

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

中国名菜苏扬风味



序

《中国名菜》由著名学者冉先德、瞿弦音主编，共 20 分册一套，每册又各自独立成篇，集中华烹饪文化之大成。每部都将是餐饮业、旅游业、美食家、文人骚客、家庭主妇以及广大烹饪爱好者必备的参考书。

《中国名菜》金西搜集中国十七大菜系的不同风味的三千五百余种名菜。十七大菜系反映了中国菜系新的特点和状况，即“齐鲁风味”、“岭南风味”、“苏扬风味”、“巴蜀风味”、“徽皖风味”、“潇湘风味”、“钱塘风味”、“闽台风味”、“燕京风味”、“淞沪风味”、“松辽风味”、“三晋风味”、“中州风味”、“荆楚风味”、“赣江风味”、“秦陇风味”、“滇黔风味”。加上“民族风味”、“素斋风味”和“药膳风味”共 20 个类别。入选菜品全面，风格流派多样，用料各档兼顾，操作难易均录。无论传统佳肴，还是创新名菜，皆以流传久远、有口皆碑为取舍标准。“主料辅料”用量准确：“烹制方法”阐述细致：“工艺关键”提纲挈领；“风味特点”准确生动。并将典故传说、诗词歌赋寓于宴会之中，让人们在品尝佳肴时，把口福、眼福、情趣、雅兴融为一体，使整个宴会富有诗情画意。实力有关中国烹饪文化的一部别开生面、全面实用的菜谱。对专业工作者及广大烹饪爱好者将有极大的助益，亦可作为“中国名菜辞典”查用，并有长远的收藏价值。

作者编写此书，参考了国内外八百余种中餐菜谱、各种烹饪杂志上千卷、请教了许多名师前辈，整理了不少民间经验，并专门游历了十七大风味菜系地区，考察搜集当地名菜，亲自动手制作，以获得直接经验，最后才落笔编写成书，前后历时十年，三易其稿。是一部有新科研成果的烹饪巨著。

《中国名菜》编委会
1997 年 7 月 7 日于北京

苏扬风味

苏扬风味，指江苏菜系，乃我国四大菜系之一，其影响遍及长江中下游地区，在国内外享有盛誉。

江苏省东临黄河，西拥洪泽，南濒太湖，长江横贯于中部，大运河沟通南北，境内湖泊众多，河网稠密，土壤肥沃，气候寒温适宜，物产十分丰富，素有“鱼米之乡”的誉称，江苏为全国重要淡水鱼区，太湖银鱼、长江鲥鱼和刀鱼，阳澄湖大闸蟹为名产，高邮鸭和鸭蛋、如东狼山鸡等均享盛名。“春有刀鲚夏有鲥，秋有肥鸭冬有蔬”，一年四季，水产禽蔬轮番上市，应有尽有，这些富饶的物产，为江苏菜系的发展提供了优越的物质条件。

苏扬风味，主要由淮扬，南京、苏锡、徐海四个地方风味组成，而扬州菜、苏州菜又是苏扬风味的两大支柱。苏扬风味的共同特点是：用料以水鲜为主，汇江河湖海特产力一体，禽蛋蔬菜四季皆备。菜品风格典雅，形质兼美；重视调汤，保持原汁；追求本味，清鲜平和；咸甜适中，适应面广；浓而不腻，淡而不薄；酥烂脱骨而不失其形，滑嫩爽脆而不失其味。一江之隔，南北不同。从历史上看来，北方人嗜咸南方人嗜甜，扬州位于长江之北，在地理上素为南北之要冲，因此在菜肴风味上容易吸取北咸南甜的特点，逐渐形成了“咸甜适中”的特色，而苏州位于长江之南、相对地受北味影响较小，

所以“趋甜”的特色也就保留了下来。

淮扬风味以扬州、两淮（淮安、淮阴）、镇江为中心，以大运河为主干，南起镇江，北至洪泽湖，东含里下河并及沿海，这里水网交织，江河湖泊所出甚丰。肴撰以清淡见长，味和南北，概称“淮扬菜”。扬州菜素有“饮食华侈，制体精巧，市肆百品，夸视江表”之誉，名馔有“将军过桥”、“醋溜鳊鱼”、“三套鸭”、“鸡汤煮干丝”、“清炖蟹粉狮子头”等。两淮的鳊鱼菜品达108种之多，其中“软兜长鱼”、“白煨脐门”、“大烧马鞍桥”等，有活嫩、软嫩、松嫩、酥嫩等特点，突出一个“嫩”字。镇江则以三鱼（鲥鱼、刀鲚、鳊鱼）菜肴驰名，名食水晶肴蹄饮誉中外。

南京，古称金陵，有“六朝金粉地，十代帝王州”的史迹，又是当今江苏省政治、经济、文化中心，饮食市场素来繁盛，且屡见于古今诗文。南京风味，又称“京苏菜”，兼取四方之美，适应八方之需，鸭馔佳肴，闻名远近。南京风味以滋味平和，醇正适口为特色，其名菜有“炖菜核”“炖生敲”“盐水鸭”“扁大枯酥”等。

苏锡风味，以苏州、无锡为中心，苏锡菜原重甜出头，咸收口，浓油赤酱。近代逐渐趋向清新爽适，浓淡相宜。名菜有“松鼠鳊鱼”、“梁溪脆鳊”、“香脆银鱼”、“常熟叫化鸡”，“镜箱豆腐”等。

徐海风味，自徐州沿东陇海线至连云港一带。徐海菜以鲜成为主，五味兼蓄，风格醇朴，注重实惠。名菜如“霸王别姬”、“爆乌花”等。

江苏菜如同清·袁枚《随园食单》之所论述，已达到“味要浓厚，不可油腻；味要清鲜，不可淡薄”。使“一物各献一性，一碗各成一味”的境界。目前的江苏菜肴，正是与此一脉相承，并且今胜于昔了。

本书所介绍的菜肴中，有些菜肴的主料属国家保护动物，在这里仅作为本地区的传统饮食文化加以介绍。

中国名菜——苏扬风味

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 1000 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，舀入熟猪油 100 克，放入肉丝，加绍酒 50 克略炒，放入鸡清汤，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，另将鱼翅放入沸水锅中略永，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，舀入熟猪油 100 克，烧至七成热时放入葱结、姜块炸香，即连油倒入鱼翅上，盖上锅盖烧沸焖透，揭去盖，将肉丝和汤倒入，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，扣入碗中，再放在笼上蒸透（鸡块，肉丝另作他用）。

4. 取锅置旺火上烧热，舀入熟猪油 25 克，倒入蟹黄油，加绍酒 25 克及姜末炒和，用水淀粉勾芡，取出笼中鱼翅，将原汁淫入锅中，烧至稠浓，待用。蟹黄油盛在鱼翅上面，随即放入大圆盘内，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。先将干鱼翅 1500 克放入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，放入米汤锅内继续煮开（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，洗净放入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。将老母鸡 1 只 2000 克，从腹部开膛，掏出内脏，用水冲洗干净，猪肘子 1 个 1500 克，刮净残毛，洗净，分别放入汤锅内，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，再重新放入料酒 25 克和整葱姜 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，放入冰箱，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]

鲜鲞三连翅.....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.....1 只	白胡椒粉.....0.5 克
猪前蹄肉.....1000 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. 将鲜翅入沸水锅浸焖片刻，焅去沙，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、猪蹄肉放入砂锅，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，再放入鲜翅焖烂。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，舀入焖翅用的鸡汤 500 克烧沸，放绍酒 50 克、精盐、绿菜心，烧沸后将菜心捞起，放入鱼翅扣碗内，然后把鱼翅碗翻扣在盘上，汤汁滗入锅内，待沸后加味精，用水淀粉勾芡，淋入熟鸡油，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，焅水去腥，焖煮入味，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。

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.....1 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，放入葱结、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，再放入冬笋片、鸡肫片、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，煽炒至翠绿色，倒入砂锅中，将鱼翅平铺在砂锅内，舀入鸡清汤 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。待水不烫时，除掉翅上的沙粒，切掉翅根，洗净。锅内换入清水。再将鱼翅放入，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，再放入清水中浸泡，至恢复原体积时改成小块，用干净的纱布吸干水分，用精盐 2 克、味精调味后，拍上干淀粉 25 克，裹满虾茸糊。

3. 锅置火上，舀入熟猪油，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。炒锅中放入芝麻油，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，最后再放入精盐搅拌，精盐下入太早，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“馄饨七窍未俱形”，“眼中水怪状莫名”的海蜇，大概有点畏惧，所以采取燂而食之的方法。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，使炸海蜇这一美馐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. 炸海蜇表面光亮如玉，虾茸鲜美软嫩，海蜇酥脆宛似玛瑞，椒香扑鼻，食之有声，若金玉铿锵，故名炸玉蝗。

糟蛋烧鱼唇

(主料辅料)

水发鱼唇.....1000 克	熟鸡油.....10 克
糟蛋(白色的).....半个	熟猪油.....75 克
生菜叶.....50 克	精盐.....15 克
料酒.....20 克	白糖.....1.5 克
味精.....2 克鸡	葱、姜各.....50 克
水淀粉.....15 克	清汤.....650 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，然后放入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，倒入熟猪油 40 克，油热后，投入葱段，姜片，炸呈金黄色，再倒入鸡清汤烧开，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，移至微火慢慢焖烂。

3. 另取锅上火，倒入熟猪油 35 克，油热后放入葱姜米，炸出香味，下入糟蛋，用手勺在锅内研碎，加料酒、白糖、鸡汤少许，将糟蛋偏出香味，倒入焖鱼唇的锅内，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：将唇放入桶内，加开水至没过鱼唇为度。加盖焖至凉，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，放入桶内加冰块，放入冰箱保鲜，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，鱼唇已列为筵席珍馐，常有应用；并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.....	熟猪油.....75克
.....1000克	笋片.....75克
鲜牛奶.....20克	青菜心.....75克
水发冬菇片.....75克	绍酒.....10克
精盐.....5克	葱结.....4克
姜片.....4克	香菜叶.....1克
白胡椒粉.....0.5克	鸡清汤.....750克
水淀粉.....15克	熟鸡油.....25克

(烹制方法)

1. 将鱼唇入沸水浸泡片刻，焯沙漂清，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，下入四成热的油锅过油后待用。

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

3. 原锅洗净置于旺火上烧热，舀入熟猪油50克，投入笋片、冬菇略炒，放入鸡清汤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，用水淀粉勾芡，淋上熟鸡油，撒上白胡椒粉，放上香菜叶即成。

[工艺关键]

鲜鱼唇必须焯水去腥，焯沙漂清，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、鳐鱼类的上嘴唇连眼鳃部的皮。宋·周去非《岭外代答》记有：“鳐鱼之唇，活而脔之，谓之鱼魂，此其至珍者也。”但因中华鳐是国家保护禁捕之鱼，现今改用鲨、鳐之唇，鳐唇固美，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干制品，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馐，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	白糖.....1.5 克
味精.....3 克	糖色.....2.5 克
精盐.....4 克	熟猪油.....50 克
酱油.....10 克	水淀粉.....15 克
葱, 姜各.....25 克	鸡清汤.....1000 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, 下入开汤锅内余烫一次, 捞出控于水分, 冬笋切成骨牌片。水发香菇用刀一破两开, 与冬笋片下入开水锅内烫一下, 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, 倒入熟猪油。油热后, 投入葱段、姜片, 炸至金黄色时, 倒入鸡清汤烧开, 撇净浮沫, 捞出葱姜。加料酒、白糖、酱油、糖色, 调好颜色, 再放入鱼皮、香菇和冬笋片, 在旺火上烧开后, 移至微火上慢煮。

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, 以无黑斑, 无虫蛀为佳。

2. 水发鱼皮, 用温水泡软之后, 除净杂物泥沙, 放入锅内加清水煮 30 分钟, 取出再洗净, 按老嫩分装锅中, 倒入沸水煮开后, 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, 入淡水中浸泡一昼夜, 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.....1000 克
香菜.....4 克	熟鸡油.....25 克
味精.....1 克	熟猪油.....100 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
葱末.....10 克	

(烹制方法)

1. 将鲜鱼皮入沸水中浸泡片刻，涩沙，漂洗，捞出改切成 5 厘米的菱形块；把青菜每棵修成鹦鹉嘴形，再改刀成 4 瓣。锅置火上，舀入熟猪油，烧至四成热，放入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，放入绍酒 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，舀入熟猪油 70 克，烧至七成热时，投入葱、姜末略煸，将蟹粉放入偏炒，加入绍酒 50 克，舀入鸡清汤 50 克，放入鲜鱼皮，青菜烧沸，加入精盐、味精，用水淀粉勾芡，淋入熟鸡油和芝麻油，撒上白胡椒粉，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·王沂《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，往往用于皮人饕，是内地厨者不得已而为之。

鲜皮间质水饱和，胶原蛋白没有变性，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。

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，用清水漂清；内肚入汤锅内煨煮至软绵捞出，用清水漂清。将加工过的鱼肚改刀切成菱形块，待用。

2. 将锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，投入姜片、葱段煨出香味，下笋片、水发冬菇片、熟火腿片，略煨炒，放入鱼肚，加入绍酒、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）是取长江入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。

白烩鲟鱼肚

（主料辅料）

油发鲟鱼肚...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
葱末.....15 克	姜末.....15 克
鸡清汤.....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，舀入熟猪油，烧至四成热，放入菜心过油至翠绿色，倒入漏勺。

3. 原锅仍置旺火上，舀入熟猪油 50 克，烧至五成热，放入葱末，姜末炸香后捞出，倒入蟹肉，翻炒几下，再放入鸡肫片、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，倒入菜心、火腿片，加味精，用水淀粉勾芡，淋入熟猪油 25 克，起锅盛入盘中，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〕

鲟鱼，似鲇而大，头微扁而青白色，渔民称之为“白吉”，用鲟鱼的鱼膘，制做的白烩鲟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，放入沸水锅中烫一下，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、烧沸后移小火上煮至汤汁稠浓，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，舀入熟猪油 50 克，烧至九成熟，放入文蛤肉急速煸炒，呈玉色后即盛起。

3. 将锅洗净仍置旺火上，舀入熟猪油 25 克，烧至六成熟，投入葱段、荸荠片、水发香菇，煸炒片刻，调入熟文蛤卤汁，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“蟬螯味高”。《西阳杂俎》载“隋帝嗜蛤，所食必兼蛤味，数逾数千万矣。”宋仁宗把蟬螯视为珍味。欧阳修的初食蟬螯诗中说鸡豚鱼虾都不能与蟬螯比美，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.....1个
味精.....1克	水淀粉.....70克
姜片.....15克	熟火腿末.....10克
水发冬菇片.....25克	葱结.....10克
香菜末.....10克	鸡清汤.....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，学名鲈鱼，又名鲈鱼，体狭薄而首大，长者盈尺，其形如刀，俗称刀鲈，简称鲈鱼。肉质细嫩异常。

2. 〔明〕李渔说：“食鲈鱼及鲟、鳊鱼有厌时，鲈则愈嚼愈甘，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：“春有刀鲈夏有鲈”。

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。双皮刀鱼与松鼠鳊鱼、清蒸鲈鱼并称江南三味。

干贝炒鲜奶

〔主料辅料〕

干贝.....100 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，倒入熟猪油 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，下入蒸好的干贝，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。

红烧大乌

〔主料辅料〕

活乌鱼.....1 条	香醋.....2.5 克
鲜姜片.....5 克	熟猪油.....150 克
精盐.....2.5 克	葱段.....10 克
白糖.....25 克	绍酒.....25 克

酱油.....50 克

〔烹制方法〕

1. 将乌鱼去鳞，剪去鱼鳃鳍，在背脊处从头至尾剖开，除内脏，留鱼肠，将鱼肠剪剖洗净，用刀在鱼肠上轻轻斩几刀。

2. 将鱼用清水洗净，除去脊椎骨，从鱼尾处用刀斜片，刀距约为 2 厘米左右，两片刀缝呈“八”字型。

3. 将锅置旺火上，舀入熟猪油 125 克，烧至五成热时，投放姜片、葱段炸香，即将鱼和鱼肠放入锅中，鱼肉朝下，鱼肠放在鱼下面，使鱼身膨空，放入绍酒、精盐、酱油、白糖和清水。烧沸后，移小火烧约一小时，再移回旺火收浓汤汁，烹入香醋，淋入熟猪油 25 克即成。装盘时，鱼肉朝上，片片竖立，鱼肠放在鱼肉中间，卤汁浇在上面。

〔工艺关键〕

1. 选用一条活乌鱼约重 1000 克。
2. 在鱼肉上斜片时，注意不能将鱼肉片断。

〔风味特点〕

1. 大乌即鳢，亦称乌鳢、黑鱼。

2. 在〔清〕同治年间，有一位姓查的老厨师，在州治衙门旁开了一个名叫“荣春”的小饭店，当地人习惯叫它“春子”。在科举制盛行时，泰州是府考之地，各地的童生都是来泰州参加童试（考秀才），童生相聚喜欢互相宴请，借以品尝一下地方风味菜点。为了适应这种需要，这位姓查的厨师便运用本地原料，创制了“烧大乌”一菜。店家把鱼养在木桶内，凭客点鱼，现宰现烹。当时群众中流传着这样一种说法：“高贵的鱼翅席，抵不上春子的烧大乌”。

3. 由于操作严谨考究，调料一次投足，中途不揭锅尝口，不加汤加料，所以成菜气不散、味不走，食时肉质鲜嫩形美，色艳红亮，味醇爽口，故此菜名声大振。

鸡火鱼鲞

〔主料辅料〕

净狼山鸡.....1000 克	姜块.....100 克
黄鱼鲞.....400 克	绍酒.....150 克
如皋火腿.....200 克	白糖.....50 克
精盐.....1 克	葱结.....50 克
酱油.....100 克	花生油.....2000 克

〔烹制方法〕

1. 狼山鸡斩 5 厘米见方的块，洗净。黄鱼鲞用水泡软治净，切成马牙块，用姜块 50 克、葱结 30 克、绍酒 50 克浸渍后入水洗净，火腿洗净后切成长方块放入碗中，加绍酒上笼蒸熟。

2. 将锅置旺火上，舀入花生油，烧至七成热时，将鸡块用酱油 25 克拌和，投入油锅中炸至微黄色，沥油待用。

3. 原锅复置火上，投入鸡块，加入绍酒 100 克、精盐、白糖、酱油 75 克、葱 20 克、姜块 50 克，舀入适量清水烧沸后，移入小火焖至鸡块六成熟时，再投入黄鱼鲞、火腿、用小火焖 30 分钟左右，拣去葱结、姜块即成。

〔工艺关键〕

鸡块先炸，鱼鲞泡软，火腿蒸熟，然后合烹，滋味交融，鲜上加鲜。

〔风味特点〕

鸡火鱼鲞即鸡肉、火腿烧鱼干，是南通风味珍馐。采集当地三种名贵特产——世界名禽狼山鸡、遐迩闻名的北腿（如皋火腿）和吕四渔场的大黄鱼干，汇一锅烹制，使狼山鸡的肥腴之美，北腿的腊醇之香，黄鱼干的鱼味之鲜，互为浸润、渗透、交融，既不失各种原料的特有风味，又吸收了其他原料的美味，堪称集美味之大成。

一品罗汉菜

〔主料辅料〕

黄蛋糕.....75克	鹌鹑蛋.....5个
烧鸭脯.....75克	烫熟白菜.....400克
水发鱼肚.....50克	熟冬笋.....50克
水发海参.....100克	鸡脚.....6个
水发蹄筋.....100克	如意卷.....75克
卷筒笋.....6卷	菜绿鱼糕.....100克
鱼圆.....50克	熟火腿.....75克
烫熟虾仁.....50克	熟鸡脯.....75克
水发香菇.....50克	鸡蛋清.....1个
水发干贝.....25克	青菜末.....1克
凤尾虾.....50克	精盐.....5克
鱼茸.....50克	葱结.....25克
火腿末.....2克	鸡清汤.....400克
味精.....1克	熟鸡油.....25克
姜片.....15克	

〔烹制方法〕

1. 将熟白菜去叶去梗切成条，放入大瓷品锅内，加精盐，把黄蛋糕、冬笋、鸭脯、鱼肚、海参、蹄筋、卷筒笋、鸡脚均切成片，依次排放整齐成第一圈。
2. 将如意卷、菜绿鱼糕、火腿、鸡脯排切成四个扇面，空隙间放入鱼圆、香菇、虾仁、干贝，依次排列整齐成第二圈。
3. 将鹌鹑蛋煮熟去壳，雕刻成齿形成两半片，每半个酿入鱼茸，点缀绿叶末，蛋清打成发蛋。取大香菇1只，放上一薄层鱼茸，将凤尾虾围上一圈，中间放上发蛋，点上火腿末，蒸熟，排放品锅中间成花状，再将10只鹌鹑蛋排在周围，加热鸡清汤、葱结和姜片，上笼蒸15分钟，捡出葱、姜，加味精、熟鸡油即成。

〔工艺关键〕

1. 卷筒笋：将煮熟的笋用水果刀旋转片削成薄片形状，酿入鱼茸，蘸上火腿末，蒸熟。
2. 鸡脚：将生鸡脚煮熟，除去骨，酿入鱼茸，上火腿末，蒸熟。
3. 如意卷：将鸡蛋搥入碗内，加精盐、味精，搅拦后放锅内摊成蛋皮，放上鱼茸，两面从外往里卷成卷，上笼蒸熟。
4. 凤尾虾：取青薄壳河虾，剥去头，留尾，煮熟或熘熟均可，肉白尾红即成凤尾虾。

〔风味特点〕

罗汉菜为常熟地方名菜，1930年由山景园菜馆名厨朱阿二所创制。朱师傅受旧时迎神赛会、古典戏剧中常见的“十八罗汉斗大鹏”表演的启发，别出心裁地将海参、鱼肚、虾仁、干贝、熟鸡、火腿、冬笋、蹄筋等18种主料相配合，用汤蒸制而成。菜列整齐，色泽和谐，汤鲜味美。

主炆条虾

〔主料辅料〕

鲜条虾.....500 克	白酱油.....50 克
曲酒.....50 克	白糖.....30 克
精盐.....5 克	香醋.....15 克
白胡椒粉.....1.5 克	红腐乳汁.....40 克
蒜末.....5 克	姜末.....5 克
芝麻油.....25 克	

〔烹制方法〕

1. 将虾剪去爪和须，用冷开水反复洗净，放入竹篮，加入精盐，拌匀后放入盘内，再用曲酒呛制 30 分钟，以杀菌去腥。

2. 将炆好的虾放入另一盘内，再把白酱油、白糖、香醋、红腐乳汁、蒜末、姜末同放碗内调匀，浇在虾上，淋入芝麻油，撒上白胡椒粉即成。

〔工艺关键〕

1. 炆虾不经加热、以生吞活剥为快，故称“虾生”，又因活虾上席蹦跳不已，又称“满台飞”。扬州人嗜好活虾生食，已有千余年历史，此法重用烈酒，可杀菌。

2. 腐乳品种很多，此菜选用玫瑰腐乳，取其颜色红艳甜咸适中，玫瑰香味突出，以活虾蘸而食之，虾肉鲜嫩，腐乳香甜，既可增进食欲，更觉妙趣横生。

〔风味特点〕

条虾，即中华白虾，产于黄海，因虾身细而长，壳薄色白，故名。条虾、蛤蜊、鲜蛏，在盐城列为海产春三鲜。生炆条虾系苏北沿海独特的吃法，家家会做，人人爱吃。清明节前的条虾，皮薄透明，外壳柔软，肉嫩味鲜，乃时令佳肴。

龙戏珠

〔主料辅料〕

龙池鲫鱼.....500 克	绍酒.....15 克
虾仁.....150 克	味精.....1.5 克
熟火腿.....40 克	干淀粉.....1 克
生猪肥膘.....25 克	葱.....1 根
鸡蛋清.....1 只	生姜.....1 片
精盐.....2.5 克	熟猪油.....50 克

〔烹制方法〕

1. 将活鲫鱼去鳞、去鳃、去内脏，洗净沥干。将虾仁、生肥膘分别洗净、沥干；葱姜洗净。蛋清放碗内调散。
2. 将虾仁、生肥膘分别斩成茸，同放蛋清碗中，加精盐 0.5 克、绍酒 5 克、味精 0.5 克、干淀粉搅拌上劲成虾泥。
3. 炒锅上火，舀入清水 500 克，将虾泥挤成 16 个小圆球，待水烧沸后，撇去浮沫，改用小火余 2 分钟，取出即为虾珠。
4. 炒锅上火，舀入熟猪油烧热，将鲫鱼放入锅中，两面略煎，舀入沸水 1 公斤，放入葱、姜、绍酒 10 克，盖上锅盖，煮至汤呈乳白色，加精盐 2 克、味精 1 克，放入虾珠，烧沸离火，先将鲫鱼盛入汤钵内，铺上火腿，再将虾珠放鲫鱼两侧，最后，将汤沿钵边倒入即成。

〔工艺关键〕

1. 选用龙池鲫鱼为原料，每条重 0.5 公斤以上，方为正宗佳品。
2. 永虾珠时，水不能滚开，应用小火慢慢加热。
3. 煮鱼时火力要略大，使汤翻滚，易成浓白奶汤。

〔风味特点〕

1. 在南京近郊六合县城南门外，有一个周长为九里十八步的“龙池”。池内草藻茂密，池水甜醇，相传六合本元龙池，有一上山砍柴的童养媳拣到了龙蛋，却被当地的一个恶霸将其劫去，藏在水中，谁知龙蛋遇水后变成一条小白龙，龙尾一搅，恶霸的房屋和园地，化成了一个大池塘，这就是今大的龙池。小白龙生活在池中觉得冷清，于是上天带来两条没有跳过龙门的鲤鱼。鲤鱼爱面子，就请小白龙把它们变成了鲫鱼。因为是鲤鱼变的，所以个头特别大，池边绿树成荫。驰名中外的龙池鲫鱼便产自这里。

2. 龙池鲫鱼的特点是体大头小，厚背小腹，头背皆乌黑色，腹部呈灰褐色，鳞细肉嫩，出肉率高，还有一个最显著的特点是，别处出的鲫鱼越大越老，而龙池鲫鱼则越大越嫩。《随园食单》云：“六合龙池出者，愈大愈嫩，亦奇”。

酥鲫鱼

〔主料辅料〕

鲜活小鲫鱼.....20 条	香醋.....300 克
绍酒.....100 克	酱油.....200 克
白糖.....100 克	葱.....300 克
姜片.....50 克	芝麻油.....200 克

〔烹制方法〕

1. 将鲫鱼刮鳞去鳃、鳍、内脏，洗净，沥干水分待用。葱去根洗净。
2. 在砂锅底垫衬竹算垫子，铺上一层香葱，然后将鲫鱼腹向上，头向锅边排满一圈后，鱼上再放一层香葱，葱面上再如前法排一层鲫鱼，排齐后，加入绍酒、香醋、酱油、白糖、姜片，放旺火上烧沸后，撇去浮沫，取大圆盘一只压在鱼上，盖紧锅盖，用微火焖约 4 小时左右，待鱼骨酥透，卤汁将要稠浓，再加入芝麻油，待汤汁成粘胶状时，带汁装盘即成。

〔工艺关键〕

1. 烹制酥鲫鱼需选用鲜活小鲫鱼，每条约 50 克左右。即清人曹寅诗中所谓“雀目新燔二寸鱼”。
2. 烹制时必须加醋用小火焖，才能使每只原形完整，鱼骨酥化。

〔风味特点〕

1. 酥鲫鱼在烹制时以作料代水，鱼味不失，酥香中透有微甜，既是理想的老幼食品，又是佐酒佳肴。
2. 鲫鱼，性味甘平，含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁、核黄素、碳水化合物和无机盐等营养素。具有温中下气、利尿消肿，通脉下乳之功效。
3. 此品成菜鱼体红亮完美，筷搯不碎，而鱼骨酥透，无鳃无渣，入口即化，鱼肉却甚耐嚼。酥鲫鱼是江苏的传统名菜。

双皮鲫鱼

〔主料辅料〕

活鲫鱼 1 条...500 克	猪网油.....300 克
水发冬菇.....25 克	葱椒盐.....0.5 克
花生油.....750 克	熟猪油.....10 克
鲜笋.....25 克	酱油.....15 克
猪肉.....50 克	葱末.....1 克
松子仁.....10 克	姜末.....1 克
鸡清汤.....15 克	绍酒.....15 克
干淀粉.....5 克	味精.....1.5 克
湿淀粉.....1 克	

〔烹制方法〕

1. 鲫鱼去鳞、鳃，洗净。生姜洗净去皮，葱理好。猪网油洗净，铺开晾干。将冬菇、鲜笋、瘦肉切成豌豆大的碎丁。

2. 将鲫鱼顺脊背刺剖开，剔出脊骨，取出内脏，洗净。沥干水分，用葱椒盐在鱼身来回搓擦，加酱油 5 克，绍酒 5 克，味精 0.5 克和匀，在鱼全身抹匀，约腌 10 分钟。

3. 炒锅上火，舀入熟猪油 10 克，姜、葱末各 1 克，将冬菇、鲜笋、瘦肉放入煸炒，加鸡清汤 50 克、绍酒 1 克、酱油 10 克、白糖 10 克、味精 1 克烧沸，用湿淀粉勾芡炒干，放入盘中。冷却后连同松子仁从鱼脊背开口处塞入鱼腹内，两边蘸干淀粉 25 克，用网油裹起，放入盘中，入笼蒸熟取出，再蘸一层干淀粉待炸。

4. 炒锅再上火，舀入花生油，烧至八成热，将鱼放入炸至皮呈金黄色，用漏勺捞起，从鱼肚上划一刀，露出内馅装盘。

〔工艺关键〕

蒸制鱼时，火候不能过，蒸熟即可，约需 10 分钟左右。

〔风味特点〕

南京的龙池鲫鱼名扬国内外，与之媲美的尚有玄武湖鲫鱼。《白门食谱》曰：“后湖（今玄武湖）之鲫鱼，大者一尺余，不易得……”此菜选用后湖大鲫鱼为主料，做法考究，很有特色，成菜色泽金黄，外酥里嫩，馅心丰满，鲜香味美。

葫芦虾蟹

〔主料辅料〕

虾仁.....125 克	葱末.....1.5 克
熟蟹肉.....100 克	葱椒盐.....1 克
净猪网油.....10 张	干淀粉.....40 克
面包屑.....50 克	水淀粉.....5 克
龙虾片.....10 片	胡椒粉.....0.5 克
水发绿笋丝.....10 根	姜末.....1.5 克
鲜大虾.....10 只	花椒盐.....1 克
鸡蛋.....2.5 个	鸡清汤.....50 克
香菜.....15 克	芝麻油.....15 克
绍酒.....15 克	熟猪油.....25 克
精盐.....2.5 克	花生油.....1500 克

〔烹制方法〕

1. 将 10 只大虾去壳留尾剥成“凤尾虾”，连同虾仁用精盐 1 克、干淀粉 5 克，鸡蛋清 2.5 克上浆。

2. 将锅置火上，舀入少许熟猪油烧热，投入姜末略炸，放入蟹肉，加绍酒、鸡清汤、精盐 1.5 克煸烩入味，用水淀粉勾芡起锅，晾冷，取蟹黄 15 克放入碗中另用，撒上胡椒粉、葱末，加虾仁拌匀成馅，用葱椒盐、鸡蛋 1 个调成葱椒盐浆，再用鸡蛋 1 个、干淀粉 5 克调成全蛋浆。

3. 将猪网油两面逐张拍上干淀粉，铺在案板上，抹上葱椒盐蛋浆，在每张网油的一角安上风尾虾，并将馅心分成 10 等份，放在网油上，包成圆锥型，外抹全蛋浆，沾上面包屑，在中间用绿笋线扎成葫芦虾蟹坯。

4. 将锅置火上，舀入花生油，烧至六成熟时，投入葫芦虾蟹生坯炸透捞出，待油温回升至七成熟时，再投入葫芦虾蟹炸至金黄色捞出，放在大圆盘的四周，淋上芝麻油，撒上花椒盐。

5. 将龙虾片投入六成热的油锅内，炸至膨松成熟，堆放在盘子中间，上放蟹黄，用香菜点缀即成。

〔工艺关键〕

1. 此菜中间可酌情炒虾仁，形成两种质地，两种口味，为扬州秋季时令名菜之一。

2. 葱椒盐制法：花椒 5 克、葱 25 克、盐 50 克合在一起剁成碎泥状即成。

〔风味特点〕

此菜形态逼真，色泽金黄，吃口松脆，鲜嫩无比，颇受食客欢迎。

凤尾虾

〔主料辅料〕

河虾.....750 克	鸡蛋清.....1 个
精盐.....1.5 克	葱白.....10 克
鸡清汤.....50 克	熟鸭油.....250 克
青豆.....60 克	绍酒.....6 克
味精.....1 克	干淀粉.....10 克
水淀粉.....1 克	

〔烹制方法〕

1. 将青豆放入沸水锅内烫至色呈翠绿，取出，倒入冷水中浸凉。把葱白切成宽约 0.3 厘米长的段。

2. 将虾去头、壳，留尾壳，放水中洗去红筋。当虾肉洁白时，取出沥干水，放入碗内，加入鸡蛋清、精盐 1 克、干淀粉，搅拌均匀。

3. 将锅置旺火上烧热，舀入熟鸭油，烧至五成热，将虾放入，用手勺不断推动，待虾肉呈白色，尾壳变鲜红色时，倒入漏勺沥油。将锅刷净后置旺火上，加鸭油 10 克，放入葱段、青豆翻炒几下，舀入鸡清汤，加精盐 0.5 克、绍酒、味精，用水淀粉勾芡并用手勺轻轻搅动。烧成乳白汁后，再将虾倒入，一边翻锅，一边淋入熟鸭油 15 克，再颠几下锅，盛入盘内即成。

〔工艺关键〕

1. 制作凤尾虾时选料要严格，一定要选用鲜活河虾。

2. 去掉红筋时，要将去头、壳、留尾壳的虾，放入清水碗内，用竹筷 3 只，将水打旋转，洗掉红筋。

3. 炒虾时，炒锅一定要干净，先用小锅帚，将锅内擦刷干净，以防糊底，影响色泽。

〔风味特点〕

1. 南京文献《白门食谱》中载：“至凤尾虾之作法，系虾之上半去壳，下半仍留，炒熟时，上白而下红，宛如凤尾。”

2. 此菜虾肉洁白，尾壳鲜红，形似凤尾，衬以绿色青豆，色彩艳丽，虾味鲜嫩，佐以鸭油烹调，其味更美。是南京传统菜。

白汁鼈鱼

〔主料辅料〕

活雌雄甲鱼.....20 只	绍酒.....1100 克
水发木耳.....600 克	葱结.....165 克
冰糖屑.....800 克	蒜瓣.....300 克
姜片.....25 克	菜油.....600 克
熟猪油.....1200 克	熟山药块.....1200 克
猪肥膘片.....500 克	精盐.....190 克
葱段.....300 克	白糖.....500 克
猪肉汤.....6500 克	姜块.....150 克
芝麻油.....300 克	水淀粉.....300 克
熟冬笋块.....1000 克	

〔烹制方法〕

1. 将甲鱼治净，揭去背壳，切下颈、头，将鱼颈剖开拍松，然后把甲鱼斩成 6 块，即前后股 4 块，腹 2 块，放入清水中浸 10 分钟，洗净再放入清水锅中，清水以刚没甲鱼为宜，用旺火烧至锅边冒小泡时，捞出，放入清水中刮洗一次，再放入清水中浸漂 10 分钟，取出沥去水。

2. 将甲鱼蛋放入碗中，加葱结 15 克、姜片、绍酒 100 克、精盐 20 克，上笼用旺火蒸熟后，取出，分成 20 份。

3. 锅中放竹算，将前股块腹朝上，腹块及后股块腹朝下排砌放入，鱼颈、猪肥膘片放上面。另用锅置旺火上烧热，舀入菜油，烧至五成热，放入葱结 150 克、拍松的姜块，炸至葱黄发香时，将锅离火，捞出葱姜放在猪肥膘片上，把油从锅边倒入甲鱼锅中，加绍酒 500 克，盖上锅盖，用旺火烧沸后，加猪肉汤 5000 克，烧沸后改用中火焖约 30 分钟，加精盐 150 克、蒜瓣，烧至汤剩六成时，加冰糖屑、熟猪油 400 克，用微火焖约两小时至酥烂，拣去葱姜，用旺火收稠汤汁，离火。取碗 20 只，把猪肥膘片、蒜瓣均匀放在碗中，将甲鱼块搭配均匀，前股块腹面朝下，腹块、后股块腹面朝上扣入碗内，再放入鱼颈，把卤汁均匀地分舀入甲鱼碗中待用。

4. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油 25 克，放入葱段 15 克，至葱黄发香时，放入笋块 50 克、山药块 60 克、木耳 30 克、甲鱼蛋 1 份，加绍酒 25 克、精盐 1 克、白糖 25 克，颠翻炒锅，烧沸。取甲鱼一碗，倒入锅的一边，加猪肉汤 125 克，烧沸后，盖上锅盖，用小火焖至卤汁稠浓，再用大火勾芡，淋入水淀粉 15 克，再淋入熟猪油和芝麻油各 15 克，起锅，先将山药、甲鱼颈垫在盘底，上放甲鱼，再将笋、木耳、甲鱼蛋盛在上面即成。

〔工艺关键〕

1. 选用的活甲鱼以每只约重 750 克为佳。

2. 将活甲鱼背朝下，待其头伸出，抓住鱼颈拉出，齐颈根切断颌骨，出尽血，再在喉处划一小口，拉去气、食管，然后用刀由颈根处至尾部剖腹，割断四肢骨骺，挖出内脏，取出雌甲鱼中的甲鱼蛋，斩去脚爪、嘴夹和尾。将其放入 70℃ 热水中浸泡 5 分钟，抹去白粘膜，再放入 80℃ 热水中浸泡 15 分钟，置热水中刮尽黑衣，再放入 70℃ 的热水中浸泡 10 分钟，取出即成治净的甲鱼。

