

中国南北名菜谱

(第三版)



生活百科知识
青苹果电子图书系列

● 虾子扒海参

● 凤眼鹌鹑蛋

●干煎虾碌

●扒肘子

●芫爆里脊丝

- 九转大肠
- 油爆双脆
- 蒜心生鱼片

●蟹肉扒鲜菇

●黄焖鸡翅

●八宝糯米饭

●锅煽豆腐

●五香酱肉

● 酱炸茄子

● 樟茶鸭子

● 口袋豆腐

● 清汤鱼翅

● 三色鱼丸

● 红扒熊掌

● 酿冬瓜

● 百花争艳

● 什锦火锅

●酥炸西湖鱼

●糖醋咕嚕肉

●八珍扒鴨

●豉油蒸生魚

●掌上明珠

● 布袋鸡

● 蒸大红羔蟹

● 烩乌鱼蛋

●白切鸡

●余芙蓉黄管

● 锅巴肉片

● 回锅肉

● 翡翠虾仁

● 干煸肉丝

● 怪味鸡

● 炸春卷

● 水煮牛肉

● 豆瓣鱼

● 小煎鸡

● 酱肉丝

●麻婆豆腐

●鱼香肉丝

●宫保鸡丁

●扒原壳鲍鱼

●虎皮鸽蛋

●炒辣子鸡

●前转鲤鱼

●松鼠鱼

● 红烧大虾

● 糖醋鲤鱼

● 炒里脊丝

● 蝴蝶虾围海参

● 荷花桂鱼虾

- 熘大虾
- 荷花金鱼虾
- 干贝四宝
- 炒虾仁
- 山东海参

本书彩照：

有★号者由程炳新摄影，北京孔膳堂饭庄黄凯制作。

有★★号者由程炳新摄影，北京明珠海鲜酒家制作。

有*号者由程炳新摄影，北京力力餐厅王悦芳制作。*★号为王进武制作。

有**号者由程炳新摄影。

有***号者由王涤寰摄影，刘自华制作。

其余均为空军后勤部军需部供稿。

●烤全鸭

●水晶肴蹄

●蛋美鸡

中国南北名菜谱

(第三版)

中国人民解放军
空军后勤部军需部编

内 容 提 要

本书是介绍烹调技术的实用科技书，由空军后勤部军需部组织编写，并经全国最佳名厨和多位特级烹饪师详加校订。书中详细介绍了烹调的基础知识和技法，具体传授了我国四大菜系近 700 种名菜的用料和烹调方法。内容丰富多采，技法精纯可靠，具有较高的实用价值。通过它，广大读者不仅可掌握系统的烹调知识，而且可以学会制作各种色、香、味、形、器俱佳的精美菜肴，为生活增添美的享受。

本书分两大部分：第一部分为“烹调基础知识与操作技术”，主要介绍各种原料的初步加工、各种刀工和烹调方法及食品雕刻常识等。第二部分为“南北名菜谱”，包括江苏菜系、粤菜系、鲁菜系和川菜系。可供广大炊事人员、伙食管理人员、饭店和餐馆经营者、美食家及烹饪爱好者学习参考，并可作为有关院校的专业教材。

前 言

讲究烹调技术，提高菜肴质量，是改善生活、增进营养与增强人体素质的重要手段。同时，它又能为人们的生活带来美的享受。

为了使广大读者能够得到一部内容较为完备、技术又精纯可靠的烹调工具书，同时也为有关院校专业提供一部可供学习的教材，空军后勤部军需部主持编写了这部《中国南北名菜谱》。本书详细介绍了烹调的基础知识与技术，力求能荟萃南北名菜的精华。通过本书，您将不难学会制作色香味形俱佳的、名目繁多的精美菜肴。

《中国南北名菜谱》共分两大部分：第一部分为“烹调基础知识与操作技术”；第二部分为“南北名菜谱”，包括江苏菜系、粤菜系、鲁菜系和川菜系。全书总计约40万字，均由空军勤务学院军需教研室负责具体编写，聂仁俊同志主编。参加第一部分编写的有王喜平、沈士瑞、张建设、谭光蓉同志，邓守加同志总纂，并经北京市第二服务局全国最佳名厨、特级烹饪师常静同志，特级烹饪师蔡启厚、伍玉盛、高国禄、张跃、张德义同志校订。第二部分，江苏菜菜谱由特级厨师沈士瑞同志执笔，并经江苏省烹饪协会副主席、特一级红案厨

师胡长龄，特一级红案厨师杨继林，特一级面点师殷长贵，一级红案厨师高祥龙，二级红案厨师周军同志校订。粤菜菜谱由二级厨师洪瑞林、丁建荣、王志强同志编写，经一级厨师陈赞开同志校订。鲁菜菜谱由济南饮食服务公司一级红案厨师魏立志，特级红案厨师张玉河、崔伯成同志编写，烹饪研究员李廷秀同志总纂，经全国优秀厨师颜景祥同志校订。川菜菜谱由谭光蓉同志编写，经北京市特级厨师伍玉盛同志校订。江苏菜、粤菜、川菜菜谱，均由邓守加同志总纂。

本书在编写过程中，曾得到商业部饮食服务局、北京市第二服务局和北京市、南京市、济南市饮食服务公司的支持与帮助，在此谨表示衷心的感谢。希望读者对本书中的缺点和错误给予批评指正。

编 者

目 录

第一部分：烹调基础知识与操作技术

绪论.....	(2)
第一章 烹调原料的初步加工.....	(7)
第一节 原料分类及加工原则.....	(7)
第二节 鲜活原料的初步加工.....	(9)
一、家畜的初步加工.....	(9)
二、家禽的初步加工	(17)
三、水产品的初步加工	(20)
第三节 干货原料的涨发	(22)
一、水发	(22)
二、油发	(25)
三、盐发	(26)
四、碱发	(26)
五、火发	(28)
第二章 刀工	(38)
第一节 刀工的作用	(38)

第二节	刀工的要求	(39)
第三节	刀法	(41)
第四节	原料形状	(47)
一、	块	(48)
二、	片	(49)
三、	丝	(50)
四、	条	(51)
五、	丁、粒、末	(51)
六、	茸泥	(51)
七、	段	(51)
八、	花刀形	(51)
第五节	刀和墩的使用与保养	(53)
一、	刀的种类及用途	(53)
二、	刀的保养	(55)
三、	墩的使用与保养	(56)
第三章	烹调基本知识	(57)
第一节	灶台用具	(57)
一、	锅具	(57)
二、	勺具	(58)
三、	其它用具	(59)
第二节	火候	(60)
一、	旺火	(60)
二、	中火	(60)
三、	小火	(60)
四、	微火	(61)

第三节	原料的熟处理	(61)
一、	焯水	(61)
二、	制汤	(63)
三、	过油	(66)
四、	走红	(68)
第四节	配菜	(69)
一、	配菜的作用	(70)
二、	配菜的原则	(71)
三、	菜肴的命名原则和方法	(74)
第五节	上浆、挂糊、勾芡	(74)
一、	上浆、挂糊	(75)
二、	勾芡	(78)
第六节	调味	(81)
一、	调味的作用	(81)
二、	味的种类	(82)
三、	调味品的加工	(84)
四、	使用调料注意事项	(85)
五、	调味的原则	(86)
第七节	勺工	(88)
一、	握勺方式	(88)
二、	用勺方法	(88)
第八节	装盘	(92)
一、	装盘的要求	(92)
二、	盛器的种类及盛器与菜肴的配合原则	(93)
第四章	烹调方法	(96)

第一节 热菜的烹调方法	(96)
一、炸	(96)
二、炒	(98)
三、熘	(99)
四、爆	(100)
五、烹	(101)
六、炖	(101)
七、焖	(102)
八、煨	(102)
九、烧	(102)
十、扒	(103)
十一、煮	(103)
十二、氽	(103)
十三、烩	(104)
十四、煎	(104)
十五、贴	(105)
十六、煽	(105)
十七、蒸	(105)
十八、烤	(106)
十九、涮	(106)
二十、熬	(107)
二十一、拔丝	(107)
二十二、蜜汁	(108)
二十三、瓢	(109)
二十四、盐焗	(109)

第二节	凉菜的烹调方法·····	(109)
一、	凉菜的烹调·····	(110)
二、	凉菜的拼摆知识·····	(114)
第五章	食品雕刻常识·····	(119)
第一节	食品雕刻的刀具·····	(119)
第二节	食品雕刻的原料·····	(120)
第三节	食品雕刻的步骤·····	(121)
第四节	食品雕刻的种类·····	(122)
第五节	食品雕刻的刀法·····	(123)
第六节	雕刻成品的保管及应用·····	(124)
附：	雕刻实例·····	(126)

第二部分：南北名菜谱

江 苏 菜 系

畜 肉 类

烤方·····	(131)
松子熏肉·····	(132)
百花酒焖肉·····	(133)
兰花肉·····	(133)
霉干菜虎皮肉·····	(134)
蛤蜊刮肉·····	(135)
冰糖扒蹄髈·····	(135)

- 挂炉金钱里脊····· (136)
- 煎烹猪肝····· (136)
- 黄焖舌尾····· (137)
- 软炸银花····· (138)
- 荷叶粉蒸肉····· (138)
- 樱桃肉····· (139)
- 水晶肴蹄····· (140)
- 清炖蟹粉狮子头····· (141)
- 扁大枯酥····· (141)
- 金陵圆子····· (142)
- 炸灌汤丸子····· (143)
- 无锡排骨····· (143)
- 糖醋小排骨····· (144)
- 扒烧整猪头····· (144)
- 宿迁猪头肉····· (145)
- 蹄筋参····· (146)
- 翡翠蹄筋····· (147)
- 炖金银蹄····· (147)
- 枣方肉····· (148)
- 酱汁肉····· (148)
- 白酒烤羊排····· (149)
- 葱爆羊肉片····· (150)
- 辣味烧羊肉····· (150)
- 番茄烧牛肉····· (151)
- 鸡汁牛筋····· (151)

禽 蛋 类

- 熘桃仁鸡卷····· (152)
- 纸包鸡····· (153)
- 炸面包鸡腿····· (154)
- 酒烧鸡翅····· (154)
- 姜芽炒鸡片····· (155)
- 瓜姜毛豆烧仔鸡····· (156)
- 软炸鸡肝····· (156)
- 油淋仔鸡····· (157)
- 芙蓉鸡片····· (157)
- 锅贴鸡····· (158)
- 醉鸡····· (158)
- 风鸡····· (159)
- 清炖二鸡····· (160)
- 清炖鸡····· (160)
- 西瓜鸡····· (161)
- 葱油全鸡····· (162)
- 香炸仔鸡····· (163)
- 香酥鸡····· (163)
- 荷叶粉蒸鸡肉····· (164)
- 松子鸡卷····· (165)
- 嫩姜炒鸡脯····· (166)
- 清炖鸡孚····· (166)
- 黄焖鸡翅····· (167)

鸡包鱼翅·····	(168)
酱油嫩鸡·····	(169)
蛋美鸡·····	(169)
金钱鸡·····	(170)
黄泥煨鸡·····	(171)
叉烤鸭·····	(172)
葱段扒鸭·····	(173)
丁香鸭子·····	(174)
挂卤烤鸭·····	(174)
红曲酱鸭·····	(175)
焖松子酥鸭·····	(176)
烩鸭舌掌·····	(177)
芥蓝菜炒烤鸭片·····	(177)
软熘鸭心·····	(178)
盐水鸭·····	(178)
鸭包鱼翅·····	(179)
出骨母油八宝鸭·····	(180)
三套鸭·····	(181)
烤全鸭·····	(182)
母油整鸭·····	(183)
清汤芙蓉鸭·····	(184)
料烧鸭·····	(184)
酥肥鸭块·····	(185)
胡葱野鸭·····	(185)
出骨扒野鸭·····	(186)

三色鸽蛋····· (187)

水 产 类

五柳居····· (188)

醋熘鲤鱼····· (188)

春笋烧鲰鱼····· (189)

五丝红蒸鱼····· (190)

砂锅胖头鱼····· (190)

烤比目鱼····· (191)

三丝鱼卷····· (191)

炸松仁鱼片····· (192)

酸辣黄鱼羹····· (193)

白汁鱼丸····· (193)

酸辣鱿鱼锅巴····· (194)

红烧鳊鱼段····· (195)

黑鱼过桥····· (195)

炒蝴蝶鳊片····· (196)

生爆鳊丝····· (197)

烧生焦鳊片····· (198)

干烧裙边····· (198)

红烧元鱼····· (199)

松鼠鳊鱼····· (200)

醋熘鳊鱼····· (201)

菊花青鱼····· (202)

青鱼焗····· (202)

网包白鱼·····	(203)
荷包鲫鱼·····	(204)
炖生敲·····	(204)
焯鳊·····	(205)
鳊段焖肉·····	(206)
出骨刀鱼球·····	(207)
清蒸鲥鱼·····	(207)
白汁鲷鱼·····	(208)
干炸银鱼·····	(209)
锅煽鲈鱼·····	(209)
红烧沙光鱼·····	(210)
糖醋太湖鲤·····	(210)
荔枝鱼·····	(211)
叉烧鳊鱼·····	(212)
清蒸刀鱼·····	(213)
黄焖鳊鱼·····	(214)
白汁鳊菜·····	(215)
虫枣炖甲鱼·····	(217)
凤尾虾·····	(217)
炸虾球·····	(218)
清炒大虾仁·····	(218)
熟炆虾仁·····	(219)
翠带虾·····	(219)
交切虾·····	(220)
清炒三虾·····	(220)

荷包虾	(221)
石榴虾	(222)
鸡斗琵琶虾	(222)
凤尾对虾	(223)
虾仁珊瑚	(223)
炒蟹脆	(224)
锅烧蟹	(225)
清炒蟹粉	(225)
煎蟹盒	(226)
雪花蟹斗	(226)
芙蓉套蟹	(227)
炒银丝蟹粉	(228)
茄汁焗大虾	(228)
珍珠虾排	(229)
炸蛋白虾	(229)
油爆青虾	(230)
鲜虾蛋饺	(230)
纸包虾片	(231)
网油虾煽	(232)

山珍海味类

鸡火蜇皮	(233)
原焖鱼翅	(233)
清汤鱼翅	(234)
鸡汁扒翅	(235)

白汁鱼皮·····	(236)
鸡皮鱼肚·····	(237)
清汤大乌参·····	(237)
鸡腿扒乌参·····	(238)
花鼓干贝·····	(239)
葱蒸干贝·····	(239)
鸡茸鲍鱼·····	(240)
桂花鱼翅·····	(241)
冰糖燕窝·····	(241)
蝴蝶燕窝·····	(242)
鸡汁鱼唇·····	(242)
干烧紫鲍·····	(243)
海参锅巴·····	(243)
鸡粥鲍鱼·····	(244)
烩蝴蝶海参·····	(245)
元鱼烧海参·····	(245)
红扒熊掌·····	(246)
韭黄野鸭脯·····	(247)
拆烧香野鸭·····	(248)
野鸭菜饭·····	(248)
熘雀脯·····	(249)
炒铁雀头脯·····	(250)
荷花铁雀·····	(251)
网油野鸡·····	(251)
山鸡焗·····	(252)

肉饼野鸭····· (253)

麻花野鸭····· (254)

甜 菜 类

西米鲜樱桃蚕豆····· (255)

桃仁豌豆茸····· (255)

蜜枣扒山药····· (256)

炒三泥····· (256)

酒酿银耳····· (257)

八宝糯米饭····· (257)

干蒸湘莲····· (258)

核桃甜酪····· (258)

菠萝杏仁豆腐····· (259)

蜜汁糖藕····· (260)

橘酪元宵····· (260)

夹沙苹果····· (261)

其 它 类

文思豆腐····· (261)

鸡粥菜花····· (262)

酱炸茄子····· (263)

虾子茭白····· (263)

鸡粥豌豆····· (264)

素火腿····· (264)

双味素虾仁····· (265)

- 熘素鳜鱼····· (266)
- 鸡油菜心····· (266)
- 镜箱豆腐····· (267)
- 鸡汤煮干丝····· (268)
- 什锦豆腐羹····· (269)
- 什锦油面筋····· (269)
- 火腿炖芽菜····· (270)
- 冬冬青····· (271)
- 酿冬瓜····· (271)
- 白汁春笋····· (272)
- 黄芽菜焗····· (272)
- 虾米炒薑菜····· (273)
- 扣三丝汤····· (273)
- 芙蓉海底松····· (274)
- 金蟾余珊瑚····· (275)
- 什锦火锅····· (275)
- 菊花生片锅····· (276)
- 芙蓉鲍鱼汤····· (277)
- 雨花捶虾汤····· (278)
- 火腿冬瓜燕····· (279)
- 豆腐参汤····· (279)
- 冬菜鸭肝汤····· (280)
- 花篮冷盘····· (280)
- 丹凤朝阳····· (281)
- 百花争艳····· (282)

- 孔雀开屏····· (283)
扇形冷盘····· (284)
蝴蝶凉盘····· (284)

粤 菜 系

畜 肉 类

- 糖醋咕嚕肉····· (286)
荔浦扣肉····· (287)
酥炸丸子····· (288)
网油春卷····· (288)
煎猪排····· (289)
梅子蒸排骨····· (289)
纸包排骨····· (290)
油泡腰花····· (290)
菜心炒猪肝····· (291)
烧元蹄····· (291)
炒猪大肠····· (292)
白云猪手····· (292)
冬笋炒牛肉····· (293)
豉汁青椒炒牛肉····· (293)
酥炸牛肉卷····· (294)
生炆狗肉····· (294)
油爆双脆····· (295)
豉汁蒸排骨····· (296)

水 产 类

麒麟鱼·····	(296)
松子鱼·····	(297)
红扣水鱼·····	(297)
西湖全鱼·····	(298)
鲜菇鱼片·····	(298)
葱油鱼块·····	(299)
油浸鲜鱼·····	(299)
吉利虾球·····	(300)
锅贴鲈鱼·····	(300)
鸡脚炖水鱼·····	(301)
红烧海狗鱼·····	(301)
碎尸还原·····	(302)
余鱼腐·····	(303)
碧绿鳊鱼卷·····	(303)
鲜菇滑鱼球·····	(304)
清炒马鞍鳝·····	(304)
网油扣鳝·····	(305)
白菜扣虾·····	(306)
夜香虾仁·····	(306)
干煎虾碌·····	(307)
翠绿酿虾扇·····	(307)
香汁炒蟹·····	(308)
扫把鱿鱼·····	(308)

油泡廉鱿·····	(309)
清汤鱼肚·····	(309)
蟹肉一品瓜·····	(310)
蚝油虾球·····	(310)
瓦罉焗水鱼·····	(311)
杏元鸡脚炖海狗·····	(312)
油泡鲜虾仁·····	(313)
油泡虾球·····	(313)
蒸大红羔蟹·····	(314)
蟹肉扒鲜菇·····	(314)
酥炸西湖鱼·····	(315)
豉油蒸生鱼·····	(316)
蒜心生鱼片·····	(316)
蒜子焖鲳鱼·····	(317)
白汁海棠鱼·····	(317)

禽 蛋 类

潮州豆腐鸡·····	(318)
太爷鸡·····	(319)
广州文昌鸡·····	(319)
铁扒仔鸡·····	(320)
八宝全鸡·····	(320)
蚝油煎软鸡·····	(321)
蚝油鸡脯·····	(321)
菜胆扒鸡·····	(322)

- 核桃鸡丁····· (322)
- 百花仔鸡····· (323)
- 印度焗鸡····· (323)
- 茄汁鸡球····· (324)
- 西露童鸡····· (324)
- 碧绿鸡球····· (325)
- 腌肉片皮鸡····· (325)
- 什锦烩鸡····· (326)
- 东江盐焗鸡····· (326)
- 砂锅焗鸡····· (327)
- 荷包鸡····· (327)
- 金银凤翼····· (328)
- 凤凰蛋····· (328)
- 东江窝全鸭····· (329)
- 荔荷大鸭····· (329)
- 柱候大鸭····· (330)
- 栗子鸭脯····· (330)
- 八珍扒鸭····· (331)
- 蚝油鸭脚····· (331)
- 潮州烧雁鹅····· (332)
- 菠萝拼火鹅····· (332)
- 蚝油乳鸽····· (333)
- 云腿鸽片····· (333)
- 鸳鸯戏水····· (334)
- 柠汁焗鹌鹑····· (334)

珊瑚锦绣蛋·····	(335)
凤眼鹌鹑蛋·····	(336)
焗禾花雀·····	(336)
鲜菇炆鸡·····	(336)
香露炖鸡·····	(337)
龙穿凤衣·····	(337)
掌上明珠·····	(338)
花雕肥鸡·····	(338)
白切鸡·····	(339)
鸡吞翅·····	(340)
竹笙余鸡片·····	(340)
扒穿鸡翼·····	(341)
黄埔炒蛋·····	(342)
荷叶乳鸽片·····	(342)

山珍海味类

燕入凤巢·····	(343)
红烧海参·····	(344)
虾子扒海参·····	(344)
什锦烩参丝·····	(345)
鸡丝鱼翅·····	(345)
桂花干贝·····	(346)
蚝油扒肚·····	(346)
蟹黄生翅·····	(347)
蚝油网鲍片·····	(347)

蒜子珧柱脯..... (348)

滑蛋珧柱..... (348)

其 它 类

菊花龙凤羹..... (349)

三蛇龙虎会..... (349)

蚬鸭花胶炖三蛇..... (351)

双菇炖南蛇..... (352)

生烩老猫公..... (353)

红扣果子狸..... (353)

瓜果满园..... (354)

蚝油鲜菇..... (354)

蟹肉茄子..... (355)

夜香冬瓜盅..... (355)

鲁 菜 系

畜 肉 类

锅烧肘子..... (359)

扒肘子..... (360)

元宝肉..... (360)

荷叶肉..... (361)

五香酱肉..... (362)

五香肉干..... (362)

扣肉..... (363)

- 奶汤核桃肉····· (364)
- 炒里脊丝····· (364)
- 芫爆里脊丝····· (365)
- 滑熘里脊····· (366)
- 干炸里脊····· (366)
- 糖醋里脊····· (367)
- 爆炒肉片····· (367)
- 火爆燎肉····· (368)
- 炒木樨肉····· (369)
- 酱爆肉丁····· (369)
- 炒腰花····· (370)
- 炝腰穗····· (371)
- 软炸腰穗····· (371)
- 炸熘肝尖····· (372)
- 琉璃肉····· (372)
- 烩松肉····· (373)
- 糖醋排骨····· (374)
- 糖酥丸子····· (374)
- 清氽丸子····· (375)
- 南煎丸子····· (375)
- 山东丸子····· (376)
- 四喜丸子····· (377)
- 卷煎····· (377)
- 萝卜肉····· (378)
- 黄葱烧蹄筋····· (379)

余芙蓉环管·····	(379)
九转大肠·····	(380)
清炸大肠·····	(381)
奶汤大肠·····	(381)
葱烧大肠·····	(382)
汤爆肚头·····	(382)
糟煎肚片·····	(383)
云片肚片·····	(383)
炸脂盖·····	(384)
葱爆羊肉·····	(385)
扒羊肉条·····	(385)
红烧牛肉·····	(386)

禽 蛋 类

炒芙蓉鸡片·····	(386)
油爆鸡丁·····	(387)
炒鸡瓜·····	(388)
鸡里爆·····	(388)
炒辣子鸡·····	(389)
糟炒鸡丝·····	(389)
油淋鸡·····	(390)
麻辣鸡·····	(391)
黄焖鸡块·····	(391)
柴把鸡·····	(392)
苹果鸡·····	(393)

栗子鸡·····	(394)
炸八块·····	(394)
香酥鸡·····	(395)
清蒸鸡·····	(396)
布袋鸡·····	(396)
德州扒鸡·····	(397)
奶汤鸡脯·····	(399)
扒雏鸡·····	(400)
绣球鸡胗·····	(400)
黄焖鸭肝·····	(401)
雪花鸭肝·····	(402)
吐丝鸽蛋·····	(402)
琥珀鸽蛋·····	(403)
鸳鸯蛋·····	(404)

水 产 类

糖醋鲤鱼·····	(404)
家常熬加吉鱼·····	(405)
醋椒活鱼·····	(406)
油爆鱼芹·····	(406)
赛螃蟹·····	(407)
干烧鲳鱼·····	(407)
醋烹黄花鱼·····	(408)
干蒸鳊鱼·····	(409)
红烧鱼·····	(409)

- 煎转鲤鱼..... (410)
- 松鼠鱼..... (410)
- 酿荷包鲫鱼..... (411)
- 清炖甲鱼..... (412)
- 红烧甲鱼..... (412)
- 菊花鱼..... (413)
- 象眼鱼卷..... (414)
- 绣球全鱼..... (414)
- 脯酥全鱼..... (415)
- 干炸鱼片..... (416)
- 番茄鱼片..... (416)
- 奶汤鲫鱼..... (417)
- 三彩大虾..... (417)
- 煎烹虾段..... (418)
- 红烧大虾..... (418)
- 熘大虾..... (419)
- 煎虾饼..... (419)
- 炸虾托..... (420)
- 炸板虾..... (421)
- 炒虾仁..... (421)
- 炒虾片..... (422)
- 炸虾球..... (422)
- 炒虾腰..... (423)
- 炸虾铃..... (423)
- 清蒸瓢蟹盒..... (424)

雪衣银鱼·····	(424)
双色鱿鱼卷·····	(425)
油爆乌鱼花·····	(425)
炒鱿鱼丝·····	(426)
油爆海螺·····	(426)
炸蛎黄·····	(427)
余鱼脯丸子·····	(427)
炒鸡茸全蟹·····	(428)
七星子蟹·····	(429)
余蛤蜊肉·····	(429)
韭青炒蛭子·····	(430)
酱汁鱼条·····	(430)
荷花金鱼虾·····	(431)

山珍海味类

凤尾燕菜·····	(432)
清汤燕菜·····	(432)
芙蓉燕菜·····	(433)
蟹黄鱼翅·····	(434)
荷花鱼翅·····	(434)
三丝鱼翅·····	(435)
奶汤佛手鱼翅·····	(436)
红扒熊掌·····	(436)
大葱烧海参·····	(437)
蝴蝶海参·····	(437)

山东海参·····	(438)
鸡腿扒海参·····	(439)
扒酿海参·····	(439)
红烧干贝·····	(440)
鸡汁干贝·····	(440)
干贝四宝·····	(441)
干贝四丝·····	(441)
扒原壳鲍鱼·····	(442)
扒鲍鱼芦笋·····	(443)
红烧鲍鱼·····	(443)
桂花鱼骨·····	(444)
蟹黄鱼肚·····	(444)
锅煽鱼肚·····	(445)
白扒鱼唇·····	(445)
红扒鱼唇·····	(446)
烩乌鱼蛋·····	(446)
云片猴头·····	(447)
御笔猴头·····	(447)
酿猴头蘑·····	(448)
红烧鹿筋·····	(449)

甜 菜 类

什锦西瓜盅·····	(449)
冰糖银耳·····	(450)
挂霜莲子·····	(451)

水晶桃·····	(451)
熘红果·····	(452)
玫瑰锅炸·····	(452)
蜜腊银杏（白果）·····	(453)
琉璃桃仁·····	(453)
蜜汁山药·····	(453)
拔丝苹果·····	(454)
红烧面筋·····	(454)

其 它 类

脯酥油菜心·····	(455)
鱼鳞茄子·····	(456)
炒八宝辣椒丁·····	(456)
三鲜汤·····	(457)
奶汤蒲菜·····	(457)
栗子烧白菜·····	(458)
锅煽菠菜·····	(459)
糟煎茭白·····	(459)
酿青铃·····	(460)
清汤银耳·····	(460)
奶汤芦笋·····	(461)
黄蘑素鸡·····	(461)
锅煽豆腐·····	(462)
金银豆腐·····	(462)
干炸豆腐丸子·····	(463)

松子豆腐·····	(463)
烫豆腐·····	(464)
豆腐箱·····	(464)

川 菜 系

畜 肉 类

脆滑肉·····	(468)
生爆盐煎肉·····	(468)
回锅肉·····	(469)
合川肉片·····	(469)
锅巴肉片·····	(470)
麻辣肉片·····	(471)
鱼香肉丝·····	(471)
干煸肉丝·····	(472)
火爆双脆·····	(472)
板栗烧肉·····	(473)
香糟肉·····	(473)
荷叶蒸肉·····	(474)
苕菜狮子头·····	(475)
香炸蒸肉·····	(475)
龙眼咸烧肉·····	(476)
四鲜肉脯·····	(477)
姜汁肘子·····	(477)
蒜泥白肉·····	(478)

- 烟熏排骨····· (478)
- 鱼香茄饼····· (479)
- 鹅黄肉····· (479)
- 米粉蒸肉····· (480)
- 椒盐里脊····· (480)
- 鱼香蛋饺····· (481)
- 芝麻肉丝····· (481)
- 麻辣牛肉干····· (482)
- 豆瓣全肘····· (483)
- 辣子肉丁····· (483)
- 白菜肉卷····· (484)
- 酱肉丝····· (484)
- 红烧环喉····· (485)
- 锅烧肉····· (485)
- 红枣煨肘····· (486)
- 酿红椒····· (486)
- 陈皮肉丁····· (487)
- 肉豆花····· (488)
- 炸春卷····· (488)
- 糖醋排骨····· (489)
- 灯影牛肉····· (489)
- 夫妻肺片····· (490)
- 毛牛肉····· (491)
- 火鞭牛肉····· (491)
- 鱼香牛肝····· (492)

小笼粉蒸牛肉·····	(492)
锅酥牛肉·····	(493)
水煮牛肉·····	(493)
毛肚火锅·····	(494)
子姜羊肉丝·····	(495)
红烧羊肉·····	(495)
菠饺银肺汤·····	(496)
肥肠豆沙汤·····	(497)
清汤腰方·····	(497)
冬菜腰片汤·····	(498)
火爆腰花·····	(498)
竹笋肝膏汤·····	(498)
软炸板指·····	(499)
四上玻肚·····	(500)
火爆肚头·····	(501)
软炸蹄髈·····	(501)
软炸酥方·····	(501)
炸桃腰·····	(502)
网油腰卷·····	(503)

禽 蛋 类

椒麻鸡·····	(503)
棒棒鸡·····	(504)
怪味鸡块·····	(504)
宫保鸡丁·····	(505)

- 碎米鸡丁····· (505)
- 醋熘鸡····· (506)
- 小煎鸡····· (506)
- 雪花鸡淖····· (507)
- 生烧鸡翅····· (507)
- 旱蒸全鸡····· (508)
- 扣鸡····· (508)
- 格子呢鸡····· (509)
- 热味姜汁鸡····· (509)
- 八宝糯米鸡····· (510)
- 花椒鸡丁····· (510)
- 蜀余鸡····· (511)
- 五味脆皮鸡····· (512)
- 油淋仔鸡····· (512)
- 三菌炖鸡····· (513)
- 黄焖鸡····· (513)
- 芙蓉鸡片····· (514)
- 金钱鸡塔····· (514)
- 桃酥鸡糕····· (515)
- 鸡豆花····· (516)
- 椒盐八宝鸡····· (516)
- 叉烧全鸡····· (517)
- 鸡蒙葵菜····· (518)
- 白汁鸡糕····· (519)
- 锅贴鸡片····· (519)

姜爆鸭丝·····	(520)
红烧鸭卷·····	(521)
魔芋烧鸭·····	(522)
富贵鸭子·····	(522)
枕头鸭子·····	(523)
红烧鸭舌掌·····	(524)
芥末鸭掌·····	(524)
虫草鸭子·····	(525)
太白鸭子·····	(525)
八宝酿鸭·····	(526)
樟茶鸭子·····	(526)
香酥肥鸭·····	(527)
椿芽烘蛋·····	(528)
馅子嫩蛋·····	(528)
酿鸽蛋·····	(528)

水 产 类

清蒸江团·····	(529)
砂锅雅鱼·····	(530)
干煸鳝丝·····	(531)
干烧馅子鲫鱼·····	(531)
豆瓣鲫鱼·····	(532)
泡菜鱼·····	(532)
糖醋脆皮鱼·····	(533)
炆锅鱼·····	(533)

- 松子鱼..... (534)
- 葱酥鱼..... (535)
- 三色鱼丸..... (535)
- 清汤酸菜鱼卷..... (536)
- 清蒸肥头..... (536)
- 金串珠..... (537)
- 香干鲫鱼..... (538)
- 锅贴鱼片..... (538)
- 干烧岩鲤..... (539)
- 包烧鱼..... (539)
- 酱糟酥鱼..... (540)
- 金钱海参..... (541)
- 酸辣海参汤..... (542)
- 三鲜海参..... (542)
- 干煸鱿鱼丝..... (543)
- 家常鱿鱼..... (543)
- 干贝玉兔..... (544)
- 绣球干贝..... (544)
- 醉鲜虾..... (545)
- 翡翠虾仁..... (545)
- 软炸虾包..... (546)
- 红烧鱼唇..... (546)
- 鸡皮鱼肚..... (547)
- 鸡淖鱼翅..... (548)
- 海味什锦..... (548)

- 酸辣虾羹汤····· (549)
干贝烧菜心····· (549)

野味、兔类

- 红烧熊掌····· (550)
怪味麇肉····· (551)
五香卤斑鸠····· (551)
宫保野鸡····· (552)
珊瑚烧野鸡····· (552)
三鲜鹿掌····· (553)
黄焖野兔····· (554)
旱蒸贝母鸡····· (554)
菠饺秧鸡汤····· (555)
广汉缠丝兔····· (555)
鲜熘兔丝····· (556)
花红兔丁····· (557)

甜 菜 菜

- 冰糖银耳····· (557)
糖粘羊尾····· (558)
玫瑰锅炸····· (558)
雪花核桃泥····· (559)
红苕泥····· (559)
雪焗桃脯····· (560)
芙蓉肉糕····· (560)

八宝酿梨·····	(561)
芝麻丸子·····	(561)
八宝锅蒸·····	(562)
什锦果冻·····	(562)
网油枣泥卷·····	(563)
珊瑚雪莲·····	(563)

其 它 类

灯影苕片·····	(564)
罗江豆鸡·····	(564)
酱烧冬笋·····	(565)
干煸冬笋·····	(565)
奶汤素烩·····	(566)
软炸口蘑·····	(566)
家常牛尾笋·····	(567)
麻酱凤尾·····	(567)
烧三色葫芦·····	(567)
炅白菜卷·····	(568)
开水白菜·····	(568)
白油青丸·····	(569)
口袋豆腐·····	(569)
麻婆豆腐·····	(570)
蛋酥花仁·····	(570)
金钩蚕豆·····	(571)

第一部分

烹调基础知识 与操作技术

绪 论

烹调技术是专门研究菜肴的原料性质、用途、刀工、烹制、调味方法和菜肴的色、香、味、形、器以及如何保护和提高食物营养价值的一门学科。烹，就是对原料加热，使之成熟；调，就是调和滋味。烹调就是烹和调的结合。通俗地讲，烹调技术就是制作菜肴的技术。烹调技术是烹饪技术的重要组成部分。它涉及的范围很广，与植物学、动物学、化学、美学、物理学、食品商品学和营养卫生学知识，都有密切联系，并从而构成了它的科学基础和依据。

烹调对菜肴的色、香、味、形、器及营养具有决定性的作用。各种菜肴原料经过烹调，可以杀菌消毒，有利于人体健康；可以使原料中的养料分解，便于人体消化吸收；可以除去原料中的异味，确定口味，增进美味，诱人食欲；可以使菜肴色泽鲜艳，形状美观，给人以美的享受。

我国的烹调技术历史悠久，源远流长，是几千年来广大人民群众辛勤劳动和智慧结晶，是我国宝贵的文化遗产的一部分。烹调技术是随着社会的发展、生产力的不断提高而发展起来的。我们的祖先在从猿进化成为原始人以前，只是以采集野生植物和捕捉野兽为食，过着“活剥生吞，茹毛饮

血”的生活。自从发现了火，人类才逐渐地由生食变为熟食，从此开始脱离了一般动物的生活方式。由此可见，“烹”起源于火的利用。又过了若干年，人类发现食用有盐的熟食时，滋味特别鲜美，进而发明了提取食盐的方法，从此调味也就开始了。所以说，“调”起源于盐的利用。烹调的发明，是人类进化的一个重要标志，是人类发展史上的一个里程碑。

随着人类社会的不断发展，人们开始从单一的熟食逐渐地对味道和形式引起了重视，从而不断地改进烹调方法。到距今约4千年至2千年，在我国的夏、商、周三代，烹调技术有了相当发展；食具之精美，也达到一定的艺术水平。此外，根据季节的不同，当时还总结出春多馥、夏多苦、秋多辣的调味规律。到了战国时代，在火候与调味上已有相当研究，并提出了火候与调味是烹调的两大关键；同时还总结出了急火、旺火、慢火必须正确运用，酸、甜、苦、辣、咸必须适当调和，才能达到去掉原料中的异味，保持和突出原料美味的目的。唐、宋时期，由于社会经济、文化的发展及与亚洲各国建立了通商往来关系，因而促使烹调技术又有了新的发展。这个时期的一个主要变化就是革新了炉灶，由一炉一眼改成了一炉多眼；同时还注意了调味和老、嫩、酥、脆的火候，对食物的色、香、味、形也更加重视和讲究，并有了专门的饮食书籍。到清代，烹调技术更为发达，所谓“满汉全席”，就是当时的代表作。解放前的漫长岁月，广大劳动人民尽管用勤劳的双手和智慧创造了高超的烹调技术，但是却一直被反动统治阶级占有，从事烹调的人员同其他劳动人民一样，终日辛劳，却得不到温饱，政治上毫无地位，生活

上也毫无保障，因而严重地阻碍了烹调技术的发展。

中华人民共和国成立后，我国的社会制度发生了根本变化，广大劳动人民当家作了主人，优越的社会主义制度为烹调技术的发展提供了良好条件，展示了广阔的前景。特别是党的十一届三中全会以来，各级政府更加重视对烹调技术和理论的研究，并加快了对专业人才的培养。1983年11月在北京召开的烹饪盛会，全国高手烹坛献艺，揭开了中国烹饪史上更加灿烂辉煌的篇章。

我国烹调技术在长期的发展过程中，集中了各民族烹调技艺的精华，形成了许多突出的特点：

一、选料讲究 古今厨师在烹调菜肴时都对选择原料非常讲究，质量力求活鲜，规格必须与不同菜肴的特点相适应。以用猪肉作原料的菜肴为例，“咕嚕肉”须选上脑肉，“滑溜肉片”须选用里脊肉。各种名菜的选料要求则更高。制作“北京烤鸭”必须选用北京填鸭；制作“西湖醋鱼”必须选用西湖中出产的鲜鱼，以保证菜肴的质量。

二、刀工精细 刀工是制作菜肴的一个重要环节。良好的刀工可以使加工的原料大小、粗细、厚薄一致，以保证原料受热均匀，成熟程度一样。运用各种刀法，把原料加工成丝、片、条、块、丁、段、粒、茸、末和麦穗花、荔枝花、蓑衣花等各种形态，不仅便于烹制和食用，而且还能使菜肴外形美观。

三、配料巧妙 烹制一个色、香、味、形俱佳的菜肴，除选择好主要原料外，选好辅料也很重要。应从质量、形状、颜色方面与主料巧妙地拼配，以加强主料，突出主料。

四、烹调方法多样 中国菜肴的烹调方法多达几千种,常用的有 30 多种。运用不同的烹制方法,制作出各种不同色、香、味、形的菜肴,这就使菜肴的品种变化无穷了。

五、菜肴滋味丰富 中国菜肴非常讲究调味,其口味之多也是世界上任何国家都难以比拟的。除了单一的甜、酸、苦、辣、咸之外,还有咸酸味、咸甜味、甜酸味、辣咸味、麻辣味、香辣味和鱼香味、怪味等复合味。厨师们善于掌握各种调味品的比例,巧妙地使用不同的调味方法。有在加热前调味的,有在加热中调味的,还有在加热后调味的,从而使每个菜肴均有特殊的风味。

六、菜肴品种繁多 我国幅员辽阔,物产丰富,各族人民生活习惯各不相同。长期以来,各地人民创造出多种多样的具有地方风味特色的“地方菜”,形成了不同的菜系,比较著名的有鲁、川、粤和淮扬四大菜系,各菜系还分成若干帮,组成了我国烹调技术丰富多采的景象。

七、精于运用火候 在烹调时,火力的大小和加热时间的长短是决定菜肴质量好坏的一个重要环节。中国菜肴制作过程中运用火候相当考究。有的菜制作时需锅中见火,有的菜制作时则需汤水微开;有的菜需要几天时间才能做成,而有的菜则是从上锅到成熟只需几分钟,甚至以秒计算;有的菜肴在制作中用一种火候一气呵成,而有的菜肴在制作中则是一会儿用旺火,一会儿改用微火,最后又上旺火,真是巧运火功,变化多端。在这方面,我国历代厨师所积累的经验是十分丰富的。

八、讲究盛装器皿 中国菜肴的盛装器皿也有特色,有

古色古香的陶瓷玉器，有精雕细铸的金属和透明瓦亮的玻璃制品，此外还有牙骨餐具，真是琳琅满目。根据菜肴的不同，使用不同形状、不同颜色的器皿，衬托着色、香、味、形俱佳的菜肴，犹如红花绿叶，相得益彰，可使就餐者既饱口福，又饱眼福。

第一章 烹调原料的初步加工

烹制美味佳肴，首先要有良好的烹调原料。原料的品种如何，直接影响着菜肴的质量。我国疆域辽阔，海岸线长，境内高山平原鳞次栉比，江河湖泊纵横交错，加之气候温和、雨水充沛，为各种动植物的繁衍生息提供了良好的自然环境。这就使我国烹调原料品种繁多，来源广泛，而且质量优良，为促进烹饪技术的发展，不断改善和提高人民的物质生活奠定了良好基础。

对烹调原料进行初步加工，是烹调过程的第一步。它不仅决定着原料的形状，而且对菜肴的色、香、味均起着重要作用。为此，学习烹调技术，首先要学习和掌握烹调原料的初步加工技术。

第一节 原料分类及加工原则

烹调原料分类的方法很多。

按原料的性质，可分为动物性原料（猪、牛、鸡、鱼等）、植物性原料（粮食、蔬菜、果品等）、矿物性原料（盐、碱、矾等）和人工合成原料（香料、色素等）四类。

按原料加工与否，可分为鲜活原料（鲜肉、鲜菜、活禽、活鱼类等）、干货原料（笋干、虾米、海参、干果等）、复制品原料（香肠、腊肉、糖桂花等）三类。

按原料在烹调中的地位，分为主料（指一种菜肴中的主要原料）、配料（指一种菜肴中的辅助原料）、调料（指调味品）三类。

在原料的初步加工过程中，必须遵循如下原则：

一、必须符合卫生要求 各种烹调原料从市场购回时，一般都带有污秽杂物，有的原料本身还带有一些不能食用的东西。因此，必须经过初步加工和清洗，使之符合卫生要求。

二、必须保护原料中的营养物质 在初步加工过程中，要选择合理的加工方法，使原料中原有的营养成分不受损失或少受损失。如：新鲜蔬菜要先洗后切，以减少维生素的损失。

三、要适应菜肴色、香、味、形的要求 在初步加工时，要考虑到菜肴的需要。如：在鲜活原料宰杀时，要注意放净血，防止原料中因血没有放净而成红色，从而影响菜肴的颜色；含淀粉量高的根茎类原料，削皮后立即冲洗一遍，防止颜色变黑；脏腑类原料在洗涤整理时，要将里边的污秽杂物冲洗净；在剖剥、拆卸动物性原料时，要注意不能碰破苦胆，否则就会使原料带上苦味，影响菜肴的味道。

四、注意原料形状的完整和美观 在宰杀、剖剥、拆卸、整理过程中，要时刻注意保持原料的形状完整和美观，特别是在原料的分档取料和出骨的工作中，必须根据需要，按照各部的位臵，准确下刀，以免破坏原料的形状。同时还要注意美化原料，为制作造形美观的菜肴打下基础。

五、注意节约 在原料的初步加工过程中，对不能食用的部分必须清除干净，但对于可食用的部分则应尽量保留，不可浪费，能利用的部分，要综合利用。如：鸡爪、鸡肫、猪尾、白菜根等，可以和其它料搭配制作出特殊的菜肴。

原料的初步加工主要是对动、植物性原料而言，矿物性原料和人工合成的原料一般不需要加工就可以使用，但需注意妥善保存，防止污染。

第二节 鲜活原料的初步加工

鲜活原料的洗涤、宰杀和初步整理的过程，称初步加工。新鲜蔬菜的加工主要是择除黄叶、老根、杂质等不能食用的部分，洗去泥沙、虫卵和残留在蔬菜上的农药、肥料，方法简单，容易掌握，不作具体介绍。这里重点介绍家畜、家禽和水产品的初步加工方法。

一、家畜的初步加工

(一) 猪

1. 出肉加工 猪的出肉也叫“剔骨”。先将半片猪肉放在案板上（皮朝下），用砍刀将脊骨砍为几段（不要砍断肉）。然后依次剔去各种骨骼。

(1) 剔肋骨 用刀尖先将肋骨条上的薄膜划破，将每条肋骨推出肉外直至脊骨，然后连同脊骨一起割下。

(2) 剔前腿骨 先在前腿内侧从上到下用刀割开，使骨头露出，再割出镞板骨下关节，并将上面的肌肉分开，然后取出镞板骨，再剔去腿骨。

(3) 去棒子骨 先从棒子骨处下刀，将肉分开。割断关节上的筋，取出棒子骨。此骨较难取出，必须将两侧的肌肉刮净才能取出。接着再取腿骨。腿骨下面有一条小细骨，应先去掉，再去腿骨。剔棒子骨与腿骨应交替进行才能将骨剔去。

2. 分档取料 根据猪的肌体构造，猪肉可分为：

(1) 头 从宰杀刀口的脑顶骨处割下来。

(2) 尾 从尾根处割下。

以上合称头尾部位。头和尾一般用于酱、烧、煮等。

(3) 上脑 位于背部靠近颈处，在扇面骨上面。这块肉质较嫩，瘦中夹肥，俗称“第二刀前槽”，适用于炸、熘、糖醋、炖、焖等。

(4) 夹心肉 位于前槽、颈和前蹄髈的中间。肉有老筋，吸水性强、适宜制馅、做丸子等。在夹心肉部位，有小排骨。在剃去前蹄髈的落刀处，用刀在肋骨下面向上推过去，剔下胸前的排骨，即是小排骨，最适宜烹制“糖醋排骨”、“椒盐排骨”，也可做汤。这块肉的前部俗称“硬肋”，如连同脊椎骨取下，即为大排骨，多用于烤、烧、炸等。在小排骨的下面有一长条瘦肉，称为“梅子肉”，宜制馅及做肉丸子等。

(5) 前蹄髈 在骹骨处割下。蹄髈皮厚筋多、胶质重，适宜于红烧、清炖等。

(6) 颈肉 俗称“血脖”、“槽头肉”。可依脑顶骨直线切下。肉老质差，肥瘦不分，多用于制馅等。

(7) 前脚爪 在爪部的骹骨处割下。只有皮、筋、骨，而没有肉，削去蹄壳后才能烹制食用。一般用于红烧、酱、煮

汤、制冻等。从前脚爪抽出的蹄筋，涨发性差，质量不如后脚爪好。

以上自上脑至前脚爪五个部位统称前腿部位。

(8) 脊背 猪的脊背部位，包括里脊、外脊、大排骨。外脊附着在大排骨上面，在剔大排骨时，要注意外脊的完整，并把外脊肉取下。大排骨筋少肉嫩，可用于炸、煎、烤等。外脊俗称“通脊”、“硬脊”、“扁担肉”，是猪身上较嫩的肉，可用于炸、爆、炒等。里脊肉是位于外脊下侧，从腰子到分水骨之间的一条肉，呈一头稍细的圆长条形，肉质细嫩，适用于爆、熘、炸、炒等。

(9) 五花肋条 一般带排骨的称为方肉；不带骨的称为五花肉。五花肉又分为硬肋、软肋，亦称“硬五花”、“软五花”。其特点是肥瘦肉有规则的间隔排列，呈五花三层。硬五花肉一般用于煮、氽、红烧、粉蒸等；软五花肉一般用于炖、焖等。

(10) 奶脯 俗称“肚囊子”。在方肉下面的猪腹部位。此肉质量较差，都是些泡泡状的肥肉，皮可制冻，肉可炼油。

以上自脊背至奶脯三个部位统称方肉部位。

(11) 臀尖 位于臀的上部，都是瘦肉，肉质细嫩，可代替里脊肉，适用于爆、熘、炸、炒等。

(12) 坐臀 后腿上面紧贴内肉皮的一块长方形肉，一端厚一端薄，肉质较老，丝缕较长，一般用于煮、酱、炒等。

(13) 外裆 又名“后腿肉”、“弹子肉”，位于分水骨下面。其前部的瘦肉，肉质较嫩，可代替里脊肉，多用于炒、炸、爆等。

(14) 后蹄髈 又名“后肘把”，可从骶骨处割下，肉质坚实，可用于红烧、清炖等。

(15) 后脚爪 可从膝股骨处割下，从中抽出蹄筋。脚爪要削去蹄壳，多用于酱、煮或制冻。

从臀尖至后脚爪五个部位统称后腿部位。

此外，猪脑和骨髓也是烹制传统名菜原料。

猪肉分档见图 1。

图 1 猪肉分档

- | | | | |
|--------|--------|---------|---------|
| 1. 头 | 5. 前蹄髈 | 9. 五花肋条 | 13. 外裆 |
| 2. 尾 | 6. 颈肉 | 10. 奶脯 | 14. 后蹄髈 |
| 3. 上脑 | 7. 前脚爪 | 11. 臀尖 | 15. 后脚爪 |
| 4. 夹心肉 | 8. 脊背 | 12. 坐臀 | |

(二) 羊

羊的出肉情况与猪大体相同。不作具体介绍。肉可分为：

1. 头 肉少皮多，可用来酱、扒、煮等。
2. 尾 绵羊尾多油，用于爆、炒、氽等。山羊尾基本是皮，一般不用。

以上称头尾部位。

3. 前腿 位于颈肉后部，包括前胸和前腱子的上部。羊胸肉脆宜用于烧、扒；其它的肉多筋，只宜用于烧、炖、酱、

煮等。

4. 颈肉 肉质较老，夹有细筋，可用于红烧、煮、酱、炖以及制馅等。

5. 前腱子 肉老而脆，纤维很短，肉中夹筋，适于酱、烧、炖等。

以上自前腿至前腱子三个部位统称前腿部位。

6. 脊背 包括里脊和外脊肉等。外脊肉位于脊骨外面，呈长条形，外面有一层皮筋，纤维斜长细嫩，用途较广，适于涮、烤、熘、爆、炒、煎等。里脊肉位于脊骨两边，形如竹笋，纤维细长，是羊身上最嫩的两条肉，外有少许的筋膜包住，去膜后用途与外脊相同。

7. 肋条 位于肋骨的内部，方形，无筋，外附一层云膜，肥瘦兼有，适用于涮、烤、炒、爆、烧、焖、扒等。

8. 胸脯、腰窝 胸脯肉位于前胸，形似海带，肉质肥多瘦少，肉中无皮筋，性脆，用于烤、爆、炒、烧、焖等。腰窝肉位于腹部肋骨近腰处，纤维长短纵横不一，肉内夹有三层筋膜，肉质老，质量较差，宜于酱、烧、炖等。腰窝中的板油叫腰窝油。

以上自脊背至胸脯三个部位统称腹背部位。

9. 后腿 比前腿肉多而嫩，用途较广。其中位于羊的臀尖的肉，亦称“大三叉”（又名“一头沉”），肉质肥瘦各半，上部有一层夹筋，去筋后都是嫩肉，可代替里脊肉用。臀尖下面位于两腿裆相磨处，叫“磨裆肉”，形如碗，纤维纵横不一，肉质粗而松，肥多瘦少，边上稍有薄筋，宜于烤、炸、爆、炒等。与磨裆肉相连处是“黄瓜肉”。肉色淡红，形如两条相

连的黄瓜，一条斜纤维，一条直纤维，肉质细嫩，一头稍有肥肉，其余都是瘦肉。在腿前端与腰窝肉相近处，有一块凹形的肉，纤维细紧，肉外有三层夹筋，肉质瘦而嫩，叫“元宝肉”、“后鸡心”。以上部位的肉，均可代替里脊肉使用。

10. 后腱子 肉质和用途与前腱子相同。

以上两个部位统称后腿部位。

此外尚有：

脊髓 在脊骨中，有皮膜包住，青白色，嫩如豆腐，用于烩、烧、氽等。

羊鞭条 即肾鞭，质地坚韧，可用于炖、焖等。

羊肾蛋 即雄羊的睾丸，形如鸭蛋，可用于爆、酱等。

奶脯 母羊的奶脯，色白，质软带脆，肉中带“沙粒”，并含有白浆，与肥羊肉的口味相似，可用于酱、爆等。

羊肉分档见图 2。

图 2 羊肉分档

- | | | | |
|-------|--------|----------|---------|
| 1. 头 | 4. 颈肉 | 7. 肋条 | 10. 后腱子 |
| 2. 尾 | 5. 前腱子 | 8. 胸脯、腰窝 | |
| 3. 前腿 | 6. 脊背 | 9. 后腿 | |

(三) 牛

牛的出肉加工与猪大体相同。牛的肌体构造与猪、羊不同，肉质也不一样，所以用途也不相同。牛肉一般分为：

1. 头 皮多、骨多、肉少、有瘦无肥，适宜酱制。

2. 尾 肉质肥美，适宜于炖、煮、烧等。

以上合称头尾部位。

3. 上脑 位于脊背前部，靠近后脑，肉质肥嫩，可用于烤、炸等。

4. 前腿 位于颈肉后部，包括前胸和前腱子的上部。肉质较老，适宜于红烧、煮、酱、制馅等。

5. 颈肉 即牛脖子肉。质量较差，可用于红烧、炖、酱、制馅等。

6. 前腱子 肉质较老，可用于煮、酱、红烧等。

以上自上脑至前腱子四个部位统称前腿部位。

7. 脊背 包括牛排、外脊、里脊。外脊是附着在脊骨外侧，在上脑后、仔盖前的条肉。肉丝斜而短，质松肥嫩，通常用于烤、炸、炒、爆等。

8. 腑肋 位于中胸部的肋骨处，相当于猪的五花肋条肉。

9. 胸脯 又名白奶，位于腹部。呈带状，肉层较薄的附有白筋。一般用于红烧，较嫩的部分也可用于炒。

以上自脊背至胸脯三个部位统称腹背部位。

10. 米龙 位于牛尾根部，前接牛排，相当于猪的臀尖。肉质较嫩，表面有膘，适宜于炸、熘、炒等。

11. 里仔盖 位于米龙下部，肉质嫩而瘦，可以代替米龙用。

12. 仔盖 位于里仔盖的下面，用途与里仔盖、米龙相

仿。里仔盖旁边还有一块由五条筋合成的肉，俗称“和尚头”，肉质较嫩，多用于炒、爆等。

13. 后腱子 肉质较好，可用于红烧、酱、煮等。

以上自米龙至后腱子四个部位统称后腿部位。

此外，雄牛尚有牛鞭条（亦称牛肾鞭，位于雄牛腹下近肛门处）、牛骨髓（可从骨中挖出）等，可分别用以制成牛鞭膏、牛骨髓粉。

牛肉分档见图 3。

图 3 牛肉分档

- | | | | |
|-------|--------|--------|---------|
| 1. 头 | 5. 颈肉 | 8. 腑肋 | 11. 里仔盖 |
| 2. 尾 | 6. 前腱子 | 9. 胸脯 | 12. 仔盖 |
| 3. 上脑 | 7. 脊背 | 10. 米龙 | 13. 后腱子 |
| 4. 前腿 | | | |

（四）脏腑类的初步加工

家畜的内脏（心、肝、胃、肾、肺、肠）营养丰富，尤其是猪肝、猪心、猪胃和猪肾是飞行人员和伤病员不可缺少的食品，虽然污秽较重，粘液较多，洗涤困难，但只要认真加工，即可烹制出别有风味的菜肴。如：用猪大肠可烹制“九转大肠”，用猪肺可烹制“菠饺银肺”等，都是有特殊风味的名菜。这些菜肴质量的好坏，与原料的洗涤处理有很大

关系。内脏洗涤可用盐、醋搓洗，里外翻洗和灌水冲洗等方法。

1. 盐、醋搓洗法 主要用于搓洗油腻和粘液较重的原料，如肠、肚等。在里外翻洗前，应先加适量的盐和醋反复揉搓，然后洗涤。这样可以去其外层粘液和恶臭味。

2. 里外翻洗法 主要用于洗猪、牛、羊的肠、肚等内脏。这些内脏的里层十分污秽，如果不把里层翻过来洗，是洗不干净的。只有在用盐、醋揉搓洗净粘液后，再把整个肠、肚完全翻过来洗，才能去净污秽杂物。

3. 灌水冲洗法 主要用于猪肺。可将大小气管、食管剪开冲洗干净，再经开水一氽，除去血污白皮后洗净。还有一种方法是将气管或食管套在水管上，灌水冲洗数遍，直至血污冲净，肺叶呈白色为止。

二、家禽的初步加工

用以烹制菜肴的家禽有鸡、鸭、鹅等，其初步加工主要是宰杀、焯毛、开膛取内脏、出肉加工和分档取料。

(一) 宰杀 宰杀前，先备好一只碗，碗中放少许食盐和适量的冷水（冬天可用温水）。宰杀时左手握住鸡、鸭翅，小指勾住右腿，用拇指和食指捏住鸡、鸭颈（要收紧颈皮，使手指捏到颈骨的后面，以防割伤手指），在落刀处拔去少许颈毛，然后割断气管和血管，立即将鸡、鸭身下倾，把血液滴入碗中。待血全部流尽后，用筷子将碗内的血调和一下。

(二) 焯毛 宰杀后要烫泡、焯毛。这个步骤必须在鸡、鸭停止挣扎，完全死后进行。过早会因肌肉痉挛，皮紧缩，不易焯毛；过晚则肌体僵硬，也不易焯毛。烫毛时所用的水的

温度，应根据季节和鸡的老嫩而定。一般情况下，老鸡用开水，嫩鸡用 60~80℃ 的水。烫泡煺毛的过程中，不能搞破鸡皮，影响美观。

鸭、鹅毛比较难煺。宰杀前可先给鸭、鹅喂些凉水，并用凉水浇透全身，煺毛就比较容易。鸭、鹅烫毛的方法有两种：

1. 温烫 用于当年的嫩鸭、嫩鹅。水烧至 60~70℃ 时，将鸭或鹅放入，并使水温始终保持在这个温度上，先煺翅膀的毛，再煺颈毛，最后煺全身。

2. 热烫 用于质地较老的鸭、鹅。将水烧至 80℃ 时，把鸭、鹅放入，并用木棍搅动，烫透后取出煺毛。煺毛时应先煺胸部和颈部，再煺全身。

(三) 开膛取内脏 开膛的方法有多种，可视烹调的需要而定。一般有腹开、肋开、背开。

1. 腹开 适用于制作烧鸡块、炒鸡片、爆鸡丁等。其操作方法是先在鸡颈右侧的脊椎骨处开一刀口，取出嗉囊；再在肛门与肚皮之间开一条约 7 厘米长的刀口，由此处轻轻拉出内脏。

2. 肋开 用于烘烤制的鸡或鸭，可使在烤制时不漏油。其操作方法是在鸡、鸭的右翼下开口，然后从开口处将内脏取出，同时把嗉囊拉出。

3. 背开 一般用于清蒸、扒、瓢等烹制方法。因成品装盘时腹部朝上，用背开法既看不见裂口，又显得丰满，较为美观。其操作方法是在鸡的脊背骨处剖开，然后取出内脏。

以上三种方法，都应注意不要碰破肝和胆。因为肝是烹

调菜肴的上等原料，破碎后影响菜肴的质量。胆囊破碎后，鸡肉会因沾染胆汁而呈苦味，严重时甚至不能食用。

鸡、鸭的内脏除嗉囊、气管、食道及胆囊不能食用外。其它都可以食用。可食用的内脏的洗涤方法是：

肫，先割去前段食管，将肫剖开，剥去内壁黄皮，洗净待用。

肝，摘去苦胆，洗净。

肠，顺肠剖开，用明矾、粗盐等搓去肠壁上污物、粘液后洗净。

（四）出肉加工 鸡的出肉加工，亦称“剔鸡”，就是将鸡肉分部位取下，再将鸡骨剔去。

剔鸡的主要步骤与手法如下：左手握住鸡的右腿，使鸡腹向上，头朝外。先将左腿根部与腹部连接的皮割断，再将右腿同部位的皮割断。把两腿从背后折起，把连接在脊背的筋及腰窝的肉割断剔净，用力撕下两腿，剔去腿骨。左手握住鸡翅，将翅根关节处的筋割断，将鸡翅连同鸡脯肉用力扯下，再将鸡里脊肉取下即成。鸭的出肉加工与鸡基本相同。

（五）分档取料 鸡、鸭、鹅等家禽的肌体构造和不同肌肉部位的分布大体相同，以鸡为例来说明家禽的分档取料。

1. 脊背 脊背两侧各有一块肉，俗称“栗子肉”。此肉不老不嫩，无筋，宜于爆、炒等。

2. 腿肉 腿肉厚，较老，可用于烧、扒、炖等。

3. 胸脯肉和里脊肉 里脊肉是鸡全身最嫩的肉，俗称“鸡牙子”，是在鸡胸脯上连接翅膀的一条肉，胸脯肉仅次于里脊肉，多用于爆、炒或制茸泥。

4. 翅膀 不宜出肉，可带骨用于煮、炖、焖、红烧、酱等。

5. 鸡爪 用于煮汤、制冻或酱等。

6. 鸡头 用于煮、酱等。

7. 鸡颈 可用于煮、炖、红烧等。

鸡肉分档见图 4。

图 4 鸡肉分档

1. 脊背

4. 翅膀

7. 鸡颈

2. 腿肉

5. 鸡爪

3. 胸脯肉、里脊肉

6. 鸡头

三、水产品的初步加工

水产品的初步加工，大体可分为刮鳞去鳃、焯沙、剥皮、泡烫、择洗、宰杀几种方法。

(一) 刮鳞去鳃 要刮鳞的鱼大都属骨片鳞一类，其中有的带有尖锐的背鳍或尾鳍，在刮鳞前应先去掉。但有的鱼因鳞片中含有脂肪（如鲟鱼）不宜去鳞。鱼鳃一般可用手指挖去，但有的鱼鳃片过硬，则可用剪刀剪去或用筷子夹住绞去。

(二) 焯沙 要焯沙的鱼较少，常见的有鲨鱼。焯沙前要先鉴别质地老嫩。焯沙的第一步是用热水烫，质地老的可用开水，嫩的则要适当降低水温。烫的时间不要过长，能焯去

沙即可。防止将皮烫破，否则，沙粒易于嵌入鱼肉，影响食用。第二步是去沙，可用刮刀将沙刮净。

(三) 剥皮 有的鱼(如板鱼、鲷目鱼等)皮很粗糙，颜色也不美观，必须剥掉。先刮掉鳞片，再从头割开一刀口，将皮剥掉。

(四) 泡烫 有些鱼(如海鳗)体表面有一层腥气很大的粘液，用冷水洗不净，需要用热水烫泡，才能洗净。

(五) 择洗 软体水产品须采用择洗的方法，如墨鱼、八带鱼等，这些鱼都需要除去黑液、盖、肠等。

(六) 宰杀 一般都先剖腹，再取出内脏，但有少部分鱼，为了保持鱼身的完整，不剖腹而从口内取出内脏。在取内脏时千万不要碰破苦胆。有的鱼(如鲷鱼等)腹内有一层黑衣，在洗涤时必须去掉。甲鱼和鳝鱼的宰杀方法较繁杂。

甲鱼初步加工的一般过程是：宰杀→烫皮→开壳→取内脏→烫→洗涤→煮。先将甲鱼腹面朝上，待其伸出头来，准确地把头剁下；然后放入70~80℃的热水中，烫2~5分钟取出(水温和烫泡的时间可根据甲鱼的老嫩和季节的不同灵活掌握)，从甲鱼裙边下面两侧的骨缝处割开，将盖掀起，取出内脏，用清水洗净；再放入开水内煮去血污，取出用冷水洗净；将盖上的裙边摘下(盖不要)。最后根据不同的烹调要求将净甲鱼肉改刀。

鳝鱼的宰杀方法是：用左手的三个手指(食指、中指、无名指)勾夹住鳝鱼的颈部，右手执尖刃刀，将刀尖刺入鳝鱼腹面的颈根部，并向尾部顺长割划，剖开腹部，洗净即可。另一种办法是用钉子将鳝鱼头部钉在木板上，再剖腹杀死。

此外，还有一种方法是，大缸内放上适量的盐和醋，将鳝鱼放入，再把准备好的开水倒上，立即盖上盖，待鳝鱼都张开口，即可取出剖腹洗净。

第三节 干货原料的涨发

烹制菜肴的原料，除鲜活原料以外，还有大量的干货原料。这些原料在烹调前必须经过涨发，简称发料。其目的是使干货原料重新吸收水分，最大限度地恢复原有鲜嫩、松软的状态。有的干货原料经过涨发，除去其腥臊气味及杂质，便于烹调和食用。干货原料品种较多，同一品种因产地和老嫩程度不同，其质量也各有差异，所采用的涨发方法也不一样。为此，必须认真研究涨发技术，熟悉干货原料的性质，采用合理的方法，以适应烹调的需要。

干料涨发的主要方法有水发、油发、盐发、碱发和火发五种。

一、水发

水发是一种最基本、最常用的发料方法，即使主要是用油发和火发涨发的原料，也必须经过水发的过程。正因为如此，人们通常把“发料”统称为“泡发”。

水发方法可以分为冷水发和热水发两种。

(一) 冷水发 把干料放在冷水中，使其自然吸收水分，尽量恢复新鲜时软、嫩的状态，这种发料方法就叫做冷水发。

干料放在冷水中，能自然吸收水分，这是由于水对其毛细管的浸润作用，加水后可以使干料不同程度地吸收，成为

潮、软的原料。冷水发料的优点是操作简单易行，并能基本保持干料原有的鲜味和香味。

冷水发料的操作方法，一般有浸发和漂发两种。浸发就是把干料用冷水浸没，使其慢慢涨发，浸发的时间要根据原料的大小老嫩和松软坚硬的程度而定。硬而大的原料，浸的时间要长一点，有的还须换水再浸。嫩而小的原料浸发时间可短一点。漂发就是把干料放入冷水中，一般要用工具或手不断挤捏或使其漂动，以将原料的异味和泥沙等杂质漂洗干净。漂发须多换水，以去掉原料中的异味和杂质。一般体小质嫩的原料，多数可以直接采用冷水发料，如香菇、口蘑、银耳、木耳等。在冬季或急用时，可在冷水中适当加些热水，以加快涨发速度。

冷水浸发还常常用作其它发料方法的辅助或配合措施。如质地干老、肉厚皮硬或者夹沙带骨的干料，如熊掌、鱼翅、燕窝等，在用热水发料前，要先在冷水中浸至回软后再加热。又如腥臊味重的原料，经过热水发料后仍不能除尽异味，或经过碱发、盐发和油发的原料，经热水洗涤后还带有碱、盐、油成分的，也要再用冷水浸泡或漂洗，以除尽异味和其它成分。如海参、鱼皮、鱼翅等，经热水发料后腥味还较大，应当再用冷水浸泡除去腥味。

(二) 热水发 把干料放在热水中，用各种加热的方法促使原料加速吸收水分，成为松软嫩滑的全熟或半熟的半成品，这样的方法，叫做热水发。热水发主要是利用热的传导作用，促使干料体内分子加速运动，加快吸收水分。其具体的操作方法有泡发、煮发、焖发和蒸发四种。

1. 泡发 泡发就是将干料放入热水中浸泡而不再继续加热，使原料慢慢泡发涨大的方法。多用于形体较小、质地较嫩的干货原料。如银鱼、发菜和粉丝等，用热水浸泡即可发透。

2. 煮发 煮发即把干料放入水中，加热煮沸，使之涨发的方法。多用于体质坚硬、厚大而带有较重腥臊气味的干料，如鱼翅、海参、熊掌等，都采用煮发方法。

3. 焖发 焖发实际上是煮发的后续过程。因为，用煮发的方法发料，加热必须适度、适时，既不能用急火，煮的时间也不能过长，以防原料外层皮开肉烂，而内部却仍未发透。所以，煮到一定程度时，需改用微火，或将锅端离火源，盖紧盖子，使温度逐渐下降，让原料从外到里全部涨发透。这种方法就叫做焖发。熊掌、鱼翅等干料，一般都是用煮发、焖发涨发透的。

4. 蒸发 蒸发就是将干料放入盛器内，用蒸汽使原料发透的一种方法。凡不适用煮发、焖发的干料，或者煮焖后仍不能发透，而再继续煮焖又无法保持原料的特定形态的，均可采用此法。蒸发不但可以保持原料的特色风味和形态，如果蒸发时加上鸡、鸭或调味品一起蒸，还可以增进原料的鲜美滋味。如干贝、鱼骨、哈士蟆、鱼翅等就可以采用蒸发的方法。

热水发料可以根据原料的性质，采用各种不同的水温和涨发形式，从而获得较好的发料效果。所以它是广泛应用的发料方法之一，适用于绝大部分肉类干制品及山珍海味干制品。由于这些原料的品种、性质各不相同，因此热水发料的

具体操作方法繁简不一，有一次性发料和多次反复发料两种情况。

(1) 一次发料 即经过一次热涨发过程就可以达到涨发要求的热水发料方法。如银鱼、发菜、粉丝、干菜笋等，只要加上适量开水泡一定时间即可发透。又如干贝、龙虾干、哈士蟆油、鲍鱼等上笼蒸发，先用冷水浸数小时即可达到酥软的要求。蒸鲍鱼时可加鸡腿、鸡骨架同蒸，以增进美味；干贝、大虾干等加葱、姜、料酒等同蒸，可去其腥味而增加香味；蒸哈士蟆油只须加清水。

(2) 多次发料 要经过几次热涨发过程才能达到涨发要求的方法。一些体质坚硬、老厚、带筋、夹沙或腥臊气味较重的原料，如鱼翅、熊掌、海参、驼蹄、干笋等，都要经过几次泡、煮、焖、蒸等热水发料过程。同时在热水发料前后还要经过冷水浸漂。因为这些原料性质不同，所以在反复用热水发的时候要灵活运用。

干货原料经过热水发即成为半熟或全熟的半成品，再经过切配和烹调即可制成菜肴。热水发料是否恰到好处，对菜肴质量关系甚大。如果原料涨发不透，制成的菜肴必然僵硬难以下咽；反之，如果涨发过度，制成的菜肴就过于软烂。因此在发料时必须根据原料品种、大小、老嫩等情况以及烹调要求，分别运用不同的热水发料方法，并掌握好发料时间和火候，才能符合要求。

二、油发

把干货原料放在多量的油锅中，经过加热使之膨胀松脆，成为全熟的半成品，这种发料方法叫做油发。

油发的作用和水发有所不同。水发是利用水的浸润作用，使干货重新吸收水分而恢复软嫩状态。油发则是利用油的传热作用，使干货中所含的少量水分蒸发，分子颗粒膨胀，并使原料本身所含的一部分油脂排除出去，而达到膨胀松脆的要求。这种方法一般适用于胶质丰富、结缔组织多的干货原料，如蹄筋、干肉皮（皮肚、鱼肚）等。

油发的操作方法，主要是将干货原料放在适量油的锅内炸发。炸发前要先检查一下原料是否干燥、变质。潮湿的原料应先烘干，否则不易发透。油发原料时一般用凉油或温油下锅，逐渐加热，这样容易发透；如果原料下锅时油温太高或在加热过程中火力过急，则会造成外焦而内部尚未发透的现象，不能涨发得恰到好处。特别是当原料涨发鼓起时，最好将锅端离火源，或用微火保持一定油温，使之发透。油发的原料因带有油腻，使用前要先用热碱水浸洗，再用清水漂洗净碱液，然后浸泡于清水中备用。

三、盐发

盐发是把干料放在多量的盐中加热，使之膨胀松脆而成为半成品的方法。其作用和原理与油发基本相同。一般能用油发的原料都可以用盐发。

盐发的操作方法是：先将盐下锅炒热，使盐中的水分蒸发掉，待锅内发出爆炸声时，即将干料放入翻炒，边炒边焖，直至发透为止。

发好后的原料处理方法同油发原料一样。

四、碱发

碱发是一种特殊的发料方法，同水发有密切的联系。碱

发能使坚硬的原料质地松软和涨大，如鱿鱼、墨鱼等干料用碱发最为适宜。碱发有用碱面（纯碱）发和用碱水发两种方法。

（一）碱面发 就是在用冷水或温水泡至回软、锲上花刀改为小块的原料上沾满碱面（大块碱可先制成粉末状），涨发时再用开水冲烫，烫制成形后用清水漂洗净碱分。此方法的优点是沾有碱面的原料可存放较长的时间，涨发方便，可以用多少发多少，随用随发。

（二）碱水发 就是将干货原料放入配制好的碱溶液中，使之浸发涨大。发前一般应将干料用清水浸泡，使外层柔软，再放入碱水中泡发。这样可以减轻碱溶液对原料的直接腐蚀，而得到较好的效果。用碱水泡发后，须用清水将原料漂洗，清除碱液和腥味。

碱水泡发时间的长短，与碱水浓度直接有关。浓度大，发料时间短，反之则长。用碱水发料要根据原料的老嫩和水温的高低，适当调制碱水的浓度。

碱水有生碱水和熟碱水两种，可区别原料的情况而选用。其制法如下：

1. 生碱水 将碱面 500 克、冷水 10 公斤放在一起溶化搅匀，即成为 5% 的纯碱溶液，通常称为生碱水。生碱水泡过的原料有滑腻的感觉。这种溶液在使用时还可根据需要调制不同浓度的碱溶液。

2. 熟碱水 在 4.5 公斤开水中加入碱面 500 克和石灰 200 克搅至溶化，再加入冷水 4.5 公斤搅匀，静置澄清除去渣滓，即为熟碱水。其特点是水清而不腻，泡后的原料不粘

滑。

由于碱有腐蚀性和脱脂的特性，所以用碱水发料可以缩短时间。但碱溶液也能使原料的一部分肉质和营养成分受到损失。因此必须很好地掌握碱水浓度和发料时间，才能达到良好的效果。

五、火发

这种方法虽不常用，但也应当掌握。所谓火发并不是用火直接涨发原料，而是某些比较特殊的原料，在发制时必须经过一个用火烧烤的过程。如海参中的乌参、岩参等，虽属海参中的优质品种，但外皮坚硬，直接水发不能发开，且坚硬的外皮也不能食用，所以在泡发前要先用火将其外皮烧焦，并把烧焦的外皮刮去，然后再反复用热水泡发。在烧烤外皮时应注意掌握火候，不宜烧过头，以免造成浪费和影响质量。

为了帮助大家更好地掌握涨发技能，现将常用的干货涨发方法介绍如下：

1. 黑、白木耳 黑木耳、白木耳都可以用冷水直接浸泡发透，为了争取时间也可用温水泡发。发透以后择去根蒂，除掉杂质，换清水浸泡待用。涨发黑、白木耳使用木盆为好。

2. 冬菇 将冬菇放入盆中，倒入开水泡至全部变软时捞出，剪去老根，洗净泥沙控干水分。将泡冬菇的水沉淀去掉杂质后，再将泡好的冬菇泡入待用。注意防止油脂混入。泡冬菇的水味鲜，可用于烹调。

3. 口蘑 把口蘑放在盆内加开水泡 10 分钟捞出，将根部泥沙刮洗净，然后用温水轻轻揉洗，至无泥沙为止，再放入经过沉淀除去杂质的原液中浸泡备用。泡口蘑的水味鲜，也

可用于烹调。

4. 猴头蘑 先用冷水浸泡 24 小时,再放入开水中泡 3 小时,取出择掉外层针刺,去掉老根洗净,再放入盆内,加葱、姜、料酒、高汤,上笼蒸 1~2 小时,即为半成品。

5. 玉兰片、板笋 玉兰片和板笋是较坚硬的,涨发率甚高,每 500 克玉兰片约可发 2~3 公斤,每 500 克板笋约可发 3.5~4 公斤。发好的成品颜色洁白或带微黄,质地脆嫩,无异味为好。在煮的过程中不能用铁锅,以免原料变色;加热时不要火力过急,以使之涨发均匀;涨发中要勤换水,以达到除去异味和保持颜色洁白的目的。具体涨发方法如下:

(1) 玉兰片 先将玉兰片用开水泡 10 小时,再放入冷水锅中加热,煮沸后即改用微火保温而不使水开沸滚;这样焖半小时,再取出换开水泡 10 小时;再煮 10 分钟,取出放入淘大米的水中浸 10 小时,促使涨发和漂去黄色;然后与淘米水一起烧开,煮 10 分钟,再换开水浸泡。此时即可将已发好的玉兰片选出,那些尚未发透的,可以继续加热浸泡,直至发透为止。

(2) 板笋 板笋的发法与玉兰片基本相同,只是板笋较玉兰片更为坚硬,在泡发至回软而能切动时,要顶刀切成薄片,以利涨发。

6. 莲子 盛器内倒入开水,依次放入碱(每 500 克莲子放 25 克碱)和莲子,用草刷轻轻地来回搓刷,至水变红色,马上捞出莲子,倒掉原水,另换热水继续搓刷,剥去莲子顶端小芽,割去下端,用竹签捅去莲子芯。

将莲子放入洁净的盆内,加上清水,上笼用慢火蒸透

(约需 15~20 分钟), 去掉原汤, 另换清水洗净。

7. 海带 用冷水将海带浸泡 2~3 天, 剪去根部, 洗净泥沙与粘液, 另用清水冲洗干净。

8. 燕窝 燕窝系金丝燕所筑之巢, 也叫燕菜。先将燕窝用开水泡至回软, 使其漂浮在清水中; 择净夹杂在其中的燕毛, 再用清水浸泡着; 食用前将燕菜捞出, 放入大汤碗内进行提质。

所谓提质, 就是择净的燕菜加上热碱水浸泡, 达到的标准是每 500 克可涨发 5.5~6.5 公斤, 用手捻着有柔软嫩滑之感, 不发硬, 不糜烂。提质若以 15 克干燕菜为例, 可加开水 750 克, 碱 3 克, 如果不能一次提好, 可将碱水倒掉, 再提第二遍, 然后用热水漂洗两遍去其碱分。经过提质和漂洗干净的燕菜必须马上使用, 不直存放。

9. 蹄筋 蹄筋可以油发、水发、盐发或混合发。

(1) 油发 先将蹄筋用热水洗去油腻和脏物, 晾干。然后放入冷油锅内 (油要多, 否则涨发不开), 慢火加热, 蹄筋逐渐收缩, 然后慢慢膨胀。要勤翻动, 使之受热均匀。待蹄筋开始漂起并发出“叭叭”的响声时, 端锅离火并且继续不停地翻动锅内原料, 待油温降低后, 再反复以慢火炸, 俟蹄筋全部涨发饱满松脆时捞出。接着用热碱水洗去油腻并使蹄筋回软, 再换清水漂洗干净, 除去附着在蹄筋上的残肉与杂物, 换水浸泡待用。

(2) 水发 将蹄筋洗净, 放入盆内加清水上笼蒸 4 小时后, 用冷水浸漂 2 小时; 再放入盆内, 加上水、葱、姜、黄酒等蒸至柔软无硬心时, 取出放入冷水中浸泡, 即为半成品。

存放时应采用低温（0~5℃），不宜久存。

（3）盐发 先用慢火把盐的水分焙干，然后放入蹄筋翻炒，边炒边焖。蹄筋先是收缩，后逐渐膨胀；听到爆炸声时，改用慢火翻炒，炒焖结合，待到蹄筋全部鼓起，达到用手一掰即成两半的松脆程度时，取出用热碱水浸泡，再用清水漂净即可。在涨发过程中火力不宜过急，以使其受热均匀。

（4）混合发 也叫半油半水发。即油发到一半程度后改用水发。先用油发方法将蹄筋发到周身起泡而尚未发透时捞出，放入热碱水中浸泡数小时，洗净后再放入热水锅内焖2小时，至无硬心时取出放入清水中浸泡待用。

10. 干肉皮（皮肚） 干肉皮的发料方法很多，较为常用的还是油发。油发肉皮与油发蹄筋相同，具体操作过程是：凉油投料→温油浸发→热油发起→碱开水浸泡回软→清水漂洗→半成品。

11. 哈士蟆 哈士蟆，亦称中国林蛙，产于我国吉林长白山一带，食用部分主要是雌蛙输卵管的干制品，所以也叫哈士蟆油。其泡发方法是，先用温水浸泡半小时，去掉肢体，取出哈士蟆油，再用冷水浸泡2小时，择净表面黑筋，洗净放入盛器内，加上清水蒸透即可。

12. 鱼肚 鱼肚的发法与蹄筋相同，也可采用油发或盐发。但发黄翔鱼肚例外，须先将鱼肚放入五成热的油里过一下，捞出控净油后放入温碱水中泡松，再用清水漂洗干净即为半成品。

13. 海蜇 海蜇有蜇头、蜇皮之分，均用水发。一种是冷水直接发料，即冷水浸泡，洗去沙粒，撕去血筋，放入冷

水中浸泡 7~8 天，每天换一次水，即能漂去矾、盐味，并涨发到脆嫩的程度。

另一种是冷水浸泡 3~4 天，洗去沙粒，择去血筋，切为丝状，将水烧开，放入蜇丝，不等水开即捞出，冷水过凉，然后用清水浸泡备用。

14. 鱼骨、鱼信 鱼骨是鲨鱼、鲟鱼头部软骨，因质地透明，又叫明骨。其泡发方法是：先用清水洗净，放入盆内，加上水蒸至回软，然后另用清水浸泡备用（因大小老嫩有别，蒸制时间长短不一）。

鱼信是鲨鱼、鲟鱼脊骨中的骨髓，泡发方法与鱼骨基本相同。这两种原料在蒸的时候火力都不可太大，以免糜烂。

15. 鱼唇、鱼皮、裙边、龙肠 上述四种干料发法基本相同，都是先用温水泡 12 小时，取出用开水烫半小时（质老的可以再烫一次），然后去沙，去黑皮，洗净后再用开水煮 10 分钟，另换开水浸泡 10 小时，直至全部回软发透，捞出用清水浸泡备用。

16. 鲍鱼 鲍鱼的发料方法各地不一，一般有清水发、鸡骨汤发两种。

(1) 清水发 将鲍鱼放入清水中加热（蒸或煮）10~24 小时，也可分次加热至发透为止。

(2) 鸡骨汤发 先用温水将鲍鱼泡 12 小时，用刷子刷去污垢，并洗至发白；将鲍鱼放在砂锅中，加母鸡腿两条（鸡骨也可），葱、姜和黄酒适量，再加入清水，用微火焖 4~5 小时即可发好。在焖制时要注意检查，不要过头，一般以回软至手捏无硬心为好。

17. 干贝 将选好的干贝洗净，除去外层老筋，放入容器中，加上清水和葱、姜、黄酒蒸1~2小时，至以手指捻之能成丝状即好。

18. 鱿鱼 根据原料的性质和特点，可采用碱水发和碱面发两种方法。

(1) 碱面发 将鱿鱼干用温水泡至回软，择去头、边翼及脊背处软骨（头与边翼可另行发制，以作它用），锲上花刀（麦穗形、荔枝形或卷筒形），改为小块，周身沾上碱粉，放入盛器内（置于通风干燥处，可存放7~15天；若温度太高或湿度大就有腐烂的可能，不宜久存）。涨发时用开水冲烫即可涨发成形，漂洗净碱分即可使用。

(2) 碱水发 将清水浸泡过的鱿鱼置于调制好的生碱水或熟碱水中，浸泡8~12小时，即可发透。接着倒掉碱水，换上清水，漂洗净碱分即可。

以上方法也适用于墨鱼干的泡发。

19. 乌鱼蛋 将乌鱼蛋放入锅中，加入冷水，慢火煮1~2小时，或放在盛器中加水蒸1~2小时，即可发透。取出后剥去外皮，用手掰成片状，放入清水中浸泡待用。

20. 熊掌 熊掌的泡发方法，有水发和火发两种，以水发为好。

先将熊掌用冷水浸泡两天，使之初步回软，再用热碱水刷洗干净，去掉油腻和脏物。用清水洗一遍，放入冷水锅煮沸半小时，再慢火焖2小时，捞出放入温水中褪毛，除去掌底一层老皮，洗净放入盆内加上葱、姜、黄酒、花椒、清水，上笼蒸至八成烂（约1~2小时）。从掌背开刀取出趾骨（要

保持完整形状), 然后换水, 另加调味品上笼蒸透, 即成为半成品。在蒸制过程中要多换几次水和调味品, 以除去异味, 提高质量。

煨皮毛的另一种方法是将已泡回软的熊掌(鲜熊掌也可采用此法)洗净后用黄泥包起, 投入火中烧烤, 使之外层微熟, 剥去黄泥即可将皮毛一同去掉, 刮去老皮后, 仍用水发。

21. 海参 海参有水发和油发两种方法, 主要用水发。使用的容器和水, 都不可沾油、碱、盐等成分。油、碱易使海参不易发透。开腹取肠时, 要保持海参原有形状。每次加热时, 要重新换清水。

(1) 水发 水发海参的方法, 可依原料性质的差异而不同。如皮薄肉嫩的红旗参、乌条参、花瓶参等可用少煮多泡的方法, 先用开水将海参泡 12 小时, 换一次开水; 浸至回软后, 取出腹腔内韧带; 取肠时先将腹部剖开, 择净肠后, 放入开水锅慢火煮半小时, 再泡 12 小时, 另换水烧开继续放在开水里泡着, 这样 2~3 天即可泡发好。外皮坚硬、肉质较厚的大乌参(乌绉、乌元、番乌)、岩参、灰参等, 光用水发不能发透, 应先把这种海参放入火中, 将外皮烧焦后刮去, 刮至可见到深褐色的肉质为止; 然后放入冷水内浸泡两天, 使其回软, 再放入冷水锅煮开, 烧开后保持适当温度(约 70~80℃) 焖两小时, 取出开腹去掉腹腔内韧带即通常所称的海参肠子(其实肠子在海参干制时已取出, 涨发时取出的是在腹腔内的几条韧带), 再用冷水浸泡 12 小时, 再换清水煮焖 1~2 小时(根据海参的质量和大小, 可增加或减少煮焖的时间和次数), 直至海参软糯发颤, 捞出换清水浸泡待用。在发

料的过程中要经常检查，既要防止发不透，也要防止过于软烂，可陆续将发好的挑出浸泡于清水中备用。皮薄肉厚的明玉参、秃参、黄玉参等，可采用勤煮多泡的方法，即煮的时间不要过长，水烧开后即应端锅离开火源，泡的时间要长。开腹取出韧带后，换水再煮5分钟，泡12小时，接着再换水煮5分钟，再泡12小时，这样反复煮泡4~5次，一般即可发透。

如果时间短，需当天发当天用时，可将用一般水发方法涨发到一半程度的海参放入锅内加入汤水（要多一点）和葱、姜、花椒、酱油、生鸡鸭骨架或烤鸭骨架，烧开后离火焖4~6小时（涨发透为度），焖透后捞出，将海参腹部开口处朝下放在筛上晾透。这种发料方法，质量高，但涨发率低。

（2）油发 我国有少数地区采用油发的方法发海参。将海参洗净外皮，晾干，放入温油锅内用慢火加热，待油温升高听到啪啪的响声时，一面将锅端离火源，一面翻动原料，待油冷却时，再上火慢慢炸，并且不断翻动直至炸透。然后捞出控净油，用热碱水洗去油腻，再用清水漂去碱分，浸泡备用。

22. 海茄子 先放在开水盆里泡软，用刀顺开一个口后放在锅里煮，水开后捞出，用凉水过，取出肠子。择去嘴，洗干净，放入盆内加凉水上屉蒸3小时左右。把已蒸软烂的挑出来用开水泡，不软烂的继续蒸，至软烂为止。

23. 鱼翅 发鱼翅时，应先将干货按大小、老嫩分开，以便分别掌握火候，防止小而嫩的已烂、大而老的尚未发透；发好的鱼翅忌用铁器盛装，因为铁器会使鱼翅起化学变化而产生黄色斑点，影响质量。发好的鱼翅在水中不宜浸漂过久，否

则易发臭变质。

鱼翅必须用水发，一般须经过泡、煮、焖、浸、漂等操作过程。因为鱼翅有老嫩、厚薄、咸淡之分，所以手续简繁和火候长短也有所不同。

(1) 老黄翅（金山黄、吕宋黄、香港老黄） 这些鱼翅翅针粗、质粘糯、质量好，其共同特点是：翅板厚大，皮苍老，沙粒很难煺出。因此，在发料时先将鱼翅薄边剪去，防止涨发时沙粒进入翅内。然后用冷水泡至回软（10~20小时），放入开水锅中煮1小时，再用开水焖到沙粒大部分鼓起时用刮刀边刮边洗，去净沙粒，如除不净，可用开水再烫一次即可去净，然后将翅根切去部分，将鱼翅按老硬、嫩软分开，分别装入竹篮内，加盖放入锅内焖，这样可以避免开水翻滚时将鱼翅冲击破碎。老硬的可焖5~6小时，嫩软的可焖4~5小时。焖透后稍晾即可出骨焖1~2小时。在焖的过程中要注意检查，至全部发透时取出，然后用清水洗净，去掉异味即为半成品。

还有一种蒸制的方法，就是将煺沙切去根部的鱼翅放入盆内，加上清水、葱、姜、黄酒和少许花椒后上笼蒸1小时左右，去掉翅骨和腐肉，换上清水，加佐料再蒸1小时左右，再换水另加佐料，如此反复几次，待翅将近发透而无异味时，取出另换清水浸漂。

