

中国名菜

彩色烹制图解

江浙菜

ZHONG GUO MING CAI 吉林摄影出版社



值得品味的地方菜系列

轻轻松松学烹饪

快快乐乐吃美食

中国名菜

江浙菜

值得品味的地方菜系列



柔美的江浙，有长江横亘，物产丰富，是著名的“鱼米之乡”。江浙菜是上海、杭州、宁波、徽州、扬州、苏州、无锡等地方菜的综合体，汇集了江苏、浙江两省菜肴的口味。

由于江浙滨海，与外界交通来往频繁，菜肴除了保有本地的风味外，也吸取了各地的精华。红烧托肺、西湖醋鱼、红膏大蟹、元蹄乌参、腌笃鱼汤……等，是江浙脍炙人口的肴馔。

中国名菜

彩色烹制图解

江浙菜

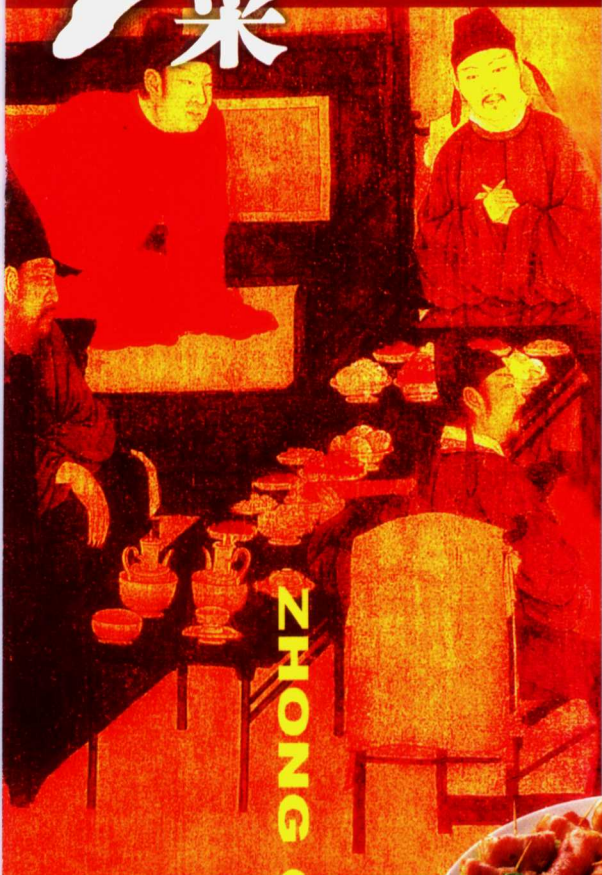
ZHONG GUO MING CAI



值得品味的地方菜系列

吉林摄影出版社

中国名菜



ZHONG GUO MING CAI



江浙菜

值得口味的地方菜系列

图书在版编目(CIP)数据

超级厨房系列菜谱·广东菜 / 台湾汉光文化事业股份有限公司编. —— 长春: 吉林摄影出版社, 2001.12

ISBN 7-80606-450-8

I. 超… II. 台… III. 菜谱—广东省 IV. TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 094378 号

吉林省版权局著作权合同登记号

图字: 07-2001-845 号

编 著: 汉光文化事业股份有限公司

责任编辑: 车 强

封面设计: 阮剑锋

出版发行: 吉林摄影出版社 (长春市人民大街 124 号)

