*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*

中国烹饪杂志社推荐丛书

主　编 | 孙春明　孙玉成
副主编 | 刘业福　朱永松
施海滨

# 厨师基本功

敢 您做 招牌菜



中国商业出版社

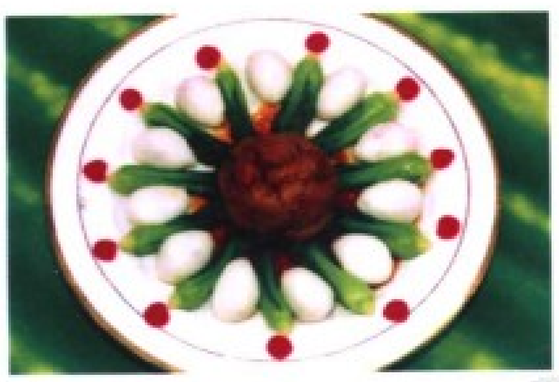
DD-3.CRSJEY.COM

*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*

责任编辑：安共乐
封面设计：关　岩
策　　划：刘万庆

# 厨师手把手教您做招牌菜

JIAONINZUOZHAOPAICAI










ISBN 7-5044-5334-X

ISBN 7-5044-5334-X/TS・477
定　价：45.00 元

DDSJCR.TEN.COM

*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*









JIBENGONG

# 厨师基本功

## 教您做招牌菜


中国烹饪美食丛书编辑委员会

顾　　问　王义均
主　　任　孙春明
副 主 任　刘万庆　孙玉成
编　　委　(排名不分先后)
屈　浩　赵春源　卢　见
朱永松　石　溪　李　斌
胡　洁　林弟先　刘业福
施海滨　施性忠　陈江凤
策　　划　刘万庆





DDSCRSEY.COM

*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*

**图书在版编目（CIP）数据**

教您做招牌菜／孙春明，孙玉成主编．—北京：中国商业出版社，2005.3

ISBN 7-5044-5334-X

Ⅰ.教… Ⅱ.①孙…②孙… Ⅲ.菜谱－中国
Ⅳ.TS972.182

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2005）第 022176 号

责任编辑：安共乐

*

中国商业出版社出版发行

（100053 北京广安门内报国寺 1 号）

新华书店北京发行所经销

北京雅龙印刷厂印刷

* * *

889 × 1194 毫米 16 开 6 印张 150 千字

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

定价：45.00 元

* * * * *

（如有印装质量问题可更换）



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*

QIANYAN






# 前言

JIBENGONG

## 厨师基本功

教 您 做 招 牌 菜

无论是气势恢宏的大酒店还是质朴雅洁的小餐馆，招牌菜都是其灵魂。招牌菜凭它严谨的选料、精细的制作，独特的风味，丰富的底蕴，持久的口碑，成为餐饮企业鼎盛的旗帜。

有些厨师认为招牌菜就是形式上的别出心裁。于是乎，他们标新立异，哗众取宠，以怪异的菜名，奇特的味料组合来迎合顾客求新的需求，这种态度制作出来的菜肴永远不能成为招牌旺菜。要想树立自己的招牌旺菜，首先要踏踏实实做好基本功工作，研究当地的饮食文化和习俗，结合科学的烹饪技巧，不断借鉴交流，形成特色和风格。俗话说：“功到自然成，”就是这个道理。扎实的基本功才能让您的厨艺更胜一筹，菜肴的名声更胜一筹。

本书精选了全国知名大师的鼎力之作，以海鲜菜点的制作为主要特色。配以精美的照片，详细的说明，全方位展示近几年来流行趋势、时尚动态。所选菜品构思新颖、造型别致、技艺精湛、手法各异。有的菜品用料讲究小料大作、大料精作、精料细作；有的菜品是新型原料的使用搭配，对传统菜式的改进；有的菜品是突出造型与美味的完美结合；有的菜品则是彰显独特烹调技法的运用，给人耳目一新的感觉。

本书所选的“招牌菜”可说是款款是精品，例例是经典，均为全国各地的代表旺菜。对想了解全国各大菜系菜品新变化，掌握菜品潮流的广大厨师来说，是一本极具参考价值的好书。看此书定会触发厨师朋友对菜品进行创新的灵感，让更多的厨师朋友在厨艺的舞台上大显身手。

餐饮业的竞争也进入了白热化的阶段，拥有自己的招牌菜、旺销菜才是酒店立于不败之地的制胜法宝。希望本书能够成为业内人士掌握餐饮时尚动态的风向标，让更好的酒家从中找到新的发展契机，晋升为当地的名家名店。

monster6688 http://hi.baidu.com/



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*

# 教您做招牌菜 JiaoNinZuoZhaoPaiCai 目录 CONTENTS



## 素食篇


1 香蒜银丝蒸小瓜
2 香葱蔬菜饼
2 炒豆腐泥
3 椿芽豆腐萝卜球
3 葡汁南瓜香
4 玉米烙菇扎
4 上汤萝卜丝
5 蛋黄豆瓣酥
5 泰式豆腐
6 太极蔬菜羹
7 炸烹杏香藕片
7 田园飘香
8 芝士焗红柿
8 蓉府鸿运豆腐
9 掌上白灵菇
9 什锦炒蔬斋
10 猴头蟹黄芙蓉蛋
10 丝瓜蒸百合
11 辣子脆皮蛋卷
11 金玉猴头

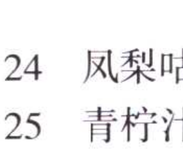



## 禽畜肉篇




12 农家蒸兔
13 香辣腐乳翅中
13 上海辣汁鸡
14 情人梅仔鸡
15 贡菜腰花
15 砂锅芦荟煲
16 泡椒脆肠
17 铁板香肉排
17 蓉府风味鸡
18 小笼银丝牛肉丸
18 鸡茸干贝羹
19 美味双拼
19 荷香小笼圆肘
20 铁板鸡脆骨
20 酸菜鸭血
21 竹笼珍珠翅
22 兔柳百合黄花菜
22 鲍汁双花
鸽
鸡



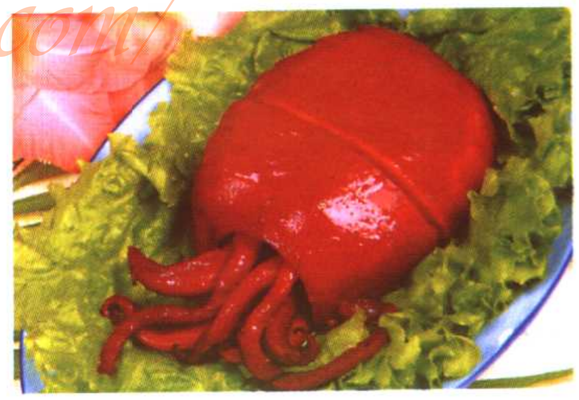




24 凤梨咕咾兔肉
25 青柠汁煎芝麻鸡
25 泡椒牛蛙
26 西芹凤爪
26 跳水兔
27 荷花鹿筋
27 红汤牛肉饺
28 金鱼鸭掌
28 芫爆散丹
29 鸭包鱼翅
29 升冠发财
30 烧烤双拼
30 花菇鸡块
31 风味虾肉鲜




## 海鲜篇


32 海鲜三明治
33 渔家烧乌龙
33 香蕉海鲜卷
34 上海素脆鳝
34 鲍汁布袋豆腐
35 椰浆雪蛤
35 目鱼大烤
36 笙枣百合果
36 麻香肉末海肠
37 熏酿鱿鱼
37 百花目鱼仔
38 白焯牡丹螺片
38 鲜鱿石榴果
39 海鲜炒凉粉
39 香麻海鲜卷
40 柠檬鲜鱿圈
41 三鲜冠顶饺
41 奶酪青口贝
42 海龙翡翠罐
43 锦蛏脆丝春
43 喜上梅梢
44 花枝脆八带
44 海胆粟米羹
45 奶油烤扇贝
45 海皇南瓜盅
46 冰镇双鲜
46 粉丝夏贝
46 海的儿女

monster6688 http://bbs.ersky.com/



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*

# 教您做招牌菜 JiaoNinZuoZhaoPaiCai 目 录 CONTENTS



## 鱼类篇


47 生炊鳜鱼
48 兰花三文鱼
48 铁锅蟹鱼头
49 鞭花鱼茸蛋
49 窝头茄子鱼
50 竹筒日鱼肉
50 珍珠鱼板块
51 香橙鳕鱼盅
51 鲅鱼焖墨鱼
52 刀鱼扒白菜
53 知了戏春竹
53 椒麻鱼钱花
54 香麻针鱼
54 杏仁盘龙鳗
55 玉珠脆鱼皮
55 福禄长寿鱼
56 酒煎草鱼
56 花香引蝶
57 三香炸鲶鱼
57 蛋黄烤银鳕鱼
58 迷宗银鳕鱼
58 鸡汤鱼面筋
59 兰花鲢身
59 桂花鱼饼
60 佛手白菜鱼
60 果珍银鳕鱼
61 锅煎鱼排
61 百花椒味鱼滑
62 蝴蝶鱼蒸豆腐
62 鲍汁鱼柳
63 豆浆红斑鱼
63 玉鸟银丝
64 两吃鳜鱼卷
64 粉蒸鱼排
65 泰味海鲈鱼
65 百合三文鱼




monster888 http://bbs.cnsky.com/



## 虾蟹篇


66 玉带凤尾虾
67 鲜奶炒蟹黄
香炒蟹
茄子
汤虾
69 满载而归
69 灌汤龙虾球
70 宫灯蚝皇干网鲍
70 水晶明虾卷
71 荷塘虾藕
71 两吃大虾
72 上海生炝蟹
72 樱虾金珠粒
72 鲜桃锦虾果
73 海派咸蟹
73 白玉双鲜果
73 芦荟虾仁
74 冰之恋
75 口忌口嫌酥皮虾
75 海派灌汤虾球
76 蟹柳珍珠饭
76 香蕉酥
77 金袋献宝
77 蛟龙戏金莲
78 奶油五香烤蟹斗
78 八宝鲜蟹蒸饭
79 双龙喜相逢
79 橙香虾排




## 鲍参翅燕篇




80 莲花鱼翅
81 蚝皇至尊干网鲍
81 瓜汁鱼翅
82 瓜盏牡丹鲍鱼
82 雅莲雪盏翅
83 冬杏脯双鲜
84 清汤雪花燕
84 剑胆琴参
85 三宝烩鲍翅
85 林霞红影
86 花菇扒辽参
86 琼池鲍脯兔
87 芙蓉带子戏群鲍
88 状元海参
88 白玉鲜虾鲍
89 金汤兰花燕
89 鱼翅盘龙茄
90 鲍入粮仓
90 金龙载宝






*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*

# 素食篇

## SUSHIPIAN

monster6688 http://bbs.crsky.com/

### 香蒜银丝蒸小瓜

制作：付满云

【原料】小北瓜3个，粉丝100克，蟹柳、青红尖椒、大蒜、红樱桃、精盐、味精、鸡精粉、胡椒粉、白糖、葱油、香油各适量。

【制作】1.北瓜切成约12cm长的段，投入由油盐水勾兑成的沸水锅中焯水，捞出，控干水分待用；大蒜剁成碎米状，取一半投入热油锅中炸黄，与余下的蒜米调和均匀，即成“金银双蒜”。

2.粉丝用温水泡软，调入精盐、味精、胡椒粉、葱油拌匀，装入扣碗中，反扣盘中；北瓜段投入“金银双蒜”中，调入精盐、白糖、胡椒粉、香油拌匀，围边，上笼用旺火蒸熟；用热油炝香，焯熟蟹柳、青红椒丝、红樱桃，围边即成。

【特点】色泽鲜艳，北瓜滑嫩，蒜香浓郁。



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*





## 香葱蔬菜饼→

制作：于德良

【原料】葱头丝、胡萝卜丝、香菜段、土豆丝、葱丝、精盐、味精、香炸粉、色拉油。

【制作】1.将葱头丝、胡萝卜丝、香菜段、土豆丝、葱丝用香炸粉拌匀入味制成饼。

2.油烧至六成热，下蔬菜饼，炸至金黄色，切成半圆形，装盘，食时带花椒盐即可。

【特点】色泽金黄，香酥适口。





## 炒豆腐泥↓

制作：徐传达

【原料】豆腐、火腿末、小油菜、鸡蛋、干虾米末、蒜蓉、精盐、味精、胡椒粉、鸡油。

【制作】炒锅加鸡油和精制油煸炒蒜蓉至香，放小油菜末、火腿末、干虾米末炒香，加豆腐（豆腐制泥和鸡蛋拌匀）炒匀，放精盐、味精、胡椒粉炒出香味即可。

【特点】色泽艳丽，咸鲜爽口，滋味软滑。

monster6688 http://bbs.crsky.com/






*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*







monster6688 http://bbs.crsky.com/

## 椿芽豆腐萝卜球↓

**制作：时贞有**

【原料】老豆腐、萝卜丝、香椿、肉馅、精盐、味精、鸡汁。

【制作】豆腐制泥加入香椿末、肉馅、精盐、味精、鸡汁拌匀，制作成球形，滚上萝卜丝蒸熟即可。

【特点】咸鲜滑嫩，健脾开胃。



## 葡汁南瓜香↑

**制作：徐传达 钟本文 任海涛**

【原料】南瓜500克，葡萄干50克，糖桂花25克，冰糖10克，曲米汁10克，湿生粉15克。

【制作】南瓜去皮改刀成块，放入不锈钢碗中，拌上糖桂花、葡萄干、冰糖上笼蒸18分钟，酥烂时取出，将蒸出的汤水倒入炒锅，南瓜块扣在菜盘中，将炒锅中的汁烧沸后加湿生粉勾芡，淋于南瓜上即可。

【特点】色泽金红，瓜肉酥烂，甜香滑口。

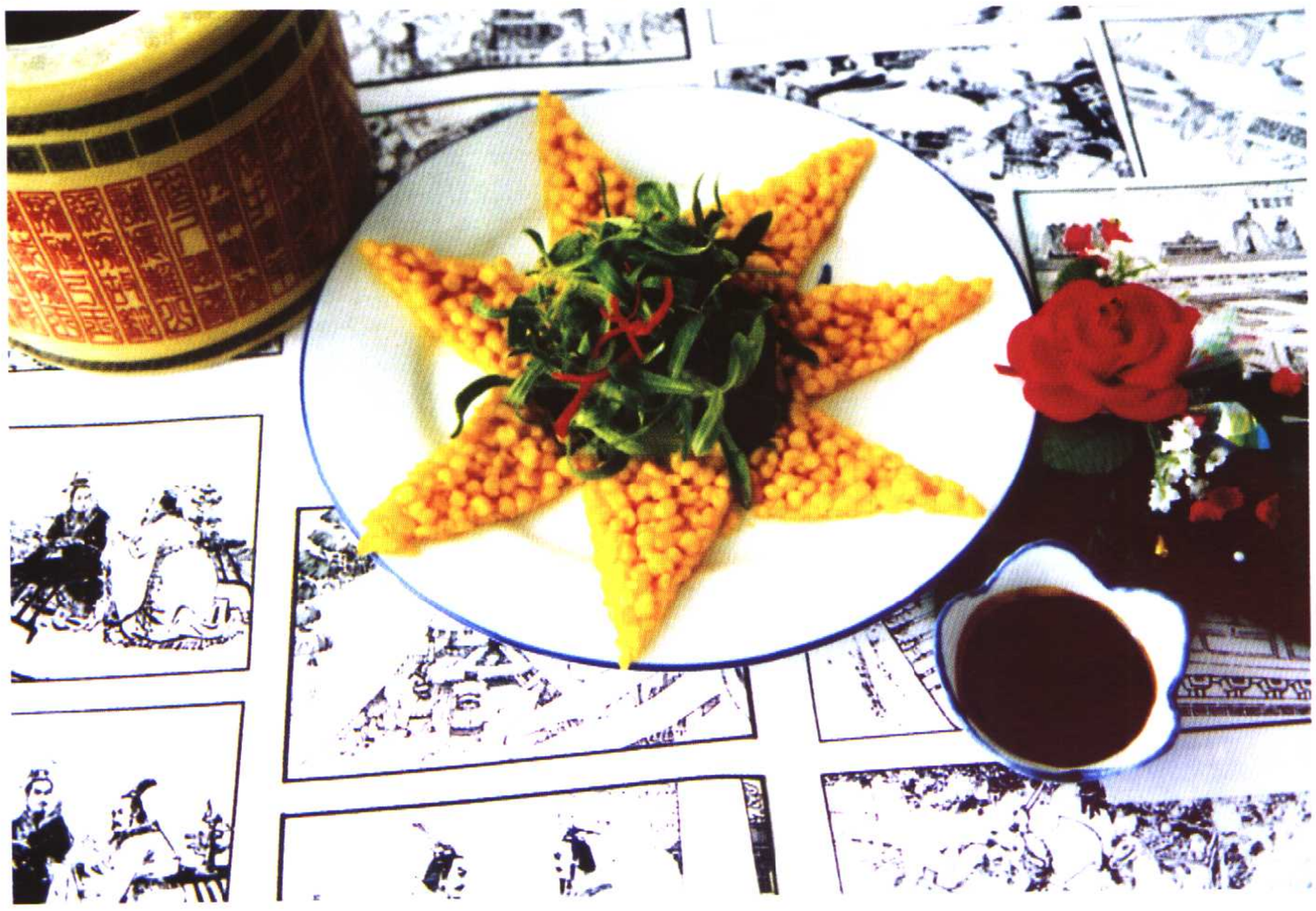





DDS.CRSKY.COM

*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*





## ←玉米烙菇扎

**制作：徐传达**

【原料】玉米粒、菇扎头、鸡蛋、干生粉、吉士粉、鸡油、精盐、鸡精、海鲜酱、麻汁酱。

【制作】将玉米粒拌上吉士粉、干生粉、鸡蛋液、精盐、鸡精，锅中放油和鸡油，烙成圆形的饼，改刀，将圆形朝里尖形朝外，中间放菇扎头（菇扎头拌上干生粉上笼蒸1分钟），配上双味醮酱即可。

