

中国名菜营养配餐·江苏篇

张天生 张海燕 编著

上海科学技术出版社

内 容 提 要

本书内容包括江苏名菜谱和三菜优化配餐实例两部分。江苏名菜谱介绍了 189 种名菜的特点、原料组成、营养评估、主要营养成分含量、制作方法等,其中营养评估和主要营养成分含量是本书的特色,目的在于提醒人们在日常饮食中除了要注重菜的色、香、味外,还应注意其营养供给,以便确保膳食的营养平衡。三菜优化配餐实例共列举了 1 000 种三菜组合,其营养组成较为合理,基本上能够满足营养平衡的要求。本书对广大家庭主妇和餐馆厨师合理配餐具有重要的参考作用。

前 言

江苏菜系是中国四大菜系之一,由淮扬、金陵、苏锡和徐海四种地方风味构成,其影响遍及长江中下游广大地区,在国内外享有盛誉。江苏菜的特点是原料以水鲜菜为主;刀工精细,注重火候,擅长炖、焖、煨、焐;追求本味,清鲜平和。

淮扬风味以扬州、淮安为中心,以大运河为线,南起镇江,北至洪泽湖周边,向东沿及海边。这里水网交织,肴馔以清淡见长。扬州名肴有将军过桥、醋溜鳊鱼、蛋梅鸡、三套鸭和大煮干丝等。淮安的鳝鱼菜品达108种之多,其中软兜长鱼、炆虎尾、白煨脐门、炒蝴蝶片、大烧马鞍桥等具有活嫩、软嫩、松嫩等特点。镇江则以“三鱼”(鲥鱼、刀鱼、鮰鱼)及水晶肴蹄享誉中外;南通多港,海鲜品有天下第一鲜、虾仁珊瑚等特色菜。

金陵风味是以南京为中心的地方风味,具有滋味平和、醇正适口的特点,其名菜有炖菜核、炖生敲、扁大枯酥、清炖鸡孚、五子炖鸡。素负盛名的金陵鸭馐(如烤鸭、盐水鸭、黄焖鸭)、马祥兴的清蒸名菜(如松鼠鱼、蛋烧卖、美人肝、凤尾虾)及夫子庙的小吃均得到海内外宾客的好评。

苏锡风味以苏州、无锡为中心,含太湖、阳澄湖、鬲湖周边的菜馐。苏锡菜原重糖淡盐、浓油赤酱,近代逐渐趋向清新爽口、浓淡相宜、咸甜宜口。其名品有松鼠鳊鱼、香脆银鱼、鸡茸蛋、梁溪脆鳝、无锡肉骨头、镜箱豆腐,以及常熟叫化鸡、常州糟扣肉和昆山的虾仁拉丝蛋,都是脍炙人口的美味佳肴。

徐海风味指徐州以东陇海铁路至连云港一带。此地区盛产海鲜。徐海菜以鲜咸为主,五味兼顾,讲究实惠。名菜有徐州的霸王

别姬、彭城鱼丸、沛公狗肉、羊方藏鱼和连云港的凤尾对虾、爆乌花等。

江苏名菜与其他风味名菜一样,都有各自的风味特点及丰厚的艺术文化内涵。由于历史、科学技术等因素,以前出版的菜谱大都只突出菜肴的味、色、香、形,较少重视菜肴的营养组成及其平衡供给,每个菜谱中只有原料种类与数量、操作要点和风味特色,几乎没有营养属性,给普及和贯彻执行膳食营养平衡造成不可逾越的障碍。

本书对江苏名菜中 189 个菜肴的营养供给状况提供了可靠的数据,三菜组合确保能量供给平衡,碳水化合物、脂肪、蛋白质供能营养素的比例较为科学合理,同时,微量元素、维生素的供给得到显著改善,并提供多种三菜组合的选择和营养评估。读者可根据书中所提供的三菜组合的营养状况数据确定所缺营养素的强化对策。为了满足膳食平衡,有目的地、科学地定量配以鲜果品冷拼,不失为强化所缺维生素的简易可行的方法。每个菜谱、三菜组合所提供的营养状况是依据中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所 1995 年再版的《食物成分表》及科研积累的与烹饪相关的数据,利用计算机编程计算优化而得,数据可靠。

