

袁洪业 李荣惠 主编 ●

苏扬风味

SU
YANG
FENG WEI



餐桌菜典

青岛出版社

苏扬风味

袁洪业 李荣惠 主编
“苏扬风味”编写组编写



青岛出版社

鲁新登字 08 号

责任编辑 高继民

装帧设计 管 辉

餐桌菜典

· 苏扬风味 ·

袁洪业 李荣惠 主编

“苏扬风味”编写组 编写

*

青岛出版社出版

(青岛市徐州路 77 号)

邮政编码:266071

新华书店北京发行所发行

青岛新华印刷厂照排

胶州市装潢印刷厂印刷

*

1995 年 3 月第 1 版 1995 年 4 月第 1 次印刷

32 开(787×1092 毫米) 9.5 印张 2 插页 190 千字

印数 1—8110

ISBN 7-5436-1258-5/TS·89

定价:10.00 元

前 言

人类的一切文明，无不维系于饮食和烹饪文明。这道理很简单，因为如果没有食物，人们就难以生存，种族就难于延续；而食物不好，吃得不科学，人的身体就不会健康，寿命也不会长久。没有健康的体魄，一代一代短寿而夭的民族，其改造自然、改造社会的能力必然低下，形同无本之木，难以枝叶繁茂以至参天耸立。被毛泽东同志誉为“学界泰斗”的蔡元培先生，在本世纪20年代曾讲过一句话：要审度一个时代、一个民族的文明，从饮食和烹饪的水平去观察，便可略窥一斑。

中国烹饪久享盛誉，中国菜肴世界第一，这正是中华民族五千年悠久文明的一个结晶。脱胎于吃饭、模仿围绕吃食所进行的各种生产劳动的最初的舞蹈、音乐、美术等艺术形式，归根到底直接或间接地都是“吃”这一物质文明衍生的产物。其他的一切社会物质文明及精神文明，追本溯源，也都是以食物作为物质基础。因此对于烹饪、特别是我们民族对于自己的烹饪，应当有一个正确而足够的认识。中国烹饪是国粹之一，它不仅仅是单纯的世代相传的“手艺”，而是属于文化范畴的一门科学艺术。整个烹饪过程，从食物原料的筛选直到制成一种精美食品，其间涉及营养学、卫生学、物理学、生物学、化学、食医学、美学等多种学科。有人把中国菜的烹调过程比作化学上的综合法，也就是说，它将各种荤

素原料、调味料合理地熔冶一炉,使各种有益的食物成分相互融和渗透,产生一种新的、色香味形质更为得体的肴饌。食用这一道菜肴或一餐饭菜,就基本可以满足日常人体对各种营养素的需要,这就叫作“巧夺天工”。怎样用现代科学成就和科研手段,把传统的烹调经验和烹饪杰作给以科学的阐释和理论的升华,使新一代炊厨人员能在较规范的理论指导下,将中国烹饪这一国粹恢宏光大,这正是当前建设有中国特色的社会主义事业的迫切需要,也是千秋万代的基础大业。

随着人们生活水平的日益提高,以烹饪工作为己任的炊厨人员,操持几口之家一日三餐的主妇主夫们,需要不断地充实烹饪科学知识、提高烹调技能,以及可供参照借鉴的多姿多彩的八方风味肴谱,以便丰富各式餐桌、满足各层次就餐者和不同家庭成员科学饮食之需和口福之欲。将社会职业厨师和家庭义务庖厨统计起来,每日从事烹调事业的人马,其数量之庞大,怕是任何其他产业大军难以相比的。这样一桩关系民生头等大事的工作,每天约有数亿人必须染指的烹饪伟业,如果不纳入中国五千年饮食文明的轨道去研究发展,不注意按照中国烹饪的规律和技艺去操作,不努力遵循现代饮食科学去加工配制,那就不仅会失掉中国饮食的特色乃至优势,而且不利于炎黄民族体质的增强和智力的发展。

