

中国菜谱

(江苏)

《中国菜谱》编写组

中国财政经济出版社

中 国 菜 谱

(江 苏)

《中国菜谱》编写组

*

中国财政经济出版社出版

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京印刷二厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 9,875印张 6插页 197,000字

1979年2月第1版 1979年2月北京第1次印刷

印数：1—45,000

统一书号：15166·031 定价：1.15元

编写说明

我国的烹饪技术，历史悠久，经验丰富，具有绚丽多彩的民族特色，是我国劳动人民创造的宝贵文化遗产中的一部分。遵照伟大领袖和导师毛主席关于“我们必须继承一切优秀的文学艺术遗产，批判地吸收其中一切有益的东西”的教导精神，我们邀请各地有实际操作经验的厨师和专业人员，集体编写了这套《中国菜谱》，按地区分册陆续出版，主要供饮食行业职工、烹饪技术学校师生以及其他有关方面的同志参考。

这套菜谱整理的菜肴烹饪方法，都是各地搜集推荐的。其中既有深受广大群众喜爱的传统菜，也有建国以来涌现的创新菜。对于用料、制法和特点基本相同的菜品，一般不重复编入。

本辑是由江苏省饮食行业部分厨师和专业干部共同整理编写的。

由于我们的水平有限，希望读者对书中的缺点错误给予批评指正。

《中国菜谱》编写组

目 录

概述.....	(1)
---------	-----

肉 菜 类

一、烤方.....	(4)
二、酱方.....	(6)
三、清汤火方.....	(7)
四、枣方肉.....	(9)
五、松子熏肉.....	(10)
六、松子肉.....	(12)
七、百花酒焖肉.....	(14)
八、樱桃肉.....	(15)
九、酱汁肉.....	(16)
一〇、兰花肉.....	(18)
一一、水晶肴蹄.....	(19)
一二、风蹄.....	(21)
一三、清炖蟹粉狮子头.....	(22)
一四、扁大肉酥.....	(24)
一五、金陵圆子.....	(25)

一六、炸灌汤圆子·····	(27)
一七、无锡排骨·····	(28)
一八、糖醋小排骨·····	(29)
一九、扒烧整猪头·····	(30)
二〇、宿迁猪头肉·····	(31)
二一、蹄筋参·····	(32)
二二、翡翠蹄筋·····	(34)
二三、焖肉煎豆腐·····	(35)
二四、肉酿生麸·····	(36)
二五、香酥牛肉·····	(37)
二六、京葱爆牛方·····	(38)
二七、溜松子牛卷·····	(39)
二八、爆牛肚岭·····	(41)
二九、扒烧牛筋·····	(42)

水产菜类

三〇、松鼠桂鱼·····	(44)
三一、醋溜桂鱼·····	(47)
三二、红松桂鱼·····	(49)
三三、菊花青鱼·····	(50)
三四、五香熏青鱼·····	(52)
三五、煮糟青鱼·····	(53)
三六、糟煎白鱼·····	(54)
三七、青鱼塌·····	(56)

- 三八、白烧白脊鱼..... (57)
- 三九、网包白鱼..... (58)
- 四〇、白汤鲫鱼..... (59)
- 四一、荷包鲫鱼..... (60)
- 四二、炖鳝酥..... (62)
- 四三、无锡脆鳝..... (63)
- 四四、蝴蝶烩鳝..... (64)
- 四五、焗鳝..... (66)
- 四六、炒软兜长鱼..... (67)
- 四七、白煨脐门..... (68)
- 四八、叉烤长鱼方..... (69)
- 四九、长鱼炒虾仁..... (71)
- 五〇、鳝段焖肉..... (73)
- 五一、红烧刀鱼..... (74)
- 五二、出骨刀鱼球..... (76)
- 五三、清蒸刀鱼..... (77)
- 五四、双皮刀鱼..... (78)
- 五五、清蒸鲟鱼..... (80)
- 五六、红烧鲟鱼..... (81)
- 五七、拆烩鲢鱼头..... (82)
- 五八、莼菜氽塘鱼片..... (84)
- 五九、清炒塘鱼片..... (85)
- 六〇、椒盐塘鱼片..... (86)
- 六一、塘鱼菜苔..... (87)
- 六二、白汁鲟鱼..... (88)

