中国名菜——苏扬风味

需要全本请访问 www.ertongbook.com

水产类

蟹黄扒鱼翅

[主料辅料]

水发鱼翅……500 克　　熟鸡油……15 克
蟹黄油……200 克　　胡椒粉……2 克
嫩光母鸡 1 只 l000 克　　水淀粉……15 克
猪瘦肉丝……750 克　　葱结……50 克
绍酒……175 克　　姜块……40 克
白酱油……40 克　　葱末……2.5 克
精盐……12.5 克　　姜丝……2.5 克
白糖……25 克　　香菜叶……30 克
熟猪油……250 克鸡　　清汤……1500 克

[烹制方法]

1.将锅置旺火上烧热，舀人熟猪油 100 克，放人肉丝，加绍酒 50 克略炒，放人鸡清汤，烧沸后移小火炖至酥烂，离火待用。

2.将治净的嫩母鸡切成 4 块，铺放在垫有竹算的锅中，另将鱼翅放人沸水锅中略永，捞出用清水漂洗，沥于水分，排放在鸡块上。

3.另取锅置旺火上烧热，舀人熟猪油 l00 克，烧至七成热时放人葱结、姜块炸香，即连油倒人鱼翅上，盖上锅盖烧沸焖透，揭去盖，将肉丝和汤倒人，加精盐、白酱油、白糖，烧沸移小火焖约 2 小时左右，至翅糯软汁稠，淋上熟猪油 25 克离火。取出锅内鱼翅及原汁 250 克，扣人碗中，再放在笼上蒸透（鸡块，肉丝另作他用）。

4.取锅置旺火上烧热，舀人熟猪油 25 克，倒人蟹黄油，加绍酒 25 克及姜未炒和，用水淀粉勾荧，取出笼中鱼翅，将原汁淫人锅中，烧至稠浓，待用。蟹黄油盛在鱼翅上面，随即放人大圆盘内，浇上翅汁，淋上熟鸡油。在盘两边放上香菜叶、姜丝，撒上胡椒粉即成。

[工艺关键]

鱼翅用米汤发制，既白且嫩，发制时间又短，一般 24 小时即成。①先将干鱼翅 1500 克放人七成热的米汤铝盆中，浸泡三四小时，然后，根据鱼翅的成色情况，刮去表层粗沙，再换新米汤，上小火慢煮 1 小时。离火，捞出鱼翅，用小刀再次刮净沙子及杂物，用刷子刷净浮在翅面的薄膜，用剪刀剪去阴面的皮及黑边，冲洗干净。再换清水上火煮开，捞出洗一遍。最后，放人米汤锅内继续煮开（根据鱼翅的软硬老嫩程度决定煮的时间长短），待其烂后，捞出，顺翅面劈开，去掉翅骨，除去泥沙，洗净放人清水锅内上火反复煮两次，捞出洗净，控干水分，阳面朝下，均分放在 4 个大碗内。②将老母鸡 1 只 2000 克，从腹部开膛，掏出内脏，用水冲洗干净，猪时子 1 个 1500 克，刮净残毛，洗净，分别放人汤锅内，加清水上火煮烂，撇净浮沫，捞出鸡、肘子（可做别用），锅内汤过箩，分别倒入盛鱼翅的碗内，放上拍松的整葱姜 25 克，加料酒 25 克上展蒸 40 分钟，取出，拣出葱、姜，滗去碗内的汤，再重新放人料酒 25 克和整姜葱 25 克。将余下的鸡、肘子汤再平均倒在 4 个碗内，上展继续蒸 30 分钟即烂，取出，拣出葱姜，冷却后，放人冰箱，随用随取。

[风味特点]

1.蟹黄扒翅系苏州传统名菜。“上有天堂，下有苏杭”，苏州善烹鱼翅

席，此菜选用阳澄湖黄毛金爪清水大蟹。2.蟹黄鲜肥，鱼翅软糯，颜色黄润，味美醇厚。

扒鲜翅

[主料辅料]

鲜鲨三连翅……1500 克　　绍酒……150 克
味精……1 克
熟火腿片……75 克　　姜片……15 克
熟鸡脯片……75 克　　香菜叶……2 克
光母鸡 1 只……　　精盐……4 克
……1500 克　　葱结……15 克
火腿脚爪……l 只　　白胡椒粉……0.5 克
猪前蹄肉……l000 克　　水淀粉……50 克
绿菜心 3 棵…100 克　　熟猪油……50 克
冬笋片……75 克　　鸡清汤……550 克
水发冬菇……75 克　　熟鸡油……250 克

