

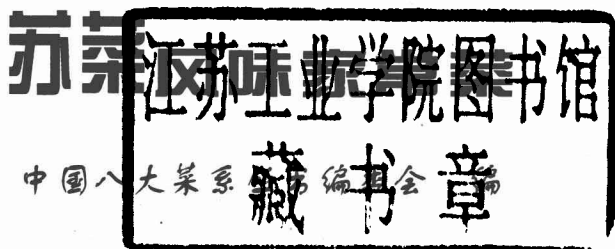
苏菜

風味家常菜

中国八大菜系丛书

江苏与建 出版社

·中国八大菜系丛书·



目 录

一、苏菜风味家常菜的烹调

家常菜的制作方法	2
菜雕与拼盘	9

二、肉类

枣方肉	15
蜜汁火方	16
清汤火方	16
扁大枯酥	17
酱方	18
酱汁排骨	19
栗子排骨	19
桂花排骨	20
酱蒸排骨	20
糖醋小排骨	21
腐乳汁肉	21
挂炉金钱里脊	22
熘里脊	23
松子熏肉	23
兰花肉	24
煨酥肉	25
金腿脊梅炖腰酥	26
酒凝金腿	26
腐皮肉卷	27
爆熘肉花	28
青笋肉片	29

虎皮梳子肉	29
回锅肉	30
荷叶粉蒸肉	31
藕头炖肘	31
甜烧肉	32
镜箱豆腐	32
金桔酸甜肉	33
樱桃肉	34
百花酒焖肉	34
干菜烧肉	35
金陵丸子	36
气锅滑嫩圆子	36
清炖蟹子狮子头	37
糟扣肉	38
香扣肉	38
软炸银耳	39
白汁蹄筋	39
蹄筋参	40
翡翠蹄筋	41
凤蹄	42
冰糖扒蹄	42
椒盐蹄髈	43
黄焖舌尾	44
麻花腰子	44
生烤牛腩	45
烧牛肉	45
香酥牛肉	46
黄焖牛腱	47
番茄烧牛肉	47
梅菜炒牛肉	48

桂花牛肉	48
爛牛梅丸	49
滑蛋牛肉	50
清炖牛鞭	50
扒烧牛筋	51
鸡汁牛筋	52
辣味烧羊肉	52
羊糕	53
砂锅狗肉	54

三、蛋禽类

炸纸包鸡	55
蝴蝶香炸鸡	56
雪花酥鸡	57
熏鸡	57
蛋梅鸡	58
锅贴鸡	59
瓜姜毛豆烧仔鸡	60
香芋烧竹鸡	60
荷花白嫩鸡	61
西瓜童鸡	62
富春鸡	63
圆盅鸡	64
蛤蟆鸡	64
早红桔酪鸡	65
常熟叫化鸡	66
五子蒸鸡	67
荷叶粉蒸鸡	67
白玉鸡	68
什锦味鸡	69

天下第一菜	70
芙蓉鸡片	70
银苗鸡丝	71
芽姜鸡脯	72
松子鸡卷	72
酒烧鸡翅	73
拆骨掌翅	74
贵妃鸡翅	74
松子酥鸭	75
红曲酱鸭	76
三套鸭	77
丁香鸭子	78
珍珠鸭子	78
芹头料烧鸭	79
苏州卤鸭	80
出骨八宝鸭	81
金陵盐水鸭	82
云林鹅	83
金腿炖肫花	83
椒盐肫花	84
软炸鸡肝	84
爆炒玲珑	85
软熘鸭心	86
烩鸭舌掌	86
美人肝	87
熘松花球	88
烧酥蛋	88
神仙蛋	89
文楼涨蛋	90
蛋包鸡肝	91

鸡茸蛋	92
-----------	----

四、野味类

灌耳山鸡	93
叉烧野鸡	94
金钱山鸡	94
翡翠山鸡片	95
煎山鸡	96
豆苗山鸡片	97
清炖狼山鸡	97
山鸡焗	98
网油野鸡	98
炖家野	99
麻花野鸭	100
全蒸烧野鸭	101
出骨扒野鸭	102
胡葱野鸭	102
肉饼野鸭	103
野味五套	104
八宝鹌鹑	105
香酥鹌鹑	106
酿黄雀	106
炒铁雀头脯	107
荷花铁雀	108
熘雀脯	108
香酥芦花雀	109
清炖肉酿黄雀	110
清炖兔子	110
东坡狗肉	111
沛乡狗肉	111

