

前 言

何谓“八大菜系”，即：鲁、川、粤、闽、徽、苏、浙、湘等菜系。中国的饮食文化灿烂无比，烹饪流派多如繁星，其中最有影响和代表性的当推八大菜系。如果把它们拟人化，那么，鲁、徽菜受到饮食习惯的影响，犹如古朴纯厚的北方大汉；而苏、浙菜受到自然环境熏陶，犹如清婉秀丽的江南少女；粤、闽菜与川、湘菜相较，则前者像风流文雅的公子，后者如才富八斗的名士，各有千秋，自有风韵。

鲁菜是北派饮食的代表，十分讲究汤色的调制，其“清汤全家福”、“糖醋黄河鲤鱼”，堪为食中绝唱，令人神往。

川菜现今发展迅速，川菜馆遍布世界。其辣椒、胡椒、花椒，造就的辣、麻、酸味，脍炙人口，为其他菜系不可比拟的。

粤菜由广州菜、潮州菜、东江菜三种地方风味组成，要求掌握火候和油温恰到好处，成菜清而不淡，鲜而不俗，嫩而不生，油而不腻。

闽菜刀工严谨，选料精细，尤以“糟”最具特色，其“佛跳墙”、“清蒸加吉鱼”，在烹坛有一席之地。

苏菜注重配色，讲究造型，更以鸭制的菜肴久负盛名。“松鼠桂鱼”、“西瓜鸡”，有登堂入室之妙，均系菜中精品。

浙菜讲究火功,重油重色,其菜如景,不少看家菜,皆来自现实,亦真亦幻,令人在山光水色氛围中,品“西湖醋鱼”、“东坡肉”,享美食文化的无穷魅力。

湘菜擅长香酸辣,讲究实惠,其“麻辣子鸡”、“冰糖湘莲”为代表作。

徽菜的特点则是选料朴实,讲究火功,重油重色,味道醇厚,保持原汁原味,在烹调技艺上擅长烧、炖,而爆、炒菜较少。著名的菜肴品种有“符离集烧鸡”、“奶汁肥玉鱼”、“凤尾虾排”等。

如今,我们从每个菜系中,分别精选出300种菜来,它们具有代表性,实用性,易学性,可操作性,一经翻阅,大有不得不做的诱惑。其实,这也是我们成系列推出的初衷。

最后,由于编写时间仓促,难免有不当之处,尚希方家斧正。

编者

2005年夏于天津

目 录

肉 类

枣核肉	1
龙眼肉	1
腐乳爆肉	2
寸金肉	2
茄汁肉	3
橙煎肉	3
云雾肉	4
炸香脆肉	4
枇杷肉	5
脆浆裹肉	5
糖醋肉	6
细沙炸肉	6
凉干肉	7
熘核桃肉	7
蟠龙卷切	8
南肉春笋	8
红烧肉片笋	9
金钱香菇	9
炸肉藕夹	10

叉烧肉	10
什锦肉丝	11
拌五丁	11
凉拌什锦肉丝	12
柿饼肉丝	12
肉丝香干菠菜	13
猪肉末豆腐	13
凤阳酿豆腐	14
笋尖煨腐竹	14
肉烧海参	15
肉片炒菠菜	15
红烧肉片笋	16
木须肉豆角	16
煨里脊	17
酥糊里脊	17
白菜肉卷	18
苔菜小方烤	18
生煎肉饼	19
蒸火腿块	19
徽州丸子	20
芥菜丸子	20

双味丸子	21
凤爪猪脚	21
花鼓蹄膀	22
爆腰丝	22
氽腰片	23
腰夹	23
鱼香腰花	24
烩肘子	24
冰糖肘	25
水晶肘	25
口条海米	26
奶汤大肠	26
猪肝拌菠菜	27
汤爆双脆	27
八宝冬瓜盅	28
发财好市富贵汤	28
五色紫菜汤	29
红豆肉汤	29
花生排骨汤	30
罐汤	30
菠菜腰片汤	31



丝拌糟鸡	72	清汤鸡圆	86	翠仁菊红	100
双色鸡	73	鸡脯蒸蛋	87	红烧鸡肫	101
桂圆鸡	73	滑鸡菜心	87	炒鸡冠	101
醋熘鸡	74	四味鸡丝	88	豆苗氽凤肝	102
红煨八宝鸡	74	菊花鸡丝	88	凤肝卷	102
葡汁鸡	75	枸杞头氽鸡片	89	蛋包鸡肝	103
鱼香脆皮鸡	75	鸡茸珍珠米	89	青瓜炒鸡杂	103
葱椒火炬鸡	76	金串绿珠	90	爆炒鸡杂	104
奶汤八宝鸡	76	瑶柱鸡丝荔羹	90	酸菜炒鸡杂	104
莲荷童鸡	77	雪花鸡片	91	鸡肠烧豆腐	105
淡菜鸡	77	冬笋鸡片	91	糖醋鸡肠	105
笔杆鸡	78	氽鸡丝蜇头	92	烩鸡肠	106
腊肠蒸鸡	78	鸡茸金丝笋	92	豆苗野鸡片	106
元宝鸡	79	卷筒四丝	93	清汤鸭掌	107
虎头鸡	79	三鲜冬瓜帽	93	氽鸭心花	107
万花鸡	80	鸡茸蚕豆	94	金牛鸭子	108
清蒸鸡鸭	80	清炖鸡酥	94	鸡茸鹌鹑蛋	108
锅煎鸡	81	鸡藕丁	95	氽云片鸽蛋	109
黄鱼扣鸡	81	牡丹熘鸡片	95	莲蓬鸽蛋	109
鸡鱼饼	82	四喜燕菜	96	桃仁乳鸽	110
韭菜花炒鸡丝	82	碧海珍珠	96	鸡茸鸽蛋	110
鸡丝虎掌菌	83	鸡茸彩蛋	97	黄山炖鸽	111
珍珠鸡球	83	氽芙蓉蛋	97	翡翠鸡粥	111
凤凰腿	84	鸡汁排翅	98	鸡粥鱼肚	112
菱角烩鸡	84	炸鸡翅	98	捶料锅贴乳饼	112
萝卜鸡丝	85	黄焖鸡翅	99	朝天火锅	113
熘鸡条	85	芙蓉鸡腰	99	菊花火锅	113
凤脯猴蘑	86	五香鸡爪	100	鸳鸯总盆	114





香菇凤瓜汤	114
香菇鸡汤	115
平菇凤翅汤	115
三鲜鸡汤	116
鸡丝汤	116

海鲜类

炸熘鱼	117
糖醋鱼	117
肉片烧鱼	118
红酥鲫鱼	118
爆目鱼花	119
白菊盛开	119
网油桂鱼	120
五色鱼丝	120
葡萄鱼	121
炸冬菇鱼糊	121
雪中找鱼	122
黄鱼羹	122
干煸黄鱼	123
锦绣鱼丝	123
五彩鱼丝	124
樱桃鱼丁	124
烧鱼乳	125
煨三鲜	125
清汤鱼饺	126

芙蓉鱼片	126
橘汁鱼卷	127
三色鱼卷	127
清汤鱼肚	128
奶汤鱼翅	128
沙锅鱼翅	129
清炒鳝糊	129
马鞍鳝	130
烹松丝	130
双味梭子蟹	131
蟹黄虾盅	131
炸蟹卷	132
蟹烧海参	132
清蒸龟	133
瓢甲鱼	133
咖喱蚌肉	134
南湖对虾	134
炒虾丝	135
三片敲虾	135
椒盐虾仁	136
菊花虾	136
雪映红梅	137
鱼头汤	137
木耳鱼头汤	138
沙锅鱼头豆腐	138
梅花鱼圆汤	139

沙锅鱼头	139
三鱼汤	140
醋椒头尾汤	140

素菜类

蘑菇炖豆腐	141
素醋熘鱼	141
炒杂素	142
熘素排骨	142
鸡汤煮干丝	143
水晶山药球	143
蜜汁红芋	144
雪花土豆	144
拔丝蜜橘	145
金黄栗子松	145
百合莲子	146
金丝蜜枣羹	146
彩云酥核桃	147
红果梨丝	147
鸡蛋木耳汤	148
太极干巴菌	148
冬菇面筋	149
三丝紫菜汤	149
口蘑锅巴汤	150
菠萝莲子汤	150



枣核肉

【主料】 猪肉150克。

【配料】 红枣300克,鸡蛋清1个。

【调料】 酱油、醋、精盐、白糖、干淀粉、水淀粉、熟猪油各适量。

【特点】 形如整枣,香甜可口。

【制法】

- 1 选用六成瘦、四成肥的猪肉剁碎,放在碗里,加鸡蛋清、盐搅匀成馅。
- 2 把红枣用冷水泡涨发,洗净,剖开去核,在内层撒上干淀粉,把肉馅装入枣内,合拢口,口朝下放入盘内,再在枣上抹匀水淀粉。
- 3 炒锅放在中火上,放入熟猪油,烧至五成热时,下枣肉炸2分钟左右,待外皮收缩时,捞出装盘。
- 4 另起炒锅放入水,下白糖、醋、酱油烧开,用水淀粉调稀勾芡,浇在枣肉上即可。

龙眼肉

【主料】 猪肥肉膘200克,糯米200克。

【配料】 黑芝麻250克,红枣75克,金橘饼、桂花、红丝、青梅各8克。

【调料】 白糖250克。

【特点】 肥而不腻,味香而甜。

【制法】

- 1 将黑芝麻择洗干净,晾干,炒熟,碾碎。红枣放在开水锅中煮烂后去掉核、皮,与青梅、橘饼、红丝、桂花一起剁碎,放入碗中,加黑芝麻和白糖拌成馅心,分成40份,每份再搓成略粗的长3厘米的条,待用。
- 2 将糯米淘洗干净蒸成饭,用白糖拌匀。猪肥膘肉切成每片长7厘米、宽2厘米、厚0.3厘米,共40片,每片包上一份馅卷起(馅要露出一一点)。然后将露出馅部分向下,竖着整齐地摆碗内(碗内先抹一层熟猪油),加糯米饭,再加白糖,用旺火上笼蒸熟,取出,复扣在盘中即成。



腐乳爆肉

【主料】 猪里脊肉300克。

【配料】 红腐乳35克。

【调料】 料酒、鸡蛋清、白糖、水淀粉、肉清汤、熟猪油各适量。

【特点】 香气浓郁,肉嫩带甜。

【制法】

- 1 将腐乳用刀抹成泥,放在碗里,加入料酒、糖、水淀粉,与肉清汤调匀。
- 2 里脊肉切成长4厘米、宽3厘米、厚0.3厘米的片,放在碗里,加鸡蛋清拌匀。
- 3 将炒锅放在旺火上烧热,放入熟猪油,烧成六成热时,下肉片拨散开,见肉变色倒入漏勺,沥去油。
- 4 在原油锅里倒入调好的腐乳汁,见汤汁微沸浓稠时,把肉片下锅,迅速翻炒几下,然后将锅颠翻两下,淋入熟猪油,起锅装盘即成。

寸金肉

【主料】 猪里脊肉200克。

【配料】 熟火腿25克,白芝麻75克,鸡蛋1个。

【调料】 小葱末、葱姜汁、味精、精盐、料酒、白胡椒粉、面粉、干淀粉、熟猪油、香油各适量。

【特点】 菜色淡黄,芝麻香脆,肉味鲜美。

【制法】

- 1 将猪里脊肉剔去筋膜,片成大薄片,用刀背轻轻排砸几下,使之松软,放在大盘里,加葱姜汁、白胡椒、料酒、盐、味精,用手抓拌浆好。鸡蛋磕入碗内,加干淀粉调成蛋糊,抹在肉片上待用,白芝麻淘洗干净晾干。
- 2 火腿切成细末,与干淀粉、葱末一起放在碗内拌匀成馅心。取馅心1份放在肉片上,并理成长条,用肉片将馅心卷成如小指粗的条状,外面涂上一层蛋糊,滚上一层芝麻,即成“寸金肉生胚”。
- 3 炒锅放在中火上,放入熟猪油,烧至五成热时,放入“寸金肉生胚”,炸至浮起,呈淡黄色时捞起,切成长3.3厘米的斜段。待油温升至六成热时,再将寸金肉下锅复炸15秒钟左右,捞起装盘即可。



茄汁肉

【主料】 猪肉500克。

【配料】 番茄沙司100克。

【调料】 葱、姜、料酒、味精、精盐、酱油、上汤、生油各适量。

【特点】 色泽淡红,味酸鲜嫩。

【制法】

- 1 将肉洗净,切成大薄片。鸡蛋放入碗内搅拌,加入面粉调成蛋糊待用。
- 2 烧热锅放入生油,待油烧至七成热时,将肉拖上蛋糊,下油锅炸一下,捞出。
- 3 热锅留底油,放入葱姜略煸,烹入料酒,加入上汤、番茄沙司、精盐、味精,待烧沸后放入肉,倒碗内,上笼蒸1小时取出即可。

橙煎肉

【主料】 猪里脊肉200克。

【配料】 橙子2个,蛋液适量。

【调料】 醋、味精、盐、酱油、葱、姜、水淀粉各适量。

【特点】 香浓可口,酸中略甜。

【制法】

- 1 猪里脊切片,用刀捶松,加入味精、酱油、盐、姜、葱腌20分钟,加入水淀粉、蛋液拌匀。
- 2 油锅烧热,下入里脊肉片煎至两面金黄,取出,沥干油。橙肉切成粒,橙皮切丝,其中一半榨汁,将汁放入锅中,加醋煮沸后,加盐,放入橙肉,勾芡,放猪肉拌匀即可。



云雾肉

【主料】 猪五花肉500克。

【配料】 饭锅巴50克,茶叶10克。

【调料】 葱结、姜、精盐、醋、酱油、八角、小茴香、花椒、红糖、香油、肉汤各适量。

【特点】 味道鲜美。

【制法】

- 1 选用方形五花肉一块,用铁钎叉入瘦肉中间,在炉火上烤焦皮面至起泡时取下,放进淘米水中浸泡15分钟,刮尽焦皮层,用水洗净。
- 2 把肉放入炒锅中,加入肉清汤,用旺火烧开,撇去浮沫。把小茴香、花椒、八角装入小布袋中,扎紧口,与精盐、葱结、姜一起放入锅里,用小火炖至用筷子能穿透肉时,捞出备用。
- 3 铁锅中放入捣碎的饭锅巴,同茶叶、红糖拌和在一起,上面放一个铁丝算子,把肉放在算子上,盖好锅盖,放在旺火上。待铁锅中冒出浓烟、熏出香味时,离火焖至烟散完。把肉取出,切成厚片,整齐地摆在盘中,浇上酱油、醋,淋上香油即成。

炸香脆肉

【主料】 猪瘦肉175克。

【配料】 鸡蛋1个,猪网油50克。

【调料】 葱末、酱油、精盐、味精、花椒盐、水淀粉、葱白段、甜酱、熟猪油各适量。

【特点】 色泽金黄,外脆里嫩,油润浓香。

【制法】

- 1 将猪肉斩茸,加水、盐、味精及酱油腌渍片刻,再加入葱末和水淀粉拌匀,分成3堆。
- 2 网油放清水中浸一下,捞起揩干水分,放砧板上摊平,切成长方片3张,均匀撒面粉,每张摊放肉馅一堆,包成长10厘米的肉卷3条。
- 3 鸡蛋磕碗内,依次加盐、味精、面粉,再分次加入清水,同时调匀成糊。
- 4 炒锅内放入猪油,中火烧至六成热时,放裹匀蛋糊的肉卷炸至起壳浮起,即用筷子夹起翻面,端离火口再炸1分钟,用漏勺捞起。
- 5 油锅回火上,待油温升至八成热时,再下入肉卷复炸至呈枇杷黄色时捞起,切成1厘米宽的小段,装入盘内,连同甜酱、葱白段、花椒盐一起上桌。



枇杷肉

【主料】 猪肉300克。

【配料】 藕100克,鸡蛋3个。

【调料】 姜末、白糖、精盐、味精、面包屑、面粉、干淀粉、芝麻酱、甜面酱、熟猪油各适量。

【特点】 形似枇杷,肉味酥香。

【制法】

- 1 将鸡蛋 2 个磕入碗内搅打成蛋液。选七成瘦、三成肥的猪肉剁碎,放入碗中,磕入 1 个鸡蛋,加盐、姜末、干淀粉、味精、白糖和水,搅拌上劲,做成丸子 24 个。将丸子先滚上面粉,再沾上蛋液,最后滚上面包屑,放在盘中。
- 2 将藕切成长 3 厘米的小段,再切成粗条,在丸子上斜插 1 根,作“枇杷蒂柄”。
- 3 炒锅放在旺火上,放入熟猪油,烧至六成熟时,将丸子一个个地放入油锅内炸至熟透,至呈金黄色时捞出,放在盘内,摆成圆形(枇杷柄向外)。上桌时,随带芝麻酱和甜面酱各 1 碟佐食。

脆浆裹肉

【主料】 猪五花去皮肉200克。

【配料】 脆浆糊1份。

【调料】 大葱白段、姜块、精盐、料酒、花椒盐、面粉、熟猪油、甜面酱各适量。

【特点】 外焦里嫩,味香酥口。

【制法】

- 1 将猪肉切成长 6 厘米、宽 3 厘米、厚 0.6 厘米的长方块,同葱段、姜一起放入碗内,再加料酒、盐、味精,拌匀后将肉块腌半小时左右,备用。
- 2 炒锅放在旺火上,放入熟猪油,烧至五六成熟时,将腌过的肉块滚上一层面粉,再一块块裹上脆浆糊下锅炸,全部下完后,炸 2 分钟左右捞起。等油温烧至八成熟时,再下锅炸 1 次,炸至金黄色时捞出,每 1 大块切成 3 小块,整齐地摆在盘中。上桌时随带花椒盐、葱白段、甜面酱各 1 碟佐食。



糖醋肉

【主料】 去皮瘦肉300克。

【配料】 笋100克。

【调料】 葱花、精盐、蒜茸、辣椒、糖醋汁、生油、水淀粉、干淀粉、香油、鸡蛋各适量。

【特点】 酸甜适口，外焦里嫩。

【制法】

- 1 将猪肉、笋均切成块。
- 2 猪肉放碗内，加盐、鸡蛋液、水淀粉拌匀，再拍上干淀粉待用。
- 3 旺火烧热锅，注入生油，待烧至八成热时，将肉块下入炸熟，再放入笋片同炸，捞出。热锅留底油，放入葱花、蒜茸、辣椒，倒糖醋汁，勾芡，再放入猪肉、笋块，拌匀，淋香油即可。



细沙炸肉

【主料】 去皮猪肥膘肉100克，熟肥猪膘肉100克。

【配料】 鸡蛋1个，蜜枣26克，炒米500克，桂花、青梅各6克，橘饼20克，青红丝10克。

【调料】 白糖300克，水淀粉150克，香油1000克。

【特点】 外皮酥脆，馅心浓香。

【制法】

- 1 将猪肥膘、橘饼、蜜枣、青梅都切成绿豆大的丁，加白糖、桂花搅匀，做成比杏核稍大的馅心36个，待用。
- 2 鸡蛋磕入盆内搅散，再将去皮猪肥膘肉剁成泥，放入盆里，加水淀粉搅匀，然后放入炒米和匀，用手搓散成粒。另备一碗冷水，双手蘸一点，洒在炒米上。然后取1份炒米放在手掌上按成一个直径约5厘米、厚0.6厘米的圆饼，每个圆饼包进1份馅心，用手揉成丸子，放盆里。
- 3 炒勺置中火上，下香油烧至五成热，将做好的丸子全部下勺炸至金黄色时，捞出装盘。在炸丸子的同时，另取炒勺放入水、白糖、青红丝，用小火烧开，淋上香油，均匀地烧在丸子上即成。



凉干肉

【主料】 猪瘦肉500克。

【调料】 葱末、姜末、醋、酱油、白糖、味精、五香粉、料酒、硝水、鸡清汤、香油、菜子油各适量。

【特点】 色泽褐红，嚼之干香，回味甜鲜。

【制法】

- 1 将肉切成6厘米见方、厚0.6厘米的薄片，用硝水、酱油腌渍半小时，平摊在筛子上，放在风口处晾干。
- 2 炒锅放在旺火上，放入菜子油，烧至七成热时，将肉放入锅内炸至外层起壳时，倒入漏勺沥去油。
- 3 将炸过的肉片放在炒锅中，加鸡清汤、酱油、白糖、五香粉、味精、料酒、葱末、姜末。用旺火烧开后，转用小火焖5分钟，再换旺火烧至汤收干时，淋入香油起锅时，烹入醋。晾凉后，每1大片肉再切成6小片装盘。

熘核桃肉

【主料】 猪里脊肉200克，核桃仁100克。

【配料】 净荸荠50克，红辣椒1个。

【调料】 小葱段、醋、酱油、鸡蛋清、精盐、白糖、水淀粉、熟猪油各适量。

【特点】 汁红油亮，味道甜酸。

【制法】

- 1 将核桃仁用开水浸泡后除皮，入四成热油，炸成淡黄色，捞出沥去油。猪里脊肉切成薄片，加盐抓拌均匀。鸡蛋清放在碗里，加水淀粉调成糊。
- 2 将肉片薄薄地抹上一层蛋清糊，放1份核桃仁，卷起后再逐一用蛋清裹匀。荸荠、红辣椒都切成片。
- 3 炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至七成热时，下核桃肉生坯，炸至金黄色时，倒入漏勺沥去油。
- 4 用原锅油，将荸荠、红辣椒、葱煸炒几下，加入糖、酱油、醋和水，用水淀粉调稀勾芡，再将炸好的核桃肉下锅颠翻几下，淋上熟猪油，起锅即成。



蟠龙卷切

【主料】 猪瘦肉500克,猪肥膘肉500克。

【配料】 鸡蛋3个。

【调料】 香油、熟猪油、鸡蛋清、干淀粉、精盐、葱、姜末各适量。

【特点】 形如蟠龙,鲜嫩可口。

【制法】

- 1 把猪肥、瘦肉剁成肉茸,放碗内,加清水搅拌,浸泡30分钟,待肉茸沉淀后沥去水,再换清水浸泡30分钟,待肉茸浸泡到呈粉白色时,倒入纱布袋内挤去水分,然后放入盆中,加入精盐、干淀粉、鸡蛋清、葱、姜末,边搅拌,边加清水,成黏稠肉糊。
- 2 碗内磕入鸡蛋,加干淀粉、清水搅拌成蛋浆,摊蛋皮两张,每张从中断开,分别用干淀粉抹均匀,然后把肉糊分抹在鸡蛋皮上,卷成蛋卷,逐个在湿布上晾凉。
- 3 用香油把盘子抹匀,放入卷好的蛋卷,用旺火上锅蒸30分钟后取出晾凉,切成蛋卷片。将蛋卷片互相衔接盘旋地码在用猪油抹过的碗内,上笼用旺火蒸15分钟取出,翻扣入盘,淋入熟猪油即可。

南肉春笋

【主料】 熟猪五花咸肉200克。

【配料】 嫩春笋肉250克,时令鲜蔬菜少许。

【调料】 咸肉原汤、料酒、味精、熟鸡油各适量。

【特点】 南肉香酥,春笋爽嫩,鲜醇爽口。

【制法】

- 1 咸肉切成宽2厘米、长4.5厘米的斜块。笋用清水洗净,切滚刀块。
- 2 锅内放清水,加咸肉原汤,旺火煮沸,下入咸肉和笋块,烹入料酒,改微火煮10分钟,待肉酥、笋熟后,加入味精、淋入鸡油,镶上绿色蔬菜即可。



红烧肉片笋

【主料】 猪瘦肉150克。

【配料】 笋300克。

【调料】 葱白、酱油、料酒、水淀粉各适量，味精、胡椒粉各少许。

【特点】 肉烂鲜香。

【制法】

- 1 猪瘦肉洗净，用刀拍松，切成小方块。笋洗净，切成比肉块大一点的块，待用。
- 2 锅置火上，注油烧热，下入笋、葱白煸炒，然后放入肉块煸炒几下，加入酱油、料酒、胡椒粉，烧入味后，加上味精，用水淀粉勾芡，搅拌几下，出锅即可。

金钱香菇

【主料】 瘦肉末100克，水发香菇20个。

【调料】 虾子、猪油、酱油、精盐、味精、料酒、水淀粉、葱姜末、高汤各适量。

【特点】 形似金钱，味道鲜美。

【制法】

- 1 将香菇洗净，择去蒂；肉馅放在碗内，加入精盐、味精、葱姜末、水淀粉搅匀成馅；虾子用温水泡5分钟，控净水。
- 2 将香菇逐个抹入肉馅，摆入盆内，用旺火蒸10分钟备用。
- 3 炒锅置火上，放入猪油，用葱、姜炆锅，加入虾子、酱油、料酒、味精、精盐、高汤，开锅后勾芡，浇在香菇上即可。





炸肉藕夹

【主料】 肉馅200克。

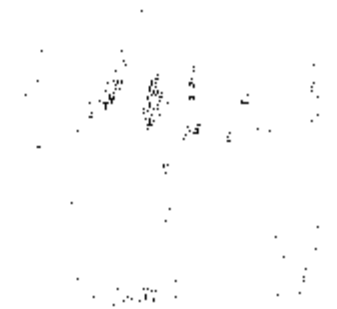
【配料】 鲜藕200克。

【调料】 五香粉、苏打粉、酱油、葱姜末、水淀粉、面粉、植物油、精盐各适量。

【特点】 外酥里嫩,味道更美。

【制法】

- 1 藕洗净,去皮,用开水焯一下,顶刀切成片,每两片相连成合页状。
- 2 肉馅中加入葱、姜末、酱油、精盐、水淀粉搅匀。另外用苏打粉、五香粉、精盐、水淀粉调成糊。
- 3 将藕逐片夹入肉馅,蘸一层糊,下入八成热的油内,炸成外酥肉熟即成。



叉烧肉

【主料】 猪后臀尖肉250克。

【调料】 精盐、料酒、白糖、酱油、葱、姜、蒜、五香粉、桂皮、大料、香油、味精各适量,食色少许。

【特点】 醇香味美。

【制法】

- 1 猪肉切成块,剖上花刀,放入容器中,用盐、料酒、葱、姜、五香粉腌渍45分钟。
- 2 锅置火上,放入油烧热,投入肉块,炸至枣红色,捞出沥干。
- 3 锅中油倒出,留底油,放入白糖炒至淡黄色,加水,放盐、料酒、糖、葱、姜、蒜、酱油、桂皮、大料、食色、炸好的猪肉块,开后改小火,烧熟后取出。
- 4 将原汤锅中的桂皮、大料捞出,淋入香油,用中火收汁,撒上味精,将汁浇在肉上,晾凉即可。



什锦肉丝

【主料】 肥瘦肉片100克。

【配料】 胡萝卜、青笋、芹菜、茭笋各50克,木耳3克。

【调料】 红酱油、白酱油、白糖、醋、香油、盐、植物油、水淀粉各适量。

【特点】 酸甜适口。

【制法】

- 1 木耳用开水涨发,洗去泥沙,切细。
- 2 将青笋、胡萝卜去皮,芹菜去根,均洗净切丝;茭笋切丝,一起用盐腌后,去水待用。
- 3 将肉洗净,切成肉丝,加盐、水淀粉拌匀。
- 4 将糖、醋、红白酱油、香油、水淀粉调成芡汁。
- 5 炒锅置旺火上,下油烧热后,下肉丝炒散,即刻下各种菜丝合炒,再下木耳,翻炒数下,烹入芡汁,颠翻几下,起锅装盘即成。

拌五丁

【主料】 瘦猪肉100克。

【配料】 荸荠、西红柿、嫩黄瓜各50克,鸡蛋2个。

【调料】 奶粉、精盐、料酒、精白面粉、香油、味精各适量。

【特点】 鲜美脆嫩,奶味浓郁。

【制法】

- 1 将猪肉洗净,煮熟捞出,晾凉后切成肉丁;鸡蛋打散,加精盐、料酒、味精,炒熟后切成丁;荸荠去皮,放开水中烫一下,切成丁,用少许精盐拌匀;西红柿、黄瓜也切成丁。
- 2 将奶粉和精白面粉放碗内,先加少许清水,调成糊状,再加水调稀;炒锅内倒香油,烧热后倒入奶粉汁,烧至黏稠状的糊,加入精盐、味精。
- 3 将肉丁、鸡蛋丁、荸荠丁、黄瓜丁放盘中,浇上烧好的奶粉汁,再撒上西红柿丁,食时拌匀即可。





凉拌什锦肉丝

【主料】 熟猪肉、熟火腿各100克。

【配料】 熟鸡肉、水发海米、水发冬菇各40克,鸡蛋3个,菠菜心5棵。

【调料】 醋、酱油、味精、芥末糊、香油、花生油各适量。

【特点】 形色美观,爽口清淡。

【制法】

- 1 菠菜心洗净,切成3厘米长的段,冬菇切片,均用开水氽一下捞出,控干水分,待用。
- 2 取一碗,将鸡蛋磕入碗内,用筷子打匀。
- 3 炒勺置中火上,放入花生油,随后将蛋液倒入勺内,摊成薄饼,切成细丝放盘内。火腿、猪肉、鸡肉也切成丝放盘内,然后将冬菇、海米、菠菜覆盖在上面。
- 4 另取一碗,放入醋、酱、芥末糊、香油、味精调成芡汁,浇在菜上面即可。

柿饼肉丝

【主料】 牛肉100克。

【配料】 柿饼200克。

【调料】 葱、姜、盐、料酒、味精各适量。

【特点】 咸甜可口。



【制法】

- 1 将牛肉切丝,柿饼去蒂,切细条。
- 2 锅置火上,注油烧热,下入葱、姜煸香,下入牛肉丝煸炒,放入料酒、精盐、味精,待肉炒熟后下入柿饼丝,颠翻几下即可。



肉丝香干菠菜

【主料】 猪肉250克。

【配料】 香干250克,菠菜500克。

【调料】 酱油、盐、干淀粉、葱、姜各适量。

【制法】

- 1 猪肉洗净切丝,放碗里加盐、水淀粉拌匀。
- 2 锅置火上,注油烧至四成热,放入肉丝滑嫩,捞出沥油。
- 3 菠菜择洗干净,切段。香干切成段。
- 4 锅至火上,注油烧热,下入葱、姜末炝锅,放入肉丝炒至变色,加酱油、盐翻炒,再放香干炒几下,投入菠菜炒至断生即可。

【特点】 清香味长。

猪肉末豆腐

【主料】 猪肉末100克,鲜嫩豆腐100克。

【调料】 甜面酱、酱油、精盐、味精、水淀粉、葱、姜、蒜、花生油各适量。

【制法】

- 1 将豆腐切成1.5厘米见方的块。葱、姜、蒜切末待用。
- 2 锅烧热,将油下锅,放入肉末炒散,待水分收干时,把甜面酱和姜、蒜一同放入锅中,待炒出香味时烹入酱油,添水,把豆腐、精盐、味精一同放入,烧开调成小火,待豆腐烧透,勾芡,撒上葱花即可。

【特点】 豆腐细嫩,酱香浓郁。



凤阳酿豆腐

【主料】 嫩豆腐500克。

【配料】 肥瘦猪肉200克,虾仁25克,鸡蛋清4个。

【调料】 精盐、水淀粉、白糖、味精、醋、葱末、姜末、干淀粉、熟猪油各适量。

【特点】 色泽金黄,外脆里软。

【制法】

- 1 将猪肉、虾仁一起剁成泥放在碗内,加入精盐、葱末、姜末、味精和水,搅上劲成馅待用。
- 2 将豆腐片成40个0.3厘米厚的片,每两片豆腐夹一份馅,即成酿豆腐坯。鸡蛋清放在碗内,用筷子搅打成泡沫状,加入干淀粉调成糊。
- 3 炒锅放在旺火上,放入熟猪油,烧至六成热时,将酿豆腐坯逐个裹上糊下锅,每次下四五个,炸至发泡浮起呈浅黄色时捞出。全部炸完后,待油温升至七成热时,再下锅重炸呈金黄色,倒入漏勺沥油后装盘。
- 4 原锅留余油少许,放在旺火上烧热,放葱末、姜末一起煸出香味,倒入清水,加入白糖,用水淀粉调稀勾芡,淋入醋,搅匀,浇在豆腐上即成。



笋尖煨腐竹

【主料】 腐竹100克,春笋尖200克。

【配料】 五花猪肉250克,小菜心20棵。

【调料】 精盐、白糖、味精、料酒、清汤、水淀粉、猪油各适量。

【特点】 脆嫩软滑,鲜醇清口。

【制法】

- 1 将腐竹洗净,放在锅内,加入清水,待烧沸后捞起,放入温水泡至软后取出,切成段待用。
- 2 春笋尖下沸水锅煮熟,顺长一剖为二,切成同腐竹相仿的段,下六成热的猪油中过一下油。五花猪肉下沸水锅氽一下捞出,洗净血秽,随后与笋尖、腐竹一起盛在盘内,上笼蒸30分钟取出,除去猪肉另作它用。
- 3 将小菜心的头修成橄榄形,下入沸水锅内出一次水捞出。
- 4 将净锅置于炉上,投入腐竹、笋尖、菜心,加入清汤、料酒、精盐、白糖、味精,搅和后,用文火滚煨片刻,然后用水淀粉勾薄芡,推匀,起锅装入烩盘即成。



肉烧海参

【主料】 瘦猪肉100克,水发海参200克。

【调料】 酱油、料酒、精盐、味精、胡椒粉、葱、姜、花生油、水淀粉各适量。

【特点】 色泽红亮,鲜嫩可口。

【制法】

- 1 海参洗净,用刀将表面粗皮刮掉,适当切片。猪肉切片。葱、姜切片待用。
- 2 把海参放入开水锅中稍煮,捞出沥干。
- 3 锅中放油烧热,将肉片下锅炒散,葱、姜放入稍炒,烹入料酒、酱油,随即把海参、味精、精盐、胡椒粉放入锅中,烧开,移至小火煮3分钟左右,勾芡即可。

