

大众菜谱

大众江苏菜500例

肖桂林 编著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众江苏菜500例 / 肖桂林编著 .—天津:天津科学技术出版社, 2003
大众菜谱

ISBN 7-5022-2970-1

.大肖菜谱—江苏省 .TS972.182.53

书 名:大众江苏菜500例

作 者:肖桂林编著

出版发行:天津科学技术出版社

版 本:2003 年1 月第 1 版

2003 年 1 月第 1 次印刷

定 价:10.00 元

丛书编委会

CHIBIANZHONGGUO

主 编 张恩来

副主编 张明亮

编 委 (以姓氏笔画为序)

刘凤义 刘志刚 郎树义

张 杰 崔晓冬 蒋志进

CHI BIAN
ZHONG GUO

目 录

江苏菜概述

江苏的地理与物产	1
江苏菜的历史与文化	1
江苏菜的流派	2
江苏菜的特色	5

冷 菜 类

水晶肴蹄.....	8	酒糟大蛭	26
松子熏肉	10	干风春鱼	26
高沟捆蹄	11	熟炆虾仁	27
香卤蹄	12	生腌蛭鼻	28
宿迁猪头肉	12	熬锅油鸡	29
五香大排	13	葱油卤鸡	29
蒜泥肚丝	14	糟香鸡	30
猪耳冻	15	春笋白拌鸡	31
炆鱼鳃腰片	16	拆骨掌翅	32
油淋香菜腰丝	17	金陵盐水鸭	32
苏式熏鱼	17	苏州卤鸭	33
酥小鲫鱼	18	糟鸭	34
拆冻鲫鱼	19	拌马兰	35
炆虎尾	20	香糟竹笋尖	35
干香鳊鱼	21	冰蜜桃	36
生熏 鱼	22	杏仁汁腐	37
烹子鱼	22	五味干丝	37
生炆条虾	23	素卤鸭	38
水晶虾仁	24	油焖烤麸	39
凉拌海参	25	桂花焐熟藕	40

畜 肉 类

荷叶粉蒸肉	42	锅炸肉	63
酱方	43	鱼香嫩肉圆	63
烤方	43	瓜姜肉丝	64
腐乳汁肉	45	糖醋小排	65
枣方肉	46	芝麻排骨	66
糟扣肉	46	酥响铃球	67
酱汁肉	47	冰糖扒蹄	68
百花酒焖肉	50	万三蹄	68
扒烧整猪头	51	同肠	69
蜜汁火方	52	麻花腰子	70
酒凝金腿	52	火腿酥腰	71
虎皮梳子肉	53	翡翠蹄筋	72
椒盐蹄	54	白汁芦筋	73
无锡肉骨头	55	京葱牛方	74
腐皮肉卷	56	烤牛肉脯	74
樱桃肉	57	脆皮牛粒卷	75
清炖蟹粉狮子头	58	汁烹牛筋	76
元宝斩肉	59	扒烧牛筋	77
扁大枯酥	60	羊方藏鱼	78
葵花圆子	61	清炖兔子	79
金陵丸子	62		

水 产 类

叉烤鳊鱼	82	老蚌怀珠	87
松鼠鳊鱼	83	鲜鱼饺	88
脱壳鳊鱼	84	煮糟青鱼	89
醋熘鳊鱼	85	青鱼甩水	90
卷筒鳊鱼	86	菊花青鱼	90

烩青鱼鲜肚	91	金蒜鳊鱼	119
老烧鱼	92	翠珠青鱼	120
五柳居	93	香脆银鱼	120
三丝青鱼卷	94	锅 银鱼	121
将军过桥	95	爆乌花	122
糟熘塘鱼片	97	三鲜虎皮鱼圆	123
煎鱼饼	97	黄焖鳗	124
糖醋鲤鱼	98	葱烤河鳗	125
彭城鱼丸	99	大烧马鞍桥	125
红烧大乌	100	白煨脐门	126
水油浸鳊鱼	101	老龙入海	127
白汁 鱼	102	梁溪脆鳝	128
春笋烧 鱼	102	炖生敲	129
双皮鲫鱼	103	软兜长鱼	130
黄焖鱼酥	104	红酥鳝鱼	131
松鼠戏果	105	叉烤鳝鱼方	132
蛙式黄鱼	106	清炒鳝糊	133
清蒸鲥鱼	107	银丝长鱼	134
锅 鲈鱼	108	稀卤鲍鱼	135
清烩鲈鱼片	109	白烩 鱼肚	136
果味鲈鱼	110	金钱鱼肚	137
双皮刀鱼	111	炖 鱼肚	138
八宝刀鱼	112	原焖鱼翅	139
清蒸刀鱼	112	蟹黄扒翅	140
白炒刀鱼丝	113	扒鲜翅	141
红烧沙光鱼	114	虾子明玉参	142
梁王鱼	115	贡淡炖海参	143
荔枝鱼	116	乌龙吐珠	144
拆烩鲢鱼头	117	蟹粉鲜鱼皮	144

