

清
鲜
脆
嫩
本
味
纯
正

紧
赶
好
吃
!

金牌大厨亲自演示，资深老饕倾力推荐

汇江浙菜流派精品，展江浙饮食精华

杭州菜·宁波菜·绍兴菜·扬州菜·苏州菜

无锡菜·金陵菜·上海菜

集九十五款地道江浙名菜，还原江浙美食本真味道。

清炒、浓汁烩、脆嫩熘、纯香蒸、松嫩炸、鲜爽糟货……

赵成松 编著

大厨家常菜

Home-style cooking by master-chef

江浙菜

DELICIOUS CHINESE FOOD

最正宗、很地道!VCD

江浙大厨亲身献技 倾力展示多款经典江浙菜之烹调绝技



Chinese Jiangsu and Zhejiang Food

品味江浙菜 品味人生

大厨家常菜

赵成松 编著

江浙菜



成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

大厨家常菜. 江浙菜 / 赵成松编著. —成都: 成都时代出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5464-0062-4

I. 大… II. 赵… III. ①菜谱—江苏省②菜谱—浙江省
IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 165689 号

大厨家常菜 江浙菜

DACHU JIACHANGCAI JIANGZHECAI

赵成松 编著

出 品 人	秦 明
责 任 编 辑	张 旭
责 任 校 对	周 慧
装 帧 设 计	中映·良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛
出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/32
印 张	3
字 数	120千
版 次	2009年10月第1版
印 次	2009年10月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0062-4
定 价	19.80元

版权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

序

『莼鲈之思』

江浙情



都说江浙菜文化味儿浓郁，细细想想也真是如此。“江”指江苏南部，即苏州、无锡一带；“浙”指浙西，即杭州、湖州一带。五代以后经济文化中心南移，这里成为文人渊薮，所以烹调的技艺和特色反映着士大夫的趣味和追求。自宋以来，有关烹饪饮食的著作多为江浙文士所撰。其中，西湖莼菜的典故总能让人平增些许的思乡之情。西湖莼菜主要产于西湖，是我国的一种珍贵水生食品。相传清朝乾隆皇帝下江南，每到杭州都必食西湖莼菜。而把西湖莼菜与松江鲈鱼并提的“莼羹鲈脍”之说，则在《晋书》中已出现。还有一个“莼鲈之思”的故事。传说晋朝的张翰当时在洛阳作官，因见秋风起，思恋家乡的美味“莼羹鲈脍”，便毅然弃官归乡，从此引出了“莼鲈之思”这个表达思乡之情的成语。

江浙菜在食物原料上注重蔬菜，认为它们最能体现清鲜之味。此外，也很注重烹饪河湖港汉中的鱼虾蟹贝。运用香糟是江浙菜的另一特色，糟本是带酒的渣滓，可除异味，增加香味。江浙菜不刻意追求形、色，取其自然。

江浙菜重文化气息，又花开八枝，其中包括杭州菜、宁波菜、绍兴菜、扬州菜、苏州菜、无锡菜、金陵菜、上海菜，无一不精。杭州菜重视原料的鲜、活、嫩，以鱼、虾突出本味。宁波菜咸鲜合一，以烹制海鲜见长。绍兴菜擅长烹制河鲜家禽，富有乡村风味。浙江菜式小巧玲珑、清俊秀丽，浙江点心中的团子、糕、羹等面点品种多，口味佳。色泽雅丽、滋味独特的“龙井虾仁”，形似松鼠、外脆里嫩、甜中带酸的“松鼠鳜鱼”，色泽鲜艳、滑嫩清香、营养丰富的“西湖莼菜汤”，香甜脆嫩、咸中藏鲜、风味独特的“醉泥螺”等等都令人胃口大开。

本书中提到的糟货及江浙糯米食品是江浙地区一大特色。糟货有健胃健脾的作用，能够消食开胃、防暑止泻。糯米食品，洁白晶亮，香气扑鼻，富有黏性，芳香意味美好，粘连则使人有亲密之感，所以是一种再好不过的吉祥物，可谓是粮食中的“美玉”。