肉片炒菠菜

【主料】 猪肉150克。

【配料】 菠菜300克。

【调料】 酱油、盐、葱姜末各适量。

【特点】 鲜香可口。

【制法】

- 1 猪肉洗净切片。菠菜洗净,沸水焯后切段。
- 2 锅置火上,注油烧热,下入肉片煸炒,再加入葱姜末、酱油、盐,最后放入菠菜,大火煸炒几下即可。





红烧肉片笋

【主料】 猪瘦肉150克。

【配料】 笋300克。

【调料】 葱白、酱油、料酒、水淀粉、味精、胡椒粉各适量。

【特点】 肉烂菜香。

【制法】

- 1 猪瘦肉洗净,用刀拍松,切成小方块。笋洗净,切成比肉块大一点的块,待用。
- 2 锅置火上,注油烧热,下入笋、葱白煸炒,然后放入肉块煸炒几下,加入酱油、料酒、胡椒粉,烧入味后加入味精,用水淀粉勾芡,搅拌几下,出锅即可。

木须肉豆角

【主料】 猪肉丝100克,豆角200克。

【配料】 水发木耳50克,鸡蛋1个。

【调料】 猪油、酱油、料酒、精盐、味精、葱、姜末、高汤、水淀粉各适量。

【特点】 味道鲜美,色泽美观。

【制法】

- 1 将豆角掐去两头,边掐边撕掉边上的筋丝,洗净,开水烫透,捞出过凉水,控干。木耳择洗干净。鸡蛋打入碗内,用热油炒熟待用。
- 2 锅坐火上,放油烧热,下入肉丝煸炒变色,放入葱、姜末、酱油、料酒、精盐,煸炒一下,投入炒熟的鸡蛋、木耳、豆角丝,加入高汤、味精、精盐,开锅后勾芡即成。



煨里脊

【主料】 猪里脊肉150克。

【配料】 鸡蛋1个。

【调料】 酱油、料酒、盐、味精、葱、姜末、面粉、香油各适量。

【特点】 鲜香可口。

【制法】

- 1 将里脊肉切成大片,放碗内,用料酒、酱油、味精、精盐、香油、葱、姜腌入味,沾上面粉,挂上蛋液。
- 2 锅置火上,注油烧热,下入挂入蛋液的里脊,两面炸成金黄色,放上葱、蒜,加汤、料酒、味精、盐,小火煨4分钟,淋香油即成。

酥糊里脊

【主料】 猪里脊肉200克。

【配料】 鸡蛋清3个。

【调料】 精盐、味精、面粉、料酒、水淀粉、花椒盐、香油、花生油各适量。

【特点】 形状丰满,颜色金黄。

【制法】

- 1 将里脊肉剔去筋膜,切成条块,用刀拍松,在两面轻轻排剁几刀,再切成肉片,加盐、料酒拌匀。鸡蛋清放在碗里搅打几下,加入水淀粉和面粉,再加香油搅拌均匀,即成酥糊。
- 2 炒锅放在旺火上,放入花生油,烧至五成热时,把肉片滚上面粉,再裹上酥糊,分几次(每次四五片)下锅炸至呈浅黄色膨起捞出。最后全部放入有七成热的油锅中,炸至呈金黄色时,捞出装盘。上桌时,随带花椒盐1小碟佐食。





白菜肉卷

【主料】 肥瘦猪肉200克。

【配料】 大白菜200克。

【调料】 水淀粉、酱油、精盐、蛋清、料酒、香油、面粉、葱、姜末、味精各适量。

【特点】 清香鲜嫩。

【制法】

- 1 将肉洗净剁成泥放入碗内,加入水淀粉、鸡蛋清、精盐、酱油、料酒、味精、香油、葱、姜末和清水,用手将肉泥搅打至有劲时为止,即成肉馅。
- 2 将白菜叶洗净,放入开水锅中焯一下,捞出沥干水分,铺平,上面撒匀面粉。把肉馅抹在白菜叶上,用手卷成卷,再切成段码入碗中,上锅蒸20分钟,取出扣在盘内。
- 3 将汤汁滗入锅中,加入清水、味精、精盐,烧沸后用水淀粉勾成薄芡,浇在菜卷上即成。

苔菜小方烤

【主料】 带皮猪五花肋肉650克。

【配料】 干苔菜25克。

【调料】 葱段、红腐乳卤、猪肉清汤、酱油、料酒、白糖、熟猪油各适量。

【特点】 色泽美观,红绿相映。



【制法】

- 1 猪肉刮洗干净,放入沸水锅中煮至八成熟时捞起,抽去肋骨,切成小块。
- 2 锅置旺火上烧热,放入猪油,油热后,下入葱段爆锅,即下入肉块,加料酒、酱油、红腐乳卤、糖,再倒入猪肉清汤,烧沸后,改小火煮10分钟左右,再用旺火收浓卤汁,淋熟猪油,转动炒锅,将肉块颠转,放葱段,装在盘的一端。
- 3 干苔菜拣尽杂质,扯松切段,用五成热的油速炸一下,即用漏勺捞起沥油,放盘子另一端,撒匀白糖即可。



生煎肉饼

【主料】 猪腿瘦肉250克,猪肥膘75克。

【配料】 鸡蛋1个。

【调料】 葱末、料酒、精盐、味精、干淀粉、熟猪油、葱白、甜酱、花椒盐各适量。

【特点】 外松里嫩。

【制法】

- 1 肥瘦肉一起剁成肉泥,放碗内,撒入研细的干淀粉。鸡蛋磕入另碗内,打散,倒在肉泥中,加入精盐、味精、料酒、葱末,拌匀后,挤肉丸10个,逐个按扁,放盘内待用。
- 2 炒锅旺火烧热,放入猪油烧至四成热时,放入肉饼,微火煎,不时用勺背略按肉饼,两面各煎6分钟呈棕黄色时,盛入盘内,撒花椒盐上桌,另用小碟盛甜酱及葱白段。

蒸火腿块

【主料】 熟金华火腿150克。

【配料】 料酒50克。

【调料】 白糖、味精各适量。

【特点】 肉色红亮,咸中带甜,香浓润口。

【制法】

- 1 火腿切成长方块(每块带一成肥膘),装入盘内。下层5块对排,中间放3块后,另4块骑缝对码,上层盖5块。
- 2 将糖、料酒、味精放入锅内,小火溶化并起黏后,倒入碗内,晾凉,浇在火腿块上。
- 3 火腿块连盘上笼,旺火蒸1分钟(蒸时笼盖留缝,以使火腿块不酥散,糖汁匀润,渗入火腿内层,外表色泽光亮),取出即可。





徽州丸子

【主料】 猪腿肉250克。

【配料】 糯米150克,鸡蛋1个。

【调料】 小葱末、姜末、精盐、料酒、白糖、味精、水淀粉、肉清汤各适量。

【特点】 色白味鲜,糯米透明,形如珍珠。

【制法】

- 1 选用三成肥、七成瘦的去皮猪腿肉,剔去筋膜,剁成肉泥,放入碗内,磕入鸡蛋,加盐、料酒、白糖、味精、葱末、姜末和水,用筷子搅拌至有黏性,即成肉馅。
- 2 将糯米淘洗干净,在清水中泡松后沥去水,略微吹干,放在大盘里。将肉馅用手挤成如桂圆大小的丸子,在糯米上一滚,粘满糯米后,放盘中,上笼用旺火蒸约20分钟取出。
- 3 炒锅放在中火上,放入肉清汤,加盐、味精烧开,放入水淀粉勾薄芡,浇在丸子上,起锅盛盘即成。

芥菜丸子

【主料】 芥菜300克,猪去皮五花肉300克,炸糯米花粉250克。

【配料】 净荸荠250克,虾米25克,熟火腿16克,水发玉兰片16克,水发香菇10克,鸡蛋3个。

【调料】 酱油、精盐、葱末、姜片、味精、水淀粉、香油、熟猪油各适量。

【特点】 外表酥脆,清香鲜美。

【制法】

- 1 取猪五花肉剁成泥。炒勺置旺火上,下熟猪油烧至五成热时,下肉末煸炒几下,加入精盐、味精、酱油炒至熟,用水淀粉调稀勾芡,盛在碗内,晾凉,待用。
- 2 芥菜用开水煮4分钟,挤去水分剁碎。香菇、玉兰片、火腿、虾米均切碎,同熟肉末、芥菜、香油、精盐、味精一齐搅拌均匀,用手攥成40个圆球。将蛋清与蛋黄分别放在两个碗里。在鸡蛋黄中加入炸米花粉、精盐、味精搅拌至起黏性,按平作为外皮。鸡蛋清加水搅拌均匀,然后在手上蘸鸡蛋清,取外皮一份包一个馅心,团成圆球。逐个做完,即成。
- 3 炒勺置旺火上,下熟猪油烧至六成热时,用手蘸一点鸡蛋清,将丸子逐个放入锅中,炸至外壳浅黄色时,捞出。等油烧至八成热时,再复炸至金黄色即可装盘。



双味丸子

【主料】 青虾仁200克,里脊肉200克。

【配料】 网油200克,鸡蛋1个,香菇3朵,龙眼1听,樱桃4粒,黄瓜1根,荸荠6个,松子仁、核桃仁各少许。

【调料】 番茄沙司、青梅罐头汁卤、生粉、香油、油、盐、糖、醋、料酒、青菜汁各适量。

【特点】 爽脆鲜嫩,有酸有甜,滋味多样。

【制法】

- 1 青虾仁、松子仁剥粒,拌入适量的盐、味精、酒、蛋清,用网油裹成粗条,切成段,外面拌粘上粉,成丸状。
- 2 里脊肉、核桃仁剥粒,拌入适量的盐、味精、蛋黄,如前法同样用网油裹制。
- 3 将上述两种段块,分别下入六成热的油锅中炸,至表层结硬成熟捞出。再用八成热的油重炸一下,呈金黄色捞出,两种炸好的丸子要分开放。
- 4 将里脊肉丸子调入番茄沙司。
- 5 将虾仁丸子调入青梅汁卤,并用菜汁加深绿色。
- 6 将两种丸子装盆造型后,即可上桌。

凤爪猪脚

【主料】 嫩鸡爪350克,猪脚爪500克。

【调料】 香菜、葱结、姜块、细盐、酱油、白糖、料酒、花椒各适量。

【特点】 透明映绿,口味醇厚。

【制法】

- 1 香菜洗净晾干。鸡爪、脚爪洗净。锅内放入清水,放入猪脚爪,加葱、姜、盐,用小火煮至七成熟,然后放入鸡爪。花椒用布袋盛装,用小火将鸡爪、猪脚煮熟,取出,冷却,将猪爪破开,切30块,鸡爪去大骨。
- 2 锅中放素油,加入葱、姜略煸,投入猪脚爪,烹入料酒,加入酱油、白糖、清水,用大火烧开,改中火烧至脚爪色泽发红。
- 3 取扣碗5个,每碗放6只鸡爪,一般拆去骨的放碗中心,带骨的爪趾靠碗口,掌心向下,再在鸡爪之间放1根香菜叶。锅内汤汁放味精,浇入碗内,然后放入猪脚爪,再浇剩余汤汁,冷却后装盘上席。





花鼓蹄膀

【主料】 猪蹄膀1个。

【配料】 鸡蛋8个。

【调料】 葱结、姜片、酱油、冰糖、精盐、料酒、八角茴香、熟猪油各适量。

【特点】 汤浓味醇,肥而不腻。

【制法】

- 1 将蹄膀去骨,用铁叉叉入瘦肉内,皮面朝下,在中火上烤皮面,待焦糊时,放入淘米水中浸泡至发软,刮去焦糊,洗净,放入开水锅内煮至出血水后捞出。
- 2 锅中用竹算垫底,下清水,加盐、酱油、冰糖、葱、姜、料酒、八角茴香,再放入蹄膀,皮面向下,用旺火烧开,再移至小火上炖至八成烂时,翻身,继续炖15分钟。
- 3 将鸡蛋煮熟,去壳,用刀在蛋白上均匀地直划8刀,刀深0.3厘米,放在盘中,用酱油拌一下。炒锅放在旺火上,放入熟猪油,烧至六成热时,下鸡蛋,炸至金黄色捞起。
- 4 蹄膀炖至酥烂后,捞出盛在大碗内,将炸过的鸡蛋放在蹄膀周围,即可上桌。

爆腰丝

【主料】 猪腰子1个。

【配料】 水发玉兰片丝、水发香菇丝、豌豆各30克。

【调料】 葱蒜末、姜末、味精、料酒、鲜汤、精盐、蛋清、干淀粉各适量。

【特点】 汁白质嫩。

【制法】

- 1 蛋清内加入干淀粉,调成糊。
- 2 腰子洗净,撕去外皮,一冲两半,将腰臊洗净,片成薄片,切成细丝,放入蛋清、淀粉糊中。
- 3 葱蒜末、姜末、味精、料酒、盐及汤一起调成味汁。
- 4 锅上火,放入猪油,烧至三成热,下入腰丝,即用筷子搅散,捞出。锅坐火上,倒入配料煸炒几下,倒入对好的味汁,汁沸时,下入腰丝,翻炒均匀,盛入盘内。



氽腰片

【主料】 猪腰子2个。

【配料】 水发玉兰片25克,黄瓜25克。

【调料】 酱油、精盐、姜汁、味精、高汤各适量。

【特点】 腰片软嫩,汤清味美。

【制法】

- 1 将猪腰子洗净,剥去筋膜,一剖两开,片去腰臊,再切成大月亮片。玉兰片与黄瓜分别切成长条片。
- 2 将汤锅置火上,放入清水烧开,加入料酒、姜汁、腰片、笋片,待汤开后,捞出放入汤碗内。
- 3 将另一汤锅置火上,放入高汤、姜汁、精盐、味精、酱油、黄瓜片,待汤开后撇浮沫,起锅盛入汤碗内即成。



腰夹

【主料】 猪腰子4个。

【配料】 鸡脯肉200克,鲜蘑菇30克,熟火腿15克,鸡蛋清2个。

【调料】 精盐、料酒、味精、白胡椒粉、水淀粉、干淀粉、鸡清汤、香油、熟猪油各适量。

【特点】 味美爽口。

【制法】

- 1 将猪腰洗净,每半个腰子再片成8片,用开水略烫一下,平摊在案板上,撒上干淀粉抹匀。
- 2 砧板上铺1块肉皮,放上鸡脯肉,剁成泥,蘑菇、火腿切成末,一起放在碗里,加鸡蛋清、料酒、精盐、白胡椒粉、水和干淀粉一起搅拌成馅。
- 3 将鸡肉馅挤成丸子,逐个放在腰片上,再用1个腰片盖上,用手轻轻压平,使其粘合。
- 4 盘内抹上香油,放上腰子,上笼蒸10分钟左右取出。炒锅放在旺火上,放入鸡清汤,加盐烧开后,再加味精,用水淀粉调稀勾芡,淋入熟猪油,浇在腰片上即成。





鱼香腰花

【主料】 猪腰500克。

【配料】 青菜100克。

【调料】 猪油、酱油、醋、白糖、水淀粉、料酒、葱、姜、泡红辣椒、味精、盐、汤各适量。

【特点】 香辣酸甜，脆嫩香甜。

【制法】

- 1 腰片切成十字花刀，泡红辣椒剁碎。
- 2 用盐、料酒、油、干淀粉将腰花拌匀浆好。将猪油、酱油、醋、白糖、料酒、葱、姜、味精、盐、汤对成芡汁。
- 3 锅中放油，烧至八成热，下入腰花，炸至腰花卷起时，加辣椒炒出味，下入青菜翻炒，将芡汁倒入，翻匀即可。

烩肘子

【主料】 熟肘子肉250克。

【配料】 水发玉兰片、水发木耳各25克。

【调料】 水淀粉、葱、蒜片、酱油、清汤、味精、香油各适量。

【特点】 色泽红润，味道鲜香。

【制法】

- 1 将肘子肉切成小片。
- 2 勺内放入油，烧热后，用葱、蒜爆锅，加入玉兰片、木耳及酱油、味精、清汤、肘子肉片。烧开后，撇掉浮沫，用水淀粉勾芡，加香油推匀出锅。



冰糖肘

【主料】 肘子1个。

【配料】 冰糖200克。

【调料】 精盐、酱油、葱、姜、大料、料酒各适量。

【特点】 肘子软烂,甜咸适口。

【制法】

- 1 将肘皮用火烤糊,放入温水中泡一会儿,用刀刮去糊皮,呈金黄色,洗净。
- 2 坐水锅,将肘子煮至五成熟,捞出,洗净,放入盆中,盆内加冰糖、葱、姜、大料、精盐、料酒、酱油,上屉蒸烂,出屉,拣去葱、姜、大料,将肘子装入大盘中。

水晶肘

【主料】 肘子1只,肘子皮250克。

【调料】 精盐、味精、料酒、蒜、葱、姜、花椒各适量。

【特点】 清香适口。

【制法】

- 1 将肘子、肘子皮用清水浸泡1小时取出,刮洗干净,放开水锅内略烫捞出,洗去血沫。葱拍松,姜去皮切片。肘子皮切细条。
- 2 盆内加水,将肘子剔出的棒骨和肘子皮一起放盆里,随即加葱段、姜片、精盐、味精、料酒、花椒,上屉蒸烂,然后拣出葱姜、肉皮,撇去浮沫,捞出花椒,再把肘子捞出,放在盆里,倒入汤汁晾凉即成。
- 3 蒜拍成细泥,加入醋、酱油调成汁,供食用时调用。





口条海米

【主料】 猪口条150克,水发海米25克。

【配料】 菠菜250克。

【调料】 盐、姜、香油、味精各适量。

【制法】

- 1 菠菜洗净,放入开水锅中氽一下,捞出,沥干,切成小段。然后与海米拌合均匀,放在盘中。将口条切片码其周围。
- 2 取碗,放入盐、姜、香油、味精调匀,浇在菠菜上,拌匀即可。

【特点】 清香可口。

奶汤大肠

【主料】 熟猪大肠200克。

【配料】 奶汤400克,菜心25克,水发玉兰片25克,火腿10克。

【调料】 精盐、味精、葱段、熟猪油各适量。

【制法】

- 1 将熟大肠剖开,切块。菜心洗净切段。玉兰片切成片。火腿切成小丁,均用沸水焯过。
- 2 炒勺内放入猪油,中火烧至六成热,放入葱段炒出香味,捞出大葱不用。勺内放入奶汤、大肠、菜心、玉兰片、火腿、精盐,烧沸后加入味精,盛入汤碗内即成。

【特点】 汤味香浓,色泽洁白,大肠绵软,肥而不腻。



猪肝拌菠菜

【主料】 猪肝50克,菠菜250克。

【调料】 香油、精盐、味精各适量。

【特点】 营养丰富。

【制法】

- 1 猪肝切成薄片。菠菜择洗干净,切成段。
- 2 锅置火上,注水烧开,把猪肝片、菠菜段放入锅中烫一下,捞出后装盘,加香油、盐、味精即可。

汤爆双脆

【主料】 猪肚2个,净鸡肫100克。

【调料】 酱油、精盐、味精、胡椒粉、香菜末、碱面、清汤、葱椒、料酒各适量。

【特点】 质地脆嫩,汤淡味醇。

【制法】

- 1 把猪肚用刀劈开,去掉外皮,洗干净,择去里面的筋杂。在猪肚外面剖十字花刀,再切成3厘米见方的块,放入碱水中泡5分钟,然后捞出洗去碱,再放清水中浸泡后待用。
- 2 鸡肫剖成斜十字花刀,用清水洗净,放入另一清水碗内。
- 3 炒勺内放入清水,在旺火上烧至八成熟时,先放入鸡肫,后放猪肚焯一下,迅速捞入汤碗内,加葱椒、料酒后调匀,撒入香菜末、胡椒粉即可。





八宝冬瓜盅

【主料】 猪肥瘦肉丁100克,叉烧肉丁、猪舌丁各50克,火腿丁100克,鸡肉丁100克,冬瓜1个。

【配料】 虾米、水发鱿鱼丁、莲子(去心,煮熟)、水发玉兰片、水发冬菇丁各25克。

【调料】 猪油、味精、鸡汤、精盐各适量。

【特点】 汤汁稠浓,味道甜醇。

发财好市富贵汤

【主料】 发菜20克,猪里脊肉160克。

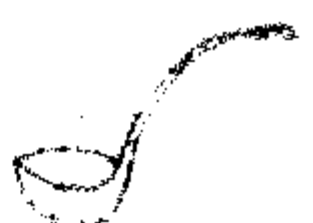
【配料】 枝竹3条,芹菜1棵。

【调料】 精盐适量。

【特点】 汤味鲜美。

【制法】

- 1 把冬瓜去蒂,在瓜颈处切开,取出瓜瓤后洗干净。
- 2 炒锅内放猪油,微火烧热,放入虾米、火腿丁、猪舌丁、肥瘦肉丁、叉烧肉丁、鸡肉丁、鱿鱼丁、香菇丁、玉兰片丁、莲子、精盐、鸡汤后,烹烧3分钟后出锅,盛入空心冬瓜里,盖上瓜盖。
- 3 将冬瓜盅入笼,用旺火蒸30分钟出笼,盛盘上桌。



【制法】

- 1 将发菜、枝竹分别用温水浸泡回软,洗净。将枝竹切成段。猪里脊肉加少许精盐腌过,切成薄片。芹菜切成段。
- 2 将汤锅置火上,放入清水烧开,下入发菜,待汤再开时,改用文火煮熟,然后下入猪里脊片、枝竹、芹菜,再煮熟,加入精盐,起锅盛入汤碗内即成。



五色紫菜汤

【主料】 紫菜60克。

【配料】 熟猪肉30克,水发冬菇30克,水发玉兰片30克,胡萝卜30克,豌豆尖100克。

【调料】 精盐、味精、胡椒粉、熟鸡油、高汤各适量。

【特点】 质地鲜嫩,五色艳丽,汤味清香。

红豆肉汤

【主料】 红豆175克,熏火腿250克,熏猪肉蒜肠150克。

【配料】 葱头1个,小萝卜1个,土豆2个。

【调料】 精盐、胡椒粉各适量。

【特点】 清口开胃。

【制法】

- 1 将紫菜用凉水发开,清洗几遍直至彻底洗净沙粒,控去水分。豌豆尖择洗干净,在开水锅内烫一下,捞出放入大汤碗内,将紫菜摆在上面。胡萝卜切成菱形片,在开水锅中焯熟。熟猪肉片成薄片待用。
- 2 将汤锅置旺火上,放入高汤烧开,加入熟肉片、水发冬菇、胡萝卜片煮2分钟,撇去浮沫,放入精盐、味精、胡椒粉,起锅盛入大汤碗内,淋上熟鸡油即成。

【制法】

- 1 将熏火腿切成小方丁。葱头洗净,切成末。土豆削皮,与小萝卜均切成小块,待用。
- 2 将汤锅置火上,烧开后即放入洗净的红豆,煮2分钟后离火。离火后,让红豆在汤锅中浸泡90分钟,然后将汤锅置中火上,加火腿丁、蒜肠、精盐、胡椒粉烧开,撇去浮沫,移至微火上焖煮90分钟。然后,在蒜肠上扎2~3个孔,加入小萝卜块、土豆块,再烧30分钟,至红豆与土豆软烂为止。
- 3 用筷子将蒜肠夹出,晾凉去皮,切成薄片,放入汤内,撒入少许精盐和胡椒粉,盛入汤碗内即成。





花生排骨汤

【主料】 猪排骨400克,花生仁150克。

【调料】 精盐、料酒、葱段、姜片、胡椒粉各适量。

【制法】

- 1 将猪排骨洗净,剁成小块,放入开水锅中焯一下,捞出待用。将花生仁浸泡片刻待用。
- 2 将沙锅置火上,放入清水,下入猪排骨、葱姜煮1个小时,再放入花生仁和料酒,用文火煮30分钟左右,放入精盐、胡椒粉调味即成。

【特点】 汤浓味香。



罐汤

【主料】 猪肉175克,菠菜250克。

【配料】 水发粉丝50克。

【调料】 小葱段、姜、精盐、味精各适量。

【制法】

- 1 将猪肉切成块,洗净后放入一个小罐中,加精盐、姜、葱和开水,用小瓷盘将罐盖好。菠菜洗净切成段,用开水焯一下,捞出待用。
- 2 将罐放在炉火边,利用炉口边冒出的火苗将汤烧开,并保持中开的程度。烧开后煮约1小时后,撇去浮沫。另取一汤碗,放入水发粉丝、菠菜。然后将罐中的汤与肉倒入汤碗内即成。

【特点】 汤清见底,原味醇香,肉质熟烂。



菠菜腰片汤

- 【主料】 猪腰子3个,菠菜50克。
 【配料】 清汤1000克。
 【调料】 味精、料酒、精盐各适量。

【特点】 腰片细嫩,汤味鲜美。

【制法】

- 1 将猪腰子洗净,剥去筋膜,一剖两开,片去腰臊,平放墩子上,片成薄片,用清水再漂洗2~3次捞出,沥干水分。菠菜洗净,切成段待用。
- 2 将汤锅置火上,加入清汤、菠菜煮开后,捞出菠菜放入碗中。另用一汤锅将腰片用开水氽熟,放入汤碗内。锅内汤加味精、料酒、精盐,起锅盛入碗中即成。

炸牛肉

- 【主料】 牛腱子肉750克。
 【调料】 小葱结、姜片、酱油、精盐、白糖、味精、八角茴香、香油各适量。

【特点】 酱红油亮,香润酥脆。

【制法】

- 1 将牛肉横着纹路,切成厚片,放入开水锅内氽净血水,捞出晾干。将锅内煮牛肉的汤水撇去浮沫,倒在汤碗中,除去沉淀的渣留用。
- 2 炒锅放在旺火上,放入香油,烧至五成热时,将牛肉片下锅里炸2分钟左右,倒入漏勺沥去油。
- 3 在原锅里留少许油,将葱、姜、八角茴香一起放在炒锅内煸炒一下,加酱油、白糖、盐、牛肉和煮牛肉的原汤,用旺火烧至汤汁浓稠,再加入味精,待汤收干时出锅,放在香油内,浸泡一两天后,捞出沥去油即成。





嫩姜牛肉

【主料】 牛肉片400克。

【配料】 鲜嫩姜200克。

【调料】 味精、虾油、盐、白糖、水淀粉各适量。

【制法】

- 1 嫩姜去皮,切薄片。
- 2 锅置火上,注油烧热,下入牛肉片划油,取出沥油。
- 3 原锅放少许油,投入嫩姜片炒一下,烹料酒,加汤、味精、虾油、盐、白糖,再投入牛肉片,勾芡,颠匀即成。

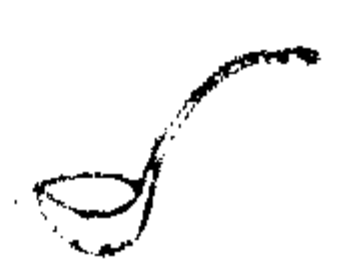
【特点】 香鲜嫩软。

酥牛肉

【主料】 牛腿肉500克。

【配料】 葱50克。

【调料】 姜、桂皮、八角、料酒、白糖、酱油、香油各适量。



【制法】

- 1 牛肉洗净后切成2块,放入沸水锅内氽2分钟,捞出,用冷水漂净血水。
- 2 沙锅垫好竹算子,铺上葱段和拍破的姜块,再排码牛肉,加入糖、料酒、酱油、八角、桂皮、香油及清水(淹没牛肉)。
- 3 将沙锅盖好,放在旺火上烧开后,改微火焖(微火焖煨前,用湿面搓条糊严锅盖缝)至牛肉酥烂,盛入汤盘内,浇上原汁即可(或原沙锅上桌)。

【特点】 牛肉酥烂,香中带甜,汁浓味醇。



煎牛肉

【主料】 牛肉150克。

【配料】 鸡蛋1个,面包渣50克,土豆、胡萝卜、豌豆各50克。

【调料】 盐、葱、味精、胡椒粉、奶油各适量。

【特点】 外酥里嫩。

【制法】

- 1 把豌豆、胡萝卜、土豆煮熟,切成丁,用盐、奶油拌匀。牛肉切片,用刀背砸松,抹上胡椒粉、盐。取碗,打入鸡蛋搅散。
- 2 锅置火上,放入油烧热,把牛肉片在鸡蛋里蘸一下,再粘面包渣放入油里用小火煎,待两面煎熟,盛盘中,放胡萝卜、土豆丁、豌豆,撒上葱丝即可。

白牛肉

【主料】 牛肉500克。

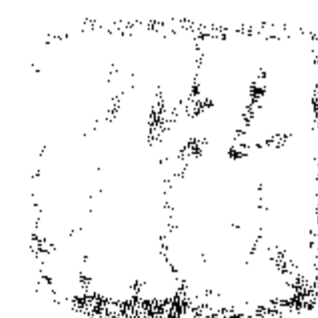
【配料】 香菜少许。

【调料】 蒜、白酱油、香油、红辣椒各适量。

【特点】 色香俱全。

【制法】

- 1 牛肉用清水泡2小时,漂干净,放入沙锅内,加水,置火上烧开,改小火煮至肉酥烂离火晾凉。
- 2 将牛肉取出,切薄片放入盘中,将调匀的香油和白酱油浇在肉片上,撒红辣椒丝、香菜和蒜末即可。



焙牛肉

【主料】 牛后腿肉500克。

【调料】 盐、酱油、白糖、味精、料酒、葱、姜、花椒、大茴香、丁香、元肉、白芷、葱、姜各适量。

【特点】 味美可口。

【制法】

- 1 牛肉切块，去筋后切成条，洗净，放入冷水锅内，漂1个半小时，然后再放入开水锅中氽透。
- 2 将花椒、大茴香、丁香、元肉、白芷、葱、姜用纱布包成五香料袋。
- 3 取沙锅放垫，将牛肉放上，五香料袋放入中间，加入酱油、盐、味精、料酒，再下汤，烧开，盖上盖，移小火至八成熟，取出五香料袋。
- 4 另将白糖用水化开，放入锅内继续焙制，肉熟离火，晾凉，倒在大盘内，用筷子逐块拨开即可。

花生牛肉

【主料】 牛肉500克。

【配料】 花生仁150克。

【调料】 盐、味精、葱、姜、料酒、汤各适量。

【特点】 酥烂鲜香。

【制法】

- 1 牛肉清洗干净，去除筋膜，加料酒、葱、姜，上屉蒸至牛肉酥烂，取出，切成片。
- 2 花生仁用水浸泡后去皮，上笼蒸酥。
- 3 取沙锅，放入熟牛肉、熟花生，加蒸牛肉原汁及汤，大火烧开，撇去浮沫，改小火炖10分钟，即可。



干拌牛肉

【主料】 牛肉500克。

【配料】 炒花生米100克。

【调料】 酱油、葱、油辣椒、盐、糖、花椒粉、味精各适量。

【制法】

- 1 先将牛肉洗净,切块,放入开水锅里,加酱油煮熟,捞出晾凉,直刀切成薄片。
- 2 葱剥皮,洗净切段。花生米斩细。
- 3 取碗,放入牛肉片,加盐拌匀,接着下入酱油、辣椒油、盐、白糖、花椒粉、味精调拌,倒入葱、花生米拌匀。

【特点】 麻辣鲜香。

烧蒸牛肉

【主料】 炖牛肉250克。

【配料】 白菜心400克。

【调料】 酱油、料酒、盐、味精、葱、姜、大料、香油各适量。

【制法】

- 1 白菜心切去圆墩,放入碟内,加盐上笼蒸烂,挤去水分,放入盆里。炖牛肉切片,蘸酱油待用。
- 2 锅置火上,放油烧热,下入牛肉片炸至金黄色取出,放大碗内,加入大料、葱、姜、料酒、味精、清汤,上屉蒸烂取出,将牛肉放在白菜上即可。

【特点】 味道鲜美。





红烧牛肉

【主料】 牛肋肉500克。

【调料】 酱油、白糖、花椒、八角、葱、姜、水淀粉、香油各适量。

【特点】 鲜香可口。

【制法】

- 1 牛肉切块，放入水锅内小火烧开，使肉内的血水透出，捞出用清水洗净，揩干，再抹上酱油。
- 2 锅置火上，注油烧热，下入牛肉块炸一下，捞出。
- 3 原锅留底油，下入葱、姜煸一下，放入牛肉，加酱油、汤、花椒、八角、糖，烧开后转小火至烂，将葱、姜、花椒、八角拣出，用水淀粉勾芡，淋入香油即可。

五香酱牛肉

【主料】 牛肉500克。

【调料】 盐、五香粉、酱油、甜面酱、料酒、姜、香油各适量，白糖50克，硝少许。

【特点】 五香味浓。



【制法】

- 1 将牛肉切块，用钎子扎几下，然后把糖、硝、盐、五香粉掺在一起，拌在牛肉上，放容器内，加姜，上压重物，盖严。每天翻一次，7天后洗净血水，再用冷水漂1小时，放入开水锅内氽透。
- 2 锅置火上，放香油、甜面酱和适量的水，炒匀后再加入酱油、料酒，待开后，下入牛肉块，大火烧开，移小火煮20分钟，捞出，晾凉，食时切片装盘。



芽姜炒牛肉

【主料】 牛肉250克。

【配料】 冬笋100克。

【调料】 葱白、生姜、白糖、胡椒粉、酱油、水淀粉、香油、味精、料酒、干淀粉各适量。

【特点】 清香爽口。

【制法】

- 1 牛肉切成薄片，放碗里，放干淀粉、料酒抓匀腌入味。冬笋切片。生姜切丝。葱切片。
- 2 锅置火上，注油烧热，下生姜再下牛肉炸30秒钟，捞出沥油。
- 3 原锅底油，烧热后，放入冬笋片、酱油、葱、料酒炒入味，调味精，放牛肉片颠翻几下，用水淀粉勾芡，装盘中，撒上胡椒粉，淋入香油即可。

豆腐煮牛肉

【主料】 牛肉200克。

【配料】 豆腐150克。

【调料】 蚝油、葱、盐、酱油、料酒、淀粉各适量。

【特点】 鲜香可口。

【制法】

- 1 牛肉洗净，放碗中，加入调料腌入味。
- 2 豆腐放碗中，上屉蒸7分钟，取出切粒。
- 3 锅置火上，注油热，下入调料、蚝油、水烧开，勾芡，下豆腐、牛肉、葱，至牛肉熟即可。



牛肉焖黄豆

【主料】 牛肉250克。

【配料】 泡黄豆100克。

【调料】 番茄酱、盐、白糖、洋葱、味精各适量。

【特点】 鲜香味美。

【制法】

- 1 锅置火上,注水烧开,下入洗净的牛肉,煮至八成熟,取出,切成丁。
- 2 锅留底油,烧热后,放入番茄酱、白糖,翻炒几下,把洋葱切成丁放入锅内,炒出香味,放入盐、牛肉丁、黄豆翻炒,添入煮牛肉汤,用小火煮至黄豆熟烂,加入味精即可。

