

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，油而不膩。

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,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

家乡南肉	1
熘核桃肉	1
椒盐排骨	2
烧樱桃肉	2
炸香脆肉	3
干菜焖肉	3
生煎肉饼	4
洋葱煎猪排	4
东坡方肉	5
酱肉丝	5
香酥焖肉	6
葱烤肉	6
薹菜小方烤	7
荷叶粉蒸肉	7
钩吊香肉	8
海蜇肉片	8
花生肉丁	9
拔丝酥肉饼	9
炸灌肠丸子	10

糖酥丸子	10
葱柄丸子	11
开口豆腐	11
钱江肉丝	12
炸响铃	12
南肉春笋	13
炒合菜	13
网油枣泥卷	14
青椒里脊	14
红枣煨肘	15
冰糖肘子	15
网油肉卷	16
清炖蟹粉狮子头	16
干煸四季豆	17
清炒肉丝	17
青椒炒肉丝	18
干煸冬笋	18
酿红椒	19
珍珠肉丸	19
金银全蹄	20
蹄筋参	20

焦熘大肠	21
雅梨炒腰花	21
红烧环喉	22
墨鱼烤腿肉	22
锅贴火腿	23
八宝冬瓜盅	23
榨菜肉丝汤	24
老姜肉片汤	24
油豆腐细粉汤	25
绍兴汤	25
竹笋肝膏汤	26
酥牛肉	26
芝麻牛排	27
酸辣银丝	27
花生米牛肉汤	28
清炖牛尾汤	28
葱爆羊肉片	29
糖粘羊尾	29
糖醋羊肉丸子	30
荷叶粉蒸羊肉	30
白酒烤羊肉	31



湖滨式剪羊肉	31
清汤羊首	32
酸辣羊蹄花	32
药制龟羊汤	33
炸鹌鹑	33
葱爆兔肉片	34
酱爆兔肉丁	34
焦炸野兔片	35
黄焖野兔	35
麻辣野兔丁	36
家常狗肉	36
冬笋炒腊狗肉	37
沙锅炖狗肉	37

禽蛋类

一鸡三吃	38
荷叶焗鸡	38
汤泡子鸡	39
酱油嫩鸡	39
油鸡	40
白鲞扣鸡	40
炸仔鸡	41
红乳卤蒸笋鸡	41
叫花鸡	42
酱鸡	42
白斩鸡	43
樱桃白雪鸡	43
热味姜汁鸡	44

冻鸡	44
西瓜鸡	45
奶油莲香鸡	45
油泼仔鸡	46
香炸仔鸡	46
清炖鸡	47
八宝糯米鸡	47
旱蒸贝母鸡	48
黄焖鸡块	48
雪球银耳	49
鸡腿扒乌参	49
冻粉拌鸡丝	50
焦炸鸡腿	50
芙蓉鸡片	51
锅贴金钱鸡	51
炸鸡丝卷	52
酱爆核桃鸡丁	52
宫保鸡丁	53
奶汤鸡脯	53
大转弯	54
雪花鸡淖	54
生烧鸡翅	55
绣球鸡胗	55
熘黄蛋	56
珍珠银耳汤	56
发菜鸡杂汤	57
龙井鸡片汤	57
全鸡清汤	58

竹荪莲蓬汤	58
杭州酱鸭	59
清炖文武鸭	59
芋艿红烧鸭	60
糟片鸭	60
冬菜扒鸭	61
果仁锅烧鸭	61
五香鸭子	62
烧块鸭	62
蘑菇烩鸭腰	63
芝麻鸭肝	63
烩鸭四宝	64
芙蓉鸭舌	64
烧鸭舌掌	65
醋椒鸭架汤	65
清炖鸭汤	66
醋熘鹅块	66
珊瑚烧野鸡	67
拆烧香野鸭	67
五香卤斑鸠	68
油淋斑鸠	68
焗柠檬野鸭	69
韭黄野鸭脯	69
锅贴鸽蛋	70
余竹荪云片鸽蛋	70

海鲜类

西湖醋鱼	71
------------	----



蒸糟鱼	71	芙蓉鱼片	85	虾仁面包	99
糖酱鱼	72	青椒鱼丝	86	龙井虾仁	100
八宝全鱼	72	瓜姜拌鱼丝	86	彩色虾仁	100
拆烩鳊鱼头	73	红煨鱼翅	87	虾烧黄瓜	101
酒焖全鱼	73	三丝鱼卷	87	炒蟹脆	101
糖醋酥鱼	74	龙井鱼片	88	煎烹连壳蟹	102
茄汁酥鱼	74	红烧青鱼头	88	蟹黄盒子	102
酸辣黄鱼羹	75	氽三片	89	清炒蟹粉	103
清蒸钓带	75	雪花鱼丝羹	89	海味什锦	103
红烧鲥鱼	76	鳊鱼蛋汤	90	三丝拌蛭	104
软熘鲈鱼	76	发菜肥鱼肚	90	青椒鳝丝	104
油酥嫩子鱼	77	鸡皮鱼肚	91	红烧鳝段	105
铁扒鲥鱼	77	凤尾对虾	91	粉蒸白鳝	105
红烧海鳗	78	交切虾	92	醋熘鳊鱼	106
香茶熏鱼	78	琵琶虾	92	锅巴鲑鱼片	106
熏青鱼	79	油爆大虾	93	冬笋鲑鱼肉丝	107
草鱼豆腐	79	石榴虾	93	白汁鲑鱼片	107
滑鲳鱼	80	拌瓜皮虾	94	元鱼烧海参	108
黑鱼过桥	80	虎皮虾卷	94	干贝海参	108
炸熘桂鱼	81	煎虾饼	95	烩蝴蝶海参	109
白水桂鱼	81	如意虾卷	95	蛤蜊蛋汤	109
烤比目鱼	82	绍式虾蛋	96	淡菜嵌肉	110
软酥鲫鱼	82	莼菜虾扇	96	糖醋蜇头	110
糖醋鲫鱼	83	芙蓉虾茸	97	虾干紫菜蛋汤	111
五色鱼丝	83	白汁虾脯	97	奶汤海三味	111
炸松仁鱼片	84	锅贴整虾仁	98	海味大蒸盆	112
花生鱼丁	84	琵琶虾仁	98	烧双鲜	112
斩鱼丸	85	虾仁海参	99		



素菜类

油辣冬笋尖	113	泡菜	125	八宝锅蒸	138
冬菇面筋	113	余万年青	125	八宝酿梨	138
酱浇冬笋	114	拌双笋	126	奶油四宝	139
八味瓢笋	114	白油青丸	126	白汁三圆	139
瑶珏镶猴头	115	什锦果冻	127	玻璃锅炸	140
青椒藕丝	115	蜜汁白果	127	炒三泥	140
虾皮青椒	116	烧三色葫芦	128	炸甜果卷	141
青椒毛豆	116	拔丝蜜橘	128	糖霜桃仁	141
金钱蚕豆	117	蜜柑银耳	129	荔枝苹果肉	142
油炆蚕豆	117	蒸糖百合	129	梅苏拌藕	142
金钩毛豆	118	干贝烧菜心	130	素杨梅圆	143
炒鲜双冬	118	家常豆腐	130	核桃酪	143
板栗烧菜心	119	蘑菇炖豆腐	131	蛋白夹沙	144
煎焖苦瓜	119	嫩豆腐	131	红苕泥	144
绿叶口蘑	120	蛭干烧萝卜	132	冰糖银耳	145
草菇烧丝瓜	120	油炸豆腐	132	奶汤素烩	145
油炆茭瓜	121	焦熘豆腐丸子	133	什锦水果羹	146
凤尾笋	121	杏仁豆腐	133	凤尾笋汤	146
冻菌蒸芽白	122	鸡啄豆腐	134	豆腐皮汤	147
红烧寒菌	122	口袋豆腐	134	腐乳卤蛋汤	147
芥菜炒冬笋	123	椒盐芋头丸	135	草菇鸡蛋汤	148
蛋黄烧黄瓜	123	糖熘山药	135	莲子银耳汤	148
花生米苔菜	124	枣泥山药桃	136	雪菜笋汤	149
糖渍大头菜黄瓜	124	芙蓉发菜	136	口蘑竹荪汤	149
		拌嫩香椿芽	137	毛豆米豆腐汤	150
		冲菜	137	八宝果饭	150



家乡南肉

【主料】 带骨五花猪肉4块。

【配料】 咸肉原汤1000克。

【调料】 料酒200克,盐、硝各适量。

【特点】 鲜香味美。

熘核桃肉

【主料】 猪里脊肉200克,核桃仁100克。

【配料】 净荸荠15克,蛋清2个。

【调料】 红辣椒、醋、酱油、盐、葱、糖、干淀粉各适量。

【特点】 香脆酸甜。

【制法】

- 1 取洗净的猪肉,斩去头、尾,沿脊骨开成两片,撕去板油、碎肉和带骨油脂。将料酒、盐和硝拌匀,分3次擦匀猪肉内外,然后平整地叠放在缸中,上面用重物压实(注意室内温度,如气温过高,要及时将肉翻转),加余盐,腌20~25天即成南肉。
- 2 将腌制好的南肉,刮净皮上的余毛和污物,用热水洗一下,把每块肉斩成同样大小的2块(斩时从大排处下刀斩至奶膘),放入大锅中浸没,加咸肉原汤和清水,再加入酒。用旺火烧沸后移至微火上焖煮2小时左右取出,略晾一下,剔出全部骨头,冷却后削去肉面与周围的表层,将肉块修齐,切成宽8厘米的长条(暂时不用的不要切开)放入钵内(钵下用热水保温)。食时再取出,切成长8厘米、厚1.3厘米的小方块。

【制法】

- 1 桃仁用开水泡一下去皮。
- 2 锅置火上,注油烧开,下入桃仁炸至金黄色取出,分成两份备用。
- 3 猪肉切薄片,放入盐拌匀。
- 4 蛋清放入碗中,加干淀粉调成蛋清糊。
- 5 在肉片上抹一层蛋清糊,加1份桃仁,然后卷成卷,再逐一用蛋糊裹匀。
- 6 锅置火上,注油烧热,下入肉卷,炸呈金黄色时,取出沥干。
- 7 原锅留少许油,下入红辣椒、荸荠、葱煸炒几下,放入酱油、醋和水,投入核桃仁即可。



椒盐排骨

【主料】猪大排600克。

【调料】酱油、干淀粉、白糖、料酒、麻油、味精、香醋、花椒盐、葱末、熟猪油各适量。

【特点】金黄色,外脆里嫩。

【制法】

- 1 排骨洗净,斩成半圆形大块,用刀背将肉敲松,再斩成6厘米长、1.5厘米宽、0.5厘米厚的长条,放在碗中,加入酱油、料酒、味精、干淀粉,拌匀待用。
- 2 烧热锅并加入熟猪油,待烧至七成热时,再将排骨放入旺火热油锅中,炸熟后捞出。待油烧至八成热时,再将排骨投入热油中,炸脆捞出;倒出热油,排骨仍倒回锅中,加入麻油、葱末,颠翻几下,起锅装盘,两边放上花椒盐。
- 3 热锅中放入清水、白糖、酱油、猪油,待烧开后,加入香醋,用水淀粉勾芡,淋入猪油烧滚,即起锅分装两小碗,与排骨同时上桌即成。

烧樱桃肉

【主料】猪五花三层肉1500克。

【配料】净冬笋100克,大蒜50克。

【调料】猪油、甜酒汁、盐、味精、葱、姜、红曲末各适量。

【特点】红似樱桃,香浓味鲜,稍带甜味。

【制法】

- 1 锅中放入水,下入红曲末烧开,改小火熬成红汁,捞出红曲末,把汁装入碗内待用。葱、姜拍破,大蒜切成末。
- 2 将五花肉洗净,用温水浸泡软,刮洗干净,切成2厘米大的方块。冬笋用刀切成小块。
- 3 将猪油烧沸,下入方块肉煸出油,加入冬笋、葱、姜、甜酒汁、红曲汁、盐,煸成红色,倒入垫底沙锅内,加入桂皮、清水,盖上盖,放在旺火上烧开,再改小火煨至酥烂为止。
- 4 食用时,将沙锅放在火上烧开,挑除桂皮、葱、姜,撇去浮油,加入味精、蒜末,将肉收成浓香,装入深盘内即成。



炸香脆肉

【主料】 猪瘦肉150克。

【配料】 鸡蛋1个,猪网油50克。

【调料】 葱末、葱白、甜面酱、酱油、精盐、花椒盐、味精、水淀粉、面粉、熟猪油各适量。

【特点】 此菜色泽金黄,外脆里软,油润浓香,蘸甜面酱和花椒盐吃为最好。

【制法】

- 1 将肉剁成末,加水、盐、味精和酱油浸好,再加入葱末和水淀粉拌匀,分成3堆。
- 2 将网油放在水中浸一下,捞起,用干净布吸干水分,在砧板上摊开,用刀切成长15厘米、宽10厘米的长方形3张,撒上面粉,把渍好的肉末分别放在网油上,包成长10厘米、宽5厘米、厚0.4厘米的肉卷3条。
- 3 鸡蛋清磕在碗内,先加盐、味精、面粉,再把水分几次加入,调成蛋糊。
- 4 炒锅中下熟猪油,用中火烧至六成热时,将肉卷粘上蛋糊下锅炸,至结壳浮起,即用筷子夹起翻一个面,端离火口,炸1分钟左右至熟,用漏勺捞起。将油锅移至火口上,待油温升至八成热时,再将肉卷下锅,炸至呈枇杷黄色时捞起,用刀切成1厘米的小段,装入盘内,连同甜面酱、葱白段、花椒盐一起上桌。

干菜焖肉

【主料】 带皮猪肋条肉400克。

【配料】 干菜60克。

【调料】 料酒、白糖、酱油、味精各适量。

【特点】 鲜嫩清香,略带甜味,富有黏汁,肥而不腻。

【制法】

- 1 先将猪肋肉皮刮洗干净,切成2厘米见方的小块,放入沸水锅中氽1分钟,去掉血水,用冷水洗净。干菜切成长0.6厘米,待用。
- 2 炒锅内放入清水,加酱油后,放入肉块用旺火烧10分钟,再放糖、干菜,煮5分钟,加入味精起锅(以收干肉汁为度)。
- 3 取扣碗1个,先放10克煮过的干菜垫底,然后将小方块肉(皮朝下)排放在干菜上,再将剩下的干菜盖在肉块上,烹入酒,上笼用旺火蒸至肉酥烂时,复扣入盘中即成。



生煎肉饼

【主料】 猪腿瘦肉400克,猪肥膘肉80克。

【配料】 鸡蛋1个。

【调料】 葱末、葱白、甜面酱、料酒、精盐、花椒盐、味精、干淀粉、熟猪油各适量。

【特点】 此菜色棕黄,外松软,里鲜嫩,以花椒盐、葱、酱佐食,味道更佳。

【制法】

- 1 先将两样猪肉剁成粗肉泥,放在碗内,然后把干淀粉碾成粉末,撒在上面。将鸡蛋磕在另一碗内打散,倒在肉泥中间,加盐、味精、料酒、葱末拌匀后,用手挤成肉丸10个,再按成扁圆形(大小厚薄要均匀),放在盘内待用。
- 2 将沙锅放在旺火上烧热,用油滑锅后,下猪油烧至四成热时,把炒锅端离火口,放入肉饼,移在微火上煎。同时,用手铲将肉饼略按一下,并适量翻身,两面各煎6分钟左右,使呈棕黄色,盛入盘中,撒上花椒盐即成。另用小碟盛甜面酱及葱白段佐食。

洋葱煎猪排

【主料】 猪大排骨300克,圆葱2个。

【调料】 料酒、肉清汤、酱油、白糖、味精、熟花生油各适量。

【特点】 此菜色泽红艳,肉质松软,葱香入味,宜于下酒。

【制法】

- 1 将猪排带骨斩成3块,每块用刀面拍一下,再用刀把排骨剁几刀,用刀背敲碎肋骨,加酱油拌浸好,洋葱去皮对切开,削去头,直切成宽0.3厘米的丝。
- 2 炒锅放在旺火上烧热,下熟花生油,烧至六成热,把猪排平放在锅中煎2分钟,见呈金黄色时,再把猪排翻几个面,约煎2分钟,用漏勺捞起。随即将洋葱下锅,煸2分钟左右,再放入猪排,加上酱油、料酒、糖、味精、肉清汤,烧沸后移至小火上炖3分钟,再移至旺火上,将卤汁收浓,淋上熟花生油,即可起锅。起锅时,把猪排取出放在砧板上,每块分别切成4块,盛入菜盆,再把洋葱放在猪排上面,然后淋上卤汁即成。



东坡方肉

【主料】 猪五花肉500克。

【配料】 小圆馒头20个,桂皮15克。

【调料】 甜酒汁50克,盐、酱油、味精、葱、姜、猪油、冰糖各适量。

【特点】 颜色红亮,香浓味鲜。

【制法】

- 1 将五花肉洗净,用温水浸泡软,用小刀刮洗干净,下入汤锅煮一下,使肉收缩,改成见方的块(共10块),在皮面上划上花刀,在肉的一面剖上十字花刀,深度为肉的 $\frac{2}{3}$ (切勿把皮划破)。葱白切成花,余下葱和姜拍破。
- 2 将猪油烧沸,下入葱、姜煸炒,再下入五花方肉,用温火煸出油,放入酱油煸出红色时,再加入甜酒汁、冰糖、盐、桂皮和适量的水,烧开后,将方肉放入垫底沙钵内(皮朝下),倒入煸肉原汤,盖上盖,用小火煨1小时左右,至肉烂浓香为止。
- 3 食用时,将沙钵上火烧开,再揭开盖,撇去浮油,去掉葱、姜、桂皮,将肉翻扑盘内。加味精,把锅内汁收成浓香,浇盖肉上,随上小圆馒头两盘,蘸肉汁来吃,别有风味。

酱肉丝

【主料】 猪肥瘦肉250克。

【配料】 葱白50克。

【调料】 酱油、甜面酱、味精、肉汤、水淀粉、白糖各适量。

【特点】 颜色深褐,肉嫩鲜香。

【制法】

- 1 将肉切成6厘米长、0.5厘米粗的丝,葱白切丝。肉丝加入酱油、盐、水淀粉拌匀。再将酱油、盐、味精、白糖、水淀粉、肉汤适量对成芡汁。
- 2 炒锅置旺火上,烧热油,下肉丝炒散,加入面酱炒香,烹入芡汁,收汁亮油,撒葱丝装盘即成。



香酥焖肉

【主料】 猪五花肉500克。

【配料】 葱结30克。

【调料】 去皮姜块、料酒、酱油、白糖、面粉各适量。

【特点】 此菜色红艳,以料酒当水,小火烧煮,汁浓醇香,肉酥而不碎,肥不腻口。

【制法】

- 1 选用皮薄的五花肉,刮洗干净,再用温水洗净,放在沸水锅中浸没,约浸5分钟,煮出血水,洗净,切成正方块(每块约重100克)。
- 2 取大沙锅1个,用小蒸架垫底,先铺上葱,再放入拍松的姜块,然后将猪肉(皮朝下)整齐地排在上面,加糖、酱油、料酒,再加葱结,盖上锅盖。将面粉用冷水调湿搓成条,密封锅盖四周边缝,用旺火烧开后,改用微火焖2小时左右,开封启盖,将沙锅端离火口。
- 3 另取小罐,每罐放入已焖酥的肉(皮朝上)。撇去肉汁上面的浮油,分别倒入罐中,加盖后,用纸条密封罐盖四周,上笼用旺火烧蒸半小时左右,至肉酥烂为止。食前将罐放入蒸笼,再用旺火蒸10分钟。

葱烤肉

【主料】 猪腿瘦肉400克。

【配料】 葱段100克。

【调料】 八角茴香、料酒、肉清汤、酱油、白糖、芝麻油、熟猪油各适量。

【特点】 色泽红亮,葱香肉烂,略带甜味。

【制法】

- 1 将猪腿肉切成长3厘米、宽1.5厘米、厚1厘米的片,备用。
- 2 炒锅在旺火上烧热,放入猪油,把葱下锅略煸,加料酒、酱油、糖、八角茴香,再放入腿肉,烧沸后移至小火上焖约30分钟,再移至旺火上将卤汁收浓,去掉八角茴香,淋上芝麻油,起锅装盘时用葱垫底,将肉片放在上面即成。



薑菜小方烤

【主料】 带皮猪五花肋条肉500克。

【配料】 干薑菜25克。

【调料】 葱段、红腐乳汁、肉清汤、酱油、料酒、白糖、熟猪油各适量。

【特点】 此菜红绿相映,色泽美观,肉酥烂不腻,薑菜清香爽口,略带甜味。

【制法】

- 1 将猪肉皮上的毛刮去洗净,放入沸水锅中煮约八成熟时,用漏勺捞起,抽去肋骨,切成3厘米见方的小块(约15块)。
- 2 炒锅放在旺火上烧热,放入猪油,下葱段略爆炒后,即将肉块下锅,加酒、酱油、红腐乳汁和糖,再加肉清汤,煮沸后移至小火上约烧10分钟左右,再移至旺火上将卤汁收浓。淋上熟猪油,转动炒锅,将肉块翻一个面,放入葱段,装在盆的一边。
- 3 将干薑菜拣尽杂质,扯松,切成3厘米长。炒锅内下猪油,烧至约五成热时(油温太高,薑菜易焦),放薑菜速炸一下,即用漏勺捞起(薑菜应保持原色),放在盆的另一边,撒上糖即成。

荷叶粉蒸肉

【主料】 带皮五花肉750克。

【配料】 鲜荷叶6张,糯米粉150克。

【调料】 葱、姜、盐、白糖、料酒、酱油、腐乳、味精、甜面酱、胡椒粉、豆瓣酱各适量。

【特点】 味浓肉烂,米粉香糯。

【制法】

- 1 将五花肉刮洗干净,切成7厘米长、3厘米厚的大片。葱切花,姜切末,腐乳研烂调匀。荷叶剪成10厘米见方的块。
- 2 肉片加入葱花、姜末、腐乳、味精、料酒、盐、白糖、酱油、甜面酱、豆瓣酱拌匀,尝好味,放入米粉调拌匀(每片肉上都要沾上米粉),皮朝下,顺序码在扣碗里,上笼蒸约2小时。
- 3 荷叶用开水烫一下,捞出,过凉水擦干水分。把蒸好的肉取出来,一片荷叶上面放一片肉,包成长方形的包,顺序码在圆盘内,再上笼蒸10分钟左右取出。在荷叶包上刷一层香油,使之发亮。



钩吊香肉

【主料】 嫩五花肉500克。

【配料】 甜面酱100克,大葱250克,薄饼30张。

【调料】 料酒、盐、酱油、白糖、五香粉、香油、花椒粉、葱、姜各适量。

【特点】 肉嫩柔软,甜咸香酥。

【制法】

- 1 五花肉剔去皮,切成4厘米见方的长条。用拍破的葱、姜、花椒粉,加上诸调料,把肉腌1小时左右。
- 2 用有盖的烤缸1个,高约60厘米,烧红木炭,将缸烤红,用小铁钩把腌好的肉钩上挂进烤炉内,烤七成熟时取出,放入原汁内拖一下,使调味透入肉内,再挂进烤缸内烤熟透。
- 3 食用时,取出用刀切1厘米厚的片,整齐地摆入盘内,淋香油,随上薄饼、葱、姜各两盘即成。

海蜇肉片

【主料】 猪臀尖肉250克,海蜇皮300克。

【配料】 鸡蛋清1个。

【调料】 猪油、盐、味精、香油、汤、葱、水淀粉各适量。

【特点】 香脆嫩鲜,极其爽口。

【制法】

- 1 猪肉洗净,切成4厘米长、2厘米宽的薄片,用鸡蛋清、盐、水淀粉浆好,葱切成段。
- 2 海蜇先用清水漂洗一遍,撕去紫红色筋皮,用清水洗净,再用水漂去碱味,切成4厘米的长条,横切一刀,2/3切断,1/3相连,再改切成3厘米宽的块,用七成热水烫卷,一烫卷即捞出(烫时要注意,烫的时间不要长,否则因收缩太大而不脆),放在盘上待用。
- 3 用汤、味精、香油、适量的盐、葱段对成汁。
- 4 将锅烧热,放入猪油,烧到五成热时,下入浆好的肉片,用筷子拨散,倒入漏勺沥油。锅留50克油,将肉片复倒入锅内,随下入海蜇卷,倒入对汁,颠炒几下,装盘即成。



花生肉丁

【主料】 猪肉400克。

【配料】 花生米50克,净冬笋50克,红椒25克,大蒜50克,鸡蛋1个。

【调料】 花生油、料酒、盐、味精、香油、汤、水淀粉各适量。

【特点】 香脆鲜嫩,味道可口。

【制法】

- 1 猪肉去筋,用刀背捶松,切成1.5厘米见方的丁,用盐、料酒拌匀,加蛋清、水淀粉浆好,拌上一点油。
- 2 花生米用开水泡发,撕去皮,下入油锅炸熟(或用盐炒熟去皮亦可)。冬笋切成小块。红椒切同肉丁大的块,大蒜切斜段。用汤、味精、香油、水淀粉对成汁。
- 3 将花生油烧至六成热,下入肉丁,用筷子拨散滑熟,即倒入漏勺沥油。锅留油50克,下入冬笋、红椒,加盐煸炒,放入大蒜、肉丁、花生米,冲入对汁,翻炒几下,装盘即成。

拔丝酥肉饼

【主料】 小烧饼6个。

【配料】 熟猪头肉200克。

【调料】 白糖、八角茴香、干玫瑰花瓣、熟菜油各适量。

【特点】 烧饼外酥里松,玫瑰花香气芬芳,肉质鲜甜。

【制法】

- 1 将每个烧饼切成4片,共24片。熟猪头肉切成长2厘米、宽1厘米的长方块,待用。
- 2 炒勺置旺火上,下菜油烧至六成热时,放入烧饼,用手勺翻拌,炸至金黄色时捞起,沥干油,放在盘内。
- 3 原勺置旺火上,放入清水,烧沸后,放入猪头肉、糖、八角茴香,再烧沸后,移至中火上,盖好锅盖,烧约7分钟左右去盖,用手勺不断搅拌成浆。待糖浆泡沫渐收时,用筷子把糖浆蘸起来,如出现丝状,即把炒勺端离火口倒入炸好的烧饼,迅速将勺颠翻,起勺装盘,撒上白糖、玫瑰花即可。



炸灌肠丸子

【主料】 猪净瘦肉300克。

【配料】 猪皮冻100克,鸡蛋2只。

【调料】 料酒、盐、味精、葱末、姜末、干淀粉、咸面包屑、熟猪油各适量。

【特点】 色呈金黄,外脆里嫩,味美可口。

【制法】

- 1 先将皮冻切成0.7厘米见方的小块。再将猪肉切细,剁成米粒状,放入碗中,加料酒、盐、味精、葱末,磕入鸡蛋,再加干淀粉搅和成肉茸,用手抓起肉茸从虎口处挤出,塞入肉皮冻1粒,做成像桂圆大小的肉圆约30克,然后再滚满咸面包屑。
- 2 把肉圆逐个放入热油锅中,炸至金黄色捞出,盛入盘中,上桌时另备甜酱或番茄酱蘸食。

糖酥丸子

【主料】 熟肥肉膘100克。

【配料】 面粉60克,生鸡蛋黄1个。

【调料】 白糖100克,香料(香草精)1滴。

【特点】 色泽洁白,甜酥可口。

【制法】

- 1 把肉切成小碎丁,放入碗里,加入面粉、蛋黄、少许水调匀备用。
- 2 炒勺内加入植物油,烧至三成热时,用小勺将肉馅挤成一个个蛋黄大小的小丸,下入油内,烧成浅黄色时,捞出(要慢火炸熟),控净油。
- 3 勺内油倒出后,放入白糖和水,用慢火熬,不断搅动,先出现大泡,后起小泡,待泡基本消失,糖完全溶化,糖浆透明时,立即放入丸子,滴入香精,迅速翻个,使丸子上挂满糖浆,出勺即成。



葱柄丸子

【主料】 猪瘦肉400克。

【配料】 荸荠泥50克,鸡蛋3个,葱白段24根。

【调料】 白胡椒粉、料酒、甜辣酱、精盐、花椒盐、味精、水淀粉、面粉、熟菜油各适量。

【特点】 此菜色泽金黄,外松里嫩,葱香浓郁,略带甜辣味。

【制法】

- 1 将猪肉剁成细泥,放入碗中,磕入鸡蛋1个,放上盐、味精、料酒、水淀粉、荸荠泥和白胡椒粉拌匀,捏成24个肉丸子。将葱分别插入每个肉丸内,露出1.6厘米长的葱白作柄。
- 2 取大碗1个,将面粉放入碗中,加料酒、水,磕鸡蛋2个,用筷子搅匀成蛋糊。
- 3 将沙锅放在中火上,下熟菜油烧至五成热,将肉丸粘满蛋糊分批入锅,每次煎5分钟,至呈黄色(熟而不焦)时,即用漏勺捞起,装入盆内,撒上花椒盐、胡椒粉,用甜辣酱蘸食。

开口豆腐

【主料】 豆腐2块,猪肉100克。

【配料】 菜心5个,鸡蛋2个,水发香菇15克。

【调料】 精盐、味精、面粉、胡椒粉、肉清汤、水淀粉、芝麻油、熟猪油各适量。

【特点】 色彩调和,豆腐丸外焦里嫩,味鲜香可口。

【制法】

- 1 将豆腐放在碗里,用手搅拌,随后放入筛子中筛出嫩豆腐,除去粗渣。磕开鸡蛋,蛋清和蛋黄分别盛两小碗里,用筷子把蛋清搅拌成泡沫状,放入面粉、精盐、味精调匀,再放入筛出的嫩豆腐,拌匀成糊状。猪肉洗净剁成肉泥,放入盛蛋黄的小碗里,加精盐、面粉搅拌调匀。香菇洗净去蒂,待用。
- 2 炒勺置旺火上,下熟猪油烧至六成热时,用蘸水的勺子刮豆腐丸,以肉泥粘在一起,放入油勺内炸,这样每个豆腐丸上粘一条肉泥,形如唇,炸呈淡黄色,连油倒入漏勺沥油。炒勺留底油,烧至六成热时,先下菜心、香菇,加精盐煸炒几下,再倒入炸好的丸子,加肉清汤,焖2分钟,放入味精,用水淀粉调稀勾芡,淋入芝麻油,撒上胡椒粉,出勺装盘。





钱江肉丝

【主料】 猪里脊肉150克。

【调料】 甜面酱、葱、肉清汤、料酒、酱油、白糖、精盐、味精、水淀粉、辣椒油、熟猪油各适量。

【特点】 此菜翠绿酱黄,色彩鲜明,肉丝鲜嫩,甜辣爽口,有浓郁的葱香味。

【制法】

- 1 将里脊肉切成细丝,加水、料酒和盐拌匀,用水淀粉上浆。葱洗净,切成长5厘米的细丝。
- 2 炒锅放在中火上烧热,下猪油,烧至四成热时,放入肉丝,用铁筷划拨约8秒钟,倒入漏勺,沥干待用。
- 3 锅内留油,将甜面酱下锅煸散,加料酒、酱油、糖、肉清汤、味精,约炒15秒钟至有酱味时,用水淀粉调稀勾芡,再将肉丝入锅炒匀,淋上辣椒油,将2/3葱丝铺在盘底,盛上肉丝,再将余下的葱丝撒上面即成。

炸响铃

【主料】 豆腐衣6张,肥瘦猪肉300克。

【配料】 蛋清3只。

【调料】 精盐、味精、葱花、冷汤、干淀粉、麻油、花生油、辣酱油各适量。

【特点】 金黄色,鲜香酥脆。



【制法】

- 1 肥瘦肉斩成极细的肉糜,放在碗内,加入精盐、味精、葱花、蛋清、冷汤,拌匀搅上劲,再加入干淀粉拌和,分成6份待用。
- 2 豆腐衣修去四边硬皮,切成25厘米长、15厘米宽的长块,随后将肉泥顺长涂在豆腐衣上,抹成8厘米宽,由无肉的一边向有肉泥的方向卷拢,切成2.5厘米宽的段,两头抹上蛋清,粘上干淀粉成响铃坯(卷时应注意豆腐衣间隔有空隙)。
- 3 烧热锅放入花生油,待油温烧至八成热时,将响铃坯下锅炸至皮脆(约1分钟左右)捞出,沥去油后装盘,淋上麻油。另将辣酱油分装2小碟,同炸响铃一起上席即成。



南肉春笋

【主料】 熟猪五花咸肉200克,嫩春笋200克。

【配料】 绿叶蔬菜2克。

【调料】 料酒、咸肉原汤、味精、熟鸡油各适量。

【特点】 春笋爽嫩,咸肉香糯,鲜美爽口。

【制法】

- 1 将咸肉斜着刀切成宽约2厘米、长约5厘米的块。笋用清水洗净,切成滚刀块,待用。
- 2 锅内放清水,加咸肉原汤,用旺火煮沸后,把咸肉和笋块同时下锅,烹入酒,移至微火上煮10分钟,待肉酥、笋熟后,立即放味精,淋入鸡油,镶上绿叶蔬菜即成。

炒合菜

【主料】 韭菜段、熟笋丝、香干丝、粉丝、肥瘦猪肉丝、冬菇丝、绿豆芽各100克。

【配料】 鸡蛋2只。

【调料】 花生油、料酒、二汤、盐、糖、味精、麻油、酱油各适量。

【特点】 清香润口,一品多味。

【制法】

- 1 将香干丝下滚水锅焯一下水捞出,沥干水分。豆芽摘去两头洗净,粉丝用温水浸发后剪短。鸡蛋磕入碗内,加少许盐和味精打匀。
- 2 锅烧热,放入花生油,将肉丝、笋丝先入锅炒散,烹入料酒,加入清汤、酱油、味精、盐、糖,炒匀后,再放入香干丝、粉丝、冬菇丝、豆芽丝炒至熟,加入韭菜炒透,洒入麻油起锅装盘。
- 3 取净锅坐火,放入生油,油热投入鸡蛋,待两面煎黄,起锅放在合菜上即成。



网油枣泥卷

【主料】 网油150克。

【配料】 蜜枣150克,干豆粉125克,蛋清糊100克。

【调料】 白糖、猪油各适量

【特点】 皮酥甜香,爽口化渣。

【制法】

- 1 将网油用清水洗净,晾干水分。蜜枣蒸熟,去皮去籽。将网油平铺在墩子上,用刀划成5厘米宽,再用刀背捶平,全部抹上蛋清糊。枣泥搓成条形,放在网油上,卷成1.5厘米粗的圆条,切成5厘米长,两头沾上细干豆粉,盛入盘内,将蛋清糊均匀地浇在上面。
- 2 将网油卷放入烧热的油锅中,炸至淡黄色捞起,待油温升至七成热时,再将网油卷炸至黄色,捞起。锅内另加清水,放白糖炒至起大泡时,倒入网油卷颠匀,粘上细小糖粒,呈乳白色起锅即成。

