喜气洋洋 01

过年喜宴

【团圆宴、迎宾宴、婚宴、元宵宴、庆功宴
——喜气洋洋吃喜宴】





【专业营养师为大众精心配置过年喜宴，有荤有素，让您享尽口福，又注意营养搭配，做到健康饮食】

南海出版公司

喜气洋洋丛书



过年喜宴

【团圆宴、迎宾宴、婚宴、元宵宴、庆功宴】

喜气洋洋吃喜宴



过年茶宴



过年家宴

ISBN 7-5442-3069-4

9 787544 230698 >

新品上市

每册仅售

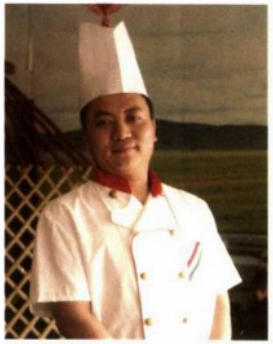
19.80元

定 价:59.40元(共3册)



马头琴大酒楼

餐厅营业面积1600平方米，可容纳400人同时用餐，包房16间，其中蒙古包6间。马头琴酒楼经营地道蒙古菜、酒楼招牌菜——烤全羊，获得了深圳人民的一致好评，酒楼内蒙古风情浓郁，晚宴还有蒙古舞蹈等节目。



王启

一级烹调师。1993年进入餐饮业，有丰富的管理与操作经验，先后在内蒙古、山西、北京、深圳等地各大酒店任主厨、厨师长，现任深圳马头琴香梅店厨师长。



苗家竹香酒楼

始创于2000年，以博大醇厚的湖湘文化为依托，以久负盛名的苗家菜为主题。酒楼的各式湘菜取材于湘西农村特产及湘西民间的特色小吃。

只做地道的湘菜，因为我们来自湘西农村，质朴、清新、自然是我们的特色！



黄杰

湖南益阳人，高级烹饪师。毕业于湘西烹饪学校。擅长湘菜制作，现任深圳市苗家竹香酒楼景田店厨师长，创作的“湘西血粑鸭”“苗家酸菜鱼”“口味水鱼”深受广大消费者好评。

图书在版编目(CIP)数据

过年喜宴 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口：南海出版公司，2006.1
（喜气洋洋）
ISBN 7-5442-3069-4

Ⅰ.过… Ⅱ.深… Ⅲ.①菜谱—中国②食谱—中国
Ⅳ.TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字（2005）第143370号

XIQIYANGYANG 01 —— GUONIAN XIYAN
喜气洋洋01 —— 过年喜宴

主　　编　深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑　陈正云　周诗鸿
封面设计　程　蓉
出版发行　南海出版公司　　电话（0898）66568511
社　　址　海南省海口市海秀中路51号星城大厦五层　　邮编　570206
电子信箱　nhcbgs@0898.net
经　　销　新华书店
印　　刷　深圳市极雅致印刷有限公司
开　　本　787mm×1092mm　1/12
印　　张　24
版　　次　2006年1月第1版　2006年1月第1次印刷
书　　号　ISBN 7-5442-3069-4
定　　价　59.40元（共3册）

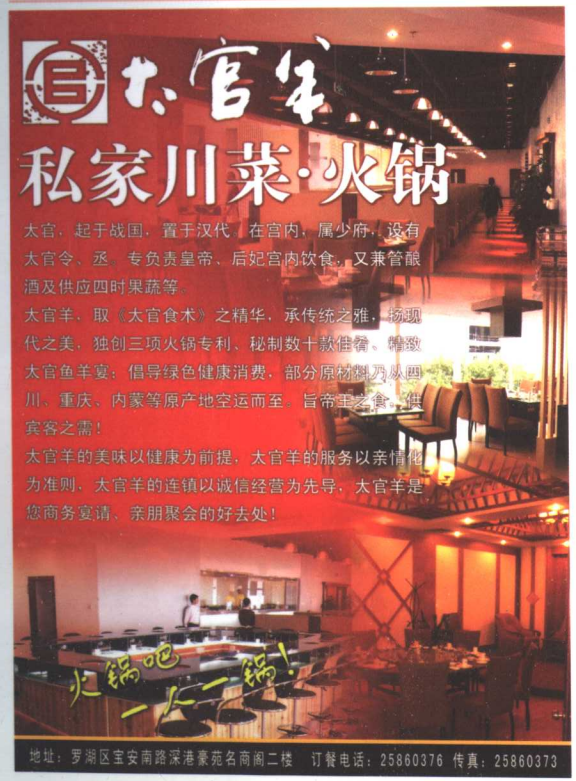
南海版图书　版权所有　盗版必究
购书电话：（0755）83476130
Http://www.ch-jinban.com

喜气洋洋01——过年喜宴



林杨雄

高级烹调师。从事餐饮业多年。1994年进入深圳市天天渔港饮食服务有限公司，多年来不断吸取前辈及当今各地名厨的烹饪技艺，并在实践中不断改革创新。2001年被任命为凤凰路总店行政总厨。2003年成为联合利华属下家乐厨师俱乐部首批会员。几年中，帮助公司发展多家分店，其中四星级酒店一家，并为公司培养了大批餐饮人才。现任天天渔港饮食服务有限公司出品总监、凤凰路总店行政总厨。





邓小洪

重庆大足人，国家特二级烹调师，四川烹饪协会会员，四川烹饪杂志社兼职记者，中国餐饮研究员，先后担任主厨、厨师长等职，对川菜、粤菜有较深的造诣，创新意识强，尤其对厨房管理及菜肴的成本核算有独到的管理能力，现任职于太官羊私家川菜酒楼。



赣味工场

深圳市福田区车公庙最大的风味酒楼，主营江西菜。

餐厅营业面积2500平方米，可容纳500人同时用餐，包房15间，其中豪华包房8间。

酒楼菜肴原材料60%从江西运入深圳，重点突出原汁原味，做出地道的江西菜，让深圳人品尝正宗的江西味道。

地址：深圳市福田区车公庙泰然工业区泰然四路

熊海涛

江西南昌人，国家特一级厨师，江西省烹饪协会理事。1992年进入餐饮业，先后在全国各地知名大酒店任主厨、行政总厨，并多次在烹饪赛事中获得各种奖项。





喻磊

1978年出生，江西南昌人，从事餐饮行业近10年，有丰富的餐饮业管理经验。现任赣味工场风味酒楼行政总监，负责酒楼全面工作和企划。

本丛书中部分器皿由深圳市星辉瓷业有限公司友情提供，在此一并致谢！

深圳市星辉瓷业有限公司
地　址：深圳市福田区园岭新村71栋112号
电　话：0755-82055898
传　真：0755-82440988
联系人：陈少挥
手　机：13600182248
http://www.szxhcy.com





喜气洋洋

01

Guonian Xiyan

过年喜宴



南海出版公司

喜气洋洋过年

喜宴

CONTENTS

目录



4 ……前言

肉类

8 ……乡村腊肉
9 ……金排玉珠
10 ……如意拼盘
11 ……毛家红烧肉
12 ……吉祥酱鸭
13 ……雏龙戏珠
14 ……春江水暖
15 ……东坡肉
16 ……月桂玉兔
17 ……西湖牛肉卷
18 ……一团和气
19 ……思乡排骨
20 ……秘制一品羊方
21 ……顺风顺水
22 ……欢聚一堂
23 ……金鸡报晓
24 ……飞燕报春
25 ……神仙狗肉
26 ……白切羊肉



27 ……锦绣雀胗
28 ……迎福板鸭
29 ……金玉良缘
30 ……本味牛肉
31 ……藏宝鸭
32 ……精武鸭脖
33 ……鸿运全猪
34 ……雀巢口口香
35 ……福临羊腿
36 ……一品糯香鸭
37 ……橘香羊肉
38 ……凉杆白肉
39 ……宫廷羊方
40 ……虹桥大排
41 ……富贵毛血旺
42 ……珠联璧合
43 ……烤全羊

水产

44 ……潮味海陆空
45 ……金银鱼糕
46 ……年年有余



47……喜鹊报春
48……毛蟹炒年糕
49……铁板串烧虾
50……龙井虾仁
51……香煎鳕鱼
52……一帆风顺
53……锦绣海鲜盏
54……吉祥桂花鱼
55……团团圆圆
56……谢旧迎新
57……满载而归
58……什锦海鲜
59……红蟹闹春
60……琼浆玉柱
61……山水八珍
62……金瓜藏珍
63……鲍汁扣辽参
64……包有盈余
65……游龙戏水
66……麒麟石斑
67……清蒸鲈鱼
68……奇香鱼头



69……鱼跃福门
70……鸿图展翅
71……银盘满满
72……财福双至

汤类

73……野生菌菇汤
74……西湖菟菜鱼丸汤
75……太极果羹
76……富贵白头
77……泰式煲仔翅
78……发财肉汤

素菜

79……菊花荟素
80……花篮香菇
81……雪菜豆瓣酥
82……雪地藏春
83……满园春色
84……甜甜蜜蜜
85……醋椒木耳



主食

86……圆圆满满
87……雪花酥仁
88……三鲜豆皮
89……美点双辉
90……富贵黄金大饼
91……灌汤小笼包

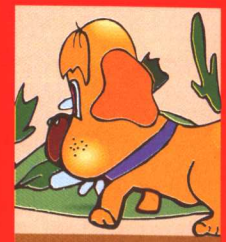
饮品

92……白酒
93……啤酒
94……葡萄酒
95……汽水·果汁·牛奶

果盘

96……五彩果盘





喜气洋洋

过年喜宴

前言

PREFACE

xi qi yang yang

农历正月初一是春节，又叫阴历（农历）年，俗称“过年”。这是我国民间最隆重、最热闹的一个古老传统节日。春节是汉族最重要的节日，然而我国是个多民族的国家，除汉族外还有满族、蒙古族、瑶族、壮族、白族、高山族、赫哲族、哈尼族、达斡尔族、侗族、黎族等十几个少数民族也有过春节的习俗。春节的历史很悠久，它起源于殷商时期年头岁尾的祭神祭祖活动。辛亥革命后，才将农历正月初一正式定名为春节。



春节的饮食风俗

春节期间，全国各地家家户户都要进行贺年活动，饮食是其中的重要内容。节前十天左右，人们就开始忙于采购年货，举凡鸡鸭鱼肉、茶酒油酱、南北炒货、糖饵果品，都要采买充足。江南风俗，年节前要预先做好新年米饭，盛放在竹箩中，上面放红橘、乌菱、荸荠等果品及元宝糕，插上松柏枝，叫做“年饭”。

北方人家过年的年饭，是用金银米（黄白米）做的，饭上用枣、栗、龙眼、香枝点缀，插上松柏枝。北方人过年吃饺子。饺子中有的馅里放糖，用意是吃了新年日子甜美；有的馅里放花生（称长生果），用意是吃了人可长寿；有一只饺子馅中放一枚钱，用意是谁吃到了就财运亨通。饺子形似元宝，新年里面条和饺子同煮，叫做“金丝穿元宝”。

新年饮食都要取吉利的用语。江南人家新年泡茶敬客，茶盘里或碗盖上放两只橄榄，称为“元宝茶”。新年吃饭，必有炒青菜，说吃了“亲亲热热”；必吃豆芽菜，因黄豆芽形似“如意”；每餐必食鱼头，但不能吃光，叫做“吃剩有鱼（余）”。

新年必吃年糕，南北同风。吃年糕以祝愿生活“年年高”。苏州的桂花糖年糕，宁波的水磨年糕，北京的红枣年糕、百果年糕，均为新年糕点的佳品。



各具特色的民族喜宴

1.鸡肉为媒

傣家青年男女社交恋爱，傣语称为“约骚”。当地汉族称为“串姑娘”。

傣历新年那一天，傣家竹楼里到处可闻杀鸡声，鸡烧好后，便见姑娘们穿上盛装，把鸡肉拿到集市上去卖，等候自己喜欢的小伙子来买。

兴高采烈的小伙子纷纷前来问价，如果姑娘说：“吃了再称。”吃后又加倍要钱，便是不喜欢了。若姑娘喜欢买鸡肉的小伙子，姑娘便会递给小伙子一个凳子，让他坐到自己身边。这时，小伙子说：“我们傣家有句俗话：‘一起吃才香，一起抬才轻’，来，我俩一起吃，鸡肉才会更香。”姑娘回答说：“我们傣家也有句俗话：‘放开来吃才香，放开来才利索’，这里人多嘴杂，干脆我俩抬到林子里去吃。”



2.鸡眼为证

苗族人在选择结婚良辰吉日时，男方父母一定与媒人同赴女方家商定。女方家杀公鸡一只，煮熟之后，双方共同观看鸡眼，此礼仪一般在深夜举行。如果鸡的双眼全睁或全闭，则表示吉利；如果鸡眼一只睁着一只闭着，则认为不吉利。看完鸡眼，双方就开始协商婚期，一般都订在“午日“或”子日”，苗民都认为这两个日子是一年中的大吉大利之日。

3.同饮鸡酒

居住在贵州省织金洞风景区新庄村边远山区的苗族人忠厚老实、勤劳朴素，他们的恋爱开始是在”晒月亮“、跳花节、对歌、赶街等集体活动中认识结交。

提亲这天，男方家请人带来两只大红公鸡到女方家来，但这两只鸡必须当众杀死，用两滴血放在酒里混合后让男女双方饮下，表示百年到老。鸡心、鸡肝不切破按原样煮熟吃下，表示永远不变心。鸡肠子也不切断，吃了后表示连接一起，永不分离。吃这些东西时，有德高望重的老年人说一些吉利话和比喻词，这桩事就算定下来了，这就叫吃鸡酒。