春笋牛肉

【主料】 净牛肉300克。

【配料】 春笋片200克。

【调料】 料酒、酱油、干淀粉、盐、味精、胡椒粉、蒜、葱、姜各适量。

【特点】 鲜香可口。

【制法】

- 1 将牛肉洗净切成薄片,放入碗内,加入精盐、酱油、花生油搅拌均匀,稍腌待用。
- 2 另取碗,放入清汤、盐、味精、酱油、胡椒粉、淀粉调成汁待用。
- 3 笋片放入开水锅中氽透,捞出,沥干水分。
- 4 锅置火上,放油烧热,下入牛肉片、笋片滑一下捞出。
- 5 锅底留油,放入葱、姜、蒜末炝锅,下牛肉片、笋片,烹入料酒,倒入调好的汁,颠匀即可。



豆芽牛肉

【主料】 牛肉300克。

【配料】 绿豆芽200克。

【调料】 料酒、盐、蛋清、生油、淀粉、白糖、小苏打粉、清汤各适量。

【特点】 滑嫩爽口。

【制法】

- 1 把牛肉切成丝。绿豆芽摘去两头的根和芽，用水洗净。把牛肉丝用盐稍腌，再用蛋清、淀粉、小苏打拌匀上浆。
- 2 热锅放油，待油温烧至六成熟时，把牛肉丝下入锅中滑熟，迅速倒出。
- 3 原锅置火上，烧热后，放入青椒丝、绿豆芽略炒，烹料酒，添汤，加盐、糖，勾芡，倒入牛肉丝颠匀即可。

爽口牛肉

【主料】 净牛肉500克。

【调料】 味精、干淀粉、盐、糖、碱水各适量，清汤300克。

【特点】 爽滑可口。

【制法】

- 1 牛肉洗净，先切条，后切粒，再用刀剁烂，加碱水再剁，放入盆中，加入味精、干淀粉、清水、盐、糖拌匀。
- 2 锅置火上，注入汤烧开，移小火把牛肉捏成丸放入锅中，以小火浸熟，捞出即可。





牛肉豆角

【主料】 牛肉200克。

【配料】 豆角150克,胡萝卜200克。

【调料】 白糖、醋、葡萄酒、番茄酱、葱、姜、胡椒粉、味精、盐各适量。

【特点】 味道独特。

【制法】

- 1 把牛肉洗净,切块,放碗里,加入白糖、醋、葡萄酒泡一夜。把豆角摘洗干净,切成段。
- 2 牛肉放锅内,加水煮至烂熟,然后放入豆角段、胡萝卜块、葱、姜、番茄酱、盐、胡椒粉炖熟,加入味精即可。

杏仁烩牛肉

【主料】 牛肉250克。

【配料】 杏仁75克,鸡蛋1个,蘑菇适量。

【调料】 洋葱、蒜、面粉、白葡萄酒、鲜奶油、盐、胡椒粉、高汤各适量。

【特点】 鲜香味浓。



【制法】

- 1 杏仁用开水烫后去皮,放入油锅炸成金黄色。牛肉剁成小块,撒盐、胡椒粉,放入油锅中炸至金黄色捞出。蘑菇洗干净,切片。
- 2 取锅添汤,放火上烧开,加入牛肉烧至八成熟。同时用煎盘炒洋葱,放入面粉,用鸡蛋冲开,倒入锅中,放入盐、胡椒粉、白葡萄酒、鲜奶油,烧熟后,撒上甜杏仁,烧片刻即成。



牛肉烧板栗

【主料】 新鲜牛肉200克。

【配料】 板栗150克。

【调料】 葱、姜、酱油、花椒、白糖、盐、味精各适量。

【制法】

- 1 将栗子洗净,放入开水锅煮7分钟取出,去皮,切成两瓣。把牛肉洗净,切成栗子大小的块。
- 2 锅置火上,注油烧热,放入花椒粒,炸出香味,放入牛肉翻炒,倒入水烧开后,炖20分钟,加栗子、酱油、姜、盐、白糖炖至熟即可。

【特点】 鲜香可口。



芝麻牛排

【主料】 牛里脊肉300克。

【配料】 白芝麻200克,鸡蛋1个。

【调料】 料酒、精盐、味精、上白面粉、熟豆油、辣酱油各适量。

【特点】 色泽金黄,外酥里嫩,鲜香微辣。

【制法】

- 1 将牛肉切成14厘米、宽8厘米、厚0.6厘米的3块,用刀面拍松。每块隔0.6厘米刮一刀,放入碗中,加入料酒、盐、味精腌渍。
- 2 鸡蛋磕入碗内打散,将渍好的牛排滚匀面粉,拖上蛋液,平放在盛有芝麻的平盘内,再翻身稍按,使两面粘匀芝麻。
- 3 炒锅置旺火上,烧热放入豆油,至六成熟时,逐块下入牛排,炸2分钟,翻身再炸1分钟,至两面呈金黄色时,捞起沥油,每块改成6小块装盘。吃时跟上辣酱油碟。





荸荠蒸牛肉

【主料】 牛肉50克。

【配料】 荸荠75克。

【调料】 葱、姜、盐、味精、酱油各适量。

【特点】 软烂香嫩。

【制法】

- 1 荸荠洗净,去皮剥成末。
- 2 牛肉洗净,剁烂,放入容器中,加葱、姜、盐、味精、酱油拌匀,再放入荸荠末,拌匀后上屉蒸熟即可。

果汁牛柳

【主料】 牛背柳肉500克。

【调料】 番茄酱、蒜、葱、姜、白糖、醋、料酒、味精、香油、盐各适量。

【特点】 风味独特。



【制法】

- 1 牛肉改刀切条,放盐、料酒、葱、姜腌 30 分钟。
- 2 锅置火上,注油烧热,下牛肉炸熟,捞出。
- 3 锅留底油,下蒜、葱炆锅,待出香味,放番茄酱、糖、盐和汤,烧开后放入牛肉和味精,文火收汁,淋香油、醋即可。



清炒牛肉

【主料】 牛肉250克。

【配料】 冬笋100克。

【调料】 葱白、生姜、白糖、胡椒粉、酱油、水淀粉、香油、味精、料酒、干淀粉各适量。

【特点】 爽口润软。

【制法】

- 1 牛肉切片,再切丝,放干淀粉、料酒抓匀。葱、姜、冬笋均切丝。
- 2 锅置火上,注油烧热,把挂匀的干淀粉的牛肉丝下入锅中,炸1分钟,捞出沥干油。
- 3 锅留余油烧热,放入冬笋、葱、姜炒出香味,放入酱油、料酒、白糖、汤、牛肉丝炒1分钟,加入味精、胡椒粉、香油,用水淀粉勾芡,起锅装盘即可。

山楂炖牛肉

【主料】 牛肉500克。

【配料】 山楂50克。

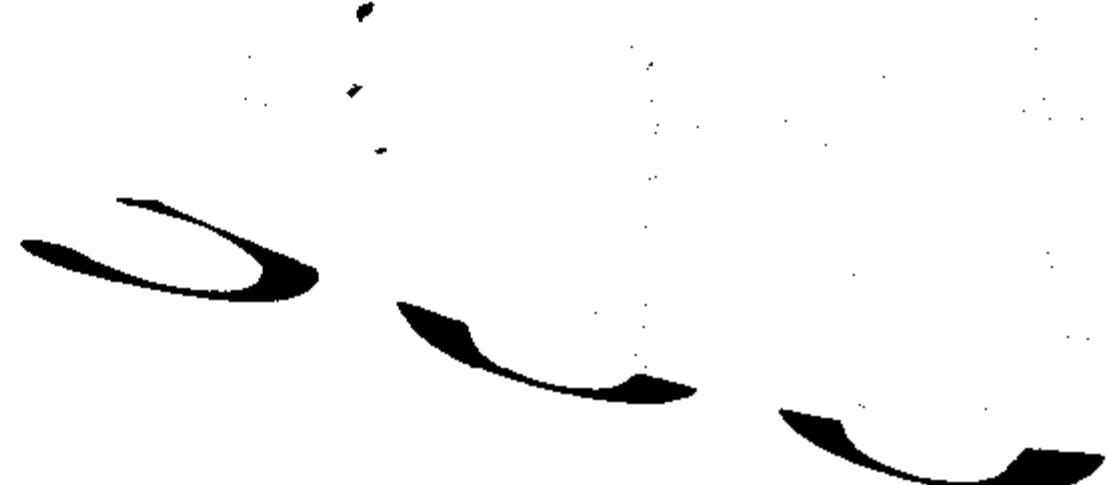
【调料】 葱、姜、料酒、盐各适量。

【特点】 余味无穷。

【制法】

- 1 牛肉洗净,放入开水中氽一下,捞出,切块。
- 2 取沙锅,放入水置火上,加牛肉和洗净的山楂,加葱、姜、料酒,大火烧开,小火炖熟,加盐调味即可。





芝麻牛肉干

【主料】 牛肉150克。

【配料】 熟芝麻50克。

【调料】 糖、香油、盐、味精、花椒、大料各适量。

【制法】

- 1 先将牛肉洗净,然后放入热水锅中用小火煮至熟,捞出晾凉,用刀切成小细条,待用。
- 2 取锅加汤,置火上,放入牛肉条,投入花椒、大料,再放盐,烧开后,至汤汁炖干时,加糖、味精,出锅晾凉,加入熟芝麻,淋入香油搅拌均匀即可。

【特点】 味美鲜香。



酥炸牛柳

【主料】 净牛柳肉500克。

【配料】 鸡蛋100克。

【调料】 味精、酱油、葱、姜、料酒、糖、淀粉各适量。



【制法】

- 1 牛柳肉洗净,切片,拍扁,放淀粉、味精、酱油、料酒、白糖、葱、姜腌2小时。
- 2 取碗打入鸡蛋,加入淀粉调成糊。
- 3 锅置火上,放油烧热,把牛柳肉挂糊,再拍上干粉,下入锅中炸至金黄色捞出即可。

【特点】 酥香肉滑。



牛肉炖萝卜

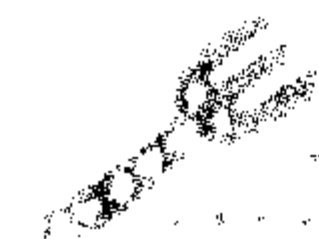
【主料】 牛肉150克,大萝卜200克。

【调料】 葱、姜、花椒面、味精、酱油、盐各适量。

【制法】

- 1 牛肉洗净,切块,放入开水中氽一下,捞出。萝卜洗净,切成块,放入开水中氽一下捞出。
- 2 取沙锅,放入水,加牛肉小火炖烂,然后放入萝卜块、葱、姜、花椒面,添汤,烧开后,撇去浮沫,放入酱油、盐,用小火炖至萝卜熟烂,取出葱、姜不要,放入明油、味精即可。

【特点】 香烂可口。



小炒牛肉

【主料】 牛肉250克。

【配料】 冬笋100克。

【调料】 葱白、生姜、白糖、胡椒粉、酱油、香油、味精、水淀粉、料酒、干淀粉各适量。

【制法】

- 1 牛肉切片,再切丝,放入碗中,加干淀粉、料酒抓匀。葱、姜、冬笋洗净,切丝待用。
- 2 锅置火上,注油烧热,把挂匀干淀粉的牛肉丝下入锅中,炸1分钟后,倒入漏勺沥油。
- 3 锅留底油放火上,下冬笋、葱、姜煸炒,加酱油、料酒、白糖、清汤、牛肉丝煸炒,加入味精、胡椒粉、香油,用水淀粉勾芡,起锅即可。

【特点】 味道爽口。





桂花牛肉

【主料】 牛柳肉300克。

【配料】 鸭蛋2个,荸荠100克,水发香菇25克。

【调料】 葱白、青葱、白糖、白酱油、味精、干淀粉、料酒、香油、熟猪油各适量。

【特点】 肉嫩香爽。

【制法】

- 1 将牛肉顺其横丝切成丝。香菇、荸荠、青葱切丝。葱白切段。
- 2 取碗,磕入鸡蛋打散。牛肉丝放料酒腌2分钟,然后用干淀粉抓匀。
- 3 锅置火上,注油烧热,把挂匀干淀粉的牛肉丝沾蛋液下锅炸1分钟去油,放香菇丝、荸荠丝、青丝、白酱油、味精、白糖、料酒颠匀,淋香油即可。



荔枝牛肉

【主料】 牛肉200克。

【配料】 荔枝24个,荸荠40克,鸡蛋2个。

【调料】 葱、盐、味精、干淀粉、糖、醋、沙司、面粉、面包屑各适量。

【特点】 荔枝味浓。

【制法】

- 1 荔枝去皮和核。鸡蛋打入碗中搅散。
- 2 将牛肉和荸荠洗净,切成泥,放入盐、味精、干淀粉拌成馅,放入荔枝中,再挂上一层面粉、一层蛋液、一层面包屑。
- 3 锅置火上,加油烧热,下入荔枝牛肉炸至金黄色捞出。锅留底油,下入沙司、盐、糖、醋和适量水,用淀粉勾芡,把炸好的荔枝肉放入,颠翻几下即可。



芹菜牛肉丝

【主料】 牛里脊肉丝150克,芹菜200克。

【调料】 料酒、酱油、盐、味精、水淀粉各适量。

【特点】 香脆嫩爽。

【制法】

- 1 芹菜切段,放入开水锅中汆一下,沥干,再用冷水淋凉。牛肉丝用盐和水淀粉抓拌均匀。
- 2 锅置火上,注油烧热,下入牛肉丝滑散,捞出。
- 3 另锅置火上,注油烧热,下入芹菜炒匀,放入料酒、酱油、味精、牛肉汤,烧开后勾芡,再倒入炒好的牛肉丝,淋上明油即可。

滑蛋牛肉

【主料】 牛肉300克。

【配料】 鸡蛋液200克。

【调料】 盐、味精、香油、葱、姜、胡椒粉、水淀粉各适量。

【特点】 爽滑适口。

【制法】

- 1 将鸡蛋液放入碗中,加味精、盐、葱拌匀。
- 2 锅置火上,注油烧热,下入牛肉,小火泡至熟,捞出,沥油。
- 3 原锅留底油,下入姜煸香,放牛肉炒几下,用水淀粉勾芡,加油下蛋液炒熟即可。





牛肉萝卜泥

【主料】 熟牛肉100克。

【配料】 大萝卜100克。

【调料】 白糖、盐、味精各适量。

【特点】 鲜香可口。

【制法】

- 1 牛肉剁泥。大萝卜洗净,去皮,切片。
- 2 把牛肉泥和萝卜片分放在两个容器内,上屉蒸熟。把萝卜片放肉泥内,碾碎,加入盐、白糖、味精拌匀即可。



蔬菜牛尾

【主料】 牛尾500克,牛清汤100克,土豆150克。

【配料】 胡萝卜、葱头、菜花、芦笋各100克。

【调料】 牛油、盐、香叶、胡椒粉各适量。

【特点】 软烂鲜嫩。

【制法】

- 1 胡萝卜洗净,切片,葱头切丝,放入热锅中,加香叶、胡椒粒,用牛油炒一下,再加少量汤,焖成汁。牛尾洗净,切成小块,放入锅中煮熟,再加少量清汤煨透,并加少许盐调味。菜花瓣成小朵,煮熟,沥干。芦笋切小段。
- 2 土豆洗净,去皮,切成条,放锅中,加牛肉汤烧开,放入焖好的汁,在小火上煮至微沸,土豆熟时,加盐调好即可。



水爆肚

【主料】牛肚200克。

【调料】麻酱、酱油、辣油、香菜各适量。

【特点】别有风味。

【制法】

- 1 将牛肚洗净,切成丝。
- 2 锅置火上,注水烧开,下入牛肚丝,见一打卷即捞出,放在碗里,加入麻酱、辣油、酱油,撒上香菜末拌匀即可。

牛蹄花

【主料】熟牛蹄筋500克。

【配料】牛里脊肉100克,鸡蛋清1个,熟笋75克。

【调料】姜末、红辣椒、青蒜、酱油、精盐、白糖、料酒、味精、水淀粉、牛肉卤汁、鸭油各适量。

【特点】菜色红润,醇香可口。

【制法】

- 1 选用圆柱形的蹄筋洗净,切成长4厘米的段,用刀在一端交叉着切3刀,切成6瓣,另一端留1.5厘米不切。红辣椒切成小片。青蒜斜切成长1.5厘米的小段。
- 2 牛肉用刀剔去筋膜,切成长5厘米的薄片,放在碗里,加鸡蛋清、水淀粉浆拌好。熟笋切成片。
- 3 炒锅放在中火上,放入熟鸭油,烧热后,先下蹄筋煸炒,然后加入牛肉卤汁、笋片、酱油、盐、料酒、白糖、青蒜、红辣椒及姜末。待烧烩入味后,及时将浆拌好的牛肉片放入拨开,再烧烩半分钟左右,加入味精,用水淀粉调稀勾薄芡,淋上剩余的熟鸭油起锅即成。



扒烧牛筋

【主料】 水发牛蹄筋250克。

【配料】 水发香菇片、笋片、熟火腿片各适量。

【调料】 料酒、盐、葱、姜、水淀粉各适量。

【特点】 鲜美可口。

【制法】

- 1 沙锅内放垫,加姜片、葱、牛蹄筋、料酒,放水没过牛蹄筋,烧开,转小火烧1小时,取下换水,再上火焖1小时,如此反复几下,至牛蹄筋软烂,用刀切段。
- 2 每段牛筋一切为二,放入碗中,加葱、姜、料酒、清汤,然后上笼屉蒸一次,取出待用。
- 3 锅置火上,注油烧热,加清汤、香菇片、火腿片、牛筋、盐,烧开后再放明油,勾芡,颠匀起锅。

鸡汁牛筋

【主料】 水发牛筋500克。

【配料】 小菜苞12个。

【调料】 料酒、盐、糖、味精、胡椒粉、干淀粉各适量。

【特点】 鲜滑色白。

【制法】

- 1 牛筋切条,下开水锅滚3次捞出。
- 2 菜苞根部修成橄榄形。
- 3 锅置火上,放油烧热,下入牛筋、菜苞划一下油倒出。
- 4 原锅烹入料酒,加盐、汤、白糖、味精、胡椒粉,投入牛筋,放入菜苞,旺火收浓汁,勾芡,淋鸡油即可。



咸菜牛肉汤

【主料】 牛肉300克,咸菜80克。

【配料】 胡萝卜50克。

【调料】 葱、姜、蒜、精盐、味精、花生油、香油、料酒各适量。

【特点】 清香适口。

【制法】

- 1 将牛肉洗净,切成小块。胡萝卜去皮洗净,切成滚刀块。咸菜切成丝,葱、姜、蒜均切成末待用。
- 2 将汤锅置火上,放入花生油烧热,下入葱、姜、蒜末炝锅,放入牛肉块煸炒,烹料酒,加清水用文火煮1小时左右,见牛肉熟烂,加入咸菜丝、胡萝卜块、精盐、味精,淋入香油,起锅盛入大汤碗内即成。

莲子牛肉汤

【主料】 牛肉75克。

【配料】 莲子50克。

【调料】 盐、味精各适量。

【特点】 鲜香可口。

【制法】

- 1 牛肉洗净,用刀切片。莲子去皮和心。
- 2 锅置火上,注水适量,放入莲子、牛肉煮汤,加入盐、味精调味即可。



徽式煎羊肉

【主料】 肥嫩羊肉(带皮)1000克。

【配料】 姜块、红枣、桂皮、八角、丁香、酱油、料酒、白糖、精盐各适量。

【调料】 姜末、青蒜叶、红辣椒末各1碟。

【特点】 肉质肥嫩,色泽红香。

【制法】

- 1 羊肉剔骨后洗净,切成7块,放在锅内的竹算上,加水(淹没羊肉),用旺火烧开,捞起用清水洗净。
- 2 净锅放入羊肉块,再注清水漫没,加料酒、糖、盐、丁香、桂皮、八角、酱油、红枣、羊肉块,其上放洁净重物压实。旺火烧沸后,改微火焖至羊肉酥烂,拣掉红枣和姜块,用旺火收浓汤汁,使肉块呈酱红色捞起,剔去小骨。
- 3 食时,改刀切15份放小盘内,每盘加入原汤,加姜末、生蒜叶或适量红辣椒末即可。

荷叶粉蒸羊肉

【主料】 羊肋肉1000克。

【配料】 粳米350克,鲜荷叶3张。

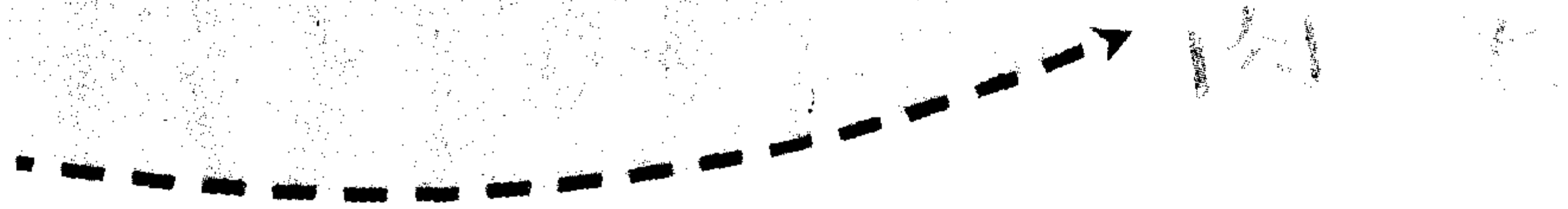
【调料】 葱末、味精、五香粉、料酒、酱油各适量。

【特点】 酥烂软糯,不膻不腻。

【制法】

- 1 刮净肉皮上的污物,抽去肋骨,洗净后切成长8厘米、宽4厘米的块共10块。每块中间剖一刀(不破皮),用酱油、料酒、葱末、味精各少许浸渍约20分钟。
- 2 粳米淘净后沥干,放入热锅中旺火炒至金黄色时盛出,磨成粗粉。
- 3 用80℃热水将鲜荷叶泡软,洗净后,切去蒂,摊平,每块切4小张。
- 4 将米粉盛碗内,加余下的酱油、料酒、葱末、味精及五香粉、熟菜油,搅匀成糊,粘贴在10块羊肉两面,再分别用荷叶包成枕形,上笼用旺火蒸熟。吃时剥去荷叶。





胡萝卜炖羊肉

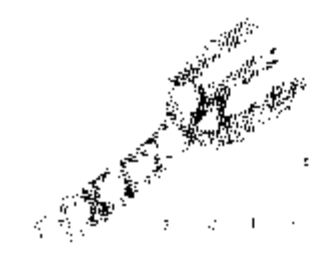
【主料】 胡萝卜250克,羊肉500克。

【调料】 葱、姜、料酒、酱油、大料、盐各75克。

【制法】

- 1 羊肉洗净,切成块,放入冷水里泡1小时,再放入开水锅里氽一下,然后盛入容器中。
- 2 胡萝卜去根洗净,切滚刀块,放入凉水里泡30分钟。
- 3 锅置火上,注油烧热,下入葱、姜、大料,放入羊肉、酱油、料酒、盐煸炒,对入适量清水,烧开移小火,至七成熟时,再加入胡萝卜块炖烂即可。

【特点】 鲜香味醇。



山药羊肉

【主料】 羊肉500克。

【配料】 山药50克。

【调料】 葱白、姜、花椒、八角、料酒、胡椒粉、盐各适量。



【制法】

- 1 羊肉洗净切丝。山药洗净切片。
- 2 羊肉和山药一同放入沙锅中,倒入清水,置火上烧开后,再放入花椒、八角、料酒,改文火炖至肉烂,加入盐、胡椒粉、葱白、姜,即可。

【特点】 清爽糯烂。



芙蓉羊肉

【主料】 羊肉150克。

【配料】 蛋清2个,木耳、玉兰片各适量。

【调料】 葱、姜、蒜、料酒、葱姜汁、香油、淀粉、盐、蒜苗各适量。

【特点】 鲜嫩味香。

白切羊肉

【主料】 羊肉500克。

【调料】 料酒、葱、姜、蒜、香菜、白糖、甜面酱、味精、香油各适量。

【特点】 鲜美爽口。

【制法】

- 1 羊肉切片,放入碗内,加葱姜汁、料酒、淀粉、水调匀,然后加清汤搅拌,放盐,加蛋清和淀粉拌匀。
- 2 锅置火上,放油烧热,下入羊肉片,待肉片滑透,捞出,沥干。原锅留油,下葱煸香,放玉兰片、木耳,烹料酒,加盐,放汤,烧开后勾芡,再倒入滑熟的羊肉片,加蒜苗,淋香油即可。



【制法】

- 1 羊肉洗净,放入开水锅中,加入葱、姜片、料酒,盖上锅盖,改用小火烧2个小时左右,捞起晾凉。
- 2 甜面酱放入锅中,加白糖和清水烧浓,放入味精和香油调拌均匀,盛入碗中晾凉待用。
- 3 将羊肉切成长方形薄片,整齐装入盘内,撒上蒜末,配上葱白丝、香菜段、甜面酱同食。



苔干羊肉丝

【主料】 羊肉250克,苔干50克。

【调料】 蛋清、葱、姜、料酒、盐、酱油、味精、白胡椒、水淀粉、香油各适量。

【特点】 鲜美爽口。

【制法】

- 1 羊肉洗净切成丝,放碗里,加料酒、盐、白胡椒、水淀粉、蛋清调匀。
- 2 苔干泡好,捞出沥干,一剖为二,然后切段。
- 3 锅置火上,注油烧热,下入羊肉丝,炒至七成熟下入苔干,再放葱、姜、酱油、盐、味精、汤,用水淀粉勾芡,淋上香油出锅,撒上白胡椒粉即可。

羊肉丸子汤

【主料】 羊肉150克。

【配料】 白菜250克。

【调料】 精盐、味精、料酒、葱末、姜末、香油、鸡蛋清、水淀粉各适量。

【特点】 汤味鲜香,丸子细嫩松软。

【制法】

- 1 将白菜顶刀切成丝。羊肉洗净,剁成细末,放入大碗内,碗内加入姜末、葱末和少许清水搅拌,边搅边加入清水,待羊肉上浆起劲,加入鸡蛋清、水淀粉、精盐、味精、料酒、香油各适量,搅拌均匀成羊肉丸子馅待用。
- 2 将汤锅置火上,加入清水烧开,然后放白菜丝,随即用小勺将羊肉馅挤成枣一般大小的肉丸子,逐个放入汤锅内。待汤再开,撇去浮沫,放入余下的精盐、味精、料酒,起锅盛入大汤碗内即成。





三羊汤

【主料】 羊肉300克。

【配料】 羊肝100克,羊腰子1个,羊腿骨1把,羊脊骨3节。

【调料】 葱末、姜末、精盐、味精、香菜末、白胡椒、辣椒油、花生油各适量。

【特点】 汤色奶白,鲜美可口。

【制法】

- 1 将羊肉、羊肝、羊腰子、羊腿骨洗净,一同放入汤锅内,加入适量的清水,用旺火将其煮熟。捞出羊肉、羊肝、羊腰子,分别切成2厘米大的薄片。将羊骨中的骨髓抽出,羊骨表面的瘦肉剔下来,羊骨不用。
- 2 将汤锅置旺火上,放入花生油烧热,下入葱姜末炝锅,然后加入羊肉汤,再放入羊肉、羊肝、羊腰子及剔下的骨髓和剔骨肉。盖上锅盖,待汤煮至乳白色时,加入精盐、味精、白胡椒,起锅盛入汤碗内。上桌时带辣椒油和香菜末各一小碟。

羊肉萝卜片汤

【主料】 羊肉150克,水萝卜250克。

【调料】 酱油、精盐、味精、香油、葱、姜、香菜末各适量。

【特点】 羊肉鲜嫩,汤味清香。

【制法】

- 1 将水萝卜洗净,去头、尾,切成斜片。羊肉洗净,顺刀纹切成丝,放入碗内,加酱油、精盐、香油、葱、姜末浸渍30分钟,待用。
- 2 将汤锅置火上,放入适量的开水,先下入萝卜片,待汤开后,将羊肉丝放入汤内。待汤再开,放入余下的精盐、香油和味精,起锅盛入汤碗中,撒上香菜末即可。



全羊汤

【主料】 羊心50克,羊肺50克,羊肝50克,羊肠50克,羊肚50克,羊口条20克,羊腰子50克。

【配料】 羊汤1500克。

【调料】 酱油、葱末、姜末、精盐、香菜末、胡椒粉各适量。

【特点】 汤浓味厚。

【制法】

- 1 把羊肚与羊肠洗干净,放开水锅中,置火上煮熟,切成薄片。羊心、羊肺、羊肝、羊腰子和羊口条均切成薄片待用。
- 2 将汤锅内放羊汤,在旺火上烧开后,先下生的原料,煮几分钟后,撇去浮沫,再放熟原料,随后放入葱末、姜末、酱油、精盐。待汤再开后,起锅盛入汤碗内,放上香菜末,撒上胡椒粉即成。

氽干里风

【主料】 羊耳朵20个。

【配料】 冬笋50克。

【调料】 味精、酱油、料酒、姜汁、高汤各适量。

【特点】 脆嫩清香,咸鲜口。

【制法】

- 1 将羊耳朵切开,用凉水投洗干净,放入开水锅中煮1小时,捞出来后,再用清水洗去外皮,一层层码放在盘内,再用盘压在上面。
- 2 将羊耳朵连盘上屉蒸10分钟,取出后晾凉,再放入冰箱内,待凉后取出,切成细丝待用。
- 3 将冬笋去皮,去老根,洗净后切成细丝,用开水焯一下,捞出后同羊耳朵丝一同放入大汤碗中。
- 4 勺内放入高汤,烧开后,撇去浮沫,加味精、酱油、姜汁、料酒,再烧开后,倒入大汤碗内即成。





红扒羊蹄

【主料】 羊蹄500克。

【调料】 小葱、姜、酱油、冰糖、盐、味精、黑胡椒、料酒、八角、香菜各适量,羊汤500克。

【特点】 肉烂汤浓。

兔肉松

【主料】 兔肉500克。

【调料】 酱油、白糖、料酒、葱、姜、茴香、桂皮各适量。

【特点】 味道鲜美。

【制法】

- 1 羊蹄刮洗干净,放入锅内,加清水,用旺火烧开,移小火炖至八成烂时,取出,剔去骨头。
- 2 锅置火上,放入羊蹄,加入羊汤,再加料酒、酱油、冰糖、胡椒,用大火烧至上色。
- 3 取大碗,放葱、姜、八角,再放入羊蹄倒入羊汤,加味精,上笼蒸熟,取出拣去葱、姜、八角。上桌带香菜。



【制法】

- 1 将兔肉洗净,用冷水浸泡1小时,去血水。
- 2 锅置火上,注水烧开,下入兔肉,旺火煮开,去浮沫,改用小火,烧至兔肉五成熟,加入料酒、白糖、葱、姜、茴香、桂皮,小火焖至兔肉熟烂。
- 3 将兔肉趁热用手搓散,去渣即可。



椒盐兔片

【主料】 兔肉300克。

【配料】 鸡蛋2个,面粉400克。

【调料】 料酒、水淀粉、葱花、香油、花椒粉、味精、精盐、熟猪油各适量。

【特点】 色淡黄,无汤汁,外焦里嫩,香酥麻辣。

【制法】

- 1 兔肉洗净,剔去筋膜,片成斜薄片,盛入碗内,加料酒、精盐、味精抓匀,腌3分钟。另取大碗1个,放入面粉,磕入鸡蛋搅匀,再加入水淀粉,调匀后倒入腌好的肉片,挂匀糊。
- 2 炒锅置旺火上,放入熟猪油,烧至六成热时,逐片下入挂糊的兔片,炸成淡黄色时,倒入漏勺沥油。
- 3 锅回火上,下入沥净的兔片,撒葱花、花椒粉,淋香油,持锅颠翻,装盘即成。

酱爆兔肉丁

【主料】 嫩兔肉200克。

【配料】 甜酱5克。

【调料】 葱、姜、料酒、酱油、精盐、味精、水淀粉、香油、熟菜油各适量。

【特点】 色泽酱黄,肉质鲜嫩,味香咸甜。

【制法】

- 1 兔肉切1厘米见方的丁,盛碗内,加盐、酒及鸡蛋清,抓匀后,再加调稀的水淀粉。姜去皮,切指甲片。葱切1.5厘米长的段。
- 2 锅置中火上,用油滑锅后,加熟菜油烧至四成热时,放入兔肉丁划散,浸10秒钟,倒入漏勺沥油。
- 3 锅留底油少许,煸香葱姜,接着把甜酱炒熟,加酱油、味精、水,再用水淀粉勾芡,倒入兔丁,颠锅,淋香油即成。





凉拌兔肉丁

【主料】 兔肉500克。

【调料】 料酒、盐、水淀粉、葱花、香油、味精各适量。

【制法】

- 1 兔肉洗净,切丁。
- 2 取容器放入兔丁,加入盐、料酒、水淀粉拌匀。
- 3 将兔肉丁放入屉中蒸 30 分钟,取出晾凉,然后与盐、香油、葱花,搅拌均匀,即可。

【特点】 清鲜可口。



冰糖兔块

【主料】 兔肉750克。

【配料】 冰糖75克。

【调料】 葱、姜、花椒、熟芝麻、盐、料酒各适量。

【制法】

- 1 将兔肉切块,放开水锅中氽一下,捞出,放入容器内,加料酒、盐、花椒、葱、姜拌匀,腌 1 小时。
- 2 锅置火上,注油烧热,放入兔丁炸至金黄色时捞出,拣去花椒不要。
- 3 锅置小火上,注入油,加冰糖,待糖溶化后,放兔块炒匀,收汁,撒上熟芝麻即可。

【特点】 香甜可口。



符离集烧鸡

【主料】 净鸡1只。

【调料】 白糖、精盐、饴糖、八角茴香、小茴香、山柰片、砂仁、白芷、肉蔻、桂皮、花椒、丁香、陈皮、草果、辛夷、姜片、香油各适量。

【特点】 味道鲜美，肉烂香浓。

【制法】

- 1 将鸡洗净，从肛门上边开口处把两只腿爪交叉插入鸡腹内，将右膀从宰杀刀口处穿入，使膀尖从鸡嘴露出。鸡头弯回别在鸡翅下边，左膀向里别在背上与右膀成一直线，使鸡腹内两只腿爪撑开，顶住鸡腹。
- 2 鸡“别”好后，挂在阴凉处晾干水分，再用毛刷沾饴糖涂抹鸡身。涂匀后，下大油锅炸至金黄色时，捞出。
- 3 将大锅内放水，把调料装入布袋里，扎紧口袋，放入锅中。水开后，加入盐、糖，把炸好的鸡整齐地摆入锅内，用旺火烧开后，撇去浮沫，把鸡上下翻动一次，盖上盖，改用小火煮熟即可。