(2) 嫩而小的杂翅 这些翅的特点是翅板薄而坚硬，沙粒也较难除，宜采取少煮多焖的方法发料。

先剪去翅边，放入盆内用开水泡，水温降低后，或者加热或者换开水继续泡，直到能刮去沙粒为止。刮净沙后将翅

根切去，将软的硬的分开，分别装入竹篮，入锅内焖 3~4 小时，稍晾即可出骨和去掉腐肉。焖时要注意检查，直至内外全部焖透才能取出，最后用清水漂洗干净即为半成品。

第二章 刀 工

刀工，就是根据烹调和食用的需要，运用各种刀法将食物原料加工成各种形状的过程。几乎所有的菜肴，其原料都需经过不同程度的刀工处理。俗话说“无刀不成菜”，说明了刀工的重要性。

刀工技术是烹调中的一项重要基本功。其水平的高低，很大程度上决定了菜肴的质量，同时也是衡量一个厨师技术水平的重要方面。因此，要真正掌握烹调技术，就必须首先学习刀工知识，掌握刀工技术。

第一节 刀工的作用

一、便于食用 大块的整料对食用来说是不方便的。例如，土豆、白菜、猪肉、牛肉、羊肉等，虽然整只或大块也可以煮熟，但食用起来就比较费劲，尤其是大块的酱牛肉更为突出。如果把它们经刀工处理，成为丁、丝、条、片、块等，食用起来既便于入口，又便于咀嚼。

二、便于烹调 经过刀工处理过的原料，其形状的大小、长短、薄厚基本相同，这样就使原料在烹炒时入味均匀，成

熟度基本相同。

三、增进美观 原料经过刀工之后，丁是丁，片是片，丝是丝，条是条，装到盘里显得整齐。有些原料经过特殊刀工处理之后，会形成各种花样，从而使菜肴显得更加美观。如：熘墨鱼花、扫把鱿鱼、爆炒腰花等，有的形如麦穗，有的形如荔枝，还有的像扫地的扫把，形象逼真，增加了菜肴的色彩。

第二节 刀工的要求

一、要符合烹调的需要 刀工是为烹调做好准备的一道工序，必须根据烹调要求选择相应的刀法。例如，用于氽、爆等快火烹调方法的原料，以薄小的片、丁、丝为宜，若切成大而厚的形状，则不宜在短时间内制熟；用于烧、炖、煮、焖等慢火烹调方法的原料，一般以大、厚的块或整料比较合适，若用较小的丁、丝、片，就容易烧碎、烧烂；烤鸭、烤乳猪等，则需要完整的原料，不完整的碎料烤制出的成品，其形状就不雅观了。

二、要根据原料的性质选择刀法 各种原料有脆、硬、韧、松、软之分，有骨和无骨之别，在刀工处理时要根据不同原料来决定切成什么形状。例如，同是剝块，有骨的原料要比无骨的块适当小些；同是切丝，质地松软的、容易断碎的要比质地坚硬的适当粗一些。只有根据原料的不同性质进行加工，才能达到物尽其用的目的。

三、经过刀工的原料形状必须统一 每一种菜肴的原料，

如果是块都是块，是丝都是丝，是片都是片，必须整齐划一，不仅要求形状相同，而且粗细、厚薄、长短基本一致，这样才能保证菜肴的质量。若粗细、厚薄相差悬殊，烹制时，细的、薄的原料烂了，粗的、厚的可能还不熟；若长短不等，甚至出现连刀现象（上面切开了，下面未切开）或片中有丝，块中有条，都会影响菜肴的美观。

要实现上述要求，必须注意以下几点：

- （一）刀刃锋利，无缺口；
- （二）菜墩、菜板面要平整，不可凹凸不平；
- （三）用力要均匀，不可忽大忽小。

四、合理使用原料，达到物尽其用 合理使用原料，是整个烹饪工作中的一条主要原则。在刀工操作过程中，这一原则就更为重要。不可无计划、无目的地下刀分割，导致大材小用、小材无用，造成浪费原料的现象。要做到计划用料，科学用料，大材大用，小材小用，合理搭配。特别是在分割大料时，要综合使用原料，分档取料，在什么地方下刀，如何下刀，要心中有数，使各种原料用之得当。

五、精力集中，姿势端正 在操作时，一定要做到精力集中，专心操作，不可有半点疏忽，以防止事故的发生。同时，还要注意操作姿势，不可养成痼癖动作。正确的操作姿势是：两脚呈丁字步站稳，上身略向前倾，全身自然放松，身体与菜墩保持一定的距离（约 10 厘米左右），左手持物要稳，右手落刀要准，要有次序有规律地进行操作。

第三节 刀 法

所谓刀法，就是使用刀的方法，也就是将原料加工成各种形状时所采用的各种不同的行刀技法。我国烹调技术中所用的各种刀法，都是历代厨师根据原料的形状、性能以及烹调的要求逐步摸索并积累起来的经验。随着烹调技术的不断提高，刀法也将不断改进。通过学习刀法，不但要求正确地掌握各种刀法，而且要不断提高熟练程度，以提高工作效率。

刀法的种类很多，各地的刀法、名称和操作方法也有一定的区别，但一般是从刀刃与菜墩或原料接触的角度上，将刀法分为直刀法、平刀法、斜刀法、其它刀法以及混合刀法。

一、直刀法 在用刀时，刀面与墩面始终保持垂直，这样用刀的方法叫直刀法（见图5）。直刀法包括切、剁、砍等几种用刀法。

（一）切 切一般用于无骨的原料。其操作方法是：将刀对准原料，由上而下切。因为无骨的原料中有老、嫩、韧、脆之分，所以切的方法又可分为：

1. 直切 刀对准原料直接切到底，就叫直切。直切适用于比较脆的原料，如莴笋、土豆、黄瓜、白菜等。直切的要求是：第一，左右手要有节奏地配合。切时，左手指自然弯曲，中指的指背或第一骨节抵住刀面，根据厚薄、长短的不同要求均匀地向后移动。右手握住刀把，运用腕力，紧贴左手的指背下切，并和左手一起向左移动。第二，运刀要连续进行，即移动一次，切一刀，再移动一次，再切一刀。刀要

始终垂直下切。

直刀切

推刀切

拉刀切

锯刀切

图5 直刀法

2. 推切 推切的方法是刀对准原料，向前边推边下切，一刀推到底即将原料切断。这种切法适用于软脆的原料，如熟的肥肉等。

3. 拉切 拉切的方法是刀对准原料，向后边拉边下切，刀的着力点在前半部。这种切法适用于软而韧的原料，如无筋的瘦肉、外脊肉和猪肝等。

4. 锯切 锯切也叫推拉切。它是将推切和拉切结合运用，推时切断原料外面的一半，拉时切断里边的一半。这是切韧性较强原料的最好刀法，如切各种肉类原料等。

5. 铡切 铡切就是在用刀时，让刀像铡刀铡草一样将原料切开。铡切的方法有三种。一种是：切时右手握住刀柄，并使刀柄高于刀的前端，左手按住刀背的前端使之着墩，并将刀刃的前部按在原料上，然后将刀对准要切的部位用力向下压切。另一种是：右手握住刀柄，左手按住刀的前端，两手交替进行抬、压。这种方法多用于切碎比较硬的原料，比如切果脯、干姜等。还有一种刀法是：刀对准原料之后，左手用力猛击刀背，使原料被切断。

铡切的刀法通常适用于切带壳的或体形小而圆但比较滑的料，以及略带小骨头的生、熟原料，如螃蟹、香酥鸡、带壳的蛋品等。

6. 滚切 滚切是每切一刀将原料滚动一次，滚动的角度不超过90度，把曲面形的原料切成不规则的多边形，如剪刀块、楞块、木梳背块等。滚刀切时，要注意每次切时，刀尖的方向要基本固定不变，才能使切出的料块大小基本相同。

以上介绍的都是常用的几种切法。要真正熟练地运用这些方法，平时就要加强练习。练习的方法很多，可以通过实际切菜练习，也可以用废菜料练习，还可以用空刀练习，即左手以握菜的姿势放在墩面上，像切菜一样切空练习，墩面上垫一条纸，切过后看纸上的刀距是否均匀。只要注意经常练习，认真体会，就会很快掌握各种切法。

(二) 剁 剁是将原料用刀加工成泥茸状或块状的一种刀法。主要用于剁肉菜馅，剁葱、姜末等。剁的方法有单刀剁和双刀剁两种。单刀剁叫直剁，双刀剁叫排剁。

1. 排剁 排剁就是左、右手各持一把刀，双手交替上下

移动，将原料剁碎成茸。这种剁法一般是加工无骨的原料，如肉馅等。

2. 直剁 这种剁法一般适用于较硬而带骨的原料。剁时，要右手握刀，左手持料。要求料要放稳，握紧，下刀要稳、准、狠，每次剁在合适的位置，且必须剁开，若未剁开，复剁第二刀时，则会偏离原刀口而出现碎块或碎骨头渣。直剁一般用于剁排骨、剁鸡等。

(三) 砍 砍通常用于加工带骨的或质地坚硬的原料。它与剁法中的直剁几乎相同，只是砍时，刀举得要高些，用劲要更大一些，因为用于砍的料比用于剁的料要硬得多。加工时，还要注意的是，刀要握得紧，料要抓得稳，下刀要垂直，不可两面偏，防止发生跑刀而造成事故。

二、平刀法 用刀时，刀面要和墩面始终保持平行，这种用刀的方法就叫平刀法（见图6）。平刀法主要用来加工无骨的原料，主要内容是片。

图6 平刀法

(一) 推刀片 就是将刀放平，从原料的侧面下刀，掌握好厚度，平行于墩面，推刀向前移动。移动时，左手手掌压

紧原料，使原料在运刀时不移动，这样片出的料薄厚比较均匀。适用于推刀片的原料多是比较软脆的原料，如茭白、冬笋、榨菜等。

(二) 拉刀片 拉刀片和推刀片的方法几乎相同，只是在运刀时，刀由外向里拉着。拉刀可以片稍带韧性的原料。

(三) 推拉片 推拉片是推刀片和拉刀片两种片法的结合，将原料片成大片。这种片法适用于韧性强的原料，如各种肉类。

(四) 抖刀片 抖刀片就是左手按稳原料，右手持刀，刀刃吃进原料后，上下抖动着向前移动，使片出的原料表面有波浪式的花纹。抖刀片主要是用来美化原料的形状。

平刀片的方法比较多，从下刀的位置上分，还可分为上片，从原料的上面开始；下片，从原料的底面开始；滚片，边片边滚，让原料像席筒一样滚动，片出的料为一条整的长片。

三、斜刀法 用刀时，刀面与墩面既不垂直，也不平行，这种用刀的方法叫斜刀法（见图7）。斜刀法主要也是用于片，可分为斜刀正片和斜刀反片。

1. 斜刀正片

2. 斜刀反片

图7 斜刀法

(一) 斜刀正片 斜刀正片就是用左手指按稳原料的左端,右手持刀,刀面呈倾斜状,刀刃向左斜,刀背向右斜,刀背略高于刀刃,使刀刃从原料表面靠近左手指的部位向左下方运动,斜着片入原料。这样一刀接一刀,自左至右将原料片完。因这种动作像磨刀,所以片出的片叫做磨刀片儿。斜刀正片的方法适用于片软、脆而有韧性的小形无骨原料。如鸡片、肉片、腰片、肚片、白菜帮、油菜帮等。

(二) 斜刀反片 斜刀反片就是用刀时,刀背向里斜,刀刃向外斜,刀身微呈倾斜状,刀背略高于刀刃。握压原料的左手在刀的下面,并用手指上的突出关节支撑着刀面,掌握片出的原料的薄厚度。片时,左手向后移动一点,右手片下一片儿,有节奏地反复移动,将料片完。这种片法适用于脆性嫩料,如茭白、莴笋、黄瓜、芹菜、蒜苗等。

上述直刀法、平刀法、斜刀法,是厨师必须掌握的基本刀法。其中直刀法中的直切与平刀法、斜刀法中的“片”,还可以演化成为一种特殊的刀法,名曰“锲”。锲是综合运用切和片的一种刀法,其作用是在原料上切成或者批成各种刀纹,但不切断。至于刀纹的深度,根据原料的性质和用途而定。一般情况下,切刀深度约为原料深度的 $\frac{1}{3}$ 或 $\frac{4}{5}$ 左右,目的就是使原料在烹制时易于入味,可以在用旺火短时间烹调时迅速成熟,以保持脆嫩。各种锲法,例如直刀锲、推刀锲、拉刀锲、斜刀锲、反刀锲,都分别与直切、推切、拉切、斜刀片、反刀片相似,只是区别于原料不断开。在实际操作时,各种锲法常综合运用。只是在原料的表面划上一些整齐的刀纹,这是一般的锲法;如果锲上的刀纹在烹制后会形成多种美丽

的形态，那就叫花刀锲了。

四、其它刀法 主要有：

(一) 削 削是将原料拿在手上操作的刀法，一般用于去皮，也有削菜的，如削白菜块、削茄子块等。削的方法是，左手持原料，右手将刀对准要削的部位，刀口向外，一刀一刀地平削下去。

(二) 旋 这种方法也是在手上操作的（也可在墩上操作）。在手上操作时，就像平时吃苹果削皮一样，左手拿料，右手持刀，从料的上边开始，下刀后边削边旋转原料，将料片成长条片。在墩子上操作的方法和滚片的方法相似，将整个原料片成长条片。如“辣黄瓜皮”的黄瓜皮就是采用的旋刀法。

(三) 剔 剔的刀法一般是用于加工需要去骨的原料，如整块的或整只的原料出骨都用此刀法。如猪肉、鱼出骨，鸡肉脱骨等。

(四) 刮 刮的刀法一般用于将原料上的表皮或污垢刮净或将肉刮成茸。分为顺刮和逆刮两种刮法。

1. 顺刮 顺着原料的筋络刮下来。如制鸡茸时就是采用这种刀法，刀可略斜一些，从里向外刮。

2. 逆刮 逆着原料表面某些组织的方向将料刮下来，如刮鱼鳞。

第四节 原料形状

原料经过不同的刀工之后，就成为既便于烹调，又便于

食用的各种形状，常见的有块、片、丝、条、丁、粒、末、茸泥、花等。

一、块

块是菜肴原料中较大的一种形状，一般是用切、砍、剁等刀法加工成的。凡质地较为松软、脆嫩或者质地虽然较坚硬，但去骨去皮后可以切断的原料，一般可采用切的刀法切成块。如质地脆嫩的可用直切的方法；质地柔软的可用锯切的方法；凡质地较坚硬，而且有皮带骨的，则可用砍或剁的方法加工成块。

块的种类比较多，常用的有象眼块、大小方块、长方块、排骨块、劈柴块、大小滚刀块等。

(一) 象眼块 形如象眼而得名。又因它的形状如菱形，所以又叫菱形块。切法是先将原料切成大片，再将大片用斜刀改成长条，尔后横截长条切出的块即为象眼块。

(二) 方块 方块是指其长、宽、高相同的块。边长大于3.3厘米的叫大方块，3.3厘米以下的叫小方块。一般用切或剁等刀法加工而成。

(三) 长方块 形如骨牌，所以又叫骨牌块。一般是3~4厘米长，1.5~2厘米宽，0.8厘米左右厚。

(四) 劈柴块 这种形状多用于切冬笋和茭白一类的原料。加工的方法是先用刀将原料顺长切为两半，再用刀身一拍，切成条形的块。其形状像劈出的木柴一般。

(五) 排骨块 排骨块是以猪的软肋骨的宽窄、薄厚为标准的。其实它也是一种长方块。

(六) 滚刀块 这种块形是用滚切的方法加工而成的。一

般用于根茎类和瓜果类蔬菜，如黄瓜、茄子、土豆、莴笋等。这种块一般是不规则的多边形。

块，一般用于慢火长时间制作的烹调方法。块形的大小和形状，可根据烹调方法和原料的性质而定，力求选用形状比较适当的快形。

二、片

片是烹调中用得最多的一种形状。它的成形方法多是用切和片的刀法。常用的片形有柳叶片、象眼片、月牙片、长方片、夹刀片、磨刀片等。

(一) 柳叶片 这种片薄而窄，两头尖，形状如柳叶，一般是用长圆形原料切成。方法是先从长形原料上切下其外表的一大片，再将大片横切成柳叶片。

(二) 象眼片 也叫菱形片，和象眼块的形状相似，只是比较薄。切法和象眼块相同。

(三) 月牙片 先将圆形的或长圆形的料切为两半，再顶刀切成半圆形的片即成。

(四) 长方片 和长方块的切法相似，只是厚度比较薄，一般在 0.3 厘米之内。

(五) 夹刀片 用直切的方法第一刀不切断，第二刀切断，成两片一组，一头开一头连，这样的片叫夹刀片。切夹刀片时，连着的部分约为整个料的厚度的 $\frac{1}{5}$ 。这种片多用于做中间夹料的菜肴，如“炸茄夹”、“炸藕盒”等。

(六) 磨刀片 是用斜刀正片的方法片出的片儿，多用于薄而长的原料。

切片也要根据原料的性质和烹调方法来确定片的形状、

薄厚和大小。一般氽汤用的料要稍薄些，过油滑的料可稍厚些。容易碎的料可稍厚些，如鱼片、豆腐片等。质地坚硬而韧性强的料可稍薄些，如肉片、鸡片、笋片等。

切片应注意以下几点：1. 持刀平稳，用力均匀，轻重一致。2. 左手按物要稳，不轻不重。3. 在切片的过程中，要随时保持墩面干净。4. 刀用完后要随时擦干。

三、丝

丝是菜肴中较小的一种形状，也是比较难切的一种形状。它是先将原料加工成片，然后再将片切成丝的。切丝的具体操作方法是：先将原料切成大片，将大片像屋顶上的瓦一样码排起来，或者是一片片叠起来，再顶刀切成丝。

丝有粗细之分，性质韧而坚的原料，可以加工得细一些；质地松软的原料可以稍粗一些。丝的粗细，相当程度上决定于切出的片的薄厚，若切出的片比较厚，就不会切出细丝。丝的粗细，一般以普通火柴棍为标准，比火柴棍粗的叫粗丝，比火柴棍细的叫细丝。丝的长度一般在5厘米左右。切丝时应该注意以下几点：

(一) 切丝的片要薄厚均匀，切丝时要切得长短尽量一致，粗细必须均匀。

(二) 切丝前，要将切好的片码整齐。但不要码得太厚，否则，切时就容易滑动。

(三) 左手压料要压得紧些，不使料滑动，刀距要均匀。

(四) 切丝要根据原料的性质来决定丝的方向。像猪肉、鸡肉等较嫩的原料，应该顺纤维切丝。牛肉的质地较老，肌肉中韧带较多，切丝时要斜纤维丝下刀，使切出的肉丝不容

易断且吃起来不觉得老。

四、条

条的形状看上去就像是非常粗的丝，其加工的方法也和丝相同，只是先切的片较厚，再改刀的刀距也较大。条的宽和厚约为1厘米，长4厘米左右。

五、丁、粒、末

丁，一般是由条横截改刀而成，大小约为1厘米见方，加工过程基本是先切厚片，再切条，最后改成丁。丁也分大小，可根据烹调方法而定。常用的丁有筷子丁、豌豆丁等。

粒，是由细条或粗丝改刀而成，比丁小。大的如绿豆，小的如小米。切法与丁相同。

末，是由丝改刀而成，比粒小。切法是先切出片，再由片切成丝，最后由丝改成末。

六、茸泥

茸泥是采用排剁的方法改刀而成。加工茸泥可以先将原料切成末，尔后再剁成茸，其质量标准应该是细如泥，无筋络。

七、段

段和条相似，但比条宽些或比条长些。它是由剁或切的刀法加工而成的。

八、花刀形

花刀形，属于刀工美化范围。它是利用混合刀法或叫楔的方法切成的。花刀形主要是由韧中带脆、收缩性强的或涨发性强的原料加工而成的。如用猪的肾、胃、心和鱿鱼、墨鱼等烹制的菜肴，形状都很美观。常用的花刀有：

(一) 麦穗花刀 先用斜刀反片的方法,在原料上镗出一刀刀平行的刀纹,深度为原料厚度的 $\frac{4}{5}$,再将料旋转 90° ,用直刀法(或仍用斜刀法)在原料上镗出一条条平行的刀纹,和斜刀镗的刀纹相交,最后再将原料改刀成一头略宽、一头稍窄的梯形块即可。

(二) 荔枝花刀 加工出的原料过开水烫或过油滑后,便会卷曲成荔枝形。镗法与麦穗花刀基本相同,只是最后改刀时改成象眼块或三角块。

(三) 梳子花刀 先将原料用直刀法切上平行的刀纹,再横截花纹切成片,形状像木梳即成。

(四) 蓑衣花刀 在原料的一面用直切的方法斜对原料(既不是横截,也不是顺切)镗上原料厚度 $\frac{4}{5}$ 深的平行刀纹,尔后将原料滚动 180° ,用同样的刀法镗上花刀纹,再将大料改刀成块即可。加热后,这样的块形中间是空的,形如蓑衣。

(五) 菊花花刀 先将原料的一端切成一条条平行的薄片,每刀只切到原料深度的 $\frac{4}{5}$,再与第一次的刀纹垂直地切上一条条平行的刀纹,也是只切到 $\frac{4}{5}$ 深,使原料一面连着,一面呈条丝状,受热后就卷曲成菊花状。

(六) 卷筒状 顺原料的长、宽边打上十字花刀,深度为原料厚度的 $\frac{2}{3}$,改刀成长方块即可。受热后就会卷成筒形。

(七) 球形花刀 将原料切成厚片,再在原料的一面镗上十字花刀,刀距要密些,深度约为原料的 $\frac{2}{3}$,然后改为正方形或圆块,加热后即卷曲成球状。

(八) 柳叶花刀 这种刀法一般用于镗鱼。先在鱼身中央

鏢一刀纹，并以这一刀纹为中线，在两边顺斜着鏢上距离相等的刀纹，即成柳叶状。

花刀形比较好看，但又比较难切。切花刀形必须注意分析原料的性质，了解它受热后将发生的变化情况，进行认真思考，这样就会切出许多种有特色的花刀形。当然，要切得好，切得熟练，还必须依靠长期反复的实践。

第五节 刀和墩的使用与保养

刀工设备主要是刀和墩，作为一个厨师来讲，必须具有关于各种刀和墩的使用与保养方面的知识。

一、刀的种类及用途

掌握刀的种类及用途，是在烹调过程中合理使用及管理、保养好各种刀具的前提和基础。制作菜肴所用的原料，其种类很多，性质各异，有的带骨，有的带筋，有的韧性强，有的质地脆嫩，只有掌握了各种类型刀的不同性能和用途，才能根据原料性质，选用不同类型的刀，将不同性质的原料加工成整齐、美观而均匀一致的、适宜烹调的形状。

刀的品种大致可分片刀、切刀、砍刀、尖刀、前切后砍刀、烤鸭刀、羊肉片刀、馅刀、剪刀、镊子刀、刮刀、刻刀等 10 多种。

(一) 片刀 专门用来片切大肉片、肉丝等用的刀。其特点是体轻，身窄而薄，刀口锋利，使用起来灵活方便。

(二) 切刀 刀身略宽，长短适中，应用范围较广。既能切块、片、丁、丝、条，又能用于加工略带碎小骨头或质地

稍硬的原料。

(三) 砍刀 刀身比切刀稍长而厚，呈拱形。它的根部和前端都比较锋利。主要用途是砍带骨和质地坚硬的原料，如砍猪头、鸡、鸭、鹅等。

(四) 尖刀 刀形前尖后宽，呈三角形，重量较轻。一般用于剖鱼和剔骨。此刀在制作西餐菜肴时用得较多。

(五) 前切后砍刀 刀身的大小与一般切刀相同。刀的根部较切刀略厚，重量一般为 1~1.5 公斤，特点是既能切又能砍，使用较方便。

(六) 烤鸭刀 (也叫小片刀) 形状和片刀相似，不同之处在于刀身比片刀略窄而短。此刀专用片熟烤鸭肉。

(七) 羊肉片刀 这种刀一般重 500 克左右，特点是刀刃中部呈弓形，刀身较薄，刃口锋利，是切涮羊肉片的专用刀。

(八) 馅刀 刀较薄、较长，重量一般不超过 1 公斤，刀刃锋利。适于排剁蔬菜之类的馅用，如剁白菜、萝卜等。

(九) 剪刀 多用于整理鱼虾等原料。如剪虾须和剪鱼鳍等。

(十) 镊子刀 镊子刀长度约为 20 厘米，前半部是刀，呈三角状；后半部是镊子 (也就是刀柄部分)。它主要是用于小料加工、镊毛和制作拼盘。

(十一) 刮刀 体形较小，刀刃不太锋利，多用于刮鱼鳞或刮去菜墩上的污物等。

(十二) 刻刀 是用于食品雕刻的刀具。

(十三) 礮刀 是用钢板或铁板制成，用来擦丝或擦条。刀的形状较多，从其形状上可分为圆头刀、方头刀、马

头刀和尖头刀几种，多根据地方的习惯选用。

二、刀的保养

(一)保持刀面洁净 每次使用完之后要用干净的抹布擦干净刀面上的水和碎物，尤其是切完咸菜、藕、鱼、茭白、土豆、茄子等之后更应该将刀面洗擦干净，防止生锈。若是长时间不用或刚磨完的刀，还应在表面涂上少许食物油，这样就不易锈钝。

(二)保持刀刃锋利 所使用的刀必须经常保持刀刃锋利，只有这样，才能切出比较好的形状，切菜也比较省劲、比较快。另外还要注意不同用途的刀不能混用，如片刀最好少用于切，切刀不能当砍刀用，这样才能使刀刃锋利，无缺口。

(三)正确掌握磨刀方法 俗话说：“磨刀不误砍柴工”。磨烹调用刀同样是这个道理。若是新刀开刃，应先用粗磨石，磨至刀刃较薄时再换细磨石。已经开出刃的刀不能再用粗磨石磨，尤其是片刀，防止卷刃、跳刃等。磨的方法是：先将刀面的油污擦干净，再把磨刀石安放平稳，以前面略低、后面略高为宜。磨刀石旁边放一盆清水。两脚分开，或者是一前一后，右手握刀柄，左手按刀面的前端，刀口向外，在磨石上洒上点水，将刀面和磨石面保持一定的夹角，刀在磨石上前后运动，边磨边滴水，并且注意有重点地磨刀尖、刀根和刀腰，还要不时地倒手、翻面，即将刀的一面磨一会，尔后再磨另一面，这样反复磨到刀刃部比较薄，正视刀刃看不到白线时为好。

(四)注意刀的存放 刀在不用时，应擦干净放入刀架或刀框并加锁，以保证安全。

三、墩的使用与保养

墩又叫菜墩、剁墩，是对原料进行刀工时的衬垫工具。选用菜墩的木材最好是树皮完整、树心不空、不烂、不结疤的橄榄树、银杏树（白果树）、榆树、柳树等，而且最好是新锯下不久的树墩。

新墩在使用前应先用盐卤浸泡一段时间或经常往上面涂些盐水，使墩的木质收缩而更为结实耐用。在使用中，应定时转动使用位置，使墩的表面各处都能用到，防止出现凹凸不平的现象。一旦有了凸出部位，要及时用刨子刨平或用刀砍平，以始终保持墩面的平滑。每次用完之后，都应将墩面刮、擦干净，并用洁布罩上。菜墩切忌被阳光曝晒，防止炸裂。

第三章 烹调基本知识

烹调基本知识，是指从食物原料经过刀工以后到制成菜肴成品这一过程中的有关知识，主要包括灶台用具、火候、原料的熟处理、配菜、上浆、挂糊、勾芡、调味、勺工以及装盘等知识。这些知识是学习烹调方法的基础知识。只有懂得了这些知识，才能够较好地掌握各种烹调方法。

第一节 灶台用具

菜肴的熟制是一个复杂的过程，在这个过程中，所用的工具品种繁多。我们只有了解各种用具的性质、用途和使用的方法，才能在烹调中做到合理使用，得心应手。

一、锅具

锅具是指用来蒸煮面食、烹制菜肴的各种锅。从其原料性质上可分为铸铁锅、熟铁锅、铝锅、砂锅、铜火锅等；从用途上可分为煮锅、蒸锅、煎锅、炒锅、炖锅等。下面从用途上分别介绍各种锅具。

（一）炒锅 炒锅一般用于制作快火菜肴，如炸、熘、爆、炒。这种锅一般是用熟铁敲制而成，耐磨、不易摔碎。带有

两个“耳朵”的称双耳炒锅。双耳炒锅上火、离火都比较方便，所以用起来比较灵活。这种锅以面平滑、薄厚适度的为好。在使用中应注意保持锅面光滑，不生锈，不能烧干锅，不得用于煮、炖食物。在没有高台灶的情况下，一般用铸铁锅容易碎裂，所以在使用中不得用力摔或敲打，干锅烧得较热时不能加冷水，以防炸裂。

(二)煮锅 煮锅一般用于烫、煮食物。煮锅一般较炒锅大，多为铸铁锅，也有用大铝锅的。

(三)煎锅 煎锅一般用来煎、烙食品，多为平底。其原材料多为铸铁或铸铝，以底面平滑、底层较厚者为好。也有的煎锅是用不锈钢材料制成的，且带有长把，一般用于煎鸡蛋或制面食。

(四)蒸锅 蒸锅主要是用来蒸制食品的，一般用铸铁大锅。

(五)炖锅 炖锅一般用于制作慢火菜肴，如炖菜、煨汤、烧菜等。炖锅的原材料有铁制的熟铁锅、铸铁锅，有铝制的铝锅，有非金属的砂锅以及瓷和玻璃制品等。其中砂锅制作出的菜肴味道较好，但易碎裂。

除上述几种锅具外，还有专门用来做特殊菜肴的冷锅、火锅。

二、勺具

勺具是烹制菜肴中用得较多的工具，其品种较多，用途也各不相同。

(一)炒勺 又名炒瓢。有些地方将炒勺和炒锅叫做镬子。炒勺多由熟铁敲制或冲压而成。炒勺是在高台灶上烹制快火

菜的理想工具，但只有一个把，只能用一只手端握，所以每勺所炒的菜量有限。

(二) 手勺 手勺是搅拌锅中的菜肴，加入调味品以及将制好的菜肴出锅装盘的主要工具。也就是人们习惯说的勺子。手勺多用铁制，也有铝制的。

(三) 漏勺 漏勺是用来从水中或油中捞取食物的工具。它的品种较多，有大漏勺、中漏勺和小漏勺之分，可根据烹制菜肴数量的多少合理选用。

三、其它用具

(一) 笊篱 用途与漏勺相同。有铁丝、钢丝、竹皮、柳条编制的几种。其大小也不同，多用于捞取过水的原料。

(二) 网筛 它是过滤汤汁或液体调味品的工具，根据钢丝网眼的大小，有粗、细筛之分，滤清汤时用细筛，滤浑汤时用粗筛。

(三) 铁叉 铁叉是在沸汤或热油中捞取原料的工具。一头是把，一头是双股叉，有的叉头还带钩。

(四) 铁筷子 铁筷子是用来搅拌过油或过水原料的工具，比普通筷子长，一般都在 20 厘米以上。是用细铁条或不锈钢条制成的，也有用钢条制成的。

(五) 调料器皿 指用来盛装调料的器具，如调料缸、盆、碗等，调料器皿以大口的为好，这样便于在烹制快火菜肴时迅速取料。

(六) 手铲 手铲是烹制菜肴时配合手勺搅拌锅里的菜肴的工具。一般用炒勺炒菜或用炒锅炒少量的菜肴时不用手铲，只是炒锅里菜较多，手勺不便翻搅时才用手铲。手铲翻搅菜

肴方便、灵活、省劲，但取调料不便。

灶台上的用具较多，各地区都有自己的习惯叫法。每种工具的具体叫法应以大众化的、易懂的叫法为标准，这样在技术交流过程中才不会出现谬误。

第二节 火候

火，指火力，是烹调的热源；候，是加热时间。所谓火候，就是烹调时所用的火力的大小和时间的长短。在烹制菜肴时，由于原料不仅有质地老嫩、软硬之分，而且形状有大小、薄厚之别，再加之菜肴的不同要求，根据不同的原料和菜肴的需要，采用不同的火力和时间，这就是掌握火候。烹制菜肴的火力，按其大小强弱不同分为旺火、中火、小火和微火等四类。

一、旺火

旺火也叫武火、大火、烈火，其火焰高而稳定，呈黄白色，光度明亮，热气逼人。这种火力多用于快火烹调方法，如熘、炒、烹、炸、爆、蒸等。

二、中火

中火也叫文武火，火焰低而摇晃，呈红色，光度较旺火暗，辐射热较强。这种火力多用于烧、煮、蒸、烩、扒等烹调方法。

三、小火

小火又称文火、温火或慢火等。其火焰细小，时有起落，呈青绿色，光度暗淡，辐射热弱。这种火适宜于煎、贴、焗

等烹调方法。

四、微火

微火也称弱火，是最小的一种火力，色呈暗红，看不到火焰，热度极弱。这种火多用于菜肴的保温。有些长时间烹制的烹调方法，如煨、炖等亦宜用此火。

以上四种火力的鉴别方法主要适用于高台煤火灶，对于抽风灶台来说，它的火苗一般不往火口外窜，而是向烟道伸去。用以上方法鉴别火力的大小比较困难，可以采用观察油温、水温和原料变化情况的方法，来判断火力的大小。

第三节 原料的熟处理

有些菜肴原料在烹制之前，要先放在水锅、油锅或红锅（红色的汤汁锅）中进行初步的加热，使其达到一定成熟程度，以备正式烹调时用。经过熟处理的原料色泽鲜艳，口感脆嫩，可以除去血污及腥膻味，并能缩短正式烹调的时间。初步熟处理的内容大体包括焯水、制汤、过油、走红等。

一、焯水

（一）焯水的意义和作用

所谓焯水，就是把经过刀工处理的原料，放在水锅中加热至一定的成熟程度，随即取出以备进一步切配成形或烹制时用。这种熟加工方法适用于许多品种的原料，如有异常浓烈气味的蔬菜及一些有血污，有腥、膻、臊等气味的动物性原料。焯水的主要作用是：

1. 可使蔬菜色泽鲜艳，口感脆嫩，烈味减弱。如芹菜、

莴笋、菠菜、豆角等，经焯水后，色泽比原来更翠绿，其中的苦、涩味及太重的辣味会减弱到人们喜欢接受的程度。如果能恰当地掌握火候，焯水后的菜会比原来的更脆更嫩。

2. 可把动物性原料中的血污排除，使原料白净，烹制中不出污沫；还可除去牛、羊肉及脏腑原料中的腥、膻、臊、臭等不良气味。

3. 可相对缩短菜肴的正式烹制时间。经过焯水的原料，已成为半熟或全熟状态，因而在正式烹制时，只需快速调味和简单加热，这对于快火菜肴来说是非常重要的。另外，还可以调整不同原料统一加热的时间。有些菜肴是由几种原料组成的，如果将这些原料统一进行烹制，则会出现有的熟烂而有的生硬现象。如果将比较难熟的原料先进行焯水处理，使之达到一定的程度，再和其它易熟的原料同时下锅，有烂有生的现象就可避免。

4. 便于原料进一步加工。有些原料需去皮使用，如制做“宫保”菜肴的配料花生米，直接去皮是比较困难的，若是将它用开水焯后再去皮，就非常容易了。再如，有些菜肴需用猪肥肉，猪肥肉在冬季既硬又粘刀，在夏季油滑而放不稳，都不好切，若用水焯后，肉又脆又软，而且不粘刀，也就比较好切了。

（二）焯水的种类

1. 冷水下锅焯 就是将原料和冷水同时下锅，待水烧开到一定程度时捞出。这种方法适用于异味重的、血污多的原料，便于使原料中的异味、血污彻底地溶于水中。如笋、牛羊肉、脏腑原料等。采用这种焯法时，要注意不断翻动原料，

使其各部分受热均匀。

2. 沸水下锅焯 这是先将锅中的水烧至沸腾，再将原料下锅。这种焯法时间短，适用于要求口感脆嫩、色泽鲜艳的原料，如蔬菜类原料；芹菜、菠菜、莴笋等。这些原料在水中停留的时间要短，否则不但颜色变暗，质地也变得老而不脆。另外，还有许多含血污少、无异味的新鲜的鸡、鱼、猪肉等。采用这种方法时，要注意尽可能“快”些。一是水要多，至少要能把原料淹没；二是火要猛，使料下锅后会很快开锅。对于颜色比较鲜艳的原料，出锅后应马上用凉水冲凉（凉拌菜或炆菜的原料应用凉开水冲凉或摊开晾凉），否则焖在一块就会变黄或变黑，影响色泽。

焯水是烹调中常用的一种加工方法，它既有上述好处，但也有一定的坏处。焯水会使许多水溶性营养物质溶于水中，造成浪费。为了减少营养素的浪费，在焯水时应注意以下几点：一是要根据原料的性质决定焯水或者不焯水以及采用哪种焯水方法，能直接炒熟或是异味不重的原料尽量不焯水；二是对需要焯水的几种原料要分次进行，不可一锅下，同时还要注意色、味轻的先焯，色、味重的后焯，若有条件时，要每种菜用一锅水，免得互相串味；三是焯水和烹制要接连进行，不可间隔时间太长，以防止原料的颜色、口味、质地等发生变化。

二、制汤

制汤，就是把蛋白质、脂肪含量丰富的动物性原料放在水中煮，使蛋白质、脂肪溶于水中，制成鲜汤（也叫高汤），作为烹调的调味原料。鲜汤是做菜的上好调味品，尤其是用

山珍海味烹调的高档菜肴，鲜汤则是必不可少的调料。鲜汤一般分为毛汤、奶汤、清汤三类。由于各种汤的质量、性质不同，所以它们的加工方法也按汤的种类分为三种。

（一）毛汤的制法

毛汤是比较简单的一种鲜汤，也可以说是质量较差的一种汤。它是以猪骨、鸡骨、鸭架子、碎肉头等为原料，也可加适当的鸡、鸭、猪肉，对上一些水，上火煮开，撇去浮沫，再用小火慢煮几小时即可。因为它不需要经过任何细加工，所以称之为毛汤。毛汤用于制作一般菜肴。毛汤又分为两种：一种适用于制作家常菜肴，这种汤无出汤比例，甚至于可以随用随对水。另一种适用于制作高档菜，这种汤可适当用老母鸡、鸭子、肘子肉等制作汤原料，加水量一般应为原料重量的3~4倍。

毛汤制法简单，使用方便，且用料可不作严格要求，但有腥、膻味的原料不可入锅。

（二）奶汤的制法

奶汤是比毛汤较高级的鲜汤。它的特点是：颜色乳白，像奶汁一样。奶汤可分为普通奶汤和高级奶汤两种。

1. 普通奶汤 普通奶汤的制法有两种：一种是将普通毛汤用大火烧沸腾，再将其用纱布过滤即成。第二种是将猪骨、鸡骨、鸭架子或少许肘子肉等用开水烫后换上清水，加上料酒、葱、姜等用旺火煮沸，再用文火煮至汤成乳白色即可。

2. 高级奶汤 其制法是将鸡鸭骨架、翅膀、猪脚爪、猪骨等放入锅内，加冷水以旺火煮沸后，去掉汤面上的血沫和浮污，然后再加上葱、姜、料酒等，加盖用文火继续煮到汤

稠而呈乳白色时为止，出汤率以每 5 公斤料出 5~7.5 公斤汤为标准。

（三）清汤的制法

清汤是制汤中最难制的汤，也是质量最好的汤。所谓清汤，顾名思义，汤清如水，无杂质，味鲜香。但清汤也分为两种，即一般清汤和上汤。

1. 一般清汤 其制作方法和用料与奶汤都不相同。具体制法是：将老母鸡洗净放入锅中，加入冷水，用旺火煮沸，随即改用小火进行长时间加热，使鸡体内的蛋白质和脂肪充分溶入汤中。改用小火后要保持汤面微开，即翻着较碎小的水泡。若大于这个火候，就会煮成白色奶汤；若小于这个火候，则鲜味不浓。出汤率一般是母鸡 1.5 公斤制汤 2.5 公斤左右。制这种汤的原料也可以少配些猪肘子、瘦肉等，但必须是以母鸡为主。

2. 上汤 又叫顶汤或高级清汤。它是以一般清汤为基汁，进一步提炼精制而成。其汤澄清，滋味更加浓鲜，是大雅之席高档菜肴的主要调味品。它是先用纱布将已制成一般清汤过滤，除去渣状物，再将鸡腿肉去皮斩成茸状，加葱、姜、黄酒及适量的清水泡一泡，浸出血水，投入已过滤好的清汤中，上旺火加热，同时用手勺不断搅转（应按一个方向转）。待汤将沸时，立即改用小火（不能使汤翻滚），使汤中的悬浮物被吸附在鸡茸上，并用手勺将鸡茸除净，这就成了极为澄清的鲜汤。这一过程叫做“吊汤”。也可将鸡茸捞起后压成饼状，再放汤面上漂浮一段时间，使其中的蛋白质充分溶解于汤中，然后再除去鸡茸。用这种方法吊一次叫做“单吊汤”，若需要

高级的清汤，还可用鸡脯为原料按上述方法再吊一次则成为“双吊汤”，其味绝顶。

制汤技术，是厨师必须具备的技术之一，其中吊汤技术更为重要，只有掌握了它，才能烹制出高级名菜来。

三、过油

过油就是将已经刀工成形的原料进行初步熟处理，使原料通过过油之后达到滑、嫩、脆、香，并保持一定的色泽。过油的技术性很强，油温的高低，火力的大小，加热时间的长短，投料数量与油量的比例，都要掌握得恰到好处。过油时如果油温、火力及加热时间掌握得不好，就会使原料或老、或焦、或生、或不香脆，达不到技术要求。

（一）过油的分类

过油可根据油温和加热时间的不同分为划油和走油。

1. 划油 划油又称拉油，其技术要求是：（1）油温一般在五成熟左右，不能太高，过高时原料粘结一起，表面发硬变老；过低，糊浆脱落。（2）划油的原料一般都是上浆的丁、丝、条、片、粒、小块等小型原料。多用于炒、爆、熘等烹调方法。（3）划油的锅（炒勺）要光滑，加油前炒勺要先烧热，俗称“热勺温油”，所用的油必须是提前炼好的熟油。（4）划出的原料必须柔软嫩滑。

2. 走油 走油又叫炸。是一种用油量大、油温较高的加工方法，操作中应注意做到：（1）油量要足，油温要高。走油时锅内油量要能淹没原料，油温要在七八成热以上，或者说要用旺油锅。（2）原料下锅后要散开，尽量缩小原料与油面的距离，防止热油飞溅，火力要适当防止一面焦糊一面生。

(3) 带皮的原料过油时应皮面朝下，肉面朝上，因为皮组织紧密不易炸透，要尽量延长炸制时间。(4) 做好防护准备，防止烫伤。含水分大的原料下油锅后，水分因急剧受热而气化，带着爆声将油溅出，容易发生烫伤事故。所以要在原料下锅之后尽快用遮挡物挡住溅的油滴，保证操作安全。

(二) 油温的识别与掌握

所谓油温，就是锅中的油经加热后达到的温度。鉴别油温的方法，因目前尚无适用的仪表作准确的测定，只能凭经验判断。依据实践经验，烹制食物所用油温可分为三类（见下表）。

烹制食物所用油温表

名称	俗称	温度	油面情况	原料下锅后的反应
温油锅	三四成热	90~130℃	无青烟、无响声，油面较平静	原料周围出现少量气泡
热油锅	五六成热	130~170℃	微有青烟，油从四周向中间翻动	原料周围出现大量气泡
旺油锅	七八成热	170~230℃	有青烟，用手勺搅时有响声	原料周围出现大量气泡并有轻微爆炸声

油温的高低与火力的大小和同时投料的多少有直接关

系。正确掌握油温，必须：

1. 根据火力的大小掌握油温。火旺时，原料下锅时的油温可稍低些。中火时，原料下锅时的油温可稍高些。如果火太旺，油温太高时，应先将油锅端离火口，将火调好，待油温降低时再上火。也可往油锅内冲入冷油进行降温。

2. 根据投料数量掌握油温。若一次投料量较多时，油温可稍高些。若油温低，同时下较多的原料会把油温降得更低，容易出现脱糊脱浆现象。若投料数量少时，可让油温稍低些，防止出现炸糊或色重等现象。

（三）过油应注意的问题

1. 挂糊原料过油时，应一块一块或逐片下锅，下锅后要不停地进行搅动，若需表面酥脆而内部软嫩的原料，应用热油下锅，小火慢炸，再用旺火复炸。即下锅时要旺火，下锅后待原料表面变硬时，移小火，炸至原料内部熟透时，再将原料捞出，待油温上升到旺油锅时，将料再投入油中复炸一次，使其达到外部酥脆和色泽适当。

2. 上浆的原料划油时，应用手抖开撒进油中，并立即用铁筷子搅开，防止粘到一块。

3. 需保持色泽洁白的原料，过油时应用较清的花生油或猪油。油的品种、新旧程度对原料的颜色影响很大。可根据情况把色轻的料先过油，色重的料后过油，以减少新油的消耗量和原料颜色的互相影响。

四、走红

走红就是将原料投入各种有色调味汁中加热，使原料上色，以增加菜肴的色泽。这种加工过程适用于制作烧、焖、蒸、

煨等类菜肴的韧性原料，如鸡、鸭、肉、蛋等。

（一）走红的方法

走红的方法有两种：一种是把经过焯水、走油的原料，放入酱油、香油、黄酒、糖和水等调料，用小火加热至原料色泽红润，即以水为介质的走红方法。另一种是在原料表面涂上有色的或加热后有色的调料，如甜面酱、酱油、饴糖、糖浆、蜂蜜、酒酿露等，经过煎或炸之后上色。采用涂抹色料的方法，应注意涂抹的时机，一般是先将原料表面的浮水晾干之后再涂抹，涂抹上色料后，要等涂料稍干后方可入锅加温，否则涂料易脱落。

（二）走红后应注意的问题

1. 以水为介质的走红方法，必须用小火加热。开始可先用旺火烧沸，随即改用小火，使调味汁的色泽能慢慢浸入原料中。若用旺火，则容易糊锅和破坏原料的形状。

2. 用水走红时，锅中应放一个篾丝笊子，使原料架在笊子上，不与锅底接触，以避免糊锅。

3. 使用涂料走红，要注意将原料涂均匀，同时要注意涂料的稠稀度，否则会影响原料的色泽。

第四节 配 菜

配菜，也叫配料，是烹调前的一道重要工序。配菜就是根据菜肴的质量要求，把经过刀工和热处理的原料进行合理搭配，使之成为一盘完整的菜肴原料。配菜是否得当，直接影响菜肴花色品种的丰富多采。

一、配菜的作用

（一）确定菜肴的质和量

菜肴的“质”，是指这个菜肴原料的营养价值。菜肴的“量”，则是指这个菜肴中所包含的各种原料的数量。菜肴的质和量都是通过配菜来确定的。固然，烹调技术水平的高低，是影响菜肴质量的重要因素，但在配菜的过程中，掌握好用料的品种和配合比例，却是确定菜肴质量的一个重要的先决条件。

（二）基本确定菜肴的色、香、味、形

每种原料的形态，基本是靠刀工来确定的，而整盘菜肴的形态，却是靠配菜来完成的。配菜时必须根据美观的要求，将各种形状、颜色的原料适当地配合在一起，使之成为一个完美的整体。如果配合不协调，即使刀工很精细，整个菜肴还是达不到美观的要求。在选用配料时，如果选用红色料，配出的菜就有红色，如果选用绿色相配，则菜肴中就出现绿色。所以，配菜时配什么色的料，菜肴的颜色就基本确定了，原料搭配适当，其香气和口味也就基本确定了。

（三）确定菜肴的营养价值

在菜肴中，营养素的配合应力求合理，以满足人体对各种营养素的需要。例如：肉类食物中含有较丰富的蛋白质和脂肪，但却缺乏维生素；叶类蔬菜中含有较多的维生素，但又缺乏蛋白质和脂肪。如果在配菜中将它们进行有机的配合，便可以达到合理营养的目的。

（四）确定菜肴的成本

配菜时，选用哪一种原料，原料数量多少和质量如何，直

接影响菜肴的成本。例如同样是炒肉片，主料、配料的比例不同，成本也就不同。主料用得多了，配料用得少，成本就高，反之成本就低。

（五）使菜肴的形态多样化

通过配菜，可以将各种原料进行巧妙的组合，烹制成形式不同的菜肴。如许多花色凉菜拼盘，有些原料相同，但由于采用了不同配菜方法，所以菜肴的形态就截然不同。这样就可以大大丰富菜肴的品种。

二、配菜的原则

（一）数量配合 一份菜肴的量，系指其所包含的各种原料的总量，其中各种原料所占比例和要求可按下列几种类型配合：

1. 以一种原料为主料的菜。这种菜肴应注意突出主料，主料的数量要多，其余为辅料，辅料数量不宜过多，以免喧宾夺主。

2. 以几种原料为主的菜。各种原料所占比例应基本相同，这种菜也可叫做无“主料”的菜，如“爆三样”、“烧二冬”、“炒三丁”等。

3. 只有一种原料组成的菜肴。这样的菜肴在配菜时不用考虑主辅料的比例，而只考虑这种菜每份应用的数量即可。

（二）颜色配合 颜色的配合，是配菜的重要方面，它直接影响着菜肴的美观。颜色配合的原则，一般是突出主料，辅料衬托主料。

1. 顺色配。也就是辅料的颜色与主料的颜色相同。这样的配法一般用于浅色的菜肴，看上去显得清洁、素雅。如

“糟熘三白”，由鸡片、鱼片、笋片组成，三种都是白色的。

2. 花色配。即主料、辅料各用不同色的原料，互相映衬，使菜肴显得色彩丰富，美观悦目。但须要注意颜色的和谐，配得恰到好处，不可以色重、花多为标准。同时还要注意生、辅料的关系，不管如何配色，都要做到能突出主料，辅料能衬托主料。

(三) 口味配合 菜肴的味，一般是由调味时所用调料来确定的，然而，由于大多数原料本身也有一定的味，就是烹熟之后，它的这种味也还会存在，如鸡、肉的香味，水产品的腥味，牛、羊肉的膻味等。所以，在配菜时也应注意这方面的配合。

1. 以主料的味为主，辅料要服从并衬托主料的味，使主料的味更加突出。新鲜的鸡、鱼、肉，它本身的味都比较好，在配菜时就应配上一些本身味很轻的辅料，像冬菇、冬笋、茭白等。

2. 以辅料的味来弥补主料味的不足。有些原料，本身没有什么较好的香味，如海参、鱼翅、猴头蘑等，经反复发制之后，本身就没有什么味道了，就应该配上一些鸡肉、火腿、猪肉、鲜汤等味较好的原料为辅料，以补充主料味的不足。

3. 用辅料冲淡主料过浓的异味。牛肉、羊肉的膻味较重，应该配上一些味比较浓的原料来冲淡这些膻味，如芹菜、蒜苗、萝卜等，它们本身的味都比较浓，都可以作为辅料使用。有些水产品的腥味太重，也可采用这种配菜方法。对于油腻较重的主料，也可配一些清爽的蔬菜来冲淡其油腻感。

(四) 形状配合 原料形状的配合，不仅关系到菜肴的外

形美观，而且直接影响到菜肴的质量（如火候、口味），是配菜的一个重要环节。形状配合的一般原则也是主料形状为主，辅料的形状服从、适应、衬托主料的形状，使主料突出。比如主料是块，则辅料也应是块；主料是丝，辅料也应是丝；主料是片，辅料也应是片。即所谓的“块配块”、“片配片”、“丁配丁”。为了突出主料，一般情况下辅料可略小于主料。然而，也不能一概而论。有些菜肴中的主料和辅料的形状可以不完全相同，如有些经过特殊加工的花形主料，其辅料就不一定和主料相同；有些用整形原料为主料的菜肴，其辅料不一定是整形的。另外，多数的凉菜拼盘其主、辅料的形状就不尽相同。所以，形状的配合，应该根据原料、菜肴的特点，灵活掌握，以达到外形美观为目的。

（五）质地配合 菜肴主料、辅料要软硬相宜，质地相配，这也是配菜的一条重要的原则。如果菜肴的颜色、形状、口味都比较好，而所用各种料的软硬不相称、口感不舒服，则是菜肴的美中不足。如果吃到嘴里不光是口味脍炙人口，且质地也是脆嫩适度，或是软硬相宜，则可使菜肴锦上添花。因此，对菜肴质地的配合，也决不可忽视。

质地的配合，一种是主、辅相同，即主料是脆的，辅料也应是脆的，主料是软的，辅料也应是软的；或者是几种主料的质地相同。如“爆双脆”，所用的原料是鸡肫和肚头，二者都是脆的；“熘鱼片”，配上些嫩菜心，成熟后都是软的。这就是所谓的“软配软”、“脆配脆”。

质地配合的另一种是主辅料（或者说是几种原料）的质地并不相同。如“笋丝炒肉丝”、“芹菜炒肉丝”，它们在成熟

之后，菜肴里边有脆的还有软的，但火候得当，吃到嘴里不因二者的质地不同而有口感不适。相反，脆中有软，别有风味，这样的菜也受欢迎。另外，一些慢火长时间制作的菜肴，原料的质地虽有不同，如果掌握好投料的先后次序和时机，制出的菜肴也会收到理想的口感效果。

三、菜肴的命名原则和方法

一盘色、香、味、形、器、营养俱佳的菜肴，它的名字是什么，即如何命名，也是很重要的。若给它起个恰当的名字，会使人听到后就对此菜产生一定的好感，虽未见其物，未尝其味，却已垂涎欲滴，以能吃到为快，使此菜更增色彩。

菜肴命名的原则，一是要名副其实，使人听后能想出菜的大概轮廓。二是要雅致得体，耐人寻味，引人入胜。根据我国已有的菜肴名称的分析，菜肴的命名方法一般可归纳为以下几种：一是依烹调方法和主料名称定名。如“清蒸鲥鱼”、“软炸大虾”。二是依特殊辅料和主料的名称定名。如“桃仁鸭方”、“虾子海参”。三是依调味品和主料的名称定名。如“咖喱鸡块”、“蚝油牛肉”。四是依成品色、形定名。如“翡翠虾仁”、“红扒鱼翅”。五是依菜肴的发明人和发源地命名。如“东坡肉”、“麻婆豆腐”、“北京烤鸭”。六是用形象、寓意命名。如“游龙戏凤”、“霸王别姬”。

第五节 上浆、挂糊、勾芡

上浆和挂糊就是在经过刀工处理的原料上挂上一层粘性的糊浆，就像着衣服一样，所以也叫“着衣”。上浆、挂糊是

使菜肴达到酥脆、滑嫩或松软的一项技术措施。在炸、熘、爆、炒等烹调方法中，原料一般要上浆、挂糊。上浆与挂糊是不同的。挂糊是先用淀粉和水或蛋液调制成粘状的糊，再把原料放在糊内拖过，糊比浆厚，一般多用于炸、熘、煎、贴等烹调方法；上浆是把淀粉、蛋清及一些调味品（料酒、盐）直接加在原料上一起调拌，浆比糊薄，一般用于熘、炒等烹调方法。除上浆、挂糊外，还有拍粉的方法。所谓拍粉，就是在经过调味的原料表面均匀地拍上一层干面粉或淀粉。原料拍粉后过油炸，可以保持原来的形状，达到表面脆硬而体积不缩小的目的。

一、上浆、挂糊

（一）上浆、挂糊的作用

挂糊和上浆是烹调前一项比较重要的操作程序，对菜肴的色、香、味、形各方面均有很大的影响。其主要的作用有：

1. 保持原料中的水分和鲜味，并使之达到外部香脆或柔滑、内部鲜嫩。炸、熘、爆等烹调方法，大都使用旺火热油。鸡、鸭、鱼、肉等鲜货原料，若不经挂糊、上浆，在旺火热油中，水分会很快蒸发，鲜味也随着水分外溢，因而质地变老，鲜味减少。如果在原料的表面上裹一层浆或糊，受热后就会形成一层保护膜，使原料不直接和高温油接触，油也不易浸入原料内部，原料的水分和鲜味就不会外溢，上浆的原料过油后柔软润滑，挂糊的原料过油后外焦里嫩，大大丰富了菜肴的风味。

2. 保持原料的形态，使之光润饱满。一些比较柔嫩的原料切成较小的丝、丁、片之后，一经加温，往往容易断碎、卷

缩、干瘪而变形。通过挂糊或上浆，过油后表面的糊或浆就会固定成形，使原料仍保持原来的形状。而且由于糊或浆都是用淀粉或含淀粉较多的原料调制，受热后会使菜肴色泽光滑，形态饱满，增加了菜肴的美观程度。

3. 保持以至增加菜肴的营养成分。在高温下，糖、蛋白质、脂肪、维生素等营养物质都会遭到不同程度的破坏。通过上浆和挂糊的原料，由于外层有了保护膜，原料不直接同高温油接触，就可以减少营养物质的损失。不仅如此，浆和糊多用淀粉、鸡蛋等组成，这些原料本身也含有较多的营养素，从而提高了菜肴的营养价值。

（二）浆和糊的原料及种类

浆和糊的原料基本是相同的，其区别是稠稀程度不同，稠的叫糊，稀的叫浆。制作糊、浆常用的原料有蛋类、淀粉（菱角粉、绿豆粉、地瓜粉、玉米粉等）、面粉、米粉、发酵粉（简称发粉）、小苏打、面包渣等。糊和浆的种类大致分为如下几种：

1. 蛋清糊 蛋清糊是由蛋清、少量淀粉、盐调成的，多用于熘、爆、滑、炒等烹调方法，能使菜肴质地松软，呈淡黄色。有时只用蛋清一种原料上浆，使菜肴光滑软嫩、色泽洁白。

2. 蛋泡糊（高丽糊、雪花糊） 蛋泡糊主要由纯蛋清组成，有时加少量的干淀粉。它是将蛋清倒入盘中，用筷子或打蛋器顺一个方向搅打成雪花状的糊，使筷子垂直插进去不倒时为好，尔后再撒上少许的干淀粉搅匀即成。它适用于制作酥炸菜肴。作用是使菜肴外形饱满、质地松酥、色泽白里

泛黄。

3. 水粉糊 水粉糊（也称干粉糊）主要原料是淀粉和水，适用于油炸的原料，如焦熘肉片、糖醋鱼等。

4. 全蛋糊（蛋粉糊） 全蛋糊是由蛋液（清、黄都用）、淀粉或面粉加上盐和水组成。一般多用于软炸、酱爆等菜肴。

5. 发粉糊（松糊） 发粉糊是由发酵粉、水、面粉调成的。这种糊有涨发性，可使菜肴饱满，松而带香，色泽淡黄。面粉、清水、发酵粉配料比例为 7 : 9 : 0.35 左右。

6. 苏打糊 苏打糊（酥糊）是由蛋清 30 克、淀粉 300 克、小苏打 7 克、水 150 克和少许精盐、白糖、味精、香油等组成，适用于干炸菜肴。作用是可使菜肴滑润、鲜嫩，颜色呈粉红色。

7. 拍粉拖蛋糊 拍粉拖蛋糊由干粉（面粉或淀粉）、全蛋糊（多用面粉和鸡蛋调成）结合而成，有时要配上面包渣（馒头渣）。这种糊的使用是先将原料在干粉中蘸一下，再下入全蛋糊或纯蛋液中拖一下即可下锅，所以叫拍粉拖蛋糊。有的菜肴还要在拖上蛋液后再在表面粘上面包渣，尔后才下锅煎炸。

8. 干粉糊（滚袍糊） 干粉糊主要是由于面粉或干淀粉制成，多用于炸菜，作用是使菜肴外皮脆硬而不缩，色泽呈金黄色。

（三）上浆和挂糊的方法

由于浆、糊的品种较多，使用中操作方法不尽相同。有些是将浆或糊所需的料加入切好的烹调原料中，搅拌均匀即可，这种方法多用于上浆。有些是先将浆或糊调好，再将原

料下进去拖、蘸一下，挂匀即可，这种方法多用于挂糊。再者就是干粉糊，是将原料直接到干粉中沾上一层即可。

（四）浆和糊的区别

1. 稠稀程度不同。浆和糊虽然没有截然的区别，但习惯上把稠些的叫做糊，稀些的叫做浆。

2. 适用的烹调方法不同。凡是上浆的原料，一般都是使用较温的油，叫做过油“滑”，适用的烹调方法一般是滑炒、滑熘、爆菜等；凡挂糊的原料一般是先经油炸，尔后烹调，适用于炸、焦熘、烧等烹调方法。

3. 制出的菜肴质地不同。使用上浆的原料，制出的菜肴一般都是比较滑嫩的，而使用挂糊的原料，制出的菜肴多数是外焦里嫩，有的是外酥烂里熟嫩。

二、勾芡

在菜肴即将出锅时，将提前调好的水淀粉淋入锅中，使菜里的汤汁达到一定的稠度，这就叫做勾芡，也有些地方称之为着芡、着腻、勾汁、拢芡等。这是利用淀粉加水受热后膨胀而具有粘性的糊化特点，使菜汤变成透明发亮的粘稠液体。

（一）勾芡的作用

1. 增加菜肴的色泽。一般的菜肴在烹制时需要加进些汤汁，如熘菜、烧菜等。还有的菜肴在烹制中会自己出汤水（尤其是新鲜的蔬菜），这一点大锅菜比较明显，菜肴成熟后，汤和菜分得比较清，出锅后不久，菜肴表面会因干燥而显得无光泽，干瘪难看。若是用淀粉在汤里勾上芡，会使汤汁变浓，多数都包在菜上，菜肴原料表面就有光泽，透明发亮。对

于一些要求上色的菜肴，勾芡后，有色的汤汁包在肉上，也会使菜肴的色泽加重，从而提高了菜肴的美观程度。

2. 增加菜肴的口味和营养。一般的菜肴，其汤比菜味浓，而且汤中还有许多矿物质、维生素等营养物质。勾芡之后，会使汤汁裹在原料上，增加美味，减少营养素损失。

3. 能突出菜肴中的主料。有些汤菜，主料往往是沉在汤中的，如“烩肚丝”、“黄鱼羹”、“甩袖汤”等。勾芡之后，汤汁变浓稠，浮力相对增加，汤中的主料会浮出汤面，显得主料较突出。如“甩袖汤”中的鸡蛋花，勾芡后就不会聚在一起沉底，而是均匀地布在汤中。

（二）芡汁的分类

芡汁的原料主要是淀粉。所以，芡汁的种类只能是从其稠稀程度上区分。芡汁的稠稀应根据烹调方法、菜肴品种的要求而定。一般来说，芡汁可分为厚芡和薄芡两种。

1. 厚芡 厚芡是比较稠的芡汁，比用于粘合纸张的胶水稍稠些。它可分为两种：

（1）包芡 芡汁较稠，能使菜中的汤汁全部包在原料上。这种芡多用于爆、滑炒、焦熘等烹调方法，做出的菜肴吃完后，盘中几乎不剩汤汁。

（2）糊芡 比包芡稍稀些，能使菜肴的汤汁成薄糊状，达到汤菜融和、口味浓厚而柔滑的要求，多用于烩菜，如烩肚丝等。

2. 薄芡 薄芡比粘纸张的胶水稍稀些或基本相似。它可分为两种：

（1）流芡 芡汁较稀，其作用是增加菜肴的滋味和光泽，

一般适用于熘菜、烧菜等。芡汁一部分保存在菜中，一部分流向盘中，可以来回流动，故称流芡。又因其光明洁亮，犹如奶油，故而又称其为奶油芡。

(2) 米汤芡(奶汤芡) 芡汁最稀，其作用只是使菜肴的汤汁浓稠一些，以提高口味。如蝴蝶海参、酸辣汤等均用此芡。

(三) 勾芡的方法

勾芡的方法，虽然都是将稀释的淀粉倒入菜中，但因烹调方法不同，具体的操作方法也不同，可分为勾芡和淋芡两种。

1. 对汁勾芡 有些快火菜肴，由于原料在锅中停留的时间很短，为了防止因调味和勾汁延长时间，所以事先把所需的调料和淀粉都放在一个小碗中调好，待菜肴烹至适当火候时，将这些调料汁一起倒入锅中，颠翻几下即可出锅。这种勾芡的方法速度较快，但不容易掌握芡汁的薄厚度。采用这种勾芡方法时应该注意：淀粉沉淀较快，事前对好的芡汁时间一久淀粉就会沉在碗底，使用前必须先先将淀粉搅起来再用，否则就会使芡汁达不到预定的稠度。

2. 手勺淋芡 这种勾芡的方法是在菜肴成熟时，用勺舀起提前泡好的淀粉，慢慢地淋在锅里的汤汁中，边淋边观察，汤汁达到一定的稠度时即停止。这种勾芡的方法适用于慢火的烹调方法，如烧菜、烩菜以及扒菜和浇汁菜肴。使用手勺淋芡的方法应该注意的是：芡汁要由稀到稠逐渐勾成，不能一次倒入太多，倘若一次勾多了就难以挽回。

勾芡虽然对于热菜的制作有一定的影响，但并不是每种

热菜都要勾芡。至于什么样的菜需要勾什么芡，要根据烹调方法的要求和菜肴的特点而定，不可千篇一律，否则会对一些不需勾芡的菜肴产生不好的效果。

第六节 调 味

所谓调味，就是调和滋味。具体地说，就是利用各种调味品和调味手段影响菜肴原料，使菜肴具有一定的口味。

调味在烹调中居主要的地位，是决定菜肴质量的关键。了解调味品的种类、性质、作用，了解口味的种类及我国各地人们口味习惯，掌握调味的方法，是学习烹调技术的基础。

一、调味的作用

调味之所以在烹调技术中居主要的地位，是因为它有以下作用：

（一）去异味 所谓异味，就是不正常的特殊味，或者说是人们不愿接受的味道。如牛、羊肉的膻味，水产品的腥味，脏腑类的臭味，某些蔬菜的苦涩味。这些味的大量存在都会影响人们的食欲。通过调味则可以除去这些异味，至少可以减少这些异味。除此之外，还可利用调味来减弱人们对油脂较多的菜肴的油腻感。

（二）提鲜味 许多烹饪原料，虽质量较好，受人喜爱，倘若不加调料而烹制，其鲜美之味就不能得以发挥，制出的菜肴便难受人欢迎。若用适当的调味品进行调和烹制，制出的菜肴就会香气飘，口味纯，受人喜爱。一些高档菜肴，如用海参、鱼翅等原料制作的菜肴，其本身则少有鲜香之味，全

都是靠配料和调料增加其美味的。

(三) 定滋味 调味可以确定菜肴的滋味。俗话说“五味调合百味香”。通过调味,可以使同一种原料制出多种口味的菜肴。如原料用黄花鱼,可做成甜酸味的糖醋鱼、咸口的红烧鱼,还可做成咸辣味的干烧鱼等。

(四) 增色彩 有些调料本身有一定的颜色,如辣椒油、酱油、大酱等,如果使用了这些调味品,烹制的菜肴就会增加一定的色彩。如用酱油,用少量时可使菜肴呈金黄色,多用些时可使菜肴呈紫红色;若用大酱,可使菜肴呈酱红色;炒好的菜淋上辣椒油,可使菜肴油红发亮。这样就增加了菜肴的色彩,可增进人们的食欲。

二、味的种类

味是某种物质刺激味蕾所引起的感觉,也就是滋味。味可分为两类:一类是自然存在的单一味,或者叫做基本味;一类是由两种或两种以上的单一味复合而成的复合味。

(一) 基本味

基本味能够独立存在,不需要复制就可直接使用,就像是构成物质的元素一样,为调料的母体。基本味分为7种,即咸、甜、酸、辣、苦、鲜、香。

1. 咸味 咸味是百味之首,基本味中的基本味。大部分菜肴都要首先有一些咸味,然后再调合其它的味,如甜酸口味的菜肴,也要调上少许的咸味,吃起来才会甜酸带香。在做糖、油用量较高的甜味点心时,往往也要加些盐在里面,吃起来香而不腻。呈咸味的调味品主要有盐、酱油、大酱等。

2. 甜味 甜味在调味中的作用仅次于咸味,尤其在我国

南方，它也是菜肴的一种主要滋味。甜味可增加菜肴的鲜味，缓和各种烈味。呈甜味的调味品主要有白糖、红糖、冰糖和蜂蜜等。

3. 酸味 在烹调中也很重要，是很多菜肴所不可缺少的味道。它不但可以单独构成菜肴的口味，还有较强的去腥解腻作用，所以在烹制禽、畜的内脏和各种水产品时，都需加少许酸味调料。呈酸味的调料主要有红醋、白醋、熏醋、酸梅、番茄酱、山楂酱等。

4. 辣味 辣味具有强烈的刺激性和独特的芳香，并有除腥解腻等作用。呈辣味的调料主要是辣椒、生姜、大蒜、大葱、胡椒、芥末、咖喱粉等。

5. 苦味 苦味一般不为人们所喜爱，但它可使菜肴清香爽口，表现出独特风格。呈苦味的调料一般是陈皮、杏仁、柚皮等。

6. 鲜味 鲜味可使菜肴鲜美可口。其来源主要是原料本身所含有的氨基酸等物质。呈鲜味的调味品主要有味精、鲜汤等。

7. 香味 香味是嗅觉器官对食物的感觉。应用在烹调中的香味是复杂多样的。香味的主要作用是刺激食欲，去腥解腻。可以形成香味的调味品有酒、葱、姜、蒜、香菜、桂皮、茴香、花椒、五香粉、酒糟、香油、油脂等。

（二）复合味

复合味是由几种单一味结合而成的。目前多数菜肴都呈现复合味，是比较舒适的味，深受人们的欢迎。复合味的种类较多，由于各地区的习惯不同，复合味大致可分为以下几

种：

1. 酸甜味 由酸味和甜味结合而成。可用糖、醋合成。
2. 甜咸味 由甜味和咸味合成，其调味品有甜面酱等。
3. 鲜咸味 用鲜虾酱、虾子酱油、鲜虾露、鱼露等合成。
4. 咸辣味 呈咸辣味的调味品有辣椒油、四川豆瓣辣酱、辣酱油等。
5. 鱼香味 由甜、酸、辣、香、咸诸味合成的特殊味道。
6. 麻辣味 由花椒的麻味和辣椒的辣味合成。
7. 怪味 是由甜、酸、麻、辣、咸、香等多味构成的综合味。如四川的怪味鸡。

三、调味品的加工

调基本味使用单味调味品，调复合味用复合调味品，呈复合味的调味品一般要经过加工复制备用。

(一) 花椒油 花椒油是用花椒和植物油制成。做法是：将适量的油倒入锅里（最好是熟油），加上一些花椒，上火烧至呈紫黑色时，将花椒捞出即成，多用于炝菜。

(二) 葱椒油 将熟植物油放入锅中，放上花椒和大葱，炸至葱呈金黄色时过滤即成。此油有葱和花椒油的香味，多用于拌制凉菜和泡菜。

(三) 辣椒油 辣椒油是用辣椒和植物油制成的。有鲜红的颜色，辣香可口，是烹制辣味菜肴的“明油”。它的制法是：将干辣椒去蒂洗净，剁成碎末，倒入旺油锅中，加上适量的盐，炸出香味即成。

(四) 咖喱油 咖喱油也是拌菜的复合调味品。它是按750克咖喱粉、500克花生油、250克葱末、250克姜末、125

克蒜泥和 250 克香叶以及适量的胡椒粉、干椒粉，上火炒制而成的。

(五)香糟卤 香糟卤是制作糟熘菜肴的调料。它是将干糟放入黄酒中浸泡，然后上屉蒸化。过滤后加上糖、盐、味精、鲜汤、桂花拌匀而成。

(六)花椒水 花椒水是炒菜、拌馅和腌制菜肴的调味品，既可得到花椒的香味，又会吃到花椒的麻味。其制法是：将花椒放入盛器中，像沏茶一样冲上开水，加盖焖一会儿，待花椒沉底后即可使用。

(七)葱姜汁 葱姜汁是制作高档菜肴的调味品，使用后只有葱姜味而不见葱姜料。做法是：将大葱和生姜拍酥，用热水泡上（水不宜多），焖一段时间后捞出葱姜，用纱布包上，挤出其汁即可。

(八)椒盐 用花椒和盐制成，味香咸。用料：花椒 500 克，盐 1.5 公斤。加工方法有两种：

1. 用细盐加工 先将花椒的梗和籽去掉，放入锅中炒至焦黄色时取出研成细末；细盐放入锅中炒到盐内水分蒸发干，能够粒粒分开时取出；将花椒末同细盐一起拌匀即成。

2. 用粗盐加工 先将粗盐下锅炒至水分蒸发干时，投入花椒同炒，炒至花椒呈焦黄色时，取出研成细末即可。

四、使用调料注意事项

调味品简称调料，其种类较多，口味和特点各异，只有正确掌握使用方法，才能烹调出味美的菜肴。因此在使用调料时应注意以下几点：

(一)熟悉调料的特点，防止用错 各种调料虽然口味不

同，但有些调料外表似乎相同，如白糖和盐，料酒和醋，面粉和淀粉，糖粉和粉状味精，砂糖和晶味精，花椒水和料酒或食醋等，稍不注意，使用时就会“张冠李戴”，调错口味，影响菜肴的质量。为避免这种现象，做到用料准确，就必须熟悉各种调料的形状、颜色特征。

(二) 合理安排摆放位置，取用方便 烹制菜肴时，尤其是炒快火菜，动作迅速，心情紧张，使用调料更要稳、准、快。要把盛调料的器皿合理摆放，相对固定，养成习惯，使用起来就能得心应手。通常摆放的方法是：

1. 先用的放在近处，后用的放在远处；
2. 常用的放近些，不常用的放远些；
3. 有色的放近些，无色的放远些，相同颜色的间隔摆放；
4. 液态的放近些，固态的放远些；
5. 易酸败的（如料酒、湿淀粉等）离火口远些，不易酸败的（如盐、糖、油等）可距火口稍近些。

(三) 注意卫生，防止污染 调料在存放过程中，要讲究卫生，防止污染或腐败。平时要常清理调料器皿，对易酸败的调料要少盛一些，注意勤换。用作凉拌菜的调料，要注意加热消毒，盛酱油的器皿中可少滴上一点熟食油，使油封住酱油的液面，可防止变质。暂时不用的调料要加盖保存，放在通风、清洁、干湿度适中的地方，保证其不变质。

五、调味的原则

调味没有固定的规定，要因人、因时、因料而定，才能使就餐人员感到满意。根据实践经验，调味应注意以下几点：

(一) 根据多数就餐人员的口味习惯进行调味 在口味要

求上，我国素有南甜、北咸、中（东）辣、西酸之习俗。集体单位的人员来自祖国各地，人们的口味习惯各有不同。所以，在调味时，要注意照顾各地方人员的口味习惯。南方人多时，要适当多安排些甜味菜；湖南、四川人多时，要适当安排些辣味菜；对山西人，还要尽量能安排些酸味菜肴。如能做到一种菜肴分别调成两种口味，将能使多数人感到满意，所谓的“众口难调”之说是可以改变的。

（二）根据季节特点进行调味 在不同的季节，人们受不同温度的影响，对口味的要求也有相应的变化。炎热季节人们往往喜欢吃口味清淡的菜肴；而在寒冷季节，则喜欢吃口味比较浓厚的菜肴；在地下工作值勤的人员宜食用些带有辣味的食品，以驱湿解潮。我国古代就有“春多馥，夏多苦，秋多辣，冬多咸”的说法，反映了调味的规律。所以，应根据季节的特点进行调味。

（三）根据原料的性质进行调味 烹饪原料的性质各有不同，有味浓的，有味轻的；有本味鲜香的，有本味不好的。即使是同一种原料，因新鲜与陈旧、脆嫩与老硬之程度不同，也要采用不同的调味方法。对新鲜的、味好的要尽量保持其原有的美味，调味要清淡些；对腥膻味比较重的或比较陈旧的原料，调味时则应将口味调重些或调成烈味。如在做鱼时，对新鲜的活鱼，应用清蒸、清炖、浇汁等烹调方法，调成鲜咸、甜酸口味；而对不新鲜的鱼，则应用红烧或干烧等烹调方法，调成较浓厚的咸香或咸辣味。对于那些本身无味的原料，则应用鲜汤、味精等调味品去增加它们的美味。

（四）由淡到浓 对于烹调经验不多的厨师来说，调味时

不可能一次成功。要由淡到浓逐步调好，开始少加一些调料，逐步找准，这是比较稳妥的办法。如果一下加调料过多，口味过重就无法挽回了。

第七节 勺 工

勺工在烹调中具有重要的作用，良好的勺工是使菜肴达到色、香、味、形俱佳的一个关键。特别是有些快火菜肴从下锅到出锅只需几分钟，甚至几秒钟时间。如拔丝苹果这样的菜肴，只靠在炒勺内搅拌来调匀芡汁和口味是比较困难的，而必须借助炒勺的颠翻，方可奏效。再如扒菜，其主要的风味就在于菜肴制熟时在勺内一次翻过，使外形美观。炒勺的颠翻、晃动等一系列操作技巧，就是勺工。

一、握勺方式

勺工主要是指使用炒勺的技巧。操作时，一般都是用左手握炒勺，右手持手勺。炒勺的握法是：手心朝右上方贴住炒勺柄，手掌掌面与水平面约成 140 度左右的夹角，拇指放在炒勺柄上面，然后握住勺柄。握力要适中，以握牢、握稳为标准。这样的握法便于在翻勺过程中，充分发挥腕力和臂力的作用，达到翻勺灵活、准确。在烹调时要双手有机地配合，尤其在炒勺里的菜比较多时，手勺的配合就更加必要。操作时还要求厨师的身体要正直，不能躬身弯背，不能养成痼癖动作。

二、用勺方法

炒勺的操作方法，大致可分为晃勺、翻勺、出勺等三种。

(一) 晃勺 晃勺就是晃动炒勺，使炒勺里的菜肴能转动起来，达到受热均匀、成熟一致的目的。对一些烧菜、扒菜，勾芡时往往都是边晃勺边淋芡，使勾出的芡均匀，而不会局部太稠或太稀。晃勺的要领是，待勺中的汤汁开起时，左手端起炒勺，让勺面平行而作顺时针方向（或逆时针也可）的大旋转，待勺中的料转动起来后再作小型晃动，以保证勺中的料能继续旋转。

(二) 翻勺 翻勺也叫颠勺，它是勺工中最重要的动作。翻勺可使勺中的菜肴原料翻滚，使菜肴成熟程度一致，口味和芡汁均匀。翻勺可分为大翻、小翻两种形式。

1. 小翻 它的要领是左手握住炒勺，端起后让勺的前端略低些，使原料自然向前端滑动，再将勺向前慢推出去，尔后猛地一下拉回，使勺中的原料在惯力的作用下顺勺的曲面抛出后向后落下，这样就使部分原料翻过来，或由前端变位到后端，这样反复地颠翻，就会使原料均匀地混合，以达到调匀口味、滚匀芡汁、调节火候的目的。小翻勺必须与晃勺相结合，就是颠翻几下后晃动一次，使原料变换一个角度，在炒勺里的料较多的情况下，翻动时则需用手勺配合。配合的方法是，在炒勺向前推时，手勺紧贴炒勺底面推住原料的后端向前运动，待炒勺向后拉的一瞬间，手勺猛地用力推一下，使原料抛起，尔后再落到勺中。这种配合一般要在长期的实践后才能做到。小翻勺一般适用于快火烹调方法，如炒、爆、熘等。

2. 大翻 大翻就是使勺中的原料一次翻个底朝天，即全部翻过来。这是勺工中难度较大的一种技巧。它要求翻的过

程中不能使勺中的汤汁四处飞溅，同时还要求翻过来的料不散不碎，保持原来的形状。要做到这一程度是相当困难的，必须有一定的技术基础才能做到。然而这种翻法又是制作扒菜的必要条件，因此必须努力学习。根据菜肴的不同性质，大翻勺又分为前翻和后翻。

(1) 前翻 前翻也叫顺翻，它和小翻的运动方向基本相同。其方法要领是：待勺中原料晃起时（有芡汁的必须等芡汁开锅时），将勺端起移向自己的身边，随即向前上方推去，在推到一定高度（约与眼同高）时，勺的前端稍向里猛勾一下，勺中的料即可离勺而翻身向自己面前落下来，这时要快速用炒勺截挡住原料，使勺和原料同时下落，边落边互相接近，最后安稳地落入勺中。操作中要注意的是，上送和勾回时不能用力过猛，防止抛出去的原料散开；再者就是用勺接原料时不能硬接，防止把原料碰散或溅出许多芡汁，既不卫生，又容易烫伤。如果炒勺和原料在同时下落的过程中互相接近，就可避免这些问题的发生。

(2) 后翻 后翻与前翻的方向相反，方法上也有区别。其要领是：待勺中的芡汁开起后进行晃勺，使原料在炒勺中转动起来，待原料转至勺柄（或即将到勺柄位置）的一瞬间，突然将勺向后拉，拉的同时使前端低下，把后端猛地一下抬起，并同时改为向前运动，这样，原料就从勺柄处抛起，向前翻过，这时的勺又突然将前端抬起而接住原料，使原料平落勺中。这种操作方法不易掌握，翻动过程中容易出现有一小部分原料翻不过去。但这种方法比较安全，溅出去的汤汁一般是向前飞而不会烫伤操作者。

另外，还有左翻、右翻，因使用得不多，不作具体介绍。

(三) 出勺 出勺就是将烹制好的菜肴从炒勺中取出来。因为大翻勺的菜肴落盘后要保持整齐、美观和原形，所以出勺不仅要有熟练的技术性，而且也要有较高的艺术性。不同类型的菜肴都有不同的出勺方法，如有拖入法、盛入法、扣入法、倒入法、覆盖法等。这里介绍一下大翻勺菜的出勺方法和小翻勺菜的出勺方法。

1. 大翻勺菜的出勺方法 大翻勺菜的出勺方法一般是采用倒入法或拖入法。具体方法是：菜肴在勺内大翻成熟，再略转动几下（防止粘底），端勺从盘的右边迅速向左移动，边移动边拖倒，使勺内的菜肴均匀地拖入盘内，不翻不压，排列成整齐的平面，可保持菜肴在勺内时的形状。这种出勺的方法要点是：勺与盘的距离、角度要适当，不宜太高，否则菜肴就会卷压或散乱。但也不能太低，以防勺底蹭脏盘面。拖倒时要迅速敏捷，干净利落。

2. 小翻勺菜的出勺方法 这种菜的出勺方法也比较多。炒、爆菜的出勺，一般是先将部分菜肴颠入手勺中（颠的方法是：左手将勺中的菜肴像小翻勺一样颠起时，右手握着手勺迅速向菜的下边舀去，这样大部分的菜就会落入手勺中），将剩余的部分倒入盘中，尔后再将手勺中的菜扣在盘中即可。这样的装法显得菜盘光滑而饱满。也有的是用覆盖法，即：待菜熟之后，将较好形状的菜先扒到一边，将较碎的或是较难看的倒在盘中，再将较好的覆盖在盘上。这样的出勺方法使菜的原料看上去整齐、美观。

勺工是一项技术难度较大的基本功。要掌握它，关键在

于多练习、多实践。在没有真正掌握之前，可在炒勺里放些沙土、烂菜等进行练习。用沙土可练习晃勺和翻勺，用烂菜叶可以在火上练习勾芡。待有了一定的经验之后，再用于烹调实践。这样可以避免浪费，保证安全。

第八节 装 盘

装盘，就是将烹制好的菜肴装入盛器中。这似乎是一件很简单的事情，然而，如果忽视了烹调过程中的这一不可缺少的环节，也会使菜肴的质量受到影响，有时可能是严重的影响。评价一种菜肴的质量如何，要从色、香、味、形、器几个方面综合衡量，因此，对“器”也应给予应有的重视。

一、装盘的要求

(一) 注意清洁，讲究卫生 经过烹调的菜肴，也可以说是经过了消毒。如果装盘不注意清洁卫生，使菜肴沾染上灰尘或细菌，就会使菜肴变成对人体有害的食物。因此，装盘时要做到以下几点：

1. 装菜的盘具必须是经过消毒的清洁器皿。2. 菜不得装到盘边，防止手指接触菜肴。3. 在装盘时，不可用手勺敲打炒勺，防止炒勺外边的灰垢掉进盘中。锅（勺）底不可离盘具太近，防止将锅底黑擦在盘上，更不能用不洁净的抹布揩拭盘边。

(二) 形态丰满，整齐美观，主料突出 装菜时，应根据菜肴数量的多少，选择合适的盛装器皿，不可出现盘大菜少，显得干瘪，而应该使装好的盘子丰满，使人看后心里舒服。同

时，还要突出菜肴的主料，不可在盛菜时先盛主料，而将配料盖在主料上边，使主料不突出。

(三) 分装的菜肴要均匀 在制作两桌以上的菜肴时，有些菜可能是一锅制成，同时分装几盘。这样的菜肴在分装时要分配均匀。这里指的是数量、质量两个方面。

(四) 以好料盖差料 在菜肴的烹制中，有的原料可能遭到破坏，装菜时，应将形状、色泽差的先装在盘底，将形状、色泽好的盖在上边，以保证菜肴的美观。

(五) 汤汁不可外漏 盛装汤菜时，要装八成满，若装得太满就会洒汤，既不卫生也不美观。有芡汁的菜，其芡汁也不宜太多，以端起时不洒芡汁为好。

二、盛器的种类及盛器与菜肴的配合原则

(一) 盛器的种类 由于我国菜肴的品种较多，盛装这些菜肴的器具也就会有许多品种。什么样的菜肴用什么样的器具，都有基本的要求。高级菜肴必须使用高级的器具，“美食必须美器”。目前，我国常见的盛器有：

1. 腰盘 椭圆形，有些像猪腰形状，有的地方称之为长盘、鱼盘。这种盘最大的长轴约 50 厘米左右，最小的约 20 厘米左右，花色也各有不同。这种盘用途较广，大的一般用于做筵席冷盘，中等的可盛装炒、爆、熘菜和整只鸡、鸭及整条的鱼等，小的可作日常用的菜盘。

2. 圆平盘 形圆而盘浅，故称圆平盘。这种盘子有圆边的，也有花边的。其大小有直径为 45 厘米左右的大盘，有直径为 15 厘米左右的小盘，介于二者之间的中盘更多。用途主要是盛装冷拼菜肴和炒、爆、熘等基本上没有芡汁的菜肴。

3. 汤盘 盘较深，主要用于盛装有少许芡汁的菜肴，如熘菜、烧菜等等。此盘的规格也是按其直径的大小而定。

4. 汤碗 汤碗要比汤盘深得多，它是专门用来盛汤菜的器皿。有的地方称之为海碗。其规格有直径为 30 厘米的大碗，也有直径为 15 厘米左右的小碗。

5. 扣碗 扣碗专用于盛扣肉、扣鸡、扣鸭等，其直径一般在 15~25 厘米之间。还有一种扣钵，一般用来盛全鸡、全鸭、全蹄等。

6. 砂锅 砂锅既是加热用具，又是上桌菜肴的盛具。其特点是散热慢，故适宜在冬季装菜肴使用。砂锅菜主要是烧、炖、焖、煨等类的慢火菜肴。

7. 火锅 火锅有铜制、铝制、锡制、陶制等多种。其状圆形，中央有一小火膛，可烧木炭，锅体在炉膛的四周。还有一种叫“菊花锅”，用酒精为燃料，四面出火，火力较强。这两种锅也都是加温、盛菜两用。使用时点火上桌，就餐者夹上配好的生料边涮边吃。一般是在寒冷季节使用较为合适。

8. 品锅 品锅也是有铜制、锡制、陶制几种，大小不一。这种锅是将整只的鸡、鸭或其它原料成“品”字形摆在锅中，制熟后连锅上桌。这种锅也有盖。

菜肴的盛装器皿，以陶瓷的为多，还有少量的金属制品。目前又开始用钢化玻璃和不锈钢作盘具，但数量不多。总的来说，盘具的品种样式较多，而且还在不断改进，有许多特殊风味的菜肴都配上了专制的器皿。但盛装的器皿应从美观大方、结实耐用、实用卫生等角度考虑。从原料上说，还是用非金属的材料为好。

(二)盛器与菜肴的配合原则 在前面的“配菜”一节中,已经讲过了盛具配合的重要意义,这里就只谈几点配合的具体原则:

1. 从数量上选择合适的盘具。盘具的大小必须与菜肴的多少相统一,否则会出现盘大菜少或盘小菜多现象,都不雅观。

2. 从形状上选择合适的盘具。菜肴的形状基本上决定了所用盘具的形状。长形原料可用长盘,整条的鱼用长盘;圆形或碎的原料可用圆盘,碎块鱼可用圆盘;有汤的用深盘,无汤的用浅盘等。

3. 从颜色上选择合适的盘具。盛具的色彩必须与菜肴的色彩恰当地配合起来,以增加菜肴的自然美。要尽量避免使用颜色不协调的盛器。

第四章 烹调方法

我国劳动人民在长期的生活实践中，积累了丰富的烹调经验，发明和创造出了许许多多烹调方法。这些烹调方法，是我国烹调技术的精华，也是我们学习烹饪专业的重点内容。我国的烹调方法种类繁多，由于各地区各民族都有不同的生活方式和风俗习惯，因此同一种烹调方法在用料、刀工、调味上往往也有差别。

第一节 热菜的烹调方法

热菜的烹调方法可分为炸、炒、熘、爆、炖、焖、煨、烧、扒、煮、氽、烩、煎、贴、焗、蒸、烤、涮、熬、拔丝、蜜汁、瓢（酿）、焗、烹等 24 种。

一、炸

炸是将加工好的食物原料投入油锅直接制熟的烹调方法。炸制的菜肴具有香、酥、脆、嫩等特点。用作炸制的原料一般是先经调味品浸渍，或上浆挂糊，也可先加工成入味的半成品。炸制成的菜肴上桌时一般还要带调味品，如椒盐、辣酱油、番茄酱等。

