

私房菜系列 1

尚锦文化

扬州私房菜

陈忠明 屠志祥 张叶琴 编著

黑婆婆秘制叉烧骨

船夫煎饼银鱼松

 中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

扬州私房菜／陈忠明，屠志祥，张叶琴编著．—北京：

中国纺织出版社，2006.6

(私房菜系列)

ISBN 7-5064-3889-5

I. 扬… II. ①陈…②屠…③张… III. 菜谱—扬州市

IV. TS972.182.533

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第062710号

策 划：尚锦文化 责任编辑：范琳娜

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

北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2006年6月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：6

字数：68千字 定价：25.00元

ISBN 7-5064-3889-5/TS·2189

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社市场营销部调换

私房菜系列 1

扬州私房菜

陈忠明 屠志祥 张叶琴 编著

制作人员：陈忠明 屠志祥 孙俊
成宏威 吴军 李峰
徐为荣 邵为成 徐益伟

摄影：杨跃祥



 中国纺织出版社

目录

畜肉

- 1 道合金橘牛尾 4
- 2 豉椒牛爽肉 5
- 3 红咖喱牛腩锅仔 6
- 4 红油牛筋 6
- 5 铁板黑椒牛仔骨 7
- 6 咸菜胡椒肚片 8
- 7 牛鞭鳊鱼 9
- 8 酱牛肉 10
- 9 吴宅腌笃鲜 11
- 10 黑婆婆秘制叉烧骨 12
- 11 生炒奶香骨 13
- 12 柴把排骨 14
- 13 旺蛋烧肉 15
- 14 岳母家咸肉扣蒲菜 16
- 15 春笋咸肉冻豆腐 17
- 16 香芋焖肉 18
- 17 上汤老百页 19
- 18 居氏肴肉 20
- 19 干煸回锅肉夹馒 21
- 20 黄豆炖猪蹄 22
- 21 徽商鲍汁龙抄手 23
- 22 泡椒白云手 24
- 23 乡野炒洲芹 24
- 24 凤凰桥猪头 25
- 25 干焖咸猪脸 26
- 26 鲍汁扒四件 26

海鲜

- 27 韭菜猪血羹 27
- 28 闺女甜言蜜语 28
- 29 叉烧凤眼猪舌 29
- 30 螺蛳弯桥卤大肠 30
- 31 烧双尾 31
- 32 春笋鹿肉煲 32
- 33 船夫煎饼银鱼松 33
- 34 芙蓉翡翠银鱼 34
- 35 小姑醋椒鳗 35
- 36 群龙戏宝珠 36
- 37 嫂子银丝墨鱼仔 37
- 38 蒜蓉香墨片 38
- 39 春回大地 39
- 40 奇香焖黄鱼 40
- 41 醋椒大汤黄鱼 41
- 42 老妈大虾炒年糕 42
- 43 菜胆映红梅 43
- 44 火龙果虾球 44
- 45 菱塘盐水虾 45
- 46 芥蓝藏宝 46
- 47 芥蓝玉子虾球 47
- 48 虾皮青椒 48
- 49 鸡汁煮干丝 49
- 50 虾米菜羹 49
- 51 红烧江杂鱼 50





52 金蒜焖烧鳗	51
53 泰式锅巴鲈鱼	52
54 臭卤蒜子烧鲈鱼	53
55 三财及第	54
56 送桥韭菜长鱼汤	55
57 竹荪鱼蓉蛋	56
58 浓汤鱼唇	57
59 巧姐酿海参	58
60 秘制带鱼	59
61 醋椒海蜇	60
62 昂斯鱼炖蛋	60
63 秘制爆双鲜	61
64 葱油鱼	62
65 煎酥鳝	63
66 鱼肚煲	64
67 兰花炒文蛤	65
68 卷筒鱼丝	66
69 清汤豆粕	67

禽肉

70 爽味剁椒鸡	68
71 飘香田螺鸡	68
72 香麻掌中宝	69
73 香浓啤酒鸭子	70
74 苦瓜炒鸭舌	71
75 大烧肠绕鲜掌	72
76 高桥盐水鹅	73

77 家常风鹅	74
78 葱爆鹅颈	75
79 老镇热炆三脆	76
80 铁雀富贵枣	77
81 老宅天麻黄杞煲皇鸽	78
82 橄榄菜爆牛蛙	79
83 铁板串烧蜗牛	80

