

陈春松
主编

中國揚州菜

壬申吳鈞題



中国扬州菜

陈春松 主编

中国轻工业出版社

(京)新登字 034 号

中国扬州菜

陈春松 主编

*

中国轻工业出版社出版

(北京市东长安街 6 号)

北京印刷二厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

*

850×1168 毫米 1/32 印张:9.25 插页:4 字数:229 千字

1992 年 12 月 第 1 版第 1 次印刷

印数:5000 定价:10.80 元

ISBN7-5019-1293-9/TS·0865

目 录

中国扬州菜绪论

中国扬州菜绪论.....	(3)
--------------	-----

中国扬州菜谱例

冷 菜 篇

冻蹄	(15)	松子鸡腿	(24)
凉拌肉	(16)	如意鸡卷	(24)
腐乳拆烧肉	(16)	卤仔鸡	(25)
熏肉	(17)	封鸡	(26)
捆蹄	(17)	鸡松	(26)
水晶肴蹄	(18)	柴把鸡	(27)
果汁肉干	(19)	龙穿凤翼	(27)
糖醋小排骨	(19)	油鸡	(28)
拌里脊片	(20)	红油掌翅	(29)
拌鸡冠肚片	(21)	盐水兰花肫	(29)
凉拌猪腰	(21)	水晶舌掌	(30)
麻辣鸡丝	(22)	盐水鸭	(30)
凉拌鸡翅	(22)	芥末鸭掌	(31)
酒醉鸡	(23)	酱鸭	(31)
糟鸡	(23)	酥煨鲫鱼	(32)

拆冻鲫鱼	(33)	凉拌海参	(43)
鱼松	(33)	麻酱拌海参	(44)
芥末鱼条	(34)	香脆斑鸠丝	(44)
红油桂鱼片	(34)	五香兔肉	(45)
醉蟹	(35)	卤冬菇	(45)
炆青螺	(35)	虾子笋	(46)
炆虾	(36)	如意笋	(46)
盐水虾	(36)	糟冬笋	(47)
熟炆虾仁	(37)	姜米刀豆	(47)
燻虾	(37)	三丝黄瓜卷	(48)
炆虎尾	(38)	糖醋辣白菜	(48)
脆鱼拌干丝	(38)	拌酥海蜇皮	(49)
油爆虾	(39)	佛手海蜇皮	(49)
松茸拌虾仁	(39)	干贝松	(50)
膏丽虾	(40)	凉拌鱼肚	(50)
膏丽凤尾虾	(40)	麻酱拌鲍鱼	(51)
回酥鳝鱼	(41)	凉拌海螺	(51)
拌脆鳝	(41)	拌鱿鱼卷	(52)
玛瑙蛋	(42)	辣油目鱼	(52)
熏鸽蛋	(42)	姜米蛤蜊	(53)
皮蛋糕	(43)		

热 菜 篇

猪羊牛肉菜

沙里脊丝	(55)	叉烧里脊	(57)
姜丝肉	(56)	锅烧肉	(58)
金钱里脊	(56)	炸猪排	(59)
溜象牙里脊	(57)	炸枚卷	(59)

烤方	(60)	麻花腰卷	(73)
盐水蹄	(61)	砂锅煨酥腰	(74)
炖金银蹄	(62)	干贝烩酥腰	(74)
冰糖烧扒蹄	(62)	溜筒头	(75)
绍兴酒原焖肉	(63)	油爆肚花	(75)
松子肉	(63)	香菜梗炒肚丝	(76)
蛋子肉	(64)	蟹粉蹄筋	(77)
荷叶粉蒸肉	(65)	翡翠蹄筋	(77)
樱桃肉	(66)	鸡粥蹄筋	(78)
虎皮扣肉	(66)	蹄筋参	(79)
裙褶肉	(67)	扒烧整猪头	(79)
清炖蟹粉狮子头	(68)	松子牛肉卷	(80)
珍珠圆子	(69)	金葱煨牛方	(81)
烧鸡酥斩肉	(69)	扒烧小牛头	(81)
氽斩肉	(70)	扒烧牛舌	(82)
火腿炖筒菜	(70)	扒烧牛筋	(83)
清汤火方	(71)	烧牛肉	(84)
炒腰花	(72)	烧羊肉	(84)
烤腰卷	(72)		