青椒里脊

【主料】 里脊肉300克,青椒300克。

【配料】 鸡蛋1个。

【调料】 精盐、料酒、熟猪油、淀粉、味精各适量。

【特点】 色泽碧绿,肉味香浓。

【制法】

- 1 把里脊洗净切片,加精盐、蛋清、料酒、干淀粉拌和上浆。
- 2 青椒洗净去籽,切成比肉片略小的片。用小碗装入料酒、精盐、味精、干淀粉调成汁。
- 3 炒锅用旺火烧热,加入猪油至四成热,下入里脊片,滑散至断生,倒出沥油。锅内留少许油,投入青椒片,快炒半分钟,将里脊入锅。颠翻几下,用调好的汁勾芡,即成。



红枣煨肘

【主料】 猪肘500克。

【配料】 红枣100克,肉骨数块。

【调料】 冰糖适量。

【特点】 色泽金红,熟而不烂,味甜香。

【制法】

- 1 猪肘洗净,放入沸水锅内除去血腥味。红枣洗净。
- 2 用铝锅1个,在底垫几块骨头,铝锅内加清水1.5公斤,将肘子放入,用旺火烧沸,撇去浮沫。
- 3 炒锅置旺火上,烧油熔冰糖至深红色,即盛入碗内。将冰糖、糖色、红枣放入铝锅内,再移至微火上煨熟烂,待肘子收汁放入汤盘即可。

冰糖肘子

【主料】 肘子1个约1500克。

【配料】 冰糖200克。

【调料】 精盐、酱油、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,放入温水中泡一下,用刀刮去糊皮,呈金黄色,洗净,在红肉一面横顺各打两刀,刀口深不过3厘米。
- 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、姜、葱、大料、精盐、料酒、酱油,上屉蒸烂。出屉,拣去大料、葱、姜,将肘子装入大盘中。晾凉切片,即可食用。



网油肉卷

【主料】 去皮猪肉250克,网油250克。

【配料】 鸡蛋2个,削皮荸荠100克,金钩25克,苞菜250克,面粉25克。

【调料】 花生油、料酒、盐、味精、白糖、白醋、葱、姜、水淀粉、花椒粉、香油各适量。

【特点】 焦酥香,味鲜美。

【制法】

- 1 猪肉洗净,剁成细茸。苞菜洗净,切成丝,用少许盐腌上。葱切成花。姜切成末。
- 2 鸡蛋打入碗内,加入适量的面粉、水淀粉、水调制成糊。
- 3 网油洗净,用竹杆晾干水分后,平铺在木板上,改成2.5厘米大的方块,撒上干淀粉,把内馅搓成2厘米大条,放在网油一端,向前滚成筒,切下一筒,再滚一筒,如此卷完为止,放入长平方盘内,上笼蒸熟取出晾凉,切成3厘米长的斜筒。
- 4 将花生油烧沸,将网油肉卷裹上蛋糊,逐个下入油锅炸焦酥呈金黄色,倒入漏勺沥油。全部炸好后,将肉卷复倒入锅内,撒花椒粉、葱花,淋香油,装入盘内。在炸肉卷的同时,将苞菜丝挤干水分,加入番茄酱、白糖、醋拌匀,同肉卷一起上桌即可。

清炖蟹粉狮子头

【主料】 猪肋条肉800克,蟹黄50克,蟹肉100克。

【配料】 青菜心1000克,青菜叶6张,虾子20克。

【调料】 料酒、精盐、葱姜汁、干淀粉、猪肉汤、熟猪油各适量。

【特点】 狮子头肥嫩异常,蟹粉鲜香,青菜酥烂清□。

【制法】

- 1 将猪肋条肉剁成石榴粒状,放入钵内,加姜、葱汁、蟹肉、虾子、盐、料酒、干淀粉拌匀。青菜洗净,菜头用刀剖成十字刀纹,切去菜叶尖。
- 2 炒锅置旺火上烧热,舀入熟猪油,放入青菜心煸至翠绿色,加虾子、盐、猪肉汤烧沸离火。取沙锅1只,用熟猪油擦抹锅底,再将菜心排入,然后倒入汤汁,置中火上烧沸。将拌好的肉分成12份,逐份放在手掌中翻动,团成光滑的肉丸子,放入汤汁之中,上面盖青菜叶。然后盖上锅盖,烧沸后,移微火上焖约40分钟。上桌时揭开锅盖,拣去青菜叶即可。



干煸四季豆

【主料】 鲜嫩四季豆300克,肉末30克。

【配料】 川冬菜30克。

【调料】 精盐、味精、酱油各适量。

【特点】 四季豆酥香,清鲜味浓。

【制法】

- 1 四季豆洗净,切长段,冬菜切末待用。
- 2 锅中放适量油,烧热,四季豆下锅稍炸,捞出。
- 3 锅中留油少许,把肉末、川冬菜下锅煸炒,待炒出香味,把四季豆、精盐、味精、酱油一同入锅,炒熟即可。

清炒肉丝

【主料】 猪肉200克。

【配料】 韭菜100克,笋丝100克。

【调料】 料酒、酱油、绵白糖、水淀粉、熟猪油各适量。

【特点】 清香味美。

【制法】

- 1 猪肉洗净,切成细丝待用。
- 2 炒锅上旺火烧热,放入熟猪油,待油热后将肉丝放入煸炒,烹入料酒,再倒入笋丝煸炒,加酱油、绵白糖、韭菜略炒,用水淀粉勾芡,淋上猪油,起锅装盘即可。



青椒炒肉丝

【主料】 青椒150克。

【配料】 猪肉1000克。

【调料】 猪油、料酒、酱油、白糖、精盐各适量。

【制法】

- 1 猪肉切成丝放入碗内。青椒洗净去柄,破开去籽,切成丝。
- 2 炒锅上火,加猪油少许把肉丝炒熟,加入酱油、料酒、白糖调味,盛在碗内。
- 3 另起油锅上火,加入猪油,把青椒丝放入略炒,加盐,再把肉丝放入同炒,待汤汁滚沸即成。

【特点】 色泽碧绿,是下饭菜。



干煸冬笋

【主料】 净冬笋500克。

【配料】 猪瘦肉50克,榨菜25克。

【调料】 味精、精盐、糟汁、香油、熟猪油各适量。

【制法】

- 1 将冬笋洗净,沥干水分,切成条。瘦肉剁碎。榨菜洗净,切碎。
- 2 炒勺置旺火上,下猪油烧至六成热时,放入冬笋炸至呈浅黄色,倒入漏勺沥余油。
- 3 原勺留油,放入碎肉,与冬笋煸炒,接着放入榨菜,煸炒至冬笋表皮起皱时,再加入精盐、糟汁、味精,淋上香油,颠翻几下即成。

【特点】 鲜美可口,鲜嫩爽口。



酿红椒

【主料】 甜椒5个,猪肥瘦肉150克。

【配料】 芽菜10克,水发玉兰片25克,水发蘑菇25克。

【调料】 胡椒粉、味精、酱油、精盐、水淀粉各适量,鸡汤150克。

【特点】 色形美观,细嫩鲜香。

【制法】

- 1 选个大、色红、均匀、形美的甜椒,洗净去蒂,从蒂部切1块“盖子”用,并挖去瓢和籽,在沸水内焯一下,清水漂凉后擦干水分,用刀尖在椒表面划成花纹。
- 2 芽菜、水发玉兰片、蘑菇分别切成绿豆大的粒,猪肉剁成米粒状。
- 3 炒锅置旺火上,下油烧热,放入一半肉馅炒散,加盐、玉兰片、蘑菇、芽菜,炒干水气,放入胡椒粉、味精、酱油,炒匀盛入碗内,再加入另一半肉粒搅成酿馅。
- 4 将甜椒分别装好肉馅盖上“盖子”,摆在蒸碗内,上笼用旺火蒸约2分钟,蒸透取出,去掉“盖子”呈梅花形摆入盘内。另取锅烧鸡汤,放入胡椒粉、味精、盐、水淀粉勾成薄芡,浇在甜椒上即可。

珍珠肉丸

【主料】 猪肉300克。

【配料】 糯米100克,泡发金钩25克,熟火腿50克,削皮荸荠50克,鸡蛋1个,面粉25克,嫩菠菜500克。

【调料】 猪油、料酒、味精、胡椒粉、香油、汤、水淀粉、葱各适量。

【特点】 柔软鲜香。

【制法】

- 1 糯米洗净,用开水泡10分钟,滗去水。火腿、金钩、荸荠都切成米粒状。葱切成花,菠菜摘去老叶洗净。
- 2 猪肉洗净,剁成细茸,加入鸡蛋、面粉、水淀粉、盐、味精、料酒、金钩、荸荠,搅拌成馅。
- 3 将糯米、火腿末拌匀,撒在白净布上,再将肉馅挤成肉丸,逐个滚上糯米火腿末,装入抹过油的盘内,上笼蒸10分钟取出晾凉,扣入碗内。
- 4 食用时,上笼蒸熟,翻扑盘内,撒入胡椒粉。同时将猪油烧沸,下入菠菜加盐炒一下围边。锅放入汤,用水淀粉调稀勾芡,浇在珍珠肉丸上,撒葱花,淋香油即成。



金银全蹄

【主料】 猪后蹄1只。

【配料】 熟瘦火腿100克,冬笋200克,豆苗5克。

【调料】 盐、味精、高汤、葱、姜、料酒、猪油各适量。

【特点】 汤鲜肉酥,味浓适口。

【制法】

- 1 火腿切薄片;冬笋下开水煮熟后,切成滚刀块。
- 2 猪蹄去净毛,洗净,把猪蹄的反面剖开,加入冷水,待烧开后至断血捞出,洗净,皮朝下放在碗中,加入高汤、料酒、盐、葱、姜,上笼蒸2小时,除去葱、姜。
- 3 将炒锅放在炉上,倾入高汤,加入盐、味精、笋块,随后将猪蹄中的汤滗入锅中烧开,撇去浮沫,捞出笋块,放在汤碗底上,然后把猪蹄覆在笋块上面,再把火腿片整齐地排在猪蹄上面。随即将豆苗投入汤汁内烫熟,淋入猪油,连汤倾入猪蹄碗中即成。

蹄筋参

【主料】 水发猪蹄筋400克。

【配料】 丝瓜300克,熟火腿片75克,虾子3克。

【调料】 料酒、盐、味精、葱姜汁、葱白段、姜片、干淀粉、清汤、水淀粉、熟猪油各适量。

【特点】 丝瓜碧绿,蹄筋白糯,绿白相映,清香味美。

【制法】

- 1 将猪蹄筋洗净,用刀切成长段。丝瓜刮去表皮呈翠绿色,切去两头,剖成两半,挖去瓜瓤,洗净,切成条。把丝瓜放入温油锅中,至瓜色碧绿,倒入漏勺。
- 2 炒锅置旺火上,舀入清汤,放入蹄筋、火腿片、虾子、熟猪油,烧至蹄筋软糯。再加盐、丝瓜条,烧沸。用水淀粉勾芡,起锅盛入盘内。



焦熘大肠

【主料】 熟大肠300克。

【配料】 笋片、水发木耳各适量,鸡蛋1只。

【调料】 盐、味精、酱油、醋、淀粉、蒜片、葱段、猪油、高汤、花生油各适量。

【特点】 米黄色,外脆里嫩。

【制法】

- 1 熟大肠切成段,放入开水锅里煮5分钟,沥去水分,并用洁布吸干水分,用鸡蛋、干淀粉、盐拌和挂糊;将蒜片、葱段、盐、醋、酱油、味精、高汤、干淀粉放入碗内,调成芡汁待用。
- 2 烧热锅放入花生油,至八成热时,顺序放入大肠,待肠炸至金黄色时,倒入漏勺沥去油。随即将笋片、木耳下锅煸炒几下,倒入芡汁,淋入花生油,用勺子打成熘芡,再放入高汤,颠翻四五下即可装盘。

雅梨炒腰花

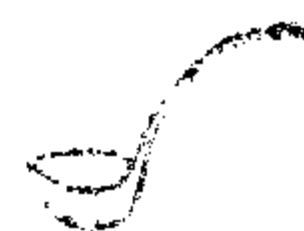
【主料】 猪腰子4个,雅梨450克。

【调料】 葱段、精盐、料酒、味精、水淀粉、熟猪油各适量。

【特点】 味鲜爽口,略带甜味。

【制法】

- 1 将腰子剥去膜,对剖开,挖去腰臊,剖上网形花纹,切成片,漂在清水中。雅梨去皮、核切成片。
- 2 炒锅放在旺火上,放入熟猪油,烧至七成热,下葱段略煸,再下腰花,烹入酒,将锅转动颠翻一下,放入梨片、盐、味精,炒10分钟,用水淀粉调稀勾芡,淋上熟猪油,起锅装盘即成。



红烧环喉

【主料】 猪气管15根。

【配料】 水发玉兰片25克,水发香菌50克,熟瘦火腿100克,鲜菜心100克。

【调料】 姜片、葱段、精盐、水淀粉、酱油、料酒、胡椒粉、味精、肉汤、香油、熟菜油各适量。

【特点】 形色美观,咸香味美。

【制法】

- 1 将猪环喉洗净,撕去油筋和杂质,再将内层翻出交叉切成“人”字形,放入汤锅内稍煮捞出,切成长段,放入碗内,加肉汤、精盐、料酒、姜、葱,上笼蒸熟烂取出。火腿、玉兰片、香菌各切成骨牌片。鲜菜心在沸水锅内焯一下,待用。
- 2 炒锅置旺火上,下油烧热,放入葱、姜炒香,捞去不用,再放入火腿、香菌、玉兰片、环喉炒一下,加入肉汤、料酒、胡椒粉、酱油、盐和鲜菜心,略烧入味后,先将菜捞入盘内垫底,然后用水淀粉勾薄芡,再加入味精,淋入香油,盖在鲜菜心上即成。

墨鱼烤腿肉

【主料】 墨鱼5个。

【配料】 猪腿肉400克。

【调料】 红腐乳卤、葱段、料酒、肉清汤、酱油、白糖、干淀粉、熟猪油各适量。

【特点】 此菜鱼有肉香味,肉含鱼味,色泽红润,鲜软可口。

【制法】

- 1 将鱼在清水中洗去墨水,摘去头,剥去皮,抽去骨,翻肚去骨脏,用清水洗净,切成小块,再用沸水氽一下,捞出沥去水,待用。
- 2 将猪腿肉切成片。将炒锅放在旺火上加热,放入酱油,下葱段爆炒至有香味时,即将腿肉下锅略煸,加入酒、酱油、红腐乳卤、糖、肉清汤,再放入鱼块。煮沸后,先移至小火上约焖煮20分钟,再移至旺火上,待卤汁收浓后,用水淀粉调稀勾芡,淋上熟猪油,将锅颠翻一下,放上葱段即成。



锅贴火腿

【主料】 熟瘦火腿250克。

【配料】 肥膘肉500克,虾仁50克,削皮荸荠50克,鸡蛋2个,香菜150克。

【调料】 料酒、盐、鸡汤、味精、胡椒粉、干淀粉、水淀粉、葱、姜、香油各适量。

【特点】 焦酥香,味鲜美。

【制法】

- 1 葱、姜捣烂用料酒取汁。荸荠剥成末状。香菜摘嫩叶洗净。鸡蛋去黄留清。
- 2 肥膘肉放入汤锅内煮熟,切成片,用净白布抹干油脂水分,两面粘上干淀粉。火腿切成薄片。
- 3 虾仁洗净,捶成细茸,放入鸡蛋清、鸡汤、荸荠、葱姜酒汁、胡椒粉、味精、适量的盐和水淀粉,搅拌成馅。
- 4 将肥膘肉片摊平放在平锅内,把虾仁馅铺满肥膘肉片上,再将火腿片贴在虾仁馅上。
- 5 食用时,将贴火腿的平锅放在火上,平锅要不停地转动,使火色均匀,煎至油膘油脂排出,焦酥熟透呈金黄色,把油笔去,淋香油,装入盘内,周围拼香菜即成。

八宝冬瓜盅

【主料】 冬瓜1个。

【配料】 生鸡肉150克,瘦猪肉100克,火腿50克,金钩虾25克,水发玉兰片50克,水发香菇50克,熟莲子50克,蒸发干贝25克。

【调料】 精盐、味精、胡椒粉、熟猪油各适量。

【特点】 汤青色白,冬瓜肉鲜嫩柔软,味道清香。

【制法】

- 1 将整个冬瓜洗净,沥干水分,随后切取一端,呈茶盅状,挖去瓢子,蒂部削平,口部周围切锯齿花纹,口朝上摆放在碗中。猪瘦肉、鸡肉、火腿均切成方丁。金钩虾逐个从中片开,香菇切成小块。玉兰片切成薄片。干贝大的撕小。鸡肉、猪肉、玉兰片分别在沸水中氽一下,捞出待用。
- 2 取瓦钵1个,放入瘦肉、鸡肉、火腿、金钩虾、香菇、玉兰片、干贝,再加精盐、味精、熟猪油、清水适量,在旺火上笼蒸1小时,至肉酥烂。将蒸好的配料一齐倒入冬瓜盅里,加入莲子,用旺火上笼再蒸5分钟,将冬瓜蒸熟,使冬瓜和配料的味道互相渗透,端出用瓷盘托住,撒上胡椒粉即成。



榨菜肉丝汤

【主料】 瘦猪肉200克。

【配料】 榨菜75克,熟冬笋50克。

【调料】 鸡汤、盐、味精、料酒各适量。

【特点】 银白色,味清爽口。

【制法】

- 1 猪肉、榨菜、冬笋均切成6~7厘米长的细丝待用。
- 2 将炒锅放在炉上,倾入鸡汤,加入盐、味精、料酒,把肉丝、榨菜丝、笋丝一起下锅,用勺子搅开,待烧滚后撇去浮沫,起锅倒入汤碗中即成。

老姜肉片汤

【主料】 猪瘦肉150克。

【配料】 老姜30克。

【调料】 葱花、精盐、味精、酱油、花生油各适量。

【特点】 汤微辣,有浓郁的姜香味。

【制法】

- 1 将猪肉洗净,剔去筋膜,切成薄片。老姜去外皮,洗净后也切成薄片。
- 2 汤锅置火上,放油烧至五成热,下入姜片煸炒几下,接着放肉片合炒,再加入精盐、味精、酱油继续炒,放入清水,待汤烧开后,用小火煮10分钟,使姜味散发出来,撒上葱花,起锅盛入汤碗内即成。



油豆腐细粉汤

【主料】 油豆腐5块,干细粉丝30克。

【配料】 猪肉末100克,香菇6朵。

【调料】 精盐、酱油、料酒、葱末、姜汁、胡椒粉各适量。

【特点】 肉末清香,口感微辣。

【制法】

- 1 将猪肉末、葱末、姜汁、精盐、酱油放入盆内,搅成肉馅。干细粉丝用温水泡软,切成长段。香菇泡软切成片。
- 2 油豆腐用开水冲淋去油分,近顶处切一个口,挖出部分白豆腐,在里面装上猪肉馅待用。
- 3 将汤锅置旺火上,加入适量清水烧开。下入酿肉馅的油豆腐、香菇片、细粉丝,煮20分钟。待汤开起,放入精盐、料酒、胡椒粉调好口味,起锅盛入汤碗内即成。

绍兴汤

【主料】 冬笋50克,瘦猪肉150克。

【配料】 熟鸡肉25克,火腿25克,霉干菜50克。

【调料】 精盐、味精、熟猪油各适量。

【特点】 汤清色白,味鲜香醇。

【制法】

- 1 将猪瘦肉洗净,与熟鸡肉、火腿、洗净的冬笋切成细丝,待用。
- 2 将汤锅置火上,加入清水,并将瘦肉丝放入,用手勺搅匀后,加入鸡丝、火腿丝、冬笋丝、霉干菜、精盐、味精。待汤烧开,撇去浮沫,淋入熟猪油,起锅盛入汤碗内即成。



竹笋肝膏肠

【主料】 猪肝500克。

【配料】 竹笋50克,鸡蛋2只,开洋、肫粒、腰丁、蘑菇、肉粒各15克。

【调料】 胡椒粉、味精、葱、姜、盐、白汤各适量。

【制法】

- 1 猪肝撕去筋膜,洗净放砧板上,排敲成极细腻的浆,放入碗中,加入冷白汤,用筷子搅匀,倒入纱布中滤去肝渣;姜、葱加水浸泡取汁。
- 2 将肝浆放入汤盘中,加入葱姜汁、鸡蛋、盐、胡椒粉、味精,用筷子搅打均匀,入笼蒸15分钟,至肝浆结成膏状即出笼。
- 3 净锅置旺火上,注入清汤,放入蘑菇等配料,加入盐等调料,烧至滚沸装碗,将肝膏覆于汤面即成。

【特点】 汤清鲜,肝膏细腻,浮于汤面。

酥牛肉

【主料】 牛腿肉500克。

【调料】 葱、姜、八角、茴香、料酒、白糖、酱油、香油、桂皮各适量。

【制法】

- 1 将牛肉洗净,切成2块,用沸水氽2分钟,捞出,放在凉水中漂去血水。
- 2 取小沙锅1个,锅底放上小蒸架,用葱、姜垫底,再把牛肉排放在上面,放入糖、酱油、料酒、八角茴香、桂皮、香油,加入清水,淹没牛肉。将砂锅盖紧,放在旺火上烧沸后,移至微火焖1.5小时,直至牛肉酥烂,起锅盛在汤盆内,浇上原汁即成。

【特点】 牛肉酥烂,原味不去,色红汁浓,香中带甜,是杭州传统制法。



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】 辣酱油、料酒、精盐、味精、面粉、熟花生油各适量。

【制法】

- 1 将牛肉切成块。用刀面拍一拍,剖刀,放入碗中,加入料酒、盐、味精渍匀。
- 2 鸡蛋磕在碗里搅打成液。将浸好的牛排蘸上面粉,蘸上蛋液,放在盛有芝麻的盘内,翻身按实待用。
- 3 炒锅放在旺火上,放入花生油,烧至六成熟时,将牛排逐块下锅,约炸2分钟,用铁筷将牛排逐块翻身,再炸1分钟左右,至呈金黄色时,用漏勺捞起,每块切成6小块,装盘即成。上桌时随带辣酱油一碟蘸食。

【特点】 色泽金黄,外松里嫩,鲜香微辣,宜于下酒。

酸辣银丝

【主料】 熟牛肚300克。

【调料】 食油、味精、精盐、食醋、干淀粉、姜汁、胡椒粉、高汤各适量。

【制法】

- 1 将熟牛肚切成细丝,用开水焯一下,捞出后用清水过凉,待用。
- 2 勺内加高汤,烧开后撇去浮沫,放精盐、姜汁、味精,烧开后,将肚丝放入勺内,用水淀粉勾芡,点醋,打明油后出勺即成。

【特点】 酸辣咸口。



花生米牛肉汤

- 【主料】 牛里脊肉1500克,花生米100克。
【配料】 鸡脯肉150克。
【调料】 生姜片、葱白、料酒、味精、精盐各适量。

【特点】 汤清味香,爽口。

【制法】

- 1 将牛里脊肉放入开水锅内,上火紧一下,捞出控净水,然后放入汤锅内。汤锅内放入葱段、姜片、料酒、清水,用大火将汤煮开,再用微火把牛肉炖至八成熟,取出牛肉,余下牛肉汤。将牛肉切成长条片。
- 2 花生米用开水浸泡15分钟,剥去皮放入碗内,加适量的清水,上笼屉蒸至熟烂待用。
- 3 将鸡脯肉剁成肉茸,放在碗内,加入料酒、葱姜末搅拌均匀,放入牛肉汤,用小火将汤澄清。取汤碗1个放入花生米、牛肉片,再将澄过的汤过罗,倒入汤碗内,然后加盐、味精,再上笼屉蒸至牛肉熟烂取出,连汤一起上桌即成。

清炖牛尾汤

- 【主料】 牛尾2条。
【配料】 胡萝卜250克,青笋500克。
【调料】 鸡汤、葱段、姜片、精盐、味精、料酒各适量。

【特点】 汤清味鲜,牛尾肥烂。

【制法】

- 1 将牛尾用小火燎去残余的毛,表皮烧至焦黄色,放入凉水内泡软,用小刀刮净表面黑色,由骨节处剁成段。
- 2 将汤锅置火上,倒入清水烧开,加入葱段、姜片,放入牛尾煮透捞出,洗净。把牛尾用鸡汤再煮一次捞出,放入汤碗内加料酒、精盐、葱段、姜片,注满鸡汤加盖,上屉蒸约2小时至酥烂。
- 3 将胡萝卜、青笋去皮,削成圆球形,用开水煮透,放入蒸牛尾的汤中,再加味精,继续蒸20分钟,然后揭开盖,撇去浮油,捞出葱、姜,盛入汤碗内上桌即成。



葱爆羊肉片

【主料】 羊后腿肉750克。

【配料】 大葱500克。

【调料】 盐、白糖、味精、胡椒粉、猪油、酱油、香油、料酒各适量。

【特点】 味香肉嫩。

【制法】

- 1 羊肉切成横丝薄片。大葱剥洗干净,斜切成雀形厚片。
- 2 羊肉片加料酒、酱油、盐、味精、胡椒粉、白糖、香油拌匀。
- 3 锅烧热,舀入猪油,油热时,下入羊肉片炒散,再下大葱,视肉片断白,炒匀即成。

糖粘羊尾

【主料】 猪肥膘肉300克。

【调料】 鸡蛋糊200克,白糖200克,熟菜油100克,熟芝麻粉5克。

【特点】 外酥内嫩,肥而不腻,香甜可口。

【制法】

- 1 选猪肋条上的连皮肥膘肉洗净,在沸水内煮熟,捞起晾凉,去皮切条,放在沸水锅内氽一下,捞出搌干水。
- 2 将肉条挂上鸡蛋糊,逐条下入热油锅内,炸至淡黄色捞起。待油温升至六成熟时,再放肉条炸至金黄色、酥脆时,捞出。
- 3 锅内放清水烧沸,加入白糖烧至糖汁起大泡时,放入肉条,将锅端离火口,不断翻炒,再撒上芝麻粉,盛入盘内即成。



糖醋羊肉丸子

【主料】 羊腿肉300克。

【配料】 鸡蛋1个,荸荠8个。

【调料】 料酒、羊肉汤、酱油、精盐、白糖、味精、水淀粉、醋、面粉、香油、熟豆油各适量。

【特点】 色泽红亮,外松里嫩,略带酸甜。

【制法】

- 1 把羊肉洗净剁成末。荸荠去皮,剁成泥。鸡蛋磕在碗里,加入面粉、味精、盐、肉末、荸荠泥一起搅均匀,捏成丸子。
- 2 将炒锅放在旺火上,下豆油,烧至六成熟时,将锅移至小火上,把丸子逐个放入,约炸8分钟,见呈金黄色时,倒入漏勺沥去油。
- 3 将酒、酱油、醋、糖、水淀粉、羊肉汤放入碗内搅匀后,倒入沙锅,放在旺火上,用炒勺搅匀,待烧至起泡后,再放入羊肉丸子,将炒锅旋转颠翻几下,使卤汁粘满丸子,淋上香油即可。

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】 五香粉、葱末、料酒、味精、酱油、熟菜油各适量。

【特点】 此菜荷叶清香入味,羊肉酥烂,不膻不腻。

【制法】

- 1 将肉皮上的污物刮净,抽去肋骨,洗净后切成长块,在每块中间直剖1刀,用酱油、料酒、葱末、味精浸渍约20分钟。
- 2 粳米淘洗干净后沥干。将炒锅放在旺火上烧热,放入粳米翻炒,至呈金黄色时,倒出,磨成粗粉。
- 3 将鲜荷叶用80℃的温水泡软,切去蒂,摊平,每张切成4小张。
- 4 把磨好的粳米粉盛在碗里,放入酱油、料酒、味精、葱末和五香粉、熟菜油搅拌成糊状后,粘贴在生羊肉的两面,再分别用荷叶包成枕头形,上笼用旺火蒸至羊肉熟烂,取出。吃时剥去荷叶。



白酒烤羊肉

【主料】 羊通脊肉1000克。

【配料】 白萝卜250克,生菜250克。

【调料】 葱、姜、盐、白糖、味精、醋精、白酒、胡椒粉、香油、酱油各适量。

【特点】 肉嫩鲜香,酒味芬芳。

【制法】

- 1 羊肉剔净筋皮,顺着划两刀,放入盆内,加葱、姜、盐、白酒、酱油、白糖、胡椒粉、味精拌匀,腌约2小时。
- 2 白萝卜去皮洗净,切成细丝,用清水泡上。生菜洗净消毒。
- 3 将烤盘擦洗干净,垫上葱、姜,再把羊肉排在上面,放入烤炉内,约烤30分钟,把肉翻个身,再烤30分钟,视断血即熟,取出刷上香油,顶刀切片放入盘内。把萝卜丝控净水,加白糖、醋精拌匀,摆在肉的两边。生菜叶围在盘子边上即可。

湖式剪羊肉

【主料】 去骨肥嫩湖羊肉1000克。

【调料】 姜块、姜末、葱段、青蒜叶、红辣椒末、红枣、桂皮、八角茴香、丁香、酱油、料酒、白糖、精盐各适量。

【特点】 肉质肥嫩,色泽红亮,香酥软烂,汁浓味醇,系冬令佳品。

【制法】

- 1 将湖羊肉用清水洗净,切成块,放在锅内竹算上,加水浸没湖羊肉,用旺火烧沸,撇去浮沫,而后将羊肉捞出,倒去煮过的肉汤,再将羊肉洗净,放入竹算上,加清水浸没,放料酒、白糖、精盐、丁香、桂皮、八角茴香、酱油、红枣、姜块、葱段,然后用重物压实羊肉,用旺火烧沸后移至微火上,炖至羊肉酥烂后,去掉红枣、姜块、葱段。
- 2 然后在旺火上收浓汤汁,肉块呈酱红色时取出。食时,改刀盛在碗内,然后碗内放入原汁,再放入姜末、青蒜叶,并根据食者的爱好加入红辣椒末。



清汤羊首

【主料】 羊头1个。

【配料】 熟火腿100克,竹荪200克,小白菜1000克。

【调料】 料酒、盐、味精、鸡清汤、胡椒粉、葱、姜、鸡油各适量。

【特点】 酥烂汤清,味道鲜美,营养丰富。

【制法】

- 1 火腿切成片。竹荪用温水洗一遍,再用温水泡发,切成条,用凉水泡上。小白菜摘去边叶,留苞,洗净,用开水氽过,用冷水过凉。葱、姜拍破。
- 2 羊头去残存的毛,再放在火上燎过,用水浸泡并刮洗干净,剥下羊头皮和肉,下入冷水锅里煮过捞出,洗净血沫再装入沙锅内,加入料酒、葱、姜、桂皮和水,在旺火上烧开,再移至小火上炖,将羊头炖到八成烂时,取出装入汤盘内,加入鸡清汤、料酒、火腿片、味精、葱、姜、盐,上笼蒸至烂透为止。
- 3 进食时,将汤、竹荪、白菜苞和盐放入锅中烧开,倒入漏勺沥去水分。取出汤盘中羊头,去掉葱、姜,加入竹荪、白菜苞、胡椒粉和鸡油即成。

酸辣羊蹄花

【主料】 羊蹄2000克。

【配料】 香菜100克,桂皮10克,干天椒10克,泡菜100克,大蒜25克,小红辣椒15克。

【调料】 猪油、料酒、盐、酱油、味精、胡椒粉、香油、葱、姜各适量。

【特点】 软烂柔润,汁浓味鲜。

【制法】

- 1 羊蹄放在火上烧去残毛,用温水泡后,刮洗干净,剥去爪尖,放入冷水锅中上火煮开,捞出,再用清水洗净,下入垫有底的锅内,放入水、料酒、盐、酱油、桂皮、干椒和拍破的葱、姜在旺火上烧开,撇去泡沫,再移小火上煨到七成烂时取出,稍冷拆骨,切成块。扣入碗中,再上笼蒸烂。
- 2 泡菜切成米粒大小。大蒜切成花。小红辣椒切成米粒大小。香菜洗净。
- 3 食用时,将猪油烧至六成熟,下入泡菜和大蒜、红辣椒炒一下,同时,取出羊蹄花翻扑在盘内,把汁滗入锅中,加味精,收浓汁,将胡椒粉和香油浇在羊蹄花上,再放上香菜即成。



药制龟羊汤

【主料】 龟肉1000克,羊肉1500克。

【配料】 枸杞、党参、附片、黄芪各15克,荔枝、桂圆、红枣各20枚。

【调料】 猪油、料酒、盐、冰糖、胡椒粉、味精各适量。

【特点】 酥烂滋补,营养丰富。

【制法】

- 1 龟肉用开水烫一下,剥去粗皮和内脏,砍成块,洗净沥干。诸药用清水洗一遍。荔枝、桂圆剥去壳。红枣洗净,加水,上笼蒸15分钟,撕去皮。葱、姜拍破。
- 2 羊肉去净骨,烙去残毛,剖洗干净后,下入冷水锅内煮熟捞出,用清水洗一遍,切成条。
- 3 将猪油烧至六成热,下入葱、姜煸锅,继下龟、羊肉煸炒,烹料酒,煸干水分,放入清水及上列调料、药料,装入钵内,上笼蒸约八成烂时,再加入荔枝、桂圆、红枣,然后蒸烂。
- 4 食用时,去掉龟羊肉内的葱、姜,放入胡椒粉,原钵托盘上桌即成。

炸鹌鹑

【主料】 活鹌鹑6只。

【配料】 香菜50克,鸡蛋3只,面包屑150克。

【调料】 精盐、味精、料酒、葱姜汁、辣酱油、番茄沙司、面粉、猪油各适量。

【特点】 金黄色,外脆里嫩。

【制法】

- 1 鹌鹑宰杀后去净血,干拔除去羽毛、绒毛,剖腹挖去内脏,洗净,斩去头、脚,剖开背脊,劈成两半,斩去脊骨,盛在钵内,加入精盐、味精、料酒、葱姜汁、辣酱油、拌匀,腌15分钟。
- 2 香菜修去根洗净。面粉加入少许盐,用3只鸡蛋调成薄蛋糊待用。
- 3 将炒锅置于火上,加入猪油,待油烧至七成热时,将鹌鹑逐块粘上蛋糊,两面按上面包屑,下锅炸至鹌鹑浮起,呈金黄色时捞出,每一片改成3块装盘,两旁放上香菜。然后将辣酱油、番茄沙司分装2小碟,同鹌鹑一起上席即成。



葱爆兔肉片

【主料】 兔肉400克。

【配料】 鸡蛋清2个。

【调料】 酱油、白糖、料酒、精盐、味精、醋、大葱、香油、水淀粉、熟菜油各适量。

【特点】 肉质鲜嫩，葱油香浓。

【制法】

- 1 将兔肉洗净，沥干水分，切成片，盛入小碗，加盐、酒和蛋清充分拌匀，再加入调稀的水淀粉浆。大葱切成段。取碗1个，将酒、酱油、糖、醋、味精、水淀粉调成芡汁，待用。
- 2 炒锅置中火上烧热，用油滑锅后，下熟菜油，烧至四成热时，倒入浆好的兔肉，用筷子拨散，约15秒钟，倒入漏勺。
- 3 锅内留油，将大葱下锅略煸，然后放入兔肉，加入调好的芡汁和水，颠动炒锅，淋上香油即可。

