

东方美食

中国苏菜

于国俊 刘广伟 孙一慰 主编



中国商业出版社

东方美食

中国苏菜

于国俊 刘广伟 孙一慰 主编

中国商业出版社

(京) 新登字 073 号

图书在版编目 (CIP) 数据

中国苏菜/于国俊, 刘广伟主编. —北京: 中国商业出版社,
1994

(东方美食)

ISBN 7-5044-1620-7

I. 中… I. ①于… ②刘… III. 菜谱-江苏 N. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(94)第 15347 号

责任编辑: 姜丽君

责任校对: 苏秀平

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

各地新华书店经销

河北高碑店市印刷厂印刷

1994 年 10 月第 1 版 1994 年 10 月第 1 次印刷

787×1092 毫米 32 开 8.5 印张 6 彩页 200 千字

印数: 1—10000 册

全套(12册)定价: 108.00 元 本册定价: 8.80 元

如果有质量问题, 请与印刷厂联系退换。

鲜醉玉虾



烤羊





翠珍鱼花



松鼠桂鱼



翡翠虾斗



珍珠虎尾



清蒸嫩小雞



剝炒月魚片

东方美食

中国苏菜

总 策 划	滕荣祥	姜丽君
主 编	于国俊	刘广伟
本卷主编	孙一慰	
编写人员	孙一慰	宋建钢
彩图设计	宋郑军	
版式设计	姜丽君	

前 言

中国烹饪，历史悠久，内容丰富，技术精湛，绚丽多彩，是千百年来劳动人民创造的宝贵的文化遗产，是祖国的四大国粹之一，是一朵瑰丽的东方美食奇葩。古人认为：烹鲜若治国、作厨如行医。现代人认为：烹饪是科学、是文化、是艺术。孙中山先生在《建国方略》中有精辟见地：“夫悦目之画，悦耳之音，皆为美术；而悦口之味何独不然？是烹调者，亦美术之道也”。所以说，烹饪是一门集味觉、视觉、嗅觉等综合的审美艺术，其学问博大精深，亟待我们研究学习、发扬光大之。

“民以食为天”，自古有训，不过，此训则更侧重于强调饮食对人们赖以生存之重要。而今烹饪技术广泛交流，餐桌品出沧桑巨变，丰富多彩的美食香溢城乡酒楼饭店、普通家庭。人们对饮食的需求，已不仅仅是为果腹饱肚，而更多的是去品尝，去享受。美食，已成为现代社会众多人们生活中不可缺少的乐趣之一。为适应烹饪发展的新形势，满足人们对多种菜系及其他肴饌制作的需要，我们组织了一批从事多年烹饪教育、理论研究的高级讲师、讲师和有着丰富实践

经验的特一级厨师、特二级厨师等编写了这部《东方美食系列》。第一批共12卷，分别是：《中国鲁菜》、《中国苏菜》、《中国川菜》、《中国粤菜》、《中国闽菜》、《中国浙菜》、《中国湘菜》、《中国徽菜》、《中国素菜》、《中国蔬饌》、《中国面点》、《吃的学问》。肴饌各卷一般选有260—300种菜品，对其菜品用料、制作方法、特点等均作了较为准确而简明的记述。选菜标准，一般以中等档次为主，既注意选收其菜系的传统菜，更着重在实际中广泛应用的创新菜。同时，每卷均附有四季宴席菜单和术语解释。使其更适用于酒楼饭店一般烹饪工作者及家庭制作肴饌之所需。《吃的学问》编有200余种肴饌的吃法，并有菜系介绍、宴席知识、茶酒文化、营养与卫生、古人谈吃等多种内容，集知识性与趣味性于一书。对有意敲开美食大门，探求吃的艺术的读者，无疑将有其重要的实用价值。

在编写过程中，我们参照了全国出版的多种烹饪书籍和其他资料，有的作部分引用，并得到了《东方美食》杂志社的大力支持，在此一并致谢！由于我们的水平有限，经验不足，书中的缺点和错误在所难免，恳切希望广大读者，尤其是烹饪界的专家和朋友多予批评指正，惟此不胜感激。