素菜

84 金银双丸烩丝瓜	81
85 兰花萝卜	82
86 鸡汁萝卜煲	83
87 果仁玉米烙	84
88 香椿涨蛋	85
89 酥皮香椿	86
90 搭酒菜豆	86
91 豆腐斩肉	87
92 家乡芋头	88
93 庵堂上素	89
94 五彩美龄豆腐	90
95 姜汁茼笋	91
96 山椒鸡汁黑素鸡	91
97 雪花豆腐	92
98 油渣白菜	93
99 酱黄瓜	94
100 美极白玉盏	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)

场地提供：◇扬州德意楼大酒店

CONTENTS

1

道台金橘牛尾



[私家秘诀]

如果用生牛尾，要先在清水中泡数小时，然后焯水、洗净，再煮熟。

[原料]

去皮煮熟牛尾数段，金橘数只，香菜少许

[调料]

葱段、姜块、料酒、酱油、糖、色拉油各适量

清朝时省以下、府以上一级的官员称道台。扬州有道台宅第，宴客常用牛尾作菜肴。

[做法]

油锅烧热，放入葱、姜略炸，加入牛尾段煸香，放入料酒、酱油、糖，烧至熟烂，再放入金橘烧一会儿，起锅装盘，装饰香菜即可。

2 豉椒牛爽肉

此菜用牛舌肉生炒，滑嫩爽脆。

〔做法〕

- 1 牛舌片放入碗中，用松肉粉、蛋清、盐、淀粉上浆。
- 2 油锅烧热，放入牛舌片滑油至变色，倒入漏勺沥去油。
- 3 锅留底油，放入豆豉、花椒炸香，加入红椒段、青椒段煸炒，放入牛舌片，加入盐、味精，用淀粉勾芡，炒匀即可。

〔原料〕

生牛舌肉片200克，红椒段、青椒段各20克

〔调料〕

松肉粉、蛋清、盐、淀粉、豆豉、花椒、味精、色拉油各适量

〔私家秘诀〕

牛舌要先去外皮再切成片。



3

红咖喱牛腩锅仔



〔原料〕

熟牛腩肉、熟牛筋肉各200克，鲜番茄块、蒜苗段各50克

〔调料〕

葱段、姜块、料酒、红咖喱膏、酱油、糖、味精、色拉油各适量

〔做法〕

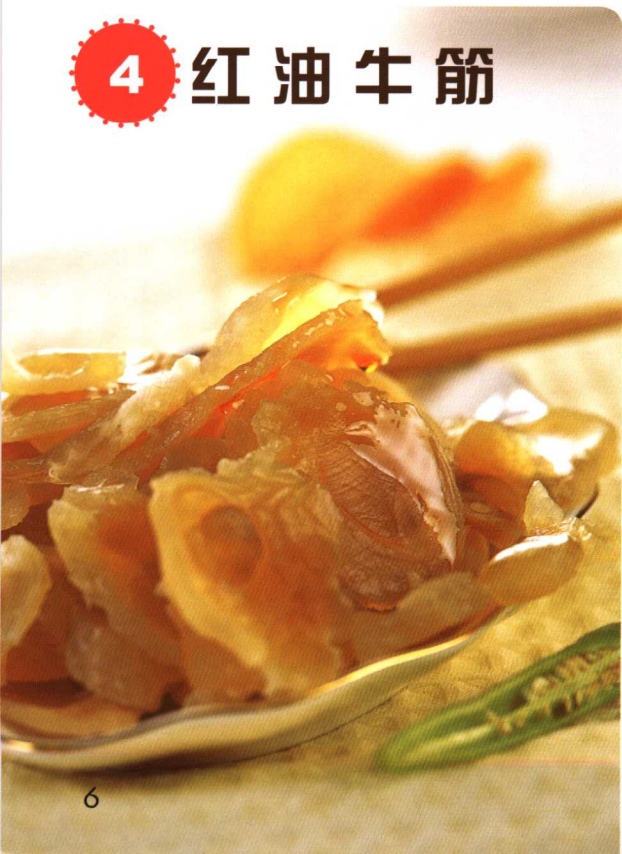
锅置火上，倒入色拉油，加入葱、姜、蒜苗段煸香，加入熟牛腩肉、熟牛筋肉、番茄块、料酒、红咖喱膏、酱油、糖、味精炒匀，倒入锅仔中，边加热边吃。