喜气洋洋

过年

喜宴

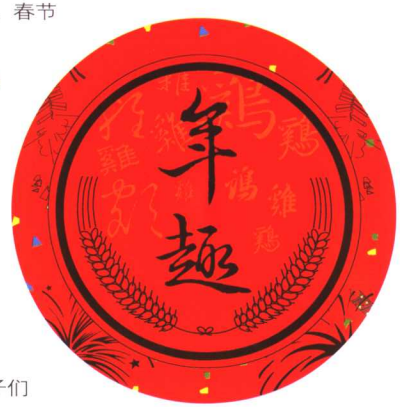
PREFACE

xi qi yang yang

各民族的风俗习惯

汉族：大年初一，人们不扫地，不向外泼水，不走后门，不打骂孩子，相互祝贺新年吉祥富贵，万事如意。

满族：年节将近时，家家打扫庭院，贴窗花、对联和福字。腊月三十，家家竖起六米多高的灯笼杆，从初一到十六，天天红灯高挂。年三十包饺子，讲究褶子多为好，子时煮饺子，有的里边包上铜钱，吃到者有好运。春节要拜两次，年三十晚上一次，为辞旧岁；年初一再拜一次，为迎新春。春节前还要举行跳马、跳骆驼等比赛。正月十五还有闹灯会。



朝鲜族：家家户户贴春联，做各式丰盛饭菜，吃“八宝饭”，除夕全家守岁通宵达旦，弹伽倻琴，吹洞箫。初一天亮人们穿上节日的盛装给长辈拜年。节日期间，男女老少纵情歌舞，压跳板、拔河。正月十五夜晚举行传统的庆祝集会，由被推选出来的几位老人，登上木制的“望月架”，伴着长鼓，洞箫、唢呐载歌载舞。

鄂伦春族：除夕，全家围坐，共进晚餐。品山珍，喝美酒，吃年饭。青年人给家族及近亲长者敬礼，叩头请安。午夜，人们捧着桦树皮盒或铁盒绕马厩数圈，祈祝六畜兴旺。初一，着新装互相拜年请安。青年男女聚在一起跳转圈集体舞，打猎舞，“红果”舞，“黑熊搏斗”舞等。

赫哲族：除夕，大家忙着做年饭，剪窗花，糊灯笼。初一，姑娘、妇女和孩子们穿上绣有云边的新装，去亲朋家拜年，用“鱼宴”款待客人。有酸辣风味生鱼、味香酥脆的“炒鱼毛”和大马哈鱼子。民间诗人向人们献诗、讲故事。妇女们玩“摸瞎糊”“掷骨头”。青少年则进行滑雪、滑冰、射草靶、叉草球等比赛。

蒙古族：五更吃饺子、放鞭炮与汉族同。此外，除夕要吃“手把肉”，以示合家团圆。初一凌晨，晚辈向长辈敬“辞岁酒”，然后青年男女跨上骏马，骑串蒙古包，先给长辈们叩头祝愿，接着喝酒跳舞，随后串包男女还利用这一机会进行赛马比赛。



纳西族：正月新春人们互相访亲拜友，轮流做客，中青年男子组织灯会，并与别村竞赛。城市、乡村都办灯会。灯会节目演的是本民族故事，如《阿纽梅说笑》《老寿星放鹿》《社戏夜明珠》《狮子滚绣球》《凰舞》等。

藏族：除夕之夜，举行盛大的“跳神会”，人们戴上假面具载歌载舞，以示除旧迎新，祛邪降福。

彝族：春节期间集会跳“阿细跳月”，有些村寨年初一取水做饭都由男子承担，让妇女休息，以示对她们劳累一年的慰问。

苗族：把春节称作“客家年”，家家户户杀猪宰羊，烤酒打糍粑庆丰收，希望来年风调雨顺，五谷丰登。还要唱《开春歌》，歌词大意为：思春、盼春、惜春、挽春。

白族：白族人民从除夕开始互拜、赠送礼品。除夕岁守夜。子夜过后，男女青年争先挑水，以示勤劳。清晨，全家喝泡有米花的糖水，以祝福日子甜美。大家或结伴游览名胜古迹，或耍龙灯，舞狮子，打霸王鞭。

壮族：年三十晚上，家家的火塘上要燃起大火，终夜不熄，叫做“迎新火”。民间习惯包粽子过春节。节日期间还要组织丰富多彩的民族文体活动庆祝，唱“采茶”歌、舞狮龙、跳打扁担舞、闹锣、打陀螺、赛球、演地方戏等。

藏族：初一要拿上香烛到井边烧拜，叫“买新水”，藏族妇女初一的天不亮就要从河里背回“吉祥水”。认为初一的新水可以带来福音和好运，能保一年的吉利。

东乡族：喜欢在春节期间打土仗，以示对养育自己的土地的热爱之情。

羌族：每家每户要做各种油炸面粉小牛、小羊、小鸡等祭品，用以祭祀祖先和天神，过年要喝咂酒，大家围坛而坐，由最长者唱《开坛词》，然后用约二尺多长的麦管从左至右，依次咂饮。

鄂温克族：正月初一，互相拜年，特别是对自己的长辈和亲戚必须在初一那天去磕头拜年。在年初一晚上，男女老幼集合在一个较大的房子里尽情地快乐，一般都由老年人召集这个娱乐晚会，由妇女们先跳或唱，接着不分男女大家都跳起舞来。

达斡尔族：正月初一，天亮起来，妇女准备早餐，男人烧香拜天拜地拜诸神位，祈求天神及神恩赐太平丰年，拜完神，向长辈敬酒叩头接受老人的祝词。吃完水饺，穿新衣服，近亲男女聚集在一起，由长辈年老者带领，按辈份高低进行各种娱乐活动。

哈尼族：除夕妇女忙着做糍粑，小伙子上山砍竹子，搭秋千架。不论男女老少，春节里都喜欢荡秋千。

布依族：除夕夜，全家人围坐在火塘旁，整夜守岁。大年初一天刚亮，姑娘们便争先恐后奔向河边去挑水，谁最先挑到头担水，谁就是最勤劳、最幸福的人，也以此预兆丰年。

瑶族：节日期间，人们聚在一起，观看风趣别致的“耕作戏”。一人扮牛，一人扮扶犁农夫，一人扮扛锄农民，三人边舞边歌，表示庆农业丰收；青年男女聚在村寨四周草坪上，吹芦笙，弹月琴，唱山歌，寻找意中人。

景颇族：春节期间举行打靶比赛。初一早晨，人们纷纷聚到赛场上，姑娘们把自己绣的荷包挂在竹竿顶端，射手射中吊荷包的细线算神枪手，姑娘们便奖给神枪手一碗香甜的米酒。

拉祜族：每年农历正月初一至十五，是云南拉祜族的“扩塔”节（拉祜语为春节）。除夕，每家每户要做象征太阳、月亮和星星的糯米粑，祭日月星辰，盼望在新一年里风调雨顺，五谷丰登。初一至初四，青年男女争先恐后跑到泉边，迎接象征纯洁、幸福的新水，以先得为快。同时，带着礼品走村串寨、访亲问友。





乡村腊肉

【原材料】

腊肉500克、荷兰豆50克、青红椒各1个



【调味料】

盐、味精少许

【做法】

1.将腊肉烙皮洗净，在温水中浸泡两小时，再入沸水中煮熟切片；

2.净锅上火，把荷兰豆汆烫至熟取出，底锅上油，腊肉、荷兰豆、青红椒一起过油取出；

3.净锅放油，放入滑好的腊肉、荷兰豆、青红椒，加入盐、味精炒入味起锅装盘即可。

Tip 小贴士

腊肉中碳水化合物、脂肪、蛋白质、胆固醇、钾钠、磷含量丰富，具有开胃、消食、祛寒等功效。但是因为胆固醇含量高，建议老年人少食，胃或十二指肠溃疡患者不能食用。



【特别提示】

炸肉排时避免油温过高，以免炸黑了，影响美观。

【特色介绍】

开胃、消食，色泽鲜艳。



金排玉珠



【原材料】

肉排750克、番茄沙司100克、沙糖50克、清汤75毫升、食油适量

【调味料】

糖青豆适量、□隐汁5毫升、OK汁8毫升

【做法】

1.把肉排斩成8件长度一致的长方块洗净备用，将洗干净的肉排吸干水分，然后用5克食粉、50克面粉腌1小时至肉质松嫩；

2.洗锅下油烧至中油温，放入肉排炸5分钟左右，至熟捞起沥干油待用；

3.洗锅放入汪汤、番茄沙司、沙糖和其他调味料，烧开后放进肉排翻炒均匀，整齐地放进碟中，碟边放上糖青豆即成。



如意拼盘

【原材料】

金钱肚150克、牛腱150克、猪舌150克、白豆腐2块、五花肉200克、鸡蛋2个



【特别提示】

卤水要选老卤，卤出来的菜会更香。

【做法】

1.将各种原料洗净，焯水，下入卤锅卤制入味；

2.白豆腐炸至金黄，也卤入味；

3.将各种卤味改刀摆拼成形即可。

Tip 小贴士

卤制品中亚硝酸盐和防腐剂的含量均较高，所以要适量食用。

毛家红烧肉



【原材料】

五花肉300克、蒜头20克、红椒30克



【特别提示】

五花肉在油锅中要炸久一点，吃起来才不致油腻。

【调味料】

盐5克、味精6克、豆瓣酱8克、辣妹子酱5克、糖色30克

【做法】

1.五花肉洗净，切成在四方块，红椒切大块；

2.锅中加油烧至六成热，下入五花肉，炸出肉内的油；

3.五花肉放入糖色、豆瓣酱、辣妹子酱、蒜头炖1小时，再调味即可。

Tip 小贴士

毛家菜因毛主席故乡而闻名，主席对毛家红烧肉尤为喜爱，每次食后赞不绝口。好的毛家红烧肉色泽金黄油亮、肥而不腻，十分的香润可口。



吉祥酱鸭

【原材料】

老鸭1只、花椒20克、茴香20克、桂皮15克、姜、葱各10克



【特别提示】

老鸭腌渍时间要长，才会入味。

【调味料】

酱油50毫升、白糖20克、黄酒20毫升、盐10克

【做法】

1.先用酱油、花椒、茴香、桂皮、白糖制成酱汁；

2.老鸭洗净后用盐、黄酒、姜、葱腌至入味，晾干放入酱汁内浸泡至上色，捞起，挂在通风处；

3.加白糖、油、姜、葱、黄酒上笼蒸熟斩件即可。

Tip 小贴士

鸭肉中脂肪和胆固醇含量较高，建议心脑血管疾病患者要少吃或不吃。

雏龙戏珠

【特别提示】

蛇血、蛇胆不宜生吃，吃蛇皮时，要洗净蛇身上的鳞。

【原材料】

菜花蛇1条，葱、姜蒜各10克，指天椒20克，西兰花100克

【调味料】

盐10克、味精、糖、二锅头、干椒节、老抽各适量

【做法】

1.菜花蛇宰杀洗净，改刀成段，蛇皮改刀，焯水，西兰花改刀，焯水炒熟备用；

2.锅留底油，下入蛇段、蛇皮煸干水分，下入姜块、葱结、蒜仔、干椒上色，烹入二锅头，加鲜汤，用小火焖烧至汤汁浓稠，蛇肉酥烂，装盘，再辅以西兰花点缀，即可。



Tip 小贴士

现代医学研究认为，蛇肉含有多种人体的必需的氨基酸，能增强脑细胞活力、缓解人体疲劳、预防血管硬化、滋肤养颜、调节内分泌。



春江水暖

【原材料】

老鸭1只（约1000克）



【特别提示】

烤箱中烤鸭时，上火为180℃，下火250℃比较适宜。

【调味料】

盐15克、味精10克、鸡精8克、桂皮20克、茴香20克、八角20克、花椒15克

【做法】

1.老鸭去内脏，拔去余毛，开腹洗净；

2.将所有调味料与老鸭一起腌渍5小时，使鸭肉紧实；

3.放入烤箱烤至香味浓郁，取出改刀装盘即可。

Tip 小贴士

经常食用鸭肉除能补充人体必需的多种营养成分外，对一些低烧、食少、口干、大便干燥和有水肿的人也有很好的疗效。



【特别提示】

五花肉入油锅一定要炸干油渍，吃起来才肥而不腻。



东坡肉



【原材料】

五花肉300克、姜片15克、上海青200克

【调味料】

盐8克、味精5克、糖5克、蚝油8毫升、料酒10毫升

【做法】

1. 五花肉烧去毛，切成厚块，上海青洗净；

2. 用蜂蜜抹匀五花肉，入六成油温里炸至金黄色，上海青入开水中汆烫，取出摆盘；

3. 炒香姜片，下入炸好的五花肉，再加水和调味料焖30分钟，取出摆盘即可。



月桂玉兔

【原材料】

兔子1只



【特别提示】

兔子宰杀时，只需用刀背敲它的头顶门，再从颈部去皮。

【调味料】

桂林辣酱、辣妹子酱、味精、鸡精、葱、姜、大料、盐各适量

【做法】

1. 净兔子去头，煮熟，放入7成油温中炸成金黄色，装盘；

2. 将调味料调好，淋在炸好的兔子上即可。

Tip 小贴士

现代医学研究认为，兔肉是高蛋白、低脂肪、低胆固醇的食品，还富含卵磷脂，且结缔组织少，肉质细嫩易于消化。所以，心血管病、肝脏病、糖尿病患者以及有其他新陈代谢障碍的人常吃兔肉，既可满足营养需求，又可祛病健身。



