简单烹饪 轻松料理

主编 秋实

大众菜谱

DaZhong CaiPu

888样

美食专家
郑重推荐

健康新理念
美食新天地

内蒙古科学技术出版社

大众菜谱888样

DaZhong CaiPu

随着社会的不断发展，人们的生活节奏越来越快。然而，如何在快节奏的生活当中更好的享受生活，饮食则是不可忽视的一个重要方面。本书精选大众菜肴888样，帮您重新找回厨房烹饪的乐趣，享受健康美食，使您的生活简单而充实，厨房长久飘香。

责任编辑：乌日图那斯图
封面设计：李自如

ISBN 7-5380-1226-5

9 787538 012262 >

ISBN 7-5380-1226-5/Z·171
定价：13.80 元

美味食谱

大众菜谱

888样

DaZhong CaiPu

主编 秋实

内蒙古科学技术出版社

食物相克中毒图解

解		解		解		解	
地浆水	鹌鹑 李子	绿豆	肝脏 雀肉	冬瓜汁	李子 鲭鱼	鸡尿白	田螺 南面
解		解		解		解	
藕节	柿子 毛蟹	胡荽	蛤 田螺	大蒜汁	毛蟹 柑橘	黑豆甘草	鳗 牛肝
解		解		解		解	
地浆水	牛肝 鳗	地浆水	生花生仁 螃蟹	鸡尿白	雀肉 李子	绿豆	牡蛎 红糖
解		解		解		解	
鸡尿白	李子 鸡肉	地浆水	鱿鱼 柿子	糯米	毛蟹 茄子	地浆水	燃桑枝柴 鳝鱼
解		解		解		解	
地浆水	田螺 玉米	蟹	红枣 鳝鱼	地浆水	牛乳 菠菜	柑橘皮	毛蟹 香瓜
解		解		解		解	
蟹	南瓜 鳝鱼	绿豆	猪肉 田螺	橄榄汁	鳖 芹菜	黑豆甘草	柴鱼 南瓜
解		解		解		解	
韭菜汁	红薯 石榴	地浆水	竹笋 羊肝	人乳和豉汁	犬肉 蒜头	黑豆甘草	鲫鱼 蜜
解		解		解		解	
绿豆	牛乳 生鱼	地浆水	冰 田螺	地浆水	守宫屎 米饭	黑豆甘草	鳗 酸醋

蜜饯鲜贝

原料 蜜饯100克，鲜贝300克，油菜250克，淀粉50克，甜椒1个，XO酱20克，精盐、味精各适量。

做法 1.将鲜贝以热水烫至八分熟捞起，从中间剖开。

2.将蜜饯切成薄片，塞入鲜贝中间，撒上淀粉后，炸至金黄色即捞起。

3.锅中留油少许煮熟XO酱(可依个人口味添加盐和味精)，再放入炸好的蜜饯鲜贝，快炒一下即起锅。

4.油菜及甜椒切片并过水后，排盘装饰，再将鲜贝排于中央即可。

石榴虾松

原料 番石榴3个，虾仁500克，油条1根，芹菜少许，荸荠6粒，味精、米酒、胡椒粉、精盐各适量。

做法 1.番石榴去皮剖半，中间挖空，泡盐水后，用刀刻出锯齿形状。番石榴皮泡盐水，沥干后切碎备用。虾仁洗净剁碎，油条、芹菜、荸荠切末备用。

2.热锅下油，先将虾仁炒熟捞起，再放油条炸至金黄色捞起。芹菜末、荸荠末下锅爆香后，放入虾仁、油条及味精、米酒、胡椒粉、精盐，用文火拌炒，起锅前加入番石榴末。

3.最后，将炒好的石榴松到入番石榴盅内即可。

济南小蒸饺

原料 小水饺8个，玉米粒、胡萝卜、青豆粒各10克。花生油、精盐、味精、白糖、水淀粉各适量。

做法 1.玉米粒洗净，胡萝卜去皮切成粒，青豆粒洗净待用。

2.蒸锅烧开水，碟内摆入小水饺，用中火蒸8分钟拿出。

3.烧锅下少许油，注入清汤，加入玉米粒、胡萝卜粒、青豆粒烧开，调入精盐、味精、白糖，用水淀粉勾芡，淋到蒸好的水饺上即成。

清拌三丝

原料 白萝卜200克，胡萝卜100克，黄瓜1条，精盐，麻油各适量。

做法 1.白萝卜和胡萝卜去皮切丝，用盐腌5分钟，以清水洗去盐分，并沥干水分，小黄瓜切细丝。

2.盘中放入胡萝卜和白萝卜丝及黄瓜丝，淋上麻油拌匀即可。

三色水果虾

原料 草虾6只，龙眼6粒，木瓜1只，小黄瓜1条，高汤、味精、米酒、精盐、水淀粉各适量。

做法 1.草虾洗净，去头及外壳，留尾，从中剖一刀不切断。

2.小黄瓜、木瓜用挖球器各挖6粒备用。

3.龙眼去壳与小黄瓜球、木瓜球排放与草虾仁上，蒸4～5分钟左右端出。

4.热炒锅，放高汤、味精、米酒、精盐煮开后，用水淀粉勾芡淋于三色水果虾上即可。

水梨田鸡腿

原料 青椒、红椒、香菇各少许，水梨半只，田鸡腿(去骨)400克，精盐、味精、米酒、胡椒粉、淀粉各适量。

做法 1 水梨削皮，以挖球器挖出小水梨球，香菇、青椒、红椒切成菱形。

2 田鸡腿洗净去骨，切成小块。

3.将水梨、香菇、青椒、红椒、田鸡腿肉放入锅，加精盐、味精、米酒、胡椒粉拌炒，再用淀粉加水勾芡即可。

前　言

随着人们生活水平的日益提高，丰富多样的食品不断涌现，饮食菜谱也越来越丰富起来。人们渐渐改变了陈旧落后的饮食习惯，不断追求着高品位的生活方式。然而与这些进步不相合谐的却是：人们的生活节奏越来越快，厨房的门却……街上的餐馆越来越多，卫生条件却……酒店的档次越来越高，兜里的钱却……

厨房虽小，却在人们的日常生活中占据着重要位置。如何才能让人们摆脱紧张忙碌工作的拖累，重塑厨房生活的信心，体味健康、美味的私家厨艺？本书愿为你解此烦忧，为此我们精选大众家常菜肴 888 样，相信道道精选的美味，定会吸引你的鼻窍，指挥你的双手，大开你的肠胃，滋补你的身体，丰富你的生活。

美味食谱

大众菜谱888样

DA ZHONG CAI PU

主编 秋实

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

大众菜谱888样/秋实主编. —赤峰:内蒙古科学技术出版社,2004.6
ISBN 7-5380-1226-5

Ⅰ.大… Ⅱ.秋… Ⅲ.菜谱 Ⅳ.TS972.12

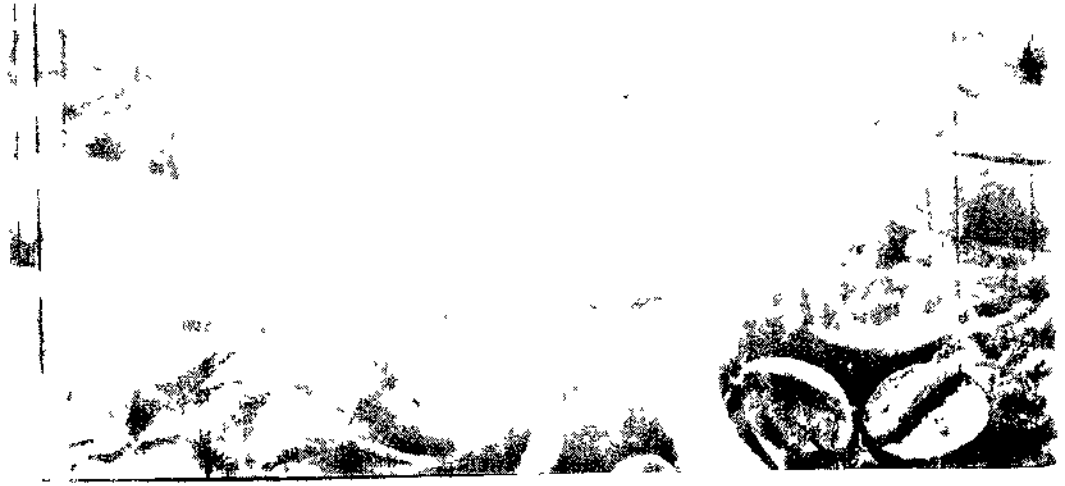
中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第043650号

出版发行/内蒙古科学技术出版社
地　　址/赤峰市红山区哈达街南一段4号
电　　话/(0476)8224848　8231924
邮　　编/024000
责任编辑/乌日图那斯图
封面设计/李自茹
印　　刷/大板金源民族印刷厂
开　　本/880×1230　1/32
印　　张/12.75
字　　数/348千字
版　　次/2004年6月第1版
印　　次/2004年6月第1次印刷
定　　价/13.80元

前　言

随着人们生活水平的日益提高，丰富多样的食品不断涌现，饮食菜谱也越来越丰富起来。人们渐渐改变了陈旧落后的饮食习惯，不断追求着高品位的生活方式。然而与这些进步不相合谐的却是：人们的生活节奏越来越快，厨房的门却……街上的餐馆越来越多，卫生条件却……酒店的档次越来越高，兜里的钱却……

厨房虽小，却在人们的日常生活中占据着重要位置。如何才能让人们摆脱紧张忙碌工作的拖累，重塑厨房生活的信心，体味健康、美味的私家厨艺？本书愿为你解此烦忧，为此我们精选大众家常菜肴888样，相信道道精选的美味，定会吸引你的鼻窍，指挥你的双手，大开你的肠胃，滋补你的身体，丰富你的生活。



目　录

一、蔬菜类 …… (21)
醋熘白菜 …… (21)
茄汁白菜卷 …… (21)
煎蒸白菜卷 …… (22)
栗子烧白菜 …… (22)
葱烧海米辣白菜 …… (23)
油焖白菜心 …… (23)
蟹黄扒白菜 …… (24)
鸡蓉扒白菜心 …… (24)
滑肉白菜 …… (25)
扒海米白菜 …… (25)
三鲜白菜卷 …… (26)
拌酸辣白菜丝 …… (27)
白菜拌海带丝 …… (27)
白菜叶烧麦 …… (27)
千层白菜 …… (28)
爽口白菜 …… (28)
香辣白菜 …… (28)
素什锦白菜卷 …… (29)
清汤鲜贝白菜墩 …… (29)
番茄扒白菜 …… (30)
家常熬白菜 …… (30)
鱼香白菜 …… (30)
沙锅白菜 …… (31)
油吃菜心 …… (31)
宫廷辣白菜 …… (32)
肉烧白菜 …… (32)
冰镇酸辣白菜 …… (32)
朝鲜泡菜 …… (33)
四川泡菜 …… (33)
炒甘蓝块 …… (34)
番茄菜包 …… (34)
芥末堆 …… (35)
辣白菜 …… (35)
蒸素菜卷 …… (35)
芝麻拌白菜丁 …… (36)
大酱白菜 …… (36)
白菜豆腐丁 …… (36)
炝辣白菜 …… (37)
甘蓝泡菜 …… (37)
速腌白菜帮 …… (37)
奶油白菜 …… (38)
金边白菜 …… (38)
红焖白菜 …… (39)
炸白肉萝卜丸子 …… (39)
松炸萝卜丸子 …… (39)
煎萝卜丝饼 …… (40)
酸辣萝卜条 …… (40)
宫廷素燕菜 …… (41)
萝卜丝烹汤 …… (41)

赛泡菜 …… (41)
奶汤萝卜丝鲫鱼 …… (42)
萝卜丝海带汤 …… (42)
糖拌萝卜丝 …… (43)
兔肉炖萝卜 …… (43)
炸胡萝卜丸子 …… (43)
糖醋心里美萝卜 …… (44)
凉拌萝卜叶 …… (44)
花生米拌萝卜干 …… (44)
麻香胡萝卜条 …… (45)
甜酸辣三丝 …… (45)
茄汁红玉 …… (45)
拔丝红玉 …… (46)
胡萝卜色拉 …… (46)
香菜拌水萝卜 …… (47)
凉拌西芹 …… (47)
黄豆芹菜 …… (47)
芹菜叶拌香干 …… (48)
芹菜拌干丝 …… (48)
海米蜇皮拌芹菜 …… (48)
蒜酱芹菜叶 …… (49)
酸辣芹菜 …… (49)
芹菜五香豆 …… (49)
大酱拌芹菜 …… (50)
芹菜拌腐竹 …… (50)
海米拌芹黄 …… (50)
五香芹菜豆 …… (50)
腌芹菜叶 …… (51)
雪花菠菜 …… (51)
松炸菠菜盒 …… (52)
卤菠菜 …… (52)
菠菜炒豆腐 …… (52)
菠菜泥 …… (53)
鱼蓉菠菜心 …… (53)
麻酱拌菠菜 …… (53)
姜汁菠菜 …… (54)
奶汁菠菜心 …… (54)
翡翠鸡粥 …… (54)
菠菜豆腐汤 …… (55)
海米炝菠菜 …… (55)
香菇扒空心菜 …… (56)
素炒木犀韭菜 …… (56)
虾皮炒韭菜 …… (56)
韭黄炒鸡丝 …… (57)
韭菜摊鸡蛋 …… (57)
蛋丝拌韭菜 …… (57)
炸茄片 …… (58)
油吃龙子 …… (58)
脆皮茄条 …… (59)
煎茄饼 …… (59)
香拌茄丝 …… (60)
麻酱拌茄子 …… (60)
鱼香茄条 …… (61)
糖醋茄条 …… (61)
酱焖茄子 …… (62)
酱汁拌茄子 …… (62)
多味茄泥 …… (62)
清蒸茄子 …… (63)
酸辣茄片 …… (63)
蒸酱茄子 …… (63)

麻酱拌番茄 …… (64)
东坡茄子 …… (64)
炒木犀柿子 …… (65)
糖拌西红柿 …… (65)
炝西红柿 …… (65)
酿蒸西红柿 …… (66)
拔丝西红柿 …… (66)
蜜汁西红柿 …… (67)
蒜味西红柿 …… (67)
黄瓜拌西红柿 …… (67)
腌黄瓜 …… (68)
花生米拌黄瓜 …… (68)
黄瓜炒鸡蛋 …… (69)
黄瓜拌粉丝 …… (69)
糖醋黄瓜 …… (69)
凉拌小黄瓜 …… (70)
蒜泥拌黄瓜丝 …… (70)
脆辣黄瓜条 …… (70)
酿黄瓜 …… (71)
姜末拌黄瓜 …… (71)
蒜香黄瓜丝 …… (72)
麻酱拌黄瓜 …… (72)
红烧冬瓜 …… (72)
香酥冬瓜 …… (72)
虾皮烧冬瓜 …… (73)
扒冬瓜球 …… (73)
酿馅冬瓜 …… (74)
海米冬瓜汤 …… (74)
凉拌苦瓜 …… (74)
干煸苦瓜 …… (75)
酿苦瓜 …… (75)
丝瓜汤 …… (76)
香菇烧丝瓜 …… (76)
鱼香南瓜 …… (77)
拔丝南瓜 …… (77)
蒜泥拌角瓜丝 …… (78)
海米烧角瓜 …… (78)
辣炒瓠瓜丝 …… (79)
西葫芦夹 …… (79)
熘翡翠片 …… (80)
拔丝西瓜 …… (80)
什锦西瓜 …… (81)
麒麟送子 …… (81)
拔丝莲子 …… (82)
冰糖莲子 …… (82)
人参莲子羹 …… (83)
薏米莲子粥 …… (83)
莲子糕 …… (84)
虾米烧莴笋 …… (84)
笋叶豆腐汤 …… (84)
芝麻笋片 …… (85)
母子相会 …… (85)
红烧冬笋 …… (86)
素笋汤 …… (86)
茄汁芦笋 …… (86)
酿炸洋芋蛋 …… (87)
京糕土豆盒 …… (87)
土豆泥 …… (88)
美式炸土豆 …… (88)
欧式炸土豆丸子 …… (88)

鸡蛋拌土豆泥 …… (89)
青豌豆拌土豆泥 …… (89)
鱼香土豆条 …… (90)
德式煎土豆片 …… (90)
麻辣土豆块 …… (90)
麻辣莴丝 …… (91)
土豆烧牛肉 …… (91)
土豆青椒丝 …… (91)
酿地瓜 …… (92)
清蒸地瓜块 …… (92)
麻酱地瓜条 …… (93)
蜜汁地瓜 …… (93)
松炸山药夹 …… (93)
水晶山药球 …… (94)
糖醋山药 …… (94)
拌荸荠 …… (95)
茭白丝炒蛋 …… (95)
茄汁茭白 …… (95)
油辣茭白 …… (96)
香椿炒鸡蛋 …… (96)
香椿豆腐卷 …… (97)
香椿拌豆腐 …… (97)
松炸菜花 …… (97)
番茄菜花 …… (98)
香菇烧菜花 …… (98)
雪衣金针菜 …… (99)
海米玉片烧油菜 …… (99)
奶油菜心 …… (99)
生菜豆腐汤 …… (100)
炒木犀尖椒 …… (100)
煎酿青椒 …… (101)
腌拌青椒块 …… (101)
凉拌青椒丝 …… (101)
青椒豆腐皮 …… (102)
香拌青椒丝 …… (102)
天津辣酱 …… (102)
青椒拌茄子 …… (103)
麻辣黄豆 …… (103)
油酥豆 …… (103)
炒焖黄豆 …… (104)
芝麻拌藕片 …… (104)
椒油炝藕片 …… (105)
酸辣藕片 …… (105)
姜丝拌藕片 …… (105)
酸甜藕片 …… (106)
卷心菜卷 …… (106)
酸辣卷心菜 …… (107)
二、食用菌类 …… (108)
扒鲜蘑冬瓜球 …… (108)
蚝油扒蘑菇 …… (108)
番茄烧鲜蘑 …… (109)
椒油鲜蘑 …… (109)
鲜蘑冬笋 …… (109)
鲜蘑火腿冬瓜夹 …… (110)
鲜蘑扁豆 …… (110)
蘑菇扒豆苗 …… (111)
凉味脆鲜蘑 …… (111)
烩鲜蘑 …… (112)
蘑菇红苕酥 …… (112)
蘑菇菜心 …… (113)

冬菇扒豆腐 …… (112)
冬菇金针菜 …… (113)
冬菇扒菠菜 …… (114)
冬菇烧菜花 …… (114)
冬菇豆腐泡 …… (115)
冬菇扒茼蒿 …… (115)
冬菇炒菠菜 …… (116)
香菇烧菜心 …… (116)
卤香菇素鸡 …… (116)
香菇锅巴 …… (117)
香菇扒木耳菜 …… (117)
香菇西兰花 …… (118)
糖水木耳汤 …… (118)
冰镇黑木耳 …… (118)
炒鸡蓉银耳 …… (119)
枸杞炖银耳 …… (119)
人参银耳汤 …… (120)
烩双耳 …… (120)
冰镇蒜味银耳 …… (120)
红烧猴头菇 …… (121)
鲜猴头菇 …… (121)
干烧青头菌 …… (122)
蘑菇红菩酥 …… (122)
蘑菇菜心 …… (122)
鸡泥金针菇 …… (123)
蚝油扒北菇 …… (123)
口蘑菜心 …… (124)
平菇烧豆腐 …… (124)
炒木犀黑菜 …… (125)
珍珠黑菜汤 …… (125)
三、豆制品类 …… (126)
酥炸豆腐排 …… (126)
油炸豆腐 …… (126)
炒豆腐脑 …… (127)
雪中送炭 …… (127)
虎皮豆腐 …… (127)
肉丁豆腐 …… (128)
翡翠豆腐羹 …… (128)
韭菜花拌豆腐 …… (129)
水晶豆腐 …… (129)
盐水豆腐 …… (129)
小葱拌豆腐 …… (129)
香椿拌豆腐 …… (130)
菠菜拌豆腐 …… (130)
番茄拌豆腐 …… (130)
松花蛋拌豆腐 …… (131)
咸蛋拌豆腐 …… (131)
玛瑙豆腐 …… (131)
肉末拌豆腐 …… (132)
干珠豆腐 …… (132)
脆皮豆腐 …… (133)
肉松拌豆腐 …… (133)
拌红白绿 …… (133)
腐乳汁豆腐松 …… (134)
糟豆腐 …… (134)
小辣椒拌豆腐 …… (135)
榨菜末拌豆腐 …… (135)
八宝豆腐 …… (135)
金玉满堂 …… (136)
什锦豆腐 …… (136)

麻婆豆腐 …… (137)
家常豆腐 …… (137)
东坡豆腐 …… (138)
鱼香豆腐 …… (138)
鱼头豆腐 …… (139)
珍珠豆腐汤 …… (139)
腐皮松 …… (139)
口袋豆腐 …… (140)
三鲜豆腐包 …… (140)
沙锅豆腐 …… (141)
素豆腐盒 …… (141)
花生米拌干丁 …… (142)
白菜心拌干丝 …… (143)
五香干豆腐 …… (143)
香干炒芹菜 …… (143)
怪味干丝 …… (144)
豆腐干拌芹菜 …… (144)
熏干豆腐肉卷 …… (144)
百叶扣肉 …… (145)
千张鸭子 …… (145)
拌干豆腐丝 …… (146)
五丝腐皮卷 …… (146)
韭菜炒豆腐 …… (146)
素火腿 …… (147)
海蜇拌豆腐皮 …… (147)
白菜炖冻豆腐 …… (148)
冻豆腐炖排骨 …… (148)
冻豆腐炖牛肉 …… (149)
沙锅冻豆腐 …… (149)
虾米烧腐竹 …… (149)
沙锅腐竹 …… (150)
炸枣泥腐皮卷 …… (150)
八仙闹海 …… (151)
卤花生 …… (151)
糖拌花生米 …… (152)
五香花生米 …… (152)
琥珀花生 …… (152)
五香茶花生 …… (152)
脆甜花生米 …… (153)
拌香黄豆 …… (153)
油炸麻辣豆 …… (153)
煮五香黄豆 …… (154)
卤五香豆 …… (154)
蒜泥拌蚕豆 …… (154)
麻辣蚕豆 …… (155)
洋葱拌蚕豆 …… (155)
拌绿豆芽 …… (155)
干煸黄豆芽 …… (156)
黄豆芽炖豆腐 …… (156)
醋烹绿豆芽 …… (156)
姜末拌豆角 …… (157)
蒜泥拌豆角 …… (157)
柿椒炝豆角 …… (158)
糖拌豆角丝 …… (158)
五香豆角丁 …… (158)
多味扁豆 …… (158)
四、猪肉类 …… (160)
凉拌白肉 …… (160)
酸菜拌白肉 …… (160)
粉皮拌白肉 …… (160)

大众菜谱888种
DAZHONGCAIPU

拌肉丝菠菜 …… (161)
熏猪肉 …… (161)
卤肉 …… (162)
炒肉拉皮 …… (162)
叉烧肉 …… (162)
压肉 …… (163)
泡菜肉末 …… (163)
酱腌肉 …… (164)
香糟肉片 …… (164)
海带酥肉 …… (165)
五香肉 …… (165)
水晶肉 …… (166)
腐乳扣肉 …… (166)
坛子肉 …… (167)
冬瓜烧肉 …… (168)
胡萝卜烧肉 …… (168)
扣肉冬瓜 …… (169)
外婆回锅肉 …… (169)
荷叶粉蒸肉 …… (169)
水煮肉片 …… (170)
梅菜扣肉 …… (170)
蒜泥白肉 …… (171)
鱼香肉丝 …… (171)
红烧肉 …… (172)
东坡肉 …… (172)
蚂蚁上树 …… (172)
油菜回锅肉 …… (173)
干菜焖猪肉 …… (173)
榨菜肉丝 …… (173)
木犀肉 …… (174)
扣肉大白菜 …… (174)
瓦罐香菇肉 …… (175)
软炸里脊 …… (175)
豆豉肉丁 …… (175)
老坛泡肉 …… (176)
锅魁回锅肉 …… (176)
红苕烧肉 …… (177)
炝蒜薹猪舌 …… (177)
拌口条 …… (178)
榨菜耳丝 …… (178)
珍珠肘子 …… (178)
宫爆猪耳丁 …… (179)
土豆烧猪尾 …… (179)
红汤脑花 …… (180)
家常脑花 …… (180)
麻辣猪尾 …… (181)
麻辣猪舌 …… (181)
芹菜拌猪耳 …… (181)
拌肘花 …… (182)
卤肘花 …… (182)
香辣蹄花 …… (183)
功大肘子 …… (183)
卤猪蹄 …… (183)
水晶猪蹄 …… (184)
番茄煲蹄花 …… (184)
藕炖猪蹄花 …… (185)
脆皮奇味肘 …… (185)
拌肺片 …… (185)
炝腰花 …… (186)
拌肚条 …… (186)

椿芽拌肚丝 …… (186)
猪肝拌豆芽 …… (187)
雪菜笋肠 …… (187)
拌猪心 …… (188)
蒜泥腰片 …… (188)
酸椒炒肚片 …… (189)
香辣毛肚 …… (189)
熘肝尖 …… (189)
香辣猪腰子串 …… (190)
鱼香心片 …… (190)
焦熘肥肠 …… (191)
干咸菜煸肥肠 …… (191)
香辣肠头 …… (192)
豆腐果烧肥肠 …… (192)
泡椒肥肠 …… (193)
香辣肠头 …… (193)
笋子烧肥肠 …… (194)
香辣毛肚 …… (194)
酱排骨 …… (195)
孜然排骨 …… (195)
蘑菇炖排骨 …… (195)
南瓜炖排骨 …… (196)
红烧排骨 …… (196)
黄豆炖排骨 …… (197)
萝卜干烧排骨 …… (197)
苦瓜烧排骨 …… (197)
孜然排骨 …… (198)
青菜头炖腊猪排 …… (198)
怪味烟熏排骨 …… (199)
花雕醉排骨 …… (199)
腊肉冬瓜夹 …… (200)
腊肉豇豆粒 …… (200)
腊肉尚义豆 …… (201)
咸菜炒腊肉 …… (201)
川味腊肉 …… (201)
腊肉西兰花 …… (202)
青蒜炒腊肉 …… (202)
拌皮丝 …… (202)
皮冻 …… (203)
五、牛羊狗兔肉类 …… (204)
牙签牛肉 …… (204)
酸椒熘牛肉 …… (204)
铁板嫩牛柳 …… (205)
家常蹄筋 …… (205)
怪味牛肉卷 …… (206)
菜头萝卜炖牛肉 …… (206)
菠萝牛肉夹 …… (207)
枸杞炖牛鞭 …… (207)
家常牛掌 …… (208)
粉蒸牛肉 …… (208)
红烧牛肉 …… (209)
川味牛排 …… (209)
卤五香牛肉 …… (210)
干豇豆烧牛肉 …… (210)
香蒸牛脊髓 …… (211)
生拌牛百叶 …… (211)
拌牛肉丝 …… (211)
麻辣牛肉条 …… (212)
干拌牛肉 …… (212)
香炸牛脯 …… (212)

蚝油牛肉 …… (213)
沙锅牛尾 …… (213)
卤牛杂 …… (214)
牛肉火锅 …… (214)
酱牛肉 …… (215)
蒜泥牛舌 …… (215)
小葱油牛肚 …… (215)
陈皮牛肉 …… (216)
水晶牛筋花 …… (216)
清炖羊肉 …… (217)
冬笋酱羊肉 …… (217)
栗子焖羊肉 …… (218)
香酥羊肉串 …… (218)
孜然羊肉 …… (219)
葱爆羊肉 …… (219)
炒羊肝 …… (220)
东坡羊肉 …… (220)
清蒸羊肉 …… (221)
瓦罐煲羊肉 …… (221)
羊肉丸子汤 …… (221)
肉丝炒玉兰片丝 …… (222)
焦熘羊肉片 …… (222)
咖喱羊肉 …… (222)
涮羊肉 …… (223)
炸羊排 …… (223)
清蒸羊肉 …… (224)
羊糕 …… (224)
盐水羊肉 …… (225)
脆皮狗肉 …… (225)
红烧狗肉 …… (225)
香辣狗肉 …… (226)
鱼香酥狗肉 …… (227)
五香狗肉 …… (227)
凉吃狗肉 …… (228)
麻辣兔丁 …… (228)
五香兔肉 …… (228)
怪味兔丝 …… (229)
家常兔肉 …… (229)
兔肉松 …… (230)
卤兔肉 …… (230)
拌兔丝 …… (230)
六、禽蛋野味类 …… (232)
鸡皮笋衣 …… (232)
白斩鸡 …… (232)
八宝糯米鸡 …… (233)
花椒鸡丁 …… (233)
香酥鸡腿 …… (234)
酱爆鸡丁 …… (234)
鸡脯虾仁 …… (235)
怪味鸡丝 …… (235)
宫爆鸡丁 …… (236)
香菇焖鸡 …… (236)
口福乌骨鸡 …… (237)
猴头炖乌鸡 …… (237)
干焗豆豉鸡 …… (238)
南瓜粉蒸鸡 …… (238)
怪味凤爪 …… (239)
农家尖椒鸡 …… (239)
鸡丝拌粉皮 …… (240)
盐卤鸡片 …… (240)

卤鸡 …… (240)
卤肫肝 …… (241)
白蘸鸡 …… (241)
椒麻鸡 …… (241)
如意鸡卷 …… (242)
怪味鸡片 …… (242)
熬家常鸡块 …… (243)
干煎鸡翅 …… (243)
油淋鸡 …… (244)
辣子鸡 …… (244)
脱骨扒鸡 …… (245)
软炸鸡肝 …… (245)
酸菜炒鸡杂 …… (245)
炸鸡排 …… (246)
桃仁鸡排 …… (246)
鸡皮烧万年青 …… (247)
鸡丝炒金针 …… (247)
德州扒鸡 …… (248)
口蘑烧鸭 …… (248)
松仁鸭方 …… (249)
鲜笋烧鸭掌 …… (249)
泡椒鸭肠 …… (250)
川椒生炒鸭 …… (250)
鱼香回锅鸭 …… (251)
烤全鸭 …… (251)
瓦罐杂烩鸭 …… (252)
麻辣鸭块 …… (252)
盐水鸭 …… (253)
陈皮鸭翅 …… (253)
炉鸭猴头 …… (254)
陈皮鸭胗 …… (254)
芥末鸭 …… (255)
拌鸭掌 …… (255)
水晶鸭舌 …… (255)
鱼香鸭丝 …… (256)
川味鸭肉丝 …… (256)
软熘鸭心 …… (257)
荷叶米粉鸭 …… (257)
腊鸭肝肠 …… (258)
果仁八宝鸭 …… (258)
清蒸烤鸭 …… (259)
烤鸭丝炒茭白丝 …… (259)
酿鸭膀 …… (260)
糖醋焦酥鸭 …… (260)
栗子焖鸭 …… (261)
乳鸽四宝 …… (261)
香米蒸鸽脯 …… (262)
五香辣子鸽 …… (262)
蘑菇烧乳鸽 …… (263)
莲子炖乳鸽 …… (263)
鱼香嫩鸽片 …… (263)
乳鸽四宝 …… (264)
香米蒸鸽脯 …… (264)
五香辣子鸽 …… (265)
蘑菇烧乳鸽 …… (265)
莲子炖乳鸽 …… (266)
鱼香嫩鸽片 …… (266)
烤鹌鹑 …… (267)
香酥鹌鹑 …… (267)
清蒸鹌鹑 …… (267)

DAZHONGCAIPU

酱烧鹌鹑 …… (268)
红袍鹌鹑 …… (268)
清炖酥鹅 …… (269)
花椒鹅块 …… (269)
酱烧仔鹅 …… (270)
麻辣鹅翅 …… (270)
香椿蒸鸽蛋 …… (271)
番茄炒鸡蛋 …… (271)
韭菜炒鸡蛋 …… (271)
鸳鸯鹌鹑蛋 …… (271)
丝瓜炒蛋 …… (272)
蚕豆炒蛋 …… (272)
鲜姜炒蛋 …… (273)
鲜蛋炒猪皮 …… (273)
豆腐蛋羹 …… (273)
雪里蕻蛋羹 …… (274)
蒜苗炒鸡蛋 …… (274)
苦瓜炒蛋 …… (275)
鱼香炒蛋 …… (275)
炒芙蓉蛋 …… (276)
脆皮蛋 …… (276)
煎荷包蛋 …… (276)
榆钱煎蛋 …… (277)
草莓酱馅煎蛋 …… (277)
葡萄干煎蛋 …… (277)
蛋丝拌油菜叶 …… (278)
七、水产海鲜类 …… (279)
锅巴鱼片 …… (279)
酸菜鱼肚 …… (279)
糖醋鱼骨 …… (280)
紫菜鱼卷 …… (280)
烤鱼片 …… (281)
熘鱼丸 …… (281)
茄汁鱼条 …… (281)
鸡腿菇熘鱼片 …… (282)
干妈回锅鱼 …… (282)
茶香鱼片 …… (283)
干煎小黄鱼 …… (284)
粉蒸鲜鱼 …… (284)
五香熏鱼干 …… (284)
银芽鱿鱼丝 …… (285)
豆豉鱼冻 …… (285)
珊瑚黄鱼 …… (286)
炸酥鱼 …… (286)
卤鱼片 …… (287)
酱汁鱼条 …… (287)
番茄鱼条 …… (287)
五香熏鱼 …… (288)
生鱼片 …… (288)
虎皮鱼仁 …… (289)
香酥鳜鱼 …… (289)
茄汁鳜鱼 …… (290)
红烧鳊鱼 …… (290)
红烧鳕鱼 …… (291)
陈皮鱼块 …… (291)
葱烧大马哈鱼 …… (292)
干煨橡皮鱼 …… (292)
蒸鲐鱼 …… (292)
香辣鲐鱼 …… (293)
茄汁鱼条 …… (293)

椿芽酸椒鱼 …… (294)
干煎小黄鱼 …… (295)
香蒸带鱼 …… (295)
泡菜鱼 …… (295)
清汤鱿鱼 …… (296)
西片鳝丝 …… (296)
糖醋桂鱼 …… (296)
辣子小龙虾 …… (297)
番茄虾仁 …… (298)
盐水大虾 …… (298)
油爆虾 …… (298)
黄瓜拌虾片 …… (299)
椿芽拌虾 …… (299)
芥末拌虾仁 …… (299)
水晶虾仁 …… (300)
琵琶虾 …… (300)
锅巴虾仁 …… (301)
鱼香花螺 …… (301)
宫爆花螺 …… (302)
双椒田螺 …… (302)
炒田螺 …… (303)
香菜拌海螺 …… (303)
姜末拌海螺 …… (303)
辣子田螺肉 …… (304)
醉蟹 …… (304)
清蒸全蟹 …… (305)
清蒸全蟹 …… (305)
多针蛇丝 …… (305)
蒜香蛇花 …… (306)
奇味蛇段 …… (306)
泡菜烧乌龙 …… (307)
锡纸牛蛙 …… (307)
豆花牛蛙 …… (307)
酸辣田鸡腿 …… (308)
凉拌海带片菜 …… (308)
海带炒肉丝 …… (309)
糖醋海带 …… (309)
炸烹海带 …… (310)
绣球海带 …… (310)
海带炖肉 …… (311)
海带扣鸭条 …… (311)
海带汤 …… (311)
肉丝海带汤 …… (312)
五香海带丝 …… (312)
酥肉海带 …… (312)
辣味海带丝 …… (313)
凉拌海带卷 …… (313)
松炸紫菜卷 …… (314)
芙蓉紫菜汤 …… (314)
海米紫菜蛋花汤 …… (315)
麻辣泥鳅 …… (315)
豉汁炖泥鳅 …… (315)
糖醋泥鳅段 …… (316)
三鲜蛋皮 …… (316)
拌海蛰头 …… (317)
家常海参 …… (317)
红焖海参 …… (318)
八、汤粥主食类 …… (319)
排骨海带汤 …… (319)
冬瓜荷叶瘦肉汤 …… (319)

鸡骨草蜜枣瘦肉汤 …… (319)
荷叶柠檬瘦肉汤 …… (320)
丝瓜杏仁排骨汤 …… (320)
节瓜蒲杜排骨汤 …… (320)
鲜莲冬瓜鸭汤 …… (321)
冬瓜乌鸡汤 …… (321)
莲叶煲鸡汤 …… (321)
丝瓜瘦肉汤 …… (322)
雪菜豆腐响螺汤 …… (322)
淡菜豆腐鱼头汤 …… (322)
枸杞猪肝汤 …… (323)
绿豆老鸽汤 …… (323)
汉果猪肺汤 …… (323)
奶油萝卜汤 …… (324)
绿豆冬瓜汤 …… (324)
三鲜冬瓜汤 …… (325)
海米冬瓜汤 …… (325)
黄瓜三丝汤 …… (326)
荔枝桂圆汤 …… (326)
紫菜萝卜汤 …… (326)
百合莲花汤 …… (327)
山药桂花汤 …… (327)
榨菜鸡蛋火腿汤 …… (327)
瘦肉泥鳅汤 …… (328)
鳖甲白鸽汤 …… (328)
雪菜虾米汤 …… (328)
鸡血藤煲过山乌 …… (329)
枸杞鸡肉汤 …… (329)
鹿茸炖乌骨鸡 …… (329)
牛肉丸子汤 …… (330)
羊卵升阳汤 …… (330)
煮羊杂碎汤 …… (330)
鸳鸯三鲜汤 …… (331)
青鱼头尾汤 …… (332)
滋阴益肾汤 …… (332)
排骨藕汤 …… (332)
红枣猴肘汤 …… (333)
灵芝蹄筋汤 …… (333)
三鲜汤 …… (334)
豆腐海带汤 …… (334)
土豆肉丸子汤(西式) …… (335)
土豆面蛋汤(西式) …… (335)
豌豆泥奶油汤(西式) …… (335)
奶油百合汤(西式) …… (336)
百合鱼片浓汤(西式) …… (336)
鲜鱼粥 …… (336)
鲫鱼糯米粥 …… (337)
黑米红枣粥 …… (337)
绿豆粥 …… (337)
冰糖大枣粥 …… (338)
牛肉粥 …… (338)
羊肉粥 …… (338)
羊肝粥 …… (339)
羊腰粥 …… (339)

猪蹄粥 …… (339)
鸡汁粥 …… (339)
蟹肉莲藕粥 …… (340)
八卦粥 …… (340)
山药粥 …… (341)
山药柱圆粥 …… (341)
芹菜粥 …… (341)
菠菜粥 …… (341)
苋菜粥 …… (342)
萝卜粥 …… (342)
丝瓜粥 …… (342)
冬瓜粥 …… (342)
南瓜粥 …… (343)
莲子粥 …… (343)
生姜粥 …… (343)
银耳粥 …… (343)
桂圆莲子粥 …… (344)
山楂粥 …… (344)
栗子粥 …… (344)
菊花粥 …… (345)
日式咸菜肉丝粥 …… (345)
黄花鱼蓉粥 …… (345)
安胎鲤鱼粥 …… (346)
马齿苋粥 …… (346)
鲜藕粥 …… (346)
八宝莲子粥 …… (347)
荷叶粥 …… (347)
神仙粥 …… (348)
龙眼粥 …… (348)
桑椹粥 …… (348)
人参黄芪粥 …… (348)
小米粥 …… (349)
粳米粥 …… (349)
紫米粥 …… (349)
小麦粥 …… (349)
大麦粥 …… (350)
腊八粥 …… (350)
梅花粥 …… (350)
黄瓜拌粉丝 …… (351)
凉拌粉丝 …… (351)
海带拌粉丝 …… (351)
青菜拌粉丝 …… (352)
什锦粉丝 …… (352)
芝麻酱拌粉丝 …… (353)
黄瓜拌粉皮 …… (353)
瘦肉拌粉皮 …… (353)
芥末粉皮 …… (354)
香菇拌粉皮 …… (354)
蒜泥拌凉粉 …… (354)
多味凉粉 …… (355)
芥末粉皮 …… (355)
酸辣粉 …… (355)
麻辣油条包 …… (356)
鱼香茄子煲 …… (356)
炸番茄饼 …… (357)
红烧土豆丸子 …… (357)
烧烤土豆 …… (358)
沙锅环喉 …… (358)
锅煎豆腐饼 …… (359)
乐山豆腐脑 …… (359)

燕窝鹧鸪粥 …… (360)
苕粉鸡杂煲 …… (360)
粉丝鸭肠煲 …… (361)
青豆鸭粒饼 …… (361)
美味肉泥 …… (362)
血旺牛柳煲 …… (362)
泡菜鸽蛋脑 …… (363)
孜然兔肉串 …… (363)
沙锅炖牛肉 …… (364)
附录一　美食烹调小窍门
88例 …… (365)
附录二　食物营养成分
…… (383)
附录三　食物胆固醇含量
…… (392)

大众菜谱888样

一、蔬菜类

醋熘白菜

【原料】 嫩白菜帮 300 克，海米 25 克，鲜青椒 50 克，水淀粉 15 克，猪油 50 克，花椒 5 粒，麻油 10 克，糖 30 克，醋、精盐、味精、姜丝、蒜片、酱油各适量。

【做法】 (1)白菜帮切 4 厘米长、2 厘米宽的一字条形块。青椒切较白菜块小一点的一字条块。

(2)锅内放油，加热至五成热放入花椒粒，炸成紫红色(不要炸煳)时，捞出花椒粒不要。然后把白菜块放锅内翻炒几下，再放葱姜丝、蒜片、海米，再炒几下，速加醋、糖、味精、精盐、鲜汤(50 毫升)，加盖焖 1 分钟去盖，白菜断生加青椒块，翻炒几下，调好口味，用水淀粉勾芡，芡熟后，淋麻油出锅装盘。

【特点】 口味酸、甜、咸、脆、嫩，富有清香味。

茄汁白菜卷

【原料】 猪肉馅 250 克，白菜叶 250 克，胡萝卜 1 小根，鲜藕 1 小节，鸡蛋 1 个，花生油 25 克，水淀粉 10 克，白糖 25 克，番茄酱 75 克，精盐、味精、醋、酱油、葱姜末、香菜叶各适量。

【做法】 (1)将白菜叶放开水中烫一下，捞出投凉，修整成长 15 厘米、宽 6 厘米的片。胡萝卜、鲜藕洗净去皮，切成黄豆粒大小的丁，用开水烫至断生，捞出投凉备用。

(2)将猪肉馅放盆内，加鸡蛋、酱油、精盐、味精、葱姜末、胡萝卜丁、鲜藕丁、水淀粉调拌均匀，制成馅。把修整成形的白菜叶片，用干净纱布蘸去水分，放案板上摊开，将和好的馅抹在菜叶的一端，卷成拇

指粗的卷，再切成5厘米长的段，整齐地码在铝锅内。

(3)炒锅置火上，烧热后放花生油，油热后放入番茄酱，用小火炒出红油，倒入水烧开，随之加入精盐、白糖、醋、味精调好口味，将汁倒入白菜卷锅中，把锅置于火上，用大火烧开，改用小火烧15分钟，汁浓稠时，即可盛入盘中上桌。

【特点】 色泽红艳，口味酸甜，汁味鲜香，食之利口。

煎蒸白菜卷

【原料】 白菜叶250克，肉馅100克，海米15克，韭菜150克，鸡蛋3个，香菜段5克，面粉75克，淀粉15克，花生油75克，精盐、味精、葱姜丝、鲜汤各适量。

【做法】 (1)将白菜叶放开水中烫一下，捞出投凉，修整成长15厘米、宽6厘米的片，水海米、韭菜切成末。

(2)将肉馅加蛋清(1个)、精盐、味精、海米末、韭菜末、淀粉调成馅。

(3)把修整好的白菜叶用干净纱布蘸去水分，放案板上摊开，把和好的馅抹在菜叶的一端，卷成手指粗的卷，再切成5厘米长的段，逐个沾上面粉，挂满蛋液，放锅内煎成金黄色，摆入盘内，加入适量鲜汤，调入精盐、味精、葱姜丝、香菜段，上屉蒸10分钟熟透取出即成。

【特点】 色泽金黄，形状整齐，汤清味美。

栗子烧白菜

【原料】 大白菜心300克，栗子100克，火腿、竹笋各50克，水淀粉15克，猪油25克，花生油1.25千克，精盐、味精、白糖、麻油各适量。

【做法】 (1)将白菜心根部用小刀削成尖形，一破两半，切成7厘米长、0.6厘米宽的白菜条(菜根处竖着切几刀，使整个菜心相连)。火腿、竹笋切成排骨片。把每个栗子上切一十字小口(切破栗子皮即

可），锅内加水，放入栗子，把皮煮软，趁热把栗子皮剥下。

（2）将花生油倒入锅内，上火烧至六成热时，下入栗子、白菜，稍炸一下，捞出控净油。

（3）炒锅置火上，放入猪油 30 克，倒入开水（200 毫升），随即放入白菜、栗子、火腿片、竹笋片、精盐、味精、白糖用大火烧开，再用小火焖 5 分钟，用水淀粉拢芡，芡熟后淋麻油，即可出锅装盘。

【特点】 汁鲜味美，酥烂适口。

葱烧海米辣白菜

【原料】 嫩白菜帮 250 克，葱白 100 克，水海米 25 克，水淀粉 15 克，色拉油 1.25 千克，酱油、辣椒油、精盐、味精、姜丝、蒜片、白糖各适量。

【做法】 （1）将白菜帮切成 6 厘米长、1.2 厘米宽的块。葱白切成长 6 厘米、宽 1.5 厘米的块。

（2）炒锅内放宽油，加热至七成热时，放入白菜块炸透捞出控净油。另用锅放底油 50 克，加热至五成热时放入葱段，炒至四周呈金黄色时，放入过油的白菜块、海米、姜丝、蒜片翻几下，倒入 75 克鲜汤，适量精盐、白糖、味精，汤沸时用水淀粉拢芡，芡熟后加辣椒油颠翻几下即可出锅装盘。

【特点】 色泽红亮有光，葱香味浓，咸鲜微辣。

油焖白菜心

【原料】 白菜心 500 克，猪肉片 50 克，笋片 25 克，冬菇 15 克，火腿末 5 克，水淀粉适量，浓鲜汤 150 毫升，猪油 50 克，色拉油 750 克，精盐、味精、白糖、麻油、酱油、葱丁、蒜片、姜末、料酒各适量。

【做法】 （1）将白菜心顺切成两片，菜根处顺拉一刀。

（2）炒锅加热，放色拉油，待油温达七成热时，放入白菜心炸至断生，捞出控净油。

(3)另用锅放入猪油 20 克，加热后放入肉片、炒至断生，放入葱丁、蒜片、姜末翻炒几下，再推入笋片、冬菇片略炒，放炸过的白菜心，加料酒、酱油、白糖、精盐、味精、浓鲜汤，在旺火上烧开，转小火上焖 4 分钟，使菜入味。

(4)将锅端回旺火上加热至汤沸，淋入适量水淀粉，转动炒锅使熟，淋猪油 20 克，继续转动炒锅并第二次淋入猪油 10 克，翻锅点麻油，撒上火腿末，即可出锅装盘。

【特点】 柔软青翠，酥烂入味，清香咸甜。

蟹黄扒白菜

【原料】 白菜 500 克，蟹黄 25 克，淀粉 10 克，色拉油 500 克，白糖、香醋、料酒、精盐、大料水、胡椒粉各适量。

【做法】 (1)将白菜去根、老帮、黄叶，切成两半，用开水烫透，捞出，用凉水投凉，挤净水分，再切成 9 厘米长、筷子粗细的条。

(2)炒锅置旺火上，倒入色拉油，待油温达七成热时，放入白菜条汆炸一下，捞出，控净油备用。

(3)另用锅放 25 克底油加热，放蟹黄煸炒香，放入白菜条及各种调料和一手锅鲜汤，扒至汤汁浓稠白菜熟时，用淀粉勾芡，淋明油，大翻锅出锅装盘。

【特点】 刀口整齐，色乳白，味酸甜咸香，油亮有光。

鸡蓉扒白菜心

【原料】 鸡里脊 150 克，白菜心 250 克，鸡蛋清 100 克，面粉 40 克，淀粉 40 克，猪油 75 克，鸡油 25 克，葱 1 段，姜 1 块，精盐、味精、绍酒各适量。

【做法】 (1)将白菜心顺切成鸭舌，用开水烫至断生捞出，用凉水投凉控净水，切成 15 厘米长、筷子粗细的条，加入精盐、味精、绍酒腌制 5 分钟，再将白菜条逐条沾上少许面粉。葱姜拍松，放碗里，加入两

于锅温水。

(2)将鸡里脊剁成泥蓉，加入葱姜汁、精盐、味精、绍酒、蛋清和适量淀粉搅拌均匀。

(3)锅内放鲜汤坐火上，烧至微开，将沾面粉的白菜心，逐条拖鸡泥糊，放汤锅内余熟洗净捞出，控水，整齐的摆入盘内。

(4)锅内放底油，烧至四成热放入葱姜块，炝好锅，添少量鲜汤，放入精盐、味精、绍酒，在文火上煨1分钟，去掉葱姜块，放入余熟的白菜心条，在锅内煨一会捡芡，淋入鸡油，大翻锅装盘即成。

【特点】 色泽洁白，口味咸鲜。

滑肉白菜

【原料】 瘦猪肉片75克，净白菜250克，水发木耳15克，胡萝卜15克，植物油250克(实耗约10克)，猪油30克，料酒2毫升，精盐5克，味精2克，水淀粉15克，葱、姜末少许。

【做法】 (1)白菜帮用坡刀片成片，木耳拣洗干净，胡萝卜切成象眼片，用开水烫一下，过凉水冷却。

(2)肉片放入盆内，加入水淀粉7克、精盐2克上浆，用热锅温油滑开，捞出控净油。

(3)猪油放入锅内烧热，葱、姜末炝锅，投入白菜、木耳、胡萝卜煸炒几下，加入150毫升水、精盐、料酒，待开时，加入肉片、味精，最后勾芡即成。

【特点】 鲜嫩可口，色泽美观。

扒海米白菜

【原料】 嫩白菜帮500克，水海米25克，淀粉10克，猪油50克，葱段、姜块各1块，精盐、味精、鸡汤、绍酒、花椒水、鸡油各适量。

【做法】 (1)白菜帮放开水中煮至熟烂，放凉水中投凉，用干净纱布吸干水分，切成长10厘米，宽1厘米的长条。

(2)海米摆放在盘内，再把切好的白菜条摆放在海米上。

(3)炒锅放猪油，加热后放入葱段，姜块炸锅，添入鸡汤，拣出葱段、姜块不用，加入精盐、味精，绍酒，花椒水，再把盘内的白菜，海米轻轻推入锅内，用慢火煨 4 分钟，用淀粉拢芡，点明油大翻锅，最后再淋上鸡油出锅装盘。

【特点】 色泽洁白，熟烂味美，汁芡明亮，咸鲜适口。

三鲜白菜卷

【原料】 熟鸡肉末 50 克，韭菜末 100 克，海米末 25 克，白菜叶 200 克，蛋清 150 克，豌豆 25 克，胡萝卜丁 10 克，淀粉 55 克，面粉 80 克、清汤 200 毫升，猪油 1 千克，葱丁、姜末、精盐、味精、绍酒、麻油各适量。

【做法】 (1)将白菜叶洗净，用开水余烫，再用凉水投凉，捞出挤干水分，切成 10 厘米长、5 厘米宽的长方片。

(2)将熟鸡肉末、韭菜末、水海米末放碗内，加精盐、味精、绍酒、蛋清 25 克，搅拌均匀。

(3)用蛋清(25 克)，加面粉 50 克、水少许和成糊状备用。另用 100 克蛋清，抽打成蛋泡，加淀粉 40 克搅成蛋泡糊备用。

(4)把和好的三鲜馅放在菜叶上，逐个卷成直径 1 厘米的卷，接头处用蛋清、面粉和成的糊粘好，切成 5 厘米长的段，沾上一薄层面粉待炸。

(5)锅内放猪油，加热至三成热时，将沾好面粉的白菜卷拖蛋泡糊放入油中炸透捞出，控净油，整齐地码在盘内。

(6)另用锅放少许底油，下葱丁、姜末炝锅，添 200 克清鲜汤，加精盐、味精、绍酒、豌豆、胡萝卜丁，调好口味，用淀粉拢芡，芡熟淋明油，麻油浇到盘内白菜卷上即可食用。

【特点】 形状整齐，色泽鲜艳，口味咸鲜。

拌酸辣白菜丝

【原料】 白菜500克，葱、精盐、味精、五香粉、醋、麻油、干辣椒丝各适量。

【做法】 先把白菜洗净切成丝，用精盐拌一下，稍后控出水分。再把葱切丝放入，加味精、五香粉、醋、麻油、干辣椒丝，拌匀即可。

【特点】 酸辣适口。

白菜拌海带丝

【原料】 白菜500克，海带150克，蒜、酱油、醋、精盐、味精、辣椒油各适量。

【做法】 先将白菜洗净去帮切成细丝，海带泡开后洗净切丝。再把蒜切末，与酱油、醋、精盐、味精、辣椒油拌匀即可。

【特点】 鲜嫩可口。

白菜叶烧麦

【原料】 白菜叶250克，肥瘦各半的猪肉馅200克，鸡蛋1个，玉米淀粉适量，葱姜末、精盐、味精、麻油各适量。

【做法】 (1)先选手掌大的白菜叶20张(视人数可增减)，用直径10厘米左右的小碗做模具，用刀尖切去多余部分，使各白菜叶成直径10厘米的圆片。将修形的圆白菜叶片用开水烫一下，再用凉水投凉，控净水，放入玉米淀粉内，沾一薄层玉米淀粉备用。

(2)将余下的白菜叶剁碎，用少许精盐腌片刻，挤干水，与葱姜末、精盐、鸡蛋、味精一起拌入肉馅中。

(3)将沾玉米淀粉的白菜叶当烧麦皮，把拌好的馅包入里面，做成烧麦形，平放入盘内，上屉蒸熟，取出即可食用。

【特点】 形似烧麦，鲜嫩可口，别有风味。

千层白菜

【原料】 猪肉馅250克，长方形白菜叶6张（最好长15厘米，宽5厘米），鸡蛋1个，淀粉、精盐10克，葱末、姜末各10克，麻油5克，味精适量。

【做法】 (1)将白菜叶洗净，放入开水中烫一下，摊开晾凉。

(2)将猪肉馅放在小盆里，加入精盐、味精、鸡蛋、淀粉、葱末、姜末、麻油，用筷子搅拌均匀。

(3)将白菜叶用干净纱布擦干水分，放在案板上摊开，抹上薄薄一层肉馅，再铺一层白菜叶，照此方法一共铺五层。装入平盘内，放入屉内蒸15分钟，取出切成长5厘米、宽1厘米的条形，摆入盘内即成。

【特点】 外形美观，层次分明，软嫩鲜香，清淡适口。

爽口白菜

【原料】 白菜心400克，胡萝卜15克，山楂糕25克，白糖50克，醋25克，精盐3克。

【做法】 (1)将白菜心洗净、沥水、切细丝，胡萝卜洗净切细丝，山楂糕也切丝。

(2)然后把白菜丝放入冰箱冷藏层内镇凉后取出，加胡萝卜丝、山楂糕丝、白糖、醋、精盐拌匀，最后装盘即好。

【特点】 口感酸甜、爽口。

香辣白菜

【原料】 白菜心400克，熟芝麻10克，川椒5克，白糖10克，麻油10克，碘精盐5克，味精4克，醋5克，姜丝3克。

【做法】 (1)白菜心洗净，切成长4厘米、宽1厘米的条，用精盐腌20分钟，控去水分，川椒切细丝。

(2)锅内放麻油烧热,再放入川椒炸成红油。

(3)把腌好的白菜条加姜丝、白糖、醋、味精和炸好的红油拌均匀装盘,撒上芝麻即好。

【特点】 口感香辣,甜酸爽口。

素什锦白菜卷

【原料】 白菜叶200克,冬笋50克,冬菇2个,豆腐100克,元蘑5克,黄花菜、胡萝卜各5克,青豆10粒,木耳方丁5克,蛋清1个,淀粉40克,猪油30克,鲜汤200毫升,精盐、味精、葱姜汁、麻油、酱油、胡椒粉各适量。

【做法】 (1)将豆腐压成细泥,冬笋、冬菇、元蘑、黄花菜、胡萝卜均切成碎末,搅入豆腐泥内,再加淀粉、蛋清,调入味精、精盐、麻油、酱油、胡椒粉等,放入锅内,用适量底油炒好拌心,即成鲜美的素什锦馅。

(2)将白菜叶用开水烫至断生,用冷水投凉,控净水分,放在菜墩上,修整好形,把馅抹在菜叶上,卷成手指粗的菜卷,切成3.5厘米长的段,摆入盘内,上屉蒸5分钟即可,取出滗出汤汁。

(3)另用锅,放入鲜汤、精盐、味精、葱、姜汁等,调好口味,再放青豆、木耳丁、胡萝卜丁,汤烧开时去掉浮沫,用淀粉拢芡,淋上明油,麻油浇在白菜卷上即可。

【特点】 色泽艳丽,形状整齐,清鲜爽口。

清汤鲜贝白菜墩

【原料】 鲜贝200克,白菜400克,鲜汤750毫升,火腿25克,香菜段5克,绍酒、葱姜丝、精盐、味精、麻油各适量。

【做法】 (1)将白菜洗净,去掉老帮整理好,切成高1.5厘米左右的棋子形白菜墩,用开水汆烫,放凉水中投凉,挤干水分,整理成原形。

(2)取一个汤碗,四周放入烫好的白菜墩,中间放整理好的鲜贝,再将火腿放在白菜墩上。添入清汤,加入绍酒、精盐、葱姜丝,上屉蒸

至酥烂，取出放入香菜段，淋麻油即成。

【特点】 汤鲜味美，清淡适口。

番茄扒白菜

【原料】 白菜500克，色拉油、番茄酱油各适量、精盐、味精少许。

【做法】 将洗净的白菜切成小块，用开水烫一下捞出装盘备用。再把油倒入锅内烧热，把番茄酱、精盐放入锅内，倒入白菜块，加味精翻匀即成。

【特点】 甜、咸，呈金红色。

家常熬白菜

【原料】 嫩白菜400克，肥瘦猪肉150克，猪油40克，香菜少许，精盐、味精、葱姜丝、麻油各适量。

【做法】 (1)将白菜洗净切成块，用开水焯后，投凉，控净水。肥瘦猪肉切成薄片，香菜切段。

(2)锅放猪油烧热，用葱姜丝炝锅添汤，放入白菜，烧开去浮沫，白菜快熟时放入肉片、精盐、味精调好味，汤再沸，放入香菜段，淋麻油装大碗内即成。

【特点】 做法简单，香而不腻。

鱼香白菜

【原料】 白菜250克，油30克，料酒5毫升，葱5克，淀粉3克，醋8克，酱油10克，糖6克，姜3克，蒜3克，豆瓣辣酱4克。

【做法】 (1)白菜嫩帮洗净后切成边长约1.5厘米的菱形。葱、姜、蒜均切成末。豆瓣辣酱剁碎。

(2)酱油、醋、糖、淀粉、料酒、葱、姜、蒜放在碗中，适量加一点水，搅拌均匀。

(3)炒锅上火，放入底油，加入豆瓣辣酱略煸炒后，将白菜放入，不停地翻炒，使每块原料的均匀受热，待其炒熟后，将调好的汁倒入锅中(可以几次倒入)，翻炒均匀后，即可出锅装盘。

【特点】 鲜香美味，滑肠解腻。

沙锅白菜

【原料】 白菜500克，猪里脊肉、鲜蘑各100克，海米50克，香菜5克，浓白汤适量，精盐、味精、麻油、葱丁、姜末各适量。

【做法】 (1)白菜去老帮、黄叶洗净，切成块，用开水焯后，投凉，控净水。里脊肉切片，香菜切段，大块蘑菇用手撕开。

(2)沙锅内添汤，放入海米、鲜白菜块用旺火烧开去浮沫，再放精盐、味精、葱姜丝调好口味，白菜快烂时，再放里脊片，白菜烂后放香菜段，淋麻油即可食用。

【特点】 菜烂味鲜，是冬秋季节大众化菜肴。

油吃菜心

【原料】 白菜500克，鲜红柿椒150克，鲜姜50克，干红辣椒30克，精盐2.5克，白糖15克，醋10克，麻油10克，味精少许。

【做法】 (1)将白菜帮掰去(留作别用)只取六七层紧的菜心。冲洗干净后，切成4.5厘米长、1.5厘米宽的段，放盘内，撒上精盐腌40分钟，取出挤干水，放盘内。

(2)鲜红柿椒去蒂和籽，洗净，切成细丝，撒在白菜段上。鲜姜刮皮，洗净切成细丝，也撒在白菜段上。

(3)白糖、醋混合搅拌后，倒在白菜段上。

(4)干红辣椒放水中泡软后，去蒂和籽，洗净，切成细丝，撒在白菜段上。

(5)取干净炒锅置水上烧热，放入麻油，油热后放入红辣椒丝炸，见辣椒变色后，趁热将油浇在白菜段上，速用碗将盘扣住，焖30分钟

后，加味精拌匀即可食用。

【特点】 清脆可口。

宫廷辣白菜

【原料】 大白菜 500 克，干辣椒丝 10 克，姜丝 25 克，白糖 75 克，醋精 2.5 克，精盐 10 克，麻油 25 克。

【做法】 (1)将大白菜去大帮和根，用后半截，整个洗净，切成两半，顺丝切成 5 毫米粗的长条，用精盐腌一下，然后将水分控净。再把白糖熬成糖汁加入醋精烧开倒在白菜上，再将姜丝、干辣椒丝码在白菜上。

(2)用麻油炸两个辣椒，控出油倒在姜丝、辣椒丝上即可。

【特点】 味甜、酸、辣，香脆爽口。

肉烧白菜

【原料】 净白菜帮 250 克，蒜黄 10 克，肥瘦猪肉片 25 克，猪油 25 克，酱油 15 克，精盐 2 克，料酒适量，水淀粉 5 克，水 50 毫升，味精、葱姜蒜末各少许。

【做法】 (1)白菜切成 5 厘米长、1.5 厘米宽的块。蒜黄切成 3 厘米长的段。

(2)猪油放入锅内烧热，下入肉片煸炒断生，放入葱姜蒜末、酱油、精盐，视肉片上色投入白菜继续煸炒，待白菜出水，再加入 50 毫升水和味精，开锅后勾芡，最后加入蒜黄、料酒搅拌炒均匀即成。

【特点】 白菜较烂，汁味浓厚，色泽金红。

冰镇酸辣白菜

【原料】 大白菜 1 棵，泡椒丝、色拉油各适量，白糖 150 克，精盐 15 克，醋精、葱姜丝、花椒粒各适量，干辣椒 3 个。

【做法】 (1)白菜去老帮、黄烂叶洗净，切成丝，倒入盆内，放精盐腌3~4小时，然后挤干水分，放上葱姜丝、泡椒丝。

(2)炒锅加热放色拉油，油热放干辣椒、花椒粒炸呈深褐色时，捞出控出油，倒在白菜丝上拌匀，冷却后，放进冰箱冷藏数小时，即可食用。

【特点】 色泽鲜艳，甜酸，清凉爽口。

朝鲜泡菜

【原料】 大白菜2.5千克，苹果、白梨各150克，白萝卜250克，牛肉清汤750毫升，精盐75克，味精1.5克，辣椒面75克，葱、姜、蒜末各15克。

【做法】 (1)将大白菜去掉老帮，再剥去两层帮叶、整棵的白菜用凉水洗净，控净水，切成2.2厘米见方的块，用精盐拌匀，腌4小时。苹果、白梨去籽，均切成片。白萝卜去皮洗净，切成片，用精盐腌好。

(2)把腌好的白菜片、白萝卜片，控净水装入容器内，把苹果片、梨片、牛肉清汤、辣椒面、味精一起放入盛白菜的容器里，再将葱姜蒜末撒在白菜片上，用一个瓷盘压在上面，放在温度较高的地方，过一二天即可食用。

【特点】 脆嫩鲜香，麻辣适口。

四川泡菜

【原料】 大白菜2.5千克，青笋、盖菜、萝卜、芹菜、鲜红辣椒、蒜薹、鲜嫩姜各适量，精盐100克，干辣椒25克，花椒5克，白酒、姜、红糖各50克。

【做法】 (1)将泡菜坛洗净，再用干净纱布擦干水，干辣椒选用不破、不烂的洗净，剪去蒂，姜去皮洗净。

(2)将坛子倒入清水2.5升，加入所有的调料即成泡菜本。

(3)将要泡的各种蔬菜洗净，控去水，放入坛里泡上，以后再泡时，

各种蔬菜先晾一晾，再洗净控干水，放入泡菜坛内，往坛里加入清水，盖好盖，存放阴凉处，坛内清水要经常换，并要保持坛的清洁。

(5)取食泡菜要用专用筷子，切忌油质进入坛内，初泡时口味稍差，泡菜水时间越长越好，如水面生出白膜，可加入一些红糖、白酒，如边吃边往坛里继续放菜时，要加一些精盐和一些其他调料，所泡原料可分泡，也可混合泡。

【特点】 脆嫩鲜香，口味纯正。

炒甘蓝块

【原料】 甘蓝400克，瘦猪肉100克，猪油40克，淀粉10克，精盐、味精、葱丁、姜末、麻油各适量。

【做法】 (1)把甘蓝去老叶和大筋洗净，切成3厘米见方的块，用开水烫至五成熟，捞出用水投凉，控净水。把猪肉切成薄片。

(2)锅内放油，加热放肉片，炒变色放葱姜炒几下放精盐、甘蓝块、味精翻炒断生，把淀粉加水调稀勾芡，淋明油，点麻油出锅即成。

【特点】 色泽素雅，清淡适口。

番茄菜包

【原料】 猪肉馅250克，甘蓝叶250克，蛋清1个，淀粉40克，水淀粉25克，猪油50克，番茄酱75克，白糖25克，酱油、醋、精盐、味精、蒜片、葱姜末各适量。

【做法】 (1)将甘蓝叶用开水烫一下，投凉控净水，切成16个8厘米见方的块，沾上一薄层淀粉，剩余甘蓝叶切成小方丁。

(2)将猪肉馅放入小盆内加入蛋清、水淀粉10克。甘蓝小方丁、酱油、精盐、味精、葱姜末调拌均匀，分成16等份，放入16个甘蓝叶片上，包成16个菜包，接口朝下摆入平盘内，放入屉内蒸熟取出。

(3)炒锅放火上，倒入25克猪油，油热，放番茄酱炒熟，再放葱姜蒜、适量鲜汤、糖、醋、酱油、精盐、味精调好口味，汤沸时，用水淀粉勾

芡，淋入猪油、麻油即可拨到蒸好菜包上。

【特点】 色泽鲜艳，酸甜适口。

芥末堆

【原料】 白菜心500克，芥末适量，料酒10毫升，醋15克，精盐5克，白糖50克，味精1克，麻油10克。

【做法】 将白菜心洗净切成圆形小段，置于盘中。将芥末粉用热水调好，再加入料酒、醋、精盐、白糖、味精，浇在白菜心上面，滴上麻油即成。

【特点】 香脆爽口，佐酒好菜。

辣白菜

【原料】 白菜500克，辣椒丝25克，姜丝15克，葱丝15克，花椒5克，酱油10克，白糖10克，醋10克，精盐10克，麻油50克。

【做法】 白菜洗净，切成4.5厘米长的小段，用精盐腌30分钟后挤出精盐水。将花椒与麻油一起加热，花椒变色后，再放入姜丝、葱丝、辣椒丝，然后浇在腌好的白菜上，再加白糖、醋拌匀即成。

【特点】 香辣美味，清脆可口。

蒸素菜卷

【原料】 甘蓝菜叶4大片，豆腐150克，韭菜100克，鸡蛋2个，海米末25克，蛋清1个，面粉50克，水淀粉15克，火腿、黄瓜各10克，色拉油50克，猪油25克，鲜汤100毫升，精盐、味精、麻油、姜末各适量。

【做法】 (1)把甘蓝菜叶用开水焯一下，捞出投凉，用刀修成大小一致的4张长方形片。韭菜切成末，火腿、黄瓜均切菱形片。

(2)炒锅放火上，倒入色拉油至油七成热时，放入鸡蛋液炒熟，投

入豆腐，加入精盐、海米末、韭菜末、味精、姜末、麻油炒拌均匀成馅，出锅装入盘内。

(3)用蛋清、面粉、适量水调成糊状。

(4)取1片甘蓝叶铺在案板上，把1/4的馅放在甘蓝叶片的一端，卷成卷，封口处用调成的蛋清面糊封好，切成4厘米长的段，摆放在平盘内。其余3片甘蓝叶按此法制成素菜卷摆入盘内，上笼蒸熟取出，将蒸盘内的汤汁滗入汤锅内。

(5)把汤锅移到火上，倒入鲜汤，入火腿片、黄瓜片，调入精盐、味精，加热烧至汤沸，用调稀的水淀粉勾芡，去浮沫淋入猪油，淋麻油，浇在素菜卷上即成。

【特点】 形状整齐，味清淡适口。

芝麻拌白菜丁

【原料】 白菜500克，芝麻、精盐、姜各适量。

【做法】 做法白菜洗净切丁，用开水烫一下捞出装盘。将芝麻炒熟，切末，加精盐，一同拌入白菜丁。

【特点】 香淡。

大酱白菜

【原料】 小白菜(大白菜叶)200克，豆丝、酱各适量。

【做法】 将小白菜择好洗净，切成段(大白菜切丝)，用开水烫一下捞出控干装盘，与豆丝混在一起。大酱炸熟，拌入白菜段即可。

【特点】 菜嫩豆香，美味可口。

白菜豆腐丁

【原料】 白菜500克，豆腐100克，葱、精盐、味精、五香粉各适量。

【做法】 先将白菜、豆腐都切成小丁，分别用开水烫一下捞出控干，再把葱丝、精盐、味精、五香粉撒上，一同放到盆内翻动拌匀即可。

【特点】 清爽适口。

炝辣白菜

【原料】 大白菜 1 千克，干红辣椒 4 个，姜 15 克，白糖 10 克，酱油 25 克，麻油 25 克，精盐 40 克。

【做法】 将白菜剥去外帮洗净，直刀切成 1 厘米厚宽的条片，加精盐拌匀，腌渍后捞出，用凉开水冲去精盐味并控干，放在盆内。再将白糖、醋、酱油化开倒在白菜上，把 2 个辣椒、姜切成丝，撒在白菜上，然后用麻油把另 2 个干辣椒炸至黄色一并倒在盆里，炝后焖 10 分钟即可。

【特点】 辣脆爽口，酒饭皆宜。

甘蓝泡菜

【原料】 甘蓝 5 千克，胡萝卜、芹菜各 250 克，干辣椒丝、糖、蒜瓣、精盐、味精、醋各适量。

【做法】 (1)将甘蓝切成 3 厘米方块，胡萝卜切成方丁，芹菜切 3 厘米长段。

(2)把甘蓝块、胡萝卜丁、芹菜段用精盐腌 6 小时，捞出控净水，拌入辣椒粉、糖、味精、蒜瓣、醋等调料，装入坛内，加适量水浸泡4～5天即成。

【特点】 鲜香，脆嫩，微酸甜，辣咸。

速腌白菜帮

【原料】 大白菜帮 500 克，胡萝卜 2 个，辣椒油 10 克，精盐 10 克，米醋 15 克，麻油 10 克，味精 2 克。

【做法】 (1)菜帮掰开洗净，放入开水中稍烫一下，捞出控去水分，切成粗丝，加精盐、醋腌1天。

(2)胡萝卜洗净切成丝，与腌好的白菜帮拌在一起，加味精，最后淋上麻油和辣椒油拌匀即成。

【特点】 红白相间，香辣爽脆。

奶油白菜

【原料】 白菜头350克，猪油60克，水淀粉15克，精盐4克，牛奶75克，味精5克，料酒10毫升，葱末4克，高汤75毫升。

【做法】 (1)白菜去叶、根，仅用白菜头，洗净，顺切成10厘米长、0.5厘米宽的条，放入开水锅中煮透，捞出用凉水过凉，用手理顺挤去水分，放在平盘内。

(2)然后将猪油放入锅内烧热后下入葱末炝锅(葱不能炸老)，烹料酒，加入高汤、精盐，把白菜条下锅，用旺火煨至汤浓汁少时放入味精。用牛奶将淀粉调好，倒入汤中勾芡，最后淋入少许猪油，搅拌均匀后盛入盘内即成。

【特点】 菜质软烂，滋味香浓。

金边白菜

【原料】 大白菜心500克，干红辣椒、水淀粉、姜末、素油、酱油、芝麻油、白糖、精盐、食醋各适量。

【做法】 (1)大白菜心洗净，沥干水，放在菜板上用刀轻轻拍一下，然后片成3厘米长的薄片，干辣椒一劈两半，去籽，切成3厘米长的段。

(2)炒锅烧热后加入素油，烧至八成热时，下入干辣椒，炸出辣香味后立即放入姜末和白菜，用旺火急速煸炒几下，烹主食醋，颠翻几下，加酱油、精盐、白糖，煸至色呈金黄时，用水淀粉勾薄芡，淋入芝麻油，最后颠翻均匀，装盘即成。

【特点】 味道醇厚，微酸带甜，清脆香浓。

红焖白菜

【原料】 大白菜 5 千克，冬笋 50 克，水发冬菇 50 克，水发口蘑 50 克，味精 1.5 克，精盐 1.5 克，料酒 25 毫升，白糖 15 克，麻油 30 克，花生油 1 千克(约耗 100 克)，水淀粉 30 克，姜片 5 克，胡椒面少许。

【做法】 (1)将洗净的冬菇、口蘑用坡刀片成片。冬笋切成片。将大白菜的帮叶一层层掰去，留用菜心，用小刀将菜心嫩帮下的筋挑起并削去，再将根部削成圆锥形，自圆锥的顶部用小刀劈开成 4 瓣，再用清水漂洗干净，控净水。

(2)锅烧热，倒入花生油烧至六成热，将控净水的菜心分批依次下入，炸至黄色时捞出，最后控净油即可。

【特点】 鲜咸美味，清淡养胃。

炸白肉萝卜丸子

【原料】 生肥肉(或肥瘦肉)150 克，萝卜 250 克，淀粉 50 克，蛋清 1 个，色拉油 1.25 千克，精盐、味精、花椒面、葱、姜汁各适量。

【做法】 (1)将生肥肉剁成泥。萝卜切成丝，用热水焯一下，捞出攥净浮水剁碎。

(2)将肥肉泥和剁碎的萝卜和成馅，用蛋清、淀粉、精盐、味精、花椒面、葱姜汁调好和匀。

(3)锅内放油加热至六成热时，将调好的馅挤成直径 2 厘米的丸子，逐个放入油中炸好，捞出装盘备椒精盐即可。

【特点】 外脆里嫩，肥而不腻。

松炸萝卜丸子

【原料】 红心萝卜 200 克，冬笋 25 克，淀粉 50 克，蛋清 100 克，香菜叶、火腿、面粉各适量，猪油 1 千克，精盐、绍酒、味精、花椒 盐、

葱姜汁各适量。

【做法】 (1)萝卜、冬笋均切丝，萝卜用精盐腌15分钟攥干浮水，再掺入冬笋丝，用精盐、味精、葱姜汁、猪油、麻油、面粉拌均，团成10个蛋黄大小的丸子。

(2)蛋清抽打成雪衣糊，加精盐、味精、淀粉搅拌好备用。

(3)萝卜丝丸子挂雪衣糊，点缀上香菜叶和火腿末成一朵小红花配绿叶，放在温猪油中逐个浸炸熟透后捞出装盘即成。

【特点】 外形美观，松酥爽口。

煎萝卜丝饼

【原料】 白萝卜750克，蛋黄50克，面粉100克，海米末25克，火腿末10克，色拉油250克，精盐、味精、葱姜末、花椒面、白糖、牛奶、香菜末各适量。

【做法】 (1)萝卜洗净去杂去皮切成细丝，用精盐腌一会，再用纱布裹牢拧干水分(越干越好)。

(2)将萝卜丝拨松，放入海米末、火腿末、味精、葱姜末、花椒面、白糖、牛奶、香菜末、蛋黄拌匀，分成12团，团成12个丸子，滚上面粉备用。

(3)取平锅擦净放火上，倒入色拉油加热至四成热，将滚上面粉的萝卜丝丸子，逐个按扁放入平锅内，半煎半炸至金黄色，熟透控出油装上盘内，备椒精盐食用。

【特点】 色泽金黄，松酥味美，形状整齐。

酸辣萝卜条

【原料】 鲜水萝卜750克，辣椒丝50克，精盐25克，酱油10克，陈醋15克，麻油1.5克。

【做法】 将水萝卜去毛根洗净，用刀背拍酥，改直刀切成条，与辣椒丝拌匀盛盘，加精盐，浇上酱油、醋、麻油即成。

【特点】 脆嫩鲜香，做法简便。

宫廷素燕菜

【原料】 白萝卜1千克(实用100克)，玉米淀粉(干)500克，黄豆芽、胡萝卜各250克，胡萝卜丝、香菜段各少许，料酒10毫升，味精、精盐、胡椒面各适量。

【做法】 (1)将黄豆芽、胡萝卜加水煮烂，捞出后去渣，对入料酒、味精、精盐各少许，即成素清汤。

(2)白萝卜去皮切7厘米长、3毫米厚的片，然后每片用刀在菜墩上拍一下，切成丝，再沾满玉米淀粉，抖净玉米浮粉，上屉蒸熟，下屉用开水泡上。做菜时再用开水汆一遍，放入碗内，加入胡椒粉、味精、精盐、香菜段、胡萝卜丝，对入清汤即可。

【特点】 萝卜白如燕菜，味鲜清淡，汤清见底。

萝卜丝烹汤

【原料】 萝卜丝200克，生瘦肉丝100克，虾皮(或小海米)15克，香菜段5克，猪油30克，鲜清汤750毫升，葱姜丝、精盐、味精、麻油各适量。

【做法】 (1)将萝卜丝用开水焯一下，控净水。

(2)锅内放油烧热，倒入肉丝炒变白色时，加入葱姜丝稍炒，放入萝卜丝、精盐、味精再炒几下，最后倒入鲜汤、虾皮，烧开去浮沫，放入香菜段，淋麻油即成。

【特点】 操作简便，清淡可口。

赛泡菜

【原料】 白萝卜500克，干红辣椒2个，白醋15克，白糖7.5克，精盐5克，味精适量。

【做法】 (1)白萝卜先用洗涤灵刷洗，再用清水冲洗干净，将萝卜纵向剖开，然后切成3毫米厚的薄片，放盆中，加精盐，用手不断抓捏，直至将萝卜片捏得柔软为止。

(2)将捏好的萝卜片放清水内洗一下，挤干水放菜盘内。

(3)将干红辣椒放水中泡软后去蒂和籽，洗净，切成细丝，放在萝卜片上，加白糖、白醋和味精拌匀，腌10分钟即可食用。

【特点】 色泽美观，味酸甜爽口。

奶汤萝卜丝鲫鱼

【原料】 活鲫鱼500克，萝卜250克，奶汤1千克，香菜5克，猪油50克，葱姜丝、料酒、味精、花椒油各适量。

【做法】 (1)将鲫鱼去鳞、鳃、鳍，开膛去内脏洗净，在鱼身上两面每隔1.5厘米切一直刀(不要切得太深)。萝卜洗净去皮切丝，香菜切3厘米长段。

(2)汤锅放油加热，用葱姜丝炝锅，倒入奶汤，调入料酒、精盐、味精。

(3)将鲫鱼用开水汆一下，放入汤锅内，汤开时移至微火上煨炖，再把萝卜丝用开水汆一下，捞出控净水，同鱼一起炖烂，淋上花椒油，倒入大汤碗中，撒上香菜段即成。

【特点】 鱼肉鲜嫩，汤色乳白，味浓郁适口。

萝卜丝海带汤

【原料】 萝卜250克，海带50克，陈皮10克，生牡蛎、海蛤壳各10克，鸡汤(或肉汤)适量，精盐、味精各适量。

【做法】 (1)将海带、陈皮、生牡蛎、海蛤壳放水中加热烧开40分钟，将药液滤出。

(2)将煮后的海带切成细丝，把萝卜洗净切成块。

(3)把萝卜块、海带丝同放入药液中，加适量鸡汤或肉汤、精盐、味

精，上火煮至萝卜熟而进味时，即可吃菜喝汤。

【特点】 清爽可口，汤鲜味浓。

糖拌萝卜丝

【原料】 鲜水萝卜 750 克，白糖 100 克，陈醋 10 克，酱油 5 克，葱丝 10 克，姜丝 5 克，麻油 2.5 克。

【做法】 将萝卜削去毛根洗净，先直刀切成片，再排成楞瓦形，切成均匀的细丝，撒上白糖、葱丝、姜丝拌匀。然后浇上陈醋、酱油、麻油，吃时调味装盘即可。

【特点】 酸甜爽口，别有风味。

兔肉炖萝卜

【原料】 白条兔肉 500 克，青萝卜 100 克，香菜段 5 克，猪油 50 克，鲜汤 1 千克，精盐、味精、花椒水、大料、大蒜片、葱丁、姜末各适量。

【做法】 (1)将兔肉切成 3 厘米大的方块，青萝卜洗净切成 3 厘米方块。

(2)锅内加水烧开，放入萝卜块烫一下捞出，再放入兔肉块烫一下捞出，用清水洗去血沫。

(3)锅内倒油加热，油温达六成热时，用葱、姜、蒜炝锅，添汤后放入兔肉、精盐、花椒水、绍酒、大料烧开，盖上盖，用小火炖至兔肉九成烂时放入萝卜块，炖至兔肉、萝卜块都烂时，去浮沫，放味精调好口味，撒上香菜段出锅即成。

【特点】 兔肉熟烂没有土腥味，萝卜香鲜。

炸胡萝卜丸子

【原料】 胡萝卜 250 克，肥膘肉 100 克，瘦猪肉 100 克，淀粉 150 克，蛋清 1 个，色拉油 1.25 千克，精盐、味精、葱姜汁、麻油各适量。

【做法】 (1)将胡萝卜洗净去皮切碎，肥肉、瘦肉剁成蓉。

(2)把胡萝卜末、肥肉蓉、瘦肉蓉放在一起，加入淀粉、蛋清、精盐、味精、葱姜汁、麻油调成馅。

(3)锅放火上，倒入油，油温达六成热时，将调好的馅，挤成直径1.8厘米的丸子，逐个放入油中，炸呈金红色，熟时捞出控净油，装入盘内即可。

【特点】 色泽金红，外脆里嫩，咸中透甜。

糖醋心里美萝卜

【原料】 心里美萝卜500克，白糖、醋各适量。

【做法】 (1)将心里美萝卜洗净，切细丝，装入敞口碗内。

(2)将白糖撒在萝卜丝上，醋浇在白糖上，食时拌匀即可。

【特点】 醋甜适口，开胃解腻，经济实惠，制作简单。

凉拌萝卜叶

【原料】 小水萝卜叶500克，酱油、醋、精盐各10克，芝麻酱100克，麻油、辣椒油、味精各适量。

【做法】 将小水萝卜叶洗净，用开水焯一下，再用精盐腌1小时，沥出水分切成细丝。用酱油、醋、麻油、味精、芝麻酱调成的汁浇在萝卜叶上拌匀，再放点辣椒油即成。

【特点】 甜酸脆嫩。

花生米拌萝卜干

【原料】 胡萝卜干150克，炒花生米50克，葱25克，酱油25克，辣椒油25克，白糖10克，精盐15克，醋10克，味精少许，花椒面5克。

【做法】 将胡萝卜干洗净，控去水分，直刀切成小块，花生米去衣，切成细粒，葱白也切成同样大的颗粒。这时将胡萝卜块、花生米、

葱白放入盆里加精盐拌匀，最后将所有调料一起拌入，入味可装盘。

【特点】 五味调和，酥香脆辣。

麻香胡萝卜条

【原料】 胡萝卜250克，白芝麻（其他芝麻也可以，但成菜色泽欠佳）75克，精粉100克，鸡蛋2个，发酵粉1.5克，色拉油1千克，辣酱油50克，精盐、味精各适量。

【做法】 (1)将胡萝卜洗净去皮，切成1厘米厚、1.5厘米宽，5厘米长的条形，用精盐略腌，轻轻压出部分水分，拌入味精。芝麻用文火炒香。

(2)把鸡蛋、芝麻、精粉、发酵粉、色拉油15克，调成蛋酥糊。

(3)锅放旺火上，放入油，油温达六成热时，把胡萝卜条沾上一层淀粉后，逐个挂蛋酥糊放入油中，炸至定型捞出，再炸一次，即可蘸辣酱油食用。

【特点】 外酥脆，里糯软，味美适口。

甜酸辣三丝

【原料】 青萝卜100克，白萝卜100克，红辣椒3个，花生油10克，精盐5克，白糖10克，醋10克，味精适量。

【做法】 (1)将青、白萝卜都洗净，分别切成细丝，放盘内撒上精盐，先腌一下。滤去渗出的水，再加入白糖、味精、醋，拌匀。

(2)将红辣椒去蒂、籽，洗净切成细丝。

(3)取炒锅置火上烧热，加入花生油，待油热后，放入红辣椒丝，炸出辣味后停火。将油连同辣椒丝一起倒入萝卜丝内，拌匀即可食用。

【特点】 此菜色泽美观，味道甜酸带辣，萝卜清脆爽口。

茄汁红玉

【原料】 胡萝卜250克，青柿子椒1个，山楂片10克，鸡蛋1.5

个，面粉 30 克，面包渣 150 克，淀粉 10 克，食用油 1.25 千克，鲜汤 150 毫升，番茄酱 40 克，白糖 50 克，白醋、精盐、味精、葱丁、姜末、蒜片各适量。

【做法】 (1)将胡萝卜洗净去皮，切成 6 毫米厚、1.5 厘米宽、5 厘米长的段，用精盐腌半小时，轻轻压去水分，拌入味精，沾上面粉，拖上鸡蛋液，滚上面包渣待用。

(2)青椒切小方丁，山楂切小方片。

(3)锅内放油，加热至五成热，放入滚满面包渣的胡萝卜条，炸至金黄色，炸透时捞出控净油，装入盘内。

(4)锅内留 20 克油，加热放入番茄酱炒熟，随之放葱丁、姜末、蒜片、鲜汤、白糖、白醋、精盐、味精和青椒丁、山楂片，汤沸时用淀粉勾芡，芡熟时淋入明油，浇到炸透的胡萝卜条上即成。

【特点】 外松脆，里软嫩，味甜酸适口，油亮有光。

拔丝红玉

【原料】 胡萝卜 500 克，鸡蛋 1 个，淀粉 100 克，青红丝少许，色拉油 1.25 千克，白糖 125 克。

【做法】 (1)胡萝卜洗净去皮，切成滚刀块。

(2)用鸡蛋、淀粉和适量水调成糊。

(3)锅放火上，倒入油，油温达七八成热时，把胡萝卜块放入糊内抓匀，逐块放入油内炸呈金黄色，炸透时捞出控净油。

(4)另用锅放入底油和糖、少量水，用慢火熬糖浆，浆熬好放入炸好的胡萝卜块，颠翻上浆，挂满浆，放入盘内，点缀上青红丝即成。

【特点】 色泽金黄，甜脆味美。

胡萝卜色拉

【原料】 胡萝卜 150 克，土豆、罐头蘑菇各 50 克，青豆 15 克，香肠 25 克，鸡蛋 2 个，色拉油 20 克，白醋少许，白糖、精盐、味精各适量。

【做法】 (1)将胡萝卜洗净去皮煮熟，土豆洗净去皮煮熟，青豆烫熟，香肠蒸熟。

(2)将胡萝卜、熟土豆、熟香肠、罐头蘑菇，均切成小方丁。

(3)把鸡蛋去清留黄，放入碗中，加精盐、白糖(均微量)，用竹筷顺着一个方向搅打，边搅边徐徐加入色拉油，直至油全部加入蛋黄内，融和为糊状，再滴入白醋搅匀。

(4)将所有的主副料盛入盆内，拌入精盐、味精和少许醋，再倒入色拉油拌心，即成胡萝卜色拉。

【特点】 色泽鲜艳悦目，口味酸甜。

香菜拌水萝卜

【原料】 香菜250克，水萝卜500克，洋葱1个，辣椒油、精盐、酱油、醋各适量。

【做法】 先将香菜、水萝卜、洋葱拣洗干净，均切成丝，再和辣椒油、精盐、酱油、醋拌匀即可。

【特点】 香辣可口。

凉拌西芹

【原料】 西洋芹菜250克，胡萝卜丝50克，嫩姜丝适量，精盐、味精、麻油各适量。

【做法】 (1)将西洋芹菜去除纤维切段，在滚水中汆烫，捞出冲冷水，沥干水分备用。

(2)红萝卜丝用少量精盐稍腌拌用冷水冲去精盐分，再与西芹及精盐、味精、麻油拌匀即可。

【特点】 香脆爽口，色如翡翠。

黄豆芹菜

【原料】 黄豆150克，芹菜250克，精盐25克，麻油少许，姜3

片，葱5克，大料3个，陈醋10克。

【做法】 将黄豆用温水泡2小时，坐锅加入精盐、大料、水，煮沸，熟后倒在盆内，把芹菜去叶、根，直刀切成1.5厘米段，放在开水中焯熟，捞出控干，和黄豆拌匀，加精盐、醋盛盘，最后放上葱、姜，用热椒油炝上即可。

【特点】 清脆色美，宜佐酒饭。

芹菜叶拌香干

【原料】 芹菜嫩叶250克，香豆腐干100克，精盐适量，白糖2.5克，麻油5克，酱油5克，味精少许。

【做法】 (1)将芹菜叶清洗干净，放开水锅中焯一下即捞出摊凉沥水，剁成细末放菜盘中，撒上精盐拌匀。

(2)将香豆腐干放开水锅中焯一下，捞出切成小丁，撒在芹菜叶上，加入酱油、白糖、麻油和味精，拌匀即可。

【特点】 清凉适口，味道鲜美。

芹菜拌干丝

【原料】 豆腐干100克，芹菜250克，酱油15克，精盐5克，白糖10克，味精1克，麻油15克。

【做法】 将豆腐干切成细丝，芹菜切成3厘米长的段，用开水焯一下，沥去水分，放入碗内，加入酱油、精盐、糖、味精，淋上麻油拌匀即成。

【特点】 脆糯相间，爽腻结合。

海米蜇皮拌芹菜

【原料】 芹菜500克，水发海蜇皮150克，小海米30个，精盐、味精、醋各适量。

【做法】 (1)芹菜去叶除粗筋后切成寸段，最好将寸段长的芹菜再撕得较细些，以便入味。芹菜在开水锅中焯一下，沥干，海米泡发，海蜇皮泡好洗净，切成细丝。

(2)将芹菜、海蜇皮、海米一起拌和均匀，同时加醋少许(不能过多)，加精盐、味精少许即好。

【特点】 脆嫩爽口，佐酒佳肴。

蒜酱芹菜叶

【原料】 芹菜叶500克，蒜、酱油、精盐、辣椒油、醋各适量。

【做法】 将芹菜叶洗净，用沸水焯一下，挤干水分，装盘再和蒜末、酱油、精盐、辣椒油、醋拌匀。

【特点】 经济实惠，味道鲜美。

酸辣芹菜

【原料】 芹菜500克，糖、醋、红辣椒、精盐、味精各适量。

【做法】 先将芹菜择洗干净切成段，用开水焯一下，控干水分装盘，再放入糖、醋、红椒丝、精盐、味精拌匀即好。

【特点】 酸辣，甜咸。

芹菜五香豆

【原料】 芹菜500克，黄豆50克，大料、桂皮、五香粉、葱、辣椒油、精盐各适量。

【做法】 先将芹菜择洗干净切成丁，用开水焯一下。把黄豆洗净，放少许桂皮、大料、精盐煮熟。最后将芹菜丁、五香黄豆与味精、精盐、辣椒油、葱、五香粉拌匀。

【特点】 五香鲜嫩。

大酱拌芹菜

【原料】 芹菜500克，大酱适量。

【做法】 将芹菜洗净，用大酱拌上，待芹菜浸透变色时即可食用。

【特点】 酱香味浓。

芹菜拌腐竹

【原料】 发好的腐竹200克，鲜嫩芹菜100克，精盐、味精、麻油、辣椒油各适量。

【做法】 (1)将芹菜拣洗干净，切3厘米左右长的段，和腐竹一同放入开水中稍煮，捞出晾凉待用。

(2)把芹菜、腐竹放一盘中，再放精盐、味精、麻油、辣椒油拌匀即可。

【特点】 咸鲜微辣，爽口不腻。

海米拌芹黄

【原料】 净芹菜黄500克，海米75克，精盐、味精、料酒、葱姜丝、花生油、麻油各适量。

【做法】 (1)芹菜黄洗净，劈开切成3厘米长的段，用开水汆透捞出，放冷开水中投凉，控干水分。

(2)锅内放花生油烧热，放入葱姜丝略炒，再放入海米，继续炒，烹入料酒，倒芹菜黄，加精盐、味精和麻油调拌均匀即可装盘食用。

【特点】 鲜香脆嫩，清淡可口。

五香芹菜豆

【原料】 芹菜1千克，黄豆150克，大茴香、花椒、鲜姜、大蒜、大

葱、酱油、精盐、麻油、醋各适量。

【做法】 (1)把新鲜芹菜择去叶，老茎洗净，切成 1.5 厘米长的段。黄豆去杂洗净，泡开煮熟。

(2)将花椒、大茴香、姜、蒜、精盐、用开水泡一会，对入酱油，倒入小罐里。再把芹菜、黄豆也倒入罐内，放阴凉干燥处十多天即成。吃时拌入葱丁，调入麻油即成。

【特点】 五香味浓，是家常方便小菜。

腌芹菜叶

【原料】 芹菜叶 1 千克，蒜末、酱油、精盐、五香粉、辣椒油、味精各适量。

【做法】 (1)把芹菜叶洗净，用沸水烫一下，压干浮水，再用精盐、五香粉腌 4～6 小时。

(2)吃时捞出控干精盐水，用蒜末、辣椒油、味精拌匀即可食用。

【特点】 经济实惠，能充分利用芹菜的营养物质。

雪花菠菜

【原料】 菠菜叶(完整、肉厚的叶)100 克，淀粉、面粉、青红丝各适量，猪油 500 克，白酒 25 毫升，白糖 100 克，香蕉精少许。

【做法】 (1)将完整的菠菜叶(不要根茎)洗净。用淀粉、面粉、白酒和适量水调成糊糊，把菠菜叶放入糊内浆匀。白糖用香蕉精拌匀待用。

(2)锅内放油加热，烧至七八成热时，把沾满糊糊的菠菜叶，逐片放入油内，炸至呈银白色时捞出控净油，装入盘内，撒上白糖、青红丝即可。

【特点】 色白如银，味香甜脆，风味独特。

松炸菠菜盒

【原料】 菠菜叶(完整、肉厚的叶)40 片，肉馅 150 克，海米末 25 克，鸡蛋清 4 个，淀粉 42 克，面粉适量，猪油 1.25 千克，精盐、味精、麻油、葱姜末、花椒面各适量。