酱爆兔肉丁

【主料】 兔肉400克。

【配料】 鸡蛋清2个。

【调料】 葱、姜、酱油、料酒、甜面酱、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，咸中带甜。

【制法】

- 1 将兔肉洗净，沥干水分，随后切成1厘米见方的块丁，盛入碗中，用盐、酒、鸡蛋清充分拌匀，再加调稀的水淀粉上浆。姜去皮，切成小片。葱切成长1厘米的段，待用。
- 2 炒勺置中火上加热，用油滑锅后，下熟菜油，烧至四成热时，放入兔丁，用筷子拨散，约18秒钟，倒入漏勺。
- 3 炒勺中留油，将葱段、姜片倒入锅内略煸，即放入甜面酱煸炒，接着下酒、酱油、味精和水，用水淀粉调稀勾芡，随即倒入兔丁，将锅颠动几次，洒上芝麻油即成。



焦炸野兔片

【主料】 新鲜野兔肉1000克。

【配料】 鸡蛋2个,面粉50克,香菜150克。

【调料】 花生油、料酒、盐、味精、白糖、花椒粉、葱、姜、水淀粉、香油、胡椒粉各适量。

【制法】

- 1 兔肉洗净去掉骨和筋,切成5厘米长、3厘米宽、0.5厘米厚片,用拍破的葱、姜以及盐、料酒、白糖、味精和胡椒粉腌1小时,然后去掉葱和姜。
- 2 用鸡蛋、面粉、干淀粉和适量的水调制成糊,放入兔肉上糊。香菜摘洗干净。
- 3 花生油烧沸后,将裹上糊的兔肉逐片下入油锅,炸成焦酥呈金黄色时,捞出油,撒花椒粉,放香油,颠几下便装入盘内,周围拼上香菜即可。

【特点】 焦脆香酥,味鲜可口,适宜下酒。

黄焖野兔

【主料】 野兔1只。

【配料】 水发玉兰片50克,水发蘑菇25克。

【调料】 花椒、料酒、糖色、精盐、葱节、姜、肉汤、味精、酱油、香油、猪油各适量。

【制法】

- 1 将野兔剥皮去内脏,斩去头、脚,洗净,斩成块,用清水浸30分钟,再放入沸水内氽一下,捞出沥干水。玉兰片拍松,切成小条,蘑菇对剖。
- 2 炒锅下油烧热,放入兔块煸炒一下,加酱油、姜、葱、花椒,再加肉汤、料酒、盐、糖色,烧沸去浮沫,倒入铝锅内,移至小火上煨至八成烂时,放入玉兰片、蘑菇烧入味,拣去葱、姜不用,收浓汤汁,加味精、香油,盛入盘内即成。

【特点】 颜色黄亮,肉香味浓。



麻辣野兔丁

【主料】 新鲜野兔肉1000克。

【配料】 红辣椒50克,大蒜50克。

【调料】 花生油、料酒、盐、味精、酱油、香醋、汤、花椒粉、水淀粉各适量。

【特点】 外焦里嫩,麻辣香鲜。

【制法】

- 1 兔肉洗净去掉骨和筋,用刀背捶松切成2厘米见方的丁,用少许酱油拌匀,加水淀粉浆好。
- 2 红辣椒去蒂去籽,洗净后切成1.5厘米大的斜方块。大蒜切成2厘米长的斜段。用酱油、醋、味精、汤、香油和水淀粉对成汁。
- 3 将花生油烧沸后,下入兔肉,炒散即捞出。待油温上升后,下入兔肉重炸焦酥呈金黄色,便倒入漏勺沥油。锅内留油,下红辣椒,加盐炒一下再下入花椒粉、大蒜和兔肉,烹料酒,倒入对好的汁,翻炒几下,装入盘内即成。

家常狗肉

【主料】 鲜狗肉1500克。

【配料】 净冬笋100克,大蒜100克,干辣椒6只,香菜200克。

【调料】 猪油、白酒、盐、酱油、辣椒油、味精、桂皮、葱、姜、香油各适量。

【特点】 香酸辣,味道鲜美。

【制法】

- 1 狗肉去净骨,拔去毛,用热水浸泡并刮洗干净,再下入冷水锅中烧开,捞出来后,用清水洗去血沫。将狗肉放入沙锅内,加入拍破的葱、姜以及桂皮、干辣椒、白酒和水(水以淹过狗肉为准),煮到六成烂时取出狗肉,切成条(原汤待用)。
- 2 香菜摘洗干净,用盘装上,将蒜切成段。
- 3 将猪油烧沸,下入狗肉煸炒出香味,烹白酒,加辣椒油、酱油、葱、汤,倒入沙锅中,用小火煮烂,收浓汁,加大蒜、香油、香菜即可。



冬笋炒腊狗肉

【主料】 腊狗肉500克。

【配料】 净冬笋250克,小红辣椒25克,大蒜50克。

【调料】 猪油、料酒、盐、汤、味精、香油各适量。

【特点】 香脆咸辣,适宜下酒。

【制法】

- 1 将腊狗肉洗净,上笼蒸熟取出,切成5厘米长、2.5厘米宽、0.5厘米厚的片,冬笋切同狗肉一样大的片,小红辣椒切成米粒状。
- 2 将猪油烧沸,下入冬笋煸炒,再下入腊狗肉炒出香味,烹料酒,加入红辣椒、盐和汤,稍焖收干,淋上香油,装入盘内即成。

沙锅炖狗肉

【主料】 新鲜狗肉1500克。

【配料】 净冬笋50克,水发冬菇50克,嫩豆腐8片,白菜250克,香菜250克,大蒜50克。

【调料】 猪油、料酒、盐、味精、鸡汤、胡椒粉、桂皮、葱、姜、干天椒各适量

【特点】 酥料浓厚,滚热味鲜。

【制法】

- 1 狗肉经整理后切成条。将油烧沸,下入狗肉爆出香味,烹料酒,加入拍破的葱姜、桂皮、干天椒以及鸡汤和盐,烧开后倒入沙锅内,用小火炖至狗肉烂透。
- 2 冬笋切成薄片。冬菇去蒂,大的改块。豆腐切成1.5厘米厚块,香菜摘洗干净。白菜改块洗净。
- 3 食用时,将沙锅放在旺火上烧开,去掉葱、姜、干天椒、桂皮,加入冬笋片、冬菇、豆腐、白菜块、味精和盐、胡椒粉、香菜、大蒜,烧开即可。



一鸡三吃

【主料】 活鸡1只。

【配料】 冬笋200克,青椒100克,水发冬菇100克,蛋清2只。

【调料】 料酒、酱油、白糖、精盐、味精、干淀粉、糖色、葱段、姜片、葱花、高汤、猪油、香油、鸡油各适量。

【特点】 鸡丁、什件呈白色,红烧鸡块呈酱红色,一菜多味。

【制法】

- 1 将鸡宰杀,取净鸡血,放盐水中搅匀,凝结后上笼用小火蒸熟。将鸡用七成热开水烫透,除尽毛,洗净。剪开鸡肠、鸡肫,洗去污物,剥去肫皮。鸡肝摘去苦胆,然后同鸡肫、鸡心均批成薄片,鸡肠斩成段待用。
- 2 鸡脯切成丁,剩下的鸡均斩成块。冬笋、青椒均切成丁。冬菇去蒂,洗净改刀。将鸡丁放入碗内,加入料酒、蛋清、精盐、味精拌透,再加入干淀粉拌匀待用。
- 3 锅烧热,加入猪油,投入葱段、姜片,放入鸡块、冬笋块和冬菇,烹入料酒,加酱油、精盐、白糖,翻炒,加入汤和糖色,搅匀,用旺火烧开后,转用小火烧酥,勾芡装盘。
- 4 将鸡丁下入六成热油锅,滑散至熟,投入葱段、姜片,放入笋丁、青椒丁,烹料酒,倒入鸡丁,加入精盐、味精、高汤,烧透后勾芡,出锅。
- 5 将高汤倾入锅内加入料酒、盐、味精,放入肫肝片、鸡肠、鸡血,烧开,撒葱花,淋香油,出锅,淋鸡油。

荷叶焗鸡

【主料】 净鸡1只。

【配料】 鲜荷叶3张。

【调料】 料酒、精盐、酱油、白糖、番茄酱、葱段、姜末、蒜瓣、花椒、八角茴香、白胡椒、鸡清汤、熟猪油、豆油各适量。

【特点】 此菜外包荷叶,清香扑鼻,酥烂入味。

【制法】

- 1 将鸡洗净,斩去鸡脚,抽去腿骨,用刀沿脊骨剖开,把头颈、翅膀拍松,用酱油拌匀。
- 2 炒锅置旺火上烧热,加入豆油,烧至六成热时,将鸡放入,炸至金黄色,捞出。锅内油倒出,仍放旺火上,放入葱段、姜末炸香,加番茄酱、料酒、八角茴香、精盐、白糖、酱油、鸡清汤,再将鸡放入,烧沸,盖上盖,移至微火焖约1小时,取出。
- 3 荷叶削去蒂,洗净放入沸水中烫一下。将荷叶平摊砧板上,把鸡放在中间,原汁倒在鸡上。另用炒锅置旺火上烧热,加入熟猪油,烧至五成热时,放入花椒炸香捞去,再放入葱段、蒜瓣末炸香后,起锅浇在鸡上,撒上白胡椒粉,包起荷叶放盘中,然后,放在烤箱中烤1小时,取出装盘。揭开荷叶即成。



汤泡子鸡

【主料】 嫩子鸡1只。

【配料】 口蘑15克,嫩丝瓜500克。

【调料】 料酒、盐、味精、胡椒粉、鸡油、鸡汤、葱各适量。

【制法】

- 1 鸡宰杀去净毛,由脊背开膛去内脏,去净骨,砍成丁。
- 2 口蘑洗净。丝瓜刮去皮,切成4条,去掉一点瓢,切象眼块。葱切成段。
- 3 食用时,将锅放入汤,加盐烧开,随下入鸡丁,待鸡肉呈白色七成熟时,捞出放入汤盆里,再把鸡汤内的泡沫撇干净为止。放味精、盐调好味,然后下入丝瓜块、口蘑烧开,倒入鸡肉汤盆内,撒胡椒粉、葱段,放鸡油即成。

【特点】 汤清鸡嫩,味道鲜美。

酱油嫩鸡

【主料】 净鸡1只。

【调料】 料酒、酱油、白糖、葱结、姜块、八角茴香、桂皮、鸡清汤、香油各适量。

【制法】

- 1 将鸡斩去脚,抽去腿骨,洗净,沥去水。
- 2 炒锅置旺火上,放入酱油、料酒、白糖、桂皮、八角茴香、葱结、姜块、鸡清汤,烧沸后放入鸡,再烧沸后将鸡翻身,用圆盘压住鸡身,端锅离火口,焖约10分钟,再置中火上,将鸡翻身烧沸,用圆盘压住鸡身,把锅端离火口,再焖5分钟。然后,置中火上烧沸后,捞出,按鸡形排到盘中,浇上酱油、香油即可。

【特点】 此菜鸡肉呈酱红色,味香鲜嫩,是夏令时菜。



油鸡

【主料】 净鸡1只。

【调料】 料酒、精盐、葱结、姜块、草果、桂皮、八角茴香、小茴香、山奈、姜黄、菜油各适量。

【特点】 色金黄,肉嫩肥酥,芬芳扑鼻,是常熟地方名菜。

【制法】

- 1 将鸡斩去脚,洗净,放入沸水锅中煮5分钟,捞出再洗净。
- 2 炒锅置旺火上,将草果、桂皮、八角茴香、小茴香、山奈、姜黄一齐放入煸炒3分钟,取出,装入布袋内,把袋口扎紧,放入深炒锅中。
- 3 炒锅放在旺火上,放入菜油,烧至六成热时,把锅端离火口,冷却后,倒入内有布袋的沙锅内,加清水,再加料酒、精盐、葱结、姜块,置旺火上烧沸成油卤,把鸡倒入油卤中,用一个圆盘压住鸡身,盖上锅盖,置中火上烧沸后,移于微火上焖约1小时。取出,冷却后,斩成块装盘,淋上油卤即成。上桌时另备酱油蘸食。

白鲞扣鸡

【主料】 净淡白鲞100克,鸡脯肉200克。

【配料】 鸡翅膀肉100克。

【调料】 葱白段、葱段、花椒、料酒、精盐、味精、熟鸡油各适量。

【特点】 鸡肉肥嫩,鲞肉结实,香醇爽口。

【制法】

- 1 将淡白鲞切成条,约切10条,剩余部分切成小方块。将鸡脯肉切成同样大小12块的条,其余切块。鸡翅膀肉切成长条。把鸡脯肉条和肉块同鸡翅膀肉条分别放入碗中,并加适量清水,入笼屉用旺火蒸至六七成熟,取出晾凉。蒸剩下的鸡汤留作他用。
- 2 取中碗1个,放入花椒和葱白段,再将12块鸡肉,鸡翅膀肉6块,并排摆入碗的中间,10块鲞块贴碗边摆在鸡肉的左右两侧,然后将剩下的鸡肉块与鲞块掺和,摆入碗中心,加入酒、盐和原汁鸡汤,上笼用旺火蒸30分钟,待鲞蒸至发软熟透时,连同鸡块取出,放入一汤盆中,去掉葱白,放入味精、绿葱段和原汁鸡汤,再把熟鸡油淋在上面即成。



炸仔鸡

【主料】 光嫩鸡1只。

【调料】 料酒、酱油、白糖、汤、味精、香油、葱花、花生油、辣酱油各适量。

【特点】 金黄色,外脆里嫩。

【制法】

- 1 光鸡去尽内脏洗净,先斩去头、脚,然后斩成约15克重的块,放在容器内,加入酱油、料酒拌匀,略腌一下待用。
- 2 将锅烧热放入花生油,待油烧至八成热时,推入鸡块炸熟捞出。然后把油继续烧至八成热时,再把鸡块入锅炸上色后,连油一起倒入漏勺内沥干油。
- 3 原锅内烹入料酒,加入酱油、糖、汤、味精,用勺子搅匀后,倒入鸡块颠翻几下,淋入香油,撒上葱花,再颠翻几下,烹入辣酱油,起锅装盘即成。

红乳卤蒸笋鸡

【主料】 净鸡1只。

【配料】 嫩春笋300克,绿蔬菜100克,红腐乳卤100克。

【调料】 料酒、白糖、味精、红曲粉、葱段、水淀粉、熟猪油各适量。

【特点】 菜色鲜红,鸡嫩笋脆,味鲜爽口。

【制法】

- 1 将鸡开膛取出内脏,去嗦囊、食管和气管,洗净,随后斩去头和脚爪,再切成块,放入小瓦钵中,加入红曲粉、盐、酒、红腐乳卤、糖,浸渍半小时。把笋切成滚刀块,待用。
- 2 把渍好的鸡块整齐地排放在碗内,上面放上切好的笋块,浇上腌过鸡的卤汁,上笼用旺火蒸熟取出。将卤汁滗在锅中,把鸡块翻扣在盘内,四周围上焯熟的绿蔬菜。然后把锅中的原汁在旺火上烧沸,加入味精,用水淀粉调稀勾芡,淋上熟猪油,加入葱段,浇在鸡块上即成。



叫花鸡

【主料】 净母鸡1只。

【配料】 猪腿肉100克,生猪网油1张,川冬菜60克。

【调料】 红酱油、精盐、葱丝、黄酒、花椒盐、姜丝、味精、大荷叶各适量。

【特点】 原汁原味,鲜美清香。

【制法】

- 1 将鸡洗净,取出内脏,再洗净沥干,斩去两脚,将翅骨及腿骨敲断,在鸡腿处顺割1刀。用花椒盐在鸡身上擦一遍。猪腿肉切成丝,与酱油拌和。把鸡腌15分钟。
- 2 用熟猪油起油锅,将猪腿肉丝和葱姜丝放入锅中用旺火煸炒至半熟,再依次放川冬菜末、酒、味精。
- 3 将炒好的猪肉丝从刀口处塞入。用猪网油包裹鸡身,网油处包一层透明纸,再包上用开水烫过的荷叶。然后再用麻绳将鸡身紧紧扎住,最后将包扎好的鸡放在湿黏土中,用湿布拖着泥将鸡身包裹起来。
- 4 烧一堆旺火,将鸡放在火的中心,再在鸡上架松枝柴,用旺火烧约35分钟。然后把鸡翻个身,再架火烧35分钟,随后将鸡埋在火烬中,约两小时左右即已成熟。食时,剥去泥土、荷叶、网油,以盘盛之即成。

酱鸡

【主料】 净嫩鸡1只。

【调料】 火硝、精盐、花椒、料酒、酱油各适量。

【特点】 香味浓郁,咸中带鲜。

【制法】

- 1 将鸡开膛取出内脏,去嗦囊、食管和气管,用清水洗净,再用布揩干,挂在通风处晾干。用花椒、硝、盐擦遍鸡体,余盐塞入鸡嘴和胸腔内,擦匀。然后将鸡下缸压实,先腌约40小时,翻身再腌40小时取出。晾干后,放入小缸用酱油浸12小时,再翻身浸12小时捞起。
- 2 将原汁酱油煮沸,淋遍鸡的全身,在日光下晒二三日,挂在通风处。
- 3 吃时,在鸡腹内放入酒、葱白,用旺火蒸1小时左右即成。



白斩鸡

【主料】 嫩油鸡1只。

【配料】 香菜5克。

【调料】 酱油、香油各适量。

【特点】 鲜醇肥嫩。

【制法】

- 1 油鸡宰杀后,用八成热的水烫透,褪去毛挖去内脏,洗净后放在开水锅中,用小火约浸1小时左右,用竹签戳一下鸡腿肉,如没有血水即可捞出,自然冷却。
- 2 将熟的油鸡从背脊处剖斩开二片,再卸下两腿,随即把鸡脯1块斩成条块,修齐刀面放在一边待用;另一块鸡脯斩成块后,同修下的碎鸡肉一起装在盘当中,再将两只鸡腿用斜刀批成条块,整齐地排在鸡块两边,然后将斩好的鸡块覆盖在上面,略呈桥型,上面放香菜。
- 3 酱油分装两小碟,加入香油,同白斩鸡一起上席蘸吃。

樱桃白雪鸡

【主料】 嫩鸡腿2只。

【配料】 瘦猪肉300克,红樱桃12只,蛋清5只,瘦火腿末15克。

【调料】 盐、料酒、味精、葱、姜、干淀粉各适量。

【特点】 白色,鲜香,美观。

【制法】

- 1 猪肉斩成细末,放入碗内,加入盐、味精拌匀。
- 2 鸡腿洗净后,顺骨剖开,剔去骨头,皮向下平摊在砧板上,用刀背捶扁后,撒上盐、味精拌匀,再撒上干淀粉扑匀。然后将拌和的肉末分别酿在2只鸡腿上抹平,再用刀把肉末轻轻斩入腿肉中。将鸡腿入盘中,放些料酒、葱、姜,上笼蒸熟取出,切成菱形小块,皮朝下,整齐地装入盘中,仍放入笼内保持热度。
- 3 葱切成丝。蛋清打发后,加入盐搅匀,随即将笼内的鸡取出,浇上蛋清,蛋清上面用葱丝和火腿摆成花草图案,再上笼用小火蒸约2分钟左右取出,四周用樱桃围边即成。





热味姜汁鸡

【主料】 净熟公鸡肉500克。

【调料】 姜末、精盐、葱花、酱油、醋、水淀粉、肉汤、菜油各适量。

【特点】 肉质细嫩,姜、醋味突出。

【制法】

- 1 将鸡肉斩成见方的块。
- 2 炒锅置旺火上,上油烧热,放入鸡块、姜末炒出香味,加精盐、酱油、肉汤烧入味,再入醋,用水淀粉勾芡,放入葱花起锅即成。

冻鸡

【主料】 嫩鸡肉600克。

【配料】 冻粉10克,火腿10克,香菜10克。

【调料】 盐、汤、味精、料酒、葱、姜各适量。

【特点】 清凉爽口,夏令时菜。

【制法】

- 1 火腿切成三角形小薄片;香菜洗净摘取嫩头;冻粉切成段待用。
- 2 嫩鸡洗净,斩成方块,放在锅中,加入汤、盐、料酒、葱、姜、味精,盖上锅盖用小火烧40分钟,待汤汁剩150克左右时,把鸡块捞出。
- 3 汤内放冻粉,熬至冻粉溶化,用细筛滤去渣滓,把火腿、香菜放在碗底,摆成花形图案,然后将熟鸡一块块放入碗中,倾放冻粉汤,待凉透后,放入冰箱内凝结成冻块,吃时将鸡覆入盘中即成。



西瓜鸡

【主料】 净鸡1只,西瓜1个。

【配料】 熟火腿25克,水发冬菇25克,熟春笋45克。

【调料】 料酒、精盐、姜片、鸡清汤各适量。

【特点】 此菜鸡酥烂味美,食时爽口,是夏令佳肴。

奶油莲香鸡

【主料】 净嫩鸡1只。

【配料】 熟火腿丁20克,水发香菇30克,水发莲子150克,鲜牛奶250克。

【调料】 料酒、精盐、味精、水淀粉、熟鸡油各适量。

【特点】 色泽洁白,肉质鲜嫩,奶香浓郁。

【制法】

- 1 将鸡敲断腿骨,斩断脊骨、颈骨,洗净。再将鸡放入炒锅内,加鸡清汤,置在旺火上,烧沸撇去浮沫,继续烧5分钟,将鸡取出洗净后,放入原锅内,移在小火上,烧至八成熟取出,放入汤碗中。原锅中加精盐、料酒烧沸,撇去浮沫,倒入盛有鸡的汤碗中,放上葱结、姜片,用一个圆盘盖在碗上,上笼用旺火蒸约30分钟至酥烂后取出,拣去葱、姜。
- 2 在蒸鸡的同时,用小尖刀在西瓜上端刻锯齿形刀纹一圈,取下上部作瓜盖。再挖去瓜瓤,在瓜皮上雕成图案或文字,放入沸水中烫约2分钟,至瓜皮变色放在大碗内,将鸡放入西瓜内,倒入煮鸡的原汤。将火腿片、笋片、冬菇片相间整齐地排放在鸡胸脯上,盖上西瓜盖,上笼用旺火蒸5分钟取出。

【制法】

- 1 将嫩鸡斩去爪,在颈根部右侧直割1刀,取出内脏。斩断颈骨,挖出鸡颈骨。然后用小刀顺肩骨转动往下剔剥,同时将鸡肉连皮往外翻剥,至翅膀骨时,先割断翅根与胸骨间的骨白,再顺着背骨、肋骨和腿骨,自上而下边剔边将鸡肉连皮往外翻,剔下尾骨,取出鸡翅的主骨,使鸡的全身完全与骨分离,然后将鸡身翻转恢复原状,待用。
- 2 莲子用沸水泡过,剥皮,洗净,加入香菇丁、熟火腿丁、盐、味精一起拌匀,灌入鸡腹内,刀口用线缝合。然后把鸡颈皮打个结,放入沸水锅中煮3分钟,洗净后加入葱结、酒,上笼用旺火蒸熟取出,拆线,放在大腰盘中。
- 3 将牛奶倒入炒锅中,加入原汤汁、盐、味精、料酒,烧沸后勾薄芡,淋上熟鸡油,起锅浇在鸡身上即成。





油泼仔鸡

【主料】 净仔鸡1只。

【调料】 料酒、酱油、辣酱油、白糖、香醋、味精、白胡椒粉、鸡清汤、熟猪油各适量。

【特点】 此菜色金黄，皮香脆，肉鲜嫩，咸、甜、酸、辣四味俱全。

香炸仔鸡

【主料】 净仔鸡1只。

【配料】 虾仁90克，鸡蛋黄2个，鸡蛋清1个，火腿末5克，青菜末5克。

【调料】 料酒、番茄酱、味精、白胡椒粉、面粉、面包屑、精盐、花生油各适量。

【特点】 鸡酥烂，肉嫩，虾茸鲜，蘸以番茄酱，其味更佳。

【制法】

- 1 将鸡去脚，戳破鸡眼，洗净沥去水。用酱油、料酒放入碗中调和，均匀地抹在鸡身上待用。
- 2 炒锅置旺火上烧热，加入熟猪油，烧至八成热，把鸡放入炸至金黄色，捞出，斩块装盘摆成鸡形。原锅倒去油置旺火上，加酱油、辣酱油、白胡椒粉、香醋、白糖、味精、鸡清汤烧沸，起锅浇在鸡上即成。



【制法】

- 1 将鸡剖开脊背，拉出颈骨。剔去胸、脊骨和翅骨；腿肉划开，抽去腿骨；割去尾尖，洗净沥去水。将鸡皮朝下平摊在砧板上，用刀在腿、脯肉上横竖轻轻拍松，然后将精盐、味精、白胡椒粉均匀撒上。再用面粉撒在鸡皮上，拍匀后，将鸡蛋黄调抹上。再蘸满面包屑。将虾仁剥成茸，加鸡蛋清、料酒、味精、精盐拌和成虾茸。
- 2 炒锅置旺火上烧热，放入花生油，烧至八成热，将鸡放入炸熟，用漏勺捞出。用虾茸均匀地铺在鸡肉一面，撒上青菜末、火腿末略按一下。油锅放在旺火上烧至五成热时，将鸡再放入炸至虾茸呈乳白色，锅离火口，用漏勺捞出鸡，斩下头颈，放入盘的一端，鸡身切成条块，拼成整鸡形装盘，盘边放番茄酱即可。



清炖鸡

【主料】 净鸡1只。

【配料】 熟春笋40克,水发冬菇20克,火腿40克。

【调料】 料酒、精盐、葱结、姜片各适量。

【特点】 此菜鸡肉酥烂,汤汁清澈,味鲜浓醇。

【制法】

- 1 将鸡、肫、肝、心入清水洗净,一齐放在沸水锅内烫约半分钟,捞出洗净。再将鸡油漂清洗净。
- 2 炒锅内放竹算垫底,将鸡、鸡油、肫、肝、心、火腿一齐放入,加清水淹没鸡身,再加入料酒、葱结、姜片,用圆盘一个压住鸡身,盖上锅盖,放在中火上烧沸。撇去浮沫,移至微火上焖约3小时,直至酥烂。揭去锅盖,取出圆盘、竹垫、葱结、姜片,捞出肫、肝、心、火腿,并分别切成片。然后将锅内的鸡翻身,加精盐,将笋片、冬菇片、火腿片、肫片、肝片、鸡心片相间铺在鸡身上,盖上锅盖,上火烧沸,离火即成。

八宝糯米鸡

【主料】 嫩母鸡1只。

【配料】 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,薏仁米15克,芡实10克,莲子15克,鲜菜适量。

【调料】 精盐、味精、水淀粉、奶汤、鸡油各适量。

【特点】 鸡形完整,色白肉嫩,其味鲜香。

【制法】

- 1 杀鸡褪毛,整鸡出骨,沥干水。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、心。薏仁米、芡实洗净,用沸水胀发。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、盐拌匀,装入鸡腹内。
- 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,加入奶汤和盐,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。





旱蒸贝母鸡

【主料】 活贝母鸡1只。

【调料】 花椒、姜、葱、料酒、精盐、味精、清汤各适量。

【特点】 味鲜美,营养丰富。

黄焖鸡块

【主料】 嫩鸡肉500克。

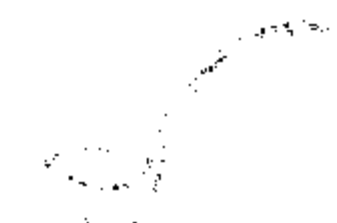
【配料】 水发黄花菜80克,水发木耳40克。

【调料】 酱油、料酒、白糖、味精、葱段,水淀粉、熟猪油各适量。

【特点】 此菜色黄亮,鸡块酥嫩,味鲜汁浓。

【制法】

- 1 贝母鸡经初步加工后,用清水浸漂半小时,捞起沥干水,将盐、料酒、姜、葱、花椒拌匀,取其汁在鸡身内外抹匀,腌1小时,放入沸水内氽一下,振干水。
- 2 在鸡身内外抹匀盐和料酒,腿、腹部多抹,盛入盆口,加清汤、姜、葱、花椒,用皮纸封严盆内,上笼蒸约2小时至烂,取出揭去皮纸,拣去葱、姜、花椒,加入味精即可。



【制法】

- 1 把鸡切成方块,在沸水中氽2分钟捞出。将炒锅置旺火上烧热,下熟猪油,放入葱段煸至有香味,立即加入鸡块和酒、酱油、糖,再加水,煮沸后移至微火上烧15分钟,待锅内只剩下一半汤汁时,把鸡块捞出,取碗1个,将鸡排放在碗底及四周。
- 2 把黄花菜摘去根蒂,从中间切断,用水漂洗干净,同水发木耳一齐放入鸡汁锅内略煮沸,捞出,铺在鸡块碗中。然后将剩下的汤汁浇上,入笼用旺火蒸40分钟取出,再将碗中的汤汁倒入锅内,把碗中的鸡块翻扣在盘中。把锅中的汤汁加入味精,用水淀粉勾成薄芡,淋入熟猪油,均匀地浇在鸡块上即成。



雪球银耳

【主料】 银耳10克,鸡里脊肉300克。

【配料】 蛋清2只。

【调料】 精盐、味精、清鸡汤、料酒、干淀粉各适量。

【特点】 白色汤清,味鲜嫩滑。

【制法】

- 1 银耳放入盛器内,加入冷水浸没,泡至银耳全部发起时捞出,拣净根蒂杂质,洗净泥沙,放在碗内加入少许清水,上笼蒸至酥烂,取出沥去汤汁,用干洁布吸干水分待用。
- 2 鸡里脊肉剔净筋皮后捶成茸,加入干淀粉拌匀,再放入银耳拌和。
- 3 将炒锅置于炉火上,倾入清鸡汤用旺火烧沸后,转用小火,随即将蛋清盛入盆内,用筷子打起泡后,倾入鸡茸内调成糊状,制成与鱼圆大小的球状,每只球内有银耳,投入鸡汤锅内氽熟,撇去浮沫,加精盐、味精,出锅装碗即成。

鸡腿扒乌参

【主料】 水发海参150克,鸡腿4个。

【配料】 熟火腿片20克,冬笋片400克,虾子10克,青菜心2根。

【调料】 料酒、酱油、精盐、糖色、味精、葱结、姜片、白胡椒粉、鸡清汤、水淀粉、熟鸡油、熟猪油、花生油各适量。

【特点】 海参软烂,鸡腿肥鲜,火腿香,笋片脆,汤汁醇厚。

【制法】

- 1 将海参洗净,背朝下摊平,直剖十字刀纹。鸡腿洗净,用洁布吸去水。青菜心削成橄榄形,剖十字刀纹。
- 2 将菜心入四成热油中过油,至翠绿捞出。用糖色抹匀鸡腿,入七成热油中炸至金黄色。
- 3 锅放旺火上,舀入鸡清汤,放入鸡腿烧沸,移小火上焖1小时,锅离火口,捞出稍晾,剔去腿骨。将鸡腿、海参放入内有竹垫的沙锅中。
- 4 炒锅放在旺火上烧热,加入熟猪油,至五成热,放入葱结、姜片炸香,加入鸡清汤和烧鸡腿的汤,加料酒、虾子、酱油、精盐,放入冬笋片烧沸,倒入沙锅中,盖上盖,烧沸后移小火焖约1小时,揭盖,拣去葱、姜,取出竹垫,加味精,勾薄芡,放入火腿片、青菜心烧沸,即离火,撒上胡椒粉,淋入熟鸡油即成。



冻粉拌鸡丝

【主料】 熟鸡肉150克。

【配料】 冻粉10克。

【调料】 芝麻酱、盐、糖、味精、香油、冷开水各适量。

【特点】 色白,鲜脆爽口。

【制法】

- 1 冻粉切成长段,放入碗内,加入冷开水,浸发约3分钟后捞出,沥干水分装入盘内,熟鸡肉撕成丝,铺放在冻粉上面。
- 2 芝麻酱用冷开水调稀后,加入盐、糖、味精拌和,淋上香油,浇在鸡丝上面即成。

焦炸鸡腿

【主料】 嫩子鸡腿20只。

【配料】 香菜150克,西红柿150克,鸡蛋2个,面粉100克,面包屑100克。

【调料】 花生油、料酒、盐、白糖、酱油、葱、姜、花椒粉、味精、香油、花椒各适量。

【特点】 焦脆香酥,味道鲜美。

【制法】

- 1 葱、姜拍破。香菜摘洗干净。西红柿洗净切成瓣。鸡蛋打入碗内搅散。
- 2 将鸡腿用铁针扎一些眼,用盐、料酒、葱、姜、花椒、白糖、味精拌匀后腌约2小时,上笼蒸烂后取出,去掉葱、姜、花椒,逐个四周粘上干面粉,而后在鸡蛋液内拖一下,再粘上面包屑。
- 3 食用时,将花生油烧沸,把鸡腿逐个下入油锅,炸至焦酥呈金黄色捞出,装入盘中。同时将锅内油倒掉,另放香油和花椒粉烧热,淋在鸡腿上,周围拼香菜、西红柿瓣即成。



芙蓉鸡片

【主料】 鸡柳条肉300克。

【配料】 鸡蛋5个,熟嫩冬笋50克,口蘑15克,红番茄250克,豆苗250克。

【调料】 猪油、料酒、盐、味精、胡椒粉、凉鸡汤、水淀粉、鸡油各适量。

【特点】 软滑鲜嫩,营养丰富。

【制法】

- 1 鸡肉捶剁成极细的鸡茸,再用凉鸡汤调开,加入鸡蛋清和适量的盐、水淀粉搅成浓汁。
- 2 口蘑泡开后清除泥沙,用盐轻揉,切成片,用清水泡上。
- 3 豆苗摘洗净。番茄用开水烫过,撕去皮,切成片,冬笋切成薄片。
- 4 净锅烧热,放入猪油来回晃动,使整个锅底都滴上油,待油热时,舀一瓢鸡茸汁,沿锅周围倒入,待鸡汁形成滑嫩的大鸡片时取出,装盘摊开晾凉,依此法将全部鸡汁弄完后,改成片待用。
- 5 食用时,将猪油烧至六成热,下入冬笋煸炒,随后下入口蘑、番茄片、鸡汤、盐、味精和滑熟的鸡片轻轻推动几下,用水淀粉调稀勾芡,撒胡椒粉,放鸡油,装入盘内即成。

