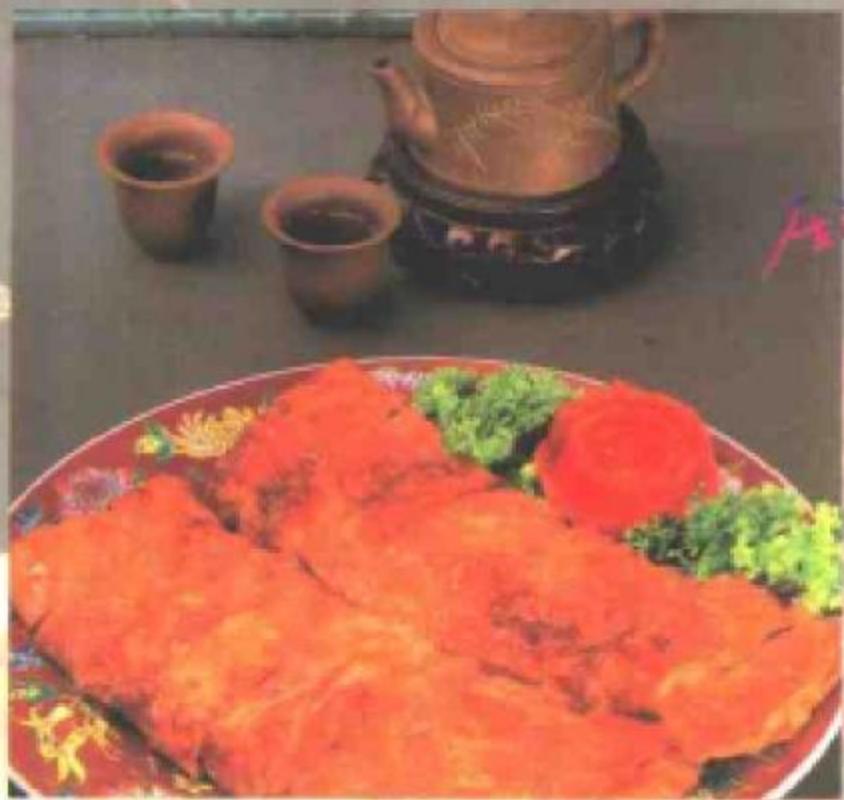


生活饮食系列

中国八大菜系精粹



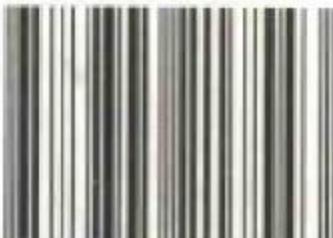


随着我国经济的高度发展和人民生活水平的不断提高，社会进入了追求精食、美食的阶段。足食的目的在于维护健康、延续生命；而精食、美食则更能增加生活乐趣，促进家庭幸福。精食、美食就是用平凡的原料，融汇精湛的技巧，烹饪出形美、味美且有益健康的菜肴。

本书精选了全国著名八大菜系“广东菜”、“四川菜”、“山东菜”、“江苏菜”、“浙江菜”、“福建菜”、“湖南菜”、“安徽菜”的名菜300多款，分门别类逐一介绍，每款均具有独特的地方风味，易买易做，经济实惠，特别适合家庭烹饪制作。

款款名菜都是精食、美食。只要您想，定能从中选出您所喜爱的美味佳肴。

ISBN 7-80521-754-8



9 787805 217543 >

策划编辑：李默

责任编辑：温勇

责任技编：刘振华

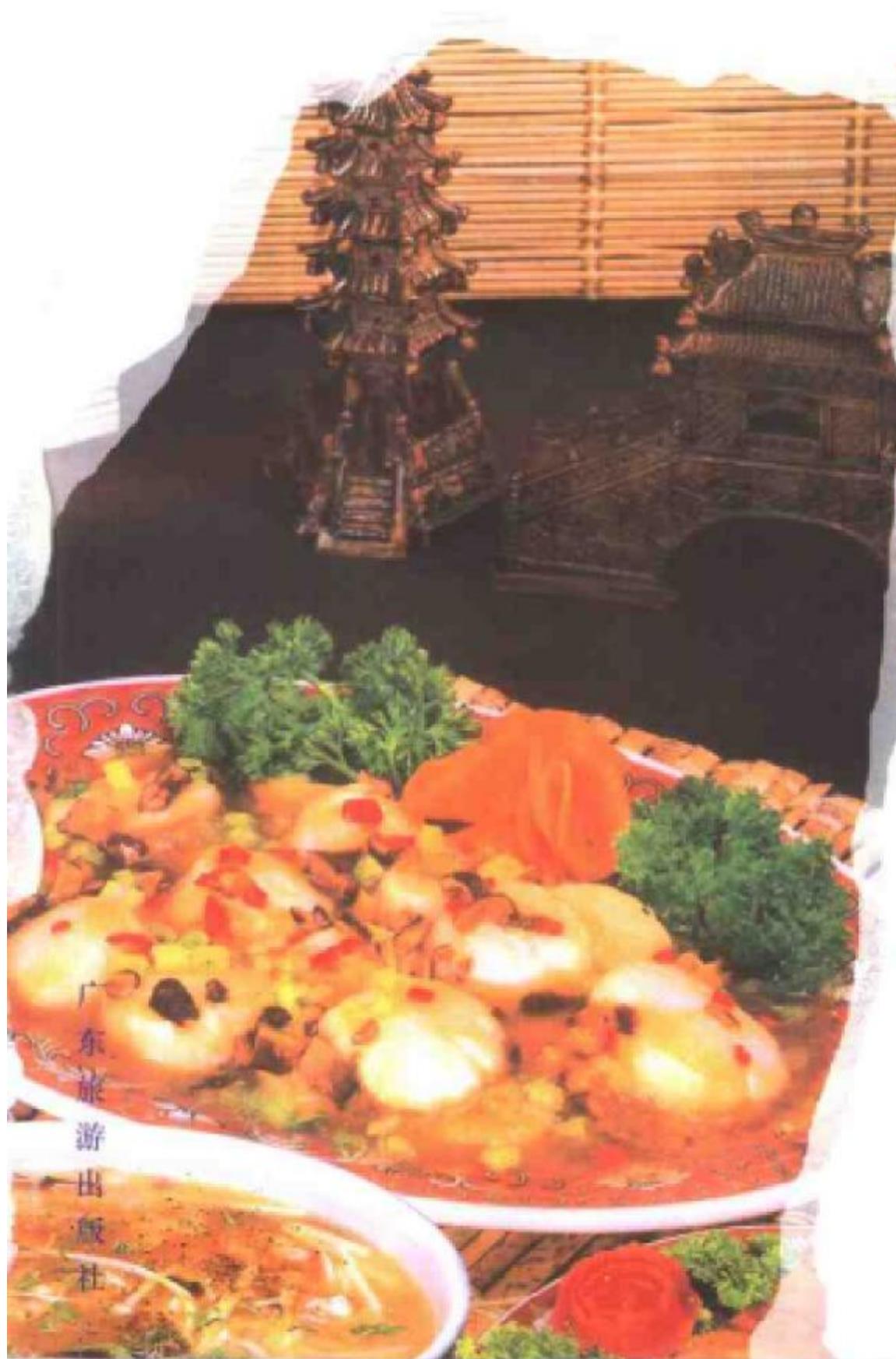
美术编辑：邓传志

ISBN 7-80521-754-8

TP·15 定价：17.50元

中国八大菜系精选

文 龙



广东旅游出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国八大菜系精选 / 文龙编著. - 广州:广东旅游出版社, 1997. 1

(生活饮食系列丛书)

ISBN 7-80521-754-8

I. 中… II. 文… III. 菜谱—中国 IV. TS 972. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 24162 号

中国八大菜系精选

文 龙 编著

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 邮编:510600)

皖南海峰印刷包装有限公司

(安徽省绩溪县扬溪镇)

850×1168 毫米 32 开 6.5 印张 140 千字 16 插页

2001 年 1 月第 1 版第 4 次印刷

印数:33901—43900 册

ISBN 7-80521-754-8 / TP · 15

定价:17.50 元

太湖膳趣
文 103 頁 (江蘇菜)



醉大排翅
文 114 頁 (浙江菜)

西湖青蟹
文 103 頁 (浙江菜)



酥炸桃仁
文95页（江苏菜）



拌海蛰皮
文108页（浙江菜）

一品大锅鸡
文46页（江苏菜）



三色鸡丝片
文102页(浙江菜)



炸鱼条
文104页(浙江菜)



镇江肴肉
文105页(江苏菜)

花式蒸饺
文110页（浙江菜）



蜜汁肴肉
文94页（江苏菜）



油淋鸽子
文92页（江苏菜）





鱼翅羹
(文3页 广东菜)



什锦海参
文4页 (广东菜)



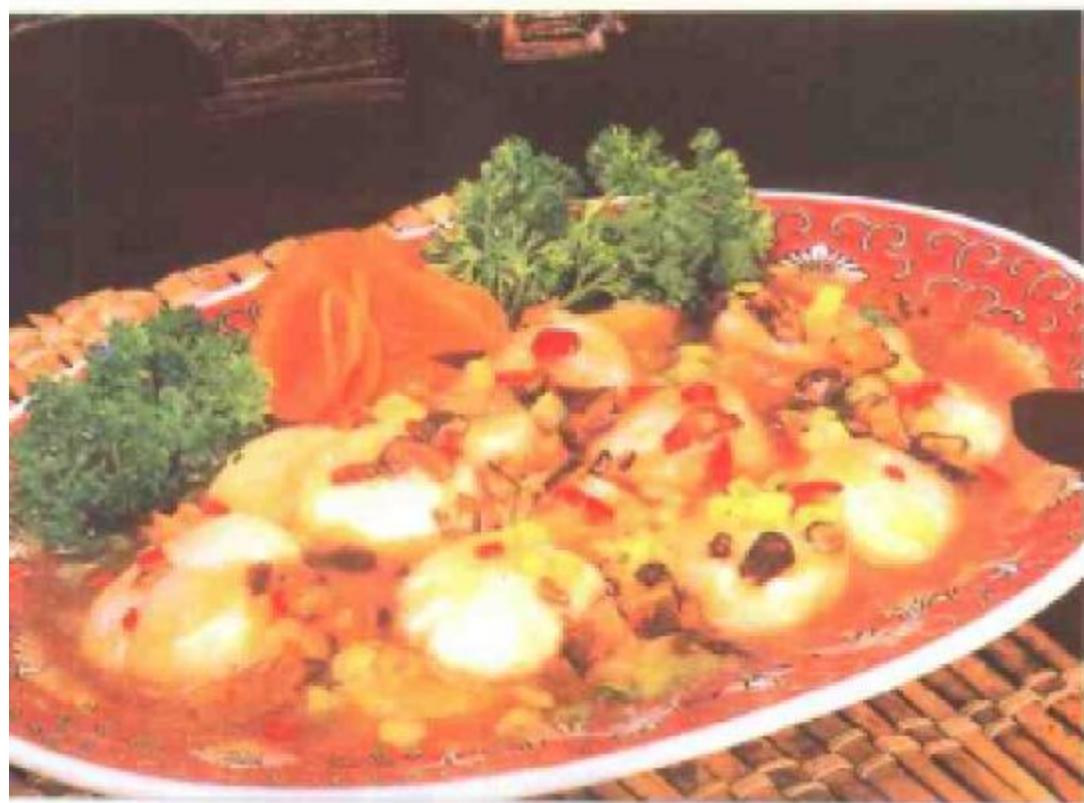
姜葱炒蟹
文5页 (广东菜)



清蒸鲜鱼
文7页 (广东菜)



鸽桥茨烧鱼翅
文20页 (广东菜)



油爆虾子
文10页 (广东菜)

北京烤鸭肉
文17页(广东菜)



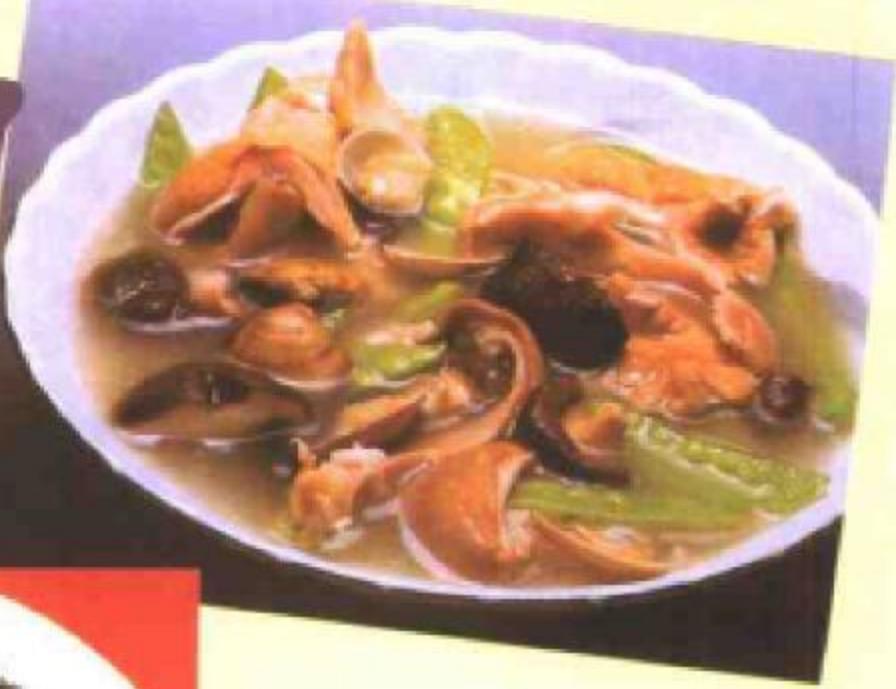
豆豉焗牛柳
文16页(广东菜)



苦瓜酿肉
文16页(广东菜)



蛤仔猪肚汤
文13页（广东菜）



百花酿凤凰
文18页（广东菜）



大葱炒鲜奶
文23页（广东菜）

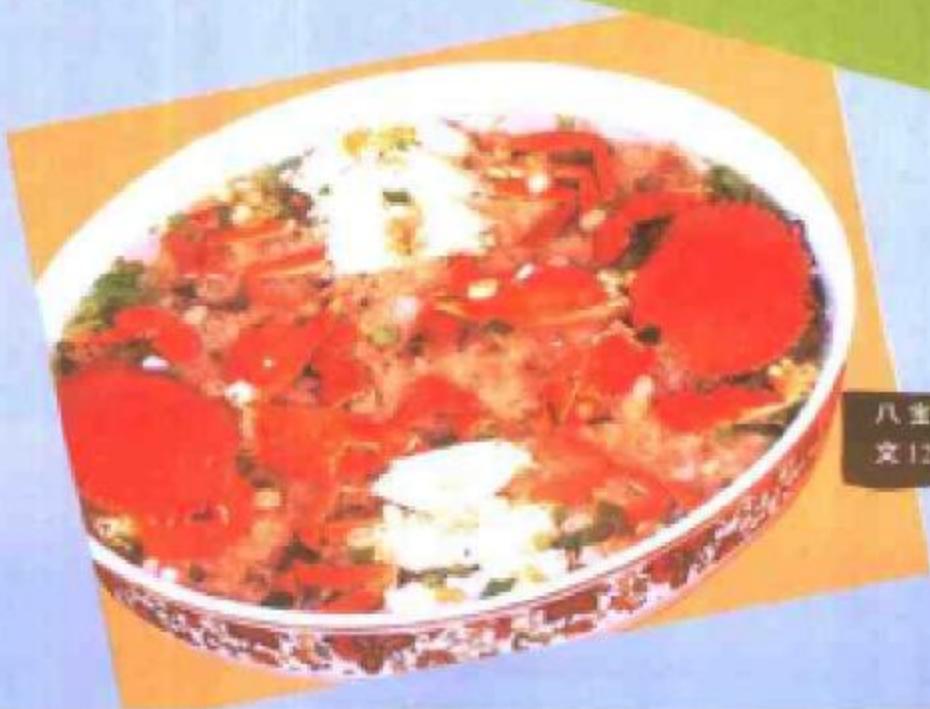




海鲜鱼翅
文125页（福建菜）



炒红糟蛏
文127页（福建菜）

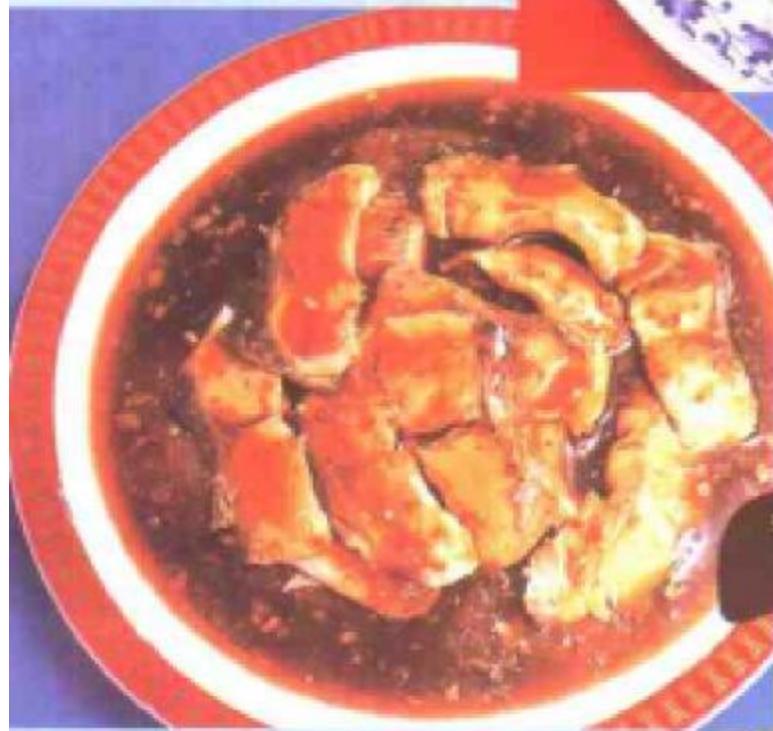


八宝鲜饭
文126页（福建菜）

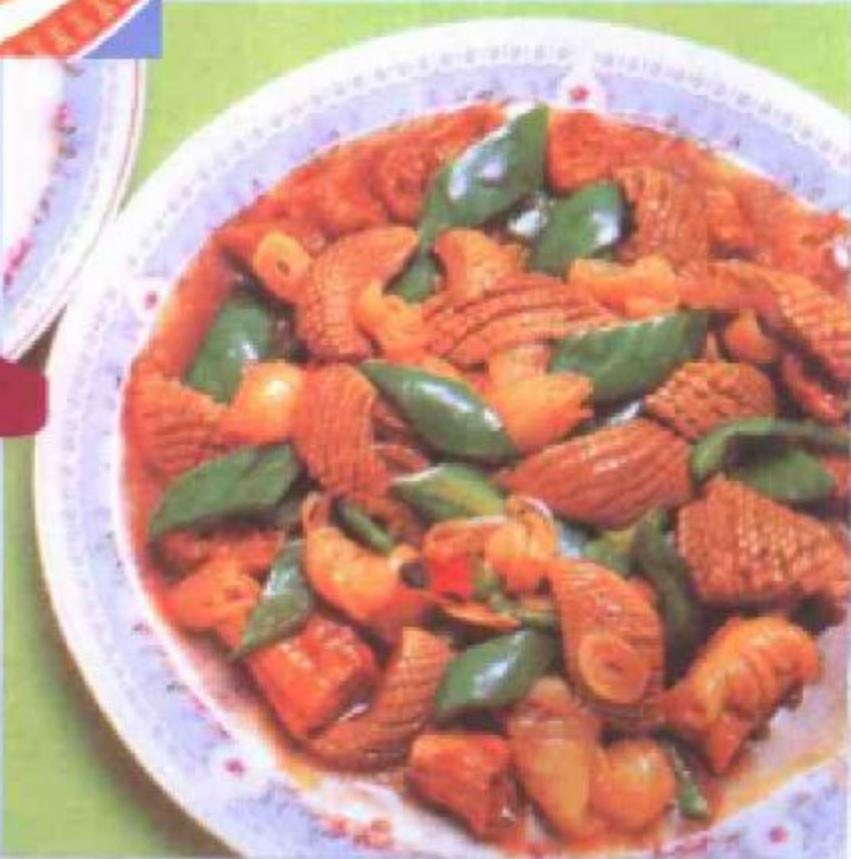
豆腐饺子
文 135 頁 (福建菜)

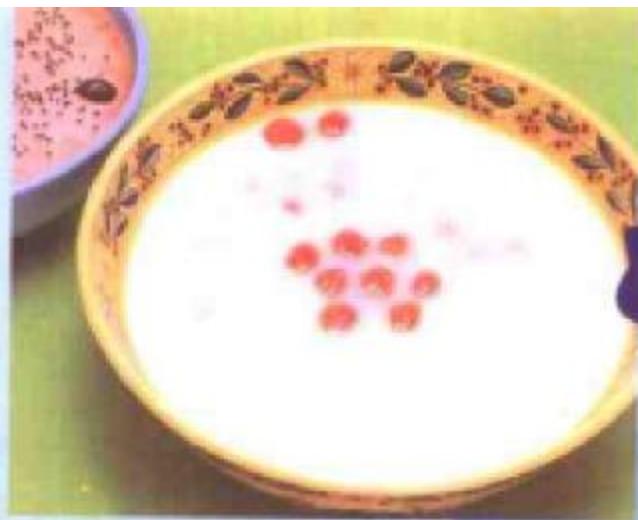


软溜草鱼
文 130 頁 (福建菜)



滑溜里脊
文 130 頁 (福建菜)





杏仁粉汤
文146页（福建菜）



普菜腊虾
文125页（福建菜）



洋烧脊骨
文128页（福建菜）



红烧肉
文142页(福建菜)



鱼球肉丸
文139页(福建菜)



竹筒鸡丝
文164页(湖南菜)



开胃饭
文23页(广东菜)



北京奶酪
文22页(广东菜)



黑豆鸡蛋
文24页(广东菜)

五福海参片
文27页(四川菜)



锦鱼什锦
文27页(四川菜)



泡椒河鳗
文29页(四川菜)

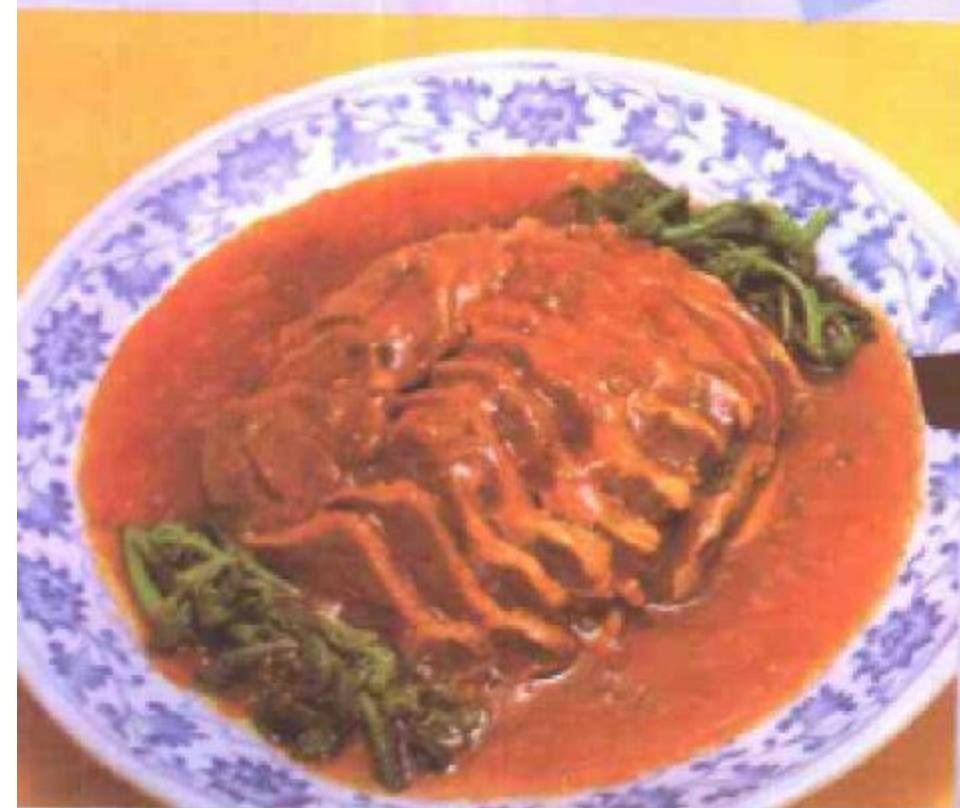




麻辣腰片
文31頁（四川菜）



云片肝糖汤
文40頁（四川菜）



鱼香牛腩
文42頁（四川菜）

太极双泥
文47頁（四川菜）



锅贴鸭方
文45頁（四川菜）



红烧狮子头
文37頁（四川菜）





乌龙肚丝
文151页(湘南菜)

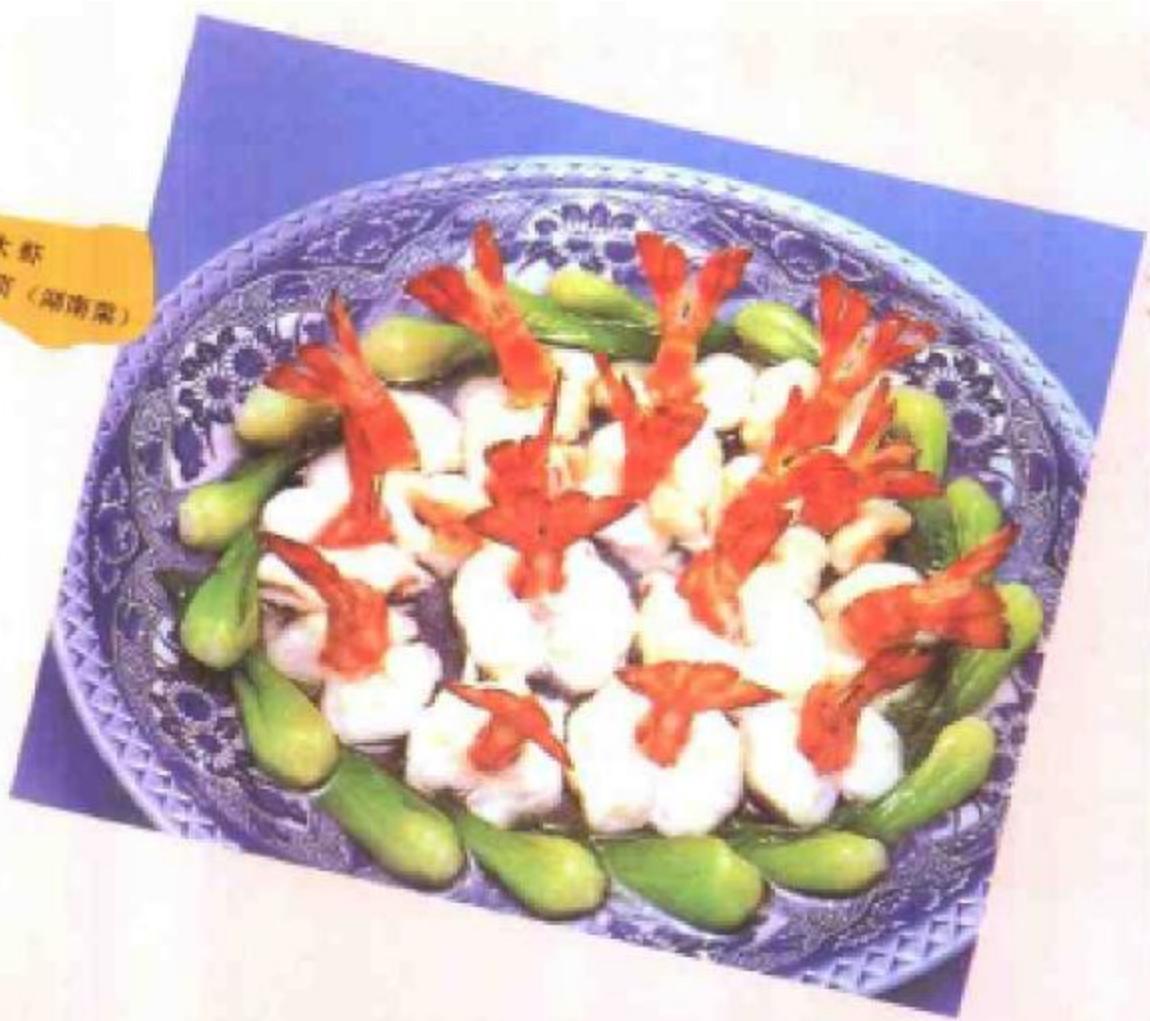


烤肉方
文167页(湘南菜)



炒羊肚丝
文162页(湘南菜)

兰花大虾
文150元(满面菜)



鱼翅鸡丝
文149元(满面菜)





红烧牛肉
文163页(湖南菜)



桃露汤圆
文170页(湖南菜)



蒸香菇盒
文185页(安徽菜)

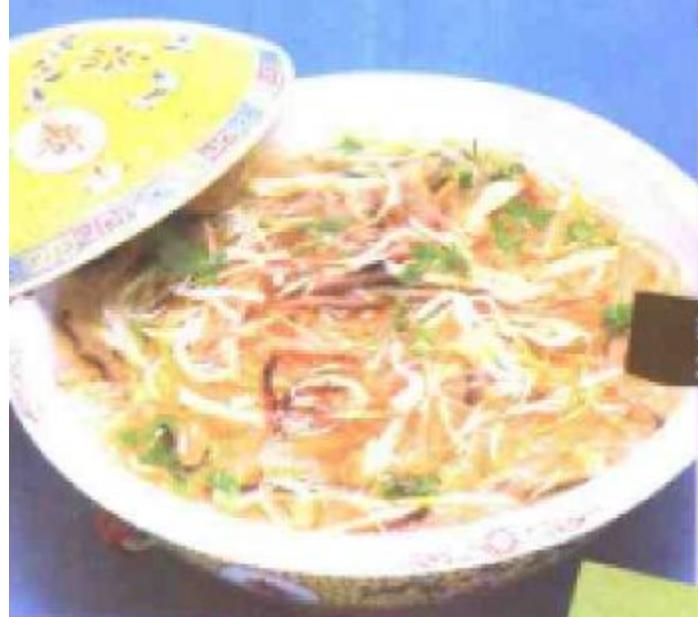




扒三白
文53页(山东菜)



芙蓉燕菜
文44页(山东菜)



奶汤蒲菜
文73页(山东菜)





炸虾大虾
文57页（山东菜）



八宝豆腐脑
文72页（山东菜）



扒原壳鲍鱼
文54页（山东菜）

神仙鸭子
文70页（山东菜）



葱烧海参
文56页（山东菜）



拔丝苹果
文75页（山东菜）





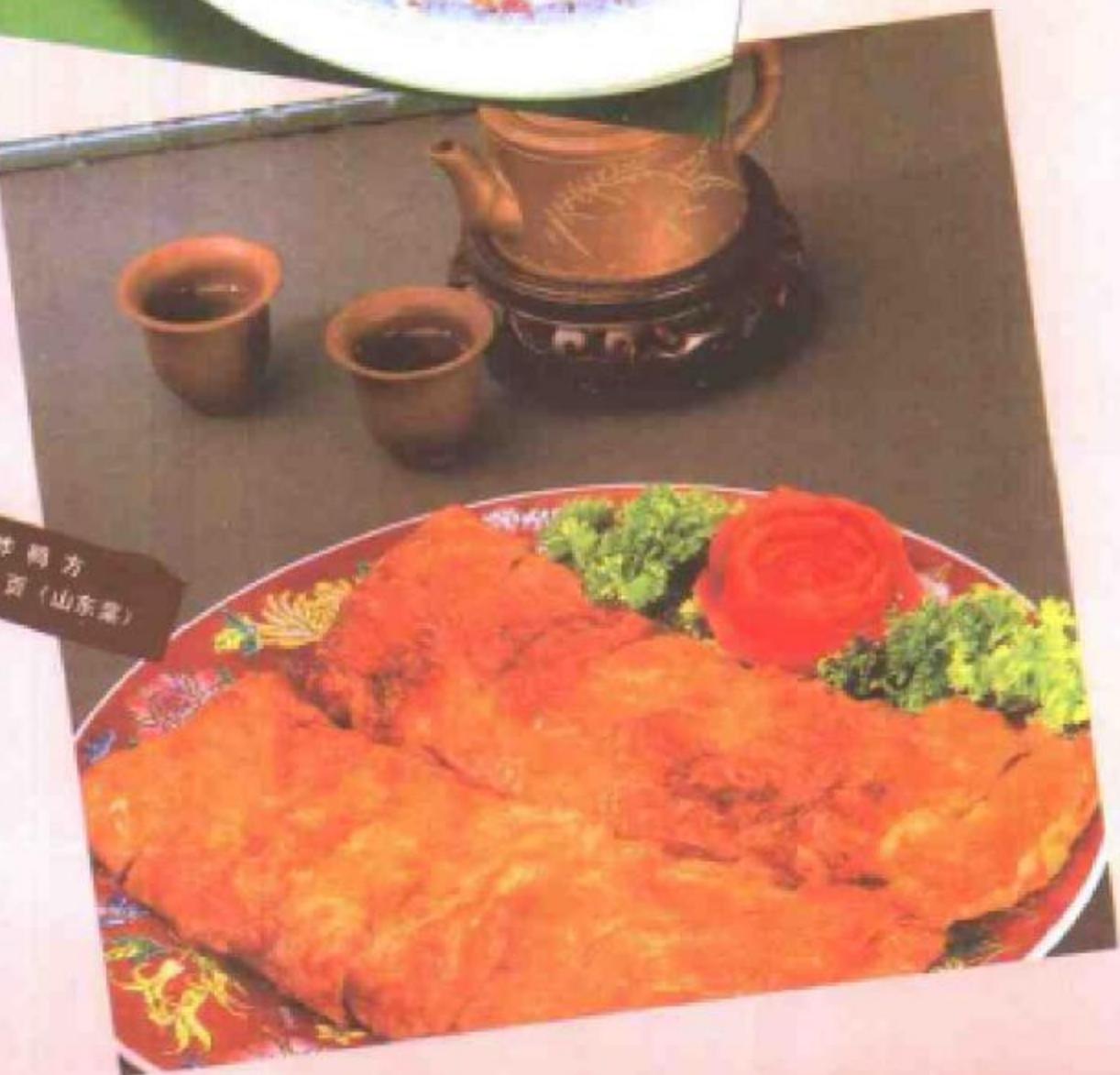


红烧 果子狸
文192頁（安徽菜）



寸金肉
文183頁（安徽菜）

素烧鹅
文117页(浙江菜)



烧桂鱼
文117页(山东菜)



酸辣湖南粉
文 159 頁（湖南菜）



香炸琵琶虾
文 175 頁（安徽菜）

余西施舌
文61页（山东菜）



肉酱蛋卷
文67页（山东菜）



蟹肉扒翅
文77页（江苏菜）



糖醋鱼块
文78页（江苏菜）



油爆虾
文78页（江苏菜）



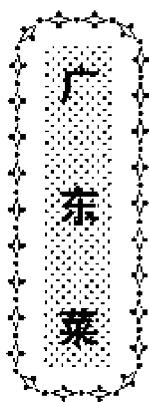
款款名菜都是美味佳肴

随着我国经济的高度发展和人民生活水平的不断提高，社会进入了追求精食、美食的阶段。足食的目的在于维护健康，延续生命；而精食、美食则更能增加生活乐趣，促进家庭幸福。精食、美食就是用平凡的原料，融汇精湛的技巧，烹饪出形美、味美且有益健康的菜肴。

我国是一个地大物博、历史悠久、人口众多的国家。由于气候、物产以及宗教、文化、风俗习惯等条件的不同和影响，人们形成了不同的饮食习惯，进而形成了风味独特的地方菜系。本书精选了全国著名八大菜系“广东菜”、“四川菜”、“山东菜”、“江苏菜”、“浙江菜”、“福建菜”、“湖南菜”、“安徽菜”的名菜 300 多款，分门别类逐一介绍，每款均具有独特的地方风味，易买易做，经济实惠，特别适合家庭烹饪制作。

款款名菜都是精食、美食。只要您想，定能从中选出您所喜爱的美味佳肴。

○ 目 录 ○



水产海鲜

- | | |
|-----------|--------------|
| (3) 红烧大鲍翅 | (8) 蒜子焖鮰鱼 |
| (3) 鱼翅羹 | (9) 鱼香茄子煲 |
| (4) 清汤鲍鱼丸 | (9) 豉汁蒸盘龙鳝 |
| (4) 什锦海参 | (10) 发菜火腩焖蚝豉 |
| (5) 美极基围虾 | (10) 油爆带子 |
| (6) 椒盐爆中虾 | (11) 蒜子瑶柱脯 |
| (6) 姜葱炒蟹 | (12) 宫保鱿鱼卷 |
| (6) 杏圆炖甲鱼 | (12) 荷香蒸田鸡 |
| (7) 清蒸鲈鱼 | (13) 白灼明螺 |
| (8) 蒜茸焗鱼嘴 | (13) 蛤仔猪肚汤 |

肉 类

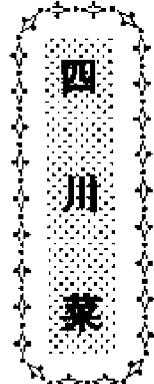
- | | |
|------------|------------|
| (14) 糖醋咕噜肉 | (16) 苦瓜镶肉 |
| (14) 白云猪手 | (16) 豆酱焖牛腩 |
| (15) 蒜味爽肚 | (17) 北葱焖羊肉 |
| (15) 梅菜扣肉 | |

家禽野味

- | | |
|------------|------------|
| (18) 东江盐焗鸡 | (21) 清炖蛇龟鸡 |
| (18) 百花煎凤翼 | (21) 生焖狗肉 |
| (19) 发菜扒大鸭 | (22) 酥炸禾花雀 |
| (20) 鹤桥庆相逢 | |

素菜甜菜

- | | |
|------------|--------------|
| (22) 北菇扒双蔬 | (24) 黑豆鸡蛋糖水 |
| (23) 开胃酸菜 | (24) 冰糖圆肉炖银耳 |
| (23) 大良炒鲜奶 | |



水产海鲜

- | | |
|------------|-----------|
| (27) 鲍鱼什锦 | (30) 泡菜鱼 |
| (27) 五味明虾片 | (31) 麻辣鳝片 |
| (28) 家常海参 | (32) 红烧甲鱼 |
| (29) 泡椒河鳗 | (32) 鱿鱼三鲜 |
| (30) 糖醋脆皮鱼 | (33) 鲜贝鸡卷 |

肉类

- | | |
|-----------|------------|
| (33) 酱肉丝 | (36) 粉蒸肉 |
| (34) 干煸鲜笋 | (37) 红烧狮子头 |
| (34) 鱼香肉丝 | (37) 蒜泥白肉 |
| (35) 甜烧白 | (38) 回锅肉 |
| (36) 咸烧白 | (39) 清汤圆子 |

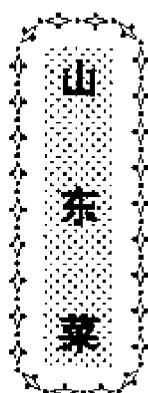
- | | |
|------------|------------|
| (39) 椒麻舌片 | (41) 白油肝片 |
| (40) 火爆腰块 | (42) 鱼香牛腩 |
| (40) 云片肝糕汤 | (42) 麻辣牛肉丝 |

家禽

- | | |
|-----------|-----------|
| (43) 辣子鸡丁 | (45) 锅贴鸡方 |
| (44) 红油鸡块 | (45) 香酥鸡 |
| (44) 宫爆鸡丁 | |

素菜甜菜

- | | |
|------------|------------|
| (46) 成都素烩 | (48) 麻婆豆腐 |
| (46) 青椒皮蛋 | (49) 三鲜锅耙 |
| (47) 鱼香酥青豆 | (49) 冰汁八宝饭 |
| (47) 太极双泥 | (50) 姜汁菠菜 |



水产海鲜

- | | |
|-------------|------------|
| (53) 白扒通天鱼翅 | (58) 雪丽大蟹 |
| (53) 扒三白 | (58) 霸王别姬 |
| (54) 扒原壳鲍鱼 | (59) 清蒸加吉鱼 |
| (54) 芙蓉燕菜 | (60) 花揽桂鱼 |
| (55) 纸包三鲜 | (60) 锅贴鱼盒 |
| (56) 葱烧海参 | (61) 油爆海螺 |
| (56) 爆大虾 | (61) 余西施舌 |
| (57) 两吃大虾 | (62) 烩鸟鱼蛋 |
| (57) 水炒苜蓿虾仁 | (62) 油炸蛎黄 |

(63) 锅煽鲜蛏 (63) 芙蓉干贝

肉类

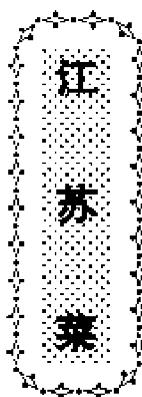
(63) 肉丝拉皮 (66) 虎皮肘子
(64) 山东酥肉 (67) 肉脯蛋卷
(65) 芙蓉黄管 (67) 油爆肚仁
(65) 雪丽蛋泊肉 (68) 清炸大肠

家禽

(68) 发菜龙眼 (70) 德州扒鸡
(69) 香糟鸡片 (70) 神仙鸭子
(69) 烤小鸡 (71) 锅炸鸭方

素菜甜菜

(72) 八宝豆腐箱 (73) 拔丝苹果
(73) 奶汤蒲菜 (74) 三不沾



水产海鲜

江 (77) 蟹肉扒翅 (80) 糖醋瓦块鱼
苏 (77) 元蹄焖乌参 (81) 酸鲫鱼
浙 (78) 油爆虾 (81) 拆烩鲢鱼头
菜 (78) 一品鲜虾菜 (82) 芙蓉银鱼
 (79) 芙蓉海底松 (82) 虫草炖甲鱼
 (79) 虾仁莼菜汤 (83) 太湖脆鳝
 (80) 炒蟹粉 (84) 桂花干贝

肉类

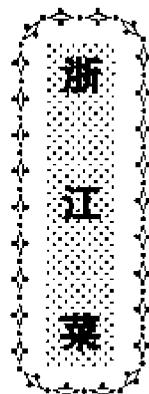
- | | |
|------------|------------|
| (84) 镇江肴肉 | (86) 松子熏肉 |
| (85) 碧绿蹄筋 | (87) 白干煮三丝 |
| (85) 清炖狮子头 | (88) 栗子焖羊肉 |
| (86) 无锡肉骨头 | |

家禽野味

- | | |
|------------|------------|
| (88) 圆盅炖鸡 | (91) 南京盐水鸭 |
| (89) 一品汽锅鸡 | (92) 冷冻鸭掌 |
| (89) 红烧果子鸡 | (92) 油淋鸽子 |
| (90) 凤翼蒸花菇 | (93) 香炸鹌鹑 |
| (90) 叉烧鸽子 | |

素菜甜菜

- | | |
|-----------|------------|
| (94) 油烟鲜笋 | (96) 蜜枣桂鱼 |
| (94) 卤汁冬菇 | (96) 冰糖蜜桃 |
| (94) 宝箱豆腐 | (97) 大煮干丝 |
| (95) 酥炸桃仁 | (97) 白果桂花羹 |



水产海鲜

- | | |
|------------|-------------|
| (101) 清炖鱼翅 | (102) 三色明虾片 |
| (101) 绍式虾球 | (102) 龙井虾仁 |

- | | |
|-------------|--------------|
| (103) 酱爆青蟹 | (106) 蒜子鱼皮 |
| (104) 冰糖炖甲鱼 | (106) 雪菜大汤黄鱼 |
| (104) 炸黄鱼卷 | (107) 宁式鳝糊 |
| (105) 宋嫂鱼羹 | (107) 爆墨鱼花 |
| (105) 西湖醋鱼 | (108) 拌海蛰皮 |

肉类

- | | |
|------------|-------------|
| (108) 东坡肉 | (111) 炸腰花 |
| (109) 千菜烟肉 | (111) 千贝蒸肚尖 |
| (110) 糖醋排骨 | (112) 香酥牛肉 |
| (110) 花式蒸饺 | (112) 一品酱羊肉 |

家禽

- | | |
|-------------|-------------|
| (113) 栗子炒仔鸡 | (115) 火踵神仙鸭 |
| (114) 醉大转弯 | (116) 酥皮鸭 |
| (114) 叫化仔鸡 | |

素菜甜菜

- | | |
|-------------|-------------|
| (117) 素烧鹅 | (120) 油焖春笋 |
| (117) 奉花芋艿头 | (120) 蜜汁火腿 |
| (118) 元宝酥 | (121) 西湖莼菜汤 |
| (119) 香炸响铃 | (122) 挂霜荸荠 |
| (119) 生炸黄雀 | |

福
建
菜

水产海鲜

- | | |
|-------------|-------------|
| (125) 海鲜鱼翅 | (130) 软溜草鱼 |
| (125) 苔菜明虾 | (130) 海蜇腰花 |
| (126) 西汁虾仁 | (131) 奶油干贝 |
| (126) 八宝蚌饭 | (132) 炒西施舌 |
| (127) 炸红糟鳗 | (132) 鲍鱼烩肉茸 |
| (127) 香露河鳗 | (133) 红糟鲜竹蛏 |
| (128) 洋烧排参 | (133) 含笑香螺 |
| (129) 竹荪余刺参 | (134) 三丁炒蚝蛋 |
| (129) 一品鲳鱼 | (134) 生炒海蚌 |