水晶鸡

【主料】 嫩母鸡1只。

【调料】 五香料、琼脂、盐、料酒、葱、姜各适量。

【特点】 晶莹透明，口感滑嫩。

【制法】

- 1 将嫩母鸡宰杀，褪毛、开膛，洗涤干净，放沸水锅内氽透，捞出，用清水冲洗干净，再将五香料、葱姜末放进鸡肚里。
- 2 将鸡放凉水锅里加盐、料酒，煮熟后，去掉鸡骨和其他调料，切成长条，皮朝下，整齐地摆入碗中。原汤过滤，加少量琼脂粉熬化，倒入盛鸡肉的碗内，晾凉，反扣在盘内即可。



香蕉鸡

【主料】 鸡脯肉400克。

【配料】 香蕉300克,鸡蛋2个,苏打饼干末200克。

【调料】 盐、味精、料酒、面粉各适量。

【特点】 外脆里嫩。

【制法】

- 1 将鸡脯肉片成片,拌上盐、料酒、味精。香蕉去皮,切小长条,分别放在鸡片上,卷成筒形。取碗放入鸡蛋打散。
- 2 锅置火上,注油烧热,把鸡卷沾上一层面粉、一层蛋液、一层苏打饼干末下入锅内,炸至金黄色捞出即可。



豆酱鸡

【主料】 肉鸡1只。

【配料】 猪肥肉100克。

【调料】 豆酱、芝麻酱、味精、香菜、葱、姜各适量。

【特点】 肥嫩香滑。

【制法】

- 1 先将肉鸡宰杀褪毛,取出内脏,晾干水分,用刀切去鸡爪、鸡嘴等,并取出腹腔内的血肺。再用刀背砍断鸡的颈骨、翅骨、脚骨。
- 2 上等豆酱加入芝麻酱、味精搅匀,涂抹在鸡身内外。将香菜、姜、葱切成段、片,塞入鸡腹内,放置约30分钟,使酱味入内。
- 3 用平底沙锅,以薄竹蔑垫底,将肥肉切薄片铺一层,腌好的鸡放入肥肉片上。取好汤,从沙锅边淋下,再滴少许料酒在鸡身上。取草纸封在沙锅上,盖好盖,放在炭火炉上,先用旺火,待水分蒸发后,改用文火,约30分钟即可。



葫芦鸡

【主料】 净鸡1只。

【配料】 水发冬菇60克,虾仁75克,熟笋75克,熟火腿25克,去皮五花肉50克,小青菜心20棵,鸡蛋清1个。

【调料】 葱白段、姜片、料酒、精盐、干淀粉、鸡清汤、熟猪油各适量。

【特点】 形似葫芦,肉烂酥香,鲜美可口。

【制法】

- 1 将鸡取出内脏,去嗦囊、食管和气管,而后整鸡出骨。然后将鸡身内外洗净,翻转鸡皮恢复鸡的原形,沥干水。
- 2 将冬菇、猪五花肉、笋、熟火腿都切成1厘米见方的丁。虾仁放在碗里,用鸡蛋清、干淀粉浆拌均匀,加入冬菇丁、肉丁、笋丁、火腿丁,再加盐、料酒,拌匀成馅心。
- 3 将馅心放入鸡肚里,再将鸡翅、鸡腿、鸡颈都从原部位处倒缩入肚里,留鸡头在外面,用一块6厘米见方的洁净白布包上,再拿细线绳扎成葫芦形,然后放在沸水锅里,烫煮10分钟捞起。晾凉后,将布解开,将鸡全身抹匀料酒。
- 4 炒锅置旺火上,下熟猪油烧至五成热时,下青菜心过油,倒入漏勺沥去油。原锅中放入走过油的菜心,加鸡清汤、盐,烧开后,盛在大长盘子里摆好。再将蒸好的鸡放在菜心上,倒入蒸鸡的原汁,即成。



风味鸡

【主料】 净鸡1只。

【配料】 花生米70克,芝麻70克。

【调料】 酱油、白糖、味精、精盐、葱段、姜片、料酒、鸡清汤、香油、菜子油各适量。

【特点】 外酥里嫩,香咸鲜味。

【制法】

- 1 将鸡取出内脏,去掉嗦囊、食管和气管,洗净。先把鸡头、翅膀尖和鸡爪剁下,再用刀尖扎破鸡眼,然后将鸡剁成小块,放盆中加料酒拌匀,腌1小时后取出。将芝麻、花生米炒熟碾碎,并加白糖拌匀。
- 2 炒勺置旺火上,下菜子油烧至五成热时,将鸡块、鸡头、翅尖、爪放在勺中,待炸至呈黄色时,倒入漏勺沥去油。
- 3 将鸡块、鸡头、爪、翅膀尖都放在原勺内,加酱油、白糖、姜片、葱段、盐、鸡清汤,用旺火烧开后,再移小火上烧20分钟,再移到旺火上烧到汤汁稠浓,加味精,至汤收干时,盛入盘内,按鸡原形摆好,撒上芝麻、花生、糖,淋入香油即成。



茶叶熏鸡

【主料】 净鸡1只。

【配料】 茶叶20克。

【调料】 酱油、精盐、料酒、花椒、红糖、小葱、饭锅巴、香油各适量。

【特点】 鸡色金黄,肉鲜香美。

【制法】

- 1 将鸡去内脏、气管和嗦囊,洗净沥干水。葱切成段,剩余葱和花椒、盐一起剁成细末。用葱椒盐将鸡身内外擦匀,腌30分钟。将鸡身扒开,皮朝下放在碗里,上放葱段、姜片,加酱油、料酒,上笼蒸至八成烂取出,拣去葱、姜。
- 2 将饭锅巴弄碎放入炒锅中,撒上茶叶、红糖,上放一个铁算子,将鸡摆在算子上,盖好锅盖,用中火熏至刚闻到茶叶香味时,换旺火再熏到浓烟四起时,将锅端离火口。等烟散完取出鸡,抹上香油,先剁下鸡头和翅尖,再剁成3厘米见方的块,按原鸡形装盘即成。

酒蒸鸡

【主料】 童子鸡1只。

【配料】 料酒150克。

【调料】 盐、白糖、姜片各适量。

【特点】 酒香扑鼻,鲜嫩滑美。

【制法】

- 1 将鸡宰杀、褪毛,洗净,用盐擦遍鸡身内外,腌片刻后,放入海碗内,浇上料酒,放上姜片,加入白糖和适量水,上笼蒸1小时。
- 2 将熟时再浇少许料酒,蒸熟后取出装盘即可上桌。



蒜香鸡

【主料】 净鸡1只,蒜瓣75克。

【调料】 料酒、白糖、精盐、葱结、姜片、水淀粉、鸡清汤、熟猪油各适量。

【特点】 肉嫩酥烂,带有蒜香。

【制法】

- 1 将鸡取出内脏,去掉嗦囊、食管和气管,用水洗净,沥干水分,待用。
- 2 炒锅置旺火上,下熟猪油,烧至七成热,将鸡下锅炸至金黄色时,捞出放在盘中。
- 3 取碗1个,把蒜瓣、盐、白糖、葱结、姜片、料酒一起放在碗内拌匀,灌入鸡肚内,然后将鸡背向下,鸡脯向上,摆在盘内,用旺火上笼蒸至酥烂取出,去掉葱、姜、蒜瓣。将蒸鸡的原汤倒入炒锅中,加入鸡清汤,置旺火上烧开,用水淀粉调稀勾薄芡,浇在鸡身上即可。

炆活鸡

【主料】 新公鸡1只。

【配料】 冬笋肉50克。

【调料】 鸡蛋清、干淀粉、香菜、细盐、味精、料酒、葱姜汁、清鸡汤、花椒、香油各适量。

【特点】 鲜嫩可口。

【制法】

- 1 香菜择洗干净后,晾干水分,切成1厘米长段待用。冬笋肉切成指甲状的片,放开水锅中氽熟。取小碗放入冬笋片、香菜,加入鸡汤、味精、细盐备用。取炒锅将香油烧热,放入花椒,炸至发黑捞出不用,将花椒油倒入调味碗里待用。
- 2 取净锅烧热,将公鸡左翅与左足,右翅与右足,分左右捏牢,用手指捉住鸡头,用刀划开胸部鸡皮,将鸡脯肉取出,切成薄片,放碗内,加入细盐、料酒、葱姜汁、蛋清和清水拌和,再加干淀粉拌匀,放入开水锅内氽汤,见鸡片变色,捞起装盘,淋上调味料即可。



干贝水晶鸡

【主料】 鸡脯肉400克,干贝50克。

【配料】 鸡蛋清3个。

【调料】 料酒、精盐、干淀粉各适量。

【特点】 清淡鲜香。

【制法】

- 1 把鸡脯肉剔去筋,先剖十字花刀,然后切成长方形小块。干贝剥去老肉后洗净。把鸡块用少许盐抓一抓,放在用蛋清、干淀粉调成的蛋糊内浆一浆。
- 2 烧净锅放入清水,待水煮沸后,放入鸡块氽一下,捞出漂洗干净,放在大碗内,加入干贝拌一拌,加入料酒、盐蒸烂,取出即可。



荔枝鸡

【主料】 净鸡肉300克,鲜荔枝肉200克。

【配料】 水发香菇25克,鸡蛋清1个。

【调料】 葱段、姜片、胡椒粉、香油、料酒、水淀粉、芡汤各适量。

【特点】 肉质鲜嫩,荔枝香甜。

【制法】

- 1 将鸡肉切成鸡球,盛碗中,先用鸡蛋清,后用水淀粉拌匀。将芡汤、水淀粉、香油、胡椒粉调成芡汁。
- 2 炒锅置上,放油烧至五成热,放入鸡球拉油,至刚熟倒出。锅内放入葱、姜、香菇、荔枝肉、鸡球,烹料酒,勾芡,淋香油炒匀即可。



醉糟鸡

【主料】 净母鸡1只。

【配料】 白萝卜400克,辣椒1个,红糟75克。

【调料】 高粱酒、鸡汤、精盐、白糖、香醋、料酒、五香粉、味精各适量。

【特点】 质地软嫩,味厚鲜美。

【制法】

- 1 鸡洗净去脚爪,在膝部用刀稍拍下,放进开水中,文火煮10分钟,不待水沸,即将鸡翻身再煮10分钟,待膝部露出腿骨时,捞起晾凉。鸡身切成4块,留下鸡脚、鸡头劈片,翅膀切成2段,一并放入小盆中,加味精、精盐、高粱酒调匀,密封腌渍1小时翻一翻,再腌1小时后,将味精、精盐、红糟、五香粉、料酒、白糖、鸡汤混合均匀,倒入锅中再煮1小时,拨开红糟浮沫,取出鸡肉,切成片,排在盘上,拼成全鸡形状。
- 2 白萝卜洗净,去皮,切成长条,剖上十字花刀成梭衣萝卜,浸在盐水中30分钟去苦水后,洗净捏干。辣椒切丝放碗中,加白糖、香醋调匀,再放入梭衣萝卜浸渍20分钟,取出沥干,放在鸡肉两边即成。



酱鸡

【主料】 嫩母鸡1只。

【调料】 葱白、火硝、精盐、花椒、料酒、酱油各适量。

【特点】 鸡色红亮,香味浓郁,咸中带鲜,别有风味。

【制法】

- 1 将宰杀洗净的鸡斩去爪,内外洗净,用洁布揩干,挂通风处晾干后,将花椒、硝、盐拌和,遍擦鸡体,余盐塞入鸡嘴和胸腔内,擦匀后,将鸡入缸压实,腌约36小时,翻身再腌24小时。
- 2 将腌好的鸡放入小坛内,用酱油浸渍12小时,翻身再浸淹12小时,捞起煮制。
- 3 将腌鸡用的原汁放入锅中,置火上煮沸,淋遍鸡的全身,经烫后使鸡色泽红亮,悬于日光下2小时,再挂通风处晾制便成。
- 4 食用前,将鸡腹内淋入料酒,加入葱白,用旺火蒸1小时左右即好。



捶鸡

【主料】 净鸡1只。

【配料】 鸡蛋清5个。

【调料】 料酒、精盐、干淀粉、熟猪油各适量。

【特点】 肉嫩松软,味道鲜美。

【制法】

- 1 将鸡取出内脏,去掉嗦囊、食管和气管,用水洗净,剔去鸡骨,皮面向下,平铺在案板上,用刀背将鸡肉轻轻捶松,待用。
- 2 将料酒、盐、干淀粉、鸡蛋清放在碗内搅匀,抹在鸡肉上,再用刀轻轻在鸡肉上排捶一次,使鸡肉和调料粘和起来。将鸡肉切成5厘米、宽1.5厘米的条块,取盘一个,内涂一层熟猪油。将鸡一块一块地放在盘内,用旺火上笼蒸10分钟取出。
- 3 将蒸过的鸡块,皮向下整齐地放入碗内,加鸡清汤、盐,再上笼蒸15分钟左右取出,复扣在汤碗内即成。

虾油鸡

【主料】 活鸡1只。

【配料】 虾油卤75克。

【调料】 花椒、葱结、姜块、料酒、精盐各适量。

【特点】 鲜嫩异常。

【制法】

- 1 将活鸡宰杀洗净,放在清水里浸1小时,漂去血水。花椒放入纱布袋里,把袋口扎好。
- 2 取锅,放大半锅水、葱结、姜、料酒。水开后,手提鸡头置沸水中烫一下即提起,如此反复数次,使鸡身均匀地内外烫遍。再把鸡放入锅内,用小火煮15分钟,待鸡浮于水面即可捞起,随即浸于冷开水中。
- 3 在原汤锅里放入花椒袋、精盐、料酒、葱段、姜片和虾油卤,在旺火上烧开,再改用小火烧2分钟,撇净浮沫,放入味精。将鸡斩为块,浸入虾油卤内,把口封好,3天后可食用。



酥油鸡

【主料】 熟油鸡1只。

【配料】 鸡蛋3个,面粉150克。

【调料】 味精、香油、番茄酱、辣酱油各适量。

【特点】 质地脆酥,醇香味美。

【制法】

- 1 将油鸡用刀斩断颈骨断下鸡头,将油鸡脯、腿肉分别卸下。将鸡蛋磕开,用1只全蛋、2只蛋黄调散,加面粉、味精及香油搅拌成蛋粉糊待用。
- 2 炒锅上火,舀入熟猪油烧至六成热,将鸡脯、腿肉分别沾满蛋黄糊,放入锅内炸至呈淡黄色,用漏勺捞起,再将鸡头、腩、翅放入油锅略炸捞出。待油温升至八成热时,将鸡肉入锅重炸至金黄色捞出,倒入漏勺沥油。
- 3 将炸好的鸡肉放砧板上,用刀切成一字条块放入盘内,鸡头一劈两开,与鸡翅、腩一起摆成整鸡形,放番茄酱蘸食即可。

香菇煨鸡

【主料】 嫩母鸡1只约1200克。

【配料】 水发香菇100克。

【调料】 料酒、葱结、葱段、姜片、冰糖、酱油、胡椒粉、水淀粉、味精、精盐、熟猪油各适量。

【特点】 色泽红亮,汁浓肉酥,咸香鲜美。

【制法】

- 1 将鸡宰杀洗净,将料酒、酱油混合后,抹在鸡皮上。香菇去蒂洗净。
- 2 炒锅放油,烧至六成热,下鸡炸至金黄色捞出,沥油。
- 3 取大瓦钵,垫入竹算子,放入鸡,加入料酒、葱结、姜片、熟猪油、酱油、精盐、冰糖、清水烧1个小时。
- 4 炒锅内放入熟猪油,下香菇煸炒几下,再加入煨鸡的原汤烧开,撒入葱段、胡椒粉,用水淀粉勾芡,淋在鸡身上即可。





口蘑蒸鸡

【主料】 雏母鸡1只。

【配料】 干口蘑5克。

【调料】 精盐、味精、酱油、料酒、熟鸡油、水淀粉、白糖、葱段、姜片各适量。

【特点】 鲜嫩可口,略带甜味。

焖鸡

【主料】 公鸡1只。

【配料】 当归20克,桃仁10克,桂枝10克,鸡血藤20克,生麻黄3克。

【调料】 生姜、葱白、料酒、甜面酱、花椒、盐、糖、味精各适量。

【特点】 糯烂鲜香。

【制法】

- 1 将口蘑放入碗内,冲入开水,用盘子盖严,待口蘑焖软捞出,原汤留碗内澄清备用。把口蘑放入温水盆中,将澄清的口蘑汤徐徐倒入。
- 2 鸡肉剁见方的块,放入小盆里,加入口蘑和汤及精盐、味精、酱油、料酒、白糖、熟鸡油、水淀粉、葱段、姜片拌匀,上屉用旺火蒸熟,取出挑出葱姜,盛入盘中即成。



【制法】

- 1 鸡宰杀后洗净,放入净水锅内浸泡2小时,捞出后切成3厘米条块状,经油炸后放入罐中。把当归、核桃仁、桂皮、鸡血藤、生麻黄捣烂,装入纱布袋,扎上口,投入罐中。
- 2 将生姜、葱白等调料也放入罐中,对进老汤及适量水,上屉蒸1小时左右,取出翻扣于盘中,挑出药袋及生姜、葱白,余汁倒入炒勺,用武火烧沸,入少量水淀粉着成薄芡,反复推匀,浇在鸡上即成。



脱骨香鸡

【主料】 肥母鸡1只。

【配料】 冬笋、油菜、鸡蛋各25克。

【调料】 素油、酱油、白糖、醋、料酒、味精、盐、香油、干淀粉各适量。

【特点】 酥脆鲜香。

【制法】

- 1 将鸡开膛去内脏、脚爪等,洗净,剔除鸡骨,将剔下的肉用刀切段,鸡骨也剁成段。冬笋、油菜洗干净,都切成丁备用。
- 2 鸡蛋搅打成蛋糊,将鸡肉、鸡骨分别挂上蛋糊,下热油中炸,油温略低时取出。待油温回热到八成熟时,把鸡肉、鸡骨下油中炸,直至炸到鸡块酥脆时取出装盘。
- 3 锅上火,加少许底油,油热时下入冬笋、油菜,加入料酒、酱油、鲜汤、白糖、醋、精盐、味精,调好口味。沸时,用水淀粉勾芡,加香油,随即浇在炸好的鸡块上即成。

芙蓉鸡

【主料】 净嫩母鸡1只。

【配料】 鸭蛋清5个,火腿1片,芥菜1条,水发香菇1朵。

【调料】 葱白、味精、生姜、料酒、精盐各适量。

【特点】 芙蓉洁白,肉嫩味清。

【制法】

- 1 从鸡脊背到尾端切入,翻开,放进沸水锅中氽一下,再用清水洗净,胸脯朝下装在钵中,加上汤、盐、酒、姜、葱白,放进笼屉用旺火蒸熟取出,沥出鸡汤,剔去鸡骨,将全鸡翻在瓷盆中。
- 2 鸭蛋清打匀,冲进鸡汤,加盐、味精,倒在鸡肉上,放进笼屉用中火蒸5分钟,取出即成芙蓉鸡。火腿切成直径4厘米一片,放在芙蓉面中心,形似太阳。再把葱、香菇、芥菜心放入沸水锅中氽熟,装饰在芙蓉上,剩余的鸡汤调入味精煮沸,浇在芙蓉上即成。



咸鱼蒸鸡

【主料】 鸡肉400克。

【配料】 咸鱼1条。

【调料】 葱、姜、味精、香油各适量。

【特点】 咸香适口。

【制法】

1 将鸡肉斩成方块,葱切成细条。

2 将鸡肉加调味料拌匀,加入姜、葱,同咸鱼一同上笼蒸熟即可。



丝拌糟鸡

【主料】 净嫩母鸡1只,海蜇皮500克。

【调料】 料酒、茅台酒、红辣椒、红糟、精盐、白糖、香白醋、味精、姜末各适量。

【特点】 软嫩醇香,甜酸爽口。

【制法】

1 鸡洗净去爪,在膝部用刀稍拍一下,放入锅中,下清水,微火烧10分钟,不待水沸,将鸡翻身再煮10分钟,待膝部露出腿骨,捞出放凉。

2 鸡翻身切成4块,再将鸡头、鸡脚劈开,翅膀切成两段,一并放进小盆里,加入味精、精盐、茅台酒调匀,密封腌渍1小时后启盖,并将鸡身翻个身再密封腌1小时。然后将味精、精盐、白糖、红糟、姜、料酒混合调匀,倒在鸡块上,腌1小时后,取出鸡块放砧板上,切成2厘米长、1厘米宽的柳条片,排在盘中,拼上头、脚、翅膀,形似全鸡。

3 海蜇皮、红辣椒切成丝后,同放一个碗内,加入白糖、醋拌匀配在糟鸡的一边即成。



双色鸡

【主料】 鸡脯肉150克,鸡腿肉150克。

【配料】 水发玉兰片50克,青菜100克,鸡蛋1个。

【调料】 葱白、姜末、蒜末、水淀粉、酱油、精盐、味精、泡辣子、红油、白砂糖、醋各适量。

【特点】 清香可口,味道鲜美。

【制法】

- 1 鸡脯肉切成丝,漂净血水,鸡腿肉切成丁。葱切成丁。泡辣子剁碎。玉兰片切丝。青菜切丝。
- 2 拿两个碗,一碗放鸡汤、精盐、味精、水淀粉对成白滋汁。另碗放鸡汤、精盐、酱油、白糖、醋、味精、水淀粉对成红滋汁。
- 3 将鸡丝挤干水分加盐、蛋清、水淀粉浆好。鸡丁加盐、蛋黄、酱油、水淀粉浆好。青菜用开水氽熟后,加调味拌好。
- 4 炒勺滑勺后放入猪油,烧至五成热,将鸡丝下入滑油,由筷子搅散,见发白色捞出,沥去油。勺内留少许底油烧热,下入玉兰片丝、鸡丝合一起炒,倒入对好的白滋汁,颠翻出勺装在腰盘的一端。炒勺内加清油烧七成热,下鸡丁炒散,熟后放泡辣椒、葱、姜、蒜炒,再将对好的红汁倒入,颠翻出勺,装入腰盘的另一端,中间用青菜丝间隔开即成。

桂圆鸡

【主料】 肥仔鸡1只,净桂圆肉250克。

【调料】 白酱油250克,细盐少许。

【特点】 清香可口,营养丰富。

【制法】

把鸡宰杀后,破肚去杂,剁脚蹼,洗净下沙锅煮至八成熟,略加细盐,撇去浮沫,下入桂圆肉、白酱油,用文火炖熟,连沙锅上桌即可。



醋熘鸡

【主料】 嫩公鸡腿肉300克。

【配料】 莴笋50克,泡辣椒30克。

【调料】 姜末、蒜末、葱、醋、酱油、料酒、盐、水淀粉、肉汤、蛋清糊、猪油各适量。

【特点】 色泽红亮,肉质细嫩。

【制法】

- 1 将鸡肉切小丁,盛入碗内加盐、蛋清糊拌匀。莴笋切片。碗内放入酱油、盐、白糖、醋、料酒、肉汤、水淀粉调汁。
- 2 炒锅置旺火上,上油烧热,放入鸡丁划散,放入莴笋,去油,放入剁碎的泡红辣椒,炒至呈红色,再放入蒜、姜、葱炒香,烹入芡汁,即成。

红煨八宝鸡

【主料】 肥母鸡1只。

【配料】 水发冬菇50克,金钩25克,肥膘100克,冬笋50克,熟火腿50克,水发白莲50克,水发海参50克。

【调料】 葱、姜、料酒、酱油、冰糖、水淀粉、味精、胡椒粉、香油、大油各适量。

【特点】 味道鲜香,造型美观。

【制法】

- 1 活鸡宰杀去净毛,按整形去骨法去骨肉,保持鸡皮完整不破烂,从鸡身取掉内脏,洗净,割下鸡肉切成小丁,鸡皮用料酒、盐、酱油稍腌,留下50克鸡脯肉待用。肥膘、火腿、海参、金钩、冬笋、冬菇切同鸡丁大小,留下8个大小一样的冬菇待用。
- 2 锅内油烧至八成热,下鸡肉丁和其他切丁的配料,加料酒、酱油、盐煸炒一下,再加入白莲、味精、胡椒粉拌匀,灌入鸡胸内,开口处用竹签扎好,放入垫有竹算子的钵内,放水淹过鸡为度,再放入酱油、料酒、冰糖,放入拍松的葱、姜,用盘盖紧,在旺火上烧开,撇去油沫,转用小火焖至皮酥肉烂。
- 3 将鸡脯肉剁成茸,用盐、水淀粉、水调成鸡茸料,镶在8个冬菇上,上面用火腿点缀入笼蒸熟。
- 4 食用时,取出煨好的鸡,装深盘,两边摆冬菇,鸡汁入锅收浓,用水淀粉勾芡,浇在鸡身上,淋香油即成。



葡汁鸡

【主料】 光嫩鸡1只。

【配料】 嫩绿叶蔬菜250克。

【调料】 葡萄酒50克,酱油、料酒、香葱、味精、冰糖、盐、猪油各适量。

【特点】 鲜香酥烂。

【制法】

- 1 光鸡去尽内脏洗净,斩去鸡脚,割去尾部,剖开脊背,鸡皮上用酱油涂匀,皮面向下,放入锅中煎至金黄色时捞出。
- 2 原锅中投入香葱,煸至呈金黄色,烹入料酒,加入酱油、水烧滚后,捞出香葱,将鸡下锅,加入葡萄酒、盐、冰糖、味精,用旺火烧沸后,转用小火烧熟后捞出,装在碗内。然后将锅内汤汁收浓,倾入盛鸡的碗内,上笼蒸熟后取出。将鸡皮向下装入盘内,原汤内加入剩余的葡萄酒,放入锅用旺火收至原汁见少时,出锅浇在鸡面上。
- 3 绿叶菜洗净,随即将炒锅放在炉上烧热,放入猪油,投入绿叶菜,加入盐和味精,用旺火煸熟后,沥去水分,将菜围在鸡周围即可。

鱼香脆皮鸡

【主料】 仔公鸡1只。

【调料】 水淀粉、泡红辣椒、姜、葱段、精盐、酱油、醋、白糖、姜末、蒜末、葱花、胡椒面、味精各适量。

【特点】 皮酥肉脆,鱼香味浓。

【制法】

- 1 将鸡整理好,去爪,放入沸水锅内氽一下,而后用精盐拌匀鸡身,盛入盆内,接着加姜、葱蒸烂取出。把泡红辣椒剁碎。
- 2 锅上旺火,下素油烧至六成热,将鸡炸至皮脆盛入圆窝盆内。在锅内放油烧至三成热,放入泡红辣椒炸至呈红色,再放入姜末、蒜末炒香,再加入蒸鸡的原汁、酱油、精盐、白糖、胡椒面、味精,烧沸出味,勾芡,加醋、葱花,淋于鸡身上即成。



葱椒火炬鸡

【主料】 光仔鸡1只。

【配料】 小葱末10克,花椒盐5克,鸡蛋1个。

【调料】 姜末、花椒粉、料酒、红番茄、面粉、干淀粉、香油、熟猪油各适量。

【特点】 色泽金黄,外脆内嫩。

【制法】

- 1 将鸡从腹部开口,掏出内脏和鸡嘴,洗净,用刀在肩部关节处划一刀,连皮带肉全部扒下,按鸡体分切成四大块,腿部从大腿骨、小腿骨分开,将肉分别扒至骨的一端,翅膀从大腿骨和二腿骨之间分开,也分别将肉扒至骨的一端,再逐个用刀背拍松。
- 2 碗内放入料酒、葱末、花椒盐、姜末拌匀后,打入鸡蛋,加入干淀粉、面粉,搅打成糊,放入鸡块拌匀。另取一酒杯,放入料酒、花椒粉、葱末调成卤汁备用。
- 3 炒锅放旺火上,放入熟猪油,烧至六成热时,将每个鸡块皮朝下,包卷成火炬形下油锅,炸至浅黄色捞出。待油温升至七成热时,再下锅炸至金黄色,沥去锅中油,烹卤汁出锅,改刀后排放在盘内。番茄用开水烫过,去皮衣,划切成六瓣,放盘的中间即可。

奶汤八宝鸡

【主料】 嫩活母鸡1只。

【配料】 水发海参、干贝、火腿、瘦猪肉、口蘑、玉兰片、莲子、虾肉各25克,菜心2个,香菇2个,奶汤1000克。

【调料】 葱、姜、细盐、料酒、姜汁、鸡油各适量。

【特点】 汤鲜味美。

【制法】

- 1 把鸡摘洗干净,从鸡嘴袋处将鸡骨完整地剔出。把水发海参、干贝、火腿、口蘑、玉兰片、莲子、虾肉、瘦猪肉分别切方丁,分别用水氽透,放少许细盐、料酒、葱、姜拌匀成“八宝馅”,装入鸡腹内,把鸡脖子处别一下,正好将刀口处别住。
- 2 把装入八宝馅的鸡放入沸水锅中稍烫,再将茸毛摘洗干净,放入清汤、葱、姜块、料酒、细盐,上笼用旺火蒸熟取出,沥干装入汤碗中。
- 3 把火腿、香菇、菜心、玉兰片分别切成片,用沸水烫过,摆在鸡身上。
- 4 勺内放猪油,烧热后,放葱、姜稍炸,倒入奶汤及细盐、料酒、姜汁,烧沸后,捞出葱姜,倒入汤碗中即成。



莲荷童鸡

【主料】 母鸡1只。

【配料】 鲜荷叶3张,鲜莲100克。

【调料】 料酒、精盐、油、白糖、番茄酱、葱段、姜片、花椒、八角、豆油各适量。

【特点】 清香扑鼻,酥烂入味。

【制法】

- 1 将鸡开膛,挖出内脏,去气管、食管,洗净,斩去鸡脚,抽去腿骨,用刀沿脊背剖开,把头颈、翅膀拍松,用油擦皮。炒锅置旺火上烧热,舀入豆油,烧至六成热,将鸡放入,炸成金黄色,捞出。锅内油倒出,仍置旺火上,放入葱段、姜末炸香,加番茄酱、料酒、八角、精盐、白糖、鸡清汤,再将鸡放入,烧沸,盖上盖,移至微火焖约1小时取出。将新莲剥去皮,去心,上笼蒸酥待用。
- 2 荷叶削去蒂,洗净,放入80℃水中烫一下,将荷叶平摊在砧板上,把鸡放在中间,原汁倒在鸡上。另用炒锅置旺火上,烧热,舀入熟豆油,烧至五成热时,放入花椒炸香捞出,再放入葱段炸香后,起锅浇在鸡上,撒上白胡椒粉,在鸡的四周放入蒸酥的鲜莲,包起荷叶放盘中,然后上笼蒸15分钟,取出装盘,揭开荷叶即成。

淡菜鸡

【主料】 光嫩母鸡1只。

【配料】 淡菜100克。

【调料】 葱、姜、料酒、酱油、白糖、盐、清汤、胡椒粉各适量。

【特点】 香酥鲜美。

【制法】

- 1 把鸡斩成方块,放入沸水锅中氽5分钟,捞起,洗净。
- 2 淡菜在温水中泡半小时,洗去里边杂质,再换清水洗净待用。
- 3 炒锅放在中火上,放少许花生油,待油温达七成热时,将葱、姜下锅煸炒几下,放入鸡块、料酒、白糖、酱油、盐、清汤烧开,转小火。待鸡五成熟时,放入淡菜,待鸡汤稠浓鸡熟时,拣出葱、姜,装盘,撒上胡椒粉即可。





笔杆鸡

【主料】 鸡脯肉350克。

【配料】 水发竹笋25克,水发香菇100克,菜心8棵,笋125克,火腿75克,芹菜25克,鸡蛋清2个。

【调料】 精盐、味精、料酒、白糖、苏打粉、胡椒粉、水淀粉、清汤、香油各适量。

【特点】 鲜嫩爽口。

【制法】

- 1 将鸡脯肉去皮,批成片,盛碗内,用苏打粉、蛋清、味精、精盐拌和,待用。
- 2 竹笋用清水洗净,切去两头,切成4厘米长的段,再批开成片。将冬菇、笋、火腿、芹菜均切成粗丝。
- 3 用一只小碗,加入蛋清、水淀粉调成蛋粉浆,随即将竹笋摊平,涂上蛋粉浆,放上鸡片,再将香菇、笋、火腿、芹菜等丝各几把放在鸡片上,把它卷起来,卷口涂上蛋白浆粘牢,即成笔套形待用。
- 4 将菜心氽一氽,取出后放在锅内,加油、味精、精盐,炒上味取出。放入猪油,烧至七成热时,将笔杆鸡下锅拉熟倒出。原锅内加入汤,倒入笔杆鸡,用旺火颠翻几下,勾芡推匀,撒入胡椒粉,淋上香油,起锅装盘,在笔杆鸡四周围上菜心即成。

腊肠蒸鸡

【主料】 净鸡1只。

【配料】 腊肠100克。

【调料】 葱、姜、味精、盐、料酒、香油各适量。

【特点】 腊味浓郁。

【制法】

- 1 净鸡切块,腊肠切段,葱切成条。
- 2 鸡加调味料拌匀,加入腊肠、葱、姜拌匀蒸熟,取出即可。



元宝鸡

【主料】 母鸡1只。

【调料】 精盐、花椒、五香粉、胡椒粉、香油各适量。

【特点】 味道鲜美,风味独特。

【制法】

- 1 将鸡宰杀洗净,在鸡脊背上开一个5厘米长的小口。将盐、花椒炒热,冷却后拌入五香粉、胡椒粉,擦遍鸡身内外,放于缸内腌制,36小时后翻缸1次,再腌制36小时。
- 2 将鸡用清水冲洗表皮,并从腿关节处切去鸡爪,再切去翅尖,然后将腿折断,双腿交叉用绳捆紧,插入腹内。再用绳穿过鸡鼻孔,把头颈扳弯,从背上开口处拉入腹内,与腿绳扎在一起,再将背上的小口撑开,使鸡体呈元宝形状,最后把鸡放入沸水锅中烫1分钟,使鸡皮绷紧,定型,晾一周。
- 3 将风干的元宝鸡用40℃左右的温水浸泡半小时后,洗净鸡体内外,上笼蒸熟即可。

