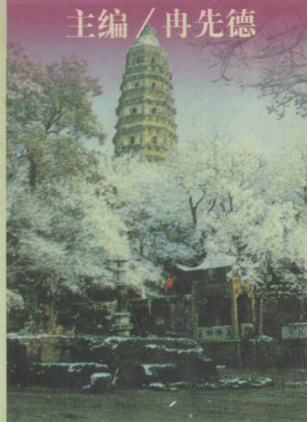


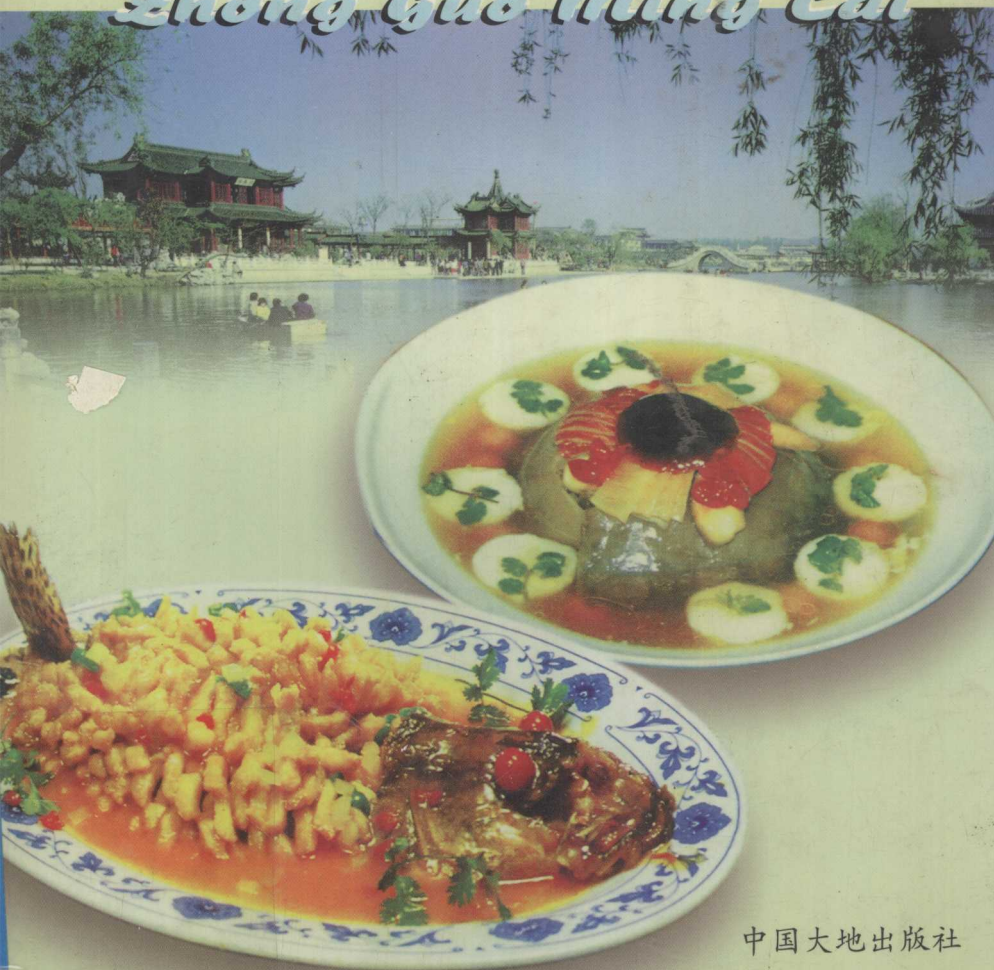
主编 / 冉先德



中国名菜

苏扬风味

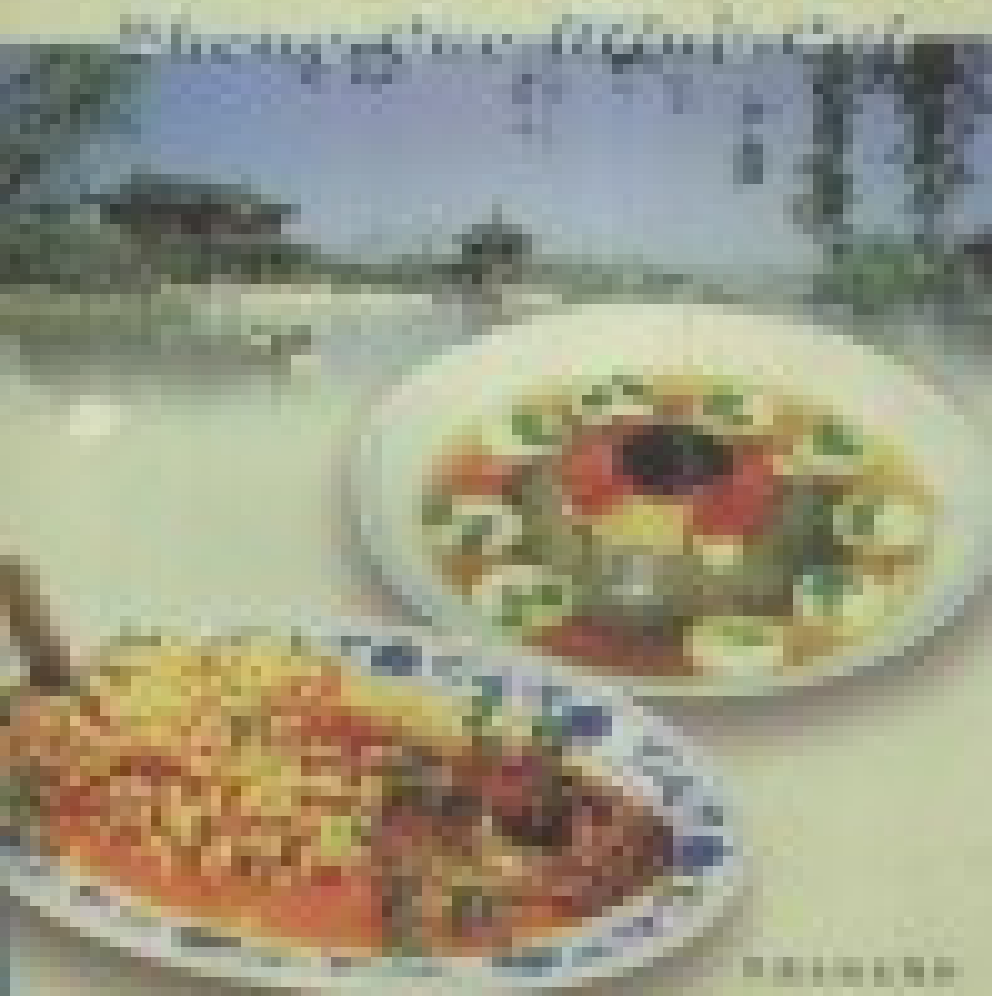
Zhong Guo Ming Cai



中国大地出版社

中国名菜

苏扬风味



中国名菜

中国名菜

苏扬风味

(3)

中国大地出版社

1997·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

中国名菜：苏扬风味/冉先德主编 .—北京：中国大地出版社，
1997.9

ISBN 7—80097—168—6

I . 中… II . 冉… III . 菜谱—江苏 IV . TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 15086 号

中国名菜苏扬风味

主 编 冉先德 瞿弦音

责任编辑 申果元

中国大地出版社 出版发行

(100081 北京市海淀区大柳树路 21 号)

