

◎ 教您学做名菜系列丛书

苏菜精华

Sucaijinghua

吴杰 郭玉华◎主编



中国建材工业出版社

◎ 教您 **学做名菜** 系列丛书

苏菜 **精** **华** Sucai jinghua

吴 杰 郭玉华◎主编

中国建材工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

苏菜精华 / 吴杰 郭玉华主编. —北京: 中国建材工业出版社, 2004.3

(教您学做菜系列丛书)

ISBN 7-80159-575-0

I. 苏... II. ①吴... ②郭... III. 菜谱—江苏省

IV. TS972.182.53

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第006519号

教您学做菜系列丛书

苏菜精华

主 编 吴 杰 郭玉华

出版发行: 中国建材工业出版社

地 址: 北京市西城区车公庄大街6号院

邮 编: 100044

经 销: 全国各地新华书店

制 版: 北京精制轩彩色制版有限公司

印 刷: 北京印刷集团有限责任公司印刷二厂

开 本: 889mm × 1194mm 1/24

印 张: 3

版 次: 2004年3月第1版

印 次: 2004年3月第1次

印 数: 1—6000册

书 号: ISBN 7-80159-575-0/TS·062

定 价: 18.00元

本书如出现印装质量问题, 由我社发行部负责调换。联系电话: 010-68345931

苏菜精华

Sucal jinghua

主 编：吴 杰 郭玉华

编 著：吴昊然 郭玉华 刘 捷 夏 玲 宋美艳 宋宝柱

李 松 李永江 李 博 陆春江 王彦武

摄 影：吴昊然 吴 杰



Sucal jinghua



本文主编同关心支持饮食文化事业发展的吉林省省长洪虎合影于长春

Sucail 作者简介 jinghua

吴 杰

石家庄烹饪学校教务主任，烹饪讲师，大学毕业，国家特壹级烹饪师，中国烹饪职业技能鉴定考评员。曾在全国烹饪大赛中获金牌。曾任秦皇岛厨师培训学校教务主任，北京元达名厨学校办公室主任、教务主任等职。多年来专注于食文化的研究及烹饪教学工作。为全国各地培养出一批优秀烹饪人才，创新设计了数百例风味菜肴及面点。先后在各大中央级出版社编著出版了《中国著名菜系精选教材》《著名菜系常用菜谱精选》《清真风味名菜精选》《实用清真名菜点谱》《清真特色食品》《实用斋菜》《冷拼精品》《实用菜围边雕刻冷拼精选》《北方美味家常菜》《东北名菜精华》《东北风味小吃》《川鲁名菜谱》《海鲜名菜谱》《中国典故名菜精选》《清宫孔府名菜谱》《宫廷主食美味30种》《粥品美味30种》《饼品美味30种》《兔肉美味30种》《食用菌美味30种》《农家菜点30种》《民族特色菜点30种》《酱制美味30种》《东北菜美味30种》等系列丛书二十余部。



吴 杰



郭玉华

郭玉华

石家庄烹饪学校烹饪讲师，大学毕业，国家特壹级烹饪师，专注于食文化的研究及烹饪教学工作。编著出版了《中国著名菜系精选教材》《东北风味名菜谱》《实用南北名菜谱》《家宴名菜谱》《苏粤名菜谱》《美味斋菜》《益智菜谱》《豆制品菜肴190种》《营养汤谱》《北方美味家常菜》《药膳美味30种》《东北名菜精华》《豆腐菜美味30种》《肉鸽美味30种》《甜品菜美味30种》《特色主食美味30种》《特色主食》《饼品美味30种》《狗肉美味30种》《特色米饭美味30种》《幼儿营养主食》《异国主食美味30种》《临考科学营养餐》等三十余部烹饪书。

苏菜

精华

Sucai jinghua

焖鱼翅	002
红烧鱼翅	003
清蒸大闸蟹	004
稀卤鲍鱼	005
焖河鳗	006
油爆大虾	007
盐水虾	008
清炒虾仁	009
汤大玉	010
清蒸鳊鱼	011
红烧鳊鱼	012
醋熘鳊鱼	013
松鼠鳊鱼	014
西湖醋鱼	015
荷包鲫鱼	016

酥炸鲫鱼	017
白汤鲫鱼	018
芙蓉鲫鱼	019
酥鲫鱼	020
松子鱼米	021
红烧划水	022
清汤鱼圆	023
莼菜塘鱼片	024
老烧鱼块	025
菊花青鱼	026
茄汁鸡	027
酱油嫩鸡	028
贵妃鸡	029
霸王别姬	030
芙蓉鸡片	031