【做法】 (1)把肉馅、海米末放入碗内，随之放入精盐、味精、麻油、葱姜末、花椒面调拌均匀待用。

(2)把蛋清抽成蛋泡，加入淀粉、精盐、味精搅拌成蛋泡糊。菠菜叶洗净沾上面粉。

(3)将沾上面粉的菠菜叶，20 片放在案板上，抹上调好的肉馅，另外 20 片菠菜叶分别盖在每份肉馅上，即成菠菜盒生坯。

(4)锅内放猪油，加热至四成热，将菠菜盒拖蛋泡糊，放入油内浸炸，熟透捞出控净油，装入盘内即成。

【特点】 色泽银白，形状整齐，松软鲜嫩。

卤菠菜

【原料】 菠菜 500 克，精盐、味精、姜末、麻油各适量。

【做法】 (1)把菠菜洗净，去根，切成 3 厘米长的段。

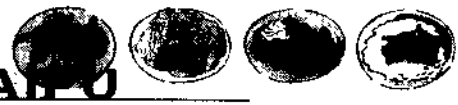
(2)将菠菜用开水焯一下，捞出投凉，控净水，放盘内，加精盐、味精、姜末、麻油调匀即可。

【特点】 咸鲜。

菠菜炒豆腐

【原料】 豆腐 2 块，菠菜 200 克，色拉油 40 克，葱丁、姜末、精盐、味精、花椒水各适量。

【做法】 (1)菠菜洗净，用开水烫一下，捞出投凉再切成 3.5 厘米长的段，攥净浮水。



(2)锅内放油加热、放葱姜炝锅，再放豆腐炒碎，加精盐、味精、花椒水和切好的菠菜，炒好出锅装盘即成。

【特点】 色泽艳丽，清鲜适口。

菠菜泥

【原料】 菠菜1千克，麻油25克，精盐15克，味精2.5克。

【做法】 菠菜洗净去茎留叶，放入开水锅中焯一下，要保持菜的翠绿颜色，再捣成泥状，用精盐、味精、麻油拌匀入味即成。

【特点】 松软适口。

鱼蓉菠菜心

【原料】 菠菜心300克，鱼肉100克，鸡脯肉50克，肥膘肉50克，蛋清100克，火腿片、冬笋片各15克，猪油45克，鸡油10克，面粉60克，水淀粉15克，鲜汤200毫升，绍酒、精盐、味精、葱姜汁、葱姜块各适量。

【做法】 (1)将菠菜心洗净，用开水汆烫透，用凉水投凉，挤干浮水，沾一层面粉待用。

(2)将鱼肉、鸡脯肉、肥膘肉和在一起剁成细泥放入碗里，加精盐、绍酒、味精、葱姜汁、鲜汤(50克)、鸡蛋清，搅拌均匀上劲。

(3)炒锅洗刷干净，放入2升水，加热使水微开时，将沾面粉的菠菜心拖入调好的鱼蓉糊放入水中汆透，捞出控干水，码摆在盘里。

(4)另用锅放少许底油，加热后下葱姜块炸锅，加鲜汤(150克)、精盐、绍酒、味精、火腿片、笋片，拣出葱、姜块，推入汆透的鱼蓉菠菜心，扒至入味时，用水淀粉勾芡，淋猪油大翻锅，淋鸡油出锅装盘即成。

【特点】 色泽洁白透绿，味清鲜爽口。

麻酱拌菠菜

【原料】 菠菜500克，麻酱10克，精盐2.5克，酱油10克，白糖5

克，麻油 5 克，味精适量。

【做法】 (1)将菠菜的老根、老叶去掉，清洗干净，放沸水中焯熟，捞出摊开晾凉，挤掉一些水，切成粗段放干净盘内。

(2)麻酱加少许凉开水，慢慢调稀，加入精盐、酱油、白糖、味精，调匀后浇在菠菜段上，淋上麻油，拌匀即可食用。

【特点】 菠菜鲜嫩，颜色碧绿，味鲜香。

姜汁菠菜

【原料】 菠菜 500 克，鲜姜 1 小块或姜粉少许，精盐 5 克，食醋 10 克，麻油 10 克，白糖、味精各适量。

【做法】 (1)将菠菜的老根、老叶去掉，清洗干净，放沸水锅中焯熟，捞出摊开晾凉，挤掉一些水，切成 4.5 厘米长的段放盆内。

(2)将生姜洗净去皮，切碎，捣烂，加入精盐、白糖、食醋、味精，拌匀后倒在菠菜上，淋上麻油，拌匀即可食用。

【特点】 色绿味鲜，酸辣爽口。

奶汁菠菜心

【原料】 菠菜心 500 克，火腿丝 5 克，鸡汤、水淀粉各适量，料酒、精盐、葱姜汁、鲜牛奶、味精各适量。

【做法】 (1)将菠菜心用开水烫至七成熟，捞出投凉，控净水。

(2)锅内放鸡油，加料酒、精盐、葱姜汁烧开，再放菠菜心，用微火烧至酥烂入味时，加入鲜牛奶、味精调好口味，用水淀粉勾芡，使菠菜心周身包一层透明的芡汁，撒上火腿丝即可装盘食用。

【特点】 色泽鲜艳，奶香味浓，别有风味。

翡翠鸡粥

【原料】 鸡脯肉 150 克，菠菜 750 克，鸡蛋清 1 个，水淀粉 35 克，

鲜汤 1.5 升、鸡油、猪油各 10 克、瘦火腿末 5 克、精盐、味精、葱姜汁、绍酒各适量。

【做法】 (1)鸡脯肉去筋膜，剁成细泥，用蛋清搅匀放入碗内，再用 250 克鲜汤搅和均匀待用。

(2)菠菜拣洗干净，用开水略烫，即放入冷水中投凉，挤干浮水，剁成细泥待用。

(3)炒锅洗刷干净，放火上加热，放入鲜汤、精盐、味精、葱姜汁、绍酒，烧开后，用水淀粉勾芡，再加入鸡蓉，用手锅不停的搅和(使其不成疙瘩)，再加入菠菜泥，烧开后，淋上猪油、鸡油即成。

【特点】 色泽碧绿，清淡，爽口，味鲜。

菠菜豆腐汤

【原料】 菠菜 250 克，豆腐 250 克，水发海米 25 克，猪油 40 克、精盐、味精、酱油、麻油、葱姜丝各适量。

【做法】 (1)将菠菜洗净切成 2 厘米长段，豆腐切成长 4 厘米、宽 3 厘米、厚 1 厘米的长方块。

(2)锅内放油加热至四成热，放入豆腐块，煎至两面呈金黄色(不宜太深)，加入清汤、海米、精盐、酱油、葱姜丝，汤开撇去浮沫，放入菠菜，见汤汁烧开、菠菜变绿色时，放入味精，淋麻油即成。

【特点】 汤鲜味厚，酥烂醇香。

海米炝菠菜

【原料】 菠菜 750 克，海米 25 克，熟芝麻 25 克，花椒油、精盐、味精、姜末各适量。

【做法】 (1)菠菜择净洗干净，用开水烫至八成熟，捞出投凉，挤干浮水，切成 2 厘米长的段。

(2)海米、花椒油、精盐、味精、姜末、熟芝麻倒入烫好的菠菜内，调拌均匀即成。

【特点】 色泽翠绿，口味椒香。

香菇扒空心菜

【原料】 空心菜 500 克，水发香菇 50 克，猪油 25 克，麻油 10 克，味精 2 克，精盐 5 克，葱、姜、蒜末各 10 克，水淀粉 10 克。

【做法】 (1)将空心菜摘洗干净，切成 4 厘米长的段，放入沸水锅内烫一下，用冷水过凉，挤净水分。香菇摘洗干净，片成片。

(2)炒锅置火上，放入猪油烧热，下入葱、姜、蒜末炒出香味，投入香菇煸炒，加入精盐、少许清水烧沸，倒入空心菜翻炒，稍开，加入味精，用水淀粉勾芡，最后淋入麻油装盘即成。

【特点】 色泽美观，汁浓清口，咸鲜适口。

素炒木犀韭菜

【原料】 鸡蛋 1 个，嫩韭菜芽 100 克，精盐、味精、姜末、麻油各适量，鲜汤 100 毫升。

【做法】 (1)将韭菜洗净，切成 6 毫米的小段。鸡蛋打入碗内，加入精盐、味精、韭芽段，搅拌均匀待用。

(2)锅擦洗干净加热放麻油，用姜末炝锅，随之倒入鲜汤，烧开后倒入鸡蛋液，推炒至鸡蛋凝结时出锅装盘即成。

【特点】 色金黄透绿，鲜嫩爽口。

虾皮炒韭菜

【原料】 虾皮 100 克，韭菜 200 克，色拉油 250 克，精盐、味精、姜丝、醋各适量。

【做法】 (1)韭菜洗净，切 3.5 厘米长的段。

(2)锅内放油加热至五成热，放入虾皮炸至色泽转深变酥时控出油，投入韭菜，放入精盐、味精煸炒至韭菜断生，色泽翠绿时，淋醋出锅

装盘即成。

【特点】 做法简单，口味鲜咸，色泽鲜艳。

韭黄炒鸡丝

【原料】 鸡脯肉 250 克，韭黄 300 克，鸡蛋清 2 个，水淀粉 30 克，猪油 500 克，精盐、味精、料酒、姜汁各适量。

【做法】 (1)将鸡脯肉片成片，再切成 7 厘米长的细丝装碗内，加精盐、味精、蛋清、水淀粉(20 克)拌匀成浆。

(2)将韭黄剥去外皮，洗净，把根部切成长 4 厘米的段(叶另做它用)，用 50 克鲜汤，加适量精盐、味精、姜汁、水淀粉对成汁待用。

(3)锅内放油，加热至四成热时，将上浆的鸡丝放入，用筷子滑散，即出油倒入漏勺沥去油。另起锅留少许底油，放入韭黄根部段炒两下，倒入备好的鸡丝，用料酒烹一下，随之倒入对好的汁翻炒几下，汁熟淋明油、麻油即可装盘食用。

【特点】 白中透黄，味道鲜美。

韭菜摊鸡蛋

【原料】 鸡蛋 4 个，嫩韭菜 100 克，火腿末 10 克，色拉油 60 克，精盐、味精、姜末各适量。

【做法】 (1)将韭菜洗净，切成 6 毫米的小段，鸡蛋打入碗内，加入精盐、味精、姜末、韭菜段搅拌均匀待用。

(2)锅擦洗干净放油，加热至七成热放入搅拌好的蛋液，摊成蛋饼，装盘撒上火腿末即成。

【特点】 色泽鲜艳，有韭菜鸡蛋两种香味。

蛋丝拌韭菜

【原料】 嫩韭菜 150 克，鸡蛋 2 个，青红丝少许，精盐、味精、白

糖、姜丝、麻油各适量。

【做法】 (1)韭菜拣洗干净，用开水烫至断生，切成3.5厘米长的段放盘内。

(2)鸡蛋打入碗内加少许精盐，打散，摊成蛋皮，出锅切成蛋丝放韭菜段上，加入精盐、味精、白糖、姜丝、麻油，撒上青红丝即成。

【特点】 黄绿相映，色泽美观，味道清香，别有风味。

炸茄片

【原料】 长茄子500克，面粉50克，面包渣75克，鸡蛋1个，色拉油1千克，精盐、胡椒粉各适量。

【做法】 (1)将茄子去皮、整形，切成厚3毫米、直径3厘米的顶刀圆片，撒上精盐和胡椒粉拌匀，两面沾上面粉。

(2)鸡蛋磕入碗内打散打匀，将茄片放入碗内拖上蛋液，再滚上面包渣。

(3)锅内放油烧至八成热，将沾满面包渣的茄片逐片放入油中炸好，捞出控净油即成。

【特点】 色泽金黄，松脆香嫩。

油吃茄子

【原料】 嫩茄子500克，鲜姜1块，青、红柿子椒各1个，大蒜5瓣，精盐2.5克，酱油5克，白糖10克，醋5克，花生油250克(实用50克)，麻油2.5克，味精少许。

【做法】 (1)将茄子去蒂、籽，洗净，切成滚刀块(使每块都带上皮)，泡于淡精盐水中。20分钟后将茄子捞出，清洗几次沥干水。

(2)大蒜剥去外皮，洗净，切成片，鲜姜洗净，一半切片，另一半刮去皮，切成细丝。

(3)取炒锅置火上烧热，锅热后倒入花生油，油热后，倒入沥干水的茄块炸，同时加入蒜片和姜片，待茄子变色时即捞出沥油放盘内(拣

去蒜片和姜片)。撒上精盐拌匀。

(4)青、红柿子椒去蒂和籽,洗净切成细丝,放热油中稍炸即铲出放在茄块上。将蒜、姜丝撒在茄块上。

(5)将炒锅中余油倒在碗内,炒锅置火上,倒入酱油、醋、白糖调成稠汁,加入味精炒匀后浇在茄块上,上桌时淋上麻油即可。

【特点】 此菜凉热吃均宜,但以凉吃味更佳。茄块香酥,肥厚,别具风味。

脆皮茄条

【原料】 长茄子250克,老面肥100克,淀粉、面粉各25克,苏打粉适量,色拉油1.25千克,麻油、五香粉、味精、精盐、花椒面各适量。

【做法】 (1)茄子去皮切成长4厘米、宽0.8厘米长条放碗内,加精盐、味精、五香粉、麻油腌半分钟。

(2)把老面肥用水冲散,加入少许苏打(可用舌头舔一下,以不酸为度),然后加入面粉、淀粉和少许油搅拌好,再加精盐和味精调好口味备用。

(3)锅内放油烧至五成热,将茄条逐条托糊下锅浸炸,待炸呈金黄色时捞出控净油,装盘配椒精盐即可食用。

【特点】 色泽金黄,口味鲜香,松脆适口。

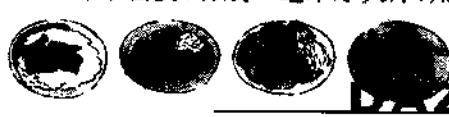
煎茄饼

【原料】 圆茄子300克,猪肉馅150克,鸡蛋1个,淀粉25克,面粉30克,色拉油50克,精盐、味精、葱姜末、花椒面、麻油、酱油各适量。

【做法】 (1)将肉馅加酱油、精盐、味精、花椒面、葱姜末、麻油调拌均匀。

(2)用鸡蛋、淀粉调糊。

(3)茄子去皮,切成3毫米厚大片,用直径约6厘米的玻璃杯扣成



20 个圆片。

(4)将调好的肉馅，分成 10 等份，放在 10 个圆茄片上，将另外 10 个圆茄片放在肉馅上，用手按一下，沾上面粉，即做成煎茄饼生坯。

(5)锅内放油加热至四成热时，把茄饼逐个挂心蛋糊，下锅用中火把两面煎呈金黄色时即成。

【特点】 色泽金黄，鲜嫩味美。

香拌茄丝

【原料】 嫩茄子 500 克，麻油 10 克，花椒 8 粒，香菜 2 棵，白糖 10 克，酱油 10 克，精盐 5 克，米醋 10 克，味精、蒜末各适量。

【做法】 (1)将茄子洗净，削皮，切成细丝放碗内，撒上些精盐，放凉水内，泡去茄褐色，捞出放蒸锅内蒸熟，取出晾凉。

(2)炒锅置火上烧热，加入麻油、花椒炸出香味后，倒入小碗内，放上酱油、米醋、精盐、味精、蒜末调成汁，浇在晾凉的茄丝上。

(3)香菜洗净，切成段，撒在茄丝面上拌匀即成。

【特点】 香嫩可口，营养美味。

麻酱拌茄子

【原料】 嫩茄子 500 克，芝麻酱 10 克，精盐 10 克，大蒜 1 头，麻油 5 克，米醋 5 克，味精少许。

【做法】 (1)将茄子洗净，削去皮，切成小长方条，撒上一点精盐，浸在凉水中，泡去茄褐色，捞出放碗内入蒸锅蒸熟，取出晾凉。

(2)大蒜剥去蒜衣，洗净，用刀拍碎，放一点精盐剁成蒜泥。

(3)芝麻酱放小碗内，先放少许凉开水搅拌，边搅拌边徐徐加入凉开水，搅拌成稀糊状时，再加入精盐、味精、蒜泥、麻油、米醋拌匀，均匀地浇在晾凉的茄条上，拌匀即可食用。

【特点】 此菜清淡适口，茄条绵软，口味鲜香。

鱼香茄条

【原料】 鲜嫩茄子 400 克，瘦肉 100 克，木耳、洋葱、冬笋各 15 克，红干椒 5 克，淀粉 45 克，色拉油 1 千克，葱丁、蒜片、姜末、精盐、味精、绍酒、酱油各适量，浓鲜鲫鱼汤 200 克。

【做法】 (1)茄子去皮，切成 3.3 厘米长、0.9 厘米宽、0.7 厘米厚的条。瘦肉切片。木耳用水发好，一切两半。洋葱切块。冬笋切排骨片。红干椒切筷子头大小的方丁。

(2)锅内放油加热至七成时，将茄条蘸一薄层淀粉下油中炸呈金黄色捞出，控净油。

(3)另用锅放火上，加底油，随即下葱姜蒜炝锅，然后放入肉片，炒变白色时，再放洋葱、木耳、冬笋、红干辣椒煸炒出香味时，再下入浓鲜鲫鱼汤、精盐、味精、绍酒、酱油调好口味。汤沸时用淀粉拢芡，放茄条，颠翻挂匀芡淋明油、麻油即可装盘。

【特点】 色泽暗红，鱼香味浓，熟烂适口。

糖醋茄条

【原料】 茄子 500 克，鸡蛋 2 个，面粉 50 克，水淀粉 20 克，猪油 1.5 千克，糖 40 克，番茄酱 25 克，麻油、精盐、味精、醋、葱丁、蒜片、姜末各适量。

【做法】 (1)茄子洗净去皮，切成长 3.5 厘米、宽 1 厘米的条，拌入精盐少许。

(2)用鸡蛋液加面粉搅成糊，放入茄条拌匀挂严。

(3)锅内放油，加热至八成热，把抓糊的茄条逐条放入油中炸至呈金黄色时捞出，控净油。

(4)另用锅放 25 克油加热后，用葱姜蒜炝锅，再放入番茄酱炒熟，倒入 150 克鲜汤，随之加入白糖、精盐、醋等调好口味，汤沸时用水淀粉拢芡，芡熟时倒入炸好的茄条颠翻至挂满芡时，淋明油、麻油出锅

装盘。

【特点】 色泽金红，口味甜酸。

酱焖茄子

【原料】 茄子500克，肉末50克，色拉油1千克，面酱50克，精盐、味精、白糖、麻油、葱丁、蒜片、姜末各适量。

【做法】 (1)把茄子洗净去柄，放入盛有五至六成热的油内浸炸一下，倒入漏锅控出油。

(2)另用锅倒入少许底油，放入肉末炒变白色时加入葱姜、面酱炒至熟时，将茄子放入，添一千锅汤，盖严锅盖用慢火焖至熟烂，放蒜片、味精翻锅，淋麻油出锅即成。

【特点】 茄香味浓，适合下饭。

酱汁拌茄子

【原料】 嫩茄子500克，甜面酱15克，麻油5克，酱油15克，白糖10克，精盐2.5克，味精少许，花生油25克。

【做法】 (1)将茄子洗净，削去皮切成长条，放锅中加少量水，置火上煮熟，取出沥水晾凉放盘中。

(2)炒锅置火上烧热，倒入花生油，待油热后，再倒入甜面酱、酱油、精盐、白糖、味精和麻油炒成酱汁。

(3)将酱汁倒在煮熟的茄条内，盖上盖焖10分钟即可食用。也可用茄条蘸甜酱汁吃，味道鲜美。

【特点】 味道鲜美，适宜佐餐。

多味茄泥

【原料】 嫩茄子500克，大蒜1头，香菜4棵，花椒10粒，小葱1根，白糖10克，酱油15克，米醋5克，辣油10克，麻油5克，精盐5克，

味精少许。

【做法】 (1)将茄子洗净削皮，切成3厘米宽、1厘米长的长条，撒上精盐，放清水中泡去茄褐色，捞出控干水分。茄条放蒸锅内旺火蒸熟，取出晾凉。

(2)将香菜、小葱洗净，分别切成碎末。花椒炒热，碾碎成末。小蒜剥去蒜皮，捣成蒜泥。

(3)将酱油、米醋、白糖、花椒面、葱末、香菜末、辣油、蒜泥、精盐和味精合在一起对成浓汁。将浓汁均匀地浇在晾凉的茄条上面，拌匀即可供食。

【特点】 此菜麻、辣、酸、甜、咸多种味道，鲜香可口。

清蒸茄子

【原料】 长茄子500克，酱油、麻油、味精、蒜末各适量。

【做法】 (1)将茄子切去两头，隔水蒸熟，再撕成粗条，然后切成7厘米长的段装盘。

(2)把酱油、麻油、味精、大蒜末放入碗中调和后，浇在茄子上即可。

【特点】 制法简单，味鲜醇美，爽口不腻。

酸辣茄片

【原料】 茄子500克，醋、辣椒油、精盐、酱油、蒜各适量。

【做法】 茄子洗净切片，用开水焯至八成熟捞出装盘，再放入蒜末、醋、辣椒油、精盐、酱油拌匀即可。

【特点】 酸辣适口。

蒸酱茄子

【原料】 茄子500克，大酱、蒜各适量。

【做法】 先将茄子洗净切片装盘蒸熟，再把蒜末、大酱拌匀，和茄子调拌即可。

【特点】 酱辣茄糯。

麻酱拌番茄

【原料】 番茄（西红柿）5个，芝麻酱50克，精盐10克，绵白糖适量。

【做法】 （1）番茄洗净，用开水烫后剥皮，切成3分厚的片，立码在盘中。

（2）麻酱用水调开，调时，水要一点点地加进，随加随搅拌，不可一次加水过多。调至浓稠状时，加入精盐与糖。

（3）将调好的麻酱淋在番茄上，随倒随用筷子轻轻拨动番茄片（不要把番茄弄碎），使麻酱淋匀，便于入味。

【特点】 微酸，凉爽鲜美，佐酒尤佳。

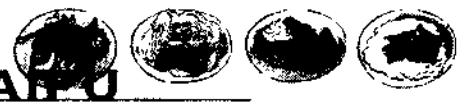
东坡茄子

【原料】 嫩茄子500克，肥瘦肉馅100克，冬笋末50克，鸡汤200毫升，色拉油750克，葱姜末、精盐、味精、白糖、酱油、料酒各适量

【做法】 （1）把茄子削去皮，切成4厘米厚、6厘米见方的块（1块），在茄块平面剞大十字花刀（深为2厘米左右），然后放六成热油中炸透，呈金黄色时捞出待用。

（2）炒锅放旺火上，倒入油，油热放入肥瘦肉末炒变色，加葱姜末、冬笋末稍炒，放精盐、酱油、白糖、味精、料酒，调好味后，将肉末放入碗中摆成十字形，再将炸好的茄子刀口朝下，放肉末上成正方形，加鸡汤（脆没茄块）上笼蒸半小时，取出，原汁倒锅内，把茄块扣入盘中，再把原汁勾芡，淋明油浇在茄块上即成。

【特点】 口味咸中带甜，软嫩香鲜。



炒木犀柿子

【原料】 西红柿250克，鸡蛋3个，猪油60克，水淀粉10克，葱姜末，精盐，味精各适量。

【做法】 (1)把西红柿洗净，切成桔瓣形块。

(2)将鸡蛋打入碗中，放入葱姜末、精盐、味精搅拌均匀。

(3)炒锅放火上，倒入35克油，油热将鸡蛋放入锅中炒熟倒入盛器皿中。另用锅放入油15克，油热投入西红柿煸炒1—2分钟，放精盐、味精各适量，随之放入炒好的鸡蛋，炒拌均匀后，用调好的水淀粉勾芡，淋明油即可出锅装盘。

【特点】 色泽红黄、营养丰富、味道鲜美。

糖拌西红柿

【原料】 鲜西红柿500克，绵白糖100克。

【做法】 将熟透鲜西红柿洗净，去蒂。在开水锅里烫一下，剥去皮，用刀切成瓣子菩萨，然后匀称地摆在盘子里，撒上白糖即成。也可将洗净的西红柿先用开水烫一下，去蒂，不剥表皮。从蒂处横切三刀（不可切透），呈莲花瓣形，匀称地摆在盘子里，撒上白糖后上桌即好。

【特点】 酸甜鲜美，清淡利口。

炝西红柿

【原料】 西红柿250克，精盐5克，醋10克，白糖15克，花椒10粒，花生油10克，鲜姜1小块，味精、芥末各少许。

【做法】 (1)将西红柿洗净，切成薄片，撒一些精盐拌匀，腌1小时。

(2)取一炒锅置火上，将花椒放入锅内炒出香味儿后铲出，碾成细末待用。

(3)鲜姜去皮，洗净后切成细末待用。

(4)将腌好的西红柿滤去精盐水，加入花椒末、姜末、泡好的芥末、白糖、醋，搅拌均匀。

(5)取一炒锅置火上加入花生油，待油冒烟时即将西红柿倒入，迅速翻炒，见西红柿变软即离火，加入味精炒匀，盛入盘中，冷却后即可供食。

【特点】 味鲜，甜酸适度。

酿蒸西红柿

【原料】 西红柿(扁圆形)10个(每个约重100克)，葡萄干、瓜子仁、果脯、瓜条、桂圆、桃仁各30克，糯米100克，京糕50克，水淀粉15克，猪油25克，白糖150克，香蕉精少许。

【做法】 (1)把西红柿洗净，在蒂部开一三角形口，将瓤挖出。

(2)将葡萄干、瓜子仁、果脯、瓜条、桂圆、桃仁切成小方丁，京糕切成8毫米方丁，糯米用凉水洗净，装在碗内，上屉蒸熟取出，加白糖和葡萄干等各种副料拌匀(京糕除外)，分装入10个西红柿内，把蒂把放在西红柿原处，上屉蒸熟，取出摆在盘中。

(3)锅内加水150毫升，放糖溶化后，去浮沫，放京糕丁用水淀粉勾芡，淋明油，点上香蕉精，浇在西红柿上即成。

【特点】 西红柿原形不变，馅清香，酸甜味美。

拔丝西红柿

【原料】 西红柿250克，熟芝麻5克，鸡蛋清1个，淀粉30克，面粉30克，色拉油少许，猪油750克，白糖100克。

【做法】 (1)将西红柿用开水烫一下，放凉水中削去皮，挤去籽，切成菱形块，控净水分。

(2)用蛋清、淀粉、面粉调成糊，加色拉油调开。

(3)锅内放猪油，加热至六成热时，将西红柿块挂匀糊，迅速逐块

下锅炸4—5秒钟捞出，待油温升至八成热时，再下锅炸一下捞出。

(1)锅内留25克猪油，放白糖，熬好糖蜜，即倒入炸好的西红柿颠翻上张，紧挂产，边撒芝麻，边颠翻两下即可装盘。

【特点】 脆甜香嫩。

蜜汁西红柿

【原料】 西红柿1千克，白绵糖250克，蜂蜜50克。

【做法】 西红柿用开水烫一下，去皮切成菱形块，去籽，整齐地摆在碗内。每放一层西红柿，撒一层白绵糖，放入冰箱内3～4小时(冰箱温度0～5℃)。待糖融化时取出，滗出糖水，装入盘内，浇上蜂蜜即成。

【特点】 冰凉爽口，甜酸适度。

蒜味西红柿

【原料】 西红柿500克，精盐2.5克，白糖15克，大蒜2瓣，味精少许。

【做法】 (1)将西红柿洗净，放沸水内烫一下即捞出，去皮除蒂切成薄片，放盘内，撒上精盐和白糖拌匀。

(2)将大蒜剥去蒜衣洗净，用刀拍碎后剁成蒜泥，放在西红柿上，加入味精拌匀即可食用。

【特点】 此菜甜、酸、咸，略有蒜香味。

黄瓜拌西红柿

【原料】 西红柿2个，嫩黄瓜2条，麻酱10克，精盐2.5克，白糖10克，大蒜3瓣，味精少许。

【做法】 (1)将黄瓜、西红柿分别洗净，黄瓜用刀拍碎，西红柿用沸水烫一下，去皮切成小块，与黄瓜放同一盘内，加入精盐、白糖、味

精，拌匀。

(2)大蒜剥去蒜衣，用刀拍碎剁成蒜泥，放入西红柿盘内。

(3)麻酱用少许凉开水调稀，浇在黄瓜、西红柿上，拌匀即可。

【特点】 此菜红绿相间，色泽美观，味道甜酸适口。

腌黄瓜

【原料】 嫩黄瓜5千克，精盐1.25千克。

【做法】 (1)选择鲜嫩、带刺、条细的黄瓜择去花蒂，用清水洗净，晾干水分。

(2)在缸内码一层黄瓜，撒一层精盐，直至装完。第二天开始倒缸，连续倒10多次，最后添足适量的精盐水封缸，放在阴凉处，以防起白膜。

(3)如上法腌制，1个月左右便成。食用时取出改刀调入麻油。

(4)如腌少量黄瓜，可利用玻璃或陶瓷小罐，放适量酱油，再把黄瓜泡进去，不论腌制时间长短，都可以随时食用。这种腌法尤其适用人口少的家庭。(应掌握选料、用精盐比例及腌制方法3个环节。)

【特点】 脆嫩，咸香。

花生米拌黄瓜

【原料】 黄瓜300克，花生米200克，花椒油10克，麻油10克，精盐8克，味精2克。

【做法】 (1)将花生米洗净煮熟，捞出后用冷水浸凉，控净水分。

(2)将黄瓜洗净去蒂，切成同花生米大小相似的丁，与煮熟的花生米同放一容器中，加入精盐、味精、花椒油和麻油，拌匀即成(将黄瓜切成与花生米大小相似的丁)。

【特点】 清鲜入味，脆嫩可口。

黄瓜炒鸡蛋

【原料】 黄瓜200克，鸡蛋1个，猪油50克，精盐5克，味精3克，料酒10毫升，水淀粉10克，葱末少许。

【做法】 (1)将黄瓜洗净去蒂，劈为两半，斜刀切成片。鸡蛋磕入碗内打散。

(2)炒锅放在火上，加入猪油20克，热后先将蛋液倒入炒熟，推至锅边。加入猪油，下葱末炝锅，投入黄瓜片同鸡蛋一起炒匀，烹入料酒，加少许水，最后放入精盐、味精，勾芡，出锅装盘即成(炒此菜不能放酱油；操作时要旺火速成，不要把黄瓜炒烂)。

【特点】 色鲜味香。

黄瓜拌粉丝

【原料】 干粉丝50克，嫩黄瓜2条，鲜红椒1个，精盐5克，白糖2.5克，麻油5克，味精少许。

【做法】 (1)干粉丝先用热水泡发，放沸水中煮数分钟(不宜煮得过烂)，捞出沥水，用干净剪刀剪成6厘米长的段放盘内。

(2)黄瓜洗干净切成细丝，放小碗中，撒入少许精盐，腌数分钟后，沥去精盐水放入盘内。

(3)鲜红椒去蒂和籽，放沸水中烫一下，捞出切成细丝，放粉丝盘内，撒上精盐、白糖、味精拌匀，吃时淋上麻油即可。

【特点】 此菜红、绿、白三色相衬，菜色美观，味道鲜美爽口。

糖醋黄瓜

【原料】 嫩黄瓜250克，精盐5克，白糖15克，食醋10克，麻油5克，味精少许。

【做法】 (1)将嫩黄瓜洗干净，切成0.6厘米宽、1.5厘米长的段

放盘内，撒上精盐拌匀，腌10分钟，沥去精盐水。

(2)取炒锅置火上，放少半碗水烧开，加入白糖，熬成浓汁离火，加入食醋、味精，调匀后浇在黄瓜段上拌匀，腌30分钟后淋上麻油即可食用。

【特点】 色泽美观，黄瓜脆嫩，味鲜，甜、酸适口，可增进食欲。

凉拌小黄瓜

【原料】 小黄瓜250克，蒜头2瓣，精盐5克，糖、醋各3大匙，辣椒少许。

【做法】 将黄瓜拌腌20分钟后，以冷开水略冲洗沥干，加糖、醋拌匀，待入味即可食用。

【特点】 脆嫩爽口，清香宜人。

蒜泥拌黄瓜丝

【原料】 嫩黄瓜750克，芝麻酱25克，精盐15克，陈醋75克，姜3片切丝，葱1棵切丝，蒜3瓣捣泥，白糖5克，麻油2.5克。

【做法】 先将黄瓜洗净控去水分，横切成片，再改用直刀切成细丝，用精盐、白糖拌匀盛入盘内。再将陈醋、姜丝、葱丝、蒜泥、麻油调好，食用时浇在黄瓜丝上即成。

【特点】 鲜脆味美，清淡利口。

脆辣黄瓜条

【原料】 黄瓜2条，酱油5克，素油5克，精盐5克，白糖少许，干辣椒1个，味精适量。

【做法】 (1)将黄瓜洗净，切成3厘米长段，去籽，一剖4份装盘，用精盐腌1小时，沥干。

(2)干辣椒放热油锅中煸一下，趁热倒入黄瓜中，再加入酱油、白

糖，味精拌匀即可。

【特点】 脆辣爽口。

酿黄瓜

【原料】 嫩黄瓜750克，猪肉（肥3瘦七）250克，鸡蛋1个，猪油125克，料酒20克，酱油25克，精盐3克，白糖25克，味精3克，葱末2克，姜末2克，水淀粉15克，淀粉15克，麻油10克，高汤（或清水）200毫升。

【做法】 （1）将黄瓜洗净，切成4.5厘米长的段，挖去瓜心，在内面抹上淀粉。猪肉洗净切成细茸放入碗内，加入鸡蛋，料酒10克，精盐2克，味精1克，葱末、姜末搅拌均匀。

（2）将拌好的肉茸酿入黄瓜内，底面抹平抹光，上面稍凸起，逐个酿好。

（3）炒锅上火烧热，用油滑锅后加入猪油，料酒10毫升，精盐1克，酱油，白糖，高汤，盖上锅盖，用小火烧约5分钟，加入味精2克，用旺火收稠，见汤汁已浓，取出酿黄瓜整齐地码于盘内。再用水淀粉勾成流璃芡，加入香油搅匀，浇在酿黄瓜上即成（此菜应选择条直和粗细一致的黄瓜，这样易酿肉馅）。

【特点】 清香爽口，肥嫩鲜美。

姜末拌黄瓜

【原料】 嫩黄瓜350克，白糖25克，醋30克，麻油2.5克，姜3片切末。

【做法】 把嫩黄瓜洗净，切去蒂尾，一剖两瓣，刮净瓤子，用刀背拍松，切成3厘米长的段装入盘中。随后先撒姜末，滴入麻油，再用醋把糖调成糖醋汁，浇在黄瓜上，吃时搅拌均匀即成。

【特点】 酸甜香脆，别有风味。

蒜香黄瓜丝

【原料】 黄瓜500克，蒜、姜、酱油、醋、精盐、味精各适量。

【做法】 先将黄瓜洗净切丝装盘，再将蒜切末、姜切丝，然后将黄瓜丝与各种调料一起拌匀即可。

【特点】 夏季凉菜，清爽适口。

麻酱拌黄瓜

【原料】 黄瓜500克，麻酱、葱、精盐、酱油、醋各适量。

【做法】 先将黄瓜洗净，用刀背拍松，切成块装盘，再和麻酱、葱丝、精盐、酱油、醋拌匀即成。

【特点】 麻香适口。

红烧冬瓜

【原料】 冬瓜500克，葱油40克，花生油35克，甜酱25克，酱油25克，白糖10克，精盐3克，味精2克，葱、姜末各少许，水淀粉20克，高汤100毫升。

【做法】 (1)将冬瓜去皮、去籽瓤洗净，切成3厘米长、1.2厘米厚、2厘米宽的块。

(2)锅内加花生油烧热，下入葱姜末、甜酱，再入冬瓜、酱油、白糖、精盐、味精、高汤，开后转微火烧至冬瓜软烂时勾芡，淋上葱油搅匀，盛盘即成(冬瓜要切成大小薄厚均匀的块，以免炒时受热不均；另外，冬瓜吃烂，一定要将冬瓜烧烂出锅)。

【特点】 味鲜咸，下饭菜。

香酥冬瓜

【原料】 净冬瓜500克，花生油500克(实耗约150克)，高筋粉

75克，五香粉1克，发酵粉2克，精盐10克，味精2克。

【做法】（1）将冬瓜削皮，挖去籽瓤洗净，切成3.5厘米长、0.3厘米厚的条形，用精盐腌30分钟，轻轻压去水分，拌入味精。面粉加清水调成糊糊，加入五香粉、发酵粉、花生油15克调匀。

（2）将炒锅放旺火上，放入花生油烧至六七成热，将冬瓜逐条挂糊投入油锅，略炸即捞出。待全部炸完后，将油温烧至八九成热，再将冬瓜投入复炸，炸成金黄色，捞出沥油装盘即成（冬瓜切条后，用精盐腌下，去掉部分水分；挂糊要均匀；掌握初炸和复炸时的不同油温）。

【特点】外酥里嫩，清香可口。

虾皮烧冬瓜

【原料】冬瓜400克，虾皮8克，花生油20克，精盐6克。

【做法】（1）将冬瓜削去皮，挖去籽瓤洗净，切成菱形块。虾皮用温水稍泡洗净。

（2）将炒锅置上火放入油，热后投入冬瓜煸炒，然后加入虾皮和精盐，加少许水，调匀盖上锅盖，烧透入味即成（此菜一定要烧烂，入味，不宜吃脆）。

【特点】汤鲜，味美。

扒冬瓜球

【原料】冬瓜1千克，蘑菇50克，水发冬菇50克，花生油50克，麻油10克，鲜汤150毫升，精盐7克，味精3克，水淀粉15克。

【做法】（1）将冬瓜削皮，挖籽去瓤洗净，削成球形，放入沸水内汆熟，捞起放入冷水里浸凉。

（2）水发冬菇去蒂洗净，上笼蒸30分钟。蘑菇去根洗净。

（3）锅烧热放入花生油，再放入冬瓜球，略煸炒后放蘑菇，加入精盐、味精、鲜汤，用温火焖烧3分钟，再放入冬菇，转旺火用水淀粉勾芡，淋入麻油，翻锅装盘即成（将冬瓜削成若干个小球，烹制时不能放

酱油，以保持菜肴的色形美观）。

【特点】 色形美观，鲜嫩味香。

酿馅冬瓜

【原料】 小圆冬瓜1个（500克左右），羊肉馅350克，麻油20克，酱油75克，精盐3克，味精2克，水淀粉75克，葱、姜末各少许。

【做法】 （1）将冬瓜去皮、蒂，洗净后从蒂部截开成盖，把瓤和籽掏出。

（2）将羊肉馅放入碗内，加入精盐、酱油搅拌上劲，将水淀粉对到馅里，再搅拌，最后加入葱姜末、味精、麻油拌匀。

（3）将拌好的馅装入冬瓜罐内盖上盖，放入碗内，上锅蒸熟出屉，盖朝下，合入汤盘内即成（应选外形美观、大小适中的冬瓜，蒸制时要将冬瓜蒸烂）。

【特点】 羊肉味浸入冬瓜内格外清香，为夏秋间下饭菜。

海米冬瓜汤

【原料】 净冬瓜250克，海米15克，猪油10克，精盐4克，味精2克，葱花2克，高汤或清水250毫升。

【做法】 （1）将冬瓜切成4.5厘米长、2厘米厚的片。海米用温水洗去泥沙。

（2）将锅放旺火上，加入高汤烧开，再投入冬瓜片、海米和精盐，烧10分钟左右，待冬瓜煮熟，加入葱花、味精和猪油即成（将海米、冬瓜同煮，使鲜味互相渗透，最后加入味精、猪油等调料，味道更加鲜美）。

【特点】 汤鲜味美，清淡爽口。

凉拌苦瓜

【原料】 苦瓜500克，色拉油10克，酱油10克，豆瓣酱20克，精

盐2克，辣椒丝25克，蒜泥5克。

【做法】（1）将苦瓜一剖两半，去瓤洗净后切成0.3厘米宽的条，在沸水中烫一下，放入凉开水中浸凉捞出，控净水分。

（2）将苦瓜条加辣椒丝和精盐腌后挤出水分，再放到凉开水中浸后捞出，加入酱油、豆瓣酱、蒜泥和熟油拌匀即成（苦瓜不能生拌，必须在开水内烫一下才能拌食）。

【特点】清凉香辣，微有苦味。

干煸苦瓜

【原料】苦瓜500克，猪肉末100克，豆豉10克，辣椒粉25克，酱油20克，精盐1克，白糖10克，花生油30克，葱末10克，姜末5克。

【做法】（1）将苦瓜洗净，一破两半，用小刀挖去瓤，斜刀切成片，用精盐0.5克腌一下。豆豉剁碎。

（2）锅上火烧热，放入苦瓜片煸炒，炒至苦瓜水分渐干，达六七成熟时倒出。

（3）锅烧热后放入花生油，下入肉末炒散无血色时，放入辣椒粉、豆豉末，炒出香味并出红油时，再下入葱末、姜末煸炒数下，下入苦瓜片、酱油、精盐0.5克、白糖、清水少许，煸炒数下即成（将苦瓜腌后再煸，最后加入肉末及调料同炒）。

【特点】香辣咸甜，略有苦味。

酿苦瓜

【原料】苦瓜500克，猪肉末250克，花生油35克，酱油20克，精盐1克，味精1克，鸡蛋1个，葱末10克，姜末5克。

【做法】（1）将苦瓜洗净，切成1厘米厚的段，用小刀刷去里面的瓤，用精盐0.5克拌匀腌一下。

（2）将猪肉末放在小盆内，加入酱油、鸡蛋、精盐0.5克、味精、葱末、姜末搅拌至发黏，拌匀成馅。

(3)用布擦干苦瓜上的水，将肉馅填入苦瓜内(肉馅与苦瓜平)。

(4)锅置火上，放入花生油烧热，锅离火，将苦瓜整齐地码入锅内，用中火将苦瓜的一面煎至金黄色时，加入开水50毫升，盖上锅盖焖4~5分钟，把水分焖干即可出锅装盘(将苦瓜段先用精盐腌一下，使苦瓜入味；把煎过的苦瓜加水焖至汁干再出锅)。

【特点】 造型美观，味道鲜美。

丝瓜汤

【原料】 丝瓜200克，水发香菇15克，麻油10克，味精3克，精盐5克，色拉油30克。

【做法】 (1)先将丝瓜去皮，洗净，切成滚刀片。香菇择洗干净，切成小块。

(2)将炒锅放火上，加入色拉油，热后倒入丝瓜片煸炒片刻下精盐，然后将香菇和清水500克倒入锅内同煮一下，加入味精、麻油，盛入碗内即成(将丝瓜煸炒片刻，再下入香菇、清水和其他调料同煮)。

【特点】 汤鲜味美。

香菇烧丝瓜

【原料】 丝瓜500克，香菇15克，花生油20克，麻油15克，精盐6克，味精2克，料酒4毫升，鲜姜4克，水淀粉20克。

【做法】 (1)将香菇水发后捞出，原汁放一旁沉淀，然后倒在另一个碗内备用，香菇片去根蒂洗净。丝瓜去皮洗净，顺长一劈两半，切成片，用开水稍烫后过凉。姜去皮剁成细末，用水泡上，取用其汁。

(2)将炒锅置于火上，放入花生油，用姜汁一烹，放入料酒、香菇汤、精盐、味精、香菇、丝瓜，开后淋入水淀粉勾芡，加入麻油，颠翻均匀即成(先将丝瓜用开水烫一下，不需煸炒，直接放入汤内烧制)。

【特点】 鲜嫩清香，色形美观。

鱼香南瓜

【原料】 南瓜 500 克，酱油 25 克，精盐 4 克，料酒 5 毫升，醋 10 克，白糖 15 克，味精 2 克，水淀粉 15 克，泡红椒 10 克，葱末 8 克，姜末 5 克，蒜末 5 克，色拉油 500 克（实耗约 75 克）。

【做法】 (1)将南瓜洗净去皮去瓤，切成 5 厘米长、1 厘米见方的条。把酱油、精盐、料酒、醋、白糖、味精、蒜末、水淀粉及清水 25 毫升放入碗内，对成芡汁。

(2)将炒锅置旺火上，放入色拉油烧至七成熟，下入南瓜略炸片刻后捞出沥油。锅内留底油置旺火上，放入泡红椒、葱姜末炝锅，再放入南瓜条略炒一下，倒入对好的鱼香芡汁，待芡汁烧开变稠时，翻炒均匀，盛入盘内即成（要按调料比例对好鱼香芡汁；炸南瓜油温不宜太热，防止炸糊）。

【特点】 色泽红亮，鲜嫩可口，有浓郁的鱼香味。

拔丝南瓜

【原料】 南瓜 500 克，鸡蛋 1 个，熟芝麻 15 克，白糖 150 克，麻油 10 克，面粉 50 克，淀粉 20 克，水淀粉 30 克，色拉油 500 克（实耗约 50 克）。

【做法】 (1)将南瓜去皮洗净，挖去瓤切成菱形小块，放入沸水锅内略煮一会儿，取出后放入碗内晾凉，沾上淀粉，再加入鸡蛋、面粉、水淀粉调匀，使其表面均匀挂上蛋糊。

(2)将炒锅置旺火上，放入色拉油烧至八成热，把挂上糊的南瓜块下锅炸，炸至表面结壳、呈淡黄色时捞出沥油。

(3)将炒锅置火上，放入清水 100 毫升，白糖，炒至白糖溶化，稍变黄时，倒入炸好的南瓜，撒上熟芝麻拌匀，起锅在抹有麻油的盘子内，连同一碗凉开水一起上桌即成（炸挂糊的南瓜时，油温要烧热一些，否则易炸碎；糖液至稍变黄时，立即倒入南瓜翻匀出锅）。

【特点】 色泽金黄，香脆适口。

蒜泥拌角瓜丝

【原料】 角瓜1个（重约1千克），香菜梗25克，蒜泥40克，麻油20克，精盐3克，味精3克，醋20克。

【做法】 (1)将角瓜洗净切成4瓣，去掉瓜瓤，放入笼内，开锅后蒸5分钟取出，用筷子搅成丝，放入凉开水内泡透，捞起沥干水分，放入大碗内。

(2)将精盐、味精、醋、麻油调匀，浇在角瓜碗内，加入香菜梗，蒜泥拌匀，盛入盘内即成（角瓜蒸的时间一定不要太长，否则搅出的瓜丝失去脆性，变得绵软；另外，亦可将瓜放入沸水锅内稍煮，同样能搅出丝）。

【特点】 色泽淡黄，瓜丝均匀，酸咸鲜辣。

海米烧角瓜

【原料】 嫩角瓜500克，水发海米25克，麻油8克，酱油15克，精盐3克，味精1克，白糖10克，料酒5毫升，葱、蒜末各15克，水淀粉5克，色拉油500克（实耗约50克）。

【做法】 (1)将角瓜洗净，去掉瓤，切成菱形块。

(2)将炒锅置火上，放入花生油，烧至七成热，下入角瓜块稍炸，捞出沥油。原锅留底油30克，烧热，下入葱、蒜末略煸，下入角瓜块，烹入料酒、酱油，加入海米、白糖、精盐及清水100毫升，烧炖至汤汁将尽，加入味精，用水淀粉勾芡，淋入麻油，盛入盘内即成（角瓜稍炸一下立刻捞出，炸的时间不要太长；角瓜烧炖至汤汁将尽、入味时再勾芡出锅）。

【特点】 色泽红润，鲜香适口。

辣炒瓠瓜丝

【原料】 嫩瓠瓜 600 克，泡红辣椒 5 个，青椒 25 克，花生油 25 克，麻油 5 克，精盐 5 克，料酒 5 毫升，味精少许，葱、姜末各 10 克。

【做法】 (1)将瓠瓜洗净，去皮、瓤，切成丝。红辣椒、青椒均洗净切成丝。

(2)将炒锅置旺火上，放入花生油，烧至四成热，用葱姜末炝锅，下入红辣椒丝煸出红油，烹入料酒，加入青椒丝及瓠瓜丝，放精盐煸炒至断生，加入味精，淋入麻油，盛入盘内即成(炒红辣椒丝时，油不宜热，要温油、小火慢炒，这样油才能变红。亦可用火腿、肉片、鸡片等代替辣椒，制成各式炒瓠瓜)。

【特点】 红润油亮，质地脆嫩，咸鲜辣香。

西葫芦夹

【原料】 西葫芦 250 克，猪肉 300 克，鸡蛋 3 个，黄瓜 1 根，精盐 5 克，味精 3 克，面粉 100 克，淀粉 20 克，葱、姜末各 10 克，鸡汤 500 毫升，麻油适量，花生油 500 克(实耗约 75 克)。

【做法】 (1)将嫩西葫芦洗净，去皮留瓤，横向切成 1.4 厘米厚两片相连的西葫芦夹。把猪肉洗净剁成蓉放入碗内，加入精盐、味精、葱姜末、2 个蛋黄、淀粉和适量水搅拌上劲。黄瓜洗净，切成梳子片。取 20 克面粉、10 克淀粉和 1 个鸡蛋、2 个蛋清调成蛋糊。

(2)将炒锅置火上，倒入花生油，烧至七成热，把西葫芦夹内放上肉馅蘸匀蛋糊下入油内，炸至结壳时捞出沥油，然后将其整齐地码入大碗内，上笼用旺火蒸 10 分钟取出，扣入盘中。

(3)将炒锅置火上，倒入鸡汤，加入精盐、味精烧沸，勾薄芡放麻油起锅，浇在蒸好的西葫芦夹上，盘四周点缀用精盐、味精、麻油拌过的琥子片黄瓜即成(西葫芦夹切的大小厚薄要均匀；蒸的时间不宜太长，防止蒸过火)。

【特点】 软嫩鲜香，别具风味。

熘翡翠片

【原料】 冬瓜皮 500 克，花生油 40 克，麻油 10 克，精盐 8 克，水淀粉 10 克，葱、姜末各 5 克。

【做法】 (1)将西瓜皮削去外层薄皮，刮去残余瓜瓤，用冷水洗净，切成均匀的厚片，放入开水锅内烫一下，捞出用冷水过凉，控净水分。

(2)将锅置于火上，放入油，热后下入葱、姜末，待出香味后加入 100 毫升清水和精盐，投入瓜皮片，转微火烧 1～2 分钟，瓜皮片入味，用水淀粉勾芡，淋上麻油即成(瓜皮片一定要切得薄厚均匀，葱、姜末炸出香味再加水)。

【特点】 色泽翠绿，味道清爽。

拔丝西瓜

【原料】 西瓜 1 个(约 1.5 千克)，鸡蛋清 3 个，色拉油 500 克(实耗约 100 克)，白糖 200 克，水淀粉 100 克，面粉 75 克，青红丝少许。

【做法】 (1)将西瓜切开，取出中间瓤多的部分(约 250 克)，去籽改刀切成菱形块，逐块抹一层干面粉。

(2)将蛋清放入碗内打成白色雪堆，能立住筷头为准，放入水淀粉、面粉搅匀成雪衣糊。将西瓜逐块裹匀雪衣糊，放入五成热的油内，炸成乳白色捞出。

(3)锅内加水和白糖，熬至糖汁稍变黄，将炸好的西瓜放入锅内，翻炒挂糖，待糖汁裹匀，撒入青红丝，出锅装在抹过油的盘内即成。上桌时跟一碗凉开水供蘸食(熬糖的火候要掌握好，糖稍变黄即倒入原料翻炒)。

【特点】 外酥里嫩，香甜可口。

什锦西瓜

【原料】 椭圆形西瓜1个(约1千克),橘子、苹果、菠萝、梨、桃、樱桃、桂圆各100克(以上均用罐头水果),白糖200克,桂花少许。

【做法】 (1)将西瓜在475处切开,掏出瓜瓤,去籽切成小块。苹果、菠萝、梨、桃、樱桃、桂圆均切成小块。橘子去皮掰成瓣。

(2)将炒锅内放入清水500克,加入白糖、桂花熬成糖浆,再将水果下入,开后撇去浮沫,晾凉倒入西瓜内,再放入一部分西瓜瓤,入冰箱冷却,待完全冷却后上桌即可(糖汁不要熬过火;西瓜大小可根据食用人数而定;水果随西瓜大小增减)。

【特点】 清凉爽口,防暑降温。

麒麟送子

【原料】 桂鱼1条(约750克),去皮干莲子50克,水发冬菇、火腿、黄蛋糕、黄瓜各50克,水发干贝50克,鸡脯肉100克,口蘑50克,水发海米25克,蛋清1个,水淀粉25克,鱼肉丝或火腿丝适量,猪油500克,鲜汤500毫升,精盐、味精、料酒、米醋、葱姜蒜丝、麻油各适量。

【做法】 (1)把鲜桂鱼刮鳞去鳃,开腹取出内脏,洗去血污,再把鱼背鳍两侧割深至脊骨的口,切去背鳍,脊骨不动,用推刀法将鱼的两侧剞成大于鳞片的刀口,即麒麟刀。最后砍下鱼头,在下巴部位劈开(使鱼头能摆正);距鱼尾稍6厘米处,按45度斜角切下,去其部分骨,把鱼头、鱼身、鱼尾装入盆内加料酒、精盐、味精腌30分钟。

(2)把去皮干莲子洗净装入碗内,加水上笼蒸熟后取出备用。

(3)把水发冬菇、火腿、黄蛋糕、黄瓜均切成鱼鳞片。再把鸡脯肉切成莲子大的丁,用精盐、味精调好口味腌一下,再用水淀粉10克、蛋清1个,抓匀上浆待用。最后把口蘑切成莲子大的丁。

(4)炒锅放火上,擦净倒入油,烧至四成热时,把上浆的鸡丁放入油中滑散,再放入干贝、口蘑、海米,用手锅推几下,倒入漏锅,控净余

油，再倒入炒锅，加精盐、味精、葱姜蒜丝，调好口味，装入鱼肚内、摆入鱼盘中间，再把冬菇、火腿、黄蛋糕、黄瓜、鱼鳞片依次夹入两侧鱼身刀口处，成鳜鳞形状。在脊骨两侧嵌入整齐的莲子，再安上鱼尾做鳜鳞尾巴，加入调好口味的鲜汤，上笼蒸20分钟熟透取出，滗出汤汁不用。把锅放火上，加鲜汤150克，放精盐、味精、米醋、葱姜蒜丝调味，汤沸时用水淀粉勾芡，搅入猪油，淋麻油，浇在蒸好的桂鱼和莲子上即成。

【特点】 色泽鲜艳，造型美观，质嫩，味咸鲜。

拔丝莲子

【原料】 带皮干莲子100克，江米粉250克，猪油750克，食碱适量，白糖100克，糖桂花、白芝麻各5克。

【做法】 (1)用两把水锅烧水(各放适量食碱)，水开时，先把莲子放入一个锅内，速用刷尖的刷帚猛搓莲子，水染红时速将莲子捞出，放入另一锅内继续用刷帚猛搓，水再染红时，再捞出莲子，再放一锅开水继续用刷帚猛搓，直至它变白水不红时把它捞出，用牙签捅出莲心，然后把它放在碗内，加清水(50毫升)上笼蒸20分钟左右，取出晾凉。

(2)把搓两半的莲子拣出另作他用，选整个莲子放在江米粉中滚粹，使其表面均匀地沾上一层江米粉后，放入漏锅，在开水中烫一下，使粉裹住莲子，立即捞出甩干水，再滚上一层江米粉，再烫一次，这样连续3次，使莲子外层裹上较厚的粉皮。

(3)锅放火上，倒入猪油，烧到七八成热时下莲子，用漏锅翻几下，炸至金黄色捞出控净油。原炒锅内留15克油，放入白糖，加清水15毫升，在温火上熬至稍有黏性起丝时，即放入糖桂花，倒入炸脆的莲子，将锅端离火口，边顺锅边撒白芝麻，待糖浆挂匀时出锅装入涂过油的盘内即成。

【特点】 色泽金黄，香甜酥脆。

冰糖莲子

【原料】 发好的莲子250克，京糕50克，冰糖150克，香精少许。

【做法】 (1)把发好的莲子洗净，莲子头朝下码在二海碗中，剩余的碎莲子放碗当中，把冰糖放入莲子碗里，上笼蒸四五十分钟，蒸烂取出(但不宜过火，过火就蒸开花了)。京糕切成比莲子微小的丁。

(2)炒锅刷净，放入一干锅半水，把蒸莲子的冰糖水浇入锅里，再把莲子扣在汤盘内。然后把京糕撒在莲子上，最后把熬好的糖水顺盘边浇在盘内(莲子的原型不动)，滴上香精即可。

【特点】 汤汁清澈见底，味纯甜，莲子熟烂。

人参莲子羹

【原料】 人参10克，发好的莲子300克，京糕50克，菠萝100克(罐头)，水淀粉50克，冰糖500克。

【做法】 (1)把人参用温水泡软洗净，切成0.6厘米厚的片。菠萝、京糕均切成1厘米方丁。

(2)把莲子洗净，放大汤碗中添上1升水，上屉用旺火蒸至熟烂(不破碎为好)，放冰糖(200克)、人参，再蒸30分钟取出。

(3)锅内加水放冰糖熬化后，下入菠萝，将蒸碗内莲子、人参连同汤汁一齐下锅，烧开后用水淀粉勾芡，撒上京糕，盛在碗内即成。

【特点】 甜润适口，莲子不碎。具有滋补身体、增强抗病能力的作用。

薏米莲子粥

【原料】 薏米100克，粳米100克，莲子20～30粒，冰糖或白糖少许。

【做法】 先将莲子洗净，泡开剥皮去心，与薏米、粳米同煮成粥，再放冰糖或白糖即成。

【特点】 清淡，甘甜适口，可早晚食之。

莲子糕

【原料】 发好的莲子750克，冻粉7.5克，白糖250克。

【做法】 (1)把发好的莲子洗净，放入大碗中，加入清水上笼蒸至熟烂，取出，滤出汁水，凉后碾成细泥待用。

(2)冻粉放入锅内，加水75毫升，用文火熬成胶汁。

(3)把莲子泥、糖、冻粉汁放入洁净瓷盆内搅匀，倒入搪瓷盘内，凉后放入冰箱冷冻，上席时用刀切成4厘米长、1.5厘米宽斜刀块装盆即成。

【特点】 香甜，清凉，适宜夏季食用。

虾米烧莴笋

【原料】 莴笋500克，虾米15克，水淀粉15克，鸡汤100毫升，猪油500克，精盐、味精、酱油、白糖、绍酒、麻油、葱姜汁各适量。

【做法】 (1)把莴笋去叶，削皮洗净，切成6.8厘米长、筷子粗细的条。虾米用温水洗净，用开水泡软。

(2)炒锅加热，倒入油，油温达六成热时，放入莴笋条，炸呈橘黄色时，倒入漏锅控净油。

(3)把锅内余油加热，倒入鸡汤，加入精盐、酱油、白糖、绍酒、葱姜汁，放入虾米、莴笋，汤沸时，加味精，再用水淀粉勾芡，淋上麻油即可出锅装盘。

【特点】 口味咸鲜，软嫩。

笋叶豆腐汤

【原料】 莴笋嫩叶150克，豆腐200克，火腿50克，鲜鸡汤500毫升，色拉油30克，精盐、味精、麻油各适量。

【做法】 (1)把笋叶洗净，切成3厘米方片。豆腐切成厚1.5厘

米，边长 3 厘米的正方块。火腿切成小方丁。

(2)锅内放汤，加热汤沸后放入油，再放笋叶，用筷子搅拌一下，使笋叶浸入汤中盖上盖，用旺火煮几分钟后再加精盐、豆腐块。待汤沸时去浮沫，放火腿丁，点麻油即可出锅装入大汤碗中。

【特点】 汤鲜味美，原料使用合理。

芝麻笋片

【原料】 莴笋 500 克，熟芝麻 50 克，花椒油，精盐，味精，姜末，蒜末各适量。

【做法】 (1)把莴笋去皮，洗净切成片，用开水烫至断生，捞出，用凉开水投凉，控净水待用。

(2)把投凉的笋片放入碗内，再加入花椒油、精盐、味精、姜末、蒜末、熟芝麻拌匀即可食用。

【特点】 麻香，脆嫩。

母子相会

【原料】 藕段 500 克，水发莲子 100 克，糯米 100 克，桔饼末 10 克，水淀粉 15 克，猪油 50 克，冰糖 350 克。

【做法】 (1)把藕洗净，切断藕节一端约 3 厘米长。

(2)把糯米洗净，用水泡 2 小时，灌入藕眼，边灌糯米边用筷子捅实，使每个藕眼塞满糯米粒，然后用切断的藕节盖好，用竹签扦上。

(3)锅内加水煮藕，盖上干荷叶，煮 40 分钟，取出晾凉剥去藕皮，切去藕节，切成 5 毫米厚的圆片，旋转摆放在大扣碗中，碗中的空隙处放蒸熟的莲子，再撒上桔饼末、冰糖 200 克，上笼屉用旺火蒸约 30 分钟，取出扣入大圆盘中。

(4)将盘中的汤汁滗在锅内，加冰糖 150 克，加热至汤沸时，用水淀粉勾芡，淋上猪油，浇在藕与莲子上即成。

【特点】 香甜可口，营养丰富。

红烧冬笋

【原料】 冬笋400克，水淀粉5克，猪油750克，鸡汤100毫升，酱油50克，葱段、姜块、花椒水、绍酒、味精、精盐、白糖各适量。

【做法】 (1)将冬笋切成1厘米长的段，用刀拍松，再用手撕成劈柴条块待用。

(2)锅内放油，加热，待油温达七成热时，放入冬笋炸一下，倒入漏锅内控净油。

(3)另用锅加热，放油25克，待油热时，用葱姜炝锅，加酱油、鸡汤、花椒水、绍酒、味精、白糖、精盐，调好口味，待汤沸时，取出葱、姜，放入冬笋，移小火上煨至汤汁浓稠时，用水淀粉勾芡，淋明油即可出锅装盘。

【特点】 色泽枣红，油亮有光，笋嫩鲜香，味咸微甜。

素笋汤

【原料】 冬笋250克，水发木耳10克，香菜叶5克，鲜清汤750毫升，葱姜汁、精盐、味精各适量。

【做法】 (1)把冬笋切成小柳叶形薄片，用开水余烫一下。木耳大片的适当切一下，再把香菜叶洗净待用。

(2)把汤锅刷净，放火上，倒入鲜清汤，加入葱姜汁、精盐、味精，再放入笋片、木耳片，汤沸后去浮沫，放入香菜叶即可装入碗中。

【特点】 颜色素雅，滋味鲜美。

茄汁芦笋

【原料】 罐头芦笋400克，水淀粉10克，色拉油40克，鲜汤150毫升，番茄酱40克，精盐、味精、白糖、米醋各适量。

【做法】 (1)把芦笋洗净沥干水分，剥去老皮，从中间切成两段。

(2)炒锅内放油 30 克，烧至六成热，放番茄炒熟下芦笋段，加鲜汤、白糖、精盐、味精、米醋调好口味，汤沸后，放慢火上煨 2 分钟，再移旺火上用水淀粉勾芡，淋上明油，翻锅，装盘即成。

【特点】 汁红亮，味酸甜，质鲜嫩。

酿炸洋芋蛋

【原料】 土豆 300 克，熟鸡肉粒 100 克，虾仁 50 克，冬菇末 50 克，火腿末 10 克，鸡蛋 1 个，蛋清半个，淀粉 75 克，色拉油 1.5 千克，面包渣 150 克，精盐、味精、料酒、麻油、葱、姜汁、花椒盐各适量。

【做法】 (1)把土豆洗净去皮蒸熟，用刀面压成细泥，加入适量精盐、味精、淀粉(40 克)、水，揉成粉团。

(2)把虾仁用蛋清、适量淀粉上浆，再用五成热油滑散至断生，捞出控净余油。另用锅加热，放入 15 克色拉油，油热后倒入冬菇末、火腿末、熟鸡肉粒略炒，再加入料酒、精盐、味精、麻油，炒至冬菇熟透，倒入碗中加入虾仁拌匀成馅。

(3)将土豆泥和成的粉团搓成长条，揪成每个 25 克重的剂子，再将每个剂子包入馅，揉成蛋圆形，滚上淀粉，沾满蛋液，放在面包渣上挂满面包渣，用手轻轻做平待炸。

(4)炒锅放在旺火上倒入熟色拉油，加热至六成热时，将待炸的洋芋蛋(即土豆蛋)逐个放入油中用慢火炸至熟透捞出。

(5)油端到旺火上烧至七成热，放入土豆蛋复炸一次即可出锅装盘，备椒盐食用。

【特点】 色泽金黄，形状整齐，外松脆，里软糯，口味鲜咸。

京糕土豆盒

【原料】 土豆 300 克，京糕 100 克，蛋清 4 个，淀粉 50 克，猪油 1.25千克，青红丝少许，白糖 100 克。

【做法】 (1)土豆洗净去皮切成长 5 厘米、宽 2.5 厘米、厚 6 毫米

选刀片，放清水内浸至断生，捞清水，沾土淀粉。

(2)把京糕切成3毫米厚的片，夹入沾土淀粉的土豆选刀片内。

(3)蛋清加蛋液稀加入全部的淀粉调好。

(4)锅内放油加热至四成热时，把京糕土豆盒坯子蘸调好的蛋泡糊，放入油中炸呈银白色捞出装盘，撒上白糖，点缀上青红丝即成。

【特点】 色泽银白，松软，口味酸甜。

土豆泥

【原料】 土豆500克，花椒、葱、精盐、酱油各适量。

【做法】 土豆洗净切成滚刀块，用开水煮或蒸烂，再用花椒、葱、精盐、酱油搅拌成泥即可。

【特点】 酱红。

美式炸土豆

【原料】 土豆500克，鸡蛋2个，面粉100克，面包渣250克，通心菜4根，熟猪肉或牛、鸡肉等调成的馅适量，色拉油1.5千克，精盐适量，胡椒粉少许。

【做法】 (1)土豆洗净去皮煮熟，捞出捣成泥，晾凉后加精盐、胡椒粉、鸡蛋、面粉和成面团，分成4等份，每分包些熟猪肉或猪、牛、鸡肉等调成的馅，包成梨形，将通心菜(或其他可做梨把的原料)插在梨形土豆的把儿上，滚上面包渣并用手按实，即成生坯。

(2)锅内放油加热到五成热时，放入梨形土豆生坯炸好捞出装盘即成。

【特点】 色泽金黄，形状别致，外酥里嫩。

欧式炸土豆丸子

【原料】 土豆1千克，面粉200克，鸡蛋2个，面包渣500克，色

拉油1.5千克，精盐、胡椒粉各适量。

【做法】（1）土豆洗净去皮煮熟捞出压成泥，凉透加面粉、精盐和胡椒粉适量水和匀，制成花椒大的丸子60个，表面沾上面粉，再涂上打散的鸡蛋液，滚上面包渣即成生坯。

（2）锅内放油加热至六成热时，放入丸子生坯炸好捞出装盘。

【特点】色泽金黄，外脆里嫩，宜做西餐配菜用。

鸡蛋拌土豆泥

【原料】土豆250克，鸡蛋1个，洋葱1个，醋15克，麻油10克，白糖10克，芥末糊5克，精盐2.5克，胡椒末2.5克。

【做法】（1）将土豆放锅内置火上煮烂，取出，将土豆皮剥去，然后将土豆搅碎成泥。

（2）洋葱洗净后切成碎末。鸡蛋放锅内煮熟，捞出冷却后剥去蛋壳，将蛋白与蛋黄分开，蛋白切成薄片，蛋黄待用。

（3）将锅中水倒掉，放入土豆泥并加洋葱末、鸡蛋黄（搅碎），加少许水置火上煮沸片刻，加入醋、芥末糊、胡椒末和麻油，搅拌均匀，盛在干净盘内，加上蛋白片即可食用。

【特点】土豆泥味香，可口。

青豌豆拌土豆泥

【原料】土豆250克，青豌豆150克，花生油15克，精盐5克，花椒15粒，海米5克，味精少许。

【做法】（1）剥出豌豆，冲洗一下，沥干水待用。

（2）将土豆洗净，放入锅中加适量水，置火上煮烂，捞出，剥去土豆皮，趁热用锅铲将土豆压成泥状，加入2.5克精盐拌匀装盘。

（3）海米洗净后，用少量热水泡发，捞出沥水。

（4）取炒锅置火上烧热，加入7.5克花生油，待油热后放入花椒，炸出香味后将花椒铲去，趁热将油浇在土豆泥上。

(5)炒锅重置火上，加入余下的花生油，油热后倒入青豌豆粒炒几下，加入余下的精盐，将豌豆炒熟后，盛入土豆泥盘中，加入发好的小海米，再加白糖和味精拌匀即可食用。

【特点】 菜色美观，味鲜，清淡，适口。

鱼香土豆条

【原料】 土豆500克，鸡蛋1个，淀粉100克，鲜鱼骨架250克，青柿椒25克，色拉油1.25千克，味精、精盐、蒜片、葱姜丝各适量。

【做法】 (1)土豆洗净去皮切成长4厘米、1厘米见方的条，青柿椒去核切成3厘米长、1厘米宽的条。

(2)把土豆条用鸡蛋、淀粉(40克)抓糊。

(3)把鲜鱼骨架加150毫升清水上屉蒸1小时取出用其汤汁。

(4)锅内放油加热至八成热时，逐条放入抓糊的土豆条，炸透捞出控净油备用。

(5)另用锅加25克油，加热后倒入蒜片、葱姜丝、青椒条，炒几下再倒入蒸鱼清汤，味精、精盐、汤沸后用调水淀粉提芡，芡熟放入炸好的土豆条翻锅，淋麻油出锅装盘即成。

【特点】 色泽金黄，形状整齐，色香味浓，口味咸鲜。

德式煎土豆片

【原料】 土豆500克，色拉油75克，精盐适量，胡椒粉少许。

【做法】 (1)土豆洗净去皮切成3毫米厚的大片。

(2)用长柄煎盘一个，倒入色拉油上火加热，放入土豆片煎至两面呈浅黄色熟透为止，用精盐和胡椒粉调好口味，装入盘中即可食用。

【特点】 色黄味鲜，简单易做。

麻辣土豆块

【原料】 土豆500克，辣椒面、五香面、花椒油、精盐各适量。

【做法】 先把土豆洗净去皮切成滚刀块，再上锅蒸熟，然后拌入辣椒面、五香粉、花椒油、精盐，装盘拌匀即可。

【特点】 麻辣。

麻辣薯丝

【原料】 土豆 500 克，芝麻、盐、味精、精盐、辣椒油各适量。

【做法】 土豆洗净去皮，切成丝，用开水焯一下。将芝麻炒熟，蒜切末。把盐末、味精、精盐、辣椒油同土豆丝一起拌匀装盘，表面撒上芝麻。

【特点】 香嫩。

土豆烧牛肉

【原料】 土豆 500 克，熟牛肉 250 克，淀粉、猪油各适量，色拉油 2 千克，干辣椒丝、胡椒粉、大料、酱油、味精、香醋、葱丁、蒜片、姜末各适量。

【做法】 (1)将土豆洗净去皮切成滚刀块，熟牛肉切成 2 厘米方块。

(2)锅内放油，在旺火上加热至八成热，把土豆块放入炸好捞出。

(3)另用锅放入少量底油，用葱、姜、蒜炝锅，再放牛肉与土豆块，加清汤 300 毫升，投入其他各种调料，调好口味，用旺火烧开，在慢火上煨至 10 分钟，最后用淀粉拢芡，芡熟，点明油出锅装盘。

【特点】 色泽红黄相间，刀工整齐美观，口味鲜香，明油亮芡，原汁原味。

土豆青椒丝

【原料】 土豆 500 克，青椒 100 克，葱、酱油、醋、花椒面、精盐、味精各适量。

【做法】 先将土豆洗净去皮切成丝，用开水烫一下。青椒洗净去籽切成丝。取各种调料与土豆丝、青椒丝拌匀即可。

【特点】 清爽适口。

酿地瓜

【原料】 地瓜250克，豆沙(京糕也可)100克，蛋清3个，淀粉50克，猪油500克，青豆、红樱桃各10粒，白糖100克，精盐、味精各少许。

【做法】 (1)把地瓜去皮切成圆片，两片中间夹入豆沙馅或京糕，再把蛋清抽成蛋泡，加入淀粉35克，调成蛋泡糊。

(2)锅放火上，倒入猪油，加热至四成热，将夹馅的地瓜片沾糊，放入油中炸透捞出，控净油摆入盘中。

(3)把汤锅刷净，放火上，倒入150毫升清水，随之投入白糖、精盐，味精调好口味，汤沸时用淀粉勾兑，去浮沫，放入青豆粒、红樱桃，淋入猪油，浇在炸好的地瓜片上即成。

【特点】 色泽鲜艳，松软香甜适口。

清蒸地瓜块

【原料】 地瓜500克，猪油15克，京糕25克，白糖200克，香蕉精少许。

【做法】 (1)把地瓜洗净去皮，切成2厘米见方的块，用开水烫一下捞出控净水待用。京糕切成5毫米见方的丁。

(2)把切好的地瓜块放盘里，加入猪油，撒上白糖(100克)上笼蒸半小时左右，蒸烂取出扣在盘里。

(3)将剩余的糖拌上香蕉精，撒在蒸好的地瓜块上，再把京糕丁撒在白糖上即成。

【特点】 操作简单，香甜酥烂。

麻酱地瓜条

【原料】 地瓜 500 克，芝麻 15 克，猪油 750 克，白糖 100 克。

【做法】 (1)把地瓜洗净去皮切成滚刀块，用水浸一下待用。芝麻用水淘洗干净后晾干。

(2)炒锅内倒油，加热至七成热，把地瓜块推入油内，炸呈淡黄色熟透时，倒入漏瓢控净油。

(3)炒锅内留少许底油，放入糖和少量水熬糖浆，熬好糖浆放入地瓜块颠翻挂浆，浆挂满，撒芝麻，再颠翻几下即可出锅。

【特点】 香酥甜脆，宜趁热食用。

蜜汁地瓜

【原料】 红心地瓜 1.5 千克，糖玫瑰 25 克，猪油 1.5 千克，白糖 250 克，蜂蜜 25 克。

【做法】 (1)把地瓜洗净去皮，切成长 5 厘米、1 厘米见方的条，用水浸一下待用。

(2)锅内倒入油，加热至八成热，将地瓜条推入油中炸至四成熟捞出控净油，装入汤盘中撒上 100 克白糖，用盘子盖严，上屉蒸烂(约蒸 30 分钟)。

(3)锅内倒入开水 100 毫升，放 150 克白糖，加入蜂蜜、糖玫瑰和匀，取出蒸好的地瓜，把汤盘中汤汁滗入锅中，再把地瓜条翻扣入盘中，最后用中火将蜂蜜糖汁熬浓，浇在地瓜条上即成。

【特点】 香甜软绵，有浓郁的玫瑰香味。

松炸山药夹

【原料】 山药 500 克，枣泥(或豆沙)150 克，蛋清 3 个，淀粉 40 克，猪油 750 克，白糖 100 克，青红丝少许。

【做法】 (1)把山药洗净煮熟(不易太烂)剥去皮，修成圆柱体，切成1.2厘米厚的圆片。

(2)取一片山药片，上面抹上一层果泥馅，再盖上一片山药片，用手按一下使做成了一个山药夹。照此方法做完所有山药夹，再沾上一薄层淀粉。

(3)把鸡蛋清加油打成蛋泡(能立起为好)，再把剩余的淀粉和入蛋泡，调成蛋泡糊。

(4)炒锅放火上，倒入猪油，待油温四成热时，将山药夹逐个挂满蛋泡糊，放入油中炸透捞出，待油温略高一些时再复炸一下，用漏锅捞出装入盘内，撒上白糖，点缀上青红丝即成。

【特点】 色泽银黄，松软香甜。

水晶山药球

【原料】 山药250克，鸡蛋清4个，猪板油100克，糖冬瓜、芝麻、核桃仁、果脯各5克，淀粉30克，猪油750克，白糖200克，蜂蜜15克。

【做法】 (1)把山药洗净去皮蒸熟，压成泥。猪板油与果脯剁成末，拌入山药泥中，加芝麻、核桃仁做成丸子。蛋清抽成蛋泡，加淀粉10克和成糊。糖冬瓜切成小方丁待用。

(2)炒锅内倒入猪油，加热至五成热，将丸子挂上蛋泡糊，放入油中炸熟，捞出净油装入盘中。

(3)另用锅加水，白糖、蜂蜜烧开，用调湿的水淀粉勾芡，倒入糖冬瓜丁，浇在炸好的丸子上即成。

【特点】 色泽银白，汁晶亮有光，香甜可口。

糖醋山药

【原料】 山药500克，青豆20粒，淀粉10克，色拉油750克，白糖125克，精盐、味精、醋各适量。

【做法】 (1)将山药洗净，上笼蒸熟取出，剥去皮切成3.5厘米长

的段，再一剖两片，用刀拍扁待用。

(2)锅内放油，加热至七成热时放入山药段，炸至发黄时捞出。

(3)另起锅放入炸好的山药，加糖、味精、精盐和150毫升水，用文火烧约3分钟，再移旺火，同时加入醋，用水淀粉勾芡，淋明油即可装盘。

【特点】 色泽金黄，味香甜酸。

拌荸荠

【原料】 荸荠500克，精盐、味精、麻油、糖各适量。

【做法】 (1)把荸荠洗净去皮切成薄片，加精盐腌30分钟，控净水分。

(2)把腌好的荸荠放入盛内，加入味精、糖、麻油拌匀即可食用。

【特点】 脆嫩爽口，清凉解暑。

茭白丝炒蛋

【原料】 茭白150克(净料)，鸡蛋4个，色拉油50克，葱丝、姜丝、精盐、味精各适量。

【做法】 (1)把茭白洗净切丝。鸡蛋打入碗内，加精盐、味精调匀。

(2)炒锅烧热后加油15克，油热后投入茭白丝煸炒几下，加葱姜丝、精盐、味精，继续炒至熟盛出。

(3)另起锅加热，倒入油35克，油热即倒入打好的蛋液，茭白丝，慢慢推炒至蛋液裹住茭白丝，成熟时装盘。

【特点】 色泽美观，口感鲜嫩，如银丝穿金。

茄汁茭白

【原料】 茭白500克，鲜汤250克，色拉油1千克，番茄酱50克，

白糖 20 克，精盐、味精、醋、姜块、绍酒各适量。

【做法】（1）把茭白去老皮和根，洗净拍松，切成 5 厘米长条形。锅皮旺火上，倒入油，加热至七成热时，将茭白下锅炸至外皮收缩，呈浅黄色捞出控净油。

（2）炒锅放火上，留 25 克油，烧热时放番茄酱煸炒，随即投入茭白，炒呈红色，加入鲜汤、味精、白糖、绍酒，加盖用文火焖至汁浓出锅装盘即成。

【特点】红里透白，甜酸鲜味美。

油辣茭白

【原料】茭白 750 克，干辣椒 2.5 克，花椒 20 粒，麻油 25 克，酱油，味精，精盐各适量。

【做法】（1）将茭白去老皮，切去老根，切成 5 厘米长、1.5 厘米宽、0.3 厘米厚的片，洗净控净水。干辣椒剪去蒂，去掉子。

（2）汤锅放火上，倒入一锅水烧开，放入茭白焯透一下捞出，放在干净的盛器内晾凉，拌上精盐和味精待用。

（3）炒锅放火上，倒入麻油加热，再投入花椒粒炸出香味，把花椒粒捞出不用，再放入干辣椒，炸呈紫色时离火，放入酱油即为麻辣油，将麻辣油倒在茭白上拌匀即可。

【特点】脆嫩鲜香，麻辣适口。

香椿炒鸡蛋

【原料】嫩香椿 100 克，鸡蛋 4 个，面粉适量，色拉油 500 克，精盐、味精各适量。

【做法】（1）把香椿洗净，去掉硬梗，撒适量精盐、味精稍揉，再把鸡蛋搅散备用。

（2）锅内放油，将鸡蛋炒散铲出。锅内放油，将香椿炒至八成熟，下入炒好的鸡蛋翻炒，再加精盐、味精略煸，出锅即成。

【特点】 色泽淡黄透绿，香鲜味浓。

香椿豆腐卷

【原料】 豆腐 400 克，香椿芽 100 克，面包渣 100 克，鸡蛋 150 克，淀粉 25 克，面粉适量，色拉油 750 克，精盐、味精、绍酒、花椒盐各适量。

【做法】 (1)把豆腐压成泥，加入精盐、味精、绍酒调好口味，挤成直径 2 厘米的丸子。再把香椿芽包在豆腐中间，沾匀面粉，拖上蛋液，滚上面包渣，即做成了香椿豆腐卷生坯。

(2)锅内倒入油，加热到五成热时，放入香椿豆腐生坯炸透捞出，控净油装盘即成。

【特点】 酥脆鲜嫩，色泽金黄，香椿味浓，别有风味。

香椿拌豆腐

【原料】 豆腐 500 克，鲜香椿 50 克(用咸香椿也可以)，麻油 20 克、精盐、味精各适量。

【做法】 (1)把豆腐用开水余透，用刀切成 1.5 厘米方块，放入盘内码好，再撒上精盐、味精，淋上麻油。

(2)把香椿洗净，用开水略烫捞出，挤出浮水，切成碎末，撒在豆腐上即成。食用时拌匀。

【特点】 豆腐质嫩，香椿味浓，清爽适口，是春季菜肴。

松炸菜花

【原料】 净菜花 250 克，火腿 20 克，鸡蛋清 4 个，淀粉 50 克，面粉 50 克，猪油 1 千克，精盐、味精、葱姜汁、麻油、花椒水各适量。

【做法】 (1)将菜花掰洗干净，切成小块，用开水烫至七成熟，投凉控净水，放入碗里加精盐、味精、葱姜汁、麻油、花椒水腌 5 分钟后，

沾一层面粉待用。

(2)将鸡蛋清抽打成蛋泡状，加淀粉、面粉拌匀成蛋泡糊。火腿切成末。

(3)锅加油，上火烧至四成热，将菜花挂蛋泡糊，沾上火腿末，放油中炸透捞出装盘即成。

【特点】 松软，清鲜味美。

番茄菜花

【原料】 净菜花 400 克，水淀粉 25 克，猪油 50 克，番茄酱 75 克，白糖 75 克，精盐、味精、醋各适量。

【做法】 (1)将菜花掰成小瓣，用清水洗净，放沸水中烫至断生，捞出控净水待用。

(2) 锅内放猪油 25 克，加入番茄酱炒熟，加白糖、精水、味精、精盐、醋调好口味，烧开后用水淀粉勾芡，芡熟放菜花，颠翻出锅，淋上剩余的猪油出锅即成。

【特点】 色泽红亮，甜酸脆嫩。

香菇烧菜花

【原料】 菜花 250 克，香菇 15 克，淀粉 10 克，色拉油 30 克，鸡油 20 克，鸡汤 100 毫升，味精、葱段、姜块、精盐各适量。

【做法】 (1)菜花洗净掰成小朵，用开水烫透，用凉开水投凉控净水。香菇洗净待用。

(2)锅内放油，加热至五成热，放入葱姜炝锅，再放入精盐、鸡汤、味精，烧开将葱姜块捞出，再把菜花、香菇放入锅内，用微火煨至入味，用淀粉勾芡，淋上鸡油翻锅即成。

【特点】 色鲜味美，清淡爽口。

雪衣金针菜

【原料】 干黄花菜 100 克，蛋清 4 个，淀粉 40 克，面粉适量，猪油 500 克，精盐、味精、葱姜汁、花椒水各适量。

【做法】 (1)先用温热水将黄花菜泡软，洗净，去根蒂，切成 6 厘米长段，用精盐、味精、葱姜汁、花椒水拌匀腌 10 分钟。

(2)把蛋清抽成蛋泡状(以能立起竹筷子为好)，加淀粉和少许精盐调成蛋泡糊。

(3)锅放火上，倒入猪油，油温达四成热时将腌好的黄花菜逐条沾一层薄面粉，挂蛋泡糊，放入油中炸透呈银白色时，捞出控净油装盘即成。

【特点】 形状整齐，松软鲜香适口。

海米玉片烧油菜

【原料】 海米 30 克，蛋清 2 个，油菜 200 克，淀粉 15 克，猪油 500 克，鲜汤适量，精盐、味精、葱姜汁各适量。

【做法】 (1)把蛋清用筷子搅开加少许精盐与淀粉，油菜切片，海米洗净控净水。

(2)锅内放猪油，加热至四成热时，把搅匀的蛋清液，用手锅慢慢推入油内，使蛋清液成片，待浮起时捞出控净油。

(3)另起锅放 30 克油，加热后，放入海米、油菜煸炒至油菜断生时，添少许鲜汤、蛋清片稍煨一下，用水淀粉拢芡，加味精，淋明油出锅装盘即成。

【特点】 色泽鲜艳，咸鲜脆嫩。

奶油菜心

【原料】 油菜心 500 克，奶油 75 克(也可用牛奶代替)，水淀粉 15

克，猪油 25 克，鲜鸡汤 600 毫升，精盐、味精、料酒、葱姜汁各适量。

【做法】 (1)将油菜拣洗干净，放入锅内，加入鸡汤、精盐、味精，用小火炖烂。捞出控净汤汁，顺菜心撕开，整齐地放入平盘内。

(2)另用锅放入猪油，鸡汤(100 克)、葱姜汁、料酒、精盐、味精烧开后，推放油菜，用小火煨 5 分钟，汤沸时调稀水淀粉拢芡，芡熟时淋上奶油，转动锅使奶油润滑到油菜中，再大翻锅淋入奶油，转动锅即可倒入盘中。

【特点】 汤色乳白，牛奶味浓，菜心软烂。

生菜豆腐汤

【原料】 嫩生菜叶 100 克，豆腐 100 克，火腿 10 克，鸡汤 500 毫升，猪油 50 克，精盐、味精、葱姜汁、白胡椒粉、白醋各适量。

【做法】 (1)把嫩生菜叶洗净控净水，切成 3 厘米长段。豆腐切成长 4 厘米、宽 2.5 厘米、厚 1.5 厘米的长方块火腿切小菱形片。

(2)汤锅放火上，倒入鸡汤、豆腐块，汤沸时去浮沫，倒入猪油，再放生菜叶，用筷子搅拌一下，使菜叶浸入汤中盖上锅盖，用大火煮几分钟后再加精盐、味精、葱姜汁、白胡椒粉、白醋调好口味，放入火腿小菱形片，即可出锅装入碗内。

【特点】 色泽鲜艳，生菜叶滑软，酸、辣、鲜爽口。

炒木犀尖椒

【原料】 鸡蛋 2 个，尖青椒 400 克，火腿丝 5 克，色拉油 50 克，精盐、味精、葱姜丝、花椒水各适量。

【做法】 (1)尖青椒洗净去籽切滚刀块。鸡蛋打入碗内加精盐、味精、葱姜丝、花椒水调成蛋液。

(2)锅内放油加热后，放蛋液炒熟倒入盘内，将锅擦净放 25 克油，倒入尖青椒块，炒至五成熟，加适量精盐、味精，炒两下，再倒入炒熟的鸡蛋翻炒至青椒断生，即可出锅装盘，点缀上火腿丝即可。

【特点】 色泽鲜艳、鲜辣爽口。

煎酿青椒

【原料】 青柿子椒 4 个、红柿子椒 2 个，猪肉馅 150 克，虾仁、海参各 25 克，蛋清 1 个，淀粉 10 克，猪油 75 克，鲜汤 100 毫升，精盐、味精、葱姜末、麻油、胡椒粉、绍酒各适量。

【做法】 (1)将青椒，红椒去籽，洗净，每只切成 4 瓣，放盘内。

(2)将虾仁、海参切碎放肉馅内，加蛋清、精盐、味精、葱姜末、麻油、胡椒粉、绍酒调匀。

(3)把青椒、红椒块擦干水分，沾上薄层淀粉，酿馅，抹光，撒上少量淀粉。

(4)锅擦净加热放油，烧至四成热，把青、红椒块面朝上，肉贴锅放入油上煎呈金黄色，然后加绍酒、鲜汤、味精、精盐用小火，盖上盖焖 4 分钟，揭盖用旺火收汁，淋上麻油出锅按红绿间隔有规律排列成花朵形状装盘，最后淋上原汁即成。

【特点】 色泽鲜艳，口味咸鲜。

腌拌青椒块

【原料】 青柿子椒 250 克，火腿小方丁 10 克，香菜小段 5 克，精盐、味精、胡椒粉、麻油各适量。

【做法】 将青椒去蒂和籽洗净切成 1.5 厘米小方块，用精盐腌几小时取出挤出精盐水，再加味精、胡椒粉、麻油等拌匀，放盘内撒上火腿丁、香菜段即成。

【特点】 色泽鲜艳，咸鲜脆嫩。

凉拌青椒丝

【原料】 青椒 250 克，酱油、醋各 25 克，精盐 5 克，味精、麻油

少许。

【做法】 将青椒洗净去掉蒂和籽，用开水烫一下，沥去水分，切成丝装盘，放入酱油、醋、味精、精盐再淋上麻油，拌匀即成。

【特点】 咸、香、辣。

青椒豆腐皮

【原料】 青椒250克，豆腐皮3块，精盐2.5克，糖5克，麻油20克，味精少许。

【做法】 (1)青椒洗净，去蒂和籽，切成细丝放在碗中，豆腐皮切成丝。

(2)青椒丝和豆腐丝同时放入开水锅里焯一下，捞出沥去水分，晾凉，放在碗中加麻油、精盐、糖和味精拌匀即成。单放酱油、麻油拌着吃也很有味道。

【特点】 脆嫩爽口。

香拌青椒丝

【原料】 青椒100克，麻油、葱、精盐、五香粉、味精各适量。

【做法】 将青椒洗净，去蒂、籽，切成丝，葱切丝装盘，放精盐、麻油、五香粉、味精共同拌匀即可。

【特点】 香脆、嫩绿。

天津辣酱

【原料】 青辣椒500克，香菜、香干、黄瓜、大葱、麻酱、甜面酱、麻油、精盐各适量。

【做法】 (1)青辣椒去蒂、籽，洗净，切成豆粒大小的块。

(2)将香菜拣洗干净，切成4.5厘米长的小段。

(3)将香干片成2片，切成黄豆粒状块。

(4)将黄瓜洗净，切两半，去籽，切成黄豆粒块状。

(5)将葱去根，去老皮，切成黄豆粒块状。

(6)将切好的菜各摆在盘内一角，五样菜摆成均匀的五角形，成馒头状，撒上葱花。

(7)将麻酱、甜面酱加精盐一起调匀，浇在盘内菜上即可，上桌时浇些麻油。

【特点】 色味俱佳，形状美观，酒、饭均宜。

青椒拌茄子

【原料】 茄子 250 克，青椒 2 个，面粉 2 碗、发粉、精盐、番茄、色拉油各适量。

【做法】 (1)茄子、青椒洗净，切 4.5 厘米方块。

(2)面粉、发粉加水拌好，放 20 分钟。

(3)起炒锅，烧热，放色拉油，烧至五成热，现把茄子、青椒放进面粉拌匀，再入油锅内炸 4 分钟，外青酥脆呈金黄色即可。

【特点】 清香爽口。

麻辣黄豆

【原料】 黄豆 500 克，面粉适量，色拉油 750 克，花椒面、辣椒粉、精盐、味精、葱段、姜片各适量。

【做法】 (1)把黄豆洗净泡开放锅中，加清水，精盐、味精、葱段、姜片，用旺火烧开，转用温火煮熟。

(2)把煮熟的黄豆加花椒面、辣椒粉、精盐、面粉搅拌均匀，使黄豆裹上一层面糊，放入七成热的油中炸熟，捞出控净油，装盘即可食用。

【特点】 外脆里嫩，麻辣酥香。

油酥豆

【原料】 黄豆 250 克，鸡蛋 1 个，淀粉 100 克，色拉油 750 克，精

盐适量。

【做法】 (1)把黄豆去杂洗净，加清水泡开，再控净水分，打入鸡蛋拌匀，加淀粉，用手揉搓，使黄豆均匀地裹上一层淀粉。

(2)锅内倒入油，加热至六成热时，将裹糊黄豆放入油中，炸至金黄色时，捞出控净油，撒上精盐拌匀即可食用。

【特点】 酥脆咸香，佐酒下饭均可。

炒焖黄豆

【原料】 黄豆1千克，酱油、麻油、葱姜末、味精、花椒面、香菜段各适量。

【做法】 (1)把葱姜末、花椒面、香菜段、味精一齐放入酱油中调成酱油汁备用。

(2)把黄豆去杂质洗净控净水，放锅内用慢火炒熟，装入盆内，随之倒入调好的酱油汁加盖焖20分钟，去盖淋麻油拌匀，即可食用。

【特点】 操作简单，具有东北地方特色。

芝麻拌藕片

【原料】 鲜藕500克，芝麻100克，白糖50克，甜面酱100克，姜末适量，葱花少许，味精少许，黄酒5克，精盐水5毫升，色拉油150克。

【做法】 (1)藕洗净，削去黑皮，一切两半，再改刀直切成3毫米厚的薄片。将炒锅置于旺火上，倒入色拉油，烧热至六成左右，放入藕片，炸成微黄色时捞出。

(2)锅里留少许油，放入葱花、姜末、甜面酱等稍炒一下，对入鲜汤、白糖、黄酒，投入炸好的藕片，炒匀后撒上芝麻、味精，再翻炒几下即可出锅装盘，晾凉上桌。

【特点】 香甜脆嫩，制法别致。

椒油炝藕片

【原料】 鲜藕 500 克，姜末 10 克，精盐 25 克，椒油 25 克，酱油 10 克，陈醋 10 克，味精少许。

【做法】 将鲜藕洗净削去黑皮，顶刀切成约 6 毫米厚的薄片，放入凉水内稍洗，锅中放适量清水，烧开后倒进焯熟，再捞进凉水里，待晾冷后控干，再放精盐、酱油、醋、味精拌匀盛入盘内，放上姜末，最后用花椒油浇在菜上即可。