红烧鱼皮·····	145	碧螺虾仁·····	162
鲜奶鲜鱼唇·····	146	炸虾球·····	163
糟蛋烧鱼唇·····	147	水晶虾饼·····	164
清蒸大闸蟹·····	148	秋叶虾饼·····	165
芙蓉菊蟹·····	149	虾仁珊瑚·····	165
炒蟹线·····	150	芙蓉蜇皮·····	166
雪花蟹斗·····	151	炸玉·····	167
葫芦虾蟹·····	152	天下第一鲜·····	168
煎烹蟹块·····	153	爆海贝·····	169
芙蓉大甲·····	153	跳竹蛏·····	170
夏果龙虾·····	154	绣球干贝·····	171
明虾三吃·····	155	锅贴干贝·····	172
鸡汁琵琶虾·····	156	葱蒸干贝·····	173
凤尾对虾·····	157	干贝炒鲜奶·····	174
烤蛋白虾·····	158	原壳海螺·····	175
清炒三虾·····	159	双色鱿鱼卷·····	176
带子盐水虾·····	160	蟹黄鳖裙·····	176
芝麻虾·····	161	白汁元菜·····	177
炒虾仁·····	161		

禽 蛋 类

黄泥煨鸡·····	180	早红橘酪鸡·····	187
栗子黄焖鸡·····	181	蛤蟆鸡·····	188
松子鸡·····	182	雪花酥鸡·····	189
西瓜童鸡·····	183	炖家野·····	190
富春鸡·····	184	芙蓉鸡片·····	191
酥炸油鸡·····	185	笋姜鸡丝·····	192
莲荷童鸡·····	186	芦姜炒鸡片·····	193
香炸子鸡·····	187	三鲜纸包鸡·····	193

翡翠山鸡片·····	194	美人肝·····	213
米花鸡丁·····	195	掌上明珠·····	214
松子鸡卷·····	196	烩舌掌·····	215
金钱山鸡·····	197	金蹼鸭信·····	216
凤穿牡丹·····	198	白烧鸭四宝·····	217
虎皮鸡腿·····	199	云林鹅·····	218
贵妃鸡翅·····	199	炸烹乳鸽·····	219
金陵叉烤鸭·····	200	南腿蒸乳鸽·····	220
母油船鸭·····	201	三丝炒鸽松·····	220
香酥鸭·····	203	香酥鹌鹑·····	221
烤炖全鸭·····	203	五彩鹌鹑米·····	222
珍珠鸭子·····	204	荷花铁雀·····	223
炖文武鸭·····	205	鸡茸蛋·····	224
油焗脆皮鸭·····	206	神仙蛋·····	225
京葱焖野鸭·····	207	虾仁拉丝蛋·····	226
麻花野鸭片·····	208	蛋烧卖·····	226
清蒸鸭饺·····	209	文楼涨蛋·····	227
料烧鸭·····	210	虎皮鸽蛋·····	228
酥香鸭块·····	211	淡菜蒸鸭蛋·····	229
叉烤野鸭片·····	212	蛋黄脆鲑条·····	230

蔬 果 类

奶油龙须菜·····	232	瓜鸡笋·····	238
火腿鸡油菜心·····	232	豆苗山鸡片·····	239
炖菜核·····	233	美味酿冬瓜·····	240
佛手白菜·····	234	虾子茭白·····	241
烂糊·····	235	素炒蟹粉·····	242
知了白菜·····	236	藕粉圆子·····	243
双色青椒·····	237	蜜饯捶藕·····	244