[烹制方法]

1.将鲜翅人沸水锅浸焖片刻，熄去沙，下清水浸漂。把火腿爪、光鸡、猪蹄肉治净。菜心切成 12 瓣，下四成热油锅过油待用。

2.将光鸡、火腿脚爪、猪蹄肉放人砂锅，加入清水 2000 克、姜片 10 克、葱结 10 克、绍酒 50 克，上火煨至七成熟时，再放人鲜翅焖烂。拆骨后，将鱼翅整齐地排列在扣碗内，再加鸡清汤 50 克、熟猪油 25 克、绍酒 50 克、姜片 5 克、葱结 5 克、鸡片、火腿片、笋片、冬菇，上笼蒸透后，取出。

3.另取砂锅，舀人焖翅用的鸡汤 500 克烧沸，放绍酒 50 克、精盐、绿菜心，烧沸后将菜心捞起，放人鱼翅扣碗内，然后把鱼翅碗翻扣在盘上，汤汁滗人锅内，待沸后加味精，用水淀粉勾荧，淋人熟鸡油，浇在鱼翅上，撒上白胡椒粉，放上香菜叶即成。

[工艺关键]

制作鲜鱼翅，焯水去腥，焖煮人味，蒸透增香，勾芡调色，掌握好四步曲，质量上乘。

[风味特点]

1.此菜为“南通四鲜”之一。白扒鲜翅与牛乳鲜鱼唇、白烩鲜鱼肚、蟹粉鲜鱼皮合称“南通四鲜”。

2.鱼翅，即鲨和鳐的鳍。[明]李时珍《本草纲目》载：鲨鱼“背上有鬣，腹下有翅，味并肥美，南人珍之”。可见，我国食用鱼翅的历史相当久远。清代以前，鱼翅以鲜为贵，（明）王圻《三才图会》记有：鲨鱼“浅在海沙不能去，人割其肉……鬣泡去外皮存丝，亦用作脍，色晶莹若银丝”。南通名菜扒鲜翅，古风犹存。鲜翅现烹，海味纯真，腴鲜绝伦，翅形完整，其色晶亮灿银，堪为美味、美色之食。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

原焖鱼翅

[主料辅料]

水发鱼翅……750 克　　火腿片……100 克
熟鸡肫片……75 克　　虾子……25 克
熟鸡皮……50 克　　精盐……5 克
青菜心……8 棵　　姜片……20 克
熟冬笋片……250 克　　鸡清汤……1500 克
熟鸡脯肉……100 克　　熟猪油……100 克
水发冬菇片……30 克　　绍酒……50 克
鸡腿……2 只　　葱结……50 克
熟猪肥膘肉……l 块

[烹制方法]

1.把水发鱼翅片成二片出水后，排叠在大汤碗内，加鸡清汤 250 克，放人葱结、姜片、火腿，盖上猪肥膘，上笼用旺火蒸约 20 分钟，滗去汤，再加鸡清汤 250 克，上笼复蒸 20 分钟。然后滗去汤汁，拣去葱、姜、鸡腿、火腿片、猪肥膘，再放人冬笋片、鸡吨片、鸡脯肉、鸡皮、冬菇片，加绍酒 25 克、鸡清汤 250 克，第 3 次上笼蒸约 20 分钟。

2.将锅置火上，舀入熟猪油 35 克烧热，放入菜心，煸炒至翠绿色，倒人砂锅中，将鱼翅平铺在砂锅内，舀人鸡清汤 750 克，加熟猪油 65 克、绍酒 25 克、精盐、虾子，盖上锅盖，用小火焖约 10 分钟即成。

[工艺关键]

1.选用青菜心 8 棵约重 150 克；熟猪肥膘肉一块约重 200 克。

2.鱼翅本身味淡，须借助各种调味品增味，而此菜就是用鸡清汤反复 4 次套制，所以鲜美异常。

3.水发鱼翅：用剪刀剪去鱼翅的边沿，放沸水锅内烧沸后。移至微火上，水温保持在 80℃，焖约 4 小时后，把锅端离火口。侍水不烫时，除掉翅上的沙粒，切掉翅根，洗净。锅内换人清水。再将鱼翅放人，盖上锅盖，置微火上焖约 2 小时后，把锅端离火口，待水不烫时，除去余沙，撕去腥肉，用清水漂净，即可使用。

