

苏菜美味30种

生活百科
青苹果电子图书系列

前 言

《苏菜美味 30 种》是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。苏菜即江苏菜,是由淮扬、南京、苏锡、徐海四个地区的菜肴发展而成的,又以淮扬菜为代表。它选料严格,制作精细,注意配色,讲究造型,四季有别。烹调方法以炖、焖、烧、炒、蒸为主,味道浓而不腻,烂而不糊,清淡适口。

本书介绍的 30 款苏菜,用料普通,制法简便。按书习做,定会使你的厨艺明显提高,把日常饭菜做得有滋有味,给家庭带来快乐和温馨。编写本书,得到北京玉华台饭庄、淮扬春饭店的厨师长申建国先生、王照华先生的大力支持和帮助,在此谨表谢意。

编 者

家庭美食系列丛书

苏菜美味 30 种

王俊玲 编

内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一,专为家庭学做江苏菜肴而编写。书中精选了较有代表性并适宜家庭制作的苏菜 30 种,每菜一图,以简洁的文字对每款菜的用料配比、制作方法、风味特色等作了介绍,对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂,科学实用,好懂易学,适宜于家庭阅读使用,也可供餐饮业人员参考。

目 录

清炖蟹粉狮子头.....	(1)
梅菜扣肉.....	(3)
无锡排骨.....	(5)
大烧肚块.....	(7)
南炒腰花.....	(9)
鸡丝豆苗	(11)
香酥鸡腿	(13)
花雕凤翅	(15)
松仁鸭方	(17)
松鼠鱼	(19)
菊花鱼	(21)
油浸鱼	(23)
玉黍鱼	(25)
拆烩鲢鱼头	(27)
松仁鱼米	(29)
熘鱼丸	(31)
莼菜鱼丸汤	(33)
红烧鳊段	(35)
炒鳊糊	(37)
炝虎尾	(39)

烩虾仁	(41)
古老虾	(43)
两吃虾	(45)
葱姜炒蟹	(47)
腰果鲜贝	(49)
鸡火煮干丝	(51)
炝拌干丝	(53)
蒜茸菜花	(55)
三鲜豆腐盒	(57)
拔丝莲子	(59)

本书摄影：穴国龙

清炖蟹粉狮子头

此菜因形态丰满,犹如雄狮之首而得名。食史悠长。

原料 猪肋条肉(肥七瘦三、带皮骨)1000克,净菜心100克,葱米10克,姜米7克,料酒5克,精盐5克,鸡蛋清、蟹肉、蟹黄、虾子、清油、生菜、干淀粉各适量。

做法 ①猪肋条肉洗净,肥肉切丁,瘦肉制馅,对在一起,加入葱米、姜米、料酒、蟹肉、虾子(0.5克)、鸡蛋清、精盐、干淀粉,搅拌上劲,分成若干份,逐份放在手中,双手来回转动,做成表面光滑的圆子,再将蟹黄分别嵌在每只肉圆上,制成狮子头生坯。②将肉骨头剁成小块,肉皮切成菱形片,放入沸水中焯透,捞出洗净。③将青菜心菜头一端削成橄榄状,并剞上十字花刀。炒锅上火,放油烧热,放青菜心、虾子、精盐煸至碧

绿色。④沙锅或铁锅上火,抹些清油,放骨头,再将菜心放入,上面放肉皮,加入适量清水,烧开,将狮子头生坯逐个放入(嵌蟹黄的一面朝上),再在每只狮子头上盖一片烫过的生菜叶,盖上锅盖,中火烧沸后,用微火炖约 2 小时即成。

特点 肉质肥嫩,蟹粉鲜香,菜心爽口,汤味醇厚。

• 图示 1 肉圆料搅拌上劲

• 图示 2 逐份制成肉圆生坯

• 图示 3 生坯逐一入锅炖制

梅菜扣肉

扣肉是一道历史悠久的菜肴。一般选用肥瘦相间的猪五花肉,先加料煮,再用油炸,最后蒸烂。此菜既是宴席菜,也是家常菜。

原料 猪带皮五花肉 1000 克,梅干菜 200 克,酱油 20 克,清油 1000 克(实用 50 克),淀粉、生菜、葱花、姜米、蒜片各适量,肉料包(由大料、花椒、桂皮、小茴香等配成)1 个。

