，放入蹄膀烧开后撇去浮沫，用木板压紧再煮至八成烂捞出，放入不锈钢盘内，浇上少许卤汁，再用盘压平压紧，等冷却后切片即可。上席时跟上细姜丝、镇江香醋各一小碟。

特点 卤呈淡茶色，肉呈桃红色，香嫩不腻，可作小吃、冷盘、大菜。

厨师 张美凤



锦绣花篮

原料 酱鸭脯 200 克，黄蛋糕 150 克，白蛋糕 100 克，素火腿 50 克，小红萝卜 50 克，胡萝卜 150 克，黄瓜 400 克，莴笋 50 克，熟墨鱼 100 克，红樱桃 1 颗，柠檬半只，红菜头 50 克，油爆河虾 5 只，红椒 50 克。

制作 将上述原料参照图片拼摆成花篮的造型即可。

特点 色泽鲜丽，造型逼真，鲜香甜润。

厨师 张美凤



芥末鸭掌

原料 鸭掌 500 克,芥末 5 克,黄酒 25 克,葱姜共 25 克,精盐 2 克,味精 3 克,白醋 1 克。

制作 ①把鸭掌洗净放入锅内,加入黄酒、葱姜、精盐、味精和适量的清水,煮制八成烂后取出,拆净骨头整齐地装碟中。
②把芥末放在小碗内,加入冷开水 50 克调成稀糊,再加入味精和白醋调匀,加盖闷 15 分钟让其酶解后再浇在鸭掌上即可。

特点 香嫩爽口,微带辛辣。

厨师 张美凤



芝麻凤尾虾

原料 鲜大河虾 300 克,虾仁 80 克,黑白芝麻各 25 克,黄酒 20 克,精盐 4 克,葱姜汁 20 克,鸡蛋清 20 克,味精 3 克,干菱粉 50 克,精制油 1000 克(耗约 75 克)。

制作 ①河虾洗净剥去头和背壳留尾,放入碗内,加入黄酒 10 克、葱姜汁 10 克、味精 1.5 克、精盐 2 克拌匀腌半小时左右。②虾仁用刀斩成细茸放入碗内,加入鸡蛋清、精盐、黄酒、葱姜汁、味精拌匀成虾茸。③将每只带尾的虾用刀在其肉上轻轻地压扁,扑上干菱粉少许,涂上一层虾茸,在虾茸上分别撒上一些黑白芝麻,放入五成热的油锅中炸熟,捞出装盘即可。

特点 色泽美观,外脆里嫩,鲜香味美。

厨师 陈青





罗汉猪肚

原料 猪肚一只(重约 600 克),猪肉 500 克,火腿 50 克,鸡蛋 2 只,水发发菜 25 克,葱姜汁 25 克,黄酒 25 克,大曲酒 25 克,精盐 10 克,白糖 4 克,味精 5 克。

制作 ①把猪肉放入腌肴肉的咸卤里腌红(约一天左右)取出洗净。猪肚子内外彻底洗净。 ②把猪肉批成大片放入盘内,加入精盐、味精、白糖、黄酒、葱姜汁、大曲酒拌匀。鸡蛋摊成蛋皮一张。发菜洗净。 ③把火腿切成条。将蛋皮摊平,放上火腿条、发菜卷成卷,外边再用猪肉片包好,一起塞进猪肚内,开口处用线缝好,上笼蒸至八成熟取出放入盘中,上用重物压扁压紧,冷却后拆去线,切片装盘即可。

特点 色泽美观,清香鲜嫩。

厨师 黄海英



果汁肉干

原料 猪去皮五花肉 250 克,绵白糖 75 克,玫瑰酒 15 克,葱姜汁 10 克,酱油 10 克,味精 3 克,精制油 1000 克(耗约 50 克)。

制作 ①把五花肉切成 0.3 厘米厚、6 厘米长的片,用绵白糖、玫瑰酒、葱姜汁、酱油、味精拌匀腌 1 小时。②烧热锅放入精制油,待油温达七成热时,将肉片一片片下锅炸熟,待呈金黄色时捞出,趁热逐片用刀压扁,冷却后装盘即可。