经研究表明:任何单一菜肴所含各种营养素的量及能量都无法满足平衡膳食的营养需求,特别是矿物质和维生素明显不足或过量,碳水化合物、脂肪、蛋白质供能营养素比例不符合营养学要求,脂肪中的胆固醇量偏大。本书中的三菜组合可使碳水化合物、脂肪、蛋白质供能营养素比例较为合理,即碳水化合物的供能占总能量的 60%~70%,脂肪占 20%~25%,蛋白质占 10%~15%,矿物质及维生素的供给明显改善。营养标准是以成年男性轻体力劳动者为对象,能量需要量为 10 878.4 千焦,蛋白质 80 克,脂肪 58~72 克,硫胺素 1.3 毫克,核黄素 1.3 毫克,尼克酸 13 毫克,维生素 A 800 微克,维生素 C 60 毫克,维生素 E 10 毫克,钙 800 毫克,铁 12 毫克,锌 15 毫克,硒 50 微克,胆固醇 300~500 毫克。设定每人每日主食为:面粉 100 克±50 克,米 350 克±50 克,则每

人每日主、副食营养素供给量标准分配为:主食的蛋白质 40 克,脂肪 3 克,碳水化合物 339 克,硫胺素 1.06 毫克,核黄素 0.18 毫克,尼克酸 3.43 毫克,维生素 A 0.0 微克,维生素 C 0.0 毫克,维生素 E 0.76 毫克,钙 67 毫克,铁 10.9 毫克,锌 4.22 毫克,硒 11.42 微克,胆固醇 0.0 毫克;副食的蛋白质 40 克,脂肪 62 克,碳水化合物 116 克,硫胺素 0.24 毫克,核黄素 1.12 毫克,尼克酸 9.57 毫克,维生素 A 800 微克,维生素 C 60 毫克,维生素 E 9.24 毫克,钙 800 毫克,铁 1.1 毫克,锌 10.78 毫克,硒 38.55 微克,胆固醇 300~500 毫克。本书各菜应供给的标准能量约为 $(4\ 390 \pm 50)$ 千焦/(人·日)。菜的各营养素的实际供给量除以可供食人数的值即为各营养素的供给水平。若以各菜的营养素与应供给标准值比较,可作出调整决策。

结合菜谱,贯彻执行膳食营养平衡理论,改善我国人民的膳食结构,提高人民的健康水平,作者试图探索出一种简易可行的方法。在扬州大学旅游烹饪学院工作期间,与陈慕春、黄琛、黄飞、张鑫、李银树等同志合作,建立了烹饪原料营养数据库,逐步完善计算机编程方法,对中国名菜中江苏、四川、湖南、浙江、山东、北京名菜谱进行了营养计算、评估,并组合优化,积累了大量的营养数据,将它们充实到菜谱中,构成有营养属性和营养配餐实例的新一代菜谱,以满足国人的需求与国际交流的需要。

本书撰写过程中,因涉及到烹饪、营养、计算机等专业知识,遇到不少困难,及时得到扬州大学旅游烹饪学院领导的关心和支持,尤其是副院长汪志君教授的关怀与帮助,在计算机程序调试过程中,得到了战宝贵老师的无私帮助,借此机会一并致以感谢。