做法 ①将五花肉的肉皮刮洗干净,放入冷水锅中加肉料包煮至八成熟,用干净布搌干水分,趁热抹上酱油。②锅放油烧八成熟,将肉皮朝下,下入锅内,炸至深红色,捞出晾凉,皮朝下放在案板上,切成 7 厘米长、2 厘米厚的大片。③将肉皮朝下整齐地码在碗内,均匀地撒上梅干菜,倒入酱油,上锅

蒸 30 分钟,至软烂,取出扣在盘中。④另锅放油烧热,加葱花、姜米、蒜片爆香,加酱油、煮肉的原汤,勾淀粉芡,淋明油,浇在扣肉上即可。

特点 色泽红亮,味道香浓。

• 图示 1 猪肉煮至八成熟

• 图示 2 肉切大片

• 图示 3 肉片码碗加梅干菜上锅蒸

• 图示 4 味汁浇在扣肉上

无锡排骨

原料 猪排骨 500 克,料酒 75 克,盐 20 克,酱油 50 克,白糖 100 克,葱段 100 克,姜块 20 克,大料 10 克,桂皮 10 克,红曲粉 2 克,油适量。

做法 ①将排骨斩成小块,用开水焯,去净血水。②将红曲粉用温水调好。③锅放油烧热,投入葱、姜、大料、桂皮爆香,加适量水,加料酒、酱油、白糖、盐、红曲粉,将排骨下入锅中(水以漫过排骨为适量),开锅后,炖至汁收浓,即可装盘。

特点 菜色酱红,肉质酥烂,味香浓郁,咸中带甜。

• 图示 1 排骨块用开水焯

• 图示 2 红曲粉用温水调好

• 图示 3 排骨块入锅炖制

大烧肚块

大烧,是红烧的一种,但汤宽、火大,烧制时间长,味较浓重。

原料 猪肚 300 克,盐 30 克,料酒 30 克,味精 3 克,酱油 3 克,醋 10 克,葱 20 克,姜 20 克,蒜 5 克,清油 50 克,香菇 50 克,荷兰豆(或柿椒)10 克,玉兰片 30 克,水淀粉适量。

做法 ①将猪肚用食盐、醋反复搓洗,再用清水将盐、醋洗干净。葱 15 克切段、5 克切米,姜切片,蒜切米,香菇去蒂改刀,荷兰豆洗净切滚刀块。②锅中放清水,加盐、料酒、葱段、姜片,将猪肚煮约 20 分钟~30 分钟,待猪肚可用筷子穿透时,取出,滤干水分,切菱形块。③锅放油烧热,将葱米、姜片、蒜米爆香,下入肚块、香菇、玉兰片炒匀,加酱油、料酒、味精、盐、荷

兰豆翻炒, 焖约 10 分钟收汁, 勾芡, 淋明油即可。

特点 色泽红亮, 软烂醇香。

• 图示 1 荷兰豆切滚刀块

• 图示 2 下入肚块、香菇等炒制

• 图示 3 用水淀粉勾芡

南炒腰花

原料 鲜猪腰子 250 克,水发木耳 50 克,青柿子椒 100 克,葱头 50 克,葱末 5 克,料酒 10 克,盐 3 克,味精 2 克,水淀粉 30 克,高汤适量,清油 30 克。

做法 ①鲜猪腰子去净膜,对剖开,片去腰臊,洗净,剖麦穗花刀切片,加盐、水淀粉上浆。水发木耳洗净。柿子椒洗净,葱头去老皮,均切菱形块。②碗中加料酒、水淀粉、盐调成味汁。③锅放油烧六成热,下入腰花,滑散至熟,轻轻倒入漏勺控油。④锅留底油上旺火,放葱末略煸炒,下入木耳、柿子椒、葱头、腰花翻炒,倒入味汁,加少量高汤、味精,炒熟,淋明油即可。

特点 鲜嫩爽口,色泽悦人。

• 图示 1 猪腰剖花刀切片上浆

• 图示 2 配料切菱形块

• 图示 3 腰花过油控油

• 图示 4 急火炒制

鸡丝豆苗

扬州人喜欢以禽类入馔，首推以豆苗、山鸡丝制作的鸡丝豆苗最有名。山鸡、锦鸡等均为雉类，属山珍。因条件的限制，现在做此菜，山鸡丝有的用肉鸡丝替代。

原料 鸡脯肉 350 克，豆苗 100 克，鸡蛋清 1 个，白糖 10 克，盐 3 克，味精、醋各 1 克，料酒 15 克，水淀粉、干淀粉各适量，葱姜汁少许，清油 300 克。