肉类

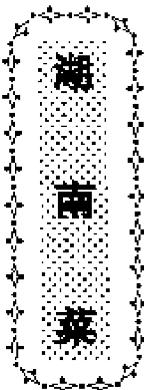
- | | |
|-------------|-------------|
| (135) 豆腐饺子 | (137) 红焖猪蹄 |
| (136) 金钱肉 | (138) 醉排骨 |
| (136) 龙须燕丸 | (139) 南煎肝 |
| (137) 炝糟五花肉 | (139) 沙茶炒牛肉 |

家禽

- | | |
|-------------|-------------|
| (140) 醉糟鸡 | (142) 白烧龙凤掌 |
| (141) 芝麻酱焗鸡 | (142) 红糟片鸭 |
| (141) 龙凤串翅 | (143) 冬菜炖鸭 |

素菜甜菜

- (144) 油鵝鴨脯 (145) 麻棗芋泥
(144) 太極芋泥 (146) 杏仁粉包湯
(145) 蜜汁火腿



水产海鲜

- (149) 魚翅鸡羹 (153) 红烧鱠片
(149) 葱油凤尾虾 (154) 龙女一斛珠
(150) 兰花大虾 (155) 火把鱼卷
(151) 干贝无黄蛋 (155) 粉蒸鮰鱼
(151) 乌龙吐珠 (156) 生薰大黄鱼
(152) 五员龟梨盅 (157) 麻辣田鸡
(153) 清蒸甲鱼

肉类

- (157) 富贵火腿 (160) 油爆肚尖
(158) 东坡方肉 (161) 红煨牛肉
(159) 酸辣湖南粉 (162) 笋丝百叶
(159) 凤尾腰花 (162) 炒羊肚丝
(160) 焦盐肘子 (163) 连锅羊肉

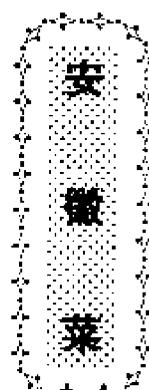
家禽

- (163) 板栗烧鸡 (164) 竹节鸡盅

- (165) 酸辣凤翅 (166) 红烧鸭舌掌
(165) 麻辣仔鸡 (166) 麻香酥鸭

素菜甜菜

- (167) 烤素方 (170) 冰糖莲子
(168) 冬菇藕夹 (171) 糖醋土豆丸
(169) 炒双冬 (171) 八宝糯米饭
(169) 玉米青豆羹 (172) 枣泥菊花酥
(170) 橘露汤圆



水产海鲜

- (175) 香炸琵琶虾 (178) 红烧划水
(175) 玉板蟹 (178) 奶汁肥王鱼
(176) 火腿炖甲鱼 (179) 鱼咬羊
(177) 清炒鳝糊 (179) 菊花鱼
(177) 腌鲜鳜鱼 (180) 葡萄鱼

肉类

- (181) 香腿蹄鸡 (184) 徽州圆子
(181) 杨梅圆子 (184) 枇杷肝
(182) 蟹干烧肉 (185) 蒸香菇盒
(182) 鸡腿排骨 (186) 问政山笋
(183) 寸金肉 (186) 安徽卤舌

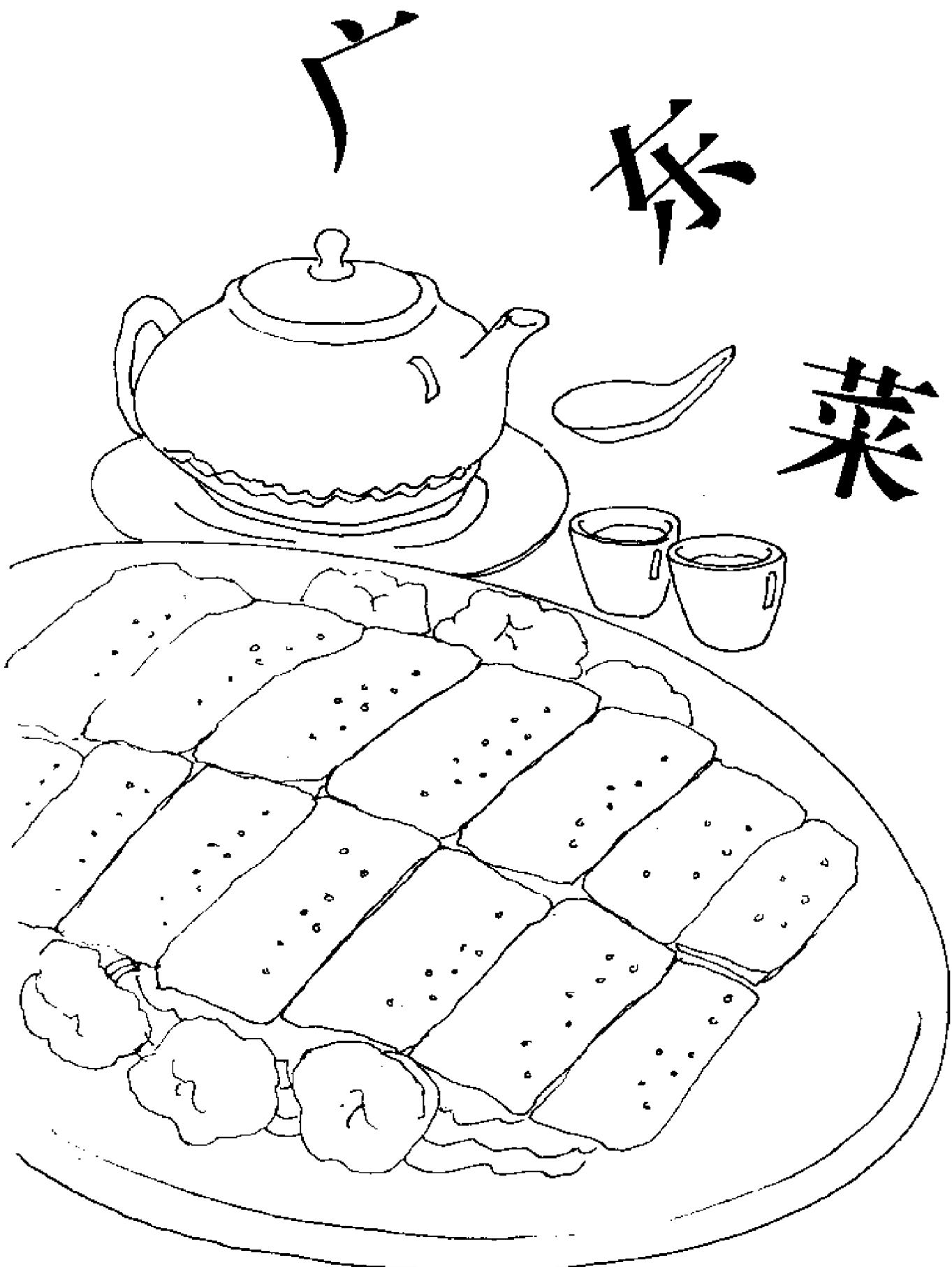
(186) 炸牛肉

家禽野味

- | | |
|-------------|-------------|
| (187) 烟炸仔鸡 | (190) 四色汤菜 |
| (188) 清香砂焐鸡 | (191) 儒饨鸽子 |
| (189) 炸二丝卷 | (191) 葱油蒸鸭 |
| (189) 徽州蒸鸡 | (192) 黄山炖鸽 |
| (190) 凤炖牡丹 | (192) 红烧果子狸 |

素菜甜菜

- | | |
|------------|-------------|
| (193) 清蒸花菇 | (194) 火腿炖鞭笋 |
| (193) 炸蜜枣 | (194) 栗枣汤 |
| (193) 三丝菜心 | |



广东菜简称粤菜，是中国著名八大菜系之一。广东菜由广州、潮州、东江客家菜三种地方菜构成。而三支地方菜又有各自不同的特色。

广州菜是粤菜的主要组成部分，以味美色鲜、菜式丰盛而赢得“食在广州”的美誉。广州菜有三大特点：一是鸟兽虫鱼均为原料，烹调成形态各异的野味佳肴；二是即剖、即烹和即席烹制，独具一格，吃起来新鲜火热；三是夏秋清淡、冬春香浓，深受大众的喜爱。

潮州菜在广东菜中占有重要的位置。潮菜主要以海味、河鲜和畜禽为原料，擅烹以蔬果为原料的素菜，制作精炒，加工多样。可分为炒、烹、炸、焖、炖、烧、烤、焗、卤、熏、扣、泡、滚、拌，刀工讲究，汤菜功夫尤深，其中以清炖、红烧、汤泡最具特色。

东江菜又称客家菜，用料以肉类为主，原汁原味，讲求酥、软、香、浓。注重火功，以炖、烤、煲、焗见称，尤以砂锅菜见长。做法上仍保留一些奇巧的烹饪技艺，具有古代中原的风貌。

红烧大鲍翅

用料：水发鲍翅 600 克，淡上汤 10 杯，淡二汤 8 杯，熟火腿丝 10 克，银针（豆芽）400 克，深色酱油、绍酒、生粉、胡椒粉、火腿汁、生粉、葱条、猪油各适量。

做法：①将鲍翅排在竹笪上并夹好。烧热锅，下油，放下葱条爆香，加入绍酒，加入二汤和盐，把鲍翅煨过，取出滤干水。再把鲍翅排于碗里，加入绍酒、淡上汤、猪油、味精，放进锅内蒸透，取出倒去原汁，用干净毛巾将鲍翅上的水分吸干。
②烧热锅，下猪油、银针、盐，炒至八成熟时盛起。再烧热锅，下猪油，放入银针，用部分生粉水勾芡分盛于两小碟，把熟火腿丝少许洒在面上。
③烧热锅，下猪油，加入绍酒，加入剩下的淡上汤、火腿汁，调入味精、胡椒粉、酱油，烧至欲滚时推入剩下的生粉水，拌匀即为金黄芡。
④将部分芡汁淋于蒸透的鲍翅上，再把鲍翅覆转在碟中，用竹筷子把鲍翅挑起，把剩下的芡汁淋在鲍翅上，取出筷子，洒上火腿丝，然后与炒银针 2 小碟同时食用。

鱼翅羹

用料：水发鱼翅 50 克，虾仁 150 克，金针菇（或银针，即豆芽）25 克，竹笋 1/2 支，香菇 3 朵，乌醋 1 小匙，胡椒粉、糖、生粉各少许。

做法：①将虾仁、鱼翅洗净，竹笋去壳切丝，香菇泡软后切丝

- 备用。虾仁沾上生粉，用滚水略烫捞起备用。
- ②烧热油锅，爆香香菇，然后把金针菇、竹笋加入后，再放2杯清水煮滚，加入鱼翅，再煮滚。
- ③依次加入虾仁、乌醋、糖、味精于锅内，用生粉水勾芡，最后洒上胡椒粉即可。

清汤鲍鱼丸

用料：罐头鲍鱼300克，虾肉300克，火腿茸25克，肥肉幼丁50克，蛋清2只，芹菜茎75克，胡椒粉、酱油各少许，上汤10杯。

- 做法：①把鲍鱼切为 2×2 毫米、长度不超过3厘米的丝状，用白毛巾吸乾水，碟盛起备用。将虾肉洗净，用白毛巾吸干水，用刀把虾肉先拍扁后剁细，用碗盛起。
- ②加盐、味精适量，蛋清搅匀打成虾胶，再加入肥肉幼丁，轻力搅匀再加鲍鱼丝，再搅匀，将馅料做成24粒圆形鲍鱼丸，每粒约5钱重，放于抹上一层薄油的碟内。
- ③芹菜茎用滚水拖过，过冷水，用布吸干水。将芹菜剁为茸状，与火腿茸分别酿在丸上面（一撮红茸，一撮绿茸），上笼蒸5分钟即熟。
- ④用干净炒锅加入上汤、味精、盐、酱油，调味后，去净汤泡，下胡椒粉。鲍鱼丸从蒸笼取出，放在大汤碗中，将上汤轻轻加入即可。

什锦海参

用料：水发海参2条，鸡肫2个，鸟蛋6只，小黄瓜1/2条，竹

笋 1/2 条，葱 2 条，红辣椒 1 只，红萝卜 6 片，乌醋、胡椒粉、生粉各少许。

做法：①将海参、鸡肫用盐洗净，海参、鸡肫、小黄瓜、竹笋、红萝卜各切片。葱切段，蒜仁拍碎。红辣椒去籽切丝备用。

②烧热油锅，爆香蒜仁，再把鸡肫、海参轻炒数下起锅。

再烧热油锅，把辣椒、红萝卜、竹笋炒数下，放入 $1\frac{1}{2}$ 杯水续煮。

③煮滚后，把海参、鸡肫、鸟蛋、小黄瓜放入锅内，加入乌醋、盐、味精、胡椒粉调味，用生粉水勾芡，最后将葱段洒在面上即可。

美极基围虾

用料：基围虾 500 克，鲜酱油 $1\frac{1}{2}$ 汤匙，上汤 1 汤匙，洋葱丝、芫荽各适量，白糖、绍酒、香油各少许。

做法：①将虾剪去须、虾爪等，剔去虾肠，并在虾腹处顺刀切一刀（不能切破脊背），下盐拌匀。

②把鲜酱油、上汤、味精、白糖、香油调成汁料备用。

③烧热锅，下油，烧至六成滚，将虾放入油锅中泡油至八成熟，倒起沥油。随即把虾放回锅中，下绍酒，倒入汁料翻炒至虾熟、并有干香味，起锅上碟，芫荽围边即可。

椒盐爆中虾

用料：净中虾 500 克，椒盐 $1\frac{1}{2}$ 茶匙，辣椒米 2 茶匙，花椒 10 克，蒜茸 1 茶匙，绍酒 2 茶匙。

做法：①将虾剪去虾须、虾爪等，剔去虾肠，洗净，滤水待用。
②花椒挑去杂质、粗梗，炕炒干身盛起，碾成粉末状。粗盐下锅炒至微变色，离火，加入花椒末拌匀，晾凉，制成椒盐（500 克花椒配 1500 克盐）。
③烧热锅，下油，烧至七成热，下虾炸约 1 分 30 秒钟，至虾身大红、熟，倒起滤油。
④锅内留适量油，放入料头（蒜茸、椒米）、炸熟的鲜虾，下酒，加入椒盐速炒匀即可。

姜葱炒蟹

用料：蟹 500 克，面粉 5 大汤匙，蒜头 3 粒（拍碎），葱 2 条（切段），姜 4 片（切茸），酱油 1 汤匙，生粉、香油、醋、米酒各适量。

做法：①将蟹剖好洗净切块备用。
②将醋、酱油、生粉调匀备用。
③烧热油锅，放入蒜、姜炒香，再倒入蟹件及调味料翻炒片刻，滴入米酒，加入葱段，淋上香油即可。

杏圆炖甲鱼

用料：甲鱼 750 克，瘦肉 150 克，南杏 20 克，北杏 25 克，圆

肉 10 克，淮山角 25 克，上汤 4 杯，冷滚水 8 杯，白酒 1 汤匙，姜片、葱条、生鸡油各适量。

- 做法：①将水鱼宰后刮去外衣，剔净黄油，洗净，斩块（去掉脊背骨），用滚水灼 30 分钟，取起洗净。猪肉切成块，用滚水略灼捞起。
- ②烧热油锅，放入姜片、葱条、甲鱼爆炒，下白酒 1/2 汤匙，放入滚水 2 杯，略滚后倒入漏壳内滤去水，去掉葱姜。
- ③杏仁用滚水浸焗，去掉红衣。圆肉、淮山角略洗净待用。
- ④取有盖炖盅 1 只，将猪肉、甲鱼、杏仁、圆肉、淮山角、生鸡油放入盅内，加滚水 6 杯、盐、酒，加盖炖 1 小时 30 分钟取起，去掉鸡油渣，再加入上汤、味精炖 30 分钟即可。

清蒸鲈鱼

用料：鲈鱼 1 条约 600 克，蛤仔 5 粒，猪肉 6 片，火腿 3 片，大白菜适量。

- 做法：①鲈鱼去鳞，剖净，用刀划双面各 2 刀。大白菜洗净对切，猪肉、火腿均切片，蛤仔洗净备用。
- ②大白菜摆放碗内，再放入鲈鱼，然后将蛤仔排放碗边。猪肉及火腿摆在鱼背上。
- ③洒上盐、味精及适量清水于碗内。将鲈鱼放锅中，隔水蒸 30 分钟即可。

蒜茸焗鱼嘴

用料：鱼嘴 400 克，红尖椒 5 克，原粒蒜肉 50 克，洋葱粒 50 克，蒜茸辣酱 7 克，浅色酱油及深色酱油各少许，绍酒 2 茶匙，姜米、短葱段、白糖、香油、生粉各适量。

做法：①将原粒去皮蒜肉切开边，红尖椒去头尾，开边去核，切成棱形小件。洋葱切成方粒。
②从鱼头中切出鱼嘴（鱼眼至嘴巴的部位，最好选用鳙鱼嘴），开边，洗净滤水下盐拌匀。
③烧热锅，下油，烧至五成熟，下蒜肉炸至金黄色、表面微皱，接着把鱼嘴也投入滚油中，泡油约 15 秒钟至六成熟连同蒜肉一起倒起滤油。
④随即趁锅内余油，下洋葱粒、尖椒件、姜米、蒜茸、辣酱爆香，下鱼嘴再爆香，加入酒及少许汤水，下盐、味精、白糖、浅色酱油、深色酱油，加盖略焗，然后加入短葱段，用生粉、香油勾芡，拌匀即可。

蒜子焖鮆鱼

用料：鮆鱼 500 克，瘦猪肉丝 50 克，炸蒜子肉 50 克，湿冬菇丝、葱丝各 30 克，姜丝 5 克，淡上汤 3 杯，蒜茸、生粉、白糖、胡椒粉、香油、老抽等各适量。

做法：①将鱼肉切块，用盐水涂抹，蘸上干生粉。
②烧热油锅，将鱼逐块放入，炸至金黄色，倒入笊篱滤去油。
③把锅放回火位，下蒜茸、姜丝、肉丝、菇丝爆透，加

入绍酒及淡上汤、鱼块、炸蒜肉、精盐、味精、老抽、白糖，焖 10 分钟，洒入胡椒粉，用生粉水勾芡，下香油拌匀，洒上葱丝即可。

鱼香茄子煲

用料：茄瓜 500 克，鸡粒 100 克，炸香咸鱼茸 10 克，煲仔酱 30 克，西芹菜粒 50 克，青、红椒粒 20 克，上汤 1 杯，绍酒、蒜茸、葱花、深色酱油、香油各适量。

做法：①选长身茄瓜批去皮，去掉头、尾，一开为 4 件，长约 12 厘米。

②烧热锅，下油，烧至约六成滚，投入茄瓜条炸约 1 分钟至熟，倒起沥去油分。

③趁锅内余油，下蒜茸、芹菜粒、椒粒、煲仔酱爆香，接着下鸡粒炒匀，加入绍酒、上汤及茄瓜条和以上味料和炸香咸鱼茸，略焖片刻，调入少许生粉，加入包尾油。转盛入瓦煲里，加热至滚，下香油、葱花，加盖上桌即可。

豉汁蒸盘龙鳝

用料：白鳝 1 条约 600 克，豉汁 15 克，柱侯酱 10 克，生蒜茸、炸蒜茸各 1 茶匙，姜末、椒末、葱花、陈皮末、生粉、香油、酱油、胡椒粉、白糖各适量。

做法：①将白鳝剖净，用热水烫洗去腥液，从头至尾在鳝背上每隔约 2 厘米切一刀，背骨断但腹不断，洗净沥干水分。

②白鳝加入料头（生熟蒜茸、姜末、椒末、陈皮末），调入味料（豉汁、盐、味精、白糖、香油、深色酱油、生粉）拌匀。

③把调好味的白鳝摆放圆碟中造型（盘蛇般），剩余味料铺放在鳝身上，下少许油，用大火蒸约8分钟至刚熟，取出，在鳝上面洒胡椒粉、葱花，烧滚油浇淋在上面即可。

发菜火腩焖蚝豉

用料：发菜30克，烧腩200克，蚝豉50克，葱段少许，红萝卜片少许，姜3片，酒2茶匙，蚝油2茶匙，酱油2茶匙，糖1/2茶匙，浸蚝豉水1½杯，香油适量。

做法：①发菜浸透洗干净，用1汤匙油搓匀，飞水，沥干水分。
②蚝豉洗干净，用清水浸一会，浸蚝豉水留用。
③热锅下油2汤匙爆香姜片和葱段，放入蚝豉爆透，下酒，加入蚝油、酱油、盐、糖、浸蚝豉水煨至蚝豉将软，放入发菜焖20分钟（焖时可加添滚水），弃葱段，加入烧腩和红萝卜片再焖片刻，用生粉水勾芡，洒入少许香油炒匀即可。

油爆带子

用料：鲜带子250克，红辣椒1只切幼粒，芹菜2条去叶切碎，蒜茸1茶匙，姜切幼粒1/2茶匙，熟冬菇3只切幼粒，胡椒粉少许，生粉适量，醋1茶匙，酒1茶匙，用蚝油1茶

匙、浅色酱油 1 茶匙、香油、胡椒粉少许、深色酱油 1/2 茶匙、上汤或水 1/3 杯和生粉 1 茶匙（如用急冻带子，加入鸡粉 1/2 茶匙）做成芡汁。

做法：①带子洗净，抹干，如带子太厚，可以 1 只切为 2 件，加胡椒粉、生粉腌 15 分钟。

②水 3 杯烧滚，下醋 1 茶匙，放下带子煮 30 秒钟，立即捞起抹干水，泡油。

③下油 1 汤匙，爆姜，放入带子，下酒炒匀上碟。再下油 1 汤匙，爆炒红辣椒、蒜茸、冬菇、芹菜，加入芡汁煮滚，淋在带子上。可用炸虾片或生菜切丝伴边。

蒜子瑶柱脯

用料：瑶柱（干贝）250 克，炸蒜肉 100 克，绍酒 3 茶匙，深色酱油、蚝油、上汤、生粉、白糖、香油、胡椒粉、姜、葱、熟猪油各适量。

做法：①将瑶柱轻手撕出边旁枕肉（韧带），用清水洗净，叠放碗中。

②烧滚水放入炸蒜肉煮约 2 分钟，捞起滤水，放在干贝上面，同时加入清水（淹没）、姜、葱、盐、绍酒 2 茶匙、熟猪油用中火蒸炖约 1 小时 30 分钟至软烂，取出，去掉姜、葱。

③倒出原汁，瑶柱覆扣碟中，洒上胡椒粉。中火烧热炒锅，下熟猪油、绍酒，加入原汁、上汤、蚝油、白糖、深色酱油、香油，用生粉水勾芡，淋在瑶柱上即可。

宫保鱿鱼卷

用料：水发鱿鱼 2 条，干红辣椒 8 只，姜茸、花椒粒、蒜茸各 1 茶匙，用酱油 2 汤匙、酒 1 汤匙、糖 1 汤匙、镇江醋 1/2 汤匙、生粉 1 汤匙、香油 1/2 汤匙做成调味汁。

做法：①将鱿鱼洗净剥下一层薄皮后，先直剖两半，然后在反面部分切上交叉之细粒斜刀花纹，再分割成 3 厘米宽的长条，然后切成 4.5 厘米长的菱角块。
②干辣椒用湿布擦净后，切成 1.5 厘米长的小段，将椒籽摔出，在一只小碗内备妥综合调味料。
③炒锅中烧热油 3 杯，用大火将鱿鱼炸泡一下（约 3 秒钟），见鱿鱼已卷成筒状后，随即捞出沥干油渍。
④另在炒菜锅内，烧热 3 汤匙油，先放下干辣椒段，炸至黑褐色，然后加进姜茸、蒜茸、花椒及调味料，用大火炒至粘稠后，倒入鱿鱼卷迅速拌炒，并淋下热油 1 汤匙即可。

荷香蒸田鸡

用料：田鸡 500 克，鲜荷叶 1 张，香菇 10 朵，料酒 2 茶匙，姜片、葱段、香油、生粉各适量，胡椒粉少许，水草 1 条。

做法：①将香菇用水浸泡软，洗净泥沙，略捏干水分。鲜荷叶用滚水烫软，漂冷水洗净，抹干水分，修齐成椭圆锯齿形。取长碟 1 个，横放水草 1 条，将荷叶摊开放在水草面上。
②将田鸡洗净，去水分斩件，加入盐、味精、料酒、胡

椒粉、生粉拌匀，再加香油、草菇、姜片，生油捞匀，平放在荷叶中，包裹成长方形，用水草扎住，入笼用中火蒸 10 分钟至熟取出，洒上葱段，淋入香油，去掉水草即可（如无荷叶、水草，则用碟清蒸亦可）。

白灼明螺

用料：螺片（角螺肉）400 克，潮州柑片 100 克，火腿 30 克，鱼露 2 茶匙，芫荽、香油、上汤、猪油、胡椒粉各适量，芥末酱 2 碟，梅膏酱 2 碟。

做法：①先将螺片洗干净，用清水浸 30 分钟捞干备用。用碟 1 个，柑片用刀片开相连（即呈圆形），火腿用油炸过后切 1 片火腿、1 片柑，围遍碟边，在柑片中间放着芫荽备用。用大汤碗 1 个，放入猪油、味精、鱼露、香油、胡椒粉，调匀备用。
②烧滚适量水，放入螺片，用铁勺转动片刻，马上连水倒落笊篱（水不用），笊篱里的螺片再淋一次上汤，把螺片倒入调好味的大汤碗内，用手拌匀，放落事先备好的碟中（碗内的汁不用），跟芥末酱 2 碟，梅膏酱 2 碟食用。

蛤仔猪肚汤

用料：蛤仔 20 粒，猪肚 1/2 个，鲜香菇 6 朵，荷兰豆 50 克。

做法：①将猪肚反面用盐冲洗，再用油擦洗两遍，然后用热水煮熟透，捞起待凉。将鲜香菇、荷兰豆、蛤仔洗净。香菇对切，荷兰豆去头尾。

②将冷却后的猪肚切块，放回原来的猪肚汤内，加入鲜香菇，待滚后再放蛤仔于汤内，然后加入荷兰豆，最后用盐、味精调味即可。

糖醋咕噜肉

用料：去皮五花肉 500 克，竹笋肉 300 克，糖醋 500 克，葱 2 条，蒜茸 1 茶匙，辣椒 3 只，鸡蛋 3 只，姜 4 片，汾酒、味精、生粉各适量。

做法：①将五花肉与笋肉均切成榄核形。猪肉与盐、味精、姜片、葱条、汾酒拌匀，腌约 30 分钟。
②将猪肉先用生粉拌匀，然后加入鸡蛋拌匀，再粘上一层干生粉把姜葱去掉不用。
③烧热锅，下油烧至五成热，放入猪肉炸约 3 分钟至熟，把笋件也投入油锅里略炸，捞起沥干油。
④炒锅放回炉上，下蒜茸、辣椒、葱段、糖醋煮滚，用生粉水勾芡，再下炸肉块、笋肉拌匀即可。

白云猪手

用料：猪手 4 只约 1250 克，白醋 1500 克，白糖 500 克，红辣椒 50 克。

做法：①将猪手除去脚毛，去蹄甲，洗净后放进滚水锅内煮约 30 分钟捞起，用清水冲漂约 2 小时捞起，剖开切块，再用清水洗净。
②再将猪手块放入滚水锅中煮约 30 分钟，捞起用清水冲漂 2 小时取出。如是重复两次，冲漂冷却后备用。

③放白醋下锅，烧至微滚加入白糖、盐，溶解后盛在盆中，用洁布过滤，冷却后将猪手块放入浸约6小时（红辣椒也一起放进去），捞盛上碟即可。

蒜味爽肚

用料：猪肚1个（约500克），蒜子100克，汾酒、姜片各适量。

做法：①先用盐刷猪肚，再用生油、生粉混合洗刷，用水冲净，除去秽味。取肚尖部分切成薄片，用汾酒、姜片、生油腌30分钟。蒜子除皮全粒。
②肚尖大火走油，上碟备用。炒好蒜子以熳为宜，另盛小碟。然后将生油置铁锅内，大火把已走油的肚尖炒匀，再加炒熳蒜仁混炒均匀即可。

梅菜扣肉

用料：猪五花肉1000克，梅菜150克，豆豉15克，红腐乳10克，姜5片，蒜头5粒，白糖1 $\frac{1}{2}$ 汤匙，川椒酒1茶匙，深色酱油1汤匙，浅色酱油1茶匙，生粉适量。

做法：①将花肉刮洗干净，用清水煮至刚熟，取出，以深色酱油1/3汤匙涂匀肉皮。烧热炒锅，下油，烧至七成热，将肉放入油中，加盖炸至无响声，捞起，晾凉后改切成长8厘米、宽4厘米、厚0.5厘米的块状，排放在扣碗内，成风车形。
②将豆豉、蒜头、红腐乳压烂成茸，放入碗内，加入川椒酒、盐、白糖1汤匙、深色酱油、姜片，调成味汁，

倒入肉内，然后整碗放锅中蒸约 40 分钟取出。

③将梅菜心洗净，切成长 3 厘米、宽 1 厘米的片，用白糖、浅色酱油拌匀，放在肉上，再蒸 5 分钟取出，滗出原汁，然后将肉复扣在深碟中，将原汁烧滚，加生粉水勾稀芡淋入深碟中即可。

苦瓜酿肉

用料：苦瓜 1 条，猪绞肉 300 克，葱 3 根，生粉、胡椒粉、香油各适量。

做法：①将苦瓜洗净去头尾，切成 3 段再去籽。葱切粒，再将猪肉和葱花一起剁成细馅。

②将盐、味精、香油、生粉、胡椒粉加入馅中拌匀。把调好的肉馅填入苦瓜内。

③烧滚适量水，将苦瓜放入锅中，加入盐、味精，用小火煮约 25 分钟即可。

豆酱焖牛腩

用料：牛腩 750 克，潮州豆酱（或其他）4 汤匙，蒜茸 1/2 汤匙，果皮 1/6 个，姜 1 大片拍松，葱 2 根切碎，芫荽 2 棵，酒 1 汤匙，生粉适量，用芝麻酱 1 汤匙、深色酱油 1/2 汤匙、糖 1/2 汤匙、煲牛腩之汤 1 $\frac{1}{2}$ 或适量调成汁料。

做法：①果皮用清水浸软，刮去瓢洗净。如牛腩太大切开边，放入滚水中煮 10 分钟，取起洗净。

②把 2 $\frac{1}{2}$ 杯或适量的水放入煲内煲滚，加入牛腩、果皮、

姜、芫荽煲滚，小火煲至将熄（约需 1 小时 30 分钟），取起牛腩，切件待冷。煲牛腩的汤留用。

③下油 2 汤匙，放下牛腩、蒜茸爆香，下酒 1 汤匙，再下潮州豆酱炒匀，加入调味煲滚，小火焖熄（约需 30 分钟），用生粉水勾芡，下葱炒匀即可。

北葱焖羊肉

用料：羊腩 500 克，大葱 200 克（或用葱代替），八角 1 粒，草果 1 粒，南姜 2 大片拍松（或用姜代替），腩排骨 300 克，切成 2 块，生粉适量，用酒 1/2 汤匙、糖 1 茶匙、浅色酱油 2 汤匙、深色酱油 1 汤匙、水 4 杯或适量制成调味。另用潮州米醋 3 汤匙、南姜粉 1/2 汤匙搅匀盛小碟上（如无潮州米醋，可用普通白醋代替）做成汁用料。

做法：①大葱洗净，切长度。腩排放落滚水中，煮 5 分钟，取起洗净（加入腩排同焖，能令羊肉更美味，如不用腩排可加入上汤焖）。

②羊腩斩件洗净，放入滚水中煮 10 分钟，取起洗净，滴干水，放在锅中炒 5 分钟，铲起。炒时不下油。

③下油 4 汤匙，爆香大葱铲起，下南姜、羊肉爆炒片刻，铲起放入煲内，加入排骨、草果、八角及调味煲滚，小火焖熄（约需 2 小时）。羊肉熄后，下大葱再焖 15 分钟，铲起羊肉、大葱上碟，排骨另盛碟上。

④煮滚煲内之汁，用生粉水勾芡，试味，淡可下少许盐。把汁淋在羊肉上，或夹羊肉蘸汁吃即可。

东江盐焗鸡

用料：光仔鸡 1 只约 900 克，粗盐 2500 克，葱 3 条，姜 5 片，纱纸 2 张，净芫荽 20 克，八角 2 粒，沙姜粉、盐少许，香油适量，猪油约 3 汤匙，清水 3 汤匙。

做法：①将光鸡洗净，晾干，用刀斩去趾尖和嘴上硬壳，在鸡翼两边各划一刀，把翼筋割断，用刀背略捶鸡颈，敲断脚骨，将葱条、姜片和鸡脚插入鸡腹内，鸡头屈藏在鸡翼下，用纱纸包裹备用。
②烧热锅，下粗盐、八角炒至爆热时（有盐爆响声），取出 500 克放入砂锅，把鸡放在盐上，然后将余下的盐盖在鸡身上，加盖置炭火炉上用小火焗 10 分钟，将清水从砂锅盖边灌入（注意不可揭盖），再焗 10 分钟至熟，取起，去掉纱纸。
③将鸡的皮和肉分别撕成片状。鸡骨拆散，加入调料拌匀，以骨垫底，肉置中，皮铺面，拼砌成鸡形状，芫荽伴边即可。跟沙姜、盐、油 2 小碟佐食。

百花煎凤翼

用料：鸡翅 15 只，葱姜水、蛋清、生粉各 2 茶匙，酒 1/2 汤匙，虾仁 250 克，芫荽少许，肥肉（绞碎）100 克，黑芝麻 1 茶匙，芥蓝菜 300 克，花椒粉、胡椒粉各少许。

做法：①将鸡翅膀中的两根细骨由反面切断其两头，再顺着细骨用刀尖划开，抽出骨头（但翅尖不必切下），全部用适量盐、酒、胡椒拌匀腌约 20 分钟。

- ②将虾仁用刀面全部压碎，再仔细剁成极烂的虾泥状，盛大碗中，加入肥猪肉、适量盐、蛋清、葱姜水（葱1条，姜2片加适量水泡片刻而成）调拌均匀（需向同一方向搅）至有粘性后，再放生粉，继续拌匀。
- ③将腌过的鸡翅摆在碟中（需皮向下），在上面先洒少许干生粉，然后将第二项的虾料1汤匙放在上面，用手指沾水去抹光，使成为半球状，在每个虾球上放置1小片芫荽及少许黑芝麻做为装饰。
- ④在锅内烧热炸油，将做好的鸡翅逐个放下，用小火炸熟（有虾馅之一面向下），约2分钟后翻过一面续炸1分钟便成。
- ⑤将芥蓝菜叶切丝用油炸10秒钟捞出，沥干铺放在碟内，上面排列炸熟的凤翼即可。食时蘸花椒盐或番茄酱。

发菜扒大鸭

用料：净光鸭1只约1250克，湿发菜325克，绍酒1汤匙，白糖2茶匙，浅色酱油2茶匙，深色酱油3茶匙，八角1粒，花椒2克，陈皮2克，香油、生粉、姜、葱各适量。

- 做法：**①将发菜用清水浸约1小时洗净泥沙和杂质，捞起，放入滚水中煮2次，每次约2分钟，捞起滤水。
- ②光鸭切去鸭掌、鸭翼、鸭嘴的一半及尾部，在背正中切一小“十字”刀口，敲断四肢骨。用深色酱油2茶匙涂匀表皮，放入八成滚的油锅中炸约1分钟，至皮色大红，捞起滤油，成为红鸭。
- ③将红鸭放于小汤锅中，加滚水浸没，下2/3的姜、葱、

八角、花椒、陈皮、绍酒(2/3汤匙)、盐、味精、白糖、浅色酱油，用大火煮滚，下深色酱油改用小火燶约90分钟，至鸭身软烂能脱骨，取起晾凉。在鸭背刀口处下手取出全部鸭骨，将鸭身胸脯向下放在汤碗上，鸭骨拆碎放回鸭身内(锁喉骨不要)，加回原汤淹没，回锅再蒸。

- ④倾出汤碗内原汤(留用)，红鸭再放于碟中(胸脯向上)，摆回鸭形。
- ⑤烧热锅下油少许，放入姜、葱爆香，下绍酒、滚水、湿发菜，加盐煨约2分钟，去掉姜葱，捞起压干水分，排拌在鸭身周围。再烧热炒锅，下油，加入原汤400克，调成好味道，加生粉水勾芡，淋入香油，浇在鸭身和发菜上即可。

鹊桥庆相逢

用料：乳鸽2只，葱2条，酱油3汤匙，姜2片，酒1汤匙，冬瓜500克，上汤5杯，火腿200克。

- 做法：
- ①将鸽子除掉内脏后洗净，擦干水分，涂上酱油及酒用烧热的油炸过。冬瓜去皮除籽后，切成2.5厘米宽、5厘米长的薄片(24片)，火腿蒸熟也切长薄片(共12片)。
 - ②在一个蒸碗内将冬瓜2片夹放一片火腿(正面向下)排列整齐。鸽子两只压扁放在冬瓜之两旁左右各1只(胸部向下)，注入加过盐的清汤3杯，并放葱与姜片及酒，上锅大火蒸1小时(挑出葱姜不要)。
 - ③蒸好后扣在大汤碗内，再另加2杯煮滚的清汤，淋下

鸡油少许即可。

清炖蛇龟鸡

用料：剖净草龟 300 克，剖净肉蛇 300 克，剖净乌鸡 400 克，当归 2 片，淮山 10 克，陈皮 3 克，杞子 10 克，党参 10 克，去核红枣 20 克，白莲子 100 克，绍酒 1 汤匙，汤水约 16 杯，姜片适量。

做法：①将草龟、肉蛇、乌鸡均洗净，切成重约 50 克的大件，放滚水中烫过备用。把上述药材洗净。
②把草龟件、肉蛇段、乌鸡件先放入大炖盅中，接着把各药材连同姜片也放进去。
③烧滚汤水，下盐、味精、绍酒调和后倒入炖盅中，加盖用纱纸封好，上笼用中火炖 4 小时即可。

生焖狗肉

用料：剖净狗肉约 500 克，青蒜、韭菜各 500 克，生菜、茼蒿菜各 1000 克，姜茸 500 克，青蒜 300 克，蒜茸 50 克，豆腐乳 150 克，磨豉 100 克，陈皮末 15 克，芝麻酱 100 克，黄糖粉 150 克，绍酒约 3 汤匙，汤水约 28 杯，酱油 3 汤匙。

做法：①将狗肉洗净，切成大小适宜的块状，沥干水分。青蒜切段。姜肉拍裂切件，放滚水中煮 3 分钟，捞起。各种青菜切、洗干净，盛起。
②大火烧热炒锅，下狗肉不断炒动，炒干水分，盛起。随即下熟猪油、蒜茸、磨豉、豆腐乳、青蒜段（30 克）芝

麻酱爆香，放入狗肉爆炒，加入绍酒，下汤水、姜片、陈皮、八角和各种味料，煮滚。

③全部转入砂锅，用小火焖约1小时20分钟（以八成烂为度），加入余下的青蒜段同焖10分钟即可。食用时，用小炭炉边加温边吃。先吃狗肉，然后利用狗肉汁把配菜灼熟进食。

酥炸禾花雀

用料：禾花雀24只，柠檬1只，鳴汁2茶匙，上汤3茶匙，绍酒2茶匙，白糖、香油各适量，用玫瑰露酒2茶匙、适量姜、葱、酱油调成腌料。

做法：①将禾花雀去净细毛，挑出肺部，剪去爪部，洗净、滤干水分，加入腌料拌匀，腌约30分钟。去掉葱姜。把鳴汁、上汤、味精、白糖、香油、绍酒调匀成味汁。
②烧热锅，下油烧至六成滚，下禾花雀炸约6分钟至熟，倒起沥干油分，用滚水冲洗一下，随即重新下锅，用生粉水勾芡，翻炒片刻即可。柠檬横切开边伴放碟边，吃时挤出柠檬汁淋在禾花雀身上。

北菇扒双蔬

用料：小冬菇（或草菇）15朵，小苏打1/2茶匙，酱油1汤匙，糖、葱、姜各少许，白芦笋1罐，上汤4杯，生粉1汤匙，小芥菜3棵，鸡油少许。

做法：①芦笋由罐中取出盛在深碟中，加入上汤1杯，蒸15分钟，即沥干，排在菜碟的一边。

- ②芥菜除老叶后，取嫩梗，斜切大片，全部用滚水加小苏打烫 5 分钟，捞出后在冷水中多冲洗，再用油炒过，并加入清汤 1 杯，煨煮 5 分钟左右，加盐 1/2 茶匙调味，即可全部捞出沥干，排列在碟中一端。
- ③将冬菇泡软后，剪下菇蒂，用 1 杯清汤加油、酱油各 1 汤匙及糖、葱、姜少许上锅蒸 15 分钟，沥出排列在中间。
- ④在锅内烧滚 1 杯清汤后加盐调味，用生粉水勾芡，淋下少许鸡油，浇到碟中菜上即可。

开胃酸菜

用料：咸酸菜梗 400 克，南姜粉 2 汤匙（或姜茸），糖 3 汤匙或适量，香油 2 汤匙，鸡粉 1 茶匙。

做法：①咸酸菜洗净，挤干水，切粗粒，放落清水中浸 2 小时（水中加入少许盐，使迅速减去咸味），再用冻滚水洗一洗，抹干水。
②咸酸菜加糖、香油、鸡粉拌匀，加入南姜粉再拌匀即可。

大良炒鲜奶

用料：蛋清 6 只，蟹肉（或虾仁）3 汤匙，鲜奶 1 杯，洋菇 6 朵，生粉 1 大匙，玉米粒 2 汤匙，火腿茸 1 汤匙，米粉 50 克。

做法：①将炸油烧得极热之后，放下米粉炸泡（约 3 秒钟），捞出沥干待冷却后，压碎堆在碟中成小山型。
②将蛋清在碗内打散加入牛奶再拌匀并放生粉、盐及味

精，然后加入撕成细条的蟹肉及切薄片的洋菇和玉米粒（罐头已煮熟的）拌匀。

③烧热炒锅，将油倒入摇匀后倒下上述用料，用中火不停的推炒。见蛋奶均已凝固即可盛入碟内米粉上，洒下火腿茸即可。

黑豆鸡蛋糖水

用料：黑豆 150 克，红枣 8 粒，鸡蛋 2 只，冰糖 150 克，陈皮 1/4 个，清水 6 杯或适量。

做法：①黑豆洗干净，吹干，放入净锅内用小火炒至豆皮裂开。
②红枣洗干净去核。鸡蛋煮熟去壳。陈皮浸软刮去瓤。
③烧滚水，放入陈皮先煲滚，加入黑豆和红枣，改用中火煲至豆将软透，加入鸡蛋再煲 20 分钟，放入冰糖煲溶即可。

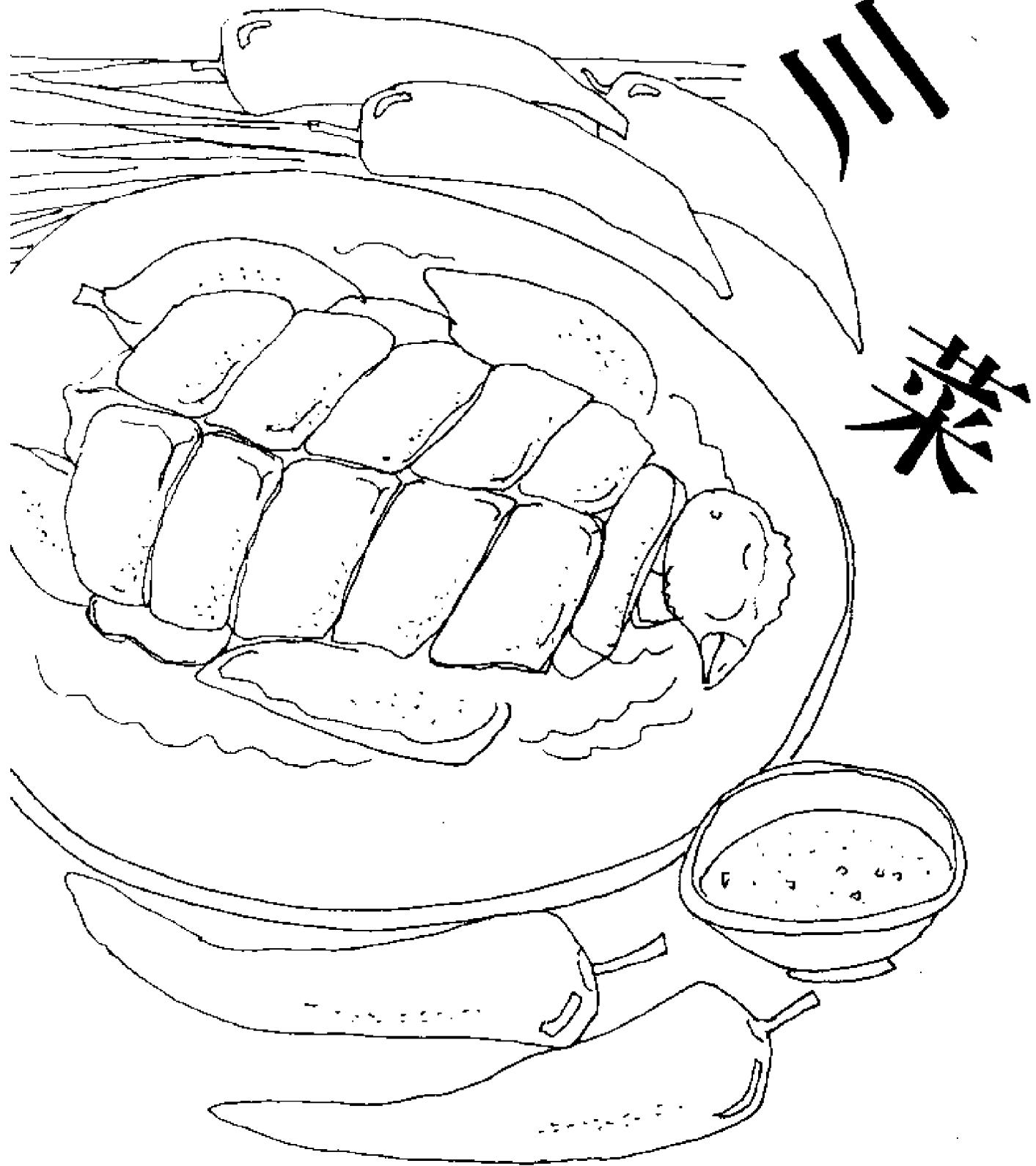
冰糖圆肉炖银耳

用料：银耳 50 克，圆肉 10 克，鸡蛋 1 只，冰糖 450 克，滚水 12 杯。

做法：①将银耳用清水浸 2 小时，再放入滚水加盖焗 30 分钟，捞起用清水洗净，剪去木屑，再放入滚水锅中滚 2 分钟，捞起放在窝中。圆肉用清水洗净，鸡蛋蒸熟去壳，直切 4 件，去掉蛋黄洗净，将熟蛋白片成百合片形备用。
②将冰糖放入瓦钵中，加滚水 12 杯，蒸 15 分钟至溶解取出，用净毛巾过滤后，和圆肉一起，倒入银耳窝内，加盖炖 30 分钟，取起加入百合形的熟蛋白片即可。

