

民间菜系列 2

尚锦文化

江浙乡土菜

纪有华 王成 嵇步春 嵇步峰 编著



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

江浙乡土菜／纪有华等编著．—北京：中国纺织出版社，
2006.7

(民间菜系列)

ISBN 7-5064-3900-X

I.江… II.纪… III.①菜谱—江苏省②菜谱—浙江省
IV.TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第073043号

策 划：尚锦文化 责任编辑：傅 颖
装帧设计：姚 春 阳 责任监印：初全贵

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010-64168110 传真：010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京华联印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年7月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：6

字数：80千字 定价：25.00元

ISBN 7-5064-3900-X/TS·2197

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社市场营销部调换

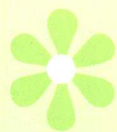


尚锦图书

伴你健康每一天



尚锦图书



尚锦文化

尚锦健康  系列

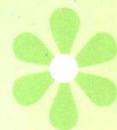
伴你健康每一天



尚锦高手系列



尚锦梁琼白系列



16开全彩 定价 25.00 元 联系电话：81811588 64160816

民间菜系列 2

江浙乡土菜

纪有华 王 成 嵇步春 嵇步峰 编著
杨跃祥 摄影



 中国纺织出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

目录

冷菜类

- 1 猪头肉 4
- 2 水晶肴肉 5
- 3 香糯荷藕 6
- 4 牛肉脯 7
- 5 蒲包肉 8
- 6 盐水鹅爪翅 9
- 7 盐水鸭 10
- 8 白斩鸡 11
- 9 五香熏鱼 12
- 10 小鱼咸菜 12
- 11 油爆虾 13
- 12 腐乳炆虾 14
- 13 炆醉虾 15
- 14 烂芽豆 16
- 15 酱油豆 17
- 16 兰花干子 18
- 17 药芹拌干子 19
- 18 五香花生米 20
- 19 青蒜烫百页 21
- 20 咸鸭蛋拌豆腐 22
- 21 炆萝卜 23
- 22 香菜粉皮 24
- 23 米饭茄子 25
- 24 菜花肉片 26
- 25 糖醋排骨 27
- 26 青椒酿肉 28

- 27 熠雀脯 28
- 28 莴笋炒咸肉 29
- 29 炒蝴蝶片 30
- 30 葱炒河虾 30
- 31 炒螺蛳 31
- 32 凤尾龙虾 32
- 33 木耳玉兰片 33
- 34 凤尾虾仁 34
- 35 香葱炒鳝鱼 35
- 36 糖醋面筋 36
- 37 水芹炒百页 37
- 38 四喜烤麸 38
- 39 银鱼涨蛋 39
- 40 丝瓜炒蚕豆 40
- 41 芦蒿炒臭干 41
- 42 虾子茭白 42
- 43 豆芽炒韭菜 43

烧煮类

- 44 红烧猪蹄 44
- 45 咸鱼烧肉 45
- 46 田螺嵌肉 46
- 47 油面筋塞肉 46
- 48 粉蒸肉 47
- 49 盐水蹄子 48
- 50 萝卜排骨汤 49
- 51 走油蹄髈 50
- 52 梅菜烧肉 51

热炒类



53 糯米斩肉	52
54 肚肺汤	53
55 慈姑烧肉	54
56 百页结烧肉	55
57 长鱼烧肉	56
58 鳝段肚肺汤	57
59 莴笋炖风鹅	58
60 蒲菜炖风鹅	59
61 咸菜烧鸽子	60
62 河蚌炖风鸡	61
63 春笋田螺老鸭煲	62
64 醉蟹炖鸡	63
65 乌鸡排骨	64
66 文蛤炖蛋	65
67 烧杂鱼	66
68 龙虾烧田螺	66
69 臭大元昂刺鱼	67
70 西湖醋鱼	68
71 糖醋带鱼	69
72 春笋鲰鱼	70
73 火腿蒸白鱼	70
74 南瓜白鱼	71
75 红烧虎头鲨	72
76 葱香鳊鱼	72
77 萝卜丝鲫鱼汤	73
78 河蚌烧鳊鱼	74
79 鱼头豆腐汤	74

80 酸菜鱼片	75
81 豆豉黄鱼	76
82 河蚌菜薹	77
83 渔村虾球	78
84 文蛤鲫鱼	79
85 雪菜黄鱼	80
86 红烧小龙虾	81
87 红白豆腐	82
88 奶汤长鱼蒲菜	83
89 慈姑咸菜豆腐汤	84
90 家常豆腐	85
91 豆芽豆腐汤	86
92 藕粉圆子	87
93 农家香芋	88
94 水煮鲜笋	89