于国俊 刘广伟

1994年10月

总 目 录

一、蔬菜概述

二、菜肴制作

冷菜类

水晶肴蹄	(14)	炆银丝鱼	(27)
盐水鸭	(15)	素烧鸭	(28)
糟鸭	(16)	脆鹅皮	(29)
酱鸭	(17)	糖醋青椒	(29)
醉鸡	(17)	辣白菜	(30)
白斩鸡	(18)	卤双冬	(30)
风鸡	(19)	酸辣莴笋	(31)
透味油鸡	(19)	咖喱茭白	(31)
冻粉拌鸡丝	(20)	羊糕	(32)
蛋卷	(21)		
拆骨掌翅	(21)		
卤脆肝	(22)		
酥鲫鱼	(22)		
手撕鱼	(23)		
五香鱼	(24)		
水晶鲢	(25)		
炸脆鱼	(25)		
炆虎尾	(26)		
麻线鳊鱼	(26)		

热菜类

清炖蟹粉狮子头	(33)
清汤火方	(34)
霉干菜虎皮肉	(35)
腐乳方肉	(36)
樱桃肉	(37)
百花酒焖肉	(37)
兰花肉	(38)
酱汁肉	(39)
煨酥肉	(39)

- | | | | |
|--------------|------|-------------|------|
| 炖一品肉 | (40) | 三鲜烩猪脑 | (61) |
| 荷叶粉蒸肉 | (41) | 宿迁猪头肉 | (61) |
| 蛤蜊刮肉 | (42) | 凤蹄 | (62) |
| 豆腐肉 | (43) | 焖肉煎豆腐 | (63) |
| 糟扣肉 | (44) | 溜腐皮腰花 | (63) |
| 松子熏肉 | (44) | 煎烹猪肝 | (64) |
| 仔酥肉 | (45) | 翡翠蹄筋 | (65) |
| 锅烧肉 | (46) | 蹄筋参 | (66) |
| 炸子盖 | (47) | 黄焖舌尾 | (67) |
| 金陵圆子 | (48) | 八宝肚子 | (67) |
| 扁大枯酥 | (49) | 软煎腰饼 | (68) |
| 炸灌汤丸子 | (50) | 火腿炖银肺 | (69) |
| 松子肉卷 | (50) | 软炸银花 | (70) |
| 松仁肉米 | (51) | 香酥牛肉 | (70) |
| 爆肉花 | (52) | 春笋白拌肉 | (71) |
| 芙蓉里脊丝 | (53) | 松子卤肚 | (72) |
| 茭白炒里脊丝 | (53) | 爆牛肚岭 | (73) |
| 韭黄里脊丝 | (54) | 鸡汁牛筋 | (73) |
| 栗子肉丁 | (55) | 白酒烤羊排 | (74) |
| 玉骨里脊 | (56) | 辣味烧羊肉 | (75) |
| 糖醋小排骨 | (56) | 羊方藏鱼 | (76) |
| 腐皮肉卷 | (57) | 琥珀羊脑 | (76) |
| 肉酿生麸 | (58) | 沛公狗肉 | (77) |
| 酒酿金腿 | (58) | 清炖鸡 | (78) |
| 金银蹄 | (59) | 椒盐八宝鸡 | (78) |
| 冰糖蹄膀 | (60) | 香炸仔鸡 | (79) |

香酥鸡	(80)	焖松子酥鸡	(102)
西瓜鸡	(81)	圆盅鸡	(103)
黄泥煨鸡	(82)	栗子焖鸡块	(103)
原焖狼山鸡	(83)	茄汁鸡块	(104)
油泼仔鸡	(84)	软溜鸡心	(105)
早红桔酪鸡	(84)	软炸鸡肝	(105)
酱油嫩鸡	(85)	蛋包鸡肝	(106)
葱油全鸡	(86)	美味肝	(107)
莲荷童鸡	(87)	炒菊红	(108)
花鼓鸡肉	(88)	炸脆肝	(109)
桂花仔鸡	(89)	爆炒玲珑	(109)
清炖鸡孚	(89)	金陵叉烧鸭	(110)
芙蓉鸡片	(90)	烤炖全鸭	(111)
嫩姜炒鸡脯	(91)	馄饨鸭	(112)
荸荠溜鸡	(92)	黄焖整鸭	(113)
炸鸡卷	(93)	三套鸭	(113)
溜桃仁鸡卷	(94)	红曲酱鸭	(114)
冬瓜鸡方	(95)	珍珠鸭子	(115)
银芽鸡丝	(96)	母油八宝鸭	(116)
黄焖鸡翅	(97)	母油整鸭	(117)
酒烧鸡翅	(97)	金葱扒鸭	(118)
花菇凤翼	(98)	料烧鸭	(119)
荷叶粉蒸鸡	(99)	酥肥鸭块	(120)
咖喱童鸡	(100)	蛋烧麦	(120)
炸面包鸡腿	(100)	卤虎皮蛋	(121)
瓜姜毛豆炒仔鸡	(101)	掌上明珠	(122)

