

江苏菜

美味

绿色

色健康

食尚生活丛书

竹林 编著



中国戏剧出版社

TS972.12
45

绿

色健康

食尚生活丛书

江苏美味

江苏工业学院图书馆
藏书章



中国戏剧出版社

绿色健康食尚生活丛书

编 著:竹 林

责任编辑:肖 楠 王媛媛

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社 址:北京市海淀区紫竹院 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100089

电 话:84042552(发行部)

传 真:84042552(发行部)

电子信箱:fxb@xj.sina.net(发行部)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京市科星印刷有限责任公司

开 本:850mm × 1168mm 1/32

印 张:160

字 数:3200 千

版 次:2005 年 9 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号:ISBN 7 - 104 - 02161 - 2/C · 160

定 价:500 元(全 20 册)

版权所有 违者必究



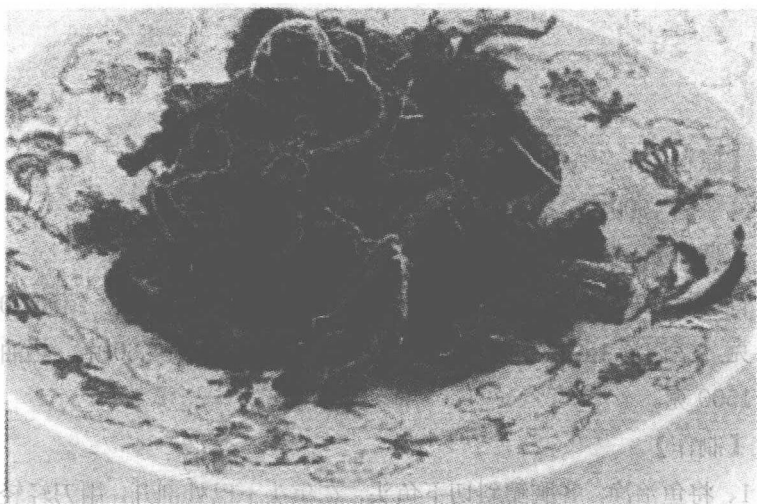
梁溪脆鳝

【原料】

活大鳝鱼 750 克。

【调料】

盐 2 克、醋 5 克、葱 25 克、姜 15 克、绍酒 15 克、酱油 15 克、白糖 3 克、芝麻油 10 克、豆油 750 克。



【制作】

1、锅内清水烧沸，加盐、香醋、葱姜，投入活鳝鱼，速加盖，煮至鱼嘴张开，捞入清水中漂清。鱼腹朝里放案板上，左手捏住鱼头，右手持竹片从长鱼下巴处插入，沿脊骨直划至尾，再沿脊骨两侧划下整条鳝肉，洗净沥水。



2、锅置旺火烧热，舀入豆油烧至七成热时，放入鳊鱼肉炸3分钟捞出，待油温升至八成热时，再放入鱼肉复炸4分钟，炸至松脆捞出。

3、另用锅放少许油，加入葱姜末煸香，加绍酒，酱油、白糖、烧沸成卤汁，放入炸脆的鳊鱼肉颠翻，淋芝麻油，起锅装盘，撒上姜丝即成。

【特点】

鳊肉松脆香酥，呈酱褐色，卤汁甜中带咸，佐酒佳肴。

松鼠鳊鱼

【原料】

鲜鳊鱼 1500 克，河虾仁 5 克，熟笋 10 克，水发冬菇 10 克。

【调料】

青豌豆 10 克，番茄酱 15 克，精盐 10 克，白糖 40 克，绍酒 30 克，猪肉汤 150 克，蒜末 15 克，淀粉 100 克，香醋 60 克，热油 1500 克。

【制作】

1、将鱼治净，齐胸鳍斜切下鱼头，在鱼头下巴处剖开，用刀轻轻拍平，再用刀沿脊骨两侧平片至尾部，鱼尾部不断，斩去脊骨剔去胸刺，在鱼肉面用刀先直剞后斜奇成菱形刀纹，深至鱼皮。把绍酒和精盐放入碗内调匀抹在鱼头及鱼肉上，再蘸上干淀粉。

2、油锅上火烧至七成，将鱼提起抖去淀粉，再将鱼肉翻卷翘起鱼尾成松鼠形，然后一手提着鱼尾，一手持筷夹住另一端，放入油锅，炸约 20 秒钟，使其成形，然后将鱼脱手放入油锅中，同时投