特点 色泽金黄,香酥甜润。

厨师 黄海英



高邮牛肉干

原料 牛腿肉 500 克,干红椒 6 只,黄酒 25 克,精盐 5 克,白糖 3 克,味精 5 克,花椒 10 颗,整葱 4 根,洋葱丝 5 克,五香粉 1 克,红椒油 100 克,大曲酒 10 克。

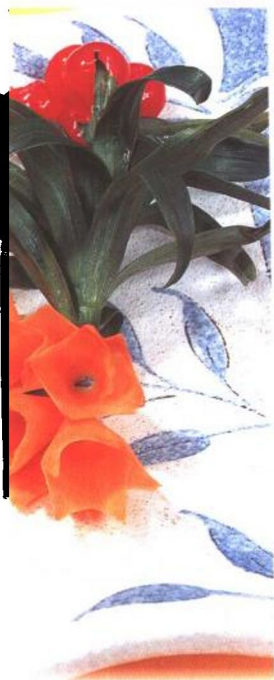
制作 ①把牛腿肉切成厚 0.3 厘米的大片,放

在大碗内,加入黄酒、干红椒、精盐、白糖、味精、花椒、整葱、洋葱、五香粉、红椒油 20 克、大曲酒拌匀腌入味。②取烤盘,把牛肉逐片摊在盘中,送入烤箱(箱温 180℃)内,烤熟后再继续烤至肉质发脆(约含有 15% 的水分),取出浸入红椒油内 3 小时左右,取出切成小片装盘即可。

特点 牛肉脆香,辣甜咸鲜,风味独具。

厨师 张美凤





双鱼戏水

原料 红肠 80 克,黄蛋糕 100 克,白蛋糕 100 克,黄瓜 300 克,番茄 600 克,肉松 30 克,红樱桃 6 颗,大草虾 2 只,糖水龙眼 2 颗。

制作 将上述原料参照图片拼成两条金鱼的造型即可。

特点 形态逼真,色彩鲜艳。

厨师 陈志鑫





丁香鸭脯

原料 鸭脯肉(带皮)250克,丁香1克,葱姜各25克,花椒4克,精盐40克,大曲酒25克,味精5克,黄酒25克。

制作 ①把鸭脯肉洗净,用盐20克擦一遍后,加入花椒、大曲酒、葱姜腌2小时左右。②把腌好的鸭脯放入清水浸泡半小时左右捞出。锅中放入清水、葱姜、黄酒、花椒、丁香、精盐、鸭脯,烧开后改小火煮至鸭脯四成熟,加入大曲酒、味精继续小火煮至鸭脯八成熟时离火,待汤冷却后取出,切顶刀斜片装盘,浇些汤卤即可。

特点 色泽淡雅,香嫩味美。

厨师 黄海英

淮扬脆鳝

原料 鳝鱼丝(背脊肉)250克,老抽10克,麻油15克,味精5克,精制油1000克(耗约100克)。

制作 ①把鳝丝切成7厘米长的段洗净沥干水分,放入七八成热的油锅内,炸熟至脆取出放入热水中浸泡一下捞出,再放入八成热的油锅中炸酥捞出,沥去油装入盘中。②另用小碗,放入老抽、麻油、味精调匀,浇在脆鳝上即可。

