

南京大学出版社

江
苏
传
统
名
特
食
品

扬生 编著

江苏传统名特食品

刘扬生 编著

南京大学出版社

1990·南京

江苏传统名特食品

刘扬生 编著

南京大学出版社出版

(南京大学校内)

江苏省新华书店发行 武进县第三印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张8.625 字数180千

1990年5月第1版 1990年5月第1次印刷

印数1-3000

ISBN 7-305-00612-2

F·78

定价：3.20元

序

《后汉书》云：“民可百年无货，不可一朝有饥，故食为至急。”我们的祖先从生食发展到用火熟食，既是中华民族悠久历史文明发展的新起点，也是人类开创食物加工的新纪元。时至今日，加工的食品可说是齐味万方，举不胜举。目前食品加工已成为独立的工业部门，即食品工业，而且久盛不衰，日益发展。一个国家、一个民族，要生存、要发展、要繁荣，都须开拓发展食品加工，提高人民的健康水平和身体素质作为头等大事。

我国食品加工有着悠久的历史。我们的祖先不仅早就具备对食物原料进行加工的能力，且在长期的生产和生活实践中，以精湛的技艺，创造出众多的名特食品。这些传统名特食品，选料严格，制作精细，巧夺天工，美仑美奂，代表着我国古代食品加工的最高水平，是我国古代食品加工的精华。

传统名特食品讲究色香味形，注重营养疗效，既是悦目适口的福物，更是健身滋补的佳品。江苏人文荟萃，经济发达，传统名特食品应运而生，蜚声中外。有些品种出口海外多年，近年来不仅在出口数量上不断扩大，且在品种上也逐年增多。由于管理体制、历史沿革等原因，江苏传统名特食品多由商业系统产销。我省商业部门在继承、发展传统名特食品方面，前景广阔，任重道远。

传统名特食品及其加工技艺，是我们祖国宝贵的传统文化财富的重要组成部份。忽视这些文化遗产，将愧对祖先和

后人。因此，整理和研究我国传统食品的有关史料，以承后启后，推陈出新，是一项很有意义的事业。近十年，我分管商业系统的食品工业，深感这一工作大有作为。不仅要挖掘整理我国传统名特食品的文化遗产，而且要在继承传统的基础上，不断开拓创新，使之更赋新意，从而为我国的物质文明和精神文明建设作出更大的贡献。编著者有志于此，故乐之为序。

田俊森

前 言

江苏地处大江南北，山明水秀，土地肥沃，物阜年丰。且又民风华而不佻，淳而不俚，历史悠久，文化发达。有着源远流长的食品加工历史，并历代多留有典籍。迭经继承和改进，留下了众多的传统名特食品和精湛的加工制作技术。这些传统名特食品和加工制作技术，别有风味，独具一格。或异地皆有而江苏夺魁，或本省独有为外乡所羨。既是祖国宝贵文化财富的一个重要组成部分，更是我国传统食品加工园地里一束芬芳吐艳的奇葩。

本书选录江苏传统名特食品120种，分为肴味、蛋禽、水产、蔬素、小吃、调料、糕点、糖果、果杂、酒饮、茶茗等11类。各类食品均对其加工制作简要介绍，再分别就具体品种的历史渊源、掌故趣闻、制法沿革、风味特色等方面，叙古道今，进行探讨。这些传统名特食品，均为民国以前就已生产制作的，至少已有八十年以上的生产历史。选录原则主要是依据这些传统名特食品的声誉和特色，兼顾品种、地区等方面，力求能够基本上反映江苏传统名特食品的全貌。但因江苏传统名特食品浩如烟海，举不胜举，恐也有挂一漏万之虞。

考虑到各位读者的实际需要，在介绍具体品种时，对其营养成分、药理功能、食用及保藏方法、鉴评和制作要点等方面，也作了介绍。另外，在分类介绍后，附以江苏传统名

食品的主要获奖情况，以便帮助读者了解它们的古今声誉概况。

希望通过对这些传统名特食品的介绍，能够帮助各位读者更多地了解食品的基本知识和江苏传统名特食品的特色。特别是能对食品产销单位和专业人员有所启发，在稳定和提
高传统食品质量和风味的基础上，不断改革创新。

本书在编著过程中，力求做到科学性、知识性、实用性和趣味性相结合。并在深入浅出、通俗易懂、文笔精炼、雅俗共赏方面作了努力。但由于水平不高、学识浅薄，更兼时间仓促、资料有限，不当之处，在所难免。敬请师长、前辈和各位读者不吝赐教，批评指正。

