

mini 迷你 八大菜



好吃+好学+好做=家常美味 100 款

七味杂陈——

江苏菜

10 元/本

中国轻工业出版社

北京瑞雅文化传播有限公司 主编

图书在版编目(CIP)数据

七味杂陈: 江苏菜 / 北京瑞雅文化传播有限公司主编.
北京: 中国轻工业出版社, 2004.10
(mini 迷你八大菜系)
ISBN 7-5019-4580-2

I. 七… II. 北… III. 菜谱—江苏省
IV. TS972.182.53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 097926 号

丛书编辑: 白 晶 责任编辑: 张泽峰 责任终审: 孟寿萱
策划编辑: 北京瑞雅文化传播有限公司 美术设计: 王 欣

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)
印 刷: 北京国彩印刷有限公司
经 销: 各地新华书店
版 次: 2004年10月第1版 2004年10月第1次印刷
开 本: 635 × 965 1/24 印张: 4
字 数: 60千字
书 号: ISBN 7-5019-4580-2/TS·2697 定价: 10.00元
读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730
发行电话: 010-88390721 88390722
网 址: <http://www.chlip.com.cn>
E-mail: club@chlip.com.cn
如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换
40991S1X101HBW

七味杂陈——

江苏菜

©北京瑞雅文化传播有限公司 主编



中国轻工业出版社

目 录 CONTENT

凉 菜

南京盐水鸭	4
葱油海蜇头	6
永和园什锦凉粉	8
桂花糯米藕	10
玫瑰鸭胗	12
南京臭豆腐	14
五香熏鱼	16
卤水鹅翅	18
扬花萝卜	20
酒糟醉河虾	22

热 菜

田螺酿肉	24
番茄酱鱼条	26
什锦蔬菜	28
笋干黄豆	30
蛋饺烧菜胆	32
素烧鹅	34
淮扬狮子头	36

白玉肥肠煲	38
咖喱茭白	40
豆焖猪手	42
状元五香豆	44
秘制小龙虾	46
葱熘鲫鱼	48
浓香鸭血煲	50
金钩香芹	52

汤

珍珠翡翠汤	54
砂锅炖菜心	56
鸡汁回卤干	58
三鲜煮干丝	60
老汤白菜	62

主 食

鸡丝凉拌面	64
酒酿小元宵	66
扬州炒饭	68
细沙芝麻团	70

CONTENTS

营养大观园	72
枣方肉 / 松子熏肉 / 百花酒焖肉	73
樱桃肉 / 酱汁肉 / 凤蹄	74
水晶肴蹄 / 扁大肉酥 / 金陵圆子	75
糖醋小排骨 / 扒烧整猪头 / 宿迁猪头肉	76
肉酿生麸 / 香酥牛肉 / 松鼠鳜鱼	77
醋浇鳜鱼 / 糟煎白鱼 / 荷包鲫鱼	78
炖鳝酥 / 无锡脆鳝 / 炒软兜长鱼	79
红烧刀鱼 / 清蒸鲥鱼 / 清炒塘鱼片	80
椒盐塘鱼片 / 塘鱼菜苔 / 炸虾球	81
鲜奶虾仁 / 清炒大虾仁 / 清炒三虾	82
翡翠虾斗 / 石榴虾 / 虾仁珊瑚	83
锅煊鲈鱼 / 清烩鲈鱼片 / 白汁鼋菜	84
鸡汁扒翅 / 鸡腿扒乌参 / 花鼓干贝	85
清炖鸡 / 西瓜鸡 / 油鸡	86
荷叶鸡 / 油泼仔鸡 / 酱油嫩鸡	87
香炸仔鸡 / 香酥鸡 / 荷叶粉蒸鸡肉	88
嫩姜炒鸡脯 / 松仁鸡卷 / 出骨八宝鸭	89
苏州卤鸭 / 蛋烧麦 / 鸡蓉蛋	90
胡葱野鸭 / 琥珀莲子 / 豆蓉酿枇杷	91
两色豆蓉 / 腊梅山药桃 / 素火腿	92
煨素鹅皮 / 素鸽蛋	93
卤汁面筋 / 植物四宝	94
生菜虾松 / 发菜扒四蔬	95

