

概

述

一、淮扬民间菜概况

民间菜 顾名思义是指源于民间、在民间流行且有一定影响范围的菜肴。淮扬民间菜，特指淮扬风味民间菜。民间菜深深植根于普通百姓之家，它犹如民间传说一样，受传播条件及研究人群的限制。虽然有些民间菜已经被挖掘、开发，作为地方风味特色菜肴，但仍有一些民间菜“养在深闺人未识”。研究民间菜，不仅是适应市场经济的需要，还是研究中国烹饪发展的需要。

烹饪的起源，在于人们对饱腹的需求。饮食是人类与自然界的一种物质交换，也是人类适应自然的结果，正所谓“靠山吃山 靠水吃水”“一方水土养一方人”。人类的饮食活动形成了饮食风俗。饮食风俗要靠民间菜肴来体现。家庭日常饮食主要菜肴叫家常菜，岁时节日饮食菜肴叫民俗菜，宗教信仰活动的菜肴叫祭祀菜，社交、婚、嫁、生、丧活动的菜肴叫宴席菜。所有这些民间活动都打上了烹饪文化的印痕。中国各地方风味菜肴是民间菜肴的提高和升华。中国菜肴绝大多数来自民间 即便是宫廷菜 也都能从民间找到其原形。

淮扬地区东临大海 面江负淮 水网密布 湖泊相连 季节分明 气候温暖 雨量适中 适于各种水族繁衍生长 瓜果蔬菜常年不断。“春有刀鲚夏有鲥 秋有肥鸭冬有蔬”“水落鱼虾常满市 湖多莲芡不论钱”。苏北地区的鲜鱼、活虾、肥蟹 湖荡地区的麻鸭、野味、荷藕 沿江一带的刀鱼、鲥鱼 季节分明的应时蔬菜、野菜，为淮扬民间菜提供了取之不尽、用之不竭的原料来源。淮扬民间菜用料，水产多于山珍、禽鸟多于牲畜 是有其一定的物质基础的。

淮扬饮食市场 近年来潮起潮落 宫廷菜、粤菜、川菜、酸菜鱼、骨头汤 轮番登场 各领风骚 不足经年。返朴归真 人们又在寻找地道的、当地的民间菜。风鸡、风鹅、咸鱼、咸肉，都登上了宾馆、酒楼的大殿堂 所以收集整理民间菜 其意义就不言而喻。

二、淮扬民间菜的特点

1. 原料普通易取 以地产为主

淮扬一带有得天独厚的自然环境。当地名产有河蟹、河藕、慈姑、荸荠、猪、鸡、鱼、鸭等 年糕烧河蟹、天香藕、捶藕、藕粉圆子、炸慈姑片、麻鸭馄饨、萝卜排骨、炖酥腰等都是普通易取的原料。淮扬民间有食用野蔬的习惯 如荠菜、马齿苋、香椿头等 都是很好的烹饪原料。

2. 配制遵循‘适口者珍’的原则

民间菜处于原始状态，未及整理提高到饭馆菜的水平。饭馆菜有一整套配菜原则 什么原料配什么原料 什么形状配什么形状 有一定的讲究 而民间菜似乎忽略这些“适口者珍”为第一要旨。如猪爪煨黄豆、猪爪煨花生、花生炖肚片、黄颡鱼烧臭干、香干拌药芹、猪尾烧黄鳝等都是由于味道好而得以在民间流行的 要说形状、造型并不美 这应验了民间的一句俗语：“好看的不好吃 好吃的不好看。”

3. 烹调简便 工艺简单

淮扬民间菜多是由家庭创制而流行的。家庭厨具简陋，故烹调方法简便 集中在烧、炒、炖、焖、烤、炸、蒸这几种。在一些偏僻的民间 由于调味品的缺乏 用较少的调味品就能做出适合人们口味的佳肴，这正是淮扬民间菜的一大特色。古

巴总统菲德尔·卡斯特罗谈论烹调技术时曾有一精辟言词：“有一条原则——好吃的东西永远是简单的。”

