

JIANGNAN JIAYAN XIAOCHI

江南家宴小吃

(第二版)
胡济沧编著
上海科学技术出版社

江南家宴小吃

(第二版)

胡济沧 编著

上海科学技术出版社

江南家宴小吃

(第二版)

胡济沧 编著

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 无锡县人民印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 12.875 字数 272 000

1985年12月第1版 1989年3月第二版第1次印刷

印数: 1—11,500

ISBN 7—5323—0952—5/TS·66

定价: 3.75 元

谨告读者

初版序

烹饪，是人类文化发展的产物，也是人类生活演进的标志。我国是个具有数千年历史的文明古国，因此，烹饪早被称作一门大学问。到了今天，我国的烹饪技术和各种名菜名点已经风靡世界，为各国人民所倾倒。

近几年来，由于我国人民生活的提高，讲究饮食已成为群众所关心的事。关于饮食技巧的书籍已是大家乐意阅读的参考书。在本书发稿之时，确有不少《菜谱》已经问世，那么为何又要出版这本《江南家宴小吃》呢？

作者在翻阅大部分已出版的食谱之后发现，其中列举菜肴，北方口味的，雷同重复的，难以在家庭中制作的比较多，而可供家庭小宴随酌的不多，特别是江南菜肴更是少见，而在这方面则是作者之所长。

作者生长于浙西鱼米之乡。大学文科毕业后，曾在嘉兴、嘉善、平湖一带任教。由于学的是文学，而且更爱好诗词，因此常常在饮食之际会同诗友随意小吃，对烹饪也有了一些研究。加上同当地菜馆比较熟悉，凡有人家大张筵席，作者也常去帮忙筹划，因之对各种佳肴的主辅材料的选择、配备都一一领略了其中奥妙。

之后，作者又闯荡西南诸省，品尝到了各地特色佳肴，在公余之际，又会同来自各省的同事轮流聚餐。菜肴均由同事

家眷烧煮，大家都莫不尽力露一手，菜点都带有浓厚的江南各地特色，交流了不少烹饪技巧。又在各地旧书摊上搜集文学书籍的同时，发现许多地方木刻的“菜单”，每份不过十数页，但内容独特，来自民间。作者均一一予以收罗。

此后，作者每到一地又多与当地菜馆店主边酌边谈，请教其操作特色，随作记录，而且大多都由作者返家后予以实践复制，不少均得成功。公余之时便开始整理而成食谱，共收入江南菜点六百余则。

这就是这本小册子的由来，可说是积数十年之苦心而成，其中不少菜点在现今食谱中比较少见，特别是大部分都来自民间，侧重于江南特色，尤其是江浙湘鄂一带，而最重要的是以经济实惠为原则。当然，由于家宴规格的不同，本书内也收入了部分高级佳肴。总而言之，本书可供举办宴席之用，又可随意小吃，湖海豪情，乡村风味，盖而有之。这也就是本书取名为《江南家宴小吃》的原因。欢迎读者不吝赐教。

再版说明

——烹饪小史

中国饮食之有烹调，概言之，以夏代为溯源，已有三千年的历史、秦汉以后，便开始割烹合作，炉案分工的新趋势。潘岳《西征赋》里说：“饔人缕切，鸾刀若飞，应刀落俎，霍霍霏霏，红鲜纷其初馔，宾旅竦而迟御”。讲的是刀工精湛。刘安《淮南子》里说：“今屠牛而烹其肉，或以为酸，或以为甘，煎熬燎炙，齐味万方，其本一牛之体”。讲的是宰一条牛后，能烹制出多种多样，口味不同的菜肴，等于是现代“全羊席”、“全猪席”的零拆盆菜，各具风味。到了南北朝时期，发明有“八和齏”、“鱼鲙法”、“脯腊法”，以及蒸、炙、煎、炆和糕点等制法。调味品除油、盐、酱、醋外，又增出酱油、豆豉以及使用色素等点染法。

隋唐时期，由于知味者的文化人一天一天多起来，便形诸笔墨，大力推动。炉灶炊具，逐加改进。烹调技术，研究提高。尤其在玄宗开元天宝间，民富物阜，天下万方的山珍海错，尽为我用，宫廷中设有进食使的专管，所以有天天“食单”，要备进千盘以上，当然原料新异，口味各别；推之各大城市的名厨，也皆钩心斗角，富于创造性的各逞手段，食品的雕镂艺巧，又有了进一步的美化。陶穀《清异录》载有“建康七妙”、苏州“珑玲牡丹鲙”，以及五代时女尼梵正特制的“辋川小样”二十盘合景的辋川山庄的图型，真是匠心独运，后来