鸡 鸭 菜

芙蓉鸡片	(86)	溜桃仁鸡	(91)
翡翠鸡片	(87)	炸松仁鸡	(92)
纸包鸡片	(87)	炸鸡排	(93)
红白鸡片	(88)	炸芝麻鸡棒	(93)
茉莉花炒鸡片	(89)	干炸鸡	(94)
酱爆鸡丁	(89)	溜仔鸡	(94)
银苗鸡丝	(90)	笔杆鸡卷	(95)
三丝鸡卷	(90)	炸八块	(96)

双色鸡茸	(96)	白果烧鸡	(117)
咖喱鸡	(97)	黄焖鸡翅	(118)
拆烩鸡翅	(98)	贵妃鸡	(118)
桂花鸡	(98)	脆皮糯米鸡	(119)
干烹仔鸡	(99)	清炖鸡	(120)
纸花双色鸡	(99)	醉蟹清炖鸡	(120)
铁扒鸡	(100)	珊瑚炖鸡	(121)
锅贴鸡	(101)	火腿炖鸭	(122)
松子鸡	(101)	清炖子母鸡	(122)
金钱鸡	(102)	鸡火熬汤	(123)
卷筒鸡	(103)	陈皮焖鸭	(124)
炸肫仁	(104)	荷叶包鸭	(124)
香酥鸡	(104)	芝麻鸭卷	(125)
油淋鸡	(105)	烤鸭卷	(126)
什锦味鸡	(105)	金葱红扒鸭	(127)
八宝鸡	(106)	桃仁酥鸭方	(127)
彩蝶鸡	(107)	冬菜扒鸭	(128)
白玉鸡	(108)	天地鸭子	(129)
西瓜鸡	(109)	馄饨鸭子	(129)
蛋羹鸡	(109)	香酥鸭子	(130)
荷叶粉蒸鸡	(110)	锅烧鸭子	(131)
酒焖鸡翅	(111)	芋艿扒烧鸭	(132)
葫芦鸡腿	(112)	三套鸭	(132)
富春鸡	(112)	叉烧鸭子	(133)
坛子鸡	(113)	清炖文武鸭	(134)
火腿糯米鸡卷	(114)	云腿卷筒鸭	(135)
红烧酥鸡	(115)	响铃鸭子	(135)
白酥鸡	(116)	芙蓉鸭腰	(136)
栗子烧鸡	(116)	芙蓉鸭舌	(136)

翡翠鸭舌·····	(137)	烩鸭四宝·····	(138)
烩鸭舌掌·····	(138)		

鱼鳖虾蟹菜

清蒸刀鱼·····	(140)	芝麻桂鱼·····	(157)
清蒸鲥鱼·····	(140)	春笋烧鲥鱼·····	(157)
干炸刀鱼·····	(141)	溜瓦块鱼·····	(158)
干炸银鱼·····	(142)	溜黄鱼·····	(159)
炒鲨鱼片·····	(142)	烤鲥鱼·····	(159)
溜鱼片·····	(143)	酒酿蒸鲥鱼·····	(160)
炸鱼排·····	(143)	砂锅鲥鱼·····	(161)
锅贴鱼·····	(144)	拆烩鲢鱼头·····	(161)
叉烧桂鱼·····	(145)	刀鱼羹卤子面·····	(162)
熏白鱼·····	(145)	龙须桂鱼·····	(163)
醋溜桂鱼·····	(146)	翠珠鱼花·····	(164)
炒鱼丝·····	(147)	龙戏珠·····	(164)
萝卜鱼·····	(148)	将军过桥·····	(165)
荔枝鱼·····	(148)	养油白炒虾仁·····	(166)
芙蓉鱼片·····	(149)	茉莉虾仁·····	(167)
三丝鱼卷·····	(150)	炒龙井虾片·····	(167)
糟溜鱼片·····	(151)	炒虾脆·····	(168)
鲨鱼菜苔·····	(151)	烧虾饼·····	(169)
芝麻鱼条·····	(152)	炸虾卷·····	(169)
香糟桂鱼片·····	(152)	虎皮虾球·····	(170)
八宝桂鱼·····	(153)	锅巴虾仁·····	(171)
白汁桂鱼·····	(154)	荷包虾·····	(171)
塌沙桂鱼·····	(155)	琵琶虾·····	(172)
荷包鲫鱼·····	(155)	交切虾·····	(173)
稀卤白鱼·····	(156)	芝麻虾饼·····	(173)