【特点】 清脆爽口，宜佐酒饭。

酸辣藕片

【原料】 鲜藕 250 克，醋 15 克，白糖 20 克，鲜姜 1 小块，麻油 5 克，干红辣椒 4 个。

【做法】 (1)将鲜藕洗干净，去皮，纵向切成两半，再横向切成 6 毫米厚的片，先放凉水中泡一下，捞出，放开水锅内烫，待锅中水似开非开时捞出，沥水晾凉，放入盘内。

(2)将鲜姜刮去皮，洗净，切成碎末，撒在藕片上。

(3)将白糖、醋放在一起调成汁，浇在藕片上。

(4)将干红辣椒放水中泡软，去蒂和籽，洗净并切成丝。

(5)将炒锅置火上烧热，倒入麻油，待油热后将辣椒丝放入油中，炸出辣味后，连同辣椒丝将油浇在藕片上，扣上碗，焖 15～20 分钟即可食用。

【特点】 色泽美观，藕片脆嫩，味香辣带酸。

姜丝拌藕片

【原料】 鲜藕 300 克、花椒油、姜丝、酱油、麻油、醋各适量。

【做法】 (1)将鲜藕去皮，去节，顶刀切成 3 毫米厚的片待用。

(2)将藕片焯一下，见水大开时捞出控净水晾凉，装盘，放上姜丝、花椒油、麻油，食用时再放入酱油、醋即可。

【特点】 清脆可口。

酸甜藕片

【原料】 藕500克，白糖、醋、精盐、味精各适量。

【做法】 (1)将藕洗净，切成片，煮熟，控干水分，装入盘内。

(2)将白糖、醋、精盐、味精撒在藕片上，拌匀即可。

【特点】 制作简便，甜、酸、鲜俱佳。

卷心菜卷

【原料】 嫩卷心菜叶1.6千克，土豆250克，花生米50克，榨菜1小块，干红辣椒1个，大葱1根，鲜姜1小块，白糖10克，精盐5克，白醋10克，花生油10克，麻油5克，味精少许。

【做法】 (1)将卷心菜叶洗净，将菜叶中间凸出的硬梗削除(但不使菜叶有裂缝)，放开水中烫软，捞出，摊开晾凉。

(2)将土豆洗净放锅中煮烂，捞出去皮，捣成泥状放碗内。

(3)花生米洗净后放锅中，用文火炒熟，去皮捣碎成末。

(4)将榨菜洗净切成细末，待用。

(5)将花生米末和榨菜末放在土豆泥上面，加入精盐(2.5克)、味精、麻油拌匀。将土豆泥分成等份，放在每张卷心菜叶上面，摊开，将卷心菜叶左右两边往里折成卷，码在盘内。

(6)大葱洗净，切成3厘米长的细丝。红辣椒洗净，去蒂和籽，切成细丝。鲜姜洗净，去皮，切成末。

(7)取炒锅置火上烧热后倒入花生油，待油稍热后先倒入辣椒丝，炒出辣味后，再放入葱丝、姜末同炒，随即加半小碗开水和白糖。烧至锅内汁浓时加入精盐、白醋、味精，翻炒几下，离火晾凉，浇在盘中菜卷上，腌2～3小时，上桌前将菜卷切成3厘米长的段即可。

【特点】 菜卷味鲜香适口，是佐酒好菜。

酸辣卷心菜

【原料】 卷心菜嫩叶 250 克，鲜红辣椒 2 个，泡辣椒 1 个，白醋 10 克，精盐 2.5 克、白糖 10 克，麻油 5 克，味精少许。

【做法】 (1)将卷心菜冲洗干净，放开水锅中烫一下，捞出，沥去水，切成菱形片，放盘内，撒上精盐拌匀，腌 30 分钟，沥去精盐水，待用。

(2)将鲜红辣椒纵向剖开，去蒂和籽，冲洗干净，切成细末，放一小碗内。泡辣椒切成小丁，放入辣椒末碗内，加入白醋、白糖、味精拌匀后浇在腌好的卷心菜上，拌匀腌 1 小时后淋上麻油，即可食用。

【特点】 此菜红白相嵌，色美，味鲜，爽口。

二、食用菌类

扒鲜蘑冬瓜球

【原料】 鲜蘑菇 200 克，冬瓜 300 克，精盐 7.5 克，味精 1 克，番茄 3 只，姜汁 1 克，水淀粉 5 克，鸡汤 250 毫升，鸡油 5 克。

【做法】 (1)将去籽、皮的冬瓜洗净，用"球形挖刀"挖冬瓜球 20 个，入鸡汤锅中稍煮后捞出。鲜蘑菇洗净，用刀在其顶部剞上十字刀纹，入鸡汤中浸透捞出。

(2)炒锅置中火上，倒入鸡汤 250 克，下冬瓜球、鲜蘑菇烧沸，用手锅撇去浮沫，放姜汁、精盐、味精，用水淀粉勾芡，淋入鸡油。

(3)将番茄用开水烫一烫，撕去皮，用刀加工成卧式荷花，围在盆边上桌。

【特点】 色彩素雅，汤鲜质嫩，为夏季佐餐之佳肴。

蚝油扒蘑菇

【原料】 净蘑菇 600 克，蚝油 15 克，上汤 125 毫升，二汤 500 毫升，味精 6 克，猪油 75 克，精盐 2.5 克，麻油少许，绍酒 15 毫升，水淀粉 10 克，老抽 5 克，胡椒粉少许。

【做法】 (1)先将净蘑菇投入沸水锅中汆片刻捞出，沥去水分。炒锅置旺火上，放猪油 25 克，倒入二汤、鲜蘑菇，加精盐 2.5 克煨入味，出锅倒入漏锅沥去汁水。

(2)炒锅复置火上，放猪油 50 克烧热，烹入绍酒，下鲜蘑菇、上汤烧沸，放蚝油、老抽、味精、胡椒粉烧入味，用水淀粉勾芡，淋入麻油炒匀，即可出锅装盆。

【特点】 蘑菇鲜香，汤浓味醇。

番茄烧鲜蘑

【原料】 鲜蘑菇500克，罐头番茄200克，精盐、味精各少许，绍酒20毫升，白糖40克，花生油50克。

【做法】 (1)将鲜蘑菇洗净，去蒂，入沸水锅中略汆后捞出，控去水分。

(2)炒锅置中火上，放入花生油烧热，下番茄炒透、炒稠，放入鲜蘑菇，加精盐、味精、绍酒、白糖，并加清水少许烧沸，然后将锅移置小火上烧入味即成。

【特点】 色泽鲜红，蘑菇滑嫩，味酸甜适口。

椒油鲜蘑

【原料】 鲜蘑菇200克，精盐1.5克，胡萝卜50克，味精1克，绿菜叶6片，鲜姜10克，花椒油15克，鸡汤100毫升。

【做法】 (1)将鲜蘑菇洗净，放入沸水锅中略汆，加精盐1克汆透，捞出，切成薄片，放入盆中；鲜姜洗净，刮去皮，切成细丝，放在鲜蘑片上；胡萝卜洗净，去皮，切成秋叶片，围在鲜蘑片的四周；绿菜叶入沸水锅略焯捞出，间隔地放在用胡萝卜做成的秋叶片之间。

(2)炒锅置旺火上，倒入花椒油烧热，再入鸡汤，放精盐、味精烧沸，起锅浇在鲜蘑片上即成。食时用筷子拌匀。

【特点】 质嫩，味鲜香。

鲜蘑冬笋

【原料】 鲜冬笋2千克，鲜蘑菇250克，鸡汤1升，黄酒15毫升，鸡油25克，精盐1.5克，水淀粉10克，味精1克。

【做法】 (1)剥去鲜冬笋外壳，用刀削去冬笋表皮，切去老根，入沸水锅中焯去涩味捞出，入凉水中冲凉，改刀成块。鲜蘑洗净，入沸水

锅中略汆后捞出，控去水。

(2)炒锅置旺火上，倒入鸡汤，下冬笋块、鲜蘑烧沸，下黄酒、精盐、味精，将锅移置小火上煨 5 分钟，然后用水淀粉勾薄芡，淋入鸡油，出锅装入大汤碗内。

【特点】 冬笋脆嫩，蘑菇鲜嫩，汤醇味厚。

鲜蘑火腿冬瓜夹

【原料】 大冬瓜 2.5 千克，火腿 100 克，罐头鲜蘑 1 罐，鸡汤 100 毫升，猪油 50 克，精盐 1 克，鸡油 25 克，味精 1 克，胡椒粉少许，白糖 1 克，水淀粉 15 克。

【做法】 (1)将冬瓜洗净，刮去外皮，控去瓤，再洗净，切成 6 厘米长、2 毫米厚的两刀断的夹刀片，放入盘内。火腿切成 5 厘米长、1 毫米厚的薄片，也放入盘内。

(2)水烧沸，放入冬瓜片略汆后捞出，用凉水冲凉，控去水，在冬瓜片中间夹一片火腿片，依此法，逐一夹完。夹好后，将冬瓜夹青皮的一面朝碗底，整齐地码入碗内，放精盐、味精、鸡汤上笼蒸透取出。

(3)炒锅置旺火上，放猪油 50 克烧热，下鲜蘑，烹黄酒，加鸡汤，滗入蒸冬瓜夹的原汁烧沸，放精盐、白糖、味精、胡椒粉，用水淀粉勾薄芡，离鸡油炒匀。将盛冬瓜夹的碗扣入盘中，揭去碗，浇上卤汁，装上鲜蘑即成。

【特点】 瓜烂味鲜，并有火腿的香味。

鲜蘑扁豆

【原料】 嫩扁豆 750 克，鲜蘑菇 250 克，鸡汤 750 毫升，味精 1 克，黄酒 15 毫升，鸡油 25 克，精盐 2 克，水淀粉 20 克，花生油 1 千克(约耗 50 克)。

【做法】 (1)扁豆择去两头，撕去两边的筋，用水洗净。鲜蘑菇洗净，放入沸水锅中略汆捞出，控去水。

(2)炒锅置火上，倒入花生油烧热，下扁豆焙油至色呈碧绿时，出锅倒入漏锅沥去油。原锅复置火上，倒入鸡汤、扁豆、鲜蘑烧沸，放精盐、黄酒、味精烧入味，用水淀粉勾芡，淋入鸡油炒匀，即可装盘食用。

【特点】 鲜蘑、扁豆鲜嫩爽口。

蘑菇扒豆苗

【原料】 罐头蘑菇200克，豌豆苗700克，绍酒7.5毫升，味精4克，猪油60克，精盐1.5克，姜汁酒7.5毫升，顶抽1.5克，胡椒粉15克，上汤150毫升，水淀粉15克，二汤150毫升，麻油少许。

【做法】 (1)炒锅置旺火上，放猪油30克烧热，下豌豆苗、绍酒2.5毫升、姜汁酒、二汤炒熟，出锅倒入漏锅沥去汁。然后复倒入锅中，加精盐0.8克、味精2克、上汤30毫升烧沸，用水淀粉7克勾芡，出锅装入平盘中。

(2)另置一炒锅于旺火上，放猪油30克，下蘑菇、上汤120克、精盐0.7克、味精2克、绍酒5克、顶抽、胡椒粉烧沸，用水淀粉8克勾芡，淋入麻油炒匀，出锅装在豆苗上即成。

【特点】 豆苗碧绿，蘑菇鲜嫩，清爽利口。

凉味脆鲜蘑

【原料】 大鲜蘑菇24只，精盐5克，鸡脯肉200克，味精2.5克，猪肥膘30克，绍酒25毫升，鸡蛋清2只，葱姜汁10克，淀粉75克，花椒盐10克，麻油10克，猪油1千克(约耗100克)。

【做法】 (1)鸡脯肉洗净，剔去筋皮，与猪肥膘分别斩成蓉，盛入碗内，加鸡蛋清1只、绍酒、葱姜汁调匀，放味精、淀粉15克，精盐搅拌上劲成鸡馅料。

(2)鲜蘑菇洗净，去蒂，入沸水锅中汆熟捞出，沥去水分。取一只大碗，放入鸡蛋清1只，加清水少许，放淀粉50克调匀成蛋清糊。

(3)鲜蘑菇底朝上，逐一撒上淀粉，然后上鸡馅料，抹光、抹圆。

(4)炒锅置旺火上，倒入猪油 1 千克烧至七成热，将抹有鸡馅料的鲜磨菇逐一挂上蛋清糊，入油锅中炸至浅黄色，用漏勺捞起，待油温稍升高一些，投入复炸至金黄色，起锅倒入漏勺沥油装盆，食时淋上麻油，撒上花椒、盐即成。

【特点】 色泽金黄，外酥香里鲜嫩。

烩鲜蘑

【原料】 鲜蘑菇 250 克，精盐 5 克，熟火腿片 25 克，虾米 0.5 克，熟笋片 25 克，水淀粉 5 克，熟鸡片 25 克，鸡油 5 克，白蛋糕片 25 克，清汤 200 毫升，绿菜叶 10 克，绍酒 5 克。

【做法】 (1)鲜蘑菇洗净，入沸水锅中略汆捞出，控去水。

(2)炒锅置旺火上，倒入清汤，加虾米、绍酒、鲜蘑、白蛋糕片、火腿片、笋片、鸡片烧沸，加精盐，下绿菜叶，用水淀粉勾薄芡，淋入鸡油即可装盆。

【特点】 味鲜，质嫩，色美。

蘑菇红苕酥

【原料】 蘑菇 200 克，红苕、番茄酱、精盐、味精、白糖、鲜汤、水淀粉、精炼油各适量。

【做法】 (1)蘑菇去其根柄，清洗干净，切几片，红苕去皮洗净，切成薄片，放入清水中，漂洗一会儿，捞出沥干水分。

(2)锅置旺火上，烧精炼油至六成热，投入红苕片炸制酥脆，捞出装入盘中。

(3)锅内留少许油，下番茄酱炒香上色，掺入鲜汤，加精盐、白糖、蘑菇片煮至熟透，用水淀粉勾薄芡，烹入味精，推转和匀，起锅盛入碗中，随酥红苕片一同上桌，将蘑菇倒在红苕片上即成。

【特点】 色泽红亮，松脆鲜香，甜酸适口，番茄味浓，老幼皆宜。

蘑菇菜心

【原料】 鲜蘑菇200克，菜心、泡辣椒、老姜、大葱、精盐、味精、鲜汤、胡椒粉、水淀粉、猪油各适量。

【做法】 (1)鲜蘑菇去根蒂，清洗干净，切成片，菜心去其老的部分，清洗干净，泡辣椒去籽及蒂，切成鱼眼形，老姜去皮洗净，切成姜片，大葱洗净，切成段。

(2)锅置旺火上，烧水至沸，放入菜心余断生，捞出沥干水分装盘，锅内烧猪油至四成热，放入姜片、葱段炒香，掺入鲜汤熬一会儿，捞去料渣，投入泡辣椒、蘑菇、精盐、胡椒粉，煮至菇熟，用水淀粉勾成清二流芡，烹入味精和匀，起锅淋在菜心上即成。

【特点】 色彩艳丽，咸鲜可口，清香扑鼻。

冬菇扒豆腐

【原料】 冬菇45克，豆腐10克，砂糖20克，上汤250毫升，蚝油75克，麻油25克，老抽50克，味精1克，精盐1克，色拉油1千克。

【做法】 (1)将豆腐洗净，每块切成4块。冬菇放入温水中涨发至回软，去蒂洗净，沥去水。

(2)炒锅置旺火上，倒入色拉油1千克烧至九成热，下豆腐块炸至金黄色、上浮时，出锅倒入漏锅沥去油。原锅复置火上，放色拉油25克，倒入上汤、蚝油、砂糖烧沸，加老抽、精盐，放入炸好的豆腐，下冬菇烧沸，然后将锅移置小火上焖透，待汤浓入味时，下味精、麻油炒匀即成。

【特点】 味鲜香，肥嫩爽滑。

冬菇金针菜

【原料】 冬菇10只，金针菜50克，花生油75克，酱油50克，精

盐1克，豆腐2块，白糖15克，麻油25克，水淀粉15克，冬菇汁150克。

【做法】（1）冬菇入温水中泡透，去蒂，用清水洗净。豆腐切成块，入沸水锅中汆一汆捞出，控去水。金针菜入冷水中泡透，择去蒂，洗净。

（2）炒锅置旺火上，放入花生油烧热，下冬菇炒香，放入豆腐块、金针菜炒几下，倒入冬菇汁（澄清过滤后使用），加酱油、精盐、白糖烧入味，用水淀粉勾芡，淋入麻油出锅即成。

【特点】清爽利口，味鲜质嫩。

冬菇扒苋菜

【原料】苋菜400克，新冬菇200克，瘦猪肉丝5克，猪油50克，生鸡油15克，玫瑰酒15毫升，料酒15毫升，蒜蓉2克，葱条2克，精盐4克，味精2克，水淀粉10克，麻油、姜片各少许。

【做法】（1）冬菇用清水浸10分钟，剪去蒂洗净。烧热炒锅，放入猪油，下姜片、葱条、冬菇略煸，烹入料酒，加入沸水略滚，取出冬菇，放入盆内，加入清水、生鸡油、玫瑰酒，上笼蒸30分钟取出。苋菜去头洗净，沥干。

（2）炒锅置旺火上，放入猪油烧热，下入蒜蓉爆香，放入苋菜、精盐、味精炒匀，取出，滗去汤汁，排放在盘内。

（3）猪肉丝用水淀粉拌匀。烧热炒锅，放入猪油，下入肉丝略炒，烹入料酒，放入原汁冬菇、味精、精盐，待烧透后，用水淀粉勾芡，加入麻油、猪油炒匀，最后淋在苋菜上即成。

【特点】质软滑，味甘香。

冬菇烧菜花

【原料】菜花300克，冬菇6克，猪油25克，精盐5克，味精2克。

【做法】（1）冬菇用开水泡开，洗净泥沙，去掉硬蒂，片成片。将

菜花掰成小瓣，用开水烫一下，捞出用冷水过凉，控净水。

(2)炒锅置于火口，放入油，热后下入菜花煸炒，然后把冬菇放入一起炒，加精盐及味精并略加水或鲜汤(泡冬菇的原汤)，最后一同烧透即成。

【特点】 四季皆宜。

冬菇豆腐泡

【原料】 冬菇 30 克，油炸豆腐泡 20 个，青鱼肉 200 克，砂糖 15 克，虾米 5 克，胡椒粉 0.5 克，水淀粉 15 克，淀粉 10 克，花生油 1 千克(耗 50 克)，酱油 50 克，精盐 1 克，味精 1 克，绍酒 10 毫升，姜末 2.5 克，葱花 2.5 克，清汤 250 毫升，麻油 25 克。

【做法】 (1)将青鱼肉放入清水中漂净，放砧板上切成蓉，放入碗内，加绍酒、味精 0.5 克、精盐 1 克、清水适量、淀粉搅成馅。然后用温水洗净油炸豆腐泡，用刀切开一小口(不可切断)，填入馅料，将口粘合。冬菇放温水中泡透，洗净，批切去蒂，用清水漂洗两次。

(2)炒锅置火上，倒入花生油 1 千克烧至五成热，投入豆腐泡炸至鱼馅成熟，出锅倒入漏锅沥油。炒锅复置火上，放油少许烧热，下姜末、葱花爆香，下虾米、冬菇炒片刻，加清汤、胡椒粉、酱油、砂糖烧沸，倒入豆腐泡，盖上盖，将锅移置小火上焖透，再移旺火上，加味精，用水淀粉勾芡，淋入麻油炒匀装盆。

【特点】 色泽光亮，味鲜香，质软嫩。

冬菇扒茼蒿

【原料】 茼蒿 500 克，水发冬菇 20 克，葱蒜片 100 克，花生油 30 克，鸡油 10 克，南酒 5 毫升，精盐 5 克，清汤 60 毫升，水淀粉 10 克。

【做法】 (1)茼蒿洗净，切成长约 4 厘米的段，入开水中焯 1 分钟左右，捞出沥水。

(2)炒锅放中火上，加油烧至七成热，煸葱蒜片，放冬菇，烹入南

酒、清汤，投入茼蒿，加精盐，开锅后改小火炖至茼蒿软烂、汤汁将尽时，加水淀粉勾芡，最后淋上鸡油，出锅装盘即成。

【特点】 味美香醇。

冬菇炒菠菜

【原料】 冬菇5克，菠菜200克，色拉油25克，精盐10克，姜末5克，味精1克。

【做法】 (1)冬菇入温水中泡透，去蒂洗净，大者一切为二，冬菇汁澄清留用，择净菠菜黄叶，洗净，切成段。

(2)炒锅置火上，放色拉油烧热，下姜末爆香，倒入冬菇煸炒，放菠菜、精盐、泡冬菇原汁适量炒入味，放味精炒匀装盘。

【特点】 褐、绿两色相间，味清鲜。

香菇烧菜心

【原料】 油菜2.5千克(选用菜心500克)，香菇25克，精盐5克，鸡油75克，料酒5毫升，味精2克，水淀粉20克。

【做法】 (1)首先将油菜择去外帮(可做他用)，留菜心(3～4片叶)，把每一棵的疙瘩用刀削成尖圆形，用清水洗净。

(2)香菇用开水泡发，将香菇汤滗在一个碗内沉淀，然后再轻轻倒入另一个碗内，香菇用清水洗净，用刀片去根蒂。

(3)再把炒锅放在旺火上，放入鸡油50克烧热，将油菜心放入煸炒，接着放入香菇、香菇汤、料酒、味精、精盐炒匀，将水淀粉徐徐淋入，再放入鸡油25克，最后将锅内菜颠翻过来装盘即成。

【特点】 质地鲜嫩，清脆爽口，色黄绿褐，素雅大方。

卤香菇素鸡

【原料】 素鸡1条，香菇10克，精盐1克，虾米1克，海带50克，

鸡汤 250 毫升，酱油 50 克，麻油 50 克，白糖 20 克。

【做法】 (1)将素鸡用水洗净，切成片。香菇入温水中泡透，去蒂，用清水洗净。海带用水洗净，切成 6 厘米长的段，然后逐一打成海带结。

(2)炒锅置中火上，放麻油 25 克烧热，下香菇煸香，放入素鸡片、海带结，倒入鸡汤，下酱油、白糖、精盐、虾米烧沸，将锅移置小火上，盖上盖焖至海带结软烂时，再置旺火上收稠卤汁，淋入麻油 25 克炒匀装盘。

【特点】 味浓香鲜。

香菇锅巴

【原料】 香菇 50 克，黑木耳 25 克，酱油 10 克，精盐 1 克，熟笋 100 克，味精 1 克，嫩菜心 100 克，绍酒 5 毫升，熟鸡丝 50 克，清汤 1 升，米锅巴 200 克，色拉油 500 克。

【做法】 (1)将香菇、黑木耳分别入温水中泡透，洗净，择去蒂，用清水漂洗一次，捞出，分别改刀成小片。熟笋切成片。嫩菜心洗净，捞出，控去水，用刀切成 3 厘米长的段。

(2)炒锅置旺火上，放色拉油 50 克烧热，投入香菇煸出香味，下笋片、嫩菜心段、黑木耳、熟鸡丝炒匀，加清汤、酱油、精盐烧沸，投入味精，出锅装入大汤碗内。

(3)炒锅洗净，复置旺火上烧热，倒入剩余的色拉油烧至八成热，投入米锅巴炸至金黄色，待质酥脆时立即倒入漏锅沥油，装入盘中上席。食时将锅巴倒入大汤碗内即成。

【特点】 锅巴酥脆，味鲜美。

香菇扒木耳菜

【原料】 木耳菜 500 克，水发香菇(或鲜香菇)100 克，花生油 20 克，精盐 5 克，味精 2 克，麻油 8 克，料酒 5 毫升，水淀粉 10 克，蒜末

20克。

【做法】 (1)木耳菜洗净，沥干水分，放入沸水锅内烫至断生，用冷水过凉。水发香菇拣洗干净，片成片。再将炒锅置火上，放入花生油，烧至七成热，下入蒜末稍炸，放入香菇煸炒几下，烹入料酒，加入精盐、木耳菜，加水少许，转小火烧烂，加入味精，用水淀粉勾芡。

(2)淋入麻油，盛入盘内即成。

【特点】 色泽美观，质地软滑，鲜香可口。

香菇西兰花

【原料】 鲜嫩西兰花450克，香菇10只，植物油35克，精盐、味精、胡椒粉各适量。

【做法】 (1)香菇用热水泡透挤去水分，切块。西兰花拣洗干净适当切块。

(2)将西兰花，香菇放入沸水锅中稍烫立即捞出。

(3)锅中放入烹调油烧热，把西兰花、香菇、精盐、味精、胡椒粉依次下锅炒匀，盛在盘中即可。

【特点】 色泽清新，质地脆嫩，醇香适口。

糖水木耳汤

【原料】 白糖200克，木耳200克，桂花、姜汁各适量。

【做法】 汤锅刷净放火上，倒入清水300克，放白糖熬成米汤状时，再放桂花、姜汁和木耳，汤沸时，倒汤盘或碗中，待凉透时，送入冰箱内，30分钟后，可取出食用。

【特点】 操作简单，香甜脆嫩，凉爽可口。

冰镇黑木耳

【原料】 水发黑木耳250克，花生油25克，清汤150毫升，精盐、

味精各适量，麻油 15 克。

【做法】 (1)把木耳拣洗干净。

(2)锅放火上，倒入油，油热，投入黑木耳煸炒几下，迅速加清汤、精盐、味精，转用小火烧至木耳软糯时，淋入麻油拌匀，装盘，使其自然冷却，再放入冰箱冷藏。食用时取出即可。

【特点】 色黑，凉爽，入口即化。

炒鸡蓉银耳

【原料】 鸡脯肉 100 克，银耳 75 克，蛋清 100 克，牛奶、黄瓜、胡萝卜各 50 克，淀粉 25 克，花生油 500 克，麻油 25 克、精盐、味精、料酒、白糖、葱姜末各适量。

【做法】 (1)把鸡脯肉切成蓉放入碗内，加入蛋清、牛奶、淀粉(15 克)搅匀，待用。

(2)把银耳用温水泡发拣洗干净，用鸡汤煨至熟烂入味捞出待用。

(3)把黄瓜、胡萝卜切成薄片。

(4)把花生油倒入锅内，加热至五六成热时，淋入调好的鸡蓉液，待浮起后捞出，用开水洗净浮油，并倒出锅中余油。

(5)把锅擦干净，倒入麻油烧热，加入葱姜末煸炒几下，放鸡蓉、银耳、鸡汤、黄瓜片、胡萝卜片和各种调料，汤沸后稍煨片刻，用淀粉搅芡，淋入麻油装盘即可。

【特点】 色泽素雅鲜丽，清淡适口，容易消化，为老年人极佳的营养菜肴。

枸杞炖银耳

【原料】 水发银耳 90 克，枸杞 10 克，冰糖 150 克，白糖 50 克，味精少许。

【做法】 (1)将枸杞用清水洗净，用开水泡软，上笼蒸 15 分钟取出，控干水分。

(2)锅内加水、白糖烧开，撇去浮沫，加银耳、枸杞微煮，加味精即成。

【特点】 银耳滋阴补肺，汤鲜味美。

人参银耳汤

【原料】 水发银耳 50 克，人参 10 克，油菜、冬笋各 5 克，鲜汤 500 毫升，冰糖 100 克，精盐、味精、绍酒、花椒水各适量。

【做法】 (1)把人参泡软，顶刀切成薄片。油菜、冬笋均匀切成小菱形片。

(2)锅内放入鲜汤，加入精盐、绍酒、花椒水、冰糖，再放入银耳、人参、油菜、冬笋，加热烧开，撇去浮沫，盛入碗中即成。

【特点】 汤清，味鲜，口味甜咸，营养价值高。

烩双耳

【原料】 熟羊耳 2 个，水发银耳 50 克，豌豆 10 粒，淀粉 20 克，精盐、味精、葱丝、姜末各适量。

【做法】 (1)把熟羊耳用开水稍烫一下，再把皮剥掉，切成细丝，银耳拣洗干净，挤干水，切成丝。

(2)锅内放入清汤，把羊耳丝、银耳丝和豌豆放入锅内，加入调料，加热烧开去浮沫，用淀粉勾芡，盛入汤盘即成。

【特点】 汤明亮有光，味鲜香适口。

冰镇蒜味银耳

【原料】 水发银耳 250 克，大蒜泥 15 克，麻油 25 克，精盐、味精、白糖、白醋各适量。

【做法】 (1)把银耳拣洗干净，用开水汆烫一下，挤干水分。

(2)把银耳放入碗内，加入蒜泥、精盐、味精、白糖、白醋、麻油，拌

匀，放入冰箱冷藏，食用时取出上桌即成。

【特点】 色白，脆香。

红烧猴头菇

【原料】 猴头菇 400 克，火腿 10 克，水发冬笋 25 克，青菜心 25 克，生鸡腿 1 根，植物油 25 克，葱、姜各 15 克，花椒 10 粒，白糖 10 克，味精 2 克，料酒 10 毫升，水淀粉 15 克，酱油 30 克，清汤 100 毫升，葱油 25 克。

【做法】 (1)猴头菇摘去针刺，掐掉老根，将表皮洗净放在开水中浸泡，泡透后取出，挤净水分，再加入开水，上笼蒸 20 分钟，取出挤净水。再加上花椒、葱、姜、生鸡腿、清汤上笼蒸，备用。

(2)再将猴头菇取出，切成 1 厘米厚的片。冬笋切成片，火腿切成象眼片，菜心烫过后拔凉切成片，葱姜切成片。

(3)然后在锅内加植物油烧热，将姜葱一烹，捞出不要，迅速加入猴头菇片、笋片、火腿片、菜心片煸炒几下，加入酱油、料酒、白糖、味精和蒸过猴头菇的汤，烧透，打去浮沫，勾上芡，淋上葱油搅拌均匀，出锅即成。

【特点】 此菜色红亮，软烂鲜香，美味佳肴。

三鲜猴头菇

【原料】 罐装猴头菇 1 罐，熟猪肚、熟火腿、熟鸡脯肉、精盐、料酒、胡椒粉、味精、水淀粉、姜片、葱段、泡辣椒、精炼油、鲜汤各适量。

【做法】 (1)将罐装猴头菇取出，用沸水汆泡一会，切成片，猪肚切成片。火腿、鸡脯肉均切片，泡辣椒去籽及蒂，切成马耳朵形。

(2)锅置旺火上，烧精炼油至四成热，放入姜片、葱段炒香，掺入鲜汤，烧开至沸，捞出姜葱不用，放入猴头菇、泡辣椒、猪肚片、火腿、鸡肉，烹入精盐、料酒、胡椒粉，移至小火上，慢慢煨至入味，放入水淀粉勾芡收汁亮油时，调入味精，和匀起锅，装入窝盘中即成。

【特点】 色泽乳白，咸鲜适口，营养丰富，四季皆宜。

干烧青头菌

【原料】 青头菌300克，芽菜、瘦猪肉、老姜、泡辣椒、大葱、辣椒油、鲜汤、精盐、味精、鸡精、麻油、精炼油各适量。

【做法】 (1)青头菌削去根部，清洗干净，切成滚刀块，瘦猪肉洗净，切成细粒，老姜洗净，切成姜粒，泡辣椒去籽及蒂，切成马耳朵形，大葱洗净，取其葱白，切成马耳朵形。

(2)锅置旺火上，烧精炼油至四成热，放入肉粒煸至干香，下姜粒、芽菜、泡辣椒、马耳朵葱稍炒，掺入少量鲜汤，投入青头菌，加精盐，烧至汁稠汤干时，烹入味精、鸡精、辣椒油、麻油，颠锅翻转和匀，起锅盛入盘中即成。

【特点】 质地滑嫩，芽香诱人，咸鲜微辣。

蘑菇红苕酥

【原料】 蘑菇200克，红苕、番茄酱、精盐、味精、白糖、鲜汤、水淀粉、精炼油各适量。

【做法】 (1)蘑菇去其根柄，清洗干净，切几片；红苕去皮洗净，切成薄片，放入清水中，漂洗一会儿，捞出沥干水分。

(2)锅置旺火上，烧精炼油至六成热，投入红苕片炸制酥脆，捞出装入盘中。

(3)锅内留少许油，下番茄酱炒香上色，掺入鲜汤，加精盐、白糖、蘑菇片煮至熟透，用水淀粉勾薄芡，烹入味精，推转和匀，起锅盛入碗中，随酥红苕片一同上桌，将蘑菇倒在红苕片上即成。

【特点】 色泽红亮，松脆鲜香，甜酸适口，番茄味浓，老幼皆宜。

蘑菇菜心

【原料】 鲜蘑菇200克，菜心、泡辣椒、老姜、大葱、精盐、味精、鲜

汤、胡椒粉、水淀粉、猪油各适量。

【做法】 (1)鲜蘑菇去根蒂，清洗干净，切成片，菜心去其老的部分，清洗干净，泡辣椒去籽及蒂，切成鱼眼形，老姜去皮洗净，切成姜片，大葱洗净，切成段。

(2)锅置旺火上，烧水至沸，放入菜心余断生，捞出沥干水分装盘，锅内烧猪油至四成热，放入姜片、葱段炒香，掺入鲜汤熬一会儿，捞去料渣，投入泡辣椒、蘑菇、精盐、胡椒粉，煮至菇熟，用水淀粉勾成清二流芡，烹入味精和匀，起锅淋在菜心上即成。

【特点】 色彩艳丽，咸鲜可口，清香扑鼻。

鸡泥金针菇

【原料】 金针菇150克，鸡脯肉、鸡蛋、姜葱水、精盐、猪油、料酒、胡椒粉、淀粉、鲜汤、味精、鸡油各适量。

【做法】 (1)将金针菇去其根部，清洗干净，切成细粒，鸡脯肉去筋，用刀背捶成泥，然后放入碗中加入精盐、姜葱水、胡椒粉、猪油、鸡蛋清、淀粉拌匀待用。

(2)将金针菇粒放入鸡泥中和匀，用手挤成圆子，然后装入盘中，上笼旺火蒸熟取出，另锅烧鲜汤至开，调入精盐，用淀粉勾成清二流芡，放入味精、鸡油和匀，起锅淋在鸡泥圆子上即成。

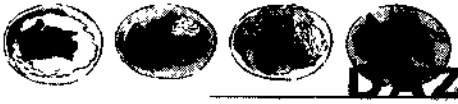
【特点】 质地滑嫩，鲜香爽口。

蚝油扒北菇

【原料】 水发北菇600克，味精1.5克，蚝油10克，精盐0.5克，猪油30克，白糖1克，水淀粉10克，上汤100毫升，胡椒粉0.1克，绍酒7.5毫升，麻油5克。

【做法】 (1)将水发北菇洗净，去蒂，入沸水中烫一烫捞出，挤去水。

(2)炒锅置旺火上，放入猪油烧热，下北菇煸香，烹入绍酒，加上



汤，放精盐、白糖、味精、蚝油、胡椒粉烧沸，待烧至汤浓时，用水淀粉勾芡，淋入麻油炒匀即可出锅装盘。

【特点】 菇韧滑，味香鲜，色泽光亮。

口蘑菜心

【原料】 干口蘑 50 克，油菜心 1 千克，精盐适量，味精 1.5 克，胡椒粉 0.2 克，黄酒 20 毫升，麻油 25 克，白糖 10 克，水淀粉 30 克，姜片 5 克，花生油 75 克，素汤 500 毫升。

【做法】 (1)将干口蘑放入容器中，倒入温水泡透，捞出，去蒂，用清水洗净，挤去水，切成薄片，放入沸水锅中略汆后，捞出，控去水。油菜心用水洗净，放入沸水锅中略汆捞出，用冷水冲凉，控去水，切成 3 厘米长的段。

(2)炒锅置旺火上，放入花生油烧热，下姜片炸香，投入口蘑片煸炒片刻，下油菜心，倒入素汤，加精盐、黄酒、白糖、味精、胡椒粉烧入入味，待汤稠时，用水淀粉勾薄芡，淋入麻油炒匀，起锅盛入汤盆即成。

【特点】 褐、绿两色相映，质地脆嫩，味道鲜美。

平菇烧豆腐

【原料】 平菇 200 克，豆腐 3 块，葱白段 10 克，猪精肉丝 50 克，菜油 50 克，水淀粉 15 克，酱油 40 克，麻油 10 克，白糖 15 克，味精 1.5 克，精盐 0.5 克，清汤 200 毫升。

【做法】 (1)将平菇洗净，控去水，切成片。豆腐切成块，入沸水锅中略焯捞出，控去水。

(2)炒锅置旺火上，放入菜油烧热，下葱白段炸香，放入平菇片炒片刻，放入豆腐块，下酱油、白糖、精盐、精汤、猪精肉丝烧沸，将锅移置中火上烧至豆腐入味时，下味精，用水淀粉勾芡，淋入麻油即可装盘。

【特点】 质嫩爽滑，味道鲜咸。

炒木犀黑菜

【原料】 鸡蛋2个，水发木耳150克，嫩黄瓜片5克，色拉油60克，精盐、味精、花椒水、葱姜末各适量。

【做法】 (1)把鸡蛋打入碗内，加入精盐、葱姜末搅开。炒锅倒油35克，烧热倒入搅好的鸡蛋炒熟倒出。

(2)炒锅擦净，放25克油，加热投入葱姜末炒出香味时，加木耳、黄瓜片、花椒水、精盐、味精，煸炒几下，再把炒熟的蛋片下锅，翻炒均匀即可装盘。

【特点】 色泽黑黄相衬，脆嫩鲜香。

珍珠黑菜汤

【原料】 水发木耳50克，鸡里脊肉100克，猪肥膘肉25克，鸡蛋清1个，瘦火腿肉、油菜心、冬笋各10克，鸡汤500毫升，精盐、味精、绍酒、鸡油各适量。

【做法】 (1)把发好的木耳拣洗干净。瘦火腿、油菜、冬笋切成小片。

(2)把肥膘肉切片同鸡里脊肉用刀背砸成细泥，加鸡汤、精盐、味精、绍酒、鸡蛋清，用筷子搅匀成稠粥状。

(3)锅内放入鸡汤，加热烧开后，移至微火上，把鸡泥糊挤成直径1.5厘米的小丸子，用汤匙把它拖入汤内，汤沸时，捞出小丸子，用鸡汤冲洗干净放碗内，再把汤内浮沫撇出，加入木耳、火腿、油菜，冬笋汆一下捞出，装入汤碗内。最后将锅内加精盐、绍酒、味精，待汤开后撇净浮沫，淋入鸡油，浇在木耳、珍珠上即成。

【特点】 珍珠洁白似玉，汤鲜肉嫩，木耳黑亮软糯，有清爽之功能。

三、豆制品类

酥炸豆腐排

【原料】 豆腐2块，馒头渣150克，鸡蛋2个，面粉50克、色拉油750克，精盐、味精、葱姜末、绍酒各适量。

【做法】 (1)把豆腐切成1厘米厚、4厘米宽、8厘米长的大片，撒上味精、精盐、绍酒、葱姜末腌5分钟。

(2)锅内倒入油，加热至五成热，将豆腐片沾一层面粉，拖一层蛋液，滚上馒头渣(包渣也可)，下油炸呈金黄色捞出，切成一字条码盘里即成。

【特点】 外香酥脆，里软嫩。

油炸豆腐

【原料】 豆腐1块，茄子2个，圆辣椒2个，慈菇粉适量，色拉油750克，酱油、甜酒各15克，姜泥、芥末各适量，鲜汤30克。

【做法】 (1)把豆腐用纱布包好，放在斜板上，压出水分，顺切成两等份，再横切成2厘米厚的片，在厚的一面对角切成一刀(不要切断)，涂芥末于刀口中，其他各面均匀地涂上薄薄的一层慈菇粉。

(2)茄子去蒂，斜切成1厘米厚的片，浸在水中，捞出控净水。辣椒顺切成两等份，去蒂去籽，再顺切成4瓣。

(3)油烧至七成热，下涂好慈菇粉的豆腐、茄片、辣椒瓣，分别炸好，捞出，控净油。

(4)将炸好的豆腐、茄片、辣椒瓣分别摆放在汤盘中。

(5)把鲜汤、酱油、甜酒放锅中煮一下，浇在炸好的豆腐、茄片、辣椒瓣上，再放上姜泥即成。

【特点】 色泽金黄，外酥内鲜。

炒豆腐脑

【原料】 嫩豆腐 250 克，清汤 100 克，猪油 25 克，玉米淀粉 10 克，精盐、味精、料酒、葱姜末各适量，鸡油 10 克。

【做法】 把炒锅放在旺火上，倒入猪油，油四成热时，下葱姜末炒几下（不要炒变黄），随即将豆腐放锅内炒碎，炒约二三分钟后，放精盐、料酒、味精，再加清汤搅成羹状，用调稀的玉米淀粉勾芡，淋上麻油即成。

【特点】 色白羹稠，鲜香软嫩，入口即化。

雪中送炭

【原料】 嫩豆腐 200 克，鸡里脊肉 25 克，海参丁、淀粉、水淀粉各 15 克，鸡清汤 200 毫升，猪油 100 克，料酒、精盐、味精各适量。

【做法】 (1)把嫩豆腐去皮，切 1 厘米方块，用开水焯一下，捞出控净水。鸡里脊肉去筋，剁成蓉，放碗内用 2.5 克清水搅散，加入料酒、精盐、味精、淀粉搅匀。鸡蛋清用筷子抽成蛋泡，分 3 次搅入鸡蓉内成糊状。

(2)炒锅内倒入鸡汤、豆腐，放旺火上烧开，调入精盐、味精，烧到豆腐入味时，用漏锅捞出，放入碗内。原锅汤汁再煮沸，去浮沫，用水淀粉勾成薄芡，慢慢下入鸡蓉糊，加卜边用手锅推动，与此同时不断淋入猪油（以免出现糊锅现象），待鸡蓉糊熟后，即下豆腐推拌均匀，出锅装盘。撒上海参丁（海参丁要先用淡精盐水煮一下）即成。

【特点】 豆腐色白如雪，鲜嫩肥美，配上海参丁，不但味美可口，而且还有诗情画意。

虎皮豆腐

【原料】 豆腐 2 块，菠菜 20 克，木耳 15 克，葱花 2.5 克，姜末 1.5

克，色拉油 70 克，酱油 5 克，味精、精盐各 1 克，麻油适量。

【做法】 (1)豆腐切块，菠菜洗净把根剖开切段，用开水烫一下。

(2)净锅放油，放豆腐煎至两面呈金黄色虎皮状花纹，滗去余油，拨放锅边，葱姜放入锅底油中，炒出香味，下菠菜、木耳加汤适量，将豆腐推回锅中心炒匀后烧至入味，浓汤汁稠时下入味精，用水淀粉勾薄芡，淋麻油即成。

【特点】 金黄中点缀绿、黑色，美观，味香，宜下饭。

肉丁豆腐

【原料】 鲜豆腐 250 克，川泡菜、色拉油、瘦猪肉各 50 克，榨菜 25 克，淀粉、豆瓣酱各 15 克，鸡蛋 1 个(取蛋清)，酱油 3 克，料酒、白糖、精盐、味精、姜末、葱段各少许。

【做法】 (1)把豆腐切成方丁，倒入沸水锅中焯一下，放入碗内，加蛋清、精盐、味精和少许水淀粉调匀。

(2)锅置火上倒入油，烧热后，投入葱段、姜末、豆瓣酱、肉丁煸炒几下后放入豆腐丁，泡菜、榨菜炒匀后，用水淀粉勾芡即成。

【特点】 鲜嫩爽脆。

翡翠豆腐羹

【原料】 豆腐 250 克，荠菜 150 克，香肠末 10 克，精制菜油 50 克，精盐 3 克，料酒 4 毫升，鸡汤 500 毫升，水淀粉 10 克，味精少许。

【做法】 (1)豆腐切成 1 厘米见方的丁，放入沸水锅内烫一下，去其苦味。荠菜去根茎洗净，用开水烫一下，放入冷水内过凉，挤去水切成末。

(2)炒锅置火上，放入菜油烧至七成热，倒入荠菜末略煸，加入鸡汤、豆腐丁、精盐、味精、料酒烧沸，用水淀粉勾芡，盛入碗内，然后撒上香肠末即成。

【特点】 色泽碧绿，豆腐鲜嫩，汤菜兼备。

韭菜花拌豆腐

【原料】 嫩豆腐 750 克，韭菜花 10 克，酱油 10 克，味精 1 克，料酒 5 毫升，麻油 5 克，葱花 5 克，精盐 5 克。

【做法】 将豆腐切成小块，放在热水中烫一下，加酱油、味精、料酒、麻油、葱花、韭菜花和精盐装盘拌匀即成。

【特点】 韭香鲜嫩。

水晶豆腐

【原料】 豆腐 150 克，蒜泥 1 小碟，虾油 1 小碟，酱油 1 小碟，姜末 1 小碟，辣椒油 1 小碟。

【做法】 把豆腐切成 3 厘米见方的块，放在清水锅中，用微火煮沸 10 分钟后，盛入大汤碗中，蘸小碟的各种调料佐食。

【特点】 清爽可口，颇具山乡农家情趣。

精盐水豆腐

【原料】 豆腐 500 克，精盐 50 克，花椒 10 粒，麻油 5 克。

【做法】 先将花椒、精盐加水炖好，晾冷，把豆腐顶刀切成大片放进炖好的花椒水中（以淹着为度），加盖焖上，约两天即入味。食用时取出，改刀切成筷头丁或 1.5 厘米长段盛盘，调入麻油即成。

【特点】 咸麻香绵，宜佐酒食。

小葱拌豆腐

【原料】 豆腐 250 克，小葱 75 克，精盐、麻油各适量。

【做法】 (1)豆腐切成象眼块或小方丁。

(2)小葱切成碎段。

(3)将豆腐丁和葱碎段放在碗内，淋入精盐水(将精盐放在少许凉开水中化开调匀)、麻油拌匀即成。爱吃辣味的，可稍加点辣椒油，味道会更美。

【特点】 农家风味，青白分明，清香爽口。

香椿拌豆腐

【原料】 豆腐250克，香椿50克，麻油、精盐、花椒粒各适量。

【做法】 (1)将香椿放碗内，加花椒粒、精盐，用开水冲烫一下，用碟子盖上碗口焖几分钟，控去水，去掉花椒粒，将香椿择去老梗，理顺，顶刀切成末。

(2)将豆腐每块切两片，对角切一刀，成三角形，整齐地码在盘内。香椿末撒在豆腐中间，放上精盐，浇些麻油拌匀即成。稍加点味精味道更鲜。

【特点】 软嫩清香，春季食用最佳。

菠菜拌豆腐

【原料】 菠菜250克，豆腐2块，酱油、醋各25克，精盐、味精、麻油、辣椒油各适量。

【做法】 菠菜洗净，用热水焯一下，切成丝，将豆腐用开水烫一下装盘。用酱油、醋、精盐、味精、麻油、辣椒油调成的汁，和菠菜、豆腐拌在一起即成。

【特点】 清白分明，清香爽口。

番茄拌豆腐

【原料】 豆腐1块，番茄50克，白糖、精盐、味精各适量。

【做法】 (1)豆腐用开水烫透取出，捣成泥状。

(2)番茄用热水烫一下去皮，切成小块和豆腐混在一起装盘拌匀，

放入白糖、精盐、味精拌匀即成。

【特点】 鲜嫩双色，味美可口。

松花蛋拌豆腐

【原料】 嫩豆腐 2 块，松花蛋 1 个，麻油 10 克，精盐、味精、姜末、葱花少许。

【做法】 (1)豆腐放开水锅中烫一下捞出，再放到凉开水中浸一下捞出控干。

(2)将松花蛋洗净剥壳，和豆腐一起放在盘中。

(3)盘中加入麻油、姜末、葱花、味精等调料，用筷子将松花蛋和豆腐夹碎拌匀即成。

【特点】 制法简单，清香爽口，为夏令佳肴。

咸蛋拌豆腐

【原料】 豆腐 1 块，熟咸蛋 1 个，麻油 5 克，蒜泥、精盐、味精各适量。

【做法】 豆腐切成丁，用开水泡半小时，沥去水分，咸蛋去壳切碎。豆腐放在碗里，放入切碎的咸蛋，味精、麻油、精盐、蒜泥拌匀即成。

【特点】 鲜香可口，别有风味。

玛瑙豆腐

【原料】 嫩豆腐 300 克，麻油 15 克，大蒜瓣 30 克，味精、精盐少许，熟咸鸭蛋 2 个。

【做法】 (1)先将豆腐切 1 厘米见方的丁，用开水烫一下，沥干水分，待凉后装盘。

(2)大蒜捣成蒜泥，咸蛋剥去壳，蛋白切成小丁，蛋黄、味精、精盐

加点凉开水调成泥状。然后将蛋白和蒜泥放入豆腐中拌一下，而后将蛋黄泥盖在豆腐中央，淋入麻油，食用时拌匀即成。

【特点】 色泽美观，鲜香味美。

肉末拌豆腐

【原料】 嫩豆腐400克，肉末100克，精盐、味精少许，葱末、姜末、麻油、酱油、料酒、红油各适量。

【做法】 (1)豆腐切成1厘米见方的丁，用开水淋浇数次，晾凉装盘。

(2)炒锅烧热，下麻油将肉末炒散，烹料酒后，加酱油、味精、精盐、姜末拌匀，撒上葱末，淋入红油，倒入豆腐盘内即成。

【特点】 鲜香淡口，佐酒下饭均可。

玉珠豆腐

【原料】 豆腐300克，鹌鹑蛋、水发鱿鱼、水发海参、豆腐丸子、午餐肉、青豆、玉兰笋、熟猪肚、香菇、金钩、番茄丁、青笋、猪油、姜片、蒜片、葱丁、鲜汤、精盐、料酒、胡椒粉、味精、鸡精、水淀粉各适量。

【做法】 (1)豆腐切成丁，鹌鹑蛋煮熟去壳，水发鱿鱼、水发海参切成丁，午餐肉切成丁，青豆洗净，玉兰笋切成丁，熟猪肚切成丁，香菇洗净，切成丁，青笋去皮洗净，切成丁，金钩用热水泡软。

(2)锅置旺火上，烧水至沸，下豆腐丁、鱿鱼丁、海参丁、笋丁汆泡一会儿捞出，锅内烧猪油至四成热，放入姜片、金钩、蒜片炒香，掺入鲜汤，投入鱿鱼丁、海参丁、豆腐丸子、午餐肉、青豆、玉兰笋、猪肚、香菇、料酒、胡椒粉，烧至青豆断生入味，放入鹌鹑蛋、青笋、精盐、番茄丁、葱丁，用水淀粉勾芡，待汁浓稠时，烹入味精，和匀起锅盛盘即成。

【特点】 色彩相间，咸鲜适口，营养丰富。

脆皮豆腐

【原料】 日本豆腐3支，鸡蛋，面粉，生粉，精盐，白糖，精炼油，什锦果酱味碟各适量。

【做法】 (1)将日本豆腐去胶皮，切成圆块，鸡蛋、面粉、生粉、精盐、白糖、精炼油放入碗中，调匀制成脆皮浆，静置30分钟。

(2)锅置旺火上，烧精炼油至四成热，用筷子夹住豆腐放入脆皮浆中裹匀，下锅炸定形捞出，待油温回升至六成热时，放入重炸至呈金黄色，捞出装盘，随果酱味碟一起上桌蘸食即可。

【特点】 色泽金黄，外脆内嫩，甜香适口，老幼皆宜。

肉松拌豆腐

【原料】 嫩豆腐400克，肉松50克，精盐、味精各适量，葱、姜末少许，麻油25克。

【做法】 豆腐用沸水烫后，捣成泥，豆腐泥、肉松一同装入盘内，撒上精盐、味精、葱、姜末，浇上麻油，拌匀即成。

【特点】 鲜香可口，老幼皆宜，别有风味。

拌红白绿

【原料】 豆腐丝100克，青菜叶100克，红柿子椒1个，精盐2.5克，白糖2.5克，麻油5克，味精少许。

【做法】 (1)将青菜叶洗干净，放开水锅中烫一下(颜色变绿即捞出)，捞出沥水，切成3厘米长的细丝，放菜盘中。

(2)将豆腐丝冲洗一下，放锅内加水煮开2～3分钟，捞出，切成3厘米长的段，放菜丝盘中，撒上精盐拌匀。

(3)红柿子椒去蒂和籽，清洗干净，放开水锅中烫一下，捞出也切成3厘米长的细丝，撒在豆腐丝上，加入白糖、麻油和味精，拌匀即可

上桌供食。

【特点】 色泽艳丽，味道清香适口。

腐乳汁豆腐松

【原料】 豆腐500克，酱瓜100克，酱姜50克，榨菜150克，腐乳汁5克，海米5克，色拉油15克，白糖5克，麻油2.5克，味精少许。

【做法】 (1)将豆腐切成4片，放锅内加水用旺火煮，煮至豆腐内起蜂窝状，取出晾凉。

(2)将豆腐放菜板上用手压，将水压出。

(3)酱瓜、酱姜切成碎末放小碗内，榨菜洗去浮辣，切成碎末。

(4)海米洗净后用少量热水泡发，捞出海米(泡海米的水留用)切成碎末。

(5)取炒锅置火上烧热，倒入色拉油，待油烧热后，放入压干水的豆腐炒，炒至豆腐略带黄色时放入酱瓜末、酱姜末、榨菜末、海米末和泡发海米的水，炒4～5分钟后，加入白糖、腐乳汁、味精等炒匀，盛在盘内淋上麻油，拌匀即可。

【特点】 味道鲜香，可口，酷似肉松。

糟豆腐

【原料】 豆腐500克，香糟50克，精盐5克，酱油10克，麻油5克，味精少许。

【做法】 (1)将豆腐用沸水烫一下，取出切成小方丁，平铺在干净盘内。将精盐均匀地撒在豆腐上，腌10分钟，将豆腐渗出的水滤去。

(2)将香糟装入洁净的白纱布袋中，再将口袋平铺在豆腐上(把豆腐面盖住)，盖严。1小时以后拿掉香糟袋，在豆腐内加入酱油、麻油、味精，拌匀即可食用。

【特点】 豆腐香鲜味美，清淡适口。

小辣椒拌豆腐

【原料】 豆腐 500 克，小辣椒 2 个，蒜头 3 瓣，精盐 5 克，白糖 5 克，麻油 5 克，味精少许。

【做法】 (1)南豆腐放沸水中烫一下，捞出放盘内。

(2)小辣椒去蒂和籽，洗净，切成碎末，放豆腐盘内。加入精盐、白糖、味精，然后用筷子将豆腐搅碎拌匀。

(3)将蒜头剥去蒜衣，洗净，用刀拍碎，然后剁成蒜泥，放在豆腐上，淋上麻油，拌匀即可食用。

【特点】 豆腐鲜嫩，清香，微辣爽口。

榨菜末拌豆腐

【原料】 豆腐 500 克，榨菜 150 克，精盐 2.5 克，白糖 5 克，芝麻 10 克，麻油 5 克，味精少许。

【做法】 (1)将豆腐放沸水锅中烫一下捞出沥水，放盘内，加精盐拌匀。

(2)将榨菜的辣糊洗掉，切成细末(越细越好)，放豆腐盘内。

(3)芝麻洗净，炒熟，捣碎，撒在豆腐上。

(4)豆腐内加入白糖、味精、麻油，拌匀即可食用。

【特点】 味道鲜美，清香，凉爽适口。

八宝豆腐

【原料】 嫩豆腐 500 克，火腿末、熟鸡肉末、水发冬菇末各 10 克，滚炸核桃仁末、油炸松子仁各 5 克，水发海参末 25 克，水发海米末、嫩豆苗各 15 克，猪肥膘肉、鸡里脊肉各 50 克，鸡蛋清 100 克，鸡汤 250 毫升，水淀粉 25 克，猪油 10 克，鸡油 15 克，精盐、味精、姜末各适量。

【做法】 (1)把豆腐去边皮，用筛子擦成糊状，倒入洁净纱布里，

挤出最精部分，再把鸡里脊肉去白筋，同肥膘肉一起切碎剁成细蓉，倒入碗里，加蛋清、少许精盐，用筷子按同一方向搅至均匀发韧。最后将豆腐蓉、水淀粉倒入鸡泥糊中，加入鸡汤 125 毫升，仍按同一方向搅匀，制成豆腐鸡蓉糊。

(2)炒锅烧热，用油润滑一下，再倒猪油 50 克、鸡汤 125 毫升、豆腐鸡蓉糊，炒半分钟左右，豆腐蓉呈白色时，加入火腿末、熟鸡肉末、水发海参末、油炸核桃仁末、油炸松子仁、水发冬菇末、水发海米末，再加猪油 25 克，将锅离火炒拌均匀，使油充分渗入豆腐中(否则油会浮起，与豆腐脱离，影响鲜味)。然后，装入大荷叶碗内，撒上余下的火腿末，组成花形，衬以绿色嫩豆苗(经鸡汤烫过的)，再淋上鸡油即成。

食时用汤匙，不用筷子，以不粘锅、不粘汤匙，不粘碗为好。

【特点】 取料精细，富有营养，鲜嫩清香，柔软细腻，易于消化吸收。

金玉满堂

【原料】 豆腐 300 克，韭黄 100 克，红辣椒丝、猪肉丝、干银鱼、水发香菇丝各 25 克，海米 10 克，猪油 100 克，鲜汤 150 毫升，麻油 25 克，料酒 10 毫升，葱姜丝、精盐、味精各适量。

【做法】 (1)把银鱼、海米去杂物，用温水泡软，控干水。韭黄洗净切成 5 厘米长的段。

(2)豆腐切成 5 厘米长、0.6 厘米见方的粗丝，放入盛热油平锅中煎至一面金黄，推到一边再下肉丝、银鱼、海米炒散，加入料酒、精盐、味精、香菇丝、红辣椒丝，炒到汁浓味厚时，加入韭黄翻炒几下，淋上麻油即成。

【特点】 荤素搭配，经济实惠，家常佳肴。

什锦豆腐

【原料】 嫩豆腐条 500 克，熟肚丝、熟冬笋丝、烤鸭肉丝、水发海

参丝、水发香菇丝各25克，熟鸡血丝、蛋糕丝各50克，海米5克，毛汤750毫升，水淀粉30克，猪油50克，葱姜丝、料酒、味精各5克，精盐、酱油、胡椒面、白糖各适量。

【做法】 (1)将嫩豆腐用开水汆一下，捞出控净水。海米洗净用温水泡软。

(2)把炒锅放入毛汤、豆腐、鸡血、蛋糕、海参、香菇、熟肚、冬笋、鸭肉、火腿、葱姜等丝，以及水海米、料酒、酱油、精盐、味精、白糖，汤沸时去浮沫，用水淀粉勾芡，淋入猪油，推至表面油亮有光，出锅装盘，撒上胡椒面即成。

【特点】 细嫩浓醇，滋味鲜美，色泽鲜艳。

麻婆豆腐

【原料】 豆腐500克，肉末100克，水淀粉30克，毛汤250毫升，猪油100克，葱丁、姜末、料酒、花椒油各5克，酱油、辣椒油各15克，辣椒面、豆瓣酱各25克，味精适量。

【做法】 (1)把豆腐切成1.2厘米方丁，用开水烫一下，控净水。

(2)炒锅烧热，下猪油，把肉末煸干水分，下辣椒面、豆瓣酱、姜末煸炒至出辣椒油，加料酒、酱油、豆腐丁、精盐、毛汤烧至汤沸，移到小火上，煨至汁浓入味时，用水淀粉勾芡收汁，加葱丁、辣椒油，用手锅推拌均匀出锅装盘，撒上花椒面即可上席。

【特点】 红艳，鲜香，麻辣，热烫，软嫩，味厚，是川味名菜。

家常豆腐

【原料】 豆腐1千克，猪肉(肥瘦各半)150克，青蒜段100克，水淀粉10克，鸡汤500毫升，二合油(猪油、花生油各半)100克，花生油50克，豆瓣辣酱50克，豆豉10克，姜片、葱段、花椒粉、辣椒油、酱油、绍酒、精盐、味精各适量。

【做法】 (1)把豆腐切成4厘米长、3.3厘米宽、6厘米厚，平放在

抹油的盘子中，撒上精盐腌一下，然后用热油将两面煎呈焦黄色，猪肉切成3.5厘米长的薄片。

(2)炒锅内放入二合油，在旺火上烧到八成热，下入葱段、姜片、肉片煸炒几下，再下入豆瓣辣酱、辣椒面、豆豉，炒出香味后，下入酱油、绍酒、鸡汤和煎好的豆腐，移到微火上靠，待汤汁剩1/3(约燉7～8分钟)时，再改用旺火，放味精，淋入水淀粉勾芡，并入青蒜段，把豆腐托入盘中，撒上花椒粉即成。

【特点】 色泽红润，质地香嫩，具有鲜、辣、麻、咸等味。

东坡豆腐

【原料】 豆腐(含水分少些)400克，小白菜心4棵，水发小香菇6朵，火腿片、冬笋片、面粉各15克，鲜汤200毫升，猪油1千克，葱姜末、料酒各10克，精盐、味精各适量。

【做法】 (1)把豆腐切成长方块，撒精盐少许，再粘上一层面粉，放入八成熟油中炒至呈金黄色，倒进漏锅控净油。

(2)炒锅内倒入猪油50克，加热，放葱姜末、料酒、鲜汤、精盐、豆腐、白菜心、香菇、冬笋、火腿用小火烧焖入味，再转旺火烧下汤汁，出锅装盘。

【特点】 汁浓味醇，色彩美观，是传统名菜。

鱼香豆腐

【原料】 豆腐500克，木耳、洋葱、冬笋各15克，鲜鱼头、鱼骨刺等250克，水淀粉15克，猪油50克，麻油15克，绍酒20毫升，干红辣椒5克，白糖10克，精盐、味精、葱姜蒜末各适量。

【做法】 (1)把豆腐切成1.5厘米方丁，用开水烫一下，控净水。鱼头、鱼骨刺等剁成小块，放小盆内加200克清水，随之加精盐、绍酒、葱姜蒜末，上屉用中火蒸1小时，取出控出蒸留汤汁。再把木耳、洋葱、干红辣椒、冬笋切成小方丁。

(2)炒锅内倒入油，放火上加热，投入葱姜蒜末煸炒几下，倒入蒸鱼鲜汤，随之放木耳、洋葱、干红辣椒、冬笋小方丁、白糖、精盐、味精、豆腐丁，汤沸时去浮沫，改用小火煨透，拢粉芡，淋麻油出锅装盘即成。

【特点】 鱼香适口，味鲜醇酥烂。

鱼头豆腐

【原料】 豆腐500克，鱼头1千克，冬笋片、冬菇片各50克，海米25克，青蒜100克，浓白汤1.5千毫升，色拉油100克，料酒25毫升，精盐、味精、胡椒粉、葱姜末各适量。

【做法】 (1)把鱼头劈开，洗净控干水，用精盐料酒腌10分钟。豆腐切成厚片，青蒜切成2.5厘米长的段。

(2)锅烧热，倒入油，把鱼头稍煎一煎，下葱姜炒几下，放入汤和所有的调料以及冬笋、冬菇片，待烧到鱼头熟时，把豆腐用开水烫一下，捞到锅内，煮透入味时，撒上青蒜即成。

【特点】 汤色浓白如奶，鱼头、豆腐鲜嫩，滚烫，清香四溢。

珍珠豆腐汤

【原料】 嫩豆腐500克，火腿末、鲍蘑菇末、青豆各25克，熟鸡脯肉末100克，清汤750毫升，水淀粉15克，精盐、味精、料酒、胡椒粉、鸡油各适量。

【做法】 (1)把豆腐切成米粒状，下开水锅烫一下捞出。

(2)炒锅放入清汤、火腿、蘑菇、青豆、熟鸡脯肉，烧开后放入豆腐、精盐、味精、料酒烧开，用水淀粉勾芡，装入汤斗内，淋入鸡油，撒上胡椒粉即成。

【特点】 色白，鲜嫩，滑润。是福建名菜。

腐皮松

【原料】 豆油皮200克，菜油500克(约耗50克)，花椒面、精盐

各适量。

【做法】 (1)豆油皮放入清水浸泡，吸水后洗净，修齐边沿，卷裹压平切成细丝，抖散。

(2)锅置旺火上，放入菜油烧至六成热时，将豆油皮丝抖散下锅，不断翻炸，炸至色棕黄、松脆时捞出，滤干油分，再抖散装入盘内，撒上由精盐和花椒面制成的椒精盐调料。

【特点】 丝细如絮，松脆爽口，酥香化渣。

口袋豆腐

【原料】 北豆腐1块，冬笋50克，豆苗尖50克，碱面20克，鸡油、奶汤、精盐、味精、料酒、胡椒面各适量。

【做法】 (1)将豆腐六面均切平整，改刀成1.5厘米宽、5厘米长的方条，冬笋片切成2.5厘米宽、5厘米长的薄片。

(2)烧沸花生油，投入豆腐条，炸呈金黄色，注意不要粘连，炸至六面均匀后捞出，放入1.5升开水与20克碱面融合的水中浸泡，浸泡的时间较难掌握，过则烂，欠则不软。待泡至豆腐鼓胀时捞出，放入清水内漂洗去碱，再入沸水汆两遍，用开水泡上。

(3)烧开奶汤，加精盐、料酒、胡椒面、味精调好味，豆腐控水放入，再放入笋片稍煮片刻，下入豆苗尖，淋少许鸡油出锅，盛入盘子即可。

【特点】 鲜嫩软绵，并如口袋。

三鲜豆腐包

【原料】 豆腐500克，熟鸡肉、熟猪肚、熟火腿、冬笋、香菇、虾仁、精盐、味精、鸡精、料酒、胡椒粉、姜片、蒜片、葱段、鲜汤、白酱油、鸡油、猪油、鸡蛋清、精炼油、淀粉各适量。

【做法】 (1)豆腐切成等边三角块，然后粘匀淀粉，放入七成油温锅炸至呈金黄色捞出，用刀从三角的角端破一个小三角口，掏空里面豆腐待用。

(2)掏出的豆腐用纱布挤干水分，放入盆中，熟鸡肉、熟猪肚、熟火腿、冬笋、香菇全部切成细粒，姜片与葱段加清水泡好，成姜葱水。

(3)将鸡肉粒、猪肚粒、火腿粒、冬笋粒、香菇粒、虾仁放入装豆腐的盆中，加精盐、料酒、姜葱水、胡椒粉、鸡蛋清、猪油、淀粉拌和均匀，制成馅心。

【特点】 豆质软嫩，鲜香味美。

沙锅豆腐

【原料】 南豆腐1块，水发香菇25克，水发玉兰片25克，黄瓜15克，西红柿50克，鸡油10克，精盐2克，绍酒5毫升，味精1.5克，鸡鸭汤500毫升，鲜姜5克。

【做法】 (1)南豆腐切成扁方块，玉兰片切成片，香菇片去根蒂洗净，黄瓜顶刀切成圆片，西红柿用开水烫了，撕去皮，切成斜块，洗去籽。

(2)把炒锅放在旺火上，加水，烧开后将豆腐放入，再烧开后，捞出豆腐，锅内水倒掉。放入鸡鸭汤，加精盐、味精、绍酒、豆腐、玉兰片、香菇，烧开后，打去浮沫，调好味，倒入小沙锅内，放在微火上，待豆腐煮成蜂窝状，放入西红柿、黄瓜片和鸡油即成。

【特点】 豆腐软嫩，汤味鲜香，缀以红、绿、褐、白色配料，颇为美观。

素豆腐盒

【原料】 鲜豆腐2块，口蘑50克，玉兰片75克(分两次用)，西红柿50克，黄瓜25克，花生油500克(约耗50克)，酱油50克，精盐少许，绍酒10毫升(分两次用)，味精1.5克(分两次用)，鲜姜5克，淀粉30克(分两次用)，麻油10克。

【做法】 (1)每块豆腐上切一十字(切透)，成为四小块，两块豆腐共切成相等的小扁长方形豆腐八块。口蘑用开水泡上，涨发后，捞出

洗净，切成碎末，放在碗内。玉兰片(50克)切成碎末，放入口蘑碗内，泡口蘑的汤放置一旁沉淀，半小时后，倒入另一个碗内(不要带泥沙)，这样反复二至三次(以免牙碜)。黄瓜切成圆片。玉兰片切成小薄片。西红柿用开水烫一下，撕去外皮，切成斜块，洗去籽。姜去皮切成细末，淀粉用水泡上备用。

(2)把炒锅放在旺火上，倒入花生油烧至七成热时，放入豆腐，炸成金黄色，倒入漏勺内，滤去油。然后在每块豆腐的上端切一刀，但不要切断(形状好似盖)，用小勺将里边的鲜豆腐掏出备用。

(3)把炒锅放在旺火上，放入少许口蘑汤、酱油、绍酒、姜末、味精(0.5克)，用水淀粉(3克淀粉加3克水)勾成芡，倒入口蘑碗内，放入麻油，拌成素馅。

(4)将掏好的豆腐盒逐块装上素馅，放入大碗内，上笼屉蒸透，然后码放在平盘内。

(5)把炒锅放在旺火上，放入口蘑汤、精盐、味精、绍酒、黄瓜片、玉兰片、西红柿块。待汤烧开后，撇去浮沫，用水淀粉(25克淀粉加25克水)勾流芡，放入麻油，浇在豆腐盒上即成。

【特点】 做工细致，呈浅褐色，汁芡光亮，质地柔软，味道醇郁，有浓郁的口蘑香味，缀以红、绿、白各色配料，色形美观。

花生米拌干丁

【原料】 五香豆腐干250克，油酥花生米100克，酱油、味精、麻油各适量。

【做法】 (1)将豆腐干切成1厘米见方的丁，放入开水锅里烫一下，取出沥干水分。油酥花生米去红衣，拍成碎粒。

(2)把豆腐干丁、花生米碎粒、味精、酱油、麻油放入碗中拌匀装盘即可。

【特点】 香脆可口。

白菜心拌干丝

【原料】 大白菜心 250 克，干豆腐 250 克，大酱 7.5 克，甜面酱，大葱 20 克，花椒油 15 克，香菜适量。

【做法】 (1)大白菜心切成罗圈丝，装在深盘中。

(2)干豆腐切成 3 厘米长的丝，放入沸水中，略煮几个开，捞出用凉水投洗，控净水分，码在大白菜心丝上。

(3)大葱切成细丝，香菜洗净切成末撒在干豆腐丝上。然后，将大酱、面酱、花椒油拌匀浇在上面即可。

【特点】 清淡适口，别具风味。

五香干豆腐

【原料】 干豆腐 2.5 千克，酱油、精盐、白糖、味精、茴香、大料、花椒、葱段、姜块、五香粉各适量。

【做法】 把干豆腐叠成长方形，每两张捆一捆，放入 2.5 升清水锅中，并投入上述各种调料，用旺火烧开，改用慢火煮透捞出，冷却即成。吃时切丝。

【特点】 操作简单，经济实惠。

香干炒芹菜

【原料】 五香豆腐干 150 克，芹菜 250 克，生猪肉丝 50 克，色拉油 10 克，精盐、味精、葱姜末、酱油各适量。

【做法】 (1)把芹菜拣洗干净，切成 3.5 厘米长的段，五香豆腐干切细丝。

(2)炒锅放火上，倒入油，油热投入肉丝，炒变色加入酱油，再加芹菜翻炒片刻，下豆腐干丝、精盐、味精炒透即可出锅。

【特点】 清淡爽口。

怪味干丝

【原料】 白豆腐干300克，熟鸡肉150克，冷鸡汤25毫升，味精、蒜泥、葱姜末、白糖各5克，芝麻酱25克，酱油20克，辣椒油、麻油各15克，香醋10克，花椒面2克。

【做法】 (1)将豆腐干切成细丝，用开水汆一下，再用开水浸泡半小时，捞出控净水，装盘内，鸡肉撕成丝，盖在豆腐干丝上面。

(2)芝麻酱加入冷鸡汤、酱油、味精、蒜泥、香醋、白糖、花椒面、葱姜、辣椒油、麻油调匀，浇在鸡丝、豆腐干丝上面即成。

【特点】 甜、酸、麻、辣香。

豆腐干拌芹菜

【原料】 豆腐干250克，嫩芹菜250克，水发海米15克，花椒油15克，酱油40克，香醋20克，精盐、味精、白糖、鲜姜各适量。

【做法】 (1)把豆腐干切成丝，用沸水烫一下，控净水。

(2)芹菜拣洗干净，切成4厘米长段，用沸水烫一下，捞出投凉控净水。

(3)把芹菜段放盘中，加入精盐少许，味精、白糖拌匀，再把豆腐干丝堆放在上面，海米放最上面。

(4)把酱油、香醋、味精、花椒油、姜末调成汁，吃时浇在干丝、芹菜上即成。

【特点】 鲜香脆嫩，软韧爽口。

熏干豆腐肉卷

【原料】 干豆腐2.5千克，猪肉馅3千克，淀粉1千克，鸡蛋5个，蒜泥250克，白糖150克，麻油50克，葱姜末250克，花椒粉、精盐、味精各适量。

【做法】 (1)将肉馅加入淀粉和各种调料、清水、鸡蛋调搅均匀，抹在干豆腐上，卷成直径3厘米粗的卷，放入屉内蒸熟取出，摆在篦上。

(2)烧热熏锅，加白糖、稻皮拌匀，再放上摊放干豆腐肉卷的熏篦，盖严锅盖熏好取出，抹上麻油，晾凉切片即可食用。

【特点】 卷内层次清楚，烟香味美。

百叶扣肉

【原料】 干豆腐200克，熟五花肉750克，菠菜100克，水发香菇丝25克，泡辣椒3克，水淀粉15克，麻油50克，酱油15克，料酒10毫升，白糖、葱、姜末各5克，花椒5粒。

【做法】 (1)把干豆腐切成丝，用开水连续汆两次，捞出控净水待用。菠菜择净洗干净切段。

(2)擦干五花肉表面的油与水分，抹上酱油5克、料酒5克，放入盛有麻油的锅内煎至呈金黄色时倒入汤锅中，浸泡至皮面出皱时捞出，切成12厘米长的片，皮朝下摆入碗内，干豆腐丝放在肉上面，加料酒5克、酱油10克、白糖、泡椒、花椒、葱姜末，上屉蒸透后，翻扣在盘中。

(3)原汤汁倒入锅内烧开，下菠菜、香菇丝，勾芡收淋上麻油，浇在肉面上即成。

【特点】 色泽美观，肉烂肥鲜。

千张鸭子

【原料】 干豆腐200克，熟鸭肉500克，菠菜100克，水发香菇丝25克，水淀粉15克，油1千克，料酒10毫升，酱油25克，糖5克，花椒水、胡椒粉、味精、葱姜末各适量。

【做法】 (1)把干豆腐切成丝，用开水烫两次，挤干水。菠菜洗净切成段。

(2)鸭肉皮面抹上酱油 5 克、料酒 5 克，放入八成热的油中炸呈金黄色，捞出切成一字条，皮向下码入碗内，干豆腐丝放在鸭肉上面，加入葱姜、料酒 5 克、酱油 20 克、花椒、糖，上笼屉蒸烂后翻扣在盘中。

(3)蒸鸭肉原汤倒入锅内，加入菠菜、香菇、味精、胡椒粉烧开，用水淀粉收汁，淋明油浇在鸭肉上即成。

【特点】 色泽美观，鲜嫩软香。

拌干豆腐丝

【原料】 干豆腐 500 克，水发海米 15 克，香菜末 10 克，鲜汤适量，辣椒油、精盐、麻油、味精各适量。

【做法】 将干豆腐切成细丝，放入鲜汤中加热煮透，吃进鲜汤滋味时，捞出挤干浮水，放入盆内加精盐、辣椒油、海米、麻油、味精、香菜末，拌匀即可食用。

【特点】 干豆腐丝软嫩，味咸鲜微辣。

五丝腐皮卷

【原料】 豆腐皮 3 张，净鱼肉丝、熟鸡肉丝、火腿丝、水发冬菇丝、冬笋丝各 50 克，蛋清 4 个，淀粉 10 克，面粉 50 克，猪油 1 千克，麻油 25 克，花椒　盐 20 克，葱姜丝、料酒各 5 克，精盐、味精各适量。

【做法】 (1)把鱼肉、鸡肉、火腿、冬菇、冬笋五丝放盆内，加入蛋清 2 个、精盐、味精、料酒、葱姜丝、淀粉、麻油拌匀成馅。

(2)把豆腐皮铺在案板上，抹上和成的馅心，卷成手指粗的卷，用蛋清 2 个，面粉和成糊粘好，切成 2.5 厘米的段，放入五成热的油中炸熟，捞出控净油，装盘即成。食用时可蘸花椒　盐食用。

【特点】 色泽金黄香脆，馅鲜嫩适口。

韭菜炒豆腐

【原料】 豆腐 300 克，韭菜(春天)100 克，精盐 5 克，猪油 40 克，

味精2克，葱、姜各少许。

【做法】 (1)豆腐切成长4厘米、厚1厘米、宽1厘米的条，放在开水中焯一下，使豆腐受热后质地更紧密。葱、姜切成丝。韭菜摘好，洗净，切成长约2.5厘米的段。

(2)炒锅上火，放油，下葱、姜丝略炒，加入滤干水分的豆腐条，不停地翻炒，加入精盐和味精。豆腐受热均匀后加入韭菜翻炒几下，即可装盘。

【特点】 适宜春季食用。

素火腿

【原料】 豆腐皮500克，面碱、食用红色素各少许，色拉油25克，虾米15克，葱、姜汁各10克，料酒20毫升，白糖20克，酱油50克，麻油100克，精盐、味精各适量。

【做法】 (1)豆腐皮洗净，用加面碱的温水浸几分钟，豆腐皮发软时，用清水漂去碱味捞出。虾米淘掉沙子控净水。

(2)锅内倒入少许油加热，把虾米放油里炸一下放精盐、糖、葱、姜汁、料酒、味精、酱油、麻油(9克)、食用红色素等放一起对成汁。

(3)取净布一块铺在案板上，将豆腐皮散开，三张一层放在布上，共放七层，层与层之间用对好的汁抹匀，汁用完，将豆腐皮卷成卷，外边用湿布包好，用线绳捆紧，放在卤锅内，先用旺火烧开，再改用文火焖2小时，见豆腐皮熟烂时捞出，放案板上，用石板压至3厘米厚发硬时，凉凉解开绳子，揭去布，抹上麻油，切成片即成。

【特点】 色泽红白相间，味美适口。

海蜇拌豆腐皮

【原料】 豆腐皮4张，水发海蜇200克，嫩黄瓜丝200克，水发海米25克，香菜末20克，辣椒油、酱油各25克，香醋15克，蒜泥、葱姜末各10克，味精适量。

【做法】 (1)豆腐皮用开水泡软，取出挤净浮水，切成丝放碗内。

(2)海蜇皮用水洗净，切成粗丝，用开水烫一下立即捞出放凉水中投凉，取出控净水。

(3)黄瓜丝、豆腐皮丝、海蜇皮、海米摆放盘内。吃时浇上用酱油、辣椒油、香醋、香菜末、味精、葱姜末、蒜泥调成的汁拌均匀即成。

【特点】 海蜇脆嫩，腐皮软爽，整个菜肴咸、鲜、辣、香，爽口，通气开胃，为夏令佳肴。

白菜炖冻豆腐

【原料】 冻豆腐 2 块，嫩白菜心 100 克，豆瓣酱 25 克，酱油 10 克，料酒 5 毫升，精盐、味精及色拉油各适量，葱、姜共 30 克，鲜汤 250 毫升。

【做法】 (1)把冻豆腐放入凉水中浸泡，待化开后，挤干水分，适当切块，白菜心切块，葱姜洗净切片。

(2)锅中放油烧热，把豆瓣酱、葱姜一同放入锅中，煸炒出香味，烹入料酒、酱油，添汤稍煮，用小漏勺把豆瓣酱渣子捞净，再把冻豆腐和白菜、精盐、味精放入锅中，待其烧透，烧烂即可。

【特点】 此菜香味醇厚，咸鲜微辣。

冻豆腐炖排骨

【原料】 冻豆腐 400 克，猪排骨 250 克，精制油 70 克，精盐、姜片、葱花、味精等调味品适量。

【做法】 (1)将冻豆腐化开，挤去水分，切成块。

(2)排骨洗净，切成段，放在温水中焯一下，捞出沥干水放在油锅中煸炒几下，然后加入葱花和姜片，炒出香味后，放入豆腐和汤。烧开后，改为小火，加上精盐和味精，炖 1 小时左右即可食用。

【特点】 排骨酥烂，清香味美。

冻豆腐炖牛肉

【原料】 冻豆腐500克，牛肉250克，精制油75克，精盐、姜片、葱花、味精等调味品适量。

【做法】 (1)将冻豆腐解冻后，挤去水分，切成块。

(2)牛肉洗净，切成块，投入温水中焯一下，捞出沥干水分，放在油锅中煸炒几下，加入姜片和葱花，炒出香味后，放入豆腐，添入汤。烧开后改为小火，加入精盐和味精炖1小时即可食用。

【特点】 牛肉酥烂，醇香味鲜，营养丰富。

沙锅冻豆腐

【原料】 豆腐500克，油菜心50克，海米25克，水发木耳30克，冬笋片40克，鸡汤150毫升，猪油35克，麻油10克，料酒15毫升，精盐、味精、花椒水、葱姜末各适量。

【做法】 (1)把豆腐放冰箱内冷冻至蜂窝状即可取出，待溶化后，切成3.5厘米长、2.5厘米宽、0.6厘米厚的片，放开水锅内余1分钟，除去豆腥味。

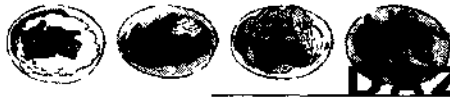
(2)烧热锅，放入猪油，用姜葱末炝锅，加鸡汤、精盐、味精、料酒、花椒水、笋片、海米、木耳、豆腐，烧开倒入沙锅内，移至文火上炖20分钟，再把渍菜心用麻油煸炒几下，放在沙锅面上即可。

【特点】 菜鲜汤浓，风味独特。

虾米烧腐竹

【原料】 干腐竹150克，虾米15克，水发香菇、玉兰片各25克，鲜汤150毫升，花椒油50克，料酒5毫升，酱油、精盐、味精、姜末各适量。

【做法】 (1)将腐竹用凉水泡软后，放开水锅里煮开，连水一起倒



入盆内，用盘扣盖住，涨发 1 小时左右，发透捞出。粗的从中破开，切成 5 厘米长的段，放水内汆一下。玉兰片、香菇片成坡刀片，放在一起。

(2)锅放火上，倒入花椒油 30 克，下入姜末添入汤、腐竹和洗净泥沙沥净水分的虾米、香菇片、玉兰片、料酒、酱油、精盐、味精，烧到汤沸时，用水淀粉勾芡，淋入花椒油 20 克，即可出锅装盘。

【特点】 椒香味浓，软韧适口。

沙锅腐竹

【原料】 水发腐竹 500 克，塌菜心(太古菜心)250 克，笋片 25 克，水发木耳 25 克，火腿片 20 克，奶汤 1 升，猪油 35 克，麻油 10 克，精盐、味精、葱、姜末各适量。

【做法】 (1)把腐竹切成 5 厘米长的段，用开水烫煮 2 分钟，捞出控净水。

(2)锅内倒入油加热，用葱、姜末炝锅，加入奶汤，精盐、味精、火腿片、笋片、木耳，烧沸后，撇去浮沫，倒入沙锅内。

(3)把腐竹段放入沙锅中，移在文火上炖 20 分钟。

(4)锅内倒入麻油加热放塌菜煸炒一下，放入沙锅中，炖半分钟即可食用。

【特点】 汤色乳白，滋味鲜浓，柔韧爽滑。

炸枣泥腐皮卷

【原料】 豆腐皮 4 张，红枣泥 150 克，肥猪肉丁 150 克，鸡蛋 1 个、淀粉、面粉各 25 克，猪油 1 千克，白糖 150 克，料酒 5 毫升，精盐适量。

【做法】 (1)把肥肉丁、红枣泥、白糖、精盐、料酒搅拌成馅料。豆腐皮用湿布润潮回软后，每张改成 3 条。

(2)鸡蛋打散，加入面粉搅拌成蛋糊。

(3)把搅拌好的馅料搓成 12 条，分别用豆腐皮条包成卷，边缘抹上蛋糊粘牢成枣泥腐皮卷，再滚匀淀粉。

(4)炒锅内倒入猪油烧到七成热时，放入制好的枣泥腐皮卷，翻动炸 10 分钟，捞出控净油，稍凉，切成小块装盘即成。

【特点】 色泽金黄，皮香酥脆，馅油润甜美。

八仙闹海

【原料】 豆腐干丝 250 克，火腿丝、熟鸡丝、水发海参丝、涨发鱼肚丝、烧鸭丝、冬笋丝、水发冬菇丝各 25 克，豌豆苗 10 克，西红柿 50 克，油菜心(用开水烫透)8 棵，清汤 1 千克，鸡油 15 克，葱、姜末、料酒各 10 克，精盐、味精、胡椒粉各适量。

【做法】 (1)豆腐干丝用开水烫一次，再换开水浸泡半小时，捞出控净水。

(2)将火腿丝整齐摆入扣底、鸡丝、海参、冬笋、烧鸭、鱼肚、香菇丝，分别整齐排扣在扣碗四周，用油菜心隔开，上面放豆腐干，加入葱姜、精盐、精汤、味精、胡椒粉、料酒，上笼屉蒸半小时取出，翻扣入大汤碗中。

(3)豆苗洗净，用开水烫一下，西红柿切片，摆入大汤碗中(摆成花样)，围在八仙周围。

(4)清汤下锅烧沸去浮沫，调好味，撒入胡椒粉，倒入大汤碗中，淋上鸡油即成。

【特点】 五彩艳丽，鲜香适口。

卤花生

【原料】 带壳花生 1 千克，腌雪里蕻卤 1.3 千克。

【做法】 将带壳花生淘洗干净，将每个花生捏开一点口，放入腌雪里蕻的卤汤中浸泡 2 天，捞出放锅中加适量的水，置炉火上用旺火煮开，改用中火煮 30 分钟，将煮熟的花生捞出沥干水，即可装盘供

食用。

【特点】 味道鲜美，清香，是佐酒的好菜。

糖拌花生米

【原料】 花生米500克，花生油150克，白糖100克。

【做法】 将花生米用热水泡几分钟，剥去皮，控干水。起锅加油约150克（实耗50克），倒上花生米温火炸熟，捞出滤去油，盛盘撒上白糖，拌匀即成。如加椒精盐即成椒精盐花生米。

【特点】 酥香甜脆，宜下酒饭。

五香花生米

【原料】 花生米500克，精盐50克，花椒5克，大料3克，豆蔻5克，姜3片。

【做法】 将花生米拣净，用温开水泡在盆内约2小时，锅内加水，上火，放上精盐、花椒、大料、豆蔻、姜片，加入花生米煮熟，连汤倒入盆内，吃时捞出盛盘即成。

【特点】 五香味浓，宜下酒饭。

琥珀花生

【原料】 花生米1千克，白糖、奶油、色拉油各适量。

【做法】 将花生米煮成八成熟。再将油锅烧开，投入糖和奶油，制成奶糖浆，然后将花生倒入，迅速翻搅均匀，晾凉后即成。

【特点】 酥甜透明，有奶香味。

五香茶花生

【原料】 花生米1千克，五香粉、茶叶、精盐、味精、姜片、大料各

适量。

【做法】 先将花生米洗净，投入锅内，加入水、五香粉、茶叶、精盐、姜片、大料、味精拌匀，用慢火将花生米煮熟即可。

【特点】 味香醇厚。

脆甜花生米

【原料】 带衣花生米 250 克，花生油 500 克（实耗很少），鸡蛋 1 个，面粉 15 克，白糖 15 克。

【做法】 (1)将带衣花生米洗净，沥干水。

(2)将鸡蛋磕在碗内打散，放入面粉和少许水调成糊。将洗净的花生米倒入面粉糊内，再加入白糖拌匀。

(3)取炒锅置火上，待锅热后，倒入花生油，油烧至五成热时，将裹有面糊的花生米倒入油中，用筷子将花生米拨散，用中火将花生米炸至琥珀色捞出，晾凉后装盘即可。

【特点】 脆甜，酥香，别有风味。

拌香黄豆

【原料】 黄豆 250 克，精盐 25 克，酱油 50 克，黄酒 25 毫升，五香粉 2g 克，葱花 10 克。

【做法】 将新鲜黄豆洗净，倒入锅里，加水浸住豆面，倒入五香粉，上旺火煮 15 分钟左右，移至小火焖煮。这时须加入精盐、酱油、黄酒等作料，盖紧锅盖焖至豆皮发涨，汤成浓汁时起锅，晾凉装盘。吃时可撒些葱花，滴几点麻油，其味更香。