下鱼头，炸至淡黄色时捞起。

3、待油温升至八成熟时，投入鱼腹炸至金黄色捞出，装入长腰盘中，装上鱼头，将鱼肉稍撒松酥。另取炒锅上火放油，投入虾仁划油。

4、原锅再上火放油，放入葱白至起香时，加入蒜末及配料丁煸炒，放入番茄酱、精盐、白糖、绍酒、猪肉汤烧沸，用水淀粉勾芡，烹入香醋，淋热油起锅浇在鱼身上，再撒上熟虾仁即成。

【特点】

鱼色金黄，外脆内松，卤汁金红，甜中带酸，鲜香可口。

拆烩鲢鱼头

【原料】

鲢鱼头一个，蟹肉 35 克，青菜心 250 克，笋片 50 克，熟火腿片 25 克，熟鸡肫 40 克，熟鸡肉 75 克。

【调料】

水发冬菇 15 克，虾子 5 克，葱 25 克，姜 15 克，绍酒 25 克，鸡汤 250 克，盐 2.5 克，白糖 7.5 克，味精 2 克，湿淀粉 25 克，白醋 5 克，熟猪油 75 克，白胡椒粉 2 克。

【制作】

1、将鱼头劈成两片，去鳃洗净，放入清水锅中，置旺火烧沸，后移小火焖至鱼肉离骨时，捞起拆去骨，再将鱼头肉下水锅，加葱姜、绍酒出水。青菜心洗净，削成橄榄形，投入四成热的油中划至菜色翠绿时，捞出沥油。



2、锅至火上放油，烧至五成热时，投入姜片、葱炸香后，捞出，放入蟹肉、虾子略炒，加绍酒、鸡汤、精盐、白糖，再放入笋片，熟鸡肫、熟鸡肉片、水香节菇、虾子等原料，盖上盖。

3、烧 10 分钟，加入菜心、味精，烧沸后，用水淀粉勾芡，淋入白醋、熟猪油，起锅装盘，撒上白胡椒粉，放上火腿片即成。

【特点】

鱼头无骨，鱼肉肥嫩，汤汁稠浓，口味鲜美，营养丰富，为冬令佳肴。

金陵盐水鸭

【原料】

鸭，清水，精盐，花椒，五香粉，葱，姜，八角，香醋。

【制作】

1、鸭宰杀治净，放入清水中浸泡去血水洗净，沥干水分，炒锅烧热放精盐，花椒，五香粉，炒热后倒入碗内，用热盐擦遍鸭身，再将鸭放入缸盆内腌制 1.5 小时取出，再放入清卤缸内浸渍 4 小时左右取出。

2、锅内加清水，用大火烧沸，放葱，姜，八角，香醋，将鸭腿朝上，头朝下放入锅中，焖烧 20 分钟后，待四周起水泡时提起鸭腿，将鸭腹中的汤汁沥出，接着再把鸭子放入汤中，使腹中灌满汤汁，反复三四次后，再焖约 20 分钟取出沥去汤汁，冷却即成，食用时改刀装盘。

【特点】

皮色玉白油润，鸭肉微红鲜嫩，皮肥骨香，鲜美可口。



叉烤鳊鱼

【原料】

活鳊鱼 750 克、冬菜 15 克、笋丝 15 克、猪肉丝 30 克、鸡蛋一个、猪网油 250 克、生姜 10 克、葱 6 克、绍酒 40 克、精盐 10 克、味精 1 克、香醋 50 克、芝麻油 15 克、熟猪油 40 克。

【制作】

1、活鳊鱼宰杀后放砧板上，刮去鳞，掏除鳃，从鳃部用筷子绞出内脏，使腹部保持完整无破损，洗净后凉干水分。猪网油洗净，用葱、姜汁浸渍。冬菜择去杂物洗净，鸡蛋磕碗内，加葱、椒盐、干淀粉，调成蛋糊。

2、炒锅置中火上烧热，加入熟猪油，投入姜、葱丝略煸，再将肉丝放入煸炒，放入冬菜、笋丝、加入绍酒、精盐、味精，炒熟成馅。把洗净的鱼放在砧板上，用刀在鱼两面剖上花刀（刀深至内，不能划破鱼腹），然后用葱姜汁、绍酒、精盐擦抹鱼身，腌渍 2 小时后，将馅心从鱼口中填入鱼腹。把猪网油摊平，上涂蛋糊，放上鳊鱼包好。