无继。

辽金元时代，北方民族的蒙、回、维等族相继南迁，西域方面也随之东来，所以饮食品味的交流，有大量的增长。明末清初，满人入主中原，前后有四次民族的融会。南北的海陆物产丰富，导致了烹饪技术有地区性，行业性的竞争，形成了百花齐放的绚烂境界，发展到誉满全球的高度评价。

近代，荤素菜谱，酌古参今，有地区性，行业性，不一而足，然核其主要内容，可分成“宫廷菜”、“商品菜”、“家庭菜”、“寺院菜”四大类别，其中寺院菜，无论它的主料、辅料、调料，丝毫不用荤腥之物，所以便称“净素斋食”。北魏的贾思勰著有《齐民要术》一书，便将素食列为专章叙述，因为北朝县郡共有大小寺院一万三千余所，僧徒、白徒由二百万人，增至三百万人。当时除朝廷官员享受肉食者外，人民生活一般艰难，所以投入寺院为白徒者（免税免役），都能获得素食度日。南朝也是如此，大家所知道的大丛林（敕建）在四百八十寺以上，各寺院皆拥有大量的良田美地，和无代价的劳动力，从事于农业、工业的小生产，供自给而有余。江南之地多松竹、菌类、笋类、取之不竭，蔬菜瓜果，四季尝新。由于梁武帝萧衍笃信佛教，倡导茹素，是故宫廷与民间的素饌烹调，都向香积厨看齐了。

必须理解，当年寺院经济，富埒王侯，所谓方丈，主持以及职事僧等，掌握实权者，皆属胡僧。就百分之二十而论，全寺人口一千名，即有二百个大和尚，换言之，以八百人之生产力，供养二百人的生活，饮食之美，不言可喻，即以僧徒白奴而言，常吃的是核桃油渣、花生油渣、芝麻油渣、黄豆油渣，以及各种豆制品，蔬菜瓜果，应有尽有（江南草类，可供饌食者有二十二种），因此，南朝香积厨素斋之美、独享盛名。

道家膳食，原不限荤素，但于炼丹导引，必也斋戒茹素，又求延年益寿之术，乃有壮阳滋阴之说。唐宋政治僧道并举，而药膳兴起，至元世祖时，于宫廷设置饮膳太医，掌其事者为忽思慧，著有《饮膳正要》三卷，在《本草》内选择无毒无相反、可久食能补益之品，调五味以充饌。清咸丰间，浙江海昌县人汪士雄所著《随息居饮食谱》，类似食物本草，重于物性分析而略于烹调的制作技术。两书在目前饮食业都起着启发作用。

《江南家宴小吃》余初稿成于1970年，修正稿在1984年之冬，在此过程中，市场副食品之供应，尚未及丰，故本书原拟的菜肴，就日常罕见者，予以删削，谨存六百种，于1985年12月付印，出书五万册问世，不久即告脱销，第二次重印一万二千册，第三次重印三万册，普及大江南北。今又承社方通知再版，要求增辟“净素菜肴”、“食疗药膳”两编，以应社会上的客观需要。原来各编内容也有较多增补，特别是“预加工和半制品知识”受到读者普遍欢迎，故也作了较多增补。笔者自愧读书不多，行路不广，见识不周，经验不足，且由于增辑时间仓促，难免陨越，敬祈读者与专家随时指正。

作者 1987年6月写于
江苏六合龙池街

目 录

第一编 基本知识提要

一、操作技法简介

用火法.....	1	刀工与刀法.....	2
炒法有七忌.....	1	烧饭法.....	3
蒸法有三种.....	1	烧菜法.....	3
醋溜法有三种.....	2	勾芡法.....	3
熏有生熏、熟熏之分.....	2	炸法.....	4
选用原料要鉴别质量和配合.....	2	宿汁制备法.....	4

二、调 料 常 识

芝麻酱.....	4	烧酒.....	6
茶油.....	4	蜂蜜.....	6
豆油.....	4	绵白糖.....	6
菜油.....	4	川椒.....	7
花生油.....	5	辣椒.....	7
海盐.....	5	丁香.....	7
豆豉.....	5	桂皮.....	7
酱与油.....	5	桂花.....	8
米醋.....	5	松花.....	8
米酒.....	5	玫瑰花.....	8
甜酒酿.....	6	茉莉花.....	8