西湖牛肉卷



【原材料】

牛肉200克、威化纸1张、香菜少许、花生酱20克、胡萝卜60克、面包糠适量

【调味料】

盐、味精、什锦果酱、色拉油各适量

【做法】

1. 将牛肉跟胡萝卜炒热倒出，加入香菜、花生酱、调味料拌匀待用；

2. 将炒好的馅料用威化纸包成卷形，涂上蛋液，拍上面包糠；

3. 再入油锅炸至酥脆即可，带一小碟什锦果酱上桌。



Tip 小贴士

中医认为，牛肉性味甘、温平、无毒，有补中益气，滋养脾胃，强健筋骨，化痰息风，止渴止涎之功效，适宜于中气下陷、气短体虚、筋骨酸软、贫血久病及面黄目眩之人食用。



一团和气

【原材料】

五花肉500克、白豆腐2块、水发香菇40克、大白菜100克、粉丝100克



【特别提示】

肉丸剁碎，要加盐才能使其上劲。

【调味料】

天津冬菜、盐、味精各适量

【做法】

1. 白豆腐、水发香菇、大白菜洗净改刀，放入砂锅里，加入清水，粉丝泡发；

2. 五花肉斩蓉，调味，打上劲，挤成丸，与粉丝一起放入砂锅；

3. 将砂锅上笼蒸至汤鲜味浓即可。

Tip 小贴士

这道菜荤素搭配，营养丰富，一般人均可食用，无副作用。



思乡排骨



【原材料】

猪仔排400克、青红椒各1个、葱20克

【调味料】

豆豉、味精、白糖、香油各适量

【做法】

1. 将猪仔排砍件入沸水锅汆水，放入卤水锅卤熟；

2. 将排骨下油锅炸至外酥内嫩，装盘；

3. 净锅下入香油、豆豉炒香，加入味精、白糖、青红椒炒匀后起锅，淋在排骨上即可。

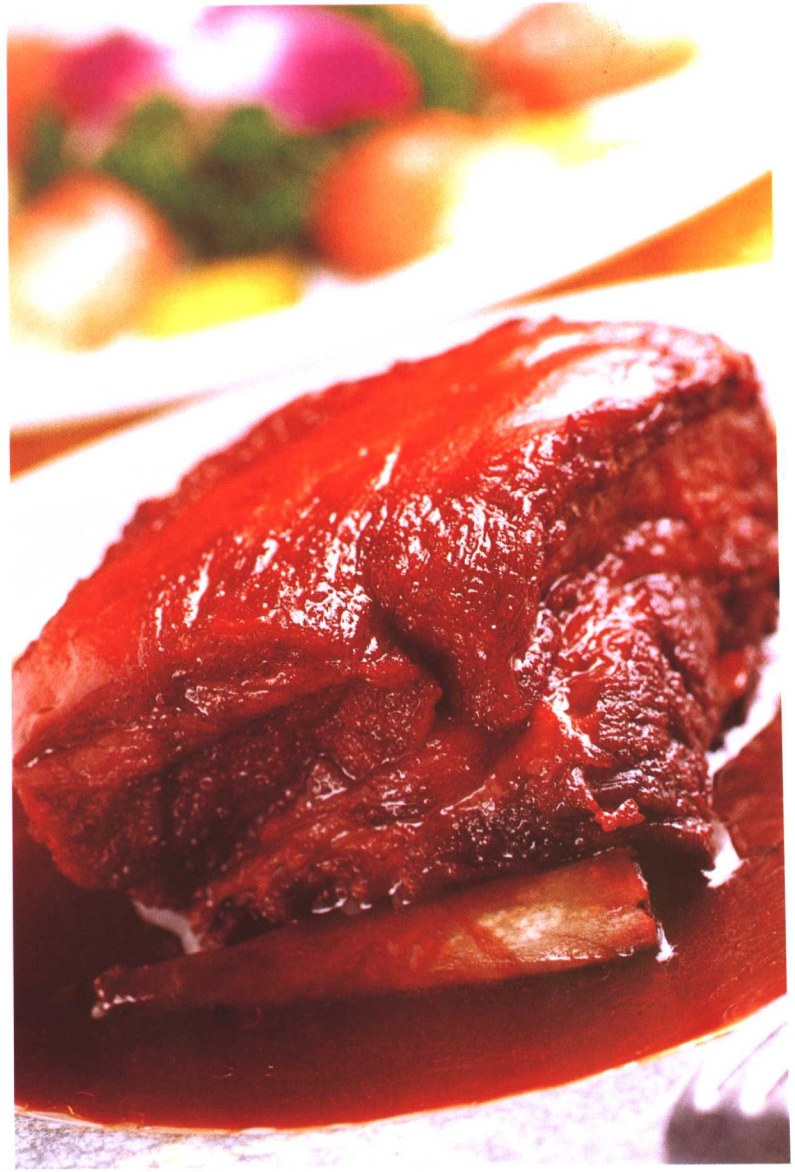


Tip 小贴士

排骨肉质软烂、营养丰富、易于消化，还有美容养颜之功效。



秘制一品羊方



【原材料】

羊后腿800克、八角5克、香叶8克、陈皮10克、红曲米20克

【调味料】

番茄酱250克、生抽50毫升、白糖50克、盐5克、味精8克、醋20毫升

【做法】

1. 把羊后腿和所有香料洗净；

2. 锅中加水，放入八角、香叶、陈皮、红曲米，最后下入羊后腿煮40分钟后捞出；

3. 炒香番茄酱并下入其他调味料和羊后腿，煲至汤汁黏稠后装盘，淋上原汁即可。



Tip 小贴士

猪耳的营养丰富，经常食用可以美容养颜，还可强健身体，而且风味独特。



顺风顺水

【原材料】

猪耳1个、蒜15克、葱15克

【调味料】

虾抽适量、老卤200克、红油20毫升

【做法】

1. 猪耳洗净入老卤水中卤烂取出，蒜去皮剁成蓉，葱切花；

2. 经过特殊处理，使猪耳成型，蒜蓉、葱花、红油、虾抽拌成味汁；

3. 猪耳改片装盘，淋入拌好的味汁即可。



【特别提示】

杀八爪鱼前可用80℃的热水焯一下，这样杀起来方便得多。

【特色介绍】

混合各种材料本身的味道，令每样原料都有不同的味道。

欢聚一堂



【原材料】

八爪鱼1只（约250克）、虾丸3只、牛肉丸3只、贡丸3只、蟹钳2只、上汤800毫升、日本豆腐1条、羊肉片100克、明虾6只、蛋皮包2个、墨鱼卷5条

【调味料】

生姜20克、香芹20克、盐2克、鸡精2克、味精1克、糖1克、花生油50毫升

【做法】

1.把八爪鱼杀好切小块，明虾去头，剥壳（尾巴的壳不要剥完），日本豆腐切成2厘米的圆块，待用；

2.将虾丸、贡丸、牛肉丸用竹签穿成3串，羊肉用竹签穿成3串待用；

3.烧锅下油，注入上汤，放入所有原材料和调味料，煮5分钟后装入小锅即可。



【特别提示】

腌渍好的鸡一定要挂得够干，否则炸出来鸡皮不够脆。

【特色介绍】

皮脆肉滑，鸡味飘香。



金鸡报晓



【原材料】

光鸡1只、色拉油适量、麦芽糖20克、淮盐100克、白醋15毫升、大红醋100毫升

【调味料】

□□汁100克

【做法】

1.光鸡宰杀洗净，洗去血污，然后放进开水中飞去杂质后，捞起待用；

2.把麦芽糖和白醋、大红醋调成脆皮水，然后放下鸡泡1分钟，捞起，把泡过脆皮水的鸡抹上淮盐，挂在通风处挂干待用；

3.烧锅放进色拉油，烧至100℃油温后放入挂干的鸡用慢火炸至熟，捞起斩件跟□□汁上桌。



飞燕报春

【原材料】

官燕90克、火腿蓉5克



Tip 小贴士

燕窝味甘淡平，可以补肾益气、和中开胃、可止久泻、益小儿痘疹，有壮阳益气、添精补髓、润肺消痰等功效，还可治干咳、盗汗。常服燕窝炖的汤，可治疗老年慢性支气管炎、肺气肿等症。

【调味料】

盐3克、糖5克、味精5克、老抽5毫升、生粉20克、鸡汤100毫升

【做法】

1. 将官燕去净杂质，洗净，同鸡汤一起入锅炖至入味；

2. 取出，沥干鸡汤，放入碟中，火腿蓉入锅中炒香；

3. 将所有调味料和生粉入锅中制成红烧芡，淋在官燕上，撒上火腿蓉即可。

神仙狗肉



Tip 小贴士

狗肉中含有少量稀有元素，对治疗心脑缺血性疾病，调整高血压有一定益处。狗肉还可用于老年人的虚弱症，如尿溺不尽、四肢厥冷、精神不振等。

【原材料】

狗肉800克、青红辣椒200克、白萝卜200克



【调味料】

姜片15克、大蒜10克、豆瓣酱15克、辣妹子酱15克、干辣椒15克、盐10克、味精8克

【做法】

1. 狗肉洗净，斩件，青红椒切块，白萝卜切块；

2. 狗肉入沸水中汆烫，捞出沥水；

3. 狗肉加调味料炒香，用高压锅压20分钟，白萝卜入沙锅垫底，将狗肉倒在白萝卜上即可。



白切羊肉

【原材料】

后腿羊肉300克、葱、姜、白酒各适量



【调味料】

酱油、麻油、蒜蓉、味精各适量，姜10克，葱20克

【做法】

1.羊腿去骨，入沸水中焯透；

2.锅中加入清水、姜、葱、白酒、羊肉，小火慢烧至熟，用大火收汁捞出羊肉，皮朝下，紧压入保鲜盒，加入原汁，冷却后入冰箱急冻；

3.取出羊肉，用利刀切成厚片装盘，用酱油、麻油、味精、蒜蓉制成调料上桌即可。

Tip 小贴士

羊肉不宜与醋同用，因为羊肉性热，功能是益气补虚，而醋中含蛋白质、糖、维生素、醋酸及多种有机酸，性温，宜与寒性食物搭配，与热性的羊肉不适宜。因此，吃羊肉时要搭配凉性和甘平性的蔬菜，能起到清凉、解毒、去火的作用。

锦绣雀胗



【特别提示】

此菜最后可勾薄芡、明油，菜炒出来会更亮丽。

【原材料】

雀胗50克，玉米粒1瓶，黄瓜、胡萝卜、酱瓜各50克

【调味料】

盐6克、味精5克、生粉8克

【做法】

1. 雀胗洗净，用生粉上浆，备用，玉米粒取原形，黄瓜、胡萝卜、酱瓜切丁；

2. 将以上原料焯水至熟，锅留底油，下入原料、盐、味精炒匀入味即可。



Tip 小贴士

玉米有开胃益智、宁心活血、调理中气等功效，还能降血脂，对于高血脂、动脉硬化、心脏病等症状的患者有益，并可延缓人体衰老、预防脑功能退化、增强记忆力。



迎福板鸭

【原材料】

板鸭1只，豆皮200克，姜、葱各5克



【特别提示】

如板鸭比较咸，应先放入温水中浸泡。

【调味料】

盐、味精、料酒各适量

【做法】

1. 豆皮切丝，稍炒一下，垫底；

2. 板鸭入蒸锅蒸30分钟，取出；

3. 板鸭改刀成形，摆放在豆皮上，加上姜、葱、少许料酒，上笼蒸熟即可。

Tip 小贴士

鸭肉对健康有益，但应注意不要食用过多，否则会导致动脉硬化等不良后果，心血管疾病患者要尤其注意。另外，体质虚寒者和胆囊炎患者也不宜多吃鸭子。

金玉良缘

【特别提示】

血肠就是猪血灌入猪肠内蒸熟。

【原材料】

猪血肠150克、猪五花250克

【调味料】

蒜泥、酱油、香菜末各适量

【做法】

1. 五花肉煮熟切片，血肠切斜刀大片；

2. 肉片卷成卷，装在盘的一侧，血肠装入另一侧；

3. 调味料调成汁，蘸食即可。



Tip 小贴士

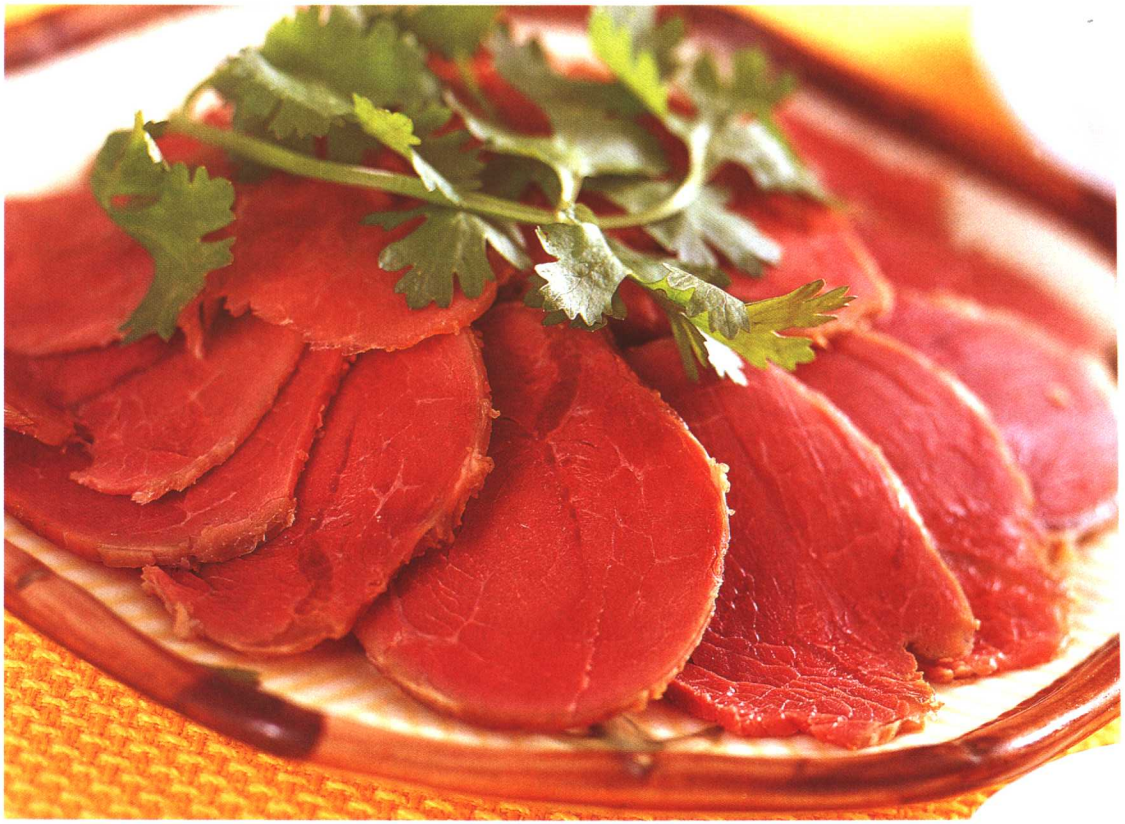
猪肉是常见的肉食，一般人均可食用，但多食会令人虚肥、大动风痰，易引起腹胀、腹泻。对于患高血压或偏瘫（中风）及肠胃虚寒、宿食不化者来说应慎食。要注意猪肉不能与菱角同食，因为同食可能会导致儿童腹泻。



