

中国淮安 淮扬菜精选

主 编 王友富 荀德麟



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

《中国淮安淮扬菜精选》编委会

名 誉 主 任	丁解民				
主 任	樊金龙				
常务副主任	王友富				
副 主 任	朱毅民	荀德麟	吴振华	吉文海	
主 编	王友富	荀德麟			
委 员	(按姓氏笔画排序)				
	王友富	冯祥文	吉文海	朱毅民	吴振华
	吴淮林	沈 剑	沈洪昌	张桂荣	张爱萍
	荀德麟	皇甫素霞	桂国平	顾登生	曹仕凤
	崔海林	章 健	鲁一伟	蔡俊明	魏玉国
技 术 指 导	冯祥文	王素华	吴志华	屠兆福	相进军
	毛玉平	蔡俊明	杨发明	李永林	
撰 文	相进军	王建中			
编 务	张士标	葛跃进	王建中	曹乃荣	周祖敏
	田齐仲	胡永军	胡培军	张秀清	谈学和

2002年，淮安市荣获“中国淮扬菜之乡”的称号，与扬州市的“中国淮扬菜之乡”相互呼应，可谓双星联辉，两峰并峙，在发端于江淮大地，深受江淮文化熏染的淮扬菜的历史上添上了浓墨重彩的一笔。而在当年以及嗣后的几年中，淮安有关方面不仅在淮安举办“中国淮安淮扬菜美食文化节”，而且在南京、上海、北京均举办相关活动，更使得淮安淮扬菜扬名宁沪，称誉京华了。

应当说，淮安市获得“中国淮扬菜之乡”的称号以及其后淮安淮扬菜声誉日隆是实至名归的事。

淮安是一座历史文化名城。秦时建县，先后有过淮阴、山阳、楚州、淮安等称呼（今淮安市为昔日地级淮阴市与县级淮安市、淮阴县合并而成）。它地处淮河下游、江淮腹地，傍运河而近黄海，境内湖泊众多，水网密布，加之四季分明，气候温和，是物产富饶的鱼米之乡。又因为淮安、淮阴在唐宋及其后成为南粮北运的漕运枢纽，明清时又成为盐业中心，与扬州、苏州、杭州并列为运河沿线四大都市，故帆樯林立，商贾云集，经济繁荣，也就大大刺激了饮食业的发展，再加上文人游宴，帝王巡幸的推动，淮安的菜肴、点心因之脱颖而出，驰誉南北了。

不妨简单回顾一下历史。

楚州地区曾出土六七千年前青莲岗文化遗址的许多陶制食器，有鼎、釜、甗、钵、杯等，证明当时的饮食烹饪已达到一定水平。

《尚书·禹贡》：“淮夷珠暨鱼。”说明约四千年前的夏禹之时，淮河下游的部落居民已以蚌珠与鱼为贡品，这当与“淮夷”善于制作鱼类菜肴有关。

西汉时，淮阴人枚乘所著的《七发》中有一段描绘天下美食的文字，涉及笋蒲配小牛腹腴、石耳狗肉羹、炖熊掌、五味调和的酱、烤兽脊肉片、鲤鱼脍、烹野鸡、烹豹胎、烹秋蔬、松软又黏的米饭、兰花泡过的酒……当是淮扬一带饮食生活的反映。

魏晋南北朝之际，《洛阳伽蓝记》一文中提到在古扬州的范围内，人们食用鱼、鳖、蟹、蛙、蚌、菱、藕、莼菜、鸡头（芡实）、菰等，淮安也是如此。

唐代，淮阴地区相当繁荣。白居易在《赠楚州郭使君》中称楚州为“淮水东南第一州”（全唐诗卷四百四十八）。饮食业也发达，酒楼也多。项斯在《夜泊淮阴》中云：“夜入楚家烟，烟中人未眠。望来淮岸尽，坐到酒楼前。灯影半临水，筝声多在船。乘流向东去，别此易经年。”（全唐诗卷五百五十四）酒楼临水而建，夜间仍然营业，灯影半映水中，筝的乐声飘到了船上，意境迷蒙，