3、取铁丝网一只，放上鳊鱼，鱼的上下两面放上葱段、姜片，上叉入炉烘烤。将两面烤至金黄色时，拣去葱姜，放入盘中，用刀在鱼身上顺长直划一刀，露出馅心，淋上芝麻油，带姜醋上桌即成。

【特点】

外脆里嫩，色泽金黄，肉质鲜香，馅料软糯。



蜜汁火方

【原料】

熟肉腿中峰一块，白糖莲子 50 克，松子仁 50 克，糖桂花 5 克，蜂蜜 20 克，冰糖 15 克，清油 75 克，精盐 15 克，味精 12 克，水淀粉 10 克。

【制作】

- 1、将肉腿修切成大方块，皮朝下放砧板上，用刀制成小方块，深度至肥膘一半，但要皮肉相连。皮朝下放入碗内，加清水上笼蒸 2 小时 30 分钟取出，换清汤，加冰糖再上笼蒸 1 小时取出，放入莲子再蒸 30 分钟，取出滗去卤汁，装入盘中。
- 2、锅上火烧热，放清油烧至五成热，投入松子仁略炸至金黄色，取出待用。
- 3、锅再置火上，倒入卤汁，加蜂蜜烧沸，用水淀粉勾芡，放入糖桂花搅和，浇在火方上面，再撒上松子仁即成。

【特点】

色呈枣红，蜜汁芬芳，味甜而咸香，酥烂甘鲜。

酒酿金腿

【原料】

火腿一块 750 克，酒酿 250 克，白糖 50 克，绍酒 75 克，湿淀粉 25 克。



【制作】

- 1、将熟火腿去皮并修净油头，切成薄片。取 10 片火腿，逐片卷入酒酿使其呈喇叭形，置小盘中。
- 2、将火腿片整齐排在碗内，加白糖、绍酒，并以酒酿垫底，用保鲜纸封口，与火腿卷同时上笼蒸 20 分钟。
- 3、将蒸好的火腿片反扣在盘中，原汁入锅烧热勾芡，用火腿卷围边，浇上原汁即成。

【特点】

香甜不腻，甜中趋咸，如配以鲜莲同蒸更妙。

枣方肉

【原料】

猪肋条肉一块，红枣 50 克。

【调料】

精盐 10 克、味精 7.5 克，绍酒 25 克，酱油 30 克，冰糖 25 克，葱姜各 10 克。

【制作】

- 1、肋条肉刮洗干净，放入锅中出水至断血，捞出洗净，在肉皮一面剞上花刀。取砂锅 1 只，内垫竹箬，将肉皮朝下放入砂锅内。加猪肉汤、绍酒、酱油、冰糖和葱姜等调味品，用一个圆盘将肉压住，再盖上锅盖，置火上烧沸，后移至小火焖约 1 小时，将肉取出，皮朝下扣入碗中，倒入原焖肉卤汁。
- 2、将红枣洗净煮烂，去掉枣皮和核，用刀面榻成枣泥，炒锅上火



烧热，放油，投入枣泥、白糖炒匀起锅，把枣泥铺放在肉面上，用玻璃纸封口，上笼蒸约1小时取出，去掉封口纸。将肉翻扣在盘中即成。

【特点】

色红光亮，肉质肥烂，甜中带咸，枣泥香甜油润，食而不腻，风味别致。

糟扣肉

【原料】

猪五花肉 750 克，香糟 45 克。

【调料】

精盐 12 克，味精 15 克、白糖 50 克，绍酒 25 克、葱姜、各 20 克。

【制作】

1、将已出水的五花肉皮朝下，放入垫有竹算的砂锅中，加酱油、白糖、绍酒、葱姜、猪肉汤，用圆盘压住，盖上锅盖，置中火上烧沸后移至小火焖半小时，将肉取出凉透，取碗一只，内倒少许酱油，将肉切成片，皮朝下排入碗内。