四

三



四川菜简称川菜，是中国著名的八大菜系之一，历史悠久，风味独特，驰名中外。

随着生产的发展和经济的繁荣，川菜在原有的基础上，吸收南北菜肴之长及官、商家宴菜品的优点，形成了北菜川烹、南菜川味的特点，享有“食在中国，味在四川”的美誉。

川菜讲究色、香、味、形，在“味”字上下功夫，以味的多、广、厚著称。川菜口味的组成，主要有“麻、辣、咸、甜、酸、苦、香”7种味道，巧妙搭配，灵活多变，创制出麻辣、酸辣、红油、白油等几十种各具特色的复合味，味别之多，调制之妙，堪称中外菜肴之首，从而赢得了“一菜一格，百菜百味”的美誉。

川菜在烹调方法上，善于根据原料、气候和食者的要求，具体掌握，灵活运用。38种川菜烹调方法中，现在流行的仍有炒、煎、炸、烧、腌、卤、煽、泡等30多种。在烹调方法中，特别以小煎小炒、干烧干煸见长。川菜与四川风景名胜一样闻名于世，扬名天下。

鲍鱼什锦

用料：鲍鱼 1/2 罐，笋片 20 片，鸭肫（煮熟）2 个，水发鱿鱼 1 条，葱 2 条，冬菇（泡软）5 朵，姜 2 片，火腿 200 克，酒 1 汤匙，熟猪肚 1/4 个，上汤 3 杯，水发蹄筋 200 克，酱油 4 汤匙，糖、酱色各 1 茶匙。

做法：①将鲍鱼切成大薄片，鸭肫直切厚片，鱿鱼在内面切斜刀交叉花纹后，切成 1 寸多长的菱角块，用滚水烫熟，冬菇每个切半，火腿切片，猪肚切宽条状备用。
②蹄筋切成两段（每段长约 $2\frac{1}{2}$ 寸），用滚水烫煮 10 秒钟，捞出冲洗一下备用。
③将油 5 汤匙烧热炸黄葱姜后，放下鱿鱼及鲍鱼以外的用料炒数秒钟并淋酒爆香，注入酱油与鸡汤，加糖及酱色，用大火烧滚再改小火煮七八分钟，至汤汁将被收干为止。
④放下鱿鱼及鲍鱼，再烧 30 秒钟，淋下热油 1 汤匙即可。

五味明虾片

用料：明虾 700 克，葱姜少许，酒 1 汤匙，粉皮 10 张，姜醋汁、芥辣汁、红油汁、沙拉酱汁、糖醋汁各 1/2 小碗。

做法：①将虾背上之肠沙抽出后即放在锅内加入 3 杯开水及葱姜、酒，用大火煮熟（约 5 分钟），待冷后取出，去头剥壳，将每只虾肉由背部下刀，横切成 4 大片。
②将粉皮全切成 1/2 寸宽条后，烫一下滚水（约 5 秒

钟) 捞出后冲冷水并沥干, 铺在大碟的中间部分, 再将虾片一片片平排成美丽图案。

③附上 5 种不同的味汁, 由食者自行沾食即可。

味汁调法: 姜醋汁——酱油、姜茸及醋各 2 汤匙, 糖 1 汤匙, 香油、味精少许。

芥辣汁——芥末粉 1 汤匙加温开水 3 汤匙, 香油 1 汤匙, 酱油、醋各 1/2 汤匙, 味精少许。

红油汁——芝麻酱 2 汤匙, 加入甜酱油 3 汤匙, 醋 1/2 汤匙, 蒜泥 1 汤匙及辣椒油 2 汤匙。

沙拉酱汁——沙拉酱 2 汤匙半加入牛奶 1 汤匙、柠檬汁 1 茶匙调匀便可。

糖醋汁——糖醋各 2 汤匙, 蕃茄酱 1 汤匙, 加香油、盐少许煮滚, 冷后便可。

麻辣汁——酱油 2 汤匙, 醋 1/2 汤匙, 香油、辣油各 1 汤匙, 糖、味精、花椒粉各少许。

家常海参

用料: 水发海参 500 克, 猪瘦肉 100 克, 熟猪油 120 克, 鄂县豆瓣 50 克, 蒜苗 25 克, 鲜菜心 250 克, 上汤 250 克, 酱油、料油各 1 茶匙, 香油适量。

做法: ①将水发海参(选用肉质厚、体长的水发海参)片成“斧轮片”(4 至 10 厘米长, 横切面为平行四边形的片)。猪瘦肉剁细, 豆瓣剁细, 蒜苗切成细花, 菜心洗净滤干水备用。

②烧热锅, 放入一部分上汤、料酒及海参片煨一次, 烧滚时捞出海参, 锅内的汤不用, 再放入上汤, 下海参,

再煨一次，捞入碗内（汤留用）。

- ③烧热锅，下熟猪油烧至四成热时，倒入剁细的猪肉，煸散后下酱油、料酒，煸出香味后装碟。再放入熟猪油，将鲜菜心煸炒片刻，加少许盐，装碟。
- ④将熟猪油放入锅内，烧至五成热下豆瓣，煸出红色，放入上汤烧开，除去豆瓣渣，将海参、煸炒的肉一同倒入锅内，加酱油、味精、料酒、蒜苗花，烧至亮油，生粉水收汁，淋入香油，倒在鲜菜心面上即可。

泡椒河鳗

用料：河鳗 1 条 600 克，淡色酱油 1 大匙，上汤 1 杯，泡红椒 5 只，糖 1 小匙，大蒜粒 20 粒，辣豆瓣酱 1/2 大匙，酒 1 大匙，生粉、香油各适量。

- 做法：
- ①将 8 杯水烧滚后加入 1 杯冷水，马上将已杀好之鳗鱼下锅烫 5 秒钟，见外层变白即取出，用棕刷子或丝瓜布搓刷，将白色粉状之鱼鳞洗净，切成 2 寸长段状，沾上生粉用热油炸 30 秒钟。
 - ②取一只中型蒸碗或小盆，先铺下泡椒（整只红辣椒在泡菜中泡过，并剖开去除了椒籽）然后将鳗鱼段排列在全面碗底，内部塞放炸软了的大蒜头。
 - ③起油锅（用炸过大蒜之油），炒香辣豆瓣酱，并加入上汤及糖、盐、酒、酱油等调味，煮滚便倒进碗内鳗鱼中，上锅蒸约 30 分钟。
 - ④将上项已蒸过的碗中汤汁倒在炒锅内，淋下少许生粉水勾芡，并滴下香油浇到扣覆在碟中的鳗鱼上即可。

糖醋脆皮鱼

用料：鲜鲤鱼 1 尾约 750 克，泡红辣椒 2 根，熟猪油 30 克，酱油 45 克，醋 30 克，糖 35 克，料酒 10 克，葱丝、葱花、生粉、姜茸、蒜茸各适量。

做法：①将鱼去鳞、去鳃和内脏，洗净，用净布擦去水分，将鱼身两面每面用立刀先划 1 厘米深，后斜起平刀至 2 厘米深共割 6 至 7 刀，刀距相等。
②用料酒 5 克、酱油 5 克、盐 1 克，在碗内将鱼浸约 5 分钟，使之人味，取出用净布揩干待用。泡辣椒去籽切成细丝。
③炒锅置于中火上，放入菜油，烧至八成熟时，将较干的生粉均匀地涂在鱼身上，用手提鱼尾，鱼头先下锅，炸至鱼呈深黄色，捞出放入条盘中，用手拍松。
④锅内酱油 100 克、加猪油 30 克，下葱花、蒜米、姜米放于锅内炒匀，即将酱油、麻油 10 克、水淀粉、料酒、白糖、醋和鲜汤 150 克兑成滋汁烹于锅内搅匀，勾成二流芡，并加入香油起锅淋于鱼身上，再将葱丝、泡辣椒丝撒于鱼上即成。

泡菜鱼

用料：鲜鲫鱼 500 克，泡青菜 50 克，上汤 250 克，泡红辣椒 50 克，醪糟汁 25 克，料酒 25 克，葱 3 条，姜茸、酱油各适量，生粉、红酱油、蒜茸各少许。

做法：①将鲫鱼剖开，洗净，鱼身两面各立划 4 刀。泡青菜挤

干盐水，切成长1.2厘米的短节细丝。泡辣椒剁细。葱切成葱花。

- ②烧热锅，下油至八成热，将鱼身抹上料酒，入锅内炸2分钟，炸时翻面，至鱼身出现裂纹时，将油沥去沥干。
- ③锅内留适量油，放入泡辣椒、姜、蒜茸、葱粒（一部分）、醪糟汁等炒出香味，再依次放入料酒、酱油、红酱油、上汤等，将汤汁搅匀淹至鱼身，改用中火烧至汤汁滚后，放泡青菜丝、翻面，烧约10分钟，待鱼入味后装碟，再放醋、葱花于锅内搅匀，随即下生粉水勾芡，淋于鱼身上面即可。

麻辣鳝片

用料：鳝鱼300克，大蒜片2汤匙，酱油1汤匙，辣豆瓣酱1/2汤匙，青辣椒、红辣椒各2只，花椒粒1茶匙，葱段2汤匙，姜片15小片，用酒1/2汤匙、酱油1汤匙、糖1茶匙、生粉2茶匙、醋1茶匙制成调味料。

- 做法：**
- ①鳝鱼杀好后，剔除大骨并切除头及尾尖（只取用鳝背部分），全部切成1.5寸长段，用酱油及生粉拌匀。
 - ②青红椒分别去籽切成1寸四方块，备用。
 - ③烧热油锅，放入鳝鱼炸20秒钟，再加入青椒一起泡5秒钟，全部捞出沥干。
 - ④另用3汤匙油爆香花椒粒、葱段、姜片、蒜片、红辣椒段及辣豆瓣酱，然后落鳝鱼下锅，随即将综合调味料倒下，用大火快炒拌合均匀即可。

红烧甲鱼

用料：甲鱼 1 只约 1000 克，猪肉 250 克，鸡肉 250 克，猪油 50 克，大蒜头 10 瓣，上汤 2 杯，胡椒、香油各少许，酱油、姜片、葱白各适量。

做法：①将甲鱼头部用麻绳拴住吊起，用刀刺颈放血，砍去头、爪，然后入滚水中煮利壳，剥去甲壳和内脏，用手撕下裙边，将肉切成块，漂洗干净。
②选用五花猪肉刮洗干净，切成块，鸡肉亦切成块；将猪、鸡肉一起入开水中余过捞出。锅内放猪油烧至六成热，将姜（拍破）、葱白段放入炸出香味，放入鸡肉、猪肉炒匀，加甲鱼、盐、酱油、料酒、鲜汤在小火上煮熟。
③大蒜入笼蒸熟，锅内甲鱼煮熟时放入胡椒、大蒜将汁收浓，然后拈去姜、葱及肉块不用，将甲鱼捞入盘中，再将味精、香油放入汤汁内，浇在甲鱼上面即可。

鱿鱼三鲜

用料：水发鱿鱼 200 克，熟猪油 50 克，化鸡油 100 克，火腿 25 克，熟鸡肉 500 克，水发兰片 25 克，时菜 100 克，上汤 1 杯，胡椒面、料酒各少许，鸡油、葱白适量。

做法：①水发鱿鱼（选用大张无碱味的水发鱿鱼）放入上汤中煨起，火腿、鸡肉、兰片切 1.5 寸长的丝。葱白切成 1.5 寸长的段。
②烧热锅，下熟猪油烧至五成热时，先下葱段炒出香味，再加入火腿、鸡肉、兰片略炒一下，加上汤、盐、料

酒、胡椒面烧入味，再下时菜煮熟，捞出各料摆入碟内。

③将煨过的鱿鱼捞出，在锅内烧一下，捞入碟中盖面，汤汁中下味精、生粉水勾芡，加鸡油起锅，淋在鱿鱼面上即可。

鲜贝鸡卷

用料：鸡脯肉 150 克，鲜贝 24 个，鸡蛋 1 只，面包粉 125 克，罐头红、绿樱桃各 3 粒，辣椒末 10 克，花椒末 15 克，番茄酱 15 克，蒜泥、香油各适量。

做法：①将鸡脯肉片成 12 片，红、绿樱桃对剖。鸡蛋打散调匀，配麻辣味碟、椒盐味碟、茄汁味碟和香油味碟，分别置于攒盒底盘的四方。

②鲜贝放入滚水中灼熟，沥干水分，两个一组用竹签串接，再用鸡片将其卷好，裹蛋液后粘上面包粉，制成 12 个鸡卷串。在每个鸡卷串上用针扎几下。

③烧热锅，下油烧至六七成热时，下鸡卷串炸呈金黄色时捞起，修切整齐，在鸡卷串露出竹签的一端分别插上剖好的红、绿樱桃，摆放于圆盘中，另用番茄花、芫荽点缀碟边即可。

酱肉丝

用料：猪肉 400 克，甜酱 40 克，上汤 30 克，酱油 2 茶匙，生粉、葱丝各适量，白糖少许。

做法：①将猪肉（三成肥、七成瘦）洗净、去筋，片成约 6 厘

米的粗丝。葱丝切成1.5寸长的细丝。

②将切好的肉丝装入碗内，加盐、酱油、生粉、水拌匀。

将糖、酱油、生粉水、味精制成汁。

③烧热锅，下油烧至六成热时，下肉丝快速炒散，放入甜酱炒香，翻炒均匀后，加入制好的汁，色呈深褐色时，洒上葱丝即可。

干煸鲜笋

用料：小冬笋或小竹笋（去皮）500克，酱油1汤匙，绞猪肉100克，姜茸2茶匙，糖2茶匙，虾米2汤匙，榨菜2汤匙，葱茸2汤匙，盐、香油各适量。

做法：①将每一支笋先对切开后，用刀面轻拍一下再切成6条或厚片状，然后全部用烧热的炸油炸成金黄色（也可用少量的油煸炒10分钟至干黄），捞出沥干。

②烧热3汤匙油，先爆炒绞肉并放入姜茸及虾米（切碎）、榨菜（切碎）同炒，炒至香味透出后，淋下酱油并将笋条落锅，加入盐及糖调味，再用大火煸炒至干，最后下葱茸与香油即可。

鱼香肉丝

用料：肥瘦肉400克，木耳20克，泡辣椒40克，白糖1汤匙，醋1汤匙，酱油2茶匙，上汤60克，葱花、姜、蒜茸各适量。

做法：①选用猪前夹眉毛肉（北方称做前磨档，是猪前夹中一块形如眉毛，质嫩的瘦肉）或猪里脊肉，另加20%的

肥肉用清水洗净，片成厚薄均匀的片，再切成“二粗丝”（2寸长、0.3厘米见方的丝）。姜、蒜去皮剁细。泡辣椒去蒂、去籽，用刀剁细。木耳用温水发涨洗净切丝。

- ②将切好的肉丝放碗内，用盐和生粉水拌匀，把糖、酱油、醋、盐、味精、生粉加少许的上汤，在碗内制成鱼香汁。
- ③烧热锅，下油烧至六七成熟时，下拌匀的肉丝快速炒散，即下泡辣椒、姜、蒜米、葱花，炒出香味，随即加入鱼香汁和木耳丝，炒匀即可。

甜烧白

用料：带皮鲜保肋肉（猪中间部分，北方称硬肋肉，包括五花肉，皮薄、肥瘦相连）250克，糯米100克，红糖100克，熟猪油50克，白糖50克，糖色5克，豆沙35克。

- 做法：
- ①将保肋肉刮洗干净用清水煮熟捞出，抹去皮上油水，趁热抹上一层糖红晾凉。
 - ②将糯米淘洗干净，上笼蒸成糯米饭，趁热拌入红糖50克，同时放熟猪油15克拌匀。
 - ③将豆沙（可用其他杂豆煮熟绞茸也可）在锅内用熟猪油翻炒，下红糖再炒几下铲起，晾凉备用。
 - ④将肉切成5厘米长、3厘米宽、0.5厘米厚的夹层片（第一刀切到皮上，不切断，第二刀切断），每片肉中间夹上一份炒熟的豆沙，装入蒸碗，4片一组，成万字（卍）形，再填入糯米饭，隔水蒸至熟。吃时翻扣入盘，洒上白糖即可。

咸烧白

用料：五花肉 250 克，芽菜 75 克，酱油 10 克，豆豉 5 粒，泡辣椒 1 根。

做法：①将猪肉（五花肉）刮洗干净，放入清水中煮熟，捞出，去皮上的油水，马上抹上深色酱油使其上色。

②将猪肉放入烧至七成热的油锅中（皮朝下），爆成棕红色起锅，切成长 9 厘米、宽 3 厘米的薄片。芽菜洗净，擦干切成细末。泡辣椒去籽切 1 厘米长的短节。

③将肉片一片片依次装入蒸碗内，然后放入泡辣椒节、豆豉、盐、酱油，最后放上芽菜按紧，隔水蒸熟稳。吃时翻扣入碟即可。

粉蒸肉

用料：带皮保肋肉（或五花肉）500 克，大米粉 100 克，青豆 200 克，花椒 10 粒，姜、葱各 10 克，豆腐乳水 50 克，醪糟汁 15 克，酱油 1 汤匙，白糖 3 茶匙，糖色 5 克。

做法：①将青豆淘洗干净滤干。葱、姜、花椒切成细末。猪肉刮洗干净切成 9 厘米长、4 厘米宽、0.5 厘米厚的片。

②将酱油、豆腐乳水、醪糟汁、白糖、盐、姜、葱、花椒细末、糖色放入深碟内拌匀，下肉片一起调和，最后放入米粉，加少许汤拌和均匀。

③将拌和好的肉片，皮向下一一片片地挨碗底摆整齐，两边再各放两片，最后将青豆倒入碟内和匀，装入肉片碗内上笼，隔水蒸约 2 小时至熟。吃时翻入碟内即可。

红烧狮子头

用料：猪肉（三成肥，七成瘦）500克，熟猪油500克（耗150克），火腿25克，金钩（海米）10克，茨菰5只，鸡蛋1只，水发米兰片25克，香菌10克，鲜菜心100克，酱油2茶匙，料酒1茶匙，姜、葱、生粉各适量，胡椒面少许。

做法：①将猪肉洗净，用刀斩成细颗粒。茨菰洗净去皮。金钩用水发涨与火腿同样切成颗粒。兰片、香菌片成片，姜剁细。
②将剁细的猪肉装入碟内，加入茨菰、火腿、金钩、盐、酱油、味精、料酒、胡椒面、鸡蛋、生粉水拌匀，分成4份，做成4个略扁的大圆子备用。
③烧热锅，下油，至七成熟时，将做好的大圆子下油锅内炸至金黄色时捞起，放入碟内，加酱油、料酒、上汤、姜、葱，隔水蒸约1小时。
④烧热锅，下少量的猪油，放入水发玉兰片、香菌、鲜菜心略炒一下，加入蒸圆子的汁，再将圆子放入锅内同烧一下，下胡椒面、味精，然后把圆子装入碟中摆成形，锅内的原汁下生粉水收浓，淋于圆子上即可。

蒜泥白肉

用料：猪肉（皮薄肥瘦相连的猪后腿肉）500克，红油100克，大蒜30克，口蘑酱油50克，白糖2茶匙，老姜20克，大葱30克。

- 做法：①将猪肉刮洗干净，去净残毛，在锅内放清水，下猪肉烧滚，去净浮沫。
- ②姜拍破，同葱一齐放入锅内，10分钟后将肉捞出（也可将肉切成长约10厘米、厚约2.5厘米的块再入锅内用大火将肉煮熟），捞出用滚汤泡上。
- ③将肉捞出，用刀将肉片成极薄的片，装入一圆碟中，将大蒜去皮捣茸，盛起备用。
- ④将口蘑酱油、白糖、红油、味精调匀，淋于碟中的白肉面上，再放上蒜泥即可。由客人自己拌食。

回锅肉

用料：猪腿肉275克，熟猪油25克，蒜苗50克，豆豉5克，甜酱5克，红酱油（用酱油加红糖、饴糖、香料熬制而成）1/2茶匙，郫县豆瓣2茶匙，梗姜葱（姜块、葱丝）、花椒各少许，酱油适量。

- 做法：①将猪肉洗净，放入汤锅内，加入拍破的“梗姜葱”、花椒，用大火煮滚，除去浮沫，煮至八成熟起锅晾冷备用。
- ②将晾冷的猪肉切成0.3厘米厚、4厘米宽、5厘米长肥瘦相连的片。郫县豆瓣剁细。蒜苗洗净切成4厘米长的段。
- ③烧热锅，下熟猪油，至五成熟时，把切好的肉片放入锅内炒至吐油时，将剁细的豆瓣放入炒上色，再放入甜酱、豆豉炒出香味，下红白酱油炒匀，加入蒜苗翻炒至熟即可。

清汤圆子

用料：猪肉（肥三瘦七）500克，鸡蛋1只，黄花20克，木耳10克，粉丝300克，时菜200克，酱油1汤匙，上汤5杯，姜、葱、生粉各适量，香油、胡椒粉少许。

做法：①将黄花、木耳用清水泡涨淘洗干净，再用清水浸泡备用。粉丝洗净，用水涨发透。

②猪肉用刀剁成茸，剔去筋缠，盛于碗内。姜、葱洗净切细剁成细末拌入肉内，再加胡椒粉、鸡蛋、盐、生粉水搅拌均匀。时菜灼熟备用。

③烧滚上汤，用手将肉馅挤成直径2.5厘米的丸子下入锅中，再放入盐、酱油、味精，粉丝、黄花、木耳滤去水放入汤中；同时放入时菜，淋入香油即可。

椒麻舌片

用料：猪舌200克，青笋50克，花椒15克，葱花、香油、酱油各适量。

做法：①将青笋去皮切成菱形片，拌少许盐，数分钟后用清水冲洗一次，挤干水备用。花椒、葱叶用刀切碎，加盐少许，合成茸状，用小碗盛起备用。

②锅内放清水煮滚，将猪舌（不带喉管、不带肉的舌条）放入灼约2分钟，捞出放温水中刮去舌苔洗净，再放入锅中煮熟，捞出晾凉。

③用圆碟将青笋片垫入当中，煮熟的猪舌去掉舌根骨，切成两段后，再顺着猪舌切成薄片，放在圆碟中的青笋

片上。

④将葱花和花椒合成的茸（椒麻）放入酱油、味精、香油调匀（若是酱油过咸可加入少量清汤，一般不加汤），淋在舌片上即可。

火爆腰块

用料：猪腰300克，熟猪油75克，酱油2茶匙，姜、葱、蒜、菜心、生粉、料酒各适量。

做法：①将猪腰（选用新鲜质嫩的大白猪腰）洗净，撕去蒙皮油筋。再用刀平片对剖，片净腰臊，横顺划十字花刀，片成4厘米大小的块。姜、蒜去皮切成片。葱切成“马耳形”。菜心洗净备用。
②将切好的腰块放碟内加盐、料酒、生粉水拌匀，再用盐、酱油、味精、料酒、生粉制成汁。
③烧热锅，下熟猪油，烧至七成熟时，把拌好的腰块迅速下锅，炒散至翻花，再下姜、葱、蒜、菜心，翻炒均匀，加入制好的汁，炒片刻即可。

云片肝糕汤

用料：猪肝（或鸡肝）300克，鹌鹑蛋12只，冷鸡汤 $1\frac{1}{2}$ 杯，火腿茸1/2汤匙，上汤4杯，酒1/2汤匙，豆苗数支，鸡油（可免）、胡椒粉各少许，葱、姜各适量。

做法：①将猪肝用刀面先压碎，再斩剁成细泥状，盛在深碟中加入冷的鸡汤与拍碎的葱、姜，并放酒、盐、胡椒及

味精调味拌匀。

- ②将 4 只鸡蛋打散调匀，取出两个蛋黄不用，其余的打散混合到第一项中，一起用筷子搅和片刻，然后用网勺（或小筛子）过滤两次，装进深边大汤碗中，先用大火隔水蒸 5 分钟，然后改为小火续蒸 15 分钟左右，至蛋汁完全凝固为止。
- ③鹌鹑蛋每一个打开在汤匙中（先抹少许的油）并放上火腿茸少许，即上锅蒸 3 分钟，取出后用小刀起出（便是云片），全部泡在热水内留用。
- ④将鸡汤煮滚加盐调味后，放下豆苗即由大碗边沿注入肝糕内，然后将云片平摆在汤面，淋下少许鸡油即可。

白油肝片

用料：猪肝 400 克，熟猪油 200 克，木耳 20 克，泡辣椒 4 只，料酒 2 茶匙，时菜 20 克，蒜、葱、姜各适量，生粉少许。

- 做法：**
- ①将猪肝（选用新鲜细沙猪肝）洗净，滤干水分，去掉肝筋，切成约 0.3 厘米厚的“柳叶片”。葱和泡辣椒切成“马耳形”。姜、蒜去皮切成薄片。木耳发透、洗净、去掉杂质。时菜取真嫩心。
 - ②将切好的肝片装入碟内，用盐和生粉水拌匀，将酱油、盐、味精、料酒、生粉水加适量的上汤，在碗内调成汁。
 - ③烧热锅，下熟猪油烧至七成热，倒入拌好的肝片，速将肝片炒散，立即下姜、蒜、泡辣椒炒几下，再倒入木耳、葱、菜心翻炒均匀，下调好的汁料即可。

鱼香牛腩

用料：牛肉（肋条或腱子部分）500克，葱姜少许，花椒1/2汤匙，葱2条，酒1汤匙，淡色酱油3汤匙，糖1茶匙，用油2汤匙、姜茸1汤匙、蒜茸1汤匙、辣豆瓣酱1汤匙、糖1汤匙、醋1/2汤匙、生粉1/2汤匙、葱粒2汤匙调成鱼香料。胡萝卜2条，时菜300克。

做法：①将牛肉整块加水及葱姜煮1小时取出，待冷后切成2.5厘米宽、5厘米长、0.5厘米厚的片状，整齐的排列在碗中。
②起油锅爆香花椒、葱支及姜片，并放酒、酱油、糖及煮牛肉所剩的汤汁1杯，滚2分钟后过滤一下，全部倒在排了牛肉的碗内，上锅蒸1小时左右至牛肉熟烂为止，将胡萝卜切成小菱角形，用油炸1分钟后也放在牛肉上同蒸。
③另起油锅炒姜、蒜茸及辣豆瓣酱，并将上项蒸过的汤汁也全倒下，再放糖醋煮滚后用生粉水勾芡，洒下葱粒，淋下1汤匙油（此系鱼香汁），浇到扣在碟中的牛肉上（盘边放炒过之青菜配色）即可。

麻辣牛肉丝

用料：牛瘦肉500克，花椒面5克，辣椒面10克，上汤100克，料酒1汤匙，葱、姜、香油各适量。

做法：①将牛肉洗净去掉筋皮，顺着纹路改成0.4厘米厚的大片，再切粗丝，用盐、料酒和拍破的姜、葱将肉丝拌

匀，腌 20 分钟。

- ②烧热锅，下油烧至七成热时，将肉丝下入油锅内，炸干水气捞出。
- ③锅内留适量油，将姜、葱煽出香味，烹入上汤、料酒、盐、味精，再放入炸好的牛肉丝，用小火慢慢收干水分，然后再加辣椒面、花椒面翻炒均匀，去掉姜、葱，淋上香油即可。

辣子鸡丁

用料：鸡脯肉（仔公鸡）200 克，茨菰 5 只，泡辣椒 6 只，料酒 1 茶匙，上汤、糖、醋、姜茸、蒜茸、生粉各适量，酱油少许。

- 做法：**
- ①将鸡肉洗净，去掉皮（如用鸡腿肉应去掉骨），用刀尖轻轻地扎几下，使其容易入味，然后用刀开成 1 厘米左右宽的条子，再横着肉纹切成 1 厘米大小的方丁。
 - ②姜、蒜去皮切成片。葱白切成 1 厘米长的段。泡辣椒去蒂去籽，用刀剁细。茨菰洗净去皮，也切成 1 厘米大小的方丁。
 - ③将切好的鸡丁用盐、料酒和生粉水拌匀。味精、盐、白糖、醋、料酒、生粉水和上汤调成汁。
 - ④烧热锅，下油，烧至七成热时，速将鸡丁下入锅内，快速炒散，即加入剁细的泡辣椒急速翻炒，再将备好的姜、葱、蒜、茨菰丁倒入锅内炒匀后，下调味汁即可。

红油鸡块

用料：熟鸡肉 250 克，红油 30 克，白糖 1 茶匙，口蘑酱油 30 克，葱白适量。

做法：①将葱白斜切成马耳形，装入一圆碟垫底，再将鸡肉（选用煮熟的仔公鸡后腿肉或胸脯肉）斩成 3.5 厘米长、1 厘米宽的条块摆入碟中葱白上面。
②将口蘑酱油、白糖、味精、辣椒油调匀，淋于鸡块上面即可。

宫爆鸡丁

用料：鸡肉（鸡脯或鸡腿肉）200 克，花生米 50 克，干辣椒 4 只，花椒 20 粒，蒜、红白酱油、醋、料酒、鲜汤、姜、葱、酱油、糖、生粉各适量。

做法：①先把鸡肉拍松，再用刀改成 1 厘米见方的丁。花生米洗净，放入油锅炸脆，或用盐炒脆去皮。干辣椒去蒂去籽，切成 1 厘米长的节。姜、蒜去皮切片。葱白切成颗粒状。
②将切好的鸡丁用盐、酱油、生粉水拌匀。将盐、红白酱油、白糖、醋、味精、料酒、生粉水、上汤调成汁。
③烧热锅，下油，烧至六成熟时，将干辣椒炒至棕红色，再下花椒，随即下拌好的鸡丁炒散，同时将姜、蒜片、葱粒下入快速炒转，加入调味汁翻炒，起锅时将炸脆的花生米放入即可。

锅贴鸭方

用料：鸭半只约 750 克，蛋清 2 只，花椒 1 $\frac{1}{2}$ 汤匙，面粉 1/2 杯，发泡粉 1 茶匙，土司面包 4 片，花椒盐少许，番茄片、生菜各适量。

做法：①将花椒与盐在锅内炒香（盐呈微黄色止），待冷后，全部擦在鸭身之里外，腌一天，再上锅蒸烂（约 2 小时）。待鸭冷却后，拆除全部骨头，鸭皮朝下将鸭肉撕开铺平，然后切成 3 厘米的 4 方块备用（共 12 块）。

②蛋清在碗中打得发泡而变硬后，加入面粉、发泡粉及盐轻轻拌成糊状，另用一只蛋黄加面粉少许，调成粘性的面糊。

③将面包切成 4 厘米直径圆薄片后，先涂上蛋黄糊，然后放上蛋清糊 1 汤匙及鸭肉 1 方（皮向上放）。

④将炸油烧热，放下全部鸭方正面反面各炸 30 秒钟即好，趁热排在铺了生菜叶以及番茄的碟中，与花椒盐一起食用。

香酥鸭

用料：仔水鸭 1 只 1000 克，酱油、醋各 2 茶匙，料酒、糖各 1/2 汤匙，莲白心 200 克，香油、姜、葱各适量，五香粉少许。

做法：①将鸭剖净，放入盆内，依次放入盐、五香粉、料酒、姜（拍破）、葱，腌 30 分钟，放锅中隔水用大火蒸熟，取

出备用。

②莲白心切丝泡在清水中。

③烧热油锅，至八成热时，将鸭滗去水，用漏勺将鸭放入油锅炸成棕红色皮酥，捞起放入大圆碟中，用手拍松鸭身。

④将莲白丝捞出滤干水，放入白糖、醋、香油、少许的盐拌成糖醋生菜，围在鸭的四周即可。

成都素烩

用料：白萝卜 250 克，腐竹（泡软）2 条，胡萝卜 1 条，油面筋 10 个，草菇 10 朵，洋菇 10 朵，上汤 2 杯，马铃薯 250 克，小黄瓜 2 条，玉米笋 12 条，青芦笋 20 条，生粉 1 汤匙，鸡油少许。

做法：①将白萝卜、胡萝卜、马铃薯、小黄瓜等洗净，切成不同形状的块或球形之后，用滚水烫煮 8 分钟后捞出，泡在冷水中。

②起油锅放下腐竹及芦笋以外的用料爆炒后加入上汤，大火煮 3 分钟。

③将腐竹与芦笋放下并加盐调味，再煮 20 秒钟，用生粉水勾芡后推进大碟内，并将玉米笋分开，与芦笋相对摆好在四周，淋下少许鸡油即可。

青椒皮蛋

用料：皮蛋 4 只，青椒 150 克，酱油 2 茶匙，香油适量。

做法：①将皮蛋剥去灰壳，在冷开水中洗净。将青椒（选用老

嫩适宜的皮蛋及小青椒)用一根竹签穿上，在火上烧熟，用干净的沙布抹净，去蒂去籽，用刀剁细备用。

②将每个皮蛋对剖两瓣，每瓣改成4小瓣，摆入碟中，放上剁细的青椒，将味精、香油、酱油调匀，淋在皮蛋上即可。

鱼香酥青豆

用料：青豌豆250克，泡辣椒4只，姜、葱、蒜各适量，白糖、酱油各1茶匙，香油、醋各少许。

做法：①将豌豆(选用颜色嫩绿的大白豌豆)洗净、滤干水分。泡辣椒洗净去蒂、去籽剁细。姜、蒜去皮剁细。葱切成细花。
②将泡椒末、姜茸、蒜茸、葱花、白糖、酱油、盐、味精、醋、香油调成鱼香味汁备用。
③烧热锅，下油烧至六成热时，下豌豆，炸至豌豆酥脆时，捞入碟内晾凉，然后淋上调好的味汁即可。

太极双泥

用料：(1) 料(青豆泥)：豌豆罐头2罐，油(猪油较好)1/4杯，白糖2/3杯，樱桃2粒，油1/4杯。(2) 料(核桃泥)：蛋黄4只，水2/3杯，核桃仁2汤匙，冬瓜糖4只，红枣6粒，荸荠6粒，粟粉2汤匙，油2/3杯，白糖2/3杯。

做法：①将罐头豌豆倒在漏勺中，沥干水分后，放在菜板上用菜刀刀面(刀口向著左面)压碎，碾成细泥状后，再

斩剁片刻。将锅烧热，用 1/2 杯油炒豌豆泥至干爽后，再加入油 1/4 杯及糖 2/3 杯，继续炒匀便好（青豆泥）。

- ②蛋黄打散，加入清水调匀，放下已切剁碎的核桃仁、冬瓜糖、红枣（先泡软）、荸荠，并放粟粉仔细调成稀糊状，倒在烧热的油中用小火不停的炒拌至干爽而透油出来时，加入白糖再继续炒拌均匀（核桃泥）。
- ③将两种泥盛在一个大圆碟中成为太极形，饰以樱桃即可（也可炒芋头泥或豆沙泥或莲子泥香蕉泥等，炒法相同，将不同颜色的两种泥，相拼在一起成图案便可）。

麻婆豆腐

用料：豆腐 6 块约 500 克，牛肉 75 克，上汤 100 克，生粉、辣椒面、酱油、蒜苗各适量，豆豉、花椒面、姜各少许。

- 做法：**
- ①将豆腐（质嫩无蜂窝眼的石膏豆腐）切成 1.5 厘米大小见方的块，用盐滚水煮一下除去石膏味捞出。将牛肉、豆豉剁细，蒜苗切成 1.5 厘米的节。
 - ②炒锅置小火上，下油烧至五成熟时，放入剁细的牛肉、姜末慢慢炒干水分，煸至呈深黄色时加入盐、豆豉、辣椒面炒出红色，然后放入上汤、酱油，下豆腐煮 5 分钟。豆腐已入味时，放入蒜苗，再煮一下，下生粉水收汁（生粉水可分 2 至 3 次下入），放入味精炒匀，洒上花椒面即可。

三鲜锅粑

用料：香菇 6 朵，锅粑 12 片，番茄 1 个，胡萝卜 1/2 条，榨菜 100 克，酱油 1 汤匙，香油 1 茶匙，豌豆夹 12 片，冬笋 1 条，素上汤 6 杯，胡椒粉少许。

做法：①将上汤煮滚，放下切斜片的香菇、榨菜及去了皮的番茄丁、切花形已煮熟的胡萝卜片和豌豆夹，并加酱油、盐调味，全部煮滚后盛在大汤碗内。
②将锅巴用烧得极热的油炸泡至金黄色即捞出，装盘内速同第一项的三鲜汤上桌，当场将锅粑倒入汤中。
③淋下香油并洒少许胡椒粉即可。

冰汁八宝饭

用料：糯米 200 克，薏米、芡实、瓜条、百合、蜜枣、桔饼、蜜樱桃、葡萄干各 10 克，冰糖 100 克，白糖 75 克，熟猪油 50 克，生粉适量。

做法：①将薏米、百合、芡实洗干净，分装 3 个小碗加清水少许上笼蒸 20 分钟，取出晾凉。瓜条、桔饼、蜜枣均切成 0.5 厘米小丁。蜜樱桃对剖开。葡萄干淘洗干净。
②糯米淘洗干净，用一大碗盛上，加清水上笼蒸成硬糯米饭，取出趁热加入白糖 75 克、熟猪油 30 克备用。
③用蒸碗把薏米、百合、芡实和各种蜜饯小丁、葡萄干、蜜樱桃等均匀地放入碗底，将蜜樱桃有规律地摆一下，上面再放入拌了白糖和熟猪油的糯米饭，用手按紧隔水蒸 40 分钟取出翻入一大圆碟中。

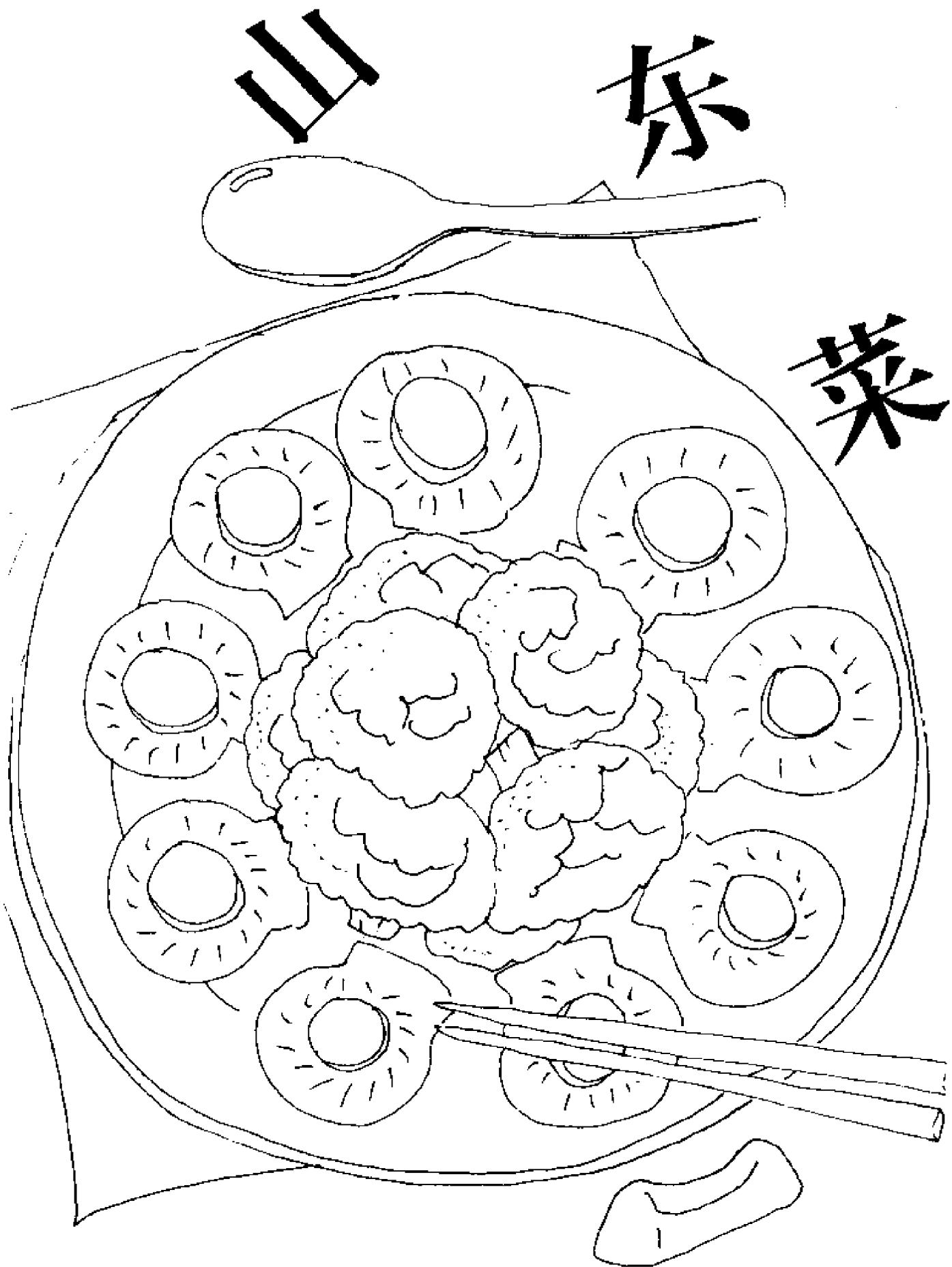
④用干净炒锅放入滚水 200 克下冰糖溶化后，加入适量生粉水，放入余下的 20 克熟猪油起锅，淋在圆碟中的糯米饭上即可。

姜汁菠菜

用料：鲜嫩菠菜 1000 克，鲜姜 50 克，醋 45 克，酱油 15 克，香油 35 克。

做法：①菠菜择洗干净，切 3 厘米长段。把水煮滚（一定要等水大开后，菠菜才能下锅，若水不开，菠菜下锅，菠菜颜色容易变黄），将菠菜下锅，待菠菜煮熟，捞在碟中，控净水分，晾凉备用（菠菜捞出后，要马上晾凉，否则，颜色也要变黄）。

②姜削净皮，剁细末，加入醋、酱油等调料调匀，浇在菠菜上，拌匀即可。



山东菜简称鲁菜，是中国著名的八大菜系之一，也是黄河流域烹饪文化的代表。

山东菜可分为济南风味菜、胶东风味菜、孔府菜和其他地区风味菜，并以济南菜为典型，煎炒烹炸、烧烩蒸扒、煮汆熏拌、溜炝酱腌等有 50 多种烹饪方法。

济南菜以清香、脆嫩、味厚而纯正著称，特别精于制汤，清浊分明，堪称一绝。胶东风味亦称福山风味，包括烟台、青岛等胶东沿海地方风味菜。该菜精于海味，善做海鲜，珍馐佳品，肴多海味，且少用佐料提味。此外，胶东菜在花色冷拼的拼制和花色热菜的烹制中，独具特色。孔府菜做工精细，烹调技法全面，尤以烧、炒、煨、炸、扒见长，而且制作过程复杂。以煨、烧、扒等技法烹制的菜肴，往往要经过三四道程序方能完成。“美食不如美器”，孔府历来十分讲究盛器，银、铜、玛瑙等名质餐具俱备。此外，孔府菜的命名也极为讲究，寓意深远。

白扒通天鱼翅

用料：水发鱼翅 600 克，鸡油 40 克，上汤 1 杯，料酒 2 茶匙，白糖 3 克，葱、姜、生粉各适量。

做法：①大葱片两半切段，姜切片。将鱼翅放入滚水内烫一下，捞出沥干水分，整齐的摆在碟内，好面朝下，保持原形。
②烧热油锅，放入葱、姜爆出香味，加入上汤，去掉葱姜，下盐、料酒、白糖，再把摆好的鱼翅慢慢地推入勺内，用小火扒透，待勺内汤约剩 1/2 杯时，加上味精，用生粉水勾芡，淋下鸡油即可。

扒三白

用料：水发鲍鱼 150 克，鸡脯肉 150 克，罐头芦笋约 150 克，鸡蛋清 3 只，料酒 1 茶匙，鸡油 1/2 汤匙，上汤 1 杯，葱油 1 汤匙，生粉水适量。