【特点】 味鲜香脆，佐酒小菜。

油炸麻辣豆

【原料】 黄豆 500 克，花椒面、辣椒面、精盐、面粉各适量。

【做法】 先将黄豆煮熟，再把面粉同花椒面、辣椒面、精盐和水调成稠状面糊，然后把黄豆裹上面糊，下油锅内炸熟装盘。

【特点】 色金黄，味麻辣。

煮五香黄豆

【原料】 黄豆 500 克，花椒、大料、精盐、辣椒、姜各适量。

【做法】 将黄豆放入锅内，加入花椒、大料、精盐、辣椒、姜及适量水，煮熟，收汤装碗即成。

【特点】 五香味十足。

卤五香豆

【原料】 黄豆 250 克，料皮 1 小块，茴香适量，黄酒 5 毫升，胡椒粉 5 克，甘草末 5 克，腌雪里蕻卤水适量，白糖 5 克，五香粉 5 克。

【做法】 (1)将黄豆用清水掏洗干净，倒入锅中，加入腌雪里蕻的卤水，将茴香、桂皮用纱布包好扎紧放入锅中，腌雪里蕻卤水的用量以能没过黄豆为度。

(2)将装有黄豆的锅置火上，用旺火煮至数开后加入黄酒和白糖，改用文火焖。焖至豆皮起皱、水汁收干时离火，加入甘草末、五香粉、胡椒粉，炒匀后盛在盘中，晾凉后即成。

【特点】 卤豆味鲜，香味浓郁，是下酒的好菜。

蒜泥拌蚕豆

【原料】 嫩蚕豆 500 克，蒜泥 50 克，精盐 25 克，味精少许，酱油 15 克，醋 15 克，熟油辣椒 100 克。

【做法】 把嫩蚕豆拣洗干净，入开水锅里煮熟，捞出控去水分，放入精盐拌匀。接着将蒜泥、味精、酱油、醋、熟油辣椒调成汁，倒入蚕豆里再搅拌均匀即可装盘。

【特点】 香嫩带辣，酒饭均宜。

麻辣蚕豆

【原料】 鲜蚕豆 500 克，花椒末 2.5 克，精盐 7.5 克，辣椒粉 5 克，麻油 25 克，葱花 5 克。

【做法】 蚕豆去掉里皮，煮熟拌上精盐，再放入花椒粉、辣椒粉、葱花调匀装盘即成。

【特点】 豆瓣香嫩，香辣可口。

洋葱拌蚕豆

【原料】 鲜蚕豆粒 250 克，洋葱 1 个，胡椒粉 2.5 克，精盐 5.5 克，白糖 2.5 克，麻油 10 克，醋 5 克。

【做法】 (1)将蚕豆皮剥去，再将豆粒剖开。

(2)取一锅，加适量水和 2.5 克精盐，将蚕豆瓣放在淡精盐水中略煮后，捞出沥水晾凉。

(3)将洋葱洗净，切成碎末待用。

(4)取炒锅置火上烧热，加入 10 克麻油，待油热后，将蚕豆倒入锅内炒熟后，加入精盐、白糖、醋、胡椒粉，炒匀后盛入盘中。

(5)炒锅中再加入麻油，待油热后，将洋葱末放锅中，炒出香味后趁热浇在蚕豆瓣上，拌匀即可食用。

【特点】 豆酥，味香，清淡适口。

拌绿豆芽

【原料】 绿豆芽 500 克，黄瓜 100 克，精盐 25 克，葱丝 10 克，姜丝 10 克，醋 25 克，麻油 5 克。

【做法】 将绿豆芽拣去杂质洗净，入开水锅里稍焯一下，捞出控去水，黄瓜洗净直刀切成片，再切成细丝，撒上精盐，加入葱丝、姜丝拌

匀，最后浇上醋、麻油盛盘即好。如加入泡软的腐干丝、粉丝即成绿豆芽拌二丝。

【特点】 新鲜味美，富有营养。

干煸黄豆芽

【原料】 黄豆芽 250 克，植物油 25 克，葱丁 10 克，精盐、味精各适量。

【做法】 (1)黄豆芽脱去皮膜，洗净，控净水。

(2)炒锅放在旺火上，烧热后用小火煸炒黄豆芽，待豆芽水分减少，九成熟时倒出。

(3)另起锅放火上烧热放植物油，油沸时下入煸好的黄豆芽、葱丁、精盐、味精，迅速翻炒几下即成。

【特点】 皮脆里嫩，干香可口。

黄豆芽炖豆腐

【原料】 豆腐 250 克，黄豆芽 250 克，香菜末 15 克，鲜汤 1 升，猪油 50 克，精盐、味精、葱丝、姜丝、麻油各适量。

【做法】 (1)豆腐切成 2 厘米见方的丁，豆芽去根须洗净。再把豆腐丁、豆芽同放入沸水中汆一下，捞出控干水。

(2)锅放旺火上，倒入猪油，随之加汤，汤沸把豆腐丁、黄豆芽、姜末、葱丝同时倒入汤内，炖至汤浓豆芽熟时，放精盐、味精调味，撒香菜末，点麻油装碗即成。

【特点】 汤鲜味浓。

醋烹绿豆芽

【原料】 绿豆芽 500 克，青辣椒 10 克，豆油 40 克，精盐 3 克，葱姜末 3 克，醋 5 克，白糖 3 克。

【做法】 (1)绿豆芽摘去根及烂芽，洗净。青椒去蒂及籽，切成细丝。

(2)炒锅上旺火，舀入豆油烧至七成热，放入葱姜末、青椒丝煸炒出香味，再放入豆芽快速煸炒至断生，加入精盐、白糖拌匀，淋入醋，最后起锅装盘即成。

【特点】 适宜秋冬两季食用。

姜末拌豆角

【原料】 嫩豆角 200 克，鲜姜 1 小块，精盐 5 克，麻油 5 克，味精少许。

【做法】 (1)择去豆角的两头，清洗干净，放在沸水锅中烫熟，捞出摊开晾凉，切成 3 厘米长的段，放盘内。加精盐、味精拌匀，腌 15 分钟。

(2)将鲜姜去皮洗净，切成碎末，放进盘中，淋上麻油，拌匀即可。

【特点】 豆角色碧绿，脆嫩，味鲜香适口。

蒜泥拌豆角

【原料】 嫩豆角 250 克，大蒜 1 头，精盐 2.5 克，白糖 2.5 克，麻油 10 克，味精少许，香菜少许。

【做法】 (1)将大蒜剥去蒜衣，洗净，用刀拍碎，剁成蒜末。

(2)将扁豆择去两头，洗净，放沸水锅中烫熟(烫时不宜加锅盖，以保持扁豆的翠绿色)，捞出沥水晾凉后切成 3 厘米长的段，放干净的盘内。加精盐、白糖、味精拌匀。

(3)取炒锅置火上烧热，倒入麻油(其他色拉油亦可)。油热后，倒入大蒜泥，待炸出香味后，离火，将蒜泥油倒入豆角内，拌匀即可食用。

【特点】 扁豆翠绿，脆嫩，蒜味浓香，食之爽口。

柿椒炝豆角

【原料】 嫩豆角 250 克，红柿子椒 2 个，香菇 2 个，精盐 5 克，白糖 3 克，料酒 5 毫升，麻油 5 克，味精少许。

【做法】 (1)豆角择去两头，洗净，折断，放沸水内烫熟，捞出，放凉水内漂凉，放盘内，加精盐(2.5 克)拌匀。

(2)香菇先用水泡发，洗净，切成细丝。

(3)红柿子椒去蒂和籽，洗净，切细丝。

(4)炒锅置火上烧热后，倒入麻油，待油热后，倒入白糖、料酒爆锅，随即倒入红椒丝、香菇丝、精盐(2.5 克)炒几下，加入味精，炒匀出锅，倒入腌豆角，拌匀后即可食用。

【特点】 颜色红、绿相映，味道鲜美，清香爽口。

糖拌豆角丝

【原料】 豆角 500 克，白糖 50 克。

【做法】 先将豆角拣洗干净，切成丝，用开水焯熟，控出水分，拌入白糖即可。

【特点】 甘甜清香，无异味。

五香豆角丁

【原料】 豆角 500 克，大料、精盐、花椒油、蒜、姜、辣椒各适量。

【做法】 将豆角拣洗干净，切成丁，和各种调料一起蒸熟或煮熟装盘即可。

【特点】 五香，酥软。

多味扁豆

【原料】 扁豆 300 克，精盐、味精、麻油、麻酱、蒜泥、酱油、糖、醋、

辣椒油各适量。

【做法】 (1)洗净扁豆，最好用刀斜切成丝，在开水中焯熟，保持其脆嫩，消除其毒素和豆腥气。

(2)水焯时间不能过度，过度则变黄、变烂。在水焯时，比一般菜多焯几分钟即可。

(3)焯后要立即投入冷水中浸泡一下，以保持其碧绿色和脆嫩的口味。

(4)凉拌时，所加的调料如精盐、味精、辣椒油、麻油、麻酱、蒜泥、酱油、糖、醋等要随个人喜好而定。调料拌匀装盘即成。

【特点】 此菜主要吃其脆嫩，拌得好，可以口味鲜、咸、酸、甜、香、辣俱全，十分可口。

四、猪肉类

凉拌白肉

【原料】 猪后腿500克、蒜泥50克，麻油10克，精盐15克，辣椒油5克，味精少许。

【做法】 猪肉煮八成熟取出，切成薄片，放入盘中，用蒜泥、麻油、精盐、辣椒油、味精调汁，浇在肉片上即成。

【特点】 香而不腻。

酸菜拌白肉

【原料】 酸菜100克，瘦猪肉250克，精盐2.5克，白糖2.5克，大蒜4瓣，麻油5克，味精少许。

【做法】 (1)将瘦猪肉洗净，酸菜洗净挤干水，切成3厘米长的细丝放盘内。

(2)将大蒜剥去外皮冲洗一下，捣成蒜泥。

(3)锅内加2碗水烧开，将洗净的瘦猪肉放入煮，煮熟(用筷能插入肉块)即捞出。将熟肉切成3厘米长的细丝，放酸菜丝盘内，撒上精盐腌5分钟，加入白糖、味精、麻油和蒜泥，拌匀即可。

【特点】 清淡爽口，味鲜。

粉皮拌白肉

【原料】 猪腿肉250克，绿豆粉皮2张，精盐5克，白糖10克，鲜姜1块，料酒5毫升，麻油10克，香菜2小棵，酱油10克，大蒜3瓣。

【做法】 (1)将猪腿肉洗净，切成两长条。香菜去根、洗净，切成

小段，鲜姜洗净切成薄片。

(2)取一碗，加适量水和2.5克精盐，置火上烧开，将猪肉条放入，加姜片、料酒，盖上锅盖，煮熟捞出原汤，切成薄片放盘内。加入酱油、麻油、白糖，拌匀腌15分钟。

(3)大蒜剥去蒜衣，洗净，拍碎捣烂成泥待用。

(4)粉皮切成小菱形，放沸水锅中烫一下捞出沥水，放入盘内。加2克精盐拌匀，再将腌好的肉片一片片码在粉皮上，撒上蒜泥，吃时拌匀即可。

【特点】 此菜清爽适口，味道鲜美。

拌肉丝菠菜

【原料】 瘦猪肉，菠菜，麻菜，酱油，醋，味精，麻油各适量。

【做法】 (1)将猪肉切成细丝。

(2)将菠菜择洗干净，切3厘米长的段。

(3)将香菜择洗干净，切2.3厘米长的段。

(4)将菠菜用开水烫一下，捞出投凉，控净水分，放盘内。

(5)坐锅，加底油烧热，放入肉丝，酱油炒熟，出锅晾凉，放在盘内菠菜上面，再加酱油、醋、味精、麻油，撒上香菜段即可。

【特点】 色美观，清鲜嫩。

熏猪肉

【原料】 猪肉500克，精盐、花椒、大料、麻油、白糖各适量。

【做法】 (1)将猪肉刮洗干净，切成9厘米见方的大块，放入锅内，加精盐、花椒、大料煮熟，取出控净水，放熏箅上。

(2)将生铁锅坐火上烧热，放入白糖，将熏箅端起坐在熏锅中，盖严，烧至冒黄烟时离火，约熏10分钟左右取出，刷上麻油切开即可。

【特点】 有烟熏味，可延长保存时间。

卤　肉

【原料】 猪臀尖肉500克，花椒、大料、精盐、姜块各适量。

【做法】 (1)将臀尖肉煮熟，切成3毫米厚的薄片。

(2)将拍碎的姜放大碗内，再加花椒、大料、精盐，用开水沏上，盖上碗焖一会，将肉片放入卤水中浸泡20分钟，捞出装盘即可。

【特点】 清香不腻。

炒肉拉皮

【原料】 瘦猪肉500克，淀粉、黄瓜、绿豆芽、水萝卜、菠菜、水发海米、水发海蜇皮(或者水发蜇头)、酱油、醋、麻酱、麻油、味精、发好的芥末、炸辣椒丝各适量。

【做法】 (1)把猪肉切成细丝，加酱油炒熟晾凉。

(2)将淀粉拉成粉皮，切成条，用凉水泡上待用。亦可用干粉皮发泡后用，但不如现拉的好。

(3)把黄瓜、水萝卜均切成细丝。

(4)把菠菜、香菜切2厘米长的段。

(5)把蜇皮切成细丝，用开水稍烫一下，捞出投凉。

(6)把菠菜、绿豆芽分别用开水焯一下，捞出投凉，控净水。

(7)将粉皮条放在盘中间垫底，再将肉丝放在上面，然后将各种丝艺术地码在粉皮周围。最后放上香菜、海米、味精、酱油、醋、炸辣椒丝、麻油、芥末、麻酱，食用时拌均即可。

【特点】 色泽美观，脆嫩鲜香，佐酒佳肴。

叉烧肉

【原料】 通脊肉500克，色拉油75克(实耗油40克)，酱油50克，白糖30克，精盐、料酒、葱、姜各适量。

【做法】（1）将通脊肉切成10厘米左右长、3厘米宽的长条，放上酱油、精盐、料酒、葱、姜腌2小时。

（2）将腌好的肉晾干后，放在油锅中炸成枣红色捞出。

（3）炒锅留下少许油，再放入炸好的肉，加入腌制时的汤汁和半碗水，用旺火烧半小时左右，加入糖，改用旺火，收汁浓时（约小半碗的汁），将肉盛入盘内，晾凉后，切成薄片码在盘中，将锅中的汁浇在肉上。

【特点】色泽枣红，甜、咸、酥香，是佐酒的佳肴。

压　肉

【原料】猪头1个，猪脚2只，猪肉皮300克，酱油、醋、麻油、辣椒油、蒜泥、姜末各适量。

【做法】（1）将猪头、猪脚、猪肉皮刮净皮面，将猪头、猪脚劈两半。

（2）将猪头、猪脚、猪肉皮放入锅中，加清水没过原料，烧开，撇去浮沫。10分钟后将猪肉皮取出，刮净皮面，刮净里面肥膘肉，切成3厘米宽的大长条，再将猪头、猪脚取出，汤倒掉不用。

（3）原锅添清水，加调料袋、精盐、猪头、猪脚、猪肉皮，煮熟为止。捞出猪头、猪脚，余下猪肉皮继续煮熟。将猪头、猪脚去骨，放大盆中一半，皮朝下，上面不平的地方用刀拉一下，铺平。锅中猪肉皮煮30～40分钟后捞出，放在盆内肉上。将汤中浮沫撇出。将猪耳朵割下，也放在肉上。浇一些煮好的汤汁，再将剩下的一半猪头肉、猪脚肉，皮朝上扣在盆内肉上，上面盖一大平盘（要比盆的口径稍小一些），盘上压以重物，晾凉（夏季可放入冰箱内）。凉透时取出切成片状，装盘上桌。酱油、醋、麻油、辣椒油、蒜泥、姜末，食者自己调味。

【特点】色形俱佳，味极鲜美，佐酒佳品。

泡菜肉末

【原料】泡萝卜或泡白菜半碗，瘦猪肉末15克，花生油10克，料

酒5克，白糖2.5克，生姜少许，味精少许。

【做法】 (1)将泡菜切成小丁备用。

(2)将生姜去皮洗净，切成姜末。

(3)取炒锅，置火上烧热，倒入花生油。油热后，倒入肉末和姜末迅速炒散。见变色后倒入料酒一起煸炒几下，倒入泡菜丁炒数分钟，出锅前加入白糖和味精炒匀，即可盛入菜盘中晾凉。

【特点】 酸中略带甜味，别具风味。

酱腌肉

【原料】 猪腿肉500克，酱油500克，花椒数粒，料酒10毫升，大料少许，桂皮1小块，鲜姜1小块，葱白1根，白糖5克。

【做法】 (1)鲜姜洗净，切成薄片。

(2)将猪腿肉洗净，沥干水，切成3厘米宽、厚的长条，放在大碗内，倒入酱油，放入桂皮、花椒、大料和鲜姜片(一半)，浸泡一昼夜，将肉条捞出，用细绳将肉条串起来，挂在通风口，吹至肉质干硬，肉色发红。

(3)将大葱洗净，纵向剖开，再切成6厘米长的段，待用。

(4)将吹干的酱油肉放在盆内，上面放葱段、鲜姜片，加入料酒和白糖，放在锅内，置旺火上蒸熟，取出晾凉，切成2分厚的片，码在盘内即可食用。

【特点】 肉片干香，味道鲜美，色泽美观。

香糟肉片

【原料】 猪肉(要多肥少)500克，精盐500克，香糟250克，葱白2根，姜1小块，料酒5毫升。

【做法】 (1)猪肉放盆中，用精盐将其表面擦透，每面都要擦到，放盆中腌一夜。

(2)葱白洗净后纵向剖开切成段。姜洗净后切成片，备用。

(3)将腌猪肉洗净后放锅中，加适量水(以浸没猪肉为度)置火上用旺火煮开，加入料酒、葱段、姜片，改用文火煮，煮至用筷子能戳进肉块即可捞出晾凉。

(4)晾凉后的肉块放在盘内，将香糟装进白纱布袋中(口袋要能盖没肉块)并将之捶开，将香糟口袋盖在肉面上，盖上盆盖，一昼夜后即可食用。

(5)将糟过的肉块切成 6 厘米长、3 毫米半厚的肉片，装盘即可上桌。

【特点】 肉片酒香醇厚，味道鲜美爽口，肥而不腻。

海带酥肉

【原料】 干海带 100 克，五花肉 500 克，酱油半碗，醋 20 克，白糖 15 克，麻油 5 克，料酒 10 毫升，葱 1 根，鲜姜 1 小块。

【做法】 (1)葱去根洗净切段。鲜姜洗净切成片。海带用开水泡软，洗净，将海带摊在菜板上。

(2)将猪肉洗净，切成 6 毫米厚、与海带一样宽的肉片。把肉片平铺在海带上，将海带卷成卷。

(3)将高压锅洗净，放入海带卷。加葱段、姜片、酱油、白糖、醋、料酒、麻油和水(水量以没过海带卷为宜)，盖上锅盖，置旺火上煮开，加限压阀煮后改用中火，煮 20 分钟停火。

(4)10 分钟后除去限压阀，待气放完后开盖，将锅内东西连汤一起倒入炒锅内(锅底要垫上小竹垫，以防糊锅)，置中火上，收干汤汁。取出海带卷晾凉，切段或片装盘即可。

【特点】 酥烂，鲜香可口。

五香肉

【原料】 瘦猪肉 250 克，精盐 5 克，酱油 15 克，黄酒 10 克，鲜姜 1 小块，葱白 1 根，甜面酱 10 克，花椒 10 粒，色拉油适量，茴香少许。

【做法】 (1)瘦猪肉洗净，切成3厘米见方的小块，用少许精盐与肉块拌匀。

(2)鲜姜洗净，切成薄片。葱白洗净，剖开切成段待用。

(3)取一炒锅置火上，倒入花生油，用旺火烧热，待油热冒烟时，将肉块倒入锅中迅速翻炒，见肉色变白时，即加入甜面酱、酱油、黄酒、花椒、茴香、葱、姜等，再翻炒几下，加适量水，盖严锅盖改用文火烧，10分钟后开盖用铲子翻炒，见汤汁收干时，即盛入盘中晾凉即可。

【特点】 风味鲜美，香甜可口。

水晶肉

【原料】 猪五花肉200克，猪肉皮500克，精盐适量，葱段15毫升，姜片15克，料酒15毫升，芥末油2克，蒜泥15克，卤虾油5克，花椒、大料、香叶各少许。

【做法】 (1)肉皮刮洗干净，放入清水锅内烧开，捞出切成3—4厘米见方的片，再放入容器内，加入葱、姜、花椒、大料，加水上锅蒸至皮烂，将汤过箩沥清。

(2)五花肉洗干净，放入开水锅内，打去浮沫，放入精盐、料酒、花椒、大料、香叶，煮至肉烂，捞出放入容器内，加入沥好的水晶汤，凉后入冰箱冷冻即成。食时可调成各种味汁，如芥末汁、蒜味汁、卤虾油味汁等浇于水晶肉上。

【特点】 此菜含有丰富的胶丁质和较高的热量、蛋白质，口味清香不腻，滑润适口，为佐酒佳肴。

腐乳扣肉

【原料】 带皮五花肉500克，豆腐乳50克，精盐、糖色、整姜葱、味精、熟菜油各适量，料酒10毫升，五香粉、白糖各3克。

【做法】 (1)将五花肉反复刮洗干净后，投入水锅中煮至断生时捞起，用干净纱布擦干表面水分，趁热抹上糖色放入七成热的中，跑油

至表皮松泡，色棕红时捞起浸泡于热水中，冷后切成片。

(2)锅加油置火上，炒姜葱取味后加入鲜汤、豆腐乳、精盐、糖色、料酒、五香粉、白糖、味精、肉片拌匀，待烧沸后撇去浮沫，起锅，将肉片定于蒸碗中，倒入锅中味汁，入笼，用旺火蒸至软糯出香味时即可出笼。

(3)将肉片翻扣在盘中，原汁滗在干净锅中，用大火将锅中原汁收浓后，淋在肉片上成菜。

【特点】 色泽红亮，质感软糯，味鲜香醇厚。

坛子肉

【原料】 猪肘500克，肥瘦猪肉100克，鸡肉150克，鸡蛋4个，水发海参、兰片、鲜姜心各50克，水发金钩、胡椒各8克，精盐、料酒、水豆粉各20克，味精、糖色、整姜葱各适量，花椒1克，鲜汤750毫升，熟菜油1千克(约耗100克)。

【做法】 (1)将肘子刮洗干净，入沸水锅中焯水后捞出，然后再投入七成油温的油锅中炸至表皮松泡上色时捞出备用。

(2)将肥瘦肉剁成细颗粒，加适量精盐、水豆粉、鸡蛋液搅匀后，摔成肉丸，在六成油温的油锅中炸定形捞出备用。

(3)将鸡肉切成块，过油后备用。

(4)将鸡蛋投入水锅中煮熟后捞出，剥去外壳，再投入七成油温的油锅中炸至表面色黄起皱时捞出备用。

(5)将水发海参、金钩洗净，兰片斜刀片成薄片备用。

(6)炒锅置火上加油，先炒姜葱取味，加入鲜汤、精盐、胡椒粉、料酒、糖色调味，下肘、鸡、丸子、鸡蛋，大火烧沸后撇尽浮沫，改用小火烧至各种原料表面上色时，下花椒、海参、兰片、金钩，略烧一下后，捞出装于碗中，上笼蒸至各料软糯。

(7)将蒸碗取出，滗出原汁于锅中，余者翻扣在大盘中，待锅中汤沸时加入菜心、味精，并酌情勾芡，最后淋汁于盘中即成。

【特点】 质地软糯，配样多样，鲜香醇厚。

冬瓜烧肉

【原料】 冬瓜500克，五花肉、豆瓣、糖色、大葱、老姜、大蒜、精盐、料酒、胡椒粉、酱油、白糖、味精、鸡精、鲜汤、精炼油各适量。

【做法】 (1)冬瓜去皮洗净切成块，五花肉下净残毛，清洗干净切块，豆瓣剁细，大葱洗净切成段，老姜、大蒜去皮洗净，切成指甲片。

(2)锅置中火上，烧精炼油至六成热，放入肉块煸干水分，至吐油时，下糖色炳香上色。

(3)锅内烧精炼油至四成热，放入豆瓣、姜片、蒜片、葱段炳香上色，掺入鲜汤，熬出香味，捞去料渣，下肉块、酱油、料酒、胡椒粉、白糖，烧至七成熟，倒入冬瓜块一起烧至肥软，大火将汁收稠，烹入味精、鸡精，推转和匀，起锅盛入装盘中即成。

【特点】 色泽红亮，质地肥软，咸鲜微辣，家常味浓郁。

胡萝卜烧肉

【原料】 胡萝卜300克，五花肉、豆瓣、泡辣椒、老姜、大蒜、大葱、糖色、精盐、料酒、胡椒粉、白糖、味精、鸡精、鲜汤、精炼油、蒜苗、酱油各适量。

【做法】 (1)五花肉烧净残毛，清洗干净切成块，胡萝卜洗净，切成小滚刀块。豆瓣剁细，泡辣椒去蒂及籽，剁细成末，老姜、大蒜去皮洗净，切成姜蒜片，大葱洗净，切成葱段，蒜苗洗净，切成马耳朵形。

(2)锅置中火上，烧精炼油至六成热，放入肉块煸干水分，至吐油时，下糖色炳香上色。

(3)锅内烧精炼油至四成热，放入豆瓣、泡辣椒，炳香上色，掺入鲜汤，下姜片、蒜片、葱段，熬出香味，捞去料渣，加肉块、料酒、胡椒粉、白糖，一同烧至肉肥熟。改用大火，收汁浓稠，投入蒜苗，烹入味精、鸡精，推转和匀，至蒜苗断生，起锅装入盘中即成。

【特点】 色泽红亮，咸鲜带辣，肉质肥软，回味微甜，老幼皆宜。

扣肉冬瓜

【原料】 冬瓜500克，扣肉1张，猪油、酱油、精盐、味精、鸡精、鲜汤、胡椒粉、水淀粉各适量。

【做法】 (1)冬瓜去皮洗净切片，扣肉拆开。

(2)锅置旺火上，烧鲜汤至沸，放入冬瓜煮断生，捞出摆盘成形。锅内留少许鲜汤，倒入扣肉加精盐、酱油、胡椒粉，烧开至沸，用水淀粉勾成二流芡，兑入味精、鸡精，推转和匀，起锅淋在冬瓜上即成。

【特点】 色泽棕黄，咸鲜适口，质地烂软，香味浓郁，四季皆宜。

外婆回锅肉

【原料】 五花肉、卤水、香料、精盐、料酒、白糖、豆豉、辣椒油、干辣椒、花椒、小青椒、老姜、大葱、味精、鸡精、糖色、精炼油、麻油、葱花各适量。

【做法】 (1)五花肉烧净残毛，刮洗干净。老姜洗净拍碎待用。大葱洗净挽成结。香料用纱布包好。干辣椒去蒂及籽切成段。小青椒去蒂洗净，对剖两半，切段。

(2)将五花肉放入卤水锅中，加精盐、料酒、香料、老姜、大葱、糖色，小火卤至熟烂，捞出沥干水分切片。

(3)锅置中火上，烧精炼油至六成热，放入五花肉煸干水分，至吐油时，投入干辣椒、花椒、小青椒继续煸炒至辣椒呈棕红色，加豆豉、辣椒油、白糖、味精、鸡精、麻油，颠锅翻转和匀，起锅盛入盘中即成。

【特点】 麻辣化渣，香味醇厚。

荷叶粉蒸肉

【原料】 五花肉300克，鲜荷叶、精盐、料酒、白糖、豆瓣、酸糟汁、豆腐乳汁、椒麻末、姜米、鲜汤、五香米粉、辣椒油、酱油、味精、精炼油

各适量。

【做法】（1）五花肉去净残毛，清洗干净切片。鲜荷叶洗净切片，豆瓣用油炸香。

（2）将五花肉放入盆内，加精盐、料酒、白糖、椒麻末、豆瓣、酱糟汁、豆腐乳汁、姜米、辣椒油、酱油、味精拌和均匀，然后放入米粉、鲜汤粘匀，静置15分钟。

（3）用荷叶将粘粉的肉片逐片包裹起来，装入蒸碗中，上笼旺火沸水蒸制1小时，烂软取出反扣于盘中，上桌即成。

【特点】肉质软糯，咸鲜略甜带辣，荷叶香味浓郁。

水煮肉片

【原料】猪里脊肉300克，莴笋尖150克，芹菜50克，蒜苗50克，豆瓣30克，干辣椒4根，花椒3克，酱油20克，水豆粉50克，混合油200克，精盐5克，味精3克，鲜汤800毫升。

【做法】（1）猪里脊肉洗净切成片，加精盐（2.5克）及水豆粉拌匀。

（2）锅置旺火上放油（60克），烧至三成油温时，下干辣椒、花椒炸成棕红色捞出，用刀剁细成麻辣椒末，锅内再放莴笋尖、芹菜、蒜苗、精盐炒至断生起锅装入碗内。

（3）锅洗干净，另入油（80克）烧至四成油温，下豆瓣炒香至油呈红色加鲜汤、酱油、味精烧沸，放肉片烧沸后将其拨散，煮熟起锅装入碗内，盖在辅料上，再撒上麻辣椒末，剩下的油（60克）烧至七成油温，淋在碗内菜肴上即成。

【特点】色红味厚，麻辣质鲜。

梅菜扣肉

【原料】五花肉500克，梅菜50克，老抽10克，蒜蓉5克，糖5克，生抽5克。

【做法】 (1)五花肉洗净，放在沸水中煮10分钟后出水再洗净，以老抽抹肉皮。

(2)烧热油锅，将五花肉放入炸至深黄色，取出，梅菜洗净切碎。烧热锅，下油爆香蒜蓉，下梅菜及调料炒好。将切好的猪肉铺在大碗底(皮朝下)，加入炒好的梅菜放在肉面上盖好，上笼蒸约1小时取出，扣在碟上即可上桌。

【特点】 肉糯菜鲜。

蒜泥白肉

【原料】 猪后腿肉500克，酱蒜酱油60克，花椒10克，菜油100克，蒜泥50克，干辣椒50克，葱、姜各20克。

【做法】 (1)将猪腿肉刮洗干净，切成三四块，放入开水锅内烧开，撇去泡沫，下葱姜、花椒，将肉煮熟透。

(2)干辣椒切成短节，用少许油在小火锅中稍炒，只炒脆不要炒焦，将其制成辣椒面，用热油烫成油辣椒。

(3)将肉捞出晾干水气，趁猪肉未凉，将其切成薄片，放入盘中，最后在肉片上依次放上蒜泥、酱蒜、酱油、油辣椒(或红油)即可。

【特点】 肉嫩片薄，咸辣鲜香，略有蒜味，热吃也可。

鱼香肉丝

【原料】 瘦猪肉250克，青笋150克，水发木耳45克，水发玉兰片20克，泡辣椒末35克，菜油130克，酱油，白糖，姜末，蒜米各15克，料酒20毫升，葱花20克，精盐、味精各少许，醋10克，水豆粉50克，清汤适量。

【做法】 (1)将猪肉洗净，切成6～7厘米长的二粗丝，装碗内，用精盐、料酒码味，水豆粉拌匀。

(2)木耳洗净切丝，玉兰片切丝，用开水汆一遍。

(3)取碗，将白糖、味精、酱油、清汤、水豆粉、醋对成鱼香汁。

(1)锅内入油烧至五成热，下肉丝炒散，放泡辣椒炒出红色，下姜和鱼香汁，速翻炒几下，起锅装盘即成。

【特点】 鲜咸味美，鱼香味浓。

红烧肉

【原料】 带皮五花猪肉 400 克，姜、葱共 30 克，花生油、糖、酱油、精盐、味精、料酒各适量，桂皮、大料各少许。

【做法】 (1)五花猪肉洗净切成块，葱姜切段。

(2)锅烧热放入花生油，先将糖放入油中，溶化为红色再放入肉煸炒上色，再放葱、姜、酱油下锅同炒，把料酒、精盐、味精、桂皮、大料入锅，添汤适量，烧开，移至小火慢烧，待肉烧透，卤汁收稠即可。

【特点】 色泽鲜亮，肉香味浓。

东坡肉

【原料】 猪五花肉 800 克，鸡骨头数块(或猪、牛骨头)，姜 5 克，糖色 50 克，肉汤 1.5 升，色拉油 1 千克(约耗 50 克)，精盐、葱、花椒各适量，料酒 150 毫升。

【做法】 (1)肉洗干净同鸡骨入沸水汆一下，捞起控干水分，在猪肉皮上抹糖色。

(2)姜(拍松)、葱、花椒装入纱布袋扎紧口。

(3)锅置旺火烧油至五成热，将肉放入炸至皮呈金黄色时捞起。

(4)锅内鸡骨垫底，将肉放入(皮朝下)，加肉汤旺火烧沸，撇去浮沫，加料酒、精盐、糖色，改小火煨约 2 小时左右，皮朝上装入盘内，把锅里汤汁收浓浇在肉上即成。

【特点】 肉色红亮，软、鲜、香。

蚂蚁上树

【原料】 干粉条 200 克，猪肉末 125 克，黄酒 6 毫升，豆瓣酱少

许，味精 2 克，泡辣椒 8 克，葱花 3 克，酒酿 13 克，姜末 3 克。

【做法】 (1)将猪肉末下锅，炒至将干时放豆瓣酱、泡辣椒、酒、味精、酱油，有香味时加酒酿放汤。

(2)将干粉条猪油炸泡放入锅内，与肉末一起用文火烤干，临起锅时放葱、姜即好。

【特点】 味咸辣香浓，色金黄。

油菜回锅肉

【原料】 熟带皮猪肉 150 克，净油菜梗 300 克，猪油 25 克，黄酱 10 克，酱油 10 克，白糖 10 克，辣椒糊 2.5 克，精盐 3 克，味精 1 克，水淀粉 15 克，水 150 毫升。

【做法】 (1)将油菜洗净片成片，熟肉切成片。

(2)将猪油放入锅内，下入辣椒糊炸一下，放入黄酱、酱油、白糖、精盐、味精、肉片，搅拌均匀，投入油菜煸炒几下，加入水，开后勾芡，出锅即成。

【特点】 肉质肥嫩，鲜香适口。

干菜焖猪肉

【原料】 猪五花肉 500 克，干菜 45 克，糖 35 克，绍酒 10 毫升，酱油 20 克，味精 1 克。

【做法】 将整块五花肉放入锅内煮至八成熟时捞出，待凉后切成 5 厘米宽的大片放锅里，加酱油、绍酒用小火烧至上色后，加肉汤淹没肉块，然后加入白糖、干菜、味精烧上卤汁，置蒸笼里用旺火蒸酥烂，食用时扣入小盘里即可。

【特点】 酱色红亮，干菜香浓，咸中带甜，甜而不腻。

榨菜肉丝

【原料】 猪肉 200 克，榨菜 70 克，精盐 1 克，味精 1 克，水豆粉 30

克，料酒 5 毫升，酱油 1 克，葱丝 50 克，鲜汤 30 毫升，混合油 75 克。

【做法】（1）榨菜洗净切成丝，猪肉洗净后切成丝，加精盐、水豆粉、料酒拌匀；另用酱油、味精、水豆粉、鲜汤调成汁。

（2）锅内放油，烧至六成热温放入肉丝炒散，加榨菜炒出香味，放入汁和葱丝炒匀，起锅装盘即成。

【特点】 香脆嫩，鲜香味美。

木犀肉

【原料】 鸡蛋 2 个，黄花、木耳共 100 克，猪肉丝 100 克，菠菜 30 克，色拉油 50 克，料酒 10 毫升，酱油 20 克，精盐、味精少许，水淀粉和玉米粉各适量。

【做法】（1）肉丝用料酒、油和少许玉米粉浆过，鸡蛋磕在碗中打散，黄花、木耳洗净菠菜切成段，用料酒、酱油、精盐、味精、水淀粉对汁待用。

（2）锅烧热放油适量，倒入蛋液炒熟，置盘中，锅刷净，放油适量烧热，放入肉丝炒散，把熟黄花、木耳、鸡蛋、菠菜一同入锅稍炒，兑入对好的汁炒熟即可。

【特点】 家常菜香，咸鲜味浓。

扣肉大白菜

【原料】 扣肉 1 瓶，大白菜 300 克，精盐、味精、鸡精、鲜汤、老姜、大蒜、大葱、水淀粉、精炼油、麻油各适量。

【做法】（1）大白菜洗净，去其根部，老姜、大蒜去皮洗净，切成姜蒜片，大葱洗净切成段。

（2）锅置旺火上，烧水至沸，放入白菜煮熟，捞出沥干水分，放入盘中，用刀切成段。

（3）另锅烧精炼油至六成热，放入姜片、蒜片、大葱炒香，掺入鲜汤，煮一会儿，捞去料渣，倒入扣肉，加精盐、烧至汤沸，用水淀粉勾成

二流荧，烹入味精、鸡精、麻油和匀，起锅淋在白菜上即成。

【特点】 色泽棕黄，质地细嫩，咸鲜香浓。

瓦罐香菇肉

【原料】 五花肉200克，干香菇、精盐、老姜、鲜汤、大葱、胡椒粉、红葡萄酒、冰糖色、大料、桂皮、小茴香、味精、豆瓣、精炼油各适量。

【做法】 (1)五花肉去净残毛，清洗干净，切成1.5厘米见方的丁，干香菇用热水反复洗净去其根部，用温水涨发透，老姜洗净拍碎待用，大葱洗净，挽成结，豆瓣剁细。

(2)锅置旺火上，烧精炼油至六成热，放入五花肉煸炒至出油，滤去余油，下豆瓣、老姜、大葱，炒香上色，掺入鲜汤，下香菇、红葡萄酒、大料、桂皮、小茴香制成的香料包、胡椒粉，烧开至沸，用勺撇去浮沫，倒入瓦罐，加冰糖色，小瓦罐放在垫盘上，上桌即可。

【特点】 肉质肥糯，咸鲜香浓。

软炸里脊

【原料】 猪里脊肉150克，鸡蛋1个，富强面粉50克，花椒 盐20克，植物油适量。

【做法】 (1)将猪里脊横着肉纹顶刀切成薄片。鸡蛋放入碗中用筷子搅打成沫，然后放入面粉搅匀待用。

(2)锅置旺火上，烧至八成热时，把裹匀鸡蛋糊的里脊均匀地撒在锅中，炸至成金黄色时捞出，放入盘中，撒上花椒 盐即可。

【特点】 色泽金黄，肉香味美。

豆豉肉丁

【原料】 猪肉700克，熟冬笋150克，豆豉180克，猪油100克，湿淀粉20克，黄酒20毫升，酱油6克，豆瓣酱80克，白糖10克，味精8

克，葱段5克，麻油10克。

【做法】（1）冬笋和肉均切成丁，豆豉加一些水搅一搅。

（2）锅烧热后放入猪油，将肉丁下锅煸炒后，放入冬笋丁、豆豉略炒几下，加蒜泥和豆瓣酱炒香后，烹黄酒，加酱油、白糖、味精煸炒，再下葱段淋上麻油，翻炒几下起锅装盘即可。

【特点】肉味鲜美，豆豉香香。

老坛泡肉

【原料】猪里脊肉100克，泡辣椒，泡菜水，泡姜，大蒜，鲜汤，大葱，松肉粉，鸡蛋，胡椒粉，料酒，水淀粉，小青椒，精炼油各适量。

【做法】（1）猪里脊肉去筋洗净，用精盐调入味后放入坛子，用泡菜水浸泡3天入味，捞出剞上十字花刀，改刀成块，放入碗中，加松肉粉、蛋清、水淀粉拌匀。泡辣椒去蒂及籽，切成约5厘米长的段，泡姜切成指甲片，大蒜去皮洗净切成指甲片，大葱洗净取其葱白，切成3厘米长的节，小青椒去蒂及籽切成手节。另取调料盆一个，将精盐、味精、胡椒粉、料酒、鲜汤、水淀粉调匀成荚汁。

（2）锅置旺火上，烧精炼油至四成热时，下肉花滑散，笔去余油，放入姜蒜片、大葱、青椒、泡辣椒炒香至断生，烹入荚汁，收汁亮油，起锅装盘成形即成。

【特点】咸鲜适口，肉质细嫩，泡菜味浓。

锅魁回锅肉

【原料】熟猪腿肉200克，白面锅魁、蒜苗、豆腐乳、豆豉、辣椒油、白糖、味精、精炼油各适量。

【做法】（1）将猪腿肉切成片，白面锅魁切成菱形片，蒜苗洗净切成马耳朵形，豆腐乳用刀压细。

（2）锅置旺火上，烧精炼油至五成热，放入锅魁炸制呈金黄色捞出。锅内留油少许，待油温至六成热，放入肉片炒香呈"灯盏窝"时，加

入豆腐乳，下妈豆豉，辣椒油、蒜苗炒至断生，烹入白糖、味精，下炸好的锅魁，颠锅翻转均匀，起锅盛于盘中即成。

【特点】 色泽红亮，面菜合一，肉质微带干香，咸鲜带辣，乳汁蒜香味浓郁。

红苕烧肉

【原料】 五花肉250克，红苕、豆瓣、老姜、大葱、鲜汤、精盐、味精、糖色、精炼油、料酒各适量。

【做法】 (1)五花肉烧净残毛，切成2厘米见方的丁，红苕去皮洗净，切成2厘米大小的块，豆瓣剁细，老姜洗净拍碎，大葱洗净挽成结。

(2)锅置旺火上，烧精炼油至四成热，放入五花肉，加料酒，炒至出油时，浇去金油，投入豆瓣、姜、葱，炒香上色，搂入鲜汤，加糖色，烧沸用勺去浮沫，移至小火上，烧至微软，放入红苕，加精盐，烧至苕酥，烹入味精，拣去姜葱，翻转和匀，起锅盛盘即成。

【特点】 色泽红亮，肉质酥糯，咸鲜微辣，回味微甜。

炝蒜薹猪舌

【原料】 蒜薹250克，猪舌300克，鸡蛋清、色拉油、精盐、淀粉、味精、花椒油、姜末各适量。

【做法】 (1)蒜薹切去老根、尖，洗净，斜切成3厘米长的段。猪舌洗净切成粗丝。

(2)将猪舌丝装在碗内，加蛋清、淀粉抓匀浆好。

(3)坐锅，加适量油，烧至五成热时放入猪舌丝滑散滑透，倒在漏勺中沥净油，用温水洗去油腻。

(4)将蒜薹用开水焯一下，捞出投凉控净水，放在盘内，上面放上猪舌丝、姜末、精盐、花椒油，食用时调匀即可。

【特点】 蒜薹脆嫩，猪舌嫩滑，色泽美观。

拌口条

【原料】 熟猪口条200克，黄瓜50克，醋、酱油、味精、蒜泥各适量。

【做法】 (1)把熟口条切成丝，放在盘中。

(2)黄瓜洗净切成丝。

(3)黄瓜和口条放在一起，放入各种调料，拌匀即成。亦可蘸蒜泥食用。

【特点】 香脆可口，营养美味。

榨菜耳丝

【原料】 熟猪耳350克，榨菜150克，酱油、醋、味精各适量。

【做法】 (1)将猪耳切成细条，放在盘中。

(2)榨菜洗净切成细丝。

(3)将榨菜丝放在猪耳上，放入各种调料拌匀即成。

【特点】 香脆清爽，佐酒佳肴。

珍珠肘子

【原料】 猪肘子400克，江米100克，三鲜肉馅200克，鸡蛋50克，泡打粉少许，精盐、味精各适量，卤汤(用水加入酱油、大料、桂皮、葱段、姜片、精盐、小茴香、丁香熬制而成)2升，葱米15克，姜米5克，料酒5毫升，菜松少许。

【做法】 (1)把江米洗净后，用水泡胀涨。把猪肘收拾干净，放入卤汤中，用微火煮至熟烂。

(2)把肉馅加入葱米、姜米、鸡蛋、泡打粉、味精、精盐、料酒搅匀，挤成丸子，滚上江米成球形，上屉旺火蒸熟。

(3)将冷却后的猪肘切片，放在垫好菜松的盘子上，周围放入江米

丸子即可。

【特点】 红米丸子形如珍珠，色泽红、白、绿相间，肘肉香浓醇厚。

宫爆猪耳丁

【原料】 白水猪耳1只，干辣椒、花椒、姜片、蒜片、葱丁、腰果、精盐、味精、鸡精、白糖、醋、料酒、水淀粉、鲜汤、精炼油各适量。

【做法】 (1)白水猪耳切丁。干辣椒去蒂及籽切成节。腰果入油锅中炸制酥脆捞出。精盐、味精、鸡精、白糖、醋、料酒、水淀粉、鲜汤放入调料盅中，调匀成滋汁。

(2)锅置旺火上，烧精炼油至六成热，投入干辣椒、花椒炸至辣椒呈棕红色，放入耳丁煸入味，倒入姜片、蒜片、葱丁炒匀出香味，烹入滋汁，收汁亮油，起锅盛入盘中即成。

【特点】 肉质脆爽，麻辣不燥，甜酸适口，鲜香醇厚。

土豆烧猪尾

【原料】 猪尾巴3根，小土豆、豆瓣、糍粑辣椒、姜片、蒜片、大葱、香料、精盐、味精、鸡精、白糖、料酒、胡椒粉、红酱油、精炼油、麻油、鲜汤各适量。

【做法】 (1)猪尾巴去净残毛，清洗干净切段。小土豆刮去皮，清洗干净。豆瓣剁细，去葱洗净切成段。

(2)锅置中火上，烧精炼油至六成热，放入猪尾巴微炸，捞出沥干油分。锅内留少许油，下豆瓣、糍粑辣椒炒香上色，投入姜片、蒜片、葱稍炒，掺入鲜汤，煮出香味，捞去料渣，放入香料、猪尾、精盐、红酱油、白糖、料酒、胡椒粉，烧至六成熟，倒入小土豆，一起烧至猪尾把软，改用大火。收汁浓稠时，烹入味精、鸡精、麻油，推转和匀，起锅盛入盘中，上桌即成。

【特点】 色泽红亮，咸鲜带辣，质地烂糯，香味醇厚。

红汤脑花

【原料】 猪脑3副，青笋尖、蒜苗、豆瓣、糍粑辣椒、老姜、大蒜、粉丝、葱段、小葱、精盐、味精、鸡精、白糖、酱油、胡椒粉、料酒、鲜汤、精炼油、麻油各适量。

【做法】 (1)猪脑入沸水中汆泡一下，撕去血膜，青笋尖洗净切成片，蒜苗洗净切成节，老姜、大蒜去皮洗净，切成姜蒜米，粉丝用水泡软，小葱洗净，切成葱花。

(2)锅置旺火上，烧精炼油至六成热，放入青笋尖、蒜苗，加精盐炒断生，盛入碗中。

(3)锅内烧精炼油至四成热，投入豆瓣、糍粑辣椒、姜蒜米、葱段炒香上色，掺入鲜汤，熬出香味，捞去料渣，放入粉丝、猪脑、精盐、料酒、胡椒粉、白糖、酱油，烧入味，烹入味精、鸡精和匀，起锅盛入青笋尖上，撒上葱花，上桌即成。

【特点】 色泽红亮，肉质细嫩，咸鲜带辣，香味浓郁。

家常脑花

【原料】 猪脑花3副，肥瘦猪肉100克，豆瓣20克，姜米20克，葱花10克，胡椒面0.5克，味精0.5克，酱油20克，水豆粉10克，鲜汤100毫升，熟菜油100克。

【做法】 (1)将猪脑花泡入清水内，撕出血筋再放入沸水中汆一下捞出，沥干水分切成块。肥瘦猪肉剁碎。

(2)炒锅置中火上，下菜油烧至五成热，放入碎肉煸至出油，加豆瓣炒香至油成红色，再放入姜米、酱油、胡椒面、味精、脑花、鲜汤烧沸后用水豆粉勾芡，放入葱花推匀，起锅盛碗。

【特点】 色泽红亮，细嫩鲜香，咸中带辣，酒饭均宜。

麻辣猪尾

【原料】 猪尾400克，红辣椒丝5克，红油（辣椒油）10克，精盐、白糖、花椒粉、味精、麻油、姜片、葱段各适量。

【做法】 (1)猪尾去尽残毛入沸水烫尽血污，置碗内，放入姜葱上笼蒸1小时取出待冷。

(2)将猪尾切段装盘，用红辣椒、红油、精盐、白糖、花椒粉、麻油调成麻辣汁淋其上即成。

【特点】 麻辣鲜香，适佐酒。

麻辣猪舌

【原料】 熟猪舌2条，豆瓣酱20克，酱油10克，精盐、味精、麻油各适量，花椒10粒，葱、姜丝少许，泡辣椒丝5克，水淀粉10克。

【做法】 (1)猪舌切成薄片。

(2)将葱、姜、泡辣椒丝、花椒、豆瓣酱煸炒出红油，再倒入舌片迅速煸炒，随即倒入小碗中芡汁，颠翻炒锅，淋入麻油即可出锅装盘。

【特点】 麻辣咸香，色泽红亮，佐酒极佳。

芹菜拌猪耳

【原料】 猪耳1个，芹菜、精盐、酱油、味精、鸡精、白糖、大蒜、花椒面、花椒油、麻油、特制红油、熟芝麻各适量。

【做法】 (1)将猪耳去净残毛，清洗干净，放入沸水锅中煮断生捞出投冷，然后用刀斜切成薄的片。芹菜去根，清洗干净切成节。大蒜去皮清洗干净，切成蒜米。

(2)将猪耳片放入拌盆中，倒入芹菜节，加精盐、酱油、蒜米、白糖、味精、鸡精、花椒面、花椒油、麻油、特制红油拌匀，装盘撒上芝麻即成。

【特点】 色泽红亮，耳质脆嫩，麻辣鲜香，回味微甜，芹菜香味浓

馆，四季皆宜。

拌肘花

【原料】 熟肘花500克，黄瓜、水发木耳各100克，麻油、酱油、味精、芥末各适量。

【做法】 (1)将熟肘花顶刀切成薄片。

(2)把黄瓜洗净，切成象眼片。

(3)把木耳洗净，开水焯一下捞出，去水投凉。

(4)将黄瓜片、木耳块摆盘内垫底，上面摆上肘花，呈圆形加酱油、麻油、味精、芥末装碟上桌即可。

【特点】 肘花美观，味道醇正。

卤肘花

【原料】 去骨猪肘2个，大葱1根，鲜姜1小块，大料2.5克，花椒精盐10克，花椒10多粒，桂皮1小块，精盐5克，酱油半小碗，白糖5克。

【做法】 (1)鲜姜洗净切片，大葱去根，洗净切段。

(2)将猪肘洗净，平摊在盆内(肉皮向下)，均匀地撒上花椒精盐腌1天。

(3)将腌好的肘子用水冲洗，洗去椒精盐，将肘子卷紧，用细绳绕圈将肘子捆紧。

(4)将葱、姜、大料、桂皮、花椒等香料装入一个小纱布袋内，扎紧袋口，放入锅中，加入精盐、酱油、白糖和适量清水(水量要浸没肘子)置旺火上煮开，撇去浮沫。20分钟后改用小火煮至用筷能插入肘皮即可。

(5)取出猪肘，解除捆绳，晾凉后切成薄片即可装盘食用。

【特点】 味鲜，醇香。

香辣蹄花

【原料】 猪蹄 2 根，干辣椒、花椒、大料、山柰、桂皮、豆瓣、麻油、老姜、大葱、干香菇、鲜汤、精盐、料酒、白糖、精炼油、味精各适量。

【做法】 (1)猪蹄去净残毛，清洗干净，将其对剖，在蹄上面剞一字花刀 5～6 刀。干辣椒去籽及蒂切成节，老姜、大葱洗净拍碎待用，干香菇去其根部，清洗干净，用水涨发透。

(2)锅置中火上，烧精炼油至四成热，放入豆瓣、干辣椒、花椒、大料、山柰、桂皮炒香上色，掺入鲜汤，下干香菇、姜、葱、猪蹄，烧开至沸，用勺撇去浮沫，放精盐、料酒、白糖，改移小火上，煨慢炖至猪蹄烂糯，放味精、麻油，起锅拣去姜葱，倒入碗中即成。

【特点】 香辣可口，咸鲜烂糯。

功夫肘子

【原料】 猪前肘 1 个，干辣椒、花椒、白糖、精盐、味精、鸡精、卤水、姜、葱、油酥花生米、小葱、红油、精炼油、糖色各适量。

【做法】 (1)猪前肘去净残毛，放在火上烧焦，刮洗干净焦皮，放进卤水锅中，加精盐、糖色、味精，卤至烂软捞出，放入蒸碗中。干辣椒去蒂切成节，姜洗净切成指甲片，葱洗净切成马耳朵形，小葱洗净切成葱花，油酥花生米去皮待用。

(2)锅置中火上，烧精炼油至五成热，下辣椒、花椒炒至棕红色，放入姜、葱炒香，加入适量卤水，调入精盐、白糖、味精、鸡精和匀，起锅倒入蒸碗中，上笼旺火蒸入味取出反扣于盘中，淋上麻油、红油，撒上葱花、花生米摆盘成形即成。

【特点】 色泽红亮，麻辣鲜香，肉质烂糯。

卤猪蹄

【原料】 猪蹄 4 只，酱油 300 克，精盐 40 克，白糖 500 克，黄酒

200毫升，红曲50克，大葱100克，生姜50克，大料25克，桂皮25克。

【做法】（1）将桂皮、大料、葱段和生姜片装入纱布袋中，扎紧袋口，放在开水中加入酱油、精盐、白糖、黄酒、红曲和2升水，用微火煮沸，撇去浮沫，制成卤汁。

（2）去猪蹄蹄角，刮净污物和毛，用清水洗净，放在开水锅中，煮至五成熟时捞出待用。

（3）将猪蹄放入卤汁锅中，烧开后改用文火煮熟，冷却后即可。

【特点】肉质糯嫩，鲜香适口。

水晶猪蹄

【原料】猪蹄3只，精盐20克，黄酒20毫升，桂皮4克，葱段50克，生姜块15克。

【做法】（1）将猪蹄刮净毛和油污，用开水烫一下捞出洗净，将猪蹄放在锅中，加入2升清水，葱段、生姜块、黄酒和桂皮。

（2）放在旺火上烧沸后改为小文火炖煮2小时，撇去浮沫捞出猪蹄，晾凉后切成碎肉，再放回原汤锅中，加精盐调味，去掉葱、生姜和桂皮，烧片刻后离火即可。

【特点】汁如水晶，肉质酥烂，味道鲜美。

番茄煲蹄花

【原料】猪蹄2只，番茄，番茄酱，精盐，味精，鸡精，老姜，大葱，精炼油，料酒，鲜汤，胡椒粉，小葱花各适量。

【做法】（1）猪蹄烧尽残毛，清洗干净，番茄洗净，放入沸水锅中汆一会儿，去净皮切成块，老姜洗净用刀拍碎，大葱清洗干净挽成结。

（2）炒锅置中火上，烧精炼油至四成热，放入番茄酱、老姜、大葱炒香上色，掺入鲜汤，放入精盐、料酒、胡椒粉，烧开至沸，用勺撇去浮沫，倒入电饭煲中，煲2个小时左右，至蹄花酥而不烂，放入味精、鸡精，拣去姜葱，倒入汤碗中，撒上葱花即成。

【特点】 汤鲜味美，蹄花酥糯醇厚，无论春夏食用。

藕炖猪蹄花

【原料】 藕300克，猪蹄2根，鲜汤、精盐、料酒、胡椒粉、味精、鸡精、老姜、大葱各适量。

【做法】 (1)猪蹄烧尽残毛，清洗干净，然后切成块，藕去皮洗净切成块，放入清水中，老姜洗净，用刀拍碎，大葱洗净挽成结。

(2)锅置中火上，放鲜汤下猪蹄块、老姜、大葱、料酒、胡椒粉烧开至沸，用勺撇去浮沫，炖至六成熟，倒入沙锅中，放入藕、精盐，移置小火上慢慢炖至原料酥糯离骨，拣去姜、葱不用，兑入味精、鸡精和匀，起锅盛入汤碗中上桌即成。

【特点】 肉质酥糯，口感舒适，是佐餐佳品。

脆皮奇味肘

【原料】 猪肘1个，香炸粉、麻辣卤水、精盐、味精、胡椒粉、老姜、大葱、鸡蛋、辣椒面、花椒面、孜然粉、面粉、精炼油各适量。

【做法】 (1)猪肘去净残毛，清洗干净，去骨，切成块，老姜洗净拍碎，大葱洗净挽成结。

(2)锅置中火上，烧麻辣卤水，下猪肘、姜、葱、精盐、胡椒粉，烧开至沸，用勺撇去浮沫，移至小火上，将其卤熟软糯，捞出放入盆中，加辣椒面、花椒面、孜然粉拌匀。

(3)鸡蛋、面粉、香炸粉调和均匀，放入肘子块裹匀，锅置旺火上，烧精炼油至六成热，放入肘子炸至金黄色，捞出装盘即成。

【特点】 味道奇特，肉质软糯，回味悠长。

拌肺片

【原料】 熟猪肺200克，黄瓜50克，酱油、醋、味精、胡椒粉、蒜泥

各适量。

【做法】 (1)熟猪肺切成片，放在盘中。

(2)黄瓜洗净切成薄片。

(3)将黄瓜片和肺片放在一起，加入调料拌匀，蘸蒜泥食用。

【特点】 美味可口，佐酒最易。

炝腰花

【原料】 猪腰子200克，黄瓜50克，香菜、花椒油、精盐、味精、姜丝各适量。

【做法】 (1)将猪腰子去脂皮、切成两片，除去腰臊。在里面剞上斜十字交叉花刀，深度为腰片厚度的1/3，然后切成斜长条。

(2)把黄瓜洗净，切成象眼片。

(3)把香菜洗净，切3厘米长的段。

(4)坐开水锅，放入腰条，焯至卷成麦穗形捞出，投凉控净水。

(5)将黄瓜放盘内，放上腰花、姜丝、精盐、味精，浇上热花椒油，撒上香菜段即可。

【特点】 形状美观，鲜嫩爽口。

拌肚条

【原料】 熟猪肚200克，油菜叶50克，白糖、味精、精盐、蒜泥各适量。

【做法】 (1)熟猪肚切成细丝，放在盘中。

(2)油菜叶洗净，用开水焯透取出切成丝。

(3)将焯透的油菜叶放在猪肚上，放入各种调料，拌匀即成。

【特点】 鲜香脆嫩，佐酒佳品。

椿芽拌肚丝

【原料】 猪肚(熟净)250克，椿芽50克，青笋100克，麻油15克，

白糖 5 克，精盐、味精各少许。

【做法】 (1)将熟猪肚切成粗丝。

(2)青笋也切成类似粗丝，撒入精盐少许，腌一下，淘洗净沥干水。

(3)椿芽洗净，焯熟，捞出控去水，切成 5 厘米的长段。最后拌在一起，加入调料即成。

【特点】 色彩明亮，营养丰富。

猪肝拌豆芽

【原料】 新鲜猪肝 100 克，绿豆芽 50 克，酱油 10 克，鲜姜 1 小块，海米、精盐、醋、淀粉、白糖各 5 克。

【做法】 (1)将绿豆芽择根，挑去豆壳，洗净，放入开水中烫一下捞出，沥干水晾凉，放入盘内。撒上少许精盐，拌匀，腌一会儿。

(2)猪肝洗净切成薄片。淀粉放小碗内，加少量水调匀，倒在猪肝片内拌匀，再倒入开水中，用筷子拨散，烫熟后捞出，即放在凉开水中漂凉，捞出沥水，撒上少许精盐拌匀，放在绿豆芽上。

(3)海米洗净，用少量开水泡软，捞出，撒在猪肝上。

(4)将鲜姜去皮洗净剁成细末，撒在猪肝上，再撒上白糖，浇上酱油、醋、麻油。上桌食用时拌匀即可。

【特点】 味道鲜嫩，清爽适口。

雪菜笋肠

【原料】 猪大肠 500 克，腌雪里蕻(雪菜)1 碗，冬笋 500 克，料酒 5 毫升，白糖 2.5 克，味精少许。

【做法】 (1)将冬笋切除老根，剥去笋壳，切成小丁。

(2)将腌雪里蕻切细，与冬笋丁放在一起，加入料酒、白糖和味精拌匀。

(3)将猪大肠里外彻底洗净(清洗方法：将肠口大的一端用手撑开，肠口小的一端用细绳扎紧，防止污物进入。再将肠口小的一端塞

进肠的大口内，将肠子放在水内，边灌水边往里塞，直至里外翻身。再用细绳将肠口大的一端扎紧，从水中捞出放盆内，放入适量精盐，搅一搅，再用手搌去肠上的污物，然后冲洗干净，放锅内加适量水煮开后再洗，反复洗四五次即可除去肠臊气，用白线扎住一端肠口。将拌好料的雪菜另下盆入肠内，并稍塞紧，灌满后用白线扎住另一端肠口。

（3）将灌好的大肠放在卤汤内，置火上煮至熟透，捞出晾凉切成薄片，码在盘内即可。

【特点】 鲜香，味美，肥而不腻。

拌猪心

【原料】 熟猪心1个，芹菜茎200克，醋，味精，酱油，蒜泥各适量。

【做法】 （1）先将熟猪心剖开切成薄片，放在盘中。

（2）再将芹菜去叶留茎切成小段，用开水烫透。

（3）然后将芹菜茎放在猪心片上，放入各种调料拌匀即成。

【特点】 鲜嫩可口，清香美味。

蒜泥腰片

【原料】 猪腰250克，酱油，蒜，红油，味精各适量。

【做法】 （1）先将猪腰逐个纵剖为二，平刀片去腰臊，片成薄片，用清水漂去血味，再入沸水锅内汆一下捞出，随即放入冷开水中。

（2）再将大蒜去皮、去蒂、去内膜，洗净切碎捣成泥，放入净碗内，加入酱油、红油、味精各适量，调成味汁备用。

（3）然后将猪腰片从冷开水中捞出，沥干水装入盘中，淋入味汁拌匀即成。

【特点】 腰片软中带脆，咸鲜微辣。

酸椒炒肝片

【原料】 猪肝250克，野山椒、小青椒、小红椒、姜片、蒜片、马耳朵葱、精盐、料酒、胡椒粉、醋、味精、鸡精、水淀粉、精炼油各适量。

【做法】 (1)猪肝洗净切成片，放入碗中，加精盐、料酒、水淀粉和匀。野山椒去蒂剁细，小青椒、小红椒去蒂，清洗干净，切成马耳朵形。精盐、味精、胡椒粉、醋、水淀粉、鸡精调匀成滋汁。

(2)锅置中火上，放入小青椒、小红椒，加精盐煸断生捞出，锅置旺火上，烧精炼油至七成热，投入肝片炒散，下野山椒粒、姜片、蒜片、大葱炒香，倒入小青椒、小红椒，烹入滋汁，颠锅推转和匀，收汁亮油，起锅盛入盘中即成。

【特点】 肝片细嫩、酸辣爽口。

香辣毛肚

【原料】 碱发毛肚200克，青笋、老姜、大蒜、大葱、辣椒油、五香精油、精盐、味精、鸡精、胡椒粉、料酒、水淀粉、精炼油、白糖、麻油各适量。

【做法】 (1)毛肚去净碱味，切成菱形片。青笋去皮洗净，切成菱形片。老姜、大蒜去皮洗净，切成指甲片。大葱洗净，取其葱白，切成马耳朵形。精盐、味精、鸡精、胡椒粉、料酒、水淀粉、白糖、五香精油、麻油放入调料缸中，调匀成滋汁。

(2)锅置旺火上，烧水至沸，放入毛肚汆烫一下捞出，锅内烧精炼油至四成热，投入姜片、蒜片、葱炒香，倒入青笋、毛肚翻炒均匀，烹入滋汁，调入辣椒油，收汁亮油，起锅盛入盘中即成。

【特点】 色泽红亮，质地脆嫩，香辣可口。

熘肝尖

【原料】 猪肝尖300克，净荸荠40克，鸡蛋1个，葱末、姜末、酱

油、料酒、精盐、味精、胡椒、鸡蛋、淀粉、麻油、花生油、清汤各适量。

【做法】（1）把猪肝切成片，荸荠切成片，将猪肝与料酒、精盐、鸡蛋、淀粉拌匀浆好。

（2）炒锅放至旺火上，放入花生油，待油温至五成热时，将猪肝下锅划开倒漏勺沥油。

（3）锅内留少许油放入蒜末、姜末、蒜泥、荸荠煸炒几下，放入猪肝、酱油、料酒、味精、胡椒粉、淀粉、清汤对成汁倒入炒锅，翻炒几下装盘淋少许麻油即可。

【特点】鲜嫩可口。

香辣猪腰子串

【原料】猪腰500克，猪肥膘70克，葱头70克，胡椒少许，白兰地酒2.5毫升，面粉6.2克，辣酱油6.2克。

【做法】（1）把净腰子切成片，用水煮烫去其血腥味，再用冷水洗净。

（2）肥膘、葱头切片，用铁条打串，串时一片腰子一片肥膘，一片葱头蘸上面粉，以此类推。

（3）撒精盐、胡椒粉用热油煎上色，然后用辣酱油、白兰地酒烹之。

【特点】能香适口，松软肉嫩。

鱼香心片

【原料】猪心200克，冬笋30克，水发海米10克，色拉油20克，香菜少许，精盐、味精、花椒粒、蒜片、姜末各适量。

【做法】（1）用刀将猪心顺切两半，再用清水洗净横切成薄片，冬笋切成刀片，香菜切2厘米长的段。将切好的心片、冬笋片分别用开水烫透，捞出用凉水过凉，沥干水装盘。

（2）放姜末、蒜片浇上炸好的花椒油，略焖一会加香菜段，精盐，味精拌匀即成。

【特点】 鲜咸质嫩。

焦熘肥肠

【原料】 熟肥肠 100 克，花生油 450 克，酱油 20 克，料酒 3 毫升，水淀粉 50 克，葱、姜、醋蒜各少许。

【做法】 (1)熟肥肠切成斜象眼块，加少许的酱油、料酒、精盐拌匀，再均匀地粘上水淀粉糊。葱切丝，蒜切片。

(2)用酱油、料酒、味精、姜水、精盐、水淀粉、葱、蒜、醋、高汤少许对成一碗芡汁。

(3)锅内加入油 500 克烧七成熟，把粘糊的肥肠分散的下入，不要使其粘连，炸成金黄色捞出。

(4)炒锅回火上，下底油烧热把对好的一碗芡汁倒入，炒至稠汁，再将肥肠下入颠翻几下淋少许明油即可。

【特点】 色泽金黄，肠香糯韧，佐酒好菜。

干咸菜煸肥肠

【原料】 猪大肠 250 克，干咸菜、干辣椒、花椒、老姜、大葱、精盐、味精、料酒、胡椒粉、白糖、精炼油、麻油各适量。

【做法】 (1)将猪大肠反复清洗干净。老姜去皮洗净，一半切成指甲片，一半拍碎。大葱洗净取其葱白，一半挽成结，一半切成马耳朵形。干辣椒去蒂，大蒜去皮洗净，切成指甲片。

(2)将猪大肠放入沸水锅中，加葱结、老姜、精盐、料酒、胡椒粉，煮至肥软，捞出沥干水分，然后改刀切成菱形块。

(3)锅置旺火上，烧精炼油至五成热，放入猪肠炒至起"灯盏窝"，下干辣椒、花椒、煸至辣椒成棕红色，下姜片、蒜片、干咸菜、料酒、白糖、大葱，继续煸炒至入味，烹入精盐、味精、麻油，炒均和匀，起锅盛盘即成。

【特点】 咸鲜麻辣，香浓爽口。

香辣肠头

【原料】 猪肠头 500 克，干辣椒，豆瓣，食用碱，精盐，味精，鸡精，料酒，胡椒粉，白糖，老姜，大蒜，大葱，辣椒油，麻油，精炼油各适量。

【做法】 (1)猪肠头反复清洗干净，码上食用碱，静置 2 个小时，用温水泡至冷，然后改刀成条，放入清水中，冲净碱水，在沸水锅中汆烫一下捞出。

(2)干辣椒去蒂及籽切成节，豆瓣剁细，老姜、大蒜去皮洗净切成指甲片，大葱洗净，取其葱白切成段。

(3)锅置旺火上，烧精炼油至六成热，投入干辣椒炸制呈棕红色，放入肠头炸干水分，下豆瓣、姜片、蒜片、葱段，炒香上色，烹入精盐、料酒、胡椒粉、白糖，翻炒入味，调入味精、鸡精、麻油、辣椒油，推转均匀，起锅盛入盘即成。

【特点】 色泽红亮，香辣醇厚，肉质脆嫩。

豆腐果烧肥肠

【原料】 猪肥肠 300 克，油炸豆腐果 50 克，豆瓣，泡辣椒，花椒，胡椒粉，香料，生姜，大葱，料酒，糖色，白糖，精炼油，鲜汤，味精，鸡精各适量。

【做法】 (1)猪肥肠反复洗净，切成菱形块。豆瓣剁细，泡辣椒去蒂及籽，剁细成末。香料用纱布包好，生姜洗净切成片，大葱洗净切成段。

(2)锅置中火上，烧精炼油至四成热，投入豆瓣，泡辣椒末，炒香上色，掺入鲜汤，加姜片、大葱、花椒，熬出香味，捞去料渣，放入肥肠、香料、精盐、料酒、胡椒粉、白糖、糖色，烧开至沸，用勺撇去浮沫，改用小火，慢慢烧至松软，倒入豆腐果，拣去香料不用。改用大火，收汁浓稠时，烹入味精、鸡精，推转和匀，起锅盛入盘中即成。

【特点】 色泽红亮，味咸鲜，微辣回甜，豆腐果外酥内软，肥肠松

软，五香味浓郁

泡椒肥肠

【原料】 猪肥肠 400 克，泡朝天椒、泡姜、大蒜、大葱、精盐、料酒、味精、鸡精、白糖、胡椒粉、精炼油各适量。

【做法】 (1)猪肥肠洗净，放入沸水锅中煮烂熟，捞出沥干水分，切成节。泡朝天椒去蒂，一半剁细，泡姜切成姜米，大蒜去皮洗净切成蒜米，大葱洗净，取其葱白，切成马耳朵形。

(2)锅置旺火上，放入精炼油烧至六成热，下肥肠微炒，投入泡辣椒及末、泡姜、蒜米、葱，炒香上色，烹入精盐、料酒、白糖、胡椒粉、味精、鸡精，推转均匀至入味，起锅盛入盘中即成。

【特点】 色泽红亮，肉质松软，咸鲜微辣，泡椒味浓郁。

香辣肠头

【原料】 猪肠头 300 克，干辣椒、豆瓣、食用碱、精盐、味精、鸡精、料酒、胡椒粉、白糖、老姜、大蒜、大葱、辣椒油、麻油、精炼油各适量。

【做法】 (1)猪肠头反复清洗干净，码上食用碱，静置 2 个小时，用温水泡至冷，然后改刀成条，放入清水中，冲净碱水，在沸水锅中汆烫一下捞出。

(2)干辣椒去蒂及籽切成节。豆瓣剁细，老姜、大蒜去皮洗净，切成指甲片。大葱洗净，取其葱白切成段。

(3)锅置旺火上，烧精炼油至六成热，投入干辣椒炸制呈棕红色，放入肠头炝炒干水分，下豆瓣、姜片、蒜片、葱段，炒香上色，烹入精盐、料酒、胡椒粉、白糖，翻炒入味，调入味精、鸡精、麻油、辣椒油，推转均匀，起锅盛入盘即成。

【特点】 色泽红亮，香辣醇厚，肉质脆嫩。

笋子烧肥肠

【原料】 猪肠 300 克，水发黄笋、豆瓣、糍粑辣椒、姜片、蒜片、葱段、料酒、胡椒粉、香料、精盐、酱油、白糖、味精、鸡精、鲜汤、精炼油、香菜粒各适量。

【做法】 (1)猪肠反复刮洗干净，用沸水汆泡一下，切成菱形块。水发黄笋切成滚刀块，豆瓣剁细。

(2)锅置中火上，烧精炼油至四成热，放入豆瓣，糍粑辣椒、姜片、蒜片、葱段，炒香上色，掺入鲜汤，熬出香味，捞去料渣，投入肥肠、香料、精盐、酱油、料酒、胡椒粉。烧至六成熟，放入笋块，一起烧至肠质烂软，拣去香料，改用大火，收汁浓稠时，烹入味精、鸡精，颠锅推转和匀，起锅盛入盘中，撒上香菜粒即成。

【特点】 色泽红亮，肉质烂软，咸鲜微辣，鲜香可口。

香辣毛肚

【原料】 碱发毛肚 200 克，青笋、老姜、大蒜、大葱、辣椒油、五香精油、精盐、味精、鸡精、胡椒粉、料酒、水淀粉、精炼油、白糖、麻油各适量。

【做法】 (1)毛肚去净碱味，切成菱形片，青笋去皮洗净，切成菱形片。老姜、大蒜去皮洗净，切成指甲片，大葱洗净，取其葱白，切成马耳朵形。精盐、味精、鸡精、胡椒粉、料酒、水淀粉、白糖、五香精油、麻油放入调料缸中，调匀成芡汁。

(2)锅置旺火上，烧水至沸，放入毛肚汆泡一下捞出，锅内烧精炼油至四成热，投入姜片、蒜片、葱炒香，倒入青笋、毛肚翻炒均匀，烹入芡汁，调入辣椒油，收汁亮油，起锅盛入盘中即成。

【特点】 色泽红亮，质地脆嫩，香辣可口。

酱排骨

【原料】 猪排骨1千克，酱油、大料、葱段、姜片、蒜瓣、精盐、冰糖各适量。

【做法】 (1)将生排骨剁成5厘米长的段，洗净。

(2)坐汤锅，放入排骨、酱油、大料、葱段、姜片、蒜瓣、精盐、冰糖(亦可用白糖代替)烧开，撇去浮沫，移微火上焖煮，煮至肉离骨时捞出，控干汤，摆盘上桌即可。

【特点】 香美可口，佐酒最宜。

孜然排骨

【原料】 猪排骨500克，精盐、料酒、松肉粉、姜片、葱段、辣椒粉、花椒粉、辣椒油、孜然粉、白糖、味精、鸡精、精炼油、麻油、熟芝麻、红酱油各适量。

【做法】 (1)猪排骨洗净切段，放入碗中，加精盐、料酒、松肉粉、姜片、葱段和匀，码味1个小时，拣去姜、葱不用。

(2)锅置中火上，烧精炼油至四成热，放入排骨炸断生捞出，待油温回升至七成热时，下排骨重炸至金黄色、干香时，捞出沥干油分。

(3)另锅置小火上，烧精炼油至四成热，放入辣椒粉，炒香上色，倒入排骨、花椒粉、红酱油、孜然粉、辣椒油、白糖、味精、鸡精、麻油，颠锅翻转和匀，起锅盛入盘中，撒上熟芝麻即成。

【特点】 色泽红亮，麻辣干香，孜然味浓郁，回味悠长。

蘑菇炖排骨

【原料】 蘑菇300克，猪排骨、精盐、料酒、老姜、大蒜、胡椒粉、鲜汤、味精、鸡精、葱花各适量。

【做法】 (1)蘑菇去其根部，清洗干净，猪排骨洗净切段，老姜洗

净，用刀拍碎，大葱洗净挽成结。

(2)锅置中火上，掺鲜汤，下排骨、料酒、胡椒粉、姜、葱，烧开至沸，用勺撇去浮沫，炖至六成熟，放入蘑菇，炖制排骨烂软离骨，拣去姜葱不用，烹入味精、鸡精，搅转和匀，起锅盛入汤碗中，撒上葱花，上桌即成。

【特点】 汤汁乳白，肉质烂软，蘑菇鲜香，清爽不腻，四季皆宜。

南瓜炖排骨

【原料】 猪排骨 500 克，老南瓜、老姜、大葱、精盐、料酒、胡椒粉、味精、鸡精、鲜汤各适量。

【做法】 (1)猪排骨清洗干净切段，老南瓜去皮及瓤，清洗干净切块，老姜洗净，用刀拍碎，大葱洗净挽成结。

(2)锅置中火上，掺鲜汤，加排骨、老姜、大葱、料酒、胡椒粉，烧开至沸，用勺撇去浮沫炖至六成热时，倒入南瓜，投入精盐，一起炖至排骨烂软离骨，拣去姜、葱不用，烹入味精、鸡精和匀，起锅盛入汤碗中即成。

【特点】 汤汁棕黄，咸鲜微甜，肉质烂软，适宜老年人食用。

红烧排骨

【原料】 猪排骨 300 克，鸡蛋半个，粉芡 35 克，葱段、姜片各 10 克，味精 3 克，料酒 5 克，精盐 5 克，酱油 15 克，糖 5 克，鲜汤 150 毫升，大料 4 克，色拉油 500 克(实耗 60 克)。

【做法】 (1)把排骨根用刀劈开，剁成 3 厘米长的段，洗净放入沸水锅加大料、葱段、姜片各 5 克，加精盐，将排骨煮熟，捞出装入碗内，加鸡蛋、粉芡拌匀。

(2)锅内入油烧至七成热，将排骨逐段下入，炸成金黄色捞出，倒出油，留少许余油，烧热将葱段、姜片炝锅，放酱油、糖炒匀，下排骨加鲜汤，稍炖烹入料酒，撒上味精，收汁即可装盘。

【特点】 色红亮，质松软，味浓郁香。

黄豆炖排骨

【原料】 干黄豆300克，猪排骨、精盐、料酒、鲜汤、老姜、大葱、胡椒粉、味精、鸡精各适量。

【做法】 (1)干黄豆用水泡软洗净，猪排骨洗净切成条，老姜洗净，用刀拍碎，大葱洗净挽成结。

(2)锅置旺火上，烧鲜汤下猪排、料酒、胡椒粉、老姜、大葱、烧开至沸，用勺撇去浮沫，移置小火上炖置排骨六成熟，放入黄豆、精盐一同炖至排骨肉烂软离骨时，拣去姜葱不用，烹入味精、鸡精和匀起锅，盛入汤碗中即成。

【特点】 汤鲜肉烂软，营养丰富。

萝卜干烧排骨

【原料】 自制萝卜干300克，猪排骨、豆瓣、糍粑海椒、老姜、大蒜、大葱、鲜汤、精盐、料酒、胡椒粉、白糖、精炼油、味精、鸡精、麻油、水淀粉各适量。

【做法】 (1)萝卜干泡软切成块，猪排骨洗净切成段，老姜、大蒜去皮洗净，切成姜蒜片。

(2)锅置旺火上，烧精炼油至四成熟，放入豆瓣、糍粑海椒煸香上色，加姜片、蒜片、大葱稍炒，掺入鲜汤，熬出香味，捞去渣料，投入排骨、精盐、料酒、胡椒粉、白糖、烧至排骨微烂，倒入萝卜干烧至入味烂软，用水淀粉勾芡，烹入味精、鸡精、麻油、翻转和匀，起锅盛入盘中即成。

【特点】 色泽红亮，咸鲜微辣，萝卜干香醇厚。

苦瓜烧排骨

【原料】 猪排骨500克，苦瓜150克，甜面酱、红酱油、精盐、甜

椒、料酒、姜片、蒜片、葱段、松肉粉、吉士粉、淀粉、鸡蛋清、精炼油、鲜汤、麻油、味精、鸡精各适量。

【做法】 (1)猪排骨洗净，冲洗净血水切段，放入碗中，加精盐、料酒、松肉粉、鸡蛋清、清水、淀粉、吉士粉、精炼油、吉士粉拍打均匀，入冰箱冷藏室静置2小时取出。

(2)苦瓜去籽洗净切成条，甜椒去籽及蒂洗净切成条。

(3)锅置中火上，烧精炼油至四成热，放入苦瓜条、甜椒炸断生捞出。锅内留油至三成热，放入排骨滑散至熟，滗去余油，下甜面酱、姜片、蒜片、葱段炒香上色，掺入鲜汤，投入苦瓜条、甜椒、红酱油、精盐烧至入味。大火收汁浓稠时，烹入味精、鸡精、麻油，推转和匀，起锅盛入盘中即成。

【特点】 色泽棕黄，咸鲜微甜，酱香味浓郁。

孜然排骨

【原料】 猪排骨500克，精盐、料酒、松肉粉、姜片、葱段、辣椒面、花椒面、辣椒油、孜然粉、白糖、味精、鸡精、精炼油、麻油、熟芝麻、红酱油各适量。

【做法】 (1)猪排骨洗净切段，放入碗中，加精盐、料酒、松肉粉、姜片、葱段和匀，码味1个小时，拣去姜、葱不用。

(2)锅置中火上，烧精炼油至四成热，放入排骨炸断生捞出。待油温回升至七成热时，下排骨重炸至金黄色、干香时，捞出沥干油分。

(3)另锅置小火上，烧精炼油至四成热，放入辣椒面，炒香上色，倒入排骨、花椒面、红酱油、孜然粉、辣椒油、白糖、味精、鸡精、麻油，颠锅翻转和匀，起锅盛入盘中，撒上熟芝麻即成。

【特点】 色泽红亮，麻辣干香，孜然味浓郁，回味悠长。

青菜头炖腊猪排

【原料】 腊肉排骨1千克，青菜头、精盐、味精、鸡精、大葱、老姜、

鲜汤各适量。

【做法】 (1)腊肉排骨反复清洗干净切成段，青菜头去皮，清洗干净，切成滚刀块，大葱洗净挽成结，老姜去皮洗净，用刀拍碎。

(2)锅置中火上，烧鲜汤下老姜、葱结、排骨至熟微烂。放入青菜头，加精盐，烧开用勺撇去浮沫，移置小火上，慢慢将排骨、青菜头炖成烂熟放味精、鸡精和匀，拣去姜葱不用，起锅盛入汤碗中即成。

【特点】 汤汁乳白，腊香味浓醇厚。

怪味烟熏排骨

【原料】 烟熏排骨500克，白糖、醋、味精、花椒面、辣椒面、红油、麻油、精盐、芝麻、花生米各适量。

【做法】 (1)烟熏排骨洗净，切成段，放入蒸锅中，旺火蒸制离骨烂熟，取出晾冷装盘。

(2)芝麻清洗干净，放入锅中，小火炒香，花生米放入锅中，下油并用小火慢慢炸至酥脆捞出，沥干油分，去皮，放入食品加工机中搅成细末。

(3)精盐、味精、白糖、放入调料缸中，加醋搅散，下麻油、红油、辣椒面、花椒面、调和均匀可在排骨上，撒上芝麻，上桌即成。

【特点】 各味皆具，烟香味浓，风味独具特色，回味无穷。

花雕醉排骨

【原料】 猪肉排500克，精盐、大料、山柰、草果、桂皮、小茴香、老姜、大葱、花雕酒、五香粉、猪肉香精、硝精盐水、青椒、洋葱、精炼油、鲜汤各适量。

【做法】 (1)猪肉排洗净，漂去血水切成段。大料、山柰、草果、桂皮、小茴香用纱布包好制成香料包。老姜去皮洗净拍碎，大葱洗净挽成结，青椒去不籽及蒂切成细粒，洋葱洗净切成细粒。

(2)漂去血水的猪排，用花雕酒、精盐、姜、葱、五香粉拌和均匀，码

味 15 分钟后放入蒸锅中旺火蒸制烂熟离骨，取出晾冷

(3)鲜汤倒入锅中，放入香料包、姜、葱、熬出香味，倒入盆中晾冷，放入精盐、味精、猪肉香精，硝精盐水、花雕酒、蒸好的排骨醉泡 6～8 小时取出。

(4)锅置旺火上，烧精炼油至六成热，放入排骨炸至金黄色，捞出沥干油分，摆入盛器中，锅内留少许油，下青椒粒、洋葱粒炒香，倒入盛器可起上桌即成。

【特点】 肉香味醇。

腊肉冬瓜夹

【原料】 冬瓜 500 克，腊肉 100 克，精盐、胡椒粉、姜片、蒜片、大葱、鲜汤、味精、鸡精、水淀粉、精炼油各适量。

【做法】 (1)冬瓜去皮洗净，切成夹刀片，腊肉洗净，放入沸水中煮熟，捞出晾冷，切片，大葱洗净切成段。

(2)取蒸碗 1 个，里面抹上精炼油，将冬瓜夹入腊肉片，整齐的排列在里面，上笼旺火沸水蒸制冬瓜断生，取出反扣上盘中。

(3)另锅置中火上，烧精炼油至四成热，投入姜片、蒜片、葱段炒香，掺入鲜汤，熬出香味，捞去料渣，加精盐、胡椒粉，用水淀粉勾成二流芡，烹入味精、鸡精和匀，起锅淋在冬瓜夹上即成。

【特点】 咸鲜烂软，腊香味浓，老幼皆宜，适宜佐餐。

腊肉豇豆粒

【原料】 瘦腊肉 300 克，泡豇豆、蒜苗、小青椒、精盐、味精、精炼油各适量。

【做法】 (1)瘦腊肉煮熟捞出切细成粒，泡豇豆切成粒，蒜苗洗净，切成蒜苗花，小青椒去蒂洗净，切成鱼眼形。

(2)锅置中火上，烧精炼油至四成热，放入青椒粒、腊肉粒、泡豇豆粒，加精盐，炒香入味，投入蒜苗花炒断生，烹入味精，颠锅和匀，起锅

盛入盘中即成。

【特点】 腊香、泡菜香两味一体，咸鲜微辣，香味浓郁。

腊肉荷兰豆

【原料】 腊肉、荷兰豆、精盐、味粗、鸡精、鲜汤、水淀粉、料酒、精炼油各适量。

【做法】 (1)腊肉清洗干净，放入沸水中煮断生捞出，投冷后切成片，荷兰豆去筋洗净，切成菱形块。

(2)锅置中火上，烧精炼油至六成热，放入腊肉片炒至吐油时，滗去余油，掺入鲜汤，下荷兰豆，加精盐、料酒，煮制刚断生，用水淀粉勾芡。收汁浓稠时，烹入味精、鸡精，推转和匀，起锅盛入盘中即成。

【特点】 质地嫩脆，腊肉糯润，咸鲜适口，香味浓郁，老幼皆宜。

咸菜炒腊肉

【原料】 老腊肉300克，干咸菜、精盐、小青椒、蒜苗、白糖、精炼油、料酒、味精各适量。

【做法】 (1)老腊肉反复洗净，放入沸水锅中煮熟捞出，沥干水分切成片。小青椒去蒂洗净，对剖两半去籽，蒜苗洗净，切成马耳朵形。

(2)锅置中火上，烧精炼油至六成热，投入腊肉片，炒干水分，至吐油起"灯盏窝"时，加料酒、小青椒、精盐、煸炒至微断生，倒入干咸菜，翻炒均匀，放入白糖、蒜苗、味精，颠锅推转和匀，起锅盛入盘中即成。

【特点】 咸鲜适口，腊肉滋润化渣，香味浓郁，风味别具一格。

川味腊肉

【原料】 猪肉3000克，料酒25毫升，花椒5克，香料粉5克，红糖45克，火硝2克，精盐200克，烟熏料1千克。

【做法】 (1)猪后腿肉，划成长约30厘米、宽4厘米的条。

(2)精盐炒熟放冷后与火硝、香料粉、花椒、白酒、红糖拌匀，抹在肉条上，放入缸内腊渍 7 天翻缸，再腌 3 天起缸，挂在通风处吹干水分。

(3)用一个瓷盘放熏料点燃，待冒青烟时，将腊制后晾干的肉置于青烟上，熏肉呈棕色时取下，挂于通风处吹干即成。

【特点】 烟香浓郁，回味悠长，肉香可口。

腊肉西兰花

【原料】 腊肉 100 克，西兰花、精盐、味精、鸡精、鲜汤、大蒜、水淀粉、精炼油、大葱各适量。

【做法】 (1)腊肉清洗干净切成片，西兰花洗净切成小朵，大蒜去皮洗净切成片，大葱洗净切成段。

(2)锅置旺火上，烧精炼油至四成热，投入蒜片、大葱炒香，掺入鲜汤，煮一会儿，捞去料渣，放入腊肉煮熟，倒入西兰花，烧至断生，用水淀粉勾芡，收汁浓稠时，烹入味精、鸡精和匀，起锅盛入盘中即成。

【特点】 咸鲜适口，腊香浓郁，适宜佐酒下饭。

青蒜炒腊肉

【原料】 青蒜 150 克，腊肉 250 克，豆豉 30 克，花生油、白糖、精盐、味精各适量。

【特点】 (1)青蒜剥皮洗净，切 3 厘米长的段，腊肉洗净切片。

(2)锅烧热放入花生油，先把腊肉和豆豉下锅稍炒，再放入青蒜、精盐、白糖、味精一同入锅，炒熟即可。

【特点】 色泽清新，咸鲜味美。

拌皮丝

【原料】 新鲜猪肉皮 150 克，黄瓜 1 根，醋 5 克，味精少许，酱油

25 克，麻油 15 克。

【做法】 (1)将肉皮洗净，煮至刚熟而质地尚硬时捞出，把肉皮上的肥膘肉刮净，切成小长条，再切成薄薄的半透明片，再煮熟。

(2)将煮熟的肉皮薄片切成细丝，放在盘中，再把黄瓜洗净去籽切成细丝放在肉皮上面，然后把醋、味精、酱油、麻油调成卤汁，浇入盘中即成。

【特点】 口味清香，质脆鲜嫩。

皮　冻

【原料】 猪肉皮 1 千克、精盐、味精、葱段、姜块(拍松)、花椒粒、大料瓣各适量。

【做法】 (1)将肉皮放入开水锅中煮 10 分钟，捞出，刮净皮面，再刮净皮里面的肥膘肉(一定要刮净，越净越好)，切成小长条块，放入盆内，加开水烫一遍，洗净余油。

(2)坐锅，加清水，放入肉皮，将各种调料用纱布袋装好，封口，放入锅中烧开，撇去浮沫，放微火熬两个小时，取出调料袋，加入精盐、味精，倒在盆中，晾凉即可。

【特点】 色白透明、味鲜。

五、牛羊狗兔肉类

牙签牛肉

【原料】 牛里脊肉 150 克，精盐、料酒、大葱、老姜、五香粉、辣椒油、辣椒粉、花椒粉、白糖、糖色、鲜汤、麻油、熟芝麻、精炼油、竹牙签、味精各适量。

【做法】 (1)牛里脊肉去筋洗净切成片，然后放入水中漂净血水，取出放入碗中，加精盐、料酒、洗净拍碎的姜葱和匀，码味 15 分钟，用牙签逐片串好。

(2)锅置中火上，烧精炼油至六成热，投入牛肉串炸制干香捞出。锅内留少许油，下辣椒粉炒香上色，掺入鲜汤，倒入牛肉串，加精盐、五香粉、白糖、糖色，烧至汁浓稠时，烹入辣椒油、花椒粉、麻油、味精，颠锅翻转和匀，起锅盛入盘中，撒上熟芝麻，上桌即成。

【特点】 色泽红亮，麻辣酥香，回味微甜，五香味浓郁，四季皆宜。

酸椒熘牛肉

【原料】 牛里脊肉 200 克，野山椒、泡萝卜、大葱、大蒜、甜椒、精盐、料酒、味精、鸡精、胡椒粉、白糖、鲜汤、松肉粉、淀粉、鸡蛋清、精炼油各适量。

【做法】 (1)牛里脊肉去筋洗净切成片，放入清水中，漂净血水，然后取出放入碗中，加精盐、料酒、松肉粉、鸡蛋清、淀粉和匀，静置 15 分钟。

(2)野山椒去蒂剁细，泡萝卜切成薄菱形片，大葱洗净，取其葱白，切成马耳朵形，大蒜去皮洗净，切成指甲片，甜椒去蒂及籽，清洗干净，切成菱形块。精盐、味精、鸡精、胡椒粉、白糖、白汤、淀粉，放入调料缸

中调匀成滋汁待用。

(3)锅置旺火上,烧水至沸,投入甜椒块余断生捞出。锅内烧精炼油至四成热,放入牛肉滑散,滗去余油,下野山椒粒、泡萝卜片、蒜片、马耳朵葱炒香,倒入甜椒块翻炒均匀,烹入滋汁,收汁亮油,起锅盛入盘中即成。

【特点】 肉质细嫩,咸鲜微酸带辣,四季皆宜。

铁板嫩牛柳

【原料】 牛里脊肉 200 克,芹菜、洋葱、泡辣椒、老姜、大葱、大蒜、精盐、味精、鸡精、白糖、醋、料酒、胡椒粉、松肉粉、水淀粉、鲜汤、麻油、精炼油各适量。

【做法】 (1)牛里脊肉去筋洗净切成片,然后用清水漂净血水,捞出放入碗中,加精盐、料酒、松肉粉、水淀粉和匀,静置 15 分钟。

(2)芹菜洗净切成节,洋葱洗净切成丝,大葱洗净,取其葱白切成丝,泡辣椒去蒂及籽,剁细成末,老姜、大蒜去皮洗净,切成姜蒜米,精盐、味精、鸡精、白糖、醋、胡椒粉、鲜汤、水淀粉放入碗中调匀成滋汁待用。

(3)锅置旺火上,烧水至沸,放入牛肉余至断生捞出,锅内烧精炼油至四成热,投入泡辣椒、姜蒜米炒香上色,烹入滋汁,收汁浓稠,制成味汁盛入碗中。

(4)铁板烧红,随麻油、牛肉、味汁、芹菜、洋葱、葱丝一同上桌,先倒入麻油,然后依次投入洋葱、芹菜、葱丝、牛肉,烹入味汁盖上盖,烹至香气四溢时和匀即成。

【特点】 色泽红亮,肉质细嫩,香气四溢,鲜香浓郁。

家常蹄筋

【原料】 发好的牛蹄筋 100 克,黄瓜、胡萝卜共 300 克,豆瓣酱 30 克,料酒 20 毫升,味精少许,葱姜共 30 克,色拉油适量。

【做法】 (1)蹄筋切3厘米长的条，反复用清水漂洗，再放入开水锅中，稍煮捞出，葱姜切片。

(2)锅中适量放油，烧温热，把豆瓣酱、葱、姜一同下锅煸炒，待出香味烹入料酒，添水100毫升，烧开用小漏勺把豆瓣酱渣子捞净，蹄筋和原汁入锅移至小火慢烧。

(3)黄瓜和胡萝卜均切成比筷子头稍粗，5厘米长的长形条，放入开水锅中煮熟。

(4)待牛筋烧软嫩，将汁收稠盛入盘中，将黄瓜和胡萝卜捞出，放在蹄筋上面即可。

【特点】 香辣筋软。

怪味牛肉卷

【原料】 牛肉150克，肥猪肉、姜葱水、精盐、料酒、胡椒粉、猪油、鸡蛋、淀粉、面粉、精炼油、辣椒油、熟芝麻、酱油、白糖、醋、芝麻酱、花椒粉、花椒油、麻油、鲜汤、糯米纸各适量。

【做法】 (1)牛肉去筋漂净血水，与肥猪肉一起剁细成泥，放入碗中，加姜葱水、精盐、料酒、胡椒粉、猪油、鸡蛋清、淀粉和均匀制成馅心。

(2)鸡蛋、淀粉、面粉、精炼油、精盐、清水调成脆皮糊待用。

(3)将糯米纸平放，把馅心放上，卷裹成圆筒形，放入脆皮浆中粘裹均匀，投入四成油温锅中炸定形捞出，待油温回升至七成热时，下锅重炸制呈金黄色，捞出沥干油分，摆盘成形。

(4)取调料缸1个，把精盐、鲜汤、白糖、酱油、芝麻酱、白糖、醋、麻油、花椒油、花椒粉、辣椒油放入调匀成怪味汁，淋在牛肉卷上即成。

【特点】 色泽红亮，外脆内嫩，咸鲜酸辣，甜香麻，各味皆具，冷热结合，制法新颖，风味独特。

菜头萝卜炖牛肉

【原料】 牛肋条肉300克，青菜头、萝卜、鲜汤、精盐、胡椒粉、香

菜、大葱、味精、鸡精、豆瓣味碟各适量。

【做法】 (1)牛肋条肉洗净切块，青菜头、萝卜去皮洗净切成滚刀块，香菜洗净，大葱洗净挽成结。

(2)锅置旺火上，烧鲜汤下牛肉、大葱、胡椒粉、料酒至汤沸，用勺撇去浮沫，改用小火，烧至六成熟，拣去大葱不用，放入青菜头、萝卜块，慢慢炖至肉烂软，加精盐、味精、鸡精，推转和匀，起锅装碗，撒上香菜，随豆瓣味碟一起上桌即成。

【特点】 汤汁乳白，牛肉烂软，鲜香清爽。

菠萝牛肉夹

【原料】 牛里脊肉 100 克，菠萝、鸡蛋、淀粉、面包糠、果酱碟、精盐、料酒、松肉粉、老姜、大葱、精炼油各适量。

【做法】 (1)老姜洗净，用刀拍碎，大葱洗净切成节，牛肉去筋洗净，切成夹刀片，投入清水中漂净血水，捞出挤干水分放入碗中，加精盐、料酒、松肉粉、老姜、大葱，拌和均匀，入味 30 分钟。

(2)菠萝洗净切片，鸡蛋取蛋清与淀粉调成蛋清淀粉。

(3)将菠萝片放入牛肉片中央，下蛋清淀粉中裹匀，粘上面包糠，投入四成油温锅中炸定形捞出，待油温回升至七成热时，倒入重炸至金黄色，捞出沥干油分，摆盘成形，随果酱味碟一同上桌蘸食即可。

