

江苏农村菜谱

JIANGSU
NONGCUN
CAIDPU

江苏省供销合作社 编



江苏科学技术出版社



江苏

农村

菜谱

江苏科学技术出版社

雪映三友 ▷

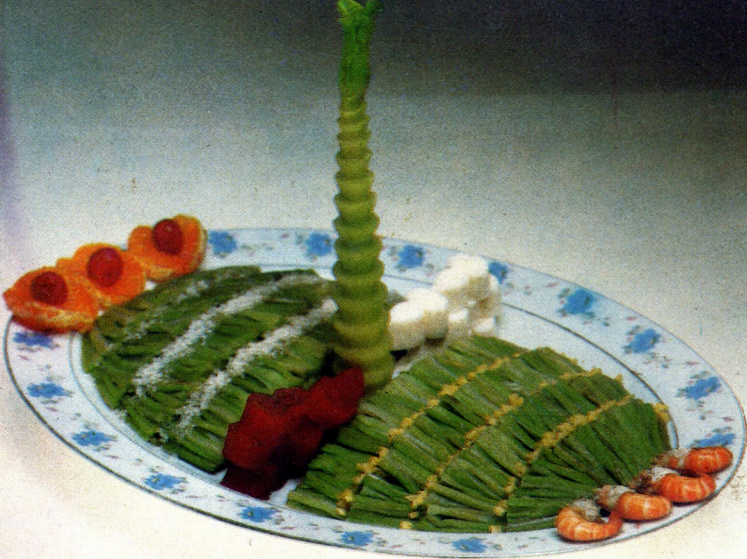


◁ 凤塔五门城

▷
乌鱼蛋花



双味苔干



全藕席

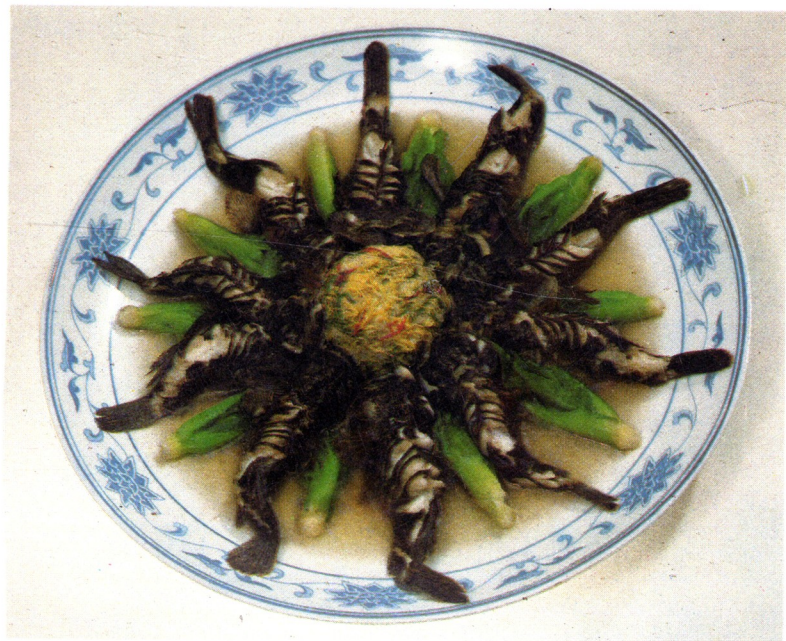


▷

狮子盘绣球

捶藕莲蓬

▽





◁ 太极八卦



◁ 宫灯冷盘

▷ 盐城五仁藕粉丸



◁ 劈山见母



◁ 平桥豆腐



◁ 蟹黄汤包



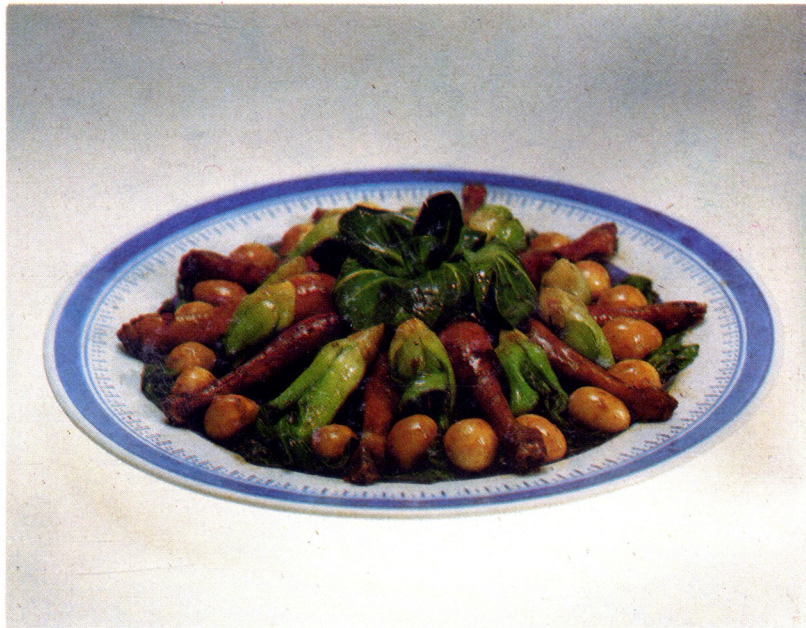
蚌珠桂鱼



荷香童鸡



▷ 扒凤腿



瓢筋页
▽



序

中国的烹饪技艺是中华民族文化遗产的重要组成部分。它不仅仅是一门技术，而且是文化和艺术的综合反映，是一门很有研究价值的边缘学科。它和化学、物理学、生物学、营养卫生、中医食疗、历史学、文学、美学、训诂学等学科都有密切的联系。

人类自从学会了使用火，脱离了茹毛饮血的原始状态，就和烹饪结下了不解之缘。随着文明社会的发展，人类对饮食质量的要求越来越高，这就要求烹调技术也不断地提高，以满足社会的需要。所以，从某种意义上来讲，一个地区烹饪水平的高低，标志着那一地区社会发展的程度。