【特点】玉米金黄，菇扎头碧绿，滋味咸鲜。

## 上汤萝卜丝↓

**制作：成都蓉府餐饮公司**

【原料】萝卜丝、火腿、金钩翅。

【制作】先将萝卜丝用蒸箱蒸至八成熟时取出，锅中放入鸡油、上汤、火腿、金钩翅、萝卜丝煮至熟，装盘即成。

【特点】汤鲜味醇，营养丰富。



monster6688 http://bbs.crsky.com/







*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*





## ↓蛋黄豆瓣酥

**制作：钱以斌**

【原料】咸蛋黄3个，青豆瓣300克，薄百叶2张，瑶柱汁、精盐、味精、白糖、香油、姜汁各适量。

【制作】1.将咸蛋黄用力挤压成粗条状，上笼蒸透，取出待凉；青豆瓣上笼蒸至酥烂，取出压成蓉状备用；薄百叶一剖为二，用盐水略煮取出，平铺盘内备用。

2.净锅烧热，加香油、豆瓣蓉炒匀，放瑶柱汁、精盐、味精、白糖、姜汁炒至粘稠盛出；把豆瓣酥舀在薄百叶上平铺，压上一根咸蛋黄条，包卷裹紧，食时改刀装盘即可。

【特点】色泽诱人，口味丰富。

monster6688 http://bbs.crsky.com/



## 泰式豆腐→

**制作：钱以斌**

【原料】绢豆腐1盒，泰国鸡酱35克，泰国鱼露、味精、柠檬汁、淀粉各适量。

【制作】1.将绢豆腐切成小方块，沾上干淀粉，入热油锅中炸至外脆时捞出备用。

2.锅留底油，炒香泰国鸡酱，加少许上汤、泰国鱼露、味精、柠檬汁烧开，用湿淀粉勾芡浇在炸好的豆腐上。

【特点】色泽鲜艳，外脆里嫩，鲜




DBSCRSKY.COM

*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*





## 太极蔬菜羹 ↓

**制作：范军**

【原料】特级上汤100克，菠菜汁50克，鸡茸20克，蛋清10克，精盐、味精、胡椒粉、姜汁酒、湿淀粉各适量。

【制作】1.上汤烧开，加菠菜汁调味，淀粉勾芡，装入金盅内。

2.鸡茸加蛋清调开备用，净锅加上汤，投入鸡茸，勾玻璃芡，装入金盅，制成太极形即成。

【特点】咸鲜适中，营养丰富。





monster6688 http://bbs.crsky.com/

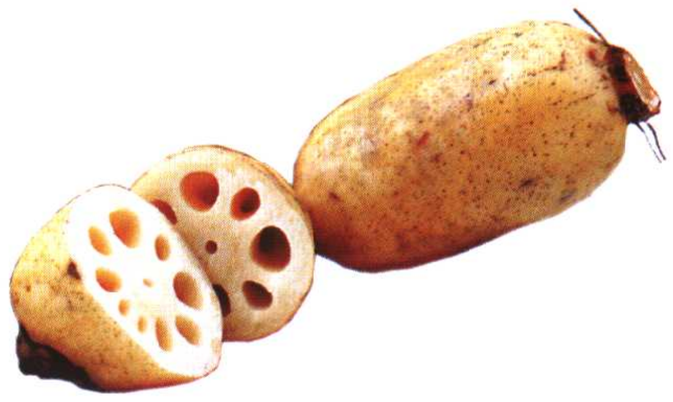




*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*









## ←炸烹杏香藕片

制作：陈福生

【原料】白莲藕500克，加州杏仁碎150克，面粉75克，鸡蛋3个，红油50克，蜂蜜100克，色拉油1000克，香醋、精盐、味精、葱姜末各适量。

【制作】1.莲藕去皮洗净，顶刀切成0.2cm厚的圆片，清水浸泡片刻后，入开水锅中略烫捞出，均匀地拍上面粉，拖匀鸡蛋液，滚沾上杏仁碎，入四五成热的油中炸脆捞出。

2.锅内加红油烧热，放藕片、蜂蜜、醋、精盐、味精、葱姜末翻匀装盘即可。

【特点】色泽金红，口感香酥，脆甜酸辣，回味悠长。

monster6688 http://bbs.crsky.com/



## 田园飘香→

制作：李长海

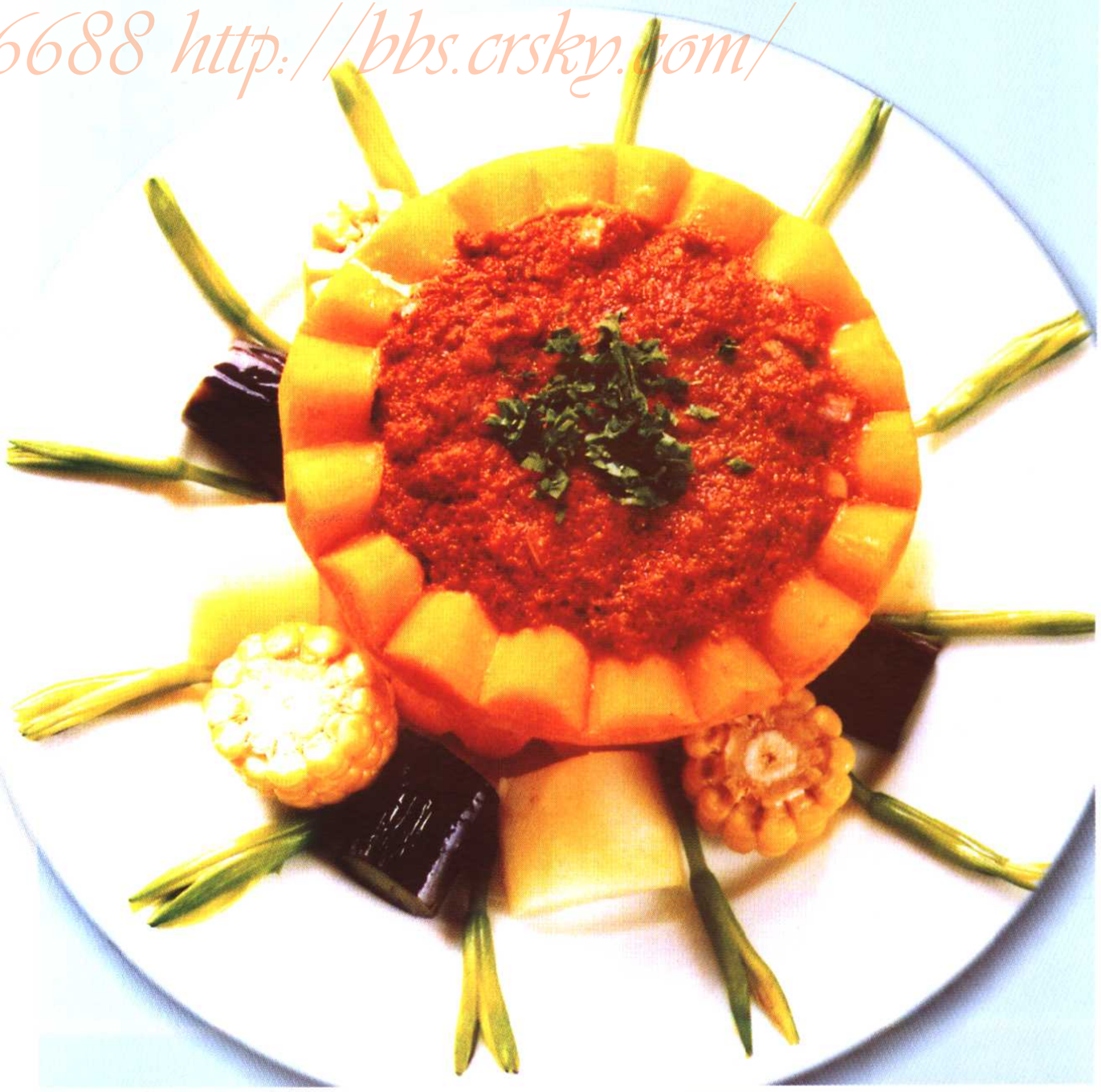
【原料】茄子、土豆、玉米棒、南瓜、鱼子、鲍汁、精盐、味精、特制农家酱、熟豆油。

【制作】1.茄子切段，土豆切块，玉米棒切节，南瓜去籽，一起上屉蒸至熟烂，摆在盘中。

2.南瓜内放入用鲍汁、精盐、味精、鲜汤等调制好的土豆茄泥。

3.鱼子焯水，用熟豆油、农家酱炒匀点缀香菜即可。

特点】香软糯，农家风味。





*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*





## 芝士焗红柿→

制作：钱以斌

【原料】番茄4只，芝士粉1罐，吉士粉、白糖、鸡蛋、炼乳、果酱适量。

【制作】1.将番茄洗净后切0.5cm厚的片，加少许白醋腌10分钟，取出拍些吉士粉，挂上鸡蛋液，滚上芝士粉；用炼乳加果酱在味碟内拉出花边备用。

2.净锅上火，加油，待油温升至180°C时下芝士番茄炸至色黄外脆时，捞出装入盛器内，跟上味碟一起上桌。

【特点】香脆多汁，鲜甜润口。






## 蓉府鸿运豆腐↓

制作：成都蓉府餐饮公司

【原料】豆腐、散子、山西香醋、红油、高汤。

【制作】将红油、山西香醋、高汤烧出香味，调味，然后放入豆腐烧透，起锅时放入散子即成。

【特点】辣中微酸，正宗川菜。

monster6688 http://bbs.chsky.com/





*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*







【特点】造型美观，香糯鲜嫩，鲍汁浓郁。

## 掌上白灵菇↑

**制作：马新勇**

【原料】鲜鸭掌10只，白灵菇200克，鱼肉、熟鹌鹑蛋、菜心、红椒、精盐、味精、鲍汁、葱姜汁、高汤、蚝油、生粉、糖、鸡精、精制油各适量。

【制作】1.把鱼肉剁成茸，加入葱姜汁、精盐、味精拌上劲。

2.把处理好的鸭掌拍上生粉，放上鱼茸，中间放鹌鹑蛋，四周撒红椒末，上笼蒸透备用。

3.鲜白灵菇烫熟，改刀成薄片，加入精盐、味精、高汤、鸡精、糖，上笼蒸透备用。

4.把菜心烫熟，另起锅入高汤、蚝油、精盐、味精、鸡精调味，加入菜心勾芡，淋上明油摆在盘中间，把蒸好的白灵菇扣在菜心中间，淋上鲍汁，鸭掌淋上白卤汁围边即可。



master688 http://bbs.cnhzg.com/



## ←什锦炒蔬斋

**制作：徐传达**

【原料】香菇片、卷心菜、胡萝卜、黑木耳、蘑菇片、荷包豆、土豆片、五香豆干、油面筋泡、精盐、味精、白糖、老抽、蚝油、烧汁、鸡油、鸡汤、蒜蓉、湿生粉、香油各适量。

【制作】1.将香菇片、卷心菜、胡萝卜片、黑木耳等汆水，汆时放点鸡油，汤沸，捞起放冷水浸凉。

2.油面筋泡用牙签刺小洞入开水中泡软。

3.锅内加鸡油、蒜蓉煸香，放鸡汤、什锦蔬菜片翻炒调味，加湿生粉、香油炒匀即可。

【特点】滋味清香，咸鲜适口。

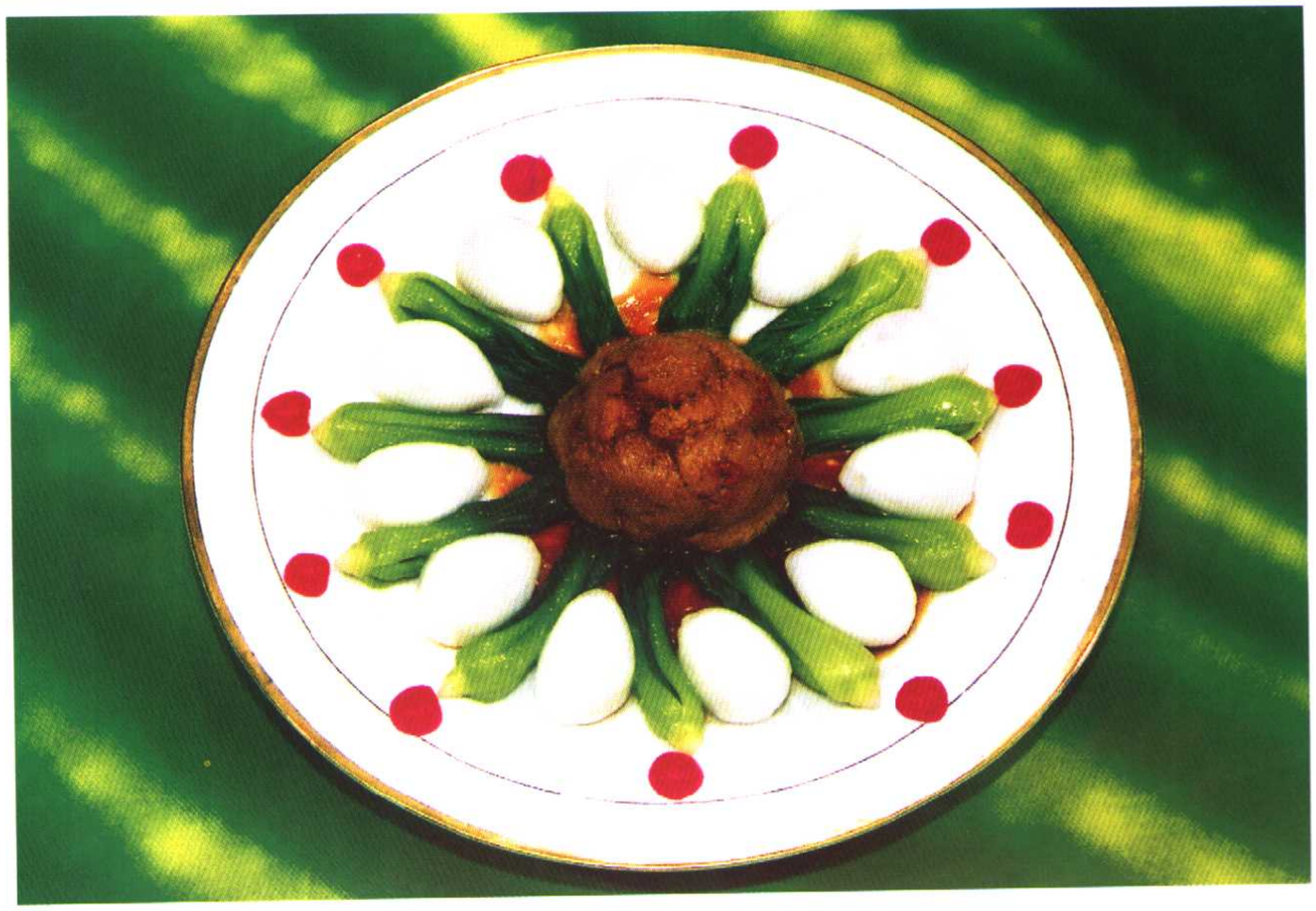


*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*





## 猴头蟹黄芙蓉蛋→



**制作：谭玉继**

【原料】猴头蘑100克，鸡蛋11个，油菜心11棵，红樱桃6只。

【制法】1.将猴头蘑用上汤煨入味后，置于盘中央，锅置火上放上汤加生抽勾薄芡淋其上。

2.取蛋清，制成芙蓉蛋11只；将油菜心焯水；红樱桃一剖为二，摆在盘中点缀即成。

【特点】猴头蘑细嫩滑柔，油菜心清心爽口。

## 丝瓜蒸百合↓



**制作：北京如意坊鲍鱼王酒楼**

【原料】丝瓜500克，百合75克，银鱼干25克、蒜蓉，红椒适量。

【制法】1.丝瓜去外皮切成厚片，划油后焯水，用少量生粉、蒜蓉、精盐、鸡粉等调味，把丝瓜摆放笼里。

2.银鱼干用热水泡软，沥干水分，加百合蒜蓉等调味，摆放丝瓜中间，上笼蒸熟。

3.撒上红椒粒，放入少量海鲜豉油即成。

【特点】造型美观，微辣鲜香，回味悠长。

monster6688 http://bbs.crsky.com/





*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*







【特点】咸鲜香辣，外脆内嫩，金黄油润，皮蛋味佳。

## 辣子脆皮蛋卷↑

**制作：赵节昌**

【原料】豆腐200克，松花蛋3个，香菜50克，鸡蛋4个，脆浆糊150克，干红椒15克，花椒5克，野山椒15克，葱、姜、蒜末各10克，淀粉、精盐、胡椒粉、料酒、白糖、鸡精、香油、芝麻各适量。

【制作】1.豆腐压成泥；松花蛋切成粒；香菜切末；干红辣椒切节；野山椒切碎。

2.鸡蛋打成蛋液，加少许精盐及湿淀粉搅匀，入热锅中摊成蛋皮；芝麻用小火焙干水分，炒熟备用；将豆腐泥、松花蛋粒及香菜末放碗中加精盐、胡椒粉、鸡精、香油调匀成馅。

3.将蛋皮修成长方形，一面拍上干淀粉，放入馅料，卷成蛋卷；锅置火上，放油烧至五成热时，将蛋卷拖匀脆浆糊后炸至金黄色时捞出，改刀。

4.炒锅重上火，入少许油烧热，下花椒、野山椒、干红椒节及姜蒜末炒香出色，倒入改刀后的蛋卷，烹料酒，调以白糖、鸡精，撒上葱花和熟芝麻，颠翻均匀即成。

master688 http://bbs.crsky.com/



## 金玉猴头→

**制作：谭玉继**

【原料】猴头蘑150克，小玉米13只，小菜心13棵，小西红柿13只。

【制法】1.将猴头蘑用上汤煨熟并收汁，置于盘中央。

2.将小玉米及小菜心焯水后造型，用琉璃粉打汁勾薄芡淋其上，再置小西

[illegible]醇香浓郁，软糯适口。



书韵悠悠 BBS.CRSKY.COM

*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*

# 禽畜肉篇

QINCHÙROUPIAN



monster6688 http://bbs.cnbeky.com/

## 农家蒸兔

制作：韩正泽

【原料】整兔 500 克，谷粉 80 克（玉米粉 30 克，豆面 20 克，小米粉 30 克），精盐、味精、鸡粉、料酒、香油、生抽各适量。

【制作】整兔剁块，放料酒、精盐、味精、鸡粉、香油，加入谷粉拌匀，入笼蒸 15 分钟

】谷粉细腻，兔肉鲜嫩。



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*







## 香辣腐乳翅中↓

制作：李凯

【原料】鸡中翅750克，黄瓜500克，精炼油1000克（约耗50克），法香、精盐、胡椒、料酒、红曲粉、豆腐乳、香辣酱、干辣椒、花椒、香料包、姜、葱、糖色、味精、香油、红油各适量。

【制作】1.鸡中翅洗净，加精盐、料酒、红曲粉、姜、葱拌匀，腌渍30分钟。

2.锅内加油烧至五成热，下鸡翅炸熟，捞起沥净油。

3.锅留底油，下香辣酱、干辣椒、花椒、豆腐乳、姜、葱炒香，掺汤，下香料包、糖色、红曲粉、料酒、精盐、鸡翅，大火烧开，撇去浮沫，小火慢烧至汁干时，放入味精、红油、香油炒匀，捞起鸡翅，装入盘内，周围围上法香及黄瓜切成的刷把即可。

【特点】色泽红亮，鸡翅细嫩，香辣可口。





## 上海辣汁鸡→

制作：陈建新

【原料】嫩鸡1只，花生酱、生抽、鸡精、白糖、香油、红油各适量。

【制作】鸡洗净，汆熟，放入净水中漂洗，改刀成块，放入盆中；将花生酱、生抽、鸡精、白糖、香油、红油调成辣汁，淋在鸡块上即可。

【特点】鲜嫩带辣，入口清香。



monster6688 http://bbs.crsbp.com/



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*







## 情人梅仔鸡↓

制作：徐传达

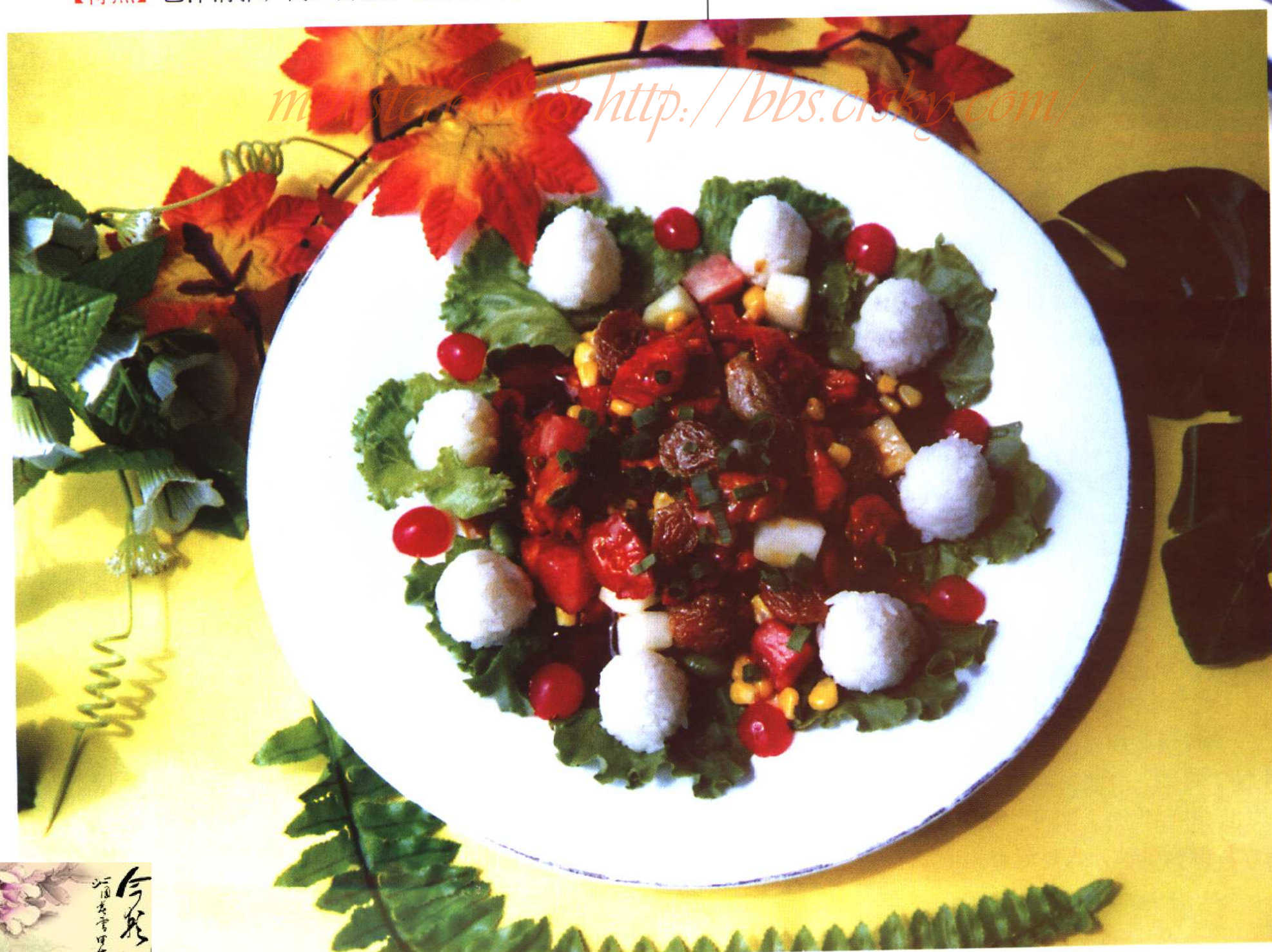
【原料】嫩仔鸡500克，情人梅、西瓜丁、沙白瓜丁、毛豆、洋葱丁、玉米粒各50克，精盐、鸡精、胡椒粉、黄酒、香辣酱、白糖、鲍鱼酱、湿生粉、香油、蒜蓉、葱结、姜片各适量，鸡汤150克，鸡油200克。

【制作】1.将嫩鸡放精盐、鸡精腌制半小时；锅内放清水、葱结、姜片，烧沸时加仔鸡，熟后取出，凉后改刀成条盛于盘中备用。

2.锅烧热加鸡油、蒜蓉、洋葱丁煸香，放鸡汤、毛豆、玉米粒、情人梅、香辣酱、鲍鱼酱、精盐、胡椒粉、黄酒、白糖等调味，淋入湿生粉和香油炒匀，加西瓜丁、沙白瓜丁盛于鸡条之中即可。