甘菊花.....	8	葱.....	8
薄荷叶.....	8	韭.....	9
茴香.....	8	姜.....	9
八角.....	8	大蒜头.....	9

三、预加工和半制品知识

海带泡发法.....	9	磨腐制法.....	14
刀鱼、鲥鱼预制法.....	10	集虾子法.....	15
莲子去皮法.....	10	虾干制法.....	15
制豌豆粉皮法.....	10	虾油制法.....	15
制绿豆粉丝法.....	10	鲢鱼干脍法.....	15
剖鱼法.....	10	鲢鱼含肚制法.....	15
整形鱼背刀法.....	11	糟鸡风鸡制法.....	16
挤虾仁法.....	11	带毛风鸡制法.....	16
水发笋干法.....	11	糟鲤版制法.....	16
斩团鱼法.....	11	糟蛋制法.....	17
劈黄鳝法.....	11	醉蟹制法.....	17
水发海参法.....	11	咸蛋制法.....	17
水发鱼翅法.....	11	腊制金银肝法.....	18
发鱿鱼与墨鱼法.....	12	晾猪肉法.....	18
洗涤肠肚法.....	12	腌肉制法.....	18
洗涤肺脏法.....	12	渍酱肉法.....	19
精制霉干菜法.....	12	酱制腊肉法.....	19
糖醋大蒜头制法.....	13	腊猪肚制法.....	19
萝卜鲞制法.....	13	腊猪肠制法.....	19
五香大头菜制法.....	13	粗制火腿法.....	20
寒苕大头菜制法.....	13	精制火腿法.....	20
腌藏油菜心制法.....	14	金华火腿制法.....	21
糯米酒酿制法.....	14	剥蟹粉法.....	21
兰花豆腐干制法.....	14	制拔丝法.....	21

油发皮肚法	22
做肉皮冻法	22
油发蹄筋法	22
素鸡素肠制法	22
大小肉圆制法	23
制乳腐法	23
辣扒豆制法	24
熏春笋法	24
吊上汤法	24
熬素上汤法	24
蛤类洗煮法	25
荤食品熏制法	25
肉松鱼松制法	25
福建肉松制法	25
叉烧制法	25
荷包豆腐干制法	26
皮蛋制法	26
改良松花蛋制法	26
茶叶蛋制法	27
扒鸡造型法	27
糊菜的种种制法	27
水发燕窝法	27
生剥鱼皮与保不脱皮法	28
炖羊肉除膻臊法	28
红烧牛肉的配料	28
烤牛排与炸猪排法	28
溶解冻鱼冻虾法	28
烹调鱼鲜选择法	28

鲤鱼烹调法	28
熬制鸳鸯油法	29
炸炒与爆炸的差别	29
炖与焖的差别	29
菜镬烧开水去油味法	29
蒸馒头减碱法	29
煮面、饺法	29
面条的几种吃法	29
炒苋菜法	30
软溜菜的制法	30
快速炖肉法	30
快速煮肉法	30
炒猪牛肉片法	31
制胡萝卜酱法	31
制杏梅酱法	31
番茄生食法	31
生姜保鲜法	32
小笼包饺的擀皮子法	32
茯苓制粉法	32
凤鸡另一制法	32
熬制蟹油法	33
发猴头菌法	33
腌咸鸭蛋新法	33
盘香茼蒿制法	34
腌酸大白菜制法	34
白切羊糕制法	34
犬羊膏制法	35

第二编 烹调实例

一、毛羽类

白焗肉.....	36	炒肚片.....	49
红烧肉.....	37	清炖肺.....	50
酒焖肉.....	37	生炒猪肝.....	50
东坡肉.....	38	蜜渍火方.....	51
走油绍肉.....	38	红烧大肠.....	51
酥扣肉.....	39	油爆肠.....	52
回锅肉.....	39	炸油卷.....	52
焖露子肉.....	39	水晶羊肘.....	52
肴肉.....	40	蒸羊肉.....	53
狮子球.....	41	炒羊腰子.....	53
空心肉丸.....	41	烤绵羊肉.....	54
烩爪尖.....	42	炖狗肉.....	54
红焖肉丝.....	42	烧烤驴肉.....	55
金漆蹄膀.....	43	鹿尾烧肠.....	56
金银蹄筒.....	43	炖鹿肉.....	56
金银爪.....	44	蒸熊掌.....	57
走油蹄筋.....	44	制乌猫.....	57
鱼翅蹄筋.....	44	烤兔子.....	58
炸猪排.....	45	咖喱肉汤.....	58
醉猪腰子.....	45	熨鸡.....	58
椒盐排骨.....	46	清蒸鸡.....	59
玉燕丸.....	46	炙子鸡.....	59
赤燕丸.....	47	叫化子鸡.....	60
八宝肚.....	47	仿叫化子鸡.....	60
炒肚尖.....	48	辣扒鸡.....	61
炒胰脂.....	49	油淋子鸡.....	61