【特点】 色泽金黄，肉质外酥内嫩，甜香适口，果香味浓郁。

枸杞炖牛鞭

【原料】 罐装牛鞭 1 瓶，枸杞 25 克，精盐、味精、鸡精、料酒、胡椒粉、花椒、大葱、老姜、香菜、鲜汤各适量。

【做法】 (1)牛鞭刮上十字花刀，切段，枸杞洗净，用温水泡软，花椒用纱布包好，大葱洗净挽成结，老姜洗净，用刀拍碎，香菜洗净切细成粒。

(2)锅置旺火上，烧鲜汤下牛鞭、姜、葱、料酒、胡椒粉、花椒至汤

沸，用勺撇去浮沫，炖至牛鞭烂软，拣去姜、葱、花椒不用，投入枸杞，再煮一会儿，烹入味精、鸡精和匀，起锅盛入碗中，撒上香菜粒，上桌即成。

【特点】 补肾壮阳。

家常牛掌

【原料】 牛掌2个，姜片、大蒜、大葱、精盐、料酒、胡椒粉、豆瓣、糍粑辣椒、冬笋、酱油、麻油、白糖、水淀粉、味精、鸡精、精炼油各适量。

【做法】 (1)牛掌放在火上烧焦皮，入清水中刮洗干净，然后放入锅中加清水、姜片、洗净的大葱、料酒、胡椒粉，煮熟捞出，去骨切成块，再清洗一遍。

(2)大葱洗净，取其葱白切成段，大蒜去皮洗净切成片，冬笋切成条，豆瓣剁细。

(3)锅置中火上，烧精炼油至四成热，放入豆瓣、糍粑辣椒、姜片、蒜片、葱段炒香上色，掺入鲜汤，熬出香味，捞去料渣，投入牛掌、冬笋条、精盐、料酒、胡椒粉、酱油、白糖，烧至牛掌炖软入味，用水淀粉勾芡。收汁浓稠时，烹入味精、鸡精、麻油，推转和匀，起锅盛入窝盘中即成。

【特点】 色泽红亮，质地烂糯，咸鲜带辣，香味醇厚。

粉蒸牛肉

【原料】 净瘦牛肉200克，豆瓣酱20克，米粉40克，料酒15毫升，酱油10克，味精、姜各适量。

【做法】 (1)将肉切薄片，豆瓣酱剁细，姜切末。

(2)将肉片和豆瓣酱、酱油、米粉酒、白糖、味精连同50克热汤合放一碗中，用手拌匀，分装两只碗中蒸熟即可。

【特点】 肉质嫩软，制作简便。

红烧牛肉

【原料】 健子牛肉 800 克，青蒜 10 克，麻油 80 克，酱油 50 克，白糖 20 克，料酒 50 毫升，精盐 4 克，葱 20 克，姜 10 克（花椒、大料、桂皮各 5 克用纱布包好）。

【做法】 (1)牛肉洗净切成 4 厘米见方的块，青蒜洗净切成 4 厘米的段，葱、姜洗净拍碎。

(2)锅置火上放入油烧至六成热，将葱、姜、牛肉放入锅内煸炒至收干水分，加白糖、酱油、料酒、精盐和清水烧开后，撇去浮沫，放入用纱布包好的调料，微火烧至 2～3 小时至牛肉酥烂汤汁收浓，撒上青蒜即可起锅食用。

【特点】 牛肉酥烂，原汁原味。

川味牛排

【原料】 鸡蛋 1 个，牛里脊肉 350 克，面包糠 40 克，芥蓝菜 80 克，豆瓣 20 克，精盐 3 克，酱油 10 克，五香粉 2 克，料酒 10 毫升，蒜米、味精、胡椒粉少许，葱花、水豆粉各 5 克。

【做法】 (1)选厚约 1 厘米左右的牛排一块，先用刀在牛排上划 3～4 刀，每刀划透，但不能使其分断，保持牛排外观完整。用五香粉、精盐、料酒将牛排码匀入味 10 分钟。鸡蛋去壳打散于碗中，将码好味的牛排置蛋浆中，使之整片粘满，取出再裹满面包糠。

(2)锅放火上，放少量菜油，将牛排置入铺平，用小火将牛排两面煎黄，七分熟即可取出入盘中。

(3)置芥蓝菜于沸水中秒煮即捞出，镶于盘中的牛排旁边。

(4)锅中放菜油少许，加入豆瓣炒红吐油，放姜米、蒜米、葱花炒香后，再加入酱油、精盐、味精、胡椒、水豆粉于锅中，收浓后起锅盛于小碟，随牛排一起上桌。

【特点】 肉质糯软，鲜香，制法独特，别具一格。

卤五香牛肉

【原料】 精牛肉 1 千克，骨头汤 3 升，花椒 3 克，桂皮 1 小块，丁香 5 粒，广香 2 块，砂仁粒 1 克，甘草 3 小节，小茴 1 撮，大料 3 颗，白芷 2 个，草果 2 个，老姜 30 克，精盐 100 克，料酒 50 毫升，白糖 20 克，糖色 150 克，味精 2 克，葱花、红油少许。

【做法】 (1)牛肉洗净，剔去筋膜，用竹针戳几个孔。用碗将精盐(80 克)，花椒、料酒调匀，均匀地抹在牛肉上，放入容器中腌渍 10 小时翻一次，腌好后取出放入沸水锅中去血水，捞出备用。

(2)将骨汤倒入锅中，把以上五香料用纱布包好同白糖、精盐(20 克)，糖色一起投入锅中熬约 10 分钟，下入牛肉烧沸撇去浮沫，放拍松的老姜、料酒，然后改用小火慢卤约 2 小时，至牛肉熟软为度。最后，放入味精搅匀离火，至卤汁降温捞出牛肉。食用时切成片，装盘撒上葱花，淋上红油即可。

【特点】 色泽红润，肉质细嫩，宜于佐酒。

干豇豆烧牛肉

【原料】 肋条牛肉 400 克，干豇豆、豆瓣、泡辣椒、老姜、大蒜、大葱、香料、精盐、味精、鸡精、胡椒粉、鲜汤、料酒、白糖、精炼油各适量。

【做法】 (1)肋条牛肉洗净切成块，干豇豆洗净，用水泡软，豆瓣剁细，泡辣椒去蒂及籽剁细成末。老姜洗净拍碎待用，大蒜去皮洗净，香料用纱布包好，大葱洗净挽成结。

(2)锅置旺火上，烧精炼油至六成热，放入牛肉煸炒干水气，下料酒、豆瓣、泡辣椒末、老姜、大蒜、大葱炒香上色，掺入鲜汤，加香料包、精盐、胡椒粉、白糖烧开至沸，用勺撇去浮沫，移至小火上，慢慢煨炖软，放入干豇豆。改用大火，烧至汤浓稠时，拣去香料包及姜葱，放入味精、鸡精，翻锅和匀，起锅盛入窝盘中即成。

【特点】 色泽红亮，肉质烂软，咸鲜微辣，家常味浓郁。

香蒸牛脊髓

【原料】 牛脊髓500克，精盐、料酒、胡椒粉、老姜、小葱、小青椒、甜椒、芽菜、味精、鸡精、猪瘦肉、鲜汤、精炼油各适量。

【做法】 (1)牛脊髓洗净，入沸水锅中汆汪一下切成块，然后放入蒸碗中排列整齐。老姜洗净切成细粒，小青椒去籽及蒂洗净切成细粒，甜椒去蒂及籽洗净切成细粒，猪瘦肉洗净剁细成粒。

(2)锅置中火上，烧精炼油至四成热，放入瘦猪肉煸香至酥，放入料酒、姜米、芽菜炒香，掺入鲜汤，下精盐、胡椒粉、青椒、味精、鸡精、甜椒粒和匀，起锅淋在牛脊髓上。

(3)将牛脊髓放入蒸锅中，旺火蒸熟取出，撒上葱花，淋上热油，上桌即可食用。

【特点】 咸鲜适口，肉质细嫩，芽菜香浓。

生拌牛百叶

【原料】 新鲜牛百叶300克，松子仁20克，熟芝麻适量，麻油、精盐、酱油、陈醋、白糖、辣椒面、胡椒面、葱、蒜末、味精各适量。

【做法】 (1)将牛百叶刮去黑皮洗净切成细丝，焯熟，控净水。

(2)将牛百叶丝放盆内，加入陈醋拌匀腌10分钟，再放入松子仁末、芝麻末、味精、麻油拌匀，腌20分钟即可。

【特点】 酸辣鲜香，为朝鲜族佐酒佳肴。

拌牛肉丝

【原料】 熟牛肉250克，芹菜50克，辣酱、酱油、白糖、精盐、麻油、醋各适量。

【做法】 (1)熟牛肉切成细丝，置于盘中。

(2)芹菜去焯熟，切成小段。

(3)将芹菜段放在牛肉丝上，放入各种调料拌匀即成。

【特点】 酸辣鲜香，佐酒佳肴。

麻辣牛肉条

【原料】 牛肉500克，油、精盐、酱、红糖、辣椒面、花椒面、味精各适量。

【做法】 (1)把牛肉切成条，用油炸熟。

(2)将红糖炒成浆，加入酱油、精盐、辣椒面、花椒面、味精、牛肉条拌匀即成。

【特点】 麻辣爽口。

干拌牛肉

【原料】 牛肉750克，酱油200克，葱25克，炒花生10颗，熟油适量，辣椒50克，精盐25克，白糖15克，花椒面少许，味精少许。

【做法】 (1)先将牛肉洗净，推切成大块，入开水锅里加酱油煮熟，捞起晾凉后，直刀推切成薄片。葱剥皮洗净切成8分节，花生米切碎。

(2)再将牛肉片盛入碗内，先用精盐拌和，使之入味，接着放入熟油、辣椒、酱油、白糖、味精、花椒面搅拌，最后把葱节、花生米末倒入，拌匀盛盘即可。

【特点】 麻辣鲜香，宜佐酒饭。

香炸牛脯

【原料】 牛肉200克，鸡蛋1个，净芝麻25克，植物油500克(耗约50克)，葱、姜末10克，味精2克，精盐6克，花椒粉5克，淀粉25克。

【做法】 (1)牛肉剁碎，加入葱姜末、味精、精盐、水淀粉，打入鸡

蛋，搅拌成肉馅。

(2)把肉馅用手挤成核桃大小的丸子，放在芝麻里滚一下，用双手将丸子压成饼形。

(3)炒锅上火，倒入植物油，烧至六成热时，将牛肉脯逐个放入锅里炸。待炸至金黄色时，捞出装盘即成。

【特点】 色泽金黄，外脆里嫩，香酥味美。

蚝油牛肉

【原料】 腌好的牛肉 300 克，油 40 克，蚝油 10 克，料酒 2 毫升，酱油 5 克，葱花 5 克，二汤 25 毫升，水淀粉 5 克，味精、姜片各少许。

【做法】 (1)先把酱油、味精、淀粉、汤调成汁芡。

(2)炒锅放入油，烧至四成热时，放入肉片滑熟捞出。

(3)炒锅加点底油，放葱花、姜片煸炒一下，再放入牛肉片，倒入对好的芡汁，颠翻均匀，盛入盘内即可。

【特点】 色泽褐红，肉嫩爽滑，鲜咸可口。

沙锅牛尾

【原料】 牛牛尾 2 条(约 2 千克)，鸡鸭汤 1.5 升，绍酒 10 毫升，精盐 2.5 克(分两次用)，味精 1.5 克，鲜姜 15 克(分两次用)，大葱 50 克，大料 10 克。

【做法】 (1)牛尾剁成寸段，洗净后放在一个盆内，用清水泡上。姜 10 克切片，5 克切成细末，用水泡上，取用其汁，葱切斜段。

(2)炒锅放在旺火上，倒入半锅清水，烧开后，放入牛尾。再烧开后，将牛尾捞出，汤倒掉不用。换上鸡鸭汤，烧开后，放入牛尾、葱段、姜片、大料、精盐(15 克)，再烧开，倒入沙锅，移至微火上煨烂。上桌时，放入绍酒、精盐(1 克)、味精、姜汁调味，挑出姜片、大料等，即可食用。

【特点】 尾肉软烂，滋味鲜美，浓香而又醇厚。

卤牛杂

【原料】 牛肚、牛肺、牛肝各 500 克，牛肠粉、牛膀各 100 克，生油、酱油各半杯，玫瑰露酒 75 毫升，生姜 100 克，砂糖 35 克，精盐 10 克，清水约 75 毫升，大料、花椒、草果、丁香、大小茴香各 50 克（用布袋装入缝口），陈皮 1 块。

【做法】 (1)牛肺放锅中加入 5 杯水，用猛火煮 20 分钟，取出用水冲洗，压去水分，洗净备用。

(2)锅放水 600 毫升，随放入牛肚（先将肚面黑色刮去）、牛肠、牛膀、牛肠粉等同煮 20 分钟，取出用清水洗净。

(3)用大瓦锅放入调味料，随放入牛肚、牛肺、洗净的牛杂及生姜，用慢火煨煮，煮至剩少许卤汁即可食用。

【特点】 肉香味美，爽口滑肠。

牛肉火锅

【原料】 牛肉 750 克，粉丝 100 克，白菜 200 克，油豆腐 100 克，植物油 75 克，酱油 25 毫升，精盐 10 克，料酒 25 毫升，红辣椒 10 克，葱段 25 克，姜片 15 克。

【做法】 (1)牛肉切成 3 厘米见方的小块，放入冷水锅中，上火烧开，煮 15 分钟，捞出放冷水中洗净。白菜切条后也放开水锅中焯水，然后将油豆腐放开水锅中煮 15 分钟，捞出洗去油污。

(2)锅中放入植物油 25 克，热后倒进红辣椒、葱段、姜片，煸炒至香味出，放入牛肉同炒，放酱油、料酒再炒一会，然后加水 1 升，大火烧开，再转小火炖约 2 小时，至牛肉快烂时，倒进白菜、粉丝、油豆腐烧 10 分钟，放入植物油 50 克，倒入火锅，拣去姜片、葱段，红辣椒即可上桌食用。

【特点】 汤味香浓，牛肉软烂，微辣不膻，适宜秋冬两季食用。

酱牛肉

【原料】 牛腿肉 1 千克，酱油半碗，精盐 10 克，大葱 1 根，桂皮 1 小块，鲜姜 1 块，白糖 5 克，料酒 10 毫升。

【做法】 (1)将牛肉洗净切成 4 块，放开水锅中烫去血水，取出放在锅内。

(2)大葱去根和毛叶，洗净切成段，拍破，放入牛肉锅内。加入料酒、精盐、酱油和水(要求水没过牛肉块)。

(3)将鲜姜洗净切成片。将姜片、大料和桂皮都装在干净纱布口袋中，扎住袋口，放入锅中。

(4)将锅置旺火上煮开，撇去浮沫，改用文火煮至牛肉酥烂，捞出牛肉(卤汁可以留用)晾凉，切成薄片装盘即成。

【特点】 酥烂，鲜香适口。

蒜泥牛舌

【原料】 牛舌 500 克，大蒜 25 克，干辣椒少许，精盐 10 克，味精 5 克，酱油 5 克，醋 5 克，白糖少许，色拉油 50 克。

【做法】 (1)将牛舌洗净，宽汤煮熟，晾凉后切成薄片装入盘中。

(2)用各种调料调好蒜泥汁，浇于口条上即可食用。

【特点】 口味咸鲜、醇厚，蒜泥味浓郁。

小葱油牛肚

【原料】 熟牛肚板 1 千克，大葱白 500 克，麻油 50 克，姜米、蒜米、味精、精盐、料酒各适量。

【做法】 (1)先将牛肚板切成 3 厘米长、1.5 厘米宽的坡刀片，上火用水焯透过凉。

(2)将大葱白切成斜丝，用麻油煸至出葱香味即可。

(3)将葱油放入肚内，加入料酒、味精、姜末、蒜末、精盐，拌匀后装盘即可。

【特点】 口味咸鲜，葱香浓郁。

陈皮牛肉

【原料】 牛肉 1 千克，精盐 10 克，白糖 5 克，味精 2 克，葱段 15 克，干辣椒 20 克，陈皮 10 克，料酒 30 毫升，姜片 15 克，花椒 5 克，辣椒油 100 克，色拉油 1 千克(约耗油 100 克)。

【做法】 (1)牛肉放入容器内，加入精盐、姜葱各 5 克、料酒 15 克，翻拌均匀，腌渍 30 分钟。干辣椒去蒂切成 2 厘米长的节。陈皮洗净，用温水泡起待用。

(2)净锅置火上，注入色拉油烧至六成热，分批下入牛肉炸呈棕红色捞出，沥净油，拣去葱、姜，倒出炸油。锅内留 20 克油，分别将陈皮、辣椒节、花椒煸炒至香脆，即起锅 1/3，锅内留 2/3，沏入清水，投入葱、姜、精盐、白糖，用小火熬 10 分钟，捞出锅内料渣，加入牛肉，用旺火烧开，再改用中火收汁，见汁水只剩 1/3 时，即加入味精、辣椒油，翻炒均匀。

(3)最后加入剩下的陈皮、辣椒和花椒，翻炒均匀，待汁干油亮便可起锅，冷却后即可食用。

【特点】 干香酥软，麻辣味厚，陈皮芳香，略有回甜。

水晶牛筋花

【原料】 牛蹄筋 500 克，丁香菜 10 克，精盐 15 克，味精少许，葱段、姜片各 25 克，料酒 25 毫升，鸡汤 200 毫升，酱油 15 克，醋 15 克，麻油 10 克。

【做法】 (1)把牛蹄筋洗净，用开水煮一遍，捞出另换水，放入葱、姜、料酒，煮熟，捞出投凉，切成梳子背刀即成牛筋花。

(2)把煮蹄筋的汤打去浮沫，过筛后对入鸡汤，加味精、精盐。

(3)把切好的牛筋花放入调匙肉，上面放香菜叶，注入对好口味的鸡汤，放入冰箱内，冻成水晶状。

(4)把水晶冻取出，在盘中码成圆圈形，用酱油、醋、麻油对成三合油随菜上桌。也可随意对成其他汁，如芥末汁、蒜蓉汁等。

【特点】 清澈透明，清淡爽口，有弹性。

清炖羊肉

【原料】 羊肋条肉500克，香菜、红枣、胡萝卜、大葱、老姜、花椒、大料、小茴香、味精、鸡精、精盐、料酒、鲜汤、胡椒各适量

【做法】 (1)羊肋条肉洗净切块，香菜洗净切细成粒，红枣洗净去核，胡萝卜洗净切成块，大葱洗净挽成结，老姜洗净，用刀拍碎，花椒、大料、小茴香用纱布包好。

(2)锅置中火上，烧鲜汤，下羊肉烧开至沸，用勺撇去浮沫，放入胡萝卜、大葱、老姜、香料包、精盐、料酒、胡椒，移至小火上，慢慢炖至九成熟。拣去老姜、大葱、香料袋，倒入红枣，再继续炖至羊肉烂软，烹入味精、鸡精，起锅装入碗中，撒上香菜上桌即成。

【特点】 汤汁乳白，鲜香不腻，滋身强体。

冬笋酱羊肉

【原料】 仔羊肉300克，冬笋、卤水、精盐、甜面酱、料酒、香料、糖色、味精、麻油、香辣酱、胡椒粉、花椒、老姜、大葱、精炼油、鲜汤、酱油各适量。

【做法】 (1)仔羊肉洗净切块，用沸水汆汪去除血水，冬笋切成条，香料和花椒用纱布包好，老姜洗净，用刀拍碎，大葱洗净挽成结。

(2)卤水锅置小火上，放入羊肉、香料包、糖色、胡椒粉、老姜、大葱，慢慢卤制羊肉至八成熟，捞出沥干水分。

(3)锅置中火上，烧精炼油至四成热，放入甜面酱炒香，掺入少量鲜汤，下香辣酱、卤羊肉、精盐、酱油、冬笋，烧至入味。汤汁浓稠时，烹

入味精、麻油，推转和匀，起锅盛入盘中即成。

【特点】 色泽棕黄，咸鲜微甜带辣，香味浓郁，回味悠长，质地烂嫩。

栗子焖羊肉

【原料】 羊肋条肉300克，栗子、萝卜、蒜苗、酱油、白糖、淀粉、红豆腐乳汁、胡椒粉、鲜汤、麻油、精炼油、精盐、味精、料酒、鸡精、辣椒油各适量。

【做法】 (1)羊肋条肉洗净切块，放入沸水锅中煮10分钟取出。栗子洗净，入沸水中汆泡2分钟，剥去壳及膜待用。萝卜洗净切成块，蒜苗洗净，切成蒜苗花。

(2)锅置中火上，烧鲜汤下羊肉块、红豆腐乳汁、胡椒粉、酱油、白糖、料酒，汤开至沸，改用小火，焖至六成熟，倒入萝卜、栗子，加精盐，烧至羊肉烂软。改用大火，收汁浓稠时，烹入味精、鸡精、辣椒油、麻油，推转均匀，用水淀粉勾芡，投入蒜苗花和匀断生，起锅盛入盘中即成。

【特点】 色泽红亮，栗子烂糯，肉质软嫩，咸鲜微甜带辣，香醇味美。

香酥羊肉串

【原料】 羊肉200克，鸡蛋、面粉、大葱、姜粉、孜然粉、胡椒粉、花椒粉、辣椒粉、辣椒油、麻油、熟芝麻、精盐、味精、料酒、白糖、精炼油、松肉粉各适量。

【做法】 (1)大葱洗净切成段，羊肉去筋洗净切成片，放入碗中，加葱段、精盐、料酒、松肉粉、姜粉、孜然粉，和匀静置15分钟，然后用牙签串好待用。

(2)鸡蛋与面粉和匀，放入碗中，加入码味后的羊肉串，粘裹均匀。

(3)锅置中火上，烧精炼油至四成热，投入羊肉串炸熟捞出，待油

温回升至七成热时，放入重炸至金黄色捞出。

(4)锅置小火上，烧精炼油至四成热，放入辣椒粉炒香上色，倒入羊肉串，加辣椒油、花椒粉、白糖、精盐、味精、麻油、熟芝麻，颠锅翻转和匀，起锅盛入盘中即成。

【特点】 色泽红亮，外酥内嫩，麻辣爽口，孜然味浓郁。

孜然羊肉

【原料】 鲜羊肉250克，干辣椒节、花椒、熟芝麻、孜然粉、辣椒粉、五香粉、精盐、味精、白糖、料酒、红油、花椒油、姜、葱、精炼油、鲜汤、小青椒、麻油各适量。

【做法】 (1)将羊肉去筋洗净，漂净血水，片成薄片，用精盐、料酒、洗净拍碎的姜葱码味15分钟，取出放入五成油温锅中炸至酥香捞出。小青椒去籽及蒂，切成马耳朵形。

(2)锅置中火上，烧精炼油至五成热，下干辣椒、花椒炒至辣椒呈棕红色，下羊肉片炒匀，掺入鲜汤，下料酒、五香粉、白糖、青椒。烧至汤干亮油时，放入辣椒粉、孜然粉炒香，放入红油、花椒油、味精、麻油，翻炒均匀，起锅盛入盘中，撒上芝麻即成。

【特点】 麻辣鲜香，孜然味浓郁。

葱爆羊肉

【原料】 羊肉300克，大葱30克，水淀粉40克，酱油、精盐各3克，鸡蛋1个(取蛋清)，料酒20毫升，花生油500克(实耗60克)，麻油5克，味精2克。

【做法】 (1)将羊肉先切成片，后切成肉丁，放入碗里，加蛋清水淀粉20克，精盐1.5克拌匀。大葱劈成两半，再切成小段，炒锅内放花生油，用中火烧至六成熟时，将羊肉丁放入煸炒滑散，再放入葱段，炒匀后倒入漏勺。

(2)锅内留余油，下羊肉丁、葱、精盐、酱油煸炒烹入绍酒，放味精

炒至入味，最后用水淀粉勾芡，改用大火翻炒淋入麻油，颠翻出锅即成。

【特点】 葱香浓郁，肉质鲜嫩。

炒羊肝

【原料】 新鲜羊肝200克，冬笋30克，葱丝、姜米 蒜米各10克，酱油25克，料酒5毫升，淀粉40克，花生油500克(耗60克)，味精1克，精盐2克，花椒粉2克，麻油15克。

【做法】 (1)将羊肝洗净切成薄片，用花椒粉、水淀粉、精盐浆好，冬笋切成片。

(2)将酱油、料酒、味精、淀粉、葱丝、姜米、蒜米放入碗内，调成冷芡。

(3)炒锅上火，注入花生油烧热后，将羊肝片放入滑透，再放入笋片，稍炸倒出沥油。再将肝、笋片放入锅内，上火，倒入冷芡，颠炒均匀入味后，淋上麻油出锅即成。

【特点】 羊肝色泽金黄，软嫩滑润，味醇香。

东坡羊肉

【原料】 羊腿肉800克，土豆70克，胡萝卜20克，料酒10毫升，酱油35克，味精2克，白糖10克，葱段35克，姜片10克，蒜片2克，大料5克，桂皮7克，花生油500克(耗60克) 精盐、糖色各适量。

【做法】 (1)将羊肉洗净切成大块，在肉光面切交叉十字刀纹。胡萝卜、土豆削皮洗净切成菱形块。

(2)将羊肉、土豆、胡萝卜放入热油锅中炸至金黄色捞出控油。

(3)将羊肉放入大沙锅内加开水，料酒、酱油、精盐、白糖烧开，撇去浮沫，放入葱段、姜片、大料、桂皮、糖色，用小火炖至肉烂，再放入炸好的胡萝卜、土豆块煨透，加入味精即成。

【特点】 色泽红亮，入口酥烂，回味有甜。

清蒸羊肉

【原料】 熟白煮羊肉 200 克，料酒 10 毫升，葱段 15 克，姜片、蒜片各 10 克，大料 1 粒，精盐、鸡汤适量，香菜段少许。

【做法】 (1)将羊肉去皮，切成 8 厘米长、5 厘米宽的条，光面朝下码放碗内，上面放大料、葱段姜、蒜片、料酒、精盐、鸡汤上笼蒸透。

(2)将蒸透的羊肉扣在深汤盘中，原汤沥入锅中，加鸡汤烧开，调好口味，放味精、淋入鸡油浇在羊肉上，面上撒上香菜段即可。

【特点】 汤鲜肉烂，香而不腻。

瓦罐煲羊肉

【原料】 羊肋条肉、水发海参、冬笋、老姜、大葱、孜然粒、鲜汤、精盐、料酒、胡椒粉、味精、鸡精、香菜各适量。

【做法】 (1)羊肋条肉清洗净干净切成块，水发海参洗净泥沙切成块，冬笋切成块。老姜洗净，用刀拍碎，大葱洗净挽成结，孜然粒用纱布包好，香菜洗净，切细成粒。

(2)锅置旺火上，掺鲜汤，下羊肋条肉、孜然包、胡椒粉、老姜、大葱、料酒，烧开至沸，用勺撇去浮沫，倒入电子瓦罐中，用小火慢慢煨至四成熟，下海参、冬笋一起烧至羊肉烂软汤白，拣出姜葱、孜然包不用，放入精盐、味精、鸡精和匀，起锅盛入汤碗中，撒上香菜粒即成。

【特点】 汤汁乳白，肉质烂软，鲜香可口，尤适老年人食用。

羊肉丸子汤

【原料】 羊肉 150 克，蛋清 1 个，黄瓜、海米、香菜少许，味精、胡椒粉、姜、葱末、精盐、清汤各适量。

【做法】 (1)羊肉剁成肉泥，加上蛋清、精盐、姜和葱末、味精，再加一点汤用力搅匀，做成丸子，黄瓜切片。

(2)锅内放清汤烧开，将丸子下入汤汆熟，调好味，下黄瓜片、海米、香菜稍汆即出锅食用。

【特点】 色泽美观，汤清味鲜。

肉丝炒玉兰片丝

【原料】 精瘦羊肉100克，玉兰片100克，花生油50克(分两次用)，味精1.5克，精盐1.5克，绍酒5毫升，精葱10克，鲜姜5克，大蒜10克。

【做法】 (1)羊肉切成细丝，玉兰片切成细丝，葱顺长切成1寸长、1分宽的条(即直葱)，姜去皮切成极细的细末，蒜去皮用刀拍了切成碎末。

(2)炒锅放在旺火上，放入花生油(50克)，待油烧热时，放入肉丝煸炒，边炒边放入绍酒、葱条、姜末、蒜末、玉兰片丝、精盐、味精，加明油(10克)，再翻炒几下装盘即成。

【特点】 色调素雅，质地鲜嫩爽口，味道清香。

焦熘羊肉片

【原料】 羊精腿肉300克，姜汁、酒1小匙，醋、酱油1大匙，糖3大匙，淀粉1大匙，青蒜段、葱花、大蒜头末各适量。

【做法】 (1)羊肉切成薄片，用淀粉拌匀，倒入热油锅稍炸。炸后离火片刻再炸，至肉片发焦为止，随时捞出。

(2)另取一锅，加油、酱油、酒、醋、糖、蒜末、青蒜、葱花、姜汁调匀，再用淀粉汁勾芡，倒入肉片，同炒数下即可起锅供食。

【特点】 鲜香味美，滋补养胃。

咖喱羊肉

【原料】 羊肉(去骨腰窝)500克，植物油50克，味精1.5克，精盐

1.5克，淀粉25克，高汤100毫升，咖喱粉少许。

【做法】 (1)羊腰窝肉用清水煮熟后晾凉，去掉"云皮"，切成镰刀片状备用。

(2)炒锅放在旺火上，放入高汤、咖喱粉、精盐、味精，将肉条轻轻推入锅内，使其不乱，移至微火煨透。然后再移至旺火，将水淀粉(25克淀粉加25毫升水)徐徐淋入，将油倒在锅的四周，晃动炒锅，让锅内的肉条在锅内打转，使油染成黄色即成。

【特点】 汁芡和油呈深灰黄色，光洋晶亮，质地软烂，咖喱味道很浓。

涮羊肉

【原料】 羊肉3千克，大虾250克，海米50克，酸菜300克，菠菜300克，嫩油菜300克，白菜头300克，冻豆腐300克，糖蒜100克，粉丝50克，葱30克，香菜20克，腐乳80克，酱油50克，麻油20克，辣椒油60克，卤虾油50克，韭菜花70克，香醋50克，芝麻酱60克，味精25克。

【做法】 (1)羊肉冻至稍硬时切成薄片，大虾去沙线洗净装盘，粉丝沸水泡软，冻豆腐化开挤净水分切成方块，酸菜洗净切丝，菠菜、油菜，用水焯，白菜头洗净改刀，然后分别装盘。

(2)糖蒜去皮，葱切丝，香菜洗净切段，再分别装在小碟中。

(3)料酒、腐乳(捣烂和开)、芝麻酱(凉开水和开)、辣椒油、韭菜花、卤虾油、香醋分别放在小碗中调匀。

(4)火锅内加开水，放入虾、海米，烧开后随同主、辅料一起上桌，食用时可配火锅饺、龙须面等。

【特点】 肉片薄嫩，口味鲜美，作料多样，自涮自食。

炸羊排

【原料】 羊排1.5千克，炸土豆条1千克，煮蔬菜500克，鸡蛋

150 克，面包渣 200 克，面粉 50 克，油 150 克，黄油 50 克，精盐 10 克，胡椒面少许。

【做法】 羊排切成一份两块带骨，用肉拍子拍薄，再用刀剁，做成椭圆形，撒精盐、胡椒粉、粘面粉、鸡蛋、面包渣，周围收紧，用热油炸上色，入烤炉烤熟。上菜时配炸土豆条、煮蔬菜，浇黄油即可。

【特点】 外焦里嫩，清香适口。

清蒸羊肉

【原料】 羊肉（去骨腰窝、前腿均可）500 克，鸡油 10 克，精盐 1.5 克，味精 1.5 克，料酒、香菜（或豌豆苗）少许。

【做法】 （1）羊肉用清水煮熟后晾凉，去掉"云皮"，切成薄镰刀片状，放在碗内加清水上笼屉蒸透，然后扣在汤盘内，把汤汁控在炒锅内，拿去扣碗。

（2）将有汤汁的炒锅放在旺火上，再放点汤，加精盐、味精、料酒，放入鸡油，浇在蒸好的羊肉上，加香菜（或豌豆苗）即成。

【特点】 清淡鲜嫩，质地软烂，味道香美。

羊 糕

【原料】 瘦羊肉 500 克，猪肉皮 100 克，酱油 50 克，料酒 10 毫升，葱 1 根，鲜姜 1 小块，白糖 10 克，精盐少许。

【做法】 （1）将葱去根，洗净，切段，鲜姜洗净，切片，备用。

（2）将羊肉洗净，切成小长方块，将猪肉皮洗净，用刀刮净。将羊肉块和猪肉皮放入锅内加适量水，置炉上用旺火煮开后离火捞出。

（3）捞出羊肉和肉皮洗净，将肉皮切成小丁。将肉皮和羊肉一起放入锅中，加入适量水，置火上用旺火煮开 10 分钟后，改用文火煮，并加入酱油、料酒、葱段、姜片、白糖、精盐等。

（4）当羊肉及肉皮丁煮烂，汤汁较少时停火，将肉皮和葱段、姜捞出，将羊肉和肉汤一起倒入平底瓷盘中，冷却后即凝结成冻。用刀改

成长方薄块装盘即可上桌食用。

【特点】 鲜香味美，富有韧性。

精盐水羊肉

【原料】 羊腱子 1 千克，味精 15 克，精盐、花椒各适量，葱段 25 克，姜片 25 克。

【做法】 (1)将洗净的羊腱子放到开水锅中焯透。

(2)锅内另换水，放入焯好的羊腱子，再放入花椒、葱、姜、精盐煮熟捞出。

(3)再用葱、姜、花椒、精盐、味精调好汤，把煮熟的羊腱子泡上，凉后即可切配装盘。

【特点】 鲜、咸、清香爽口。

脆皮狗肉

【原料】 新鲜狗腿肉 280 克，鸡蛋 2 只，淀粉 30 克，干辣椒 3 克，红油 10 克，料酒 25 毫升，精盐 6 克，姜末 20 克，陈皮 10 克，五香粉、花椒粉、胡椒粉、味精各适量，葱段 20 克，香菜 50 克，麻油、酱油少许。

【做法】 (1)狗腿肉去骨及筋膜，切成条，用料酒、姜、葱、陈皮、五香粉、干辣椒、精盐腌约 3 小时。

(2)把鸡蛋和淀粉调成蛋糊，上笼蒸熟透取出晾凉，粘上蛋糊，在油锅中炸至酥脆时捞出沥油，摆在盘中，周围放香菜。将花椒、红油、麻油、精盐、味精、酱油调成味汁随同狗肉一起上桌。

【特点】 香辣味鲜。

红烧狗肉

【原料】 去骨狗肉 1 千克，红萝卜、青笋各 500 克，干辣椒 10 克，花椒、胡椒粉、陈皮各 2 克，葱段 50 克，姜片 35 克，酱油 20 克，精盐 10

克，味精 2 克，清油 100 克，麻油、鸡汤各适量，糖色 20 克，料酒 30 毫升。

【做法】 (1)将狗肉洗净，切成 4 厘米见方的块，在开水锅中汆一下捞出，用料酒(15 毫升)，花椒、陈皮、胡椒粉、精盐(5 克)、酱油(10 克)腌渍 1 小时。

(2)红萝卜、青笋去皮洗净，用小铁锅模具挖成一个个小圆球，在开水锅内烫至断生，再捞出凉水中泡凉。

(3)锅上火放油烧至六成热时，下狗肉炸至棕红色捞出，锅内油倒出添鸡汤，将干辣椒、葱、姜、花椒用纱布包好，投入鸡汤中，下狗肉、糖色、料酒、酱油、精盐烧开撇去浮沫，调好口味，加盖放小火煨至肉熟烂，加味精、麻油装盘中。

(4)将萝卜、青笋球用鸡汤、精盐烧入味，倒在狗肉周围即可。

【特点】 肉质酥烂，菜脆味爽。

香辣狗肉

【原料】 仔狗肉 500 克，精盐、料酒、胡椒粉、老姜、大葱、香料、辣椒油、豆瓣、白糖、香菜、麻油、味精、鸡精、精炼油、鲜汤各适量。

【做法】 (1)仔狗肉洗净切成块，然后放入清水中冲泡 3 个小时后取出，挤干水分，码上精盐、料酒、洗净拍碎的姜、葱静置 15 分钟。

(2)老姜洗净拍碎，大葱洗净，切成葱段，豆瓣剁细，香菜洗净切细成粒。

(3)锅置旺火上，烧精炼油至六成热，放入狗肉块炸至干香，滗去余油，下豆瓣、老姜、大葱、香料炒香，掺入鲜汤，加料酒、胡椒粉、白糖烧开至沸，用勺撇去浮沫。烧至肉烂软，汤汁浓稠时，拣去姜、香料不用，烹入辣椒油、麻油、味精、鸡精，颠锅翻转均匀，起锅盛入盘中，撒上香菜即成。

【特点】 色泽红亮，香辣可口，肉质细嫩。

鱼香酥狗肉

【原料】 狗后腿肉 250 克，豌豆尖 150 克，泡辣椒末 40 克，鸡蛋 2 个，酱油 15 克，精盐 5 克，白糖 15 克，醋 15 克，味精 1 克，料酒 15 毫升，胡椒粉 1 克，姜末 10 克，蒜米 15 克，葱花 25 克，水豆粉 25 克，干豆粉 50 克，清油 200 克，清汤适量。

【做法】 (1)将狗肉切成4 厘米长、2.5 厘米宽、1.3 厘米厚的片，装碗。先用料酒、精盐、胡椒面码味，再用鸡蛋油、干豆粉调糊将狗肉拌匀。

(2)用碗放酱油、白糖、醋、味精，料酒、清汤、水豆粉，对成鱼香汁。

(3)锅内油烧至五成热，将狗肉片逐片放入，稍炸定形捞起，待油温上升至七成热，再下狗肉片，翻炸至呈蛋黄色、皮酥捞起。

(4)锅内倒去余油，下泡辣椒，煸出红色，放姜末、蒜米、葱花炒香，烹入汁芡炒匀，亮油，然同倒进狗肉，翻炒均匀，起锅装盘。

(5)将豌豆尖炒熟，镶在盘边四周即成。

【特点】 色泽红亮，外酥里嫩，味酸甜咸辣俱全。

五香狗肉

【原料】 仔狗肉 500 克，大料、山柰、桂皮、丁香、小茴香、陈皮、白扣、香叶、百里香、砂仁、良姜、花椒、糖色、精盐、料酒、胡椒粉、老姜、大葱、味精、鲜汤、精炼油、味碟各适量。

【做法】 (1)仔狗肉洗净，放入清水中浸漂 5～6 小时，取出挤干水分切块。老姜洗净用刀拍碎，大葱洗净挽成结。所有香料及花椒用纱布包好。

(2)锅置中火上，烧精炼油至六成热，放入狗肉煸炒干水分，下姜、葱炒香，掺入鲜汤，加精盐、料酒、胡椒粉、糖色、香料包，烧开至沸，用勺撇去浮沫。改用小火，慢慢焖至肉烂，放入味精和匀，取出狗肉装盘，随味碟一同上桌，蘸食即可。

【特点】 肉质烂嫩，五香味浓郁。

凉吃狗肉

【原料】 香菜末、芝麻各150克，狗后腿肉250克，蒜泥、麻油、辣椒油、花椒精盐、韭菜花、酱油、醋、味精各适量。

【做法】 (1)先将狗肉后大腿浸入凉水中泡3～4小时，捞出洗净，控干水分。放汤锅内烧开，撇去浮沫，微火煮熟，捞出晾凉，切成薄片，整齐地码在盘内。

(2)再将洗净控干的芝麻炒熟，擀碎后与花椒精盐拌在一起装碟。

(3)最后将切好的狗肉片及各种调味料同时上桌即可。

【特点】 鲜辣爽口，肉质软糯。

麻辣兔丁

【原料】 白水兔200克，豆瓣、豆豉、精盐、酱油、白糖、辣椒油、麻油、味精、花椒粉、花椒油、大葱、熟芝麻、酥花生、精炼油各适量。

【做法】 (1)将白水兔放在砧板上切成丁，豆瓣剁细用精炼油炸香，大葱洗净，取其葱白切成丁，酥花生米去皮用刀拍碎。

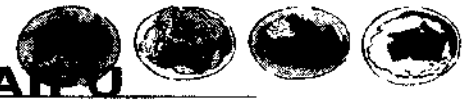
(2)将兔丁放入盆中，加精盐、豆瓣、豆豉、味精、白糖、酱油、花椒粉、花椒油、辣椒油、麻油、葱丁拌和均匀，盛入盘中撒上熟芝麻、酥花生上桌即成。

【特点】 色泽红亮，肉质细嫩，麻辣鲜香。

五香兔肉

【原料】 净兔肉1千克，清汤200毫升，花椒、大料、精盐、白糖、味精各适量，葱段20克，姜片10克，料酒20毫升，红酱油10克，麻油10克，色拉油750克(耗75克)。

【做法】 (1)将兔肉洗净剁成数块装入碗中。用花椒、大料、桂



皮、精盐和少量水熬成五香水，倒入兔肉中腌一晚上，捞出，下锅前用红酱油拌匀。

(2)锅上火，加油烧至九成热下兔肉炸至金黄色时捞出。

(3)沙锅内加清汤和兔肉(以漫过兔肉为度)，再投入大料、花椒、糖、酱油、葱、姜、料酒，先置大火烧沸，再改小火炖约1小时，加味精，置中火收汁。淋麻油，出锅切成小块装盘即成。

【特点】 色泽红亮，肉质软烂。

怪味兔丝

【原料】 熟兔肉280克，葱白30克，辣椒油15克，酱油15克，醋、白糖、麻油、芝麻酱、熟芝麻、花椒粉、味精各适量。

【做法】 (1)将熟兔肉、葱白分别切成丝。以葱白垫底，兔肉丝盖面，盛入盘内。

(2)用酱油把芝麻酱调稀，与醋、白糖、花椒粉、味精、麻油、辣椒粉、熟芝麻调匀拌成味汁，淋于兔肉丝上即成。

【特点】 味怪泛香，肉质鲜嫩，风味独具。

家常兔肉

【原料】 带骨兔肉450克，鲜嫩蒜苗50克，豆瓣酱35克，花生油、酱油、料酒、精盐、味精各适量，葱段、姜片各20克。

【做法】 (1)带骨兔肉冲洗干净剁成块，在沸水锅中稍烫捞出。蒜苗拣洗干净，切成4厘米长的段。

(2)锅中放花生油烧至五成热，下豆瓣酱煸炒熟入料酒，倒入兔肉炒匀，添汤适量烧开，用漏勺捞出豆瓣酱渣子，再放入酱油、精盐、葱段、姜片烧开，改小火慢烧至肉熟烂时，下蒜苗、味精炒匀装盘即可。

【特点】 红绿相间，肉质软，料鲜香。

兔肉松

【原料】 去骨兔肉500克，酱油20克，白糖15克，鲜姜1块，葱白1根，料酒10毫升、茴香、桂皮各适量。

【做法】 (1)将兔肉洗净、剔除皮筋等，将兔肉放冷水中浸泡1小时(浸出些血水)，再洗净。

(2)鲜姜洗净切片，葱白洗净切段。

(3)将洗净的兔肉放锅中，加水(水浸没兔肉即可)，置旺火上煮开。撇去浮沫，用锅铲翻动兔肉，改用文火再煮，直至兔肉半烂时，加入酱油、白糖、姜片、葱段、料酒、茴香、桂皮等调料。继续用文火煮，当肉汤稍干时要勤翻动，以免糊锅，直煮至肉汤收干、肉呈金黄色时出锅。放在干净的菜板上趁热用手揉搓，拣去渣，将兔肉搓散即成美味兔肉松。

【特点】 兔肉肉质细嫩，兔肉松味极鲜美。

卤兔肉

【原料】 去骨熟兔肉500克，菠菜100克，麻油、精盐、花椒水、姜片、味精各适量。

【做法】 (1)将熟兔肉片成薄片，用开水烫一下，捞出控干水分。

(2)将菠菜洗净，切成3厘米长的段，用开水焯一下，捞出晾凉控净水。

(3)用碗放入精盐、花椒水、味精、姜片、麻油、兔肉片卤1小时，捞出装盘，放上菠菜段即可。

【特点】 清淡利口，鲜香不腻。

拌兔丝

【原料】 去骨熟兔肉200克，黄瓜100克，酱油、醋、麻油、味精、

芥末、辣椒油各适量。

【做法】 (1)将熟兔肉顺刀切成丝。

(2)将黄瓜洗净切成丝。

(3)用黄瓜丝垫盘底，放上兔肉丝，加酱油、醋、麻油、味精、辣椒油，发好的芥末糊另碟上桌，食用时拌匀即可。

【特点】 鲜香、爽口、佐酒最宜。

六、禽蛋野味类

鸡皮笋衣

【原料】 冬笋500克，熟鸡皮75克，豌豆苗100克，鸡油15克，奶汤500克，明矾20克，精盐5克，姜10克，葱10克，味精1克，料酒2毫升，水淀粉25克。

【做法】 (1)将姜切成片，葱切成段，冬笋片成薄片。将鸡皮改刀切成约3厘米见方的块。将鸡皮块放入碗中，加姜片、葱段、精盐、胡椒粉、料酒和奶汤调制均匀。

(2)锅置于旺火上，加清水烧开，将调制好的鸡皮块上笼蒸20分钟后出锅。

(3)将笋片放入明矾水中浸泡。锅置于旺火上，加清水烧开，将笋片从明矾水中捞出再放入温开水中焯水，以便去掉笋片中的苦涩味，加少量料酒，待水烧开约5分钟时将笋片捞出沥水。

(4)锅置于旺火上，加油烧热至油温为150℃左右时，放入葱段、姜片炒出香味，再加入奶汤、精盐、胡椒粉及少量料酒搅拌均匀，当汤开时捞出葱、姜，再加笋片烧约3分钟后，打去浮沫，连同原汁将鸡皮放入。再烧约2分钟，加豌豆苗、味精，用水淀粉勾成薄芡，发熟淋上鸡油，出锅装入吊锅内，将锅内调制好的豌豆苗放在上面。用去瓤的西红柿做一朵荷花。鸡蓉和青豆做成莲蓬点缀在汤面中央。

【特点】 色泽乳白，味清淡鲜美，冬笋脆嫩爽口。

白斩鸡

【原料】 开膛雏母鸡1只，熟火腿50克，蚝油、芥末、精盐、味精、胡椒面各适量。

【做法】 (1)将鸡放在锅内煮熟后捞出，泡在凉开水中。

(2)芥末用开水发上。

(3)把鸡放在菜板上，先从背部劈开，脊背骨劈下不用，再将鸡剁成块，码在盘中(一般鸡带骨剁，鸡脯不带骨，翅膀垫底用)。用凉鸡汤加少许精盐、味精、胡椒面浇在鸡块上。火腿切成长方片，摆在鸡上面。

(4)芥末用凉鸡汤调稀，和蚝油分别装在两个小碟内，同剁好的鸡一起上桌即可。

【特点】 色红白，皮脆肉嫩，味鲜美。

八宝糯米鸡

【原料】 嫩母鸡1只(约1.5千克)，嫩豌豆仁125克，糯米100克，熟火腿30克，虾米15克，水发香菌30克，薏米15克，芡实10克，莲子15克，鲜菜适量，精盐5克，味精1克，水淀粉25克，奶汤400克，鸡油5克。

【做法】 (1)整鸡出骨汆干水。鲜豌豆仁入沸水内焯一下，捞出在清水中漂凉。糯米泡胀，莲子去外膜、去心。薏米、芡实洗净，用沸水涨发，虾米用沸水泡一下，与香菌、火腿切成豌豆大的丁。以上各料盛入碗内上笼蒸熟，与鲜豌豆仁、精盐拌匀，装入鸡腹内(勿装得过多，开口与肛门处用竹签封严)。

(2)将鸡翅翻扭在鸡背上盘好，放入汤锅内烫一下捞出。鸡头反压在鸡翅下，盛入大蒸碗内(鸡脯贴碗底)加奶汤，上笼蒸约2小时至熟取出，翻扣在汤盘内，抽去竹签，原汤滗入原锅内，加入奶汤300克和精盐，烧沸，放入鲜菜稍煮，捞出围在鸡的周围。汤用水淀粉勾薄芡，加入鸡油、味精，浇在鸡上即成。

【特点】 鸡形完整，色白肉嫩，真味鲜香。

花椒鸡丁

【原料】 鸡腿400克，花椒8克，菜油500克(实耗100克)，葱

段、姜共 20 克，酱油 30 克，白糖 10 克，干辣椒 25 克，麻油 5 克。

【做法】 (1)鸡肉切成丁，加料酒、酱油、葱、姜(拍松)在碗内拌匀，腌 10 分钟。干辣椒去蒂、去籽，切成 2 厘米长的节。

(2)锅内注入菜油，在旺火上烧至八成熟时，将鸡丁倒入，炸干水气，鸡丁刚熟即滗去炸油，留油适量在锅内，将辣椒节、花椒入锅内炝出香味后，烹酱油、白糖、料酒及清汤 50 克(起回润作用)，在锅内炒匀。待汁完全收干，起锅时加麻油颠匀上盘。

【特点】 色泽金黄，麻辣不燥，醇厚味浓，佐酒颇佳。

香酥鸡腿

【原料】 鸡腿 10 个，花椒，小茴香各 2 克，油 1.5 千克(约耗 100 克)，酱油 70 克，料酒 30 毫升，精盐 3 克，味精 5 克，葱丝、姜丝各 2 克，麻油 5 克。

【做法】 (1)鸡腿放盆里，加花椒、小茴香、酱油、料酒、精盐、葱丝、姜丝、麻油拌匀腌渍 1 小时。

(2)炒锅中放油，放鸡腿炸上色，放入拌调料的盆中，一起上笼蒸烂，出笼后继续用油炸全酥脆，捞出撒上味精，码在盘里即成。

【特点】 金黄色，皮香肉烂，鲜咸醇厚。

酱爆鸡丁

【原料】 嫩鸡肉 300 克，花生米 100 克，精盐 2.5 克，白糖 20 克，面酱 30 克，味精 5 克，黄酒、淀粉和猪油各 25 克，鸡蛋 1 只、豆瓣 15 克，麻油 10 克。

【做法】 (1)将鸡肉切成丁，放入碗中，加蛋清、精盐、味精、淀粉拌和上浆。花生米用沸水泡一下，去皮。

(2)将猪油放在炒锅中烧至六成热时，把花生米下锅炸脆后捞出。鸡丁下入油锅中划散至熟后，连油倒入漏勺中沥油。在炒锅中留余油 10 克，放入豆瓣酱，面酱炒干水分，再加入白糖。炒至糖溶化，烹入黄

酒、加精盐、味精炒匀，即将鸡丁、花生米下锅，迅速炒匀，至酱粘满鸡丁时，浇上麻油，盛起装盆即可。

【特点】 色红光亮，香脆嫩滑，味浓可口。

鸡脯虾仁

【原料】 鸡脯肉 200 克，虾仁 30 克，黄瓜丁 30 克，油 100 克（约耗 50 克），料酒 20 毫升，醋 15 克，精盐 3 克，味精 3 克，葱花、蒜片各 4 克，鸡蛋 2 只，水淀粉 50 克，面少许，麻油 10 克，汤适量。

【做法】 （1）鸡脯切丁，虾仁洗净控水，一起放碗里，加鸡蛋、淀粉、面，调匀糊。

（2）用碗将料酒、醋、精盐、味精、葱、蒜、黄瓜丁、淀粉、汤对汁。

（3）炒锅放油，待油五成热时下鸡丁、虾仁，划开炒片刻倒出。原锅留油适量，烧热下鸡丁、虾仁炒熟倒成芡汁，颠锅，淋麻油，出锅即成。

【特点】 乳白色，质地鲜嫩，咸香味美。

怪味鸡丝

【原料】 嫩公鸡 1 千克，酱油 30 克，芝麻酱 15 克，熟芝麻 15 克，麻油、醋各 15 克，红油辣椒 35 克，白糖 20 克，花椒面、味精各 3 克，姜末、蒜泥、葱花各 7 克，豆瓣酱 20 克，葱丝、鸡汤各适量。

【做法】 （1）鸡去内脏洗净，放入锅内浇开撇尽浮沫，煮至刚熟捞入凉开水中过凉，捞出控净水，去骨切成二粗丝盖在葱丝上。

（2）取一只碗放入酱油，白糖、精盐、醋、花椒面、芝麻酱、熟芝麻、味精、麻油、红油辣椒、姜末、蒜泥、豆瓣酱（油炒过的），葱花、鸡汤对成“怪味汁”，浇在鸡丝上即成。此法也可用于兔肉、猪肚、口条、鸭条等做法。

【特点】 香、辣、酸、咸各味具全。

宫爆鸡丁

【原料】 鸡脯肉 300 克，花生米 50 克，干红椒 3 个，花椒数粒，酱油 20 克、醋 10 克，白糖 15 克，料酒 10 毫升，精盐 10 克，姜片、蒜片、葱丁各 3 克，味精 1 克，水豆粉 25 克，清汤 20 克，花生油适量。

【做法】 (1)鸡脯肉洗净切成丁，装入碗内，加酱油、精盐、料酒入味，用水豆粉拌匀。干红椒去蒂籽，洗净切成 2 厘米长的节。用酱油、白糖、醋、味精、清汤、水豆粉调成芡汁。花生米用凉水泡涨去皮，用油炸脆。

(2)锅内放油烧至五成熟，下干辣椒、花椒炸至呈棕红色，捞出花椒不用，下入鸡丁炒散，放姜、葱、蒜炒匀，烹入芡汁，快速翻炒，放花生米炒匀起锅装盘即成。

【特点】 鲜咸香辣，肉嫩仁脆。

香菇焖鸡

【原料】 公鸡 1 只(约 1.2 千克)，猪五花肉 200 克，水发香菇 125 克，葱段 10 克，姜 7 克，大料、桂皮各 4 克，花椒 3 克，酱油 30 克，白糖 7 克，精盐 2 克，料酒 15 毫升，猪油 45 克。

【做法】 (1)公鸡宰杀收拾干净，开膛去内脏(肝、心洗净留用)，洗净，剁成大块，用沸水稍烫，捞起控水。

(2)五花猪肉洗净切成厚片，开水中焯一下再漂洗干净，香菇去蒂洗净。

(3)炒锅上火，放入猪油，下葱段、姜块、大料、桂皮、花椒炸香，倒入鸡块、肉块、香菇、肝、心煸炒烹入料酒，加酱油、精盐、白糖，倒入适量清水淹没，烧开后倒入炒锅中，置小火上焖至酥烂即成。

【特点】 色泽酱红，光亮，鸡肉嫩香。

口福乌骨鸡

【原料】 乌骨鸡300克，干辣椒、野山椒、花椒、小葱、酸菜汁、精盐、味精、麻油、大葱、老姜、料酒、白糖、精炼油各适量。

【做法】 (1)乌骨鸡洗净，干辣椒去蒂及籽，与花椒一起下锅，用精炼油炒至辣椒呈棕红色，取出用刀剁细成糊辣末。野山椒去蒂剁细，小葱洗净切成花，大葱洗净挽成结，老姜洗净用刀拍碎。

(2)将乌骨鸡放入锅中，加清水、料酒、姜、葱结煮至九成熟，原汤泡冷后，捞出切成条。

(3)将野山椒及山椒水放入盆中，加入糊辣末、小葱、精盐、味精、白糖、酸菜汁、乌骨鸡一起浸泡2小时后，捞出摆盘，撒上葱花、糊辣末，淋上麻油，上桌拌食即可。

【特点】 肉质烂嫩发渣，咸鲜麻辣，香鲜可口，风味别具一格。

猴头炖乌鸡

【原料】 乌骨鸡250克，猴头菌150克，黄芪30克，老姜、大葱、精盐、胡椒粉、料酒、猪油、鲜汤各适量。

【做法】 (1)乌骨鸡洗净切成条，黄芪洗净，切成马耳朵形薄片。老姜洗净，切成指甲片，大葱洗净，取其葱白，切成马耳朵形。

(2)猴头菌洗净，放入温水中涨发透，取出去掉木质部分切成块。

(3)锅置中火上，烧猪油至四成热，放入鸡块、姜片、料酒翻炒一会儿，掺入鲜汤，加精盐、料酒、胡椒粉，用勺撇去浮沫，改用小火，炖至九成熟，倒入猴头菇片、马耳朵葱，再炖制半个小时，起锅盛入碗中即成。

【特点】 具有补气养血、补脑强身之功效。尤适脾虚食少、乏力、肺虚自汗、易感冒、气血两虚之眩晕、心悸、健忘、病后产后体弱、贫血、神经衰弱之人食用。

干妈豆豉鸡

【原料】 土黄鸡 300 克，老姜、大葱、精盐、料酒、鸡蛋、淀粉、小青椒、豆豉、麻油、辣椒面、花椒面、味精、白糖、精炼油各适量。

【做法】 (1)土黄鸡洗净切块，老姜洗净切片，大葱切段。然后将鸡块加精盐、姜片、葱段拌和均匀，码味 15 分钟。

(2)鸡蛋与淀粉调匀，制成全蛋淀粉。小青椒去蒂洗净，切成鱼眼形。

(3)锅置中火上，烧精炼油至四成热，将鸡块粘裹上全蛋淀粉，慢慢炸制肉熟，外呈金黄色，捞出沥干油分。

(4)另锅置小火上，烧精炼油至三成热，放入小青椒、辣椒面炒香上色，倒入鸡块，加精盐、白糖、花椒面、豆豉、麻油、味精，颠锅翻炒均匀，起锅盛入盘中即成。

【特点】 色泽红亮，麻辣鲜香，外酥内嫩，豆豉椒香味醇厚。

南瓜粉蒸鸡

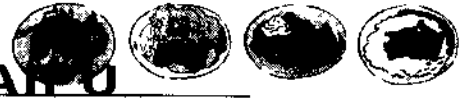
【原料】 土鸡肉 300 克，老南瓜 1 个，豆瓣、椒麻末、豆腐乳、精盐、料酒、醪糟汁、鲜汤、味精、五香米粉、姜米、辣椒油、松肉粉、白糖、精炼油各适量。

【做法】 (1)鸡肉洗净切块，加精盐、料酒、松肉粉码味 30 分钟。老南瓜清洗干净，用刀在顶部划一圈，制成盖，然后将南瓜去籽及瓤。

(2)将码味后的鸡肉块放入盆中，加豆瓣、椒麻末、白糖、豆腐乳、味精、醪糟汁、姜米、辣椒油拌和均匀，然后放入五香米粉、鲜汤，粘裹均匀，静置 15 分钟。

(3)将拌好的鸡块放入老南瓜中，盖上盖，上笼旺火蒸制 75 分钟取出，上桌即可食用。

【特点】 鸡肉烂嫩，咸鲜微辣，南瓜香味宜人。



怪味凤爪

【原料】 凤爪300克，野山椒、醋、白糖、湖辣末、辣椒油、青花椒、小青椒、香菜、味精、麻油、醪糟汁、精盐各适量。

【做法】 (1)凤爪去爪尖，清洗干净，切成两半，放入沸水锅中汆断生，捞出晾冷，然后放入盘中加野山椒及汁、白糖、醪糟汁、精盐泡制3个小时。

(2)青花椒去籽，小青椒去蒂及籽，清洗干净，与青花椒一起剁细成末，香菜洗净切成细粒。

(3)将泡入味的凤爪取出，放入拌盆中，加青花椒末、味精、醋、湖辣末、辣椒油、香菜、麻油拌和均匀，盛盘即成。

【特点】 色泽红亮，味道奇特。

农家尖椒鸡

【原料】 仔鸡腿500克，小青椒、青豆、松肉粉、精盐、料酒、水淀粉、胡椒粉、味精、鸡精、豆瓣、老姜、大葱、大蒜、泡辣椒、火锅油、大料、桂皮、山柰、草果、麻油、精炼油、鲜汤各适量。

【做法】 (1)将仔鸡腿去净毛渣，清洗干净，用刀切成块，然后放入碗中，加精盐、料酒、松肉粉、水淀粉码味，静置15分钟。小青椒去蒂洗净，切成马耳朵形，青豆煮熟捞出投冷，豆瓣剁细，老姜、大蒜去皮洗净，切成指甲片，泡辣椒去蒂及籽，切成辣椒节。

(2)锅置旺火上，烧精炼油至六成热，放入鸡腿肉滑散，滗去余油，下豆瓣，炒上色，加姜、葱、蒜、泡辣椒、大料、桂皮、山柰、草果炒出香味，放入小青椒微炒，加鲜汤，调入精盐、料酒、胡椒粉，烧开至沸，用勺撇去浮沫。烧至肉熟，倒入青豆和匀，用水淀粉勾芡收汁。至浓稠时，烹入火锅油、麻油、味精、鸡精，翻转均匀，起锅装入盛器中即成。

【特点】 色泽红亮，肉质细嫩，家常味浓郁。

鸡丝拌粉皮

【原料】 肥嫩鸡肉 100 克，粉皮 50 克，葱末 5 克，芝麻酱 5 克，醋少许，白糖 5 克，辣椒油 5 克，味精少许，酱油 25 克，花椒粉少许，麻油少许。

【做法】 鸡肉煮熟后撕成丝，粉皮切丝拌在一起，再把芝麻酱用凉开水调稠后，和调料拌匀，浇在鸡丝粉皮上即成。

【特点】 香嫩可口，佐酒佳品。

精盐卤鸡片

【原料】 熟鸡腌肉、黄瓜、麻油、精盐、味精、花椒水各适量。

【做法】 (1)将鸡腌肉切成薄片。

(2)将黄瓜洗净，切成象眼片。

(3)将鸡肉片、黄瓜片装盘，放入麻油、精盐、味精、花椒水卤 1 小时，取出装盘即可。

【特点】 味道香醇，食而不腻。

卤　鸡

【原料】 雏鸡 1 只，花椒粒、大料瓣、精盐、姜块、葱段各适量。

【做法】 (1)将雏鸡宰杀，开膛去内脏，洗净。鸡肫剖开，去掉鸡内金，鸡肝洗净。

(2)坐开水锅，放入鸡、鸡肫、鸡肝、花椒粒、大料瓣、精盐、姜块、葱段，烧开，撇去浮沫，移至微火上炖 20 分钟左右即熟，将鸡、肫、肝取出控干汤。

(3)将鸡剁成块，装盘上桌即可。

【特点】 香嫩可口，适于夏季食用。

卤肫肝

【原料】 鸡肫、肝各 200 克，精盐、酱油、白糖、大料瓣、麻油、葱段、姜片各适量。

【做法】 (1)将鸡肫、肝分别用开水烫一下，去除血沫。

(2)坐锅，放入清水，放入鸡肫、大料、葱段、姜片、精盐、酱油、白糖烧开，煮 1 小时，再放入鸡肝煮半小时，移微火上，浇入麻油，烧浓汁肉，约烧 10 分钟，连肉汁一同倒在盆内晾凉即可。

【特点】 卤汁浓香，色泽红润。

白蘸鸡

【原料】 肉鸡(约 1 千克)1 只，精盐 5 克，酱油 15 克，麻油 5 克，鲜姜 1 块，大葱 1 根，料酒 10 毫升。

【做法】 (1)将公鸡去毛、开膛，去内脏，洗净。

(2)鲜姜洗净切成片。大葱洗净，拍松，切成段。

(3)取一锅放入适量水，置火上烧开，将鸡放入开水中。加葱段、姜片、料酒，盖锅盖。旺火煮熟，将鸡捞出晾凉。

(4)将鸡从背骨一切两半，切下翅膀，再将每半片竖开成 3 条，每条横切成 3 分宽的条块，码在盘内。

(5)取一小碟，倒入酱油和麻油。食用时用鸡块蘸酱油吃。

【特点】 鸡肉细嫩，味道鲜美。

椒麻鸡

【原料】 鸡腌肉 150 克，土豆 150 克，鲜花椒 2.5 克，葱 1 根，姜 1 小块，酱油 10 克，麻油 5 克，醋 2.5 克，白糖 2.5 克，味精少许，精盐适量。

【做法】 (1)将鸡腌肉放清水中洗净，放入开水中煮熟，捞出，沥

水晾凉。

(2)将熟鸡肉切成3分见方的丁，放在干净盘内，撒上少许精盐拌匀。

(3)将土豆洗净，放锅中加水煮烂，捞出，去皮，切成3分见方的丁，放入盘内，与鸡丁拌匀。

(4)将葱切成细末。鲜花椒碾成细末。姜去皮，剁或细末，放小碗内，加入葱末、花椒末、酱油、醋、白糖、麻油和味精调成汁，均匀地淋在鸡丁、土豆丁上即可。

【特点】 味麻辣，鲜嫩，香浓爽口。

如意鸡卷

【原料】 鸡脯肉250克，猪膘75克，鸡蛋250克，葱10克，姜10克，料酒5毫升，水淀粉50克，麻油、清汤各适量，味精、精盐各少许。

【做法】 (1)将鸡脯肉用刀背砸成泥状，摊开挑出筋、骨。再将猪膘剁碎，与鸡泥同剁成极细的蓉泥状，放入盆内。

(2)将葱、姜拍松，放入碗内，加入料酒、清汤，用手擦挤过筛制成葱姜酒水。

(3)蛋清放入肉蓉盆内，加入水淀粉搅拌均匀，再慢慢加入葱姜酒水、精盐、味精。

(4)鸡蛋打入碗中，加精盐、水淀粉搅拌均匀过筛吊成蛋皮。

(5)将鸡泥馅摊平在蛋皮上，由两端向中间卷成如意形卷，放入盘中，上锅蒸15分钟取出刷上麻油，晾凉后切片装盘即成。

【特点】 鲜香，肉质软嫩。

怪味鸡片

【原料】 净鸡胸肉1千克，酱油40克，料酒30毫升，醋30克，味精2克，精盐适量，白糖30克，芝麻酱20克，葱段30克，姜片20克，蒜米20克，姜米15克，花椒面2克，熟芝麻6克，麻油15克，辣椒油40

克，花椒油 10 克，葱花 20 克。

【做法】 (1)净锅置于火上，加入清水，下入鸡胸肉、料酒、葱段、姜片烧开，撇去浮沫，改用小火将鸡肉煮熟后捞出晾凉，用斜刀片成薄片装入盘内。

(2)把芝麻酱倒入碗内，加入麻油澥散，逐一将白糖、精盐、花椒面、姜米、蒜米、味精、酱油、醋、辣椒油、花椒油、芝麻加入其中，不断搅拌均匀，调成怪味汁。上桌时在片好的鸡片上浇上怪味汁，再撒上葱花即可。

【特点】 咸、甜、麻、辣、酸、鲜香。

熬家常鸡块

【原料】 白条鸡 500 克，猪油适量，酱油、葱、精盐、味精、姜、花椒、大料各适量。

【做法】 (1)白条鸡洗净，剁成 3 厘米长、1 厘米宽的块，放进开水里打焯后捞出，控净水。

(2)锅里放底油，先放葱、姜、花椒、大料炸出香味，再把鸡块放进翻炒，加酱油、精盐和 500 毫升左右汤，用慢火炖烂，调好口味，放味精，连汤倒进汤盘即可。

【特点】 适宜冬季食用。

干煎鸡翅

【原料】 鸡翅 500 克，洋葱 50 克，葱 2 条，姜 50 克，酱油 50 克，精盐 20 克，番茄酱 50 克，辣酱油 50 克，胡椒粉 10 克，砂糖 20 克，麻油 20 克，料酒 50 毫升，淀粉 150 克，花生油 500 克。

【做法】 (1)姜洗净去皮，葱洗净去头尾，洋葱去衣，分别剁成末。鸡翅洗净，拔净细毛，盛碗中，加葱末、姜末，10 克精盐、酱油、料酒和 50 克淀粉，腌约 30 分钟。

(2)精盐(10 克)、番茄酱、胡椒粉、砂糖和辣椒油放入小碗中，加

100 毫升清水，调成味汁。

(3)腌好的鸡翅，盛疏筛中，滤去腌汁，一手把疏筛中的鸡翅轻轻向上抛起，一手把 100 克淀粉均匀地撒至鸡翅上。

(4)把锅洗净擦干，烧红，加入 500 克花生油，油沸，投入鸡翅，炸至呈金黄色，捞起。锅中留 50 克油，倒出余油。放入洋葱末爆香，放入炸好的鸡翅略炒数下，泼下搅匀的味汁，迅速用锅铲把鸡翅翻炒数下，当汁液被鸡翅吸收饱时，加麻油 20 克，炒匀，即可盛入碟中上桌。

【特点】 色泽金黄，营养丰富。

油淋鸡

【原料】 净鸡 1 只(约 550 克)，广柑 1 个，酱油 50 克，植物油、葱、姜、料酒、精盐、味精、麻油各适量。

【做法】 (1)鸡放盆内，加葱、姜、酒、酱油拌匀，腌渍 2 小时，与油同时下锅，炸至表皮金黄成熟时捞出，稍凉，改刀，皮朝下码入碗内，反扣平盘中。广柑洗净，顺直切一刀，深至 1/2 处，然后，横切成薄圆片，扭成“S”型，绕油淋鸡围一圈。

(2)麻油、酱油、味精放在碗内调匀，浇在鸡上即可。

【特点】 色黄油亮，肉质细嫩，味香鲜美。

辣子鸡

【原料】 鸡肉 250 克，青辣椒 25 克，玉兰片、冬菇、油菜、洋葱、胡萝卜各 3 克，淀粉 80 克，味精、油、酱油、花椒水各适量。

【做法】 (1)鸡肉切成四方小块，玉兰片、油菜、冬菇、洋葱、胡萝卜都切成小片。锅内放入油，油烧热把鸡块一块一块的放入锅内炸，炸成金黄色，鸡肉熟出锅。

(2)锅内放少量油，油烧热把青椒、冬菇、玉兰片、油菜、胡萝卜放入锅内翻炒一下，加上味精、酱油、花椒水，接着将鸡块倒入锅内，用淀粉勾芡翻炒一下出锅。

【特点】 辣味鲜嫩。

脱骨扒鸡

【原料】 鸡1只，白糖、精盐、植物油、甜酱、酱油、料酒、花椒、大料、茴香、丁香、白芷、桂皮、肉桂、山柰、砂仁、豆蔻、葱、姜、蒜各适量。

【做法】 (1)鸡宰杀、褪毛后，由臀部开口取出内脏，叉腿别好，晾干表皮，用稀糖色涂抹鸡身。

(2)入锅用植物油炸一下，炸至金黄色，捞出沥油再行煮制。

(3)把调料装袋入锅，将鸡放入，要焖至肉烂离锅方可出锅。煮焖时间：一年龄鸡5小时，鸡龄每增一年，焖煮加1小时。下锅时，锅内要放铁箅，出锅时要提箅取鸡，晾凉即成。

【特点】 骨酥肉烂，味美醇香。

软炸鸡肝

【原料】 鸡肝400克，姜10克，葱15克，精盐10克，料酒10毫升，椒精盐5克，胡椒粉5克，麻油5克，面粉50克，水淀粉30克，鸡蛋4个，植物油适量。

【做法】 (1)鸡肝去筋，用水洗净，切块。葱切成段，加切点小葱花。姜拍松。鸡蛋打散，加水淀粉、面粉调糊。

(2)鸡肝控水，加葱、姜、料酒、胡椒粉、味精、精盐腌入味。

(3)把鸡肝放入鸡蛋糊内拌匀，逐块下入热油锅内炸透，捞起。另锅放火上，舀入麻油烧热，下入鸡肝和椒精盐翻炒几下即可。

【特点】 外脆里嫩，四季皆宜。

酸菜炒鸡杂

【原料】 鸡杂2副，酸菜200克，青红椒各1根，姜3片，糖20克，醋10克，味精、精盐、油、麻油各适量。

【做法】 酸菜用清水浸淡后，加入糖和醋腌 2 小时，擦干。鸡肝切块，鸡肾剞花刀，鸡杂加调料腌 10 分钟。炒锅上火，加油，爆姜，下鸡杂炒几下，加入咸酸菜、青红椒炒透，下调料勾芡。

【特点】 咸甩适口。

炸鸡排

【原料】 生鸡脯肉 150 克，鸡蛋黄 100 克，精白面包 200 克，花生油 500 克(约耗 75 克)，精盐 2.5 克(分两次用)，绍酒 5 毫升，味精、胡椒面各少许，高强粉适量，花椒数粒。

【做法】 (1)鸡脯肉用刀背砸成饼状，平放在一个平盘内。面包片去外皮，切成碎末，放在一个大平盘内摊平备用。鸡蛋黄用筷子抽打均匀。

(2)鸡肉饼上撑上绍酒，均匀地撒上胡椒粉、精盐(1 克)、味精，再用手拍一拍，蘸匀面粉，蘸蛋黄，最后蘸面包渣。逐块蘸完后，用手拍实。花椒用锅炮糊擀成细末，加精盐。

(3)炒锅放在旺火上，倒入花生油，待油烧至六成热时，将鸡排逐块下锅，炸成金黄色，倒在漏勺内，滤去油，切成宽 1 厘米的条，码放在盘内，蘸椒精盐吃。

【特点】 色泽金黄，外焦里嫩，略带胡椒香辣味，是佐酒佳肴。

桃仁鸡排

【原料】 生鸡脯肉 150 克，鸡蛋黄 100 克，核桃仁 250 克，花生油 500 克(约耗 60 克)，精盐 5 克(分两次用)，味精、绍酒、胡椒粉各少许，高强粉适量，花椒数粒。

【做法】 (1)鸡脯肉用刀背砸成饼状，平放在一个平盘内，核桃仁用水泡上，用竹扦去掉皮，剁成碎渣(如果核桃渣内含水过多，可放在锅内上火炒一会儿，以防粘在鸡上时脱落)，放在一个大平盘中摊平备用。鸡蛋黄用筷子抽打均匀。

(2)鸡肉饼撑上绍酒，均匀地撒上胡椒面、精盐(1克)、味精，然后用手拍一拍，再蘸匀面粉、鸡蛋黄，最后蘸核桃渣。逐块蘸匀后，用手拍实。花椒炮糊擀成细末，加精盐(1.5克)，即椒精盐。

(3)把炒锅放在旺火上，倒入花生油，待油烧至六成热时，将鸡排逐块下锅，炸成金黄色，倒在漏勺内，滤去油，切成宽1厘米的条，码放在盘内，蘸椒精盐吃。

【特点】 色金黄，外酥脆，里鲜嫩，桃仁香味很浓，略带胡椒香辣味。

鸡皮烧万年青

【原料】 鸡皮50克，万年青1盒(分两次用)，水发玉兰片50克，酱油30克，绍酒5毫升，味精1.5克，精葱15克，鲜姜5克，大蒜5克，大料5克，高汤150毫升，鸡油75克(分两次用)，淀粉30克。

【做法】 (1)万年青用开水泡发，涨发后再用开水烫两次。玉兰片成片，葱切斜段，姜、蒜切片，淀粉用水泡上。

(2)炒锅放在旺火上，放鸡油(50克)、葱段、姜片、蒜片、大料，用绍酒一烹，葱段、姜片、蒜片、大料捞出不用，放入万年青煸炒。接着放入高汤、酱油、味精、鸡皮、玉兰片，烧开后，淋入水淀粉(30克淀粉加30毫升水)，放入鸡油(25克)，将锅颠翻过来装盘即成。

【特点】 色泽金黄，味道醇厚，鲜香适口。

鸡丝炒金针

【原料】 生鸡脯肉100克，鲜金针菜300克，鸡蛋清1个，菠菜25克，花生油200克(实耗50克)，精盐1.5克，淀粉10克，绍酒5毫升，鲜姜5克，味精少许。

【做法】 (1)生鸡脯肉切成细丝，用鸡蛋清、淀粉浆好，金针菜掐洗干净，一截两段。菠菜取梗洗净，切成与金针菜相等的段。姜去皮切成极细的细末。

(2)炒锅放在旺火上，倒入花生油，待油烧至四成热时，将鸡丝放入滑熘，倒入漏勺内，滤去油。锅内再放少许油，然后放金针菜、菠菜梗、精盐、味精、绍酒、姜末、鸡丝，翻炒均匀，放少许明油即成。

【特点】 夏末初秋的季节菜，鲜嫩清香，松散爽利，白、绿、黄相间，甚为美观。

德州扒鸡

【原料】 活鸡5只(约10千克)，口蘑10克，姜15克，酱油750克，精盐120克，饴糖100克，花生油500克(实耗300克)，药料袋1个(花椒、陈皮、大料、桂皮、桂条、山柰、草果、白芷、丁香、肉蔻、小茴香各1克，砂仁少许，以上药料均装进用净白布制成的袋中)。

【做法】 (1)活鸡从脖下宰杀，煺毛，剥去脚爪上的老皮，在鸡腹下近肛门处横开3厘米的刀口，取出内脏、食管，割去肛门，用清水冲洗干净。将鸡的左翅自脖下的刀口插入，使翅尖由嘴内侧伸出，别在鸡背上。半鸡的右翅也别在鸡背上，再把两大腿骨用刀轻轻砸断并起交叉，将两爪塞入小腹内，晾干水分。

(2)饴糖加清水200毫升调匀，均匀地抹在鸡身上。锅内放入花生油，在中火上烧至八成热时，将鸡放油炸至呈金黄色捞出，沥干油。

(3)把炸好的鸡放入锅内，加清水(以没过鸡为宜)、药料包、生姜(用刀稍拍)、精盐、口蘑、酱油，用铁筷子把鸡压住，置旺火上烧沸，撇去浮沫，移至微火上焖煮(保持似开非开，不能滚沸)，至鸡酥烂时即可。

【特点】 扒鸡颜色呈金黄微红色，光亮，皮肉红白分明，肉质鲜嫩，松软而不酥硬，脯肉形若银丝，热时手提鸡骨一晃，肉骨随即分离，香气扑鼻，味道鲜美。

口蘑烧鸭

【原料】 仔鸭300克，瓶装口蘑1瓶，老姜、大葱、精盐、独头蒜、

料酒、胡椒粉、鲜汤、蒜苗、水淀粉、精炼油、味精、鸡精各适量。

【做法】 (1)仔鸭洗净切块，大葱洗净，取其葱白切成段，口磨取出，用沸水汆焯除去异味，老姜洗净切成片，独头蒜去皮，清洗干净，蒜苗洗净，切成蒜苗花。

(2)锅置中火上，烧精炼油至六成热，放入鸭块煸干水分，加姜片、大蒜、葱段稍炒，掺入鲜汤，下口磨、精盐、料酒、胡椒粉，烧开至沸，用勺撇去浮沫。改用小火，慢慢烧至鸭肉炖软离骨，拣去葱段不用。改用大火，用水淀粉勾芡，投入蒜苗花。收汁浓稠时，点入味精、鸡精，推转均匀，起锅盛入盘中即成。

【特点】 清爽淡雅，肉质炖软，咸鲜适口。

松仁鸭方

【原料】 卤鸭半只(约700克)，鸡脯肉、精盐、料酒、姜葱水、胡椒粉、鸡蛋精、松仁、淀粉、猪油、精炼油各适量。

【做法】 (1)卤鸭去净骨，肉厚的片下填至肉薄处，用重物将其压平，然后皮朝下，平放在蒸盘中。

(2)鸡脯肉剁细成蓉，除去筋，放入碗中，加精盐、料酒、胡椒粉、鸡蛋清、姜葱水、猪油、淀粉搅拌均匀，制成鸡糁。

(3)将鸡糁均匀地铺在鸭肉上，然后抹平，将松仁整齐地按入鸡糁中，上笼旺火蒸制6～8分钟取出。

(4)锅置中火上，烧精炼油至六成热，放入蒸好的鸭肉炸至呈金黄色，捞出沥干油分，改刀切成大约2.5厘米见方的块，摆盘成形即成。

【特点】 色泽金黄，外酥内嫩，回味无穷，适宜作中档宴席酥炸菜。

鲜笋烧鸭掌

【原料】 鸭掌300克，鲜竹笋、老姜、泡辣椒、青椒、鲜汤、大蒜、大葱、精盐、料酒、胡椒粉、水淀粉、味精、精炼油各适量。

【做法】（1）鸭掌洗净，放入沸水锅中煮至九成熟捞出，用小刀在背上沿骨划开，去净骨。鲜竹笋去壳洗净，切片，然后放入沸水锅中汆泡去异味。

（2）老姜洗净，切成指甲片；泡辣椒去蒂及籽，切节，青椒去籽及蒂，清洗干净，切成菱形片。大蒜去皮洗净切成蒜片。大葱洗净，取其葱白切成段。

（3）锅置中火上，烧精炼油至四成热，放入姜片、蒜片、葱段炒香，掺入鲜汤，下入鸭掌、鲜笋片、青椒片、精盐、料酒、胡椒粉，烧至青椒断生，用水淀粉勾芡。收汁浓稠时，点入味精和匀，起锅盛入盘中即成。

【特点】咸鲜清香，鲜笋微苦，鸭掌烂嫩。

泡椒鸭肠

【原料】鲜鸭肠200克，泡朝天椒、泡姜、大蒜、大葱、水淀粉、精盐、料酒、白糖、胡椒粉、精炼油、麻油各适量。

【做法】（1）鸭肠洗净，入沸水锅中汆泡一下，取出切节。泡辣椒去籽及蒂，一半剁细成末。泡姜切成指甲片。大蒜去皮洗净，切成指甲片。大葱洗净，取其葱白，切成马耳朵形。

（2）锅置旺火上，烧精炼油至四成热，放入泡辣椒及末、泡姜片、蒜片炒香上色，倒入鸭肠炒至卷曲时，投入葱、精盐、料酒、白糖、胡椒粉，推转均匀，调入水淀粉勾芡，收汁亮油，起锅盛入盘中即成。

【特点】色泽红亮，咸鲜微辣，质地脆嫩，泡椒味浓郁。

川椒生炒鸭

【原料】仔鸭300克，小青椒、小红椒、豆瓣、干辣椒、花椒、老姜、大蒜、大葱、精盐、料酒、胡椒粉、白糖、松肉粉、古上粉、鸡蛋清、淀粉、麻油、精炼油各适量。

【做法】（1）小青椒、小红椒去蒂洗净，切成马耳朵形。豆瓣剁细。干辣椒去蒂及籽，切节。老姜、大蒜去皮洗净，切成指甲片。大葱

洗净，取其葱白，切成马耳朵形。

(2)仔鸭去净残毛，清洗干净，切条，然后用清水冲净血水，捞出放入盆中，加精盐、料酒、胡椒粉、鸡蛋清、松肉粉、吉士粉、淀粉、精炼油拍打和匀，放入冰箱冷藏2～3个小时取出。

(3)锅置中火上，烧精炼油至四成热，放入鸭条慢慢炸至刚熟捞出。锅内留少许油，移至大火上，烧至四成热，放入豆瓣、干辣椒、花椒炒至辣椒呈棕红色，投入姜片、蒜片、小青椒、小红椒翻炒断生，倒入鸭条、葱、白糖颠锅翻转入味，烹入味精、鸡精、麻油和匀起锅盛入盘中即成。

【特点】 色泽红亮，肉质细嫩，咸鲜麻辣，味浓醇厚。

鱼香回锅鸭

【原料】 樟茶鸭脯250克，鸡蛋、淀粉、泡辣椒、老姜、大蒜、小葱、精盐、味精、鸡精、白糖、醋、鲜汤、精炼油各适量。

【做法】 (1)樟茶鸭脯肉去净骨，切片。鸡蛋与淀粉调成全蛋淀粉。泡辣椒去蒂及籽，剁细成末。老姜、大蒜去皮洗净，切成姜蒜米。小葱洗净切成葱花。精盐、味精、鸡精、白糖、醋、葱花、鲜汤放入碗中调匀成滋汁。

(2)锅置旺火上，烧精炼油至五六成热，将鸭片粘裹上全蛋淀粉下锅炸至呈金黄色，捞出装盘。

(3)锅内留少许油至四成热，放入泡辣椒末、姜蒜米炒香上色，烹入滋汁。收汁亮油时，下炸好的鸭片颠锅翻转均匀，起锅盛入盘中即成。

【特点】 色泽红亮，外酥内嫩，甜酸微辣，风味独特。

烤全鸭

【原料】 开膛肥鸭1只(约1.5千克)，大料、桂皮、丁香、花椒、精盐各适量，酱油30克，料酒15毫升，味精3克，姜片、葱段各15克，葱

白丝1碟，面酱1碟，薄面饼1碟，油15克。

【做法】 将鸭子洗净剁去鸭掌，用粗竹插在鸭膛里面扎遍鸭身（不要扎破表皮）。用料酒、精盐、大料、桂皮、丁香、味精、姜片、葱段、酱油腌渍1小时入味，上屉蒸熟取出，擦干水分，将鸭身抹上油，吊入挂炉中（或烤箱内），翻烤至皮色深红取出。食时，将烤鸭肉片成坡刀片装盘，用面饼夹葱丝，蘸面酱，配以鸭架汤同食。

【特点】 鸭肥汤鲜，香醇味美。

瓦罐杂烩鸭

【原料】 仔鸭200克，猪肚、鸡尖、火腿、泡姜、泡萝卜、泡酸青菜、大葱、小茴香、精盐、料酒、胡椒粉、鲜汤、味精、鸡精、特制豆瓣各适量。

【做法】 (1)仔鸭去净残毛，清洗干净，切成条。猪肚反复洗净，切成条。鸡尖洗净残毛。火腿清洗干净，切成条。泡姜切成滚刀块。泡萝卜切成条，大葱洗净挽成结，小茴香洗净，用纱布包裹好。

(2)锅置旺火上，烧鲜汤下仔鸭、猪肚、火腿、泡姜、泡萝卜、泡酸青菜、大葱、小茴香包，烧开至沸，用勺撇去浮沫，加精盐、料酒、胡椒粉，倒入瓦罐中，煲至猪肚微烂时，下鸡尖，拣去姜、葱、小茴香包不用，再煲至肉烂离骨，放入味精、鸡精和匀，倒入汤碗中，随味碟上桌即成。

【特点】 汤汁乳白，肉质烂软，鲜香醇厚，回味悠长，营养丰富。

麻辣鸭块

【原料】 净鸭1只，料酒15毫升，鲜姜1小块，葱白1根，干辣椒1个，花椒粉10克，精盐5克，白糖5克，醋10克，酱油15克，花生油10克，麻油5克，味精少许。

【做法】 (1)大葱洗净后纵向剖开，一半切成细末，一半切成3厘米长的段。鲜姜洗净后一半切成薄片，另一半去皮后切成细末，干辣椒切丝。

(2)将鸭子煺净毛，取出内脏，用水洗净，剁成均匀的小长方块放

盆内。加入姜片、葱段、料酒(10毫升),放锅内置旺火上蒸熟后取出,码入盘内。

(3)取炒锅置火上,加入花生油。油热后投入葱、姜末,干辣椒丝,炒出香味后加入花椒粉、酱油、白糖、精盐、料酒、醋。烧开后加入味精,盛入小碗中,浇在鸭块上,最后淋上麻油,即可上桌食用。

精盐水鸭

【原料】 去毛湖鸭1只,姜1小块,葱1根,料酒15毫升,精盐5克,花椒精盐适量。

【做法】 (1)在鸭翅膀下,用刀拉一小口,取出内脏,用水将鸭体内外洗净,沥干水。

(2)用花椒精盐将鸭体内外擦遍,放火钵内腌2个小时。

(3)取一煮锅,加入半锅水,置旺火上烧开,将腌好的鸭子放入开水锅中,上下翻动几次,煮至鸭体内没有血水流出后捞出。用凉水反复冲洗,将花椒洗掉,使鸭肉白净。

(4)将葱洗净,切段。姜洗净,切片。

(5)将鸭子放在盆内,加入葱段、姜片、料酒、精盐,加水(要浸没鸭子),放蒸锅内用旺火蒸熟,将盛鸭的盆取出晾凉。

(6)凉透后将鸭取出,剁成长方条块装盘即可。

【特点】 鸭肉洁白,吃口鲜嫩。

陈皮鸭翅

【原料】 鸭翅500克,花生油750克(约耗150克),干辣椒5克,陈皮50克,糟25克,花椒5克,酱油10克,醋少许,精盐15克,味精5克,料酒5毫升,白糖10克,麻油10克,葱段10克,姜片10克,汤适量。

【做法】 (1)鸭翅洗净,剁去翅尖,只用大翅,从中间剁一刀,宽汤微火煮至五成熟。

(2)煮过的鸭翅用料酒、酱油、精盐拌腌，放入七成热的油中炸成金黄色。

(3)炒锅放底油，先炸花椒，出香味后捞出，再煸干辣椒、葱、姜，烹入料酒，放入其余所有和炸好的鸭翅，加入适量的汤，旺火烧开，微火烧焖20分钟，用旺火收汁，淋入明油和麻油，晾凉即可。

【特点】 咸辣、鲜甜，有浓郁陈皮香味。

炉鸭猴头

【原料】 罐装猴头菇1罐，炉鸭肉100克，味精5克，胡椒粉3克，姜汁10克，麻油10克，精盐适量。

【做法】 (1)将猴头菇片成片，放入开水锅中稍烫过凉。炉鸭肉片成片。

(2)用精盐、味精、胡椒粉、姜汁、麻油将炉鸭片、猴头菇片拌匀，即可码盘食用。

【特点】 鲜成香辣，爽口不腻。

陈皮鸭胗

【原料】 鸭胗500克，陈皮10克，辣椒酱15克，酱油25克，白糖15克，醋少许，精盐适量，味精10克，花生油750克(约耗150克)，红油25克，姜15克，料酒15毫升，汤少许。

【做法】 (1)将鸭胗洗净，切成双十字刀，陈皮切丝，姜拍松切块。

(2)用料酒、精盐将鸭胗抓匀，放入八成热油中炸卷。

(3)起锅放入底油，将姜块、辣椒酱、陈皮放入煸炒出香味，烹入料酒、酱油，放入汤、白糖、精盐、味精、鸭胗，用微火烧焖，旺火收汁，出锅时点入醋，淋入红油，凉后装盘。

【特点】 咸、甜、辣，陈皮味浓郁。

芥末鸭

【原料】 公鸭500克，芥末、精盐、味精、醋、麻油各适量。

【做法】 (1)把鸭开膛，去五脏洗净，下凉水锅白煮，熟时捞出，用开水泡上，待凉透后再捞出，擦干水分，抹上麻油，以免干裂。

(2)芥末用开水调湿，再用湿纸封严，焖半小时，晾凉后加入精盐、味精、醋调成汁。

(3)鸭去骨改刀盛盘，浇上已调好的汁，食用时拌匀即可。

【特点】 清淡爽口，刺激食欲。

拌鸭掌

【原料】 鸭掌5对，黄瓜150克，精盐、味精、酱油、醋、芥末、麻油各适量。

【做法】 (1)将鸭掌洗净，放入汤锅内煮熟捞出，用凉水过凉取出，在每个鸭掌上部和爪部的中间划开，拍出骨头保持鸭掌完整。黄瓜洗净，一剖两半，顶刀切成0.7厘米厚的片，码在盘内。

(2)每个鸭掌切成3块，仍保持原形摆在黄瓜上面，用精盐、味精、酱油、醋、芥末、麻油等调料对好汁，浇上即成。

【特点】 清淡爽口，形状美观。

水晶鸭舌

【原料】 鸭舌20条，火腿500克，冻粉、香菜叶、葱、姜、料酒、精盐、味精、清汤各适量。

【做法】 (1)将鸭舌洗净，煮熟，抽去气管和脆骨。炒锅放到中火上，放入清汤、鸭舌、葱、姜、料酒、精盐、味精，烧至入味，拣去葱、姜，倒入盘里，凉后待用。将香菜叶洗净，用开水烫一下，将冻粉泡软，洗净，捞起沥干。

(2)把火腿切成 20 根 2 厘米长的粗丝，插到鸭舌里。取 10 个汤匙，每个汤匙内先放 2 片香菜叶，再在中间放 2 条鸭舌。

(3)炒锅放到中火上，放入清汤、精盐、味精、冻粉。待冻粉溶化，过筛，漏入碗里，分装到 10 个汤匙里。凉后，将汤匙放入冰箱，冷冻 1 小时后取出，去掉汤匙，装盘即可。

【特点】 明如水晶，鲜香可口。

鱼香鸭丝

【原料】 鸭脯肉 350 克，绿豆芽 100 克，青、红椒共 50 克，黄酒适量，鸡蛋清 2 个，猪油 50 克，红辣椒油 10 克，精盐 2 克，白糖 25 克，酱油 25 克，醋 15 克，淀粉 25 克，辣酱 10 克，味精、姜末、葱花、蒜泥、淀粉、鲜汤各少许。

【做法】 (1)鸭脯肉切成 6 厘米长、似火柴梗的细丝，盛入碗内，加黄酒、蛋清、精盐、味精、淀粉，拌和上浆。绿豆芽择去根头，青、红椒切丝待用。

(2)小碗内放鲜汤、黄酒、白糖、酱油、醋、味精、姜末、葱花、蒜泥和水淀粉调成汁待用。

(3)炒锅上火放猪油烧至六成热，将鸭肉丝下锅，划散，起锅倒入漏勺沥油。原锅内留底油，放绿豆芽、青红椒丝，略煸炒一下，放辣酱再煸炒几下，放肉丝。改用大火，随即将小碗中的料汁倒入，炒锅淋上红辣椒油即可。

【特点】 香辣开胃。

川味鸭肉丝

【原料】 净鸭肉 250 克，色拉油 125 克，青蒜 100 克，麻油 10 克，泡红辣椒 15 克，豆瓣 10 克，川精盐 1 克，酱油 10 克，醋 3 克，鲜姜 100 克，水淀粉 10 克，味精 1 克，花椒粉 1 克，香菜 5 克，鲜汤 25 毫升。

【做法】 (1)鸭肉用冷水洗净，切成 3 厘米长的细丝，入碗内加川

精盐，水淀粉拌匀泡辣椒，鲜姜剁成细末，豆瓣剁细，青蒜拣洗干净，切成1厘米长的段。将鲜汤、水淀粉、酱油、味精、醋入碗内对成芡汁。

(2)炒锅置旺火上，下油烧至七成热，将鸭肉丝同泡辣椒、姜末一齐下锅，煸散后，烹料酒，放豆瓣。炒至樱桃色时，加青蒜和烹调好的芡汁，翻转起锅盛入锅内，撒花椒粉、洋麻油，放香菜即成。