印 刷: 北京大天乐印刷有限责任公司

版 次: 2002 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

规 格: 889 × 1194 毫米 16 开

印 张: 30

书 号: ISBN 7-80606-450-8/J·341

定 价: 990.00 元

序 言

小小厨房，弹丸之地，可是，多少年来，老百姓一直在这个巴掌大的地方，一直在那些锅、碗、瓢、盆的乒乒乓乓之中，表达着自己对幸福生活最基本的理解。

饭菜天天吃，但是吃和吃是不一样的。比如豆腐，四川人有四川人的吃法，湖南人有湖南人的吃法，江浙人有江浙人的吃法，如果到了广东，就着鲜美的海鲜和别出心裁的配料，您吃出来的豆腐可能又是另外一种味道了。是什么造成了这些不同呢？气候？物产？风俗还是文化？我们推出的这套《中国名菜》系列丛书，将囊括四川、湖南、江浙、广东这四大菜系的四百余种名菜的做法，用精美的图片和科学的讲解为您解开这个谜底。打开书页，穿梭在一盘盘让人垂涎三尺的菜肴之中，懂得生活、热爱生活的您，一定会流连忘返、乐而忘归的。针对每一种名菜，我们都力图让您从色、香、味三个方面对它有一个深刻的认识。在照片的下面，往往详细介绍该菜的用料、做法、主要营养成分等知识，有利于您边学边做。对于一些特殊的菜肴，我们还向您提出了中肯的建议，使您在食用中更注意菜肴营养的合理搭配，让您的生活更加科学。

同时，我们还要提醒各位千万不要错过了每本书后面对这个地区风俗民情的介绍，当您读懂这些名菜背后的故事时，您也许才能真正品出那些名菜的味道，在您自己的“操练”中，也才能真正把握好某个菜“千钧一发”的火候。

“民以食为天”，早已不是只求温饱的年代了，中国人在忙碌之余正追求着生活的另外一些滋味。我们希望这套精心制作的《中国名菜》系列丛书能让咱们生活更有滋味，能让老百姓头顶上的那片天空更加绚丽多彩！

Foreword





目 录

冷盘类

花色四拼	6
凉拌蜇皮	7

牛羊肉类

栗子羊肉	8-9
清蒸牛腩	10-11
红椒干丝牛肉丝	12
椒盐小牛排骨	13

猪肉类

玻璃肉	14-15
西露蹄筋	14-15
无锡小排骨	16-17
烂糊肉丝	16-17
水晶肴肉	18-19
八宝辣酱	18-19
菜心扣肉	20-21
百页蒸肉	20-21
腐乳肉	22
红烧狮子头	23
绍兴元宝	24
茭白排骨	25
金华火腿	26-27
炸圈子	28-29

鸡鸭类

咖喱鸡	30
砂锅油豆腐鸡	31
醉鸡	32-33
炒鸡片	34-35
银芽鸡丝	34-35
芋艿鸡骨酱	36-37

鱼虾海鲜类

油爆虾	38-39
海瓜子	38-39
下巴划水	40-41
红烧肚膛	40-41
元盅客翅	42-43
豆瓣鸡米蛤肉	44-45
银芽蛤肉	44-45
花瓜蒸白鱼	46-47
宁式鳝糊	46-47

腐衣包黄鱼	48-49
栗子元菜	48-49
青豆河虾仁	50-51
宁波抢蟹	50-51
苏式脆鳝	52-53
炒虾蟹	52-53
元蹄乌参	54-55
盐酥虾	54-55
干烧鱼头	56
西湖醋鱼	57
纸包龙虾	58-59
叙香蒸河鳗	60-61
红烧托肺	62
锅塔黄鱼	63
红膏大蟹	64
酱爆青蟹	65
烟熏杏桃	66
雪菜鱼片	67
香酥鱼卷	68
火桐土鸡排翅	69
百果河鳗	70

蛋豆腐类

蒸臭豆腐	71
陶陶豆腐	72
虾仁爆蛋	73
扁尖豆腐	74
蛤蜊蒸蛋	75
炒老少蛋	76-77
东洋鱼豆腐	76-77

蔬菜类

油焖茭白笋	78-79
荠菜竹笋	78-79
蚝油剑笋	80
花菇芥菜心	81
素烧鹅	82
干贝白菜心	83
清炒豆苗	84

羹汤类

扣三丝清汤	85
香糟汤卷	86
两筋一汤	87
蛤蜊鱼鲞	88-89
腌笃鲜汤	88-89
萝卜蛤蜊汤	90-91
黄鱼羹	90-91
莼菜三鲜	92

砂锅鱼头	93
------	----

点心类

红枣蛤士蟆	94
湖州肉粽	95
锅饼	96
芝麻团子	97
宁波炒年糕	98
桂花糖藕	99
素饺	100
咸鱼炒饭	101
蟹黄小笼包	102-103
砂锅菜饭	102-103