本味牛肉

【原材料】

牛腱300克、干辣椒面50克



【特别提示】

牛肉切片，一定要冷却之后再切，否则容易烂。

【调味料】

十三香5克，盐、味精各5克，鸡精5克，料酒10毫升，卤水500毫升

【做法】

1. 牛腱洗净，用调味料腌渍40分钟；

2. 将腌好的牛腱在卤水中卤熟，取出晾凉；

3. 牛肉切成薄片，装盘，干辣椒面、十三香、盐、味精拌匀做辅料，蘸食即可。

Tip 小贴士

炒牛肉忌加碱，当加入碱时，氨基酸就会与碱发生反应，使蛋白质因沉淀变性而失去营养价值。牛肉不易熟烂，烹饪时放少许山楂、橘皮或茶叶有利于熟烂。



藏宝鸭



【原材料】

老鸭1只、梅干菜300克、糯米150克、腊肉100克

【调味料】

盐、味精、茴香、桂皮、黄酒、生姜、白糖、酱油各适量

【做法】

1. 老鸭用所有调味料腌渍5小时；

2. 糯米泡涨后上笼蒸至熟待用；

3. 腊肉切丁，梅干菜炒香调味后和蒸熟的糯米拌匀，装入鸭肚子里封上口，用荷叶包好上笼再蒸至熟，入烤箱烤8分钟即可。



Tip 小贴士

现代医学研究认为，经常食用鸭肉除能补充人体必需的多种营养成分外，对一些低烧、食少、口干、大便干燥和有水肿的人也有很好的疗效。



精武鸭脖



【原材料】

鸭脖500克



【调味料】

卤水300毫升、老卤600毫升、干辣椒20克

【做法】

1.鸭脖子入沸水中汆烫，取出洗净；

2.放入卤水中，加干辣椒卤40分钟，关火浸泡20分钟取出；

3.取出剁成小块即可。

Tip 小贴士

鸭颈肉层次分明，颇有嚼劲，肉啃完后，接着吸吮骨节中间的骨髓，让人觉得颇有成就感。照老一辈人的说法，鸭脖是活肉，鸭子整天寻吃觅食，纤长的头颈一伸一缩，肌肉纤维锻炼得非常有韧劲，所以味道格外的好。

鸿运全猪



【原材料】

乳猪1只



鸟语花香

【调味料】

淮盐150克、砂糖150克、五香粉2茶匙

【酱料】

南乳30克、海鲜酱40克、蒜蓉1汤匙、油10毫升

【上皮料】

白醋300毫升、浙醋95毫升、麦芽糖75克、玫瑰露酒75毫升

【做法】

1.乳猪剖开洗净，将腹内肉割划腺纹，以腌料涂匀腹腔各处，腌约2小时后，以三支木棍横撑在腹腔，再用长铁叉小心插进横木与猪肉之间，不能损及猪皮以保持原形；

2.烧滚酱料中的油，倾入已拌匀之酱料，拌匀备用；

3.上皮料用慢火煮溶，关火后加入玫瑰露酒拌匀备用；

4.用沸水浇乳猪外皮，以上皮料涂几次，用酱料涂腌腹腔，将乳猪放在当风处吹半天，可供烧用；

5.将乳猪架在已烧热之烤炉上，以慢火烧烤，先烧腹腔至五成熟，再烧皮面，一面转动一面涂上生油，并以铁针刺插，使气及水分泄出令其酥化，烧约1小时，见全体成金红色即成。



雀巢口口香

【原材料】

鸡中宝200克、天津小麻花200克、蒜苗30克、姜片10克、青红椒各1个



【特别提示】

鸡中宝用美极鲜腌渍，裹上生粉吃起来会更脆。

【调味料】

美极鲜酱油20毫升、生粉5克、盐3克

【做法】

1. 将鸡中宝洗净控水，加入美极鲜酱油和生粉进行腌渍，青红椒切片；

2. 净锅下油炸至鸡中宝外酥内嫩，起锅待用；

3. 锅下油，再下青红尖椒煸香，下入麻花、鸡中宝翻炒匀，起锅装盘即可。

Tip 小贴士

鸡中宝是鸡的膝盖骨，每只鸡只有两小块，因此显得特别珍贵。

福临羊腿



Tip 小贴士

羊肉具有温补作用，最宜在冬天食用。但羊肉性温热，常吃容易上火。肝炎病人忌吃羊肉，过多食用会加重肝脏负担、加重病情，而且羊肉有补虚、益气血等功效。感冒期间，应避免吃太补的羊肉。身体虚弱及脾胃虚寒者适宜食用。

【原材料】

羊腿1只（约800克）



【调味料】

芳香汁200毫升、辣椒面100克、孜然粉50克、盐15克、味精10克、白糖8克、香菜少许、老卤500毫升

【做法】

1. 羊腿洗净，用芳香汁浸泡半天；

2. 取出羊腿入沸水锅汆水，再放入老卤水中卤制熟即可取出；

3. 表面涮油，进入烤箱烤至两面金黄即可取出，涮上香油，撒上辣椒面、孜然粉、香菜末即可。



一品糯香鸭



【原材料】

板鸭1只（约500克）、糯米200克、青豆100克



【调味料】

味精、盐、白糖各适量

【做法】

1. 将板鸭在温水中浸入2小时入笼蒸熟，糯米也煮熟待用；

2. 板鸭去骨修改整齐，糯米加入青豆、盐、味精、白糖揉匀覆盖在鸭身上；

3. 板鸭下锅煎至金黄色，起锅改刀装盘即可。

Tip 小贴士

中医认为，鸭肉味甘微咸，性偏凉、无毒，入脾胃、肺及肾经，具有滋五脏之阴，清虚劳之热，补血行水，养胃生津，止咳息惊等功效。

橘香羊肉



【特别提示】

蒸肉粉与肉的比例为1∶30比较适宜，蒸肉粉和羊肉和匀时可以放少许油，增加光泽。

【原材料】

羊柳300克、橘柑6个

【调味料】

蒸肉粉100克、红油豆瓣酱30克

【做法】

1. 羊柳切片，腌入味至嫩，橘柑把中间掏空；

2. 羊柳加入红油豆瓣酱拌匀，加入蒸肉粉待用；

3. 把拌好的羊柳放入橘柑中入笼蒸熟，取出装盘即可。



Tip 小贴士

羊肉不宜与醋同用，因为羊肉性热，功能是益气补虚，而醋中含蛋白质、糖、维生素、醋酸及多种有机酸，性温，宜与寒性食物搭配，与热性的羊肉不适宜。



Tip 小贴士

在买猪肉时，拔一根或数根猪毛，仔细看其毛根，如果毛根发红，则是病猪。新鲜猪肉有光泽，肌肉红色均匀，脂肪洁白；肉的表面微干或湿润，不粘手；肉质有弹性，指压后的痕迹立即消失；嗅之有鲜猪肉的正常气味。

凉杆白肉



【原材料】

坐板肉400克、黄瓜1条

【调味料】

盐、味精、白糖、红油、香油、蒜蓉各适量

【做法】

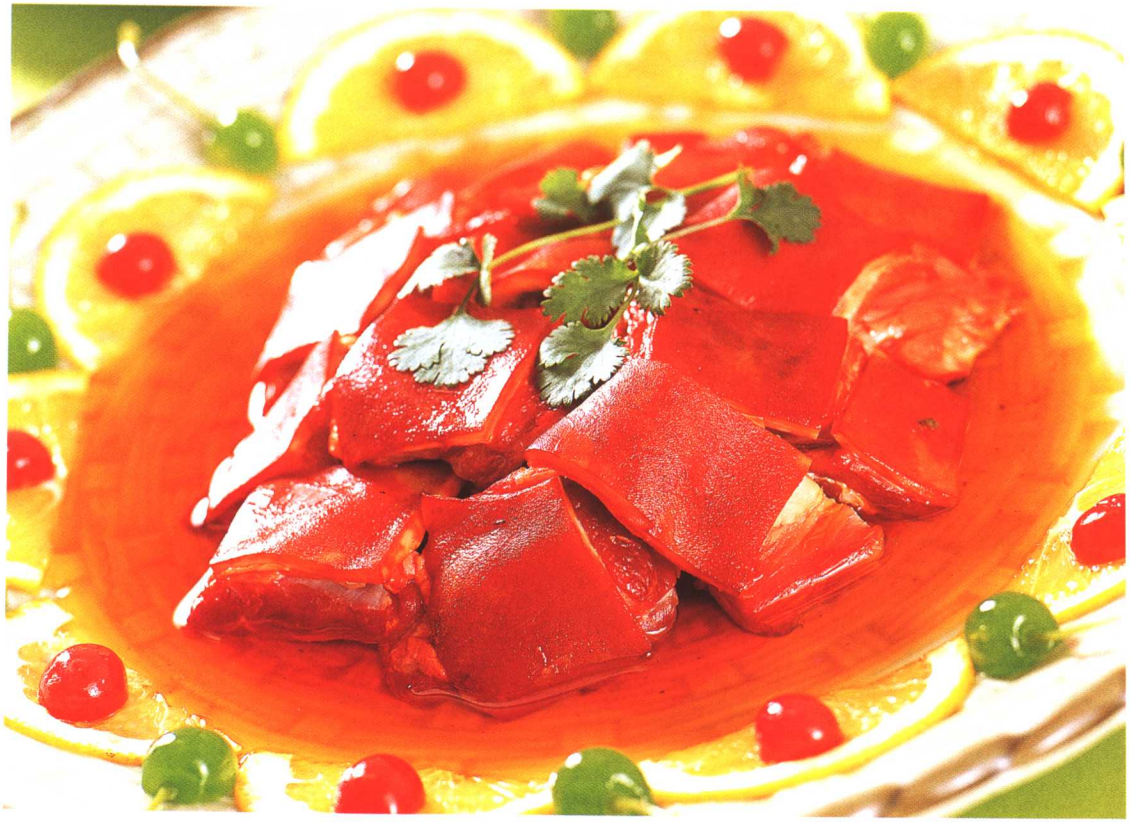
1. 将坐板肉洗净入沸水中煮熟，起锅控干水分，待用；
2. 坐板肉用片刀片成薄片，黄瓜片成片，摆盘待用；
3. 把调料调成红油、蒜泥，跟碟上桌即可。

宫廷羊方



【原材料】

带皮羊腩500克、生姜20克、葱20克



【调味料】

红烧汁200毫升、盐3克、味精2克、鸡精5克

【做法】

1. 将羊腩砍件，入沸水锅汆水，控干水分，用姜、葱煸香待用；

2. 锅里下入红烧汁，调入调味料，下入羊腩，烧至羊腩粑糯入味，起锅装盘即可。

【特别提示】

如果没有红烧汁，可以下高汤、八角、桂皮。

Tip 小贴士

这道菜油脂含量较高，动脉硬化患者应谨慎食用。



虹桥大排

【原材料】

羊排600克



【特别提示】

烤箱烤羊排时，上火为250℃，下火为180℃比较适宜。

【调味料】

香油、辣椒面、孜然粉、香菜末各适量

【做法】

1.将羊排修整齐，下入芳香汁腌半天，取出入沸水中汆水，入卤水锅中卤熟待用；

2.将卤好的羊排涮上香油入烤箱烤成两面金黄，取出；

3.在排骨上涮上香油，撒上辣椒面、孜然粉，香菜末摆盘即

Tip 小贴士

羊肉气味苦、甘，大热，无毒，入脾、肾两经，为益气补虚、温中暖下之品，对虚劳羸瘦、腰膝酸软、产后虚寒腹痛、寒疝等，皆有较显著的温中补虚之功效。

富贵毛血旺

【特别提示】

加干辣椒、花椒炝锅时，油温不宜太高，5～6成比较适宜。

【原材料】

鲜鸭血200克、熟猪心50克、猪舌50克、猪肚50克、黄喉60克、鳝鱼60克、三明治50克、豆芽100克

【调味料】

豆瓣酱、姜米、干辣椒、花椒各适量

【做法】

1. 将鸭血浸熟，再将其他的原料汆水备用，豆芽垫底；

2. 锅烧热，炒香姜米、豆瓣酱，加入原料一起煮入味起锅装碗；

3. 净锅下油，加入干辣椒、花椒炝入味，加在已装碗的菜上面，撒上葱花即可。



Tip 小贴士

这道菜所用的材料均为内脏，胆固醇含量较高，不适合心脑血管病人食用，食之会加重病情。



珠联璧合





【原材料】

猪五花肉300克、青豆300克



【调味料】

已炒好的豆瓣酱，蒸肉粉，姜、葱、油各适量

【做法】

1．五花肉洗净煮至八成熟，起锅控干水分，皮抹上蜂蜜，下油锅炸至金黄，投入温水中泡软待用；

2．将肉切片，用已炒好的豆瓣酱码好肉片，加入蒸肉粉、姜葱油定碗；

3．青豆用开水汆一下，加入盐、味精、蒸肉粉拌匀盖在肉上，一同入笼蒸40分钟至熟即可取出，翻扣于盘中摆盘即可。

Tip 小贴士

新鲜猪肉煮沸后肉汤透明澄清、脂肪团聚表面、有香味，而变质的猪肉煮沸后的肉汤混浊，有腐臭味。

烤全羊



【典故】

烤全羊，蒙语称“昭木”。据史料记载，它是成吉思汗最喜爱吃的一道宫廷名菜，也是大元朝宫廷御宴“诈马宴”中不可缺的美食，其制作方法也一直由宫廷御厨及大都（今北京）的各亲王府内的厨师掌握。解放前，阿拉善王爷达丽扎亚带着他的贴身厨师徐志一师傅，从北京的王府学艺后，带回阿拉善，从此烤全羊成为王府的名菜。