4. 口味以咸鲜为主，兼蓄五味

任何一只菜肴除去形以外，人们对之评价其一是味。淮扬民间菜以咸鲜为主，极重视香味的配合，利用葱、姜、香菜、韭菜、球葱、药芹、芝麻等补充调味品的不足。虽然菜肴口味咸鲜，但香味十足。再加之质感是评价菜肴的一个重要方面，即脆、嫩、滑、韧、润、腴、酥、软、烂、粘等。通过一定的烹调手法，可使每只菜各自具有自己的质地标准。

5. 盛器简单朴实，不拘一格

盛器的美观大方，是饭馆经营的一个重要方面。有些宾馆、酒楼，做足了盛器、餐具的文章，不惜花费极大工本，使餐具披金戴银。而民间菜由于粗茶淡饭，颇有江湖气概，大碗茶、大碗菜，在盛器上不太讲究，一般以朴实的盘、碗、沙锅较多见。民间菜一旦走出寻常百姓家，就显得有点“俗文化”的味道，这也是民间菜的一个特色。

三、淮扬民间菜烹调特点

淮扬民间菜突出主料，原汁原汤，不尚辛辣，讲究本味。为了做到这一点，其烹调方法上有如下几个特点：

1. 认清主料特点烹制

任何一种主料，都具有如下三种情况：首先，鲜味足、味道好的，通过烹调使之充分发挥出来，发散透出。其二，主料既无明显鲜味，又无明显异味，属于中性特征，这时可通过调味品增强主料的功效。其三，有些原料带有明显的腥膻气味，在烹调时要注意去除腥膻气味，再增加鲜味、美味。

2. 强调香配菜的功能

淮扬民间菜调味品品种较少，以咸鲜为主。这就要利用新鲜的香辛蔬菜辅佐，以提高其香味。如利用青蒜、蒜头、蒜苗、香菜、葱、姜、药芹、韭菜、球葱及少量的香料等。通过煸炒配菜透出香味，再投入主料，或在菜肴成熟后撒上蒜花、葱花、蒜泥、香菜等。这些不失为民间菜制法的特色之一。

3. 操作技艺不复杂，简单易学

一般菜，香料炸香，肉类煸透加汤及配菜，荤素搭配，慢火熬透，汤汁浓厚味纯，菜肴酥烂鲜香，既可佐酒，又可餐饭。再如蒸菜，以主料先入味，浸渍，再上笼蒸透，食时佐以调味碟亦可。蔬菜类原料多采用煸炒。

4. 多采用腌制品制作

如风鸡、咸鱼、咸肉、咸鸭、咸菜、干菜等。这些腌制品一般在冬至前后制作，经挂在阴凉干燥处风干后，具有特殊的“腊”香味，使其风味更佳。

四、淮扬民间菜的现代应用

民间菜是一切具有商品属性菜肴的源头，研究整理民间菜是为了商业应用，开发民间菜是经营餐饮业的经理们已经意识到的大事之一。一二只好的民间菜救活一个企业不是无稽之谈。所以民间菜在饭馆酒楼的制作中应注意如下几点：

1. 给民间菜以应有的包装

包装有广义和狭义之分。狭义的包装就是针对菜肴本身，从风味定型、料型标准到餐具的选用、菜肴的装饰进行规范化的要求。广义的包装，是在狭义的包装基础上的外延，如集中推广某一民间菜肴的民间佚闻传说、广告策划、营销模

式等。

2. 研究新老顾客的喜好，有选择地推出

民间菜成本较低 推广得好 其附加值较高 即使薄利多销，在当今饮食市场处于买方市场的情况下也会树立良好的企业形象，增加无形资产。

现在各地都在研究民间菜，民间菜已成为吸引广大食客的一大热点。取料广泛，原料档次偏低，易被工薪阶层接受，百吃不厌等都是民间菜的优势。我们要在研究民间菜的基础上对民间菜去粗取精 去伪存真 以适应市场的需要。

菜谱

冷菜类

1

蛋白炆腰片

猪腰是人们喜食的一种烹饪原料 它既可以做冷菜、热炒 又可以做大菜。但若加工不妥，就会产生腰臊气味。加工关键在于泡入水中彻底浸漂 有条件的可用花椒水浸漂，效果更好。