【特点】色泽清雅，肉质鲜嫩，滋味浓郁。





m1e6683 http://bbs.crsky.com/



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*







## ←贡菜腰花

**制作：成都蓉府餐饮公司**

【原料】猪腰、贡菜、葱、蒜、小辣椒各适量。

【制作】将猪腰洗净，在流动的水中冲洗30分钟，去除臊味，捞起放入80° C的清水中再浸泡10分钟，然后切片，调味，装盘即成。

【特点】色泽鲜亮，脆爽微辣。



## 砂锅芦荟煲↓

**制作：时贞有**

【原料】豆腐、肉馅、芦荟汁、鲍汁、老抽、上汤、精盐、味精各适量。

【制作】1.豆腐切块入油锅中炸成金黄色，取出挖空镶上肉馅备用。

2.砂锅上火，放油、豆腐、上汤、鲍汁、老抽、芦荟汁、精盐、味精，焗熟即可。

【特点】颜色红亮，鲜香可口。

monster6688 http://bbs.dskp.com/





*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*








monte6.5.com http://bbs.cnsky.com/



泡椒脆肠 ↑

制作：成都蓉府餐饮公司

【原料】脆肠、青笋、川泡椒、泡椒油、葱、姜、醪糟、味精各适量。

【制作】将精油和泡椒油放入锅中，先后将泡椒、脆肠、青笋、醪糟、味精放入，炒匀，起锅装盘即成。

【特点】鲜辣爽口，地道川菜。



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*









## 铁板香肉排→

**制作：时贞有**

【原料】猪排骨、香椿、蚝油、排骨酱、老抽、红油、精盐、味精、香料包。

【制作】猪排剁段焯水备用；锅上火放入蚝油、排骨酱、老抽、精盐、上汤、香料包、排骨，炖熟后放味精、香椿出锅，装铁板上桌即成。

【特点】营养丰富，鲜美香醇。



## 蓉府风味鸡↓

**制作：成都蓉府餐饮公司**

【原料】土鸡1只，鲜笋、姜、蒜、生抽、红油各适量。

【制作】1.将土鸡洗净，上锅蒸熟，切好备用。

2.将姜、葱、蒜、老抽、红油码在一起制成汁，将鸡装盘中，淋上汁即成。

【特点】鸡肉鲜嫩，红油香辣。

monster6688 http://bbs.crsky.com/





*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*





## 小笼银丝牛肉丸↓



制作：陈建新

【原料】牛肉、白萝卜各250克，精盐6克，蚝油8克，小苏打1克，蛋清1只，生粉5克。

【制作】1.牛肉去筋改刀成块，入碎肉机中制成肉末，放入盛器中，加蚝油、精盐、小苏打、蛋清、生粉，上浆备用。

2.白萝卜去皮，切成细丝备用。

3.将牛肉末做成球状，用萝卜丝包起来，放入小笼中，上笼蒸4分钟取出，淋上香油即可。

【特点】嫩滑爽口，味道鲜美。





monster6688 http://hi.baidu.com/



## 鸡茸干贝羹↑

【原料】鸡脯肉、干贝、牛奶、鸡汤。

【制作】鸡脯肉制成茸，用鸡汤、牛奶调制成羹，干贝发制好后，撕成丝，入上汤煨入味，淋在羹上即可。

【特点】鸡茸入口滑润，干贝丝津津有味。




DBSCREEN.COM

*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*









## ←美味双拼

【原料】牛柳、五花肉、精盐、米醋、味精、鸡粉、香油、大蒜泥、美极鲜、孜然、面酱、辣椒油、花生米。

【制作】1.牛肉切丝，上浆，划油，加美极鲜调味上色，入热油中炸至外焦内嫩，色泽深红。

2.锅留底油，投入干辣椒丝、美极鲜、鸡粉、牛肉丝煸炒，加孜然、香菜段翻匀出锅装盘。

3.五花肉蒸熟后，撒盐腌渍，凉透后改片状，入热油中炸至外焦里嫩，捞出，加蒜泥、葱丝、香菜、美极鲜、面酱、辣椒油、花生米、米醋、香油调制入味，装盘。

【特点】多重口味，鲜咸微辣。

## 荷香小笼圆肘↓

**制作：郭耀明**

【原料】猪前肘1只，香料、老抽、味精、精盐、荷叶。

【制作】1.先将猪前肘用炭火烤去未褪尽的毛，入锅中焯水过油，加香料、老抽、味精、精盐调味。

2.小笼里垫一层新鲜的荷叶，将前肘放入笼内慢火蒸透，取汁勾芡即可。

【特点】色泽红润，肉嫩香糯。

monster6688 http://bbs.crsky.com/





*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*







## 铁板鸡脆骨↑

制作：于德良

【原料】鸡脆骨、精盐、味精、料酒、淀粉、葱花、洋葱丝。

【制作】1.鸡脆骨拍上淀粉，锅中加油，烧至五六成热，放入鸡脆骨炸熟待用。

2.另起锅，放葱花爆锅，入炸熟的鸡脆骨煸炒，加精盐、料酒、味精调好味出锅。

3.铁板烧热，放入洋葱丝，装入炒好的鸡脆骨即可。

【特点】香脆味美，咸鲜可口。

## 酸菜鸭血↓

【原料】泡青菜丝、鸭血。

【制作】泡青菜炒香，加鸭血煮入味即可。

【特点】酸辣爽口，老少皆宜。

monster6688 http://bbs.crsky.com/





*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*





monster0888 http://bbs.xxxx.com



## 竹笼珍珠翅↑

**制作：成都蓉府餐饮公司**

【原料】鸡翅、糯米、蚝油、生抽、姜、精盐、红椒、葱、桂林三宝。

【制作】将洗净的鸡翅用料酒、精盐、蚝油、生抽、桂林三宝等码味，沾上糯米，上笼蒸熟即可。

【特点】软糯香滑。



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*







## 兔柳百合黄花菜↑

制作：韩正泽

【原料】兔里脊200克，黄花菜200克，百合、夏果、红尖椒、精盐、味精、鸡粉各适量。

monster668 http://bbs.cnsky.com/



【制作】1.将兔里脊切粗丝，划油，黄花菜焯水，夏果炸成金黄色。

2.锅内放少许油，炒香兔肉，放入百合、黄花菜、夏果、红尖椒，添少许高汤，放调味料，淋少许芡粉，点明油出锅装盘。

【特点】色泽鲜亮，绿色营养。

## 鲍汁双花→

制作：时贞有

【原料】驴鞭花、驴皮、西芹、鲍汁 、精盐、老抽、白酱油、胡椒粉各适量。

【制作】1.驴鞭打花刀，放入鲍汁、老抽、精盐、鸡精烧熟后装盘备用。

2.驴皮打花刀后切块，入锅，加西芹、红椒片、精盐、味精、胡椒粉、白酱油烧好入味，放在驴鞭花中间即可。

双色双味，驴皮脆嫩，





*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*





## 金马盐焗鸽→



制作：刘业福

【原料】鸽子1只，盐焗料500克，沙姜粉150克，精盐100克，味精50克，鸡精50克，高汤2500克。

【制作】1.将盐焗料、沙姜粉入锅中炒一下。

2.将鸽子洗干净，用盐焗料拌匀腌制24小时待用。

3.把剩余料加入汤桶内，再加上述调料烧开，下入鸽子烧10分钟后关火，焖30分钟捞出即可。

4.另起锅烧花生油200克（四成油温），倒入盐焗料即可。

5.把熟鸽子改刀装盘，上桌时带一小碗盐焗料汁。

【特点】咸香味浓、味道独特。



## 糯米饺↓

制作：成都蓉府餐饮公司

【原料】猪肉、精制抄手皮、糯米、腊肉、云腿、川盐、味精各适量。

【制作】将猪肉、糯米（蒸熟）、川式腊肉、云腿等调制成馅，包成饺子形，放入60°C的油中炸熟，装盘即成。

【特点】外脆里嫩，咸香软糯。



monster6688 http://bbs.orsky.com/



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*





## ←香蕉杏仁鸡

制作：陈建新

【原料】鸡脯300克，香蕉1根，杏仁片适量。

【制作】1.鸡脯改刀成长6cm、宽4cm的片状，放盛器内，加精盐、味精上浆。

2.香蕉去皮，改刀成段，鸡脯放平，中间放一段香蕉，卷成卷，再入杏仁片里滚一下，待杏仁片裹满鸡卷即可。

3.油烧至五成热时，逐一放鸡卷，炸至金黄色出锅即可。

【特点】外香脆，内鲜嫩，果味浓。



## 凤梨咕咾兔肉↓



制作：韩正泽

【原料】兔里脊400克，凤梨、青红椒、番茄沙司、橙汁、OK汁、白糖、白醋各适量。

【制作】1.兔肉切丁，稍味，凤梨切块，青红椒切丁。

2.锅留底油炒香沙司，放橙汁、OK汁、白糖、白醋、高汤各少许，调好芡汁，放入炸好的兔丁、凤梨、青红椒翻匀即可。

【特点】兔肉外酥里嫩，酸甜爽口。

monster6688 http://bbs.crsky.com/





*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*







## 青柠汁煎芝麻鸡→

**制作：陈建新**

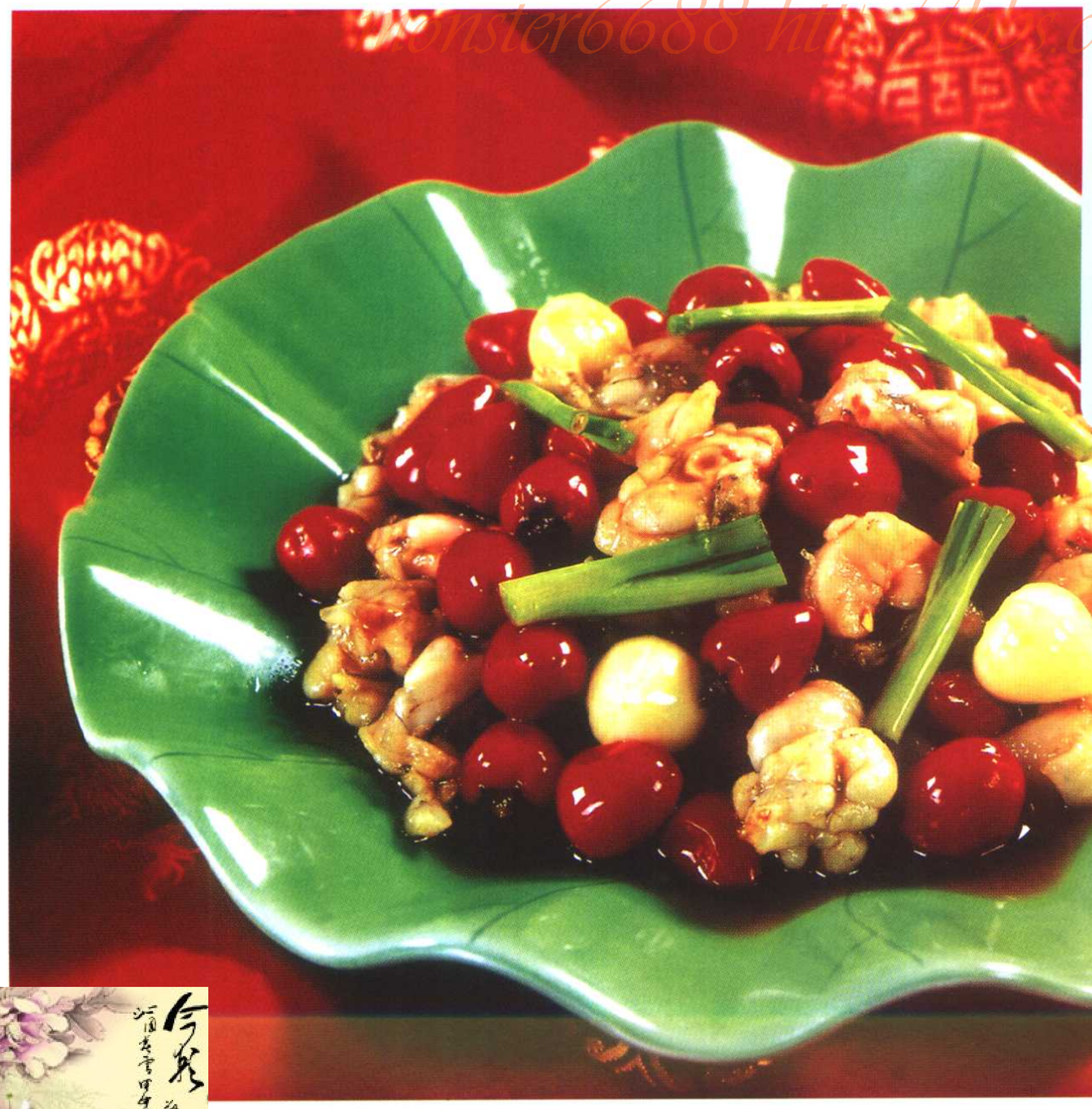
【原料】鸡脯肉250克，精盐3克，味精5克，芝麻150克，鸡蛋1斤，生粉3克。

【制作】1.鸡脯肉改刀成片状，放盛器中加精盐、味精、鸡蛋黄、生粉，轻轻翻几下，上浆备用。

2.将上好浆的鸡脯肉拍上芝麻，锅内放油烧至五成热时，轻轻放入鸡脯，炸至两面呈金黄色时出锅，沥油，改刀装盘。

3.另取干净炒锅，放50克青柠汁、5克白糖、3克白醋烧开，用2克芝士粉勾芡，装入小碟，跟芝麻鸡脯一起上桌即可。

【特点】清香可口，酸甜适中。



## 泡椒牛蛙↓

**制作：成都蓉府餐饮公司**

【原料】牛蛙、泡椒、泡椒油、葱、蒜、姜、醪糟。

【制作】1.将牛蛙去皮后洗净，在温水中汆三次，沥干水分备用。

2.将适量的泡椒放入热油中炒香，放入牛蛙、蒜、姜、醪糟等，炒匀，装盘即可。

【特点】口味香辣，色泽鲜亮。

monster6688 http://11.crsky.com/



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*







## 西芹凤爪→

制作：成都蓉府餐饮公司

【原料】凤爪、西芹、泡菜、卤精、川精、野山椒。

【制作】将凤爪蒸熟，放入制好的泡菜水中浸一夜（10小时左右）即成。

【特点】色泽清雅，口味浓郁。





## 跳水兔↓

【原料】仔兔、黄瓜、小米椒各适量。

【制作】仔兔焖熟，以黄瓜垫底，用小米椒调味即可。

【特点】仔兔晶莹，黄瓜清香。

monster6688 http://bbs.arsky.com/





*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*







←荷花鹿筋

制作：李长海

【原料】鹿筋、西红柿、黄瓜、上汤、浓缩鸡汁、湿淀粉。

【制作】西红柿、黄瓜切摆成荷花状，装盘；鹿筋发好，焯水，放入锅中加上汤，鸡汁等调味烧透，淋湿淀粉勾薄芡，装盘即可。

【特点】造型美观，清鲜味美。



红汤牛肉饺↓

【原料】牛肉，水饺，芹菜末。

【制作】牛肉烧好，加水饺再煮入味，放芹菜末即可。

【特点】牛肉微辣鲜香，水饺软滑可口。



monster6688 http://bbs.crsky.com/

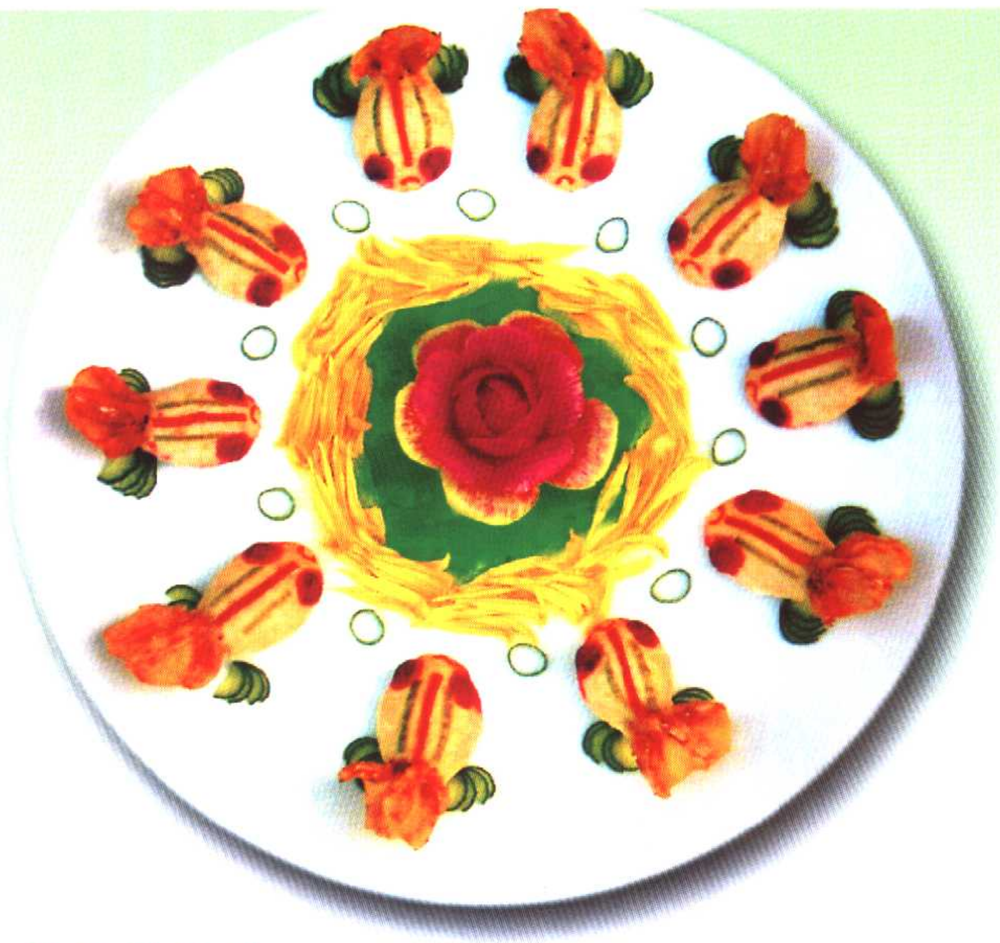


*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*









## ←金鱼鸭掌

**制作：贾光富**

【原料】去骨熟鸭掌 10 只，活鱼肉、肥鸭肉、鸡蛋清、木耳、红椒、黄瓜、红樱桃、精盐、味精、姜汁、水淀粉、香油。

【制作】1.将鱼肉和肥鸭肉剁成泥，加入鸡蛋清，搅拌成茸，加入精盐、味精、姜汁、水淀粉。

2.鸭掌平放在盘中，将鱼茸抹在掌上做成鱼身，把木耳、红椒、黄瓜皮切成细丝，放在鱼身上，胡萝卜做成鱼嘴，红樱桃做成鱼眼，上笼蒸 5 分钟取出。

3.锅内放高汤，加精盐、味精、香油勾芡，淋在金鱼鸭掌上即成。

【特点】造型生动，口味清鲜，润滑适口。

## 芜爆散丹↓

**制作：赵节昌**

【原料】牛百叶 300 克，香菜 100 克，精盐、鸡精各 4 克，淀粉 5 克，白胡椒粉、香油、料酒各 3 克，葱姜米各 2 克，鲜汤少许，精炼油适量。

【制作】1.牛百叶洗净煮熟后切成丝，香菜切段，碗中放精盐、料酒、白胡椒粉、鸡精、香油、淀粉、鲜汤调成滋汁。

2.牛百叶入开水锅中焯烫后捞出；锅中加底油，煸香葱姜米，下牛百叶及香菜段，烹入调好的滋汁、明油，翻炒均匀即可装盘。

【特点】色泽白绿相映，咸鲜微辣，香味扑鼻。



mouder6688 http://bbs.crsky.com/





*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*





## ←鸭包鱼翅

制作：贾光富

【原料】鱼翅、烤鸭皮、猪肘、鸡块、菊花、精盐、味精、葱、姜、水淀粉。

【制作】将鱼翅用温水泡发，分成12份，将烤鸭皮切成长10cm、宽5cm的长方片，将鱼翅包成卷，鱼翅两头各露1cm长，放入蒸盆内，加猪肘、鸡块、清汤、葱、姜、精盐、料酒上笼蒸透，取出鸭卷装盘，将汁勾芡淋到鸭卷上即成。

【特点】质厚味醇，适口不腻，色彩鲜艳。

## 升冠发财↓

制作：宋光波

【原料】大虾500克，鸡冠子200克，人工种植发菜100克，鱼茸300克，冬瓜500克，精盐、味精、鸡粉、料酒、高汤、鲍汁、蚝油、葱、姜、水淀粉、鸡油各适量。

【制作】1.鸡冠放高汤里上火煮2小时；发菜用高汤煨制15分钟；将冬瓜做成兰花，基围虾煮熟，去虾头、皮，摆成型。

2.炒勺上火，放葱、姜爆香，放清汤，捞去葱、姜，放入鸡冠、鱼茸、鲍汁、蚝油，烧至鸡冠入味，用水淀粉勾芡，包尾油出勺装盘即可。

【特点】口感软糯，鲍汁味浓。



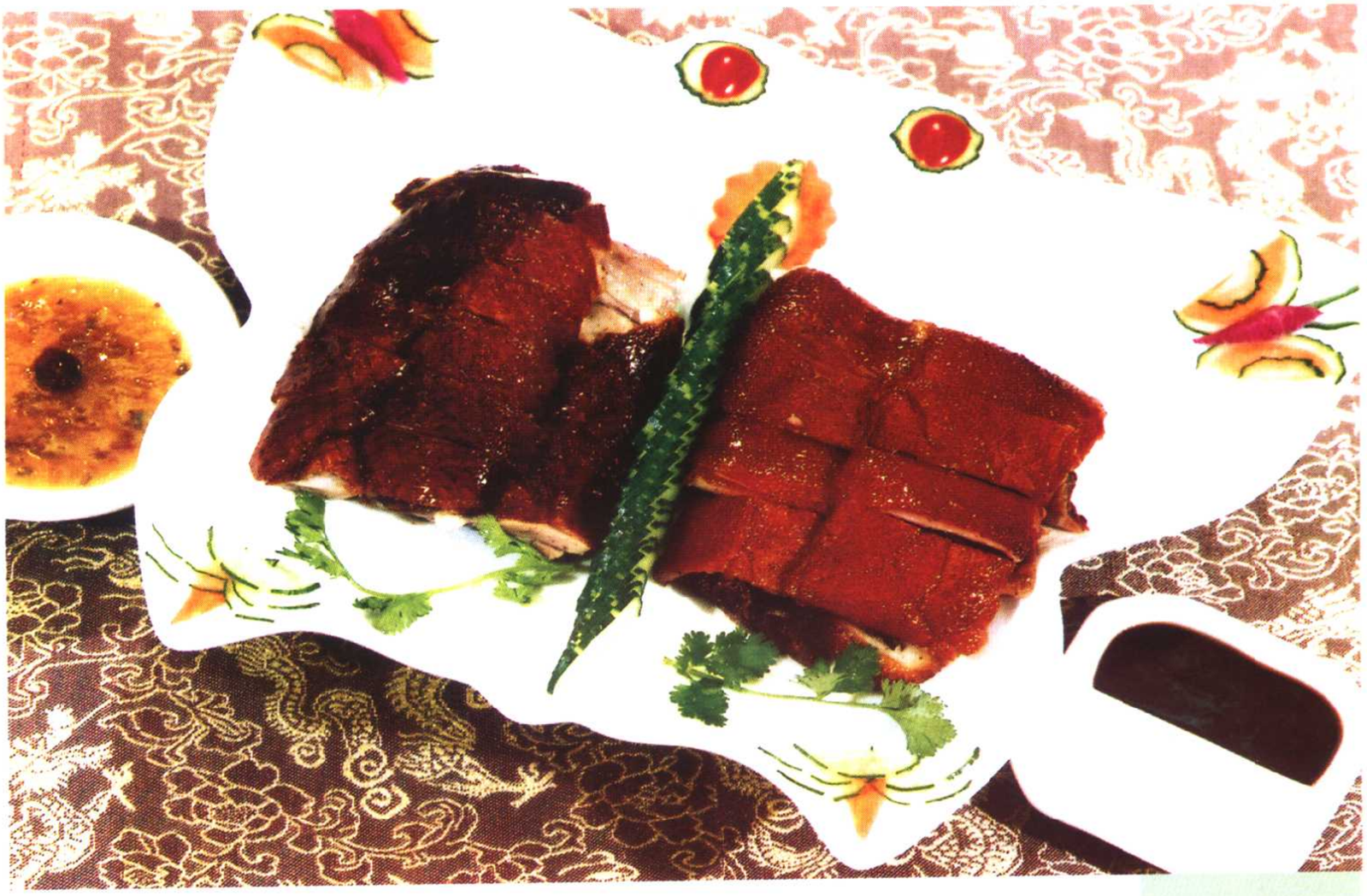
monster668 http://bbs.ersky.com/



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*







## 烧烤双拼→

**制作：北京如意坊鲍鱼王酒楼**

【原料】小乳猪1头，填鸭1只。

【制法】1.将小猪净膛，焯水，上糖，用广式烧烤法将乳猪皮烤至脆呈金黄色。

2.将填鸭净膛，用传统烤鸭法烤熟，上桌时配味碟及葱、酱。

【特点】双拼双味，各有各味，相得益彰。



## 花菇鸡块↓

**制作：谭玉继**

【原料】花菇9只，西兰花9朵，鸡块150克，黑木耳20克，冬笋25克，红柿椒25克。

【制法】1.将花菇用上汤煨入味，置于盘四周；西兰花焯水后镶在花菇间。

2.鸡块炖熟后，再同黑木耳、冬笋、红柿椒片一起入锅，旺火炒制，勾芡盛于盘中央。

【特点】微辣鲜香，味浓醇厚。



monster6688 http://bbs.crsky.com/



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*





## 风味虾肉鲜↓

制作：李光辉

【原料】五花肉250克，虾仁60克，小葱段、荷叶饼、精盐、味精、松肉粉、干生粉、色拉油、鸡蛋、面酱各适量。

【制作】1.将五花肉切片，用水冲泡，沥干水分，将肉片放调料调味，加水、干淀粉调匀，入油锅中炸脆备用。

2.虾仁稍腌，过油备用。

3.锅置火上，放油，加清汤，调味，放肉片翻炒，盛在盘中，将虾仁放在上面即可，上桌时配带荷叶饼、葱段、面酱。

【特点】肉片脆爽，咸鲜适口。



mon.6r6688.net/[bbs.crsky.com]