鱼翅套鸡.....	62
凤凰窝蛋.....	62
水晶鸡片.....	63
鸳鸯鸡片.....	63
苦瓜鸡片.....	64
鸡丁圆子.....	64
菜心鸡茸.....	65
栗子鸡.....	65
清蒸小鸡.....	66
桂圆鸡.....	66
冬瓜鸡.....	67
现做糟鸡.....	67
炒鸡冠.....	68
荷叶风鸡.....	68
葱蒸酱鸭.....	69
干菜笋烧鸭.....	69
棋子鸭.....	70
清蒸八宝鸭.....	70
西瓜鸭.....	71
荷莲鸭片.....	71
新陈鸭.....	72
煎软鸭.....	72
桂花煨鸭.....	73
莲子鸭羹.....	73
清炖鸭(鹅)掌.....	74
炒鸭(鹅)掌.....	74
炒鸭(鹅)舌.....	74
炒鸡鸭(鹅)肫肝.....	75
燕填鸭.....	75
烧填鸭.....	76

烤填鸭.....	76
烤鹅.....	77
红烧鹅.....	77
拆烧鹅.....	77
拆鹅腿片.....	78
炸五香鸽.....	78
炖五香鸽.....	79
炒鸽片.....	79
香芋鸽片.....	79
煮凤凰蛋.....	80
煮大鵬蛋.....	80
夺胎蛋.....	81
煮磨菇蛋.....	81
煎莲蓬蛋.....	82
破镜重圆.....	82
煮鸳鸯蛋.....	83
芙蓉蛋片.....	83
炙菊花球.....	84
木樨肉.....	84
黄焖蛋.....	85
一口饺.....	85
葵花蛋.....	86
燕窝羹.....	87
三鲜暖锅.....	87
什锦火锅.....	87
全生边炉.....	88
家乡火锅.....	88
藕节煨猪肘.....	88
鸡茸蹄筋.....	88
毛豆焖肉丁.....	89

豌豆炒鸡米	89
蛋饺盈盘	90
绿豆肚肺汤	90
奶油肚尖	91
平菇炒腰花	91
藕丝炒皮丝	91
桃仁腰片	92
全家福船菜	92
瓜汁脆肉片	93
皮丝豆芽	93
香脆桔皮	94
熟读二十四史	94
肉眼藕片	95
香肚藕夹	95
香榧炸小排骨	96
淡菜炖排骨	96
猴头菌炒猪肝	97
捆把冻蹄	97
冻马蹄糕	97
醋肉炒蒜苗	98
凤肉煨花菇	98
黄白肉糕	99
青红椒炒肉丝	99
鲜肉皮炒土豆片	100
冬笋肉丝炒鸡踪菌	100
冬笋炖风肉	100
爆肚尖豆仁	101
西瓜翠炒鸡笋	101
炖四黄鸡	102
鸡黍饔客	102

酸辣鸡片	103
干菜笋烧鸭块	103
奶油豆腐片	104
赤豆酱鸭	104
番茄鹌鹑蛋	105
白芙蓉炒平菇片	105
黄芙蓉炒胡萝卜片	106
油爆花生鸡丁	106
大红袍焖晦子肉	107
沧海浴日	107
蛋白兜子	108
蛋黄卷子	108
红粟盈舟	109
红心豆腐	110
月中折桂	110
夹心蛋糕	111
桃花流水鳜鱼	111
金桔蟹鲞	112
烧鹅烩皮肚	112
鹅肫烩豆腐衣	112
鸭肉油卷	113
鸭皮鱼卷	113
鱼皮肉卷	114
五味酥鸡	114
红烧老母鸭	115
玉兰片炒鸡鸭杂	115
仿制鸡冠	116
紫菜炒鸡蛋	116
文武蛋	117
鸡蛋酱	117