原料

猪腰	2 只	鸡蛋	3 只
香菜	15 克	鲜红椒	3 只
芝麻油	15 克	花椒油	10 克
味精	3 克	精盐	5 克
蒜头	10 克	姜米	5 克
葱花	3 克	醋	5 克
胡椒粉	3 克		

制法

1. 鸡蛋洗净 入冷水锅中煮熟 取出剥去外壳 用刀切成六瓣 去掉蛋黄待用 猪腰撕去外膜 用刀一划两半 把中间的腰臊批掉，先顺长斜剖五刀 然后顶刀斜批成大片 放清水中泡约 30 分钟后 再数次漂去血水 捞起 香菜取其叶洗净 蒜头切成末。

2. 锅上火 放入清水 1500 克烧沸，倒入腰片，在水中翻个身，至腰片变色，捞出放入凉开水中洗去浮沫，沥干水分。

3. 食用时 将腰片放入盘中 加花椒油、芝麻油、精盐、味精、胡椒粉、姜米、葱花、蒜末、醋、香菜拌和均匀 盘边围上鸡蛋白即成。

特点

此菜形状美观 腰片爽脆 口味鲜嫩。

注意点

1. 腰片批好后要放入清水中反复浸泡去血水和异味，否则口味不佳。
2. 腰片入锅烫制时，见腰片一变色就要捞起，否则腰片过分收缩 体积变小 质地变老。
3. 在口味上，也可用红油味、怪味、芥末味等口味 腰片在刀工上，也可以切成花形、条状、其他片状。

炆拌腰丝

此菜腰丝是用咸鲜口味调制的，亦可用各式调味酱拌和，赋味随意，适口调和。

原料

猪腰	2只	香菜末	50克
酱油	20克	调和油	20克
胡椒粉	1克	白糖	5克
味精	2克	花椒	10粒
葱结	1只	姜块	1只
黄酒	50克		

制法

1. 将猪腰撕去外膜，一剖为二，批切去腰臊，再批成片，切成丝 放入大碗中 反复浸泡去血水待用。
2. 炒锅上火 放入清水 加水、葱结、姜块、花椒、黄酒等熬煮沸腾，将腰丝从碗中捞出投入锅中，待变色后用漏勺捞

出 用手勺不断地冲烫清爽 控干水分 放入碗中。

3. 烫熟的腰丝加入酱油、调和油、胡椒粉、白糖、味精 拌匀后撒上香菜末，装盘即成。

特点

腰丝脆嫩 口味咸鲜。

注意点

1. 猪腰要选用新鲜者，不宜选用冻品。颜色上宜选用淡色品种。

2. 腰丝烫制时 时间不宜过长，一变色即捞出 否则收缩厉害 且质地变老。

熟 拌 口 条

拌是冷菜制作中常用的一种烹调方法，它是将已加工处理好的原料直接加入调味品拌和成菜。根据所拌的原料是“生”料 还是“熟”料 分为生拌、熟拌及生熟拌三种。拌菜的调味品用量，依各人的口味适当增减。

原料

猪口条	1根	黄瓜	100克
花椒	7克	葱结	10克
姜片	10克	黄酒	10克
酱油	10克	醋	5克
味精	3克	蒜泥	10克
芝麻油	10克	精盐	4克

制法

1. 猪口条放入锅中 加清水 500 克 烧沸后捞出 放入清水中 用刀刮去白色舌苔洗净 再放入锅中 加入清水 500 克、黄酒、花椒、葱结、姜片 大火烧沸 小火焖约一个半小时至酥烂 捞起晾凉。

2. 黄瓜洗净，一剖两半，用刀切成半圆形片，放入碗中，加入 3 克精盐拌和略腌，口条切成小薄片 加酱油、精盐、味精、醋、蒜泥、芝麻油 黄瓜挤去水分 也放入口条中，一起拌和均匀 装入盘中即成。