3. 用小锅焖烧甲鱼时，要用小火慢慢收浓白汁，使滋味慢慢透入原料内。

勾芡时，要边晃动炒锅边淋入淀粉芡。

4. 装盘时，前股块腹朝上，腹块，后股块腹朝下。

5. 此菜在制作时宜先用大锅多量烹制，食用时再用小锅加料复烧。

6. 其余 19 碗甲鱼复烧的方法和用料与前相同。

〔风味特点〕

1. 鼈，即鳖，亦称甲鱼、团鱼。因其背部有坚硬的甲壳，故名甲鱼。甲鱼肉含有蛋白质、脂肪、钙、铁、磷、维生素 A 和 D 等多种营养成分。裙边含有丰富的动物胶。常吃甲鱼有滋阴补阳，散结消瘀和解虚热、通血脉的功能，对肝脾肿大、潮热盗汗、血脉不和等也有疗效。故视为席上佳品。现代医学又发现，甲鱼还有增强人体免疫系统的功能。

2. 此菜裙边透明光亮，汁粘如胶，鱼肉酥烂脱骨，肥香入味，入口咸中微甜。是苏州传统的春秋季节名菜。

葱蒸干贝

〔主料辅料〕

干贝.....200 克	绍酒.....25 克
豌豆苗.....20 克	味精.....1.5 克
熟猪油.....250 克	精盐.....2 克
水发香菇丝.....75 克	酱油.....40 克
熟冬笋丝.....75 克	白糖.....25 克
鸡清汤.....200 克	水淀粉.....10 克
葱白段.....100 克	

〔烹制方法〕

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，整齐地排扣入另一碗中。

2. 炒锅烧热，舀入熟猪油，烧至七成热时投入葱白段，炸呈金黄色，倒入漏勺。

3. 原锅置旺火上，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，烧沸后用水淀粉勾芡，放入豌豆苗，淋入熟猪油 25 克，起锅浇在干贝上即成。

〔工艺关键〕

1. 干贝的老筋和僵肉一定要剔去，否则制成的菜肴有腥味。

2. 加入调料蒸干时，盖上圆盘，使鲜味不外溢，充分吸收到干贝里去。干贝蒸至以手指捻之能成丝状即好。

〔风味特点〕

1. 干贝，又名扇贝，用扇贝的闭壳肌干制而成。它含有较高的蛋白质、钙、磷。

2. 此菜葱香浓郁，干贝鲜韧，口味咸中略甜。

雪花蟹斗

〔主料辅料〕

蟹粉.....600 克	香菜.....5 克
熟火腿末.....5 克	味精.....0.5 克
鸡蛋清.....7 个	绍酒.....100 克
精盐.....5 克	白糖.....2.5 克
姜末.....2.5 克	葱末.....7.5 克
水淀粉.....20 克	鸡清汤.....300 克
蟹斗(蟹背壳) 12 个	熟猪袖.....200 克

〔烹制方法〕

1. 将蟹斗洗刷干净，放入沸水锅中烧沸，捞出晾干，背朝下排列在盘中。将锅置旺火上烧热，舀入熟猪油 100 克，烧至五成热，放入葱末炸香后，放入蟹粉，轻轻炒和，加绍酒、精盐、白糖、姜末、鸡清汤 150 克，烧沸后盖上锅盖，移小火上焖约 2 分钟，再移旺火上用水淀粉 10 克勾芡，淋上熟猪油 25 克，起锅分装入蟹斗内。

2. 将鸡蛋清打成发蛋，分成 12 份，放在抹上熟猪油 25 克的盘中，抹平。用火腿末、香菜叶在发蛋面上摆成花朵形，上笼用小火蒸熟，分装在蟹粉面上。将锅置中火上，舀入鸡清汤 150 克，加味精烧沸，用水淀粉 10 克勾芡，加熟猪油 40 克搅匀，淋在发蛋上即成。

〔工艺关键〕

蟹煮熟或蒸熟后，拆取的蟹黄、蟹肉，统称蟹粉，可做蟹斗蟹盒的填料，又可制蟹粉狮子头，蟹黄包子或蟹黄馄饨，江苏民间将之用熟猪油熬过，装入瓷盖钵，可以久贮和远携，供菜肴应用或用于调味。

〔风味特点〕

雪花蟹斗系苏州地方名菜，蟹壳内放主料蟹粉，上盖发蛋，色自如雪，黄油四溢，蟹粉鲜肥；再加火腿末等配料点缀，鲜艳悦目，色、香、味、形、器具备，此菜只应天上有，人间能得几回尝。

清蒸大闸蟹

〔主料辅料〕

活大闸蟹.....3000 克	鲜姜.....75 克
香菜.....200 克	酱油.....100 克
镇江醋.....50 克	香油.....15 克

〔烹制方法〕

1. 将活大闸蟹放入凉水中，放养十几分钟，洗净大闸蟹身上的沙粒，用小线绳（马莲草）将大闸蟹捆扎好，放入蒸锅内，大约蒸 10 分钟。
2. 将香菜摘洗干净，放入小盘中。鲜姜切末，放入碗中。再放少许香油、酱油、镇江醋。
3. 将蒸好的大闸蟹解开小绳（马莲草），摆入盘中，同姜末醋碗一同上桌，香菜随后上桌。食用时用香菜搓手解除腥味。

〔工艺关键〕

1. 用阳澄湖大闸蟹最正宗，也可用洪泽湖的闸蟹。闸蟹性寒，不宜多食，可喝些白酒。
2. 在蒸蟹时，先宰杀闸蟹，去掉腮，斩成件，镶还原形，放上姜片蒸约 10 分钟左右。

〔风味特点〕

1. 古人对闸蟹颇多研究，唐有《蟹志》，宋有《蟹谱》。《笠翁一家言》云：“蟹之鲜而肥，甘而腻，白似玉而黄似金，已造色香味三者之极，更无一物可以上也。”就是说食蟹之后百肴无味。
2. 闸蟹海里生、河里长、横行不已。春天，幼蟹离海入江，在淡水中生活三四年。秋天，成蟹又返回海中产卵繁殖后代，所以 9-10 月间蟹最肥。
3. 此菜为苏菜时令名肴。

炒蟹线

〔主料辅料〕

梭子蟹糜.....150 克	熟猪肥膘.....75 克
鸡蛋清.....4 个	生粉.....25 克
姜葱汁.....25 克	葱丝.....15 克
精盐.....3 克	味精.....1 克
鸡汤.....50 克	绍酒.....25 克
红辣椒丝.....25 克	胡椒粉.....1 克
熟猪油.....1000 克	水淀粉.....5 克
(实耗 100 克) 芝麻油.....5 克	

〔烹制方法〕

1. 将肥膘斩茸后投入梭子蟹糜内，加姜葱汁搅拌成厚糊，然后将鸡蛋清分 3 次加入蟹糜内，顺一个方向搅成糊状，加味精 0.5 克、精盐 2 克、生粉及胡椒粉 0.5 克待用。

2. 炒锅置火上烧热，先用少量油滑锅，再烧热时投入熟猪油，然后将蟹糜糊装入喇叭形皮纸袋内，将皮纸袋尖头剪一小口，将蟹糜糊呈线状挤入锅内，熟后倒入漏勺沥净油。

3. 锅内留少量油，将葱丝、辣椒丝略焯后，烹入绍酒、鸡汤、精盐 1 克，烧沸后加味精 0.5 克，用水淀粉勾芡，投入熟蟹线，淋入芝麻油，撒胡椒粉 0.5 克，颠翻几下，装盘即成。

〔工艺关键〕

1. 梭子蟹煮熟取出蟹黄、蟹肉，和匀捣成糜状，即为蟹糜。

2. 选用猪油制作，风味俱佳，油温保持在二成热左右，将蟹糜糊呈线状挤入锅内，注意不要上色。

〔风味特点〕

1. 炒蟹线是用梭子蟹糜制作的美撰。梭子蟹，又名“蝥蛄”，“枪蟹”，因其头胸甲宽大，两侧具长棘，略呈梭形而故名。梭子蟹是我国产量最大的海产蟹类，尤以黄海产量最高，连云港亦盛产，仅江苏南通的年产量就在万吨以上，而所制作的梭子蟹菜点丰富多采，美不胜收。清·南通人冯大本《渔湾竹枝词》曰：“却向寥滩翻蟹谱，盖场风味属蝥蛄”。初夏和深秋季节是梭子蟹上市的旺季。

2. 炒蟹线色泽洁白，状似龙须。腴嫩滑爽，鲜美异常。

水晶虾饼

〔主料辅料〕

虾肉.....750克	醋.....10克
猪肥膘.....150克	盐.....10克
猪油.....500克	味精.....2克
南荠.....100克	鸡汤.....100克
鸡蛋.....150克	姜.....10克
料酒.....15克	葱.....10克
白糖.....15克	水淀粉.....30克

〔烹制方法〕

1. 将虾肉片去红皮，摘净沙肠，洗净控干，用刀切成细粒。肥膘先切成小颗粒，再同虾肉合在一起反复排斩。南荠拍碎用刀剁末。葱切段，姜切片后用刀拍一下，用料酒、清水泡上，制成葱姜酒水。鸡蛋去黄用清。

2. 虾泥里放少许葱姜酒水，放盐、味精、蛋清、水淀粉，搅拌上劲，放入南荠末拌匀。

3. 取煊锅上火烧热，注入猪油，用手将虾馅挤成丸子形放入锅内，用手勺轻轻拍成虾饼，再用温油浸透。待虾饼浮到油面上即熟，捞出摆入盘中。另取偏锅，放入鸡汤、白糖、米醋。用水淀粉勾成薄芡起锅，浇在虾饼上即可。

〔工艺关键〕

1. 此菜也可围些青叶菜，如园生菜，洗净消毒可生食，并能解油腻。
2. 如浇汁，可放少许番茄酱，口味再重些，菜名可改称为“前汁虾饼”。
3. 斩虾肉时应用猪肉皮放在砧板上，可避免虾泥中带有砧板的木屑和杂物。

〔风味特点〕

1. 京苏大菜擅长菜是缙子菜，最有特色的菜，也是缙子菜。水晶虾饼即是其中之一。缙子菜全国皆有，只是叫法不同：北京称之为“膩”，广州称之为“胶”，河南称之为“糊”，四川称之为“惨”，山东称之为“泥”……南京的传统叫法则称缙。

缙类菜肴的制作，古已有之。《随园食单》记载：“鱼圆：用白鱼、青鱼活者剖半，钉板上，用刀剖下肉，留刺在板上。将肉斩化，用豆粉、猪油拌，将手搅之。放微量盐水，不用清酱。加葱、姜汁作团，成后，放滚水中煮熟，撩起，冷水养之。临吃，入鸡汤紫菜滚”。《调鼎集》称：“虾饼：以虾捶烂，团而煎之，即为虾饼。”

2. “水晶虾饼”，为淮扬名菜，色泽洁白，虾嫩味鲜，常用作筵席行件。

干烤大虾

〔主料辅料〕

大虾.....1000 克	姜.....25 克
葱.....25 克	料酒.....15 克
味精.....2 克	盐.....10 克
胡椒面.....3 克	香油.....15 克
白糖.....30 克	

〔烹制方法〕

1. 将大虾去头须划水，去掉沙肠。葱、姜分别切成细丝。
2. 取偏锅上火烧热，注入少许香油，将大虾下锅两面煎红，投入葱姜丝一半，放料酒、盐、胡椒面、味精、少许白糖、清水，大火烧开后用小火烤7~8分钟，将大虾摆入盘中。原汁上火，收汁再放入少许白糖，投入另一半葱，姜丝，汁收浓时淋少许香油，浇在大虾上即可。

〔工艺关键〕

煎虾时，如大虾没有虾油，色泽不红，可放少许番茄酱调色。

〔风味特点〕

1. 大虾也称对虾，郝懿行《记海错》载：“海中有虾，长尺许，大如小儿臂，渔若网得之两两而合，日干或腌渍，货之谓对虾”。
2. 色泽红润，醇香鲜嫩，咸鲜可口，滋味微甜。

松鼠鳊鱼

〔主料辅料〕

鳊鱼.....1条	湿淀粉.....35克
虾仁.....30克	猪肉汤.....100克
水发香菇丁.....20克	绍酒.....25克
熟春笋丁.....20克	绵白糖.....200克
青豌豆.....12粒	番茄酱.....100克
香醋.....100克	蒜末.....2.5克
葱白段.....10克	芝麻油.....15克
干淀粉.....60克	熟猪油.....1500克

〔烹制方法〕

1. 将鳊鱼刮鳞去鳃，剖腹去内脏，洗净。齐胸鳍斜切下鱼头，在鱼头下巴处剖开，用刀面轻轻拍平。再用刀沿脊骨两侧平劈至尾部，斩去脊骨。鱼皮朝下，片去胸刺，然后在鱼肉上先直刀剖，再斜刀剖，深至鱼皮，成菱形刀纹。用绍酒 15 克、精盐 1 克放碗内调匀，抹在鱼头和鱼肉上，再滚蘸上干淀粉，并用于提起鱼尾抖去余粉。

2. 兑碗汁：碗内放入番茄酱、猪肉汤、绵白糖、香醋、绍酒 10 克、湿淀粉、精盐 10 克搅拌成调味汁。

3. 炒锅烧热，舀入熟猪油烧至八成热时，将两片鱼肉翻卷，翘起鱼尾成松鼠形，然后一手提起鱼尾，一手用筷夹住另一端，放入油锅，炸约 20 秒钟，使其成形，然后松手，待鱼坠入油锅中，舀热油浇鱼肉鱼尾上，紧接着放入鱼头，炸至淡黄色捞起。待油温八成热时，把鱼放入复炸至金黄色，捞出，盛入圆盘中，稍撒松后，装上鱼头，拼成松鼠鱼形。

4. 在复炸鱼的同时，另用炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油 100 克，放入虾仁炸熟后，倒出沥油。原锅仍置旺火上，舀入熟猪油 50 克，放入葱白段炸至葱黄发香，捞出，再加蒜末、笋丁、香菇丁、炒熟青豌豆，倒入调味汁搅匀，加熟猪油 75 克、芝麻油搅匀，起锅浇在松鼠鱼上面，发出“吱吱”响声，再撒上熟虾仁即成。

〔工艺关键〕

1. 选用 750 克左右一条鲜活鳊鱼为宜。
2. 刀沿脊骨两侧平片至尾部时，不要片断鱼尾，鱼尾与两片鱼肉相连。
3. 在鱼肉上剖刀时，先直剖，刀距约 1 厘米。后斜刀剖，刀距约 1.5 厘米。深至鱼皮，不能将鱼皮刻破，成菱形刀纹。要求刀距、深浅、斜刀角度都要均匀一致，剖出的花刀才美观。
4. 在浇汁时，鱼要求是刚刚炸好的，否则发不出吱吱的响声。

〔风味特点〕

1. 鳊鱼，又名桂鱼，因身上的斑纹如桂花，故名。巨口细鳞，骨疏刺少，皮厚肉紧，色白鲜嫩。鳊鱼含蛋白质、脂肪、维生素 A，无机盐极丰富。因其喜食鱼虾，肉质非常鲜美，味甘平，有补虚劳、益脾胃、治肠风下血之功效。唐人张志和诗曰：“西塞山前白鹭飞，桃花流水鳊鱼肥”。素有鱼米之乡之称的苏州，盛产鳊鱼，曾有“三月桃花开，鳊鱼上市来，八月桂花香，鳊鱼肥而壮”之说。鳊鱼在鱼中最为名贵，早在一千多年前，晋、唐人都把桂鱼肉比之为天上的龙肉，足见其鲜美。

2.相传，乾隆皇帝下江南。有一次，便服走进松鹤楼，一定要吃神台上鲜活的元宝（鲤鱼）鱼，然而此鱼乃该馆敬神祭品，不能烹制，因乾隆坚持要吃，堂值出于无奈，遂与厨师商量，厨师发现鲤鱼头似鼠头，又联系到本店的店招牌“松”字含义，顿时灵机一动，决定把鱼烹制成松鼠形状，以避宰杀“神鱼”之罪。乾隆食后赞扬不已。自此，松鹤楼的松鼠鱼（后改用鳊鱼）闻名于世。

3；松鼠鳊鱼头昂尾翘，肉翻似毛，形似松鼠，色泽金黄，外脆内嫩，甜中带酸，鲜香可口。为姑苏传统名菜，是江南三味之一。

掌上明珠

〔主料辅料〕

鸭掌.....18 只	鸡蛋清.....1 个
熟火腿末.....5 克	熟猪油.....30 克
虾仁.....150 克	水发冬菇末.....5 克
青菜叶末.....5 克	味精.....1.5 克
水淀粉.....10 克	绍酒.....25 克
精盐.....1.5 克	干淀粉.....25 克
鸡清汤.....50 克	

（克制方法）

1. 将鸭掌斩去爪尖，洗净，放入锅中，舀入清水淹没鸭掌，置火上煮至八成熟，捞入清水中浸凉，剔去掌骨，掌背撒上干淀粉 10 克，排放在盘中。

2. 将虾仁剁成茸，放入碗中，加精盐 0.5 克、味精 0.5 克、绍酒 15 克、鸡蛋清、干淀粉 15 克，拌匀成虾糊。用手挤出小圆柱形的虾球 18 个，分别摆放在鸭掌中间。再用火腿末、冬菇末、青菜末分色镶在虾球上，上笼蒸约 2 分钟。

3. 将锅置旺火上烧热，舀入熟猪油 10 克和鸡清汤，加精盐 1 克、味精 1 克、绍酒 10 克，烧沸后用水淀粉勾芡，淋入熟猪油 20 克，起锅浇淋在鸭掌上即成。

（工艺关键）

1. 上火煮鸭掌时，先用旺火后小火。剔去掌骨时，要保持鸭掌完整，成为出骨鸭掌。

2. 勾芡时，要勾玻璃芡，芡汁明亮。

〔风味特点〕

1. 掌上明珠是南京传统菜之一。它体现了南京厨师擅长以鸭入撰，精工细作，能充分利用原料的特长。鸭掌乃鸭四宝之一。

2. 此菜色泽鲜艳，造型美观，鸭掌软韧，虾球鲜嫩味美。

醋溜鳊鱼

〔主料辅料〕

鳊鱼.....1条	葱.....10克
蒜瓣.....20克	醋.....75克
白糖.....250克	芝麻油.....50克
韭黄段.....100克	姜.....10克
绍酒.....50克	酱油.....75克
水淀粉.....600克	花生油.....2000克

〔烹制方法〕

1. 将鳊鱼去鳞、鳃、鳍，剖腹去内脏洗净。在鱼身的两面剖成牡丹花刀，用线扎紧鱼嘴，用刀将鱼头、鱼身拍松。

2. 将锅置旺火上，舀入花生油，烧至五成热时，将鱼在水淀粉中均匀地挂上一层糊，一手提鱼尾，一手抓住鱼头，轻轻地将鱼放入油锅内，初炸至呈淡黄色捞起，解去鱼嘴上的扎线，略凉后再将鱼放入七成热的油锅内炸至金黄色捞出，稍凉后，再放入八成热的油锅内炸至焦黄色，待鱼身浮上油面，捞出装盘，用于净的布将鱼揸松。

3. 在第二次复炸鱼的同时，另取一只炒锅上火，舀入花生油 100 克烧热，放入葱、姜炸香，加酱油、绍酒、白糖和清水 500 克，烧沸后，用水淀粉勾芡，再淋入芝麻油、醋、韭黄段、熟花生油 50 克，制成糖醋卤汁。

4. 在制卤的同时，另取炒锅上火，烧至锅底灼热时，舀入熟花生油 100 克，及时将另一只锅内卤汁倒入，将鱼和卤汁快速端到席面，趁热将卤汁浇在鱼身上，便发出“吱吱”的响声，再用筷子将鱼拆松，使卤汁充分的渗透到鱼内部即成。

〔工艺关键〕

1. 选用 1000 克左右的鳊鱼为宜。

2. 剖牡丹花刀时，刀距为 2.4 厘米，深至鱼骨刀刃再沿鱼骨向前平批 1.5 厘米。

3. 做此菜要程序明确，先后三次油炸，每次油温不同；每炸一次需“醒”一次。关键在于 3 只炒锅运用得当，即鱼炸好后，汁也做好浇上，否则发不出“吱吱”响声。

4. 此方法也运用鲤鱼、黄鱼。

〔风味特点〕

1. 醋溜鳊鱼是扬州传统名菜，由古代名菜“全鱼炙”发展而来。

2. 此菜在制作时，需厨师动作和谐娴熟，加工时要求剖刀匀称，挂糊均匀；加热时对火候要求尤为严格。

3. 上桌时由两名服务员配合，一人捧鱼，一人端卤，同时跑入店堂，俗称“跑汁”。鱼置桌上，立刻浇上卤汁，响声大作，满室生香，使筵饮情绪步入高潮。

4. 此菜外焦脆，里鲜嫩，浇上沸卤汁，发出“吱吱”响声，醋香扑鼻，甜酸适口。

叉烧鳊鱼

〔主料辅料〕

鳊鱼.....1条	绍酒.....30克
笋丝.....100克	姜片.....30克
熟猪油.....50克	干淀粉.....60克
京冬菜.....100克	精盐.....20克
猪肉丝.....150克	葱姜丝.....30克
葱段.....30克	味精.....3克
葱椒盐.....20克	葱姜汁.....250克
鸡蛋.....4个	芝麻油.....100克
猪网油.....600克	

〔烹制方法〕

1. 将猪网油洗净，用葱姜汁水 200 克浸渍。京冬菜择去杂物洗净。鸡蛋磕入碗内，加葱椒盐、干淀粉，搅拌均匀成蛋浆。

2. 炒锅烧热，舀入熟猪油，烧至六成熟时，投入葱姜丝略煸，再将肉丝放入煸炒，放入京冬菜、笋丝，加入绍酒 10 克、精盐 3 克、味精，炒熟成馅晾凉。

3. 将鳊鱼刮鳞去鳃，用筷子插入鱼腹，绞出内脏，将鱼漂洗干净，用洁布吸去水分，斩去胸、臀、脊鳍，两面刻上花刀，然后用葱姜汁 50 克、绍酒 20 克、精盐 17 克擦遍鱼身，腌渍两小时后，将馅心从鳃口填入鱼腹。肥猪网油洗净，晾干，涂满蛋清浆，放上鳊鱼，将鱼包好。

4. 取铁丝络 1 只，放上鳊鱼，鱼的上下两面放上葱段、姜片，上叉入炉烘烤。将两面烤至金黄色时，拣去葱段、姜片，放入盘中，用刀顺长划破鱼肚，淋上芝麻油即成。

〔工艺关键〕

1. 烤鱼选用 1250 克左右的大鳊鱼。
2. 剖花刀时，刀深至骨，鱼腹不能划破。

〔风味特点〕

1. 叉烧鱼原先选用长江的鳊鱼，后来由于鳊鱼季节性较短，改为鳊鱼烤制。鳊鱼肉细刺少，季节性长，四季都可以烤制。

2. 此菜成品外脆里嫩，色呈金黄而有光泽，鱼肉鲜香。为著名的金陵三叉之一。

清汤秃肺

〔主料辅料〕

活青鱼肝.....400 克	绍酒.....75 克
冬笋片.....50 克	香醋.....10 克
熟鸡脯片.....25 克	葱结.....25 克
黄豆百叶(4 张)150 克	青蒜丝.....5 克
熟火腿片.....25 克	胡椒粉.....0.5 克
水发冬菇.....25 克	熟鸡油.....25 克
精盐.....25 克	姜块.....15 克
味精.....1 克	姜汁水.....25 克
	鸡清汤.....1250 克

〔烹制方法〕

1. 将活青鱼肝洗净，切成 5 厘米长的段，放入碗内，加绍酒 50 克腌渍。将锅置旺火上，舀入清水，放入姜块(拍松)、精盐 10 克，煮沸，再放入鱼肝，加醋烧约 3 分钟，用漏勺捞出，放入清水中漂清。

2. 将百叶切成 5 厘米长、0.3 厘米宽的丝，用碱水浸泡后洗净，挤干水分。将锅置旺火上，舀入鸡清汤 500 克，放入百叶丝，加精盐 12.5 克煮沸，将百叶丝捞入碗内，并加入熟鸡油、味精。

3. 另起锅置火上，舀入鸡清汤 750 克，放入鱼肝、笋片、火腿片、鸡脯片、冬菇、绍酒 25 克、精盐 2.5 克、葱结，烧沸后撇去浮沫，拣去葱结，加入姜汁水，出锅倒入百叶丝碗中，撒上青蒜丝、胡椒粉即成。

〔工艺关键〕

鸡清汤制法：净母鸡 1 只，加猪肘 250 克、排骨 250 克、干贝 25 克、金华火腿 50 克，及葱、姜、料酒，大火烧开，撇去浮沫，文火慢炖，保持微沸，3-4 小时后，用纱布滤清即成。

〔风味特点〕

清汤秃肺由常熟山景园名厨朱阿二于 1920 年创制。取活青鱼的肝(苏南俗称秃肺)，加香菇、火腿等同煮。由于选料严谨，制作精细，汤清味浓，毫无腥味，60 多年常盛不衰，闻名遐迩。是苏南农历九十月间时令佳品，随烹随吃，撒上青蒜叶、白胡椒粉，汤清味醇，色泽鲜艳，鱼肝肥嫩，清淡爽口。据《常熟地方掌故》记载，在同年有一家东阳饭店以红汤卷菜闻名于市，和山景园菜馆清汤秃肺两相媲美。

青鱼甩水

〔主料辅料〕

青鱼尾 1 条约.....	熟猪油.....100 克
.....500 克	绍酒.....75 克
酱油.....50 克	白糖.....30 克
葱段.....10 克	姜末.....5 克
水淀粉.....30 克	芝麻油.....10 克

〔烹制方法〕

1. 青鱼尾洗净，顺长切 5 刀，尾鳍相连不切开。
2. 炒锅置旺火上，舀入熟猪油，烧至五成热时，投入葱段，煸至葱黄发香捞出。放入鱼尾，略煎至发黄，翻身煎另一面，加绍酒、姜末、酱油、白糖及清水，盖上锅盖，烧沸后移小火上焖 7~8 分钟，再转旺火收稠卤汁，用水淀粉勾芡，淋入芝麻油，颠锅将鱼尾翻身，整齐装入盘中即成。

〔工艺关键〕

此菜为勺功菜，焖好后用水淀粉淋薄芡，加明油、大翻勺。使上面的淀粉也完全糊化，然后才出锅。

〔风味特点〕

甩水，即鱼尾。因鱼在水中游动时，鱼尾左右摆动，故名。用鱼尾作菜肴，以青鱼为佳。因青鱼尾肉脂丰腴，磷质丰富，味极鲜美，故民间嗜好“青鱼尾巴鲢鱼头”。烧甩水是深受大众欢迎的无锡、苏州地方名菜，以无锡状元楼菜馆和苏州义昌福菜馆制作最佳。菜色酱红、成中带甜，肉质肥嫩，鲜美可口。

灌蟹鱼圆

〔主料辅料〕

净青鱼肉.....300 克	鸡清汤.....1000 克
熟春笋片.....50 克	精盐.....7 克
蟹粉.....2.5 克	葱姜汁.....50 克
水发木耳.....20 克	熟火腿片.....50 克
熟猪肥膘肉.....50 克	鸡蛋清.....4 个
熟菜心.....75 克	熟猪油.....75 克

〔烹制方法〕

1. 将锅置旺火上烧热，舀入熟猪油 50 克烧至五成热时，投入蟹粉，加入精盐 1 克炒和，起锅装入盆中，晾凉后，做成莲子大小的丸子作馅用。

2. 将鱼肉、猪肥膘分别剁成茸，放入同一碗中，加入鸡蛋清、葱姜汁水，鸡清汤 350 克搅匀成鱼茸，用手抓起鱼茸，塞入蟹馅 1 粒，挤成鱼圆，放入冷水锅中，做完后，将锅置小火上。烧至鱼圆成熟，捞入清水中待用。

3. 将锅置旺火上，舀入鸡清汤 650 克，加入精盐 1 克、火腿片、木耳、笋片、菜心，烧沸后再将鱼圆放入，再沸，起锅盛入汤碗中即成。

〔工艺关键〕

1. 制作苏扬风味鱼丸，做到三必须。必须顺同一方向搅动。必须冷水下锅，必须小火慢慢浸熟。

2. 用手勺底部轻轻推动鱼丸，使受热均匀。

〔风味特点〕

1. 苏北古城如皋，历史上曾以善制精美菜点驰名大江南北。明末才子冒辟疆的爱妻董小宛，在如皋创制佳肴美点，已成为烹饪史上的佳话，据说，灌蟹鱼圆即董小宛所创。

2. 鱼丸，南方各省多有制做，以体轻富有弹性为上品，苏扬、荆楚风味，颜色洁白，质地轻嫩；闽台、岭南风味，脆韧透明，耐嚼。

3. 此为苏扬传统名菜，鱼丸柔绵而有弹性，白嫩宛若凝脂，内孕蟹粉，色如琥珀，浮于清汤之中，有“黄金白玉兜、玉珠浴清流”之美。

清蒸鲥鱼

〔主料辅料〕

鲥鱼.....1条	猪网油.....100克
水发香菇片.....40克	虾干.....1.5克
姜.....10克	精盐.....1.5克
白胡椒粉.....0.25克	熟猪油.....40克
熟火腿片.....30克	春笋片.....60克
香菜.....5克	葱段.....10克
绍酒.....25克	白糖.....1克
鸡清汤.....100克	

〔烹制方法〕

1. 将鲥鱼挖去鳃，沿胸尖剖腹去内脏，沿脊骨剖成两片，各有半片头尾，取用软片洗净，用洁布吸去水。将猪网油洗净，晾干。

2. 用手将鱼尾提起，放入沸水中烫去腥味后，鱼鳞朝上放入盘中，将火腿片、香菇片、笋片相间铺放在鱼身上，再加熟猪油、白糖、精盐、虾子、绍酒、鸡清汤，盖上猪网油，放上葱段、姜片，上笼用旺火蒸约20分钟至熟取出，拣去葱姜，剥掉网油，将汤汁滗入碗中，加白胡椒粉调和，再浇在鱼身上，放上香菜即成。上菜时带有姜、醋碟，以供蘸食。

〔工艺关键〕

1. 软片即不带脊骨的一面。
2. 鲥鱼的一片约重750克。
3. 鲥鱼鲜美，贵在鳞下有脂肪，宜带鳞蒸食，故不宜去鳞。如去鳞烹制，那便是外行了。

〔风味特点〕

1. 鲥鱼，体形稍扁而长，大者二尺许，鳞下富含脂肪，色白如银，背稍带青色，肉中多带细刺，腹下角鳞如箭镞，腴美异常，是我国名贵鱼种之一。尤以江苏的镇江三江营江中产的最为名贵。

2. 在封建社会里，鲥鱼是敬奉皇帝的“御膳”珍馐。清朝康熙皇帝，就曾下令从扬子江“飞递时鲜，以供上御”。

3. 鲥鱼有三个特性。一是“憨”，二是“猛”，三是“娇”。捕捉鲥鱼时，把丝网挂在江水之中，鲥鱼一触到网，就头顶鱼网，不再后退，一动不动，束手就擒。大概它十分爱惜鱼鳞，怕鱼鳞擦掉，所以苏东坡又称它为“惜鳞鱼”；鲥鱼性情英勇暴躁，而且鱼鳞锋快，游击迅速，其它鱼类碰到它，就会被它腹下的棱形鳞划破，所以又称“混江龙”；鲥鱼娇嫩，离水即死，而且只要一变质，就是一啄糟，故又名“糟鲥鱼”。

4. “清蒸鲥鱼”是道古菜，据有关资料记载，典出东汉一个动人的故事。东汉初年，有个浙江余姚人，名叫严光，字子陵。“少有高名”，颇有才干，同刘秀是老同学，帮刘秀打天下有功。刘秀建立东汉王朝，当了皇帝，严光却隐居江畔游钓。刘秀得知下落后，曾遣使往返三次才把他接到京城。有一次，刘秀亲临严光的卧室拜访，请他出任相助，但严光假装睡觉，不予答理。后来，刘秀索性把这位老同学请入宫廷，“论道旧故”，两人睡在一张床上。严光睡觉时竟“以足加帝腹上”，故意触犯君臣繁礼，但刘秀为建树“中兴大业”，网罗人才，并不介意，反笑曰：“朕与故人严子陵共卧耳”。刘秀

这种礼贤下士的态度，仍没有动员起严子陵人朝辅佐。严光数说他悠闲自乐的隐居生活，津津有味他讲他垂钓时鲜鲈鱼清蒸下酒的美味。讲得刘秀亦不觉口中生津，连连称是。严光终以难舍鲈鱼美味，婉言谢绝了再去做官。

5. 清蒸鲈鱼，鱼身银白，肥嫩鲜美，爽口而不腻。食时，若再蘸以镇江香醋和姜末，更是别有风味。此菜为江南三味之一。

将军过桥

〔主料辅料〕

活黑鱼.....1条	绍酒.....25克
熟火腿片.....5克	葱白段.....2.5克
鸡清汤.....75克	水淀粉.....40克
熟冬笋片.....130克	青菜心.....6棵
鸡蛋清.....1个	虾子.....2.5克
精盐.....10克	白糖.....1克
葱结.....10克	醋.....10克
芝麻油.....15克	姜块.....10克
水发冬菇片.....25克	熟猪油.....500克

〔烹制方法〕

1. 将黑鱼去鳞、鳃、鳍；斩下鱼头，用刀在背部沿脊骨两侧剖开，挖出内脏，鱼肠留用，将鱼洗净。把鱼横放在砧板上，片下两面鱼肉，再斜片成0.7厘米厚的片，放入碗内，加精盐1克、鸡蛋清、水淀粉20克拌匀。

2. 将鱼肠放入清水中，用剪刀从一端向另一端剪开，去净肠内污物，用精盐5克轻轻揉搓，洗净。再将黑鱼脊骨和剩下的鱼肉洗净，斩成块，鱼头劈成两片。把菜心洗净，头部用刀修成圆形，菜叶切成三角形。

3. 炒锅烧热，舀入熟猪油，烧至四成热时，放入鱼片，用手勺拨散，至呈乳白色时，倒入漏勺沥油。原锅仍置旺火上，舀入熟猪油50克，烧至四成热时，放入葱白段、笋片65克、冬菇片12克，煸炒几下后，加绍酒10克、白糖、鸡清汤、精盐1克，烧沸后用水淀粉20克勾芡，随即倒入鱼片炒匀，淋入芝麻油，颠翻，先取一盘，盘中放少许醋，再起锅盛入盘中即成炒菜。

4. 将鱼头、鱼骨、鱼肠一起放入沸水锅内略烫，捞出洗净沥去水分。放入炒锅内，舀入清水1000克，加绍酒15克、葱结、拍松的姜块、笋片65克、虾子，置旺火上烧沸后，加熟猪油80克，烧至汤色乳白时，放入青菜心，冬菇片13克，待菜心熟后，再加精盐3克烧沸，拣去葱姜。上桌时另备姜末，香醋蘸食。

〔工艺关键〕

选用活黑鱼一条750克左右为宜。

〔风味特点〕

1. 黑鱼强悍凶猛，民间传说黑鱼为水中龙宫大将，故称“将军”。“过桥”系饮食业面点制作中使用的俗语，此处借用过来。指用一条黑鱼，制出一汤一炒两种菜肴。

2. 黑鱼营养丰富，含蛋白质、脂肪、碳水化合物以及多种维生素。

3. 此菜鱼片洁白、滑嫩，鱼汤浓白如乳，具有香鲜、脆糯风味，是扬州传统菜肴。

彭城鱼丸

[主料辅料]

鲜鲤鱼.....1000 克	猪肥膘肉.....50 克
水发粉丝.....100 克	熟菜心.....40 克
熟火腿片.....25 克	水发冬菇片.....25 克
鸡蛋清.....2 个	精盐.....9 克
绍酒.....50 克	味精.....2 克
葱段.....10 克	姜片.....10 克
葱姜汁.....20 克	干淀粉.....15 克
鸡清汤.....500 克	水淀粉.....15 克
熟猪油.....80 克	芝麻油.....15 克

[烹制方法]

1. 将鲤鱼治净，斩下头尾，取净肉约 300 克，将鱼肉洗净后同猪肥膘一起剁成泥，加鸡蛋清、葱姜汁、精盐 5 克、鸡清汤 300 克，搅成糊后加入粉丝（剁碎）、绍酒 5 克、干淀粉，调成鱼粉糊。

2. 将鱼头尾洗净，焯水后加精盐 2 克、葱段 5 克、姜片 5 克、绍酒 30 克，上笼蒸熟。

3. 将锅置火上，加入冷水，将鱼粉糊转成大桂圆形，放入冷水锅内，待水沸时，鱼丸即熟，捞出备用。

4. 将锅置火上，舀入熟猪油，放入葱段 5 克、姜片 5 克，炸香后舀入鸡清汤 200 克，捞出葱段、姜片不要，倒入鱼丸、菜心、火腿片、冬菇片，加入精盐 2 克、绍酒 15 克、味精，烧沸后用水淀粉勾芡，淋入芝麻油，出锅装盘。

[工艺关键]

1. 此菜鱼肉制成泥后，应用清水漂尽血水，再用纱布沥于水分，制成鱼丸后色泽洁白，无鱼腥味。

2. 搅鱼泥时要先加盐，顺一个方向搅动，蛋清和葱姜汁分次下入，避免鱼泥懈水。

[风味特点]

1. 清·康熙年间，徐州名牌老店悦来酒家，店主门徒李自尝曾以一尾鲤鱼制四菜：银珠鱼、醋溜鱼丁、多味龙骨、鱼衣羹。其中以“银珠鱼”为最佳。清代状元李蟠在该店品尝此菜后曾赋诗赞曰：“鲤鱼脱身化银珠，多味龙骨腹中圆，大海漂浮王子衣，弯刀纷纶糖醋溜，点化肴羹瑶台献，千载毛遂遗风留。”康有为过徐州时。名厨翟世清亦烹银珠鱼奉献，康品尝后乃挥毫题联：“彭城鱼丸闻遇迤，声誉久驰越南北”。自此，银珠鱼改名“彭城角丸。”