由于编著者学识浅薄,书中缺点、错误难以避免,敬请读者指正,以便改进和完善。

编著者

2005 年 10 月

目 录

一、江苏名菜谱	
(一) 山珍海味类..... 1	20. 翡翠蹄筋..... 26
1. 干贝绣球..... 1	21. 金腿脊梅炖腰酥..... 27
2. 葱蒸干贝..... 2	22. 同肠..... 28
(二) 肉类..... 3	23. 京葱焗牛方..... 29
3. 烤方..... 3	24. 溜松子牛卷..... 30
4. 酱方..... 5	25. 扒烧牛筋..... 31
5. 清汤火方..... 6	26. 白汁乳狗..... 32
6. 蜜汁火方..... 8	27. 清炖兔子..... 33
7. 枣方肉..... 9	(三) 禽蛋类..... 34
8. 松子熏肉..... 10	28. 清炖狼山鸡..... 34
9. 松子肉..... 11	29. 常熟叫化鸡..... 35
10. 樱桃肉..... 13	30. 西瓜童鸡..... 37
11. 糟扣肉..... 14	31. 蛋梅鸡..... 38
12. 腐乳汁肉..... 15	32. 莲荷童鸡..... 39
13. 淡菜皱纹肉..... 16	33. 熬锅油鸡..... 41
14. 清炖蟹粉狮子头..... 18	34. 香酥鸡..... 42
15. 扁大枯酥..... 19	35. 早红橘酪鸡..... 43
16. 烩鱼香肉圆..... 20	36. 五子蒸鸡..... 44
17. 水晶肴蹄..... 21	37. 荷花白嫩鸡..... 45
18. 棋子腿筒..... 23	38. 香炸仔鸡..... 46
19. 无锡肉骨头..... 25	39. 酱油嫩鸡..... 48
	40. 圆盅鸡..... 49
	41. 富春鸡..... 49

42. 白酥鸡	51	71. 萝卜鱼	85
43. 松子鸡	52	72. 彩色鱼夹	86
44. 雪花八卦鸡	53	73. 鲜鱼饺	87
45. 清炖鸡孚	54	74. 菊花青鱼	88
46. 芙蓉鸡片	56	75. 煮糟青鱼	89
47. 芦姜炒鸡片	57	76. 老烧鱼	90
48. 春笋白拌鸡	58	77. 青鱼甩水	91
49. 松子鸡卷	59	78. 灌蟹鱼圆	92
50. 贵妃鸡翅	60	79. 爆氽	94
51. 米花鸡丁	61	80. 干风春鱼	95
52. 夜来香氽鸡片	62	81. 蛙式黄鱼	96
53. 涟水鸡糕	63	82. 酥鲫鱼	97
54. 金陵盐水鸭	65	83. 荷包鲫鱼	98
55. 清蒸鸭饺	66	84. 白汤鲫鱼	99
56. 苏州卤鸭	67	85. 水油浸鳊鱼	100
57. 烤炖全鸭	68	86. 软兜长鱼	101
58. 清炖硕鸭	69	87. 炖生敲	103
59. 馄饨鸭	70	88. 梁溪脆鳝	104
60. 酥肥鸭块	71	89. 白煨脐门	105
61. 料烧鸭	72	90. 焗鳝	106
62. 美人肝	74	91. 银丝长鱼	107
63. 蛋烧卖	75	92. 大烧马鞍桥	108
64. 鸡茸蛋	76	93. 蝴蝶烩鳝	109
65. 神仙蛋	77	94. 还丝汤	111
66. 文楼涨蛋	78	95. 拆烩鲢鱼头	112
67. 三丝炒鸽松	79	96. 红烧大乌	113
(四) 水产类	80	97. 将军过桥	114
68. 松鼠鳊鱼	80	98. 荔枝鱼	116
69. 醋溜鳊鱼	82	99. 糖醋黄河鲤	117
70. 红松鳊鱼	83	100. 三鲜脱骨鱼	118