芦姜鸡片	032
银芽鸡丝	033
鸡茸蛋	034
香酥鸭	035
卤鸭	036
啤酒鸭块汤	037
芥末鸭掌	038
酱方	039
樱桃肉	040
腐乳汁肉	041
无锡肉骨头	042
糖醋排骨	043
香酥排骨	044
水晶肴蹄	045
沛县狗肉	046

金陵丸子	047
蟹粉狮子头	048
滑炒里脊丝	049
珍珠圆子	050
芙蓉蜆皮	051
葱油乳鸽	052
翡翠蹄筋	053
蒜泥肚丝	054
炒腰花	055
西湖莼菜汤	056
三鲜芦笋	057
炖菜核	058
香蕉果炸	059
冬菇笋炖老豆腐	060
大煮干丝	061

前言

中国菜以色、香、味、型、器俱佳而闻名中外，以其特色形成的中国饮食文化，是中华文明的瑰宝。

我国幅员辽阔，物产丰富，由于各地区的自然气候、地理环境和物产特色的不同，各地的生活习惯与传统的饮食习俗也有很大差别，在饮食的做法、吃法上形成了各自的特点，因而也就形成了不同的菜系。

本书是教您学做名菜系列丛书之一的《苏菜精华》。

苏菜是由南京；扬州（淮扬菜）；苏州、无锡；徐州、上海等地区的地方风味菜所组成。

江苏素有“鱼米之乡”的美誉，一年四季有水产禽蔬上市。优越的自然条件，为精美绝伦的苏菜提供了极为丰富的烹饪原料。著名的苏菜菜肴早就被誉为“东南第一佳味”、“江南明珠”，与鲁、粤、川菜齐名，被公认为中国四大菜系之一，名扬中外。

江苏菜选料严格，制作精致，因料施艺，四季有别。烹调技法上擅长炖、焖、煨、蒸、烧、炒、烤等，并重视调料，保持原汁，风味清新，肥而不腻，淡而不薄，酥烂脱骨而不失其形，滑嫩爽脆而不失其味。

本专辑由中国著名烹饪大师、烹饪讲师及各地十余位烹饪名师共同撰写。其所介绍的名菜均从当地较具风味特色的菜中精选出来的，既有久负盛名的传统菜，又有近些年创新的名菜，集中国苏菜之大全。它不仅反映我国传统和当代名馐佳肴精华之绝妙，还体现出中国烹饪的科学性、文化性和艺术性，勘为国粹之一。

书中菜肴的分类，按水产菜、畜肉菜、禽蛋菜、蔬菜和其他五大类。本书以简洁的文字与精美的彩图，对每款菜肴的用料配比、制作方法及成品特点作了详细的介绍和展示，对主要制作过程还配有示范图片。

本书内容全面、科学、系统、实用，图文并茂，不仅可作为全国各地烹饪院校、烹饪技能培训站、厨师培训班烹饪实习课的教材，还可作为全国各地饮食、劳动主管部门评定、考核厨师技能的参考，而且还是国内外烹饪爱好者、美食家和家庭主妇的良师益友。

本书菜例均由吉利堂中华美食府名厨制作。

编者

2004年1月



焖鱼翅



原料

水发鱼翅500克, 熟鸡脯、熟鸡肫片、冬笋片、火腿、鸡腿、猪肥膘肉、青菜心各100克, 虾籽15克, 绍酒、葱姜汁各30克, 冬菇汁50克, 葱节40克, 姜片20克, 精盐4克, 高汤1000克, 猪油50克。



①



②



③

- 制作** ①将水发鱼翅码入汤碗内, 放上火腿、肥膘肉、鸡腿及高汤200克, 放入蒸锅旺火蒸20分钟取出。
- ②将碗内汤汁沥出, 再加高汤200克及葱节、姜片, 再入蒸锅内蒸约20分钟取出, 拣去鱼翅上的汤辅料, 沥去汤汁, 加入冬笋片、鸡肫片、鸡肉、冬菇汁、绍酒20克及高汤, 再入蒸锅内旺火蒸20分钟。
- ③锅内放猪油烧热, 下入菜心煸炒至变色, 倒入沙锅内。将鱼翅去掉辅料, 连汤汁倒入沙锅内, 加余下调料, 盖上锅盖, 小火焖约30分钟即成。