白汁乳狗	112
桃仁鸽蛋	113
花蛋扒乳鸽	113
三色鸽蛋	114
明月鸽蛋	115
虎皮鸽蛋	116
鸽蛋吐司	116

五、水产、海鲜类

酥鲫鱼	118
双皮鲫鱼	118
黄焖鱼酥	119
春笋烧鲤鱼	120
虎皮三鲜	120
五丝红蒸鱼	122
五柳鱼	122
芝麻鱼条	123
菊花青鱼	123
雪菜青鱼	124
熘蝙蝠鱼	125
扒烧鲍鱼	126
鸡茸鲍鱼	126
叉烧鳊鱼	127
莲荷鱼夹	128
萝卜鳊鱼	129
锅煎鳊鱼	129
红松鳊鱼	130
网包鳊鱼	131
葱烤河鳗	131
黄焖鳗	132

干炸银鱼	133
荔枝鱼	133
熘黄鱼	134
清蒸刀鱼	135
锅塌鲈鱼	136
明虾三吃	136
凤尾对虾	137
清炒大虾仁	138
清炒三虾	138
腐乳炆虾	139
双尾虾托	139
珍珠虾排	140
油爆河虾	141
芝麻虾	142
香炸云雾	142
虾仁拉丝蛋	143
翠带虾	143
菜包虾仁	144
虎皮虾球	145
樱桃虾仁	145
玉珠兰花	146
网油虾	147
将军过桥	147
荔枝鱼	148
叉烤鳝鱼方	149
炖生敲	150
无锡脆鳝	151
鳝段焖肉	152
桃仁鳝花	153
软兜鳝鱼	153

红酥鳝鱼	154
锅煎蟹	155
雪花蟹斗	155
清炒蟹粉	156
裹烧蟹	157
煎蟹盒	157
炒蟹脆	158
芙蓉套蟹	159
天下第一鲜	159
元宝嵌肉	160
原壳海螺	160
酿蛤蜊	161
生炒甲鱼	162
红烧元鱼	163
干烧裙边	164
清炖甲鱼	164
虫枣炖甲鱼	165
乌龙虾蟹	165
蝴蝶海参	166
烧二海	167
花鼓干贝	167
葱蒸干贝	168
金陵扇贝	169
干贝绣球	169
金钱鱼肚	170
炖鲰鱼肚	171
夹心鱼肚	172

六、素菜类

双味素虾仁	173
-------------	-----

韭黄鲜淡	174
炒三泥	174
知了青菜	175
扒蒲菜	176
酱炸茄子	176
素细改	177
珍珠笋	178
冬冬青	178
香糟笋尖	179
白汁春笋	180
佛手笋	180
素炒鳝鱼丝	181
罗汉斋	182
植物四宝	182
炸素响铃	183
大煮干丝	184
平桥豆腐	184
冬菇笋炖老豆腐	185
卤汁面筋	186
双冬炖老豆腐	186
素鸽蛋	187
双味素虾仁	188
素烧鸭	188
素火腿	189
脆鹅皮	190
叉烧豆腐	191
什锦油面筋	191

七、面点类

鲜鱼饺	193
-----------	-----

鲜虾蛋饺	194
蛋烧麦	194
扬州蛋炒饭	195
野鸭菜饭	196
八宝糯米饭	197
橘酪元宵	197
面包虾饼	198
金钱饼	198
煎塘鱼饼	199
涟水鸡糕	200
两色豆茸	200
干蒸莲	201
八宝酿香瓜	202

八、甜品类

蜜汁樱桃肉	203
蜜汁莲子藕	204
蜜汁芝麻锅炸	205
蜜汁豆腐	205
蜜饯捶藕	206
甜三样	207
桃仁豌豆茸	207
蜜枣扒山药	208
桂花白果	209
金丝黄桔	209
酥桔元	210
西米鲜樱桃蚕豆	210
桂花糖大栗	211
香蕉果炸	211
豆茸酿枇杷	212

核桃甜酪	212
琥珀莲心	213
珊瑚莲子	214
糖汁蜜梨	214
冰冻蜜桃	215
山药桃	215
冰糖哈什蟆	216
冰糖银耳	217
冰糖燕菜	217
冰糖明骨	218
太极湘莲	218
椰香丽蕉	219
夹沙苹果	220
夹沙水晶	221
菠萝杏仁豆腐	221
拔丝山楂糕	222