- | | | | |
|------------------|-----|----------------------|------------|
| 101. 糖醋活鲤鱼 | 119 | 131. 交切虾 | 155 |
| 102. 彭城鱼丸 | 120 | 132. 软煎蟹盒 | 156 |
| 103. 梁王鱼 | 122 | 133. 雪花蟹斗 | 157 |
| 104. 五丁鱼圆 | 123 | 134. 虾仁珊瑚 | 158 |
| 105. 白汁鳊鱼 | 124 | 135. 芙蓉蜇皮 | 160 |
| 106. 八宝鳊鱼 | 126 | 136. 鲜蜇花 | 161 |
| 107. 黄焖鳗 | 127 | 137. 玉蟾串桂枝 | 162 |
| 108. 椒盐银鱼球 | 129 | 138. 炸海蜇 | 163 |
| 109. 金蒜鳎鱼 | 130 | 139. 鸡火蜇皮 | 164 |
| 110. 双皮刀鱼 | 131 | 140. 芙蓉海底松 | 165 |
| 111. 八宝刀鱼 | 132 | 141. 跳竹蛭 | 167 |
| 112. 清蒸刀鱼 | 134 | 142. 炆蛭鼻 | 168 |
| 113. 白炒刀鱼丝 | 135 | (五) 植物类 | 169 |
| 114. 出骨刀鱼球 | 136 | 143. 炖菜核 | 169 |
| 115. 清烩鲈鱼片 | 137 | 144. 冬冬青 | 170 |
| 116. 清蒸鲻鱼 | 138 | 145. 鸡油菜心 | 171 |
| 117. 生煎鳊鱼 | 139 | 146. 大煮干丝 | 172 |
| 118. 烹子鱼 | 140 | 147. 五味干丝 | 173 |
| 119. 蝴蝶鱼 | 141 | 148. 镜箱豆腐 | 174 |
| 120. 锅塌鲈鱼 | 143 | 149. 文思豆腐 | 176 |
| 121. 爆乌花 | 144 | 150. 叉烧豆腐 | 177 |
| 122. 凤尾对虾 | 145 | 151. 冬菇笋炖老豆腐 | 178 |
| 123. 清炒大虾仁 | 146 | 152. 桂花百果 | 179 |
| 124. 汤大玉 | 147 | 153. 冰糖蜜桃 | 180 |
| 125. 凤尾虾 | 148 | 154. 豆茸酿枇杷 | 181 |
| 126. 清炒三虾 | 149 | 155. 桂花鸡头肉 | 182 |
| 127. 熟炆虾仁 | 150 | 156. 蜡梅山药桃 | 183 |
| 128. 翡翠虾斗 | 151 | 157. 酒酿樱桃 | 184 |
| 129. 荷包虾 | 153 | 158. 桂花糖大栗 | 185 |
| 130. 炸虾球 | 154 | 159. 拔丝楂糕 | 186 |

160. 酥橘圆	187	179. 珍珠笋	209
161. 响铃球	188	180. 虾子茭白	210
162. 网油卷	189	181. 白汁细卤笋	211
(六) 其他.....	190	182. 掌上明珠	212
163. 天下第一菜	190	183. 霸王别姬	213
164. 肉酿生麸	191	184. 羊方藏鱼	215
165. 酿冬瓜	192	185. 元宝刮肉	216
166. 冬瓜四灵	194	186. 沛公狗肉	217
167. 海底松炖银肺	195	187. 烂糊	218
168. 荷叶粉蒸鸡镶肉	196	188. 白花银耳	219
169. 西施玩月	197	189. 网油虾鸡卷	220
170. 知了白菜	199		
171. 鸡粥菜心	200	二、三菜优化配餐实例	
172. 龙凤腿	201	实例一	222
173. 鸡腿扒乌参	202	实例二	235
174. 虎皮三鲜	204	实例三	248
175. 香炸云雾	205	实例四	260
176. 虹桥赠珠	206	实例五	273
177. 虾仁拉丝蛋	207	参考文献	286
178. 扬州蛋炒饭	208		

一、江苏名菜谱

(一) 山珍海味类

1. 干贝绣球

干贝绣球是泰州名菜中颇具特色的一道菜,它以色彩艳丽、花团锦簇而引人悦目,更以鲜嫩滑爽、卤汁鲜醇而诱人食欲。干贝为海产品,芳香、味美,蛋白质丰富,且含有少量碘,具有调节血压、强健体质、改善胃肠功能的作用。