刘扬生

1989年1月于江苏省南京市

目 录

前言	(1)
肴味类	(1)
苏州酱卤肉	(2)
无锡肉骨头	(4)
镇江肴肉	(7)
如皋火腿	(9)
如皋香肠	(12)
南京香肚	(13)
太仓肉松	(16)
靖江肉脯	(18)
靖江牛肉干	(20)
沛县狗肉	(22)
蛋禽类	(25)
常熟煨鸡	(26)
南京板鸭	(28)
南京盐水鸭	(31)
南京鸭肫干	(33)
苏州糟鹅	(34)
高邮咸鸭蛋	(37)
兴化硬心皮蛋	(39)
宝应清心皮蛋	(41)
水产类	(44)

兴化中庄醉蟹.....	(45)
盐城伍佑醉泥螺.....	(47)
苏州鲞鱼.....	(49)
太湖银鱼干.....	(51)
太湖梅鲞干.....	(53)
太湖白虾米.....	(55)
连云港海带丝.....	(56)
启东吕泗紫菜.....	(58)
蔬菜类	(60)
无锡油面筋.....	(61)
睢宁水粉皮.....	(63)
无锡小箱豆腐.....	(65)
徐州腐竹.....	(68)
徐州百页.....	(70)
如皋白蒲茶干.....	(71)
苏州卤汁豆腐干.....	(73)
徐州青方豆腐乳.....	(75)
扬州酱菜.....	(77)
如皋萝卜条.....	(80)
淮安大头菜.....	(82)
邳县苔干菜.....	(83)
宿迁金针菜.....	(85)
宝应藕粉.....	(87)
小吃类	(90)
苏州糕团.....	(91)
泰兴黄桥烧饼.....	(93)
常州麻糕.....	(95)
扬州春卷.....	(96)

南京小笼杂色点心.....	(98)
无锡小笼馒头.....	(100)
淮安蟹黄汤包.....	(102)
扬州三丁包子.....	(104)
南通烧卖.....	(106)
无锡馄饨.....	(108)
扬州粽子.....	(111)
东台鱼汤面.....	(114)
泗洪空心挂面.....	(117)
徐州母鸡饨汤.....	(119)
调料类	(122)
镇江香醋.....	(123)
阜宁益林酱油.....	(126)
睢宁原甜油.....	(128)
如东三伏虾油.....	(130)
太仓糟油.....	(132)
泰州小磨麻油.....	(135)
吴江平望辣油、辣酱.....	(137)
江阴花色酱.....	(139)
糕点类	(142)
苏州月饼.....	(143)
苏州枣泥麻饼.....	(146)
无锡惠山油酥.....	(148)
无锡杏仁酥.....	(150)
南通脆饼.....	(152)
姜堰薄脆.....	(154)
淮安茶馓.....	(156)
盐城糖麻花.....	(158)

镇江京果.....	(160)
邳县芙蓉果.....	(162)
徐州蜜三刀.....	(164)
睢宁羊角蜜.....	(166)
丰县蜂糕.....	(168)
连云港萨其玛.....	(169)
南京米花糖.....	(171)
徐州酥合.....	(172)
灌南大糕.....	(174)
泰州嵌桃麻糕.....	(175)
兴化八珍参糕.....	(177)
如皋董糖.....	(179)
糖果类	(182)
苏州南糖.....	(183)
徐州小孩酥心糖.....	(185)
南通薄荷糖	(187)
常州芝麻糖.....	(189)
常州梨膏糖.....	(191)
镇江灶糖.....	(194)
常州花生糖.....	(196)
南京浇切片.....	(198)
扬州皮糖.....	(200)
丰县金丝酥、银丝酥.....	(202)
果杂类	(204)
苏州蜜饯.....	(204)
宿迁水晶楂糕.....	(207)
常州酸梅粉.....	(210)
苏州薏苡仁精.....	(212)

无锡炒花生仁.....	(214)
苏州炒西瓜子.....	(215)
启东兰花豆、兰花片.....	(216)
苏州熏豆.....	(218)
酒饮类	(221)
泗阳洋河大曲酒.....	(222)
泗洪双沟大曲酒.....	(223)
涟水高沟大曲酒.....	(225)
灌南汤沟大曲酒.....	(227)
滨海五醍浆曲酒.....	(228)
无锡惠泉酒.....	(229)
苏州醇香酒.....	(231)
丹阳黄酒.....	(232)
金坛封缸酒.....	(234)
镇江百花酒.....	(236)
如东枣儿红酒.....	(237)
泰州枯陈药酒.....	(238)
海门茵陈酒.....	(239)
海安冰雪酒.....	(241)
茶茗类	(242)
苏州茉莉花茶.....	(243)
洞庭碧螺春茶.....	(244)
宜兴阳羡茶.....	(247)
金坛茅麓茶.....	(248)
花果山云雾茶.....	(249)
南京雨花茶.....	(251)
江苏传统名特食品主要获奖情况, 一览	(253)
后记	(262)