《餐桌菜典》的编纂,就是基于上述认识和宗旨,试图将前人的烹调经验和技艺、今人的烹饪精华和成果,加以整理综合、奉献给新一代的炊厨大军和年轻的家庭主厨者。

本套菜典共10个分册,其中《烹调百诀》列为首册。针

对当代的司厨者工作紧张、生活节奏快的现状，将中国烹饪的理论和方法，分解为四六 24 功和七七 49 法，并将每一功法的科学要点或技术关键、成品特点，以口诀的形式予以概括，作为每节内容画龙点睛的标题。在深入浅出地讲述烹饪原理、加工程序、烹调要领的同时，结合具体菜例，介绍各种烹调方法的个性。从一般到个别、而又以个别见一般。熟谙这些要诀并学而时习之，便可使烹调技艺不断出现新的境界，举一反三，微妙可循、变化无穷，庶几餐桌可以色、香、味、形纷呈。

其后并列的 8 个分册，分别为中国八个地方风味即所谓八大菜系的传统和创新菜品的集纳。各册之开篇，均有对这一方菜系来龙去脉、风格特点、烹调特长、代表菜肴的总述和介绍。至于每一方具体菜品的烹制方法，在不失其菜肴的传统风格、风味和风貌的前提下，力求简捷明快地展示烹调之必要环节，点化每一环节的技术关键，使读者一目了然，在有序的操作过程中油然悟得要领、有所突破，每制一菜，便登上一个新的台阶，反复揣摩，又有新得，认真实践，更能飞跃。因而，拥有本套菜典，造饭者凭借三尺灶台，提炼八方风味，定能使中国烹饪这株万花古树，在经济改革大潮中注入活力，益发枝繁叶茂、奇葩纷绽。而经营者从中无论撷取阳春珍馐，还是偷拾下里乡味，均可“唱和者众”，令中外过客“闻香下马”；家庭中年节喜庆寿诞燕乐，假日牙祭或日常亲朋好友雅聚，应时随时任采飞潜动植，循“典”索菜烹制适口珍肴，使不出家门尽享人间口福。

在中餐八方风味精粹之后，尚缀一西餐分册，作为本套《餐桌菜典》之舶来品。既来之，则纳之。历史上许多的舶来

品渐融于中华文化之中,为我拿来,为我所用,更何况食之美者,尤其来者难拒。作为饮食的猎奇、餐桌的调剂,或者使异国宾客得到如归的感受,对餐饮业经营者和许多家庭,也都是需要而可取的。

中华古国传统文化的一代开山宗师孔圣人,亦十分推崇饮食的精美,重视烹饪的科学,“食不厌精、脍不厌细”,“食讫而偕、鱼馁而肉败,不食”,“色恶不食,臭恶不食”,“失饪不食,不时不食”等精辟论述,无论在两千多年前还是两千多年后,都是合于科学、合于情理、合于人性的。《孟子》所论的人之本欲“食色,性也”,盖以饮食为先,男女其次。传统观念中崇尚的“天伦之乐”,阖家团聚,共享美餐,便是其中乐事之一。先哲总结的“民以食为天”,今贤提出的“小康”生活,都是把吃饱吃好放在至大至重的位置。本书如能为日益富裕起来的中国人、奔向小康的亿万家庭,在提供美好饮食、共享天伦之乐、增添生活情趣、提高饮食文明诸方面,创造了烹调的条件,做出了有益的贡献,那么,主持编撰者和通力合作参加编写的众多名师高厨,将引为自豪并深感欣慰。

齐味四方的苏扬妙饌

苏扬佳肴是以苏州和扬州菜为代表的江苏风味菜的概称，世人简称为苏菜，为我国著名的四大菜系之一。

江苏自古烹饪人才备出。据史载，远在帝尧时代，就有名厨彭铿“好和滋味”，曾制野鸡羹供尧享之，因而被封赏，赐地并名曰彭城，即今之徐州也。这是中华历史上唯一以厨姓命名的城市。

中国古代第一位见诸经传的厨师也出在江苏，他就是南京的王小余，清代江南才子袁枚亲自为他写传，篇名即为《厨者王小余传》。在封建社会中，以厨艺闻名并获得“星”极称号者，是金陵董桃楣，号称“天厨星”。