引人遐思。张籍在《泗水行》中有：“泗水流急石纂纂，鲤鱼上下红尾短……城边鱼市人早行，水烟漠漠多棹声。”（《全唐诗卷三百八十二》）可见当年泗水产的短尾红鲤鱼很有名，泗州城边的“鱼市”非常热闹。还值得一提的是大诗人李白在《淮阴书怀寄王宗成》中写道：“暝投淮阴宿，欣得漂母迎。斗酒烹黄鸡，一餐感素诚。”（《全唐诗卷一百七十二》）他对在淮阴得到“漂母”的真诚招待铭记在心，难以忘怀。从另一角度看，这民间菜“烹黄鸡”的水平也不低，饮斗酒而吃黄鸡，这酒当是淮阴所产，因为度数低而味美，李白能喝一斗，恐怕也未见得全是夸张之词。

宋代，淮河中的白鱼及淮安的白鱼菜肴名气极大，屡屡受到著名诗人的歌咏。如梅尧臣有“头尾接清淮，淮鱼日登网。吴莼菹羹美，楚糟增味爽”之诗句，对白鱼莼羹、糟淮白大加赞美。苏东坡也有“三年京国厌藜蒿，长羡淮鱼压楚糟”之句，表现了对糟淮白鱼美味绵绵不断的思念。杨万里有好几首关于淮白鱼的诗，其“淮白须将淮水煮，江南水煮正相违”，对淮白鱼的本味鲜美作了巧妙的解说。正因淮白鱼名气大，故不仅南宋都城临安市场有多种淮白鱼菜肴出售，“酒炊淮白鱼”还成了南宋宫中的名食（宋司膳内人《玉食批》）。

明清时期，淮安的山珍海味菜、全鳝席、全羊席、野蔬菜肴名气更大。在《随园食单》《清稗类钞》《清朝野史大观》《野菜谱》等书中多有反映。如《清稗类钞》中记道：

同（治）、光（绪）间，淮安多名庖，治鳝尤有名，胜于扬州庖人。且能以全席之肴，皆以鳝为之，多者可至数十品，盘也，碗也，碟也，所盛皆鳝也，而味各不同，谓之曰全鳝席。

尤其需要指出的是，乾隆南巡时，对淮安蒲菜菜肴、豆腐菜肴非常喜欢。试以清宫御膳档案《乾隆三十年江南节次膳底档》为例。他在二月中旬路经淮安以及三月中旬返京又途经淮安时，多次吃了蒲菜菜肴，有蒲菜爆炒鸡、蒲菜烩五香鸡、蒲菜炒面筋、蒲菜香蕈蘑菇炖人参豆腐、蒲菜炒肉、燕窝蒲菜烤鸭子等，有时一天中、晚两餐均要上蒲菜菜肴，乾隆自己也多次传旨（档案中有“上传蒲菜烩五香鸡”）要吃蒲菜菜肴。乾隆及皇太后吃的豆腐菜亦多。在三月十七日于海棠庵马头大营以及三月十八日水路船上，三月十八日平桥大营的几次正餐中，吃到的就有厢子豆腐、肥鸡豆腐片汤、豆瓣炖豆腐、炒豆腐、蒲菜香蕈蘑菇炖人参豆腐等五品。

正由于这种种原因《清稗类钞》中说：“肴饌之有特色者，为京师、山东、四川、广东、福建、江宁、苏州、镇江、扬州、淮安。”这里，淮安已俨然和其他省市一样成为清末民初时的中国重要菜肴流派之一了。