做法：①将鲍鱼洗净，片成 0.5 厘米厚的斜片，按原形摆好，光面朝下摆在碟的一边。芦笋削去外皮，放在碟子中央。鸡脯肉片成 5 厘米长、3 厘米宽的薄片，放入碗内，加鸡蛋清、生粉腌渍拌匀。
②烧热锅，下油，烧至五成熟，放入鸡片滑开，捞出沥干油，整齐地摆在鲍鱼碟的另一边，即为“三白”。
③净锅置火上，放入上汤，加料酒、盐，用大火煮滚，将“三白”按原形推入锅内，用小火煨 3 分钟左右，随即下葱油，用生粉水勾芡，将炒锅端起转动，接着采用大翻锅技巧将整菜翻过来，再转动几下，淋上鸡油即可。

扒原壳鲍鱼

用料：带壳鲜鲍鱼 12 个，火腿 25 克，冬菇 12 朵，菜心 25 克，鱼泥 100 克，水发银耳 1 朵，上汤 1 杯，鸡蛋清 1 只，花椒 10 粒，葱段、姜片、生粉、胡椒面各适量。

做法：①将鲍鱼洗净，取下肉，刷洗净外壳，肉上的内脏去掉，洗净放碟内，加上汤、葱（割开夹上花椒）、姜片，隔水蒸至熟烂，片成 6 片。火腿、冬菇切小象眼片。菜心烫过拨凉，切磨刀片。
②鱼泥加凉汤、鸡蛋清、盐、味精、料酒、胡椒面调匀，倒在平碟内摊平（不要摊至碟边），再将鲍鱼壳围碟周摆两圈成环状按稳，碟中央放上用盐、味精浸过的银耳点缀成花芯。上笼内蒸至鲍鱼壳固定碟内取出。
③蒸鲍鱼的原汤滗入锅内，放葱、姜、盐、料酒煮滚，除去葱、姜不要，投入火腿、冬菇、菜心烫熟，用漏勺捞起，均匀分放在鲍壳内。
④原汤中放入鲍鱼肉，用小火煨透，捞起，整齐地摆在壳内，成原鲍状。除去汤内浮沫，下味精，用生粉勾上米汤芡，浇在鲍鱼上，淋上香油即可。

芙蓉燕菜

用料：燕窝 15 克，火腿 25 克（切茸），鹌鹑蛋 10 只，芫荽 2 棵，上汤 3 杯。

做法：①将滚水冲入燕窝泡透，再摘净燕毛，用碱粉提质，漂去碱味，用热水浸泡。

- ② 鹅鹑蛋磕入小羹匙内，摆上火腿茸和芫荽叶，上笼隔水蒸透，取出鹅鹑蛋，摆在碟子周围，中间放入用热汤滚过的燕窝。
- ③ 锅内放入上汤，调好口味，倒人大汤碗中，同燕菜一同上席，然后将燕菜推入汤中即可。

纸包三鲜

用料：水发刺参 100 克，对虾肉 100 克，嫩母鸡脯肉 100 克，上汤 200 克，10 厘米见方玻璃纸 14 张，料酒 1 茶匙，香油、姜茸、葱各适量。

- 做法：
- ① 鸡脯肉批成 5 厘米长的薄片。对虾肉从脊背中间批开，去其虾肠，斜刀批成片。刺参批成 5 厘米长的片。
 - ② 锅内放入上汤，煮滚后放入刺参、料酒 (1/2 茶匙) 略煮，捞出沥干水分。
 - ③ 将刺参、鸡脯肉、对虾肉放入碗内，加上葱、姜茸、盐、味精、料酒、蚝油、香油拌匀。
 - ④ 玻璃纸平铺，调好口味的馅料分 14 等份放入玻璃纸内，包成长约 6 厘米、宽约 2.8 厘米的长方形。包的具体方法是，先将玻璃纸的一角向里折叠盖在馅的上面，再将馅向前叠一次，约 2.8 厘米，然后将两边的纸角折进，将纸的最后一角夹在纸包内，要外露一点，便于食用时用筷子夹住抖开。
 - ⑤ 净勺内加花生油烧至三成熟时将纸包放入，慢火炸制，纸包上浮后即熟，捞出控净余油，摆入碟内即可。

葱烧海参

用料：水发刺参 1000 克，大葱白 150 克，酱油 $1\frac{1}{2}$ 汤匙，料酒 2 茶匙，上汤、糖、生粉、葱油各适量。

做法：①将海参片成大片，每片最好都带刺。大葱白片成两半，切成 4 厘米长的段。
②将海参放滚水中烫过，沥干水分，再入热油一冲即捞出沥干油。
③另起油锅，下大葱煸炒出香味呈金黄色时，迅速加入海参煸炒几下，再加入酱油、料酒、白糖、上汤煮透，放入味精，用生粉水勾芡，最后加入葱油搅匀，盛入碟内即可。

煽大虾

用料：整尾大虾 400 克，白糖 50 克，清汤 150 克，葱、姜、料酒各适量。

做法：①将虾去掉虾须、虾腿、虾线，切成 3 厘米长的段。葱、姜均切成丝。
②烧热锅，下油，烧至七成熟时，放入虾段略炸，捞出沥干油。
③锅内留适量油，下葱姜爆香，放入料酒、上汤、味精、白糖煮滚，再将虾放入，用小火煽熟，待汤成浓汁即可。

两吃大虾

用料：大对虾 10 个，面包末 200 克，上汤 100 克，鸡蛋 4 只，料酒、白糖各 1 汤匙，生粉、香油、胡椒粉适量。

做法：①将大虾用剪刀剪去虾须，摘去头部虾包、虾线，从头部连带一段虾肉切下，虾身尾部用刀从脊背劈开，胸部相连，打上花刀，放入盐、胡椒粉、料酒拌匀。手提虾尾，先拍上一层面粉，再沾上蛋液，挂上面包末备用。
②烧热锅，下油，烧至三成熟时，放入虾头段，用小火煸炒至出红油时下料酒，放汤、盐、白糖，在小火上烧至虾已熟，汁已稠浓时，淋入适量香油装碟。
③再烧热油锅，将沾上面包末的板虾炸呈金黄色时捞出，摆在虾头段的周围即可。

水炒苜蓿虾仁

用料：对虾仁 150 克，鸡蛋 5 只，上汤 200 克，葱、姜、料酒、香油各适量。

做法：①将鸡蛋打入碗内，虾仁洗净，片成抹刀片，放入滚水里略烫捞起，倒入鸡蛋碗内搅匀。葱、姜切成茸。
②烧热锅，下上汤并放入葱姜茸、盐、味精、料酒煮滚，把虾仁倒入炒至嫩熟，淋上香油即可。

雪丽大蟹

用料：大海蟹两只约 750 克，熟蟹肉 150 克，鸡蛋清 4 只，青菜叶 100 克，上汤 50 克，料酒 2 茶匙，熟猪肉 100 克，香油、葱、姜各适量。

做法：①将葱、姜切成米，青菜叶切成丝。海蟹洗净、煮熟，揭下壳，去掉脐，掰下腿，挖出蟹黄和内肉，与熟蟹肉合在一起备用。

②烧热锅，下油爆香葱姜丝，放入蟹肉略炒，再加入 1 茶匙料酒、盐、味精、上汤煮滚，用生粉水勾芡，淋上香油，盛在两个蟹壳内，将蟹壳对面扣放在椭圆碟的两端，将蟹腿按原蟹形状摆好。

③将蛋清打入碗内，调成糊状，放锅内蒸 30 秒钟取出堆放在两蟹中间。烧热油锅，将青菜丝炸成菜松，围放在大蟹周围。

④再烧热油锅，下葱姜爆香，放入料酒、盐、味精、上汤煮滚，用生粉水勾芡，淋上香油，浇在大蟹上即可。

霸王别姬

用料：水发鳘裙 500 克，净母鸡 1 只约 750 克，猪肘子 1 只约 750 克，水发口蘑 25 克，白油 2 汤匙，套汤 2 杯，盐笋 25 克，料酒 2 汤匙，葱、姜、生粉各适量。

做法：①将鳘裙放入锅内，用小火约煮 2 小时，捞出后放入温水中，用小刀将裙内皮刮净，再放入水锅中，用小火焖煮到能摘下鳘骨为止。取出鳘骨洗净，裙边切成 3 厘

米宽、6厘米长的条，放入滚水中焯过，再放入滚水盆中浸泡。

- ②将母鸡和肘子洗净，放入水锅中，煮至八成熟捞出，把肘子从内侧割开，剔去骨头，肉切成长条。鸡骨抽出，鸡肉撕成长条。
- ③取大砂锅，放入锅垫，上放口蘑、盐笋，把裙边呈圆形摆匀，再把鸡条摆在上面。用肘子肉围住鳌裙，加入鸡汤、酱油、料酒、盐。
- ④烧热油锅，加入花椒稍炸，倒入砂锅内，盖上盖，改用小火煨1小时后，端下砂锅，揭开盖，取出肘子肉。轻轻端出锅垫，把鸡肉、鳌裙翻扣在大汤碟内。
- ⑤再烧热油锅，下花椒一炸，随即捞出，将煮鳌裙和鸡的汤滗入锅内，加入料酒煮滚，用生粉水勾芡，浇在鳌裙鸡肉碟内即可。

清蒸加吉鱼

用料：加吉鱼1条650克，料酒、鸡油各1茶匙，水发玉兰片15克，水发冬菇12朵，肥猪肉15克，熟火腿丝2茶匙，花椒、大料各少许，胡椒粉、葱、姜各适量。

- 做法：**
- ①将鱼剖净（从右侧分水处割一小刀，取出内脏），在鱼体两侧均匀地划上柳叶花刀，放开水中一冲取出，用净布抹去水分，放入碟内，用料酒、精盐腌渍。
 - ②将玉兰片、火腿、冬菇、肥猪肉、葱姜均切成长短一致的丝。
 - ③将玉兰片丝、火腿丝、冬菇丝、肥猪肉丝、葱姜丝、花椒、大料均洒在鱼身上，放锅内蒸10分钟左右至熟取

出，捡去花椒、大料。

④净碟中的汤汁滗到净锅内，上火煮滚，加入味精、胡椒粉、盐调味，浇到鱼身上，淋上鸡油即可。

花揽桂鱼

用料：鲜桂鱼 1 条 650 克，熟火腿 15 克，鸡脯肉 30 克，猪网油 150 克，面粉 125 克，料酒 2 茶匙。

做法：①将鸡脯肉剁成泥。火腿切成薄片。

②将鱼洗净，从口中取出内脏，除去鳃鳞，放入滚水中烫过，抹去浮鳞和水分，剪去脊翅、拨翅。鱼下唇割开，在鱼左面划上斜刀，每隔一刀夹一片火腿，填一层鸡茸。右面划直刀，每刀都填入鸡茸，然后用盐、料酒腌泡。

③将面粉和成冷水面团，擀成直径 50 厘米的圆饼。桂鱼先用网油包起，再用面饼包好。

④将木炭池中木炭点燃（或小火），放上烤算，把包好的鱼，背面朝下放在烤算上，烤 20 分钟，翻过来再烤 20 分钟，取下，揭去面皮、网油，把鱼平放在碟中即可。与姜醋一起食用。

锅贴鱼盒

用料：净鱼肉 200 克，肥瘦肉 200 克，鸡蛋黄 150 克，料酒 2 茶匙，上汤 3 汤匙，葱、姜、香油、生粉各适量。

做法：①将鱼肉片成 2 厘米宽、3 厘米长的片。肥瘦肉剁成泥，放入碗内，加盐、味精、香油腌泡。将鸡蛋黄加生粉调

成糊。葱姜切成丝。

- ②将两片鱼片中间夹上肉泥，包成盒形，挂上蛋黄糊。
- ③烧热油锅，放入鱼盒，两面煎至呈金黄色时捞出，沥干油。锅内留适量油，下葱姜丝爆香，加入上汤、盐、味精、料酒煮滚，放入鱼盒㸆透，取出切成长条，摆入碟内，原汤淋上香油，浇在鱼盒上即可。

油爆海螺

用料：带壳鲜螺 1000 克，水发木耳 15 克，葱 10 条，醋 1 汤匙，料酒 1 茶匙，上汤 2 汤匙，粗盐、蒜、生粉、香油各适量。

- 做法：**
- ①将海螺外壳砸碎，取出肉，摘去尾肠，去掉头部黑膜，用醋和粗盐揉搓洗净，再用清水洗净，片成大薄片（片越薄越好）。把葱批成两半，切成 1 厘米长的小段。大蒜切片。木耳大的一切两半。
 - ②将上汤、料酒、盐、味精、生粉放碗内调成汁。烧滚水，放入海螺焯过，立即倒入漏勺内沥干水，迅速放入已烧至八成熟的油中一冲，旋即倒入漏勺沥干油。
 - ③锅内留适当油，下葱、蒜，待出香味后，放入海螺、木耳，迅速倒入调好的汁，拌炒均匀，淋上香油，盛入碟内即可。

余西施舌

用料：净西施舌肉（沙蛤）300 克，芫荽梗 15 克，韭黄 5 克，上汤 2 杯，料酒 1 茶匙，鸡油适量。

- 做法：**①将芫荽、韭黄洗净切末。西施舌洗净，用开水略烫，捞

出沥干水分放入碟内。

- ②锅内加上汤、盐、味精、料酒煮滚，撇去浮沫，倒入汤碗内，洒上芫荽、韭黄末，淋上鸡油。
- ③为保持西施舌质嫩，应将西施舌在上桌后倒入汤内，久烫则质变老。

烩乌鱼蛋

用料：水发乌鱼蛋 150 克，料酒 2 茶匙，上汤 $1\frac{1}{2}$ 杯，醋 $1\frac{1}{2}$ 汤匙，生粉、胡椒粉、香油、芫荽各适量。

- 做法：①锅内加清水煮滚，放入发好的乌鱼蛋烫过，倒入漏勺沥干水分。
- ②锅内再放水，加上汤、盐、味精、料酒、醋、乌鱼蛋煮滚，撇去浮沫，用生粉水勾芡，洒上胡椒粉、芫荽末搅匀，盛入汤碗内，淋上香油即可。

油炸蛎黄

用料：净蛎黄 400 克，鸡蛋黄 300 克，面粉 200 克，熟猪肉 300 克，椒盐 20 克。

- 做法：①将蛎子洗净，用滚水一冲，捞出沥干水，加盐拌匀。鸡蛋黄打入碗内，加面粉和成糊。
- ②烧热锅，下油，至九成热，将蛎子挂上蛋黄糊，下入锅内炸至呈金黄色时捞出，沥干油，装碟即可。与椒盐一起食用。

锅煽鲜蛏

用料：鲜蛏子 500 克，鸡蛋 200 克，上汤 50 克，香油、葱、姜、生粉各适量。

做法：①将蛏子洗净，放入滚水中煮熟，剥去外壳，用原汁洗净泥沙。葱姜切茸。
②将鸡蛋打入蛋碗内，加入蛏肉、葱姜茸、盐、味精、生粉水、上汤搅匀。
③烧热油锅，将蛏子倒入锅内，摊平，两面煽至金黄色时，加入上汤、盐、味精煨㸆，待将要收干汁时，淋上香油即可。

芙蓉干贝

用料：水发干贝 50 克，鸡蛋清 8 只，上汤 1 杯，料酒约 1 汤匙，酱油、葱、姜、香油各适量。

做法：①将葱姜切成茸。将水发干贝放入碗内，加葱姜茸、上汤放锅内蒸透，捞出沥干水。
②将鸡蛋清放入汤碗内，加料酒、盐、味精、上汤搅匀，隔水蒸熟呈芙蓉状，再将蒸好的干贝放在上面。
③净锅置火上，下清汤，加入盐、料酒、味精、酱油煮滚，撇去浮沫，淋上香油，浇入干贝碗内即可。

肉丝拉皮

用料：猪瘦肉 150 克，葱头 150 克，水发木耳 30 克，熟蛋皮 30

克，黄瓜 30 克，水发海米 30 克，麻汁、醋各 1 汤匙，香油、生粉、酱油、蒜、芫荽各适量。

- 做法：①将猪肉先片成片，再顺纹切成丝。葱头切成丝。芫荽梗切成段。木耳、黄瓜、蛋皮均切成丝。蒜捣成泥。将碗内放人生粉、盐调成稀糊。
- ②将麻汁中加入盐、清水调成稀糊状，用酱油、醋、蒜泥、香油对成汁水。
- ③烧热油锅，先放入肉丝、葱头翻炒，再加入酱油、盐、芫荽梗炒熟，淋上香油，盛入碟内，即为“炒肉丝”。
- ④锅内放清水煮滚，生粉糊倒入粉扇内，拉成粉皮。
- ⑤将粉皮切成 5 厘米长的条，放入另一碟中，周围顺序摆上肉丝、木耳、黄瓜、蛋皮，淋上麻汁水即可。

山东酥肉

用料：猪瘦肉 400 克，鸡蛋 50 克，熟蛋皮 10 克，水发海米 10 克，上汤 1 杯，酱油、料酒各 2 茶匙，花椒、大料各少许，葱、姜、香油、生粉、芫荽各适量。

- 做法：①将猪肉切成转刀块，用鸡蛋、生粉、酱油拌匀。葱、姜一半切丝，另一半切块。芫荽梗切成段。蛋皮切成丝。
- ②烧热锅，下油，至八成熟，放入肉块，炸至呈枣红色，捞出沥干油，放入碗内，加上汤、酱油、葱姜块、花椒、大料、味精，放锅内蒸熟取出，捡净葱、姜、花椒、大料，撇去浮沫，淋上香油，扣入汤碟内。
- ③净锅置火上，将原汤倒入锅内，加上汤、盐、料酒、葱姜丝、芫荽段、鸡蛋皮、味精、海米，煮滚后撇去浮沫，淋上香油，倒入汤碟内即可。

芙蓉黃管

用料：猪黃管 200 克，鸡泥 100 克，黃瓜皮、火腿、香菇、香菜各适量，鸡蛋清 5 只，上汤 300 克，料酒 1 茶匙，生粉、鸡油各少许。

做法：①将蛋清打入碗内，加凉上汤、盐、用筷子搅匀，除净浮沫，放锅内用小火蒸熟，成为“芙蓉”底。
②用清水把猪黃管洗净，放入锅内，煮滚，用小火煮至八成烂捞出，用清水洗过，摘净油筋用竹筷子将其翻过来，用刀均匀地切成蜈蚣形花刀，然后将鸡泥均匀地抹在一部分黃管内。
③黃瓜皮、香菇、火腿切成粗丝，分别沾在黃管刀口的翻开处，然后放锅内蒸透取出，截成 4 厘米长的段，均匀地摆在“芙蓉”底中间，一部分不抹馅用水灼熟捞出，摆在芙蓉底四周。
④锅内放上汤、盐、料酒，煮滚后撇去浮沫，用生粉水勾芡，浇在原料上，淋上鸡油即可。

雪丽蛋泊肉

用料：鲜鸡蛋清 6 只，猪肥肉 100 克，糖 125 克，味精少许，青红丝、生粉各适量。

做法：①将蛋清放入碗内，用筷子抽打至起沫，加入生粉搅匀，制成雪丽糊。
②将肥肉剁成泥，加白糖 25 克少量青红丝、味精搅匀，做成指顶大小的丸子。

- ③烧热锅，下油，至五成热，将肉丸包上一层雪丽糊下入油中，用小火炸至涨发起来、色金黄、形如鸡蛋时，端锅离火。
- ④净锅置火上，加入清水，加白糖炒至糖变色，将出丝时，将炸好的蛋泡肉放入糖锅内，迅速炒匀，加青红丝、味精即可。食时外带冷水一碗。

虎皮肘子（元宝肘子）

用料：带皮肘子 800 克，鸡蛋 6 只，冬笋 20 克，油菜心 10 克，酱油 3 汤匙，上汤 1 $\frac{1}{2}$ 杯，料酒、白糖各 1 茶匙，蜂蜜 1 汤匙，花椒 15 粒，大蒜 4 瓣，大葱、姜、葱油、生粉各适量。

- 做法：①将肘子刮洗干净，放入滚水锅中煮到六成熟时捞出，摘净皮面上的余毛，擦干水分，抹上酱油。
- ②将肘子皮面朝上放入 180℃ 热油，炸至皮呈棕红色时取出，凉后在肉面切成 3 厘米见方的块，深度以切至皮为宜，修成皮面大于肉的圆形。葱切成寸段，姜切成片。
- ③将鸡蛋煮熟，剥去外壳，抹上酱油，放入八成热油中炸成虎皮色取出。
- ④将肘子皮面朝下，放入大碗内，加酱油、上汤、葱、姜、花椒（要夹在葱孔中）、八角、白糖，放锅内蒸烂取出，去掉葱、姜、花椒、八角，倒出原汤，扣入大碟内。
- ⑤将鸡蛋放入碗内，加上葱、姜、酱油、上汤、料酒，放锅内蒸透，捞出一切两瓣，刀口朝下，整齐地排列在肘子周围，寓意元宝。

⑥锅内放入蒸肘子的原汁，加入笋片、菜心，煮滚后抹去浮沫，加上味精，用生粉水勾芡，加上大葱油搅匀，浇在肘子和鸡蛋上即可。

肉脯蛋卷

用料：猪肉300克，鸡蛋4只，蛋清2只，料酒2茶匙，面粉3茶匙，葱、姜、香油、生粉各适量。

做法：①将鸡蛋打在碗内，加生粉、盐搅匀。葱姜切成茸。
②将猪肉剁成泥，用鸡蛋清、葱姜茸、味精、盐、料酒、香油搅匀成馅。面粉加水和成稀糊。
③净锅置火上，用油擦净，周围烧热，把搅好的蛋液分3次倒入锅内，吊成3张蛋皮，每张从中间一分为二。
④把蛋皮逐块摊平，在刀口处抹上肉馅，半圆挂上面糊，卷成直径约2厘米的蛋卷。
⑤烧热油锅至八成熟时，放入蛋卷，炸熟至金黄色，捞出沥干油，放入碟内即可。

油爆肚仁

用料：生猪肚500克，葱白50克，芫荽梗25克，蒜25克，料酒2茶匙，醋1汤匙，清汤2汤匙，香油、生粉各适量。

做法：①将猪肚洗净去脂皮，顺肚纹划上交叉花刀，再切成1.5厘米宽、3厘米长的条，放滚水中烫过，捞出沥水。
②将葱切成段，蒜切成片，芫荽切成段，上汤、味精、盐、料酒、生粉放入碗内，调成汁。
③烧热锅，下油，至十成熟时，下肚仁一冲，捞出沥干油。

④锅内留适量油，下葱蒜爆香，加入醋，再倒入肚仁、汁水，用大火翻炒，洒上芫荽，淋上香油即可。

清炸大肠

用料：熟猪大肠约400克，大葱白2条约100克，酱油2茶匙，甜面酱50克，花椒盐5克，蒜适量。

做法：①将锅置火上，加清水、盐、熟大肠，用大火煮滚，捞出沥干水。每根大肠插入一根大葱白，大肠外面抹上酱油。蒜捣成泥。
②烧热锅，下油，至十成熟时，放入大肠，炸至呈枣红色时捞出，沥干油。抽掉葱白，改切成1厘米宽的斜刀块，整齐地摆入碟内。将甜面酱、蒜泥、花椒盐分别放入小碟内，蘸食即可。

发菜龙眼

用料：水发发菜200克，鸡脯肉300克，肥猪肉50克，料酒、生粉、上汤各适量，香油少许。

做法：①将鸡脯肉和猪肉剁成茸，合在一起，放入盐、料酒、生粉水顺一个方向搅匀，挤成扁圆形的丸子，将发菜围在每个鸡丸的边上，放锅内蒸熟取出。
②锅内放入上汤、盐、料酒、味精煮滚，用生粉水勾芡，淋上香油，浇在龙眼上即可。

香糟鸡片

用料：生鸡脯肉 200 克，鸡蛋清 1 只，香糟 50 克，水发海参 25 克，水发冬菇 5 朵，青豆 20 粒，上汤 100 克，料酒 3 茶匙，鸡油、生粉、葱、姜各适量。

做法：①将鸡脯片切薄片，用鸡蛋清、生粉调匀。海参、冬菇均片成片，葱姜切成片。
②将香糟碾碎，加上汤 50 克调匀，放入洁净的纱布袋中，将袋悬挂，下面用碗接着控落下的糟汁。将盐、料酒、上汤放入碗内，调成汁水。
③烧热锅，下油，至六成熟，放入鸡片滑散，捞出沥干油。
④锅内留适量油，下葱姜爆香，加入吊糟汁，随即放入鸡片、冬菇、海参、青豆炒匀，加入汁水浇滚，淋上鸡油即可。

烤小鸡

用料：剖杀好的小雏鸡 1 只 700 克，大葱 15 克，姜 15 克，生菜 50 克，酱油 3 汤匙，料酒 3 茶匙，大葱油 2 汤匙，上汤 $2\frac{1}{2}$ 杯。

做法：①将鸡从背部用刀片开，用刀平拍几下，全身抹上酱油。葱切成大段，姜拍松成块。生菜洗净待用。
②将鸡放入烤盘内，加上葱、姜、料酒、上汤、大葱油，入烤炉，大火烤 15 分钟左右，鸡熟透呈金黄色时取出。

③将烤好的小鸡切成3厘米长、1.2厘米宽的块，原样摆入碟内，再浇上烤小鸡的原汁即成。带生菜食用。

德州扒鸡

用料：活鸡约2500克，口蘑、大料各5克，酱油375克，饴糖2汤匙，丁香、桂元各12克，豆寇、砂仁、玉果各2.5克，白芷1.5克，小茴香、草果各1克，姜块适量。

做法：①在鸡脖下割一小口，放净血。用70℃左右的热水冲烫后去净毛，剥去爪上老皮。在鸡腹下近肛门处横割3厘米长的刀口，取出内脏、食管，割去肛门，洗净。将鸡的左翅自脖下刀口插入，从嘴内侧伸出，别在鸡背上，将鸡的右翅也别在鸡背上。把两大腿骨用刀轻轻砸折，并起交叉，将两爪塞入鸡腹中，晾干水分。

②将丁香、砂仁、豆寇、玉果、草果、白芷、大料、小茴香、肉桂研成细末，用洁净纱布包成药包。姜拍破。将饴糖加清水（250克）调匀，均匀地抹在鸡身上。

③烧热锅，下油，至八成熟，将鸡放入，炸至呈金黄色时，捞出沥干油。

④净锅置火上，放入鸡，加入清水（以漫过鸡为度），再放入药包、姜、盐、酱油，用铁算将鸡压住，大火煮滚，撇去浮沫，改用小火焖煮（保持似开非开），至鸡烂时即可。

神仙鸭子

用料：雏鸭（母）一只约1500克，花椒10余粒，小茴香1克，

料酒 2 汤匙，上汤 3 杯，葱段、姜片各适量。

- 做法：①将鸭子宰杀退毛，剖开取脏，冲洗干净，剁嘴留舌，去掉爪尖，放入滚水锅内焯透，沥干水分，腹内加入料酒 1 汤匙、盐腌泡 5 分钟。
②将鸭脯朝下放入蒸碟内，加入上汤、料酒、盐、葱、姜、花椒、小茴香（花椒、小茴香用净纱布包好），放锅内蒸 1 小时 30 分钟取出，去掉葱、姜、料包，原汤倒入勺内，将鸡脯朝上放入鸭池内即可。

锅炸鸭方

用料：净肥嫩母鸭 1 只约 1500 克左右，肥肉膘丝 70 克，面粉 3 汤匙，酱油约 2 汤匙，桂皮 2 克，八角 2 克，上汤 1/2 杯，料酒 2 茶匙，甜面酱 50 克，鸡蛋 4 只，姜、葱、蒜泥、香油各适量。

- 做法：①将鸭由脊背批开，放入汤锅内，用小火煮至肉能离骨时取出剔去骨头，放入碟内，加入洗净拍松的葱、姜、肥肉膘丝、酱油、料酒、桂皮、八角、上汤蒸烂，取出去掉葱、姜、桂皮、八角，滤掉原汁，将鸭肉修整成厚薄均匀的圆饼状。
②鸡蛋打散，加面粉和适量的水调匀成糊。取平碟一只，加油抹匀，倒上调好糊的 1/3 抹平，将鸭皮面朝上放在碟内，再将 2/3 的糊均匀地抹在鸭皮上面。
③烧热油锅，至八成熟时，将鸭推入油内，炸至两面皆为金黄色时捞出，切成长条摆入碟内呈马鞍式。食时蘸以用甜酱、香油、蒜泥三者调好的佐料，名曰：“老虎酱”即可。

八宝豆腐箱

用料：豆腐 750 克，鸡肉、猪肉、水发海参、水发干贝、水发香菇、火腿、虾仁、冬菇各 30 克，火腿片 2 克，青豆 10 粒，冬笋片 2 克，水发香菇片 2 克，酱油 2 茶匙，料酒 3 茶匙，蛋清 2 只，葱粒、姜茸、葱油、香油、生粉各适量。

做法：①将鸡肉、猪肉、水发香菇、火腿、冬笋切成 1 厘米大小的丁，放入碗内。海参切 1 厘米大小的丁，同虾仁一起放入滚水中烫过沥干水分，放入碗内，再将发好的干贝放入碗中，加盐、味精、料酒 2 茶匙、蛋清、葱姜茸、香油拌匀即为八宝馅料。
②把豆腐放入锅内蒸透，取出切成 4 厘米长、2.5 厘米宽、3 厘米高的块，共 12 块。
③烧热锅，下油，至九成熟时，将豆腐入油锅中炸至皮金黄色时捞出，用刀贴豆腐块的长边约 0.3 公分处片开，一面连接，不要片断，做成“箱盖”，掀开“盖”挖出“箱”内的嫩豆腐，制成中空的小“箱”，再将调好口味的八宝馅料分别装入箱内，摆入碟内放锅中隔水急火蒸熟取出，原汁留用。
④原汁放锅内，再加上汤、酱油、冬笋片、香菇片、青豆、火腿片、料酒、味精煮滚，抹去浮沫，用生粉水勾芡，加上葱油搅匀，浇在豆腐箱上即可。

奶汤蒲菜

用料：蒲菜 250 克，奶汤 250 克，水发冬菇 12 朵，水发玉兰片 25 克，熟火腿 25 克，料酒 2 茶匙，姜汁少许，葱适量。

做法：①将蒲菜剥去老皮，切成 3 厘米长的段。冬菇、玉兰片切成小片，放入滚水中烫过，捞出沥干水。火腿切成象眼片。葱切成段。

②烧热锅，下油，爆香葱，放入奶汤、蒲菜、冬菇、玉兰片、盐、姜汁、料酒煮滚，撇去浮沫，盛入汤碗中，洒上火腿片即可。

拔丝苹果

用料：苹果 400 克，白糖 150 克，面粉 80 克，香油适量。

做法：①将苹果削去皮，切开去核，切成桔子瓣形的块，在上面洒上少量面粉拌匀，碗内加上面粉、水调制成熟（调制时不可用力搅动，以免起面筋）。

②烧热锅，下油，至七成热时，把苹果沾匀面糊逐块下油炸，炸至熟透呈金黄色时捞出。

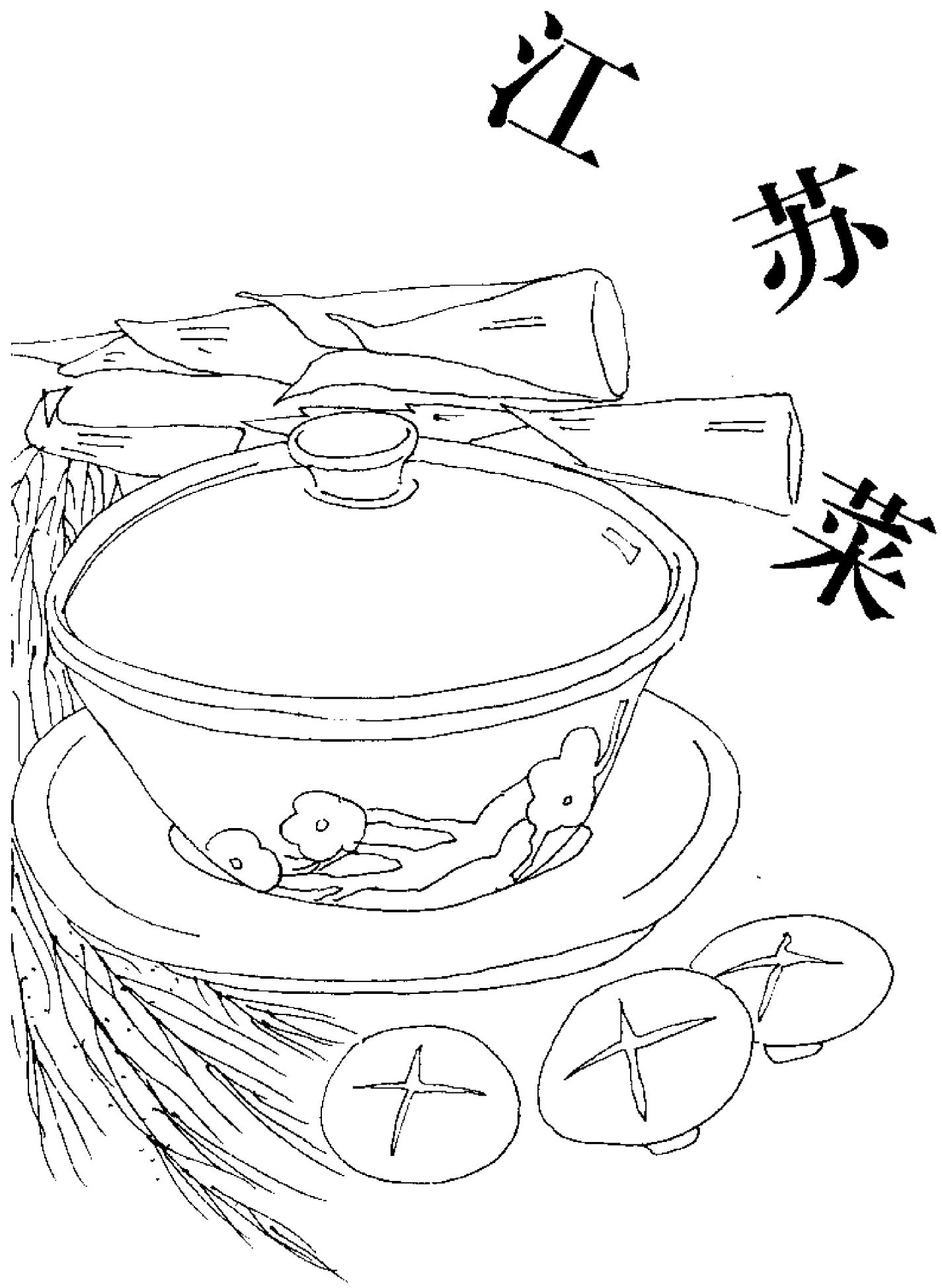
③锅内加糖、适量水，用小火熬至最稠时，顺勺边加香油，继续熬至糖液变稀，色微黄出丝时，迅速放入炸好的苹果，端离火，翻炒均匀，待糖液全部沾裹在苹果上时，盛入抹香油的碟内迅速上桌。上桌时要带一碗凉开水，以便蘸食（拔丝菜关键在熬糖，熬好的糖液中加上不同的原料，即可成为名称口味各异的拔丝菜，如拔丝山药，拔丝白肉等等）。

三不沾

用料：鸡蛋黄 500 克，白糖 200 克，生粉适量。

做法：①将鸡蛋黄打入碗内，加白糖、生粉、清水搅匀。

②烧热锅下油，将调好的蛋黄倒入锅内，拨炒至呈深黄色粘糕状，达到不沾锅、不沾勺、不沾嘴时即可。



江苏菜简称苏菜，以苏州和扬州菜为代表，是中国著名的八大菜系之一。

江苏的历代名厨造就了苏菜风格的传统佳肴，而古有“帝王洲”之称的南京、“天堂”美誉的苏州及被史家叹为“富甲天下”的扬州，则是名厨美饌的摇篮。江苏菜系正是以这三方风味为主汇合而成的。

概括起来，江苏菜有如下几个特点：一是选料严谨，制作精细，因材施艺，按时治肴；二是擅长炖、烟、煨、焐、蒸、烧、炒等烹饪方法，且精于泥煨、叉烤；三是口味清鲜，咸甜得宜，浓而不腻，淡而不薄；四是注重调汤，保持原汁。其中南京刀工细腻，火工纯熟，菜肴滋味醇，兼有四方之美，适应八方口味，尤以鲜香酥嫩取胜；苏州菜口味趋甜，以烹制四季佳蔬、江河湖鲜见长；扬州菜史称淮扬风味，刀工精细，火候精微，色调清新，造型别致，突出主料，强调本味，清淡可口，适应面宽，尤以擅长制汤而著称。

蟹肉扒翅

用料：水发鱼翅 300 克，葱 4 条，姜 4 片，新鲜蟹肉 100 克，酒 2 汤匙，鸡汤 9 杯，酱油（淡色）1 汤匙，糖 1/4 茶匙，胡椒粉 1/4 茶匙，生粉 4 汤匙，鸡油、猪油各适量。

做法：①水发之鱼翅盛在小锅内，加入葱 2 条、姜 2 片及鸡汤 3 杯，用小火煮 30 分钟，至鱼翅够软为止，捞出留用。
②烧热锅，下猪油煎黄葱条与姜片，倒下蟹肉略炒，再淋入酒爆炒后加入鸡汤和酱油、盐、糖、胡椒粉，待煮滚后捞出葱姜，放下鱼翅，改用小火烧煮 5 分钟左右。
③将生粉用水调溶，慢慢淋入锅内勾芡，熄火后盛入大碟内，滴下鸡油即可。

元蹄焖乌参

用料：猪脚 2 只，乌参 300 克，葱 2 条，姜末少许，酱油 1 茶匙，糖 1/2 茶匙，香油少许，生粉适量，上汤 2 杯，用糖 3 大匙，味精 1 大匙，水 6 杯，八角 6 颗，桂皮少许，甘草少许，葱 2 根，姜 1 小段做成调料。

做法：①将猪脚洗净，加调料焖煮至烂熟，起锅，每只对剖成 4 块。乌参洗净，对剖斜切成 4 块，备用。
②烧热油锅，放葱姜爆香，倒入猪脚，加味精、糖、酱油、香油、汤，翻炒焖煮 3 分钟后，加入乌参焖煮 2 分钟，装碟前用生粉水勾芡即可。

油爆虾

用料：大活鲜虾 500 克，料酒 25 克，酱油、白糖、葱花、姜末、五香粉各适量。

做法：①将虾的头须和脚剪去，用水洗净后沥干。

②烧热锅，下油，烧至九成热时（冒青烟），将虾倒入炸至虾头、虾内脚裂开，略浮，用漏勺捞出，沥去油。

③将炒锅中的余油倒掉，将葱花、姜末爆香后即加酒、盐、糖、酱油和少许汤，待卤汁稠后，将爆好的虾倒入卤汁中，并不断翻炒，使卤汁均匀地包在虾壳上，洒上五香粉即可。

一品鲜虾菜

用料：鲜虾仁 200 克，熟鸡丝 100 克，青豆 100 克，饭锅耙 150 克，鸡蛋清 1/2 只，料酒 20 克，白糖 100 克，番茄酱 250 克，白醋 20 克，菱粉（或生粉）适量。

做法：①将虾仁洗净漂清，沥干水放入盛器中，加盐、鸡蛋清搅和，再加干菱粉拌匀。

②烧热锅，倒入熟猪油，至四成热时放入虾仁，用铁勺轻轻拨散，溜熟后倒入漏勺。原锅置火上，倒入熟鸡丝、虾仁、盐、料酒、番茄酱、白醋、白糖、上汤、味精煮滚，用菱粉水勾芡，倒入汤碗内。

③再烧热锅，倒入素油，烧至冒青烟，放入饭锅耙，炸至发脆，迅捞出，装入另一大汤碗内，迅速将两碗同时上席，并将虾仁鸡丝的卤汁倒在锅耙碗中即可。

芙蓉海底松

用料：海蛰头 500 克，鸡蛋 5 只，豌豆苗 50 克，胡椒面各少许，上汤 12 杯。

做法：①将蛰头洗净，用滚水稍烫一下，捞出后放盆内，再冲入滚水淹没蛰头，加盖浸泡，待水降温后将原汤滗入锅内，煮滚后再冲再盖再泡，如此反复四五次，蛰头即发好，呈软绵状。然后将块大的撕成小片，再用滚水浸泡。
②豆苗选用嫩尖和叶，洗净待用。鸡蛋取清，用筷子打散，加盐、味精及适量凉上汤，搅匀后除去浮沫，上笼中火蒸约 15 分钟，即成芙蓉。
③起净锅，倒入凉上汤煮滚，加料酒、盐、胡椒面、味精，调好味。用上汤将海蛰烫热，豆苗烫熟，均放入汤碗内，注入清汤，再把芙蓉蛋用勺挖大片，放在汤面即可。

虾仁莼菜汤

用料：莼菜（瓶装）1 瓶，熟火腿片 25 克，鸡蛋清 1/2 只，虾仁（浆）75 克，熟笋片 25 克，生粉、上汤、胡椒粉、熟鸡油各适量。

做法：①将虾仁洗净漂清，沥干水放入碟中，加盐、鸡蛋清拌匀，再用生粉搅匀上浆。
②将瓶装莼菜倒入碟中，沥去水，用漏勺将莼菜用开水烫一下，放入汤碗中。

③烧热锅，加入鸡汤煮滚，放入虾仁拨散，下火腿片、笋片、盐、味精，煮滚后倒入盛莼菜的汤碗中，淋上鸡油，洒入胡椒粉即可。

炒蟹粉

用料：鲜河蟹肉 350 克（其中 20% 为蟹胱油），白肉、脚肉各适量，熟肥膘 30 克，黄酒 50 克，姜 5 片，葱 2 条，白糖、生粉各适量。

做法：①鲜蟹肉加白肉、脚肉和 20% 蟹胱油（即为蟹粉）放在深碟中备用。
②将熟肥膘剁成茸，放在碟中备用。
③将葱洗净切末。姜切茸。
④烧热锅，下熟猪油，放入葱末略煸，倒入蟹粉轻炒一下即投入黄酒、盐、白糖、酱油、姜茸、膘茸和煮滚适量的汤后，用慢火稍焖，再移至大火上烧透，用生粉水勾芡即可。

糖醋瓦块鱼

用料：瓦块鱼 250 克，木耳、红萝卜各少许，葱 4 支，糖 1/2 汤匙，醋 2 大匙，酱油、香油、生粉各适量。

做法：①瓦块鱼剖净后切 1 寸厚的块，双面洒上少许盐，再沾上干生粉。
②烧热锅，下油，放入瓦块鱼炸至金黄色，捞起沥干油备用。
③将木耳、红萝卜洗净切片。葱洗净切丝。

④再烧热锅，下油，加入木耳、红萝卜片和适量水炒片刻，再放糖、醋翻炒，用生粉水勾芡，最后淋在瓦块鱼面上，下香油、葱丝即可。

酿鲫鱼

用料：鲜鲫鱼 2 条（约 500 克），猪腿肉 75 克，笋片 20 克，料酒 20 克，葱 2 条，姜 5 片，生粉、香油、酱油、白糖各适量。

做法：①将鲫鱼剖开，去内脏，黑衣洗净。葱洗净切末。姜切茸。

②将腿肉剁成肉泥，加入 10 克料酒和盐拌匀，分别从鱼背塞入鱼身，留 40% 在鱼身外。

③烧热锅，下油，将酿好的鲫鱼放入煎至两面金黄，加料酒、加盖略焖，再放入酱油、白糖、笋片、葱末、姜茸和适量的汤煮滚后，用小火焖 15 分钟。待鱼、肉都烧熟后改用大火，用生粉水勾芡，淋上香油即可。

拆烩鲢鱼头

用料：花鲢鱼头 1 只重约 2500 克，蟹肉 75 克，笋片、熟火腿片、熟鸡肉片、熟鸡肫肝片各 50 克，青菜心 10 棵，水发香菇 25 克，熟猪油 150 克，上汤 400 克，料酒 100 克，白糖少许，虾籽少许，葱结 50 克，姜 25 克，醋 25 克，白胡椒粉少许，生粉适量。

做法：①将鱼头劈 2 片，去鳃洗净，放锅内，加清水漫过鱼头，上大火烧至鱼肉离骨时，捞起去骨。锅内注入清水适

量，捞出鱼肉，拣去葱姜。另将菜心过油备用。

②炒锅上火，放熟猪油 75 克，烧至五成热，投入葱 25 克、姜 15 克略炸后捞去，放入蟹肉略煸，再放入笋片、香菇、鸡片、肫肝片、鱼肉，加糖、盐、虾籽和料酒 50 克，再放入鸡汤，盖严，焖烧 10 分钟，加味精用生粉水勾芡，加醋、熟猪油、白胡椒粉，起锅装盘，放火腿片即可。