虎头鸡

【主料】 鸡1只。

【调料】 酱油、盐、料酒、味精、糖、鸡蛋、面粉、葱、姜、蒜各适量。

【特点】 色泽金黄,形似虎头。

【制法】

- 1 将鸡收拾干净,去内脏,洗净。鸡带骨剁成核桃大小的块,盛入盆中。再放酱油、料酒、味精、糖各少许,把鸡块先浸一下,用手抓均匀,滚一层干面粉,再把鸡蛋打在鸡块上,挂一层糊。
- 2 旺火坐锅放入油,等油烧至八成熟时,鸡块入锅过油炸呈金黄色时,捞出。把鸡块盛碗内,然后放高汤、葱、姜、盐、料酒、味精、糖,旺火上屉蒸烂即可。





万花鸡

【主料】 鸡脯肉300克。

【配料】 肥膘肉100克,荸荠100克,熟火腿50克,糯米200克。

【调料】 鸡蛋清、料酒、精盐、味精各适量。

【特点】 鸡球漂浮,吃口松糯。

【制法】

- 1 把糯米淘洗干净,用水浸2小时左右,捞出,上笼蒸至七成熟,取出摊开,将鸡脯肉剔去筋,同白膘、荸荠、熟火腿分别用刀斩细。
- 2 将切细的鸡肉、白膘、荸荠、火腿放在一起,加盐、料酒、蛋清搅拌上劲,做成大小均匀圆球,放入蒸好糯米中滚一下,上笼蒸熟。

清蒸鸡鸭

【主料】 白煮鸡200克,酱鸭200克。

【配料】 冬笋100克,木耳25克。

【调料】 葱段、姜片、精盐、料酒、花椒、大料、桂皮各适量。

【特点】 酥烂醇香。

【制法】

- 1 将白煮鸡、酱鸭剁成3厘米见方的块。冬笋洗净,切成滚刀块。
- 2 炒锅置旺火上,放入花生油,烧至七成熟时,将鸡块、鸭块放入锅内,炸至金黄色捞出沥油。将炸过的鸡块、鸭块装入碗内,放冬笋块、木耳。并将葱段、姜片、花椒、大料、桂皮、精盐、料酒、鸡汤等对好浇上。上蒸锅,蒸至鸡、鸭肉酥烂即可。



锅煎鸡

【主料】 生鸡脯肉150克。

【配料】 虾仁100克,生猪肥膘50克,鸡蛋1只,面粉100克。

【调料】 料酒、精盐、味精、干淀粉、番茄酱各适量。

【特点】 色泽金黄,油润不腻。

【制法】

- 1 将生鸡脯肉、虾仁、猪生肥膘、猪网油洗净,将猪肉放在笊篱底铺开,晾干。鸡蛋磕开,蛋清和蛋黄分放在两个碗内。
- 2 将生鸡脯肉用刀片成薄片,放蛋黄碗内,加料酒、精盐、味精拌匀。将虾仁、猪肥膘分别斩茸,同放蛋清碗内,加精盐、料酒、味精,再放入干淀粉拌匀。
- 3 将网油放砧板上,用刀修边拍平,撒满面粉,将虾茸均匀地粘在网油中心,再将鸡片铺在虾茸上,四周对叠呈方扁形。
- 4 炒锅放熟猪油,烧四成热,网油鸡块入锅,煎至两面金黄离火,炒锅再上火,略煎离火。再将网油鸡块改成一字条成菱形块装盘,盘边放番茄酱蘸食。



黄鱼扣鸡

【主料】 熟鸡脯肉200克,鸡膀肉250克。

【配料】 黄鱼干100克。

【调料】 葱段、花椒粒、料酒、精盐、味精、鸡汤、熟鸡油各适量。

【特点】 香醇爽口,别具风味。

【制法】

- 1 将熟鸡脯肉切成匀称的口条块,另取鸡膀肉切长条形。黄鱼切条10枚,剩余部分切成长方形小块。
- 2 碗内放入花椒和葱白段,鸡脯块皮朝下并排摆入碗底中间,其他鸡块与黄鱼块掺和放在鸡脯条上,加入料酒、盐和原汁鸡汤,上笼用旺火蒸20分钟,至黄鱼变软熟透时,连同鸡块取出,放入另一汤盘中,去掉葱白加入味精,葱段和原汁鸡汤,再淋入鸡油即成。





鸡鱼饼

【主料】 鸡脯肉150克。

【配料】 青鱼肉150克,猪肥肉膘200克,鸡蛋清3个。

【调料】 白糖、味精、料酒、精盐、姜末、干淀粉、甜面酱、熟猪油各适量。

【特点】 酥脆不腻,形美味鲜。

韭菜花炒鸡丝

【主料】 鸡肉200克,韭菜花200克。

【配料】 沙葛半个。

【调料】 盐、味精、香油、料酒、水淀粉各适量。

【特点】 白绿相间,脆嫩可口。

【制法】

- 1 将鸡脯肉剔去肉筋,切成细丝。砧板上铺一块肉膘,将鱼肉放在上面剁成泥。接着,将剁好的鱼肉放入碗中,加入鸡蛋清、干淀粉、水、精盐、白糖、料酒、味精、姜末搅匀,再放入鸡丝轻轻拌匀,将猪肥肉片成厚0.3厘米的圆片,平摊在案板上,撒上干淀粉,再放上1份鱼泥摊平成饼,将鸡蛋清放在碗里,搅打散,加干淀粉,搅拌成蛋清糊。
- 2 炒勺置中火上,下熟猪油烧至五成热时,将鸡鱼泥饼涂上一层蛋清糊,下锅煎,待全部放入后,用小火一边煎一边余,煎余4分钟,换中火煎1分钟,再用小火煎至金黄,鸡鱼泥凝固熟透时,装盘即成。上桌时,随带甜面酱1碟佐食。



【制法】

- 1 鸡肉、沙葛分别切丝,韭菜花切段。
- 2 鸡丝加调味料腌渍10分钟,放入热油锅中爆炒至鸡丝将熟时,下入沙葛、韭菜花炒熟,加入调料,勾薄芡即可。



鸡丝虎掌菌

【主料】 水发虎掌菌400克,鸡脯250克。

【配料】 韭黄50克,鸡蛋清2个,红、绿灯笼辣椒各50克,冬笋100克。

【调料】 大蒜、豆粉、清油、葱丝、盐、味精各适量。

【特点】 层次分明,香味浓郁。

【制法】

- 1 把虎掌菌拣洗干净,切成丝,鸡脯和红绿灯笼辣椒切成丝。蒜切成片。韭黄切成3厘米长的段。用蛋清加入豆粉搅匀,把鸡丝浆一下。锅上火,油温烧至四成热,把鸡丝滑锅,取出控干。
- 2 锅内留少量油烧热,放入虎掌菌,炒出香味,起锅倒入盘内。在锅内加入少量油烧热,烧入蒜片、冬笋片、红绿灯笼辣椒、韭黄翻炒,再倒入虎掌菌、鸡丝,加上盐、味精,水豆粉勾芡浇上明油,起锅装盘即可。

珍珠鸡球

【主料】 鸡脯肉200克,肥膘肉50克。

【配料】 糯米250克。

【调料】 葱姜汁、盐、味精各适量。

【特点】 柔糯洁白,鲜嫩适口。

【制法】

- 1 先将糯米洗净,泡透,上笼干蒸至九成熟,取下待用。
- 2 将鸡脯肉与肥膘肉同剁成茸,用葱姜汁搅匀成泥,放适量盐,搅上劲,挤成小丸。
- 3 将挤成的丸子一一放在蒸熟的糯米中滚裹后,平放在盘中,上笼蒸5分钟左右取下即可。





凤凰腿

【主料】 鸡肉末100克。

【配料】 肉末100克,虾仁50克,笋末25克,冬菇粒25克,熟火腿末10克。

【调料】 葱末、味精、红酱油、食盐、香油、干淀粉、笋条、鸡蛋、网油、胡椒粉各适量。

【特点】 外形美观,鲜香肥嫩。

【制法】

- 1 网油在水中洗净,沥干,用刀划成三角形块。
- 2 炒锅烧热,用油滑锅后放入油烧热,放入葱煸出香味,下入鸡肉末、肉末、冬菇、笋、虾仁、火腿炒和,加入酱油,盐,味精、料酒、胡椒粉、辣酱油,炒匀,加入香油拌成馅心。鸡蛋调成薄糊,网油摊平,涂上薄糊,中间放馅,堆成鸡腿形,头上放一根笋条,包成凤凰腿形,包紧压扁。炒锅烧热,放油在旺火上烧至五成热,投入凤凰腿,炸至馅熟,捞出用漏勺沥油。
- 3 油锅在旺火上烧至八成热,再投入凤凰腿,炸至金黄色,用漏勺捞出装入盆中即可。

菱角烩鸡

【主料】 鸡1只。

【配料】 菱角肉400克。

【调料】 蒜茸、姜片、料酒、味精、水淀粉、香油各适量。

【特点】 鸡肉鲜嫩。



【制法】

- 1 将菱角肉放滚水中煮5分钟捞起,沥净水。
- 2 鸡切块,加调味料腌渍10分钟。炒勺上火,下鸡块爆片刻,加入蒜茸爆香,下调味料和菱角烩熟,用水淀粉勾芡即可。



萝卜鸡丝

【主料】 公鸡1只。

【配料】 红皮萝卜250克,香菜10克。

【调料】 白糖、香葱、细盐、香油、味精各适量。

【特点】 鸡丝香鲜,萝卜白净,口味脆鲜。

【制法】

- 1 将鸡宰杀,开膛去内脏,洗净,放入卤锅中煮熟,取出晾凉。取拆骨鸡肉150克,切成细丝待用。
- 2 将萝卜洗净,去根须,切成细丝。取大碗放入萝卜丝,加入盐和清水拌和腌渍,待出水后挤去水份,放入碗中,加入白糖、味精、精盐。
- 3 香菜洗净后,切成1厘米长的段,与萝卜丝拌和,最后拌入卤鸡丝。香葱摘洗干净,切成葱花。取炒锅烧热,加入麻油,将葱花煸香,再将葱油淋于鸡丝上,用筷子拌和装盘上席即可。

熘鸡条

【主料】 鸡腿2只。

【配料】 鸡蛋1只,番茄酱25克。

【调料】 白糖、淀粉、盐、葱、姜各适量。

【特点】 外焦里嫩,酸甜可口。

【制法】

- 1 将鸡腿去骨,用刀斩断筋膜,切成条,用少许葱姜末和盐腌渍片刻,放在蛋糊中裹匀,放入热油锅中,炸至金黄色捞出,沥油。
- 2 另取锅置火上,放少许油烧热,用葱姜末炆锅,加适量水,放入白糖、番茄酱和盐,待糖熬化,勾芡,将鸡条倒入锅中裹匀,淋明油即可。



凤脯猴蘑

【主料】 鸡脯肉、猴头蘑各500克。

【配料】 干贝、火腿、冬笋、腐竹各50克。

【调料】 奶汤、精盐、味精、料酒、鸡油、毛姜水、葱姜油各适量。

【特点】 清香味美。

清汤鸡圆

【主料】 鸡脯肉150克。

【配料】 菜心适量,鸡蛋清1个。

【调料】 干淀粉、胡椒粉、味精、食盐、香油各适量。

【特点】 味道鲜美,清香宜人。

【制法】

- 1 猴头蘑洗净,挤干,改刀切片。鸡脯肉切成三块,干贝去筋洗净,火腿切片,冬笋用刀拍松,掰成块,腐竹洗净掰块。将干贝、腐竹段、冬笋块分别用沸水氽透,捞出放沙锅内。
- 2 起勺,放入熟猪油烧至七成热,将猴头蘑推入,炸至金黄色捞出,滤净油放入沙锅中。起勺,放入熟猪油,烧至七成热,推入鸡脯肉,炸至金黄色捞起,控净油放沙锅中。火腿片也放在沙锅中。
- 3 起勺,放入葱姜油烧至四成热,烹入料酒,添入奶汤,加精盐、味精、毛姜水,烧沸后去浮沫,待汤白倒入沙锅中。将沙锅放火上,待猴头蘑、鸡脯肉炖至软烂后,去浮沫,淋上鸡油即可。

【制法】

- 1 将鸡脯肉用刀拍几下,放入凉水中浸一下,沥干,去筋,斩成泥。
- 2 将蛋清、猪油、干淀粉、食盐加入鸡泥内搅匀,制成若干个小肉丸子。
- 3 把鸡清汤倒锅内,加点儿调料,下入鸡圆,用小火将鸡圆煮熟,下入菜心,撒上葱花,淋入香油即可上席。



鸡脯蒸蛋

【主料】 鸡脯肉200克,鸡蛋3个。

【配料】 猪肉200克,干贝、香菇、冬笋、香菜各少许。

【调料】 葱、姜、料酒、精盐、味精、水淀粉、胡椒粉各适量。

【特点】 味道香醇,营养丰富。

【制法】

- 1 将干贝洗净,用沸水泡上,加入料酒蒸熟。鸡脯肉加少许猪肉、葱姜剁成泥,再加少许水调和。将香菇、冬笋择洗干净,用温水浸泡,切丝。将葱切段,姜切片备用。
- 2 将猪肉洗干净,加葱姜剁成肉茸,加入1个鸡蛋清、少许水淀粉、干贝、味精、料酒、胡椒粉拌匀。
- 3 将搅好的肉放入汤盘内,中间略低周围稍高,再将鸡蛋破壳,摊在肉面上(形成三角)用微火烧7分钟,接着将锅上火倒进鸡泥和鲜汤烧沸,撇去浮沫,加入香菇、冬笋丝、葱段、姜片调好味,盛入汤碗中,再将鸡蛋推入碗内,撒香菜末即成。

滑鸡菜心

【主料】 生鸡脯肉300克,青菜心12棵。

【调料】 熟猪油、熟鸡油、盐、味精、鸡汤、水淀粉、葱、姜、鸡蛋清、干淀粉各适量。

【特点】 菜心翠绿,油润香糯,鸡肉洁白,酥烂鲜美。

【制法】

- 1 青菜心洗净,青菜头削成橄榄形且剖十字刀纹。鸡脯肉剖上荔枝花刀,改刀切成小块,用蛋清、盐、料酒、味精、干淀粉上浆,再入温油锅内划至断生,装入扣碗中,加葱、姜,上笼蒸至酥烂。
- 2 菜心放入锅中划至翠绿,再加鸡油和盐、味精烧至菜头质酥,捞出整齐地摆放在盘内,锅内汤汁勾薄芡,浇在菜心上。
- 3 汤入炒锅中,鸡块扣在菜心中央,炒锅内的汤汁上火烧沸,调好口味,勾芡,洒少许猪油,浇在鸡块上即成。





四味鸡丝

【主料】 仔公鸡1只。

【配料】 绿豆菜、黄瓜丝各适量。

【调料】 葱、姜、怪味酱、红油、姜汁、蒜泥各1碟。

【特点】 四味各异,诱人食欲。

菊花鸡丝

【主料】 鸡脯肉200克。

【配料】 新鲜白菊花25克,水发香菇75克。

【调料】 精盐、味精、白糖、鸡蛋清、水淀粉、干淀粉、鸡清汤、香油、熟猪油各适量。

【特点】 鸡丝鲜嫩,菊花清香。

【制法】

- 1 将公鸡宰杀洗净,去除内脏后,下沸水锅内,烧至断生捞出,切成丝。绿豆芽洗净,掐去根脚,在开水中烫过,放在盘中垫底,上面放鸡丝。
- 2 将四味调料分盛于4只小碗内随鸡丝上桌,蘸食即可。



【制法】

- 1 将鸡脯肉剔去筋膜,洗净血水,挤干水分,用刀切成细丝。鸡蛋清放在碗内搅开,加干淀粉拌匀,放入鸡丝,轻轻浆拌,再放入香油拌一下。白菊花撕下花瓣,摘去瓣尖和根部。放入水中浸泡1小时,除去苦味,然后捞起沥干。香菇切成细丝,待用。
- 2 炒勺置中火上,下熟猪油烧至四成热时,将鸡丝下锅过油,随即用筷子拨散(不使粘在一起),待鸡丝挺身后,沥去油。在勺内留底油,放入香菇稍煸,迅速加菊花瓣、精盐、鸡清汤、白糖、味精,用水淀粉调稀勾芡,倒入鸡丝颠翻两下,淋上熟猪油,起锅即成。



枸杞头氽鸡片

【主料】 鸡脯肉150克,枸杞头100克。

【配料】 熟火腿15克。

【调料】 精盐、味精、料酒、熟猪油、鸡汤各适量。

【特点】 鸡肉鲜嫩,杞头碧绿,汤汁清香。

【制法】

- 1 将鸡脯肉剔去筋、膜,洗净。枸杞头洗净。鸡脯肉片成5厘米长的薄片,放入碗内,加清水和料酒浸泡。火腿切薄片待用。
- 2 将汤锅置火上,放入鸡汤烧开,放入鸡片并用手勺轻轻推动,待鸡片呈白色时,捞出沥干水分,放入汤碗内。然后将汤内浮沫撇净,再放入火腿、精盐、味精烧开,最后放入枸杞头,熟猪油,起锅盛入装有鸡片的汤碗内即成。

鸡茸珍珠米

【主料】 鸡脯肉200克。

【配料】 鲜玉米棒2个,猪肥膘肉100克,鸡蛋清100克,火腿末25克。

【调料】 料酒、精盐、味精、水淀粉、玉米粉、葱姜汁各适量。

【特点】 白嫩色美,粒似珍珠。

【制法】

- 1 鸡脯肉和肥肉一起砸成茸放大碗内,注鸡茸内慢慢搅入鸡蛋清,加入葱姜汁、料酒、精盐、味精和玉米粉调匀,再加入鸡汤,搅上劲。玉米棒煮熟取出,剥下玉米粒。
- 2 在锅内放入鸡汤、料酒、精盐、味精,调好口味,烧开后转微火,勾芡,再倒入鸡泥,轻轻搅动调稠。待汤烧开后,淋入鸡油,投入熟玉米粒搅拌均匀,盛入大盖碗中,撒上火腿末即可。





金串绿珠

【主料】 鸡肠200克,鲜豌豆200克。

【调料】 葱花、姜末、酱油、白糖、精盐、料酒、味精、水淀粉各适量。

【特点】 形似串珠,味鲜色美。

【制法】

- 1 将鸡肠内外洗净,煮熟,取出沥汤。
- 2 锅置火上烧热,放入花生油,烧至六成热时,先将豌豆放入锅内炸熟取出。然后再放入鸡肠炸至金黄色时,取出沥油。
- 3 锅底留油置火上,放入葱花、姜末煸出香味,放入酱油、料酒、白糖、精盐和鸡汤烧沸,撇去浮沫,用水淀粉勾芡将炸好的鸡肠和豌豆放入锅内,用手勺轻轻推出光泽来,撒入味精出锅装盘。鸡肠盘成圆圈,四周放置豌豆即可。



瑶柱鸡丝荔羹

【主料】 细鸡丝120克,瑶柱100克,荔枝肉丝500克。

【配料】 韭黄25克,水发香菇丝15克,鸡蛋清2个。

【调料】 精盐、胡椒粉、香油、料酒、姜酒汁、水淀粉各适量。

【特点】 软烂滑润,馥香醇厚。

【制法】

- 1 瑶柱洗净,放炖盅内,下油拌匀,再下姜酒汁、清水和盐,入笼蒸半小时至软烂时取出。
- 2 炒锅置中火上,烧热刷油,再下猪油烧至三成热,放入鸡丝滑开至刚熟,倒漏勺内。炒锅再置火上,烹入料酒,放上汤、胡椒粉、瑶柱、荔枝肉,烧至微沸,勾芡,下入鸡丝,最后淋上麻油、猪油,拌匀即可。



雪花鸡片

【主料】 鸡脯肉150克。

【配料】 鸡蛋清150克。

【调料】 番茄酱、白糖、淀粉、料酒、味精、香油、花生油各适量。

【特点】 咸甜适口。

【制法】

- 1 用料酒、精盐、味精、淀粉对成白汁待用。将100克鸡蛋清放在碗内搅拌好待用。
- 2 炒锅上火加入花生油烧至五成热,放入搅拌好的蛋清液,炸成雪花状,捞出。原锅上火,放入白汁,烧开后,倒入雪花片出锅。
- 3 将鸡脯肉切成薄片,用盐、料酒、蛋清浆一下。炒锅上火,放入油烧至六成热下入鸡片,滑一下出锅。
- 4 锅内留余油,放入白糖、番茄酱、少许清水,烧沸勾芡,将鸡片及蛋花清放入锅内略煮,淋入香油即成。

冬笋鸡片

【主料】 冬笋400克,鸡肉末200克。

【配料】 火腿末30克,肥肉膘末50克,菠菜叶末40克。

【调料】 精盐、料酒、味精、精粉、葱姜末、水淀粉、猪油、蛋清各适量。

【特点】 软嫩清香。

【制法】

- 1 冬笋切成长条片。鸡肉末用鸡蛋清调开后,加入肥肉膘末、葱姜末、料酒、味精、水淀粉、精盐、猪油搅匀。
- 2 冬笋片用沸水烫过,取出,撒上精粉,将鸡肉末糊抹在冬笋片上,两头撒上火腿末、菠菜叶,把两头同时向里卷,翻过来放在盘内上笼蒸熟。取出切成片,整齐顺序地排在碗内,成鱼鳞形,撒上料酒、精盐、清汤,再上笼蒸透取出,翻扣在盘内。锅内放入清汤、料酒烧沸,勾芡浇冬笋上即可。



氽鸡丝蜇头

【主料】 鸡脯肉150克,水发海蜇头300克。

【配料】 香菜梗15克,鸡蛋清1个。

【调料】 精盐、味精、醋、胡椒粉、香油、花生油、葱、姜、蒜、鸡汤各适量。

【特点】 鲜香味美。

【制法】

- 1 将鸡脯肉洗净,切成细丝,放入碗内,加入鸡蛋清、水淀粉用手抓匀。香菜梗切成段。将水发海蜇头反复冲洗干净,去掉泥沙,切成细丝。葱、姜切成细丝,蒜切片待用。
- 2 将汤锅置火上,放入适量的鸡汤烧至六成熟时,放入浆好的鸡丝,用筷子划开至熟,捞出放入汤碗内。将海蜇头放入热水中烫一下,捞出控净水。
- 3 将汤锅再置火上,放入花生油烧热,下入蒜片炆锅,烹醋,加入鸡汤、鸡丝、海蜇、味精、精盐、葱姜丝,待汤开后,撇去浮沫,加胡椒粉、香菜梗,淋入香油,起锅盛入汤碗内即成。

鸡茸金丝笋

【主料】 净鸡脯肉125克,净冬笋250克。

【配料】 猪肥膘肉75克,鸡蛋清6个,熟火腿25克。

【调料】 精盐、鸡汤、水淀粉、味精、熟猪油各适量。

【特点】 颜色金黄,质地松软,鲜润爽口,别具风味。

【制法】

- 1 冬笋切成细丝。鸡脯肉、肥膘肉用刀背剁成肉茸。鸡蛋清放碗中,放入精盐、味精、水淀粉搅匀,加放肉茸再搅成鸡茸糊。
- 2 鸡汤和笋片放入锅中,用微火焖20分钟至鸡汤全部被笋所吸收,装在鸡茸糊碗中拌匀。炒锅坐旺火上,下熟猪油烧至八成熟时,倒入拌匀的冬笋鸡茸糊,炒3分钟,起锅装在盘里,撒上火腿末即可。



卷筒四丝

【主料】 鸡脯丝200克。

【配料】 冬菇丝50克,笋丝100克,木耳丝25克,蛋皮2张。

【调料】 料酒、食盐、鸡蛋清、味精、香油、干淀粉、白汤、辣酱油、水淀粉各适量。

【特点】 外脆松酥,长圆筒形。

【制法】

- 1 炒锅烧热,用油滑锅后,放入清油,在旺火上烧至三成热,将上好浆的鸡丝放入少许料酒,然后倒入油锅中,用筷子把鸡丝条滑开,倒入漏勺中沥油。
- 2 炒锅烧热,用油滑锅后,放入猪油,在旺火上烧热,推入笋丝、冬菇丝、木耳丝煸炒几下,加入料酒、盐、味精、白汤烧滚,摊入鸡丝,淋入水淀粉,用手勺拌匀,加入香油拌和,出锅放入盆中,冷却后待用。
- 3 蛋皮摊平,用刀划成四块,每块中间放上一条馅心,随即卷拢成春卷状,合拢处涂上水淀粉粘牢。
- 4 炒锅烧热,加入油,在旺火上烧至八成热,推入蛋卷,用筷轻轻拨动,炸至金黄色,捞出装盘。带辣酱油蘸吃。

三鲜冬瓜帽

【主料】 帽形冬瓜1块,熟肥鸡腿肉250克。

【配料】 熟火腿250克,腊鸭肫6只。

【调料】 葱、姜、料酒、味精、精盐、胡椒粉、香油各适量。

【特点】 鲜香软烂,夏令佳品。

【制法】

- 1 鸭肫放清水中泡软,切成薄片。鸡肉、火腿均切成蚕豆大小的丁状。生姜去皮,切成蝴蝶形小片。
- 2 把鸭肫、鸡肉、火腿分别纳入冬瓜帽中,铺上姜片,放上几棵整葱,加料酒、精盐、味精,蒸烂,拣去葱,撒胡椒粉,淋香油即可。





鸡茸蚕豆

【主料】 鸡脯肉100克。

【配料】 熟蚕豆仁100克,火腿丁50克,鸡蛋清6个。

【调料】 精盐、料酒、水淀粉、姜汁、味精各适量。

【特点】 清香鲜嫩。

【制法】

- 1 将鸡蛋清放入碗中打泡。鸡脯肉去皮去筋,切碎砸成泥,加入汤调开,再过滤成汁,放入蛋清搅匀,然后加入淀粉、精盐、料酒、味精、清汤、姜汁搅匀成稀糊状。
- 2 炒锅上火,锅热时添入猪油,下入鸡糊,边下边用勺搅匀,等鸡糊成豆腐脑状时,将蚕豆仁撒入搅匀翻身装盘,撒入火腿丁即可。



清炖鸡酥

【主料】 净鸡1只。

【配料】 去皮猪五花肉250克,熟火腿25克,水发香菇20克,熟笋20克,鸡蛋2个,鸡蛋清2个。

【调料】 料酒、精盐、葱、姜、干淀粉、水淀粉、鸡清汤、熟鸡油各适量。

【特点】 鸡肉酥烂,汤味鲜醇。



【制法】

- 1 将鸡去掉腿骨、肋骨和大翅骨,鸡皮朝下,平摊在案板上,用刀轻轻排剁。葱一半切成末,另一半切成段和片。火腿、香菇、笋都切成小象眼片,将猪肉剁碎放在碗里,加葱、姜末,磕入鸡蛋,再加盐,搅拌成馅。在鸡肉上撒上干淀粉,抹上鸡蛋清,再将肉馅铺在鸡肉上,轻轻剁几下,使鸡肉和肉馅黏合后,放入盘中,上笼用旺火蒸30分钟左右,取出晾凉,再切成长方块。
- 2 将葱段、姜片放在碗里,再将鸡块整齐地放在上面,加盐、料酒和鸡清汤,用旺火上笼蒸至熟透取出。炒勺置旺火上,下鸡清汤,加火腿、冬菇、笋,待汤烧开后收浓汁,用水淀粉调稀勾薄芡,淋上熟鸡油。同时将鸡复扣在汤碗内,再将汤汁浇在上面即成。



鸡藕丁

【主料】 熟鸡脯肉200克。

【配料】 鲜藕100克,辣子100克。

【调料】 葱姜末、精盐、料酒、味精、淀粉、香油各适量。

【特点】 清淡鲜嫩。

【制法】

- 1 将熟鸡脯肉用刀拍软,切成丁,用干淀粉、料酒挂糊。青椒去蒂洗净,切成丁,鲜藕去皮洗净,切成丁。炒锅置旺火上烧热,放入熟猪油,先将鸡丁下锅炸至淡黄色捞出,再将青椒丁用油锅氽一下。
- 2 炒锅留底油,加入葱姜末炒出香味,放入鸡丁、藕丁、青椒丁,烹入料酒,放入精盐、味精和适量高汤,略加颠翻,淋上香油即可。

牡丹溜鸡片

【主料】 酸牡丹菜叶250克,鸡脯肉200克。

【配料】 水发香菇20朵,胡萝卜50克,芹菜梗35克。

【调料】 红辣椒干、生姜、鸡蛋清、清鸡汤、料酒、干淀粉、精盐、味精、香油各适量。

【特点】 酸辣入味,引人食欲。

【制法】

- 1 酸牡丹菜叶压成金钱大圆形片;胡萝卜去皮,切成薄片;香菇去蒂,洗净;芹菜梗切段;红辣椒干切成象眼圈;生姜去皮,切成蝴蝶片;鸡脯肉切成薄片,加精盐、料酒、鸡蛋清、水淀粉拌匀。
- 2 炒锅上火烧热,放油,烧至四成热时,撒入鸡片滑熟,投入胡萝卜片,用手勺推动几下,立即倒漏勺内。锅留底油,下姜片、红辣椒干圈、酸牡丹菜叶急炒片刻,放入鸡清汤,放精盐、料酒、香菇烧开,加味精、香油、水淀粉搅和,推入鸡片、胡萝卜片、芹菜段即可。



四喜燕菜

【主料】 燕窝25克,净鸡肉200克。

【配料】 肥肉膘75克,熟火腿15克,油菜15克,鸡蛋清4个。

【调料】 精盐、味精、料酒、高汤、花椒水各适量。

【特点】 清鲜可口,外形美观,营养丰富。

【制法】

- 1 将燕窝用凉水泡4小时,拔净小毛,用水洗净。将肥肉膘和鸡肉用刀剁成细泥,加鸡蛋清、鸡汤、精盐、味精、花椒水、料酒搅成稠糊状。
- 2 将发好的一部分燕窝撒在盘内,把鸡泥做成4个大丸子,放在盘内燕窝上,把每个丸子外面蘸满燕窝,仍放在盘内,放入笼屉内蒸熟取出,摆在大碗内。
- 3 再把另一部分燕窝用开水氽一下,放在大碗内的鸡泥丸子上,分成4堆。把油菜、火腿均切成细丝,撒在燕窝上。
- 4 汤锅内放入高汤,加少许精盐、味精、料酒,汤开后,撇去浮沫,倒在另一个大碗内,两碗同时端到桌上,将汤倒在燕窝上即可。

碧海珍珠

【主料】 鸡脯肉150克。

【配料】 鲜虾子50克,菠菜心500克,鸡蛋2个。

【调料】 精盐、干淀粉、葱、姜、料酒、白油、鲜汤各适量。

【特点】 造型美观,滑嫩鲜香。

【制法】

- 1 将鸡脯肉剁成茸,加蛋清搅匀,挤成小丸子,加调料、虾子、鲜汤煨透。将菠菜用白油煸炒后,加鲜汤、调味品烧开,勾芡,淋上明油。
- 2 将小丸子摆在盘子中央,加工好的菠菜置于四周即可。



鸡茸彩蛋

【主料】 净鸡脯肉100克。

【配料】 鸡蛋1个,鸡蛋清4个,香菇、火腿各少许。

【调料】 精盐、味精、料酒、干淀粉、花生油、花椒盐各适量。

【特点】 鲜咸适口。

【制法】

- 1 将鸡脯肉剁成泥,放入碗内加1个蛋清、料酒、精盐、味精搅匀。油菜叶、香菇、火腿切成末,加少许精盐腌渍上。将鸡蛋打散,加少许干淀粉拌匀后,炒熟制成末。将另3个蛋清用筷子搅打成蛋泡糊,加干淀粉调匀。
- 2 炒锅上火,倒入花生油少许,放入搅好的鸡泥炒成鸡茸。
- 3 取12个汤匙,每个抹上少许油后,将一半蛋糊分放在每个匙内,将鸡茸分为12份,逐份倒在蛋泡糊上,再将另一半蛋泡糊放在鸡茸上,即成蛋形。最后把油菜叶末、香菇末、鸡蛋末撒在上面即成彩蛋。
- 4 炒锅上火,倒入花生油烧热后,将彩蛋逐匙拖入油中浸炸,呈橘色时捞出装盘,上桌时带1碟花椒盐。

永芙蓉蛋

【主料】 鸡蛋清4个。

【配料】 菠菜心25克。

【调料】 精盐、酱油各适量。

【特点】 色彩悦目,软嫩清口。

【制法】

- 1 将菠菜心洗净,切成段。鸡蛋清放入碗内与清汤、精盐搅匀,上屉用中火蒸约4分钟取出即成“芙蓉”。
- 2 炒勺内放入清汤,在中火上烧沸后,加入酱油、菠菜心,撇去浮沫,盛在汤碗内,把蒸制的“芙蓉”用手勺舀入汤碗内即成。



鸡汁排翅

- 【主料】 母鸡腿4只,水发排翅500克。
【配料】 干贝50克,肥膘肉150克,大排骨4块。
【调料】 料酒、味精、盐、葱、姜、水淀粉、白胡椒粉各适量。

【特点】 营养丰富,造型美观。

【制法】

- 1 将鱼翅浸于水锅滚烧,取出浸漂,每次更换清水,反复三次,除腥,剔清杂质,排列整齐地包在纱布内,用鸡汤滚烧一遍。钵中先放排骨,再放布包鱼翅,再摆上鸡腿、葱、姜、肥膘,添鸡汤上笼蒸1个小时,捞出鱼翅,放入洗净的钵内,加入鸡腿、干贝、葱、姜、鸡汤再上笼蒸1个半小时,直至鱼翅软润。
- 2 锅内放猪油,放入姜片、葱结煸香,下入料酒、高汤烧滚,捞出葱姜,下入鱼翅,用小火煨10分钟,加盐、白胡椒粉,再煨5分钟,改用大火,加味精,勾芡,淋明油和鸡油即可。