书中所介绍的九十余款江浙名菜，都是由江浙菜的名厨大师亲自主刀，用料精细自不用说，在烹调手法上更是匠心独具，款款精彩。再配以高清菜品图片，将江浙美食发挥到极致。





Delicate Chinese Jiangsu and Zhejiang Food
第一章 清鲜脆嫩甜中有咸

精致江浙菜 1



Eight series of Chinese Jiangsu and Zhejiang Food

一、花开八枝各自俏——江浙菜系档案 2

Special cooking skills of Chinese Jiangsu and Zhejiang Food

二、选料精细，因料施技——江浙菜的烹饪特色 3

Delicious food with special sauces

三、特色调味汁调出特色美食 4

To relieve summer-heat and promote digestion

By Chinese Jiangsu and Zhejiang traditional ferment food

四、江浙糟货可解暑消食 5

The culture of Sticky rice

and food being made of Sticky rice

五、江浙糯米食品与文化习俗 6

第一节 Cold dishes

开胃凉菜 8

醉鸡	8
盐水鸭	9
杭州酱鸭	10
温州酱鸭舌	11
香卤永康鹅肥肝	12
糖酱肚	13
南京香肚	14
醉泥螺	15
西湖醉鱼	16
南京熏鱼	17
冰盏海蜇	18
麻油萝卜	19
盐水煮毛豆	20
马兰头拌香干	21

第二节 Main dishes

美味肉菜 22

葱姑烧肉	22
东坡肉	23
洋葱爆腰花	24
雪菜冬笋炒羊肉	25
干菜焖肉	25
铁板牛蛙	26
糖醋里脊	27
粽烧仔排	28
无锡肉骨头	29
板栗烧鸡	29
狮子头	30
叫花鸡	31
海苔肉松豆腐	32
霸王别姬	32

第三节 Marine lives dishes

鲜甜水产 33

水乡鲈鱼	33
------	----

花雕黄鱼	34
醉鲜长江鲥鱼	35
松鼠鳜鱼	36
西湖醋鱼	37
苔拖黄鱼	37
糖醋福寿鱼	38
醋香带鱼	39
蛤蟹煮豆腐	40
鱼肚全家福	41
蒜椒炒蟹	42
膏蟹蒸蛋	43
阳澄湖大闸蟹	45
冰糖甲鱼	45
龙井虾仁	46
虾仁脆白玉	47
银鱼虾干炒通菜梗	48
白果青鱼丸	49
炒鳝糊	50

第四节 Vegetable dishes

爽脆素菜 51

蜜汁莲藕	51
观音玉白果	52
炒芋梗	53
香干韭黄	54
清炒茭白	55
糯米葡萄枣	56
红枣莲子	57
木耳烤麸	58
笋菇腐皮卷	59
清炒上海青	60
清炒菜心	61
清炒莴笋	62
番茄烩包菜	63
香焗南瓜	64
玉米烙	65
胡萝卜炒豆腐	66
炒豆苗	67
油焖春笋	68

炒双冬	68
鲜笋炒面筋	69

第五节 Soup & Braised Food

滋补汤羹 70

西湖纯菜汤	70
荠菜豆腐汤	71
大杂烩	72
金华火腿煮时蔬	73
煮干丝	74
鸭血粉丝汤	75
鸡汤煮蹄筋	75
清汤鱼丸	76
上汤苋菜	76
河海一锅鲜	77
西湖牛肉羹	78
锅仔煮羊肉	79
宋嫂鱼羹	80

第六节 Special nosh

特色小吃 81

黄桥烧饼	81
扬州炒饭	82
盖浇饭	83
荠菜锅贴饺	84
烫面蒸饺	84
三丁包	85
金陵小汤包	85
糯米烧卖	86
银杏麻枣	87
香脆锅巴	88
炒年糕	89
宁波汤圆	89
阳春面	90
嘉兴粽子	91
枫桥大面	91