桂花鸡头肉·····	246	蜜汁地瓜·····	261
开洋扒蒲菜·····	246	酿枇杷·····	262
干贝珍珠笋·····	247	炒血糯·····	263
白汁裹烧笋·····	248	素烧鹅颈·····	264
蜜枣山药·····	249	双冬素大肠·····	265
山药桃·····	250	糖醋素刀鱼·····	265
拔丝什锦山药圆·····	251	素肉松·····	267
冬瓜鸡方·····	252	素烹鹅皮·····	267
蕈油·····	253	三虾豆腐·····	268
长寿菜·····	253	豆腐炖双冬·····	269
素炒鳝鱼丝·····	254	莲蓬豆腐·····	270
虾酿花菇·····	255	香橡豆腐·····	271
白扒猴头·····	256	镜箱豆腐·····	272
松仁猴菇米·····	257	竹笋板鸭老豆腐·····	273
茭白炒双菇·····	258	香蕉果炸·····	274
银丝缠葫芦·····	259	八宝甜饭·····	275
琥珀桂圆莲心·····	260	八宝酿香瓜·····	276
糖汁蜜梨·····	260		

汤羹类

清汤火方·····	278	龙戏珠·····	286
海底松炖银肺·····	279	碧绿鱼球汤·····	287
汤爆双脆·····	280	白汤鲫鱼·····	288
鸡粥蹄筋·····	281	灌蟹鱼圆·····	289
沙锅牛尾汤·····	282	西施玩月·····	290
虫草炖牛鞭·····	283	龙须鱼面·····	291
蛤蜊氽鲫鱼·····	283	什锦浓汤·····	292
玻璃鲜鱿卷·····	284	莼菜氽塘片·····	293
爆氽·····	285	蟹黄豆腐·····	294

肺汤·····	294	夜来香氽鸡片·····	310
鸡火蜇皮·····	296	清炖鸡孚·····	311
清汤秃肺·····	297	玛瑙鸡片汤·····	312
淮山百合鲫鱼汤·····	298	鸡鸭血汤·····	313
霸王别姬·····	299	甫里鸭羹·····	313
清汤墨鱼圆·····	300	松子鸭羹·····	314
奶汤金丝鱼·····	301	鸡茸竹荪汤·····	315
芙蓉海底松·····	302	三丝鸡脯蕈汤·····	316
鱼皮馄饨·····	303	桂花白果羹·····	317
清汤大乌参·····	304	文思豆腐·····	318
奶汤鱼皮·····	305	扬州煮干丝·····	319
冰糖明骨·····	306	清汤素鱼圆·····	320
雉羹·····	306	鸡头肉鲜藕·····	320
淮阴鸡粥蒲菜·····	307	鸡粥菜心·····	321
醉蟹清炖鸡·····	308	江南八宝菜粥·····	322
清炖狼山鸡·····	309		

其 他 类

淡菜皱纹肉·····	324	芝麻蟹油球·····	335
肉酿生麸·····	325	双色鳊鱼夹·····	336
凤蹄·····	326	红松鳊鱼·····	337
饼子野鸭·····	327	粉皮鱼头·····	338
沛公狗肉·····	328	萝卜鱼·····	339
鸡火鱼鲞·····	329	炒蟹脆·····	340
金腿炖水鱼·····	330	金蹼仙裙·····	341
鱼羊鲜·····	331	龙凤腿·····	342
银芽黄鱼素翅·····	332	鸡腿扒乌参·····	343
凤裙争鲜·····	333	天下第一菜·····	344
翡翠鲍鱼·····	334	珊瑚芙蓉文蛤·····	345

香炸云雾.....	345	扬州蛋炒饭.....	355
蛋美鸡.....	346	野鸭菜饭.....	356
荷花白嫩鸡.....	348	菊花锅.....	357
涟水鸡糕.....	349	糯米鸭肫烧卖.....	358
三套鸭.....	350	翡翠烧卖.....	359
鸭包鱼翅.....	351	荠菜春卷.....	359
馄饨鸭.....	352	烫面蒸饺.....	360
冬瓜四灵.....	353	蟹黄汤包.....	361
枣泥网油卷.....	354	五丁包子.....	362