炸的方法可分为清炸、干炸、软炸、酥炸、卷包炸、托炸和脆炸等方法。

(一) 清炸 原料不经过拍粉、挂糊或上浆，用调料拌渍之后，投入油锅，旺火炸熟的方法叫清炸。要根据原料的老嫩程度和形状大小，掌握好油温及火候。质嫩或条、块、片等小型原料应用热油锅，炸的时间要短，约八成熟即取出，然后待油热后再复炸一次。形状较大的原料，要用旺油锅，炸的时间要长些，中途可改用慢火长时间炸，待原料八九成熟时取出，油烧热后再用旺火炸熟或酌情复炸几次，直到符合要求为止。

清炸由于原料不挂糊，制成的菜外香脆、内熟嫩、清香扑鼻。

(二) 干炸 将原料用调味品腌渍入味，再挂上干粉糊(或其它糊)，然后下油锅炸熟，这种方法叫干炸。干炸一般开始用旺火热油，中途改用温火或经两次炸成，成品里外酥透，颜色褐黄。用干炸的方法烹制的菜肴有干炸里脊等。

(三) 软炸 将质嫩而形小的原料用调料拌匀，再挂上蛋清糊，然后投入油锅中炸熟，这种方法叫软炸。软炸要用软糊(用水粉和蛋清，或全用蛋清调成)，一般分两次炸成。第一次用温油炸至外层糊凝结、色泽一致时捞出；第二次用温油，稍炸即可。用软炸方法烹制的菜肴有软炸蹄髈等。

(四) 酥炸 将煮熟或蒸熟的原料，外面挂上全蛋糊(也有不挂糊的)，过油炸熟叫酥炸。挂糊的大多是脱骨的原料。蒸熟的或煮熟的原料一般都要先调好口味。酥炸的特点是制品酥、香、肥、嫩。用酥炸的方法烹制的菜肴有香酥鸡、香

酥鸭等。

(五) 脆炸 将带皮的原料(如整鸡、整鸭)先用沸水浸烫,使外皮绷紧,并在表面上挂一层饴糖,经吹干后投入热油锅,炸至深黄色后,将锅离火,在油内浸熟,这种方法叫脆炸。脆炸的制品具有皮脆、肉嫩、滑香等特点。用脆炸的方法制成的菜肴有脆皮鸭等。

(六) 卷包炸 将加工成片、条或茸的鲜嫩无骨原料加调料拌和后,包上其它原料做成的皮,拖蛋粉糊,入油锅炸熟,这种方法叫卷包炸。用来做包皮的料多为豆腐皮、蛋皮、猪网油或面制薄皮等。包卷时应注意排料均匀,大小相似。拖糊必须均匀,炸时才不易散开。其制品的特点是:色泽金黄,外酥脆而内鲜嫩。

二、炒

炒是将加工成丁、丝、条、片等小型的原料,放入有底油的锅里,用旺火快速翻拌而熟的一种烹调方法。当主料炒至半熟时,加入配料和调料,也可先下葱姜等,然后依次放入配料调料。此方法操作简单,速度较快,食物中的营养素损失较少。要求是:火旺、油热、炒勺(锅)要滑,动作要快。制出的食品滑嫩、清脆、咸香。炒的方法有生炒(煸炒)、熟炒、滑炒、干炒、抓炒、爆炒等。

(一) 生炒(煸炒) 将加工成薄片、丝、条或丁的原料直接下入有底油的锅中,翻炒至七八成熟时加上调料,炒熟出锅,这种方法叫生炒。特点是汤少或无汤汁,鲜香入味。

(二) 熟炒 将已经加工成熟或半成熟的主料,放入锅内旺火略炒,这种方法叫熟炒。其特点是:一般不挂糊上浆,起

锅时有的勾芡汁。成品略带卤汁，口味浓香。用此法烹制的菜肴有炒回锅肉等。

(三) 滑炒 将原料上浆后过油滑出（或叫划出），再用少量油在旺火上急炒，最后浇上对好的芡汁，炒熟后出锅，这种炒法叫滑炒。其特点是：滑嫩柔软，卤汁紧。

(四) 干炒 用少量油把原料内部的水分炒干，再加入调料干炒。干炒的原料不用调料腌渍，不挂糊、上浆，起锅时不勾芡。用干炒的方法制出的菜肴干香而酥脆。

(五) 抓炒 主料抓糊（蛋清糊或水粉糊）经温油滑过，炒匀放底油，用葱、姜、蒜炝锅下入主料，倒入对好的芡汁颠翻出勺。抓炒菜的特点是口味酸或适中，质鲜嫩，明汁亮芡。

(六) 爆炒 是极快速的炒。常将主料剖上花刀，先用沸水焯，再用油炸，然后烹汁爆炒。也有将主料上浆后用烈油爆炒再烹汁出锅。爆炒的要领是焯、炸、爆紧相连接，快速烹制，如爆炒腰花。

三、熘

熘是先将原料用炸（或煮、蒸、滑油、焯水）的方法加工成熟品（或基本熟），然后将调好的芡汁浇在原料上的烹调方法。另一种做法是在锅里调好芡汁加热，投入原料。熘菜的汁较宽。此菜的特点是外焦里嫩或滑软鲜嫩。因为熘菜的原料要经过熟处理后下锅调味，所以原料块形不宜太大，一般用小块或丁、丝、条、片等。熘菜主要有焦熘、滑熘和软熘三种。此外还有糟熘、醋熘，方法基本相同，只是口味有所区别。

(一) 焦熘 焦熘又叫脆熘或炸熘。是将加工成形的原料调味挂糊或拍干粉，投入油锅炸成外焦里嫩，沥净油分，浇上芡汁。这种芡汁一般是在原料快炸熟的同时，用另一只锅先炆锅，再加上各种调料勾芡，待芡汁炒好时将炸好的原料投入芡汁锅内。焦熘菜的主要特点是外焦里嫩。

(二) 滑熘 先将原料上浆过油滑出，投入炒好的芡汁锅内颠翻，这种方法叫滑熘。其所用的原料主要是加工成片、丝、丁、条的无骨原料。一般是先将原料稍加调料拌渍之后再上浆，过温油滑出。滑熘的菜肴特点是滑嫩、色白。

(三) 软熘 用经过蒸熟或煮（氽）熟的原料加入调料，投入制好的芡汁的方法叫软熘。也有把熟加工过的原料同芡汁一起下锅，使原料入味后再出锅。操作时要将主料沥净水分，芡汁多以汤对成，不用油。软熘菜肴的特点是嫩而滑，芡汁宽，原料是软性的。

四、爆

爆就是将烫或炸过的断生原料，用旺火热油爆炒，然后下入配料，烹入芡汁。爆菜的特点是脆嫩爽口，汁卤紧，芡汁能抱住原料。爆菜的操作要求是：刀工精细，火力要旺，操作迅速。爆的方法比较多，有油爆、酱爆、葱爆、宫爆、汤（水）爆等。

(一) 油爆 将原料上浆，过油滑出。另起油锅，待油热投入原料，再浇上先对好的无色调味汁，颠翻几下出锅，这种方法叫油爆。特点是色白、油亮，芡汁全包原料，盘中只有油汁。用此法烹制的菜肴有油爆肉丁等。

(二) 酱爆 酱爆和油爆的操作过程基本相同，不同的是

酱爆所用的调味品主要是面酱。做法有两种：一种是主料上浆滑油后再用面酱、黄酱爆炒；另一种是将熟的主料用油煸炒后再加酱爆炒。

(三)宫爆 宫爆与酱爆大致相同,只是配料要加花生仁,调料将面酱改为辣椒,口味咸香辣嫩甜。宫爆又叫宫保,据传说,清朝有一个在清宫中做过“宫保”官职的人,在四川任巡抚时,曾在一次筵席上吃到了一个用辣子、鸡丁炒成的菜肴,他颇感兴趣,并加以赞赏。事后,人们就把这种菜的做法加以总结、完善,以“宫保”命名。用宫爆方法烹制的菜肴有宫保鸡丁。

(四)葱爆 主料过油后与较大葱段一起爆的烹调方法叫葱爆。制成的菜肴一般无芡,即不勾芡。如葱爆羊肉。

五、烹

烹是将小形原料(经挂糊后)用旺火热油炸成黄色,沥净油,烹入对好的调料的烹调方法。此种方法动作要快,原料在锅里停留的时间要短。烹的原料一般是先过油后烹,故有“逢烹必炸”之说。用于烹的调料中不必加淀粉。烹菜的特点是外焦里嫩,略有汤汁,爽口不腻,如烹虾段等。

有的烹菜原料不过油,如“醋烹绿豆芽”等青菜之类。

六、炖

炖是介于蒸和煨之间的一种烹调方法。炖菜的方法大致可分为隔水炖和不隔水炖两种。

(一)隔水炖 将原料放在盛器中,隔水加热,使原料成熟,这种方法叫隔水炖。一般是先将原料洗净,过沸水烫,洗去腥、膻气味和血沫杂物等,然后放入瓷制或陶制的盆钵内,

加葱、姜等调料，用桑皮纸封口，然后入水锅中（将盆钵浸于水中，锅内的水要低于盆钵，以防止水进入盆钵中），加热至原料熟软即可。其特点是，汤汁澄清，原汁原味。

（二）不隔水炖 将原料洗净成形之后，放入锅中（最好是陶制器皿），加上调料汤汁，尔后直接放在火上炖至熟烂，这种方法叫不隔水炖。不隔水炖比较容易掌握，适用于伙食单位，一次能烹制大量菜肴。

七、焖

焖是将经过炸、煎、煸、炒的原料，加上酱油、糖等调味品和适量的汤汁，用旺火烧开后，再用慢火长时间加热成熟，用原汤勾薄芡的烹调方法。其特点是菜肴的形态整齐，不碎不裂，汁浓味厚，酥烂醇香。如油焖冬笋、红焖肘子。

八、煨

煨是将经过炸、煎、煸、炒的原料，放入陶制锅中，加上调料和足量的汤汁，用旺火烧开，再用小火长时间炖煮至熟烂的烹调方法。此种方法制出的菜肴的特点是：汤汁浓、宽，口味醇厚。煨和焖的区别在于煨加热时间比焖长，汤汁一般比焖宽，通常不勾芡。煨和“不隔水炖”很相像。煨制的菜肴多是营养丰富的汤菜，如煨脐门鳝、红枣煨肘。特点是肉烂汁鲜，营养价值高。

九、烧

烧是将经过炸、煎、炒或氽煮的原料，加适量汤汁和调料，用旺火烧开，再用中火烧透入味，最后用旺火勾芡。这种烧菜方法的特点是卤汁较稠浓，原料质地软嫩，口味鲜浓。烧的方法有三种，即红烧、白烧和干烧。红烧和白烧的区别

主要在于前者靠有色调味品，制出的菜肴呈红色；白烧则是用无色调味品，制出的菜肴呈白色或无色。干烧和红烧、白烧有明显的区别，主要是汤汁不勾芡，到烧干为止，且口味必须带辣。用烧的方法制成的菜肴较多，常见的有红烧猪肉、干烧鱼等。

十、扒

扒是将经过初步熟处理的原料，整齐地放入锅中，加汤汁和调味品，用旺火烧开，中小火烧透入味，旺火收汁。这种扒菜方法所用的原料多为加工成半成品的高档原料，如鱼翅、熊掌、海参等。扒菜的关键在于勺工。在加热过程中，原料面朝下摆在勺中，勾芡后出勺前则需将原料整个翻过，使其面朝上，原料整齐不乱。这就要求大翻勺的功夫要过硬，否则就达不到扒菜的要求。

扒菜的方法较多，可分为白扒、红扒、奶扒等，其操作方法基本是相同的，只是所用的调料有区别。如葱扒鸡、扒白菜等。

十一、煮

煮是将原料置于大量的汤汁或清水中，先用旺火煮，再用中、小火煮熟。用于煮的原料有生料，也可用经过初步加工成熟的半成品。煮菜的特点是汤菜各半，汤宽汁浓，不经勾芡，口味清鲜。

十二、氽

氽，是将原料下入沸水锅中，一滚即熟的烹调方法。所用原料多是加工成片、丝、条和制成的丸子。先将汤或水用旺火煮沸，投料下锅，只调味，不勾芡。氽制的菜肴特点是

汤多而清鲜，质嫩而爽口，如氽鱼腹丸等。

十三、烩

烩是将加工成片、丁、丝、条、粒等的多种原料一起用旺火加热制成半汤半菜的烹调方法。烩菜所用的原料多数是经过初步熟处理的原料。也可配些质地柔嫩、极易成熟的生料。烩菜的特点是汁宽厚，味浓香，原料品种较多，色鲜艳。

烩菜与氽菜主要区别是：烩菜的汤汁比较浓，多菜多色。

十四、煎

煎是将锅底加少许油，用小火将原料煎熟至两面金黄。煎时要掌握火力小而稳定，原料加工成扁平状。有的在煎后烹入调味品，有的原料在煎前先调味。煎菜的特点是外焦酥、里软嫩、色深黄。

煎可分为干煎、煎烹、煎焖、煎蒸和煎烧等。

干煎是将加工成片或饼形的原料经调味、挂糊或拍粉后下锅煎熟的方法。干煎时用油不可淹没煎料，并随时推动或晃锅。煎锅应先烧热后刷凉油，防止巴锅。

煎烹是先煎后烹，操作过程与干煎一样，煎熟后在旺火热锅中用液状调味汁烹之。煎烹切忌拖汁带芡，粘糊一团。

煎焖是将煎过的原料放入锅内，加入调料和适量的汤，以小火慢焖，汤计量与主料相平，待汁将收尽即成。

煎蒸是先将主料煎后，加辅料、调料上屉蒸熟。

煎烧又称南煎，因南方多用此法。先将主料剥茸，加入调料、鸡蛋、湿淀粉搅匀上劲，挤成丸子，煎成圆饼形，尔后投入汤及调料、酥料，烧制酥烂。操作时要注意沸汤下料，防止将煎过的主料泡散，锅开后改小火慢烧。如南煎丸子。

十五、贴

贴与煎的烹调方法基本相同，其区别是贴只煎一面。贴一般是由两种以上的原料合贴在一起，而且必须拌上调料，并挂上糊。贴的方法一般是将原料下边垫上一层猪肥膘，用小火把原料煎呈金黄色。由于只煎一面，所以在加热过程中，往往需要加汤水，加盖进行焖制，使之成熟。如锅贴虾仁、锅贴鸡片等。其特点是质嫩味鲜。

十六、焗

焗是锅内放少量的油，用小火，将已挂糊的原料煎成两面金黄色，再加入调料和少许汤汁，用小火煨制，收干汤汁。这种方法与煎有相同之处，即原料要用油煎，使之两面金黄，其不同之处，是多了后面一道工序——焗制入味。焗制的菜肴一般为金黄色，且质地酥嫩，口味浓厚。如锅焗豆腐等。

十七、蒸

蒸是用蒸汽加热，使经过调味的原料成熟。蒸时，原料放在器皿中，加适量的汤汁和调味品上屉蒸。这种烹调方法简单，易掌握。蒸制的菜肴一般都保持原料的原味。因此用于蒸的必须是味道鲜美的新鲜原料。蒸的方法大致可分为四种：

（一）旺火沸水速蒸 这种方法适用于质地较嫩的原料，即只需蒸熟，不需蒸酥烂的菜肴，如清蒸鱼、扣三丝等。若蒸的时间太长，会使原料变老，吃起来感到粗糙，不细嫩。

（二）旺火沸水长时间蒸 这种方法适用于质地老硬、体形大而又需要蒸制得酥烂的原料，如香酥鸭、粉蒸肉等。蒸的时间可根据原料的老嫩程度和菜肴质地的要求，在实践中

逐渐掌握。

(三)中小火沸水徐徐蒸 这种蒸制方法不破坏原料的造型,适用于质地较嫩,经过较细致加工的原料。如蒸蛋羹、菜卷以及一些经标花和造型的菜肴。

(四)微火沸水保温蒸 是用于对某些菜肴保温的方法。有些慢火制作的菜肴,有时需要提前做出来,为不使其因放凉而变态,则需放在蒸屉上用微火沸水保温蒸。

蒸菜必须注意:1. 汤水少的菜放在上面,汤水多的放在下面;2. 淡色菜肴放在上面,深色菜肴放在下面;3. 不易熟的菜放在上面,易熟的菜放在下面。

十八、烤

经过腌渍或初步熟处理的原料,放在以柴、炭、煤、煤气为燃料的烤炉或远红外线烤炉内,利用辐射热把原料制熟,这种方法叫烤。烤制食品的方法可分为暗炉烤和明炉烤。

(一)暗炉烤 所谓暗炉烤,就是将原料置于密闭的炉膛中,将原料加工制熟。对于无汤汁的料,一般是利用烤钩将原料挂在炉膛内或用烤叉固定在炉膛内;若是烤制有汤汁的原料,则需将原料置于烤盘中烤熟。暗炉的特点是炉内温度较高,原料四周受热均匀,容易烤透。如北京的焖炉烤鸭。

(二)明炉烤 明炉一般是敞口的,上面置有铁架(或其它工具)。烤时需将原料用铁叉叉好,或放在烤盘(炙子)上,再架在铁架上反复烤制。明炉烤的特点是设备简单,火候较容易掌握。但因火力分散,所以烤的时间较长。如烤羊肉。

十九、涮

涮是用火锅将水烧沸,把切成薄片的主料放入沸水中涮

片刻，捞出蘸上调味品食用。涮是一种特殊的烹调方法，其特点是主料鲜嫩，汤味鲜美，边涮边吃，别有风味。

制作涮菜，所用的火锅品种较多，但总的要求是火要旺，无黑烟，无异味；涮菜所用的主料，应切得很薄，能在沸水中一涮即熟。涮菜所用的调料没有统一的样式，可根据就餐者的口味习惯进行配制。用此法制作的菜如“涮羊肉”等。

二十、熬

熬是用调料炆锅，下主料，加汤汁，用中火制熟的一种慢火烹调方法。其特点是菜肴酥烂，汤汁不腻，一般不勾芡。此方法适用于做大锅菜。

二十一、拔丝

拔丝又叫拉丝，就是将小形的原料过油后滚上糖浆。拔丝菜是风味菜，也是抢火候菜，难度较大。它的特点是制作时间短，上菜要快，吃时才能拉出许多丝；所用的原料多需经挂糊后过油炸（含淀粉较高的根茎类原料可不挂糊）。

制作拔丝菜，关键的问题是要掌握炒糖浆的方法和火候。

拔丝糖浆的炒法有三种：一种是将炒勺上旺火烧热，用清油涮锅，留底油，下绵白糖炒制。这样的炒法制出的菜肴丝发亮，习惯上称油拔。第二种炒糖的方法是将炒勺烧热后，加少许清水，尔后加绵白糖炒制。这样的炒法炒出的糖浆丝较多，且容易粘在原料上，习惯上称之为水拔。再有一种就是先将炒勺烧热用油涮勺，再滴少许底油，加上糖炒几下再滴上几滴开水，然后将糖浆炒到适当的火候。这种炒法是油拔和水拔的结合，习惯上称之为水油结合拔。

拔丝糖浆的火候较难掌握，需要在实践中不断摸索。掌

握火候主要是靠视觉鉴定。一种是看其颜色的变化，糖下入干净的炒勺中（若水或油都比较清），溶化后呈青白色。如果火比较均匀，糖的颜色就会随炒的时间变化而变化。当颜色由青白至微发黄时，基本上就是拔丝的火候了。如下原料过早，火候太“嫩”，不会出丝；如果下原料过晚，火候变“老”，虽然有丝，但糖浆会变苦，影响口味。早晚只有几秒之差，稍一犹豫就会失败。第二种方法是看糖浆稀稠度的变化。白糖下锅开始溶化时比较稠，搅起来比较吃力（水拔的糖浆开始溶化成较稀的糖水，炒一会后就会将水分蒸发，先是翻大泡，后是翻小泡，最后也变得比较稠），当糖浆突然变稀，搅起来比较灵活时（这时的颜色也会由青白变成微黄），说明拔丝的火候已到，就应该立即下料或将炒勺离火。以上两种观察、掌握糖浆火候的方法结合运用，其效果更好。

做拔丝菜应注意：1. 火不能太大，否则，糖浆变化太快，不便观察；但火也不宜太小，否则容易造成“翻炒”现象（即糖浆又变成固态）。火力要均匀，不能出现局部火大，若局部火大会使糖浆炒糊。2. 下锅挂浆时，原料必须是刚出锅的热原料，若是凉的，糖浆粘上去以后会脱壳。3. 盛装拔丝菜肴的盘子应先抹上熟植物油，并预热，这样装盘后的菜不至于粘盘底或是底部结成硬块。

二十二、蜜汁

蜜汁，是用白糖、蜂蜜和水同主料放在一起，用小火或中火熬至糖汁浓稠、原料酥软甜香的烹调方法。蜜汁菜的特点是酥糯香甜。

蜜汁的做法有两种：一种是将糖用少量的油稍炒，加水

及蜂蜜烧溶化，再将原料放入熬煮，至原料熟烂，糖汁收浓即成。这种制法适用于易烂的原料，如香蕉、山药等；另一种是将原料先蒸至酥烂，然后加入糖或冰糖，再上笼蒸，使糖溶化后渗入原料内部，然后再将糖汁熬浓浇在原料上面即成。这种制法适于不易熟烂的原料，如火腿、莲子等。

二十三、瓢

瓢又称酿，是将配料制成馅瓢装入掏空的主料中，然后进行煎烧或扒熟的烹调方法。有的将某种体形较大，制熟后不易变形的原料内部掏空，装上提前调制好的馅心，上锅蒸或煮、卤熟，有的还在外部加以雕刻造型，既好吃又好看。如冬瓜盅。

用煎的方法制熟的瓢叫煎瓢，用烧的方法制熟的瓢叫烧瓢，用扒的方法制成的瓢叫扒瓢。

二十四、盐焗

盐焗是将原料经调味品煨制之后，晾干用薄纸包裹埋入灼热的盐粒中使之成熟的一种特殊烹调方法。盐焗菜的特点是肉香骨酥、原味鲜美。如盐焗鸡。

第二节 凉菜的烹调方法

凉菜是指热制凉吃或冷制冷吃的菜肴。烹调凉菜包括制作和拼摆两个方面。拼摆难度较大，要求厨师除了具备熟练的刀工之外，还需具有一定的美学知识，为此必须努力钻研和掌握凉菜制作技能。

一、凉菜的烹调

凉菜的烹调方法有炆、拌、腌、卤、冻、酥、熏、酱、卷、腊、挂霜、灌等 12 种。

(一) 炆 炆是将加工成丁、丝、片等的小形原料过开水烫熟(或烫一下,起消毒作用),再浇上花椒油或辣椒油、葱油等及其它调料拌匀。这种炆菜方法取料范围比较广泛,一般的蔬菜和某些动物性原料均可使用。炆菜的口味也比较多,可以是咸香的、甜酸的,还可是咸辣的、甜辣的等。

(二) 拌 拌是将经过消毒的生料或熟料加工成丁、丝、片、块等形状,加上调味品拌匀。拌和炆的区别在于,拌制的原料多为凉料,即凉制凉吃。一般用香油、醋、糖、盐等,而不用炸混合油。拌菜的口味可以根据原料的性质、人们的口味习惯等灵活调味。如花生仁拌兔丁。

(三) 腌 腌是将原料浸泡在卤汁中或用调味品涂抹拌和,以排除原料中的部分水分,使原料慢慢入味。它像拌,却又不完全相同,腌制菜肴的时间较长,所用的原料都是不易入味的或是大块形的,而拌菜多是现拌现吃的。

腌的方法较多,在凉菜制作中常用的腌法有盐腌、醉腌、糟腌等。

1. 盐腌 它是将原料用盐擦抹或放入盐水中浸渍的腌制方法,这是腌的最基本的方法。经过盐腌的食品,盐分渗入,水分溢出,味进到原料的内部,口味浓厚。如酸辣菜。

2. 醉腌 醉腌是以酒和盐作为主要调料的腌制方法。一般是将原料(生熟均可)用盐、酒进行浸泡,到一定时间即可食用。如“醉鸡”、“醉蟹”等。

3. 糟腌 是以盐和香糟卤作为主要调料的腌制方法。一般是先将原料用盐腌后,再用糟卤浸渍。冷菜中的糟腌制品,大都在夏季食用,清洁白净,凉爽芳香。如糟鸭。

(四) 卤 卤是将原料放在配好的卤汁中煮,以增加食物的香味和色泽的熟制方法。卤菜的原料范围较广,多用于不易熟烂的原料。卤制时,一般是先将刮、剥、洗、烫好的原料,下入卤汁中,用旺火烧开,再用微火卤至原料软烂即可。卤菜的特点是:软烂浓香,肥而不腻。

卤菜在制好后,有的是随即捞出,待晾冷后在表面涂上香油,防止表皮发硬和干缩变色;有的浸在卤汁中,随用随取,保持菜肴的香嫩。

制作卤菜的关键是要配好卤汁和保存好卤汁。

1. 卤的配制

(1) 红卤 红卤制出的菜肴为红色,主要是在卤汁中加入有色调料制成。

红卤配料:清水(烧开)5公斤,好酱油1公斤,料酒500克,冰糖750克,精盐100克,大小茴香少许,甘草15克,桂皮少许,山楂75克,花椒25克,丁香25克,姜少许。

操作方法:用小布袋一只,把大小茴香、甘草、桂皮、丁香、山楂、姜、花椒等香料装入袋里,扎上口,放入沸水中;再加进酱油、料酒、盐、糖等,用温火煮1小时,煮出香味即成。

(2) 白卤 白卤制出的菜肴为白色,主要是用无色的调料制成。其制品颜色比较素雅,看上去比较清爽。

白卤配料:清水(烧开)5公斤,精盐200克,大小茴香

和桂皮少许，山楂 50 克，甘草 50 克，沙姜 25 克，花椒 25 克。

制法：与红卤的制法相同。

2. 卤的保管

制成的卤水，保存的时间越长，用的次数越多，其香味越浓。这是因为用的次数越多，卤汁中所含的可溶性蛋白质成分越多，再加上每次卤新原料时还要加进调味品，所以卤汁的味道越来越浓香。这种长期保存、反复使用的卤汁就叫做“老卤”。

保存卤汁应该注意的是：不要用手接触卤汁；在存放过程中不能加进生汤、生水及其它生料，防止细菌污染；卤新料时要撇出血沫，卤后要撇油；要经常清理卤汁，尤其是里边的葱、姜，每次用完后必须捞出；要经常加热，即将它上火煮开，以杀死里边的细菌，防止酸败，一般在夏季需要两三天加一次热，在冬季一星期加一次热，春秋季节则可酌情加热；卤汁要放在通风、低温处加盖保存。

（五）冻 冻是烹制成熟的菜肴原料，在原汤中加上含胶质蛋白的食物原料（如猪皮、琼脂等）同煮，使菜肴晾凉后冻结在一起。由于它受温度的影响，天气越冷越易冻。在夏季制作时，则需加重胶质蛋白的分量。冻菜入口即化，吃时有凉爽感觉，是夏天人们喜爱的菜肴。如猪皮冻。

（六）酥 酥菜是将原料用油炸酥或投入汤内，加醋等调料，用小火焖至骨酥肉烂。

酥菜可分为硬酥和软酥。经炸制而酥的称为硬酥，未经炸制的则叫软酥。酥菜的特点是骨酥肉烂，香酥可口。

（七）熏 熏是利用熏料受热后产生的烟气将烹调原料制

熟、上色或入味。熏料一般采用木屑（松、柏木等）、茶叶、甘蔗皮、糖等。熏菜所用的原料多为动物性原料，如鸡、鸭、鱼、肉等。

熏菜分两种：一是生熏，即将生的原料熏熟；另一种为熟熏，即将经过卤、炸、烧、蒸等方法制熟的原料熏制一遍，使其上色，并增味。熏菜主要是掌握好火候，熏重了则会发黑、味苦，熏轻了则色、味不够。

（八）酱 酱是将经过刮、洗、烫、煮的原料下入酱汤中，用旺火烧开，再用慢火焖熟。酱和卤的方法基本相同，不同之处就是卤菜的卤汁中不放黄酱，酱菜的酱汁中要放黄酱。如酱牛肉、酱猪蹄等。

（九）卷 卷是将馅料用薄而大的片形皮料卷起来成圆筒或其它形状，尔后再蒸熟或焖煮熟。卷菜的馅料多为细腻的馅料或细丝等，如肉馅、鸡茸、虾泥或三丝等。皮料多为千张、蛋皮、鱼片、肉片等。卷的菜肴有蛋卷、千张卷、三丝肉卷等。

（十）腊 腊是我国南方保存肉类食物原料的一种加工方法，一般是将原料先用精盐、硝水腌制，再进行烘烤或者烟熏，最后置于通风处吹干。用这种方法制成的食品可以久存，不致变质。如腊肉。

（十一）挂霜 挂霜就是将制熟的原料在表面挂上一层糖浆，其特点是白色，犹如深秋早晨地面上所盖的一层霜，宜于凉食，松脆香甜。如蛋酥丸子。

（十二）灌 灌是将原料经调味后灌入筒状的皮料中，尔后经过蒸或煮使原料成为一定形状的熟食品。用于灌的原料，

多为受热后或冷却后能凝固的蛋液、肉皮、淀粉之类，再配上一些主料，如肉末、肉丁、肉片等。用作皮料的有肠衣、布袋等。灌制的菜肴有蛋肠、血肠、粉肠、红肠、香肠等。

二、凉菜的拼摆知识

(一) 拼摆的要求

拼摆出的凉菜叫拼盘，也叫冷盘、冷拼。拼盘一般是拼好后就可上桌食用的完整菜肴。因此，在拼摆过程中应根据菜肴各方面的要求进行制作、拼配。

1. 要注意颜色的配合。各种原料都有一定的颜色，制作冷菜和制作热菜一样，要从色彩的角度加以选择，并在拼摆中注意各种颜色的布局和映衬。冷拼菜肴一般不选用颜色接近的原料相配，而选用不同颜色的原料，使配出的菜肴图案清晰，不单调，充分体现拼盘的特点。如果用相同颜色的原料相拼，如将“熏鸡”、“松花蛋”、“酱猪肝”拼在一盘中，就显得菜肴里黑糊糊的一片，使人看着不舒服。如果将红色的、黄色的、绿色的、白色的等各种原料互相拼摆成不同的图案，就显得美观。

2. 讲究质地的配合。在冷菜的拼摆中，也要注意质地的相互搭配，柔韧的和脆嫩的、干酥的和软绵的互相陪衬，吃起来口感有别，质地不同。如红肠和海米炆芹菜，酱牛肉和鸡丝拌冬粉等。

3. 图案的花样和形式要多样化。制作凉菜时，刀工要精细，加工后的原料形状要整齐美观，图案要新颖，形式要多样，尤其在套菜中，每桌的几个凉菜要各不相同，各有特色，使得一桌菜多姿多采。

4. 要防止不同口味的原料串味。拼盘中各种料的口味可以不同，但每种原料必须保持其应有的口味，相互之间不可串味。如有些带汁的菜肴或是其口味容易染给其它菜肴的品种，要尽量注意和其它菜肴拼配的方法和搭配的品种，尽量使拼盘中的每种菜肴都能保持其应有的风味。

5. 注意菜肴的卫生。冷盘是拼好后就直接食用的，不再进行加温、消毒。所以在制作过程中，对卫生的要求更严。除厨师的身体健康情况良好外，工作中要注意保持手、刀、墩、抹布、盛器的清洁，还要防止成品被污染。制好的成品要放在适当的地方保存好，防蝇、防虫，不能接近药物和不卫生的液体等。总之，要使送上桌的凉菜无毒无菌，清洁卫生，使人看后不腻，吃后对身体无害。

6. 注意成本核算。拼盘既要外形美观，又要有食用价值，防止华而不实。

（二）拼盘的种类

拼盘的分类方法不一，按其拼摆的形式可分为花色冷盘和一般冷盘。花色拼盘多指高级拼盘，其用料比较讲究，加工比较精细，造型比较逼真。这样的拼盘制作难度大，艺术性强。按组成拼盘的内容，可分为单拼、双拼、三拼和什锦冷盘。下面从拼盘的组成内容上介绍其分类情况。

1. 单拼 单拼也叫单盘、独碟。就是每盘中只装一种冷菜原料。其形状有的是两边低、中间高的桥形（也叫马鞍形），有的是方形、菱形，还有屋脊形、馒头形和平盘形等。

2. 双拼 双拼就是把两种冷菜原料拼在一个盘中。它不仅要盘中的料装得形式多样、整洁，还要注意两种原料的色

彩配合，做到颜色分明。

3. 三拼 三拼就是将三种原料装在一个盘子里。三拼属于多拼。除此之外还可用四拼、五拼等。

4. 什锦拼盘 什锦拼盘所用的原料品种较多，拼摆的过程、图案比较复杂。这种拼盘的拼摆技术要求较高，外形要整齐美观，富于变化，它包括各种较复杂的高级拼盘。

（三）制作拼盘的步骤

1. 构思 一个比较精致的拼盘，犹如一篇作品，就像写文章先要确定主题然后动笔一样，也要先根据酒席的规格要求，确定好冷盘的名称，构思好图案，参照图案拼摆，甚至有的需要先试摆，后作出正式的“作品”。

2. 选料 确定了菜名，画出了图案，第二步就要进行选料。选料要根据所构思的图案要求，从质地、颜色、口味和刀口处理后的形状等方面考虑，用哪一种最为合适，哪一部分需要雕刻，用哪些原料垫底，哪些原料盖面，以及哪些原料适宜拼哪些部位等等，要有周密的计划。对盛器也要合理选择。这些都是做好拼盘的物质条件。

3. 拼摆成形 其具体过程是：

（1）垫底 拼摆时，先将一些边角碎料和较次的原料垫在盘底，先堆出图案的大致形状，作为基础。

（2）盖面 盖面就是用质量好、形状整齐的原料切成所需的形状，用铲子、筷子或镊子将其覆盖在垫底的碎料上，并形成所设计好的图案。

（3）点缀 就是在适当的部位放置一些用作装饰的配料，衬托整个冷盘，使之更加完整、美观。例如，可以把青菜叶

或用食品雕成的花朵、动物放在冷盘中的适当位置，使菜肴锦上添花。

（四）拼摆的方法

凉菜的拼摆方法有多种，常用的方法有排、堆、叠、围、贴、覆等6种。不同的冷盘有不同的摆法，比较复杂的拼盘多是将几种拼摆方法结合运用。

1. 排 将原料并列成行地排放在盘中的方法叫做排。排的方法，大都用于较厚的方块或圆形块料（形如猪腰的椭圆形块）。根据盛器、原料形状的不同，又有各种不同的排法。有的适宜逐层排或配色间隔排。有的适宜锯齿形排列。如盐水大虾、水晶蛋卷等都是用排的方法拼成的。

2. 堆 堆就是将切好的原料按一定的形态摆在盘中。利用这种方法可以堆出美丽的花纹，有的还可以高高地堆成塔形。如拌三丝、海米炆芹菜都是采用堆的方法。

3. 叠 把切好的原料一片一片整齐地叠起来，这种拼法叫叠。叠是一种较精细的操作过程，可以叠成梯形或各种动物形，如用红肠叠成的“红肠蝴蝶”等。叠时需与刀工结合，一边切一边用刀铲入盘中。用来叠的原料以韧性及软性的无骨原料为多。

4. 围 围就是将切好的原料排列成环形。围的方法也有几种，在原料的四周围上一层不同颜色的配料衬托，叫做“围边”；将主料围成花朵形，在中间再缀上一点配料成花心，这样就显得非常美观，这可叫做“排围”。如将松花蛋切成西瓜块，排围在盘子的周围，中间再放上火腿丝、肉松、冻粉、海米等配料；或用蛋卷切成片围边，中间放上花生米（卤的

或炸的)，就可组成漂亮的葵花拼盘。

5. 贴 就是根据拼盘画面的要求，运用各种刀工刀法，将原料加工成各种形状，在盘子面上拼摆出各种花草山水、鸟兽虫鱼，成品就像浮雕作品，原料都贴在盘子面上。贴，是花色拼盘最基本、最常用的技法，需要较高的刀工和雕刻艺术修养。像动物的外皮、鸟类的羽毛等，若刀工技术不佳，就难以切出逼真的形状。在具有一定的刀工技术后，还要按照一定的规律操作，才能拼摆出质量高、形象逼真的花色拼盘。

6. 覆 就是将一种原料覆盖在另一种原料上。其方法有简有繁。简覆就是将一种质量或形状较差的料摆在盘中之后，再放上一层质量或形状较好的原料。比如“海蜇拌虾仁”，就是将白嫩微红的虾仁覆盖在海蜇上，就显得主料突出，且造型美观；繁覆，就是把原料加工成形，排列在造型模具或小碗中，浇上卤汁成冻，再在主料的周围点缀一些高档的原料，同时进行必要的装饰。

如上所述，学习凉菜拼摆技艺和学习其它科学技术一样，都要有一个由浅入深，由低到高，由简到繁的过程。特别是对于初学者，更不能急于求成，而要从基本功做起，多看、善想、勤练，不断加强自己的艺术修养，提高操作技术水平，在继承前人传统技术的同时，闯出自己的路子来。

第五章 食品雕刻常识

用特殊的刀具在根茎类和瓜果类蔬菜以及其它烹饪原料上，刻画出各种花草树木、鸟兽虫鱼，叫食品雕刻。其目的就是为美化、装饰菜肴，用以烘托宴席的气氛，给人以美好而愉快的感觉，从而增强食欲。

食品雕刻是我国烹饪技术中的一项宝贵的遗产，是我国劳动人民在长期实践中创造出来的一门较高的艺术。近几年来，食品雕刻技术得到迅速提高，应用也更为广泛。

第一节 食品雕刻的刀具

雕刻食品的刀具种类较多，但都没有统一的规格，多数是根据雕刻的需要自己做成的。目前常见的刀具有以下几种：

一、圆口刀 圆口刀两头都有刃，刃面呈弧形，主要用于刻花。根据刀刃的大小可分为四种类型：一号圆口刀，刀口最小，刀口弧长约 0.4 厘米。二号圆口刀，刀口比一号略宽，一头宽约 0.7 厘米，另一头宽约 0.5 厘米。三号圆口刀，刀口弧长约 1 厘米，用于刻较大些的花瓣。四号圆口刀，是较大的一种圆口刀，其刀口的弧长在 1 厘米以上，用于刻

牡丹等大型花瓣。

二、平口刀 平口刀的刀口是平的尖形，刃面斜长。另一头带有刀把。这种刀有切、削、旋、刻等用途。

三、圆柱刀 刀身呈一头粗、一头细的中空圆筒形，两头都有刀刃，主要用于刻制花蕊、鱼眼等。

四、空心凤尾刀 刀身呈柱形，横截面呈桃形，或叫孔雀羽形的外圆轮廓。

五、空心模型刀 这种刀类似某些动物或植物花、叶的筒状外形，是专门用来制作动植物形状的。常用的有梅花空心模、红叶空心模、荷花空心模、蝴蝶空心模、小兔空心模、鸽子空心模等。

六、其它刀具 除上述刀形外，还有槽口刀、斜口刀、刮皮刀、镊子、鱼鳞刀等。这些刀具都各有其特殊的性能和用途。

食品雕刻刀具的保养与菜刀的要求基本相同，要保持刃面锋利，还要注意保持刀具的清洁，防止锈蚀。

第二节 食品雕刻的原料

用于食品雕刻的原料主要是质地细密、坚实、色泽鲜艳的瓜果类或根茎类蔬菜。常用的有：

一、白萝卜 应选用肉质嫩而细密，个大而细长的。可雕刻各种花瓶、花朵、鸟兽、昆虫等。白萝卜颜色雪白，容易染成各种颜色，是比较理想的雕刻原料。

二、青萝卜 青萝卜的皮、心都为绿色，皮的颜色重些，

可用它雕刻鸟类动物。

三、紫心萝卜 又叫心里美。外皮绿或浅红，内心紫红色，可利用其自然色，雕成各种花朵。

四、胡萝卜 有红色和黄色两种。最适宜雕小型花朵，如梅花、月季花、菊花和某些虫、鸟等，而且具有自然颜色。

五、马铃薯 马铃薯也就是土豆。以肉色洁白、体大形圆的为好。其用途与白萝卜相似，可以雕刻各种花卉、鸟兽类等。

六、地瓜 有红心、黄心、白心三种，均可雕刻花卉、鸟兽以及人物等。

七、苜蓝 苜蓝有红心、紫心、白心三种，体大形圆，如球形。可用于雕刻各种花朵。

八、黄瓜 黄瓜皮绿肉白，质脆嫩而色鲜艳，适用于雕一些简单的小型动物，如蝴蝶、蝈蝈、蜻蜓以及花卉草叶等。

九、冬瓜、西瓜、南瓜 体大肉厚，可以雕刻大型的图案，可制作“冬瓜盅”、“西瓜盅”、“南瓜盅”等。

除以上所举的蔬菜之外，还有生姜、大葱、白菜等许多蔬菜也可作为雕刻的原料。

第三节 食品雕刻的步骤

食品雕刻是一项较为复杂的工作，必须按照一定的步骤进行，才能使雕刻出的成品符合要求，做到主题突出，形象逼真。其步骤一般是：

一、命题 命题也就是给作品选题目。选题要考虑到宴

会规模、宾客身份、时令季节、民族习俗等各种因素。总的要求是题材新颖，命题恰当。

二、定型 根据主题确定雕刻的形象。当主题思想明确，选题已定时，就应该确定要雕刻作品的形状，并做到能用这种造型来反映出主题。

三、选料 根据已经确定的形态，选择比较适当的雕刻原料。如原料的品种、质地、颜色等要符合作品的要求。

四、布局 根据主题、形象、原料的大小来安排雕刻的内容。布局时，首先安排主题部分，再安排陪衬部分，做到有主有次，主题突出。

五、雕刻 当主题、形象、用料、布局都确定下来之后，可以开始雕刻，即落刀。落刀时要先刻其轮廓，再刻具体内容。雕刻的方法很多，要根据各种花卉、动物的特征来确定如何下刀。有的是从外往里刻，有的是从里往外刻；有的是先刻头，有的是先刻尾。这就要求在下刀前，要进行反复的思考。构思一定要巧妙合理，下刀要准确、适当。

第四节 食品雕刻的种类

食品的雕刻，可按雕刻品的外形分为以下四个类型：

一、整雕 整雕就是用一大块原料雕刻成一个具有完整形体的作品，如花瓶、松鹤等。其特点是整体性强、独立性强，不需要其它物体的支持和陪衬，而单独摆设，具有较高的欣赏价值。

二、零雕整装 零雕整装是分别用几种颜色或质地等不

同的原料，雕刻成某一物体的各个部件，然后集中装成完整的物体。其特点是颜色鲜艳，形象逼真。如“孔雀开屏”中的孔雀身部、头部、眼睛、嘴、冠等，就是用这种方法雕成的。

三、浮雕 浮雕是在雕刻原料的表面，雕出向外突出或向里凹进的花纹或形象。最适宜制作“冬瓜盅”、“西瓜盅”、“瓜罐”等一类艺术性较强的菜肴，其中花纹向外凸的叫“凸雕”，向里凹的叫“凹雕”。

四、镂空雕 镂空雕就是将原料剝穿成各种透空花纹的雕刻方法。

第五节 食品雕刻的刀法

食品雕刻的刀法具有其特殊性，它与切菜中所用的刀法多数是不同的。其主要方法有：

一、切 切一般是用平刀操作，就是把原料放在木板上切开，或者是把用模型刀刻出的实体模型切成片。在食品雕刻中，这只是一种辅助刀法，一般不能切成雕件。

二、削 是在进行雕刻前所使用的一种刀法。主要用来把原料削得平整光滑，或者是雕出成品的轮廓。这实质上是对雕刻原料进行初步加工。具体操作是左手托住原料，右手大拇指顶住刀背，其余四指握住平口刀的刀把，用力向前推削，使原料符合雕品外形的要求。

五、直刻 直刻一般用单口刀操作，主要是配合其它刀法雕刻，是一种简单而常用的刀法。它是将刀对准原料直接

刻下去，如刻月季花的花瓣就可用此法。

四、旋 旋是一种用途很广的刻法，它既可单刻出花，又是其它刀法所不可少的配合刀法。具体的操作方法是，左手和右手的拇指滚动原料，右手的其余四指握住刀把，刀口倾斜向下，随着拇指的方向旋转。如刻菊花，在刻出第一层花瓣后，开始刻第二层花瓣前，要先把原料雕平。

五、戳 戳一般是用圆口刀进行，用于雕刻某些呈细条纹的花朵和动物羽毛等。此法操作比较容易，而用途很广。具体操作方法是，左手托住原料，右手拇指和食指捏住刀的中部，刀身压在中指上，刀口向前或向下，平推或者斜推进原料，这样一排排一层层插孔进行。如整雕的孔雀和凤凰的羽毛以及盛开的菊花、梅花的花朵等。

六、挤压 这种刀法可用各种模型刀，是最简单的一种刀法。具体操作方法是，把原料放在木板上，刀口对准原料用力压下去，最后用刀横切成所需的形状，或者再稍加整理即可。

第六节 雕刻成品的保管及应用

一、雕刻成品的保管

雕品大都含有较多的水分和某些不稳定的元素，如果保管不当，很容易变形或变色。雕品是艺术性较强而且比较费工的作品，应该珍惜它，妥善保管，以尽量延长其使用时间。对雕品的保管通常有以下两种方法：

(一) 水泡法 把脆性的雕品放入 1% 的白矾水中浸泡，

使之能较久地保持质地脆嫩和色彩鲜艳。如果放入一般清水中浸泡，雕品很容易起毛，并出现变质、掉色等现象。在浸泡时如果出现白矾水发浑，应及时换新矾水继续浸泡。

(二) 低温保管法 把雕品放入盒中，加上凉水（以淹没雕品为宜），然后放入冰箱内，温度保持在 1℃ 左右，这样可以保存较长的一段时间。但低温保管的雕品只能用一两次，如果连续使用几次，雕品也会褪色或变形。

二、雕刻成品的应用

雕品花样繁多，其应用也灵活多样，并无固定的格局和规则。其应用的大致情况如下：

(一) 雕品在凉菜中的应用 在凉菜中，雕品主要用来衬托冷盘。例如，在普通酒席的冷盘中，适当地点缀一些花朵或花边，就能使冷盘增加色彩；在节日会餐时，雕些象征节日特点的雕品，会使节日的气氛更浓。

(二) 雕品在热菜中的应用 雕品在热菜中的应用，应特别注意少而精。热菜中用到雕品的大都是大件菜或花色菜。例如，在“扒鸡”的头部放上 1 朵牡丹花，这就构成富有诗意的花色菜“凤凰戏牡丹”。再如烤鸭旁边放上一两朵月季花，会比 1 只光鸭美观得多。总之，雕品应用在热菜中的例子很多，但无论如何拼配都要恰到好处。同时，在一桌菜中，配得不宜过多，多了就显得华而不实。

(三) 雕刻成品在席面上的应用 席面上出现雕品的大都是高级筵席，只供观赏，可借以增加宴会的气氛。多数是用各种花草组成的大花坛或花篮。

附：雕刻实例

(一)菊花 菊花是我国人民比较喜爱的一种花，也是厨师们喜欢刻的一种花。这种花种类繁多，形态各异，常见的就有几十种。所以它们的刻法有许多种，一般常见的刻法有翻转刻、直刻和单刻。

1. 翻转刻 ①取心里美萝卜或大白萝卜一个，从腰部切断，去根部，留顶部。用尖刀削去萝卜皮，将半个萝卜片成椭圆形，表面削光。②右手握刻刀（U形圆口刀或V形槽刀），从萝卜的顶部中心下刀，运至距底部中心1~1.5厘米处停刀。按此法在萝卜上均匀地刻上一周，即成第一层花瓣。③用尖刀削去萝卜上出现的棱面，使刻完第一层花瓣的萝卜仍保持表面光滑。④按照刻第一层花瓣的方法再刻出第二层、第三层、第四层花瓣。刻出第四层花瓣后，菊花就基本上刻好了。

2. 直刻 ①取大胡萝卜一个，用尖刀削去皮，再削成半圆形。在萝卜的顶部刻出花蕊。②用槽形刀从萝卜顶面半圆处下刀，刻一周后即出第一层花瓣。③用尖刀削去刻完第一层花瓣留下的棱面。

图8 野菊花

照第一次刻的方法，再插孔刻出第二层花瓣。刻出第三、第四层之后即可。

3. 单刻 ①取大白萝卜或胡萝卜一个，去皮去顶，削出横截平面，在平面上均匀地刻上八角花。②用尖刀片去余边，

在花蕊处刻出一孔，再将萝卜横截成若干片。③将一块胡萝卜削成螺丝钉形，钉帽处划上纵横交错的条纹。④将白萝卜刻的八角花穿套在胡萝卜钉上，共套三层。将穿套好的花片上的瓣每层交叉即成野菊花（见图8）。

图9 牡丹花

(二)牡丹花 1. 挑一个形状好的心里美萝卜，从中间切开。2. 将切开的萝卜的上半部削成锅底形。3. 把锅底形的萝卜削出5个均匀的花瓣。4. 将5个花瓣里面的萝卜再削

成锅底形。按第一层花瓣的削法，并与第一层花瓣交叉削出第二层花瓣。5. 按上述方法再削出第三、四、五层花瓣，牡丹花即可削成（见图9）。

(三)山茶花 属于单片花朵，有白色、浅黄色、浅紫色。形如钟状，5个花瓣微向外张，花蕊呈细丝状。刻制这种花一般多用大萝卜或质地微黄的黄瓜等。刻制程序是：先将原

图10 山茶花

料洗净去皮，用套管插出花蕊，再用小尖刀将花蕊破成细丝状；然后用圆口刀对准花心向外刻，除去刻下废料，直到形状和要刻的山茶花大小差不多时，再用较大的圆口刀紧贴花瓣的边缘，薄薄地刻上一层向花心斜下方深插，这样均匀地

插上 5 个花瓣，花朵就自行托起。这样，山茶花即雕成（见图 10）。

（四）马蹄莲 呈单片花，但其雕刻方法与山茶花截然不同。马蹄莲有浅黄、蛋清等色，花蕊是单蕊、黄色、圆柱形。将花倒置，形如马蹄，故而得名。其刻制方法是先将

图 11 马蹄莲

原料刻出大体轮廓，形如马蹄，边缘向里刻，除去废料，使花壁越薄越好；再用胡萝卜刻成细圆柱体，插在花的中心部位，做花蕊。一般刻这种花用大萝卜、青萝卜做原料。此种花多用于装饰花瓶，一般不单用装饰菜肴（见图 11）。

第二部分

南北名菜谱

江苏菜系

江苏菜系是由南京、扬州、苏州三地的地方风味菜发展而成的。其中南京菜又称京苏菜，是指南京一带的菜肴；扬州菜亦称淮扬菜，是指扬州、镇江、淮安一带的菜肴；苏州菜是指苏州与无锡一带的菜肴。

江苏素有鱼米之乡的美誉，运河纵穿，交通畅达，气候温和，土壤肥沃，一年四季水产禽蔬联翩上市，海味山珍不绝于时。优越的自然条件，为源远流长的江苏烹饪提供了极为丰富的物产原料。

江苏自古以来富庶繁华，人文荟萃，经济、文化、科技较为发达，历代名厨、名馔、名店驰誉神州。精美绝伦的江苏菜肴早就被誉为“东南第一佳味”、“天下之至美”，与川、鲁、粤菜被公认为全国四大菜系，名扬海外。

江苏菜肴的特点是：选料严谨，制作精致，注意配色，讲究造型，菜肴四季有别。烹调方法擅长炖、焖、蒸、烧、炒，并重视调料，保持原汁，风味清鲜，肥而不腻，淡而不薄，酥烂脱骨而不失其形，滑嫩爽脆而不失其味。

畜 肉 类

烤 方

原料 主料：长方形猪肋条肉 1 块约重 3 公斤。 **调料：**甜酱 100 克，葱白段 80 克，花椒盐 10 克。

做法 ①选用皮约 1 厘米厚、带有正中 7 根肋条骨的肉 1 块，用刀将肋骨从中斩断。把肉皮朝下放在砧板上，用刀把四边修齐，成长约 28 厘米、宽约 22 厘米的长方块，再用削尖的筷子在肉上戳许多小孔（深至肉皮）。②用铁叉从第二、六根肋骨之间顺骨缝叉入 7 厘米深处，翘起叉尖，叉出肉面，用两根削尖的筷子横叉入肉内两边，别在叉齿上，使肉块平整地固定在铁叉上。这样，在烘烤时，不致肉烂下垂。③炉膛内分 3 次放入芦柴 7.5 公斤，点燃后烧至无火苗又无烟时，将柴炭拨成凹槽形。平持叉柄把肉块（皮朝下）伸入炉膛内不断摆动，烤约 20 分钟，至肉上水分烤干，肉皮呈黑色时离火，用湿布盖在肉皮上润湿一下，用刀刮去皮上焦污，再按前面方法，烘刮一次。这时肉皮已呈金黄色（约七成熟），用细钢针在肉皮上戳小孔眼（避免肉皮鼓起、脱节）。将肉皮朝下再放炉膛内，在微火上烤约 20 分钟，当肉皮呈黑色时取出。刮净皮上污物，翻过来将肉骨向下烘烤均匀，至肋骨上肉抽缩，骨头伸出时取出。经过 3 次刮皮，4 次烘烤，皮已很薄，肉已均匀烤熟。最后，将肉皮朝下用微火烤半小时，使肥膘油渗进肉皮，发出“吱吱”响声时抽出烤叉、竹筷，用刀刮

尽肉皮和周围的焦屑，即成烤方。④先将烤方的皮片下切成长2厘米、宽1.5厘米的斜方片，再将肉切成薄片，分装盘中。上桌时带甜酱、花椒盐、葱白段，用空心饽饽夹食。

特点 皮脆而发松，肉香烂而不腻，配以佐料更为爽口。

松子熏肉

原料 主料：去骨猪肋条肉1块约600克，松子仁25克。
配料：豌豆苗150克，茶叶15克。 调料：料酒30克，精盐20克，酱油80克，白糖100克，冰糖20克，味精10克，葱白段20克，葱叶10克，姜片8克，陈皮2克，花椒2克，香油10克。

做法 ①将肋条肉修齐四边，切成18厘米长、14厘米宽、2.3厘米厚的长方块，洗净放入盘中。把精盐、花椒面拌匀，在肉上擦匀腌渍（夏季2小时、冬季4小时），取出洗净，用洁布吸去水。用叉平叉入肉内，皮向下在旺火上烘烤，待皮烤焦后，离火抽去铁叉，将肉放入凉水内泡至肉回软时取出。刮去皮上焦污（使皮剩0.3厘米厚），再用清水洗净。②取砂锅一只，用竹算垫底，放入葱白段、姜片，将肉皮朝上排齐放入，加酱油、料酒、冰糖、陈皮、松子仁和清水淹没肉身，盖上砂锅盖，在旺火上烧沸，再移微火焖至酥烂（约两小时）取出。③将茶叶、白糖放入空锅内，放入肉，盖好锅盖不使漏气，上火烧2~3分钟，视锅内冒出浓烟时，离火再稍焖一下，肉呈金黄色取出。肉皮朝上置砧板上，抹上香油，斜切成8块，再从中间切一刀成16块，保持原状，皮朝上装盘中间。同时将砂锅中松子仁捞出，摆放在肉皮上。④

在熏肉改刀的同时，将炒锅上火放油煸炒豌豆苗，加调料，炒至颜色碧绿起锅，放在熏肉两头即成。

特点 色泽金黄，酥香入味，肥而不腻，夏令时菜。

百花酒焖肉

原料 主料：猪肋条肉 1 方块约 1 公斤，百花酒 400 克。
调料：精盐 20 克，酱油 100 克，白糖 10 克，葱片 10 克，姜片 5 克。

做法 ①将猪肋条肉刮洗干净，用洁布吸去水后，用烤叉插入肉块中，将肉皮朝下在中火上烤至皮色焦黑，离火抽去烤叉，把肉放入温水中浸软，刮去皮上焦污，洗净。把肉四边修齐，再切成大小一致的 12 个方块，在每块肉皮上分成四格，对角两格剖直刀纹，另一角两格剖成横刀纹。②取砂锅一只，用竹箬垫底，放入葱、姜片，将肉皮朝上排齐放入，加百花酒、白糖、盐，置火上烧沸，再加上酱油，盖上锅盖，移至微火上焖至酥烂，收浓汤汁，拣去葱、姜、竹箬即成。

特点 酒香浓郁，肉酥烂入味，甜咸可口，肥而不腻。

兰 花 肉

原料 主料：猪里脊肉 200 克。 配料：虾仁 15 克，猪肥膘 10 克，鸡蛋清 1 个，冬笋 40 克，蛋皮 25 克，水发冬菇 10 克，葱白 8 克。 调料：料酒 5 克，精盐 10 克，味精 3 克，葱 5 克，干淀粉 50 克，清汤 50 克，猪油 100 克。

做法 ①将里脊肉平切成长 7 厘米、宽 3 厘米的薄片，共 16 片，平铺在砧板上。将虾仁、肥膘分别剁成茸，一起放入

碗中，加入鸡蛋清、干淀粉、味精、盐搅匀后，涂在每片肉上。再将冬笋、蛋皮、冬菇、葱白分别切成长5厘米的丝条，按色搭配，整齐地分成16份，每份一端横放在肉片上，另一端露出2厘米。然后将肉逐个卷起，把露出的丝条理成兰花形。②炒锅上火放猪油，烧至五成热时，将兰花肉放入炸至肉色见白，倒入漏勺沥去油。炒锅再上火，舀入清汤，加味精、盐、料酒烧沸后，用湿淀粉勾芡，放入兰花肉，颠翻几下，淋入猪油，起锅盛入盘中即成。

特点 形似朵朵兰花，色彩悦目，肉滑嫩而香脆。

霉干菜虎皮肉

原料 主料：五花肉1公斤，霉干菜200克。 配料：泡红椒50克，蒜瓣2个。 调料：葱10克，姜5克，白糖10克，味精3克，酱油10克，料酒10克，花生油30克。

做法 ①将猪肉皮刮净残毛和脏物。泡红椒切成小块。蒜拍碎，霉干菜泡好洗净，切去根，再切成段，挤干水分。葱、姜切末。②把肉放入汤锅，五成熟时捞出，擦净皮上的油，趁热抹上酱油。同时把肉皮朝下放入旺油锅中，炸至肉皮起小泡斑时捞出晾凉。切成约7厘米长、1厘米厚的片，在每片中间切一刀，不要把肉皮切断，然后排好码在碗内，加料酒、酱油、糖、葱、姜、蒜、泡红椒，把霉干菜用少许猪油拌匀放在肉上，上笼蒸烂，取出翻扣在盘内即可。

特点 肉烂，味香浓，为佐餐之佳肴。

蛤蜊刮肉

原料 主料：肥猪肉 250 克，瘦肉 350 克，带壳蛤蜊 1 公斤。 调料：葱 20 克，姜 10 克，盐 10 克，料酒 5 克，胡椒粉 2 克，白糖 10 克，花生油 50 克，清汤 200 克，干淀粉 50 克，水淀粉 50 克，味精 10 克。

做法 ①将青蛤洗净泥沙，下开水锅内烫一下，视青蛤张开壳即捞出，摘下蛤肉，抠掉黑屎洗净。挑拣大小一致的青蛤壳洗干净，两片壳中间要连着，擦干水分，壳里撒上干淀粉待用。②将肥、瘦猪肉分别切成小丁，再用刀反复排斩成细粒状，放入碗内，葱、姜末放在一起，加酱油、糖、味精、胡椒面、水淀粉、青蛤肉搅拌上劲，然后分别装在青蛤壳内，蛤口上用湿淀粉抹平。③把蛤肉下入热油锅中稍炸一下捞出，顺序码在砂锅内，加入调料，调好口味，对好颜色，上火烧沸，移小火煨熟焖透，上桌时，用原砂锅或入盘中均可。

特点 时令名菜，味鲜肉嫩。

冰糖扒蹄髈

原料 主料：猪蹄髈 1.25 公斤。 配料：豌豆苗或菠菜 500 克。 调料：葱 100 克，姜 5 克，盐 5 克，酱油 50 克，冰糖 50 克，料酒 3 克，味精 5 克，花生油 25 克。

做法 ①肘子去骨，择去残毛，刮洗干净，放入开水锅内煮一下捞出，洗净污水，在肉面划上十字方块的刀纹（深度为 1/2，便于入味）。②将豌豆苗择洗干净。③砂锅垫入竹

算子，蹄髈皮朝下放入，加葱、姜、料酒、酱油、冰糖、清水上火烧沸，撇去浮沫，移小火焖约两小时，待汤已变稠时，加味精，尝好味，手提竹算子翻扣在盘中，锅内汁用火略收浓，浇在肘子上。另一锅放油把豌豆苗炒一下调好味，围在盘子周围。

特点 味浓带甜，皮肉酥烂。

挂炉金钱里脊

原料 主料：猪里脊肉 1 公斤。 配料：猪肥膘 1 公斤，熟火腿 250 克。 调料：葱 10 克，姜 5 克，白糖 70 克，甜面酱 100 克，白酒 15 克，味精 10 克，胡椒粉 8 克。

做法 ①猪里脊肉剔净筋膜，与肥膘肉、熟火腿分别顶刀切成厚片，再用刀修切成直径 4 厘米的圆形。②里脊片用白酒、白糖、胡椒粉、味精、葱、姜拌匀腌上。肥膘用酒、甜面酱拌匀腌上。③将腌好的肥膘片逐片放在砧板上，将里脊片逐片放在肥膘上，火腿片再放在里脊片上，三样片为一组，用手按紧，穿在粗铁丝扦子上。④点燃木炭盆，放入烤炉内将炉烧热，再将穿好的三片挂入烤之。待肥膘出油、外圈焦脆时（证明已熟）取出，仍以三样片为一组取下来，码在盘内即成。

特点 焦、香、鲜、嫩，佐酒佳肴。

煎烹猪肝

原料 主料：猪肝 750 克。 配料：葱头 50 克，鸡蛋 2 个。 调料：葱 10 克，姜 10 克，盐 8 克，白糖 8 克，料酒

4 克，味精 5 克，胡椒粉 5 克，猪油 100 克，辣酱油 100 克，水淀粉 80 克，醋 5 克，香油 5 克。

做法 ①猪肝去掉筋头，片去靠近苦胆的部位，洗净擦干，切成约 0.3 厘米厚的大片，再用刀尖在每片上略扎几下。葱头切末。②猪肝放入料酒、盐、胡椒粉、味精、姜腌一下，再放入鸡蛋，用水淀粉拌匀。③用料酒、盐、白糖、辣酱油、味精、胡椒粉、葱、姜对成汁，再放鸡蛋、水淀粉拌匀。④锅烧热放油，将腌喂好的猪肝一片片放入，煎至两面深黄，待熟时，放入葱姜末略炒，倒入对好的汁，翻炒均匀即成。

特点 外焦香，里鲜嫩。

黄焖舌尾

原料 主料：猪舌 750 克，猪尾 500 克。 调料：葱 15 克，姜 5 克，盐 10 克，白糖 15 克，酱油 50 克，料酒 3 克，味精 3 克，猪油 70 克，清汤 100 克。

做法 ①猪舌用开水煮一下捞出，刮去膜皮，修去舌根，切成 5 厘米长块。猪尾刮净毛洗净，切成 5 厘米的段。一起下锅煮透捞出。②炒锅上火，放底油，下葱、姜、舌、尾炒尽水分。再放入料酒、盐、酱油、白糖、清汤，用大火烧开，撇去沫，再略烧片刻，使舌、尾上色后倒入砂锅内盖好盖，移小火焖两小时即烂。③舌尾焖熟后，加味精调好色味，拣去葱、姜，汁收浓即成。

特点 色金黄，味浓香。

软炸银花

原料 主料：猪脑花 500 克。 配料：鸡蛋 4 个，面粉 100 克。 调料：葱 10 克，姜 5 克，盐 10 克，料酒 3 克，味精 4 克，花椒 3 克，花椒盐 5 克，花生油 150 克，干淀粉 50 克，水淀粉 50 克，胡椒粉 5 克。

做法 ①猪脑放入凉水内，撕去血筋皮后，下入开水锅内氽一下，不要弄破，捞出装在碗内。再加葱、姜、花椒、盐、料酒、胡椒粉、味精上笼蒸熟取出，大块略改小，沥干水分，撒上干淀粉。②将鸡蛋打开，放干淀粉搅匀，加入面粉调成蛋糊。③把每块猪脑在蛋糊里拖一下，裹满蛋糊，下热油锅内炸成金黄色捞起。待油加热，再重炸一下，捞出装盘，撒上花椒盐。

特点 外酥里嫩，香鲜美味。

荷叶粉蒸肉

原料 主料：带皮五花肉 750 克，鲜荷叶 6 张，糯米粉 150 克。 调料：葱 15 克，姜 5 克，盐 5 克，白糖 10 克，料酒 3 克，酱油 50 克，腐乳 5 克，味精 5 克，甜面酱 30 克，胡椒粉 3 克，豆瓣酱 30 克。

做法 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（每片肉上都要粘上米粉），皮朝下，顺序码在扣碗里，上笼

蒸约两小时。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，齐盘上桌，食者自行解包就餐。

特点 味浓肉烂，米粉香糯。

〔注〕米粉的制法：糯米淘洗干净，加茴香、桂皮、八角拌匀，下锅炒黄，用磨磨碎成米粉。

櫻 桃 肉

原料 主料：猪肋条肉1方块约650克。 配料：豌豆苗250克。 调料：料酒5克，盐15克，冰糖10克，味精5克，葱结10克，姜片5克，红曲水适量，猪肉汤150克，熟菜油50克。

做法 ①将猪肋肉改条刮洗干净，放入沸水锅中，用旺火煮约10分钟，取出洗净。肉皮朝上，用刀在皮面上直剖2厘米见方的小块（深至第一层瘦肉）。②取砂锅一只，用竹箬垫底，将肉块（皮朝上）放入，舀入猪肉汤，加葱结、姜片、料酒、盐、红曲水，盖上锅盖，置中火上，烧约半小时后，放入冰糖，再盖上锅盖，移到小火上，焖至酥烂。再加冰糖，移到中火上烧至卤汁收稠。离火拣去葱、姜，去掉肋骨，放入长圆盘中间（皮朝上），浇上原汁。③炒锅置旺火上烧热，舀入菜油，下入豌豆苗，加盐、味精煸炒至翠绿色，起锅盛放在肉块两端即成。

特点 色形似樱桃，红绿相映，光亮悦目，酥烂肥醇，入口先甜后咸。

水晶肴蹄

原料 主料：去爪猪蹄 100 只约 25 公斤。 **调料：**绍酒 600 克，盐 600 克，葱段 600 克，姜片 500 克，花椒 100 克，八角 50 克，硝水 500 克，明矾 40 克。

做法 ①将猪蹄刮洗干净，逐只用刀平剖开（不能偏），剔去骨（后蹄要抽去蹄筋），皮朝下平放在案板上，分别用铁扞在瘦肉上戳几个小孔。每只均匀地洒硝水，再用盐揉匀擦透，平放入缸内，腌 7 天。随着气候的变化，用盐量和腌制的方法也略有不同。夏天每只用盐 125 克，腌 6~8 小时。冬天用盐 95 克，腌 3 天。春秋二季用盐 110 克。腌好后，放冷水内浸泡 8 小时，去掉涩味，取出刮除皮上污物，再用温水漂洗干净。②将葱段、姜片、花椒、八角拌匀，分装在两只布袋内，把口扎紧成香料袋。在大锅内放清水 50 公斤，加盐、明矾，用旺火烧沸，撇去浮沫。将猪蹄放入锅内（蹄皮朝上，逐层相叠，最上层蹄皮朝下），烧沸后再撇去浮沫，放入香料袋，加入绍酒，盖上竹箪 1 只，上放清洁重物压住蹄肉。用小火煮约 1.5 小时后（保持微沸），将蹄肉上下翻换，蹄皮全部朝上，再煮至九成烂（约 2 小时）出锅，捞出香料袋，汤留用。③取用直径 40 厘米、边高 4 厘米的平盆 50 只，每只盆内平放蹄两只（皮朝下），每 5 只盆叠压在一起，上面再盖空盆 1 只。20 分钟后，将盆逐只移至锅边，舀入原汤，把盆内油卤冲一下再倒入锅中。④将锅内汤卤烧沸，撇去浮油，放入明矾，加清水烧沸，再撇去浮油。然后将汤卤舀入蹄盆，淹满肉面，放在阴凉处冷却凝冻（天气热时，凉透后放入冰箱

成冻)，即成水晶肴蹄。煮蹄的余卤即为老卤，可留作下次继续使用。⑤上桌时将肴肉切成大小一致、厚薄均匀的片装盘，以姜丝、镇江香醋蘸食。

特点 肉色鲜红，皮白光滑晶莹，卤冻透明（故有水晶之称），肉质清香而醇酥，油润不腻。

清炖蟹粉狮子头

原料 主料：净猪肋条肉 800 克，蟹黄 50 克，蟹肉 110 克。 配料：青菜心 1.25 公斤，青菜叶 6 张，虾子 20 克。 调料：料酒 3 克，盐 10 克，葱姜汁 20 克，干淀粉 50 克，猪肉汤 100 克，熟猪油 20 克。

做法 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。选用长约 7 厘米的青菜心洗净，菜头用刀刮成十字刀纹，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。取砂锅 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，用双手来回翻动四五下，团成光滑的肉丸子，逐个排放在菜心上面。再将蟹黄分嵌在每只肉丸上，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，择去青菜叶即成。

特点 狮子头肥嫩异常，蟹粉鲜香，青菜酥烂清口。

扁大枯酥

原料 主料：净猪肋条肉 375 克，熟猪肥膘 60 克。 配

料：鸡蛋黄 3 个，豌豆苗 125 克，粳米粉 30 克。 调料：料酒 3 克，盐 10 克，酱油 30 克，白糖 10 克，味精 5 克，葱末 5 克，姜末 5 克，清汤 500 克，湿淀粉 50 克，熟猪油 50 克。

做法 ①将肋条肉、肥膘分别剁成米粒大小的馅，然后一起放入碗内，加鸡蛋黄、粳米粉、葱末、姜末、盐、味精搅拌均匀。再分成 5 份，用手做成直径 8 厘米的圆饼 5 块。②将肉饼逐个放入旺油锅中，边炸边用手勺揸扁，炸到色黄壳软时，用漏勺捞起，沥去油，晾 1 分钟。再放入旺油锅中，用手勺不断翻动，炸到金黄时，将锅端离火口 3 分钟，再置旺火上炸约 2 分钟，直至肉饼变成枯黄色（不能炸焦），倒入漏勺沥去油，盛入长盘中心。③在炸肉饼的同时，炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，放入豌豆苗，加盐、白糖、味精，炒至翠绿色起锅，装入长盘两端。④炒锅再置旺火上，舀入清汤，加酱油、白糖烧沸，再加料酒、味精，用湿淀粉勾芡，淋入熟猪油，起锅浇在肉饼上。

特点 外香脆，里松酥。

金陵圆子

原料 主料：净猪肉 300 克。 配料：虾米 10 克，鸡蛋 1 个，水发猪蹄筋 10 根，青菜叶 1 张约 10 克。 调料：料酒 3 克，盐 10 克，酱油 30 克，白糖 50 克，味精 8 克，葱末 10 克，姜末 8 克，猪肉汤 25 克，湿淀粉 80 克，熟猪油 150 克。

做法 ①将猪肉剁成米粒状，虾米剁成碎末，然后一起放入碗内，磕入鸡蛋，加盐、味精、葱末、姜末、清水搅拌均匀，做成大小一致的扁形肉圆 10 只，用调稀的湿淀粉在肉

圆上抹匀。炒锅置中火上烧热，舀入熟猪油，再放入肉圆，煎至两面发黄取出。②将每根水发蹄筋切成四段，放入炒锅内，舀入猪肉汤，再加葱末、姜末、料酒置旺火上，烧至蹄筋软糯捞出。然后放入炒锅内，把肉圆铺在蹄筋上面，舀入猪肉汤，加盐、酱油、白糖、料酒、熟猪油、味精，盖上青菜叶，盖好锅盖，置旺火上烧沸后，移至微火上焖约半小时，离火揭去锅盖，择去青菜叶。

特点 肉圆酥、嫩、鲜、香，蹄筋糯软入味，汤汁醇厚。

炸灌汤丸子

原料 主料：净猪瘦肉 300 克。 配料：猪皮冻 100 克，鸡蛋 2 只。 调料：料酒 3 克，盐 10 克，味精 3 克，葱末 8 克，姜末 5 克，干淀粉 50 克，咸面包屑 150 克，熟猪油 150 克。

做法 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 个，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。

特点 色呈金黄，外脆里嫩，味美可口。

无锡排骨

原料 主料：猪排骨 50 公斤。 调料：料酒 1 公斤，盐 1 公斤，酱油 2.5 公斤，白糖 500 克，葱结 250 克，姜块 100

克，八角 100 克，桂皮 50 克，硝水 300 克。

做法 ①将排骨斩成块，用硝水、盐拌匀放入缸内腌约 12 小时，取出放入大锅内，加清水（浸满排骨）用旺火烧沸后，捞出洗净。②将锅里的汤倒掉，放入竹箅垫底，将排骨整齐放入，加料酒、葱结、姜块（拍松）、八角、桂皮，加清水 25 公斤，盖上锅盖。用旺火烧沸后，再加入白糖，盖好锅盖，用中火烧至汁稠取出。食时改刀装盘，浇上原汁即成。

特点 排骨呈酱红色，肉质酥烂，味香浓郁，咸中带甜。

糖醋小排骨

原料 主料：猪肋间排骨 500 克。 调料：料酒 5 克，酱油 30 克，白糖 100 克，饴糖 10 克，醋 50 克，硝水 3 克，猪肉汤 100 克，湿淀粉 30 克，熟猪油 100 克。

做法 ①排骨洗净，斩成约 4 厘米长、2.5 厘米宽的方块，放入钵内，用硝水拌和，腌渍 4 小时（冬季约 1 天）。②将排骨放入温油锅中炸至断生，倒入漏勺沥去油。原锅再上中火，仍将排骨放入，舀入猪肉汤，加料酒、白糖、酱油、饴糖烧沸，移至小火上煨 5 分钟后，再移到旺火上，用湿淀粉勾芡，加醋炒和，起锅盛入盘中。

特点 色泽红润光亮，排骨香嫩异常，甜酸适口。

扒烧整猪头

原料 主料：猪头 1 个约 6.5 公斤。 调料：料酒 200 克，酱油 1.5 公斤，冰糖 200 克，葱结 50 克，姜片 15 克，桂皮 15 克，八角 15 克，小茴香 5 克。

做法 ①将猪头毛镊净，放入清水中，刮洗干净。猪面朝下放砧板上，在后脑中间劈开（不可切破舌头和面皮），剔去骨头，挖去猪脑，放入清水中浸泡约2小时，漂去血污。入沸水锅中煮约20分钟，捞出，再放入清水中刮洗一次，用刀刮净眼睫毛，挖出两眼，割下猪耳（镊净耳中的毛），切下两腮肉，再切去猪鼻尖，剔除淋巴肉，刮去舌膜。再将眼、耳、腮、舌和头肉一起放入锅内，加满清水，用旺火煮两次，每次煮约20分钟，至七成熟取出。将桂皮、八角、小茴香放入布袋中扎好口即成香料袋。②用汤锅1只，内放竹篾垫底，铺上姜片、葱结，将猪眼、耳、舌、腮、头肉顺序入锅，再加冰糖、酱油、料酒、醋、香料袋，接着加清水（浸过猪肉），盖上锅盖，用旺火烧沸后，改用小火焖约两小时，至汤稠肉烂。③起锅时，先将猪舌头放在大圆盘中间，头肉面部朝上盖住舌头，再将腮肉、猪耳、眼珠按猪头的原来部位装好，成整猪头形，浇上原汁。

特点 香味扑鼻，油润不腻，酥烂入味，甜中带咸。

宿迁猪头肉

原料 主料：猪头1个约7.5公斤。 调料：料酒200克，酱油1.5公斤，白糖200克，味精20克，八角15克，桂皮15克，葱段40克，姜片20克，蒜瓣片20克，猪肉汤3公斤，香油50克。

做法 ①将猪头放入清水中，镊去毛，刮洗干净。猪面朝下放砧板上，在后脑中间劈开，挖出猪脑，剔去骨头，割下两耳，去掉猪眼圈、淋巴肉、嘴唇、耳圈、鼻子。猪脸切

成两块，下巴切成 3 块，再放在清水中泡去血污，捞出放沸水锅内烧约 20 分钟，捞出洗净，切成 5 厘米的方块。②锅内竹算垫底，放入猪头肉块，加酱油、猪肉汤置旺火上烧沸，撇去浮沫，加八角、桂皮、料酒，盖上锅盖。再烧约 20 分钟，移到微火上焖至汤浓。然后放入葱段、姜片、蒜瓣片烧约 5 分钟，加白糖、味精，淋入香油。

特点 色泽红润，香味浓郁，肥肉酥烂，精肉鲜香。

蹄 筋 参

原料 主料：水发猪蹄筋 400 克。 配料：虾仁 150 克，熟火腿片 2.5 克，熟鸡皮片 25 克，虾子 2.5 克，鸡蛋清 2 只，水发木耳 300 克，青菜心 6 棵约 500 克。 调料：料酒 5 克，盐 10 克，味精 10 克，葱姜汁 30 克，葱白段 15 克，姜片 10 克，干淀粉 50 克，清汤 150 克，湿淀粉 50 克，熟猪油 80 克。

做法 ①将虾仁剁成茸，放入碗中，加鸡蛋清、葱姜汁搅匀。再将木耳剁成末，放入碗中搅匀。②炒锅置小火上，放入蹄筋，舀入清汤，盖上锅盖，烧至蹄筋发软捞出。趁热剁成茸，放入盛虾茸的碗内，加味精、盐、虾子、干淀粉拌成生料。青菜心洗净沥干。③把青菜心放入热油锅内，待变成翠绿色时，用漏勺捞出。待油升至旺油时，用竹刮在碗的边沿将生料刮成海参形，随即放入锅内，炸至皮面结软壳，倒入漏勺。④炒锅置旺火上，舀入熟猪油，放入葱白段、姜片，炸香后捞去，舀入清汤，放入蹄筋参，加味精烧沸，用漏勺捞在盘中，菜心放在两边，用湿淀粉勾芡浇在菜心蹄筋参上。

特点 形似海参，鲜嫩味美。

翡翠蹄筋

原料 主料：水发猪蹄筋 750 克。 配料：丝瓜 300 克，熟火腿片 75 克，虾子 1.5 克。 调料：盐 8 克，清汤 150 克，湿淀粉 50 克，熟猪油 100 克。

做法 ①将猪蹄筋洗净，用刀切成 7 厘米长的段。丝瓜刮去表皮呈翠绿色，切去两头，剖成两片，挖去瓜瓤，洗净，切成长约 4 厘米、宽约 1 厘米的条。把丝瓜条放入温油锅中，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。用湿淀粉勾芡，起锅盛入盘内（蹄筋放在中间，丝瓜条围放在周围）。

特点 丝瓜碧嫩，蹄筋白糯，绿白相映，清香味美。

炖金银蹄

原料 主料：火腿肘子 1 只约 600 克，鲜猪后蹄 1 只约 800 克。 调料：姜块 15 克，葱结 20 克，料酒 5 克，虾子 5 克。

做法 ①火腿肘子用微烫清水加食碱刷洗干净，再用清水洗 2 次，放清水中浸泡两小时取出，镊去毛，煨熟，脱骨待用。后蹄剖开，去骨，镊去毛，在清水中刮洗干净，与骨头一起入沸水锅焯水洗净。②取砂锅 1 只，内放竹箬，将火腿骨与蹄子骨皆敲断，放入砂锅内，将蹄子放入（皮朝下），加满清水，中火烧沸，撇去浮沫，放入葱姜、虾子、料酒，上

压盖盘，盖上锅盖，焖约1小时，取出微晾。分别在两蹄的正反面剖刀排入碗内，上笼蒸约半小时取出，复入汤碗内，揭去扣碗。炒锅上火，倒入原汤，烧沸，加入盐，盛入碗内即成。

特点 汤浓汁厚，猪蹄鲜香，腿肉腊香，二色分明。

枣 方 肉

原料 主料：去骨猪肋条肉一方块约750克，红枣250克。 调料：料酒5克，酱油60克，冰糖35克，白糖10克，葱结8克，姜片7克，猪肉汤100克，熟猪油20克。

做法 ①将猪肋条肉刮洗干净，放入锅中，舀入清水淹没肉块。上旺火烧至五成熟时捞出洗净。用刀在肉皮上刮花刀，便于入味。将肉皮朝下放入内有竹箅垫底的砂锅中，舀入猪肉汤，加料酒、酱油、冰糖、葱结、姜片，用1只圆盘将肉压住，再盖上锅盖，置中火上烧沸3分钟。然后移至微火上，焖约1小时后，将肉取出，皮朝下放入碗内，倒入焖肉原汁100克。②将红枣洗净、煮烂，去掉皮和核，用刀面搗成枣泥。炒锅置小火上，舀入熟猪油，放入枣泥、白糖，炒匀起锅。把枣泥铺放在肉面上，用玻璃纸封口，上笼蒸约1小时取出，去封口纸，把肉翻扣入盘中。

特点 色红光亮，肉质肥烂，甜中带咸，枣泥香甜油润，风味别致。

酱 汁 肉

原料 主料：猪肋条肉6公斤，猪蹄髹8只约4.5公斤，

猪爪 8 只约 2.5 公斤。 调料：料酒 250 克，盐 200 克，冰糖屑 100 克，白糖 75 克，葱结 30 克，姜片 10 克，八角 10 克，红曲粉适量。

做法 ①将猪爪、蹄髈、肋条肉分别刮洗干净。将肋条肉切成 100 克重的方块，连同蹄髈、猪爪一起放入大锅内，舀入开水（淹没为度）用旺火烧沸几分钟，撇去浮沫，取出洗净。②原汤锅中加入盐烧沸后，再撇去浮沫，放入竹筴垫底后，先将猪爪、蹄髈放在下面，然后把肉块（皮朝上）排放在上面，再加料酒、葱结、姜片、八角，盖上锅盖。用中火烧约 1 小时后，加入红曲粉，再盖上锅盖，烧 5 分钟，用小火焖至酥烂（约两小时），加冰糖屑、白糖。待卤汁收稠时，锅离火口，取出酱汁肉（蹄、爪另用），皮朝上放在大瓷盘中。食时切块后浇上卤汁。

特点 色泽酱红光亮，肉肥烂入味而不腻，入口先甜后咸，香味浓郁。

白酒烤羊排

原料 主料：羊通脊肉 1.5 公斤。 配料：白萝卜 250 克，生菜 250 克。 调料：葱 10 克，姜 8 克，盐 15 克，白糖 30 克，味精 10 克，醋精 20 克，白酒 15 克，胡椒粉 5 克，香油 20 克，酱油 200 克。

做法 ①羊肉剔净筋皮，顺着划两刀（腌时易入味），放入盆内，加葱、姜（拍碎）、盐、白酒、酱油、白糖、胡椒粉、味精拌匀，腌约两小时。②白萝卜去皮洗净，切成细丝，用清水泡上。生菜洗净消好毒。③将烤盘擦洗干净，垫入葱、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，顶刀切片码入盘内。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。

特点 肉嫩鲜香，酒味芬芳。

葱爆羊肉片

原料 主料：羊后腿肉 750 克。 配料：大葱 500 克。调料：盐 5 克，白糖 15 克，味精 10 克，胡椒粉 2 克，猪油 200 克，酱油 50 克，香油 20 克，料酒 3 克。

做法 ①羊肉切成横丝薄片。大葱剥洗干净，斜切成雀舌形厚片。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 100 克，油旺时，下入羊肉片炒散，再下入葱，视肉片断血，肉和葱炒匀即可。

特点 味香肉嫩。

辣味烧羊肉

原料 主料：羊后腿肉 1.25 公斤。 配料：鲜冬笋 150 克，青蒜 100 克，胡萝卜 150 克。 调料：葱 10 克，姜 5 克，盐 10 克，酱油 60 克，白糖 10 克，料酒 5 克，猪油 100 克，香油 10 克，味精 10 克，淀粉 40 克，干红椒 20 克，豆瓣酱 50 克。

做法 ①羊肉切 4 厘米见方的块，胡萝卜整个洗净，冬笋煮熟切滚刀块待用。将羊肉块放入锅内加水煮透，捞入凉水中洗净血沫，控净水。②烧热 50 克猪油，下入羊肉块、葱、

姜稍煸片刻。另用锅烧热 50 克猪油，下豆瓣酱炒透，再下料酒、酱油、白糖、清水。烧开后捞出豆瓣酱渣，将羊肉同葱、姜一起倒入，加进胡萝卜、红干椒。大火烧开后，盖上盖用小火烧。③待羊肉烧烂后，将姜、葱、干红椒拣出，撇尽浮油，加冬笋、味精调味勾芡，淋入香油，放上青蒜。

特点 颜色红亮，肉烂味浓，略带辣味。

番茄烧牛肉

原料 主料：牛肋条肉 1 公斤。 配料：青笋 500 克。调料：葱 10 克，姜 8 克，味精 10 克，番茄酱 70 克，猪油 150 克，白糖 40 克，香油 15 克。

做法 ①牛肉洗净，切成 4 厘米见方的块。葱切段，姜切片，去皮青笋切成直径约 2.3 厘米的圆形球。②水烧开后，把牛肉煮透捞出，洗净血沫。③锅烧热舀猪油 50 克，把牛肉下入锅内，加葱、姜、料酒煸炒，再加盐、糖、清水。开后撇去泡沫，移小火烧烂。在烧牛肉同时，将青笋用开水烫一下捞出，放入锅内。烧开后将葱、姜挑出，加盐、味精。④待牛肉烧烂后，另取锅上火，放猪油 100 克。下入番茄酱炒透，再将牛肉连汤一起倒入锅内。烧开后。将汁收浓，调好味，淋香油盛入盘内。青笋球倒入盘子周围。

特点 肉香汁浓，颜色红亮，味带酸甜。

鸡汁牛筋

原料 主料：熟牛筋 750 克。 配料：青菜心 400 克，熟火腿 50 克，熟鸡皮 100 克，清汤 1 公斤，毛汤 1.5 公斤。调

料：葱 20 克，姜 15 克，料酒 10 克，盐 12 克，味精 10 克，胡椒粉 3 克，水淀粉 50 克，猪油 200 克。

做法 ①牛筋用开水氽透捞出，用凉水冲凉，去掉杂质洗净，切 7 厘米长的段，用凉水泡上。火腿切长形薄片，鸡皮切成长方块。菜心洗净，葱切段，姜切片。②锅上火放猪油 50 克，下葱、姜炸香放入毛汤。牛筋沥净水放入锅内，用小火将牛筋烧烂。③菜心用油滑透倒入漏勺内。④另起锅舀入清汤，把牛筋从原锅捞出，放入清汤内。把鸡皮、菜心放在牛筋一边，加料酒、盐、胡椒粉、味精同煨。待牛筋入味，菜心、鸡皮已烂时，把菜心、鸡皮捞出，放在盘子中央。清汤烧沸，下火腿片烫透。锅内的牛筋尝好味，用淀粉勾芡，淋入鸡油，盛在菜心、鸡皮上面，再把火腿盖在牛筋上。

特点 汤浓厚，味鲜，筋烂。

禽 蛋 类

熘桃仁鸡卷

原料 主料：鸡脯肉 400 克。 配料：核桃仁 150 克，青叶蔬菜 250 克，鸡蛋 3 个。 调料：葱 20 克，姜 15 克，蒜 10 克，盐 8 克，料酒 5 克，味精 5 克，醋 2 克，酱油 50 克，白糖 10 克，香油 15 克，猪油 500 克，水淀粉 50 克，清汤 150 克。

做法 ①鸡脯肉片去筋皮洗净，片成 3 厘米宽、4 厘米长的薄片。桃仁用开水略泡片刻，剥去外皮。葱、姜切成末，蒜

剁碎，蔬菜切5厘米长的段洗净，鸡蛋去黄留清。②蛋清加湿淀粉、盐调成糊。③桃仁用温油炸呈金黄色捞起，晾凉。④把鸡片放在蛋糊里拖匀，摊开放在砧板上，在每一片鸡片上放上一个桃仁，然后卷成枣形卷。⑤用料酒、酱油、白糖、味精、水淀粉、清汤对成汁。⑥锅烧热，舀入500克猪油，待油稍热，将鸡卷下入锅内滑透，倒入漏勺内。原锅上火，放少许油，先下葱、姜、蒜，再倒入对好的汁，用手勺推匀，待汁起泡时，把鸡卷投入，加入香油、醋，翻炒均匀，盛入盘内的半边。然后，另用锅舀入猪油，把蔬菜下锅，加入盐炒熟，再加入味精，放在盘的另一边即成。

特点 鸡卷外嫩里脆，味略带酸甜。

纸 包 鸡

原料 主料：嫩鸡里脊300克。 配料：香菜50克，玻璃纸2张。 调料：葱10克，姜5克，白糖8克，香油5克，味精5克，料酒4克，胡椒粉3克，花生油耗量100克。

做法 ①鸡里脊整条剔去筋膜洗净，沥干水分剖成两片。香菜择用嫩叶洗净，玻璃纸裁成10厘米见方，葱、姜均切成末。②鸡里脊加料酒、白糖、味精、香油、葱、姜拌匀，尝好味。③将一张玻璃纸平放在砧板上，中间抹上香油，取一片香菜叶放在纸的中间，取两片鸡片放在香菜叶上，先把胸前的纸角往外叠上，再把左右两头的纸角叠起来，包成长方形的包（折口处当中留出纸尖以便食时解包）。④烧热花生油，把鸡投入油内，炸至纸包鼓起浮出油面时，用漏勺捞出，沥净油，码在菜盘内。