2、把香糟用焖的原汁 100 克调匀，浇在碗内肉面上，用玻璃纸封口，上笼蒸 1 小时，取出，将肉翻扣在盘中即成。

【特点】

色泽酱红，酥烂入味，糟香诱人，肉肥而不腻，入口即化，香味更足，口感更糯。



风蹄

【原料】

猪前蹄 750 克，风鱼 150 克。

【调料】

精盐 20 克，酱油 40 克、白糖 25 克、绍酒 50 克、味精 15 克、葱姜各 15 克。

【制作】

1、将刮洗干净的猪蹄剖开主骨，斩下猪爪，一起放入锅中，舀入肉汤烧沸，撇去浮沫，捞出蹄子洗净，再放入原锅中，加绍酒、精盐、葱姜烧沸，移至小火烧至六成熟，捞出剔去火骨，用酱油抹蹄皮上。

2、将风鱼切成条块，放入碗中，将猪蹄皮朝下放在鱼块上，再放入猪爪，加绍酒，酱油，味精，白糖，舀入锅内原肉汤，用圆盘盖在碗上，上笼用旺火蒸约 2 小时至蹄膀酥烂，取出滗出汤汁，翻扣入盘中，浇上汤汁即成。

【特点】

蹄膀皮糯肉烂，风鱼味鲜，酒香四溢，风味别具一格。

酱汁排骨

【原料】

猪肋排骨肉 1000 克。



【调料】

酱油 30 克，白糖 50 克，绍酒 25 克，味精 10 克，精盐 10 克，八角 5 克，桂皮 5 克，葱姜各 10 克。

【制作】

- 1、将腌好的排骨下水锅出水，洗净。锅内放入竹算垫底，将排骨整齐放入，加绍酒、八角、桂皮、葱姜、清水，用旺火烧沸后，再加入白糖、酱油盖好锅盖，用中火烧至汁稠。
- 2、食时改刀装盘，浇上原汁即成。

【特点】

色泽酱红，肉质酥烂，芳香扑鼻，咸中带甜。

酱方

【原料】

猪五花肉 750 克，绿叶菜 500 克。

【调料】

酱油 20 克，绍酒 25 克，冰糖屑 10 克，盐 10 克，大葱 15 克，姜 15 克，水淀粉 25 克，味精 12 克。

【制作】

- 1、五花肉刮洗干净，修成正方形，用竹签在精肉一面戳些小孔，再用盐擦透放入钵中腌渍一日。
- 2、将腌制的方块肉取出放入锅中出水，洗净后将肉皮朝下放入垫有竹算的砂锅内，倒入原汤，加入酱油、绍酒、少量冰糖屑、葱、姜，用盆将肉压紧，加盖用旺火烧沸后，改用小火焖至酥烂。
- 3、然后将肉取出，皮朝下扣入碗内，再放少许冰糖屑，食时先上



笼略蒸，取出扣入盘中，再把原汁倒入锅中烧沸着芡，淋浇盘内，另将绿叶菜加盐炒熟饰盘边即成。

【特点】

口味咸中带甜，食而不腻，入口即化，富有苏帮风味。

灌蟹鱼圆

【原料】

净青鱼肉 300 克、蟹粉 150 克、熟猪肥膘 50 克、熟火腿 15 克、熟春笋 25 克、水发木耳 15 克。

【调料】

熟菜心 50 克、鸡蛋 50 克、熟猪油 75 克、绍酒 25 克、盐 1.5 克、葱 10 克、姜 10 克、鸡清汤 250 克。

【制作】

1、锅置火上烧热，放入熟猪油烧至五成热时，放入葱姜末煸香，再投入蟹粉，加绍酒煸炒，加精盐炒和，起锅装入盘中，凉后，做成莲子大小的丸子作馅心。

2、将鱼肉、肥膘分别斩成茸，同放碗中，加入鸡蛋清、葱姜汁水、凉鸡清汤搅匀，放入精盐、绍酒上劲搅拌后，再加入熟猪油，搅匀成鱼茸。用手抓起鱼茸，塞入蟹粉馅心，挤成鱼圆，下入冷水锅中。