江苏风味源远流长，精美佳饌层出不穷。

商汤时期，太湖佳蔬已有“菜之美者，具区之菁”的赞誉之辞。春秋时代，调味圣手易牙，曾在江苏传艺，创制美饌“鱼腹藏羊肉”——成为“鲜”之典范。战国时，吴国太和公，有吴都名菜“金鱼炙”，据《风土志》载：“吴王阖闾女骄恣，尝与王争鱼炙，怨恚而死”。为争食美味烤鱼，竟气郁舍命，可见当时姑苏烹调技艺之高超。汉代淮南王刘安，在江苏发明豆腐，使苏菜丰美的烹饪原料中，又增添一种“得味胜燕窝”的逸品；此时的扬州饮食市场，已是“熟食遍列”的繁荣景象。三国时华佗弟子吴晋在江苏倡导食物疗法，创制美味药膳，奠定了苏菜讲究火工的基础。南北朝时，南京厨人即以

善制鸭肴闻名，而“葵花大确肉”，亦蜚声苏地；素馐也极精美，一瓜能制多种风味。隋炀帝开辟大运河后，扬州成为南北交通枢纽和重要商埠。经济的繁荣，促进了烹饪的昌盛，隋炀帝三次游幸扬州，嫔妃簇拥、大臣相随，乘龙舟带千艘船队，“所过州县，五百里内皆令献食，一州至百舆，极水陆珍奇。”（《资治通鉴》）当他品尝“金齋玉脍”这道珍馐后，竟发出“东南第一佳味”的赞叹。扬州的富庶繁华，被史家列为全国第一，有“扬一益二”之说。那时，扬州已成公子王侯、巨贾豪富竞游之地，“腰缠十万贯，骑鹤上扬州”，便是典型的写照。到了唐代，苏州一带的名菜“莼羹”和“鲈鱼脍”，曾引出一则“莼鲈之思”的故事。据《晋书·张翰传》载：苏州人张翰在洛阳做官时，“因见秋风起，乃思吴中菰菜、莼羹、鲈鱼脍，曰‘人生贵适志，何能羁官数千里以要名爵乎？’遂命驾而归。”张翰弃官还乡，竟因“莼鲈之思”，构思别致，托辞巧妙，却也着实通出了莼、鲈菜肴之味美之至。此后，陆游有句云：

“鲈肥菰脆调羹美……例缘乡味忆还乡”；“人间定无可意，怎换得玉脍丝莼”。郑板桥亦有诗道：

“买得鲈鱼四片鳃，莼羹点豉一尊开。

近来张翰无心出，不待秋风始却回。”

五代陶谷所撰《清异录》中，记载两道著名的花色菜，其中一只是这样记述的：吴越有一种“玲珑牡丹炸”，“以鱼叶斗成牡丹状，既熟，出盘中，微红如初开牡丹。”另一只叫“缕子脍”，“其法用鲫鱼肉、鲤鱼子，以碧筒或菊苗为胎膏”，反映了当时烹调技艺的精美，为后世苏扬花式菜开辟了良好的典式。

宋代，有天堂之誉的苏杭时兴船菜。据《梦粱录》载：“南北搬载小船甚多”，有卖“羹汤时果”的，有卖酒、果的，有“卖鸡儿、湖齏、海蜆、螺头和点茶供茶果婆嫂船。”著名的“宋五嫂鱼羹”，也在湖船上制售过。苏锡一带，则有“太湖云块鱼”、“干炸银鱼”、“龙眼鳊片”等佳肴供游人品尝。至明代发展为船宴，南京秦淮河、扬州瘦西湖、苏州太湖等处并盛行之，这大概与历史上吴王夫差行船宴饮、隋炀帝龙舟作乐之遗风有关。由帝王的享乐形式，演变为一种游乐宴饮经营项目，这又是苏扬菜肴独树一帜的体现。那时，扬州菜在明朝宫廷御膳中已是谱上有名；扬州的饮食市场更是“饮食精巧，市肆百品，夸视江表。”清代康熙、乾隆二帝七次下江南，巡幸苏州、扬州等地，客观上也促进了江苏烹饪的发展，名肴佳饌累累，菜点故事迭出。例如乾隆在苏州品尝的“神鱼”，流传后世而演变为“松鼠桂鱼”，更有筵宴规模宏伟、菜品繁多精美的满汉全席，汇入江南食苑，使苏菜更显丰满华贵，标志着烹饪技艺达到新的高峰。乾隆甲申年间（公元1764年），江苏仪征人李斗身居扬州期间，根据“目之所见、耳之所闻”，写成的《扬州画舫录》中，首次记述了满汉全席食单。