咸鸭蛋炒蚕豆仁	117
红烧猴头菌	118

玉兰片炒蛋片	118
--------------	-----

二、鳞 介 类

双鲤鱼	119
糟鲜鲤	120
砂锅鲢头	120
爆鱼片	120
烧鲜鱼	121
炒鱼扣	121
烩鱼卷	122
蘑菇鱼丸	122
蛋黄鱼丸	123
鱼云羹	123
青鱼划水	124
青鱼尾羹	124
青鱼脯	124
白玉饼	125
腌冬青	125
蒸黄花鱼	126
黄鱼羹	126
蒸鳊鲞	127
肉馅鲫鱼	127
清汤鲫鱼	128
油跳鲜鲤	128
清蒸鲢鱼	129
他乡遇故知	130
烧刀鱼	130
刀鱼羹	131
没骨刀鱼	131

余考子鱼	132
蒸考子鱼	132
银丝菊	133
箭袋鱼	133
生溜青鱼片	134
熟溜黄鱼	135
宋嫂鱼羹	135
醋烹桂鱼	136
桂鱼粉	136
龙井桂鱼	137
炖鲈鱼	137
鲈肺汤	137
炖鲟鳇	138
鱼卵丸	138
鱼卵膏	139
拌墨鱼片	139
烧明脯	139
炖墨鱼蛋	140
乌帽玉带	140
玉带青缘	141
煎咸带鱼	141
蒸荷叶鱼	142
荷鱼翅羹	143
清炖鱼肚	143
爆鱼肚	143
呛清水虾	144

雨前虾仁	144
木樨虾仁	145
玫瑰虾饼	145
炒海白虾	146
拌明虾	146
煎明虾片	147
醉白虾	147
糟明虾	147
清蒸河蟹	148
金盘玉蟹	148
翡翠蟹	149
充蟹粉	149
面拖蟹	150
海蜒炖蛋	150
海蜒干菜汤	150
东海夫人	151
蒸贡干	151
焖蚝豉	152
奶油蚝汤	153
红烧海参	153
海上三仙	154
醉瓦楞子	154
热炒蚶肉	155
蒸西施舌	155
蛤笋汤	156
海鲜虾仁饼	156
炸鳊筒	156
酥蛤	157
栗子扣蛤	157
炖海蜇	158

拌海蜇皮	158
炙鲑鱼	158
炒鲑鱼	159
镶鲑鱼	159
镶蚬	160
酱炖田螺	160
糟田螺	161
白糖海蛎	161
拌响螺	161
盐渍吐铁	162
红烧鳗筒	162
出骨酥鳗	163
三油鳊糊	163
生炒鳊片	164
脆鳊片	164
红烧龟肉	165
清蒸甲鱼	165
红烧甲鱼	165
椒盐甲鱼	166
荤粉皮	166
清炖干贝	166
黄焖干贝	167
干炸鱼块	167
回回鱼卷	168
芝麻鱼丸	168
五云鱼丸	169
玉兰片炒软兜	169
银鱼炒洋葱	170
干明虾片炒洋葱	170
洋葱爆明虾	171

绿豆芽炒青果	171
荸荠片拌脆鳝	171
芙蓉蟹粉	172
糖醋黄花鱼	173
挂兰盆景	173
插架图书	174
干煸甜辣鱼片	174
银鱼烩鸡蛋	175
干煸鲤鱼	175
葱椒鱼片	176
豆豉鲰鱼	176
青芹煮鳊鱼	177

晶鑫菜	177
水晶鱼	178
干煸鳝条	178
软溜鲤鱼片	179
松子鱼米	179
银鱼蛋卷	180
奶油煎带鱼	180
豌豆苗炒银鱼	181
橄榄茸呛虾	181
樱桃炒虾仁	182
老蚌产珠	182
田螺肉炒紫姜片	183

三、豆制品类

十瑞朱丝	183
八宝豆腐	184
紫菜豆腐花	185
虾子豆腐	186
咸蛋豆腐	186
豆腐煮腌肉	186
猪油炖酱干	187
油豆腐嵌肉	187
荤素包圆	188
炸香干	188
银丝翅	189
生炒面筋	189
生面筋嵌肉	190
饭滯包圆	190
炒黄豆芽	191
糖醋豆芽	191

金钩银鱼	191
豆仁炒虾仁	192
锦囊豆仁	192
煨蚕豆仁	192
炒脆豌豆荚	193
炒豌豆泥	193
烤豇豆	194
炒毛豆	194
毛豆焖豆腐	194
香珠豆泥	194
珍珠蛋粉	195
珍珠炒酱	195
豆豉排骨	195
豆豉炒丁	195
带豆串荸荠	196