2. 正宗彭城鱼丸颜色白嫩，质细味鲜，放在水中是圆形，落在盘中是扁形，夹在筷子上是长形，工艺高超，非一般厨师所能。

虎皮三鲜

〔主料辅料〕

净鲸鱼肉.....300克	味精.....1克
熟火腿.....50克	白糖.....1克
熟鸡肉.....50克	姜.....1克
鲜笋.....50克	面粉.....50克
鸡蛋清.....1只	鸡清汤.....200克
绍酒.....15克	花椒油.....25克
酱油.....10克	湿淀粉.....25克
葱.....1克	熟猪油.....500克
精盐.....1.5克	

〔烹制方法〕

1. 将葱、姜洗净，放碗中，加入清水15克，用手捏出葱、姜汁。将火腿、鸡肉、鲜笋分别切成片。

2. 将鱼肉用冷清水浸泡，除去鱼刺，斩茸加水调开，再放入精盐、葱、姜汁，用力搅打上劲，继续加水，再搅打上劲，至鱼茸吃足水分，并有劲力和发亮为宜。将清水炖在小火上，将鱼茸逐个挤成鱼圆丢入水中，使鱼圆漂在水面上，待水温逐步升高，锅边滋滋作响时，将鱼圆翻身，氽熟取出。

3. 炒锅上火，舀入熟猪油烧至五成热，将鱼圆滚上酱油，沾上面粉丢入油中，炸至皮色深黄呈虎皮状时，倒出沥油。

4. 炒锅上火，舀入鸡清汤烧热，放入鸡肉、火腿、鲜笋，加白糖、味精、绍酒、酱油，烧沸，倒入鱼圆，烧约2分钟，用湿淀粉勾芡，淋花椒油，起锅即成。

〔工艺关键〕

1. 鱼肉用清水漂洗，用净纱布滤去血水，然后斩茸，愈细愈好。

2. 打鱼圆时，水与盐的用量必须适当掌握。盐分太重，鱼圆在水锅中沉底，鱼圆不饱满，接近成熟时会一圈一圈地松散，行话称洒剥，成豆渣状。盐分轻，则不易上劲，仍然沉底，不成形。

3. 氽鱼圆过程中，当水吱吱作响时，应用手勺推翻鱼圆，动作要轻，并且要用手勺的反面，以免碰碎鱼圆。

〔风味特点〕

此菜是南京传统名肴，制作方法独特。鱼圆粘面粉炸后再烧，外似虎皮，内却鲜嫩，老饕食之，一唱三叹。

水油浸鳊鱼

[主料辅料]

白鳊鱼 1 条约 600 克	绍酒.....100 克
精盐.....6 克	味精.....0.5 克
姜片.....10 克	姜丝.....3 克
葱段.....10 克	葱丝.....2 克
鸡清汤.....250 克	水淀粉.....25 克
芝麻油.....25 克	花生油.....750 克

[烹制方法]

1. 将治净的鳊鱼用绍酒 75 克，精盐 3.5 克、姜片、葱段腌渍 15 分钟左右，使其入味，拣去姜、葱，再将鱼用干净布吸干水分待用。

2. 将锅置旺火上，舀入清水 750 克，烧沸后舀入花生油，使其油水温度保持在 90℃ 左右（似沸非沸的状态），将鱼放入，用小火浸制约 10 分钟左右，至鱼身上浮。

3. 将鱼捞起装在盘里，另取炒锅置旺火上，舀入鸡清汤，加绍酒 25 克、精盐 2.5 克、味精，烧沸后用水淀粉勾芡，制成稀卤汁浇在鱼上。在鱼身上放姜丝、葱丝，将烧热的芝麻油浇在葱、姜丝上即成。

[工艺关键]

1. 油浸鱼虽然鲜嫩，但其腥味难除，入味欠佳。水油浸是利用腥味很容易溶于水和能被水蒸气蒸发的化学特性，并利用水在加热中的对油和盐的渗透压作用，使制品在加热中能均匀地吸收部分调味品而入味等原理，使制品在色、香、味、形等方面更臻完美。

2. 此菜也可选用鳊鱼、小黄鱼、红鲂鱼、武昌鱼、鲤鱼、草鱼。

3. 如选河鱼，最好去鳞后用开水烫一下，用刀刮去黑皮，味鲜不腥。

[风味特点]

水油浸法，鱼身丰满，体态鲜活，肉质细嫩，此菜装盘后在鱼身上先浇调味卤汁，再在姜葱丝上浇热油、吱吱有声，香味四溢。观其色形，嗅其鲜香，闻其声响，馋涎欲滴。

软兜长鱼

[主料辅料]

小长鱼.....1000 克	味精.....1 克
香醋.....115 克	白胡椒粉.....0.5 克
姜片.....10 克	绍酒.....10 克
蒜瓣片.....10 克	粗盐.....75 克
水淀粉.....25 克	葱结.....5 克
酱油.....25 克	熟猪油.....100 克

[烹制方法]

1. 锅内放入清水 2000 克、粗盐、香醋 100 克、葱结、姜片，用旺火烧沸，速倒入长鱼，盖紧锅盖，待长鱼停止窜动，嘴张开，水沸后再加入少量清水，并用手勺轻轻地将长鱼推动翻身，焖约 3 分钟，将长鱼捞出，放入清水中洗净，捞出，取脊背肉一掐两断，放入沸水锅中烫一下，捞出沥去水分。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油 75 克，烧至七成热时，投入蒜片炸香，放入长鱼脊背肉，加入绍酒、味精、酱油，用水淀粉勾芡，烹入香醋 15 克，淋入熟猪油 25 克，颠锅装盘，撒上白胡椒粉即成。

[工艺关键]

将活长鱼下入沸水锅后，要立即盖紧锅盖，以防长鱼窜出。

[风味特点]

1. 鳝鱼，淮阴俗称“长鱼”。其味甚美。俗有“小暑鳝鱼赛人参”的民谚。

2. 两淮庖厨擅长以鳝鱼为主料，烹制成席，名曰：“两淮长鱼席”。其菜多达 108 款，肴肴叠出，品品味殊。软兜长鱼，即是长鱼席中的一道名肴。

3. 据说，古代余制长鱼，是将活长鱼用纱布兜扎，放入带有葱、姜、盐、醋的沸水锅内，余至鱼身卷曲，口张开时捞出。取其脊肉烹制。成菜后鱼肉十分醇嫩，用筷子夹起，两端一垂，犹如小孩胸前的兜肚带，食时，可以汤匙兜住，故名“软兜长鱼”。

4. 此菜选用端午前后的笔杆粗的小长鱼，精心烹制。成菜后脊背乌光烁亮，软嫩异常，清鲜爽口，蒜香浓郁。

炖生敲

[主料辅料]

活鳊鱼.....1250 克	葱段.....10 克
猪肋条肉.....100 克	蒜瓣.....50 克
绍酒.....30 克	姜片.....10 克
熟猪油.....60 克	绵白糖.....10 克
酱油.....55 克	花生油.....1000 克

[烹制方法]

1. 将鳊鱼放砧板上，用刀在头部剁一刀，立即用刀尖顺鳊鱼腹部剖开，去掉内脏，洗净沥干。蒜瓣剥去外皮待用。

2. 斩去鳊鱼头，用刀尖沿脊背骨向下划开，用手铲去掉脊骨，用木棒排敲鳊鱼肉，改刀成 5.6 厘米长斜块，洗净沥干。用刀在猪肉上直剖几刀，再横切成片，使之成为鸡冠形。

3. 炒锅上火，舀入花生油，烧至六成热，将鳊鱼放入，炸至呈银炭色，起“芝麻花”时，捞出。将蒜瓣放于油锅略炸，见色黄立即捞出沥油。

4. 砂锅置于火上，将鳊块、肉片、蒜瓣放入，加葱段、姜片、肉清汤，上旺火烧沸后，撇去浮沫，用微火炖至鳊肉发松时，加酱油、绍酒、绵白糖，继续炖至鳊块酥烂，离火，拣去葱、姜。

5. 炒锅上火，舀入熟猪油烧热，放入葱姜炸出香味后捞出。将油倒入砂锅内即成。

[工艺关键]

1. 必须选用大活鳊鱼为原料。
2. 鳊鱼过油时要炸透，呈银炭色泛芝麻花时方好。
3. 炖鳊鱼时，须用肉清汤炖软后再放调味品。

[风味特点]

1. 炖生敲传统制法是将鳊鱼活杀后去骨，用木棒敲击鳊肉，使肉质松散，故名生敲。

2. 著名学者吴白匋教授对此菜大加赞赏，曾咏诗道：“若论香酥醇厚味，金陵独擅炖生敲。”

3. 炖生敲是南京传统风味菜肴，具有三百多年的历史。此菜色泽金黄，富有韧性，用筷子夹起，两端下垂而不断，食之酥烂入味，鲜香醇厚。

无锡脆鳊

[主料辅料]

活大鳊鱼.....1500 克	芝麻油.....25 克
绵白糖.....100 克	酱油.....40 克
姜丝.....25 克	绍酒.....50 克
粗盐.....150 克	葱末.....25 克
姜末.....50 克	豆油.....150 克

[烹制方法]

1. 锅中放入清水 2500 克，加粗盐烧沸，放入鳊鱼，随即盖上锅盖，煮至鱼嘴张开，捞入清水中漂清。鱼腹朝里横放案板上，一手捏住鱼头，用竹片在紧靠鱼下巴处插入，沿脊背直划至尾，去掉内脏，再沿脊骨两侧划下成整条鳊肉，洗净，滗去水。

2. 炒锅上火，舀入豆油，烧至八成熟时，放入鳊鱼肉，用漏勺拨散，炸约 3 分钟捞出；待油温再至八成熟时，放入鳊鱼肉复炸约 4 分钟，改用小火爆脆。

3. 另用炒锅置旺火上烧热，舀豆油 25 克，放入葱末炸香，加绍酒、姜末、酱油、绵白糖烧沸成卤汁，随即将炸脆的鳊鱼肉用漏勺捞入卤汁锅内，颠翻几下，淋入芝麻油，起锅倒入盘中。放姜丝即成。

[工艺关键]

1. 因此菜是选用整条鳊肉炸制而成的，故在取鳊肉时，不要将鳊肉弄碎，保持其完整。

2. 要用八成油温炸鳊肉，将其水分炸尽，不可油温过低。

[风味特点]

1. 无锡脆鳊是我国众多鳊鱼佳肴中独树一帜的无锡传统名菜，又名梁溪脆鳊。因无锡有梁鸿溪，东接京杭大运河，西连太湖，因而别名梁溪，无锡游船经常由梁溪河驶入太湖。脆鳊，传说是过去太湖游船上的船菜，于是船菜中常备的脆鳊渐渐被称为梁溪脆鳊。

2. 此菜交叉架空似宝塔形，乌光油亮呈酱褐色，鳊肉松脆香酥，卤汁甜中带咸，是无锡喜庆筵席的常用菜，冷后亦可作凉菜食用。

白煨脐门

[主料辅料]

熟鳝鱼腹肉...500 克	绍酒.....10 克
白酱油.....20 克	味精.....0.25 克
白胡椒粉.....0.5 克	湿淀粉.....15 克
虾子.....0.25 克	精盐.....5 克
香醋.....2 克	蒜瓣.....200 克
鸡清汤.....500 克	熟猪油.....150 克

[烹制方法]

1. 将鳝鱼腹肉切成长约 7.5 厘米的段，洗净。放入沸水锅内烫一下捞出，沥尽水分。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至六成热时，放入蒜瓣略炸后，锅离火口，焖 3 分钟左右，捞出。将锅内热油倒入放有竹算垫底的砂锅内，放入鳝肉，加香醋、绍酒、白酱油、精盐、虾子、鸡清汤，盖上锅盖，用旺火烧沸后，改小火焖约 1 小时。然后放入蒜瓣，再焖约 10 分钟，取出锅垫，加味精，用湿淀粉调稀勾芡，烧沸，离火，撒上白胡椒粉即成。

[工艺关键]

砂锅内垫竹算，是避免鳝肉糊底。

[风味特点]

1. 脐门，即鳝鱼的腹部肉，富含蛋白质，具有强身、健乳的药用功效。
2. 白煨脐门，经氽、烫、煨多种方法烹制而成。烹制时，原料置于砂锅之中，犹如蚊龙翻滚，成菜后，其风味纯软酥烂，汤汁乳白，故曰：“白煨脐门”。
3. 白煨脐门是两淮长鱼席名肴之一。

大烧马鞍桥

〔主料辅料〕

粗活鳝鱼.....1000 克	蒜瓣.....150 克
精盐.....55 克	酱油.....100 克
糖色.....10 克	葱结.....20 克
蒜丝.....15 克	芝麻油.....25 克
猪腿肉.....300 克	绍酒.....2.5 克
香醋.....85 克	白糖.....20 克
白胡椒粉.....0.5 克	姜片.....20 克
水淀粉.....10 克	熟猪油.....150 克

〔烹制方法〕

1. 将鳝鱼宰杀，去内脏，洗净，切成 4.5 厘米长的段，每段剖 2~3 刀。取锅置旺火，舀入清水，加精盐 50 克、香醋 75 克烧沸，放入鳝段略烫，沸后捞出洗净。猪肉洗净，切成约 4.5 厘米的长方形厚片，待用。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油 50 克，烧至五成热，放入葱结（10 克），姜片（5 克），再倒入猪肉片，煸炒至肉片变色时，加入酱油（50 克）和清水（500 克）。盖上锅盖，烧沸后，用小火焖约 30 分钟。另取炒锅置旺火上，舀入熟猪油 100 克，烧至五成热；放入蒜瓣略炸，锅离火，焖约 3 分钟，再置旺火上，捞出蒜瓣，放入葱结 10 克、姜片 5 克，投入鳝鱼段翻炒几下，加入香醋 5 克、酱油 50 克、精盐 5 克、绍酒、糖色和清水 150 克，烧沸后端离火口。

3. 将肉片、鳝段一同下入带有竹算的砂锅中，倒入肉汤和鳝鱼卤汁，加入白糖，盖上锅盖，置旺火上烧沸后再改小火焖约 15 分钟，再用旺火收浓汤汁，用水淀粉勾芡，淋上芝麻油，撒上白胡椒粉，青蒜丝即成。

〔工艺关键〕

1. 选用的猪腿肉要带皮的为佳。
2. 两淮烹制大烧马鞍桥，猪肉有切成方块的，通扬两地切成长方形厚片。
3. 将肉片、鳝段下入炒锅时，肉片在下，鳝段在上。

〔风味特点〕

1. 此菜因鳝鱼段与猪肉合烹后，形似马鞍桥，故而得名。
2. “藏时本与龟为伍，烹出偏以马得名；解释年来谈缺憾，当筵翻动据鞍情。”这是〔清〕诗人林兰痴在《邪上三百吟》一诗中对大烧马鞍桥一菜的赞颂。

3. 大烧马鞍桥为淮扬鳝鱼名菜。成菜色译酱红，汤汁稠浓，鳝段酥香，风味隽永。

老龙入海

〔主料辅料〕

活鳝鱼 4 条.....	绍酒.....50 克
.....约 1000 克	白胡椒粉.....1.5 克
独头蒜.....10 只	葱.....8 克
精盐.....75 克	鲜姜.....8 克
味精.....2 克	水淀粉.....15 克
鸡清汤.....1250 克	熟猪油.....150 克
水发刺参 10 只.....	花生油.....1000 克
.....700 克（实耗 100 克）	

〔烹制方法〕

1. 把精盐 70 克放入清水锅中，烧沸后投入鳝鱼，盖上锅盖，视鱼嘴张开、鱼身弯曲时，捞入清水中，将背肉腹肉与骨分开，去除内脏，将鱼肉洗净，用沸水烫一下，晾干。将头剥去外皮，入油锅焐热，捞出待用。

2. 将锅置旺火上烧热，舀入花生油，烧至七成熟时，将鳝鱼肉放入，用铁叉拨散，至鱼肉上浮油面，将油锅离火，用漏勺将鱼肉捞出，然后将油锅回移旺火上，放入鱼肉复炸，听到油锅中发出“啪啪”声即捞入热水中浸泡，待其回软后，切成 6 厘米长的段。

3. 将锅置火上，放入鸡清汤 750 克和葱段 5 克、姜片 5 克，烧沸后将海参放入，再沸，捞出海参，拣去姜、葱。

4. 将锅置旺火上，舀入熟猪油 75 克，将葱段 3 克、姜片 3 克投入炸香，放入鳝肉，加入绍酒、鸡清汤 500 克、精盐 5 克烧沸，撇去汤面上的红油，放入海参、蒜头和熟猪油 75 克。待汤汁稠浓，用水淀粉勾芡，放入味精，起锅装盘，海参和蒜头间隔围在四周，鳝肉盛在中间，撒上白胡椒粉即成。

〔工艺关键〕

水发海参：刺参先用温水浸泡数小时，捞出放入铝锅中，加清水高出参体两倍，上旺火烧开即离火，原汤浸泡 10 小时左右，捞出剖腹去肠，洗净泥砂，再上火烧透，离火焖上，一般 2 天后即可使用。发透的海参，可用凉水浸泡，每天换水 2—3 次，或入冰箱保鲜。

〔风味特点〕

老龙入海因选活大鳝鱼烧海参而得名，是泰州地方传统名菜，泰州地处苏北里下河地区，鳝鱼资源极为丰富，与海参同烧，自蒜分布其间，黑白分明，鳝肉味美酥香，海参糯软爽滑，汤汁醇厚，风味独特。

清炒三虾

〔主料辅料〕

带子活大虾.....	芝麻油.....15克
.....1000克	绍酒.....25克
精盐.....7.5克	绵白糖.....0.5克
葱末.....5克	干淀粉.....15克
湿淀粉.....10克	熟猪油.....500克
鸡蛋清.....1.5个	曲酒.....1.5克
酱油.....1个	葱结.....10克
姜片.....2.5克	鸡清汤.....40克

〔烹制方法〕

1. 将虾放入水中，洗下子，捞出虾，再摘下虾头，挤出虾仁，洗净漂清，沥去水，放入碗中，加精盐5克、鸡蛋清搅和，再加干淀粉拌匀。将虾头放入沸水锅中，加葱结5克烧沸后捞出，剥去头壳，取下虾脑。再将虾子漂清，沥去水，放入炒锅，加曲酒、葱结5克、姜片炒熟，起锅倒入盘中。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至四成热，放入虾仁，用手勺轻轻拨散，至乳白色时，倒入漏勺。原锅留底油25克，仍置旺火上，放入葱末、虾子、虾脑略炒，加绍酒、酱油、绵白糖、精盐2.5克，鸡清汤烧沸，倒入虾仁，颠翻几下，用湿淀粉勾芡，淋入熟猪油25克、芝麻油，颠翻起锅，盛入盘中即成。

〔工艺关键〕

1. 此菜需选用带子活大虾。在河港交叉的江南水乡，每至初夏，河虾大量上市，其中以无锡太湖白虾和苏州近郊“五龙桥”镇所产清水大虾为上品，壳薄透明，肉质细嫩。

2. 滑虾仁时，油温不宜过高，过高则虾仁易成团，不易打散。反之，虾仁易脱浆，滑出的虾仁不嫩。

〔风味特点〕

清炒三虾系苏州、无锡地区的传统名菜。成菜肉白脑红，清香鲜嫩。虾仁、虾子、虾脑三色艳丽，虾仁白嫩，子、脑色红，既香又鲜，别具风味。

莼菜氽塘鱼片

〔主料辅料〕

活塘鲤鱼.....500 克	药菜.....500 克
熟火腿丝.....25 克	绍酒.....25 克
精盐.....6.5 克	味精.....1 克
葱末.....1 克	猪肉汤.....500 克
熟鸡油.....10 克	

〔烹制方法〕

1. 将活塘鲤鱼去鳞洗净，分别齐胸鳍两侧下刀至脊骨，再沿脊骨平片至尾，尾部相连，再切去鱼头和脊骨，使其成为去刺净鱼片，洗净后沥去水，放入碗内，加绍酒 15 克、精盐 1.5 克、葱末拌匀。

2. 取莼菜嫩头洗净，放入沸水锅中氽至翠绿色，捞出，放入汤碗中。

3. 将锅置中火上，舀入猪肉汤和清水 250 克，再倒入鱼片，加精盐 5 克烧沸，撇去浮沫，再加绍酒 10 克、火腿丝、味精，随即倒入莼菜碗中，淋入熟鸡油即成。

〔工艺关键〕

1. 制作此菜要选用鲜活塘鲤鱼为原料，体长 10 厘米以上为宜。

2. 将鱼去头和脊骨后，再将两片鱼肉皮朝下放在砧板上，手揪住鱼尾，刀口贴着鱼皮向前推下两片鱼肉，斜片去胸刺，即成去刺净鱼片。

〔风味特点〕

1. 药菜，亦作蓴菜，又名水蓴。盛产于太湖及西湖，每年春、夏之季上市。药菜营养丰富，而且具有清肺健脾的作用，故历来被视为美蔬。

2. 在我国历史上，有个叫“蓴鲈之思”的著名故事。据《晋书·张翰传》记载：苏州人张翰在洛阳做官，“因见秋风起，乃思吴中蓴菜蓴羹、鲈鱼脍，曰：‘人生贵适忘，何能羁宦数千里以要名爵乎？’遂命驾而归。”后来被传为佳话，“蓴鲈之思”也就成了思念故乡的代名词。

3. 此菜汤色碧清，带有清香，药菜滑嫩爽口，鱼片洁白细嫩。

老烧鱼

〔主料辅料〕

净青鱼肉.....500 克	绍酒.....50 克
酱油.....75 克	白糖.....40 克
葱末.....8 克	姜末.....3 克
水淀粉.....10 克	芝麻油.....5 克
熟猪油.....75 克	

〔烹制方法〕

1. 青鱼肉斩成鱼块，长约 10 厘米、宽约 2.5 厘米、厚约 1.5 厘米。
2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，放入葱末、姜末，将鱼块下锅，二面略煎，随即加入绍酒稍焖，再加酱油、白糖和清水 250 克，烧沸后转小火烧 10 分钟左右，至汁稠入味，加水淀粉勾芡，将鱼块大翻身，淋入芝麻油，装盘即成。

〔工艺关键〕

烧鱼时勤于晃锅，避免糊底，成菜浓油赤酱，咸甜可口，方是元锡菜正宗风味。

〔风味特点〕

老烧鱼是无锡传统名菜，浓油赤酱，咸出头，甜收口，最能反映无锡本帮菜的特色。名曰老烧，鱼肉却很鲜嫩，1 条鱼因分档取料不同，能做好几样名菜，如老烧甩水、老烧鱼头、老烧头尾、老烧中段、老烧肚胎、老烧下巴等等，老烧菜式流行的程度，可想而知。

彩色鱼夹

〔主料辅料〕

鳊鱼 1 条.....	1250 克	虾仁.....	75 克
生猪肥膘.....	25 克	鸡蛋.....	1 个
熟火腿.....	50 克	绿叶菜.....	2 张
水发冬菇.....	15 克	精盐.....	2.5 克
绍酒.....	20 克	味精.....	2.5 克
葱.....	1 根	姜.....	1 块
湿淀粉.....	15 克	鸡清汤.....	50 克
熟猪油.....	250 克		

〔烹制方法〕

1. 将虾仁放清水中，用三只竹筷进行搅打，除去黑筋，用清水过净，沥干水分，鸡蛋去黄留清。

2. 将虾仁、肥膘分别斩成茸，将火腿 15 克切成末，另 35 克切成菱形小片。将水发冬菇、绿叶叶分别切成菱形小片。

3. 将鳊鱼刮鳞、去鳃，剖腹去内脏，洗净沥干，卸下头尾，取出鱼肉。头尾用绍酒 5 克、精盐 0.5 克、味精 0.5 克腌渍。鱼肉批成 6.5 厘米长、3.5 厘米宽的长方片，用绍酒 5 克、精盐 0.5 克、味精 0.5 克腌渍 10 分钟，铺开。

4. 在虾仁中加上精盐 1 克、绍酒 5 克、味精 1 克、蛋清搅匀，掺入火腿茸，调匀后分别放在鱼片上，将鱼片两头对折，修成半圆形鱼夹，点缀上火腿、绿叶叶、水发冬菇菱形小片。

5. 炒锅上火，舀入熟猪油，烧至五成热，将鱼夹放入过油，见鱼肉呈白色时，倒出沥油。炒锅复置火上，舀入鸡清汤烧热，加精盐 0.5 克、绍酒 5 克，用湿淀粉勾芡，倒入鱼夹，将锅晃动，淋入熟猪油，起锅整齐地装入盘中。

6. 将鱼头、尾放入笼锅上蒸熟，镶在鱼夹两头即成。

〔工艺关键〕

1. 鱼夹要大小一致，整齐美观。

2. 鱼夹过油时，适当掌握油温，不要上色过深。

〔风味特点〕

彩色鱼夹创制于 30 年代，原名彩色鱼盒。它采用鳊鱼肉，批成薄片，包上馅心，做成圆形鱼盒，后经不断改进创新，发展成为半圆形，加以点缀，再镶上头尾。

爆氽

〔主料辅料〕

净青鱼肉.....750 克	酱油.....50 克
笋片.....50 克	味精.....1 克
绍酒.....60 克	姜片.....10 克
葱结.....10 克	豆油.....1000 克
鸡清汤.....800 克	(约耗 100 克)
水发香菇.....30 克	

〔烹制方法〕

1. 将青鱼肉段斜片成 1.5 厘米厚的鱼块，用酱油、绍酒 40 克浸 10 分钟。
2. 将锅置旺火上，舀入豆油，烧至八成熟时，放入鱼块，炸约 5 分钟至鱼块呈暗褐色时捞出。
3. 另用锅置旺火上，加入鸡清汤，投入爆鱼坯、笋片、水发香菇、绍酒（20 克）、葱结、姜片，烧 5 分钟，撒入味精即成。

〔工艺关键〕

鱼块必须用酱油、料酒浸腌，成菜汤色黄白，方是锡菜风味。

〔风味特点〕

爆氽，即爆鱼氽汤，为无锡传统名菜，至今已有 80 年的历史。清·光绪二十六年（1900 年），无锡北塘大街上新福菜馆的厨师过阿春因见吃扑面的顾客喜喝汤，试将面浇头改用爆鱼氽汤，供顾客佐面吃，很受欢迎，于是爆氽一举成名。此菜鱼块酥香，汤汁浓厚，鲜肥可口，佐酒下饭两相宜。现无锡饭店宾馆，市肆菜馆均有供应，以状元楼、聚丰园烹制的最为有名。

炆虎尾

〔主料辅料〕

活小黄鳢.....1000 克	大蒜.....25 克
香菜.....50 克	香油.....50 克
味精.....10 克	上等酱油.....50 克
镇江香醋.....25 克	胡椒粉.....2.5 克
鸡清汤.....50 克	精盐.....10 克
葱.....10 克	姜.....10 克

〔烹制方法〕

1. 取铁锅（或铝桶）一个，倒入清水，上火烧开，加入葱、姜（拍松）、精盐、米醋 15 克，将鳢鱼全部下锅，盖严，以防鳢鱼蹿出，待烫死后，揭开锅盖，用手勺将鳢鱼轻轻地搅动，以除鳢鱼身上的粘液，再冲入一些凉水，转至微火上略烧片刻，捞出鳢鱼，用清水冲洗干净。然后，将鳢鱼逐条放在案板上，左手捏住头，右手持竹刀从鳢鱼的鳃部插进，划至肛门处，再用竹刀贴脊背骨插入一半深，划至尾部，随手将鱼翻身，划下三棱骨，去掉内脏，将鱼肉以尾为齐码好，用刀在离鳢鱼尾 7.5 厘米处齐刀切下，整齐地放在盘内（此菜只选用鳢鱼尾）。

2. 取小调料碗一个，内放鸡清汤、味精、上等酱油、镇江香醋 10 克、胡椒粉，用筷子调匀成汁液，将大蒜洗净后切成细米，香菜择洗干净后，消毒备用。

3. 取锅上火，倒入清水烧开，下入鳢尾肉烫透，捞出控干水分，整齐地码在盘内，浇上已对好的汁液，中间放上蒜末，另取小锅上火，倒入香油，烧至八成热，浇在蒜末上，香菜围于盘边，即可上席。

〔工艺关键〕

1. 氽烫鳢鱼放盐是使鳢鱼肉不裂开，放米醋是使鳢鱼肉发松、发亮，并有除腥味的的作用，根据多年的实践，一般 5 公斤活鳢鱼放 50 克盐、100 克米醋。

2. 划鳢鱼有单背和双背之分，划单背，即在划脊背骨时，每刀必划到底。划双背，即在划脊骨时，一刀不划到底，而是最后一刀划到底，使脊背肉两侧连住成条状。

〔风味特点〕

此菜色泽金黄，鳢尾肉鲜嫩油润，码在盘内似虎尾。故名。

锅塌银鱼

〔主料辅料〕

银鱼.....100克	料酒.....25克
猪肥膘.....25克	味精.....1.2克
熟猪油.....100克	精盐.....3克
鸡清汤.....50克	葱姜各.....5克
鸡脯肉.....50克	水淀粉.....10克
鸡蛋.....250克	

〔烹制方法〕

1. 将银鱼通条从脊背开刀，取出脊骨刺，冲洗干净后放入碗内，加料酒15克、精盐1.5克、味精1克略腌一下。

2. 将生鸡脯肉、猪肥膘用刀分别剁成细泥，放入碗内加入鸡蛋清2个搅拌均匀，再加入料酒1克、精盐1.5克、味精1克调匀，最后将鸡蛋3个磕在碗内搅匀，倒入调好的鸡泥碗内，用筷子搅拌浓稠后再加入鸡清汤、水淀粉调匀。葱、姜均切成细米。

3. 煸锅上旺火烧热，倒入熟猪油75克，下葱姜米烹锅，再将银鱼逐条整齐地码放在锅底，然后倒入调匀的鸡肉泥，并用手勺向周围摊平，顺锅边再淋熟猪油25克，轻轻晃动锅，使鸡泥和银鱼在锅中旋转，然后大翻锅，再焖约2分钟左右呈金黄色时已熟，起锅，使银鱼在上，装在盘内即可上席。

〔工艺关键〕

1. 锅塌菜品先煎后烧，煎前锅要刷净，鱼和鸡泥糊下入锅后不断淋油，避免糊锅，待上面鸡泥凝固后再大翻勺，两面煎黄。

2. 塌时，汤汁以将没过原料为好，用小火完全收干，使味汁吃进鱼肉鸡泥，成菜后应无汤汁，才是名副其实的塌菜。

〔风味特点〕

银鱼与梅鲚、白虾并称“太湖三宝”，清康熙年间并列为贡品，近百年来。无锡和苏州地区制出许多银鱼名肴，如“香脆银鱼”、“银鱼炒蛋”、“太湖银鱼”等，“锅塌银鱼”也是其中之一，色泽金黄，银鱼鲜嫩味香，系无锡传统名菜。

烹子鱼

〔主料辅料〕

凤鲚鱼.....1000 克	花生油.....1000 克
酱油.....25 克	(实耗 50 克)
香醋.....25 克	绍酒.....100 克
葱结.....25 克	精盐.....20 克
姜片.....25 克	白糖.....50 克
丁香.....0.2 克	葱末.....10 克
肉桂.....0.3 克	大茴香.....0.2 克

芝麻油.....10 克

〔烹制方法〕

1. 将凤鲚鱼去头、鳞、内脏，洗净沥干，加入姜片、葱结、绍酒 50 克、精盐，浸泡 1 小时，再洗净，将鱼整齐地排放在竹筛上晾干。
2. 将锅置旺火上烧热，舀入花生油，烧至七成热时，投入凤鲚鱼，炸至金黄色捞起。
3. 另取锅置火上，舀入花生油 25 克，投入姜末、葱末、丁香、大茴香、肉桂略炸，加入绍酒 50 克、酱油、白糖和适量清水，烧至稠浓，将炸好的凤鲚鱼放入锅内，颠翻炒锅，烹入香醋，淋入芝麻油，晾透后再改刀装盘。

〔工艺关键〕

1. 子鱼个小体薄，不可久炸，色黄即捞出沥油。
2. “烹”不同于“焖”或“煮”，可加适量上汤，烧至浓稠，再加入子鱼，颠勺 2~3 次，挂匀汁即出勺，晾后作冷碟上席。

〔风味特点〕

子鱼，学名凤鲚，又叫凤尾鱼、烤子鱼。凤鳞在春末夏初，集群由海溯江产卵。南通江面所捕之风脐满腹孕卵，肉薄子丰，故与地称其为“子鱼”。凤鲚肉、卵均鲜美异常，为名贵经济鱼类，上海太康牌的凤尾鱼罐头在国内外享有盛名。凤鲚菜式很多，以“烹”法成熟，尤能突出其鲜味，成菜色泽烂若黄金，肉骨皆酥，骨、肉、子同食，毋须吐刺，酥香鲜美，微透酸甜，食后齿颊留香。

清炒鳝糊

〔主料辅料〕

中鳝鱼.....1500 克	葱.....50 克
姜.....50 克	蒜.....50 克
香菜.....100 克	料酒.....30 克
盐.....15 克	味精.....3 克
胡椒面.....5 克	水淀粉.....30 克
酱油.....15 克	香油.....25 克
白糖.....15 克	鸡汤.....50 克
花生油.....500 克	

〔烹制方法〕

1. 将活鳝鱼放锅内加入清水，放盐、醋、料酒，盖上盖，上火慢慢烧开，待鳝鱼张嘴时，将鳝鱼捞出，用凉水冲凉。用竹板修成竹刀，从鱼侧面将肉划开，去其中骨，将鳝鱼净肉连同肚皮肉改成 6 厘米长的段。葱切末、切段，姜切末、切片。蒜拍碎切成细末。香菜择叶洗净。

2. 取煨锅注入清水，上火烧开，放葱段、姜片，料酒，再将鳝鱼段下锅氽煮一下，倒入漏勺控水。

3. 原煨锅上火，注入花生油，放葱花、姜末、蒜末（留下一半），煨炒出香味，倒入氽好的鳝鱼，烹入料酒、酱油、鸡汤，再放盐、白糖、胡椒面、味精，烧约 5 分钟，待汤浓时，用水淀粉勾芡，盛入盘中，撒上胡椒面。将鱼肉中间挖一小窝，放入另一半蒜末，煨锅注入香油、花生油，上火烧沸，浇在蒜末上围上香菜叶即可。

〔工艺关键〕

1. 死鳝有毒，不堪入撰。
2. 活鳝加工有生剖、熟剖之，炒鳝糊必须用熟鳝段入烹，始为淮扬正宗风味。

〔风味特点〕

1. 黄鳝，古称鱓、鱼单，又称鳝鱼、长鱼，生活于稻田、池塘、河沟中，夏出冬蛰，钻洞穴居，白天藏在洞中，夜出觅食，现已可人工饲养。鳝鱼体内含有丰富的组氨酸，是其鲜味的主要成分。鳝鱼死后，组氨酸迅速分解成有毒的组胺，故死鳝鱼不可食用。中医认为其味甘性温，有补虚损、祛风湿、强筋骨、壮肾阳之效，民间有“小暑黄鳝赛人参”之说。

2. 此菜卤汁紧裹鳝肉，食之鲜嫩滑软，味道浓厚，是淮扬传统风味名菜。

爆乌花

〔主料辅料〕

鲜墨鱼肉.....500 克	香菜.....15 克
木耳.....5 克	姜末.....5 克
绍酒.....5 克	葱末.....5 克
味精.....1 克	大蒜末.....3 克
水淀粉.....5 克	白糖.....1 克
水发玉兰片.....25 克	胡椒粉.....1 克
青豆.....5 克	花生油.....60 克

〔烹制方法〕

1. 将鲜墨鱼洗净，取其肉片，剖成荔枝花刀块，放入开水中氽一下，沥净水待用。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入花生油，烧至六成熟时，投入葱末、姜末，炸香后放入乌花、玉兰片、木耳、青豆、香菜，加入绍酒、白糖、味精、精盐 5 克，用水淀粉勾芡，装盘后撒上胡椒粉即成。

〔工艺关键〕

1. 剖荔枝花刀时，先从原料一角开始，运用直刀推剖至另一角，再转一个角度直刀推剖，进刀深度都是原料厚度的 4/5。然后改刀切成长约 3 厘米的等边三角形。加热后即成荔枝形态。在打花刀时，注意刀距、深浅、分块要均匀一致。乌鱼还可打成麦穗花刀或松果花刀。

2. 在炒菜时，可提前兑成碗芡，以免乌鱼在加热时间长后出汤。水淀粉要少放，勿太稠。使芡汁明亮。

〔风味特点〕

1. 乌花为鲜乌贼鱼的脯片加工制成。乌贼鱼也称墨鱼。乌贼鱼肉厚味美，可鲜食，亦可干制，骨可入药。雌墨鱼的卵巢，于制成乌鱼蛋，列海味八珍之一。

2. 此菜刀工精细，脆嫩色白，滋味鲜美。

鲃肺汤

〔主料辅料〕

活肥鱼.....500 克	味精.....1 克
水发香菇.....10 克	精盐.....7.5 克
豌豆苗.....5 克	葱末.....5 克
熟火腿片.....15 克	鸡清汤.....750 克
熟春笋片.....10 克	白胡椒粉.....1 克
绍酒.....25 克	熟猪油.....15 克

〔烹制方法〕

1. 将鲃鱼脊背向外放在砧板上，左手捏住鱼腹的边皮，用刀把鱼皮划破，然后向外平推除去鱼皮，取出鱼肝，摘去胆洗净。再挖去内脏，从胸鳍处下刀，沿脊骨两侧平批至尾，取下两片鱼肉，放清水中撕去粘膜，洗净血污。将鱼肉、鱼肝分别片成两片，放入碗中，加精盐 0.5 克拌和后，滗去水，洗净，放入碗内，加精盐 2 克、葱末、绍酒 5 克拌和。

2. 炒锅置旺火上，舀入鸡清汤烧沸，将鱼片，鱼肝放入，随即加绍酒 20 克、精盐 5 克烧沸，撇去浮沫，再放入火腿片、笋片、香菇片、豌豆苗，加味精，烧沸后，盛入汤碗中，淋入熟猪油，撒上胡椒粉即成。