- 六三、鮰肺汤 (90)
- 六四、干炸银鱼 (91)
- 六五、锅塌鲈鱼 (92)
- 六六、清烩鲈鱼片 (93)
- 六七、红烧沙光鱼 (95)
- 六八、糖醋黄河鲤 (96)
- 六九、三鲜脱骨鱼 (97)
- 七〇、黑鱼两吃 (98)
- 七一、彩色鱼夹 (100)
- 七二、荔枝鱼 (102)
- 七三、萝卜鱼 (103)
- 七四、鲜鱼饺 (105)
- 七五、凤尾虾 (106)
- 七六、炸虾球 (107)
- 七七、鲜奶虾仁 (108)
- 七八、清炒大虾仁 (110)
- 七九、熟炆虾仁 (111)
- 八〇、汤大玉 (112)
- 八一、翠带虾 (113)
- 八二、交切虾 (113)
- 八三、清炒三虾 (115)
- 八四、翡翠虾斗 (116)
- 八五、荷包虾 (118)
- 八六、石榴虾 (119)
- 八七、鸡汁琵琶虾 (120)

八八、凤尾对虾	(122)
八九、虾仁珊瑚	(123)
九〇、孔雀虾蟹	(124)
九一、蟹油水晶球	(128)
九二、炒蟹脆	(129)
九三、锅烧蟹	(130)
九四、清炒蟹粉	(131)
九五、煎蟹盒	(132)
九六、雪花蟹斗	(133)
九七、黄焖鳗	(135)
九八、白汁鳗菜	(137)
九九、虫枣炖甲鱼	(140)
一〇〇、灌蟹鱼圆	(141)
一〇一、爆海贝	(142)
一〇二、芙蓉海底松	(143)
一〇三、金蟾余珊瑚	(144)
一〇四、鸡火蜇皮	(146)
一〇五、原焖鱼翅	(147)
一〇六、清汤鱼翅	(148)
一〇七、鸡汁扒翅	(150)
一〇八、奶汤鱼皮	(152)
一〇九、鸡皮鱼肚	(153)
一一〇、炖鲟鱼肚	(154)
一一一、白烩鲟鱼肚	(156)
一一二、清汤大乌参	(157)

一一三、	虾子明玉参	(158)
一一四、	鸡腿扒乌参	(160)
一一五、	花鼓干贝	(161)
一一六、	葱蒸干贝	(163)
一一七、	鸡茸鲍鱼	(164)

禽 蛋 菜 类

一一八、	清炖鸡	(166)
一一九、	西瓜鸡	(167)
一二〇、	油鸡	(168)
一二一、	原焖狼山鸡	(170)
一二二、	黄泥煨鸡	(171)
一二三、	荷叶焗鸡	(173)
一二四、	油泼仔鸡	(174)
一二五、	酱油嫩鸡	(176)
一二六、	鸡包鱼翅	(177)
一二七、	早红桔酪鸡	(178)
一二八、	蛋美鸡	(179)
一二九、	香炸仔鸡	(181)
一三〇、	香酥鸡	(183)
一三一、	金镶脆鸡	(184)
一三二、	清炖鸡孚	(186)
一三三、	清汤火夹鸡	(187)
一三四、	圆盅鸡	(189)

- 一三五、黄焖鸡翅 (189)
- 一三六、花菇凤翼 (191)
- 一三七、出骨掌翅 (192)
- 一三八、荷叶粉蒸鸡肉 (193)
- 一三九、嫩姜炒鸡脯 (194)
- 一四〇、松子鸡卷 (195)
- 一四一、银苗鸡丝 (196)
- 一四二、盐水鸭 (198)
- 一四三、出骨母油八宝鸭 (199)
- 一四四、苏州卤鸭 (202)
- 一四五、鸭包鱼翅 (203)
- 一四六、糟鸭 (204)
- 一四七、馄饨鸭 (205)
- 一四八、三套鸭 (207)
- 一四九、烤炖全鸭 (208)
- 一五〇、母油整鸭 (209)
- 一五一、清汤芙蓉鸭 (211)
- 一五二、料烧鸭 (212)
- 一五三、酥肥鸭块 (213)
- 一五四、掌上虾珠 (214)
- 一五五、美味肝 (216)
- 一五六、蛋烧卖 (217)
- 一五七、鸡茸蛋 (218)
- 一五八、白玉蛋 (220)
- 一五九、香炸云雾 (221)