[风味特点]

1.鱼翅是用鳐鱼和鲨鱼的鳍加工干制而成的。我国食用鱼翅的历史已经很久了。（明）李时珍《本草纲目》中记有：鲨鱼“背上有鬣，腹下有翅。味并肥美，南人珍之”。

2.鱼翅含有高蛋白、钙、磷、铁等成分，吃口软糯。但本身无味，须用配料以助味提鲜，为高档筵席上的佳肴。

3.此菜翅针晶莹，软糯滋润，汤味醇正，多用来做高档筵席的头菜。

炸玉蝗

[主料辅料]

陈年海蜇头…250 克　　花椒盐……1.5 克
熟猪肥膘……25 克　　鸡清汤……150 克
熟猪油……750 克　　味精……0.5 克
虾仁……150 克　　干淀粉……50 克
鸡蛋清……2 个　　芝麻油……10 克
精盐……4 克

[烹制方法]

1.将虾仁、熟猪肥膘分别剁茸，加入鸡蛋清、精盐 2 克、鸡清汤、干淀粉 25 克，拌和成虾茸糊待用。

2.将海蜇头洗净，先下沸水中略烫，再放人清水中浸泡，至恢复原体积时改成小块，用干净的纱布吸于水分，用精盐 2 克、味精调味后，拍上于淀粉 25 克，裹满虾茸糊。

3.锅置火上，舀人熟猪油，烧至四成热时，将裹满虾茸糊的海蜇逐块投入油锅中炸至浮起，捞出沥油。炒锅中放人芝麻油，投入炸过的“玉蝗”颠翻几下即成。上桌时随带花椒盐蘸食。

[工艺关键]

1.拌虾茸糊时，加放其它调料拌匀，最后再放人精盐搅拌，精盐下人太早，虾茸易上劲。

2.海蜇在沸水锅中烫得不宜太久，否则收缩过多。

（风味特点）

1.我们的祖先起初对“混饨七窍未俱形”，“眼中水怪状莫名”的海蜇，大概有点畏惧，所以采取煠而食之的方法。而海蜇下油锅后，收缩太多，甚至化为乌有。后来人们便改为生食，使炸海蜇这一美馔在人们的食谱中消失了。后经厨师研制改进，可使海蜇炸而不缩。因此，千年失传的炸食海蜇之法，又重放异彩。

2.炸海蜇表面光亮加玉，虾茸鲜美软嫩，海蜇酥脆宛似玛瑙，椒香扑鼻，食之有声，若金玉铿锵，故名炸玉蝗。

槽蛋烧鱼唇

（主料辅料）

水发鱼唇……1000 克　　熟鸡油……10 克
糟蛋（白色的）……　　熟猪油……75 克
……半个　　精盐……15 克
生菜叶……50 克　　白糖……1.5 克
料酒……20 克　　葱、姜各……50 克
味精……2 克鸡　　清汤……650 克
水淀粉……15 克

[烹制方法]

1.先将水发鱼唇洗净，用刀切成长 4.5 厘米、宽 3 厘米的抹刀片，然后放人开水汤锅内来烫一次，捞出备用。取一半葱姜切成细米，另一半葱切段、姜切片，均拍松，生菜叶洗净消毒后备用。

2.锅置于旺火上烧热，倒人熟猪油 40 克，油热后，投入葱段，姜片，炸呈金黄色，再倒人鸡清汤烧开，撇净浮沫捞出葱姜，加料酒 15 克、精盐、白糖 1 克，放入已烫好的鱼唇，移至微人慢慢焖烂。

3.另取锅上火，倒人熟猪油 35 克，油热后放人葱姜米，炸出香味，下人糟蛋，用手勺在锅内研碎，加料酒、白糖、鸡汤少许，将糟蛋偏出香味，倒人悯鱼唇的锅内，与鱼唇一同焖 15 分钟，这时鱼唇已烂，再将锅移置于旺火。加味精，调好口，用水淀粉收浓汁芡，另外淋熟鸡油，起锅盛在圆盘中，生菜叶围于盘边。

[工艺关键]

1.糟蛋是用鸭蛋腌制而成的。南方各省均有出产，其中四川，浙江所产为好，其特点是硬壳变软，似软蛋，蛋黄滑嫩，蛋白饱满完整，呈糊状，有酒糟的芳香气味，用于热菜中，可增加菜肴的香味，增进食欲。