锅贴金钱鸡

【主料】 鸡脯肉400克。

【配料】 肥膘肉500克,削皮荸荠100克,金钩10克,鸡蛋4个,香菜150克。

【调料】 料酒、盐、味精、胡椒粉、花椒油、香油、葱、姜、干淀粉各适量。

【特点】 香酥脆,味鲜美。

【制法】

- 1 取鸡脯肉去筋切薄片,放在垫有大生肉皮的砧板上,用刀和刀背捶剁成鸡茸。荸荠拍烂剁碎。金钩泡发切末。葱、姜捣烂,用料酒取汁,把鸡茸调散,加蛋清、淀粉和诸调料搅拌成馅。香菜摘洗干净。
- 2 将肥膘肉下入汤锅煮熟后,取出晾凉,切成圆饼,用干净白布挤干肥膘饼上的油脂水分,两面粘上干淀粉,摊放在平锅内,把鸡馅挤在肥膘饼上,按平,然后贴上香菜叶。
- 3 食用时,把贴好鸡饼的平锅上火用中火煎至肥膘的油脂排出,呈金黄色,外焦酥,把油滗尽,淋花椒油装盘即成。



炸鸡丝卷

【主料】 鸡脯肉300克。

【配料】 熟火腿50克,猪网油200克,粳米粉50克,鸡蛋2个,鸡蛋清2个。

【调料】 精盐、味精、甜米酒、面粉、甜面酱、花椒盐、葱末、熟猪油各适量。

【特点】 此菜外脆,鲜美油润。

【制法】

- 1 将鸡脯肉和火腿一齐切成细丝,加入味精、鸡蛋清、甜米酒、盐、葱和粳米粉浆拌好,待用。
- 2 猪网油洗净晾干,铺在案板上,拍平,撒上干面粉拌匀。将鸡丝火腿丝放在网油上,理成长条,再用网油包卷成小指粗的长条,撒上面粉。鸡蛋磕入碗内,加入粳米粉,调成蛋糊,均匀地涂在鸡丝卷上。
- 3 炒勺置中火上,下熟猪油烧至四成热时,下鸡丝卷炸至内熟外黄时捞起,用刀斜切成厚片,装盘,撒上花椒盐。上桌时,随带甜面酱1碟佐食。

酱爆核桃鸡丁

【主料】 鸡肉250克,核桃肉75克。

【调料】 白糖、酱油、味精、盐、料酒、香油、水淀粉、蛋清各适量。

【特点】 酱香清嫩。

【制法】

- 1 鸡肉切丁放入碗内,加入蛋清、盐水淀粉拌匀。
- 2 核桃用开水烫一下,去皮。
- 3 锅置火上,注油烧热,下入核桃炸至金黄色,捞出。再放入鸡丁滑八成熟,捞出沥干。
- 4 锅留底油,下入酱油、白糖,炒至糖化,随即烹入料酒,加盐、味精、鸡丁、核桃翻炒,淋上香油即可。



宫保鸡丁

【主料】 嫩子鸡2只。

【配料】 花生米50克,泡菜50克,干小红天椒6个,大蒜子50克。

【调料】 花生油、甜酒汁、盐、酱油、葱、辣椒粉、花椒、水淀粉、鸡汤、味精、香油各适量。

【特点】 香辣脆嫩,下酒佳肴。

【制法】

- 1 将鸡宰杀去净毛,由脊背骨去内脏洗净,去净骨,用刀背捶松,斩断筋络,砍成方丁。
- 2 花生米用开水泡发,撕去皮,下入油锅炸焦。干小红椒去籽,切成段。泡菜切成米粒状。蒜切片。葱切段。
- 3 鸡丁放入少许盐、料酒和酱油拌匀,加入水淀粉浆好,拌上一点香油。再将酱油、醋、甜酒汁、味精、水淀粉和少许汤对成汁。
- 4 将花生油烧沸,下入花椒,炸出香味后捞出不用,随下入干红椒炸呈紫红色,再下入蒜片和鸡丁,推散,然后下入泡菜末、辣椒粉,稍炒,即倒入对汁、花生米和葱段,颠炒几下,装入盘内即成。

奶汤鸡脯

【主料】 母鸡鸡脯肉150克。

【配料】 熟火腿25克,肥猪肉膘50克,水发冬菇25克,水发玉兰片50克,荸荠50克,薹菜花蕾5朵,奶汤75克,鸡蛋清2个。

【调料】 清汤、水淀粉、精盐、料酒、味精、姜汁、葱油各适量。

【特点】 色白而亮,奶汤鲜醇,气味香郁。

【制法】

- 1 将鸡脯肉用清水浸泡20分钟,斩成细泥,加清水搅匀。荸荠加清水,在旺火上煮沸,剥成细泥,与肥猪肉膘放一个碗内。玉兰片、冬菇切成薄片,薹菜花蕾切成块,放在沸水中焯过,捞出沥干水分。火腿切片。
- 2 把鸡蛋清搅打起泡沫时,倒入鸡泥,加精盐,与水淀粉、肥肉泥、荸荠泥一起搅匀成馅待用。
- 3 炒勺内放入葱油,在中火上转动一下,移至小火上。手抓馅挤成核桃大的丸子,放入炒勺内,煎至两面硬皮、颜色发白时,压成扁圆形,盛入碗内。碗中再加入奶汤、料酒、精盐,上屉用旺火蒸5分钟,滗出原汤在汤锅内,加精盐、冬菇和玉兰片烧到汤沸,再加入姜汁、味精、料酒,浇在汤碗内,撒上火腿片即成。



大转弯

【主料】 嫩油鸡膀10只。

【配料】 香菜5克。

【调料】 酱油、香油各适量。

【特点】 白色,鲜香肥嫩。

【制法】

- 1 鸡膀去净绒毛洗净,下开水锅中,用小火煮1小时,即可捞出,待其自然冷却。
- 2 酱油分装在两小碟,加入香油待用。
- 3 将冷却的鸡膀斩去翼梢,取出上端和中段,一斩2段装盘,放上香菜,同酱油碟一起上席蘸吃即可。

雪花鸡淖

【主料】 鸡脯肉150克。

【配料】 熟火腿末25克。

【调料】 蛋清、水淀粉、味精、精盐、胡椒粉、鸡汤、猪油各适量。

【特点】 色白如雪,质地滑嫩。

【制法】

- 1 将鸡肉去筋捶茸,盛入碗内,加清水调散,放入精盐、鸡蛋清、水淀粉搅成稀糊状。
- 2 炒锅置旺火上,放猪油烧热,鸡糊肉加适量鸡汤调匀,倒入锅内,翻炒松散,至色白嫩时,加入味精,盛入盘内,撒上火腿末和胡椒粉即成。



生烧鸡翅

【主料】 鸡翅膀8对。

【配料】 净冬笋150克,水发香菌150克。

【调料】 姜、葱、冰糖糖色、料酒、味精、精盐、水淀粉、鸡汤、香油、猪油各适量。

【特点】 色黄亮,汁浓稠,味鲜可口。

【制法】

- 1 将鸡翅膀洗净,斩去翅尖,每个翅膀斩成两段,放入沸水内氽一下。冬笋切成片。香菌对切成两半。
- 2 炒锅置旺火上,放油烧热,放入翅膀、葱、姜、料酒炒出香味,加糖色、精盐、鸡汤烧沸,去净浮沫,移至小火上煨1小时,然后加冬笋、香菌,再煨煮至入味时,拣去葱、姜,将鸡翅盛入盘内摆好,汤汁用水淀粉勾成薄芡,加入味精、香油,浇在鸡翅上即成。

绣球鸡胗

【主料】 鸡胗500克。

【配料】 肥瘦猪肉100克。

【调料】 葱、姜、酱油、清汤、料酒、花椒、八角、砂仁、丁香、桂皮、草果各适量。

【特点】 鸡胗形如绣球,汤味鲜香。

【制法】

- 1 将鸡胗里的黄皮撕去,从中切为两瓣洗净,切十字花刀,放入沸水中焯过。猪肉洗净切片。
- 2 把花椒、八角、砂仁、丁香、桂皮、草果用白布包好,与鸡胗、猪肉、清汤、清水、酱油、姜、葱、料酒同时放入锅内,用旺火烧沸,撇去浮沫,移在微火上炖,待汤煨去二分之一时,盛入汤碗内即成。



熘黄蛋

【主料】 鸡蛋8个。

【配料】 鸡脯肉200克,熟火腿末40克。

【调料】 精盐、味精、水淀粉、鸡清汤、熟猪油各适量。

【特点】 蛋糯味鲜,色泽艳丽,是海宁传统风味。

【制法】

- 1 将鸡蛋磕入碗中,打散,加入精盐、味精、水淀粉、鸡脯丝,搅拌均匀后,再倒入鸡清汤,用筷子向同一方向搅匀成汁,待用。
- 2 炒锅置旺火上,下熟猪油,烧至六成热时,溜入蛋汁,约1分钟起锅,盛入盘中,撒上葱末、熟火腿末,淋上熟猪油即成。

珍珠银耳汤

【主料】 银耳15克,鸡脯肉100克。

【配料】 鸡蛋清1个。

【调料】 精盐、味精、料酒、鸡油、水淀粉、高汤、胡椒粉各适量。

【特点】 色泽美观,清鲜爽口。

【制法】

- 1 将银耳用温水浸泡发好,捞出来去根蒂,放入汤碗内,加入高汤、精盐和味精,用玻璃纸封口,上屉蒸约30分钟取出待用。
- 2 将鸡脯剔净筋皮,用刀背捶茸,放在碗内,加入鸡蛋清、料酒、精盐、味精、水淀粉拌匀。把鸡茸分成3份,并分别染成红、黄、绿三种食用颜色,做成花生仁大的丸子,放入开水锅内氽熟,捞出待用。
- 3 将汤锅置火上,放入高汤、精盐、味精、胡椒粉,将银耳连同原汤倒入汤锅内,待汤烧开后,投入三色丸子,稍开即可起锅,装入汤碗,淋入鸡油即成。



发菜鸡杂汤

【主料】 鸡杂200克,发菜10克。

【配料】 大红枣25克,冬菇4朵,黄花菜25克。

【调料】 姜片、葱白、料酒、精盐、味精各适量。

【制法】

- 1 把鸡杂洗净切成小块,用少许精盐、料酒腌渍5分钟。大红枣、发菜、黄花菜发好洗净,葱白洗净切成片。
- 2 将鸡杂、红枣、发菜、黄花菜、冬菇、姜片、葱片放入汤碗内,加入凉水、精盐、料酒,加盖上屉蒸透,取出,捞出葱、姜,加入味精即可。

【特点】 鲜香味醇,营养丰富。

龙井鸡片汤

【主料】 鸡脯肉150克,龙井茶叶15克。

【配料】 豌豆苗10克。

【调料】 精盐、味精、料酒、鸡蛋清、鸡汤、水淀粉、胡椒粉适量。

【制法】

- 1 将鸡脯肉洗净,用刀片成薄片,放入碗内加料酒、精盐、味精、胡椒粉、鸡蛋清、水淀粉拌匀上浆。
- 2 将龙井茶叶放入碗内,先用少许温水浸泡一下,拧去水,再放开水泡3分钟待用。
- 3 将鸡片放入开水锅内氽一下捞出,盛在汤碗内。然后再将汤锅置火上,放鸡汤、精盐、味精、胡椒粉和泡龙井茶叶的水,待汤烧开后,放入豌豆苗,起锅盛入放有鸡片的汤碗内即成。

【特点】 汤色碧绿,鲜香滑嫩。



全鸡清汤

【主料】 去胸脯肉的鸡架1具。

【配料】 水发木耳25克。

【调料】 精盐、味精、料酒、姜块、葱段各适量。

【制法】

- 1 将鸡架与木耳分别洗净待用。
- 2 将大号沙锅加入凉水,放入鸡架,把沙锅置火上,加入木耳、姜块、葱段、料酒。待汤烧开,撇去浮沫,用文火再煮1小时,放入精盐,最后用旺火煮一会儿即成。

【特点】 汤清味鲜,鸡肉酥嫩爽口。



竹荪莲蓬汤

【主料】 水发竹荪100克。

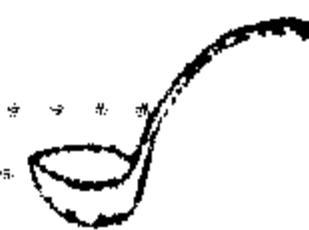
【配料】 鸡脯肉100克,蘑菇50克,豆腐1块,松子仁10克,鸡柳50克,菠菜50克。

【调料】 蛋清、干淀粉、猪油、盐、汤、味精、料酒各适量。

【特点】 嫩白色,鲜嫩,形如莲蓬。

【制法】

- 1 将菠菜洗净,捣烂,挤出绿色汁液少许,待用。
- 2 鸡脯批成薄片,加入蛋清、盐、干淀粉拌和上浆,蘑菇切薄片待用。将鸡柳捶成细茸,豆腐去皮,用细筛擦出豆腐,与鸡茸拌和,待用。
- 3 将鸡蛋清用筷子打泡后,同鸡茸、豆腐茸拌和在一起,加入盐、味精拌匀待用。
- 4 酒盅里面涂上猪油,把豆腐茸分别放在20只酒盅内,余下的一部分茸放进菠菜叶,拌匀后,再放入20只酒盅内,把松子仁放在每只酒盅的绿色茸上,成莲蓬形,上笼蒸3分钟取出。随即把竹荪、鸡片、蘑菇放入开水锅中氽一下,捞出,放在汤碗内。
- 5 炒锅烧热放入汤,加入盐、味精、料酒烧沸后,起锅,然后把取出的莲蓬一只只放在汤里,浮在汤面上即成。



杭州酱鸭

【主料】 肥鸭1只。

【调料】 酱油、白糖、火硝、料酒、精盐、葱段、姜块各适量。

【特点】 红亮油润，咸中稍甜，是杭州传统风味。

【制法】

- 1 在鸭的肛门处剖一刀，取出骨脏。洗净，晾干。
- 2 将盐、硝拌匀，在鸭身处均匀地涂一遍。再在鸭嘴和腹腔内各塞入硝盐，将鸭头向胸前扭转，夹入右腋下，放入缸内，上面用平竹架盖住，再用大石块压实。在0℃左右的气温下腌36小时后，将鸭翻身，再腌36小时，通风沥干卤水。再将鸭放入缸内，加入酱油，浸泡48小时后，将鸭翻身，再浸泡48小时。鸭鼻孔内穿细绳1根，两端打结。用厚竹片1根弯成弧形，塞入鸭腔，弧背朝上，使鸭撑开。然后将腌过鸭子的酱油放入锅中，煮沸，放入鸭子，煮至鸭子呈红色时，在日光下晒二三天即成酱鸭。
- 3 食用时，先将酱鸭放入大盘内，加入白糖、酒、葱、姜，上笼用旺火蒸至鸭翅上有细裂缝时，倒出腹内卤水，冷却后切块装盘即成。



清炖文武鸭

【主料】 熟烧鸭半只约500克，鲜光鸭半只约750克。

【调料】 精盐、姜片、葱结、料酒、味精各适量。

【特点】 色泽各异，滋味殊同，一文一武，配合默契。

【制法】

- 1 将鲜光鸭用清水洗净，放入沸水锅中出水一次，捞出，再用清水洗净，同烧鸭分别斩成块。
- 2 取沙锅1只，将烧鸭块和光鸭块分别放锅两边，加料酒、葱结、姜片、清水，盖上锅盖，上旺火烧沸，移微火焖至酥烂，加入精盐，再移旺火烧沸，撇去浮沫，除去葱、姜即可。



芋艿红烧鸭

【主料】 光肥鸭1只约1500克。

【配料】 芋艿150克。

【调料】 姜、葱结、酱油、白糖、料酒、味精、香油、水淀粉、熟猪油各适量。

【特点】 色泽金黄,肉酥香汁浓醇。

【制法】

- 1 鸭开膛,斩去鸭爪,鸭肫剖开撕去肫皮,鸭肝摘胆后,与鸭子一起清水洗净。芋艿削皮洗净,切滚刀块。
- 2 沙锅内放竹垫,将鸭脯朝上放入,肫、肝同时放入,加清水淹没鸭身,再加姜片、葱节、料酒、白糖、酱油,扣上盖盘,加盖上旺火炖开,移微火焖约3小时左右。
- 3 炒锅上旺火烧热,加熟猪油,至六成热时,放入芋艿炸至表面金黄倒入漏勺沥油。
- 4 待鸭酥烂时,沙锅离火,揭盖,取出肫、肝切片,放入大汤碗底,取出鸭子脯朝下扣入汤碗,放入芋艿,倒入沙锅内卤汁,上沸水笼蒸半小时取下,翻身入盘,汤卤滗入炒锅内,上旺火烧沸,加入味精,用水淀粉勾芡,淋香油,浇在鸭身即可。



糟片鸭

【主料】 肥嫩光鸭1只。

【配料】 瓶装白米糟100克,鸡蛋2只,芥蓝菜尖250克。

【调料】 精盐、白糖、味精、料酒、葱姜、葱花、猪油、干淀粉、面粉、发酵粉各适量。

【特点】 金黄色,鲜香酥脆。

【制法】

- 1 光鸭去内脏,斩去鸭脚,下开水锅烫一下,盛在盘内,加入料酒、葱姜,上笼蒸酥后分别将腿、翼、脯卸下,剔去骨头。将白米糟用细筛筛细,加入料酒、精盐、葱花,调匀成糟卤。将鸭肉浸在糟卤中泡2小时。
- 2 将干淀粉、面粉放在一碗内,加入鸡蛋、盐、发酵粉调成蛋糊,芥蓝洗净后,顺长剖开,切段待用。
- 3 将锅烧热,加入猪油,投入芥蓝,加入精盐、白糖、味精,用旺火煸熟后,滗去水分装入盘中。
- 4 烧热锅加猪油,待七成热时,将鸭肉逐块粘上蛋糊,下锅炸至金黄色时捞出,批成斜刀片覆盖在芥蓝上面即成。



冬菜扒鸭

【主料】 鸭子1只约1750克。

【配料】 京冬菜100克。

【调料】 料酒、精盐、酱油、白糖、葱结、姜块、水淀粉、香油、熟猪油各适量。

【特点】 色泽棕黄，酥烂脱骨，冬菜入味，冬令时肴。

【制法】

- 1 光鸭从背脊剖开，去内脏，沥净水。用刀在鸭脊骨上轻轻排斩。
- 2 炒锅上旺火烧热，放熟猪油，烧至六成热，投入鸭子炸至金黄色，用漏勺捞出沥去油，鸭腹朝下装在有竹垫的沙锅内，加酱油、精盐、酒、糖、葱结、姜片，加水淹没鸭身。加盖，置旺火烧沸，移微火炖2小时，至鸭酥烂，除去竹垫及葱、姜，放入京冬菜焖5分钟，用淀粉10克勾芡，淋上香油，连沙锅上桌。

果仁锅烧鸭

【主料】 鸭子1只，炸花生仁75克。

【配料】 鸡肉100克，猪肥膘肉50克，鸡蛋清150克。

【调料】 精盐、味精、料酒、水淀粉、玉米粉、鸡汤、葱段、葱末、姜块、姜末各适量。

【特点】 颜色金黄，外皮酥脆，鸭肉香嫩。

【制法】

- 1 用刀将鸭脖子割一个口，取出气管，拔出鸭舌，剁下鸭掌及鸭膀尖。将鸭尾部剖切开一个口取出内脏，洗净放入盆中。用精盐把鸭身内外抹匀，把葱段、姜块拌匀，撒在鸭子内外，再倒上料酒腌2小时，上屉蒸熟。
- 2 将蒸好的鸭子剔去鸭骨，再放入盘中。
- 3 将鸡肉去掉外皮和筋，与猪肥膘肉一起砸成泥，加入料酒、精盐、味精、鸡蛋清、葱末、姜末、鸡汤，搅打。另将鸡蛋清与水淀粉调成稀糊，先淋在鸭肉上，再将搅好的鸡泥抹平在鸭肉上，把碎花生仁镶在鸡泥上。
- 4 将鸡蛋清与玉米粉调成糊，抹匀在一个盘子里，再把果仁鸭子放在上边，然后拖入热油中，用微火炸成金黄色，控净油，剁成骨牌块，摆入盘中即可。



五香鸭子

【主料】 光鸭1只。

【配料】 香豆腐干5块,水发冬菇50克,肉片100克,冬笋片25克。

【调料】 猪油、酱油、糖、葱、姜、味精、八角、桂皮、水淀粉、香油各适量。

【特点】 金黄色,鲜香肥酥。

【制法】

- 1 鸭子去尽内脏洗净,剖开背脊,斩去脊骨;豆腐干每块切成6片,冬菇去蒂,洗净改刀。
- 2 鸭子全身抹上酱油,抹匀,随即将炒锅烧热,加入酱油,将鸭子下锅煎成金黄色。原锅投入葱姜,烹入料酒,加入水及八角、桂皮、酱油、糖,待烧沸后放入鸭子,用小火烧1小时,至鸭熟后,将鸭腹面向下装在扣碗中,原汤滤净香料后,盛入另一碗。
- 3 炒锅烧热加入少许油,将肉片、豆腐干、笋片、冬菇下锅炒熟后,倒入鸭汤,收浓汤汁至约剩100克时,出锅倾入鸭子碗内,上笼蒸酥即可。

烧块鸭

【主料】 光鸭1只约1500克。

【配料】 土豆500克。

【调料】 酱油、绵白糖、姜块、葱白段、料酒、香油、熟猪油各适量。

【特点】 色红黄,酥绵味浓,香而不腻。

【制法】

- 1 鸭子由腋窝开刀掏出内脏,洗净,剁成鸭块;土豆削皮洗净,切成滚刀块。炒锅上旺火,放入熟猪油500克,至六成熟时,将土豆倒入,炸呈牙黄色,漏勺捞起沥油,待用。
- 2 炒锅上旺火烧热,放香油10克,投入鸭块,略煸,再放入葱、姜、料酒、酱油、精盐和清水,待沸撇去浮沫,移微火焖至酥烂去掉葱、姜,加入土豆,移至旺火收稠汤汁,起锅装盘即成。



蘑菇烩鸭腰

【主料】 鸭腰200克。

【配料】 鲜蘑菇100克,青豆25克,熟火腿25克。

【调料】 葱结、姜、料酒、精盐、味精、水淀粉、熟猪油各适量。

【特点】 色彩明快,鲜嫩可口。

【制法】

- 1 鸭腰洗净,入冷水锅上火煮熟,捞出放冷水中浸冷,然后平刀批成两片,剥去外面薄膜。鲜蘑菇洗净,切成厚片。
- 2 炒锅上旺火烧热,放熟猪油25克,投入葱结、姜片炸出香味,去葱姜,再放入蘑菇片煸炒,加浓白汤250克,下鸭腰、青豆、火腿和精盐烧沸,加味精,用水淀粉勾芡,颠锅装盘即可。

芝麻鸭肝

【主料】 鸭肝250克。

【调料】 葱姜汁、酱油、鸡蛋、干淀粉、面粉、芝麻、熟猪油各适量。

【特点】 外焦里嫩,有芝麻香味。

【制法】

- 1 鸭肝洗净批成大柳叶片放碗内,加入葱姜汁、酱油浸渍5分钟,取出搌干水分待用。
- 2 鸡蛋2只磕入碗内,加干淀粉、面粉搅拌成糊,将鸭肝片逐个粘满蛋糊,放入盘内,均匀地撒上芝麻,用手按一下,使两面粘上芝麻。
- 3 炒锅上微火烧热,放熟猪油10克滑锅,将鸭肝逐片地排入锅中,不断晃动炒锅,使其受热均匀,煎约5分钟,鸭肝翻身至两面成芽黄色,起锅。原炒锅上旺火,放入熟猪油500克,至七成热,投入滑好的鸭肝略炒,随即用漏勺捞起,沥尽油分装盘。





烩鸭四宝

【主料】 鸭舌10条,鸭掌10副,鸭腰10只,鸭胰6条。

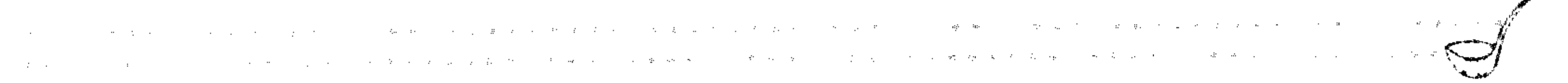
【配料】 笋片10克,水发冬菇10克,青菜心3棵。

【调料】 料酒、精盐、味精、水淀粉、鸡汤、鸭油各适量。

【特点】 脆韧软嫩,鲜美适口。

【制法】

- 1 鸭胰沸水洗净。鸭腰下冷水锅内,上中火慢慢烧沸,捞出批成2片,撕去薄膜。鸭舌入沸水锅烧至七成热,捞出去舌脆骨。鸭掌去鸭黄皮、爪尖污物,放入沸水锅中烧沸,捞入冷水中浸冷,晾干拆骨,改刀待用。
- 2 炒锅上旺火放鸡汤400克,倒入鸭四宝及笋片、冬菇、青菜心,加入料酒、精盐烧沸,加味精,用水淀粉勾芡,起锅装汤盘,淋上鸭油即成。



芙蓉鸭舌

【主料】 鸭舌20只。

【配料】 净鱼肉150克,豌豆苗25克,火腿茸10克。

【调料】 鸡蛋清、精盐、高汤、葱姜汁、料酒、味精、水淀粉、熟猪油、香油各适量。

【特点】 味鲜嫩,色美艳。

【制法】

- 1 鸭舌洗净,放入锅内,加入适量的清水,将鸭舌煮熟,两端切齐,用手抽去脆骨,待用。
- 2 鱼肉斩成茸,放碗内加蛋清、料酒、精盐、葱姜汁及清水适量,搅拌成薄糊。取长盘先抹上熟猪油,将鱼茸糊倒入盘中,用手按平,然后将鸭舌铺在鱼肉茸上,把火腿末和青菜叶茸一同拌匀,撒在鸭舌中间,上笼蒸透,用棒轻轻在盘的四周划一下,使其离盘,改刀成鸭舌状即为长方块。
- 3 炒锅上旺火烧热,放熟猪油10克,投入豌豆苗略煸,加精盐、高汤、料酒、味精,烧沸用水淀粉勾芡,倒入鸭舌块,稍颠锅几下,淋入香油,起锅装盘即可。



烧鸭舌掌

【主料】 鸭掌20只,鸭舌10只。

【配料】 火腿片25克,青菜心10棵,水发冬菇30克。

【调料】 料酒、精盐、虾子、鸡清汤、水淀粉、熟猪油各适量。

【特点】 软烂脆韧,清香适口。

【制法】

- 1 鸭掌、鸭舌洗净入炒锅上火,加清水淹没,烧沸加盖移微火焖熟,取出鸭掌、舌,将鸭掌去骨,抽去老筋,鸭舌两头脆骨切除,冬菇改刀成片。
- 2 炒锅上旺火烧热,放熟猪油至五成热,放入青菜心冲油约2分钟,倒入漏勺沥油。原锅上火,放熟猪油20克烧热,放入鸭掌、鸭舌煸炒,再放入菜心、冬菇、火腿片,加料酒、虾子、精盐、鸡清汤,用旺火烧沸,用水淀粉勾芡,淋熟猪油10克,起锅装盘。

醋椒鸭架汤

【主料】 鸭骨架1副,鸭头1个,鸭翅膀2个。

【配料】 黄瓜1条。

【调料】 精盐、味精、胡椒粉、醋、香油、鸭油、香菜各适量。

【特点】 鲜香酸辣,回味悠长。

【制法】

- 1 将鸭架、鸭头、鸭翅洗净,放入汤锅内加入适量的水,汤锅置火上煮30分钟,即成为鲜鸭汤。黄瓜、香菜择洗干净,黄瓜切片,香菜切末。
- 2 将汤锅再置火上,放入鸭油烧热,下入胡椒粉煸炒片刻,烹入料酒,放鲜鸭汤、精盐、黄瓜片,待汤开后撇去浮沫,加入味精、醋,淋入香油,起锅盛入大汤碗内,撒上香菜末即可。



清炖鸭汤

【主料】 净鸭肉250克。

【配料】 净鸭肫、鸭肝各1副。

【调料】 猪油、味精、精盐、葱白、姜各适量。

【特点】 原汁原味，汤清味纯。

【制法】

- 1 将鸭肉洗净切成块，鸭肫剖开去掉皮和杂物，洗净切成4块，葱白切段，姜块用刀拍碎待用。
- 2 将汤锅置旺火上，下入猪油烧热，放入鸭块、肫、肝、葱白、姜块，爆炒5分钟。待鸭块呈金黄色时，烹入料酒，放入精盐后手勺推动，翻炒5分钟，起锅盛入沙锅内。
- 3 将沙锅置微火上，放入清水，至炖烂时撤火，放入味精后起锅上桌即可。

醋熘鹅块

【主料】 熟鹅肉600克。

【配料】 熟竹笋150克。

【调料】 料酒、酱油、精盐、醋、味精、葱段、肉清汤、水淀粉、熟猪油各适量。

【特点】 鹅肉鲜香，微酸。

【制法】

- 1 将鹅肉切成长方块。熟笋切成滚刀块。用碗1个，放入水淀粉、味精、醋、葱段，一齐搅拌成芡汁待用。
- 2 炒锅置旺火上烧热，下熟猪油，放入葱段爆至有香味，再把鹅块、笋块同时下锅，用炒勺翻炒一下，加酒、盐、酱油、醋和肉清汤，烧沸后，浇入芡汁拌匀，淋上熟猪油，将炒锅颠翻几下，使芡汁粘匀鹅块，烧至起泡时，起锅即成。



珊瑚烧野鸡

【主料】 野鸡1只。

【配料】 胡萝卜750克。

【调料】 葱节、醪糟汁、精盐、味精、花椒、水淀粉、肉汤、香油、熟鸡油、猪油各适量。

【特点】 鸡肉细嫩，色泽美观。

【制法】

- 1 将野鸡干煸毛，去内脏，洗净，斩成方块。胡萝卜切成方块。
- 2 锅内下油烧热，下野鸡炒干水分，加姜、葱、盐、醪糟汁、花椒炒匀，再加入肉汤烧沸，去净浮沫，舀入铝锅内，置小火上煨至八成熟，加入胡萝卜块，煨至烂时，拣去葱、姜、花椒，用水淀粉勾薄芡，淋入鸡油、香油，加味精即成。

拆烧香野鸭

【主料】 去毛野鸭2只约1200克。

【配料】 板栗250克，油菜心100克，猪五花肉250克。

【调料】 葱、姜、盐、白糖、桂皮、八角、酱油、猪油、味精、香油、料酒、水淀粉各适量。

【特点】 鸭肉酥香，味浓鲜美。

【制法】

- 1 用火燎去鸭的绒毛，由背下刀剖开，掏出内脏洗净。板栗先斩破一小口，再用水煮熟，去壳。菜心洗净切段。五花肉刮净皮，切大片，葱切成段、姜拍松。
- 2 水烧开后，把鸭放入氽煮，出净血水。氽透后，洗净血沫。五花肉用开水氽透。
- 3 沙锅内垫上竹算子，放入葱、姜、野鸭、五花肉、料酒、酱油、盐、白糖、桂皮、八角、清水，大火烧开后，移小火慢炖，八成烂时，离火放入盘内，凉后，剔去大小骨头，撕成块。锅内汤过箩去渣。
- 4 锅烧热，下猪油，把菜心投入滑透，倒出。锅上火，倒入煮鸭原汤，放进鸭肉、板栗、菜心，加入味精，尝好味。汤开后用水淀粉勾芡，淋入香油。



五香卤斑鸠

【主料】 斑鸠4只。

【调料】 味精、酱油、卤水、香油各适量。

【特点】 肉质细嫩,味浓可口。

油淋斑鸠

【主料】 嫩斑鸠4只。

【配料】 鸡蛋2个,香菜150克,油炸去皮花生米100克。

【调料】 花生油、料酒、盐、味精、白糖、花椒、花椒粉、葱、姜、水淀粉、香油各适量。

【特点】 焦脆香酥,味道可口。

【制法】

- 1 选用鲜活的斑鸠,干褪毛,洗净,从背尾割开,去内脏、头、脚爪,将翅膀翻扭在背上盘好,放入沸水锅内煮净血水,在卤水内卤半小时至熟,捞出。
- 2 将煮熟的斑鸠斩成条,摆入盘内。取一碗,放少许卤水,加酱油、味精、香油,调匀后浇在斑鸠上即成。



【制法】

- 1 将葱和姜拍破。香菜摘洗干净。
- 2 斑鸠干拔去粗毛,再用七成开水烫一下去尽绒毛,由背脊骨开膛去内脏洗净,先取下头、翅和脚,再将腿、脯和背脊去净骨,均放在一起,用葱、姜、料酒及花椒、盐、白糖和味精腌1小时,去掉葱、姜和花椒,用鸡蛋清和水淀粉调匀,将斑鸠浆好。
- 3 花生油烧沸,下入斑鸠炸一下捞出。待油内水烧干时,再下入斑鸠炸焦酥呈金黄,滗去油,撒上花椒粉和香油,颠几下,倒入盘内摆成原形,拼花生米、香菜即可。



焗柠檬野鸭

【主料】 光野鸭1只,白柠檬半只。

【调料】 精盐、味精、白糖、猪油、鸡油、料酒、白酒、蒜茸、胡椒粉、生姜、姜黄粉、香叶、水淀粉、洋葱头各适量。

【特点】 色泽淡黄,柠檬味浓。

【制法】

- 1 野鸡开膛去内脏,洗净抹干水分,将姜黄粉、白酒、蒜茸、精盐放碗内,加清水拌和,抹在野鸡上,腌30分钟,然后入沸油锅烧一下。
- 2 烧热锅入猪油,将葱头、生姜拍碎加入,放调料、柠檬,烧沸后将野鸡入锅,加盖焖10分钟,将野鸡翻身,再焖,砍去大骨,斩件即可。

韭黄野鸭脯

【主料】 野鸭脯肉400克。

【配料】 韭黄200克,鲜冬笋500克,鸡蛋2个。

【调料】 盐、白糖、酱油、料酒、味精、醋、胡椒粉、猪油、水淀粉、香油各适量。

【特点】 鸭肉鲜嫩,味香美。

【制法】

- 1 野鸭脯肉去掉筋皮,片成柳叶长片,放入清水内浸泡20分钟,捞出沥干水。鲜冬笋剥壳削皮,顺长切成薄片。韭黄切长段洗净。鸡蛋去黄留清。
- 2 鸭脯加入盐、蛋清、水淀粉,调匀浆好,再放香油拌匀。用料酒、胡椒粉、酱油、白糖、味精、水淀粉对好汁。
- 3 把鸭片投入热油锅中滑散滑透,倒入漏勺沥油。锅加底油,下冬笋片炒熟,把鸭脯肉片倒入,用手勺推炒,下韭黄炒匀。接着将对好的汁搅匀倒入锅内,翻炒均匀,淋入醋、香油即成。