野 味 菜 类

- 一六〇、胡葱野鸭 (223)
- 一六一、出骨扒野鸭 (224)
- 一六二、肉饼野鸭 (226)
- 一六三、麻花野鸭 (228)
- 一六四、清炖二鸡 (230)
- 一六五、网油野鸡 (231)
- 一六六、荠菜野鸡片 (232)
- 一六七、豆苗山鸡片 (233)
- 一六八、山鸡煽 (235)
- 一六九、溜雀脯 (236)
- 一七〇、炒铁雀头脯 (237)
- 一七一、荷花铁雀 (239)
- 一七二、清炖肉酿黄雀 (240)

甜 菜 类

- 一七三、琥珀莲心 (242)
- 一七四、焖钵湘莲 (243)
- 一七五、桂花白果 (244)
- 一七六、冰糖蜜桃 (244)
- 一七七、豆茸酿枇杷 (245)
- 一七八、桂花鸡头肉 (246)

一七九、杏仁葛粉包	(246)
一八〇、两色豆茸	(248)
一八一、八宝酿香瓜	(249)
一八二、腊梅山药桃	(250)
一八三、网油卷	(251)

素 菜 类

一八四、素火腿	(253)
一八五、溜素鹅皮	(254)
一八六、素鸽蛋	(255)
一八七、酱汁核桃仁	(256)
一八八、双味素虾仁	(257)
一八九、卤汁面筋	(258)
一九〇、植物四宝	(259)
一九一、溜素桂鱼	(260)
一九二、糖醋素刀鱼	(262)
一九三、香橼豆腐	(264)

其 它 菜 类

一九四、炖菜核	(266)
一九五、鸡油菜心	(267)
一九六、镜箱豆腐	(268)
一九七、鸡汤煮干丝	(270)

一九八、烫干丝	(271)
一九九、什锦豆腐羹	(272)
二〇〇、蚌嫩豆腐汤	(274)
二〇一、什锦油面筋	(275)
二〇二、火腿炖芽菜	(276)
二〇三、冬冬青	(277)
二〇四、酿冬瓜	(278)
二〇五、白汁春笋	(280)
二〇六、黄芽菜塌	(281)
二〇七、虾米炒苔菜	(282)
二〇八、虾火菹菜汤	(283)
二〇九、荷花什锦炖	(284)
二一〇、鸽蛋银耳	(286)
二一一、百花银耳	(287)
二一二、三丝燕菜	(289)
二一三、虾仁拉丝蛋	(290)
二一四、网油虾鸡卷	(290)
二一五、金香饼	(292)
二一六、庆丰冷盘	(293)
二一七、花瓶冷盘	(295)
附注	(299)

概 述

江苏省东滨大海，西拥洪泽，南临太湖，长江横贯于中部，运河纵流于南北，境内有蛛网般的港汊，串珠似的淀泊，加以寒暖适宜，土壤肥沃，素有“鱼米之乡”之称。“春有刀鲚夏有鲥，秋有肥鸭冬有蔬”，一年四季，水产禽蔬联翩上市。这些富饶的物产为烹饪技术的发展提供了优越的物质条件。当地劳动人民依靠自己的双手和聪明才智，陆续创制了多种多样的菜肴，积累了丰富的烹饪经验，逐渐形成了一个以南京、扬州、苏州三种地方菜为主体的江苏菜系。

江苏菜肴的共同特色是：选料严谨，制作精致，因材施艺，四季有别，在烹调上擅长炖、焖、蒸、烧、炒，又重视调汤，保持原汁，风味清鲜，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。它们的不同之处是：南京菜口味和醇，花色菜玲珑细巧，可分可合，用鸭制作的菜肴负有盛名，鱼、虾类菜品也丰富多彩，炖、焖、叉烤都很擅长；扬州菜清淡适口，主料突出，刀工精细，醇厚入味，制作的江鲜、鸡类都很著名，肉类菜品也富有特色，瓜果雕刻栩栩如生；苏州菜口味趋甜，配色和谐，清新多姿，时令菜应时迭出，烹制的河鲜、湖蚶、蔬菜尤有特长。