2.鱼唇发制法：将唇放人桶内，加开水至没过鱼唇为度。加盖悯至凉，捞出洗净泥沙及杂物，再放空桶内加沸水泡发，如此反复三次，去尽黑皮、唇骨，用清水洗净，放人桶内加冰块，放人冰箱保鲜，随用随取。

（风味特点）

1.我国唐代已有食用鱼唇的记述，陈藏器《本草拾遗》（约公元 8 世纪）载：“ 鳄鱼鼻上肉体脯，名鹿头，一名鹿肉，补虚下气。 ”因其产量少而可口，被列为“ 中八珍 ”之一。清末民初，鱼唇已列为筵席珍馔，常有应用；井有以鱼唇为主料的鱼唇席。

2.鱼唇肥嫩味鲜，兼糟蛋香味，乃淮扬传统名菜。

牛乳鲜鱼唇

（主料辅料）

鲜虎鲨鱼唇……1000 克
鲜牛奶……20 克
水发冬菇片……75 克
精盐……5 克
姜片……4 克
白胡椒粉……0.5 克
水淀粉……15 克
熟猪油……75 克
笋片……75 克
青菜心……75 克
绍酒……10 克
葱结……4 克
香菜叶……1 克
鸡清汤……750 克
熟鸡油……25 克

（烹制方法）

1.将鱼唇人沸水浸泡片刻，熄沙漂清，捞出改切成长 6 厘米、宽 2.5 厘米的长方块。把青菜心削成鹦鹉嘴状，改切成 12 瓣，下人四成热的油锅过油后待用。

2.将锅置旺火上烧热，舀人熟猪油 25 克，投入姜片、葱结略煸，加绍酒 50 克，鸡清汤 500 克，放人鲜鱼唇烧沸，移至小火炖至纯软捞出。

3.原锅洗净置于旺火上烧热，舀人熟猪油 50 克，投入笋片、冬菇略炒，放人鸡清汤 25 克、鱼唇、青菜心、绍酒 50 克、精盐、味精，烧沸后加入鲜奶同烧至沸，用水淀粉勾荧，淋上熟鸡油，撒上白胡椒粉，放上香菜叶即成。

[工艺关键]

鲜鱼唇必须悼水去腥，熄沙漂清，然后加鸡清汤文火慢炖，最后加鲜奶，一沸即可，勾芡出锅。

[风味特点]

“牛乳鲜鱼唇”为“南通四鲜”之二。鱼唇是鲨、鳃鱼类的上嘴唇连眼鳃部的皮。宋·周去非《岭外代答》记有：“鳄鱼之唇，活而脔之，谓之鱼魂，此其至珍者也。”但因中华鳄是国家保护禁捕之鱼，现今改用鲨、鳐之唇，鳄唇固美，但小而有软骨，而知味老饕反以鲨、鲸唇为珍。市场供应作撰的鱼唇为于制品，其原有腴美的真味已受损失。鲜鱼唇与鲜奶合烹，成菜汁浓汤白，汤菜融和，使鲜唇更为腴美柔滑而富有弹性，并使之“真味出”、“美味增”，有锦上添花之妙。此菜为不可多得的席上珍懂，在南通地区更为流行。

红烧鱼皮

（主料辅料）

水发鱼皮……1000 克　　生菜叶……50 克
桶冬笋……50 克　　料酒……15 克
水发香菇……50 克　　自糖……1.5 克
味精……3 克　　糖色……2.5 克
精盐……4 克　　熟猪油……50 克
酱抽……10 克　　水淀粉……15 克
葱，姜各……25 克　　鸡清汤……l000 克

（烹制方法）

1.将水发鱼皮洗净，用刀片成长 4；5 厘米、宽 3 厘米的抹刀片，下人开汤锅内余烫一次，捞出控于水分，冬笋切成骨牌片。水发香菇用刀一破两开，与冬笋片下人开水锅内烫一下，捞出。生菜叶择洗干净后消毒备用。葱切段。姜切片，均拍松。

2.取锅置于旺火上烧热，倒人熟猪油。油热后，投入葱段、姜片，炸至金黄色时，倒人鸡清汤烧开，撇净浮沫，捞出葱姜。加料酒、白糖、酱油、糖色，调好颜色，再放人鱼皮、香菇和冬笋片，在旺火上烧开后，移至微人上慢煤。