炸鸡翅

- 【主料】 鸡翅中段400克。
【配料】 鸡蛋1个。
【调料】 干淀粉、酱油、盐、香油、味精各适量。

【特点】 鸡翅脆嫩。

【制法】

- 1 将鸡翅用调味料腌渍1小时,放入鸡蛋和干淀粉糊中裹匀。
- 2 炒勺上火,加入油烧至八成热时,下入鸡翅,炸至金黄色时,捞出即可。



黄焖鸡翅

【主料】 仔母鸡肉翅膀20只。

【配料】 水发香菇30朵。

【调料】 葡萄酒、酱油、白糖、味精、葱段、姜末各适量。

【特点】 酥烂离骨,肥美鲜嫩。

【制法】

- 1 用刀在鸡翅骨骺处切断,斩去翅尖,洗净,沥去水。
- 2 将鸡翅放入旺油锅中炸至金黄色,倒入漏勺沥去油。原锅仍置旺火上,放入鸡翅,加白糖、酱油、葱段、姜末翻炒至鸡翅上色,起锅倒入大沙锅中,再舀入清汤,置旺火上烧沸,撇去浮沫,盖上锅盖,移至微火,焖至酥烂,锅端离火口,捞出鸡翅。另取小沙锅一只将小翅排放入锅内垫底,然后,把大翅沿锅边整齐围排似菊花形,倒入原汤,加葡萄酒、味精。炒锅再置旺火上烧热,舀入熟猪油,烧至六成热时,放入葱段炸香,再放入香菇翻炸几下,起锅倒入沙锅后,盖上锅盖,置微火上焖约15分钟即可。

芙蓉鸡腰

【主料】 鸡腰子16只,鸡蛋清1个。

【配料】 熟火腿少许。

【调料】 葱段、姜块、精盐、白糖、味精、水淀粉各适量。

【特点】 美观悦目,滋味鲜醇。

【制法】

- 1 将鸡腰子剥去皮膜,放在冷水锅里,加葱、姜和少许精盐,用旺火烧开,转用小火煮3分钟,捞出鸡腰,晾凉后,每个片成4片,盛在碗内。火腿切成细末。
- 2 将鸡蛋清放入碗内,加冷鸡汤、盐、味精搅匀,倒入汤盘中,上笼用旺火蒸3分钟,取出即成“芙蓉蛋”。
- 3 炒锅放在火上,放入鸡清汤,加盐、白糖、味精烧开,将水淀粉调稀勾芡,加上鸡腰片,用手勺轻推两下,浇在蒸熟的“芙蓉蛋”上,撒上火腿末即可。



五香鸡爪

【主料】 鸡爪20只。

【调料】 葱、姜、料酒、八角、花椒、丁香、肉桂、陈皮、酱油、盐、白糖、花生油、香油、鸡汤各适量。

【特点】 鸡爪酥烂，香味可口。

【制法】

- 1 将鸡爪洗净，斩去爪尖，纵切两半。炒锅放旺火上，放花生油，待油温达八成热时，将鸡爪下锅，炸至皮酥呈金黄色，倒入漏勺沥去油。
- 2 沙锅放中火上，放入鸡汤、葱、姜、料酒、八角、花椒、丁香、肉桂、陈皮、酱油、盐、白糖、鸡爪，烧开后，小火煮至酥烂即可。



翠仁菊红

【主料】 净鸡肫8只。

【配料】 油果仁25克。

【调料】 香油、醋、酱油、料酒、白糖、香菜各适量。

【特点】 嫩脆鲜美。

【制法】

- 1 将鸡肫洗净，剥去肫皮。将鸡肫平摊，一面朝下，剖成菊花形细丝，不能切断，使底面相连，将两头尖角切去备用。
- 2 取盛器放入菊花肫，加入料酒拌和。用刀将油果仁拍碎待用。将香菜洗净，用盐开水氽烫，切成段。取小碗1只，放入调料拌和待用。
- 3 取炒锅，放水烧开，取菊花肫放入开水中烫至卷成菊花形，捞出，洗净，放入盘内。
- 4 将香菜与果仁一起放在调味碗内调和，浇在菊花肫上即可。



红烧鸡肫

【主料】 熟鸡肫约150克。

【配料】 熟猪肉100克。

【调料】 葱段、姜片、料酒、精盐、白糖、酱油、鸡汤各适量。

【制法】

- 1 将鸡肫纹上刀纹。熟猪肉切成片。炒锅置旺火上烧热,放入鸡汤烧沸后,放入葱段、姜片、酱油、白糖、精盐、料酒煮成卤汁。
- 2 将鸡肫、熟猪肉放入卤汁锅中,用微火烧至着色,放入料酒,用旺火收汁即可。

【特点】 色泽油红,肥烂香嫩。

炒鸡冠

【主料】 雄鸡冠10片。

【配料】 红萝卜皮10片,冬笋10片,香菇10片。

【调料】 酱油、干淀粉、精盐、葱花、甜酒酿各适量。

【制法】

- 1 将鸡冠用纱布裹好,置甜酒酿中浸1夜。冬笋、红萝卜片、香菇,置盆中,上笼蒸熟。
- 2 油锅坐火上,将冬笋、红萝卜片、香菇一起倒入锅中,放入酱油、细盐、葱泥、水淀粉少许,炒匀,盛盘,浇香油即可。

【特点】 色泽红亮,风味独特。



豆苗氽凤肝

【主料】 豆苗100克,鸡肝1副。

【配料】 鸡汤500克。

【调料】 精盐、味精、料酒各适量。

【制法】

- 1 鸡肝择去苦胆洗净,片成片,放入碗中,加料酒和适量清水泡2分钟;豆苗摘取嫩尖洗净,待用。
- 2 鸡汤锅上火烧开,倒入鸡肝氽透捞出,放在汤碗内,上面放上豆苗,撇净汤面浮沫,加精盐、味精调好口味,倒入汤碗中即成。

【特点】 碧绿清香,鲜嫩如羹。

凤肝卷

【主料】 鸡肝500克。

【配料】 鸡蛋5只。

【调料】 干淀粉、鸡蛋清、香菜、细盐、葱、姜、料酒、味精、胡椒粉、熟猪油各适量。

【特点】 蛋皮金黄,口味鲜香。

【制法】

- 1 香菜洗净,用开水氽烫,冷却后,挤干水分,切成细末待用。鸡蛋摊成蛋皮备用。葱、姜洗净晾干,用刀剁成细泥待用。选用上好新鲜鸡肝,修去肝筋,洗去血污,斩成泥。
- 2 肝泥放碗内,加入调料搅拌,制成肝胶备用。
- 3 蛋皮用刀修成长方形,在中间划一刀,切成均匀的两块蛋皮,均匀地撒上少许干淀粉,将肝胶刮在蛋皮的一边,沿肝胶均匀地撒上香菜末,卷成肝胶卷。取平底盆涂上熟猪油,放入肝胶卷,上笼蒸好,冷却后,改刀装盆即可。



蛋包鸡肝

【主料】 嫩鸡肝500克。

【配料】 鸡蛋2个,水发冬菇50克,熟火腿50克,绿菜叶20克,笋丝20克。

【调料】 葱、姜丝、精盐、味精、料酒、卤汁、鸡清汤各适量。

【特点】 油润爽口,色泽金黄。

【制法】

- 1 将嫩鸡肝切成丝,冬菇切片,熟火腿切块,冬笋切成细丝。
- 2 锅上火,注油,放入葱、姜、笋丝,加精盐、味精、料酒、鸡清汤,再加入鸡肝丝,炒制成熟。冷却后,分成16份,分别包入用鸡蛋摊成的蛋皮中,成为小包,再用绿菜叶、熟火腿、水发冬菇进行点缀,上笼蒸约5分钟后,挂上卤汁即可。

青瓜炒鸡杂

【主料】 鸡杂1副,青瓜50克。

【配料】 银耳15克。

【调料】 姜片、蒜茸、葱、味精、香油、精盐各适量。

【特点】 清爽脆嫩。

【制法】

- 1 青瓜切成薄片。葱切成细丝。将银耳放入开水锅中氽透,捞出过凉。鸡杂切片,用调味料腌渍10分钟。
- 2 炒勺上火,加入油,放入青瓜炒熟铲起,放入姜爆香,下鸡杂、蒜茸、银耳炒透,加入青瓜、葱炒匀,下调味料,勾芡即可。





爆炒鸡杂

【主料】 熟鸡杂200克,葱头100克。

【调料】 姜丝、大蒜片、酱油、料酒、精盐、味精各适量。

【制法】

- 1 将熟鸡杂切成细丝。葱头剥去老皮,洗净,切成细丝。
- 2 炒锅置旺火上烧热,放入熟猪油,烧至八成热时,放入姜丝、葱头丝煸炒出香味,再放鸡杂丝快速煸炒,烹入酱油、料酒,放入精盐、味精、大蒜片,颠翻均匀,出锅盛入盘内即成。

【特点】 鲜嫩适口,营养丰富。

酸菜炒鸡杂

【主料】 鸡杂2副,酸菜200克。

【配料】 青红椒各1个。

【调料】 姜、糖、醋、味精、精盐、香油各适量。

【制法】

- 1 酸菜用清水浸淡后,加入糖和醋腌2小时,擦干。鸡肠切长段,鸡肝切块,鸡肾剖花刀,然后加调味料腌10分钟。青红椒去蒂和籽,切成片。
- 2 炒勺上火,加油,放姜爆香,下鸡杂炒几下,加入酸菜、青红椒炒透,下调味料,勾芡即可。

【特点】 咸香适口。



鸡肠烧豆腐

【主料】 鸡肠200克,豆腐200克。

【调料】 酱油、精盐、味精、料酒、淀粉、蒜泥、葱姜末各适量。

【特点】 汤汁浓厚,味香鲜嫩。

【制法】

- 1 将鸡肠内外洗净,煮熟捞出,切成段。豆腐洗净切成块。
- 2 锅置火上,放入油烧热,将葱姜末煸出香味,再放入酱油、料酒、高汤,烧沸后,放入鸡肠、豆腐,文火烧5分钟,勾芡,撒入味精和蒜泥即可。

糖醋鸡肠

【主料】 熟鸡肠200克。

【调料】 葱丝、姜末、蒜泥、酱油、米醋、白糖、精盐、料酒、味精、水淀粉、熟猪油、鸡蛋清、花生油各适量。

【特点】 外焦里嫩,酸甜适口。

【制法】

- 1 将熟鸡肠切成段,用鸡蛋清、水淀粉、料酒拌匀挂糊备用。
- 2 取一碗放入葱丝、姜末、蒜泥、酱油、米醋、白糖、精盐、料酒、味精、水淀粉和白汤调对成芡汁待用。
- 3 炒锅置旺火上烧热,放入花生油,烧至八成熟时,将挂糊的鸡肠逐一放入油中,炸至金黄色,捞出沥油。炒锅内留底油,烧热后,将芡汁倒入锅中,用手勺不停地搅动,并将炸好的鸡肠倒入,快速颠翻均匀,淋入熟猪油即可出锅。



烩鸡肠

【主料】 鸡肠400克。

【调料】 葱姜末、酱油、料酒、精盐、味精、水淀粉、蒜泥各适量。

【特点】 鲜香滑嫩，物廉味美。

【制法】

- 1 鸡肠内外清洗干净，除去异味，沥水后，切成段，用水淀粉、料酒挂浆。将酱油、料酒、精盐、水淀粉放在同一碗中搅拌均匀对成芡汁。
- 2 炒锅置旺火上烧热，放入油烧至七成热时，将挂浆鸡肠放入锅内滑散，将芡汁搅匀迅速倒入锅内颠翻，收汁时撒上蒜泥，淋上明油即可。

豆苗野鸡片

【主料】 净野鸡脯肉300克，豌豆100克。

【配料】 熟笋100克，熟火腿50克，鸡蛋清2个。

【调料】 白糖、料酒、精盐、葱末、味精、水淀粉、鸡清汤、香油、熟猪油各适量。

【特点】 造型美观，口感脆嫩。

【制法】

- 1 将野鸡脯肉洗净，用坡刀法片成片，放在大碗中，加入鸡蛋清、水淀粉、精盐搅拌均匀。笋、火腿切成片，待用。
- 2 炒勺置旺火上，下熟猪油烧至五成热时，下鸡片过油，用筷子拨散，待鸡片变白、挺身时，倒入漏勺沥去油。原勺留底油，下笋片、火腿片略炒几下，放入豆苗，加鸡清汤、盐、料酒、白糖、味精，用水淀粉调稀勾薄芡。烧开后，再放入野鸡片，淋香油，颠翻几下，装盘，撒上葱末即成。



清汤鸭掌

【主料】 鸭掌6只。

【配料】 鸭肉丝50克,水发香菇50克,笋片30克,豌豆苗25克。

【调料】 鸭油、精盐、味精、料酒、鸡汤各适量。

【特点】 清鲜爽口,鸭掌熟脆。

【制法】

- 1 将鸭掌洗净,放入汤锅内,置火上煮熟捞出,将骨剔出。鸭肉丝放入碗内,加凉水浸泡至血水渗在水中。
- 2 把盛有高汤的汤锅置火上烧开,放入鸭肉丝、鸭掌、冬菇、笋片,待汤微开,捞出肉丝,加入少许凉水。待汤再开,撇去浮沫,加入精盐、料酒、味精、豌豆苗,起锅盛入汤碗内,淋上鸡油即成。

氽鸭心花

【主料】 鸭心10个。

【配料】 水发玉兰片25克,水发冬菇10克,火腿15克,黄瓜15克,茭白50克。

【调料】 酱油、精盐、味精、料酒、姜汁、鸡汤各适量。

【特点】 色彩艳美,汤汁鲜香。

【制法】

- 1 将鸭心洗净血水,一切两瓣,再将鸭心片成薄片而不断皮。
- 2 将玉兰片切长方形片,冬菇改十字刀,火腿切成长条片,茭白去皮同黄瓜一样分别切成长条片。然后,将茭白、玉兰片、冬菇分别用开水焯一下,控净水分,同放一汤碗内。
- 3 将汤锅置火上,放入鸡汤,把鸭心放入汤碗内,加入酱油、料酒用手抓匀,下入汤锅煮至八成熟时捞出,倒入大汤碗内。锅内汤烧开后,撇净表面的浮沫,放入黄瓜片、姜汁、精盐、味精,待汤再开后,起锅盛入大汤碗内即成。



金牛鸭子

【主料】 河鸭1只。

【配料】 牛肉400克,膘肉50克,大头菜25克。

【调料】 小葱、香油、味精、糖各适量。

【特点】 香脆鲜嫩。

【制法】

- 1 河鸭宰杀好,及时褪净毛、茸。鸭翅膀骨剔拆上半截,鸭腿骨剔拆上半截。出骨操作中,要注意保持鸭皮不碎不破,以免漏馅。将鸭嘴从鼻孔处斩断,劈作两半,作牛耳造型用。将鸭翅尖在第二节处斩下作牛角造型用,然后将整鸭用精盐、味精擦渍。
- 2 将牛肉、大头菜及膘肉切丝,加小葱炒熟,凉透,然后灌入鸭腹中。将处理好的鸭作卧牛造型,并用麻绳固定,放漏勺中,沉入沸水锅中煮一下,成型,上笼蒸至八成熟,然后出锅放盘中,用酱油搽抹全身上色。然后,将蒸好的鸭子下八成热油锅中,炸成金黄色起锅。
- 3 装盆时,将斩下炸过的二片鸭嘴插入鸭耳孔成牛耳状,将鸭翅尖插入鸭眼窝成牛角状,即可上桌。

鸡茸鹌鹑蛋

【主料】 鸡脯肉200克,鹌鹑蛋20个。

【配料】 熟火腿少许,鸡蛋清1个。

【调料】 鸡汤、料酒、味精、水淀粉、猪油各适量。

【特点】 色美味鲜,清香可口。

【制法】

- 1 鹌鹑蛋煮熟剥去壳。鸡脯肉剔去筋斩成茸泥,放碗中加入料酒、味精、精盐、水淀粉、蛋清和水搅均匀成鸡茸。
- 2 把鸡汤、鹌鹑蛋、盐、味精放入锅中烧开,用水淀粉勾芡,再把鸡茸徐徐倒入搅匀,待鸡茸受热浓稠时,放入猪油,用手勺打匀,待猪油渗入鸡茸盛平盘中,撒火腿末即可。



氽云片鸽蛋

【主料】 鸽蛋12个。

【配料】 笋片15克,黄瓜片10克,香菜少许。

【调料】 料酒、酱油、味精、高汤各适量。

【特点】 清淡适口。

【制法】

- 1 将鸽蛋分别磕入大酒盅内,然后在鸽蛋上放一个香菜叶,上屉蒸熟,再把鸽蛋从酒盅内取出,放在汤盘内,用温水泡一下后将水滗出。
- 2 将笋片、黄瓜片用开水焯一下后,用清水过凉,放在盛鸽蛋的汤盘内。
- 3 炒勺内放入高汤,加酱油、味精、料酒,烧开后,浇在盛有鸽蛋的汤盘内即成。

莲蓬鸽蛋

【主料】 鸡脯肉200克,鸽蛋6个。

【配料】 肥膘肉100克,鸡蛋清2个,莲子60粒。

【调料】 精盐、味精、胡椒粉、水淀粉、鸡油、姜片、葱花各适量。

【特点】 形状美观,味道鲜美。

【制法】

- 1 锅内加入凉水,将鸽蛋下锅煮熟后,用冷水冲透,剥壳待用。
- 2 加工好的莲子冲洗干净,装碗加清水上屉蒸熟,鸡脯肉、肥膘肉分别剁成茸泥,加入葱姜末、鸡清汤调散后,加入精盐、味精、胡椒粉,用水打上劲后,再放入蛋清,搅打均匀待用。
- 3 取小碟12个擦干水分抹上猪油,把搅好的鸡肉茸分别装在碟内抹平。鸽蛋剖成两半,嵌于肉泥中间,蛋尖向上,将莲子分别嵌在蛋边呈五角形,上笼屉蒸6分钟,取出摆在盘里。
- 4 炒锅内放入花生油,烧热后,放入姜片、葱花煸炒出香味,捞出姜片、葱花不要,下入鸡汤、精盐、味精、胡椒粉,勾芡,淋上鸡油,起锅浇在鸽蛋莲子上即成。



桃仁乳鸽

【主料】 乳鸽4个。

【配料】 明虾500克,肥膘150克,桃仁100克,火腿50克,鸡蛋清6个。

【调料】 盐、葱、姜、味精、五香粉、料酒、葱姜水、熟猪油、水淀粉各适量。

【特点】 色彩鲜艳,肉质滋嫩。

【制法】

- 1 把鸽子宰杀清洗干净,除去内脏、气管、食管,然后加入盐、味精、五香粉、料酒、葱、姜腌制15分钟,上笼蒸至八成熟待用。
- 2 把明虾去壳、肠、黄衣,清洗干净后,用刀背捶成茸,肥膘捶成泥,用葱姜水把虾茸顺一个方向打上劲,加上肥膘泥和3个蛋清,以及加少许水淀粉,打到发亮为止。
- 3 把蒸好的鸽子除净骨,把鸽肉均匀的摊平,刷上余下的蛋清糊,塌上虾泥,镶上桃仁、火腿末。锅置火上,放入清油烧至五成热,放入桃仁乳鸽坯,用煎贴的办法把肉煎成微黄色,取出改刀为方块即可。

鸡茸鸽蛋

【主料】 鸡脯肉100克,鸽蛋12个。

【配料】 猪肥膘肉50克,火腿末15克,鸡蛋清2个。

【调料】 葱、姜汁、料酒、精盐、味精、水淀粉各适量。

【特点】 鸡肉鲜嫩,营养丰富。

【制法】

- 1 将鸡脯肉、肥膘肉分别洗净,斩成肉茸,同放入1碗内,加入葱姜汁、料酒、精盐、水淀粉、味精和鸡汤调匀。将鸡蛋清搅打上劲,放入鸡茸中拌匀待用。
- 2 将鸽蛋放入凉水锅内,置火上煮熟,捞出,下冷水中浸凉,剥去蛋壳,放碗内加入鸡汤,上屉蒸熟取出,沥去汤待用。
- 3 炒勺置火上,放入猪油和沥出的鸡汤,加入鸡茸,用手勺迅速推炒成糊状,然后,将鸽蛋倒入锅里,用铁勺推几下,出勺装盘中,鸽蛋放上面,撒上火腿末即成。



黄山炖鸽

【主料】 净鸽子1只。

【配料】 黄山药200克。

【调料】 料酒、冰糖、精盐、葱结、姜、鸡清汤、熟鸡油各适量。

【特点】 鸽肉酥烂,山药鲜香。

【制法】

- 1 将黄山药削去外皮,切成薄片,放在开水锅里烫一下捞起,用水洗净,待用。
- 2 将鸽子洗净,然后在腹部上开一个小口,抠出内脏,用水洗净,放入开水锅中氽一下捞出,再用水洗1次。然后,将鸽子放在沙锅中,加入葱、姜、山药片、鸡清汤、料酒、盐、冰糖,盖上锅盖,上笼用旺火蒸熟取出,淋上熟鸡油即可。

翡翠鸡粥

【主料】 鸡脯肉150克,菠菜750克。

【配料】 瘦火腿末2克,鸡蛋清1个。

【调料】 精盐、味精、葱汁、水淀粉各适量。

【特点】 色彩碧绿,清淡爽口。

【制法】

- 1 鸡脯肉剔去筋膜,剁成茸后,放入碗内,加入蛋清、高汤搅匀。菠菜去老叶、蒂,洗干净后,放入开水锅内略烫,即放入冷水盆里,漂冷后沥干水分,用刀斩成细泥待用。
- 2 锅上火,加入高汤、火腿末、精盐、味精、葱姜汁、料酒,烧滚后,用水淀粉勾芡,再加入鸡茸,用勺子不停的搅动,再加入菠菜泥,待滚后,淋上猪油、鸡油,倒入汤碗内即成。



鸡粥鱼肚

- 【主料】 生鸡脯肉150克,油发鱼肚75克。
- 【配料】 猪肥膘肉75克,鸡蛋清3只,熟火腿末10克。
- 【调料】 葱姜酒汁、精盐、熟猪油、水淀粉、大米粉、熟鸡油、鸡清汤各适量。

【特点】 颜色洁白,味鲜可口。

【制法】

- 1 鸡脯肉用刀剔去薄膜,批成片形放入清水中漂白后,与肥膘肉分别用刀轻轻地排斩至碎。鱼肚批成棱形。
- 2 将鸡脯茸与肥膘茸一同放入碗内,加水淀粉、大米粉、鸡清汤稀释后,过滤,加蛋清、盐、葱姜酒汁搅成糊。
- 3 炒锅置火上,舀入少许猪油滑锅,舀入清汤烧沸,徐徐倒入鸡粥糊,用手勺不断搅动至黏稠,放入鱼肚,加熟猪油,用手勺搅匀,淋入熟鸡油,装盘,撒上火腿末即可。

捶料锅贴乳饼

- 【主料】 乳饼400克。
- 【配料】 鸡里脊肉150克,肥膘100克,鸡蛋清5个,火腿100克。
- 【调料】 盐、味精、干淀粉、葱姜汁、花生油各适量。

【特点】 鲜香软嫩。

【制法】

- 1 把乳饼改刀切为方块,将鸡里脊肉捶成鸡茸,肥肉膘捶成茸,然后将鸡茸打上劲,加上肥膘茸、鸡蛋清、葱姜汁、盐、味精,加入适量的水打至发亮成为鸡泥。用另一个蛋清加上少许干淀粉制成蛋糊。
- 2 火腿改刀为花瓣形待用,在乳饼块上刷上蛋清糊,贴上鸡泥,摊平,在泥上拼制图案,再刷上一次蛋清糊,上笼用小火蒸制定型。锅上火烧热,加入花生油至八成熟,把乳饼依次下锅,用文火煎黄熟透,起锅装盘即可。



朝天火锅

【主料】 母鸡1只。

【配料】 猪头肉、猪心、肝、肺、肠各适量。

【调料】 葱段、姜片、大料、香菜末、酱油、精盐各适量。

【特点】 肉烂香浓。

【制法】

- 1 将母鸡宰杀，去毛开膛洗净，猪头肉及猪心、肝、肺、肠洗干净。
- 2 火锅内加水，将母鸡、猪头肉、猪心、肝、肺、肠入锅，加调料，先用旺火烧开，转用小火，将鸡、猪肉煨熟烂。将煮好的鸡、猪头肉和猪心、肝、肺、肠捞出，改刀切块，再放入火锅中即可。



菊花火锅

【主料】 鸡脯肉、鲜鱼肉、鸡肫、鸡腰各100克。

【配料】 白菊花1朵，粉丝50克，油条、菠菜各100克。

【调料】 鸡汤、料酒、花椒水、味精、豆油、精盐、姜各适量。

【特点】 汤清味鲜，色泽洁白。

【制法】

- 1 把猪腰去臊洗净，与鱼肉、鸡脯肉、鸡肫分别片成大薄片，呈扇形码在一个大盘内。把白菊花洗净去蒂，原样放一盘内。菠菜洗净，切成长段。油条切成长段。粉丝切成长段，放入热油中炸至膨胀后，捞出。姜切成细丝。
- 2 炒勺内放入鸡汤，加入调味料，烧沸后，倒入火锅中，待汤再烧沸，把各种用料倒入锅中煮熟后即可。



鸳鸯总盆

【主料】 盐水鸡脯肉200克,黄蛋糕150克,烤鸭脯肉250克,黄瓜1个,熟火腿200克,卤香菇150克,盐水笋少许。

【配料】 卤鸡肫1只,发好发菜少许,白蛋糕150克。

【调料】 小葱1根,红椒1只。

【特点】 构思新颖,刀功精巧,色彩协调,形象生动。

【制法】

- 1 先将笋雕成莲藕,黄瓜皮刻成荷叶,红椒刻成荷花状。另取黄瓜雕成雄鸳鸯的冠,黄蛋糕雕成嘴,用白蛋糕和香菇做成眼,均用冷盐开水泡上待用。
- 2 取大盆,将鸡脯肉批片,在盆中装成一对鸳鸯底坯。
- 3 将火腿切成片摆成羽毛,用烤鸭和鸭肫装成翅膀,用卤香菇做成颈部羽毛。另选一只香菇用剪刀剪成头,再放上雕好的眼睛和嘴,即成1只雌鸳鸯。
- 4 将烤鸭脯斜批5片柳叶片,做成雄鸳鸯的尾,白蛋糕切成长的柳叶片做成羽毛,用鸭脯、火腿、黄蛋糕做成翅膀,用鸭脯皮切梳子状做成腹部羽毛,用白蛋糕、黄蛋糕、黄瓜、火腿做成颈部羽毛,用火腿切的柳叶片做成一对扇状的立体式的翼,最后装上雕好嘴、眼及冠即成雄鸳鸯。
- 5 将雕好的莲藕、荷叶、荷花摆在盆中,缀上一点发菜,小葱用沸水烫过撕成长细丝,装成小波纹即可。

香菇凤爪汤

【主料】 鸡爪10个,冬菇100克。

【配料】 冬笋、火腿各15克。

【调料】 鲜汤、料酒、精盐、味精、葱、姜段适量。

【制法】

- 1 将鸡爪去尖洗净,一切两段,下沸水锅中氽烫一下,捞出洗净,冬菇用热水泡发,去根洗净;冬笋、火腿切片待用。
- 2 将鸡爪、冬菇、冬笋、火腿放入汤碗中,加鲜汤、精盐、味精、料酒、葱、姜段,上屉蒸至鸡爪酥烂,取出上桌即可。

【特点】 清香味美。



香菇鸡汤

【主料】 鸡半只。

【配料】 冬菇10朵。

【调料】 精盐、料酒、葱、姜各适量。

【特点】 清香味美。

【制法】

- 1 将冬菇浸于温水中泡发好，去蒂和杂质，捞出冬菇，浸泡冬菇水保留，待用。将鸡剁成小块，放入热水锅中焯一下，捞出待用。
- 2 将汤锅置火上，放入鸡块、冬菇、葱、姜、料酒煮开，待鸡块煮熟，撇去浮沫，倒入冬菇水，待汤再开，放精盐，用文火煮片刻，起锅盛于汤碗内即成。

平菇凤翅汤

【主料】 鸡翅膀500克。

【配料】 鲜平菇250克。

【调料】 蒜瓣、葱白、姜、料酒、精盐、香油各适量。

【特点】 鲜香适口。

【制法】

- 1 将鲜平菇洗净切成片，放入汤锅内加水煮一会儿，起锅盛入大汤碗内待用。将葱白切成段。
- 2 另用一只大汤碗，装入鸡翅膀，上面覆盖平菇并将汤倒入碗内，放入料酒、葱段、姜片、蒜瓣、精盐和少量清水，移入大蒸锅内，置火上蒸1个小时左右，待鸡翅膀肉已脱骨，起锅取出大汤碗，淋入香油即成。





三鲜鸡汤

- 【主料】 鸡脯肉片、鸡肝片、鸡肫片各50克。
【配料】 榨菜丝、水发木耳、笋片、菜花各少许。
【调料】 鸡汤、盐各适量。

【特点】 汤清如水,鲜美爽口。



鸡丝汤

- 【主料】 鸡脯肉150克。
【配料】 酸菜150克,冬笋15克,豌豆15克,鸡蛋清1个。
【调料】 熟猪油、料酒、味精、精盐、葱姜丝、胡椒粉、水淀粉各适量。

【特点】 酸辣适口,汤鲜不腻。

【制法】

- 1 先将鸡肫、鸡肝片用水洗一下,得血水半碗,供提取清汤用。
- 2 鸡汤锅上火,烧沸,将各料一同下入锅中氽熟,捞起,放在汤盆里,将血水倒入汤锅中,待沸后,撇去浮沫,加盐,倒在汤盆中即成。



【制法】

- 1 将鸡脯肉顺刀切成丝,放入大汤碗内,加入鸡蛋清、水淀粉浆拌均匀,放入开水锅内氽熟,倒在碗内待用。冬笋洗净,切成丝。酸菜洗净切成丝,用清水洗净,挤出水分。
- 2 将汤锅置火上,放入猪油烧热,放入葱姜丝炆锅,加入料酒、鸡汤、酸菜、冬笋、豌豆、精盐、味精调好口味,待汤开后,撇去浮沫,放进氽好的鸡丝,撒上胡椒粉,淋入香油,起锅盛入大汤碗内即成。



炸熘鱼

【主料】 鲜鱼1尾。

【配料】 熟猪肉、熟笋肉、水发香菇各25克。

【调料】 葱白、料酒、酱油、白糖、味精、醋、水淀粉、鲜汤、熟豆油各适量。

【特点】 色泽黄亮,外脆里嫩,味鲜略酸甜。

【制法】

- 1 鱼去鳞、鳃,于肛门处横开一刀,掏出内脏,洗净揩干,然后在鱼体两面每隔2.5厘米斜剞一刀。猪肉、笋肉、香菇、葱白均切成丁待用。
- 2 起锅注入豆油,旺火烧至六成热,将鱼身及刀口处涂匀水淀粉,用手提鱼尾入油锅内浸炸,待淀粉硬结后,将鱼全部浸于油中,用七成热油炸10分钟左右。炸鱼同时,另起锅置旺火上加豆油烧热,下入葱白、笋丁、肉丁、香菇丁略煸炒,烹入料酒,加酱油、白糖、味精及鲜汤,沸后,用水淀粉与醋调匀的芡汁勾成薄芡,淋熟豆油,盛入碗内。
- 3 炸鱼盛入腰盘,用手轻轻一按上桌,浇入芡汁便成。

糖醋鱼

【主料】 鲜鱼1尾。

【调料】 白糖、醋、番茄酱、淀粉、葱丝、油各适量。

【特点】 外酥内嫩,酸甜可口。

【制法】

- 1 将鱼宰杀洗净,两面剞平刀,挂淀粉糊。
- 2 锅内放油烧热,下鱼炸至金黄色,起锅装盘。
- 3 另锅,将调料入锅调成味汁,勾芡,浇在鱼身上即可。





肉片烧鱼

【主料】 鱼1尾。

【配料】 去皮猪五花肉50克,熟笋50克。

【调料】 姜末、葱末、料酒、白糖、酱油、鸡清汤、水淀粉、熟猪油各适量。

【特点】 嫩白鲜美。

【制法】

- 1 将鱼去鳞、鳃,剖腹去内脏,洗净,在鱼身两面各剖几条斜刀花,放在风口处晾干。猪肉、笋切成片。青蒜切成长2厘米的段。
- 2 炒锅置旺火上,下熟猪油,烧至七成热时,将鱼下锅炸1分钟,然后翻身,待两面呈淡黄色时,倒入漏勺沥去油。在原锅中留少许油,下肉片、笋片略煸后,将鱼放入,加酱油、料酒、白糖、姜末和鸡清汤,用旺火烧开,再移到微火上烧40分钟,待汤汁快干时,撒上青蒜,用水淀粉调稀勾芡,淋上熟猪油起锅即成。

红酥鲫鱼

【主料】 鲫鱼2尾。

【配料】 去皮猪五花肉100克,水发香菇10克,鸡蛋1个。

【调料】 小葱段、姜、酱油、醋、白糖、精盐、味精、料酒、干淀粉、水淀粉、鸡清汤、香油、熟猪油各适量。

【特点】 菜色红亮,汤鲜味醇。

【制法】

- 1 将鱼去鳞、鳃,剖腹去内脏,洗净,晾干。鸡蛋磕在碗里,加水淀粉搅拌成蛋糊。将猪肉、葱、姜一齐剁碎,加盐、酱油、味精搅拌成馅。在鱼身每隔0.6厘米距离处剖1刀,直至尾部。用洁布搦干鱼肚内水分,撒上干淀粉,把馅从开膛处塞进鱼中。
- 2 炒锅置旺火上,放入熟猪油,烧至六成热,将鱼滚上一层蛋糊,放进锅里炸至金黄色时,倒入漏勺沥去油。
- 3 炒锅内放葱段,再放入鱼、酱油、料酒、白糖、醋、鸡清汤,用小火煨半小时左右。待汤快干时,淋入香油,把鱼放到盘里,葱段摆在两边,再把炒锅里的余汤浇在鱼身上即成。