〔工艺关键〕

鱼肝在民间俗称鱼肺。在摘去胆的时候，勿将胆弄破，否则鱼肝发苦。

〔风味特点〕

1. 鲃鱼生长在太湖木渎一带，以鱼肝肥嫩，鱼肉细腻著称。

2. “鲃肺汤”的前身是“斑肝汤”。那么“斑肝汤”又如何变成了“鲃肺汤”呢？这就与书法家、国民党元老于右任先生赋的一首诗有关了。1929 年中秋，于右任游太湖的归途去木渎石家饭店吃饭，对鲃肺汤这个菜特别欣赏，即席赋诗一首：“老桂开花天下香，看花走遍太湖旁，归舟木渎犹堪记，多谢石家鲃肺汤”。当时为诗中的这个“鲃”字，有人在报纸上写文讽刺于先生不辨“斑”、“鲃”，而引起了一场笔墨官司，报上越争论，鲃肺汤名声越大，因此鲃肺汤成为名扬大江南北的珍馐。

3. 此菜柔滑细嫩，汤清味鲜，风味独特。

香脆银鱼

〔主料辅料〕

银鱼.....500 克	面粉.....25 克
鸽蛋清.....15 克	豆油.....600 克
味精.....1.5 克	鸽蛋黄.....50 克
白糖.....5 克	曲酒.....10 克
白胡椒粉.....0.5 克	面包屑.....150 克
干淀粉.....10 克	

〔烹制方法〕

1. 将银鱼摘去头，抽去肠，用清水漂清，沥水后放入碗内，加曲酒、味精、白胡椒粉、白糖拌和，再放入鸽蛋清、鸽蛋黄、干淀粉、面粉拌匀，裹上面包屑。

2. 将锅置旺火上烧热，舀入豆油，烧至七成热，放入银鱼，用漏勺抖散，炸至金黄色即成。

〔工艺关键〕

1. 如银鱼身上粘液较多，可加入适量明矾未抓拌后，用清水洗去粘液。

2. 将拌好味的银鱼放入鸽蛋清中，取出沾干淀粉，再将其下入蛋黄中裹匀，取出沾干面粉，再沾蛋黄液，再裹上面包屑。裹面包屑时，要将面包屑沾满银鱼，不要使劲按，按得太死，成品松脆。

3. 面包屑要选用咸面包切制，不宜用甜面包，因甜面包中有糖分，在炸制时易上色。

〔风味特点〕

1. 我国把银鱼作为养生益寿品由来已久，《日用本草》云其“味甘无毒，宽中健胃”；《医林纂要》言其“补肺清金，滋阴而补虚劳”；《随息居饮食谱》称之“养胃阴，和经脉，小者胜。”

2. 银鱼与白鱼、梅鲚并称太湖“三宝”，为无锡特产，其形纤细，色呈洁白，半透明而故名。此鱼只有一条脊骨，无刺，五月为银鱼汛，若站在高处望，湖面有银光，就为鱼群，银鱼的汛期极准，非五月不可，除此均无。

3. 此菜色泽金黄，外脆里嫩，滋味鲜香。

金腿炖水鱼

[主料辅料]

甲鱼 1 只.....	750 克	葱.....	1 根
冬笋.....	100 克	精盐.....	1.5 克
金华火腿.....	100 克	生姜.....	2 片
味精.....	1 克		

[烹制方法]

1. 将甲鱼宰杀沥尽血，用刀将腹部剖开（划十字刀），去内脏洗净。将甲鱼放沸水锅内烫约 1 分钟，捞出放冷水内，用刀将甲鱼脊背和裙边的黑釉皮及腹部的釉皮刮去，放清水内漂洗干净，斩掉头和爪骨，洗净待用。

2. 生姜、葱分别洗净，火腿、冬笋分别切成厚片，葱打结，生姜拍松。

3. 取大砂锅一只，将甲鱼、冬笋、火腿放入，加满清水，放绍酒、盐、生姜、葱，加好盖，上旺火炖沸，移至微火炖至酥烂，再加味精，拣去葱、姜，离火置托盘上桌。

[工艺关键]

1. 清洗甲鱼时，必须将甲鱼脊背、腹部、裙边上的黑釉皮刮尽，成菜鲜而不腥。

2. 甲鱼应用微火炖至酥烂，汤汁浓醇为上品。

[风味特点]

1. 中国以鳖人馐历史悠久，《礼记·内则》有“不食雏鳖”的记载，《楚辞·招魂》中载有“膾鳖”。嗣后，北魏的“鳖臠法”，唐代的“遍地锦装鳖”，元代的“团鱼羹”皆为珍馐，清代之后，鳖的肴馐增多，《随园食单》、《调鼎集》均有多种食鳖记载。中医认为鳖肉咸寒，大补元气，滋阴养血，驻颜益寿，现代医学研究，鳖有抗癌作用。现今作为营养补品，风行一时。

2. “金腿炖水鱼”系地道的南京风味菜肴，甲鱼酥烂，汤汁鲜美，改盛瓷盅，一人一份，又名“原盅水鱼”，是南京传统吃法。

红烧沙光鱼

[主料辅料]

沙光鱼 8 条 1500 克	葱段.....10 克
姜片.....10 克	绍酒.....25 克
精盐.....5 克	酱油.....75 克
白糖.....15 克	香醋.....25 克
糖色.....50 克	芝麻油.....10 克
花生油.....1000 克	熟猪油.....50 克

[烹制方法]

1. 将沙光鱼洗净，用洁布吸于水分，放盘内，加入葱段 5 克、姜片 5 克、酱油 15 克、绍酒 5 克，浸渍 2 分钟。

2. 将锅置旺火上，舀入花生油，烧至六七成热时，将鱼放入炸约 2 分钟，至鱼面呈金黄色捞出，沥去油。原锅仍置旺火上，舀入熟猪油烧热，放入葱段 5 克、姜片 5 克炸香，投入沙光鱼，加入绍酒 20 克、酱油 60 克、精盐、白糖、糖色和清水 500 克，盖上锅盖。旺火烧沸后，再移小火烧约 10 分钟，用旺火收浓汤汁，烹入香醋，淋入芝麻油即成。

[工艺关键]

炒好糖色是此菜是否红亮、口味是否鲜香的要旨，炒糖色要注意油要少、火要小、放料酒、点开水，这四点齐备，糖色才红亮，味道甜而不苦。

[风味特点]

1. 沙光鱼是连云港地方名产，资源相当丰富。该鱼栖息于近岸浅海或入海河口处的咸淡水中。头大、鳞细，尾鳍末端形尖呈梯状。当地有首民谣：“正月沙光熬鲜汤，二月沙光软丢当，三月沙光撩满墙，四月沙光干柴狼，五月脱胎六还阳.....，十月沙光赛羊汤”。生动地描述了沙光鱼的生长规律和上市季节。秋天是沙光鱼最肥美的季节，家家户户，争相制作。有红烧、干烧、红焖、炒、烩、氽汤等多种做法。红烧沙光鱼是当地脍炙人口的大众化佳肴。

2. 此菜色泽酱红，肉质鲜嫩，咸中带酸，味美爽口。

蟹子豆腐

[主料辅料]

蟹子“豆腐”	熟猪油.....75克
.....250克	出水绿菜心...100克
水发木耳.....25克	精盐.....4克
绍酒.....25克	姜葱末.....3克
白胡椒粉.....0.5克	鸡清汤.....150克
水淀粉.....30克	芝麻油.....25克

[烹制方法]

1. 将蟹子“豆腐”切成长5厘米、宽2厘米、高0.5厘米的长方块，待用。

2. 将锅置旺火上，舀入熟猪油，烧至六成熟时，投入姜葱末略煽，放入蟹子“豆腐”，轻轻炒几下，加入绍酒、鸡清汤、木耳、精盐，放入菜心，烧沸后用水淀粉勾芡，淋入芝麻油，装盘撒上白胡椒粉即成。

[工艺关键]

此菜时令性强，乡土风味浓郁，虽是地道民间菜，他乡乏料，无以为之，可用于虾籽泡发，与豆腐同脍。

[风味特点]

1. 蟹子豆腐并非蟹子烩豆腐，而是用鲜蟹子磨成浆汁加热，使之凝固成豆腐状，然后加以烩制。南通吕四渔场，每逢夏季，孕子梭子蟹如潮涌而至，捕不胜捕。渔民专取蟹子，除焙干大量供应市场外，鲜食大都做成“豆腐”，是地道的民间菜。蟹子含有多种氨基酸，其味特鲜，蟹子“豆腐”作馐，是鲜冠百菜的美肴。

2. 蟹子“豆腐”色橙红，配以翠绿菜心，艳丽悦目，嫩若凝脂，腴香糯滑，品上一口，百菜乏味。

拆烩鲢鱼头

[主料辅料]

鲢鱼头.....1个	葱段.....15克
青菜心.....10棵	鸡清汤.....400克
熟火腿片.....50克	精盐.....4克
熟鸡肉片.....50克	白糖.....1.5克
熟猪油.....500克	白胡椒粉.....1克
蟹肉.....60克	葱结.....10克
春笋片.....50克	姜片.....25克
水发香菇片.....25克	绍酒.....100克
熟鸡肫片.....25克	白醋.....25克
虾子.....2.5克	味精.....0.5克
水淀粉.....25克	

[烹制方法]

1. 将鱼头劈成两片，去鳃洗净，放锅内加清水淹没鱼头，置旺火上烧至鱼肉离骨时，捞起拆去骨。锅内再换清水，放入鱼头肉，加葱结10克、姜片10克、绍酒50克，置旺火上烧沸，捞出，拣去葱、姜。

2. 将青菜心洗净，菜头削成橄榄形。炒锅置中火上烧热，舀入熟猪油，烧至四成热时，放入菜心，用手勺推动，至菜色翠绿时，倒入漏勺沥去油。

3. 将锅置旺火上烧热，舀入熟猪油50克，烧至五成热时，放入葱段15克、姜片15克，炸香后捞去葱、姜，放入虾子、蟹肉略炒，加绍酒50克、鸡汤、精盐、白糖，再放入笋片、香菇片、鸡肉片、鸡肫片、鱼头肉，盖上锅盖，烧10分钟左右，加入菜心，味精，烧沸后，用水淀粉勾芡，淋入白醋、熟猪油50克翻炒均匀，起锅装盘，撒上白胡椒粉，上放火腿片即成。

[工艺关键]

1. 此菜选用镇江产的花鲢鱼，头大、肉多、肥嫩、味美。“小雪”后的“雪鲢”质量更佳。一只鱼头约重2500克为宜。

2. 没有青菜心，可选用豌豆苗。

3. 此菜如红烧，可改变配料，放些冬笋、冬菇、酱油，即“红烧鲢鱼头”。

[风味特点]

1. 拆烩鲢鱼头，皮糯粘腻滑，鱼肉肥嫩，汤汁稠浓，口味鲜美，营养丰富，为冬令佳肴。

2. 花鲢，又名胖头鱼。以湖南、湖北产的最好。四季均产，以冬季产的最佳。鲢鱼肉软嫩且细腻，而味美全在一头。

3. 拆烩鲢鱼头是镇江传统名菜。清朝末年，镇江城里有一个姓未的财主。此人虽有万贯家产、却是出名的吝啬。这一年，财主想在后花园砌一座绣楼。因他吝啬，本地瓦木匠无人前往。从春暖花开等到秋深叶落，绣楼仍未动工。急得财主到处贴榜，声称愿来砌墙者，除工钱外，每天免费供应三餐。最后好不容易才招到了5个从苏北来的瓦木匠。领班的是一个叫曹寿的年青人，此人十分精明能。第二天财主给他们吃的这三餐，全是些照得见人影的稀饭和，一小碗萝卜干。中午是难以下咽的糙米饭和缺油少盐的青菜汤。一连三天，天天如此。气得曹寿等人给他磨洋工。正好这天他老婆过生日，厨师买了一条10余公斤重的大鲢鱼，鱼身做了菜，鱼头没用处，财主觉得弃之可惜，

便命厨师将鱼头骨去掉，把鱼肉烧成菜。厨师想了片刻，先把鱼头一劈两半，冲洗干净，再放进锅里用清水煮。煮到离骨时，捞出去骨，将肉归在一起；放上油、盐、葱姜等下锅烧烩。端去给曹寿等人吃，众人一看，不由得怒从心头起，这哪里是鱼，明明是吃过的剩菜，一怒之下，全都往外走。这可急坏了财主。忙说这是家传名菜，无骨无刺，口味鲜美。随后，又让厨师多放了些佐料、配菜，用鸡汤重烧，厨师出于好奇，尝了尝，感到鱼肉肥嫩，味道鲜美，很有特色。曹寿等人食后，也觉得不错，方才平息了怒气。后来这位厨师在选料和烹制等方面作了多次试验，直到自己满意后，才挂出“拆烩鲢鱼头”的菜牌正式对外供应。上市后颇受顾客欢迎。不久，便成了誉满江苏的镇江名菜。

金蒜鱖鱼

[主料辅料]

鱖鱼 1 条.....	750 克	净蒜头.....	100 克
猪板油丁.....	50 克	绍酒.....	25 克
酱油.....	75 克	白糖.....	20 克
精盐.....	2 克	葱白段.....	5 克
姜片.....	5 克	植物油.....	250 克

[烹制方法]

1. 将鱖鱼刮鳞、去鳍、鳃，剖腹去内脏，洗尽血污，用洁布吸去水，在鱼身上抹匀酱油。

2. 炒锅置中火上，舀入植物油，烧至六成热，将蒜头投入炸至金黄色，倒入漏勺沥去油。

3. 原炒锅上火烧热，舀入植物油 30 克，将鱖鱼两面煎黄，先烹绍酒，后投入板油丁，焖烧一下，再加入葱白段、姜片、蒜头、酱油、白糖、精盐和清水 200 克，移到旺火上烧至六成熟时，再加入熟植物油 40 克，移到中火上烧约 2 分钟，再移到旺火上，晃动炒锅，待卤汁稠浓即成。

[工艺关键]

1. 净鱖鱼用洁布吸干水分，抹匀酱油，腌渍约 15 分钟，使之入味，然后再烹。

2. 此菜重火功，旺火烧熟，中火入味，再用旺火收汁，浓油赤酱，为典型的江苏海滨风味。

[风味特点]

1. 鱖鱼又称“白鳞鱼”、“鲞鱼”、“曹白鱼”、“快鱼”等。鱖鱼肉细嫩，味醇美，鳞富含脂肪。其形、味颇似鲥鱼，江苏民谚曰：“新鲜鱖鱼赛鲥鱼”。在古代，鲥、鱖二鱼均为贡品，鲥鱼回游入海后，便轮到鱖鱼入江，又有“来鲞去鲥”之说。

2. 我国四大渔场之一的吕四渔场，每年五六月盛产鱖鱼，端午前后鱖鱼便成为民间的水产美味，人们一般都用新上市的蒜头油炸呈金黄色与鱖鱼同烧成菜。蒜味浓郁，鱼肉肥美，色泽酱红，可与鲥鱼媲美。

炆蛭鼻

[主料辅料]

活竹蛭.....1500 克	白酒.....20 克
精盐.....2 克	酱油.....25 克
香醋.....25 克	姜末.....4 克
白胡椒粉.....1 克	香菜叶.....1 克
芝麻油.....25 克	

[烹制方法]

1. 活竹蛭洗净，劈壳取肉，撕去韧带，把蛭足与水管（蛭鼻）分开。
2. 蛭鼻逐个剖开，刮去泥沙，洗净，沥干水分，再放入冷水中漂洗，沥水晾干。
3. 将洗净的蛭鼻放入盛器，加入白酒、精盐、姜末，炆 1 小时左右，浇上酱油、香醋、芝麻油，撒上白胡椒粉，拌匀装盘，放上香菜叶即成。

[工艺关键]

“炆”为冷菜常用的技法，一般是将主料改成条、丝、片、块，经焯水或滑油后，拌以调味品，然后倒入花椒油炆熟，冷后食用。此菜蛭鼻不焯水，不过油，生炆即食，鲜嫩无比，类似菜式还有“炆活虾”等，因是生食，特别要注意卫生。

[风味特点]

“蛭鼻”即竹蛭的水管，外表有节状网纹，内有吸水、排水两孔，因其常伸出蛭壳外，形如象鼻，故俗称“蛭鼻”。“蛭鼻”不仅味鲜美，质脆嫩，为竹蛭最佳可食部位。“蛭鼻”只占蛭体的 1/10，至少要用 1500 克大竹蛭方可取得一份菜的“蛭鼻”料。炆蛭鼻色若琥珀，细嫩微脆，鲜美绝伦，是江苏南通市新春时节筵席上的名贵珍馐。

生熏鲇鱼

[主料辅料]

鲇鱼 1 条.....	1000 克	绍酒.....	10 克
红糖.....	25 克	酱油.....	25 克
锅巴.....	100 克	绿茶末.....	25 克
葱叶.....	25 克	姜片.....	5 克
花椒盐.....	15 克	芝麻油.....	10 克

[烹制方法]

1. 鲇鱼洗净，在鱼身剖扇面花刀，将鱼斜刀改成两段，用绍酒擦匀，加花椒盐腌渍 3~4 小时，然后用清水洗净，沥干水分，在鱼身上抹上酱油待用。

2. 将锅巴压碎，茶叶末用温热水泡开。

3. 取薰锅一只，先后放入锅巴屑、红糖、茶叶末于锅底，加上铁丝络，上铺葱叶和姜片，再将鲇鱼放上，盖紧锅盖，用小火缓缓薰制。当外表呈棕红色时出锅，遍身刷上芝麻油即成。

[工艺关键]

“薰”有生熟之分，“熟薰”是把蒸、煮熟的原料放在铁算上，然后入锅盖好，点燃薰料，烟薰 5 分钟左右，将锅离火，至烟散尽，取出薰品，刷一层香油即成。“生意”则先将原料腌渍入味，再行薰制，武火冒烟、文火慢薰，再改武火冒烟，文武火交替使用，熏熟为止，取出趁热在鱼身刷上芝麻油保鲜。

[风味特点]

1. 鲇鱼，人饕历史悠久。据《淮阴风土记》载：“按五邑水族之味，旧时推鲇鱼，亦称‘淮鲇’，乃唐宋贡品”。鲇鱼鲜嫩细腻，为淡水鱼中的上品。蒸、薰、煮、烧、糟、煎、卤、醉，诸法皆可。淮阴名菜风味别具，“生意鲇鱼”选用洪泽湖出产的湖鲇鱼，以绿茶末、红糖、锅巴屑为烟料，经脆渍、薰制而成，菜品色泽棕红，薰香元汁，肉白细嫩。

2. 现今减肥为时髦，杨贵妃有微肌，被誉为天下第一美人，唐《开宝本草》说鲇鱼“主胃气，开胃下食，去水气，令人肥健。”欲健美有肌，媲美贵妃者，可常食鲇鱼。

五柳居

[主料辅料]

活青鱼 1 条.....	1250 克	水发冬菇.....	5 克
鲜笋.....	5 克	酱生姜.....	2.5 克
酱瓜.....	2.5 克	红辣椒.....	5 克
精盐.....	1.5 克	绍酒.....	25 克
绵白糖.....	1 阴克	香醋.....	50 克
生姜.....	1 片	葱.....	1 段
酱油.....	5 克	湿淀粉.....	20 克
清汤.....	75 克	熟猪油.....	50 克

[烹制方法]

1. 将青鱼去鳞、鳃，剖腹去内脏，洗净，血水沥干，用精盐 0.5 克在鱼身内外搓擦，放长盘中加姜片、葱 1 段、绍酒 5 克略腌。

2. 水发冬菇去蒂，与鲜笋、酱生姜、酱瓜、红辣椒、生姜、香葱分别洗净。将冬菇、鲜笋、酱生姜、酱瓜、红辣椒分别切成 3.5 厘米长细丝，放盘内。

3. 将青鱼放入笼内，置旺火上蒸约 10 分钟，视鱼成熟取出，滗去水分。

4. 炒锅上火，舀入熟猪油 25 克，丢入五丝略炒，加绍酒（15 克）、糖、酱油、清汤烧沸。用漏勺将五丝捞出铺在鱼身上。锅内放入香醋，用湿淀粉勾芡起锅，浇在鱼身上即成。

[工艺关键]

1. 鱼盘下垫筷子二根，上面放鱼，蒸时热气流通，鱼身受热均匀，且缩短加热时间，蒸约 10 分钟即可，不可将鱼蒸老。

2. 在锅中调味时，醋要后下。

[风味特点]

1. 南京清凉山东北侧乌龙潭的青鱼，头黑背青，故名乌背青鱼，其身圆肚白，肉嫩质肥，鲜美。四季应市，以冬季肉质为最佳。南京居民有一种习惯，每到腊月，几乎每家都要购上几条青鱼，用盐、花椒腌上数十天后，取出风干，谓之“咸干鱼”。蒸食之，别有风味；糟食之，腊香诱人。如果放上一些鲜肉后红烧，其鲜美腊香更是独具一格。如今，如果外地人来南京能有幸尝一尝这充满乡土风味的名菜，定会大快朵颐。

2. “五柳居”是南京一只古老的传统名菜。此菜以南京乌龙潭所产乌背青鱼为原料，其肉嫩质肥，食之鲜香味美。相传明朝末年，有位隐士住在乌龙潭附近，每日在潭边五棵柳树下钓鱼取乐，慕渊明高义，日诵《五柳先生传》：“先生不知何许人也，亦不详其姓字，宅边有五柳树，因以号焉。”自称“五柳居士”，创制此菜，流传民间，因而得名。“五柳居”卤汁红润，其味酸甜，鱼肉鲜嫩，清淡爽口。

干风春鱼

[主料辅料]

春鱼.....	1250 克	绍酒.....	150 克
曲酒.....	100 克	精盐.....	100 克
姜片.....	40 克	葱结.....	30 克
花椒.....	1 克	熟鸡油.....	50 克

[烹制方法]

1. 将春鱼摘头去肠刮鳞，剪去尾、鳍，洗净沥干。每条均用精盐擦抹，放入陶钵，摆上姜片 10 克、葱结 10 克、花椒 0.5 克，压实腌 24 小时，取出用绳子将鱼尾条条系住，倒挂在室外晒干。然后，把晒干的鱼逐条抹上曲酒，装入坛子压紧，用塑料膜封扎坛口，再涂上黄泥，封制 2~3 个月后取出。

2. 取瓷盘 1 只，把姜片 30 克、葱结 20 克、花椒 0.5 克放在瓷盘上，再把鱼干排列在姜葱上，淋上绍酒、熟鸡油，上笼蒸约 1 小时后取下冷却，拆骨撕成条块，浇上原汁即成。

[工艺关键]

春鱼风干，共需 3~7 天。涂上曲酒，装入坛内，黄泥加盐少许，密封坛口，不使漏气，存放时间愈久，其味愈美，春节年饭上桌，因鱼汛未到，成为珍品。

[风味特点]

1. 春鱼即小黄鱼，外形与大黄鱼近似，但它们却不是同一个家族。每年 2~5 月是小黄鱼密集成群游向近海河口产卵的季节。因其“最占春光之先”，故名“春鱼”，又有“报春”之称。因其肉质细嫩鲜美，又得名“小鲜”。小黄鱼是我国四大海产经济鱼类之一。每当春汛，江苏吕四渔场千帆竞发，循声截捕春鱼。产卵期春鱼的鳔能发声，因鱼群势大，如从群首下网，则会造成网破船翻，故渔民只就群尾而截捕之蔚为壮观。

2. “风干春鱼”为南通传统名菜，春汛旺市，家家制作，风干后酒封，历夏不变质，具有特殊美味，鱼肉鲜香劲韧，越嚼越香，酒香扑鼻，清新爽口，余味绵长，为夏令佳肴。

煮糟青鱼

〔主料辅料〕

青鱼中段 1 段.....	熟火腿片.....25 克
500 克	(带脊骨)熟冬笋片.....25 克
绍酒.....110 克	菠菜.....2 棵
葱结.....10 克	精盐.....22.5 克
香糟.....75 克	姜块.....10 克
熟猪油.....10 克	味精.....1 克
水发香菇.....25 克	

〔烹制方法〕

1. 将青鱼段皮朝下，在脊骨上横切 3 刀（骨断肉连），用精盐 20 克擦匀鱼段，腌 6—8 小时。把香糟用绍酒 60 克稀释，均匀地涂在鱼肉上，然后放在钵中，上放重物压紧鱼段，腌 20 小时后取出，洗净沥去水。

2. 将锅置中火上，舀入清水 750 克，放入“糟鱼”，加葱结、姜块（拍松）烧沸，撇去浮沫，加绍酒 50 克、精盐 2.5 克，盖上锅盖，移在小火上焙熟，拣去葱、姜，将鱼捞出，皮朝上放入汤碗中。炒锅中加味精、火腿片、香菇片、笋片、菠菜，烧沸后排放在鱼段上，将鱼汤倒入鱼碗中，淋入熟猪油即成。

〔工艺关键〕

1. 用香糟腌鱼，以 24 小时为宜，超过 30 小时，则鱼肉发酸、变红、变老。

2. 煮糟鱼，水不能滚沸，避免糟香挥发殆尽。

〔风味特点〕

煮糟青鱼是苏州传统名菜。清《桐桥倚棹录》已有“参（余）糟鱼”和“煎糟鱼”的记载。此菜糟香扑鼻，汤清味鲜，皮肥肉嫩，为冬令佳馐。

梁王鱼

[主料辅料]

鳊鱼头.....1000 克	绍酒.....50 克
水发海参.....50 克	味精.....5 克
熟冬笋.....75 克	葱.....5 克
火腿片.....50 克	蒜片.....10 克
猪板油丁.....100 克	水淀粉.....25 克
酱油.....60 克	熟猪油.....50 克
白糖.....5 克	鸡清汤.....900 克
姜.....5 克	芝麻油.....25 克
葱姜末.....20 克	花生油.....150 克
精盐.....3 克	(实耗 150 克)

[烹制方法]

1. 鱼头洗净，冬笋、海参分别切片。火腿切片放入碗中，加葱 5 克、姜 5 克、绍酒 5 克、鸡清汤 50 克，蒸熟。

2. 炒锅置旺火上，注入花生油，烧至八成热，放入鱼头炸黄捞出。锅中留底油 50 克，加葱姜末 10 克、蒜片炸出香味，舀入鸡清汤 700 克，放入鱼头、板油丁、酱油、白糖、绍酒 25 克，烧沸后加盖，用中火烧至熟烂，将鱼头装盘。

3. 将锅置旺火上，舀入熟猪油，放葱姜末 10 克煽香，加鸡清汤，150 克、海参、冬笋片、绍酒 20 克、精盐、味精，烧沸后捞出摆在鱼头两侧，火腿片扣覆在鱼头上，锅中汤汁用水淀粉勾芡，淋入芝麻油，浇在鱼头即成。

[工艺关键]

俗云“青鱼头，鲤鱼尾”，若选青鱼头为主料，肥美鲜嫩，更胜一筹。

[风味特点]

1. “梁王鱼”又名“独占鳌头”。梁王朱温，徐州杨山人，相传未发迹时，曾在徐州因事入监，出狱后，他的义弟为他备酒解闷，其义弟是菜馆主人，亲手做了一道红烧鳊鱼头。朱温因久在狱中，饥饿难忍，竟独自吃净。他的两个兄弟开玩笑说：“让你独占鳌头了。”后来朱温当了梁王，建都开封，东征徐州时，命义弟重新做菜，遂命名“独占鳌头”。后经徐州晏春园菜馆名厨胡庆昌加以改进，在菜中增添了火腿、海参、冬笋三种配料，称此菜为“三军占鳌头”。

2. 此菜色泽金黄，火腿、冬笋、海参三色相映，汤汁浓厚，质地腴美，鲜嫩酥香，寓意吉祥。

清烩鲈鱼片

[主料辅料]

鲈鱼肉.....400 克	荸荠片.....50 克
	(去骨刺)韭黄段.....50 克
香菜叶.....10 片	水发木耳.....25 克
精盐.....5 克	鸡蛋清.....1 个
葱末.....0.5 克	绍酒.....50 克
白胡椒粉.....1 克	白醋.....50 克
鲈鱼骨浓汤...250 克	姜末.....1 克
熟猪油.....500 克	水淀粉.....20 克
(约耗 100 克)	芝麻油.....100 克

[烹制方法]

1. 将鱼肉片成长约 5 厘米、宽约 2.7 厘米、厚约 0.7 厘米的片，放入碗中，加鸡蛋清拌和，再加精盐 2.5 克、水淀粉 20 克拌匀。

2. 将锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至四成热，放入鱼片，用铁勺轻轻拨散，至鱼片呈乳白色，倒入漏勺沥去油。原锅留底油 75 克，仍置火上，放入葱末，姜末炸香后，再放入韭黄段、荸荠片、木耳，舀入鲈鱼骨浓汤，加绍酒、精盐 2.5 克烧沸，撇去浮沫，倒入鱼片再烧沸。淋入芝麻油，起锅盛入盘内，撒上白胡椒粉，放上香菜叶即成。上桌时，配带香醋蘸食。

[工艺关键]

1. 选用镇江香醋和白胡椒粉，色、味俱佳。
2. 清烩一般不勾芡，汤菜兼美。

[风味特点]

鲈鱼栖息近海，也进入淡水，早春在咸、淡交界的河口产卵。南通地处长江入海处，盛产大鲈鱼，长达 1 米。元·王日辉的《食鲈诗》曰：“……日移颊重出，鳞纤雪争光。背华点玳瑁，或圆或斜方。一脊无乱骨，食免刺鳃防。肉腻胜海蓟，味佳掩河魴。灯前不放筋，愈啖味愈长……”。把鲈鱼的美味特征勾画得简直叫人垂涎。“清烩鲈鱼片”是南通地方名菜，鱼片滑嫩，色白如雪，汤汁浓醇，清淡爽口。以香醋蘸食，其味更佳。

白汁鮰鱼

[主料辅料]

白吉鱼中段.....	熟猪油.....102.5 克
.....1000 克	笋块.....150 克
酒酿.....50 克	绍酒.....50 克
精盐.....17.5 克	葱白.....2.5 克
姜片.....2.5 克	白胡椒粉.....1 克

[烹制方法]

1. 将鱼段切成长约 8 厘米、宽约 7 厘米的块，放入沸水锅中，加精盐 10 克烧沸（去粘液）捞出洗净。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油 100 克，烧至六成热时，投入葱白、姜片炸香，放入鱼块，加绍酒、酒酿，盖上锅盖焖片刻，加精盐 7.5 克和清水（以淹没鱼肉为度），烧沸后放入笋块，盖上锅盖，移至中火上烧到汤汁稠浓，淋入熟猪油 2.5 克，起锅装盘，撒上白胡椒粉即成。

[工艺关键]

菜名白汁，忌用酱油。鱼段切块，便于入味。先焯水，不过油，先酒焖，后水煮。成菜酒香四溢、清淡爽口。

[风味特点]

鮰鱼学名长吻鮰，又名白吉鱼、江团，品种繁多，仅长江下游就有 13 种之多。南通紫琅山麓与镇江焦山脚下的白吉鱼，鱼体白而隐红无斑纹，背鳍白中隐有淡灰色，鱼肉肥嫩刺少，是鲟鱼中稀有的名贵品种。宋·苏轼曾赞美白吉鱼为“粉红石首仍无骨，雪白河豚不药人”。说白吉胜黄鱼肉多而无刺，赛河豚味美而无毒。明·杨慎说白吉兼有河豚、鲟鱼之美，无毒无刺，且无两鱼之缺陷，誉白吉“粉红雪白，洄美堪录，西施乳鮰，水羊腩熟”。说白吉是“水羊”，形容其肥美是很确切的。“白汁鮰鱼”汤汁似乳，稠浓粘唇，肉厚无刺，鲜嫩不腻，酒香四溢。兼鳅、豚之美，胜“羊腩”之腴，是水产肴馔中的神品。

禽肉类

扁大枯酥

〔主料辅料〕

净猪肋条肉...375 克	绍酒.....15 克
鸡蛋黄.....150 克	酱油.....30 克
熟猪肥膘.....60 克	味精.....2 克
豌豆苗.....125 克	姜末.....50 克
粳米粉.....30 克	湿淀粉.....30 克
精盐.....2 克	鸡清汤.....300 克
绵白糖.....10 克	熟猪油.....500 克
葱末.....30 克	

〔烹制方法〕

1. 将肋条肉、肥膘分别剁成米粒大小的馅，然后一起放入碗内，加鸡蛋黄、粳米粉、葱末、姜末、精盐 1 克，味精 0.5 克搅拌均匀。再分成 5 份，用手做成直径约 7.5 厘米的圆饼 5 块。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油烧至八成热时，将肉饼逐个放入，边炸边用铁勺撇扁，炸到色黄起软壳时，用漏勺捞起，沥去油，凉 1 分钟，再放入八成热的油锅中，用铁勺不断移动。炸到金黄色时，将锅端离火口 3 分钟，再置旺火上炸约 2 分钟，直至肉饼变成枯黄色，倒入漏勺沥去油，盛入长盘中心。

3. 在炸肉饼的同时，炒锅置旺火上烧热，舀入猪油 25 克，放入豌豆苗。加精盐 1 克、绵白糖 2.5 克、味精 1 克，炒至翠绿色起锅。装入长盘两端。

4. 炒锅再置旺火上，舀入鸡清汤，加酱油、绵白糖 8 克烧沸，再加绍酒、味精 0.5 克，用湿淀粉调稀勾芡，淋入熟猪油 15 克，起锅浇在肉饼上即成。

〔工艺关键〕

1. 净猪肋条肉选肥三瘦七者最佳。

2. 此菜是典型的火功菜，对火候掌握要求甚严，不能炸焦。

〔风味特点〕

本菜雅名“扁大枯酥”，乃南京传统名菜，已有百余年历史，以其扁、大、枯、酥而得名。扁者，谓其形；大者，谓其状；枯者，谓其色；酥者，谓其质也；枯酥而不焦苦，经煎、捺、炸、浇汁等工序，烹制后成品颜色枯黄，香气扑鼻，外焦里嫩，酸甜适口，别具一格。

烤方

[主料辅料]

猪肋条肉.....3000 克 葱白段.....50 克
甜酱.....100 克 花椒盐.....100 克

[烹制方法]

1. 选用皮约 1 厘米厚，带有正中七根肋骨的肉一块。用刀将肋骨从中间斩断。把肉皮朝下放在砧板上，用刀把四边修齐，成为长约 25.5 厘米、宽约 19.5 厘米的长方块，再用削尖的竹筷在肉面上戳许多小孔眼，以便在烤时让热气排出。

2. 用铁叉从肉块第二根与第六根肋骨之间顺骨缝叉入，又到 6 厘米深的地方翘起叉尖，叉出肉面，隔 6 厘米再叉入，使叉尖从肉另一边叉出。再用两根两头削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。

3. 用青砖砌成一个长 1 米、宽约 60-70 厘米的烤池，将木炭放在烤池内点燃，烧至无火苗又无烟时，将炭拨成凹形，平持叉柄把皮朝下，伸入炉内，不断摆动，约 20 分钟，至肉上水分烤干，肉皮呈黑黄色时离火，用湿布盖在肉皮上润湿一下，用刀刮去肉皮上的焦污，再按前方法烤刮一次，用细钢针在肉皮上戳小眼，将肉皮朝下再放入炉内在微火上烤约 20 分钟。刮净皮上污物，翻过来肉骨向下烘烤均匀，至肋骨收缩，骨头伸出时取出。这时经过 4 次烘烤，3 次刮皮，皮已很薄，肉已均匀熟透。最后将肉皮朝下微火烤半小时，使肥膘油渗进肉皮，发出“吱吱”响声时，抽去烤叉、竹筷，用刀刮尽肉皮和周围的焦屑，即成烤方。

4. 先将烤方的肉皮切成长约 1.5 厘米、宽约 1.2 厘米的斜方片，再将肉切成薄片，分装盘中。上桌时带甜酱，花椒盐、葱白段，用空心饽饽夹食。

(工艺关键)

1. 选料时，要选 3000 克左右的嫩猪肉。
2. 上叉时，要用两只竹筷横叉在烤方上，防止肉烂下垂。
3. 烤时要用钢针在肉皮上戳小眼，使闭塞的小眼扞透，烘烤时热气畅通，不致肉皮鼓起，皮与肉脱节，失去烤方特色。

4. 火候要均匀，烤叉要不断移动，皮色要烤得均匀。

5. 焦皮要刮净，刮时要顺刮。

[风味特点]

1. “烤方”为扬州传统名菜，由“叉烧乳猪”改进而来。清代扬州官绅、盐商常用于宴请宾客，它与“叉烧鸭子”和“叉烧鳊鱼”被称为“扬州三叉”。

2. 烤方选用苏北小冬猪的肋条肉烤制，烤制中不加任何调料，烘烤次数繁多，讲究火候。成品色泽，烹制技法，为一般菜肴所不能比美。过去，燃料以柏树枝，梨木为最好，现在多选用火力温和，脚火支持时间长的芦柴、芝麻稽等，成品表皮酥脆异常，肉质干香酥烂，食时佐以甜面酱。花椒盐，葱白段，用空心饽饽夹食，别有风味。

清汤火方

（主料辅料）

火腿 1 块.....750 克	绍酒.....35 克
火腿脚爪 1 只 200 克	葱结.....25 克
光母鸡 2 只.....	鸡清汤.....2250 克
.....（约 2500 克）	虾子.....15 克
水发冬菇.....50 克	精盐.....6 克
冬笋片.....75 克	姜片.....35 克

〔烹制方法〕

1. 将火腿和火腿脚爪放入清水中浸泡 30 分钟，治净后四边修齐。猪爪镊净毛、斩去爪尖洗净。光母鸡剖腹去内脏，斩下鸡颈洗净。

2. 先取下 2 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，移至小火上使汤保持微沸，制成一般清汤，待汤冷透后，取出鸡和脚爪，用汤筛过滤。第一道用“骨馅”吊汤，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，用勺掀成饼状，待吊汤料鲜味分解入汤内，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，添清水淹没火方，置中火上烧沸后，移至小火焖至七成熟。晾凉后在肉面上剖成 3 厘米见方的方格（深至肉皮），肉皮上剖成同样的方格。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，取出滗去汤汁，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），将冬菇片、冬笋片放在火方上，舀入烧热的鸡清汤 750 克即成。