【特别提示】

烤全羊在烤箱中上火250℃、下火280℃比较适宜。

【原材料】

羔羊（11～12.5千克左右）

【调味料】

盐10克、味精8克、洋葱20克、香芹20克、花椒10克、茴香10克、孜然10克

【做法】

1.羔羊剖开肚皮，掏去内脏，用香芹、花椒、茴香、盐腌10分钟；

2.烤盘下面放调味料，上面放羊直接生烤30分钟，反过面再烤30分钟，反复烤两次，使表面金黄取出；

3.撒上芝麻即可。



【特别提示】

九节虾入油锅炸时，须斩掉头和爪子，以免虾体没炸干水分，而虾头、虾爪就焦了。

潮味海陆空

【原材料】

九节虾300克、鲍鱼仔10个、腊肠100克、腊肉100克、苹果半个、橙子半个

【调味料】

淮盐10克、姜片10克、蒜蓉10克、美极鲜酱油15毫升

【做法】

1. 九节虾去头、爪，入油锅炸干水分，用淮盐、蒜蓉炒香装盘；

2. 腊肠、腊肉用温水洗净，入蒸锅蒸熟后，取出切片，装盘；

3. 鲍鱼洗净，掏去肠，放上姜片，入蒸锅蒸10分钟取出，浇上美极鲜酱油，苹果、橙子切片，装饰围盘即可。



金银鱼糕



【原材料】

鱼胶500克、鸡蛋5克、西兰花少许



【调味料】

盐5克、味精3克、胡椒2克、生粉5克

【做法】

1. 将鱼胶拌入鸡蛋清、调味料，入蒸锅中蒸熟；

2. 鸡蛋黄抹在蒸熟的鱼糕上，蒸5分钟，取出冷却后切片装盘；

3. 西兰花切成小朵，鱼糕摆盘，入汤加入调味料勾芡，淋在鱼糕上即可。

【特别提示】

鱼肉打上劲时，一定要下入盐，否则不会成胶状。

Tip 小贴士

鱼体内还有一种叫牛磺酸的氨基酸，它对调节血压、减少血脂、防止动脉硬化、增强视力都有作用。北极的爱斯基摩人及其他地方的渔民，得冠心病的比较少，就与他们常吃鱼有关。



年年有余

【原材料】

武昌鱼1条、葱20克、姜末10克、蒜末10克



【特别提示】

煎鱼时用中火煎，以保持鱼的嫩度。

【调味料】

豆瓣酱15克、红油10毫升、盐5克、味精3克

【做法】

1. 武昌鱼宰杀，打上十字花刀，用盐腌渍5分钟；

2. 煎锅下油，下入鱼煎至金黄，葱切花；

3. 炒香姜、蒜、豆瓣酱，加入水、武昌鱼煮至入味，勾芡，撒上葱花即可。

Tip 小贴士

武昌鱼蛋白质含量高达20.8%，而且蛋白质的质量好，所含氨基酸成分与人体所需要的比值相近。



【特别提示】

此菜一菜多味，荤素搭配，颜色亮丽。



喜鹊报春

【原材料】

九节虾200克、西芹200克、大红肠200克、海蜇丝300克

【调味料】

盐10克、生抽5毫升、美极鲜酱油15毫升、蚝油10毫升

【做法】

1. 九节虾入锅中焯熟，去掉头、壳，配调味料、美极鲜酱油装盘；

2. 西芹洗净，削去茎、叶，切成条状，入沸水中加盐汆透，捞出装盘；

3. 大红肠洗净，入蒸锅蒸熟后，取出装盘；

4. 海蜇丝洗净，锅中加油，下入海蜇丝，下入生抽、蚝油炒干水分，装盘即可。



毛蟹炒年糕

【原材料】

湖蟹300克、年糕150克、生姜粒、葱花少许



Tip 小贴士

螃蟹的可食部分中75%为人体所需的优质蛋白质，它所含维生素和矿物质对人体而言是十分全面和宝贵的，如有维生素A、维生素B_1、维生素B_2、维生素E和钙、磷、锌、铁等微量元素应有尽有，而且诸如钙、磷脂等人体必需的营养物质的含量尤其高。

【调味料】

海鲜酱、酱油、白糖、味精、麻油、生粉各适量

【做法】

1. 将湖蟹杀洗干净，拍上少许生粉，年糕切片煮熟待用；

2. 锅中倒油烧热后，下入湖蟹炸至八成熟捞起；

3. 锅中留少许油，放入姜、葱煸炒出香味，将葱、姜捞出，放入调味料、湖蟹、年糕翻炒至熟透，起锅装盘即可。

铁板串烧虾



Tip 小贴士

虾肉具有味道鲜美、营养丰富的特点，其中钙的含量为各种动植物食品之冠，特别适宜于老年人和儿童食用。还含微量元素硒，能预防癌症。

【原材料】

大头虾12只，尖椒丁、葱各适量



【调味料】

桂林辣酱、蒜蓉、辣妹子酱、蚝油、盐、味精、鸡精粉各适量、生粉5克

【做法】

1. 虾去爪、背部，改刀，用竹签从尾穿入；

2. 虾煮熟后，放入7成油温中炸一下；

3. 取一块铁板，用葱丝垫底，摆入虾，锅中留少许油，放入调味料，加入尖椒丁，加少许水、调味料勾芡，淋在虾上即可。



龙井虾仁

【原材料】

大虾仁500克，新龙井茶、蛋清、生粉各适量



【特别提示】

虾仁一定要取河虾的虾仁，腌渍出来和会白。

【调味料】

盐、味精、生姜水各少许

【做法】

1.大虾仁用盐、味精、蛋清、生粉上浆后，入四成油锅中划散捞出；

2.龙井茶泡好待用；

3.锅中留少许油，倒入虾仁、少许生姜水、龙井茶翻炒，加生粉勾芡后出锅，装盘即可。

Tip 小贴士

中医认为，虾为补肾壮阳的佳品，对肾虚阳痿、早泄遗精、腰膝酸软、四肢无力、产后缺乳、皮肤溃疡、疮痈肿毒等症，有很好的防治作用。

香煎鳕鱼



【原材料】

鳕鱼2块、芦笋3条、玉米笋2条、圣女果3个



【特别提示】

忌廉汁配制时先要将牛油烧开，加入忌廉汤、柠檬汁、芝士粉、白酒、盐即可调成。

【调味料】

面粉20克、白葡萄酒10毫升、胡椒粉3克、青柠檬汁5毫升、盐7克、油50毫升、忌廉汁30毫升

【做法】

1. 鳕鱼用盐、胡椒粉、白葡萄酒、青柠檬汁腌制5～7分钟；

2. 腌好的鳕鱼两面拍上面粉备用，芦笋、玉米笋改刀，入沸水锅中汆透；

3. 锅中放油烧热，放入鳕鱼煎至熟透，淋上忌廉汁即可。

Tip 小贴士

鳕鱼肉脂中含有球蛋白、白蛋白及含磷的核蛋白；含有儿童发育必需的各种氨基酸，其比值和儿童的需要量很相近，又极容易被消化吸收；还含有不饱和脂肪酸和钙、磷、铁、B族维生素等。







【特别提示】

取出的龙虾肉要先用冰水泡硬身后容易切片。

一帆风顺

【原材料】

龙虾1只、冰粒1000克

【调味料】

青芥辣30克、日本豉油50毫升、青柠檬1个

【做法】

1. 龙虾去掉头，把龙虾的壳用剪刀剪开，再将虾肉取出；青柠檬切成6块；

2. 冰粒打碎铺在刺身用的龙虾船上；

3. 虾肉改刀切成薄片铺在碎冰上，把龙虾头和虾壳，放在龙虾船上，再放上柠檬块和青芥辣、日本豉油即可。



锦绣海鲜盏



【原材料】

鲜鱿200克、虾仁200克、西芹100克、红椒50克、鸡蛋2只



【特别提示】

“海鲜盏”的做法就是把蛋皮放入模具中炸硬即可。

【调味料】

盐、味精、生粉各适量

【做法】

1. 各种原料改刀成小丁；

2. 鸡蛋、生粉调糊制成灯盏状；

3. 原料焯水，锅留底油，下原料、调味翻炒，勾芡，淋明油，起锅装在海鲜盏内即可。

Tip 小贴士

鱿鱼有滋阴养胃、补虚泽肤的功效，它对肝脏具有解毒、排毒的功效。鱿鱼含有大量矿物质，如钙、磷及维生素B_1等，都是维持人体健康所必需的营养成分。



吉祥桂花鱼

【原材料】

桂花鱼1条（约600克）、黄豆芽100克、西兰花150克



【特别提示】

鱼片先用蛋液和少许生粉腌渍，鱼片会更嫩。

【调味料】

盐、味精、酱油各适量

【做法】

1. 桂鱼宰杀洗净，改刀成片（保留头尾），上浆备用；

2. 黄豆芽择洗干净，焯水，装盘垫底，西兰花改刀，焯水备用，桂花鱼头尾入蒸锅蒸熟；

3. 鱼片下入沸水锅汆熟，倒在豆芽上，西兰花围边，倒入酱油即可。

Tip 小贴士

桂鱼肉质细嫩、厚实、少刺，营养丰富，含有丰富的蛋白质、脂肪、钙、磷、铁等。桂鱼具有补气血、健脾胃之功效，可强身健体，延缓衰老，还可补气血、养脾胃。

团团圆圆



【原材料】

小甲鱼5只，姜、蒜各10克



【特别提示】

甲鱼宰杀时，一定要去掉连在尾巴上的肠。

【调味料】

盐、味精、糖、干椒、老抽各适量

【做法】

1. 小甲鱼宰杀去肠、洗净、入沸水锅汆透；

2. 锅底留油下小甲鱼煸干水分；

3. 锅中下油，下入姜、蒜粒、干椒、调味料加水，焖烧至汤汁浓稠入味即可。

Tip 小贴士

甲鱼是我国传统的上等中药材，具有极高的药用价值，是滋阴补肾的佳品，有滋阴壮阳、软坚散结、化瘀和延年益寿的功能。



谢旧迎新

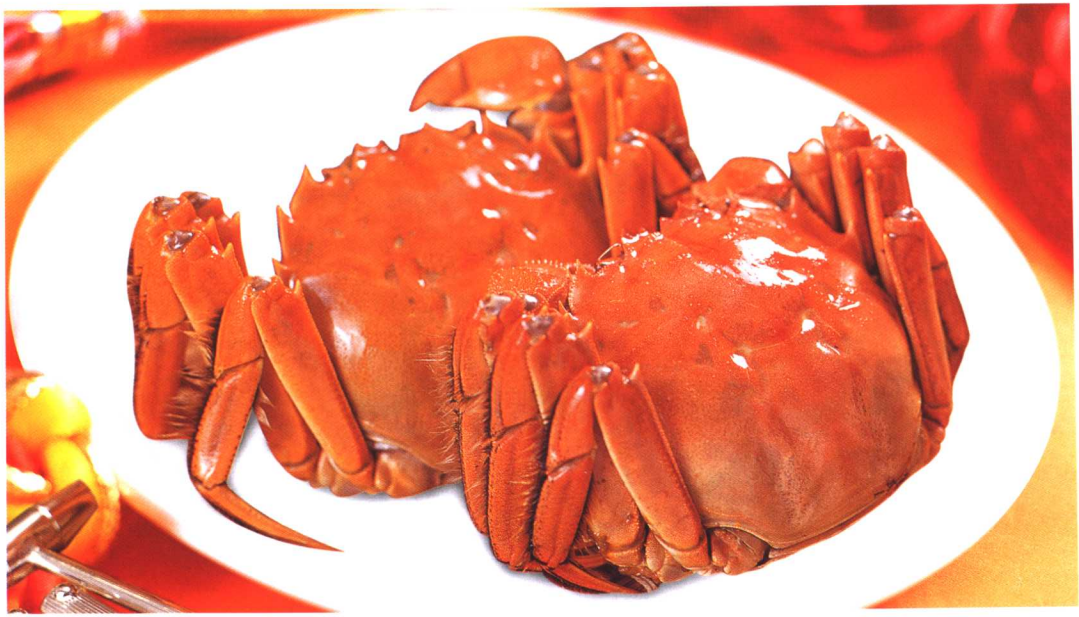


【典故】

阳澄湖大闸蟹之所以能被誉为最优质的大闸蟹，与两个人的作用分不开。

民国早年的北京四大名医之一施今墨，是个嗜蟹之人。他每年深秋必要南下行医一次，“醉翁之意不在酒”，他是借行医之名去吃蟹。他对蟹的见识很深，把各地的蟹分为六等：一等是湖蟹，阳澄湖、嘉兴湖的是一级，邵伯湖、高邮湖的是二级；二等是江蟹，芜湖的一级，九江的二级；三等是河蟹，清水河的一级，浑水河的二级；四等溪蟹，五等沟蟹，六等海蟹。阳澄湖的蟹排在一等一级，当然是“状元”了。另一位是章太炎先生的夫人汤国犁女士，其诗曰：“不是阳澄湖蟹好，此生何必住苏州。”