特点 鸡肉鲜嫩，清淡可口。

炸面包鸡腿

原料 主料：鸡脯肉 300 克。 配料：猪肥瘦肉 300 克，荸荠 100 克，鸡脚骨 24 只，圆生菜叶 150 克，鸡蛋 2 个。调料：葱 20 克，姜 10 克，盐 12 克，料酒 3 克，味精 8 克，辣椒油 5 克，面包渣 20 克，胡椒粉 5 克，干淀粉 50 克，水淀粉 30 克，花生油 200 克。

做法 ①鸡脯肉去筋皮切细丁，然后用刀砸成细泥。猪肉也照此办法剁成泥。荸荠去净皮用刀拍碎。鸡脚煮熟，拆去骨，剥去皮，留用胫骨，刮净筋膜。生菜洗净消毒。葱切成花，姜拍松，用料酒稍泡。②把鸡和肉放在盆里，用泡葱、姜的汁将鸡和肉涣散，加进胡椒粉、味精、水淀粉、鸡蛋、盐拌匀，再搅拌上劲，然后把荸荠加入拌匀。③把面包渣放在一个大盘内摊开。将馅挤成 24 个大丸子放在面包渣上，鸡胫骨沾上淀粉插在丸子中心，然后整个丸子粘匀面包渣，做成鸡腿形。④腿放入热油锅中炸熟，呈金黄色时捞出摆在盘内，生菜叶围在边上。辣椒油和鸡腿同上。

特点 形似鸡腿，外酥里嫩。

酒烧鸡翅

原料 主料：肉鸡翅膀 750 克。 配料：大葱 500 克。调料：姜 15 克，盐 10 克，料酒 5 克，味精 10 克，酱油 30 克，冰糖 10 克，清汤 200 克，葡萄酒 150 克，花生油 200 克，水淀粉 50 克。

做法 ①把鸡翅择洗干净，剁去翅尖，再从关节处一刀斩为两段。鲜笋切成劈柴块。大葱取葱白部分切成5厘米的段。姜拍松，葱切成花。②烧热花生油，把鸡翅用酱油拌匀，投入锅内炸呈浅黄色捞出，控净余油。把鸡翅放入大砂锅内，加葱、姜、料酒、盐、糖色、冰糖、清汤，烧开后，移小火焖。在焖的同时，烧热油锅，把冬笋投入炸透捞出。再把葱段投入炸呈金黄色捞出。待鸡翅焖烂时，挑出葱、姜。把冬笋、葱段放入砂锅内，再下入150克葡萄酒、味精继续焖，待鸡翅完全焖烂，勾芡即成。

特点 酒香味浓，鸡翅软烂。

姜芽炒鸡片

原料 主料：鸡脯肉200克。 配料：姜芽200克，青椒50克，鸡蛋2个。 调料：葱10克，盐8克，味精10克，料酒3克，白糖10克，香油10克，清汤100克，猪油120克，水淀粉50克，醋5克，胡椒粉3克。

做法 ①鸡脯肉剔去筋皮，用清水泡4~5分钟捞出，片成柳叶片。姜芽刮去皮洗净，顺长切薄片。葱剖开切小节，青椒去籽洗净，片成同鸡片大小的薄片。鸡蛋去黄留清。②鸡片加入蛋清、盐、水、淀粉调匀浆好。③用料酒、盐、胡椒粉、味精、水淀粉、白糖、清汤对成汁芡。④锅烧热舀入猪油，油温时放鸡片，用筷子搅散，鸡片变白熟透，倒入漏勺控油。原锅上火，放少许油，把姜片、青椒、葱节下锅略煸炒，再把鸡片下锅，将对好的汁搅匀，顺锅边倒下去，用手勺推动，翻炒均匀，加入少许醋、香油。

特点 鸡嫩色白，姜脆鲜辣。

瓜姜毛豆烧仔鸡

原料 主料：仔鸡 1.25 公斤。 配料：毛豆角 250 克，酱瓜 50 克，酱姜 50 克。 调料：葱 20 克，盐 10 克，酱油 50 克，料酒 20 克，白糖 10 克，味精 8 克，香油 5 克，猪油 150 克，水淀粉 50 克。

做法 ①当年仔鸡杀好洗净，带骨剁成 4 厘米见方的块。毛豆角剥开取出豆，用开水煮熟捞出，再用冷水冲凉。瓜、姜切碎末。葱切段。②鸡块用料酒、酱油拌匀腌上。锅烧热舀入猪油，油温时，把鸡块下入煸炒，再把瓜姜末、葱段下入同炒，加料酒、白糖、酱油、少许清水，盖上盖。用小火焖到五成熟时，下入毛豆。待鸡熟透后，上大火，加味精，尝好味，勾少许水淀粉，淋入香油。

特点 鸡嫩味鲜，有瓜姜香味。

软炸鸡肝

原料 主料：鸡肝 400 克。 配料：鸡蛋 4 个。调料：葱 15 克，姜 10 克，盐 10 克，料酒 10 克，味精 10 克，椒盐 5 克，花生油 250 克，胡椒粉 5 克，香油 5 克，面粉 50 克，水淀粉 30 克。

做法 ①鸡肝片去靠近苦胆的筋和变色部位，用水洗净，切成两块。葱切成段，另切点小葱花。姜拍松。②鸡蛋打散，加水淀粉、面粉调糊。③鸡肝控净水，加葱、姜、料酒、胡椒粉、味精、盐腌入味。④把鸡肝放入鸡蛋糊内拌匀，逐块

下入热油锅内炸透，用漏勺捞起。另取一锅放火上，舀入香油烧热下入鸡肝和椒盐翻炒几下，盛入盘内。

特点 外脆里嫩。

油淋仔鸡

原料 主料：光仔鸡 1 只约 750 克。 配料：香菜 50 克。
调料：葱结 30 克，姜块 10 克，酱油 50 克，料酒 10 克，麻油 5 克，花椒盐 20 克，甜酱 60 克，辣酱油 60 克，花生油 200 克。

做法 ①将光鸡从背剖开，去内脏洗净，用花椒盐、葱结、姜块、料酒腌两小时左右，洗净晾干，用酱油抹匀鸡身。
②将仔鸡放入旺油锅中炸至断生，锅移小火使鸡焙熟捞起。油锅大火烧热，再把鸡重炸一下捞出，剁成块，在盘内码成鸡形，淋上麻油，将香菜放在盘边。带辣酱油、甜酱碟上桌。

特点 色泽金黄，外脆里嫩。

芙蓉鸡片

原料 主料：生鸡脯肉 100 克，鸡蛋清 6 个，熟肥膘肉 15 克。 配料：熟火腿末 10 克，水发冬菇片 10 克，豌豆苗 25 克。 调料：精盐 10 克，味精 8 克，湿淀粉 40 克，料酒 5 克，葱姜汁 30 克，清汤 100 克，猪油 150 克。

做法 ①将生鸡脯肉、熟肥膘肉分别斩茸，加葱、姜汁、料酒、盐拌匀，上劲成馅。用筷子将蛋清搅起，直至筷子插在蛋液中站立不倒即成，再把鸡馅倒入搅匀上劲，即成芙蓉鸡片馅。②用铁勺将鸡馅剞成柳叶片，逐片放入温油锅内，见

鸡片浮出油面炸熟后，倒入漏勺。炒锅留 50 克底油回火上，下冬菇片略炒，放入豆苗，加精盐、味精、清汤调好味，放入鸡片，勾淀粉芡，颠翻几下，出锅装盘，撒上火腿末。

特点 红白绿黑色彩相映，味鲜可口。

锅 贴 鸡

原料 主料：生鸡脯肉 150 克。 配料：熟猪肥膘肉 150 克，咸菜叶 50 克，鸡蛋清 2 个，大米粉 50 克，面粉 50 克。 调料：葱段 30 克，姜块 20 克，花生油 150 克，精盐 10 克，干淀粉 50 克，味精 10 克，料酒 5 克，香油 5 克，葱椒盐 25 克。

做法 ①将生鸡脯肉用刀批切成长 7 厘米、宽 5 厘米、厚 0.6 厘米的长方片，加葱、姜、料酒、盐、味精稍拌浸渍入味。熟肥膘肉、咸菜叶也切成与鸡脯肉片同样大小的长方形片。鸡蛋清 1 个，加干淀粉、葱椒盐搅成蛋清浆。再用蛋清 1 个，加大米粉、面粉搅成蛋清糊。②肥膘肉片铺平，抹上蛋清浆，放上鸡脯肉片，再抹上蛋清糊盖上咸菜叶即成锅贴鸡生坯。③炒锅小火烧热，放 25 克花生油滑锅，放入锅贴鸡坯。有肥膘肉的一面铺在锅底在四周浇入花生油，盖上锅盖，煎至肥膘呈金黄色、鸡脯肉已熟时，起锅改刀装盘，淋上香油。

特点 底面酥脆，香鲜味美。

醉 鸡

原料 主料：当年光母鸡 1 只约 1.5 公斤。 调料：姜片 30 克，葱结 30 克，酒酿 50 克，料酒 20 克，精盐 15 克，

桂皮 8 克，八角 8 克，丁香 5 克。

做法 ①将光母鸡开膛去内脏洗净，入沸水锅焯后洗净，放入焖钵，加满清水，加姜片、葱结烧沸，撇去浮沫，移小火焖至六成熟离火，撇去鸡油，拣去葱姜。待冷却后，取出鸡用刀切成 4 片，放入钵。②鸡汤内加精盐、丁香、八角上火烧沸，撇去浮沫离火。待鸡汤冷却后，放入酒酿、料酒搅匀，用汤筛滤去渣，汁倒入鸡钵中，盖上盖，浸 12 小时，取出鸡块改刀装盘，浇上卤汁。

特点 鸡肉洁白鲜嫩，酒香扑鼻。

风 鸡

原料 主料：当年活公鸡 1 只约 1.5 公斤。 调料：花椒盐 30 克，姜片 20 克，葱段 30 克。

做法 ①将公鸡宰杀后，从腋下开刀，取出内脏，用洁布将体腔内拭干。待鸡体温散去后，将花椒盐（100 克）放入体内，用手在体内四周擦匀。将鸡头揣入腋下刀口，合上翅膀，用绳子一圈圈扎紧。挂在阴凉通风处，1 个月左右可以食用。②风鸡食前去掉绳子，去净绒毛洗净。用清水泡两小时，入沸水锅焯一下洗净，放入砂锅加满清水，放葱、姜上火烧沸，撇去浮沫，移小火焖透，取出鸡，撕成鸡丝，装盘。

特点 鸡肉鲜嫩，腊香味浓。

〔注〕 风鸡宜在“小雪”前后腌制，春节前后食用。俗话说“风鸡不看灯”，因天渐暖后易变质。

清炖二鸡

原料 主料：去毛嫩母鸡 1 只约 1.25 公斤，去毛野鸡 1 只约 750 克。**配料：**冬笋片 25 克，水发冬菇片 25 克，熟火腿片 25 克，淡菜 50 克，豌豆苗 10 克。**调料：**料酒 10 克，盐 10 克，味精 3 克，葱结 15 克，姜片 8 克，熟鸡油 30 克。

做法 ①将母鸡和野鸡分别斩去头颈、脚，开膛去内脏。鸡肫剖开去皮洗净。肝摘去胆，洗净。将两鸡肫、肝放入沸水锅中烧沸，捞出洗净。淡菜洗净后，放入 60℃ 的热水中浸泡回软，去掉毛和沙，洗净。②将两鸡（胸脯朝上）和肫、肝放入有竹算垫底的砂锅中，舀入清水淹没鸡身，加料酒、葱结、姜片，置旺火上烧沸，撇去浮油，盖上锅盖，移小火上焖约 3 小时至酥烂。捞出肫、肝切成片，和淡菜一起放入砂锅中，加鸡油继续焖 15 分钟，取出竹算，放入冬笋片、水发冬菇片、火腿片、盐、味精、豌豆苗，移至旺火上烧沸。

特点 野鸡香酥，家鸡鲜嫩，两鸡同烧，别具特色。

清炖鸡

原料 主料：活老母鸡 1 只约 2 公斤。**配料：**熟春笋片 50 克，水发冬菇 25 克，火腿 50 克。**调料：**料酒 10 克，盐 30 克，葱结 15 克，姜片 8 克。

做法 ①将鸡宰杀后，用清水洗净。用刀斩去鸡爪，在颈根部划一小口，取出气管、食管，再沿脊骨处剖开，取出内脏，摘去鸡胆，挤去鸡心内淤血，剖鸡肫，除去污物，撕去肫皮，用盐擦洗。随后将鸡及肫、肝、心入清水洗净，一

起放在沸水锅内烫约半分钟，捞出洗净。再将鸡油漂清洗净。

②砂锅内放竹箪垫底，将鸡（腹朝下）、鸡油、肫、肝、心、火腿一起放入，加清水淹没鸡身，再加入料酒、葱结、姜片，用一圆盘压住鸡身，盖上砂锅盖，置中火上烧沸。撇去浮沫，移至微火上焖约3小时，直至酥烂。揭去砂锅盖，取出圆盘、竹箪、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（腹朝上）加盐，随后将笋片、冬菇片、火腿片、肫片、肝片、鸡心片相间铺在鸡身上，盖上砂锅盖，上中火烧沸，离火即成。

特点 原汁原味，味鲜浓醇，鸡肉酥烂离骨，汤汁清澈见底。

西 瓜 鸡

原料 主料：活嫩母鸡1只约1.25公斤，西瓜1个约2.5公斤。 配料：熟火腿片30克，水发冬菇片30克，熟春笋片50克。 调料：料酒10克，盐10克，葱结10克，姜片8克，清汤1.8公斤。

做法 ①将母鸡宰杀洗净，斩去鸡脚，用刀沿脊背剖开，挖去内脏，敲断腿骨，斩断脊骨、颈骨（均不能破皮），洗净，再将鸡放入汤锅内，加清汤，置旺火上，烧沸后撇去浮沫，继续烧5分钟，将鸡取出。洗净后，放入原锅内，移到小火上，烧至八成熟取出，放入汤碗中。原汤锅中加盐、料酒烧沸，撇去浮沫，倒入盛有鸡的汤碗中，放上葱结、姜片，用小圆盘盖在碗上。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（选择圆正的）上端

(约西瓜 1/5 处)刻锯齿形刀纹(深至瓜瓢)一圈,取下上部作瓜盖。再挖去瓜瓢,在瓜皮上雕成图案或文字,放入沸水中烫约两分钟,至瓜皮变色(瓜内不能渗入沸水)取出,用清水浸凉后(瓜内不能浸入清水)放在大碗内。将鸡(胸脯朝上)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 分钟即熟。

特点 用西瓜作盛器,外表刻有图案,悦目别致,鸡酥烂味美,汤鲜而有西瓜清香,食时爽口,是夏令佳肴。

葱油全鸡

原料 主料:活嫩母鸡 1 只约 1.75 公斤。 调料:料酒 20 克,盐 15 克,葱结 15 克,姜块 8 克,玉果 3 克,桂皮 8 克,八角 8 克,小茴香 5 克,山奈 3 克,酱油 100 克,花生油耗量 100 克。

做法 ①将鸡宰杀后去毛洗净,开膛去内脏,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,将玉果、桂皮、八角、小茴香、山奈一起放入,煸炒 3 分钟,取出装入布袋内,把袋口扎紧,放入砂锅中。③炒锅置旺火上,放入花生油,烧至六成热时,把锅端离火口。冷却后,倒入内有布袋的砂锅内,加清水 1.5 公斤,再加上料酒、盐、葱结、姜块(拍松),置旺火上烧沸成油卤。把鸡放入油卤中,用一圆盘压住鸡身,盖上锅盖,置中火上烧沸后,移至微火上焖约 1 小时(油卤不能见滚,但必须保持间隔冒小泡)取出装盘,淋上油卤即成。上桌时另备酱油蘸食。

特点 油鸡肥大丰满，色泽金黄光亮，肉味鲜美，芬芳扑鼻。

香炸仔鸡

原料 主料：去毛仔鸡 1 只约 1 公斤。 配料：虾仁 100 克，鸡蛋清 1 个，鸡蛋黄 2 个，熟火腿末 5 克，青菜末 5 克。 调料：料酒 3 克，盐 15 克，番茄酱 30 克，味精 10 克，白胡椒粉 3 克，面粉 50 克，面包屑 150 克，花生油 200 克。

做法 ①将鸡从脊背剖开，挖去内脏，抽去气管、食管，斩去脚。在宰口处斩断，拉出颈骨，再用刀剔去胸、脊骨，在大翅上竖划一刀，剔去翅骨。腿肉划开，抽去腿骨，割去尾尖。洗净沥去水，皮朝下平摊在砧板上，用刀在腿、脯肉上横竖轻轻排松（不能破皮）。撒上盐、味精、白胡椒粉，抹匀。将面粉撒在鸡皮上拍匀后，将鸡蛋黄调匀抹上，再蘸满面包屑。②将虾仁剁成茸，放入碗中，加鸡蛋清、料酒、味精、盐拌和成虾茸。③将鸡（皮朝下）放入旺油锅炸熟，然后锅离火口，用漏勺捞出。用虾茸均匀地铺在鸡肉一面，撒上青菜末、火腿末略撒一下。原油锅置旺火上，将鸡（皮朝下）再放入炸至虾茸呈乳白色，锅离火口，用漏勺捞出。斩下头颈，放入盘的一端。鸡皮朝下切成条，拼成整鸡形装盘，盘边放番茄酱。

特点 鸡皮酥，肉质嫩，虾茸鲜，蘸以番茄酱，味更佳。

香酥鸡

原料 主料：去毛嫩母鸡 1 只约 1.25 公斤。 调料：料

酒 10 克，盐 15 克，葱白段 20 克，姜片 15 克，花椒 30 克，桂皮 15 克，熟猪油 30 克，花生油耗量 150 克。

做法 ①将鸡开膛，挖去内脏，抽掉气管、食管，洗净，沥去水。将桂皮（敲碎）、花椒、盐一起放入碗中拌和后，擦匀鸡身（脯肉和腿肉要反复擦几次），然后放入钵内，把剩下的桂皮、花椒、盐撒在鸡身上，腌约两小时取出。将盐抖去，再放入盘中，加料酒，放上葱段、姜片，上笼用旺火蒸至八成烂，取出。沥去汁水，挖去鸡眼。②将鸡放入旺油锅中，炸至金黄色时，锅离火口，用漏勺捞出，斩下头，颈劈开，将鸡颈放入盘中，鸡身拍松放上面，鸡头平放在鸡身前端（成双片头）。上桌时另带甜酱或番茄酱蘸食。

特点 颜色金黄，皮香肉烂，蘸酱食之，味极鲜美。

荷叶粉蒸鸡肉

原料 主料：嫩母鸡肉 300 克。 配料：猪肋条肉 300 克，粳米 100 克，鲜荷叶 2 张。 调料：料酒 30 克，酱油 100 克，黄豆酱 15 克，白糖 10 克，葱结 20 克，姜片 15 克，桂皮 5 克，丁香 5 克，八角 5 克，香油 25 克。

做法 ①将鸡肉洗净，沥去水，均匀切成 10 个长方块，猪肋条肉剔去骨，刮污洗净，沥去水，切成长约 7 厘米、宽约 2 厘米的 10 个长方块。鸡、猪肉块一起放入碗中，加酱油、料酒、黄豆酱、白糖拌合腌 1 小时。②炒锅置中火上烧热，放入粳米、八角、丁香炒至米黄有香味时，取出碾成粗粉，再放入鸡、肉碗中拌合后，将鸡、肉皮朝下排齐，放上葱结、姜片、桂皮、八角、丁香，上笼蒸约 3 小时至酥烂，拣去葱、姜、

香料。③将荷叶洗净，削去蒂，划成10张13厘米见方的块，放入沸水锅中烫一下，捞入清水中浸凉后，取出沥去水。荷叶面朝上，放砧板上，斜放上鸡、肉各1块，逐份淋入香油约2.5克，分别包成长方形的包共10包，排到盘中，上笼蒸约5分钟取出。

特点 清香四溢，鸡肉鲜嫩酥烂，肥肉不腻，是夏令时菜。

松子鸡卷

原料 主料：仔鸡脯肉200克。 配料：虾仁50克，熟火腿末5克，松子仁70克，鸡蛋清1个，青菜叶末5克。调料：料酒5克，盐10克，味精10克，干淀粉50克，清汤100克，湿淀粉50克，熟猪油150克。

做法 ①将鸡脯肉洗净，用洁布吸去水，片成长约8厘米、宽约3厘米的薄片（共16片）。虾仁剁成茸，放入碗中，加盐、味精、料酒、鸡蛋清、干淀粉拌合后，分别涂在鸡片上。松子仁分成16份，分别放在虾茸中间。然后，将鸡片逐片卷成卷，一端蘸上火腿末，一端蘸上菜叶末。②将鸡卷逐个放入热油锅，用铁勺轻轻拨动，待鸡肉成白色时，倒入漏勺。炒锅仍置旺火上，舀入清汤，加料酒、盐、味精烧沸，用湿淀粉勾芡，放入鸡卷，颠翻几下，淋入熟猪油，起锅排放在盘中。

特点 鸡卷色白，虾茸鲜嫩，松子味香，清爽可口。

嫩姜炒鸡脯

原料 主料：仔鸡脯肉 185 克。 配料：鸡蛋清 1 个，去皮嫩姜 125 克。 调料：料酒 5 克，盐 10 克，味精 6 克，干淀粉 50 克，清汤 50 克，湿淀粉 40 克，香油 8 克，熟猪油 100 克。

做法 ①将鸡脯肉洗净，用洁布吸去水，顺丝片成长约 5 厘米、宽约 1 厘米的柳叶形薄片，放入碗内，加鸡蛋清、干淀粉拌合，淋入香油拌匀。将嫩姜片切成长约 6 厘米、宽约 1 厘米的薄片，放入沸水中烫约 2 分钟（去其辣味）捞出。②将鸡片放入温油锅中，用铁勺轻轻拨散，至鸡脯肉呈白色时，倒入漏勺。炒锅仍置旺火上，舀入熟猪油，放入姜片稍炒，再舀入清汤，加盐、味精、料酒，烧沸用淀粉勾芡，倒入鸡片，淋入香油，颠翻几下，起锅盛入盘中。

特点 姜嫩鸡鲜，黄白相映，味美爽口，秋令时菜。

清炖鸡孚

原料 主料：去骨鸡肉 185 克。 配料：净猪肉 185 克，熟火腿片 60 克，水发冬菇 60 克，鸡蛋清 4 个。 调料：料酒 8 克，盐 8 克，葱末 8 克，姜末 5 克，干淀粉 30 克，清汤 100 克，熟猪油 100 克。

做法 ①将猪肉剁成米粒状放入碗内，加葱末、姜末、盐拌匀。将鸡肉皮朝下，平摊在砧板上，用刀在鸡肉上轻轻排剁一次（鸡肉不要剁断）。再将猪肉均匀地平摊在鸡肉上，仍用刀横竖交叉剁两次（刀深接近鸡肉为宜），使猪肉和鸡肉紧

密粘在一起。再将鸡肉切成边长4厘米的三角形块。②将鸡蛋清倒入盘中，用竹筷3只，搅打成发蛋，加干淀粉拌匀，将鸡肉块放入蘸满发蛋（肉不露出）。③将鸡块分三批逐块放入热油锅中，炸约1分钟，使鸡块稍起软壳，呈白色，用漏勺捞出，沥去余油，放入砂锅内，加清汤、火腿片、料酒、盐，盖上锅盖，置旺火烧沸后，移至微火上焖约25分钟，待鸡肉熟烂，放入冬菇，再焖5分钟。

特点 色泽鲜艳，汤鲜味香。

黄焖鸡翅

原料 主料：仔母鸡翅膀20只约600克。 配料：水发香菇30克。 调料：葡萄酒10克，酱油100克，白糖8克，味精5克，葱段10克，姜末8克，清汤200克，熟猪油100克，花生油耗量60克。

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

特点 此菜选用鸡翅“活肉”焖制，色呈棕黄，酥烂离

骨，肥美鲜嫩，汤醇味香。

鸡包鱼翅

原料 主料：去毛老母鸡 1 只约 1.25 公斤，水发鱼翅 500 克。**配料：**熟火腿片 25 克，豌豆苗 15 克，熟猪肥膘 150 克，猪骨头 1 公斤，猪肉皮 1 张（20 厘米见方）。**调料：**料酒 5 克，盐 10 克，味精 5 克，葱结 15 克，姜片 5 克，清汤 100 克，湿淀粉 50 克。

做法 ①整鸡出骨，斩去脚，齐宰口处斩断颈骨，在颈骨处竖划约 17 厘米长的刀口，从刀口处抽出颈骨，割断肩骺根将皮肉连同鸡头向下翻剥，再割断翅骺骨和筋，抽去翅骨（留翅尖骨），向下翻剥露出腿骨，割断骨骺和筋，敲断膝骨，抽去腿骨，再向下翻剥至肛门，割断肠（不能破皮），使鸡肉与骨架分离（挖去内脏），将骨架洗净，放沸水中烫去血污，用清水洗净，翻转成鸡原状。②将鱼翅剖开成两片，整齐地扣入碗中，舀入清汤，加葱结、姜片、料酒、盐、味精，用熟肥膘盖上，上笼用中火蒸约两小时，取出。③将鱼翅从鸡的刀口处塞进鸡腹中，用细麻绳扎紧刀口，放入沸水锅中烧沸，捞出洗净。再把鸡脯朝下放入内有竹算垫底的砂锅中，然后将洗净的鸡骨、猪骨放入，舀入清水 1 公斤，加料酒、盐、葱结、姜片，用猪肉皮盖在鸡背上，再用圆盘压住，盖上锅盖，置中火上烧沸。然后移到微火上焖约两小时至鸡酥烂，锅离火口，捞出鸡，解去绳，鸡胸脯朝上放入盘中。④取砂锅里的汤 500 克，撇去浮油，放入炒锅中，置旺火上，放入火腿片，加味精烧沸用湿淀粉勾薄芡，再放入豌豆苗，淋入熟

鸡油拌和一下，浇在鸡上即成。

特点 翅糯鸡烂，汁稠味醇。

酱油嫩鸡

原料 主料：去毛仔鸡 1 只约 1 公斤。 调料：料酒 8 克，酱油 150 克，白糖 8 克，葱结 20 克，姜块 10 克，桂皮 5 克，八角 5 克，清汤 600 克，香油 8 克。

做法 ①将鸡开膛，去内脏，抽去气管、食管，斩去脚，抽去脚骨，洗净，沥去水。②炒锅置旺火上，放入酱油、料酒、白糖、桂皮、八角、葱结、姜块（拍松）、清汤烧沸，再放入鸡，烧沸后，将鸡翻身，用圆盘压住鸡身，锅端离火口。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，捞出斩块按原鸡形排列盘中，浇上原汁、香油。

特点 鸡肉呈酱红色，香味浓郁，鲜嫩爽口，夏令时菜。

蛋 美 鸡

原料 主料：去毛嫩母鸡 1 只约 1.25 公斤，鸡蛋 4 个。
配料：熟火腿丁 50 克，熟火腿末 25 克，熟鸡脯丁 50 克，虾仁 2 克，水发冬菇丁 50 克，熟冬笋丁 50 克，青菜心 200 克，香菜末 15 克。 调料：料酒 10 克，盐 10 克，酱油 150 克，白糖 10 克，葱结 20 克，姜片 10 克，湿淀粉 50 克，熟猪油 60 克。

做法 ①将鸡从背剖开，挖出内脏（肝去胆，肫剖开剥去内皮洗净），抽掉气管、食管，斩去鸡爪尖，洗净，放入沸

水锅中烫一下，再洗净。将鸡和肫、肝一起放入有竹箬垫底的砂锅中，舀入清水（淹没鸡身），加葱结、姜片、料酒，置中火上烧沸，撇去浮沫，盖上锅盖，移到小火上焖约3小时至酥烂，捞出肫、肝切成丁。放入火腿、鸡脯、冬菇、冬笋和肫、肝丁，再加酱油、白糖、虾子，炒熟成馅，起锅盛入盘中分成16份。锅加底油，放入菜心，加盐煨熟，起锅盛入另1只盘。②将虾仁洗净漂清，沥去水剁成茸，放入碗中，加盐、湿淀粉拌匀成虾茸。把蛋磕入另1只碗中，加盐调匀成蛋液。炒锅置小火上烧热，用熟猪油分次抹匀（使勺内滑润），用汤匙舀蛋液1匙倒入勺内，摊成直径约10厘米的蛋皮（共16张），每张蛋皮中间放馅1份，包捏成蛋烧卖，用虾茸粘住口，再撒上火腿末、香菜末，上笼蒸熟取出。③砂锅端离火口，捞出鸡（胸脯朝上）放入大汤盘中，蛋烧卖围放在鸡的周围。盘边放上青菜心，将原砂锅鸡汤加盐烧沸，起锅浇在鸡上。

特点 色彩悦目，汤汁醇浓，鸡肉酥烂脱骨，青菜翠绿清香，蛋烧卖滋味鲜美。

金 钱 鸡

原料 主料：生鸡脯肉100克，熟猪肥膘肉300克，虾仁100克。 配料：青菜叶25克，鸡蛋清3个，大米粉100克，面粉25克。 调料：盐10克，味精8克，干淀粉40克，香油5克，料酒5克，葱椒盐8克，葱姜汁15克，花生油150克，花椒盐50克。

做法：①将生鸡脯肉、虾仁分别斩茸，加葱姜汁、鸡蛋

清、干淀粉、料酒、味精、盐、香油拌匀成馅。鸡蛋加干淀粉、葱椒盐搅成蛋清糊。将熟猪肥膘肉用刀改切成直径3厘米、厚1厘米圆片，共24片。青菜叶也改切成与肥膘肉片同样大小的圆片。②将鸡蛋清、大米粉、面粉、水和成蛋清浆，将肥膘圆片平铺在砧板上，抹上蛋清浆，再抹上鸡肉馅，抹平，抹圆，再抹上蛋清浆，摆上青菜叶，即成金钱鸡生坯。③将金钱鸡生坯粘上蛋清糊，放入热油锅内，炸至金黄色捞起沥油。再放入旺油锅内炸至酥透，捞起装盘，淋上香油，撒上花椒盐。

特点 形似金钱，外香酥，里鲜嫩。

黄泥煨鸡

原料 主料：去毛嫩母鸡1只约1.5公斤，虾仁50克，鸡肫丁100克，瘦猪肉丁100克。 配料：熟火腿丁25克，水发香菇丁25克，大虾米15克，猪网油200克，鲜荷叶4张，玻璃纸1张，包装纸1张，酒坛泥3公斤。 调料：料酒30克，盐15克，酱油30克，葱段20克，姜末10克，丁香3克，八角3克，玉果末2克，山奈末1克，香油10克，熟猪油50克。

做法 ①将去毛鸡（选用常熟虞山当年新母鸡为好）斩去脚，在左腋下开长约4厘米的小口，挖去内脏，抽去气管、食管，洗净晾干。用刀背敲断鸡翅骨、腿骨、颈骨（不能破皮），放入钵中，加酱油、料酒、盐腌1小时取出。将丁香和八角一起碾成末，加玉果末、山奈末拌和，擦抹鸡身。②锅加底油，放入葱段、姜末炸香后捞出，接着放入虾仁、肉丁、

火腿丁、鸡肫丁、香菇丁、虾米颠炒几下，加料酒、酱油、白糖炒至断生，起锅盛入盘中。待晾凉后从鸡腋下刀口填入鸡腹，卤汁也倒入，将鸡头塞入刀口中，两腋下各放丁香 1 颗夹住，用网油紧包鸡身，外用荷叶 1 张包裹（荷叶先洗净放入沸水中烫一下），再用玻璃纸包裹，外面再包一层荷叶，用细麻绳捆扎成长圆形。③将酒坛泥碾成粉，加清水拌和起粘，平摊在湿布上（厚约 2 厘米），将捆扎的鸡放在泥的中间，把湿布四角提起紧包（使泥紧粘），然后，揭去湿布。再用包装纸包裹，用竹筷在泥面上戳一小孔（在初烤时使热气外出，防止泥层破裂脱落）。④将泥裹鸡（小孔朝上）放进烤箱，用旺火烤约 40 分钟，取出后，用湿泥封住小孔。再放入烤箱，烤约 30 分钟后，改用小火再烤约 80 分钟（每隔 20 分钟翻身 1 次，使四周烤匀）。最后，用微火烤 1.5 小时，取出敲掉泥，解去绳，揭去荷叶、玻璃纸，装盘淋上香油。上桌时另带芝麻酱、葱白段蘸食。

特点 原汁原味，鲜美异常。

叉烧烤鸭

原料 主料：腋下开膛肥鸭 1 只约 1.8 公斤。 配料：荷叶 6 张（干鲜均可）。 调料：大葱 100 克，糖稀 50 克，甜面酱 80 克，香油 15 克，白糖 15 克。

做法 ①肥鸭洗净。大葱用葱白，荷叶洗净卷成卷，同部分葱叶由翅下开口处塞入鸭腹内，使鸭腹、腿、裆涨起来。②取铁叉由鸭背部、臀部两侧插进，通入腹腔直通脖子皮，靠近鸭头约 13 厘米的地方露出叉尖，再将鸭头弯过来，横插在

叉尖上。③把糖稀加适量的水调稀。烧开水，将鸭头朝下悬挂在开水锅上空，舀开水由尾部往下浇烫全身，使鸭皮绷紧。烫后，趁热抹上糖稀，挂在通风处晾干。④葱白消毒洗净，切成6厘米长的段，再剖成几瓣，成花鼓状码在小盘内。甜面酱加入白糖、香油，上屉蒸熟取出，盛装在两个小盘内。薄饼码在盘内。⑤先将木炭放在一堆点燃（用专做的烤炉或用砖临时砌成的烤池都可），到没有烟时，把火摊平，将鸭子用微火焙烤。先烤鸭身两侧，后烤鸭背和鸭脯，随烤随翻动，待鸭肉烤透后，用旺火把鸭皮烤呈枣红色即成。⑥用片鸭刀先片鸭皮上桌，后片鸭肉并放头、尾上桌，鸭架可熬汤。烤鸭与薄饼、大葱、甜面酱，同时上桌食用。

特点 鸭皮酥脆，鸭肉鲜嫩，薄饼包食，别有风味。

葱段扒鸭

原料 主料：脊部开膛肥鸭1只约2公斤。 配料：大葱500克，鸭肫肝1副。 调料：盐20克，酱油60克，料酒10克，白糖15克，味精10克，香油10克，花生油200克，水淀粉30克，姜10克。

做法 ①鸭由脊背剖开，并在脊骨上剝几刀。大葱、肫肝均洗净。②鸭子用酱油、料酒抹匀。锅放宽油烧热把鸭子放入，炸至鸭肉收缩、皮呈金黄色时捞出，控油。另用大砂锅，垫上竹筴子，放入葱段、姜（拍松）、鸭子、料酒、盐、白糖、清水。把肫肝用开水氽透，洗净血沫后放入砂锅内，上大火烧开，移小火焖之。③焖鸭的同时，烧热花生油，把大葱（整棵）放入，炸呈金黄色捞出，待鸭子焖到七成烂时，放

入大葱同焖到鸭烂时为止。④待鸭完全焖烂后，先取出大葱切5厘米长的段，肫肝取出切成片，然后两手提起筴子，把鸭子翻扣在盘内，把鸭脯朝上，葱段、肫肝放在鸭子上面。砂锅内的汤倒入铁锅内，上火烧沸，加味精，用水淀粉勾芡，淋些香油，浇在鸭身上。

特点 鸭烂味香，金黄色亮。

丁香鸭子

原料 主料：裆部开膛肥鸭1只约1.7公斤。 配料：卷心菜500克，西红柿250克。 调料：葱10克，姜10克，盐10克，白糖10克，酱油20克，丁香3克，花生油150克，白酒15克，香油10克，白醋5克，味精8克，胡椒粉3克。

做法 ①把鸭子洗净，擦干水分。卷心菜、西红柿洗净。葱切成段，姜拍松。②鸭子用白酒、酱油、盐、白糖、胡椒粉、丁香、葱、姜、味精拌匀腌入味（约两小时）。将鸭子挂在通风处晾干（盘内的调料留用）。待鸭皮晾干后，把腌鸭子的调料塞入鸭腹内，上屉用大火蒸烂取出，挑去葱、姜、丁香。③卷心菜洗净消好毒，叶切细丝，挤去水，放入白糖、白醋、香油拌匀放入味，先围在盘子边上。西红柿消毒切成厚片，也围在盘子边上。④烧热花生油，把鸭子炸到肉烂皮酥捞起，剁成块装盘，摆成鸭形。

特点 皮酥味美，别有风味。

挂卤烤鸭

原料 主料：熟烤鸭1只约1.5公斤。 调料：葱10克，

姜、蒜各适量，醋 3 克，白糖 10 克，酱油 50 克，香油 20 克，清汤 150 克，水淀粉 20 克，味精 10 克。

做法 ①葱切花，姜切末，蒜拍松剁成泥。②出炉熟烤鸭由背部剖开，剔净骨，选些带肉的骨头垫入盘底，然后把两腿肉斜刀片成块，围在鸭骨周围，再把两个鸭脯肉斜刀切成块，码在上面。③烧热香油，下葱花炸出香味，再放清汤、料酒、酱油、白糖、味精烧开，用水淀粉勾芡，淋入醋、香油起锅，浇在鸭身上。

特点 鸭肉肥嫩，味带酸甜。

红曲酱鸭

原料 主料：开膛肥鸭 1 只约 2 公斤。 配料：圆生菜叶 100 克。 调料：葱 10 克，姜 6 克，盐 50 克，味精 10 克，桂皮 5 克，八角 5 克，冰糖 20 克，料酒 5 克，红曲少许。

做法 ①鸭子洗净，用盐在鸭皮和腹内揉搓，腌约 1 小时左右，取出沥去水分。生菜叶洗净、消毒。②红曲加清水烧热煮至水呈深红色时，倒入盘中。③烧开水，把鸭子放入氽透捞出，用干布擦干水分，趁热用红曲水擦遍鸭子全身，使之呈红色。④大砂锅内放竹筴子，放入葱、姜（拍松），再将鸭子平放锅内，加料酒、冰糖、桂皮、八角、盐、红曲水、清水漫过鸭子，上大火烧开，撇净浮沫，移至小火焖之。待鸭子焖至八成烂时，锅上大火，加味精，尝好味，进行收汁，随收随用手勺舀起汁往鸭身上浇。待汁收浓时，取出鸭子，剁长条块码入盘中，取锅内的汁浇在鸭肉上。圆生菜围在鸭肉的周围。

特点 呈玫瑰色，肥嫩香美，味咸略甜。

焖松子酥鸭

原料 主料：开膛肥鸭 1 只约 2 公斤。 配料：松子仁 100 克，猪肥瘦肉 300 克，鸡蛋 3 个。 调料：葱 15 克，姜 5 克，盐 15 克，味精 8 克，白糖 20 克，酱油 50 克，花生油 150 克，胡椒粉 10 克，干淀粉 50 克，水淀粉 50 克。

做法 ①鸭子洗净，由脊背下刀剖开，剔下全部骨头，斩下头颈备用。把脯肉、腿肉片下 1/3，使鸭肉平整，然后用刀在肉上剞成十字花刀（剞破肉的 1/3 即可），放入盘内。②猪肥瘦肉切成碎粒状。把片下的 1/3 鸭肉也切成碎粒状。然后合在一起，用刀斩细放入盘内，放葱、姜，做成馅。③鸡蛋加干淀粉调成鸡蛋糊。松子仁焙干或用油炸一下捞出，剥去外皮。磕入 1 个鸡蛋，加料酒、胡椒粉、酱油、白糖、水淀粉、味精、盐调匀搅拌上劲成馅。在鸭肉上先抹一层鸡蛋糊，再把肉馅放在鸭肉上，用刀排斩，使肉馅紧贴在鸭肉上，摊平抹匀。再将松子仁撒在上面，用手按实，最后再薄薄地抹一层鸡蛋糊，用刀把表面和边沿抹平，铲入漏勺内。④把鸭子放入旺油锅中炸呈金黄色捞起。鸭骨、头颈用开水氽透捞出洗净。大砂锅内垫竹算子，把鸭骨、头颈码入锅底，放入葱、姜、鸭子（皮朝下）、料酒、盐、糖色、清水（要漫过鸭子），盖上盖，上大火烧开后，再移至小火焖烂后，打开盖，挑去葱、姜，先把鸭头取出放入盘内，再把鸭子取出翻在盘内（皮朝上）。砂锅内的汤滗在炒锅里，上火烧开后，加味精，尝好味，调好颜色，用水淀粉勾芡，浇在鸭子上。

特点 松子芳香，鸭肉酥烂。

烩鸭舌掌

原料 主料：鸭舌 20 个，鸭掌 20 个。 配料：鲜蘑 100 克，火腿 50 克，冬笋 50 克，青菜心 150 克。 调料：盐 20 克，味精 10 克，料酒 50 克，清汤 500 克，鸡油 30 克，胡椒粉 50 克，水淀粉 5 克。

做法 ①鸭舌剥去皮，用开水氽透捞出，用凉水冲凉，剥去舌根，用刀切齐，用水泡上。鸭掌捋去黄皮，切去掌根垫，用凉水冲凉，剥去骨头和筋，切齐后用水泡上。鲜蘑切成片，火腿、冬笋均切成薄片。青菜心洗干净，一剖两半。②锅烧热，舀入猪油，下入清汤，先将鸭舌、鸭掌挤净水下锅，再把鲜蘑、冬笋、火腿下入，青菜心用猪油滑透捞出入锅内，加进料酒、盐、胡椒粉、味精，用水淀粉勾芡，淋入鸭油即成。

特点 舌掌软糯，色彩美观。

芥蓝菜炒烤鸭片

原料 主料：熟烤鸭 1 只，芥蓝菜 750 克，冬笋 150 克。 调料：葱 7 克，姜 6 克，盐 15 克，酱油 40 克，味精 10 克，白糖 20 克，料酒 10 克，香油 5 克，醋 5 克，猪油 100 克，水淀粉 50 克。

做法 ①熟烤鸭拆去骨头，把肉片成大片。冬笋顺长切成薄片。葱、姜切成末。芥蓝菜择用嫩叶嫩尖，洗净待用。②锅烧热，舀入猪油，下鸭片炒透，倒入漏勺内。锅继续上火，放少许油，下入芥蓝菜、冬笋，炒至断生，放入葱末、姜末、

鸭片、料酒、酱油、白糖、盐、味精炒匀，用水淀粉勾芡，淋醋、香油出锅。

特点 红绿相衬，鲜香味美。

软熘鸭心

原料 主料：鸭心 400 克。 配料：荸荠 150 克，青柿椒 100 克，鸡蛋 2 个。 调料：葱 10 克，姜 6 克，蒜 3 克，盐 10 克，味精 5 克，白糖 8 克，酱油 20 克，料酒 10 克，醋 3 克，猪油 100 克，胡椒粉 3 克，香油 5 克，泡红椒 10 克，水淀粉、清汤适量。

做法 ①鸭心切掉心头的筋络，一剖两半，在每块里层剞上十字花刀。荸荠去皮，用刀轻轻拍成块。青椒去籽洗净，切成鸭心形的小丁。葱、姜、蒜均切成末。②鸭心加入精盐、蛋清、水淀粉拌好。③用料酒、酱油、白糖、胡椒粉、味精、清汤、水淀粉对成汁。④锅烧热，舀入猪油，鸭心投入热油锅中滑透，倒入漏勺。另烧热少许油，下青椒、荸荠、泡红椒略炒几下，下葱姜蒜炒匀，倒入鸭心。接着把对好的汁搅匀倒入锅内用手勺推动，翻炒均匀，淋香油、香醋，盛入盘内。

特点 鸭心软嫩，味带甜酸。

盐 水 鸭

原料 主料：活肥鸭 20 只约 35 公斤。 调料：盐 800 克，醋 50 克，葱结 500 克，姜块 200 克，姜片 100 克，花椒 100 克，五香粉 50 克，八角 50 克。

做法 ①将鸭宰杀后，放入 80℃ 的热水中浸烫，用木棍上下翻动，使水渗透鸭毛，待翅毛能一把拉下时，先捋去嘴壳和脚壳，再捋去大毛，放入清水中镊尽细毛（不能拉破鸭皮）。然后，斩去小翅和脚爪，再在右翅窝下开约 7 厘米长的小口，从小口处挖出内脏，拉出气管和食管，放入清水中浸泡去掉血水，洗净沥去水。②炒锅置中火上，放入盐、花椒、五香粉，炒热后盛入钵中。每只鸭子用热盐从翅窝下刀口处填入鸭腹，晃匀。用热盐擦遍鸭身，再用热盐从颈的刀口和鸭嘴塞入鸭颈，然后，将鸭放入缸内腌制（夏季 1 小时，春秋 1.5 小时，冬季两小时），取出后放入清卤缸内浸渍（夏季两小时，春秋 4 小时，冬季 6 小时），然后取出挂在通风处吹干。用 13 厘米长的空心芦柴管插入每只鸭子的肛门内，在翅窝下刀口处再放入姜片、葱结、八角。③大锅中舀入清水约 40 公斤，用旺火烧沸，放入拍松的姜块、葱结、八角、醋，微火加热。将鸭腿朝上，头朝下放入锅内，盖上锅盖，焖约 20 分钟后，拉开炉门，待锅边起小泡时，揭去锅盖，提起鸭腿，将鸭腹中的汤汁沥入锅内，再把鸭放入汤中，使鸭腹中灌满汤汁。如此反复三四次后，再关闭炉门，盖上锅盖，仍保持锅边起小泡，焖约 20 分钟取出，抽去芦管，沥去汤汁，冷却即成。

特点 鸭子皮色玉白油润，鸭肉微红鲜嫩，皮肥骨香，是南京传统风味。

鸭包鱼翅

原料 主料：去毛鸭 1 只约 2 公斤，水发鱼翅 500 克。配

料：火腿肘 1 只约 300 克。 调料：料酒 100 克，葱白段 100 克，姜片 50 克，清汤 1.8 公斤，熟猪油 150 克。

做法 ①整鸭去骨方法与“鸡包鱼翅”整鸡去骨相同。②将鱼翅洗净，放入锅内舀入清水 250 克，加葱白段、姜片、料酒烧沸，捞出沥干水，放入碗内，放入清汤、葱白、姜片、料酒、熟猪油，上笼蒸约 15 分钟，取出。捞出鱼翅晾凉后，从鸭的刀口处塞入鸭腹，用细麻绳扎紧刀口，胸脯朝下放入内有竹算垫底的砂锅中，加葱白段、姜片、料酒、盐、火腿肘，舀入清汤 1.5 公斤，盖上锅盖，置旺火上烧沸，移到微火上焖约 3 小时至酥烂。将锅端离火口，拣去葱段，取出竹算，解去扎绳，将鸭翻身（胸脯朝上）。捞出火腿肘，剔骨切薄片，整齐地排列在鸭脯上。

特点 鸭肥酥烂，鱼翅透明，软糯润滑，汤清味鲜。

出骨母油八宝鸭

原料 主料：去毛嫩母鸭 1 只约 2 公斤。 配料：糯米 75 克，净莲子 15 克，白果肉 50 克，栗子肉 50 克，净鸭肫丁 30 克，南芡实 10 克，猪瘦肉丁 50 克，熟冬笋片 25 克，熟冬笋丁 25 克，水发香菇丁 25 克，青菜心 150 克，带皮猪肥膘 500 克，猪骨头 500 克。 调料：料酒 50 克，盐 3 克，酱油 50 克，白糖 10 克，葱结 20 克，葱白段 30 克，姜块 20 克，香油 50 克，熟猪油 150 克。

做法 ①整鸭出骨方法与“鸡包鱼翅”整鸡去骨相同。②将糯米淘净，笋丁、香菇丁、鸭肫丁、肉丁、莲子、芡实、白果、栗子一起放入碗中，加酱油拌和后，从鸭刀口填入腹内，

用鸭的颈皮塞住刀口（鸭头露出一半），成八宝鸭。③将八宝鸭、骨架、猪骨、肥膘一起放入锅中，舀入清水，置旺火上烧沸。然后，把锅端离火口，捞出洗净，将鸭（胸脯朝下）放入有竹箅垫底的砂锅中，两旁放肥膘肉、猪骨、鸭骨，再放入葱结、姜块（拍松），原汤锅中加料酒、酱油、白糖、盐，置旺火上烧沸，撇去浮沫，起锅倒入砂锅中，用圆盘压住鸭身，盖上锅盖，置小火上烧沸后，移到微火上焖约3小时至酥烂，揭盖，去掉压盘，拣出葱、姜、猪骨、肥膘、竹箅，将鸭翻身（胸脯朝上）放上笋片、香菇、青菜心。④炒锅置旺火上，舀入熟猪油，放入葱段炸香，起锅倒入砂锅中，淋入香油，盖上锅盖，再焖约5分钟，锅离火口。

特点 鸭皮肥香，鸭肉酥烂；八宝有香而粘，有脆而鲜；味美汤浓。

三 套 鸭

原料 主料：去毛嫩母鸭1只约2公斤，野鸭1只约750克，鸽子1只约250克。 配料：熟火腿片350克，水发冬菇300克，冬笋片100克。 调料：料酒10克，盐50克，葱结20克，姜块10克。

做法 将野鸭子捋去毛，剔去铁沙，挖去铁沙周围的污肉。鸽子闷死，干捋去毛。然后将鸭、野鸭、鸽子生出骨（方法与“鸡包鱼翅”整鸡去骨相同），分别洗净，一起放入沸水锅中烫一下，捞入清水中洗净。将鸽子从野鸭刀口处塞入野鸭腹中，并将冬菇、火腿片、冬笋片塞入野鸭腹内的空隙处，再将野鸭从母鸭刀口处塞入母鸭腹中，并将冬菇、火

腿片、冬笋片塞入鸭腹内空隙处，成三套鸭。把三套鸭放入沸水略烫一下取出，放入竹箅垫底的砂锅中，再放入肫、肝、葱结、姜块（拍松）、料酒、清水（淹没鸭身），置中火上烧沸，撇去浮沫，用圆盘压鸭身，盖上锅盖，移到小火上焖约3小时至酥烂。将锅端离火口，揭盖，去压盘，拣去葱、姜，去竹箅，将鸭翻身（胸脯朝上），捞出肫、肝切成片，连同冬菇、火腿、笋片排放在鸭上，盖上锅盖，置小火上再焖半小时，加入盐略沸，离火即成。

特点 母鸭肥壮，野鸭特香，鸽子鲜嫩，三味溶合，别有风味。

烤 全 鸭

原料 主料：去毛嫩母鸭1只约1.75公斤。 配料：熟火腿片50克，熟冬笋片50克，水发香菇25克。 调料：料酒10克，盐10克，饴糖30克，味精10克，葱结20克，姜片10克，猪油汤600克。

做法 ①将鸭斩去脚和小翅，在右腋下划长约4厘米的小口，挖出内脏。用12厘米长的木撑1根，从刀口插入，撑住胸背，放入沸水中烫一下（使鸭皮收紧），用洁布揩干鸭身，均匀地涂满一层饴糖，再用长约5厘米的木撑两根，把鸭的双翅撑开，用鸭毛管对折插入肛门（使腹腔内水分沥出）。将鸭挂在通风阴凉处约24小时，取下，抽去鸭毛管，取出腹内木撑，用木塞塞住肛门，然后从刀口处灌满沸水。②烤炉内用黄豆秸约7.5公斤，烧成火灰后，用铁钩勾住鸭颈挂入炉内烤约20分钟（保持鸭身受热均匀）。至皮色金黄时取出。拔

去木塞，流尽腹腔内的水，斩下鸭臊、鸭颈，放入大砂锅中垫底，上放鸭身（胸脯朝上），再将火腿片、香菇、笋片整齐地放在鸭胸脯上，加料酒、盐、味精、葱结、姜片、猪肉汤，盖上锅盖，上笼用旺火蒸约两小时至酥烂，揭盖，拣去葱姜。

特点 先烤后蒸，皮肥香，肉酥烂，汤浓味鲜。

母油整鸭

原料 主料：去毛嫩母鸭 1 只约 2 公斤。 配料：猪脚爪 1 只约 250 克，带皮猪肥膘 250 克，熟冬笋片 50 克，水发香菇 25 克，青菜心 100 克。 调料：料酒 10 克，盐 15 克，酱油 100 克，白糖 10 克，葱结 30 克，姜块 10 克，香油 6 克，熟猪油 100 克。

做法 ①将鸭开膛，挖去内脏，斩去脚，去鸭臊，洗净。将鸭颈扭向右翅膀。猪爪刮洗干净，劈开斩成 4 块。将鸭、猪爪、肥膘一起放入锅中，舀入清水 1.75 公斤，置旺火上烧沸，撇去浮沫，锅端离火口，捞出洗净，把鸭的胸脯朝下放入有竹箪垫底的砂锅中，两旁放猪爪、肥膘，再放入葱结、姜块（拍松）。原汤锅中加盐、酱油、白糖，置旺火上烧沸，撇去浮沫，加料酒，起锅倒入砂锅中，用圆盘压住鸭身，再盖上锅盖，置中火上烧沸后，移到微火上焖（保持微沸）约 3 小时至酥烂，揭盖，去压盘，拣去葱、姜、肥膘、竹箪，将鸭翻身（胸脯朝上），放上笋片、香菇、青菜心。②炒锅置旺火上，舀入熟猪油，放入葱段炸香，起锅倒入砂锅中，盖上锅盖，再焖约 5 分钟，端砂锅离火，淋入香油即成。

特点 此菜选用太湖绵鸭，鲜嫩肥壮，鸭形完整，肉皮

酥烂脱骨，汤色酱红，香醇味美。

清汤芙蓉鸭

原料 主料：熟鸭脯肉 150 克。 配料：净鲑鱼肉 75 克，熟火腿片 15 克，鸡蛋清 4 个，鸡蛋皮丝 10 克，水发冬香菇丝 10 克，香菜叶 10 克。 调料：料酒 10 克，盐 10 克，味精 10 克，清汤 150 克，熟鸡油 10 克，熟猪油 100 克。

做法 ①将鸭脯肉切成长约 4 厘米的细丝。火腿片切成花瓣形的小片。把鱼肉剁成茸，放入碗中加鸡蛋清两只、料酒 15 克拌和，再加盐、味精搅匀，将鸭肉丝放入拌和，挤成 16 只圆球，放入抹有熟猪油的盘中，上笼蒸约 6 分钟至熟取出。②将鸡蛋清两只放入盘中，用竹筷搅打成泡沫状发蛋。将火腿花瓣与香菇丝、蛋皮丝、香菜叶在发蛋上摆成芙蓉花形。然后将发蛋滑放在鸭丝圆球上面，上笼用小火蒸约 3 分钟至熟取出，放入汤碗中。③炒锅置旺火上，舀入清汤，加料酒、盐烧沸，撇去浮沫，加入味精，起锅将汤沿碗边倒入。淋入熟鸡油即成。

特点 鸭丝球柔软鲜嫩，汤清味美，面上缀以发蛋芙蓉花，色彩美观。

料 烧 鸭

原料 主料：烤鸭肉 200 克。 配料：冬笋 150 克。 调料：盐 15 克，酱油 70 克，白糖 10 克，醋 5 克，味精 10 克，清汤 500 克，湿淀粉 50 克，熟鸭油 100 克，花生油 100 克。

做法 ①选用烤鸭脯、腹、腿肉，顺丝片成长约 3 厘米、

宽约 2 厘米、厚约 0.3 厘米的薄片。冬笋切成长约 2.5 厘米、宽约 1.5 厘米、厚约 0.2 厘米的薄片。②炒锅置旺火上，舀入花生油，将冬笋片放入热油锅中过油后，倒入漏勺。原锅仍置旺火上，放入笋片，加盖、白糖、酱油、清汤烧沸，放入鸭片，颠翻几下，用醋、湿淀粉勾芡，淋入鸡油颠翻几下，再加入味精，起锅盛入盘中。

特点 色泽红润光亮，鸭肉香味浓郁。

酥肥鸭块

原料 主料：去毛嫩母鸭 1 只约 1.5 公斤。 配料：土豆 250 克。 调料：料酒 10 克，盐 15 克，葱结 20 克，姜片 10 克，花椒 3 克，五香粉 2 克，干淀粉 20 克，豆油 150 克。

做法 ①将鸭开膛，挖去内脏，去鸭臊，斩去头、颈、翅、脚洗净。钵内放盐、花椒、葱结、姜片、料酒，舀入沸水 2.5 公斤搅和。待凉后，放入鸭，浸泡 5 小时，捞出放盘中，上笼蒸约两小时至酥烂取出。晾凉后剔去骨，切成 4 厘米见方的块，蘸满干淀粉。土豆刮去皮洗净，切成丝。②炒锅置旺火上热，舀入豆油，将鸭块放入旺油锅中，炸至金黄色（约 8 分钟）时，捞出盛入盘中，撒上五香粉。再将土豆丝放入油锅中炸至色黄发脆，捞出围放在鸭块周围。

特点 鸭肉酥脆，五香味浓郁，是在“香酥鸭”基础上发展的创新品种。

胡葱野鸭

原料 主料：野鸭 20 只，每只约 1.25 公斤。 调料：

料酒 100 克，盐 150 克，葱末 15 克，胡葱 15 克，姜块 10 克，小茴香 4 克，砂仁 2 克，香油 70 克。

做法 ①将野鸭子捋去毛，切去脚，开膛去内脏，放在清水中浸约两小时，取出洗净，沥去水。②炒锅置中火上，放入小茴香、砂仁炒到发出香味取出，磨细成香料末。胡葱去根须洗净，切成长约 4 厘米的段，放在钵里，加盐、香料末拌匀，分别填入 20 只野鸭腹内，然后逐只用细绳扎紧。再将鸭（胸脯朝下）放入竹箅垫底的大锅里，舀入清水（淹平鸭身），加盐烧沸，撇去浮沫，再加料酒、姜块（拍松），用圆盘压住鸭身，将锅置微火上焖至八成熟（约两小时），取出晾凉，将原汤 2 公斤舀入钵中（剩下汤汁即为老卤，下次再用），加葱末、香油调匀成卤汁。③食用时，取 1 只野鸭，将腹内的胡葱取出，铺在盘底，将头颈、翅膀切下，斩成小块放在葱上，鸭身从背剖成两片，去胸骨斩成块，盖在上面，浇上卤汁 100 克。

特点 此菜是用大锅烹调，味透入骨，香气扑鼻。

出骨扒野鸭

原料 主料：野鸭 1 只约 1 公斤。 配料：熟冬笋片 60 克，虾子 10 克。 调料：料酒 10 克，酱油 100 克，白糖 10 克，味精 8 克，葱白段 15 克，姜片 6 克，桂皮 5 克，湿淀粉 50 克，香油 30 克，熟猪油 100 克，花生油 100 克。

做法 ①将野鸭干捋去毛，用刀从脊背剖开，挖去内脏，留肫（剖开去内皮和污物）、肝（摘去胆），洗净。放沸水锅内煮 5 分钟，取出洗净。在野鸭胸脯上戳十几个小孔，挤去

淤血，再洗净。②砂锅中放竹筴垫底，放入肫、肝和野鸭，舀入熟猪油，加酱油、白糖、虾子、桂皮、料酒、葱结、姜片、清水 500 克，盖上锅盖，置中火上烧沸，移小火焖至酥烂。将野鸭取出，斩下鸭头，剔除鸭骨（皮不能破），拆松脯肉。捞出肫、肝，切成片。③炒锅置旺火上，舀入花生油，放入葱白段，炸至呈金黄色，捞出，放碗中铺齐，放上肫片、肝片、笋片，再放入拆骨野鸭（皮朝上），鸭头劈开，鸭骨斩成块放在上面，舀入原汤，盖上圆盘，上笼蒸约半小时取出。将汤汁放入原砂锅中，将野鸭翻扣入盘中。④将砂锅置中火上，捞出葱、姜、竹筴，烧沸，加味精，用湿淀粉调稀勾芡，起锅浇在野鸭上，再淋入香油。

特点 酥烂入味，葱香卤醇。

三色鸽蛋

原料 主料：鸽蛋 50 只。 配料：鸡蛋 100 克，胡萝卜 80 克，红小豆 3 粒。 调料：盐 5 克，酱油 5 克，淀粉 5 克，味精 3 克，大葱 5 克，姜末 3 克，香油 2 克，白糖 2 克，清汤 150 克，花生油 500 克（耗 50 克）。

做法 ①将鸽蛋放入冷水锅内煮熟，去壳。②炒锅放花生油，将 30 个鸽蛋放入油锅炸至金黄色捞出。胡萝卜切成同鸽蛋同样大的圆球，用开水烫熟。③将鸡蛋磕入碗内搅散，上笼蒸成蛋糕，晾凉后刻成 3 个鸽形，用红小豆做鸽眼，放在盘边。④炒锅放底油，下葱花、姜末爆香，放入清汤、酱油、盐、糖及 50 只鸽蛋与胡萝卜球，等烧开后加入味精，淀粉勾芡，淋香油，倒在盘中。

特点 红黄白三色艳丽，营养丰富。

水 产 类

五柳居（又名五柳鱼）

原料 主料：活草鱼 1 尾约 1.5 公斤。 配料：水发冬菇 250 克，冬笋 50 克，青红椒 100 克，香菜 50 克。调料：葱 20 克，姜 20 克，醋 20 克，盐 10 克，白糖 8 克，酱油 10 克，水淀粉 50 克，料酒 10 克，清汤 100 克，猪油 80 克。

做法 ①将整理好的草鱼，从头下面劈开（不要劈断）再由腹部开刀取出脊骨（鱼背皮不要弄破）。冬菇、冬笋、青红椒、葱、姜均切细丝。香菜择洗干净。②烧开水，把鱼烫一下捞出，洗净装入长鱼盘里，加入葱、姜、猪油、味精、鸡汤，上笼蒸 20 分钟。③锅内舀入猪油烧热，把所有各丝入锅略炒，加入酱油、料酒、白糖、醋、味精。把蒸好的鱼取出，拣去葱姜不要，把原汤倒入锅内，用淀粉勾芡，淋入猪油，浇在鱼身上，撒上香菜。

特点 鱼肉鲜嫩，味酸、甜、咸、辣、鲜。

醋熘鲤鱼

原料 主料：鲤鱼 1 尾约 1.25 公斤。 配料：葱花 15 克，蒜泥 15 克，姜末 15 克。 调料：花生油 2 公斤，料酒 10 克，酱油 50 克，盐 10 克，白糖 15 克，醋 50 克，香油 25 克，味精 15 克，干淀粉 30 克，水淀粉 50 克。

做法 ①将整理好的鲤鱼洗干净，放在砧板上，两面剖成提刀瓦块，深到鱼骨，用刀把鱼头重拍一下，使之发松好炸，加盐、酒腌上。干淀粉用水调成糊状，在鱼身两侧抹匀，用手将鱼身花纹理出。②锅内放2公斤花生油烧热，一手抓住鱼头，一手托住鱼尾，下进油锅内，炸至五六成熟时，把鱼捞起；用竹筷在鱼脊背厚处扎几个眼（防止肉厚炸不透），待油稍热后，继续把鱼放入油锅炸1次捞出；油继续加热到冒烟时，再把鱼放入炸，直到油不见翻泡，鱼浮起时，捞出装入鱼盘里。③在二次炸鱼时，另取一锅，加入沸油100克，下葱、姜、蒜炒一下，接着下料酒、白糖、盐、清水、味精烧开，用水淀粉勾芡，再放醋搅匀，即成卤汁。④在炸鱼和卤汁制成的同时，另取锅烧热，倒入沸油100克，随即将卤汁倒入用手勺不停地推动，把卤汁川成活汁（指沸油将汁川成小泡烹起），迅速浇在鱼身上即可。

特点 外焦里嫩，香脆酸甜，有色有声。

春笋烧鲰鱼

原料 主料：鲰鱼1.5公斤，春笋750克。 调料：猪油150克，料酒10克，盐15克，胡椒粉5克，味精10克，葱15克，姜15克，蒜10克，水淀粉50克。

做法 ①鲰鱼由下颌开刀，去鳃拉出五脏，洗净，切下肚裆，把鱼用开水烫一下，刮去粘液，斩下头部，鱼身顶头切成3厘米大厚块，再用开水烫1次洗净。②春笋剥壳去皮，切成梳背块，备好葱、姜、蒜。③烧热猪油，把鲰鱼、春笋、蒜一同下锅煸炒一遍，即加料酒、清水，大火烧开，使汤成

奶色，放盐、味精、猪油，待鱼烂笋熟，用水淀粉勾芡汁，撒上适量胡椒粉。

特点 鱼肉油嫩，味鲜美，汁呈奶色。

五丝红蒸鱼

原料 主料：活草鱼 1 尾约 1.5 公斤。 配料：猪肥瘦肉 150 克，冬笋 50 克，干辣椒 40 克，酱瓜 50 克，香菜 50 克。

调料：葱 20 克，姜 15 克，盐 10 克，味精 10 克，料酒 10 克，白糖 5 克，酱油 50 克，猪油 100 克。

做法 ①把整理好的草鱼洗净，在鱼两面剖上斜直刀。猪肥瘦肉、冬笋、酱瓜、干红椒、葱、姜均切成丝。香菜洗干净。②把鱼用酒腌一下，再放入开水锅烫 1 次，用洁布擦干水分，放入长鱼盘内。③把以上切好的各种丝（除葱以外）放在一起，加入酱油、盐、白糖、味精、猪肉拌匀，撒在鱼身上（要摊匀），然后再把葱丝撒上，用大火蒸约 20 分钟左右，鱼熟取出，撒上香菜。

特点 鱼嫩味美，咸鲜带辣。

砂锅胖头鱼

原料 主料：花鲢鱼头 1 个约 1.5 公斤。 配料：粉皮 500 克，青蒜 100 克，冬笋 50 克，冬菇 25 克，猪肥瘦肉 150 克。 **调料**：猪油 150 克，酱油 100 克，料酒 10 克，盐 20 克，味精 15 克，水淀粉 40 克，泡红椒 20 克，白糖 15 克，清汤 2 公斤，花生油 100 克。

做法 ①鱼头刮洗干净，粉皮泡好切成 1 厘米宽的长条。

冬笋、冬菇、猪肥瘦肉均切成片，青蒜切成段。②烧沸花生油，把鱼头用料酒抹一下，放油锅内炸呈金黄色捞起，放入砂锅内。锅内放入猪油烧热，把肉片、冬笋、冬菇煸炒均匀，随下泡辣椒、酱油、料酒、白糖、清汤、盐，汤开后倒入砂锅内。③砂锅烧开后，盖好盖，移小火烧之，鱼头烧透后，把粉皮放入，略开片刻，放入味精，调好味，放进青蒜段，端砂锅上桌。

特点 汤浓味鲜，家常风味。

烤比目鱼

原料 主料：比目鱼 1.5 公斤。 配料：蒜头 100 克，葱 250 克，姜 100 克，圆生菜叶 100 克。 调料：猪油 150 克，香油 30 克，酱油 100 克，白酒 25 克，胡椒粉 5 克，白糖 10 克，味精 10 克，盐 15 克。

做法 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（用刀拍扁），腌约两小时。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，姜、葱不要，把生菜叶围在盘边。

特点 味道焦香，鱼肉鲜嫩，清淡爽口。

三丝鱼卷

原料 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 15 克，姜 10 克，盐 10 克，味精 10 克，料酒 10 克，猪油 50 克，干淀粉 50 克。

做法 ①鱼肉洗净，片成 4 厘米宽、6 厘米长的薄片。青椒去籽洗净，用开水稍烫一下，和火腿、冬菇分别切成粗丝。葱切成小葱花。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，用湿淀粉勾芡，淋入少许熟猪油，出锅即成。

特点 质地鲜嫩，色白美观。

炸松仁鱼片

原料 主料：鳊鱼 600 克。 配料：松子仁 200 克，鸡蛋 3 个。 调料：葱 15 克，姜 5 克，盐 10 克，味精 10 克，胡椒粉 5 克，料酒 10 克，面粉 50 克，花生油 100 克，水淀粉 50 克。

做法 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、盐、胡椒粉、味精腌上味。鸡蛋、水淀粉、面粉和在一起，放进鱼片拌匀。③取一瓷盘，先把一半松子仁撒匀摊平，把鱼片放在上面，再把剩下来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。

特点 松子仁芳香，鱼片脆嫩。

酸辣黄鱼羹

原料 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 10 克，姜 5 克，盐 10 克，味精 10 克，胡椒粉 5 克，醋 50 克，料酒 5 克，鸡汤 500 克，猪油 50 克。

做法 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。然后滗出原汤留用。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、海参用开水烫一下。④锅烧热，放猪油，将冬笋、海参、葱花、姜末下锅略炒，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。

特点 鱼嫩味鲜，酸辣可口。

白汁鱼丸

原料 主料：黄鳝鱼肉 300 克。 配料：熟火腿 50 克，鲜蘑菇 100 克，豆苗 50 克。 调料：葱 10 克，姜 5 克，盐 15 克，料酒 10 克，胡椒粉 5 克，猪油 100 克，清汤 200 克，水淀粉 150 克，鸡油 25 克。

做法 ①鱼肉用水稍泡片刻，捞出放在砧板上，用刀背捶成细泥状，再用刀把鱼泥摊平，挑去白筋、小刺，然后用刀刃轻轻地反复排剁后放入盆内，火腿切成小片，鲜蘑切成片，豆苗择洗干净。②葱、姜拍松放入碗内，加清水、料酒稍泡片刻，把汁滗入鱼泥内，随倒随用手搅，把鱼泥搅至稀糊状，加味精、盐，继续朝一个方向搅，先慢后快，搅到鱼泥光亮不粘手时，再放入猪油搅拌均匀。③把鱼泥挤成小丸子，下入凉水锅内，挤完后，锅上小火，使水温逐步增高，水沸后撇去浮沫，捞出鱼丸再加凉水泡上。④锅内放入清汤、料酒、火腿、鲜蘑、鱼丸、盐、味精，烧开调好味，淀粉勾芡，淋入鸡油，撒上胡椒粉、豆苗，盛入盘内。

特点 颜色美观，鱼丸细嫩，味鲜。

酸辣鱿鱼锅巴

原料 主料：发好鱿鱼 500 克。 配料：冬笋 500 克，冬菇 20 克，熟鸡脯肉 100 克，锅巴 300 克。 调料：葱 15 克，盐 10 克，料酒 10 克，味精 10 克，胡椒粉 5 克，醋 3 克，香油 20 克，水淀粉 40 克，猪油 50 克，花生油 150 克，清汤 1 公斤。

做法 ①水发鱿鱼用开水泡透。冬笋、冬菇、熟鸡脯肉均片成小片。葱切成小花。锅巴掰成块。②锅内舀入清汤，先将各种配料下锅，加入料酒、盐、味精，再放入鱿鱼，汤开后撇去沫，用水淀粉勾稀芡，再加醋、葱花、香油，撒上胡椒粉，倒入大锅里；同时，把锅巴放入旺油锅内炸，边炸边用漏勺翻动，待炸到松酥呈金黄色时，捞出装在菜盘内，与

做好的鱿鱼同时上桌。到桌上将鱿鱼倒在锅巴上，使锅巴发出“喳喳”的响声。

特点 鱿鱼滑嫩，锅巴酥脆，味酸、辣、咸、鲜，有声有色。

红烧鳊鱼段

原料 主料：大鳊鱼 1 公斤。 配料：猪五花肉 400 克，蒜头 100 克。 调料：盐 10 克，白糖 10 克，料酒 10 克，酱油 30 克，胡椒粉 5 克，香油 20 克，醋 5 克，葱、姜各适量，花生油 100 克，清汤 50 克。

做法 ①鳊鱼杀后冲洗干净，剁成 5 厘米长的段，再在每段上横剁两刀（不要剁断）。五花肉带皮切 3 厘米长、2 厘米宽的块。蒜拍松，葱切段，姜拍松。②花生油烧六成热，把鳊鱼段用料酒、盐拌一下，下入热油锅内炸 3 分钟捞出控油。大蒜用油炸上色，捞出放入碗内。五花肉用水焯一下，捞出洗净。③烧热猪油，下葱、姜、肉块略炒，放料酒、盐、酱油、开水，先用大火烧开，再移小火焖到肉有七成熟时，把鳊鱼段放入。在鱼和肉焖熟后，加入味精、猪油，放稠卤汁。把葱、姜、猪肉挑出不用，再加入少许醋、香油，盛入盘内，撒上胡椒粉。

特点 色金黄，味浓蒜香，鱼烂离骨。

黑鱼过桥

原料 主料：活黑鱼 1.5 公斤。 配料：冬笋 100 克，水发木耳 50 克，菜心 150 克。 调料：葱 15 克，姜 8 克，盐

12 克，白糖 15 克，味精 5 克，胡椒粉 5 克，醋 5 克，料酒 8 克，猪油 150 克，鸡蛋清 30 克，水淀粉 50 克。

做法 ①黑鱼杀后去鳃，由脊背剖开，挖出内脏，摘去苦胆。将鱼肠用剪刀剖开，刮净脏物，同鱼一起洗净。黑鱼由头部下颚处下刀至脊骨，把两面鱼肉剔下来，肚裆、头尾、脊骨剁成大块。葱切段。姜拍碎。②把剔下来的鱼肉去掉皮，顶头片成薄片。冬笋切片，木耳洗干净，葱姜切末，菜心去筋皮洗净。③鱼片用蛋清、盐、水淀粉浆好。④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，这时已氽成黑色划水汤。⑤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，装入预先放少许醋的盘里，同鱼汤一起上桌，外带姜、醋碟。

特点 一鱼两吃，本味鲜美可口，鱼肠如佛手，鱼片似玉兰，又脆又嫩，道地淮扬风味。

炒蝴蝶鳝片

原料 主料：大鳝鱼 600 克。 配料：葱花 20 克，姜末 15 克，蒜泥 10 克。 调料：盐 10 克，酱油 25 克，白糖 10 克，料酒 5 克，猪油 80 克，味精 10 克，醋 5 克，胡椒粉 5 克，香油 15 克，水淀粉 30 克，毛汤 25 克。

做法 ①鳝鱼宰杀后用干布擦干血液，放在砧板上，顶头横片成蝴蝶形大片。②鳝鱼片稍放点干淀粉拌匀，用料酒、酱油、糖、味精、毛汤、水淀粉对成汁。③鱼片抓散，下入热油锅内滑透，倒入漏勺。锅上火，放少许油，下葱、姜、蒜略炒，放入鱼片颠一下锅，再把对好的汁由周围倒入，接着加入醋、香油，翻炒均匀，撒下胡椒粉，盛入盘中。

特点 鱼片松脆，味香鲜美。

生爆鳝丝

原料 主料：大鳝鱼 600 克。 配料：芹菜 500 克，泡红椒 50 克，鸡蛋 2 个。 调料：盐 10 克，酱油 25 克，味精 10 克，白糖 10 克，醋 4 克，香油 5 克，胡椒粉 5 克，料酒 10 克，猪油 100 克，水淀粉 40 克，毛汤 25 克，葱 15 克，姜 10 克，蒜末 10 克。

做法 ①鳝鱼宰杀去骨后，斜切成丝。芹菜去叶根洗净，切 4 厘米长的段。泡红椒、姜、葱均切成丝。鸡蛋去黄留清。②鱼丝用蛋清、盐、干淀粉调匀浆好。③用料酒、酱油、白糖、味精、水淀粉对成汁。④锅烧热，放猪油烧至六成熟，把鱼丝下入滑透，倒入漏勺。原锅上火，放少许油，将芹菜、泡红椒、葱丝、姜丝、蒜丝一起下锅略炒，即把鱼丝倒入炒匀，将对好的汁倒入锅内，加入醋、香油，翻炒均匀盛盘，撒上胡椒粉。

特点 鱼丝脆嫩，味美鲜香。

烧生焦鳝片

原料 主料：大鳝鱼 600 克。 **配料：**猪肥瘦肉 250 克，冬笋 200 克。 **调料：**葱 10 克，姜 10 克，蒜 10 克，盐 10 克，醋 8 克，酱油 20 克，白糖 10 克，味精、料酒各 10 克，香油 15 克，猪油 150 克，清汤 200 克，豆瓣酱 30 克，胡椒粉 50 克，水淀粉 50 克。

做法 ①鳝鱼杀后，把血液擦干，皮朝下肉朝上平放在砧板上，先直刀剖上十字花刀，再切成 5 厘米长的段。猪肥瘦肉切成片，冬笋顺长切成片，葱切段，姜切片，蒜头洗净。②把鳝鱼少放点酱油拌匀，锅内烧热油，把鳝鱼放入炸一下，待鱼肉收缩后捞出。蒜头炸上色捞出。锅内油倒出，留底油，下入肉片、冬笋、葱段、姜片炒散，下入豆瓣酱、料酒、酱油、白糖、清汤，再把炸好的蒜头和鳝鱼下锅，大火烧开后移小火上焖约 30 分钟，鱼肉即可酥烂。加入味精，调好味，用水淀粉勾芡收汁，加醋、香油装盘，撒胡椒粉上桌。

特点 鱼肉酥香，味浓带辣。

干烧裙边

原料 主料：大元鱼 2.5 公斤。 **配料：**猪腿肉 500 克，大蒜 100 克，鲜笋 150 克。 **调料：**葱 15 克，姜 10 克，盐 12 克，味精 8 克，酱油 15 克，料酒 10 克，猪油 150 克，清汤 150 克，胡椒粉 5 克。

做法 ①杀好洗净的元鱼剖腹去内脏，放入开水锅内，略烫，刮去黑油，加葱、姜、料酒煮熟，捞出冷却。把裙边

(即元鱼四周边沿软皮)拆下,切长方块(肉可作它用)。②猪肉切长方片,用开水烫一下捞出。蒜头洗净。鲜笋顺长切成片。③锅烧热,放少许油,把肉片、葱段、姜片下锅略炒,随着下入料酒、盐、糖、清汤,烧沸后,用小火焖。待猪肉烂后,捞出肉片、葱、姜,取用原汤。把锅上火,放入猪油、裙边、笋片、蒜头,炒匀后,加味精、原汤,再焖10分钟左右,用大火把汤收干,挑出蒜头,略淋点猪油,撒上胡椒粉装盘。

特点 色红透亮,裙边味鲜香浓。

红烧元鱼

原料 主料:活元鱼2公斤。 配料:带皮五花肉300克,大蒜50克,冬笋100克。 调料:葱15克,姜10克,蒜10克,盐12克,料酒8克,味精15克,清汤200克,猪油150克,水淀粉50克,胡椒粉5克,白糖10克。

做法 ①把杀好洗净的元鱼剥成5厘米长、4厘米宽的长方块。五花肉切成5厘米长的厚片。冬笋切成片,大蒜洗净,葱切段,姜拍破。②锅内加清水烧开,加料酒,把元鱼放入氽煮一下,捞出洗净待用。大蒜用油炸呈黄色捞出。五花肉用开水氽透,捞出洗净。③锅烧热,放少许油,将肉片、葱、姜下锅煸炒,放入清汤、料酒、盐、酱油、冬笋片,大火烧开后,用小火稍焖片刻,把元鱼下锅,先用大火烧开,再用小火焖。然后把炸好的大蒜放入,待元鱼焖到七成熟时把锅端离火。取1个扣碗,先把冬笋片挑出来码在碗底,再把元鱼码在冬笋上,大蒜摆在元鱼上,将原汤倒在扣碗里,再

上笼蒸烂为止。④上桌时，取出扣碗，把汤滗在锅内，元鱼翻扣在菜盘内。锅内的汁上火，调好味，用水淀粉勾芡浇在元鱼上，撒上胡椒粉即成。

特点 汤浓味鲜，鱼肉香烂。

松鼠鳊鱼

原料 主料：活鳊鱼 1 条约 750 克。 配料：虾仁 30 克，熟春笋 20 克，水发香菇丁 20 克，青豌豆 12 粒。 调料：料酒 10 克，盐 15 克，绵白糖 150 克，醋 100 克，番茄酱 100 克，葱白段 12 克，蒜瓣末 8 克，干淀粉 100 克，猪肉汤 250 克，湿淀粉 50 克，香油 20 克，熟猪油 250 克。

做法 ①将鳊鱼刮鳞、去鳃、剖腹去内脏（刀口不能超出鱼胸鳍）。齐胸鳍斜切下鱼头，将鱼下巴（含胸鳍）取下做松鼠头用。沿脊骨两侧平片至尾部（不要片断尾），斩去脊骨。鱼皮朝下，片去胸刺，然后在鱼肉上先直剖，刀距约 1 厘米，再斜剖，刀距约 3 厘米，深至鱼皮（不能破皮），成菱形刀纹。用料酒、精盐放碗内调匀，抹在鱼头和肉上，再滚蘸上干淀粉，并用手提起鱼尾抖去余粉。②将番茄酱放入碗内加猪肉汤、绵白糖、香醋、料酒、湿淀粉、盐搅拌成调味汁。③将两片鱼肉翻卷，翘起鱼尾成松鼠形，一手提起鱼尾，一手用筷夹住另一端，放入旺油锅内，炸约 20 秒钟，使其成形，然后松手。待鱼堕入油锅中，舀热油浇鱼肉、鱼尾上，紧接放入鱼下巴，炸至淡黄色捞起。待油温升至七成熟时，再把鱼放入旺油锅内复炸至金黄色，捞出盛入长圆盘中，稍撒松后，鱼下巴向上，拼成松鼠鱼形。④在复炸鱼的同时，另用炒锅

置旺火上烧热，舀入熟猪油，放入虾仁炸熟后，倒入漏勺沥油。锅仍置旺火上，舀入熟猪油，放入葱白段炸黄发香捞出来，再加蒜、笋丁、香菇丁、青豌豆炒熟，倒入调味汁搅匀，加熟猪油、香油搅匀，起锅浇在松鼠鱼上面（发出“吱吱”响声），再撒上熟虾仁。

特点 外脆内松，甜中带酸。因色泽金黄，肉翻似毛，“吱吱”作响，极似松鼠，故名。

醋熘鳊鱼

原料 主料：鳊鱼 1 条约 1 公斤。 配料：韭黄段 100 克。 调料：料酒 15 克，酱油 30 克，醋 40 克，绵白糖 15 克，姜末 5 克，葱末 10 克，蒜瓣末 8 克，湿淀粉 60 克，香油 15 克，花生油 150 克。

做法 ①将鳊鱼去鳞、鳃、鳍，剖腹去内脏洗净。在鱼身两面刮成菱形花纹（刀距 2 厘米，深至骨），用刀面将鱼身拍松，用线扎紧鱼嘴后，再用刀背将鱼头拍松。②将鱼放入湿淀粉中蘸满一层后，一手抓鱼头，一手提鱼尾，慢慢地放入热油锅内，炸至淡黄色时捞出，解去线。略凉后再放入旺油锅内炸至金黄色捞出。稍凉后，再放入旺油锅中炸至焦黄色，待鱼身浮上油面，捞出装盘。③另用炒锅置旺火上烧热，加底油，放入葱末、姜末、蒜末炸香，加入酱油、料酒、绵白糖、清水 500 克。烧沸后，用湿淀粉调稀勾芡，再加入香油、醋、韭黄段、热花生油搅匀成卤。④在制卤的同时，再取 1 只炒锅置旺火上，烧至锅底微红时，舀入热花生油 100 克，随即将卤汁倒入，趁热浇在鱼身上（发出“吱啦啦”响

声)，再用竹筷将鱼肉拆松，使卤汁渗透鱼肉。

特点 外焦脆，里鲜嫩，浇上沸卤汁，发出“吱啦啦”响声，醋香扑鼻，甜酸适口。

菊花青鱼

原料 主料：带皮青鱼肉 1 段约 350 克。 调料：盐 10 克，白糖 80 克，番茄酱 100 克，醋 30 克，葱末 10 克，蒜瓣末 10 克，干淀粉 20 克，猪肉汤 100 克，湿淀粉 30 克，香油 20 克，熟猪油 100 克。

做法 ①将青鱼段皮朝下横放砧板上，用刀斜片，每片四刀切断，共切成 10 块。再将鱼块放在砧板上直剖（刀距 1 厘米），蘸上干淀粉后，抖去余粉，成菊花鱼生坯。将醋、白糖、盐、番茄酱、猪肉汤、湿淀粉一起放入碗中拌和成调味汁。②把菊花鱼生坯抖散，皮朝下放入旺油锅内炸至黄色捞出装盘。同时另取炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，投入葱末、蒜末炸香后，随即倒入调味汁搅匀，再淋入熟猪油、香油搅和，浇在菊花鱼上。

特点 形似菊花，香脆松嫩，甜酸适口，是创新品种。

青 鱼 煽

原料 主料：青鱼中段 400 克。 配料：猪网油 150 克，雪菜梗 50 克，鸡蛋 1 个，香菜 15 克。 调料：料酒 8 克，盐 8 克，白糖 7 克，番茄酱 150 克，味精 10 克，葱末 8 克，胡椒粉 5 克，干淀粉 80 克，香油 20 克，熟猪油 150 克。

做法 ①将青鱼中段片去胸刺和鱼皮，再片成长约 5 厘

米、宽约4厘米、厚0.3厘米的片，放入清水中漂净、沥干，然后放入碗中，加料酒、盐、味精、胡椒粉、白糖、葱末，磕入鸡蛋拌匀，用干淀粉上浆。把雪菜梗洗净挤干，剁成末。②将猪网油放温水中洗净，然后放入清水中漂清，取出晾干，平摊在砧板上，切成26厘米见方的两块，在一块网油上撒上干淀粉，平铺上鱼片，撒上雪菜末，再撒上干淀粉，盖上另一块网油。用手轻轻拍平，将四边切齐，两面再均匀地撒上干淀粉，拍紧，成鱼煽生坯。③炒锅置小火上烧热，舀入熟猪油，转动炒锅，再将鱼煽坯放入，煎至两面呈金黄色（煎时如网油起泡，用竹筷戳破），淋入香油，将两面略煎，倒入漏勺沥油后，切成长约5厘米、宽约4厘米的块，整齐地排放在盘中，两端分放番茄酱、香菜。

特点 两面黄，皮香脆，鱼片鲜嫩，雪菜脆爽，蘸上番茄酱味更美。

网包白鱼

原料 主料：白鱼中段500克。 配料：熟火腿片25克，水发香菇片20克，大虾米10克，猪网油100克，冬笋片40克。 调料：料酒10克，盐10克，白糖10克，味精5克，葱结10克，姜片8克，熟猪油100克。

做法 ①将网油用温水洗净晾干。在白鱼中段的皮上剞八字形刀纹，用盐抹匀，放入盘中。②将火腿片、香菇片、虾米整齐放在鱼段上，再加入料酒、味精、白糖、熟猪油。将网油盖上，四周塞入鱼段下面，上面放葱结、姜片。上笼用旺火蒸约10分钟取出，拣去葱、姜，滗出原汁，浇在鱼身上。

特点 鱼肉油润鲜嫩，色泽清新悦目。

荷包鲫鱼

原料 主料：活鲫鱼 2 条约 750 克。 配料：净猪肉 250 克，冬笋丁 25 克，冬笋片 50 克，猪板油丁 50 克。 调料：料酒 10 克，盐 10 克，酱油 40 克，白糖 14 克，葱末 10 克，姜片 8 克，湿淀粉 50 克，熟猪油 100 克。

做法 ①将鱼刮鳞、去鳃和鳍，从脊背处剖开，挖去内脏，切去鳃盖下的老皮，洗净，用干布吸去水。②将猪肉切成细丁，和笋丁一起放入碗内，加料酒、酱油、白糖、盐、湿淀粉搅匀成馅。然后，将馅填入鱼腹和鳃口内，再用刀在鱼身两面剖十字刀纹，抹上酱油。③锅放底油烧热，将鱼放入，待鱼的一面煎至金黄色取出。锅内放姜片、葱末炸香，再将鱼煎黄的一面朝上放入，加料酒、酱油、白糖、盐、笋片、板油丁、清水烧沸后，淋入熟猪油，盖上锅盖，移至小火上焖约 20 分钟，再移到旺火上收稠汤汁后，将鱼盛入盘中。鱼卤汁用湿淀粉勾芡，起锅浇在鱼身上。

特点 鱼形完整饱满，一菜双味。

炖生敲

原料 主料：活鳊鱼 1.25 公斤。 配料：去骨猪肋条肉 600 克。 调料：料酒 10 克，酱油 10 克，白糖 10 克，葱白段 20 克，姜片 15 克，蒜瓣 10 克，猪肉汤 150 克，花生油 150 克。

做法 ①将鳊鱼宰杀后，剖腹去内脏，洗净血水，脊背

朝下，放在砧板上，用刀沿着脊骨从颈部划至尾部，使骨肉分离。然后斩断颈骨抓住鱼头，平片去骨，再斩掉鱼头，切成6厘米长的斜块，洗净，用洁布吸去水。猪肉切成片。②将鳝鱼块放入旺油锅内，炸至银灰色，用漏勺捞出。③将鳝鱼块、肉片、姜片、葱白段，一起放入砂锅中，舀入猪肉汤，炖至鳝鱼回软，再加料酒，重放火上烧沸后，再加白糖，盖上锅盖，移到文火上炖至鳝肉酥烂（约两小时）。④炒锅置旺火上烧热，舀入花生油，烧至五成热时，放入蒜瓣炸香，倒入砂锅中。

特点 色泽金黄，鳝肉有弹性，食之酥烂入味，蒜香浓郁。

燻 鳝

原料 主料：活鳝鱼750克。 调料：料酒10克，酱油20克，白糖3克，味精1克，姜片3克，葱5克，蒜瓣3克，白胡椒粉5克，猪肉汤100克，湿淀粉50克，熟猪油100克。