3.待鱼皮软烂后，改用旺火，加味精、精盐调好口味，用水淀粉将汁收浓，起锅盛于盘内，用生菜叶围边。

[工艺关键]

1.鱼皮常用鲨鱼的皮，即鲨鱼捕捞后在制鱼翅的同时将鱼皮剥下晒干而成，鱼皮质量好坏，用阳光照射，以元黑斑，元虫蛀为佳。

2.水发鱼皮，用温水泡软之后，除净杂物泥沙，放人锅内加清水煮 30 分钟，取出再洗净，按老嫩分装锅中，倒人沸水煮开后，移至微火加盖焖半小时，取出洗净即可应用。

（风味特点）

鱼皮由各种鳃鱼皮或鲨鱼皮加工干制而成，我国南北沿海地区皆产，鱼皮的干制法为：将鱼皮剥下，刮去肉，人淡水中浸泡一昼夜，换两次水，刷净沥干，晾晒（3—4 天）即成，用鱼皮做菜须先涨发，鱼皮软烂肥糯，色泽银红，味道鲜美。为水八珍之一，若用作筵席头菜，则称为鱼皮席。

蟹粉鲜鱼皮

[主料辅料]

鲜鱼皮……1000 克　　姜末……10 克
青菜心 3 棵……50 克　　鸡清汤……l000 克
香菜……4 克　　熟鸡油……25 克
味精……l 克　　熟猪油……l00 克
姜片……15 克　　蟹粉……100 克

绍酒……100 克　　白胡椒粉……0.5 克
精盐……5 克　　水淀粉……50 克
葱结……15 克　　芝麻油……25 克
葱未……10 克

（烹制方法）

1.将鲜鱼皮人沸水中浸泡片刻，涩沙，漂洗，捞出改切成 5 厘米的棱形块；把青菜每棵修成鹦鹉嘴形，再改刀成 4 瓣。锅置火上，舀人熟猪油，烧至四成热，放人青菜过油至翠绿色时，倒出沥油待用。

2.将锅置旺火上，舀入熟猪油 30 克，投入姜片、葱结煸出香味时，放人绍酒 50 克、鸡清汤 500 克、鲜鱼皮，烧沸后移小火焐至纯软，捞起待用。

3.另取锅置旺火上，舀人熟猪油 70 克，烧至七成热时，投入葱、姜未略煸，将蟹粉放人偏炒，加入绍酒 50 克，舀人鸡清汤 50 克，放人鲜鱼皮，青菜烧沸，加入精盐、味精，用水淀粉勾荧，淋人熟鸡油和芝麻油，撒上自胡椒粉，放上香菜叶即成。

（工艺关键）

蟹粉即蟹黄，用鲜活河蟹，现剥现用，所谓“蟹肉上席百味淡”，蟹粉更胜一筹。

[风味特点]

鱼皮是海味中珍品。“蟹粉鲜鱼皮”为“南通四鲜”之三。明·王析《三才图会》记有：“浅在海沙不能去，人割其肉……其皮用汤泡净，可缕作脍”。明代食鱼皮是“现割现烧”得其本来鲜腴之美。而现代由于产地、运输、保管等诸多因素，往往用于皮人馔，是内地厨者不得已而为之。

鲜皮间质水饱和，胶质蛋白没有变性，故鱼皮晶莹、绵软而富有弹性，并保持其海鲜原汁真味，腴美柔滑异常，再加上蟹粉、菜心衬托，色泽悦目，滋味极鲜，蟹粉鲜鱼皮一般作宴会头菜。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

烩青鱼鲜肚

（主料辅料）

青鱼鲜肚……500 克　　水发冬菇片……50 克
熟冬笋片……50 克　　绍酒……50 克
熟火腿片……50 克　　精盐……7.5 克
味精……1.5 克　　葱段……10 克
姜片……10 克　　香菜叶……1 克
白胡椒粉……0.5 克　　鸡清汤……250 克
水淀粉……25 克　　熟鸡油……25 克
熟猪油……50 克

（烹制方法）

1.将鲜鱼肚分离成外肚和内肚，外肚用沸水烫至色白有光时捞出，人清水漂清；内肚人汤锅内偎煮至软绵捞出，人清水漂清。将加工过的鱼肚改刀切成棱形块，待用。

2.将锅置旺火上烧热，舀人熟猪油，投入姜片、葱段煸出香味，下笋片、水发冬菇片、熟火腿片，略煸炒，放入鱼肚，加人绍酒、鸡清汤、精盐、味精，烧沸后用水淀粉勾稀芡，淋上熟鸡油装盘，撒上白胡椒粉，放上香菜叶即成。