江苏菜概述

江苏菜又称淮扬菜、苏菜等，为我国四大菜系之一，其影响遍及长江中下游广大地区，在国内外享有盛誉。江苏菜主要由淮扬、苏锡、南京和徐州四个地方风味构成，共同的特点是擅烹制鲜活淡水产品，讲究刀工，注重火功，口味咸甜适中、清新淡雅，重原汁原味，擅长炖、焖、煨、蒸、烧等烹调方法。

江苏的地理与物产

江苏处于我国东部温带地区，气候温和，地理条件优越，东临黄海、东海，源源长江横贯中部，淮河东流，北有洪泽湖，南临太湖，滔滔运河纵流南北，省内大小湖泊星罗棋布，为我国著名的江南鱼米之乡。江苏盛产时令水鲜，蔬菜四季常熟，如镇江鲥鱼，两淮鳊鱼，太湖银鱼，南通刀鱼，连云港的海蟹、沙光鱼，阳澄湖的大蟹，桂花盛开时江苏独有的斑鱼纷纷上市，中外驰名的南通狼山鸡，高邮鸭，如皋的火腿，泰兴的猪皮薄肉嫩，南京的矮脚黄梗白肉嫩味甜，苏州一带的鸭血糯，泰州的豆制品，以及遍布水乡的鹅、鸭、茭白、藕、菱、芡实等。相传汉淮南王刘安发明豆腐，南北朝时用面筋制作菜肴和开发笋、蕈等素食原料。异常丰富的烹饪原料为江苏烹饪的发展提供了良好的物质基础。

江苏菜的历史与文化

江苏烹饪历史悠久，在距今六千年以前，江苏先民已用陶器烹调。在秦汉以前长江下游地区的饮食主要是“饭稻羹鱼”，《楚辞·天问》记有“彭铿斟雉帝何飧”之句，即名厨彭铿所制之野鸡羹，供帝尧食用，深得尧的赏识，封其建立大彭国，即今彭城徐州。隋唐两宋以来，金陵、姑苏、扬州等地繁荣的市场促进了江苏烹饪的发展。如北宋《清异录》记有隋炀帝在扬州大筑宫苑并定为行都，江苏所产的糟蟹、塘蟹为贡品，并将蟹壳表面揩拭干净，

用金纸剪成龙凤花密密地粘贴在上面。扬州用碧绿的竹筒或菊之幼苗,将鲫鱼肉、鲤鱼子缠裹成的“缕子脍”,苏州用鱼砵之片拼合成牡丹状的著名花色菜品“玲珑牡丹砵”等都说明在唐宋时,江苏已有制作复杂、色泽鲜艳、造型美观的工艺菜品了。

明清时代江苏内河交通发达,船宴盛行,南京、苏州、扬州皆有船宴。清代江苏烹饪技法日益精细,菜肴品种大为丰富,风味特色已经形成,在全国的影响越来越大。清人徐珂所辑《清稗类钞》中记有“肴饌之各有特色者,如京师、山东、四川、广东、福建、江宁、苏州、镇江、扬州、淮安”,这里列举的十处,有五处为江苏名城。

江苏的烹饪文化灿烂,烹饪文献也十分丰富,如东汉吴普所辑《神农本草经》收录有大量的古代食品;元代无锡人倪瓒所著《云林堂饮食制度集》是一部反映元代无锡地方饮食风格的专著;明代江苏吴县人韩奕所著《易牙遗意》一书为仿古食经之作;清人袁枚所作《随园食单》是在南京写成,书中菜点多为淮扬菜,是清代烹饪文献之集大成者,也是研究中国烹饪史和烹饪理论的重要文献,广泛在国内外流传,成为世界著名的中国古代烹饪专著。今日江苏菜肴之所以如此绚丽多姿,丰富多彩,也是悠久的饮食文明发展的丰硕成果。近年来江苏烹饪教育事业得到迅猛发展,学校教育、职工在职培训等大大提高了厨师的文化素养和业务技术水平。随着烹饪文化交流的不断深入,江苏菜在继承传统风味的基础上,勇于扬长避短,勤于学习兄弟菜系的精湛技艺和风味特色,与时俱进,日趋完美,逐步走向更新更高的阶段。