做法 ①将鸡脯肉洗净切细丝，加入盐、料酒、葱姜汁、鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆。②锅上火放油烧四成热，下入鸡丝滑散，捞出控油。③锅留底油上火烧热，放入鸡丝、豆苗，加入料酒、盐、白糖、味精、醋翻炒，水淀粉勾芡，淋明油即可。

特点 白绿相间，细嫩鲜香。

• 图示 1 鸡肉切丝上浆

• 图示 2 鸡丝滑油

• 图示 3 急火炒制

香酥鸡腿

原料 鸡腿 2 只(重约 750 克),料酒 10 克,酱油适量,盐 15 克,麦片、葱段各 15 克,花椒 30 克,桂皮 15 克,清油 500 克(实用 150 克),淀粉糊适量。

做法 ①将鸡腿洗净,加入盐、花椒、敲碎的桂皮、酱油腌约 2 小时。②将腌鸡腿放入盘中,加料酒、葱段、姜片上蒸锅用旺火蒸至八成烂。③锅放油烧热,将鸡腿挂糊入油锅炸至金黄色,捞出码在盘中即可。

特点 菜色金黄,皮香肉烂,味道鲜美。

• 图示 1 鸡腿腌制

• 图示 2 鸡腿蒸熟后挂糊

• 图示 3 鸡腿入油锅炸制

花雕凤翅

花雕酒是浙江绍兴出产的名酒。此菜突出花雕酒的香味。

原料 鸡翅 500 克,花雕酒 100 克,白糖 75 克,葱、姜、盐、酱油、鸡汤各适量,清油 1000 克(实用 100 克)。

做法 ①将鸡翅洗净,用刀剁去尖。葱切段,姜切片。将鸡翅加少许葱、姜、酱油、花雕酒(50 克)腌约 5 分钟。②锅上火放油烧八成热,将腌鸡翅入锅炸至金黄色,捞出控油。③锅留底油上火烧热,放葱段、姜片煸炒,加入鸡汤、花雕酒(50 克)、酱油、盐、糖,下入鸡翅,汤要漫过鸡翅,文火煨 10 分钟,收汁时将腌翅剩余的花雕酒倒入锅中翻匀,出锅装盘即可。

特点 枣红油亮,甜咸适宜,鲜嫩醇香。

• 图示 1 鸡翅加料腌制

• 图示 2 鸡翅入八成热的油
中炸制

• 图示 3 文火焗透

松仁鸭方

原料 填鸭 1 只,松仁 100 克,料酒 10 克,盐 2 克,味精 2 克,鸡蛋清、油、水淀粉各适量,白糖 10 克,葱片、姜片各 10 克。

做法 ①将整鸭脱骨,鸭肉切大块放入盘中,加入葱姜片、盐、料酒、味精、白糖腌渍。②拣出葱姜片,鸭肉上锅蒸至熟软保持块状,取出晾凉。③将蒸熟的鸭肉加入鸡蛋清、水淀粉挂糊,再粘上松仁。④锅放油烧六成热,将鸭肉入锅炸至金黄色捞出,改刀装盘即可。

特点 松仁味浓郁,鸭肉酥香。

• 图示 1 整鸭脱骨

• 图示 2 加料腌渍

• 图示 3 蒸熟保持块状

• 图示 4 挂糊

松鼠鱼

松鼠鱼是淮扬主要名菜之一。突出甜酸口味。造型栩栩如生。鱼伏卧盘中,鱼尾高翘,像俯首缓行的松鼠。鱼炸成后装盘,浇上汁,吱吱有声,犹如松鼠欢鸣,人称此菜为苏菜之冠。

原料 鳊鱼 1 尾(也可用草鱼),玉兰片丁 20 克,香菇丁 20 克,青豌豆 25 克,料酒 10 克,盐 10 克,白糖 150 克,醋 100 克,番茄酱 100 克,葱末、蒜末各 10 克,干淀粉 100 克,高汤 200 克,水淀粉 50 克,香油 20 克,清油 50 克。

做法 ①将鱼去鳞、鳃,净膛,齐胸鳍斜切下鱼头,沿鱼脊骨两侧平片至尾部,去净鱼刺,鱼皮向下,剖刀(先直剖,刀距约 1 厘米,再斜剖,刀距约 3 厘米,进刀至鱼皮,成菱形刀纹),