阳澄湖大闸蟹的名噪天下，除了和这两位知蟹之人的追捧有关外，更重要的是与蟹的生活环境有关。首先，阳澄湖是长江口大闸蟹洄游路线上距离入海口最近的一个湖泊，水深只有1.5～2米，水质清澈、水草茂盛、水面大，自然条件得天独厚。其次，湖中水草丰盛，不仅为大闸蟹提供了丰富的食料，也把它们腹部的甲壳打磨得洁白晶莹；而湖底硬结的泥土给大闸蟹提供了良好的运动场地，在铁板沙一样的湖底大闸蟹锻炼得四足坚实有力，肉质也更加富有弹性、味道甘甜。因此，阳澄湖大闸蟹便有了“蟹中之王”的盛名。



【原材料】



大闸蟹4只

【调味料】



美极鲜30克、蒜蓉10克

【做法】



1．将大闸蟹洗净；

2．把杀好的大闸蟹蒸10分钟；

3．将蒜蓉和美极鲜拌匀，装碟即可食用。

满载而归



【原材料】

鲶鱼1条、葱15克、生抽10毫升、姜米10克、蒜5克



【调味料】

豆瓣酱15克、生粉20克、盐8克、味精5克、红油10毫升

【做法】

1. 鲶鱼宰杀，去头、尾，留整的鱼肉切成小方块；

2. 将小方块的鱼加盐，裹上生粉，入油锅炸至金黄；

3. 炒香豆瓣酱、姜、蒜，加入水，下入鱼块、调味料煮至入味，勾芡即可。

【特别提示】

鱼块裹生粉不宜太厚。

Tip 小贴士

鲶肉含有丰富的蛋白质和多种微量元素，经常食用可增强机体免疫力。



什锦海鲜



【原材料】

沙白6只、明虾8克、白豆腐1块、水发香菇6个、草菇6个、荷兰豆100克、水发木耳50克、魔芋丝6小扎、清汤适量



【特别提示】

沙白最容易熟，等其他原料煮开后，再放入锅。

【特色介绍】

各种材料的味道互相渗透，令你意想不到的味道。

【调味料】

生姜10克、香芹10克、浓缩鸡汁2毫升、海鲜素1克、盐1克、糖1克、食油50毫升、蚝油适量

【做法】

1. 明虾剥去壳，沙白洗干净，荷兰豆剥去筋待用，将生姜切碎，豆腐切成2厘米×4厘米的长方块，草菇切片待用；

2. 烧锅下油，放入生姜爆香，然后注入清汤和其他的原材料，烧开后放入调味料；

3. 用慢火煮至熟后，用少许水淀粉勾芡装碟即可。

Tip 小贴士

这道菜选用多种食材，营养丰富，但是嘌呤类物质含量过高，痛风患者不能食用。



【特别提示】

煮蟹时火不能太猛，否则容易烧焦

【特色介绍】

蟹肉嫩滑，油味浓香。



红蟹闹春



【原材料】

重皮膏蟹2只约400克、人造奶油200克、清汤500毫升

【调味料】

香葱50克、洋葱100克、姜片50克、海鲜素2克、盐2克、糖1克

【做法】

1. 将重皮膏蟹用筷子从嘴巴插进杀死洗净，待用，香葱切5厘米的长段，洋葱切丝粗条待用；

2. 烧热锅放入奶油、香葱、姜片和洋葱爆香后，注入清汤，然后放进重皮膏蟹，烧开后放入调味料；

3. 慢火煮10分钟左右至蟹熟透，收干水分后，拣去香葱、洋葱、姜片，然后捞起装碟。



琼浆玉柱

【原材料】

珧柱10克、鱼翅200克



【特别提示】

勾芡不要勾得太稠，颜色才能保持鲜艳。

【调味料】

牛奶10克、花生酱5克、蚝油10毫升、鸡浆10克、鸡汤200毫升、味精10克、盐5克、糖10克、老抽10毫升

【做法】

1. 锅中注适量水，调入盐煮沸，放入鱼翅煮熟；

2. 珧柱泡发，入油锅中炸熟，碟子加热后，放入鱼翅和珧柱；

3. 鸡汤入锅煮沸，调入调味料，再放入生粉勾芡，淋在碟中即可。

Tip 小贴士

鱼翅取自鲨鱼等软骨鱼类的鳍中的软骨，是一种略带弹性的坚韧组织，它的主要成分是胶原蛋白，极富营养价值，有补五脏、长腰力、益气清爽、开胃之功效，还能滋补健身、养颜美容。

山水八珍

【特别提示】

海参用滚水泡发后，要去掉肠和海参里面的那层膜。

【原材料】

鹌鹑蛋2个，鲨鱼皮、冬笋、油发干鱼肚、蹄筋、海参各20克，鲍鱼仔2只，草菇10克，火腿10克



【调味料】

香糟卤50克、绍酒20毫升、青蒜叶1根、白汤50毫升

【做法】

1. 所有原材料洗净，切成条状；

2. 锅中水烧开，放入原材料焯烫，捞出沥水；

3. 调入所有调味料，上笼蒸30分钟，加糟，即可上碟。

Tip 小贴士

海参是世界上少有的高蛋白、低脂肪、低糖、无胆固醇的营养保健食品，营养成分不仅丰富，而且均衡、合理，它富含蛋白质、18种氨基酸（其中8种为人体必需氨基酸），还含有粘多糖、脂肪酸、甾醇、三萜醇、多种维生素、海参素、硫酸软骨素等生理活性物质。



金瓜藏珍

【原材料】

木瓜1只、湿雪蛤50克



【特别提示】

因木瓜有甜味，糖可适量少放些。

【调味料】

糖水30毫升

【做法】

1. 将木瓜在1/3处切开，去瓤入锅中蒸熟；

2. 雪蛤放入烧开的水中煮熟，捞出放进木瓜内；

3. 调入糖水拌匀即可。

Tip 小贴士

雪蛤具有补虚、强精、退热的功能，用于体虚乏力、神经衰弱、精力不足、肺虚咳嗽、久病失调、产后虚弱、气血亏损、眩晕失眠、记忆减退等疾病，有很高的药用价值，是很好的滋补品。

鲍汁扣辽参



【原材料】

辽参1条、西兰花1朵、青瓜1片、姜15克、葱10克



【调味料】

鲍汁5毫升、蚝油5毫升、老抽5毫升、糖6克、鸡汤30毫

【做法】

1. 辽参用水泡发，姜洗净切片，葱洗净切段，西兰花、青瓜片入沸水中焯熟；

2. 锅中油烧热，爆香姜片、葱段，加入鸡汤、辽参煮至入味，盛出装盘；

3. 将所有调味料放入锅中煮成鲍汁，淋在辽参上，再摆上西兰花、青瓜即可。

【特别提示】

西兰花和青瓜片过水不可太久，以免失去脆爽的口感。

Tip 小贴士

现代医学表明，海参对防止人体内脏和皮肤的老化，增强血管弹性，治疗高血压与冠心病，对核黄胆、水肿、肝炎、胃溃疡以及癌症都有一定的药效。



包有盈余

【原材料】

日本网鲍1只、西兰花1朵、青瓜1片



【特别提示】

鲍汁芡要煮得浓稠得当，不能太紧也不能太稀。

【调味料】

鲍汁10毫升、蚝油3毫升、糖5克、鸡汤500毫升、老抽5毫升

【做法】

1. 日本网鲍用水泡发透至软身，西兰花、青瓜入沸水中焯熟；

2. 鸡汤、蚝油倒入锅中煮沸，放入鲍鱼煮熟至入味，捞出装盘；

3. 锅中再加入糖、鲍汁、老抽煮沸成鲍汁芡，淋在鲍鱼身上，再放入西兰花和青瓜片即可。

Tip 小贴士

在广东和东南亚一些国家的华裔及港澳同胞，常常取其谐音，“鲍者包也，鱼者余也”，鲍鱼代表“包余”，以示包里有“用之不尽”的余钱。因此，鲍鱼不仅是馈赠亲朋好友的上等礼品，而且还是宴请、筵席及逢年过节餐桌上的必备“吉利菜”之一。

游龙戏水



【原材料】

多宝鱼1条、辣椒10克



【调味料】

糖、醋、味精各10克，盐8克

【做法】

1. 将多宝鱼宰杀，去净内脏，洗净，入锅蒸至七成熟；

2. 锅中注适量水，放入辣椒、糖、醋、味精、盐拌匀煮开；

3. 将煮过的多宝鱼放入锅中煮熟至入味，用生粉勾芡即可装盘。

【特别提示】

鱼不可煮太烂，要煮入味。

Tip 小贴士

多宝鱼的营养丰富，含有多种氨基酸和微量元素，经常食用可以提高机体抗病毒能力。



麒麟石斑

【原材料】

石斑鱼300克、新鲜山药、瓠瓜各200克



Tip 小贴士

石斑鱼营养丰富，肉质细嫩洁白，类似鸡肉，素有“海鸡肉”之称。石斑鱼又是一种低脂肪、高蛋白的上等食用鱼，是高档宴席必备之佳肴。

【调味料】

盐、白胡椒粉各2小匙，米酒2大匙，香油1小匙，香菜末、葱丝各1小匙

【做法】

1. 石斑鱼洗净后去鳞片和腮，鱼身两面各划3刀，再均匀抹上盐和白胡椒粉；

2. 山药去皮切薄片，瓠瓜去皮切丝，铺于盘底，放入石斑鱼，淋上米酒和香油，以大火蒸15分钟，起锅前撒上香菜末和葱丝，焖约1分钟即可。

【功效】

烹调过的瓠瓜水分多且含丰富的水溶性纤维，可改善肠胃消化不良症状；山药提供了黏性蛋白与淀粉酵素，能刺激消化液分泌以增进消化功能。搭配肉质细致的石斑鱼，除了易消化外还含蛋白质，可补充经血流失的养分。

清蒸鲈鱼



【原材料】

鲈鱼1条、葱1克、姜15克



【调味料】

味精5克、花雕酒8毫升、盐5克、美极鲜酱油8毫升

【做法】

1. 鲈鱼宰杀，去鳞，去内脏，洗净，姜切丝，葱切花；

2. 鲈鱼内放入花雕酒、姜丝、盐腌渍10分钟；

3. 再将鲈鱼入锅蒸10分钟，取出，撒上葱丝，浇上热油，淋上美极鲜酱油即可。

【特别提示】

可在鲈鱼出锅时，撒上少许胡椒粉，以去除腥味。

Tip 小贴士

鲈鱼的药用价值主要表现在它具有补肝肾、益脾胃，化痰止咳之效，且可治胎动不安、产后少乳等症。



奇香鱼头

【原材料】

鳙鱼头1个，芳香汁200毫升



【特别提示】

此菜若先将剁椒、野山椒、榨菜粒用油炒香，味道会更佳。

【调味料】

剁椒、野山椒、榨菜粒、味精、香油各适量

【做法】

1. 将鳙鱼头洗净，剖成两半，拌入芳香汁，浸泡两分钟取出；

2. 剁椒、野山椒、榨菜粒、味精、油拌匀，均匀铺在鱼头上蒸至鱼头熟，出笼淋上热油，撒上葱花即可。

Tip 小贴士

常吃鱼头可以增智、益脑。但若食用过多会诱发各种疮疥，因此要适量。

鱼跃福门



【特别提示】

荔枝辣香料，就是酸、甜、辣、香、咸的一种组合。

【原材料】

鲩鱼1条（约500克）、芳香汁300毫升

【调味料】

荔枝辣香料、葱花各适量

【做法】

1. 鲩鱼宰杀洗净，从背部进刀，砍成距离相等连刀块待用；

2. 把鲩鱼浸入特制芳香汁里浸约10分钟，捞起，放入烧沸的白卤锅里浸4分钟，捞出摆盘；

3. 净锅下油，炒散荔枝辣香味料，淋在鱼身上，撒上葱花即可。



Tip 小贴士

草鱼含有丰富的蛋白质、脂肪，并含有多种维生素，还含有核酸和锌，有增强体质、延缓衰老的作用。



鸿图展翅

【原材料】

鲇鱼300克、黄瓜200克



Tip 小贴士

鲇鱼肉的蛋白在胃蛋白酶的作用下很容易分解成氨基酸，所以消化率达98%，专家认为，如果每周食用280克鲇鱼肉，可以减少心脏病、乳腺癌和偏头痛等诸多疾病的发生。

【调味料】

干辣椒80克、花椒10克、盐6克、味精5克、胡椒粉少许

【做法】

1. 将鲇鱼宰杀洗净，改刀成鱼片，鱼头、鱼骨用芳香汁码味，汆熟摆盘待用；

2. 鱼片浆好入沸水汆熟，摆在鱼骨上，周围摆上黄瓜片；

3. 锅下油烧热，加入干辣椒、花椒炝香，淋在鱼片上，撒上葱花即可。

银盘满满



【原材料】

鱿鱼须300克、青、红尖椒各1个，姜片10克、蒜15克



【特别提示】

鱿鱼须若选购干鱿须，应浸泡3小时，去掉碱味。

【调味料】

味精5克、盐5克、孜然粉4克、白糖3克

【做法】

1.鲜鱿鱼须洗净切段，用芳香汁腌入味，下油炸香，青红尖椒切节待用；

2.净锅下油，下辣椒煸香，加入鱿鱼须煸至香，调好味，撒上孜然粉，装盘即可。

Tip 小贴士

鱿鱼的营养价值极高，蛋白质含量达16%～20%，脂肪含量极低，因此热量亦低，鱿鱼是有益健康的食物，有调节血压、保护神经纤维、活化细胞的作用，经常食用鱿鱼能延缓身体衰老。