江苏菜肴历史悠久，品种繁多，据《史记》、《吴越春秋》等

书记载，早在二千四百年前已有炙鱼、蒸鱼、鱼片等不同的烹调方法。用鸭子做菜，起源也较早，在一千四百年前，鸭子就是金陵民间爱好的食品。随着社会经济和历史等条件的发展变化，制作鸭子的技术日益讲究，品种也不断增多，最著名的盐水鸭，就被人誉为“清而旨，肥而不腻”，成为鸭子菜中的“无上品”了。在漫长的历史过程中，许多传统菜肴烹制方法都不断地向前发展。例如“狮子头”的制法，在元末明初的著作中，用猪肉的比例为肥一瘦二，肉丸不大，用油煎成如葵花肉丸，下沸汤氽熟。以后在制作过程中就改进为肥六瘦四，刀工上细切粗剝，做成石榴米状，形大而圆，主要用微火清炖，上席后用匙进食，入口而化，成为江苏菜肴的代表作之一。同时，江苏厨师还注意学习外地的长处，不断丰富和发展自己的传统特色。例如制“狮子头”，保存原来的基本刀工，运用北方“炸”的方法，由清炖改为先炸后浇卤，制成“扁大肉酥”，使原有的松嫩的特色演化成香脆松酥的风味，从而不断地扩大了传统菜品的行列。关于江苏菜肴的特色，在二百年前《随园食单》中就有“味要浓厚，不可油腻；味要清鲜，不可淡薄”以及“使一物各献一性，一碗各成一味”等论述。现在江苏菜肴的风味与此正是一脉相承的，并且是更加丰富多彩，今胜于昔了。

在“长夜难明”的旧社会里，劳动人民创造的优秀菜肴只能供剥削阶级享用；解放后，具有悠久历史的江苏菜肴才迈入了为广大劳动人民服务的广阔天地。在毛主席革命路线指引下，江苏饮食业的广大职工批判地继承和发扬传统的烹饪技术，致力于普及和提高结合，学习和创新结合，在制作上

精益求精，用料更加广泛，烹调更加多样，色彩更加悦目，风味更有特色。如利用本省的水鲜特产，创制了“菊花青鱼”、“彩色鱼夹”、“虾仁拉丝蛋”等品种，都深受广大人民群众喜爱。冷盘菜的发展同样引人注目，如“庆丰冷盘”，花团锦簇般的“稻囤”层层环列，整齐丰满，象征着五谷丰登。由于以上这些改进和创造，今日的江苏菜肴进一步体现了新意盎然、繁花似锦的时代风貌。饮食业的广大职工并不满足于已经取得的成绩，而是更加刻苦地学习业务技术，沿着又红又专的道路，不断攀登新高峰，为实现我国社会主义革命和社会主义建设新时期的总任务作出新的贡献。

肉 菜 类

一、烤 方

原 料

猪肋条肉	一长方块 (约重六斤)
甜 酱	二两
葱白段	一两
花椒盐	二两

制 法

1. 选用皮约三分厚、带有正中七根肋骨的肉一块。用刀将肋骨从中间斩断(不能斩断肋肉)。把肉皮朝下放在砧板上,用刀把四边修齐,成长约八寸五分、宽约六寸五分的长方块,再用削尖的竹筷在肉面上戳许多小孔眼(深至肉皮),以便在烘烤时让热气排出。

2. 用铁叉从肉块第二根与第六根肋骨之间,顺骨缝叉入,叉到二寸深的地方,翘起叉尖,叉出肉面,隔二寸再叉入,最后叉尖从肉另一边叉出,再用两根两头削尖的竹筷横叉在肋条肉的两边,别在叉齿上,使肉块平整地固定在铁叉上,这样在烘烤时,不致肉熟烂下垂(见图)。

3. 炉膛内分三次放入芦柴十五斤,点燃后烧至无火苗又无烟时,将柴炭拨成凹槽形。平持叉柄把肉块(皮朝下)伸入炉膛内(离底火高约四寸),不断摆动,烤约二十分钟,