北京牛山世兴印刷厂印刷 新华书店发行所经销

1997 年 10 月第 1 版 1997 年 10 月北京第 1 次印刷

开本：850×1168 1/32 印张：8

字数：180 千字 印数：0—10000 册

ISBN7—80097—168—6/Z·35

定价：14.80 元

大地版图书印、装错误可随时退换



常熟叫化鸡



灌蟹鱼圆





蜜汁火方

扬州煮干丝





清蒸大闸蟹



松鼠鳊鱼

金腿炖水鱼



腐乳汁肉



生熏鲇鱼





冬瓜四灵



清炖蟹粉狮子头

序

《中国名菜》由著名学者冉先德、瞿弦音主编，共20分册一套，每册又各自独立成篇，集中华烹饪文化之大成。每部都将是餐饮业、旅游业、美食家、文人骚客、家庭主妇以及广大烹饪爱好者必备的参考书。

《中国名菜》全面搜集中国十七大菜系的不同风味的三千五百余种名菜。十七大菜系反映了中国菜系新的特点和状况，即“齐鲁风味”、“岭南风味”、“苏扬风味”、“巴蜀风味”、“徽皖风味”、“潇湘风味”、“钱塘风味”、“闽台风味”、“燕京风味”、“淞沪风味”、“松辽风味”、“三晋风味”、“中州风味”、“荆楚风味”、“赣江风味”、“秦陇风味”、“滇黔风味”。加上“民族风味”、“素斋风味”和“药膳风味”共20个类别。入选菜品全面，风格流派多样，用料各档兼顾，操作难易均录。无论传统佳肴，还是创新名菜，皆以流传广远、有口皆碑为取舍标准。“主料辅料”用量准确；“烹制方法”阐述细致；“工艺关键”提纲挈领；“风味特点”准确生动。并将典故传说、诗词歌赋寓于宴会之中，让人们在品尝佳肴时，把口福、眼福、情趣、雅兴融为一体，使整个宴会富有诗情画意。实为有关中国烹饪文化的一部别开生面、全面实用的菜谱。对专业工作者及广大烹饪爱好者将有极大的助益，亦可作为“中国名菜辞典”查用，并有长远的收藏价值。

作者编写此书，参考了国内外八百余种中餐菜谱、各种烹饪杂志上千卷，请教了许多名师前辈，整理了不少民间经验，并专门游历了十七大风味菜系地区，考察搜集当地名菜，亲自动手制作，以获得直接经验，最后才落笔编写成书，前后历时十年，三易其稿。是一部有新科研成果的烹饪巨著。

《中国名菜》编委会
1997年7月7日于北京

《中国名菜苏扬风味》编委会

主 编 冉先德 瞿弦音

副主编 牛京刚 向 军

编 委 (以笔画为序)

马春乐 王玉华 王金樑

许新元 朱祥月 张桐林

李 宏 苏 立 金凤玲

屈 浩 孙继江 钱晓辉

郭 森

苏 扬 风 味

苏扬风味，指江苏菜系，乃我国四大菜系之一，其影响遍及长江中下游地区，在国内外享有盛誉。

江苏省东临黄河，西拥洪泽，南濒太湖，长江横贯于中部，大运河沟通南北，境内湖泊众多，河网稠密，土壤肥沃，气候寒温适宜，物产十分丰富，素有“鱼米之乡”的誉称。江苏为全国重要淡水鱼区，太湖银鱼、长江鲥鱼和刀鱼、阳澄湖大闸蟹为名产，高邮鸭和鸭蛋、如东狼山鸡等均享盛名。“春有刀鲚夏有鲥，秋有肥鸭冬有蔬”，一年四季，水产禽蔬轮番上市，应有尽有，这些富饶的物产，为江苏菜系的发展提供了优越的物质条件。

苏扬风味，主要由淮扬、南京、苏锡、徐海四个地方风味组成，而扬州菜、苏州菜又是苏扬风味的两大支柱。苏扬风味的共同特点是：用料以水鲜为主，汇江河湖海特产为一体，禽蛋蔬菜四季皆备。菜品风格典雅，形质兼美；重视调汤，保持原汁；追求本味，清新平和；咸甜适中，适应面广；浓而不腻，淡而不薄；酥烂脱骨而不失其形，滑嫩爽脆而不失其味。一江之隔，南北不同。从历史上看来，北方人嗜咸南方人嗜甜，扬州位于长江之北，在地理上素为南北之要冲，因此在菜肴风味上容易吸取北咸南甜的特点，逐渐形成了“咸甜适中”的特色，而苏州位于长江之南，相对地受北味影响较小，所以“趋甜”的特色也就保留了下来。