【特点】 此菜制作精细,用料考究。虾仁、鱼肉的蛋白质丰富,斩茸制圆,滚裹上用干贝、火腿、香菇、绿菜叶等加工成的丝条,形同绣球,成熟后浇上用鸡清汤制做的卤汁,香味扑鼻,有形、有色、有味,举箸品尝,鲜嫩异常。

【营养评估】 蛋白质、维生素 E 较高,脂肪、胆固醇适中,碳水化合物、硫胺素、维生素 A 较低,维生素 C 缺乏,钙过半,核黄素、尼克酸、锌略低,膳食纤维、铁丰富,硒极为丰富。

【原料】

主料:净白鱼肉 100 克,鲜虾仁 150 克,干贝 30 克。

配料:水发香菇丝 50 克,熟火腿丝 50 克,绿菜叶丝 5 克,鸡蛋白 2 个。

调料:绍酒 15 克,精盐 3.5 克,味精 2 克,葱姜汁水 50 克,鸡清汤 100 克,湿淀粉 5 克,熟鸡油 25 克,熟猪油 50 克。

【能量及主要营养供给】 可供 1.3 人食用。

能量 (千焦)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	膳食纤维 (克)	碳水化合物 (克)	维生素 A (微克)	硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)
5 665.1	118.8	84.4	18.1	22.5	114	0.24	1.27
尼克酸 (毫克)	维生素 C (毫克)	维生素 E (毫克)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)	胆固醇 (毫克)
10.3	6	21.39	541	26.7	13.06	204.77	528

【制法】

(1) 将干贝洗净,放入碗内,加适量清水,上笼蒸至松软,取出(原汤留用),剔除边筋,用纱布包好。挤去水分,揉搓成丝绒状,同水发香菇丝、熟火腿丝、绿菜叶丝拌和,盛入盘中待用。

(2) 用一块猪皮垫在砧板上,将鲜虾仁、鱼肉洗净,分别放在上面,剁成茸状,分放在容器内。在鱼茸中加入鸡蛋清、绍酒、葱姜汁水和清水(50克),顺着一个方向搅拌至上劲,边搅拌边将虾茸加入。

(3) 用手将茸料挤成一个直径约 2.5 厘米大小的肉丸,放入盛有干贝丝的盘中滚动,沾满各色丝条,取出,放入另一个盘内(盘底要刷油),上笼蒸熟。

(4) 将锅置火上烧热,放入熟猪油、鸡清汤和适量煮干贝的原汤,烧沸后,放入精盐、味精,用湿淀粉勾芡,淋上熟鸡油,同时将蒸熟的干贝球出笼,随即将调制好的卤汁浇在上面即成。

2. 葱蒸干贝

【特点】 葱蒸干贝是一道传统菜肴,葱香味和海鲜味两者兼而有之,适合中高档筵席用。

【营养评估】 蛋白质较高,碳水化合物适中,脂肪、尼克酸、维生素 A、维生素 C、钙较低,锌略低,硫胺素较高,膳食纤维、维生素 E、铁、硒丰富,核黄素、胆固醇略高。

【原料】

主料:干贝 200 克,葱白段 100 克。

配料:熟冬笋丝 75 克,水发香菇丝 75 克,豌豆苗 20 克。

调料:绍酒 20 克,酱油 40 克,白糖 25 克,精盐 2 克,味精 1.5 克,鸡清汤 200 克,湿淀粉 10 克,熟猪油 250 克(约耗 75 克)。

【能量及主要营养供给】 可供 1.5 人食用。

能量 (千焦)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	膳食纤维 (克)	碳水化合物 (克)	维生素 A (微克)	硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)
6 497.8	126.8	75.6	28.7	74.5	164	0.48	1.78
尼克酸 (毫克)	维生素 C (毫克)	维生素 E (毫克)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)	胆固醇 (毫克)
8.9	21	32.45	192.1	27.7	14.62	184.67	737