这一时期，江苏文人才子们先后撰写了一系列烹饪专著，如袁枚在南京著述的《随园食单》，童岳荐于扬州编撰的《调鼎集》，时希盛写于虞山的《四时食谱》等，均从不同角度反映了苏扬菜的文化成就，对江苏菜系烹调技艺的总体提高，具有承前启后的重要作用。

江苏的历代名厨造就了苏菜风格的传统佳肴，而古有“帝王洲”之称的南京、素有“天堂”美誉的苏州、被史家叹为

“富甲天下”的扬州，则是名厨美饌的摇篮。江苏菜系，正是以这三方风味为主汇合而成，并不断发展成美不胜收之势。

南京旧称金陵，为六朝古都，又有“金陵天厨”之雅名，一直是江苏政治、经济、文化的中心。苏州人文荟萃，风光秀丽，历来为文人雅士流连忘返之地。扬州地杰人灵，汉代即是王侯都邑，隋唐至清末，为帝王公侯，豪商巨贾竞相游历的胜境，“恒舞酣歌”、“宴会嬉游”，形象而生动地描绘了扬州古城饮食业繁荣的景象。

以上所述，应是苏菜发展的政治、经济和文化方面的基础条件。

江苏位于长江中下游，滨临黄、东二海，拥有洪泽、太湖，黄金水道横贯中部，滔滔运河纵流南北，港湾湖泊星罗棋布，加之气候温暖潮湿，因而物产极为丰美。“春有刀鲚夏有鲥，秋有肥鸭冬有蔬”，“太湖八百里，鱼虾捉不尽”，“水落鱼虾常满市，湖多莲茨不论钱”，这些民间歌谣，便是对江苏境域海味江鲜水禽陆蔬四季不断的生动写照，也反映了苏菜在蓬勃发展中形成自己独有风格特点的天然物质条件。

江苏菜的特点，总括起来概有如下几个方面：

一是选料严谨，制作精细，因材施教，因时治肴；二是擅长炖焖煨焐蒸烧炒等烹调方法，同时又精于泥煨、叉烤；三是口味清鲜，咸甜得宜，浓而不腻，淡而不薄，酥烂脱骨而不易其形，滑嫩爽脆而不失其味；四是注重调汤，保持原汁，使一物呈一味，一菜呈一格，不失正宗治味之道。分而别之，则三方风味同中有异，各具所长。

南京菜刀工细腻，火工纯熟，菜肴滋味醇和，兼有四方之美，适应八方口味，尤以鲜香酥嫩取胜。水产品讲究活养

现宰：“河水泮之，蓄鱼其中，临作脍时取出，故鲜美异常。”各式鸭肴久负盛名，江湖海鲜品味济济，清真菜肴功夫独到，花式菜品玲珑精巧，野蔬入馔清雅奇妙。

苏州菜又叫苏锡菜，主要由苏州、无锡两地风味组成。菜品口味趋甜，烹制四季佳蔬，江河湖鲜尤见特长。

扬州菜史称淮扬风味，包括扬州、镇江和两淮等地传统菜肴。扬菜刀工精细，火候精微，色调清新，造型别致，突出主料，强调本味，清淡可口，适应面广，尤以擅长制汤（清则见底，浓则乳白）而著称。

江苏传统风味名肴，南京菜主要有金陵三叉（叉烧乳猪、叉烧鸭、叉烧鳊鱼）、盐水鸭、香酥鸭、黄焖鸭、料烧鸭、裹炸鸡；松子熏肉、扁大肉酥、炖生敲、五柳青鱼、凤尾虾等；淮扬代表菜有扬州三头、三套鸭、清蒸鲥鱼、拆烩鲢鱼头、将军过桥、炒软兜、烩虎尾、水晶肴蹄、大煮干丝等；苏锡菜例有松鼠桂鱼、干炸银鱼、碧螺虾仁、鲃肺汤、桔络全鸡、母油鸡、无锡肉骨头、樱桃肉、焖肉煎豆腐、虾仁锅巴等。