软熘鸭心

【原料】 鸭心400克，净冬笋150克，鸡蛋1个，葱末，姜末，蒜泥，酱油，白糖，醋，料酒，精盐，味精，淀粉，清汤，花生油，麻油各适量。

【做法】 (1)去掉鸭心管头，一剖两半，剞上十字形花刀，装盘，放入精盐，料酒，味精，鸡蛋，淀粉，拌匀浆好。

(2)炒锅置中火上，放花生油，烧到六成热时，将鸭心下锅炸软，倒出倒入漏勺沥油(锅内留少许油)。

(3)起炒锅，放入葱末、姜末、蒜泥、笋条、鸭心，翻炒几下，把白糖、醋、料酒、精盐、味精、酱油、清汤、淀粉对成汁倒下，翻炒几下，淋上麻油装盘即可。

【特点】 滑嫩爽口。

荷叶米粉鸭

【原料】 开腹净鸭1只，米粉200克，糯米150克，鲜荷叶5张，味精3克，料酒25毫升，葱末25克，酱油100克，姜末15克，大料10克，荷花1朵，白胡椒粉少许。

【做法】 (1)鸭子收拾干净，去骨，鸭肉切成相等的20块，放入盆内，加入酱油、料酒、味精、葱末、姜末、大料、白胡椒粉和米粉、糯米与鸭块拌匀，浸渍入味。

(2)荷叶去柄洗净，每张切成四块，平放，在每块荷叶中心放一块米粉鸭肉包好，20张荷叶包好后放入锅内蒸约1小时，取出码放大盘内，将鲜荷花洗净消毒后，放盘心作为点缀即可。

【特点】 鸭肉鲜嫩，味道清香，造型别致，因用荷叶包裹而得名。

腊鸭肝肠

【原料】 鸭肝1千克，肠衣50克，肥肉500克，瘦肉600克，玫瑰露酒10毫升，砂糖75克，酱油50克，精盐25克，姜汁5克。

【做法】 (1)肥肉、瘦肉、鸭肝洗净，抹干水分，分别切成如指甲般大小的肉片。玫瑰露酒、酱油、砂糖、精盐、姜汁、清水50毫升放大碗中和匀，倒入肉片拌匀，腌约20分钟。

(2)肠衣套在水龙头上，冲洗内外，用1个灌肉器把腌过的肉徐徐灌入肠衣中。肝肠灌完后，在其头尾端打结，并用细麻绳每15厘米长扎一下。

(3)用锅将水烧热，倾淋在肝肠上，取出挂放在太阳中晒干(用烤炉烤干亦可)即成。

【特点】 口味鲜美，佐酒佳肴。

果仁八宝鸭

【原料】 填鸭1只(约2千克)，江米(糯米)150克，香菇15克，核桃仁10克，龙眼肉10克，莲子15克，笋15克，熟火腿30克，虾仁30克，精盐4克，鲜姜8克，葱段20克，大料3克，味精、料酒各适量。

【做法】 (1)填鸭开膛，除去内脏，洗净，放入热水锅中翻汆一下，捞出后用冷水洗净。江米淘洗干净。莲子泡软，去皮和心，分成两半。香菇、笋、火腿切丁。

(2)取一个大碗，放入江米、香菇丁、核桃仁、龙眼肉、莲子、笋丁、火腿丁、虾仁，加水上屉用旺火蒸熟，制成八宝江米饭。

(3)取一沙锅，放入半锅水，上火烧开，将洗净的鸭子下锅，加葱段、姜片、大料，锅再度开时，移至微火上炖，鸭子炖至九成熟时捞出。将炖鸭原汤内的调料捞出，撇去油，过筛备用。

(4)待鸭凉后，从脊背处将骨剔除。拆骨时要注意保持脯面整齐，

脯朝下码放在一个大碗中，碎鸭肉放在上边，最后将火宏江米饭摊在上边，上笼屉用旺火蒸透，取出，扣在大盘内。

(二)把大炒锅放在旺火上，倒入扣鸭的原汤，加料酒、精盐、味精，烧开后浇在鸭身上即成。

【特点】 汤呈白色，鲜香爽口，肥而不腻，清淡高雅，具有补肾健脾功能。

清蒸烤鸭

【原料】 烤鸭1只(约1.5千克)，白菜500克，山药250克，精盐3克(分两次用)，绍酒20毫升(分两次用)，味精2克(分两次用)，精葱25克，鲜姜10克，高汤1.5升，大料10克。

【做法】 (1)烤鸭剁成3厘米见方的斗方块，鸭脯面朝下码放在一个大海碗内。白菜切成长3厘米、宽1.5厘米的段，山药刮去皮切成滚刀块，白菜和山药均用开水烫下，放在鸭块上面。葱切成斜段，姜切成片，放在鸭碗内，加大料、绍酒(10毫升)、精盐(1.5克)、味精(1克)，再放上少许汤，上笼屉用旺火蒸透，然后合在一鸭池内(专盛鸭子的一种器皿)。

(2)把大炒锅放在旺火上，倒入高汤，加精盐(1.5克)、味精(1克)、绍酒(10毫升)，浇在鸭池内即成。

【特点】 质地鲜嫩，清淡醇香，素雅大方。

烤鸭丝炒茭白丝

【原料】 烤鸭肉100克，茭白100克，柿子椒25克，花生油50克(分两次用)，精葱10克，鲜姜5克，绍酒5毫升，精盐、味精各少许。

【做法】 (1)烤鸭肉、茭白、柿子椒切成细丝，葱切成长3厘米、宽3毫米的条。姜洗净去皮切成极细的细末。

(2)炒锅置旺火上，放入油(35克)、葱条、茭白丝、柿子椒丝煸炒，接着放炒鸭丝、精盐、味精、绍酒、姜末继续煸炒，放明油(15克)即成。

【特点】 黄、白、绿色分明，脆嫩清鲜，爽口不腻。

酿鸭膀

【原料】 鸭膀10对，生鸡脯肉150克，玉兰片50克(分两次用)，西红柿50克，香菇少许，油菜心50克，精盐1.5克(分两次用)，鸡油50克，味精少许(分两次用)，绍酒5毫升，鲜姜5克，高汤150毫升，淀粉25克，精葱5克。

【做法】 (1)鸭膀煮熟晾凉去骨，用宽的一节(反骨时注意膀的整齐)，生鸡脯剁成鸡茸。葱姜切成细末儿，越细越好。取玉兰片25克，片成斜片，另25克切成细末。西红柿用开水烫了，撕去皮，切斜块，洗去籽。香菇用开水泡发，洗净片去根蒂。油菜心用开水烫了过凉。淀粉用水泡上。

(2)取一个碗放入鸡茸、玉兰片末、葱末、姜末、精盐(0.5克)、味精(0.5克)，搅拌成馅，在每一鸭膀去骨的空处填上馅，上屉蒸透，取出后码放在盘内。

(3)炒锅放在旺火上，放入高汤，加精盐(1克)、味精(0.5克)、绍酒、玉兰片、西红柿、油菜心，用水淀粉勾成流芡，放入鸡油，浇在鸭膀上即成。

【特点】 汁芡光亮，软嫩鲜香，红绿相间，色形美观。

糖醋焦酥鸭

【原料】 光鸭1只(约1.5千克)，猪肥膘肉150克，鸡蛋2个，花生油1千克(实耗100克)，酱油25克，白糖75克，精盐5克，麻油10克，葱25克，姜25克，面粉1千克，水淀粉50克，料酒、醋、汤各少许。

【做法】 (1)鸭去净毛和内脏，洗净后放入开水锅煮熟，捞出后用清水洗1遍，然后放入沙锅内，放水(以没过鸭子为度)、精盐、酱油、料酒、拍破的葱、姜各15克，在旺火上烧开，撇去浮沫，移用小火煨至七成烂取出，稍冷去净骨，剥下鸭皮待用，鸭肉切成丝。

(2)肥膘肉放入汤锅煮熟，切成细丝。余下姜切丝、葱切段。

(3)用鸡蛋、水淀粉、面粉和适量水调制成糊，放入鸭肉丝和肥膘丝拌匀成馅。用白糖、醋、酱油、水淀粉和少许汤对成汁。

(4)用一半熟猪上油，将鸭皮抹上蛋糊，放入盘内(皮面朝下)，再把鸭肉馅放在鸭皮上按平。

(5)花生油烧沸，把鸭肉用铲子慢慢推下油锅，边炸边按薄，炸呈黄色捞出。

(6)食用时，将鸭块重炸焦酥，呈金黄色捞出，切成5厘米长、2厘米宽的条，摆在盘中。锅留50克油，把对好的糖醋汁搅起，倒入锅内烹制，出锅时加点熟油，使油汁亮起，再用小碗装上，一手端鸭块放在桌上，一手端糖醋汁倒鸭块上即成。

【特点】 鸭块焦酥，料汁酸甜，口味鲜美。

栗子焖鸭

【原料】 鸭子1只，栗子200克，精盐10克，酱油5克，料酒10毫升，白糖10克，淀粉少许。

【做法】 (1)鸭子从背部剖开，去大骨洗净，切成长3厘米的块，再用水汆一下，洗净。

(2)栗子去皮备用，将鸭放在锅内，加鸡汤及调料，用大火煮开后，放小火焖2小时，将栗子倒入，再焖半小时。

(3)将焖好的鸭块放在圆盘里，栗子围边。用原汤加淀粉勾成芡汁，淋入鸡油，浇在鸭块和栗子上即成。

【特点】 肉质软烂，鲜香味美。

乳鸽四宝

【原料】 乳鸽、干贝、鸽蛋、裙边、海参、盖菜、精盐、胡椒粉、味精、料酒、葱、姜各适量。

【做法】 (1)将乳鸽清洗干净，去背骨，剁开，用精盐、料酒码味。

鸽蛋煮熟去壳，干贝蒸软，海参去内脏切块，裙边发好切块，盖菜去帮留心洗净干净待用。

(2)将乳鸽用热油炸上色，加葱、姜、料酒、精盐、胡椒粉、水焖软，裙边、海参用高汤烧好味备用。

(3)将乳鸽砌成盘中，然后放炒好的盖菜心，四周放干贝、裙边、海参、鸽蛋，将原汁收浓，调好口味，淋少许水淀粉，烫油，淡干菜上即成。

【特点】 营养丰富，品味香介。

香米蒸鸽脯

【原料】 鸽脯肉200克，香米、锡纸、松肉粉、精盐、料酒、老姜、青花椒、葱青叶、酵糟汁、豆腐乳汁、豆瓣、味精、酱油、精炼油各适量。

【做法】 (1)鸽脯肉去净骨切成薄片，放入碗中，加精盐、料酒、松肉粉和匀，码味片刻，香米淘净，放入蒸碗中加水，放入蒸锅中，蒸制七成熟取出；老姜去皮洗净，切成姜米；青花椒去籽，与洗净的葱青叶剁细成椒葱末；豆瓣剁细，用精炼油煸香。

(2)将煸香的豆瓣、酵糟汁、豆腐乳汁、味精、酱油、椒葱末、姜米放鸽脯碗中，搅和均匀，静置10分钟。

(3)锡纸平铺在墩子上，把香米饭放入，中间留一个坑，装入鸽脯肉，面上再用香米饭盖住，然后把锡纸包好，四周压实，放入蒸锅中，旺火沸水蒸制15分钟，取出盛入盘中，上桌用刀叉划开即可食用。

【特点】 肉质细嫩，咸鲜微麻带辣，香味浓郁，营养丰富。

五香辣子鸽

【原料】 乳鸽450克，精盐、老姜、大蒜、大葱、五香粉、料酒、干辣椒、花椒、豆瓣、白糖、小青椒、麻油、味精、鸡精、精炼油各适量。

【做法】 (1)乳鸽宰杀洗净，去内脏，清洗干净，切块；老姜、大蒜去皮洗净，切成姜蒜片，大葱洗净，切成马耳朵形；干辣椒去蒂及籽，切成段；豆瓣剁细，小青椒去蒂，清洗干净，切成马耳朵形。

(2)将乳鸽块放入蒸碗中，加精盐、姜片、葱、五香粉、料酒拌和均匀，入蒸锅中，旺火沸水蒸制刚熟取出晾凉。

(3)锅置中火上，烧精炼油至七成热，倒入乳鸽块炸制干香，滗去余油，投入干辣椒、花椒、豆瓣，炒香上色，下小青椒、姜片、蒜片、葱翻炒至断生，烹入白糖、味精、鸡精、麻油，推转和匀，起锅盛入盘中即成。

【特点】 色泽红亮，麻辣不燥，肉质干香，香味浓郁。

蘑菇烧乳鸽

【原料】 乳鸽 350 克，蘑菇、精盐、料酒、鲜汤、胡椒粉、老姜、大葱、猪油、水淀粉、味精、鸡精各适量。

【做法】 (1)乳鸽宰杀洗净，去内脏，切块，蘑菇去其根蒂，清洗干净，大的改成两半，老姜洗净，拍碎，大葱洗净，挽成结。

(2)锅置中火上，烧猪油至六成热，投入鸽块炒干水气，下料酒、姜、葱炒香，掺入鲜汤，加精盐、胡椒粉，烧开至沸，用勺撇去浮沫，改用小火，慢慢烧至乳鸽肉肥软，改用大火，拣去姜葱不用，用水淀粉勾清二流芡，收汁浓稠时，突入味精、鸡精，推转和匀，起锅盛入盘中即成。

【特点】 肉质肥软，咸鲜清爽，鲜香可口，四季皆宜。

莲子炖乳鸽

【原料】 乳鸽 2 只，莲子 40 克，葱段 5 克，冬笋 10 克，肉丸 10 粒，生姜 4 片，精盐、味精各少许。

【做法】 乳鸽宰杀洗净，切去脚爪，放在沸水中烫片刻，莲子用清水浸透去皮去芯，先将莲子放入炖盅内，上放乳鸽，铺上姜片，其后放入各种副料，注入适量水，盖上盖，炖约 3 小时，乳鸽熟烂即可。

【特点】 肉香味美，清淡养生。

鱼香嫩鸽片

【原料】 鸽脯肉 200 克，精盐、料酒、胡椒粉、水淀粉、鸡蛋清、松

肉粉、古士粉、精炼油、蒜米、姜米、葱花、鲜汤、豆瓣、泡辣椒、白糖、醋、味精、鸡精各适量。

【做法】 (1)鸽脯肉去净骨，洁洗干净片成片，然后放入碗中，加精盐、料酒、胡椒粉、松肉粉、鸡蛋清、古士粉、清水、精炼油拍打和匀，放入冷藏室静置一个半小时取出；豆瓣剁细，泡辣椒去籽及蒂，剁细成末；葱花、精盐、味精、鸡精、鲜汤、白糖、醋、水淀粉放入调料缸中调散成滋汁。

(2)锅置旺火上，烧精炼油至四成热，放入鸽肉片滑散，滗去余油，下豆瓣、泡辣椒末炒香上色，下蒜米、蒜米稍炒，烹入滋汁，颠锅翻炒均匀，起锅盛入盘中即成。

【特点】 色泽红亮，肉质细嫩，咸鲜甜酸微辣，香味浓郁。

乳鸽四宝

【原料】 乳鸽、干贝、鸽蛋、裙边、海参、盖菜、精盐、胡椒粉、味精、料酒、葱、姜各适量。

【做法】 (1)将乳鸽清洗干净，去脊骨，剁开，用精盐、料酒码味。鸽蛋煮熟去壳，干贝蒸软，海参去内脏切块，裙边发好切块，盖菜去帮留心清洗干净，待用。

(2)将乳鸽用热油炸上色，加葱、姜、料酒、精盐、胡椒粉、水，焖软，裙边、海参用高汤烧好味，备用。

(3)将乳鸽码放盘中，然后放炒好的盖菜心，四周放干贝、裙边、海参、鸽蛋，将原汁收浓，调好口味，淋少许水淀粉、鸡油，浇于菜上即成。

【特点】 营养丰富，品味齐全。

香米蒸鸽脯

【原料】 鸽脯肉200克，香米、锡纸、松肉粉、精盐、料酒、老姜、青花椒、葱青叶、醪糟汁、豆腐乳汁、豆瓣、味精、酱油、精炼油各适量。

【做法】 (1)鸽脯肉去净骨，切成薄片，放入碗中，加精盐、料酒、

松肉粉和匀，码味片刻，香米淘净，放入蒸碗中加水，放入蒸锅中，蒸制七成熟取出；老姜去皮洗净，切成姜米，青花椒去籽，与洗净的葱青叶剁细成椒葱末，豆瓣剁细，用精炼油炳香。

(2)将炳香的豆瓣、醋糟汁、豆腐乳汁、味精、酱油、椒葱末、姜米放鸽脯窝中，搅和均匀，静置10分钟。

(3)锡纸平铺在墩子上，把香米饭放入，中间留一个坑，装入鸽脯肉，面上再用香米饭盖住，然后把锡纸包好，四周压实，放入蒸锅中，旺火沸水蒸制15分钟，取出盛入盘中，上桌用刀叉划开即可食用。

【特点】 肉质细嫩，咸鲜微麻带辣，香味浓郁，营养丰富。

五香辣子鸽

【原料】 乳鸽450克，精盐、老姜、大蒜、大葱、五香粉、料酒、干辣椒、花椒、豆瓣、白糖、小青椒、麻油、味精、鸡精、精炼油各适量。

【做法】 (1)乳鸽宰杀洗净，去内脏，清洗干净，切块，老姜、大蒜去皮洗净，切成姜蒜片，大葱洗净，切成马耳朵形，干辣椒去蒂及籽，切成段，豆瓣剁细，小青椒去蒂，清洗干净，切成马耳朵形。

(2)将乳鸽块放入蒸碗中，加精盐、姜片、葱、五香粉、料酒拌和均匀，入蒸锅中，旺火沸水蒸制刚熟取出晾冷。

(3)锅置中火上，烧精炼油至七成热，倒入乳鸽块炸制干香，滗去余油，投入干辣椒、花椒、豆瓣，炒香上色，下小青椒、姜片、蒜片、葱翻炒至断生，烹入白糖、味精、鸡精、麻油，推转和匀，起锅盛入盘中即成。

【特点】 色泽红亮，麻辣不燥，肉质干香，香味浓郁。

蘑菇烧乳鸽

【原料】 乳鸽450克，蘑菇、精盐、料酒、鲜汤、胡椒粉、老姜、大葱、猪油、水淀粉、味精、鸡精各适量。

【做法】 (1)乳鸽宰杀洗净，去内脏切块，蘑菇去其根蒂，清洗干净，大的改成两半，老姜洗净，拍碎，大葱洗净挽成结。

(2)锅置中火上，烧猪油至六成热，投入鸽块炒干水气，下料酒、姜、葱炒香，掺入鲜汤，加精盐、胡椒粉，烧开至沸。用勺撇去浮沫，改用小火，慢慢烧至乳鸽肉烂软，改用大火，拣去姜葱不用，用水淀粉勾清二流芡。收汁浓稠时，烹入味精、鸡精，推转和匀，起锅盛入盘中即成。

【特点】 肉质烂软，咸鲜清爽，鲜香可口，四季皆宜。

莲子炖乳鸽

【原料】 乳鸽2只，莲子40克，葱段5克，冬笋10克，肉丸10粒，生姜4片，精盐，味精各少许。

【做法】 乳鸽宰杀洗净，剁去脚爪，放在沸水中烫片刻。莲子用清水浸透去皮去芯，先将莲子放入乳鸽肉内，上放乳鸽，铺上姜片，其后放入各种调料，注入适量水，盖上盖，炖约3小时，乳鸽熟烂即可。

【特点】 肉香味美，清淡养生。

鱼香嫩鸽片

【原料】 鸽脯肉200克，精盐、料酒、胡椒粉、水淀粉、鸡蛋清、松肉粉、吉士粉、精炼油、蒜米、姜米、葱花、鲜汤、豆瓣、泡辣椒、白糖、醋、味精、鸡精各适量。

【做法】 (1)鸽脯肉去净骨，清洗干净，片成片，然后放入碗中，加精盐、料酒、胡椒粉、松肉粉、鸡蛋清、吉士粉、清水、精炼油拍打和匀，放入冷藏室静置1个半小时取出。豆瓣剁细，泡辣椒去籽及蒂，剁细成末，葱花、精盐、味精、鸡精、鲜汤、白糖、醋、水淀粉放入调料盆中调散成滋汁。

(2)锅置旺火上，烧精炼油至四成热，放入鸽肉片滑散，滗去余油，下豆瓣、泡辣椒末炒香上色，下姜米、蒜米稍炒，烹入滋汁，颠锅翻炒均匀，起锅盛入盘中即成。

【特点】 色泽红亮，肉质细嫩，咸鲜甜酸微辣，香味浓郁。

烤鹌鹑

【原料】 鹌鹑数只，火腿，面粉，精盐，面包若干，麦芽糖加水在锅内炒成棕红色。

【做法】 将鹌鹑拌以面包粉或一层厚厚的火腿肉，或用糖色淋遍全身，再用铁钎穿上，放在炭火上烤，或放在烤炉中烤，在半熟时可加一点精盐。

【特点】 成品香味扑鼻，鲜美可口。

香酥鹌鹑

【原料】 鹌鹑6只，芝麻20克，鸡蛋2个，绍酒30克，酱油20克，精盐2克，白糖10克，葱段5克，姜片5克，香麻油25克，花椒粉少许，猪油1千克(实耗75克)，淀粉适量。

【做法】 (1)将活鹌鹑掐断脊骨，趁体温未退剥净羽毛，用剪刀剖腹，挖去内脏，切去头、脚，每只再剁成4块，放清水中洗净后，捞起沥水，用洁布抹干水分，盛放碗中，加入精盐，酱油，姜末，白糖，葱段，绍酒拌匀，腌渍15分钟，使其入味。

(2)将蛋清，淀粉调制成蛋糊，把鹌鹑放在蛋糊里拌匀上浆，并加入少许猪油拌一下待用。

(3)将芝麻下炒锅，用文火炒香，取出撒在已上浆的鹌鹑肉块上。

(4)将炒锅置于旺火上加热，放入猪油烧至七成热时，逐块放入鹌鹑炸至呈金黄色时，捞起沥油。原锅油倒净，放入少许麻油加热，再放入花椒粉、鹌鹑块，拌匀即可出锅装盘上席。

【特点】 色泽金黄油亮，油香飘逸，香酥可口。

清蒸鹌鹑

【原料】 鹌鹑数只，姜、葱，精盐，料酒少许。

【做法】 净鹌鹑洗净晾干，体表与腔内涂抹少许精盐，如鹌鹑较大（属肉用型），可将胸脯劈开，然后内外抹精盐。将鹌鹑置洗净的紫沙锅内摆齐，再放入姜片，葱段，料酒和少许精盐，也可置碗内放蒸架上，再连同容器一起置锅内隔水旺火蒸20分钟，至熟透即可。

【特点】 肉质鲜嫩，清香可口，其汤汁鲜美无比。

酱烧鹌鹑

【原料】 鹌鹑550克，冬笋，甜面酱，豆腐乳汁，鲜汤，精盐，料酒，胡椒粉，老姜，大葱，味精，鸡精，醪糟汁，精炼油，水淀粉，麻油，酱油各适量。

【做法】 (1)鹌鹑洗净，切条形块，冬笋切成一字条，老姜洗净，用刀拍碎，大葱洗净切成段。

(2)锅置中火上，烧精炼油至六成热，投入鹌鹑块煸干水分，放料酒，甜面酱炒香，掺入鲜汤，加老姜、大葱、豆腐乳汁、酱油、胡椒粉、精盐、醪糟汁、冬笋条烧开至沸，用勺撇去浮沫，改用小火，烧至肉烂离骨，拣去姜葱，改用大火，用水淀粉勾芡，收汁浓稠时，烹入味精、鸡精、麻油，推转和匀，起锅盛入盘中即成。

【特点】 色泽棕黄，肉质烂软，微甜带辣，风味别具一格。

红袍鹌鹑

【原料】 活鹌鹑300克，干辣椒、花椒、豆瓣、辣椒油、老姜、大蒜、大葱、精盐、料酒、胡椒粉、白糖、松肉粉、精炼油、麻油、味精、鸡精各适量。

【做法】 (1)活鹌鹑宰杀，去毛、内脏及爪，清洗干净，然后切成块，放入碗中，加精盐、料酒、松肉粉和匀，放入冰箱冷藏室静置1个小时取出。

(2)干辣椒去蒂籽剪成段，豆瓣剁细，老姜、大蒜去皮洗净，切成指甲片，大葱洗净，取其葱白，切成马耳朵形。

(2)锅置旺火上，烧精炼油至五六成热时，下鹌鹑块炸至干香捞出，锅内留少许油，烧至四成热，放入干辣椒、花椒，豆瓣炒至辣椒呈棕红色，倒入鹌鹑块、料酒、姜片、蒜片翻炒，同时加入葱、白糖炒至入味，烹入味精、鸡精、辣椒油、麻油，颠锅翻转和匀，起锅盛盘即成。

【特点】 色泽红亮，麻辣不燥，肉质干香，味道醇厚，回味悠长。

清炖酥鹅

【原料】 仔鹅肉850克，鸡蛋5个，生粉500克，莴笋400克，花椒20余粒，姜1拍碎，葱段、精盐、胡椒粉，味精各适量，上汤300毫升，油100克。

【做法】 (1)将鹅肉洗净，晾干水分切成块。把鸡蛋打入碗中，加进生粉，调匀成糊，再放入鹅肉、精盐拌匀，逐一放入六成热的油锅内炸酥，呈黄色时捞出。将莴笋切成菱形块。花椒用纱布包好。

(2)铝锅掺入上汤置旺火上烧沸，放入酥鹅、姜、葱、精盐、花椒包，把汤烧开炖至鹅肉酥时，加入莴笋块、胡椒粉，味精稍炖片刻盛入大盘内即可。

【特点】 汁鲜，鹅肉酥烂。

花椒鹅块

【原料】 熟鹅肉500克，蘑末5克，酱油100克，花椒粉5克，五香粉1克，鸡蛋1个，面粉100克，辣酱油40克，猪油1千克(约耗80克)，葱花少许。

【做法】 (1)将鹅肉用刀拍松，切成块放入碗内，加入酱油、花椒粉拌匀。把鸡蛋磕在碗里，加入面粉和清水，搅匀制成鸡蛋糊。

(2)将炒锅放在旺火上，倒入猪油，烧至六成热时，把鹅块挂匀蛋糊，逐块下入锅中，炸至淡黄色捞出。待油温回升至八成热时，再将鹅块投入锅中，炸至金黄色，倒入漏勺沥油后，将鹅块切成条，装盘撒上五香粉和葱末，外带辣酱油即成。

【特点】 色泽金黄，外酥里嫩，浓香四溢，诱人食欲。

酱烧仔鹅

【原料】 仔鹅500克，甜面酱、香辣酱、花生酱、冬笋、青椒、甜椒、老姜、小葱、精盐、酱油、胡椒粉、味精、鸡精、水淀粉、鲜汤、麻油、精炼油各适量。

【做法】 (1)仔鹅去净残毛，清洗干净切成条，冬笋切成条，青椒、甜椒去籽及蒂，清洗干净切成条。老姜去皮洗净切成指甲片，小葱洗净切成花。

(2)锅置中火上，烧精炼油至六成热，放入鹅肉条，煸干水分，下姜片、料酒、甜面酱、香辣酱、花生酱炒香上色，掺入鲜汤，加精盐、酱油、胡椒粉、冬笋条，用小火慢慢将其烧至微把软，投入青椒、甜椒块，一同烧至鹅肉把软离骨，改用大火，勾入少量水淀粉，烹入鸡精、味精、麻油、葱花，颠锅翻转均匀，收汁浓稠时，起锅盛入盘中即成。

【特点】 汁色棕黄，肉质把嫩，咸鲜微辣，酱香味浓郁。

麻辣鹅翅

【原料】 鹅翅500克，老姜、大葱、精盐、料酒、胡椒粉、五香粉、鲜汤、味精、鸡精、辣椒油、麻油、花椒粉、花椒油、白糖、熟芝麻、酱油各适量。

【做法】 (1)鹅翅去净残毛，反复洗净，然后切成块，老姜洗净，用刀后破，大葱洗净挽成结。

(2)锅置中火上，烧鲜汤下鹅翅、老姜、大葱、精盐、料酒、胡椒粉烧开至沸，用勺撇去浮沫，然后下五香粉，用小火慢慢煮至鹅翅把软，捞出晾冷待用。

(3)将冷鹅翅放入拌盆中，加精盐、酱油、白糖、味精、鸡精、花椒粉、花椒油、辣椒油、麻油拌和均匀，盛入盘中，撒上熟芝麻即成。

【特点】 色泽红亮，肉质把嫩，麻辣爽口，味香醇厚。

香椿蒸鸽蛋

【原料】 鸽蛋 10 个，精盐、味精、水淀粉、鲜汤、椿芽、猪油各适量。

【做法】 (1)椿芽洗净，切细成粒，放入碗中，将鸽蛋破壳倒入里面，加鲜汤、精盐、味精、水淀粉、猪油，用筷子搅散。

(2)蒸锅置小火上，放入调散的鸽蛋，蒸制 6～8 分钟取出即成。

【特点】 质地细嫩，咸鲜可口，椿芽香味浓郁。

番茄炒鸡蛋

【原料】 鸡蛋 3 个，番茄、精盐、味精、小葱、鸡精、猪油各适量。

【做法】 (1)鸡蛋破壳，倒入碗中，加精盐搅散，番茄洗净，用沸水烫一下，撕去皮切成丁，小葱洗净，切成葱花。

(2)锅置旺火上，烧猪油至五成热，倒入鸡蛋液，翻炒至断生，放入番茄，加精盐，翻锅推转均匀，烹入味精、鸡精和匀，起锅盛入盘中，撒上葱花即成。

【特点】 咸鲜适口，质地细嫩，味道醇厚，老幼皆宜。

韭菜炒鸡蛋

【原料】 韭菜 200 克，鸡蛋 3 只，猪油 50 克，精盐 5 克，味精 1 克。

【做法】 (1)将韭菜拣洗干净切成段，将鸡蛋磕入碗内搅匀。

(2)炒锅上火，舀入猪油烧至六成热，倒入蛋液，炒成小块，用碗盛起，洗净炒锅再上火，加入猪油烧至七成热，放入韭菜、精盐、味精，快速拌炒至变软时，倒入鸡蛋拌匀装盘即可。

鸳鸯鹌鹑蛋

【原料】 鹌鹑蛋 10 个，虾仁 170 克，猪肥膘 50 克，火腿 20 克，蘑

猪30克、青豆20克、鸡蛋清1个、葱姜汁15克、精盐4克、绍酒20克、味精2克、清汤300克、淀粉15克、水淀粉15克、鸡油10克、花生油1千克(约耗50克)。

【做法】 (1)将火腿、蘑菇切成片。虾仁、猪肥膘和在一起剁成泥，放在碗内，加入精盐(2克)、葱姜汁、鸡蛋清、淀粉(10克)搅上劲，制成虾蓉泥。

(2)把鹌鹑蛋煮熟，剥壳，放入碗内，加入绍酒(15克)拌渍，再放入八成热的花生油中，炸成虎皮色时捞出。

(3)把鹌鹑蛋顺长一切两半，切面拍上淀粉，瓤入虾蓉泥，抹成蛋形放在盘中，上蒸笼用中火蒸熟。

(4)将炒锅放在中火上，倒入清汤，放入鹌鹑蛋、蘑菇片、火腿片、青豆，加入精盐、绍酒、味精、猪肥膘净味，用水淀粉勾芡，淋上鸡油即成。

【特点】 此菜一蛋双色，双味，喻为鸳鸯，是婚宴佳肴。

丝瓜炒蛋

【原料】 鸡蛋3个，鲜丝瓜250克，味精、精盐、葱花各少许，麻油、花生油各适量。

【做法】 (1)将丝瓜刮皮，洗净后切成薄片，把鸡蛋打入碗内搅拌均匀。

(2)炒锅置旺火上加油烧热，放入葱花炒出香味，下丝瓜翻炒至熟，再倒入蛋液快速翻炒，加精盐、味精调味后淋入麻油，即出锅上盘。

【特点】 醇香可口，质地鲜嫩、油润，清淡爽口。

蚕豆炒蛋

【原料】 鸡蛋6个，鲜蚕豆、鸡腿肉各适量，味精、姜末各少许，淀粉、精盐、料酒、猪油、鸡汤各适量。

【做法】 (1)把鸡蛋清打入碗中，搅打起泡，蚕豆放入开水锅中焯

熟，把鸡脯肉剁碎成泥，加入精盐、料酒、味精、姜末，对入少许鸡汤拌匀，再放入蛋清搅中调匀。

(2)炒锅置旺火上，加猪油，热至七成时，倒入对好的鸡糊，边倒边搅，待鸡糊呈豆腐脑状时，将蚕豆瓣入，炒匀即可装盘。

【特点】 鲜嫩，清香，四季皆宜。

鲜姜炒蛋

【原料】 鸡蛋4个，精盐少许，鲜姜、米酒各适量。

【做法】 (1)把鲜姜去皮洗净，切成细丝，鸡蛋打入碗内，加精盐搅打均匀。

(2)炒锅上火加油，爆炒姜丝，然后加蛋液一起翻炒，最后将米酒倒入，慢火烧沸即可。

【特点】 风味独特。

鲜蛋炒猪皮

【原料】 鸡蛋3只，水发猪皮150克，精盐、葱花、味精各少许，花生油适量。

【做法】 (1)将发透了的猪皮洗净切成丝待用。

(2)鸡蛋打入碗内加入葱花、精盐、味精搅拌均匀，再放入猪皮炒拌匀。

(3)锅置旺火上烧热，加入油，油热后倒入鸡蛋液炒熟即可。

【特点】 老少皆宜，味道尤佳。

豆腐蛋羹

【原料】 鸡蛋4个，豆腐200克，猪肉50克，葱花、精盐、味精、姜末、五香粉、酱油各少许，花生油适量。

【做法】 (1)豆腐在热水中焯一下，取出沥去水分，捣烂成泥，猪

肉剁成肉末。

(2)鸡蛋打入碗内，搅拌均匀，加精盐、味精、葱花、姜末、五香粉拌匀，再把肉末、豆腐泥一起放入鸡蛋内搅拌均匀，上面淋上花生油，放入蒸锅内，蒸10分钟出锅，淋上酱油，撒上葱花即可食用。

【特点】 清淡滑口，适宜夏季食用。

雪里蕻蛋羹

【原料】 鸡蛋4个，雪里蕻100克，胡椒粉、虾皮、精盐、味精、麻油各少许。

【做法】 (1)雪里蕻放清水内浸泡，洗净取出，挤干水分，切成细末，虾皮洗净剁碎。

(2)鸡蛋打入碗内，加少许精盐、胡椒粉打散，再加适量清水调匀，然后把雪里蕻、虾皮末放入拌匀，放入蒸锅旺火蒸15分钟取出，淋入麻油，加入味精，即可食用。

【特点】 色美味鲜，四季皆宜。

蒜苗炒鸡蛋

【原料】 鸡蛋3只，蒜苗250克，麻油、精盐、姜丝、各少许，花生油适量。

【做法】 (1)蒜苗洗干净切成小段。

(2)鸡蛋打入碗内加入少许精盐，最好加入1勺凉开水，搅拌均匀，炒好备用。

(3)锅坐火上，放入花生油，油热之后，下入姜丝，煸炒出香味。投入蒜苗，炒变色加入精盐，放进炒好的鸡蛋，停火，淋入麻油少许装盘即可上桌。

【特点】 黄绿相间。

苦瓜炒蛋

【原料】 苦瓜 400 克，鸡蛋 6 个，豆豉 50 克，花生油 500 克（实耗 60 克），姜末少许，蒜头 7 瓣，绍酒 15 克，精盐 5 克，白糖 2 克，味精 2 克。

【做法】 (1)鸡蛋入冷水锅，上火煮熟，捞出入冷水中浸凉，剥去壳，放入烧至八成热的花生油锅中，炸至金黄色，捞起备用。苦瓜洗净，去头尾，腹长剖开，挖去瓤，切成菱形小块，入沸水锅中略汆，捞起备用，蒜头切成末。

(2)锅上火，放油少许，入姜末、蒜末炸香，放入豆豉，苦瓜炒片刻，烹入料酒，加精盐、白糖、味精。

【特点】 适宜夏季食用。

鱼香炒蛋

【原料】 鸡蛋 1 个，瘦猪肉丝 50 克，水发木耳 20 克，泡辣椒丝少许，醋、味精、酱油、料酒、精盐、白糖、葱、姜丝、蒜、豆瓣辣酱、水淀粉、猪油、清汤各适量。

【做法】 (1)鸡蛋打入碗内，加精盐、料酒、味精搅匀，瘦猪肉丝用水淀粉抓匀上浆。

(2)在碗内加入料酒、精盐、白糖、醋、味精、水淀粉、清汤，调成汁。

(3)锅烧热后，放猪油，四成热时，放入肉丝，用勺划散，肉丝变色即捞出。锅内放入猪油，置旺火上烧热，放入调好的鸡蛋，边推边搅，熟后取出。

(4)锅内留猪油少许，烧热，下葱、姜丝、泡辣椒丝、木耳，煸炒几下，放入豆瓣辣酱，煸出红油，再放入肉丝、鸡蛋顺翻几下，倒入调好的汁，迅速翻炒几下出锅即可食用。

【特点】 鱼香诱人，咸、酸、甜、辣俱全。

炒芙蓉蛋

【原料】 鸡蛋清6个，肉汤50克，青、红椒5克，淀粉10克，味精3克，精盐5克，猪油250克(实耗25克)，酱油10克。

【做法】 (1)鸡蛋清内加入肉汤、淀粉、精盐，用筷子调匀。

(2)炒锅上火，放入猪油烧热，淋入蛋液，用锅铲轻轻翻动，待蛋液结成蛋片并漂浮后捞起，沥油。

(3)锅内留少许底油，投入青、红椒片略炒，加少许清水、味精、酱油烧开，再下入蛋片，勾薄芡，起锅时将底层的青、红椒翻盖在蛋片上，浇少许猪油即成。

【特点】 色彩鲜艳，营养丰富。

脆皮蛋

【原料】 鸡蛋4只，水发海参、大虾、熟猪肉、精盐、花椒精盐、味精、面粉、小苏打各少许，老面肥、花生油各适量。

【做法】 (1)把水发海参、大虾、熟猪肉均切成小丁。

(2)鸡蛋打入碗内，加入三丁，放精盐、味精、料酒搅拌均匀。

(3)炒锅内放底油，倒入调好的蛋汁，摊成鸡蛋饼。

(4)老面肥用少许清水搅开，加入适量小苏打，加入面粉，搅拌呈稠状脆皮糊。

(5)将鸡蛋饼两面挂匀脆皮糊，放入六七成热油锅内浸炸，炸至外皮酥脆，表面呈金黄色时捞出，控净油改成3条，再切成一字条块，然后拼成原形，摆在盘内，蘸椒精盐食用。

【特点】 外皮酥脆，内里鲜嫩。

煎荷包蛋

【原料】 鸡蛋5个，猪油10克，精盐少许。

【做法】 (1)炒锅擦净，置旺火上放入猪油。

(2)油热后把鸡蛋逐个打入炒锅内，撒上精盐，用铲子夹住一个翻个儿，两面煎，使其成荷包形状，呈金黄色时盛入盘内即可。

【特点】 形似荷包，焦香美味。

榆钱煎蛋

【原料】 鸡蛋250克，鲜榆钱300克，葱头丁50克，精盐、胡椒粉、白脱油(或猪油)各适量。

【做法】 (1)榆钱择洗干净，控水备用，鸡蛋打入碗中，放少许水调匀，再放精盐、胡椒粉，葱头丁用白脱油炒出香味备用。

(2)煎锅烧热，放入白脱油，再放入榆钱、葱头丁煸炒均匀，倒入蛋液，用微火煎，待一面煎黄后，轻翻过来，再煎另一面，直至煎熟，出锅后，切成四块装盘趁热食用。

【特点】 榆花浓香，软嫩可口。

草莓酱馅煎蛋

【原料】 鸡蛋150克，草莓酱25克，植物油20克，精盐2克，牛奶40克。

【做法】 (1)鸡蛋磕在碗内，打散，放入牛奶、精盐调匀，成鸡蛋糊备用。

(2)煎盘内放入植物油，烧热后倒入鸡蛋糊，在文火上摊成圆饼，待蛋糊即将完全凝结时，在其中央涂上草莓酱，将鸡蛋饼两端叠起，将馅裹严成椭圆形，然后将鸡蛋饼翻翻过来，光面向上，煎至呈金黄色即可装盘食用。

【特点】 鸡蛋鲜嫩，草莓甜香可口。

葡萄干煎蛋

【原料】 鸡蛋150克，葡萄干100克，麻油、植物油、味精各适量。

【做法】（1）葡萄干冲洗干净，晒晾干切成细粒，再剁数下盛于碗内，磕入鸡蛋，撒上味精，淋上麻油，拌匀备用。

（2）炒锅内倒入植物油，用大火烧热，后改用中火，倒入拌匀的蛋汁，待蛋汁凝固时翻面，煎至两面均呈金黄色时即可装盘食用。

【特点】鲜嫩可口。

蛋丝拌油菜叶

【原料】鸡蛋3个，油菜叶200克，香菇200克，白醋、味精、白糖、精盐、麻油各适量。

【做法】（1）油菜叶洗净，放沸水中烫至变深色即捞出，放凉水中浸凉，捞出沥水，切成长3厘米的细丝放入盘中。

（2）香菇洗净，放水中泡发，放沸水中烫熟，捞出去柄，切成极细的丝，放入油菜叶盘中，撒入精盐、白糖、味精拌匀。

（3）鸡蛋磕入碗内，加少许精盐拌匀，用平锅上火摊成三张蛋皮，将蛋皮切成3厘米长的细丝，撒在油菜叶上，浇上白醋、麻油即可食用。

【特点】色泽美观，味道鲜美，清香适口。

七、水产海鲜类

锅巴鱼片

【原料】 大米锅巴 200 克，鱼肉 150 克，水发香菇、水发玉兰片（玉竹笋干）、鲜菜心、葱花、泡红辣椒粒、酱油、姜片、蒜片、醋、精盐、白糖、味精、生粉各适量，上汤 1 碗，油 1 千克。

【做法】 (1)将鱼肉切成片，与精盐、生粉拌匀，水发玉兰片、水发香菇均切成薄片。把上汤、精盐、白糖、醋、酱油、味精、生粉调成芡汁，选干透、厚而不糊的锅巴剪成块。

(2)炒锅置旺火上，下少量油烧至六成热，放入鱼片炒散，再加入姜、蒜、葱、玉兰片、香菇、泡辣椒、菜心炒几下，然后烹入芡汁，收汁成二流芡汁盛入碗内。

(3)炒锅置旺火上，下油烧至七成热，倒入锅巴，炸至表面呈金黄色捞出，推入窝盘内，随即舀入沸油 1 汤匙趁热迅速将鱼片连汤淋于锅巴上，当听到"嘶"的一阵响声，喷出浓烈的糖、醋香味即成。

【特点】 脆而不燥，鲜香味美。

酸菜鱼肚

【原料】 水鱼肚 400 毫升，泡酸菜 100 克，姜、葱各 15 克，精盐 2 克，绍酒 15 克，胡椒粉 1 克，味精 1 克，水豆粉 75 克，猪油 50 克，汤 400 克。

【做法】 (1)姜拍碎，葱切段，酸菜帮片薄片，叶子切细，鱼肚厚的片薄，用开水汆几次，去尽油腻。

(2)锅置旺火上，放猪油 40 克烧热，下姜、葱炒香，掺汤，加酸菜叶、精盐、胡椒粉煮约 3 分钟，打去姜、葱，菜肚，放入鱼肚，酸菜帮，绍

料，烧至鱼肚入味，用水豆粉收成二流芡，再加味精，猪油10克和匀，起锅落盘中。

【特点】 酸咸柔嫩，清爽爽口，宜夏秋季节食用。

糖醋鱼骨

【原料】 草鱼骨300克，精盐、白糖、醋、老姜、大葱、精炼油、料酒、番茄酱、鲜汤、水淀粉各适量。

【做法】 (1)鱼骨洗净，切节，放入碗中加精盐、料酒、洗净拍碎的老姜、大葱、醋和匀，码味15分钟。

(2)锅置中火上，烧精炼油五六成热，投入鱼骨炸至酥脆，捞出沥干油分，锅内留少许油，下番茄酱，炒香上色，掺入少量鲜汤，加白糖、精盐，用水淀粉勾成清二流芡，倒入鱼骨裹匀，烹入醋，推转均匀，起锅盛盘即成。

【特点】 甜酸适口，质地酥脆。

紫菜鱼卷

【原料】 草鱼1条，紫菜、精盐、料酒、胡椒粉、姜葱水、猪油、鸡蛋清、淀粉、味精、火腿肠、香米、水果粒各适量。

【做法】 (1)草鱼宰杀洗净，取下净鱼肉，放入食品加工机中，加精盐、料酒、胡椒、猪油、姜葱水、鸡蛋清、淀粉、味精搅拌均匀，制成鱼糁。

(2)火腿肠切成筷子条，紫菜洗净，用水泡软，香米洗净，加水入蒸锅中蒸熟。

(3)将紫菜平铺，上面均匀地放上一层鱼糁，然后把火腿肠置鱼糁一端，由外向内卷裹起来，放入蒸盘中，上笼旺火沸水蒸制6～8分钟，取出，切成块摆盘，周围倒入香米饭，用水果粒围一圈即成。

【特点】 色彩分明，咸鲜清爽，质地细嫩，香味浓郁。

烤鱼片

【原料】 鲜鱼 400 克，淀粉 30 克，精盐 10 克，味精 1 克，胡椒粉 1 克，花椒 3 克，味椒粉 2 克，姜米 10 克，葱末 10 克，鸡蛋 1 只。

【做法】 (1)将鲜鱼去鳞、去鳃，剖腹去内脏，洗净，擦干水分，去刺，排成泥，加淀粉反复搅拌并加入以上调料拌匀放入烤箱内烤至两面金黄。

(2)吃时入笼蒸熟，切成丝、丁、片、块(也可作鲫鱼、鱼丽菜肴底用)。

【特点】 香嫩糯口，味道醇厚。

熘鱼丸

【原料】 鲜鱼肉 200 克，香菜 150 克，蛋清 40 克，油 1 千克(实耗 80 克)，料酒 35 克，精盐 2 克，味精 10 克，白糖 30 克，麻油 10 克，水淀粉 30 克，面少许，汤适量。

【做法】 (1)将鱼肉剁成泥加精盐、蛋清搅打成胶状，制成桔圆大小的丸子。味精放入温水锅内烧开，待丸子浮起后捞出，粘匀面。

(2)锅坐油，等油五成热时，下丸子炸一下倒出。原锅放汤，精盐、味精、糖、丸子、香菜、料酒，开锅后勾芡，淋麻油，放在盘里即成。

【特点】 鲜嫩甜咸，香味浓郁。

茄汁鱼条

【原料】 鲜鱼 1 条(约 700 克)，绿柿子椒 50 克，番茄酱 45 克，料酒 20 克，醋 15 克，精盐 5 克，白糖 10 克，葱、姜共 15 克，淀粉 5 克，鸡蛋 2 个，油 70 克。

【做法】 (1)去鱼鳞、内脏、头尾，洗净，去掉鱼脊骨，将鱼切成条。

(2)将鱼条肉放在碗中，加料酒5克，精盐1克，鸡蛋1个，搅拌均匀，再加入淀粉2克，抓匀。

(3)炒锅上火，加入油50克，烧至六成热时，将鱼条放入炒散，至七成熟时取出沥干油，放入盘中。

(4)将葱、姜略拍。炒锅上火留油20克，下葱、姜煸出香味后去掉，放入番茄酱略炒，即放入料酒、醋、精盐、白糖、水(100毫升)，将鱼条放入，开锅后略烧1~2分钟。

(5)柿子椒切成边长2厘米的菱形，放入开水中焯一下。淀粉溶于水中。

(6)将柿子椒放入锅中，用水淀粉打收浓即可装盘。

【特点】口味酸甜，咸鲜，色泽鲜艳。

鸡腿菇熘鱼片

【原料】鸡腿菇100克，草鱼，精盐，料酒，胡椒粉，鸡蛋，淀粉，鲜汤，味精，老姜，大蒜，大葱，泡辣椒，精炼油各适量。

【做法】(1)将鸡腿菇去其根部，清洗干净切成片，然后放入沸水锅中汆熟，捞出待用。草鱼宰杀去鳞、内脏，清洗干净，取净鱼肉，用刀片成片，然后放入碗中，加精盐、料酒、胡椒粉、鸡蛋精、淀粉拌和均匀，码味待用。老姜、大蒜去皮，清洗干净，切成指甲片，泡辣椒去籽及蒂，切成马耳朵形，大葱清洗干净，取其葱白，切成马耳朵形。取碗一个，将精盐、料酒、味精、鲜汤、淀粉调成芡汁。

(2)锅置旺火上，烧精炼油至四成热，下鱼片滑散，放入姜片、蒜片、泡辣椒、葱炒香，加入鸡腿菇菇炒入味，烹入芡汁，收汁亮油，起锅装盘即成。

【特点】肉制细嫩，咸鲜味美。

干妈回锅鱼

【原料】草鱼1条(约750克)，鸡蛋，淀粉，芹菜，小青椒，老姜，

大蒜、豆瓣、豆豉、麻油、辣椒油、白糖、味精、鸡精、精炼油、精盐、料酒、胡椒粉各适量。

【做法】 (1)将草鱼宰杀，去净鱼鳞及内脏，清洗干净，取其净鱼肉，用刀斜片成厚约0.3厘米的片，然后放入碗中，加精盐、料酒、胡椒粉和匀，码味15分钟。

(2)鸡蛋与淀粉调匀制成全蛋淀粉。芹菜洗净切成节，小青椒去蒂洗净，切成马耳朵形，放入锅中煸断生。老姜、大蒜去皮，清洗干净，切成指甲片，豆瓣剁细。

(3)锅置旺火上，烧精炼油至四成热，将鱼片粘裹上全蛋淀粉，下油锅中炸定形捞出，待油温回升至七成热时，下鱼片重炸至呈金黄色捞出。

(4)锅内留少许油，烧至四成热，投入豆瓣、姜片、蒜片，炒香上色，下芹菜、鱼片、小青椒、干妈豆豉、麻油、辣椒油、白糖、味精、鸡精，翻转均匀，起锅盛入盘中即成。

【特点】 色泽红亮，麻辣鲜香，外酥里嫩，回味悠长。

茶香鱼片

【原料】 草鱼1条(约750克)，精盐、味精、料酒、老姜、大葱、胡椒粉、茶叶、猪网油、锡包纸各适量。

【做法】 (1)老姜洗净，切成指甲片，大葱洗净，取其葱白，切成马耳朵形，猪网油洗净。茶叶用冷水稍泡一会儿，草鱼宰杀刮去鱼鳞，去内脏，清洗干净，取下净鱼肉，斜刀片成片。

(2)将鱼片放入碗中，加精盐、料酒、胡椒粉、姜片、马耳朵葱、味精、茶味拌和均匀。锡包纸平放，上面放上猪网油，然后将拌好的鱼片放入，网油四周向里包好，锡包纸将网油包裹起来，四周压紧。

(3)蒸锅置旺火上，烧水至沸，放入包裹好的鱼片，入笼蒸制5—6分钟取出装盘，上桌用刀叉划开即可食用。

【特点】 肉质细嫩，咸鲜适口，茶香诱人。

干煎小黄鱼

【原料】 小黄鱼 400 克，色拉油 500 克（耗 100 克），淀粉 60 克，精盐 8 克，花椒粉、胡椒粉、料酒少许。

【做法】 (1)小黄鱼去肚洗净，撒入精盐、花椒粉、胡椒粉、料酒腌约 30 分钟。

(2)炒锅置火上放入熟油烧至七成热将腌过的鱼粘匀淀粉，放入油中煎制，待两面煎金黄色时铲出装盘即成。

【特点】 香脆肉鲜。

粉蒸鲜鱼

【原料】 鲜鲤鱼肉 600 克，大米粉 50 克，菜油 50 克，鲜汤 50 克，鸡肉 30 克，料酒 30 克，酱油 20 克，精盐 5 克，味精 1 克，胡椒面 2 克，姜 5 克，葱花 20 克，麻油 10 克。

【做法】 (1)将鱼肉切成 2 厘米大的块，鸡肉切成黄豆大的粒，再与精盐、酱油、姜、葱花、绍酒、味精、胡椒面、菜油、麻油拌匀，码味 10 分钟。

(2)然后加入炒过的大料粉、鲜汤拌匀鱼块，上笼用旺火蒸约 20 分钟，取出翻扣在盘内上桌即可。

【特点】 色泽鹅黄，鱼肉细嫩，滋糯爽口，清香鲜美，最宜老年人食用。

五香熏鱼干

【原料】 鲜鲤鱼肉 1 千克，五香粉 2 克，料酒 30 克，花椒 5 克，姜末 20 克，葱末 25 克，酱油 20 克，精盐 20 克，味精 2 克，辣椒粉 1 克，白糖 3 克，麻油 10 克。

【做法】 将鲤鱼肉切成 2 厘米宽、7 厘米长的条，用精盐、料酒、花

椒、辣椒粉、葱姜末、白糖、五香粉、酱油、味精腌渍5小时使其入味，取出用粗线将鱼条一一串起，用麦草烟熏半小时，挂入通风、干燥、阳光的地方风干，食时取3～5条洗净，上屉蒸熟取出，淋上麻油即可。

【特点】 鲜咸香辣，有烟熏香气。

银芽鱿鱼丝

【原料】 干鱿鱼250克，绿豆芽200克，葱白50克，料酒、精盐、味精、麻油、猪油各适量。

【做法】 (1)干鱿鱼清水浸1小时，撕去外膜，切长粗丝，再用清水煮2小时，沥干水。葱切片。

(2)豆芽去头尾，开水烫熟沥干水，加料酒、精盐、味精拌匀。

(3)炒锅放猪油，旺火烧至六成热，下鱿鱼丝炒1分钟，起锅滤油，回锅，放麻油、葱、料酒、精盐、味精，迅速翻炒1分钟，倒在绿豆芽上即成。

【特点】 色金黄，脆嫩酥香，宜佐酒。

豆豉鱼冻

【原料】 草鱼(大头鲢鱼、鲤鱼等皆可)1条，干豆豉15克，猪皮汤适量，猪油150克，色拉油15克，酱油7.5克，味精、葱、姜适量，精盐2.5克，料酒5克，大蒜3瓣。

【做法】 (1)鱼开膛洗净，除干水分，横着切成3.6厘米宽的段，豆豉洗净，葱、姜切碎，大蒜用刀拍一下。

(2)炒锅内放猪油，烧至七成热时放进鱼段，用微火煎透后取出。

(3)炒锅内放色拉油，烧热后放葱、姜、蒜、豆豉，煸出香味后放酱油，猪皮汤和鱼段，加适量水(汤没过鱼)，精盐和料酒，开锅后用微火炖50分钟，离火放味精。冬季放室外，夏季冷却后放冰箱内。

【特点】 凉爽鲜美，佐酒最佳。

珊瑚黄鱼

【原料】 黄花鱼500克，番茄酱15克，大葱白1根，鲜姜1小块，黄酒10克，白糖5克，精盐5克，醋5克，麻油10克，红油6克，味精少许。

【做法】 (1)将黄花鱼刮去鱼鳞，剖腹取出内脏，去头尾，洗净后放在盆内。

(2)葱白洗净，纵向剖开，一半切成细丝，一半切成3厘米长的段。鲜姜洗净，一半切成片，另一半去皮，洗净切成细末。

(3)将姜片和葱段放在黄花鱼上，加入料酒，将黄花鱼放在蒸锅内置火上，用旺火蒸熟后取出。将黄花鱼剔除鱼皮和鱼骨、刺等，鱼肉放在干净的盘内，撒入少许精盐拌匀。

(4)将番茄酱放小碗内，加入醋、白糖、麻油、精盐、红油、味精和少许凉开水，将番茄酱调稀后浇在黄花鱼肉上即可。

【特点】 色泽鲜艳，鱼肉鲜嫩，略带辣味。

炸酥鱼

【原料】 新鲜小鱼500克，鸡蛋4个，精盐10克，黄酒10克，面粉10克，花生油500克。

【做法】 (1)将新鲜小鱼挤出内脏，洗净沥干水。

(2)将鸡蛋打入碗内，打匀后倒入钵内，加入精盐、黄酒、面粉调匀，将鱼也倒入钵内拌匀。

(3)取一炒锅置火上烧热，倒入花生油，待油沸后，将涂有面糊的鱼逐条放入油锅中炸，炸至鱼体两面发黄时，用漏勺捞出沥油，放入盘中晾凉即可食用。

【特点】 酥鱼味道鲜香，松脆可口。

卤鱼片

【原料】 净鱼肉500克，菠菜100克，精盐、味精、花椒水各适量。

【做法】 (1)将净鱼肉切成小薄片。

(2)菠菜择洗干净，切3厘米长的段。

(3)将锅放水烧开，把鱼片、菠菜分别烫透捞出，晾凉，控净水。

(4)用大碗，放入精盐、味精、花椒水，再放入鱼片卤1小时，捞出摆在盘内，撒上少许菠菜段即可。

【特点】 清淡爽口。

酱汁鱼条

【原料】 鳜鱼肉500克，甜面酱50克，花生油750克(约耗100克)，麻油15克，鸡蛋清1个，玉米淀粉25克，白糖25克，味精5克，精盐、料酒、汤各少许，葱段、姜片各25克。

【做法】 (1)将鱼肉洗净，切成5厘米长、3厘米宽的长条，用蛋清、精盐、玉米粉上浆。

(2)把浆过的鱼条放入六成热的油中炸呈金黄色，捞出控尽油。

(3)炒锅放底油，投入葱、姜、甜面酱煸炒，烹入料酒，放入味精、白糖、鱼条，加汤，旺火烧开，转小火焖10分钟，再用旺火收汁，淋入麻油，晾凉即可。

【特点】 咸、甜、香、软嫩，酱香味醇厚。

番茄鱼条

【原料】 鳜鱼1条，胡萝卜丝50克，洋葱头末50克，番茄酱100克，白糖50克，醋15克，料酒15克，精盐5克，淀粉150克，麻油10克，花生油750克(约耗150克)。

【做法】 (1)将鳜鱼刮鳞、开膛、去鳃去内脏，洗净，从鱼脊处劈开

去掉大骨，片去皮，切成5厘米长的条，用精盐、料酒腌20分钟，再用水淀粉抓匀浆好。

(2)把浆好的鱼条沾上淀粉放入五成热油中炸呈金黄色，再用热油冲炸一次捞出。

(3)另起净锅倒底油烧热，放入胡萝卜丝、洋葱头末煸炒出香味，放入番茄酱、白糖、精盐、醋，把鱼条放入翻翻均匀，烧焖一会儿，出锅淋入麻油，晾凉即成。

【特点】 鱼条色红，外鱼里嫩，酸甜适口。

五香熏鱼

【原料】 净草鱼1千克，精盐15克，味精1克，料酒30克，麻油25克，葱段20克，姜片20克，色拉油1.5千克(约耗200克)，花椒、大料、桂皮、丁香、草果、山柰、茴香各少许，白糖40克。

【做法】 (1)斜刀将鱼切成块，放在容器内，加入料酒、葱、姜、精盐，搅拌均匀腌渍30分钟。

(2)净锅置于火上，注入色拉油烧至七成热时，分批下入鱼块，炸至呈金黄色捞出控净油。

(3)另起锅放入底油，将葱、姜煸出香味后，加入清水、花椒、大料、桂皮、丁香、草果、山柰、茴香，烧开后用小火熬10分钟，待香味熬出后捞出锅内的料渣，加入精盐、料酒、白糖，倒入炸好的鱼块，用中火收汁，其间不停转动炒锅，并用炒锅舀起锅内味汁淋在鱼块上，使鱼块受味均匀。

(4)待汁将要收干时，加入味精、麻油，直至收干亮油，端锅离火，将鱼块拣入托盘内，待晾凉后改刀装盘即可。

【特点】 咸鲜味美。

生鱼片

【原料】 鲜鱼200克，味精25克，麻油25克，酱油、葱、姜、蒜、胡

椒面各少许，白糖 15 克，熟芝麻 15 克，醋精 100 克。

【做法】 将鲜鱼加工成鱼片，放入醋精中浸一下，用清水洗净备用。将所有原料放入碗中，调成糊状，食用时蘸即可。

【特点】 鲜嫩，清淡适口。

虎皮鱼仁

【原料】 鳜鱼肉 200 克，鸡蛋清 1 个，尖椒 5 个，干辣椒、麻油、精盐、葱姜末、料酒、清汤、味精、水淀粉各适量。

【做法】 (1)尖椒顺切两瓣去籽，用热油炸一下，经煸炒后置于盘的四周。

(2)鱼肉切成小粒状，加入精盐、味精、料酒、水淀粉上浆后下入五成热的油中滑熟。

(3)锅内加油，烧热加入葱姜末、干辣椒爆锅，随即下入料酒、精盐、味精、清汤、鱼粒略炒，用水淀粉勾芡爆炒，淋麻油出锅装在尖椒内即可。

【特点】 造型美观，鱼仁滑嫩洁白，微辣。

香酥鳜鱼

【原料】 鳜鱼 1 条(约 500 克)，鸡蛋 1 个，味精 2 克，葱段 10 克，黄酒 10 克，生姜 10 克，番茄酱 20 克，花椒精盐 10 克，花生油 1 千克(约耗 120 克)，桂皮、大料、花椒各少许。

【做法】 (1)鳜鱼刮鳞、去鳃，剖腹除去内脏，洗净后，斩下鱼头、鱼尾，用刀顺长从鱼背部剖成两片再均匀切成 6 块，鱼头在下巴处斩开，用刀背拍开；鱼尾用刀劈成两片，但鱼鳍仍相连；香葱切段，生姜拍碎，鸡蛋打碎在碗里打匀。

(2)炒锅中放入葱段、姜块、黄酒、桂皮、大料、花椒、精盐、胡椒粉，加适量清水，置火上烧开制成卤汁，倒入碗里冷却，然后入鳜鱼浸渍 5 分钟，捞出沥干卤汁，将味精均匀撒在鱼肉上；鱼片、鱼头、鱼尾都涂上

蛋液，再撒上淀粉。

(3)炒锅置旺火上烧热，放入花生油，烧至六成热时，将鱼头、鱼尾、鱼片顺次分批下锅，待炸至鱼片卷缩，头尾呈淡黄色时，用漏勺捞出沥油；待油温回升至七成热时，再将鱼肉下锅复炸，炸至鱼肉外层松酥，呈金黄色时捞出沥油；然后按鱼头、鱼尾顺次排成鱼形，上桌时随带翻茄酱、花椒精盐各一小碟，食用时根据喜好蘸着吃。

【特点】 菜色金黄，香脆酥嫩。

茄汁鳜鱼

【原料】 带皮鳜鱼肉 500 克，花生油、番茄酱、姜、蒜、葱、精盐、醋、料酒、白糖、水淀粉各适量。

【做法】 (1)鱼肉两面剞十字花刀，改切成方块，用精盐、料酒腌一下，放入水淀粉拌匀，再粘淀粉，使荔枝式花刀分开。

(2)锅放花生油烧热，将鱼块下入炸，待鱼八成熟时捞出。

(3)另取锅放油，先下葱姜蒜煸炒，加翻茄酱、料酒、白糖、精盐、味精、清水，烧开后勾芡。

(4)锅烧热，放入鱼块炸透，倒入味汁翻炒均匀，盛盘即可。

【特点】 颜色红亮，酸甜香脆。

红烧鳊鱼

【原料】 鳊鱼 1 条(约 750 克)，精盐 2 克，绍酒 25 克，白糖 10 克，酱油 50 克，米醋 10 克，味精 3 克，姜片 5 克，葱段 10 克，猪油 10 克，食油 350 克(实耗 80 克)，水淀粉、汤水各适量。

【做法】 (1)鳊鱼刮鳞、去鳃，剖腹开膛除去内脏后洗净。用酱油、绍酒抹遍鱼身里外，稍腌片刻。

(2)将炒锅置于旺火上加热，倒入食油烧至七成热时放入鳊鱼，煎至两面呈金黄色时，滗出余油，倒入绍酒，加盖略焖，加入酱油、白糖、葱段、姜片、味精和适量汤水，待沸改小火煨烧 15 分钟左右，转旺火收

汁至稠浓，把鱼盛装盘内。

(3)将锅内原汁烧开，拣去葱、姜不用，下入少许水淀粉勾成薄芡，淋入少许猪油推匀，淋浇在鱼身上即可上席。

【特点】 色泽酱红油亮，肉质细嫩，卤汁肥浓，味美可口。

红烧鳕鱼

【原料】 鳕鱼1条(约850克)，水发香菇35克，笋片35克，油菜35克，肥猪肉片35克，花生油、葱段、料酒、味精、白糖、精盐、酱油、姜片、淀粉、鲜汤各适量。

【做法】 (1)鳕鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，在鱼身两侧剞几刀，锅内炸至金黄色捞出沥去油。

(2)油锅留底油烧热，下葱、姜煸香，加鲜汤、猪肉片、白糖、料酒、酱油、鱼，烧开后改为小火焖至鱼熟入味，用水淀粉勾芡，出锅装盘即成。

【特点】 肉味鲜香，四季皆宜。

陈皮鱼块

【原料】 马面鱼500克，陈皮25克，干辣椒3个，精盐、酱油、白糖、料酒、姜片、红油、葱段、味精、花椒、鲜汤、植物油各适量。

【做法】 (1)马面鱼洗涤干净，控干水分，每条斩成两块，放碗中加料酒、精盐、葱段(用一半)、姜片(用一半)，拌匀腌至入味。

(2)净锅上火，加入植物油烧至七成热时，下入鱼块炸至鱼黄、酥脆时倒漏勺沥油。原炒锅留油少许，下干辣椒、花椒浸炸出香味捞出不用，速下陈皮、葱段、姜片煸出香味，加入料酒、酱油、白糖及适量鲜汤烧开撇去浮沫，下入鱼块，移小火煨炖入味后，回中火上加味精收汁，待汁将干时，淋入红油，起锅倒入瓷盘中摊开，冷却后装盘即成。

【特点】 色泽红亮，骨酥肉嫩，麻辣鲜香，陈皮味浓。

葱烧大马哈鱼

【原料】 净大马哈鱼 750 克、葱白 150 克，酱油 25 克，白糖 10 克，味精 2 克，冬笋 50 克，香菜叶 5 克，冬菇 25 克，鲜姜 10 克，麻油 10 克，料酒 25 克，精盐 5 克，大料、花椒各少许。

【做法】 (1)大马哈鱼片抹刀片成 8 厘米长、5 厘米宽的长方片。

(2)原汤锅撇去浮沫，加入桂皮、茴香、大料、葱段、姜片、料酒烧沸，离火后加入精盐、白糖、味精，冷却后再加入香糟汁，待浸出香味后，用净纱布过滤即成糟卤。

(3)将鱼头尾放大碗中，加入糟卤，上笼用旺火蒸半小时取出，冷却后拣出头尾，装入盘中，浇上原汁即可。

【特点】 鱼肉鲜嫩，糟香味浓。

干煨橡皮鱼

【原料】 净橡皮鱼 500 克，油、味精、糖、料酒、汤、姜、花椒、葱、椒油各适量。

【做法】 (1)橡皮鱼去皮，除内脏，将两面剞上斜直花刀，葱切段，姜切片。鱼用酱油腌渍。

(2)锅内加油烧至八成热，将鱼投入油中，炸至金黄色时捞出。

(3)锅内加油起锅，加葱、姜煸炒一下，再加调料和汤，汤沸时把鱼下锅，移慢火煨，拣去葱、姜、花椒，淋入椒油即成。

【特点】 鱼肉鲜嫩，色呈枣红。

蒸鲌鱼

【原料】 鲌鱼 1 条(约 800 克)，水发玉兰片 30 克，火腿、香菜各 25 克，味精、白糖、葱段、料酒、精盐、酱油、姜末、姜片、葱末、胡椒粉、麻油、花生油各适量。

【做法】 (1)鲈鱼去鳞、鳃和内脏，用精盐水洗净，在鱼体两侧剞上刀纹，深至鱼骨，用精盐稍腌。玉兰切片。香菜洗净切段。

(2)将稍腌的鱼放在盘内，均匀地铺上火腿片和玉兰片，撒上葱段、姜片，上笼用旺火蒸 15 分钟左右取出，拣去葱、姜，滗出鱼汤，将鱼盛在盘内。

(3)锅内放花生油烧至七八成热，放入葱、姜末，煸出香味时加入蒸鱼汤汁、料酒、精盐、酱油、白糖、味精、胡椒粉烧开，调好口味，浇在鱼上，淋入麻油，撒上香菜段即成。

【特点】 肉质糯软，清淡美味

香辣鲳鱼

【原料】 鲜鲳鱼 1 条(约 800 克)，水发木耳 75 克、干红辣椒 30 克、花生油、精盐、酱油、料酒、葱花、姜丝、醋、味精、白糖、蒜末、淀粉、水淀粉、麻油、清汤各适量。

【做法】 (1)鲳鱼去鳞、鳃和内脏，在鱼身两面剞上十字花刀，用料酒、精盐、酱油、味精、姜丝腌渍 15 分钟入味。黑木耳洗净切成丝。干红辣椒泡软，去籽，也切成丝。

(2)锅内放花生油烧至七八成热，将腌好的鱼滚蘸一层淀粉，下油锅炸至鱼体呈金黄色时捞出沥净油。

(3)原锅内留底油烧至七八成热，下葱、姜、蒜煸出香味，放入辣椒丝炒出红油，下木耳略炒，烹入料酒，加精盐、酱油、醋和清汤，烧开后撇去浮沫，放入鱼加盖，烧开后改用中火烧 10～15 分钟，烧至鱼肉酥烂，加入味精拌匀，用水淀粉勾芡，淋上麻油出锅装盘即成。

【特点】 香辣适口，四季皆宜。

茄汁鱼条

【原料】 鲜鱼 1 条(约 700 克)，绿柿子椒 50 克，番茄酱 45 克，料酒 20 克，醋 15 克，精盐 5 克，白糖 10 克，葱、姜共 15 克，淀粉 5 克，鸡

蛋2个，油70克。

【做法】 (1)鱼去鳞、内脏、头尾，洗净，去掉鱼脊骨，切成条。

(2)将鱼条肉放在碗中，加料酒5克，精盐少许、鸡蛋1个，搅拌均匀，再加入淀粉2克抓匀。

(3)炒锅上火，加入油50克，烧至六成热时，将鱼条放入炒散，至七成熟时取出滤干油放入盘中。

(4)葱、姜略拍。炒锅上火留油20克，下葱、姜煸出香味后去掉，放入番茄酱略炒，即放入料酒、醋、精盐、白糖、水(100毫升)，将鱼条放入，开锅后略烧1～2分钟。

(5)柿子椒切成边长2厘米的菱形，放入开水中焯一下。淀粉溶于水中。

(6)将柿子椒放入锅中，用水淀粉汁收浓即可装盘。

【特点】 口味酸甜、咸鲜，色泽鲜艳。

椿芽酸椒鱼

【原料】 草鱼1条，椿芽、泡萝卜、泡豇豆、泡姜、自制泡青辣椒、大蒜、鲜汤、火锅油、精盐、味精、酱油、醋、白糖、料酒、淀粉、精炼油、老姜、大葱、胡椒粉各适量。

【做法】 (1)老姜和大葱洗净，用刀拍碎，草鱼宰杀，去鳞及内脏，清洗干净，用刀剖成两半，然后切成约2厘米宽的块，放入盆中加精盐、姜、葱、料酒和匀，码味15分钟后，拣去姜葱不用，加淀粉拌匀。

(2)椿芽洗净，切细；泡萝卜切块。泡豇豆切节。泡姜剁细成粒。泡辣椒剁细成粒；大蒜去皮洗净，切成蒜米。

(3)锅置旺火上，烧精炼油至七成热，放入鱼块炸紧皮捞出，锅内留少许油，放入泡萝卜、蒜米、泡姜、泡辣椒、泡豇豆炒香，掺入鲜汤，下鱼块，加精盐、料酒、白糖、酱油、火锅油、胡椒粉，烧开至沸，用勺撇去浮沫，移至小火上，慢慢烧至入味，用淀粉勾芡，放入椿芽、味精、醋，翻转和均匀，起锅装盘即成。

【特点】 色泽红亮，肉质细嫩，麻辣适口。

干煎小黄鱼

【原料】 小黄鱼 400 克，色拉油 500 克(耗 100 克)，淀粉 60 克，精盐 8 克，花椒粉、胡椒粉、料酒少许。

【做法】 (1)小黄鱼去肚洗净，撒入精盐、花椒粉、胡椒粉、料酒腌约 30 分钟。

(2)炒锅置火上放入熟油烧至七成热将腌过的鱼粘匀淀粉，放入油中煎制，待两面煎金黄色时铲出装盘即成。

【特点】 香脆肉鲜。

香蒸带鱼

【原料】 带鱼 600 克，鸡蛋 125 克，油 300 克，料酒 30 毫升，精盐 3 克，味精 10 克，花椒 3 克，葱、姜末各 3 克，面少许，二合油、汤各适量。

【做法】 (1)带鱼去头、五脏，鱼身刮洗净，切直刀，改段，加葱、姜、花椒、料酒、精盐煨一煨，粘匀面。鸡蛋打在碗里。

(2)锅坐油，带鱼粘满鸡蛋液，下油煎，两面都煎好放盘里，加料酒、精盐、味精、葱、汤，上屉蒸至熟透后，取出晾几分钟，带二合油，姜末，一块上桌。

【特点】 咸鲜适口，细嫩糯软。

泡菜鱼

【原料】 鲜鲫鱼 450 克，泡辣椒 50 克，泡青菜 20 克，姜米、蒜米、葱末各 15 克，料酒 20 毫升，酱油 12 克，醪糟汁 20 克，菜油 450 克，水豆粉 10 克，红酱油少许。

【做法】 (1)鲫鱼破腹洗净，在鱼身上两面各立划 4 刀，泡青菜切成细丝，将泡辣椒、姜、蒜一同剁成细末。

(2)锅置旺火倒入菜油烧沸,将鱼放入两面炸几分钟,将鱼取出,锅内留油(80克),烧至七成热,下入泡辣椒、姜、蒜和醪糟汁烧出香味,放料酒、酱油、红酱油投入鲫鱼,添汤改用中火慢炖,待汤开后,放泡青菜,将鱼翻面,炖至入味,撒葱花、淋麻油、水豆粉勾芡,装盘即成。

【特点】 酸辣味鲜,风味独特。

清汤鱿鱼

【原料】 水发鱿鱼、酸菜、精盐、味精各适量。

【做法】 酸菜切薄片,水发鱿鱼用碱水泡软,清水去掉碱味,清汤烧开,加调料下入酸菜、鱿鱼,烧好倒入汤碗中即成。

【特点】 质地软嫩,清淡可口。

西芹鳝丝

【原料】 去骨鳝鱼300克,干辣椒、老姜、大葱、西芹、辣椒油、精盐、料酒、胡椒粉、白糖、精炼油、鸡精、味精、麻油、豆瓣各适量。

【做法】 (1)去骨鳝鱼刮洗净黏液,切成丝,然后加精盐、料酒和匀,码味5分钟,干辣椒去蒂及籽,切成丝,老姜去皮洗净,切成丝,大葱洗净,取葱白,切成丝,西芹去筋洗净,切成丝。

(2)锅置中火上,烧精炼油至六成热,放入鳝丝稍炸捞出,锅内留少许油,下豆瓣、干辣椒丝炒香上色,倒入鳝鱼丝,加姜丝,继续炒至辣椒呈棕红色。

【特点】 干香滋润,咸鲜带辣,西芹味浓郁。

糖醋桂鱼

【原料】 桂鱼1条(约重600克),玉兰片50克,京糕50克,黄瓜50克,花生油500克(约耗100克),酱油25克,米醋10克,白糖75克,绍酒5毫升,淀粉100克(分两次用),大葱10克,鲜姜5克。

【做法】 (1)桂鱼去鳞鳃,剪去脊背的针刺和肚门下侧一根针刺,其余不动。鱼肚子向右,在鱼肚子分水与鳃下分水之间下剪子,一直剪至肛门处,掏出内脏和鳃,从鳃下每2厘米处片一刀,立刀下贴骨片,一段接一段,一直片到尾。再顺着鱼切两刀。两面同样片。大葱、鲜姜去皮切末,玉兰片、黄瓜、京糕切成三分见方的小丁,淀粉用水泡上。

(2)取一个碗将酱油(25克)、葱末(10克)、姜末(5克)、米醋(10克)、绍酒(5克)、白糖(75克)、水淀粉(25克),调匀成芡,把玉兰片丁、黄瓜丁放入。

(3)将炒锅放在旺火上,倒入花生油,烧至六成热时,将桂鱼挂上较稠一些的水淀粉(由尾部向头部,全身涂匀),下油锅内炸透、炸焦,捞出放鱼盘内,用干净布将鱼由头至尾擦一下。

(4)将炒勺放在旺火上,倒入少许花生油,见热后,将芡汁倒入锅内,用手勺搅炒,放入明油,浇在鱼身上(由头向尾浇撒),最后撒上京糕丁即成。

辣子小龙虾

【原料】 马虾500克,豆瓣、干辣椒、花椒、葱段、老姜、大蒜、大料、山柰、桂皮、草果、火锅油、精盐、味精、鲜汤、醪糟汁、料酒、胡椒粉、麻油、鸡精、精炼油各适量。

【做法】 (1)将马虾宰杀洗净,放入油锅中炸酥捞出,豆瓣剁细,干辣椒去蒂及籽,剪成节,老姜大蒜去皮洗净,切成指甲片,大料、桂皮、草果、山柰用刀插破成小块。

(2)锅置小火中,烧精炼油至三成热,放入香料、豆瓣、干辣椒炒香至辣椒呈棕红色,放入花椒、姜蒜片、葱段稍炒,掺入适量鲜汤,下火锅油、马虾、精盐、料酒、胡椒粉、醪糟汁,慢慢烧至入味汤干,下味精、鸡精、麻油和匀,起锅盛入盘中即成。

【特点】 色泽红亮,麻辣鲜香,回味无穷。

番茄虾仁

【原料】 虾仁 300 克，番茄酱 150 克，食用油 1 千克（实耗 40 克），料酒 20 毫升，醋 25 克，白糖 20 克，精盐 2 克，味精 5 克，鸡蛋 30 克，水淀粉 50 克，面少许，麻油 10 克。

【做法】 (1)虾仁放碗里，加鸡蛋、淀粉、面，抓匀糊。

(2)用碗将番茄酱、料酒、糖、精盐、味精、淀粉对成汁。

(3)锅坐油，等油五成热，放虾仁炸至金黄色，倒出，原锅留油倒汁，炒熟，倒虾仁，颠锅，淋麻油，出锅即成。

【特点】 粉红色，甜咸香，鲜美适口。

盐水大虾

【原料】 大虾 350 克，花椒、姜、葱共 15 克，精盐、料酒各 25 克。

【做法】 (1)将大虾剪去须脚，挑开背筋，取出一条沙泥肠，再挑去脑中沙袋，洗净沥干水分。

(2)锅置旺火上，加水(500 克)，放葱结、姜块(拍碎)，精盐、花椒烧至出香味时，用手勺顺锅边将水推转，下入大虾，加料酒，至有浮沫涌起，撇去后，连汤一起倒入盆中，晾凉后，取虾装盘。

(3)原锅上火，注入原卤汤旺火收汁，略淋于盘中大虾上即成。

【特点】 鲜嫩可口。

油爆虾

【原料】 对虾 250 克，葱白 1 段，鲜姜 1 小块，料酒 10 毫升，白糖 15 克，花生油 250 克，酱油 15 克。

【做法】 (1)对虾触须剪掉，洗净，切成 1.5 厘米长的段，沥干水。

(2)葱白洗净，切成细末。鲜姜去皮，切成细末。

(3)将葱末、姜末放小碗内，加入酱油、白糖、料酒调匀备用。

(4)取炒锅置火上烧热，倒入花生油，待油热后将虾段放入，炸透后捞出，倒去锅中油。

(5)将炸好的虾段倒入锅中，随即将调好的汁倒入锅中翻炒几下，盖上盖稍焖片刻，待汁近干时再翻炒几下，盛入盘内即可。

【特点】 油爆虾鲜香，味醇厚。

黄瓜拌虾片

【原料】 对虾两对，黄瓜1节，青蒜苗2棵，青菜叶3棵，酱油25克，麻油5克，陈醋10克，水泡木耳10克。

【做法】 将对虾脱皮，入开水锅里煮熟，捞出晾凉，把黄瓜洗净，直刀切成半圆片，青蒜苗、青菜叶拣洗净，直刀切成段，全部放在案板上待用。这时将冷虾推切成片，再行装盘和调味。摆盘的次序是：先用青菜叶铺底，接着将虾片摆成花样(可自选)，上层将黄瓜片、青蒜苗摆上，撒上木耳，倒入酱油、麻油、陈醋调味即成。

【特点】 鲜艳美观，清香利口。

椿芽拌虾

【原料】 大虾200克，椿芽100克，酱油10克，醋25克，麻油5克，精盐15克，味精10粒。

【做法】 先将椿芽用精盐开水烫一下，捞出浸入凉开水内，之后捞起控去水分，直刀切成碎节，取一半先放入盘内，再将大虾洗净，在精盐水中煮熟，捞起剥去皮，平刀切成两半，抽去肠，再切成抹刀片，摆在盘内的椿芽上，酱油、醋、麻油、味精对成汁，浇在摆好的椿芽上，最后把另一半椿芽撒在虾片上即成。

【特点】 椿芽芬香，虾味鲜美。

芥末拌虾仁

【原料】 净鲜虾仁200克，黄瓜50克，鸡蛋清2个，淀粉、精盐、

味精、酱油、醋、麻油、芥末各适量。

【做法】 (1)将黄瓜洗净，切成象眼片。

(2)将虾仁装碗内，放入蛋清、淀粉、精盐少许抓匀浆好。

(3)坐开水锅，放入浆好的虾仁烧两个开，捞出，放凉，控净水。

(4)用黄瓜片垫盘底，放上虾仁，浇上酱油、醋、麻油、味精、芥末，食用时拌匀即可。

【特点】 鲜香脆嫩，清淡利口。

水晶虾仁

【原料】 虾仁500克，琼脂15克，精盐适量，味精5克，料酒10毫升，葱段15克，姜片15克，大料2粒。

【做法】 (1)起锅放入清水，加入大料、葱段、姜片、料酒、精盐，水开后将虾仁放入，熟后捞出，分别放入4个小碗内备用。

(2)起锅放入清水750克，加入琼脂，慢火煮溶后加入精盐、味精，将汤倒入虾仁碗中，晾凉后入冰箱结冻即成。吃时改刀装盘。

【特点】 口味清爽鲜嫩，形如水晶。

琵琶虾

【原料】 虾仁150克，猪板油150克，尾部带壳大虾仁12只，水发鱼翅丝5克，熟火腿丝5克，水发香菇丝5克，黄酒15毫升，精盐1.5克，鸡蛋清2只，味精2克，葱丝5克，葱末2克，水淀粉5克，鸡清汤200毫升，猪油10克，熟鸡油2克。

【做法】 (1)虾仁漂洗干净，沥去水，猪板油撕去膜，分别剁成蓉，一起放入碗中，加鸡蛋清拌和，再加黄酒、味精、精盐、葱末，搅匀成虾蓉，分成12份，分别放入抹有猪油的汤匙内抹平。在靠匙把处嵌入1只带尾壳的虾仁作琵琶柄。在虾蓉上，用葱丝、火腿丝、香菇丝、鱼翅丝装成琵琶状，然后放进蒸笼里，上笼约蒸5分钟，取出，将琵琶虾脱下盘中。

(2)炒锅置旺火上，倒入鸡清汤，加黄酒、精盐、味精烧开后，用水淀粉勾芡，起锅浇在琵琶虾上，再淋上熟鸡油即成。

【特点】 适宜夏季食用。

锅巴虾仁

【原料】 虾仁250克，锅巴1袋，油1千克(实耗约100克)，料酒35毫升，精盐3克，味精8克，鸡蛋30克，水淀粉50克，麻油10克，汤适量，面少许。

【做法】 (1)用碗对汁：料酒、精盐、味精、淀粉、汤。

(2)虾仁放碗里，加鸡蛋、淀粉、面，抓匀糊。

(3)锅坐油，等油四成热，炸锅巴，至呈金黄色捞到盘里。放虾仁滑开后倒出。原锅放油，倒汁炒熟，放虾仁，淋麻油，盛在碗里，和锅巴一起端到桌上，将虾仁倒在锅巴上，发出响声。

【特点】 虾仁玉白鲜嫩，锅巴金黄松脆。

鱼香花螺

【原料】 花螺5个，泡海椒末、红油、麻油、精盐、料酒、梗姜葱、姜蒜米、葱花、白糖、醋各适量。

【做法】 (1)将花螺取净肉，洗涤干净；用精盐、醋将螺肉搓洗1次，放入清水中冲洗干净，沥干水分待用。

(2)将螺肉放入盆内，加入鲜汤、姜、葱、料酒上笼大火蒸1个小时左右，待熟后取出，捞出沥干水分，晾冷后切成片，整齐摆放于盘中。

(3)将泡海椒末、红油、麻油、精盐、姜蒜米、白糖、醋调成鱼香味淋在螺片上即成。

【特点】 色泽红亮，咸鲜微辣，姜葱蒜味突出，回味微带甜酸，风味独特。

宫爆花螺

【原料】 大花螺 10 个，腰果 50 克，蒜、姜、葱、精盐、料酒、胡椒粉、松肉粉、吉士粉、生粉、味精、干辣椒、花椒、白糖、醋、精炼油各适量。

【做法】 (1)取花螺净肉，洗涤干净；用精盐、醋将螺肉洗擦 1 次，放入清水中冲洗干净，改刀成丁，然后码上松肉粉、精盐、料酒、吉士粉、生粉、精炼油入冰箱冒 2 小时后取出。腰果用油酥香脆，姜切成片，蒜切成片，葱切成丁，干辣椒切成段。用调料碗将精盐、味精、白糖、醋、生粉调成芡汁。

(2)锅置旺火上，油温五六成热时下干辣椒、花椒爆香至干辣椒呈棕红色时，下浆好的田螺肉炒散，放入姜蒜片、葱丁稍炒一会，烹入调好的芡汁，起锅放入腰果搅和均匀，放精炼油，起锅即成。

【特点】 荔枝味突出，麻辣而不燥，鲜香醇厚。

双椒田螺

【原料】 水发田螺肉 500 克，小青椒、甜椒、豆瓣、泡姜、老姜、野山椒、红油、松肉粉、精盐、料酒、胡椒面、葱、白糖、醋、麻油、精炼油各适量。

【做法】 (1)将田螺肉洗净，放入姜、葱、精盐、料酒、胡椒粉、松肉粉码味 10 分钟，小青椒同甜椒洗净切成细粒，泡姜切成粒，野山椒剁细。

(2)锅内烧水，将码味后的田螺汆水捞出。

(3)锅置旺火上，烧油至四成热，下豆瓣炒香，下野山椒、小青椒、甜椒粒稍炒一会儿，下田螺肉，用锅来回推转均匀，放入白糖、醋、红油、味精、麻油炒匀，起锅装盘即成。

【特点】 色泽红亮，咸鲜甜辣，回味微酸的特点。

炒田螺

【原料】 田螺500克，姜末、葱花、蒜片共10克，干辣椒段5克，花椒数粒，酱油10克，味精3克，豆瓣酱10克，大料粉3克，料酒20毫升，精盐5克。

【做法】 (1)将田螺用清水加少许油养48小时，使其吐净污泥，然后取出。用剪刀剪去螺尖，用清水清洗干净。

(2)将处理好的田螺用沸水烫过倒入漏勺。

(3)锅中放油少许，烧至五成热，下花椒、干辣椒段炒香，放豆瓣酱煸炒，放葱、姜、蒜末将田螺放入翻炒，加汤、料酒、精盐、酱油、大料粉，烧开焖至汤汁净干，撒入味精炒匀，出锅装盘即可。

【特点】 肉韧香辣，鲜咸可口。

香菜拌海螺

【原料】 海螺200克，黄瓜1根，香菜、酱油、醋、麻油、味精、姜末各适量。

【做法】 (1)将海螺去硬壳，洗净，切成薄片。

(2)将黄瓜洗净，切成象眼片。

(3)将香菜拣洗干净，切成4分长的段。

(4)坐开水锅，放入海螺片焯一下，焯透捞出，晾凉，控净水。

(5)用黄瓜片垫盘底，放上海螺片，加酱油、醋、麻油、味精、姜末，撒上香菜段，食用时拌匀即成。

【特点】 鲜香脆嫩，清淡适口。

姜末拌海螺

【原料】 海螺200克，黄瓜50克，姜末20克，水发木耳15克，酱油15克，醋10克，麻油、味精少许，黄酒10毫升。

【做法】 先将海螺洗净，推切成薄片，倒入开水锅里烫一下，捞入凉水里投冷，装在盘里。黄瓜洗净直刀切片放在海螺片上，水木耳直刀切小块放在黄瓜片上。最后将姜末、酱油、醋、麻油、味精、黄酒对成汁，浇在海螺、黄瓜、木耳上拌匀即成。

【特点】 色彩分明，滋味醇香。

辣子田螺肉

【原料】 水发田螺肉 500 克，青笋 150 克，泡海椒、姜、葱、精盐、生粉、料酒、松肉粉、大蒜、生粉、白糖、醋、胡椒粉各适量。

【做法】 (1)田螺肉洗净，用姜、葱、精盐、料酒、松肉粉、生粉码味 10 分钟，青笋去皮洗净切成丁，姜切成片，葱切成丁，蒜切成片，泡海椒去籽剁细。

(2)锅内烧水至沸时，下码味后的田螺汆一水，起锅待用。

(3)另锅烧油四成热，下泡海椒末炒香，放入姜蒜片、葱丁、田螺、青笋炒入味，烹入味精、白糖、醋勾芡点精炼油，起锅装盘即成。

【特点】 色泽红亮，田螺脆嫩，回味微带甜酸。

醉 蟹

【原料】 活湖蟹 4 只(约 2 千克)，曲酒 500 毫升，精盐 200 克，花椒精盐 60 克，葱 15 克，姜块(拍松)10 克，花椒 10 克，冰糖 80 克。

【做法】 (1)将蟹放入清水活养 3 小时，使蟹吐出体内脏物，再用刷子去体外泥污，洗净装入布包，上压重物，沥去水分。将精盐、花椒、姜、葱加清水 1.2 千克，熬成汤汁待冷却后拣去姜葱倒入盆内沉淀。

(2)用小口坛子 1 只洗净，擦干水分，放入曲酒，放蟹使其饮醉，再将蟹逐只取出掰开脐，放入花椒精盐 5 克，将脐合起外用蟹小爪梢掐起来，防止花椒精盐散落，放入坛中，倒入凉汤，放入冰糖，用干荷叶封口，外敷黄泥，约 15～20 天即成，蒸食。

【特点】 鲜味浓，酒香醇厚。

清蒸全蟹

【原料】 活蟹 4 只(约 1 千克)、姜末、麻油各 50 克、醋、酱油、香菜末各 100 克。

【做法】 (1)大蟹除去底板上的脐盖,拿开背壳,去掉蟹鳃,洗净泥沙,再将背壳覆盖在蟹身上,保持原态,装盘上笼蒸熟。

(2)用葱、姜、香菜末、酱油、麻油、醋调匀,用 3 小碟分别装上。

(3)从笼中取出蟹盘,随同 3 小碟上桌即可。

【特点】 清鲜美味。

清蒸全蟹

【原料】 活蟹 4 只(约 1 千克)、姜末、麻油各 50 克、醋、酱油、香菜末各 100 克。

【做法】 (1)大蟹除去底板上的脐盖,拿开背壳,去掉蟹鳃,洗净泥沙,再将背壳覆盖在蟹身上,保持原态,装盘上笼蒸熟。

(2)用葱、姜、香菜末、酱油、麻油、醋调匀,用 3 小碟分别装上。

(3)从笼中取出蟹盘,随同 3 小碟上桌即可。

【特点】 清鲜美味。

多针蛇丝

【原料】 活蛇 1 条(约 400 克),鲜金针菇 150 克,蒜蓉、姜丝、葱丝各适量,绍酒 10 毫升,生油 500 克(实耗 80 克),水淀粉 10 克,麻油、精盐、味精、小苏打粉各少许,蛋清 5 克。

【做法】 (1)将蛇宰杀后去皮、去骨,将肉切丝,用小苏打粉、蛋清、水淀粉、精盐 1 克腌渍 1 小时。

(2)将金针菇切去根部,切成段,用滚水汆过,倒入漏勺待用。

(3)锅中烧油,至五成热时,将腌好的蛇丝过油,倒入漏勺。

(4)锅中留少许油，上火烧热，放姜丝、蒜蓉、葱丝、金针菇、蛇丝、绍酒，用精盐、味精调味，水淀粉勾芡，淋麻油，出锅装盘即成。

【特点】 蛇丝滑嫩，针菇爽脆，口味咸鲜。

蒜香蛇花

【原料】 净蛇肉 500 克，大蒜、精盐、料酒、胡椒粉、松肉粉、吉士粉、水淀粉、鸡蛋清、精炼油、姜葱水各适量。

【做法】 (1)大蒜去皮洗净，剁细成米，蛇肉剞上十字花刀，然后改刀成块，放入碗中，加精盐、料酒、胡椒粉、蒜米、姜葱水、松肉粉、吉士粉、水淀粉、鸡蛋清、精炼油和匀装好，放入冰箱冷藏 2 个小时取出。