（工艺关键）

青鱼肚由里外两层组成，必须“分而治之”方相得益彰。

（风味特点）

烩青鱼鲜肚为南通四鲜之四，多以青鱼肚为原料，（鱼肚是鱼的沉浮器官，俗称鱼鳔）是取长江人海处的大青鱼鲜肚烹制而成。每当冬至以后，南通紫琅山下成群大青鱼在江面上追逐浪花，这种青鱼个体都在 5 千克以上，以至 50 千克开外，当地渔民称之为“雪花青”。它不仅肉质肥美，内脏也皆为佳品。鱼肠可做“卷菜”，鱼肝可做“秃肺”，睾丸可做“鱼白”，鱼皮可做“龙衣”，鱼鳔可做“鲜肚”。烩青鱼鲜肚，雪白晶莹，若银似玉，绵糯柔滑，闪烁有光，鱼肚鲜美腴肥，火腿散发腊香，香菇清香隽永，汁浓味鲜，滋味交融，食之鲜香盈口，令人大快朵颐。

自烩鲃鱼肚

（主料辅料）

油发鲃鱼肚…100 克　　蟹肉……50 克
熟鸡肫片……50 克　　熟鸡肝片……50 克
熟鸡肉片……75 克　　熟火腿片……50 克
虾子……5 克　　熟春笋片……75 克

青菜心……10 棵　　绍酒……25 克
精盐……2.5 克　　白胡椒粉……0.1 克
白糖……5 克　　味精……1 克
葱未……15 克　　姜未……15 克
鸡请汤……750 克　　水淀粉……50 克
熟猪油……250 克

（烹制方法）

1。将油发鱼肚用水浸泡回软，用少许食碱洗去油腻，再用清水洗数次后挤干，切成长约 7 厘米，宽约 3.5 厘米的斜方块。青菜心洗净沥干。

2.将锅置旺火上烧热，舀人熟猪油，烧至四成热，放人菜心过油至翠绿色，倒人漏勺。

3.原锅仍置旺火上，舀入熟猪油 50 克，烧至五成热，放人葱未，姜未炸香后捞出，倒人蟹肉，翻炒几下，再放人鸡吨片、鸡肝片、鸡肉片、笋片、鱼肚，加鸡清汤、绍酒、精盐、白糖、虾子、熟猪油 50 克，烧沸约 10 分钟，倒人菜心、火腿片，加味精，用水淀粉勾荧，淋入熟猪油 25 克，起锅盛人盘中，撒上白胡椒粉即成。

（工艺关键）

鱼肚发制有两种，一种是油发，一种是水发，酿馅多用油发，烹菜多用水发，风味不同，用法有别。

[风味特点]

鲃鱼，似鲇而大，头微扁而青白色，渔民称之为“白吉”，用鲃鱼的鱼膘，制做的白烩鲃鱼肚为江苏筵席上的大菜。鱼肚肥润松软，衬以青菜心、火腿，色彩分明，味厚鲜美，被视为“水八珍”之一。

虾子明玉参

〔主料辅料〕

水发白玉参…500 克　　姜片……10 克
熟鸡脯片……50 克　　豌豆苗……10 克
水发玉兰片……50 克　　白糖……10 克
虾子……10 克　　味精……2.5 克
上浆虾仁……50 克　　葱白段……10 克
水发香菇片……50 克　　花椒……12 粒
水发开洋……25 克　　水淀粉……15 克
绍酒……50 克　　鸡清汤……300 克
精盐……8 克　　熟猪油……500 克
酱油……25 克

〔烹制方法〕

1.将水发白玉参切成长约 6.6 厘米、宽 1.7 厘米的斜条块状，放人沸水锅中烫一下，捞出。

2.将锅置中火上烧热，舀入熟猪油，烧至五成热时，倒入虾仁，轻轻拨散至熟，倒入漏勺。

3。原锅仍置中火上烧热，舀入熟猪油 75 克，投放入葱白段、姜片、花椒，炸出香味后捞出，放入白玉参块、香菇片、玉兰片、开洋、鸡脯片略炒，舀入清鸡汤，加虾子、绍酒、酱油、精盐、白糖、烧沸后移小火上煤至汤汁稠浓，再移回中火上，加味精，用水淀粉勾芡，投入豌豆苗，淋上熟猪油 25 克，起锅装盘，撒上熟虾仁即成。