煎炸类

95 油炸臭干	90
96 面拖蟹	91
97 梁溪脆鳝	92
98 煊青菜	93
99 水乡藕夹	94
100 茄子夹肉	95

特别鸣谢餐具提供:

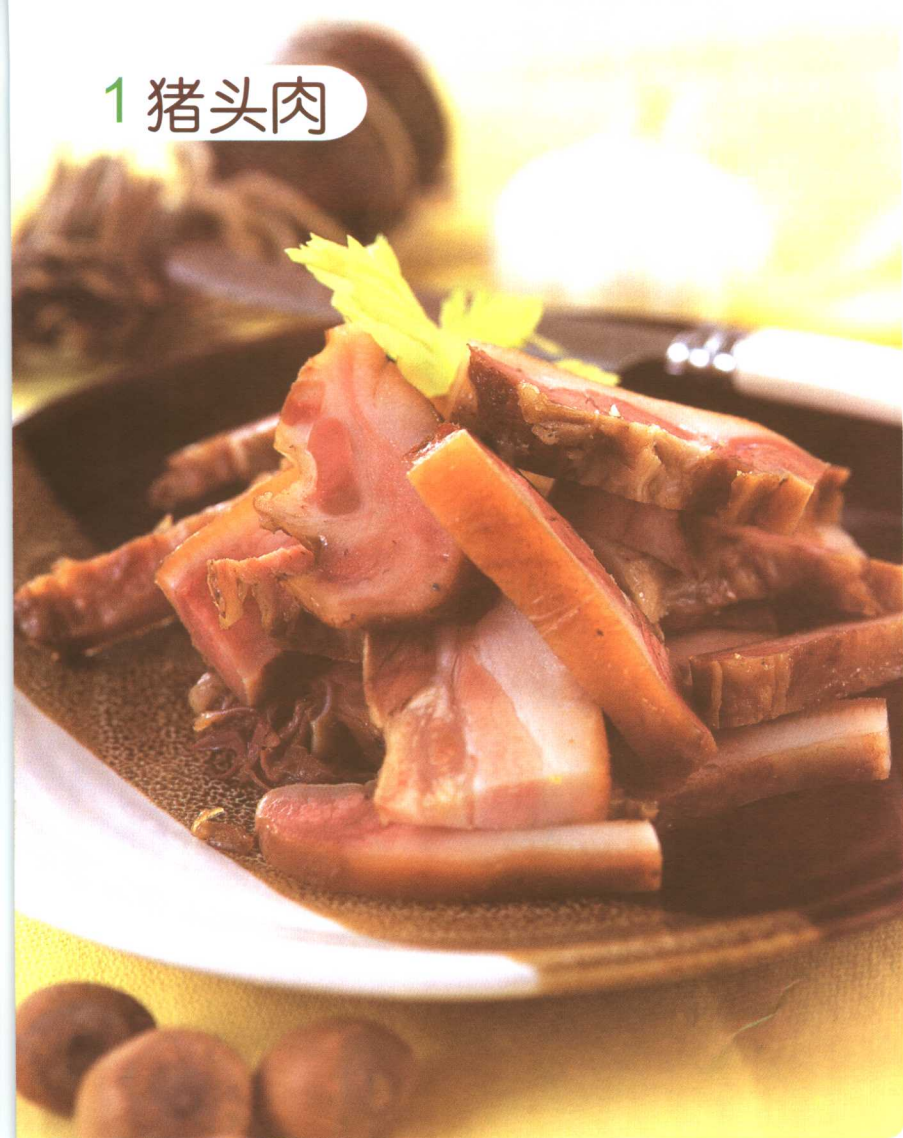
◇唐山海格雷骨质瓷有限公司(0315-3274614)

◇唐山陶瓷股份有限公司骨质瓷分公司(0315-3286894)

特别鸣谢江苏常州集贤酒家对本书的大力支持

CONTENTS

1 猪头肉



[提示]

- 1 烹制猪头肉以焖为主,器具用木甑为佳。
- 2 烧熟后再拆去头骨,其味更加鲜香。

[原料]

猪头半只(约2000克),姜、葱、芹菜叶各适量

[调料]

盐、白糖、香料、酱油、黄酒各适量

[做法]

- 1 猪头治净,入冷水锅焯水,捞出洗净。
- 2 锅中加清水、姜、葱及各种调料烧沸,小火烧半小时,放入猪头烧沸,用小火焖至猪头肉酥烂,取出,拆去头骨,切片,装饰芹菜叶即可。