芙蓉银鱼

用料：银鱼 200 克，鸡蛋清 5 只，熟火腿 15 克，青菜丝、水发香菇丝各少许，料酒 15 克，香油、上汤、生粉各适量。

做法：①将银鱼摘去头抽去肠后洗净沥干水，放在滚水锅中余熟，洗清沥干水待用。

②将鸡蛋清加入适量盐、料酒、味精和水、生粉水打成薄粥形，将余熟的银鱼放入拌匀。

③烧热锅，下熟猪油，烧至四成热时，将蛋白徐徐倒入油锅中，边倒边用铁勺轻轻搅动，待其上浮溜熟后，倒入漏勺，沥去油。

④原锅置火上，将香菇、火腿、青菜丝倒入，加上汤和适量的酒、盐、味精煮滚，再把溜好的蛋白银鱼倒入烧滚，用生粉水勾芡，淋上香油即可。

虫草炖甲鱼

用料：甲鱼约 1000 克，冬虫夏草 10 克，料酒 50 克，红枣 8 粒，姜 2 片，蒜头 4 瓣，葱 1 条，上汤适量。

做法：①将甲鱼背朝地，使其头伸出，用手抓住头拉出，用刀齐颈根切断颈骨，出尽血。再在喉处划一小口，拉去气管、食管，然后用刀由颈部至尾部剖腹，割断四肢骨骼，挖去内脏（包括甲鱼蛋），斩去爪尖、嘴尖和尾。
②将甲鱼放入70℃的热水中浸泡5分钟，抹去白粘膜，再放入80℃的热水中浸泡15分钟刮尽黑衣，洗净。
③将甲鱼放入冷水锅中焯水。捞出后揭去背壳，切下头和颈，再把甲鱼切成4大块，割开四肢，剥去黄油，洗净备用。
④净虫草洗净，红枣用滚水浸泡洗净备用。葱洗净切粒。
⑤将净甲鱼放入砂锅或大汤碗内，上放虫草、红枣，加料酒、盐、味精、蒜瓣、葱粒、姜片和鸡汤，盖盖，用大火蒸2小时30分钟，取出拣去葱粒、姜片即可。

太湖脆鳝

用料：鳝鱼300克，酒1/2汤匙，葱粒1汤匙，胡椒粉、姜丝各少许，糖2汤匙，酱油2汤匙，酒1汤匙，酱色1茶匙，少许五香粉及味精、适量上汤调匀作调味汁。

做法：①鳝鱼切成2寸长后全部用滚水烫1分钟，捞出后拭干水分，淋下酒拌匀，即用热油炸酥（需用筷子拨开，以免粘连）炸约3分钟见油冒白烟，而鳝鱼一根根都呈扭曲状，便可捞出。
②用2汤匙油炒煮综合调味料，煮至有少许粘性时，熄火，放下鳝鱼，并洒下葱粒与胡椒粉拌匀即可装碟（碟边放姜丝）。

桂花干贝

用料：干贝 75 克，鸡蛋 6 只，绍酒、香油各适量。

做法：①去除干贝老筋，用冷水洗净，放碗内加满清水，加绍酒上笼蒸至松软，取出沥干水分后，用手搓散放入盘内。

②将鸡蛋磕入碗内调散，加盐，倒入干贝，搅拌均匀待用。

③烧热锅，下油，至八成熟时，将鸡蛋干贝倒入锅内轻轻旋开，用筷子搂炒，加熟猪油 50 克，边晃炒锅，边搂炒，收干蛋汁水分，颠炒翻锅，加香油，再搂炒成桂花形状，起锅装碟即可。

镇江肴肉

用料：猪前腿 750 克，硝 1 茶匙，花椒 1 汤匙，姜丝少许。

做法：①将蹄膀肉切开成一大片后，在肉面擦上硝和炒过的花椒与盐，放在冰箱中 3 天（需翻面两次）。

②将肉整块用开水烫一下（约 3 分钟），再放进卤汁用小火煮两小时（如无卤汁可用上汤加适量八角、小茴、花椒等香料与盐熬煮也可）。

③将肉取出，平铺在一方碟中，再在肉上面放置砖头或其他重物紧紧压实（天热需放进冰箱中）约一天后，便成肴肉，取出后切下 $1/3$ 量再切成 1 寸宽 2 寸长 $1/2$ 寸厚的块状，排在碟中，配以姜丝即可（沾香醋食用则味道更佳）。

碧绿蹄筋

用料：猪蹄 300 克，丝瓜 200 克，熟火腿片 50 克，料酒 25 克，熟猪油（或香油）、生粉、上汤各适量。

做法：①将蹄筋洗净后发至软呈乳白色，浸入清水漂清，再切成 2 寸长的段。丝瓜刮去表皮，切去两头，剖成两片，挖去瓜瓢洗净，切成长 1 寸，宽 1 厘米的条。
②烧热锅，下油，烧至三成热时把丝瓜条放油锅中稍溜一下，捞起倒入漏勺。
③原锅置火上，放入鸡汤，下蹄筋、熟火腿片、料酒、盐、味精烧透，再将丝瓜条放入煮滚，用生粉水勾芡，淋上适量熟猪油，起锅装碟即可。

清炖狮子头

用料：猪腿肉（肥瘦各半）500 克，蟹肉 100 克，菜心 100 克，料酒 75 克，蟹黄 25 克，菜叶 6 张，葱粒、生粉、姜汁、上汤各适量。

做法：①将猪腿肉切成粒放入碟内，加葱粒、姜汁水、蟹肉、料酒、盐、味精拌匀。
②将菜心洗净，菜头用刀划成十字刀纹，切去部分青叶，使菜心的长度均为约 3 寸长。
③烧热锅，下熟猪油，放入菜心煸至翠绿色，加盐、适量上汤和味精，煮滚离火取出，将菜心均匀地排列在大砂锅内，原汤倒入至砂锅下沿。
④将拌好的肉分成 12 份，做成光滑的肉丸子逐个排在菜

心上面。再将蟹黄分嵌在每只肉丸上，上面盖菜叶，然后盖上盖，隔水蒸 1 小时 30 分钟取出，去盖和菜叶即可。

无锡肉骨头

用料：肋排 500 克，糖 3 汤匙，料酒 2 汤匙，酱油、葱结、姜块、八角、桂皮各适量。

做法：①将排骨斩成块，用盐拌匀，放入深碟内腌 12 小时左右。
②将腌渍的排骨取出用清水洗净，放入锅内加清水煮滚，再用滚水灼过捞出洗净。
③将锅洗净放入锅垫（竹算），将排骨整齐排在锅中，加料酒、葱结、姜块（拍松）、八角、桂皮再加适量清水，盖上盖，用大火烧滚后加酱油、糖，再加盖用中小火煮透，装碟备用。
④用大火将酒、八角等汁料煮烂，将汁淋在碟内即可。

松子熏肉

用料：去骨带皮肋条猪肉 500 克，松子 15 克，时菜 150 克，冰糖、绍酒、酱油、葱白段、姜片、花椒、陈皮、芝麻油、熟猪油、茶叶、白糖各适量。

做法：①将猪肋条肉修成长 18 厘米、宽 14 厘米、厚 2.5 厘米的长方形，洗净后，用盐及花椒拌和一起，均匀擦在肉上腌渍（夏季约 2 小时，冬季约 4 小时），取出后洗净，用洁布吸干水，然后用铁叉平叉入肉内，然后将皮朝下，上炉烘烤，待皮烤焦后离火，抽去铁叉，浸

入清水内泡约 10 分钟，将肉皮回软后取出，用刀刮去焦皮部分，再用清水洗净。

- ②取砂锅一只，用竹箅垫底，上面放入葱白段、姜片，再放入猪肉（皮朝下），加入酱油、绍酒、冰糖、陈皮、松子仁及清水约 300 克，盖盖，放在大火上煮滚后，移至小火上焖约 2 小时（视肉酥烂为度），取出沥净汤汁。
- ③将茶叶和白糖，放入空铁锅内，架上铁丝络，络上平放葱叶，再放上猪肉（皮朝上），铁锅加盖，不使漏气，置大火上烧几分钟，视锅内冒出浓烟时离火，再稍焖一下，待肉色金黄，味带熏香取出，用芝麻油涂擦肉皮，然后斜切成 8 片（刀距约 2.2 厘米），再从中间切一刀，即切成 16 片，保持原状，装入长腰盘中间，同时将砂锅内松子仁捞出，摆放在肉皮上。
- ④在熏肉改刀的同时，炒锅置大火上，下油，烧至六成热，放入时令绿叶蔬菜，加入盐、白糖、味精炒熟（保持色泽碧绿）起锅，分放肉块两端即可。

白干煮三丝

用料：白豆腐干 500 克，熟鸡丝 50 克，熟鸡肝片 25 克，冬笋片 30 克，虾仁 50 克，熟鸡肫片 25 克，熟火腿丝 10 克，豆苗 50 克，料酒 1/2 汤匙，酱油、虾子、上汤各适量。

- 做法：
- ①将大白干片成薄片、切成细丝（如牙签条），放入滚水中浸烫，用竹筷轻翻动拨散，沥去水，再加入滚水浸烫 2 次（每次约 2 分钟）捞出，挤去水备用。
 - ②烧热锅，下油，将虾仁放入溜熟，起锅放碗中。
 - ③原锅放入鸡清汤，下干丝、鸡丝（拌和），将肫片、肝

片、笋片放在锅内边上，加虾仁、油、料酒，置大火上烧约15分钟，待汤汁烂时，加盐、酱油、味精再煮5分钟后，把洗净的豆苗放入锅内一边，即将锅端离火口，将干丝盛在汤盆中，然后把肫片、肝片、笋片、豆苗分放在干丝的周围，上面放上虾仁、火腿丝即可。

栗子焖羊肉

用料：羊肉500克，栗子300克，红、白萝卜各1小块，桂皮1小片，八角3小粒，糖1/4茶匙，酱油1大茶匙，米酒1大茶匙，辣椒2只，葱段、姜茸、生粉、香油各适量。

做法：①红、白萝卜各对切成4小块，辣椒斜切成片。羊肉去毛与杂质，切块成5×4厘米厚片，放滚水中烫约1分钟，捞起洗净沥干，备用。
②烧热油锅，加葱段、姜茸、辣椒爆香，再将羊肉放入小炒，放入红、白萝卜、桂皮、八角、糖、味精、酱油、米酒，加水，用小火焖煮约1小时30分钟，以筷子试插羊肉，如可穿透，表示羊肉已熟，去掉红、白萝卜、八角、桂皮，放入栗子，小火焖煮2分钟，淋入生粉水及香油，翻炒数下即可。

圆盅炖鸡

用料：嫩母鸡1只约500克，料酒25克，葱结1个，生姜1片。

做法：①将鸡洗净斩成1寸长见方的块状，放滚水中烫过，断生后捞出洗净。

②将洗净的鸡块（皮朝上）排放在圆盅中（圆盅即盛器

名），加酒、葱结、姜片、盐、味精。

③将灼鸡的原汤吊清倒入圆盅内，盖上盖隔水蒸至酥烂脱骨（约3小时左右），出笼去盖，拣出葱结、姜片即可。

一品汽锅鸡

用料：嫩鸡（或鸭）1只约1000克，熟火腿150克，豆苗10条，葱2条，姜2片，酒2汤匙。

做法：①将鸡洗净，再灌开水到鸡肚内冲洗干净里面的血水，整只放入汽锅中。

②倒入5杯开水，放下葱、姜片及酒，盖好锅盖，隔水用大火蒸1小时30分钟。

③夹出葱姜不要，将火腿切成1寸宽2寸长的大薄片后，排列在鸡胸旁，再续蒸15分钟，下盐调味，并放下豆苗，即可端出食用。

红烧栗子鸡

用料：嫩光鸡1只约500克，生板栗250克，料酒1汤匙，糖1汤匙，生粉、酱油、上汤各适量。

做法：①将鸡剖净后斩成3厘米见方的块，放在清水中漂洗沥干备用。

②将板栗劈成两片，放在开水锅中，煮至壳与肉能剥开，捞出后将栗子剥去壳、衣。

③烧热锅，下油，烧至七成热时，将鸡块过一下油，鸡皮呈金黄色时捞起，倒去余油。然后把栗子、鸡块倒在锅

中，加入酒、酱油、盐、糖和适量的汤，盖上锅盖在大火上煮滚后，用小火焖酥。

- ④将焖酥的鸡块、栗子再加味精，用大火略煮，汁烧后加生粉水勾芡，在锅内翻炒片刻即可。

凤翼蒸花菇

用料：鸡翼 500 克，花菇 50 克，酒 2 汤匙，明矾少许，姜 1 片。

做法：①将鸡翼斩去翅尖，用滚水烫过后捞出洗净，将明矾放入汤内，加热撇去浮沫吊清备用。

②将花菇放在水中浸泡后，用指刮去花菇面上的泥沙、杂质，剪去脚梗漂清后，放入碟内加酒、盐、味精和原汤（即沥清的泡花菇的水）隔水蒸 30 分钟后取出备用。

③将焯水后洗净的鸡翼整齐地排列在品锅中，加入酒、盐、味精和姜片，将吊清的原汤和花菇一并倒入品锅中（至品锅沿 1 厘米处），加盖隔水蒸 2 小时 30 分钟，取出后拣去姜片，将花菇面只只朝上即可。

叉烧鸭子

用料：光鸭 1 只 1500 克左右，熟猪肥膘肉 200 克，鸡蛋 2 只，面粉 200 克，花椒 10 粒，姜块、葱结各 15 克，猪网油 250 克，绍酒 25 克，葱椒盐 4 克，生粉 40 克，熟猪油 750 克，甜面酱 1 小碟，番茄酱 1 小碟。

做法：①将鸭从脊背开膛去内脏，斩去脚爪洗净，放入垫有竹垫的砂锅内，加花椒、姜块（拍松）、葱结、绍酒（15 克）和清水淹没鸭身。锅上大火煮滚，撇去浮沫，移

小火焖 2 小时至七成熟，捞起，斩下鸭头颈，翅尖，剔去鸭骨，把鸭肉批成 4.2 厘米长、1.6 厘米宽的片。熟肥膘肉也批同样大小的片，分别放入两只碗中，各加葱椒盐 2 克、绍酒 10 克拌匀备用。

②猪网油洗净晾干。鸡蛋磕入碗内，加生粉、面粉搅拌成薄蛋糊备用。

③猪肉油平铺案板上，涂上一层蛋糊，把鸭片与肥膘肉片相间迭成鱼鳞式放上网油中间，将周围网油折起叠上包好成长方形，涂上蛋糊。炒锅上中火，放熟猪油至四成热投人生坯，煎至两面结壳，移大火煎至金黄色取出，切成长条，整齐排入碟中。上桌时另带甜面酱、番茄酱蘸食。

南京盐水鸭

用料：肥嫩光鸭 1 只约 1500 克，料酒 1 汤匙，食盐 130 克，葱结 2 个，姜 3 片，八角 2 粒，花椒少许。

做法：①将嫩光鸭斩去小翅和鸭脚掌，再在右翅窝下开约 3 厘米长的小口，从刀口处取出内脏、拉出气管和食管，用清水洗净，沥干备用。

②将炒锅放在火上放入盐、花椒炒热后备用。

③用 1/2 炒热的椒盐从翅下刀口处塞入鸭腹，晃匀，用剩下椒盐的 1/2 热椒盐擦遍鸭身，再用余下的热椒盐从颈部刀口和鸭嘴塞入鸭颈，然后将鸭放入缸中腌制（夏天 2 小时，春秋季 4 小时，冬季 6 小时）。然后取出挂在通风凉处吹干，用 12 厘米长的空心芦管插入鸭子肛门内，在翅窝下刀口处放入姜 1 片、葱结 1 个、八

角 1 只。

- ④ 烧滚 6 杯清水，放入生姜 2 片、葱结 1 个、八角 1 只和料酒，将鸭腿朝上，鸭头朝下放入锅内，盖上锅盖，放在小火上焖 20 分钟。
- ⑤ 将鸭拎起，使鸭腹内的汤汁从刀口处漏出，沥干倒入锅内。
- ⑥ 将鸭放入汤中，使鸭腹内灌入热汤，再放在小火上焖 20 分钟取出，抽出芦管，放入容器内冷却后，装碟即可。

冷冻鸭掌

用料：净鸭掌 500 克，料酒 1 汤匙，八角 2 粒，葱结 1 个，姜 2 片，糖、香油、酱油各适量。

- 做法：① 将鸭掌（尽量使用老嫩一致的鸭掌）洗净，放入锅内加水煮至八成烂时取出，冷却后拆净大小掌骨，留原汤汁备用。
- ② 将锅烧热，放入香油，投入葱结、姜片、八角煸香后，下酒，然后加入原汤、盐、糖、味精、酱油调味。
- ③ 将拆净的鸭掌下锅煮烂，用大火收浓汤汁，除去姜片、葱结、八角后，连汤倒入碟内冷却，冷却后再放入冰箱略冻使其凝结即可。

油淋鸽子

用料：乳鸽 4 只，葱 2 条，姜 3 片，八角 2 粒，酒 1 汤匙，酱油 4 汤匙，干虾片 12 片，花椒盐少许。

- 做法：①将杀好的鸽子擦干水分，放大碗中，用拍碎之葱姜及八角与酒、酱油拌腌1小时左右。
- ②烧热锅，下油（宜多），至七分热时，放入鸽子，用小火炸约2分钟，漏勺捞出备用。
- ③将炸油再烧至十分热后，用汤勺舀油向漏勺中之鸽子身上浇淋数遍。
- ④趁热将每只切成4块（先将头切下，再直剖两半，然后横切为二），排列在大碟内，中间堆放炸泡之酥虾片即可。

香炸鹌鹑

用料：鹌鹑12只，虾片50克，酒1汤匙，姜1块，葱结1个，辣酱油2汤匙，花椒、丁香、小茴香、五香粉各适量。

- 做法：①将花椒、丁香、小茴香、盐、酒、姜块（拍松）、葱结放在锅中加水6杯煮滚冷却后，倒入碟内（即香卤）。
- ②将鹌鹑剖净后，浸入放香卤的盛器内浸泡3至4小时后，捞出放在深碟中备用。
- ③在放鹌鹑的碟内，倒上一薄层卤汁，然后隔水蒸1小时30分钟后取出。
- ④烧热锅，下油，至七成热时，将蒸酥的鹌鹑分别用漏勺入锅炸透，至金黄色捞起，洒上五香粉装碟中。
- ⑤将干虾片放入油锅中炸发后捞起围在酥鹌鹑的周围，用小碟盛的辣酱油作佐料即可。

油焖鲜笋

用料：冬笋或春笋 500 克，酱油、糖适量，姜汁少许。

做法：①将竹笋斩掉老根，横着切成两片，然后用刀切成 4 厘米长、1 厘米厚的长方条。

②烧热锅，下油，至五成熟时，将笋条逐一放在油锅中炸至断生后捞出。

③将笋全部炸熟后，倒掉锅中余油，放入姜汁、盐、酱油、糖和笋条，用大火炒至染上色、入了味后，再加些汤、味精用小火加盖焖至半干，再改用大火收干，下香油拌匀即可。

卤汁冬菇

用料：冬菇 12 朵，酱油 2 汤匙，糖 1 $\frac{1}{2}$ 汤匙，笋（2 寸长）2 支，上汤（泡冬菇汁亦可）1 杯，香油适量。

做法：①冬菇用水泡软后，剪下菇蒂。笋去壳直切成 6 块。

②将上汤、酱油、糖及味精等煮滚放下冬菇及笋块，用小火焖煮 5 分钟，即可捞出沥干汤汁。

③用一只小碗，先将冬菇黑面向下排好，笋块置冬菇上面用力压紧，然后翻扣在碟中即可（冷食亦可）。

宝箱豆腐

用料：豆腐 1 箱，鲜肉末 250 克，虾仁（大）50 克，水发香菇

10 朵，青豆 5 克，料酒、酱油、番茄酱各 1 汤匙，糖、香油、生粉各适量。

做法：①将豆腐对切成 4 块后，每块再切成 3 小块，共 12 块。肉末放入碗内，加 1/2 酒、葱末、盐拌匀成馅。
③烧热锅，下油，至七成熟时，将豆腐分批炸至金黄色，结盖时捞出，用汤匙柄在每块豆腐中间挖去一部分嫩豆腐（底不能穿，四周不能破），然后把肉馅酿到豆腐中间去，再在上面嵌几只大虾仁，即成生胚。
④将炒锅的余油倒掉，放在火上烧热后放入葱末略炒，再放入香菇、青豆，将锅端离火口，将豆腐胚朝下整齐地排放在锅中，成 3 排，每排 4 块，再改用大火，加剩下的酒、盐、番茄酱、糖和适量的汤，煮滚后加盖用小火煨熟，除去锅盖再用大火收汤汁，下味精用生粉勾芡，淋入香油即可。

酥炸桃仁

用料：去皮核桃仁（约 1 杯）150 克，滚水 1 杯，桂花酱（可免）1 茶匙，糖 2/3 杯，麦芽糖 2 汤匙。

做法：①烧滚 5 杯水，将核桃仁投入煮 1 分钟捞出沥干。
②另在锅内煮一杯滚水放下糖、麦芽糖及盐，同煮 3 分钟，然后加入核桃仁再煮一滚，即全部倒在大碗中腌泡 4 小时左右（加入桂花酱可增香味）。
③用漏勺沥干核桃仁后，放进温油中用小火炸 3 分半钟（需不断的铲动）至金黄色时，捞出摊开在一张纸上晾凉即可（如用带皮核桃仁则需将糖之分量加倍浸泡，够甜为止）。

蜜枣桂鱼

用料：桂鱼 1000 克，蜜枣 300 克，鸡蛋清 4 只，生粉、白糖各适量。

做法：①将桂鱼去皮去骨（保留头尾），片成 1 寸宽、3 寸长的薄片。把蜜枣去皮去核，上笼蒸 1 小时，取出加猪油、糖捣成泥，稍凉备用。
②把鱼片一块块摊开，上面洒上生粉，生粉上放枣泥，卷成卷子。
③把蛋清、生粉调匀，取鱼卷放在里面蘸一蘸，下五成熟猪油锅炸熟，捞下放在碟中央。
④用原油锅将头尾炸熟，镶在鱼卷两头，上面另外洒上白糖即可。

冰糖蜜桃

用料：水蜜桃 750 克，红樱桃（罐头）12 粒，冰糖 150 克，生粉适量。

做法：①将水蜜桃（选用七八成熟的，不要太生，也不要太熟）去皮，切成两半，抠去桃核，均匀地扣在碗中，放入 $1/2$ 的冰糖，盖上盖，隔水蒸 12 分钟。
②将蒸透的蜜桃翻扣在汤碟中，将原汁滗入炒锅里，加入剩下的冰糖和少量的清水，放火上煮滚至冰糖溶解后，用生粉水勾薄芡，淋在蜜桃上。
③将 12 粒红樱桃均匀地围在蜜桃四周即可。

大煮干丝

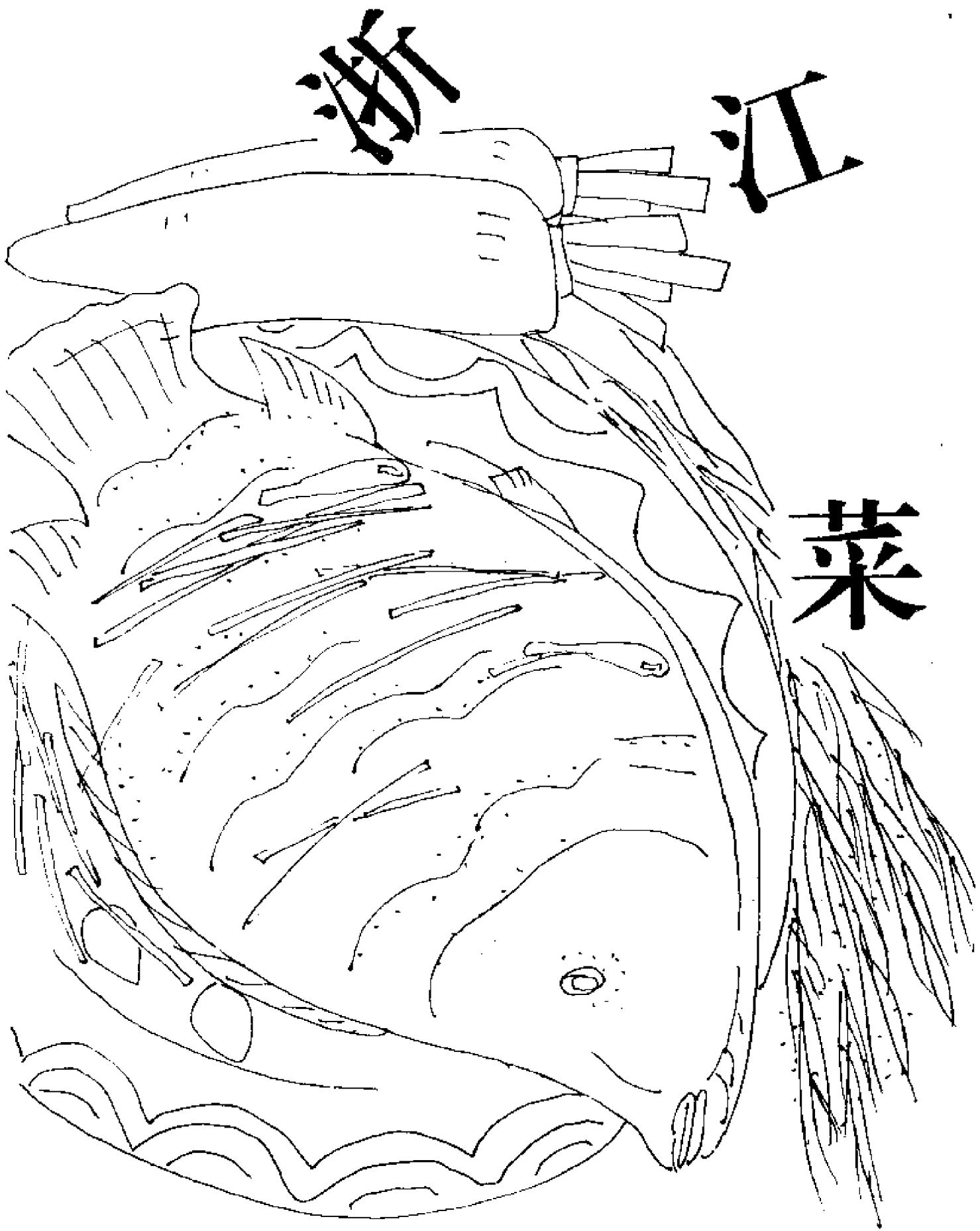
用料：豆腐干 500 克，熟鸡丝、虾仁、熟鸡肫、肝片各 50 克，火腿丝、豌豆苗各 10 克，笋片 30 克，鸡蛋清 1/2 只，熟猪油 150 克，酱油 15 克，虾籽少许，上汤 500 克，生粉适量。

做法：①豆腐干先批薄片，再切成细丝，入滚水内烫一下，用筷子拨散后捞出，再换滚水烫一下（每次约 2 分钟），捞出挤干水分，放碗内。另取碗一只，将鸡蛋清、盐、生粉调匀，放入虾仁拌上浆。
②炒锅内放熟猪油 25 克，将虾炒熟盛碗内。豌豆苗灼熟后捞起沥水待用。
③炒锅内放上汤 500 克，加入干丝，再将鸡丝、肫肝片、肫肝片、笋片放锅内一边，加虾籽、猪油（125 克），烧煮至汤汁渐浓、呈乳白色时，加酱油和盐，盖好焖煨 5 分钟左右起锅，干丝盛碗内，上盖鸡丝、笋片、虾仁、火腿丝，并将豌豆苗围在四周即可。

白果桂花羹

用料：白果肉 300 克，糖桂花 5 克，糖 200 克，生粉少许。

做法：①将白果肉放在清水锅中煮 15 分钟，捞出洗净沥干。
②锅中加入适量清水，放大火上煮滚后加入糖和洗净的熟白果，再滚后撇去浮沫，放入糖桂花，用生粉水勾薄芡，盛入汤碟中即可。



浙江菜，简称浙菜，是浙江地方风味菜系。

浙江是江南的鱼米之乡。浙菜发展到现代，是精品迭出，日臻完善，自成一统，有“佳肴美点三千种”之盛誉。归纳起来，浙菜有如下几大特征：一是用料广博，配伍严谨。主料注重时令和品种，配料、调料的选择旨在突出主料、增益鲜香、去除腥腻；二是刀工精细，形状别致；三是火候调味，最重适度；四是清鲜嫩爽，滋、味兼得；五是浙菜三支，风韵各具。

浙江菜主要由杭州、宁波、绍兴三支地方风味菜组成，携手联袂，并驾齐驱。杭州素有“天堂”之称。杭州菜制作精细，清秀隽美，擅长爆、炒、烩、炸等烹调技法，具清鲜、爽嫩、精致、醇和等特点。宁波地方厨师尤善制海鲜，技法以炖、烤、蒸著称，口味鲜咸适度，菜品讲究鲜嫩爽滑，注重本味，用鱼干制品烹调菜肴更有独到之处。绍兴菜品香酥绵糯，汤浓味醇，富有水乡古城之淳朴风格。

清炖鱼翅

用料：水发鱼翅 500 克，光老母鸡 1 只，火腿 300 克，料酒 300 克，葱姜少许。

做法：①将鱼翅放入肉汤内略煮，除去海咸味。把鸡去头去脚，洗净，一开两片。火腿洗净沥干。

②用瓷质一品锅，将鱼翅放入锅底，用 1/2 只鸡盖在鱼翅上，再将火腿放在鸡面，加葱、姜、酒、盐和适当的水，隔水蒸约 5、6 小时，至鱼翅酥烂时，除去葱、姜、火腿、鸡，只留鱼翅和汤汁。

③将剩下的老母鸡放入砂锅，用小火炖汁（约一大碗即可），除去鸡肉不要，把汤撇清，倒入装鱼翅的一品锅内。

④另外炒一小碟绿豆牙菜，与鱼翅同时食用即可。

绍式虾球

用料：浆虾仁 100 克，鸡蛋 4 只，葱 3 条，甜面酱 20 克，生粉、芫荽各适量。

做法：①将鸡蛋打入碗内，放入生粉、盐、味精，用筷子搅透，倒入浆虾仁拌匀。葱洗净，切 1 寸长的段，段白留用。

②烧热锅，下猪油，至七成熟时，一边用铁筷在油锅中溜划，一边慢慢地将虾仁蛋糊倒入油锅，至起丝后，迅速用漏勺捞起沥去油，用筷拨松装碟，围上洗净的芫荽即可。用葱白段、甜面酱各一碟蘸食。

三色明虾片

用料：明虾（或鱼片、鸡片）15只，腌虾料（蛋白1只，生粉 $1\frac{1}{2}$ 汤匙，盐、酒各 $1/2$ 汤匙），葱粒2汤匙，姜茸 $1/2$ 汤匙，豆苗或芥蓝菜250克，酒1汤匙，香油1茶匙，上汤2汤匙，生粉1茶匙，番茄酱3汤匙，咖哩粉1汤匙。

做法：①将虾头与虾壳剥除后，取肉用盐抓洗一次，洗净并拭干水分，每只虾横面片切成4片，全部盛在大碗内，加入腌虾料拌匀，腌30分钟。
②用3汤匙油及盐将豆苗炒熟，用漏勺沥干菜汁，放在大碟内排成一个“人”字形。
③将油在锅内烧成八分热后，倒下虾片，大火炮炸约10秒钟，见虾变白即行捞出沥干。
④另用3汤匙油爆炒葱姜末后，将虾片重放回锅中，并放入酒、香油、上汤及生粉、盐，大火拌炒5秒钟即可，先盛出 $2/3$ 的虾片，在锅内留下的 $1/3$ 虾片中，加入番茄酱拌炒均匀，淋 $1/2$ 汤匙油即可盛在大碟中一个三角形空位中。
⑤另在锅内放1汤匙油，倒下咖哩粉（用3汤匙水先调匀），小火炒香后，将另 $1/3$ 虾片放入拌炒至颜色均匀即盛在大碟中另一个空位内，所剩下之空位放剩下之虾片（白色）便成为三色明虾片。

龙井虾仁

用料：大河虾1000克，龙井新茶1克，鸡蛋清1只，绍酒1汤

匙，生粉适量。

- 做法：**①将大河虾去壳挤出虾肉，用清水反复搅洗至虾仁雪白，沥干水后，盛入碟内，放盐和蛋清，用筷子搅拌至有粘性时，加入生粉、味精拌匀腌 2 小时。
②将龙井新茶用滚水 50 克泡开约 1 分钟，滗出茶叶 30 克，乘下的茶叶和茶汁备用。
③烧热锅，下油，至四成熟时，放入虾仁，并迅速用筷划散，至虾仁呈玉白色时，倒入漏勺沥去油。下葱炝锅，将虾仁倒入锅中，迅即将茶叶连汁倒入，淋入绍酒，翻炒片刻即可。

酱爆青蟹

用料：青蟹 3 只，面粉 2 汤匙，葱粒 2 汤匙，姜茸 2 汤匙，番茄酱 1 汤匙，甜面酱 1 汤匙，酱油 1 汤匙，水 6 汤匙，糖 1 汤匙，生粉 $1\frac{1}{2}$ 茶匙，毛豆 2 汤匙。

- 做法：**①将青蟹洗刷干净后揭开斗盖，再将内部肺叶剥除，将污砂洗清，然后将两支蟹钳切下（蟹钳用刀背拍碎，分成 2 段）。另将蟹足之上尖部分斩去一点，蟹身先对切成 2 块，然后直着分切成数小块。
②全部蟹块用面粉裹满，投入热油中炸熟（约 1 分钟）。
③锅中烧热 3 汤匙油，爆炒葱姜茸及番茄酱，同时倒下甜面酱、酱油、水、糖、生粉，炒滚后，加入已煮过的毛豆和炸熟的蟹块，速加拌匀，最后淋下 2 汤匙香油便可。

冰糖炖甲鱼

用料：甲鱼 1 只约 750 克，猪夹心肉 125 克，料酒 2 汤匙，冰糖 125 克，酱油约 2 汤匙，葱段、姜片各适量。

做法：①将甲鱼肚皮剖开，去内脏，去头，放入滚水中烫过，取出，将背壳和身上的表皮刷洗干净，带壳斩成块（大的斩 8 块，小的斩 6 块），然后用滚水烫一下，拔去血水，取去黄油（黄油腥气最重，必须去净），再用冷水洗清。
②烧热油锅，将夹心猪肉切成片，与葱、姜一起下锅略炒，再将甲鱼块放入，排列整齐，下酒，再加 3 汤匙水，烧至六成熟时，加酱油、冰糖、味精，烧约 1 小时，待卤汁收至将近二成时，转小火略烤，再转大火（不下生粉），浇上少许香油、猪油翻炒片刻，装碟，整齐地排成两行即可。

炸黄鱼卷

用料：黄鱼肉 250 克，蛋清 1 汤匙，葱粒 1 汤匙，猪油 1 汤匙，姜汁 1/2 茶匙，生粉 2 茶匙，豆腐衣 6 张，酒 1 茶匙，胡椒粉少许，花椒盐 1 茶匙。

做法：①将黄鱼切成粗丝，加入葱、姜及盐、酒、胡椒粉、蛋清、猪油与生粉拌匀。
②豆腐衣每张切成两半，每半张中放入鱼肉 1 汤匙，卷成 2 寸长的圆筒状（封口处用面粉糊沾住）。
③将炸油烧到八分热后，用小火炸鱼卷约 2 分钟，至金黄色捞起装碟，与花椒盐一起食用。

宋嫂鱼羹

用料：桂鱼 1 条约 600 克，熟火腿 10 克，熟笋肉 25 克，水发香菇 12 朵，鸡蛋黄 3 只，葱结 1 个，生粉、葱、姜丝、胡椒粉各适量，上汤 1 杯，酱油 1 汤匙，绍酒约 2 汤匙，醋 1 汤匙，葱段、姜块各少许。

做法：①将鱼剖净，去头，沿背脊骨批取鱼肉两片（去掉脊髓骨），鱼皮朝下放入碟中，加葱结、姜块、绍酒 1 汤匙，隔水用大火蒸熟取出，去掉葱、姜，卤汁滗入碗中，鱼肉用竹筷拨碎，倒入原汁中。皮、骨捡去不用。
②将火腿、笋、香菇均切成 1.5 厘米长的细丝，蛋黄打散。
③烧热锅，下油，放入葱段爆至有香味，加上汤，滚起后加绍酒，捞出葱段，放入笋丝、香菇丝，将鱼肉连同原汁倒入，下酱油、盐，待汤滚起时加味精，用生粉水勾薄芡，淋入蛋黄液搅匀，再滚时加醋，浇入八成热的猪油 1 汤匙，起锅盛入汤碟，洒上火腿丝及葱姜丝即可。用胡椒粉拌食。

西湖醋鱼

用料：草鱼 1 条约 900 克，姜 300 克，葱 2 条，酒 1 茶匙，糖 3 大匙，黑醋 2 大匙，酱油 2 大匙，胡椒粉、生粉、香油各适量。

做法：①将葱洗净切段分成 2 份。姜半份拍裂，半份切丝。
②将草鱼剖净，由鱼肚剖为两片（注意不可切断），放进锅中，注满清水，加葱 1 份、拍裂的姜、酒，煮滚后，

用小火焖 10 分钟，捞起，盛入碟中，将姜丝遍沥鱼身。
③烧热油锅，放葱爆香，然后把葱去掉，将葱油倒入碗中。注 2 杯清水入锅中，加糖、盐、黑醋、酱油、胡椒粉料煮滚，用生粉水勾芡，再注入葱油，盛起淋在鱼上，洒上香油即可。

蒜子鱼皮

用料：水发鱼皮 500 克，大蒜头 100 克，葱 25 克，生姜 25 克，白汤 1 杯，清汤 1 杯，酱油约 2 汤匙，绍酒约 2 汤匙，糖、胡椒粉、生粉各适量。

做法：①将蒜修齐两头，姜的 1/4 切茸，其余切片。葱的 1/4 切末，其余切段。
②将鱼皮切长方厚片，放滚水中煮 3 分钟，换水再下酒煮 3 分钟，沥净水。
③烧热锅，下油，投入葱段、姜片爆香味，加白汤，放进鱼皮，再加绍酒烧片刻，沥出汤不用，拣掉葱、姜。
④炒锅置小火上，下猪油，放入大蒜头慢慢熬软，滗出部分油盛入小碗。锅中投入葱、姜末，改用大火，下酒，加入酱油、糖、胡椒、上汤，放入鱼皮，滚后稍烧即转小火烧透（约 10 分钟），然后用大火收汁，放入味精，用生粉水勾芡，浇入滗出的蒜油炒匀即可。

雪菜大汤黄鱼

用料：大黄鱼 1 条约 650 克，雪里蕻菜 100 克，熟笋片 50 克，葱结 3 个，姜片 3 片，绍酒 1 汤匙。

做法：①将黄鱼剖净，剁去胸鳍、背鳍，鱼身两面划柳叶花刀。
将雪里蕻菜切成细粒。

- ②烧热锅，下熟猪油，至七成热时，投入姜片、葱结。
- ③黄鱼用滚水略烫后，推入锅中两面略煎，下绍酒、适量滚水，加盖焖烧约5分钟，见鱼眼珠呈白色，鱼肩略脱，卤汁呈乳白色时，拣去葱、姜，放进笋片、雪菜，加盐、味精调味即可。

宁式鳝糊

用料：鳝鱼250克，韭黄100克，葱花、姜丝、蒜茸、芫荽、香油各少许，生粉适量，用糖1茶匙，味精1/4茶匙，姜水1/2茶匙，酒1茶匙，酱油1大匙，水1大匙，胡椒粉少许做成汁料。

- 做法：**①韭黄洗净切段。鳝鱼洗净，备用。
- ②烧热锅，放入葱花爆香，倒入鳝鱼翻炒，加汁料用大火翻炒，煮滚后加韭黄翻炒2分钟后，淋上生粉水及香油，起锅盛入深碟中，以铲瓢将鳝糊中间压出一个凹槽，将蒜茸倒入。鳝糊两旁分摆芫荽与姜丝。
 - ③烧热1茶匙油，倒入蒜茸中，再淋入香油。食前将蒜油与鳝糊拌匀，蘸姜丝即可。

爆墨鱼花

用料：墨鱼500克，蒜瓣10克，香油、时令果蔬、生姜、葱白、胡椒粉、生粉、绍酒、上汤各适量。

- 做法：**①将墨鱼肉从中间切开成2片，划十字花刀。

- ②将蒜、姜、葱白均切茸，放碗中，加入盐、绍酒、味精、上汤、生粉调成芡汁。
- ③取炒锅 2 只同时放火上，一只加水烧滚，一只加油烧热。先将墨鱼投入滚水略烫，即捞出沥去水，然后投入七成熟的油锅中炸至八成熟沥出。
- ④锅中留底油，倒入墨鱼，冲入调好的芡汁，不断翻炒，使卤汁紧包墨鱼，浇上香油，即可装碟。碟边用洁净的时令果蔬点缀。

拌海蜇皮

用料：海蜇皮 150 克，白萝卜丝（或莴苣丝） $\frac{1}{3}$ 杯，香油 1 汤匙，淡色酱油 $1\frac{1}{2}$ 汤匙，糖 1/2 茶匙，醋 1/2 汤匙。

- 做法：**
- ①海蜇皮切成细丝，用冷水泡 3 小时后，放在滚水中烫 3 秒钟（放在漏勺中连漏勺下锅，马上捞起）。将烫过之海蜇皮放回大碗中再泡冷水约 1 天以上。
 - ②萝卜丝用盐腌过 15 分钟之后挤干，与海蜇皮同置一大碗内，淋下香油、酱油、糖、醋、味精拌匀，装碟即可。

东坡肉

用料：猪五花肋条肉 750 克，姜块 25 克，冰糖 50 克，绍酒 125 克，酱油 75 克，葱 25 克。

- 做法：**
- ①猪肋条肉刮净皮上余毛，洗净后放入滚水锅烫约 3 至 5 分钟，捞出切成 20 个小方块。
 - ②将姜块去皮拍松，葱取少许制成葱结。

- ③取大砂锅一只，用小竹架垫底，铺上葱、姜块，将猪肉皮朝下排放在葱姜上，加入糖、酱油、绍酒，再放入葱结，加盖用大火烧滚，密封边缘，置小火上焖 2 小时左右。
- ④打开盖，将肉块翻身（皮朝上），继续加盖密封焖至酥熟，将砂锅端离火。启盖，将肉分装入两只特制的小陶罐中，撇去肉汁上的浮油，将汤汁分装入罐，用桃花纸密封罐盖四周，隔水用大火蒸 30 分钟左右，取出备用。食前将罐再放在大火上蒸 10 分钟左右即可。

干菜焖肉

用料：猪五花肋条肉 400 克，干菜 60 克，红曲米 5 克，绍酒 10 克，酱油 25 克，糖 40 克，茴香、桂皮、葱段各适量。

- 做法：**①将猪肋条肉切成 2 厘米见方的小块，放入滚水中烫约 1 分钟，用清水洗净。干菜洗净挤干水分，切成 0.5 厘米长的小段。
- ②锅中放适量清水，放入肉块，加酱油、绍酒、桂皮、茴香，加盖用大火煮至八成熟，下红曲米、糖和干菜，翻拌均匀，煮约 5 分钟，以吸干肉汁为度，然后加味精起锅。
- ③取扣碗一只，先放少量煮过的干菜垫底，然后将肉块皮朝下排放上面，盖上剩下的干菜，隔水用大火蒸 2 小时左右，至肉酥软时，覆入深碟中，放上葱段即可。

糖醋排骨

用料：猪排 500 克，面粉 50 克，绍酒 60 克，酱油 50 克，糖 90 克，醋 80 克，葱段、生粉和香油各适量。

做法：①将猪排斩成约 1 寸长的小块，用绍酒 20 克和盐拌匀，再用适量生粉、面粉和水适量搅拌均匀。
②将酱油、糖、醋和绍酒 35 克，生粉水加水调成汁备用。
③烧热锅，下油，至六成熟时，把猪排逐块放入油锅炸至结壳捞出，拨开粘连，捡去碎末，油温升至七成时，再将排骨下锅复炸至外壳松脆捞出。
④原锅留油少许，放入葱段爆香后捞去，即将排骨下锅，迅速将调好的芡汁放入锅中，连续翻炒，淋下香油即可。

花式蒸饺

用料：面粉 $2\frac{1}{2}$ 杯，淡色酱油 1 汤匙，绞猪肉 250 克，葱粒 2 汤匙，青菜屑 3 汤匙，姜茸 1/2 汤匙，熟胡萝卜屑 3 汤匙，香油适量。

做法：①将面粉盛在盆内，用滚水 $2/3$ 杯冲烫，并用筷子拌匀，约 30 秒钟后，将冷水 $1/3$ 杯慢慢加入，用手揉至光滑，盖上湿白布，放置 20 分钟左右。
②将绞肉放在大碗内，加入切碎的葱与姜，并放酱油、香油、盐、味精调味，拌匀。
③将面团再揉搓至光滑后，分成 40 小粒，每粒均加以压

扁，擀成约3寸直径的圆形薄皮状，托在左手掌，加入1汤匙馅料在中间，用右手折合成“一”字形，再捏出两个小洞，分别塞入2色用料做点缀（青菜屑及胡萝卜屑）。

④将做好的饺子全部排入蒸笼中（需铺上湿布在笼底），用滚水大火蒸15分钟即可。

炸腰花

用料：猪腰150克，熟猪肥膘150克，蛋清2只，番茄汁、甜面酱各25克，生粉、绍酒、面粉、芫荽各适量。

做法：①将猪腰洗净，剥去外膜，剖开，批去腰臊，片成长4.5厘米、厚0.2厘米的斜片。熟肥膘片成同样大小的片分别放入碟里，用绍酒、味精、盐少许腌片刻。

②取肥膘与腰片各一片，叠在一起，中间划一刀（两头相连不断），从切口翻折成“麻花”形状。

③将蛋清打散，加生粉水、面粉和少许水，搅拌成蛋清糊。

④烧热锅，下猪油至五成热时，把“麻花腰”逐条沾裹蛋糊，下入油锅炸至结壳捞出，分开粘连，去掉碎末，待油温升至六成时，再入锅炸至色泽金黄，捞起装碟，碟边放上芫荽，与番茄汁、甜面酱一同进食。