〔工艺关键〕

1. 使用“骨馅”、“红馅”，“白馅”，分 3 次吊汤，以汤清见底，滋味鲜醇为准。

2. 中华三腿为火腿名品，即浙江金华火腿、江苏如皋火腿、云南宣威火腿，简称南腿、北腿、云腿，此菜宜选北腿上腰峰，突出扬州正宗风味。

（风味特点）

“清汤火方”是扬州传统菜肴，与苏州传统名菜“蜜汁火方”合称“南北二方”，以汤清味醇、火腿酥香而烩炙人口。其制汤方法能反映出扬州厨师高超的“吊汤”技艺。采用多种原料，经 3 次吊制，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，此菜一直是扬州美食中的名撰。

蜜汁火方

〔主料辅料〕

熟南腿 1 块...500 克	白糖莲子.....50 克
松子仁.....25 克	蜂蜜.....50 克
熟猪油.....150 克	糖桂花.....2.5 克
冰糖.....125 克	淡清汤.....90 克
水淀粉.....30 克	

〔烹制方法〕

1. 将南腿修成大方块，皮朝下放在砧板上，用刀剖小方块，深度至肥膘一半。皮朝下放碗中，加入清水（水平南腿），上笼蒸约 2 小时 30 分钟取出，滗去汤汁，然后，再加冰糖、淡清汤，上笼蒸约 1 小时取出，放入白糖莲子再上笼蒸 30 分钟，取出滗去卤汁，合入同一盘中。

2. 将锅置旺火上，舀入熟猪油，烧至五成热，放入松子仁炸至呈金黄色时，取出待用。

3. 将锅置旺火上，倒入卤汁，加蜂蜜烧沸，用水淀粉勾芡。放入糖桂花搅和，浇在火方上面，再撒上松子仁即成。

〔工艺关键〕

南腿即金华火腿，宜选中峰，用旺火将皮烧糊，入清水中刮洗干净，再下汤锅中煮一开，然后烹如上法，则皮酥可口，若火腿存放已久，外皮干硬，则必须用此法泡制。

〔风味特点〕

1. 蜜汁火方为苏州传统名撰。与扬州“清汤火方”合称“南北二方”，〔清〕袁枚在《随园食单》中介绍蜜腿的制法：“取好人腿连皮切大方块，用蜜酒煨及烂，最佳……余在尹文端公（即江苏巡抚尹继善）苏州公馆吃过一次，其香隔户便至，甘鲜异常，此后不能再遇此尤物矣”。可见蜜汁火方与清代的蜜火腿有一定渊源。

2. 此菜色呈枣红，蜜汁芬芳，其味甜咸，风味独特。

金陵圆子

〔主料辅料〕

净猪肉.....300 克	鸡蛋.....1 个
精盐.....1.5 克	青菜叶.....1 张
白糖.....10 克	水发猪蹄筋.....10 根
葱末.....15 克	绍酒.....25 克
猪肉汤.....750 克	酱油.....25 克
熟猪油.....75 克	味精.....1.5 克
虾米.....10 克	姜末.....20 克
湿淀粉.....20 克	

〔烹制方法〕

1. 将猪肉剁成米粒状，虾米剁成碎末，然后一起放入碗内，磕入鸡蛋，加精盐 1 克、味精 0.5 克、葱末 1 克、姜末 1 克、清水 100 克搅拌均匀，做成大小一致的扁形肉圆 10 只，用调稀的湿淀粉在肉圆上抹匀。炒锅放中火上烧热，舀入熟猪油 50 克，再下入肉圆煎至四面呈金黄色取出。

2. 将每根水发蹄筋切成四段，放入炒锅内，舀入猪肉汤 250 克，再加入葱末 0.5 克、姜末 0.5 克、绍酒 5 克，置旺火上，烧至蹄筋软糯捞出，放入砂锅内，把肉圆铺在蹄筋上面，舀入猪肉汤 500 克，加精盐 0.5 克，酱油、白糖、绍酒 20 克、熟猪油 25 克、味精 1 克，盖上青菜叶，盖好锅盖，用旺火烧沸后，转用小火焖约半小时，离火揭去锅盖，去掉青菜叶即成。

〔工艺关键〕

净猪肉选用肥四瘦六者为佳。如果猪肉瘦肉较多，可适当加些肥膘肉。

〔风味特点〕

1. 张通之《白门食谱》中说，金陵南乡人家畜猪，皆喂以杂谷，或采野菜，熟以食之，从不饲以不洁之物，亦不许卧于污水中，故其毛润泽，皮薄而肉肥香，入釜中一煮即烂。

2. 金陵圆子，精选南乡优质猪肉为原料，配以水发蹄筋垫底，经精细加工后，肉圆酥烂鲜香，蹄筋软糯醇美，汤汁稠浓味厚，为南京名菜之一。

扒烧整猪头

〔主料辅料〕

黑毛猪头.....1 个	酱油.....250 克
冰糖.....500 克	姜片.....50 克
大料.....15 克	香茶叶.....10 克
绍酒.....1000 克	香醋.....200 克
葱结.....100 克	桂皮.....25 克
小茴香.....10 克	

〔烹制方法〕

1. 将猪头镊净毛，放入清水中刮洗干净。猪面朝下放在砧板上，在后脑中间劈开，剔去骨头和猪脑，放入清水中浸泡约两小时，漂净血污，入沸水锅中煮约 20 分钟，捞出，放入清水中刮洗，用刀刮净猪睫毛，挖出眼珠，割下猪耳，切下两腮肉，再切去猪嘴，剔除淋巴肉，刮去舌膜。再将眼、耳、腮、舌和头肉一起放入锅内，加满清水，用旺火煮两次，每次煮约 20 分钟，至七成熟取出。把桂皮、大料、小茴香放入纱布袋中扎好口，成香料袋。

2. 锅中用竹算垫底，铺上姜片、葱结，将猪眼、耳、舌、腮、头肉按顺序放入锅内，再加冰糖、酱油、绍酒、香醋、香料袋、清水，清水以浸过猪头为度，盖上锅盖，用旺火烧沸后，改小火焖约 2 小时，直至汤稠肉烂。

3. 将猪舌头放在大圆盘中间，头肉面部朝上盖住舌头，再将腮肉、猪耳、眼球按猪头的原来部位装好，成整猪头形，浇上原汁，缀上香菜叶即成。

〔工艺关键〕

1. 扒烧整猪头宜用泰兴产黑色猪头，约重 6500 克左右一个为佳。
2. 在用刀劈后脑时，注意不能割破舌头和猪面皮。
3. 猪耳中有许多毛，要将其镊净再入菜。
4. 此菜尤讲火候，故有“火功菜”之说，其经验是“焖之过程，火不宜旺，始终保持锅中汤汁沸而腾，至汤稠肉烂出锅。”

〔风味特点〕

1. 扒烧整猪头，是扬州菜中素享盛名的“三头”之一。“三头”即“拆烩鲢鱼头”、“清炖蟹粉狮子头”、“扒烧整猪头”。其中尤以“扒烧整猪头”历史较为悠久，声誉最高。

2. 此菜成品要保持“酥烂脱骨而不失其形”，色泽红亮、肥嫩香甜，软糯醇口，油而不腻，香气浓郁，甜中带咸，风味不凡。

清炖蟹粉狮子头

[主料辅料]

净猪肋条肉...800 克	蟹肉.....125 克
虾子.....1 克	绍酒.....100 克
葱姜水.....300 克	熟猪油.....50 克
蟹黄.....50 克	青菜心.....1250 克
猪肉汤.....300 克	精盐.....15 克
干淀粉.....25 克	

[烹制方法]

1. 将猪肉细切粗斩成石榴米状，放入钵内，加葱姜水、蟹肉、虾子 0.5 克、精盐 7.5 克、绍酒、干淀粉搅拌上劲。选用 6 厘米左右的青菜心洗净，菜头用刀剖成十字刀纹，切去菜叶尖。

2. 将锅置旺火上烧热，舀入熟猪油 40 克，放入青菜心焯至翠绿色，加虾子 0.5 克、精盐 7.5 克，猪肉汤，烧沸离火。取砂锅一只，用熟猪油 10 克擦抹锅底，再将菜心排入，倒入肉汤，置中火上烧沸。将拌好的肉分成几份，逐份放在手掌中，用双手来回翻动 4—5 下，搦成光滑的肉圆，逐个排放在菜心上，再将蟹黄分嵌在每只肉圆上，上盖青菜叶，盖上锅盖，烧沸后移微火焖约 2 小时。上桌时揭去青菜叶。

[工艺关键]

1. 此菜要求选料精严，制肉馅的肉要选用猪肋条肉。而肥瘦之比也要恰当、以肥七瘦三音为佳，这样，做出的狮子头才嫩。

2. 在刀工上要细切粗斩，分别将肥肉、瘦肉切成细丝，然后再各切成细丁，继而分别粗斩成石榴米状，再混和起来粗略地斩一斩，使肥、瘦肉丁均匀地粘合在一起。

3. 将搦后的肉馅加入各种调料，在钵中搅拌，直至“上劲”为止。

4. 搦肉圆也有巧妙之处，将一份调拌好的肉馅放在手心，手指并拢，手心呈窝形，让肉馅在两只手上搦来搦去，在搦的过程中自然变圆，变光滑。搦时要用巧劲，方能使狮子头做得又圆又光滑。

5. 要重视火功，在烹制肉圆时要区别情况，恰当用火。将“狮子头”放入砂锅的沸汤之中烧煮片刻，待汤再次沸腾后，再改用微火焖约两小时。这样，烹制出的“狮子头”就有肥而不腻，入口即化之妙了。

[风味特点]

1. 清炖蟹粉狮子头是脍炙人口的扬州名菜之一。相传已有近千年历史。

2. 所谓“狮子头”，用扬州话说即是大鬻肉。如果用北京方话说，即是大肉丸子。因为大鬻肉烹制成熟后，表面一层的肥肉未已大体溶化或半溶化，而瘦肉未则相对显得凸起，恍惚给人以毛毛糙糙之感。于是，富有幽默感的人便称之为“狮子头”了。

3. 据《资治通鉴》记载，在一千多年前，隋炀帝带着嫔妃、随从，乘着龙舟和四艘船只沿河南下时，“所过州县，五百里内皆令献食。一州至百舆，极水陆珍奇。”扬州所献的“珍奇”食馐中，已有“狮子头”。不过当时称为“葵花大鬻肉”。在隋炀帝下扬州看琼花时，这品菜已很出名了。

4. 清嘉庆年间人林兰痴《邗江三百吟》中记载：“肉以细切粗鬻为丸，用荤素油煎成葵黄色。俗云葵花肉丸。”并赞曰：“宾厨缕切已频频，因此

葵花放手新。饱腹也应思向日，纷纷肉食尔何人”

5.此菜狮子头肥嫩异常，蟹粉鲜香，青菜酥烂清口，须用调羹舀食，食后清香满口，齿颊留香，令人久久不能忘怀，此乃“扬州三头”之一。

樱桃肉

[主料辅料]

猪肋条肉.....1 方块	豌豆苗.....250 克
冰糖.....65 克	味精.....0.5 克
红曲水.....150 克	猪肉汤.....800 克

绍酒.....35 克	精盐.....11.5 克
葱结.....10 克	姜片.....5 克
熟菜籽油.....25 克	

[烹制方法]

1. 将猪肋条肉刮洗干净,放入沸水锅中,用旺火煮约 10 分钟,取出洗净。肉皮朝上,用刀在肉皮面上剖五分见方小块。

2. 将竹算置于砂锅内垫底,放入肉块,即皮朝上,舀入猪肉汤,加葱结、姜片、绍酒、精盐 10 克、红曲水,盖上锅盖,置中火上烧约 30 分钟,放入冰糖 32.5 克,再盖上锅盖,用小火焖至酥烂,再加入冰糖 32.5 克,用中火烧至卤汁稠浓,离火,拣出葱、姜,去掉肋骨,放入长腰盘中间,皮朝上,浇上原卤汁。

3. 炒锅置旺火上烧热,舀入菜籽油,放入豌豆苗、精盐 1.5 克、味精,煸炒至翠绿色,起锅盛放在肉块两端即成。

[工艺关键]

1. 选用猪肋条肉一方块约重 650 克。

2. 在肉皮上剖刀,深度至第一层瘦肉。不要将肉削断。

3. 红曲水:将红曲米 50 克碾碎,放锅内加清水 1000 克,置旺火上烧沸,滤去渣即为红曲水。

4. 将肉块用小火焖至酥烂约需 1 小时。

(风味特点)

1. 樱桃肉为江苏传统菜。因其形、色似樱桃而得名。

2. 此菜色彩艳丽,形似樱桃,光亮悦目,酥烂肥醇,入口而化,先甜后咸,配以豆苗,红绿相映,有荤有素,别有风味。

肉酿生麸

[主料辅料]

净猪腿肉.....600 克	精盐.....15 克
绵白糖.....30 克	葱末.....10 克
生面筋.....500 克	绍酒.....70 克
酱油.....50 克	味精.....2 克
芝麻油.....2 克	

[烹制方法]

1. 将猪肉剁成末，放入碗中，加葱末、绍酒 50 克、酱油、白糖，拌成肉馅。将生面筋拉成长条，切成 50 块，搓成圆形，放入清水浸约 10 分钟后，取出拉成厚薄均匀的圆薄皮，包入肉馅 17 克，收好口，成生麸肉圆。

2. 将锅置旺火上，舀入清水 1500 克烧沸，加入精盐，再放入生麸肉圆，烧至锅边的水起小泡，再用小火烧 5 分钟，撇去浮沫，加绍酒 10 克、味精、芝麻油，起锅盛入大汤碗中即成。

[工艺关键]

1. 生面筋搓成长条后，冷天放入温水中，热天放入冷水中浸泡。

2. 面筋制法：以 2500 克面粉为例，将面粉放入盆中，加精盐 2.5 克，用清水 1500 克分数次倒入，将面粉揉匀和成软硬适中的面团，用湿布盖着饧半小时左右，然后将饧好的面团分为两块，逐块用手拿着在清水盆中不断揉搓，这时面团即有白色浆汁渗出溶于水中，使清水变浑，再换清水继续揉搓，反复三四次后，至面团中渗出物减少，盆内水质逐渐变得清澈，面团变成色泽乳白，软滑柔韧，富有弹性时，即成面筋。

3. 在往面筋里包馅时，不能漏馅，且要大小整齐均匀。

(风味特点)

1. 肉酿生鼓又称生麸酿肉、生麸肉圆，是无锡名菜。无锡称水面筋为生麸。

2. 生面筋即才洗出来的水面筋，其特点洁白、质地细腻、柔韧滑润、可塑性强，是烹制素菜必备的原料之一。

3. 面筋的起源很早，大约唐宋年间为人们所喜食，宋代诗人王炎在《双溪集·山林清供杂咏·鼓筋》中说：“色泽似乳酪，味胜鸡豚佳。一经细品嚼，清芳甘齿颊。”

4. 此菜皮薄韧光亮，肉馅鲜嫩多汁，汤清味美，是别具风味的地方菜。

松子熏肉

(主料辅料)

猪肋条肉.....500 克	精盐.....9 克
松子仁.....15 克	白糖.....30 克
豌豆苗.....125 克	味精.....1 克
葱叶.....25 克	冰糖.....30 克
陈皮.....7.5 克	葱白段.....6 克
茶叶.....15 克	姜片.....7.5 克
熟猪油.....30 克	花椒.....10 粒
绍酒.....60 克	芝麻油.....6 克
酱油.....45 克	

(烹制方法)

1. 将猪肋条肉修齐四边，切成长 18 厘米、宽 14 厘米、厚 2.5 厘米的长方形块，洗净放入盘中，精盐 6 克，花椒拌和后，均匀擦在肉上，腌渍后取出洗净，用洁布吸去水。用铁叉插入肉内，皮向下，在旺火上烘烤，待皮烤焦后，离火抽去铁叉，将肉放入泡至肉皮回软取出。刮去皮上的焦污，使皮剩约 0.5 厘米厚，再用清水洗净。

2. 将竹箅置于砂锅内垫底，放入葱白段、姜片，皮朝下再放入猪肉，加酱油、绍酒、冰糖、陈皮、松子仁，添清水淹没肉身，盖上锅盖，在旺火上烧沸后，移在微火上，焖至肉酥烂取出。

3. 将杉木屑、茶叶、白糖 10 克放入空铁锅内，架上铁丝网，网上平放葱叶，再放猪肉，盖好锅盖，置旺火上烧 2—3 分钟，视锅内冒出浓烟时离火，熏至肉色金黄时取出。肉皮朝上置砧板上，用芝麻油涂擦肉皮，斜切成 8 块（刀距约 2.2 厘米），每块再从中间切一刀，成 16 块，保持原状，皮朝上仍成长方形，装入长盘中间。同时将砂锅内的松子仁捞出，摆在肉皮上。

4. 在熏肉改刀的同时，炒锅置旺火上，舀入熟猪油，烧至六成热，下入豌豆苗，加精盐 3 克、白糖 5 克、味精，炒熟后起锅，放在肉块两头即成。

〔工艺关键〕

1. 用盐、花椒腌渍肉块，夏季 2 小时，冬季 4 小时。
2. 炖肉块，大火烧开，微火炖至酥烂，约需 2 小时。
3. 发烟材料中加少许肉桂粉，熏味更香。

(风味特点)

1. 松子熏肉选南乡猪肉为主料，滋味绝佳。南京中华门外南去 30 公里，便是江南闻名的鱼米之乡——湖熟镇。这是一座历史悠久的文明古镇。由于它地处南京近郊的南端，故被世人称为“南乡”。此处地理条件优越，物产丰富，富甲江南，素有“小南京”之美誉。南乡的猪、米、鸭、鸡品质优良，最为驰名。被誉为“南乡四绝”。南乡猪腿短，爪小，皮白，毛黑。其特点在《白门食谱》上早有记载：“南乡人家畜猪，皆喂以杂谷，或野菜，熟以食之。从不饲不清洁之物，亦不许卧于污水中，故其毛润泽，皮薄而肉肥香，人釜一煮即烂，最润养于人身。”南乡猪另有一个最大的特点，就是在宰杀时不贪肉多，重量不可超越 50 公斤以上。开片后每片最多只有十几公斤。这种猪皮下脂肪较少，肥而不腻，肉纤维组织极细，结缔组织少。用以人饌，可与金华猪媲美。

2. 松子熏肉为南京名菜。用熟熏法，肉质腴美；松子香糯，熏香四溢。

糟扣肉

（主料辅料）

猪五花肉 1 长方块约重 500 克	猪肉汤.....200 克
香糟.....125 克	酱油.....105 克
白糖.....75 克	绍酒.....100 克
葱结.....15 克	姜片.....15 克

（烹制方法）

1. 将猪五花肉刮洗干净，入冷水锅中，煮至五成熟时，捞出再洗净。皮朝下放入内有竹算垫底的砂锅中，加酱油 100 克、白糖、绍酒、葱结、姜片和猪肉汤，用圆盘压住，盖上砂锅盖。置中火上烧沸 5 分钟，再移小火上焖约 30 分钟，将肉取出凉透。

2. 用一碗，倒入酱油 5 克，将肉切成长约 9 厘米、厚约 0.9 厘米的块，皮朝下排入碗内。把香糟用 100 克焖肉原汁调匀，铺在肉面上，用玻璃纸封住碗口，上笼蒸约 1 小时，将肉翻扣在盘中即成。

（工艺关键）

猪肉先用水煮，断血水即捞出。加调料后焖 30 分钟，使之入味。再加酱油、香糟蒸至酥烂，约需 2 小时。经煮、焖、蒸三道工序。成品色、香、味、质皆佳。

（风味特点）

“糟扣肉”是常州冬令、初春的时令佳肴，源于苏南民间家常菜，70 余年前引入菜馆。1925 年常州名厨强良生在烹制工艺上将涂拌酱色改为直接加料走红，使此菜色、香、味更佳。现以常州德泰恒菜馆制作质量最好，菜品色泽酱红，酥烂入味，肥而不腻，入口即化，几经复蒸而食则香味更足，口感更糯，加上凉后还能凝成一团，便于携带，当地百姓常作礼品馈赠亲友。

腐乳汁肉

（主料辅料）

去骨猪肋条肉.....	桂皮.....4克
.....750克	红曲粉.....10克
肥鸭 1只.....2000克	精盐.....10克
冰糖.....75克	绍酒.....25克
酱油.....15克	姜片.....10克
葱结.....10克	八角.....3克

（烹制方法）

1. 将猪肋条肉切成 5 厘米见方的块，焯水后捞出。红曲米研成末，加 30 克水调匀。

2. 锅内放入衬垫，加入姜片、葱结、桂皮、八角，再放入猪肋条肉，肉的上面放肥鸭，把红曲米水倒入锅内，加绍酒、精盐、酱油、冰糖 45 克和清水，以淹没为度。

3. 锅置旺火上烧沸，再改用小火煨 1.5 小时，加冰糖 30 克收浓原汁，起锅分扣在碗内（皮朝下）。将扣碗上笼蒸透，吃时将肉翻扣入汤盆里，肉汁用旺火烧稠，浇在肉上即成。

（工艺关键）

肥鸭与肉同烧，熟后为卤鸭，另成一菜，简捷方便。

（风味特点）

腐乳汁肉是无锡地方名菜，传说在 [清] 光绪三十二年（1906 年）由无锡聚丰园菜馆厨师王荣初创制。原用红腐乳作调料，现今用红曲米，把肉烧成红腐乳大小，借用红腐乳的形与色，故名。又不断改进，把腐乳汁肉与卤鸭同烧，卤鸭与汁肉的滋味互相渗透，肥而不腻，酥烂入味，甜中带咸，色泽红亮，乃无锡喜庆筵席中常用的大菜。无锡太湖船菜中，上此菜时还增配有荷叶夹子，用来夹着汁肉同吃，既以面点代饭，又使面点混和着汁肉的酥肥香润，可谓别有风味。

镇江肴肉

(主料辅料)

猪蹄膀 10 只.....	明矾.....3 克
.....15000 克	绍酒.....50 克
姜片.....12.5 克	大料.....10 克
葱段.....25 克	粗盐.....1350 克
硝水.....300 克	花椒.....10 克

(烹制方法)

1. 将猪前蹄膀刮洗干净，逐只用刀剖（不能偏），剔去骨（后蹄要抽去蹄筋），皮朝下平放在案板上，分别用铁扦在瘦肉上戳一些小孔。每只均匀地洒上硝水，再用粗盐揉匀擦透，平放在缸内，进行腌制（随着气候的变化，用盐量和腌制的时间也有所不同。夏季每只用盐 125 克，腌 6~8 小时；冬季用盐 95 克，胸 7 天；春秋两季用盐 110 克，腌 3~4 小时），然后放冷水内浸泡 8 小时（夏天不泡），去掉涩味，取出刮去皮上污物，再用温水漂洗干净。

2. 将葱段、姜片装入布袋，花椒、大料装入另一布袋，把口扎紧。在大锅内放入清水 5000 克，加粗盐 400 克、明矾 1.5 克，用旺火烧沸，撇去浮沫。将猪蹄放入锅内（蹄皮朝上，逐层相叠，最上一层蹄皮朝下），烧沸后再撇浮沫，将葱姜袋和香料袋放入，加入绍酒，盖上竹算子，上放清洁重物压住蹄肉。用小火煮约 1.5 小时（保持微沸），将蹄肉上下翻换，蹄皮全部朝上，放入锅内，再煮至九成烂（约 3 小时）出锅，捞出两个布袋，汤留用。

3. 取直径 40 厘米、高 4 厘米的平盆 5 只，每只盆内平放猪蹄 2 只（皮朝下），5 只盆叠压在一起，上面盖空盆 1 只，20 分钟后，将盆逐只移至锅边，舀入原汤，把盆内油卤冲一下再滗入锅中。

4. 将锅内汤卤烧沸，撇去浮油，放入明矾 1.5 克，添清水约 250 克烧沸，再撇去浮油。然后将汤卤舀入蹄盆，淹满肉面，放阴凉处冷却凝冻（天气热时，待凉透后放入冰箱凝冻），即成水晶肴蹄。煮蹄的余卤即为老卤，可留作下次继续使用。

5. 上桌时，改刀装盘，佐以姜丝，香醋，味道更好。

(工艺关键)

按肴蹄不同部位，切成各种肴蹄块，猪前蹄爪上的部分老爪肉（肌腱）切成片形，状如眼镜，叫眼镜肴，食之筋纤柔软，味美鲜香；前蹄爪旁边的肉，切下来弯曲如玉带，叫玉带钩肴，其肉极嫩，前蹄爪上的走爪肉（肌腱），叫三角棱肴，肥瘦兼有。清香柔嫩；后蹄上部一块连同一根细骨的净瘦肉，名为添灯棒肴，香酥肉嫩，为喜食瘦肉者所欢迎。现以宴春酒楼、京口饭店、同庆楼制作的最好。

(风味特点)

1. 镇江肴肉又名水晶肴蹄，简称肴肉，是镇江传统名菜，迄今已有 300 多年的历史，镇江民间传说，八仙之一的张果老，应王母娘娘邀请，倒骑神驴去瑶池赴蟠桃会，路经镇江，闻到肴肉的香味，连忙下驴，变成一老翁来到凡间吃肴肉，竟忘了赴蟠桃会。可见其味之美。

2. 肴蹄肉红皮白，光滑晶莹，卤冻透明，犹如水晶，故有水晶肴蹄之称。具有香、酥、鲜、嫩四大特点。瘦肉香酥，肥肉不腻，食时佐以姜丝和镇江

香醋，更是别有风味。诗曰：“风光无限数金焦，更爱京口肉食饶，不膩微酥香味溢，嫣红嫩冻水晶肴。”

高沟捆蹄

（主料辅料）

猪肉.....	5000 克	丁香.....	5 克
桂皮.....	7 克	砂仁.....	5 克
豆蔻.....	8 克	花椒.....	5 克
葱姜.....	10 克	味精.....	5 克
黄酒.....	120 克	麻油.....	15 克
酱油.....	250 克		

（烹制方法）

先将猪肉洗净，切成长条，将丁香、桂皮、豆蔻、砂仁、花椒、葱姜、味精、黄酒、麻油等调味品均匀地撒在肉面上，再放入上等酱油中浸泡五六个小时后捞出，然后，用猪小肠衣，裹成 0.5 公斤左右重的、外用草绳捆紧，放入浸泡肉的原汤内煮熟，冷却后，改刀装盘即成。

（工艺关键）

用小肠衣裹肉时，一定要紧贴肉面，不留空隙，注意裹严。

（风味特点）

1. 此菜为涟水县高沟镇特产。自古就流传着“中秋向后日渐凉，高沟捆蹄相争尝，购货客人如云涌，只悉生产供不上。”的民谣。

2. 此菜色泽酱红，咸鲜香甜，鲜嫩可口，食之不腻，细嚼慢品，回味无穷。

风蹄

（主料辅料）

猪前蹄 1 只.....	酱油.....50 克
.....1250 克	葱结.....15 克
猪肉汤.....1000 克	精盐.....15 克
风鱼.....100 克	白糖.....25 克
绍酒.....100 克	姜块.....5 克

（烹制方法）

1. 将猪蹄刮洗干净，剖开主骨，斩下脚爪，一起放入炒锅，舀入猪肉汤，置旺火上烧沸。撇去浮沫，捞出猪蹄洗净，仍放锅中，加绍酒 50 克、精盐、葱结、姜块（拍松）烧沸，移至小火上烧至六成熟，捞出剔去大骨，用酱油 10 克抹在蹄皮上。

2. 将风鱼切成条块，放入碗中。将蹄膀（皮朝下）放在鱼块上，再放入猪爪，加绍酒 50 克、酱油 40 克、白糖，舀入锅内原汤 150 克，用只圆盘盖在碗上，上笼用旺火蒸约 2 小时，取出滗出汤汁，翻扣入汤盆中，浇上汤汁即成。

（工艺关键）

蒸碗必须加盖，或用皮纸封严，蒸时不渗入水蒸气，保持原汁原味。

（风味特点）

风蹄是江苏夏令时节名菜。选用猪前蹄及风鱼蒸制而成。此菜蹄膀皮糯肉烂，风鱼味鲜，酒香四溢，风味独特。

宿迁猪头肉

（主料辅料）

猪头.....1 个	绍酒.....150 克
酱油.....750 克	绵白糖.....100 克
味精.....5 克	大料.....25 克
桂皮.....25 克	葱段.....25 克
姜片.....25 克	蒜瓣片.....25 克
猪肉汤.....2500 克	芝麻油.....100 克

（烹制方法）

1. 将猪头放清水中，镊去毛，刮洗干净。猪面朝下放板上，在后脑中间劈开，取出猪脑，剔去骨头，割下两耳，去掉猪眼圈、淋巴肉、嘴唇、耳圈、鼻子。猪脸切成两块，下巴切成 3 块。再放在清水中泡去血污，捞出放沸水锅内，烧约 20 分钟，捞出洗净，切成 5 厘米的方块。

2. 锅内用竹蓖垫底，放入猪头肉块，加酱油、猪肉汤，置旺火上烧沸，撇去浮沫，加大料、桂皮、绍酒，盖上锅盖，再烧约 20 分钟，移至微火上焖至汤浓，然后放入葱段、姜片、蒜瓣片烧约 5 分钟，加绵白糖、味精，淋入芝麻油，起锅晾凉，即可装盘。

（工艺关键）

在移至小火上焖时，约需 2 小时，汤汁即可变浓，要勤看勤翻。

（风味特点）

此菜色泽红润，香味浓郁，肥肉酥烂，瘦肉鲜香，味纯而嫩，是宿迁地方风味名肴，闻名省内外。

无锡肉骨头

[主料辅料]

猪肋排骨...50000 克	绍酒.....1250 克
精盐.....1000 克	酱油.....5500 克
白糖.....2500 克	葱结.....200 克
姜块.....200 克	大料.....250 克
桂皮.....250 克	

(烹制方法)

1. 将排骨斩成块，用精盐拌匀，放入缸内腌约 12 小时。
2. 将腌制好的排骨取出，放入大铁锅内，加清水浸没，用旺火烧沸后，捞出洗净，将锅里的汤倒掉，放入竹箬垫底，将排骨整齐放入，加绍酒、葱结，姜块（拍松）、料、桂皮，舀入清水 25 千克，盖上锅盖，用旺火烧沸后，再加入酱油、白糖，盖好锅盖，用中火烧至汁稠，食时改刀装盘，浇上原汁即成。

(工艺关键)

排骨清水煮开，除去血汁和浮沫，再用清水洗净后卤制，膻味尽除，肉香四溢；现今市售肉骨头，少此必须工序，无锡老饕摇头：“全非原味”。

(风味特点)

1. 无锡肉骨头为无锡传统名菜，又名“无锡排骨”或“酱炙排骨”，由猪肋排烧煮而成。传说济公引制此菜。他向肉庄老板讨肉吃后，给了老板几根蒲扇上的茎，叫老板放在肉骨头里一起烧。老板如法炮制，果然异香扑鼻，散满无锡全城，无锡肉骨头一举成名。

2. 据史载，早在清光绪二十二年（公元 1897 年），无锡肉骨头就行销于市。当时以南门外黄裕兴肉店最为有名，该店的肉骨头均用数十年滚存下来的老卤汁烧煮。后来逐渐形成无锡南、北两派特色。1927 年，城中三凤桥慎余肉庄后来居上，兼收南北两派制法之长，形成现今无锡肉骨头的风味特色，故无锡肉骨头又称无锡三凤桥肉骨头。20 世纪 60 年代起，无锡肉骨头外销港澳等地，1982 年被评为全国优质名特产品。近十多年来，随着改革开放的发展，中外宾客大量涌人尤锡，无锡肉骨头成为筵席上的必备佳肴。

3. 此菜色泽酱红，肉质酥烂，芳香扑鼻，咸中带甜，油而不腻，既是席上美味，又是馈赠亲友的佳品。

南京香肚

(主料辅料)

猪小肚.....10 个	白糖.....20 克
鲜猪肉.....2000 克	花椒.....10 克
大茴香.....10 克	明矾.....7 克
桂皮.....10 克	精盐.....750 克
生硝.....5 克	

(烹制方法)

1. 将小肚去筋去肥油，用 210 克盐擦揉后，放入缸中腌 10 天，再用 90 克盐擦揉 1 次，放回缸中腌 3 个月。出缸后每个再用 25 克盐揉搓后，装入蒲包内，挂在通风处，约过 1 个月，将每个小肚内外搓洗几次，每次洗后，必须换清水，洗后晾干，再用明矾搓揉，以去异味粘液，最后用清水洗净，平放在细竹丝编的榨包内，用大块石头压 7~8 小时，取出装肉。

2. 装肉时，先将猪肉皮去掉，骨拆净，按肥四瘦六的比例切成蚕豆大小的肉丁。加上盐、大茴香、桂皮、花椒、硝拌匀，半小时后，再掺入白糖拌匀，然后将猪肉塞入每个小肚，并用力揉紧，用缝衣针扎一些小孔，使空气排出，用绳扎紧肚口，放在太阳下晒干燥，再挂在阴凉通风处晾 1 个月左右即成。

3. 食前要先将香肚放清水中泡 20 分钟，洗净后入锅煮沸。随即改小火继续焖约半小时即熟，取出撕去外皮，切成薄片装盘上桌即成。

(工艺关键)

1. 放缸内以后，缸口一定要盖严，防止灰尘，飞虫进入。
2. 晒制过程中，一般春秋约晒(1~2)天，冬季晒(3~4)天。

(风味特点)

此菜属南京传统菜，历史悠久，清代袁枚所著的《随园食单》就有过这样的记载：“周益兴铺在彩霞街，八十多年，专制售小肚，闻名大江南北”。此菜的特点是：色泽红润，香醇鲜嫩，油而不腻，佐餐下酒均宜。

翡翠蹄筋

（主料辅料）

干猪蹄筋.....100 克	粘盐.....3 克
丝瓜.....300 克	水淀粉.....40 克
熟火腿片.....75 克	鸡清汤.....250 克
虾子.....1.5 克	熟猪油.....500 克

（烹制方法）

1. 将干猪蹄筋投入三成热温油中，炸至收缩透明、内部水分排尽后捞出，用碱水洗净，投入热水锅中焖 10 小时左右，使蹄筋恢复至原来体积。内部发软后，盛入容器内，加入碱水，发至原体积的 2~3 倍时，捞起放入清水中，反复漂洗，去净碱味。

2. 将猪蹄筋切成 6 厘米长的段。丝瓜刮去表皮呈翠绿色，切去两头，剖成两片，挖去瓜瓢，洗净，切成长约 4 厘米、宽约 1 厘米的条。

3. 将锅上火，舀入熟猪油。烧至四成热时，放入丝瓜条炒至碧绿，倒入漏勺。炒锅再上火。舀入鸡清汤，放入蹄筋、火腿片、虾子、熟猪油 75 克，烧至蹄筋软糯，再加精盐、丝瓜条，烧沸后用水淀粉勾芡，起锅盛入盘内即成。

（工艺关键）

蹄筋有油发、水发两种，此菜蹄筋兼有油发、水发之长，不仅涨量大，口感亦佳，为地道江苏风味特色。

（风味特点）

翡翠蹄筋用油发猪蹄筋配绿色蔬菜制作而成。蹄筋涨发量大，吃口韧、软、滑、糯，色呈半透明黄玉状，汤汁稠浓，味道醇和，是江苏传统名菜。

靖江牛肉脯

（主料辅料）

牛肉.....5000 克	鸡蛋.....2 个
大茴香.....10 克	五香粉.....10 克
生姜汁.....10 克	胡椒粉.....5 克
小苏打.....5 克	鱼露.....315 克
白糖.....750 克	味精.....15 克
黄酒.....45 克	

（烹制方法）

1. 将牛肉剔去牛筋和牛油，切成小块。
2. 将鸡蛋搥入盆内，加鱼露、大茴香粉、胡椒粉、姜汁、小苏打、味精、糖、黄酒调成卤汁，将牛肉块放入拌匀并腌渍半小时。
3. 取一铁筛，在筛内抹上一层洁净的猪油，以免沾粘。然后取出牛肉块，再切成长约 7.5 厘米、宽约 6 厘米、厚约 1 厘米的薄片，一片片摊在铁筛内放在烧木炭的平面烘炉上反复焙烘 5 分钟左右即成。

（工艺关键）

大茴香用时最好磨成粉，在焙烘过程中要反复翻动，否则，两面色泽不一。

（风味特点）

此菜系靖江特产，已有五十余年历史。色泽紫红，薄而透明，味道甘甜，肉质鲜嫩，常作小吃或馈赠佳品。

火腿酥腰

（主料辅料）

熟火腿.....	150 克	姜片.....	1 克
猪腰.....	300 克	绍酒.....	25 克
萝卜.....	500 克	葱白.....	1 克
精盐.....	2.5 克		

（烹制方法）

1. 将火腿切成 1.5 厘米宽的小块。将猪腰撕去外皮，两面直划 3~4 刀。萝卜削成 12 个核桃大小的圆球，待用。

2. 猪腰放沸水锅内烫去血污，捞入冷水里洗净后，连同火腿及姜、葱放入中号砂锅，加满清水，置旺火上烧沸，撇去浮沫，改微火炖约 1 小时 30 分钟，将猪腰取出横切成约 0.8 厘米厚的片仍放锅内。

3. 将萝卜球放沸水锅内焯一下，捞入砂锅，加精盐、绍酒，再改旺火炖沸，至萝卜球熟软即成。

（工艺关键）

选用金华火腿或如皋火腿皆可，加入猪里脊肉同炖，名“金腿脊梅炖腰酥”，为南京传统名菜。

（风味特点）

“火腿酥腰”是扬州传统名菜，在宋、元、明、清时期，它是宫廷席上的珍贵佳肴。其菜火腿咸鲜，腰子酥烂，汤味鲜美。

糖醋小排

（主料辅料）

猪排骨.....1000 克	料酒.....15 克
龙虾片.....50 克	白糖.....150 克
花牛油.....750 克	米醋.....100 克
精盐.....5 克	酱油.....25 克
鸡汤.....500 克	葱、姜各.....25 克
大料.....5 克	味精.....3 克