加料酒、盐抹在鱼肉和鱼头上，滚粘干淀粉，用手提起鱼尾，抖去余粉。②将番茄酱放入碗内，加高汤、白糖、醋、料酒、水淀粉、盐调成味汁。③锅放油烧热，手提鱼尾下入锅中炸约 20 秒，使其成形，再将鱼卧放入锅中炸，同时用手勺将热油浇鱼身，将鱼复炸几次，至金黄色捞出伏卧装盘，鱼头也入锅炸挺捞出装鱼盘中。④锅留底油烧热，投入葱、姜爆香，下入玉兰片丁、香菇丁、豌豆稍炒，倒入味汁炒匀，淋入香油，将汁浇在松鼠鱼上即可。

特点 外焦内松，甜中带酸。

• 图示 1 鱼肉剝花刀不断鱼皮 • 图示 2 鱼肉、鱼头加味料稍腌

• 图示 3 粘匀干淀粉

• 图示 4 入锅炸制

菊花鱼

原料 活鱼 1 尾(鳊鱼、草鱼、青鱼均可,重约 750 克),精盐 2 克,白糖 150 克,番茄酱 100 克,香醋 75 克,葱末、姜末各 10 克,干淀粉 10 克,湿淀粉 40 克,清油 1500 克(实用 200 克),料酒适量。

做法 ①鱼去鳞、鳃净膛后剥去头、尾,一剖两片,去骨刺。②将鱼肉皮朝下放在案板上,进刀斜切至鱼皮,每切 4 刀~5 刀切断,共切成 10 块。逐块再剖刀至鱼皮,刀距为 0.7 厘米,制成菊花状,不可破皮。③鱼块加入料酒、盐、葱姜末腌约 5 分钟,粘干淀粉,再抖去散粉。④用糖、醋、盐、湿淀粉对成味汁。⑤锅上火放油烧至六成熟,下入菊花鱼块生坯,炸至呈浅黄色捞出放盘中,鱼头尾也入油稍炸,放在盘的两端。⑥另锅

上火放清水加番茄酱、味汁烧开，淋明油，浇在菊花鱼上即成。

特点 形似菊花，香酥脆嫩，甜酸适口。

• 图示 1 鱼肉剖成菊花状，
粘干淀粉

• 图示 2 炸成形至熟

• 图示 3 浇匀芡汁

油浸鱼

原料 活鱼 1 尾(草鱼为佳,重约 750 克),熟火腿丝 30 克,香菇 30 克,姜丝 30 克,葱丝 50 克,盐 2 克,酱油 10 克,白糖 3 克,料酒 3 克,胡椒粉 2 克,味精 2 克,清油 75 克。

做法 ①将活鱼宰杀,去净鳃、鳞,净膛,两面剖刀。香菇切丝。②锅放油烧热,加入姜、葱爆香,加料酒、盐、清水烧开,放入鱼,用小火煮约 20 分钟,至熟捞出,控净水装盘,葱丝、姜丝、香菇丝、火腿丝码放在鱼身上,倒酱油(以老抽或生抽为好),加味精、白糖、胡椒粉。③另锅上火放油烧热,浇在鱼身上即可。

特点 鱼肉洁白鲜嫩,味道清淡适口。

• 图示 1 鱼两面剖刀

• 图示 2 葱姜丝、香菇丝等码在鱼上

• 图示 3 热油浇在鱼身上

玉黍鱼

此菜为象形菜,造型逼真。口味与糖醋鱼、松鼠鱼相似。

原料 草鱼或鳊鱼 1 尾(重约 1000 克),香菜叶 10 克,葱油 10 克,姜汁 10 克,盐 3 克,料酒 10 克,白糖 125 克,醋 40 克,酱油 10 克,油 150 克,姜末、干淀粉、水淀粉、高汤各适量。

做法 ①将鱼去鳞、鳃、内脏、鳍,洗净,用刀片成两大片,去掉脊骨和胸刺,截成长片,剖花刀,入盆,用姜末、盐、料酒略腌。②将腌好的鱼肉挤干水分粘上干淀粉。③锅上火放油烧六七成热,下入鱼,炸至金黄色,捞出控油,码在盘中。锅留底油,放姜末煸炒出香味,加高汤、料酒、盐、姜汁、白糖、醋、酱油烧开,去浮沫,加水淀粉勾汁,淋葱油,起锅浇在鱼上,香菜围在鱼的一边。