干贝蒸肚尖

用料：干贝300克，肚尖3只，上汤1汤匙，料酒150克，蒜头5瓣。

做法：①把肚尖洗净，蒸熟，切成小长方块。

②把干贝老筋剔净洗清，然后把肚尖、干贝放入盖碗内，加酒、盐、蒜瓣和上汤，盖上盖，隔水蒸 3 小时即可。

香酥牛肉

用料：牛肉 500 克，葱 50 克，姜（去皮拍碎）25 克，桂皮 3 克，八角 2 粒，绍酒 50 克，酱油 75 克，糖 50 克，香油适量。

做法：①将牛肉洗净切成 4 大块，放入滚水中烫约 2 分钟取出，用冷水冲净。

②取砂锅一只，锅底放上小蒸架，用葱姜垫底，再把牛肉排放在上面，放入糖、酱油、绍酒、八角、桂皮、香油，加清水至淹没牛肉，加盖，放大火上煮滚后，改用小火，用水面团搓条密封砂锅盖的四周，炖焖 3 小时左右，至牛肉酥烂，拣去葱姜、八角、桂皮等，起锅装碟，浇上原汁即可。

一品酱羊肉

用料：带皮羊肉 1500 克，红枣 250 克，羊网油 2 整张约 1500 克，姜茸 125 克，姜块 500 克，青蒜茸 125 克，红辣椒茸 100 克，冰糖屑 250 克，胡椒粉 7.5 克，红曲 5 克，小茴香 7.5 克，绍酒 750 克，上等酱油 1000 克，盐 125 克。

做法：①将净羊肉（雄湖羊）按部位分档斩成若干大块（每块约重 250 克）。小茴香用沙布包扎。

②烧热锅，放入羊肉，加入清水至淹没，煮滚后撇去浮沫，捞起羊肉，汤汁盛起备用。

③用竹箅子垫底，再将羊肉放入大铁锅，加入姜块、红

枣、绍酒、酱油、糖、盐、红椒茸、红曲和小茴香，倒入适量的羊肉汤汁，翻搅几下，使其着色调味均匀，随后将肉铺平，盖上羊网油，覆上竹算子，将重物放竹算子上压实，套上竹笼圈，加锅盖，用重物压住，锅沿、竹笼接缝用纱布塞实，不使漏汤跑气。

④将锅放大火上煮滚至冒气（大气），再改用小火焖2小时即可。食用前启盖撇去汤面浮沫和羊油，拣去红枣、姜块和小茴香，逐层取肉，拆去羊肉的小骨，淋上原汤汁，洒上姜茸、蒜茸或胡椒粉即可。

栗子炒仔鸡

用料：鸡肉250克，栗子肉100克，绍酒2茶匙，酱油1汤匙，葱段、糖、醋、香油各适量。

做法：①将鸡肉皮朝下置于砧板上，拍平，用虚刀交叉在肉面上排剁几下（深约鸡肉的2/3），然后切成1.5厘米见方的块，盛入深碟中，加盐、绍酒少许，再用生粉水调稀搅拌上浆。
②将绍酒、酱油、糖、味精、醋放入碟内，用生粉水调成芡汁备用。
③烧热锅，下油，至五成熟时，放入浆好的鸡块，用筷划散，用漏勺捞起。油温升至七成熟时，将鸡块再放入锅中，倒入鲜栗子肉，滑至鸡肉转玉白色即倒入漏勺，沥去油。
④原锅留适量油，放入葱段煽至有香味，将鸡块和栗肉倒入锅，即将调味芡汁加适量水调匀倒入，不断翻炒，最后淋入香油即可。

醉大转弯

用料：鸡翼 6 只，绍酒 1 杯，冷鸡汤 1 杯，葱姜少许。

做法：①鸡翼（不要翅根部分）全放在汤锅内加滚水 3 杯煮 20 分钟，捞出后，趁热洒上盐，并用手指略加擦抹均匀，放置 2 小时。
②将酒与冷却之鸡汤（煮鸡翅膀剩下之汤汁），调合在大碗内，放进鸡翅膀腌泡 1 天即可（鸡翅膀要每只切成 2 块装碟，并淋下 1 汤匙泡汁）。

叫化仔鸡

用料：嫩母鸡 1 只约 1500 克，猪腿肉 75 克，京葱（或小葱）100 克，猪网油 250 克，姜丝 5 克，葱段 5 克，绍酒 75 克，酱油 35 克，糖 10 克，山柰（中药）1 克，花椒盐 10 克，八角 1 瓣，粗盐 75 克。以下是包扎用的原料：绍酒脚（沉淀用的酒渣）100 克，透明纸 75 克，鲜荷叶 2.5 大张，酒坛泥 3500 克，细麻绳 4 米，湿布 1 块，白报纸 1 张。

做法：①将母鸡剖开，在左翅膀下开长约 4 厘米的刀口，取出内脏，洗净沥干。剁去鸡爪，取出鸡翅主骨和腿骨，用刀背将翅尖轻剁几下，再在鸡腿内侧竖割一刀（使调料渗入），鸡颈根部用刀背轻敲几下，将颈骨折断（皮面不能破），便于烤煨时包扎。
②将山柰、八角碾成粉末，放在大碟内，加入绍酒 50 克、酱油 25 克、糖、盐、葱段、姜丝拌匀，将鸡放入腌 15 分钟，其间翻动 2 至 3 次，使调料均匀渗入鸡体内。

- ③将猪腿肉、京葱切成丝。烧热锅，下熟猪油，放入葱丝、肉丝煽透，加绍酒 25 克，酱油 10 克、适量盐、味精炒熟装碟备用。
- ④将炒熟的配料用竹筷从鸡腋下刀口处填入鸡腹，卤汁也一起灌入，把鸡头紧贴胸部扳到鸡脚中间，再把鸡腿扳到胸部，两翅翻下使之抱住颈和腿，然后用猪网油包裹鸡身，先用 1.5 张荷叶包裹，第二层包 1 张透明纸（不使卤汁渗出），再包 1 张荷叶，接着用麻绳在外面先捆两道十字形，然后象缠线团那样平整地捆扎成鸭蛋形。
- ⑤将酒坛泥砸碎，加入绍酒沉渣、粗盐和水捣韧，平摊在湿布上，把包扎好的鸡（腹朝上）放在泥中间，提起湿布四角，将泥裹紧鸡身，用手沾水拍打湿布四周，使涂泥均匀。然后除掉湿布，包以白报纸，以防煨烤时泥土脱落。
- ⑥将泥团鸡放入烘箱，先用 220℃ 高温逼热，40 分钟后，调至 160℃ 左右，持续烘烤 3 至 4 小时后，敲开泥团，去掉荷叶等包裹物，将鸡和卤汁装入腰盘，并随带花椒盐供蘸食即可。

火踵神仙鸭

用料：肥鸭 1 只，火踵 1 只，葱结 1 个，姜块 15 克，绍酒 15 克。

做法：①将鸭剖开，背部尾梢上横开一小口，取出内脏，挖去鸭臊洗净，背面直划一刀，放入滚水内，用大火煮出血水，敲断腿稍骨，用冷水洗净。

②将火踵用热水洗去表面油腻，用清水刷洗干净。姜块

去皮拍松。

- ③取大砂锅 1 只，用小竹架（竹箅子）垫底，把鸭子腹朝下，和火踵一起并排摆上，放入葱结、姜块，加适量清水，盖好盖，用纸密封锅边，放大火上烧滚后，改用小火炖 2 小时左右，启封揭盖，取出葱、姜，捞出火踵，剔去筒骨，仍放入锅内。
- ④将鸭翻身，盖好锅盖密封，继续置小火上，炖至火踵、鸭子均酥熟。启盖，去掉小竹架，撇去凉油，将火踵捞出切成 1 厘米厚的片，整齐地覆盖在鸭腹上，加入绍酒、盐和味精，加盖密封，再炖 5 分钟左右即可。

酥皮鸭

用料：净鸭 1 只 1000 克，绍酒 1 茶匙，鸡蛋 2 只，面粉 50 克，葱结 1 个，姜丝、糖、芫荽、生粉、葱白段、甜面酱、花椒盐各适量，芝麻油或香油少许。

- 做法：**
- ①将鸭背剖开，斩下头、颈，放滚水中烫过洗净。
 - ②调匀盐、酒，用葱结、姜丝蘸擦鸭体，然后将葱、姜与鸭一起放入品锅（胸脯朝下），加酱油、糖，隔水用大火蒸酥取出，去掉葱、姜，将鸭拆骨，斩断翅膀，劈开鸭头备用。
 - ③鸡蛋打散，加生粉、味精、面粉和盐、水调成蛋糊。平碟底部涂上芝麻油，倒入 1/3 的蛋糊，铺上鸭肉，再铺上 1/3 的蛋糊。
 - ④烧热锅，下油，至六成熟时，将鸭肉放入锅炸至结壳，翻身再炸至金黄色，用漏勺捞起，随即将翅膀、鸭头、颈及拆下的鸭骨，涂上余下的蛋糊，下锅炸熟捞起。

⑤将鸭骨放碟的中间垫底，鸭身内切成3大条，片成小条块，叠装成桥拱形，放好头翅成整鸭形状，芫荽洗净围在碟的四周，与花椒盐、甜面酱，葱白段一起食用即可。

素烧鹅

用料：豆腐衣12张，酱油3汤匙，糖1汤匙，香油1汤匙，素汤1/2杯，香菇丝、熟胡萝卜丝、熟笋丝、豆腐干丝各1/2杯，活页馒头12个。

做法：①将酱油、糖、香油、素汤、味精放在一只碗内调匀备用。

②下油3汤匙炒香香菇、胡萝卜、笋及豆腐干丝，并将调味料放下2汤匙拌匀即盛起。

③豆腐衣每张的半圆边相交替放上去，而每放一张必需涂刷一层调味料（最先2张不涂），第六张刷好后，将第②项的用料半量放在上面由手边卷成筒状，用牙签插住，放到碟子上，置锅中蒸15分钟。

④将炸油在锅内烧热后放下第③项，用小火煎成茶黄色，取出切成半寸宽装碟，与蒸热的活页馒头一起上桌即可（用馒头夹食）。

奉化芋艿头

用料：芋艿头10个约600克，上汤250克，熟火腿、绍酒、水发海参、虾米、熟鸡脯肉、蛋黄糕、水发香菇、水发黄鱼肚、青豆各25克，糖水樱桃1颗，生粉、胡萝卜、葱段

各适量。

- 做法：①将芋艿头洗净削去皮，直刀剖切成 12 瓣成莲花形（切至 4/5 深，不要切断），刀缝中夹入薄竹片。
②将熟火腿切成指甲片大小，海参、鸡脯肉、蛋黄糕、香菇、黄鱼肚、胡萝卜均切成丁备用。
③将芋艿头隔水蒸约 1 小时至酥熟，放入汤碟，取出竹片，把每瓣修匀向四面扒开，使中心直立。
④烧热锅，放入清汤，加火腿、鸡脯肉、海参、蛋黄糕、黄鱼肚、香菇、胡萝卜等丁料和虾米、青豆，下绍酒、盐，煮滚后加味精和葱段，用生粉水勾芡，淋入熟猪油炒匀，浇在芋艿上，中心按上一颗红樱桃即可。

元宝酥

用料：中筋面粉 $1\frac{1}{2}$ 杯，猪油（或植物油）3 汤匙，清水 6 汤匙
(上述料为外皮料)，低筋面粉 1 杯，猪油（或植物油）6 汤匙
(上述料为内皮料)，豆沙（250 克） $1\frac{1}{2}$ 杯。

- 做法：①在面板上摊开外皮用的面粉，加入油及清水，并用手指加以拌合搓弄，使用料成为软度适中的面团。
②另在板上拌合内皮料（面粉与猪油）成为一团（需多加揉搓）。
③将第②项的面团包入第①项中，然后擀成宽 1 尺、长 2 尺大小，将这面饼叠成 3 层，转换一个方向，再擀成同样大小，然后卷成筒。
④将此筒状面，由中间剖开再分割成 10 小块（共可得 20 块），将每小块略为擀压成 2 寸直径大小，中间包入一

小球豆沙，搓弄成长圆形，用手掌肉将长圆形的 1/3 处压扁，并向上包裹，捏成元宝形（两端均同样捏作）。
⑤用温油炸 5 分钟，至够熟便可（也可用烤箱 350 度烤 20 分钟）。

香炸响铃

用料：豆腐皮 5 张，猪里脊肉 50 克，鸡蛋黄 1/4 只，甜面酱 50 克，葱白段、绍酒、花椒盐各适量。

做法：①将里脊肉洗净，剁成细末（不能有粘连），放入碗中加盐、绍酒、味精和蛋黄拌成肉馅，分成 5 份。豆腐皮润糊后去边筋，修切成长方形，每张豆腐皮揭开叠层摊平。
②取肉馅一份，放于豆腐皮的一端，用刀口或竹片将肉馅塌成 1 寸的宽条，放上切下的碎腐皮（边筋不用），卷成松紧适宜的圆管状，卷合处蘸以清水粘接，共 5 卷，每卷切成长 1 寸的段，直立放置。
③烧热锅，下油至五成熟时，将腐皮卷段放入油锅，不断翻动，炸至黄亮松脆，用漏勺捞出沥干、装碟。用甜面酱、葱白段、花椒盐蘸食即可。

生炸黄雀

用料：豆腐皮 4 张，水发香菇 60 克，酵母粉 2 克，熟笋肉 100 克，香豆腐干 4 块，上白面粉 125 克，花椒盐、甜面酱、姜丝各适量。

做法：①将豆腐皮用湿毛巾润湿后，切去边筋，切成 5 厘米宽

的长条 20 条，面粉中放水 125 克，加盐搅拌成面糊，再加酵母粉拌匀。

- ②将笋、香菇、香干均切成细丝，放花椒盐少许及姜丝、味精拌匀，分成 20 份，分放在豆腐皮上，逐只包卷成直径 2 厘米左右的腐皮卷，笋丝等可稍露出卷口用粉糊粘住。
- ③烧热锅，下油，至五成熟时，把包好的腐皮卷，用筷子夹在 3/5 处，使两端翘起折成“V”字形，两头蘸上面糊，逐只入锅炸至结壳成“雀形”时，再放松筷子略炸，用漏勺捞出，待全部炸成形捞起后，清除油锅内碎末。待油温升至六成熟时，再全部投入炸至金黄色，捞出装碟，用甜面酱、花椒盐蘸食即可。

油焖春笋

用料：春笋 500 克，花椒 10 粒，糖、酱油、香油各适量。

做法：①将笋肉洗净，对剖开，用刀拍松，切成 1.5 寸长的段。

- ②烧热锅，下油至五成熟时，放入花椒粒炸香后捞去，将春笋段入锅煸炒至色呈微黄时，加入酱油、糖和适量水，用大火煮滚，改用小火㸆 5 分钟，待汤汁收浓时，放入味精，淋上香油即可。

蜜汁火腿

用料：熟火腿约 300 克，通芯莲子 50 克，糖水樱桃 5 粒，糖水青梅 1 粒，冰糖 150 克，玫瑰花瓣、糖桂花各少许，绍酒 75 克，生粉适量。

做法：①将通心莲子加水隔水蒸熟，滗去汤水，加糖蒸至起玉色。将火腿洗净，肉面上用直刀划花刀，纵2刀、横3刀，切成皮层相连的12个小方块。
②将火腿盛入大碗，放25克绍酒、冰糖25克，加水浸过面，加盖用大火蒸1小时，滗去汤水，再放绍酒、冰糖各25克，加水淹没，加盖继续蒸1小时，滗去原汤。继续加绍酒25克，冰糖75克，放水淹没，用大火继续蒸1小时30分钟，先将原汁滗入碗中，除去沉淀杂质备用。把火腿皮朝上覆扣在高脚汤碟里，将蒸熟的莲子围放在火腿四周。
③烧热锅，加适量水、冰糖25克，倒入蒸火腿的原汁，煮滚后撇去浮沫，用生粉水调匀勾薄芡，淋在火腿上，缀上樱桃、青梅，洒上玫瑰花瓣和糖桂花即可。

西湖莼菜汤

用料：莼菜100克，熟火腿15克，熟鸡肉30克，清汤250克，熟鸡油适量。

做法：①将鸡肉、火腿切成长约2寸的丝，莼菜洗净（瓶装莼菜应倒去浸液，清水冲净后再用）。
②锅内放适量清水，放大火上烧滚，放入莼菜略灼后，用漏勺捞出，沥去水盛入汤碗，放上鸡丝和火腿丝。
③把清汤（或鸡肉、火腿原汁汤）放入锅，加盐、味精烧滚后，缓缓浇入莼菜碗中，淋上鸡油即可。

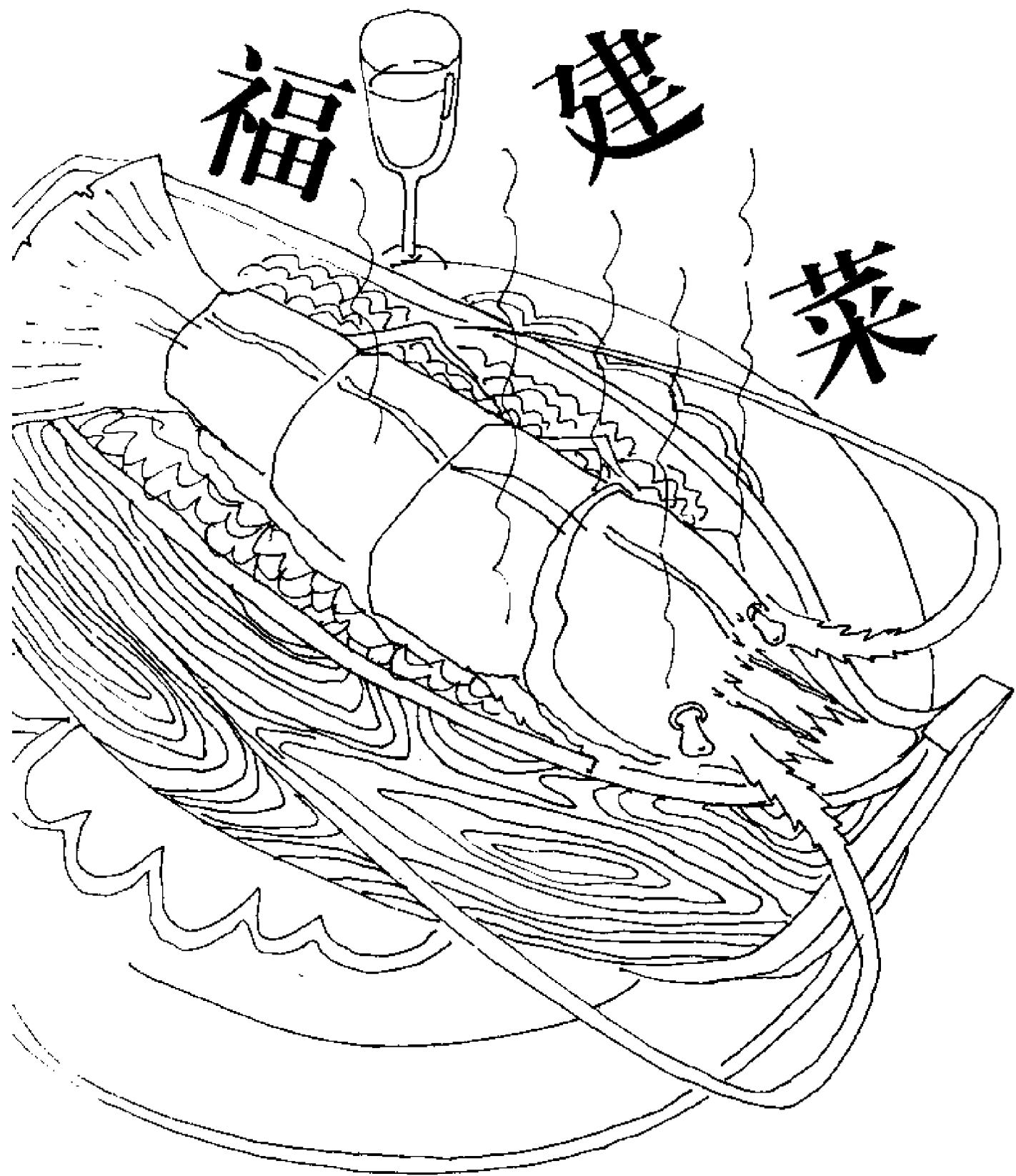
挂霜荸荠

用料：荸荠 500 克，糖 100 克，面粉 35 克。

做法：①将荸荠洗净，去皮，用刀面拍碎，略剁几刀，挤去水分，放大碗中加面粉捏成 22 只圆球。

②烧热锅，下油，至五成熟时，下荸荠球，炸熟捞起，待油温升至六成时，再下锅炸至皮脆捞出。

③锅洗净置小火上，加适量水，下糖，熬至水分将尽、糖汁起大泡时离火，放进炸好的圆子，轻轻翻拌均匀，取出盛碟即可。



福建菜俗称“闽菜”，以福州菜为代表，素以制作细巧、色调美观、调味清鲜著称。

福建菜以海鲜类为主，口味方面则咸、甜、酸、辣俱备，咸的调味品有虾酱、虾油、豉油等；酸的有白醋、芥头等；甜的有红糖、冰糖等；辣的有胡椒、芥末等；香的有红糖、五香粉、八角、桂皮等。福建菜对清汤的调制特别讲究，一般都以油鸡、火腿、蹄膀为用料。方法是先用小温火将油鸡、火腿、蹄膀等熬出汤汁，并过滤；另将生鸡骨斩碎，加水和盐调和，放入汤内，继续用小温火边烧边搅匀（又称吊汤），然后再过滤一次，便成为莹洁鲜美的清汤，用来调制菜肴，对色、香、味均有帮助。

福建菜也有煎、炸、焐（如煮）、烤、炖、拌、醉、卤、扒、糟、煨、扣、溜、炒、熏、焖、扛、腌、炝等，其中最具特色的是糟，有扛糟、炝糟、爆糟、炸糟之分。

海鲜鱼翅

用料：水发排翅 500 克，虾仁 15 只，新鲜墨鱼 1 条，海参 2 条，蛤蜊肉 1/2 杯，香菇 4 朵，胡萝卜片 20 片，小青梗菜 10 支，笋丝 1 杯，上汤 5 杯，酒 2 汤匙，酱油 1 汤匙，生粉 3 汤匙，葱 2 条，姜 3 片，胡椒粉适量。

做法：①将排翅（已发好）整齐的排列在小盆（或深碟）内，加入葱姜及清水 2 杯，上锅蒸 1 小时，倒弃小盆中之水，另放 2 杯清水再续蒸 1 小时，再将上汤倒出不用，将笋丝放下塞满。
②起油锅爆香葱后，淋下酒并注入上汤 2 杯及酱油 1 汤匙，煮滚后便倾入①项之小盆内再上锅蒸 1 小时。
③将小盆内之汤汁倾入锅中，并另加入 3 杯清汤同煮，然后放下各种配料（虾仁留尾壳背上切一刀口，墨鱼切双飞片，海参切大斜片，香菇也切片，胡萝卜片煮熟，青梗菜烫熟），煮滚后加入盐调味，并用调水的生粉勾芡，盛入碟中时需将排翅先扣出在中间，四周围放青梗菜和其他用料，洒下胡椒粉即可。

苔菜明虾

用料：明虾 12 只，用酒 1 汤匙、盐 1 茶匙、香油 1 茶匙、葱 2 条、姜 3 片制成腌虾料，苔菜 25 克，用鸡蛋 1 只、酒 1/2 汤匙、糖 1/2 茶匙制成蛋汁，花椒盐或番茄酱适量。

做法：①将明虾洗净，只剥下中间一段之虾壳（头摘下，尾部仍保留皮壳），抽出砂肠并在虾壳之腹部划开一刀。

- ②葱姜拍碎，放入大碗中，加入酒、盐、香油拌匀，再将虾放进，腌约10分钟。
- ③苔菜沥去泥砂，用刀剁碎，蛋在小碗中打散备用。
- ④每一只虾的中间（剥去虾壳部分）先在干面粉中沾敷一下之后，再放入蛋汁中蘸匀，最后裹满苔菜屑（头及尾部，可不必裹上），放入已烧至八分热之油中炸熟，盛在碟上即可，虾头也炸熟排列碟中。食时沾花椒盐或蕃茄酱。

西汁虾仁

用料：净虾肉250克，青豆仁150克，鸭蛋清1/2只，葱2条，水发香菇5朵，西汁50克，上汤50克，绍酒、香油、糖、生粉各适量。

做法：①将虾洗净。鸭蛋清、干生粉搅拌成蛋糊，放进虾肉内拌匀。香菇洗净切片。葱切马蹄形。
②西汁、糖、盐、味精、绍酒、香油、上汤、湿生粉、香菇、葱调拌成卤汁备用。
③烧热锅，下油，至五成熟时，将虾肉下锅拨散，放入青豆稍炸，滗去油后倒进卤汁翻炒几下即可。

八宝蝎饭

用料：蝎（即青蟹）2只，糯米饭4杯，香菇丁、虾米、笋丁、火腿丁各2汤匙，酒1大匙，酱油1汤匙，上汤5杯，生花生米（去皮）3汤匙，葱2支，葱粒1大匙，姜4片。

做法：①烧热油锅，爆炒切成小丁的香菇、虾米、笋丁、火腿、

花生米等，并淋酒放入酱油与盐调味，再加入上汤 1 杯煮滚。熄火后将煮好之糯米饭加入，拌合均匀。

- ② 将蟹剖好后，用冷水洗净，蟹身用厚刀斜切成 3 大片，蟹脚切除尖头，钳部拍碎一下后，仍旧排列成原来形状。
- ③ 将拌好的糯米饭放入 1 只大蒸碗中，再将切块之蟹按原形排列在糯米饭上，并将葱、姜散放在蟹块上，上锅用大火蒸熟（约 40 分钟）。
- ④ 蒸好的蟳饭端出后，捡出葱、姜，再注入 2 杯煮滚的上汤，洒下葱粒即可。

炸红糟鳗

用料：海鳗鱼 500 克，葱 1 条，姜 2 片，酒 1/2 汤匙，用蛋 1 个、面粉 5 汤匙、发泡粉 1 茶匙、红糟（或海鲜酱）2 茶匙、清水 2 汤匙制成麦糊料。

- 做法：
- ① 将鳗鱼除皮去骨后，切成大拇指般大小之条状，用拍碎的葱姜及盐、酒略腌。
 - ② 将面糊料在大碗中调妥来沾裹鱼条投入热油中炸 1 分多钟，至成为带红之金黄色为止。与花椒盐、虾油一起食用。

香露河鳗

用料：河鳗 500 克，水发香菇 1 朵，火腿 1 片，蒜头 50 克，生姜 1 片，绍酒 250 克，白酱油 1 茶匙，葱 1 条，上汤 1 杯。

- 做法：
- ① 将河鳗用粗纸擦去粘液，削去鳗翅，腹部朝外，刀尖

从腮下至尾部斩 12 刀，斩成骨断肉不断现出腹部，用 2 根筷子插进腹部，卷出鳗鱼肚洗净，然后放进温水中除去粘液，洗净捞起。

②烧热锅，下油，将蒜头略爆立即捞起放在大碟中，将 鳗腹朝上盘绕在上面，加入上汤、绍酒、味精、葱、姜、白酱油，排上火腿片、香菇，用棉纸封住碟口，隔水用大火蒸 30 分钟即可。

洋烧排参

用料：猪排 750 克，海参 500 克，洋山芋 300 克，葱 7 条，姜 2 片，酒 2 汤匙，酱油 7 汤匙，上汤 2 杯，糖 2 汤匙，醋 1 汤匙，小青梗菜 12 棵，胡椒粉 1/2 茶匙。

做法：①排骨斩成 2 寸四方大小（每一块内均有 2 支细骨）全部用酱油（5 汤匙）拌腌 10 分钟。将炸油烧热投入排骨炸黄。洋山芋切成滚刀块也炸黄留用。

②起油锅（3 汤匙油）煎香葱支（5 条）后，将排骨下锅同炒，并淋下酒（1 汤匙）及腌排骨所剩的酱油，再加入清水 3 杯及糖用小火烧煮 30 分钟，至汁仅剩余半杯为止，将排骨排列在一只蒸碗内，中间放下炸过的洋芋块，锅中的汁也倒进碗内，隔水蒸 1 小时。

③海参先用水加葱、姜煮 15 分钟（以除腥味）捞出后，切成大斜片。用油爆炒葱姜淋下酒及酱油，然后加入海参与 2 杯清汤用大火烧 3 分钟，淋下醋与胡椒便可熄火。

④将蒸烂的排骨扣出在大碟中间，海参围在四周，另将炒过的小青梗菜，也排在碟中即可。

竹荪余刺参

用料：水发刺参 500 克，竹荪 15 克，白酱油 1 汤匙，绍酒 2 茶匙，鸡汤 2 杯。

做法：①将刺参大的每只切 4 块，小的切片，放入滚水中加酒余一下捞起，减除腥味后再用煮开的鸡汤 (1/4 杯)、白酱油 (1/4 杯) 余一下，滗去汁放在汤碗左边。
②把发好的竹荪切成 3.5 厘米的长条，洗净杂质压干，放进余过刺参的汤汁中余一下捞起放在刺参碟中右边。
③将剩下的上汤下锅，加入白酱油、味精调匀煮滚，撇去浮沫杂质，浇入刺参、竹荪碟中即可。

一品鲳鱼

用料：鲳鱼 1 条约 600 克，酱油、绍酒各 1 汤匙，糖、香醋各 1 茶匙，咖喱粉、胡椒粉各少许，香油、生粉、蒜茸各适量。

做法：①将鲳鱼去内脏洗净，鱼身两侧头尾各划一个十字刀，中间横划一刀，用酱油 (1/3)、绍酒 (1/2) 略腌，再沾上生粉。
②烧热锅，下油，至八成熟时，将全头鲳鱼下锅炸至金黄色时倒进漏勺沥去油。
③锅内留适量油，下蒜茸煽香，再加入上汤、酱油、糖、咖喱粉、胡椒粉、香油、醋、绍酒，煮滚倒进鲳鱼，煨至汁粘将干时调味，起锅装在碟中，碟边饰配番茄片、梭丝萝卜、眉毛葱即可。

软溜草鱼

用料：草鱼或其他淡水鱼 750 克，粉丝（即冬粉）150 克，酒 1 汤匙，大蒜茸、葱茸、红辣椒茸、虾米茸各 2 汤匙，用上汤 6 汤匙、镇江醋 4 汤匙、糖 3 汤匙、酱油 2 汤匙、生粉 1 汤匙、盐 1 茶匙、胡椒粉 1/3 茶匙制成调味料。

做法：①将鱼中段洗干净后，由腹部切开，片成 2 大片，每一大片再斜刀切 6 下，成为 7 片（共 14 片）。
②烧一锅开水先烫一下泡软的粉丝（约 30 秒钟）捞出后沥干，再拌入少许油便放在大碟中间垫底用。
③在烫过粉丝之开水中放下葱、姜少许及盐 1 茶匙，再烧滚后淋下 1 汤匙酒，即将鱼片全部放入，用中火烫煮 1 分钟左右，至熟便捞出沥干后放在粉丝上面。
④烧热锅，用 3 汤匙油炒煮综合调味料（大蒜茸等各种茸料也混合在其中，一起下锅），待煮滚后，再淋下 1 汤匙热油，迅速浇到鱼片上即可。

海蜇腰花

用料：猪腰 1 个，海蜇皮 150 克，油条 1 支，大蒜片 2 汤匙，葱段（1 寸长）10 克，用糖 3 汤匙、白醋 3 汤匙、酱油 2 汤匙、清水 2 汤匙、香油 1 汤匙、番茄酱 1 汤匙、生粉 1/2 汤匙、盐 1/2 茶匙制成调味料。

做法：①将猪腰剖开成为两半后，剔除中间之白筋部分，在光滑之一面（正面）切入细粒交叉刀口再分切成 8 小块，盛在碗里用冷水浸泡（常换清水）。

- ②海蜇皮用冷水泡上 1 天后，切成 1 寸宽、两寸长的大小，而在长的一面切上 0.5 厘米间隔约有 1/2 寸长之刀口如梳子状（俗称佛手状）备用。
- ③在锅内烧 8 杯滚水，用来用烫海蜇皮（但水开后加进约 2 杯冷水后才可将海蜇皮放下）烫约 3 秒钟，捞出冲冷水。将水再烧滚一次，淋下酒 1 烧匙，便落腰花下锅烫约 5 秒钟，捞出沥干。
- ④起油锅（3 汤匙油），先爆香大蒜片与葱段，再将腰花与海蜇皮下锅，大火拌炒约 3 秒钟，将综合调味料全倒下炒滚，淋下 1 汤匙热油，迅速盛到炸过的油条段上面即可（油条切 1 寸长，先炸酥后放在碟中）。

奶油干贝

用料：干贝 100 克，上汤 1/2 杯，老豆腐（3 寸四方）2 块，虾米 2 汤匙，面粉 1 汤匙，蛋清 1 个，上汤 1/2 杯，香菜、生粉各适量。

- 做法：
- ① 将干贝洗净，放在碗内，加入滚水 1 杯，浸泡 3 小时左右，然后再上锅蒸 30 分钟。取出用手指撕成细丝之后，全部铺放在一只中型碗内（干贝汁留用）。
 - ② 老豆腐用叉子压碎后用过滤网或筛子过滤一次，盛在大碗中，加入泡软切碎的虾米茸与盐、蛋清、生粉拌匀，便装在涂过油之模型（或便当盒）中，上锅蒸 30 分钟，待冷后反扣出来，切成 1/2 寸宽、2 寸长的条状，排放在碗内干贝之上面，淋下清汤后，上锅蒸 30 分钟。
 - ③ 用 2 汤匙油炒香面粉后加入泡干贝之汁，并放下适量盐调味，煮滚便淋到扣在碟中之干贝面上即可。

炒西施舌

用料：净西施舌（沙蛤）350 克，水发香菇 10 朵，净冬笋 15 克，芥菜叶柄 20 克，绍酒、白酱油各 1 茶匙，上汤 50 克，香油、生粉、糖各适量。

做法：①将西施舌肉去裙，每只均片成相连的两扇，洗净。芥菜叶柄切成边长 2 厘米的菱形片，香菇每朵切成 3 片，冬笋切 2 厘米长、1.5 厘米宽的薄片。白酱油、味精、糖、绍酒、香油、上汤、湿淀粉调成卤汁。
②将片好的西施舌肉放入滚水中烫一下捞起，沥干水。烧热锅，下油烧热，将芥菜叶柄、香菇、冬笋片放入略炒，随即倒入卤汁煮滚勾芡，汁粘时放进西施舌肉片，迅速翻炒几下即可。

鱿鱼烩肉茸

用料：水发鱿鱼 500 克，猪瘦肉 100 克，水发香菇 2 朵，冬笋 50 克，葱 2 条，酱油 1 汤匙，香醋 1 茶匙，白糖 1 茶匙，上汤 3 杯，绍酒 1 茶匙，胡椒粉、香油、生粉各适量。

做法：①将鱿鱼头、尾切去，用斜刀切成 5 厘米长、2.5 厘米宽的斜方形块，放进滚水锅中烫一下，捞起沥干。
②香菇切片，笋切片。瘦肉、葱切茸。
③烧热锅，下油烧热，放入香菇、冬笋、肉茸、葱末煸炒，冲入上汤，加入绍酒、酱油、糖、味精，煮滚后用生粉水勾芡，再加入香醋，放入鱿鱼片搅匀，洒上胡椒粉，淋入香油即可。

红糟鲜竹蛏

用料：鲜竹蛏 750 克，红糟 15 克，净冬笋 75 克，水发香菇 3 朵，蒜头姜 1 片，葱 2 条，上汤 50 克，糖、白酱油、绍酒各 1 茶匙，生粉、香油各适量。

做法：①将鲜竹蛏用刀顺背脊割一刀，剥壳取肉，剔去肚、线、膜，用刀从中片成相连的两片，去脚裙，洗净沙。
②冬笋切长 1 寸长的薄片。香菇切片。葱切马蹄片。蒜头、生姜切茸。
③将鲜竹蛏放入开水锅中烫一下捞起，放在碗中用绍酒 (1/2) 腌醉。上汤、盐、味精、葱、糖、白酱油、生粉调匀在小碗中成卤汁备用。
④烧热锅，下油至七成熟时，下冬笋片炸 1 分钟倒进漏勺沥去油。
⑤锅内留适量油，下蒜米、姜米稍煸，再加红糟煽一煽，调入绍酒、卤汁、冬笋、香菇，勾芡成粘汁时，倒进竹蛏略炒，淋上香油即可。

含笑香螺

用料：净香螺肉 300 克，馄饨（扁食）12 个，水发香菇 10 朵，番茄酱 50 克，糖、酱油、葱粒、生粉各适量，上汤 100 克。

做法：①香螺肉用刷子刷去黑污，洗净至色白，片成大小均匀的薄片，放入温水锅烫至五成熟捞出，沥干水。香菇片成片，葱切成马蹄片。

- ②烧热锅，下油烧至七成热时，将馄饨下锅炸酥，倒进漏勺沥去油后，装碟垫底。
- ③烧热锅，下油烧热，将切好的香菇、葱及番茄酱、酱油、糖、味精、上汤一并下锅调匀煮滚，用生粉水勾芡至汁粘时，放入香螺肉片翻炒片刻，起锅装于油酥馄饨上即可。

三丁炒蚝蛋

用料：鲜蚝肉 500 克，水发香菇 15 朵，鸭蛋 6 只，猪肥肉 50 克，净荸荠 25 克，葱丁 50 克，绍酒 1 汤匙，生粉、香油各适量。

- 做法：**①将鸭蛋磕在大碗里，打散后加生粉拌成蛋粉浆。
- ②蚝肉拣洗干净，放入滚水中焯至五成熟捞起，沥干水，晾冷后和入蛋粉浆中拌成蚝蛋粉浆。猪肥肉、香菇、荸荠均切小丁。
- ③烧热锅，下油烧至八成热时，将肥肉、香菇、荸荠、葱丁下锅略炒，加入盐、味精炒拌匀，再倒入蚝蛋粉浆拌炒 5 分钟，最后加绍酒、香油，略炒片刻即可。上菜时，碟边可饰配香菜、番茄片佐食。

生炒海蚌

用料：净海蚌肉 400 克，水发香菇 10 朵，熟冬笋 75 克，葱白 2 克，蒜茸 3 克，绍酒 2 茶匙，白酱油 1 茶匙，香油、生粉、上汤各适量。

- 做法：**①将每只海蚌肉批成 2 片，蚌裙切开，与蚌纽一同洗净

后，放入 60℃ 的温水锅中灼至五成熟捞出，剔净蚌膜，用绍酒（1 茶匙）拌匀。

②香菇切片，冬笋切成 2 厘米长、1 厘米宽的薄片。葱白切马蹄片，与上汤、盐、味精、糖、酱油、香油、生粉一并调成卤汁。

③烧热锅，下油烧热，将蒜茸下锅稍煸，再放入香菇片、冬笋片、绍酒略炒，然后倒入卤汁煮滚炒芡，汁粘时放进蚌肉片略炒即可。

豆腐饺子

用料：嫩豆腐（2 寸四方）4 块，绞猪肉 150 克，香菇茸、虾米茸各 1 汤匙，酒 1 茶匙，上汤 3 杯，火腿片 6 片，青菜少许，生粉适量。

做法：①将绞猪肉加入适量水，剁过之后，放进碗中，再放香菇茸、虾米茸及盐、酒、生粉等调味料，拌为泥状，分成 20 小粒备用。

②将每块豆腐先切除其硬皮及四边后，再横面片成薄片（每片约 1/5 寸厚）。

③将一块洗净的方形湿白布摊开，将豆腐片往布角上放好，并放一粒肉馅在豆腐片中央，提起布角向前覆盖（使豆腐成三角形包住肉馅）然后再用两个食指用力按压三角形豆腐之两边以使豆腐边能粘合起来而成为饺子状。

④逐个做好后，轻轻放到涂过油之碟子上，全部做好，放锅中隔水蒸熟（约 8 分钟）。

⑤将上汤在锅内煮滚，加入火腿片、香菇片及青菜，并

放盐调味，最后用生粉勾芡盛在大碟中，并将蒸熟的豆腐饺子小心的放入略拌即可（如有鸡油可淋下1茶匙）。

金钱肉

用料：猪瘦肉400克，猪肥膘肉125克，酱油、绍酒各1大茶匙，芫荽、糖、五香粉、花椒盐、生粉各适量。

做法：①将瘦肉洗净，切成银圆大（0.13厘米厚的）片，每片再片成连接着的两片（即荷叶片）。芫荽洗净，摘成小朵。

②将猪肥膘肉切成比银圆略小些的片，每片厚0.07厘米，共12片，和瘦肉一并放在碗内，加酱油、糖、五香粉、绍酒抓匀，腌约3分钟，然后把每片肥膘肉分别夹入边着的两片瘦肉之间，用筷子将夹好的瘦肉片从中穿成一串（不要串的过紧），均匀地涂上生粉。

③烧热锅，下油，至七成热时，将穿好的肉下入锅内，炸至呈金黄色时捞出，沥去油，将肉片逐片取下，整齐地摆在碟中，洒上花椒盐，在碟的周围摆上芫荽即可。

龙须燕丸

用料：燕皮150克，胡椒粉少许，绞猪肉250克，生粉 $1\frac{1}{2}$ 汤匙，冬菇茸1汤匙，虾米茸1汤匙，上汤6杯，葱茸2汤匙，芹菜茸2汤匙，蛋清1只，香油适量。

做法：①将燕皮用湿布略加敷盖后卷成筒状切成细丝，再切成

- 1寸长的小段，放在碟中备用。
- ②将猪绞肉放大碗中，加入冬菇，虾米、1汤匙葱、蛋清、盐、胡椒粉、生粉、香油和适量清水用力搅拌均匀。
- ③用手指将第二项的肉馅做成小丸子状（约40个）放到燕皮上滚动，使肉丸沾满燕皮丝，然后放在另一碟中，隔水用大火蒸10分钟。
- ④将上汤煮滚并加盐调味后盛入大碗，然后将燕丸放下，并洒下芹菜茸、葱茸及淋下香油与胡椒粉即可（燕皮是用打烂的瘦猪肉加入生粉，碾压而制成之薄片后晒干的福建著名食品）。

炝糟五花肉

用料：猪五花肋肉500克，红糟25克，葱5条，虾油200克，糖25克，酱油10克，绍酒10克，蒜茸、五香粉各适量。

做法：①将猪肋肉切成8块，放入锅内，加适量清水，下虾油，用中火烧至五成熟时，连汤装入钵中，加盖放1小时后取出，滗去汁（留用），每块肉切成4小片。
②葱洗净，将葱白切成马蹄片。
③烧热锅，下油，到五成熟时，把红糟、蒜茸下锅，炒出香味，调入酱油、糖、绍酒、五香粉，再下肉、葱白均匀即可。

红焖猪蹄

用料：猪前蹄1000克，栗子250克，水发香菇50克，时菜250克，葱3条，姜5片，糖25克，料酒50克，酱油100克，

上汤 3 杯，八角、陈皮、小茴香、花椒、胡椒粉各少许，生粉、香油各适量。

做法：①将猪蹄刮洗干净，用刀背剁断里骨成段（皮肉不断），放入滚水中，加入葱、姜片、酒（15 克），用大火煮 10 分钟捞出，沥干水分，用酱油（10 克）涂匀皮面晾冷。②烧热锅，下油，至七成熟时，将猪蹄放入，炸 15 分钟后倒进漏勺沥去油。栗子煮熟，去壳、膜，下热油锅炸 5 分钟捞出。③取砂锅 1 个，内垫竹算，倒入上汤，放大火上烧滚后，改用小火，放入过油猪蹄。八角、陈皮、小茴香、花椒用净纱布包好下锅，加入香菇、酱油（90 克）、酒（35 克）、糖、味精，加盖焖 3 小时后，放入过油栗子肉，再焖 30 分钟起锅。拣去布包。④先将焖烂的猪蹄捞出装碟，再捞出香菇、栗子肉放碟边。时菜择洗干净，另锅炒熟，饰配于碟边。锅置大火上，倒入焖汁煮滚，用生粉水勾芡，淋在猪蹄等料上，最后洒上胡椒粉，淋上香油即可。

醉排骨

用料：猪排骨 500 克，大蒜头 5 瓣，鸡蛋清 2 只，芥末 45 克，料酒 45 克，辣酱油 75 克，芝麻酱 75 克，番茄酱 75 克，咖喱粉、胡椒粉、糖、酱油、醋、生粉、香油各适量。

做法：①将排骨切成 20 多块长方块。将生粉、酒、盐、蛋清各少许调和在一只小碗里，再将芝麻酱、番茄酱、辣酱油、咖喱粉、芥末、糖、酒、盐、胡椒粉、香油、酱油、醋调和在另一只碗里。

- ②烧热油锅，将排骨放入生粉、蛋清糊里抓一抓，再放入油锅拉过，然后将排骨取出，滤去油，盛在碟中。锅里的油也同时倒去。
- ③将大蒜头拍碎，下原热锅炒香，倒入盛有芝麻酱、番茄酱等调料的小碗里，一起浇在排骨上即可。