更值得注意的是，辛亥革命以后，在北平等地出现多家专营“淮扬菜”的菜馆。“淮扬菜”一词

也逐渐流行开来，对于这一名词出现的原因，人们正在研究。我个人认为：“由于地理等因素，历史上淮、扬经济、文化的交流相当频繁。如清代盐商在淮安‘河下’（又称‘西湖嘴’）地区聚居，其建筑风格、生活方式与扬州‘河下’的盐商们相仿，故淮安河下被人们称为‘小扬州’。后来，由于盐业中心移至扬州，淮安盐商亦有不少迁至扬州的。在各种交流中，扬州菜传至淮安，淮安菜传至扬州都是有的。这恐怕也是后来出现‘淮扬菜’一词的原因之一。（《中国菜肴史》，青岛出版社2001年版）正由于淮扬菜是由淮安菜、扬州菜相互融合而成，所以其选料之精严，刀工之精湛，烹饪方法之精微，风味之独特，是一般的地方菜肴流派所难以企及的，这也是后来淮扬菜被人们广泛认为是中国四大菜系的原因之一。

历史回顾到这儿，该打住了。总之，淮安菜或曰淮安淮扬菜历史悠久，技艺高超，文化底蕴深厚，是一份珍贵的文化遗产。

我喜欢讲这么一句话，对饮食烹饪，没有继承，就无所依傍；没有创新，就难以发展。倘若以此观点来看淮安的淮扬菜，可以断言，它在继承和创新两方面上均取得了丰硕成果。不信，请看淮安市有关方面新编著的《中国淮安淮扬菜精选》。这里收录的56道菜点，有湖鲜河鲜，有山蔬水蔬，有畜、禽、蛋，有豆制品，其中有不少是长期流传，历久不衰的‘经典’之作（软兜长鱼、朱桥甲鱼、平桥豆腐、码头羊肉、开洋蒲菜、淮山鸭羹等），而猪肉菜、禽类菜、水产类菜中也不乏佳品（钦工肉圆、高沟捆蹄、清蒸白鱼、蟹粉鱼云、运河八仙鸭、淮安油鸡、拆骨掌翅、葱烤河鳗、芙蓉银鱼等），至于近年来脱颖而出的盱眙龙虾、洪泽湖活鱼锅贴，则属于‘创新’的范例了。

《中国淮安淮扬菜精选》是一本图文并茂、内容丰富的好书，阅读它，是能使人受到多方面启迪的！

邱庞同

2007年5月30日于扬州大运河畔

目录

中国淮安淮扬菜精选

卷首语 1

经典菜

软兜长鱼	3
朱桥甲鱼	5
平桥豆腐	7
钦工肉圆	9
码头羊肉	11
开洋蒲菜	13
淮山鸭羹	15
洪泽湖鱼圆	17

精品菜

文楼汤包	19
翡翠虾仁	21
三鲜皮肚	22
芙蓉银鱼	23
清蒸白鱼	25
淮杞鞭花	27
蟹粉鱼云	28
银丝百叶	29

创新菜

盱眙龙虾	31
------------	----

朱坝活鱼锅贴	33
草鸡活珠	34
淮阴乳鸽	35
金丝鱼片	37
葱烤河鳗	39
运河八仙鸭	41
清汤珍珠萝卜	42

时令菜

洪泽湖大闸蟹	43
雪冬野鸭	45
韭菜炒青螺	46
虾仁翡翠羹	47
水芹炒猪耳	49
丝瓜茶馓	51
清炒茭白	52
油焖茶豆角	53

乡土菜

萝卜烧肉	55
红烧老鹅	57
毛豆仔鸡	58
槐花涨蛋	59
金湖藕夹	61

黑鱼豆腐	63
鲇鱼粉丝	65
毛刀鱼夹饼	66

面点

阳春面	67
翡翠烧卖	69
淮安豆腐卷	70
灌汤蒸饺	71
淮安馄饨	73
萝卜丝酥饼	75
淮安春卷	76
淮安茶馓	77

冷盘菜

炝黑鱼片	79
拆骨掌翅	81
高沟捆蹄	83
五香牛脯	84
淮安茶干	85
淮安油鸡	87
香菜拌花生米	88
盐水湖虾	89
淮安菜菜名集锦	90

《中国淮安淮扬菜精选》是从数以千计淮安独有的淮扬菜中精选出的经典菜、精品菜、创新菜、时令菜、乡土菜、面点、冷盘菜等七类五十六个品种的结集，代表着淮安菜的精髓，以及博大精深的淮安饮食文化。