- | | | | |
|------------|-------|-------------|-------|
| 秋叶鸽蛋····· | (123) | 叉烤鳊鱼方····· | (144) |
| 金鱼鸽蛋····· | (124) | 炒软兜····· | (145) |
| 香炸云雾····· | (125) | 白煨脐门····· | (146) |
| 文楼涨蛋····· | (126) | 长鱼炒虾仁····· | (147) |
| 虾仁涨蛋····· | (126) | 白汁鲥鱼····· | (148) |
| 银鱼涨蛋····· | (127) | 将军过桥····· | (148) |
| 溜变蛋····· | (128) | 蛙式黄鱼····· | (150) |
| 松鼠鳊鱼····· | (128) | 芙蓉鱼片····· | (151) |
| 醋溜鳊鱼····· | (129) | 莼菜氽塘鱼片····· | (152) |
| 清蒸鲥鱼····· | (130) | 清炒塘鱼片····· | (152) |
| 清蒸刀鱼····· | (131) | 塘鱼菜苔····· | (153) |
| 双皮刀鱼····· | (132) | 椒盐塘鱼片····· | (154) |
| 干炸刀鱼····· | (132) | 清烩鲈鱼片····· | (154) |
| 干炸银鱼····· | (133) | 锅熠鲈鱼····· | (155) |
| 香松银鱼····· | (134) | 黄焖鳗····· | (156) |
| 菊花青鱼····· | (134) | 彩色鱼夹····· | (158) |
| 青鱼塌····· | (135) | 荔枝鱼····· | (159) |
| 荷包鲫鱼····· | (136) | 萝卜鱼····· | (160) |
| 白汤大鲫鱼····· | (137) | 鲜鱼饺····· | (161) |
| 梁溪脆鳊····· | (138) | 彭城鱼丸····· | (162) |
| 熘鳊····· | (139) | 芙蓉鱼丝····· | (163) |
| 炖鳊酥····· | (140) | 瓜姜鱼丝····· | (163) |
| 焖鳊段····· | (140) | 蕃茄鱼球····· | (164) |
| 炖生敲····· | (141) | 交切鱼····· | (165) |
| 蝴蝶烩鳊····· | (142) | 炒鱼丁····· | (165) |
| 响油鳊糊····· | (143) | 烧划水····· | (166) |

- | | |
|------------------|------------------|
| 三鲜脱骨鱼..... (167) | 爆海贝..... (190) |
| 红烧沙光鱼..... (168) | 鸡火蜆皮..... (191) |
| 凤尾虾..... (169) | 蝴蝶海参..... (192) |
| 炸虾球..... (170) | 原焖鱼翅..... (193) |
| 鲜奶虾仁..... (171) | 奶汤鱼皮..... (194) |
| 清炒大虾仁..... (171) | 炖鲰鱼肚..... (194) |
| 翠带虾..... (172) | 清汤大乌参..... (196) |
| 交切虾..... (173) | 花鼓干贝..... (197) |
| 翡翠虾斗..... (173) | 鸡茸鲍鱼..... (198) |
| 荷包虾..... (175) | 白汁甲鱼..... (198) |
| 石榴虾..... (176) | 霸王别姬..... (199) |
| 鸡汁琵琶虾..... (176) | 炒青螺..... (200) |
| 凤尾对虾..... (177) | 大煮干丝..... (201) |
| 虾仁珊瑚..... (178) | 文峰双竹..... (202) |
| 寸金虾..... (179) | 天下第一鲜..... (203) |
| 虾仁锅巴..... (180) | 镜箱豆腐..... (203) |
| 孔雀虾蟹..... (181) | 卤汁面筋..... (204) |
| 桂花虾饼..... (183) | 什锦油面筋..... (205) |
| 虾仁扣三丝..... (184) | 冬瓜四灵..... (206) |
| 葫芦虾蟹..... (184) | 炖菜核..... (207) |
| 两虾煎豆腐..... (185) | 鸡油菜心..... (208) |
| 炒虾腰..... (186) | 冬冬青..... (208) |
| 雪花蟹斗..... (187) | 酿冬瓜..... (209) |
| 卷筒蟹仁..... (188) | 白汁春笋..... (210) |
| 清炒蟹粉..... (189) | 酱汁核桃仁..... (210) |
| 煎蟹盒..... (189) | 植物四宝..... (211) |