淮扬风味以扬州、两淮（淮安、淮阴）、镇江为中心，以大

运河为主干，南起镇江，北至洪泽湖，东含里下河并及沿海，这里水网交织，江河湖泊所出甚丰。肴馔以清淡见长，味和南北，概称“淮扬菜”。扬州菜素有“饮食华侈，制体精巧，市肆百品，夸视江表”之誉，名馔有“将军过桥”、“醋溜鳊鱼”、“三套鸭”、“鸡汤煮干丝”、“清炖蟹粉狮子头”等。两淮的鳊鱼菜品达 108 种之多，其中“软兜长鱼”、“白煨脐门”、“大烧马鞍桥”等，有活嫩、软嫩、松嫩、酥嫩等特点，突出一个“嫩”字。镇江则以三文（鲥鱼、刀鲚、鲥鱼）菜肴驰名，名食水晶肴蹄饮誉中外。

南京，古称金陵，有“六朝金粉地，十代帝王州”的史迹，又是当今江苏省政治、经济、文化中心，饮食市场素来繁盛，且屡见于古今诗文。南京风味，又称“京苏菜”，兼取四方之美，适应八方之需，鸭馔佳肴，闻名远近。南京风味以滋味平和，醇正适口为特色，其名菜有“炖菜核”“炖生敲”“盐水鸭”“扁大枯酥”等。

苏锡风味，以苏州、无锡为中心，苏锡菜原重甜出头，咸收口，浓油赤酱。近代逐渐趋向清新爽适，浓淡相宜。名菜有“松鼠鳊鱼”、“梁溪脆鳊”、“香脆银鱼”、“常熟叫化鸡”，“镜箱豆腐”等。

徐海风味，自徐州沿东陇海线至连云港一带。徐海菜以鲜咸为主，五味兼蓄，风格醇朴，注重实惠。名菜如“霸王别姬”、“爆乌花”等。

江苏菜如同清·袁枚《随园食单》之所论述，已达到“味要浓厚，不可油腻；味要清鲜，不可淡薄”。使“一物各献一性，一碗各成一味”的境界。目前的江苏菜肴，正是与此一脉相承，并且今胜于昔了。

本书所介绍的菜肴中，有些菜肴的主料属国家保护动物，在这里仅作为本地区的传统饮食文化加以介绍。

目 录

水产类

蟹黄扒鱼翅·····	(3)	龙戏珠·····	(32)
扒鲜翅·····	(5)	酥鲫鱼·····	(34)
原焖鱼翅·····	(7)	双皮鲫鱼·····	(35)
炸玉蝗·····	(9)	葫芦虾蟹·····	(37)
糟蛋烧鱼唇·····	(10)	凤尾虾·····	(39)
牛乳鲜鱼唇·····	(12)	白汁鳗鱼·····	(40)
红烧鱼皮·····	(14)	葱蒸干贝·····	(43)
蟹粉鲜鱼皮·····	(15)	雪花蟹斗·····	(44)
烩青鱼鲜肚·····	(17)	清蒸大闸蟹·····	(46)
白烩鲟鱼肚·····	(18)	炒蟹线·····	(47)
虾子明玉参·····	(20)	水晶虾饼·····	(49)
天下第一鲜·····	(21)	干煸大虾·····	(51)
双皮刀鱼·····	(23)	松鼠鳊鱼·····	(52)
干贝炒鲜奶·····	(25)	掌上明珠·····	(54)
红烧大乌·····	(26)	醋熘鳊鱼·····	(56)
鸡火鱼鲞·····	(28)	叉烧鳊鱼·····	(58)
一品罗汉菜·····	(29)	清汤秃肺·····	(59)
生炆条虾·····	(31)	青鱼甩水·····	(61)