〔私家秘诀〕

俗语有“一热抵三鲜”之说，用锅仔上桌食用风味颇佳。

4

红油牛筋



〔原料〕

熟牛筋200克

〔调料〕

盐、味精、红油各适量

〔做法〕

熟牛筋切成片，用盐、味精、红油调味即可。

5

铁板黑椒牛仔骨

〔私家秘诀〕

要选用好的牛仔骨才能确保口感，选得不好，肉会咬不动。



〔原料〕

牛仔骨200克，洋葱片50克，青椒片、红椒片各20片

〔调料〕

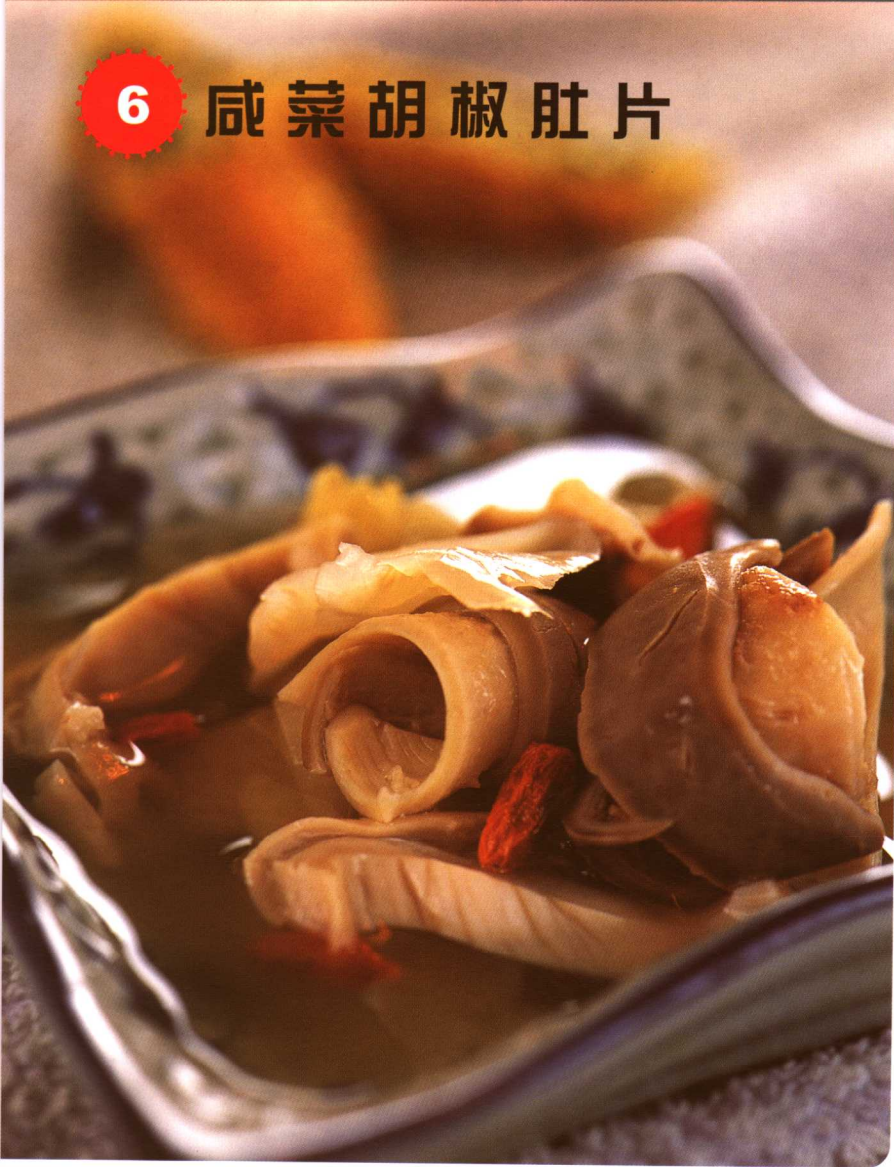
松肉粉、蛋清、盐、淀粉、葱段、姜块、料酒、酱油、糖、黑胡椒、味精、色拉油各适量

〔做法〕

- 1 牛仔骨斩成小块，用松肉粉、蛋清、盐、淀粉上浆。
- 2 油锅烧热，牛仔骨入油锅滑油至熟，倒入漏勺沥去油。
- 3 锅留底油，放入葱、姜、洋葱、青椒、红椒煸香，加入牛仔骨，放料酒、酱油、糖、黑胡椒、味精，用淀粉勾芡，炒匀倒入烧热的铁板上即可。