第一章 清鲜脆嫩 甜中有咸

Delicate Chinese Jiangsu and Zhejiang Food



江浙菜



江浙菜系档案

Eight series of Chinese Jiangsu and Zhejiang Food

中国的饮食习惯历来有“东甜”、“西辣”、“北咸”、“南鲜”之说，江浙菜就是“东甜”的代表。它以选料严谨、制作精细、清鲜爽嫩、注重原味、品种繁多、因时制宜而享誉海内外。

江浙地区，自古以来交通便利，物产丰饶，地灵人杰，人才辈出。在得天独厚的自然条件下，江浙人的生活比其他各省富足，对“吃”也更讲究，因此制作出一道道极其精致美饌。

我们所说的“江浙菜系”，概指长江中下游及钱塘江流域广大地区的地方菜，横跨江苏、浙江两省以及上海市，大致分为以下八大分支：

杭州菜——浙菜的主流，制作精细、清鲜爽脆、淡雅，重视菜肴形、色之美，以清淡口味自成特色。主要名菜有西湖醋鱼、东坡肉、龙井虾仁、油焖春笋、西湖莼菜汤等。

宁波菜——以烹制海鲜见长，用料以海产品为主，为保持食材原味，以蒸、烤、炖为主要烹饪方法，讲究鲜嫩软滑，注重保持菜肴的原汁原味，鲜咸合一。主要代表菜有雪菜大汤黄鱼、宁式鳔糊、苔菜拖黄鱼等。

绍兴菜——擅长烹制河鲜家禽，入口香酥绵糯，汤浓味重，富乡村风味。代表菜有干菜焖肉、清汤越鸡、白鲞扣鸡等。

扬州菜——做菜注重食材的原汤原汁，因此烹调技法中的煨、炖功夫了得，口味咸甜适中，清淡适口。此外，在点心的制作方面更是精巧。明代的《扬州府志》记有“扬州饮食华侈，制作精巧，市肆百品，夸视江表”。

苏州菜——“重质不重量”为主要特色，因为临长江，淡水的鱼、虾、蟹、贝取之不竭，所以善于烹制水产，口味方面稍稍偏甜。

无锡菜——十分讲究刀工、火候，擅长炖、焖、煨、焙，注重保持菜肴的原汁原味，其花色精细，口味甜咸适中，酥烂可口。所烹制的菜肴都可列为上上之选，味浓且有甜味。

金陵菜——即南京菜，擅长炖、焖等烹调方法，口味醇和，素以鸭馐驰名，淡水产品制作的菜品丰富多彩，花色菜品玲珑细巧、品种丰富。

上海菜——流传于上海一带、口味偏鲜甜的一种风味独特



的菜系，包含了“本帮”与“海派”两类。狭义的上海菜叫本帮菜，就是传统上海菜、老上海菜，更多的为家常味，其口味近似苏州菜、无锡菜，偏甜，尤其以浓油赤酱叫绝。广义的上海菜是海派菜，是以本帮菜为主吸收各派之长、兼收并蓄形成的综合性、广泛性的菜系，也称为“新派上海菜”。

二、 选料精细，因料施技

江浙菜的烹饪特色

Special cooking skills of Chinese Jiangsu and Zhejiang Food

江浙菜集苏、浙两大菜系精华，风格特色明显，在烹调手法上也匠心独具。

一、选料苛求“细、特、鲜、嫩”。细——选料精细，根据烹调要求，取用物料的精华部分，充分体现菜品的高雅上乘；特——充分利用本地域的土特产、山珍野味，使菜品具有明显的地方特色；鲜——讲究所用烹饪原料的鲜活，以突出原料的本味，使菜品保持纯正味道；嫩——所用原料讲究品种和季节时令，充分保证原料质地的柔嫩与爽脆。