锅贴鸽蛋

【主料】 鲜鸽蛋12个。

【配料】 猪肥膘肉500克,虾仁150克,整桃仁150克,鸡蛋2个,削皮荸荠100克,香菜150克。

【调料】 料酒、盐、味精、胡椒粉、香油、葱、花椒粉、姜各适量。

【特点】 焦脆香酥,味鲜可口。

【制法】

- 1 鸽蛋洗净,装入碗内加冷水,上笼蒸熟取出,放入冷水内剥去壳。桃仁用开水泡胀,撕去皮,下入油锅复炸成焦酥。葱、姜捣烂用料酒取汁。香菜摘洗干净。
- 2 虾仁捶剁成细茸,荸荠剁成末状,加入鸡蛋清、葱姜酒汁、味精、盐、胡椒粉和水淀粉搅拌成馅。
- 3 肥膘肉放入汤锅内煮熟,晾凉后切成长方片,搽干,两面粘上干淀粉,摊开放在平锅内,将虾仁馅贴在肥膘上,鸽蛋一切两边,在切开一面粘上干淀粉,贴在虾仁馅中间,四角按上桃仁。
- 4 食用时,将平锅上火,要不断转动,用温火将肥膘煎至油排出,焦酥呈黄色,然后将油滗出,撒胡椒粉和香油,摆入盘内,并在周围拼放香菜即可。

永竹荪云片鸽蛋

【主料】 竹荪10克,鸽蛋12个。

【配料】 火腿末15克,豌豆苗15克。

【调料】 精盐、味精、料酒、猪油、清汤各适量。

【特点】 鲜嫩清淡,营养丰富。

【制法】

- 1 将竹荪用温水泡开,去掉杂质,洗净再用清水投几遍,斜刀切成段,装在碗里,用清水浸泡待用。豌豆苗洗净,取嫩叶待用。
- 2 将几个酒盅刷净,擦干水分,里面抹匀猪油,将鸽蛋磕入,撒上少许火腿末,放一片豌豆苗,上笼屉蒸约5分钟,取出放入凉水盆里投凉后,再将鸽蛋放在汤碗里,用清水浸泡。
- 3 将汤锅置火上,放入清汤、味精、精盐、料酒、竹荪、鸽蛋烧开,撇去浮沫,起锅盛入汤碗内即成。



西湖醋鱼

【主料】 净草鱼1条。

【调料】 姜末、料酒、酱油、白糖、醋、水淀粉各适量。

【特点】 鱼肉结实,无泥土腥味,先氽后煮,色泽红亮,肉质鲜嫩。

【制法】

- 1 从鱼尾入刀,沿着背脊骨劈至鱼颌下为止。把鱼身竖起,头部朝下,背脊朝里,再用刀顺着原颌下刀口处将鱼头对开劈开,鱼身即分成两片。然后,斩去鱼牙齿,在连背脊骨的一片上,从离颌下约5厘米处开始斜着劈1刀,以后每隔5厘米斜着劈。再在剖面离背脊部位约1厘米处的背部厚肉上划1长刀。
- 2 锅内放清水,用旺火烧沸将鱼放入,然后将两片对好,鱼头对齐,鱼皮朝上,盖上锅盖。待锅水再沸时,掀开锅盖。除去浮在水面上的泡沫,将锅转动一下,继续用旺火烧煮。前后共烧煮3分钟,至熟。锅内留下汤水,放入酱油、酒、姜末,即将鱼捞起,放入盘中。盛盘时要鱼皮朝上,把鱼的两片背脊拼连。
- 3 在锅内原汤汁中,加入糖、姜末、水淀粉和醋调匀,勾芡,用炒勺搅拌至浓汁,浇遍鱼的全身即成。

蒸糟鱼

【主料】 鲜鲤鱼1000克。

【配料】 甜酒酿500克。

【调料】 花椒、白糖、曲酒、火硝、精盐、熟猪油各适量。

【特点】 质地香软,咸甜适口。

【制法】

- 1 将鱼洗净,从背部剖开去掉内脏,剥成约长6厘米、宽6厘米的方块,盛入大瓦钵中,加入精盐、火硝、花椒拌匀腌4天。
- 2 去掉花椒,用净布揩去鱼块上的水分,放在通风处晾2天,达七成干即成。
- 3 将鱼块与甜酒酿、白糖、曲酒拌匀,装入密封的坛内,腌10天左右即成糟鱼。
- 4 食用时,从坛内取出糟鱼,盛入碗中,加适量的熟猪油,上笼蒸熟即可。



糖酱鱼

【主料】 鲜鲤鱼1条约500克。

【配料】 白糖200克。

【调料】 酱油、姜片、醋、植物油各适量。

【特点】 香甜可口。

【制法】

- 1 将鱼洗净,去鳞,去鳃,破膛去内脏,切成大块。
- 2 勺内放植物油,烧至八成热时,把鱼放入勺内炸。两面都炸黄时,捞出,控净油。
- 3 把勺内油倒出,放入炸好的鱼和酱油、白糖、姜、醋,在旺火上烧开后,用小火慢炖,炖至汤干即成。

八宝全鱼

【主料】 黄鱼1条。

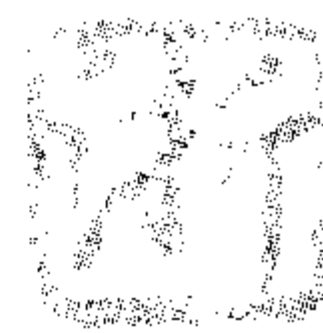
【配料】 熟火腿片75克,虾米25克,鸡脯肉25克,蛋糕片50克,竹笋25克,水发香菇25克,豌豆25克,猪网油250克。

【调料】 葱段、葱结、姜片、肉清汤、料酒、精盐、味精、熟猪油各适量。

【特点】 此菜多种配料嵌入鱼腹烹制,香味浓郁,原汁不走,肉质鲜嫩,汤清多味。

【制法】

- 1 将鱼去鳞、鳃,在鱼背两侧各剖1长刀,取出内脏和背脊骨,洗净。
- 2 将火腿、香菇、笋、鸡脯肉、蛋糕均切成黄豆大的丁。
- 3 炒锅放在旺火上,下熟猪油,烧至七成热时,放入火腿丁、虾米、香菇丁、笋丁、鸡脯丁、豌豆、蛋糕丁、盐、味精,略煸一下,待凉后嵌入鱼腹内。
- 4 将猪网油摊开,将鱼包在里面,放在盘内,加入葱结、姜片,烹入酒,上笼用旺火蒸约半小时左右取出,去掉葱结、姜片,滗去卤汁,盛入腰盘。
- 5 炒锅内放入肉清汤,用旺火煮沸,放入盐、味精、火腿、香菇、蛋糕,搅拌后,起锅浇在鱼身上,再放上葱段即可。



拆烩鲮鱼头

【主料】 大鲮鱼头1个。

【配料】 净冬笋50克,水发口蘑50克。

【调料】 猪油、料酒、盐、味精、鸡汤、胡椒粉、葱、姜、水淀粉、鸡油各适量。

【特点】 鱼头肉嫩,汤汁浓厚,味道鲜美。

酒焖全鱼

【主料】 花鲢1条。

【配料】 料酒250克。

【调料】 干红辣椒、葱、嫩姜、酱油、白糖、味精、醋、香油、熟菜油各适量。

【特点】 此菜用料酒焖煮,味香汁稠,鱼鲜嫩不腥,色呈酱红。

【制法】

- 1 冬笋切成薄片。口蘑片成薄片。葱白切段,余下葱和姜拍破。
- 2 鱼头去鳃和黑膜,砍去两边,洗净后放入冷水锅内,加入料酒、葱、姜煮熟捞出,用盘装上。稍晾,把刺骨全部去掉。
- 3 将猪油烧到六成热时,下入冬笋和口蘑炒一下,放入鸡汤、盐、味精、鱼头肉,烧开调好味后,再用水淀粉调稀勾芡,撒胡椒粉和葱段,放鸡油,装入汤盘内即成。

【制法】

- 1 将花鲢鱼去鳞、鳃,剖腹去内脏,洗净。在鱼身两面各斜剖5刀。
- 2 将红辣椒、嫩姜、葱均切成约长5厘米的丝。
- 3 将炒锅烧热,下熟菜油,烧至八成热时,放入鱼,待两面炸黄后,用漏勺捞起。锅中留油,放入切好的红辣椒、嫩姜、葱丝煸炒一下,再放入炸好的鱼。然后加入酒、酱油、糖,移在微火上焖10分钟,再移到旺火上把汤汁收浓,放入醋、味精,将鱼翻身,淋上香油即成。





糖醋酥鱼

【主料】 鲜马鲛鱼1条。

【调料】 姜汁、五香粉、料酒、白糖、酱油、醋、熟菜油各适量。

【特点】 此菜色黄褐，里松外脆，干香味美，略带酸甜。

【制法】

- 1 在鱼颌下部剖1刀，挖去鳃和内脏，用凉水洗净，斩去头、尾，切成厚0.7厘米的片，放在碗里，用酒、姜汁和酱油拌匀，约浸5分钟后取出，放在竹筛上摊开，沥干水分，待用。
- 2 炒锅放在旺火上，下熟菜油，烧至七成热时，将鱼片一一放入油锅中，炸至黄褐色时，用漏勺捞出。
- 3 将原炒锅倒去油，放入醋和糖，放在中火上烧至糖溶化时，放入鱼片，提起锅颠翻几下，再淋入熟菜油盛入盘里，撒上五香粉即成。

茄汁酥鱼

【主料】 大活鲤鱼1条。

【调料】 植物油、料酒、盐、白糖、醋、香油、番茄汁、葱、姜各适量。

【特点】 甜咸香酥，美味可口。

【制法】

- 1 除去鱼的鳞、鳃、鳍、内脏并洗净，由脊背骨剖开成两边，再斜片成瓦形块，用料酒和盐腌约半小时。葱、姜均切成末。
- 2 油烧沸后，将鱼逐块下入油锅，炸成焦酥呈金黄色，倒入漏勺沥油。
- 3 锅中稍留一点油，下入姜末煸炒，随下入番茄汁、糖、醋、葱花，再倒入炸好的鱼块，收汁后装盘晾凉。
- 4 食用时，砍成条装盘，淋香油即成。



酸辣黄鱼羹

【主料】 新鲜大黄鱼750克。

【配料】 鸡蛋3个,冬笋50克,发好海参100克,香菜50克。

【调料】 葱、姜、盐、味精、胡椒粉、醋、料酒、鸡汤、猪油各适量。

【特点】 鱼嫩味鲜,酸辣可口。

【制法】

- 1 黄鱼去鳞、鳃,内脏,洗净,下入开水锅内稍烫一下,捞出用凉水过凉,用小刀刮净鱼身黑皮,放入盘内,加葱、姜、料酒、盐,上笼蒸熟。然后捞出原汤留用。把鱼拆去大小骨头,鱼肉放在盘内。
- 2 冬笋、海参均切成小片,葱切成小花,姜切成末,香菜择洗干净。鸡蛋去黄留清,打入碗内,用筷子搅散。
- 3 冬笋、海参用水烫一下。
- 4 锅烧热,放猪油,将冬笋、海参、葱花、姜末下锅煸炒,加入鸡汤、鱼汤,再把拆好的鱼肉下入锅内,加盐、味精烧开,尝好味,用水淀粉勾成稀芡,再将蛋清下入锅内,用勺推匀,加醋起锅,盛入碗内,撒上胡椒粉,放入香菜即可。

清蒸鲛带

【主料】 鲜鲛带鱼1条。

【配料】 熟冬笋片15克,水发香菇3克。

【调料】 葱段、葱结、姜片、酱油、料酒、白糖、精盐、生猪油各适量。

【特点】 此菜鱼肉肥厚,色银亮,味香肉鲜。

【制法】

- 1 将带鱼去头、尾、鳍,开膛去内脏,用凉水洗净,切成5块,在每块的一面剖5刀,待用。
- 2 将鱼块放在大碗里,放入猪油、糖、笋片、香菇、姜片、葱结、料酒。另取瓷杯1个,放入盐和酱油。
- 3 将碗和杯同时上笼,用旺火蒸约15分钟,至带鱼刀纹露骨即熟。出笼后,拿掉葱、姜,将鱼连汤汁扣入盘中,淋入蒸好的酱油,放上葱段,随即用碗盖住焖1分钟,即成。





红烧鲢鱼

【主料】 鲢鱼中段250克。

【配料】 猪肥膘丁、冬笋片各50克,水发冬菇25克。

【调料】 葱段、姜末、料酒、味精、酱油、糖、猪油、清水、水淀粉、葱花、香油各适量。

【特点】 金黄色,肥嫩鲜美。

【制法】

- 1 炒锅烧热,加入猪油 100 克,将洗净的鲢鱼鳞朝下入锅煎一下,翻身,放入葱段、姜末,烹入料酒,加盖略焖后,加入酱油、糖、清水、冬菇、冬笋、肥膘,烧沸后,转用小火烧约 15 分钟。
- 2 见汤汁余约 150 克时,用旺火收汁,即下水淀粉勾芡,边转动锅子,边淋入猪油,见芡汁兜匀后,淋入香油,出锅装盘,撒上葱花即成。

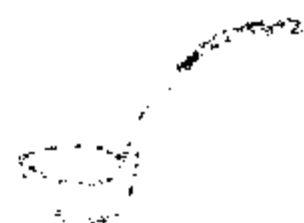
软熘鲈鱼

【主料】 活鲈鱼1条。

【配料】 猪瘦肉50克,虾米15克,熟竹笋50克,水发香菇50克。

【调料】 葱结、姜片、胡椒粉、肉清汤、料酒、酱油、醋、白糖、水淀粉、熟猪油各适量。

【特点】 此菜先清蒸后淋芡,卤汁稠滑郁香,鱼肉鲜嫩油润。



【制法】

- 1 将鲈鱼去鳞,开膛去内脏,洗净。去头、脊骨和腹部肉,取两片连皮鱼肉,用刀剖成十字花纹,放在盘里,淋上酒,放入姜片渍好。将猪瘦肉、虾米、熟笋、香菇均切成米粒状。
- 2 将浸好的鱼放上葱结,连盘上笼用旺火蒸 6 分钟后,取出姜片、葱结,滗去卤汁。当蒸约 3 分钟时,将炒锅放在旺火上,下熟猪油,放入肉、虾米、笋、香菇丁略炒,加入酱油、糖、肉清汤煮沸,用水淀粉调稀勾芡,再加醋拌匀。另取炒锅 1 个,放在旺火上,下熟猪油烧至八成熟时,将前 1 个炒锅中的芡汁倒入锅内,急熘几下,起锅,浇在蒸熟的鱼上面,撒上胡椒粉即成。



油酥嫩子鱼

【主料】 小嫩子鱼500克。

【配料】 小红椒50克。

【调料】 植物油、料酒、盐、醋、味精、香油、葱、姜各适量。

【特点】 焦酥香,味鲜美。

【制法】

- 1 将嫩子鱼的鳃和内脏去掉,洗净后,用料酒加盐腌约半小时,再用漏勺沥干水分。
- 2 小红椒、葱、姜均切成末,加入上述调料对成汁。
- 3 油烧沸后,将鱼炸焦至金黄色时,捞出油,随将对好的汁冲入锅内,颠翻几下,装盘即成。

铁扒鲟鱼

【主料】 鲟鱼1条。

【配料】 青豆25克,葱头100克。

【调料】 番茄酱、糖、盐、味精、料酒、猪油各适量。

【特点】 红色,鲜酸甜。

【制法】

- 1 鲟鱼剖腹,挖去内脏,斩去头尾,洗尽血秽,用中段半片。葱头切成方丁。青豆下开水锅氽一下,捞出待用。
- 2 炒锅烧热,放入油,将鱼下锅两面煎一煎,随即加入料酒,用锅盖盖一下立即起盖,加入糖、水、番茄酱、盐,烧沸后,用小火焖12分钟左右。另用炒锅放油,投入葱头煸透后,放入青豆,然后,把烧鲟鱼的卤汁倒入葱头锅中,鲟鱼用漏勺取出装在盘中,将锅中卤汁继续烧沸,浇在鲟鱼的上面即成。





红烧海鳗

【主料】 鲜海鳗1条。

【调料】 葱段、葱白段、姜片、料酒、白糖、酱油、精盐、醋、熟菜油各适量。

【特点】 菜色红亮,鳗肉滑嫩,汤汁浓郁,味鲜润口。

【制法】

- 1 将鳗鱼从头部下刀剖至尾部,挖出内脏,洗净,放在砧板上,斩去头、尾,再从背上下刀,剖成两片,劈去背脊骨,切成5厘米见方的块。
- 2 将菜油放入炒锅里,在旺火上烧至六成热,下鳗块煸炒一下,随即放入酒、糖、醋、姜片和葱白段,由水沿锅边徐徐浇入,煮沸后,将炒锅移至中火上,加盐、酱油,再煮3分钟,待汤收浓后,放入葱段,盛入盘中即可。

香茶熏鱼

【主料】 大白鱼1条。

【配料】 香菜200克。

【调料】 料酒、盐、白糖、黄醋、味精、酱油、香油、辣椒油、花椒、葱、姜各适量。

【熏料】 木炭100克,茶叶25克,大米50克,锯木屑250克。

【特点】 烟熏浓香,味道鲜美,别有风味。



【制法】

- 1 取一半姜切成末,余下的同葱一起捣烂。香菜摘洗干净。
- 2 鱼去掉鳞、鳃、鳍,开膛去内脏并洗净,晾干水分。用捣烂的葱、姜以及花椒、料酒、盐、糖、味精和酱油擦遍鱼身内外,腌约2小时。
- 3 把木炭放在一大耳锅内,上面放一铁架子,将腌鱼的葱、姜、花椒去掉,平放在铁架上,用铁盖盖严。然后将锅放在旺火上烧红木炭,待鱼烤八成熟时,把盖揭开,将铁架和鱼一起取出,把茶叶、大米、锯木屑放在木炭上,再将铁架上的鱼放入锅内,盖上盖后放在小火上继续烧,视冒大烟时即端离火口,直到烟把鱼熏呈金黄色时,将已烤熟透的鱼取出,装入鱼盘内。同时,烧沸香油淋在鱼上,另上香菜、辣椒油、姜醋汁各两小碗即成。



熏青鱼

【主料】 青鱼中段600克。

【调料】 葱、姜、花生油、料酒、糖、盐、酱油、味精、八角、桂皮、五香粉各适量。

【特点】 褐红色,鲜香味甜。

【制法】

- 1 将青鱼洗净,切成1厘米的长块;酱油、盐、料酒调和,将鱼块放入拌匀,腌约10分钟。
- 2 将八角、桂皮、葱、姜、盐、糖、酱油、味精一起放入锅内,加入清水,用温火熬成卤汁,捞出渣滓待用。
- 3 锅内放入花生油,待油烧至七成热时,将鱼块逐块放入旺油锅中,炸至鱼块呈黄色时捞出,放入卤汁中,用旺火收汁,待汤汁包紧鱼块上时,撒入五香粉颠翻几下捞出,切成小块装盘即可。

草鱼豆腐

【主料】 草鱼500克。

【配料】 嫩豆腐500克,新咸菜100克。

【调料】 料酒、葱姜、酱油、白糖、猪油、味精、辣糊酱、汤、青蒜丝各适量。

【特点】 深红色,汤浓鱼嫩,味鲜带辣。

【制法】

- 1 将草鱼洗净,切成3~4厘米长的长方块;豆腐切成骨牌小块;新咸菜洗净挤干水分,切成末待用。
- 2 将炒锅烧起,用冷油滑一下锅倒出,放入猪油,投入葱姜和鱼块,即烹入料酒,加盖略焖后揭盖,加入酱油、糖,烧上色后,再加入汤,用旺火烧1分钟,继续加入汤。烧开后滚约4分钟左右,再放入咸菜末和豆腐块,另加入猪油、辣糊酱,用火烧2分钟,再淋入猪油,见汤汁浓时出锅装碗,上面撒上青蒜丝即成。





滑鲳鱼

【主料】 鲳鱼1条。

【配料】 熟火腿、水发冬菇、熟冬笋、青豆各50克，猪板油100克。

【调料】 料酒、精盐、白糖、味精、高汤、葱、姜各适量。

【特点】 本白色，鲜嫩清淡。

黑鱼过桥

【主料】 活黑鱼1500克。

【配料】 冬笋片100克，水发木耳50克，菜心150克。

【调料】 葱段、姜末、盐、白糖、味精、胡椒粉、醋、料酒、猪油、鸡蛋清、水淀粉各适量。

【特点】 鲜美可口，脆嫩。

【制法】

- 1 鲳鱼刮去鱼鳞，剖腹挖去内脏、鱼鳃，洗净割去鱼鳍，两侧鱼肉划上大菱角刀形，下开水锅中烫一下捞起，用少许盐、料酒擦匀后略腌一下，装入长盘内。
- 2 火腿、冬菇、冬笋、板油切成0.6~0.7厘米见方的丁，放在碗内，加入料酒、精盐、味精拌匀后略腌一会儿，铺盖在鱼上面，再放上葱、姜，上笼用旺火蒸20分钟取出，除去葱、姜。
- 3 将鱼汁滗入锅中，加入高汤、盐、白糖、味精，放入青豆，待烧开后，浇在鲳鱼上面即成。



【制法】

- 1 将鱼杀后整理好。将鱼肠剖开，刮净脏物，洗净。把两面鱼肉剔下来，片成薄片，肚裆、头尾、脊骨剁成大块。菜心去筋皮，洗净。
- 2 鱼片用蛋清、盐、水淀粉浆好。
- 3 锅内放油烧热，下葱、姜煸出香味，放入鱼头、尾、肚裆等略加翻炒，加料酒、清水，大火烧开后撇净泡沫，加入猪油大火煮，待汤呈奶色，加盐、味精。鱼肠先用水氽，捞出洗净，也下锅同煮，待肠、鱼熟透后，加菜心煨沸，加胡椒粉，这时已氽成黑色水汤。
- 4 锅上火放油烧热，把鱼片滑透倒入漏勺沥油。锅接着上火，放少许油，把冬笋、木耳、葱、姜末下锅同炒。同时将料酒、盐、糖、味精、胡椒粉、水淀粉对成汁倒入锅内，再倒入滑好的鱼片，翻炒均匀，装入放醋的盘内，同鱼汤一同上桌，外带姜、醋碟。



炸熘桂鱼

【主料】 桂鱼1条。

【配料】 熟猪瘦肉25克,熟竹笋25克,水发香菇25克。

【调料】 葱白、肉清汤、料酒、酱油、白糖、味精、醋、水淀粉、熟豆油各适量。

【特点】 鱼肉丰满,色泽黄亮,外脆里嫩,味鲜带甜酸,是绍兴传统的风味。

白水桂鱼

【主料】 桂鱼1条。

【配料】 香菜50克。

【调料】 子姜、子萝卜、醋、肉清汤、料酒、葱结、姜片、酱油、味精、精盐、香油各适量。

【特点】 鱼肉鲜嫩,色泽淡红。

【制法】

- 1 将桂鱼去鳞、鳃,在鱼肛门处横开1刀,挖出内脏,洗净,揩干,然后斜着刀在鱼的两面切4、5刀。
- 2 将猪瘦肉、笋肉、香菇、葱白均切成丁。
- 3 炒锅内下豆油,在旺火上烧至六成熟,用水淀粉均匀地涂在鱼身及刀口内,然后右手捏起鱼尾,浸入油锅内左右拖炸,至淀粉结壳后,再全部投入油锅,炸10分钟,并用筷子在厚肉处扎几个孔。
- 4 在鱼炸约5分钟时,将另一炒锅放在旺火上烧热,下豆油,先将葱白丁、笋丁、肉丁、香菇丁等下锅略煸,再放入酒、酱油、糖、味精和肉清汤,烧沸后,将醋、水淀粉调匀入锅勾成芡汁,然后淋上熟豆油,盛入碗内。
- 5 将炸好的桂鱼从油锅中捞起,盛入长盘,用勺轻轻一按,连同薄芡汁迅速上桌,将芡汁浇在鱼身上。

【制法】

- 1 将桂鱼去鳞、鳃,从腹部切口去内脏及腹腔上的黑膜,在鱼背两面肉厚的地方划1直刀,深至鱼骨,洗净沥水。用料酒、精盐抹遍鱼身内外。子姜、子萝卜用清水洗2次,均切成细末。香菜择洗干净。
- 2 取炒锅1个,用竹算子垫底,置旺火上,将桂鱼同冷水下锅,放上葱结、姜片,烧开后,移至小火上煮15分钟,将桂鱼煮熟。炒锅放在旺火上,放入香油,烧至六成熟时,下子姜和子萝卜炸一炸,再下醋、酱油、味精、肉清汤调匀成汁待用。
- 3 将煮熟的桂鱼盛入大瓷盘中,用筷子去上面的鱼皮,调成的汁浇在鱼肉上,香菜拼在盘子两边即可。





烤比目鱼

【主料】 比目鱼1500克。

【配料】 蒜头100克,葱250克,姜100克,圆生菜叶100克。

【调料】 猪油、香油、酱油、白酒、胡椒粉、白糖、味精、盐各适量。

【特点】 味道焦香,鱼肉鲜嫩,清淡爽口。

【制法】

- 1 将鱼撕去外皮,剖腹取出内脏,用水洗净。在鱼身两面剖十字花刀,放白酒、酱油、白糖、盐、胡椒粉、葱段、姜片、味精、蒜头,腌约2小时。
- 2 圆生菜叶洗净消毒。
- 3 取干净烤盘,抹上猪油,再垫上整棵葱、姜片,放上腌好的鱼,鱼摆好后,把卤汁、蒜头倒在鱼身上,放入烤炉内,用大火烤约20分钟,取出刷上香油,放入鱼盘内,蒜头还要码在鱼身子上,葱、姜不要,把生菜叶围在盘边。

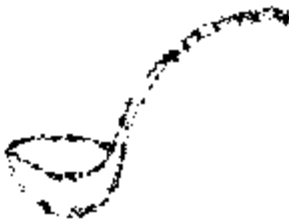


软酥鲫鱼

【主料】 小活鲫鱼500克。

【调料】 料酒、冰糖、酱油、香醋、盐、香油、葱、姜各适量。

【特点】 酥甜适口,适于江浙口味。



【制法】

- 1 鲫鱼去鳞、鳃、鳍,开膛去内脏洗净,沥干水分。葱切长段,姜切薄片。
- 2 将沙锅垫上底,先放入葱、姜各一半,再放入鲫鱼,上面再盖上余下的葱、姜,加上料酒、盐、冰糖、酱油、醋和适量的水后,盖上瓷盘,在旺火上烧开,然后撇去泡沫,移至微火上煨1小时,煨至鱼刺已酥烂汁已浓为准,放香油装盘即成。



糖醋鲫鱼

【主料】 小活鲫鱼500克。

【调料】 植物油、料酒、盐、糖、醋、酱油、葱、姜、香油各适量。

【特点】 甜酸香酥,味道可口。

【制法】

- 1 鲫鱼去鳞、鳃、鳍,开膛去内脏,洗净后用料酒和盐腌半小时,用漏勺沥干水分。
- 2 姜切小片,葱切长段。
- 3 油烧沸后,把腌好的鲫鱼下入油锅,炸焦酥捞出。
- 4 将锅垫底,放葱、姜,再放入炸好的鲫鱼和诸调料及水,在旺火烧开后,移至小火煨至鱼刺酥软,收汁装盘,淋香油即成。

五色鱼丝

【主料】 桂鱼1条。

【配料】 熟火腿丝15克,水发香菇丝15克,鸡蛋清1个。

【调料】 葱丝、姜丝、肉清汤、料酒、精盐、味精、水淀粉、熟鸡油、熟猪油各适量。

【特点】 颜色鲜艳,鱼丝滑嫩,味似虾肉,鲜美爽口。

【制法】

- 1 将桂鱼去鳞、鳃、内脏,洗净,劈成两半,去头、骨和皮,切成长5厘米的块。然后顺鱼肉纤维片成片,再切成丝,洗净盛在碗里,放入酒、盐浸渍,再放入鸡蛋清、水淀粉拌匀待用。
- 2 炒锅在中火上烧热,下熟猪油,烧至四成热时,把拌好的鱼丝放入油锅,用铁筷轻轻拨散,约10秒钟左右,至鱼丝呈白色时,即倒入漏勺。
- 3 炒锅内留油,放入酒、肉清汤、葱丝、姜丝、香菇丝、盐、味精,用水淀粉调稀勾芡,再放入鱼丝。将炒锅轻轻颠动,使鱼丝与芡汁拌匀,出锅装盘,放上火腿丝,淋上熟鸡油即成。



炸松仁鱼片

【主料】 鳊鱼600克。

【配料】 松子仁200克,鸡蛋3个。

【调料】 葱、姜、盐、味精、胡椒粉、料酒、面粉、花生油、水淀粉各适量。

【特点】 松子仁芳香,鱼片脆嫩。

花生鱼丁

【主料】 花生50克,鱼肉丁150克。

【配料】 红辣椒丁10克,鸡蛋1个。

【调料】 白糖、姜、精盐、红酱油、味精、黄酒、米醋、白汤、豆瓣酱、香油、干淀粉、水淀粉、葱、花椒末各适量。

【特点】 脆嫩爽口。

【制法】

- 1 将鳊鱼肉洗净去掉皮,片成4厘米宽、5厘米长、0.3厘米厚的片。姜、葱拍松放在鱼片上。松子仁去壳斩碎。
- 2 把鱼片用料酒、葱、盐、胡椒粉、味精腌入味。鸡蛋、水淀粉、面粉和在一起,放进鱼片排匀。
- 3 取一瓷盘,先把一半松子仁撒匀摊平,把鱼片放在上面,再把剩下的松子仁撒在鱼片上,用手按平抹紧,使松子仁完全粘在鱼片上。
- 4 把鱼投入热油锅内炸呈金黄色,捞起装盘。

【制法】

- 1 花生去壳用开水泡软,剥皮。
- 2 锅置火上,注油烧热,下入花生,炸至花生浮出油面,捞出,放在盘中摊开。碗中放入鱼丁,加入盐、料酒、蛋清,再加入干淀粉,粘牢鱼丁,下油滑开。
- 3 碗中放入料酒、酱油、味精、盐、白糖和米醋、白汤、水淀粉,调匀待用。
- 4 锅置火上,注油烧热,下入辣椒、姜、葱,爆出香味来,加入豆瓣酱,炒出红油,下入肉丁炒至上色,淋入调汁,下入花生炒匀即可。



斩鱼丸

【主料】 草鱼肉200克。

【配料】 熟火腿末5克,熟火腿片15克,水发香菇3克。

【调料】 葱段、葱末、姜末、料酒、精盐、味精、熟鸡油、熟猪油各适量。

【特点】 鱼丸松嫩,味鲜汤清,红绿黑白四色鲜明。

【制法】

- 1 把鱼肉横切成厚 0.2 厘米的片,用清水洗净,放在砧板上用刀排剁成绿豆大的碎粒,随即放入瓦钵内,加清水、盐,向同一方向搅拌,至鱼肉有黏性并见细泡时,即成鱼茸,放在阴凉处,让它发涨。
- 2 把涨好的鱼茸加入酒、熟猪油、姜末、葱末、火腿末、味精拌匀。取炒锅 1 个,放入半锅冷水,然后用手抓起鱼茸,轻轻握拳,使鱼茸从虎口挤入锅内,成直径为 4 厘米左右的鱼丸。然后把锅移至中火上,将冷水渐渐加热,并随时撇去浮沫,不断用炒勺轻轻地翻动,至鱼丸呈玉白色时,将锅移至微火上炖 5 分钟即熟。
- 3 取荷叶碗 1 个,加入盐、味精,并将鱼丸连汤盛入碗内,盖上火腿片、冬菇、葱段,淋上熟鸡油即成。

芙蓉鱼片

【主料】 鱼茸300克。

【配料】 熟火腿15克,水发香菇15克,豌豆苗25克。

【调料】 料酒、精盐、味精、水淀粉、熟鸡油、熟猪油各适量。

【特点】 此菜白如芙蓉,缀以火腿、豆苗,素雅清淡,肉质柔滑鲜嫩。

【制法】

- 1 将炒锅放在中火上烧热,下猪油,烧至三成熟时,用手勺将鱼茸分多次连续地舀入油锅,炸约 30 分钟,即成片状,翻身后,再炸 30 秒钟左右,捞起。
- 2 锅内留油,放入酒、水、火腿、香菇、盐、味精,用水淀粉调稀勾成薄芡,倒入鱼茸片,再放上洗净的豆苗,将鱼片轻轻地翻身,淋上熟鸡油即成。



青椒鱼丝

【主料】 草鱼肉200克,青椒100克。

【配料】 熟笋20克,蛋清1个。

【调料】 熟猪油、料酒、精盐、味精、清汤、淀粉、葱末各适量。

【特点】 鱼肉鲜嫩,青椒脆鲜。

【制法】

- 1 把鱼肉切成6厘米长的丝,用料酒、精盐、蛋清、水淀粉拌匀上浆。青椒、笋洗净切成细丝。
- 2 用碗加料酒、精盐、味精、清汤、淀粉和葱末对汁调匀。
- 3 炒锅上火烧热,加入猪油烧至三成热时,放入鱼丝划散,即放青椒丝和笋丝,一起滑透捞出控净油。
- 4 再入锅,烹入对好的汁,颠炒几下,淋入熟猪油装盘即可。

瓜姜拌鱼丝

【主料】 鳊鱼肉250克。

【配料】 甜瓜姜100克,鸡蛋1个。

【调料】 香油、料酒、盐、干淀粉各适量。

【特点】 甜咸香酥,美味可口。

【制法】

- 1 将鳊鱼肉切成5厘米长的段,再片成1厘米厚的片,然后切成丝,用鸡蛋清、盐、淀粉浆好,拌点香油。
- 2 甜瓜姜切成细丝。
- 3 锅内放入香油,烧至六成热时,下入鱼丝,用筷子拨散滑熟,然后倒入漏勺沥油,装盘晾凉。
- 4 食用时,砍成条,淋香油即成。



红煨鱼翅

【主料】 水发鱼翅500克。

【配料】 生鸡肉500克,猪五花肉500克。

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

【特点】 色红透亮,质软味鲜。

【制法】

- 1 将水发鱼翅随同冷水下锅,烧开2分钟,再用冷水洗2次,从中撕开。生鸡肉改切成4大块。猪五花肉一半切成薄片,一半切成大块。
- 2 取大瓦钵1个,用竹算子垫底,先铺上4块五花肉薄片,接着整齐地摆放鱼翅、葱结、姜片,上面再放1个竹算子,然后放入鸡肉、五花肉各4大块,再加入料酒、酱油、精盐、清水,上面压1个瓷盘,先在旺火上烧开,再移至小火上煨至鱼翅软烂,离火。
- 3 将瓦钵内上层的竹算子连同鸡肉和五花肉取出来,将鸡肉的一半撕成条,盛入大瓷盆里垫底。再提出下层竹算子,去掉葱、姜,将鱼翅整齐盖在鸡肉条上,多余的鸡肉和调味的五花肉另作他用。
- 4 炒锅内放入熟猪油,烧至八成热时,倒入大瓦钵里的原汤,放入味精,烧开,用水淀粉勾芡,浇在鱼翅上,撒上胡椒粉,淋入香油即可。