财福双至

【原材料】

财鱼（即鳡鱼）2条、豉汁酱60毫升、姜10克、蒜10克、香葱30克



【特别提示】

宰杀财鱼，去鳃不能用手去掏，财鱼腮很锋利，只能用刀取出来。

【调味料】

盐6克、味精6克、花雕酒10毫升、胡椒3克、红油15毫升

【做法】

1. 取财鱼宰杀去鳞，肠洗净备用，姜切末，蒜切末，葱切花；

2. 在财鱼身上打上一字花刀，用盐、味精、花雕酒腌渍10分钟；

3. 炒香姜、蒜末，豉汁，下入红油，淋在鱼身上，入蒸笼蒸10分钟，撒上葱花即可。

Tip 小贴士

财鱼具有补气血、健脾胃之功效，可强身健体，延缓衰老，还可补气血、养脾胃。财鱼还含有人体自身难以合成的不饱和脂肪酸、氨基酸、脑白金及人体所必须的优质蛋白质、钙、铁、磷等营养元素以及增强人类记忆的微量元素。





野生菌菇汤



【原材料】

龙骨150克、土鸡150克、野生菌菇300克

【调味料】

盐适量

【做法】

1. 将土鸡宰杀洗净，龙骨、菌菇洗净，改刀后入瓦罐；

2. 瓦罐内加入高汤，调味用锡纸封口；

3. 放入煨缸，用木炭火煨制8小时，即好。



西湖莼菜鱼丸汤

【原材料】

莼菜100克、草鱼肉300克、鸡蛋清3个



【特别提示】

鱼蓉做成丸子时，可把鱼蓉捏在手中，用大拇指和食指，构成一个圆圈状挤出来即可。

【调味料】

盐5克、味精4克、生姜粒8克、熟猪油10克

【做法】

1. 草鱼去皮、去骨，用搅拌机打成鱼蓉，放入盐、味精、鸡蛋清、生姜粒打上劲，加入熟猪油；

2. 锅中放清水，将打好的鱼蓉做成丸子形，下锅用小火汆至熟透，加入莼菜调味即可。

Tip 小贴士

莼菜富含的维生素B_{12}是细胞生长分裂和维持神经细胞髓鞘完整所必需的成分，对防治恶性贫血、肝炎、肝硬化有很好的辅助效用。

太极果羹





【特别提示】

此菜勾芡要浓一点，以免两边颜色混合，影响美观。

【原材料】

西瓜300克、菠萝300克

【调味料】

糖50克、生粉30克

【做法】

1. 西瓜、菠萝分别制成泥待用；

2. 锅置火上，加西瓜泥和白糖推搅，加水沸起勾芡出锅，用同样方法将菠萝泥烧好；

3. 取羹盘用定形纸在盘中定成S形分别将西瓜、菠萝倒入盘两边即可。



Tip 小贴士

这是道甜品，主要原料是西瓜和菠萝，比较适合女士和孩子食用。



富贵白头



【原材料】

鲨鱼唇200克、鸡汤500克、猴头菇100克、猪肉200克、老鸡100克、鸡爪5个



【特别提示】

炖时间一定要长，才能炖的入味。

【调味料】

盐5克、姜片1片、陈皮1片

【做法】

1. 将老鸡和猪肉洗净，切成块状；

2. 锅中放水烧开，放入老鸡和猪肉焯烫，捞出沥水后放入炖盅中；

3. 调入所有的原材料，加入盐、姜片、陈皮炖3小时即可。

Tip 小贴士

在医药上，猴头菌是一种贵重的良药。古时候就被作为难得的健身补品，年老体弱者食用猴头菌，有滋补强身的作用。据记载，猴头菌性平味甘，有助消化、利五脏的功能。

泰式煲仔翅



【原材料】

虾丝20克、北极贝丝20克、鱼翅15克



【调味料】

陈醋10毫升、辣椒仔15克、上汤适量、鸡精粉10克、味精5克、盐8克

【做法】

1. 将虾丝、北极贝放入沸水中焯烫，捞出沥水；

2. 将焯过的虾丝、北极贝丝放入煲底，上面放入煮熟的鱼翅；

3. 陈醋、辣椒仔、上汤、鸡精粉、味精、盐拌匀煮沸成汁，淋在煲内即可。

【特别提示】

汁要够酸够辣，不能太浓稠。

Tip 小贴士

鱼翅中含有的鲨鱼软骨抗肿瘤制剂（SCATP）是一种新的极具前途的抗肿瘤药物。角鲨烯作为抗癌剂，其特点是可以防止癌细胞向肺部转移，副作用少，无毒性。



发财肉汤



【原材料】

a. 肉末250克、发菜10克、清水1200毫升　b. 竹笋100克、胡萝卜、鲜香菇各50克



Tip 小贴士

发菜谐音是“发财”，是一种野生藻类植物，俗称地毛。因其为黑色，形状细长如人发，故又叫头发菜。发菜的营养价值很高，蛋白质、热量、钙、铁的含量与其它食品相比都要高出许多。发菜还具有很好的药效，经常食用发菜烹制的汤，能助消化、清胃肠、降血压，其营养丰富，是名贵的副食品。

【调味料】

a. 盐2小匙、香油、细纱糖、黑醋各1小匙

b. 太白粉3大匙、清水2大匙

c. 香菜1大匙

【做法】

1. 将材料b均匀切丝备用；

2. 清水倒入锅中，放入肉末、切丝的三种蔬菜煮至沸腾，加入调味料a拌匀，再加入调匀的太白粉勾芡，待汤汁沸腾时放入发菜续煮至沸腾，起锅前撒上香菜即可。

菊花荟素



【特别提示】

蒸豆腐时不要蒸太老，以免影响口感。

【特色介绍】

鲜香、嫩滑。

【原材料】

白灵菇两朵、白豆腐两块、大白菜250克、大鸡腿菇帽1个、上汤500毫升、食油50毫升、水生粉少许

【调味料】

浓缩鸡汁3毫升、鸡精2克、味精2克、盐1克、胡椒粉少许、蚝油适量

【做法】

1.将大白菜切成两指宽的长条形，然后煲熟，放碟底备用，把白灵菇切成4厘米宽的块，将其与鸡腿菇帽一起用250毫升上汤加入1.5毫升浓缩鸡汁和1克鸡精、1克味精、0.5克盐煲熟；

2.把每块白豆腐切成6小块，上炉蒸熟备用，然后把煲好的白灵菇摆在白菜上面，摆成菊花形状，中间放鸡腿菇帽；

3.将蒸熟的豆腐围在白灵菇周围，然后洗锅下食油，注入剩下的上汤和调味料，用水生粉勾芡淋在摆好的材料上面即可。





花篮香菇



【原材料】

香菇200克、鱼肉300克、蛋清1个、西兰花300克、胡萝卜50克



【特别提示】

鱼碎打成鱼胶时，一定要加盐、否则不会成胶状。

【调味料】

盐3克、味精2克、胡椒1克、生粉30克

【做法】

1.香菇用温水泡发，鱼肉用搅拌机打碎，西兰花切朵，胡萝卜切粒；

2.鱼肉加入蛋清、加盐打至起胶，将发好的香菇切蒂洗净，将鱼胶抹入香菇肉，撒上胡萝卜末；

3.西兰花余水，堆在盘子中间，将有鱼胶的香菇入蒸锅蒸10分钟，取出摆盘即可。

Tip 小贴士

香菇是一种高蛋白、低脂肪的“健康食品”，它富含18种氨基酸，其中人体所必需的8种氨基酸就占了7种，而且多属于L型氨基酸，活性高、易吸收。

雪菜豆瓣酥



【特别提示】

如果雪菜太咸，就应少放盐。

【原材料】

宁波雪菜200克、鲜豆瓣50克、红椒粒10克

【调味料】

盐6克、味精5克

【做法】

1.将豆瓣煮熟，制成豆瓣泥，雪菜切碎炒熟；

2.取扣碗1只，将炒熟的雪菜整齐地摆放在碗底，再将豆瓣泥，加盐、味精，下锅炒熟，装入碗中，用底盘倒扣出，撒上红椒粒即可。



Tip 小贴士

雪里蕻含有丰富的膳食纤维，可促进结肠蠕动，缩短粪便在结肠中的停留时间，防止便秘，并通过稀释毒素降低致癌因子浓度，从而发挥解毒防癌的作用。



雪地藏春

【原材料】

小青菜300克、韭菜50克、五花肉50克



【特别提示】

蛋液拖厚点，粘多点面包糠，炸出来才会脆。

【调味料】

盐、味精、鹰粟粉、鸡蛋、面包糠各适量、威化纸1张

【做法】

1. 小青菜、韭菜焯水，加入五花肉搅碎，调味加鹰粟粉，摆平蒸熟，晾凉；

2. 把蔬菜饼用威化纸包好，拖蛋液，拍上面包糠，炸熟改刀即可。

Tip 小贴士

现代医学研究认为，韭菜中含有丰富的粗纤维，有促进食欲、降低血脂的作用，对心血管疾病有很好的疗效。除此之外，韭菜的独特成份对儿童的增高助长有明显的帮助。

满园春色



【原材料】

紫椰菜花100克、粟米笋1罐、西生菜150克、芦笋2条、蜜豆100克、圣女果50克



【调味料】

沙拉酱100克

【做法】

1. 芦笋刨去老皮，切成6厘米长的段，蜜豆剥去筋待用，西生菜切成5厘米宽的块，紫椰菜切丝洗净；

2. 烧锅下开水，放入芦笋、粟米笋和蜜豆焯熟后，捞起过冰水，然后捞起沥干水分备用；

3. 把所有材料按自己的创意摆进碟中，然后跟上沙拉酱上桌。

【特别提示】

芦笋和蜜豆焯水时不要太熟，以免影响口感。

【特色介绍】

低热量食品，是热爱西餐人士的首选食品。



甜甜蜜蜜

【原材料】

大莲藕500克、糯米250克



【特别提示】

糯米如用冷水浸泡，需3小时以上，如用温水，40分钟即可。

【调味料】

糖桂花、冰糖、蜂蜜各适量

【做法】

1. 莲藕去皮洗净，藕结不要削掉，糯米用水浸透；

2. 将糯米塞入藕孔里，牙签封口；

3. 将莲藕放入干净锅中，加调料、水，小火煮至成熟入味即可。

Tip 小贴士

在根茎类食物中。莲藕含铁量较高，故对缺铁性贫血的病人颇为适宜。莲藕的含糖量不算很高，又含有大量的维生素C和食物纤维，对于肝病、便秘、糖尿病等一切有虚弱之症的人都十分有益。

醋椒木耳



【原材料】

野生木耳300克、青红尖椒50克



【特别提示】

木耳用盐搓一下，可以杀死寄生虫。

【调味料】

盐、生抽、味精、香油、香醋各适量

【做法】

1.木耳洗净用盐轻轻搓一下，入沸水中汆透，装盘，青红尖椒切圈，用盐腌一下；

2.用生抽、香油、味精、香醋兑成味汁，淋在木耳上，撒上辣椒圈即可。

Tip 小贴士

木耳能提高肝脏解毒能力，保护肝脏功能，它不但能增强机体抗肿瘤的免疫能力，还能增强肿瘤患者对放疗、化疗的忍受力。



圆圆满满

【原材料】

黑糯米粉250克、芝麻 80克

【特别提示】

芝麻做成馅最好，炒香后，辗碎。



【做法】

1. 黑糯米粉加水和成面团，下剂，分别将小面团中间按出凹陷状；

2. 放入芝麻，用手对折压紧，揉成圆状，逐个包好，锅烧开水，下入汤圆煮，待汤圆浮起后，加少许冷水，继续煮浮，再次加少许冷水；

3. 煮浮后，再加少许水入锅煮，待汤圆煮浮后即可。

Tip 小贴士

糯米可益气补脾肺，且利小便，滋肺。中医认为糯米具有补中益气、止泻、健脾养胃、止虚汗、安神益心、调理消化和吸收的作用，对于脾胃虚弱、体疲乏力、多汗、呕吐、经常性腹泻、痔疮、产后痢疾等症状有舒缓作用。

雪花酥仁



【特别提示】

蛋清打成雪花状时，应注意用筷子朝一个方向转，若筷子可以在蛋清中立起来即可。

【原材料】

面粉300克、核桃仁30克、花生仁30克、松子10克、鸡蛋1个

【调味料】

白糖适量

【做法】

1. 用蛋清打出雪花，上笼蒸熟待用；

2. 将核桃仁、花生仁、松子切碎，待用；

3. 起锅，锅中留少许油，放入面粉反复翻炒至面粉熟透，放入蛋黄、白糖翻炒至酥，加入切碎的核桃仁、花生仁、松子炒匀出锅装盘，盖上蒸熟的雪花造型即可。



Tip 小贴士

中医学历来认为核桃有润肺、补肾、壮阳、健肾等功能，是温补肺肾的理想滋补食品和良药。《神农本草经》将核桃列为久服轻身益气、延年益寿的上品；而《食疗本草》也记载吃核桃能润血脉、黑胡须、让皮肤细腻光滑等。