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*

HAIXIANPIAN

# 海鲜篇

monster6688 http://bbs.arsky.com.cn/

## 海鲜三明治

制作：范军

【原料】虾仁、目鱼片、蚧柳各50克，三明治面包6片，黄瓜片数片，蛋清2只，沙律酱150克。

【制作】虾仁、目鱼片、蚧柳改刀成片；三明治涂上少许沙律酱后，放上适量虾仁、目鱼、蚧柳、黄瓜片，再盖上一层三明治，如此两次；油锅炸熟，改刀成三角形装盘即可。

】口味香脆，酸甜适中。



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*







## ←渔家烧乌龙

**制作：董国锋**

【原料】新鲜乌鱼1只，葱50克，姜50克，蒜25克，清汤500克，调味品适量。

【制作】1.将乌鱼脊背开刀，去内脏，墨汁保留；乌鱼牙齿及眼去掉，身上剞上十字花刀。

2.起油锅放入葱、姜、蒜，加入清汤和乌鱼墨汁，放调味品烧开，去浮沫，乌鱼放入汤汁中，小火煨至汁浓，乌鱼酥烂，加明油即可。

【特点】味鲜色亮，补脾养胃。



## 香蕉海鲜卷↓

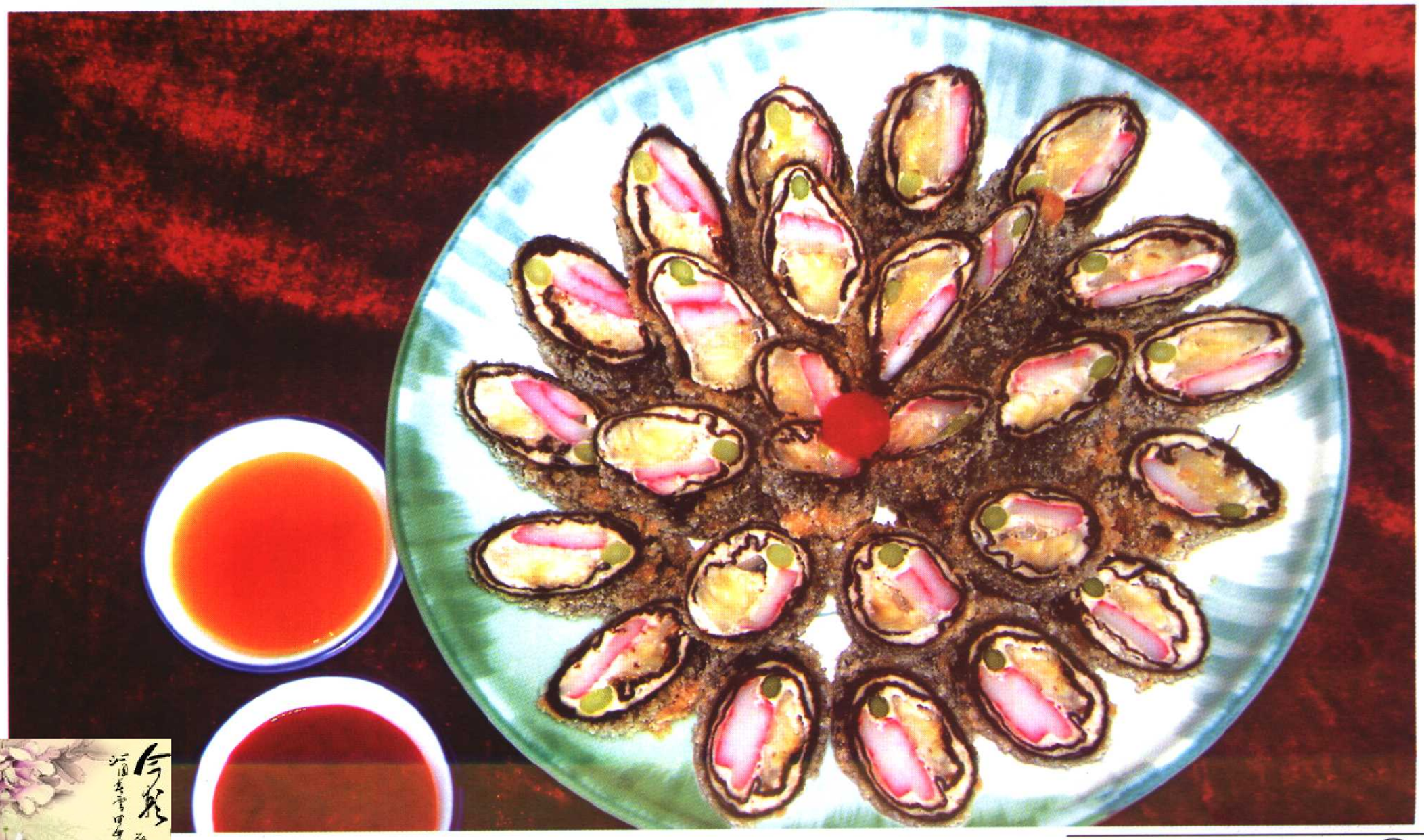
**制作：唐启鹏**

【原料】蟹肉、香蕉、紫菜、蛋皮、蛤肉、青豆、面包渣、面粉、番茄酱、红油。

【制作】把蛤肉、蟹肉用蛋皮包紧，然后沾水和面粉，滚面包渣入油锅炸好，食时醮汁即可。

【特点】营养丰富，外脆里嫩。

monster6688 http://bbs.cnshy.com/



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*







## ←上海素脆鳝

制作：北京阿文上海菜

【原料】素鳝、香菇、油豆腐、虾仁、青豆、鸡蛋、淀粉、海鲜粉、精盐、美极鲜、白糖、葱、姜、蒜各适量。

【制作】1.香菇切成丝，腌渍入味，挂蛋糊炸酥，油豆腐下锅炸上色。

2.锅中加油，放葱、姜、蒜爆锅，加清汤、海鲜粉调味，勾芡入素鳝略煨，将虾仁、青豆焯熟，放在上面即可。

【特点】鳝味鲜香，营养丰富。



## 鲍汁布袋豆腐↓

制作：马新勇

【原料】日本豆腐5条，野山菌150克，虾仁150克，葱、姜、精盐、味精、鸡精、生粉、鲍汁、高汤、蚝油、酱油各适量。

【制作】1.把日本豆腐每支切成两段，入油锅中炸成金黄色，捞出，挖空内部做成布袋状备用。

2.虾仁剁成茸，野山菌切粒，放葱、姜、精盐、味精、精制油调味，拌成馅，装入豆腐内用葱丝捆好，上笼蒸8分钟，取出摆在盘中间，浇上自制的鲍汁即可。

【特点】形似布袋，口味鲜美。

monster66668 http://bbs.crsky.com/





*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*





## 椰浆雪蛤→

制作：刘业福

【原料】雪蛤50克，鲜椰子1个，冰糖、甜石榴、生粉等各适量。

【制作】1.将椰子去盖，取出椰浆备用。

2.将椰浆加冰糖，小火熬至浓稠，入冰箱冷藏后备用。

3.取出雪蛤放入椰壳内，浇上熬好的椰浆，撒上石榴粒即可。

【特点】椰香浓郁，营养丰富。





## 目鱼大烤↓

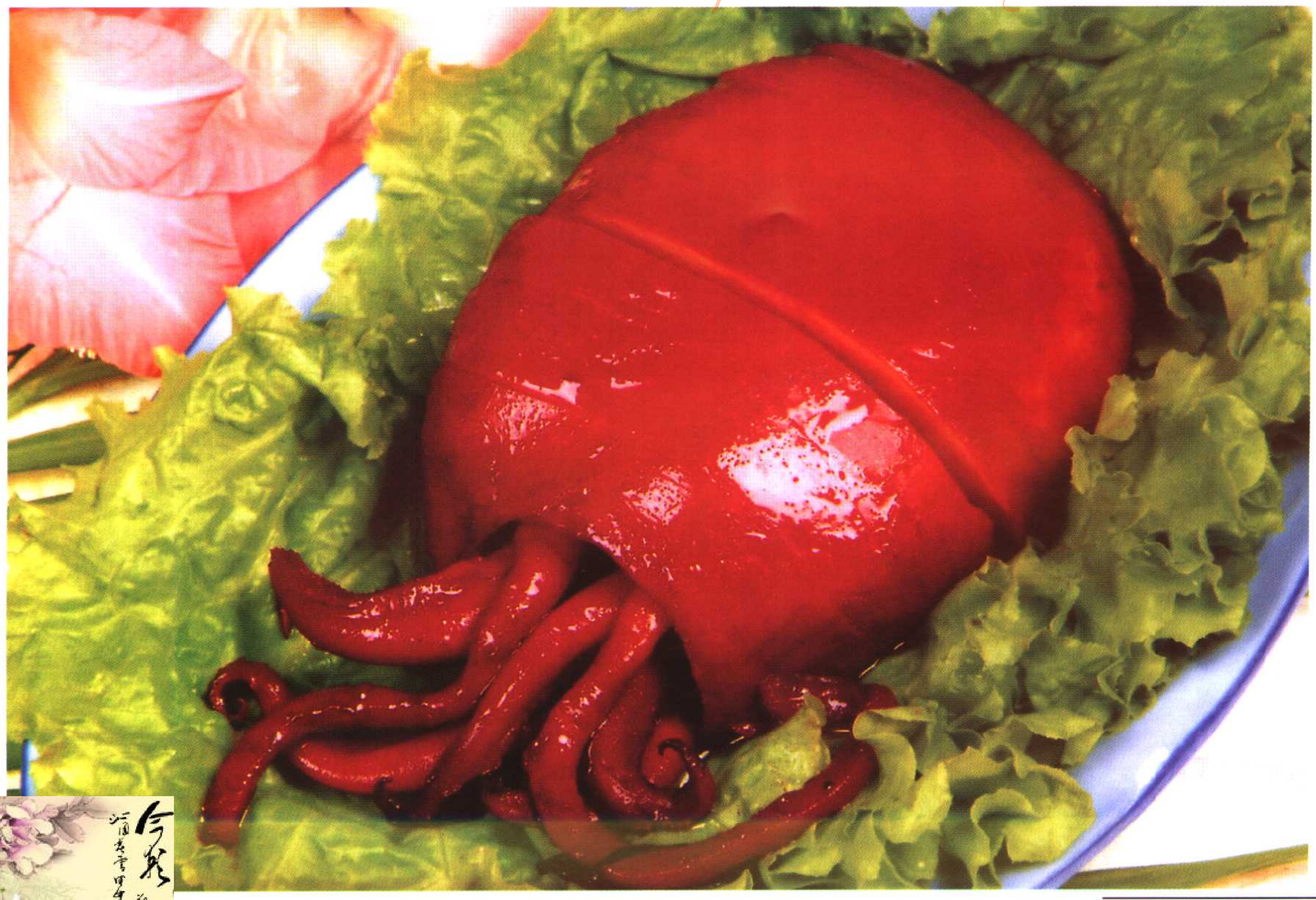
制作：陈相乐

【原料】目鱼、红曲、葱、姜、蒜、辣椒粉。

【制作】将目鱼内膛剖开，将葱、姜、辣椒粉放其内，目鱼外表涂红曲，入烤箱烤熟即可。

【特点】微辣鲜香。

monster6688 http://bbs.crsky.com/





*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*









## 笙枣百合果→

**制作：徐传达**

【原料】竹笙50克，蛏子、毛蛤、白兰瓜各100克，大枣5粒，百合、糖杨梅、洋葱蓉各50克，鲜尖椒2只，鸡汤200克，精盐、文蛤精、胡椒粉、白糖、干生粉、吉士粉、鸡蛋、蒜蓉、牛奶、湿生粉、香油各适量。

【制作】1.嫩竹笙用温水浸泡，改刀成小块备用；将蛏子、毛蛤放开水中烫至开口，取肉洗净泥沙，沥干水分，加入干生粉、胡椒粉、吉士粉和鸡蛋液拌匀备用。

2.大枣浸泡；百合挑选洁面，剥成片状备用；糖杨梅放入75克温水中浸泡，用时连汤与原料一起下锅；尖椒、白兰瓜改刀成小块备用。

monster6688 http://bbs.crsky.com/

3.炒锅烧热，加油，烧至180°C时，把蛏子肉、毛蛤肉下油中炸成金黄色捞起备用。

4.炒锅留余油，放入洋葱蓉、蒜蓉煸香，加入鸡汤、竹笙块、大枣、糖杨梅汤略煮，加入精盐、文蛤精、胡椒粉、白糖，汤沸时淋入湿生粉，加入百合片、尖椒块、白兰瓜块、蛏子肉、毛蛤肉翻炒均匀，加入牛奶和香油炒匀即可。

【特点】咸鲜爽口，色泽鲜靓。





## ←麻香肉末海肠

**制作：烟台华侨大酒店**

【原料】海肠、松子、青红椒粒、肉末。

【制作】海肠切丁，加配料炒后，放金钱盅内即可。

【特点】口味鲜美，口感脆爽。



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*









## 熏酿鱿鱼↑

**制作：苏社有**

【原料】鲜鱿鱼2条，熟肘子肉200克，青豆20克，口蘑50克，葱姜末10克，精盐3克，料酒5克，味精、香油、白糖各2克，酱油4克。

【制作】1.将鲜鱿鱼整理，洗净备用。

2.将肘子肉切小丁放入盆中，再加青豆、口蘑、葱姜末、精盐、酱油、味精、料酒、香油搅拌均匀，酿入鱿鱼内，缝好，上锅蒸熟后取出。

3.用白糖熏制上色，待凉定型后方可切片。

【特点】美观大方，鲜嫩咸香。

monster6688 http://bbs.ersbz.com/



## 百花目鱼仔→

**制作：陈建新**

【原料】目鱼仔、虾茸、精盐、胡椒粉。

【制作】目鱼仔洗净，汆烫出锅，虾茸酿入目鱼仔中，装盘，入蒸箱蒸4分钟后取出，用鲜汤勾芡，淋上即可。

【特点】鲜嫩爽滑，别具





*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*





## 白焯牡丹螺片→

制作：赵聿亮

【原料】海螺3个，蚝油、白糖、醋、美极鲜、胡椒粉、味精、香油、葱、姜、香菜、油菜各适量。

【制作】1.把生螺肉片成薄片，入沸水中汆一下，再投入凉水中过凉；油菜叶焯水过凉；葱、姜、香菜切末。

2.把蚝油、白糖、醋、美极鲜、胡椒粉、味精、香油加葱、姜末、香菜末调成白焯汁。

3.根据螺片大小，由小及大，从里向外摆成牡丹花形，周围摆上油菜叶做花叶，淋上白焯汁即可。

【特点】螺片脆嫩，造型美观。





## 鲜鱿石榴果↓

制作：马新勇

【原料】鲜鱿750克，鸡蛋清4个，西兰花、松仁、红椒、胡萝卜、八宝馅料、精盐、味精、淀粉、胡椒粉、绿叶汁各适量。

【制作】1.鸡蛋清摊成10张小蛋皮，将1只完整的鲜鱿筒装入八宝馅料，头另用，上笼蒸熟备用。

2.剩余的鲜鱿均切成粒状，与松仁、绿叶汁炒成馅，用10张小蛋皮包成石榴果，用蒜薹扎好盖上蛋包糊、红椒丁，上笼蒸3分钟取出，浇上卤汁备用。

3.中间放上蒸好的鲜鱿鱼，改刀摆成鱿鱼状，放上西兰花、石榴果即可。

【特点】造型逼真，滑嫩爽口。



master668 http://bbs.crsky.com/



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*





## 海鲜炒凉粉↑

**制作：唐启鹏**

【原料】凉粉、海蛏子、蛤肉、虾仁、精盐、味精、白醋、白糖、葱花各适量。

【制作】1.将凉粉入开水中汆烫，三鲜料入沸水，捞出，留三鲜汤。

2.炒锅放油，文火加葱花爆锅，放入凉粉轻炒，调味，加三鲜料翻炒至熟即可。

【特点】口味清爽，口感滑嫩。



## 香麻海鲜卷→

**制作：李焕忠**

【原料】虾仁75克，冬菇15克，马蹄15克，豆腐皮、鸡蛋、芝麻、精盐、味精、葱姜米、淀粉、色拉油、料酒各适量。

【制作】虾仁洗净，剁茸，冬菇、冬笋、马蹄分别切粒，和虾茸、调料拌匀；豆腐皮分别包入虾茸馅，卷成条状，拍干粉，拖蛋液，沾上芝麻，入热油中炸

泽金黄，芝麻香脆，虾茸软嫩。





monster6688 http://bbs.crsky.com/



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*









## 柠檬鲜鱿圈↓

制作：范　军

【原料】鲜鱿鱼1只，脆浆糊、柠檬沙律、精盐、胡椒粉、味精各适量。

【制作】鲜鱿鱼切成圈，加调料腌制，随后挂脆浆糊，炸成脆皮圈；将柠檬沙律淋在鱿鱼圈上即可。

【特点】皮脆肉嫩，咸鲜适中。

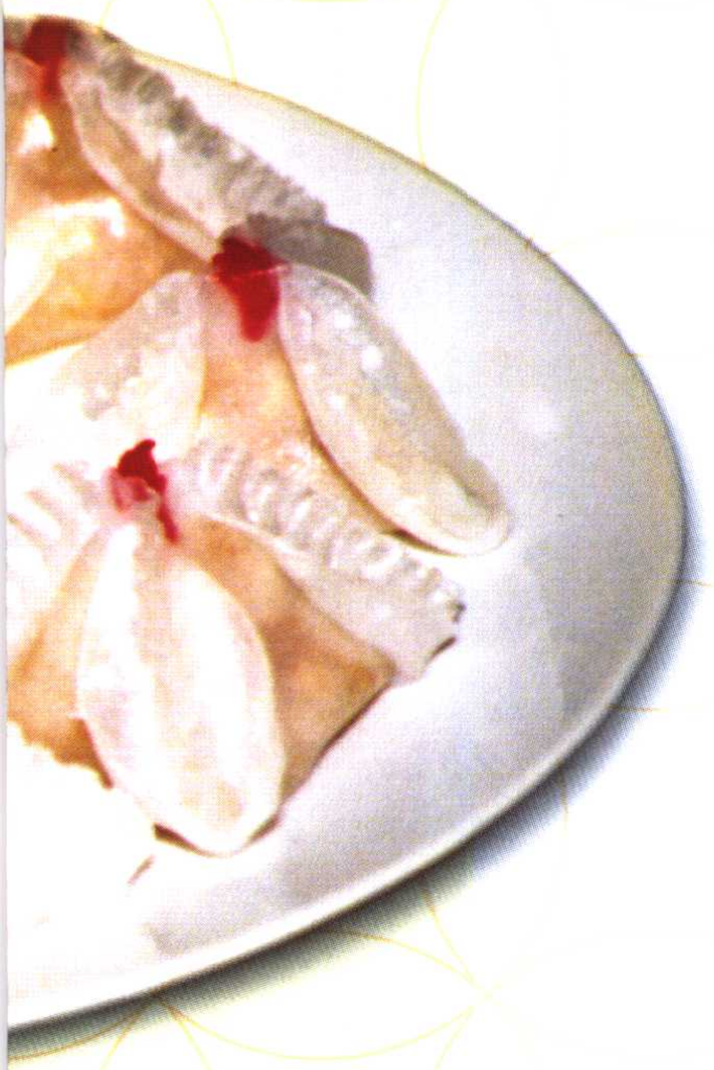
monster6688 http://bbs.crsky.com/





*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*





## ←三鲜冠顶饺

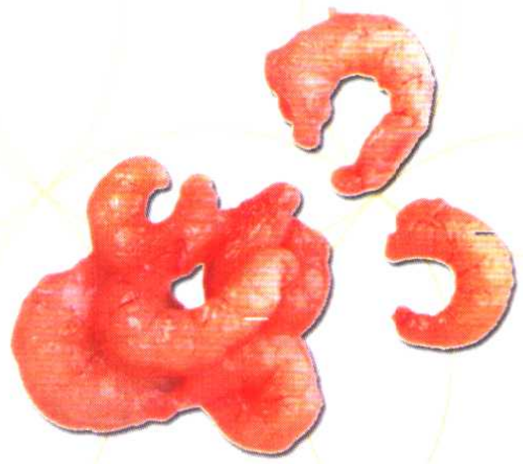
制作：郑宝云

【原料】澄面、鲜虾仁、瘦猪肉、鸡蛋各适量。

【制作】1.把虾仁、瘦猪肉、炒好的熟鸡蛋制成三鲜馅。

2.澄面和好，制皮，包入三鲜馅成冠顶饺，蒸熟即可。

【特点】美味可口，鲜香无比。



## 奶酪青口贝↓

制作：范　军

【原料】青口贝10只，芹菜粒、洋葱粒、蘑菇粒、奶酪、蒜泥、红酒、精盐各适量。

【制作】青口贝洗净，加红酒、精盐、蒜泥拌匀，撒上各种菜粒，放上奶酪入烤箱烤10分钟，烤至表面呈黄色时即可装盘。

【特点】皮酥肉嫩，奶香浓郁。



monster6688 http://bbs.crsky.com/





*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*



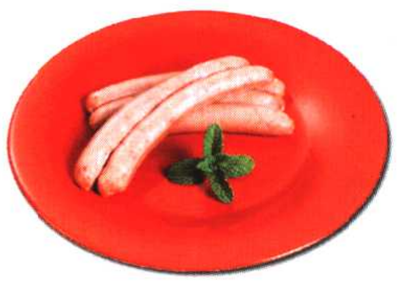




monster6688 http://bbs.crsky.com/

## 海龙翡翠罐↑

制作：李荣友



【原料】海肠子500克，大海虾300克，苦瓜400克，北豆腐300克，白菜350克，精盐、白糖、文蛤精、胡椒粉、香油、干生粉、鸡蛋、海鲜酱、蒜片、黄酒、鸡油、鸡汤各适量。