三丝鱼卷

【主料】 鳊鱼600克。

【配料】 青椒250克,水发冬菇50克,熟火腿100克,鸡蛋5个。

【调料】 葱、姜、盐、味精、料酒、猪油、干淀粉各适量。

【特点】 质地鲜嫩,色美味香。

【制法】

- 1 鱼肉洗净,片成4厘米宽、6厘米长的薄片。青椒去籽洗净,用开水烫一下,和火腿、冬菇分别切成粗丝。葱切成花,姜切末。鸡蛋去黄留清。
- 2 鸡蛋清加盐、干淀粉调成糊。
- 3 把鱼片摆在砧板上,抹上蛋糊,把青椒、火腿、冬菇三丝理齐,均放在每片鱼片上,然后卷成鱼卷。
- 4 把鱼卷放在剩余的蛋清里拖一下,再放入温油锅中,待熟时捞出。炒锅上火,舀入少许熟猪油,将葱花、姜末放入炸香,再舀入适量清汤,加入精盐、味精、料酒,将鱼卷滑入锅内略烧片刻,用水淀粉勾芡,淋入少许熟猪油,出锅即成。



龙井鱼片

【主料】 青鱼1条。

【配料】 火腿末25克,龙井茶叶1克,熟竹笋片50克,水发香菇片15克,鸡蛋清2个。

【调料】 鸡清汤、料酒、精盐、味精、水淀粉、熟猪油各适量。

【特点】 玉白鲜嫩,翠绿清香,配以火腿、竹笋、香菇等烹制,色泽调和悦目。

红烧青鱼头

【主料】 青鱼头7个。

【配料】 青蒜丝2克。

【调料】 料酒、葱段、姜末、酱油、糖、糖色、味精、水淀粉、猪油、香油各适量。

【特点】 酱红色,鲜甜肥嫩。

【制法】

- 1 将青鱼去鳞、鳃、内脏,洗净,剔去背脊骨、鱼皮、腹部肉和背部肉上的红筋,取净肉,切成长5厘米、宽2厘米、厚0.3厘米的鱼片,放入碗中,加盐、水淀粉和鸡蛋清拌匀,待用。
- 2 炒锅放在中火上,下熟猪油,烧至五成热时,放入拌好的鱼片,用铁筷拨散,约10秒钟即用漏勺捞起,盛入盆中。把茶叶放入杯中,加沸水,浸泡约1分钟,滤去茶水,留下茶叶待用。
- 3 将炒锅中的油倒出后,放在中火上,放入鸡清汤、盐、料酒、味精、香菇片、笋片。待汤沸时,用炒勺搅拌均匀,即将鱼片放入,再用炒勺搅拌均匀。然后用水淀粉调稀勾芡,放入茶叶,淋上熟猪油,起锅,装入盆中,撒上火腿末即成。

【制法】

- 1 将每个青鱼头斩成两片,然后以眼球为中心把下巴周围修圆,成为直径为约3~4厘米的圆块,面向上整齐排列在盘内待用。
- 2 炒锅烧热,用冷油滑一下锅倒出,放入猪油,投入葱段煸香,把鱼头推入锅内,烹入料酒,加盖焖片刻,加入姜末、酱油、糖、糖色、味精。烧沸后,转用小火烧5分钟左右,用勺子把鱼头块一个个翻身,再烧1分钟,用旺火收汁,随即用水淀粉勾芡边转动锅,边淋入猪油,见芡挂匀鱼头,撒青蒜丝即可。



氽三片

【主料】 鱼片100克,熟肚片100克,熟腰片100克。

【调料】 精盐、味精、香油、高汤、豌豆苗各适量。

【特点】 汤色白,味醇厚。

【制法】

- 1 将汤锅置火上,放入高汤烧开后,下入鱼片、肚片、腰片,熬至汤呈色白时,捞出放入大汤碗内。
- 2 将豌豆苗、料酒、精盐、味精放入汤锅内,待汤再开,撇去浮沫,起锅盛入汤碗内,淋入香油即成。



雪花鱼丝羹

【主料】 黄鱼1条。

【配料】 熟火腿15克,熟竹笋75克,水发冬菇10克,鸡蛋清1个。

【调料】 葱末、胡椒粉、鸡清汤、精盐、味精、干淀粉、水淀粉、熟鸡油、熟香油各适量。

【特点】 白如雪花,鱼丝软嫩,羹汁鲜滑,清香润口。

【制法】

- 1 将黄鱼去鳞、鳃,剖腹去内脏,洗净,斩去鱼头,从颌部对劈开,劈去背脊骨与腹骨,用刀将鱼肉刮下,加盐,用刀背剁成泥。
- 2 将干淀粉撒在砧板上碾细,把鱼泥摊在上面,两面都粘上干淀粉,再切成3块,分别用面杖擀成厚0.2厘米的片,放入沸水锅内氽约1分钟,用漏勺捞起,放在冷水内漂约5分钟,捞出,用刀切成面条状。
- 3 将鸡蛋清放入盆内,用筷子搅打成泡沫状。笋切成5厘米的丝,冬菇、火腿也切成细丝。
- 4 将鸡汤放在炒锅内烧沸,将鱼肉丝、笋丝、冬菇丝同时入锅,加盐、味精,用水淀粉调稀勾芡,再倒入鸡蛋清,搅拌一下后,加盖焖约5分钟,然后淋上熟猪油,撒上葱末、火腿丝,起锅装汤盆,撒上胡椒粉,淋上熟鸡油即成。



鳊鱼蛋汤

【主料】 鳊鱼500克。

【配料】 鸡蛋3个。

【调料】 猪油、料酒、盐、味精、葱、姜、鸡油各适量。

【特点】 鳊鱼酥烂，汤浓鲜美。

【制法】

- 1 鳊鱼用清水养一天，使泥腥味从口里吐出，再用清水洗一遍，沥干水分。葱白切花，余下葱和姜拍破。
- 2 将猪油烧到六成热，下入拍破的葱、姜煸锅，再下入鳊鱼并立即盖上盖。鳊鱼下锅受热即死，然后揭开盖，烹入料酒，加入适量的水，烧开后移用小火炖烂。
- 3 将鸡蛋磕入碗内搅散。
- 4 食用时，将炖好的鳊鱼去掉葱、姜，倒入锅内，加入盐和味精烧开，调好味，撇去泡沫，将鸡蛋液淋入锅内，撒胡椒粉、葱花即可。

发菜肥鱼肚

【主料】 干肥鱼肚250克。

【配料】 发菜50克，熟火腿100克，小白菜1000克。

【调料】 料酒、高汤、鸡清汤、味精、盐、胡椒粉、葱、姜、鸡油各适量。

【特点】 发菜脆嫩，鱼肚柔软，汤鲜味美。

【制法】

- 1 肥鱼肚放入沙锅内，加水后在旺火上烧开，再移到小火焖煮软烂捞出，将黄皮膜刮掉，用刀片成两开洗净，再用斜刀片成薄片，再煮一次，冲泡两遍。
- 2 发菜用温水泡发，洗净泥沙，下入冷水锅内煮过，捞出，挤干水分后，再打成结，装到碗内并放入汤。火腿切成薄片，同发菜结一起，上笼蒸20分钟。葱、姜拍破。小白菜摘去边叶，留小苞洗净，下入开水锅氽过，用冷水过凉。
- 3 食用时，在锅中放入高汤、葱、姜、料酒、盐，下入肥鱼肚氽过，倒入漏勺沥干水分后，挑去葱、姜，放入汤盆内，再放入火腿片、发菜结和胡椒粉。另锅放入鸡清汤、白菜苞、盐和味精，烧开并调好味后，倒入装有发菜肥鱼肚的汤盆内，淋上鸡油即成。



鸡皮鱼肚

【主料】 黄鱼肚150克,熟鸡皮100克。

【配料】 奶汤750克。

【调料】 料酒、精盐、味精、清汤、熟鸡油、熟猪油各适量。

【制法】

- 1 炒锅置小火上,下猪油、黄鱼肚,待油烧至五成热时,鱼肚已浸软,捞出,切成小块,待油烧至七成热时,再放入鱼肚浸炸5分钟,改用旺火将鱼肚炸透,捞出,晾凉。然后把鱼肚放在清水中去其油质,洗净,将每块片成三片。鸡皮切成4厘米长、1.5厘米宽的片,放入蒸碗内加清汤,上屉蒸熟。
- 2 炒锅置旺火上,放入奶汤烧沸,再放入鱼肚、鸡皮、精盐、料酒,烧约3分钟,加味精,淋放鸡油即成。

【特点】 鱼肚柔软,汤浓香鲜。

凤尾对虾

【主料】 对虾6只约400克,鸡蛋3个。

【调料】 料酒、盐、味精、花椒盐、葱姜汁、白胡椒粉、干淀粉、花生油各适量。

【制法】

- 1 将对虾洗净,去壳,去掉沙肠,刮去尾部黑斑,脊背剖开,挑出筋络。碗内放入葱姜汁、胡椒粉、盐、味精调和,再放入对虾,浸渍10分钟,取出对虾,用洁布吸去水。将鸡蛋磕入碗内打散,加干淀粉调成糊。
- 2 手捏对虾尾逐只挂上蛋糊,再放入热油锅内,炸成金黄色后,捞出放砧板上,每只斜批3刀装盘,撒花椒盐即可。

【特点】 金黄鲜红,外酥里嫩。



交切虾

【主料】 虾仁200克。

【配料】 豆腐皮2张。

【调料】 去皮芝麻、鸡蛋清、料酒、精盐、水淀粉、香油、熟猪油各适量。

【特点】 黄白相映,层次分明,香脆味鲜。

【制法】

- 1 将虾仁洗净,沥去水,剥成茸,放入碗中,加鸡蛋清、盐、味精、料酒、水淀粉,搅匀成虾茸。将鸡蛋清放入另一个碗中,加水淀粉拌和成蛋糊。
- 2 用湿布放在豆腐皮上,使其回软后,切去硬边,每张切成8块,两面均匀地拌上蛋糊,涂上虾茸,蘸满芝麻,即为交切虾生坯。
- 3 炒锅上火烧热,用油润滑锅壁,将交切虾生坯逐片放锅内炸熟,取出冷却。再将熟交切虾片放入热油锅内,炸成金黄色捞出,切成约4厘米长的方块,装入盘中,淋入香油即成。

琵琶虾

【主料】 虾仁150克,猪板油150克,带尾壳虾仁12只约300克。

【配料】 熟火腿丝10克,水发鱼翅10克,水发香菇丝10克,鸡蛋清2个。

【调料】 料酒、盐、味精、葱丝、姜末、清汤、水淀粉、猪油、鸡油各适量。

【特点】 形似琵琶,鲜嫩肥美。

【制法】

- 1 将虾仁洗净,沥去水,猪板油撕去膜,分别剥成茸,一起放入碗中,加入蛋清拌和,再加料酒、盐、味精、葱末,搅成虾茸,分成12份,分别放入挂有熟猪油的汤匙内抹平,在汤匙把处嵌入1只带尾壳虾仁作琵琶柄,用葱丝、火腿丝、香菇丝分别在虾茸上作“丝弦”,制成琵琶虾。连同汤匙放入盘中,上笼蒸5分钟取出,把虾整齐地摆入盘中。
- 2 炒锅置旺火上,舀入鸡汤,加料酒、盐烧沸后,用水淀粉调稀勾芡,起锅浇在琵琶虾上,放入味精,再淋入熟鸡油即成。



油爆大虾

【主料】 大河虾300克。

【调料】 葱段、料酒、酱油、白糖、醋、熟菜油各适量。

【制法】

- 1 将虾剪去钳、须、脚，洗净，沥干水。
- 2 将炒锅下熟菜油，用旺火烧至八成热时，将虾放入锅内，用炒勺不断推动，约炸5秒钟左右，即用漏勺捞起。待锅中油温升至八成热时，再将虾倒入锅中，约炸10秒钟，用漏勺捞出。
- 3 将锅中的油倒出，再将虾放入锅内，加入葱段、料酒、白糖、酱油，用旺火略爆，颠动炒锅，烹入醋，出锅装盘即成。

【特点】 虾肉鲜嫩，略带甜酸。

石榴虾

【主料】 虾仁200克。

【配料】 桂鱼肉75克，猪肥膘75克，鸡蛋清10个。

【调料】 料酒、味精、红曲水、青菜汁、干淀粉、猪油各适量。

【制法】

- 1 鸡蛋清6个放入碗中，加青菜汁、精盐、味精、干淀粉，调成绿色蛋糊。将炒锅放火上，用熟猪油擦锅，舀入蛋糊，摊成直径8厘米的蛋皮16张。
- 2 将虾仁、鱼肉、猪肥膘分别剁成米粒状，一起放入碗中，加料酒、盐、味精、鸡蛋清、干淀粉搅和成馅，放在16张蛋皮上，包成石榴形状，放入抹有熟猪油的盘中，上笼用中火蒸5分钟，至熟取出即成。

【特点】 形如石榴，美观味佳。



拌瓜皮虾

【主料】 海蜇皮250克。

【配料】 嫩黄瓜500克,金钩50克。

【调料】 料酒、盐、味精、白糖、米醋、香油、姜各适量。

【特点】 脆嫩爽口,清香味美。

【制法】

- 1 海蜇用冷水浸泡一下,撕去紫红色的膜皮,用清水洗至无沙粒为止,再用清水漂去咸味,切成长条,挤干水分。姜切末。
- 2 黄瓜洗净,整条一切两半,平放在砧板上用斜刀切蓑衣花刀,至3厘米长再切断成块,用盐腌软,挤干水分。
- 3 金钩洗一遍,用温开水泡发,下入香油锅内炒出香味,烹料酒,用碗装上。
- 4 食用时,将海蜇、黄瓜、金钩、姜末放在一起,加味精、白糖、醋和香油拌匀,装入盘内即成。

虎皮虾卷

【主料】 虾仁750克。

【配料】 豆油皮10张,肥膘肉150克,净荸荠100克,鸡蛋3个,苞菜250克。

【调料】 花生油、料酒、盐、糖、醋、味精、番茄酱、香油、胡椒粉、干淀粉各适量。

【特点】 焦脆香酥,味道鲜美。

【制法】

- 1 虾仁洗净,用刀平拍几下,再剁成细泥。
- 2 豆油皮改成见方的块。苞菜洗净切丝,用少许盐腌上。将1个鸡蛋打散,加干淀粉调制成糊。
- 3 豆油皮抹上蛋糊,把拌好的虾馅放上,包成长方包,包好后,用小尖针扎上一些小眼,以免炸时通气不鼓。
- 4 将花生油烧到七成热时,把虾卷下入油锅,炸到皮脆馅熟,捞出,摆成长盘内,淋香油。同时,把苞菜水分挤干,拌入糖、醋和番茄酱,放在盘的两头即可。



煎虾卷

【主料】 虾仁400克。

【配料】 肥膘75克,火腿15克,芝麻25克。

【调料】 干淀粉、盐、椒盐、味精、蛋清、猪油各适量。

【特点】 金黄色泽,软滑鲜嫩。

【制法】

- 1 将虾仁洗净,搥干水分,与肥膘一起斩成细茸,放在碗内,加入蛋清、干淀粉、水和盐,拌和打上劲待用。
- 2 炒锅烧热,用冷油滑一滑锅后,放入猪油少许,把炒锅端离火口,将虾茸制成如梅子大小的圆球,放入锅内。然后用调羹将虾球按扁,上面放些火腿末和芝麻,两面煎一下,取出放入漏勺中。
- 3 向锅中倒入猪油,待油烧至六成热时,把虾饼倒入锅内炸熟,捞出,将芝麻和火腿一面向上装在盘中,上席时带椒盐即成。

如意虾卷

【主料】 净虾仁200克。

【配料】 鸡蛋4个,蛋清2个,熟瘦火腿25克,青菜叶50克。

【调料】 花生油、料酒、盐、味精、香油、干淀粉、葱、姜各适量。

【特点】 五彩鲜艳,鲜嫩味美。

【制法】

- 1 虾仁洗净,沥干水分,用刀拍烂,再捶剁成茸。葱、姜捣烂用料酒取汁,再加入蛋清、盐、水淀粉、味精和适量的汤,搅拌成馅。
- 2 青菜叶切成细丝,下入油锅炸焦,捣碎。火腿切成末,待用。
- 3 鸡蛋打散,加入盐、水淀粉和适量的水,搅匀后在锅中烫成蛋皮,摊放木板上,修改成3厘米长、2厘米宽的长方块,然后将火腿末、青菜末各放一端,两端向中间卷动,在合拢处填入虾馅。用一平盘抹上油,将虾卷放入盘内,上笼蒸10分钟左右取出,晾凉。
- 4 食用时,将虾卷切成片,摆入盘中,淋香油即可。



绍式虾蛋

【主料】 虾仁100克。

【配料】 鸡蛋6个。

【调料】 精盐、香菜叶、葱白段、甜面酱、水淀粉、熟猪油各适量。

【特点】 色泽金黄,外脆里嫩,是绍兴的传统风味。

【制法】

- 1 将鸡蛋磕入碗内,加入水淀粉、精盐、味精,用筷子打散,再把虾仁倒入蛋糊中拌匀,待用。
- 2 炒锅置中火上,下熟猪油烧至七成热,一边用筷子在油锅内熘滑,一边慢慢地将蛋虾仁糊淋入油锅,至起丝后,将锅移至旺火上再烧几分钟,连油倒入漏勺。将漏勺搅晃几下,沥去油,用筷拨成松丝状,装盘,围上洗净的香菜叶即成。上桌时随带葱、甜面酱各一碟蘸食。

莼菜虾扇

【主料】 大活虾500克。

【配料】 莼菜50克,小白菜1000克,鸡蛋1个。

【调料】 料酒、盐、味精、清鸡汤、鸡油、胡椒粉、干淀粉各适量。

【特点】 清淡香嫩,味道鲜美。

【制法】

- 1 将虾洗一遍,拣去杂质等,挤去头壳留尾,洗净沥干水分,用料酒、盐、蛋清和干淀粉拌匀浆好。
- 2 砧板上铺上干淀粉,左手提着虾尾,右手用擀面杖将虾肉捶扁成扇形,逐个做完装盘。
- 3 莼菜用开水氽过,用冷水漂上。小白菜摘去边叶留小苞,用开水氽过,用冷水过凉。
- 4 用开水锅将虾扇下入锅内,氽熟后捞出,把虾尾摘去,用汤泡上。
- 5 食用时,烧开鸡汤,将虾扇、莼菜、小白菜下入锅内,加入适量盐和味精,撇尽泡沫,装入大汤盆内,撒上胡椒粉,放进鸡油即可。



芙蓉虾茸

【主料】 虾仁400克。

【配料】 蛋清5只,水发冬菇25克,豆苗50克,冬笋100克。

【调料】 料酒、精盐、味精、牛奶、水淀粉、姜末、葱花、高汤、鸡油、猪油各适量。

【特点】 色白味鲜,嫩滑鲜香。

【制法】

- 1 虾仁洗净后捶成茸,放在碗内,加入料酒、蛋清、味精、牛奶、水淀粉拌匀。冬笋切成薄片;冬菇去蒂洗净,改刀待用。
- 2 将炒锅烧热,加入猪油,待油烧至六成热时,将虾茸徐徐倾入锅内,同时用勺子轻轻推动,至虾茸浮起时,出锅倒入漏勺,沥净油。
- 3 原锅内倒入猪油,投入姜末、葱花炆锅,放入冬菇、笋片略煸一下,烹入料酒,加入高汤、精盐、味精,倒入虾茸、豆苗,略滚,用水淀粉勾芡推匀,出锅装盘,淋上鸡油即成。

白汁虾脯

【主料】 活虾750克。

【配料】 肥膘肉150克,鸡蛋3个,口蘑150克,番茄2个,净冬笋50克,小白菜500克。

【调料】 猪油、料酒、味精、盐、鸡汤、鸡油、胡椒粉、水淀粉各适量。

【特点】 色彩鲜艳,嫩软鲜香。

【制法】

- 1 将虾挤成虾仁,洗净。虾仁用刀背拍烂,把肥膘肉切成小薄片,合在一起用刀和刀背捶剁成细泥。同时将姜、葱捣烂用料酒取汁,与蛋清、水淀粉、盐、味精和少许汤一起加进虾泥中,搅拌成虾馅。
- 2 口蘑洗净。冬笋切薄片。番茄去皮和籽,切成片。小白菜摘去边叶留苞,用开水氽过,投冷水中过凉待用。
- 3 将一干净锅烧热后,放入猪油,烧到五成热时,把虾馅挤成丸子,放入油锅,用铲按平成饼,煎熟捞出。然后将其放入汤锅中,用小火煨酥烂为止。
- 4 食用时,将猪油烧至六成热,下入冬笋、白菜和口蘑炒一下,随下入虾饼和番茄片,调好味,用水淀粉调稀勾芡,放上胡椒粉,装入盘内后,淋鸡油即成。



锅贴整虾仁

【主料】 活虾1000克。

【配料】 肥膘肉500克,鸡蛋4个,熟瘦火腿25克,香菜150克。

【调料】 盐、味精、胡椒粉、香油、花椒粉、葱、姜、干淀粉各适量。

【特点】 焦脆香嫩,味鲜可口。

【制法】

- 1 将虾挤出虾仁,洗净。火腿切小象眼片。香菜摘叶洗净。葱和姜捣烂后,用料酒取汁。
- 2 肥膘肉放入汤锅内煮熟,捞出后,切成直径为5厘米、厚约0.3厘米的圆片,用干净白布抹干水分,拌上干淀粉,摊开放在平锅内。
- 3 鸡蛋打入深边的盘内,用筷子打起发泡成雪花状后,再放入干淀粉、虾仁、盐、味精、胡椒粉以及葱、姜酒汁,搅拌均匀,贴在肥膘肉片上,再贴上火腿片和香菜叶。
- 4 食用时,把贴好虾仁的平锅放在火上,将平锅不停地转动,使火色均匀,煎至肥膘油排出,淋入香油,撒上花椒粉,装入盘内即成。

琵琶虾仁

【主料】 虾仁200克。

【配料】 猪肥膘50克,面包150克,火腿丝48根,葱丝48克,胡萝卜丝48根,冬菇12块,河虾尾巴12只。

【调料】 味精、香油、胡椒粉、盐、猪油、干淀粉、鸡蛋清各适量。

【特点】 鲜嫩脆香。

【制法】

- 1 虾仁洗净控干水分,放碗内,加入蛋清、盐、干淀粉调和上浆。取出浆好的虾仁100克,和肥膘50克一起用刀斩成细茸,放入蛋清、胡椒粉、干淀粉少许搅和。
- 2 面包片切成12块修成琵琶形,把虾尾巴装在头上,再把虾仁茸放在面包上,作成琵琶粗坯,火腿放在琵琶头的稍下面地方,作为弦的手把柄。冬菇修成半月形,扎弦底板;萝卜丝作为隔音段和马鞍;葱丝作为弦。将12只琵琶做成后,放入盘内上笼蒸约2分钟,熟后取出待用。
- 3 炒锅烧热后,放入猪油,待油烧至五成热时,把虾仁倾入油锅中,滑熟后倒入漏勺内沥干油。随即在锅中放盐、味精、糖和汤,再把虾仁倒入,用水淀粉勾芡,颠翻几下淋入香油,起锅装盘。把蒸好的琵琶虾投入油锅中炸一下,捞出后围在虾仁四周即成。



虾仁海参

【主料】 水发海参750克。

【配料】 虾仁100克,熟火腿50克,熟鸡肉50克,水发冬菇50克,鸡蛋1个。

【调料】 猪油、料酒、盐、高汤、鸡汤、味精、胡椒粉、葱、干淀粉、水淀粉、鸡油各适量。

【特点】 软糯浓香,味道鲜美。

【制法】

- 1 海参去腹膜,洗净后斜片成0.6厘米厚、2.4厘米见长的片,放入冷水锅中烧开捞出,用开水泡上。
- 2 虾仁洗净,挤干水分,用蛋清、盐、干淀粉调匀浆好。冬菇去蒂洗净,火腿、鸡肉均切虾仁一样大小的方片,用碗装上,放少许汤,上笼蒸10分钟取出。
- 3 锅内放入汤、料酒、盐,烧开后将海参氽过,倒入漏勺中沥干水分。锅内放入猪油,待油烧到五成热时,下入虾仁滑熟,倒入漏勺沥油。锅中留油,下入海参炒一下,烹料酒,加入鸡汤、盐、味精及蒸好的配料、虾仁、胡椒粉,烧开并调好味,用水淀粉调稀勾芡,放葱段,淋入鸡油即可。

虾仁面包

【主料】 虾仁200克,咸面包75克。

【配料】 熟火腿末5克,鸡蛋清1个。

【调料】 甜面酱、花椒盐、味精、熟猪油各适量。

【特点】 虾肉鲜嫩,面包松脆。

【制法】

- 1 将面包切成同样厚薄的片。将虾仁用刀剁成绿豆大的细粒,加入鸡蛋清、味精搅拌成虾泥,然后平铺在面包上,用刀面抹平,将火腿末撒在上面。
- 2 将炒锅在中火上烧热,下熟猪油,烧至四成热时,将面包一片片地放入油锅,移至小火上炸2分钟。待虾泥炸成玉白色时,把面包翻身,将锅移至旺火上,炸成金黄色时捞出,放在砧板上,把每块面包切成8小块,装盘即成。上桌时外带花椒盐、甜面酱各1碟蘸食。



龙井虾仁

【主料】 活大河虾1000克。

【配料】 龙井新茶1克,鸡蛋清1个。

【调料】 料酒、精盐、味精、水淀粉、熟猪油各适量。

【特点】 玉白鲜嫩,碧绿清香,色泽雅丽,滋味独特。

【制法】

- 1 将虾去壳,挤出虾肉,盛入小竹罗里,放入冷水中,用筷子轻轻地搅拌,换水再洗。这样反复洗3次,把虾仁洗得雪白,放入碗内,加盐和鸡蛋清,用筷子搅拌至有黏性时,再放入水淀粉、味精拌匀,放置1小时,使调料渗入涨透的虾仁中。
- 2 取茶杯1个,放茶叶,用沸水泡开,放1分钟,捞出茶水,剩下的茶叶和余汁待用。
- 3 将炒锅放在中火上烧热,用油滑锅后,下熟猪油,烧至四成热,放入虾仁,并迅速用筷子拨散,约滑15秒钟,立即将锅端起,倒入漏勺沥去油。再将虾仁倒入锅中,并迅速把茶叶连汁入锅,烹入料酒,放在中火上颠动片刻,出锅装盘即成。

彩色虾仁

【主料】 虾仁200克。

【配料】 熟火腿25克,水发海参50克,水发香菇30克,青豆25克。

【调料】 葱白末、鸡清汤、料酒、精盐、味精、熟猪油各适量。

【特点】 汁清不腻,味鲜爽口。

【制法】

- 1 将火腿、海参、香菇均切成黄豆大的丁,待用。
- 2 把炒锅放在旺火上烧热,用油滑锅后,下猪油,烧至四成热时,速将虾仁下锅,用筷子拨开,约10分钟,至虾仁呈白色时,倒入漏勺。
- 3 原锅中留油烧热,将切好的葱白末、海参放入锅中略煸,再将香菇、熟火腿、青豆入锅,加入料酒、盐、鸡清汤、味精。烧沸后,将虾仁倒入锅中,并随手搅拌,再淋上熟猪油,盛入汤盆即成。



虾烧黄瓜

【主料】 河虾200克,黄瓜700克。

【调料】 酱油、盐、糖、味精、香油、汤、葱段、姜末、料酒、猪油各适量。

【特点】 淡红鲜嫩。

【制法】

- 1 将河虾剪去头颈,洗净。黄瓜去皮,挖去瓢,切成1.4厘米宽、4.5厘米长的条待用。
- 2 炒锅烧热后,放入猪油,把黄瓜倒入锅中,滑油后倒入漏勺内,沥去油。锅中留余油,放入葱段、姜末炝锅,把河虾倒入,颠翻几下,加入料酒、酱油、糖、汤、盐和味精,再把黄瓜条倒入,约烧4分钟,待汤汁收浓后,淋上香油,出锅装盘即可。

炒蟹脆

【主料】 蟹粉200克。

【配料】 油馓子100克。

【调料】 料酒、精盐、味精、酱油、香醋、白糖、葱姜汁、胡椒粉、水淀粉、猪油、香菜各适量。

【特点】 蟹粉味美,馓子香脆,缀以香菜,色彩和谐。

【制法】

- 1 炒锅放底油,加入葱、姜炸香,再放入蟹粉炒匀,加料酒、盐、酱油、白糖、清水烧沸,用水淀粉勾芡,加香醋、白胡椒粉、熟猪油炒匀后,移至微火上。
- 2 将馓子切去两头,切成段,放热油锅中炸脆,盛入盘中,蟹粉起锅浇在馓子上,放上香菜即可。



煎烹连壳蟹

【主料】 活螃蟹750克。

【配料】 香菜150克,面粉50克。

【调料】 猪油、料酒、盐、酱油、香醋、味精、汤、葱、姜、水淀粉、香油各适量。

【制法】

- 1 将螃蟹用清水洗净,先切下蟹腿和螯,再除去蟹壳和鳃以及脐板,将蟹腿及螯的毛刮净,切下两头关节,蟹身一切两开砍成块,摊放在平盘内,撒上面粉待用。香菜摘洗干净。葱切花。姜切末。
- 2 将上列调料和葱花、姜末,加水淀粉和少许汤对成汁。
- 3 将猪油烧到七成热时,把蟹下入油锅,两面煎成焦酥时,烹料酒,随即倒入对好的汁,颠翻几下,装入盘内,拼香菜即成。

【特点】 焦脆香酥,味道鲜美,适宜下酒。

蟹黄盒子

【主料】 大活螃蟹10只。

【配料】 蟹背壳10只。

【调料】 猪油、盐、味精、料酒、葱、姜、香油、鸡油、姜醋汁、胡椒粉各适量。

【制法】

- 1 螃蟹出肉和黄,蟹壳用温水洗净待用。葱切花,姜切末。
- 2 将猪油烧沸,先下入姜末煸炒,再下入蟹肉加料酒炒几下,放入鸡汤、盐、味精,烧开调好味,用水淀粉勾芡,舀入10个蟹壳内。再将猪油烧沸,下入姜末、蟹黄,烹料酒,炒至呈金黄色、油汁起泡时,放入葱花盖在蟹肉上,再用10个蟹壳盖好。
- 3 食用前10分钟,将蟹黄盒子上笼蒸熟取出,随上姜醋汁两小碗即成。

【特点】 味浓极鲜,别有风味。



清炒蟹粉

【主料】 蟹粉450克。

【调料】 料酒、精盐、白糖、葱姜末、姜汁、胡椒粉、香醋、姜丝、猪肉汤、水淀粉、熟猪油各适量。

【特点】 入口即酥,鲜香四溢。

【制法】

- 1 炒锅烧热放猪油,下葱姜末炸香,再放入蟹粉,用手勺轻轻搅和,加料酒、白糖、盐、姜汁、猪肉汤烧沸,盖上锅盖,移至小火上焖3分钟,再移至旺火上,用水淀粉勾稀芡,加油炒和,起锅盛入盘中,撒上胡椒粉。
- 2 上桌时另带香醋、姜丝各1小碟。



海味什锦

【主料】 水发海参200克,水发鱿鱼150克。

【配料】 水发蹄筋100克,冬笋150克,猪心、舌、肚各50克,油酥丸子250克,熟鸡肉、鸭肉各100克,火腿、鲜豆尖各50克。

【调料】 精盐、酱油、料酒、味精、胡椒、姜末、糖色、水淀粉各适量。

【特点】 色鲜味美,营养丰富。

【制法】

- 1 海参、鱿鱼分别用开水氽过,用鸡汤煨两次,分别切片。猪心、舌、肚切成骨牌块。熟鸡、鸭肉和冬笋均切成一字条。
- 2 锅内下油烧热,下鸡、鸭肉微炒,加入猪心、舌、肚炒几下,烹入料酒、姜末、胡椒、酱油、鲜汤、糖色烧沸,去掉浮沫,将锅移至微火上,烧至各种原料软时,放入冬笋烧入味,将原料捞入盘内。豌豆尖沸水中氽过,煨好的海参、鱿鱼入锅煮后,均放在盘内。锅内原汁勾芡,加鸡油淋在原料上即成。



三丝拌蛭

【主料】 大蛭子750克。

【配料】 熟火腿丝25克,熟香菇75克,韭菜250克,净黄瓜50克。

【调料】 姜末、料酒、酱油、醋、精盐、味精各适量。

【特点】 鲜嫩清爽,微带酸辣。

【制法】

- 1 将蛭子洗净,在盐水里养3小时左右,使它吐净泥沙,捞出用清水洗净。
- 2 炒锅放水,用旺火烧沸,放入蛭子,氽至开口时,用漏勺捞出。冷却后,剥去壳,剪去须尖和泥肠,用冷开水洗净。
- 3 韭菜去根,切成3厘米的段,放入开水中焯一下,连同香菇一齐放入氽蛭子的原汤中浸渍2分钟,捞出冷却。将蛭肉、韭菜、菇丝、味精、料酒、盐放入碗中拌匀,盛入盘中,四周镶上黄瓜,淋入香油,撒上火腿丝。上桌时,外带姜末、醋、酱油小碟蘸食。

青椒鳝丝

【主料】 鳝鱼肉250克。

【配料】 青椒150克。

【调料】 食油、精盐、料酒、味精、胡椒粉、水淀粉、玉米粉各适量。

【特点】 鳝丝香嫩。

【制法】

- 1 把鳝鱼斜刀切成3.5厘米长的细丝。青椒洗净去蒂去籽,切成3.5厘米长的细丝。用精盐、玉米粉把鳝鱼丝浆上。再用料酒、精盐、味精、胡椒粉对汁待用。
- 2 炒锅上火烧热,加入食油,将鱼丝入锅炒散,随即把青椒下锅稍炒,烹入对好的汁,炒熟即成。



红烧鳊段

【主料】 大黄鳊4条。

【调料】 大蒜头、葱段、姜片、料酒、胡椒粉、味精、酱油、糖、糖色、猪油、香油、干淀粉各适量。

【特点】 深红色泽,味鲜肉酥。

【制法】

- 1 黄鳊宰杀后,斩去头尾,切成4厘米的段,放在开水锅中氽一下,去掉黏液和肚中血渍,捞出洗净后,沥净水分;大蒜头剥去皮洗净。
- 2 炒锅烧热,放入猪油,把大蒜头下锅煸香后,再放入葱段、姜片,随即放入鳊段炒匀,烹入料酒,加盖稍焖一下。加入水后,用旺火焖烧6分钟,再放入酱油、糖、糖色,转用小火烧10分钟,待汤余约150克时,即用旺火收汁,再下干淀粉勾芡,淋入猪油和香油,撒上胡椒粉,起锅装盘即成。