（烹制方法）

1. 将排骨洗净，用刀剁成 6 厘米长、3 厘米宽的长方块（其 20 块）每块分别带肋骨两根，葱切段、姜切片，拍松。

2. 取锅置于旺火上，倒入花生油烧全七成熟时，下入龙虾片炸透，捞在盘内，然后再将排骨块下入油锅中，炸透倒在漏勺中控油，原锅留油少许，重新上火烧热，投入葱段、姜片和大料，略炸一下，加料酒、白糖 50 克、酱油，倒入鸡汤烧开，撇净浮沫，与排骨一同倒在砂锅中，放在微火上慢烤，视排骨烂至七成时，即刻倒在铁锅内，上旺火加白糖 100 克、米醋、精盐、味精，调好口味，用急火将汁收浓，待甜酸味出来后，盛入盘内，用炸好的龙虾片围边即成。

（工艺关键）

将排骨下七成热油锅中，必须炸透，控净油，再入砂锅慢煮。出锅前要用铁锅急火收汁。

（风味特点）

此菜色泽红润，排骨香嫩，甜中带酸，南人所嗜。

冰糖扒蹄

(主料辅料)

猪肘子.....	1500 克	豌豆苗.....	500 克
料酒.....	15 克	糖色.....	50 克
盐.....	5 克	冰糖.....	10 克
葱.....	10 克	酱油.....	50 克
姜.....	10 克	花生油.....	500 克
味精.....	3 克		

[烹制方法]

1. 将猪肘子下清水锅中，上火煮，去掉血沫，用刀修理整齐，刮去残毛，刻上十字大方块吞刀（皮不划破）。

2. 取煸锅注入花生油，烧到七成热，将剖好的肘子抹上酱油。入锅炸至金黄色，捞出控油。豌豆苗摘叶洗净。葱切段，姜切片。

3. 取煸锅，垫上竹算子，放葱段、姜片、料酒、冰糖、糖色，盐清水，大火烧开，将肘子皮朝下放入，移至小火烧约 2 个小时左右。将肘子提出扣入盘中，原锅上火收汁，尝味，待汁浓时浇在肘子上，同时，取锅注入少许花生油，放入豌豆苗煸炒，放盐、味精，熟后围在肘子周围即可。

(工艺关键)

1. 油炸时间不宜过长，上色后即捞出。
2. 配料也可选用油菜心、菠菜等青菜。
3. 颜色不够，可用酱油调色。

(风味特点)

皮肉酥烂，味浓而甜，为淮扬传统名菜，在江苏各省广泛流传，城乡喜宴，常见此菜，喻意“甜甜蜜蜜”。

同肠

（主料辅料）

猪小肠.....	1500 克	酱油.....	70 克
熟猪肝.....	250 克	绍酒.....	50 克
笋片.....	15 克	白糖.....	75 克
水淀粉.....	50 克	红米.....	2 克
葱结.....	10 克	葱末.....	5 克
姜片.....	10 克	熟猪油.....	60 克

（烹制方法）

1. 将猪小肠翻洗干净，放入温水中浸烫，用清水漂净，浸在温水中，把一条肠套叠为两层，塞进另一条肠内，成为“三套肠”。

2. 将葱结，姜片与同肠一起放入水锅内，煮 1 小时 30 分钟。换上清水，加酱油 35 克、红米、绍酒 30 克，再烧煮 1 小时 30 分钟。取出，切成约 3 厘米长的段。

3. 将锅置旺火上，放入熟猪油 45 克、葱末炸香，放入熟猪肝、同肠、笋片、加绍酒 20 克、酱油 35 克、白糖，加原汁 100 克，复烧 10 分钟，用水淀粉勾芡，浇上熟猪油 15 克，即成。

（工艺关键）

猪小肠做成“三套肠”，熟后切段成圆筒形，故名同肠。

（风味特点）

同肠又名套肠，清初开始流行。1833 年，无锡南门外莫姓饭店利用当时滞销的小肠制成同肠，食者称好，当时市民中就有“南门同肠”之称。1926 年，南门聚鑫园菜馆厨师按锡帮口味烹调的同肠其味更佳，有的用盒装送到上海等外埠，馈赠亲友，因而名噪一时。1930 年，城中东大街口李喜福饭店精工烹调同肠，改用小盆供应于市，远近闻名。同肠呈长圆筒形，色泽红亮，卤浓葱香，肥而不腻，甜咸适口，酥烂松软，为无锡传统名肴。

砂锅牛尾汤

（主料辅料）

牛尾 2 条.....100 克	料酒.....15 克
桶冬笋.....50 克	精盐.....5 克
干贝.....25 克	味精.....3 克
干口蘑.....25 克	葱、姜各.....10 克
豌豆苗.....25 克	鸡汤.....500 克
熟猪油.....50 克	

（烹制方法）

1. 将牛尾剁去很部和毛尖，取中段，择净牛毛，洗净，入开水锅内烫好，用刀顺骨节改成小段，放入砂锅中。葱切段、姜切片均拍松备用。

2. 将干贝剥去老筋，洗净，放在碗内，加料酒 5 克、清水少许，放入一半葱段、姜片，上屉蒸烂，取出备用。干蘑用温水泡软，洗净泥沙，切成小片，冬笋切成柳叶片，豌豆苗择洗干净。

3. 取锅置于火上，倒入熟猪油烧热，放入剩下的葱段、姜片，略炸一下，加料酒 10 克、精盐 5 克，倒入鸡汤烧开，撇净浮沫，捞出葱姜，倒在盛有牛尾的砂锅中，放进口蘑、干贝和冬笋片加盖，放在旺火上烧开，移至微火上焖烂。

4. 走菜时，打开盖，烧至大开，加味精调好口味，撒上豌豆苗，连砂锅一同上餐桌。

（工艺关键）

牛尾取中段必须择净牛毛和牛皮上的杂质，走菜时要打开盖烧至大开，调好口上桌。

（风味特点）

“砂锅牛尾汤”乃扬州冬令名肴，牛尾软糯，汤浓味鲜，冬至之后，更是应时佳品，家家争做，以为吃过此菜，便能御寒过冬。

沛公狗肉

(主料辅料)

净狗肉.....	1250 克	甲鱼 1 只.....	650 克
绍酒.....	75 克	白糖.....	10 克
精盐.....	15 克	味精.....	2 克
姜片.....	30 克	葱白.....	50 克
花椒.....	15 粒	元茴.....	5 克
酱油.....	50 克	硝水.....	25 克

(烹制方法)

1. 狗肉洗净，切成 3.5 厘米见方的块，放入盆中，加入精盐 10 克、绍酒 25 克、姜片 10 克、葱白 15 克、硝水，拌匀后腌 2 小时，用清水浸泡 1 小时，入沸水锅中焯水后再洗净。

2. 狗肉放入砂锅中，底垫竹算，加清水、绍酒 50 克、酱油、精盐 5 克、白糖、葱白 35 克、姜片 10 克、元茴、花椒用纱布包好)，上火烧沸后撇去浮沫，加盖转中火烧至狗肉八成烂。

3. 甲鱼宰杀去血，入热水锅中浸烫至能将背壳取下时，刮去黑膜，去壳及内脏，洗净切成 3.3 厘米的块，入沸水锅中出水，再用清水洗净，放入砂锅中。把甲鱼蛋煮熟去壳，围在甲鱼的四周，甲鱼壳盖在肉上，盖上锅盖，同狗肉一起炖至酥烂，拣去葱姜、元茴、花椒包，加入味精即成。

(工艺关键)

1. 狗肉以黄狗之肉为佳，黑狗次之，白狗味腥，不堪人饕。
2. 大火烧开，文火慢炖，连砂锅上桌，趁热食用。

(风味特点)

1. 狗，古称地羊，列六畜之一。几千年前的周秦时期，狗肉已成为宫廷宴饮，祭把大典上的一味常饕，并有专养供食之狗。《史记·樊哙列传》曾载：舞阳侯樊哙者，沛人也，以屠狗为事，传说汉高祖刘邦最喜食樊哙煮的狗肉，天天去吃，从不给钱。一天，樊哙为躲开刘邦，到湖东夏镇去卖。刘邦闻讯赶去，遇河受阻，忽然河面游来一老鳖，驮刘邦过河，找到樊哙，刘邦抓起狗肉就吃，回去时，又一起乘鳖过河。事后，樊哙把老鳖宰杀和狗肉一同煮卖，不料肉味格外鲜美，人人争相仿效，此菜很快流传开来。

2. 元·大德年间，樊哈后裔樊信，在徐州开“樊信狗肉店”，据说仍用“鳖汤”煮肉。著名书法家鲜于枢去北京任职，夜寝徐州，忽一夜风带来阵阵扑鼻奇香，晨起循之而去，方知是樊信煮的狗肉出锅。品尝痛饮之际，乘兴挥毫题“夜来香”三字相赠。樊信制成匾额，正配上前辈留下的“地羊人饕沛公留，误食鳖肉异香出”的对文。从此，狗肉店门庭若市。无，明。清及民国时期，狗肉菜的品种和配菜格式也是从简到繁，从单一到多种原料，从单一菜而发展成十几只合理配备的“狗肉席”。现今，徐沛仍有很多名店专营狗肉，使这一传统名撰历代受人喜爱。

3. 此菜用砂锅炖制而成，保持原汁原味，肉香酥烂，甲鱼酥软，异常鲜美，冬令常吃此菜，能安五脏，益元气、暖腰膝，补五痨七伤等，堪称润补佳味。

清炖兔子

[主料辅料]

净兔肉.....750 克	净猪五花肉...200 克
鸡清汤.....1000 克	水发香菇.....25 克
熟冬笋.....25 克	精盐.....15 克
青菜心.....15 克	味精.....5 克
绍酒.....50 克	蒜泥.....30 克
葱姜.....20 克	白胡椒粉.....1 克
花椒.....3 克	芝麻油.....25 克

(烹制方法)

1. 兔肉洗净，切成 3.5 厘米见方的块，用清水浸泡 2 小时。捞出放盆内，加入精盐 10 克、绍酒 10 克，葱姜 10 克、花椒腌 4 小时，再用清水洗净。五花肉切成小丁待用。

2. 兔肉放入凉水锅中，烧沸后略浸，捞出洗净沥水。

3. 兔肉、猪肉丁、鸡清汤、葱姜 10 克、绍酒 10 克放入砂锅中，上火烧沸。撇去浮沫后，加锅盖转微火炖至兔肉酥烂，拣去葱姜，加入香菇、冬笋、菜心烧沸，放入味精、胡椒粉，淋上芝麻油即成。

(工艺关键)

兔肉放清水中煮开，浸出血水，捞出洗净再烹，与肉炖，呈肉味，与鸡炖，呈鸡味。

(风味特点)

清炖兔子是江苏邓县的地方名菜。一席菜中，与清炖甲鱼前后上桌，借喻“龟兔赛跑”之意，烘托宴会气氛，是当地的传统名席，深受群众喜爱。

清炖兔肉，酥烂脱骨，鲜香肥嫩，甘凉味美，益气解暑。

荷花集锦炖

(主料辅料)

熟鸡脯肉.....100克	油发鱼肚.....150克
熟虾茸蛋卷...100克	水发香菇.....75克
净鳊鱼肉.....50克	青菜心.....2棵
猪腰.....50克	精盐.....11克
浆虾仁.....50克	姜葱汁水.....10克
熟鸡蛋.....10个	熟鸡油.....50克
熟火腿.....150克	绍酒.....50克
熟冬笋片.....150克	葱末.....5克
净鸡吨.....50克	鸡清汤.....1750克

(烹制方法)

1. 将鱼肚洗净，挤去水，放入炒锅中，舀入鸡清汤 750 克，加绍酒 15 克、精盐 1 克，置旺火上烧沸，捞出，沥去汤，放入品锅中。鸡吨剖菊花刀纹，猪腰剖麦穗刀纹，鳊鱼肉片成片，香菇去蒂片成片，连同虾仁分别放入烧沸的鸡汤锅中余熟，捞出。

2. 将火腿 100 克、冬笋 100 克及虾茸蛋卷、鸡脯肉均切成片，分别一片片地排齐成阶梯形即刀面，在鱼肚上摆成“十”字形，四角空隙处整齐地摆满鸡盹花、猪腰穗、鳊鱼片及香菇片。碗中加葱姜汁水、绍酒 25 克调和后，分别洒在脏花、腰穗、鱼片上。将菜心洗净，剖成四片，菜头朝里，摆成“十”字，放在四角衬料上。

3. 将熟鸡蛋剥去壳，用小刀在鸡蛋的小头处雕刻成花瓣形，火腿 50 克、冬笋 50 克均切成花瓣形的片，分别插入鸡蛋黄中，中间各放虾仁 5 克，撒上葱花未成荷花蛋。用 1 个荷花蛋放在菜头中间，其余 9 个分别整齐地放在品锅周围，舀入鸡清汤 150 克，上笼蒸 15 分钟，取出。

4. 将锅置旺火上，舀入鸡清汤 850 克，加精盐 10 克、绍酒 10 克烧沸，撇去浮沫，徐徐倒入品锅中，淋入熟鸡油即成。

(工艺关键)

炖菜要求原汁原味，加料加汤要一次加好。炖菜调味，有先调后调之分，红炖多是先调味，此品为清炖菜式，多是后调味。

(风味特点)

荷花集锦炖，亦称荷花集景炖，为苏锡传统名菜，以熟火腿，鳊鱼肉、鱼肚、水发香菇等 10 余种荤、素料炖制而成，面上放有雕成齿形的熟鸡蛋，犹如朵朵荷花，造型美观，更因此菜用料品种多，且用炖的烹调方法，故原汁味浓，口味鲜美；此菜多用于民间喜庆寿宴，为筵席中之“压轴菜”，故又称“满堂全福”。在元锡则名为“金玉满堂”。

禽蛋类

三套鸭

(主料辅料)

活家鸭.....1只	活菜鸽.....1只
水发冬菇.....50克	活野鸭.....1只
绍酒.....100克	熟火腿.....75克
葱.....35克	冬笋片.....100克
精盐.....6克	姜.....25克

[烹制方法]

1. 将家鸭、野鸭和鸽子宰杀，褪去毛，分别洗净。把三禽分别整料出骨，然后入沸水锅略烫。将菜鸽头朝外塞入野鸭腹内，空隙处填放冬菇10克，火腿片25克，再将野鸭塞入家鸭腹中，空隙处放冬菇15克、火腿片25克、冬笋片50克、即成三套鸭生坯。

2. 将生坯入沸水中稍烫，取出沥干水，放入有竹箅垫底的砂锅内，投入洗净的肫、肝和葱结、拍松的姜块、绍酒、清水，以淹没鸭身为度，肯中火上烧沸，撇去浮沫，用平盘压住鸭身，盖住锅盖，用小火焖至酥烂，拣去葱、姜，拿掉竹箅，将鸭翻身。胸脯朝上，捞出肫、肝，切片，与冬菇25克、火腿片25克，笋片50克，间隔排在鸭身上，放入精盐再焖半小时即可上桌。

(工艺关键)

1. 活家鸭选用2000克左右一只为好，活野鸭选用750克左右一只为宜，活菜鸽选用250克左右一只为宜。

2. “三套鸭”生坯要用小火慢慢焖，约焖3小时左右才能酥烂。

3. 三套鸭选料严格，家鸭需用老雄鸭。[清]李渔《闲情偶记》云：“诸禽尚雌，而鸭独尚雄，诸禽贵幼，而鸭独贵长”。野鸭需择肥壮之“对鸭”。菜鸽应用当年的仔鸽。

(风味特点)

1. 三套鸭为扬州传统名菜。《调鼎集》介绍此菜时说：“肥家鸭出骨，板鸭亦出骨，填人家鸭肚内，蒸极烂供”。后来厨师们改两套为三套，增加了野味。烹调方法也由蒸改力炖焖，风味更胜一筹。

2. 此菜肉质酥烂，形态完整。上桌时，以大砂锅盛装，食用时，由外向内，家鸭之肥嫩，野鸭之鲜香，菜鸽之鲜嫩，越吃越鲜，越吃越嫩。多作为高档筵席的头菜。

3. 野鸭肉紧味香，为食中佳品，鸽肉不仅味美，且能调精益气。俗话说：“宁吃飞禽一两，不吃走兽半斤。”三禽台食，鲜中加鲜，美上加美，其味殊绝。营养价值之高，是可想而知的。

叉烧鸭子

[主料辅料]

肥仔光鸭.....1只	香葱叶.....250克
饴糖.....5克	芝麻油.....50克
薄饼.....12张	青菜叶.....1500克
葱段.....50克	花椒.....0.5克
甜酱.....50克	

[烹制方法]

1. 将光鸭洗净，在右翅下开一个小口，抽出气管，取出内脏，洗净沥干。把青菜叶、葱叶洗净，将葱叶塞入鸭子腹内，花椒、青菜叶填入腹内，使肚膛饱满。

2. 将烤叉从鸭腿下裆插入，穿过胸骨，至肩骨颈上以穿口一寸戳通，卡住叉尖。

3. 将锅置旺火上，舀入清水 250 克烧沸，将鸭头掀入水内，舀清水浇烫鸭身，使鸭皮绷紧出现毛孔，然后用饴糖抹匀鸭身，放在通风处吹干。

4. 将鸭子放入烤炉内，先烤脯肉，视鸭肉成熟时，离火用芝麻油刷遍鸭皮。然后将火拨旺，再烤至鸭皮吱吱作响。毛孔微微冒出油花，皮色呈金红色时离火退叉，片下鸭肉装盘，嵌上头尾，配以薄饼、甜酱、葱段同食。

(工艺关键)

1. 叉烧鸭要选用 2500 克以上的活鸭。
2. 鸭子要肥嫩完整，不破皮。
3. 烫鸭时鸭要烫至皮绷紧。抹饴糖时要均匀，能使鸭皮红亮。
4. 初加工后要用葱叶、青菜叶、花椒将鸭子填丰满，一方面是烤后形态不因肌肉组织收缩，而发生干瘪现象，另一方面能去腥膻，使鸭子具有香气。
5. 烤鸭时，火不能大，也可先烤两时，再烤脊背，最后烤鸭脯。

(风味特点)

1. 南京人以鸭撰的历史，据载已有一千四百多年，所制品种繁多，以叉烧鸭子为其传统代表菜之一，与叉烧乳猪，叉烧鳊鱼合称“金陵三叉”。

2. 叉烤菜肴是金陵筵席上一道视为上品的菜肴。上桌时气氛非常隆重，必须先将烤制品连同烤叉一道上桌向全体宾客亮叉，然后当场退叉，当场片皮、肉。此时，宴席的气氛自然达到高潮。

3. 叉烧鸭子，选用南乡麻鸭，经圈养育肥，选其体大膘肥，表皮洁白者上叉烤制。金陵厨师经多年实践，烤鸭技艺有了更大提高，烤技愈精。成品色呈金红，油润光亮，皮层松脆，肉嫩鲜香。

早红桔酪鸡

（主料辅料）

光嫩母鸡.....1只	精盐.....12.5克
绍酒.....15克	葱结.....25克
味精.....2克	香叶.....2张
姜片.....10克	熟鸡油.....75克
白面粉.....50克	蒜片.....5克
花生油.....1000克	早红桔.....400克

（烹制方法）

1. 将鸡开膛，挖去内脏，抽去气管、食管，斩去腿，戳破鸡眼，洗净，沥去水。然后剖开脊骨，在脊骨上斩三刀，拍松预骨。
2. 将早红桔 250 克剥去皮，再去衣、籽成桔酪。炒锅置中火上烧热，舀入熟鸡油，加入面粉、精盐 2.5 克、味精 1 克拌和炒熟后，放入桔酪炒成桔酪酱，起锅盛入钵内。
3. 炒锅烧热，舀入花生油，烧至六成热时，将鸡放入炸到呈桔黄色，倒入漏勺。再将鸡脯朝下放入桔酪酱钵中，加绍酒、精盐 10 克、味精 1 克、葱结、蒜片、姜片、香叶、鲜桔皮 50 克，用圆盘压住鸡身，绵筋纸封口。上笼用旺火蒸约 2 小时至酥烂。取出，去掉封口纸、压盘，拣去桔皮、香叶、葱姜、翻入盘中。将早红桔 150 克剥皮、去筋络，在盘边摆成儿朵形即成。

（工艺关键）

1. 选用当年新母鸡一只约重 1250 克左右为宜，且要肉嫩肥壮。
2. 制桔酪酱时，火力不宜太大，否则易焦糊。
3. 上笼蒸时，应正确掌握火候，以达到鸡酥烂脱骨而不失其形。

（风味特点）

1. 早红桔，又称洞庭红桔，产于苏州市吴县洞庭东山，因其果实上市最早得名。唐代白居易任苏州刺史期间，曾把此桔作为贡品，并赋诗曰：“洞庭贡桔拣宜精，太守勤工请自行，珠颗形容随日长，琼浆气味得霜成”。
2. 早红桔酪鸡，色泽桔黄，鸡肉酥烂，香味浓郁。与常熟叫化鸡、西瓜童鸡并称为“苏州三鸡”。

常熟叫化鸡

（主料辅料）

嫩母鸡.....1 只	葱白段.....50 克
瘦猪肉丁.....100 克	芝麻油.....50 克
玻璃纸.....1 张	鸡腕.....50 克
包装纸.....1 张	虾仁.....50 克
姜末.....10 克	酱油.....500 克
葱花.....25 克	水发香菇丁.....25 克
丁香.....4 粒	鲜荷叶.....4 张
熟火腿丁.....25 克	酒坛泥.....3000 克
猪网油.....400 克	绍酒.....50 克
精盐.....5 克	玉果末.....0.5 克
白糖.....20 克	甜面酱.....50 克
大料.....2 粒	熟猪油.....50 克

（烹制方法）

1. 将鸡褪毛、斩去脚，在左腋下开长约 3 厘米左右的小口，挖去内脏，抽出气管和食管，洗净血污，晾干水分。用刀背敲断鸡翅骨、腿骨、颈骨，放入钵中，加酱油 475 克、黄酒 25 克、精盐，腌 1 小时取出。将丁香 2 粒、大料 1 粒一并碾成末，加玉果末和匀，擦抹鸡身。

2. 将锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至五成热时，放入葱花姜末，大料煸炒，接着放入虾仁、猪肉丁、鸡吨丁、火腿丁颠炒，烹入绍酒 25 克，加酱油 25 克、白糖，炒至断生，即为馅料。待晾凉后，将馅料从鸡腋下刀口处填入鸡腹，将鸡头塞入刀口中，两腋各放 1 粒丁香夹住，用猪网油紧包鸡身，先用 1 张荷叶包裹，再用玻璃纸，外面再包 1 层荷叶，用细麻绳扎成长圆形。

3. 将酒坛泥碾成粉，加清水拌和，将泥裹在鸡上约 1.5 厘米厚，再用包装纸包裹。

4. 将裹好泥的鸡放入烤箱，用旺火烤 40 分钟，视泥干裂，补泥裂缝，再用旺火烤 30 分钟后，改用小火烤 1 小时 20 分钟，最后用微火烤 1 小时 30 分钟，取出敲掉泥，解去绳，揭去荷叶、玻璃纸，淋上芝麻油即成。

（工艺关键）

1. 制作叫化鸡要选用虞山特产，头小体大、肥壮细嫩的三黄母鸡，即黄嘴、黄脚、黄毛。1 只约重 1500 克左右为佳。

2. 用刀背敲断翅骨、腿骨，颈骨时，不能损伤鸡皮，要使整只鸡的鸡皮完整。

3. 在网油外再包荷叶，是为防止鸡烤焦，又增加荷叶香味。

4. 用酒坛泥包裹捆扎鸡时，把泥平摊在湿布上，约厚 1.7 厘米，再将鸡放在泥中间，把湿布四角拎起紧包，使泥粘紧粘牢，然后揭去湿布，再用包装纸包裹即成。

5. 在煨烤时，有的用烤箱，而有的却用炭火。如用炭火煨烤，一般将鸡放在架上，紧贴炭火煨烤，每半小时翻动 1 次，约需 4 小时可煨烤熟透。

（风味特点）

1. 关于叫化鸡的来历，还有一段传说。相传在明末清初，常熟虞山麓有一叫化子，某天偶得一鸡，却苦无炊具调料，无奈之中，便将鸡宰杀去除内

脏，带毛涂上泥巴，取枯枝树叶堆成火堆，将鸡放入火中煨烤，待泥干成熟，敲去泥壳，鸡毛随壳而脱，香气四溢，叫化子大喜过望，遂抱鸡狼吞虎咽起来，再以后，这种做法被菜馆中的人学去，对其制法亦精益求精，并增添了多种调味辅料，因此赢得了众多食者的赞赏，名声远扬，慕名品尝者，常年络绎不绝。

2.叫化鸡的制法与周代“八珍”之一的“炮豚”相似，“炮豚”就是用粘土把乳猪包裹起，加以烧烤，然后再进一步加工而成的菜。

3.在食此菜时，打开泥壳，满屋飘香，人口酥烂肥嫩，风味独特。若配葱白，甜面酱进食、口味更佳。此菜是常熟地区传统名菜，也是苏州三鸡之一。

蛋美鸭

(主料辅料)

光嫩母鸡.....1只	熟火腿丁.....50克
熟鸡脯丁.....50克	熟冬笋丁.....50克
虾子.....1克	香菜末.....15克
精盐.....5克	白糖.....10克
姜片.....15克	熟猪油.....125克
鸣蛋.....4个	熟火腿末.....25克
虾仁.....75克	水发冬菇丁.....50克
青菜心.....6棵	绍酒.....25克
酱油.....15克	葱结.....25克
水淀粉.....15克	

[烹制方法]

1. 将鸡剖开脊背，挖出内脏，鸡肚去胆，鸡腔剖开，剥去内皮，洗净待用；抽掉气管、食管，斩去鸡爪，洗净，放入沸水锅中烫一下，再洗净。将鸡和肫、肝一起放入有竹箅垫底的砂锅中，舀入清水，以能淹没鸡身为宜，加葱结、姜片、绍酒，置中火上烧沸，撇去浮沫，盖上锅盖，移到小火上焖约3小时至酥烂，捞出肫、肝切成丁。将锅置旺火上烧热，舀入熟猪油75克，烧至五成热时，放入火腿、鸡脯、冬菇、冬笋和肫、肝丁，再加酱油、白糖、虾子，炒熟盛入盘中，分成16份。炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油25克，烧至五成热时，放入菜心，加精盐17克焗熟，盛入另一盘中。

2. 将虾仁洗净漂清、沥去水，斩成茸，放入碗中，加精盐1克、水淀粉拌匀成虾茸。把鸡蛋磕入另一只碗中，加精盐1.5克调匀成蛋液，摊成直径约10厘米左右的蛋皮，摊成16张，每张蛋皮中间放上馅心1份，包捏成烧卖，用虾茸粘住口，再撒上火腿末、香菜末，上笼蒸熟取出。

3. 取鸡胸脯朝上捞入大汤盘中，蛋烧卖转围放在鸡的周围。盘边放上青菜心，将原炒锅鸡汤加精盐(1.5克)烧沸，起锅浇在鸡上即成。

(工艺关键)

1. 砂锅中放水要以刚淹没鸡身为准，水勿太多，否则味不鲜。

2. 摊蛋皮时，锅要烧热，用布擦上少许油，改小火，用手勺舀蛋液一勺倒入锅内，晃锅，使其成为直径10厘米左右的蛋皮。注意火不宜大，要用小火，否则蛋皮易上色。蛋皮不能干凝，否则包馅时粘不住。

3. 制作蛋烧卖时，在蛋皮中间放入调好的虾茸1份，用筷子把蛋皮挑起翻折成半圆形，然后，再用筷子贴着馅心稍上处夹成烧卖形，在蛋皮合口处放上虾茸，再撒上火腿末、香菜末，上笼用旺火蒸约10分钟至熟，取出即成。

4. 此菜选用去毛嫩母鸡约重1250克一只为宜。

(风味特点)

1. 蛋美鸡充分体现了扬州菜肴讲究火功，擅长炖焖，工于造型，巧用点缀的特点。

2. 此菜中的仔母鸡经长时间小火炖焖，既酥烂脱骨，又不失其形，装入盘中，形态饱满，光泽滋润，汤醇汁浓，四周围以蛋烧卖，宛若朵朵梅花，使整个菜肴形态更为美观，色彩相互映衬，和谐统一，再加上蛋烧卖滋味鲜美，诱人食欲。

霸王别姬

（主料辅料）

光仔母鸡.....1只	葱结.....15克
鸡肉茸.....150克	鸡清汤.....1500克
活鳖.....1只	熟猪油.....50克
熟冬笋.....50克	干淀粉.....10克
熟火腿.....40克	精盐.....10克
水发香菇.....50克	味精.....5克
青菜心.....3棵	姜块.....10克
绍酒.....50克	

（烹制方法）

1. 将光鸡斩去爪尖，清洗干净。两翅从宰杀口插入嘴中抽出，成“龙吐须”状，鸡脚别至鸡肋处，出水后洗净。
2. 将鳖宰杀烫洗后，用刀刮去黑衣，掀起甲壳，去内脏，洗净，再将鳖蛋与鳖一起入锅中焯水，取出过清水，蛋捞入盘中，鳖肉捞出后用于净布擦去水，撒上少许干淀粉，将鸡肉茸、鳖蛋放入腹中，再将洗净的鳖鱼壳盖上，使其仍成鳖鱼原状。
3. 将鸡鳖背朝上，两头方向相反，放入砂锅中，舀入鸡清汤，加葱结、姜块、绍酒、精盐，上笼蒸熟后取出，去掉葱姜，加入味精、冬笋、香菇、火腿、青菜心，再略蒸2分钟即成。

（工艺关键）

1. 光仔母鸡选用750克左右一只为宜，不要太大。话鳖选用600克左右一只为宜。
2. 把两鸡翅分别从宰杀口插入，从鸡嘴中抽出，并将鸡翅左右分开，形似“龙吐须”。将两只鸡爪弯曲别到鸡肋上，即鸡爪抓住鸡肋。
3. 活鳖宰杀后须入开水锅浸10分钟左右后再捞出。
4. 鸡头和鳖头必须各朝一边，这样才能体现出主题，否则歪曲本意。
5. 选鳖有两讲，一讲时令，一般以春秋最好，此时鳖肉壮实腴美，无脂无子。民间有“菜花甲鱼”（春）与“桂花甲鱼”（秋）之说。二讲老嫩，选用重500多克一个最合适，死鳖有毒，不可食用。

（风味特点）

1. 霸王别姬，造形奇特，肉质酥嫩、汤鲜醇厚，原汁原味，是餐桌上一品脍炙人口的珍馐。
2. 相传，此菜典出“西楚霸王”项羽和爱妾虞姬的故事。公元前202年，楚霸王项羽兵败彭城，被困垓下，夜饮帐中，忽闻四面起楚歌，自知败局已定，因慷慨悲歌：“力拔山兮气盖世，时不利兮骓不逝，骓不逝兮可奈何，虞兮兮虞兮奈若何”。虞姬和曰：“汉兵已略地，四面楚歌声，大王意气尽，贱妾何聊生。”和歌声落，合帐皆泣。项羽欲突围，但又不忍丢下虞姬，难舍难分。虞姬乃执酒奉饮，舞剑助兴，忽自刎，以免项王后顾之忧。项羽突围后也自刎于乌江。徐州人民创制了霸王别姬这道名菜，流传至今。
3. 这道名菜借鸡、鳖形象的烘托，使霸王别姬这一历史题材，含意委婉，意境甚妙。

扬州煮干丝

（主料辅料）

方豆腐干.....500 克	鸡清汤.....500 克
熟鸡肝片.....25 克	虾仁.....50 克
白酱油.....15 克	冬笋片.....30 克
熟猪油.....150 克	虾子.....15 克
熟鸡肫片.....25 克	熟鸡丝.....50 克
焯熟的豌豆苗.....10 克	熟火腿丝.....10 克
	精盐.....25 克

（烹制方法）

1. 将豆腐干片成厚 0.05 厘米的薄片，再切成细丝，放入沸水锅中浸烫，用竹筷轻轻翻动拨散，沥去水，再用沸水浸烫两次捞出，挤去水分，放在碗中。

2. 将锅置旺火上，舀入熟猪油 25 克烧热，放入虾仁炒至乳白色，起锅盛入碗中。

3. 锅中舀入鸡清汤，放入干丝，再将鸡丝、肫、肝、笋放入锅内一边，加虾子、熟猪油 125 克，用旺火烧约 15 分钟，待汤浓厚时，加酱油、精盐，盖上锅盖，烧约 5 分钟，端离火口。将干丝盛在盘中，然后将肫、肝、笋，豌豆苗分放在干丝的四周，上放火腿丝、虾仁即成。

（工艺关键）

1. 选用黄豆制做的白色方豆腐干，切成细丝后，放入沸水浸烫，并用竹筷轻轻拨散，以防粘在一起，沥去水后，再用沸水浸烫 2 次，每次约 2 分钟，捞出后，挤去黄泔水的苦味，放入碗中待用。不要为了省事，减少步骤。注意豆腐干内部不能起小孔。

2. 此菜讲究刀工，需有娴熟扎实的基本功。将豆腐干片成 0.05 厘米厚的薄片后，再切成火柴梗粗细的细丝。

（风味特点）

1. “扬州煮干丝”同镇江肴肉一样盛名天下。凡是到镇江、扬州去的人都必品尝煮干丝。说起此菜的来历，它与清乾隆皇帝下江南相关。清代乾隆曾六下江南到扬州，那时扬州的地方官员便聘请许多各厨师为乾隆制菜，其中有一只名叫“九丝汤”，是取用豆腐干放火腿丝，加鸡汤烩制，其味鲜美，特别是干丝切得细，经过鸡汤烩煮后吸进了各种鲜味，吃口别致鲜美，于是扬州煮干丝就盛名全国。

2. 清人《望江南》词中有“加料干丝堆细缕”之句，指的就是这种煮干丝。

3. 此菜豆腐干丝洁白，缀以各色配料，色彩美观。干丝味鲜绵软，嚼时有韧性。

神仙蛋

（主料辅料）

鸡蛋.....16 个	熟猪油.....1500 克
绍酒.....30 克	鸡清汤.....250 克
白酱油.....45 克	猪腿肉.....250 克
味精.....2 克	精盐.....9 克
白糖.....25 克	姜末.....15 克
水淀粉.....60 克	

（烹制方法）

1. 将鸡蛋放入冷水锅中，置中火上煮至蛋白初呈凝固，蛋黄尚嫩未熟时，捞出鸡蛋，浸凉水中冷却。然后，将每只蛋的壳上端挖一小孔，将蛋黄扒出。

2. 将猪腿肉剁成茸，加精盐 4 克、味精 1 克、白糖 10 克、绍酒 15 克、白酱油 15 克和姜末调拌成馅，分别酿入 16 个蛋内，用水淀粉 50 克封住各蛋的开口处，上笼蒸熟，剥去蛋壳。

3. 将锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至七成熟时，将蛋倒入，炸至蛋白面上起泡呈金黄色时，将锅中油倒去复回火上，舀入鸡清汤，加白酱油 30 克、精盐 5 克、白糖 15 克、绍酒 15 克，沸后用小火烤 10 分钟，再用中火，加味精 1 克，用水淀粉 10 克勾芡，淋入熟猪油 25 克，装盘即成。

（工艺关键）

1. 鸡蛋要冷水下锅，否则壳易裂。鸡蛋既不能煮老也不能太嫩，老了，蛋黄不易扒出；太嫩，蛋白还未凝固，容易将蛋白一同扒出。

2. 在蛋壳上端挖孔时，孔不宜过大，以免影响蛋形的完整。3. 猪腿肉宜选用肥瘦各半为佳。

（风味特点）

1. 相传很早以前，溧阳县城里有位绅士在家宴请当地一些文人名士，令家厨在菜中为每位宾客配只熟鸡蛋。家厨因一时疏忽，将蛋壳煮破，他恐主人怪罪，情急生智，便索性将蛋壳撬开一个小孔，取出蛋黄，填入猪肉茸，用淀粉封口后经蒸、炸上桌。主人一见，甚为不悦，但宾客们品尝后方知蛋中有肉，而且味道鲜美，均感惊奇，齐声赞好，询问主人此菜何名，主人这才转怒为喜，传问家厨，家厨答曰：“这菜乃八仙所食，名叫‘神仙’”。此菜由此得名。

2. 此菜属于“脱胎换骨”式的菜肴，由于这种菜肴把几种不同的原料巧妙地放在一起制作，所以风味独特，加之制作手法“隐蔽”，“外行”的食客开始并不识其中奥秘，待吃到嘴中才发现其妙无比，不由得喜从中来，赞不绝口。

母油船鸭

(主料辅料)

光鸭.....1 只	川冬菜.....75 克
肉丝.....100 克	味精.....5 克
嫩绿色蔬菜...250 克	葱段.....125 克
盐.....5 克	酱油.....40 克
料酒.....25 克	糖.....25 克
麻油.....5 克	姜.....5 克
湿淀粉.....25 克	猪油.....100 克

(烹制方法)

1. 川冬菜洗净泥沙，斩成末，同肉丝、葱段一起下锅煸炒。加入糖、料酒、酱油、麻油炒熟，收干汤汁，盛出待用。
2. 将鸭从颈部开刀脱出前半身胸骨和背部大骨。割断肛门处，取出内脏洗净，斩去鸭嘴、鸭脚，割去鸭膺。把炒好的肉丝塞进鸭肚内，用细绳封牢洞口，鸭皮涂上酱油，抹匀待用。
3. 将炒锅烧热，加入猪油 50 克，将鸭子下锅煎黄后捞起；锅内投入葱姜开锅，烹入料酒，加入水 1250 克、酱油、糖，放入竹算垫底，将鸭子腹面朝下放入锅中，盖上锅盖，用旺火烧沸后，转用小烧 1 小时，待鸭子熟后捞出，鸭背向下装在一一只大砂锅中，上笼蒸酥后取出，将原汤滗入锅中收浓后，用水淀粉着芡，将鸭子拆除线迹后，把芡汁浇在鸭面上。
4. 将炒锅烧热，加入猪油，投入绿叶蔬菜，加入盐、味精，用旺火煸熟后滗去水分。出锅围在鸭子四周即成。

(工艺关键)

1. 要选用 1500 克至 2000 克左右的肥嫩光鸭。
2. 此鸭去骨后，只留腿骨和翅骨。

(风味特点)