江苏菜的流派

江苏菜主要由淮扬(淮安、扬州)、金陵(南京)、苏锡(苏州、无锡)、徐海(徐州、连云港)等四大地方风味组成。

淮扬风味

淮扬风味以扬州为中心包括镇江、两淮地区。扬州自隋炀帝开辟大运河以来直到清代是我国南北交通枢纽,为当时东南的经济文化中心,对外贸易的重要商埠,历代帝王将相南巡或游玩的必经之处,富商大贾常来常往之地。唐代的扬州是“雄富冠天下”的“一方都会”,有“腰缠十万贯,骑鹤下扬州”之说,当时经济繁荣,“夜市千灯照碧云,高楼红袖客纷纷”。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”。扬州在历史上为南北要冲,在菜品口味上汲取南甜北咸之特点,形成自己的咸甜适中的特色,口味适应性广,影响甚远。1949年开国大典前夕,周恩来总理招待中外宾客的第一次国宴即为淮扬风味菜。

淮扬名菜颇多,其中著名的有将军过桥、清炖蟹粉狮子头、大煮干丝、扒烧整猪头、镇江肴蹄、清炖狼山鸡、镇江清蒸鲥鱼、拆烩鲢鱼头、泰州八宝出骨刀鱼、三套鸭等。此外,两淮的鳊鱼席久负盛名,其菜品多达百余道,有用鳊鱼脊背肉制作的炒软兜;用鳊鱼肚皮制作的煨脐门;用鳊鱼尾制作的炆虎尾;用鳊鱼段去骨后填笋制成的偷梁换柱;更有鳊糊、长鱼圆、酿长鱼、长鱼签、炸酥鱼等。区区一条鳊鱼在技艺高超的厨师手中能从头到尾,从里到外,运用多种制法和各种调味品烹制出多种菜品,真可谓品种繁多,各具风味,精彩纷呈。

金陵风味

金陵风味是以南京为中心而形成的地方风味。南京是我国著名的四大古都之一,曾有十代王朝在此建都,新中国成立后是江苏省省会,全省政治、经济、文化中心,水陆交通发达,是长江流域的中心城市,其烹饪发达自然在情理之中。据史料记载,春秋末年越王勾践灭吴,范蠡在今南京中华门外建一小城叫越城,楚亡越,公元前 333 年始置邑,改称金陵。北宋陶谷所著《清异

录》记载的“健康七妙”中云：“金陵，士大夫渊薮，家家事鼎铛”。南唐主李煜派顾问考察韩熙载的夜宴，画了著名的长卷《韩熙载夜宴图》，是当时金陵家宴的真实写照。唐宋时金陵饮食市场繁荣，杜牧《泊秦淮》诗中云：“烟笼寒水夜笼沙，夜泊秦淮近酒家。”说明不仅有日间闹市，也有夜市酒家。明清时代江宁食肆振兴，明洪武二十七年八月南京新建酒楼 15 座，可见饮食市场繁荣之一斑。此外，秦淮河上船宴盛行，南京夫子庙更加繁荣，小吃摊林立，酒楼、小食店、茶社鳞次栉比，以至如今夫子庙的摊点依然星罗棋布，供应品种繁多，风味丰富多彩。

南京菜肴尤以鸭菜驰名中外。南京鸭肴颇多，其中烤鸭为最，特别是素负盛誉的金陵鸭菜。此外还有盐水鸭、黄焖鸭、裹炸鸭、料烧鸭、加汁鸭等。不仅如此，用鸭下脚料烹调而成的名菜也有很多，如盐水鸭肫鲜美柔韧，愈嚼愈入味；炒鸭腰鲜嫩异常；烩鸭掌别有滋味；鸭心、鸭血等均可入馔。南京菜中的水产、蔬菜等菜品也很著名，如凤尾虾、桂花虾饼、炖菜核、炖生敲、扁大枯酥、清炖鸡孚等。

苏锡风味

苏锡风味主要以苏州、无锡两地菜肴体现。苏锡地区的烹调早在 2500 多年前春秋战国时期就有很高的造诣。《吴越春秋》记有：吴国公子光想谋杀王僚，便请猛士专诸向太湖烹制鱼菜的高手太和公学作“炙鱼”三个月，然后宴请王僚时将鱼肠剑藏于炙鱼腹中，待上菜时取剑将王僚刺死。隋唐以来大运河开通，姑苏客商云集，船宴盛行，吴郡进献隋炀帝的蜜蟹，“贴以镂金龙凤花鸟，为食品第一”。另外，还有五代时的“玲珑牡丹砵”，唐时民间取荷叶包食品以增香味等。