特点 软糯滑润, 汤味醇正, 鲜美可口。

提示 鱼翅本身无味, 须加各种辅料及高汤煨制。

红烧鱼翅



原料

水发鱼翅500克,老母鸡肉、鸭肉、猪瘦肉各200克,火腿、干贝各100克,绍酒30克,老抽15克,精盐3克,葱、姜各40克,汤400克,蚝油10克。



1



2



3

制作 ①将鱼翅用竹筴夹好飞水。将鸡肉、鸭肉、猪肉飞水后同火腿一起放入锅内。

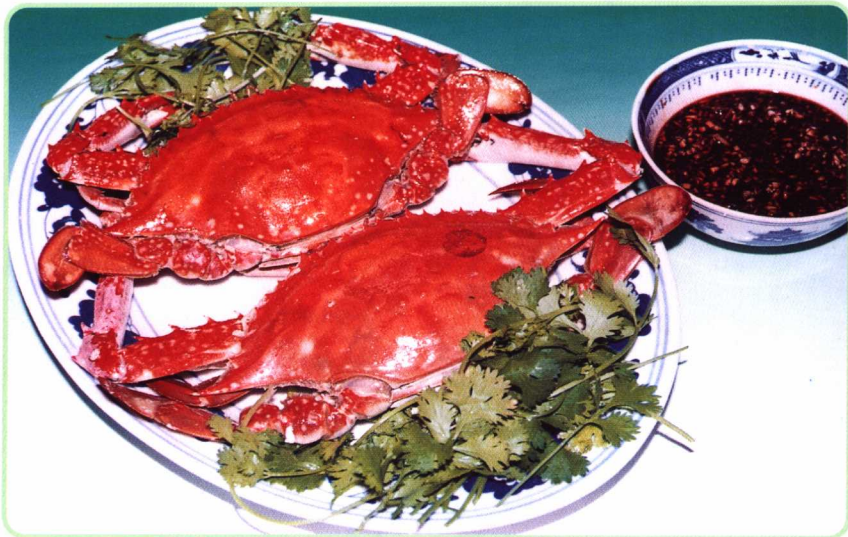
②将鱼翅放在锅内原料上,加汤、葱、姜、绍酒、精盐盖上盖,大火烧开后,撇去浮沫,改用小火煨透。

③将干贝放入碗内,加水100克放入蒸锅内蒸熟烂。鱼翅煨2小时左右后,将汤汁滤入炒锅内,蒸干贝用的汤汁也倒入锅内,用老抽调色,加蚝油,将鱼翅放入煨透,取出码在盘内,将汤汁旺火收浓浇在鱼翅上即成。

特点 软糯柔滑,味道鲜美。

提示 烧煨时火力要小。鱼翅出锅时要轻拿轻放,不可弄碎。

清蒸大闸蟹



原料

大闸蟹 2 只，香菜 30 克，镇江醋 30 克，酱油 50 克，香油 15 克，姜 70 克。



1



2



3

制作 ① 将大闸蟹放入清水中略养取出，用竹签插入肛门，使蟹排净尿。将蟹放入容器内，放入蒸锅内蒸 10 分钟左右取出。

② 将蟹壳片开，每只蟹切成四瓣摆成原形扣上蟹壳，装入盘中，香菜放两侧。

③ 将姜切末放入碗内，加入酱油、镇江醋、香油调匀，配蟹一同上桌即成。

特点 色泽美观，浓鲜味美。

提示 用旺火蒸制。

稀卤鲍鱼



原料

发好的鲍鱼 500 克，熟鸡肉末 50 克，熟火腿末 30 克，绍酒 15 克，精盐 3 克，味精 2 克，白糖 5 克，白胡椒粉 1 克，葱、姜各 5 克，湿淀粉 15 克，清汤 1000 克，猪油 25 克。



1



2



3

制作 ①将鲍鱼深剞上十字花刀。葱切段。姜切片。

②锅内加入 500 克清汤烧沸，下入葱、姜、鲍鱼煨透捞出。

③锅内放汤烧开，加入料酒、精盐、白糖，下入火腿末、鸡肉末烧开，下入鲍鱼烧透，加味精、白胡椒粉，用湿淀粉勾芡，出锅装入汤碗内即成。

特点 刀工精美，浓鲜爽口，咸香味醇。

提示 剞刀时深浅要一致，不可剞透。

焖河鳗



原料

河鳗800克, 冬笋、水发木耳各25克, 料酒5克, 酱油20克, 精盐3克, 味精2克, 白糖5克, 蒜、葱、姜各10克, 汤300克, 猪油40克, 油1000克, 醋2克。