3、做完后，将锅置火上烧至鱼圆变熟，捞入清水中待用。将锅置火上，放入鸡清汤，加入精盐、火腿片、木耳、笋片、菜心，烧沸后放入鱼圆，再沸后，起锅装入汤碗中即成。



【特点】

柔绵而有弹性，鱼圆洁白滑嫩，内孕蟹粉，色如琥珀，汤清味鲜。

松子肉

【原料】

去肋骨条肉一块 2000 克、虾仁 50 克、松子仁 75 克、豌豆苗 150 克、虾子 15 克。

【调料】

精盐 10 克、酱油 25 克、绍酒 40 克、八角 5 克、味精 10 克、白糖 30 克、葱姜各 10 克。

【制作】

- 1、将肋条肉放在砧板上，用刀将其修成长方形，肉面批平，将批下的碎肉与虾仁分别斩成茸，加调料搅匀成虾肉茸。
- 2、将肉块上烤叉，放在炭火上烤至肉皮焦黑时，取出放入冷水中刮去焦屑洗净，在肉的一面刮小方格，在皮的一面刮斜方格，然后在肉面上抹一层蛋糊，再把虾肉茸均匀铺在上面，用刀轻排几下。松子仁下油锅划油后，均匀地铺在肉茸上，再轻轻排斩，表面再抹一层蛋糊，然后肉皮朝上放入锅中煎至金黄色。
- 3、取砂锅一只，内垫竹箬，将肉块皮朝下放入，加酱油、绍酒、白糖、葱、姜和清水，上中火烧沸，撇去浮沫，加盖移小火上焖 2 小时至酥烂，待汤汁稠浓时离火，再将豌豆苗加料炒熟装在盘于四周，然后将砂锅中的肉块取出，皮朝上装入盘中间，浇上卤汁即成。

【特点】



肉嫩如豆腐，肥而不腻，虾仁鲜美，松子芳香。

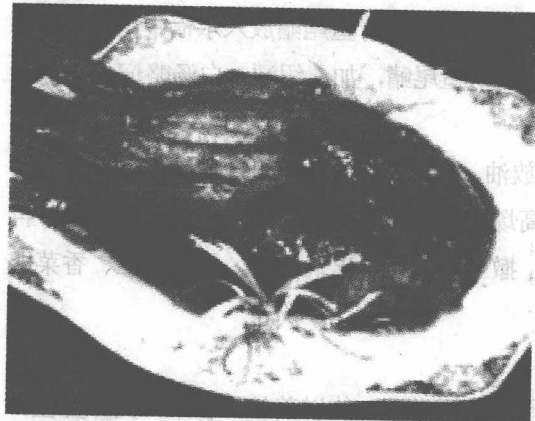
青鱼甩水

【原料】

青鱼尾 350 克，熟猪油 75 克。

【调料】

葱 15 克，姜 10 克，绍酒 25 克，油 20 克，白糖 15 克，芝麻油 7.5 克。



【制作】

- 1、将青鱼尾段洗净，顺长切 3 至 5 刀，尾鳍相连。
- 2、炒锅置旺火烧热，放入熟猪油，投入葱段煸黄出香后捞出，放入鱼尾煎至两面发

黄，烹入绍酒稍焖，再加入姜末、酱油、白糖及清水，盖上锅盖，烧沸后移小火焖 8 分钟，再转旺火收稠卤汁，淋入芝麻油，起锅将鱼尾整齐地装入盘中即成。

【特点】

色泽酱红，咸中带甜，肉质肥嫩。



扒龙尾

【原料】

青鱼尾鳍三十只（重约 6000 克）、活螃蟹 500 克、香菜 25 克。

【调料】

葱 25 克、姜 30 克、绍酒 45 克、高汤 750 克、精盐 5 克、湿淀粉 75 克、胡椒粉 5 克。

【制作】

1、将蟹洗净，蒸熟，剥出蟹肉。青鱼尾鳍放入水锅中出水，剔骨修齐，用葱姜爆锅，放入鱼尾鳍，加入绍酒、白汤略焖，捞出放清水中洗净。

2、锅置旺火烧热，放油，投入葱姜末略煸，放入蟹肉，烹入绍酒略煸，加入精盐、高汤烧沸，再放入鱼尾鳍，移火烧 5 分钟，再用旺火收汤，着芡，撒上胡椒粉，出锅装盘，放上姜丝、香菜即成。

【特点】

蟹肉鲜嫩香醇，鱼尾鳍软糯滋润，佐以姜丝、香菜，其味更佳。

酱汁肉

【原料】

猪肋条肉 1000 克、猪蹄膀 500 克、猪爪 500 克。

【调料】