特点 造型生动,鲜香味美。

• 图示 1 把鱼片成两大片

• 图示 2 大片鱼肉上剞花刀

• 图示 3 鱼片入油锅炸制

• 图示 4 浇糖醋汁

拆烩鲢鱼头

拆烩鲢鱼头是淮扬名菜“三头”(扒烧整猪头、清炖蟹粉狮子头、拆烩鲢鱼头)之一。拆烩的吃法是将鱼头拆骨取肉,配以多种鲜味辅料,加乳白汤汁烩制,味十分鲜美。

原料 鲢鱼头 1 个(重约 500 克),冬笋片 50 克,水发香菇片 25 克,熟鸡肉片 50 克,青菜心 50 克,蟹肉 50 克,虾子 2 克,葱结 10 克,葱段 15 克,姜片 25 克,鸡汤 200 克,料酒 100 克,盐 4 克,白醋 25 克,白糖 2 克,白胡椒粉 1 克,湿淀粉 25 克,油 150 克。

做法 ①将鱼头劈成两半,去鳃洗净,放锅内加入清水煮至鱼肉离骨,捞出放在清水中稍浸。②拆去鱼头骨,锅内换清水,放入拆好的鱼头肉,加葱结、姜片、料酒用旺火烧开后,捞

出鱼肉,拣出葱、姜。③将青菜心用油稍焯,呈碧绿色盛出。锅放油烧热,投入葱段、姜片爆香,放蟹肉片、虾子稍炒,加料酒、香菇片、笋片、鸡肉片、盐、白糖、白醋、鱼头肉及鸡汤,微火烧约 10 分钟,加入菜心,烧沸后用湿淀粉勾芡,盛在盘中,撒胡椒粉即可。

特点 汤汁乳白,鱼肉肥嫩,味道鲜美。

• 图示 1 煮至鱼肉离骨

• 图示 2 拆去鱼头骨

• 图示 3 勾芡后盛入盘中

• 图示 4 撒入胡椒粉

松仁鱼米

原料 净草鱼肉 300 克,松仁 100 克,鲜豌豆 50 克,葱结、姜片各适量,料酒 3 克,盐 3 克,水淀粉 5 克,清油 150 克,味精 2 克。

做法 ①将鱼肉切成碎米,加盐、水淀粉挂糊。锅上火放油烧五成热,将松仁炸熟捞出。②锅中油烧八成热,将鱼米、豌豆过油。③锅留底油烧热,下葱结、姜片爆香,投入鱼米、松仁、豌豆稍炒,烹入料酒,加盐、味精,用水淀粉勾芡,淋明油即可。

特点 鱼米洁白,滑嫩香鲜。

• 图示 1 鱼肉切米、挂糊

• 图示 2 松仁炸熟

• 图示 3 鱼米、豌豆过油

熘鱼丸

原料 净草鱼肉 300 克,水发香菇 50 克,荷兰豆 20 克,葱 10 克,姜 3 克,盐 10 克,料酒 10 克,胡椒粉 5 克,高汤 200 克,水淀粉 150 克,清油 25 克,味精 3 克,猪油 100 克。

做法 ①将草鱼肉制茸,葱、姜拍松放入碗内,加清水、料酒稍泡,将汁滗入鱼茸内,将鱼茸搅至糊状,加味精、盐继续向一个方向搅,先慢后快,搅至鱼茸光亮不粘手时,再放入猪油搅拌均匀。②将鱼茸挤成小丸子,下入凉水锅内,转至旺火,锅开后撇去浮沫,捞出鱼丸,再用凉水泡上。香菇去蒂,荷兰豆稍改刀。③将鱼丸、香菇、荷兰豆用开水焯一遍。④锅中放高汤、料酒、盐、味精,倒入鱼丸、香菇、荷兰豆,锅开后用水淀粉勾芡,淋明油,撒胡椒粉,装盘。

特点 鱼丸口感细嫩,菜色清爽,味道鲜美。

• 图示 1 鱼茸挤小丸子入锅

• 图示 2 鱼丸等用开水焯

• 图示 3 用水淀粉勾芡

莼菜鱼丸汤

江南莼菜风味别具。莼菜入汤，滑嫩爽口，汤色碧清，余味清香。但配料不同，风味多样。

原料 净鱼肉 200 克，莼菜(瓶装)1 瓶，料酒 3 克，盐 3 克，葱末 3 克，味精 5 克，高汤 300 克，姜末 5 克，香油少许，水淀粉适量。

做法 ①净鱼肉制茸，加葱末、姜末、料酒、味精、盐搅拌成糊状。②将鱼茸挤成小丸子，下入凉水锅内，即转旺火，锅开后，打去浮沫，捞出鱼丸入凉水泡上。取出莼菜用开水焯好。③锅中注入高汤烧开，加入盐、料酒、味精，下入鱼丸、莼菜，水淀粉勾芡，开锅后淋香油即可。