1. 母油船鸭原始于无锡地区。在一百多年前，无锡太湖地区游船众多，船家都在船上煮饭做菜，以供游客食用。那时地处江南水乡的无锡，河鸭多，且又肥壮，船家取用整只鸭子，放在陶制罐焙制，原汁原汤，香味浓厚，肉质酥烂肥嫩，因而深得船客欢迎。游客们称它为“船鸭”。后来苏州地区厨师在制作上又加以改进，将带骨鸭改为出骨鸭，在鸭肚内又加上川冬菜、香葱、肉丝等配料；在调味方面又改为苏州著名的母油，这样，其味更佳，同时取名为“母油船鸭”。
2. 母油，在三伏天晒制到秋前用的优质酱油，古称“秋油”又称“母油”。
3. 母油船鸭，是秋冬季节的苏锡名菜。它肥壮鲜嫩，酥烂不碎，原汁原汤，香味浓郁，风味独特，深受人们欢迎。

清炖鸡孚

（主料辅料）

去骨鸡腿肉...185 克	姜末.....5 克
净猪肉.....185 克	鸡清汤.....600 克
水发香菇.....60 克	绍酒.....15 克
熟火腿片.....60 克	葱末.....2.5 克
鸡蛋清.....4 个	干淀粉.....30 克
盐.....1.5 克	熟猪油.....750 克

（烹制方法）

1. 将猪肉切细，剁成米粒状，放入碗内，加葱末、姜末、精盐 0.5 克拌匀。将鸡肉皮朝下，平摊在砧板上，用刀在鸡肉上轻轻排剁一次。再将肉茸均匀地平铺在鸡肉上。仍用刀在肉茸上横竖交叉剁两遍，使猪肉、鸡肉紧密粘在一起，再将鸡肉切成边长 3 厘米的菱形块。

2. 将鸡蛋清倒入盘中，用竹筷 3 支，搅打成蛋泡糊，加干淀粉拌匀。再将鸡肉块放入蘸满蛋泡糊。

3. 炒锅置旺火烧热，放入熟猪油烧至五成热时，将鸡块分 3 次逐块放入，炸约 1 分钟，使鸡块稍起软壳，呈白色，用漏勺捞出，沥油。放入炒锅内，加鸡清汤、火腿片，绍酒、精盐 1 克，盖上锅盖，用旺火烧沸后，再用小火焖约 25 分钟，待鸡肉酥烂，放入冬菇，再焖 5 分钟即成。

（工艺关键）

1. 净猪肉选肥三瘦七者为宜。
2. 刀在鸡肉上排剁时，不要将鸡皮斩断。在鸡肉和肉茸上排剁时，刀深接近鸡肉为宜，不要过深。
3. 打蛋泡糊时，起自泡沫似雪花，筷子直立其中而不倒，即成。
4. 鸡肉块蘸蛋泡糊时每块四周都要裹匀；肉不能露出。
5. 炸鸡罕时油温要适当，不能太低。也不能太高，五成热即成。

（风味特点）

1. 清炖鸡翠系南京地区脍炙人口的名肴。已故著名学者胡小石生前均嗜此菜，每宴客必备之。谓其“鸡香肉鲜质酥烂，清汤味醇色洁白”。

2. 此菜采用传统的清炖方法烹制而成，汤汁清澄、醇厚，入口酥烂，味美可口。

清炖狼山鸡

（主料辅料）

活母鸡 1 只.....	葱白段.....5 克
.....2000 克	火腿爪.....100 克
绍酒.....50 克	精盐.....5 克
姜片.....5 克	

（烹制方法）

1. 将鸡治净，焯水待用；将火腿脚爪焯水，刮洗干净。
2. 把鸡、火腿脚爪一起放入有竹箅垫底的砂锅中，舀入清水 1500 克，加入葱段、姜片、然后，盖上砂锅盖，先置中火上烧沸，加绍酒，撇去浮沫，再移至微火上炖约 2 小时，取去火腿脚爪，竹垫、葱段、姜片，加入精盐，烧至微沸，离火即成。。

（工艺关键）

1. 火腿脚爪用明火将肉皮烧焦，再用清水刮洗干净，炖后肉皮酥软，十分可口。
2. 炖有三种，即：炖、清炖、侷炖，一般为汤菜，炖为红色，主料不挂糊；清炖为白色，主料也不挂糊；侷炖为黄色，主料需经挂糊。此菜为清炖菜式，不可加酱油。

（风味特点）

1. 狼山鸡，产于江苏南通如东狼山一带，是世界上著名肉蛋兼用鸡。清同治十一年（1872 年），英国人克劳德将此鸡引入英国而命名为“狼山鸡”。后又相继传入欧、美、亚、澳、非洲各国，居世界八大标准优良鸡种之首。当今，世界名种“奥品顿”、“澳洲黑”、“海波罗”等鸡，均由狼山鸡改育而成。狼山鸡身高腿长，体态雄壮，行动活泼，产蛋多而大，胴体洁白美观。皮薄肉细，鲜美腴嫩。

2. 此菜汁清澈见底，皮白光亮，鸡味浓郁，微兼腊鲜，汤菜俱美，食后齿颊留香。

整锅油鸡

（主料辅料）

活母鸡一只.....	菜油.....2500 克
.....1700 克	绍酒.....250 克
鸡清汤.....4000 克	酱油.....50 克
精盐.....50 克	姜块.....75 克
葱结.....100 克	桂皮.....15 克
玉果.....15 克	小茴香.....10 克
大料.....10 克	姜黄.....5 克
山奈.....10 克	

（烹制方法）

1. 将鸡治净，斩去头、脚，放入沸水中煮 5 分钟，捞出洗净。
2. 将锅置旺火上，投入玉果、桂皮、大料、小茴香、山奈、姜黄，炒 3 分钟取出，装入布袋内，扎紧袋口，放入深砂锅中，加鸡清汤、葱结、姜块（拍松），待用。
3. 将锅置旺火上，舀入菜油，烧至六成热时，端锅离火，凉后倒入深砂锅中，将砂锅置火上，加绍酒，煮沸，放入鸡，用盆压住鸡身，加盖置中火烧沸，移至微火，将鸡焖熟，取出鸡，凉后斩块，装盆，浇上油卤、酱油即成。

（工艺关键）

当年三黄母鸡肉质细嫩，焖熟即可，约需 20 分钟左右，若煮过烂，则失整锅油鸡风味。

（风味特点）

1. “整锅油鸡”是常熟传统名菜，地处常熟虞山脚下的王四酒家，迄今已有百余年历史。业主王四烹调经验丰富，自己秘制的油鸡风味独特。清末民初《闲话扬州》的作者、诗人易君左品尝后即兴题诗：“江山最爱是人才，心自能空尚有亭，王四酒家风味好，黄鸡白酒嫩波青”，予以赞赏。1947 年 10 月的一天，宋庆龄、宋美龄姐妹俩在孔令侃等人陪同下，由沪抵常熟，慕名到王四酒家外草坪上野餐，吃过油鸡后，赞曰：“想不到小地方也有这样好的菜肴。”

2. 此菜选料严格，必须用本地当年生“三黄母鸡”，重量在 1700 克左右烹制成菜，斩切装盆，浇上油卤，色泽金黄，芳香扑鼻，香鲜肥嫩。名声远播，久盛不衰。

夜来香余鸡片

(主料辅料)

鸡脯肉.....300 克	鸡蛋清.....2 个
夜来香.....50 克	精盐.....5 克
味精.....3 克	鸡清汤.....1500 克

(烹制方法)

1, 鸡脯肉片成柳叶片, 放入碗内, 用精盐 2 克、鸡蛋清拌匀上浆。夜来香花朵去蒂洗净, 下入沸水锅中略焯, 用漏勺捞入盘中, 倒去锅内汤汁

2. 炒锅置于火上, 舀入鸡清汤 500 克烧沸, 放入鸡片, 随即用手勺轻轻地搅动, 待鸡片散开呈乳白色时捞起, 放入汤碗内, 倒去锅内原汤。

3. 炒锅重置火上, 舀入鸡清汤 1000 克烧沸, 加入精盐 3 克、味精, 倒入汤碗, 放上夜来香花瓣即成。

(工艺关键)

鸡片过水, 断生即捞出, 保证质地鲜嫩。烧沸倒入碗内, 汤清见底, 鸡片白, 花朵香, 清淡爽口, 是扬州正宗风味。

(风味特点)

“朝饮木兰之坠露兮, 夕餐秋菊之落英”。从屈原的吟咏中, 可以知道, 在我国以花入馔已有悠久历史。古城扬州自古即有“十里栽花算种田”的谚语, 春芍药、玫瑰; 夏白莲、红莲; 秋菊、桂花; 冬腊梅、冬青等, 四季均可观花之色、嗅花之香、赏花之美, 并以花入馔。“夜来香余鸡片”是花肴名品, 以夜来香为辅料, 将其入沸水略焯, 与鸡片配伍, 成菜鸡片洁白细嫩, 夜来香香气扑鼻, 深得美食家厚爱。

金陵盐水鸭

（主料辅料）

仔鸭 1 只.....1500 克	精盐.....125 克
葱结.....5 克	生姜.....2 克
花椒.....1 克	大料.....1 克

（烹制方法）

1. 将宰杀后的肥仔鸭治净，斩去小翅和脚掌，再在右翅窝下开约 6 厘米长小口，从开口处拉出气管和食管，取出内脏，放清水浸泡，洗净血水，沥干待用。

2. 将锅置于火上，放入精盐、花椒，炒熟后装入碗中。将鸭子放在案板上，把热椒盐 75 克从翅下刀口塞入鸭腹晃匀。用热椒盐 25 克擦遍鸭身，再用热椒盐 25 克从鸭颈的刀口处和鸭嘴塞入，然后将鸭放入陈卤缸中腌制（夏季 1 小时、春秋 3 小时、冬季 4 小时），然后取出在翅下刀口放入姜片 1 克、葱结 2.5 克、大料 0.5 克。

3. 将汤锅置火上，舀入清水 2500 克至沸，放入生姜 1 克、葱结 2.5 克、大料 0.5 克，改用微火，取一根 12 厘米氏的空心芦管插入鸭子肛门内，将鸭腿朝上，头朝下放入锅内，盖上锅盖，焖约 20 分钟后，转用中火，待锅边起小泡时，揭开锅盖，提起鸭腿，将鸭腹中的汤汁沥入锅内，复将其掀入汤中，使鸭肚内灌入热汤，如此反复 3~4 次后，再用微火焐约 20 分钟取出，抽出芦管，沥去汤汁，冷却后剁成小块，在盘内摆成整鸭形状即成。

（工艺关键）

制此饌选料讲究，以南乡鸭为上品。其工艺要求严格，有盐腌、复卤、吊坯、汤锅等工序，窍门口诀云：热盐腌，清卤复，烘得干，焐得透，皮白肉红香味足。

（风味特点）

1. 金陵，南京市的古称。金陵盐水鸭，为南京传统名菜。南京鸭四季皆有，而以金秋桂子飘香时节，最为鲜美肥嫩，品质极优，故又有金陵桂花鸭之美称。

2. “金陵盐水鸭”皮色玉白，鸭肉微红，质地细嫩，皮肥骨香，为佐酒上品。

美人肝

（主料辅料）

鸭胰白.....30 条	鸡脯肉.....90 克
冬笋.....30 克	水发冬菇.....6 克
鸡蛋清.....1 个	绍酒.....10 克
精盐.....2 克	鸡清汤.....50 克
味精.....1 克	水淀粉.....15 克
熟鸭油.....200 克	

（烹制方法）

1. 鸭胰白放入沸水锅内，烫约 10 秒钟取出，放入清水中冷却，然后撕去臊筋，切成丝，放入盘内。将鸡脯肉切成丝，放在鸭胰白盘内，加鸡蛋清、水淀粉 5 克，精盐 1 克，抓拌均匀。水发冬菇去蒂洗净，冬笋切成比鸭胰白略小的薄片。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟鸭油，烧至四成热时，将鸭胰白、鸡脯肉丝放入锅内过油，见鸡脯肉丝呈现白色，倒入漏勺沥油。

3. 将锅再置旺火上，舀入熟鸭油 10 克，将冬笋片、冬菇投入略炒，舀入鸡清汤，加入精盐 1 克、绍酒、味精，用水淀粉 10 克勾芡，随将鸭胰白，鸡脯肉丝倒入，颠翻几下，淋入熟鸭油 15 克，装盘即成。

（工艺关键）

1. 水焯鸭胰白，动作要迅速，10 秒即捞出。
2. 先炒冬笋、冬菇，加鸡清汤及调料，勾芡后再下鸭胰白，颠翻炒锅，淋上熟鸭油即成。

（风味特点）

1. 此菜创制于 20 世纪 20 年代，当时南京的“马祥兴”清真馆生意兴隆，一次，有个医生预订了一桌酒席，厨师配菜时少配了一个，到烹调时才发现，想再配，已没有原料，看来看去，被泡在水中鸭胰白的粉红娇嫩颜色吸引住了，配上鸡脯肉用鸭油爆炒，结果大受顾客赞扬。当问其菜名时，跑堂的见色泽乳白，光润鲜嫩，随口说出“美人肝”，此菜名声不胫而走，成为“马祥兴”菜馆四大名菜之首。

2. “美人肝”为南京传统名菜，菜色乳白，卤汁紧裹，鸭胰白本极少为人重视，此菜积少成多，用作主料，可谓颇具匠心。

鸡茸蛋

（主料辅料）

仔鸡脯肉.....75 克	水发香菇丝.....15 克
鸡蛋清.....7 个	绍酒.....15 克
味精.....1 克	熟肥膘肉.....38 克
水淀粉.....15 克	青菜叶丝.....5 克
熟猪油.....1000 克	精盐.....4 克
熟火腿丝.....15 克	鸡清汤.....150 克
熟鸡油.....5 克	

（烹制方法）

1. 将鸡脯肉、猪肥膘肉分别剁成茸，一起放入碗内，加绍酒 5 克、精盐 3 克、味精 0.5 克、鸡蛋清 1 个，搅拌成鸡茸。

2. 将鸡蛋清 6 个放入汤盆中，搅打成蛋泡糊。先舀 3 汤匙蛋泡糊，放入鸡茸中搅匀，然后，再将剩下的蛋泡糊放入鸡茸中调匀。

3. 将锅置中火上烧热，舀入熟猪油，烧至四成热时，用汤匙将鸡茸分次舀入锅内，成蛋形，同时用筷子轻轻翻动，待外表起软花凝结成鸡茸蛋，用筷子逐个托起，放在漏勺内沥油。做完后改用微火，再放入鸡茸蛋，轻轻翻动，使其均匀受热，捞出沥油。

4. 另取锅置旺火上，放入熟猪油 25 克，舀入鸡清汤，加绍酒 10 克、精盐 1 克、味精 0.5 克，再放入火腿丝、香菇丝、青菜叶丝，烧沸后用水淀粉勾芡。同时将鸡茸蛋用漏勺捞出，放入锅内轻轻翻动，淋入熟猪油 25 克，起锅滑入盘中，再淋上熟鸡油即成。

（工艺关键）

1. 将蛋泡糊分两次放入鸡茸中搅拌，不要一下放入，否则不易被鸡茸吃透。

2. 每次用汤匙舀的鸡茸料尽可能相等，切忌忽多忽少，以影响蛋形的大小不一致。

3. 用竹筷按先后将鸡茸蛋逐个翻身，翻身时要轻，切勿损伤蛋肉或蛋形。

4. 炸蛋时，先中火后小火，切忌用旺火，可用离火、上火调节油温，如火过旺，会使油温急剧上升，容易上色，若油温过高或偏低，同时又会出现“蛋飞形失”的现象。

（风味特点）

鸡茸蛋是无锡特有的名菜。此菜洁白如雪，嫩如豆腐，入口即溶，鲜美异常，蛋形饱满，久放不瘪，配以红、绿、褐三丝点缀，雍雅悦目。尤为众多老年人所喜爱。

文楼涨蛋

〔主料辅料〕

鸡蛋.....8 个	熟猪油.....200 克
猪肥膘肉.....50 克	精盐.....11 克
味精.....0.3 克	虾子.....5 克
葱白末.....2.5 克	面包粉.....10 克
鸡清汤.....150 克	

〔烹制方法〕

1. 鸡蛋磕开，蛋清、蛋黄分碗盛放，蛋清打成发蛋，蛋黄搅匀待用。猪肥膘肉先切成细丝，再切成小粒；面包粉用鸡清汤泡开。

2. 将蛋黄、发蛋、猪肥膘粒、葱末、面包粉一齐放入盆内，投入虾子，加入精盐、味精，拌匀成发蛋糊。

3. 将锅置中火上烧热，舀入熟猪油 100 克，烧至四成热时，将蛋糊倒入锅中晃动、翻身、再放入熟猪油 10 克，不断晃动炒锅，待蛋膨胀时，即高火盖上锅盖，焖约 3 分钟左右，将余油滗出即成。

〔工艺关键〕

文火慢煎，使蛋涨发，用大翻勺技法将两面煎黄，滗出余油，拖入盘中即成。

〔风味特点〕

1. 文楼涨蛋，乃古城淮安名肴，始创于百年老店——文楼，故名。文楼，建于清·嘉庆二十一年（公元 1817 年），兴办初期是清茶馆，以卖小点、炒蛋、煮干丝，味盖“楚城”（今淮安），后发展为颇具规模的酒筵餐馆。

2. 清·同治八年（公元 1870 年）前后，该店店主陈海仙继承明代炒蛋的经验，在炒蛋的基础上发展成涨蛋。成菜保持了蛋的本色，金黄油润不结壳，蓬松鲜嫩元糊斑，油而不腻，富有营养，深受食客喜爱。

天下第一羹

〔主料辅料〕

野鸡 1 只.....1000 克	薏仁.....150 克
水发香菇丝.....30 克	熟冬笋丝.....30 克
火腿丝.....30 克	青菜心丝.....30 克
熟蛋糕丝.....30 克	精盐.....8 克
绍酒.....100 克	味精.....2 克
葱姜汁.....25 克	香醋.....25 克
花椒.....10 粒	白胡椒粉.....2 克
清汤.....2000 克	芝麻油.....20 克

〔烹制方法〕

1. 将野鸡剥皮，治净后焯水，清洗干净。
2. 将野鸡投入炖钵中，加入清汤、绍酒 50 克、花椒、葱姜汁、薏仁，一同炖至鸡酥米烂。然后取出，将鸡除骨切丝，放入钵中，加绍酒（50 克）和香菇丝、冬笋丝、火腿丝、菜心丝及蛋糕丝、精盐，烧沸后，再加入白胡椒粉、味精和香醋，出锅装入锅内，淋上芝麻油即成。

〔工艺关键〕

薏米、野鸡必须炖至酥烂，然后将野鸡去骨切丝、与菜心丝同烩，亦可用少量湿淀粉勾薄芡，不愧为“天下第一羹”。若无野鸡，可用仔鸡代替，风味稍逊。

〔风味特点〕

1. 屈原《天问篇》：“箴铿斟雉帝何飧，受寿永多夫何之长。”记述了彭祖善作雉羹受宠于尧帝，被封到彭城（今江苏徐州）。相传彭祖是以野鸡、稷米煮成羹，和以盐、梅，为我国最早烹与调的结合。这是我国古籍留名的第一个菜，故名“天下第一羹”。随着社会的发展，烹制方法不断改进，调料增加，其味更鲜醇。唐代诗人皇甫冉在徐州尝此羹后曾写道：“……访古因知彭祖宅，得仙何必葛洪乡？……闻道延年如玉液，欲将调鼎献明方。”清乾隆帝南巡至徐州品尝此羹后，相传曾和纪晓岚对句，乾隆帝曰：“朕有上联‘奚乌鸡鹅羹传世’。纪晓岚对曰：“竹钱盐梅铿调鼎”。光绪年间，徐州西门外有一专营雉糝饭店，每日顾客盈门。当时书法界名人苗聚五曾题联：“汪家羹汤飘香，彭祖鸡羹传世”。横匾是：“玉记糝锅”。至今雉羹仍为徐州人民喜闻乐道。

2. 此菜为淮阳名馐“天下三分”之二。以野鸡配以薏仁、香菇及冬笋等炖酥，汤汁醇浓，色白如乳，汤菜融和，六丝各色各味，鲜香中见酸辣，腻滑中有脆嫩，是色、味俱佳的羹肴。

苏州卤鸭

〔主料辅料〕

母鸭 20 只.....	绍酒.....1000 克
...每只重 2000 克	精盐.....750 克
猪肥膘.....7500 克	酱油.....800 克
碎冰糖.....1500 克	白糖.....300 克
红曲粉.....750 克	葱结.....200 克
姜块.....200 克	桂皮.....300 克
水淀粉.....250 克	大料.....300 克
芝麻油.....250 克	

〔烹制方法〕

1. 将治净的嫩鸭斩去脚，猪肥膘刮洗干净，同放入有竹算垫底的锅中，舀入清水，盖上锅盖，置旺火上烧沸，撇去浮沫。然后加红曲粉、酱油、精盐、冰糖、桂皮、大料、葱结、姜块，用盘子压住鸭身，盖上锅盖用中火烧约 1 小时，将鸭上下翻动，再用中火烧约 1 小时，取出，鸭腹朝上置大盘内晾凉。

2. 取已经过滤的卤汁 750 克放入锅内，加进白糖，置旺火上烧至稠粘，用水淀粉勾芡，淋入芝麻油，盛入钵中晾凉。

3. 将卤鸭改刀装盘，浇上卤汁即成。

〔工艺关键〕

1. 鸭放入锅中，加入清水，以水平鸭身为度。

2. 制好卤汁，卤鸭上桌，浇卤而食，始为苏州正宗风味。

〔风味特点〕

1. 卤鸭系苏州松鹤楼传统名菜。每年夏令上市，食者甚众。早在 60 余年前苏州《醇华馆饮食胖志》就有记载：“每至夏令，松鹤楼有卤鸭，其时江村乳鸭未丰满，而鹅则恰到好处，寻常菜馆多以鹅代鸭。松鹤楼则曾有宣言，谓苟能证明其一骰之肉为鹅而非鸭者，任客责如何，立应如何。”以此足见松鹤楼卤鸭选料之严谨，注意保证质量，故声誉卓著，驰名遐迩，久盛不衰。每至卤鸭上市，品尝者纷至沓来，门庭若市。

2. 此菜色泽酱红，皮肥不腻，肉质鲜嫩，香酥入味，为苏州夏令冷盘名品。

烤炖全鸭

〔主料辅料〕

嫩母鸭 1 只.....	绍酒.....25 克
.....1750 克	饴糖.....50 克
熟火腿.....50 克	葱结.....10 克
猪肉汤.....1500 克	精盐.....15 克
熟冬笋.....50 克	味精.....1 克
水发香菇.....20 克	姜片.....10 克

〔烹制方法〕

1. 将鸭斩去脚和小翅，在右腋下划长约 3 厘米的小口，挖去内脏。用 10 厘米长的木撑一根，从刀口插入，撑住胸背，放入沸水中烫一下。用洁布揩干鸭身，均匀地涂满一层饴糖，再用长约 5 厘米的木棒 2 根，把鸭的双翅撑开，用鸭毛管对折插入肛门（使腹腔内水分沥出），挂在通风阴凉处晾约 24 小时，取下，抽去鸭毛管，取出腹内木撑，用木塞塞住肛门，然后从刀口处灌满沸水。

2. 在烤炉内把黄豆秸烧成火灰后，将鸭子挂入炉内烤约 20 分钟（保持鸭身受热均匀），至皮色金黄时取出。

3. 拔掉塞在鸭子肛门处的木塞，流尽腹腔内的水。斩下鸭骚、鸭颈，放入大砂锅中垫底，上放鸭身（胸脯朝上）。再将火腿片、香菇、笋片整齐地放在鸭胸脯上，加绍酒、精盐、味精、葱结、姜片、猪肉汤，盖上锅盖，上笼用旺火蒸约 2 小时至酥烂，取出，拣去葱、姜即成。

〔工艺关键〕

1. 自制烤鸭，要符合质量标准，亦可用市售烤鸭加工再制而成。
2. 砂锅必须加盖，避免蒸气溢人，保持原汁原味，大火气足，蒸 2 小时以上，愈酥烂愈见风味特色。

〔风味特点〕

1930 年 3 月 3 日开业的无锡迎宾楼菜馆，是一家经营南方菜肴的风味馆。该店名厨刘俊英根据无锡地方风味中酥烂醇厚的口味特点，将全鸭先烤后炖，既保持了烤鸭的香鲜肥嫩，又增添了炖鸭的酥烂厚醇，尤其是汤浓味鲜，在筵席中备受青睐，扬名于市。现无锡菜馆中仍以迎宾楼制作的为上品。

香酥桃花_鸚

〔主料辅料〕

桃花 _鸚 10只.....	熟猪油.....750克
.....1250克	味精.....2.5克
绍酒.....25克	精盐.....5克
酱油.....150克	大料.....5克
白糖.....25克	芝麻袖.....50克
姜葱汁水.....50克	

〔烹制方法〕

1. 将桃花_鸚于捋去毛，治净，逐只将两腿、两翅用其长嘴穿串好，放入盘中，加绍酒，加精盐、酱油50克、姜葱汁水，浸渍2小时左右。
2. 将锅置旺火上，将桃花_鸚放入锅中，加入清水（以淹没为度）、酱油100克，白糖、桂皮、大料，烧熟取出，滗去汤汁。
3. 将锅置旺火上，舀入熟猪油，烧至七八成热时，将桃花_鸚放入油锅中，炸至内部酥软、外皮金黄，即用漏勺捞起，装盘，淋上芝麻油，配花椒盐、甜酱一同上桌。

〔工艺关键〕

此菜与“香酥鸡”制法略同，沙鸡先烧酥，烧入味，然后油炸，外酥里嫩，若配荷叶饼同食，风味更佳。

〔风味特点〕

1. 泰州是苏北里下河的门户，周围河港纵横，每当桃花盛开的时候，即有一种野禽名_鸚（即沙鸡）上市，当地人称之为“桃花_鸚”。桃花_鸚，肉质细嫩，味极鲜美，用来制做菜肴由来已久。在清·光绪年间的《海陵竹枝词》上即有记载：“桔陈美酒让樽中，留客殷殷款曲通，_鸚煮桃花虾作饼，田收新粟海陵红”。桃花_鸚可炸、可煮、可卤、可炒，食法颇多。

2. 香酥桃花_鸚，是泰州传统时令名肴，每到阳春三月，桃红柳绿之时，各店即应时供应。此菜皮脆、肉鲜、骨酥、色泽红亮，香气四溢。食时若佐以花椒盐、甜酱，风味迥然不同。

三鲜纸包鸡

〔主料辅料〕

净南乡鸡.....1500 克	豌豆苗.....50 克
罐头鲜蘑.....50 克	料酒.....15 克
味精.....3 克	江米纸.....2 张
酱油.....30 克	精盐.....10 克
香油.....10 克	胡椒面.....3 克
花生油.....500 克	水淀粉.....50 克
姜.....5 克	鸡蛋.....1 个
金华火腿.....50 克	葱.....10 克
核桃仁.....25 克	

〔烹制方法〕

1. 肉鸡剔去大骨小骨，去掉鸡皮，用刀片成抹刀片。鲜蘑、火腿分别切成小片。桃仁用开水烫后，撕去内皮，用温油炸透炸酥。豆苗摘叶洗净。葱切末、姜切末。

2. 将鸡片用鸡蛋、料酒、水淀粉、精盐、味精、胡椒面拌浆上劲，再拌入香油。江米纸裁成 20 厘米见方的块。把江米纸摊开，摆少许豆苗、桃仁、火腿、鲜蘑，再将鸡片摆好，包成约 7 厘米长、3 厘米宽的长条包，摆在抹过油的盘中。

3. 取锅注入花生油，上火烧至六成热，将包好的鸡片放锅内炸，鸡包浮起时捞出，摆入盘中即可上桌食用。

〔工艺关键〕

1. 纸包鸡用中火慢炸，避免外焦内生。
2. 也可以用此方法包入其它原料，例如大虾、鹌鹑、飞龙等，即成“纸包大虾”、“纸包鹌鹑”、“纸包飞龙”等等。
3. 若无南乡鸡，可以用肉鸡代替。

〔风味特点〕

1. 南京近郊南瑞湖熟镇所产之鸡，称为南乡鸡，与上海浦东鸡、江苏狼山鸡、浙江萧山鸡、山东的九斤黄齐名。鸡体大小适中，皮嫩肉香，尤腥膻味，腿短体圆，骨骼细小，便于菜肴造型。以南乡鸡制汤，妙不可言。

2. 此为南京鸡肴名撰，鸡肉外焦里嫩，桃仁火腿酥香。

叉烤野鸡片

〔主料辅料〕

雄野鸡 1 只.....	芝麻油.....5 克
.....1000 克	猪网油.....250 克
虾仁.....250 克	肥猪肉.....100 克
鸡蛋清.....1 个	精盐.....5 克
白酱油.....25 克	白糖.....5 克
绍酒.....5 克	甜面酱.....30 克
花椒盐.....2.5 克	青蒜花.....20 克
白胡椒粉.....2.5 克	葱姜汁.....15 克
葱椒末.....15 克	水淀粉.....15 克

〔烹制方法〕

1. 将野鸡治净后，把肉片成薄片，放入碗内，加入绍酒、白酱油、白糖浸渍待用。

2. 将虾仁、肥猪肉分别斩茸，放入盘内，投入浸渍后的野鸡片，加入葱姜汁、精盐、白胡椒粉、水淀粉搅拌成糊状。

3. 把猪网油摊开，抹上鸡蛋清和葱椒末，将野鸡片、糊料均匀地铺在网油上面，叠成长约 25 厘米、宽约 20 厘米的长方块。然后夹进铁丝网夹内，上叉，在烤炉内反复熏烤，至色黄皮酥后出炉，抹以芝麻油，改刀成菱形块装盘，上桌时，随带甜面酱、花椒盐，青蒜花佐料碟，同时将蒸熟的烤面糊蝶夹在一起上席。

〔工艺关键〕

传统制法：野鸡包好，放入特制的铁丝网中，上好烤叉，上炉用小火两面烘烤约 2 小时，至鸡熟为止，再将鸡放旺火上略烤，使外皮香脆，离火退叉，将鸡取出即成。

〔风味特点〕

野鸡，又名山鸡，雄者羽毛美丽，体状且大，雌者体形较小，制菜雄者为佳。

盐城处于滩涂河荡地区，宜于野鸡栖息繁衍，冬令捕之，甚为肥壮，可制作多种美味佳肴，如爆炒山鸡片，野鸡塌等，均为当地时令名菜，叉烤野鸡片更是脍炙人口，野鸡经叉烤，增加了野生禽类特有香美风味，外脆里嫩，油润爽口，以酵面制成蝴蝶夹包食，蘸以甜面酱、花椒盐、青蒜花等佐料，更觉风味独异。

炖家野

〔主料辅料〕

仔母鸡 1 只.....	精盐.....10 克
.....1250 克	姜片.....5 克
野鸡 1 只.....750 克	水发冬菇片.....25 克
冬笋片.....25 克	淡菜.....50 克
熟火腿片.....25 克	绍酒.....15 克
豌豆苗.....10 克	熟鸡油.....50 克

〔烹制方法〕

1. 将家、野鸡宰杀治净，去掉除肫、肝以外的其它内脏，洗净待用。淡菜用温水浸泡至软，去杂物洗净。

2. 将两鸡胸脯朝上，与肫、肝同放入垫有竹垫的砂锅内，舀入清水淹没鸡身，放入绍酒、葱结、姜片，置旺火上烧沸，撇去浮沫，移小火上炖 3 小时，至鸡酥烂，捞出肫、肝切片和淡菜一起放入砂锅内，加入熟鸡油，再炖约 15 分钟，取出竹垫，放入冬笋片、冬菇片、火腿片、精盐、豌豆苗，再置旺火上烧沸即成。

〔工艺关键〕

大火烧开，撇净浮沫，小火慢炖，汤清见底，鸡肉愈烂愈好，此为火工菜，约需 3 小时以上。

〔风味特点〕

1. 野鸡，又名山鸡，古称雉。野鸡之名始于汉，《本草纲目》称：“雉飞若矢，一往而坠，故字从雉，汉·吕太后名雉，高祖改雉为野鸡。”据《楚辞》记载：“彭铿斟雉帝何飧”传说中的彭祖，善为野鸡之羹，以事帝尧，说明野鸡入馔，最为原始。

2. 大诗人苏东坡云，“百钱得一啜(chuò 绰)，新味时所嘉，烹煎杂鸡鹜，爪距漫搓牙”。淮阴名菜“炖家野”就是一品“鸡鹜相杂，新味所嘉”的佳肴。淮阴位于苏北，湖叉相接，沃野连陌，多产雉兔等野味。据载，〔明〕永乐皇帝巡游清江浦，曾大捕鸟兽，“所至捕得兔鸟，悉心赐左右”。以淮阴的肥美山鸡与当年母鸡相炖，野鸡香酥，家鸡肥嫩，家野同制，风味相济。

野味五套

〔主料辅料〕

大雁 1 只.....1750 克	青菜心.....20 克
斑鸠 1 只.....400 克	绍酒.....50 克
禾雀 1 只.....75 克	白糖.....3 克
野鸭 1 只.....1000 克	葱.....30 克
鹤鹑 1 只.....250 克	肉汤.....1500 克
熟火腿.....250 克	芝麻油.....25 克
熟冬笋.....25 克	精盐.....10 克
水发香菇.....50 克	酱油.....100 克
味精.....5 克	水淀粉.....25 克
元茴、花椒.....5 克	

〔烹制方法〕

1. 将大雁、野鸡、禾雀、斑鸠、鹤鹑宰杀后治净；然后分别将大雁、野鸭、斑鸠、鹤鹑、禾雀整禽出骨，去爪洗净。先将禾雀装入鹤鹑腹内，焯水后装入斑鸠腹内，野鸭腹内、大雁腹内，层层套入，头均朝前排齐，再入冷水锅中焯透水，捞出洗净。

2. 取砂锅一只，底垫竹算，将原料脯朝上放入，舀入肉汤（以没原料为准），加入酱油、绍酒、白糖、元茴、花椒、葱姜，上火烧沸，撇去浮沫，加入精盐，加盖后转微火焖至酥烂，取出装盘，脯朝上，头朝前排齐。原汁去元茴、花椒、葱姜，倒入锅中，加冬笋、火腿、香菇、菜心烧沸，加味精，用水淀粉勾芡，淋入芝麻油，浇在套禽上面即成。

〔工艺关键〕

整禽出骨，不可破皮，层层相套，浑然一体。经常制作，可臻上乘。

〔风味特点〕

1. 据《州志·徐州物产考》载：雉、雀等皆系徐州著名禽类。野味五套就是采用徐州地方所产的大雁、野鸭、斑鸠、鹤鹑、禾雀为原料烹制而成。它是在野味三套的基础上增加大雁。鹤鹑二种原料变化而成，清·咸丰年间，著名学者吴大澄途经徐州品尝此菜，曾给予很高评价，并将这个菜的做法带到江南，经江南厨师改进后，更名为“百鸟朝凤”。

2. 此菜选料多样，制作精细，融五味为一体，观其外表仅一禽而已，食之则层出不穷，情趣横生。汁浓味厚，香气四溢，乃野味珍肴。

云林鹅

〔主料辅料〕

净母鹅 1 只.....	鸡清汤.....500 克
.....2000 克	蜂蜜.....25 克
蛋皮丝.....15 克	福珍酒.....300 克
紫菜.....5 克	丁香.....3 粒
精盐.....20 克	葱白.....15 克
葱椒.....5 克	姜片.....15 克

〔烹制方法〕

1. 母鹅治净，沥干水分。把福珍酒 50 克、精盐 15 克、葱椒调匀，均匀擦抹鹅身内外，静置 1 小时后复用福珍酒 30 克、蜂蜜调匀后续抹在鹅身上，葱白塞入鹅腹。

2. 将鸡清汤、福珍酒 220 克倒入砂锅内，上放一竹算，将鹅放在竹算上面，再将姜片置放鹅身上，盖上锅盖，用绵筋纸封口，上笼用旺火蒸约 2 小时至酥烂，取下，去掉绵筋纸及锅盖，拣去姜片，再将鹅取出腹朝上装盘中。鸡蛋皮丝、紫菜放入碗中，浇上砂锅内原汤即成。

〔工艺关键〕

鹅入砂锅，腹部朝下，应不使鹅身沾上汤，熟后鹅肉鲜美。可另做蛋皮丝一起上桌，备荷叶饼佐食。

〔风味特点〕

1. 云林鹅是无锡传统名菜，距今已有 600 多年历史。元代大画家倪瓒（号云林子）所著的《清閼阁全集》和《云林堂饮食制度集》中都记载有烧鹅的方法。清代袁枚在《随园食单》中对倪瓒所述之法极为推崇，并冠以云林鹅雅称，从此云林鹅声名远播，为世人所熟知。至今数百年间，无锡城乡沿用此法烧鹅延续不绝。1960 年以来，无锡和苏州的一些菜馆也引进此菜，加以改进仿制，中外游客有幸尝到江南古代风味名菜。

2. 此菜鹅肉肥嫩，酥烂脱骨，香气扑鼻，口味清鲜。

珍珠鸭

〔主料辅料〕

光鸭 1 只.....1750 克	白糖.....10 克
大虾仁.....100 克	熟猪油.....250 克
香葱.....10 克	熟芡实米.....10 克
鸡蛋.....2 个	净猪肉.....150 克
绍酒.....20 克	生姜.....5 克
精盐.....2 克	干淀粉.....5 克
湿淀粉.....1 克	鸡清汤.....1000 克
酱油.....20 克	花生油.....750 克

〔烹制方法〕

1. 将光鸭治净后去掉脚爪，放砧板上，用刀从尾部沿脊背剖至颈部，在宰杀口处将颈骨斩断抽出，剔脊骨、胸骨、腿骨，皮向下铺在砧板上。将猪肉斩茸，均匀地铺在鸭肉上，用刀先横后竖轻轻顺排。将芡实均匀地嵌在肉内。