经典菜软兜长鱼、码头羊肉等，每道菜都有一个悠久的历史典故或美丽的古老传说，品尝经典菜就是品尝了天下美食经典文化。

精品菜文楼汤包、翡翠虾仁、清蒸白鱼等，每道菜都是源于淮安生态大自然、成于百年提炼之技艺，品尝精品菜就是品尝了天下美食精品文化。

创新菜盱眙龙虾、朱坝活鱼锅贴、草鸡活珠等，每道菜都是传统与现代完美结合、风靡大江南北的淮扬菜新品，品尝创新菜就是品尝了天下美食创新文化。

时令菜洪泽湖大闸蟹、雪冬野鸭等，每道菜都是原汁原味、自在自然，具有季节性的代表菜，充分体现天赐美、雅、香的久久回味，品尝时令菜就是品尝了天下美食时令文化。

乡土菜萝卜烧肉、红烧老鹅等，每道菜都是经典菜和精品菜的源头，创新菜和时令菜的原创，品尝乡土菜就是品尝了天下乡土文化。

淮扬面点阳春面、淮安茶馓等，是数百年形成的功夫加技艺的完美结晶，品尝淮安面点令人回味无穷。

冷盘菜拆骨掌翅、高沟捆蹄、淮安油鸡等，每道菜均选料独特、工艺独特、风味独特，让人吃了感到：此菜外地处处有，风味唯独淮安美。

淮安菜作为淮扬菜系的主要组成部分，堪称人间至味，千百年来，海纳百川，特色肴馔迭出。淮安菜内涵丰富，技艺精湛，就地取材，适应面广，原料虽普通一般，工艺却独具匠心，是百年技艺萃取的精华，是千年文化底蕴的体现。许多嘉宾、友人、美食家都把品尝淮安淮扬菜当做人生之幸事。有朋自远方来，不亦乐乎！来中国淮扬菜之乡——淮安，品尝淮安精选淮扬菜，就是品尝了天下美食的文化精髓，就能真正领略到淮扬菜的真谛。



软兜长鱼

故事传说：清乾隆的丈人高斌，曾先后四次出任江南河道总督，坐镇淮安达13年。乾隆十八年夏，里运河、黄河决溢，高斌依仗其特殊身份，隐瞒灾情，继续逸乐，被知情者参了一本。乾隆怒而下旨将其罢官、枷号示众与陪斩。那天，厨师根据高斌的想法，将一种长鱼菜肴做好，正端到他面前，并请示将菜命名。高斌还未想好名字，太监已经来宣旨了，圣旨最后一句是“吃不了，兜着走！”时屏息站在角落里的厨师听了这话，心想，皇帝能把老丈人怎么样？肯定是就此把他“软兜”（淮安方言，意思是巧妙地免掉）了！遂将这道菜命名为“软兜长鱼”。

相关链接：淮安盛产长鱼，以小暑前后一个月内上市的为佳，民谚有“小暑长鱼赛人参”之语。古法是将活长鱼用纱布包扎，放入带有葱、姜、盐、醋的沸水锅内氽至鱼身卷曲，鱼口张开捞出，取其脊肉烹制。成菜后鱼肉十分醇嫩，用筷子夹起，两端下垂，食用时汤匙兜住，故名。此菜选用端午节前后上市的“笔杆青”长鱼为原料，成菜鳝背乌光烁亮，醇嫩异常，蒜香浓郁，鲜美绝伦。