【制法】

(1) 将干贝洗净,放入碗中,加满清水,上笼蒸约 30 分钟,至松软时取出,剔去老筋和僵肉,整齐地排入另一碗中。

(2) 将锅置旺火上,舀入熟猪油,烧至七成热时,投入葱白段,炸至金黄色,倒入漏勺。

(3) 原锅仍置旺火上,舀入熟猪油(25 克),放入笋丝、香菇丝和炸黄的葱白段略炒,舀入鸡清汤(100 克),加精盐、酱油(30 克)、白糖(20 克)、绍酒(15 克)、味精(1 克),烧沸,倒入干贝碗中,盖上圆盘,上笼蒸约 1 小时,取出,扣入盘中。原汤汁滗入锅中,置于火上,舀入鸡清汤(100 克),加绍酒(10 克)、酱油(10 克)、白糖(5 克)、味精(0.5 克),烧沸后用湿淀粉勾芡,放入豌豆苗,淋入熟猪油(25 克),起锅浇在干贝上即成。

(二) 肉 类

3. 烤方

烤方为江苏传统名菜。清代扬州官绅、盐商常用于宴请宾客。它与叉烤鸭子、叉烧鳊鱼一齐被称为江苏“三叉”。烤方宜选用苏

北地区小冬猪的肋条肉烤制,烤制时不加调料。过去燃料以柏树枝、梨木为最好,现在一般选用火力温和、脚火持续时间长的芦柴、芝麻秸等,技术熟练者亦可在炭火上烘烤。

【特点】 成品皮面酥脆异常,肉质干香酥烂。食时佐以甜面酱、花椒盐、葱白段。

【营养评估】 脂肪较高,蛋白质较低,碳水化合物太低,维生素 A、维生素 C、维生素 E、钙缺乏,铁丰富,硫胺素、核黄素、尼克酸、锌、硒、胆固醇较低。

【原料】

主料:猪肋条肉 1 长方块(约 3 000 克)。

调料:甜面酱 100 克,葱白段 50 克,花椒盐 100 克。

【能量及主要营养供给】 可供 16.2 人食用。

能量 (千焦)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	膳食纤维 (克)	碳水化合物 (克)	维生素 A (微克)	硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)
71 876.9	320.1	1 744	19.1	50.2	352	0.65	1.72
尼克酸 (毫克)	维生素 C (毫克)	维生素 E (毫克)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)	胆固醇 (毫克)
74.6	7	1.31	200.5	40.4	58.4	122.16	2 018

【制法】

(1) 选用带 7 根肋骨的肉 1 块,用刀将肋骨从中间斩断(不能斩断肋肉)。肉皮朝下放在砧板上,四边修齐,制成长约 30 厘米、宽 20 厘米的长方块,再用尖竹筷在肉面上戳许多小眼(深至肉皮),以便在烘烤时让热辐射深部,并使气体排出。

(2) 用铁叉双齿从肉块第二根与第六根肋骨之间,顺骨缝叉入,叉到 7 厘米处,翘起叉尖,使之走出肉面,隔 7 厘米再叉入,最后叉尖从另一边叉出,再用 2 根两头尖的竹筷横叉在肋条肉的两边,别在叉齿上,使肉块平整地固定在铁叉上,这样在烘烤时,不致因肉熟烂而下垂。

(3) 当炉膛内芦柴烧至无火苗、无烟时,把肉块(皮朝下)伸入

炉膛内(离底火高约 13 厘米),烤 20 分钟,至肉上水分烤干、肉皮呈黑釉色时离火,用湿布将肉皮润湿一下,刮去肉皮上的焦物。

(4) 按前面的方法再处理一次。

(5) 在肉皮上戳小孔眼,再放入炉膛内用微火烤 20 分钟。当肉皮再呈黑釉色时取出,刮净皮上焦物,翻过来将肉骨向下烘烤均匀,至肋骨肉收缩,骨头伸出时取出。经过 4 次烘烤、3 次刮皮,皮已很薄,肉已烤熟。