三鲜豆皮

【原材料】

糯米300克、鸡蛋3个、豆腐干300克、葱花20克、面粉30克



【特别提示】

入煎锅时，油温不宜过高。

【调味料】

盐8克、味精5克、鸡精5克、胡椒粉少许

【做法】

1. 糯米泡发蒸熟，豆腐干、香菇、葱花全部切碎；

2. 糯米加入调味，豆腐干粒、香菇粒、葱头拌匀；

3. 鸡蛋加面粉和匀摊成蛋皮，裹住糯米，入煎锅煎至金黄即可。

Tip 小贴士

1958年，毛泽东两次在品尝了“三鲜豆皮”后说：“豆皮是湖北的风味，要保持下去”“你们为湖北创造了名小吃，人民感谢你们。” 品尝过“三鲜豆皮”的名人还有：刘少奇、周恩来、朱德、邓小平及外国元首金日成、西哈努克。

美点双辉



【特别提示】

多种主食，任君选择，一菜四味。

【原材料】

糯米100克、鸡蛋1个、面粉200克、肉馅50克、南瓜200克、糯米粉30克、黑糯米200克、莲子20克

【调味料】

盐8克、味精7克、胡椒5克、白糖10克

【做法】

1. 糯米蒸熟，鸡蛋摊成蛋皮，做成三鲜蛋皮；

2. 面粉、肉馅做成小包，放入煎锅煎至金黄，撒上葱花；

3. 黑糯米、莲子泡发，蒸熟成糯米糕；

4. 南瓜去皮蒸熟，加糯米粉做成南瓜饼，入油锅煎熟，把以上成品拼入盘中即可。



Tip 小贴士

糯米对于体虚产生的盗汗、血虚、头昏眼花有改善的妙用。古书记载“糯米粥为温养胃气妙品”，因此将糯米煮成粥，非常适合给患有如神经衰弱及病后、产后的人食用，可达到滋补营养、养胃气的功效。



富贵黄金大饼



【原材料】

面粉500克、豆沙200克、白芝麻200克、泡打粉10克、酵母10克



Tip 小贴士

芝麻有补肝益肾、强身的作用，并有润燥滑肠、通乳的功效。芝麻有亚油酸、花生油酸等约60%的不饱和脂肪酸等，能抑制胆固醇、脂肪的吸收，可防治高血压、动脉硬化等心血管疾病发生，并具有抗癌、补脑效果。芝麻，尤其是黑芝麻是极常见而效果极佳的美容圣品。

【调味料】

白糖50克

【做法】

1. 面粉和成面团，下成150克1个的面剂，按扁；

2. 在面皮上放上40克豆沙，将其包起来，捏紧封口，按成大饼型，沾上白芝麻，醒发30～50分钟，上笼蒸10分钟左右；

3. 锅上火，加油烧至200°C时，下入大饼炸至两面金黄色即可。

灌汤小笼包





【原材料】

面粉200克、肉100克、水适量



【调味料】

鸡蛋1个、沙糖1克、盐1克、酵母1克、鸡汁1毫升、食油5毫升

【做法】

1. 先将面粉加入水、沙糖、鸡蛋、酵母和成面团待用，肉剁碎，加入盐、鸡汁拌匀成馅待用；

2. 将面团分成相应均等小份擀成薄圆块，然后各包入适量肉馅，包成包子状，待发酵成熟后，上炉蒸；

3. 把发酵好的包蒸10分钟左右至熟取出即可。

【特别提示】

蒸包子时火不要太旺，以免蒸破包子皮，影响外观。

【特色介绍】

咬开包子时，肉汁浓香，令人食欲大增。



白酒



【白酒的营养】

白酒内含有的乙酸、乳酸、乙酸乙酯、丁酸乙酯、乳酸乙脂、异戊醇等物质都是人体健康所必需的，因此，适量饮用白酒对身体健康是有好处的。

【解酒的妙方】

在喜宴上，人们往往因为过于高兴而饮酒过量。因此，我们要掌握一些解酒的方法，以免对身体健康不利。

（1）食醋能解酒：由于酒中的乙醇与食醋中的有机酸，在人体的胃肠内相遇而起醋化反应，降低乙醇深度，从而减轻了酒精的毒性。

（2）豆腐能解酒：饮酒时宜多以豆腐类菜肴作下酒菜，因为豆腐中的半胱氨酸是一种主要的氨基酸，它能解乙醛毒，食后能使之迅速排出。



【慢饮白酒有益健康】

饮酒速度过快，会使胃受到酒精的强烈刺激，容易导致急性胃炎，严重的还会吐血。肝脏也承受不了大量的酒精刺激，会产生肝脏功能疾病。因此，为了自己的身体健康应少量慢饮白酒。除此之外，人在剧烈运动以后、全身极度疲劳之时不宜大量饮用白酒，易诱发脑溢血。





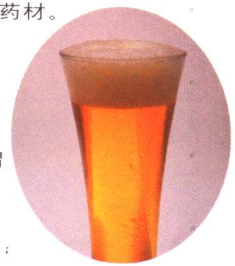


啤酒



【啤酒的营养】

啤酒是一种比较营养的饮料，除含有碳水化合物、酒精及二氧化碳气体之外，还含有多种维生素、矿物质和17种氨基酸。原料中的啤酒花，又称为香蛇麻草，是一种有显著利尿功能的中药药材。所用的麦芽也是一种营养丰富的原料。



【饮用啤酒有讲究】

（1）剧烈运动后不要马上饮用，以防止痛风；

（2）不能与白酒混饮，以防止胃痉挛和急性胃肠炎；

（3）食用海鲜时忌饮，以防止尿路结石；

（4）饭前忌饮冰镇啤酒，以防诱发腹痛、腹泻；

（5）忌小口慢饮，以增加二氧化碳的摄入量；

（6）忌配菜不当，须有富含蛋白质的油炸食品和其他松脆焦酥的食品相搭配；

（7）由于啤酒中严重缺乏维生素C，不能防止亚硝胺的形成，所以最好与西红柿、圆白菜等搭配食用。

【啤酒不是人人都能喝】

慢性胃炎患者饮用啤酒，会使胃壁减少分泌能保护胃黏膜的前列腺素E，使症状加重；肝病患者饮用啤酒，容易发生酒精中毒，从而再次损伤肝细胞；痛风病人饮用啤酒，可能会使血中尿酸进一步增多而引起痛风发作；糖尿病患者在服用酰脲类降糖药或注射胰岛素期间，如饮用啤酒，会出现低血糖反应；心脏病人如经常大量饮用啤酒，心肌会出现脂肪细胞，引起心脏肥厚，诱发心力衰竭；溃疡病人如饮啤酒，胃中二氧化碳的压力会增高，有诱发胃穿孔的危险；哺乳期的妇女也不能饮用啤酒，这是因为大麦芽有回乳作用，会抑制奶水的分泌。

葡萄酒



【葡萄酒的营养】

葡萄酒具有很高的营养价值。据测定葡萄酒中的酒精在人体内产生热能的95%是可用的。葡萄酒中所含果胶质、粘液质和各种有机酸、矿物质都与人体代谢密切相关。葡萄酒不仅含有丰富的维生素，同时还含有人体所必需的极为重要的13种微量元素。葡萄酒中的葡萄糖、果糖和多种氨基酸能直接被人体吸收。葡萄酒中还含有刺激味觉神经和味蕾的醋酸、单宁酸等物质，可增进食欲，增强体质。

【葡萄酒的鉴别】

（1）色泽：优质的葡萄酒的外观一般澄亮透明、有光泽，其颜色与酒的名称相符，色泽自然、悦目；质量差的葡萄酒，或混浊无光，或颜色与酒名不符，没有自然感，或色泽艳丽，但有明显的人工色素感。

（2）香气：葡萄酒是一种发酵产品，它的香气应该是葡萄的果香、发酵的酒香、陈酿的醇香，这些香气应该平衡、协调融为一体，香气幽雅，令人愉快；质量差的葡萄酒则不具备这些特点，或有突出暴烈的水果香（外加香精），或酒精味突出，或有其他异味，使人嗅而生厌。



（3）口感：任何一个好的葡萄酒其口感应该是舒畅愉悦的，各种香味应细腻、柔和，酒体丰满完整，有层次感和结构感，余味绵长；质量差的葡萄酒，或有异味，或异香突出，或酒体单薄没有层次感，或没有后味。





汽水·果汁·牛奶





在喜宴中，孩子、老年人、妇女一般不喜欢或者不适宜饮用含酒精饮料，因此汽水、果汁和牛奶十分适宜这部分人饮用，但是饮用这些饮料是有讲究的，一定要选择适合自己的。



【饮用汽水的禁忌】

（1）一次不能饮用太多，否则会增加心脏、肾脏的负担，使人产生心慌、乏力、尿频等不适感，同时胃液的消化力和杀菌力也会因此而降低，容易造成胃肠病。

（2）吃饭时不宜饮用汽水，更不能在喝了白酒之后又喝汽水，否则会使汽水中的二氧化碳刺激胃黏膜，减少胃酸的分泌，增加胃内压力，影响胃的蠕动，出现腹胀或腹痛；汽水可加快人体对酒精的吸收，对胃、肝、肾等器官都会产生严重损害。

（3）胃溃疡患者不能饮用汽水，否则病变的胃黏膜会更加失去保护作用。

（4）幼儿不宜饮汽水，这是因为幼儿的胃容量很小，肌肉发育也很不完善，韧带松弛，吞咽汽水后，大量的氧化碳的冲击，易损伤幼儿娇嫩的上消化道黏膜，造成胃的变位，出现胃内容物返流而从口中溢出，甚至会出现喷射性的呕吐或呛入气管后而引起剧烈的咳嗽气闭，甚至对生命造成危险。

【饮用果汁有讲究】

果汁饮料是营养丰富、容易消化的理想饮料，且由于含有丰富的有机酸，可刺激胃肠分泌，助消化，还可使小肠上部呈酸性有助钙、磷的吸收。但是果汁中的糖分高，过量饮用会增加心脑血管病的风险，且对血糖控制不利。儿童大量饮用这些饮料，会抑制食欲或因过多摄入糖分而导致肥胖。果汁饮料不可长期保存，在冰箱里不宜储存太久，一旦打开就会丧失营养。

【喝牛奶的禁忌】

（1）长时间暴露在光线下的鲜奶，由于日光照射的原因，会失去鲜奶中的B族维生素和维生素A，因此牛奶倒入杯中要尽快饮用。

（2）有很多人一喝牛奶就拉肚子，其实这是喝牛奶的方式有问题。如果大口地喝牛奶，牛奶便直接进入胃里与酸性物质发生反应结成块状，进而不易消化。所以一些肠胃功能弱的人，便会出现腹泻和不适的症状。因此，牛奶应尽量小口饮用，使牛奶在口腔中与唾液充分混合。

（3）牛奶与许多物质不能同时饮用，喝牛奶时，不应同时饮用茶水，因为茶叶中的鞣酸会阻碍牛奶中钙离子的吸收。用牛奶送服药，会阻碍药物药性的发挥，使药物不能充分起到治疗的作用。

（4）肠胃手术后的病人忌喝牛奶，因为牛奶中的乳酸发酵会产生气体，有加重肠胃胀气的现象，不利于手术伤口的愈合。



五彩果盘





【原材料】

葡萄200克、苹果1个、西兰花100克、莲雾1个、红绿樱桃各1个，西瓜皮少许、哈密瓜300克



【做法】

1.西兰花切朵，入沸水中焯熟后装盘，哈密瓜去皮后装盘；

2.苹果洗净切片装盘，莲雾洗净，用花刀刻成两半，葡萄洗净装盘；

3.西瓜皮刻成叶状，哈密瓜皮刻成柳叶状，均作为装饰品。

Tip 小贴士

葡萄性平，味甘酸，无毒，历代中医均把它列为补血佳品，它可舒缓神经衰弱和疲劳过度，同时也能改善心悸盗汗、干咳少痰、腰酸腿痛、筋骨无力、脾虚气弱、面浮肢肿以及小便不利等症。

[General Information]
书名=过年喜宴
作者=深圳市金版文化发展有限公司主编
页数=96
SS号=11508099
DX号=000004332209
出版日期=2006年01月第1版
出版社=南海出版公司

封面
版权
前言
目录
前言
肉类
乡村腊肉
金排玉珠
如意拼盘
毛家红烧肉
吉祥酱鸭
雏龙戏珠
春江水暖
东坡肉
月桂玉兔
西湖牛肉卷
一团和气
思乡排骨
秘制一品羊方
顺风顺水
欢聚一堂
金鸡报晓
飞燕报春
神仙狗肉
白切羊肉
锦绣雀胗
迎福板鸭
金玉良缘
本味牛肉
藏宝鸭
精武鸭脖
鸿运全猪
雀巢口口香
福临羊腿
一品糯香鸭
橘香羊肉
凉杆白肉

宫廷羊方
虹桥大排
富贵毛血旺
珠联璧合
烤全羊
水产
潮味海陆空
金银鱼糕
年年有余
喜鹊报春
毛蟹炒年糕
铁板串烧虾
龙井虾仁
香煎鳕鱼
一帆风顺
锦绣海鲜盏
吉祥桂花鱼
团团圆圆
谢旧迎新
满载而归
什锦海鲜
红蟹闹春
琼浆玉柱
山水八珍
金瓜藏珍
鲍汁扣辽参
包有盈余
游龙戏水
麒麟石斑
清蒸鲈鱼
奇香鱼头
鱼跃福门
鸿图展翅
银盘满满
财福双至
汤类
野生菌菇汤

西湖莼菜鱼丸汤
太极果羹
富贵白头
泰式煲仔翅
发财肉汤
素菜
菊花荟素
花篮香菇
雪菜豆瓣酥
雪地藏春
满园春色
甜甜蜜蜜
醋椒木耳
主食
圆圆满满
雪花酥仁
三鲜豆皮
美点双辉
富贵黄金大饼
灌汤小笼包
饮品
白酒
啤酒
葡萄酒
汽水·果汁·牛奶
果盘
五彩果盘