苏锡一带，河湖密布，盛产鱼虾，苏州之西又临太湖，这使苏锡菜肴以水产鱼馐为主的风味特色在唐宋时期基本形成。宋代

随政治中心的南移,苏州饮食业逐渐兴旺发达。清康熙、乾隆时期苏州饮食业十分繁荣,乾隆年间常辉所撰《兰舫笔记》中云“天下饮食衣服之侈未有如苏州者”。乾隆七下江南,每次都到苏州停驻,清《清稗类钞》中指出的十处“肴饌各有特色者”中便有苏州,足见当时苏州烹饪业之发达。

苏锡风味菜尤善烹制河鲜、湖蟹、蔬菜等,菜点注重造型,菜品清新多姿,讲究火候,善于调味,口味略甜。苏锡传统名菜很多,其中首推松鼠鳜鱼,该菜是姑苏菜的典型代表,在国内外享有盛誉。此外,如肺汤、莼菜银鱼片、清烩鲈鱼片、四鳃鲈鱼汤、樱桃肉、叫化鸡、鸡茸蛋、梁溪脆鳝、香脆银鱼、奶汤鲫鱼等也广受欢迎。

徐海风味

徐海风味指自徐州沿东陇海线至连云港一带的地方风味菜(连云港古称海州,故该区域俗称徐海)。地处苏北的徐州、连云港一带北邻山东,我国第一位典籍留名的职业厨师彭越就出在徐州,被人们尊为厨师的祖师爷,并流传有雉羹、羊方藏鱼等名菜。秦汉时期,徐州一带的反秦主要人物刘邦、项羽及后称为汉三杰的张良、萧何、韩信等在此聚众收兵,一时商贩云集,市肆饮食振兴。唐宋时韩愈曾任徐州通判,自制烧鱼后称为“愈炙鱼”;自称“老饕”的苏东坡在徐州任州牧之职二年,他喜食的四道菜被称为“东坡四珍”。

徐海风味口味上以咸鲜为主,五味兼蓄,风格淳朴,兼有齐鲁风味,注重实惠,名菜别具一格,霸王别姬、沛公狗肉、羊方藏鱼、彭城鱼丸、红烧沙光鱼等名菜为其中的代表。

江苏菜的特色

选料不拘一格、用料物尽其利、因料加工施艺,是江苏菜肴

烹饪工艺的一大特色。猪头本属低档烹饪原料,而经过扬州厨师烹调而成的扒烧整猪头则滑润浓香;鸭胰本是弃物,但经南京厨师烹调成“美人肝”而身价十倍;斑肝之类的原料为常时所不取,经过苏州厨师烹调制成肺汤而广受欢迎。

江苏菜以重视火候、讲究刀工而著称。江苏宜兴为我国著名的陶都,所产沙锅等器具为炖、焖、煨、煊等技法提供优质的工具,“镇扬三头”(扒烧整猪头、清炖蟹粉狮子头、拆烩鲢鱼头)“苏州三鸡”(叫化鸡、西瓜童鸡、早红橘酪鸡)以及“金陵三叉”(叉烤鸭、叉烤鳊鱼、叉烤乳猪)等都是因其而成代表之名菜。

清鲜平和、追求本味、适应性强是江苏菜肴的基调。范曾先生为《中国名菜谱·江苏风味》专辑题词“家山秀色、清雅风味”是对江苏风味的最好概括。无论是江河湖鲜,还是禽畜时蔬,都强调突出本味的一个“鲜”字。调味也注意变化,巧施淮盐,擅用香糟、醇酒、红曲、虾子调和五味,而均不离清鲜之本色。

此外,江苏菜式的组合亦颇有特色,除日常饮食和各类宴席讲究菜式搭配外,还有三类宴席具有独到之处。其一为船宴,见于太湖、瘦西湖、秦淮河等,所出名菜称为船菜船点,后转入市肆供应;其二为斋席,见于镇江金山和焦山斋堂、苏州灵岩斋堂、扬州大明寺斋堂等;其三为全席,如全鱼席、全鸭席、鳝鱼席、全蟹席等。