(2)锅置旺火上，烧精炼油至二成热，放入蛇块抖散呈花形，慢慢炸至定形断生捞出，待油温回升至七成热，重炸至呈棕黄色时捞出装盘；锅内留少许油，下蒜米炸至棕黄干香时捞出，撒在蛇花上，上桌即可。

【特点】 色泽棕黄，肉质外酥内嫩，咸鲜适口，蒜香味浓郁。

·奇味蛇段

【原料】 蛇 500 克，白糖、甜面酱、五香粉、老姜、大葱、精盐、料酒、胡椒粉、孜然粉、海椒粉、花椒粉、味精、精炼油、麻油、熟芝麻各适量。

【做法】 (1)老姜洗净，用刀拍碎，大葱洗净，挽成结，将蛇宰杀去皮及内脏洗净，清洗干净，切成段，然后放入碗中加精盐、五香粉、老姜、大葱和匀，码味 30 分钟后，放入蒸锅中，旺火蒸熟取出，用精炼油炸至干香捞出。

(2)锅置小火上，加清水白糖熬化至锅内冒小泡时，放入甜面酱炒至冒大泡，倒入蛇段，下辣椒粉、花椒粉、孜然粉、味精、熟芝麻，颠锅翻转和匀，端离火口，用筷子搅至汁完全裹粘在蛇肉上并凝固即成。

【特点】 色泽棕红，味道奇特，回味无穷。

泡菜烧乌龙

【原料】 蛇肉 500 克，泡萝卜，泡酸菜、泡姜、大葱、精盐、料酒、鲜汤、胡椒粉、精炼油、味精、鸡精各适量。

【做法】 (1)蛇肉洗净，切成块，泡萝卜切成一字条，泡酸菜切成块，泡姜切成姜片，大葱洗净，切成段。

(2)锅置中火上，烧精炼油至六成热，投入泡萝卜、泡酸菜、姜片、葱段炒香，掺鲜汤，加蛇块、精盐、料酒、胡椒粉，用勺撇去浮沫，烧至肉烂时，拣去葱段不用，改用大火，收汁浓稠，烹入味精、鸡精，推转和匀，起锅盛入盘内即成。

【特点】 肉质烂嫩，咸鲜微辣，泡菜味浓郁。

锡纸牛蛙

【原料】 牛蛙 500 克，精盐、料酒、胡椒粉、干辣椒、花椒、味精、麻油、芽菜、水淀粉、老姜、大蒜、大葱、精炼油、锡纸各适量。

【做法】 (1)将牛蛙宰杀，去皮爪及内脏，清洗干净，切成块，然后放入碗中，加精盐、料酒、水淀粉拌和均匀，干辣椒去蒂及籽，切成节；老姜洗净，切成姜米；大蒜去皮洗净，切成蒜米；大葱洗净，取其葱白，切成马耳朵形。

(2)锅置旺火上，烧精炼油至四成热，放入牛蛙块滑散捞出，锅内留少许油，下干辣椒节、花椒、芽菜、姜蒜米、大葱炒香，放入牛蛙块加精盐、味精、麻油和匀起锅。

(3)将锡纸平铺，牛蛙及调料一起放在上面，把锡纸包裹起来，放入微波炉中，大火烤制 4 分钟，取出上桌用刀叉划开即可食用。

豆花牛蛙

【原料】 牛蛙 500 克，内酯豆腐 1 盒，豆瓣、糊辣末、辣椒面、豆

豉、酱油、鲜汤、花椒面、精盐、大蒜、香菜、榨菜、小葱、白糖、胡椒粉、料酒、味精、鸡精、精炼油、酥花生米、水淀粉各适量。

【做法】 (1)牛蛙宰杀，去皮及内脏、爪，清洗干净，切成块，放入碗中，加精盐、料酒、水淀粉和匀，码味待用；内酯豆腐用沸水汆泡一下，用热水保温；豆瓣剁细，大蒜去皮洗净，切成蒜米。榨菜切成细粒，香菜洗净，切成细粒，小葱洗净，切成葱花，酥花生米去皮，剁细成粒。

(2)锅置中火上，烧精炼油至四成热，放入豆瓣、辣椒面，煸上色，倒入鲜汤，加精盐、白糖、豆豉、胡椒粉、酱油，下牛蛙滑散，用水淀粉勾芡，烹入味精、鸡精、花椒面，推转均匀，将豆腐放入碗中垫底，上面倒入牛蛙，撒上烟辣末、蒜米、葱花。

(3)锅内烧油至七成热，淋在烟辣末上，放上榨菜粒、酥花生粒、香菜粒，上桌即成。

【特点】 色泽红亮，麻辣鲜烫，质地细嫩，回味悠长。

酸辣田鸡腿

【原料】 新鲜田鸡腿250克，葱、姜、蒜蓉60克，干红辣椒10克，醋25克，花椒10粒，白糖15克，花生油、酱油、料酒、精盐、味精、水淀粉各适量。

【做法】 (1)将田鸡腿洗净切成3厘米小段，干红辣椒用水泡软切成段，葱、姜、蒜洗净切片。

(2)用精盐、料酒将田鸡拌匀稍腌，将精盐、酱油、味精、水淀粉对成汁。

(3)炒锅上火，放花生油烧至成热，下花椒炸出香味捞出不要，用同样四成热油温下入红辣椒段稍炸放葱、姜、蒜和田鸡段炒透，烹入对好的汁和醋炒熟即可。

【特点】 肉质鲜嫩，酸辣爽口。

凉拌海带芹菜

【原料】 嫩芹菜梗200克，水发海带100克，水发黑木耳50克，

酱油、醋、精盐、味精、麻油、白糖各适量。

【做法】 海带、木耳切丝，沸水焯熟，嫩芹菜梗切3厘米，入沸水中煮3分钟捞起。三味相合，调入适量的酱油、醋、麻油、精盐、白糖、味精拌匀。

【特点】 养心益血，清肝利胆。

海带炒肉丝

【原料】 发好的海带100克，瘦猪肉丝100克，色拉油25克，水淀粉少许，酱油、精盐、姜末、花椒水各适量，白糖少许。

【做法】 炒锅放火上，倒入色拉油，加热，随即放肉丝，炒变白色时加姜末稍炒，下酱油、精盐、花椒水、白糖，继续炒30秒钟，投入海带丝炒透时用水淀粉少许勾芡，淋明油，出锅装盘即成。

【特点】 海带肉丝脆嫩，味道鲜美。

糖醋海带

【原料】 发好的海带200克，冬笋、胡萝卜、水木耳、油菜各10克，鸡蛋1.5个，面粉30克，水淀粉15克，色拉油500克，鲜汤75毫升，白糖75克，花椒油25克，料酒、酱油、精盐、味精、胡椒粉、葱丁、姜末、蒜片各适量。

【做法】 (1)把海带切成长10厘米，宽6.6厘米的长方片，再把冬笋、胡萝卜、油菜、水木耳切成0.6厘米方丁。

(2)把鸡蛋打入碗内搅匀，再把海带片撒上精盐、胡椒粉、味精、料酒，拌均匀，腌一会，沾上面粉待用。

(3)锅内倒入油，加热至七八成热时，把沾面粉的海带片，拖蛋液下锅炸至呈金黄色时捞出，控净油，切成一字条，按原形摆在盘中。

(4)重新用锅加油，放火上，倒入葱、姜、蒜煸锅，随之加入冬笋、胡萝卜、油菜、木耳方丁翻炒几下，加料酒、酱油、醋、白糖、鲜汤、精盐、味精，调好口味，汤沸时，用水淀粉勾芡，淋上花椒油，浇在海带上即成。

【特点】 色泽金黄，香鲜甜酸。

炸烹海带

【原料】 发好的海带(根部肥厚处)200克，香菜梗段5克，面粉、淀粉各适量，色拉油500克，白糖30克，醋、酱油、精盐、味精、麻油、料酒、葱丝、姜丝、蒜丝各适量。

【做法】 (1)选海带根部肥厚处部分洗净，切成排骨形条，用面粉、淀粉，加适量水抓糊待用。

(2)用白糖、醋、酱油、精盐、味精、少许清水调成清汁待用。

(3)炒锅倒入油，加热至六成热时，把挂糊的海带条，下油中炸呈金黄色，外脆里嫩时捞出，控净油。

(4)锅内留少许底油，放入葱、姜、蒜丝和香菜梗段稍炒，随即倒入炸好的海带，颠翻，烹入料酒，倒入对好的清汁，淋麻油即可装盘食用。

【特点】 色泽金黄，口味甜酸微咸，鲜香脆嫩。

绣球海带

【原料】 发好的海带75克，猪肥瘦肉泥150克，鸡蛋清2个，冬笋丝、胡萝卜丝、青菜丝共50克，猪油25克，水淀粉20克，鲜清汤150毫升、葱姜末、精盐、味精、胡椒粉、醋、麻油各适量。

【做法】 (1)把海带切成细丝，连同冬笋丝、白胡萝卜丝、青菜丝，用开水汆烫一下，捞出挤干水待用。

(2)把猪肉泥加蛋清、精盐、味精、胡椒粉、葱姜末搅拌均匀，再把海带丝、冬笋丝、胡萝卜丝、青菜丝放入猪肉馅内拌匀，做成直径3.5厘米的丸子，放入盘内，上屉蒸熟取出。

(3)锅内放鲜清汤，再加精盐、味精、香醋、白胡椒粉、调味，加热烧开，用水淀粉勾芡，撇去浮沫，淋上麻油，浇在丸子上即成。

【特点】 色泽鲜艳，鲜香嫩，松软爽口。

海带炖肉

【原料】 发好的海带 250 克，带皮五花肉 150 克，鲜汤 500 毫升，猪油 25 克，糖色少许、酱油、白糖、味精、花椒、大料、葱段、姜片各适量。

【做法】 (1)将海带切成 2 厘米的菱形块，猪肉切成 2 厘米方块。

(2)锅内放入油，加热，放花椒、大料、葱段、姜片炝锅，再把肉块倒入翻炒，炒至变色时，加其他调料，倒入鲜汤，汤沸时，撇去浮沫，移微火上炖至七八成熟时，加入海带，再用慢火炖至肉熟烂时，拣出葱段、姜片、花椒、大料，盛入盘内即好。

【特点】 色泽枣红，香鲜熟烂。

海带扣鸭条

【原料】 发好的海带 250 克，嫩鸭 1 只(1.5 千克左右)，鸡油 5 克，鲜汤 250 毫升，香菜叶少许，葱段、姜片各 10 克，花椒 20 粒，精盐、味精、料酒、胡椒粉各适量。

【做法】 (1)把鸭子洗净，放沸水中汆烫一下捞出，用清水洗净，放入盆内，加料酒、葱段、姜片、花椒，上屉蒸熟取出，让其自然冷却。

(2)海带洗净后，切成细丝，放入沸水汆两次捞出，控净水分，放入大扣碗内，加精盐、鲜汤、胡椒粉、葱段、姜片，上屉用旺火蒸 25 分钟取出。

(3)把鸭子拆净骨头，切成 6 厘米长、1.5 厘米宽的条，皮朝下摆入扣碗内，上面放海带丝，加鲜汤、精盐、味精、胡椒粉，上屉蒸烂取出，扣入大汤盘内，再淋上鸡油，点缀上香菜叶即成。

【特点】 鸭肉熟烂，海带软嫩，清香适口，营养丰富。

海带汤

【原料】 发好的海带 100 克，动物脊骨汤 500 毫升，香醋少许。

【做法】 把海带洗净切成细丝，放入烧开的脊骨汤内，用文火焖烂（可少加点醋）即可食用。

【特点】 汤鲜味美，海带酥烂。

肉丝海带汤

【原料】 发好的海带100克，瘦猪肉丝50克，胡萝卜丝、香菜叶各15克，色拉油25克，鲜清汤500克，麻油15克，精盐、味精、花椒水、葱姜丝各适量。

【做法】 (1)把海带洗净切成细丝，用开水烫一下，捞出控净水。

(2)锅内放油加热，投入肉丝，炒变白时，下葱姜丝和精盐、花椒水，加鲜汤、海带丝、胡萝卜丝；汤沸时去浮沫，调好口味，加味精，淋麻油，撒香菜叶即可装入碗内食用。

【特点】 汤清味鲜，色泽美观。

五香海带丝

【原料】 干品海带5千克，酱油1.5千克，精盐200克，五香粉、干姜粉、味精各适量。

【做法】 (1)将海带表面的石灰虫等附着物除去，剪去根部，洗净切丝，放沸水中煮40分钟，捞出控干水分。

(2)将海带丝放通风处晾干，以手触摸感到柔软为准。

(3)把脱水后的海带丝放锅内，加精盐、酱油、味精、五香粉、姜粉拌匀，用慢火炒拌。

(4)炒过的海带丝仍含较多水分，可放烘炉内烘干，以便长期保存。

【特点】 甩时无需再加工，方便卫生，调汤做菜，味道鲜美。

酥肉海带

【原料】 发好的海带1千克，肥猪肉3千克，大白菜帮、猪排骨各适

量，姜、大蒜各 125 克，葱 250 克，白糖 75 克，酱油 185 克，料酒 30 毫升，麻油 60 克，鲜汤适量

【做法】 (1)把肥猪肉切成 6.6 毫米厚、1 厘米宽、6.6 厘米长的条。取一条，放在洗净的一张海带一端，卷成直径约 6 厘米的圆卷。用此方法把所有的海带、肉条逐个卷好，并用线扎紧。葱姜切成大片。

(2)把沙锅刷洗干净，锅底垫上猪排骨(也可以垫上竹圈)，把海带卷摆放在猪排骨上，摆完第一层海带卷，铺一层姜片；接着摆第二层海带卷，摆完第二层海带卷，铺一层葱片；接下来摆第三层海带卷，上面铺上一层蒜瓣，照此办法直至摆完最后一层海带卷，同时把白糖、味精、酱油、料酒、麻油一齐倒入锅中；顶面盖上一层白菜帮，然后添汤(以没过海带卷为好)；放在炉火上炖至汤沸后，改用微火炖 6 小时左右，汤干后，取出晾凉，将海带卷扣入大圆盘中即成。吃时将海带卷切成 3 毫米厚圆片。

【特点】 熟烂，肥而不腻，别有风味。

辣味海带丝

【原料】 发好的海带 150 克，熟肉丝 50 克，青尖椒 100 克，香菜段 10 克，辣椒油 30 克，精盐、醋、味精、麻油各适量。

【做法】 (1)把海带洗净切成细丝，用开水烫一下，控净水晾凉，放入盆内；尖青椒去蒂、去核切成细丝，用精盐腌一下，挤出精盐水。

(2)尖青椒丝、熟肉丝、香菜梗，放入海带丝盆内，加入辣椒油、精盐、醋、味精、麻油，调拌均匀，装盘可食。

【特点】 清鲜脆嫩，咸辣微酸。

凉拌海带卷

【原料】 优质海带 2 张，鸡蛋清 2 个，面粉 50 克，酱油、精盐、味精、醋、麻油、辣酱、蒜泥各适量。

【做法】 把海带洗净，去掉表面粘液层，去蒂、尾，用布擦干。再

把蛋清加面粉、精盐、味精，调成糊状，抹在海带上，然后卷起用线捆紧，上笼蒸至熟烂取出，冷却后切片，装入盘中，加酱油、味精、白糖、醋、辣酱、蒜泥、麻油拌匀即成。

【特点】 色美味鲜、清香爽口，略带酸辣，佐酒下饭皆宜。

松炸紫菜卷

【原料】 紫菜 6 张，虾肉 200 克，肥膘 100 克，罐头马蹄 100 克，淀粉 40 克，面粉 50 克，蛋清 5 个，猪油 750 克，精盐、味精、料酒、麻油、葱姜末各适量。

【做法】 (1)把虾肉、肥膘切碎放一起剁成蓉，放盆内加入精盐、葱姜末、味精、料酒、麻油搅成馅。

(2)用 1 个蛋清加面粉、适量水和成蛋清粉糊，用 4 个蛋清抽成蛋泡，加淀粉、精盐和成蛋泡糊。

(3)把紫菜洗净挤去浮水铺开，抹上蛋清粉糊，放上馅，卷成直径 1.7 厘米、长 7 厘米的紫菜卷，蘸满蛋泡糊，放入四成热的油中炸透呈银白色时捞出控净油，装入盘中即成。

【特点】 松软鲜嫩，整齐美观，滋鲜味美。

芙蓉紫菜汤

【原料】 鸡蛋清 6 个，紫菜丝 25 克，香菜梗段、水发冬菇丝、火腿丝、水发玉兰片丝各 15 克，清汤 1 升，精盐、味精、葱姜丝、麻油各适量。

【做法】 (1)把鸡蛋清放入碗内，加入 200 克清汤，再加精盐、味精适量搅开，倒入大汤盘内，上屉蒸成芙蓉取出，用汤匙盛入大汤碗中。

(2)锅内加清汤烧沸，放冬菇丝、火腿丝、紫菜丝、玉兰片丝煮沸时，撇去浮沫，加入精盐、味精、葱姜丝、香菜梗段，调好口味，淋入麻油，倒入大汤碗中即成。

【特点】 色泽鲜艳，质地鲜嫩，汤鲜味美。

海米紫菜蛋花汤

【原料】 海米、紫菜各25克，鸡蛋1个，香菜叶20克，黄瓜片25克，清汤500毫升，精盐、味精、葱姜末、胡椒粉、麻油各适量。

【做法】 汤锅内倒入清汤，加入海米、紫菜（洗净用手撕成小片）、黄瓜片，调入精盐、味精、葱姜末，调好口味，加热烧开去浮沫，再把鸡蛋打入碗中搅开兑入沸汤中，淋入麻油，倒入大汤盘中，撒上胡椒粉即成。

【特点】 汤鲜味美，色泽鲜艳。

麻辣泥鳅

【原料】 泥鳅250克，精盐、料酒、胡椒粉、老姜、大葱、味精、鸡精、白糖、芝麻、面粉、辣椒粉、辣椒油、花椒粉、花椒油、麻油、精炼油各适量。

【做法】 (1)老姜洗净拍碎，大葱清洗干净拍碎，芝麻清洗干净，放在锅上用小火炒香倒出。泥鳅宰杀，去净内脏，反复清洗，切成段，然后放入碗中，加精盐、料酒、胡椒粉、老姜、大葱和匀，码味15分钟。

(2)将码味后的泥鳅均匀地粘一层面粉，放入五成油温中炸至泥鳅成熟，外呈金黄色时捞出。

(3)锅置小火上，烧精炼油至三成热时，放入辣椒粉炒香上色，倒入泥鳅，端离火口，下花椒粉、白糖、精盐、味精、鸡精、辣椒油、花椒油、麻油，颠锅翻转和匀，撒上熟芝麻，起锅装盘即成。

【特点】 色泽红亮，外酥脆，内细嫩，麻辣爽口，回味无穷。

豉汁炖泥鳅

【原料】 活泥鳅750克，猪油35克，精盐5克，姜片20克，酱油

15克，蒜蓉5克，豆豉20克，清水600毫升。

【做法】 (1)泥鳅放入竹筛里盖好，用热水烫死，冷水洗去黏液并去鳃及肠肚，洗净切成5厘米长的泥鳅段。

(2)将炒锅置旺火上，放入猪油，烧至七成热，下入蒜蓉爆香，加入清水、姜片、豆豉、酱油、精盐，开后把洗净的泥鳅段放入锅内，水以浸过鱼为度，不宜太多，用旺火煮后，再用慢火炖至汤汁黏稠，盛入盘内即成。

【特点】 色泽酱红，豆豉香味浓郁，肉质鲜嫩，佐酒下饭皆宜。

糖醋泥鳅段

【原料】 泥鳅250克，净冬笋、木耳、胡萝卜、油菜各50克，醋50克，水淀粉50克，面粉25克，糖50克，酱油25克，汤50毫升，葱、姜、精盐、蒜、椒油各适量。

【做法】 (1)泥鳅洗净，剁成长段。冬笋、胡萝卜切成片。油菜片成2厘米的片。木耳大的切开。葱、姜、蒜切末。

(2)鱼段放入碗内，加酱油、精盐、面粉和淀粉抓拌均匀。

(3)炒锅加油，烧至七八成热时，把鱼块一一投入油中，用手勺和筷篱不断翻动敲打，炸至焦黄色时捞出装盘。

(4)炒锅加油烧热，用葱、姜、蒜煮锅，倒入冬笋片、木耳、胡萝卜、油菜，加调料翻料，汤沸时调好口味，用水淀粉勾芡，将炸好的鱼块倒入，颠翻几下，淋入椒油即成。

【特点】 色金黄、香、焦、甜、酸。

三鲜蜇皮

【原料】 海蜇皮150克，嫩黄瓜2条，大葱白1根，香菜2小棵，精盐5克，酱油10克，麻油10克，白糖、醋少许。

【做法】 (1)大葱洗净后切成3厘米长的细丝。香菜择除老叶，去根洗净，切成3厘米长段。

(2)将嫩黄瓜洗净后先斜切成薄片，再切成3厘米长的细丝，放入碗内撒上2.5克精盐拌匀。

(3)将海蜇皮洗净，切成3厘米长的细丝。

(4)将蜇皮丝放开水中稍烫一下即捞出，放盆内加入冷水浸泡2小时。

(5)将黄瓜丝挤去水，放盘内，将蜇皮丝捞起，挤去水分，放在黄瓜丝盘内，将葱丝、香菜段加在海蜇皮丝与黄瓜丝上，再加入白糖、精盐、酱油、麻油和味精，拌匀即成。

【特点】 色黄，味鲜，脆嫩。

拌海蜇头

【原料】 海蜇头150克，花生油10克，葱1根，白糖2.5克，酱油10克。

【做法】 (1)先把海蜇头放清水中漂去沙质，在水中浸泡一夜，然后将海蜇头撕成小块，反复清洗，捞出沥水放入盘中。

(2)将葱去根洗净，切成葱花，放在海蜇头盘内，并加入白糖拌匀。

(3)取一炒锅置火烧热，倒入花生油，待油烧沸，即将油浇在海蜇上，用干净筷子拌匀即可食用。

【特点】 海蜇头鲜嫩，清爽适口。

家常海参

【原料】 水发海参500克，瘦猪肉100克，猪油120克，豆瓣50克，蒜苗25克，鲜菜心、上汤各250克，酱油、料油各1茶匙，麻油适量。

【做法】 (1)水发海参(选用肉质厚、体长的水发海参)片成"斧轮片"(4～10厘米长，横切面为平行四边形的片)。瘦猪肉剁细，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。再放入猪油，将鲜菜心煸炒片刻，加少许精盐装碟。

（4）将猪油放入锅内，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，淋入麻油，倒入鲜菜心上即可。

【特点】 肉香味醇，佐酒佳肴。

红焖海参

【原料】 水发海参 600 克，冬菇 40 克，清水冬笋 160 克，海米 20 克，油 50 克，精盐 10 克，味精 6 克，料酒 15 毫升，酱油 15 克。

【做法】 （1）水发海参片切条，冬菇用温水泡发后去蒂，把泡冬菇的水留着待用，冬笋切成条。

（2）锅置旺火上，放入猪油、葱、姜煸炒，再投入泡冬菇的原水。倒入海参、海米、加酱油、料酒、精盐、胡椒面，烧开后撇去浮沫，移至小火焖烂成浓汁即成。

【特点】 海参糯软，汁浓味鲜。

八、汤粥主食类

排骨海带汤

【原料】 猪排骨 300 克、海带 150 克，精盐少许。

【做法】 (1)将排骨洗净切段、海带洗净切块。

(2)将排骨段和海带块一起放入沙锅，加水煮汤，待排骨煮烂熟，加精盐调味即可。

【特点】 利水泄湿。

冬瓜荷叶瘦肉汤

【原料】 冬瓜 250 克，瘦肉 100 克，荷叶 1 块、精盐适量。

【做法】 (1)先将冬瓜洗净、去核、切块。瘦肉洗净切片。荷叶洗净待用。

(2)然后将原料一齐放入清水煲用，大火煲滚后，再改慢火煲 2 小时，精盐调味即成。

【特点】 除湿利尿，清热解暑，生津止渴。

鸡骨草蜜枣瘦肉汤

【原料】 鸡骨草 100 克，瘦猪肉 300 克，陈皮 1 块，蜜枣 6 个、精盐适量。

【做法】 (1)先将鸡骨草、陈皮洗干净。

(2)将全部原料放煲内，加清水，用猛火煲至水滚后，改用中火继续煲 90 分钟，加精盐调味，即可饮用。

【特点】 本汤水有清利湿热、消炎、益血养肝的食疗功效，对急性

肝炎、湿热盛、口苦、烦热、小便赤黄，也可用本汤作食疗。鸡骨草性味甘凉，清热解毒，舒肝散瘀；蜜枣益气生津而养肝，陈皮开胃，瘦猪肉益力气养血。

荷叶柠檬瘦肉汤

【原料】 瘦肉200克，荷叶3块，柠檬4片，莲子15克，薏米20克，鸡内金10克，精盐适量。

【做法】 (1)将瘦肉洗净切片。其他原料洗净待用。

(2)将瘦肉、莲子、柠檬片、薏米和鸡内金一同放入清水煲内，煲10分钟后再放荷叶。大火煲滚后，改慢火煲1小时，下精盐调味即成。

【特点】 消暑清热、止血止泻，亦能解皮肤湿毒。

丝瓜杏仁排骨汤

【原料】 丝瓜3条，南北杏20克，排骨250克，生姜3片，精盐适量。

【做法】 (1)先将丝瓜去瓤洗净。南北杏用滚水烫过去衣。将排骨放滚水中煮10分钟，取出过冷水，洗净斩块。

(2)然后将原料一齐放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲2小时，下精盐调味即成。

【特点】 消暑、祛热、除痰。

节瓜瑶柱排骨汤

【原料】 节瓜500克，排骨300克，江瑶柱4粒，精盐适量。

【做法】 (1)先将节瓜去皮，洗净切块。江瑶柱用水浸40分钟，取出洗净。

(2)将排骨放入滚水中煮10分钟，取出过冷，洗净。

(3)然后将原料一齐放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲2小

时，汤成下精盐调味即成。

【特点】 清热消暑，祛湿热。

鲜莲冬瓜鸭汤

【原料】 光鸭 1 只（约 500 克），瘦肉 100 克，新鲜莲叶 1 块，冬瓜 500 克，生熟薏米 50 克，陈皮 1 小块精盐少许。

【做法】 (1)先把莲叶、薏米洗净。冬瓜洗净，切除瓜瓤，再切厚块。同样洗净光鸭，放入油锅内煎过。

(2)再将瘦肉放入滚水煮 5 分钟，取出洗净。陈皮浸软，刮瓤，洗净。然后将原料一齐放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 2 小时，下精盐调味即成。

【特点】 消热消暑，除烦。

冬瓜乌鸡汤

【原料】 冬瓜 500 克，绿豆 50 克，乌鸡 1 只，陈皮 1 块，瘦肉 100 克，精盐少许。

【做法】 (1)先将鸡剖好，洗净，放入滚水中煮 5 分钟，取出过冷水。洗净冬瓜，连皮切成大块。绿豆拣净去杂质，清洗。

(2)瘦肉洗净。陈皮浸软，去瓤，洗净。然后将原料一齐放入清水煲内，大火煲滚后，改慢火煲 3 小时，下精盐调味即成。

【特点】 消热解暑。

莲叶煲鸡汤

【原料】 老鸡 1 只，红枣 10 粒，莲蓬 1 个，荷叶 5 块，精盐少许。

【做法】 先将鸡剖好，洗净，放清水煲内。莲蓬及荷叶洗净。红枣去核，洗净。随放莲蓬、荷叶、红枣，煲滚后改用慢火煲至老鸡酥烂，下精盐调味即成。

【特点】 消暑退热，补而不燥。

丝瓜瘦肉汤

【原料】 瘦肉200克，丝瓜250克，精盐适量。

【做法】 (1)先将丝瓜去皮洗净，切成块状。再将洗净的瘦肉切片。

(2)然后将全部原料放入清水煲内，大火煲滚，改慢火煲30分钟，下精盐调味即成。

【特点】 清热化痰，凉血解毒。

雪菜豆腐响螺汤

【原料】 响螺片(干品)100克，雪菜200克，豆腐2块，新鲜荷叶1张，精盐少许。

【做法】 (1)先将响螺片、雪菜浸透，洗净，切碎雪菜，洗净荷叶，将豆腐切成粒状。

(2)然后将瓦煲内倒入适量清水用猛火煲至水滚，随后放入响螺片、豆腐、雪菜，改用中火继续煲至响螺片热透再入荷叶，稍滚即成。

【特点】 清热，消暑，开胃，生津，降火。适用于身体燥热、心烦、口渴、小便黄赤、睡眠不足、烟酒过多、食欲不振、虚火上炎、牙龈肿痛。

淡菜豆腐鱼头汤

【原料】 淡菜150克，豆腐2块，生姜1片，大鱼头1个，精盐少许。

【做法】 (1)先将淡菜、大鱼头、豆腐和生姜洗净，大鱼头切成块。生姜去皮，切成片。

(2)然后将瓦煲内倒入适量清水，用猛火煲至滚开，随后加放材料，改用中火煲2小时，加精盐调味即成。

【特点】 清热，降压。适用于高血压、血管硬化、头晕头痛、单纯性甲状腺肿大。

枸杞猪肝汤

【原料】 枸杞菜 55 克，枸杞子 25 克，猪肝 300 克，生姜 1 片，精盐少许。

【做法】 (1)先将枸杞洗干净。摘取叶片，枝梗扎成捆状。猪肝、杞子、生姜洗干净，猪肝切成片状，生姜去皮，切片。

(2)然后将枸杞菜枝梗，加枸杞叶、杞子和生姜片，改用中火煲 45 分钟，放入猪肝至熟透，加精盐调味即可饮用。

【特点】 补虚益精，清热祛风，养血明目。适用于视力减退、夜盲、骨节疼痛不适。预防黑眼圈。

绿豆老鸽汤

【原料】 绿豆 100 克，老鸽 4 只，猪腱 200 克，陈皮适量，精盐少许。

【做法】 (1)先将老鸽剖洗干净，去毛，掏内脏，放滚水煮 5 分钟。再将绿豆、陈皮和猪腱洗净。

(2)然后将瓦煲内倒入适量清水，用猛火煲至水滚后，放入材料，改用中火继续煲 3 小时，加精盐调味即成。

【特点】 清热解毒，消暑，健脾。适用于头痛、骨节疼痛、生疮、口干口苦等。

汉果猪肺汤

【原料】 罗汉果 4 个，南杏 25 克，北杏 20 克，新鲜枇杷叶(大片)2 片，猪肺 1 个，陈皮适量，精盐少许。

【做法】 (1)先将猪肺的喉部套入水龙头上，灌入清水令猪肺胀

大充满水，用手挤压令水出。反复不停用此方法洗多次，直至将猪肺洗呈白色。再将猪肺切成块，放入滚水中煮5分钟，捞起。南杏、北杏与罗汉果、新鲜枇杷叶，陈皮洗净。擦去新鲜枇杷叶背面上的绒毛，剪开。

(2)然后将瓦煲内倒入适量清水，用猛火煲至水滚后放入调料，改用中火煲3小时，加精盐调味即可。

【特点】 清热润燥，化痰止咳。适用于燥热咳嗽、痰多黄稠、大便秘结和烟酒多而引起咳嗽、痰多、喉涸声沙等症状。

奶油萝卜汤

【原料】 白萝卜500克，胡萝卜50克，香菜3克，精白粉、黄油各25克，猪油15克，牛奶200克，精盐10克，鸡清汤1升，柠檬汁、芥末、胡椒粉、味精各少许。

【做法】 (1)先将黄油入锅烧至二成热，调入面粉炒成淡黄色，加入牛奶，搅拌成牛奶面浆。胡萝卜切小丁，拌上精盐稍煮一下。

(2)然后将白萝卜切成小方块，拌上胡椒粉、精盐和干面粉渍片刻，用猪油煸炒，加鸡汤，用文火煮20分钟，再下胡萝卜丁稍煮，加入调料，调入牛奶面浆、胡椒粉、芥末、香菜(切末)即可。

【特点】 烹制过程中，调煮牛奶面浆，要注意火候运用，以防烧焦；色泽诱人，香气浓郁，味道鲜美，乃汤中精品。

绿豆冬瓜汤

【原料】 冬瓜100克，绿豆300克，鲜汤500毫升，姜10克，精盐3克，葱30克。

【做法】 (1)先将铝锅洗净置旺火上，倒入鲜奶烧沸，捞净泡沫。姜洗净拍破放入锅内，葱去根洗净挽成结入锅。绿豆淘洗干净，去掉浮于水面的豆皮一起入汤锅炖粑。

(2)然后将冬瓜去皮、瓤，洗净，切块投入汤锅，炖至粑而不烂，加

少许精盐即可食用。

【特点】 烹制时应选用当年新绿豆为宜，要在绿豆炖烂后再放入冬瓜，食用前要去掉葱结。汤清味纯，十分可口，实为夏季保健汤菜，且操作简便，食用价值高。

三鲜冬瓜汤

【原料】 冬瓜500克，水发冬菇、罐头冬笋各100克，鲜汤1升，精盐3克，菜油50克。

【做法】 (1)先将冬瓜削去皮，去瓤洗净，切成0.5厘米厚的片。冬笋切成0.2厘米厚的片，冬菇去蒂，片成薄片。

(2)然后将锅洗净置旺火上，倒入菜油烧至七成热时，放入冬瓜微炒，掺入鲜汤，将冬瓜煮至快软时，下冬笋片、冬菇同煮至冬瓜熟，加放精盐调味起锅，入汤盆上桌即可。

【特点】 烹制时，要切实掌握好火候，将冬瓜煮至熟而不烂即可，冬菇片得越薄越好，利于入味，汤鲜味美，清淡爽口，是清口解腻的好汤菜，宜于夏末秋初食用。

海米冬瓜汤

【原料】 冬瓜500克，海米15克，猪油10克，葱丝、姜丝各少许，香菜末2克，鸡汤750毫升，鸡蛋3个，精盐3克，味精1克。

【做法】 (1)先将冬瓜去皮去瓤洗净，切成瓦棱形片。海米(金钩)放碗内，用开水发好，洗净待用。

(2)然后将汤锅置火上，放猪油烧热，将葱姜丝、海米一起放入锅内炝炒，随即下鸡汤煮10分钟，再放入冬瓜片煮5分钟。

(3)放入精盐、味精，淋入鸡蛋液，起锅盛入大汤盆内，撒上香菜末即成。

【特点】 烹制时，炝炒葱姜丝、海米，火不宜过旺。汤咸鲜可口，冬瓜细嫩适口，清爽纯正，解腻，宴席家庭均可。

黄瓜三丝汤

【原料】 嫩黄瓜 250 克，老泡青菜 100 克，鲜汤 750 毫升，小葱花 3 克，味精 1 克，精盐 2 克，海带 30 克。

【做法】 (1)先将黄瓜去皮洗净，切成 7 厘米长、0.5 厘米见方的丝。泡青菜用清水漂洗后，切成丝，海带涨发，洗净，切成丝。

(2)然后将锅置旺火上，掺入鲜汤，放入泡青菜丝、海带先水煮，后投入黄瓜丝入锅烧沸，加放精盐、味精起锅，撒上细葱花即成。

【特点】 烹制时，海带要先用水发胀，洗干净，泡青菜要横筋切成丝，黄瓜入锅后不能久煮，以保持其脆嫩清香，清淡咸鲜。

荔枝桂圆汤

【原料】 鲜荔枝 10 枚，炼乳 50 克，龙眼肉 20 枚，冰糖 50 克。

【做法】 (1)先将荔枝、龙眼切成小块。再将汤锅内放入清水，置火上，另用一锅煮化炼乳。

(2)然后倒入汤锅中，并加冰糖烧开。待冰糖全部溶化，起锅盛入汤碗内，撒上荔枝和龙眼块即可。

【特点】 荔肉糯软，鲜香上口，汤鲜味美，解酒去腻。

紫菜萝卜汤

【原料】 紫菜 50 克，萝卜 250 克，精盐 3 克，葱末 5 克，胡椒粉 1 克，味精 2 克，猪油 50 克。

【做法】 (1)先将紫菜用清水泡好，去尽杂质、泥沙，萝卜洗净，切成片。

(2)然后将锅烧热，放入猪油，葱末炝锅，放进萝卜，精盐，同炒片刻，加放清水、味精、胡椒粉，煮开放入紫菜，再煮开即可装碗上桌。

【特点】 烹制时，葱末炝锅注意控制火候，不要炝糊；水一次加

足，不要中途加水。此菜用紫菜与萝卜同烹，咸鲜可口，汤清味美，淡纯除腻，适宜酒后食用。

百合莲花汤

【原料】 莲子 50 克，百合 100 克，冰糖 150 克，黄花菜 20 根。

【做法】 (1)先将百合、黄花菜洗净，装入大汤碗中，莲子去掉两头及皮，去心洗净亦加入汤碗中。

(2)然后将汤碗中加清水 500 毫升，上笼用旺火蒸熟，加放冰糖，再蒸片刻即可。

【特点】 选料时百合、莲子需要色正、颗粒大、饱满、无虫蛀的，黄花菜去尽梗，要求无霉变，用上等品。此汤色泽美观，脆嫩鲜香，清淡宜人，甘甜滋补，老人妇女食用为佳。

山药桂花汤

【原料】 白糖 150 克，糖桂花 15 克，鲜山药 500 克，熟猪油 25 克。

【做法】 (1)先将山药去皮、洗净，切成 0.3 厘米厚的片。然后将汤锅内放入清水并置火上，烧开后，放入桂花、白糖。

(2)然后将山药片放在锅内煮熟，加放熟猪油，起锅盛入汤碗内即成。

【特点】 烹制时，煮山药片用中火，下入白糖之后烧开要撇去浮沫。此汤用中药山药同桂花相烹而成，其味清香，富于营养，可补肾益气、健脾开胃，增进食欲，夏秋季食用最佳，有益健康。

榨菜鸡蛋火腿汤

【原料】 榨菜 25 克，鸡蛋 1 个，火腿肉 50 克，调味料适量。

【做法】 (1)先将火腿肉洗净，用开水烫过，切丝备用，又将榨菜

洗净，切丝备用。把鸡蛋打在碗里，加调味料调匀备用。

(2)然后再适量清水注入锅内，烧开，放入火腿、榨菜煮5分钟，再下鸡蛋，搅拌均匀，煮沸即可。

【特点】 制作简便，汤鲜味美。

瘦肉泥鳅汤

【原料】 泥鳅250克，黑豆60克，瘦猪肉100克，清水适量。

【做法】 (1)先将泥鳅剖开去内脏，洗净切段，黑豆漂洗干净，瘦肉洗净切小块。

(2)然后将原料一齐放入沙煲里，加清水适量，用文火煲3小时，调味食肉饮汤。

【特点】 肉质滑嫩，营养丰富。

鳖甲白鸽汤

【原料】 白鸽1只，鳖甲30克，精盐、味精、油各适量。

【做法】 (1)先将白鸽去毛，除内脏，洗净，鳖甲洗净。

(2)然后把鳖甲打碎放入洗好的鸽腹内，放进炖盅里，加适量清水，用文火隔水炖2小时，调味食用。

【特点】 肉质烂嫩，营养丰富。

雪菜虾米汤

【原料】 雪菜150克，虾米25克，豆腐1块，葱2根，姜1片，油适量。

【做法】 (1)先将雪菜、虾米、豆腐、葱、姜分别洗净。雪菜控净水切短，虾米沥干水分，豆腐、葱切碎，姜去皮切片。

(2)然后在锅内下油半汤匙，爆香姜片，稍爆虾米，加入适量清水煲滚，放入雪菜和豆腐再继续煲滚3分钟，下葱，即可装碗上桌。质雪

菜已有咸味，故无须放精盐。喜吃辣的，可另加辣椒油调味。

【特点】 鲜香清淡，润肠解腻。

鸡血藤煲过山乌

【原料】 鸡血藤 50 克，过山乌蛇 1 条，红枣 10 个，精盐少许。

【做法】 (1)先将鸡血藤洗净备用。红枣洗净去核备用。

(2)然后将活的过山乌剖洗干净，去头、去皮、内脏，斩成段备用。

(3)在煲内放清水煲滚，放入全部材料，用中火继续煲约 3 小时，加放少许精盐调味即成。

【特点】 肉质灺嫩，汤味醇郁。

枸杞鸡肉汤

【原料】 母鸡 1 只，桂圆肉 15 克，荔枝肉 15 克，黑枣 15 克，莲子肉 15 克，枸杞子 15 克，冰糖适量。

【做法】 (1)先将母鸡剖净，去内脏和鸡脚，洗净斩件。桂圆肉、荔枝肉、黑枣、莲子、枸杞子洗净备用。

(2)然后把鸡肉、桂圆肉、黑枣、莲子、荔枝肉一齐放入炖盅内，加清水适量，用文火隔水 2 小时，放入枸杞子和冰糖适量，再炖 15 分钟即可食用。

【特点】 肉质鲜美，滋补佳品。

鹿茸炖乌骨鸡

【原料】 乌骨鸡 250 克，鹿茸 10 克，桂圆肉 10 克，枸杞子 10 克，生姜 3 片，红枣 3 个，精盐少许。

【做法】 (1)先将乌骨鸡活宰，去毛、内脏，取鲜嫩鸡肉，洗净切块。桂圆肉、枸杞子、生姜洗净。红枣去核洗净。

(2)然后将全部原料放入炖盅内，加开水适量，炖盅加盖，隔水文

火炖3小时，精盐调味食用。

【特点】 温肾壮阳，益血益精。

牛肉丸子汤

【原料】 精牛肉500克，干淀粉50克，味精2克，精盐8克，白糖3克，清水50毫升，碱水5毫升，清汤1.5升。

【做法】 (1)先将牛肉切成条，再切薄片，放在砧板上，用刀背反复捶打至烂，加碱水再捶，再用刀剁1分钟左右。

(2)然后将牛肉蓉放入盆内，用清水拌匀淀粉，加入上述调料，和牛肉末一起拌匀，至起劲，成胶状。最后将汤锅置火上，烧开，下牛肉丸子，改用文火煮熟即可。

【特点】 此汤鲜香，丸子爽滑可口，是家庭冬秋季汤菜佳品。

羊卵升阳汤

【原料】 羊卵(即公羊之睾丸)1只，姜2块，金樱子15克，阳起石15克，淫羊藿15克。

【做法】 (1)先将羊卵洗净，切块。姜捣碎。金樱子、阳起石、淫羊藿洗净。

(2)然后将全部原料放入煲内，倒入适量清水，文火煲3小时即成。

【特点】 适用于性神经衰弱、阳痿、早泄、遗精梦泄、精子能力弱、男子不育症。

煮羊杂碎汤

【原料】 羊头1只，羊肺1只，羊心1只，羊大肠1根，羊肚1只，大蒜米50克，香菜100克，葱花40克，姜末25克，精盐15克，味精3克，胡椒粉1克，黄酒25毫升，香醋25克，整葱4根，生姜1小块。

【做法】 (1)先将羊肺气管灌入清水，冲水使肺内污液倾出，反复多次，至羊肺色白，用刀在每叶肺上横、直划一刀，深及一半。挤出液水，用水冲一下，下锅汆水，煮开，去血沫，洗净，切成4米长、2.5厘米宽的长方块，再入锅煮几分钟，用清水泡上待用。

(2)然后将羊大肠、羊肚刮去白液，将羊肠切成2厘米长的段，羊肚切成3厘米长、2厘米宽的块，羊心剖开，除尽血污，入锅煮几分钟，捞出切片。羊头除去毛，入开水锅煮10分钟捞出，去尽头骨，拆下羊脸、舌、耳朵，羊头肉切成5厘米长、2.5厘米宽的块，耳朵、羊舌切薄片。

(3)然后将各种羊杂、葱结、姜块等放在沙锅内，加清水烧开，去浮沫，加黄酒，加盖用小火焖烧3小时，去姜、葱，加精盐、胡椒粉、葱花、姜末、蒜泥、香菜末等，整锅上桌。

【特点】 此菜用羊杂制成，汤汁乳白色，羊杂酥烂醇香，气味浓鲜，冬日汤菜，家宴上品。

鸳鸯三鲜汤

【原料】 水发海参50克，虾仁50克，鸡胸脯肉50克，鸡蛋清10克，味精1克，精盐1克，酱5克，麻油5克，葱5克，水发玉兰片10克，水发木耳10克，香菜梗5克，清汤750毫升。

【做法】 (1)先将海参、虾仁、鸡脯均切成片，葱切丝，玉兰片切象眼片，木耳切片，香菜梗切段。将海参、虾仁、鸡脯、葱丝、木耳、香菜梗分别放入开水中汆好，捞出放在同一碗中。

(2)然后将鸡蛋清倒入碗中，打成糊，在小匙内，做成两个鸳鸯，点缀好，上笼蒸25分钟取出。最后净锅置火上，添清汤烧开，加精盐、味精、酱油，撇去浮沫，淋上麻油，浇到碗内。再将蒸好的鸳鸯放在汤面上，稍加装饰即成。

【特点】 此菜汤清味鲜，造型独特，宛如鸳鸯浮嬉水面，色彩美观。

青鱼头尾汤

【原料】 青鱼头、尾共500克，木耳25克，精盐4克，酱油50克，猪油75克，白糖10克，料酒10毫升，蒜片3克，葱段3克，胡椒粉0.5克。

【做法】 (1)先将青鱼头、尾洗净用酱油浸渍一下，木耳用水浸泡发好待用。

(2)汤锅置火上，放猪油烧热，下蒜片、葱段煸炒出香味，放鱼头、鱼等两面煎至微黄，取出放入沙锅内。再加放清水和酱油，加入料酒、白糖煮15分钟。最后放入发好的木耳、精盐、胡椒粉。吃时连沙锅一同上桌。

【特点】 此菜原料经济，配以木耳，成汤鲜美，淡雅爽口，最宜醒酒下饭，用于一般家庭便餐。

滋阴益肾汤

【原料】 鲤鱼1条(约500克)，姜3块，白糖半块，生地黄15克，当归15克，旱莲草25克，阿胶珠25克，女贞子15克。

【做法】 先将鲤鱼剖净，去肠杂。姜块拍碎，洗净。旱莲草洗净。然后将全部原料放入煲内，倒入适量清水，文火煲3小时即成。

【特点】 滋阴益肾，和血止血。适用于非肾炎症而尿血、面色暗黄、腰腿酸软、尿色暗红、舌淡红、脉沉细、小便带血淡红者。鲤鱼有丰富蛋白质、脂肪、钙磷及维生素A、B。健脾肾，利尿，退水肿黄疸。

排骨藕汤

【原料】 猪排骨500克，藕750克，姜7克，精盐5克，胡椒粉5克。

【做法】 (1)先将猪排骨洗净，砍成4厘米长的块。藕用筷子刮

洗干净，置砧板上，用刀拍破，切成同排骨一样的块。姜洗净拍破。

(2)然后将高压锅内掺适量开水，放入猪排骨、藕、姜、精盐、胡椒粉炖熟后，等片刻即可上桌。

【特点】 此菜鲜香味美，营养丰富，开胃益血，有补气补钙的功效。是秋冬季时令常用汤菜佳品。

红枣煨肘汤

【原料】 猪肘1只(约1千克)，冰糖300克，红枣150克，精盐3克，葱20克，姜10克，糖色适量，鲜汤1升，鸡骨500克。

【做法】 (1)先将姜拍破，葱挽结。红枣去核洗干净。冰糖砸碎，炒糖色。然后将猪肘夹净残毛，放在火上烧至皮起小泡略带黑色，泡入热水中，使肉皮回软后刮洗至肘皮发白，用刀从肘子中间顺骨头划破，放入沸水锅内煮至断生。

(2)铝锅放入鸡骨垫底，放肘子加鲜汤、糖色、精盐、姜、葱，用旺火烧沸，转用小火煨熟，拣去姜葱，放入冰糖、红枣，继续煨至肘子烂糯汁浓，起锅装入大圆盘内(皮向上)，浇上原汤汁即成。

【特点】 此菜汤浓香甜，酥烂利口，营养丰富。肘子配以补脾和胃、益气生血的大枣，有滋补强壮的保健功能，常用于气血虚弱、筋骨不健的症状。

灵芝蹄筋汤

【原料】 灵芝20克，猪(或牛)蹄筋150克，精盐5克，料酒15毫升，葱20克，姜5克，胡椒粉1克，肉汤750毫升。

【做法】 (1)先将灵芝洗净，去蒂，用水浸透切成片，放入纱布口袋中，扎好口。葱挽结，姜拍破，待用。

(2)然后将蹄筋放钵中，加水适量，上笼蒸约4小时，待酥软后取出，用冷水浸漂2小时，剥去外层筋膜，洗净切成长条。

(3)将蹄筋、灵芝、葱、姜、精盐、料酒同入锅内，加入肉汤炖至蹄筋

熟烂，拣去药袋、姜、葱，用精盐、胡椒粉调味即可。

【特点】 此汤质地柔软，鲜香可口，爽口解腻，营养丰富。可作为冠心病、肝炎患者的辅助治疗。家庭保健汤菜。

三 鲜 汤

【原料】 猪肉 50 克，猪肝 50 克，鸡蛋 2 个，小白菜 250 克，姜 5 克，味精 1 克，精盐 4 克，葱白 25 克，水淀粉 10 克，开水 750 毫升，猪油 30 克。

【做法】 (1)先将猪肉洗净切成片，猪肝洗净切成柳叶片，鸡蛋调散，葱切成段，姜切成片，小白菜洗净。然后将炒锅置旺火上，下猪油烧至七成热，倒入蛋液煎至呈金黄色，用锅铲切成小块起锅。

(2)锅中掺开水，下姜片。猪肉、猪肝用精盐 1 克和水淀粉码好。水沸后将猪肉、猪肝抖散下锅。再沸后，放入鸡蛋块、小白菜略煮，下入味精、精盐，起锅即成。

【特点】 此汤味美汤鲜，口感舒适，有家常风味，制作简便，属快餐之列，春夏季适宜。

豆腐海带汤

【原料】 豆腐 2 块，海带 100 克，嫩姜丝 1 克，精盐 3 克，味精 2 克。

【做法】 (1)将豆腐切成四方形小块，海带切约 3 厘米宽条，待用。

(2)锅中加适量清水，下入海带，用旺火煮开后，改用中火煮至海带变软，然后下豆腐块，以精盐和味精调味，再煮开约 4 分钟，加入姜丝，待再度开锅，即可离火上桌。

【特点】 清香滑爽，常食不腻。

土豆肉丸子汤(西式)

【原料】 胡萝卜250克，葱头150克，香叶1片，猪肉馅500克，蛋清2个，玉米粉5克，猪油250克，菠菜250克，清汤3升，精盐15克，味精、胡椒粉少许。

【做法】 (1)胡萝卜去皮切花片，葱头切丝，土豆去皮切三角块，菠菜烫后切寸段。猪肉馅加入蛋清、玉米粉和少许清水调匀，挤成小丸子80个。

(2)猪油下锅炒葱丝、香叶、萝卜片，熟后对入清汤，下入土豆块煮沸5分钟后调口味。猪肉馅小丸子用开水煮熟，放入土豆块、葱头丝和萝卜片，用原汤淋之，起锅时每份8个丸子，撒上熟菠菜段和胡椒粉即可。

【特点】 味浓，郁香，鲜咸。

土豆面蛋汤(西式)

【原料】 土豆500克，面蛋500克(8个)，胡萝卜250克，葱头150克，芹菜100克，香叶2片，小茴香50克，牛肉250克，清汤3升，精盐20克，胡椒粉、味精各少许。

【做法】 (1)将胡萝卜去皮切花片，葱头切丝，土豆切块，芹菜切寸段，加上香叶、牛肉焖熟成汤码。小茴香切碎末待用。

(2)起汤时在汤盘内放上一块熟牛肉和煮好的面蛋，撒上胡椒粉、味精和小茴香末，上汤即可(注：面蛋是将面粉和鸡蛋搅拌后，用开水汆熟的丸子)。

【特点】 香味浓郁，咸鲜适口。

豌豆泥奶油汤(西式)

【原料】 罐头豌豆50克，罐头豌豆原汁5克，奶油汤300克，炸

面包 700 克。

【做法】 (1)净盆上放粗孔筛，把豌豆倒筛内，用净勺挤、压，制成豌豆泥子，滤入盆内备用。

(2)锅内放奶油汤，用罐头原汁把豌豆泥子澥开，倒入汤内，烧沸盛入汤盘内，撒上炸面包丁，趁热食用。

【特点】 豌豆泥子酷似豆沙，入口绵软，滑润香甜。

奶油百合汤(西式)

【原料】 百合 250 克，奶油浓汤 2 升。

【做法】 (1)将百合去掉老叶，切去老根，洗净后下沸水锅煮熟捞出，切成 0.7 厘米长、0.5 厘米宽的片。

(2)上桌时，将百合片放入奶油汤内搅匀，放置火上烧沸即起锅，分装在 10 只汤盆内即成。

【特点】 鲜香爽口，白里带青。

百合鱼片浓汤(西式)

【原料】 百合片 150 克，生鱼片 200 克，酒 100 毫升，奶油浓汤 200 毫升，白脱油 100 克，精盐、胡椒粉各适量。

【做法】 将奶抽浓汤入锅烧沸，加入百合片、白脱油、精盐、胡椒粉和料酒，调好口味。生鱼片分别装在汤盆里，上桌时盛入奶油浓汤即可。

【特点】 鲜浓香肥，淡黄素雅。

鲜 鱼 粥

【原料】 大米 300 克，鲜鱼肉 200 克，醋、精盐、味精、葱粒各适量。

【做法】 (1)先将鲜鱼宰杀洗净，去皮去骨，加水煮至将熟时，放

入胡椒、精盐，煮至熟时出锅切成片。

(2)然后将大米淘洗净，入锅加水煮至粥将熟时，放入胡椒、精盐、葱粒、味精、鱼片等即可。

【特点】 粥白葱绿，入口黏滑鲜美。

鲫鱼糯米粥

【原料】 糯米 50 克，鲫鱼 1～2 条。

【做法】 先将糯米淘洗净、鲫鱼剖洗净。然后将锅内水烧沸后，放入糯米和鲫鱼煮为粥。

【特点】 对病后体虚者有食疗作用。

黑米红枣粥

【原料】 黑米 500 克，红枣 100 克、白糖 150 克，枸杞 50 克。

【做法】 (1)先将黑米淘洗净，放入高压锅内，加水、红枣、枸杞，上火煮约 20 分钟离火。

(2)然后将高压锅降压后开盖，再上火，加入白糖煮至糖溶化后离火即成。

【特点】 营养丰富，有滋阴益肾，补胃暖肝，明目活血等食疗作用。是头昏、盆血、发白、眼疾、体虚者及妇女、儿童、老人的保健佳品。

绿豆粥

【原料】 绿豆 50 克，粳米 100 克，清水约 500 毫升。

【做法】 先将绿豆洗净，用温水浸涨。粳米淘洗净，一同放入锅内，加清水煮开后，移小火继续熬至浓稠。

【特点】 夏季佳品，清热解暑。

冰糖大枣粥

【原料】 糯米200克，大枣20枚，冰糖100克。

【做法】 将糯米、大枣分别淘洗净，入锅加水同煮成粥。将食用时加入冰糖调味。

【特点】 有补血、益脾胃作用。对慢性肝炎、贫血、过敏性紫癜、血小板减少等症有食疗作用。

牛肉粥

【原料】 大米250克，牛肉100克，蒜苗、油、五香粉、精盐、味精各少许。

【做法】 (1)牛肉切成薄片，蒜苗洗净切段。

(2)将蒜苗白茎段下入油锅炸香，加水烧熟后，下入大米、牛肉片。用小火煮至粥快要熟时加入精盐、剩余蒜苗、五香粉煮熟，起锅前加入味精，搅拌均匀即可食用。

【特点】 味香适口。

羊肉粥

【原料】 粳米500克，山羊肉1千克，甜面酱100克，广东酱150克，白糖、白酱油、精盐、葱、姜各少许，杏仁胡桃各10粒。

【做法】 (1)羊肉用水浸泡2小时，去净血水筋膜，放入锅中，加水5升烧沸后，改用微火焖4～5小时，去骨，冷却，切片装盘。

(2)葱、姜切末，白酱油烧沸，另将甜面酱、广东酱加250毫升水及适量白糖搅和熬成甜酱。

(3)捞去羊肉汤内的杂质及浮沫，加入粳米，用旺火烧沸后，改用大火熬煮90分钟(须用汤勺不时地搅动，以免粘锅)熬至米汤稠浓，米粒开花即可。

(4)食用时碗内撒上葱、姜末、精盐、浇上白酱油，熟羊肉佐以甜酱食吃。

【特点】 粥鲜味美，羊肉片蘸甜酱别有风味。

羊肝粥

【原料】 羊肝 50 克(切碎)，白米 50 克。

【做法】 如常法煮米粥，将熟入羊肝，煮熟调匀。

【特点】 早餐食用，补肝虚，明目。凡患眼疾者，均可辅食此粥。

羊腰粥

【原料】 羊腰子 1 对，草果 6 克，陈皮 6 克，砂仁 6 克，粳米 50 克，精盐、姜、葱调料适量。

【做法】 先用水煮羊腰及草果、陈皮、砂仁(此三味用纱布包扎)，汤成取出纱布包，放入米及调料煮成粥。

【特点】 早餐食用，补肾强腰，健脾祛寒。凡因脾肾阳虚、经脉失调而引起的腰痛、腰酸等症，均可辅食此粥。

猪蹄粥

【原料】 净母猪蹄 1 只，黄瓜根 10 克，木通 10 克，芦头 10 克，白米 50 克，葱、豉、五味作料适量。

【做法】 先将猪蹄煮熟透，去蹄留汤，放入诸料煎后去渣，放入白米及葱、豉、五味作料煮粥。

【特点】 通乳。凡产后因乳腺阻滞而致乳汁不下者，即可辅食此粥，又可随时食用。

鸡汁粥

【原料】 母鸡 1 只(约 1.5 千克)，黄芪 15 克，粳米 100 克。

【做法】 母鸡剖洗干净煎浓鸡汁。黄芪煎汁，每次以粳米 100 克煮粥。

【特点】 鸡肉甘温，益气血，填精髓，黄芪补气升阳，固表止汗。此粥对久病体虚、气血双亏、营养不良的贫血患者有很好的疗效。

蟹肉莲藕粥

【原料】 大米 200 克，蟹 2 只，莲藕 100 克，鸡蛋 2 个，杜仲 5 克，葱、姜片各适量。

【做法】 (1)大米洗净后用水泡一夜。

(2)莲藕去皮，切成 3 厘米长的丝，泡在水中。鸡蛋分成蛋白、蛋黄备用。

(3)把蟹洗净后去壳、去鳃，切除脚，把蟹黄取出，躯干切成放射状的八等分。壳和足用菜刀轻敲，脚端切断，蟹黄弄碎，和蛋黄混合备用。

(4)锅中置 15 毫升油，加热。把蟹的壳和脚、葱、姜一起下锅炒，炒出香味后加水约 800 毫升及杜仲，加盖用中火煮 40 分钟左右，然后过滤。把沥干的米、莲藕浸汁及刚煮的汤约 1.1 升，放在另一个锅中加盖煮沸，再用小火继续煮一个半小时。

(5)粥将熟时，把蟹块放入，用少量精盐调味。将蛋黄与蟹黄和蛋白混合，置于粥面上。按个人喜好加入葱、姜、生菜等香辛料。

【特点】 蟹肉鲜嫩，莲藕清火，具有清肺补钙之功效。

八 卦 粥

【原料】 活龟肉 500 克，粳米 200 克，核桃仁 50 克，猪油、麻油、葱白、花椒、姜、精盐、味精各少许。

【做法】 (1)用斧头击活龟两侧硬骨，撬开龟壳，取下底板，将龟肉清洗干净。葱切段，姜拍碎。

(2)锅置火上，加猪油，待油热，投入葱、姜，炸香时放入龟肉和内

脏以及核桃仁，淋上麻油，煸炒几分钟后加精盐，炒至起香时倒入沙锅内加水 1.5 升，水沸后煨 2 小时左右，加材料继续煨至米烂粥稠即成。

(3)食用时加少许味精，葱花提味。

【特点】 粥色乳白，龟肉细嫩，香气扑鼻，味道鲜美，具有滋养补虚的作用。

山药粥

【原料】 去皮生山药 60 克，白米 60 克，酥油适量，白蜜适量。

【做法】 将山药制成糊，用酥油和蜜炒，凝后，用匙捣碎，另煮米粥，放入山药搅匀，亦可加糖少许。

【特点】 早餐食用，补肾精，固肾肠。

山药桂圆粥

【原料】 鲜生山药 100 克，桂圆肉 15 克，荔枝肉 5 个，五味子 3 克，白糖适量。

【做法】 先将生山药去皮切成薄片，与桂圆、荔枝肉(鲜者佳)、五味子同煮成粥。食用时加入白糖。

【特点】 补益心肾，止渴固涩。

芹菜粥

【原料】 大米 50 克，芹菜适量(洗净切段)。

【做法】 如常法煮火粥，米将熟入芹菜熬至极烂。

【特点】 早餐食用，清热止血，利大小肠。

菠菜粥

【原料】 菠菜 250 克，粳米 100 克，芝麻油、精盐各适量。

【做法】 将菠菜洗净，用开水略烫，捞起切碎，与粳米一同煮成粥。粥熟后调入芝麻油、精盐，做晚餐食用。

【特点】 每日一次，可保持老人大便通畅，防治痔疮和瘘管。

苋菜粥

【原料】 鲜紫苋菜100克，粳米100克。

【做法】 新鲜紫苋菜去根洗净切碎，同粳米煮粥。

【特点】 紫苋为食用苋的一种，味甘性凉，有清热凉血散瘀作用。为热结胃肠所致的赤白下痢、寒热不退者的最佳食品。

萝卜粥

【原料】 大白萝卜1个，白米50克。

【做法】 先煮萝卜，熟后绞汁去渣，用萝卜汁煮米成粥。

【特点】 早餐食用，消食利气，宽中止渴。凡因常食用肥甘厚味较多，而消化功能又较弱者，即可辅食此粥。

丝瓜粥

【原料】 嫩鲜丝瓜1条，白米50克，白糖适量。

【做法】 如常法煮米粥，半熟时放入鲜丝瓜（洗净切成粗段），待粥熟去丝瓜，加糖。

【特点】 早餐食用，消热解毒，凉血通络。可作为疮疡痈疽、热盛、未溃或已溃而毒热未清者的辅助治疗。

冬瓜粥

【原料】 新鲜连皮冬瓜100克或干冬瓜子15克（新鲜的30克），粳米适量。

【做法】 先将冬瓜洗净，切成小块，同适量粳米一并煮为稀粥，或用冬瓜子煎水，去渣，同米煮粥。

【特点】 利小便，消水肿，清热毒，止烦渴。适用于水肿胀满、小便不利、急慢性肾炎、水肿、肝硬化腹水、脚气浮肿、肥胖症、暑热烦闷、口干作渴、肺热、咳嗽、痰喘。

南瓜粥

【原料】 南瓜 2.5 千克，米 250 克。

【做法】 (1)南瓜洗净，切块。

(2)米洗净，以少许油、精盐拌腌，水滚后下米与南瓜同煮至熟。

【特点】 烹制简便，清淡养胃。

莲子粥

【原料】 莲子肉 50 克(去皮心)，糯米 100 克，冰糖适量。

【做法】 用水同煮莲子、糯米成粥，加入冰糖水即可。

【特点】 每日晨起 1 小碗，补益精气、健脾止泻。凡因脾虚气弱而致久泻不止，复又影响心肾，引起心悸、失眠、多汗、饮食不香、体性虚惫者，可常食此粥。

生姜粥

【原料】 大米 150 克、生姜 25 克，白糖适量。

【做法】 生姜切成末混入大米，加适量清水煮成稀粥。

【特点】 解表散寒祛痰，兼治中寒呕吐、止痰逆咳的功效，尤利于小儿咳喘。

银耳粥

【原料】 银耳 20 克，粳米 400 克，大枣 10 枚，冰糖适量。

【做法】 (1)将银耳净洗净泡4小时。

(2)将粳米、大枣先下锅，水沸后加银耳及适量冰糖同煮成粥。

【特点】 银耳味甘淡性平，入肺胃二经，能滋阴润肺，养胃生津，治肺热痰血很有疗效，为肺结核咳血患者的最佳饮食。早晚食用。

桂圆莲子粥

【原料】 桂圆肉30克，莲子30克，红枣10枚，糯米50克，白糖适量。

【做法】 先将莲子去皮心，红枣去核，再与桂圆、糯米同煮成粥。食时加糖。

【特点】 早餐食用，益心宁神，养心扶中。凡因心阴血亏、脾气虚弱而引起的心悸、怔忡、健忘、少气、面黄肌瘦、大便溏软等症，均可辅食此粥。

山楂粥

【原料】 鲜山楂50克，大米100克，红糖适量。

【做法】 山楂去核切小丁，加糖渍30分钟。然后拌于米中一起熬成粥，食前再调入红糖。

【特点】 山楂性温，可活血消瘀，促使子宫收缩，使宫腔血块排出，有利于产后子宫复原的功效，故对非贫血、气虚引起的闭经很有效。

栗子粥

【原料】 栗子(去皮壳)50克，白米50克，精盐少许。

【做法】 将米洗净，米与栗子同时放入锅内煮粥，粥成放入精盐少许。亦可先煮栗，熟后去皮，捣成泥状放入米粥中，煮沸即可，或煮粥时放入栗子粉搅匀。

【特点】 早餐食用，补肾润肠，强健腰膝。凡因肾气不充而引起的腰膝酸软，时有作痛，兼见大便溏软者，均可食用。

菊花粥

【原料】 粳米100克，菊花末15克。

【做法】 粳米煮粥，粥成加菊花末，稍煮即可。或以新鲜甘菊幼苗，洗净切细，粳米100克加冰糖适量煮粥。

【特点】 菊花味甘，微苦微寒，能散风热，清肝火，降血压。菊苗，性味功能相同。此粥适于中风病人，血压升高、头痛眩晕时服用。

日式咸菜肉丝粥

【原料】 烫过的笋50克，咸菜150克，猪肉50克，砂糖5克，酱油2茶匙，青豆半碗，上汤5碗，米饭3碗。

【做法】 (1)咸菜洗净，切成细丝。猪肉和笋也切成细丝。

(2)锅内倒入100克油加热，洒少许精盐，把青豆炒熟后取出，依序加入咸菜、肉丝和竹笋快炒，并洒入砂糖和酱油，最后加入青豆，炒匀后取出。

(3)锅内倒入汤，把饭加入，用勺子将饭块打散，再放入才炒过的各料以旺火煮沸，即可食用。

【特点】 营养丰富，壮阳益肾。

黄花鱼蓉粥

【原料】 米300克，鲜黄花鱼1.25千克，姜丝、香菜、葱、熟油、酱油各适量。

【做法】 (1)米洗净，用精盐腌渍，水滚后放入米先煲粥。

(2)黄花鱼去鳞刮净，用精盐腌渍，放炒锅内煎至两面焦黄时，注入一汤碗清水，将鱼熬熟后取起，取肉，鱼骨放回鱼汤内熬汤，熬成鱼

汤倒入粥内同煲。

(3)取下的鱼肉用熟油、酱油拌匀制成鱼蓉。

(4)粥煲好后调味，放入准备好之鱼蓉，待粥再滚起即成。食时可加姜丝、香菜和葱粒。

【特点】 养肝益肺，适用于各种眼科疾患服食。

安胎鲤鱼粥

【原料】 鲜鲤鱼 1 条(约 550 克)，苎麻根 20 克，糯米 50 克，葱 2 根，姜块 10 克，精盐 7 克，熟猪油 20 克。

【做法】 (1)将鲤鱼去鳞，取出内脏洗净，用刀切成薄片。

(2)苎麻根洗去泥沙，加水 250 毫升，煎取汁，澄清去沉淀。

(3)糯米淘洗干净，用温水浸一下，入锅加鱼片、药汁、姜、葱同煮为粥，拣出姜、葱，加精盐搅匀。

【特点】 滋补佳品，扶中保胎，适于妊娠妇女服食。

马齿苋粥

【原料】 马齿苋适量，大米 30 克。

【做法】 煮米粥，将熟入马齿苋煮沸即可。

【特点】 清热解毒，除湿止痢。凡因湿热内蕴引起的赤白痢下、小便淋痛、女子带下及疮疡等症，均可辅食此粥。

鲜藕粥

【原料】 鲜藕 50 克，粳米约 50 克，白糖适量。

【做法】 先煮米粥至半熟，加入洗净之鲜藕片，煮至粥熟，加糖少许。

【特点】 早餐食用，生津止渴、清血凉血。凡因燥热等症消耗津液而引起的口干舌燥、烦渴欲饮、鼻干衄血、咳咯带血等症，皆可辅食

此粥。

八宝莲子粥

【原料】 糯米 500 克，干莲子 250 克，青梅 50 克，核桃仁 75 克，小枣 100 克，瓜子仁 25 克，海棠脯 100 克，白葡萄干 75 克，瓜条 50 克，京糕 100 克，白糖 250 克，糖桂花 50 克，碱面 50 克。

【做法】 (1)将糯米淘洗干净入锅，加入凉水 1.5 升，在旺火上烧沸后用微火熬。熬时要用勺旋搅几次，以防糯米粘锅糊底。待熬成黏稠的糯米粥后，盛在 10 个小碗内晾凉。

(2)干莲子放在粗沙锅中，加入碱面 20 克，用开水 1.5 升浇烫后，立即用竹刷搅 1 分钟，把水倒出。接着再放入碱面 20 克，仍按上法浇烫，搅刷。第三次不必用开水浇烫，只放碱面 10 克搅刷，直到把莲子皮全部刷掉，用清水漂净。然后，将去皮的莲子逐个切去两端，用竹签捅去莲子心，放入凉水盆中，上笼蒸 30 分钟即熟。

(3)青梅切成细丝，核用开水泡后，剥去黄皮，切成小块。瓜条切成小片。小枣用温水浸泡 1 小时，洗净后上笼蒸 30 分钟。瓜子仁用清水洗后晾干。海棠脯切成圆薄片。白葡萄干用温水泡涨洗净。京糕切成黄豆大的丁。

(4)把莲子和青梅等果料按照一定的图案花纹分别摆在 10 碗糯米粥上，浇上过筛的糖桂花汁，放在冰箱内冷却。吃时，将糖撒在八宝莲子粥上即成。

【特点】 此粥中有八种果料，呈黄绿白红等色，绚丽多彩，粥质软糯，甜润清凉。

荷叶粥

【原料】 鲜荷叶 2 张，大米 50 克，白糖适量。

【做法】 (1)将荷叶洗净，撕碎后熬汤，汤成绿色后捞出荷叶。

(2)大米洗净，下入荷叶汤中，沸后用小火熬成粥即可食用。荷叶

味苦，吃时加入白糖正味。

【特点】 粥色碧绿，清香爽口，能解热，消毒，升发清阴。最适于体胖及高血脂者食用。

神仙粥

【原料】 生姜50克，连须葱白7根，糯米100克，米醋15克。

【做法】 先用糯米淘净后与生姜入沙锅煮一二沸，再放进葱白，待粥将成时，加入米醋，稍煮即可。

【特点】 发散风寒。适用于风寒感冒、头疼、发热、怕冷、浑身酸痛、鼻塞流涕、咳嗽喷嚏，以及胃寒呕恶、不思饮食等症。

龙眼粥

【原料】 龙眼肉30克，粳米50克，白糖适量。

【做法】 先煮米粥，将熟放入龙眼肉煮数沸，加糖即可。

【特点】 早餐食用，安神敛汗。适用于心脾气虚而引起的心慌易惊、夜寐不安、多汗等症。

桑椹粥

【原料】 桑葚30克(或鲜品60克)，糯米100克，冰糖少许。

【做法】 先将桑葚浸泡片刻，洗净后与米同入沙锅煮粥，粥熟加冰糖稍煮即可。或用新鲜紫黑色成熟桑葚，与米同煮为粥。

【特点】 补肝滋肾，养血明目。适用于肝肾血虚引起的头晕目眩、视力减退、耳鸣、腰膝酸软、须发早白，以及肠燥便秘。

人参黄芪粥

【原料】 人参5克，黄芪20克，粳米80克，白糖5克，白术10克。

【做法】 将人参、黄芪、白术去净灰渣，加工成薄片，用清水浸泡40分钟，放入沙锅，加水煎开改用小火慢煎成浓汁，取出药汁后，再加水煎开后取汁。早晚分别用药汁煮粳米粥。加白糖，趁热食用。

【特点】 补正气，疗虚损，抗衰老。适用于五脏虚衰、久病体弱、气短自汗、虚泄泻、食欲不振、气虚浮肿等病症。

小米粥

【原料】 小米50克，红糖适量。

【做法】 煮米粥如常法，粥熟加红糖即可。

【特点】 早餐食用，养胃下乳，补益肾气。凡因体虚胃弱或产后虚损而引起的乏力倦怠、饮食不香、产妇乳少等均可食用。

粳米粥

【原料】 粳米50克，白糖适量。

【做法】 煮粳米粥如常法，待熟加糖。

【特点】 早餐食用，滋养胃肠，止烦渴。凡因火热伤津化燥而引起的烦热、口渴即可食用。

紫米粥

【原料】 白米300克，紫糯米200克，小枣100克。

【做法】 (1)洗净小枣、紫糯米，用水浸泡2小时。

(2)洗净白米，锅内加水煮沸后下入白米、紫米、小枣同煮为粥。食用时亦可加白糖调味。

【特点】 营养丰富，滑肠养胃。

小麦粥

【原料】 小麦60克，粳米100克，大枣5枚。

【做法】 将小麦洗净后，加水煮熟，捞去小麦后，汁里下入粳米、大枣同煮。或先将小麦捣碎，同枣、米煮粥食用。

【特点】 养心神，止虚汗，补脾胃。适用于心气不足、神经性心悸、怔忡不安、失眠、妇女脏躁病（是指精神恍惚、多呵欠、喜悲伤欲哭的病症）、自汗、盗汗、脾虚泄泻。

大麦粥

【原料】 大麦米 50 克，红糖适量。

【做法】 大麦米浸泡绞碎煮粥，加红糖适量。

【特点】 大麦味甘咸性温，益气调中，消积进食。

腊八粥

【原料】 黄豆、绿豆、豇豆、豌豆各 50 克，赤小豆 100 克，花生仁、核桃仁、红枣各适量，蜜枣、炒芝麻、桂圆干、荸荠、榛子、板栗、菱角等各适量，糯米 1 千克（小米、黄米、精高粱米等亦可，或作为配料），白糖或红糖适量。

【做法】 (1)将各种豆类、花生仁及不易煮烂的原料洗净下锅，烧沸后浇碗凉水，使浮在面上的豆子沉下去，改用文火熬到豆子膨胀起来。

(2)待豆类煮开花后，加入糯米、小米、黄米及其他各种配料，烧沸后改用文火，用勺不断搅动，以防糊底，熬到粥烂为止。

(3)调入白糖或红糖即可食用。

【特点】 各种营养可互相补充，色、香、味俱全，有增进食欲、滋补身体的功效。

梅花粥

【原料】 白梅花 5 克，粳米 100 克。

【做法】 先煮粳米为粥，待粥将成时，加入白梅花，同煮二三沸即可。

【特点】 舒肝理气，健脾开胃。适用于肝胃气痛、神经官能症、胸闷不舒、食欲减退以及疮毒等。

黄瓜拌粉丝

【原料】 细粉丝250克，黄瓜500克，酱油、醋、味精、胡椒粉、葱丝、蒜瓣各适量。

【做法】 (1)将细粉丝用开水泡软后煮一下取出，盛在大碗里。

(2)将黄瓜切成丝，大蒜切碎。

(3)将黄瓜丝放在粉丝上面，再放入大蒜和各种调料，拌匀即成。

【特点】 清淡爽口，制作简便。

凉拌粉丝

【原料】 精制细粉丝500克，酱油50克，精盐5克，味精少许，麻油10克，白糖50克，醋25克。

【做法】 将粉丝用热水泡软，再用开水煮八成熟取出放于盘中，将精盐、酱油、味精、白糖、醋调成浆汁，浇在粉丝上，再滴上麻油即成。

【特点】 清淡不腻，味香色味。

海带拌粉丝

【原料】 水发海带150克，青菜叶3棵，粉丝100克，醋15克，酱油25克，味精少许，精盐15克，葱花10克，姜末5克，麻油5克，蒜3瓣捣泥。

【做法】 将海带洗净泥沙，直刀切成细丝，入开水锅汆透捞出，粉丝推切成1.5厘米长的段，青菜叶洗净直刀切细丝。把3种菜料放入调味盆内，然后将酱油、醋、精盐、味精、姜末、葱花、蒜泥、麻油依次调

入，搅拌均匀，装盘上桌即可。

【特点】 丝长味香，色彩喜人。

青菜拌粉丝

【原料】 水发粉丝 500 克，青菜叶 100 克，精盐 25 克，葱丝 3 克，姜丝 5 克，醋 15 克，麻油 5 克。

【做法】 将粉丝在温水中泡一下捞出，青菜叶洗净切成丝，撒上精盐，控去水装盘，拌入葱、姜丝，最后浇上醋，滴入麻油即成。

【特点】 色香味美，制作简便。

什锦粉丝

【原料】 干粉丝 100 克，熟鸡腌肉 50 克，熟瘦猪肉 50 克，鸡蛋 2 个，海米 10 克，嫩菠菜数根，辣酱油 10 克，醋 5 克，麻油 10 克，味精少许。

【做法】 (1)先将粉丝放热水中泡软，然后放开水锅中煮六七分钟，捞出晾凉，沥干水，切成 6 厘米长的段，放盘内。

(2)将菠菜洗净，放开水中烫 1 分钟，捞出，切成 3 厘米长的段。

(3)将鸡蛋磕在碗内，打散搅匀。

(4)取炒锅置火上烧热，锅壁抹上一点油，将搅匀的鸡蛋汁倒入，摊成蛋皮。

(5)将蛋皮切成 3 厘米长的条。把熟鸡腌肉、熟瘦猪肉切成 3 厘米长的细丝。

(6)将肉丝、鸡丝、蛋丝分别整齐地放在粉丝周围。

(7)海米洗净，用水泡发后捞出，撒在粉丝上菠菜段也撒在粉丝上。

(8)将酱油、醋、麻油、味精放小碗内调成汁，浇在粉丝上即可食用。

【特点】 此菜以粉丝为主要原料，色美，味鲜，凉爽可口。

芝麻酱拌粉丝

【原料】 粉丝 100 克，芝麻酱 30 克，味精、醋、精盐、蒜末各适量。

【做法】 (1)将粉丝切成 3 厘米长的段，放锅内，加水煮熟，再用凉水冲凉，装盘。

(2)用凉开水将芝麻酱调开，加精盐、味精调匀，均匀地倒在粉丝上，再加醋少许。

(3)吃时放上蒜末，用筷子拌匀即成。

【特点】 鲜香爽口，清淡不腻，制作简便。

黄瓜拌粉皮

【原料】 粉皮 250 克，黄瓜丝 100 克，芝麻酱 25 克，芥末 15 克，辣椒油 25 克，麻油 10 克，精盐、醋各适量。

【做法】 将粉皮切成宽条块状，放上黄瓜丝，调入芝麻酱、芥末、辣椒油，淋上调和汤，滴入麻油即成。

【特点】 清凉味美，盛夏佳品。

瘦肉拌粉皮

【原料】 粉皮 200 克，瘦肉 100 克，黄瓜 1 条，芝麻酱 10 克，酱油 5 克，醋 10 克，精盐少许，芥末少许，葱少许，色拉油 10 克。

【做法】 (1)粉皮洗净后切成宽条，放在碗中。

(2)用凉开水调芝麻酱并加精盐，用水调芥末成糊状置于金属勺中加热，出味后备用。

(3)将肉切成细丝，用色拉油加葱花、酱油炒熟。

(4)把黄瓜洗净，切成细丝。

(5)将醋、芝麻酱、芥末、黄瓜丝、炒肉丝依次倒在粉皮上，拌后食用。

【特点】 清凉可口，佐酒常用。

芥末粉皮

【原料】 粉皮500克，芥末粉30克，麻油15克，精盐、味精、醋各适量。

【做法】 (1)将粉皮放温水内泡软后，切成2厘米长的丝装盘。

(2)将芥末粉发好，用麻油、精盐、味精和醋调匀，淋在粉皮上，拌匀即可。

【特点】 软滑清口，开胃去腻。

香菇拌粉皮

【原料】 粉皮250克，嫩黄瓜1条，青蒜1棵，胡萝卜100克，香菇2个，麻酱10克，酱油10克，醋10克，白糖5克，精盐5克，麻油10克，芥末3克，味精少许。

【做法】 (1)先将粉皮用水冲洗一下，然后切成小菱形片，黄瓜洗净切成丝，青蒜洗净后切成细丝，一起装盘。

(2)香菇用水泡发后洗净，切成细丝，放热油锅中炒熟后，放在粉皮盘内。

(3)胡萝卜洗净，切成细丝，用精盐腌10分钟，挤去精盐水，放粉皮盘中。

(4)麻酱放少许凉开水调开后，浇在粉皮上，再加入酱油、醋、白糖、精盐、味精、麻油、芥末拌匀即成。

【特点】 色泽美观，味道鲜美。

蒜泥拌凉粉

【原料】 凉粉250克，嫩辣椒2个，蒜头3瓣，精盐5克，醋10克，白糖3克，麻油3克，味精少许。

【做法】 (1)凉粉用清水浸洗干净，切成小块装盘。

(2)[illegible]，洗净放沸水中烫一下捞出，切成碎片。

(3)[illegible]，切成[illegible]，再剁成泥。

(4)[illegible]，加入精盐、白糖、醋、味精、[illegible]。

【特点】 [illegible]，清香爽口。

多味凉粉

【原料】 凉粉200克，酱油、老醋、麻酱、蒜泥、辣椒油、味精、糖、香菜末、腌胡萝卜丝各适量。

【做法】 (1)凉粉切成条块，投入凉开水浸泡后捞出装盘。

(2)作料可根据个人喜好，用上述原料，自行调味。

(3)将作料拌匀，蘸食凉粉即可。

【特点】 制作简便，去腻开胃。

芥末粉皮

【原料】 芥末粉25克，粉皮500克，醋20克，精盐2克，味精1.5克，麻油25克。

【做法】 (1)芥末粉放在碗中，用开水调湿(不可太稀)，用纸封严碗口，贴凉，粉皮切[illegible]厘米长的细丝待用。

(2)芥末和醋、精盐等调料连同麻油对在一起调匀，取适量浇在粉皮上，拌匀即可。

【特点】 粉皮滑润爽口，芥末香味浓郁。

酸辣粉

【原料】 红薯水粉500克，酱油、醋、红油辣椒、花椒面、味精、葱花、芽菜、碗豆尖、胡椒面、芹菜末、精盐各适量。

【做法】（1）将豌豆尖去老根、味，洗干净备用。芽菜剁末。

（2）将6个碗分别放入酱油、醋、红油辣椒、花椒面、味精、胡椒面、精盐、芽菜末、葱花、芹菜末。

（3）锅中烧开好汤，把米粉的1/6抓入竹篓子内，放入开汤内烫2分钟，放入豌豆尖一起翻烫3分钟后，连汤一起倒入碗内即成。

【特点】粉味酸辣，嫩滑，汤鲜香。

麻辣油条包

【原料】油条3根，猪五花肉、芹菜、老姜、小葱、鸡蛋、猪油、精炼油、精盐、料酒、胡椒粉、豆瓣、豆豉、辣椒粉、花椒粉、鲜汤、味精、白糖、鸡精、水淀粉、蒜苗叶各适量。

【做法】（1）将猪五花肉去皮，清洗干净，用刀剁细成粒，芹菜洗净，切成细粒。老姜去皮洗净，切成细粒，小葱洗净，切成葱花，豆瓣剁细，油条切成节。

（2）将五花肉粒、芹菜粒、老姜粒、葱花放入盆中，加精盐、料酒、胡椒粉、猪油、鸡蛋清和匀，制成馅心。油条用筷子捣空，灌入肉馅心，两端用蒜苗叶捆紧，上笼旺火蒸制5～8分钟取出装盘。

（3）锅置中火上，烧精炼油至四成热，放入豆瓣、辣椒粉，炒香上色，下豆豉，掺入鲜汤，加花椒面、白糖，用水淀粉勾芡。待汁浓稠时，下味精、鸡精，翻转和匀，起锅淋在油条包上即成。

【特点】麻辣鲜香，色泽红亮，风味独特。

鱼香茄子煲

【原料】茄子500克，精瘦肉、小葱、泡生姜、大蒜、番茄沙司、精盐、香醋、辣椒油、麻油、水淀粉、精炼油、味精、白糖各适量。

【做法】（1）茄子洗净去皮，切成一字条，精瘦肉洗净，剁细成粒，小葱洗净，切成葱花，泡姜切细成粒，大蒜去皮洗净，切成蒜米。精盐、香醋、水淀粉、味精、白糖放入调料缸中，调匀成滋汁。

(2)锅置旺火上，烧精炼油至四成热，放入茄条片至断生捞出，锅内留少许精炼油，下瘦肉粒炼香，盛入碗中。

(3)锅内烧精炼油至四成热，投入姜蒜米炒香，下番茄沙，可炒出红色，倒入茄条，翻炒均匀，放入淡汁、收汁亮油，淋入辣椒油、麻油，撒上葱花，推状和匀，起锅盛入碗中，烧镇上桌即成。

【特点】 色泽红亮，酸甜带辣，姜、葱、蒜味浓郁。

炸番茄饼

【原料】 番茄300克，猪肉粒、精盐、料酒、胡椒粉、猪油、鸡蛋清、淀粉、全蛋淀粉、姜葱水、番茄酱、白糖、精炼油、鲜汤各适量。

【做法】 (1)番茄洗净，用沸水汆泡，捞出撕去皮，然后切成夹刀片，猪肉粒放入碗中，加精盐、料酒、胡椒粉、鸡蛋清、淀粉、姜葱水拌和均匀制成馅。

(2)将馅心放入番茄中，裹上全蛋淀粉，下淀粉中粘匀，然后放入四成油温锅中炸至定形捞出，待油温回升至七成热，放入重炸至呈金黄色捞出摆盘。

(3)锅置中火上，烧精炼油至四成热，放入番茄酱，炒香上色，掺入鲜汤，加精盐、白糖和匀，用水淀粉勾成浓芡，起锅淋在番茄饼上即成。

【特点】 色泽金黄，外酥内软，回味无穷。

红烧土豆丸子

【原料】 土豆300克，瘦猪肉150克，胡萝卜50克，青椒50克，面粉15克，油500克(耗约60克)，精盐3克，酱油5克，白糖5克，花椒粉2克，味精2克，淀粉10克，葱姜末共10克。

【做法】 (1)将瘦猪肉切成肉丁，胡萝卜、青椒均切成丁。将胡萝卜丁在沸水中焯一下，捞出投凉，沥干水分待用。将土豆洗净，煮熟，去皮，加入少许面粉、精盐、花椒面、葱姜末、味精及适量的水捣成泥状。

(2)坐锅，加适量油时捞出，控净油。

(3)[illegible]，用[illegible]，放入[illegible]，胡姜[illegible]，青椒[illegible]，加[illegible]，精[illegible]，[illegible]，放入[illegible]，[illegible]，用水淀粉勾芡，[illegible]，出锅装盘即可。

【特点】 红色的[illegible]配以各色小丁，[illegible]，[illegible]。

烧烤土豆

【原料】 小土豆250克，小青椒、小红椒、精盐、味精、孜然粉、辣椒粉、花椒粉、花椒油、麻油、葱花、竹签各适量。

【做法】 (1)将土豆去皮洗净，下沸水锅中煮熟捞出，小青椒、小红椒去蒂及籽，清洗干净切成节。

(2)将土豆用竹签穿入，按一个土豆一块青椒节、一块红椒节的次序逐一穿完，然后用刷子刷上精盐，再上花椒油，粘满花椒面和孜然粉，刷一层麻油，撒上味精、辣椒面，放入微波炉中，置组合烧烤栏上，旺火烤5分钟取出。再刷麻油，撒上葱花，放入微波炉，置组合烧烤栏上，小火烤1分钟取出装入盛器中即成。

【特点】 麻辣香爽，风味独特，烂软开胃。

沙锅环喉

【原料】 碱发环喉250克，豆芽、豆腐、粉丝、豆瓣、干辣椒粉、花椒粉、老姜、大蒜、香菜、大葱、鲜汤、酱油、精盐、味精、鸡精、料酒、胡椒粉、白糖、精炼油、麻油各适量。

【做法】 (1)将环喉去其碱味，切成条，豆芽清洗干净，豆腐切成条，粉丝涨发透，豆瓣剁细。老姜、大蒜去皮洗净，剁成姜蒜米，香菜洗净，大葱洗净切成段。

(2)将豆腐放入沸水中，加精盐氽泡一会儿，放入沙锅中，豆芽氽断生，同粉丝一起放入沙锅中。

(3)锅置中火上，烧精炼油至四成熟，放入干辣椒面、豆瓣炒上色，

下姜米、蒜米炒香，搀入鲜汤，加精盐、酱油、白糖、胡椒粉、料酒和葱、会儿，去净料渣，倒入沙锅中，下葱段，烧开至沸，[illegible]精、味精、麻油、环喉，盖上盖，端离火口，上桌即可。

【特点】 色洋红亮，麻辣鲜香，环喉脆嫩。

锅煎豆腐饼

【原料】 豆腐干400克，冬菜20克，香菇30克，面粉45克，水淀粉10克，淀粉20克，麻油10克，精制油100克，精盐、花椒精盐、甜酱、白糖、味精等调料各适量。

【做法】 (1)把豆腐干捣碎放入碗内，加入精盐、味精拌匀。

(2)香菇、冬菜切成细末。把切碎的冬菜末和香菇末放在油锅内煸炒，加入精盐、白糖、味精、姜末炒入味，倒在豆腐碗内拌匀后，放在用面抹过的盘子里，摊成圆饼，上屉用旺火蒸5分钟左右取出。

(3)面粉、水淀粉调成稀糊，放入发酵粉调匀。在盘底抹层油，倒入发酵粉糊摊开，将蒸好的豆腐用铲刀放在糊面上，再将剩下的糊面全部放在豆腐的上面摊满。

(4)把油烧至五成热，用锅铲轻轻摊动，防止糊锅底。再改用旺火，炸呈金黄色倒入漏勺，沥净余油。

(5)将炸好的豆腐饼切成小块，整齐地放在盘子内。上桌时佐以花椒精盐、甜酱即可食用。

【特点】 色洋金黄，外脆里嫩，芳香浓郁。

乐山豆腐脑

【原料】 豆腐脑200克，粉蒸牛肉、自制红苕粉、酥肉、榨菜、豆瓣、红油、花椒面、花椒油、酥黄豆、酱油、味精、鸡精、麻油、白糖、香菜、精炼油、鲜汤各适量。

【做法】 (1)酥肉改刀切成块，豆瓣剁细放入精炼油锅中煸香，榨菜切成细粒，香菜洗净切细，粉蒸牛肉置锅上保温。

(2)将红苕粉入鲜汤中汆烫，捞出放入碗中，下豆腐脑汆烫，捞出放在红苕粉上，然后把酥肉放在上面。另取一调料缸，将精盐、味精、鸡精、白糖、酱油调散，下花椒面、豆瓣、红油、花椒油、麻油、榨菜粒调拌均匀，淋在豆腐脑上，放上酥黄豆，把粉蒸牛肉反扣于碗中，撒上香菜，上桌即可食用。

【特点】 色泽红亮，麻辣鲜香，豆花细嫩，味美丰富。

燕窝鹧鸪粥

【原料】 鹧鸪2只，干碎燕窝75克，熟瘦火腿25克，猪油100克，白糖2克，胡椒粉1克，水淀粉35克，蛋清100克，山药100克，鸡汤1.25升，精盐3.5克，味精1.5克，葱段10克，姜片10克。

【做法】 (1)将鹧鸪闷死后，干褪去毛，剖腹取出内脏，切去头、爪，洗净，加鸡汤500毫升，葱段、姜片、绍酒、味精，上笼蒸烂，取出，剔去骨头，切成小粒，原汤过滤备用。

(2)将山药洗净，上笼蒸熟，取出剥去皮，用刀压成泥，然后用少许鸡汤调稀，蛋清用筷子搅散，火腿切成末，燕窝用开水烫2次，再放进500毫升鸡汤中，上火蒸软。

(3)炒锅洗净，放入猪油、绍酒、燕窝(连汤)、鹧鸪丁、山药泥、原盛鹧鸪的原汤，加精盐、白糖、味精、胡椒粉，待汤沸后，尝好口味，用水淀粉35克勾成琉璃芡，然后将鸡蛋清倒入锅内搅散，盛入汤煲内，撒上胡椒粉即成。

【特点】 汤浓味鲜，软糯可口。

苕粉鸡杂煲

【原料】 鸡杂300克，苕粉、豆瓣、胡辣末、糍粑辣椒、老姜、大葱、鲜汤、花椒油、精盐、酱油、白糖、料酒、胡椒粉、水淀粉、精炼油、麻油各适量。

【做法】 (1)鸡杂洗净，刀工处理后，放入碗中，加精盐、料酒、胡

辣末、水淀粉拌和均匀，码味10分钟，苕粉洗净，用温水发涨发透。

(2)老姜去皮洗净，切成姜米，大葱洗净，切成段，豆瓣剁细。

(3)锅置小火上，烧精炼油至四成热，放入豆瓣、糍粑辣椒、胡辣末炒香上色，投入姜米、葱段稍炒，掺入鲜汤，熬出香味，捞去料渣，下苕粉、精盐、酱油、胡椒粉、白糖、花椒油、麻油，烧至入味，放入味精、鸡精、鸡茶，倒入煲中，加葱段，随酒精炉上桌烧开即可食用。