(6) 最后,将肉皮朝下用微火烤半小时,使肥膘油渗进肉皮,发出“吱吱”响声时,抽去烤叉、竹篾,用刀刮净肉皮和周围的焦物,即成烤方。

(7) 先将烤方的肉皮取下,用铁勺拍碎上桌,再将里脊肉切成薄片,最后将肋条肉切成薄片,分装盘中。上桌时带甜酱、花椒盐、葱白段,用空心饽饽夹食。

4. 酱方

酱方为苏州市木渎镇石家饭店十大名菜之一。采用猪五花肋条肉为原料,切成方形,加精盐、酱油、冰糖等调料,用微火焖制而成。

【特点】 成菜色呈枣红,肉质酥肥,入口即化,口味咸中趋甜,富有苏帮风味,系冬令名肴。

【营养评估】 蛋白质、碳水化合物、硫胺素、核黄素、尼克酸、维生素 E、锌、硒、胆固醇较低,脂肪较高,维生素 A、维生素 C、钙缺乏,铁丰富。

【原料】

主料:去骨猪肋条肉 1 方块(约 600 克)。

调料:绍酒 25 克,精盐 50 克,酱油 50 克,碎冰糖 50 克,葱结 10 克,姜片 5 克,硝水 25 克,湿淀粉 25 克,熟猪油 25 克。

【能量及主要营养供给】 可供 3.7 人食用。

能量 (千焦)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	膳食纤维 (克)	碳水化合物 (克)	维生素 A (微克)	硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)
16 380.4	63.9	370.3	0.5	75.1	93	0.13	0.38
尼克酸 (毫克)	维生素 C (毫克)	维生素 E (毫克)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)	胆固醇 (毫克)
14.4	2	9.64	127.4	16.5	12.21	24.59	576

【制法】

(1) 将肋条肉刮洗干净,切成 16.5 厘米见方的方块。用竹签在瘦肉一面戳几个小孔。硝水、精盐调匀,在肉的四面擦匀。肉皮朝下放入钵中,用重物压住,腌渍约一天(夏季时间可短一些,冬天时间可长些)。

(2) 将腌肉放入锅中,舀入清水,置旺火上烧沸,撇去浮沫。将肉捞出,洗净,皮朝下放入有竹算垫底的砂锅中,加绍酒、酱油、碎冰糖(15 克)、原肉汤、葱结、姜片,烧沸,撇去浮沫。用圆盘覆盖在肉面上,盖上锅盖,用旺火烧沸后移微火上焖烧到酥烂(约 2 小时 30 分钟)。

(3) 将肉取出,皮朝下放入碗中,舀入砂锅内的原汤,加入碎冰糖(35 克),取圆盘一只盖在碗上,上笼蒸约 10 分钟。将碗中肉汤滗入砂锅内,将肉翻扣入盘中。将盛肉汤的砂锅置旺火上烧沸,用湿淀粉勾薄芡,淋入熟猪油,起锅浇在肉上即成。

5. 清汤火方

清汤火方是扬州传统菜肴,以汤清醇、火腿酥香而脍炙人口。其制汤方法能反映出扬州厨师高超的“吊汤”技艺。选用不同性质的原料,经 3 次吊制后,汤清见底,味鲜汁醇。火方则需选用金华火腿或如皋火腿的上腰峰部分。由于所制清汤鲜美,所选火方考究,因此,此菜一直是扬州美食中的名馐。