〔工艺关键〕

海参易烹，得味甚难。《随园食单》称海参须以“鸡肉两汁，红煨极烂，方能待客”，此言极是。今扬州用虾肉增味，虾子改色。更胜一筹。

〔风味特点〕

虾子明玉参为海参类肴撰中的上品。明玉参即白玉参，因其涨发后色白晶莹，透明似玉，故名明玉参。与虾子同烹，香鲜味美，油润柔滑，苏菜筵席常被选为头菜。

天下第一鲜

〔主料辅料〕

活文蛤……1500 克　　姜末……10 克
荸荠片……50 克　　葱段……10 克
水发香菇……25 克　　绍酒……15 克
精盐……5 克　　白胡椒粉……1 克
水淀粉……10 克　　芝麻油……10 克
熟猪油……75 克

〔烹制方法〕

1.用小刀将文蛤壳劈开取肉，劈时刀要贴壳转刮，以防弄破文蛤肉上的衣膜。将文蛤肉放入竹篮，置水中顺一个方向搅动，洗净泥沙后放入盛器，加入绍酒、精盐 3 克、姜末。

2.将锅置旺火上烧热，舀人熟猪油 50 克，烧至九成热，放人文蛤肉急速煸炒，呈玉色后即盛起。

3。将锅洗净仍置旺火上，舀入熟猪油 25 克，烧至六成热，投入葱段、荸荠片、水发香菇，煸炒片刻，诺人熟文蛤卤汁，加精盐 2 克烧沸，用水淀粉勾芡，再将文蛤肉放入锅内，迅速颠炒，淋芝麻油出锅装盘，撒上白胡椒粉即成。

〔工艺关键〕

文蛤肉需旺火急炒，使之受骤热，表面蛋白质迅速凝固，鲜汁不易渗出。

〔风味特点〕

1.天下第一鲜即炒文蛤，是南通传统名菜，又名炒月斧。文蛤又名花蛤，为海产贝壳类。因蛤肉富含氨基酸与琥珀酸，其味非常鲜美，素有“天下第一鲜”之称，被历代帝王将相和文人墨客视为珍馐。〔梁〕元帝特作文赞美“蝆螯味高”。《西阳杂俎》载“隋帝嗜蛤，所食必兼蛤味，数逾数千万矣。”宋仁宗把蝆螯视为珍味。欧阳修的初食蝆螯诗中说鸡豚鱼虾都不能与蝆螯比美，并恨自己吃文蛤太晚。

2.南通古今盛产文蛤，隋时起即作为贡品。南通厨师善制文蛤佳肴，炒文蛤则是其中之一。成菜饱满含液，口感滑嫩，鲜冠群菜。看个体似银斧灿灿，看全菜则玉色溶溶，堪为色美，形美，味更美的珍馐。与“天下第一羹”、“天下第一菜”合称“天下三分”，是淮扬厨师技艺考核的标准菜式。

双皮刀鱼

〔主料辅料〕

刀鱼……6 条　　猪熟肥膘茸……70 克
熟火腿片……40 克　　春笋片……50 克
绍酒……25 克　　鸡蛋清……l 个
味精……l 克　　水淀粉……70 克
姜片……15 克　　熟火腿未……10 克
水发冬菇片……25 克　　葱结……10 克
香菜未……10 克　　鸡请汤……125 克
精盐……4.5 克　　熟猪油……50 克

〔烹制方法〕

1.将刀鱼刮鳞、去鳃、鳍、在脐眼处横划一刀，用竹筷从鳃口插入鱼腹，将其内脏绞出，切掉鱼尾尖，洗净。逐条在鱼背处用刀沿脊骨两侧剖开，去掉脊骨。鱼皮朝下，平铺在砧板上，用刀背轻捶鱼肉，使细刺粘在鱼皮上，再用刀面沾水，刮下两面鱼肉。

2.将刮下的鱼肉剁成鱼茸，放入碗中，加猪熟肥膘茸、鸡蛋、，精盐 2 克、味精 0.5 克、绍酒 5 克和适量清水，搅匀，分成 4 份，分别铺在四条刀鱼皮的肉面上，再将另一面鱼皮合上成鱼原状，在合口处沾上火腿末、香菜末。然后整齐地放入盘中，将火腿片、春笋片，冬菇片相间铺在鱼身上，再放上葱结、姜片，加绍酒 20 克、精盐 1.5 克，上笼蒸熟取出，拣去葱、姜，滗去汤汁。