肴 味 类

肴味是以猪、牛、狗、羊等肉类加工制作的。依其加工制作方法的_{不同}，可分为酱卤、腌腊、灌肠、脱水、熏烤等制品。

酱卤制品的加工过程主要是调味和煮制。产品特点_是油亮酥润，可带卤汁，能够直接食用，其味极其鲜美。如酱卤肉、酱排骨、肴肉、狗肉等。

腌腊制品又可分为干腌、湿腌、混合腌等。这类制品以盐腌为主，外观干爽，别有风味，需经蒸煮才能食用，如火腿等。

灌肠制品是将肉类配以佐料制糜，灌入肠衣等，再经干燥制得。产品特点_是外观多样，风味各异，如香肠、香肚等。

脱水制品是肉类经脱水干制而得。其特点是比重低、体积小、便于贮运和食用。如肉松、肉脯、肉干等。

我国的肉类加工有着悠久的历史。早在游牧时期就有了肉干，以后又有香肠的前身灌肠。南北朝时期，肉脯、肉干的制作已很精细。宋元时代，有了火腿、肉松等。自古至今，得以形成我国肉制品品种繁多，风味独特的特色。

江苏肴味以苏州最负盛名。以苏州为代表的苏式肉制品，亦称南式或南味肉制品。主要特点是味浓醇而带甜。南

通、扬州地区猪源丰富，肉制品亦很著名。

苏州酱卤肉

江南一带，苏州酱卤肉素有盛名。而在各经营店铺中，又以“陆稿荐”制作为最佳。稿荐者，草席也。以稿荐来命名自己开设的熟肉店，其中必有缘故。

传说很久以前，苏州有个吕祖庙，即八仙之一吕洞宾之庙。庙旁有个生熟兼营的小肉铺，店主姓陆，乐善好施。虽然他苦心经营，无奈生意清淡，只能勉强维持。一天傍晚，有个瘸腿乞丐来到店前，要求借宿一夜。店主款以晚饭，并让他在烧肉炉灶旁就寝。这乞丐摊开自带的破稿荐，顺手拿了店内两个钵头当枕头，和衣躺下。翌晨天未破晓，便不辞而别，留下了破稿荐。店主早起烧肉时正缺柴草，便将这破稿荐插进炉灶烧了。谁知稿荐一烧，锅内熟肉顿时异香扑鼻。这日正是吕祖庙会正日，香客众多，游人似鲫，个个闻香而来，竞相争购，肉店生意从此日渐兴隆。后来，店主才领悟到，那瘸腿乞丐庙会前一日到来，并以两个钵头暗示双口“吕”字，必是吕洞宾亲降。此事一传扬开，店主干脆将店名改为“陆稿荐”。苏州和江浙各地的同业店铺闻知此事，也纷纷取名“陆稿荐”，有的还冠以“真”、“真正”、“老”等，以证明自己是正宗。

虽然这仅是传说，但苏州酱卤肉确实名不虚传。其中最有名的是酱肉、酱汁肉和酱猪头肉。

苏州酱肉，亦名五香酱肉。其特色是肥瘦适度，汁浓味

醇，香酥可口，鲜美宜人。酱肉来历已久，北宋时大文学家苏轼，即苏东坡，喜食此肉，又是自己动手烹饪，故名“东坡肉”。南宋时，苏杭一带的肉铺、酒店均有红烧大件肉，亦即酱肉市售。至清代，苏州有“酱肉”，是用肉块，每重四两左右，先以盐擦，再埋入甜酱内数日，取出后去酱，加佐料慢火煮烂。其制作与现代相近，唯现时制作不用甜酱，而用酱油。沿用“酱肉”之称，倒也名副其实。

苏州酱汁肉，亦名酒焖汁肉。其特色是色泽桃红，甜而不腻，酥而不烂，入口即化。我国以酒供烹饪调味，最早可见于《礼记·内则》。后来，南北朝时《齐民要术》有“烹豚法”，酒是烹制猪肉的主要调料。清代时，苏州有“酒炖肉法”，其法与现时酱汁肉做法所差无几，仅酱汁肉加入红米，色泽鲜艳，更增食欲。现时酱汁肉当在酒炖肉的基础上发展而来。