一、畜兽类菜肴

(一)猪类

- | | |
|-----------|-----------|
| (1) 酱 方 | 栗子肉丁(15) |
| (2) 乳 方 | 桃仁肉米(16) |
| (2) 姜丝肉 | 腐皮肉卷(16) |
| (3) 炒肉丝 | 松子肉卷(17) |
| (3) 焖烧肉 | 松子熏肉(18) |
| (4) 熘里脊 | 香菇酿肉(19) |
| (5) 炸猪排 | 炖一品肉(19) |
| (5) 回锅肉 | 珍珠圆子(20) |
| (6) 樱桃肉 | 葵花圆子(21) |
| (7) 仔酥肉 | 金陵圆子(22) |
| (7) 豆腐肉 | 笋穿排骨(22) |
| (8) 煨酥肉 | 椒盐排骨(23) |
| (9) 兰花肉 | 酱醋大排(24) |
| (10) 爆肉花 | 甜桂花肉(24) |
| (10) 虎皮肉 | 夹沙水晶(25) |
| (11) 红烧肉 | 蜜汁火腿(26) |
| (12) 熘排骨 | 酒凝金腿(27) |
| (12) 罐罐肉 | 春笋拌白肉(27) |
| (13) 炒里脊丝 | 金针菇肉丝(28) |
| (13) 糖醋里脊 | 芙蓉里脊丝(29) |
| (14) 酱爆肉丁 | 荷叶粉蒸肉(29) |

- | | |
|--------------|-----------|
| (30) 淡菜熨肉片 | 炒大肠(40) |
| (31) 百花酒焖肉 | 炒肚丝(40) |
| (31) 绍兴酒元焖肉 | 炒肚片(40) |
| (32) 清炖蟹粉狮子头 | 蹄肚汤(41) |
| (32) 冻蹄 | 卤肫仁(42) |
| (33) 金银蹄 | 烤腰卷(42) |
| (34) 鸡粥蹄筋 | 凉拌腰子(43) |
| (34) 蟹烧蹄筋 | 软煎腰饼(44) |
| (35) 椒盐蹄膀 | 八宝肚仁(44) |
| (36) 翡翠蹄筋 | 松子卤肚(45) |
| (36) 冰糖蹄膀 | 熘腐皮腰花(46) |
| (37) 水晶肴蹄 | 肴梅炖腰酥(46) |
| (38) 炒肝油 | 鱼鳔腰片汤(47) |
| (38) 炒猪肝 | 火腿炖银肺(47) |
| (39) 熏猪脑 | 三鲜烩猪脑(48) |

(二) 牛羊类

- | | |
|-----------|-----------|
| (49) 黄煨 | 爆牛肚片(52) |
| (49) 烧牛肉 | 熘松子牛卷(53) |
| (50) 裹炸牛肉 | 京葱烤牛方(53) |
| (51) 香酥牛肉 | 羊糕(54) |
| (51) 扒烧牛筋 | 鱼藏羊方(54) |

(三) 走兽类

- | | |
|-----------|----------|
| (55) 神公狗肉 | 清炖兔肉(57) |
| (56) 白汁乳狗 | |

二、禽鸟类菜肴

(一) 鸡类

- | | |
|---------|---------|
| (58) 冻鸡 | 风鸡(59) |
| (59) 熏鸡 | 白斩鸡(60) |

- | | |
|---------|-----------|
| (60)炒鸡丝 | 鸡火汤(80) |
| (61)炒鸡片 | 凉拌鸡片(80) |
| (61)炒鸡丁 | 芙蓉鸡片(81) |
| (62)煨鸡块 | 银芽鸡丝(81) |
| (63)炸鸡卷 | 姜爆鸡丁(82) |
| (63)熘仔鸡 | 涟水鸡糕(83) |
| (64)煎烧鸡 | 熘桃仁鸡(83) |
| (65)白酥鸡 | 冬瓜鸡方(84) |
| (66)桂花鸡 | 茄汁鸡块(85) |
| (66)荷花鸡 | 常熟煨鸡(86) |
| (67)绣球鸡 | 酥炸油鸡(87) |
| (67)清炖鸡 | 透味油鸡(87) |
| (68)锅贴鸡 | 香菇蒸鸡(88) |
| (69)炸八块 | 米粉蒸鸡(89) |
| (69)炸鸡排 | 荷叶焗鸡(89) |
| (70)干炸鸡 | 清炖鸡孚(90) |
| (71)油淋鸡 | 珊瑚炖鸡(91) |
| (71)叉烧鸡 | 什锦味鸡(92) |
| (72)香酥鸡 | 西瓜露鸡(93) |
| (73)铁扒鸡 | 霸王别姬(93) |
| (73)松仁鸡 | 贵妃鸡翅(94) |
| (74)白玉鸡 | 春笋白拌鸡(95) |
| (75)咖喱鸡 | 琼脂拌鸡丝(95) |
| (75)富春鸡 | 炒双色鸡茸(96) |
| (76)八宝鸡 | 嫩姜炒鸡脯(97) |
| (77)爆仗鸡 | 栗子焖鸡块(97) |
| (78)圆盅鸡 | 脆皮糯米鸡(98) |
| (78)蛤蟆鸡 | 醉蟹清炖鸡(99) |
| (79)烩鸡翅 | 荷叶粉蒸鸡(99) |