一脉水流过江南

——略述江浙的史地、人文与饮食

壹 / 钟灵毓秀山水情	104
贰 / 江南丰腴胜江北	106
叁 / 绵长史事耐追味	109
肆 / 黄浦滩前多胜景	111
伍 / 百代兴衰寻沪迹	113
陆 / 江浙菜的形成与发展	114
柒 / 上海的小吃缩影	117
捌 / 江浙菜在台湾	117
玖 / 名人饮食轶事	118

本书注意事项:

1. 本书各菜份量一般均以六人份为准。

2. 份量标准:

杯	240 毫升
大匙	15 毫升
茶匙	5 毫升

3. 调味料可依各人口味酌定增减份量。

4. 高汤做法:

瘦猪肉 300 克、排骨 300 克、火腿 150 克、虾米 40 克、姜 1 大片、八角 1 粒、陈皮 3 厘米见方 1 片、清水 3¹/₂ 碗。用小火熬煮成 1 大碗汤汁，用纱布滤渣滓不用。



花色四拼

〔材 料〕

蜆头	188克	凤尾鱼	1罐
牛腱	225克	鸡翅膀	263克
①料: 盐	1/8茶匙	味精	1/8茶匙
葱段	少许	麻油	1/2茶匙
②料: 酱油	1/4茶匙	辣酱油	1/4茶匙
酒	1/8茶匙	糖	1茶匙
味精	1/8茶匙	麻油	1/8茶匙
姜末	少许		
③料: 酱油	1大匙	糖	1茶匙
味精	1/4茶匙	姜片	2片
葱	2根	八角	2粒
酒	1茶匙	麻油	少许
④料: 冷开水	1杯	绍兴酒	1/2杯
盐	1茶匙	味精	1/2茶匙

〔做 法〕

1. 蜆头泡入冷水24小时, 捞起洗净沥干, 切片, 加①料搅匀。

2. 热锅加油至6分热, 倒入凤尾鱼, 炸至焦黄色, 熄火, 焖1—2分钟, 捞起沥干, 加②料搅匀。
3. 牛腱放至沸水中, 烫熟, 取出洗净, 放置锅中, 加③料, 开火卤煮1小时30分钟(先以大火煮沸后再开小火), 捞起切片; 汁液煮成1大杯, 淋至牛腱上。
4. 鸡翅膀洗净, 放入沸水煮熟, 冷却后放置冰箱约20分钟, 拿出, 平拍数下, 加④料, 再放入冰箱, 腌约2小时, 拿出切段即可。
5. 将蜆头、凤尾鱼、牛腱、鸡翅膀摆至盘中, 即成花色四拼。

〔备 注〕

鸡翅膀, 此处称为醉转弯; 腌置时间可长可短, 随个人喜好而定。

〔主要营养成分〕

蛋白质106.6g, 脂肪67g, 糖类11.5g, 钠4150mg, 胆固醇653mg, 总热量1076.2cal.

〔建 议〕

鸡翅膀含油量较高。



凉拌蜇皮

〔材 料〕

海蜇皮	300克
小黄瓜	1根
胡萝卜	75克
①料: 盐	1茶匙
味精	1茶匙
糖	1茶匙
白醋	1茶匙
香油	2茶匙

〔做 法〕

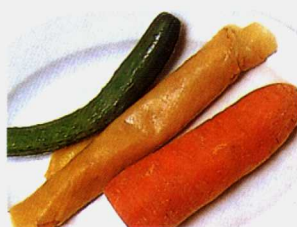
1. 蜇皮叠好卷成圆筒状，切成2厘米宽细丝，放进热水烫过，立即捞起，以冷水冲洗3次后，再以冷水浸泡，每10分钟换水1次，浸泡约3小时后捞起沥干。
2. 小黄瓜、胡萝卜切丝，以盐抓匀后冲掉盐分。
3. 蜇皮抓干水分，加入①料拌匀，再倒入黄瓜丝与胡萝卜丝一同拌匀，即可。