【制作】1.将海肠子清理干净，切成5cm长的段备用。

2.将海虾剥壳，加精盐、胡椒粉、干生粉和鸡蛋清，上浆后停30分钟，把海肠段镶入虾仁中，入160°C油中滑油，待原料变色时捞起备用。

3.将北豆腐切成1cm见方的丁，入油中炸成金黄色备用；苦瓜改刀成长片备用；白菜取菜帮切成2cm见方的块备用。

4.炒锅烧热，加入鸡油、蒜片煸炒出香味，加入鸡汤、黄酒、豆腐丁、白菜块、海肠、虾、苦瓜片翻炒，调味后一起煨制5分钟，淋入湿生粉炒匀，盛入瓷罐，加盖上笼蒸10分钟，淋上香油，点缀红樱桃即可。

【特点】色泽亮丽，搭配新颖。



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*





## 锦蛏脆丝春→

制作：徐传达

【原料】海蛏500克，香菇丝150克，虾仁、毛豆、玉米粒、精盐、文蛤精、胡椒粉、黄酒、老抽、香油、生粉、海鲜酱、白糖、香醋、湿生粉、精制油各适量。

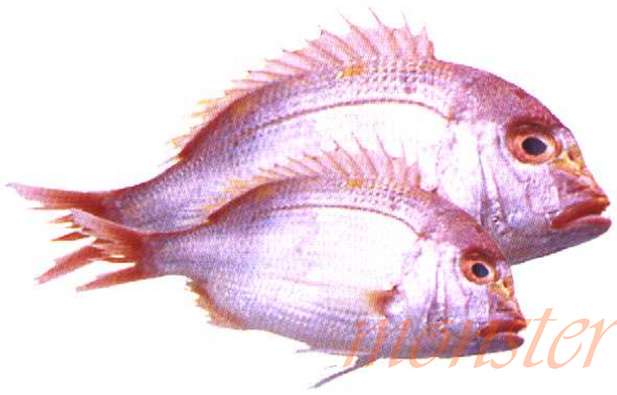
【制作】1.将海蛏焯水，炒成咸鲜味，围盘备用。

2.将香菇丝拍粉入180°C热油中炸脆备用；放老抽、白糖、海鲜酱等调味料和香菇丝一起炒匀，盛于海蛏之中。

3.将虾仁、毛豆、玉米粒加精盐和文蛤精炒匀，盛于香菇丝上即可。

【特点】原料脆嫩，滋味鲜浓。





monster6688 http://bbs.crsky.com/




## ←喜上梅梢

制作：李庭国

【原料】鲜带子300克，鸡糁150克，荷兰豆100克，水发香菇120克，黑芝麻20粒，小虾仁12粒，金钩10粒，精盐、味精、胡椒粉、化猪油、化鸡油、鲜鸡汤、细淀粉、泡椒末、姜蒜米、葱花、糖、醋各适量。

【制作】1.带子制成泥，调味搅至上劲，加入鸡糁制成带子糁。

2.香菇做成小鸟翅膀、树枝摆在盘中，荷兰豆修成鸟尾，小虾仁腌好；把带子糁分成10份，装入抹油的汤匙内，修成小鸟形，点缀上眼、翅膀、嘴、尾等，上笼小火蒸熟。

3.把蒸熟的小鸟放在盘中的树枝上，把虾仁炒成鱼香味放在盘中摆成梅花形。

4.锅置火上，鲜汤调味勾芡，淋上鸡油，浇在小鸟身上即成。



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*







## ←花枝脆八带

制作：刘业福

【原料】活八带350克，嫩蒜薹150克，胡萝卜5克，精盐5克，味精3克，鸡粉3克，白醋100克，香油15克，蒜油10克。

【制作】1.先将活八带洗净，改刀成长5cm左右备用。

2.把蒜薹改刀成长3cm左右备用，胡萝卜切成花型。

3.锅内加水把八带焯熟，放入有冰块的盒中，再把蒜薹和胡萝卜花焯一下过凉。

4.盒内放入八带和配料、调料拌均匀即可装盘。

【特点】蒜香脆嫩。



## 海胆粟米羹↓

制作：徐永刚

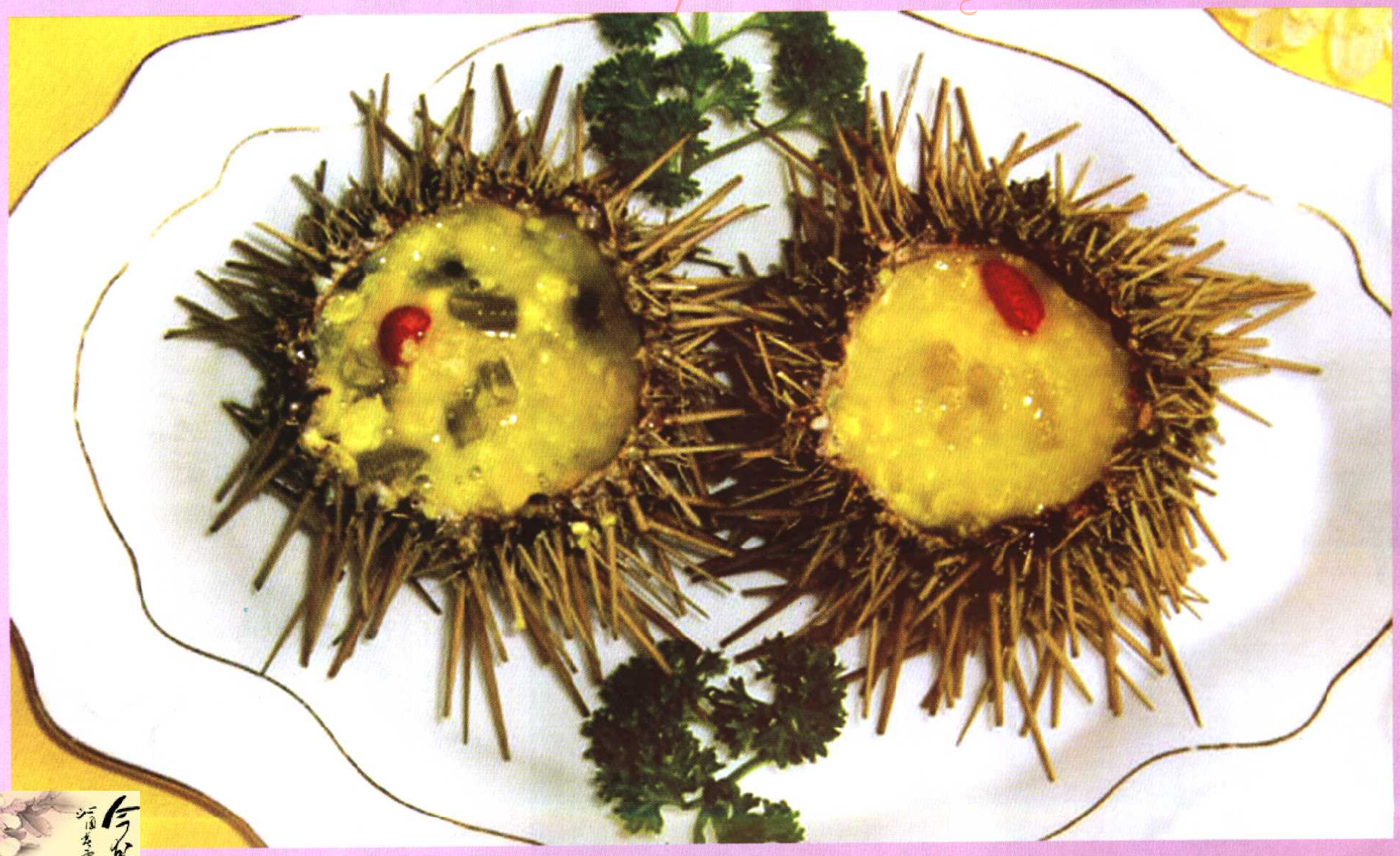
【原料】海胆、粟米蓉、芦荟、蛋清、精盐、鸽精、生粉各适量。

【制作】1.海胆宰杀，洗净，入蒸箱蒸熟取肉。

2.将粟米蓉加芦荟、蛋清，调味，制成羹，加入海胆肉，一起装入海胆壳中即可上桌。

【特点】软嫩香滑，营养丰富。

monster6688 http://bbs.crsky.com/





*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*







## 奶油烤扇贝→

**制作：刘业福**

【原料】带壳活扇贝10个，牛奶500克，面粉75克，黄酒75克，精盐10克，黑胡椒5克，香芹10克。

【制作】1.先将扇贝洗净后，用精盐及黑胡椒腌10分钟。

2.将黄油放入锅中，放入面粉后加入热牛奶，打成糊状。

3.扇贝用蒜油、香芹末炒熟后倒上奶油汁，放入烤箱（烤箱内温度200°C），烤10分钟左右，上色即可。

【特点】奶香浓郁。



## 海皇南瓜盅↓

**制作：北京如意坊鲍鱼王酒楼**

【原料】小金瓜1个、鲜虾仁50克、鲜鱿鱼25克、乌梅参50克、南瓜蓉75克、上汤100克。

【制法】1.南瓜去顶部取盖，挖去瓜籽。用上汤调味，把汤放在南瓜盅里，入笼蒸熟备用；

2.将虾仁、鱿鱼、乌梅参等焯水，锅内加上汤、南瓜蓉等调味，出锅放入南瓜盅内，把盖盖好上桌。

【特点】南瓜入馔，瓜香浓郁，味鲜醇厚，营养丰富。

monster6688 http://hhs.crskg.com/





*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*







## ←冰镇双鲜

【原料】活马贝、活海肠、白醋、蒜泥、葱丝、香菜、精盐、味精、凉粉、白糖、香油、芥末油各适量。

【制作】1.将马贝、海肠改刀，放入90°C热水中略烫，捞出，投入冰水中，使其快速收缩、变脆。

2.将马贝、海肠捞出，控净水分，加白醋、蒜泥、葱丝、香菜、精盐、味精、凉粉、白糖、香油、芥末油调味，装盘。

【特点】凉爽适口，营养开胃。

## ←粉丝夏贝

制作：于　鹏

【原料】夏贝、水发粉丝、蒜蓉酱。

【制作】1.将夏贝宰杀剔肉，改菊花刀，焯水备用。

2.在洗净的贝壳中放入粉丝，焯好的贝肉，涂上蒜蓉酱，入笼蒸约3分钟，淋热油装盘即可。

【特点】蒜香浓郁，鲜嫩可口。

monster6688 http://bbs.crsky.com/



## ←海的儿女

制作：陈　刚

【原料】墨鱼蛋、白糖等。

【制作】1.墨鱼蛋修成长条形，加黄酒腌渍入味。

2.调好泡打糊，将墨鱼蛋投入糊中，起油锅炸成外脆内嫩，拔丝装盘。

【特点】香甜细脆，鲜味浓郁。



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*

# 鱼类篇

YULEIPIAN

meinishi6688 http://bbs.crsky.com

## 生炊鳜鱼

制作：王勇　柯胜利

【原料】鳜鱼800克，精盐、生抽、美极鲜、鱼露、白糖、味精、胡椒粉、葱丝、料酒各适量。

【制作】1.鳜鱼打松鼠花刀；锅内烧沸水，调入精盐、味精，鳜鱼用漏勺摆好，入水中煮熟捞起摆盘。

2.用生抽、美极鲜、鱼露、白糖、胡椒粉、葱丝、料酒调成味汁，浇于鱼盘中，撒上葱丝，淋沸油即可。

【特点】形似松鼠，鲜嫩可口。



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*





## 兰花三文鱼→

制作：刘业福

【原料】三文鱼肉150克，西兰花一棵，柠檬1个，淡奶油50克，黄油50克，干白葡萄酒、白兰地、精盐、黑胡椒各适量。

【制作】1.先将西兰花洗净，切成块，放入清水中焯熟；锅内放油将香芹末煸出香味，加入西兰花，炒至西兰花发散时放入干白葡萄酒，大火烧开，用精盐、黑胡椒调味。

2.将炒好的西兰花连同汤汁一起倒入打汁机，搅碎，然后放入淡奶油搅匀，滤去杂质烧开。

3.锅内倒入搅好的兰花汁，加入黄油，熬至融化即可。

4.将三文鱼切成150克一份的三文鱼块，然后用干白葡萄酒、白兰地、精盐、黑胡椒、鲜柠檬汁腌15分钟，放入煎盘中，煎熟后浇上西兰花汁即可。

【特点】鱼肉香韧，酒香浓郁。





## 铁锅蟹鱼头↓

制作：时贞有

【原料】花鲢鱼头、毛蟹、香椿汁、海鲜酱、老抽、胡椒粉、鲍鱼汁、精盐、鸡精。

【制作】鱼头去鳞、去腮，洗净备用；毛蟹一切为二，去掉蟹肠等洗净备用；锅内放底油，放入鱼头、毛蟹煎后注入上汤、海鲜酱、老抽、胡椒粉、鲍鱼汁、精盐、鸡精，调味后即可上桌。

【特点】汤鲜味美，健脑强身。

monster6688 http://bbs.crsky.com/





*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*







### 鞭花鱼蓉蛋→

制作：张桂军

【原料】鲢鱼1000克，牛鞭500克，蟹黄100克，西芹、冬瓜、精盐、味精、淀粉、蛋清、蚝油、白糖、酱油各适量。

【制作】1.鲢鱼制茸，与蟹黄一起酿入空鸡蛋中，制成蟹黄鱼茸蛋，用小火蒸熟，置于盘子中央，用西芹围好。

2.牛鞭洗净，煮熟剞花刀成鞭花，红烧后置于冬瓜盅上，围在鱼茸四周即可。

【特点】色泽悦目，一菜两吃。



### ↓窝头茄子鱼

制作：高树松

【原料】豆豉鲮鱼1盒，茄子400克，自制小窝头10个，红绿辣椒、精盐、糖、鲜汤、湿淀粉、蒜蓉、色拉油等各适量。

【制作】1.茄子洗净，剞蓑衣刀，下入六成热的油中炸熟捞出装盘，周围摆上小窝头。

2.锅内加底油烧热，下入蒜蓉炒香，加入豆豉鲮鱼、红绿辣椒（切菱形片）、鲜汤、精盐、味精、白糖，淋湿淀粉勾芡，淋明油，然后浇在茄子上即成。

【特点】菜点合一，口味鲜美。

monster66666 http://bbs.crsky.com/





*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*





## 竹筒目鱼肉↓

**制作：于德良**

【原料】目鱼肉200克，米粉25克，鲜竹筒12节，鸡蛋1个，葱末、姜末、孜然粉、高汤、精盐、味精、料酒、米醋各适量。

【制作】1.目鱼肉剁茸，同米粉一起拌匀，放葱末、姜末、鸡蛋、精盐和高汤，向一个方向搅匀，上劲。

2.把12节鲜竹劈开，把鱼肉馅放入竹筒内蒸5分钟即可。

【特点】南具北料，竹香味浓。



monster6688 http://bbs.crsky.com/

## 珍珠鱼板块→

**制作：徐传达 钟本文 任海涛**

【原料】青鱼600克，白兰瓜500克，玉米粒、毛豆、山药各100克，加应子、洋葱、香菜叶各50克，番茄150克，鸡蛋2个，红泡椒1只，精盐、文蛤精、蘑菇精、胡椒粉、干生粉、吉士粉、面粉、精制油、香油、湿生粉、鸡汤、椒盐粉、蒜蓉各适量。

【制作】1.将鱼脊肉片成片，放精盐、文蛤精、胡椒粉、黄酒腌制40分钟；把干生粉、吉士粉、面粉拌匀为三香粉备用。

2.把腌好的鱼片拍上三香粉，滚上鸡蛋液，入油中炸脆捞起，锅中留余油，放蒜蓉煸香，放椒盐粉、脆鱼片[illegible]一圈。

[illegible]玉米粒、毛豆、山药、洋葱、红泡椒切小丁一起入锅煸香，放鸡汤、精盐、蘑菇精、胡椒粉、加应子一[illegible]淋入湿生粉和香油，放鱼片中央，撒上白兰瓜丁，用香菜和番茄点缀即可。



【特点】色泽艳丽，搭配新奇，滋味鲜香。



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*



## 香橙鳜鱼盅 ↓

制作：陈建新

【原料】鳜鱼250克，鲜橙4只，杏仁片少许。

【制作】1.鳜鱼去皮，改刀成粒，放入盛器，加精盐、味精上浆待用；鲜橙改刀成盅状。

2.锅中加油烧至四五成热时，下鳜鱼粒，轻轻滑散至熟，倒出沥油。

3.锅中放葱段、姜片煸香，加鲜汤、精盐、味精、鳜鱼；勾芡淋明油，装入鲜橙，用杏仁片点缀即可。

【特点】造型新，口味鲜，略带橙汁香。



monster6688 http://bbs.crsky.com/



←鱿鱼焖墨鱼

制作：于　鹏

【原料】鲅鱼、墨鱼、葱、姜、蒜末、料酒、白糖、面酱、清汤、大料、花椒。

【制作】1.将鲅鱼、墨鱼改刀，焯水备用，锅中加油烧热，放葱、姜、蒜、花椒、大料爆锅，加面酱炒熟，烹入料酒、清汤，加味精、白糖勾对成烧焖汁。

2.将焯水的鱼块和墨鱼块依次放入砂锅，浇入烧焖汁，烧到原料软烂入味即可。

【特点】芳香浓郁，鲜嫩可口。



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*









## 刀鱼扒白菜↓

制作：高树松

【原料】刀鱼400克，白菜100克，精盐、味精、料酒、醋、糖、酱油、蚝油、湿淀粉、葱、姜、清蒸猪肉汁、豆油各适量。

【制作】1.刀鱼洗净，切段，下入热油中炸酥捞出，白菜片成片，焯水。

2.锅加底油烧热，下入葱、姜、酱油、料酒、醋、刀鱼、鲜汤、清蒸猪肉汁、精盐、味精、糖、蚝油，然后下入白菜烧约6分钟，勾芡，淋明油，大翻勺装盘即可。

【特点】色泽红润，咸鲜味美。

monster6688 http://bbs.crsky.com/





*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*







## ←知了戏春竹

制作：马新勇

【原料】鳝鱼750克，菜心5棵，鱼茸、胡萝卜、香菇、肉末、黄瓜、姜、葱、精盐、味精、酱油、糖、料酒、生粉、色拉油、海鲜酱、排骨酱、猪油各适量。

【制作】1.把鱼茸、菜心、胡萝卜、香菇做成知了，上笼蒸熟，黄瓜做成竹叶备用。

2.鳝鱼切成10cm长的段，去掉中间鱼骨，塞入拌好的肉末备用。

3.锅内放油，放葱、姜爆锅，加高汤、料酒、酱油、糖、海鲜酱、排骨酱、鳝鱼段，用大火烧沸转小火慢慢焖至酥烂，捞出装盘与竹叶一起摆成竹子形，旁边摆蒸好的知了，浇上卤汁即可。

【特点】形象逼真，一菜多味。

## 椒麻鱼钱花↓

制作：董国锋

【原料】大加吉鱼鳞400克，川椒10克，香菜段20克，干红椒10克，葱、姜、蒜末、青红椒、调料各适量。

【制作】1.将青红椒、干辣椒、香菜切末，锅内加色拉油，烧热后投入鱼鳞，炸至香酥。

2.另起锅，放油，放入爆锅料、调料及鱼鳞，翻炒均匀即可。

【特点】咸香麻辣，鱼鳞香酥。

monster6688 http://bbs.cnsky.com/



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*





←香麻针鱼

制作：刘忠平

【原料】针鱼、精盐、味精、料酒、淀粉、蛋液、芝麻。

【制作】针鱼洗净，从腹部开刀，剔去骨刺，加精盐、味精、料酒腌渍半小时，拍淀粉，拖蛋液，拍芝麻，在六七成热油中炸熟，改刀装盘即可。

【特点】滋味鲜美，香味浓郁。



杏仁盘龙鳗↓

制作：陈福生



【原料】河鳗1条（约600克），整粒加州大杏仁100克，莴笋、胡萝卜、精盐、味精、料酒、生抽、白糖、胡椒粉、葱姜汁、花生油各适量。

【制作】1.鳗鱼宰杀洗净，用60°C热水浸烫片刻，洗去粘液，每隔0.5cm切一刀（断脊骨不断腹皮），用精盐、料酒、味精、生抽、胡椒粉、葱姜汁等腌渍入味；杏仁用温水泡透去皮，莴笋、胡萝卜、白萝卜刻成绣球状，放入油盐水中汆熟捞出。