北宋淮安诗人张耒《思淮亭记》中忆及故乡美味，写下“长鱼美蟹”之句。《清稗类钞》载：“同（治）、光（绪）年间，淮安多名庖，治鳝尤有名，胜过扬州庖人。且能以全席之肴，皆以鳝为之，多者可至数十品。盘也，碗也，碟也，所盛皆鳝也，而味各不同，谓之曰全鳝席。号称一百有八品者，则有纯以牛羊豕鸡所为者合计之也。”软兜长鱼则是“全鳝席”中的杰出代表，为江苏十大名菜之一，并被录入《中国名菜谱》。

原料：熟鳝鱼脊背肉400克，蒜泥15克，绍酒10克，淮安豆抽25克，香醋1克，味精0.5克，胡椒粉0.5克，熟猪油100克，鸡汤200克，湿淀粉15克。

制法：将熟鳝鱼脊背肉一掐两段，置于热鸡汤中烫透，捞起沥干水分。热锅热油，炸香蒜泥后投入鳝肉，加调料，湿淀粉勾芡，淋熟猪油，出锅撒上胡椒粉即成。

特点：色泽乌亮，绵软鲜嫩。



朱桥甲鱼

故事传说：相传，孙悟空偷食太上老君宝葫芦里的长生不老仙丹时，从嘴角边漏了一粒，落到河网如织的朱桥河塘里，给这里的鱼虾贝鳖带来了仙气，特别是这里的甲鱼更是鲜美爽口，常食可延年益寿。淮安朱桥厨师以甲鱼为主料做成的羹汤，为淮扬菜的传统名菜。

相关链接：1944年3月，著名的车桥战役胜利后，当地老百姓为表达感激之情，用淮安朱桥甲鱼等名菜招待粟裕将军及士兵，将士们吃后连声称好。

朱桥甲鱼以其肉质鲜香、汤汁稠浓，备受中外宾客赞誉。

原料：野生活甲鱼1000克，葱姜末5克，蒜泥5克，鸡汤500克，绍酒25克，酱油15克，香醋5克，味精2克，黑胡椒粉1克，熟猪油100克。

制法：甲鱼治净，煮熟，拆去骨，切碎，锅内炸香葱姜末、蒜泥，放入甲鱼略煸，加入鸡汤、调料烧至沸，用湿淀粉勾芡，装碗，撒上黑胡椒粉，装碗即成。

特点：羹汤肉鲜味醇。



平桥豆腐

故事传说：清乾隆二十七年（1762年），皇帝下江南途经淮安平桥。镇上有个大财主叫林百万钻营接驾，绞尽脑汁，用草鱼脑烩制豆腐，鲜美异常。皇上品尝后，便问：这是什么菜？林百万答道：“草鱼脑烩豆腐，家常便菜。”乾隆连声夸赞：“好菜，好菜！”皇上说好，自然就好，于是“平桥豆腐”因此得名，成为享誉全国的淮扬名菜。

相关链接：清代淮安豆腐菜肴相当丰富。据《乾隆三十年江南节次膳底档》载：乾隆帝南巡途经淮安，三月十七日在海棠庵马头大营、三月十八日在平桥大营几次正餐中，享用的就有厢子豆腐、肥鸡豆腐片汤、豆瓣炖豆腐、炒豆腐、蒲菜香蕈蘑菇炖人参豆腐等，表明乾隆对淮安豆腐菜肴的喜爱。清代薛福成《庸庵笔记》中讲到淮安的宴席，“一豆腐也，而有二十余种……”当时已有名副其实的豆腐宴。

原料：豆腐 800 克，熟鸡脯肉 50 克，熟火腿 25 克，虾仁 50 克，水发木耳 10 克，葱末 5 克，姜末 5 克，香菜末 5 克，精盐 4 克，味精 3 克，白汤酱油 15 克，绍酒 5 克，鸡清汤 500 克，湿淀粉 50 克，胡椒粉 2 克，熟猪油 200 克。