二、烹调方法多样，因料施技，注重主配料味的配合，口味富有变化。擅长炒、烩、溜、蒸、烧、炸六种技法。炒，以滑炒见长，快速成菜，成菜质地滑嫩，薄油轻芡，清爽鲜美不腻；烩法所制作的菜肴，汤菜融合，原料鲜嫩，汤汁浓醇；溜法所制作的菜品脆嫩滋润，卤汁醇香，风味独特；蒸法所创作的菜品讲究火候，注重配料，主料多需鲜嫩腴美之品，突出原料的鲜美纯真之味；烧法所烹制的菜品，以火工见长，原料要求焖酥入味，浓香适口；炸的菜品外松而里嫩，火候恰到好处，以包裹炸、卷炸见长。

另外，江浙的名厨高手烹制河鲜有其独到之处，贴合江南人民喜食清淡、鲜嫩的饮食习惯。烹制鱼时，约有三分之二的鱼菜是以水为传热介质烹制而成，突出鱼鲜嫩味美的特点，代表菜首推西湖醋鱼。





三、 特色调味汁

调出 特色美食

Delicious food with special sauces

盐味汁：以精盐、味精、香油加适量鲜汤调和而成，为白色，味鲜。适用拌食鸡肉、鸭肉、虾、蔬菜、豆类等，如盐水鸭、盐味虾等。

酒味汁：用料为上好白酒、盐、味精、香油、鲜汤。将调料调匀后加入白酒，为白色咸香味，也可加酱油成红色。用以拌食水产品、禽类，如醉青虾、醉泥螺、醉鸡等，以醉虾最具风味。

酱汁：用料为面酱、精盐、白糖、香油。先将面酱炒香，加入糖、盐、清汤、香油后再将原料入锅煸透，为赭色咸甜味。用来酱制菜肴，荤素均宜，如糖酱猪、酱鸭舌等。

糖醋汁：以糖、醋为原料，调和成汁后，拌入主料中，用于拌制蔬菜，如糖醋萝卜、糖醋番茄等。也可以先将主料炸或煮熟后，再加入糖醋汁炸透，成为滚糖醋汁。多用于荤料，如糖醋排骨、糖醋鱼片。还可将糖、醋调入入锅，加水烧开，凉后再加入主料浸泡数小时后食用，此法多用于泡制蔬菜的叶、根、茎、果，如泡青椒、泡黄瓜、泡萝卜、泡姜芽等。

四、江浙糟货

可解暑消食

To relieve summer-heat and promote digestion
by Chinese Jiangsu and Zhejiang traditional ferment food



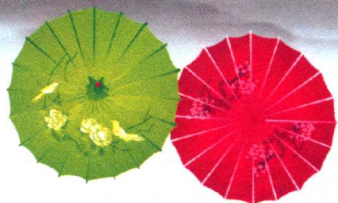
江浙的凉菜款式众多，且颇具江南特色，味淡雅但却饶有滋味，如醉泥螺、麻油萝卜、盐水鸭等别致小菜，极具诱惑力。江南的凉菜之所以极具特色，其一是糖酱、盐水煮、醉、糟等特色制作工艺，其二是盐味汁、酒味汁等独到的调味汁。

“糟”是制作江浙凉菜的一种常用方法，与“醉”的手法很相似。糟货即用酒糟制作的食品。凉菜中的糟香凤爪、糟香毛豆、糟香猪手、糟小黄鱼，热菜中的糟溜鱼片等，都是餐桌上不可错过的佳肴，在江浙沪一带备受推崇。

糟有生糟、熟糟之分，生糟用的时间长，实际是用糟和盐直接来腌生的原材料，饭馆、酒楼供应的多为熟糟，用黄酒的糟、盐、糖和各种香料调制成糟卤，再用它来腌浸烧熟冷却的各色原料，时间不过几个小时，菜品由此被“保鲜”起来，具有味鲜、凉爽、耐嚼的特点，形成有酒香无酒味的特殊糟香。而一般家庭中制作糟货，简单多了，从超市买来糟卤或者糟油即可自行制作糟货。

浸制糟货食品的糟卤，除了给食物添香之外，还能起到健胃健脾的作用，能够消食开胃、防暑止泻。糟卤的另一个妙处就是，酒糟是用大米酿制而成，本身就是一种天然食品，在酿制过程中又产生许多对人体有益的微生物和活性物质，对人体益处多多。





提到江浙人的饮食，人们很自然地想到糯米。江浙人普遍喜欢糯食，他们用糯米做成各式各样的食品，如糯米饭、年糕、汤圆、粽子、糍粑、醪糟、八宝饭等。

不过，千万不要把“糯米文化”简单地看成糯米系列食品，更重要的是看到它的文化内涵，看到它在文化生活中的作用及其影响，特别要注意它与民俗的种种渗透关系。

糯米在江浙饮食中之所以受到重视，并形成一种特色。其原因有：第一，江浙素有“鱼米之乡”的美誉，是糯米的原产地之一。第二，糯谷相比其他品种的谷类产量不多，而它的色、香、味又在其他谷类之上，显得格外珍贵，平时不会轻易食用，把它妥善保存，集中在节庆时拿出来，或待客，或馈赠，或祭祖，用糯米来表达自己的心意。第三，糯米质地优良，洁白晶亮，香气扑鼻，富有黏性，能引起许多美好的想象，例如：洁白象征纯真，芳香意味美好，粘连则使人有亲密之感，所以是一种再好不过的吉祥物，可谓是粮食中的“美玉”。第四，犹如北方的面粉一样，糯米的用途相当广泛，可以做成许许多多的食品，因而人们的烹饪技术在糯米上可以得到充分展示，比之大米、玉米有更多的创造性。凡此种种，糯米在江浙食品中更显特色。



第二章 江浙菜

精品菜例

开胃凉菜
Cold dishes

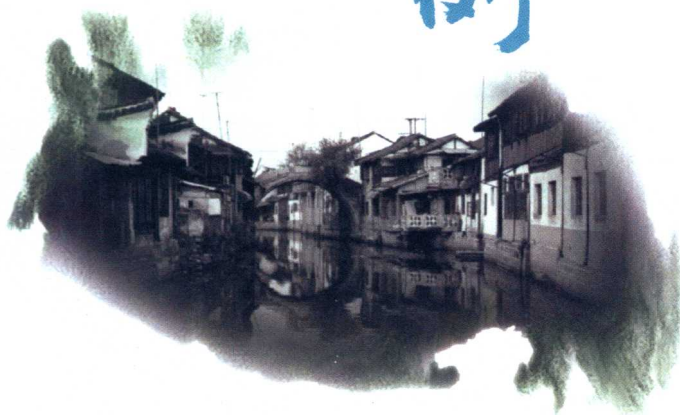
美味肉荤
Main dishes

鲜甜水产
Marine lives dishes

爽脆素菜
Vegetable dishes

滋补汤羹
Soup & Braised Food

特色小吃
Special mosh



第一节
开胃凉菜

Cold dishes

醉

鸡

香扑鼻。

黄，质感鲜嫩，酒

美食特色：菜色微

原材料：

嫩光母鸡…………… 500克

酒酿…………… 200克

调味料：

盐…………… 50克

料酒…………… 100毫升

葱、姜、桂皮、八角…各10克

丁香…………… 5克

烹调秘籍

在处理鸡的时候，可在鸡脚关节周围用刀划断鸡皮，这样可以避免煮时鸡皮爆裂。煮鸡时，先用大火煮沸，而后改小火煮。

制作过程：

- 1.将鸡开膛，去除内脏，洗净，入沸水锅中氽去血水后捞出，用清水洗净。
- 2.沙锅内放入水、鸡、葱、姜、桂皮，旺火烧沸，撇净浮沫，转小火焖至六成熟，离火，捞出鸡，切成块，放入钵内。
- 3.锅内倒入鸡汤，加入盐、料酒、丁香、八角烧沸，撇去浮沫，离火，待鸡汤冷却后放入酒酿搅匀，滤掉渣，将卤汁倒入鸡钵内浸泡12小时，取出，装盘时浇上卤汁。





盐
水
Cold dishes

鸭

美食特色：皮色玉白油润，鸭肉微红鲜嫩，皮肥骨香，异常鲜美。

原材料：

鸭子……………半只

调味料：

精盐……………100克

花椒、姜、八角、桂皮、料酒、葱各少许

制作过程：

- 1.锅置火上，把盐、花椒放入锅里，用小火把盐、花椒在锅中翻炒，待闻到花椒香味、盐的颜色变成浅黄色时关火，把炒好的椒盐倒出，趁热抹擦鸭子全身，肉厚的地方多放椒盐多揉擦，让椒盐充分渗入肉中。
- 2.取一容器或食品袋，把鸭子和多余的椒盐一并放入，放在冰箱冷藏室24~48小时。
- 3.锅中盛水烧开，把鸭子冲洗后放入锅中（水以刚刚淹没鸭子为准），放葱结、姜块、八角、桂皮，开锅时倒入一些料酒。
- 4.大火烧沸10分钟后，转小火焖30分钟，待筷子能从肉厚处插透就可以关火了。
- 5.鸭子捞出晾凉或放入冰箱内冷却一下，切成块装盘，浇原汁鸭汤一勺即可。

烹调秘籍

必须选用肥瘦适中、肉嫩味鲜的湖鸭为原料，过大过肥的鸭子不宜烹制。腌制时必须用炒热的花椒盐，擦遍全身腌透，使其肉质韧硬、味道鲜香。



盐水鸭是南京著名的特产，鸭肉鲜嫩，原汁香醇，为夏令佳肴。盐水鸭久负盛名，至今已有一千多年历史。《白门食谱》记载“金陵八月时期，盐水鸭最著名，人人以为肉内有桂花香也。”久食不厌，是下酒佳品。逢年过节或平日家中来客，端上一碗盐水鸭，似乎已成了南京世俗的礼节。



Cold dishes 杭州

酱鸭

美食特色：肉色枣红，芳香油润，咸中带鲜，是杭州传统的风味名菜。

原材料：

光鸭…………… 600克

调味料：

盐…………… 10克

味精…………… 8克

酱油…………… 300毫升

料酒…………… 50毫升

冰糖…………… 100克

葱、姜…………… 各50克

桂皮、八角…………… 各少许

香油、黄酒…………… 各少许

干辣椒…………… 少许

白糖…………… 少许

白胡椒粉…………… 少许

制作过程：

1. 鸭子洗净后在肛门处开膛挖出内脏，除去气管、食管，再洗净后斩去鸭掌，入沸水锅中氽去血水后捞出，用清水洗净。
2. 锅中加水，放入桂皮、八角、葱、姜、酱油、冰糖、盐、料酒，旺火烧沸，放入鸭子酱30个小时取出。
3. 将酱好的鸭放入烧开的酱油卤中，用小火，烫至皮紧，捞出用竹筷子将鸭腹撑起，挂在通风阴凉处吹晒一周以上。
4. 将表面晒制略干的酱鸭放入盆内，加黄酒、干辣椒、白糖、白胡椒粉、味精、葱、姜，上笼用大火蒸1小时左右，取出放凉，切成块状，装盘即可。

烹调秘籍

杭州酱鸭选用当年饲养成熟的肥壮鸭子，以麻鸭为上品。





温州
Cold dishes

酱鸭舌

原材料:

鸭舌…………… 250克

调味料:

酱油…………… 250毫升

料酒…………… 适量

味精…………… 2克

草果粉…………… 1克

桂皮粉…………… 1克

生姜…………… 10克

葱…………… 20克

制作过程:

- 1.将鸭舌去掉外皮,洗净,在阴凉通风处晾干;将酱油、草果粉、桂皮粉、味精调匀,放入鸭舌浸1小时左右捞出,在日光下晒1天。
- 2.将鸭舌放入盆内,淋上料酒,放上葱、姜,上笼蒸约10分钟,取出,摆入盘内即成。

烹调秘籍

此菜中酱油用量较大,因此可以少放或不放盐。

美食特色:
酱香浓郁,
甜咸嫩脆。