〔主要营养成分〕

蛋白质6.7g，脂肪26g，糖类14.4g，钠2600mg，胆固醇255mg，总热量319.6cal。

〔建 议〕

蜇皮的热量不高，是减肥者的食用良品。





栗子羊肉

〔材 料〕

羊肉	375克	栗子	1罐
油	1大匙	水	5杯
淀粉水	1茶匙	麻油	1/4茶匙
①料：葱段	少许	姜末	少许
辣椒	2个		
②料：胡萝卜、白萝卜 ..	各1小块	桂皮	1小片
八角	3小粒	糖	1/4茶匙
味精	1/4茶匙	酱油	1大匙
米酒	1大匙		

〔做 法〕

1. 胡萝卜、白萝卜各对切成4小块；辣椒斜切成片；羊肉去毛与杂质，切块成5×4厘米厚片，开水煮沸，羊肉入锅烫约1分钟，捞起洗净沥干，备用。
2. 热锅加油，加①料爆香，羊肉放入小炒，放②料加水，开小火焖煮约1小时30分钟，以筷子试插羊肉，如可穿透，表示羊肉已熟，去掉胡萝卜、白萝卜、八角、桂皮，放入栗子，小火焖煮2分钟，淋上淀粉水及麻油，翻炒数下即可起锅盛盘。

〔备 注〕

1. 栗子可用栗子罐头；羊肉滋补，宜冬日就食，夏季的羊肉带腥骚味，不好吃。
2. 胡萝卜、白萝卜主在去腥味，故须拿掉。

〔主要营养成分〕

蛋白质84.8g，脂肪56.4g，糖类117.4g，钠1100mg，胆固醇375mg，总热量1346cal.

〔建 议〕

栗子含糖分较高，故糖尿病患者，不宜多吃。





清蒸牛腩

〔材 料〕

牛肋条 750克
胡萝卜 1/2个
元葱 1/2个
西红柿 1个
①料：香料包 1份
盐 1/4茶匙
味精 1/2茶匙
米酒 1大匙

〔做 法〕

1. 胡萝卜、元葱、西红柿洗净切块。
2. 牛肋条放至沸水中烫过，捞起沥干，汁液备用。牛肋条放入锅中加①料与胡萝卜、元葱、西红柿，摆至蒸笼蒸透。拿出切片，淋上汁液即可。

〔备 注〕

宴客时可将牛肋条切片后放至蒸盘，淋上汁液后，点火清蒸，色香味俱现。

〔主要营养成分〕

蛋白质142.5g，脂肪101g，糖类16g，钠700mg，胆固醇680mg，总热量1539.9cal。

〔建 议〕

胡萝卜含丰富的维生素A，对视觉及上皮组织完整有益处。





红椒干丝牛肉丝

〔材 料〕

牛肉	150克
豆腐干	1块
辣椒	5个
淀粉水	1/4茶匙
油	1杯
麻油	少许
①料：蛋清	1份
淀粉	1茶匙
盐	1/8茶匙
②料：味精	1/8茶匙
糖	1/4茶匙
酱油	1 1/2茶匙
水	1大匙
姜末	少许

〔做 法〕

1. 牛肉洗净，水分挤干，切丝加入①料搅匀；豆腐干、红辣椒洗净切丝。
2. 热锅加油，倒入牛肉丝搅散，至8分熟，捞起；倒入豆干丝翻炒，捞起；再倒入红辣椒翻炒，加豆干丝及②料小炒1分钟，倒入牛肉丝翻炒，起锅前淋上淀粉水及麻油即可。

〔主要营养成分〕

蛋白质43.1g，脂肪100.5g，糖类8.8g，钠750mg，胆固醇136.5mg，总热量1105.5cal.