南煎肝

用料：猪肝 300 克，鸡蛋清 1 只，糖 1 茶匙，酱油 1 汤匙，料酒 1 汤匙，葱粒、香油、胡椒粉、生粉各适量。

- 做法：**
- ①将猪肝切成长约 1.5 寸、宽约 0.7 厘米的薄片，放入碟内，用酱油、酒、蛋清拌匀略腌，再一片片沾满生粉。
 - ②烧热锅，下油，将肝片倒入，迅速用筷子拨散，捞起沥干油。
 - ③锅内留适量油，倒入肝片，再加糖、葱、香油翻炒片刻即可。

沙茶炒牛肉

用料：嫩牛肉 300 克，芥蓝菜叶 250 克，鸭蛋清 1 只，沙茶辣酱 150 克，蒜茸、姜茸、生粉、绍酒、糖、白酱油各适量。

- 做法：**
- ①将牛肉筋膜剔净，切成 5 厘米长、2 厘米宽的薄片，用鸭蛋清、绍酒 (1/2)、糖、酱油 (1/2)、味精、适量生粉抓匀，腌 10 分钟。
 - ②烧热锅，下油，至七成热时，将腌好的牛肉片下锅，迅

速拔散过油 1 分钟，随即倒进漏勺沥去油。

③炒锅置大火上，下油烧热，先将蒜茸、姜茸炒香，再把洗干净的芥蓝菜叶放入速炒至熟，然后加上汤、沙茶辣酱、酱油、味精、绍酒炒拌调匀，用生粉水勾芡，最后放入过油牛肉片，迅速翻炒 1 分钟，最后淋上香油即可。

醉糟鸡

用料：净母鸡 1 只约 1000 克，高粱酒 50 克，白萝卜 400 克，辣椒 1 只，红糟 75 克，绍酒 125 克，白糖 75 克，香醋 50 克，上汤 75 克，五香粉适量。

做法：①将鸡洗净去脚爪，在膝部用刀稍拍一下，放进温水锅中，用小火煮 10 分钟，不待水滚，即将鸡翻身再煮 10 分钟，待膝部露出腿骨时，捞起晾冷。

②将鸡身切成 4 块，留下鸡脚鸡头劈片，翅膀切成 2 段，一并放入小盆中，加味精、盐、高粱酒调匀，密封腌醉 1 小时，翻一翻，再腌 1 小时后将味精、适量盐、红糟、五香粉、绍酒、糖 (1/2)、上汤混合搅匀，倒入再浸 1 小时，抹去红糟，轻轻取出鸡肉放在砧板上，切成 2.5 厘米长、1.5 厘米宽的柳条片排在盘中，拼上“五露”形似全鸡形状。

③白萝卜洗净去皮，切成宽、长各 1.8 厘米的长条，每条相对两面划十字花刀成蓑衣萝卜，浸在盐水中 30 分钟去苦水后洗净捏干。辣椒切丝放在碗中，加糖、香醋调匀，再放入蓑衣萝卜腌浸渍 20 分钟取出沥干汁，放在鸡肉两边即可。

芝麻酱焗鸡

用料：肥嫩鸡 1 只约 1000 克，水发香菇 12 朵，芝麻酱 50 克，花生酱 100 克，绍酒 50 克，上汤 3 杯，姜茸、花椒粉、糖、酱油各适量。

做法：①将鸡剖净，剔除大骨，洗净后放入滚水中烫过，捞出沥干。香菇洗净。

②砂锅置中火上，下上汤、芝麻酱、花生酱、酱油、绍酒、味精、糖、花椒粉、姜茸调匀烧滚，然后放入鸡和香菇焗 30 分钟，改用小火再焗约八成烂即可。

③将鸡捞出，先剁下头、颈、翅膀、脚，再把鸡身剖成两片，分别切成 3.5 厘米长、1.5 厘米宽的块，装入碟中叠成鸡身状，其余按部位拼入摆成整鸡形。取出香菇，铺在鸡身上，然后淋上锅内焗鸡原汁即可。

龙凤串翅

用料：鸡翅膀 15 支，酒 2 茶匙，瘦火腿 50 克，笋 1 支，上汤 3 汤匙，嫩青菜 300 克，生粉少许。

做法：①将鸡翅膀之每支翅尖切下（只用整支鸡翅）再将鸡翅前端关节处也剁掉 1 厘米（使翅中之两支骨头露出一点），全部在滚水中烫煮约 30 秒钟，即捞出冲一下冷水备用。

②将火腿及笋分别切好 20 支 $1\frac{1}{2}$ 寸长的粗条留用。

③从烫热的鸡翅内抽出 2 支骨头后，在其空洞处插入 1

支火腿入1支笋条。

- ④在一只蒸碗内排列全部鸡翅（皮向下放），淋下酒、盐及上汤，放入锅中用大火蒸约20分钟。
- ⑤蒸好后，先把碗内的汤汁倒出在锅内煮滚，用少许生粉水勾薄芡，淋到扣在深碟中之鸡翅上面，碟边围放炒过的嫩青菜即可。

白烧龙凤掌

用料：鸭脚掌15只，鸡脚掌12只，净冬笋100克，芥菜叶柄100克，水发香菇12朵，猪瘦肉50克，白酱油1汤匙，绍酒3茶匙，上汤250克，鸡油1茶匙，生粉适量。

- 做法：**
- ①将鸭脚掌用温水浸透，拆去爪、骨、筋骼。鸡脚掌用刀划开，拔去爪、骨、筋骼。
 - ②冬笋、芥菜叶柄切长2.5厘米、宽1.5厘米、厚0.5厘米的片，香菇切片，猪瘦肉切薄片。
 - ③烧热锅下油，烧到七成熟时，加入上汤、味精、白酱油、绍酒，搅匀后放入鸡、鸭脚掌和肉片、香菇、冬笋、芥菜叶柄，煨烂后用生粉勾薄芡，淋上鸡油即可。

红糟片鸭

用料：鸭（1只）约1250克，红糟（或海鲜酱）4汤匙，葱2支，姜5片，酒1大匙，上汤3杯，蛋白2只，面粉4汤匙，薄饼15张，葱段（2寸长）15条，甜面酱2汤匙，生粉适量。

- 做法：**①将鸭去除内脏洗净后用滚水烫煮3分钟，取出抹干。

- ②用5大匙油爆香葱条与姜片并加入红糟炒香，淋下酒再注入清汤，待煮滚后放下整只鸭子，盖上锅盖用小火烧煮30分钟左右。
- ③将鸭盛入大碗内，并将剩余之汤汁也淋上，隔水用大火再蒸1小时。
- ④将鸭取出，待冷后对剖成两半，再将全部鸭骨拆除，然后每半支鸭再切成两大块（共成4大块无骨鸭肉）先洒下生粉，再涂上蛋白面粉糊即投入热油中炸黄，至皮酥为止。
- ⑤炸酥之鸭肉用刀片切成6大片（斜片），排列在大碟内，另将鸭头翅膀、鸭脚等也炸好，摆放妥当，成一只全鸭形状，另外小盘中盛放薄饼和葱段及甜面酱即可。

冬菜炖鸭

用料：净鸭1只约1000克，冬菜25克，水发香菇12朵，上汤2杯，绍酒适量。

- 做法：①将鸭放入滚水中烫约3分钟捞出，剁下鸭头，翅膀、脚掌装一小碗。冬菜洗净，挤干水分。鸭颈剁下，斩成10块，一并填入鸭腹。鸭胸朝上装入大碗，加上汤、盐、味精、绍酒，并用大火隔水蒸2小时取出，蒸汁均滗下备用。
- ②将蒸熟的鸭身移入汤碗，鸭头、翅膀、脚掌按部位拼入摆成整鸭形。香菇预先下滚水中焯熟取出，铺在鸭身上。然后将上汤和蒸鸭原汁下锅煮滚，淋于鸭上即可。

溜鹌鹑脯

用料：鹌鹑 12 只，净冬笋片 25 克，鸡蛋清 2 只，上汤 100 克，
香油、绍酒、酱油、生粉、姜茸各适量。

做法：①将鹌鹑羽毛拔净，由背部剖开，去内脏后洗净，每只
片起胸脯肉 2 片，用刀背稍拍一下，先用酱油、绍酒
抓匀腌渍 15 分钟，再加鸡蛋清、生粉拌匀。
②烧热锅，下油烧至六成熟时，将拌好的鹌鹑肉片下锅，
迅速拨散炸片刻，随即倒进漏勺沥去油。
③冬笋片下滚水中焯熟取出。用盐、味精、湿生粉、上
汤调成卤汁。烧热锅，下油，烧至八成熟时，先将姜
茸放入稍煽，随即加入冬笋片、卤汁煮滚勾芡，然后
将过油鹌鹑肉片下锅，急溜几下，淋入香油即可。

太极芋泥

用料：槟榔芋头 1000 克，豆沙 75 克，红樱桃 2 粒，糖 250 克，
熟猪油 150 克。

做法：①将槟榔芋头去皮，洗净后切块，隔水蒸 1 小时取出，用
刀板压成泥，拣去粗筋。
②将芋泥装碗，加白糖（215 克）、熟猪油（125 克）清水
150 克搅拌均匀，抹平后，上笼用大火蒸 1 小时取出。
③烧热锅（小火），下熟猪油（25 克）、糖（35 克）、豆沙、
清水 50 克搅匀煮成豆沙稀泥，起锅用铁勺舀起，在芋
泥的右边浇成“S”形，芋泥和豆沙泥构成的“S”形对
角，分别安上樱桃 1 个，太极图形即成。

蜜汁火腿

用料：净火腿 350 克，白莲子 100 克，白糖 250 克，冰糖 100 克，蜂蜜 50 克。

做法：①将火腿切成四方形的 12 块放在碗里，冲入滚水，隔水用大火蒸 1 小时取出，滗去原汁，再冲入滚水蒸 1 小时，再滗去原汁，然后调入白糖（15 克），冲入滚水，再蒸 30 分钟，取出滗去原汁，最后用冰糖和滚水少许蒸熟取出。白莲子加滚水 250 克蒸后滗去汁，再加白糖（100 克）同蒸至熟。
②将火腿与莲子拼排在汤碟里，将冰糖和蜜倒入锅中烧成粘汁，浇在火腿和莲子上面即可。

麻枣芋泥

用料：大芋头 750 克，红枣（或葡萄干）8 粒，糖浆 3/2 杯，白芝麻 1/2 汤匙，猪油 3 汤匙。

做法：①芋头削除皮后，切成 1 厘米厚的大片，全部放入锅中蒸熟（约蒸 20 分钟）。
②将蒸好的芋头趁热用刀面压碎，成为泥状，盛入大碗内加入糖浆及猪油，仔细搅拌均匀，再将面上抹平（用手指或汤匙沾水去抹）。
③将红枣泡涨（约 4 小时），切下四面枣肉，用枣肉在芋泥上面排出美丽的图案。用一张玻璃纸将碗面封糊起来（也可用碟子盖上），隔水蒸 1 小时左右。
④将芝麻炒香待冷后，洒在芋泥上即可。

杏仁粉包汤

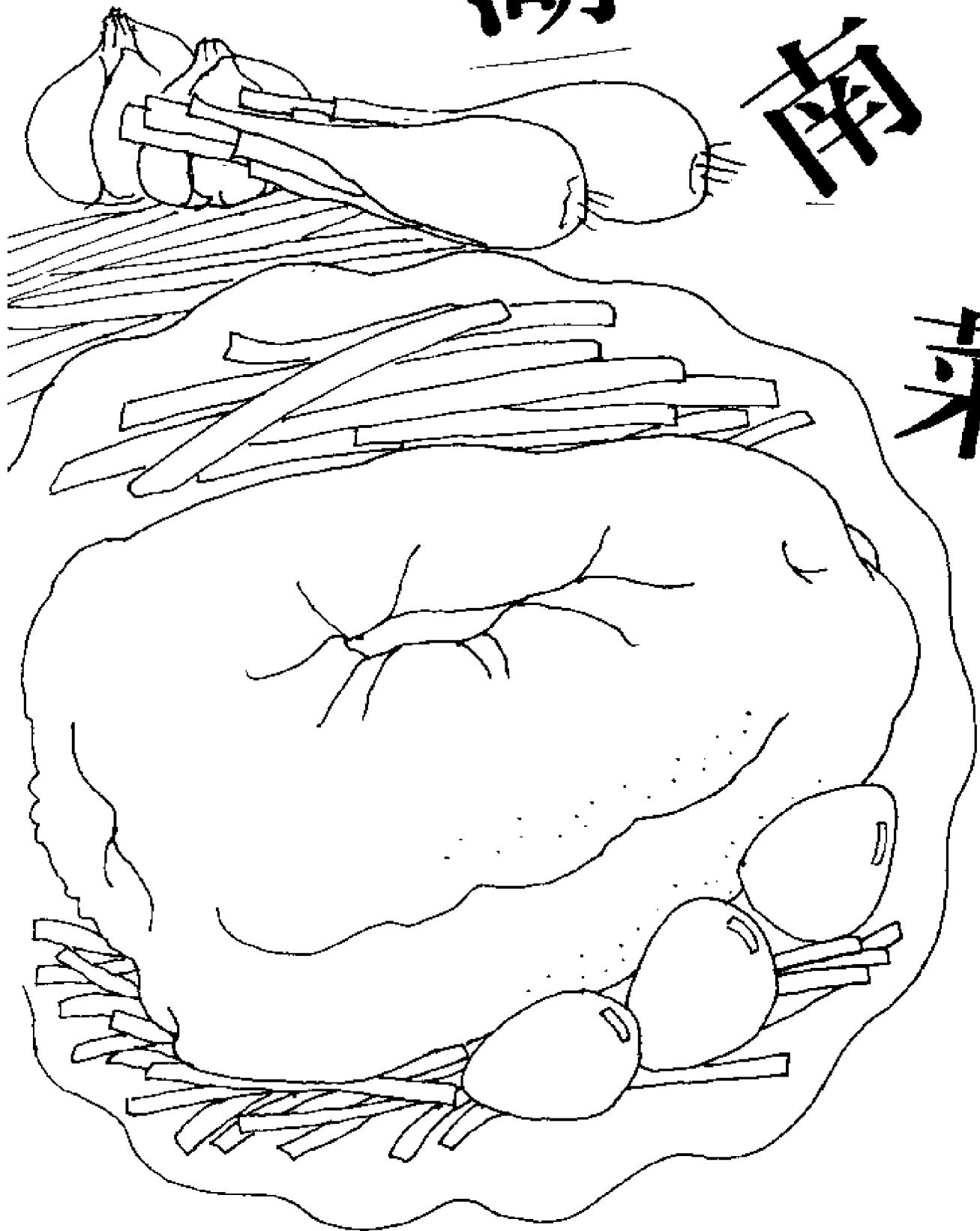
用料：熟花生米 2/3 杯，莲藕粉（或糯米粉）1 杯，白芝麻 2 大匙，细糖 1/2 杯，白糖 4 大匙，生猪油（板油）100 克，杏仁露（或杏仁精 1 茶匙）2 大匙，粉红食色 1/8 小匙，牛奶水 3 汤匙。

做法：①将花生米捣成粉状与炒香的芝麻混合加入细糖及生猪油（或板油用刀刮细），用力在面板上搓揉成一团，然后分成 30 小粒搓成球状。
②用一只圆形托盘盛莲藕粉（用菜刀压磨成粉末状），拌入食色成为均匀的粉红色。
③将花生米、芝麻、细糖、生猪油拌匀做成馅，放在漏勺中，沾上少许的水，即倒在托盘之粉上滚动，待粉沾不上时，再放回漏勺内，在水中速刷一下，再滚上一层粉，如此重覆 5 次便可。
④烧 6 杯热水投下全部粉包，用小火煮至透明而浮起时加入白糖，待糖溶化时即可熄火，淋下杏仁露牛奶水盛入汤碗中即可。

湖

肉

菜



湖南菜又称湘菜，由于湖南民丰物博，向称鱼米之乡。

湖南菜以腴滑肥润为主，多将辣椒当主菜食用，不仅有北方的咸，也有南方的甜，更有本地特色之辣与酸。香、嫩、清、脆是其特色，所用材料以新鲜、价廉物美为原则。

湖南菜特别讲究原料的入味，技法多样，有烧、炒、蒸、熏等方法，尤以“蒸”菜见长。最为精湛的是煨㸆，原汁原味。且刀功精妙，形味兼美，菜肴千姿百态，变化无穷。

湖南菜的特殊料有豆豉、茶油、辣油、辣酱、花椒、茴香、桂皮等，使湖南菜增色不少。

湖南菜以辛辣著称。特别值得一提的是湖南的辣椒。湖南人对辣椒“宠爱有加”，几乎吃什么都放辣椒。湖南的辣椒也特别辣。

鱼翅鸡羹

用料：水发鱼翅（散翅）500克，鸡胸肉（或鸡里脊肉）150克，猪油3汤匙，酒 $\frac{1}{2}$ 汤匙，上汤6杯，蛋清4个，生粉3汤匙，葱姜少许，鸡油1汤匙。

做法：①将鸡肉用刀轻轻刮下后用刀背斩剁片刻，成为细绒状，放在大碗中加酒、盐及1个蛋白轻轻顺一方向搅拌，见已十分均匀时再放进另一个蛋白再搅，如此逐个将4个蛋白放完搅好为止，即成鸡绒。
②鱼翅放在锅里加水5杯，与葱姜用小火煮15分钟，捞出鱼翅，倒掉水另加入上汤2杯到锅内，放下鱼翅再以小火煮20分钟左右，至鱼翅够烂为止。
③将猪油（或其他油也可）烧热，淋下酒爆香，随即倒入上汤4杯，并将鱼翅下锅煮滚，加入盐调味后，用生粉水勾芡。
④将鸡绒慢慢淋下锅内（用汤勺速加调动以免鸡绒结块），然后马上将火熄去，即可盛入大碟内淋下鸡油（可将熟蟹黄或火腿切碎洒下）。

葱油凤尾虾

用料：大活虾500克，芫荽75克，料酒1汤匙，味酒少许，上汤少许，辣椒油2汤匙，香醋100克，胡椒粉、葱、姜、生粉、香油各适量。

做法：①将芫荽摘小朵，冲洗干净。葱和姜一半切成末，一半

拍破。将虾洗一遍，挑去杂质，用手挤去头部脚须和前身的壳，留下尾部的壳，再洗一遍沥干水分。用汤、盐、味精、胡椒粉对成汁。

- ②锅内放入汤、葱、姜煮出香味，将虾放入，下酒，烫熟即捞出，装入碟内。
- ③烧热锅，下油，至六成熟时，放入姜末、葱花炒出香味，随即倒入各汁收浓，浇盖在凤尾虾上，淋香油，洒入芫荽，随上辣椒油、姜醋各两小碗即可。

兰花大虾

用料：明虾（中型）12只，酒1汤匙，葱1条，姜2片，鸡汤2杯，生粉2茶匙，青梗菜12棵。

做法：①将明虾头摘下，虾壳也剥下只留最后一节的尾壳。每只明虾由背部切入一刀至尾部（但不可切断）抽出肠筋及抽断腹下的白筋，然后由靠近头部处反插出尾部，以使虾身可以直立。

- ②葱姜拍碎加盐及酒拌匀后淋在虾肉上腌5分钟。将全部明虾排列在碟中，用大火蒸5分钟左右，至熟为止。
- ③将鸡汤1杯煮滚加盐调味后用少许生粉勾芡，浇在虾身上。
- ④青梗菜用滚水烫1分钟后，泡在冷水中至凉，捞出挤干，用油略炒，加入上汤，略煮（约2分钟），用盐调味后沥干，排列在虾周围即可。

干贝无黄蛋

用料：鸡蛋（大）7只，冬菇（大）2只，上汤（冷）1/3杯，小黄瓜2条，上汤2杯，干贝2个约25克，生粉1汤匙，胡萝卜1条，鸡油少许。

做法：①将鸡蛋洗干净后擦干，在尖头蛋壳上剥开一个如花生米大的小洞，慢慢将蛋清及蛋黄分别倒出在两个碗中。
②将蛋清部分用筷子打散并加入冷鸡汤及盐、味精调匀，然后再灌回每个蛋壳中，洞口用胶纸（或胶布）封住，插放在一盆米饭上（使成站立状）。
③放小盆在蒸锅上，蒸约20分钟至蛋清熟后取出，浸过冷水，便小心剥开蛋壳每个无黄蛋横切成两半成为五角花形，排列碟中再蒸热一次（约3分钟）。
④干贝用1/2杯水泡软，蒸30分钟后撕成细丝。黄瓜切成5厘米长的扇状。胡萝卜、冬菇也各切成相同形状后用开水烫煮30秒钟（水中放盐少许），捞出后排列碟边，中间放无黄蛋。
⑤将上汤煮滚加入干贝用盐调味后，勾成稀芡，浇到碟中，并淋少许鸡油即可。

乌龙吐珠

用料：水发海参500克，鹌鹑蛋（或较小的鸡蛋）15只，熟鸡肉75克，口蘑75克，上汤4杯，生粉、葱、香油各适量。

做法：①将水发海参切成约5厘米长、1厘米宽的长条。鹌鹑蛋

煮熟去壳。熟鸡脯肉切3厘米长、1厘米宽条状。口蘑切块，葱切段。

- ②烧滚适量水，将海参条下入锅内烫过捞出（重复一次），用布擦抹干水分，再换上汤烧滚，下入海参条调味，倒入漏勺内。
- ③烧热锅，下油，放入鹌鹑蛋，炸成淡黄色捞起。再烧热油锅，用葱炝锅后将葱结捞起，放入鸡脯肉、海参煸炒几下，下料酒、鸡汤，将鹌鹑蛋倒入并下口蘑，调味，用生粉水勾芡，淋香油，放入葱段即可。

五员龟梨盅

用料：活乌龟1000克，大梨子5个，荔枝6粒，桂圆6粒，红枣6粒，水发莲子25克，枸杞12克，蜂蜜50克，上汤4杯，绍酒1汤匙，葱、姜、胡椒粉各适量。

- 做法：**
- ①将乌龟两侧用铁锤打破，先用刀尖剔下龟肉，去掉底板，再去掉上壳和内脏，洗一遍，用滚水烫过捞出，放入清水中去掉粗皮，剥去头和脚爪尖，剔去喉管、气管，切成3厘米大的块，洗净沥干。
 - ②将葱姜拍破。荔枝、桂圆剥去外壳洗净。红枣洗净放锅内蒸熟去皮。枸杞洗净。
 - ③烧热锅下油，至七成熟，放入葱、姜煸几下，再加入龟肉煸炒，下绍酒、盐、上汤、蜂蜜煮滚，盛入釉钵内，用棉白纸封严，蒸约2小时，至龟肉软烂取出。
 - ④将梨洗净，削去皮，上方用刀切下蒂作盖，挖出内中梨肉和核，梨肉切成丁，去掉核。在梨切口处划上花刀，分装在10只小碗中。

⑤食用前 30 分钟，将龟肉取出，去掉葱、姜，加入荔枝、桂圆、红枣、莲子、枸杞、梨丁、味精、胡椒粉调匀，盛入梨盅内，盖上梨盖，置大碗中蒸透取出即可。

清蒸甲鱼

用料：甲鱼 1000 克，熟火腿 50 克，水发香菇 10 朵，肥膘肉 50 克，蒜头 10 瓣，葱 8 条，姜 10 片，白胡椒粒少许，料酒 $1\frac{1}{2}$ 汤匙，鸡油、香油各适量。

做法：①将甲鱼剖净，用滚水烫过，取下壳，剁成 2.5 厘米见方的块，洗净，沥干水分，放料酒、盐腌渍 10 分钟，沥去盐水，取蒸盅，先放入盖壳，再放甲鱼肉。
②将熟火腿切成 2.5 厘米长、1.6 厘米宽的薄片。香菇洗净去蒂切小片，蒜头去皮，肥膘肉切成 3 条，白胡椒拍碎，葱打结，加姜、盐放入蒸盅内，下料酒、香油。
③将放好料的蒸盅蒸烂，取出葱、姜、肥肉，将甲鱼倒入碗内，用筷子将头、尾、四脚摆好，盖上甲鱼壳，让部分头、尾、脚露出一小部分在汤上，淋上鸡油即可。

红烧鳝片

用料：鳝鱼 1000 克，水发玉兰片 50 克，上汤 1 杯，鲜紫苏叶 5 克，绍酒、漆醋各 2 汤匙，姜、蒜头、胡椒粉、生粉、香油各适量。

做法：①将鳝鱼剖好，切成 4 厘米长的片，洗净。将玉兰片切成 4 厘米长、2 厘米宽的薄片。紫苏叶切碎。蒜瓣切薄

片。姜切细丝。

- ②烧热锅，下油，烧至六成热，将鳝片下锅煸炒，至表面略焦，倒入漏勺沥油。
- ③再烧热油锅，至六成热，下蒜片略炸，再放入玉兰片、鳝片、绍酒、酱油、盐、漆醋、姜丝合炒，然后，放入冷上汤焖1分钟，加紫苏叶、味精，用生粉水勾芡，淋入香油，洒上胡椒粉即可。

龙女一斛珠

用料：鲫鱼1条750克，湘莲200克，肥猪肉50克，瘦猪肉50克，冬笋50克，熟火腿50克，金钩25克，水发冬菇10朵，鸡蛋1只，料酒1汤匙，上汤6杯，葱、姜、生粉、胡椒粉、鸡油各适量。

- 做法：①鲫鱼去鳞、鳃，剖开去肠脏，刷去腹内黑膜并洗净，用料酒、盐腌一下，沥干水分。
- ②将莲子蒸熟，猪肉、火腿、冬笋和发泡的金钩切成米粒状，加入鸡蛋、盐和味精拌匀成馅（留蒸熟的莲子100克另用）。
- ③将拌匀的馅灌入鲫鱼腹内，留用的莲子沿鱼的边围上一圈，将葱、姜拍破放在鱼身上，加入鸡油蒸15分钟。
- ④在锅中放入上汤、盐和味精煮滚撇去泡沫，同时捡出鲫鱼上的葱、姜。汤内放葱白段、胡椒粉，用生粉勾芡，淋在鱼上即可。

火把鱼卷

用料：桂鱼肉 500 克，水发玉兰片 50 克，水发香菇 10 朵，熟火腿肉 50 克，子油姜 25 克，鸡蛋清 1 只，白糖 1 汤匙，醋、酱油各 3 茶匙，葱、芫荽、上汤、生粉、香油各适量。

做法：①在桂鱼脊背上剥下鱼肉 500 克，切成 7 厘米长、5 厘米宽的薄片。将子油姜、火腿肉、水发香菇、玉兰片、葱均切成细丝，然后，每样一、二根混合放在鱼片上，卷成鱼卷。接口处用生粉糊住，平放在大瓷碟里。将蛋清打入碗内，用筷子搅发，再放人生粉调匀，均匀地淋在鱼卷上。将芫荽洗净。

- ②烧热锅，下油烧至七成热时，将鱼卷逐个放入，用筷子拨动，炸熟后连油倒入漏勺，沥干油。
- ③将酱油、白糖、醋、盐、味精、生粉放入碗内，再加上汤调成汁。再烧热油锅，至七成热时，倒入汁煮滚，再倒入炸过的鱼卷，翻炒片刻，淋入香油，两边放芫荽即可。

粉蒸鲤鱼

用料：未产子的鲤鱼 1 条 1250 克，五香桂皮、熟米粉 100 克，原汁酱油、甜面酱各 3 茶匙，白醋 1 茶匙，辣椒油 1 汤匙，豆瓣酱约 1 汤匙，料酒 1 茶匙，姜茸、花椒粉、葱末、胡椒粉各少许，香油适量。

做法：①取直径 10 厘米、长 20 厘米两端带节的青皮竹筒一个，

离竹筒一端约 4 厘米长处横锯开约 10 厘米长的口作为竹筒盖洗净备用（或用小碗代替）。

- ② 将鮰鱼剖好，洗净，沥干水，切成 5 厘米长、2.5 厘米宽、2 厘米厚的长方形块，再入清水洗一次沥干水放入碗内，加入五香桂皮、熟米粉，下原汁酱油、豆瓣酱、甜面酱、胡椒粉、花椒粉、白糖、白醋、料酒、味精、香油、辣椒油、葱、姜茸与鮰鱼拌匀（口感咸味不足时再下盐），香油放入盛器与鮰鱼拌匀腌 5 分钟。
- ③ 将拌好的鮰鱼放入竹筒，盖上盖，用大火蒸 20 至 30 分钟，从蒸笼内将竹筒鱼取出，放入长条碟内即可。

生薰大黄鱼

用料：新鲜黄鱼 1 条约 750 克，酒 1/2 汤匙，葱 1 条，姜 2 片，白米、茶叶（红茶或龙井）、黄砂糖各 1/2 杯，生菜叶 2 枚。

- 做法：
- ① 将黄鱼用盐酒及拍碎之葱姜混拌擦抹全身，腌约 20 分钟。
 - ② 在锅内将油烧成六分热之后，放下黄鱼用小火慢慢炸熟（即泡熟），约 2 分钟后，捞出沥干油分。
 - ③ 用一只姜炒锅，在锅内放下茶叶、白米与黄糖后，用小火燃烧，待各料冒烟时，即架放一块铁丝网在锅中（需刷少许油在网上），再将鱼平放在网上，并盖严锅盖，用小火薰烧，大约 15 分钟，见鱼身已变成茶黄色时即好，将鱼小心移到碟上（碟底铺生菜叶 2 枚，盘边饰蔬菜花）即可。

麻辣田鸡

用料：田鸡腿 600 克，蛋清 1 汤匙，酱油 1 汤匙，生粉 2 汤匙，大蒜片 3 汤匙，青辣椒 2 只，红辣椒 3 只，用酱油 2 汤匙、酒 1 汤匙、镇江醋 1/2 汤匙、糖 1/2 汤匙、生粉 1/2 汤匙、香油 1 茶匙做成调味料。

做法：①将田鸡腿每只先斩除脚尖再直切为二，全部放在大碗内用蛋清、酱油、生粉拌匀腌泡 30 分钟左右。
②青红辣椒分别除籽后切成小方块（或菱角块）留用。
③烧热炸油，将田鸡炸熟（约 10 秒钟），捞出后将油倒出，仅留下 3 汤匙，用来炒香大蒜片，随后放青红辣椒，续炒数下，便将田鸡与调味料下锅，大火拌炒均匀即好，熄火前淋下热油 1 汤匙即可。

富贵火腿

用料：陈年火腿 750 克，玻璃纸（2.5 尺见方）1 张，黄砂糖 1 杯，荷叶或芋叶 4 张，肥猪肉（绞碎）1 杯，粘土 1500 克，桂花酱少许，土司面包 12 小片。

做法：①购买火腿上面之一段筒骨最细，瘦肉较多的部位（俗称雄片），削除表皮之污渍，并泡过温水刷洗干净后，放进大碗内加入清水浸着上锅蒸 1 小时左右。
②待稍凉后先剥去火腿皮，再逆丝切成 2.5 厘米宽、5 厘米长的薄片（肥肉占 1/4 较好）。
③将切好之火腿片（20 片）瘦肉向下，铺排在玻璃纸中央，再将加了桂花酱与糖调拌过的绞肥肉平均淋在上

面，提起相对之纸角卷折，并包成长方形，外面用荷叶再包好，并捆扎麻绳，最后将粘土（调过盐水）涂上做成如枕头状（也可将包了荷叶的火腿包直接放在一只铁托盘上，再用粘土封盖成半圆形）。

④放进烤箱中（火腿面在下方），用大火烤4个小时便可，上桌时敲开粘土打开叶子与纸，将已烤成深红色并有粘性的香火腿移到长碟中，另外配上切成半片的土司面包（由横面切入刀口使成活页状），由食者自行夹食即可。

东坡方肉

用料：猪五花肉1500克，桂皮12克，冰糖45克，小圆馒头16个，甜酒原汁约2汤匙，酱油约2汤匙，葱、姜各适量。

做法：①将五花肉放在火上燎过，用温水浸泡软，用小刀刮洗干净，放入锅中略煮，切成4厘米见方的块（计10块），在皮面上划上花刀，在肉的一面划上十字花刀，深度为肉的 $\frac{2}{3}$ 。将葱白切成花，余下葱和姜拍破。

②烧热油锅，放入葱、姜煸炒，再加入五花方肉，用温火煸出油，放入酱油煸上红色时，再加入甜酒原汁、冰糖、盐、桂皮和适量的水，煮滚后，将方肉放入垫好底算的砂钵内（皮朝下），倒入煸肉原汤，盖上盖，用小火煨1小时左右，待肉烂浓香为止。

③食用时，将东坡方肉上火煮滚，再揭盖，倒去酱油，去掉葱、姜、桂皮，再手提起底算，将肉翻扑碟内，加味精把汁收浓，浇在肉面上，随上小圆馒头两碟，蘸肉汁食用。

酸辣湖南粉

用料：瘦猪肉 200 克，冬菇 3 朵，笋 1 条，青菜 6 棵，葱花 2 汤匙，胡椒粉 1/2 茶匙，醋 3 汤匙，辣豆瓣酱 1 茶匙，淡色酱油 2 汤匙，上汤 6 杯，香油 1 茶匙，沙河粉（或面条）3 大张。

做法：①将猪肉整块煮熟后切成细丝。冬菇泡软切丝，笋切细丝，青菜剖开煮熟泡凉备用。沙河粉每张各别叠成 5 厘米宽后切成 1 厘米宽条状。
②起油锅炒辣豆瓣酱及葱花后，淋下酱油注入上汤煮滚，加盐调味，放进肉丝、冬菇丝及笋丝青菜等，待滚后即将沙河粉放下大火煮滚便熄火。
③淋下醋及香油迅速盛到大碗中，洒下胡椒粉即可。

凤尾腰花

用料：猪腰 3 个约 300 克，净冬笋 50 克，水发香菇 10 朵，鲜红椒 25 克，酱油 1 汤匙，料酒 2 茶匙，香油、胡椒粉、葱、姜、生粉各适量，上汤少许。

做法：①将猪腰撕去皮膜，片成两半，再片去腰臊，用盐、生粉拌匀。
②先用斜刀法将猪腰划成一字花刀，再用直刀法切，每切 3 刀断成约 1 厘米宽的带花条形。
③冬笋、香菇、鲜红椒均切成小条，葱切成段。将酱油、汤、味精、湿淀粉倒入碗内，调成汁备用。
④烧热锅，下油至滚，放入腰花炸至成熟时倒漏勺沥油。

锅内留适量油，放入红椒、冬笋、香菇、葱段煸炒几下，随即倒入调好的汁，待汁稠时倒入滑熟的腰花，翻炒片刻，洒上花椒粉，淋入香油装碟即可。

焦盐肘子

用料：猪前肘 1 个，约 750 克，鸡蛋 2 只，生粉 50 克，面粉 100 克，葱、花椒粉、香油各适量。

做法：①将猪肘用烙铁烙尽肘皮上的余毛，放清水中浸泡 10 分钟后，刮洗干净，锅内放适量清水，将肘子煮至四成熟时移入卤锅内用中火煮至八成烂时取出，扣入钵内，取卤锅里的卤汁 50 克，加盐搅匀，淋在肘子上蒸烂，即成酱汁肘子。

- ②将制好的酱汁肘子切成 2 厘米见方的肘肉块。葱切碎。
将鸡蛋打入碗内用筷子搅匀，放入面粉、生粉、香油、盐和适量水拌匀成糊，将切好的肘肉块放入拌匀挂糊。
③烧热锅，下油，烧至七成热，将挂糊的肘肉逐块放入锅内，炸至呈金黄色时，起锅倒入漏勺，沥干油。
④将炸焦的肘肉趁热下锅，放入花椒粉、腰花 1 小片，淋入香油，盛入碟中即可。

油爆肚尖

用料：猪肚尖 4 个约 250 克，净冬笋 50 克，水发香菇 10 朵，鲜红椒 25 克，鸡蛋 1 只，料酒 2 茶匙，香油、葱、姜、蒜、上汤、生粉各适量。

做法：①将猪肚肚尖部位用刀剥下厚的一层肚尖头，剔去两面

的油和筋，用清水洗净备用。

- ②在肚尖的内面，用刀斜划十字交叉花刀，切成约2.5厘米大的斜方块。冬笋、红椒（去蒂带籽）、香菇（去蒂）都切成略小于肚尖的块。姜切小片，葱切段，蒜切茸。
- ③将汤、味精、盐、香油、生粉放入碗内，调成汁，加入葱段备用。将肚尖花加入盐、味精拌匀，再用蛋清、生粉拌匀。
- ④烧热油锅，下肚尖花，待肚尖散开卷起时，即倒入漏勺沥油。锅内留适量油，放入冬笋、姜片、红椒、蒜泥、香菇煸炒片刻，倒入调好的汁，待汁稠时再倒入肚尖花翻炒片刻即可。

红煨牛肉

用料：黄牛肋条肉1000克，冰糖10克，桂皮1克，绍酒2汤匙，上汤8杯，酱油1汤匙，葱结、姜片、青蒜各适量，胡椒粉、生粉、香油各少许。

- 做法：**
- ①将牛肉用冷水洗净，切成4大块放入锅中煮至五成熟捞出，再切成3厘米长、2厘米宽、2厘米厚的条。青蒜洗净，切成3厘米长的段。
 - ②烧热锅，下油，烧至八成热，倒入牛肉煸炒约2分钟，下绍酒、酱油，续炒片刻盛起。
 - ③取大瓦钵1只，用竹箅子垫底，将煸炒过的牛肉放在箅子上，再加葱结、姜片、桂皮、冰糖、盐和上汤（上面压盖瓷盘），用大火煮滚后，改用小火煨至软烂。
 - ④软烂的牛肉去掉葱、姜、桂皮，和原汁一直倒入炒锅，

放入青蒜、味精、胡椒粉煮滚，用生粉勾芡，淋入香油即可。

笋丝百叶

用料：牛百叶 500 克，净冬笋 50 克，小红辣椒 12 克，韭黄 50 克，料酒约 3 茶匙，白醋、生粉、香油、上汤各适量。

做法：①将牛百叶放入清水中煮滚，捞出沥干水，切丝。

②冬笋切成细丝。韭黄切成 3 厘米长段。红辣椒切细丝。

③烧热锅，下油，烧至六成熟时，放入冬笋和牛百叶煸炒出香味，加入料酒，放入红椒丝、盐、味精和韭黄炒匀，再加上汤，用生粉水勾芡，下醋、香油翻炒片刻即可。

炒羊肚丝

用料：羊毛肚（或猪肚）600 克，小苏打 1 茶匙，大蒜茸 1 茶匙，酱油、红辣椒丝各 1 汤匙，笋丝、韭黄各 1/2 杯，用醋 1 汤匙，酒 1 汤匙，生粉 1 茶匙，香油 1/2 茶匙及适量盐做成调料。

做法：①将毛肚一块，用水煮 1 小时至软，捞出后切细丝，再用约 6 杯水加小苏打煮 30 秒钟左右至熟烂为止，捞出冲洗一下，沥干水分。

②用热油 3 汤匙将肚丝爆炒一下并淋酱油 1 汤匙调味，随即捞出再沥干。

③将炒锅烧热，用 3 汤匙油炒红辣椒及笋丝，并加入毛肚丝与韭黄，淋下调汁，用大火炒匀即可。

连锅羊肉

用料：羊腿肉 500 克，酒、酱油各 2 大茶匙，猪肉皮 300 克，白萝卜 1 条，糖 1 茶匙，上汤 10 杯，葱 2 条，胡椒粉 1/2 小匙，姜 3 片，菠菜（或茼蒿）200 克，大蒜头 5 粒，豆腐（2 寸见方）1 块，八角 2 粒，芫荽、葱茸各 2 大匙。

做法：①购买连皮的后腿羊肉约 8 厘米宽一长块，放在锅中加水煮 30 分钟至熟取出。

②另放清汤与羊肉及烫过的肉皮、白萝卜（切大方块）同煮并加入葱姜蒜与八角煮约 1 小时后放进酒、酱油、糖、盐与胡椒，并再煮 30 分钟（小火）。

③取出羊肉，待稍凉之后，切成 1 厘米厚的大片，锅内之汤汁则过滤一次，佐料全部不要。

④取一只浅底小汤锅，底部放菠菜及豆腐（切厚片）再将羊肉整齐排到上面，注入烧滚的汤汁（即第三项）移到餐桌火炉上点燃炉火（酒精小炉），使其再度沸滚，打开锅盖，洒下葱茸、芫荽即可食用。

板栗烧鸡

用料：带骨鸡肉 750 克，板栗肉 150 克，绍酒约 1 汤匙，酱油 1 汤匙，上汤 6 杯，生粉、胡椒粉、香油各适量。

做法：①将净鸡剔除粗骨，剁成长、宽约 3 厘米的方块。板栗肉洗净沥干。葱切成 3 厘米段。姜切成长、宽 1 厘米的薄片。

②烧热油锅，烧至六成热，放入板栗肉炸成金黄色，倒

入漏勺沥油。

- ③再烧热油锅，至八成热，下鸡块煸炒，至水干，下绍酒，再放入姜片、盐、酱油、上汤焖3分钟左右。
- ④取瓦钵1只，用竹箅子垫底，将炒锅里的鸡块连汤一齐倒入，放小火上煨至八成烂时，加入炸过的板栗肉，继续煨至软烂，再倒入炒锅，放入味精、葱段，洒上胡椒粉，煮滚，用生粉水勾芡，淋入香油即可。

竹节鸡盅

用料：鸡肉（里脊）200克，瘦猪肉200克，干贝25克，酒1汤匙，荸荠8只，酱油2汤匙，竹节（筒）12只，上汤（凉）6杯，胡椒粉1小匙。

- 做法：**
- ①鸡肉去皮，除筋后，连同瘦猪肉，用绞肉机绞3次（也可用刀剁得极烂）。干贝先泡再蒸软，用手撕成细丝。荸荠切茸挤干水分备用。
 - ②将绞过的肉料放进大碗内先加入酒、盐及酱油，再放下干贝及荸荠搅拌均匀，然后将清汤1杯慢慢加入再搅拌，见绞肉已分散均匀之后，才将另外5杯全部陆续慢慢加进调匀为止。
 - ③将调匀的肉料分装在竹节内（约8分满），全部排放在蒸笼中，上锅用大火蒸1小时至2小时即可。（如没有竹节，可利用相同大小的茶杯或小饭碗代替。）

酸辣凤翅

用料：鸡翅膀12只，酸泡菜50克，鲜红辣椒50克，水发玉兰

片 50 克，水发香菇 8 朵，绍酒约 2 汤匙，醋 3 茶匙，酱油 1 汤匙，青蒜、葱结、姜、生粉、香油各适量。

做法：①将鸡翅放入滚水中烫过，从中间骨节处砍断成两段。取瓦钵 1 只，用竹箅子垫底，依次放入鸡翅、醋、盐、酱油、绍酒、葱结、姜片、6 杯水，放大火上煮滚，再改用小火煨 1 小时，至鸡翅柔软离火，去掉葱姜，取出竹箅子。将鲜红椒洗净去蒂去籽，香菇去蒂，与酸泡菜、玉兰片、青蒜分别切成米粒状。
②烧热锅，下油，烧至七成熟，先下玉兰片、鲜红椒、香菇，再加盐、酱油煸炒，约 30 秒钟后，加入酸泡菜翻炒几下，接着倒入瓦钵内的鸡翅和原汤，炒匀后放入青蒜、味精，用生粉水勾芡，淋入香油即可。

麻辣仔鸡

用料：仔鸡 2 只（约 750 克），鲜红辣椒 100 克，绍酒 3 茶匙，花椒子 1 克，醋 2 茶匙，香油、青蒜、醋、生粉、酱油各适量。

做法：①将净鸡剔除全部粗细骨，鸡肉横直划刀，切成约 2 厘米见方的鸡丁，盛入碗内，加酱油少许、生粉适量、绍酒拌匀。将红辣椒洗净去蒂去籽，切成约 1 厘米见方的小片。花椒子拍碎。青蒜切成 1 厘米长的斜段。
②烧热锅，下油，烧至七成熟，放鸡丁入锅，用手勺推散，约 20 秒钟，迅速用漏勺捞起，待油温回升至七成熟时，再将鸡丁下锅，炸至呈金黄色，将油倒入漏勺沥油。
③锅内留适量油，烧至六成熟时，下红辣椒、花椒子、盐

炒几下，接着放入炸过的鸡丁合炒，再加入醋、酱油、青蒜、味精，用生粉水勾芡，翻炒片刻，淋入香油即可。

红烩鸭舌掌

用料：鸭舌 15 个，鸭脚掌 30 个，水发冬菇 12 朵，熟鸡肉 50 克，菜心 10 个，杂骨汤 25 克，胡椒粉、生粉、酱油、香油各适量。

做法：①将鸭舌、鸭掌入锅煮四成熟捞出，鸭舌扯去中间和根部的脆骨。鸭掌在脚趾的每个关节上轻划小口，将骨节折断，扯出趾骨，再清洗 1 次。把熟鸡肉切成约 3 厘米长、2 厘米宽的薄片，与鸭舌、掌同盛入碗内，再加入酱油，入笼蒸 15 分钟。将冬菇去蒂洗净泥沙，大的切半。
②烧热锅，下油烧至六成热，放入洗净的菜心，加盐炒熟，盛入碟中。
③再烧热锅，下油，烧至六成热，先放入冬菇略炒，再将蒸好的鸭舌、掌连汤一齐倒入烩炒，淋入杂骨汤，加盐、味精煮滚，用生粉水勾芡，洒上胡椒粉，淋上香油，盖在菜心上面即可。

麻香酥鸭

用料：肥鸭 1 只约 2000 克，芝麻 50 克，熟猪肥膘肉 50 克，熟瘦火腿 10 克，芫荽 100 克，鸡蛋 1 只，鸡蛋清 3 只，绍酒 1 汤匙，花椒子 20 粒，花椒粉 1 克，面粉 50 克，白糖、