网油虾塔·····	(174)	炒蟹嫩·····	(187)
翡翠虾球·····	(175)	烤蟹肉·····	(187)
苹果虾·····	(175)	炸蟹斗·····	(188)
芙蓉鲜虾仁·····	(176)	芙蓉套蟹·····	(189)
炒凤尾虾·····	(177)	炒软兜长鱼·····	(189)
瓜姜虾片·····	(177)	酥炒鳝鱼·····	(190)
网油明虾·····	(178)	炒鳝糊·····	(191)
脆皮明虾·····	(179)	炒脆边·····	(191)
纸包明虾·····	(179)	叉烧长鱼方·····	(192)
果汁鲜虾·····	(180)	软兜带粉·····	(193)
三色大虾·····	(181)	荷包鳝鱼·····	(193)
干煸大虾·····	(182)	烧笙箫·····	(194)
鲜虾蛋饺·····	(182)	炖脐门·····	(195)
葫芦虾蟹·····	(183)	马鞍桥烧肉·····	(195)
炒虾蟹·····	(184)	炒蝴蝶片·····	(196)
锅烧蟹·····	(185)	荔枝鳝鱼·····	(197)
菊花蟹·····	(185)	清炖圆鱼·····	(197)
芙蓉鳝蟹·····	(186)	炖鳖裙·····	(198)
炒蟹粉·····	(186)	裙边鹌蛋·····	(199)

山珍海鲜菜

清汤燕菜·····	(200)	蟹粉鱼唇·····	(205)
芙蓉燕菜·····	(200)	刀鱼鱼唇·····	(206)
上品燕菜·····	(201)	红扒鱼唇·····	(206)
鸡丝扒燕菜·····	(201)	烧鲷鱼肚·····	(207)
扒燕菜卷·····	(202)	鸡茸银肚·····	(207)
三鲜鱼皮·····	(203)	原焖鱼翅·····	(208)
蟹黄鱼皮·····	(204)	红烧鱼翅·····	(209)
鸡茸鱼皮·····	(204)	鲷鱼烧鱼翅·····	(210)

三丝清汤鱼翅····· (210)	清汤大乌参····· (223)
鸡包鱼翅····· (211)	甲鱼烧海参····· (224)
干丝烧鱼翅····· (212)	鸡腿扒乌参····· (225)
蟹粉扒排翅····· (213)	蝴蝶海参····· (226)
鸡茸鱼翅····· (213)	鸡酥海参····· (226)
通天排翅····· (214)	海参饼····· (227)
桂花鱼翅····· (215)	笙箫烧海参····· (228)
月官鲍鱼····· (215)	鱿鱼锅巴····· (229)
云腿扒鲜鲍····· (216)	三鲜鱿鱼····· (229)
龙井鲍鱼汤····· (217)	酒蒸干贝····· (230)
扒鲍鱼盒····· (217)	锅贴干贝····· (230)
鲍鱼鸡翼····· (218)	干贝虾球····· (231)
红炖紫鲍····· (219)	干贝萝卜球····· (232)
鲍鱼鸽蛋····· (219)	干贝炒鲜奶····· (232)
鸡茸鲍鱼····· (220)	绣球干贝····· (233)
乌龙藏凤····· (221)	鸡腿扒熊掌····· (234)
海参锅巴····· (221)	绣球扒熊掌····· (235)
虾籽大乌参····· (222)	云腿扒熊掌····· (235)
烧二海····· (223)	红扒驼蹄····· (236)

蔬果野味菜

豌豆苗炒山鸡片····· (238)	野鸭菜饭····· (243)
锅贴山鸡····· (238)	三丝炒鸽松····· (244)
炸山鸡塔····· (239)	炒鳊片····· (245)
瓜姜山鸡丁····· (240)	五香禾花雀····· (246)
溜雀脯····· (241)	砂锅野鸭····· (246)
芥菜炒野鸭片····· (241)	炒田鸡腿····· (247)
麻花野鸭····· (242)	云腿焖野兔····· (248)
烧笋鸭青····· (243)	红花焖狗肉····· (248)

红花焖仔鸽·····	(249)	桃仁鸽蛋·····	(258)
紫桂焖鸽·····	(250)	鸡茸鸽蛋·····	(259)
瓢鸽蛋·····	(251)	叉烧鸽蛋·····	(260)
软炸鸽蛋·····	(252)	绣球银耳·····	(261)
虎皮鸽蛋·····	(252)	肺羹银耳·····	(261)
三鲜鸽蛋·····	(253)	爆双脆·····	(262)
秋叶鸽蛋·····	(253)	文思豆腐汤·····	(262)
掌上明珠·····	(254)	炒素鸡丝·····	(263)
虾仁涨蛋·····	(255)	大煮干丝·····	(264)
象眼蛋·····	(255)	烧素海参·····	(264)
糟鸡蛋·····	(256)	素扒鸭·····	(265)
烩蛋饺·····	(256)	素斩肉·····	(266)
烧酥蛋·····	(257)	溜素虾球·····	(267)
鸽蛋银耳·····	(258)	炒素蟹粉·····	(268)