- (100)红烧酥鸡腿
(101)虾仁鸡肝
(102)软煎鸡肝

- 蛋包鸡肝(102)
氽鸡肝汤(103)

(二)鸭鹅类

- (104)盐水鸭
(105)料烧鸭
(105)烧块鸭
(106)柴把鸡
(106)馄饨鸭
(107)三套鸭
(108)鸭羹汤
(109)酥炸鸭块
(109)虫草鸭子
(110)金葱扒鸭
(111)黄焖整鸭
(111)裹炸鸭子
(112)珍珠鸭子
(113)天地鸭子
(114)叉烧鸭子
(115)清蒸鸭饺

- 清炖文武鸭(115)
芋艿红烧鸭(116)
金陵加汁鸭(116)
淡菜炖鸭块(117)
出骨掌翅(118)
烧鸭舌掌(118)
炸脆肝(119)
炒菊红(119)
芝麻鸭肝(120)
翡翠鸭舌(121)
芙蓉鸭舌(121)
爆炒玲珑(122)
烩鸭四宝(123)
蘑菇烩鸭腰(123)
云林鹅(124)

(三)飞禽类

- (125)熘雀脯
(125)山鸡锅
(126)荷花铁雀
(126)炒山鸡丁
(127)豆苗山鸡片
(128)香芋烧竹鸡

- 三丝炒鸽松(128)
砂锅野鸭(129)
炸芝麻野鸭(129)
金葱烧野鸭(130)
川冬菜扒野鸭(131)

(四)禽蛋类

- | | |
|-----------|-----------|
| (132) 蛋卷 | 煎荷包蛋(137) |
| (132) 神仙蛋 | 桃仁鸽蛋(137) |
| (133) 酿鸡蛋 | 鸡茸鸽蛋(138) |
| (134) 烧酥蛋 | 少子蒸蛋(139) |
| (135) 虎皮蛋 | 虾仁冻蛋(139) |
| (136) 熘变蛋 | 掌上明珠(140) |
| (136) 玛瑙蛋 | 虾仁蛋汤(141) |
| (136) 蛋烧卖 | |

三、水族类菜肴

(一) 鱼类

- | | |
|-----------|-----------|
| (142) 脆 鳝 | 炸鱼排(154) |
| (143) 炒脆边 | 荔枝鱼(155) |
| (143) 炒鳝糊 | 鳝肺汤(156) |
| (144) 炖生敲 | 爆乌花(156) |
| (145) 焖鳝段 | 鱿鱼筒(157) |
| (145) 炆虎尾 | 拆冻鲫鱼(158) |
| (146) 烧鳝鱼 | 酥熘鲫鱼(158) |
| (147) 手撕鱼 | 芙蓉鲫鱼(159) |
| (147) 余鲫鱼 | 荷包鲫鱼(160) |
| (148) 交切鱼 | 瓜姜鱼丝(160) |
| (148) 绣球鱼 | 芙蓉鱼片(161) |
| (149) 五香鱼 | 香炸鱼片(162) |
| (150) 烹鲈鱼 | 番茄鱼球(162) |
| (150) 龙戏球 | 三丝鱼卷(163) |
| (151) 熘黄鱼 | 干烧桂鱼(164) |
| (152) 烧黄鱼 | 清蒸刀鱼(164) |
| (152) 人参鱼 | 清蒸鳊鱼(165) |
| (153) 五柳鱼 | 白汁鳊鱼(165) |
| (154) 烧划水 | 笋烧鲥鱼(166) |