制法：豆腐切成菱形小薄片焯水，并反复水漂；配菜切片。热油炸葱姜末，放入豆腐、配料、鸡汤，上火烧沸后，加调料，用湿淀粉勾芡，至再沸装碗，撒上胡椒粉、香菜末上桌。

特点：热烫味香，鲜嫩油润。



钦工肉圆

故事传说：清康熙年间，驻钦工镇督工治水的钦差大臣，因皇太后寿辰，带当地名厨上京敬献名菜。寿辰这天，寿宴摆上千桌，当宾客吃到淮安官员献上的肉圆时，一咬发出清脆响声，吃在嘴里滑嫩无比……个个叫绝称妙，顿时被抢吃一空。皇帝问道：“这道菜是哪个名厨所做？”手下答道：“是淮安府钦工厨师所做，这道菜还未起名！”皇帝满心高兴，随口道：“就叫钦工肉圆吧！”钦工肉圆从此名扬天下，并成为贡品，故又称清宫肉圆、清贡肉圆。

相关链接：此菜系用铁棍将猪肉捶制成茸，经特殊工艺处理，成品弹性足，质地嫩，以风味鲜浓著称。民间有顺口溜“钦工肉圆光又圆，吃在嘴里嫩又鲜，夹上筷子院外撂，落到地上跳三跳，色香味形俱上佳，堪称菜中一奇葩”。

原料：黑猪后腿瘦肉400克，猪肥膘茸60克，绿叶菜25克，鸡蛋清2只，精盐8克，葱姜汁150克，味精2克，湿淀粉30克，食碱粉0.5克。

制法：将猪瘦肉用铁棍捶制成茸，与肥膘茸一起，加调料、食碱粉、湿淀粉搅拌成肉糊，略置放，将肉糊挤入热水内，加热至熟，加入绿叶菜、调料，烧沸装碗即成。

特点：工艺独特，醇嫩味美。



码 头 羊 肉

故事传说：码头镇是“兴汉三杰”之一的大军事家韩信的故乡。当年，韩信衣锦还乡后，报效曾经施食于他的漂母，赐以千金。后漂母死，他又令十万将士每人兜一兜土以增高漂母墓，使漂母墓成为高十余丈的巨陵名冢。垒墓完成后，他想到有一次漂母给他煮的羊肉很好吃，便下令用巨型军锅煮羊肉犒劳将士，寄托哀思。大锅煮羊肉，连汤带水，辅以辣椒酱等佐料，鲜美绝伦，“码头汤羊肉”遂成名肴。

相关链接：码头宴席有一怪：先上汤，后上菜，先动勺子，后动筷。这里所说的汤，指的就是汤羊肉。汤羊肉是汤、肉并美。它经过特定的烹调加工，装入碗中，一半汤，一半肉。汤看上去稀，舀起来稠，送进嘴黏，咽下肚滑，具有鲜、香、美、爽之感。羊肉上筷酥而不散，进嘴骨离筋化，汤浓味美，冬可御寒，夏可健体。又据《清稗类钞》载：淮地擅做羊肉菜肴，清代同（治）、光（绪）年间，淮安“全羊席”为全国著名的“五大筵席”之一。

原料：生羊肉 1500 克，时令蔬菜 200 克，羊肉汤 750 克，葱段 10 克，姜块 10 克，青蒜 25 克，酱油 25 克，绍酒 20 克，白糖 10 克，精盐 8 克，味精 2 克，白胡椒粉 1 克，菜子油 75 克。

制法：将生羊肉切成块，入锅中煨透，加羊肉汤、葱、姜，煨至汤白汁浓，加调料烧至酥烂，放入时令蔬菜，略烧，装入汤碗中，撒白胡椒粉、青蒜丝即成。

特点：原汁原味，酥烂醇香。