爆目鱼花

【主料】 鲜目鱼1500克。

【调料】 精盐、料酒、味精、醋、熟猪油、大蒜头、胡椒粉、葱姜汁、清汤、水淀粉各适量。

【特点】 脆嫩爽口。

【制法】

- 1 目鱼去皮、头、内脏,洗净取目鱼片为两片,从目鱼里面下刀,先剖反斜刀,后剖直斜刀,刀深 $3/4$,然后切成长方块。蒜头切小片。取小碗放盐、料酒、味精、醋、胡椒粉、葱姜汁、清汤和水淀粉对成芡汁。
- 2 用两只锅同时操作,一只锅加油烧热,一只锅加水烧沸,先将目鱼投入沸水锅中氽至半熟,捞出沥去水分。然后投入七成热油锅中,过油至八成熟迅速捞出。锅中留油少许,投入蒜片炸香,倒入目鱼,冲入芡汁翻炒,使芡汁紧包目鱼出锅装盆即成。

白菊盛开

【主料】 草鱼半尾。

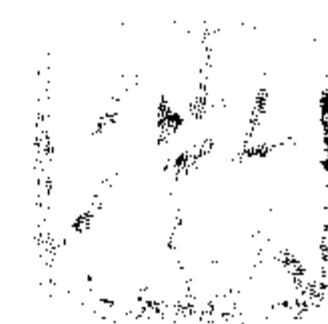
【配料】 猪肥肉丁25克。

【调料】 姜末、葱末、蒜泥、料酒、猪油、精盐、香油、大料、白糖、味精、高汤各适量。

【特点】 色雪白,肉细嫩,味清香。

【制法】

- 1 在鱼皮上剖斜纹,抹上盐、姜、葱、蒜、味精。
- 2 把大料、肥肉丁放在鱼上,再投入料酒、猪油、高汤、香油,上屉蒸熟即成。





网油桂鱼

【主料】 桂鱼1尾。

【配料】 水发香菇25克,冬菜30克,猪瘦肉75克,鸡蛋2个,猪网油400克。

【调料】 葱姜汁、酱油、精盐、白糖、味精、料酒、白胡椒粉、花椒粉、面粉、干淀粉、番茄酱、辣酱、香油、熟猪油各适量。

【特点】 外脆内嫩,香味扑鼻。

【制法】

- 1 将桂鱼去鳞、鳃,从背部剖开,挖去内脏,剔除脊背骨及肋骨,在鱼肉两面都用刀刮成荷叶片刀花,洗净沥干。用葱姜汁、料酒、酱油、盐、花椒粉、白胡椒粉均匀地擦遍鱼身两面,使之入味。
- 2 猪瘦肉、冬菜、香菇均切成丝。炒锅放在旺火上,放入香油烧至七成热,将以上三丝下锅煸炒一下,加入酱油、白糖、味精,待卤汁快烧干时盛出。晾凉后,塞在鱼肚里。
- 3 猪网油洗净晾干,放在案板上,撒上干淀粉。鸡蛋磕入碗内,加面粉调成蛋糊,涂敷一层在猪肉油上,然后用猪肉油将鱼包起来,外面再涂一层蛋糊。
- 4 炒锅放在旺火上,放入熟猪油,烧至七成热时,将鱼用锅铲托起,放进锅中炸至底面起壳,翻转过来再用中火炸,同时用竹签在厚肉部位扎些小孔,约炸15分钟后装盘。上桌时,随带辣酱、番茄酱佐食。



五色鱼丝

【主料】 桂鱼1尾。

【配料】 熟火腿丝、水发香菇丝各15克。

【调料】 葱丝、姜丝、鸡蛋清、精盐、味精、料酒、水淀粉、鲜肉汤、熟鸡汤、熟鸡油各适量。

【特点】 色泽鲜艳,鱼丝滑嫩。

【制法】

- 1 鱼去鳞、鳃及内脏,洗净后,批成两片,去头、骨和皮,切块,再顺鱼肉纤维片成片,然后切成丝,盛碗内,加料酒、盐浸渍片刻,再加鸡蛋清、水淀粉,拌匀待用。
- 2 起油锅,中火烧至四成热时,投入鱼丝,迅速拨散,约10秒钟见鱼丝呈白色,倒入漏勺。
- 3 锅留底油少许,烹入料酒,加肉汤、葱姜丝、香菇丝以及盐、味精,烧开后,用水淀粉勾芡,再放入鱼丝,端锅晃匀,装入盘内,撒火腿丝,淋鸡油即成。



葡萄鱼

【主料】 青鱼肉500克,葡萄汁100克。

【配料】 青菜叶4片,鸡蛋1个,面包屑75克。

【调料】 小葱段、姜片、酱油、醋、精盐、白糖、水淀粉、香油各适量。

【特点】 外皮微酥,内部鲜嫩,葡萄香味。

【制法】

- 1 将鸡蛋打入碗内,用筷子搅打成蛋浆。
- 2 选用长条形的鱼肉,皮朝下横放在砧板上,从肉面下刀,每隔2.4厘米用坡刀斜刀花,再每隔1.2厘米左右横着刀斜直刀花,刀深至鱼皮,但不要切破鱼皮,刮好刀花后,放入碗内,加葱、姜、盐、酱油,腌20分钟取出,拣去葱、姜,然后蘸一层蛋浆,再撒上一层面包屑,粘满鱼肉及刀缝处。
- 3 炒锅放在旺火上,放入香油,烧至五成热,将鱼下锅,约炸三分钟,待呈淡黄色,鱼皮收缩,鱼肉张开成葡萄状时,捞起放在盘内。
- 4 将青菜叶烫一下,用刀切成葡萄叶状,镶在鱼肉旁使成整枝“葡萄状”。
- 5 在炸鱼的同时,另取炒锅1只放在旺火上,放入葡萄汁、白糖、醋、酱油、盐,烧开后,用水淀粉调稀勾薄芡,再淋上香油,浇在“葡萄鱼”上即成。



炸冬菇鱼糊

【主料】 青鱼肉150克,干冬菇75克。

【配料】 猪肥膘肉50克,熟火腿15克,鸡蛋3个。

【调料】 小葱末、姜末、精盐、料酒、味精、干淀粉、水淀粉、熟猪油、花椒盐、甜面酱各适量。

【特点】 色泽金黄,芳香可口。

【制法】

- 1 选用肉厚的小冬菇,用冷水泡发开,去蒂洗净,放入锅中,加精盐、水,略煮入味后,捞起,沥干水分,拌一点干淀粉。
- 2 将青鱼肉、猪肥膘肉用刀剁成细泥,放入碗内,加水、冬菇汤汁、精盐、葱末、姜末、水淀粉、味精、料酒、鸡蛋,搅拌成有黏性的糊。
- 3 炒锅放在中火上,放入熟猪油,烧至五成热,将冬菇逐个裹上鱼肉糊下锅炸至浅金黄色时,捞起装盘,撒上花椒盐即成。



雪中找鱼

【主料】 青鱼1肉250克。

【配料】 鸡脯肉150克,鸡蛋清5个,水发香菇75克,熟火腿75克。

【调料】 小葱段、姜片、精盐、料酒、味精、鸡清汤各适量。

【特点】 此菜白色,鱼肉鲜嫩,色调雅致。

黄鱼羹

【主料】 去皮黄鱼肉250克,鸡蛋100克。

【配料】 冬笋15克,熟火腿15克,水发冬菇15克,鲜豌豆15克。

【调料】 葱姜末、葱段、姜片、料酒、精盐、味精、高汤、水淀粉、猪油、鸡油各适量。

【特点】 清淡适口。

【制法】

- 1 将鱼肉切成长6厘米的横刀段,再片成宽2厘米的片。鸡脯肉剔去筋膜,也切成同鱼肉片相同的薄片,同鱼肉片一起用盐、料酒、味精腌拌一下。将剩下的碎鸡肉、碎鱼肉,放在铺有肉皮的砧板上,剁成泥状,放在碗里,加鸡蛋清、盐搅拌成鸡鱼馅。
- 2 选用火腿肉切成细末,余下的火腿和香菇都切成薄片,取长形腰盘1个,先将鱼头、尾分别放在盘的两头;将鸡、鱼、火腿、香菇各片分别摆放在盘中间,整齐地摆成鱼身形;再将鸡鱼馅镶在鱼身脊背上做背鳍;最后将葱、姜摆在鱼身上。
- 3 用碗1个,放入鸡清汤,将盐、味精、料酒调匀,浇在鱼的上面,上笼用旺火蒸20分钟左右取出,拣去葱、姜。把鸡蛋清4个搅打成泡沫状,倒在“鱼身”上,露出头、尾各0.6厘米长,再上笼用旺火蒸2分钟左右取出,撒上火腿末即可。

【制法】

- 1 将鱼肉洗净,切成0.5厘米厚的大片,放碗内,用料酒、盐腌渍入味,放上葱段、姜片,上屉用旺火蒸熟,取出拣去葱、姜,用筷子将鱼肉挑散。冬笋、火腿切成0.5厘米见方的小丁,冬菇去柄。另用碗将鸡蛋磕入,打散备用。
- 2 锅置火上,放入猪油烧热,下入葱姜末炆锅,烹料酒,添高汤,加味精、盐,下入配料的丁,烧沸,撇浮沫,用水淀粉勾芡,下入鱼肉,淋鸡蛋液,煮开即可。



干煸黄鱼

【主料】 黄花鱼1尾。

【配料】 冬笋15克,水发鱼骨15克,熟白肉15克,水发冬菇10克。

【调料】 葱丝、姜丝、蒜片、大料、料酒、醋、酱油、精盐、白糖、味精、猪油、高汤、香油、清油各适量。

【特点】 咸甜适口。

【制法】

- 1 将黄鱼去鳞、鳃,撕去背鳍,在鱼肛门处划一刀,用筷子卷出鱼内脏,洗净,两侧剖直刀纹。
- 2 将笋、鱼骨、熟白肉、冬菇均切成见方的丁,待用。
- 3 旺火坐油勺,加入净油烧至八成熟时,将鱼下入勺内,炸成金黄色硬挺时捞出。
- 4 原勺,倒出油,放猪油烧热,炸大料,放入葱、姜、蒜炝勺,烹料酒、醋、酱油、高汤,下入笋丁、白肉丁、冬菇丁,加白糖、味精、盐,烧沸撇浮沫,下入鱼,用微火烧透,再移旺火,下入鱼骨丁后,将汁收稠,淋少许明油,将鱼翻个,淋香油后出勺,盛入鱼盘内即可。

锦绣鱼丝

【主料】 黑鱼1尾。

【配料】 青红椒50克,水发香菇50克,蛋黄糕50克。

【调料】 姜、清汤、料酒、生油、葱、精盐、味精、鸡蛋清、熟猪油、水淀粉、胡椒粉各适量。

【特点】 细长洁白,香鲜可口。

【制法】

- 1 黑鱼去鳞、鳃、内脏,洗净批成两片,去头骨、皮,切成15厘米长的段,然后顺鱼肉纤维切成丝,盛碗中加盐、酒、蛋清、水淀粉,上浆,再加生油拌匀。放冰箱冷冻1个小时。青红椒、蛋黄糕、香菇、葱、姜均切成丝,取1小碗,放盐、酒、味精、胡椒粉、水淀粉及清汤调成芡汁。
- 2 用旺火温油,倒入鱼丝划散,呈乳白色时,盛出。锅中留油少许,投入各配料丝稍炒,下芡汁搅至稠浓,倒入鱼丝轻轻翻炒均匀,起锅即可。



五彩鱼丝

【主料】 桂鱼肉200克。

【配料】 熟笋25克,水发冬菇10克,鸡蛋黄糕25克,红辣椒10克,鸡蛋清2个。

【调料】 小葱段、姜末、精盐、姜葱汁、醋、白糖、味精、料酒、白胡椒粉、干淀粉、水淀粉、鸡清汤、香油、熟猪油各适量。

【特点】 味鲜嫩,略带酸甜。

【制法】

- 1 将鱼肉洗净后,切成长4厘米的丝,用葱姜汁、料酒、味精、盐、白胡椒粉腌拌一下,再用鸡蛋清加干淀粉一起浆拌,最后用香油拌匀备用。
- 2 将鸡蛋黄糕、熟笋、冬菇、红辣椒均切成丝。
- 3 炒勺置中火上,放入熟猪油,烧至四成热,将鱼丝下锅走油半分钟,倒入漏勺沥去油。在原勺余油中,先把葱、姜炒出香味,再放入蛋黄糕、熟笋、红辣椒和冬菇丝,加盐、白糖、醋、鸡清汤,用水淀粉调稀勾芡,倒入鱼丝,颠翻两下,淋入熟猪油起锅装盘,撒上白胡椒粉即可。

樱桃鱼丁

【主料】 偏口鱼肉150克。

【调料】 油、料酒、糖、醋、汤、蛋清、干淀粉、酱油、葱、姜、蒜、椒油各适量。

【特点】 甜酸可口,焦香诱人。

【制法】

- 1 将鱼肉切成大片,在大片上割斜直刀,再切成樱桃大的方丁。葱、姜切末。蛋清与干淀粉搅糊待用。
- 2 将鱼丁放蛋清糊中抓拌均匀。
- 3 勺内加油烧至八成热时,将鱼丁放入油中,炸至焦黄色捞出。
- 4 勺内加油烧热,放入调料,汤沸时,勾芡,再把鱼丁下勺,颠翻几下,加椒油即可。



烧鱼乳

【主料】 鱼肉250克。

【配料】 水发木耳5克,鸡蛋黄糕25克,鸡蛋清3个,山药品25克,黄瓜25克。

【调料】 小葱、姜、白糖、味精、料酒、精盐、水淀粉、鸡清汤、香油各适量。

【特点】 鲜香味美。

【制法】

- 1 将鱼肉去刺,用刀背捶成鱼泥。葱一半切末,一半切段。姜一半切末,一半切成片。山药、黄瓜、鸡蛋黄糕均切成宽1厘米、长2厘米的片。木耳切成小片。
- 2 将鸡蛋清放在碗里搅打成泡沫状,放入鱼泥,加葱、姜末、料酒、盐、水淀粉、味精和水,搅拌成糊。
- 3 炒锅放置在旺火上,下清水,烧至六成热时,将鱼泥做成圆形长条,全部放入锅里。然后将锅端到微火上,余至鱼条浮起即成“鱼乳”,倒入漏勺沥去水。
- 4 炒锅放旺火上,放入香油,烧至五成热时,下葱段、姜片,煸出香味后,捞出。将鸡蛋黄糕、山药、黄瓜、木耳一齐放进油锅里煸炒,加入鸡清汤、盐和“鱼乳”。将锅移至微火上烧1分钟,再移到旺火上略烧,然后用水淀粉调稀勾芡,加入味精,起锅盛碗即成。



煨三鲜

【主料】 青鱼肉125克,鸡腿肉125克,猪五花肉125克。

【配料】 香菜10克。

【调料】 小葱结、姜块、酱油、精盐、白糖、八角茴香、白胡椒粉、水淀粉、鸡清汤、熟猪油各适量。

【特点】 汤稠肉烂,鲜美可口。

【制法】

- 1 将猪肉和鸡腿肉下开水锅里,煮至再开捞起,洗去血水。炒锅置旺火上,放入熟猪油,烧至五成热时,将鱼肉先沾一下水淀粉,再下锅煎至两面呈黄色取出。
- 2 取沙锅1个,放入猪肉、鸡腿肉,加葱、姜(拍松)、白糖、胡椒粉、八角茴香、酱油、鸡清汤和煎鱼剩下的猪油,盖上锅盖,用旺火烧开后,放入精盐,移至微火上煨至鸡肉将烂时,放入鱼块,再用中火煨半小时左右起锅。将葱、姜、八角茴香拣出不用,加香菜,盛入大碗中即成。



清汤鱼饺

【主料】 鱼边子100克。

【配料】 青菜、香菇各适量。

【调料】 葱、姜、蛋清、精盐、味精、干淀粉、胡椒粉各适量。

【特点】 清香可口。

【制法】

- 1 取鱼边子制成皮状,包入青菜心、香菇丝、葱、姜,粘合处涂上蛋清糊,放入开水锅中煮熟,过凉水。
- 2 锅内放清汤,加入鱼饺、精盐,烧开后,调入味精、胡椒粉,撒入葱段即可。



芙蓉鱼片

【主料】 偏口鱼肉100克,蛋清300克。

【调料】 盐、料酒、味精、鲜牛奶、葱段、姜块、水淀粉、花生油各适量。

【特点】 柔滑鲜嫩,白如芙蓉,清鲜适口。

【制法】

- 1 将葱、姜用刀拍碎,放入碗内,加入清水泡10分钟,挤出葱姜汁待用。
- 2 鱼肉洗净,与猪肥膘斩泥,放入盆内,将葱姜水倒入,把蛋清分几次倒入搅匀,加入精盐、味精、水淀粉、鲜牛奶,搅成稀糊状。
- 3 锅烧热,放入花生油烧至四成热,将稀糊放入锅中,见稀糊成片浮起,控去油,即成“芙蓉鱼片”。原锅上火,加调料及清水烧开,勾芡,再下入炸好的鱼片,盛盘中即可。



橘汁鱼卷

【主料】 鱼1尾。

【配料】 虾肉、肥膘、荸荠各50克。

【调料】 橘子、葱末、盐、味精、胡椒粉、蛋清、面粉、水淀粉各适量。

【特点】 外脆里嫩，酸甜适口。

【制法】

- 1 将鱼宰杀洗净，切成大片，放盘中。配料剁成泥，放盐、味精、胡椒粉、葱末搅拌成馅料，放在鱼片上卷起，成为鱼卷。
- 2 把鱼卷分别挂匀蛋糊，再拌上面粉，下六成热油锅中炸熟，呈金黄色放盘中。橘子挤成汁，放热锅中，加盐，水淀粉勾芡，淋在鱼卷上即可。

三色鱼卷

【主料】 鱼肉200克。

【配料】 熟鸡脯肉100克，熟瘦火腿50克，水发冬菇25克。

【调料】 葱丝、姜丝、料酒、精盐、味精、水淀粉、鸡清汤、熟猪油各适量

【特点】 此菜色白，细嫩鲜美。

【制法】

- 1 将鱼肉去细刺，切成薄片。将鸡脯肉、火腿、冬菇均切成细丝，分别放在盘里。在鸡脯肉上加上料酒、盐、味精拌匀。取鱼片平放在案板上，再取鸡丝、火腿丝、冬菇丝、葱、姜丝各1份放在鱼片上，卷成如手指粗的鱼卷，接口处涂一点水淀粉封口。如此逐个做好整齐地摆在盘中，再加上料酒、盐，上笼用旺火蒸10分钟左右。
- 2 炒勺置旺火上，下入鸡清汤，加盐、味精，烧开后，撇去浮沫，用水淀粉勾芡，淋上熟猪油，将汤汁浇在鱼卷上即成。



清汤鱼肚

【主料】 干鱼肚40克。

【配料】 熟火腿25克,水发冬菇25克。

【调料】 精盐、味精、生姜、料酒、鸡油、葱、花生油、清汤各适量。

【特点】 味道鲜美。

【制法】

- 1 炒勺上火,放入花生油烧至四成热,将鱼肚放入,待鱼肚缩小浮于油面时离火,用温油泡20分钟左右。取出,放清水内漂洗干净。
- 2 将熟火腿切成片。鸡脯肉片成片。冬菇一剖两开分别放在盘内。鱼肚挤干水,切成三角形块放入盘内。
- 3 将炒勺置火上,放入清汤、生姜、葱及料酒,烧开后,再将鱼肚放入,再开几分钟左右,捞出挤干水。
- 4 将汤锅置火上,放入清汤、鸡脯、火腿、冬菇、精盐、味精、料酒烧开。汤锅离旺火,撇去浮沫,将鱼肚放入汤锅内再上火烧开,起锅盛入大汤碗中,淋上鸡油即成。

奶汤鱼翅

【主料】 水发鱼翅400克。

【配料】 熟火腿5克,肥瘦猪肉(带皮)50克,猪肋骨8根,油菜心克,母鸡大腿300克,生鸡骨架1个,奶汤500克。

【调料】 大蒜、清汤、味精、料酒、姜汁、精盐、姜片、大葱、鸡油各适量。

【特点】 汤浓色白,翅如银丝,味精香醇。

【制法】

- 1 将鱼翅撕成麦穗状,煮去腥味后蒸1小时,然后用见方的洁净白布将鱼翅包扎起来待用。
- 2 将猪肉、火腿切成片。鸡腿、猪肋骨剁成块,鸡骨架劈作两半,冬菇切两开,油菜心切段,均用沸水烫过。
- 3 将猪肋骨摆在沙锅底,鱼翅包在中间,周围放鸡骨架、猪肉片、鸡腿块,加入精盐、姜片、葱、姜、蒜、清水,用旺火烧沸,保持微开,约炖1.5小时,将鱼翅包取出,将鱼翅摆在粗瓷碗中,放入鱼翅的原汤,上屉用微火蒸。
- 4 汤锅内放入熟猪油,在旺火上烧至四成热,将葱切成段,放油锅内炸出香味,倒入奶汤、清汤、精盐,汤沸后,撇去浮沫。将笼屉内的鱼翅取出,洗净汤,扣在盘内,将火腿、冬菇、油菜心摆在上面。然后将锅内肉汤中的葱捞出。加入调料,浇在鱼翅碗内即成。



沙锅鱼翅

【主料】 水发鱼翅750克。

【配料】 带骨鸡500克,香菜15克,鸡汤500克。

【调料】 猪油、味精、料酒、精盐、葱、姜各适量。

【特点】 酥烂醇香。

【制法】

- 1 将带骨鸡剁成块,下开水锅中,汆汤一下,冲洗干净。葱、姜切块,香菜切段,待用。
- 2 勺内加底油,上火烧热,放入葱块、姜块炸一下,加鸡汤、精盐、味精、料酒,调好口味,倒入沙锅内,然后将鸡块放入沙锅内。
- 3 将水发鱼翅整理干净,码摆在盘内,再推入沙锅里的鸡块上面,大火烧开,小火慢烧至鸡块、鱼翅酥烂入味时,撤火,带香菜段上桌。



清炒鳝糊

【主料】 净鳝鱼500克。

【配料】 熟火腿丝15克。

【调料】 小葱末、姜、酱油、精盐、白糖、料酒、白胡椒粉、肉清汤、水淀粉、熟猪油、香油各适量。

【特点】 色美油亮,醇厚爽口,香味味浓。

【制法】

- 1 将鳝鱼洗净后,切成细丝。姜切丝和末。火腿切成丝。
- 2 炒锅置旺火上,放熟猪油,烧至五成热,下鳝鱼丝煸炒,加酱油、料酒、盐、白糖、姜末和肉清汤。待鳝鱼丝烧上色后,用水淀粉调稀勾芡,淋上熟猪油,用手勺将鳝鱼丝搅动,起锅倒入盘中。随即用手勺在鳝鱼糊中心按一凹潭,周围撒入白胡椒粉,再将姜丝、火腿丝、葱末分别放在盘的边缘。
- 3 另取炒锅1个,下香油,用旺火烧至冒青烟时,倒入鳝糊凹潭,发出吱吱响声,及时上桌。



马鞍鳊

【主料】 活鳊鱼750克。

【配料】 熟火腿15克,熟笋50克。

【调料】 小葱末、姜末、大蒜瓣、酱油、白糖、料酒、精盐、白胡椒粉、水淀粉、鸡清汤、香油、熟猪油各适量。

【特点】 鱼肉酥透,形似马鞍。

【制法】

- 1 将活鳊鱼宰杀,洗净,沥干水,切成小段。火腿、笋均切成片。
- 2 炒锅置旺火上,放入熟猪油,烧至八成热时,下鱼段炸至皮缩肉翻,倒入漏勺沥去油。在原锅中留少许油,置中火上,下鳊鱼段,加入盐、姜、白糖、料酒、酱油、鸡清汤,烧至八成熟时,再下大蒜瓣、火腿、笋一齐烧熟,最后下葱末,用水淀粉调稀勾芡,淋上香油起锅,撒上白胡椒粉即成。

烹松丝

【主料】 鳊鱼7500克。

【配料】 熟火腿丝15克。

【调料】 白糖、小葱末、姜末、酱油、醋、料酒、鸡清汤、香油、熟猪油各适量。

【特点】 鳊丝蓬松,香酥酸甜。

【制法】

- 1 将鳊鱼洗净后,切成小段。
- 2 将白糖、醋、料酒、酱油、鸡清汤、葱、姜一齐放入碗中,调成卤汁。
- 3 炒锅放在旺火上,放入熟猪油,烧至八成热,将鳊鱼丝下锅炸至松干时捞起。稍冷后,用手拨散粘连在一起的鳊鱼丝,再放入八成热的油锅中,炸至鳊鱼丝酥脆时,捞出锅中油,并及时将调好的卤汁烹入锅中,颠翻两下起锅装盘,撒上熟火腿丝,淋入香油即成。



双味梭子蟹

【主料】 活梭子蟹2只,梭子蟹净肉200克。

【配料】 水发香菇50克,荸荠肉50克,熟肥膘250克,鱼茸150克,火腿末、青菜叶、香菜各少许。

【调料】 葱结、姜片、葱姜末、蛋清、干淀粉、盐、酒、味精、香油、醋各适量。

【特点】 肉醇甜鲜,略带酒香。

【制法】

- 1 活梭子蟹用料酒灌醉,加葱结、姜片。上笼蒸熟。青菜叶切丝,炸成菜松,姜切成丝,肥膘切片,中间戳几刀。
- 2 香菇、荸荠肉切丝。锅烧热加香油,下葱、姜末、蟹肉、香菇、荸荠丝、味精、料酒,炒透盛起晾凉。蛋清、干淀粉调成糊。
- 3 将肥膘片放蛋清糊中拖过,把炒好的蟹肉分别放于肥膘上,再在蟹肉上抹上一层鱼茸,最后用蛋清糊抹光,放上香菜叶、火腿末制成蟹饼。
- 4 锅烧热,将蟹饼放入锅中,至底部焦黄时,取出。
- 5 取大盆一只,将梭子蟹揭去盖,剔去鳃,挖去脐,切成块,蟹壳用刀面拍裂,按蟹的原形分别摆在盆的两端,蟹边撒上菜松,盆中摆放蟹饼,姜丝饰配盆边。上席时跟醋一起蘸食。

蟹黄虾盅

【主料】 虾仁200克,大虾仁10个,蟹黄30克。

【配料】 猪肥膘肉100克,蟹腿肉10只,净菠菜叶5片,鸡蛋清2个。

【调料】 姜末、醋、料酒、干淀粉、水淀粉、鸡清汤、精盐、熟猪油、熟鸡油各适量。

【特点】 虾肉晶莹,味鲜浓香。

【制法】

- 1 将蟹黄分为20份,每只蟹腿一分两段。菠菜叶也切成与蟹腿肉同样大小的片共20片。
- 2 将虾仁和猪肥膘肉剁成细泥,加入料酒、盐和水搅匀,再加鸡蛋清搅上劲,最后加干淀粉搅匀。将10个大虾仁放在小碗里,加鸡蛋清半个、盐、干淀粉浆拌好。
- 3 取小酒杯20个,杯内薄薄地抹一层熟猪油,放进一段蟹腿肉;两旁一边放蟹黄,另一边放菠菜叶;然后盖1份虾泥,再抹平杯口,放进蒸笼用旺火蒸5分钟左右,即成“虾盅”。大虾仁也随同虾盅蒸好。将酒杯里的虾盅一个个复扣在大盘里摆好,再把大虾仁做陪衬。同时炒锅放中火上,放入鸡清汤,加盐烧开后,撇去浮沫,用水淀粉勾芡,淋熟鸡油,起锅倒在虾盅上。上桌随带姜末、醋佐食。



炸蟹卷

【主料】 蟹肉150克。

【配料】 桂鱼肉100克,猪网油150克,熟火腿末5克,鸡蛋2个,面粉15克,粳米粉10克。

【调料】 小葱末、姜末、甜米酒、白糖、花椒盐、白胡椒粉、精盐、干淀粉、甜面酱、熟猪油各适量。

【特点】 色呈金黄,味鲜不腻。

【制法】

- 1 在砧板上铺上1块猪肉皮,将桂鱼肉放在上面,用刀轻轻剁碎,放入碗内,加入葱、姜、白胡椒粉、精盐、干淀粉、熟猪油、火腿,再磕入1个鸡蛋,一齐搅拌,再加蟹肉拌匀成馅。将另1个鸡蛋磕入碗内,加干淀粉、面粉搅拌成蛋糊,待用。
- 2 猪网油洗净晾干,铺在案板上,撒上粳米粉拌匀,把蟹肉馅放上,理成条状。用网油将肉馅卷成如香肠粗,两头叠好,不使露馅,收尾处用鸡蛋糊封口。
- 3 炒勺置中火上,放入熟猪油烧至六成热时,将蟹卷挂糊下锅,炸至金黄色时,捞起,用刀斜切成象眼块装盘,撒上花椒盐,上桌时,随带甜面酱1小碟佐食。

蟹烧海参

【主料】 水发海参250克,蟹肉、蟹黄各100克。

【配料】 熟笋50克,水发香菇25克,香菜25克。

【调料】 小葱末、姜末、酱油、醋、精盐、白糖、料酒、白胡椒粉、水淀粉、鸡清汤、熟猪油各适量。

【特点】 橘红油亮,柔润软滑,鲜味香醇。

【制法】

- 1 将海参用坡刀片成大柳叶片。熟笋、香菇切成片,香菜切碎,待用。
- 2 将海参片放在冷水锅里,用旺火烧开后,捞起沥干。炒勺置旺火上,下熟猪油,烧至五成热,下葱、姜末稍煸,再放进蟹黄翻炒几下,烹料酒,炒出香味时,出勺装盘。炒勺再置旺火上,下熟猪油,烧至五成热,放入葱、姜末炒几下,随即放进蟹肉炒出香味,加醋、料酒稍炒几下,再加清汤、酱油、盐、海参片、熟笋、香菇,待料入味后,用水淀粉勾薄芡,淋熟猪油,起锅装盘。将蟹黄盖在海参上,撒上白胡椒粉。上桌时,随带香菜一小碟佐食。



清蒸龟

【主料】 龟500克。

【配料】 火腿肉25克。

【调料】 姜片、冰糖、精盐、料酒、熟鸡油各适量。

【特点】 汁白浓稠,龟肉鲜嫩。

【制法】

- 1 将龟放入冷水锅里,在旺火上烧开后捞起,用刀从龟的背腹之间剥开,剖成两半,除去内脏。将龟肉放入开水锅里略氽捞起,再放入冷水中,刮去龟身上的皮膜,洗净,剥去脚爪尖,切成4大块,留头留尾,按原形放入汤盘内,备用。
- 2 选用半肥半瘦的火腿,切成象眼片盖在龟肉上,加上姜片、盐、冰糖、料酒,再加水刚淹没龟肉。在汤盘上盖1个平盘,上笼用旺火蒸1小时取出,拣去姜片,淋上熟鸡油即可。

瓢甲鱼

【主料】 甲鱼1只。

【配料】 去皮猪肉150克,火腿50克,熟笋25克。

【调料】 蒜瓣、小葱段、姜块、酱油、白糖、料酒、黑胡椒粉、水淀粉、精盐、熟猪油各适量。

【特点】 鱼肉酥香,汤汁浓厚。

【制法】

- 1 选用肥瘦各半的猪肉,切成小丁,熟笋也切成小丁,一起放在碗里,加盐、水搅拌成馅。火腿切成片,姜块拍松。
- 2 将甲鱼宰杀后,剥去尾、爪尖,放盆中,用水略烫后,放在冷水中,刮去全身皮膜,在甲壳下面,用刀尖从颈部划开至尾处,挖去内脏,留下肝,洗净沥干水。
- 3 将肉馅从刀口处填入甲鱼肚内,用水淀粉封口。炒勺置旺火上,倒入漏勺沥去油。原勺置旺火上,下葱、姜、蒜瓣、火腿片和甲鱼,加水刚没过甲鱼,再加酱油、盐和白糖,烧开后,换小火炖烂。在汤烧剩一半时,烹入料酒,用水淀粉勾芡,撒上胡椒粉,起锅装盘即可。



咖喱蚌肉

【主料】 净蚌肉1000克。

【配料】 土豆250克。

【调料】 小葱、姜、白糖、料酒、咖喱粉、白胡椒粉、精盐、熟猪油各适量。

【特点】 色泽金黄,鲜美微辣。

【制法】

- 1 一部分葱切成丝,另一部分葱切成段。姜切成丝,另一部分姜切成块拍松。土豆切成块。炒勺置中火上,放入熟猪油,烧至五成热时,将土豆下锅过油约1分钟,倒入漏勺沥去油。
- 2 将蚌肉边缘用棍捶松,洗净。炒勺置旺火上,放水,烧开后,下蚌肉,见水再开呈奶白色时捞出,再用水洗净,切成长块,原汤滤去杂质留用。炒勺置旺火上,加入煮蚌肉汤,下蚌肉、葱段、姜块、料酒烧开后,换小火炖至九成烂,拣出葱、姜不用。
- 3 在原勺余油中,放入葱、姜丝,煸至刚出香味时,加入咖喱粉、盐、土豆、蚌肉和原汤翻炒几下,再加入白糖、白胡椒粉,盖上盖,用旺火烧至汤汁浓稠时,起勺盛盘即成。



南湖对虾

【主料】 南湖大虾24对。

【配料】 鸡蛋清2个。

【调料】 大葱白段、料酒、干淀粉、花椒盐、精盐、甜面酱、香油各适量。

【特点】 形状美观,松脆鲜香。

【制法】

- 1 将虾洗净,剥去头和身壳,留下尾壳。剥完后,放在碗里,加盐和料酒轻轻拌匀。鸡蛋清放在碗里,加干淀粉搅匀成蛋清糊,待用。
- 2 炒勺置中火上,下香油,烧至五成热时,用双手拿着两只虾尾,沾上一层蛋清糊,然后将虾背靠背的黏在一起,下锅炸至浮起后捞起。然后,用旺火将油烧至七成热,将对虾全部下勺复炸至金黄色时捞起。装盘时,将对虾尾向外,摆成一圈,然后再一圈一圈向上摆,底大上小成“宝塔形”,撒上花椒盐。上桌时,随带葱白段和甜面酱各1小碟佐食。