九、冷拼类

花篮冷拼盘	223
蝴蝶凉盘	224
扇形冷盘	225
桃仁素火腿	225
松子肉糕	226
蝴蝶燕窝	227
一品山药	227
桃仁三鲜茄	228
腊梅山药桃	229
杏仁汁腐	229
响铃球	230
网油卷	231

苏式熏鱼	231
糖醋素刀鱼	232
拌糖醋双脆	233
鸡火蜇皮	233
芙蓉蜇皮	234
炆鱼鳃腰片	235
凉拌海参	235
桔味海带丝	236
酸鸡	237
桂花盐水鸭	237
春笋白拌肉	238
蒜泥肚丝	239
硝肉猪肚	239
水晶肴蹄	240
冻蹄	240

十、汤羹类

氽脊髓	242
三丝燕菜	242
扣三丝汤	243
烩玻璃肉片	244
鲜菇肉片汤	244
肉茸发菜汤	245
冬瓜丸子汤	245
莲蒿丸子汤	246
笋丝肉片汤	246
虫草炖牛鞭	247
芙蓉鲍鱼汤	248
蛤蜊氽鲫鱼	248
龙戏珠	249

雪笋鲫鱼汤	249
玻璃鱿鱼	250
金蟾余珊瑚	250
莲蓬豌豆汤	251
青鱼头尾汤	252
鱼汤羊肉	252
金陵圆子	253
还丝汤	254
鲃肺汤	254
清汤秃肺	255
白条鱼汤	255
汤大玉	256
雨花捶虾汤	256
五彩虾丸汤	257
清汤鱼翅	258
清汤大乌参	259
酒蒸全鸡汤	259
清炖鸡孚	260
鸡片莼菜汤	261
雨花鸡片汤	261
夜来香余鸡片	262
菠菜鸡丝汤	262
鸡汤煮干丝	263
鸡杂汤	264
冬菜鸭肝汤	264
清汤芙蓉鸭	265
榆钱鸡蛋汤	265
荷花鸡蛋汤	266
豆腐参汤	267
文思豆腐	267

清汤五丝豆腐	268
杏仁葛粉色	268
清淡素笋汤	269
香菇冬瓜汤	269
五色紫菜汤	270
冬菇苕菜汤	271
素鱼丸汤	271
酒酿樱桃	272
天下第一羹	272
甫里鸭羹	273
松子鸭羹汤	274
什锦鸭羹	274
蛋蓉黄鱼羹	275
翡翠羹	275
什锦豆腐羹	276

一、苏菜风味家常菜的烹调

苏菜是我国八大菜系之一,在我国烹饪文化史上占有重要地位。

江苏位于我国东南,东临黄海,中贯运河,长江横穿腹地,气候温和,文化名城多,一年四季水产禽蔬联翩上市,海味山珍不绝于时,是举世闻名的鱼米之乡,是名厨、国手辈出之地。我国第一名典籍留名的厨师就在江苏,汉代的《淮南天食经》、清代袁牧的《随园食单》等,推动了我国烹饪文化的发展。

苏菜的特点是选料严谨,制作精致,因材施教,四季有别。苏菜以金陵菜(南京)、淮扬菜、苏锡菜、徐海菜四方风味组成。

金陵菜以南京菜为代表,制作精细,玲珑细巧,可分可合,讲究刀工,注重火候,在口味上兼有四方之美,适应八方之味。其菜口味平和,咸淡适宜,辣而不烈,苦而滋补,肥而不腻,以鲜、香、酥、嫩著称,烹调方法以炖、焖、叉烤见长,善用蔬菜入馔,鸭制菜肴久负盛名。更有“金陵三草”(菊花涝、枸杞头、马兰头)和“早春四野”(荠菜、马兰头、芦蒿、野蒜)名扬天下。清真菜的烹制独特居全省之首。

淮扬菜以扬州、镇江、南通、精盐城菜为代表,淮扬菜选料讲究,制作精细,讲究刀工,突出主料,力求鲜活,一物一味,注重火候,精于调汤。烹调方法以炖、焖、煨、焐见长,口味保持原汁原味,擅长制汤,清则见底,浓则乳白,咸甜适中,其菜品鲜嫩、酥软,清新味美。最著名的蟹粉狮子头、醋熘鳊鱼、水晶肴肉、天下第一鲜等较为著名。