【营养评估】 蛋白质、脂肪略高,碳水化合物、尼克酸、维生素 A、维生素 E、锌、硒较低,核黄素、维生素 C、钙缺乏,硫胺素、铁丰

富,胆固醇较高。

【原料】

主料:火腿 1 块(上腰峰,约 750 克),光母鸡 2 只(约 2 500 克),火腿脚爪 1 只(约 200 克)。

配料:水发冬菇 50 克,冬笋片 75 克。

调料:虾子 15 克,绍酒 35 克,精盐 6 克,葱结 25 克,姜片 35 克,鸡清汤 2 250 克。

【能量及主要营养供给】 可供 9.9 人食用。

能量 (千焦)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	膳食纤维 (克)	碳水化合物 (克)	维生素 A (微克)	硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)
43 906.9	691.3	799.8	4.4	125.4	1 005	5.5	4.1
尼克酸 (毫克)	维生素 C (毫克)	维生素 E (毫克)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)	胆固醇 (毫克)
43	10	15.83	257.7	57	55	118.36	7 082

【制法】

(1) 将火腿和火腿脚爪放入清水中浸泡 30 分钟,修齐四边。猪爪斩去爪尖,洗净。光母鸡剖腹去内脏,斩下鸡颈,洗净。

(2) 先取下一只鸡的脯肉,去皮斩成茸(谓“白馅”)。取下鸡腿,剔骨去皮斩成茸(谓“红馅”)。将鸡颈(斩去头)、鸡骨架去皮后斩成茸(谓“骨馅”)。将另一只鸡和火腿脚爪一起放入沸水锅内焯洗后取出,放入砂锅中,加绍酒(15 克)、姜片(20 克)、葱结(10 克)、虾子,舀入清水,上中火烧沸,撇去浮沫,转小火使汤保持微沸,制成一般清汤。待汤冷透后,取出鸡和脚爪,用汤筛过滤。将“骨馅”加清水、精盐(2 克)拌成厚糊状,倒入汤中,用手勺轻轻地搅动,待汤微沸时,锅离半火,待“骨馅”浮上汤面,用勺揪成饼状,待吊汤料的鲜味进入汤内后,将吊汤料捞出。

第二道用“红馅”吊汤,第三道用“白馅”吊汤,方法同上。鸡汤经 3 次吊制后,清澈见底。

(3) 将火方放入砂锅,内放竹箬垫底,加绍酒(10克)、葱结(15克)、姜片(15克),用清水淹没火方,置中火上烧沸后,转小火焖至七成熟。晾凉后在肉面上刮成3厘米见方的方格(深至肉皮),肉皮上刮成同样的方格。然后将皮朝下放入汤盘中,加满清水,再加绍酒(10克),上笼蒸约30分钟,滗去汤汁,换入清水复蒸一次后,再换入鸡清汤(750克),上笼蒸约15分钟后,将汤滗出,再换入鸡清汤(750克),复蒸至酥烂。在蒸火方的同时,将冬菇片、冬笋片放盘中上笼蒸熟。

(4) 从笼内取出火方,滗去汤汁,翻扣入汤盆中(皮朝上)。冬菇片、冬笋片放入火方上,舀入烧热的鸡清汤(750克)即成。

6. 蜜汁火方

【特点】 蜜汁火方为苏州传统名菜。此菜色呈枣红,蜜汁芳香,味甜而咸香。

【营养评估】 蛋白质适中,脂肪略高,碳水化合物略低,维生素A太低,核黄素、钙、维生素C缺乏,硫胺素、维生素E、铁丰富,尼克酸、锌、硒及胆固醇较低。

【原料】

主料:熟南腿1块(中峰,约500克)。

配料:白糖莲子50克,松子仁25克。

调料:熟猪油150克,冰糖125克,蜂蜜50克,糖桂花2.5克,淡清汤90克,湿淀粉30克。

【能量及主要营养供给】 可供3.5人食用。

能量 (千焦)	蛋白质 (克)	脂肪 (克)	膳食纤维 (克)	碳水化合物 (克)	维生素A (微克)	硫胺素 (毫克)	核黄素 (毫克)
15313.4	87.1	291.2	3.7	171.4	234	2.66	1.03
尼克酸 (毫克)	维生素C (毫克)	维生素E (毫克)	钙 (毫克)	铁 (毫克)	锌 (毫克)	硒 (微克)	胆固醇 (毫克)
25.8	0	66.67	110.4	17.5	13.74	66.4	693