江苏省地处温带，土地肥沃，境内有太湖、洪泽湖、长江、运河，东临黄海、东海。优越的地理位置和适宜的气候，使本地区物产丰富，为江苏烹饪技术的发展提供了良好的物质条件。江苏自古以来，地灵人杰，科学文化发达，经济繁荣。经济上的发展，客观上促进了饮食业的兴盛，从而也为烹饪技艺的提高创造了有利条件。经过历代厨师创造性的劳动，江苏菜肴日臻完善，自成体系，成为全国四大菜系之一。

烹饪原料，大部分来自农村。我国人口百分之八十生活在农村，随着农村人民生活水平的不断提高，他们已不满足于粗茶淡饭，他们也需要制作精美、富于营养的饮食。对于广大烹饪工作者来说，服务对象不仅要考虑到城市人民，同

时也要为广大农村人民提供丰富多彩的菜肴，以满足他们物质生活和精神生活的需要。

江苏省供销合作社系统的同志们，注意到农村人民饮食结构发生的变化，他们不仅注意了农村厨师的培养和技术水平的提高，组织了全省供销系统一级厨师技术表演大奖赛，同时，还组织了《江苏农村菜谱》的编写工作。我国有关烹饪技艺的书籍十分丰富，但专门以农村人口为服务对象而编写的菜谱，是十分少见的，这部散发着浓郁乡土气息的菜谱，可以说，填补了我国有关烹饪书籍的一个空白。本书中的材料，大都来自农村厨师，他们对农村情况最为了解，农村人民的需要他们最为清楚，这部面向农村的菜谱，所列原料基本上取之于农村，其中既有高档菜肴(海产品)和花色菜，又有一般的家常菜和土特产，连农村常见的河蚌、螺蛳等也列入了菜谱，可见本书的普及性，这些也充分显示了我省供销系统广大烹饪工作者的聪明才智。