2 水晶肴肉

〔原料〕

猪前、后蹄各1只

〔调料〕

盐、食用硝水、花椒、八角、黄酒、葱段、姜片、姜丝、香醋各适量

〔做法〕

- 1** 猪前、后蹄去骨，用竹扦在肉面戳若干小孔，用盐、食用硝水搓揉，腌渍(常温)3天，再用清水漂洗刮净，焯水洗净。
- 2** 将葱段、姜片、花椒、八角装入纱布袋中。锅中放入清水、猪蹄(皮朝上)、黄酒、盐、纱布袋，小火焖至猪蹄酥烂，取出。锅中汤汁滤清。
- 3** 将猪蹄皮朝下放入方盘中，加重物稍压后，再浇上滤清的汤汁，冷却凝冻，食时切片，佐姜丝、蘸香醋食用即可。

〔提示〕

- 1** 猪蹄腌渍时要搓揉透；使用粗盐为佳；硝水的使用量要严格控制。
- 2** 焖煮时采用小火，以保证汤汁清澈，凝固后成水晶状。



3 香糯荷藕

[原 料]

鲜藕 1 节，香糯米适量

[调 料]

白糖、蜂蜜、盐各适量

[做 法]

1 鲜藕洗净，刮去表皮，从一端切开，将淘洗后的香糯米填入藕孔中，再将切开的一端复原，用小竹扦固定。

2 锅中倒入清水，放入白糖、蜂蜜、盐、藕烧沸，小火焖至酥烂，食时切片即可。

[提 示]

1 香糯米一定要淘洗干净。

2 盐的用量极小，不可品出咸味，只起增甜的作用。



4 牛肉脯

〔提示〕

第一次舀入方盘中的牛皮冻凝固后，再放入牛肉，浇上剩余的牛皮冻，方能使牛肉夹在中层。



〔原料〕

五香熟牛肉片 500 克，牛皮冻 750 克

〔调料〕

盐、味精、葱姜酒汁各适量

〔做法〕

1 牛皮冻烧沸，加入盐、味精、葱姜酒汁烧匀，撇去浮沫，舀 1/3 于方盘中，待凝固后，放入牛肉。

2 锅中余下的牛皮冻烧沸，浇入方盘中，凝固后切条即可。

5 蒲包肉



[提示]

- 1 能用老卤代替清水，风味更佳。
- 2 蒲包可重复使用。

[原料]

猪前夹肉 1000 克

[调料]

盐、五香料、酱油、黄酒、葱段、姜块各适量

[做法]

- 1 猪前夹肉切成细粒，略斩，加入盐、酱油、黄酒拌匀上劲成肉馅。
- 2 将拌好的肉馅分别装入特制的小蒲包中，扎紧。
- 3 锅中放入清水、蒲包肉、盐、五香料、酱油、黄酒、葱段、姜块烧沸，撇去浮沫，小火焖烧至入味，食时解去蒲包，改刀即可。

6 盐水鹅爪翅

[原料]

老鹅爪、翅各2只，香菜、芹菜叶各少许

[调料]

盐、葱段、姜片、黄酒、花椒、八角、五香粉各适量

[做法]

1 鹅爪、翅治净。

2 锅中倒入清水适量，放入各种调料(除黄酒外)烧制成卤水，再放入鹅爪、鹅翅、黄酒烧沸，去浮沫，焖至入味，装饰香菜、芹菜叶即可。

[提示]

1 应先将各种调料熬制成卤水。

2 鹅爪、翅烧沸后，以小火焖至入味。



7 盐水鸭

[原料]

光鸭1只，姜、葱、干红椒、芹菜叶各适量

[调料]

盐、椒盐、黄酒、八角各适量

[做法]

- 1 光鸭治净，用椒盐内外擦遍，腌3小时，沸水烫后晾干。
- 2 锅中加清水、八角烧沸，放入盐、姜、葱、黄酒、鸭烧沸，小火焖熟。
- 3 食时改刀成块，淋上原汁，装饰干红椒、芹菜叶即可。

[提示]

- 1 鸭子要用椒盐擦遍全身内外，并静置数小时。
- 2 沸水烫制后要晾干；焖制时火要小。

8 白斩鸡

[提示]

- 1 光鸡刚入沸水中时，要将鸡腹腔中的水反复倒出两三次，尽量使腹腔中的水与外围的水同温。
- 2 焖制时鸡要尽量浸泡在水中。



[原料]