特点 汤菜合一，清鲜味美。

• 图示 1 鱼茸加味料拌成糊状

• 图示 2 挤鱼丸入凉水锅转旺火煮开

• 图示 3 下鱼丸、莼菜烧制

• 图示 4 出锅淋香油

红烧鳊段

原料 活鳊鱼 250 克,冬笋 100 克,水发香菇 50 克,大蒜 20 克,豆瓣酱 10 克,料酒 30 克,酱油 10 克,盐、味精、汤各适量,水淀粉 20 克,葱、姜各 10 克,清油 40 克,白糖 5 克。

做法 ①将鳊鱼宰杀洗净切段。冬笋切滚刀块。水发香菇切块。葱、姜、蒜均切片。豆瓣酱剁碎。②锅放油烧热,投入鳊段、蒜片,稍滑油捞出控油。③锅留底油,放豆瓣酱、葱片、姜片爆香,放料酒、酱油、白糖,加适量汤,放鳊段、冬笋块、香菇块、味精、盐烧开,移至微火煨燻,待鳊肉软嫩时,勾水淀粉出锅。

特点 鳊质细嫩,鲜美适口。

• 图示 1 鳊鱼切段

• 图示 2 冬笋切滚刀块

• 图示 3 微火煨燻

炒鳝糊

江淮地区盛产鳝鱼。淮安地区尤其精于用鳝鱼作馐。以鳝鱼为主要原料,花式翻新,可烹制上百种菜肴,称作“长鱼席”。炒鳝糊是其中最具代表性的名菜。

原料 活鳝鱼 500 克,葱末、姜末、蒜末各 5 克,酱油 20 克,湿淀粉 30 克,白糖 10 克,味精、盐、料酒各适量,高汤 100 克,香菜段 20 克,姜丝 10 克,胡椒粉 5 克,香油 10 克,清油 100 克。

做法 ①将活鳝鱼用开水烫死。方法是:鳝鱼放入锅中,倒入开水盖上锅盖,稍候,将鳝鱼捞出过凉水(市场上有加工好的鳝鱼段、丝,或速冻半成品,用时先用水焯好即可)。②用小刀将鳝鱼的腹部和脊背划开,取出肠和骨,将鳝鱼肉切成

丝。③将葱末、姜末和一半蒜末放碗中,加入酱油、料酒、白糖、味精、盐、高汤、湿淀粉调匀。④锅上火放油烧九成热,倒入鳝丝,加胡椒粉煸炒至熟,再倒入味汁,翻炒均匀,起锅装盘,盘中间用勺按一小坑,放入另一半蒜末。⑤另锅放香油烧热,浇在蒜末上,再把香菜段、姜丝码在盘边,食用时拌匀即可。

特点 脆嫩鲜香,别具风味。

• 图示 1 鳝鱼肉切丝

• 图示 2 加胡椒粉炒制

• 图示 3 热油浇在蒜末上

炆虎尾

炆,就是将原料先刀工处理成条、丝、片等形状,然后在沸水中焯熟,再用花椒油等调料炆制的一种烹饪方法。

原料 活鳊鱼 750 克,香菜 10 克,蒜米 150 克,香油 10 克,料酒 3 克,盐 2 克,醋 3 克,胡椒粉 3 克,高汤、清油、酱油、味精各适量。

做法 ①将活鳊鱼在锅中用开水烫死,过凉水后划腹去骨,再用开水焯透,切成段,用尾段。②将鳊尾放在开水中煮一下,捞出码盘。③用酱油、料酒、味精、香油、高汤、盐、醋装碗中调成味汁。④将味汁倒在鳊尾上,再撒入胡椒粉、蒜米。另锅放清油烧热,浇在蒜米上,再撒上香菜末即成。

特点 形似虎尾,鲜嫩可口。

• 图示 1 鳝尾用开水煮

• 图示 2 撒胡椒粉、蒜米

• 图示 3 热油浇在蒜米上

烩虾仁

原料 虾仁 300 克,鲜豌豆 100 克,盐 3 克,味精 3 克,水淀粉 20 克,葱米 10 克,姜米 5 克,料酒 5 克,清油 30 克,香油 2 克,高汤适量。

做法 ①将虾仁去沙腺洗净,加入盐、料酒稍腌。②用开水将虾仁、豌豆焯好。③锅放少量油烧热,放葱米、姜米爆香,加高汤,投入虾仁、豌豆烧开,放味精、盐、料酒,水淀粉勾玻璃芡,出锅淋香油。