粉蒸白鳊

【主料】 活白鳊75克。

【配料】 大米50克,糯米50克,肥膘肉50克。

【调料】 酱油、红腐乳汁、八角茴香、料酒、醋、葱姜汁、姜、白糖、味精、精盐、熟猪油各适量。

【特点】 质地软烂,油润香醇。

【制法】

- 1 将白鳊宰杀,去掉内脏、须边,洗净,切成长4厘米的筒状,盛入碗中,加入精盐、料酒,放入葱姜汁,腌约10分钟后,滗去水分。肥膘肉切成长3厘米的细丝。姜切成米粒状。
- 2 大米、糯米加八角茴香下锅炒黄,碾成粗粉,盛入瓦钵内,依次放入腌好的白鳊段,再加入肥膘肉丝、熟猪油、味精、白糖、红腐乳汁,加清水,用筷子拌匀,使鳊段均匀地裹上米粉,然后整齐地摆在大瓷盘中,上笼用旺火蒸至软烂。姜末、醋拌匀,分成2小碟与蒸好的白鳊同时上桌。





醋熘鲨鱼

【主料】 小鲨鱼1000克。

【配料】 白菜200克。

【调料】 料酒、酱油、精盐、白糖、味精、香醋、葱段、姜片、猪油、水淀粉、胡椒粉各适量。

【特点】 深红色泽,酸甜鲜嫩。

【制法】

- 1 鲨鱼先放在七成热的开水内烫一下,刮净皮,斩去头尾,剖腹去内脏,切成4.5厘米长、1.5厘米宽的长方块。白菜洗净后,切成同鱼块大小相同的块待用。
- 2 将炒锅烧热,放入猪油,投入葱段、姜片,放入鲨鱼块两面略煎一下,烹入料酒,加入酱油、精盐、白糖、味精、胡椒粉和水,用旺火烧开后,放入白菜,转用小火煨6分钟左右,再转用旺火,加入香醋,用水淀粉勾芡,淋入猪油,出锅装盘即可。

锅巴鱿鱼片

【主料】 水发鱿鱼片750克。

【配料】 水发冬菇50克,大米锅巴200克,葱15克。

【调料】 猪油、料酒、酱油、盐、味精、胡椒粉、高汤、红浓鸡汤、水淀粉、香油、葱各适量。

【特点】 鱿鱼滑嫩,锅巴酥脆,香浓味美,别有风味。



【制法】

- 1 将鱿鱼片清洗干净,用开水中2至3次,使其碱味去掉。
- 2 用手将锅巴掰成3厘米的块。冬菇去蒂洗净,大的改块。葱切成段。
- 3 食用时,锅内放入高汤、料酒、酱油和盐烧开,把鱿鱼氽过,再倒入漏勺中沥干水分。锅内放入猪油烧到六成热,下入冬菇炒一下,加入红浓鸡汤和味精,调好味,用水淀粉调稀勾芡,下入鱿鱼片烧入味,撒胡椒粉和葱段,放香油,装入汤碗内。另外,在锅内加入猪油烧到十成热,下入锅巴炸焦酥,倒入漏勺沥油。食时,将鱿鱼片倒在锅巴上即成。



冬笋鱿鱼肉丝

【主料】 干鱿鱼100克,猪里脊肉150克,净冬笋250克。

【配料】 韭黄150克。

【调料】 猪油、料酒、味精、汤、香油、水淀粉各适量。

【特点】 滑嫩香脆,酒饭均宜。

【制法】

- 1 鱿鱼撕去明筋,在火上烤软,切成丝,用冷水泡软洗净。
- 2 猪里脊肉去筋,切成4.5厘米长的细丝,用盐、水淀粉浆好,冬笋切成细丝,韭黄摘洗干净,切成丝。
- 3 取锅,放入猪油烧沸,下入鱿鱼爆一下,装入盘内。另将锅放猪油烧五成热,下入猪里脊丝,用筷子拨散滑熟,倒入漏勺沥油。锅留余油,下入冬笋煸炒出香味,加盐、韭黄、味精炒一下放汤,用水淀粉勾芡,随下入鱿鱼和猪里脊丝炒匀,放香油,装盘即成。

白汁鱿鱼片

【主料】 水发鱿鱼750克。

【配料】 熟火腿100克,水发冬菇50克,熟鸡皮50克,小白菜1000克。

【调料】 猪油、料酒、盐、味精、高汤、鸡汤、胡椒粉、葱、水淀粉、鸡油各适量。

【特点】 色彩美观,鲜嫩味美。

【制法】

- 1 鱿鱼改切成块,用开水冲漂两遍。
- 2 火腿切成薄片。冬菇去蒂洗净,大的切开。熟鸡皮切成片。小白菜摘去边叶,将小苞洗净。葱切段。
- 3 食用时,锅内放入高汤、料酒、盐,下入鱿鱼烧开后,倒入漏勺沥干水分。锅内放入猪油烧到六成热,下入小白菜苞、冬菇,加盐煸炒,再下入火腿、熟鸡皮、鸡汤、盐和味精,烧开后调好味,用水淀粉调稀勾芡,然后倒入鱿鱼片烧入味,撒胡椒粉、葱段,推匀装入盘内,淋鸡油即可。





元鱼烧海参

【主料】 元鱼1500克,水发海参1000克。

【配料】 大头蒜瓣100克,清汤1500克。

【调料】 猪油、料酒、酱油、白糖、胡椒粉、味精、盐、葱、姜、淀粉、香油各适量。

【特点】 汁浓味鲜。

【制法】

- 1 海参洗净,斜刀片成大厚片。元鱼剥掉头,控净血水,用开水烫一下捞出,放入凉水盆中,用小刀刮净背边上的黑皮和肚下的白皮,去掉大盖,掏出内脏,剥去爪尖洗净。
- 2 烧开水,放入料酒、葱、姜,再放入元鱼,煮至五成烂时捞出,拆去骨头。
- 3 油锅烧热,下入葱、姜煸出香味,舀入鸡汤,放进元鱼,加料酒、白糖、盐,大火烧开,移小火焖烂,再放进海参、蒜瓣,加入味精、胡椒粉,挑去葱、姜,用水淀粉勾芡,淋上香油,出锅装盘。

干贝海参

【主料】 水发海参750克。

【配料】 熟鸡肉50克,干贝50克,熟火腿50克,水发冬菇50克。

【调料】 猪油、料酒、盐、味精、胡椒粉、鸡汤、葱、姜、水淀粉、鸡油各适量。

【特点】 海参柔软,汤汁浓厚,味鲜可口。



【制法】

- 1 海参洗净后,切成条,放入冷水锅中烧开,捞出。
- 2 将干贝加入料酒、拍破的葱、姜和少许水,上笼蒸发,取出,搓散成丝。冬菇去蒂洗净,火腿、鸡肉均切成丝,用碗装上并放入汤,上笼蒸10分钟取出。
- 3 食用时,将海参捞出,沥干水分,下入锅内加入料酒、汤、盐,烧开氽过,然后倒入漏勺中沥干。锅内的猪油烧到六成热时,下入海参炒一下,烹料酒,加入鸡汤、味精、盐、胡椒粉和各种配料,调好味,用水淀粉勾芡,撒上葱段,装入汤盆内,淋上鸡油即可。



烩蝴蝶海参

【主料】 海参50克。

【配料】 鸡蛋150克,鸡胗肝150克,熟火腿50克,扁尖笋50克,熟鸡脯肉50克,青虾仁100克,青菜心30克,鸡蛋清25克,清汤1500克。

【调料】 猪油、料酒、盐、味精、胡椒粉、虾子、葱、姜、鸡油、水淀粉各适量。

【特点】 汤浓味鲜,花色美观,咸淡适口。

【制法】

- 1 海参洗净,顶刀切成大片,形似蝴蝶。鸡蛋煮熟,剥去壳,将蛋清片成薄片。鸡胗肝洗净煮烂捞出,凉后切成薄片。火腿切成斜方片。扁尖笋煮熟撕成条,切成段。熟鸡脯肉顶刀切片。虾仁用盐、鸡蛋清、水淀粉调匀浆好。
- 2 把海参用开水氽透捞出,另锅加汤,放入葱、姜、海参,用小火煨透备用。
- 3 锅内放油,上火烧热,放入葱、姜,将海参、鸡胗肝、火腿、扁尖笋、鸡脯、蛋片一起下入锅内。菜心用猪油滑透下入锅内,加汤烧开,加盐、料酒、胡椒粉、味精、虾子,调好味,用水淀粉勾芡,淋上鸡油,装入大碗内。另用锅上火烧热,把浆好的虾仁滑熟,用清汤、料酒烹制一下,倒在海参上即可。

蛤蜊蛋汤

【主料】 蛤蜊500克。

【配料】 鸡蛋2只,木耳少许,笋片25克。

【调料】 精盐、味精、料酒各适量。

【特点】 汤清味鲜。

【制法】

- 1 蛤蜊洗净放盘中,加清水及少许盐,养至蛤蜊去净肚内泥沙待用。
- 2 炒锅置旺火上,加清水,烧滚后,投入蛤蜊,滚至壳自动张开,捞出蛤蜊,挖出肉,将其倒入水碗中澄清待用。
- 3 煮蛤蜊水倒入锅中,加笋片、木耳、盐、味精、料酒,烧沸后,放入蛤蜊肉,将打散的鸡蛋均匀淋入凝结成糕,轻推几下出锅。



淡菜嵌肉

【主料】 淡菜20个,猪腿肉75克。

【配料】 熟火腿肉40克,竹笋50克,水发香菇15克。

【调料】 葱结、葱末、姜片、料酒、鸡清汤、精盐、味精、水淀粉、熟鸡油各适量。

【特点】 色泽黄亮,味美鲜香。

【制法】

- 1 将淡菜洗去泥沙,放入大碗内,放入料酒、姜片、葱结,上笼用旺火蒸约1小时,晾晾。
- 2 将猪肉剁成末,加入料酒、味精、盐、水淀粉拌匀,然后逐个嵌入淡菜内,排在大盘中。笋切成滚刀块放在上面,上笼用旺火蒸10分钟左右。
- 3 将火腿切成片,连同香菇一起,先排在大碗底层,再把蒸好凉透的淡菜嵌肉和笋放入排齐,倒入蒸淡菜嵌肉的原汤,加料酒、盐,再上笼用旺火蒸5分钟,待熟后取出,复扣入盘中。将鸡汤烧沸,加味精、盐,浇入盘内,淋入熟鸡油,放上葱末即成。

糖醋蜇头

【主料】 海蜇头300克。

【配料】 嫩黄瓜250克,红樱桃5粒。

【调料】 白糖、白醋、盐各适量。

【特点】 色彩鲜艳,甜酸脆嫩,极为爽口。

【制法】

- 1 海蜇头用冷水泡上,搓抓几次,用清水洗净沙质,然后下入开水锅内,烫至脆嫩时捞出,放入凉水内,片成薄片,洗后用冷开水泡上。
- 2 黄瓜洗净,一切两开,去籽,切成片,用少许盐腌一下。红樱桃一切两开。姜切成末。
- 3 食用时,捞出海蜇头和黄瓜挤干水分,用碗装上,放入白糖、醋、盐和姜末,拌匀后装入盘内,撒上红樱桃即成。



虾干紫菜蛋汤

【主料】 虾干10克,鸡蛋2个。

【配料】 青菜叶100克。

【调料】 花生油、精盐、葱末各适量。

【特点】 鲜味突出,制作简便,四季皆宜。

【制法】

- 1 将虾干用热水泡软。鸡蛋磕入碗内调匀,紫菜撕碎放入碗内。
- 2 将汤锅置火上,放油烧热,下入葱末略煸炒后,加入适量的开水,再放入虾干,用微火略煮片刻后,加入精盐、青菜叶,淋入鸡蛋,待鸡蛋花浮于汤表面时,将锅内的汤全部倒入装有紫菜的汤碗内即成。

奶汤海三味

【主料】 水发海参300克,水发鱼肚300克,水发鱿鱼片300克。

【配料】 小白菜1500克。

【调料】 料酒、盐、味精、胡椒粉、高汤、奶汤、鸡油各适量。

【特点】 柔软浓厚,汤鲜味美。

【制法】

- 1 海参、鱼肚、鱿鱼片加工后,均切成薄片。小白菜摘去边叶,在开水中氽过,用冷水过凉。
- 2 锅内放入高汤、盐、料酒、海参、鱼肚、鱿鱼片,烧开,倒入漏勺,沥干水分后,装入汤盆内,放胡椒粉。将锅内放入奶汤、小白菜、盐、味精,烧开并调好味,倒入汤盆内,放鸡油即成。



海味大蒸盆

【主料】 水发海参500克,水发鱼肚300克,水发鱿鱼500克,熟鸡肉150克,熟鸭肉150克。

【配料】 鲜鸡蛋12个,熟火腿150克,水发冬菇100克,净冬笋300克,小白菜苞20个。

【调料】 料酒、盐、味精、胡椒粉、高汤、葱、姜各适量。

【特点】 品种多样,五味调和,汤鲜味美。

【制法】

- 1 海参洗净后,斜片成薄片,放入冷水锅中烧开捞出,用开水泡上。鱼肚洗净,切成片,下入冷开水锅中烧开捞出。鱿鱼片用开水冲漂,除去碱味。火腿、冬笋均切成薄片,冬菇去蒂洗净,一起装入碗内上笼蒸10分钟。鸡蛋下入冷水锅中煮熟,剥去壳,用碗装上。
- 2 将鸡蛋放入盛有鸡、鸭肉的蒸盆内,上笼蒸熟。食用时,锅内放入高汤、盐、料酒、海参、鱼肚、鱿鱼片、白菜苞烧开氽过,然后倒入漏勺沥去水分。同时取出蒸盆,加入味精、胡椒粉,调好味,然后将海参、鱼肚、鱿鱼、火腿、冬菇、冬笋、小白菜苞分别放入装有鸡、鸭、鸡蛋的蒸盆上面即成。

烧双鲜

【主料】 水发海参200克,水发鱿鱼150克。

【配料】 冬笋150克。

【调料】 精盐、酱油、料酒、味精、胡椒、姜末、水淀粉各适量。

【特点】 色鲜味美,营养丰富。

【制法】

- 1 海参、鱿鱼分别用开水氽过,用鸡汤煨两次,分别切片。
- 2 锅内下油烧热,下入冬笋炒几下,烹入料酒、姜末、胡椒、酱油、鲜汤烧沸,去掉浮沫,将锅移至微火上,将煨好的海参、鱿鱼入锅煮后,均放在盘内。锅内原汁勾芡,加鸡油淋在原料上即成。



油辣冬笋尖

【主料】 冬笋尖300克。

【调料】 酱油、花椒、精盐、辣椒油、味精、肉清汤、香油各适量。

【特点】 脆嫩香辣。

【制法】

- 1 将冬笋放在清水中煮熟，捞起，从中切开，用刀背拍松按其形状，切成长4厘米、宽2厘米的条，待用。
- 2 炒勺置旺火上，下香油烧至七成热时，下冬笋、花椒煸炒，下酱油、精盐炒几下，淋入肉清汤，放入味精焖3分钟，收干汤汁，盛盘中，淋上辣椒油，拌匀即成。

冬菇面筋

【主料】 油面筋200克，水发冬菇100克。

【配料】 绿蔬菜50克。

【调料】 素汤、酱油、白糖、味精、水淀粉、香油、熟菜油各适量。

【特点】 面筋软糯，冬菇脆嫩，味香清口。

【制法】

- 1 将冬菇切成片，油面筋撕成片。
- 2 炒锅置旺火上烧热后，下熟菜油，随即将冬菇倒入勺内略煸，加入酱油、糖、素汤、油面筋。待汤汁烧沸后，移至小火上炖3分钟，将油面筋翻身后，再炖3分钟，移至旺火上，放入味精，用水淀粉勾芡，缀上焯熟的绿蔬菜，淋入香油，起勺盛盘即成。





酱烧冬笋

【主料】 净鲜冬笋500克。

【配料】 豌豆苗75克。

【调料】 甜面酱50克,精盐、白糖、味精、酱油、肉清汤、香油、熟猪油各适量。

【特点】 质嫩鲜脆,酱香味浓。

【制法】

- 1 将冬笋洗净,沥干水分,切成条。
- 2 炒勺置中火上,下猪油烧至七成热时,下豌豆苗、精盐煸炒几下,盛入盘的一端。原勺置中火上,放入猪油烧至六成热时,下冬笋炒一下捞起。勺内留余油,下甜面酱炒熟,下肉清汤,放入冬笋、酱油、白糖烧至汁浓亮油时,加味精、香油,出勺,盛入盘的另一端即成。

八味瓢笋

【主料】 嫩春笋肉3个。

【配料】 水发香菇20克,水发蘑菇20克,素火腿15克,油烧麸20克,笋干嫩尖15克,榨菜15克,绿蔬菜50克,红辣椒5克。

【调料】 芝麻酱、料酒、酱油、白糖、味精、水淀粉、香油、熟菜油各适量。

【特点】 笋肉鲜嫩,馅味香辣。



【制法】

- 1 取长16厘米的春笋嫩段,用竹筷尖将笋内节头打通,剥净笋皮。将香菇、蘑菇、素火腿、榨菜、笋干嫩尖、烤麸、红辣椒均切成绿豆大的粒放入碗内,加入香油、味精、水淀粉同芝麻酱一齐拌匀,分别填入3个笋内,即成瓢笋。
- 2 炒勺置旺火上,下熟菜油烧至五成热时,放入瓢笋,再移至中火上,待笋炸至淡黄色时,倒入漏勺,沥去油。炒勺内留底油,将瓢笋放入,下酱油、料酒、糖、味精,加水浸没上,用小火烧至汤汁剩下四成时,下绿蔬菜(开水焯过),淋上香油起勺装盘。



瑶柱镶猴头

【主料】 猴头菇250克,瑶柱150克。

【配料】 净母鸡1只,火腿150克。

【调料】 盐、胡椒、味精、葱、姜、料酒、鸡油各适量。

【制法】

- 1 将猴头菇洗净。把母鸡洗净,用调料上味,与瑶柱上笼蒸好后,取出装入盘中。将猴头菇切片,与火腿片相间摆放在碗内,再上笼蒸好后,扣在大盘中间。
- 2 另把瑶柱加好料酒,入笼蒸透,取出,镶在大盘的周围。
- 3 食时,撒胡椒即成。

【特点】 嫩软清香,营养丰富,滋补健身。

青椒藕丝

【主料】 青椒100克,藕100克。

【调料】 精盐、味精各适量。

【制法】

- 1 青椒去蒂和籽,洗净后切丝待用。藕去皮,洗净切丝待用。
- 2 炒锅上火烧热,放入油,待烧至八成熟时,将藕丝、青椒同时放入翻炒,加入盐,至藕丝八成熟时,可放入味精,颠炒均匀后,起锅装盘即可。

【特点】 青椒脆嫩,色泽鲜艳。





虾皮青椒

【主料】 青椒300克。

【配料】 虾皮30克。

【调料】 食油、精盐、味精各适量。

【特点】 青椒脆嫩。

【制法】

- 1 青椒去蒂、籽洗净,切成细丝待用。
- 2 炒锅放油,上火烧热,把青椒丝、虾皮稍炒,再放精盐、味精,炒熟即成。

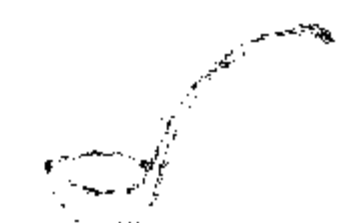
青椒毛豆

【主料】 青椒10克,毛豆100克。

【配料】 香干100克。

【调料】 食油、香油、精盐、白糖、味精各适量。

【特点】 脆嫩可口。



【制法】

- 1 把青椒择洗干净,切丝。香干切丝。毛豆稍煮捞出。
- 2 炒锅加油烧热,投入青椒、毛豆,炒至将熟,下入香干丝,加入各种调料和少许水,再煸炒几下,淋入香油即成。



金钱蚕豆

【主料】 新鲜蚕豆500克。

【配料】 虾米50克。

【调料】 精盐、味精、水淀粉、鸡汤、鸡油、猪油各适量。

【特点】 虾米鲜香,清淡可口。

【制法】

- 1 将蚕豆去壳入沸水锅内氽至刚熟,捞出用清水浸漂。虾米去净杂质,洗净,用沸水泡涨。
- 2 锅内下油烧热,放入蚕豆煸炒,加鸡汤、虾米,烧入味,加味精,勾薄芡,起锅即成。

油炝蚕豆

【主料】 蚕豆荚子500克。

【调料】 香油、花椒、盐、味精、汤各适量。

【特点】 颜色碧绿,鲜嫩爽口。

【制法】

- 1 先将蚕豆荚子剥去外壳,再剥去内皮洗净,下入开水锅内氽过即捞出,用冷水过凉。
- 2 取锅置火上,加香油烧沸,将花椒炸出香味后,捞出不要,随下入蚕豆,再加入诸调料,稍焖,收干即装盘晾凉。食用时,淋香油拌匀即成。





金钩毛豆

【主料】 毛豆荚子750克,金钩50克。

【调料】 香油、料酒、盐、味精、汤、姜各适量。

【制法】

- 1 将毛豆荚子剥去外壳洗净,下入开水锅内氽过捞出,用冷水过凉。
- 2 金钩洗一遍后用凉水泡上。姜切末。
- 3 取锅,烧沸香油,下入金钩和姜末煸炒,随下入毛豆及诸调料稍焖,收干汁再装盘晾凉。食用时,淋香油即成。

【特点】 黄绿相间,香嫩味美。

炒鲜双冬

【主料】 干厚冬菇50克,净冬笋300克。

【调料】 猪油、料酒、盐、酱油、味精、鸡汤、胡椒粉、葱、水淀粉、白糖、香油各适量。



【制法】

- 1 冬菇用温水泡发,剔去蒂并洗净,大的切开。冬笋切成片。葱切成段。
- 2 锅内放油,下入冬菇炒一下,随倒入冬笋,放入酱油、盐、白糖、味精、胡椒粉,炒入味后,再加入鸡汤,用水淀粉调稀勾薄芡,放葱段和香油,装入盘内即成。

【特点】 冬菇醇香,冬笋松脆,味道鲜美。



板栗烧菜心

【主料】小白菜500克。

【配料】板栗50克。

【调料】猪油、盐、白糖、味精、鸡汤、胡椒粉、水淀粉、香油各适量。

【特点】板栗酥香,白菜柔软,味鲜可口。

【制法】

- 1 在板栗凸的一面用刀砍一字刀,在开水中烫一下捞出,把板栗肉取出,切成1厘米厚的片,下入油锅用小火炸酥,捞出待用。小白菜摘去边叶留苞洗净。
- 2 猪油烧到六成热,放入板栗,加汤、盐、白糖和味精稍焖入味,用水淀粉勾芡,撒胡椒粉,放香油,装入盘内即成。

煎焖苦瓜

【主料】苦瓜500克。

【配料】大蒜子25克。

【调料】花生油、盐、辣椒油、味精、葱、豆豉、香油各适量。

【特点】香辣微苦,家常风味。

【制法】

- 1 苦瓜切成筒,放入开水锅中煮沸,捞出来放到冷水中,去籽,挤干水分,改切成块。
- 2 大蒜子剥去皮,洗净并切片。葱切花。豆豉用开水泡出味。
- 3 取锅,将花生油烧沸,下入苦瓜煎至两面呈金黄色时,放入大蒜子片、盐、辣椒油、味精和豆豉水焖入味,收干汁,放香油和葱花,装入盘内即成。



绿叶口蘑

【主料】 水发口蘑200克。

【配料】 绿叶菜适量。

【调料】 熟花生油、料酒、味精、精盐、鸡汤、口蘑汤、姜片各适量。

【特点】 汤汁澄清，口味鲜香。

草菇烧丝瓜

【主料】 嫩丝瓜500克。

【配料】 新鲜草菇100克。

【调料】 猪油、料酒、盐、味精、鸡汤、胡椒粉、水淀粉、鸡油、葱各适量。

【特点】 丝瓜碧绿，草菇鲜嫩，味道鲜美。

【制法】

- 1 口蘑洗净，切下菌柄，将口蘑片为4片；绿叶菜洗净后，用开水氽一下，捞出沥净水分，待用。
- 2 用有盖的汤锅1只，放入口蘑汤，汤沸再入口蘑片，加熟花生油、精盐、姜片、料酒、味精，烧30分钟左右，再投入熟绿叶菜，然后倒入大碗内即成。

【制法】

- 1 除去草菇根部的泥沙，用清水洗净，下入开水锅氽过后，用开水泡上。
- 2 丝瓜刮去粗皮，切开成4条，剔去一点瓢，切成斜方块。葱切成段。
- 3 将猪油放入锅内烧到六成熟，下入丝瓜烧一下便倒入漏勺沥油。锅内留油，下入草菇、丝瓜条、盐、味精、胡椒粉烧入味，放葱段，用水淀粉勾芡，装入盘内，淋鸡油即成。



油炆茭瓜

【主料】 嫩茭瓜1000克。

【调料】 盐、白糖、味精、香油、花椒各适量。

【制法】

- 1 茭瓜剥去外壳,用刀滚切成三角块,下入开水锅内氽一下,捞出装盘。
- 2 取锅,将香油烧沸,下入花椒,炸出香味后,捞出不要,然后下入茭瓜,再放入上列调料稍焖,收干汁后,取出晾凉。
- 3 食用时,装入盘内,淋上香油即成。

【特点】 鲜香脆嫩,味美可口。

凤尾笋

【主料】 春笋嫩段4个。

【配料】 甜面酱、番茄酱、精盐、味精、上白面粉、发酵粉、花椒粉、熟花生油各适量。

【制法】

- 1 将春笋嫩段(笋尖、笋皮洗净),每个竖起剖成16条,在冷水中约浸40分钟,至笋弯曲时,捞起,沥干水分。将面粉、盐、味精、发酵粉,放入碗内,用冷水适量调成稠糊。
- 2 炒锅置旺火上烧热,下花生油烧至七成热时,将笋条挂上稠面糊,逐条下锅氽一下,最后再一齐下锅炸至金黄色时,用漏勺捞出装盘。上桌时随带番茄酱、花椒盐、甜酱蘸食。

【特点】 形如鸡尾,笋嫩香脆。



冻菌蒸芽白

【主料】 芽白2个。

【配料】 鲜冻菌500克,熟火腿150克,净冬笋200克。

【调料】 盐、味精、胡椒粉、鸡汤、鸡油各适量。

【特点】 酥烂清爽,味鲜可口。

【制法】

- 1 芽白砍去老边,掰去几层边叶,留芯。将芽白一切两开,下入开水锅中煮过,挤去水分,装入汤盆内。
- 2 清除冻菌根上的泥沙,撕去表皮并洗净,斜片成条。火腿切成片,冬笋剖成树叶形花刀,切成片,分别摆成扇形,放入盐、味精和鸡汤,上笼蒸约1小时,取出来后,放胡椒粉和鸡油即可。

红烧寒菌

【主料】 寒菌500克。

【配料】 冬笋75克。

【调料】 青蒜、酱油、味精、精盐、胡椒粉、葱结、姜片、香油、熟猪油各适量。

【特点】 味道鲜香,油滑软嫩。

【制法】

- 1 将寒菌去蒂,洗净,从中切开。冬笋切成长片,待用。
- 2 炒勺置旺火上,下熟猪油烧至八成熟时,下寒菌炒几下,再下精盐、葱结、姜片继续煸炒,当寒菌水分外溢时,一齐盛入瓦钵中,在小火上煨15分钟,至水稍干时,去掉葱结、姜片。
- 3 炒勺置旺火上,下熟猪油烧至六成熟时,下冬笋,再放入酱油,接着倒入寒菌,放入味精、青蒜焖1分钟,用水淀粉勾芡,盛入盘中,淋入香油,撒上胡椒粉即成。



芥菜炒冬笋

【主料】 芥菜100克,净冬笋500克。

【配料】 盐、糖、味精、汤、猪油、香油、水淀粉各适量。

【特点】 白中带绿,清香鲜嫩。

【制法】

- 1 将芥菜用开水泡一下,斩成末;冬笋切成滚刀块,待用。
- 2 炒锅内放入香油,烧热后,投入冬笋块煸炒一下,加入汤、盐、糖、味精拌和,滚烧2分钟左右,放入芥菜末略炒一下,即用水淀粉勾芡,淋入猪油推匀,装盘即成。



蛋黄烧黄瓜

【主料】 嫩黄瓜1500克。

【配料】 盐蛋6个。

【调料】 猪油、料酒、盐、味精、鸡汤、胡椒粉、鸡油、水淀粉、葱各适量。

【特点】 蛋香瓜嫩,味道可口。

【制法】

- 1 将黄瓜刮去皮,切去两端的蒂,切开,剔去籽,再切成斜方块,葱切段。
- 2 盐蛋用水洗净后上笼蒸熟,取出晾凉后,将盐蛋一切两半,取出蛋黄,切成同小指甲一般大小的方丁。
- 3 食用时,将猪油烧到六成热,下入黄瓜焖炸熟,倒入漏勺沥油。锅中留油,将黄瓜复倒入锅内,加入鸡汤、盐、味精和胡椒粉焖入味,用水淀粉勾芡,再下入盐蛋黄和葱段拌匀一下,装入盘内,淋鸡油即成。



花生米苔菜

【主料】 花生米500克,苔菜250克。

【调料】 白糖、味精各适量。

【制法】

- 1 将花生米放入开水中,浸泡至软,剥去外衣,洗净,沥干水分,待用。
- 2 苔菜顺丝撕开。
- 3 锅置火上,注油烧热,放入花生米,炸至花生浮在油上面,捞出,摊放盘中。
- 4 锅重置火上,注油烧热,倒入苔菜,上下翻炒,炸至苔菜变为青色,捞出,把油挤掉。
- 5 苔菜和花生米冷却后,撒上味精、白糖,拌匀即可。

【特点】 开胃润肠。

糖渍大头菜黄瓜

【主料】 大头菜150克,黄瓜150克。

【配料】 酱油、糖、醋、精盐、味精、香油、蒜各适量。

【制法】

- 1 把大头菜洗净,切成细条,黄瓜洗净,用刀拍开,切成块。
- 2 大头菜和黄瓜分别用盐腌一下,挤出水分,放入小盆内,加入酱油、醋、白糖、蒜片和少许精盐,翻拌均匀,渍4~5小时(最好浸一夜)捞出来,拌上味精、香油即成。

【特点】 酸甜可口。



泡菜

【主料】 白萝卜、红萝卜、刀豆、豆角、黄瓜、子姜、大红椒、苞菜梗、大蒜球各适量。

【调料】 冷开水、盐、冰糖、白酒、干红辣椒、花椒、老姜、甘草各适量。

【特点】 香脆微酸。

【制法】

- 1 坛子洗净晾干,将冷开水倒入坛内,下入诸调料即成泡菜水。红辣椒剪去蒂,整个洗净。姜去皮洗净。
- 2 把菜洗净,晾干水分,放入坛内泡上,坛外沿边放入清水,盖上盖子。要经常检查,边沿不能缺水,至少每周换1次,以保持清洁。
- 3 泡进味后,即可进食。

永万年青

【主料】 万年青75克。

【配料】 水发冬菇50克,蘑菇50克,熟笋50克,西红柿50克。

【调料】 熟花生油、精盐、味精、香油、姜末、鲜汤各适量。

【特点】 汤汁清香,鲜味可口。

【制法】

- 1 将万年青放入凉水中浸泡30分钟,捞出洗净,摘去老叶,挤干水分,切成段。蘑菇、熟笋、西红柿分别洗净,切成丝,待用。
- 2 将汤锅置火上,放油,烧至八成熟时,加入鲜汤、冬菇、蘑菇、熟笋、西红柿、精盐、味精、姜末,待汤开后,淋入香油,起锅盛入大汤碗内即成。



拌双笋

【主料】 净春笋200克,净莴笋250克。

【调料】 盐、花生油、糖、味精、葱花各适量。

【制法】

- 1 将莴笋切成斜滚刀小块;春笋下开水锅煮熟后,捞出,也切成斜滚刀小块,分别盛在盘内,撒上盐拌匀,略腌一下,滗去水分;然后把两种笋块并在一起,加入糖、味精拌和。
- 2 将葱花放入碗中,锅内倒入花生油烧热后,倒在葱花碗内爆成葱油,淋入双笋内拌匀装盘即成。

【特点】 绿白相间,清香爽脆。

白油青丸

【主料】 鲜嫩豌豆仁500克。

【调料】 白糖、精盐、水淀粉、鸡汤、猪油各适量。

【制法】

- 1 豌豆仁用清水洗净,沥干水。
- 2 锅内下油烧热,放入豌豆仁煸炒至呈翠绿色,加入鸡汤,烧至豌豆烂时,放盐、白糖入味,用水淀粉勾芡,淋上猪油起锅即成。

【特点】 翡翠色泽,甜中带咸。



什锦果冻

【主料】 琼脂12.5克。

【配料】 白糖250克,鸡蛋2个,罐头龙眼、马蹄、桃、梨、菠萝、杨梅、橘子共100克。

【调料】 食用红、黄、绿色素少许。

【特点】 冻汁透明,甜味适度,清爽可口。

【制法】

- 1 将琼脂在清水内迅速洗净。将罐头龙眼、马蹄、桃、梨、菠萝、杨梅均切成指甲片,橘子切小瓣。
- 2 锅内加清水,放白糖烧沸溶化,用鸡蛋清打成蛋泡,舀一部分在碗内,锅内留糖汁,加入琼脂,在微火下熬化,加入各种罐头,调成冻汁,分别等份地倒入3个瓷碗内,用色素调成红、黄、绿三种色。
- 3 选平瓷碗1个,先倒入红色冻汁,稍凉倒入绿色冻汁,稍凉再倒入黄色冻汁,放入冰箱内使其凝固成果冻。
- 4 锅内放入余下的糖汁,收浓,端离火口晾凉,将果冻翻扣在大汤盘内,浇入糖汁即成。

蜜汁白果

【主料】 白果1000克。

【调料】 冰糖、桂花糖各适量。

【特点】 柔软香甜。

【制法】

- 1 用刀把白果拍破,下入开水锅内,用小火煮1小时后,取出来洗净红皮,用碗装上,放入水,上笼蒸发,取出来后,沥干水分。
- 2 锅内放入水以及冰糖和桂花糖,烧开溶化后,过罗筛。再将锅洗净,倒入糖水和白果,收干成浓汁,装盘晾凉即成。



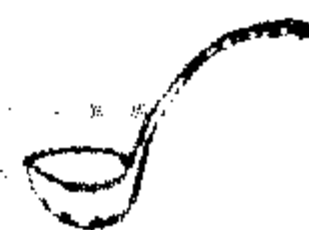
烧三色葫芦

- 【主料】 净胡萝卜、白萝卜、莴笋各250克。
- 【调料】 精盐、味精、姜、葱、水淀粉、鸡汤、鸡油、猪油各适量。

【特点】 造型美观,色彩丰富,清淡爽口。

【制法】

- 1 将胡萝卜、白萝卜、莴笋分别切成10个3.3厘米长的圆柱体,再用小刀刻成葫芦形,放入沸水锅内焯熟。
- 2 锅内下油烧热,放入姜、葱炒一下,加入鸡汤烧沸,拣去姜、葱,下“小葫芦”,加入精盐,用水淀粉勾薄芡,加味精,淋鸡油,起锅即成。