炒虾丝

【主料】 虾仁250克。

【配料】 鸡蛋黄糕250克,水发冬菇25克,熟火腿10克,熟笋5克,豌豆苗50克,蛋清2个。

【调料】 精盐、醋、胡椒、料酒、干淀粉、熟猪油各适量。

【特点】 虾形逼真,色泽素雅,虾肉鲜嫩、味美。

【制法】

- 1 将火腿、冬菇、笋切成细丝,用蛋黄糕刻成虾头、虾尾,用冬菇刻成一对大虾足,虾仁用刀剥成泥放在碗内,加入精盐、味精、蛋清、料酒、干淀粉和水少许,搅拌上劲成虾泥。
- 2 炒锅放在旺火上,放入熟猪油烧至四成热时,用油纸一张卷成筒放入虾泥,挤成细丝下入油锅,待虾丝浮起时,倒入漏勺沥油。
- 3 原锅中放入鸡汤和醋,加入虾丝,烧烩入味捞入盘内,理成虾身,按上预先刻制好的头、尾、须、爪,撒上胡椒即成。

三片敲虾

【主料】 鲜大河虾750克。

【配料】 熟火腿40克,熟鸡脯肉40克,水发香菇75克,绿蔬菜少许。

【调料】 鸡清汤、料酒、精盐、味精、干淀粉、熟鸡油各适量。

【特点】 三色鲜明,汤清味鲜,滑嫩爽口。

【制法】

- 1 将大河虾洗净,剥壳去头,用清水洗净,沥干水分,放在砧板上,撒上干淀粉,用小木槌逐只排敲成扇形薄片,敲时要不断翻身,并撒上干淀粉,厚薄要敲均匀,形状整齐,并保持尾壳完整。敲好后,放入沸水锅中氽熟捞出,漂在水里待用。
- 2 将火腿、鸡脯肉切成菱角形。香菇去蒂洗净。
- 3 沙锅置旺火上,放入鸡清汤、盐、料酒、敲虾片、火腿片、鸡片、香菇,烧沸后,撇去浮沫,加入味精,放上焯熟的绿蔬菜,淋上熟鸡油,起锅即成。



椒盐虾仁

【主料】 虾仁200克。

【配料】 鸡蛋清1个。

【调料】 精盐、花椒盐、辣酱油、米粉、香油、熟猪油各适量。

【特点】 金黄油亮,外脆里嫩。

【制法】

- 1 将鸡蛋清放在碗里搅散,放入虾仁,加米粉、盐,浆拌至米粉沾满虾仁。
- 2 炒勺置旺火上烧热,下熟猪油,烧至四成热,将虾仁过油,用筷子拨散,至虾仁呈金黄色时,倒入漏勺沥去油。
- 3 原勺置中火上,放入过油的虾仁,将花椒盐撒在虾仁上,淋上香油,颠勺,上桌时随带辣酱油1小碟佐食。

菊花虾

【主料】 大虾16个。

【配料】 鱼肉200克,水发香菇16个,熟火腿10克,鸡蛋2个。

【调料】 小葱、姜末、精盐、白糖、干淀粉、鸡清汤、熟猪油各适量。

【特点】 色调美观,鲜嫩味美。

【制法】

- 1 鸡蛋磕开,蛋清和蛋黄分放在两个碗里。鱼肉剁成泥,加入鸡蛋清、盐、葱、姜末、白糖和水搅拌成馅,做成丸子。将香菇去蒂洗净,菇面朝下,平放在案板上,撒上干淀粉,然后将每个香菇上放上1个鱼丸子,待用。
- 2 将鸡蛋黄搅匀,上笼蒸熟取出,切成米粒状,放在鱼丸的四周。虾去头壳,留尾壳,1个虾插在1个鱼丸中间,露出虾尾。火腿切成末,撒在鱼丸上,然后逐个整齐地放在盘中,上笼用旺火蒸约10分钟左右取出。将盘中的汤汁滗在炒锅中,加入鸡清汤、盐,在旺火上烧开,用水淀粉勾芡,浇在虾鱼丸子上即成。



雪映红梅

【主料】 虾仁250克,猪肥膘肉100克。

【配料】 水发香菇3个,鸡蛋3个。

【调料】 精盐、料酒、番茄汁、干淀粉、熟猪油各适量。

【特点】 形似红梅,造型优美,软嫩鲜美。

【制法】

- 1 将虾仁和猪肥膘肉分别剥成泥,放在一个碗里,加入料酒、盐搅匀。把鸡蛋清放在另一个碗里,用筷子搅打成泡沫状,倒入虾泥碗里,搅拌上劲,待用。
- 2 将虾仁放在碗里,加入盐、料酒、鸡蛋清浆拌均匀,再加入番茄汁拌匀成淡红色。炒锅置旺火上,下水,烧开后,放入虾仁,用筷子拨开,见虾仁刚一挺身,即捞出沥干水。
- 3 取大盘,涂上冷熟猪油,将虾泥倒上摊平。把水发香菇切成精细不等的小条,做成梅花枝,摆在虾泥上;用淡红色的虾仁做成梅花,放在枝干上;再把其余虾仁在虾泥边上围成一圈,然后上笼,用旺火蒸5分钟左右,取出即成。



鱼头汤

【主料】 鲤鱼头2个。

【配料】 猪肉100克,菠菜200克,鸡蛋1个。

【调料】 花生油、葱、姜、蒜、味精、精盐、料酒、胡椒粉、干面粉各适量。

【特点】 味鲜醇厚。

【制法】

- 1 将鱼头洗净,去鳃、鳞,粘匀干面粉。将葱、姜分别切末、片,将蒜全部切片待用。将猪肉剁碎放入碗内,加入料酒、味精、精盐、葱末、姜末,磕入鸡蛋,搅拌成肉馅待用。菠菜择洗干净,切成段。
- 2 将汤锅置火上,放入花生油烧热,将鱼头放入汤锅内,煎至颜色深黄。将沙锅内加清水,然后置火上,放入葱、姜、蒜片、鱼头,盖上锅盖,焖煮30分钟。待汤发白,捞出葱、姜、蒜片,加入精盐、胡椒粉。把猪肉馅挤成10个丸子,放入汤锅内,待汤开后,放入菠菜叶、味精,起锅盛入汤碗内,即成。



木耳鱼头汤

【主料】 草鱼头350克,木耳50克。

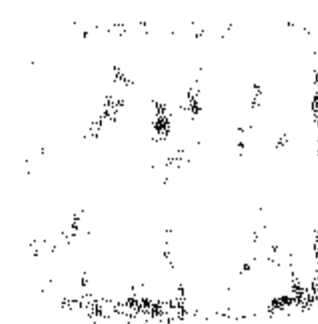
【配料】 冬瓜200克,油菜50克。

【调料】 猪油、葱段、姜片、精盐、白糖、味精、胡椒粉、料酒各适量。

【特点】 汤鲜味浓,甜咸略辣。

【制法】

- 1 将鱼洗净,去鳞、鳃放入盘内,抹上精盐略腌。冬瓜切片。油菜切成段待用。
- 2 将汤锅置火上,放入猪油烧热,下入鱼头煎至两面焦黄时,烹入料酒,盖上锅盖略焖。然后,加入白糖、精盐、葱段、姜片及清水,用旺火煮开,待汤呈浓白色,再用小火炖10分钟左右。待鱼眼凸起,鱼皮起皱时,放入冬瓜、木耳、油菜、胡椒粉烧开,放味精,起锅盛入汤碗内即可。



沙锅鱼头豆腐

【主料】 带肉花鲢鱼头半片,嫩豆腐2块。

【配料】 熟笋片75克,水发香菇25克。

【调料】 姜末、青蒜、豆瓣酱、料酒、酱油、白糖、味精、熟菜油、熟猪油各适量。

【特点】 色泽素雅,汤醇味厚,香气四溢。

【制法】

- 1 鱼头洗净,斩去牙齿,于头部连背肉处深剖2刀,鳃盖上刷一刀,再于鱼头剖面涂上豆瓣酱。豆腐切成厚片,用沸水焯一下。
- 2 锅置旺火上烧热,下入菜油至八成热,将鱼头正面下锅煎黄,烹去油,将鱼头翻个,烹入料酒,加入酱油、白糖及清水略炒后,放入豆腐片、笋片、香菇、姜末,烧沸后,倒入沙锅内,置小火上烧煨5分钟,淋熟猪油原锅上桌。



梅花鱼圆汤

【主料】 桂鱼肉350克。

【配料】 水发冬菇25克,火腿25克,菠菜汁25克,鸡蛋1个,小肠衣4个,苋菜汁25克。

【调料】 葱姜汁、料酒、精盐、菠菜汁、味精、胡椒、干淀粉、熟猪油各适量。

【特点】 汤清色艳,鱼圆如同梅花,衬以绿色菠菜,悦目怡神。

【制法】

- 1 将鱼肉剁成泥放在碗内,加入精盐、葱姜汁、料酒、味精、胡椒、干淀粉和少许水搅拌上劲,分成4份,分别加入鸡蛋黄、蛋清、菠菜汁、苋菜汁搅拌成4色肉馅。
- 2 将肠衣洗净沥干,把4色鱼肉馅分别灌入4个肠衣内,扎牢两头,放入冷水锅内,煮至五成熟捞起。冷却后,每隔0.6厘米长切一刀,刀深4/5,每隔4格切一段,如此切完,再放回原汤锅中加热,此时肠衣上的刀痕,因受热也随之撑开,成梅花形鱼圆。
- 3 锅中倒入鸡汤,加入笋片、冬菇、火腿片和鱼圆,烧开后,放精盐、味精、熟猪油,装在汤碗内即成。

沙锅鱼头

【主料】 鲢鱼头250克,豆腐500克。

【配料】 熟竹笋75克,水发香菇25克。

【调料】 熟菜油、料酒、酱油、姜末、青蒜苗、豆瓣酱、白糖、味精、熟猪油各适量。

【特点】 汤清味厚,滑润鲜嫩。

【制法】

- 1 将豆腐切成厚片,用开水焯一下。豆瓣酱剁成茸,竹笋切成薄片。青蒜苗切末。
- 2 将鱼头洗净去牙齿,在近头部的背肉处深剖两刀,鳃盖肉上划一刀,鱼头的剖面涂上豆瓣酱茸,正面抹上酱油,使咸味渗入鱼头中。
- 3 将汤锅置旺火上烧热,放菜油烧至八成热,下入加工好的鱼头,正面煎黄,烹去菜油。将鱼头翻身,烹入料酒,加酱油、清水、白糖略煮,再放入豆腐片、香菇、笋片、姜末。待汤再开后,起锅倒入沙锅内,置微火上烧5分钟,再用中火烧片刻,撇浮沫,加入青蒜苗、味精,淋入猪油上桌即成。





三鱼汤

【主料】 海鳗鱼250克,江鳕鱼250克,沙丁鱼250克。

【配料】 葱头1个,丁香花蕾50克,细粉丝100克,西红柿2个,干面包50克。

【调料】 大蒜、五香面、黄油、精盐、胡椒粉各适量。

【特点】 味感丰富,鲜香浓醇。

【制法】

- 1 将葱头切成碎块,放入盛有黄油的锅内,将锅置火上,把黄油煸橙黄色,随即将西红柿、大蒜瓣和加工好的三种鱼块放锅内,不加锅盖炖10分钟左右,再把丁香花蕾、五香面、胡椒粉、精盐放入锅内。
- 2 取原锅置火上,放入开水,盖上锅盖煮15分钟,随即把鱼汤过滤,并将过滤后的鱼汤重新倒入锅内加热。待汤开后,将细粉丝放入锅内,盖锅盖煮几分钟,起锅盛入汤碗内即成。

醋椒头尾汤

【主料】 鱼头、鱼尾共250克。

【配料】 香菜末5克,萝卜丝50克。

【调料】 葱段、姜片、姜丝、料酒、鸡汤、精盐、味精、香油、胡椒粉、醋、猪油各适量。

【特点】 汤色乳白,质鲜爽口,胡椒酸香。

【制法】

- 1 将鱼头去鳃,鱼尾刮鳞,分别洗净。由鱼鳃处把鱼头劈开;鱼尾两面剖十字花刀,用开水稍烫,再用凉水洗一遍。
- 2 将汤锅放猪油,置旺火上烧热,下入葱段、姜片炆锅,待炒出香味,放胡椒粉煸炒片刻,烹入料酒,放入鸡汤、鱼头、鱼尾。用旺火将汤烧开后,再用微火炖20分钟,捞出葱段、姜片,放入萝卜丝、姜丝、味精、精盐,起锅淋入香油、醋,撒上香菜末,盛入汤碗内即成。



蘑菇炖豆腐

【主料】 嫩豆腐2块。

【配料】 鲜蘑菇50克,熟笋片25克。

【调料】 素汤、料酒、酱油、精盐、味精、香油各适量。

【特点】 褐白相间,清醇适口。

【制法】

- 1 将豆腐放入盆中,加入料酒,上笼用旺火蒸40分钟,取出后,切块,放入开水锅中略焯即出。鲜菇摘洗干净,放沸水锅中煮1分钟,捞出漂凉,切成片。
- 2 沙锅内放入豆腐、笋片、鲜菇片,加盐和素汤汁,中火烧沸后,改小火炖10分钟,再加酱油、味精,淋香油即可。

素醋熘鱼

【主料】 豆腐皮1张,净山药400克。

【配料】 荸荠7个,水发香菇丝30克。

【调料】 酱油、白糖、醋、红辣椒、面粉、葱丝、姜丝、水淀粉、香油各适量。

【特点】 菜形似鱼,香脆可口。

【制法】

- 1 把山药洗净,蒸熟,取出放在砧板上碾成泥。取碗1个,把山药泥、香菇、香油搅拌均匀。红辣椒切段。
- 2 豆腐皮洗净,放入拌好的山药泥,包成扁平的长方鱼形,用水、面粉调成糊,抹在周围封口。
- 3 炒勺置旺火上,下香油烧至六成热时,将做好的“鱼”下勺,炸至杏黄色时捞起。等油烧至八成热时,再下油锅里复炸至酥脆捞出,盛在大鱼盘里。另一只炒勺置旺火上,下香油烧至五成热时,将姜、葱、荸荠、红辣椒下勺稍煸后,再加水、白糖、酱油、醋,用水淀粉勾芡汁,浇在“鱼”上即可。



炒杂素

【主料】 冬笋50克,油菜25克,豆腐皮50克,水发冬菇50克,水发木耳25克。

【调料】 葱、姜、酱油、花椒水、水淀粉、味精各适量。

【特点】 清爽脆嫩。

【制法】

- 1 冬笋切成片。油菜切成段。冬菇、木耳切开。葱、姜切丝。豆腐皮切成斜方块。
- 2 炒锅置火上,注油,烧五成热,下葱姜丝,接着把切好的冬菇、木耳、冬笋、油菜、豆腐皮一齐放入锅中,颠翻几下,加上酱油、花椒水、味精,略加点清汤,勾芡,捞出装盘即可。

熘素排骨

【主料】 水面筋150克,鲜藕250克。

【配料】 去皮荸荠50克。

【调料】 酱油、醋、白糖、精盐、面粉、水淀粉、香油各适量。

【特点】 形如排骨,韧中有脆,甜酸口。

【制法】

- 1 将荸荠剥成碎末。鲜藕洗净,沥干水分,然后切成长3厘米的段,再改刀切成猪排骨形状的条。取1条藕条包裹在水面筋中,两头稍露出一点藕条,成为“排骨坯”,其它藕条均依此裹好。用水淀粉、面粉加盐、水适量调面糊,将“排骨坯”放入面糊内滚匀。
- 2 炒勺置旺火上,下香油烧至六成热,把逐个裹了糊的“排骨坯”下勺炸4分钟左右,捞起沥去油。
- 3 炒勺置中火上,下香油烧至五成热,把姜末、荸荠末下勺略煸一下,加水、白糖、酱油、醋,用水淀粉勾芡成卤汁。把原油勺烧至七成热时,放入油,下“排骨”稍炸捞起,倒去余油,再把“排骨”放入勺内,立即倒入卤汁,颠翻几下,使“排骨”全部裹上卤汁,起锅装盘,淋上香油即可。



鸡汤煮干丝

【主料】 鸡汤300克,干豆腐400克。

【配料】 大虾仁100克,猪肉100克,鸡蛋1个,豆苗15克,火腿丝50克。

【调料】 精盐、味精、干淀粉、料酒各适量。

【特点】 鲜嫩肥浓,风味独特。

【制法】

- 1 将干豆腐切成细丝,下沸水锅中烫2次捞出,沥干水分。
- 2 猪肉切成丝,虾仁洗净沥干水分,与肉丝分别装碗,先用水拌匀,然后将鸡蛋清和淀粉调糊,倒入肉丝和虾仁(肉丝和虾仁分别装碗)。
- 3 锅上火,放入猪油,待油烧至五成热时,将肉丝、虾仁分别下锅划熟倒出。原锅内加入鸡汤、料酒、干丝煨透后,放入豆苗、精盐、味精,用旺火收浓汤汁,然后装入汤盘内,先放上肉丝,再放上虾仁、火腿丝即可。

水晶山药球

【主料】 山药100克,炒米粉20克。

【配料】 青红丝、桂花各15克,金橘饼35克。

【调料】 猪板油20克,白糖25克,香油150克。

【特点】 外脆里软,香甜可口。

【制法】

- 1 将山药洗净,蒸烂,剥去皮,碾成泥,掺入炒米粉拌匀,待用。
- 2 将猪板油洗净,去皮膜后剁成泥,放入白糖、金橘饼、青红丝、桂花拌匀成馅心。将山药泥分成10份,每份包上1份馅心,搓成圆球。
- 3 炒勺置小火上,下香油烧至四成热,将山药球逐个下勺,先用小火炸12分钟左右至浮起,再移至中火上,用手勺轻压在山药球上回旋转动,待炸至呈金黄色时,即可捞出装盘。





蜜汁红芋

【主料】 红芋1000克。

【配料】 蜂蜜20克。

【调料】 冰糖150克。

【特点】 橘红味鲜。

【制法】

- 1 将红芋洗净去皮,削成两头尖的青果形小块。
- 2 沙锅用竹子垫底,加水,放在中火上,投入冰糖熬化,随即放入红芋、蜂蜜,烧开后,撇去浮沫,移到小火上焖至汤汁浓黏时,先把红芋一个个摆在盘里,拼成花朵形,再浇上原汁即可。

雪花土豆

【主料】 土豆250克,鸡蛋1个。

【配料】 金橘饼5克,山楂糕50克,桂花5克。

【调料】 白糖150克,面粉20克。

【特点】 色如白雪,形圆似球。



【制法】

- 1 把土豆去皮后洗净,沥干水分,切成象荸荠一样大小的扁圆形块,把顶部削下后在中间挖个圆洞,削下的部分留着做盖用。取碗,磕入鸡蛋,去掉蛋黄,留下蛋清,加入面粉调成蛋清糊。把山楂糕、金橘饼切成小丁,与桂花拌匀制成馅。
- 2 取土豆,在洞中加入馅,再用削下的顶部蘸上蛋清糊封上洞口,按此顺序逐个做完。用旺火上笼屉蒸12分钟,取出晾凉。炒勺置旺火上,下白糖、水,待熬至起泡时,下土豆迅速翻炒,待土豆全部挂上糖霜后离火装盘即可。



拔丝蜜橘

【主料】 无核蜜橘3只。

【配料】 鸡蛋2只,糖桂花2克,芝麻6克。

【调料】 白糖、水淀粉、面粉、香油、熟猪油各适量。

【特点】 色泽黄亮,松脆软柔。

【制法】

- 1 橘子剥去皮,掰瓣,撕去膜,逐瓣粘上面粉。芝麻炒熟。鸡蛋磕入碗内,加入面粉、水淀粉和清水,调匀成蛋糊。
- 2 锅置旺火上,下入猪油,烧至六成热,将橘瓣蘸上蛋糊放入油锅一一氽至结壳,捞起沥油。
- 3 另锅烧热,加入糖,中火将糖炒溶,见糖汁已稠,把旺油锅中的橘瓣捞起,放入糖汁锅内,迅速颠翻,使糖汁粘匀橘瓣,起锅盛入抹过香油的盘中,再撒上芝麻和糖桂花。上桌时,带凉开水即可。

金黄栗子松

【主料】 栗子500克。

【配料】 白膘、荸荠各100克,鸡蛋2只。

【调料】 精盐、白糖、圆葱、猪油各适量。

【特点】 金黄色泽,香酥甜咸。

【制法】

- 1 将栗子斩开,用沸水略泡一下,剥去壳衣,盛在盆内,上笼蒸酥后取出,用刀压成泥待用。
- 2 将白膘、荸荠、圆葱分别斩成细末,盛在钵内,放入栗子泥、蛋清、精盐、白糖拌和待用。
- 3 烧热锅放入猪油,将拌和的栗子泥制成一只只小圆饼,下锅用文火两面煎黄,起锅装盘即成。





百合莲子

【主料】 莲子50克,百合100克。

【配料】 黄花菜2根。

【调料】 冰糖150克。

【特点】 香甜可口。

【制法】

- 1 将百合、黄花菜用水洗净,装入大汤碗内,莲子去掉两头皮,捅掉莲心,洗净,也放入大汤碗内。
- 2 将汤碗内加入清水,上屉用旺火蒸熟后,放入冰糖,再蒸片刻即成。



金丝蜜枣羹

【主料】 金丝大蜜枣100克。

【配料】 金橘脯、蜜饯青梅、蜜饯红瓜、葡萄干、糖水樱桃、薏仁米、糖佛手、糖冬瓜各5克。

【调料】 糖桂花、白糖、水淀粉各适量。

【特点】 清甜润口,桂花芳香。

【制法】

- 1 薏仁米洗去杂质,上笼用旺火蒸酥。蜜枣去核,切黄豆大的丁。金橘脯、青梅、红瓜、葡萄干、糖水樱桃、糖佛手、糖冬瓜均切小丁。
- 2 炒锅置旺火上,放入白糖,加水,烧沸后,撇去浮沫,加水淀粉勾成薄糊羹,然后放入蜜枣、金橘脯、青梅、红瓜、葡萄干、樱桃、薏仁、佛手、冬瓜诸丁,用筷子搅匀,起锅盛入碗内,撒糖桂花即成。



彩云酥核桃

【主料】 核桃肉100克。

【配料】 虾肉25克,面粉150克,发粉10克。

【调料】 花椒盐、香葱丝、植物油各适量。

【特点】 金黄色泽,脆香酥松。

【制法】

- 1 将核桃肉盛在碗中,用沸水泡一下,剥去外面薄衣。烧热锅倾入植物油,待油温升至六成熟时,将核桃肉下油锅炸至八成熟捞起,沥净油后盛在盆内,待其自然冷却。
- 2 将面粉盛在碗内,放入虾肉、发粉,加入清水调成粉浆。随后把油温升至七成熟,将核桃肉蘸上粉浆,下油锅炸至金黄色时捞出,沥净油后装盘。即将香葱丝、花椒盐分别装在2只小碟内,同酥核桃一起上席便成。

红果梨丝

【主料】 梨500克。

【配料】 红果200克。

【调料】 白糖100克。

【特点】 红果酸甜,清脆多汁,清凉解酒。

【制法】

- 1 将红果放入开水中泡6分钟左右,把红果核捅去,然后撕去皮。把梨削皮,去核,切成长3厘米的丝,放在盘子中间。
- 2 炒勺置中火上,放水,将白糖倒入,熬至起黏丝时,随即放入红果裹匀糖汁,起勺,把红果一个个围在梨丝周围即成。





鸡蛋木耳汤

【主料】 鸡蛋1个。

【配料】 菠菜50克,水发木耳15克,熟白肉50克。

【调料】 香油、味精、精盐、酱油、姜汁、鸡汤各适量。

【特点】 鲜嫩适口,颜色美观。

太极干巴菌

【主料】 干巴菌35克。

【配料】 红、绿大辣子各10克,虾米5克,火腿10克,老蛋黄10克,熟鸡脯10克,黄瓜10克,冬笋10克,独蒜10克,午餐肉10克,冬菇10克,香肠10克。

【调料】 油、盐、味精、葱末各适量。

【特点】 清香味鲜,质嫩淡美。

【制法】

- 1 将菠菜去根洗净,切成段。木耳大片改刀一切两瓣。白肉切成火柴粗细的丝。
- 2 将汤锅置火上,放入开水,将菠菜段烫一下捞出。汤锅再置火上,放入鸡汤、木耳、白肉丝、菠菜、味精、精盐、姜汁,勾芡,把磕入碗内的鸡蛋调匀,淋入汤内,放入酱油,待汤开后,撇去浮沫,淋上香油,起锅盛入大汤碗中即成。



【制法】

- 1 虾米用水泡软,捶成茸,加上盐、味精、葱末。把独蒜去皮,切成片,放入油锅中炸脆,捞出待用。再把虾茸倒入油锅内煸炒酥香,加上少许红油,成为棕黄色,把干巴菌洗净泥沙,挤干水分。红辣椒切成丝。
- 2 锅上火,将油烧至六成热,将葱末、红辣椒丝顺序下锅炒出香味后,再把干巴菌放入,加入适量的盐和微量的味精装盘。
- 3 把黄瓜、冬笋、辣椒放入开水锅中氽一下,捞出改为长方形的条片,午餐肉、鸡肉、老蛋黄、火腿也改成同样大小的条片(数量为10片)。用独蒜片,以及所述原料条片在盘边拼出八卦图案,将干巴菌放盘底,虾茸摆其上,成为太极图形即可。



冬菇面筋

【主料】 油面筋100克,水发冬菇50克。

【配料】 绿蔬菜30克。

【调料】 素汤、酱油、白糖、味精、水淀粉、香油、熟麻油、熟菜油各适量。

【特点】 色彩金黄,脆嫩柔糯,味香清口。

【制法】

- 1 将冬菇洗净,对半批开。绿蔬菜洗净放入开水锅中焯熟,取出,沥干水分。
- 2 锅置旺火上烧热,下熟菜油至八成热,倒入冬菇略煸,加入酱油、糖、素汤、油面筋,烧沸后,改小火煨1分钟左右,将面筋翻身再烧1分钟,再改旺火,放入味精,用水淀粉勾芡,点缀焯熟的绿色蔬菜,淋入香油起锅盛盘即可。

三丝紫菜汤

【主料】 紫菜50克。

【配料】 熟笋40克,豆腐干2块,绿叶菜40克,水发冬菇40克。

【调料】 精盐、酱油、味精、姜末、花生油、香油、鲜汤各适量。

【特点】 鲜香可口。

【制法】

- 1 将紫菜中的杂质择去,用手撕成碎片。豆腐干、冬菇、熟笋均切成火柴梗粗细的丝。
- 2 将汤锅置火上,放花生油,烧至七成热时,放入鲜汤、冬菇丝、笋丝、豆腐干丝和紫菜。待汤烧开后,再加入酱油、精盐、味精、姜末。汤再烧开,淋入香油,放入绿叶菜略烧,起锅盛入大汤碗内即成。





口蘑锅巴汤

【主料】 口蘑150克,锅巴150克。

【调料】 盐、酱油、味精、胡椒面、料酒、高汤各适量。

【特点】 锅巴酥脆,口蘑软鲜。

【制法】

- 1 将口蘑用开水浸泡10分钟,洗净,控去水,切成小块待用。将已干透的锅巴切成小块。
- 2 勺内加油烧至七成热时,下入锅巴炸成金黄色,捞出放入盘内,同时将汤倒入碗内,与锅巴同时上桌,速将锅巴倒入汤内即可。

菠萝莲子汤

【主料】 莲子250克,菠萝150克。

【配料】 桂花肉50克,樱桃50克。

【调料】 冰糖20克,碱面少许。

【特点】 色泽艳丽,质地软烂,清鲜香甜。



【制法】

- 1 将汤锅置旺火上,放入清水烧开,下入碱面、莲子煮开后,点入冷水再煮一会儿,到莲子能捏动皮时捞出,放入清水盆内,洗净碱味。然后剥去莲子皮并逐个捅去莲心,放入碗内,上屉用旺火蒸至熟烂。桂圆切末,菠萝切成小片待用。
- 2 将汤锅再置火上,放入冰糖、清水,煮至冰糖溶化,再放入莲子、樱桃、菠萝、桂圆肉烧开,待莲子浮于汤面时,起锅盛入汤碗内即成。



前言

肉类
枣核肉
龙眼肉
腐乳爆肉
寸金肉
茄汁肉
橙煎肉
云雾肉
炸香脆肉
枇杷肉
脆浆裹肉
糖醋肉
细沙炸肉
凉干肉
熘核桃肉
蟠龙卷切
南肉春笋
红烧肉片笋
金钱香菇
炸肉藕夹
叉烧肉
什锦肉丝
拌五丁
凉拌什锦肉丝

柿饼肉丝
肉丝香干菠菜
猪肉末豆腐
凤阳酿豆腐
笋尖煨腐竹
肉烧海参
肉片炒菠菜
红烧肉片笋
木须肉豆角
煨里脊
酥糊里脊
白菜肉卷
苔菜小方烤
生煎肉饼
蒸火腿块
徽州丸子
芥菜丸子
双味丸子
凤爪猪脚
花鼓蹄膀
爆腰丝
氽腰片
腰夹
鱼香腰花
烩肘子

冰糖肘
水晶肘
口条海米
奶汤大肠
猪肝拌菠菜
汤爆双脆
八宝冬瓜盅
发财好市富贵汤
五色紫菜汤
红豆肉汤
花生排骨汤
罐汤
菠菜腰片汤
炸牛肉
嫩姜牛肉
酥牛肉
煎牛肉
白牛肉
焙牛肉
花生牛肉
干拌牛肉
烧蒸牛肉
红烧牛肉
五香酱牛肉
芽姜炒牛肉

豆腐煮牛肉
牛肉焖黄豆
春笋牛肉
豆芽牛肉
爽口牛肉
牛肉豆角
杏仁烩牛肉
牛肉烧板栗
芝麻牛排
荸荠蒸牛肉
果汁牛柳
清炒牛肉
山楂炖牛肉
芝麻牛肉干
酥炸牛柳
牛肉炖萝卜
小炒牛肉
桂花牛肉
荔枝牛肉
芹菜牛肉丝
滑蛋牛肉
牛肉萝卜泥
蔬菜牛尾
水爆肚
牛蹄花

扒烧牛筋
鸡汁牛筋
咸菜牛肉汤
莲子牛肉汤
徽式煎羊肉
荷叶粉蒸羊肉
胡萝卜炖羊肉
山药羊肉
芙蓉羊肉
白切羊肉
苔干羊肉丝
羊肉丸子汤
三羊汤
羊肉萝卜片汤
全羊汤
汆千里风
红扒羊蹄
兔肉松
椒盐兔片
酱爆兔肉丁
凉拌兔肉丁
冰糖兔块
禽蛋类
符离集烧鸡
水晶鸡

香蕉鸡
豆酱鸡
葫芦鸡
风味鸡
茶叶熏鸡
酒蒸鸡
蒜香鸡
炆活鸡
干贝水晶鸡
荔枝鸡
醉糟鸡
酱鸡
捶鸡
虾油鸡
酥油鸡
香菇煨鸡
口蘑蒸鸡
焖鸡
脱骨香鸡
芙蓉鸡
咸鱼蒸鸡
丝拌糟鸡
双色鸡
桂圆鸡
醋熘鸡

红煨八宝鸡
葡汁鸡
鱼香脆皮鸡
葱椒火炬鸡
奶汤八宝鸡
莲荷童鸡
淡菜鸡
笔杆鸡
腊肠蒸鸡
元宝鸡
虎头鸡
万花鸡
清蒸鸡鸭
锅煎鸡
黄鱼扣鸡
鸡鱼饼
韭菜花炒鸡丝
鸡丝虎掌菌
珍珠鸡球
凤凰腿
菱角烩鸡
萝卜鸡丝
熘鸡条
凤脯猴蘑
清汤鸡圆

鸡脯蒸蛋
滑鸡菜心
四味鸡丝
菊花鸡丝
枸杞头氽鸡片
鸡茸珍珠米
金串绿珠
瑶柱鸡丝荔羹
雪花鸡片
冬笋鸡片
氽鸡丝蜇头
鸡茸金丝笋
卷筒四丝
三鲜冬瓜帽
鸡茸蚕豆
清炖鸡酥
鸡藕丁
牡丹熘鸡片
四喜燕菜
碧海珍珠
鸡茸彩蛋
氽芙蓉蛋
鸡汁排翅
炸鸡翅
黄焖鸡翅

芙蓉鸡腰
五香鸡爪
翠仁菊红
红烧鸡肫
炒鸡冠
豆苗氽凤肝
凤肝卷
蛋包鸡肝
青瓜炒鸡杂
爆炒鸡杂
酸菜炒鸡杂
鸡肠烧豆腐
糖醋鸡肠
烩鸡肠
豆苗野鸡片
清汤鸭掌
氽鸭心花
金牛鸭子
鸡茸鹌鹑蛋
氽云片鸽蛋
莲蓬鸽蛋
桃仁乳鸽
鸡茸鸽蛋
黄山炖鸽
翡翠鸡粥

鸡粥鱼肚
捶料锅贴乳饼
朝天火锅
菊花火锅
鸳鸯总盆
香菇凤瓜汤
香菇鸡汤
平菇凤翅汤
三鲜鸡汤
鸡丝汤
海鲜类
炸熘鱼
糖醋鱼
肉片烧鱼
红酥鲫鱼
爆目鱼花
白菊盛开
网油桂鱼
五色鱼丝
葡萄鱼
炸冬菇鱼糊
雪中找鱼
黄鱼羹
干？黄鱼
锦绣鱼丝

五彩鱼丝
樱桃鱼丁
烧鱼乳
煨三鲜
清汤鱼饺
芙蓉鱼片
橘汁鱼卷
三色鱼卷
清汤鱼肚
奶汤鱼翅
沙锅鱼翅
清炒鳝糊
马鞍鳝
烹松丝
双味梭子蟹
蟹黄虾盅
炸蟹卷
蟹烧海参
清蒸龟
瓢甲鱼
咖喱蚌肉
南湖对虾
炒虾丝
三片敲虾
椒盐虾仁

菊花虾
雪映红梅
鱼头汤
木耳鱼头汤
沙锅鱼头豆腐
梅花鱼圆汤
沙锅鱼头
三鱼汤
醋椒头尾汤
素菜类
蘑菇炖豆腐
素醋熘鱼
炒杂素
熘素排骨
鸡汤煮干丝
水晶山药球
蜜汁红芋
雪花土豆
拔丝蜜橘
金黄栗子松
百合莲子
金丝蜜枣羹
彩云酥核桃
红果梨丝
鸡蛋木耳汤

太极干巴菌
冬菇面筋
三丝紫菜汤
口蘑锅巴汤
菠萝莲子汤