光嫩鸡1只，蒜泥、姜片、葱段、芹菜叶各适量

[调料]

盐、味精、黄酒、芝麻油各适量

[做法]

- 1 光鸡治净。
- 2 锅中倒入清水，放入姜片、葱段煮沸后，加入光鸡、黄酒，小火焖20分钟，捞出用冷开水浸凉，取出抹芝麻油。
- 3 鸡改刀装盘，浇上用蒜泥、盐、味精、鸡汤调匀的汁，装饰芹菜叶即可。

9 五香熏鱼



〔原料〕

净青鱼段 750 克，干红椒少许

〔调料〕

盐、白糖、酱油、五香粉、黄酒、姜片、葱段、糖醋汁、色拉油各适量

〔做法〕

1 将青鱼段一剖两片，切成块，加各种调料(除色拉油、糖醋汁外)拌匀腌渍入味，略冲洗，晾干。

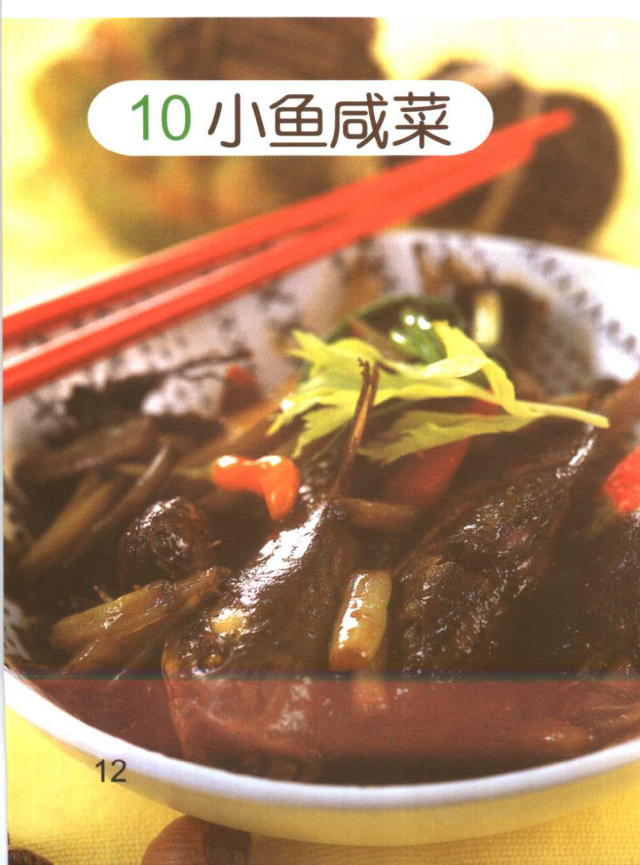
2 锅中倒入油适量，放入鱼块，炸至酥脆，放入糖醋汁中浸泡片刻，盛盘后装饰干红椒即可。

〔提示〕

1 鱼块要腌渍入味，腌渍后，表面的卤汁要冲洗掉；晾干后炸制，不易破碎。

2 鱼块刚入油锅炸制时，不要翻动，否则易碎。

10 小鱼咸菜



〔原料〕

净小杂鱼 500 克，咸菜段 300 克，辣椒 50 克，姜片、葱段、芹菜叶各适量

〔调料〕

盐、酱油、黄酒、白糖、色拉油各适量

〔做法〕

1 锅中倒入油少许，将咸菜段略炒后盛起。

2 锅中再倒入油少许，放入姜片、葱段、辣椒、小杂鱼煸炒，加入黄酒、咸菜段略煸，再加入盐、酱油、白糖、清水适量，烧至汤汁浓稠，装盘，装饰芹菜叶即可。

〔提示〕

1 “小杂鱼”也称“毛鱼”，即多种体型较小的淡水鱼，如昂刺鱼、塘鳢鱼等，以江、湖所产为佳，河产次之。

2 咸菜不宜洗涤过度，最好先洗后切，尽量保持其原有的风味。

11 油爆虾

[原 料]

大河虾 500 克，葱花 10 克

[调 料]

盐、黄酒、葱姜汁、色拉油各适量

[做 法]

- 1 大河虾用盐、黄酒、葱姜汁腌渍片刻。
- 2 锅中倒入油适量，放入大河虾炸至壳脆肉鲜。
- 3 另起锅，加盐、黄酒、葱姜汁、水烧匀，放入河虾炒匀，撒上葱花即可。

[提 示]

- 1 处理河虾时也可将虾须脚剪去；河虾要腌渍入味
- 2 炸河虾时，油温要略高(约 180℃)，用量要多。