做法 ①鳝鱼出骨方法与“炖生敲”相同。将鳝鱼肉洗净，斜切成长约5厘米的块，放入碗内，加酱油拌渍。②将鳝鱼块倒入旺油锅中拨散，炸约2分钟捞出。放入蒜瓣炸至金黄色，倒入漏勺沥油。把鳝块、蒜瓣一起放入原锅中，舀入猪肉汤，放入姜片，加料酒、白糖、酱油，置旺火上烧沸后，移到小火上燻至酥烂，待汤汁收稠时，拣去姜片，用湿淀粉调稀勾芡，淋入熟猪油25克，加入味精，起锅盛入盘中，撒上白胡椒粉。

特点 先炸后燻，鳝肉香酥，卤汁浓郁，鲜美爽口。

鳝段焖肉

原料 主料：大鳝鱼 1 公斤，去骨猪肋条肉 500 克。调料：料酒 5 克，盐 5 克，酱油 50 克，醋 2 克，白糖 2 克，葱结 10 克，姜片 10 克，蒜瓣 5 克，青蒜丝 10 克，白胡椒粉 5 克，湿淀粉 30 克，香油 20 克，熟猪油 100 克。

做法 ①将鳝鱼宰杀，剖腹去内脏，洗净。锅置旺火上，舀入清水 1.5 公斤加盐、醋烧沸后，放入鳝鱼，再烧沸，然后捞入清水中洗净，斩去嘴和尾，切成长约 5 厘米的段。猪肉洗净，切成 4 厘米见方的块。②锅加底油，放入葱结、姜片、猪肉块，炒至肉转色时，加酱油、清水，盖上锅盖，烧沸后，移小火上焖约半小时。另用炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，将蒜瓣放入热油锅内略炸，锅端离火口，焖约 3 分钟，再置旺火上，烧至六成熟时，捞出蒜瓣，放入葱结、姜片、鳝段翻炒几下，再加醋、酱油、盐、料酒、清水烧沸，锅端离火口。③将肉块、鳝段放入有竹箅垫底的砂锅中（肉块在下，鳝段放在肉上），倒入肉汤和烧鳝卤汁，盖上锅盖，置旺火上烧沸。再移至小火上焖约 10 分钟后，把锅移到旺火上收浓汤汁，加白糖，用湿淀粉调稀勾芡，烧沸，然后端离火口，取出竹箅，起锅盛入汤盘中（肉块垫底，鳝段放上面），淋入香油，撒上胡椒粉、青蒜丝。

特点 色酱红，肉肥烂，鳝酥香。食时鳝鱼有肉的味道，肉有鳝鱼的味道。

出骨刀鱼球

原料 主料：刀鱼 4 条约 750 克。 **配料：**虾仁 150 克，鸡蛋清 2 个，菠菜心 100 克。 **调料：**料酒 5 克，盐 10 克，味精 5 克，姜片 5 克，葱结 5 克，清汤 50 克，熟鸡油 10 克。

做法 ①将刀鱼刮鳞、去鳃、剖腹，挖去内脏，洗净，斩去头，用刀沿脊背片成两片，去脊骨，皮朝下平放砧板上，刀面沾水，轻轻刮下鱼肉（去鱼刺）。将鱼肉、虾仁分别剁成茸，一起放入碗中，加蛋清、料酒搅拌，顺一个方向边搅边加清水，再加盐，继续搅打至发粘成鱼糊。②将刀鱼骨放入碗内，加葱结、姜片、料酒、盐、清汤，上笼蒸约 30 分钟取出，鱼汁滗入炒锅，舀入清汤。接着一手抓起鱼糊从虎口挤出成鱼球，一手用汤匙舀入汤锅内。做完后，将炒锅置中火上，烧至锅边起小水泡时，用铁勺轻轻翻动鱼球，烧至近沸时，撇去浮沫，转到微火上烧约两分钟（不能见滚）。菠菜心在沸水内略烫后放入碗内，加入味精，再将刀鱼球连汤倒入，淋入熟鸡油。

特点 银色鱼球浮于汤面，细腻滑嫩，入口即化，十分鲜美。

清蒸鲥鱼

原料 主料：鲥鱼 1 只约 750 克。 **配料：**熟火腿片 30 克，猪网油 100 克，春笋片 60 克，水发香菇片 40 克，香菜 40 克，虾子 2 克。 **调料：**料酒 5 克，盐 35 克，白糖 5 克，葱 5 克，姜 5 克，白胡椒粉 5 克，清汤 30 克，熟猪油 50 克。

做法 ①将鲥鱼挖去鳃（鳞不能去，内有脂肪），沿胸尖剖腹去内脏，沿脊骨剖成两片，各有半个头尾，取用软片（不带脊骨的半条）洗净，用洁布吸去水。将猪网油洗净、晾干。②用手将鱼尾提起，放入沸水中烫去腥味后，鱼皮朝上放盘中，将火腿片、香菇片、笋片间隔铺放在鱼身上，再加熟猪油、白糖、盐、虾子、料酒、清汤，盖上网油，上放葱、姜，上笼用旺火蒸约 20 分钟至熟取出，拣去姜、葱、网油，将汤汁滗入另 1 只碗中，加白胡椒粉调和，再浇在鱼身上，放上香菜。上桌时带姜末、醋碟蘸食。

特点 鲥鱼鳞有脂肪，肉质细嫩，味极鲜美，鱼身银白，衬以配料，色彩和谐。

白汁鲥鱼

原料 主料：鲥鱼 1 条约 1.5 公斤。 配料：春笋 100 克。 调料：料酒 5 克，盐 20 克，白糖 5 克，葱段 5 克，姜片 5 克，熟猪油 50 克。

做法 ①将鲥鱼剖腹去内脏，挖去鳃，洗净，放砧板上，齐胸鳍斩下鱼头，在肛门处切鱼尾。然后将鱼中段沿脊骨片成两片，每片再斩成两块，同放入沸水锅中略烫一下，再用清水漂洗干净。春笋切成菱形块。②将姜片、葱段放入热油锅内，炸香时捞出，放入鱼块，加料酒、盐、白糖、笋块、清水（浸没鱼块），盖上锅盖，烧沸后，移小火上焖约 10 分钟，再移至旺火上烧到汤汁稠浓，起锅盛入盘中即成。

特点 鲥鱼是长江特产，体内脂肪多，肉质肥嫩，经烹调后，色呈乳白，胶质粘口，味极鲜美。

干炸银鱼

原料 主料：银鱼 750 克。 调料：料酒 3 克，盐 40 克，辣酱油 10 克，白糖 5 克，味精 5 克，花椒粉 2 克，白胡椒粉 2 克，葱末 5 克，干淀粉 50 克，白面粉 100 克，明矾末 2.5 克，香油 5 克，豆油耗量 150 克。

做法 ①将银鱼择去头，抽去肠，去尾尖，放碗内，加料酒略拌后，再加白胡椒粉、花椒粉、白糖、盐、味精、鸡蛋黄拌和，然后放入干淀粉、面粉拌匀。②将银鱼放入旺油锅内，用漏勺抖散，炸至棕黄色捞出。再将银鱼倒入旺油锅内复炸至金黄色捞出。倒去锅内的油，仍置旺火上，舀入香油，加葱末、辣酱油，再倒入银鱼，颠翻几下，起锅盛入盘中。

特点 颜色金黄，外脆里嫩。

锅塌鲈鱼

原料 主料：鲈鱼 1 条约 1 公斤。 配料：鸡蛋黄 1 个。 调料：料酒 3 克，盐 30 克，酱油 20 克，白糖 5 克，葱末 5 克，姜末 5 克，蒜瓣末 5 克，清汤 150 克，湿淀粉 150 克，香油 50 克，熟猪油 100 克，花生油耗量 200 克。

做法 ①将鲈鱼刮鳞，去鳃、鳍，沿脊背由头至尾剖开（腹部仍连着，成双头双尾状），去内脏，剔去脊骨和胸刺，洗净。在肉面上剞十字形刀纹。将鸡蛋黄放碗中，加盐、湿淀粉搅匀后，抹在鲈鱼肉面上。②将鱼肉面朝下放入少量热油锅内，煎至两面金黄色，倒入漏勺沥去油。③炒锅置中火上

烧热，舀入熟猪油，放入葱末、姜末、蒜瓣末炸香，再舀入清汤，加料酒、酱油、白糖烧沸，将鱼肉面朝下放入，盖上锅盖，烧约两分钟，用湿淀粉调稀勾芡，沿锅边淋入香油，晃动炒锅，翻身（鱼肉面朝上）起锅装盘。

特点 鲈鱼双头双尾，呈酱红色，无骨刺，鲜香酥嫩。

红烧沙光鱼

原料 主料：沙光鱼 8 条约 1.5 公斤。 调料：料酒 3 克，盐 50 克，酱油 30 克，醋 2 克，白糖 2 克，葱段 3 克，姜片 2 克，香油 2 克，熟猪油 150 克。

做法 ①将鱼刮鳞，在肛门处横划一小口，割断肠，从鳃口处把鳃连内脏拉出，洗净，斩去鱼尾。②将鱼放入热油锅内炸约 3 分钟，倒入漏勺沥去油。原锅仍置旺火上，舀入熟猪油，放入葱段、姜片炸香后，放入鱼，加料酒、酱油、白糖、盐、清水，盖上锅盖，烧沸后移小火上烧约 10 分钟，再移旺火上收稠汤汁后，加醋，淋上香油，盛入盘中。

特点 颜色酱红，略带酸味。

糖醋太湖鲤

原料 主料：鲜鲤鱼 1 尾约 1 公斤。 配料：山楂糕 50 克，荸荠 50 克，青豆 30 粒。 调料：植物油 1.5 公斤，白糖 150 克，酱油 30 克，镇江醋 150 克，精盐 20 克，料酒 5 克，香油 10 克，面粉 100 克，水淀粉 200 克，大蒜末 5 克，姜末 5 克，葱 5 克。

做法 ①将鲜鲤鱼去鳃、刮鳞，剖腹掏去内脏，洗净，放

在肉墩上，在鱼的一面用直刀下1厘米深度，再改坡刀片至鱼骨，由头至尾片7刀（相距要均匀）。然后把鱼翻过身来，用同样刀法，由颈下先片3刀，第4刀要片得比以上大1倍的大片，第5刀把鱼调转头也片一大片，再把鱼身转回到原形，再往下片3刀。②将鱼用盐、醋、香油、料酒腌味20分钟待用。③荸荠切成同青豆一样大的小丁，并用开水烫一下。山楂糕切成小丁。④将面粉撒在鱼身和刀口内，手提鱼尾抖一抖，再用原水淀粉抓抹在鱼的全身刀口内，一手提鱼头，一手拿鱼尾，把鱼弄弯（头尾相距13厘米左右），然后放入热油锅内，炸成一条弯鱼形捞出。⑤炒锅放油25克，将姜、葱、蒜末炸香，即添酱油、少量水、白糖、醋，调好酸甜味，下入青豆、荸荠、山楂糕丁，再用水淀粉勾浓芡待用。⑥将炸弯的鲤鱼放入旺油锅中重炸一次，待鱼炸至外酥里嫩时，捞出装盘，头尾向上，再倒入制好的糖醋汁，淋点香油。

特点 酸甜微咸，外酥里稍嫩。鱼似在波浪中跳跃，形态逼真。

荔 枝 鱼

原料 主料：活黑鱼1条约500克。 配料：猪板油丁50克，香菜叶10克。 调料：料酒3克，盐10克，酱油10克，白糖5克，醋3克，葱结5克，姜片5克，蒜瓣5克，青蒜丝5克，湿淀粉20克，香油5克，花生油耗量250克。

做法 ①将黑鱼刮鳞、去鳃，剖腹去内脏，洗净。在齐胸鳍处下刀，沿脊骨两侧平片至尾，取下两片鱼肉，皮朝下，片去胸刺，洗净后，在肉面上剖十字刀纹（深约2/3）。然后

斜切成长约 4 厘米、宽约 3 厘米的块，放入盘中，加湿淀粉拌和。②将鱼逐块放入旺油锅内，轻轻拨散，炸至淡黄，使鱼肉翻卷成荔枝形，倒入漏勺。原锅再置旺火上加底油，放入葱结、姜片、板油丁、蒜瓣略炒后，倒入荔枝鱼，加醋、料酒、酱油、盐、白糖、清水 750 克，烧沸后，移小火上焖约 30 分钟，再转旺火上烧约 5 分钟，收稠汤汁，起锅盛入盘中，淋入香油，上撒青蒜丝、香菜叶。

特点 形如荔枝，鱼肉鲜嫩，蒜香扑鼻，甜咸适口。

叉烧鳊鱼

原料 主料：鳊鱼 1 条约 750 克。 配料：猪网油 300 克，肉丝 75 克，京冬菜 50 克，熟笋 50 克，鸡蛋 2 个。 调料：葱椒盐 10 克，干淀粉 10 克，料酒 3 克，盐 20 克，味精 5 克，熟猪油 50 克，葱姜汁 10 克，葱 60 克，姜 5 克，香油 5 克。

做法 ①猪网油除去毛污洗净。京冬菜拣去花椒及杂物洗净。用葱两根、姜两片、清水适量，将网油浸泡约数小时后取出晾干。鸡蛋磕入碗内，加葱椒盐、干淀粉搅拌均匀成蛋浆待用。炒锅上火，放入熟猪油 25 克，投入姜葱丝略煸，再将肉丝放入煸透，加入京冬菜、笋丝、料酒、盐、味精，炒熟成馅待用。②鳊鱼刮去鳞，挖鳃时，用两只筷子从鳃口插入鱼腹，绞去肠脏，漂洗干净，用洁布吸去水分。用刀斩去鱼鳍和脊背利刺，于脊背两面刮上花刀，刀深至骨（鱼腹部不能划破），然后用葱姜汁、料酒、盐拌匀，擦遍鱼身，腌渍一二小时，使其吸进调味。再将炒好的馅，从鳃口填入鱼腹。网油摊开，涂满蛋浆，放上鳊鱼，用网油将鱼包好，接口处

用蛋浆封起。③取铁丝络1只，将包好的鱼夹起（鱼的两面各放葱3根、姜2片），上叉别紧。④炉膛内燃黄豆秣火，使底火积约16厘米厚时拍平，将叉伸进炉膛，不断轻轻晃动，将鱼烤约10分钟翻身，将两面烤至金黄色，取出，除去铁丝络与葱姜，放入盘中，用刀顺长划破鱼肚，淋上香油。

特点 色呈金黄，外酥香，里鲜嫩。

清蒸刀鱼

原料 主料：刀鱼2条约500克。 配料：熟火腿片30克，水发冬菇片25克，春笋片50克，虾子1.5克，猪网油75克，香菜2棵。 调料：料酒3克，盐40克，白糖5克，葱结13克，姜片10克，白胡椒粉3克，清汤100克，熟猪油60克。

做法 ①将刀鱼去鳍、鳃（刀鱼在清明节前，鳞含脂肪，不宜刮去，清明节后，脂肪消失，鳞质变硬，应刮去），在肛门处横划一小口（割断鱼肠），用竹筷从鳃口插入鱼腹，绞去内脏，洗去血污，斩去尾尖。提着鱼尾，放入沸水锅中略烫（去粘液和腥味）。猪网油用温水洗净，清水漂清，再用抹布吸去水。②刀鱼整齐放入盘中，将火腿片、笋片、香菇片间隔排在鱼身上，加熟猪油、料酒、盐、白糖、虾子、清汤，再蒙上猪网油，放上葱结、姜片，上笼蒸熟取出，拣去葱、姜，揭去网油，将汤汁滗入另一只碗内，加入白胡椒粉调和，浇在鱼身上，撒香菜末。

特点 鱼肉细嫩油润，味道鲜美，是春季时菜。

黄焖鳗鱼

原料 主料：活河鳗鱼 15 公斤。 配料：猪板油丁 250 克，熟笋片 600 克，水发木耳 500 克，青豌豆 100 克。调料：料酒 300 克，盐 300 克，酱油 500 克，白糖 300 克，冰糖屑 100 克，葱末 10 克，葱结 20 克，姜块 50 克，蒜瓣 10 克，红曲水 20 克，猪肉汤 5 公斤，湿淀粉 150 克，熟猪油 1 公斤，花生油 1.5 公斤，香油 200 克。

做法 ①齐鳗鱼头横切一刀（不能断），出净血，去鳃，放入缸中，用 70℃ 的热水泡至鳗身起白粘（上下翻身），然后用稻草壳掙去鳗鱼身上的白粘，但不能损坏鱼皮。剪去鳍后，在胸鳍和肛门处各横划一刀，割断内脏，再在距胸鳍 7 厘米的腹部横切一刀（划破腹肉，不破内脏），然后用两根竹筷从腹部刀口处插入鳗腹中，绞出内脏，切下鳗鱼头尾，再将鳗身切成长约 7 厘米的段，放入清水中，逐段用竹筷插入，洗净血污，沥去水。②大锅内放竹垫 1 只，先将鳗鱼头尾竖立锅边一周，然后把鳗段亦竖立围放在锅中。另用炒锅置旺火上烧热，舀入花生油，烧至五成热，放入葱结、姜块（拍松），至葱黄发香时，离火稍凉，捞出葱、姜，放在鳗段上，把油从锅边倒入鳗鱼锅中，加料酒，盖上锅盖，用旺火烧沸，再加红曲水、酱油、盐、冰糖屑、猪板油丁、蒜瓣，烧至鳗段上色后，改用中火焖约 1 小时，再加冰糖屑、熟猪油，用小火继续焖约 1 小时至鳗段酥烂，拣去葱、姜，改用旺火收稠汤汁，熄火。取碗 20 只，把猪板油丁、蒜瓣匀放在碗中，再用尖头筷将鳗段（头尾不用）戳起，等量地放入碗中待用。

③炒锅置旺火上烧热，放入熟猪油、葱末炸香，放入笋片、木耳、青豌豆，加入酱油、白糖、猪肉汤烧沸。取鳗段1碗，倒入锅的一边，再烧沸，盖上锅盖，移小火焖至卤汁稠浓再移旺火，用湿淀粉调稀勾芡（边淋边晃动炒锅），再淋入熟猪油和香油，晃动炒锅，起锅盛入盘中（鳗鱼整齐排放，笋片、木耳、豌豆放在上面）即成（其余19碗鳗段做法及用料均相同）。

特点 色泽棕黄油亮，鳗鱼皮肥，肉白嫩细腻，酥烂入味，卤汁浓厚似胶，入口先甜后咸。

白汁鼈菜

原料 主料：活雌雄甲鱼20只约6公斤。 配料：猪肥膘片500克，熟山药块1.2公斤，熟冬笋块1公斤，水发木耳600克。 调料：料酒100克，盐250克，白糖100克，冰糖屑50克，葱结20克，姜块20克，蒜瓣10克，湿淀粉30克，熟猪油250克，香油100克，花生油100克。

做法 ①将甲鱼背朝下，使其头伸出，抓住鱼颈拉出，齐颈根切断颈骨，出净血，再在喉处划一小口，拉去气、食管，然后用刀由颈根处至尾部剖腹，割断四肢骨骺，挖出内脏，取出雌甲鱼腹中蛋，把蛋洗净。斩去脚爪、嘴尖和尾。将甲鱼放入70℃的热水中浸泡5分钟，抹去白粘膜，再放入80℃的热水中浸泡15分钟后，置热水中刮净黑衣，再放入70℃的热水中浸泡10分钟，揭去背壳，切下颈和头，把鱼颈剖开拍松。然后把甲鱼斩成6块（前后股4块、腹2块），放入清水中浸10分钟，洗净，放入清水锅中（水平甲鱼），用旺火烧至锅边

冒小泡时捞出，放入清水中刮洗一次，再放入清水中浸漂 10 分钟，取出滤去水。②将甲鱼蛋放入碗中，加葱结、姜片、料酒、盐，上笼用旺火蒸熟后待用。③锅中放竹垫一只，将前股块（腹朝上）、腹块及后股块（腹均朝下）排砌放入，鱼颈、肥膘片放上面。另用炒锅置旺火上烧热，舀入花生油，至五成热，放入葱结、姜块，炸至黄发香时，炒锅离火，捞出葱、姜放在肥膘片上，把油从锅边倒入甲鱼锅中，加料酒，盖上锅盖，用旺火烧沸后，加猪肉汤烧沸，改用中火焖约半小时，加盐、蒜瓣，烧至汤剩六成时，加冰糖屑、熟猪油，用微火焖约两小时至酥烂，拣去葱、姜，用旺火收稠汤汁，离火，取碗 20 只，把肥膘片、蒜瓣匀放在碗中，将甲鱼片搭配均匀，前股块腹朝下，腹块、后股块腹朝上，扣入碗内，再放入鱼颈，把卤汁均匀地分舀入甲鱼碗中待用。④炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，放入葱段，至葱黄发香时，放入笋块、山药块、木耳、甲鱼蛋，加料酒、盐、白糖，颠动炒锅，烧沸。取甲鱼 1 碗，倒入锅的一边，加猪肉汤，再烧沸后，盖上锅盖，移小火上焖至卤汁稠浓，再移旺火上，用湿淀粉调稀，边淋边晃动锅勾芡，再淋熟猪油和香油，晃动炒锅，起锅，先将山药、甲鱼颈垫盘底，上放甲鱼（前股块腹朝上，腹块、后股块腹朝下），再将笋、木耳、甲鱼蛋盛在上面。其余 19 碗甲鱼做法和用料相同。

特点 此菜大锅烹制，分碗盛装待用。食时用小锅加料复烧，出锅后竈边透明光亮，粘如胶质，鱼肉酥烂脱骨，肥香入味，卤汁奶白浓厚，营养丰富。

虫枣炖甲鱼

原料 主料：活甲鱼 1 只约 1 公斤。 **配料：**冬虫夏草 10 克，红枣 6 颗。 **调料：**料酒 5 克，盐 6 克，味精 3 克，葱结 15 克，姜片 3 克，蒜瓣 3 克，清汤 1 公斤。

做法 ①甲鱼宰杀法与“白汁鼋菜”相同。将甲鱼肉切成 4 大块，放入冷水锅中烧沸，捞出，割开四肢，剥去腿油洗净。冬虫夏草洗净，红枣用沸水浸泡。②甲鱼块放入汤碗中，上放冬虫夏草、红枣，加料酒、盐、葱结、姜片、蒜瓣和清汤，盖上圆盘 1 只，上笼蒸约两小时，取出，揭盖盘，加味精，拣去葱、姜。

特点 汤色澄清，鱼肉酥烂，裙边透明如胶，食之粘口，是滋补佳肴。

凤尾虾

原料 主料：鲜活河虾 750 克。 **配料：**青豆 60 克，鸡蛋清 1 只。 **调料：**料酒 3 克，盐 5 克，味精 5 克，葱 13 克，干淀粉 10 克，清汤 50 克，熟鸭油 100 克。

做法 ①将青豆用开水烫一下，用凉水投凉。葱切段。②将虾去头、壳（留尾壳），放入清水碗中。用筷子 3 只，将水打旋转，洗掉红筋，视虾肉洁白时，取出沥干水，放入碗内。将蛋清搅开加盐、干淀粉，一并倒入虾碗内，搅拌均匀。③炒锅上火烧热，舀入熟鸭油，油热后将虾放入，用手勺不断推动，待虾肉呈白色，尾壳变鲜红色时，倒入漏勺沥去油。炒锅上旺火加鸭油，放入葱白、青豆翻炒几下，舀入鸡汤，加

盐、味精、料酒，淀粉勾芡，用手勺轻搅动几下，烧成乳白色后再将虾倒入，淋入鸭油，将虾在锅内再翻两个身抱汁，起锅装盘。

特点 虾肉洁白，尾壳鲜红，形似凤尾，衬以绿色青豆。虾味鲜嫩，鸭油烹制，其味更美。

炸 虾 球

原料 主料：虾仁 250 克。 配料：去皮荸荠 50 克，鸡蛋 1 个，糯米粉 25 克。 调料：料酒 2 克，精盐 5 克，番茄酱 50 克，花椒盐 3 克，熟鸭油 150 克。

做法 ①将虾仁洗净，剁成米粒状。荸荠拍碎，剁成米粒状与虾仁一起放入碗中，磕入鸡蛋 1 个，加糯米粉、料酒、味精搅拌成虾馅。②炒锅上放入鸭油。用手将虾馅挤成核桃大小的丸子（约 20 只），下入热油锅内，炸至金黄色，捞出装盘。盘边放番茄酱、花椒盐，上桌蘸食。

特点 虾球色淡黄，形似核桃，香脆嫩鲜，蘸番茄酱、花椒盐食之，滋味更美。

清炒大虾仁

原料 主料：活大虾 1 公斤。 配料：鸡蛋清 1 个。 调料：料酒 3 克，精盐 3 克，干淀粉 5 克，香油 5 克，熟猪油 100 克，清汤 200 克。

做法 ①将虾挤出虾仁，洗净漂清，沥去水，放入碗中，加盐、鸡蛋清搅和，再加干淀粉拌匀。②将虾仁放入温油锅内滑透倒出，锅上旺火，加适当清汤、料酒、精盐，用湿淀

粉勾芡，倒入虾仁颠翻几下，加盐淋油，起锅盛入盘中。

特点 虾仁洁白如玉，滑嫩香鲜。

熟炆虾仁

原料 主料：大虾仁 250 克。 配料：水发冬菇丁 10 克，熟火腿末 10 克，鸡蛋糕丁 20 克，熟青豆 3 克。 调料：料酒 5 克，精盐 13 克，白酱油 8 克，味精 3 克，姜末 13 克，白胡椒粉 3 克，湿淀粉 30 克，香油 10 克。

做法 ①将虾仁洗干净，沥去水，放入碗中，加精盐拌和，再加湿淀粉搅匀。②炒锅置旺火上，舀入清水 750 克，烧开后，将虾仁放入拨散至熟，撇去浮沫，再将冬菇丁、蛋糕丁入锅略烫，与虾仁同时捞起，沥去水，盛入盘中，撒上姜末、火腿末、青豆。再用白酱油、料酒、味精放在一起调匀，浇在虾仁上，淋上香油，撒上胡椒粉。

特点 三色相映，虾仁鲜嫩，味美适口。

翠带虾

原料 主料：大虾仁 250 克。 配料：鸡蛋清 1 个，大葱 100 克。 调料：盐 10 克，料酒 3 克，味精 2 克，湿淀粉 40 克，猪油 100 克。

做法 ①将虾仁洗净，用洁布吸去水分，放入碗中，加精盐、蛋清、湿淀粉，搅拌均匀。大葱洗净，取葱管切成 0.7 厘米长的段，套在每只虾中部成翠带虾。②炒锅置旺火上，加猪油烧热，放入翠带虾轻轻炒熟，加味精、料酒，颠翻几下，起锅装盘。

特点 虾仁两头洁白，中间翠绿，色彩艳丽，口味鲜香。

交 切 虾

原料 主料：虾仁 200 克。 配料：豆腐皮 2 张约 300 克。

调料：去皮芝麻 50 克，鸡蛋清 2 个，料酒 3 克，精盐 2 克，湿淀粉 50 克，香油 20 克，熟猪油 150 克。

做法 ①将虾仁洗净，沥去水，剁成茸，放入碗中，加鸡蛋清（1 个）、盐、味精、料酒、湿淀粉，搅匀成虾茸。将鸡蛋清（1 个）放入另一碗中，加湿淀粉拌和成蛋糊。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，成交切虾生坯。③炒锅上火烧热，用 15 克油润滑锅壁，将交切虾生坯逐片放锅内炕熟，取出冷却。再将熟交切虾片放入热油锅内，炸至金黄色捞出，切成长约 4 厘米的长方块，装入盘中，淋入香油。

特点 形如交切糕，黄白相映，层次分明，香脆味鲜。

清炒三虾

原料 主料：带子活大虾 1 公斤。 调料：鸡蛋清 40 克，料酒 3 克，曲酒 5 克，盐 10 克，酱油 10 克，白糖 13 克，葱 12 克，姜 12 克，干淀粉 30 克，清汤 50 克，香油 5 克，熟猪油 100 克。

做法 将虾放入水中，洗下虾子，捞出虾，再择下虾头，挤出虾仁，洗净漂清，沥去水，放入碗中，加精盐、鸡蛋清、干淀粉拌匀。将虾头放入沸水锅中，加葱结烧沸后捞出，剥去头壳，取下虾脑。再将虾子漂清，沥去水，放入炒锅，加

曲酒、葱段、姜片炒熟，起锅倒入盘中。②将虾仁放入温油锅中，用手勺轻轻拨散至乳白色时捞出。锅底留油，放入葱末、虾脑略炒，加料酒、酱油、白糖、精盐、鸡汤烧沸，倒入虾仁，颠翻几下，用湿淀粉调稀勾芡，淋入熟猪油、香油，颠翻起锅，盛入盘中。

特点 虾仁、虾子、虾脑三炒，虾仁洁白滑嫩，虾子虾脑香脆，别有特色。

荷 包 虾

原料 主料：虾仁 150 克。 配料：猪肥膘 75 克，鸡脯肉 50 克，熟火腿 15 克，水发香菇 15 克，春笋 25 克，豌豆苗 50 克。 调料：鸡蛋清 30 克，盐 10 克，料酒 2 克，白糖 3 克，葱姜汁 30 克，清汤 50 克，湿淀粉 50 克，熟猪油 100 克。

做法 ①将虾仁、猪肥膘分别剁成茸，同放入碗中，加葱姜汁、鸡蛋清、盐拌和，再加湿淀粉搅匀成虾膘茸。再将鸡脯剁成茸，将火腿、香菇、笋均切成米粒状，一起放入另一只碗内，加清水、湿淀粉、白糖，拌和成馅，分成 20 份。②炒锅上小火烧热，用猪油分 2 次抹锅，用汤匙将虾膘茸舀入锅内，揸成扁圆形，放上鸡馅 1 份，用小铲将虾膘茸复合成半圆形，再用竹筷从中间夹一下成荷包形，边做边起锅，共做 20 只荷包虾。③炒锅置旺火上，放入荷包虾，加清汤、料酒、精盐烧沸，用湿淀粉勾芡，淋入熟猪油，起锅整齐地码在盘中。炒锅仍置旺火上，锅热加底油，放入豌豆苗、盐，炒至翠绿色，起锅，倒在荷包虾四周。

特点 形似荷包，洁白鲜嫩，色彩和谐，清香爽口。

石 榴 虾

原料 主料：虾仁 200 克。 配料：鳊鱼肉 75 克，猪肥膘 75 克，鸡蛋清 10 个。 调料：料酒 3 克，味精 3 克，红曲水 30 克，青菜汁 30 克，干淀粉 50 克，猪油 150 克。

做法 ①将蛋清 6 个放入碗中，加青菜汁、精盐、味精、干淀粉，调成绿色蛋糊。将炒锅放小火上，用熟猪油擦锅，舀入蛋糊，摊成直径约 8 厘米的蛋皮 16 张。②将虾仁 150 克、鱼肉、肥膘分别剁成米粒状，一起放入碗中，加料酒、盐、味精、鸡蛋清（4 个）、干淀粉搅和成馅，匀放在 16 张蛋皮上，包成石榴形状，放入抹有熟猪油的盘中。再将红曲水和虾仁（50 克）拌匀，分别放在石榴口中，上笼用中火蒸 5 分钟，至熟取出，在石榴虾侧两面刷上少许红曲水后，放入另一盘中即成。

特点 形如石榴，美观味佳。

鸡斗琵琶虾

原料 主料：虾仁 130 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 2 克，盐 3 克，味精 2 克，葱丝 13 克，姜末 12 克，清汤 100 克，湿淀粉 60 克，猪油 100 克，鸡油 30 克。

做法 ①将虾仁洗净，沥去水，猪板油撕去膜，分别剁成茸，一起放在碗中，加入蛋清拌和，再加料酒、盐、味精、

葱末，搅成虾茸，分成 12 份，分别放入抹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、鱼翅丝分别在虾茸上作“丝弦”，制成琵琶虾。连同汤匙放在盘中，上笼蒸约 5 分钟取出，把虾整齐地脱入盘中。②炒锅置旺火上，舀入鸡汤，加料酒、盐，烧沸后，用湿淀粉调稀勾芡，起锅浇在琵琶虾上，放入味精，再淋上熟鸡油。

特点 形似琵琶，鲜嫩肥美。

凤尾对虾

原料 主料：对虾 6 只约 400 克，鸡蛋 3 个。 调料：料酒 3 克，盐 5 克，味精 2 克，花椒盐 5 克，葱姜汁 15 克，白胡椒粉 3 克，干淀粉 50 克，花生油 200 克。

做法 ①将对虾洗净，去壳（留尾壳），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，用胡椒粉、盐、味精调和，再放入对虾，浸渍 10 分钟取出，用洁布吸去水。将鸡蛋磕入碗中调匀，加干淀粉调成蛋糊。②手提对虾尾逐只挂上蛋糊（尾壳不挂糊），再放入热油锅内，炸至金黄色后捞出放在砧板上，每只斜批 3 刀后（保持原形）装盘，撒上花椒盐。

特点 虾金黄，尾鲜红，外香酥，里鲜嫩。

虾仁珊瑚

原料 主料：海蜇头 750 克，虾仁 100 克。 配料：熟春笋片 100 克，水发香菇片 50 克，熟火腿片 50 克，熟鸡脯

片 100 克，青菜心 100 克，香菜叶 10 克。 调料：料酒 8 克，盐 8 克，胡椒面 3 克，清汤 500 克，湿淀粉 50 克，香油 20 克，猪油 30 克。

做法 ①选用陈年海蜇头，撕去衣膜，洗净后放入沸水中浸泡 8 分钟至胀开（形如珊瑚状），捞出用清水漂清。炒锅置旺火上，舀入清汤 500 克，烧沸，放入海蜇头至沸捞出。将青菜心焯水，香菜叶用凉开水洗净。②将虾仁放入温油锅中，拨散至熟，倒入漏勺。原锅置旺火上，加底油放上笋片、香菇片、火腿片、鸡脯片、青菜心炒和，再加入清汤、料酒，烧沸后，放入海蜇头略烧。用湿淀粉勾芡，淋入香油颠翻几下，加入味精，出锅装盘，撒上虾仁和胡椒粉，放上香菜。

特点 海蜇头形似珊瑚，嫩脆爽口。虾仁玉白滑嫩，别具风味。

炒 蟹 脆

原料 主料：蟹粉 200 克，油馓子 100 克。 调料：料酒 3 克，精盐 3 克，味精 2 克，酱油 50 克，香醋 20 克，白糖 10 克，葱姜末 15 克，胡椒粉 2 克，湿淀粉 50 克，猪油 100 克，香菜 5 克。

做法 ①炒锅加底油，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，用湿淀粉调稀勾芡，加香醋、白胡椒粉、熟猪油炒和后，移至微火上。②将馓子切去两头，再切成长约 5 厘米的段，放入热油锅内炸脆，倒入漏勺，盛入盘中，将蟹粉起锅浇在馓子上，放上香菜。

特点 蟹粉味美，馓子香脆，缀以香菜，色彩和谐。

锅 烧 蟹

原料 主料：蟹粉 150 克。 **配料：**净鳊鱼肉 100 克，肥猪肉 25 克，鸡蛋 3 个。 **调料：**料酒 5 克，花椒粉 2 克，味精 3 克，胡椒粉 1 克，葱姜汁 10 克，面粉 30 克，湿淀粉 30 克，猪油 150 克。

做法 ①将鳊鱼肉、肥膘肉分别剁成茸后，一起放入碗中，加上蛋清、葱姜汁、料酒、盐、味精、湿淀粉搅匀，再放入蟹粉拌匀后，倒入抹上猪油的盘中，摊平成 6 块，上笼蒸约 5 分钟，取出，切成 4 块蟹粉饼。②将鸡蛋打在碗中调匀，加水、面粉搅成蛋糊。③将蟹粉饼挂上蛋糊，放入热油锅内，炸至金黄色，倒入漏勺，切成长约 4 厘米、宽约 2 厘米的条，排放在盘中，撒上花椒盐、胡椒粉。

特点 色金黄，外香脆，里鲜嫩。

清炒蟹粉

原料 主料：蟹粉 450 克。 **调料：**料酒 3 克，精盐 5 克，白糖 2 克，葱姜末 3 克，姜汁 10 克，胡椒粉 2 克，猪肉汤 50 克，湿淀粉 50 克，熟猪油 150 克。

做法 炒锅烧热放油 100 克，放入葱姜末炸香，再放入蟹粉，用手勺轻轻炒和，加料酒、白糖、盐、姜汁、猪肉汤烧沸，盖上锅盖，移小火上焖约 3 分钟，再移旺火上，用湿淀粉勾稀芡，加油炒和，起锅盛入盘中，撒上白胡椒粉即成。上桌时另带香醋、姜丝各 1 小碟。

特点 蟹黄入口即酥，盘中黄油四溢。

煎 蟹 盒

原料 主料：蟹粉 600 克，蟹斗（蟹背壳）12 只。 **配**
料：鸡蛋 150 克。 **调料：**料酒 3 克，精盐 2 克，味精 2 克，
葱末 3 克，姜汁 40 克，干面粉 50 克，白胡椒粉 3 克，熟猪
油 325 克，醋 50 克。

做法 ①将蟹斗洗刷干净，放入沸水锅中烧沸，捞出晾干。用熟猪油 25 克分别抹在壳内，背朝下排列在盘中。②蟹粉放在碗中，加料酒、盐、味精、姜汁、葱末、猪油 50 克，磕鸡蛋 1 个拌和后，均匀地涂在蟹斗上面抹平。③炒锅放油 250 克，将蟹壳背朝上逐只放入，晃动炒锅，煎约 1 分钟，移微火上再煎两分钟，待蛋糊结软壳至熟，起锅将蟹壳朝下排列在盘中，撒上胡椒粉即成。上桌时另带香醋、姜丝各 1 小碟。

特点 色泽金黄透红，蟹粉鲜嫩香醇，带香醋、姜丝，别有风味。

雪花蟹斗

原料 主料：蟹粉 600 克，蟹斗（蟹背壳）12 只，鸡蛋清 7 个。 **配料：**熟火腿末 10 克。 **调料：**料酒 2 克，精盐 13 克，白糖 5 克，香菜 3 克，味精 2 克，葱 12 克，姜末 12 克，清汤 150 克，湿淀粉 30 克，猪油 100 克。

做法 ①将蟹斗洗净，放入沸水锅中煮沸，捞出晾干，背朝下排列在盘中。炒锅放油烧热，放入葱末炸香，放上蟹粉，轻轻炒和，加料酒、盐、白糖、姜末、清汤烧沸后，盖上锅

盖，移小火上焖约两分钟再移旺火上，用湿淀粉勾芡，淋入熟猪油 25 克，起锅分装入蟹斗内。②将鸡蛋清放入碗中，用筷子打成泡沫状的发蛋，分成 12 份，放在抹上熟猪油的盘中，抹光。用火腿末、香菜叶在发蛋上点缀成花朵形，上笼用小火蒸熟取出，分装在蟹粉上面。炒锅置中火上，舀入清汤 150 克烧沸，加味精，用湿淀粉勾芡，加熟猪油 40 克搅匀，淋在发蛋上。

特点 发蛋色白如雪，上有花朵，鲜艳悦目，蟹粉肥鲜，黄油四溢，味美适口。

芙蓉套蟹

原料 主料：蟹黄肉 500 克，蟹斗 20 只。 调料：猪油 100 克，料酒 2 克，盐 4 克，葱 10 克，姜 8 克，香菜少许，清汤 100 克，镇江醋 100 克。

做法 ①选整齐蟹斗 20 只（其中 10 只要稍大一点），用热碱水把壳内黑皮等杂物洗刷干净，用凉水过两次，用洁布擦净壳内外的水分。香菜叶消毒洗净。姜切末。②先挑 10 只大点的蟹壳码在盘内，把蟹肉装在壳内（蟹黄放在上面）。再放入猪油、料酒。鸡蛋去黄留清，用筷子搅散，加入清汤、盐、味精调匀，并分别装入盛好蟹肉的壳内（余下蛋清待用）。把另外 10 只蟹壳，盖在盘内蟹壳上，这时把余下的蛋清倒入盘内。③蒸锅水烧开，把盘放在屉上蒸透取出，用香油抹在每个蟹壳上，使之红亮，随同香菜、姜末、镇江醋上桌。

特点 红白相衬，色泽美观，蟹蛋鲜嫩。

炒银丝蟹粉

原料 主料：蟹黄肉 500 克。 配料：干粉丝 150 克。调料：猪油 150 克，酱油 20 克，料酒 3 克，盐 5 克，胡椒面 2 克，味精 3 克，醋 3 克，水淀粉 50 克，葱 8 克，姜 5 克，香菜少许，清汤 100 克。

做法 ①葱切成小葱花，姜切成末，香菜洗干净。②将粉丝放入热油锅内炸透捞出。③锅烧热，放入猪油，再放葱、姜、蟹黄肉，一起下锅，用手勺推匀。接着下料酒、酱油、醋、少许清汤炒匀。用水淀粉勾芡，翻炒均匀，浇在炸好的粉丝上，再撒上胡椒面，放上香菜即成。

特点 蟹味鲜美，粉丝酥脆，合而食之，别有风味。

茄汁熘大虾

原料 主料：大虾 1 公斤。 配料：葱 8 克，姜 8 克。调料：猪油 15 克，料酒 3 克，盐 5 克，白糖 50 克，胡椒粉 2 克，番茄酱 100 克，味精 3 克，水淀粉 30 克。

做法 ①大虾加工后洗净。葱切成小葱花。姜切成末。②锅烧热放入猪油，大虾入锅两面煎红加入料酒、盐、胡椒粉、白糖、清水，大火烧开后，用小火熘 5 分钟左右。加入番茄酱、葱花、姜末、味精，再熘 5 分钟后，尝好味，用少量水淀粉勾芡收汁，淋入少许猪油。

特点 颜色红亮，虾鲜脆，味酸甜。

珍珠虾排

原料 主料：大虾 1 公斤。 **配料：**圆生菜 200 克，长面包 500 克，鸡蛋 5 个。 **调料：**花生油 400 克，料酒 3 克，盐 10 克，胡椒粉 2 克，味精 2 克，葱 13 克，姜 10 克，辣酱油 100 克。

做法 ①大虾剥去头和背上的壳，留虾尾，由背上下刀把虾肉片开，去掉黑沙线，两片连在一起，不要片断，在片好的虾肉上排斩数下。斩断筋络（使之炸时不卷缩）。然后用葱姜（拍碎）、料酒、胡椒粉、盐、味精把虾肉腌上。②面包切去外面硬皮，切成细小方丁。鸡蛋打散，把虾先沾上面粉，再拖上一层鸡蛋，放在面包丁上，上下用手按紧，取出放在盘内（虾尾上不要粘面粉、鸡蛋和面包渣）。③圆生菜叶择去黄烂叶，洗净消好毒。④花生油烧六成热，把虾排放入热油锅内炸，待炸透呈黄色时，捞出码在盘内，周围放上圆生菜叶。把辣酱油倒入小碗内，与虾排同时上桌。

特点 外酥里嫩，香脆味鲜。

炸蛋白虾

原料 主料：大虾 1 公斤。 **配料：**鸡蛋清 250 克，火腿 50 克，小青葱 10 克。 **调料：**花生油耗量 140 克，料酒 3 克，盐 10 克，胡椒粉 2 克，味精 3 克，干淀粉 40 克，面粉 40 克，椒盐 8 克，葱 13 克，姜 10 克。

做法 ①大虾去头剥去外壳，从背部片成两片，挑出黑沙线，用水洗净，再把每片虾片切成两段。火腿切成细末。小

青葱也切成细末。②虾用料酒、盐、胡椒粉、味精、葱、姜（拍松）腌上味。③蛋清放在深盘内，用打蛋糕的抽子（或竹筷）打成发蛋，加入干淀粉、面粉拌匀，即成蛋白糊。然后，把火腿末、葱末放入调匀。④炒锅上火，加油烧热（火不要太大），将虾在蛋糊中拖匀，逐个下锅炸，待皮已硬，随时捞出。全部炸完后，再重炸一次，捞出装盘，撒上椒盐。

特点 虾味鲜嫩，颜色美观。

油爆青虾

原料 主料：大青虾 600 克。 配料：葱 13 克，姜 5 克。
调料：花生油 200 克，料酒 3 克，味精 3 克，盐 8 克，白糖 20 克，醋 15 克，香油 5 克。

做法 ①大青虾由眼部剪去虾须、虾枪，用清水洗净，捞出控干水分，放入盐、料酒、味精、葱花、姜末拌匀略腌。②用料酒、白糖、酱油、味精对成汁。③将虾放入热油锅炸透捞出。锅留底油，放虾、葱、姜、盐略炒，把对好的汁倒入锅内，再加上醋、香油，烹炒均匀。

特点 虾红鲜嫩，味带酸甜。

鲜虾蛋饺

原料 主料：虾肉 200 克，鸡蛋 400 克。 配料：熟肥膘 50 克，熟火腿 50 克，鲜蘑 50 克，豌豆粒 20 克，青菜心 150 克。 调料：猪油 200 克，料酒 3 克，盐 15 克，味精 3 克，胡椒粉 3 克，清汤 200 克，葱 13 克，姜 10 克，水淀粉 50 克。

做法 ① 虾肉洗净，同肥膘、火腿、鲜蘑都切成绿豆大的丁。豌豆煮熟去皮。葱、姜切成末。把以上各料放在一起，加入蛋清、料酒、味精、胡椒粉、盐、水淀粉，搅拌均匀成馅。② 鸡蛋打散，加入盐、水淀粉搅匀，备好 1 块猪肥膘肉，菜心洗净。③ 将手勺上火烧热，用肥膘擦匀，勺舀 1 汤匙鸡蛋液摇匀，摊成圆形小蛋皮，趁蛋汁未全干时，放入虾馅，再将一边蛋皮掀盖在馅上，压紧边沿即成蛋饺。照此法将馅加工完。④ 把蛋饺排在抹好猪油的盘内，上笼蒸约 5 分钟取出。锅上火加底油，把菜心煸炒倒入盘中垫底。锅回火上放入清汤，把蒸好的蛋饺推入锅中，加入盐、味精、料酒，调好味，用水淀粉勾稀芡，淋入少许猪油，倒在菜心上。

特点 虾饺鲜嫩，颜色美观。

纸包虾片

原料 主料：大虾肉 600 克。 配料：罐头樱桃 10 粒，香菜 10 克，玻璃纸 2 张。 调料：花生油 200 克，香油 10 克，料酒 2 克，盐 8 克，胡椒粉 2 克，味精 3 克，葱 10 克，姜 10 克。

做法 ① 虾肉片去红皮，去沙线洗净，片成大薄片。葱、姜切成末。香菜洗干净。樱桃一剖两半。玻璃纸裁成 10 厘米见方的小张。② 把虾片放入盐、料酒、葱、姜、胡椒粉中，搅拌均匀略腌片刻，加入香油拌匀。③ 取出 1 张玻璃纸，平放在砧板上，中间抹上香油，先放半粒樱桃和香菜叶，再把虾片平放上，包成长方形的包。边沿要压紧。封口处纸尖要露在外面，以便吃时好解包。按此法把虾片包完。④ 将虾包放

入热油锅中炸，待纸包鼓起呈金黄色，迅速捞出控一下油，把有樱桃的一面朝上，顺序码在盘内。

特点 味鲜，脆嫩，清淡可口。

网油虾煽

原料 主料：虾肉 650 克，猪网油 500 克。 配料：荸荠 100 克，熟火腿 50 克，水发冬菇 40 克，鸡蛋 300 克，熟肥膘 100 克，豌豆粒 50 克。 调料：花生油 200 克，料酒 2 克，盐 5 克，胡椒粉 2 克，味精 3 克，花椒盐 5 克，葱椒盐 10 克，干淀粉 50 克，水淀粉 50 克。

做法 ① 虾肉由脊部片开，去掉黑沙线，洗净，控净水，切成指甲小片。熟肥膘、荸荠、火腿、冬菇，都切成小指甲片。把各种小片合在一起，加入两个鸡蛋、盐、料酒、胡椒粉、水淀粉，调匀拌成馅。再取两个鸡蛋打散，加入干淀粉调成蛋糊。然后用两个蛋清加水和干淀粉调成蛋清糊。② 网油洗净沥去水，平排在砧板上，先抹上鸡蛋糊，再抹上葱椒盐，把虾馅抓成长条形，摊在网油的一端，包成 4 厘米长、0.5 厘米厚的长扁条，接口处抹上蛋糊，滚上干淀粉。③ 把虾煽放在蛋清糊里拖一下，放入热油锅内炸透，捞出后，用斜刀切成块，码在盘内，撒上花椒盐。

特点 外脆里嫩，香酥油润，虾味鲜美。

山珍海味类

鸡火蜇皮

原料 主料：海蜇皮 750 克，熟鸡脯肉 100 克，熟火腿 50 克。 配料：水发香菇 25 克，熟冬笋片 75 克，青菜心 60 克，香菜叶 10 克，清汤 750 克。 调料：料酒 3 克，味精 3 克，精盐 15 克，白胡椒粉 2 克，湿淀粉 50 克，熟猪油 200 克。

做法 ①选用陈年海蜇皮，撕去衣膜，切成长约 5 厘米的菱形块，放入沸水中焯一下至软，捞入清凉水中浸漂，取出挤去水。②炒锅置旺火上，舀入清汤 500 克烧沸，放入海蜇皮，再焯一下捞出。③锅加底油，放入菜心煸炒，再放入鸡片、火腿片、笋片、香菇，舀入清汤 250 克，加料酒、味精、盐，烧沸后，放入海蜇皮。淀粉调稀勾芡，淋入熟猪油，起锅入盘，撒上白胡椒粉，放入香菜叶。

特点 蜇皮酥软，菜心碧绿，味道鲜美。

原焖鱼翅

原料 主料：水发鱼翅 750 克。 配料：熟冬笋片 250 克，熟鸡肫片 75 克，熟野鸡脯片 75 克，熟鸡皮 50 克，水发冬菇 30 克，青菜心 150 克，虾子 25 克，鸡腿 2 只，火腿片 100 克，猪肥膘 200 克。 调料：料酒 3 克，精盐 40 克，葱结 13 克，姜片 12 克，熟猪油 150 克，清汤 1.5 公斤。

做法 ①把水发鱼翅一批二，排叠在大汤碗内，加清汤

250 克，放上葱结、姜片、火腿片、鸡腿，盖上猪肥膘，上笼用旺火蒸约 20 分钟。取出滗去汤，再加清汤 250 克，上笼蒸约 20 分钟取出滗去汤汁，拣去葱、姜、鸡腿、火腿片、猪肥膘等。再放入冬笋片、鸡肫片、野鸡脯片、鸡皮片、冬菇片，加料酒、清汤 250 克，上笼蒸约 20 分钟。②锅加底油，放入菜心，炒至翠绿色，倒入砂锅中，将笼内鱼翅取出，复入砂锅内，舀入沸清汤 750 克，加熟猪油、料酒、精盐、虾子，盖上锅盖，用小火焖约 30 分钟即成。

特点 鱼翅透亮，丝似银针，软糯滋润，汤醇味鲜。

清汤鱼翅

原料 主料：水发鱼翅（白玉鱼翅）750 克。 配料：猪肺 1 个，熟火腿片 15 克，青菜心 150 克，光母鸡 2 只约 2.5 公斤，猪肥膘 250 克，熟带膘火腿皮 100 克。 调料：料酒适量，精盐 10 克，葱结 10 克，姜片 10 克，清鸡汤 2.35 公斤，熟猪油 100 克。

做法 ①将光鸡斩去脚，开膛挖去内脏，抽去气、食管，洗净。将光鸡 1 只斩成 4 大块，在每块上排斩断骨，放入锅中，舀入清汤 1 公斤，置旺火上烧沸，撇去浮沫，取出鸡块洗净，放入钵中。汤锅中舀入清水 100 克，加盐烧沸，撇去浮沫，倒入鸡钵中，加料酒、葱结、姜片，盖上圆盘，上笼蒸约 6 小时待用。②将鱼翅放入沸水锅中烧开，捞入清水中漂洗，沥去水。用鸡半只，排斩断骨，连同猪肥膘放入锅中，舀入清水（淹没鸡身），置旺火上烧沸去血水，捞出洗净后，和鱼翅放入钵中，舀入清鸡汤 500 克，加盐、葱结、姜片、料

酒，盖上圆盘，上笼蒸两小时至酥烂，取出，揭开盘，拣去葱、姜，取出鱼翅，排齐扣入锅中。舀清汤 250 克，加盐、葱、姜、料酒，盖上火腿皮，上笼蒸 15 分钟，取出滗去汤，拣去火腿皮、葱、姜。③在蒸翅的同时，用清水灌洗猪肺，漂清血水，撕去衣膜，剪开肺叶，去掉肺管。用鸡半只，排斩断骨，连同猪肺放入钵中，舀入清水（淹没鸡身），置旺火上烧沸，捞出洗净后放入钵中，舀入清鸡汤 500 克，加入盐、葱、姜、料酒上笼蒸至肺烂如豆腐（不能碎），取出肺放在鱼翅碗中，然后再合入汤碗，将烫好的青菜心、火腿片放在鱼翅上面。将笼中鸡钵取出，把鸡原汤倒入鱼翅汤碗中，淋上热鸡油，上桌时另备白胡椒粉、香菜。

特点 汤色碧清，鸡鲜味浓，鱼翅透明而糯，猪肺洁白细嫩如豆腐。

鸡汁扒翅

原料 主料：水发白翅（白玉鱼翅）600 克，去毛嫩母鸡 1 只约 1.25 公斤。 调料：料酒 3 克，盐 20 克，味精 3 克，葱结 10 克，姜片 12 克，湿淀粉 40 克，熟猪油 150 克，清鸡汤 250 克。

做法 ①将鱼翅洗净，放入钵中，舀入鸡汤 250 克，加料酒、盐、葱结、姜片，上笼蒸约 3 小时，取出鱼翅待用。②将鸡开膛，挖去内脏，抽去气、食管，斩成 4 大块洗净，放入汤锅中，舀入鸡汤，置旺火上烧沸后，捞出洗净，放入钵中。汤锅中撇去浮沫，加盐、料酒，倒入鸡钵中，盖上圆盘，上笼蒸约 3 小时至酥烂，滗去原汤。③炒锅置旺火上烧热，放

猪油 50 克，倒入原汤，放入鱼翅，加汤、盐，烧沸，盖上锅盖，移微火上焖约 6 分钟，再移旺火上收稠汤汁，加入味精，用湿淀粉调稀勾芡，锅端离火口。另用炒锅置旺火上烧热，舀入猪油，放入葱段炸黄，捞出，倒在鱼翅上，脱入盘中，淋入熟鸡油。

特点 此菜用鸡汁烹制，鱼翅滑糯光润，色乳白，味鲜美。

白汁鱼皮

原料 主料：水发鱼皮 600 克。 配料：熟火腿片 50 克，虾仁 50 克，水发玉兰片 50 克，青菜心 100 克。 调料：料酒 3 克，盐 15 克，味精 3 克，葱 5 克，姜 5 克，清汤 750 克，淀粉 50 克，猪油 150 克。

做法 ①将鱼皮洗净，切成长约 7 厘米、宽约 3 厘米的块。②炒锅上火烧热，将虾仁洗净，加精盐、蛋清、干淀粉浆拌均匀。加底油、葱、姜略煸起香。舀入清汤 750 克，烧约 5 分钟后，捞出葱、姜，将鱼皮放入锅的一边，另一边放入火腿片、玉兰片、青菜心，加料酒、盐，略炆，加入味精，用湿淀粉调稀勾芡，起锅装盘（配料垫底，鱼皮放在上面）。③炒锅置旺火上烧热，舀猪油 20 克，放入虾仁、料酒，颠翻几下，起锅倒入鱼皮盘上，另用炒锅上火烧热，加底油，放入葱段、姜片炸香，拣去葱、姜，浇在鱼皮上。

特点 鱼皮软糯而肥嫩，虾仁鲜，汁醇浓，有葱油香味。

鸡皮鱼肚

原料 主料：油发黄鱼肚 200 克。 配料：熟鸡皮 65 克，水发冬菇 25 克，冬笋 75 克。 调料：料酒 3 克，盐 10 克，味精 2 克，清汤 150 克，熟鸭油 50 克，湿淀粉 50 克。

做法 ①将鱼肚洗净，切成长约 5 厘米、宽约 3.5 厘米的菱角形块。鸡皮、冬笋分别切成长约 3.5 厘米、宽约 2 厘米的长方片。冬菇去蒂，一切两半。②将鱼肚放入沸水锅中烧沸，捞出挤去水。炒锅上火，舀入汤，放入冬菇、鸡皮、冬笋、鱼肚、盐、料酒烧沸，盖上锅盖，移微火上焖约两分钟，加味精，用湿淀粉调稀勾芡，淋上熟鸭油，起锅盛入汤盘中。

特点 鱼肚软糯，鸡皮肥嫩，汤汁味醇。

清汤大乌参

原料 主料：水发大乌参 1 公斤。 配料：熟火腿片 250 克，熟鸡皮片 75 克，猪肥膘 125 克，熟冬笋片 100 克，虾子 2.5 克，香菜 50 克。 调料：料酒 3 克，盐 8 克，葱结 13 克，姜片 10 克，胡椒粉 3 克，清汤 500 克。

做法 ①将水发海参洗净，背朝下摊开，斜片成宽约 3 厘米的片，在每片上直剖深至 $1/2$ 的斜刀纹，放入沸水锅中烧沸，捞出沥去水，再放入汤锅中烧沸，捞出。②将火腿片、笋片、鸡皮片整齐地排入碗中，再将海参片排在上面，加葱结、姜块（拍松）、料酒、虾子，用猪肥膘盖上，上笼蒸约 20 分钟取出，去肥膘，拣去葱、姜，滗出汤，合入汤碗中。炒锅置旺火上，舀入清汤，加盐烧沸后，沿碗边倒入（不能冲）碗

中。上桌时带香菜、胡椒粉碟。

特点 汤色澄清，海参柔糯滑润，火腿鲜香，鸡皮肥润。

鸡腿扒乌参

原料 主料：水发乌参 200 克，鸡腿肉 500 克。 配料：熟火腿片 20 克，冬笋片 40 克，青菜心 100 克，虾子 10 克。 调料：料酒 2 克，盐 3 克，酱油 20 克，白糖 10 克，味精 4 克，葱 10 克，姜 9 克，白胡椒粉 2 克，清汤 1 公斤，干淀粉 10 克，鸡油 5 克，熟猪油 50 克，花生油 15 克。

做法 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。青菜心洗净后，削成橄榄形，剖十字刀纹。②将菜心放入温油锅内过油，至翠绿捞出。用糖色拌匀鸡腿，逐只放入旺油锅中炸至金黄，倒入漏勺，沥去油。原锅仍置火上，舀入清汤 500 克，放入鸡腿烧沸，盖上锅盖，移小火上焖 1 小时，稍离火口，捞出晾凉，剔去鸡腿骨。将鸡剔肉、海参放入内有竹垫的砂锅中。炒锅加底油，放入葱、姜炸香，舀入清汤 500 克和烧鸡腿的汤，加料酒、虾子、酱油、糖、盐，放入冬笋片烧沸，撇去浮沫，倒入海参砂锅中，盖上锅盖，置中火上烧沸，移小火上焖 1 小时，揭盖，拣去葱、姜，取出竹垫，加味精，用湿淀粉调稀勾芡，放入火腿片、青菜心烧沸，即离火。撒上胡椒粉，淋入鸡油。

特点 海参糯烂，鸡腿肥鲜，火腿香，笋片脆，汤汁醇厚。

花鼓干贝

原料 主料：干贝 50 克。 **配料：**熟火腿末 15 克，虾仁 200 克，猪肥膘 25 克，鸡蛋清 1 个，青菜末 15 克，青菜 2 克。 **调料：**料酒 2 克，盐 6 克，味精 3 克，姜葱汁 15 克，湿淀粉 40 克，清汤 40 克，熟猪油 40 克。

做法 ①将干贝洗净，放入碗中，盛满清水，上笼蒸约半小时，至松软取出，去筋和僵肉后，撕成丝，均分成 16 份。虾仁、肥膘分别剁成茸，一起放入碗中，放鸡蛋清拌和后，加料酒、盐、味精、干淀粉、葱姜汁，搅匀。②取青菜叶洗净，放入开水锅中烫一下，铺在砧板上，取 1 份干贝丝铺放菜叶上，成长约 5 厘米的条（两头理齐），在干贝丝上抹上一层虾茸，用菜叶卷成鼓形，揭去菜叶，做成 16 份。一头蘸上火腿末，另一头蘸上菜叶末，横放在抹有熟猪油的盘子中，上笼蒸约七、八分钟，至熟取出。③炒锅置中火上，舀入清汤，加入盐、味精、料酒，烧开后，用湿淀粉调稀勾芡，淋入熟猪油，起锅浇在干贝上。

特点 干贝鲜韧，虾茸软嫩，色彩悦目。

葱蒸干贝

原料 主料：干贝 200 克，葱 100 克。 **配料：**熟冬笋丝 75 克，水发香菇丝 75 克，豌豆苗 15 克。 **调料：**料酒 3 克，酱油 5 克，白糖 5 克，味精 3 克，清汤 200 克，淀粉 30 克，熟猪油 50 克。

做法 ①将干贝洗净，放入碗中舀满清水，上笼蒸约半

小时至松软，取出，削去筋和僵肉，整齐地扣入另一碗中。②将葱放入旺油锅中炸至金黄色，倒入漏勺。锅加底油，放入笋丝、香菇丝，倒入炸黄的葱炒匀，舀入清汤 100 克，加酱油、糖、料酒烧沸，倒入干贝碗中，盖上圆盘，上笼蒸约 1 小时，取出扣入盘中。把原料汁滗入炒锅中，置旺火上，舀清汤 100 克，加料酒、白糖、盐，烧沸后，加入味精，用湿淀粉勾芡，放入豌豆苗，淋上猪油，起锅浇在干贝上。

特点 葱香浓郁，干贝鲜韧，口味咸中略甜。

鸡茸鲍鱼

原料 主料：干鲍鱼 12 只约 350 克，鸡脯肉 100 克。配料：猪肥膘 50 克，熟火腿末 15 克，鸡蛋清 2 个，香菜 15 克。

调料：料酒 3 克，精盐 5 克，味精 3 克，葱白段 20 克，姜片 13 克，清汤 100 克，淀粉 50 克，熟猪油 80 克。

做法 ①将鲍鱼洗净，用硼砂拌一下后，放在冷水中泡约 10 小时，捞出洗净，放入大砂锅中，加入水（淹没鲍鱼），置微火上炖 5 天（水温保持 40℃），至发软，取出，剥去边皮，除去沙，洗净漂清。在鲍鱼面直剖花刀纹（深度 2/3，能拉开面不断），放入温碱水中拔出墨汁，捞出放入热水中，去除碱味至鲍鱼涨发软嫩，呈玉白色时，捞入沸水中浸烫。②将鸡脯、肥膘分别剁成茸，一起放入碗中，加鸡蛋清拌和，再加清汤、盐、味精、料酒、湿淀粉，搅拌成鸡茸。③炒锅上火烧热，舀入猪油，放入葱、姜，炸香后捞去，倒入鸡茸，搅拌成糊状。取出鲍鱼沥去水，放入炒锅中，加油、盐、味精，搅和，撒上火腿末，放入香菜，淋入熟猪油。

特点 鸡茸细腻肥润，鲍鱼嫩糯鲜香。

桂花鱼翅

原料 主料：水发大散翅 100 克，鸡蛋 250 克。 配料：虾仁 50 克，熟火腿末 10 克。 调料：料酒 3 克，盐 7 克，葱花 13 克，味精 3 克，猪油 150 克。

做法 ①先将鱼翅放入开水锅里氽一下，倒入漏勺里，沥去水分待用。将虾仁斩成细茸，鸡蛋去壳打散，加入葱花、火腿末、盐、料酒、虾茸、味精、鱼翅，放在一起拌和。②炒锅先在旺火上烧热，用油滑锅后，锅里放油 100 克，烧到七八成热时，倒入鸡蛋、鱼翅，用筷子四面搅炒（不要用铁勺炒），炒到六七成熟时，再放 25 克油继续用筷子搅动，搅到鸡蛋包住鱼翅成熟，即可出锅装盘。

特点 色形似桂花，口味鲜又香。

冰糖燕窝

原料 主料：上白官燕窝 30 克。 配料：冰糖 150 克，桂花 2 克。

做法 ①将燕窝放在大碗里，加入开水浸泡，盖上盖，浸泡约 7 小时，浸透松软为止。然后用水漂洗两次，放入汤盆里，用小镊子仔细地镊去燕毛。②将燕窝盛于砂锅里，加清水和冰糖，放笼里蒸或盖上盖放到炉火上烧开后，再将砂锅放到小火上焖半小时左右，取出盛碗，撒上糖桂花。

特点 口味甜糯，洁白无瑕。

蝴蝶燕窝

原料 主料：上白官燕窝 15 克。 **配料：**鸡蛋清 2 个，白糖 150 克，糖桂花 2 克，青梅 1 克，红绿丝各 5 克。

做法 ①先将鸡蛋清放入碗内，用筷子抽打成发蛋，摊成 2 厘米厚，上面抹平。取炒锅洗干净，加清水用旺火烧沸，将锅端离火口，随即将打发的蛋泡糊脱在水面上，用锅盖盖 3 分钟左右，利用热水气焖熟以后，即用漏勺捞起，脱入盆里，用小竹扦剖成蝴蝶形，再用青梅、红绿丝排成蝶身上花纹，使之成为形态逼真的花蝴蝶。②燕窝的水浸、择毛、蒸煮加工过程参照“冰糖燕窝”的做法。在上桌时，将蛋泡制成的蝴蝶脱在燕窝汤面上。

特点 外形美观大方，营养丰富。

鸡汁鱼唇

原料 主料：水发鱼唇 1 公斤。 **配料：**青菜心 250 克，清汤 1.5 公斤。 **调料：**猪油 100 克，料酒 3 克，盐 5 克，味精 3 克，葱 10 克，姜 10 克，胡椒粉 2 克，鸡油 10 克，淀粉 10 克。

做法 ①鱼唇整干净，切成 4 厘米的长方块。青菜心去掉筋皮洗净，理整齐。葱切段。姜拍松。②把鱼唇用开水氽透捞入凉水冲凉。锅内舀入 75 克猪油，下入葱、姜，煸出香味。舀入清汤，下入鱼唇，烧开后，用小火焖 20 分钟。③青菜心用猪油滑透捞出，用清汤、盐、味精烧入味，捞出放盘里。锅内舀入清汤，放入鱼唇，加料酒、盐、胡椒粉、味精，

汤开后调好味，用水淀粉勾芡，淋上鸡油，盛入盘内菜心上。

特点 汤浓味鲜，鱼唇软烂。

干烧紫鲍

原料 主料：水发紫鲍 500 克。 配料：清汤 1 公斤，毛汤 750 克。 调料：猪油 100 克，酱油 30 克，白糖 5 克，料酒 3 克，味精 3 克，香油 3 克，淀粉 15 克，虾子 2 克，胡椒粉 2 克，葱 10 克，姜 10 克，蒜 8 克，盐 8 克。

做法 ①鲍鱼洗净泥沙，两面剖成兰花刀，再斜刀切成块。葱切成小葱花末。姜切成末。蒜剁成泥状。②鲍鱼用开水氽 1 次，捞出再用毛汤加入葱、姜、料酒、猪油，煨煮 20 分钟，捞出鲍鱼，此汤不要。③锅上火，舀入清汤。把鲍鱼下锅煨焖 1 小时左右，然后放料酒、酱油、盐、白糖、胡椒粉、虾子、味精调好味，下入水淀粉收干汁，再把葱花、姜末、蒜泥下锅炒匀，淋入香油浇在鲍鱼上。

特点 紫鲍软嫩，味鲜香浓。

海参锅巴

原料 主料：水发海参 750 克。 配料：熟鸡脯肉 100 克，熟火腿 50 克，冬笋 50 克，锅巴 200 克，清汤 1.5 公斤。 调料：猪油 100 克，花生油 20 克，料酒 2 克，盐 10 克，味精 2 克，胡椒粉 2 克，葱 10 克，姜 10 克，水淀粉 30 克。

做法 ①海参抠洗干净，片成大片。火腿切长方片。冬笋剖开切薄片。葱切成段。姜拍松。鸡脯肉片成大薄片。②将海参用开水氽透，捞出。锅内舀入清汤，放入葱、姜、海

参，用小火煨 10 分钟，挑出葱、姜。③冬笋片用开水氽透捞出。④锅热放油，下入清汤、海参、鸡片、冬笋、火腿、料酒、盐、胡椒粉、味精，烧开后调好味，用水淀粉勾芡，盛入碗内。⑤将锅巴投入旺油锅中炸，用漏勺不断翻动，待炸到金黄酥脆时捞出放在大汤碗中，取一点熟油浇在锅巴上，和做好的海参一同上桌。到桌前把海参倒在锅巴上，使之发出“喳喳”的响声。

特点 味咸鲜，锅巴酥脆。

鸡粥鲍鱼

原料 主料：鲍鱼罐头 500 克。 配料：鸡脯肉 250 克，猪肥膘 150 克，鸡蛋清 150 克，熟火腿 15 克，香菜叶 15 克。 调料：猪油 50 克，清汤 100 克，料酒 2 克，精盐 25 克，淀粉 30 克。

做法 ①将鲍鱼罐头打开，用凉汤洗净泥沙，片成薄片。原汤滗去泥沙泡进鲍鱼，火腿切成末，香菜洗净。鸡脯肉去掉筋皮，用刀背捶成泥。猪肥膘捶成泥。然后两样合在一起，再用刀口刮细。②葱、姜拍松放入碗内，加入料酒和水。然后用其汁把鸡和肥膘泥漉散，鸡蛋清搅散放入鸡泥内，再加入盐、味精、胡椒粉、水淀粉，调成糊状。③锅烧热，放猪油 50 克，舀入清汤，加盐、料酒、味精，待汤开后，将调好的鸡泥徐徐倒入，边倒边搅，鸡泥倒完后略加点猪油烧开，尝好味，先将 60% 盛入盘中，锅内留下的 40% 再上火，把鲍鱼捞入锅中，烧开后用手勺推匀，淋上鸡油盛在盘中鸡泥上，撒上火腿末，撮上香菜。

特点 鸡泥细腻，鲍鱼鲜嫩。

烩蝴蝶海参

原料 主料：海参 50 克。 配料：鸡蛋 120 克，鸡胗肝 100 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，清汤 1.5 公斤，鸡蛋清 25 克。调料：猪油 80 克，料酒 3 克，盐 6 克，味精 2 克，胡椒粉 2 克，虾子 2 克，葱 10 克，姜 10 克，鸡油 20 克，水淀粉 30 克。

做法 ①海参抠洗干净，顶头片成大片，形似蝴蝶。鸡蛋用凉水下锅煮熟，剥去壳，顺切四瓣，去黄片成薄方片。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 4 厘米长段。熟鸡脯肉片顶刀片。虾仁洗净控净水，用盐、鸡蛋清、水淀粉调匀浆好。菜心切两半。姜拍松。葱切成段。②把海参用开水氽透捞出，另用锅加汤，放入姜葱、海参，用小火煨透备用。③锅内放油，放入葱、姜，煸出香味后，添 1 公斤清汤。待汤开后，拣出葱、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，使汤大开，加盐、料酒、胡椒粉、味精、虾子，尝好味，用水淀粉勾稀芡，淋上鸡油，装入大碗内。④另用锅上火烧热放油，把浆好的虾仁滑熟，用清汤、料酒烹制一下，倒在海参碗面上。

特点 汤浓味鲜，花色美观，咸淡适口。

元鱼烧海参

原料 主料：元鱼 1.5 公斤，水发海参 1 公斤。 配料：

大头蒜瓣 100 克，清汤 1.5 公斤。 调料：猪油 100 克，料酒 3 克，酱油 20 克，白糖 30 克，胡椒粉 3 克，味精 4 克，盐 10 克，葱 13 克，姜 13 克，淀粉 40 克，香油 15 克。

做法 ①海参抠净残肠洗净，斜刀片成大厚片。元鱼剁掉头，控净血，用开水烫一下捞出，入凉水盆中，用小刀刮净背边上的黑皮及肚下的白皮，去掉大盖，掏出内脏，剁去爪尖洗净。②烧开水，放入料酒、姜、葱，再放入元鱼，煮到五成烂时捞出，拆去骨头。③锅内烧热油，下入葱、姜，煸出香味。舀入鸡汤，放进元鱼，加料酒、白糖、盐，大火烧开后，移小火焖烂，再放进海参、蒜瓣同烧片刻，加入味精、胡椒粉，挑去葱、姜，调好味，用淀粉勾芡收汁，淋上香油，出锅装盘。

特点 元鱼、海参香烂，色金黄，汁浓味鲜。

红扒熊掌

原料 主料：发好熊掌 1 对约 1 公斤。 配料：光母鸡 1 只 1.2 公斤，带皮猪肉 500 克，干贝 25 克，火腿 100 克。 调料：葱 5 克，姜 15 克，盐 40 克，味精 10 克，料酒 10 克，白糖 80 克，鸡油 30 克，胡椒粉 10 克，清汤 1.5 公斤，水淀粉 60 克，酱油 80 克。

做法 ①取 1 个竹筴子，把拆骨熊掌（掌心向下）排好。锅内舀入清水，把熊掌连筴子一同入锅，加入葱、姜、料酒，上火余透，滗去原水，用凉水泡凉。照此法再煮 1 次，再用凉水冲凉，以去净膻味。鸡一剖两片，和猪肉一起用开水余透捞出，洗净血沫。②干贝去掉边上的老筋，洗净泥沙，用

布包好。火腿洗净油污，修净夹黄，用开水煮透捞出。③取铝锅1个，垫上竹箪，将鸡、熊掌放在箪上，再放上猪肉、干贝、火腿、葱段、姜块，舀入清汤，加料酒、白糖、盐、胡椒粉，先用大火烧开，再移小火焖燻（约4小时）。④待熊掌完全燻烂，把锅离火，取出猪肉、干贝、火腿、姜、葱，提起竹箪，把熊掌连竹箪放入炒锅内，将燻熊掌的原汤倒进锅内，上火烧开，加进味精，尝好口味，再提起竹箪，把熊掌翻扣在菜盘内，使掌心朝上。锅内原汤用水淀粉勾芡，收汁，淋上鸡油，浇在熊掌心上。

特点 熊掌软烂，汁浓味鲜，是宴席上的珍贵名菜。

韭黄野鸭脯

原料 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35克，白糖40克，酱油20克，料酒3克，味精3克，醋1克，胡椒粉2克，猪油100克，水淀粉50克，香油20克。

做法 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4厘米长的段洗净。鸡蛋去黄留清。②鸭脯加入盐、蛋清、水淀粉，调匀浆好，再放点香油拌匀。用料酒、胡椒粉、酱油、白糖、味精、水淀粉对成汁。③把鸭片投入热油锅中滑散滑透，倒入漏勺控油。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。接着把对好的汁搅匀倒入锅内，翻炒均匀，淋入醋、香油即可。

特点 鸭肉鲜嫩，味香美。

拆烧香野鸭

原料 主料：去毛野鸭 2 只约 1.2 公斤。 **配料：**板栗 250 克，油菜心 100 克，猪五花肉 250 克。 **调料：**葱 3 克，姜 3 克，盐 15 克，白糖 10 克，桂皮 1 克，八角 1 克，酱油 10 克，猪油 40 克，味精 3 克，香油 3 克，料酒 3 克，水淀粉 40 克。

做法 ①用火燎去野鸭的绒毛，由背下刀剖开，掏出内脏洗净。板栗先斩破一小口，再用水煮软外壳。菜心洗净剖两片，切 5 厘米长的段。五花肉刮净皮切大片。葱切成段，姜拍松。②水烧开，把野鸭放入氽煮，边煮边用竹扦子扎一些小孔，使血水出净。氽透后，捞出洗净血沫。五花肉片也用开水烫透，捞出洗净。板栗上屉蒸熟取出。③砂锅内垫上竹算子，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，约炖八成烂时离火，取出野鸭放入盘内，待凉后，剔去大小骨头，撕成劈柴块，砂锅内的汤过罗去渣。④锅烧热，注入猪油，把菜心投入滑透，倒入漏勺。锅上火，倒入煮鸭的原汤，放进拆好的野鸭肉、板栗、菜心，加入味精，尝好味。汤开后，用水淀粉勾芡，淋入香油。

特点 鸭肉酥香，味浓鲜美。

野鸭菜饭

原料 主料：去毛野鸭 2 只约 1.4 公斤。 **配料：**野鸭肫 60 克，猪五花肉 500 克，老母鸡 1.5 公斤，熟火腿 100 克，

大米 1.5 公斤，鲜冬笋 500 克，干口蘑 30 克，油菜 1 公斤，咸雪里蕻 200 克，芥菜 200 克。 调料：葱 5 克，姜 13 克，盐 100 克，味精 20 克，虾子 20 克，胡椒粉 8 克，猪油 250 克，料酒 10 克。

做法 ①野鸭用小火燎去绒毛，开膛掏出内脏，用水洗净。杀好老母鸡洗净。野鸭肫片去老皮洗净。干口蘑用温水泡上，泡透发软后捞出（留下水待用），洗净泥沙，抠去根部的脏物，切成蚕豆大的丁，仍用原水泡上。冬笋剥壳削皮，也切成同样的丁。油菜削去筋皮洗净，茎切成大丁，叶切成茎一样大的片。芥菜、雪里蕻整棵洗干净。大米淘洗干净。②水烧开，把野鸭、野鸭肫、母鸡、五花肉放入水中氽透捞出，用清水洗净血沫，放入桶内。再加入清水、姜、葱，上火烧开后，移至小火煮之。待其煮烂后，将汤过罗，撇尽浮油，放入盆内待用。鸡、鸭、肉、肫凉后，先把鸡、鸭的骨头拆净，再把肉、肫、火腿均切成蚕豆大的方丁。③锅上火，倒入过罗的汤，放入各种丁（油菜不放），加入料酒、盐、虾子、胡椒粉、味精，尝好味，下入大米，将汤烧开后，用中火煮之。同时另取一锅上火，舀入少许油，先把油菜茎下锅煸炒一下。米锅内的汤快要干时，把油菜叶和茎同时下锅，用铲子翻身，再把整棵雪里蕻、芥菜放在饭的上面，用小火焖 30 分钟，米饭即可焖好。临吃时取出芥菜、雪里蕻，把菜饭翻匀。

特点 油润味香，软糯鲜美。

熘 雀 脯

原料 主料：麻雀胸脯肉 300 克。 配料：净青椒 75 克，

鸡蛋清 1 个。 调料：料酒 4 克，盐 10 克，酱油 10 克，醋 3 克，白糖 5 克，葱 13 克，姜末 10 克，蒜瓣末 2 克，湿淀粉 40 克，熟猪油 50 克，香油 20 克，花生油 75 克。

做法 ①将麻雀胸脯肉洗净，沥去水，逐个用刀轻轻排斩几下，放入碗中，加鸡蛋清、盐、湿淀粉，拌匀。青椒切成小方块。②炒锅置旺火上烧热，舀入花生油。将雀肉放入温油锅内用铁勺拨散至白色时，倒入漏勺，沥去油。原锅仍置旺火上，舀入熟猪油，放入葱末、姜末、蒜瓣末炸香，再放入青椒煸炒，然后加料酒、酱油、白糖、清水烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，将雀脯肉倒入，淋入醋、香油，颠翻几下，起锅装盘。

特点 雀脯肉细腻鲜嫩，葱蒜香味扑鼻，卤汁紧裹，甜酸适口。

炒铁雀头脯

原料 主料：铁雀 20 只约 1 公斤。 配料：净白果肉 5 粒，栗子肉 2 粒，青豆 5 克，青菜心 10 克，鸡蛋清 1 个。 调料：盐 15 克，酱油 20 克，醋 3 克，白糖 10 克，葱末 13 克，姜 12 克，蒜瓣末 10 克，湿淀粉 40 克，熟猪油 80 克，花生油 50 克。

做法 ①将铁雀从胸脯划一刀，剥去皮，把雀头（斩去嘴）、胸脯肉（去胸膜）洗净，一起放入碗中，加鸡蛋清、湿淀粉拌匀。②将青菜心洗净，切成 2 厘米长的段。白果肉和栗子放入沸水锅中煮约 3 分钟，取出切成薄片。③将雀脯肉放入热油锅内炸至变色，用漏勺捞出。待油温升高时，放入

雀头炸至酥脆，倒入漏勺。原锅仍置旺火上，舀入熟猪油，放入葱末、姜末、蒜瓣末炸香，再放入青豆、栗子片、白果片、青菜心煸炒几下，放入铁雀头、脯，再加酱油、盐、白糖、醋炒匀，起锅装盘。

特点 雀脯鲜嫩，雀头酥脆。

荷花铁雀

原料 主料：铁雀 20 只约 1.2 公斤。 调料：料酒 3 克，盐 6 克，白糖 5 克，醋 3 克，葱姜汁 20 克，蒜瓣末 13 克，糯米粉 200 克，花生油 250 克。

做法 ①铁雀捋去毛，一手捏住雀脯，在雀尾划一小口，挤出内脏，从尾沿脊骨剖开，剔去胸骨，用刀拍断脊骨、腿骨，斩去嘴尖，挖去双眼。然后，洗净沥干，放入碗中，加料酒、盐、葱姜汁，腌 10 分钟取出，沾上糯米粉。②将铁雀放入旺油锅内炸至酥脆（呈金黄色），用漏勺捞出装盘。原锅留花生油 25 克，放入蒜瓣末炸香，加白糖、醋熬稠，起锅浇在铁雀上。

特点 色呈金黄，雀肉香脆，汁卤渗透，甜酸适口。

网油野鸡

原料 主料：野鸡 1 只约 1.2 公斤。 配料：熟火腿片 60 克，猪网油 200 克，水发香菇 15 克，熟冬笋 15 克。 调料：料酒 3 克，盐 10 克，葱结 13 克，姜块 10 克，清汤 500 克。

做法 ①将野鸡干捋去毛，开膛去内脏，洗净，沥去水。

碗内放料酒、盐调和，灌入鸡腹中，放在钵里，腌1小时。②炒锅置旺火上，舀入清水500克，放入野鸡，烧沸后取出。用盐、料酒调和，均匀抹在鸡身上。③网油用温水洗净，漂清晾干。然后，平摊在砧板上，中间整齐地放上香菇、火腿片、笋片，再放上野鸡（胸脯朝下），裹起网油，放入钵中，原汤锅加入清汤、料酒、盐，置旺火上烧沸，撇去浮沫后，倒入野鸡钵中，再放入葱结、姜块，用圆盘压住鸡身，绵纸封住钵口，上笼用旺火蒸约3小时至酥烂，取出揭去绵纸、圆盘，拣去葱、姜。

特点 野鸡油润，酥烂脱骨，汤清味鲜。

山 鸡 焗

原料 主料：野鸡脯肉250克。 配料：猪肥膘75克，熟猪肥膘250克，熟火腿10克，香菜5克，鸡蛋清4个，面粉20克。 调料：料酒3克，盐10克，味精3克，葱、姜汁15克，干淀粉30克，香油20克，熟猪油50克。

做法 ①将野鸡脯肉剔去筋，片成片，放入清水中浸漂5分钟，捞出沥去水，与猪肥膘分别剁成茸一起放入碗中，加入鸡蛋清、料酒、味精、葱姜汁、清水拌匀，再加盐搅成野鸡肉糊。②熟肥膘切成直径约4厘米的圆片24片。将鸡蛋清放入碗中，加干淀粉、盐搅成蛋清糊。肥膘圆片的一面沾上面粉，放入盘中，另一面抹上蛋清糊，将野鸡糊挤成直径2厘米的圆球，放到蛋清糊上抹平，上面缀以火腿末，四周放上香菜叶，成野鸡焗生坯。③炒锅置中火上烧热，舀入熟猪油，烧热，将生坯排列入锅，盖上锅盖，转动炒锅，煎至熟（约

3分钟), 倒入漏勺, 沥去油, 面朝上整齐排入盘中, 淋上香油。

特点 煎面酥脆, 形状美观。

肉饼野鸭

原料 主料: 野鸭 1 只约 1 公斤, 去皮猪肋条净肉 250 克, 带皮猪肥膘 500 克。 **配料:** 熟冬笋片 50 克, 水发冬菇 25 克, 鸡蛋清 1 个。 **调料:** 料酒 3 克, 盐 10 克, 酱油 10 克, 白糖 5 克, 葱结 13 克, 葱段 2 克, 葱末 3 克, 姜块 10 克, 干淀粉 40 克, 猪肉汤 200 克, 香油 20 克, 熟猪油 100 克。

做法 ①将野鸭干掙去毛, 开膛去内脏, 洗净。在胸脯上戳几个小孔, 放入清水中浸约 1 小时, 取出沥去水, 将野鸭和猪肥膘一起放入锅中, 舀入清水 1.5 公斤, 置旺火上烧沸, 撇去浮沫, 将野鸭捞出洗净, 用细绳紧扎 3 圈, 胸脯朝下, 放入内有竹箅垫底的砂锅中, 肥膘放在两旁。汤锅中加酱油、白糖、盐、料酒烧沸, 撇去浮沫, 倒入盛有野鸭的砂锅中, 加葱结、姜块(拍松), 用圆盘压住鸭身, 盖上锅盖, 置中火上烧沸后, 改用微火焖约 1 小时左右, 锅离火口, 拣去葱结、姜块。②将肋条肉切细剁成米粒状, 放入碗内, 加入鸡蛋清、葱末、姜末、料酒、盐、干淀粉, 拌和做成长圆形的肉饼 1 块。③炒锅置旺火上烧热, 舀入熟猪油, 将肉饼两面煎成金黄色, 再加料酒、酱油、白糖、猪油汤, 烧沸, 改用微火烧约 3 分钟后, 倒入盛有野鸭的砂锅内。用圆盘压住鸭身, 盖上锅盖, 将砂锅置微火上焖至野鸭酥烂, 把锅端离火后, 拿去肥膘、锅垫, 解去扎绳, 将野鸭胸脯朝上, 放入

笋片、冬菇。④炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，放入葱段炸香，倒入砂锅中，盖上锅盖，置小火上焖约5分钟，淋入香油。

特点 野鸭色棕红，酥烂脱骨，肉饼又松又香，汤汁鲜浓，一锅两味。

麻花野鸭

原料 主料：野鸭胸脯肉150克。 配料：熟猪肥膘150克，虾仁75克，咸雪菜叶100克，鸡蛋皮25克，水发冬菇25克，青菜叶10克，鸡蛋清2个。 调料：料酒3克，盐5克，味精5克，干淀粉50克，熟猪油100克。

做法 ①将野鸭脯肉、熟肥膘肉分别片成16片长7厘米、宽3厘米的薄片。雪菜叶切成同样大小的16片，肥膘片两面蘸上干淀粉。②虾仁剁成茸，放入碗中，加鸡蛋清、干淀粉、盐、味精、料酒搅拌均匀后，分别涂在肥膘片上。然后，盖上鸭脯片，再抹上一层鸡蛋清，贴上雪菜叶，在中间直划3刀（每刀约4厘米的口子），用手捏住一头，将另一头从中间刀口中反穿过来，拉成麻花形，再逐个抹上鸡蛋清。将鸡蛋皮、冬菇、青菜叶剁成末，撒在麻花野鸭上。③炒锅置旺火上，放入熟猪油烧热，锅离火口，放入麻花野鸭，至鸭肉色呈乳白，倒入漏勺。原锅仍置中火上，放入麻花野鸭，炒约1分钟（不断地摆动炒锅）。与此同时，将味精、料酒调和，烹入锅中，起锅装盘。

特点 形如麻花，柔软鲜嫩，缀以三色，美观悦目。

甜 菜 类

西米鲜樱桃蚕豆

原料 主料：鲜樱桃 500 克，鲜蚕豆粒 200 克，西米 200 克。 调料：白糖 400 克，桂花酱 10 克。

做法 ①鲜樱桃去核，用白糖腌起。鲜蚕豆剥去内皮，用开水煮透捞出，用凉水过凉。②西米淘洗干净，用凉水泡上。③锅内注入清水烧开，西米滗掉水，入锅烧开，用小火煮。待西米浮起，成稀粥状，加进白糖、桂花酱，再将腌过的樱桃、蚕豆放入烧开。待樱桃、蚕豆浮在西米粥的面上，即盛入碗内上席。

特点 应时甜菜，颜色美观，爽滑甜酸。

桃仁豌豆茸

原料 鲜豌豆粒 250 克，桃仁 100 克，藕粉 100 克，白糖 400 克。

做法 ①豌豆用开水煮熟，捞入凉水冲凉，擦成细泥（渣不要）。②藕粉放入凉水泔成稀糊状。桃仁用开水稍泡片刻，剥去皮，用温油炸透，捞出晾凉，剁成细末。③锅内放入水烧开，加白糖、豌豆泥，用勺搅匀。待煮开后，用泔好的藕粉勾成稀糊状，盛入碗内，撒上桃仁末。

特点 颜色碧绿，香甜细腻。

蜜枣扒山药

原料 主料：山药 1 公斤。 **配料：**蜜枣 250 克，罐头樱桃 10 粒，猪网油 100 克。 **调料：**白糖 100 克，桂花卤 3 克，水淀粉 20 克。

做法 ①山药洗净煮熟，凉后剥去皮。蜜枣用热水洗净泥沙，一剖两半去核。网油洗净，晾干水分。樱桃去核备用。②扣碗内抹上猪油，将网油平垫入碗底，摆进樱桃，把蜜枣围在樱桃周围。再将山药切成约 4 厘米的长段，顺长一剖两半，用刀轻轻拍松，码在蜜枣上，码一层山药，撒一层白糖，依次把山药码完，稍淋些猪油。最上层加入桂花卤，上笼蒸透。③走菜时，把扣碗取出，挑净桂花渣，翻入盘内。同时锅内炆入清水，下白糖烧开溶化，用水淀粉勾稀芡，把扣碗拿掉，挑去网油渣，浇上糖汁。