【特点】 色泽红亮，口感脆嫩，麻辣鲜香，回味悠长，是佐餐之佳肴。

粉丝鸭肠煲

【原料】 新鸭肠200克，粉丝、豆瓣、糍粑辣椒、姜米、蒜米、葱花、精盐、料酒、胡椒粉、白糖、酱油、精炼油、味精、鸡精、鲜汤各适量。

【做法】 (1)新鸭肠洗净，放入沸水锅中余泡一下，捞出切节，粉丝用温水发涨发透，豆瓣剁细。

(2)锅置中火上，烧精炼油至四成热，放入豆瓣、糍粑辣椒、姜米、蒜米煸香上色，掺入鲜汤，熬出香味，捞出料渣，放入粉丝、精盐、酱油、胡椒粉、鸡精、鸡茶拌匀，起锅盛入煲中烧热，撒上葱花即成。

【特点】 [illegible]，[illegible]，成鲜微辣，香味[illegible]。

青豆鸭粒饼

【原料】 青豆500克，樟茶鸭、精盐、鸡蛋、面粉、胡椒粉、香菜、老姜、味精、精炼油、猪油各适量。

【做法】 (1)青豆洗净，放入沸水中煮至断生，捞出沥干水分，切细成粒。樟茶鸭去骨切成细粒。香菜洗净，切成细粒。老姜去皮洗净，切细成末。

(2)将青豆粒、鸭肉粒、猪油、精盐、鸡蛋、面粉、胡椒粉、香菜粒、姜末、味精放入盆中，加清水揉和均匀，制成青豆饼。

(3)平锅置小火上，烧热后放入少量精炼油，把青豆饼煎至两面酥

脱，取出盛入盘中即成。

【特点】 咸鲜爬软，香味浓郁，老幼皆宜。

美味肉泥

【原料】 瘦猪肉、鸡蛋清、精盐、味精、料酒、胡椒粉、姜葱水、淀粉、猪油、青椒、甜椒、火腿肠、小葱、精炼油、鲜汤各适量。

【做法】 (1)瘦猪肉清洗干净，去筋，切成块，放入食品加工机中，加精盐、料酒、胡椒粉、姜葱水、鸡蛋清绞拌成泥，倒入碗中，加淀粉、猪油、鲜汤，搅匀成肉泥待用。

(2)青椒、甜椒去蒂及籽，清洗干净，切成细粒，小葱洗净，切成葱花，火腿肠切成细粒。

(3)锅置小火上，烧精炼油和猪油至三成热，倒入肉泥、青椒粒、甜椒粒、火腿粒，翻炒至锅内冒大泡吐油时，烹入味精、葱花，推转和匀，起锅盛盘即成。

【特点】 口感细嫩，咸鲜适口，清爽不腻。

血旺牛柳煲

【原料】 牛里脊肉200克，血旺、豆瓣、湖辣末、老姜、大蒜、大葱、火锅料、香菜、精盐、鲜汤、料酒、胡椒粉、松肉粉、淀粉、白糖、醪糟汁、味精、鸡精、精炼油各适量。

【做法】 (1)牛里脊肉去筋洗净，切成片，然后放入碗中，加精盐、料酒、松肉粉、淀粉拌和均匀，码味30分钟。

(2)血旺切成片，豆瓣剁细，老姜、大蒜去皮洗净，切成姜蒜米，大葱洗净切成段，香菜洗净。

(3)锅置中火上，烧精炼油至四成热，放入豆瓣、湖辣末、姜米、蒜米，炒香上色，掺入鲜汤，投入火锅料，熬制出香味，捞出料渣不用，倒入血旺，加精盐、胡椒粉、白糖、醪糟汁，烧开至沸，用勺撇去浮沫，将牛肉下锅滑散，烹入味精、鸡精，盛入煲中，撒上葱段、香菜，随酒精炉一

【特点】 色泽红亮，麻辣不燥，肉质细嫩，香味醇厚。

泡菜鸽蛋脑

【原料】 鸽脑花 1 副，鸽蛋 6 个，泡姜、泡甜椒、葱花、精盐、味精、料酒、胡椒粉、鸡油、鲜汤各适量。

【做法】 (1)将鸽脑花去净血膜，清洗干净，切成细粒，泡姜切成细粒，泡甜椒切成细粒。

(2)取汤碗 6 个，将鲜汤倒入，鸽蛋破壳，将蛋清与蛋黄一起放入鲜汤中，加精盐、脑花粒、料酒、胡椒粉、鸡油、用筷子搅散，放入泡姜、泡甜椒粒、葱花，搅和均匀，放入蒸锅中，小火蒸制 10～15 分钟，取出上桌即成。

【特点】 肉质细嫩，泡菜味浓，营养丰富。

孜然兔肉串

【原料】 鲜兔肉 200 克，孜然粉、大葱、精盐、料酒、辣椒油、辣椒粉、花椒粉、花椒油、白糖、味精、鸡精、麻油、精炼油、牙签、熟芝麻各适量。

【做法】 (1)将兔肉洗净，切成片，每片用牙签穿好，然后放入碗中用精盐、料酒、洗净的大葱码味 10 分钟。

(2)锅置旺火上，烧精炼油至三成热，放入兔肉炸干水气捞出。待油温回升至六成热，放入重炸至酥香，捞出沥干油分。

(3)锅置小火上，烧辣椒油至三成热，放入辣椒面、兔肉串、花椒面、白糖、花椒油、孜然粉、麻油、味精、鸡精、熟芝麻，颠锅翻转均匀，起锅盛入盘中即成。

【特点】 色泽红亮，麻辣不燥，鲜香爽口，孜然味浓郁。

沙锅炖牛肉

【原料】 牛肉250克，白萝卜、精盐、料酒、大葱、大料、桂皮、山柰、砂仁、胡椒粉、鲜汤、香菜、味精、鸡精各适量。

【做法】 (1)牛肉洗净，切成大约3厘米见方的块，白萝卜去皮，切成约2厘米见方的块。大葱洗净挽成结，大料、桂皮、山柰、砂仁用纱布包好。香菜洗净，切成细粒。

(2)锅置旺火上，烧鲜汤，下牛肉、料酒、胡椒粉、大葱、香料包，烧开至沸，用勺撇去浮沫，倒入沙锅中，小火慢慢炖至八成熟，放入萝卜，加精盐，一起炖至牛肉烂软，拣去葱、香料包不用，放入味精、鸡精和匀，起锅盛入碗中，撒上香菜即成。

【特点】 咸鲜适口，肉质烂软，鲜香可口。

附录一　美食烹调小窍门88例

1. 怎样观察油温

在实际烹调操作中，学会观察油的温度，这是掌握火候的关键，也是烹调菜肴的重要环节。

油的温度通常被称作为"几成热"，每成热约为35℃左右。对油的温度习惯上还分为温油、温热油、热油及烈油。其各自的油温及油面状况如下：

温油——也称为三四成热。油温在100℃左右，此时油面泛起白泡、无声响和青烟。

温热油——也称为五六成热。油温在150℃左右，此时油面向四周翻动，略有青烟升起，这种油温适合于煎、软炸等。

热油——也称为七八成热。油温在200℃左右，此时油面的翻动转向平静，青烟四起并向上冲，这种油可适用炸、烹、炒、汆等烹调方法。

烈油——也称为九至十成热。油温在300℃左右，即将到燃点，仅适用于爆菜。

在烹调中控制油温，其方法就是掌握火力的大小。此外，还须根据原料的性质、形状、大小、数量及菜肴味道的要求，及时灵活地调节油温的高低。

2. 做菜时怎样保持菜的本色

(1)盐水浸油：对鲜嫩的蔬菜可用铁盐水浸渍几分钟，然后控去水分炒制，既保持色泽外，还可使菜质清新脆嫩。

(2)热水浸烫：对于不需焯水的蔬菜，可用60～70℃热水烫，这样可使叶绿素水解酶失去活性，从而保持鲜绿色。

(3)适时盖锅：叶绿素中含有镁元素，它会被蔬菜中另一种物质——有机酸替代出来，生成一种黄色物质。如果放入菜就将锅盖严，此种物质聚在锅内，会使菜褪色变黄。正确做法是先敞锅炒，使这种物质受热挥发后，再盖好锅盖。

(4)加碱：如节日盛宴，为增加菜的美感，可在炒菜时加一些碱或小苏打。叶绿素在碱水中不易被有机酸破坏，可使蔬菜更加鲜绿鲜艳，并能增加蛋白质溶解度，使原料组织膨胀，易于煮熟。但碱能破坏维生素，除非特别的美观需要，则不宜添加。

3. 炒菜如何掌握火候

掌握火候就是在烹调中正确控制火力的大小，并根据菜肴的变化而灵活运用，这实际上是一种看火技术。看火时一般根据火焰高低、明暗及热辐射强弱等现象，将火力分为旺火、中火、小火与微火等四种。掌握方法是：

旺火：又称"急火"、"武火"，其火力强而集中，火焰高而稳定，呈黄白色，光度明亮，热气逼人。一般用于快速烹调，如爆、炒、烹等，其特点是最大限度地保持菜

[illegible]营养成分和特色。

(5)[illegible]

(6)[illegible]

[illegible]

(7)[illegible]

[illegible]

烹调菜肴多种多样，原料、质地、技法也各异，不能拘泥于某一种火候，必须灵活运用，用心处理才能得心应手。

4. 烹调菜肴如何配料

烹调时使用搭配原料，应注意从数量、质地、颜色、味道等方面互相配合，做到层次分明，不能喧宾夺主，要主次有序。

(1)数量配合：要突出主料，衬以辅料。在分量比例上按菜肴而定。

(2)质地配合：应根据原料的性质和烹调方法配合。如主辅料质地相同时，则应脆配脆，软配软。主辅料质地不同时，如肉丝炒冬笋，成菜后肉丝是软的，冬笋则应是脆嫩的。

(3)颜色的配合：要求美观大方，赏心悦目。配合的方法通常有两种。一种是顺色配，即主辅料用同一颜色；另一种是逆色配，即主辅料颜色不同。菜色配得巧妙合理，装盘上桌后就是一幅美丽图案，令人赏心悦目。

(4)味的配合：应以主料口味为主，辅料应突出主料。主料口味过浓或过淡者，可用辅料冲淡或弥补，做到相得益彰或互相制约，如羊肉与萝卜，土豆与牛肉等。如同时做几个菜还应注意浓、淡、甜、酸、辣、咸的区分，防止清淡一味。

此外，还应注意形的区分，块、片、丝、丁等相配合。

5. 怎样掌握调味步骤

根据原料、菜肴和烹调方法的不同，调味的方法步骤可分为加热前的调味、加热过程中的调味和加热后的调味。

(1)加热前的调味：又称基本调味，可使调味品深入到内里，同时除去某些原料的腥、膻味。方法是在加热前将备好的原料先用盐、酒、糖、醋、酱油等调味品浸渍或调拌一下，然后再加热。

(2)加热过程中的调味：又称正式调味，它是调味的最佳时机，是调味的决定性阶段。其方法是待原料下锅后，根据菜肴的要求和口味，投入各种调味品。

(3)加热后的调味：是调味的最后一步，实际上是整个调味过程的补充，其目的是提高菜肴的鲜美价值，突出其风味特色。方法是待菜肴烹好起锅后，再补以调味品。凡遇热易挥发或易破坏的调味品，如芥末、香油、胡椒粉以及味精等，均宜此时加入。

6. 在烹调中如何使用酱油

酱油是烹调中的必备之物，我们在炒、爆、蒸、煮或凉拌配料时，按照需要加入

适量的酱油，就会使菜肴色泽诱人，香气扑鼻，味道鲜美。这是因为酱油是一种色、香、味俱和而又营养丰富的调料。酱油中氨基酸的含量多达17种，此外还含有各种B族维生素和安全无毒的棕红色素，并含有一定量的糖、酸、醇、酚、酯等多种复杂的香气成分。在煎、炒、烧、煮菜肴时，加入适量酱油后，酱油中的氨基酸在烹调过程中与还原糖作用而生成氨基酸糖苷，即为味精；同时在加热过程中发生化学反应而生成氨基酸的衍生物，这样就使菜肴增加了特有的鲜美味道。另外，在烹调过程中，酱油中的氨基酸还会与醛等羰基化合物产生一种诱人的香气，而酱油中含的糖分也会被油脂的机会与锅底起反应后将菜肴上色，其结果，色香味美的诱人佳肴便呈现在了我们的面前。

值得注意的是：有人为了长使酱油生霉变，便从购来的酱油煮沸保存，这种来，就使酱油中的氨基酸在煮沸过程中被凝固为蛋白质，从液体中呈絮状析出，醇、酚、酯等香气成分也由于受沸油蒸发，大大减少了香味。这样处理后的酱油用来烹调菜肴，即会失去它应起的大部分烹调作用。所以，酱油不宜煮沸后使用。

7. 在烹调时如何使用醋

醋是一种重要的调料，它能保上许多用场：

(1)解腥：在烹调鱼类时加入少量醋，可减少鱼腥。

(2)祛腥：煮沙手肉时加少量醋，可解除羊膻气。

(3)减油：在烹调菜肴时如感太油，加入少量醋，油味即减少。

(4)添香：在烹调菜肴时加少量醋，能使菜肴减少咸味，增加香味。

(5)引甜：在煮甜粥时加少量醋，能使粥更甜。

(6)催熟：在炖肉和煮烧牛肉、海带、土豆时加少量醋，可使之易熟、易烂。

(7)防黑：炒茄子中加少量醋，能使炒出的茄子颜色不发黑。

(8)防腐：在凉拌的生鱼中加入少量醋，能防止其腐败变质。

(9)起花：在汤菜中加入少量醋，能使菜肴美观可口。

8. 在烹调中如何使用酒

烹调中，用酒十分重要，酒能解腥起香，使菜肴鲜美可口，但也要恰到好处，否则难达效果，甚至会适得其反。

要使酒起解腥起香的作用，关键在于酒得以挥发。所以烹调过程中最合理的用酒时间，应该是那个烹菜过程中锅内温度最高的时候。比如爆炒肉丝，酒应当在爆炒刚完毕的时候放；红烧鱼，必须在鱼放调完成后立即烹酒；炒菜、爆菜、烧菜，用一照人，立即腾出响声，并随之冒出一股水气，这种用法是正确的。干菜丝腌咸也要用酒，但不能多，否则就挥发不尽。

9. 在烹调时如何使用味精

味精的主要成分是"谷氨酸钠"，也就是谷氨酸的钠盐。谷氨酸具有独其鲜美的味道和一定的营养价值。味精易溶于水，加水冲淡3000倍，仍能品出它的鲜

味，炒菜、做汤只要加上一点儿，就能使菜肴味道更鲜美。但是，味精也要合理使用，否则会适得其反。炒菜做汤时，最好是在即将起锅之前加入味精，而不要将味精和菜同时下锅。因加热时间太久，温度太高都容易使味精变成焦谷氨酸钠，不仅失去鲜味，还有毒性。味精用量不能太多，那样会使菜失去原味，甚至难吃，也不必每菜必加。一安以内的菜儿以不吃味精为好。炒蛋切忌放味精。在加小苏打或含碱菜、汤中不宜放入，在含有酸味的菜、汤中也不宜放味精。

10. 烹调菜肴怎样使用明油

明油，就是勾芡后，出勺前，视而要边颠翻边淋入一些油。菜肴淋入明油后，可以使菜肴汁明油亮，色泽艳丽，并起到增香提味和保温作用。怎样使用明油呢？

使用明油应选用材料油、鸡油、芝麻油或一般熟油。淋入时应先勾好芡，菜勾芡后卤汁稠浓，并裹住原料表面，可使汁油混合一体，产生理想效果。淋油最好分三次进行：第一次淋一般熟油或材料油，加以颠翻，使芡油混合，光泽艳亮；第二次淋入芝麻油或鸡油，使芡油分离，起到增光、增香、增浓作用；第三次在菜肴装盘后淋入，使明油覆菜，明亮浓香，并可起保温作用。

菜肴是否淋明油，应视烹调要求而定。如不勾芡的菜肴以及清炖菜肴等，则不宜用明油。

11. 猪肉挂浆如何配比

不论是做滑肉片，还是做辣子肉丁，在用一般常规作料的情况下，只要是按照克肉、克水淀粉的比例挂浆，就能使成菜鲜嫩味美。

12. 怎样用啤酒炒肉

在炒肉片用的挂浆淀粉糊里，倒入少许啤酒，菜肴则格外鲜嫩味美。因为啤酒内的酶能使肉类的蛋白质迅速分解。

13. 滑肉片怎样省油

在做滑肉片时，一般用五成热的温油。如果您想少放油，则可将油烧至八五成热，快速滑炒，成菜效果相同。

14. 焖肉加醋可节省时间

焖肉时，加入适量的醋，醋可除去异味，又能缩短时间。

15. 碾砂糖肉肥而不腻

做红烧肉时，先用少许碾砂把肉腌制一下，可使成品肥而不腻，甘香可口。

16. 制烤肉的窍门

烤肉时，在肉放进烤炉前，先用开水或热清汤将它浸一下，可使烤出来的肉松软。同时，必须注意烤制顺序，在一面烤热后，再翻过来烤另一面，不要总是翻来覆去地烤，那样既费时费力，还不易熟透。另外，在烤炉中放只盛水器，水受热蒸发，可使烤肉不焦黑，不变硬。

17. 猪肾烹制的窍门

猪肾（又称腰子）切好后，加少许白醋，用水浸泡10分钟，腰片会发大，无血

水，炒熟后洁白脆口。

18. 猪肚怎样能增厚

把烧洗后的猪肚切成长条或长块，装在碗里，加点清水，然后上锅蒸。这样，猪肚就会变厚一倍，既脆又香。但要注意，不能先放盐，否则，猪肚就会紧缩成像牛筋一样。

19. 怎样使炸制品酥香脆

凡炸前沾有面粉糊的，如子姜（最好不要随面粉炸），而应将成品装盘，再制荞麦淋入碗中，或倒入小碗蘸食，以保持炸制品的酥香脆。

20. 油锅如何防溅

油炸食品时，在油锅中加少许食盐，油就不易溅出。

21. 怎样使炸猪排不缩

炸猪排前，应在有筋的地方切两三个刀口，炸起来就不会缩了。

22. 肥肉除腻有何高招

要想使肥肉不腻且可口，可把肥肉切成薄片，加调料后放在锅里，再按500克猪肉、1块豆腐乳的比例，将豆腐乳放在碗里，加适量盐水，搅成糊状，将开锅后倒入锅里，再炖1～2分钟即可。用这种方法做的肥肉，吃起来不腻，味道鲜美可口。

23. 橘皮可使肉汤味更鲜美

在炖肉汤时，放入几片橘皮，不仅汤的味道更鲜美，而且能减少油腻感。

24. 肉汤放芹菜叶的窍门

芹菜的叶子可在春季淡味后放入冰箱冷冻，在煮肉汤时放入，可使汤味清香。

25. 排骨汤如何放醋

排骨汤味道鲜美，营养丰富。煮汤时，如能放点醋，可使骨头中的钙、磷、铁等矿物质溶解出来，被充分利用，其营养价值更高。此外，醋还可以防止食物中的维生素被破坏。

26. 怎样剁九子肉馅

剁九子肉馅有很多学问，剁得好，做出的丸子又软又嫩；剁得不好，则又粗又老，且平台出馅率或丸子发散发碎。剁九子肉馅有三个窍门：

（1）选料好：剁猪肉馅以瘦夹心肉为最好，没有前夹心肉，就要肥瘦比例适当的肉，方且是肉不能太瘦，太瘦的肉剁馅做出的丸子发柴发木。一般以肥瘦各半为合适，或肥六瘦四亦可。

（2）剁法对：剁馅时要采用"细切粗剁"的办法，就是将猪肉去皮去筋，肥瘦分开，都先切开成薄片，改切成细丝，再切成碎丁，但肥肉应切得比瘦肉细小一些。剁时，粗粗地剁几下，只要剁匀即可，不要剁得太碎，丸子是瘦肉不能剁得过碎，否则，做成的丸子吃起来发木渣。

（3）加料剁：剁馅时，要加一些辅料同剁，以加荸荠为最好，加豆腐次之，加葱，

姜汁(即用葱段、姜片浸泡的水)也可，这样同剁才能鲜嫩。剁好后，除加调料(酱油、料酒等)外，还要加点淀粉浆，加以调匀。进兑的不加淀粉浆而加鸡蛋液(特别是加蛋清液)同调，则更加鲜嫩味美，营养丰富。

27. 煮肉的窍门

(1)煮肉前不生炒菜，猪肉引火靠山挤。这就是说煮牛肉时可放茶叶催烂，煮羊肉时总放萝卜去膻，而煮猪肉时，要用小火加山柰以催烂增鲜。

(2)煮肉时先把水烧开再下肉，这样煮出的肉不仅味道鲜美而且营养好。

(3)煮肉时应与用小火慢煮，这时水与肉同时下锅加热，煮出的肉既营养丰富，味道鲜美。

(4)冷冻肉和鱼先回温一遍，然后投于冷水中，待水沸以后再重煮即可煮烂。

(5)煮肉时，在锅里放些橘皮或茶叶，肉易烂且香味浓。

28. 如何做糖排骨

(1)将小排骨用清水洗净，斩成小块，备用待，姜切片。

(2)铁锅洗净坐火上，加清水适量，放入小排骨，烧开后撇去浮沫，加葱结、姜片、黄酒、改用小火烧煮，待小排骨成熟时捞出。

(3)香糖对入鱼露及适量凉开水拌匀，浸泡一段时间后，入砂袋沿至糖面，另用锅将原汤烧沸，撇去浮油，加香料、白糖、盐烧开，冷却后倒入香糖原肉中(连肉香料)，搅和均匀成糖卤。

(4)将小排骨放入糖卤中浸泡4小时，食用时取出，沥净卤汁，装上适量应肉即可。

29. 怎样烹制猪爪

(1)水晶蹄膏：将蹄爪和生姜，葱及水烧开，添加适量的去皮花生米或黄豆，用文火煨烂，使皮肉分离骨骼溶化，取出蹄爪，剔去骨头后，仍将皮肉放入汤内，拆去葱姜，适量放些盐、糖、味精、酒等调料，煮成糊状，淋上麻油，盛入容器内，冷却凝成冻状倒出切片即成。

(2)八戒踢球：猪蹄爪入锅煮烂，加上酱油、糖、酒、姜、葱等调料烹制，装盘后，用事先做好的肉圆摆在四周即成。

(3)咸猪爪：先把鲜猪蹄爪洗净沥干，劈开后，用粗盐腌制四五天取出，晒三四天，挂在风口贮藏。食用时洗净，加清水烧开，再加酒、葱、姜等，用文火慢煮一个半到两小时即成。

30. 做肉圆有什么讲究

要想做成外表润泽光滑、里面鲜嫩喷香、肠时不易破散的肉圆，关键在"打"。"打"是使肉糜产生韧性的一种方法。在肉糜中加上盐、味精、葱姜末、料酒、胡椒、水、蛋清等调味品后，用筷子搅动，这就是"打"。搅得"打"越上劲，上了劲就产生了韧性。肉糜在"打"2～3分钟后，加适量淀粉，再"打"片刻，然后做成肉圆。这

[illegible]

31. [illegible]

[illegible]

32. 怎样炒肉片更嫩

[illegible]

33. 烧猪蹄加醋的窍门

在烧猪蹄时，稍加一点醋，能使猪蹄中的蛋白质易于被人体吸收，并使骨细胞中的胶质分解出磷和钙来，增加营养价值。因此，烧猪蹄放点醋好。

34. 怎样使火腿更可口

(1)如果火腿太咸，放在牛奶中浸泡，可使其变淡。

(2)切好的火腿片很容易发硬变得不好吃。将变硬的火腿放在牛奶中浸泡，可恢复它的鲜美。

35. 怎样使肉皮更可口

肉皮的营养价值高，含有磷、铁等人体不可缺少的无机盐类。多吃肉皮能补精益血、滋润肌肤、光泽头发、延缓衰老。

(1)油炸肉皮：肉皮晒干后，放锅里用菜油炸，炸至发黄时取出，风干切成小块，加入少量盐，用水煮熟，蘸醋吃，味美可口。

(2)肉皮冻：将肉皮洗净切成小块，加入盐、酱油、花椒等调料用水煮熟，冷却后凝固即成。

(3)肉皮辣酱：肉皮煮熟后切成碎块，与黄豆、辣椒、酱油等一起烹炒即可。

(4)肉皮馅：肉皮煮熟剁碎，加入切碎的蔬菜、调料等，包饺子、馄饨，可与猪肉媲美。

36. 煮带骨肉如何放醋

煮耕骨、猪蹄时，适量加些醋，可使骨头中的钙和磷等矿物质容易分解溶于汤内，有利于吸收，促进健康。

37. 怎样做煎食

煎制食品前，锅应洗净并烧热，烹调时应用小火，煎的过程中要经常加油(熟油)，切忌老将食品翻身。

38. 炒牛肉丝的窍门

(1)炒牛肉丝时，要想炒得嫩，可先在牛肉丝中下好作料，再加上2～3匙牛油拌[illegible]，然后用旺火速煸，偏好迅速用锅。

(2)质地较硬的牛肉，在烹调前，用加有少量小苏打的清水浸泡几分钟，捞出控干，再下锅烹调，就会变得嫩(1)。

39. 煮牛肉为何用凉水

煮牛肉时，应先将水烧开，再下牛肉，不仅能使肉保存大量营养成分，而且味道也特别香。

40. 老牛肉速嫩的窍门

老牛肉质地粗糙，很不易煮烂。可先在肉上涂一层茶末，放4～8小时，用冷水冲洗干净，即可烹制。经过这样处理，不仅容易煮烂，而且肉质变嫩。煮时再放少许酒和醋(1000克牛肉里放2～3汤匙料酒，1汤匙醋)，肉就更易煮烂。

41. 牛羊肉与茶叶同煮好处多

煮牛、羊肉时，用纱布袋装少量茶叶同煮，肉熟得快，味道清香。炖羊肉时，放点橘皮或少许绿豆(每500克放5克绿豆)，不仅除膻，而且味美可口。

42. 怎样使老母鸡吊汤好更鲜美

烹调佳肴，离不开高汤，选用老母鸡吊汤最好。如再加上1块瘦猪肉，味道会更鲜美。方法是：先将水烧开，然后将收拾干净的鸡与瘦肉一同放入开水中，待水再开后，撇去浮沫，再用小火慢慢煮。这样吊出来的汤，鲜香清亮，可用于烹调其他菜肴。

43. 炖鸡怎样省时间

有些人炖鸡两三个钟头都炖不烂，这是因为没有掌握好其中的窍门。想可以采用下述方法去炖，保证熟得又快又烂。

将鸡切成块，用猪油翻炒，等水分炒干时，迅速倒入陈醋(1只鸡加50克陈醋就可以了)翻炒，炒至锅内发出劈啪的爆响时，就可加热水没过鸡块，用旺火烧十分钟后，加调料改用文火炖四五十分钟，鸡肉便可酥烂。

44. 怎样使炖鸡脱骨

炖鸡之前，可用刀平着把鸡胸脯折塌，把腿骨拍断。经过这样处理，鸡炖好后，肉可和骨头自行脱离。

45. 烹调鲜鸡如何放花椒大料

鸡肉内含有谷氨酸钠，可以说是"自带味精"。烹调鲜鸡时只需要放适量的葱、盐、酱、姜、酱油等，味道就很鲜美。如果再放入花椒、大料等厚味的调料，反而会把鸡的鲜味掩盖或掩盖掉。但从市场买回的冻光鸡，由于没有开膛，常有一股臭味儿，做时可以先用开水烫一遍，适当放些花椒、大料，这样有益于驱除臭味儿。

46. 鉴别鸡肉生熟的窍门

可采用一看、二摸、三刺的方法：一看，即在保持一定水温的情况下，在经过预定的烹煮时间后，见鸡体浮起，说明鸡肉已熟。二摸，即将鸡捞出，用手指捏一下鸡腿，如果肉已变软，有轻微离骨感，也说明熟了。三刺，即用竹签刺一下鸡腿，没有血水流出即熟。

47. 牛奶可使冻鱼返鲜

冻冰过的鱼，把解冻后的冰水倒掉，再用牛奶来烹调，会使鱼的味道变得更鲜美。

48. 腌酒能鱼省时味鲜

在炸鱼时，放入少量啤酒，能缩短炸鱼时间，增加鱼的香味，使鱼更鲜。

49. 吃蟹有什么窍门

吃蟹时窍门在于如何去除蟹肉。蟹体内处有一小型囊，内有心脏等备用。蟹壳内有灰黄色物质，弃去不食。蟹的鳃状物俗称蟹肺，也弃去不食。最后用清水洗净肉留蟹毛异味，再入锅文火清炖，一次调味，则香鲜原味，成为美味佳肴。

50. 怎样使鱼质更鲜美

鲜鱼洗净用凉水，最多生姜透要一次把水加足，如中途再加水，会冲淡鱼的鲜味。

51. 怎样用米酒除咸鱼咸味

如果咸鱼过咸，可将鱼洗净后放在米酒中浸泡2—3小时，就不会过咸了。

52. 如何巧定活鱼烹制时间

一般人总认为活鱼或杀现烧味道好，营养价值最高。其实并不是这样，因为活鱼刚刚杀后，蛋白质未分解成氨基酸，马上烹制，不仅影响肉质鲜美的程度，而且不利于人体充分吸收其营养。烹制的最合适时间是活鱼刚杀的2—3小时后（天热的时，天冷长些），鱼肉中蛋白质分解成人体更易吸收的各种氨基酸时烹饪，味道最鲜美，营养价值也最高。

53. 怎样防止煎鱼粘锅

煎鱼前，先把空锅放在火上烧热，然后用生姜在锅内擦1—2遍，再放油，这样煎出的鱼皮色焦黄，而且不粘锅。

54. 炸过鱼的油如何去腥

油炸过鱼后常有一股腥味，这主要来自鱼肉中的三甲胺。这种物质溶于油脂，不容易分解或挥发，多沉积在油底部。要除掉油中的腥味，一般有两种方法：

(1)把炸过鱼的油放到内烧热，投入一些葱段、姜末和花椒，炸出香味促使油中腥味分解。然后将锅离火，撒一把面粉撒入热油中，面粉受热新蒸糊化沉积，吸附了一些溶在油内的三甲胺，能够去掉油中大部分腥味。然后滑清油底子，去掉葱、姜和花椒，油便可以继续食用了。

(2)把炸鱼的油烧热，丝葱、姜、花椒去腥味后，淋入一些调匀的明矾淀粉浆。明矾遇热炸爆沉入油内，搅着又成泡状浮在油面，淀粉泡可以把油中腥味吸附掉。随后滤去浮着的淀粉泡，把油澄清就可以再食用。但淋明矾淀粉时，要注意安全，避免油爆把人烫伤。

55. 怎样使烧鱼入味

(1)煎的时间不要过长。油煎时间长，鱼肉已熟，蛋白质亦凝固，烧的时间再长，也不易透味。

(2)烧前把鱼腌一下。鱼洗净后，擦去水，撒上细盐，均匀地涂抹鱼身（如果是

56. 蒸鱼要领的窍门

57. 如何烹调淡水鱼

淡水鱼烹调方法应以清淡为主，一般不要过油和干炸。放入少量啤酒或葡萄酒，不但可去除腥气而且可增加鱼的嫩滑鲜美味。最好是蒸熟，出锅后才上盐，先不要放盐，以免鲜味减退。蒸鱼勾芡，用蒸汤调味。淡水鱼多数在肥水中生长，不要生吃。

58. 蒸鱼的窍门

把原块鸡油放在鱼肉上面蒸，鱼肉吸入鸡油，更加滑溜，鲜美好吃。清蒸鱼如一次吃不完，再吃时可打入一个鸡蛋，做成鱼蒸蛋，这样鱼不腥且蛋有干贝味。

59. 怎样"炸"鱼

油锅烧热，将鱼块炸至外脆里嫩捞出。在炸鱼的过程中，将另一锅在旺火上烧热，放入各种调料和汤料，烧至香稠能，出锅倒入盘中，趁热把炸好的鱼块放入，用筷翻动，使鱼吸收卤味后，取出新块装盘。

60. 蒸蟹不掉脚的窍门

蒸蟹时，蟹受热在锅中乱爬，蟹脚容易脱落。如用绳子把蟹脚缚住，很麻烦，可在蒸前左手抓住蟹，右手拿一根结绒线用的钢针（长一点的其他金属细针也可），在蟹肚泡保的正中处（即蟹嘴）斜戳进去1厘米左右，然后放在锅中蒸，蟹脚就不会脱落。

61. 炒鸡蛋时加糖的窍门

炒鸡蛋时，如加入少量的砂糖，可使蛋制品变得膨松柔软，这是因为在蛋白质里加入砂糖，使蛋白热变性的凝固温度上升，从而延缓了加热时间所致。另外，砂糖具有保水性，也能增加蛋的柔软程度，使之更鲜美可口。

62. 怎样炒蛋

打蛋时，要用筷子慢慢搅拌，如太用力，蛋汁起泡会失去原有的弹性。蛋汁倒

入锅内，不要急着搅动，若蛋汁煮开冒泡，用筷子把气泡戳破，以除去里面的空气，否则蛋会变硬。用这样的方法修出来的蛋细嫩柔滑。

63. 怎样做荷包蛋

将洁净的炒锅放在中火上烧热，放少量油，敲入一个蛋，等底层结皮，用铲刀将蛋的一半铲起包裹蛋黄成荷包形。两面煎成嫩黄色出锅（此时，蛋黄基本是生的），放入另一只已经准备好的调味汤锅中，将荷包蛋全部煎好。将汤锅端到旺火上，加适量葱花、料酒、盐、味精，烧沸后改用小火，约5分钟后，硬则为熟。要注意：

（1）荷包蛋煎一个就用铲刀将蛋铲起放汤锅中，不能放入无汤汁的盛器中，以免压破。

（2）如果荷包蛋多的话，汤锅底量好垫几张菜叶，以免粘底。汤锅中的汤汁量要适中。

（3）煎蛋时，要根据动作快慢，灵活掌握火候，必要时可暂离火操作。

64. 煮裂缝鸡蛋的窍门

煮裂了缝的鸡蛋或鸭蛋，若是先在水里加进一些盐，煮的时候蛋白就不会流出来。

65. 怎样做炸花生米又香又脆

炸花生米的正确方法是：把生豆油和生花生米同时倒入锅内（油要没过花生米），再用中火将油慢慢烧开，这时用铲子搅动花生米，待油烧开的同时，花生米也已炸好，用这种方法炸出来的花生米又酥又脆，且不会炸焦。

66. 怎样煮面条

（1）煮面条时，可在锅中能安许食盐，一般每500毫升水加装15克，这样煮出的面条就不易糊烂。

（2）煮面条时，如果在水中加一滴熟油，面条就不会粘连，而且还可以防止面汤起泡沫，溢出锅。

（3）煮切面时，在下面条的同时适量加入醋，这样不仅可消除面条的碱味，而且还可使面条变得白些。

（4）煮挂面时，不要等水完全开了再下挂面，不然会出现外熟里生、易断、粘连的现象。最好是在锅中的水刚冒气泡时就下挂面，搅动几下，盖上锅盖，等到水开时，待问锅里加些凉水，再稍煮片刻即可出锅。这样煮出的挂面，不但熟得快，而且又不易糊烂。

67. 怎样除焦锅巴

有时稍不注意，饭就会烧焦，饭烧焦时，锅巴很难从锅底下弱下来，这时，您可以将上面的饭趁热盛出来，然后，在锅巴上洒些米酒，盖住锅盖焖几分钟，这样可以很容易把锅巴铲下来了。

68. 吃莴笋叶的窍门

莴笋叶有点苦涩味，往往就被人们扔掉了，殊不知它的营养价值比茎部还要

高。如胡萝卜素比茎部高5.7倍，维生素C比茎部高14倍。吃法如下：

(1)凉拌：择去老叶、黄叶后，在开水中略烫(去涩)，取出待凉，沥去水后切断，加白糖、精盐、醋、麻油等拌匀即成。

(2)炒食：把蕊菊叶洗净，然后切段放入油锅中炒即成。

(3)油煎：将蕊菊叶清洗干净，切段后挂入面糊，加入少许盐，在油锅中煎熟即成。吃时会略带苦味。

(4)做面：蕊菊叶烫煮水煮后，做面条吃，特别清香。

(5)烧菜饭：取粳米、咸肉、蕊菊叶加水烧成蕊菊叶菜饭，清香扑鼻，别有风味。

69. 如何煮土豆

(1)在铁锅中煮去皮土豆时，只需在锅中加入几滴醋再煮，土豆就不会变黑，而且煮之发白，松软可口。

(2)煮土豆时，当锅中的水烧开后，改用温火(中小火)来煮，就能里外受热均匀，透后又酥又软。若用旺火煮，土豆外部煮烂了，而土豆内部仍然不熟，更会产生"煳心"。

(3)煮带皮土豆时，煮熟以后，最好放入冷水中浸泡一会儿，或用冷水冲淋浸透，然后再剥皮，既好剥皮，又不烫手。

70. 焖米饭有什么窍门

焖米饭比煮米饭更营养吗？焖出来的饭好吃吗？面目全非维生素等营养成分损失少，是一种健康饮食方法。这里面要掌握一点：

(1)加水量：要看米的大小(新陈)、品种(籼粳)、加工精度来的种类，新旧及个人口味不同，随意掌握。有老人或心脏病人不好消化，可多加点水，使焖好的米饭软些。

(2)掌握火候：开始时火宜大，加水后快煮沸，水沸后将火略减小点，待水将水吸干后，再减小火苗，把锅盖盖严。

(3)加热时间：从开始到压力阀连续时间是不固定的，它随着米量、水量、火力、气温等条件而变化。从开始到水分吸干大约需要7～8分钟。从水分吸干到保热时间大约为20～25分钟，这样的时间最好是大约煮熟的，时间长些，这种饭煮后不易焦锅，而且好吃。焖好的米饭大约是生米体积的2.7～2.8倍。

71. 怎样煮米饭

(1)加醋：做一锅米饭，往往有吃不完的时候。若过一天再吃，就是不馊，发粘也会发硬，而且色香味都远不如新做的米饭。如果做饭时在水中加一点醋，则只要米饭不馊，可使米饭保持米饭软硬及原来的色香味一个星期左右。醋的用量一般为用米量及用水量之和的3%。例如，用1千克米，加水1.5升，应加醋约12克。

(2)加开水：人们一般习惯用冷水煮饭，尤其是用自来水烧饭，这时水中所含氯气会使米饭的维生素B1损失近30%。如果改用开水烧饭，则可避免这种损失。

(3)加茶水：据说，在日本用茶水煮饭已普及到每个家庭。谁如果胃胀、消化不良，只要吃几餐用茶水煮的饭，这些不适就可消除。这种饭不仅色香味俱佳，而

且去腻，清口、化食。

茶水烧饭的方法很简单。可取0.5～1.5千克茶叶加开水0.5～1千克，泡好后滤去茶叶，将茶水倒入已淘好的米中，一般来说高出大米3厘米，也可自己根据需要进行调整，以决定米饭的软硬程度。煮好即可食用。

72. 怎样消除热油沫

油脂在热加过程中，不可避免地要混入一些蛋白质、色素和磷脂等。当油温升高时，这些物质就会产生泡沫。如果温度过高，油还会变为黏稠、黑色的胶状物，影响油的色泽和滋味，特别是豆油含磷脂较多，更容易起泡。如果在热油泛沫时，用手指轻弹一点水进去，一弹轻微爆响后，油沫就没了。

73. 怎样去焦饭糊味

煮饭过火，有焦糊味时，怎样处理呢？可取一杯冷水置锅中，将锅盖盖上，过一会儿，饭的焦糊味便被水吸收。

74. 怎样使汤鲜香可口

一般家庭做汤的原料是猪骨、牛羊肉或者鸡鸭之类。怎样使制汤才能鲜香可口呢？

（1）制汤的荤菜类原料要放冷水锅，而且在焯过的中途不要加水。这是因为猪骨等原料，除含蛋白质、多少还带些肉，有的人为了要熟得快，一开始就把骨头或带骨肉剁碎，这样肉骨头的表面蛋白质就受到高温，外层的蛋白质会急剧凝固，从而使内层的蛋白质不能充分地溶解于汤中，汤的味道自然不如放冷水煮出的汤味道鲜。

（2）不要早放盐：因为盐有渗透作用，盐容易渗入骨料，使其内部的水分析出，加剧蛋白质的凝固，影响汤的鲜味。酱油也不宜早加，姜、葱、料酒等作料异味的挥发也要适宜，不宜多加，为防它影响汤汁本身的鲜味。

（3）要使汤清，必须用文火烧，加热时间宁可长一些，使汤呈沸而不腾的状态，并注意撇去汤面上的浮沫杂质。因为如果让汤汁大滚大沸，会使汤中蛋白质分子的运动激烈，油脂乳化，以致汤汁多白色颗粒，汤汁就混浊不清了。

75. 熬汤的窍门

（1）熬使汤鸡、鸭加豆浆：熬制浓汤的习惯做法是加入一定量的面淀粉，不过这种简便的做法只能节省时间和工序，不能使浓汤更加鲜美。如果把新鲜的大豆去皮煮熟，磨成生豆浆，然后加入烹制的汤水中，使之溶为一体，鲜美效果将大不相同。其实，生豆浆除含有大量淀粉，其不过未兑清水，原汁原味罢了。

（2）熬鱼汤时滴奶，肉白汤鲜：熬鱼汤时，向锅里滴几滴鲜牛奶，汤熟后不仅鱼肉嫩白，而且鱼汤更加鲜香。

76. 烹制菜肴怎样用水

（1）烹炒肉丝、肉片：除在切好的肉片里加入酱油、盐、葱、姜、淀粉等辅料以外，如果适量加点水搅匀，效果会更理想。炒时，待锅内油热时倒入并迅速翻

炒，再加少量水翻炒，并加入其他菜炒熟就可以了。这样，可以控制和弥补火灭爆炒时肉内水分的损失，炒出的肉比不加水的柔嫩鲜美。

(2)炸花生仁：在炸之前用水泡涨花生仁，比直接下炸好。将泡涨的花生仁控净水分，放入烧热的油锅(油量以没过花生仁为宜)，炸至快硬时减小火力用慢火炸至硬脆，立即捞出，再放上盐或糖就可以了。这样炸出的花生仁，入口香脆，而且粒大、皮全、色泽油亮。

77. 如何使海带柔软可口

(1)碱煮法：海带不容易煮软，因为海带的主要成分褐藻胶比较难溶于普通水。但是，褐藻胶容易溶于碱水。当水中的碱适量时，褐藻胶会吸水膨胀而变软。根据这一特点，煮海带时可以加少许碱或小苏打，煮时可以用手试掐软硬，煮软后应立刻停火。要注意加碱不可过多，煮制时间不可过长。

(2)干蒸法：把成团的干海带打开放在笼屉内蒸30分钟左右，再用清水泡一夜。这样处理后的海带又脆又嫩，用来炖、炒、凉拌都可以。

78. 怎样和好饺子面

要和好饺子面，宜分次加水，将面和匀和透，软硬适度。和好后用湿布盖好，饧一下。如在和面时加一个鸡蛋，下水煮时，饺子皮含的蛋白质凝固收缩，起锅后饺子皮收水快，皮结实，且美观，吃起来不黏。

79. 使肉馅味美的窍门

肉的鲜味来自肉汁。用刀剁肉时，肉块受到的机械性挤压并不均衡，肌肉细胞破坏较少，部分肉汁仍混合或流散在肉中，因此鲜味较浓。而用机器绞的肉馅，由于肉在绞肉机中被强力撕拉、挤压，导致肌肉细胞的大量破裂，包含在细胞内的蛋白质和氨基酸随血汁大量流失，味道也就逊色了。因此用刀剁肉馅味更美。

80. 如何拌饺子馅

(1)把洗净晾干的菜切碎，倒入锅中，浇上食油，轻轻拌和，再把拌好的肉馅倒入，搅拌均匀即可。碎菜先拌上油，就会被一层油脂所包裹，遇到盐分就不容易出水了。这样拌馅包出的饺子，吃起来鲜嫩、爽口，又有较多汁水。

(2)在拌好的菜肉混合的饺子馅中，放入一个生鸡蛋。因为饺子在加热过程中，馅里生鸡蛋的蛋白质凝固，也可以使饺子馅不再出汤，或减少出汤。

另外，再补充说明三点：其一，成光把肉和蔓剁好，加上食盐、酱油、姜末和味精等调匀，且用食盐、酱油用量根据加入菜馅后的总量而定；其二，切菜时，尽量把白菜切成细细的萝卜丝，再横过来顺着纤维细切，最后把个别的大块剁几下，不要加款，包饺子之前再拌入肉馅；其三，往菜馅里浇食油时，如果浇的是豆油，要事先将豆油烧开一下。

81. 如何煮饺子

(1)"煮饺子先煮皮，后煮馅"，"盖锅煮馅，敞锅煮皮"，这话很有道理。水的沸点是100℃，若盖上盖，蒸气排不出去，温度就可以达到100℃以上，这样很容易把

[illegible]

(2)[illegible]

(3)[illegible]

82. 如何掌握炒菜科学程序

炒菜，首先应了解其整个程序，通常来讲，应先用大火把锅烧热，倒入今天要炒的几道菜的总油量，将油熬熟后盛入一个空的碗中。炒菜时在热锅内加一匙油，晃锅，使锅壁均匀地沾上一层油。然后倒入第一个要炒的菜，炒好后再烧一匙浮油，倾翻几下盛入碗中。接下去再倒入适量油下大火炒第二个菜……炒菜过程中应掌握以下关键：

(1)热锅冷油：就是说，锅应先热。炒菜时关键要控制好油温，只要加入制熟的油后抵匀，就可以放菜炒。根据炒菜内容的不同调整火力。

(2)原料排队：一道菜中一般都有几种原料，如有肉丝、青菜，这时应先炒一下肉丝捞出，再烧青菜，然后再重新倒入肉丝……原料下锅的顺序要有讲究。

(3)调料预配：炒菜前应将要用的调味品先配好，不致做时手忙脚乱，既影响速度，又影响质量。

83. 家庭如何使用作料

(1)大葱：做咸食的主要作料，有去腥除腻的效能，一般有三种用法：①炝锅。多在炒荤菜时使用。如炒肉时加入适量的葱丝或葱花，做炖、煨、红烧肉菜和海味、鱼鸭时加入葱段。大葱与羊肉混炒既无腥味，又能尝到羊肉的鲜美味。②拌馅。做水汆丸子、饺子、馄饨时，在馅中拌入葱花味道醇厚。③明用调味。如吃烤鸭，在荷叶饼里抹上甜面酱，放入鸭片，卷上葱段，格外利口好吃；在做酸辣汤或热清汤时，最后撒上葱花，浇明油(香油)，味道更好；煎鸡蛋时配上葱花，能去掉鸡蛋的腥味，吃起来香咸可口。

(2)生姜：一般荤素菜都离不开生姜，因为它本身具有辛辣和芳香味道，溶解于菜肴之中，菜的味道更加鲜美，因此有"植物味精"之称。用法有四种：①混煮。炖鸡、鸭、鱼、肉时将姜片或拍碎的姜块放入，肉味醇香。②对汁。做甜酸味道的菜时，可以将姜切成粒状或剁成末，与糖、醋对汁烹调或凉拌。如糖醋爆鱼、拌凉菜用姜汁配料，会产生特殊的酸甜味。③蘸食。用姜末、醋、酱油、小麻香油搅拌成汁蘸吃。如吃清蒸螃蟹加蘸姜汁，别有风味。④浸渍返鲜。冷冻的肉类、家禽，在加热前先用姜汁浸渍，可以起返鲜作用，尝到固有的新鲜滋味。

(1)大蒜：烹饪时能起调味和杀菌作用。用法有五种：①去腥提鲜。如炖鱼、炒海、煲海鸟时，投入蒜片或拍碎的蒜瓣。②调味。炒青蔬菜味带甘的菜时加入，如炒菜心、炒猪肝或其他荤菜时，放几片蒜使菜散发香味。③浸泡醋吃风味独特。如吃饺子时用小碟香油、醋和油浸泡的蒜片，格外好吃。夹食用腹头醋蒜汁吃，既开胃利口，又可以防止肠胃疾病的发生。④拌凉菜。用拍碎的蒜瓣或塑烂的蒜泥拌凉菜，调凉粉，在蒸熟的菜肴上面上蒜汁，菜味更浓。⑤把蒜末与葱段、姜末、料酒、淀粉等调成汁，用于腌制类食肴更出味。

(2)花椒：具有芳香调窍作用，也是调味中的主要作料。用法有五种：①炝锅。如炒白菜、芹菜时，在锅内热油中投入几粒花椒，待炸至变黑时捞出，留油炒菜，菜香扑鼻。②单独使油调用，会使菜香四溢。用花椒、植物油和酱油制成"三合油"，浇在凉拌菜上，清爽适口。③煮荤菜肉、禽类时，放入大料、花椒。④制成花椒盐撒吃，即把花椒放入至勺内，在火上炒至金黄色时，与精盐同放在案板上擀为细面。吃干炸肉丸、干炸里脊或香酥鸡、香酥羊肉时蘸食。⑤腌制葱卜丝、大芹丝等蔬菜时放入适量花椒，味道绝佳。

(3)大料：是做厚味菜肴不可缺少的作料。因为肉类和禽类煮，炖的时间比较长；大料油其他作料可以充分水解，其香味将逐渐改善原料固有的气味，使味道变为醇香。如做红烧鱼，在炒锅内油烧开时投入少许大料，待发出香味，加入酱油等其他作料，最后再放入炸好的鱼。又如烧白汤白菜等菜味素菜时，将大料与精盐同时放入汤里，最后放香油。另外，腌制鸡、鸭蛋或香椿、香菜时，加入大料也别具风味。

(4)料酒：又名黄酒，有解腥除膻、杀菌促鲜和增添香气的功能。一般家庭做菜没有料酒时，也可以用高粱酒或白酒代替。料酒通常在制作不新鲜的原料或带有腥膻异味的生肉、羊肉、野味、内脏等时放入，可以解腥去膻。如用料酒腌渍的鸡、鸭、鱼、肉做出的菜肴，具有酒香味，还可以保存比较长时间不变质。逢年过节炖肉、烹制肉类菜肴和饺子馅时，放入适量的料酒，食之有特殊的鲜香味。

84. 怎样使油、醋变香

花生油、豆油放锅里加热后，再放些花椒，煎香，然后放冷备用，这样可以增加油的香味。

在醋里加滴 2 滴白酒，再加上点盐，就变成了香醋。

85. 煎锅贴的窍门

将压力锅烧热后，放适量油抹匀，把包好的生锅贴摆在锅底。半分钟后，向锅内洒点水，盖好锅盖，加上限压阀，过 2 分钟后取下限压阀，放完气，锅贴就熟了。

86. 你知道怎样吃"四大金刚"吗

南方人习惯称大饼、油条、粢饭（糯米饭）、豆浆为"四大金刚"。多少年来，一直是这样吃的，大饼夹着油条吃，油条或白糖放在粢饭里吃，豆浆淡吃，或者放糖甜吃，或吃咸，蘸酱油、辣油、榨菜末等咸吃。现介绍另外几种吃法：

(1)中国式一明治吃法:把荷包蛋或香肠或火腿夹在大饼里吃。

(2)北方胡饼或汤饼吃法:把大饼切成宽条,同绿叶菜一起炒着吃。把大饼宽条回锅下来的菜一起煮着吃,即为北方的汤饼。

(3)杭州名菜炒响铃吃法:把油条剪成7厘米长的小段,将肉糜菜进去,用温文在油里煎到两面熟了即可食用。肉糜剁出,加用葱花、姜末、酒、盐、味精等调料拌出。

(4)响铃文火煲或菜饭吃法:把上述做成的响铃夹在大饼里吃,别有风味。也可以夹在菜饭里吃,比其他的吃法更可口。

(5)杭州北名点点皮吃法:把香肠(或腊肉、火腿等)、笋、香菇切成丁,加味精、盐、糖和菜饭拌在一起,隔水蒸即成。实际就是咸八宝饭。

(6)广式烧卖做法:把上列馅子放在饺子皮里一捏,蒸后就成为烧卖了。

(7)广式名点"糯米鸡"吃法:上列馅子,如用粽叶包起来一蒸,就成"糯米鸡"了。

87. 如何掌握炒菜技巧

炒,可说是家庭中最常使用的烹调方式,制作过程简便快速,炒出来的菜肴口感脆嫩,且色、香、味俱全。

炒的技法根据食物质地、火候大小及油温高低的不同,又可分为生炒、滑炒、熟炒及干炒等,且制作出来的菜肴质感与口味也不相同。我们将四种炒法分别加以说明。

一、生炒

生炒亦称为生煸或煸炒,烹调的食物皆不沾裹面糊、蛋汁或各种粉料,口感新鲜、爽脆。

(1)用于生炒的原料应选择质地脆嫩易熟的,且烹调前需先处理成细丝、薄片、小条或段丁状。

(2)锅中的油温加热至220℃以上时,要先放入不易熟的材料,炒至半熟时,再放入易熟材料,全部炒熟即可盛出。

二、滑炒

滑炒亦称为软炒,使用的油量较多。烹调肉类前需均匀沾裹面糊或蛋汁,以保持肉质软嫩。

(1)用于滑炒的肉类在烹调之前,需先除去外皮、硬骨或外壳,再切成薄片、细丝、粒或末状,以利于迅速成熟。

(2)锅中的油温加热至150℃左右时,放入肉类快炒一下,捞出,倒入漏勺中,沥油备下。锅中留适量的油,以旺火烧热至190℃左右,加入调味汁、配料及炒过的主料,全部炒匀即可盛出。

三、熟炒

熟炒的材料大多不沾裹面糊、蛋汁或粉料。但对于容易因加热而使质地变韧

[illegible]

(1)[illegible]

(2)[illegible]

[illegible]

(1)[illegible]

(2)[illegible]

88. 海鲜的烹调技巧

鲜美的海鲜(即海味水鲜,其中包括各种淡水、海水产品)人人爱吃,若是再配合适当的烹调,更是无人能拒绝的美味了。

(1)油煎:用煎的方式烹调海鲜,应使用平底锅。因为锅底平浅,原料受热均匀。另外,可在食物上涂抹少许食盐,煎出来的鱼肉既有弹性,又更加鲜美。

(2)烹煮:煮汤需要稍长的时间加热,因此较适合肉质紧密、弹性较强的鱼类,以免煮得过于软烂。烹调时加入少许的姜丝及柠檬,有去除腥味的功效。

(3)拔炒:用炒的方式烹调海鲜,须先将食物处理成片或条状,因此最好选择肉质紧密、纤维较长的海鲜,才不会使食物过于碎散。此外,亦可加入适量的醋,有提鲜、杀菌、抑制腐败及延长保存期限的功能。但是醋也会使鱼肉变得较为老硬,使用时需斟酌一下分量。

(4)清蒸:用蒸的方式烹调海鲜,最能呈现食物的原味,因此多用肉质较为细嫩、土腥、味道鲜甜,且极为新鲜的海鲜。搭配其他材料及调味料烹调,应不影响原味。

(5)香炸:用炸的方式烹调海鲜,须将食物的水分擦干,再均匀裹上淀粉,放入热油锅中,以免炸油四溅,且炸出来的肉质较为香酥。此外,鱼肉含有蛋白质,炸鱼时见表面呈金黄色即可盛出。

(6)烤:用烤的方式烹调的海鲜,有一种独特的香味,吃起来较为干酥,因此应挑选肉质细嫩、且脂肪含量较多的鱼类,如鳗鱼、秋刀鱼等,才不会烤得太干,失去应有的风味。此外,也可在食物表面抹少许食盐,烤出来的肉色非常漂亮,且可避免烤焦。

附录二　食物营养成分

表1　谷类及其制品营养成分(食部100克)

食物名称	食部 (%)	水分 (g)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	热量 (kcal)	钙 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	锌 (mg)	胡萝卜素 (mg)	硫胺素 (mg)	核黄素 (mg)	烟酸 (mg)	抗坏血酸 (mg)
稻子(籼,稻)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0
稻米(粳,标)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]		[illegible]	0.08	[illegible]	0
粳米(特)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]						0
糯米	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	—	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0
籼米(标)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0
标准粉	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0
富强粉	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0
麦胚	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	11.1	0
大麦粒	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0.10	[illegible]	0
荞麦粉	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0
小米	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0
玉米(鲜,黄)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	10
玉米(鲜,白)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]		[illegible]				10
玉米(白)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0
玉米渣(黄)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	180	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0
玉米渣(白)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]						[illegible]	[illegible]	[illegible]	0
玉米面(黄)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	—	—	—	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0
玉米面(白)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	10		—		—	0.35	0.09	[illegible]	0
高粱米(红)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	7	198	4.1			0.35	—	4.1	0
高粱米(白)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	18	276	5.5	—	—	[illegible]	—	[illegible]	0
高粱面(红)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	44	—	—		—	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0
米饭(标准米,蒸煮)	100	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	31	1.0	—	0	0.01	0.02	0.1	0
面条(切面)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	1.4	[illegible]	268	40	203	[illegible]		0	[illegible]	0.04	[illegible]	0
挂面(干切面)	100	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	250	4.1	—	0	0.30	0.02	[illegible]	0
面条(富强粉,煮)	100	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	57	[illegible]	—	0	[illegible]	0.02	0.6	0
馒头(标准粉)	100	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	2.7		0	0.31	0.05	[illegible]	0
烙饼(标准粉)	100	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	10	192	—	—	0	[illegible]	0.03	1.7	0
烧饼	100	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	208	[illegible]		0	[illegible]	0.05	[illegible]	0
油饼	100	[illegible]	[illegible]	16.4	[illegible]	[illegible]	[illegible]	153	—	200	0	0.11		2.2	0
脆麻花	100	[illegible]	[illegible]	17.2	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	—	[illegible]	0	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0
小米粥	100	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	—	—	0.01	[illegible]	[illegible]	0
窝窝头	100	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	—	—	0.15	0.07	[illegible]	0
面筋(水)	100	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	200	[illegible]	[illegible]	0	—			0
面筋(油)	100	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0

注:*食部,指从市场上购来食品,去掉不可食的部分之后,所剩余的可食部分。

表2　干豆、硬果类及其制品营养成分(食部100克)

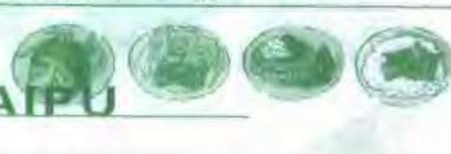
食物名称	食部 (%)	水分 (g)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	糖类 (g)	热能 (kcal)	钙 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	钾 (mg)	胡萝卜素 (mg)	硫胺素 (mg)	核黄素 (mg)	烟酸 (mg)	抗坏血酸 (mg)
青豆	100	[illegible]	16.[illegible]	[illegible]	24.2	12[illegible]	[illegible]	[illegible]	5.7	[illegible]	—	0.66	0.22	1.9	0
黄豆	100	10.2	36.[illegible]	18.4	25.0	412	367	571	11.0	1503	0.40	0.79	0.25	2.1	0
黑豆	100	7.8	49.8	12.1	18.9	[illegible]	250	450	10.5	1799	0.40	0.51	0.19	2.5	0
赤小豆	100	[illegible]	21.7	0.8	60.7	337	76	386	4.5	1230	[illegible]	0.43	0.16	2.1	0
绿豆	100	9.5	23.8	0.5	58.8	335	80	360	6.8	1280	0.22	0.53	0.12	1.8	0
芸豆(白)	100	11.8	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]	0.65	0.22	1.7	0
芸豆(紫)	100	15.0	[illegible]	[illegible]	56.1	312	163	437	8.7		[illegible]	0.42	0.13	1.8	0
扁豆(白)	100	9.9	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	57	368	[illegible]		—	0.50	0.14	1.7	0
豇豆	100	10.8	22.0	2.0	57.5	334	100	456	7.6	1520	[illegible]	0.33	0.14	2.1	0
蚕豆(带皮)	100	10.0	28.2	0.8	48.6	317	71	340	7.0		0	0.30	0.27	2.6	0
蚕豆(去皮)	100	10.8	26.[illegible]	1.2	47.5	[illegible]	93	225	8.2	—				—	0
蚕豆(青,去皮)	100	[illegible]	[illegible]	[illegible]	52.0	[illegible]	[illegible]	560	[illegible]		—	0.52	0.22	3.2	0
蚕豆(炸,[illegible])	100	[illegible]	[illegible]	[illegible]	37.5	[illegible]	[illegible]	222	8.1	—					0
豌豆	100	[illegible]	[illegible]	[illegible]	57.5	335	84	400	5.7		[illegible]	1.02	0.12	2.7	0
花生(生)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	1000					0
花生(炒)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0
花生仁(生)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0
花生仁(炒)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
西瓜籽(炒)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	—
南瓜籽(炒)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	—	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	—
葵花籽(生)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]					[illegible]
核桃	[illegible]	5.8	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	—
[illegible]	100	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	—	—	—	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
栗子(鲜)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
栗子(熟)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	100	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]						[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]						
[illegible]	100	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	—		[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
豆腐(南)	100	90.0	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	240	[illegible]	1.4	110	—	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0
豆腐(北)	100	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	71	277	57	2.1	[illegible]	—	0.03	[illegible]	[illegible]	0
油豆腐	100	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	318	156	229	[illegible]	[illegible]	—	0.26	[illegible]	[illegible]	0
豆腐干	100	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	—	0.25	[illegible]	[illegible]	0
[illegible]	100	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	168	102	295	[illegible]	162	—	0.05	[illegible]	[illegible]	0
[illegible]	100	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	150	251	0.7	156	—	0.05	0.04	[illegible]	0
腐竹	100	7.1	50.[illegible]	[illegible]	15.3	477	280	598	15.1	704	—	0.22	0.12	0.7	0
豆腐皮(油皮)	100	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	428	[illegible]	620	[illegible]	1306	—	0.20	0.17	[illegible]	0
凉粉	100	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	1	0.9	—	0	—			0
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	7	8	[illegible]		0				[illegible]
豆浆	100	96.0	1.0	0.4	[illegible]	[illegible]	5	25	0.6			[illegible]	0.01	0.2	0

表 3 水果和水果制品营养成分(食部 100 克)

食物名称	食部	水分	蛋白质	脂肪	糖类	热量	钙	磷	铁	[illegible]	胡萝卜素	硫胺素	核黄素	[illegible]	抗坏血酸
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	微量
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	0.02	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0.1	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]								[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	—	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]									
草莓	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0.02	[illegible]	[illegible]
樱桃	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]				[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
柿	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
石榴	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]						11
枣(鲜)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	—	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	540
枣(干)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	12
红果	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
荔枝(鲜)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
荔枝(干)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]					—			—	—
桂圆(鲜)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	25	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
桂圆(干)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]		—	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
芒果	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
枇杷	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]		—			—			—	
无花果	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	—	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
无花果(干)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	—					
桑葚(紫)	[illegible]	82.0		[illegible]	—	—	—	—	—	—	0.01	[illegible]	[illegible]	[illegible]	19
桑葚(白)	[illegible]	[illegible]		—	—	—	—	—	—	—	[illegible]	0.03	0.05	[illegible]	[illegible]
西瓜	[illegible]	[illegible]	1.2	[illegible]	[illegible]	22	[illegible]	10	0.2	124	0.17	[illegible]	0.02	[illegible]	[illegible]
香蕉	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	9	51	0.6	472	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	6
菠萝	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	12	18	28	0.5	147	[illegible]	[illegible]	0.02	[illegible]	24
椰子肉(鲜)	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	371	[illegible]	[illegible]	[illegible]		[illegible]	[illegible]	0.01	[illegible]	[illegible]
柑	[illegible]	[illegible]	0.7	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0.07	0.01	[illegible]	41
橙	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0.1	[illegible]	52	58	[illegible]	0.2	182	0.11	0.08	[illegible]	0.2	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	0.2	109	[illegible]	0.08	0.03	0.3	[illegible]
橄榄	[illegible]	79.9	1.2	[illegible]	[illegible]	62	204	[illegible]	1.4	[illegible]	—	—	—	—	21
柠檬	70	89.3	1.0	0.7	8.5	[illegible]	[illegible]	18	2.8	130	0	0.02	0.02	0.2	40
甘蔗	82	84.2	0.2	0.3	12.4	55	8	4	[illegible]	89	—	—	—	—	—
甘蔗汁	100	82.9	0.1	0.1	16.6	68	—	—	—	—	—	—	—	—	—
葡萄(圆,紫)	87	87.9	0.4	0.6	5.2	40	4	7	0.8	124	0.04	0.05	0.01	0.2	微量
葡萄(白,长)	75	88.5	0.1	0.5	[illegible]	43	4	15	0.6	126	0.04	0.03	0.01	0.1	微量
葡萄干	95	14.6	2.6	0.3	78.9	329	64	132	2.1	—	[illegible]	0.03	[illegible]	[illegible]	—
杏干	100	26.3	2.8	0.2	59.3	251	[illegible]	[illegible]	5.4	—	[illegible]	[illegible]	[illegible]	—	3
梅干	100	28.1	3.4	0.6	56.3	244	—	—	—	—	—	—	—	—	—
金糕(山楂糕)	100	—	0.3	0.1	47.0	190	[illegible]	6	[illegible]	—	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	23
橘汁(罐装)	100	[illegible]	[illegible]	0.3	28.5	117	—	—	—	—	—	—	—	—	—

表4 蔬菜和蔬菜制品营养成分(食部100克)

食物名称	食部 (%)	水分 (g)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	糖类 (g)	热能 (kcal)	钙 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	钾 (mg)	胡萝卜素 (mg)	硫胺素 (mg)	核黄素 (mg)	烟酸 (mg)	抗坏血酸 (mg)
大白菜(白口)	68	95.6	1.1	0.2	2.1	15	61	37	0.5	199	0.01	0.02	0.04	0.3	20
大白菜(青口)	68	95.4	1.1	0.2	2.4	16	41	33	0.6	—	0.04	0.02	0.04	0.3	30
小白菜(白口)	90	94.6	1.8	0.3	2.8	17	93	50	1.6	—	1.49	0.03	0.08	0.6	40
小白菜(青口)	99	93.4	2.1	0.4	2.3	21	163	48	1.5	—	2.25	0.03	0.08	0.6	60
油菜(春)	96	93.5	2.6	0.4	2.0	22	140	30	1.4	—	3.15	0.08	0.11	0.9	51
油菜(秋)	96	95.6	1.2	0.3	2.3	17	140	26	0.7	—	1.28	0.08	0.11	0.9	27
圆白菜(甘蓝,洋白菜)	85	94.4	1.1	0.2	3.4	20	32	20	0.3	200	0.02	0.04	0.04	0.3	38
雪里蕻(雪里红)	85	91.0	2.8	0.6	2.9	28	235	64	3.4	401	1.46	0.07	0.14	0.8	83
菠菜	89	91.8	2.4	0.5	3.1	27	72	53	1.8	502	3.87	0.04	0.13	0.6	39
蕹菜(空心菜)	75	93.1	2.3	0.3	4.5	30	100	37	1.4	—	2.14	0.06	0.16	0.7	28
莴笋	49	96.4	0.6	0.1	1.9	11	7	31	2.0	318	0.02	0.03	0.02	0.5	1
茴香菜	87	91.8	2.3	0.3	2.2	21	120	34	1.2	231	2.61	0.05	0.12	0.7	28
芫荽(香菜)	85	88.3	2.0	0.3	6.9	38	170	49	5.5	631	3.77	0.14	0.15	1.0	41
芹菜(茎)	74	94.0	2.2	0.3	1.9	19	160	61	8.5	163	0.11	0.03	0.04	0.3	6
韭黄	77	94.0	1.5	0.1	3.3	20	17	14	1.6	—	微量	0.03	0.04	0.3	7
韭菜	95	92.0	2.1	0.6	3.2	27	18	46	1.7	290	3.21	0.03	0.09	0.9	39
青蒜	71	89.4	3.2	0.3	4.9	35	30	41	0.6	346	0.96	0.11	0.10	0.8	77
蒜黄	95	92.9	3.1	0.2	3.0	22	37	75	1.6	197	0.03	0.12	0.07	0.4	16
蒜苗	83	88.1	1.2	0.3	9.7	46	22	53	1.2	184	0.20	0.14	0.05	0.5	42
大蒜	30	69.8	4.4	0.2	23.6	113	5	44	0.4	130	0	0.24	0.03	0.9	3
大葱	71	91.6	1.0	0.3	6.3	32	12	46	0.6	466	1.20	0.08	0.05	0.2	14
小葱	73	92.5	1.4	0.3	4.1	25	63	28	1.0	326	1.60	0.05	0.07	0.5	12
葱头(洋葱)	79	88.3	1.8	0	6.0	39	40	50	1.8	148	微量	0.03	0.02	0.2	8
香椿	85	83.3	5.7	0.4	7.2	55	110	120	3.4	548	0.93	0.21	0.13	0.7	56
菜花(花椰菜)	53	92.6	2.4	0.4	3.0	25	18	53	0.7	316	0.08	0.06	0.08	0.8	88
萝卜缨(水萝卜)	100	93.5	1.6	0.3	2.0	18	168	32	0.4	197	2.89	0.04	0.12	0.5	20
白萝卜(小)	63	94.5	0.9	0.2	3.6	21	23	24	0.8	165	0.01	0.03	0.03	0.4	27
红萝卜(大)	83	91.1	0.8	0.1	6.6	30	61	28	0.7	280	0.01	0.02	0.04	0.8	19
胡萝卜(红)	79	89.3	0.6	0.3	8.3	38	19	29	0.7	—	1.35	0.04	0.04	0.4	12
胡萝卜(黄)	89	89.6	0.6	0.3	7.6	35	32	30	0.6	—	3.62	0.02	0.05	0.3	13
甘薯(红薯)	87	67.1	1.8	0.2	29.5	127	18	20	0.4	503	1.31	0.12	0.04	0.5	30
甘薯片(白薯干)	100	10.9	3.9	0.8	80.3	344	128	—	—	—	—	0.28	0.12	1.3	—
甘薯粉(白薯面)	100	11.3	3.6	0.8	79.6	348	123	—	—	—	—	0.13	0.11	2.3	—
马铃薯(土豆)	88	79.9	2.3	0.1	16.6	77	11	64	1.2	502	0.01	0.10	0.03	0.4	16
山药	83	82.6	1.5	0	14.4	64	14	42	0.3	452	0.02	0.08	0.02	0.3	4
春笋	30	92.0	2.1	0.1	4.4	27	11	57	0.5	553	—	—	—	—	—
冬笋	39	88.1	4.1	0.1	5.7	40	22	56	0.1	587	0.08	0.08	0.08	0.6	1
玉兰片(干)	100	18.0	16.8	1.7	47.8	281	140	290	3.7	2240	—	—	—	—	—
姜	100	87.0	1.4	0.7	8.5	46	20	45	7.0	387	0.18	0.01	0.04	0.4	4
藕	87	77.9	1.0	0.1	19.8	84	19	51	0.5	497	0.02	0.11	0.04	0.4	25
藕粉	100	10.2	0.8	0.5	87.5	358	4	8	0.5	—	—	—	—	—	—

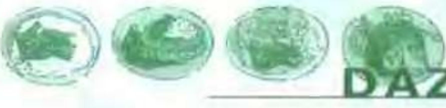


续表

食物名称	食部	水分	蛋白质	脂肪	糖类	热能	钙	磷	铁	钾	胡萝卜素	硫胺素	核黄素	烟酸	抗坏血酸
	(%)	(g)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)
黄豆芽	100	77.0	11.5	2.0	7.1	92	68	102	1.8	330	0.03	0.17	0.11	0.8	4
青豆芽	90	67.0	19.5	4.9	6.9	146	29	23	2.5	668	0.36	0.33	0.10	1.2	19
绿豆芽	100	91.9	3.2	0.1	3.7	29	23	51	0.9	160	0.04	0.07	0.06	0.7	6
毛豆	53	69.6	13.6	5.7	7.1	131	100	219	6.4	579	0.28	0.33	0.10	1.7	25
菜豆	91	92.2	1.7	0.2	3.7	23	41	39	1.1	258	0.24	0.08	0.12	0.4	9
扁豆	92	89.6	2.8	0.2	5.4	35	116	63	1.5		0.30	0.05	0.07	0.2	13
豇豆(豆角)	95	91.7	2.4	0.2	4.7	30	54	63	1.0	219	0.29	0.09	0.08	1.0	19
豇豆(长)	92	90.4	2.6	0.2	4.8	31				201					
豌豆	74	78.0	7.2	0.3	12.0	80	15	30	0.8	483	0.15	0.54	0.08	2.4	14
豌豆苗	37	89.6	4.9	0.3	2.9	33	—	—	—	—	3.59	0.11	0.19	0.1	53
蚕豆	27	77.1	8.8	0.7	11.7	80	16	217	1.7	418	0.12	0.37	0.18	0.5	12
倭瓜(南瓜)	21	91.5	0.6	0.1	5.7	26	10	37	0.5	287	0.57	0.07	0.03	0.5	5
角瓜(白南瓜)	79	94.7	0.8	0	3.4	16	27	22	0.2	400	0.6	0.02	0.02	0.2	7
西葫芦	73	95.1	0.7	0	2.4	12	22	9	0.2	122	0.3	0.02	0.02	0.2	3
冬瓜	78	96.5	0.4	0	2.4	11	19	12	0.3	130	0.01	0.01	0.02	0.3	16
黄瓜	56	96.9	0.8	0.1	1.5	11	19	29	0.5		0.12	0.13	0.04	0.3	8
丝瓜	83	95.1	1.0	0.1	4.0	23	28	42	0.8	156	0.32	0.04	0.06	0.3	8
苦瓜	82	94.1	0.5	0.3	3.5	17	18	29	0.6	200	0.08	0.07	0.04	0.7	84
茄子(紫皮)	96	93.1	2.3	0.1	3.1	23	32	31	0.3	152	0.04	0.03	0.04	0.3	4
茄子(绿皮)	95	90.7	0.7	0.2	2.1	15		—	—	—	—	—	—	—	—
番茄(西红柿,红)	97	95.9	0.8	0.3	2.2	15	8	24	0.8	191	0.37	0.03	0.02	0.6	8
辣椒(尖,青)	86	93.4	1.4	0.3	3.7	23	12	40	0.8	300	0.73	0.04	0.05	0.3	185
辣椒(尖,红)	85	85.7	1.9	0.3	23.5	52.7	20	49	1.2		1.43	—	—	—	171
辣椒(干)	94	7.6	15.0	8.2	61.0	378	85	380	1.7	1170	16.80	0.61	0.30	8.1	38
柿子椒(青)	85	93.2	0.9	0.2	3.8	21	11	27	0.7	—	0.36	0.04	0.04	0.7	89
柿子椒(红)	88	91.7	1.1	0.4	5.3	30	13	36	0.8	—	1.40	0.06	0.06	1.3	159
榨菜	100	73.8	4.1	0.2	9.2	55	280	130	6.7	1260	0.04	0.04	0.09	0.7	—

表 5 鱼、贝及其制品营养成分(食部 100 克)

食物名称	食部	水分	蛋白质	脂肪	糖类	热能	钙	磷	铁	钾	维生素A	硫胺素	核黄素	烟酸
	(%)	(g)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(IU)	(mg)	(mg)	(mg)
鲢鱼	48	82.6	16.3	0.4	—	70	—	—	—	—	—	—	—	—
鲈鱼	58	78.1	17.5	3.1	0.3	99	56	131	1.2	—	—	微量	0.23	1.7
小黄鱼	63	79.2	16.7	3.6	—	93	43	127	1.2	284	—	0.01	0.11	0.7
带鱼	72	74.1	18.1	7.4	—	139	24	160	1.1	220	—	0.01	0.09	1.9
青鱼	68	74.5	19.5	5.2	0	125	25	171	0.8	—	—	0.13	0.12	1.7
草鱼	61	77.3	17.9	4.3	0	110	36	173	0.7	356	—	0.03	0.17	2.2



续表

食物名称	食部 (%)	水分 (g)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	糖类 (g)	热能 (kcal)	钙 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	钾 (mg)	维生素A (IU)	硫胺素 (mg)	核黄素 (mg)	烟酸 (mg)
鲳鱼(白鲳)	70	76.7	18.5	3.5	0	118	24	157	1.2	318	—	0.04	0.21	2.1
鳗鱼(花鳗)	35	81.[illegible]	16.[illegible]	2.[illegible]	0	89	20	187	0.6	273	—	0.02	0.12	2.7
鲥鱼	62	77.?	21.4	1.1	0	115	27	175	1.5	337	—	微量	0.10	5.1
鳝鱼	40	85.0	15.0	1.1	10.1	82	24	204	2.3	278	—	0.06	0.97	1.4
泥鳅	39	73.7	21.0	2.9	0	117	51	154	3.0	145	—	0.08	0.16	5.0
黄鳍	57	78.1	18.6	0.9	0	83	57	101	1.6	325	—	0.02	0.95	5.4
田螺	21	80.0	10.7	1.2	3.8	69	1357	191	19.8	174	—	—	—	—
海参	100	18.9	76.1	2.9	13.1	358	277	864	21.5	108	—	—	0.45	5.1
干贝	100	13.3	63.7	3.0	15.0	342	47	886	5.0	—			—	—
蛤蜊	20	80.8	10.8	1.6	4.8	76	37	82	14.2	—	400	0.03	0.15	1.7
鱿鱼	98	80.0	15.1	0.8	2.4	77	—	—	—		250	0.02	0.09	2.4
海蜇	100	65.0	12.3	0.1	3.9	66	182	微量	9.5	—	—	0.01	0.04	0.2
海参(水浸)	100	82.0	14.9	0.9	0.4	69	357	12	2.4	76	—	0.01	0.02	0.1
龙虾	58	79.2	16.4	1.8	0.4	83	—	—	—	—	—	—	—	—
对虾	70	77.0	20.6	0.7	0.2	90	35	150	0.1	179	360	0.01	0.11	1.7
青虾	16	81.0	16.4	1.3	0.1	78	99	205	1.3	127	260	0.01	0.07	1.9
虾米	100	37.4	47.6	0.5	0	195	882	695	6.7	828		0.03	0.70	4.1
虾皮	100	29.0	39.3	3.0	8.6	219	2000	1005	5.5	—	—	0.03	0.07	2.5
海螃蟹	50	80.0	14.0	2.6	0.7	82	141	191	0.8	177	230	0.01	0.51	2.1
河螃蟹	30	71.0	14.0	5.9	7.4	139	129	145	13.0	259	5960	0.03	0.71	2.7
鳖(甲鱼)	55	79.3	17.3	4.0	0	105	15	94	2.5	—	—	0.62	0.37	3.7

表 6 畜、禽及其制品营养成分(食部 100 克)

食物名称	食部 (%)	水分 (g)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	糖类 (g)	热能 (kcal)	钙 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	钾 (mg)	维生素A (IU)	硫胺素 (mg)	核黄素 (mg)	烟酸 (mg)
猪肉(肥瘦)	100	29.3	9.5	59.8	0.9	580	6	101	1.4	162	—	0.53	0.12	4.2
牛肉(肥瘦)	100	68.6	20.1	10.2	0	172	7	170	0.9	378	0	0.07	0.15	6.0
羊肉(肥瘦)	100	58.7	11.1	28.8	0.8	307	—	—	—	249	0	0.07	0.13	4.9
驴肉	100	77.4	18.6	0.7	—	81	10	144	13.6	—	—	—	—	—
马肉	100	75.8	19.6	0.8	—	86	8	202	7.6	—	—	—	—	—
兔肉	100	77.2	21.2	0.4	0.2	89	16	175	2.0	—	—	—	—	—
猪头	32	45.3	13.4	41.3	0	425	—	—	—	—	—	—	—	—
猪尾	87	17.4	4.9	77.1	0.4	715	—	—	—	—	—	—	—	—
猪蹄	26	55.3	11.8	26.3	1.7	307	—	—	—	—	—	—	—	—
猪网油	100	19.[illegible]	7.1	1.4	2.0	325	—	—	—	—	—	—	—	—
猪肝	100	70.7	21.3	4.5	0.8	129	137	315	1.6	—	0	0.14	0.15	2.3
猪舌	56	68.0	16.5	12.7	1.8	188	—	—	—	178	0	0.08	0.23	3.0
猪心	76	75.1	19.1	6.3	0	133	—	—	—	184	0	0.34	0.52	5.7

续表

食物名称	食部	水分	蛋白质	脂肪	糖类	热量	钙	磷	铁	钾	维生素A	硫胺素	核黄素	尼克酸
	(%)	(g)	(g)	(g)	(g)	(kJ)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(IU)	(mg)	(mg)	(mg)
猪肝	100	71.5	21.3	4.5	1.4	[illegible]	11	270	25.1	218	8700	0.40	2.11	16.2
猪脑	100	81.3	15.9	4.0	0	51	15	250	3.4		—	0.02	0.14	0.6
猪肾	89	77.8	15.5	4.8	0.7	108	—			300	微量	0.38	1.12	4.5
猪肚	92	80.8	11.6	2.9	1.4	[illegible]	—			225		0.05	0.18	2.5
猪小肠	100	91.2	7.2	1.1	0.4	[illegible]	7	13	3.1			—	—	—
猪大肠	100	76.8	6.9	15.6	0.2	168			—	83	—	—	—	—
牛脑	100	75.1	10.8	14.0	0.2	141	12	181	[illegible]	—	0	0.11	0.21	3.8
牛舌	82	71.1	18.7	9.0	0.1	177		—			0	0.07	0.15	4.8
牛心	91	80.2	8.7	10.8	—	132	6	182	2.4	—	—	0.31	0.49	8.6
牛肝	100	69.1	21.8	4.8	2.6	141	13	400	9.0	350	18300	0.39	2.30	16.2
牛肺	100	78.2	16.4	4.2	—	74	9	81	8.7			0.01	0.14	1.1
牛肾	85	67.6	13.8	5.7	6.0	[illegible]	17	106	11.1	—	340	0.31	1.35	5.1
牛肚	100	81.7	14.8	3.9	0.5	85	22	94	0.8	—	—	0.01	0.20	3.6
牛蹄筋	100	63.5	36.2	0.4	0	121			—	—	—		—	—
羊脑	100	76.0	11.8	11.4	0	113	21	358	6.5	—	0	0.14	0.27	3.5
羊舌	98	71.6	12.6	14.5	1.2	183	19	119	14.1	—	0	0.08	0.25	4.2
羊心	76	79.3	11.5	8.6	0	125	11	102	4.5	—	—	0.41	0.56	7.2
羊肝	100	69.7	18.5	7.2	3.9	154	—	—		421	29900	0.42	3.57	18.9
羊肺	100	77.8	20.2	2.8	0.9	110	17	46	9.3	—	0	0.03	0.45	1.2
羊肾	81	78.8	15.5	3.2	0.8	96	48	279	11.7	—	140	0.49	1.78	8.2
羊肚	95	84.1	7.1	7.2	0.3	97	34	98	1.4	—	0	0.03	0.21	1.8
鸡	70	74.2	21.5	2.5	0.7	111	11	190	1.5	3.4	—	0.03	0.09	8.0
鸡肫	67	75.2	22.3	1.3	0	101	48	150	6.6	—	—	0.04	0.20	4.8
鸡肝	100	73.1	18.2	3.4	1.9	111	21	260	8.2	—	50900	0.38	1.63	10.4
鸡心	100	72.2	20.7	5.5	0.2	133	20	177	5.0	—	—	0.24	0.77	5.7
鸭	2[illegible]	74.6	16.5	7.5	0.5	136	—	—	—	—	—	0.07	0.15	4.7
鸭肫	80	76.1	20.2	1.8	1.0	101	47	140	5.3	—	—	—	—	—
鸭肝	100	76.0	17.1	4.7	0.9	138	17	177	0.8	—	8900	0.44	1.28	9.1
鸭舌	71	65.6	14.4	15.6	0.8	2301	—	—	—	—	—	—	—	—
鸭掌	52	76.2	14.7	9.8	0	142	—	—	—	—	—	—	—	—
鹅	66	77.1	10.8	11.2	0	144	13	23	3.7	—	—	—	—	—
鹅肫	100	71.8	19.6	5.8	—	131	—	—	—	—	—	—	—	—
鹅肝	100	62.6	16.8	15.9	3.7	221	9	174	0.2	—	—	—	—	—

表7 乳及乳制品和蛋及蛋制品营养成分(食部100克)

食物名称	食部 (%)	水分 (g)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	糖类 (g)	热能 (kcal)	钙 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	钾 (mg)	维生素A (IU)	硫胺素 (mg)	核黄素 (mg)	烟酸 (mg)
人乳	100	87.6	1.5	3.7	6.9	67	34	15	0.1	—	250	0.01	0.04	0.1
牛乳	100	87.0	3.3	4.0	5.0	69	120	93	0.2	327	140	0.04	0.12	0.2
羊乳	100	86.9	3.8	4.1	4.3	68	140	106	0.1	—	80	0.05	0.13	0.3
马乳	100	90.6	2.1	1.1	5.8	32	—	—	—	—	—	—	—	—
乳酪(干酪)	100	31.9	26.8	31.0	0.3	410	590	393	0.8	—	1260	0.08	0.59	0.2
全脂乳粉(牛乳)	100	2.0	26.2	30.6	35.5	522	1030	883	0.8	146	1400	0.15	0.69	0.7
脱脂乳粉(牛乳)	100	5.0	36.0	1.0	52.0	361	1300	1030	0.6	—	40	0.35	0.14	1.1
奶油	100	73.0	2.9	20.0	3.9	208	97	77	0.1	—	830	0.03	0.14	0.1
黄油	100	14.0	0.5	82.5	0	745	15	15	0.2	—	2700	0	0.01	0.1
鸡蛋	85	71.0	14.7	11.6	1.6	170	55	210	2.7	60	1440	0.16	0.31	0.1
鸡蛋白	100	88.0	10.0	0.1	1.3	46	19	16	0.3	—	0	0	0.26	0.1
鸡蛋黄	100	53.5	13.6	30.0	1.3	330	134	532	7.0	—	3500	0.27	0.35	微量
鸭蛋	87	70.0	8.7	9.8	10.3	164	71	210	3.2	60	1380	0.15	0.37	0.1
鹅蛋	90	69.0	12.3	14.0	3.7	190	75	213	4.2	—	—		0.30	0.1
鸽蛋	90	81.7	9.5	5.1	1.7	102	108	117	5.3	—	—	—	—	—
鹌鹑蛋	89	72.9	12.3	12.1	1.5	166	72	238	2.9	—	1000	0.11	0.86	0.1
鸡蛋粉(全蛋粉)	100	1.9	42.2	34.7	13.1	533	186	710	0.1	400	1852	0.23	1.25	0.4
鸡蛋黄粉(蛋黄粉)	100	4.0	31.7	55.0	4.8	838	510	1200	11.0	—	2550	0.36	1.10	0.1
咸鸭蛋	82	65.0	11.3	13.4	9.4	178	—	—	—	—	1480	0.15	0.35	0.1
松花蛋(皮蛋)	88	71.7	13.1	10.7	2.2	158	58	200	0.9	—	940	0.02	0.21	0.1

表8 菌藻类及其他食品营养成分(食部100克)

食物名称	食部 (%)	水分 (g)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	糖类 (g)	热能 (kcal)	钙 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	钾 (mg)	胡萝卜素 (mg)	硫胺素 (mg)	核黄素 (mg)	烟酸 (mg)	抗坏血酸 (mg)
蘑菇(鲜)	97	93.3	2.9	0.2	2.4	23	8	66	1.3	328	—	0.11	0.16	3.3	1
蘑菇(干)	100	41.3	38.0	1.8	24.5	264	—	—	—	4660	—	—	—	—	—
口蘑	91	16.8	35.6	1.4	23.1	217	100	1620	32.0	—	—	—	—	—	—
香菇	72	18.5	13.0	1.8	54.0	284	—	—	—	1960	—	0.07	1.13	18.9	—
冬菇	100	10.8	13.2	1.8	60.2	322	76	280	8.9	1320	—	0.16	1.59	23.4	—
羊肚菌	100	13.8	24.5	2.6	39.7	280	—	—	—	—	—	—	—	—	—
银耳(白木耳)	100	10.4	5.0	0.6	78.3	339	380	—	—	987	—	0.002	0.14	1.5	—
木耳(黑木耳)	100	10.9	10.6	0.2	65.5	306	357	201	185.0	773	0.03	0.15	0.55	2.7	—
海带	100	12.8	8.2	0.1	56.2	258	1177	216	150.0	—	0.57	0.09	0.36	1.6	—
紫菜	100	10.3	28.2	0.2	48.5	309	343	457	33.2	1640	1.23	0.44	2.07	5.1	1
猪油(炼制)	100	1.0	0	99.0	0	891	0	0	0	0	0	0	0.03	0.1	0
植物油	100	0	0	100.0	0	900	0	0	0	0	0.03	0	0.04	0	0
淀粉(芡粉)	100	13.9	0	0	85.8	348	48	12	1.9	15	—	—	—	—	—

续表

食物名称	食部 (%)	水分 (g)	蛋白质 (g)	脂肪 (g)	糖类 (g)	热能 (kJ)	钙 (mg)	磷 (mg)	铁 (mg)	钾 (mg)	胡萝卜素 (mg)	视黄醇 (mg)	核黄素 (mg)	烟酸 (mg)	抗坏血酸 (mg)
白砂糖	100	0	0.5	0	99.0	397	32	微量	1.4						
绵白糖	100	2.6	0.6	0	88.9	352	9	7	1.1	—	—	—	—	—	—
红糖	100	3.4	0.4	0	93.5	378	90	微量	1.9	—	—	—	0.09	0.6	0
麦芽糖	100	12.5	0.2	0.2	82.0	347		—	—	—	0	0.10	0.37	2.1	—
蜂蜜	100	20.6	0.3	0	75.3	310	5	18	0.9	—	0	微量	0.04	0.2	1
黄酱	100	63.0	10.4	3.0	9.9	199	67	151	5.2	324		0.03	0.19	1.7	0
干黄酱	100	45.7	11.2	5.2	11.2	318	99	188	7.9	529		0.01	0.21	2.1	0
甜面酱	100	50.8	7.3	2.1	27.1	557	51	127	4.5	182	—	0.18	0.17	3.1	0
豆瓣酱	100	52.6	10.7	9.0	12.9	477	93	165	7.8	156	—	0.16	0.24	1.5	0
芝麻酱	100	0	20.6	57.9	15.9	2448	870	570	58.0	410	0.03	0.24	0.20	5.7	0
酱油(一般)	100	68.9	2.5	0	12.2	276	92	31	5.0	—	0	0	0.13	1.5	0
酱油(一级)	100	59.8	3.8	0	20.1	397		—	—	636		—	—	—	—
酱油(一级)	100	61.2	2.4	0	20.1	401	—	—	—	413	—	—	—	—	—
白酱油	100	69.7	5.5	0	7.9	201	—	—	—	—	—	—	—	—	—
醋	100	91.8	—	—	4.6	71	93	135	1.1	71	0	0	0.05	0.8	0
味精	100	7.9		0.9	16.3		73	206	1.5	150					
辣椒酱	100	82.8	0.5	0.5	6.6	140	20	24	8.1	—					
辣椒粉	100	12.8	14.4	15.3	25.7	894	—			—	15.80				
花椒	100	12.5	29.7	7.1	35.4	905	930	322	4.3	1146					—
茴香	100	5.1	26.4	36.3	22.9	1531	1130	713	29.9	—	0.67	0.14	0.31	7.3	—
五香粉	100	6.3	5.1	11.9	12.8	801	803	214	19.0	—	0.03	0.02	0.14	1.4	—
咖喱粉	100	10.4	5.3	8.0	40.9	974	905	521	185	2199	3.76	0.03	0.40	2.3	—

注：符号"—"表示空缺，大多是该项成分未经测定或无可靠数字。

附录三　食物胆固醇含量

表 9　食物胆固醇含量(毫克/100 克食部)

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
五香牛	1	鸡蛋清	0	小米粥	1
白面包	0	烤鸭皮	1	南瓜	1
面条	0	猪皮(卤油)	1	海蜇头	13
牛奶(鲜)	15	酸奶	13	鸡蛋皮	15
脱脂奶粉	28	羊奶	30	田鸡(青蛙)	40
大虾	150	奶油(动物)	45	大鲫鱼	97
牛肉(瘦)	58	龟肉	59	羊肉(瘦)	60
牛奶粉(全脂)	71	小鱿鱼	73	酱牛肉	78
带鱼	76	猪油	77	驴肉	80
猪肉(肥瘦)	80	大鲍	82	鸭蛋	85
柳叶	81	瘦牛肉	82	猪舌	92
灰足鱼	93	猪瘦	93	鸭肉	94
鸡肉	97	鲍鱼	99	羊肺	101
羊肝	104	鸡蛋	109	羊油	107
青鱼	108	猪肉(肥)	109	猪肉松	111
花鲢	112	鸡翅	113	酱驴肉	116
鲜贝	116	羊肚	124	鲤鱼	124
蛤蜊	128	鲫鱼	130	干虾	132
兔肉	136	猪大肠	137	猪小肠	146
羊肉(瘦)	148	羊大肠	150	猪心	151
猪舌	158	猪肚	163	鸡肫	170
鲍鱼	177	鸡肝	175	螃(乙醇)	193
对虾	230	鱿鱼	260	乌鱼	225
鸡肫	250	带鱼	270	鸭肝	338
羊肝	348	猪肾	354	蛋黄(鸡)	163
猪肝(卤煮)	459	鸡肝(炖鸡)	378	鹌鹑蛋	515
鸡蛋	585	松花蛋(鸭)	608	鸭蛋(咸)	634
鸭蛋	704	鳕鱼(干)	871	鲍鱼子	1087
鸡蛋黄	1510	鸭蛋黄	1576	鳕鱼卵	1692
羊脑	2044	牛脑	2447	猪脑	2571