2.将河鳗置圆盘中呈盘龙状，刀口处插上杏仁，淋花生油，上笼用旺火蒸熟取出，再将三色绣球围在鳗鱼四周即可。

【特点】造型美观，鲜嫩滑爽，杏仁软糯，滋补健身。

monster6688 http://bbs.crsky.com/





*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*





玉珠脆鱼皮↑

制作：马新勇

【原料】银鳕鱼400克，银鳕鱼皮300克，鸡蛋清4只，菜叶10张，莴笋300克，色拉油1000克，土豆、吉士粉、葱姜汁、精盐、味精、白糖、番茄沙司、淀粉各适量。

【制作】1.银鳕鱼皮切成长条，银鳕鱼肉斩成茸；土豆切丝，拍上吉士粉、淀粉，炸成10只小雀巢，莴笋刻成绣球，用开水烫一下备用。

2.把切好的鱼皮条拍上淀粉，投入油锅中炸酥，原锅留底油，用番茄沙司、白糖、精盐调好味，放入炸好的鱼皮条，颠翻几下出锅备用。

3.将鱼茸做成鱼茸蛋，投入三四成热的油锅中炸熟，捞出，锅内加高汤、葱姜汁、精盐、味精、鱼茸蛋，用淀粉勾芡，颠翻几下出锅，装入炸好的小雀巢内，围在脆鱼皮最外面，两菜中间放上绣球即可。

【特点】一料多做，一菜双味，鱼肉细嫩，鱼皮香脆酸甜。

monster6688 http://hhs.cnky.com/

福禄长寿鱼→

制作：赵　伟

【原料】甲鱼1只，菜胆8棵，鸡茸500克，鸡蛋皮5张，红椒丝10克，精盐、味精、料酒、高汤、淀粉、鸡蛋等各适量。

【制作】1.甲鱼宰杀洗净，鸡茸加入鸡蛋，加调料入味，搅拌上劲，制成丸子，鸡蛋皮切丝。

2.甲鱼下锅，烧熟入味，鸡丸子裹上蛋皮丝上笼蒸熟，菜胆入沸水中焯熟备用。

3.烧好的甲鱼放盘中，菜胆置于周围，鸡丸子间隔摆好；勾芡淋汁浇于其[illegible]摆于盘中即可。

[illegible]观大方，滋味鲜美。





*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*





【特点】鱼肉鲜嫩，酒香浓郁，回味悠长。



←酒煎草鱼

**制作：于德良**

【原料】鲜活草鱼、啤酒、酱油、鸡粉、蚝油、青芥末、蒜蓉、香菜、番茄酱、辣椒油。

【制作】1.草鱼洗净，头、尾留用，从背脊去骨，片成两片，用清水浸泡，煎盘架在酒精架上，倒上啤酒。

2.把酱油、鸡粉、蚝油、芥末、蒜蓉、香菜调成海鲜料，番茄酱炒熟，加入辣椒油、鸡粉调成酸辣料，分别装入两个调味盘中。

3.鱼皮朝下，片成夹刀片，皮朝里卷成卷，摆放在器皿中，再摆上鱼头鱼尾；酒精点燃，啤酒烧开，食用时把鱼卷放入酒煎盘中约2分钟，食时可醮调味料。



monster6688 http://bbs.crsky.com/

花香引蝶→

**制作：张贵军**

【原料】鲢鱼1000克，墨鱼800克，西芹、红樱桃、贝壳、精盐、味精、淀粉、蛋清各适量。

【制作】1.鲢鱼取净肉，制茸，放贝壳中间制成蝴蝶状，蒸熟备用。

2．大墨鱼改刀成墨鱼花，油爆后置于盘子中央，旁边围上西芹，再把蒸熟的蝴蝶状的鲢鱼茸摆在四周即成。

【特点】形态逼真，口味鲜咸。





*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*





## 三香炸鲶鱼→



制作：时贞有

【原料】鲶鱼、香椿、香葱、香菜、精盐、味精、胡椒粉、桂林辣酱、泰国甜辣酱。

【制作】1.鲶鱼宰杀，洗净改刀切片，放精盐、味精、胡椒粉、桂林辣酱、泰国甜辣酱，香椿汁腌渍入味。

2.香菜、香椿、香葱洗净放在竹笪上后放上鱼片，再放一次香菜、香椿、香葱、竹笪，用牙签固定好后炸熟，去掉上层竹笪即可。

【特点】香酥可口，滋阴开胃。



monster6688 http://bbs.crsky.com/



## ←蛋黄烤银鳕鱼

制作：刘业福

【原料】银鳕鱼400克，咸蛋黄200克，西红柿1个，精盐3克，味精3克，鱼露1克，色拉油750克。

【制作】1.银鳕鱼切2cm左右的片，用调料腌入味备用。

2.咸蛋黄蒸熟（10分钟左右），加葱油调均匀。

3.银鳕鱼划油，去腥味，放在西红柿上，放入烤箱烤熟（烤时温度200°C左右），最后撒上咸蛋黄再烤5分钟左右即可装盘。

【特点】香滑适口，色泽金黄。



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*









←迷宗银鳕鱼

制作：李长海

【原料】银鳕鱼、孜然、辣粉、烧汁、清酒、精盐、大马哈鱼子、洋葱碎。

【制作】银鳕鱼切片，刮鱼网刀，加精盐、清酒、烧汁、孜然、辣粉腌20分钟，放入烤箱烤熟，取出装盘；大马哈鱼子、洋葱碎围边即可。

【特点】咸香微辣，风味独特。



鸡汤鱼面筋↓

制作：马新勇

【原料】草鱼肉300克，菜心16棵，高级清汤500克，色拉油1000克，精盐、味精、生粉、面粉、鸡蛋清、葱姜汁、料酒各适量。

【制作】1.把鱼肉剁成茸，加入葱姜汁、精盐、味精、生粉、面粉、鸡蛋清拌上劲；把鱼茸挤成鱼球，入二三成热的油锅中慢炸至鱼球浮起即可捞出备用。

2.把菜心烫熟，另起锅放清汤、精盐、味精、鸡精、鱼面筋、菜心烧沸，调味，装入玻璃盛器中即可。

【特点】色泽金黄，肉质软糯，口味鲜美。



monster6688 http://bbs.crsky.com/

*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*





兰花鲢身→

制作：马中桥

【原料】白鲢鱼1000克，大虾200克，油菜50克，青萝卜皮、黄瓜、胡萝卜、红尖椒、精盐、味精、蚝油、酱油、淀粉各适量。

【制作】1.大虾取净肉，制泥，加精盐、味精、蛋清、湿淀粉制成虾茸，然后用模具制成扇形，点缀上兰花，蒸熟后置于盘周。

2.鲢鱼去头、尾，改刀成扇形，炝锅烧至成熟，放在盘中，下面垫上汆熟的油菜即成。

【特点】粗菜细做，口味鲜咸，形态美观。



桂花鱼饼↓

制作：刘国宏

【原料】青鱼600克、咸蛋黄、面包糠、精盐、味精、蛋清、淀粉各适量。

【制作】1.青鱼去骨，取肉，剁成泥，加蛋清、精盐、淀粉拌匀，做成小饼，沾上面包糠和咸蛋黄。

2.锅内放油，把鱼饼放锅内炸至金黄色即可。

【特点】色泽金黄，外香里嫩。



monster6688 http://bbs.cnsky.com/





书韵悠悠 BBS.CRSKY.COM

*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*







### 佛手白菜鱼→

制作：吴星华

【原料】鲳鱼1条，白菜1000克，精盐、味精、料酒、鸡粉、上汤、枸杞、香菜各少许。

【制作】白菜取大片，加少许精盐，汆水；鱼去头、尾，取肉腌渍入味，放白菜片中（白菜做成佛手状），加入上汤，上笼蒸5分钟取出装盘，用上汤调味，淋少许芡汁，用枸杞、香菜点缀即可。

【特点】佛手逼真，鱼肉鲜嫩。



### 果珍银鳕鱼↓

制作：田学兵

【原料】鳕鱼250克，果珍100克，鸡蛋1个，淀粉、精盐、味精各适量。

【制作】1.将鳕鱼切片，放调料腌制，沾蛋液，拍淀粉，入油锅中炸至外脆里嫩，倒出。

2.锅中放果珍炒热，入鳕鱼炒匀即可。

【特点】外脆里嫩，酸甜适口。

monster6688 http://bbs.crsky.com/





*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*





←锅煎鱼排

制作：田学兵

【原料】生鱼片、咸面包片、黑芝麻、火腿末、葱花、咸蛋黄末、白制荷兰酱各适量。

【制作】1.将咸面包改刀成长方形，浆好的鱼片贴在面包上面。

2.火腿末、黑芝麻、葱花、咸蛋黄末均匀地撒在鱼片上，入热油锅中炸至金黄色，撒上自制荷兰酱即可。

【特点】咸鲜适口，色彩诱人。



百花椒味鱼滑↓

制作：孙方亮

【原料】鲟鱼、青椒、黄椒、精盐、味精、胡椒粉、玫瑰露酒。

【制作】将鲟鱼肉制成鱼茸，分别加入青椒汁、黄椒汁，用先抹后收的刀法制成叶状；凉油下锅，滑油至熟；另起锅入精盐、味精、胡椒粉、玫瑰露酒，炒匀即可。

【特点】色泽鲜亮，入口滑爽。

monster6688 http://bbs.crsky.com/







BBS.CRSKY.COM

*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*







蝴蝶鱼蒸豆腐→

制作：潘龙

【原料】生鱼肉切成10片，生、熟蒜蓉各150克，豆腐、味精、鸡粉、淀粉、鸡油各适量。

【制作】1.豆腐改成日字形，生、熟蒜蓉加精盐、味精、鸡粉、淀粉、鸡油搅拌均匀。

2.豆腐装盘码好，鱼片放在豆腐上，浇上调好的蒜蓉蒸约6分钟即可。

【特点】色鲜味美，咸鲜嫩滑。

monster6688 http://bbs.crsky.com/



鲍汁鱼柳→

制作：高树松

【原料】马哈鱼肉350克，大葱条，干淀粉、鲍汁、蚝油、精盐、味精、糖、湿淀粉、色拉油各适量。

【制作】1.鱼肉顶刀切片，拌匀干淀粉，下入热油中炸熟，放入葱条，捞出沥油。

2.锅内加底油烧热，加入鲍汁、蚝油、鲜汤、精盐、糖，勾薄芡，下入鱼柳翻匀，淋明油装盘即可。

【特点】色泽金红，鲍汁香浓。



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*





←豆浆红斑鱼

**制作：陈建新**

【原料】红斑鱼750克，豆浆200克，精盐6克，味精10克，红油25克。

【制作】1.先将红斑鱼洗净，去头、尾及鱼骨，取鱼肉。

2.鱼肉斜切成鱼片，入盛器中加3克精盐、半个鸡蛋清、少许生粉上浆备用。

3.锅中放水烧至80°C时，轻轻推入鱼片，变色后即出装盘，再放鱼头、鱼尾煮2分钟至熟取出，摆成鱼形。

4.锅中放豆浆、精盐、味精烧沸，倒入装有鱼片的盘中，上面放葱丝、姜丝，再淋上红油即可。

【特点】色泽红亮，味感鲜嫩。

monster6688 http://bbs.arsky.com/



←玉鸟银丝

**制作：武　羽**

【原料】大海虾1500克，黑鱼500克，西芹、口蘑、胡萝卜、香菇、鸽蛋、精盐、味精、蛋清、淀粉各适量。

【制作】1.海虾10只，取头放于匙勺中，用来支撑鸟身，余下的海虾去头、尾制成虾茸，放在生虾上，点缀鸽蛋、香菇、口蘑等，制成小鸟形，蒸熟摆在盘边。

2.黑鱼净肉切细丝，划炒成熟，置于盘中即成。

【特点】栩栩如生，口味鲜美。

*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*







两吃鳜鱼卷↑

monster6688 http://bbs.crsky.com/

制作：张吕贵



【原料】鳜鱼、芦笋、红椒、面包糠、虾仁、鸡脯肉、香菇丝、葱、料酒、色拉油、精盐、味精。

【制作】1.将鳜鱼宰杀，洗净后取净肉，片成长 9cm 的薄片备用。

2.将虾仁剁成茸，鸡脯肉切成细丝，分别调味备用；芦笋焯水备用。

3.将鱼片一半包入虾茸、鸡丝，另一半包入香菇丝、葱丝，拖蛋糊沾上面包糠备用。

4.将蒸锅置火上，将鱼头、鱼尾及虾茸鸡丝鱼卷一起蒸 4 分钟取出；将沾面包糠的鱼卷入四成热的油锅中炸至金黄色捞出装盘即可。

【特点】一鱼双味，色泽协调。

粉蒸鱼排→

制作：张永超



【原料】鱼脊骨 400 克，藕 100 克，蒸肉米粉 100 克，美极鲜酱油 2 克，蚝油 5 克，海鲜酱 3 克，白糖 2 克。

【制作】1.鱼脊骨剁寸块，加调料拌匀，裹匀米粉备用。

2.藕去皮切小条，放在竹筒底部，上面放鱼脊骨，大火蒸 10 分钟即可。

【特点】滋味鲜糯，粗料细做，构



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*







←泰味海鲈鱼

制作：李玉国

【原料】海鲈鱼、芹菜、泰味汁、精盐、味精。

【制作】鲈鱼取肉片成片，上浆，入油锅中划油，加泰味汁调味，放芹菜粒，勾芡即可。

【特点】微辣，清香嫩滑，风味独特。



百合三文鱼↓

制作：陈为民

【原料】三文鱼、百合、蟹黄、精盐、味精、胡椒粉。

【制作】三文鱼取肉制成茸，调味后做成生坯，把百合酿在上面，上笼蒸熟，勾玻璃芡，用蟹黄点缀即可。

【特点】肉质鲜美，造型雅致，富有创意。

monster6688 http://bbs.crsky.com/







书韵悠悠 BBS.CRSKY.COM

*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*

# 虾蟹篇

XIAXIE PIAN

## 玉带凤尾虾

制作：范　军

【原料】活草虾400克，嫩黄瓜1根，高汤、湿淀粉、精盐、味精、葱油、蛋清、淀粉、胡椒粉各适量。

【制作】1.草虾去头，剥成凤尾虾形状，用淡盐水洗后，取干布吸干水分，加蛋清、精盐、味精、胡椒粉、淀粉，上浆待用；黄瓜洗净，取中段切成厚片，用少许精盐略腌，清水冲净，把上过浆的凤尾虾串入黄瓜中间。

2.热锅上火加油，放入串好的凤尾虾炸熟捞出，锅内放少许上汤，加精盐、味精，淋湿淀粉勾芡，入凤尾虾炒匀，淋葱油出锅装盘。

【特点】口感滑嫩，营养丰富。

mon_ir6688 http://bbs.crsky.com/



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*





## 鲜奶炒蟹黄→

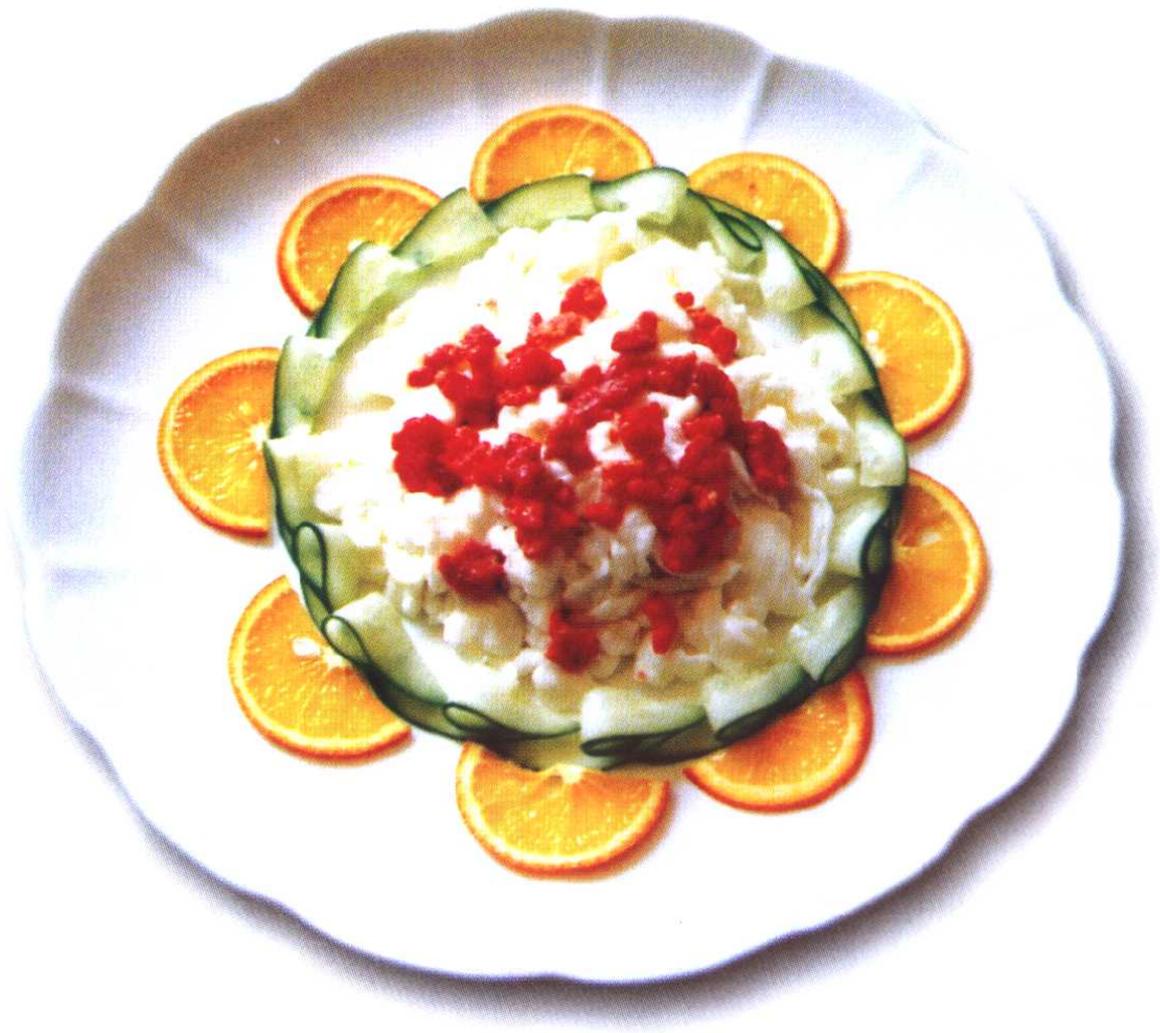
制作：肖立松

【原料】蟹黄、蛋清、鲜奶、精盐、味精。

【制作】将蛋清、鲜奶按比例对好入锅，加蟹黄炒制即可。

【特点】香味浓郁，色泽洁白。





## 上海蒜香炒蟹↓

制作：陈建新

【原料】青蟹 500 克，蒜泥 200 克，蒜粉 15 克，精盐 3 克，味精 7 克，生粉 15 克。

【制作】1.先将青蟹洗净，切成块状，放入盛器中，加蒜粉、生粉翻拌几下。

2.锅中放油烧至四成热时，投入蒜泥，慢慢炸至金黄色出锅，沥油备用。

3.锅中放油烧至七成热时，放入拍过粉的蟹块，并加入炸好的蒜泥、精盐、味精翻炒几下，装盘即可。

【特点】蒜香扑鼻，肉质鲜美。

monster6688 http://bbs.crsky.com/



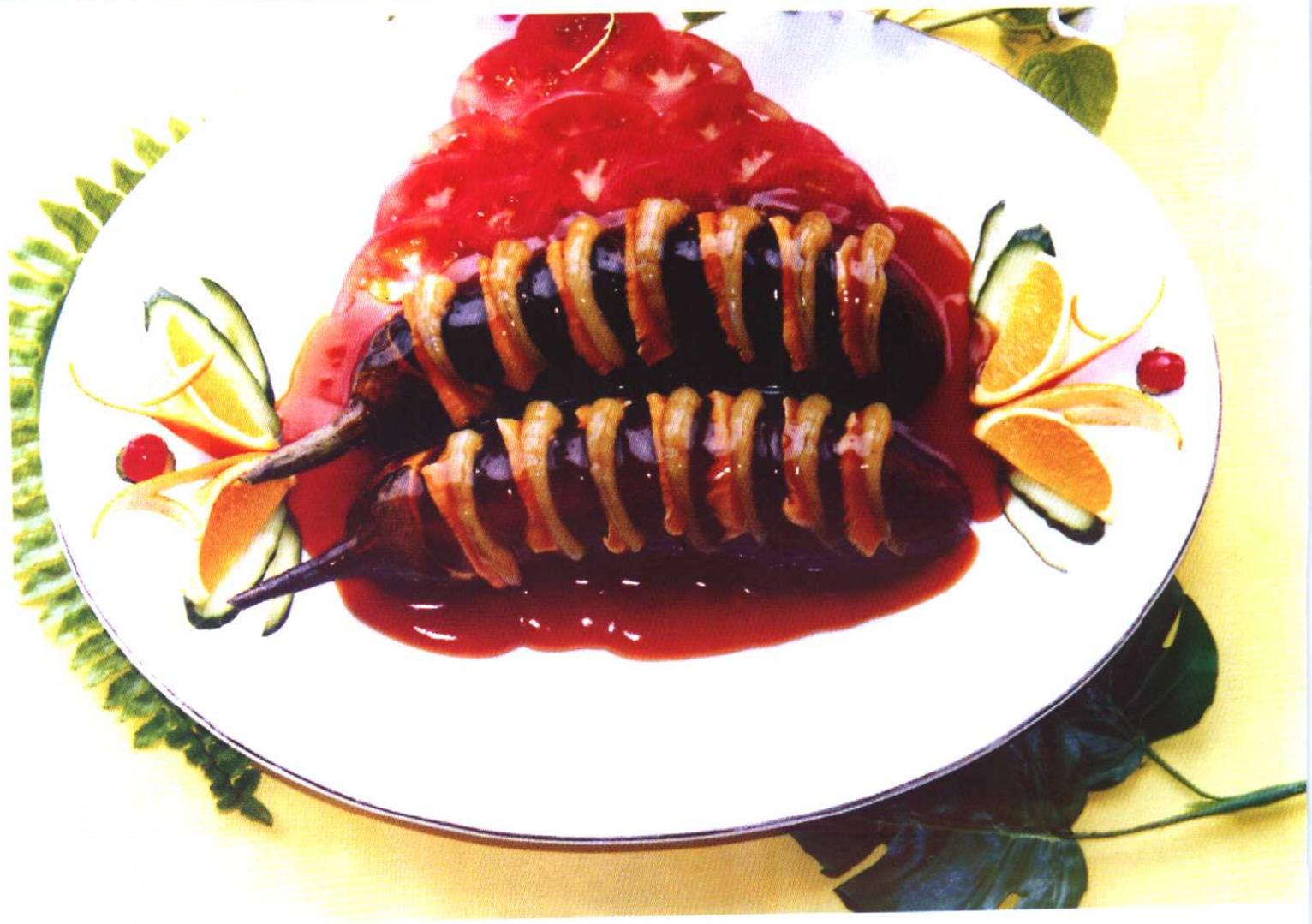
*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*