2. 取鸡蛋磕入碗内，加精盐 0.5 克、味精 0.5 克、干淀粉 5 克搅成糊状，涂在肉茸上，使鸭皮向下放入大盘中，放酱油 5 克让鸭皮沾满酱色。

3. 虾仁放碗中，用精盐 0.5 克、蛋清半只调散，干淀粉 0.5 克拌和均匀。

4. 炒锅上火，舀入花生油烧至八成热，放入鸭子，炸至皮色淡黄，轻轻倒入漏勺沥油。

5. 取大砂锅一只，用竹箴垫底，将鸭子放入，周围空处塞进鸭骨，放入葱、生姜、绍酒、精盐 1 克、酱油 15 克，舀入鸡清汤上旺火烧沸，撇去浮沫，移至微火焖至鸭肉酥烂离火，取出鸭子，扒于盘中。

6. 炒锅上火，舀入熟猪油，烧至五成热，将虾仁倒入过油。见虾仁呈现白色时倒入漏勺沥油。炒锅再上火。将鸭子原卤滗入锅内。用湿淀粉勾芡，淋入熟猪油 25 克，均匀地浇在鸭子上，再将大虾仁撒在鸭脯上即成。

〔工艺关键〕

1. 去鸭骨时，应注意手法，不可破坏外皮，要求鸭形完整。

2. 炸鸭子时注意适当掌握油温，不可过高或过低。

3. 注意鸭子的色泽不可太深，以金黄色为佳。

4. 鸭子必须焖至酥烂，风味始佳。

〔风味特点〕

1. 南京鸭馐源远流长，品种之多，制作精美，冠盖全国，素有“鸭都”的美誉。早在先秦时期，南京属吴国。《吴地记》就有“筑地养鸭”的记载。南北朝时期，南京制鸭也被载入史册，据《陈书》云，当年陈军与齐军在南京郊外的覆舟山附近开仗，陈军“人人裹饭，媿以鸭肉”，“炊米煮饭”，使得士气大振。陈军终于获得胜利，齐军大败而归。明代，南京的制鸭技术更有了进一步的发展。当时闻名遐迩的金陵烤鸭已经出现，成为明朝宫廷宴用中一道不可缺少的上等佳肴。板鸭的制作也已遗布金陵。据说，明朝初年，南京即有人腌制板鸭出售。《儒林外史》中就有这样一段精采的描述，“当下三人会了茶钱，一同出来，到了三山街一个大酒楼上，萧金铤首席，季恬逸对座，诸葛天申主位。堂官上来问菜，季恬逸点了一卖肘子，一卖板鸭，一卖醉白鱼。先把鱼和板鸭拿来吃酒，留着肘子。再做三分银子汤，带饭菜

上来”。到清代时金陵的盐水鸭、水晶鸭等一大批风味独特的鸭馐，已在全国取得压倒一切的优势，鸭店林立，蔚为大观。江宁人氏陈作霖撰著的《金陵琐志》载称：“鸭非金陵所产也，率于邵伯、高邮间取之。么鳧稚鸞千百成群，渡江而南，闌池塘以畜之。约以十旬肥美可食。杀而去其毛，生鬻诸市，谓之‘水晶鸭’；举叉火炙，皮红不焦，谓之‘烧鸭’；涂酱于肤，煮而味透，谓之‘尊鸭’；而皆不及‘盐水鸭’之为无上品也，淡而绵，肥而不浓；至冬则盐渍，日久呼为‘板鸭’，远方人喜购之，以为馈献。再有，清乾嘉时《调鼎集》一书中，“鸭”一节共收有80多种菜肴。其中“煨鸭块”，“套鸭”，“煨三鸭”，“八宝鸭”，“鸭羹”，“红炖鸭”，“熏鸭”，“酱烧鸭”，“糟板鸭”，“挂卤鸭”等几十种，均属南京风味。其中鸭掌、鸭舌、鸭肫、鸭蛋等制作的菜肴，迄今仍风靡南京。现代的南京鸭菜肴，在历代传统烹制技术的基础上，不断创新与发展，技艺更臻完美。名品有琵琶鸭、葫芦鸭、黄焖鸭、鸭包鱼翅、松子鸭方、美人肝、珍珠鸭等，诸多佳品，应运而生。品种达百种之多。

2. 珍珠鸭是南京地区著名传统鸭馐之一，二三十年代遗迹闻名，风行一时。此菜在制作时将光鸭从脊背剖开，剔除全部骨而又保持鸭形完整，其手法技巧十分独特。成菜后鸭肉酥烂，原汁原味，肥而不腻，鲜嫩味美，是鸭类佳肴中的佼佼者。

炖文武鸭

〔主料辅料〕

烧鸭半只.....750 克	熟火腿.....50 克
白鸭半只.....750 克	水发冬菇.....15 克
葱.....10 克	精盐.....3 克
姜.....10 克	绍酒.....25 克
鸭油·.....25 克	鸭清汤.....2000 克

〔烹制方法〕

- 1.火腿切成片。冬菇一剖两片。姜用刀拍松。葱打结。
- 2.烧鸭、白鸭用刀颠散脊骨，去除鸭臊。用大砂锅将鸭头鸭颈放锅内垫底，将烧鸭、白鸭肚腹并齐放锅内，舀入鸭清汤及绍酒、姜、葱，用盘子一只扣紧鸭子加盖，置炉火上烧沸，移微火上焖烂。揭去压盘及姜葱，加精盐用旺火烧沸，撇去浮沫，离火，将火腿、冬菇盖在鸭脯上，加鸭油，加盖，上微火炖约 5 分钟即成。

〔工艺关键〕

- 1.烧鸭、白鸭需选一硬边、一软边，放入砂锅中要肚腹并齐。
- 2.砂锅要加压盘将鸭扣紧，使鸭浸入汤内。
- 3.旺火烧沸后立即移入微火徐徐炖之，汤不宜滚沸。

〔风味特点〕

炖文武鸭是用烧鸭与白鸭各半合炖而成，是南京传统佳肴。菜名来源于戏曲中的文官白脸，武官红脸，曰文武鸭。此菜红白相映，汤汁清澄，鸭肉酥烂，鲜香味美。

酥炸油鸡

〔主料辅料〕

熟卤鸡 1 只.....	鸡蛋.....3 只
.....1000 克	味精.....1 克
面粉.....50 克	麻油.....15 克
辣酱油.....50 克	熟猪油.....750 克
番前酱.....25 克	

〔烹制方法〕

1. 将卤鸡放砧板上，用刀斩断颈骨，断下鸡头，在鸡腩两边各划一刀，再从尾部沿着脊背直划至颈部，鸡脯向上，在肚裆两边划至背部刀口处，用手向外掰，卸了两腿，剔去腿骨和胸脯肉及肢骨成 4 块（留下翅尖和鸡头），鸡脏从躯干骨上断下，连同鸡牙肉一起放盘内，躯干骨及其它碎肉另作别用。

2. 鸡蛋磕入碗内，用 1 只全蛋，2 只蛋黄，另 2 只蛋清作别用，加面粉、味精及麻油搅拌成蛋粉糊待用。

3. 炒锅上火，舀入熟猪油，烧至六成热，将鸡脯、腿、牙肉沾满蛋糊放入锅内，炸至呈淡黄色用漏勺捞起，再将鸡头、腩、翅，放入油锅内略炸，捞出，待油烧至八成热时，将鸡肉入锅重油，炸至呈金黄色离火，用漏勺捞出，放入盘中。

4. 将鸡肉放砧板上，切成一字条，装盘，鸡头一劈两开与鸡翅、腩一起镶上，摆成整鸡形，盘边放番前酱。辣酱油倒入小碟内随同上桌。

〔工艺关键〕

1. 剔鸡时下刀部位一定要准确，保持鸡肉整齐。
2. 鸡肉要均匀地沾上蛋糊。
3. 炸鸡时要掌握好油温。

〔风味特点〕

此菜是南京传统菜，30 年代风行于南京京苏帮餐馆中，几乎家家皆挂牌供应。油鸡味透肌里，酥脆鲜香，堪为一绝。

天下第一菜

[主料辅料]

熟鸡丝.....100克	番茄酱.....100克
干淀粉.....10克	鸡蛋清.....1个
鸡清汤.....500克	水淀粉.....25克
花生油.....1000克	饭锅巴.....100克
大虾仁.....200克	精盐.....2.5克
绍酒.....25克	白糖.....50克
味精.....1.5克	白醋.....10克
芝麻油.....10克	

[烹制方法]

1. 将大虾仁洗净漂清，沥去水，放入碗中，加精盐0.5克蛋清，用干淀粉拌和至上劲。

2. 锅置旺火上烧热，舀入鸡清汤，放入虾仁、熟鸡丝、精盐2克、绍酒、白糖、味精、番茄酱烧沸，用水淀粉勾芡，再加白醋，淋入芝麻油，制成鸡虾卤汁。

3. 将锅置旺火上，舀入花生油，烧至七成热，放入饭锅巴，炸至发脆，捞入碗中，再将鸡虾卤汁盛入另一碗中。两碗同时迅速上桌，将卤汁倒在锅巴碗中即成。

[工艺关键]

1. 饭锅巴制作方法：将饭的锅巴取下，放于暖气上烘干；或入烤箱烤干，后者次之，炸后不如前者酥脆。

2. 炸锅巴要与制卤汁同时进行，在炸完的锅巴上，还可泼上少许热油，在汁倒上时，响声才大，能够烘托宴席气氛。

[风味特点]

1. “天下第一菜”又名“虾仁锅巴”，亦叫“平地一声雷”，是江南无锡地区的传统名菜。据传，乾隆皇帝三下江南时，在无锡某地的一家小饭店就餐，店家用家常锅巴，经油炸酥后，再用虾仁、熟鸡丝、鸡汤熬制成浓汁，送上餐桌时将卤汁浇在锅巴上，顿时吱吱声起，阵阵香味扑鼻而来。乾隆品尝以后，觉得此菜又香又酥，鲜美异常，便称赞说：“此菜可称天下第一”。

2. 此为“天下三分”菜式之三，色呈桔红。锅巴酥脆松香，鸡虾鲜嫩，酸甜宜口，是色、香、味俱佳的名菜。中国名菜苏扬风味植物类

炖菜核

[主料辅料]

青菜心.....600 克	绍酒.....10 克
熟火腿片.....30 克	干淀粉.....3 克
虾仁.....25 克	味精.....1.5 克
鸡蛋清.....半个	盐.....3 克
鸡肉脯.....60 克	熟鸡油.....15 克
水发冬菇片.....15 克	熟猪油.....750 克
冬笋.....30 克	鸡清汤.....500 克

[烹制方法]

1. 将青菜心洗净，菜头削成橄榄形，剖十字形刀纹，再将青菜叶切齐，取 10 厘米长的菜心。

2. 将鸡脯肉切成长约 4.5 厘米、宽约 1 厘米的柳叶片，放入碗中，加鸡蛋清、干淀粉拌匀。

3. 炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至四成热时，放入青菜心，氽至半熟，捞起沥油。再将鸡片过油，呈白色时捞出。4. 用砂锅一只，将菜心根向锅边，叶梢朝锅中心。再把火腿片、冬笋片、冬菇片、鸡脯片顺序排列成圆形，放在菜心上面，中心缀以虾仁，再加入精盐、绍酒、味精、鸡清汤，置旺火上烧沸后，改小火炖约 15 分钟，淋入熟鸡油即成。

[工艺关键]

1. 必须选用茎短、梗白、心黄、叶肥的矮脚黄青菜为原料。

2. 洗菜心时不可将菜心弄散。

3. 菜心在过油时，应适当掌握油温。将菜心放入油锅氽至半熟时，视菜叶鲜绿，即可捞起沥油。

4. 冬笋片、冬菇片、火腿片与鸡片长短基本一致，这样排列成圆形，更加整齐美观。将排列成的圆形，放在菜心上面时，周围要露出菜头。

[风味特点]

1. 炖菜核是南京传统名菜。以青菜中之名种“矮脚黄”为主要原料烹制而成，此青菜名种以南京城西南隅万竹园种植的为最佳，具有鲜嫩、叶肥、梗白、心黄、无筋的特点。

2. 30 年代，上海《新闻报》副刊“快活林”主编严独漉曾以“隽味谈菜核”为题，赞誉此菜“清新典雅，其味无穷”。

3. 清人袁枚曰：“煎炒宜盘，汤羹宜碗，煎炒宜铁铜，煨煮宜砂罐。”砂锅是我国一种古老的陶器炊具，保温性能好、所制菜肴具有软烂、酥等特点，入口即化，汤菜合一，汤味浓厚，鲜美可口。苏东坡诗云：“岂知江兴千顷雪，茅檐出没晨烟孤；堆碓春粳光似玉，砂锅煮豆软如酥”。他煮豆粥用的就是砂锅。

4. 此菜棵形完整，菜叶鲜嫩，菜心柔软，味美鲜香，汤醇叶厚，其味无穷。炖菜核流传至今已有一百多年的历史，深受食客赞赏。

文思豆腐

[主料辅料]

豆腐.....3 块	熟冬笋.....10 克
熟鸡脯肉.....50 克	精盐.....4 克
熟火腿.....25 克	味精.....3 克
水发冬菇.....25 克	鸡清汤.....750 克
熟青菜叶丝.....15 克	

[烹制方法]

1. 将豆腐削去老皮，切成细丝，用沸水焯去黄水和豆腥味，把冬菇、冬笋、火腿、鸡脯肉皆切成细丝。香菇丝放入碗内，加鸡清汤 50 克，上笼蒸熟。
2. 将锅置火上，舀入鸡清汤 200 克烧沸，投入香菇丝、冬笋丝、火腿丝、鸡丝、青菜叶丝，加入精盐烧沸，盛汤碗内加味精。
3. 另取锅置火上，舀入鸡清汤 500 克，沸后投入豆腐丝，待豆腐丝浮上汤面，即用漏勺捞起盛入汤碗内上桌。

[工艺关键]

1. 此菜要选用盐卤制作的豆腐 3 块约重 450 克。
2. 此菜刀工精细，要求冬菇、冬笋、火腿、鸡脯肉都切成粗细一致的细丝。

[风味特点]

1. 豆腐自汉代淮南王刘安始，于今已近两千年历史，在我国古代诗文中，对豆腐的记载屡见不鲜。据陶谷《清异录》记载，五代时曾有人把豆腐称为“小宰羊”。苏东坡有句云：“煮豆为乳脂为酥”，指的也是豆腐。
2. 文思豆腐是扬州传统名菜，系清代乾隆年间扬州僧人文思和尚所创制。清人俞樾《茶香室丛钞》：“文思字熙甫，工诗，又善为豆腐羹甜浆粥。至今效其法者，谓之文思豆腐。”《调鼎集》上又称之为“什锦豆腐羹”。
3. 此菜选料极严，刀工精细，软嫩清醇，入口即化。

桂花鸡头肉

[主料辅料]

鸡头肉.....250 克 白糖.....350 克
糖桂花.....1.5 克

[烹制方法]

将鸡头肉洗净漂清，放入砂锅内（不宜用铁锅），舀入清水 750 克，置旺火上烧沸，撇去浮沫，改用中火加糖烧至软糯趁热倒入放有糖桂花的汤碗中即成。

[工艺关键]

1. 可加盐 2.5 克提鲜，甜而不腻，口感极佳。
2. 不宜用铁锅，颜色会变黑。

[风味特点]

鸡头肉，即新鲜芡实，果实呈小圆球形，上尖端突起，形如鸡头，故名。苏州葑门所产鸡头肉，每年中秋前后上市，素有“南塘鸡头大塘藕”之美誉。溯其历史颇久，清·沈朝初《忆江南》咏姑苏四时食品词云：“苏州好，药水种鸡头，莹润每凝珠十斛，柔香偏爱乳盈瓯，细剥小庭幽”。可见姑苏南塘鸡头早就闻名于世。

鸡头肉主要用作甜食，以其为主要原料制作的桂花鸡头肉汤清甜糯，桂花香郁，鸡头肉颗颗洁白似珍珠，是苏州著名的筵席甜菜。

豆茸酿枇杷

[主料辅料]

枇杷.....20 个	糖猪板油丁.....50 克
甜豆沙.....100 克	松子仁.....100 粒
红樱桃末.....10 克	白糖.....100 克
糖桂花.....0.5 克	水淀粉.....25 克

[烹制方法]

1. 将枇杷顶端削去，剥去皮，挖去核和内膜，口朝上放入盘中。
2. 将猪板油丁和甜豆沙放同一碗中拌和，分别酿入枇杷内。在每只枇杷口的周围，插上松子仁 5 粒，中间撒一些樱桃末，做成梅花形，上笼用旺火蒸约 15 分钟取出，整齐摆入另 1 只盘中。
3. 将锅置旺火上，舀入清水约 150 克，加白糖、糖桂花烧沸，用水淀粉勾芡，浇在酿枇杷上即成。

[工艺关键]

1. 枇杷去核及内膜，不能弄碎枇杷肉，精心酿馅点缀，为求形似朵朵梅花，形象生动。
2. 用水淀粉勾芡，让淀粉充分糊化，做到明汁亮芡。

[风味特点]

1. 苏州东南郊洞庭湖的东、西山，面临太湖，景色宜人，为旅游佳地，且盛产花果，诸如白果、栗子、早红桔及枇杷、杨梅等，故又有花果山之称。“东山枇杷，西山杨梅”即为民间早就流传的谚谣。东山枇杷有“红沙”、“白沙”之分，红沙色红，白沙色黄，均汁多味甜，为枇杷中的著名品种。
2. 豆沙酿枇杷采用洞庭东山白沙枇杷为主料制作而成，形如朵朵梅花，枇杷细腻香甜，豆沙油润味美，是苏州传统甜菜名品。

响铃球

[主料辅料]

猪板油.....250 克	核桃仁.....75 克
鸡蛋清.....3 个	菱粉.....50 克
红绿线.....5 克	白糖.....100 克
熟猪油.....750 克	

[烹制方法]

1. 猪板油洗净，沥干；去除膜皮，剁成茸状，加入白糖 50 克，分成 20 份。

2. 炒锅置旺火上，舀入熟猪油，烧至六成热，放入核桃仁，炸至酥脆取出，去掉外皮，将核桃仁分量包入猪板油中，搓成圆形，滚裹上干菱粉。

3. 鸡蛋清放入碗中，稍搅打成泡沫状，放入菱粉，调成厚糊待用。

4. 将油锅移小火上，烧至四成热，把做好的猪板油球，逐个放入打好的糊液内，裹匀后放入油锅中炸至起壳发亮，用牙签在两端穿一小孔，让壳内溶油排出，炸至摇动时发出响铃声，即出锅装盘，撒上白糖 50 克和红绿丝即成。

[工艺关键]

响铃球炸至起壳发亮，不使上色，捞出用牙签在两端穿一小孔，让壳内溶油排出，内外受热，装盘立即上桌，始动摇有声，是成菜上品的工艺标准。

[风味特点]

“响铃球”是泰州传统甜菜。由于此菜形圆、色白、壳薄，晶莹透明，有人曾引用唐朝诗仙李白所写“白樱”一诗中的两句：“红罗袖里分明见，白玉盘里看却无”来比喻此菜的色泽。成菜形同圆球，光滑洁白，摇动有声，宛如响铃，故名。食时酥香松脆，观时滚圆无痕，如用白色盘装盛，仿佛似有似无。

知了白菜

[主料辅料]

白菜 10 棵.....750 克	精盐.....2 克
黄瓜 1 条.....100 克	干淀粉.....5 克
水发冬菇.....100 克	鸡蛋清.....150 克
虾仁.....125 克	绍酒.....2.5 克
猪肥膘.....10 克	味精.....2 克
熟瘦火腿.....10 克	水淀粉.....2.5 克
鸡蛋清.....1 个	熟猪油.....750 克

[烹制方法]

1. 将白菜剥去边皮，留菜心，洗净，再将菜叶切齐成 7.4 厘米长的菜心，一剖两片，成 20 片。

2. 将虾仁、猪肥膘分别斩茸，放入同一碗中，加鸡蛋清、绍酒 1 克、精盐 0.5 克、味精 0.5 克、干淀粉 1 克，搅拌成虾茸，将其余干淀粉撒在青菜心的横断面上，然后将虾茸分成 20 份，分放青菜心的断面上，边缘扶平，成“知了”（即蝉）身。

3. 将水发冬菇改刀成约 3.5 厘米长的椭圆形片，共 40 片，分别贴在青菜心两边，成“知了翅”；将冬菇切成“知了眼”，贴在菜心前部；再将剩余冬菇和火腿、绿菜叶分别切成约 1 厘米长的细丝，贴在两翅之间，成翅身。

4. 将黄瓜洗净，一剖两开，去掉瓢和籽，将皮改切成细条，用盐 0.5 克、味精 0.5 克腌渍 20 分钟，在长盘内排成柳枝形。

5. 将锅置中火上，放入熟猪油，烧至四成热时推入知了白菜，晃动炒锅，至虾茸发白，叶呈翠绿色时，倒入漏勺沥油。

6. 将锅置于中火上烧热，加入鸡清汤，加精盐 1 克、味精 1 克、绍酒 1.5 克，放入知了白菜，烧沸，用水淀粉勾芡，淋入熟猪油 25 克，排放在盘内“柳枝”上，即成。

[工艺关键]

1. 白菜剥心，保持形整，一剖两片。知了象形，生动活泼，要求厨师美术功底较好。

2. 用水淀粉勾二流芡，稀稠合度，明汁亮芡。

[风味特点]

1. 唐代诗仙李白游金陵时留下著名诗句：“凤凰台上凤凰游，凤去台空江自流。”凤凰台是南京城西南隅的一个土岗坡。相传在南朝宋文帝时，有一对凤凰落在土岗坡的大树上，观者如潮。凤凰见此，即展翅飞往万竹园，群鸟跟随。从此万竹园便成了风水宝地，就连竹林附近的菜园长出的青菜，也名噪于世。由于其附近的土壤特别肥美，呈褐色黏土，俗称黑泥头，非常适于白菜的生长，所以万竹园的白菜鲜嫩肥香，无筋，确实名不虚传。由于这种白菜棵矮、梗白、心黄，故称“矮脚黄”。矮脚黄多以主料入馔，这在蔬菜中是不多见的，堪为蔬中骄子。“知了白菜”便是其中的名品。

2. 知了白菜是南京传统名菜，选用南京万竹园出产的“矮脚黄”白菜为原料。菜形似知了，故名“知了白菜”，矮脚黄白菜除夏季是菜秧外，其它季节都有成菜应市。惟秋、冬最为肥美，烧食极嫩，有“十月白菜赛羊肉”，“霜打白菜菜更甜”的赞美。本品有荤有素，清爽口美，是古金陵秋、冬时

令注肴。

春酥

[主料辅料]

鸭舌.....20 根	熟肥膘.....25 克
猪腰.....3 只	净荸荠.....300 克
猪网油.....200 克	净核桃仁.....200 克
鸭肫.....4 只	兆菊花叶.....150 克
熟火腿.....100 克	净马兰头.....150 克
老藕.....200 克	火腿茸.....15 克
猪肝.....150 克	味精.....30 克
猪脑.....3 只	精盐.....20 克
净虾仁.....200 克	绍酒.....25 克
鸡蛋.....4 只	干淀粉.....5 克
面粉.....100 克	酱油.....150 克
花生油.....500 克	白糖.....150 克
大料.....1 只	葱.....2 根
春笋.....500 克	姜.....1 块
净枸杞头.....150 克	熟猪油.....1000 克
水发冬菇.....100 克	麻油.....200 克
黑芝麻.....15 克	

[烹制方法]

1. 将鸭肫用刀切 4 块再直剞 4/5 深度的花纹。猪腰去臊，两面划三四刀，在沸水锅内烫去血污，捞出洗净，放盘内待卤。

2. 将猪肝放砧板上，顶刀斜切成片，放碗内，加绍酒、酱油、味精浸泡。猪网油铺在砧板上，撒上干面粉，用手拍平，将猪肝卷 2 条，上笼用旺火蒸熟，取出冷却待用。

3. 将虾仁斩成虾茸，放碗内，取少许虾茸放另一小碗内，待用。熟肥膘切成小米状，放虾茸碗内，荸荠用刀切末，同放虾茸碗内，加精盐、味精、绍酒、蛋清调散，倒入碗中，调和均匀，再加干淀粉调和上劲待用。

4. 冬菇用刀一片两片，春笋切成大滚料块，生姜用刀面拍松，葱打结待用。

5. 熟火腿切成 3 厘米长、2 厘米宽、0.3 厘米厚（第一刀不断，第二刀切断）的火腿夹 10 个，将未和的虾茸加白糖 5 克搅匀，涂在火腿夹中间，蘸上黑芝麻放盘内。

6. 用竹签在荸荠外围交叉戳一周，用手掰开成两个菊花饼形状，中间点少许火腿茸，放盘内待用。

7. 藕用藕擦擦成藕茸，用水洗一次，洗去淀粉，挤干水分，加少许精盐、味精搅和均匀，用右手捏一小撮，蘸少许芝麻，放在左手中间三指上，用右手的二指按一下，左手三指趁劲向上一勾，使藕按成笔架形状，放盘内。

8. 炒锅上火，放花生油 500 克，烧至四成热，将核桃仁放入油内余炸至色呈金黄，捞出冷却待用。待油温七成热时，将藕茸逐个放油内，炸至呈灰白色时捞出，待油温升至八成热时，再重油呈灰黄色时，倒入漏勺沥油，冷却待用。

9. 汤锅上火，放肉清汤 1.5 斤，加酱油、白糖、绍酒、葱、姜、大料烧

沸，将鸭肫、腰子、鸭舌、熟鸡蛋卤成深黄色，捞出；再将鸭肫、腰子、鸭舌、卤蛋分别放炒锅内，用麻油起光，分放4只碗内。

10. 春笋放汤锅内，加清水250克，上火，加精盐、味精煮熟，捞出放碗内浇少许麻油。再将冬菇放入汤锅内，加少许精盐、味精煮熟后捞出，放另一只碗内浇少许麻油。

11. 炒锅上火，放熟猪油500克，烧至六成热，将和好的虾泥挤成16个小圆球，放油锅内炸至呈银白色时捞出；待油温再升至六成热时，入锅重油，待虾球呈微黄时，捞出沥油，装盘内。

12. 炒锅再上火，放熟猪油500克，烧至六成热，将网油肝卷抹上蛋粉糊，丢入油锅，炸至淡黄色捞出。待油温七成热时，再重油，炸至金黄色沥油，装入盘中。再将火腿夹丢入，待虾茸呈现白色，倒入漏勺沥油，放盘内。

13. 将猪脑仁撕去外皮，洗净，用盐2.5克腌1分钟，过沸水焯熟，捞出放锅内上火，加酱油、白糖、味精，待脑仁呈金黄色时，加少许麻油收光，放碗内。

14. 炒锅上火，放花生油25克烧热，将马兰头倒入略炒，加精盐、白糖、味精、绍酒，颠动炒锅，加麻油少许，起锅放盘内。

15. 炒锅再上火，放花生油25克烧热，将菊花叶倒入略炒，加精盐、白糖、味精、绍酒，颠动炒锅，加麻油少许，起锅放盘内。

16. 炒锅再上火，放花生油25克烧热，将枸杞头倒入略炒，加精盐、白糖、味精、绍酒，颠动炒锅，加麻油少许起锅，放盘内。

17. 将鸭肫、鸭舌、腰子、卤蛋、脑仁、春笋、冬菇、荸荠花上笼蒸热待用。

18. 取16寸大圆盘一只，先装马兰头放盘中心垫底；将菊花叶放在马兰头旁边；枸杞头放在对面；卤蛋切成片，整齐地排放在马兰头旁边；将春笋放在卤蛋对面；卤腰切成片，放菊花叶旁边；鸭肫切成片，排放在枸杞头旁边；冬菇堆在春笋边上；鸭舌理齐放卤蛋旁边；脑仁改刀成块，放菊花叶旁边；炸肝花放枸杞头上；虾球、藕酥依次堆在上层，火腿夹围在上面，再将核桃仁顶在上面（帽顶），荸荠花围在底层一周。

[工艺关键]

1. 选料要选鲜嫩的春令品种，尤其是植物性原料。
2. 卤、炒、炸、蒸四种熟调方法要突出其特点。
3. 装盘时要采用堆的方法，注意色彩和谐。

[风味特点]

1. 南京居民视为宝的“三草”：菊花涝、枸杞头、马兰头。三草皆初春上市，作为本菜主料，必不可少，虽有8荤8素16种原料，因应时节，故名春酥。

2. 春酥是南京民间传统菜，可以作为春令筵席上的头菜。由于此菜的原料很多是选用初春时的绿叶菜，且又堆成宝塔形状，因此，使人感受到一股春天的气息和欣欣向荣的景象。旧时，在初春季节开业的商行老板要宴请宾客时，都必备此菜，以示招财进宝，生意兴隆。

开洋扒蒲菜

[主料辅料]

净蒲菜.....1000 克	姜片.....10 克
鸡清汤.....1250 克	熟猪油.....100 克
水发虾米.....50 克	葱段.....10 克
精盐.....20 克	水淀粉.....10 克
味精.....0.5 克	

[烹制方法]

1. 将蒲菜洗净，切成 10 厘米长的段。锅中舀入鸡清汤 750 克，上旺火烧沸，将蒲菜段投入烫至六成熟时，捞出用清水洗净。

2. 将锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，烧至六成熟时，投入蒲菜略煸，放入鸡清汤 250 克、精盐、味精、烧至熟软时起锅。

3. 将葱段、姜片放在扣碗内，放上虾米、蒲菜整齐摆放碗中，舀入鸡清汤 250 克，上笼蒸约 8 分钟取出，将汤汁滗入锅内。蒲菜复扣入盘中，拣去葱姜。

4. 将锅中原汤烧沸，用水淀粉勾芡，浇在蒲菜上即成。

[工艺关键]

蒲菜炒水、油煸、清蒸，经三道工序而成，仍要保持菜色碧绿，野香四溢。

[风味特点]

1. 蒲菜，为多年生草本植物蒲的根茎，古城淮安西南隅“天妃宫”所产尤为肥美。它虽出自污泥，却洁白如玉，鲜嫩清香。《淮壖小记》载有：“新蒲入馔酒频携”的赞誉诗句。蒲菜盛产于春夏两季，而以春末夏初最佳。有喜食蒲菜旨，入冬不惜高价，取鲜入馔，多有所见。

2. 我国以蒲笋做菜，至少有 2000 多年历史，吴承恩所著《西游记》有诗曰：“.....油炒乌英花，菱料甚可夸，蒲根菜并菱儿菜，四般近水实清华。”相传，南宋建炎五年，抗金女英雄梁红玉在镇守淮安时，因军粮接济不上，偶然发现马食蒲茎，而得知蒲可代食，解决了粮食尽绝困境，故淮安民间又称蒲菜为“抗金菜”。经历代庖厨的不断总结实践，创制出各具特色的 12 道时令蒲肴，皆为淮安筵席上品，开洋扒蒲菜即为其中之一，它选用春末夏初的嫩蒲菜，配以上等金钩虾米与鲜鸡汤同烹，细嫩爽口，汤汁清鲜，清香四溢，为两淮地域时令名肴。

扬州蛋炒饭

〔主料辅料〕

白米饭.....1000 克	猪肉.....40 克
熟火腿肉.....50 克	上浆虾仁.....5 克
水发干贝.....25 克	水发冬菇.....25 克
熟鸭肫.....1 个	水发海参.....25 克
熟笋、青豆各.....25 克	绍酒.....15 克
葱末.....15 克	鸡蛋汤.....25 克
精盐.....30 克	熟猪油.....225 克
鸡蛋.....10 个	熟鸡脯肉.....50 克

〔烹制方法〕

1. 将海参、鸡肉、火腿、鸭肫、冬菇、笋、猪肉均切成小方丁，鸡蛋搥入碗内，加精盐 20 克、葱末 5 克，搅打均匀。

2. 将锅置火上，舀入熟猪油 75 克烧热，放入虾仁滑熟，捞出，放入海参丁、鸡丁、火腿丁、干贝、冬菇丁、笋丁、鸭肫丁、猪肉丁煸炒，加入绍酒、精盐 10 克、鸡清汤，烧沸，盛入碗中作什锦浇头。

3. 锅置火上，放入熟猪油 150 克，烧至五成热时，倒入鸡蛋液炒散，加入米饭炒匀，倒入一半浇头，继续炒匀，将饭的 2/3 分装盛入小碗后，将余下的浇头和虾仁，青豆、葱末 10 克倒入锅内，同锅中余饭一同炒匀，盛放在碗内盖面即成。

〔工艺关键〕

扬州炒饭不同于家常蛋炒饭，配料众多，工艺精湛，按文索骥，可登大雅之堂。

〔风味特点〕

1. 饭菜合一，是扬州食馐中别具情趣的一个类别，它继承了周代“八珍”中“浮熬”、“浮母”的优良传统。谢讽《食经》中记有“越国食碎金饭”，即是扬州蛋炒饭的前身。相传隋炀帝巡视江都时，此菜随之传入扬州。后经历代厨师不断改进，其配料日益丰富多采，发展为深受中外人士欢迎的席上佳肴。

2. 此菜制作前，先要煮出软硬适度、颗粒松散的米饭，以蛋炒之，需使粒粒米饭皆裹上蛋液，俗称“金裹银”。炒好后如碎金闪烁，光润油亮，鲜美爽口。

冬瓜四灵

〔主料辅料〕

嫩冬瓜 1 个.....	熟蛋糕.....10 克
.....1500 克	绍酒.....70 克
净甲鱼肉.....250 克	精盐.....12 克
熟火腿.....100 克	熟鸡脯肉.....125 克
水发冬菇.....50 克	净鱼肉.....150 克
冬瓜球.....250 克	葱姜各.....50 克
青菜心 4 棵.....50 克	鸡清汤.....1100 克
鸡蛋清 1 个.....25 克	水淀粉.....20 克
味精.....2 克	熟猪油.....1500 克

〔烹制方法〕

1. 将鱼肉片成长柳叶片，加鸡蛋清、精盐 2 克、水淀粉上浆，放入温猪油锅中，过油后待用。把甲鱼肉斩成长方块，焯水后洗净。火腿、鸡脯肉分别切片。

2. 将鸡片、火腿片、鱼片、甲鱼块分别摆在扣碗中的 4 个上角，上放冬瓜球、冬菇、葱姜 15 克、精盐 1 克、绍酒 20 克、鸡清汤 100 克，上笼蒸酥取出，拣去葱姜。

3. 将冬瓜刮去外皮，在表面青皮上刻上花纹，在一头开盖，去瓢洗净。把锅置中火上，放入熟猪油，烧至六成熟时，放入冬瓜炸至断生，捞出放入汤碗中，舀入鸡清汤 200 克，加精盐 6 克、绍酒 20 克，葱姜 35 克，连盖一起入笼中蒸透，取出滗去汤，拣去葱姜待用。

4. 另取一汤盘，把冬瓜口朝上放入盘中，将扣在碗中的“四灵”拖入冬瓜中，再加入鸡汤 800 克、精盐 3 克、绍酒 30 克，最上面摆上冬瓜球、蛋糕片、青菜心，上笼蒸 2 分钟，取出加味精即成。

〔工艺关键〕

1. 冬瓜球用挖刀制作，大小整齐划一，十分美观。
2. 蒸冬瓜四灵，旺火气足，蒸 15 分钟即可。

（风味特点）

1. 据《大彭烹事录》记载：清乾隆二十八年（公元 1763 年），著名书法家、东阁大学士刘墉去南京公干，往返两次都途经徐州，均在易乐居菜馆用餐，对易乐居的名菜甚是赞誉，第一次餐后曾书：“彭城魁元无双士，雍巫疗撰第一家”的对联相赠。第二次是地方设宴饯行，席中有一主菜冬瓜四味，是以冬瓜加火腿、鸡肉、鱼肉、甲鱼肉烹制而成，色形并茂，荤素相兼，四味有别，互为添美，深得刘墉赞赏，又题诗相谢：“龙肝凤髓岂能品，麟滋龟味何处寻。途经彭城易乐居，一餐品过菜四灵。”他将火腿、鸡肉、鱼肉、甲鱼喻为“龙凤龟麟”四灵。此菜亦因此而得名。刘墉亲手书的诗、联并悬于易乐居后堂。清末又经书法家钱食之仿书，真迹犹存。当时徐州各家大饭庄均经营此菜，并各请名人书此诗，联悬于厅中，以招揽顾客。使此菜得以广泛流传。

2. 此菜制作精细，选料讲究，冬瓜碧绿，四灵四色，四味互补，汤鲜汁醇，味美而厚，寓意吉祥，空前绝后。

香橼豆腐

〔主料辅料〕

豆腐.....3块	青菜汁.....25克
鲜冬笋.....50克	水发香菇.....25克
素火腿.....50克	精盐.....1克
白果肉.....50克	油面筋.....50克
酱油.....25克	绵白糖.....15克
味精.....2.5克	干淀粉.....50克
花生油.....750克	

〔烹制方法〕

1. 将豆腐去边皮，捏碎用笊过一下，加精盐 0.5 克、味精 1.5 克、干淀粉、青菜汁拌匀成豆腐泥，香菇、白果、冬笋、素火腿、油面筋都切成小丁。

2. 炒锅置旺火上烧热，舀入花生油 50 克，烧至七成热时，放入香菇丁、白果丁、冬笋丁、素火腿丁和面筋丁，加酱油、白糖、精盐 0.5 克、味精 1 克、清水 100 克烧沸，收稠汤汁成馅，盛入碗中。

3. 用瓷杯十二只，杯内壁抹上花生油，逐只放入豆腐泥，中间挖一凹陷，放入制好的馅，再盖上豆腐泥，抹圆后，上笼蒸约 10 分钟取出，倒出豆腐圆。

4. 炒锅置旺火上烧热，舀入花生油，烧至六成热时，放入豆腐圆，炸至金黄色捞出，装盘即成。上桌时另备花椒盐蘸食。

〔工艺关键〕

1. 此菜选用的三块豆腐约重 450 克。

2. 制作青菜汁时，可选用各种绿色青菜。如菠菜，先将菠菜摘洗干净，用绞肉机绞碎，用纱布过出菠菜水，放入锅内烧开，用小漏勺捞出菜茸，即成青菜汁。

3. 在瓷杯内壁一定要抹上花生油或猪油，这样在蒸熟后才易取出。

〔风味特点〕

1. 香橼是常绿灌木，结的果实外皮淡紫内白。

2. 此菜形似香橼果，皮脆腐嫩，肉馅鲜美，是镇江名菜。