特点

口条香酥鲜嫩 口味咸鲜适口。

注意点

1. 猪口条在焯水时，要注意刮尽白色舌苔，这样可除去异味

2. 猪口条煮制时，要煮至酥烂出锅，待晾凉后再切片成形。

辣 拌 肺 丝

猪肺有补肺、治虚咳痰喘之功效 咯血病人可以猪肺淡煮，蘸白苕粉食之。猪肺在初加工时，要用清水冲洗干净，灌到猪肺呈洁白色为止。

原料

小猪肺	1 只	味精	3 克
新鲜红椒	3 只	白糖	3 克

胡椒粉	5克	醋	5克
葱丝	5克	红油	15克
色拉油	10克	姜丝	8克
香菜	15克	蒜泥	5克
精盐	5克		

制法

1. 将猪肺套在水龙头上，用自来水反复灌注至呈白色，放入锅中加入清水烧沸，捞出用清水洗涤干净，再放入锅中加清水大火烧沸，小火焖至酥烂，捞出沥去卤汁，鲜红椒去蒂去籽，切成细丝，入沸水锅中焯水，捞出沥干水分。

2. 将熟猪肺用刀切成6厘米长的细丝。葱丝、姜丝、蒜泥放入碗中，色拉油入锅中烧至180℃，倒入有葱丝等丝的碗中使其炸出香味。接着倒入肺丝、红椒丝、香菜，加精盐、味精、红油、白糖、醋、胡椒粉拌和均匀，装入盘中即成。

特点

猪肺绵软，吃口香辣鲜嫩。

注意点

猪肺因较绵软，应煮得较烂，同时应趁热拌制上桌食用，口味更好。

五 香 酱 肉

酱肉在烹制时，既可以切成大块，也可以切成小块烹制，这要看烹制的数量来定，量多就大块，量少就小块。加调味品时，也可以适量加点蚕豆酱或黄豆酱，增加酱

香味。

原料

猪五花肉	2500克	精盐	25克
酱油	250克	白糖	50克
葱段	20克	姜块	20克
花椒	5克	八角	3克
桂皮	5克	小茴香	5克
白芷	5克	丁香	2粒
黄酒	20克	小纱布	1小块

制法

1. 将花椒、八角、桂皮、小茴香、白芷、丁香放入纱布里，用线扎起成香料袋。

2. 猪五花肉用刀切成约400克一块，约六块，放入清水中浸泡40分钟，用刀刮洗干净，尤其是猪皮的一面要多刮几次，直到刮白为止。接着放入开水锅中焯水，捞出。

3. 锅上火，投入白糖炒至金红色，放入清水1250克，以及精盐、酱油、黄酒、葱段、姜块、香料袋，用大火烧开，放入猪肉块至沸，打去浮沫，改用微火焖约2个半小时，至肉酥烂，然后取出晾凉，即可改刀装盘，浇上卤汁即成。

特点

色泽红亮，口味香浓，质地酥烂。

注意点

1. 猪五花肉要长时间浸泡，并将皮面的污物刮净。
2. 焖制时火力要小，时间要长，“火候足时它自美”。

五香酱鸭

鸭肉其性寒凉，有滋阴补虚、利尿消肿的功效，男子阳气不振，以及体虚热者较为适宜。

原料

肥鸭	1只	葱段	5克
	(2250克)	黄酒	15克
姜块	5克	精盐	150克
酱油	150克	八角	5克
白糖	10克	丁香	2粒
桂皮	5克		

制法

1. 将肥鸭宰杀后褪毛，洗净后在肛门处开一刀，挖出内脏，取出气管、食管，洗净后斩去鸭掌，沥干水分，用精盐在鸭身上内外擦透，擦至皮上渗水，腌两个小时。

2. 锅上火，放入水，将鸭放入焯水，捞出洗涤干净。锅复上火，放入清水1500克，再放入肥鸭、葱段、姜块、黄酒、酱油、白糖、桂皮、八角、丁香，大火烧开后，小火焖约两个小时，至鸭酥烂，捞出晾凉后，改刀装盘，浇上卤汁即成。

特点

肉色枣红，香浓油润，咸中带鲜，富有回味。

注意点

1. 肥鸭在卤制前，一定要用盐腌制，这样肉厚处才能入味。