## 海龙蒸茄子→

制作：徐传达 钟本文 任海涛



【原料】茄子500克，白灵菇150克，大河虾仁200克，鸡汤100克，鸡油、黄酒各50克，蚝油5克，珧柱汁、火腿汁、鲜酱油、鲍鱼酱各10克，白糖25克，鸡蛋1个，精盐、味精、湿生粉、蒜蓉、香油、干生粉各适量。

【制作】1.茄子改刀成连刀片备用；白灵菇片成片；虾仁洗净沥去水分，加入精盐、干生粉、鸡蛋清拌匀，配一片白灵菇，一片虾仁夹于茄子缝中。

2.将炒锅烧热，加入鸡油、蒜蓉煸香，放少量汤水、精盐、鲍鱼酱、蚝油、瑶柱汁等炒匀，汁要稠，浇在茄子上，上笼蒸12分钟取出，将茄子盛于菜盘之中；下汤水入锅中，湿生粉勾芡，淋在茄子上即可。

【特点】色泽艳丽，造型别致，口味浓郁。



monster6688 http://bbs.crsky.com/



## ←鲍汁灌汤虾

制作：陈建军

【原料】活虾10只，虾胶250克，鲍鱼汁250克，蛋黄2只，玉米片500克，精盐、味精、鸡粉、料酒、姜汁、香油、色拉油、淀粉各适量。

【制作】1.活虾去头、壳，从背部开成大片，去沙线，加料酒、精盐、胡椒粉、姜汁腌渍15分钟；把调好的鲍鱼汁冷冻起来，切成小细条备用。

2.用虾胶包起大虾、鲍鱼汁细条，沾上淀粉和蛋液，再沾上炸好的玉米片。

3.锅内加油，烧至五成热时，下包好的虾、鲍鱼汁条，炸熟捞出，摆于装饰好的盘中即可。

【特点】造型别致，外酥里嫩。



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*





【特点】口感鲜浓，中西结合。



## 满载而归↑

monster6688 http://bbs.crsky.com/

【原料】龙虾、柿椒等。

【制作】龙虾肉切片，一半裹面糊、面包渣炸至金黄色，一半飞水后拌上沙拉，盛入橙色柿椒中，另将青柿椒切圈状裹面糊炸至金黄色，再将龙虾壳蒸熟，一同拼摆即可。





## ←灌汤龙虾球

制作：孟福印

【原料】龙虾1只，杏仁片50克，杏仁碎150克，猪肥膘肉50克，蛋清2个，鸡汤皮冻150克，虾糁、葱姜汁、精盐、味精、料酒、油各适量。

【制作】1.龙虾取净肉与肥膘肉一起斩成茸放碗内，加精盐、味精、料酒、鲜汤、葱姜汁、湿淀粉、蛋清，顺一个方向搅打均匀；杏仁片与虾糁做成杏仁花状，入烤箱烤熟；皮冻改刀成1cm见方的丁，龙虾头上笼蒸熟与瓜雕车装成龙车状待用。

2.龙虾肉做成直径3cm，中间包皮冻的龙虾丸，逐个粘匀杏仁碎，入六成热油锅中炸熟呈金黄色时捞出，装入盘中的龙车内，用杏仁花点缀即可。

【特点】虾球香酥，虾肉鲜嫩，汤汁滋润，入口鲜香。



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*









## ←宫灯蚝皇干网鲍

制作：陈建军

【原料】基围虾、鸡脯肉、猪肥膘、鸡蛋、干鲍鱼、黄瓜、西兰花、老母鸡、火腿、蚝油、猪皮。

【制作】1.干鲍鱼浸泡好，加老母鸡、火腿煲熟；鸡脯肉剁成泥，放调料拌匀；基围虾去壳做成灯笼形。

2.西兰花汆水，围在鲍鱼边上，用煲好的鲍汤勾芡，浇在鲍鱼上，加上汤调味，勾玻璃芡，浇在宫灯上即可。

【特点】造型美观，营养丰富。

## 水晶明虾卷↓

制作：赵　伟



【原料】明虾500克，芦笋50克，红椒10克，鳕鱼肉50克，精盐、味精、白糖、鸡精、高汤、淀粉各适量。

【制作】1.虾去头、尾、皮，用刀背拍成虾排；芦笋、红椒、鳕鱼切长细条，入味，用虾排将其包成虾卷备用。

2.虾卷下五成热的油中炸熟装盘即成。

【特点】虾肉鲜嫩，芦笋香脆。

monster6688 http://bbs.crsky.com/





*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*





## 荷塘虾藕→



【原料】基围虾400克，嫩藕500克，鱼胶300克，菠菜汁100克，白醋100克，姜汁50克，蒜汁50克，精盐5克，白糖150克，虾味汁300克，精制油500克，黄油25克。

【制作】1.基围虾剪须，在虾肚上斜划三刀，浸入虾味汁，1小时后使用；嫩藕洗净，刮去外皮，切片浸入，用白醋、精盐、白糖和汤水制成汤汁中，1小时后使用。

2.鱼胶和菠菜汁加汤水熬溶后盛入盘中，放入冰箱制冷凝固。

3.把虾穿入藕孔中，1片藕，1只虾；炒锅烧热，加油，当油温升至180°C时，把虾藕浸入油中炸熟，虾红藕白时，断火，将原料在油中浸5分钟，捞出沥油，再淋上热黄油，盛在绿色鱼胶冻上，即可上席。

【特点】色泽艳丽，造型别致，滋味丰富，风味独特。

【虾味汁的制作】干贝100克（制成粉末），虾米100克，姜汁50克，蒜汁50克，花雕酒200克，精盐10克，文蛤精50克，五香粉5克，汤水300克，将以上原料调和煮沸，凉后使用。

monster6688 http://bbs.crsky.com/





## ←两吃大虾

【原料】大虾、茭瓜、精盐、味精、鸡粉、胡椒粉、花雕酒。

【制作】1.大虾去头、壳，留尾，虾背开刀，去沙线，剞十字花刀，加精盐、味精、鸡粉、胡椒粉、花雕酒腌渍入味。

2.将入味的大虾拍鸡粉，拖蛋液，制成虾排备用。

3.茭瓜切条，与虾头同炒后装小汤盘中，炒时一定将虾脑炒出；虾排炸熟，炸时掌握好油温，以免影响色泽，装入大盘四周，小汤盘放中间。

【特点】一虾两吃，造型别致。



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*









## ←上海生炝蟹

制作：陈建新

【原料】白膏蟹、米醋、白糖、精盐、姜末、蒜仔。

【制作】白膏蟹洗净，去壳放入盛器，加白糖、精盐、葱、姜腌12小时；将白糖、米醋、蒜仔烧开后冷却成炝蟹卤水，白膏蟹改刀装盘，加少许姜末，淋上炝蟹卤水即可。

【特点】肉质肥嫩，酸甜适口。

## 樱虾金珠粒→

制作：徐传达

【原料】青虾仁100克，玉米粒、西兰花各200克，樱花50克，鸡汤400克，精盐、鸡精、白糖各3克，湿淀粉15克，鸡蛋1只，干淀粉10克，精制油500克，白色调味酱25克，蒜蓉5克，鸡油50克。

【制作】1.虾仁挑去沙线，加入精盐、生粉、鸡蛋清拌匀，入150℃热油中划油备用。

2.玉米粒入鸡汤中煮沸，捞起备用，樱花入鸡汤中汆烫，入凉水中浸凉备用。

3.西兰花入鸡汤中汆水捞起，入炒锅中加油，放调料炒匀至熟，围盘一圈备用。

4.炒锅烧热，加入鸡油、蒜蓉煸炒至香，加入鸡蛋和精盐、鸡精、蘑菇精、白糖、玉米粒炒匀，放入虾仁炒匀，放入白色调味酱炒匀，加入樱花，淋上湿淀粉和明油炒匀，盛在西兰花中即可。

【特点】色泽鲜艳，滋味清香，咸鲜微甜。

【白色调味酱的制作方法】黄油100克，面粉50克，牛奶150克，肉豆蔻35克，精盐2克，胡椒粉1克，湿淀粉20克。将黄油加热化至沫状，放入面粉炒均匀，加入精盐、胡椒粉炒均匀，加入湿淀粉炒稠为止。



monster6688 http://bbs.crsky.com



## ←鲜桃锦虾果

制作：徐传达　钟本文　任海涛

【原料】水蜜桃500克，河虾仁100克，毛豆、白果各50克，鲜尖红椒1只，鸡蛋1只，精盐、文蛤精、胡椒粉、干生粉、鸡汤、鸡油、蒜蓉、湿生粉、香油各适量。

【制作】1.水蜜桃去皮改刀成荷花瓣，入笼蒸熟围在盘边。

2.河虾仁沥水加精盐、干生粉、鸡蛋清拌匀，上浆，20分钟后滑油，取出备用。

3.毛豆、白果、鲜尖椒切丁汆水。

4.锅内加鸡油、蒜蓉炒香，放鸡汤、精盐、文蛤精、胡椒粉炒匀，淋入湿生粉，加虾仁、毛豆、白果等炒匀，淋入香油，翻炒盛于鲜桃之中即可。

【特点】色泽鲜艳，滋味鲜爽。



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*





## 海派咸蟹→

制作：陈相乐

【原料】大闸蟹，白酒，黄酒，姜汁，精盐，白醋等。

【制作】将活大闸蟹清洗干净，去掉蟹盖放入白酒，浸泡5分钟，取出再用盐腌制10分钟，装盘后淋上姜汁及白醋。

【特点】在宁式咸蟹的基础上改进而成，关键是加入姜汁去腥，使口味清淡可口。





## ←白玉双鲜果

制作：徐传达　钟本文　任海涛

【原料】虾仁75克，干虾米、白果、毛豆各50克，鲜尖红椒1只，豆腐1盒，番茄200克，精盐、文蛤精、胡椒粉、黄酒、干湿生粉、鸡油、蒜蓉、香油各适量，鸡蛋1只。

【制作】1.将虾仁上浆滑油，干虾米加黄酒上笼蒸10分钟备用；白果、毛豆、红椒切丁汆水。

2.豆腐改刀成方块片，放精盐上笼蒸熟；放在切片的番茄上，围边。

3.锅内放鸡油、蒜蓉炒香，加汤水、虾仁、虾米、毛豆等原料调味，淋入湿生粉、香油，盛于豆腐片上即可。

【特点】口感嫩滑，滋味鲜爽。

monster6688 http://bbs.cnsky.com/

## 芦荟虾仁→

制作：于　鹏

【原料】虾仁、芦荟（去皮）、滑菇、菜胆、胡萝卜片、葱、姜、料酒、清汤、精盐、味精、淀粉、油各适量。

【制作】1.将芦荟改刀成菱形片，虾仁上浆腌渍备用；芦荟、菜胆、滑菇、胡萝卜片焯水，虾仁划油。

2.葱、姜、油起锅，烹入料酒、清汤、放精盐、味精调味，加焯好的芦荟、虾仁勾芡，装盘即可。

【特点】清爽可口，具有美容养颜之功效。





*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*







## 冰之恋↓

制作：吴　犍

【原料】红花蟹1只，鱼汁等。

【制作】将花蟹洗净，蒸熟，冷却，刺身盆内放冰花，放上冻花蟹即可。

【特点】肉质鲜美，清爽可口。



monster6688 http://bbs.crsky.com/



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*





## ←嗜嘛酥皮虾

制作：刘业福

【原料】河虾仁300克，嗜嘛150克，酥皮金盏10个，生菜丝50克，红鱼子酱20克，精盐60克，食粉30克，鸡蛋3个，味精20克。

【制作】1.将河虾仁去虾线，用精盐、食粉、味精、鸡蛋清腌制。

2.锅内放水煮沸后加入腌好的河虾仁，过水后放入冰水中拔凉备用。

3.将嗜嘛打发后装入裙花袋，把拔凉后的虾仁放入铺生菜丝的金盏中（每个小碗放一个虾仁），然后均匀地挤上打发后的嗜嘛，点上红鱼子酱装盘即可。

【特点】中餐西吃，口感新颖。

## 海派灌汤虾球↓

制作：张吕贵

【原料】龙虾、面包片、鸡蛋、生粉、顶级鸡汤、精盐、味精、色拉油、葱姜汁。

【制作】1.鸡汤调味后冷冻备用；面包片切成小丁。

2.龙虾洗净，取出虾肉，加精盐、味精稍腌，放入鸡蛋清、生粉拌匀成虾胶；将冻好的鸡汤分别包入虾胶中，拖入蛋糊后均匀地沾上面包丁。

3.锅置火上，将色拉油烧至四成热，放入虾头、虾尾炸至金红色，取出摆盘，将油温控制在四成热，下入做好的虾球炸4分钟，捞出摆在中间即可。

【特点】色泽鲜亮，口味纯正，外酥里嫩。



monster6688 http://bbs.crsky.com/







*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*







【特点】口味清淡，鲜嫩爽脆。

## 蟹柳珍珠饭↑

制作：解海涛

【原料】黑糯米300克，蟹肉100克，莲籽、香菇、西芹、红辣椒、白果、香菜、车哩子、精盐、味精、白糖、胡椒粉、上汤、湿淀粉、色拉油、鸡油各适量。

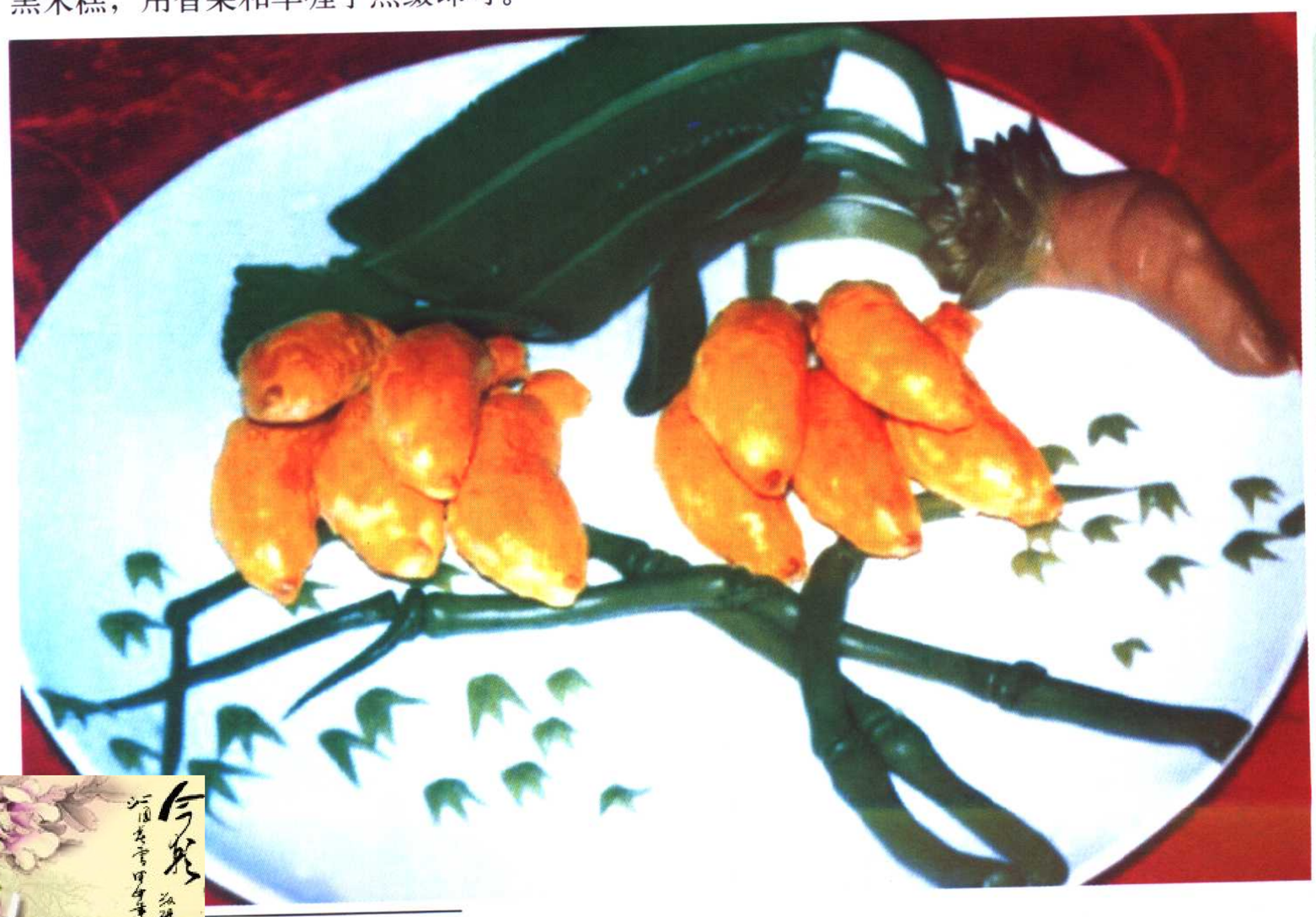
【制作】1.将黑糯米加莲籽蒸熟，做成珍珠饭。

2.将原料切匀，焯水后备用。

3.锅上火放油，入蒜蓉煸香，入上汤，放原料翻炒，调味，勾芡出锅，盛盘时四周摆放黑米糕，用香菜和车哩子点缀即可。

monsterbb88 http://bbs.crsky.com/





## ←香蕉酥

制作：李庭国

【原料】水油面400克，油酥面300克，虾仁150克，菠萝100克，蛋清2个。

【制作】1.把虾仁、菠萝一起炒成糖醋味，制成馅心。

2.将水油面包住油酥面，相互折叠几次，摘成10个坯子，包入馅心成香蕉形状。

3.香蕉坯子刷上蛋清，放烤箱中烤成金黄色，摆在盘中即成。

【特点】外酥香，内软嫩，香甜适口。



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*





## ←金袋献宝

制作：张永超

【原料】虾仁150克，海参100克，鱿鱼100克，日本豆腐10支，香菇100克，色拉油1000克（实耗100克），葱、姜末各2克，精盐3克，味精2克，白糖2克，绍酒3克。

【制作】1.虾仁、海参、鱿鱼、香菇均切细粒，滑油炒制成馅料。

2.日本豆腐入八成热的油锅中炸至金黄色，掏空成口袋形，将馅料装入日本豆腐内，用香菜梗扎口，中火蒸制5分钟，勾米汤芡即成。

【特点】味道鲜美，造型独特，营养丰富。

## 蛟龙戏金莲↓

制作：陈为民

【原料】龙虾肉、龙虾肉粉、虾脑、西兰花、精盐、味精、胡椒粉。

【制作】将龙虾肉制成皮包入馅，煮熟制成鱼形状；将西兰花炒熟，装盆，再将龙虾鱼扒在西兰花上，勾芡即可。

【特点】味鲜滑嫩，造型别致。



monster6688 http://bbs.crsky.com/



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*





## 奶油五香烤蟹斗→

制作：刘业福

【原料】活海蟹2只，青葱2根，洋葱1个（重100克），蒜头2瓣、面包心100克，牛奶、苹果酒、香料（月桂叶1片、百里香1株、香芹6根）、面包粉、辣椒粉、肉豆蔻末、粗海盐、香芹末、橄榄油汤、黄油、精盐和胡椒各适量。

【制作】1.锅里倒入3升水煮沸，用细绳把调味香料扎成一束，放进水里，加入粗盐和陈醋，然后把海蟹放进锅里煮，水开后继续用小火煮20分钟。

2.蒜去皮切末备用，洋葱和青葱剁成碎末；把牛奶倒进小平锅里煮沸后移离灶火，放入碎的面包。

3.蟹煮熟后，取出沥干稍凉，然后剥开蟹壳剔出蟹肉、蟹膏和蟹脂，放在碗里弄碎，加入苹果酒。

4.锅内放油，加入洋葱和青葱末，用文火煸炒3分钟至金黄色，放入大蒜末，继续煸1分钟撤火，放入面包、香芹末、精盐、胡椒粉、辣椒粉和肉豆蔻末，搅拌均匀后加入碗内的蟹肉拌匀。

5.把拌好的蟹肉分装在两只蟹斗里，撒上面包粉，再放入切成片的黄油，入烤箱烤（180°C左右）约15分钟呈焦黄色即可。

【特点】口感香浓，回味无穷。





## 八宝鲜蟹蒸饭↓

制作：孙建华

【原料】活梭蟹300克，糯米饭500克，白果、西芹丁、胡萝卜、香菇丁、毛豆、火腿丁、咸蛋黄、精盐、味精、蘑菇精、胡椒粉、料酒、鸡粉、香油、葱段、姜段、小葱花各适量。