1



2



3

制作 ①将鳗鱼宰杀治净, 从背部剖开, 每间隔4厘米切段。木耳撕小片、冬笋切片。葱切段。姜、蒜切片。

②锅内放油烧至七成熟, 下入鳗鱼段炸至略硬捞出。锅内放猪油烧热, 下入葱段、姜片、蒜片, 烹入料酒, 下入鱼段, 加汤、醋、酱油、白糖、精盐旺火烧开。

③下入木耳、笋片焖透, 加味精, 装盘即成。

特点 软嫩鲜香, 营养滋补。

提示 旺火烧开后改用小火, 盖上锅盖焖制。

油爆大虾



原料

大虾 500 克，绍酒 20 克，酱油 10 克，醋 15 克，精盐 3 克，白糖 20 克，葱段 20 克，油 750 克。



1



2



3

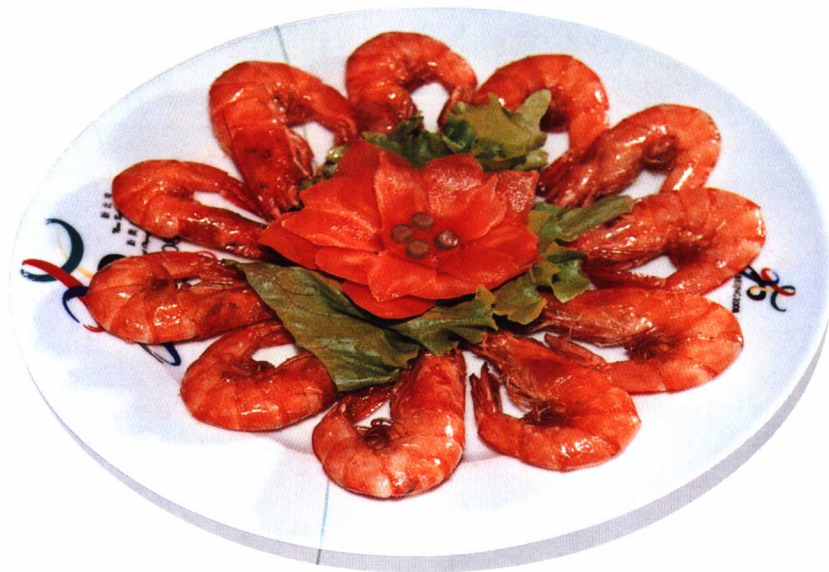
制作 ① 将大虾剪去虾须、虾足治净，下入七成热油中略炸捞出，待油温回升后再下入大虾冲炸至熟，倒入漏勺。

② 锅内放油 30 克，下入葱段略炒，下入炸好的大虾。

③ 加入白糖煸炒，烹入用余下调料（不含油）调成的汁翻匀，装盘即成。

特点 油润红亮，虾肉鲜嫩，咸鲜甜酸。

提示 烹汁后要旺火快速翻匀。



盐 水 虾



原料

鲜大虾 500 克，黄酒 30 克，精盐 10 克，味精 2 克，花椒 3 克，葱 15 克，姜 10 克。



1



2



3

制作 ①将葱、姜切片。鲜虾剪治净，下入 500 克沸水中煮沸，续煮 1 分钟。

②将精盐、味精、黄酒、花椒、葱片、姜片放入同一容器内搅匀。

③将虾捞出沥去水，放入已加好调料的容器内，再将原煮虾的汤倒入（以刚没过大虾为适度），用盖子将容器盖好，等大虾全部冷却后取出，装盘即成。

特点 色泽鲜红，咸淡适中，鲜嫩清口，酒香扑鼻。

提示 大虾煮制不可过火。

清炒虾仁



原料

鲜虾仁 500 克，鸡蛋清 1 个，黄酒 10 克，精盐 3 克，白糖、味精各 2 克，干菱粉 10 克，香油 10 克，猪油 500 克。



1



2



3

- 制作**
- ① 将虾仁洗净，放入容器内，加入精盐、鸡蛋清、干菱粉拌匀上浆。
 - ② 锅内放猪油烧至四成热，下入虾仁滑散至熟，倒入漏勺沥去油。
 - ③ 将虾仁放入锅内，加黄酒、白糖、味精、香油旺火翻匀，装盘即成。

特点 滑嫩鲜美，营养丰富。

提示 虾仁上浆要切匀，滑制时火力不可过大。