6

咸菜胡椒肚片



〔私家秘诀〕

因咸菜本身有咸味，
所以就不用加盐了。

〔原料〕

咸菜、熟肚片各100克，枸杞子适量

〔调料〕

高汤、味精、胡椒粉各适量

〔做法〕

枸杞子泡开，锅置火上，放入高汤、咸菜、熟肚片同煮，加味精调味，撒上胡椒粉即可。

7 牛鞭鳊鱼

[原料]

鳊鱼 1 条，牛鞭花 100 克，菜心适量

[调料]

葱段、姜块、蒜、料酒、盐、味精、胡椒粉、色拉油各适量

[做法]

- 1 鳊鱼宰杀后去鳞、鳃、内脏，洗净，在鱼腹上剖上刀纹。
- 2 油锅烧热，加入葱、姜、蒜炸香，放入鳊鱼煎制，放清水、料酒、牛鞭花，大火烧沸，改小火焖透，再用大火把汤汁烧至乳白，加盐、味精调味，撒上胡椒粉装盘，摆上烫熟的菜心即可。

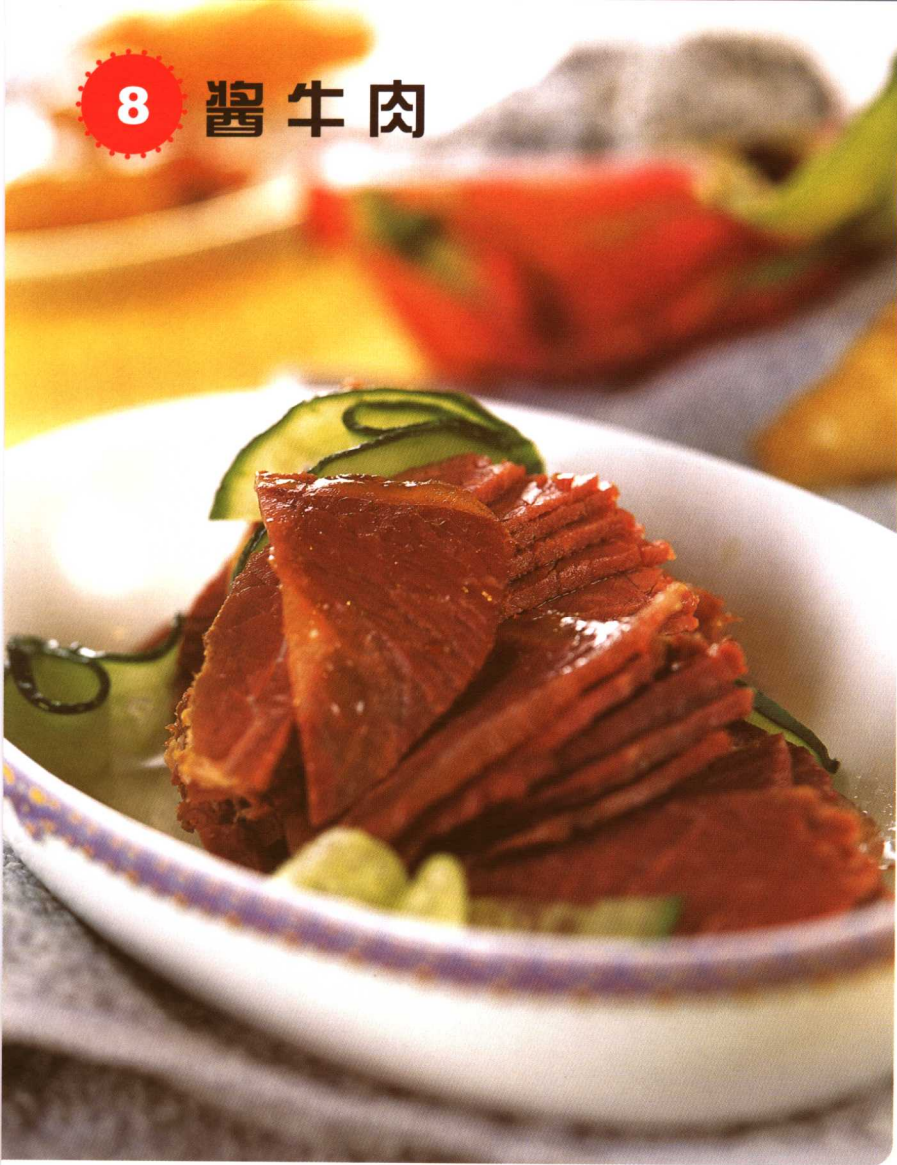
[私家秘诀]

烧鱼用猪油或豆油，
汤汁易乳白。



8

酱牛肉



[私家秘诀]