3.将锅置旺火上，舀入鸡清汤，再加味精 0.5 克、精盐 1 克，烧沸后用水淀粉勾芡，淋入熟猪油，再浇在鱼身上即成。

〔工艺关键〕

1.六条刀鱼约重 900 克。

2.此菜是用竹筷从鳃口取内脏，在脐眼处横划一刀，割断鱼肠，使内脏易于取出。

3.用刀刮鱼肉时，其中四条鱼皮不能刮破，并留少量鱼肉，去掉鱼皮上的鱼刺。

〔风味特点〕

1.刀鱼，学名鲚鱼，又名鳓鱼，体狭薄而首大，长者盈尺，其形如刀，俗称刀鲚，简称鲚鱼。肉质细嫩异常。

2.〔明〕李渔说：“ 食鲥鱼及鲟、鲳鱼有厌时，鲚则愈嚼愈甘，至果腹而不能释手 ”。

3.刀鱼盛产长江中下游，以扬州深港产的最佳，阳春三月正是刀鱼上市旺季。一过清明，刺即变硬，肉亦转粗、老。故有谚云：“ 春有刀鲚夏有鲥 ”。

4.〔清〕词人林兰痴在《刊上三百吟》中云：“ 皮里蜂芒肉里匀，精工搜剔在全身 ”。指的就是加工双皮刀鱼的过程，故此菜亦称为“ 摸刺刀鱼 ”。

5.此菜刀鱼保持原形，元骨元刺，肉质极为细嫩，其味鲜美。双皮刀鱼与松鼠鳜鱼、清蒸鲥鱼并称江南三味。

干贝炒鲜奶

〔主料辅料〕

干贝……l00 克　　鸡蛋清……200 克
鲜牛奶……150 克　　豌豆苗……50 克
熟猪油……500 克　　熟鸡油……10 克
料酒……25 克　　葱姜各……15 克
味精……2.5 克　　水淀粉……15 克
精盐……10 克　　鸡清汤……150 克
白糖……1 克

〔烹制方法〕

1.将干贝剥去老筋冲洗干净，放入蒸碗中，加入料酒 5 克、葱、姜（拍松，各 5 克）、鸡清汤 150 克上笼屉蒸烂。蒸烂后下笼拣出葱姜块，滗出原蒸汤留用。

2.将鸡蛋清 6 个倒入大碗内，再倒入鲜牛奶，边倒边用筷子顺时针方向搅拌均匀，然后加入精盐 5 克、味精 1 克、水淀粉 5 克调拌均匀。

3.煸锅上旺火烧热，倒入熟猪油 500 克，待油烧至五成热时，倒入调好的鲜牛奶，并用手勺不停地推动，使之不粘锅底，待鲜牛奶蛋清浮出油面时，起锅倒入漏勺内，控净油。豌豆苗掐根留嫩叶，择洗干净，同放在漏勺内上。

4.炒勺上旺火烧热，倒人熟猪油 25 克，油热后下入葱姜（拍松，各 10 克）炸至呈金黄色时烹入蒸干贝的汤，待汤开后捞出葱姜，撇净浮沫，加入料酒 20 克、精盐 5 克、味精 1.5 克、白糖，下人蒸好的干贝，稍烤片刻用水淀粉 10 克勾芡，然后马上倒入滑好的鲜奶及豆苗，晃动几次锅使其入味，起锅大翻勺，使干贝朝上，淋熟鸡油盛于盘中即可上席。

〔工艺关键〕

干贝：先剥去干贝上的筋，用凉水洗净表面泥砂，加清水，其量为干贝的 2 倍，并加葱姜，上笼蒸 2 小时，于原贝汤中揉洗 2～3 遍取出，澄清原汤，与干贝同用。

〔风味特点〕

干贝为“海八珍”之一，每 15～25 千克鲜贝可加工成 500 克干贝，故其售价昂贵，多用于高档筵席，“干贝炒鲜奶”为金陵传统名肴，色泽乳白，奶香鲜嫩，含高蛋白、低脂肪，兼作食疗佳品。

需要全本请访问 www.ertongbook.com