注：食用油是常用的烹调原料，本书原料中不另列此料。

南京盐水鸭

凉菜

想让客人夸奖“入得厨房、出得厅堂”，就一定要学会一两道名菜喔。这道盐水鸭可以在请客的前一两天做好，不必临时张罗。



原 料

INGREDIENTS

净肥鸭 2000 克，葱段 100 克，姜块 50 克，姜片 30 克

调味料

SEASONINGS

精盐 200 克，香醋 2 大匙（约 30 克），花椒 1 克，五香粉 5 克，八角 22 粒

食·神·美·味·经

Mini Note

◎ 江苏的百姓家庭每家做的盐水鸭都带着自家独特的风格，比如可以添加桂花或者柠檬片等，让传统盐水鸭的口味更丰富。

◎ 江苏是产鸭子的大省，所以常有美味的鸭料理。鸭子可以清肺解热、滋阴补血，是适合全家的养生食品。

制作过程

METHODS

- 1 鸭洗净沥干，待用。把精盐、花椒、五香粉炒热。
- 2 把热盐填入鸭腹并用热盐擦遍鸭身，将鸭放入缸内腌制 1 小时，然后放入清卤缸内浸渍 2 小时，取出挂在通风处晾干，在刀口处再把姜片、葱、八角放入鸭腹内。
- 3 锅中水烧沸，放入姜块、葱结、八角、香醋，保持微火。将鸭腿朝上、头朝下放入锅内，焖约 20 分钟后，用旺火烧至锅边起小泡时，提起鸭腿，将鸭腹中的汤汁沥入锅内，再把鸭放入汤中，使鸭腹中灌满汤汁。如此反复三四次后，再用微火焖约 20 分钟取出，沥去汤汁，冷却即成。

葱油海蜇头

凉菜

清脆爽口的特殊口感，充分表现了海味的精致和典雅，是点击率最高的开胃冷盘。



原 料

INGREDIENTS

海蜇头 250 克, 葱段 50 克, 鸡蛋清 1 个

调味料

SEASONINGS

酱油 1 大匙, 精盐、味精、白糖、料酒、水淀粉各适量

食·神·美·味·经

Mini Note

◎ 不含脂肪而且热量低, 多吃也不会长胖, 仅仅这一点就足以俘获好吃美眉的芳心, 更别说它脆嫩爽口的美味了。海蜇还有清热化痰、消肿散瘀、降低血压的功效呢。

◎ 海蜇头是水母的口腕部, 海蜇皮是水母的伞部。

制作过程

METHODS

- 1 海蜇头切成长方的片状, 用料酒、精盐和鸡蛋清腌一下, 并加入少许水淀粉搅匀。
- 2 把料酒、精盐、白糖、味精、酱油和水淀粉调成芡汁备用。
- 3 起锅热油, 投入葱段煸出香味后捞出葱段, 倒入海蜇头片, 烹入调好的芡汁, 最后淋明油即可。

永和园什锦凉粉

凉菜

富于江南风情的什锦小菜，菜相晶莹剔透，口味精致绵柔，虾皮的加入更添鲜香，是让人不忍释筷的开胃凉菜。



原 料

INGREDIENTS

绿豆淀粉 100 克, 水 600 克

调味料

SEASONINGS

虾皮 3 克, 辣酱油 1 大匙, 醋 1 小匙, 蒜汁 1 小匙(约 5 克), 老鸭汤 1 大匙, 味精 5 克, 盐适量, 香油 1 小匙

制作过程

METHODS

- 1 绿豆淀粉以 1 比 6 的比例加水放在火上煮, 一定要不停的搅拌至沸腾, 倒入盛器放凉后即成凉粉。
- 2 凉粉切片, 盛入碗中过冰水使其更凉爽, 口感有韧性。
- 3 除虾皮、香油外, 将调味料在一小碗中调和后, 浇入凉粉的碗中, 最后撒虾皮、香油调味即可。
- 4 香菜、黄瓜、金针菇、菠菜等蔬菜, 都可以与凉粉搭配拌食。