甜 菜 篇

冰糖燕菜·····	(269)	西米桔络元宵·····	(276)
蜜汁蛤士蟆油·····	(269)	菠萝杏仁豆腐·····	(276)
桂花白果·····	(270)	酿枇杷·····	(277)
西米白果·····	(270)	炸珠兰·····	(277)
炸玛瑙·····	(271)	琥珀莲心·····	(278)
八宝香瓜·····	(271)	原焖莲子·····	(278)
八宝饭·····	(272)	藕粉圆子·····	(279)
蜜汁甜桃·····	(272)	桂花糖藕·····	(280)
蜜汁橄榄山芋·····	(273)	什锦蜜汁捶藕·····	(280)
西瓜冻·····	(273)	灌香山药·····	(281)
御果园·····	(274)	蜜枣扒山药·····	(282)
挂霜桃仁·····	(275)	山药寿桃·····	(282)
拔丝苹果·····	(275)	核桃酪·····	(283)

中国扬州菜绪论

中国扬州菜绪论

陈春松

—

我国各地风味菜点数不胜数。以菜系而论，大菜系中含小菜系，小菜系中有更为具体的地方风味流派或“帮口”。每每提及四大菜系则指鲁、扬、川、粤；八大菜系又指鲁、扬、川、粤、湘、闽、京、沪等等。何谓菜系？即菜之系列、系统。我认为换句话说是指生活在一定地理环境、社会环境中的人们，长时期以来创造形成的稳固地表现本地区主体风味与饮食习俗并以菜肴为主体的各类食品系统的总和。在众多菜系争香斗艳、异彩纷呈的格局之中，扬州菜以其悠久的历史、深广的影响、丰富的品种、精细的菜式、清淡的风味而成为东方饮食文化百花园中的一枝奇葩。

扬州菜一般又称淮扬菜或维扬菜，是泛指扬子江流域与淮河流域发展起来的风味体系，是沿用了《尚书》“淮海惟扬州”的历史典故而得出的广泛概念，也是上古、中古时期“南味”的代称，历来与代表西南的川味，代表北方的鲁味，代表岭南的广东风味并列为中国最为著名的四大菜系，而与中国的东、南、西、北、中的传统地理方位大致相合。

三

扬州菜的发展取决于扬州的城市文化发展。公元前 585 年周

简王时期,古代邗国已在扬州的土地上建城,史书称做“邗”。公元前 482 年吴王夫差在扬州,今城西北五里的蜀岗上修筑了“邗城”,从而正式揭开了扬州的建城史。战国年间(前 319 年)扬州称为“广陵”,秦代设广陵县,汉以后改为江都县,或分为江都、广陵二县。至于唐代,扬州城又分设江都、江阳二县,清代分设江都、甘泉二县,而常以江都为郡或州、府的首县。自公元 1949 年 2 月起,方才于此设置扬州市,即今扬州。

如果说,《尚书·禹贡》时是按照山岳河流的形势来划分九州的(即冀、兖、青、徐、扬、荆、豫、梁、雍九州),扬州是广大的,包括今天的江苏、安徽、江西、浙江、福建等省的区域。那么“州”一级的行政区划则从汉武帝元封五年(前 106 年)分天下为十三刺史部始。“扬州刺史部”领有五郡一国九十三个县,范围十分广大。将扬州名称落到广陵头上,始于隋代开皇九年(公元 589 年)扬州总管府的设置。隋炀帝曾以晋王的身份出任总管,于七世纪即皇位以后三下扬州,其时对扬州的地理位置有如下描写:

舳舻千里泛归舟,言旋旧镇下扬州;

借问扬州在何处,淮南江北海西头。

这里的扬州位置已不同于隋以前了。它的行政机构不是历阳(今安徽和县),或寿春(今安徽寿县),或合肥(今安徽省会),或建业、建康(今南京),而是确定了在广陵城的位置,亦即在北纬 32.34°,东经 119.27°的地方。唐武德九年(公元 626 年)于扬州设立过“扬州大都督府”,领有越、扬、滁、楚、舒、庐、寿等七州;后来又改领扬、滁、常、润、和、宣、歙等七州。贞观元年(公元 627 年)唐王朝分天下为十道,扬州属淮南道。于乾元元年(公元 758 年)扬州成为淮南道首府,领辖十一个州(郡),自此以后,州一级机构一直在。五代十国时,扬州还曾做过吴国的都城,南唐时改为“东都”。