苏州酱猪头肉，其特色是色彩鲜艳，香气浓郁，咸淡适中，烂糯入味。早在宋代，酱猪头肉就是人们喜食的熟肉卤菜。南宋《梦粱录》曾载，其时杭州肉铺“更待日午，各铺又市熬爆煮食：头、蹄、肝、肺四件”。当时，猪头还是民间祭神用品。范成大曾有“猪头烂熟双鱼鲜，豆沙甘松粉饵圆”的诗句，描述了祭灶的部分食品。元代《易牙遗意》、明代《遵生八笺》等均有“川猪头法”。清代《醒园录》有“蒸猪头法”、《随园食单》有“猪头二法”。苏州酱猪头肉正是集猪头各种烹制方法之大成者。

苏州酱卤肉用的猪肉来自太湖流域的优良品种湖猪，其特点是早熟，产仔率高，抗病力强，毛稀，皮薄，肉质鲜嫩，一煮就烂。再加上古城苏州烹饪技艺源远流长，选料严格，配料讲究，制作精细，因而得以独具特色，盛名远播。

以苏州酱肉为例，制作要点：

1. 选料：以肥膘不超过2厘米厚的湖猪带皮肋条，洗净，切成长16厘米、宽10厘米、重约0.8公斤的肉块，并在每块肉上用刀划8至12条刀口。

2. 配料：每10公斤肉块用食盐0.6公斤，酱油、绍酒各0.3公斤，生葱0.2公斤，白糖0.1公斤，茴香、生姜各20克，桂皮15克。

3. 腌制：将盐和成水溶液均匀涂擦肉块，静置木桶内5—6小时，再转入盐卤缸内腌制，时间视气候而定，一般为12小时。

4. 酱制：腌好的肉块沥净卤水，待锅内老汤烧开后放入香料，投肉入锅，用旺火烧开，加入绍酒、酱油，再用小火焖煮2小时，出锅前半小时加糖。

无锡肉骨头

无锡肉骨头的正式名称应该是无锡酱排骨。因为它并不完全是骨头，而是带有骨头的酱肉。无锡肉骨头的特色是：骨少、肉多、油重、味美，色泽紫红，甜咸适宜，汁浓味鲜，骨肉酥松。热吃、凉食均可，佐酒、吃面皆宜。无锡有句俗话：好肉出在骨头边。就是说的骨头边上的肉经过精工烧制，特别鲜美可口这个意思。

传说在800年前的宋朝，济公和尚来到无锡，向肉店主人讨钱，店主说：“钱没有，给你点肉吃吧！”济公吃完店主给他的肉，还伸手去要。店主就说：“肉给你吃完了，我明天

卖什么啊！”济公回答：“就卖骨头！”他从破蒲扇上随手抽下几根茎，叫店主放在肉骨头里一起烧。店主如法炮制，异香扑鼻，全城都可以闻到。城中百姓闻香纷纷而至，竞相购买。从此，无锡肉骨头就出名了。

我国以肉骨头入馔由来已久。据南宋《梦粱录》载：当时杭州肉铺，“骨头也有数名件，曰双条骨、三层骨、浮筋骨、脊龟骨、球仗骨、酥骨、寸金骨、棒子、蹄子、脑头大骨等。肉市上纷纷，卖者听其分寸，略无错误。至饭前，所挂之肉骨已尽矣。”可见以骨头入馔，人共嗜食。

骨头的烹制，我国因时因地各有特点。最早是火烤，后来有油炸、烧煮等。如清初有“骨炙”，即火烤肉骨头。《红楼梦》中呆霸王薛蟠之妻夏金桂，“每日务须要杀鸡鸭，将肉赏人吃，只单以油炸焦骨头下酒。”这油炸焦骨头，是油炸鸡鸭骨头。清代《随园食单》有“排骨”，其制作方法：“取肋条排骨各半者，抽去当中直骨，以葱代之，炙，以醋、酱频频刷之，不可太枯。”是直接以火烤制的无骨肉排。而现在的无锡肉骨头，不以油炸，不用火烤，而是烧煮，其味更佳。

据史料记载，远在100年前的清朝光绪年间，无锡肉骨头就行销于市。随着无锡工业和交通事业的发展，太湖风景区游览名胜的开辟，往来于无锡的人日渐增多，他们不仅品尝无锡肉骨头，并携带外地馈赠亲友。这不仅促使无锡肉骨头声誉日著，同时也促进同业作坊的相互竞争，制作技艺不断提高。

无锡肉骨头由于烧制方法不同，而有南派、北派之分。无锡南门附近的肉庄为南派，又称氽汤熟肉。北门一带的肉庄为北派，又称紧汁熟肉。其区别主要是烧制时对汤汁处理