特点 汤菜一体,清香爽口。

• 图示 1 虾仁加味料稍腌

• 图示 2 虾仁、豌豆焯水

• 图示 3 用水淀粉勾芡

古老虾

原料 虾仁 250 克,菠萝(菠萝罐头也可)100 克,面粉 20 克,干淀粉 40 克,泡打粉 4 克,番茄酱 25 克,白糖 50 克,清油 50 克,盐 3 克,姜汁少许,鸡蛋黄 1 个,料酒、白醋、水淀粉各适量。

做法 ①虾仁去净沙腺,洗净,加少许盐、料酒稍腌。菠萝切小块。②将面粉、泡打粉、干淀粉掺在一起,加鸡蛋黄、少量水,放虾仁抓匀。③锅上火放油烧至五六成热,将虾仁炸焦捞出。④锅留底油烧热,加番茄酱稍炒,再加入姜汁、白醋、白糖、盐、水炒匀,水淀粉勾芡,下入炸虾仁、菠萝块,裹匀芡,淋明油出锅即可。

特点 口味甜酸,色泽美观。

• 图示 1 虾仁加盐、料酒稍腌

• 图示 2 菠萝切小块

• 图示 3 虾仁挂糊

• 图示 4 炒芡汁

两吃虾

原料 虾肉 650 克,鸡蛋清 2 个,面包 200 克,盐 6 克,味精 5 克,淀粉 10 克,料酒 5 克,葱片、姜片、蒜片各 10 克,油 250 克(实用 50 克)。

做法 ①将虾肉去掉沙腺,洗净,一半加入盐、料酒、味精、鸡蛋清、湿淀粉挂糊。②另一半虾肉加入料酒、盐、味精制茸后再加少量淀粉和匀。③面包切片作托,将调好味的虾茸抹在面包托上。锅上火放油烧五成热,将虾托入锅炸至金黄色捞出,码放在盘四周。④虾肉用油滑后盛起。锅留底油放葱片、姜片、蒜片爆香,放虾肉,加入盐、味精、料酒煸炒至熟出锅,装在盘中即成。

特点 酥嫩,鲜香。

• 图示 1 用一半虾肉制成茸

• 图示 2 虾茸抹在面包托上

• 图示 3 面包托入油炸制

葱姜炒蟹

原料 活蟹 2 只,姜米 10 克,葱米 10 克,盐 2 克,味精 3 克,料酒 5 克,水淀粉 10 克,生抽 75 克,胡椒粉 1 克,香油 1 克,高汤、白糖、油各适量。

做法 ①将活蟹洗净后,把壳掰开,取蟹黄放在小碗中。②将去壳的蟹剁成块,用水淀粉挂糊。锅放油烧热,投入蟹块炸至金黄色捞出。③锅留底油烧热,放葱米、姜米爆香,放蟹块、生抽、料酒、盐、味精、白糖稍炒,加适量高汤、胡椒粉,淋香油出锅。④另锅放油烧热,用同样方法将蟹黄炒熟,另放小碟上桌。

特点 鲜嫩,味美。

• 图示 1 将去壳蟹剁成块挂糊

• 图示 2 将蟹块炸熟盛起

• 图示 3 炒制蟹块

腰果鲜贝

原料 腰果 50 克,鲜贝 300 克,青柿子椒 50 克,胡萝卜 10 克,盐 3 克,料酒 3 克,鸡蛋清 1 个,葱米 5 克,姜米 3 克,水淀粉适量,香油 3 克,清油 150 克。

做法 ①鲜贝洗净加入鸡蛋清、盐、料酒稍腌,加入水淀粉挂糊。柿子椒洗净切丁。胡萝卜洗净切小花刀片。腰果用温油炸熟。②锅放油烧八成热,将鲜贝滑熟,控油。③锅留底油,放葱米、姜米爆香,下入鲜贝、腰果、柿子椒丁、胡萝卜片翻炒,加盐、料酒炒匀,水淀粉勾芡,淋香油出锅。