〔建 议〕

此道菜主要提供蛋白质。





椒盐小牛排

〔材 料〕

小牛排	300克
大蒜头	5颗
红辣椒	2个
牛油	1小块
盐	1/2茶匙
黑胡椒粉	少许
油	1茶匙

〔做 法〕

1. 小牛排切成3厘米厚块状，约切10块；大蒜头、红辣椒切小片，备用。
2. 热锅加油，将锅以油滑过后，油倒掉，小牛排放入锅内排好，以小火煎约3分钟后，加进牛油，翻面，再倒入大蒜头、红椒，煎约3分钟，加盐、黑胡椒小炒，即可。

〔主要营养成分〕

蛋白质42g，脂肪40g，钠1000mg，胆固醇180mg，总热量528cal.

〔建 议〕

高血压患者，调味料宜少放。





西露蹄筋

〔材 料〕

蹄筋(已发过) 300克 鸡肉 75克
火腿 75克 蘑菇 3朵
豆瓣或青豆(配色用) 少许 油 1大匙
酒 1大匙 淀粉水 1茶匙
鸡油 少许
①料: 盐 1/8茶匙 味精 1/8茶匙
胡椒粉 少许 高汤 1杯

〔做 法〕

1. 鸡肉洗净, 与火腿、蘑菇一起切丁; 蹄筋每条切成三段, 备用。
2. 中火温锅加油, 加蹄筋、鸡肉、火腿、蘑菇、豆瓣、酒翻炒数下, 倒入①料, 焖煮3分钟, 淋上淀粉水及鸡油即可。

〔备 注〕

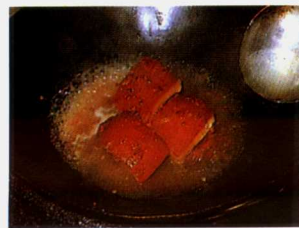
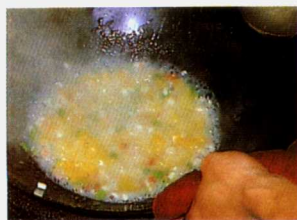
西露乃外来语syrup, 意即糖浆般粘稠, 相当于中国菜里的烩。

〔主要营养成分〕

蛋白质98g, 脂肪83g, 糖类6g, 钠300mg, 胆固醇420mg, 总热量1139cal.

〔建 议〕

此道菜可提供丰富的蛋白质。



玻璃肉

〔材 料〕

五花肉 375克 百页 10张
葱段 少许 姜末 少许
碱粉 1/4茶匙 麻油 1/2茶匙
油 1大匙
①料: 盐 1/8茶匙 味精 1/8茶匙
水 1/4杯
②料: 酒 1大匙 味精 1/4茶匙
盐 1/4茶匙 冰糖 1大匙
水 3杯 红米 2大匙
桂皮 1片 八角 3粒

〔做 法〕

1. 百页切成2×6厘米条状, 用温水盖满浸泡, 加入碱粉(使其柔软)约20分钟(时间勿过长, 过长百页会烂掉, 若见其过烂, 速加盐搅匀并冲洗干净), 去水洗净沥干。
2. 热锅放入百页加①料, 小火焖煮至水分消失, 起锅, 平铺盘上备用。
3. 肉洗净切成6×6厘米块状。热锅, 开中火加油, 加葱段、姜末爆香, 放肉小炒加②料焖煮20分钟, 开小火续煮30分钟(熟烂度随个人喜好而定)起锅, 先将肉平摆百页上, 再淋上汁液, 即成一道可口好菜。

〔备 注〕

1. 此菜属苏州菜, 因肉熟后成透明光亮状, 故称玻璃肉。
2. 玻璃肉要勾芡, 汁液最好煮成粘稠状, 滋味方佳。

〔主要营养成分〕

蛋白质62g, 脂肪225g, 糖类14.7g, 钠900mg, 胆固醇281.3mg, 总热量2357cal.

〔建 议〕

五花肉的动物油含量较高, 对高脂血症患者不宜。