【制作】1.将糯米饭加八宝调料，小火炒匀，放盘中备用。

2.将蟹斩件腌入味放饭中，蒸3分钟，盛入黑铁锅中，撒入小葱花，铁锅放在酒精炉上即可。

【特点】色泽艳丽，软滑爽口。

monster6688 http://bbs.crsky.com/





*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*







## 双龙喜相逢↑

制作：徐瑞营

【原料】澳洲龙虾1只，基围虾10只，虾仁300克，蛋清、西兰花、精盐、味精、鸡精、湿生粉、精制油、香油各适量。

【制作】1.将龙虾宰杀取肉上浆备用；基围虾去头，从背部开刀，取出沙线；虾仁制成虾茸。

2.将虾茸抹到基围虾上，制成虾排，上笼蒸熟备用。

3.炒锅放油，烧至五成热，放龙虾肉划油，捞出备用；将蛋清、鲜奶、精盐、味精入锅中翻炒入味，炒至8成熟，加入龙虾肉翻炒几下，出锅装盘。

4.将做好的凤尾虾排在龙虾的四周，炒锅加入汤汁、精盐、味精、湿生粉、香油炒匀，将此汁淋在虾身上即可。

【特点】口感鲜嫩，色泽艳红。

monster6688 http://bbs.csky.com/



## ←橙香虾排

制作：郭建刚

【原料】活大虾10只约400克，蟹足棒、生菜、鲜橙、鸡蛋清、淀粉、西红柿、精盐、味精、鸡精、色拉油、葱花、美极鲜、白糖、花生油、胡椒粉、浓缩橙汁各适量。

【制作】1.将大虾取肉剁成泥，用精盐、味精 、胡椒粉、鸡粉、蛋清、淀粉拌成馅备用。

2.将蟹足棒改刀成长短一致的仿猪排骨，用虾泥裹在蟹棒上，制成虾排生坯，上笼用旺火蒸10分钟，取出码在生菜盘中。

3.锅内放油，加色拉油、花生油、美极鲜、精盐、味精、橙汁、白糖，调好味，浇在菜上即可，食时带用白糖、橙汁对好的汁。

【特点】色泽微黄，咸鲜酸甜，老少皆宜。



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*

# 鲍参翅燕篇

BaoShenChiYanPian

monster6688 http://bbs.crsky.com/

## 莲花鱼翅

制作：范　军

【原料】金钩翅200克，夜开花15段，红鱼子15粒，精盐、上汤、味精、胡椒粉各适量。

【制作】鱼翅加上汤煲15分钟，夜开花改刀成莲花形，当中挖空，放入鱼翅，加上汤蒸酥，取出装盘，上汤加精盐、味精、胡椒粉勾芡，淋在莲花上，分别放上鱼子[illegible]型美观，口感鲜美。



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*







### 蚝皇至尊干网鲍→

**制作：陈建军**

【原料】干鲍鱼、老母鸡、猪瘦肉、金华火腿、西兰花、猪皮、花雕酒、蚝油、酱油、香油、冰糖、胡椒粉、湿淀粉、鸡油、鲍鱼汁。

【制作】1.先将干鲍鱼用清水浸泡5小时，取出洗净，再用清水将鲍鱼浸泡24小时（置于10°C的保鲜柜里，中间换1至2次水）。

2.鸡肉、猪肉、火腿、猪皮均焯水，依次放入煲锅中，中间一层放鲍鱼，加花雕酒、蚝油、酱油、冰糖、胡椒粉，煮沸后，再用微火续煲20小时至熟，用湿淀粉加鲍鱼汁勾芡，淋香油、鸡油，推匀，装盘即可。

【特点】金黄红亮，香味浓郁。



### 瓜汁鱼翅↓

**制作：于　鹏**

【原料】鱼翅、鲜榨南瓜汁、香菜、精盐、味精、醋。

【制作】1.将发好的鱼翅入上汤煨制备用。

2.取上汤放精盐、味精、南瓜汁调味，加煨好的鱼翅，稍炖装盘，食时佐以香菜和红醋即可。

【特点】色泽金黄，口感软糯，营养丰富。

monster6688 http://bbs.crsky.com/





*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*







## 瓜盏牡丹鲍鱼→

制作：段铁强

【原料】对虾10只，鲍鱼200克，油菜心、西葫瓜、蟹黄、冬瓜、精盐、味精各适量。

【制作】1.对虾改刀成牡丹花，滑油，爆成花形，摆入西葫瓜刻制的瓜盏内，用蟹黄点缀。

2.鲍鱼用上汤煨制酥软，白扒后摆在盘中间，冬瓜皮刻成花叶摆好即可。

【特点】造型美观，色彩鲜艳，口味醇香。





## 雅谨雪盏翅↓

制作：徐传达　钟本文　任海涛

【原料】金钩翅100克，鲜蟹黄150克，鱼翅汁100克，食用明油200克，鸡蛋10只，鲜荷叶1张，鲜荷花1朵，金华火腿丝50克，精盐、味精、文蛤精各适量。

【制作】1.鸡蛋蒸熟后一切两半，去蛋黄，蛋白用雕刀刻成波浪形花纹待用。

2.将蟹黄蒸熟，斩成碎米，放料盆内待用。

3.取金钩翅加调料煨制5分钟，将金华火腿丝过油炸酥待用。

4.荷叶过水后擦上明油同荷花点缀在器皿上。

5.把金钩翅摆入蛋白雪盏中，撒上蟹黄米，浇上由精盐、味精、鱼翅汁、文蛤精和明油调好的芡汁，上面撒上金华火腿丝，摆在器皿上即可。

【特点】口味独特，造型新颖。

master688 http://bbs.crsky.com/





*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*







## 冬杏脯双鲜↓

制作：徐传达

【原料】鸡脯肉、洋葱丁、冬瓜片各100克，海参150克，油面筋泡10只，杏脯果、苦瓜片、笋片各50克，湿木耳25克，番茄1只，鸡汤250克，精盐、鸡精、味精、老抽、鲍汁、胡椒粉、白糖、湿生粉、香油、干生粉、蒜蓉各适量。

【制作】1.将鸡脯肉去筋皮，改刀成小片，放精盐、鸡精、胡椒粉、干生粉、鸡蛋清拌匀上浆；海参去沙肠，改刀成小片状，油面筋用温水泡软。

2.将番茄改刀成半圆片，冬瓜在鸡汤中汆熟，放在番茄片上，围盘一圈。

3.海参、鸡片划油，沥油，锅中留底油，放蒜蓉、洋葱丁煸香，加鸡汤、鸡脯肉片、海参片、油面筋、苦瓜片、笋片、湿木耳片、精盐、鸡精、老抽、鲍汁等调味，待汤沸时，淋入湿生粉和香油，放杏脯果炒匀，盛于冬瓜片中央即可。

【特点】色泽典雅，滋味鲜香，口感奇特。



monster6688 http://hi.baidu.com/



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*









←清汤雪花燕

制作：董国锋

【原料】燕窝100克，清汤1000克，蛋清25克，枸杞子10克，调味料各适量。

【制作】1.锅中加清汤，燕窝发好，入锅汆透，盛入炖盅内。

2.另起锅，加入清汤，入枸杞子及调味品烧开，除去浮沫，离火，加入蛋清呈雪花状，盛入炖盅内，上桌时配上银耳羹同食。

【特点】口味清鲜，益气养阴。

剑胆琴参↓

【原料】辽参、鱼翅、苦瓜、红椒。

【制作】辽参发好，用上汤煨入味，在其开膛处置入已入味的鱼翅，摆放在经焯水后的苦瓜横切面上，再拼摆上红椒片及炸制的鹌鹑蛋即可。

【特点】鱼翅似剑，辽参似琴，寓意深远。



monster6688 http://bbs.crsky.com/





*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*







三宝烩鲍翅↑

制作：徐传达

monster6688 http://bbs.crsky.com/

【原料】小鲍鱼10只，干贝10只（或鲜带子），鱼翅、香菇、鸡肉丁、火腿丁、小油菜、黑木耳、水发猪皮、干生粉、鸡蛋清、精盐、文蛤精、胡椒粉、鸡汤、湿生粉、鸡油、蒜蓉各适量。

【制作】1.将鲍鱼涨发，干贝用酒蒸蓉发，鱼翅水发，鲜带子加生粉、鸡蛋清，调味划油。

2.香菇加火腿蒸熟，鸡肉丁放调味料、干生粉、鸡蛋清上浆，20分钟后滑油，小油菜、黑木耳、水发猪皮一起煨至入味，淋入湿生粉，翻匀，淋入明油，放上小油菜即可。

【特点】色泽艳丽，香气扑鼻。





林霞红影→

制作：段　飞

【原料】罗汉笋尖、竹荪、鱼翅、浓汤、鸡粉、精盐、味精、胡椒粉各适量。

【制作】将笋尖、竹荪分别用浓汤煨制入味，整齐排放在盘中，鱼翅用上汤煨之上，浇上鱼翅汤即可。

【特点】造型美观，浓香可口。



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*











## 花菇扒辽参↑

【原料】辽参、花菇、西兰花。

【制作】辽参发好，用上汤煨入味，花菇、西兰花焯水，摆好造型扒汁即可。

【特点】辽参糯烂香郁，花菇、西兰花爽口。

monster6688 http://bbs.crsky.com/

## 琼池鲍脯兔→

制作：徐传达　钟本文　任海涛

【原料】青壳活鲍10只，香菇、毛豆、胡萝卜丁各50克，杨梅、红椒丁各25克，玉米粒30克，鸽蛋10只，豌豆苗150克，精盐、味精、文蛤精、鸡精、蘑菇精、白糖各适量。

【制作】1.活鲍取鲍脯，改刀成丁，用料煨制，净其壳备用。

2.将香菇、胡萝卜、红椒切丁，同毛豆、杨梅、玉米粒组成辅料焯水后放入盛器中备用。

3.将鸽蛋蒸熟后雕成玉兔形态，将豌豆苗过水淋油后放入鲍壳内，玉兔放其内。

4.锅内放少许油，烧热，放入鲍脯粒及辅料煸炒，淋少许黄酒，放精盐、味精、文蛤精、鸡精、蘑菇精、白糖稍炒，勾芡，淋明油即可，杨梅撒在上边。

【特点】色泽艳丽，滋味清香。





*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*





## 芙蓉带子戏群鲍↓

制作：刘荣娇

【原料】南非鲍350克，带子150克，西兰花、西芹、牛奶各200克，鸡蛋清、红椒、精盐、味精、生粉、蚝油、金华火腿、老抽各适量。

【制作】1.将带子、西兰花、西芹焯水备用，把蛋清、牛奶、生粉、精盐、味精、带子放在一起搅匀，炒好后放在盘中用西兰花围边。

2.将西芹切片，围在带子周围，把煲好的南非鲍放鸡油、蚝油、火腿、老抽、上汤焖入味，放在西芹片上即可上桌。

【特点】色泽分明，口感细腻。



monster6688 http://hi.baidu.com/



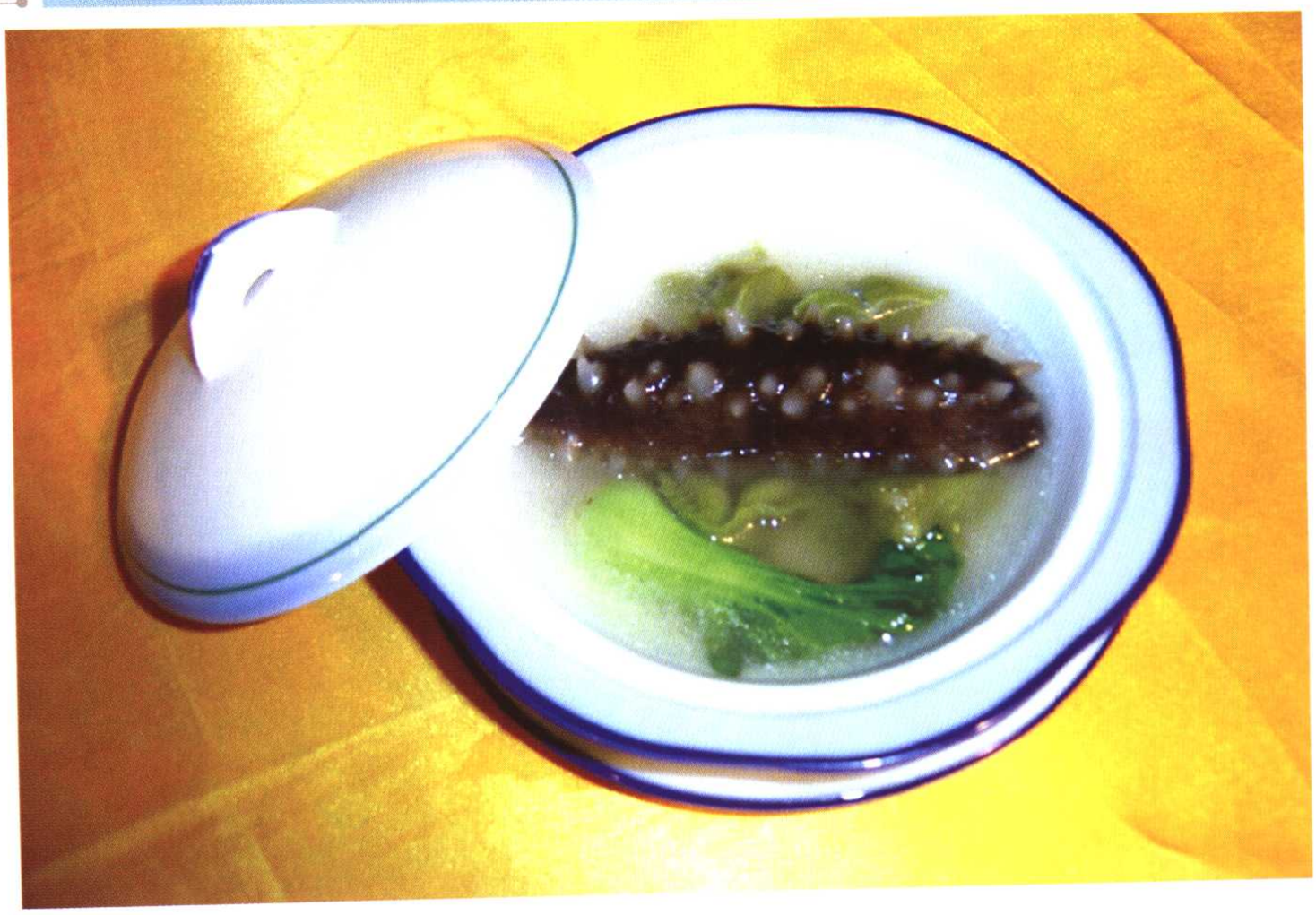


*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*









## 状元海参→

制作：刘业福

【原料】自发海参，虾皮适量，状元水饺4个，上汤50克，菜胆10克。

【制作】1.用上汤把状元水饺煮熟捞出备用。

2.将发制好的海参用上汤煲好备用。

3.用上汤加入海参、水饺、虾皮，煮好后加入菜胆，调好口味装入盅内即可。

【特点】口味咸鲜、营养丰富。



## 白玉鲜虾鲍↓

制作：董国营

【原料】干网鲍1只，鲜活虾2只，嫩豆腐100克，西兰花、精盐、味精、白糖、料酒、葱、姜段、蚝油、鲍汁、胡椒粉、老抽、生抽各适量。

【制作】1.将干网鲍用水泡透，然后加老母鸡块、猪蹄块、猪排、火腿等，小火煲透备用。

2.虾去腿、须，加精盐入味；嫩豆腐切正方形，入味，上笼蒸透备用。

3.将砂煲置火上，放鲍鱼、虾，小火煲熟，盛在盘中，豆腐摆在另一边，将鲍汁淋在西兰花上点缀即可。

【特点】色泽明亮，肉质鲜嫩。

monster6688 http://bbs.ursky.com/





*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*





### 金汤兰花燕→

制作：陈为民

【原料】燕窝、红花汁、金瓜汁、兰花汁。

【制作】燕窝水发蒸淋，把金瓜汁加糖放入盛器中，点上兰花汁，再把蒸好的燕窝放入即可。

【特点】汤汁温和，色彩华丽，口感滑爽。





### 鱼翅盘龙茄↓

制作：徐永刚

【原料】茄子、涨发好的海虎翅、夹心肉末、鲍鱼汁、顶汤、火腿汁、加州鸡汁、桂林辣椒酱、香醋、葱花、姜末、蒜泥、料酒各适量。

【制作】1.茄子切盘龙刀，入油锅中炸至八成熟。

2.锅内加油少许，加入葱、姜、蒜、肉末、辣酱煸炒至香，加入鲍鱼汁调味，入炸过的盘龙茄子，略烧，勾芡，淋香醋，出锅装盘。

3.把煨好味的海虎翅用顶汤、火腿汁、加州鸡汁勾芡，浇于盘龙茄上即可。

【特点】普通菜品加入高档原料，提高了菜品的档次，刀工精细，口味鲜美。

monster6688 http://bbs.crsky.com/





*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*








## ←鲍入粮仓

**制作：张永超**

【原料】大鲍鱼1只，小鲍鱼7只，糯米200克，葡萄干、粟米粒、熟松仁各50克，冰糖、白糖、橙汁、猪油、生粉各适量。

【制作】1.砂煲内加高汤，放入鲍鱼，调入冰糖，煨至酥软。

2.将糯米泡透，加入葡萄干、粟米粒、熟松仁、白糖，装入抹有猪油的碗内蒸熟，扣入盆中。

3.将煨透的鲍鱼贴在糯米顶端继续蒸3分钟；勺内加水200克，调入白糖、橙汁，勾生粉芡，浇在鲍鱼糯米上即可。

【特点】做法独特，鲜甜适口。

## 金龙载宝↓

**制作：张吕贵**

【原料】梅花参300克，南瓜、对虾、清汤、大葱、生姜、色拉油、精盐、味精、生粉、香油、面包糠、鸡蛋、料酒。

【制作】1.将梅花参发透，南瓜雕成龙舟形。

2.将对虾去头及沙线，用刀拍扁加入调料腌渍后沾鸡蛋糊及面包糠，从尾部插入钢针备用；锅留底油，烧至五成热时，放对虾炸至金黄色时捞出。

3.锅置火上，放清汤、精盐、味精烧沸，入发好的海参煨制30分钟捞出备用。

4.另起锅放底油，放葱、姜煸香，下入海参汤调味，烧透勾芡浇在海参上，淋上香油，盛入龙舟中即可。

【特点】外形美观，口味多样。





monster6688 http://bbs.crsky.com/



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*

[General Information]
书名=厨师基本功　　教你做招牌菜
SS号=11371415
作者=孙春明　　孙玉成主编　　刘业福　　朱永松　　施海滨副主编
页数=90
出版社=中国商业出版社
出版日期=2005年05月第1版

monster6688 http://bbs.crsky.com/



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*

封面
书名
版权
前言
目录
目录
素食篇
香蒜银丝蒸小瓜
香葱蔬菜饼
炒豆腐泥
椿芽豆腐萝卜球
葡汁南瓜香
玉米烙菇扎
上汤萝卜丝
蛋黄豆瓣酥
泰式豆腐
太极蔬菜羹
炸烹杏香藕片
田园飘香
芝士焗红柿
蓉府鸿运豆腐
掌上白灵菇
什锦炒蔬斋
猴头蟹黄芙蓉蛋
丝瓜蒸百合
辣子脆皮蛋卷
金玉猴头
禽畜肉篇
农家蒸兔
香辣腐乳翅中
上海辣汁鸡
情人梅仔鸡
贡菜腰花
砂锅芦荟煲
泡椒脆肠
铁板香肉排
蓉府风味鸡
小笼银丝牛肉丸
鸡茸干贝羹

monster6688 http://bbs.crsky.com/



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*

美味双拼
荷香小笼圆肘
铁板鸡脆骨
酸菜鸭血
竹笼珍珠翅
兔柳百合黄花菜
鲍汁双花
金马盐焗鸽
糯米饺
香蕉杏仁鸡
凤梨咕咾兔肉
青柠汁煎芝麻鸡
泡椒牛蛙
西芹凤爪
跳水兔
荷花鹿筋
红汤牛肉饺
金鱼鸭掌
芫爆散丹
鸭包鱼翅
升冠发财
烧烤双拼
花菇鸡块
风味虾肉鲜
海鲜篇
海鲜三明治
渔家烧乌龙
香蕉海鲜卷
上海素脆鳝
鲍汁布袋豆腐
椰浆雪蛤
目鱼大烤
笙枣百合果
麻香肉末海肠
熏酿鱿鱼
百花目鱼仔
白焯牡丹螺片
鲜鱿石榴果
海鲜炒凉粉

kingster6688 http://bbs.crsky.com/



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*

香麻海鲜卷
柠檬鲜鱿圈
三鲜冠顶饺
奶酪青口贝
海龙翡翠罐
锦蛏脆丝春
喜上梅梢
花枝脆八带
海胆粟米羹
奶油烤扇贝
海皇南瓜盅
冰镇双鲜
粉丝夏贝
海的儿女
鱼类篇
生炊鳜鱼
兰花三文鱼
铁锅蟹鱼头
鞭花鱼茸蛋
窝头茄子鱼
竹筒目鱼肉
珍珠鱼板块
香橙鳕鱼盅
鲅鱼焖墨鱼
刀鱼扒白菜
知了戏春竹
椒麻鱼钱花
香麻针鱼
杏仁盘龙鳗
玉珠脆鱼皮
福禄长寿鱼
酒煎草鱼
花香引蝶
三香炸鲶鱼
蛋黄烤银鳕鱼
迷宗银鳕鱼
鸡汤鱼面筋
兰花鲢身
桂花鱼饼

monster6688 http://bbs.crsky.com/



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*

佛手白菜鱼
果珍银鳕鱼
锅煎鱼排
百花椒味鱼滑
蝴蝶鱼蒸豆腐
鲍汁鱼柳
豆浆红斑鱼
玉鸟银丝
两吃鳜鱼卷
粉蒸鱼排
泰味海鲈鱼
百合三文鱼

虾蟹篇

玉带凤尾虾
鲜奶炒蟹黄
上海蒜香炒蟹
海龙蒸茄子
鲍汁灌汤虾
满载而归
灌汤龙虾球
宫灯蚝皇干网鲍
水晶明虾卷
荷塘虾藕
两吃大虾
上海生炝蟹
樱虾金珠粒
鲜桃锦虾果
海派咸蟹
白玉双鲜果
芦荟虾仁
冰之恋
？酥皮虾
海派灌汤虾球
蟹柳珍珠饭
香蕉酥
金袋献宝
蛟龙戏金莲
奶油五香烤蟹斗
八宝鲜蟹蒸饭

monster6688 http://bbs.crsky.com/



*仅供内部学习交流使用^严禁外传及不合理利用*

双龙喜相逢
橙香虾排
鲍参翅燕篇
莲花鱼翅
蚝皇至尊干网鲍
瓜汁鱼翅
瓜盏牡丹鲍鱼
雅莲雪盏翅
冬杏脯双鲜
清汤雪花燕
剑胆琴参
三宝烩鲍翅
林霞红影
花菇扒辽参
琼池鲍脯兔
芙蓉带子戏群鲍
状元海参
白玉鲜虾鲍
金汤兰花燕
鱼翅盘龙茄
鲍入粮仓
金龙载宝

monster6688 http://bbs.crsky.com/