特点 腰果酥香,鲜贝滑嫩味美。

• 图示 1 鲜贝腌后挂糊

• 图示 2 柿椒切丁,胡萝卜切
花刀片

• 图示 3 腰果炸熟

• 图示 4 全料翻炒

鸡火煮干丝

火腿是我国传统的腌制肉食品。菜名中的火,是指金华火腿。

原料 白豆腐皮(亦叫千张)250克,熟鸡肉50克,金华火腿25克,鲜牛奶1袋,鸡汤适量,姜丝、盐、味精、豆苗或香菜各少许,清油25克。

做法 ①将白豆腐皮切细丝(传统做法是用豆腐干先片后切成细丝),用开水焯后捞出。熟鸡肉撕成细丝。火腿肉蒸熟后切细丝。②锅上火放油烧热,放入姜丝爆香,倒入鸡汤、牛奶,放豆腐皮丝,用文火煮开,撇去浮沫,加盐、味精,起锅倒入汤碗中,放鸡丝、火腿丝,撒上豆苗或香菜即可。

特点 汤味鲜美,菜质松软。

• 图示 1 豆腐皮切细丝

• 图示 2 豆腐皮丝入汤锅煮制

• 图示 3 放鸡丝、火腿丝

炆拌干丝

在淮扬菜中干丝的做法有多种,炆拌是其中的大众化烹制方法之一。

原料 干丝 300 克,虾仁 100 克,豆苗 20 克,熟鸡丝 20 克,金华火腿 10 克,盐 3 克,酱油 10 克,味精 3 克,清油 50 克,葱丝 5 克。

做法 ①干丝用开水焯出。火腿切细丝。将虾仁、豆苗、熟鸡丝、火腿丝用开水焯透。②将干丝、熟鸡丝、豆苗、火腿丝、葱丝有层次地堆在盘中,虾仁码在盘周边,倒入酱油,加入味精、盐。③锅放油烧热,浇在盘中干丝上即可。

特点 清淡素雅,富有营养。

• 图示 1 干丝用开水焯烫

• 图示 2 虾仁、豆苗、火腿丝、
熟鸡丝分别开水焯
透

• 图示 3 各料堆码后，热油浇在干丝上。

蒜茸菜花

原料 绿菜花 500 克,蒜 75 克,味精 2 克,姜米 5 克,葱米 5 克,盐 3 克,清油 30 克。

做法 ①菜花掰成小朵,洗净。蒜切成米状。②菜花用开水焯透,捞出。③锅放油烧热,投入蒜米、葱米、姜米爆香,放菜花,加盐、味精,炒熟即可。

特点 清淡,鲜爽。

• 图示 1 菜花掰成小朵

• 图示 2 蒜切米状

• 图示 3 菜花用开水焯透

三鲜豆腐盒

原料 豆腐 250 克,海参 50 克,虾仁 50 克,香菇 50 克,清油适量,酱油 15 克,料酒 15 克,盐 2 克,味精 4 克,葱末、姜末各 25 克,高汤、水淀粉各适量。

做法 ①将豆腐切成长 5 厘米、宽 3 厘米、厚 3 厘米的长方形块,抹上酱油,过油炸至金黄色,捞出控油。②虾仁、海参、香菇分别洗净均切小丁,加入盐、料酒、姜末、葱末、味精搅拌成馅。③将炸豆腐切小口挖空,填入三鲜馅,用掏出的豆腐做盖将切口盖好成为盒,逐个做完码在盘中,加入高汤、料酒、葱、姜、酱油、味精上锅蒸入味,将汁滗出。④另锅将原汁烧开,撇去浮沫,淋水淀粉勾芡,浇在豆腐盒上即可。

特点 鲜嫩,咸香。

• 图示 1 豆腐切长方形块入油
锅炸制

• 图示 2 豆腐切小口挖空

• 图示 3 酿入三鲜馅

• 图示 4 入锅蒸制

拔丝莲子

南方多莲藕,莲子的吃法很多。拔丝,是烹制方法中的一种。莲子营养价值较高,具补气、益耳、明目等食疗作用。

原料 水发莲子 200 克,清油 50 克,白糖 50 克,红绿樱桃、面粉、干淀粉各适量。

做法 ①红绿樱桃洗净切丁。将水发莲子洗净,粘上面粉和干淀粉。②炒勺放油烧至五六成热,将莲子入锅炸至金黄色,捞出控油。③锅中放白糖,加温水,烧开熬至浅黄色,放入莲子,颠翻几下,使莲子裹匀糖汁,装在抹过熟油的盘子里即可。上桌时随盘带一碗凉开水供蘸食。

特点 酥脆,香甜。

• 图示 1 果料切丁

• 图示 2 莲子粘干粉

• 图示 3 熬糖至浅黄色

• 图示 4 炸好的莲子裹匀糖汁