拔丝蜜橘

- 【主料】 无核蜜橘5个。
- 【配料】 鸡蛋3个。
- 【调料】 白糖、糖桂花、芝麻、上白面粉、水淀粉、香油、熟猪油各适量。

【特点】 糖线透明,连绵不断,甜中带酸,别有风味。

【制法】

- 1 橘子去皮,掰开,撕去膜,粘上干面粉。芝麻炒熟,待用。将鸡蛋磕在碗里,放入面粉、水淀粉,加入适量水搅匀调成蛋糊。
- 2 将炒勺置旺火上,下熟猪油烧六成热,将橘子蘸上蛋糊入油,炸至结壳,用漏勺捞起,待用。
- 3 另取炒勺置中火上,下底油,加入糖,用手勺不断推炒,使糖、油溶化成汁。见糖汁已稠黏时,将橘子放入油勺中略炸,迅速放入糖油勺内,颠翻炒匀。在某盘内先涂上香油,撒上一半芝麻,将橘子盛入盘内,再撒上余下的芝麻和糖桂花即成。



蜜柑银耳

【主料】 蜜柑200克,银耳20克。

【配料】 白糖150克。

【调料】 水淀粉15克。

【制法】

- 1 将银耳用温水发好,去掉根蒂洗净,放入碗内上屉蒸约1小时取出。蜜柑剥皮,去筋,去核,成净柑肉待用。
- 2 将汤锅置旺火上,放适量的清水,将蒸好的银耳放入汤锅内,再放蜜柑肉、白糖烧开,最后用水淀粉勾芡。待汤开后,起锅盛入汤碗内便成。

【特点】 软甜滑润,蜜柑香鲜。

蒸糖百合

【主料】 大鲜百合750克。

【配料】 冰糖200克。

【调料】 白糖100克。

【制法】

- 1 将百合外层带有黄色的几片去掉,用刀削去黄色的尖,切去根,然后掰成片,洗净泥沙,放入开水锅内煮熟,捞出来后,装入碗内,放入白糖和开水(水以淹没过百合为准),上屉中蒸10分钟取出。
- 2 在一干净锅内放入清水、冰糖烧开溶化,过罗。锅洗净,倒入糖和百合烧开,撇去泡沫,装入汤碗内即成。

【特点】 清润香甜。



干贝烧菜心

【主料】 鲜菜心600克。

【配料】 干贝5克。

【调料】 精盐、料酒、姜、葱段、味精、水淀粉、奶汤、鸡油、猪油各适量。

【特点】 清香鲜嫩,味美可口。

【制法】

- 1 将干贝用热水洗净,上笼蒸熟。菜心洗净去筋,在沸水锅内焯一下,用清水漂凉,沥干水。
- 2 锅内下油烧热,放入姜、葱炒香,下奶汤烧沸,捞去葱、姜不用,放入菜心、干贝、料酒、盐烧入味,加味精,用水淀粉勾薄芡,淋上鸡油即成。



家常豆腐

【主料】 豆腐16块。

【配料】 猪肉100克,大蒜50克。

【调料】 猪油、料酒、盐、豆瓣辣酱、味精、汤、香油各适量。

【特点】 香辣鲜嫩,便饭佳肴。

【制法】

- 1 豆腐改切成片,用平盘装上,撒上盐腌一下,滗去水分。
- 2 猪肉剁成末,大蒜切成段。豆瓣辣酱剁碎。
- 3 食用时,将猪油锅上火烧沸,下入豆腐,待两面煎黄后取出。另外,再用火将油锅烧热,下入猪肉末煸炒熟,烹料酒,加入豆瓣辣酱炒香,再加入豆腐、盐、味精和汤,焖入味,收干汁,放入大蒜和香油,装入盘内即成。



蘑菇炖豆腐

- 【主料】 鲜蘑菇60克,嫩豆腐500克。
 【配料】 熟竹笋30克。
 【调料】 素汤、料酒、酱油、精盐、味精、香油各适量。

【特点】 蘑菇鲜美,豆腐嫩滑,汤香清口。

【制法】

- 1 将嫩豆腐放入盆中,加入料酒,用旺火上笼蒸30分钟,取出晾凉,切成块。将鲜蘑菇削去根部黑污,洗净,放入沸水锅中煮2分钟,捞出,用清水漂凉,切成片,待用。
- 2 在炒锅中放入豆腐、笋片、鲜蘑菇片、盐和素汤(以没过豆腐为度),置中火上烧沸后,移至小火上炖约15分钟,加入酱油、味精,淋上香油即成。

嫩豆腐

- 【主料】 豆腐16块。
 【配料】 鸡蛋2个,面粉25克。
 【调料】 猪油、盐、味精、胡椒粉、鸡汤、葱、香油各适量。

【特点】 豆腐香嫩,味道鲜美。

【制法】

- 1 豆腐片去粗皮,改成长方片,摊放在平盘内,撒下适量的盐,并将盘子向一边倾斜,滗去水分,然后在豆腐的两面撒上干面粉。
- 2 把鸡蛋打开,放入碗内搅散,然后倒在豆腐上待用。葱切成段。
- 3 把猪油烧沸,把裹上蛋液的豆腐逐片下入油锅,煎成两面呈黄色,然后放入鸡汤、盐、味精、胡椒粉,焖入味,加入葱段、香油,收干汁,装入盘内即成。



蛭干烧萝卜

【主料】 干蛭干50克,白萝卜500克。

【调料】 猪油、料酒、味精、鸡汤、胡椒粉、葱、姜、水淀粉、鸡油各适量。

【特点】 软烂鲜香,味鲜可口。

【制法】

- 1 葱白切成段,余下的葱和姜拍破。
- 2 蛭干用温水洗一遍,放入冷水锅煮发后捞出,摘去肠杂等,再用温水洗至无沙质为止。将猪油锅烧沸,下入蛭干炒一下,烹料酒,加入葱、姜和适量的水,装入碗内上笼蒸烂,取出后去掉葱、姜。
- 3 白萝卜洗净,削去皮,切成片,然后再切成斜条,削成橄榄形。
- 4 将猪油烧到六成熟时,下入萝卜用小火焖至八成烂,倒在漏勺中沥干油,再复倒入锅内,加入鸡汤、盐、味精和蛭干,焖入味,用水淀粉勾芡,撒入胡椒粉和葱段,装入盘内,淋上鸡油即成。

油炸豆腐

【主料】 精制白豆腐30克。

【调料】 植物油、辣椒油、酱油、香油、味精、鸡汤各适量。

【特点】 外焦内嫩,香辣味美,别有风味。

【制法】

- 1 用辣椒油、酱油、香油、味精和少许汤对成汁。
- 2 将油烧沸,豆腐逐块下入油锅内,炸约5分钟(如火大时移用小火,以炸焦透为准),至外焦内嫩捞出,装入盘内后,用筷子在每块豆腐中间捅1个眼,将对好的辣油汁调匀,浇入豆腐眼内即成。



焦熘豆腐丸子

【主料】 豆腐3块,水发粉丝100克。

【配料】 鸡蛋1个,面粉100克。

【调料】 酱油、味精、精盐、胡椒粉、葱花、肉清汤、水淀粉、熟猪油各适量。

【特点】 外脆里软,鲜香可口。

【制法】

- 1 将豆腐洗净搅碎,水发粉丝洗净剥成碎末,一齐盛入大碗中,再放入面粉,磕入鸡蛋,加精盐、葱花、胡椒粉,调成糊状,待用。
- 2 炒勺置旺火上,下熟猪油烧至八成热时,左手抓起糊状豆腐,从虎口处挤出,右手用手勺刮成直径2厘米的丸子,逐个下油炸至表面呈黄色,里面熟透,连油倒入漏勺沥油,盛入盘中。原勺留油,下肉清汤烧开,放入酱油、味精、葱花,用水淀粉勾芡,淋在豆腐丸子上面即可。

杏仁豆腐

【主料】 甜杏仁、苦杏仁各13粒。

【配料】 冻粉5克,牛奶600克。

【调料】 白糖900克,糖桂花8克,薄荷香精5滴。

【特点】 形似豆腐,香甜清凉。

【制法】

- 1 铝锅内放入清水,加入洗净的冻粉烧沸,用小火使冻粉溶解。将两种杏仁用沸水浸透,剥去膜,捣碎,然后加水,捣成泥,用纱布滤取汁水和牛奶一齐拌匀。
- 2 铝锅置小火上,将牛奶和杏仁调匀的汁涂涂的淋入锅中,边淋边搅拌,充分搅匀(汁不能太稠,也不能结块)。烧至90℃左右时,速将混合溶液倒入盆,使其凝结成杏仁豆腐,放入冰箱冷藏待用。白糖加水,放在铝锅内熬成糖水,撇去浮沫,冷却后过滤,装放洁净的容器内。
- 3 随吃随把糖水放在碗内,再从冰箱取出杏仁豆腐,用刀切成片,倒入糖水碗中,滴入薄荷香精,撒上剁碎的糖桂花,分装碗中即可。



鸡啄豆腐

【主料】 嫩豆腐10片。

【配料】 猪肉50克,净冬笋50克,水发香菇25克,金钩15克,熟瘦火腿10克,去皮熟花生米25克。

【调料】 猪油、料酒、酱油、盐、味精、葱、香油、水淀粉各适量。

【特点】 香嫩脆鲜。

【制法】

- 1 猪肉、冬笋、火腿、金钩、香菇洗净切成米状。葱切成花。花生米剥碎。
- 2 取锅,将猪油烧沸,下入猪肉、冬笋、香菇和金钩煸炒,烹料酒,炒出香味时,装盘内。
- 3 原锅,将猪油烧沸,下入整块豆腐,两面煎黄,再将豆腐炒碎,加入盐、酱油、味精和已炒熟的配料,炒匀后,用水淀粉勾芡,放香油,装入盘内并撒上花生米、火腿末和葱花,即成。

口袋豆腐

【主料】 豆腐1000克。

【配料】 冬笋片30克,熟火腿片20克,鲜菜心50克。

【调料】 料酒、精盐、味精、胡椒粉、碱面、奶汤、肉清汤、熟鸡油、熟菜油各适量。

【特点】 汤白鲜嫩。

【制法】

- 1 将豆腐洗净,沥干水分,然后切成长方块共24块,并分为3份。鲜菜心在沸水中焯一下。
- 2 炒勺置小火上,放入沸水和碱面搅匀。取另一勺置旺火上,下菜油烧至八成热时,下豆腐1份(8块)炸至呈金黄色时,捞出,放进沸碱水泡约5分钟,取出,放入清水内浸漂去其碱味。另两份豆腐如法。然后,将清水内豆腐盛入盘内,用沸水漂两次,再用肉清汤煨两次。
- 3 炒勺置中火上,放入奶汤、火腿、冬笋、菜心、胡椒粉、味精、料酒、精盐烧沸,加入豆腐(沥干水),待沸后,淋鸡油,盛入汤碗内即成。



椒盐芋头丸

【主料】 白芋头1000克。

【配料】 鸡蛋2个,金钩50克。

【调料】 花生油、盐、味精、胡椒粉、花椒粉、干淀粉、香油、葱各适量。

【特点】 外焦内软,香酥味鲜。

【制法】

- 1 金钩泡发切成末。葱白切成花。
- 2 芋头削去皮并洗净,上笼蒸熟,取出来后放在砧板上,用刀压成泥,加入鸡蛋、金钩末、葱花、盐、味精、胡椒粉和干淀粉搅匀。
- 3 取锅,将花生油烧沸后,将芋头泥挤成丸子下入油锅,炸焦酥呈金黄色,再烹去油,加入花椒粉和香油,装入盘内即可。



糖熘山药

【主料】 山药250克。

【调料】 糖50克,淀粉25克。

【特点】 香甜脆嫩。

【制法】

- 1 将山药洗净,去皮,切成滚刀块。
- 2 锅置火上,放入油烧热,下入山药炸,然后改小火,炸至熟,捞出,沥去油。
- 3 另取一锅置火上,注入水加入糖,熬至糖化,用水淀粉勾芡,至糖汁浓时,倒入山药,颠翻即可。



枣泥山药桃

【主料】 山药150克,枣20克。

【配料】 米粉40克。

【调料】 白糖、水淀粉、糖桂花各适量。

【特点】 形象逼真,甜香可口。

【制法】

- 1 将山药洗净,下锅煮熟,去皮,捣成泥,放碗内与米粉拌匀。
- 2 山药泥做剂子,做成圆皮,放上枣泥馅,做成四个桃,放在漏勺中待用。
- 3 锅置火上,注入花生油烧热,然后用漏勺舀油后浇桃几次,再倒入盘内,上火蒸10分钟取出。
- 4 锅置火上,注入清水和白糖,煮化后,加入糖桂花,再用水淀粉勾芡,浇在桃上即可。

芙蓉发菜

【主料】 发菜25克,鸡蛋清2个。

【配料】 熟冬笋50克,鲜蘑菇50克,豌豆苗25克,胡萝卜2片。

【调料】 精盐、味精、料酒、香油、干淀粉、冬菇汤各适量。

【特点】 汤汁清鲜,菇香笋脆,豆苗清香。

【制法】

- 1 将发菜放入清水中泡软,择去杂质,搓洗后用清水淘洗净,挤干水分,放入盘内。将豌豆苗取嫩头洗净,胡萝卜干泡软洗净,分别放在两个盘内。将鸡蛋磕入碗内调散待用。
- 2 将胡萝卜干切成末,放入盘内。冬笋切成片,放入汤碗内。取一圆盘,内涂香油少许,将发菜撕散,团成小圆饼,放入盘内待用。将鸡蛋清用筷子搅打成糊,放入精盐、味精、干淀粉少许和匀,分放在发菜饼中间,再逐个点上萝卜干末,连盘入屉内,上旺火蒸约2分钟取出待用。
- 3 将汤锅置火上,放入冬菇汤、冬笋、蘑菇烧开,用漏勺捞起,放入汤碗内,再将豆苗放入碗内的冬笋、蘑菇之上。汤锅内放入精盐、味精、料酒烧开,撇去浮沫,起锅盛入汤碗内,再放入发菜饼,使其漂浮在汤面上,淋入香油即成。



拌嫩香椿芽

【主料】 嫩椿芽500克。

【调料】 姜、盐、醋、味精、香油、酱油各适量。

【特点】 味鲜爽口。

【制法】

- 1 椿芽摘去老根,大个一切两开洗净,用盆装上。姜切成末。
- 2 食用时,将椿芽倒入开水内烫熟(烫的时间不宜太长,否则走掉香味),捞出后挤干水分,放上诸调料和姜末拌匀,装盘即成。

冲菜

【主料】 嫩青菜1500克。

【调料】 香油、盐、酱油、味精、姜、香醋各适量。

【特点】 气味冲鼻,别有风味。

【制法】

- 1 将青菜掰去老叶,洗净,挂在通风处吹干水分,然后,切成黄豆大小的丁。姜切成米粒状。
- 2 将锅烧热,下入青菜炒得发热,装入一大肚小口坛内,用一张大青菜叶在盛有开水的锅内烫一下,将坛口封严,半天后即可取食。
- 3 食用时,放入姜末和上列调料拌匀,装盘即成。





八宝锅蒸

【主料】 细大米粉75克,面粉75克。

【配料】 蜜樱桃30克,蜜瓜片15克,净发好的莲子30克,扁豆20克,蜜枣20克,橘红10克,核桃仁20克。

【调料】 白糖200克,熟猪油200克。

【特点】 酥香甜软,爽口不腻。

八宝酿梨

【主料】 金川雪梨4个。

【配料】 蜜樱桃30克,莲子50克,百合15克,薏仁米15克,糯米75克,瓜片50克,橘红30克,玫瑰50克。

【调料】 冰糖适量。

【特点】 色泽美观,甜润爽口。

【制法】

- 1 将蜜瓜片、蜜枣、橘红、核桃仁均切成绿豆大的粒。莲子、扁豆(去皮)用旺火入笼蒸烂,待用。
- 2 炒勺置旺火上,下油烧至六成热,下米粉、面粉炒香呈浅黄色,加沸水炒匀,然后下白糖、蜜瓜片、蜜枣、橘红、核桃仁、猪油、莲子、扁豆,炒至呈沙粒状,盛入盘内,将蜜樱桃摆在上面即成。



【制法】

- 1 将梨从蒂部切约1厘米厚的1块做“盖子”,挖去梨核(保持梨形完整),削去皮。将一部分冰糖熬成浓糖汁。
- 2 糯米、百合、薏仁米分别洗净蒸熟。将另一部分冰糖捣碎,樱桃、莲子、百合、瓜片、玫瑰、橘红切成绿豆大的粒。将以上8种原料盛入碗内拌匀成糖馅,酿入梨内,用“盖子”盖好,放入汤盘内上笼蒸至熟,去掉“盖子”滗去汤汁,扣在另一盘内,淋上冰糖汁即成。



奶油四宝

【主料】 罐头蘑菇150克,白萝卜500克,红萝卜500克,小白菜500克。

【调料】 猪油、鸡汤、盐、白糖、味精、胡椒粉、鸡油、水淀粉、奶油各适量。

【特点】 色彩鲜艳,味道鲜美。

【制法】

- 1 红萝卜和白萝卜刮去皮,切成斜条,然后削成橄榄形。小白菜摘去边叶,留苞,洗净。蘑菇下入开水锅内氽过,用冷水过凉。
- 2 猪油烧到六成热时,下入红、白萝卜,待油温上升时,将锅端离火后,萝卜焖至酥烂时,捞出。
- 3 食用时,将猪油锅烧到六成热时,下入白菜苞煸炒一下,倒入漏勺沥干油,然后将小白菜苞复倒入锅内,下入蘑菇、鸡汤、红萝卜、白萝卜、盐、糖、味精,焖入味后,加入奶油和胡椒粉,用水淀粉勾芡,分别摆盘内,淋鸡油即可。

白汁三圆

【主料】 红萝卜500克,白萝卜500克,莴笋头500克。

【调料】 猪油、盐、鸡汤、味精、胡椒粉、水淀粉、鸡油各适量。

【特点】 素雅清淡,味道鲜美。

【制法】

- 1 将红萝卜、白萝卜、莴笋头均刮去皮和筋,削成直径2.4厘米大的圆球形。
- 2 取锅,将猪油烧到六成热时,下入三圆,用小火焖炸八成烂再倒入漏勺。沥干油后,复倒入锅内,放入盐和鸡汤焖10分钟左右,加味精和胡椒粉,用水淀粉勾芡,然后分别摆入长盘内,淋鸡油即可。



玻璃锅炸

【主料】 面粉100克,鸡蛋2个。

【配料】 蜜玫瑰7.5克。

【调料】 干淀粉、干豆粉、白糖、菜油各适量。

【特点】 外酥内嫩,香甜可口。

【制法】

- 1 将鸡蛋、面粉、干淀粉和清水盛入碗内,搅匀后,再加清水搅成蛋面浆。
- 2 锅内加清水烧沸,倒入蛋面浆,搅匀收浓至不粘锅,盛入抹好油的瓷盘内,晾凉后,放在干豆粉内,切成条。
- 3 将面条放入旺油锅内,炸至呈金黄色,捞出成“锅炸”。锅内另加清水烧沸,加入白糖翻炒至糖汁冒大泡时,加蜜玫瑰炒匀,将“锅炸”倒入,继续翻炒,随后将锅端离火口,炒至玫瑰汁粘在“锅炸”上即成。

炒三泥

【主料】 山药200克,青豆、栗子各250克。

【调料】 白糖、糖桂花、清油各适量。

【特点】 细腻甜香。

【制法】

- 1 山药洗净,蒸熟,剥去皮晾凉,用刀碾成细泥。青豆煮熟,碾成细泥。栗子洗净,一切两开,放入冷水锅中,旺火煮至八成熟,捞出剥去壳、皮,放碗内上笼蒸至酥透,取出用刀背碾成细泥。
- 2 净锅烧热,放入油滑锅,烧至四成热,推入青豆泥不停铲炒至散,加入白糖炒透至起沙,放入糖桂花,出锅装盘。
- 3 原锅加入油,烧至四成热,推入山药泥,炒匀炒开,加白糖炒透,至起沙,加糖桂花出锅装盘。
- 4 原锅加入油,烧至四成热,推入栗子泥炒匀,加入白糖炒透,至起沙,加糖桂花出锅。将炒好的三泥装入同一盘中即可。



炸甜果卷

【主料】 山药500克。

【配料】 大枣150克,油皮1张,金糕40克。

【调料】 白糖50克,面粉150克。

【特点】 香甜焦脆。

【制法】

- 1 将山药洗净去根须,用刀拍后,切碎块,放入盆内,大枣去核,洗净,同山药放在一起,稍加点水,将面粉搅匀。
- 2 油皮铺在案板上,将山药加入包好,然后,上笼蒸熟后,放在一块干净布上,沾上凉水,做成卷,放在通风处晾凉,再切成厚片待用。金糕切成条备用。
- 3 锅置火上,放入油烧热,将切好的卷片放入锅内,炸透捞出,沥油,放在盘内,撒上白糖,再将金糕条撒上即可。

糖霜桃仁

【主料】 核桃仁250克。

【调料】 花生油、白糖各适量。

【特点】 焦脆香甜。

【制法】

- 1 核桃仁用开水泡胀,撕去外皮,洗一遍。
- 2 将花生油烧至六成熟时,下入核桃仁炸酥捞出,放在能吸水的纸上吸去油。
- 3 锅内放入糖和水,在小火上熬汁,用锅铲不停地铲动,待糖汁翻大泡后,端离火位,下入核桃仁随即铲动,待糖汁全部裹在核桃仁上,摊开晾凉,装盘即成。



荔枝苹果肉

【主料】 鲜荔枝10枚,苹果肉20枚。

【配料】 炼乳50克。

【调料】 冰糖50克。

【特点】 清香甜爽。

【制法】

- 1 将荔枝剥皮,去核,和苹果肉分别切成小块。将汤锅置旺火上放入清水,另用一锅煮化炼乳,然后倒入汤锅内,并加冰糖烧开。
- 2 待冰糖全部溶化,起锅盛入汤碗内,撒上荔枝和苹果肉即成。

梅苏拌藕

【主料】 嫩白藕1000克。

【配料】 梅子丝250克,紫苏叶150克。

【调料】 白糖、盐、白醋各适量。

【特点】 甜酸脆嫩,极为爽口。

【制法】

- 1 紫苏摘下叶挂于高处晾干水分,切成如宽韭菜叶一般的丝,用盐腌出红水,放入梅子丝和白糖拌匀,即成梅苏。
- 2 藕切去节,削去皮,切成条,放入清水中洗一遍,用盐腌软。
- 3 食用时,将藕放入冷开水中洗一遍捞出,加入糖、醋拌匀,装盘,再将梅苏盖在藕上面即成。



素杨梅圆

【主料】 熟土豆500克。

【配料】 水面筋150克,熟冬菇250克,熟笋肉25克,熟扁尖15克,嫩豆腐1小块,面粉100克,面包粉5克。

【调料】 番茄酱、精盐、味精、菱粉、糖、醋、香油、生油各适量。

【特点】 外脆内松,美味可口,形似杨梅。

【制法】

- 1 把水面筋煮透,捞出,和冬菇、扁尖、笋肉一起斩成细末,放在大碗内备用。把熟土豆压成泥,放入水面筋末中,加进嫩豆腐、面粉、面包粉、精盐、味精拌和,做成杨梅大的圆子。
- 2 烧热锅放入生油,待油烧至六成热时,将圆子逐一投入油锅中,炸至呈金黄色时捞出,滗去油。用原锅加入番茄酱略炒一下,再加入糖、醋、水烧滚,用水淀粉勾芡,然后,把炸好的圆子倒入锅内推匀,加入香油,起锅装盘即成。

核桃酪

【主料】 核桃仁300克。

【配料】 小枣50克,江米100克。

【调料】 白糖300克。

【特点】 汤汁细腻,宜于热食。

【制法】

- 1 将核桃仁用开水浸泡,剥去外皮,用刀剥碎。江米淘洗干净,用凉水浸泡。将小枣用水洗净,放入碗中,加入清水,上屉蒸烂,再去掉外皮和枣核,放入碗中,搅成枣泥。
- 2 将剥碎的核桃仁和浸泡的江米混合在一起,加入清水,用磨磨成浆,再用细罗过滤,与枣泥一起搅匀成稀糊。
- 3 将铜锅坐于火上,放入清水、白糖,烧开后撇去浮沫,将搅匀的稀糊慢慢倒入锅中,边倒边搅拌,烧开后,再撇净浮沫,盛入大汤碗中即成。



蛋白夹沙

【主料】 豆沙250克,猪板油1块。

【配料】 干糯米面35克,鸡蛋清7个。

【调料】 白糖、干淀粉、干玫瑰花、熟猪油各适量。

【特点】 形似圆球,色泽淡黄,外松里嫩,甜糯可口。

【制法】

- 1 将猪板油去膜,用刀片成长方片。干玫瑰花剁成碎末,待用。
- 2 将豆沙捏成丸,分别放在切好的板油上,然后用板油把豆沙每个包起来,放在干糯米粉中滚一下,用手捏紧,即成馅。
- 3 取洗净的平盘1个,将鸡蛋清倒入盘内,用竹筷反复搅打成雪花状,加干淀粉,搅匀待用。
- 4 将炒勺置旺火上烧热,下熟猪油烧至二成热时,移至微火上,将馅逐个滚上蛋清糊,放入勺中,用手勺将油浇在其上,并轻轻翻动,炸至蛋清结壳呈淡黄色时,用漏勺捞起,盛入盘内,撒上白糖、玫瑰花即成。

红苕泥

【主料】 红苕1000克。

【调料】 白糖、猪油各200克。

【特点】 黄红油亮,甜香可口。

【制法】

- 1 将红苕洗净,剥皮,上笼蒸烂,取出压成茸泥。
- 2 锅内下猪油烧热,放入苕泥,翻炒至水气将干时,再加油继续炒至苕泥呈现鱼子状时,加入白糖快速翻炒均匀即可。



冰糖银耳

【主料】 银耳20克。

【配料】 红樱桃脯25克。

【调料】 冰糖400克。

【特点】 清甜滑软,红白相映,糖汁清澄。

【制法】

- 1 将银耳用温水浸泡1小时,待银耳发开,去杂质和根蒂,用清水洗干净,放入碗内上屉蒸约10分钟待用。冰糖用开水溶化后备用。
- 2 将汤锅置火上,放入开水、银耳、冰糖水,先用旺火煮约30分钟左右,再用微火煮20分钟至银耳熟烂,放入红樱桃脯煮一下,盛入汤碗内即成。

奶汤素烩

【主料】 胡萝卜100克,净莴笋100克,净白萝卜100克,净冬笋100克,白菜心100克,土豆100克,番茄100克,蘑菇100克。

【配料】 奶汤800克。

【调料】 味精、胡椒粉、料酒、精盐、水淀粉、熟鸡油各适量。

【特点】 形色美观,清香鲜美。

【制法】

- 1 将莴笋、胡萝卜、白萝卜、土豆、冬笋洗净,分别切成薄片。白菜抽掉筋,洗净,切成4瓣,与上述材料同在沸水锅内焯半熟,用清水漂凉。番茄用沸水烫一下,去皮、籽,切成4瓣,待用。
- 2 取大圆盘1个,将莴笋、胡萝卜、白萝卜、土豆、冬笋、白菜按不同颜色隔开,在盘中摆成风车形,番茄摆在中间,周围放上蘑菇。然后轻轻滑入锅中,加入奶汤、精盐、胡椒粉、料酒,在小火上烧烂,放入味精,加水淀粉勾薄芡,用手勺推动一周,并借用旋转的巧力,保持原形不变的起锅,盛入盘内,再淋入鸡油即成。



什锦水果羹

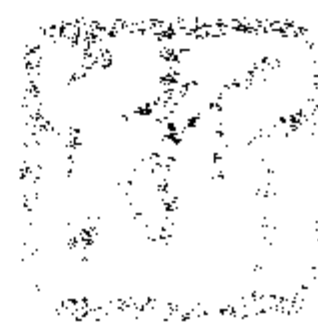
【主料】 煮熟白果10只,香蕉1根,菠萝2片,橘子1只,鲜桃1只,苹果半只,核桃肉少许,栗子肉10只,红枣5只。

【调料】 白糖150克,糖桂花少许,水淀粉适量。

【特点】 甜香软润。

【制法】

- 1 白果、栗子肉与香蕉、苹果、菠萝、核桃(去皮、核)分别切指甲小片,橘子剥去皮、核,分成瓣。
- 2 净铝锅加水,旺火烧开,加入白糖、糖桂花,煮化,搅匀,放入全部果料略滚,以水淀粉勾玻璃薄芡,出锅装碗即成。



凤尾笋汤

【主料】 干凤尾笋200克。

【调料】 生姜、精盐、味精、料酒、香油、花生油各适量。

【特点】 鲜嫩清香。

【制法】

- 1 将凤尾笋剥去皮,留着笋尖头的嫩叶,去掉老根,放入温水内浸泡5分钟,再用凉水冲净,取出放入沙锅内。
- 2 将沙锅内再注入清水,放姜片、精盐、料酒、花生油,加盖用旺火烧开,撇去上面浮沫,移到微火上烧至呈玉色时,淋入香油,撒上味精即成。



豆腐皮汤

【主料】 豆腐皮100克。

【配料】 冬菇50克,冬笋50克。

【调料】 味精、精盐、葱姜末、香油、豆油、鲜汤各适量。

【特点】 清淡适口。

【制法】

- 1 将豆腐皮上屉蒸软,切成菱形片。冬菇用温水浸泡发好,洗净,除去杂质,切成细丝。冬笋切片待用。
- 2 将汤锅置火上,放入少许豆油,烧热后放入葱姜末炝锅,随即添入鲜汤、味精、精盐、冬菇丝、冬笋片、豆腐皮烧开,撇去浮沫,起锅盛入汤碗内,淋上香油即可。

腐乳卤蛋汤

【主料】 鸡蛋5个。

【配料】 红腐乳卤50克。

【调料】 精盐、味精、胡椒粉、葱、鸡油、鸡汤各适量。

【特点】 味鲜可口。

【制法】

- 1 将鸡蛋磕入碗内调匀,加入适量的鸡汤和精盐搅匀,上笼屉蒸熟取出。葱择洗干净,切成葱花待用。
- 2 将鸡汤、红腐乳卤和味精放入汤锅内,然后将锅置火上烧开,放入精盐调好口味,起锅盛入大汤碗内。然后用勺将蒸熟的蛋羹一片片地舀入汤碗内,撒上胡椒粉、葱花,淋入鸡油即成。



草菇鸡蛋汤

【主料】 鲜草菇20克,鸡蛋50克。

【调料】 葱花3克,盐3克,味精2克,油3克,高汤800克,胡椒粉少许。

【特点】 清香味美。

【制法】

- 1 将鸡蛋打入碗内,放入葱花,用筷子打匀。
- 2 在锅内注入高汤,用盐、味精调味,放入鲜草菇,煮沸后,将鸡蛋液慢慢倒入锅中飞花,撒上胡椒粉,包尾油,出锅倒入汤碗里即可。



莲子银耳汤

【主料】 鲜莲子50粒,银耳25克。

【调料】 白糖300克,精盐少许,清汤适量。

【特点】 莲子鲜嫩,银耳软滑,汤清味美。

【制法】

- 1 将银耳放入温水中浸泡发好,放入一大汤碗中,加清汤,上屉蒸约1小时,待银耳完全蒸透取出。
- 2 鲜莲子剥去渍皮和一层嫩白皮,切去两头,捅去心,用开水氽透待用。
- 3 清汤倒入汤锅内,置火上烧开,放入精盐、白糖,再将银耳、莲子分别装在两个汤碗内,然后将清汤分别倒入汤碗内即成。



雪菜笋汤

【主料】 熟冬笋125克,雪里蕻75克。

【调料】 熟花生油、味精、鲜汤各适量。

【特点】 别具风味,清香鲜美。

【制法】

- 1 将雪里蕻洗净,去根、叶,切成米粒大的丁,沥干水分。熟冬笋切片,待用。
- 2 将汤锅置火上,放油,烧至五成热时,放入鲜汤、冬笋片、雪里蕻菜粒、味精。待汤开后,撇去浮沫,淋入熟花生油,起锅盛入大汤碗内即成。

口蘑竹荪汤

【主料】 水发竹荪50克,水发口蘑50克。

【配料】 火腿30克,豌豆苗20克,熟鸡肉30克。

【调料】 精盐、鸡油、鸡汤各适量。

【特点】 红白两色,四季皆可。

【制法】

- 1 将竹荪、口蘑洗净,放入清水中浸透,竹荪再放入开水锅内氽一下,除去异味。然后将竹荪取出,切成3.3厘米左右的段,口蘑切薄片,一起放汤碗内。
- 2 将火腿、熟鸡肉切成薄片,一起放入汤锅内,加鸡汤和精盐,用旺火烧开,起锅盛入汤碗内,放上豌豆苗,淋入鸡油即成。



毛豆米豆腐汤

【主料】 豆腐2块,鲜毛豆米100克。

【配料】 熟鸡皮50克,熟火腿15克,水发口蘑15克,海米10克。

【调料】 味精、精盐、香油、姜末、料酒、鲜汤各适量。

【特点】 清嫩鲜香。

【制法】

- 1 将毛豆米用开水焯一下,挤去毛豆米的皮膜。豆腐切成菱形小片,口蘑也切成小片。熟鸡皮和火腿均切成象眼片。干海米用温水洗净,上屉蒸软取出待用。
- 2 将汤锅置旺火上,加入适量的清水,把豆腐片、鸡皮片分别下汤锅焯一下,捞出,沥干水。
- 3 将汤锅置火上,放入鲜汤、豆腐片、熟鸡皮片、口蘑片、毛豆米、火腿片、海米、料酒、精盐、味精,汤开后撇去浮沫,淋上香油即可。

八宝果饭

【主料】 糯米600克。

【配料】 去皮去核红枣60克,熟莲子60克,罐头青豆30克,桂圆肉30克,橘饼30克,冬瓜糖30克,蜜饯红瓜20克,葡萄干20克。

【调料】 玫瑰糖8克,白糖300克,水淀粉75克,熟猪油150克。

【特点】 光亮透明,果味香甜,油滑香甜。

【制法】

- 1 糯米淘洗干净,投入沸水中氽一下,捞入瓦钵中用旺火上笼蒸熟,取出,加白糖、熟猪油、玫瑰糖拌匀。橘饼去核,与冬瓜糖、红瓜分别切成小丁。桂圆肉、葡萄干用温水泡5分钟,滗去水,待用。
- 2 取大瓦钵1个,内壁抹熟猪油,将红枣粘在内壁上,再放入桂圆肉、橘饼、冬瓜糖、葡萄干、熟莲子,然后放入拌好的糯米饭,用旺火入笼蒸50分钟,取出,翻扣在大瓷盘中。
- 3 炒勺置旺火上,放入熟猪油,加白糖、清水适量烧开,用水淀粉勾芡成白色浓汁,再放入青豆、红瓜拌匀,浇在果饭上面即成。



前言
目录
正文