特点 油润香甜，颜色美观。

炒 三 泥

原料 主料：山药 500 克，熟枣泥 200 克，鲜豌豆 750 克。
配料：桂花卤 10 克。 **调料：**猪油 30 克，白糖 100 克。

做法 ①山药洗净，放开水锅内煮熟捞出，待凉后剥去皮，擦成泥。鲜豌豆剥壳煮熟，用水过凉，过罗擦成泥。②红小枣洗净放碗内，加水蒸烂取出，擦成泥。③锅上火舀入猪油，下入枣泥、白糖同炒，待水分炒干后，再加少许油炒酥松，盛入盘内的一角。把锅洗净上火，放入少许猪油，下入山药泥，用手勺推炒，待水分炒干，加入猪油、白糖、桂

花卤继续炒，炒翻砂后，盛入盘内另一角。把锅洗净上火，舀入少许油，下入豌豆泥，待水分炒干后，再随炒随加入油、白糖、桂花卤，用大火稍炒片刻，盛入盘内的另一角。

特点 香甜酥松，软糯利口，颜色美观。

酒酿银耳

原料 主料：干银耳 25 克。 配料：糯米酒 100 克，白糖 400 克。

做法 ①银耳用温水泡透，去掉黑根，洗净泥沙，再用开水泡发，使之慢慢地泡胀，用开水氽一下，捞出放在盆子里，加入开水、白糖，上笼蒸烂。②走菜时，将蒸好的银耳倒入锅内，加糯米酒烧开，调好甜味，盛入碗内。

特点 汤浓香甜，富有营养。

八宝糯米饭

原料 主料：糯米 400 克。 配料：莲子 40 克，青梅 8 克，金桔饼 8 克，瓜条 8 克，蜜枣 10 克，葡萄干 8 克，红瓜 8 克，桂圆肉 8 克。 调料：白糖 100 克，猪油 50 克，桂花卤 3 克，水淀粉 50 克。

做法 ①糯米淘洗干净泡透，用开水略煮一下，捞在屉布上，上屉蒸熟取出，趁热放入白糖、猪油、桂花卤拌成甜饭。②将以上果料（除葡萄干、莲子外）用热水洗净，分别切成绿豆大的小丁。葡萄干洗净。莲子放入锅内加水、碱，上火用刷子搅拌刷去红皮，捞入温水中搓去余皮，切去两头尖，捅去莲心，放入碗内蒸熟。③扣碗内抹上猪油，先把莲子码

入碗内中心，再将切细的果料摆在莲子的周围，多余下来的果料拌入甜饭内，再把甜饭放入碗内，上屉蒸熟。④走菜时，锅内注入水烧开，加入白糖，待糖溶化后，用水淀粉勾稀芡，调好汁，把扣碗取出，翻在盘内浇上汁。

特点 油润香甜。

干蒸湘莲

原料 主料：湘莲 300 克。 配料：糯米 200 克，炒好的豆沙馅 100 克，冰糖 200 克。 调料：猪油 100 克，白糖 100 克，桂花酱 3 克，碱面 200 克。

做法 ①干莲子用温水稍泡 2~3 分钟，锅内烧开水，加少许碱面，随即把莲子放入水内，用刷子快速反复擦搓，去掉红皮为止。然后用温水反复洗几次，去净碱味捞出，用小刀切去两头的尖，捅出莲心，用开水氽煮一下，捞出放入碗内，略加些白糖、开水，上屉蒸六成烂取出，晾凉待用。②把糯米淘洗干净，用开水略氽煮片刻捞出，放入垫有屉布的小笼内，用大火蒸透待用。③扣碗内抹上猪油，将莲子码入碗内，由碗底向上码完，把冰糖砸碎，撒在莲子上。另外，把糯米饭加猪油、白糖、桂花酱拌匀，取出大部分放在莲子上摊平，中间稍凹一点，放入豆沙馅，再把糯米饭放在最上边摊平，上屉大火蒸 1 个小时取出，扣入盘内。

特点 油亮美观，香甜软糯。

核桃甜酪

原料 主料：核桃仁 250 克。 配料：小红枣 50 克，糯

米 100 克。 调料：白糖 100 克。

做法 ①核桃仁用开水稍泡片刻，剥去皮，用刀切碎。糯米淘洗干净，用凉水浸泡两个小时。红枣洗净，放入碗内，加入少许水，放入笼内蒸烂取出，擦成细泥（皮核不要）。②把切碎的桃仁同糯米和在一起，加入清水磨成浆，然后过罗去渣。③取干净大砂锅或搪瓷桶（如用铁锅一定要刷净油污），加适量清水烧开，加入白糖，再把桃仁、米浆倒入锅内煮制，边煮边用勺搅动。快开时，把枣泥加入水撇开，倒入锅内搅匀同煮，待刚刚要开，表面还没有起大泡时即离火盛入碗内。

特点 香甜细腻，略有枣色。

菠萝杏仁豆腐

原料 主料：杏仁 200 克。 配料：冻粉 10 克，罐头菠萝 200 克。 调料：白糖 100 克，杏仁精 1 克。

做法 ①杏仁用开水稍泡片刻，剥去红衣，用刀切碎，用清水泡上，加入适量的水磨成浆，过罗去掉渣。②冻粉洗净，放入碗内，加入少许水，上笼蒸化取出，过罗待用。③取干净无油锅上火，舀入杏仁浆，倒入冻粉烧开，放入少许杏仁精调匀，盛于甜菜碗内，待凉后，入冰箱冻凉。在烧杏仁浆的同时，取干净锅注入 1 公斤清水，加 100 克白糖烧开，待糖化后，盛入盆内晾凉。④菠萝切成小片。⑤走菜时，取出冻凉的杏仁豆腐，用刀划成象眼块，舀入凉糖水，使豆腐浮在水面，把菠萝片放在上面。

特点 色泽乳白，细嫩香甜。

蜜汁糖藕

原料 主料：鲜藕 750 克。 **配料：**糯米 200 克，猪网油 2 张约 120 克。 **调料：**冰糖 50 克，桂花卤 1 克，食碱 2 克，白糖 100 克。

做法 ①选用粗节大藕，切去一端的藕节，洗净孔内的泥沙，控净水待用。②糯米淘洗干净，晾干水分，由藕的一头切开处把米灌入，最后把开口处用刀把轻轻砸平，以防漏米。③取砂锅或铜锅（不用铁锅）舀入清水，把灌好米的藕码在锅内，用大火烧开后，盖好盖，移小火上煮，待有五成熟时，在水内加少许碱继续煮，待藕烂变红色时，捞出晾凉，削去藕的外皮。④扣碗底垫入网油，再把藕修去两头，切成约 3 厘米厚的圆片，成 3 排码入碗内，加入白糖、冰糖、桂花卤，再盖上网油，上笼用大火蒸制，待糖完全溶化时取出，翻在盘内，去掉网油渣、桂花卤渣。

特点 色红明亮，油润香甜。

橘酪元宵

原料 主料：糯米粉 500 克。 **配料：**鲜橘子 400 克，炒熟豆沙馅 100 克。 **调料：**白糖 100 克。

做法 ①糯米粉用水和匀揉软，分成 60 个小剂，每个剂内包上 1 份豆沙馅，搓成桂圆大的元宵，码在盘内，用湿布盖好。②鲜橘子去皮，把每个橘瓣片去薄皮，即成橘酪。再把每瓣橘酪切 2~3 块放入盘内。③烧开水把元宵放入煮制，待元宵全浮在水面时，加进白糖 200 克，见水再开即好。把

橘酪放入甜菜碗中，再将元宵同汤一起盛入碗中。

特点 软糯香甜，略有酸甜。

夹沙苹果

原料 主料：苹果 750 克。 配料：熟豆沙馅 200 克，鸡蛋 400 克。 调料：白糖 100 克，植物油 100 克，淀粉 30 克，红曲米水 0.1 克，面粉 30 克。

做法 ①苹果削去皮对剖成两瓣，挖去中间的核，顺长切成连刀片（每刀切两毫米厚即可）。切好后码入盘内，撒入玉米粉，使每片都沾匀玉米粉。②把豆沙馅分成与苹果同样的份数，每份搓成长条夹入苹果片，用手按平码入盘内。③把白糖加入少许红曲米水调匀，呈粉红色。④鸡蛋去黄用清，把蛋清抽打起蛋泡沫状，加入适量淀粉、面粉拌匀。⑤取锅舀入干净植物油，烧热后，端离火口，把苹果夹裹上蛋清糊，下入油中炸至外皮挺身捞出，随炸随捞。油上火升温时，将苹果夹起投入，炸呈金黄色捞出放入盘内，撒上拌好色的糖。

特点 颜色美观，软嫩香甜。

其它类

文思豆腐

原料 主料：豆腐 3 块约 750 克。 配料：水发冬菇 10 克，熟冬笋 10 克，熟火腿 25 克，熟鸡脯 50 克，青菜丝 15 克。 调料：精盐 40 克，味精 2 克，清汤 800 克。

做法 ①把豆腐表皮批去，切成细丝，放入沸水碗中漂起，将香菇、笋、火腿、鸡脯肉皆切成丝。香菇丝放入碗内，加清汤上笼蒸熟。②炒锅上火，舀入清汤 200 克烧沸，放入冬菇丝、笋丝、青菜叶丝、火腿丝、鸡丝，加精盐，烧沸放入味精，盛入汤碗。与此同时，另用 1 只炒锅上火，舀入清汤 500 克，烧沸倒入豆腐丝，待豆腐丝浮起，立即捞起，放入汤碗，趁热上桌。

特点 豆腐丝纤细，漂浮不沉，五丝色彩相映，汤汁清，味鲜醇。

鸡粥菜花

原料 主料：菜花 500 克，鸡脯肉 100 克，猪肥膘 50 克。
配料：鸡蛋 8 个，熟火腿 15 克，香菜 10 克。 **调料**：葱 13 克，姜 10 克，盐 10 克，味精 2 克，猪油 50 克，清汤 100 克，鸡油 5 克，水淀粉 50 克，料酒 3 克。

做法 ①鸡蛋去黄留清。把猪肥膘、鸡脯肉剔去筋膜，分别用刀背捶成泥，和在一起，用刀反复排斩，越细越好，放入碗内。葱、姜拍松，用料酒水稍泡片刻，用泡葱、姜的酒水徐徐倒入澌散，再把蛋清打散倒入肉泥内，加清汤、味精、盐、水淀粉，调成稀糊状。②菜花洗去黑斑，切成小块，抽去筋皮洗净，用开水煮透捞出。火腿切成末。香菜洗干净。③锅上火烧热猪油，放入清汤、菜花、料酒、盐、味精，烧 3 分钟，即将调好的鸡汤糊倒入锅内，加进猪油炒熟，淋入鸡油，盛入盘内，撒上火腿末、香菜。

特点 鸡粥鲜嫩，色白如雪花，味美可口。

酱炸茄子

原料 主料：长茄子 750 克。 调料：葱 8 克，姜 10 克，蒜末 5 克，酱油 25 克，白糖 5 克，味精 3 克，甜面酱 30 克，香油 3 克，花生油 500 克，清汤 100 克，料酒 2 克，湿淀粉 20 克。

做法 ①将茄子去皮，切掉两头，剖成 4 块长条。葱切成小葱花。姜切成末。蒜拍松成泥。②把茄子放入旺油锅内炸呈金黄色捞出，沥去油。③炒锅内放入花生油 50 克烧热，放入葱花、姜末、蒜泥炸香，下入甜面酱炒散，加料酒、酱油、白糖、味精、清汤、茄子，翻炒均匀，用湿淀粉勾芡，使卤汁完全粘在茄子上，淋入香油。

特点 色泽酱黄，味香茄软。

虾子茭白

原料 主料：茭白 750 克。 调料：虾子 10 克，盐 30 克，白糖 10 克，味精 3 克，清汤 100 克，料酒 3 克，鸡油 30 克，水淀粉 50 克，猪油 50 克。

做法 ①茭白切去老根，剥去外壳削去皮，用水洗净，切成 5 厘米长的段，对剖成两半，每半用刀轻轻拍一下，再切成均匀的条。②炒锅置于火上，放熟猪油烧至三成热放进茭白温透，熟透后倒入漏勺，控油，再倒入锅内，放清汤、料酒、虾子、白糖、盐、味精，用中火煨几分钟，茭白入味时，改小火，淋入水淀粉勾芡，淋入鸡油即可装盘。

特点 嫩脆味鲜。

鸡粥豌豆

原料 主料：鸡脯肉 150 克，肥膘 100 克。 **配料：**净豌豆 100 克，鸡蛋 4 个。 **调料：**葱 15 克，姜 15 克，盐 15 克，味精 3 克，料酒 3 克，清汤 120 克，白糖 10 克，猪油 100 克，鸡油 50 克，水淀粉 100 克。

做法 ①鸡蛋去黄留清磕入碗内，鸡脯肉剔去筋膜，用刀脊砸成泥状，肥膘也砸成泥，挑出白筋。然后取生肉皮 1 块（里朝上），放在砧板上，把鸡泥、肥膘均放在肉皮上，用刀反复排斩成细泥，越细越好。剁好后，盛入蛋清碗内调匀。②豌豆洗净，用开水略烫一下，过凉水，沥干水分，剁成细泥。③炒锅上火，舀入熟猪油 50 克，加入清汤烧开，加盐、味精把鸡泥下锅烧熟，淋入鸡油盛入菜盘一边。把锅擦净上火，舀入猪油 50 克加少许清汤，放入豆泥，加盐、味精、白糖，调好味。用水淀粉勾芡，炒成和鸡泥同样的糊状，淋入鸡油，盛在盘子的另一边。

特点 白绿二色，鲜嫩味美。

素 火 腿

原料 主料：豆腐皮 3 公斤。 **调料：**盐 100 克，酱油 150 克，白糖 80 克，味精 10 克，五香粉 2 克，红曲粉 0.5 克，湿淀粉 50 克，香油 50 克。

做法 ①炒锅置旺火上，舀入清水 1 公斤，加酱油、白糖、盐、味精、五香粉、红曲粉、香油，烧沸 5 分钟后，将湿淀粉调稀，勾芡成卤汁。锅端离火口，将豆腐皮分 6 次放

入卤汁锅中，浸透渍匀取出，挤出卤汁。再将豆腐皮逐张摊平叠齐，均匀地切成20份，逐份卷紧成长约17厘米、直径5厘米的长圆形素火腿坯。②取33厘米见方的白布10块，每块分别放上两条素火腿坯，包紧在一起。然后用洗净的绳子围绕扣紧，上笼用旺火蒸约1小时取出。解去绳和包布，即成半圆形素火腿，再分别抹上香油。上桌时用刀切成薄片，装入盘中。

特点 色泽棕红，香味浓郁，柔中带韧，味美爽口。

双味素虾仁

原料 主料：山药250克。 配料：水发冬菇丁10克，青豆10克。 调料：料酒3克，盐10克，番茄酱15克，味精3克，葱末13克，干淀粉30克，蘑菇汤100克，湿淀粉60克，香油20克，花生油50克，白糖10克。

做法 ①将山药洗净，蒸熟取出，去皮，用刀拍成泥，放入碗中，加干淀粉、盐、味精拌匀，搓成细长条，改刀成1厘米左右，再搓成虾仁形状，入沸水中氽一下，捞出沥去水。②将素虾仁放入热油锅内划油，待起软壳，倒入漏勺沥油。原锅留底油，仍置旺火上，放入葱末炸香。再放入青豆、冬菇丁略炒，舀入蘑菇汤，加盐、味精、料酒烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，放入一半素虾仁炒匀，淋入香油，颠翻几下，起锅盛入长盘的一边。炒锅仍置旺火上，舀入花生油，放入葱末炸香，舀入蘑菇汤，加盐、番茄酱、白糖、料酒烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，放入剩余的一半素虾仁炒匀，淋入香油，颠翻几下，加入味精，起锅盛入长盘的另一边。

特点 用山药制成“虾仁”，一菜两色双味，鲜香滑嫩。

熘素鳊鱼

原料 主料：山药 500 克。 配料：水发香菇 40 克，香菇丝 35 克，春笋丝 35 克，豆腐皮 50 克，干红辣椒丝 10 克，香菜末 2 克，芝麻屑 15 克。 调料：盐 10 克，醋 2 克，白糖 4 克，味精 2 克，姜末 12 克，干淀粉 30 克，湿淀粉 20 克，香油 20 克，花生油 50 克。

做法 ①将山药煮熟去皮，用刀面拍成细泥，放入碗中，再放入香菇丝、春笋丝、芝麻屑、味精、盐搅匀。豆腐皮用湿洁布盖上，回软后平摊在案板上。将山药馅按鳊鱼的样子放在豆腐皮中间，将水发香菇剪成鳊鱼的鳞、鳍、鳃、尾、眼等形状，插在鱼身上，蘸满干淀粉。②将“鳊鱼”放入热油锅内炸约 8 分钟，呈金黄色时用漏勺捞起，将装有鳞、鳃形的一面朝上，放入长盘中。锅内留油 25 克，仍置于旺火上，放入姜末略炸，舀入清水 100 克，再加白糖、醋、精盐、红辣椒丝、香菜等烧沸，用湿淀粉调稀勾芡，淋入香油，浇在“鳊鱼”上。

特点 素粉制成“鳊鱼”，皮脆肉嫩，甜酸适口。

鸡油菜心

原料 主料：青菜心 12 棵约 600 克。 配料：熟火腿 2 片约 10 克。 调料：盐 10 克，味精 2 克，清汤 100 克，湿淀粉 50 克，熟鸡油 20 克，熟猪油 30 克。

做法 ①将青菜心洗净，菜头削成橄榄形，再剖十字形

刀纹（深约3厘米），去掉松散菜叶，切平青菜叶尖，放入盘中。②炒锅置于火上烧热，舀入熟猪油，至五成热时，放菜心，用铁勺翻动，至菜心呈翠绿色时，倒入漏勺沥去油。③炒锅置中火上烧热，放入菜心，舀入清汤，加鸡油、盐，烧沸，移至小火上烧约3分钟，再移至旺火上烧稠汤汁，加入味精，捞出菜心，排齐装盘。锅内汤汁用湿淀粉调稀勾薄芡，浇在菜心上，淋入鸡油，放上火腿片。

特点 水油混合烧煮，油润爽口。

镜箱豆腐

原料 主料：小箱豆腐1块约500克。 配料：猪肉末250克，水发香菇20克，青豆5克，大虾仁12只。 调料：料酒3克，盐10克，酱油10克，白糖5克，番茄酱30克，味精3克，葱末13克，猪肉汤400克，湿淀粉30克，熟猪油50克，香油10克，熟豆油40克。

做法 ①将肉末放入碗内，加料酒、盐拌和成肉馅。②将豆腐切成4块后，每块再均匀地切成3小块（约长5厘米、宽4厘米、厚3厘米），共12块长方块，排放在漏勺中，沥去水。将漏勺内豆腐再放入旺油锅中炸至外表起软壳呈金黄色，用漏勺捞出沥去油。用汤匙柄在每块豆腐中间挖去一部分嫩豆腐（底不能挖穿，四边不能破），然后填满肉馅，再在肉馅上面横嵌1只大虾仁，做成镜箱豆腐生坯。③炒锅置旺火烧热，舀入豆油，放入葱末炸香后，再放入香菇、青豆，锅端离火口。将镜箱豆腐生坯（虾仁朝下）整齐排入锅中，再移至旺火上，加料酒、酱油、白糖、番茄酱、猪肉汤、盐、味

精，晃动炒锅，使调料溶和。烧沸后，盖上锅盖，移小火上烧约6分钟至肉馅熟后，揭去锅盖，再置旺火上，晃动炒锅，收稠汤汁，用湿淀粉调稀均匀勾芡，沿锅边淋入熟猪油，颠锅将豆腐翻身，虾仁朝上（须保持块形完整，排列整齐），再淋入香油，滑入盘中。

特点 选用无锡特产“小箱”豆腐制成，色桔红油亮，鲜嫩味醇。其它豆腐也可制作。

鸡汤煮干丝

原料 主料：豆腐干500克，熟鸡丝50克，虾仁30克。

配料：熟鸡肫片25克，熟鸡肝片25克，熟火腿丝10克，冬笋片30克，虾子1.5克，豌豆苗10克。 **调料**：盐15克，酱油20克，清汤100克，熟猪油100克。

做法 ①选用黄豆制的白色豆腐干，片成薄片，再切成细丝，放入沸水中浸烫，用竹筷轻轻翻动拨散，滗去水，再舀入沸水浸烫两次（每次约两分钟），捞出，挤去水，放入碗中。②炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，放入虾仁炒至乳白色，起锅盛入碗中。炒锅中舀入清汤，放入干丝、鸡丝拌和，将肫肝、笋片放入锅内的一边，加虾子、熟猪油，置旺火上烧约15分钟，待汤浓厚时，加酱油、盐，盖上锅盖，烧约5分钟，锅端离火口，将干丝盛在盘中。然后把肫、肝、笋、豌豆苗分放在干丝的一周，上放火腿丝、虾仁。

特点 豆腐干丝经过烹煮味鲜绵软，嚼时有韧性。

什锦豆腐羹

原料 主料：豆腐4块约600克，蟹肉25克，虾仁25克。

配料：熟火腿丁25克，熟肚丁25克，水发海参丁25克，冬笋丁25克，香菇丁25克，青豆10克，虾子1克。 调料：料酒3克，盐10克，酱油20克，白糖10克，味精3克，白胡椒粉2克，清汤100克，湿淀粉30克，熟猪油40克。

做法 ①将豆腐切去边皮，再切成1厘米见方的丁，放入沸水锅中，烧约两分钟，倒入漏勺沥去水。②炒锅置旺火上，舀入清汤，放入豆腐、火腿、香菇、海参和鸡、笋、肚丁，再加料酒、熟猪油、盐、虾子、酱油烧沸，撇去浮沫，加味精，用湿淀粉调稀勾芡，起锅盛入碗中。③炒锅置于旺火上烧热，舀入熟猪油，再放入虾仁、蟹肉、青豆加料酒、盐、白糖，轻轻炒至熟，起锅放在豆腐上面，撒上胡椒粉。

特点 豆腐细嫩，汤汁浓醇。

什锦油面筋

原料 主料：油面筋125克。 配料：虾仁25克，虾米5克，熟鸡片50克，熟火腿片20克，熟笋片20克，鱼丸20克，水发蹄筋20克，水发香菇15克，猪腰片15克，青豌豆25克。 调料：料酒3克，酱油10克，白糖10克，味精2克，葱末13克，猪肉汤50克，湿淀粉50克，香油10克，熟猪油40克。

做法 ①将油面筋一切两半，用沸水泡软，再轻轻地挤去水。②炒锅置旺火上烧热，舀入熟猪油，放入葱末炸香后，

放入虾仁、腰片煸炒几下，加入料酒，再将鸡片、虾米、香菇、鱼丸、蹄筋、笋片、火腿、青豌豆一起放入，舀入猪肉汤，加酱油、白糖烧沸，用勺翻动。再放入油面筋搅和烧沸，盖上锅盖，移至小火上焖烧3分钟。揭去盖轻移至旺火上，用湿淀粉调稀勾芡，加入味精，淋入熟猪油、香油拌和，起锅盛入盘中。

特点 面筋柔软，含有汁卤，配料鲜香嫩爽，色味多样。

火腿炖芽菜

原料 主料：火腿肘肉500克，黄芽菜心2棵约500克。
配料：春笋片50克，水发冬菇25克，虾子1克。 **调料**：料酒3克，盐10克，葱结10克，姜片10克，清汤50克。

做法 ①将火腿肘肉片去走油的黄肉部分，刮净洗洁，放入冷水锅中（水淹没火腿肘），置中火上烧约30分钟至六成熟。取出剖开，剔去骨，用麻绳围绕扎紧。冷却后，解去绳，切成厚约1厘米的圆片，整齐地排扣在碗中，再放入笋片、冬菇、葱结、姜片、料酒、清汤，上笼蒸至火腿肘皮烂时取出。②选用黄芽菜心（直径约8厘米），削成圆形，放入沸水锅中烫至半熟取出。③将菜心放入内有竹箬垫底的砂锅中，加虾子、清汤，用圆盘压住，盖上锅盖，置中火上烧沸后，移至小火上焖约半小时，锅端离火口，取出竹箬，将火腿肘片、笋片、冬菇排放在上面，置中火上烧沸，加盐，锅离火口。

特点 菜心鲜烂入味，汤清味香。

冬 冬 青

原料 主料：冬笋尖 250 克，水发冬菇 75 克，青菜心 12 棵约 150 克。 调料：虾子 1 克，盐 15 克，清汤 50 克，湿淀粉 40 克，熟猪油 50 克。

做法 ①将笋尖剖开，切成长约 5 厘米、厚约 1 厘米的笋片。青菜心洗净，把菜头削成橄榄形，菜叶切齐。冬菇去蒂洗净，斜批成片。②将青菜放入温油锅内，焐至菜叶呈翠绿色时捞出沥油。③将笋片、菜心分别放入温油锅中过油捞起。油倒去，原锅仍置旺火上，舀入清汤，加虾子烧沸。再放入笋片、冬菇片，加熟猪油，烧约 5 分钟后，再放入青菜心，加盐，用湿淀粉调稀勾芡，晃动炒锅，起锅将冬菇、冬笋、菜心排齐在盘中。

特点 素菜荤烧，三色三味。

酿 冬 瓜

原料 主料：小冬瓜 1 个约 350 克。 配料：猪板油丁 25 克，熟火腿丁 25 克，熟鸡肉丁 25 克，熟冬笋丁 15 克，熟鸡肝丁 25 克，熟鸡肫丁 25 克，水发鞭笋丁 15 克。 调料：虾子 1 克，盐 10 克，味精 3 克，鸡清汤 100 克，湿淀粉 25 克，熟猪油 50 克。

做法 ①冬瓜去表皮，去蒂，洗净。在冬瓜的一面刻图案，另一面中间开约 4 厘米见方的口（亦可在蒂端开口），开下的冬瓜块作盖用。然后，挖尽瓜瓤，将冬瓜和冬瓜盖一起放入沸水锅中煮沸约 10 分钟至半熟，取出沥去水。②将冬瓜

放入油锅中，移至小火上焖约 1 小时取出倒去油，锅底留油。放入猪板油、火腿、鸡肉、鸡肫、鸡肝、冬笋、鞭笋丁炒和，再舀入鸡清汤，加虾子、盐，烧约 3 分钟，用湿淀粉调稀勾芡，颠翻起锅。从冬瓜开口处填入瓜中，盖上盖，竖起放入大碗中，加鸡清汤、虾子，上笼蒸约 1 小时取出。③将冬瓜放入汤盘中，把碗中的汤汁倒入炒锅，加盐烧沸，加入味精，用湿淀粉调稀勾芡，起锅浇在冬瓜上。

特点 冬瓜碧绿，上刻图案，花纹美观。内酿各种配料，味道互相渗透，肥嫩清香。冬瓜吸透肉味，汁鲜味美。

白汁春笋

原料 主料：春笋 1.25 公斤。 配料：熟火腿末 15 克。 调料：虾子 1 克，盐 10 克，味精 3 克，清汤 100 克，湿淀粉 50 克，熟猪油 50 克。

做法 ①将笋剥去壳，选用笋的嫩尖部分约 300 克，剖开成片，轻轻拍松。②将春笋放入温油锅内焐约 3 分钟，倒入漏勺沥去油。原锅仍置于旺火上，舀入熟猪油，加清汤、虾子、盐，再放入笋，烧约 5 分钟，颠翻几下，加味精，用湿淀粉调稀勾芡，起锅盛入盘内，撒上火腿末。

特点 春笋奶黄，火腿、虾子鲜红，脆嫩。

黄芽菜焗

原料 主料：黄芽菜心叶 4 瓣约 250 克。 配料：虾仁 250 克，熟火腿 5 克，鸡蛋清 6 个，水发冬菇 2.5 克，水发玉兰片 5 克，青豆 5 克。 调料：料酒 3 克，盐 10 克，味精

3 克，糯米粉 10 克，葱末 15 克，姜末 10 克，花椒末 2 克，香油 20 克，花生油 30 克。

做法 ①将黄芽菜心叶瓣洗净，平放在砧板上，轻轻拍松。虾仁剁成茸，火腿、冬菇、玉兰片分别切成丁，一起放入碗中。再放入青豆加鸡蛋清、料酒、盐、葱、姜、味精、花椒末，搅拌均匀后，涂匀在两瓣菜叶上，再用两瓣菜叶分别盖上成菜焗。②将鸡蛋清放入碗内，加糯米粉拌均匀成蛋清糊。将菜焗蘸满蛋清糊放入热油锅内，炸至淡黄色，倒入漏勺。然后，切成柳叶块装盘，浇上香油。

特点 色淡黄，清香松脆，馅心鲜美多味。

虾米炒薹菜

原料 主料：薹菜心 200 克，虾米 200 克。 配料：熟冬笋 50 克。 调料：料酒 3 克，盐 10 克，味精 2 克，姜末 10 克，清汤 75 克，熟猪油 60 克。

做法 ①将薹菜心洗净，在菜基部剖十字刀纹，再切成长约 5 厘米的段。虾米放入碗中，加清汤 50 克。上笼蒸约 5 分钟，取出滗去汤。冬笋切成长约 5 厘米、宽约 2 厘米的片。②炒锅上火加少许油，放入姜末略炸后，放入薹菜、虾米、笋片翻炒几下，再加盐、味精、清汤 25 克，颠翻几下，起锅盛入盘中。

特点 色翠绿，虾米、薹菜同炒，香鲜脆嫩爽口。

扣三丝汤

原料 主料：熟火腿 150 克，熟鸡脯肉 150 克，水发海

带 100 克。 配料：清汤 1.5 公斤，香菜叶 1 克。 调料：盐 10 克，味精 3 克，香油 10 克，猪油 10 克，葱段 13 克，姜丝 10 克，白胡椒粉 1 克。

做法 用扣碗 1 个，碗里抹上猪油。熟火腿切成 7 厘米长的细丝，码在碗内 1/3 的一边。熟鸡脯肉切成与火腿丝同样长短的细丝，码在碗内火腿丝旁。海带也切成同样长短的丝码在鸡脯肉丝旁。碗中三丝码好后，用剩余碎料将碗填满，在上面撒上盐、葱段、姜片，添上清汤，上笼蒸熟透，扣在大汤碗内。同时把原汤烧开，再另加清汤烧开，撇去浮沫，加精盐、味精，轻轻地顺碗边倒入汤碗中，至八成满，撒上香菜叶，滴点香油。

特点 三丝三色，形状整齐美观，清淡适口。

芙蓉海底松

原料 主料：海蜇头 750 克，鸡蛋清 6 个。 配料：熟火腿片 100 克。 调料：精盐 4 克，味精 4 克，清汤 1.5 公斤。

做法 ①将海蜇头洗净，放入沸水锅内微烫一下，取出放入水中漂洗，再放入温水中浸约 20 分钟，取出撕成长约 5 厘米的块，挤去水，放在汤碗中。②将鸡蛋清放入碗中，舀入清汤 150 克，加精盐调匀，盖上圆盘上笼蒸熟，即成芙蓉蛋。③炒锅放在旺火上，舀入清汤 1 公斤，烧沸后，将汤舀入蜇头碗中浸烫一下，把汤滗出，加盐烧沸，加入味精，起锅倒入海蜇头碗中。④用铁勺将芙蓉蛋一片片地舀入汤碗中，放入火腿片。

特点 芙蓉洁白，海蜇似松。

金蟾余珊瑚

原料 主料：水发海蜇头 500 克，虾仁 75 克，熟猪肥膘 20 克。 配料：鸡蛋清 1 个，熟火腿 2 克，水发木耳 15 克，青椒 1 个 20 克，香菜 10 克，虾尾壳 36 只，相思豆皮 12 张。 调料：精盐 10 克，葱末 13 克，清汤 1 公斤，熟猪油 30 克。

做法 ①将虾仁、肥膘分别剁成茸，一起放入碗中，加精盐、味精拌和。将鸡蛋清用竹筷子打成泡状，放入虾茸碗中拌匀成虾糊，然后分装在抹上熟油的 12 把小汤匙中，抹成椭圆形似蟾身。用虾尾壳 3 只分别插入蟾身作蟾脚。青椒切成小月牙形片，插入蟾身一端似蟾唇。火腿切成小三角形的片，插入唇中似蟾舌。将相思豆皮一剖两瓣，嵌入蟾身两边似蟾眼。用葱末镶在蟾身上作斑纹。制做金蟾成形后放入盘中，上笼用小火蒸约 3 分钟至熟取出。②炒锅置旺火上，舀入清汤烧沸，放入海蜇、木耳至沸，倒入漏勺沥去汤，盛入玻璃碗中。原锅放旺火上，舀清汤 1 公斤，加盐烧沸，撇去浮沫，倒在盛有海蜇、木耳的玻璃碗中，将金蟾脱入清水中，放上香菜叶。

特点 汤清见底，金蟾浮游，海蜇似珊瑚，色彩诱人。

什锦火锅

原料 主料：水发海参 150 克，油发鱼肚 25 克，猪肉 100 克，鱼肉 100 克，熟鸡肉 100 克，虾仁 100 克，冬笋 50 克，猪腰 100 克，熟火腿 50 克，熟猪舌 150 克。 配料：白菜 100

克，水发粉丝 150 克，油菜心 100 克。 调料：葱 13 克，姜 12 克，清汤 1 公斤，味精 50 克，鸡蛋清 200 克，料酒 2 克，鸡油 20 克，猪油 100 克，盐 50 克。

做法 ①发好的海参洗干净，顺长片成厚片。鱼肚用水泡透，用热碱水洗去油腻，再用温水洗去碱味，斜刀片成菱形片。猪肉剁成肉泥。鱼肉用刀背砸成细泥。熟鸡片成厚片。火腿切成长方片。熟猪舌修成段，再切成长方片。猪腰平剖成两片，剔净腰臊，剖成麦穗花形，剁成块。冬笋切成长方片。油菜心削去筋皮，用水洗净。大白菜切成长条块，用水洗净。葱、姜用水泡。②海参、鱼肚分别用开水氽透捞出，用凉水冲凉。肉泥加入盐、料酒、味精搅匀，挤成丸子，用开水氽透捞出，用原汤泡上。鱼泥中加葱、姜、水、盐搅上劲，挤成丸子，用开水氽透，再用原汤泡上。腰花用开水氽透，捞入凉水洗净。油菜心用开水氽透捞出，再用凉水冲凉。大白菜叶用猪油焯熟。③把火锅擦洗干净，先放入大白菜叶垫底，上面放上细粉丝，然后把海参、鱼肚、肉丸、鱼丸、熟鸡片、猪舌、虾仁、腰花按照不同的颜色，荤素相间，顺序搭配码在白菜、粉丝上面。冬笋、火腿、菜心分别摆在最上边。鸡汤内加入料酒、盐、味精、鸡油调好味，舀入火锅内（汤要淹过各种原料为宜）上盖。再把木炭烧燃，由上边烟囱口内放入，待汤开时尝好味，垫盘上桌。

特点 原料多样，边烧边食，汤味鲜美。

菊花生片锅

原料 主料：鱼肉 250 克，牛里脊 250 克，鸡脯 200 克，

猪扁担肉 250 克，猪腰 250 克，大虾肉 200 克。 配料：锅巴 150 克，香油馓子 100 克，干粉丝 50 克，炸好薄脆 100 克，菠菜 150 克，白菊花 2 朵，嫩白菜叶 150 克，香菜 100 克，清汤 2.5 公斤。 调料：葱 20 克，姜 15 克，盐 80 克，料酒 10 克，味精 10 克，胡椒粉 3 克，醋 15 克，酱油 50 克，花生油 100 克，芝麻酱 100 克，辣椒油 100 克。

做法 ①把酱油、醋、芝麻酱（用凉开水拌成糊状）、辣椒油分别放入 4 个小碗内。另外把盐、味精、胡椒粉、葱花、姜末分放在两个小碟内（每碟 5 样）。②把锅巴投入旺油锅内炸成金黄色捞出。再把粉丝炸酥捞出。然后把锅巴、粉丝、馓子、薄脆、菠菜心、白菜叶、白菊花（择用花瓣洗净）、香菜（择用嫩叶洗净）分别放入盘内（分 8 小盘装）。③把鱼肉、牛肉、鸡脯肉、猪腰（平剖两片去腰臊）用葱、姜（拍松）、料酒、清水浸泡片刻，捞出分别片成薄片码入 4 个盘中。虾肉、猪肉片成薄片分别码在两个盘内。各种主料切好码好之后，在上面再洒少许料酒，然后用干净菜叶盖上。④烧开清汤，用盐、味精调好味，舀入酒精火锅内，同以上备好的各种原料一起端上餐桌。把酒精点燃，待清汤开后，就餐人员根据喜好用筷子夹各种主、配料入汤烫熟，蘸调料食用。

特点 汤鲜味美，品种多样，秋末冬初选用，别有风味。

芙蓉鲍鱼汤

原料 主料：鲍鱼罐头 500 克。 配料：鸡蛋 8 个，清汤 1.5 公斤。 调料：盐 40 克，味精 10 克，料酒 3 克。

做法 ①鲍鱼去掉毛边，用原汤洗净，顺长片成梳背片，

仍用原汤泡上。②鸡蛋去黄留清，在碗内搅散，下盐、味精、清汤搅匀，除去泡沫，上笼蒸约 15 分钟左右，即成芙蓉蛋（蒸蛋清时，碗上要加盖，水沸后，火不宜太大，否则有小孔）。③烧开清汤，用盐、味精、料酒调好味。鲍鱼滗掉原汤，再用热汤泡上。把锅内的清汤注入汤碗内，取出芙蓉蛋，用勺挖成大薄片，放入汤碗内，再把鲍鱼捞入芙蓉蛋内。

特点 芙蓉白亮，鲍片鲜嫩，汤鲜味美。

雨花捶虾汤

原料 主料：大青虾 500 克。 配料：雨花茶叶 15 克，鸡蛋 1 个，清汤 1.5 公斤。 调料：葱 10 克，姜 5 克，盐 15 克，菱粉 40 克。

做法 ①鸡蛋去黄留清。大虾去头、去壳、留尾壳，洗净控干水分，用葱、姜（拍松）、料酒、盐、味精、蛋清拌匀腌上。砧板上铺上菱粉，左手拿着虾尾，两面粘上菱粉，右手持擀面棍，将虾慢慢捶扁敲薄。②水烧开，锅离火，将虾一片一片地下入锅内氽透，捞入凉水内，将虾尾壳去掉，使虾尾部分呈现出一点桃红色，用凉水泡。③雨花茶叶先用温水泡上，随即把温水滗掉，去其茶叶上的毛叶，再用开水泡上，使之发出香味。同时烧开清汤，用盐、味精、料酒调好味，先盛一点热汤，把虾烫透捞入汤碗内，把雨花茶适量地滗入清汤内，烧开调好味，舀入汤碗内。

特点 虾片白嫩脆滑，汤清味鲜。

火腿冬瓜燕

原料 主料：老冬瓜 1.25 公斤。 配料：熟火腿 50 克，清汤 1.5 公斤。 调料：盐 50 克，味精 10 克，料酒 4 克，淀粉 100 克。

做法 ①老冬瓜去皮去瓢，取中间硬白部分，片成约 6 厘米长、1 厘米厚的片，再改成约 4 厘米的方片，然后顺长条切细丝，一端留下 1 厘米不切断用淀粉拌匀，使每条丝分开，成为一片排丝，即冬瓜燕。按此法把冬瓜切完做好，平摆在盘内。火腿切成细丝。②烧开水，把冬瓜燕一片一片地抖散，投入开水内烫熟，捞入凉水中过凉。③烧开清汤，用盐、味精、料酒调好味，先盛少量热汤把冬瓜燕烫透捞入碗内，再把锅内清汤倒入碗内，放上火腿丝。

特点 汤清味鲜，冬瓜雪白透亮，形如燕菜。

豆腐参汤

原料 主料：豆腐 4 块约 1 公斤，水发海参 250 克。配料：熟鸡肉 100 克，熟火腿 50 克，香菜 5 克，清汤 1.25 公斤。 调料：盐 40 克，酱油 25 克，味精 10 克，虾子 2 克，胡椒粉 2 克，料酒 2 克，水淀粉 40 克。

做法 ①豆腐切成包米粒大的丁，用开水泡上，换两次开水，去其豆腥味。②水发海参洗净，用开水氽煮一次，同鸡脯肉、熟火腿均切成与豆腐同样小的方丁。③锅内放上清汤，加料酒、盐、虾子、酱油、味精、海参、火腿、鸡丁煮开，撇去浮沫，再把豆腐捞入烧开，待豆腐浮起，即用淀粉

勾稀芡。再开即可起锅盛入碗内，撒上胡椒粉，外带香菜，迅速上桌。

特点 汤似琉璃，豆腐细嫩。

冬菜鸭肝汤

原料 主料：鸭肝 300 克。 配料：冬菜 50 克，红泡椒 1 个。 调料：盐 30 克，料酒 3 克，味精 3 克，胡椒粉 2 克，清汤 600 克，葱 13 克，姜 10 克。

做法 ①鸭肝剔去筋，片去苦胆洗净，片成整齐的大薄片，用葱段、姜片、料酒、清水泡上。②冬菜整棵洗净，切去根尾，用温水泡上。红泡椒洗净，去掉蒂，取出籽。③清汤舀入锅内，加入盐、味精烧开，把鸭肝连同血水一起下锅，用勺搅匀。待鸭肝变白，即用漏勺捞出，挑去葱、姜，再用热汤冲净浮沫。锅内的汤烧开，撇净浮沫，将冬菜、辣椒投入汤内，用小火炖，使冬菜、辣椒出味，即倒入碗内。再将鸭肝用热汤烫一遍，撒在冬菜碗里，撒上胡椒粉。

特点 鸭肝鲜嫩，冬菜清香，稍带辣味。

花篮冷盘

原料 主料：鸡蛋 1 公斤，火腿 250 克，熟牛肉 750 克，海蜇头 750 克，香肠 250 克，白萝卜 250 克，土豆 150 克，胡萝卜 150 克，青蒜苗 20 克，香菜 5 克，核桃 40 个。 调料：精盐 40 克，白糖 50 克，香油 50 克，蒜瓣 50 克，味精 10 克。

做法 ①鸡蛋打碎，清、黄分开，盛在盆内加盐、味精，上笼蒸熟成为黄、白蛋糕，用花刀切成 2 厘米长、1 厘米宽的

片。熟火腿、牛肉、香肠均切成同蛋糕一样大的片。加红色素摊两张红蛋皮，切成数根1厘米宽的条。海蜇头洗净泥沙，用60℃热水氽一下，再用凉开水泡上，待用。将土豆用圆桶形工具压小圆片40个，染红待用。②把泡好的海蜇头放在大腰盘（50厘米左右）内，铺成花篮的衬底。在海蜇头上面由底至上码花篮，将火腿片立放码花篮筐底，在篮底上端码1行切好的蛋片，再依次接码1行火腿片，1行蛋黄片，1行牛肉片，把红蛋皮条横摆在蛋片、火腿片、蛋黄片的连接格中间，在红蛋皮下沿摆核桃片40个（距离1.7厘米放1个），用香肠片沿盘边码成花篮把，在花篮筐上沿，花篮把内，摆放用白萝卜刻成的月季花1朵，土豆刻的牡丹花1朵，蒜瓣刻的马兰花1朵，胡萝卜刻的喇叭花1朵。放在篮内，再在篮把两侧放上胡萝卜刻的荔枝花各1朵和香菜几棵。

特点 形似丰满的一篮鲜花，主料可观可食。

丹凤朝阳

原料 主料：母鸡1只约1.5公斤，鸡蛋750克，鱼肉100克。 配料：琼脂5克，土豆250克，赤豆2粒。 调料：精盐20克，味精10克，香油20克，花椒2克，葱13克，姜10克，蒜4克，菠菜叶4克，红色食用色素少许。

做法 ①将母鸡宰杀、焯毛、去内脏、洗净。用炒锅将花椒、盐炒黄，擦在光鸡身的内外，加姜葱（均拍松）腌两小时，再放入开水锅内煮熟。汤凉后，将鸡捞出去掉大骨，斩码在50厘米腰盘前端，两只鸡爪放在鸡的两侧。鸡蛋500克蒸成黄白二色蛋糕，用一部分刻成凤凰颈头。赤豆作眼。把

凤凰颈头放在盐水鸡肉前面，再用鸡蛋摊成红、黄各两张蛋皮，改刀作凤凰的羽毛，依次由颈下往鸡肉身上遮盖，形成凤身。用红蛋皮抹上鱼茸，铺上菠菜叶，再抹上一层鱼茸，铺上黄蛋皮，共制成4层，上笼蒸透。出屉晾凉后，切成3.3厘米长、0.17厘米宽的小条，摆成人字形作凤尾（要摆3行）。再将黄蛋糕用椭圆形的桶压成小片，摆在尾梢上，蒜瓣切成片，上红色放在尾梢的蛋糕片上。②用清水100克、盐少许、琼脂5克放入铝锅内加温溶化至汁能结晶时，加少许红色素搅匀，倒入小碗底。晾凉后，形似太阳，摆放在凤凰的左侧。再用红蛋皮切成细丝，作太阳射线。用土豆刻1朵牡丹花染红，摆放在凤凰的右侧。

特点 形似凤凰，美观可食。有太阳、牡丹花，故名丹凤朝阳。

百花争艳

原料 主料：鸡蛋350克，盐水虾50克，熟火腿50克，黄瓜80克，红肠50克，地瓜10克，红萝卜5克，樱桃2粒。调料：盐8克，味精4克，花椒2克，姜1克，葱5克，花生油80克。

做法 ①将鸡蛋150克蒸成蛋糕，再用鸡蛋150克做成蛋松，另用鸡蛋50克摊1张蛋皮。②用1只直径50厘米的大圆盘，中间放蛋松，周围摆盐水虾，顶部放半个樱桃成1朵花。圆盘上端用椭圆形蛋糕片摆成1朵花，两旁点缀两点红萝卜小花。火腿切柳叶形片，在盘右端摆1朵花，点缀两个用黄瓜皮制成的小花。黄瓜切椭圆形片，在盘左端摆1朵花，

用地瓜做两朵小花点缀。红肠切成鱼眼片，在盘下端摆1朵花，点缀两朵樱桃小花。③原料可随意增减。

特点 色彩鲜艳，由多种花形组成，故名百花争艳。

孔雀开屏

原料 熟牛肉、叉烧肉各1公斤，鸡蛋清、鸡蛋黄各250克，熟火腿、熟蒜泥肠各500克，香菜250克，琼脂10克，萝卜、海蜇头各1公斤，花椒2粒，红色食素少许，白糖、醋、盐、味精、香油、蛋松各适量。

做法 ①将鸡蛋清、黄分别放入碗内蒸熟成蛋糕。琼脂洗净放在锅内，加入清水、白糖熬化，放几滴红色素，起锅放入盘内使其凝固。海蜇头洗净，萝卜削皮，均切成细丝，加入白糖、醋、盐、味精拌匀。香菜剁碎。②将蒸熟的黄蛋糕，用小刀削成孔雀头，花椒粒作眼睛，香菜叶镶在孔雀头上，放在大圆盘前边。用火腿（切3.3厘米长）作腿，再切几只短腿作脚爪。将熟牛肉切片，码在孔雀头两肩。背上码火腿。③将拌好味的萝卜、海蜇丝放在孔雀尾部垫底。再将蒜泥肠、熟牛肉、火腿和叉烧肉切成片，码在海蜇丝上。将香菜、蛋松加盐、味精、香油拌入味，撒在尾部的牛肉、火腿、叉烧肉上，使其尾部翘起。④将蒸熟的白蛋糕用椭圆形工具压成小薄片，再用小一点的椭圆形工具压琼脂片，放在白蛋糕小片上，再一个一个地摆在孔雀尾部上。

特点 清淡爽口，造型美观。

扇形冷盘

原料 主料：鸡蛋 500 克，熟牛肉 250 克，熟红肠 150 克。
配料：琼脂 5 克，红色素少许，蒜薹 25 克。 **调料**：味精 10 克，精盐 10 克。

做法 ①将鸡蛋磕开，清、黄分别放入平汤盆里打散，上笼蒸熟取出晾凉。②琼脂用凉水洗净，放入铝锅内，上火用温水溶化，滴点红色素，倒在平盘里冷成冻待用。③将蒜薹用开水烫一下，一批 4 条，摆在盘中作扇柱。④将白蛋糕、黄蛋糕、熟牛肉和熟红肠切成 2.6 厘米长、2 厘米宽的薄片。⑤取 1 只圆盘，在盘中的 $\frac{3}{5}$ 中间处，摆 1 行蛋白片、牛肉片，接着摆蛋黄片，再摆红肠片，至盘子的上边沿。⑥用红琼脂冻割一长 2 厘米的条，放在盘子的上边沿，再用圆形工具压一圆圈作扇子底部。⑦用鸡蛋摊半张蛋皮，切成细丝放在红圆圈的底部，做扇子穗子，此菜即成。

特点 选料精细，造型美观。

蝴蝶凉盘

原料 主料：鸡蛋白 150 克，鸡蛋黄 150 克，海蜇皮 500 克，午餐肉 120 克，山楂糕 100 克，红肠 150 克，猪肉馅 200 克，盐水虾 150 克。 **配料**：香菇 1 片，胡萝卜 100 克，红樱桃 1 粒。 **调料**：盐 15 克，味精 1 克，香油 2 克，白糖 3 克，醋 3 克，蒜 2 克，葱 3 克，姜 3 克。

做法 ①将鸡蛋黄、白分别放入两只碗内蒸成蛋糕，切椭圆形片。午餐肉、山楂糕、红肠、香菇均切成椭圆形片。②

猪肉馅加盐、姜、葱拌好。蛋液摊 1 张蛋皮，放进肉馅，卷成蛋卷，上笼蒸熟，切成圆形片。海蜇皮洗净，用咸开水烫一下，过水晾凉，切丝，用蒜、糖、醋拌匀。③用 1 只直径 50 厘米大圆盘，把拌好的海蜇丝摆在盘中成蝴蝶形，用蛋卷圆片摆成蝶身，黄蛋糕、午餐肉、白蛋糕、山楂糕、红肠各摆 1 行，并列摆成蝶右翅。左翅摆法与右翅相同。用盐水虾摆成两只下翅，香菇片摆蝶尾，青葱叶切成细丝摆蝶须，樱桃剖为两半作蝶眼。用胡萝卜刻 1 朵牡丹花点缀在盘边。

特点 色彩鲜艳，形象逼真，可观可食，饮酒佳肴。

粤 菜 系

粤菜是以广东省的广州、潮州、东江三种地方菜为主体构成的菜系，是我国著名的菜系之一。

粤菜历史悠久，早在西汉人著的《淮南子》一书中，就有“越人得蚺蛇以为上肴”的记载，说明广东地方风味的“蛇馐”，至少已有 2000 年的历史。粤菜在漫长的发展进程中，博采众长，把京都风味、姑苏名菜、扬州炒菜和西餐之长，与地方菜的精华融会贯通，形成了一个有独特风味的菜系，以其精湛技艺和鲜美风味扬名于海内外。“食在广州”的美誉已被公认。

粤菜特点是：选料广博奇杂，鸟兽蛇虫均可入馐；有浓厚的南国风味，菜肴讲究鲜、脆、爽、嫩、滑，夏秋清淡，冬春浓郁。

畜 肉 类

糖醋咕嚕肉

原料 主料：猪前夹心肉 750 克。 配料：青椒 50 克，

西红柿酱 100 克，鸡蛋 500 克。 调料：盐、胡椒粉、料酒各适量，糖 100 克，醋 150 克，淀粉、玉米粉各少许，花生油 750 克（耗 50 克），香油、蒜各 10 克，葱适量。

做法 ①将肉切成大厚片，用刀面将肉拍松，两边打上十字花刀，改成约 2.5 厘米见方的块，用盐、胡椒粉、味精、料酒、香油拌匀稍腌。青椒、葱切成小丁。②用鸡蛋和淀粉把腌渍后的肉上浆，再均匀地拍上一层干玉米粉，形似肉圆待用。③将肉圆下入旺油锅中炸至金黄色捞出。④锅留底油，下入葱、青椒和糖醋汁、盐、辣酱油、西红柿酱和去皮拍松的大蒜，烧开勾芡，下入肉圆裹上汁，淋上香油。

特点 色泽金黄，滋味酸甜，外焦里嫩。

荔浦扣肉

原料 主料：五花肉 500 克，净芋头 350 克。 调料：花椒 2.5 克，八角末 0.5 克，豆腐乳 15 克，老抽 50 克，白糖 15 克，料酒 5 克，淀粉 5 克，蒜茸 2.5 克，清汤 15 克，花生油 750 克（耗 75 克）。

做法 ①把芋头切成长方形片，用滚油炸透。②五花肉刮洗干净，下水锅煮七成熟捞出抹上老抽。将肉下入热油锅中炸呈红色捞出，切成长方形片。③将蒜茸、豆腐乳、花椒、八角末、老抽、糖和切好的熟肉拌匀。尔后将一片肉和一片芋头相夹起来排放在扣碗内（肉皮朝下），上笼蒸至熟烂。④将蒸好的扣肉下笼倒出原汁，扣在盘内，原汤回锅加清汤、老抽勾淀粉薄芡，浇在盘上。

特点 肥而不腻，肉烂醇香。

酥炸丸子

原料 主料：猪肉 350 克（肥瘦二、八开）。 配料：去皮荸荠 75 克。 调料：淀粉 50 克，生抽 5 克，味精 2 克，盐 2.5 克，五香粉 0.5 克，脆浆 225 克，花生油 1.5 公斤（耗 150 克），椒盐和浙醋各 1 碟。

做法 ①猪肉剁成泥。荸荠切成小丁。肉泥中加入盐、味精、生抽、淀粉、水搅上劲，加入切好的荸荠丁搅拌，挤成丸子（直径约 2 厘米）上屉蒸熟。②脆浆中加入五香粉。将蒸熟的丸子裹上脆浆，过油炸至浅黄色捞出装盘。跟上椒盐、浙醋上桌。

特点 香酥、适口。

〔注〕 “脆浆”是将老面、面粉用温水调成糊，加入碱、花生油、盐，停放半小时左右即可使用。

网油春卷

原料 主料：网油 300 克，肉丝 250 克。 配料：韭黄 75 克，冬笋 50 克，鸡蛋 500 克，水发冬菇 50 克。 调料：五香粉 0.5 克，味精 2.5 克，盐 5 克，生抽 15 克，淀粉适量，花生油 1.5 公斤（耗 100 克），椒盐 10 克，浙醋 25 克。

做法 ①冬菇泡发去蒂切丝。冬笋切丝用开水氽一下。韭黄切 5 厘米长段。鸡蛋调成蛋糊。②肉丝用淀粉拌一下，放入冬笋、冬菇、盐、味精、五香粉、生抽、韭黄拌匀。③网油洗净控干水，摊开，撒上干淀粉，放入拌好的肉丝馅，卷成直径约 2 厘米、长 7 厘米的卷，用鸡蛋糊封口，沾上干淀

粉。④锅内放宽油，先用大火，放入春卷后用温火炸制，尔后改刀装盘。上桌跟上椒盐、浙醋各1碟。

特点 香脆可口。

煎 猪 排

原料 主料：瘦肉400克。 配料：西红柿100克。调料：料酒5克，味精2.5克，盐5克，蚝油15克，生抽5克，五香粉0.5克，花生油25克，淀粉70克，鸡蛋1个。

做法 ①瘦肉片成约5毫米厚的大片，用刀背排松肉质。放盐、胡椒粉腌片刻。②用1碗放入鸡蛋、淀粉、五香粉调成浓糊，将肉片挂糊。③锅放底油烧热，下肉片煎至两面发黄为止。锅内烹酒加蚝油炒匀，出锅改刀装盘。西红柿洗净切片围在盘边。

特点 香嫩可口。

梅子蒸排骨

原料 主料：排骨600克，酸梅肉20克。 调料：白糖7.5克，老抽5克，蒜茸5克，面豉（面酱）15克，淀粉10克，花生油15克，葱段15克，味精1克，盐4克。

做法 排骨洗净斩成小块，放入酸梅肉、糖、老抽、蒜茸、面豉、葱段、味精、淀粉拌匀，放在盘中，上面浇少许花生油上笼屉蒸至汁清便熟。

特点 酸鲜醒胃。

纸包排骨

原料 主料：排骨 500 克，食用玻璃纸 12 张（20 厘米见方）。**调料：**酱油 50 克，味精 1 克，胡椒粉 0.5 克，白糖 10 克，葱 1 克，姜米 0.5 克，料酒 1 克，五香粉 0.5 克，花生油 1 公斤（耗 150 克），盐 2.5 克。

做法 ①排骨剁成约 2 厘米长、1 厘米宽的长方块，放入酱油、味精、胡椒粉、白糖、葱、姜米、料酒、五香粉，腌制入味。②将腌制好的排骨包成 12 包，先下入旺油锅中炸制，后改用温火炸熟。炸时需反复翻动，炸熟装盘。

特点 香鲜嫩滑。

油泡腰花

原料 主料：猪腰 500 克。**调料：**葱段 5 克，姜末 5 克，胡椒粉 0.05 克，盐 6 克，料酒 5 克，味精 2.5 克，生抽 5 克，香油 0.5 克，淀粉 15 克，花生油 75 克。

做法 ①将猪腰片成两半，去掉腰臊，切成梳子形，放清水中浸泡片刻，换水去掉臊味。放葱、姜、料酒腌片刻。②用一碗放汤、盐、生抽、味精、胡椒粉、香油、淀粉调成汁。③炒锅放宽油烧七八成热，将腌好的腰花用布擦干水分，下入旺油锅中滑透倒入漏勺。锅留底油，下葱、姜炸香，下入腰花烹酒，倒入调好的汁翻匀，加明油出锅装盘。

特点 清脆适口。

菜心炒猪肝

原料 主料：猪肝 300 克，菜心 200 克。**调料：**盐 75 克，淀粉 1.5 克，蒜茸 0.5 克，姜末 5 克，料酒 5 克，花生油 50 克，味精 0.5 克，胡椒粉 0.1 克，生抽 10 克，香油 5 克。

做法 ①猪肝切成大片，用布擦干水分，加干淀粉抓匀。②用一碗放汤、盐、生抽、味精、胡椒粉、淀粉调成汁。③锅放底油，下菜心、盐，炒熟捞出。④锅放宽油烧七成热，将猪肝下入旺油锅中滑透捞出。锅留底油加蒜茸、姜末炝锅，放入猪肝、菜心和料酒，倒入调好的汁翻匀，加香油起锅装盘。

特点 味道鲜美。

烧 元 蹄

原料 主料：整理好的猪元蹄（肘子）1 只约 1 公斤。**配料：**青菜心 150 克。**调料：**酱油 35 克，料酒 15 克，白糖 1.5 克，五香粉 0.5 克，葱、姜各 10 克，大蒜茸 5 克，豆腐乳 25 克，花生油 2 公斤（耗 850 克）。

做法 ①猪元蹄下入清水锅中煮至七八成熟（约 40 分钟），捞出控净水，擦干油抹上酱油。②将猪元蹄放入旺油锅中炸至表皮发脆，下入汤锅煮至 5 分钟捞出。③将煮好的猪元蹄的肉部打十字花刀，皮保持完整，皮朝下装入碗中。取一碗装酱油、料酒、白糖、五香粉、大蒜茸、豆腐乳（搅碎）对成汤汁，浇在猪元蹄上，上面放葱、姜，上屉蒸至酥烂。下笼拣去葱、姜，扣盘。④将原汤勾汁，浇在元蹄上。青

菜炒熟围边。

特点 味道浓郁。

炒猪大肠

原料 主料：猪大肠 500 克。 配料：青、红椒共 150 克，水发木耳 50 克。 调料：葱、姜、蒜各 5 克，料酒 5 克，生抽 10 克，盐 5 克，味精 2.5 克，香油 1.5 克，淀粉 1.5 克，花生油 50 克。

做法 ①先将猪大肠洗净煮至八成熟，改刀成三角片，用料酒、姜腌渍。木耳、青红椒改刀成三角片，姜切片，葱切段，蒜拍成茸。②锅加底油下葱蒜炝锅，加青红椒、木耳、盐、味精炒熟出锅。③锅加底油，下入猪大肠爆炒，加入盐、生抽、料酒，尔后放入炒好的配料翻炒，勾芡出锅。

特点 色泽艳丽，味辣鲜美。

白云猪手

原料 主料：净猪手（即猪前脚爪）2.5 公斤。 调料：白醋 1.5 公斤，白糖 500 克，糖精 0.5 克，盐 45 克。

做法 ①将白醋、白糖、盐在锅内烧溶倒出，待冷后加入糖精。②将猪手斩成块，下水锅煮熟（皮可离骨为度），用清水浸漂 3 小时左右，滤干水分，放入糖醋汁中浸约 2 小时左右。

特点 皮爽，肉滑，食后能醒胃。

冬笋炒牛肉

原料 主料：净牛肉 300 克，笋片 200 克。 **调料：**蒜茸 0.5 克，姜片 2.5 克，葱段 1 克，盐 5 克，料酒 5 克，老抽 5 克，淀粉 15 克，花生油 75 克，小苏打 2 克，味精 2 克，胡椒粉 0.1 克。

做法 ①牛肉顶刀切薄片，放小苏打、盐、老抽、淀粉、花生油抓拌好，稍腌。②取一碗放汤、盐、味精、胡椒粉、老抽、淀粉调好。③笋片焯水，捞出控干水分。锅放宽油烧热，将牛肉、笋片下锅滑透捞出。锅留底油，下蒜、姜、葱炅锅，下入牛肉、笋片，烹少许酒，倒入调好的汁，翻匀出锅。

特点 嫩滑可口。

豉汁青椒炒牛肉

原料 主料：牛后腿肉 300 克。 **配料：**青椒 250 克，豆豉 250 克，鸡蛋 50 克。 **调料：**酱油 5 克，盐 5 克，糖 1.5 克，味精 1.5 克，香油 0.5 克，淀粉 15 克，胡椒粉 0.1 克，葱、姜、蒜各 5 克，花生油 50 克，小苏打 3 克，清汤 25 克。

做法 ①牛肉切片，用淀粉上浆，按 500 克牛肉加苏打 5 克的比例加入苏打 3 克、酱油 5 克、鸡蛋 50 克、花生油 25 克拌匀。②青椒洗净切片，用盐腌一下焯水，控净水分。③豆豉用温水洗净，剁碎。④将牛肉下入温油锅中，滑至六成熟时倒入青椒，片刻捞出，控净油。⑤锅留底油下葱、姜、蒜炅锅，下入牛肉、青椒，翻炒加入酱油、胡椒粉、味精、糖、清汤和剁碎的豆豉汁，勾芡翻炒，淋香油出锅。

特点 肉片滑嫩，鼓味浓香。

酥炸牛肉卷

原料 主料：牛肉 350 克，网油 300 克。 调料：葱 50 克，姜 10 克，马蹄 150 克，酱油 15 克，盐 4 克，味精 2 克，胡椒粉 0.15 克，椒盐 7.5 克，浙醋 25 克，淀粉 100 克，料酒 2.5 克，花生油 1 公斤（耗 100 克），碱、脆浆各 100 克，白糖 1 克，陈皮 0.05 克，五香粉 0.05 克。

做法 ①牛肉剁成泥，加入淀粉、水、白糖、盐、碱、味精、酱油上劲。②马蹄切成小丁，葱、姜切末，陈皮压成末与胡椒粉、五香粉、料酒加入牛肉馅中搅匀。③将网油摊开，撒上干淀粉，抹上牛肉馅，卷成直径约 2 厘米、长约 20 厘米的卷。④锅内放宽油上旺火，下入裹上脆浆的牛肉卷，先大火炸，尔后改用温火炸熟出锅。斜刀改成厚片装盘，跟椒盐、浙醋碟上桌。

特点 香酥可口，外焦里嫩。

生炆狗肉

原料 主料：净狗肉 1 公斤。 调料：青蒜 150 克，蒜茸 5 克，辣椒酱 25 克，柠檬叶丝 25 克，陈皮 10 克，面豉 750 克，豆腐乳 25 克，麻酱 25 克，黄糖 50 克，料酒 25 克，猪油 25 克，老抽 20 克，味精 2.5 克，清汤 1 公斤，韭菜 250 克，塘蒿 1 公斤，菠菜 750 克，盐 5 克，花生油 200 克，姜 15 克，八角 5 克。

做法 ①将姜拍松，用清水滚一下，取出滤干水分。陈

皮用水浸透洗净切茸。②狗肉切成小块，锅放火上烧红，下入狗肉煸炒，至收干水分取出。下开水中氽一下，捞出沥干水分。③锅放猪油烧热，放入蒜茸、面豉、豆腐乳、麻酱，爆香，再加入狗肉同炒，放料酒、清汤、黄糖、姜、八角、陈皮煮沸，然后倒入砂锅，用小火炖至八成熟，再加老抽、盐、味精、蒜段，同炖至起胶质便成。④韭菜、塘蒿、菠菜洗净与辣椒酱、柠檬叶丝分别装盘跟狗肉一同上桌。砂锅放在炉火上，边滚边吃（食者可根据爱好放入青菜）。

特点 驱寒滋补，肉烂香浓。

油爆双脆

原料 主料：肚尖、鸡肫各 200 克。 配料：冬笋 75 克，鲜菇 100 克。 调料：味精 2.5 克，姜、葱、蒜、盐各 5 克，生抽 1 克，胡椒粉 0.05 克，花生油 50 克，小苏打 1 克，料酒 1 克，淀粉 1.5 克，清汤 25 克，生粉适量。

做法 ①先将肚尖去皮，打上十字花刀，改刀成小三角块。鸡肫去筋，打上十字花刀。②冬笋、鲜菇改刀成小三角块，用开水氽一下。③将改刀好的肚尖加入生粉、小苏打抓一抓，鸡肫用生粉抓匀。④将肚尖、鸡肫依次下入旺油锅中，过油捞出备用。⑤锅放底油下入葱、姜、蒜炆锅，放入冬笋、鲜菇、盐、生抽、味精，下入肚尖、鸡肫，放入料酒翻炒，加入胡椒粉、清汤抄匀出锅（配料亦可用青椒、胡萝卜）。

特点 香脆味美。

豉汁蒸排骨

原料 主料：猪排骨 250 克。 **调料：**蒜泥 1 克，豆豉泥 2.5 克，精盐 1 克，味精 1.5 克，白糖 2.5 克，深色酱油 7.5 克，干淀粉 10 克，花生油 15 克。

做法 将排骨先切成条，后剁成 2.5 厘米长的小块，洗净晾干水分。把蒜泥、豆豉、白糖、盐、味精、酱油与排骨一起拌匀，再拌入干淀粉，移放在碟上，淋油后放入蒸笼，用中火蒸约 15 分钟至汁清即熟。

特点 肉味鲜美，制作简便，四季皆宜。

水 产 类

麒 麟 鱼

原料 主料：生鱼 750 克。 **配料：**火腿 100 克，冬菇 150 克。 **调料：**姜块、葱段、料酒各 2.5 克，胡椒粉 0.05 克，香油 1 克，盐 3.5 克，生抽 2.5 克，味精 2.5 克，淀粉 1 克，香菜 1 克。

做法 ①鱼去鳃、鳞和内脏后洗净，斩下鱼头和尾，去净骨刺，斜刀切成厚片，冬菇切成长条，姜切成秋叶形，火腿切成长片。②按一片鱼肉一片姜、一片鱼肉一片火腿、一片鱼肉一片香菇的摆法，如此反复摆成两行拼放在鱼盘内，头尾分别摆在盘两边成鱼形。加入盐、猪油，摆上两颗净葱，上笼蒸 10 分钟左右，下笼拣去葱。③锅放猪油，下葱段爆香，

烹酒，倒入原汤加生抽，勾芡，撒胡椒粉，加香油，浇在鱼上。香菜洗净点缀盘边。

特点 造型美观，滑嫩适口。

松子鱼

原料 主料：草鱼1条约1公斤。 调料：盐5克，酱油1克，鸡蛋1个，淀粉100克，醋100克，白糖100克，茄汁50克，花生油2.5公斤（耗150克），姜末2.5克，蒜米2.5克。

做法 ①鱼去净杂物，去头，片成两半（尾部连着），去掉骨刺，从内部打入字花刀，放盐、酱油腌渍。②将鱼抹上蛋液，粘上干淀粉，抖开花刀下入油锅中，炸呈浅黄色捞出。待油温回升到旺油时，再下入油锅内炸，表皮起酥时捞出装盘。鱼头粘干淀粉，下锅炸熟捞出，摆在盘的一边。③锅放底油，下葱、姜、蒜爆一下，放白糖、香醋、茄汁、汤，烧开勾淀粉芡，浇在鱼上。

特点 松脆醒胃。

红扣水鱼

原料 主料：水鱼1条约1.25公斤。 配料：水发香菇50克，蒜籽50克。 调料：料酒10克，白糖5克，葱段、姜片各10克，胡椒粉1.5克，香油1克，味精2.5克，盐6克，酱油5克，花生油100克。

做法 ①水鱼杀后下沸水中氽一下，去掉外衣壳和内脏，改刀成块，焯水去净血水。香菇泡好去蒂，水鱼撒少许淀粉

拌匀。②将水鱼下入旺油锅中，炸呈浅黄色捞出。蒜籽下锅炸黄捞出。③锅留底油下葱段、姜片，加水鱼、料酒、酱油、盐、香菇、汤烧片刻，起锅装入扣碗，上笼蒸至熟烂，下笼滗出原汤，扣盘。香菜摆在盘边。④汤放锅内，加淀粉、胡椒粉、香油勾芡，浇在盘中。（注：水鱼即甲鱼）。

特点 滋厚味浓。

西湖全鱼

原料 主料：草鱼1条约750克。 配料：西红柿100克，青红椒50克。 调料：葱花10克，姜末和蒜米各7.5克，茄汁15克，盐5克，酱油5克，白糖100克，香醋100克，淀粉100克，花生油2.5公斤（耗150克）。

做法 ①鱼去净鳞、鳃，从腹部开刀去内脏和大骨刺，放盐、酱油腌一下。西红柿、青红椒切成小丁。②锅放宽油烧热，将鱼拍上干淀粉，下入热油锅中炸硬捞出。待油温回升到旺油时，再将鱼下锅翻炸，捞出，鱼腹朝下趴在盘中。③锅留底油，下葱、姜、蒜、西红柿、青红椒丁、清汤，加白糖、香醋、茄汁，淀粉勾芡，浇在鱼上。

特点 外酥里嫩，甜酸适口。

鲜菇鱼片

原料 主料：鲜菇500克，生鱼肉350克。 调料：盐6克，生抽5克，姜末5克，葱段10克，味精2.5克，胡椒粉0.1克，香油1克，蛋清1个，淀粉1克，花生油50克，料酒1.5克，清汤20克。

做法 ①鲜菇切片焯水。鱼肉切连刀片。姜切片。②锅放底油，下葱、姜炆锅，放鲜菇、盐、生抽、味精，煸透出锅。取一碗放清汤、味精、盐、生抽、胡椒粉、香油、淀粉，对成汁备用。③将鱼片用蛋清、淀粉抓匀，下入热油锅中滑透，倒入漏勺。④锅留底油，下鲜菇、鱼片、酒，倒进已调好的汁，翻匀出锅装盘。

特点 清鲜嫩滑。

葱油鱼块

原料 主料：草鱼1条约750克。 调料：小葱头100克，姜末5克，白糖15克，醋25克，料酒5克，淀粉100克，香油1克，味精2克，盐5克，酱油5克，鸡蛋1个，花生油1公斤（耗125克）。

做法 ①鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，去掉骨刺。平刀切成两片，改切成7厘米长、5厘米宽的长方块。放姜丝、葱段、盐、酱油，腌片刻，加鸡蛋、面糊抓匀。然后粘上干淀粉。小葱头切薄片。姜切末。②将鱼下入旺油锅中，炸黄捞出装盘。③锅留底油，放姜、葱炸香，下料酒、糖、醋、清汤、味精，淀粉勾芡浇在鱼上。

特点 外酥里嫩，甜香适口。

油浸鲜鱼

原料 主料：草鱼1条750克。 调料：姜末5克，葱末10克，香菜叶1克，酱油5克，白糖2.5克，味精2.5克，胡椒粉0.1克，料酒2.5克，花生油75克，香油1克。

做法 ①姜一半切片，一半切丝。葱一部分切段，一部分切丝。②锅内放入油烧热，放入盐、料酒、葱段、姜片，再放入清水烧沸，尔后放入整理好的鱼，加盖用小火煨 20 分钟，使鱼浸熟捞出，控净水装盘。葱、姜丝撒在鱼上。③锅上旺火倒回原汤，放入酱油、味精、白糖，烧开后浇在鱼上。淋上香油，香菜围边。

特点 鱼肉洁白鲜嫩，滋味清淡可口。

吉利虾球

原料 主料：净虾球 400 克。 配料：鸡蛋 40 克，面包糠 25 克。 调料：生粉 4 克，味精 3.5 克，盐 2.5 克，香油 0.4 克，花生油 750 克（耗 100 克）。

做法 ①将虾去壳，改成球状，吸干水分，用盐、香油、味精腌过。把鸡蛋和生粉搅成糊状，放入虾球拌匀，然后拍上面包糠。②锅放旺火上，加油烧五成热，放入虾球，用中火炸至金黄色即熟装盘，

特点 外酥脆，里鲜嫩。

〔注〕 面包糠的制法是把淡面包切成块放入烤炉烤脆后碾成小粒（糠），也可将面包块放在阳光下晒干、碾碎。

锅贴鲈鱼

原料 主料：肥猪肉 225 克，净鲈鱼肉 300 克。 调料：盐 1.5 克，味精 2.5 克，香油 0.5 克，胡椒粉 0.05 克，鸡蛋 3 个，淀粉 25 克，花生油 750 克（耗 100 克），噀汁 5 克，椒盐 5 克。

做法 ①肥肉改成长5厘米、宽约3厘米、厚约3毫米的长方形24片腌过。鲈鱼肉改成长约5厘米、宽约3厘米、厚约3毫米的长方片，放入盐、香油、胡椒粉拌匀。②鸡蛋、淀粉调成浓糊，用70%涂匀鱼肉，用30%将腌好的肥肉拌匀。③用一大盘撒上干淀粉，把肥肉排在盘上，再将鱼肉贴在肥肉上。④锅放底油烧热，端离火位，将鱼肉排在锅中，放回炉上半煎半炸至两面呈金黄，倒入漏勺控油。用剪刀剪齐摆放在盘中。另跟噏汁、椒盐上桌。

特点 甘香可口。

〔注〕 肥肉切好放葱、姜、盐、酒腌15小时左右最佳。

鸡脚炖水鱼

原料 主料：鸡脚8对，水鱼1.25公斤。 配料：桂圆肉10克，冬菇25克。 调料：盐10克，胡椒粉0.1克，料酒5克，姜1克，葱1.5克，味精2.5克，猪油15克。

做法 ①水鱼斩去头焯水，刮去外面黑皮，去壳及内脏，改刀成块，再次下开水氽透，捞出沥干水分。鸡脚去掉爪尖焯水。冬菇泡透去蒂。②锅放底油，加葱条、姜片爆香，放水鱼、料酒煸炒后，装汤盆内加清汤、盐调好味，冬菇、桂圆肉放边，鸡脚放汤盆中，上笼蒸烂，下笼加胡椒粉、味精。

特点 汤清鱼鲜，营养丰富。

红烧海狗鱼

原料 主料：海狗鱼750克。 配料：水发冬菇50克。 调料：姜片、葱条各10克，大蒜米50克，胡椒粉0.1克，

香油 1 克，淀粉 50 克，白糖 5 克，料酒 10 克，香菜 1.5 克，酱油 10 克，盐 5 克。

做法 ①将海狗鱼杀好、洗净，剁成长方块，用酱油、胡椒粉、葱、姜、料酒腌片刻。②将腌好的鱼，拣去葱、姜，抹上淀粉（不能抹得太多），过油炸至金黄色捞出。另将蒜米过油炸黄捞出。③锅留底油，用葱、姜炆锅，下入海狗鱼，加料酒、清汤、冬菇、酱油、白糖，烧片刻，大火收汁勾芡，撒上香菜、胡椒粉，即可出锅。

特点 味道浓郁，肉质鲜嫩，

〔注〕宰杀海狗鱼的方法是先将海狗鱼打死，用开水烫，除去胶液，然后开膛取内脏。

碎尸还原（家乡酿全鱼）

原料 主料：草鱼 1 条约 750 克。 配料：冬菇 25 克，虾米 25 克，肥腊肉 40 克，马蹄 50 克。 调料：小葱 15 克，盐 7.5 克，酱油 5 克，味精 1.5 克，料酒 7.5 克，胡椒粉 0.1 克，香油 1 克，姜 5 克，淀粉 50 克，香菜 1.5 克。

做法 ①鱼去鳃、鳞、内脏，洗净，用刀从腹内开刀处轻轻划一刀（不能把皮划破），然后两手抓住鱼皮向上掀起到脊背。用同样方法将另一面的皮也翻向脊背，用刀斩断头、尾部、大骨刺，取出整个鱼身。头、尾和整鱼皮连在一起。②鱼身去骨刺剁成泥，放盐、淀粉、胡椒粉和水搅上劲。冬菇、虾米、肥腊肉、马蹄和小葱切成小绿豆丁，放在鱼肉内搅匀成馅。③将鱼皮摊开，里面撒少许干淀粉，将拌好的馅酿在鱼皮内成鱼形，两面撒上干淀粉。④将鱼下入旺油锅中，炸

至浅黄色捞出装在盘内。⑤锅留底油，下入葱、姜、料酒、汤、酱油，烧开浇在鱼身上，上笼大火蒸15分钟。⑥滗出原汤倒入锅内，加少许味精，淀粉勾芡，滴香油浇在鱼上。用香菜叶点缀。

特点 广州风味，鲜香爽口。

氽鱼腐

原料 主料：鱼肉350克。 配料：猪肥膘50克。 调料：盐5克，味精2.5克，胡椒粉0.1克，蛋清5个，淀粉25克，香油1.5克，香菜1克，葱姜汁15克。

做法 ①鱼肉与肥膘剁成泥，加蛋清、淀粉、盐、胡椒粉、葱姜汁和少许水搅上劲。②锅内放水烧八成开，将鱼泥挤成丸子下锅氽熟，撇去浮沫。汤内加盐、味精、香油、香菜，起锅装在汤锅内（汤内可加点粉丝、丝瓜片等配料）。

特点 清淡爽口。

碧绿鳊鱼卷

原料 主料：鳊鱼肉350克。 配料：菜心150克，火腿25克，香菇15克，冬笋30克。 调料：盐2.5克，淀粉1.5克，味精2.5克，葱、姜丝各2.5克，香油1克，猪油25克。

做法 ①鱼去净杂物洗净，片成两半，去掉骨刺，改刀成连刀片，摊放盘中，撒少许盐，将火腿、香菇、冬笋切成丝。②锅放底油，下葱、姜、清汤、香菇、冬笋丝、盐和味精，小火煨入味起锅，与火腿丝拌匀。③将调好味的火腿、香

菇、冬笋卷入鱼片中成小卷，拍上淀粉。锅放宽油烧七成熟，将鱼卷下入油锅中滑透捞出，摆放在盘中。菜心炒好围在盘边。④锅放底油，加汤、盐、味精烧开，勾淀粉薄芡，同香油淋在盘中。

特点 形态美观，口味淡香。

鲜菇滑鱼球

原料 主料：鲜菇 300 克，生鱼 350 克。 调料：姜末 5 克，葱段 10 克，蒜茸 5 克，酒 1.5 克，盐 5 克，味精 2.5 克，香油 1 克，胡椒粉 0.1 克，淀粉 0.1 克，花生油 50 克，蛋清 1 个。

做法 ①鲜菇去杂物洗净，下开水锅中氽一下捞出，控干水分。生鱼肉去皮剖十字花刀，改刀长方形块，用蛋清、淀粉抓拌。②用一碗放点汤，加生油、盐、味精、胡椒粉、香油、淀粉调成汁。姜切片，葱切段，蒜切米。③将鱼肉下入油锅中滑透。④锅留底油，下入姜、蒜炆锅，下入鲜菇翻炒，加鱼块、料酒翻匀，倒入调好的汁，翻炒均匀出锅。

特点 清淡味鲜。

清炒马鞍鳝

原料 主料：鳝鱼 750 克。 配料：水发香菇 75 克，冬笋 150 克。 调料：姜末 5 克，葱段 10 克，蒜茸 5 克，盐 7.5 克，酱油 6 克，味精 2.5 克，胡椒粉 0.1 克，香油 1 克，白糖 5 克，淀粉 1 克，花生油 50 克，料酒适量。

做法 ①将鳝鱼杀好，去内脏和脊骨，用刀从内部均匀

剖成一字花刀，然后改成4厘米长的段。冬笋切成象眼片焯水。香菇切成片。姜切片，葱切段，蒜切米。②用一碗放汤，加盐、酱油、味精、胡椒粉、白糖、香油和淀粉调成汁。③将鳝鱼段入油锅中，滑熘一下捞出。笋片过油捞出。④锅留底油，下葱、姜、蒜、冬菇爆炒，加鱼段、笋、料酒煸炒，倒入调好的汁翻炒出锅。

特点 形似马鞍。

网油扣鳝

原料 主料：网油250克，鳝鱼500克。 调料：盐6克，酱油10克，味精2.5克，料酒5克，胡椒粉0.1克，淀粉50克，香油1克，姜片、葱段各5克，蒜籽50克，花生油1公斤（耗100克），五香粉0.1克，水发冬菇50克，鸡蛋1个，香菜1克。

做法 ①鳝鱼杀后去内脏洗净，切成4厘米长的段，用葱条、姜片、胡椒粉、五香粉、盐、酱油和料酒腌片刻。冬菇切丝，葱切段。②用一碗放鸡蛋、面粉和水调成浓浆糊。③将网油洗净晾干摊在案板上，撒上干淀粉，改刀成长5厘米、宽4厘米的长方形。鳝鱼段放在网油上，两端折起将鳝鱼包住成卷。用鸡蛋、面粉糊封口，滚上干淀粉。④将鱼卷入旺油锅中炸呈金黄色捞出。蒜下锅炸黄捞出。⑤冬菇丝、葱段、蒜放在碗底，鳝鱼码放在碗内。用一碗放盐、酱油、味精、胡椒粉和汤调好味，倒在鱼上，上笼蒸20分钟，下笼倒出原汤扣盘。将原汤倒在锅内，淀粉勾芡，滴香油，浇在鱼上。香菜围在盘边。

特点 软滑味鲜。

白菜扣虾

原料 主料：白菜 750 克，干大虾 150 克。 配料：大冬菇 1 个。 调料：盐 5 克，生抽 10 克，料酒 10 克，味精 2.5 克，香油 1 克，姜块 10 克，葱条 10 克，胡椒粉 0.1 克，淀粉 1 克，猪油 40 克。

做法 ①大虾用温水泡透，用刀片成两半，去掉沙线洗净。大白菜洗净切长条，用开水氽一下，沥干水分。②锅放底油，将姜、葱下锅爆香，放大虾、料酒、生抽、汤、盐和味精炒一下。③冬菇泡洗洁净，去蒂，放在碗底，虾整齐摆放在碗边，白菜放在碗中，锅内汁浇在碗内，上笼蒸 15 分钟，下屉滗出原汤扣在盘中。④原汤放在锅内烧开，勾淀粉薄芡，撒胡椒粉，香油浇在菜上。

特点 清素不腻，主辅相映。

夜香虾仁

原料 主料：虾仁 400 克，夜兰香花 100 克。 配料：冬笋丁 100 克。 调料：葱 10 克，姜 10 克，料酒 1.5 克，胡椒粉 0.1 克，香油 1 克，生抽 5 克，淀粉 1 克，花生油 50 克，蛋清 1 个，盐 4 克。

做法 ①冬笋切丁焯水。夜兰香去蒂。葱切花。姜切末。虾仁用蛋清、淀粉抓拌均匀。②用一碗放汤、生抽、盐、味精、胡椒粉、香油、淀粉，调成汁备用。③锅放宽油烧六成热，将虾仁、冬笋滑透捞出。④锅留底油，下葱、姜炆锅，加

虾仁、料酒、夜兰香花，倒入已调好的汁，翻匀出锅装盘。

特点 清香鲜美。

干煎虾碌

原料 主料：大虾 600 克。 调料：盐 5 克，味精 3 克，白糖 5 克，辣酱油 25 克，番茄酱 50 克，香油 0.5 克，料酒 2.5 克，葱、姜各 5 克，胡椒粉 0.05 克，玉米粉 3 克，淀粉 1 克，花生油 750 克（耗 100 克），清汤 100 克。

做法 ①先将虾整理好腌渍入味，拍上玉米粉备用。②葱、姜切成丝。另以调料、清汤、淀粉对汁。③将大虾下入旺油锅中炸熟捞出。④锅留底油，下入炸过的大虾，中火微煎，尔后倒入对好的汁，使汤汁抱在虾段上，淋香油装盘。

特点 色泽红亮，肉爽味香。

翠绿酿虾扇

原料 主料：大海虾 24 只，虾胶 360 克。 配料：香菜叶 1.5 克，火腿茸 7.5 克，菜心 150 克，鸡蛋 3 个。 调料：清汤 100 克，味精 2.5 克，盐 4 克，香油 1 克，胡椒粉 0.1 克，料酒 2.5 克，猪油 15 克，淀粉 35 克。

做法 ①将大虾去壳留尾，从背部片开取出沙线，放在砧板上，撒上干淀粉，捶成扇形，酿上虾胶，用蛋白抹滑，在头尾分别粘上香菜叶，中间撒上火腿茸，放在盘中上笼蒸熟。将菜心炒好围边。②锅烧热，放猪油、料酒、清汤、盐、胡椒粉、味精、香油，勾淀粉薄芡，浇在盘中。

特点 味鲜而爽。

香汁炒蟹

原料 主料：螃蟹 1 公斤。 调料：盐 2.5 克，生抽 1.5 克，味精 2.5 克，胡椒粉 0.1 克，料酒 15 克，花生油 750 克（耗 75 克），葱 2.5 克，姜末 2.5 克，蒜米 2.5 克，淀粉 2.5 克，香醋 2.5 克，蚝油 25 克。

做法 ①螃蟹去壳洗净，改刀成块。②取一碗放清汤、盐、生抽、味精、胡椒粉、葱、姜、蒜、淀粉、香醋、蚝油，调成汁备用。③将螃蟹下入旺油锅，稍炸出锅。④锅留底油，下葱白段爆香，加入螃蟹，烹酒，速盖一下锅盖。倒入已调好的汁，翻匀出锅装盘。

特点 味美鲜香。

扫把鱿鱼

原料 主料：鱿鱼 150 克。 配料：冬笋 150 克，水发冬菇 50 克，胡萝卜 50 克。 调料：盐 6 克，味精 2.5 克，清汤 100 克，葱 10 克，姜、蒜、料酒各 5 克，胡椒粉 0.1 克，香油 1 克，淀粉 1 克，生抽 5 克。

做法 ①先将鱿鱼胀发好。②将胀发好的鱿鱼在里面下刀，一边切丝，一边刻上十字花刀，改刀成块。③将冬笋焯水。冬菇切成片，葱切段，姜切片，蒜拍松。取一小碗，放入清汤、生抽、盐、胡椒粉、香油、淀粉、味精对成汁。④将鱿鱼、冬笋下入温油锅中，滑一下捞出。⑤锅留底油，下入姜、葱、蒜、冬菇、木耳，倒入鱿鱼、料酒翻炒，再倒入对好的汁，翻炒后淋香油加胡椒粉出锅。

特点 形态美观，形似扫把。

油泡廉鱿

原料 主料：水发鱿鱼 400 克。 调料：葱段 10 克，姜花 15 克，蒜茸 10 克，老抽 5 克，香油 1 克，胡椒粉 0.1 克，白糖 5 克，淀粉 1 克，清汤 100 克，料酒 5 克，花生油 75 克。

做法 ①鱿鱼打人字花刀，切成三角形。②取一碗放入香油、胡椒粉、糖、老抽、淀粉调成汁。③锅放宽油烧热，将鱿鱼下锅泡至熟，倒入漏勺。④锅留底油，下葱、姜、蒜爆香，加鱿鱼、料酒，倒入调好的汁炒匀，淋香油出锅。

特点 味道鲜美。

清汤鱼肚

原料 主料：油发鱼肚 100 克。 调料：精盐 10 克，胡椒粉 0.1 克，猪油 25 克，姜片 1 克，葱条 2 克，料酒 5 克，白醋 50 克，碱少许，火腿 10 克，菜心 10 克，味精 2.5 克。

做法 ①将鱼肚用水泡软，放入少许碱抓一下去油腻，冲洗干净，换上清水加白醋，用手搓一搓，再用清水漂几次去净异味，剪去黄点、筋、皮、膜，呈洁白色为佳，尔后改刀成丁待用。②鱼肚挤干水分，焯水，锅放底油，加姜、葱、料酒、汤、盐、菜心一起煨过，倒入漏勺，去掉葱、姜。用洁白毛巾将鱼肚吸干水分。③锅放猪油，烹酒，加清汤烧八成开，放入鱼肚、味精，稍晾倒进汤盆，再加上火腿片、菜心。