虾米炒苔菜····· (212)	氽鸡肝汤····· (219)
冬菇盒····· (212)	芙蓉海底松····· (220)
瓢儿蘑菇····· (213)	金塘氽珊瑚····· (221)
黄芽菜····· (214)	汤大玉····· (222)
火腿炖芽菜····· (215)	砂锅鱼头····· (222)
虾米扒蒲菜····· (215)	四鳃鲈鱼汤····· (223)
苋菜炒蚕豆瓣····· (216)	鲃肺汤····· (224)
蜜汁火方····· (217)	拆烩鲢鱼头····· (225)
琥珀莲心····· (217)	文思豆腐····· (226)
桂花白果····· (218)	什锦豆腐羹····· (226)
	蛭蠟豆腐羹····· (227)

汤菜类

荷花鸡····· (219)

五、四季宴席菜单

春季宴席菜单····· (229)	秋季宴席菜单····· (231)
夏季宴席菜单····· (230)	冬季宴席菜单····· (232)

四、菜谱解译

鸡清汤····· (233)	无锡小箱嫩豆腐····· (234)
花椒盐····· (233)	糖色····· (234)
硝水····· (233)	火踵····· (234)
红曲米水····· (233)	塘鲤鱼····· (234)
风鱼····· (233)	莼菜····· (234)
葱椒盐····· (233)	狼山鸡····· (235)
葱姜汁····· (233)	生麸····· (235)
猪糊蝶骨····· (234)	沙光鱼····· (235)
蟹粉····· (234)	蛭蠟····· (235)

一、苏菜概述

江苏菜系又称淮扬菜系、苏菜，中国四大菜系之一。

江苏菜主要由淮扬菜、苏锡菜、南京菜、徐州菜组成。江苏菜擅烹制鲜活淡水产品，讲究刀工，注重火功，口味咸甜适中、清新淡雅，重原汁原味，擅长炖、焖、煨、蒸、烧等烹调方法。

江苏地处我国东部温带，气候温和，地理条件优越，东临黄海、东海，源源长江横贯中部，淮河东流，北有洪泽湖，南临太湖，滔滔运河纵流南北，省内大小湖泊星罗棋布，江南鱼米之乡，时令水鲜蔬菜四季常熟，镇江鲥鱼，两淮鳊鱼，太湖银鱼，南通刀鱼，连云港的海蟹、沙光鱼，阳澄湖的大蟹，桂花盛开时江苏独有的斑鱼纷纷上市，中外驰名的南通狼山鸡，高邮鸭，如皋的火腿，泰兴的猪皮薄肉嫩，南京的矮脚黄清菜其梗白肉嫩味甜，苏州一带的鸭血糯，泰州的豆制品，以及遍布水乡的鹅、鸭、茭白、藕、菱、芡实等，相传汉淮南王刘安发明豆腐，南北朝时用面筋制作菜肴，笋、蕈等素食原料。以上丰富的烹饪原料为江苏烹饪的发展提供了良好的物质基础。

江苏烹饪历史悠久，秦汉以前长江下游地区的饮食主要是“饭稻羹鱼”，《楚辞·天问》记有“彭铿斟雉帝何飧？”之句，即名厨彭铿所制之野鸡羹，供帝尧所食，深得尧的赏识，