生粉、姜、葱、香油各适量。

- 做法：**①将净鸭用绍酒、盐、白糖、花椒子和拍破的葱姜腌约2小时，上笼蒸至八成烂取出晾凉，先切下头、翅、掌，再将鸭身剔净骨，从腿、脯肉厚的部位剔下肉切成丝。火腿切成末。肥膘肉切成细丝。鸡蛋打入碗内，放入面粉、生粉和适量水调制成糊。芫荽摘洗干净。
②将鸭皮表面抹一层蛋糊，摊放在抹过油的平碟中。把肥膘肉丝和鸭肉丝放在余下的蛋糊内，加入味精拌匀，平铺在鸭皮内面，下入油锅炸呈金黄色捞出，盛入平碟里。
③将蛋清打起泡，加入生粉适量调匀成雪花糊，铺在鸭肉面上，洒上芝麻和火腿末。烧热锅，下油，烧至六成热，放入麻仁鸭酥炸，面上浇油淋炸，至底层呈金黄色滗去油，洒上花椒粉，淋入香油，捞出切成5厘米长、2厘米宽的条，整齐地摆放碟内，周围排上芫荽即可。

烤素方

用料：豆腐衣8张，田鸡蛋1只，水1/3杯，面粉3汤匙，盐1/2茶匙，味精少许，葱茸2汤匙做成麦糊料，火腿茸、香菇茸、虾米茸、甜面酱各2汤匙，小花卷15个，葱段(5厘米)15支。

- 做法：**①在一只碗内将蛋打散，加入水、面粉、盐及味精调匀。将剁得极碎的葱、火腿、香菇及虾米茸盛在另外碟中拌匀备用。
②将豆腐衣2张平放在菜板上，先涂抹一汤匙面糊料之

后，平均洒上 1 汤匙茸料，然后将第三张豆腐衣倒转一头放在上面，照样再涂上糊料及洒上茸料，如此重复的将 7 张叠完，最后一张盖上，便将两边不整齐之处切下，使成为方型。

- ③将炸油烧到七分热之后，放下素方用小火慢炸至酥黄（需要用牙签时常插洞透气以免涨破）。
- ④捞出后趁热切成 2.5 厘米宽、5 厘米长的方块。连同炒过的甜面酱及葱段配上小花卷上桌夹食即可。

冬菇藕夹

用料：嫩白藕 500 克，水发冬菇 100 克，鸡蛋 1 只，面粉 50 克，料酒 1 汤匙、生粉、花椒粉、香油各适量。

- 做法：
- ①将藕切去节，削去皮，一切二开成半圆形，平放在砧板上，凸出的一面朝上，先切 0.3 厘米厚（不切断，约切 $3/4$ 深），再切 0.3 厘米厚（切断），如此切完为止，用少许盐腌软。
 - ②将冬菇去蒂洗净，大的改成小块，挤干水分。将花生油烧滚，放入冬菇煸炒，下料酒，放入盐和味精，炒入味后装入碟内晾凉，夹入藕夹。将鸡蛋、面粉、生粉和适量的水调成糊。
 - ③烧热油锅，把藕夹裹上蛋糊，用筷子逐个夹入油锅，炸至表面凝固呈淡黄色捞出，清除面尾。再烧热油锅，将藕夹重炸焦酥，呈金黄色时滗出油，洒入花椒粉，淋入香油炒匀即可。

炒双冬

用料：冬笋 400 克，水发冬菇 100 克，杂骨汤 150 克，酱油 1 汤匙，生粉、香油各适量。

做法：①将水发冬菇去蒂，用冷水洗净，大的切成 2 片。冬笋切成 3.3 厘米长、2 厘米宽的薄片。

②烧热锅，下油，烧至八成熟，下冬笋走油，约 20 分钟，用漏勺捞起。将冬菇拧干水，下锅走油，炸去表面水分，倒入漏勺沥油。

③锅内留适量油，先下冬笋煸炒几下，再下冬菇、盐、酱油、杂骨汤焖 2 分钟，放入味精，用生粉水勾芡，淋入香油，装碟即可。

玉米青豆羹

用料：鲜嫩玉米 400 克，菠萝罐头 25 克，枸杞 15 克，青豆 25 克，冰糖 250 克，生粉 1 汤匙。

做法：①将玉米洗一遍，放入适量的滚水，蒸 1 小时取出。菠萝切同玉米大小的颗粒，枸杞用水泡发。

②烧热锅，加水 8 杯和冰糖煮滚融化，过箩筛，将糖水再倒入锅内，放入玉米、枸杞、菠萝、青豆煮滚，用生粉水勾芡即可。

橘露汤圆

用料：皮料（糯米粉 $1\frac{1}{2}$ 杯、滚水 $1/4$ 杯、冷水约 $1/2$ 杯），馅料 [芝麻粉（黑白均可） $1/4$ 杯、细白糖 $1/2$ 杯、生猪油（板油）200 克]，热水 3 杯，白糖 8 汤匙，橘子瓣（剥衣）12 瓣，桂花酱 $1/2$ 茶匙。

做法：①将皮料混合揉成一团，分做 12 小块。馅料在面板（或菜板）上用力搓合，使成为一团，也分成 20 小粒。
②取一块皮料压扁做成小碗状，塞进馅料，包裹成圆球。
③在锅内煮滚热水放下汤圆用小火煮至浮起（约 6 分钟），加入白糖及橘子瓣再煮片刻，即可装入大汤碗内，加入桂花酱调合即可。

冰糖莲子

用料：湘白莲 200 克，鲜菠萝 50 克，罐头青豆 25 克，罐头樱桃 25 克，桂圆肉 25 克，冰糖 300 克。

做法：①将莲子去皮去芯，放入碗内加温水 1 杯，上笼蒸至软烂。桂圆肉用温水洗净，泡 5 分钟，滗去水。鲜菠萝去皮，切成 1 厘米见方的丁。
②将炒锅置中火上，放入清水 500 克，再放入冰糖烧滚，待冰糖完全熔化，端锅离火，用筛子滤去糖渣，再将冰糖水倒回锅内，加青豆、桂圆、菠萝煮滚。
③将蒸熟的莲子滗去水，盛入大汤碗内，再将煮滚的冰糖水及配料一齐倒入大汤碗内即可。

糖熘土豆丸

用料：土豆 500 克，面粉 25 克，白糖 150 克，鸡蛋 1 只，红枣 75 克，玫瑰糖适量。

做法：①将土豆洗净，入笼蒸熟取出，去粗皮放在砧板上用刀压成茸，将鸡蛋加面粉和豆茸一起揉匀，搓成 2 厘米直径的丸子。
②将红枣煮烂（或蒸烂），去皮、去核，加白糖 25 克、玫瑰糖少许，用适量油下锅炒成枣泥，用手将土豆丸捏成圆形的窝，逐个灌入枣泥，再搓成圆形备用。
③烧热锅，下油，烧至六成熟，将土豆丸入锅炸至呈金黄色倒入漏勺沥干油，再将所剩的白糖、玫瑰糖及适量冷水入锅炒成糖汁，倒入土豆丸炒匀即可。

八宝糯米饭

用料：糯米 500 克，红枣 50 克，桂圆肉 25 克，熟莲子 50 克，青豆（罐头）25 克，桔饼 25 克，果脯 25 克，葡萄干 15 克，冬瓜糖 25 克，玫瑰糖 5 克，白糖 250 克，生粉适量。

做法：①将糯米淘洗干净，上笼蒸熟（蒸时洒 2 至 3 次冷水）。红枣洗净去核，切成条，桔饼、冬瓜糖、果脯分别切成米粒状。桂圆肉、葡萄干用温水洗净。将钵内壁抹油，冷却后将红枣、莲子、果脯摆成图案。
②将蒸好的糯米放入锅内翻炒，并放入适量的油、红枣、莲子、桔饼、果脯、桂圆肉、冬瓜糖、葡萄干、白糖 200 克，炒软散粒为止。再倒入拼好图案的钵内，上笼

蒸好。

- ③将蒸好的果饭取出覆盖在大碟中，取出钵置大火上，用适量油、白糖 50 克，加 2 杯清水，勾芡成汁，放入青豆，盖淋在果饭上即可。

枣泥菊花酥

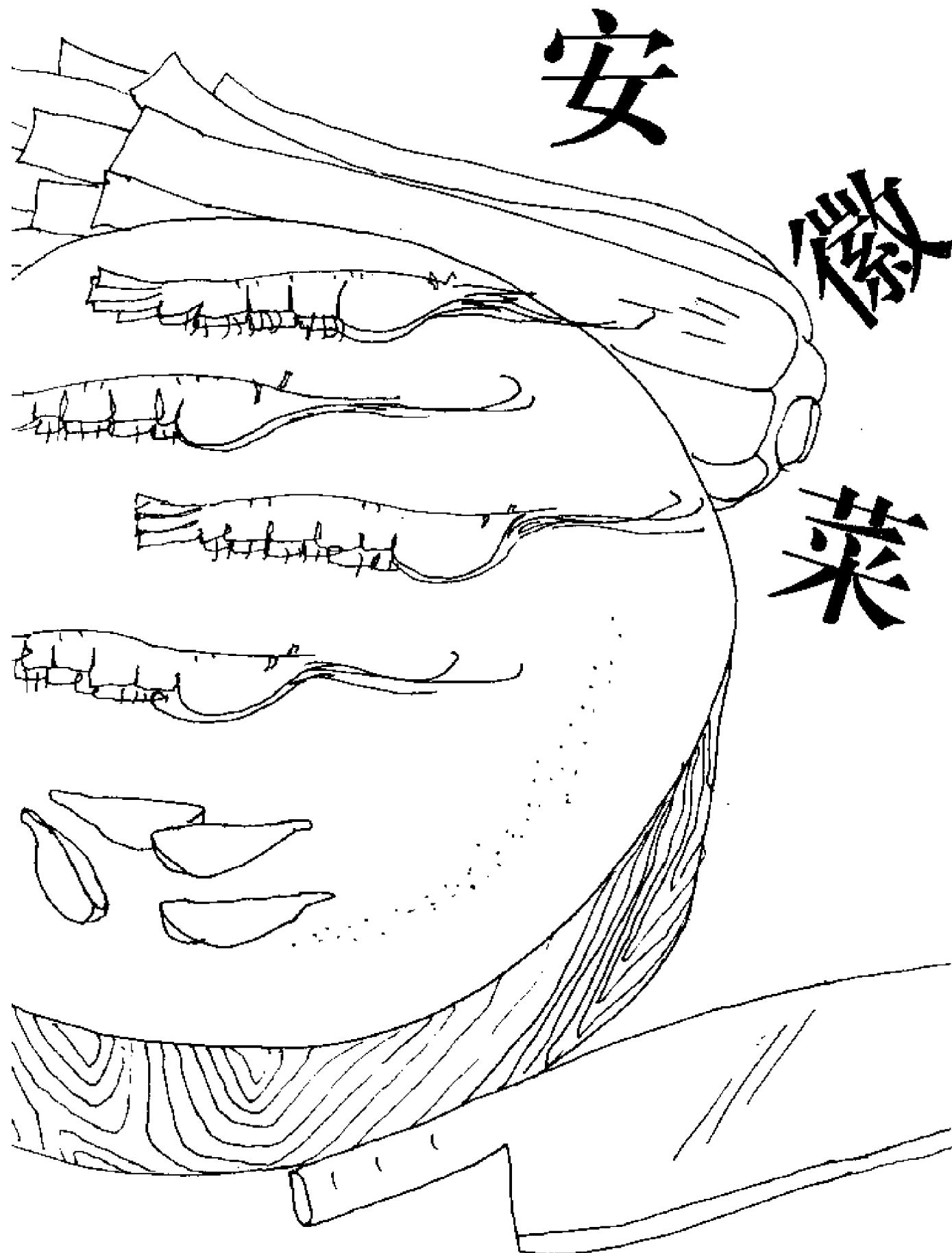
用料：油酥 [面粉（低筋） $2\frac{1}{2}$ 杯、猪油 1 杯]，水面 [面粉（中筋）3 杯、猪油 1/2 杯、清水 1/2 杯、盐 1/2 茶匙]，枣泥（或豆沙）200 克，白砂糖 3 汤匙，红粉少许。

- 做法：①将低筋面粉与 1 杯猪油混合揉成一团，即成为油酥。另外将中筋面粉加猪油、清水与盐搓揉至十分光滑而有筋力的面团，便是水面。将油酥整块包进水面中，并放在面板上先压平，再用擀面杖，推擀成长方形薄饼状，然后将左右两端向中间覆折使成 3 折，再擀开，再折，如此重覆相同做法两次，使层次变薄变多。
②将面皮擀成 1 厘米厚度之后，用刀先切成 5 厘米宽直条，然后再将直条切成 1 厘米宽的横条，将横条的切口向上放，并在中间用手指压陷放上另一横条（也是切口向上，可用少许蛋汁沾住）。如此两条一组，做好之后，放进烧成四分热的油中，用小火慢炸（油不可起泡），约炸 3 分多钟至泡松而开成朵朵菊花状为止。
③将两朵炸好的菊花在中间夹放少量枣泥（或红豆沙），另在上面一朵之中央花蕊处，洒放用红粉染过的砂糖少许即可。

安

福

菜



徽菜是安徽菜的简称，又叫皖菜，是中国八大菜系之一。

安徽风味，主要由皖南、沿江和沿淮三方菜式组成，其中以皖南菜为代表。皖南菜源于古徽州府，即今世界闻名的旅游胜地黄山脚下歙县一带；沿江菜系指合肥、芜湖、安庆一带的地方菜；而沿淮菜则由蚌埠、宿县、阜阳等地方风味构成。三支徽菜各有千秋，丰富多彩。但归纳起来，它主要有四个方面的基本特征：

一是就地取材，以鲜制胜。徽地盛产山珍野味河鲜家禽，就地取材使菜肴地方特色突出并保证鲜活。二是善用火候，火功独到。根据不同原料的质地特点、成品菜的风味要求，分别采用大火、中火、小火烹调。三是善于烧炖，浓淡相宜。除爆、炒、熘、炸、烩、煮、烤、焐等技法各有千秋外，尤以烧、炖及熏、蒸菜品而闻名。四是注重天然，以食养身。徽菜继承了祖国医食同源的传统，讲究食补，这是徽菜的一大特色。

香炸琵琶虾

用料：虾仁 125 克，凤尾虾 20 只，鸡脯肉 75 克，猪肥膘肉 35 克，熟笋丝 50 克，冬菇丝 5 克，芝麻仁 50 克，鸡蛋清 3 只，面粉、绍酒各 2 茶匙，生粉、香油各适量。

做法：①虾仁、猪肥膘肉、鸡脯肉斩成茸，加蛋清（1 只）、生粉适量、盐、味精、胡椒粉、绍酒，搅拌均匀，倒入笋丝、冬菇丝，搅匀制成虾馅。取汤匙 20 个，抹少许熟油，把凤尾虾拍一拍放在汤匙里，虾尾露出匙把外，装上虾馅抹平，用大火蒸 5 分钟取出晾凉，脱出汤匙，放在碟中。蛋清、面粉、生粉、香油调制成酥糊。将蒸好的琵琶虾蘸上糊，粘上芝麻仁。
②烧热锅，下油，至七成熟时，将琵琶虾放入炸至外皮酥脆捞起装碟即可。

玉板蟹

用料：蟹肉 50 克，鸡蛋 5 只，鱼肉 50 克，青菜 250 克，水发香菇、熟火腿片、小葱叶段各 5 克，绍酒 2 茶匙，姜汁、生粉各适量，上汤 100 克，熟猪油 50 克。

做法：①将鸡蛋下冷水锅煮熟捞起，放冷水中略浸剥壳，每个鸡蛋切成 4 块，去蛋黄放碟内摆好。青菜摘洗干净，沥水，将鱼肉剁成泥置碗中，加姜汁、盐、绍酒 1 茶匙和适量水拌匀成馅料。蟹肉放碗内，加盐和绍酒 1 茶匙调味。
②在蛋白上碟上干淀粉，每个放鱼肉馅 1 份，再放上蟹

肉一份在碟内排放好。碟中间的1份放上一点蟹黄，其余的上面分别放葱叶段、香菇片、火腿片，连碟上笼蒸熟取出。

③炒锅置中火上，放入熟猪油（35克）烧至六成熟，下青菜煸炒，加适量盐炒熟放在碟内滗去汁水，将蒸好的蟹移至菜碟中。炒锅中放入上汤加适量盐，用生粉水勾芡，淋入熟猪油，浇在上面即可。

火腿炖甲鱼

用料：甲鱼500克，火腿骨1/2条，绍酒1汤匙，火腿70克，熟猪肉10克，清汤3杯，香油、小葱、姜各适量，冰糖、胡椒粉少许。

做法：①将甲鱼头引出齐甲盖处颈部宰杀，流尽血水，放在80℃热水中浸烫，剥去皮膜，用刀沿甲壳四周划开，掀掉甲盖，去内脏（留下甲鱼蛋）、脚爪和尾，洗净，剁成3.3厘米长、2厘米宽的条块放入滚水锅内，煮至水再滚时捞出，再清洗一次。

②选用肥瘦相连的火腿切成4大块。火腿骨洗净沥干。
③取砂锅一只，先整齐地摆入甲鱼块，然后将火腿、葱（打结）、姜（拍松）和火腿骨围在甲鱼四周，加入清汤和绍酒，盖好盖，用大火煮滚撇去浮沫，放冰糖，改用小火炖1小时左右，去葱、姜和火腿骨不用，火腿取出切成片，放回锅中，淋上香油，洒上胡椒粉即可。

清炒鳝糊

用料：小鳝鱼 500 克，酱油 3 汤匙，熟火腿 15 克，绍酒 1 汤匙，肉汤 1 汤匙，香油、葱、姜、白糖、胡椒粉、生粉各适量。

做法：①将鳝鱼剖好，洗净，切成 5 厘长的小段。姜一半切丝一半切茸。火腿切丝备用。

②烧热锅，下油，烧至五成热时，下鳝鱼煸约 30 秒钟，加入酱油、盐、白糖、姜茸、绍酒和上汤，等鳝鱼丝烧上色，用生粉水勾芡，翻炒片刻，见卤汁包住鳝丝时，淋上香油，拌匀后起锅装入碟中。随即将鳝鱼糊中处揿凹，周围洒胡椒粉，碟边缘分别照“品”字形放上姜丝、火腿丝和葱花。置净锅大火上，放入香油烧至冒青烟时倒入鳝糊凹处迅速上桌即可。

腌鲜鳜鱼

用料：净鲜鳜鱼（桂鱼）1 条约 650 克，猪五花肉、熟笋片各 50 克，姜末、青蒜段各 25 克，白糖、湿淀粉各 2 茶匙，绍酒 3 茶匙，酱油 2 汤匙，上汤 3 杯，熟猪油 75 克。

做法：①在鱼身两面各剞几条斜刀花纹，放在风口处晾干。

②锅置大火上，放入熟猪油（60 克），烧至七成熟时，将鱼下锅煎至两面呈淡黄色时盛出。

③原锅中留少许油，下肉片、笋片略煸后，将鱼放入，加酱油、绍酒、白糖、姜末和上汤，用大火煮滚，再改用小火煮 40 分钟左右，待汤汁将干时，洒上青蒜，用生粉水勾薄芡，淋上熟猪油 15 克起锅即可。

红烧划水

用料：青鱼尾（或草鱼）350 克，酱油 3 汤匙，绍酒 1 汤匙，上汤、葱花、姜片、生粉各适量，白糖少许。

做法：①将青鱼从脐门处剁下尾部一段，用刀直切成 3 条长块，在中间鱼脊骨两边的肉面上，轻轻划上几道刀口。

②烧热锅，下油，至五成熟时，下鱼尾，加酱油、绍酒、白糖、盐、姜茸和上汤，盖上盖约烧 6 分钟，用手指撤鱼，感觉肉离骨即好，用生粉水勾芡，淋入香油，将鱼翻身后装碟，先将鱼背一块放在碟底，中间一块摆在鱼背上成十字形，最后横放鱼腹一块，鱼腹向上鱼尾翘起。再把葱花洒在锅内，然后将汤汁浇在鱼身上即可。

奶汁肥王鱼

用料：肥王鱼 1 尾（或其他鱼尾）约 750 克，猪瘦肉 50 克，葱白段、姜片各 10 克，白胡椒粉少许，上汤 8 杯，芫荽、生粉各适量。

做法：①将鱼去鳃，剖腹去内脏，洗净后，用刀在鱼身上两边划小柳叶刀花。猪瘦肉切成 3 厘米长、1.5 厘米宽的鸡冠形薄片。

②锅放在大火上烧热，下油，烧至七成熟时，放入上汤，再放入鱼、猪肉和葱、姜，盖上锅盖，将汤煮成奶汁，加盐，洒上白胡椒粉，出锅倒入汤碗。上桌时，随带芫荽 1 小碟佐食。

鱼咬羊

用料：桂鱼或鲫鱼 1 条约 400 克，羊腰窝肉 250 克，八角 2 个，酱油 3 汤匙，绍酒 1 汤匙，清汤 3 杯，姜、芫荽、胡椒粉、葱段、白糖各适量。

做法：① 将桂鱼去鳞腮，从脊背正中割一刀口，取出大骨及内脏，用水洗净。羊肉切成 3.3 厘米长、2 厘米宽的长方块，放入滚水中略烫，捞出沥干水。

② 烧热锅，下油，烧至五成热后，下羊肉煸炒几下，加适量水、酱油 1 汤匙、葱 2 段、姜 2 片、八角 1 个、适量白糖、盐，烧至八成烂时，拣去葱、姜、八角，将羊肉取出装入桂鱼腹内（用麻线捆住刀口，不使羊肉露出）。

③ 烧热锅，下油，烧至六成热时，放入桂鱼。鱼两面抹一点酱油，煎成两面金黄色时取出，去掉麻线，放在锅内，再加入余下的八角、葱、姜、绍酒、酱油、白糖、盐、清汤和烧羊肉的原汤，用小火煮滚，再㸆 30 秒钟，随后拣去葱段、姜片、八角，洒上白胡椒、芫荽即可。

菊花鱼

用料：桂鱼（或鲫鱼、草鱼）1 条约 500 克，猪肥膘肉 50 克，水发冬菇 6 朵，熟笋 12 克，熟火腿 10 克，鸡蛋约 2 只，小葱段适量，上汤约 1 杯，绍酒 2 茶匙，芫荽、姜片、生粉各适量。

做法：①将桂鱼剖好，去鳞、腮，洗净，先剁下头、尾，再剔取鱼身净肉，同肥膘肉、冬茹、笋子一起切成绿豆大的丁，放在碗内，再加上鸡蛋清（蛋黄另用）、生粉、味精、盐拌匀后，做成直径3.3厘米、1厘米厚的中间微凹的“菊花形鱼胚”，放在碟里（碟里先抹上油）。
②将火腿切成茸洒在鱼胚周围，鸡蛋黄蒸熟塌碎，放在“鱼胚”中心做花蕊。
③将鱼头、尾放滚水中烫过，放在碗里，加绍酒、味精、盐、葱、姜、上汤和“鱼胚”一起放锅内蒸20分钟左右，取出，拣去葱不用。
④取长腰碟一只，将鱼头、尾摆在碟头，中间用“菊花形鱼胚”排成鱼身，周围镶以芫荽，把蒸鱼的汤汁滗入炒锅煮滚，用生粉水勾芡，浇在鱼上面即可。

葡萄鱼

用料：青鱼肉350克，葡萄汁100克，青菜叶4片，鸡蛋1只，面包75克，面粉25克，葱段、姜片各10克，酱油25克，醋35克，白糖150克，生粉适量，香油少许。

做法：①鸡蛋磕入碗内，充分打散。面包去掉外层硬皮，上面粉，搓成粉屑。
②将鱼肉皮面朝下放砧板上，于肉面每隔2.5厘米用坡刀划花刀，再间隔1.5厘米横着划直花刀，刀口深至鱼皮，放入碗内，加葱、姜、盐、酱油，腌渍20分钟左右，拣去葱姜，将鱼肉沾匀蛋浆，再均匀洒一层面包粉，使粘满鱼肉及刀缝内。
③锅置大火上，下油烧至五成熟时，下入鱼，炸约3分

钟，鱼皮收缩并呈淡黄色、鱼肉张开成葡萄粒状，即捞起放碟内。

④青菜叶用滚水烫过，切成葡萄叶及梗的形状，镶在鱼肉旁，使成带枝“葡萄”状。

⑤炸鱼的同时，另取锅置大火上，加入葡萄汁、白糖、醋、酱油（15克）、盐，煮滚后用生粉水勾芡，淋入香油，起锅浇在碟中鱼上即可。

香腿蹄鸡

用料：猪蹄膀350克，老母鸡约500克，火腿二腕100克，水发香菇8朵，熟笋50克，冰糖少许。

做法：①将母鸡洗净，猪蹄洗净，放冷水锅中煮滚，捞起再洗一次。熟笋和香菇均切成片。

②将火腿二腕刮洗干净，放砂锅中，加适量水煮至五成烂时捞起横划几刀，再放回砂锅内，加入鸡、蹄膀和水（淹没为好），用大火煮滚，撇去浮沫，改用小火炖到鸡有五成烂时，放笋片、盐和冰糖，继续炖至香烂。

③将香菇片放入炖盅，用大火烧约1分钟取出鸡、蹄膀和火腿二腕，排放在汤碟内（分别排列，以突出三色），用香菇片在上面摆成花瓣形，浇以锅中汤汁即可。

杨梅丸子

用料：猪肉600克，鸡蛋2只，面包屑80克，杨梅汁200克，醋2汤匙，白糖4汤匙，香油、生粉适量。

做法：①选用三成肥七成瘦的猪腿肉，剁成肉泥，放在碗内将

- 鸡蛋打入，加盐、适量水拌匀，再加面包屑拌匀成馅。
- ②烧热锅，下油，烧至五成热时，将肉馅用手挤成象杨梅圆子大小的圆球，滚上面包屑，下锅炸至浮起，呈金黄色时，倒入漏勺沥干油。
- ③原锅中放入适量水，加白糖、醋、杨梅汁，在中火上溶化成卤汁，再用生粉水勾芡，随将炸好的肉丸倒入，翻炒片刻，淋上香油即可。

蛏干烧肉

用料：猪五花肉 350 克，蛏干 150 克，熟笋片 50 克，小葱末、姜末各少许，酱油 1 汤匙，白糖约 1 汤匙，绍酒 3 茶匙，生粉适量。

- 做法：**①将蛏干洗净置碗内，加入清水（淹没原料），上笼蒸熟取出，把蛏干捞起放在清水中，用筷子搅动，淘净杂质。蒸蛏干的原汁，过滤后备用。
- ②选用带皮的猪五花肉刮洗净，切成 1 厘米厚的长方片放在锅中，加入适量水，用大火煮滚，撇去浮沫，改用小火烧至五成烂时，加入姜末、白糖、绍酒、酱油、精盐、笋片、蛏干和原汁，继续烧至烂时，用生粉水勾芡，起锅装碟，洒上葱末即可。

鸡腿排骨

用料：猪排（脆骨连小排）350 克，猪瘦肉 150 克，鸡蛋 1 只，面包屑 50 克，姜汁 1 汤匙，绍酒 2 茶匙，番茄酱 1 小碟，葱末适量。

做法：①将排骨（脆骨连小排）洗净，剁成6厘米长的小段，放于碗内，加盐、姜汁、绍酒、味精少许抹匀，放锅中蒸至骨膜离骨时取出，每根排骨留1/2肉。
②将猪肉剁成泥，加入味精、姜汁、葱末和清水少许，搅拌均匀，再打入鸡蛋，加味精少许拌匀。
③将排骨肉的部分裹上一层肉馅，理成鸡腿形，沾匀面包屑，即成“鸡腿”生坯。
④烧热油锅，下油，烧至六成熟时，将“鸡腿”下锅炸至呈金黄色时，捞起即可，蘸蕃茄酱佐食。

寸金肉

用料：猪里脊肉175克，熟火腿25克，白芝麻仁60克，鸡蛋1只，面粉30克，小葱末10克，胡椒粉、味精各少许，绍酒1茶匙，葱姜汁1汤匙，香油、生粉各适量。

做法：①将猪里脊肉剔去筋膜，片成大薄片，用刀背轻轻排砸几下，使之松软，放在大碟里，加葱姜汁、白胡椒粉、绍酒、盐、味精用手抓拌浆好。鸡蛋磕入碗内，加适量生粉调成蛋糊，抹在肉片上备用。
②火腿切成细末，加适量生粉和葱末一起放在碗里拌匀成馅料，用肉片将馅料卷成如手指粗的条状，外面涂上一层蛋糊，滚上一层麻仁，制成寸金肉生坯。
③锅放中火上，下油烧至五成熟时，放入寸金肉生坯（注意火候，油温不能过高，否则芝麻易焦），炸至浮起，呈淡黄色时捞起，切成10厘米长的斜段，待油温升至六成熟时，再将寸金肉下锅炸15秒钟左右捞起，每段切成3小块装碟即可。

徽州圆子

用料：炒米 500 克，鸡蛋 1 只，熟猪肥膘肉 100 克，金桔 20 克，生猪肥膘肉 100 克，糖桂花 1 茶匙，白糖 300 克，蜜枣 25 克，青红丝、香油、青梅、生粉各适量。

做法：①将熟猪肥膘肉、金桔、蜜枣、青梅分别切成绿豆大的丁，放在碗内，加入白糖（200 克）、糖桂花拌匀，做成比杏核稍大的核心。另将生猪肥膘肉剁成泥，放在碗内打入鸡蛋，加生粉拌匀，再放入炒米拌匀，用手搓散成湿炒米。
②用手蘸冷水洒在一部分湿炒米上（用一点，洒一点，拌一点，如洒水面积过大，会影响炒米粘度），取一份湿炒米，放入手掌上，搓成一个直径约 5 厘米的薄饼，包入一个馅心，用手搓团成圆子，放在碟里。
③烧热锅，下香油，烧至五、六成熟时，下圆子，炸成金黄色时捞出装碟。
④在炸圆子的同时另用一炒锅，放入适量水、白糖、青红丝，用小火煮滚，淋上香油，均匀地浇在炸好圆子上即可。（炒米：将糯米淘洗净，蒸成干饭晒干搓散，放在锅内，加上干净细沙炒至米粒膨胀，呈白色盛出筛去细沙即成，也可用粳米代替。）

枇杷肝

用料：猪肝 300 克，鸡蛋黄 4 只，香菇蒂 10 克，面粉 100 克，青菜叶、葱花、姜茸、生粉、胡椒粉各适量。

做法：①将猪肝剁成泥，放碗内，加盐、葱花、姜茸、味精、胡椒粉少许、香油、生粉拌匀成馅。香菇蒂和青菜叶洗净。
②取小酒杯 12 只，每只小酒杯内抹一点香油，放入猪肝馅一份，中间插一根香菇蒂。全部做好后放在碟内，放锅内蒸约 7 分钟取出，去酒杯，即成“枇杷坯”。
③将蛋黄放在碗内，加盐、味精少许、面粉、适量清水调成糊。烧热锅，下油，烧至六成热时将“枇杷坯”挂糊下锅，炸至金黄时捞起装碟，四周围上青菜叶即可。

蒸香菇盒

用料：水发香菇 36 个，熟火腿末 25 克，猪瘦肉 200 克，鸡蛋 1 只，酱油 1 汤匙，上汤 1 杯，熟猪油、生粉、葱花、香油各适量。

做法：①将猪瘦肉剁成泥，放碗中，加火腿末、葱花、1/2 汤匙酱油、盐、白糖、味精、适量生粉和熟猪油，打入鸡蛋，拌匀成肉馅。
②香菇洗净，用上汤煮滚调味后捞出摊平，菇面向下，用砧板压平（泡香菇水去沉渣留用）。取其中 18 个，菇面向下摆在案板上，洒上适量生粉，每个菇上放一份馅心，用余下 18 个香菇一一盖起来，即成香菇盒生坯，整齐地摆在碟内，放锅中蒸 10 分钟左右。
③烧热锅，加入鸡汤、香菇水、酱油、盐和味精煮滚，用生粉水勾芡，淋上香油，浇在香菇盒上即可。

问政山笋

用料：净问政山笋（或春笋）500克，水发香菇50克，香肠50克，火腿骨1条，香油、生粉、白糖各适量。

做法：①将问政笋切成滚刀块。香肠、香菇（厚菇）切片。
②将切好的笋块放入砂锅中，加火腿骨和水（淹没笋），用大火煮滚后改用小火炖15分钟。
③将炖好的笋放另一锅中，加入香肠、香菇、白糖、盐翻炒片刻，待汤汁烧干时，取出火腿骨，再用生粉水勾芡，淋上香油即可。

安徽卤舌

用料：鲜猪舌500克，绍酒750克，酱油200克，冰糖25克，五香料10克，姜、葱各适量。

做法：①将猪舌洗净，放滚水中煮至浮沫漂起捞出，刮去舌苔膜，洗净。五香料用布袋装好，扎紧袋口。
②取大砂锅一只，放火上，倒入绍酒、酱油、冰糖、盐、葱（打结）、姜（拍松）和五香料袋，放入猪舌煮至六成烂时，端锅离火，原料留锅中浸养。食用时取出猪舌，除去舌根骨，切片装碟即可。

炸牛肉

用料：牛腱子肉750克，小葱结15克，姜片25克，酱油100克，白糖3茶匙，八角3个，香油适量。

做法：①将牛肉横着纹路，切成约3厘米长、0.6厘米宽的薄片，放入滚水锅内余净血水捞出晾干。将锅内煮牛肉的汤水撇去浮沫倒在汤碗中，除去沉淀脚渣留用。
②烧热锅，下油，至五成热时，将牛肉片下锅里炸2分钟左右，倒入漏勺沥去油。
③在原锅中留少量油，将葱、姜、八角一起放在锅内煸炒一下，加酱油、白糖、盐、牛肉和煮牛肉的原汤煮滚，用大火烧至汤汁浓稠时再加入味精，汤将收干时出锅，放香油内浸泡1至2小时，即可捞出沥去油装碟上桌。

熘炸仔鸡

用料：肥净仔鸡1只约750克，蒜头8瓣，青辣椒25克，醋1汤匙，酱油约2汤匙，白糖1汤匙，生粉各适量。

做法：①将仔鸡剖好（留肫、肝）洗净，剔去大骨，剁成3厘米见方的块，肫、肝切成小块，放在碗内，加入1/2汤匙酱油、适量生粉拌均匀。
②将青辣椒洗净，切成片。蒜瓣拍碎。取碗一只，放入酱油、醋、白糖、生粉调成卤汁。
③烧热锅，下油，烧至七成热时，下浆好的鸡块，炸至呈金黄色时捞起。待油温升至八成热时，将鸡块下锅再炸至金红色，倒入漏勺沥油。
④锅内留适量油烧热，下蒜瓣、青辣椒煸炒出香味，倒入卤汁煮滚，加入鸡块翻炒片刻，淋上香油即可。

清香砂焐鸡

用料：仔母鸡 1 只约 1250 克，水发香菇 150 克，肥瘦火腿 25 克，猪网油 250 克，荷叶 2 张，瘦肉丝 75 克，熟笋丝 50 克，青豆 5 克，鹌鹑蛋 20 只，青菜丝 10 克，蛋黄糕丝、瘦火腿丝各 15 克，熟鸡丝 50 克，鳜鱼肉馅 75 克，面粉 750 克，葱白 150 克，姜 75 克，花椒 10 克，葱花、甜面酱、辣酱油各 1 小碟，绍酒 1 汤匙，酱油约 2 汤匙，香油适量。

做法：①将鸡宰杀，从翅下开一刀口，取出内脏洗净沥干。葱姜拍碎加入绍酒、酱油搅拌放入鸡肚内浸渍入味；香菇（100 克）加汤、盐、香油烧烩入味装入鸡肚内。
②将网油洗净凉干捶平油梗，将鸡身擦遍用葱姜、花椒、肥瘦火腿剁成的泥，用网油包裹起来，再用荷叶包裹均匀，用细绳捆扎紧。
③取面粉（500 克）加水及适量盐调成厚糊状，涂抹在荷叶上抹匀抹平，埋入事先炒热的白砂锅内，放在火上焐约 2 小时左右，见外壳裂开，散发出鸡香味即好。装碟时先剥去外壳，斩下鸡头、尾、翅、爪，摆成鸡形，鸡肉拆骨放在中间作鸡身。
④鹌鹑蛋煮熟去壳入油锅炸成虎皮蛋，分别直切成 2 半，逐个瓤上鱼馅及绿菜叶丝、蛋糕丝、火腿丝，制成凤尾鹌鹑蛋，上笼蒸熟，排围在鸡的四周即成。
⑤将面粉（250 克）开水烫后，做成 12 个薄饼（内放葱花、火腿末、香油），小火坑熟，随菜上桌即可。

炸二丝卷

用料：鸡脯肉 200 克，熟火腿 30 克，猪网油 125 克，籼米粉 30 克，鸡蛋 1 只，鸡蛋清 1 只，甜米酒 1 汤匙，面粉 1 汤匙，甜酱 1 小碟，花椒粉、葱花各适量。

做法：①将鸡脯肉（剔去筋膜）和火腿均切成丝，放碗内加盐、葱花、鸡蛋清、甜米酒、味精和籼米粉 10 克拌匀。
②将猪网油洗净晾干切成大小相等的 4 块，铺平洒匀面粉，每块放入鸡丝、火腿丝，理成长条，包卷成如小手指粗的长条 4 根，洒上面粉。鸡蛋打入碗内，加入籼米粉调成蛋糊。
③烧热锅，下油，烧至四成熟时，将鸡丝卷涂匀蛋糊下锅，炸至内熟外黄时捞出，斜切成片装碟，洒上花椒盐，与甜酱一起食用即可。

徽州蒸鸡

用料：肥母鸡 1 只约 1000 克，板栗 200 克，酱油约 1 汤匙，绍酒约 1 汤匙，鸡汤约 2 杯，冰糖少许。

做法：①将鸡从脊背处剖开，取出肠脏，洗净沥水。板栗煮熟后剥壳除内衣。在鸡肋骨处用刀尖扎几下（不要扎破皮），在鸡大腿内侧，顺鸡形用刀划一下。
②将鸡放入滚水中焯至鸡皮绷紧，浮沫漂起，捞出沥水，涂抹一层酱油，下油锅炸至鸡皮呈金红色时捞出沥油。
③将鸡脯向下放在碗里，摆上板栗肉，洒上盐、冰糖、绍酒，加上汤，和葱（打结）、姜（拍松），放锅内用大

火蒸至鸡肉熟烂时取出，拣去葱、姜，反扣在碟中即可。

凤炖牡丹

用料：老母鸡 1 只约 1000 克，火腿片 50 克，猪肚 1/2 只，姜片、葱结适量，冰糖少许。

做法：①将鸡从背脊剖开，掏出内脏和鸡素（内脏另作他用）洗净，放清水锅中煮滚，取出。另把猪肚洗净，放汤锅中煮至四成熟捞起，将鸡和猪肚一起放在砂锅内，加水（浸过面），用大火煮滚，捞去浮沫，改用小火炖至鸡六成烂时放盐、姜片、冰糖和火腿片继续细炖。
②待鸡、肚炖至九成烂时，捞起，剔去鸡的硬骨（外皮不要剔破），放在大汤碗一边，鸡头朝向碗的中心。另将猪肚切成 1 厘米宽的条，放在汤碗另一边，摆成“牡丹花”形状，中间放火腿片作花蕊。
③将原汤倒入盛有鸡、肚的汤碗中，加入葱结，放锅中蒸 5 分钟左右取出，拣去葱结即成。

四色汤菜

用料：青菜 500 克，熟火腿（中方）15 克，熟鸡脯肉 50 克，水发香菇 12 朵，上汤 4 杯，香油适量。

做法：①将青菜洗净，放入滚水中，浸烫一下捞出，切成 3.3 厘米长的段（留 100 克菜茎备用）放汤碗中。
②将火腿和鸡脯肉都切成 5 厘米长、2 厘米宽的片。香菇去蒂（大的切成小块）。将火腿、香菇、菜茎和鸡脯肉

分4色整齐地排放汤碗中，加鸡汤、盐、香油，放锅中蒸约10分钟即可。

馄饨鸭子

用料：光肥鸭1只约1000克，猪肉馄饨25只，葱、姜各适量，白糖少许。

做法：①将光肥鸭从背脊剖开，去内脏洗净，剁成4大块（两块鸭腿和两块胸脯连大腿，其余部分留作他用），放滚水中至鸭皮收缩绷紧，血沫浮起时，捞出洗净。
②将鸭肉分放在4只砂锅中，每只加水6杯、适量姜（拍松）、葱（打结）、白糖，用大火煮滚，加盐，改用小火炖至酥烂时将馄饨下入水锅中，盖上盖，连锅上桌即可。

葱油蒸鸭

用料：光肥鸭1只约1500克，葱8条，醋1茶匙，花椒、生粉各适量。

做法：①将鸭从脊背处剖开，取出内脏洗净沥水。用适量生粉均匀地抹在鸭身上。取葱5克打结，其余切成3.3厘米长的葱白段。
②烧热锅，下油，烧至七成熟时，鸭肚向下放入锅中，炸至外皮起小泡时捞出，倒去锅中炸油。
③原锅放在大火上，加4杯水、醋、花椒、盐和鸭煮至滚时撇去浮沫，盖上盖，用小火焖烧约5分钟，取出放碟内（鸭肚向上），放葱结上笼蒸约2小时至鸭酥烂时取

出。拣去葱结不用。

④炒锅放火上，下油，烧至五成熟时下葱白段，炸至葱呈金黄色时，连油带葱浇在鸭身上即可。

黄山炖鸽

用料：光白鸽 2 只约 500 克，黄山药（或淮山）100 克，绍酒 1 汤匙，冰糖少许，葱结、姜、上汤各适量。

做法：①将黄山药削去外皮洗净，切成薄片，放滚水中略烫片刻捞起。将鸽子从腹部（接近肛门附近）开一小口，掏出内脏（留肫肝）洗净。

②将鸽子下滚水中烫过，捞起再清洗一次放在汤碗内，加入山药片、葱结、姜（拍松）、盐、冰糖、绍酒和上汤（浸过面），用一个大碟盖在汤碗上，放锅内用大火蒸 2 小时左右，取出淋上香油即可。

红烧果子狸

用料：果子狸肉 500 克，净梨 150 克，小葱结、绍酒各 10 克，姜块、冰糖各 15 克，酱油、熟猪油各 50 克。

做法：①将狸肉用温水泡软，洗净，剁成 4 厘米见方的块，放入盛有第 2 遍淘米水（不经过淘米水煮，肉不易烂）的锅中，大火煮滚后，捞出沥干水。梨切成桔瓣块。

②烧热锅下油，至六成熟时，放入狸肉炒透，加水与肉平，再加冰糖、绍酒、酱油、盐、葱结、姜块（拍松），煮滚后改用小火烧至八成烂时，拣去葱结、姜块，放入梨块，至梨酥烂时，转用大火烧至汤汁粘稠即可。

清蒸花菇

用料：水发花菇 50 克，上汤约 3 杯，香油适量。

做法：①将花菇去蒂洗净，菇面朝上放在汤碗内，加入盐、汤和浸泡花菇的水（滤去沉渣），淹没花菇，取一只大碟盖在汤碗上。
②将碗放锅内，用大火蒸 15 分钟左右，取出去盖，淋上香油即可。

炸蜜枣

用料：蜜枣 500 克，鸡蛋 4 只，面粉 100 克，白糖适量。

做法：①将蜜枣放锅中隔水蒸约 5 分钟取出，去核。鸡蛋打入碗内，加入面粉和少量清水调成蛋糊。
②烧热锅，下油至五成熟时，将蜜枣涂上蛋糊下锅，炸至金黄色捞出沥油装碟，洒上白糖即成。

三丝菜心

用料：冬笋肉 50 克，熟火腿 25 克，香菇（水发）25 克，青菜心 750 克，上汤约 1 杯，生粉适量，香油少许。

做法：①将青菜心洗净沥水，切成 6.6 厘米左右的条。冬笋洗净切丝。香菇除蒂洗净切丝。火腿切成丝。
②烧热锅，下油，烧至五成熟，将菜心下锅划油，倒入漏勺沥去油。
③原锅放火上，倒入菜心，加盐炒一下靠在一边；将火

腿（减肥、七成瘦）、香菇、冬笋三种丝放在菜心的另一边，加入汤，盖上盖焖约1分钟去盖，加入味精，用生粉调稀勾薄芡，淋入香油起锅，菜心盛碟底，三丝盖顶即可。

火腿炖鞭笋

用料：净鞭笋400克，火腿100克，火腿骨1/2根，冰糖少许，香油适量。

做法：①将火腿和火腿骨洗净，放在砂锅中，倒入适量清水。另将鞭笋切成3.3厘米长的斜刀块，放入砂锅内。
②将砂锅置火上，用大火煮滚，撇去浮沫，放冰糖，改用小火炖2小时左右，待鞭笋由白变黄时，加入盐、香油再炖约10分钟，拣去火腿骨，将鞭笋盛入大汤碗里，火腿切成3.3厘米长的片盖在鞭笋上，倒入原汤汁即可。

栗枣汤

用料：板栗200克，蜜枣200克，红枣100克，冰糖100克。

做法：①红枣用水洗净。板栗切成两半，煮熟剥壳去内衣备用。
②将红枣、板栗放锅内，加水上火煮熟后，再将蜜枣、冰糖下锅，同炖至蜜枣熟透即可。