特点 汤清肉滑。

蟹肉一品瓜

原料 主料：蟹肉 150 克，冬瓜 1 块约 1.25 公斤。

调料：料酒 5 克，胡椒粉 0.1 克，香油 1.5 克，生抽 5 克，味精 2.5 克，盐 6.5 克，猪油 100 克，姜、葱各 5 克。

做法 ①把 1 块长 15 厘米、宽 10 厘米左右的冬瓜修成长圆形，边上改成锯齿。②将瓜下入旺油中炸呈米黄色捞出，放在长盘内。③用一碗放汤，加盐、味精、葱条、姜片调汁，浇在冬瓜上，上笼蒸烂，下笼拣去葱、姜。④锅内放猪油烧热，加葱段、姜末下锅爆香，加蟹肉、料酒、清汤、生抽、盐、味精，勾淀粉芡，撒胡椒粉，将香油浇在冬瓜上。

特点 夏令菜肴，味鲜清淡。

蚝油虾球

原料 主料：蚝油 25 克，虾肉 350 克。 调料：蛋清 6 个，淀粉 5 克，胡椒粉 0.1 克，味精 2 克，盐 2.5 克，料酒 2.5 克，姜、葱、蒜各 5 克，香油 2.5 克，花生油 50 克，鱼露 5 克。

做法 ①将虾肉剁成泥，放蛋清、淀粉、胡椒粉和盐搅上劲，加香油搅匀。②用一碗放花生油约 300 克，将虾泥挤成大小均匀的丸子放在碗内。③将碗内的油、丸子一同倒入旺油锅中炸熟，倒入漏勺。④姜、蒜切末，葱切段。锅留底油，下葱、姜、蒜炆锅，放丸子，加料酒爆炒片刻，加味精、蚝油、鱼露、酱油和少许汤翻匀，勾芡，加胡椒粉，淋香油，翻勺出锅。

特点 蚝味鲜浓，虾味鲜美，色味俱佳。

瓦罉焗水鱼

原料 主料：宰净水鱼 750 克。 配料：烤猪肉 150 克，浸发香菇 50 克。 调料：炸蒜肉 75 克，蒜泥 0.5 克，姜片 5 克，姜米 1.5 克，葱条 15 克，陈皮 2.5 克，精盐 1 克，味精 5 克，豆酱 15 克，蚝油 10 克，白糖 2.5 克，香油 0.5 克，胡椒粉 0.05 克，深色酱油 10 克，浅色酱油 2.5 克，姜汁酒 10 克，料酒 15 克，干淀粉 10 克，毛汤 600 克，花生油 1 公斤（耗 125 克）。

做法 ①将甲鱼切块，每块约重 25 克，用沸水氽过，捞起洗净。用中火烧热炒锅，下油 15 克，放入姜片、葱条、甲鱼块，烹姜汁酒炒匀，加毛汤 100 克，略煨取出。去掉姜、葱，沥去水，先用浅色酱油，后用干淀粉拌匀。②用旺火烧热炒锅，下油 1 公斤，烧至六成热，放入甲鱼过油约 1 分钟，倒入漏勺沥去油。炒锅放回炉上，下蒜泥、姜米、陈皮、豆酱、甲鱼块，烹料酒，焗透后，再下毛汤 500 克、精盐、味精、白糖、蚝油、烤肉、香菇、炸蒜肉，略焖后转入瓦罉（砂锅）里，淋油 25 克，加盖，用中火焖约 30 分钟至软烂（时间视甲鱼老嫩而定）。然后加入深色酱油、胡椒粉、香油及花生油 35 克，鱼裙放在上面，原锅加盖上桌，焖时要注意掌握火候，不可中途加汤，否则影响质量。

特点 原锅上桌，原汁原味，软烂可口，香味浓郁。

杏元鸡脚炖海狗

原料 主料：海狗鱼 1 只约 2.5 公斤。 **配料：**嫩鸡脚 6 对，熟瘦火腿 25 克，瘦猪肉 100 克，南杏仁 25 克，桂圆肉 10 克。 **调料：**姜片 15 克，葱条 15 克，精盐 5 克，味精 5 克，胡椒粉 0.1 克，姜汁酒 25 克，料酒 25 克，清汤 750 克，毛汤 250 克，白开水 750 克，花生油 30 克。

做法 ①将海狗鱼拿到砧板上，迅速在头部横砍一刀（不要砍断），放血后，用 90℃ 热水浸烫，刮洗表皮粘液，再从腹部剖开，去掉内脏，洗净，取 750 克切块，每块约 25 克重。其余另作它用。②将火腿切成 5 粒，猪肉切成 6 块。鸡脚用沸水略烫后，剥去外表皮衣，砍去趾甲，敲断脚骨，洗净。用碗盛杏仁，放入沸水（250 克），加盖泡浸约 10 分钟，剥衣洗净。桂圆肉用清水洗净。③将猪肉、鸡脚放入沸水锅内煮熟，下火腿粒后即一并捞起，放入炖盅内。海狗肉放入沸水锅滚约半分钟，取出洗净。用中火烧热炒锅，上油 15 克，加姜、葱各 10 克，放入海狗肉爆炒，烹姜汁酒，下毛汤约煨半分钟，倒入漏勺沥去水，去掉姜、葱，放入炖盅内。然后加入杏仁、桂圆肉、姜 5 克、葱 5 克和料酒、精盐、味精，最后放白开水，加盖入笼蒸，先用旺火，后用中火蒸约 90 分钟至软烂（时间视海狗老嫩而定）。取出撇去汤面浮沫，去掉姜、葱（猪肉可去掉，亦可留下），加入清汤，再炖 30 分钟后，用洁净毛巾将汤过滤，倒回炖盅内，加盖，入蒸笼用中火蒸 20 分钟取出，撒上胡椒粉。

特点 此菜为传统制法。汤味浓郁，富有胶质，肉软烂

不腻，是冬令佳品。

油泡鲜虾仁

原料 主料：腌虾仁 500 克。 配料：葱榄 5 克。 调料：味精 2.5 克，香油 0.5 克，湿淀粉 5 克，清汤 40 克，熟猪油 1 公斤（耗 50 克）。

做法 ①将清汤、味精、香油、湿淀粉调成芡汁。②用旺火烧热炒锅，下油搪（涮）锅后倒回油盆，再下油 1 公斤烧至四成热，放入虾仁过油约半分钟，至八成熟（下锅时要搅动，以免粘连），倒入漏勺沥去油。③将炒锅放回炉上，下葱榄、虾仁，随即用淀粉勾芡，最后淋油 15 克。

特点 肉鲜爽脆，虾仁晶莹明亮，点缀以葱榄，也很雅致。

油泡虾球

原料 主料：虾球 400 克。 调料：蒜泥 50 克，姜 5 克，香菜叶 10 克，味精 2.5 克，鱼露 10 克，胡椒粉 0.5 克，香油 0.5 克，湿淀粉 20 克，清汤 50 克，熟猪油 1 公斤（耗 100 克）。

做法 ①将姜磨烂挤汁，加入鱼露 5 克、湿淀粉 10 克，放入虾球拌匀，约腌 2 分钟。用小火烧热炒锅，下油 50 克，放入蒜泥炒至金黄色，盛入碗中，加入味精、香油、胡椒粉、清汤、鱼露 5 克、湿淀粉 10 克，调成芡汁。②用中火烧热炒锅，下油搪（涮）锅后，倒回油盆。再下油 750 克，烧至五成热，放入虾球过油约半分钟至刚熟，倒入漏勺沥去油。炒

锅放回炉上，迅速投入虾球，勾芡炒匀，出锅装盘，四周放上香菜叶。

特点 芡汁油润，爽嫩可口，虾鲜美而有大蒜、鱼露香味。在雪白的虾球四周镶以碧绿的香菜叶，色调素雅，为潮汕风味。

蒸大红羔蟹

原料 主料：羔蟹 3 只约 1 公斤。 调料：姜片 10 克，姜泥 50 克，葱条 2 条，精盐 5 克，香油 1 克，浙醋 50 克，花生油 50 克。

做法 ①将蟹宰杀，取出蟹黄，盛入碗中，加油 5 克拌匀。取出蟹螯上节排在碟中，连身的蟹爪放在两端上面，排成两个扇形（蟹身一端向外，爪的一端向里）。②蟹螯前节 4 只放在蟹爪上，另 2 只再放在前 4 只的顶上，淋油 15 克后放上姜片、葱条，将蟹盖面向下放在四周，入蒸笼用旺火蒸约 10 分钟取出，轻轻滗去水分，去掉姜、葱。③将蟹黄分别堆放在蟹盖上，每个约放 5 克，余下的蟹黄放在螯下节和蟹身上面，再入蒸笼用中火蒸约 2 分钟。食时佐以姜、醋。

特点 造型美观，色泽鲜艳，原味鲜美，为粤菜“十大海鲜”之一。

蟹肉扒鲜菇

原料 主料：蟹肉 225 克。 配料：鲜菇 600 克。 调料：鸡蛋清 50 克，精盐 7 克，味精 7.5 克，胡椒粉 0.15 克，白糖 1 克，香油 0.75 克，料酒 15 克，姜汁酒 10 克，湿淀

粉 30 克，清汤 175 克，毛汤 500 克，熟猪油 100 克。

做法 ①用中火烧热炒锅，下油 20 克，烹姜汁酒，下毛汤、精盐，放入鲜菇煨约 2 分钟，倒入漏勺沥去水分。炒锅放回炉上，下油烹料酒，加清汤、精盐，放入鲜菇煨约 2 分钟，倒入漏勺沥去水。炒锅放回炉上，下油，烹料酒加清汤、精盐、味精，同鲜菇一道略煮，用湿淀粉调稀勾芡，倒入漏勺沥去水后盛在碟中。②用中火烧热炒锅，舀入猪油，烹料酒，加清汤、精盐、味精、胡椒粉、白糖、香油，放入蟹肉一同炒匀，用湿淀粉调稀勾芡，拌入已搅匀的鸡蛋清，将香油淋在鲜菇上。

特点 色泽分明，清鲜爽滑，食而不腻，夏令佳品。

酥炸西湖鱼

原料 主料：宰净青鱼（去头尾，只要带脊骨的一边）250 克。 调料：五柳料（瓜英、锦菜、红姜、白醋姜、酸芥头）100 克，辣椒 15 克，葱粒 15 克，蒜米 1 克，精盐 15 克，糖醋 3 克，香油 0.5 克，干淀粉 110 克，湿淀粉 20 克，花生油 1 公斤（耗 100 克）。

做法 ①将五柳料、辣椒均切成细粒。在鱼身上用刀刻斜井字纹，用盐拌均匀，涂上湿淀粉。最后均匀地沾上干淀粉。②用旺火烧热炒锅，下油烧至六成热，再下鱼炸至酥脆，呈金黄色，以带皮的一面向上，放在盘里，把油倒回油盆。③炒锅放回中火上，放入蒜、葱、辣椒、糖醋、五柳料，用湿淀粉调稀勾芡，下香油和熟花生油推匀，淋在鱼上。

特点 色彩丰富，甘香酥脆，酸辣开胃，四季皆宜。

豉油蒸生鱼

原料 主料：生鱼 1 条约 750 克。 **调料：**姜片 15 克，葱条 10 克，葱丝 15 克，精盐 2.5 克，味精 4 克，香油 0.5 克，胡椒粉 0.1 克，白糖 2.5 克，酱油 20 克，料酒 10 克，清汤 150 克，猪油 75 克。

做法 ①将生鱼宰杀，洗净后用洁净毛巾吸干水分。葱条放在盘中，用精盐擦遍鱼的全身，放在盘内葱条上（肉向上），加姜片、猪油，入蒸笼用旺火蒸约 15 分钟至熟取出。滗去原汁，去掉姜片、葱条，把鱼转放到另一盘上，撒上胡椒粉、葱丝。②用中火烧热炒锅，舀入猪油 60 克，烧至六成热，取出 40 克淋在鱼身上。随即放入料酒、清汤、味精、香油、白糖，烧沸后加酱油和匀，淋在鱼上（豉油蒸鲩鱼、鳙鱼、鲮鱼的制法相同）。

特点 肉质鲜嫩，爽滑适口，清淡而有豉味。

蒜心生鱼片

原料 主料：生鱼肉 200 克。 **配料：**嫩蒜心（苗）300 克。 **调料：**姜花、精盐各 2.5 克，胡椒粉 0.1 克，香油 0.5 克，料酒 10 克，湿淀粉 7.5 克，毛汤 50 克，清汤 35 克，熟猪油 500 克（耗 50 克）。

做法 ①将生鱼肉斜切成 2 毫米厚的片，加入精盐拌匀。蒜心切成长约 4 厘米的条。将清汤、香油、胡椒粉、湿淀粉调成芡汁。②用旺火烧热炒锅，加猪油，放入蒜心、精盐、毛汤炒至熟，倒入漏勺沥干水。炒锅洗净放回炉上，加猪油，烧

至五成热，下鱼片过油至九成熟，迅速倒入笊篱沥干油。炒锅再放回炉上，放上姜、蒜心、鱼片，烹料酒，淀粉勾芡，最后淋香油出锅。

特点 蒜心碧绿爽脆，鱼片嫩滑鲜，有浓郁蒜香味。

蒜子焖鲑鱼

原料 主料：鲑鱼肉 500 克。 配料：瘦猪肉丝 50 克，炸蒜子肉 50 克。 调料：浸发香菇丝、葱丝各 25 克，姜丝 5 克，蒜泥 1 克，精盐 3 克，味精 2.5 克，白糖 1.5 克，胡椒粉 0.05 克，香油 0.5 克，深色酱油 7.5 克，料酒 15 克，干淀粉 75 克，湿淀粉 15 克，毛汤 600 克，花生油 1 公斤（耗 100 克）。

做法 ①将鱼肉切块，每块约重 35 克，用盐水（清水）15 克，精盐 1.5 克涂抹，随即沾上干淀粉。②用中火烧热炒锅，舀入花生油烧至六成热，将鱼逐块放入，约炸 5 分钟至金黄色，倒入笊篱沥去油。③炒锅放回炉上，下蒜、姜、肉丝、菇丝爆透，烹料酒，加毛汤、鱼块、炸蒜肉、精盐、味精、酱油、白糖，约焖 10 分钟，撒入胡椒粉，用湿淀粉调稀勾芡，最后淋香油和花生油拌匀，盛在盘中，撒上葱丝。

特点 色泽金黄，肉质鲜美嫩滑，有浓郁蒜香味。

白汁海棠鱼

原料 主料：鱼青 300 克。 配料：鲜虾肉 75 克，瘦猪肉 50 克，熟火腿肉 25 克，菜苳 50 克，浸发香菇 15 克，香菜叶 10 克。 调料：精盐 1.5 克，味精 1 克，香油 2.5 克，

干淀粉 15 克，湿淀粉 5 克，清汤 50 克，毛汤 50 克，花生油 25 克。

做法 ①将猪肉、鲜虾、香菇和火腿均切成米粒形盛入碗中，加入味精和干淀粉，搅拌成有胶质的肉馅后，分成 24 份。将火腿切成长 2 厘米、宽厚各 2 毫米的长方条 24 条。②将鱼青分成 24 粒丸子，每粒约重 2.5 克，压平后将一部分肉馅放入，裹成海棠果形；香菜叶贴在“果”顶两侧作“叶”；火腿插入“果”顶部作“蒂”。逐个制成后放入盘中，入蒸笼用旺火蒸约 4 分钟至熟取出。③用中火烧热炒锅，加花生油，放入菜馅、毛汤、精盐炒至熟，倒入漏勺沥去水后，镶在“海棠鱼”的四周。炒锅洗净放回炉上，加花生油、清汤调匀，湿淀粉勾芡，加香油和花生油推匀，淋在“海棠鱼”上。

特点 此菜为近年创新菜之一，芡汁明亮，外软滑，内鲜美，食时有火腿甘香味。因形如海棠果，故名。

禽 蛋 类

潮州豆腐鸡

原料 主料：光鸡 1 只约 750 克，豆腐 300 克。 调料：白糖 15 克，味精 5 克，香油 1 克，料酒 100 克，姜、葱各 35 克，清汤 1 公斤，猪油 50 克，淀粉 1.5 克。

做法 ①先将光鸡进行初步加工整理，备用。②将豆腐、味精、白糖、猪油、香油、料酒拌匀放入鸡腔内。③把瓦煲

放在炭火上烧热，加入猪油、葱、姜炆锅，随即用4枝竹片架好，将鸡放在竹片上，尔后加入料酒、清汤，上温火焖至熟。④将焖熟的鸡取出改刀成块，码入盘中摆成鸡形，原汤收汁勾芡浇在鸡上。香菜放在鸡的两边。

特点 色金黄，味香浓。

太 爷 鸡

原料 主料：光鸡1只约750克。 调料：花生油100克，茶叶100克，黄糖150克，卤汁20克。

做法 ①先将光鸡洗净，放入卤汁锅中，微火浸至熟，捞出。②锅上旺火烧热，放入花生油，加入茶叶炒出香味。尔后放入黄糖，烧至起黄烟，将鸡架在锅内，用锅盖盖好，熏5分钟。

特点 熏香和味。

广州文昌鸡

原料 主料：光鸡1只约750克。 配料：鸡肝250克，火腿50克，生菜梗300克。 调料：盐5克，味精4克，淀粉5克，白糖0.5克，清汤2公斤，猪油750克，料酒5克，香油0.5克。

做法 ①先将鸡初步加工好，备用。②将鸡下入清水中，大火烧开，移至小火浸熟捞出，待冷却后去骨，切成长方形片。③鸡肝洗净，用沸水浸熟，改刀成长方形片。火腿上屉蒸熟，改刀成长方形片。④将切好的鸡、鸡肝、火腿码成三排，每排8件（码时一片鸡、一片肝、一片火腿排成鱼鳞

状), 再将鸡头、翼、尾摆同鸡形。⑤锅上旺火, 下入猪油, 放入生菜梗, 加入盐、味精, 烧熟出锅, 围在码好的鸡周围。尔后将原汤勾汁淋香油浇在鸡上。

特点 甘香、软滑、美观。

铁扒仔鸡

原料 主料: 嫩鸡 1 只约 1.25 公斤。 配料: 西红柿 150 克, 茄汁 50 克。 调料: 糖 100 克, 醋 100 克, 淀粉 75 克, 生抽 10 克, 鸡蛋 1 个, 料酒 5 克, 姜 2.5 克, 葱 5 克, 盐 5 克, 味精 2.5 克, 花生油 1 公斤 (耗 125 克)。

做法 ①鸡去毛、内脏, 洗净, 剔去骨头, 片成厚片, 用刀背拍松肉质, 放姜、葱、盐、生抽腌片刻, 拣去葱、姜, 加鸡蛋、淀粉拌匀, 沾上干淀粉。②将鸡肉下入旺油锅中, 炸呈金黄色捞出, 改刀装盘。③锅放底油, 下茄汁煸炒, 加清汤、糖、醋调好汁烧开, 淀粉勾芡, 浇在鸡上。西红柿片成厚片围在盘边。

特点 颜色鲜红, 甜酸爽口。

八宝全鸡

原料 主料: 鸡 1 只约 1.25 公斤。 配料: 白果 100 克, 冬菇 250 克, 莲子 50 克, 薏米 25 克, 火腿 15 克, 虾仁 50 克, 鸡肫 1 个, 红枣 25 克。 调料: 盐 10 克, 味精 5 克, 料酒 5 克, 姜块 5 克, 葱条 10 克, 清汤 1.25 公斤。

做法 ①鸡去毛, 从颈部开刀取骨 (注意不要搞破鸡皮)。白果煮熟剥壳去皮。冬菇泡发去蒂切丁。莲子、薏米放

开水泡软。火腿、鸡肫切丁，红枣去核切丁。②锅放底油，下白果、莲子、薏米、火腿、红枣、虾仁、鸡肫，放料酒、盐爆炒，起锅装入鸡腹内，将鸡颈扎紧。③鸡装入汤盆，放入清汤、盐、姜片、葱段，上笼蒸熟烂，下笼拣去葱、姜，放味精上桌。

特点 汤鲜味美，营养丰富。

蚝油煎软鸡

原料 主料：鸡肉 350 克，蚝油 20 克。 调料：淀粉 50 克，姜块 10 克，葱条 15 克，料酒 5 克，盐 5 克，味精 2.5 克，五香粉 0.1 克，花生油 75 克，鸡蛋 1 个。

做法 ①将鸡肉片成片，放盐、葱、姜、料酒、五香粉腌片刻，拣去葱、姜，放鸡蛋、淀粉抓匀。②锅放底油，鸡片下锅煎至两面呈米黄色至熟捞出。③锅放底油，下葱段、鸡片烹酒，加蚝油翻匀出锅。

特点 香滑可口。

蚝油鸡脯

原料 主料：鸡脯肉 300 克，蚝油 15 克。 配料：冬笋 75 克，鲜菇 150 克。 调料：姜 5 克，葱 10 克，盐 2.5 克，生粉 10 克，料酒 5 克，味精 2.5 克，生抽 10 克，蛋清 1 个，香油 0.5 克。

做法 ①鸡脯肉片成厚片，剞十字花刀，改刀成块，用蛋清、淀粉抓匀。冬笋切成大象眼片，鲜菇片成两半焯水。姜切片。葱切段。②将鸡肉下入热油锅中滑透，捞出控油。③

锅留底油，下葱、姜炅锅，放冬笋、鲜菇煸炒，加入鸡肉、料酒、清汤、盐、生抽、味精、蚝油，翻炒勾芡，加香油出锅装盘。

特点 味鲜软滑。

菜胆扒鸡

原料 主料：菜胆 150 克，鸡 1 只约 750 克。 调料：料酒 50 克，酱油 25 克，白糖 5 克，盐 4 克，味精 2.5 克，八角 2 颗，姜块 15 克，葱条 25 克，淀粉 2 克，花生油 1 公斤（耗 100 克）。

做法 ①鸡去毛，从背部开刀，去内脏洗净，将腿骨打断插在鸡腹内，表皮抹上酱油。②将鸡入旺油锅中炸红捞出，放在扣碗内（腹部朝下），加葱条、姜片、八角、料酒、白糖、酱油、盐和清汤。③将鸡上笼蒸 2 小时左右至熟烂。菜胆择洗干净焯水。锅放底油，下葱、姜、菜胆、盐、味精，煸一下出锅，围在盘边。④鸡下笼，拣去葱、姜、八角，滗出原汤，扣在盘内。原汤回锅勾淀粉芡，淋在鸡上。

特点 味香浓郁。

核桃鸡丁

原料 主料：核桃仁 100 克，鸡肉 300 克。 配料：冬笋 75 克，湿冬菇 25 克。 调料：淀粉 10 克，蛋清 1 个，味精 2.5 克，生抽 5 克，料酒 5 克，姜 3.5 克，葱 5 克，盐 4 克。

做法 ①将鸡肉片成厚片，剞十字花刀，改切成丁，放

蛋清、淀粉拌匀。②核桃仁用水泡软去衣。冬笋、冬菇切丁焯水。葱切花，姜切末。③取一碗放汤，加盐、味精、淀粉、生抽调成汁。④将核桃仁下入热油锅中，炸呈微黄时速捞出（避免过火发苦），再将鸡丁、冬笋丁下锅滑透捞出。⑤锅留底油，下姜、葱、冬菇丁、鸡丁、笋丁、核桃仁，烹料酒翻炒，倒入调好的汁，炒匀出锅装盘。

特点 甘香鲜嫩。

百花仔鸡

原料 主料：嫩鸡 1 只约 1.25 公斤，净鱼肉 250 克。调料：淀粉 10 克，火腿 100 克，盐 0.5 克，味精 1.5 克，香油 1 克，胡椒粉 0.05 克，蛋清 1 个，姜汁 5 克，夜香花 15 克，料酒 2.5 克。

做法 ①鸡去毛，从背部开刀剥下鸡皮（鸡肉不用），平摊在小竹筛上，撒少许干淀粉。②鱼肉剁成泥，放盐、淀粉、蛋清、胡椒粉、姜汁，朝一个方向搅上劲，放香油搅匀。③鱼肉泥均匀地抹在鸡皮上，撒上火腿末、夜香花（也可用香菜叶代替），上笼旺火蒸 10 分钟，下笼改刀装盘。④锅放底油，下入料酒、清汤、盐、味精，勾淀粉薄芡，撒胡椒粉，滴香油，浇在盘上。

特点 味美爽口。

印度焗鸡

原料 主料：嫩鸡 1 只约 750 克。 调料：酱油 50 克，白糖 10 克，五香粉 0.1 克，味精 2.5 克，盐 2 克，料酒 50

克，姜末 5 克，葱花 10 克。

做法 ①鸡去毛，洗净内脏，改刀成小块，放酱油、白糖、五香粉、味精、盐、姜末、葱花腌片刻。②锅放底油烧热，将鸡块下锅，煎至两面发黄烹酒，盖盖子焗一会再烹酒，反复 3 次至熟，出锅装盘。

特点 酒香可口。

茄汁鸡球

原料 主料：鸡肉 350 克，茄汁 50 克。 调料：白糖 25 克，白醋 3.5 克，料酒 5 克，姜末 5 克，葱段 10 克，盐 5 克，味精 2.5 克，淀粉 1 克，蛋清 1 个，花生油 50 克。

做法 ①将鸡肉片成厚片，剞十字花刀，改刀成块，用蛋清、淀粉抓匀。②将鸡肉下入热油锅中滑透，捞出控油。③锅留底油，放入葱、姜爆香，下茄汁、料酒煸炒，放鸡球、白糖、白醋、盐，勾淀粉芡，浇香油，翻匀装盘。

特点 鲜甜嫩滑，红白相映。

西露童鸡

原料 主料：雏鸡 1 只约 750 克，茄汁 100 克。 调料：料酒 15 克，酱油 10 克，盐 5 克，味精 2.5 克，糖 15 克，醋 25 克，葱 5 克，姜末 3.5 克，淀粉 1 克，花生油 75 克，清汤适量。

做法 ①鸡去毛，从腹部开刀，去内脏洗净，抹酱油待用。②将鸡放入旺油锅中，炸红捞出。③锅留底油，下葱、姜、料酒、茄汁、白糖、醋煸炒，加清汤、盐。鸡烧开后移慢火烧

至熟，捞出改刀装盘成鸡形。锅内汁勾淀粉芡，浇在鸡上。

特点 酸甜爽口。

碧绿鸡球

原料 主料：鸡肉 350 克，菜心 150 克。 调料：盐 75 克，淀粉 2 克，味精 2.5 克，料酒 3.5 克，蛋清 1 个，花生油 50 克，姜末 2.5 克，葱花 5 克。

做法 ①鸡肉片成厚片，剞十字花刀，改刀成块，放蛋清、淀粉抓拌。②锅放宽油烧六成热，将鸡下入热油锅中滑透，倒入漏勺。③菜心焯水捞出，用盐、味精、熟油拌匀，码放盘子周围。④锅放底油，下葱、姜炝锅，放鸡肉烹酒加盐、味精、清汤，勾芡翻匀，出锅装盘。

特点 菜心碧绿，鸡肉滑嫩。

腌肉片皮鸡

原料 主料：老鸡 1 只（光鸡 1.25 公斤），肥膘 150 克，瘦肉 75 克。 调料：麦芽糖 25 克，淀粉 25 克，盐 5 克，味精 2.5 克，马蹄 2 个，花生油 1 公斤（耗 50 克），酱油 1.5 克，蛋清 2 个，葱、姜各少许。

做法 ①鸡去毛，从尾部开刀，去内脏洗净，下锅煮熟捞出，晾干水分。用一碗放麦芽糖、水、淀粉调匀，抹在鸡上晾干。②肥膘片成 10 厘米长、7 厘米宽的薄片，放盐、料酒、葱、姜腌渍 6 小时。瘦肉剁成泥，放味精、淀粉、蛋清搅上劲。马蹄切碎加在肉泥内搅匀。③将 1 片肥膘摊平，抹上肉泥，周围抹点湿淀粉，将另 1 片肥膘盖上，沾干淀粉。照

此法把肥膘做完。④将鸡放入旺油锅中，炸呈红色捞出。再将肥膘炸脆捞出。⑤用刀将鸡皮片下（肉可另用），改刀成块，码放在盘中。肥膘改刀成块，码放在周围。

特点 干香酥脆。

什锦烩鸡

原料 主料：光鸡 400 克。 配料：水发海参 75 克，水发香菇 25 克，冬笋 50 克，水发鱼肚 75 克，火腿 25 克，虾仁 15 克，青菜 100 克，鸡肫 1 个，肚尖 100 克。 调料：盐 7.5 克，味精 5 克，料酒 2.5 克，葱条 5 克，姜块 5 克，清汤 1 公斤，淀粉 10 克，胡椒粉 0.15 克，花生油 50 克。

做法 ①鸡放入水锅煮熟，剔骨切成片。锅放底油，下葱、姜爆香添清汤，下鱼肚、海参、盐、料酒、味精，慢火煨 1 分钟。冬笋切秋叶片焯水。鸡肫、肚尖去筋皮，剖十字花刀，改刀成块，与青菜下水锅氽透。②锅放底油烧热，将大葱、姜下锅炸出香味捞出。锅内烹酒，添汤，下盐，加鸡、海参、香菇、冬笋、鱼肚、虾仁、青菜、鸡肫、肚尖、味精和胡椒粉，用淀粉勾薄芡，撒火腿丝，装入汤锅内。

特点 营养丰富，味道鲜美。

东江盐焗鸡

原料 主料：光鸡 1 只约 750 克。 调料：味精 8 克，精盐 12.5 克，猪油 15 克，香油 1 克，生姜 2.5 克，姜片 10 克，葱条 10 克，香菜 25 克，八角末 2.5 克。

做法 ①将猪油、味精、盐、香油调成汁，装入大碗中。

②将光鸡洗净放入汤内，用温火浸熟捞出。将鸡皮、肉、骨分别撕开（肉撕成条），放入味汁中拌匀。装盘时，骨在底、肉在中、皮在上，头尾摆在盘的两端，跟回鸡脚码成鸡形。③上桌时，另跟用盐炒过的生姜末加入猪油的小碟。

特点 骨香肉滑。

砂锅焗鸡

原料 主料：光鸡 1 只约 750 克。 配料：水发冬菇 50 克。 调料：姜块 5 克，葱条 10 克，蒜茸 2.5 克，料酒 50 克，白糖 10 克，酱油 10 克，淀粉 1 克，花生油 50 克，蚝油 25 克，香油 1.5 克。

做法 ①先将鸡整理好，用葱、姜、酱油、料酒腌片刻。②锅上旺火加底油，下入鸡两面煎黄，加酱油、料酒、白糖、冬菇、清汤，烧开后，倒入砂锅中加入蚝油焗熟。捞出改刀成块，码回盘中，摆成鸡形。③将原汤勾芡浇在鸡上，葱头围边。

特点 香嫩可口。

荷包鸡

原料 主料：嫩鸡 1 只约 750 克。 配料：荷叶 3 张。 调料：酱油 25 克，葱花 10 克，姜末 5 克，盐 4 克，味精 2.5 克，胡椒粉 0.1 克，香油 1.5 克，白糖 5 克，料酒 5 克，淀粉 1.5 克，花生油 35 克。

做法 ①将鸡整理好，剁成块，加入酱油、味精、盐、胡椒粉、葱花、姜末、白糖、料酒、香油腌渍片刻。②荷叶洗

净，用开水氽一下，包上腌渍好的鸡块（每 50 克 1 包），上笼大火蒸熟。

特点 荷香味美。

金银凤翼

原料 主料：鸡翅 5 对，金银肝 10 条（大的对开）。调料：卤汤适量，花生油 50 克。

做法 ①将鸡翅去骨，插入金银肝，在尾部扣上竹销。②将穿有金银肝的鸡翅下入卤锅，卤熟捞出，过油炸至金黄，改刀装盘。

特点 色泽红亮，口味干香。

〔注〕 若没有金银肝，可用香肠代替。

凤 凰 蛋

原料 主料：鸡蛋 350 克，瘦肉 350 克。 调料：盐 2.5 克，酱油 2.5 克，味精 2.5 克，淀粉 50 克，胡椒粉 0.1 克，葱末 10 克，白糖 5 克，马蹄 75 克。

做法 ①先将鸡蛋煮熟去皮，用盐水腌渍备用。②瘦肉剁成泥，加酱油、味精、盐、白糖、淀粉、水打起劲。马蹄切成小丁。葱切成小丁。放入馅中搅拌。③取出鸡蛋控净水，用肉馅裹上，滚上淀粉。锅放宽油上旺火，将鸡蛋炸呈金黄色捞出，每个鸡蛋改刀成 4 块装盘。

特点 颜色鲜艳。

东江窝全鸭

原料 主料：光鸭 1 只约 1 公斤。 配料：干莲子 50 克，糯米 200 克，湿虾米 35 克，湿冬菇 40 克，瘦肉 175 克。 调料：胡椒粉 0.05 克，香油 0.5 克，猪油 75 克，味精 8.5 克，盐 5 克，清汤 1 公斤。

做法 ①将鸭整理好。莲子洗去皮，捅去心。糯米用水浸透，控干水分。②将莲子、糯米、虾米、冬菇等原料拌匀放入鸭腔中。将鸭颈皮穿过翼底打结，放入沸水中滚约 1 分钟，捞出去毛衣、污物，在鸭子的腹部用针打小孔。③用洁净白布包裹全鸭，用水草扎好（头尾和中部各扎 1 节），放入汤中炖至熟烂，取出，拆水草，去布，放入碗中，鸭背向上。上桌时，鸭要蒸热，并从鸭背剖开，加入香油、猪油，用筷子拌匀肚里馅料，将鸭反转，腹向上，使鸭保持原形，在鸭面上淋香油。另跟清汤 1 碗，调好口味。

特点 香浓软滑。

荔荷大鸭

原料 主料：鸭 1 只约 750 克。 配料：荔枝 250 克，荷叶 1 张。 调料：盐 2.5 克，味精 5 克，姜 10 克，葱 10 克，料酒 10 克，清汤 750 克，胡椒粉 0.05 克。

做法 ①鸭去毛，从背部开刀去内脏，用刀拍断大骨，下开水锅中氽一下，装入汤盆内，腹部朝上。放入清汤、盐、姜、葱、料酒。②将荷叶修圆（与汤盆口同大），周围剪成锯牙形，中间开一小洞，盖在汤盆上。荔枝去皮核，放在荷叶圆洞中

间，上笼蒸至熟烂，下笼撒胡椒粉、味精上桌。

特点 夏令佳肴，荷香味美。

柱候大鸭

原料 主料：鸭子1只约900克。 调料：柱候酱40克，大蒜茸5克，白糖5克，姜片、葱条各10克，酒10克，八角2颗，味精2.5克，盐3克，淀粉1克，酱油2.5克，芝麻酱10克。

做法 ①鸭去毛，从腹部开刀去内脏洗净。大蒜、姜切末。取一碗放大蒜、姜末、白糖、料酒、酱油、柱候酱、盐、八角搅匀，用大葱和碗内的调料将鸭子周身和腹内都擦一遍。②锅放底油烧热，将鸭子煎至发黄，放清汤、料酒、盐，烧开后，小火将鸭焖熟。③鸭子改刀装盘成鸭形，锅内汁放味精，勾淀粉成薄芡浇在鸭上。

特点 滋味醇厚。

栗子鸭脯

原料 主料：鸭脯肉400克，栗子250克。 调料：大蒜、姜末各5克，葱花10克，白糖5克，料酒5克，淀粉1克，味精1.5克，酱油1.5克，盐4克。

做法 ①栗子用刀砍十字，下开水中煮熟，去壳去衣。鸭脯肉切成块，用淀粉拌匀。蒜切末。姜切片。葱切段。②锅放宽油烧八成熟，将鸭肉下入旺油锅中炸熟出锅。栗子下锅稍炸，倒入漏勺。③锅放底油，下大蒜末、姜片、鸭块、料酒、盐、酱油、糖翻炒，加汤烧片刻。④鸭块起锅装入扣碗，

上面放栗子，浇入锅内原汤，上笼蒸熟（约15分钟）。⑤锅放底油烧热，将葱段炸香，加入调好的汁。鸭肉扣在盘中，锅内汁烧开勾淀粉薄芡，浇在鸭肉上。

特点 味美香浓。

八珍扒鸭

原料 主料：鸭1只约900克。 配料：虾仁50克，香菇15克，鸡肫1个，火腿10克，竹笋50克，青菜75克，肚尖50克，鱼肚50克。 调料：盐3.5克，料酒15克，白糖2克，姜10克，油5克，淀粉15克，味精2.5克。

做法 ①鸭去毛，从背部开刀去内脏洗净，表皮抹上酱油。锅放宽油烧八成热，将鸭下入旺油锅中炸红捞出，装盘，上面放盐、料酒、白糖、姜片、葱条、八角、酱油、清汤，上笼蒸至熟烂。②香菇泡发去蒂。肚尖、鸡肫去掉皮筋，剖十字花刀，改刀成块。火腿、鱼肚切片。竹笋切象眼片。青菜取7厘米长菜尖部分。③将虾仁抓少许淀粉与鸡肫、肚尖滑油捞出。鱼肚、青菜与笋片焯水。④锅放底油，下姜、葱炆锅，下香菇、竹笋、青菜爆炒加虾仁、肚尖、鸡肫、鱼肚翻炒。将蒸鸭原汤倒入锅中烧开，放味精、火腿，勾淀粉芡。鸭子扣盘浇上芡汁。

特点 味美浓郁。

蚝油鸭脚

原料 主料：鸭脚15对。 调料：姜块、葱条各10克，蚝油25克，八角2颗，老抽10克，白糖5克，味精2.5克，

盐 4 克，料酒 10 克，油 25 克，淀粉 1 克，香油 0.5 克，清汤 150 克。

做法 ①将鸭脚整理好，用盐水洗刷干净，抹上老抽。②锅上旺火下底油，放入葱、姜、料酒，鸭脚翻炒，然后装入砂锅中，加入清汤、老抽、蚝油、盐、味精、白糖、八角、陈皮，烧至熟烂，捞出放入碗中，加入原汁再蒸热，下笼时倒出原汁，扣入盘中。③锅放底油烧热，加入原汤、蚝油、老抽、白糖、味精勾芡，淋香油，浇在主料上。

特点 骨香浓滑。

潮州烧雁鹅

原料 主料：光鹅 1 只约 2 公斤。 配料：香菜 25 克，酸菜 150 克，汕头梅膏酱 250 克。 调料：猪油 1.5 公斤（耗 100 克），味精 2.5 克，胡椒粉 0.05 克，淀粉 15 克，卤汁 3 公斤（加入汕头南姜 50 克）。

做法 ①先将鹅整理好，下入卤汁锅中，卤熟捞出。②将卤好的鹅抹上湿淀粉，过油炸至金黄捞出，斩去鹅骨。③将鹅改刀装盘，骨放在底部，肉放在上面。④最后将猪油、味精、胡椒粉拌匀，浇在主料上。香菜围边。上桌时跟上酸菜、汕头梅膏酱（酸梅酱）各 1 碟。

特点 骨香、肉脆、味浓。

菠萝拼火鹅

原料 主料：菠萝 500 克，火鹅（即烤鹅）750 克。 调料：大蒜末 1 克，青红辣椒末 1 克，香油 0.5 克，白糖 5 克，

盐 2.5 克，香醋 2.5 克，淀粉 1 克。

做法 ①菠萝去皮切厚片，用盐水浸泡片刻。火鹅剔骨切厚片拼盘。②拼盘方法：可用一片菠萝、一片火鹅拼在盘内。也可在盘一边拼菠萝，另一边拼火鹅。还可将菠萝摆在盘周围，中间摆火鹅。③锅放底油，爆大蒜末、辣椒末，加白糖、香醋和水，烧开勾芡，滴香油，将芡浇在盘中。

特点 酸甜适口。

蚝油乳鸽

原料 主料：鸽子 2 只约 500 克。 配料：冬笋 50 克，鲜菇 50 克。 调料：葱段、姜片、蒜米各 5 克，料酒 15 克，蚝油 25 克，酱油 4 克，香油 1 克，盐 4 克，味精 1.5 克，淀粉 1 克，花生油 500 克（耗 50 克）。

做法 ①将鸽子整理好，在臀部开刀取出内脏抹上酱油。鲜菇切片。冬笋切片焯水。葱切段。姜、蒜切片。②锅上旺火下宽油，将鸽肉下入热油中炸呈黄色捞出。③锅留底油放葱、姜、蒜炆锅，下入冬菇、冬笋、鸽肉、料酒、盐和清汤，盖锅盖焖熟。出锅改刀成块，码成鸽子形。冬菇、冬笋放在鸽子底下。④将原汤勾汁，加入香油、蚝油，淋在鸽上。

特点 香味浓郁，肉鲜味美。

云腿鸽片

原料 主料：鸽子 2 只约 500 克，熟火腿 100 克。 配料：水发香菇 25 克，冬笋 75 克，香菜 5 克。 调料：料酒 2.5 克，生抽 1.5 克，淀粉 1 克，胡椒粉 0.1 克，香油 0.

5 克，白糖 2.5 克，鸡蛋 1 个，葱、姜、大蒜各少许，清汤 100 克，盐 3.5 克，味精 2.5 克。

做法 ①鸽子去毛、内脏，洗净，将肉片成薄片，用蛋清、淀粉拌匀。②葱切段。姜切末。蒜拍成茸。冬菇泡透去蒂切片。冬笋改刀成象眼片，用水氽过。③先将熟火腿裹上蛋黄，滚上淀粉，然后下入热油锅中炸呈黄色，捞出改刀成薄片，码入碗底。④取一小碗放入清汤、盐、味精、淀粉、生抽、胡椒粉、香油、白糖调成汁。将上好浆的鸽肉过温油滑出。⑤锅留底油，放入葱、姜炆锅，下入冬笋、冬菇和鸽片，加料酒翻炒，倒入对好的汁，翻炒均匀即可出锅，倒入码好火腿的碗中，扣盘上桌。香菜点缀。

特点 香嫩可口。

鸳鸯戏水

原料 主料：鸽子 2 只约 500 克。 配料：香菇 50 克。
调料：胡椒粉 0.05 克，盐 7.5 克，料酒 2.5 克，姜片 1 克，清汤 1 公斤。

做法 鸽子去毛，从背部开刀，取出内脏洗净，用开水氽一氽，放在汤盘中。冬菇去蒂放入汤盘中，加入盐、料酒、姜片、清汤，没过鸽子，上屉蒸烂，加入胡椒粉。

特点 口味鲜美。

柠汁焗鹌鹑

原料 主料：鹌鹑 10 只。 配料：柠檬 250 克。 调料：盐 3.5 克，味精 2.5 克，白糖 5 克，胡椒粉 0.1 克，酱油

5 克，黄酒 5 克，花生油 500 克（耗 50 克），香油 1 克，葱条 5 克，姜块 2.5 克。

做法 ①用刀斩去鹤鹑头，用手从脖子处连皮带毛一起撕下，去掉内脏洗净，抹上酱油、黄酒（以增加颜色）。葱、姜切片。柠檬切两半。②旺火加宽油，将拌上酱油的鹤鹑过油炸至八成熟捞出。③锅留底油，上旺火，下葱、姜炆锅，下入鹤鹑，烹上黄酒，加辣酱油、盐、白糖、胡椒粉和水，加盖用小火焗熟。旺火收汁，加入柠檬汁，淋香油，翻匀出锅。

特点 咸鲜酸辣，鹤鹑鲜嫩。

珊瑚锦绣蛋

原料 主料：鹤鹑蛋 20 个。 配料：鲜菇 300 克，菜苣 300 克，蟹肉 100 克，蟹黄 100 克，酱油 50 克。 调料：味精 2.5 克，清汤 100 克，花生油 1 公斤（耗 50 克），香油 1 克，胡椒粉 0.05 克，生抽 5 克，老抽 0.5 克，淀粉 1 克，蚝油 10 克。

做法 ①先将鲜菇煨好，菜心炒好。鹤鹑蛋放水中煮熟去壳，上点生抽。锅放宽油烧热，将蛋炸成金黄色捞出。尔后煨制入味。鲜菇也要煨制入味。②装盘时鲜菇在中，菜围在边，鹤鹑蛋排在鲜菇中间，砌成圆形。③锅放清汤、盐、胡椒粉、生抽、蚝油，加蟹肉、蟹黄，淀粉勾薄芡，浇在菇面上，以露出蛋、菜为好。

特点 清淡不腻。

凤眼鹌鹑蛋

原料 主料：鹌鹑蛋 10 只。 配料：虾胶 350 克，面包 250 克。 调料：生抽 100 克，花生油 1 公斤（耗 75 克）。

做法 ①鹌鹑蛋煮熟去壳，每个切成两半。面包切成 20 片，改刀成象眼形。②将虾胶酿在面包上，鹌鹑蛋镶嵌在虾胶中间，蛋黄向上，如凤眼状。下入油锅中炸至金黄色。

特点 甘香酥脆。

焗禾花雀

原料 主料：禾花雀 20 只。 调料：葱条 10 克，姜块 5 克，料酒 5 克，白糖 5 克，酱油 10 克，蚝油 15 克，盐 4 克，味精 2.5 克。

做法 ①禾花雀去毛和内脏，放入葱条、姜片、料酒、酱油中腌片刻。②锅放底油，放入禾花雀，用慢火煎，反复翻动，煎呈黄色放入料酒、清汤、白糖、酱油，盖锅，反复焗熟，取出装入盘中。③原汤收汁，下入蚝油、味精勾芡，浇在禾花雀上。

特点 肉香味美。

鲜菇炆鸡

原料 主料：鸡 300 克，熟香菇 200 克。 调料：蚝油 10 克，老抽 10 克，姜片 5 克，蒜茸 5 克，料酒 5 克，葱段 10 克，味精 2.5 克，白糖 3.5 克，香油 1 克，胡椒粉 0.05 克，盐 3.5 克，淀粉 1 克，猪油 50 克，清汤适量。

做法 ①先将鸡剁成块，用淀粉抓一抓。②锅放宽油烧热，将鸡过油滑开捞出。③锅放底油，随即放入姜、蒜、葱、鸡翻炒，烹料酒，下入清汤、蚝油、盐、老抽、胡椒粉、香油、糖、香菇炆熟，放味精，下入淀粉勾芡，淋香油出锅。

特点 鸡肉软烂，鲜菇味浓。

香露炖鸡

原料 主料：光鸡 1 只约 750 克。 配料：香菇 600 克，火腿 25 克，瘦肉 100 克。 调料：姜片 2 克，葱条 3 克，料酒 5 克，盐 7.5 克，清汤 1 公斤，味精 2.5 克。

做法 ①先将鸡初步整理加工，香菇去蒂。②将整理好的鸡从背部开刀，敲断四柱骨（即腿、翼骨），起去胸骨。另将瘦肉、火腿切成丁。③将鸡、瘦肉焯水，放入盆内，加入姜片、葱条、清水、盐、料酒，将其炖烂取出。用纱布将原汤过滤，把整理好的鸡放回盆内，倒入原汤，将冬菇、味精放入汤中，封上纱纸，加盖，再上笼蒸 20 分钟。

特点 清香滋补。

龙穿凤衣

原料 主料：火腿 100 克，鸡翅 5 对。 调料：生抽 5 克，味精 2.5 克，清汤 100 克，料酒 2.5 克，盐 2 克，淀粉 1 克，花生油 40 克，胡椒粉 0.05 克，葱条、姜片各 2.5 克，香菜 2.5 克。

做法 ①将火腿切成粗丝。②将鸡翅用水煮熟，剥去尖端切成两段，抽其骨，穿进火腿丝。③将穿入火腿的鸡翅码

入盘中，摆成圆形，加入清汤、生抽、料酒、盐、味精、葱、姜，上笼蒸熟。④锅上旺火，下入底油，将原汤收汁勾芡，加入胡椒粉，浇在主料上。香菜围在盘周围。

特点 制作别致，在半透明的翼筒中，隐约可见红色火腿，食时鲜香嫩滑，清凉可口。

掌上明珠

原料 主料：鸭掌 12 对。 配料：鹌鹑蛋 24 只，鱼胶 350 克。 调料：鸡蛋清 1 个，胡椒粉 0.05 克，香油 1 克，味精 2.5 克，淀粉 1 克，盐 1.5 克，香菜 1 克，火腿茸 5 克。

做法 ①先将鸭掌洗净，煮熟去骨，再用开水氽一下，在去骨一面沾上干淀粉，抹上鱼胶，再用蛋清抹平。②将鹌鹑蛋煮熟去壳，镶在抹上鱼胶的鸭掌上，撒上火腿茸，上笼蒸熟。③下笼后，用清汤勾白汁，淋香油，浇在鸭掌上。香菜围在盘边。

特点 鸭掌爽滑、鲜香，色和谐美观。

花雕肥鸡

原料 主料：肥嫩鸡（下蛋肥嫩母鸡）1 只约 1.25 公斤。 配料：肥猪肉 75 克。 调料：姜块 37.5 克，葱条 37.5 克，味精 7.5 克，蜜糖 30 克，蚝油 50 克，花雕酒 100 克，毛汤 125 克。

做法 ①将鸡宰净放入沸水中氽约 2 分钟，取出去净毛污物，再略氽一下，捞起晾干水后，先均匀地涂上蚝油，再均匀地涂上蜜糖。肥猪肉切成薄片。将剩下的蚝油、蜜糖和

味精、毛汤放在碗中，调成汁。②用旺火烧热砂锅，放入肥肉片，炼出油后，将鸡放在上面，煎至两面呈金黄色，即加入姜、葱拌匀，倒入花雕酒略煎一下，放入已调成的汁，加锅盖用旺火焖。待烧沸后即端离火口，温度下降后，再端回火上。如此反复8次，其间翻转鸡身3次（即每焖一面端离火口两次），共约焖12分钟，端离火口。再过3分钟后，去掉姜、葱、油渣，将鸡取出切块，在盘中摆成鸡的形状，淋上原汁。

特点 此菜用砂锅烹制，肉质鲜嫩，保持原味，有花雕酒的特殊芳香。

白 切 鸡

原料 主料：下蛋的肥嫩母鸡1只约1.25公斤。 调料：姜泥50克，葱白丝50克，精盐5克，花生油60克。

做法 ①将姜、葱、精盐拌匀，分盛两小碟，用中火烧热炒锅，加花生油烧至微沸后，取出50克分别淋在两小碟中，剩下10克待用。②将鸡宰杀、洗净，放入微沸的水锅浸没（浸时将鸡提出两次，倒出腔内水，以保持腔内外温度一致），约浸15分钟至熟，用铁钩勾起，先在冷开水中浸没冷却，并洗去绒毛、黄衣。然后晾干表皮，刷上熟花生油，切成小块，盛入盘中，摆成鸡形。食时佐以姜泥、葱丝。

特点 表面光润明亮，皮爽脆，肉软嫩而清鲜，以姜泥、葱丝佐食，滋味尤美。

鸡 吞 翅

原料 主料：下蛋肥嫩鸡 1 只约 1.25 公斤，煨散鱼翅 300 克。**配料：**熟瘦火腿 40 克，瘦猪肉 100 克。**调料：**姜片 10 克，长葱条 10 克，精盐 3.5 克，味精 6 克，香油 0.5 克，料酒 10 克，湿淀粉 5 克，清汤 850 克，白开水 750 克，熟猪油 15 克。

做法 ①将鸡宰杀去毛，“起全鸡”。猪肉切块，每块约重 10 克。将火腿 25 克切成粒，另 15 克切成细丝。②炒锅洗净放在中火上，下猪油，加清汤 100 克、精盐 1 克、香油适量，放入煨好的鱼翅、火腿丝约煮半分钟，用湿淀粉调稀勾芡，盛入碗中。③将鱼翅从鸡背皮开口处徐徐倒入鸡腔内，用草把开口处扎紧。④将猪肉放入沸水锅氽约半分钟加入火腿粒略沸后，一并捞起放入炖盅内。将鸡放入锅内约开沸 1 分钟，取出洗净，用铁针在脊部戳几个小孔，解去扎口物，背向上放入炖盅内。跟着按顺序加入姜、葱、料酒、精盐 2.5 克、味精 5 克、白开水，加盅盖，入蒸笼用中火蒸约 90 分钟，取出鸡，去掉姜、葱、猪肉、火腿，撇去汤面浮沫，用洁净毛巾将汤过滤留用。把鸡放回盅内（胸向上，头贴着胸），倒回原汤、清汤，加盖，入蒸笼用中火再蒸 30 分钟。

特点 此菜连盅上桌，保持原汁原味，肉质软滑，富于营养。

竹笙氽鸡片

原料 主料：浸发净竹笙 225 克，净鸡肉 300 克。 **配**

料：熟瘦火腿 3 片 5 克，笋花 10 张 25 克，菜苳 50 克，浸发香菇 25 克。 调料：精盐 3.5 克，胡椒粉 0.05 克，料酒 10 克，湿淀粉 10 克，清汤 1.5 公斤，毛汤 1 公斤，花生油 25 克。

做法 ①鸡肉切成长约 4.3 厘米、宽约 3.3 厘米、厚约 0.5 厘米的片，拌上湿淀粉。②将竹筴、菜苳、笋花、香菇分别放入沸水锅中焯约半分钟后分别盛起。用中火烧热炒锅，下油 25 克，烹料酒，加毛汤 250 克，精盐 3.5 克，下竹筴、香菇煨约 1 分钟，倒入漏勺沥去水，连同菜苳、笋花一起放入汤锅内。先将毛汤 750 克下锅，烧沸后，徐徐下入鸡片，约余 1 分钟至熟，取出沥去水，放在竹筴等辅料上面。再把火腿片放在鸡片上，撒上胡椒粉。用中火烧热炒锅，加清汤，烧沸后，撇去汤面浮沫，淋在汤锅内。

特点 汤清澈，肉嫩滑，色艳丽，味滋美。

扒穿鸡翼

原料 主料：鲜鸡翼 6 对，熟瘦火腿 25 克。 配料：熟鲜笋肉 60 克。 调料：精盐 1 克，香油 0.5 克，胡椒粉 0.05 克，料酒 10 克，湿淀粉 10 克，清汤 150 克，毛汤 1 公斤，熟猪油 40 克。

做法 ①火腿和鲜笋均切成长 3.5 厘米，宽、厚各 1.5 厘米的长方条。炒锅内放入沸水、精盐，下笋条焯约 1 分钟，取出用洁净毛巾吸干水分。②将毛汤烧至微沸，放入鸡翼后，端离火口，约浸泡 15 分钟至熟，取出切去翼尖和叉尖，将翼膊上节边缘切齐，在翼的两个关节处各横剝一刀，使整个鸡

翼分为3段。将上节和下节竖立砧板上，用两手捏住往下压，脱出翼骨，成为翼筒。③用火腿和笋各1条穿入翼筒内，排在碗中（先排下节后排上节，最后排翼尖），加清汤100克，入蒸笼用小火蒸熟，滗出原汁（留用），覆扣在盘上。用中火烧热炒锅，下油，烹料酒，加清汤、原汁、胡椒粉，用湿淀粉调稀勾芡，加香油和猪油推匀，淋在鸡翼上。

特点 制法别致，在半透明的翼筒中，隐约可见火腿和笋条，食时香脆嫩滑，清淡可口。

黄埔炒蛋

原料 主料：去壳鸡蛋250克。 调料：精盐1.5克，味精3克，熟猪油350克（耗100克）。

做法 鸡蛋液加入味精、精盐及熟猪油，搅成蛋浆。炒锅洗净放在中火上，下油搪锅后倒回油盆，再下油15克，倒入蛋浆，边倒边铲动、边下油，炒至刚熟装盘。

特点 色泽淡黄而油润，蛋质鲜嫩香滑。因制法源于广州黄埔，故名。

荷叶乳鸽片

原料 主料：宰净乳鸽4只约1.4公斤，鲜荷叶1块。

配料：浸发冬菇100克，熟火腿25克。 调料：姜花2.5克，精盐5克，味精5克，白糖0.5克，香油0.5克，胡椒粉0.05克，蚝油10克，湿淀粉15克，熟猪油50克。

做法 ①将乳鸽洗净起肉，净肉约重600克，斜切成长4.5厘米、宽2.5厘米的块。冬菇、火腿均切成长4厘米、

宽2厘米的片，鲜荷叶用沸水泡过，洗净后控干水分。②将鸽片和头、翼放在瓦钵内，先用姜、蚝油、味精、精盐、香油、白糖、胡椒粉、湿淀粉拌匀，再下猪油拌匀。③长盘中横放1根水草，荷叶摊开放在上面，将鸽片、冬菇、火腿逐片互相间隔，分3行排在荷叶上，鸽头、翼放在上面，卷起，用水草扎紧，入蒸笼用中火蒸约15分钟至熟取出。去掉水草，原包上桌。

特点 鸽片嫩滑，有荷叶、冬菇清香味。

山珍海味类

燕入凤巢

原料 主料：燕窝60克，鸡1只约750克，火腿15克。

调料：姜10克，葱15克，盐10克，味精2.5克，胡椒粉1克，清汤1.25公斤，料酒5克，猪油25克。

做法 ①鸡宰杀去毛、内脏洗净，从颈部取骨（注意不能将鸡皮搞破）。燕窝发好去净杂物，用开水氽一下。②锅放底油，下葱、姜，再加清汤、盐、味精、料酒，下燕窝煨一下捞出，拣去葱、姜。③火腿切丁与燕窝一起放在鸡腹内，把鸡颈部扎紧，下沸水氽一下，放在汤盆内添汤、盐对好味，上笼蒸1小时左右，下笼放味精、胡椒粉即可上桌。

特点 营养丰富，味道鲜美。

红烧海参

原料 主料：水发海参 750 克。 配料：鲜鱿鱼 50 克，水发冬菇 50 克。 调料：盐 25 克，蚝油 50 克，老抽 10 克，猪油 50 克，香油 1 克，胡椒粉 0.1 克，淀粉 1 克，料酒 5 克，姜片 5 克，葱条 10 克，清汤 750 克。

做法 ①将海参切成长约 6 厘米、宽约 4 厘米的条后焯水。②锅放猪油烧热，放葱、姜爆香，加料酒、清汤、盐、海参煨透，起锅拣去葱、姜。鱿鱼切片，冬菇去蒂切片。③锅放底油烹酒，下海参，加汤、老抽、蚝油、胡椒粉，小火煨一会，放鱿鱼、冬菇，勾淀粉薄芡，浇香油，出锅装盘。

特点 软滑浓郁。

虾子扒海参

原料 主料：水发海参 1 公斤，虾子 50 克。 调料：味精 7.5 克，蚝油 25 克，老抽 5 克，盐 5 克，淀粉 7.5 克，胡椒粉 0.1 克，香油 0.5 克，料酒 15 克，葱、姜各适量，猪油 80 克，清汤 2.5 公斤。

做法 ①水发海参斜刀切成厚片。锅放底油烧热，下入大葱、姜爆香，下海参，加料酒、清汤、盐、味精，煨入味。起锅拣去葱、姜。②锅放底油，下虾子，烹酒，加清汤、海参、盐、蚝油、老抽、味精、胡椒粉略炆，勾淀粉芡，加香油出锅。

特点 香浓滑润。

什锦烩参丝

原料 主料：水发海参 400 克。 **配料：**火腿 25 克，鸡脯肉 50 克，冬菇 10 克，水发玉兰片 50 克，熟猪肚 50 克，丝瓜 100 克，虾仁 35 克。 **调料：**姜 10 克，葱 10 克，猪油 50 克，生抽 5 克，料酒 10 克，盐 2 克，味精 2.5 克，胡椒粉 0.05 克，淀粉 15 克，清汤 1 公斤。

做法 ①将海参、火腿、鸡脯肉、冬菇、玉兰片、猪肚、丝瓜切丝。海参、玉兰片下开水中氽一下捞出。②锅放底油烧热，下葱、姜爆香，放料酒、盐、清汤、海参、玉兰片焖入味。鸡脯肉、虾仁用淀粉抓匀，下开水中氽熟捞出。③锅放猪油烧热，下姜、葱炆锅，加料酒、清汤、盐、生抽、味精、海参、鸡脯肉、冬菇、玉兰片、猪肚、虾仁烧开，放丝瓜，勾淀粉薄芡，撒胡椒粉起锅装入碗内，撒入火腿丝。

特点 汤鲜味美。

鸡丝鱼翅

原料 主料：煨好的鱼翅 500 克，鸡丝 150 克。 **调料：**清汤 1.5 公斤，盐 1.5 克，味精 1.5 克，淀粉 15 克，胡椒粉 0.1 克，火腿丝 5 克，猪油 90 克，料酒适量。

做法 ①鸡丝放淀粉拌匀，焯水捞出。②锅放底油下料酒、清汤、味精、盐，调好味放入鱼翅、鸡丝，勾薄芡，撒胡椒粉，出锅装碗，火腿丝撒在碗中。

特点 清润爽滑，味道鲜美。

桂花干贝

原料 主料：干贝 100 克，鸡蛋 250 克。 **调料：**猪油 100 克，姜、葱、料酒各 5 克，味精 2.5 克，盐 2 克，胡椒粉 0.05 克，香油 1 克，清汤 150 克，淀粉适量。

做法 ①干贝洗净装在碗内，加姜、葱、料酒、盐、清汤，上笼蒸烂，将汤滗出，搓烂，加胡椒粉、香油、淀粉待用。②鸡蛋打入碗内加盐、味精、干贝搅匀。③锅放底油烧热，将碗内鸡蛋、干贝倒入锅中翻炒，加进原汤翻匀，出锅装盘上桌。

特点 鲜嫩软滑。

蚝油扒肚

原料 主料：油发肚 100 克，蚝油 30 克。 **配料：**菜心 150 克，火腿 10 克。 **调料：**姜、葱各 5 克，料酒 5 克，胡椒粉 0.1 克，香油 1 克，淀粉 1.5 克，盐 3.5 克，猪油 50 克，味精 2.5 克，生抽 5 克，白醋、清汤各适量。

做法 ①油发肚放温水泡软，加少许碱浸去油捞出，用白醋抓一抓，用清水漂净碱味，斜刀片长方片，放入开水中氽透。②锅放底油烧热，下葱、姜爆香，加清汤、味精、盐，下肚片，小火煨入味。③另起锅放底油，放清汤、盐、味精、料酒、与肚片一同翻炒，加蚝油、生抽，勾淀粉芡，撒胡椒粉，浇香油出锅装盘，菜心炒好围在盘边。火腿末撒在盘上。

特点 醇香浓滑。

蟹黄生翅

原料 主料：煨好鱼翅 450 克，蟹黄 150 克。 配料：蟹肉 75 克，熟火腿末 5 克。 调料：胡椒粉 0.1 克，香油 0.5 克，料酒 15 克，湿淀粉 30 克，清汤 1.75 公斤，熟猪油 90 克。

做法 ①将蟹黄洗净，沥去水分，剁碎后盛在碗中，用羹匙研成泥，放入胡椒粉、香油、清汤、猪油拌匀。②用中火烧热炒锅，放底油，烹料酒，加入剩下的清汤烧至微沸，放入拆散的鱼翅，用湿淀粉调稀勾芡，立即端离火口，边下蟹黄，边推匀。再将锅放回炉上，加油推匀，倒入汤锅，撒上熟火腿末。食时佐以浙醋。

特点 汤稠浓如糊，纯滑而清香，色嫣红悦目，美观大方。

蚝油网鲍片

原料 主料：焯鲍鱼 400 克。 调料：蚝油 5 克，味精 1.5 克，香油 0.5 克，胡椒粉 0.1 克，白糖 1.5 克，深色酱油 5 克，料酒 15 克，湿淀粉 10 克，清汤 200 克，熟猪油 65 克。

做法 ①将鲍鱼剪去边，片去薄衣，每只切成 4 片，片去枕肉（因太韧，不要）。②用中火烧热炒锅，放底油，烹料酒，放入清汤、味精、白糖、蚝油、鲍鱼片，再加入胡椒粉、酱油，用湿淀粉调稀勾芡，淋香油和猪油，拌匀装盘。

特点 浓郁软滑而有胶质，在鲍鱼特有的醇香中，兼有

海蚝鲜味，营养丰富。

蒜子珧柱脯

原料 主料：珧柱（干贝）250克，炸蒜肉100克。 调料：蚝油2.5克，精盐0.5克，胡椒粉0.05克，香油0.5克，白糖5克，深色酱油1克，姜汁酒10克，料酒15克，湿淀粉5克，清汤50克，清水250克，熟猪油50克。

做法 ①将干贝去枕肉（因太韧），用手轻轻洗净，叠放碗中。②炒锅加沸水，放入炸蒜肉，下精盐，焯约1分钟，捞起沥去水。③将干贝放在碗中，加清水、猪油、姜汁酒，入蒸笼用中火炖约1小时，加入蒜肉再炖约30分钟至炖软（烂）取出，倒出原汁（留用），干贝复扣在盘中，撒上胡椒粉。④用中火烧热炒锅，加猪油、料酒、原汁、清汤、蚝油、白糖、香油、酱油，用湿淀粉调稀勾芡，淋在干贝上。

特点 干贝浓醇软烂，滋味鲜美，蒜子香滑，入口即化，是四季常用菜品。

滑蛋珧柱

原料 主料：珧柱（干贝）100克，去壳鸡蛋325克。 调料：精盐2克，味精3克，胡椒粉0.05克，香油0.5克，姜汁酒5克，清水150克，熟猪油250克（耗95克）。

做法 ①将干贝去枕肉（因太韧），用手轻轻洗净，放入盅内，加猪油拌匀，再下姜汁酒、清水，入蒸笼用中火蒸90分钟至软烂取出，倒出原汁留用。②将鸡蛋液、精盐、味精、香油、胡椒粉搅成蛋浆，放入拨散的干贝，加油50克拌匀。

③用中火烧热炒锅，下油搪锅后倒回油盆；留底油，倒入干贝蛋浆，边炒边加进猪油，炒至刚熟装盘。

特点 色泽浅黄，在软嫩的滑蛋中含有软烂的干贝，食时鲜美清香，油而不腻。

其它类

菊花龙凤羹

原料 主料：蛇1公斤，鸡350克。 配料：冬菇25克，冬笋50克，火腿15克，白菊花3朵。 调料：生抽10克，盐10克，味精2.5克，姜25克，葱15克，料酒7.5克，陈皮5克，胡椒粉0.1克，清汤1.5公斤。

做法 ①蛇切成约20厘米长的段，同鸡一起下入开水中氽一下，捞出下入砂锅清水中，加姜、葱、料酒、陈皮，用火烧开，改移慢火烧至烂熟捞出，用手将肉撕成丝。②冬菇去蒂与冬笋、火腿切成丝。菊花去蒂出瓣，洗净。分别装入两个小盘中备用。③锅放底油，加料酒、清汤、冬菇和氽好的冬笋，下入蛇丝、鸡丝，调好口味，勾薄芡，撒上胡椒粉和火腿丝，跟菊花一碟上桌。

特点 汤鲜可口。

三蛇龙虎会

原料 主料：三蛇（即眼镜蛇、金脚带蛇、过树榕蛇）1副（约1.75公斤），豹狸肉500克，老母鸡500克。 配料：

生鸡丝 100 克，火腿 100 克，水发鲍鱼丝 100 克，瘦猪肉 750 克，水发北菇丝 50 克，水发白背木耳丝 100 克，水泡姜丝 50 克，陈皮 5 克，柠檬丝 15 克，菊花 2 朵，薄脆 100 克，蛋清 1 只。 调料：味精 10 克，精盐 10 克，料酒 50 克，酱油 15 克，白酒 25 克，胡椒粉 1 克，生姜 100 克，香葱 4 根，竹蔗 250 克，桂圆肉 25 克，猪油 100 克，水淀粉 25 克。

做法 ①将蛇宰杀，剥皮，去头尾，洗净后放入砂锅，加竹蔗、桂圆肉、生姜、陈皮和清水 2.5 公斤，加盖后以文火煲半小时左右。然后捞出三蛇，从头到尾用手轻轻拆出蛇骨，随即把蛇肉切成 5 厘米长的段，再撕成细丝待用。蛇骨装入布袋，仍放回原砂锅内，用文火再煲 2 小时捞出。陈皮、生姜切成细丝。除去桂圆肉、竹蔗，原汤以洁净毛巾滤净待用。②将豹狸肉洗净，切成 4 件，放入开水锅内烫 15 分钟左右，捞出晾干。随即烧热锅，放入猪油 25 克，烹入料酒，投入姜、葱煸香后，放入豹狸肉煸炒 3 分钟后倒入砂锅内，投入老母鸡、瘦猪肉、火腿，加入清水 1.5 公斤，加盖后用旺火烧开，改用文火煮 1 小时左右，再加入蛇汤 1.75 公斤，继续用文火煮 2 小时左右。取出老母鸡、豹狸肉，拆去骨头，将肉撕成 5 厘米长的细丝。瘦猪肉、火腿取出留作它用。原汤用洁净毛巾滤净待用。③烧热锅，放入猪油 25 克，烹入白酒，投入姜、葱煸香后，将蛇肉丝下锅煸炒 3 分钟取起，除去葱、姜，盛入瓦钵，加入蛇汤 250 克，上笼用文火蒸 30 分钟左右取出。木耳丝下沸水锅氽一下捞起，沥干水分。生鸡丝放入碗内，加入蛋清、精盐、淀粉拌匀，下旺火温油锅内泡油后倒入笊篱，沥去油分待用。④烧热锅，放入猪油 40 克，烹入料酒，倾入

原汤，放入蛇肉丝、鲍鱼丝、北菇丝、木耳丝、姜丝、陈皮丝、熟鸡丝、豹狸丝，最后放入泡熟的鸡丝，随即加入味精、酱油、胡椒粉，待烧透后，用水淀粉勾薄芡，再加入猪油 25 克推匀起锅，装入汤锅内成龙虎会。菊花洗净去蒂，和柠檬叶丝、生姜丝、薄脆分装 2 小碟，随龙虎会一起上席便成。

特点 味香浓郁，祛风除湿。

蚬鸭花胶炖三蛇

原料 主料：三蛇 1 副（约 1.25 公斤），蚬鸭 1 只（约 500 克），花胶丝 250 克。 配料：冬菇丝 50 克，火腿丝 50 克，陈皮丝 5 克，柠檬叶丝 5 克，菊花 2 朵，芫荽 0.5 克，薄脆 50 克，姜汁 5 克。 调料：味精 5 克，精盐 7.5 克，料酒 50 克，猪油 100 克，白酱油 7.5 克，胡椒粉 0.1 克，二汤 100 克。

做法 ①将蛇宰杀、去皮，去内脏（蛇胆留用），斩去头尾，洗净盛入砂锅，加冷水 2 公斤，加盖，用大火烧沸后，改用文火煲 30 分钟取出，将蛇肉由头至尾轻轻拆下，撕成丝。蛇骨仍放回砂锅继续用文火煲 2 小时左右，然后用洁净毛巾滤净，原汤留砂锅内待用。②蚬鸭杀后用热水烫透焅净毛，剖腹挖去内脏，洗净血污，放入蛇汤砂锅内，加盖，用文火煲焅后取出。将蚬鸭拆肉后，撕成细丝，随后烧热锅，放入猪油，烹入料酒、姜汁，加入二汤，放入花胶丝焅透后捞出，沥干水分待用。③取炖盅 1 只，放入蛇肉丝、蚬鸭丝、花胶丝、冬菇丝、陈皮丝，加入蛇汤、白酱油、精盐、胡椒粉、味精，加盖用纸封住盅口，上笼蒸 3 小时取出，揭盖撒上海腿丝即

成炖三蛇。柠檬叶丝、芫荽、菊花、薄脆各装2小碟，随炖三蛇蛇胆同时上席（蛇胆以酒冲饮）。

特点 汤味鲜醇，祛风除湿。

双菇炖南蛇

原料 主料：南蛇肉段1公斤。 配料：口蘑25克，花蘑25克，瘦猪肉100克，火腿100克，鸭肉100克。 调料：猪油30克，鸡油20克，味精5克，精盐10克，料酒50克，生姜50克，姜汁10克，胡椒粉2克，竹蔗250克，菊花20克，桂圆肉15克，芫荽（香菜）10克，柠檬叶丝5克，陈皮5克，薄脆50克，上汤500克。

做法 ①蛇段洗净后放入瓦锅，加入生姜、桂圆肉、陈皮、竹蔗和清水1.5公斤，煲1小时，将蛇段取出，并将原汤滤净。②除净蛇骨，将蛇肉切成3厘米长、1厘米见方的条，放入炖盅，加入姜汁、猪油、原汤，加盖密封，上笼蒸2.5小时，取出待用。③将瘦猪肉、鸭肉下开水锅氽一氽捞出，和火腿分别切成粗细均匀的条，放入大炖盅内待用；口蘑、花蘑用水涨发，剪去菇蒂，洗净泥沙，挤干水分。④将蛇肉放入大炖盅内，加入原汤、口蘑、花蘑、上汤、猪油、鸡油、味精、白糖、精盐、胡椒粉、料酒，加盖密封，上笼蒸1小时取出，跟柠檬叶丝、菊花、芫荽、薄脆同时上席，随即启封揭盖便成。

特点 清香、鲜炖。

生烩老猫公

原料 主料：老猫公 1 只（约 2.5 公斤），嫩光鸡 1 只（约 1 公斤）。**配料：**水发北菇丝 100 克。**调料：**味精 10 克，精盐 15 克，水淀粉 100 克，白酱油 25 克，冰糖 15 克，料酒 25 克，麻油 1 克，胡椒粉 1 克，陈皮丝 15 克，柠檬叶丝 10 克，姜丝 25 克，上汤 1.25 公斤，猪油 10 克，生油 1.25 公斤（实耗 150 克）。

做法 ①将猫公宰杀后，用热水烫透，褪去毛，然后用火烤去绒毛，泡入冷水中刮净焦点，随后剖腹，取出内脏洗净，用刀划开脊背拆去骨，将猫肉下开水锅煮 7 分钟后取出，洗净血秽，切成丝。光鸡拆去骨，将肉连皮切成丝，在烩前 5 分钟将猫肉丝、鸡丝分别放入碗内，加入白酱油、淀粉拌匀，腌 5 分钟取出。②用旺火烧热锅，放入生油，待油烧至七成热时，即将猫肉丝、鸡丝分别下锅泡油后，倒入笊篱内沥去油分。原锅烧热后，烹入料酒，将猫肉丝下锅，加入冰糖、开水，先用文火煮 2 小时后，再放入鸡丝，加入上汤、北菇丝、精盐、味精、陈皮丝、姜丝，待烧滚后，即用水淀粉勾薄芡，撒入胡椒粉，加入麻油、猪油推匀后，即盛起装入大汤碗内，随柠檬叶丝同时上席即成。

特点 色泽蜡黄，清香鲜醇。

红扣果子狸

原料 主料：果子狸肉 750 克。**配料：**冬菇 50 克。**调料：**蒜末 5 克，姜 5 克，葱 5 克，料酒 5 克，八角 2 颗，生

姜 1.5 克，味精 2.5 克，陈皮 5 克，胡椒粉 0.1 克，白糖 5 克，盐 7.5 克，酱油 10 克，香菜 1.5 克，淀粉 1.5 克，花生油 2.5 公斤（耗 100 克），香油 1 克。

做法 ①将果子狸肉用开水氽一氽，捞出下清水锅中，加八角、生姜、料酒、陈皮、葱、姜煮至七八成熟（约 40 分钟）捞出，抹上酱油。②将果子狸肉下入旺油锅中，炸红捞出。蒜末炸黄捞出。③将过油的果子狸肉下入汤锅煮一煮捞出，改成厚片，码入碗中（皮朝下），冬菇去蒂后和蒜末一起，放入碗中。④将原汤加入姜、葱、料酒、酱油、盐、白糖、味精，浇在主料中，上笼蒸烂，扣盘。原汤勾芡，加入胡椒粉、香油，浇在盘中。香菜围边。

特点 味道香浓，色泽红亮。

瓜果满园

原料 主料：橘子 2 只，菠萝 500 克，西红柿 150 克，去皮马蹄 100 克，黄瓜 250 克。 配料：水发冬菇 75 克，银耳 15 克，鲜菇适量。 调料：白糖 100 克，醋 100 克，清汤 250 克，盐 5 克。

做法 ①先将黄瓜洗净去瓤，改刀成片，用白糖、醋腌制。冬菇泡发去蒂，用汤煨制。鲜菇用水氽熟。②将所有的原料装入盘中。

特点 色泽鲜艳，酸甜可口。

蚝油鲜菇

原料 主料：鲜菇 1.25 公斤，蚝油 25 克。 调料：酱

油 5 克，料酒 2.5 克，淀粉 1.5 克，味精 2.5 克，清汤 100 克，胡椒粉 0.1 克，盐 5 克。

做法 ①将鲜菇洗净，焯水，捞出控净水。②锅放底油，下入鲜菇、料酒、蚝油、清汤，烧片刻，调好口味，勾芡，撒上胡椒粉出锅。

特点 味道鲜美。

蟹肉茄子

原料 主料：蟹肉 100 克，茄子 750 克。 调料：生抽 5 克，味精 2.5 克，盐 6 克，料酒 2.5 克，胡椒粉 0.1 克，香油 1.5 克，淀粉 1.5 克，葱、姜各 5 克。

做法 ①先将茄子去皮，改刀成条，过油炸至浅黄色装盘。②锅留底油上旺火，下葱、姜炆锅，下蟹肉、盐、味精、料酒、生抽、香油、胡椒粉，淀粉勾芡，倒在装有茄子的盘中。

特点 鲜香可口。

夜香冬瓜盅

原料 主料：带皮冬瓜 1 个约 4.5 公斤。 配料：净鸭肉 150 克，烤鸭肉 75 克，瘦猪肉 100 克，蟹肉 75 克，腌虾仁 75 克，鸭肫丁 75 克，熟瘦火腿粒 25 克，熟火腿末 10 克，鸡骨、猪骨共 400 克，鲜莲子 100 克，鲜草菇 100 克，夜来香花 25 克。 调料：姜片 5 克，精盐 10 克，味精 7.5 克，绍酒 15 克，湿淀粉 8.5 克，清汤 1.25 公斤，毛汤 2 公斤，花生油 25 克。

做法 ①将冬瓜带蒂部分切下 25 厘米成冬瓜盅，将盅口的瓜皮制成斜边后，把盅口周围改成锯齿形，挖去瓜瓢，在皮上刻上图案。然后放入沸水锅中浸煮约 10 分钟，取出用清水冷却，放入大汤盅内。将鸡骨、猪骨用沸水氽约 5 分钟，捞起放入瓜盅内，用旺火烧热炒锅，放毛汤 1 公斤和精盐 7.5 克、味精 5 克、料酒 10 克，烧沸后倒入瓜盅，上蒸笼用中火蒸约 1 小时至软烂取出。②将猪肉、鸭肉、烤鸭肉、鲜菇均切成 8 毫米见方的粒，用湿淀粉与猪肉粒、鸭肉粒拌匀后，放入沸水锅氽约半分钟捞起洗净，用瓦钵盛放，加入沸水、味精、精盐、料酒、火腿粒、姜片，入蒸笼用中火蒸约 1 小时至软烂取出。③炒锅放入沸水、精盐，下鲜菇粒和剥皮去心的鲜莲子，焯约半分钟，倒入漏勺沥去水。换沸水下锅，先放入虾仁、肫丁，各氽约半分钟捞起。④去掉瓜盅内的鸡骨、猪骨和汤，用洁净毛巾吸干盅内水分，用油抹匀瓜盅外皮，用中火烧热炒锅，放入清汤、味精、精盐，烧至微沸，将以上所有煨、炖好的原料放入，再烧至微沸后，撇去汤上的浮沫，一并倒入瓜盅内。另将蟹肉和烤鸭肉分别用烧沸的毛汤淋过后，一同放入瓜盅，把火腿末和夜来香花撒在冬瓜盅的面上（或用蟹黄分小堆围上），食时佐以精盐（烹制冬瓜盅不可用酱油，否则会有酸味）。

特点 精工细作，图案形态美观，色泽调和，汤香醇味美，清淡解暑，瓜软烂，肉鲜滑爽脆，是传统的夏令佳品。

〔粤菜附注〕

1. 生抽：白酱油，色清淡，味较咸。
2. 老抽：深色酱

油，用于调味、上色。3. 噏汁：辣酱油。4. 天顶抽：高级酱油。5. 生粉：团粉。6. 珧柱：干贝。7. 柱候酱：用黄豆、面粉、白糖、芝麻油和猪肉等研熬而成，色褐黄，味咸中带甜，极浓郁。柱候酱是广东佛山的特产。8. 葱榄：斜刀切成的1厘米长葱段。9. 菜胆：菜心。10. 水鱼：甲鱼、鳖。11. 生鱼：乌鱼。12. 猪手：猪前蹄。13. 猪脚：猪后蹄。14. 龙：蛇。15. 虎：猫。16. 凤：鸡。17. 砧板：切肉的墩子。18. 镬：炒菜用的铁锅。19. 罉：陶制耐火容器，砂锅。20. 竹筴：粗竹篾编的小竹席。21. 疏壳（筛）：竹笋，用于滤油、水。22. 赞酒：即下酒。23. 剉净：即宰杀洗净。24. 球：粤菜讲的球并非圆球，而多是长方或正方形厚片。25. 泡：粤菜独有的一种烹调方法，分油泡与汤泡。26. 海狗鱼：也称娃娃鱼。

鲁 菜 系

鲁菜，因其渊源于古称齐鲁之邦的山东而得名，是由济南和胶东两个地区的烹饪流派所构成的。山东地处我国东部，东临大海，西有平原，土地肥沃，气候温和，物产十分丰富。山东又是我国古代文化的发祥地之一，是孔孟的出生地。孔子的“食不厌精，脍不厌细”，对鲁菜的发展有着深刻的影响。丰富的资源和古老的文化传统，为鲁菜的形成和发展提供了优越的客观条件。鲁菜在我国北方，特别是京、津和东北地区影响深远，在国内外享有很高的声誉。鲁菜的特点：一是取料广泛、选料考究、刀工精细、工于火候。二是烹调方法全面，尤以爆、熘、炒、烧、炸、熘、扒见长；善以葱调味，对于葱可称为必备调料，以咸鲜为本，调味纯正；精于制汤，味浓醇厚，原汁原味。三是烹制海鲜有独到之处，尤其对海珍品和小海味的烹制堪称一绝。四是筵席丰盛完美、名目繁多，大体可分为全席、便席和乡社席等；讲究筵席礼仪，在席位安排上突出主宾，尊敬长者。

畜 肉 类

锅烧肘子

原料 主料：猪前肘肉（去骨）500克。 **调料：**甜面酱50克，精盐5克，酱油50克，鸡蛋2个，料酒20克，葱10克，姜10克，湿淀粉150克，花椒面5克，花生油1公斤（约耗100克）。

做法 ①将肘肉刮洗干净，在水锅里用旺火煮透捞出洗净，切成宽2厘米的大片，皮朝下摆入碗内，放上葱、姜、酱油、料酒，装入笼内蒸烂取出，将汤滗出，挑去葱、姜不用。②湿淀粉、精盐、鸡蛋、料酒一起放入1个碗内调和成糊。将一半糊倒入平盘内摊平，将蒸烂的肘肉皮朝下摆在糊上（保持肘子的原形），再将另一半糊均匀地倒在肘子上面。③锅内倒入花生油，旺火烧至七成熟时，移至小火上。端起盛肉的平盘，轻轻将肘子推入油内，炸至稍硬时，用手铲托起，防止沾底炸焦。再将锅移至旺火上，炸至半透时，将肘肉翻过，再炸上面，用铁筷戳几个小孔，使其容易炸透，见油冒细泡时，炸至呈金黄色捞出，沥净油，放案板上剁成3段再切成块，摆入盘内成马鞍形，撒上花椒面。④将大葱劈为4半，切长条段，放入碟内一边，另一边放上甜面酱，与肘肉同上餐桌。

特点 外焦里嫩，肉香不腻，如用荷叶饼卷起食之，更加别有风味。

扒肘子

原料 主料：猪前肘肉（带皮去骨）1公斤。 **调料：**酱油100克，白糖30克，清汤300克，湿淀粉30克，葱20克，姜10克，糖色5克，葱油20克，花生油1公斤（约耗50克），料酒10克，味精2克。

做法 ①用铁筷子将肘肉叉起架在火上烧带皮的一面，烧糊一层后，放入八成热的水内泡透，用小刀刮净糊皮洗净，放水锅内煮至半熟，将边裁去，在肘肉的里面每隔3厘米剖上“十”字花刀，深至肥肉为止。皮面涂上糖色。②锅内放入花生油，烧至八成熟时，将肉皮朝下，入油炸，至皮面呈红色起小泡时捞出，放入大碗内，放上葱、姜。③炒锅内放入少量油，中火烧至五成熟时，放入白糖炒成红色，加入清汤、酱油、料酒烧沸撇沫，浇在肘肉碗内，上笼蒸烂，剔去葱、姜，汁滗在炒锅内，肘肉扣在汤盘内。④炒锅内加清汤、酱油、料酒烧沸撇沫，用湿淀粉勾芡，加味精，淋入葱油，浇在肉上。

特点 味香软烂，色泽红润，油光发亮。

元宝肉

原料 主料：猪硬肋肉500克。 **配料：**鸡蛋3个。
调料：酱油50克，精盐3克，八角面1克，料酒10克，葱段30克，姜片10克，花生油800克（约耗40克）。

做法 ①将猪硬肋肉刮洗干净，放入清水锅内煮至五成熟时捞出，用洁布搦干水分，趁热在皮面上涂一层糖色。鸡

蛋放入冷水锅中，用中火煮熟，捞至冷水内，剥去外皮，放在酱油内浸泡片刻。②炒锅内放入花生油，在旺火上烧至八成热时，肉皮朝下入油锅中炸，至皮面起小泡时捞出，放案板上切成长10厘米、宽4厘米、厚5毫米的片。油内再放入鸡蛋也炸至起小泡捞出，把每个鸡蛋顺长切成两半。③将鸡蛋黄（刀切面）朝上摆入碗内，成两行；肉片皮面朝下摆在鸡蛋上，酱油、料酒调匀，浇在肉碗里，撒上八角面、葱段、姜片，上笼蒸烂取出，扣在盘内。

特点 此菜系干蒸而成，肉质较烂，味香不腻，因每片肉上扣1个切为两半的鸡蛋，形似“元宝”，故名。

荷 叶 肉

原料 主料：猪五花三层肉300克。 配料：大米50克。

调料：甜面酱50克，酱油30克，八角1克，花椒少许，桂皮少许，料酒10克，葱丝20克，姜丝10克，鲜荷叶3张。

做法 ①用铁筷子将五花肉叉起，将肉皮面在火上燎糊，放入七成热的水中浸泡，用小刀刮净糊皮，洗净，切成长10厘米、宽6厘米的片，共12片，放入碗内，加酱油、甜面酱、料酒、葱姜丝腌渍。②炒锅内放大米、八角、花椒、桂皮在微火上同炒，见米呈黄色时，随即将八角、花椒、桂皮剔除，米倒在案板上晾凉轧碎，用沸水稍焖，放入肉碗内拌匀。鲜荷叶洗净，切成20厘米见方的块（共12块），在沸水中烫过。③将荷叶的正面朝下，均摆在案板上，每块荷叶上放1片肉和1份米（要均匀），逐份包好，摆放在大碗内（成马鞍形状），上笼蒸熟取出，扣在盘内。

特点 此菜为济南通俗名吃，尤其在端午节前，用鲜嫩的荷叶包起肉片蒸熟，猪肉软烂咸香，肥而不腻，具有鲜荷叶特有的清香气味，为初夏时令菜。

五香酱肉

原料 主料：带皮猪肉 5 公斤。 调料：酱油 1 公斤，精盐 200 克，葱 50 克，姜 50 克，药料（见本书第 428 页）1 包。

做法 ①将猪肉刮洗净，切成 10 块，放入水锅中，用旺火烧沸后，即捞至冷水中洗净；葱切长 3 厘米的段，姜用刀拍扁；药料用洁白布包扎牢固。②锅内加清水（以漫过肉为度），放入肉、酱油、盐、葱姜、药料，用竹筴子将肉压住，在旺火上烧，撇去浮沫，移至微火上焖煮，至肉熟时捞出，皮朝下盛在盆内晾凉。锅内汤烧沸，撇净浮油，晾凉后倒入肉盆内。吃时将肉捞出，切成薄片装盘。

特点 色泽红润，肉质嫩烂，香气扑鼻，味道醇厚，是热制冷吃的酒菜。

〔注〕 如无带皮猪肉亦可，但色、味较差。煮肉的原汤可留作下次煮肉时继续使用，肉的香味更加醇厚。按以上方法亦可酱制猪头、猪脚及内脏。

五香肉干

原料 主料：猪元宝心瘦肉 500 克。 调料：酱油 40 克，料酒 20 克，白糖 50 克，清汤 400 克，五香面 2 克，葱片 10 克，姜片 5 克，香油 50 克，花生油 1 公斤（约耗 40 克）。

做法 ①将猪元宝心瘦肉洗净，横着肉纹切成长 6 厘米、

宽3厘米、厚4毫米的片，加酱油渍匀。②炒锅内放入花生油，在旺火上烧至八成熟时，将腌渍的肉片下入油内炸，炸至发红时捞出，沥净油，放入碗内加入酱油、清汤、葱姜片，入笼蒸八成熟时取出，去掉葱姜片。③炒锅内放入香油、白糖，在小火上加热，白糖炒至鸡血红色时，将蒸过的肉连汤倒入炒锅内，再加清汤、酱油、料酒煨燻，至汤汁燻去2/3时，再放香油、料酒颠翻搅匀，待汤汁均匀地挂在肉片上时，撒上五香面出锅。

特点 肉干色泽红润，五香味浓，食之韧而干香，是佐酒佳骨。

扣 肉

原料 主料：带皮猪五花肉400克。 配料：青菜心50克，木耳30克。 调料：酱油50克，清汤500克，料酒10克，味精1克，八角1克，桂皮少许，葱20克，姜10克，湿淀粉30克，花椒油20克。