在省供销系统一级厨师大奖赛上，许多年轻厨师制作了具有相当水平的美饌佳肴，受到与会者的一致好评。我作为一名烹饪老兵，见到年轻一代，特别是农村年轻一代的成长，感到十分欣慰。社会的发展，经济的繁荣，人民生活水平的不断提高以及旅游事业的发展，要求我们烹饪工作者不断地提高技术水平，不断地创新，以满足社会对烹饪事业的要求。对此，我很有信心。省供销合作社的同志嘱我写几句话，因之，以此为序。

胡 长 龄

1989年2月10日于南京

前 言

江苏素称鱼米之乡，又是人文荟萃之地。很早以前，江苏的饮食文明和烹饪技艺就达到了相当高的水平。组成中国菜的京、粤、川、苏四大菜系，江苏菜是其中之一。江苏菜继承了我国烹饪技艺的优良传统，具有浓郁的地方特色，其花色品种丰富多彩。

随着农村经济和文化的發展，农村人民生活水平不断提高，农村人民对饮食业方面要求厨师能烹制出更合理、更科学、更适合农村特色的菜肴。饮食业的原料主要来自农村，烹饪技艺主要来自民间，广大农村厨师在新形势下，除继承和发扬我国烹饪的优良传统外，还努力发掘、恢复流传在民间的传统名菜，并不断创制出新的名菜，以丰富人民生活，增强人民体质。被发掘的传统菜，有的原料来源丰富多彩，价廉物美；有的是农村的土特产；有的是一般家庭常用的菜蔬，经过厨师的加工调制，成为美味佳肴，为江苏菜增添新的光彩。

为了在农村普及烹饪知识，指导烹饪实践，交流烹饪技艺，传播新的菜谱，以适应农村需要，我们组织编写了《江苏农村菜谱》这本书，供农村厨师和广大家庭参考使用。

本书的编写是在江苏省供销合作社联合社（以下简称省社）领导下进行的。早在1987年6月份省社就发出通知，召开会议，配合《中国名菜谱》的征集稿件要求，部署了《江苏农

村菜谱》的调查、收集工作。1988年1月,省社在南京举办了全省供销社系统一级厨师(红案)技术表演大奖赛,表演菜中有近百只发掘的传统菜和创新菜获奖。中顾委委员江渭清、江苏省人大常委会副主任李执中等领导同志到会讲了话,并为大会题词留念。中国烹饪协会副会长、教授、特一级烹调师胡长龄同志担任大会评判长。这次大会,检阅了全省农村厨师的烹饪力量和技艺水平,为编写《江苏农村菜谱》奠定了基础。

1988年6月,省社和各市社主管部门推荐了朱茂元、虞大卫、章国荣、邵永明、孔庆龙、吴冠儒、王德仁、沈家定、李德华、吴锁庚、朱道东、戴忠荣等同志组成了《江苏农村菜谱》编写组。先后召开四次会议,集稿四百余篇,通过筛选、核实、修改,现收入本书共185篇,一般都是《中国菜谱》、《江苏菜谱》中未曾收入的、来自农村且具有浓郁乡土气息的传统菜和创新菜。

胡长龄同志对本书的编写工作十分支持,不仅对本书初稿进行了认真的审阅,细致的修改,而且还热情为本书作序;特级烹调师薛泉生、潘镇平、唐志卿以及江苏省饮食服务公司巫昌光、朱雀同志审阅了本书初稿,提出了有益的意见和建议,全省各级供销社领导同志对于本书的出版给予积极支持和具体帮助,在此一并致谢。

由于我们水平有限,书中缺点、错误在所难免,恳请专家和广大读者批评指正。

《江苏农村菜谱》编写组

1989年3月

目 录

一、肉 菜 类

荷叶金钱斩肉·····	1
兰花虎皮莲·····	2
芦蒿肉片·····	3
赛鸡球·····	4
花蛋里脊·····	6
煎桃仁肉饼·····	7
葵花肉·····	9
肉串·····	10
肉里糕·····	11
网油包子·····	12
八宝肉圆·····	13
杨梅肌球·····	15
八宝糯米肠·····	16
核桃腰·····	18
虫草牛掌·····	19
冰糖扒羊蹄·····	21
东乡红焖羊肉·····	22
香山冻羊羔·····	24
香山羊肉汤·····	25