特点 鲜香,脆酥。

厨师 陈志鑫





喜鹊登梅

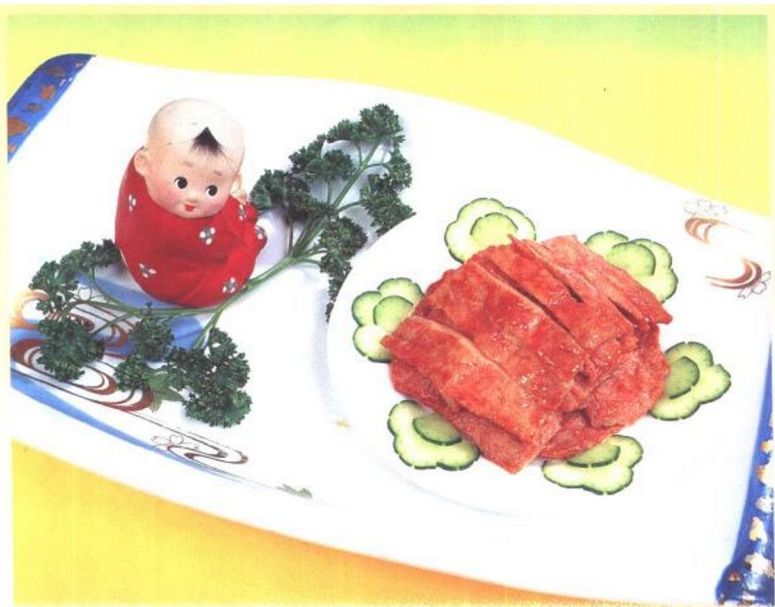
原料 素火腿 600 克,黄蛋糕 200 克,白蛋糕 300 克,卤冬菇 50 克,酱鸭脯 50 克,罗汉猪肚 50 克,熟胡萝卜 200 克,黄瓜 50 克,荷兰芹少许,相思豆 2 颗,琥珀核桃 30 克。

制作 将上述原料参照图片拼摆成喜鹊登梅的造型即可。

特点 造型逼真,色泽鲜丽。可为宴会增添喜庆氛围。

厨师 王 玮 黄海英





乳汁肉干

原料 猪大排肉 250 克,红腐乳汁 75 克,黄酒 20 克,白糖 35 克,大曲酒 20 克,葱姜汁 10 克,味精 3 克,精盐 3 克。

制作 ①把肉批成 7 厘米长、3 厘米宽的薄片,加入红腐乳汁、黄酒、白糖、大曲酒、葱姜汁、味精、精盐拌匀,腌至入味(约半小时)。②锅烧热,用温火把肉片逐片下锅,两面翻身贴熟,取出装盘即可。

特点 色泽桃红,鲜嫩略甜。

厨师 王玮

朱砂鸭卷

原料 光菜鸭 1 只(重约 1500 克),咸鸭蛋黄 10 只,葱、姜各 20 克,黄酒 25 克,花椒 1 克,大曲酒 20 克,白糖 3 克,精盐 5 克,味精 5 克,桂皮、茴香各 3 克。

制作 ①把光鸭从背脊部剖开洗净,拆去骨头成一大片鸭肉放盛器中,加入葱姜、黄酒、花椒、大曲酒、桂皮、茴香、白糖、精盐、味精拌匀腌入味取出。②把鸭肉皮朝下铺平,顺长放上咸蛋黄,卷成直径约 4.5 厘米的鸭卷,用洁布包好,再用细绳子扎紧,上笼蒸熟后取出,趁热将绳子、布放开,再重新捆扎一遍,待冷却后拆去绳、布,切片装盘即可。

特点 咸鲜香嫩,风味别具。

厨师 王玮





松鹤长春

原料 白蛋糕 400 克, 酱鸭脯 100 克, 素火腿 50 克, 黄瓜 100 克, 卤冬菇 50 克, 黄蛋糕 100 克, 罗汉猪肚 100 克, 熟胡萝卜 100 克, 红樱桃 3 颗, 绿花菜 50 克, 琥珀核桃 25 克。

制作 将上述原料参照图片拼摆成松鹤长春的造型即可。

特点 形态逼真, 色彩鲜丽, 营养丰富, 味美适口。

厨师 王 玮



开洋干丝

原料 白豆腐干 150 克, 开洋 15 克, 精盐 3 克, 黄酒 5 克, 味精 3 克, 麻油 25 克, 生姜汁 5 克, 小葱 3 克。

制作 ①把豆腐干批成薄片切成细丝。开洋(大海米)洗净放在碗内加小葱、黄酒、生姜汁(2 克)、清水适量, 上笼蒸透取出, 保留原汤汁。开洋切成末。②把豆腐干丝用开水烫透, 沥干水分装在盆中, 上放开洋末。③开洋原汤汁中加入味精、精盐、生姜汁、麻油调匀, 浇在干丝上即可。

特点 质嫩鲜香, 清淡爽口。

厨师 肖红武