一定要选用牛后腿肉
卤煮。

[原 料]

鲜牛后腿肉 1000 克，
黄瓜片适量

[调 料]

盐、花椒、葱段、姜
块、桂皮、八角、料
酒、香叶、陈皮、丁香
各适量

扬州回民家庭制作的卤牛肉，风味殊佳，人们纷争购买。

[做 法]

- 1 牛肉用盐、花椒腌制3天，腌制时要反复揉擦，冬天要腌制5天。
- 2 腌好的肉浸泡在清水中10小时以上，用刀切成大块，去掉衣膜，放入水锅中焯水后洗净。
- 3 锅置火上，加入清水，放入葱段、姜块、桂皮、八角、料酒、香叶、陈皮、丁香，放入牛肉，用大火烧沸，改中小火焖至熟烂，捞出晾凉，切片装盘，摆上黄瓜片即可。



吴宅腌笃鲜

[原料]

咸排骨、春笋块各100克，鳊鱼段200克，
茭笋块50克

[调料]

料酒、葱段、姜片、高汤、盐、味精、色拉油
各适量

[做法]

- 1 排骨、鳊鱼段分别放入沸水锅中焯水，用漏勺捞出，洗净血污。
- 2 油锅烧热，放入排骨块、鳊鱼段、春笋块、茭笋块煸炒，加入料酒、葱、姜、高汤，用大火煮沸后，撇去浮沫，转小火焖烧50分钟，加入盐、味精，拣去葱段、姜片即可。

[私家秘诀]

咸排骨要先煮至五成熟，再与其他原料一同烹制。



10

黑婆婆秘制叉烧骨



〔私家秘诀〕

超市可买到现成的叉烧酱，不用再加入酱油、糖等。如油炸不方便，也可用焯水的方法代替，但风味不如油炸的好。

〔原料〕

猪排骨 200 克

〔调料〕

食用硝水、葱段、姜块、料酒、酱油、糖、色拉油各适量

扬州有个黑婆婆巷，相传黑婆婆所做叉烧骨以美味可口而闻名。

〔做法〕

- 1 排骨用少量食用硝水腌渍约 1 小时，放入热油锅中炸成金黄色，捞出沥油。
- 2 锅留底油，放入葱、姜略炸，加入清水、排骨、料酒、酱油、糖，大火烧沸，改中小火焖至熟烂，再用大火收稠汤汁即可。

11

生炒奶香骨

〔私家秘诀〕

牛奶量一定要少。



〔原料〕

猪小排骨 200 克，牛奶 20 克

〔调料〕

葱段、姜块、料酒、盐、松肉粉、蛋黄、淀粉、红椒末、青椒末、蒜泥、味精、色拉油各适量

〔做法〕

- 1 排骨剁成小块，用葱、姜、料酒、盐、松肉粉腌渍入味。
- 2 蛋黄加淀粉调成蛋糊，排骨滚沾蛋糊，放入油锅用低温滑熟捞出，升高油温至 200℃，再放入排骨炸成金黄色，捞出沥油。
- 3 锅留底油，倒入排骨，加入红椒末、青椒末、蒜泥、味精、牛奶炒匀即可。

12 柴把排骨

〔原料〕

猪子排 300 克，水发干豇豆 200 克

〔调料〕

葱段、姜块、高汤、料酒、酱油、糖、盐、色拉油、香菜各适量

〔做法〕

- 1 排骨剁成段，入水锅焯水后洗净；水发干豇豆缠绕在排骨上成柴把排骨生坯。
- 2 油锅烧热，放入葱、姜略炸，加入生坯、高汤、料酒、酱油、糖，用大火烧沸，改中小火焖至熟烂，加盐调味，再用大火收稠汤汁，装盘，点缀香菜即可。



〔私家秘诀〕

用豇豆烧排骨，荤素搭配，鲜香美味，但豇豆不要缠得过多。

13

旺蛋烧肉

[私家秘诀]

旺蛋即春天孵不出小鸡的蛋，味道很鲜。



[原料]

猪五花肋条肉 200 克，旺蛋 5 个

[调料]

葱段、姜块、料酒、酱油、糖、盐、味精、色拉油
各适量

[做法]

- 1 猪肉焯水后，切成大块；旺蛋煮熟剥去壳洗净。
- 2 油锅烧热，加入葱、姜略炸，放入猪肉、旺蛋、料酒、酱油、糖，大火烧沸，改中小火烧透，大火收稠汤汁，加入盐、味精即可。