扬州南临长江,北依淮河,东濒大海,京杭大运河纵贯其中。境内河网密布,湖泊星罗,北有蜀岗之丘脉,南有冲积之平原,典型的北温带海洋性气候,雨量充沛,四季分明。自古著名的繁华都市,交

通枢纽，集散商埠，鱼粮宝仓。它在中国文化名城中具有特殊的位置。纵横的水系使扬州处于沟通南北东西中心位置，东可以渡海至日本、波斯；北可以上京、津、中原；西可以进入川、贵；南可以直下闽、粤。因此，扬州是古代重要的国际性港城之一，被誉为海上“丝绸之路”的起点。

隋唐时期，扬州已发展成为繁华一时的除京城以外最大的商业城市了。特别是京杭大运河的开凿，将海河、黄河、淮河、长江、钱塘江等五大水系连贯起来，大大地便利了各地区间的饮食文化的融合交流。扬州城市文化经济的繁荣发展状况，史书中记载颇多。例如唐人高彦休在“唐阙史”中记道：扬州，盛地也。每重城向夕，倡楼之上，常有绛纱灯万数，辉罗耀列空中，九里三十步中，珠翠填咽，邈若仙境。著名史学家范文澜先生也认为唐代水陆交通以扬州为中心，通济渠（大运河）是南北水路交通总干线。自扬、益、湘南至交、广、闽、中等州，所有公家漕运、私行商旅都依靠通济渠。《中国通史》：“扬州是南北交通的枢纽。江淮盐茶，漕米和轻货，先汇集在这里，然后转运到关中和北方各地。扬州有大食和波斯贾人居住，多以卖珠宝为业。朝廷在广、扬二州特置船舶使，足见扬州也是一个对外贸易的重要商埠。”唐诗人张祜《纵游淮南》诗有“十里长街市井连”句，商业大概比广州更繁盛。唐人称“扬一益二”，就是指诸州中扬州第一，成都第二。

发达的城市商业经济导致人口密集。公元742—755年间（天宝）扬州成为拥有七万七千多户，四十六万余人口（约占全国人口的百分之一），城区占地周长达四十里的大城。饮食消费市场的崛起，为扬州菜的发展提供了客观基础。扬州在历史上最繁荣的三个时期正好是中国封建社会的三个鼎盛时期——汉、唐、清三代。经济愈繁荣，消费愈发达，菜肴愈精致丰富。崇尚精美饮食成为扬州由来以久的民俗传统之一。扬州菜很早就融汇了南北之风，兼有各家之长。与扬州学派、画派、清曲、弹词、盆景、园林以及扬州的玉器、漆器一样是扬州的重要人文景观之一，闻名国内，享誉海外，并

长期作为维扬菜系的代表对许多地区产生了深远的影响。

三

扬州菜,作为一个体系发展,经历了周秦的源起,汉魏的奠基,唐宋的兴盛,明清的大成四个阶段。促使它形成现代饮食风味系统的因素主要有如下方面:

1. 丰富多样的食物来源

扬州这一特定的地理气候环境,提供了大量的江、河、湖、海动植物原料资源,并有广大的平原与北部丘陵地带丰富的农副产品资源。宋诗人杨万里曾有诗:

鲜鲫经年秘醪醑,团脐紫蟹脂填腹。
后春莼茁活如酥,先社姜芽肥胜肉。
乌子累累何足道,点缀盘食亦时欲。
淮南风俗事瓶罍,方法相传竞留蓄。
且同千里寄鹅毛,何用孜孜饮麋鹿。

(扬州以土物寄少游)

扬州菜用料海陆兼备,南北并用,种类繁多,四季有别,此是扬州菜发展的基础。

2. 多次的民族交融,海外贸易流通

在历史上,中华民族曾经历了多次大的民族大融合,最重要的有春秋战国时期、南北朝时期、五代十国时期、宋元时期、明清时期。扬州作为军事要地、经济交通的枢纽和重要的商业城市(尤其在东汉以后),中原民族的大量南移加速了对扬州地区的开发。至隋唐,扬州城市发展达到鼎盛状态。同时,扬州发达的海外交通,长期以来方便了大量的海外商人居住经商在扬州。扬州成为多种饮食文化交融发展的场所。这在典籍中多有记载。比较突出的是清代李斗所著的《扬州画舫录》,书中详细记录了乾隆时期扬州所举行的融合满族筵席与汉族筵席精华而形成的大型宴会席单,兹摘录片断如下: