

中华名菜荟萃

苏菜

吴景耀 编著



吉林摄影出版社

家庭菜谱丛书

苏 菜

主编 吴景耀

吉林摄影出版社

中华名菜荟萃
苏 菜

主 编:吴景耀
责任编辑:王保华
版式设计:李洪丽
责任校对:李洪丽
出 版:吉林摄影出版社
经 销:各地新华书店
印 刷:长春市东文印刷厂
开 本:850×1168 毫米 1/32
字 数:250 千字
彩 页:16 页
印 张:11
印 次:2002 年 3 月第 2 次印刷
印 数:3051-5050 册
书 号:ISBN 7-80606-278-5/Z·47

定价:14.00 元(全套 210.00 元)



蒸鲷鱼



烤三菇

豆腐蒸双色白肉鱼





茶汁炖元宝



软烧雁鹅



沙律片皮鸡





银丝比目鱼



锅巴虾仁



香附排骨汤



清蒸鲈鱼



老鱼头豆腐



鱼香牛肉条



蒜头田鸡

番茄炒蛋

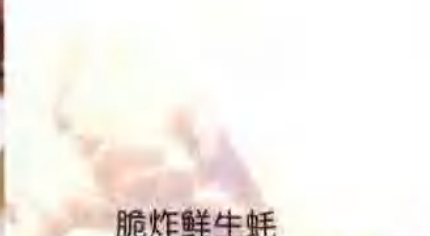


韭菜炒蛋





葱烤鲫鱼



脆炸鲜生蚝



榛蘑炖鸡块





豆豉蒸排骨



鱼香肉丝



溜黄菜



明炉烧乳猪



海鲜锅



麻香素肠

内 容 简 介

苏扬佳肴是以苏州和扬州菜为代表的江苏风味菜的概称,世人简称为苏菜,为我国著名的四大菜系之一。

苏菜的选料严谨,制作精细,擅长炖焖煨焐蒸烧炒等烹调方法,同时又精于泥煨、叉烤;制作出的菜肴口味清鲜,咸甜得宜,浓而不腻,淡而不薄,酥烂脱骨而不易其形,滑嫩爽脆而不失其味。另外,苏菜注重调汤,保持原汁,使一物呈一味,一菜呈一格,不失正宗治味之道。

本书根据江苏菜的特点和风格,分为青菜类、畜肉类、禽蛋类、鱼类、虾蟹类、海珍类、野味类、甜品类、汤羹类九大类,向您介绍了五百余种苏菜的烹饪方法。

本书既适合于家庭操作,也可以作为宾馆、饭店的参考用书。

目 录

一、青菜类

- | | |
|------------|----------|
| 炖菜核(1) | 双色青椒(13) |
| 鸡油菜心(2) | 鲷大椒(14) |
| 冬冬青(2) | 裹烧茭白(15) |
| 松树蕈油(3) | 开洋蒲菜(15) |
| 大煮干丝(4) | 大煮干丝(16) |
| 五味干丝(4) | 炸素鳊鱼(17) |
| 镜箱豆腐(5) | 炒素虾仁(17) |
| 文思豆腐(6) | 文思豆腐(18) |
| 叉烧豆腐(7) | 辣白菜(19) |
| 冬菇笋炖老豆腐(7) | 卤双冬(19) |
| 酱炸茄子(8) | 双冬汤(20) |
| 鸡粥菜花(9) | 珍珠笋(20) |
| 虾子茭白(9) | 合片笋(21) |
| 酿冬瓜(10) | 炸玛蹄(21) |
| 黄芽菜煨(11) | 植物四宝(22) |
| 白汁春笋(11) | 虾籽冬笋(22) |
| 栗子烧白菜(12) | 酥炸番茄(23) |
| 酿竹荪(12) | 兰花茄子(23) |

梅岭菜心(24)
 素面包虾(24)
 酱汁春笋(25)
 白汁稀卤笋(25)
 鸡油蚕豆笋(26)
 麻花玉兰笋(26)
 奶油一棵松(27)
 素烧鸭(28)
 蟹粉豆腐(29)
 扇面豆腐(29)
 熘素鹅皮(30)
 炒素鸡丁(30)
 银黄素翅(31)
 发菜腐皮汤(32)
 双冬炖老豆腐(32)
 八宝饭(33)
 八宝菠菜(33)
 裹衣莴笋(34)
 柴把芹菜(35)
 腐衣银菜卷(35)

酸辣黄瓜条(36)
 酥炸番茄(36)
 奶油菜心(37)
 梅岭菜心(38)
 卤双冬(38)
 奶油菜花(39)
 鱼香油菜心(39)
 酱腌油菜(40)
 番茄菜包(40)
 脆皮芸豆(41)
 干烧芸豆(41)
 鱼香扁豆(42)
 奶油冬瓜条(42)
 红油冬瓜条(43)
 炸窝瓜条(43)
 茄汁窝瓜饼(43)
 拔丝北瓜(44)
 炒西葫芦丝(44)
 麻辣角瓜片(45)

二、畜肉类

烤方(46)
 百花酒焖肉(47)
 樱桃肉酥(47)
 松子熏肉(48)
 舌尾黄焖(48)
 猪肝烹煎(49)

荷香粉蒸肉(49)
 软炸银花(50)
 兰花肉(50)
 蛤蜊肉(51)
 挂炉金钱里脊(52)
 霉干菜虎皮肉(52)

水晶猪蹄(53)
扒烧猪头(53)
无锡排骨(54)
灌汤丸子(55)
金陵圆子(55)
炖金银蹄(56)
宿迁猪头肉(56)
扁大枯酥(57)
枣方肉(57)
炒里脊丝(58)
锅烧肉(59)
红烧肉(59)
笋穿排骨(60)
栗子肉丁(60)
春笋拌白肉(61)
夹沙水晶(62)
火腿炖银肺(62)
凉拌腰子(63)
八宝肚仁(63)
炒大肠(64)
炒猪肝(64)
松子卤肚(65)
翡翠蹄筋(66)
麻酱腰片(66)
麻辣肉条(67)
松子肉糕(67)
肉松(68)
五香肉干(69)

梅菜炒牛肉(69)
京葱牛方(70)
烧牛肉(70)
裹炸牛肉(71)
牛肉豌豆泥(71)
滑蛋牛肉(72)
香酥牛肉(72)
番茄烧牛肉(73)
鸡汁牛筋(73)
桂花牛肉(74)
辣味烧羊肉(74)
鱼藏羊方(75)
白酒烤羊排(76)
葱爆羊肉片(76)
枣核肉(77)
菊花肉(77)
红松肉(78)
炒肉片(78)
麻辣肉片(79)
香辣肉片(79)
水煮肉片(80)
京酱肉丝(80)
鱼香肉丝(81)
干煸肉丝(81)
水晶肘子(82)
红烧肘子(82)
锅烧肘子(83)

三、禽蛋类

- | | |
|-----------|------------|
| 酒烧鸡翅(84) | 毛豆烧仔鸡(99) |
| 醉鸡(84) | 荷叶粉蒸鸡(99) |
| 风鸡(85) | 三杯子鸡(100) |
| 香酥鸡(85) | 葱油全鸡(100) |
| 清炖鸡(86) | 蛋美鸡(101) |
| 西瓜鸡(86) | 栗子鸡(102) |
| 葱油全鸡(87) | 鸡腿扒乌参(102) |
| 二鸡清炖(88) | 炸鸡排(103) |
| 锅贴鸡(88) | 烩鸡翅(103) |
| 芙蓉鸡片(89) | 白玉鸡(104) |
| 油淋仔鸡(89) | 鸡汁扒翅(104) |
| 香炸仔鸡(90) | 爆仔鸡(105) |
| 面包鸡腿(90) | 胡萝卜鸡(105) |
| 纸包鸡(91) | 贵妃鸡翅(106) |
| 鸡卷桃仁(92) | 圆盅鸡(107) |
| 荷香鸡肉(92) | 五子蒸鸡(107) |
| 酱油嫩鸡(93) | 富春鸡(108) |
| 松子鸡卷(93) | 黄泥煨鸡(109) |
| 姜炒鸡脯(94) | 焖松子酥鸭(110) |
| 黄焖鸡翅(94) | 三套鸭(110) |
| 清炖鸡孚(95) | 烩鸭舌掌(111) |
| 鸡包鱼翅(95) | 叉烧烤鸭(112) |
| 蛋青鸡肉汤(96) | 葱段扒鸡(112) |
| 金钱鸡(97) | 红曲酱鸭(113) |
| 软炸鸡肝(98) | 软煨鸭心(114) |
| 姜芽炒鸡片(98) | 烤全鸭(114) |

- | | |
|-----------|-----------|
| 鸭包鱼翅(115) | 母油整鸭(117) |
| 丁香鸭子(116) | 酥肥鸭块(118) |
| 挂卤烤鸭(116) | 三色鸽蛋(119) |
| 盐水鸭(117) | 胡葱野鸭(119) |

四、鱼类

- | | |
|------------|------------|
| 熘黄鱼(121) | 叉烧桂鱼(135) |
| 烧黄鱼(121) | 脱壳鳊鱼(135) |
| 松子黄鱼(122) | 红松鳊鱼(136) |
| 蛋蓉黄鱼羹(122) | 绣球鱼(137) |
| 蛙式黄鱼(123) | 三丝鱼卷(137) |
| 酥炸鲫鱼(124) | 交切鱼(138) |
| 板冻鲫鱼(124) | 醋溜桂鱼(139) |
| 汆鲫鱼(125) | 瓜姜鱼丝(139) |
| 荷包鲫鱼(125) | 烧鳊鱼(140) |
| 白汤鲫鱼(126) | 生爆鳊丝(140) |
| 龙戏球(127) | 鳊段焖肉(141) |
| 苦瓜鲫鱼汤(127) | 炒鳊糊(142) |
| 雪笋鲫鱼汤(128) | 桃仁鳊花(142) |
| 酥鲫鱼(128) | 蝴蝶烩鳊(143) |
| 芙蓉鲫鱼(129) | 炒脆边(143) |
| 干炸刀鱼(129) | 炆虎尾(144) |
| 出骨刀鱼球(130) | 锅烧鲈鱼(144) |
| 清蒸刀鱼(131) | 清烩鲈鱼片(145) |
| 八宝刀鱼(131) | 清蒸鲢鱼(146) |
| 双皮刀鱼(132) | 白汁鲢鱼(146) |
| 熘素桂鱼(133) | 笋烧鲢鱼(147) |
| 松鼠桂鱼(134) | 煎焖鲤鱼(147) |