食·神·美·味·经

Mini Note

- ◎ 虾皮若能用热油爆香再加入, 口味会更好。建议滴几滴辣椒油或芝麻酱。
- ◎ 还可尝试一下蚝油。
- ◎ 加 1 小匙腐乳汁会更加别具风情。

桂花糯米藕

凉菜

可以颇具创意地加入绿茶叶或者柠檬片，保证口味一流，最能讨女性朋友和小朋友的欢心了。



原料

INGREDIENTS

藕1节，桂花酒酿300克，糯米100克

调味料

SEASONINGS

桂花糖5大匙，冰块适量

制作过程

METHODS

- 1 糯米洗净后用冷水泡1小时左右，入锅中煮成糯米饭备用。
- 2 锅中水烧热，将藕入水煮熟；煮好的糯米饭拌桂花糖后盛出晾凉，填入藕孔中。
- 3 甜酒酿煮沸加入桂花糖，将藕下糖汁中烧至入味后盛出，用冰块冷藏后切片食用。

食·神·美·味·经

Mini Note

◎ 糯米是稻米中黏性最强的品种，温胃止泻，可以增强肠胃功能。

◎ 酒酿能帮助消化、促进肠胃新陈代谢。传统中医一直用它来养气补血、降血脂和胆固醇，可以有效增强免疫力、滋补身体。

玫瑰鸭胗

凉菜

一入口就能感受到本帮菜的洋气和细腻精雅，无论从色泽到口感都极经得起品味，在家用它待客，一定为你挣足面子。



原 料

INGREDIENTS

鸭胗 500 克, 姜 20 克, 葱段 15 克

调味料

SEASONINGS

玫瑰露酒 15 克, 盐 15 克、花椒 5 克、味精 3 克

食·神·美·味·经

Mini Note

◎ 鸭胗特有的韧度, 让吃的人充分享受那份咬劲, 玫瑰油的加入更是富于创意, 而各色香料更让味道层次丰富富于变化, 当作餐前冷盘或点心都非常理想。

◎ 嗜辣的朋友可以加入少量辣椒粉, 更加开胃。

制作过程

METHODS

- 1 鸭胗洗净, 纵横方向切花刀, 入开水锅内略氽烫, 再用清水洗净备用。
- 2 将鸭胗放入锅内, 加清水 2000 克左右, 下葱段、姜、花椒、盐, 旺火烧沸, 改用小火焖煮 2 小时左右, 至鸭胗熟透, 再加酒、味精, 继续用小火烧至入味后取出。
- 3 待锅内卤汁冷却后, 再将鸭胗浸入卤水中。食用时, 将鸭胗捞出, 切片装盘即成。

南京臭豆腐

凉菜

闻起来臭臭、吃起来香香的臭豆腐是许多资深吃客的最爱呢！咸鲜微辣，是下饭菜中的极品喔！



原料

INGREDIENTS

南京糟卤臭豆腐1块，肉末少许，
干辣椒、葱姜蒜末适量

调味料

SEASONINGS

精盐1小匙，高汤适量

制作过程

METHODS

- 1 糟卤臭豆腐洗净后切成块；干辣椒切碎后放入小盘中备用。
- 2 锅内油烧热，爆香姜、蒜，炒香肉末后盛出。
- 3 砂锅烧热，加高汤烧滚，加炒好的肉末及臭豆腐煨入味后加葱花和辣椒碎即可。

食·神·美·味·经

Mini Note

◎ 臭豆腐是江淮、湖南、湖北一带颇具特色的小吃，可用来干煎、烧烤，或者作为调味料烹制其他菜肴，风味都极具个性，让人上瘾。

◎ 讲究的资深食客还会滴几滴香油，增香提鲜，吃完臭豆腐含一片柠檬，才不至于自己享受，别人遭殃哟。