做法 ①先把五花肉在沸水锅里略烫一下，刮净皮面上的毛，放入汤锅内煮至六成熟时捞出，皮面抹上糖色，再切成厚3毫米的大片，皮朝碗底整齐排放在碗内，加酱油、料酒、清汤、八角、桂皮、葱段、姜片上笼蒸烂取出，去掉葱姜、八角、桂皮，汤汁滗入炒锅内，肉反扣在盘内。青菜心洗净，切4厘米长的段，与木耳均用沸水焯过。②炒锅内稍加清汤、木耳、菜心、酱油，烧沸，撇去浮沫，湿淀粉勾芡，加味精，淋入花椒油，将汁浇在肉上即成。

特点 色泽红亮，肉质软烂，浓香不腻。

奶汤核桃肉

原料 主料：猪臀尖肉 200 克。 配料：香菇 10 克，玉兰片 20 克，菜心 30 克，火腿 10 克。 调料：精盐 3 克，奶汤 500 克，葱椒料酒 10 克，鸡蛋清 2 个，湿淀粉 50 克，姜汁 5 克，葱段 30 克，葱油 20 克。

做法 ①将猪臀尖肉片成厚 2 厘米的大片，每隔 5 毫米划上直刀纹（深度为 1.5 毫米），切成 3 厘米见方的块，放入碗内加鸡蛋清、湿淀粉抓匀。火腿、菜心、玉兰片均切长 4 厘米、宽 2 厘米、厚 2 毫米的片，香菇斜刀切成大片。除火腿外均用沸水分别焯过。②锅内放入清水 1 公斤，旺火烧沸，放入肉块烧沸后，捞在碗内，加入奶汤、精盐、葱片、姜汁上笼蒸熟，取出滗去汤汁，去掉葱段，扣入汤盘内。③炒锅内放入葱油，旺火烧至八成热，倒入奶汤烧沸，放入菜心、玉兰片，香菇、精盐、姜汁、葱椒料酒，烧沸撇去浮沫，湿淀粉勾芡，浇在肉上，再把火腿片摆在表面上。

特点 肉似核桃形，质地嫩滑，衬以各色配料，鲜艳美观，奶汤色白味鲜。

炒里脊丝

原料 主料：猪里脊肉 200 克。 配料：蒲菜 30 克，冬笋 30 克，蒜苗 50 克。 调料：精盐 3 克，料酒 10 克，鸡蛋清 1 个，湿淀粉 30 克，清汤 200 克，葱姜丝 3 克，白油 600 克（约耗 50 克）。

做法 ①将里脊肉片成薄片，切长 7 厘米、粗 2 毫米的

丝，放入碗内，加精盐、鸡蛋清、湿淀粉抓匀养好待用；蒲菜与冬笋均切长4厘米的细丝，用沸水焯过；蒜苗粗的一劈两半，切长4厘米的段。②炒锅内放入白油，中火烧至五成热，将里脊丝下入油内，用铁筷子拨散，滑至发白时捞出。炒锅内留底油，放入葱姜丝，炸出香味，放入蒲菜、冬笋、里脊丝、清汤、料酒、精盐搅炒，然后再放入蒜苗、味精颠翻搅匀，出锅装入汤盘内。

特点 色白滑嫩，略有汤汁，配料清新，适口不腻。

芫爆里脊丝

原料 主料：猪里脊肉200克。 配料：香菜（亦名芫荽）50克。 调料：精盐2克，料酒5克，味精1克，葱姜丝5克，清汤200克，胡椒面少许，花生油500克（约耗40克）。

做法 ①将猪里脊肉先片成厚2毫米的片，再切长6厘米、粗2毫米的丝。香菜择去老叶和根洗净，切长3厘米的段。②炒锅内放清水烧沸，肉丝放入沸水内稍烫（不要烫老），将肉丝捞出。③炒锅内放入花生油10克，烧至六成热时，烹入葱姜丝炸至放出香味，倒入清汤、料酒、精盐烧沸撇沫，再把烫过的里脊丝与香菜、胡椒面、味精放入颠翻均匀出锅。

特点 “芫爆”是以芫荽作为配料而得名的一种传统烹调方法，里脊丝经芫爆后，肉嫩清爽不腻，并具有芫荽所独有的一种清香味。

滑熘里脊

原料 主料：猪里脊肉 150 克。 配料：水发玉兰片 30 克，水发冬菇 20 克，青菜心 30 克。 调料：精盐 2 克，料酒 10 克，味精 1 克，鸡蛋清 1 个，清汤 200 克，湿淀粉 30 克，葱末 3 克，姜末 2 克，白油 500 克（约耗 40 克）。

做法 ①将里脊肉切长 6 厘米、宽 1.5 厘米、厚 2 毫米的片，放入碗内加精盐、湿淀粉抓匀；玉兰片切成与肉同样大小的片，冬菇片成薄片，青菜心洗净，切 3 厘米长的段，均用沸水焯过。②炒锅内放入白油，在旺火上烧至五成热时，下入里脊片，用铁筷子搅动拨散，至九成熟时倒进漏勺内；炒锅内留油 20 克，放入葱姜炸出香味后，倒入玉兰片、冬菇、青菜心、里脊片，加入清汤、精盐、料酒，烧沸后用湿淀粉勾芡，最后加味精盛入汤盘内。

特点 里脊肉软嫩滑润，配料清鲜，汁浓味醇，宜于下饭。

干炸里脊

原料 主料：猪里脊肉 200 克。 调料：鸡蛋清 2 个，湿淀粉 100 克，精盐 2 克，酱油 10 克，料酒 10 克，花椒面 3 克，大葱白 100 克，甜面酱 50 克，花生油 1 公斤（约耗 60 克）。

做法 ①将里脊肉两面均用刀交叉刮过，再切 1 厘米厚的片，用精盐、酱油、料酒腌渍好。鸡蛋清与湿淀粉搅匀成糊待用。②炒锅内放入花生油，在中火上烧至五成热时，将肉逐片沾满蛋糊，下入油内炸透捞出。待油烧至九成热时，再

将肉重入油内略炸，呈深红色捞出，装入盘内，撒上花椒面。上桌时外带大葱白、甜面酱 1 小碟佐食。

特点 外酥内嫩，味道成香。

糖醋里脊

原料 主料：猪里脊肉 200 克。 调料：白糖 80 克，精盐 1 克，酱油 6 克，醋 30 克，鸡蛋 1 个，湿淀粉 100 克，精粉 20 克，清汤 300 克，葱姜蒜末共 10 克，花生油 1 公斤（约耗 70 克）。

做法 ①将里脊肉两面交叉剖斜“十”字花刀（刀深为肉厚度的一半），再切成长 4 厘米、宽 2 厘米、厚 5 毫米的条，放入碗内，用鸡蛋、精盐、湿淀粉、精粉抓匀养好。②炒锅内放入花生油，在中火上烧至五成热时，将里脊肉逐块下油内炸，至漂起在油面上呈浅黄色时捞出。见油温升至八成热时，再将里脊重下入油内稍炸，至呈金黄色捞出，装入盘内。③炒锅内留少量油，中火烧至五成热时，放入葱姜蒜末，炸至放出香味，迅速烹入醋，加清汤、白糖、酱油烧沸撇去浮沫，用湿淀粉勾芡，浇在盘内炸好的里脊肉上。

特点 外皮酥脆，内里肉嫩，甜酸咸香味美。

爆炒肉片

原料 主料：猪嫩瘦肉 200 克。 配料：木耳 20 克，冬笋 30 克，青菜心 30 克。 调料：精盐 1 克，酱油 10 克，醋 10 克，清汤 50 克，鸡蛋清 1 个，湿淀粉 30 克，葱姜蒜末共 10 克，花生油 1 公斤（约耗 50 克）。

做法 ①将瘦肉切长3厘米、宽2厘米、厚3毫米的片，放入碗内，加精盐、鸡蛋清、湿淀粉抓匀。清汤、酱油、湿淀粉放在1个碗内对成芡汁。冬笋切长3厘米、宽1.5厘米、厚2毫米的片，青菜心洗净切成段，与木耳用沸水焯过。②炒锅内放入花生油，在中火上烧至五成熟时，放入肉片，用铁筷子拨散，滑至八成熟时捞出；炒锅内留底油，放入葱姜蒜末，炸出香味时，速即烹入醋，随之放入菜心、冬笋、木耳、肉片颠炒一下，把对好的芡汁淋入，颠翻均匀，盛入盘内。

特点 肉片软嫩滑润，汁红发亮，经热油烹醋，其香味四溢，诱人食欲。

火爆燎肉

原料 主料：猪臀尖肉400克。 调料：酱油50克，甜面酱40克，料酒20克，葱10克，姜6克，蒜6克，香油50克，花生油150克。

做法 ①将猪臀尖肉洗净，切长5厘米、宽3厘米、厚2毫米的片，放入碗内。葱姜均切成丝，蒜切片，与酱油、料酒、香油、甜面酱、肉片一起拌匀，浸渍约1分钟。②炒锅内放入花生油，在旺火上烧至十成熟时，立即将渍好的肉片倾入（此时火苗沿锅边直上，引烧锅里的油，火苗可达六七厘米高），用手勺急速拨动锅内的肉片，同时颠翻炒锅，使肉片在这火势熊熊的沸油中半燎半炒，约1分钟左右，盛入盘中。上桌时外带大葱、甜面酱。

特点 香嫩味美，略带燎糊的味道，色泽紫红，佐酒佳

肴，为济南传统名菜。

炒木樨肉

原料 主料：猪肥瘦肉 150 克，鸡蛋 3 个。 配料：玉兰片 20 克，水发木耳 20 克，蒜苗 50 克。 调料：甜面酱 30 克，酱油 20 克，精盐 1 克，白油 100 克。

做法 ①将肥瘦猪肉片成厚 2 毫米的片，再横着肉纹切成长 6 厘米、粗 2 毫米的丝；木耳切成丝状；玉兰片去老根，切成与肉相同的丝，沸水焯过；蒜苗切长 3 厘米的段；鸡蛋磕入碗内加盐搅匀。②炒锅内放入白油 40 克，中火烧至七成热时，将鸡蛋倒入锅内炒熟，盛入碗内。炒锅内再放入白油，中火烧至六成热时，放入肉丝炒成白色，拨至锅边，放入甜面酱沸熟放香，与肉丝混合，加酱油搅炒均匀，随即将炒好的鸡蛋和玉兰片、木耳、蒜苗投入锅内颠炒均匀出锅。

特点 肉嫩蛋软，配以蒜苗、木耳等，色泽美观。因鸡蛋炒熟后色黄味香，似木樨花，故名。

酱爆肉丁

原料 主料：猪肥瘦肉 200 克。 配料：水发玉兰片 20 克，蒲菜 50 克，青菜心 50 克。 调料：精盐 1 克，酱油 20 克，甜面酱 50 克，料酒 10 克，清汤 100 克，鸡蛋清 2 个，湿淀粉 40 克，葱姜片 6 克，葱油 20 克，白油 1 公斤（约耗 50 克）。

做法 ①将肉切成 2 厘米见方的肉丁，放入碗内，加入精盐、鸡蛋清、湿淀粉抓匀；玉兰片、蒲菜、青菜心均切与

肉丁同样大小的片，一起用沸水焯过，用凉水冲一下，沥净水分。②炒锅内放入白油，中火烧至五成热时，放入养好的肉丁，用铁筷子拨散，滑至七成熟时，倒入漏勺。炒锅内留油30克，放入葱姜片炒出香味，加甜面酱“飞”熟，再加入酱油、肉丁、玉兰片、蒲菜、青菜心、清汤、料酒，用手勺快速搅动颠炒，随即用湿淀粉勾芡，淋上葱油出锅。

特点 色泽红亮，柔软滑润，有浓郁的酱香味。

〔注〕 “飞”甜面酱时要掌握好火候，过老则味苦色黑，过嫩则有生酱味，不香。

炒 腰 花

原料 主料：猪腰子300克。 配料：水发玉兰片20克，水发木耳10克，南荠20克，嫩菜心30克。 调料：清汤100克，酱油30克，醋50克，精盐1克，湿淀粉50克，葱末3克，蒜末5克，花生油1公斤（约耗60克）。

做法 ①将猪腰子除去外皮，从中间片成两半，片去腰臊，在片开的一面划上麦穗花刀，再切成长3厘米、宽1.5厘米的块，放入碗内加精盐、湿淀粉抓匀。玉兰片切长3厘米、宽1.5厘米的薄片，南荠削去皮切成片，菜心切3厘米长的段，木耳撕成片，均用沸水焯过。清汤、酱油、湿淀粉放1个碗内对成芡汁。②炒锅放入花生油，烧至九成热时，放入腰花，用铁筷子拨散迅速捞出。炒锅内留少量油放入姜蒜末炸出香味，随即烹入醋，倒入玉兰片、木耳、南荠、菜心、腰花颠炒一下，再倒入对好的芡汁，颠翻搅匀，盛入盘内。

特点 腰花经热油爆炒，色红润，味咸微酸，脆嫩爽口。

炆 腰 穗

原料 主料：猪腰子 200 克。 **配料：**南荠 20 克，木耳 10 克，玉兰片 20 克。 **调料：**料酒 20 克，味精 1 克，精盐 1 克，姜丝 1 克，清汤 100 克，酱油 3 克，花椒油 15 克。

做法 ①猪腰子洗净，从中片成两半，片去腰臊，剖麦穗花刀，每片切成 4 块，用沸水焯过（大片腰子也可切 6 块）。南荠切成片，木耳洗净撕成片，玉兰片切象眼片，均用沸水焯过。②将清汤、料酒、味精、精盐、姜丝、酱油、花椒油都放 1 个碗内对成汁。将以上焯过的配料装入盘内，将腰穗整齐地摆在配料上，把对好的汁浇在盘内菜上。

特点 腰花脆嫩，清凉爽口，佐酒美肴。

软炸腰穗

原料 主料：猪腰子 500 克。 **调料：**精盐 2 克，酱油 20 克，清汤 50 克，料酒 10 克，味精 1 克，湿淀粉 30 克，花生油 1 公斤（约耗 50 克）。

做法 ①将猪腰子撕去外层薄膜皮，用刀片成两半，片去腰臊。在片开的一面，剖麦穗花刀，再切成长 5 厘米、宽 2 厘米的块，放入碗内，加精盐、料酒、酱油腌渍好，再加入湿淀粉拌匀。酱油、清汤、料酒、味精放入另 1 个碗内对成汁。②炒锅内放入花生油，在旺火上烧至七成热时，将猪腰块下入油内，炸至八成熟时捞出。待油温升至九成熟时，再将猪腰块重投入油内一“促”。随即滗净油，烹入对好的汁，迅速颠翻两下，盛入盘内。

特点 色呈深红，形似麦穗，经微量清汁烹后，腰穗外层微有回软，而腰里嫩，味鲜爽口。

炸熘肝尖

原料 主料：鲜猪肝 200 克。 配料：玉兰片 20 克，木耳 10 克，南荠 10 克，青菜心 20 克。 调料：精盐 1 克，醋 40 克，清汤 100 克，酱油 20 克，湿淀粉 30 克，葱姜蒜末 5 克，花生油 1 公斤（约耗 50 克）。

做法 ①将猪肝切成长 4 厘米、宽 2 厘米、厚 3 毫米的片，用湿淀粉、精盐抓匀。南荠切片，青菜心切长 2 厘米的段，玉兰片切长 3 厘米、宽 1.5 厘米、厚 2 毫米的片，与木耳均用沸水焯过。清汤、酱油、湿淀粉、料酒放入 1 个碗内对成汁。②炒锅内放入花生油，中火烧至七成热时，猪肝逐片放入油内，炸至呈红色漂起时捞出。原炒锅内留少量油，放入葱姜蒜末，炸出香味时，烹上醋，倒入炸好的猪肝、玉兰片、南荠、青菜心、木耳，再倒入对好的汁，颠翻两下，使其混合均匀，盛入盘内。

特点 此菜经熘制后，肝尖色泽枣红，鲜嫩滑润，口味酸中带咸。

琉璃肉

原料 主料：猪臀尖肥肉 200 克。 调料：白糖 150 克，湿淀粉 30 克，面粉 30 克，鸡蛋 1 个，香油 30 克，花生油 1 公斤（约耗 30 克）。

做法 ①将猪臀尖肥肉切长 3 厘米、宽厚各 1 厘米的条，

放入碗内，磕入鸡蛋，加湿淀粉、面粉拌匀。②炒锅内倒入花生油，在旺火上烧至六成热时，将拌好的肉逐条下入油内，并且用手铲轻轻拨动，炸至金黄色，起酥时倒入漏勺内，炒锅内加入香油，在中火上烧至四成热时，放入白糖。用手勺快速搅炒，待糖呈红色冒细泡时，迅速倒入炸好的肉条，随即把炒锅端离火眼颠翻，使糖汁均匀地挂在肉条上，然后倒在抹过香油的案板上，用铁筷子逐条拨开，晾凉即成。

特点 色泽金红，酥脆香甜，肥而不腻，常作冷盘的碟料。

烩 松 肉

原料 主料：猪硬肋肉（去皮）100克。 调料：精盐1克，酱油10克，鸡蛋清1个，料酒5克，味精少许，湿淀粉20克，花椒油10克，花生油500克（约耗30克）。

做法 ①将猪硬肋肉切长4厘米、宽厚各6毫米的条，放入碗内，加入精盐、鸡蛋清、湿淀粉拌匀。②炒锅内放入花生油，中火烧至六成热时，把肉逐条放入油内，待全部下完后，用手铲拨散，炸至油冒细泡、肉呈金黄色时，倒入漏勺，即成松肉。③炒锅内倒入清汤、酱油、料酒，烧沸后撇去浮沫，用湿淀粉勾芡，加上味精，淋上花椒油，再放入炸好的松肉翻匀，倒在汤盘内。

特点 松肉软嫩，汁红味鲜，多用于饭菜。

〔注〕 松肉下锅时间必须在汤汁做成后，过早则易回软。

精醋排骨

原料 主料：猪排骨肉 400 克。 **配料：**酱瓜 10 克。
调料：白糖 100 克，醋 40 克，清汤 400 克，酱油 30 克，葱丝 10 克，姜丝 5 克，香油 40 克，花生油 1 公斤（约耗 50 克）。

做法 ①先将猪排骨逐根拉开，用砍刀剁成长 3 厘米段，放入锅内用沸水煮透捞出，用清水洗净。酱瓜切长 3 厘米的薄条片。②炒锅内放入花生油，旺火烧至八成热时放入排骨，炸至呈红色时捞在碗内加清汤（漫过排骨），入笼蒸五成熟取出。③炒锅内放上香油 25 克和白糖，用小火炒至鸡血红色时，烹入姜丝、醋、酱油、白糖，将排骨连汤倒入，用小火煨燻至汤将尽时，放入酱瓜、香油，颠翻均匀。

特点 此菜经糖醋燻制后，色泽红亮，味道甜酸适中，略有酱瓜的香味，极宜佐酒。

糖酥丸子

原料 主料：猪熟肥膘肉 200 克。 **配料：**白糖 200 克，面粉 50 克，鸡蛋黄 2 个，香蕉精 1 滴，花生油 500 克（约耗 30 克）。

做法 ①将熟猪肥膘肉切成 3 毫米见方的丁，放入碗内，加入鸡蛋黄、面粉调拌均匀。②炒锅内倒入花生油，在小火上烧至三成熟时，将调拌好的肉丁用手挤成直径 2 厘米大的丸子，逐个下入油内炸，待丸子呈浅黄色时捞出。③将炒锅刷洗干净，加入清水 100 克，放入白糖，旺火烧沸，撇净浮

沫，移至微火上熬，熬至糖即将变色而尚未变色时，迅速把丸子倒入，端起锅，离开火眼不断颠动，随即加上香蕉精，使每个丸子都蘸满糖汁，稍晾后，摆入盘内。

特点 色泽洁白，酥脆香甜。

〔注〕 此菜又叫“挂霜丸子”，裹在丸子外皮的糖汁晾凉后，还原为洁白色。制作时要掌握两个关键：一是炸丸子，火不宜大，慢火使肥膘肉中的油全部浸出，才能达到酥脆不腻。二是熬糖，火候偏小偏大都不行，偏大就会出丝，偏小糖不易沾在丸子上，沾上的也不易还原为白色。

清氽丸子

原料 主料：猪瘦肉 200 克。 配料：青菜心 50 克。

调料：清汤 500 克，鸡蛋清 1 个，精盐 2 克，湿淀粉 1 克，料酒 10 克，味精 1 克，葱姜末 5 克。

做法 ①将猪肉剁成泥，放入碗内，加清汤与鸡蛋清顺一个方向搅匀上劲，再放入湿淀粉、葱姜末、精盐，继续向同一方向搅匀肉馅。青菜切 3 厘米长的段，用沸水焯过，放在汤盘内。②炒锅内放入清汤，旺火烧沸，把炒锅移到微火上，将肉馅挤成直径 1.5 厘米大的丸子，逐个下入汤内。中火烧沸后，撇去浮沫，再放入青菜心和酱油两滴，继续撇净浮沫，加入料酒、味精，盛入汤盘内。

特点 汤清味美，丸子富有弹力，嫩香爽口。

南煎丸子

原料 主料：猪肥瘦肉 250 克。 调料：精盐 2 克，酱

油 10 克，料酒 10 克，味精 1 克，白糖 50 克，清汤 200 克，鸡蛋清 2 个，湿淀粉 30 克，葱末 5 克，姜末 2 克，花椒油 10 克，白油 60 克。

做法 ①将肥瘦肉切成 3 毫米见方的小丁，放入碗内，加入精盐、料酒、酱油、葱姜末拌匀，再放入鸡蛋清、湿淀粉搅匀成馅。②炒锅置小火上，放入白油烧至三成熟时，锅离开火，把肉馅挤成直径 2 厘米大的丸子，逐个下入锅内，在小火上煎至四成熟时，将丸子全部翻过来，用手铲压扁继续煎至八成熟时，油滗出，加入清汤、酱油、白糖煨燻，至汤剩 $\frac{2}{3}$ 时，放入料酒、味精、湿淀粉轻轻颠匀，淋入花椒油，盛入盘内即成（盛盘内应平摆整齐，仅一层，不可摞叠）。

特点 丸子实为扁圆形，味道咸中带甜，色泽红润，软嫩鲜香。

山东丸子

原料 主料：猪瘦肉 250 克，肥肉 150 克。 配料：鹿角菜 20 克，海米 10 克。 调料：精盐 3 克，料酒 10 克，鸡蛋清 2 个，香菜 10 克，葱姜 5 克，清汤 1 公斤，胡椒粉 1 克，香油 20 克。

做法 ①猪瘦肉剁成泥，加鸡蛋清、精盐搅匀。肥肉切 5 毫米厚的片，两面剞直刀纹，再切成 5 毫米见方的丁。鹿角菜洗净与海米、香菜、葱姜均切成末，都放在瘦肉泥碗内，加入胡椒面搅匀，然后团成直径 3 厘米的丸子，放入平盘内，上笼蒸熟立即取出（不要蒸老），装入大碗内，撒上海菜末。②炒锅内放入清汤 1 公斤，加盐、醋烧沸，撇去浮沫，淋上香

油，撒上胡椒粉，冲入装丸子的大碗内即成。

特点 丸子鲜嫩，味美不腻，汤清淡爽口。

四喜丸子

原料 主料：猪肥瘦肉 300 克（肥三瘦七）。 配料：冬笋 30 克，南荠 30 克。 调料：酱油 50 克，精盐 1 克，清汤 500 克，料酒 10 克，鸡蛋清 3 个，湿淀粉 50 克，葱姜末 10 克，大葱白 50 克，姜片 5 克，白油 1 公斤（约耗 50 克）。

做法 ①将猪肥瘦肉切成 5 毫米见方的小丁。南荠削去皮，与冬笋均切 2 毫米见方的丁，一起用沸水焯过。以上肉丁与配料均放同一碗内，加精盐、酱油、料酒、葱姜末搅拌均匀，用手团成 4 个大丸子。鸡蛋清、精盐、湿淀粉放另一个碗内调成糊，大葱白从中间劈开，切成 6 厘米长的段。②锅内放入白油，中火烧至五成热时，将大丸子逐个沾满糊，下入油中，炸至八成熟呈黄色时，用漏勺捞出。③砂锅内大葱白垫底，丸子放在上面，加清汤、酱油、姜片，在中火烧沸后，撇去浮沫，移至小火上炖至原汤剩一半时，取出葱姜不用，把丸子捞至汤盘内。砂锅移中火上，原汤内勾入湿淀粉烧沸，滴入料酒与花椒油，将汤汁浇在丸子上。

特点 色红个大，鲜香软嫩，入口即散，常用于喜寿宴席。

卷煎

原料 主料：猪嫩瘦肉 150 克，鸡蛋 2 个。 调料：精盐 2 克，鸡蛋清 2 个，湿淀粉 30 克，葱姜末 10 克，香油 20

克，花生油 50 克。

做法 ①将猪嫩瘦肉剁成泥，放在碗内，加入精盐、鸡蛋清、湿淀粉、葱姜末、香油，朝一个方向顺搅成肉馅。鸡蛋磕入碗内，搅打均匀。②炒锅在中火上烧至三成熟时，倒入花生油晃匀锅底，烧至五成熟时，倒入搅匀的蛋汁，即将锅端离火眼，同时晃动，使鸡蛋汁成为直径 30 厘米左右、厚薄均匀的薄饼。再将炒锅翻至锅口朝下，在火上嘘一嘘（嘘时用铁丝笊篱挡一挡，以防蛋饼掉入火内），取下来即成蛋皮。③将蛋皮平铺在板上，把肉馅均匀地摊在蛋皮上，抹平后卷起，卷 1 圈时将两头的边向里折起，然后继续卷完为止，即成蛋卷。④将蛋卷放在大盘内，上笼用旺火蒸 15 分钟取出，用洁白纱布包起，平放在板上，上压 2.5 公斤重的平板，晾凉即成。食时切 3 毫米厚的片装盘。

特点 “卷煎”是一种卷形包馅，经干蒸而成的拼碟料，鲜香软嫩，黄白相间，色彩悦目。

〔注〕 也可用紫菜作皮，就成为褐红色相间的卷状。还可以用鸡、鱼、虾肉作馅。

萝卜肉

原料 主料：猪里脊肉 200 克，猪肥瘦肉 100 克。 配料：面包末 200 克，香菜心 12 个。 调料：精盐 3 克，料酒 10 克，味精 1 克，鸡蛋 2 个，葱姜末 5 克，胡椒面少许，花生油 500 克（约耗 50 克），火腿 30 克。

做法 ①将里脊肉片成长 6 厘米、宽 5 厘米的薄片，肥瘦肉剁成细泥，加葱姜末、鸡蛋清、料酒、精盐、胡椒面、味

精搅匀成馅。②火腿切粗丝 12 根。③用肉片卷上肉泥，卷成后呈现一头粗一头细（象小红萝卜形）的卷共 12 个，外边抹 1 层蛋黄液，再滚上 1 层面包末，在粗头中间插 1 根火腿丝，下入五成热的油内炸熟，将火腿丝拔下，插上香菜心（表示萝卜缨），摆在盘内即成。

特点 色泽金黄，外焦里嫩，造形逼真。

黄葱烧蹄筋

原料 主料：水发猪蹄筋 500 克。 配料：黄葱 150 克。

调料：清汤 300 克，酱油 5 克，白糖 10 克，料酒 10 克，湿淀粉 30 克，白油 40 克，花生油 200 克（约耗 10 克）。

做法 ①将猪蹄筋洗净，切长 5 厘米的条，放入沸水内氽透捞出，沥干水分；黄葱洗净，切长 6 厘米的段。②炒锅内放入花生油，烧至八成熟时，放入黄葱段炸至断生捞在碗内，加酱油 5 克，上笼蒸约 15 分钟后取出，盛入盘的一边。③炒锅内放入白油、白糖炒至呈红色时，随即放入蹄筋，煸至上色后，加入清汤、酱油、料酒，在微火上煨燻，汤汁将尽时，盛入盘的另一边。另在炒锅内放清汤、酱油烧沸撇沫，用湿淀粉勾芡，浇在黄葱与蹄筋上。

特点 色泽红润，葱香筋烂，滋味浓厚，是冬季宴客的传统名肴。

余芙蓉环管

原料 主料：猪环管 4 大条。 配料：鸡料子 150 克，黄瓜皮 50 克，火腿 50 克，香菇 50 克。 调料：鸡蛋清 10 个，

清汤 1 公斤，酱油 3 克，精盐 3 克，料酒 10 克。

做法 用清水把环管洗净，入锅烧沸，改用微火煮，待八成烂时捞出，用清水洗过，择净油筋，用竹筷顶住一头将其翻过来，用刀划成蜈蚣形。取其中两大条平铺在盘子上，把鸡料子均匀地抹入环管内。黄瓜皮、香菇、火腿均切小段，分别沾在环管刀口翻开处，上笼蒸透取出，截成长 6 厘米的段。其余两大条也截成长 6 厘米的段，用沸水焯透。鸡蛋清打入汤碗内，加清汤 250 克和精盐，用筷子搅匀，上笼蒸熟，成芙蓉底。将两样环管间隔整齐地摆在芙蓉上。炒锅内放清汤、精盐、料酒，烧沸，撇去浮沫，浇入汤碗内。

特点 此菜色泽艳丽，汤清微呈淡黄色，气味香醇，是筵席的名菜。

九转大肠

原料 主料：熟猪大肠 3 条（约 700 克）。 调料：酱油 10 克，醋 20 克，精盐 2 克，料酒 10 克，白糖 50 克，清汤 300 克，葱末 10 克，姜末 5 克，蒜末 5 克，香菜末 20 克，胡椒粉 1 克，肉桂面少许，砂仁面少许，白油 50 克，花椒油 10 克。

做法 ①将煮熟的猪大肠（细尾切去不用）切长 2 厘米的段，用沸水煮透捞出。②炒锅内放入白油、白糖，在小火上炒至鸡血红色时，放入猪大肠，炒至上色后拨至锅边，加入葱、姜、蒜末炸出香味，烹上醋，加酱油、白糖、清汤、精盐、料酒，与大肠混合搅匀；继续用微火煨燻，至汤汁将尽时，放入胡椒粉、肉桂面、砂仁面，淋上花椒油，颠翻均匀，盛入盘内，撒上香菜末。

特点 色泽红润，大肠软嫩。甜、酸、香、辣、咸五味俱有，系山东名菜。

清炸大肠

原料 主料：熟猪大肠 2 条（约 300 克）。 配料：大葱 2 棵约 200 克。 调料：酱油 10 克，精盐 2 克，花椒盐面 5 克，甜面酱 50 克，青萝卜条 100 克，大蒜泥 10 克，花生油 500 克（约耗 20 克）。

做法 ①锅内放入熟猪大肠和沸水 1 公斤，精盐 5 克，旺火烧沸，捞出大肠，每条大肠内塞入大葱 1 棵，大肠外皮用酱油抹过。②炒锅内放入花生油，旺火烧至八成热时，放入大肠炸成火红色捞出，抽出大葱，放在案板上，斜刀切成 1 厘米宽的块，整齐地摆在盘内。③花椒盐面、大蒜泥、甜面酱、青萝卜条分别装入 4 个小碟内同上餐桌。

特点 色呈枣红，外焦里嫩，味香不腻。

奶汤大肠

原料 主料：熟猪大肠 200 克。 配料：菜心 50 克，熟火腿 30 克，水发玉兰片 30 克。 调料：精盐 3 克，奶汤 500 克，味精 1 克，姜汁 5 克，葱段 3 克，白油 50 克。

做法 ①将熟猪大肠剖开，切成长 5 厘米、宽 2 厘米的块。菜心洗净切段，玉兰片切长 3 厘米、宽 1.5 厘米、厚 2 毫米的片，用沸水焯过。火腿切成小象眼片。②炒锅内放入白油，在中火上烧至六成熟时放入葱段，炸出香味，捞出大葱不用。随即倒入奶汤、大肠、玉兰片、菜心、精盐，烧沸

后，加入味精、姜汁，盛入汤盘内，撒上火腿片。

特点 汤色乳白香浓，肠绵软，肥而不腻。

葱烧大肠

原料 主料：熟猪大肠 2 根（约 500 克）。 配料：大葱白 2 根 80 克。 调料：精盐 5 克，味精 2 克，料酒 20 克，酱油 30 克，湿淀粉 10 克，花椒油 30 克，花生油 400 克（约耗 45 克），清汤适量。

做法 ①将熟大肠放入锅内，加清水 1 公斤和酱油、精盐少许，在旺火上烧沸捞出后，用味精、料酒稍腌。②大葱白切成 3 厘米长的段，葱两头打十字花刀备用。③炒锅内加花生油，烧至九成热放入大肠，炸呈枣红色捞出，切成长 2 厘米的段。炒锅内留油下入葱白，煸炒出香味，加入清汤、精盐、味精、大肠，烧至入味时，用湿淀粉勾芡，颠翻均匀，淋上花椒油，盛入盘内。

特点 色泽红润，大肠软嫩，口味咸香，具有葱香味，肥而不腻。

汤爆肚头

原料 主料：猪肚头 400 克。 调料：清汤 500 克，精盐 2 克，酱油 1 克，葱椒料酒 10 克，味精 1 克，胡椒面少许，香菜末 10 克。

做法 ①将肚头用刀劈开，剥去外皮，在清水内洗净，择去里面的筋杂，剝上斜十字花刀（深度为 3/5），成网包状，再切成 3 厘米见方的块，放入碱水碗内浸泡 3 分钟，用清水投

净碱性。②炒锅内放入清水 1 公斤，在旺火上烧沸后，放入肚头焯一下，迅速捞至汤盘内，加葱椒料酒 5 克调匀，撒上香菜末、胡椒面。③炒锅内另放清汤、精盐、酱油，烧沸撇去浮沫，加入葱椒料酒、味精，浇入肚头汤盘内即成。

特点 汤清味鲜，肚头脆嫩。制熟后必须立即食用，否则肚头烫老，不易嚼烂。

糟煎肚片

原料 主料：煮熟白肚 200 克。 配料：冬笋 30 克，青菜心 30 克。 调料：香糟 10 克，精盐 2 克，清汤 300 克，料酒 5 克，味精 1 克，湿淀粉 20 克，葱姜蒜末 10 克，葱油 10 克，白油 50 克。

做法 ①将熟肚切成长 5 厘米、宽 3 厘米的坡刀片。冬笋切与肚同样大的片；青菜心劈成 4 半，切长 5 厘米的段。以上均用沸水焯过。香糟用 60 克清汤泡开，用净纱布过滤，拧出成香糟汁。②炒锅内放入白油，在中火上烧至六成熟时，烹入葱姜蒜末，炸出香味，随即将香糟汁倒入 1/2 的量，再放入肚片、冬笋、精盐、料酒、清汤，烧沸撇去浮沫，移至小火上稍煨，待汤汁剩一半时，放入菜心及余下的香糟汁，用湿淀粉勾芡，加味精，淋上葱油，颠翻均匀出锅。

特点 色白油亮，肚片滑嫩，糟香味浓。

云片肚片

原料 主料：熟猪白肚 300 克。 配料：水发玉兰片 50 克，水发冬菇 50 克，熟瘦火腿 50 克。 调料：精盐 3 克，清

汤 300 克，料酒 10 克，味精 1 克，湿淀粉 20 克，葱 30 克，姜 20 克，姜汁 5 克，葱油 20 克。

做法 ①将熟猪白肚坡刀切成长 6 厘米、宽 3 厘米的斜刀片。玉兰片、火腿均切 2 毫米厚与猪肚同样大的片；冬菇切薄片。除火腿外均用沸水焯过。将冬菇、玉兰片、火腿、肚片间隔（正面朝下）摆放在大碗内（成马鞍状）。②将清汤、精盐、料酒放 1 个小碗内调匀，浇在摆好肚片的碗内，上放葱段、姜片，放进笼内用旺火蒸 50 分钟左右取出，去掉葱姜，滗去汤汁，翻扣在盘内。炒锅内放入清汤、精盐、料酒烧沸，再加入姜汁，用湿淀粉勾芡，放入味精，淋入葱油，浇在盘内肚片上。

特点 软嫩清香，形状美观，有白、红、黄、黑 4 种颜色相间，因形似云层，故名。

炸 脂 盖

原料 主料：羊五花肉 300 克。 调料：鸡蛋 1 个，湿淀粉 100 克，酱油 20 克，姜片 30 克，蒜片 20 克，葱段 100 克，花生油 1 公斤（约耗 60 克），甜面酱 50 克，香油 20 克。

做法 ①将羊五花肉放入锅内煮 5 分钟，去净血水泡沫，捞出肉晾凉，切厚 1 厘米的大片，平放在盘内，加入酱油、葱、姜、蒜，上笼屉蒸约 1.5 小时，取出滗去汁，去掉葱姜蒜。鸡蛋磕入碗内加湿淀粉搅匀成鸡蛋糊。②炒锅内放入花生油，在中火上烧至八成熟时，将肉片沾满鸡蛋糊，下油内炸至九成熟捞出。待油温再升至九成熟时，重将肉片投入油内炸至呈金黄色捞出，放在案板上切成斜方块摆在平盘内。③甜面

酱与香油合在一起调匀，盛在 1 个碟内。葱白切 3.3 厘米长的段与蒜片并摆在另 1 个碟内同上餐桌。

特点 颜色金黄，外皮酥里肉烂，并以甜面酱、大葱等蘸食，别具风味。

葱爆羊肉

原料 主料：羊后腿肉 200 克。 配料：大葱 100 克。
调料：精盐 1 克，酱油 30 克，醋 30 克，姜蒜末 5 克，料酒 15 克，白糖 50 克，香油 30 克，花生油 50 克。

做法 ①将羊肉用刀顶丝切长 4 厘米、宽 1.5 厘米、厚 2 毫米的片。大葱切滚刀块。②炒锅内放入花生油，中火烧至七成热，放入姜蒜末炸出香味，速烹入醋，放入大葱和羊肉片迅速煸炒，至肉片发白时，加酱油、白糖、精盐、料酒翻炒，湿淀粉勾芡，淋入香油出锅。

特点 肉嫩葱香。

扒羊肉条

原料 主料：熟羊肉 250 克。 调料：精盐 2 克，酱油 20 克，清汤 300 克，料酒 15 克，味精 1 克，湿淀粉 30 克，葱末 3 克，姜末 2 克，花椒油 20 克，花生油 50 克。

做法 ①将熟羊肉切成长 9 厘米、宽 3 厘米、厚 1 厘米的条，整齐地放入盘内。②炒锅内放入花生油，中火烧至六成熟时烹入葱姜末，炸出香味，加入酱油、清汤、料酒、精盐调好口味，把羊肉条原样不动地推入锅内，见微开后，在小火上煨燻 6 分钟后移至旺火，用湿淀粉勾芡，加味精，淋

入花椒油，大翻勺盛于盘内，肉条整齐不乱。

特点 羊肉软烂，香味浓厚，汁红明亮。

红烧牛肉

原料 主料：牛硬肋肉 400 克。 调料：酱油 100 克，白糖 50 克，花椒 2 克，八角 1 克，葱 50 克，姜 30 克，湿淀粉 30 克，香油 20 克，花生油 500 克（约耗 40 克）。

做法 ①把牛肉切成 4 厘米见方的块，放入水锅内小火烧沸，使肉内的污血透出，捞出再用清水洗干净。用洁布搥干水分，再浇上酱油少许拌匀。②炒锅内放入花生油，中火烧至六成熟时，将牛肉块下入油内，略炸一下成红色捞出。③原炒锅内留油 10 克，放入葱姜块稍煸，放牛肉加酱油、清汤、八角、花椒、白糖，大火烧沸，移小火上慢焖（约 3 小时左右），至熟烂为止，将葱姜、八角、花椒拣出，湿淀粉勾芡，淋入香油出锅。

特点 色泽红亮，肉烂浓香。

禽 蛋 类

炒芙蓉鸡片

原料 主料：鸡脯肉 100 克。 配料：冬笋 50 克，青豆 30 粒。 调料：精盐 2 克，鸡蛋清 1 个，湿淀粉 30 克，料酒 10 克，味精 1 克，清汤 200 克，葱末 5 克，姜汁 3 克，白油 500 克（约耗 70 克）。

做法 ①先将鸡脯肉剔净脂皮、白筋，用刀背砸成茸泥，盛于碗内，加鸡蛋清、精盐、清水顺搅均匀。冬笋切2厘米见方、2毫米厚的片。②炒锅内放入白油，在微火上烧至三成热时，用羹匙把鸡茸泥一匙一匙地舀入油内，待浮至油面（成薄片状，不要炸老，越嫩越好）捞出称“鸡片”，放入温开水中透出内里油分，待用。③炒锅内留油50克，在旺火上烧至六成热，放入笋片、青豆、精盐、清汤、“鸡片”、味精，颠炒几下出锅。

特点 颜色洁白，软嫩细腻，汁透明，味清香。

油爆鸡丁

原料 主料：鸡脯肉200克。 配料：水发玉兰片30克，水发冬菇30克，黄瓜30克。 调料：精盐3克，鸡蛋清1个，料酒10克，味精1克，清汤50克，湿淀粉40克，葱末4克，姜末3克，蒜末3克，白油500克（约耗60克）。

做法 ①将鸡脯上的筋膜片去，两面用刀“扞”过（用刀尖轻剝），再切成1.5厘米见方的丁，放入碗内，加入精盐、鸡蛋清、湿淀粉抓匀。玉兰片、冬菇切成长、宽各1.5厘米的薄片，用沸水焯过。黄瓜洗净，也切长、宽各1.5厘米的薄片，另用一碗放入清汤、料酒、味精、湿淀粉对成芡汁。②炒锅内放入白油，烧至五成热时，将鸡丁下入油内，用铁筷子搅动拨散，滑至八成熟捞出。炒锅内留底油，放入葱姜蒜末炸出香味时，倒入黄瓜、玉兰片、冬菇、鸡丁颠翻翻炒一下，随即倒入对好的芡汁，颠翻均匀，盛入盘内。

特点 鸡丁滑嫩，配料鲜脆，芡汁浓紧，色白油亮。

炒 鸡 瓜

原料 主料：生鸡脯肉 100 克。 **配料：**酱黄瓜 50 克，韭黄 50 克。 **调料：**精盐 2 克，料酒 10 克，鸡蛋清 1 个，湿淀粉 30 克，葱姜丝 5 克，香油 10 克，花生油 500 克（约耗 50 克）。

做法 ①将鸡脯肉上的脂皮片去，切成长 7 厘米、粗 2 毫米的丝，放入碗内，加精盐、鸡蛋清、湿淀粉，轻轻抓匀养好。酱黄瓜切长 4 厘米、粗 3 毫米的丝，用凉水泡过，投净咸味后再攥干。韭黄择洗干净，切长 4 厘米的段，用沸水烫过装入盘内。②炒锅内倒入花生油，在中火上烧至五成热时，将养好的鸡丝下入油内，用铁筷子拨散，滑过捞出。原炒锅内留底油，放入葱姜丝炸出香味，再放入酱瓜、料酒、清汤、精盐、鸡丝颠炒，淋上香油，盛在盘内韭黄之上。

特点 鸡肉色白鲜嫩，香美爽口，佐酒佳肴，别有风味。

鸡 里 爆

原料 主料：肚头 300 克，鸡脯肉 200 克。 **调料：**蒜末 5 克，料酒 10 克，鸡蛋清 2 个，精盐 4 克，清汤 80 克，湿淀粉 40 克，碱面少许，味精 2 克，白油 1 公斤（约耗 100 克）。

做法 ①将鸡脯肉片成长 5 厘米、宽 3 厘米、厚 2 毫米的薄片，用鸡蛋清、精盐、湿淀粉渍匀。②将肚头剥去筋皮，洗净，先在正面剖成 3 毫米宽的斜十字花纹，然后在反面每隔 3 毫米划直刀纹，刀口深度均为肚头厚度的一半。剖好后

提起来象网包状。再剁成 2 厘米见方的块放在碱水内泡 5 分钟捞出，用清水洗净碱性。碗内放入清汤、料酒、味精、湿淀粉、精盐，对成汁待用。③将白油用旺火烧至五成热时，放入鸡片用铁筷子拨散，在油内滑透捞出。肚头放入沸水内一烫迅速捞出，倒入九成热的油内焯一下捞出。④炒锅内留底油，倒入蒜末稍炸，再将肚头、鸡片和对好的汁迅速倒入锅内，颠翻均匀，盛入盘内。

特点 色泽洁白，脆嫩香美，若蘸虾油吃，则更别有风味。

炒辣子鸡

原料 主料：宰好的雏鸡 1 只（约重 300 克）。 配料：柿椒 100 克。 调料：精盐 2 克，酱油 20 克，料酒 10 克，花生油 80 克。

做法 ①将宰好的雏鸡，用刀剁去嘴、爪、翅尖，洗净后剁成 2 厘米见方的块。柿椒择去把、籽，也切 2 厘米见方的块。②炒锅内放入花生油，烧至七成热时，放入鸡块煸炒，至有八成熟时加入酱油、精盐、料酒略炒，再放入柿椒与鸡块同炒至熟。

特点 鸡肉鲜嫩，味道咸香，配以柿椒，红绿相间。

糟炒鸡丝

原料 主料：鸡脯肉 200 克。 配料：茭白 40 克，蒜苗 50 克，玉兰片 40 克。 调料：湿淀粉 30 克，清汤 200 克，精盐 3 克，料酒 20 克，鸡蛋清 2 个，味精 1 克，香糟 10 克，葱

油 500 克（约耗 50 克）。

做法 ①将鸡脯肉洗净，片成薄片，剔去脂皮，切成 2 毫米粗的细丝，放入碗内，加鸡蛋清、湿淀粉、精盐，将鸡肉丝抓匀待用。②将玉兰片老根切去，茭白剥去老皮，剥去嫩皮，均切成长 5 厘米、粗 2 毫米的丝，用沸水氽过。蒜苗劈成 4 片，截成长 5 厘米的段。香糟用清汤泡透，用净纱布过滤拧出糟汁待用。③炒锅内放入葱油，在中火上烧至四成热时，将鸡丝下入油内，用铁筷子把鸡丝打开，至八成熟时，将油滗出，鸡丝搂在锅一边。炒锅内留底油，倒上茭白、玉兰片稍微一煸，放上清汤、料酒、湿淀粉，汁沸时将鸡丝推入，加味精、香糟汁、蒜苗，搅匀颠翻即成。

特点 鸡脯肉滑嫩，糟香味醇。

油 淋 鸡

原料 主料：宰好的雏鸡 1 只（约重 500 克）。 调料：小茴香 5 克，姜汁 30 克，酱油 50 克，葱椒料酒 30 克，花生油 1 公斤（约耗 80 克）。

做法 ①将宰好的雏鸡洗净，择去毛，用刀从脊背中间自脖颈至后尾劈为两半，用手掰一掰，剔去脯骨，在靠近头处砸断鸡颈，剁去嘴、爪。用刀背砸断鸡翅大拐弯处。在鸡大腿、小腿内侧各拉开一刀口，把小腿骨砸断抽出（大小腿骨之间的关节保留），再将大腿骨下关节处砸断，在刀口处抽出大腿骨。从脊骨中间剁成两段。将鸡肉放入碗内，用酱油、葱椒料酒、姜汁、小茴香（用刀拍碎）均匀地撒在鸡肉上，腌 20 分钟左右，取出用洁布搦干水分。②炒锅内倒入花生油，在

旺火上烧至八成熟时，把腌好的雏鸡放入油内（油温保持八成熟），炸至八成熟呈红色时捞出。待油温升至九成熟时，将鸡重投入油内，炸至呈枣红色时把油滗出，烹入腌鸡的余汁，随即出锅，放在板上，剁成长4厘米、宽2厘米的块，原样摆入盘内。上桌时外带辣酱油、花椒面各1小碟蘸食。

特点 皮酥肉嫩，味道香美。

麻 辣 鸡

原料 主料：宰好的雏鸡1只（约重500克）。 调料：精盐5克，酱油30克，料酒20克，白糖20克，清汤500克，葱段30克，姜块10克，生花椒面5克，香油30克，花生油1公斤（约耗80克）。

做法 ①将宰好的雏鸡洗净，剁去嘴、爪、翅尖，从脊背中间劈成两爿，再剁成2厘米见方的块放入碗内，加入酱油15克渍匀。②炒锅放旺火上，加入花生油，烧至八成熟时，放入鸡块，炸至呈淡红色捞出。炒锅再放火上，加入香油、白糖，炒至鸡血红色时，放入清汤、酱油、精盐、料酒、葱姜烧沸，撇去浮沫，倒入炸过的鸡块，移至小火上煨燻，待鸡块八成熟时，撒上花椒面，颠翻均匀，继续用小火煨燻，至汤汁将尽时，淋上香油，颠匀出锅。

特点 色泽红润，鸡肉软烂，麻辣干香，别有风味。

黄焖鸡块

原料 主料：宰好的雏鸡1只（约400克）。 调料：精盐3克，酱油20克，甜面酱40克，料酒10克，清汤500克，

白糖 20 克，葱段 20 克，姜片 10 克，葱油 20 克，白油 60 克。

做法 ①将宰好的雏鸡洗净，用刀剁去嘴、爪、翅尖，从脊背中间劈成两半，再剁成 3 厘米见方的块。②炒锅内放入白油，在小火上烧至六成熟时，放入白糖炒成红色，加入甜面酱炒出香味，随即将鸡块、葱姜倒入炒锅内，翻搅煨透后，再烹入酱油、清汤、精盐烧沸，加盖煨炖至鸡有八成熟时，放入料酒，移至中火上煨燻，待汤浓稠时，淋上葱油，颠匀出锅。

特点 色泽红润，鸡肉嫩烂，味香浓醇。“黄焖”是济南传统的烹调方法。

柴 把 鸡

原料 主料：宰好的肥母鸡 1 只（约 800 克）。 配料：水发玉兰片 100 克，水发冬菇 100 克，熟火腿 100 克，咸雪里蕻梗 6 根。 调料：酱油 20 克，葱 10 克，姜 10 克，清汤 800 克，葱椒料酒 20 克，精盐 8 克。

做法 ①将宰好的鸡剁去鸡爪洗净，放入锅内加水煮至五成熟捞出，用清水洗净，剔去鸡骨，把鸡肉切成长 9 厘米、粗 5 毫米的条。火腿、玉兰片、冬菇也切成与鸡肉同样的条。雪里蕻梗切成长 12 厘米的段，每段劈成 4 半，共劈成 24 根细条，在热水中洗过。②把玉兰片、冬菇、火腿各两条相间摆齐，再把鸡肉条整齐地摆在上面（鸡皮朝下，不够长度的摆在中间），成 24 份，每份用雪里蕻梗条从中间捆成柴把形状，摆入碗内成马鞍形。鸡骨剁成 3 厘米长的块，盖在柴把鸡上，放入葱段、姜（拍扁）、葱椒料酒、精盐、清汤，上笼

用旺火蒸 1 小时，取出剔去葱、姜不要，将鸡扣入大汤碗内。

③炒锅内放入清汤，加蒸鸡的原汤、酱油、精盐烧沸后，撇去浮沫，放入葱椒料酒，浇在鸡肉上。

特点 汤清香味醇，鸡肉鲜嫩。

苹 果 鸡

原料 主料：大苹果 5 个，鸡脯肉 200 克。 配料：水发口蘑 30 克，熟瘦火腿 30 克。 调料：葱姜丝 5 克，葱椒料酒 20 克，酱油 10 克，味精 1 克，精盐 4 克，湿淀粉 20 克，清汤 300 克，白糖 20 克，葱油 50 克。

做法 ①将鸡脯肉正面每隔 3 厘米宽划一刀，其深度为鸡肉厚度的一半，再把鸡肉翻过来同样划好，且刀纹须与正面刀纹成斜十字交叉状，再切成豆粒大的丁，放入碗内。口蘑、火腿均切成与鸡肉同样的丁，和葱、姜等一同放入鸡肉碗内。加入葱椒料酒、葱油、酱油、白糖拌匀。②将苹果削去蒂，用刀把顶切下作盖，然后用小刀把果核挖出，再削去外皮（苹果壁厚 5 毫米左右），使成罐形，放入沸水内稍烫。将拌腌好的肉料填入苹果罐内，用苹果顶盖好上口，用竹签别住盖，摆入盘内，上笼用旺火蒸 1 小时左右（蒸烂），取出滗净原汤不用，抽去竹签，把苹果扣入大汤盘内。③炒锅内放入清汤、精盐、葱椒料酒，用旺火烧沸，撇去浮沫，湿淀粉勾芡，淋上葱油，加味精，调匀浇在苹果上。

特点 此菜形状如完整的苹果，色白而亮，酿在苹果内的鸡肉很嫩，且有苹果香味，深受食者的赞赏。

栗子鸡

原料 主料：宰好的雏鸡 1 只（约 400 克）。 配料：栗子 200 克。 调料：甜面酱 30 克，酱油 20 克，白糖 30 克，料酒 15 克，精盐 2 克，清汤 500 克，葱段 20 克，湿淀粉 20 克，花椒油 20 克，白油 30 克，花生油 500 克（约耗 30 克）。

做法 ①将宰好的鸡洗净，用刀剁去嘴、爪、翅尖，从脊背中间劈成两片，再剁成 3 厘米见方的块。栗子洗净，在顶部用刀剁上“十”字刀口（只剁断外壳），放入沸水锅内煮 1 分钟左右捞出，剥去外壳，用温水洗净，每个劈成两片。②炒锅内倒入花生油，在旺火上烧至七成热时，放入栗子炸至四边见红色时，倒入漏勺内，炒锅内放入白油，在中火上烧至六成热时，放入甜面酱炒出香味。再放入鸡块、葱、姜煸透，倒入碗内。炒锅内再放入白油、白糖，在小火上炒至鸡血红色时，倒入煸透的鸡块颠炒两下，随即烹入酱油、料酒、清汤，烧沸后再放入栗子、精盐，加盖煨炖，至鸡八成熟时，移至中火上，熘至汤剩 1/3 时，加料酒、湿淀粉勾芡，淋上花椒油盛入盘内。

特点 色泽红亮，味道香浓，栗子绵软，鸡肉嫩烂。

炸八块

原料 主料：宰好的雏鸡 1 只（约 400 克）。 调料：精盐 3 克，酱油 30 克，湿淀粉 50 克，料酒 20 克，葱丝 10 克，姜丝 10 克，花椒盐面 5 克，辣酱油适量，花生油 1 公斤（约耗 70 克）。

做法 ①将鸡洗净，剁去嘴、爪、翅尖，再剁成八块（脖、臀各1块，腿、翅、脯各2块），然后逐块用刀面拍一拍，刀背砸一砸，剔去两条大腿骨，放入盆内，用精盐、酱油、料酒、葱姜丝腌渍片刻。②炒锅内倒入花生油，在中火上烧至五成热时，将鸡逐块挂上一层薄薄的湿淀粉糊，下入油内稍炸，将锅移至小火上慢炸，至呈金黄色时捞出。油锅移至旺火，烧至八成热时，再把鸡块重投入油内一炸，随即捞出，沥净油，原样摆入盘内（成伏鸡状）。上桌时外带花椒盐面、辣酱油佐食。

特点 外酥内嫩，用花椒盐、辣酱油佐食，别有风味。

香酥鸡

原料 主料：宰好的雏鸡1只（约500克）。 调料：八角1克，桂皮少许，花椒2克，丁香少许，料酒20克，酱油50克，葱20克，姜10克，湿淀粉50克，花椒盐面5克，花生油1公斤（约耗100克）。

做法 ①将宰好的雏鸡剁去翅尖、爪，洗净，从脊背部劈开，用花椒、精盐搓遍鸡的周身，腌约2小时。把鸡放在小盆里，放上酱油、丁香、八角、桂皮、葱段、姜汁、料酒及少量清汤，上笼用旺火蒸烂，取出葱姜及香料。将蒸好的鸡抹上一层酱油。②炒锅内放入花生油，烧至八成热时，将鸡放入油中炸，并随时翻转，鸡炸至呈金黄色，捞出放在案板上，用刀剁成长4厘米、宽2厘米的条块，按原样装入盘中即成。花椒盐面装小碟内跟鸡同上餐桌。

特点 肉烂味美，外皮香酥，色泽彤红。

清 蒸 鸡

原料 主料：嫩肥母鸡 1 只（约 1.5 公斤）。**配料：**火腿 20 克，冬菇 20 克，口蘑 20 克，玉兰片 30 克，青菜心 50 克。**调料：**精盐 100 克，葱椒料酒 50 克，味精 3 克，清汤 1 公斤，葱 30 克，姜 20 克。

做法 ①将宰好的鸡择洗干净，齐着眼剃去嘴和爪，由脖子至尾部从脊背竖着劈开，把颈骨从翅膀前剃断（皮不可断），把小腿里面顺着拉一刀，大翅膀骨与腿骨环砸断。冬菇、口蘑、玉兰片、青菜心均用沸水焯过。②将鸡肉用开水煮透，捞在凉水里洗净，把脖子弯在腹内，鸡腹朝下放在大海碗内，并先将葱白铺在碗底，倒入清汤、葱椒料酒及精盐、葱姜，放笼上蒸烂取出，去掉葱姜，鸡扣在大汤碗里，随即将青菜心、玉兰片、口蘑放在鸡上，把火腿放在鸡的头部，冬菇放在尾部。炒锅内放入清汤 1 公斤、酱油 2 滴、精盐、葱椒料酒烧沸，撇去浮沫，加味精将汤浇在鸡碗内即成。

特点 汤清味美，鸡肉色白嫩烂，常用于一般宴席。

布 袋 鸡

原料 主料：活雏鸡 1 只（约 500 克）。**配料：**水发口蘑 20 克，水发玉兰片 20 克，水发海参 20 克，水发海米 10 克，水发冬菇 10 克，水发鱼骨 10 克，瘦猪肉 200 克，火腿 10 克。

调料：酱油 50 克，湿淀粉 10 克，料酒 40 克，葱姜末 20 克，花生油 1.5 公斤（约耗 50 克），清汤 200 克，味精 2 克，葱油 60 克。

做法 ①将鸡宰杀后褪毛（注意不可把皮弄破），用水洗净，择净毛根，在鸡颈下刀口处至嗦袋上部用刀割破鸡皮，在刀口处切断鸡颈骨（皮不可断），用麻绳拴住颈骨挂起，用小刀将鸡肉自颈部连皮翻过来，剔净肋骨、腿骨和翅骨，但注意不可将鸡皮弄破，并在肛门以内断去大肠，除去五脏。然后剔出大腿骨（此时皮朝里）、翅骨上节和小腿骨，再将鸡翻过（皮朝外），去翅梢，用清水将肛门和头部洗净，剥去眼、嘴、爪尖，劈开鸡爪，取出爪大骨，保留骨环。②将瘦猪肉除去筋皮，同火腿、鱼骨、口蘑、冬菇、海参、海米、玉兰片均切成5毫米见方的丁块，除火腿外，均用沸水焯过。③用白油60克，烧至五成热时，放入葱姜末、猪肉丁，炒至七成熟时，放入鱼骨、口蘑、海参、海米、冬菇、玉兰片、火腿，稍焖随即放入酱油、料酒继续煸匀，倒入碗内晾凉，装入鸡腹内，即成为布袋鸡。然后再用6厘米长的竹签将鸡颈刀口别住。④花生油倒入锅内，烧至七成热时，将布袋鸡放入油内，炸至四面见红色（须用小铲拨动，防止糊锅），捞在蒸碗内（腹朝下），再放入清汤、酱油、料酒、葱1段、姜1片，放入笼内蒸烂，将布袋鸡扣入盘内（腹朝上）。⑤将碗内原汤倒至炒锅内，放酱油、清汤，烧沸撇去浮沫，用湿淀粉勾芡，加料酒、味精和葱油，调匀浇在布袋鸡上。

特点 布袋鸡外形完整，内装什锦料，鲜香味浓，为宴席中的大件菜。

德州扒鸡

原料 主料：活鸡5只（重约5公斤）。 调料：口蘑10

克，姜 15 克，酱油 750 克，精盐 120 克，饴糖 100 克，花生油 500 克（约耗 300 克），药料即：花椒 0.5 克，陈皮 0.5 克，大料 0.5 克，草蔻 0.5 克，桂皮 0.5 克，桂条 0.5 克，山奈 0.5 克，草果 0.5 克，白芷 0.5 克，丁香 0.5 克，肉蔻 0.5 克，砂仁少许，小茴香 0.5 克。以上药料均装进用净白布制成的袋中。

做法 ①在活鸡脖下宰杀褪毛，剥去脚爪上的老皮，在鸡腹下近肛门处横开 3.3 厘米长的刀口，取出内脏、食管，割去肛门，用清水冲洗干净。将鸡的左翅自脖下的刀口插入，使翅尖由嘴内侧伸出，别在鸡背上。将鸡的右翅也别在鸡背上，再把两大腿骨用刀背轻轻砸断并起交叉，将两爪塞入小腹内，晾干水分。②饴糖加清水 250 克调匀，均匀地抹在鸡身上。锅内放入花生油，在中火上烧至八成熟时，将鸡入油炸至呈金黄色捞出，沥干油。③把炸好的鸡放入锅内加清水（以漫过鸡为宜），加药料包、生姜（用刀稍拍）、精盐、口蘑、酱油，用铁筷子将鸡压住，置旺火上烧沸，撇去浮沫，移至微火上焖煮（保持似开非开，不能滚沸），至鸡酥烂时即可。煮鸡时间要根据不同季节与鸡的老嫩而定。捞鸡时切勿损坏鸡皮影响美观。煮鸡的原汤可留作下次煮鸡时继续使用，鸡肉香味更加醇厚。

特点 扒鸡颜色呈金黄微红、亮光，皮肉红白分明，肉质鲜嫩、松软而不酥硬，脯肉形若银丝，热时手提鸡骨一晃，肉骨随即分离，香气扑鼻，味道鲜美，是山东德州的传统风味。

奶汤鸡脯

原料 主料：鸡脯肉 200 克。 **配料：**熟火腿片 20 克，肥猪肉膘 50 克，水发冬菇 20 克，水发玉兰片 50 克，荸荠（去皮）50 克，苔菜花蕾 5 朵。 **调料：**清汤 300 克，奶汤 700 克，鸡蛋清 2 个，湿淀粉 10 克，精盐 4 克，葱椒料酒 20 克，味精 2 克，姜汁 10 克，葱油 100 克。

做法 ①将鸡脯肉用清水泡 12 分钟取出，放在案板上用刀拍松，再用刀背砸一遍，剔净白筋，砸成细泥，放入碗内，加清汤搅匀。荸荠放入锅内加清水煮熟捞出，晾凉后剁成细泥，肥肉剁成细泥和荸荠同放 1 个碗内。玉兰片、冬菇切成 3 厘米见方的薄片，苔蕾切成片，用沸水焯过。②鸡蛋清磕入碗内，搅打起泡沫时，倒入鸡脯泥，加精盐少许、湿淀粉、肥肉泥、荸荠泥，一起搅匀成馅待用。③炒锅内放入葱油，在中火上转动一下，使油沾满锅底，然后移至小火上（火越小越好，以免煎黄）。手在清水中蘸过后，拿起馅挤成核桃大的丸子，用羹匙舀入锅内（用手铲拨动以免粘在一起），舀完后再翻动几下，颜色发白时，压成扁圆形，煎至两面有硬皮时，盛入碗内。加奶汤 200 克、葱椒料酒 10 克、精盐，上笼用旺火蒸 5 分钟取出，滗去原汤扣在大汤碗内，把苔菜花蕾摆在上面。④炒锅内放入葱油，在中火上烧至五成热时，放入奶汤、清汤、精盐、冬菇和玉兰片烧沸，撇去浮沫，再加入姜汁、味精、葱椒料酒，浇在有鸡脯的汤碗内，撒上火腿片即成。

特点 色乳白而亮，鸡脯绵软，奶汤鲜醇，气味香郁，是

济南的名菜之一。

扒 雏 鸡

原料 主料：净雏公鸡 1 只（约 800 克）。 配料：鲜核桃仁 10 克，鲜花椒 2 粒，鲜毛豆 20 克。 调料：酱油 80 克，料酒 30 克，味精 2 克，白糖 20 克，湿淀粉 20 克，清汤 500 克，葱 2 段，姜 2 片，猪油 50 克，葱油 10 克，花生油 1.5 公斤（约耗 70 克）。

做法 ①将净鸡脊背部劈开，把所有大骨剔净，剥去嘴、爪、翅梢，用少许酱油把鸡肉稍腌。②将花生油下入锅内，旺火烧至八成熟时，鸡下入油内炸，油温升至十成熟时，见鸡全部呈隐红色将油滗出，另用炒锅加猪油、白糖，至呈鸡血红色时，放入清汤、酱油、料酒、葱、姜、鲜花椒等，将鸡皮面朝下放入锅内，开起后撇去浮沫，移至小火上，用盘子扣在鸡上，至汤焯至剩 1/3，鸡肉八成烂时取出，放在案板上，将鸡骨抽净，把皮里面的大块肉撕开（鸡皮要完整），仍将鸡皮朝下放在大碗里，把带肉的骨头剁成 3 厘米长的段盖在鸡肉上，倒入原汤，上笼蒸烂为止，取出，把鸡扣在盘内。把汤汁倒在锅里用湿淀粉勾芡，加料酒、味精、葱油，用手勺搅匀后，浇在鸡上，鲜花椒沸水烫过摆在鸡的中间，把鲜核桃仁、鲜毛豆沸水焯过撒上即成。

特点 色泽红润，香烂可口。

绣球鸡胗

原料 主料：鸡胗 500 克。 配料：肥瘦猪肉 100 克。

调料：葱 20 克，姜 10 克，桂皮少许，八角 2 克，丁香少许，花椒 2 克，砂仁少许，草果少许，酱油 100 克，白芷少许，料酒 30 克。

做法 ①把鸡胗切成两半，撕去肉里黄皮，用水洗净，再每隔 3 毫米刮上刀纹，并用沸水焯过。猪肉切成 4 片。②将葱、姜、花椒、砂仁、桂皮、八角、白芷、丁香、草果用净布包好，与鸡胗、猪肉、清汤、酱油、料酒一起放入锅内，用旺火烧开后，撇去浮沫，小火煮熟捞出鸡胗即成（不用汤和肉）。

特点 鸡胗形似绣球，味香美，软而有劲。

黄焖鸭肝

原料 主料：鸭肝 500 克。 配料：水发冬菇 20 克，水发玉兰片 30 克。 调料：清汤 300 克，葱 20 克，姜 10 克，味精 2 克，料酒 30 克，酱油 50 克，白糖 30 克，葱椒泥 5 克，甜面酱 40 克，猪油 100 克。

做法 ①将鸭肝在开水内焯过、洗净，切成宽 2 厘米的长条，用竹刀在每条鸭肝上划上一小口（使易进汁味）。玉兰片切成长 4 厘米、厚 3 毫米的片；冬菇每个切成两半。均放在开水内焯过。②取猪油 50 克放在炒锅内，烧至七成热时，放入白糖，炒至鸡血红色时，放酱油、料酒、葱椒泥、清汤、葱姜、玉兰片、冬菇，煸炒一下，倒入碗内。再用猪油 50 克烧至八成热时，放入甜面酱稍煸，随即放入鸭肝，倒进碗内的玉兰片、冬菇汤煨燻。待汤汁燻去一半时，捞出鸭肝，放在盘内，锅内汤汁用旺火再燻去一半，加味精、料酒，调匀

倒在鸭肝上。

特点 肝色红润，鲜嫩味美，为济南名菜。

雪花鸭肝

原料 主料：鸭肝 200 克。 配料：细面包末 100 克。

调料：鸡蛋清 50 克，料酒 30 克，味精 1 克，精盐 2 克，面粉 10 克，湿淀粉 30 克，猪油 500 克（约耗 100 克）。

做法 ①先将鸭肝洗净，片成 3 毫米的薄片，共 16 片，加精盐稍腌。②将料酒、鸡蛋清、湿淀粉、味精、面粉调匀成糊，把鸭肝片两面均沾上糊，再在底面沾上面包末。③炒锅内放入猪油，在旺火上烧至六成热时，将鸭肝一片片地放入油内炸透（约 2 分钟）取出，有面包末的一面朝下，整齐地摆在盘内。

特点 此菜上面呈白色，底面呈金黄色，鸭肝软嫩不腻，为济南名菜。

吐丝鸽蛋

原料 主料：鸽蛋 6 个。 配料：面包 200 克，鸡料子 80 克，火腿末 5 克，冬菇末 5 克，菠菜叶末（或嫩青菜心末）5 克，肥肉末 50 克，南芥末 30 克。 调料：鸡蛋清 3 个，湿淀粉 20 克，味精 1 克，料酒 10 克，精盐 3 克，白油 1 公斤（约耗 80 克）。

做法 ①面包切成长 5 厘米、宽 4 厘米、厚 4 毫米的片，共 12 片。鸽蛋在冷水内下锅慢火煮熟，放入凉水内泡后剥皮，每个鸽蛋切成两半。鸡料子内加入鸡蛋清、肥肉末、南芥末、

料酒、味精、精盐、白油少许后顺搅上劲，色白如雪时成为鸡料子糊。②将鸡料子糊薄薄一层涂到每片面包上，再把鸡料子糊捏成约3厘米大小的块，放于面包片的中心，一边扣上鸽蛋，一边将火腿、冬菇、菜叶3种末涂上成为“鸽蛋托”。③炒锅内放油，烧至四成热时，将鸽蛋托下入油中，小火炸至漂起，见油冒细泡时，捞出平摆在盘内即成。吃时也可蘸花椒盐、辣酱油。

特点 面包托酥脆，鸽蛋、鸡料鲜嫩，形美味香。

琥珀鸽蛋

原料 主料：鸽蛋12个。 配料：菜花50克，水发口蘑20克，火腿10克，冬笋50克。 调料：白油50克，料酒10克，湿淀粉20克，清汤150克，酱油20克，味精1克，葱油10克，白糖10克，花生油800克（约耗30克）。

做法 ①将鸽蛋下入清水内用慢火煮透，捞出放入凉水内，剥去皮，蘸匀酱油，放入六成热的花生油内，炸至呈红色时捞出备用。②口蘑一片两开，菜花切成2厘米见方的块，冬笋、火腿切成2厘米见方的丁片，除火腿外均用沸水焯过，控干水分。③炒锅内放入白油，烧至五成热时，放进白糖，炒至呈鸡血红色时放入菜花、口蘑、冬笋、清汤、鸽蛋、料酒、酱油，在微火上煨燻5分钟，湿淀粉勾芡，加味精淋入葱油，倒入盘内，撒上火腿丁片。

特点 色泽红润，营养丰富。

鸳鸯蛋

原料 主料：鸡蛋 6 个。 **配料：**鸡脯肉 150 克，猪肥膘肉 50 克，荸荠 50 克。 **调料：**鸡蛋清 3 个，湿淀粉 30 克，精盐 3 克，清汤 200 克，料酒 10 克，葱椒料酒 10 克，味精 2 克，鸡（鸭）油 10 克，红色素微量。

做法 ①把鸡蛋放入凉水锅内，用中火煮 15 分钟捞出，放入凉水中泡后剥去外壳，每个竖切为两半，用精盐、葱椒料酒腌渍 10 分钟。②把鸡脯肉在清水中泡 10 分钟取出，去掉脂皮、白筋，用刀背砸成细泥，放入碗内，加清汤搅匀。荸荠去皮与肥肉同剁成细泥，掺入鸡肉泥里搅匀待用。③鸡蛋清放入碗内，用竹筷子搅打至起细泡沫时，倒入鸡泥碗内，加精盐、味精、料酒、红色素、湿淀粉，用筷子顺一个方向搅至发稠成料子，抹在有蛋黄的面上，成原鸡蛋形状，放入盘内（鸡泥面朝上），上笼用旺火蒸 10 分钟取出，滗去水分，整齐地摆在盘内。④炒锅内放入清汤、精盐、葱椒料酒，用湿淀粉勾芡，沸后淋上鸡（鸭）油，浇在“鸳鸯蛋”上。

特点 鲜嫩味香，用鸡肉与鸡蛋制成红白两半的整个鸡蛋而得名。

水产类

糖醋鲤鱼

原料 主料：黄河鲤鱼 1 条（重 700 克）。 **调料：**白糖

200 克，醋 70 克，花生油 1.5 公斤（耗 200 克），酱油 20 克，精盐 5 克，湿淀粉 300 克，葱、姜、蒜末共 10 克，清汤 200 克。

做法 ①将鱼去鳞、五脏、鳃，洗净。把两面每隔 2.5 厘米宽划一刀（大翻刀），提起尾巴，刀口张开。撒上精盐稍腌，均匀地涂上一层淀粉糊。②炒锅内倒入花生油，烧至七成热，手提鱼尾（使刀口张开）放入油内，此时用锅铲托住，以免粘锅底。后用铲把鱼推向锅边，鱼身即成弓形。鱼脊朝下，炸 2 分钟，翻过来鱼腹朝下炸 2 分钟；鱼身放平再炸 2 分钟，待呈金黄色时（已炸透）捞出摆入盘内。③炒锅内留余油 100 克，烧至七成热放入葱、姜、蒜末，烹上醋，同时加入清汤、白糖、酱油，开锅后放湿淀粉勾芡成浓汁，快速浇到已炸好的鱼上，其汁冒泡有吱吱啦啦声即成。

特点 此菜琥珀色泽，形似鱼跃龙门，引人入胜。鱼肉外焦里嫩，香酥，汁酸甜微咸。

〔注〕把吃过的糖醋鲤鱼头、尾放入锅中，用勺子把鱼头砸碎加清汤和醋煮沸，盛入汤碗内，撒上胡椒粉、香菜末，称为“砸鱼汤”。

家常熬加吉鱼

原料 主料：加吉鱼 1 条（约重 600 克）。 配料：肥瘦猪肉 50 克。 调料：猪油 50 克，精盐 5 克，酱油 5 克，味精 1 克，料酒 30 克，香油 5 克，葱丝、姜丝、蒜片各 5 克，香菜 20 克，清汤 1 公斤。

做法 ①把鱼治净，鱼身两面剖十字花刀。肥瘦肉切成

细丝，香菜切 3.3 厘米长段。②炒锅内放猪油，烧至八成熟时，将鱼下锅两面煎好，放葱丝、姜丝、蒜片、肉丝，煸好后放清汤、精盐、酱油、料酒，开锅后撇去浮沫，从微火熬 6 分钟，将鱼捞出，盛入汤盘内。锅内的剩汤加上香菜、味精，烧沸后浇在鱼上，淋上香油。

特点 鱼肉鲜嫩，汤鲜味美。

醋椒活鱼

原料 主料：青鱼 1 条（重约 1 公斤）。 配料：香菜 20 克。 调料：葱 15 克，姜 15 克，清汤 1 公斤，精盐 10 克，料酒 50 克，味精 2 克，酱油 5 克，醋 40 克，香油 5 克，胡椒粉 3 克。

做法 ①把鱼去鳞、鳃、五脏，洗净，用刀把鱼一面刮上翻刀，一面刮上斜刀，把鱼放入沸水内稍烫。葱、姜切丝，香菜切段。②炒锅内放清汤、料酒、精盐、味精、酱油、葱丝、姜丝及鱼，旺火烧沸，将鱼煮透后捞出放入鱼盘中，剩余的汤内放醋、胡椒粉、香油、香菜段，盛入鱼盘中。

特点 酸辣咸香，清淡适口，是山东风味菜肴之一。

油爆鱼芹

原料 主料：净鱼肉 250 克。 配料：鸡茸 50 克，肥猪肉 10 克，熟火腿 5 克，冬菇末 5 克，芹菜末 5 克。 调料：猪油 500 克（耗 100 克），精盐 5 克，味精 1 克，料酒 10 克，清汤 30 克，湿淀粉 30 克，鸡蛋清 1 个，葱、姜、蒜末各 6 克。

做法 ①把鱼肉皮朝下用直刀法每隔 3 毫米横竖划匀，

切成宽2厘米、长3厘米的斜刀块。②肥猪肉剁成细泥与鸡茸混合，再放入鸡蛋清、精盐、味精、料酒、湿淀粉、火腿末、冬菇末、芹菜末，一起调匀后，放入鱼块拌匀，成为“鱼芹”。另一小碗内放清汤、料酒、味精、精盐、湿淀粉，调匀对成“爆汁”待用。③炒锅内放油烧至六成熟时，将“鱼芹”一一下入，用铁筷拨动，至熟透将油滗出。炒锅内余油烧热后放葱、姜、蒜末稍炸，放入对好的“爆汁”，颠翻拌匀即成。

特点 鲜香味美，爆汁旺油，为山东名菜。

赛 螃 蟹

原料 主料：黄花鱼肉400克。 配料：鸭蛋黄3个。

调料：姜末5克，姜汁5克，葱末10克，湿淀粉30克，料酒15克，味精1克，花生油100克，精盐6克，清汤150克。

做法 ①将黄花鱼去皮，上笼蒸熟，用手撕碎。鸭蛋黄倒入碗内用筷子搅匀。另一碗内放清汤、精盐、湿淀粉、料酒、葱末、姜汁，对成“爆汁”。②炒锅内放油旺火烧热，倒入鸭蛋黄搅炒，再放上鱼肉炒，把已对好的“爆汁”倒入炒锅内，颠翻一下盛入盘中撒上姜末。

特点 呈蟹黄色，形似豆腐脑，肉质鲜嫩，入口即化。因色、味、形均似螃蟹，故名。

干烧鲳鱼

原料 主料：鲳鱼1条（约重500克）。 配料：猪肉30克，冬笋20克，雪里蕻10克，红干辣椒2个。 调料：花

生油 1 公斤（约耗 50 克），猪油 30 克，白糖 50 克，料酒 30 克，酱油 30 克，葱末、姜片、蒜片各 3 克，花椒油 20 克，清汤 300 克。

做法 ①把鲳鱼去鳞、鳃、五脏，洗净后，沥干水，在鱼的两面每隔 1 厘米剖上刀纹（深度至鱼大脊骨），抹上酱油。把猪肉、冬笋切成 1 厘米见方的丁。雪里蕻切成 1 厘米长的小段，辣椒切方丁。②炒锅内放入花生油，烧至八成熟时，将鱼下锅，炸至两面呈金黄色（已挺身）时捞出。③炒锅内放猪油，烧至五成熟时，放葱、姜、蒜、辣椒稍煸，即放入猪油、雪里蕻、冬笋煸炒，烹酱油、清汤、白糖、料酒，烧沸后放入鱼，用微火煨 20 分钟左右，待汤汁已浓时，淋上花椒油。

特点 色泽油润红亮，鱼肉嫩、鲜、香，味辣甜。

醋烹黄花鱼

原料 主料：黄花鱼 1 条（重 400 克左右）。 调料：花生油 1 公斤（约耗 70 克），葱姜蒜末共 8 克，醋 40 克，酱油 20 克，湿淀粉 20 克，料酒 50 克，精盐 2 克。

做法 ①将鱼鳞除净，在鱼肛门处横拉一小口，用筷子从口部两鳃插入腹部拧出五脏，冲洗干净。将鱼两面每隔 2 厘米剖大翻刀（不要剖断）。用少许料酒、精盐、酱油洒在鱼上，再涂上一层薄薄的淀粉糊。②炒锅内放入花生油，烧至七成熟时放鱼，炸至金黄色（要炸透）外焦时，将油滗出。炒锅内留底油，旺火烧热，放葱姜蒜末稍炸，即烹入醋、料酒，酱油，颠翻即成。

特点 外焦内嫩，风味独特，佐酒佳品。

干蒸鳊鱼

原料 主料：鳊鱼 1 条（重约 800 克）。 配料：肥瘦肉丝 30 克，火腿丝 10 克，水发海米 20 克。 调料：葱姜丝 10 克，料酒 20 克，味精 1 克，精盐 5 克，酱油 10 克，清汤 100 克。

做法 ①把鱼去鳞、鳃、五脏，洗净（保持鱼完整），在鱼两面每隔 1.5 厘米宽剖上斜刀，手捏鱼尾，在沸水内稍烫，沥干水放入鱼盘中。②肥瘦肉丝、火腿丝、葱姜丝入沸水内稍烫，与海米拌匀，均匀地撒在鱼身上。③用一小碗内放精盐、酱油、料酒、味精、清汤搅匀，浇在鱼身上，上笼旺火蒸 20 分钟即熟。

特点 清鲜味美，肉嫩色淡，适口不腻。

红烧鱼

原料 主料：黄花鱼 2 条（重约 800 克）。 配料：肥瘦猪肉 50 克，笋 20 克。 调料：花生油 1 公斤（约耗 80 克），酱油 40 克，白糖 20 克，料酒 10 克，味精 2 克，葱姜蒜共 10 克，清汤 400 克，猪油 30 克，香油 10 克，八角 2 克，湿淀粉 30 克。

做法 ①把鱼除去鳞、鳃（不开膛），在肛门处横割一刀，用筷子从鱼口插入鱼腹内旋转拧出鱼肠，洗净，沥干水。在鱼身的两面每隔 2 厘米剖上斜刀（划至鱼骨）。肥瘦猪肉、笋均切成 6 厘米的长条，葱、姜切块，蒜切片。②炒锅内放入

花生油，烧至八成热，将鱼放入油内炸至金黄色时捞出。③炒锅内放猪油，烧至六成热，放入八角稍炸，即放入葱、姜、蒜、肥瘦肉片、笋片煸炒，然后烹酱油、料酒、清汤，烧沸后放鱼，用微火燻（约15分钟），待汤汁剩余1/3时，放味精，湿淀粉勾芡，汁发浓时淋上香油，盛入盘中。

特点 鱼肉味鲜嫩咸香，色泽红润发亮。

煎转鲤鱼

原料 主料：鲜鲤鱼1条（重约600克）。 配料：火腿20克，冬笋2克，嫩菜心2个。 调料：猪油100克，料酒30克，味精2克，精盐5克，葱、姜、蒜10克，八角2克，清汤500克。

做法 ①把鱼洗净，掏去五脏、鳃，刮净鳞，在鱼身两面每隔2厘米剖翻刀。火腿切成长5厘米、宽2厘米的片，冬笋切片，葱、姜、蒜切片，菜心一劈两半。②炒锅内放猪油，烧至七成热，放鱼入锅内，两面稍煎（不要煎过），放葱、姜、蒜、八角稍炸，即放入清汤，旺火烧开，然后用微火熬（约20分钟），待汤已剩2/3，汤呈白色时，再放入冬笋、火腿、菜心、精盐、料酒、味精，烧沸后，倒入汤碗内即成。

特点 鱼肉鲜嫩，汤色洁白，味醇厚。

松鼠鱼

原料 主料：黄花鱼1条（重约400克）。 配料：冬笋、水发冬菇、火腿、茼蒿各20克，青豆12粒。 调料：白糖150克，醋40克，酱油5克，鸡蛋1个，料酒20克，湿淀粉

100 克，面粉 30 克，葱、姜、蒜末共 10 克，精盐 5 克，花生油 1 公斤（耗 100 克）。

做法 ①把鱼去鳃、鳞、五脏，洗净。冬笋、水发冬菇、火腿、莴苣均切成青豆大的方丁，用沸水稍烫。②剃下鱼头，用刀拍成扁形，鱼身去脊骨使其成为两扇，鱼尾相连不要片断，片去肋骨，在鱼肉里面剞上十字花刀（深度为鱼肉的 2/3）。撒少许精盐、料酒略腌。鸡蛋、淀粉调成糊，把鱼头、鱼肉抹上一层薄糊。③炒锅内放入花生油，烧至七成热，先放入鱼头，手提鱼尾放入锅内，炸至金黄色时捞出摆入盘中。④炒锅内留余油，烧热后放葱、姜、蒜末稍炸，烹醋，放清汤 150 克、酱油、白糖及冬笋、冬菇、火腿、莴苣、青豆，烧开后用湿淀粉勾芡成浓汁，浇在鱼身上。

特点 形似松鼠，酸甜适口，红白绿相间，色泽悦目。

酿荷包鲫鱼

原料 主料：鲫鱼 1 条（重约 700 克）。 配料：猪肉（肥瘦）200 克，玉兰片 20 克。 调料：花生油 800 克（耗 100 克），清汤 400 克，酱油 50 克，白糖 10 克，料酒 40 克，味精 2 克，葱、姜末 5 克，葱椒泥 5 克，猪油 50 克，葱油 20 克。

做法 ①将鲫鱼去鳞，挖去两鳃。从鱼脊背上开膛，取出内脏，用水洗净。猪肉、玉兰片均切成 3 毫米见方的丁，盛入碗内，加酱油（20 克）、料酒、味精、葱椒泥、葱姜末拌匀，装入鱼腹内，用竹签将脊背刀口处别住。②炒锅内放花生油，在旺火上烧至五成热，鱼放入油锅内炸约 3 分钟捞出。用另一炒锅放入猪油，在中火上烧至八成热，放入葱姜末、酱油、

料酒、清汤、白糖，随即放入炸好的鲫鱼，烧沸后，至汤焯去一半时，将鱼捞出盛入盘内，然后在汤内放入味精，淋上葱油，浇在鱼上。

特点 颜色红润，鱼肉鲜嫩味美，别有风味。

清炖甲鱼

原料 主料：活甲鱼 1 只（重约 1 公斤）。 配料：鸡肉 500 克。 调料：清汤 1.5 公斤，酱油 5 克，精盐 10 克，料酒 50 克，葱、姜、蒜末 10 克，猪油 100 克。

做法 ①甲鱼去头、放净血后，放入锅内，加清水（漫过甲鱼），烧开后捞出，刮去黑皮，揭下硬盖，取出内脏，剁去爪，再剁成 2 厘米见方的块。鸡肉切成 2 厘米见方的块，用沸水烫过。②炒锅内放猪油烧至七成热，加葱、姜、蒜末稍炸，放入甲鱼块、鸡肉块及酱油，煸炒 3 分钟，加清汤用微火炖 1.5 小时，然后用旺火烧沸，撇去浮沫，放入精盐、料酒。

特点 甲鱼肉滑嫩，汤清味鲜。

红烧甲鱼

原料 主料：活甲鱼 1 只（约 1 公斤）。 配料：生光鸡 1 只（约 700 克），带皮五花肉 160 克。 调料：清汤 800 克，酱油 60 克，花生油 1 公斤（耗 100 克），料酒 20 克，精盐 10 克，味精 3 克，湿淀粉 30 克，八角 10 克，葱姜蒜片 15 克，花椒油 20 克。

做法 ①将甲鱼剁去头、放净血，在沸水内稍煮后刮去

黑皮，揭去硬壳，除去五脏，剁成 2 厘米见方的块，装入盘中，裙边剁好后另放一盘。生鸡剁成块，用少许酱油拌匀备用。五花肉切成大厚片。②炒锅内放入花生油，烧至八成热时，放入甲鱼块和鸡块（裙边不过油），炸至呈红色时捞出。③炒锅内放入花生油，烧至六成热时，先放入八角 1 粒略炒，再放葱、姜、蒜、五花肉片煸炒，加入酱油、料酒、清汤、精盐、甲鱼、裙边和鸡块，烧开后，移至小火煨燻熟烂时，加入味精，湿淀粉勾芡，淋上花椒油。

特点 色泽红亮，鲜香味浓。

菊花鱼

原料 主料：带皮净鱼肉 1 扇（400 克）。 调料：花生油 1 公斤（约耗 100 克），白糖 150 克，醋 50 克，酱油 10 克，淀粉 20 克，葱、姜、蒜末共 10 克。

做法 ①将鱼肉修整齐，坡刀每隔 5 毫米宽划至鱼皮（皮不要断），划 4 刀切断为 1 块，再顺鱼肉片每隔 5 毫米切成条（深至鱼皮，皮不要断），鱼肉条长 5 厘米，共切 12 块。沾上一层均匀的干淀粉。②炒锅内放花生油，烧至七成熟，将鱼肉逐块下入油内，炸至金黄色时捞出，形似菊花，摆入盘中。③炒锅内留余油，烧热后放葱、姜、蒜末稍炸，烹醋，放清汤、白糖、酱油，烧沸后，用湿淀粉勾芡，成糖醋汁，浇在“菊花”鱼上。

特点 形如盛开的菊花，鱼肉酥嫩，汁味酸甜。

象眼鱼卷

原料 主料：猴子鱼 300 克。 **配料：**瘦火腿 20 克，黄瓜 100 克，鸡蛋清 3 个。 **调料：**猪油 1 公斤（耗 75 克），面粉 50 克，花椒盐 5 克，精盐 5 克，料酒 30 克，味精 1 克，湿淀粉 30 克。

做法 ①将鱼肉片成厚 3 厘米的 4 大片，用料酒、味精、精盐腌渍一下。把黄瓜、火腿均切成长 5 厘米、宽厚各 5 毫米的条。把鸡蛋清放在碗内，用筷子搅打起沫，加上精盐、味精、湿淀粉，调成蛋清糊。然后把鱼片（4 片）平铺在案板上，每片放上黄瓜、火腿各 1 条，逐片卷成细卷，均匀地滚上一层面粉待用。②炒锅内放入花生油，在微火上烧至四成热，将鱼卷逐个沾匀蛋清糊，放入油内炸，移至中火上炸至六成熟，再移至微火上，用小铲拨动鱼卷，炸至微黄色时捞出，放在案板上，用斜刀切成大象眼块，平摆在盘内，食时蘸花椒盐。

特点 色泽淡黄，质地脆嫩、鲜香，清淡爽口。因鱼片炸熟后切成象眼块，故名。

绣球全鱼

原料 主料：黄花鱼 1 条（重约 500 克）。 **配料：**猪肥肉膘 100 克，冬菇 20 克，冬笋 20 克，火腿 10 克，青豆 20 粒，蛋清 1 个。 **调料：**白糖 5 克，味精 2 克，精盐 6 克，料酒 20 克，清汤 200 克，鸡油 10 克，湿淀粉 100 克。

做法 ①把冬菇、冬笋、肥肉膘均切成细丝。鱼从下嘴巴劈开，用刀背一拍，将鱼趴下，从鱼尾顺大梁骨将肉剔下，

片去鱼皮，鱼的骨架保持原样放入盘内，鱼头趴着。②鱼肉片成3厘米厚的大片，再切成长4厘米的丝（不要过细），放入一大碗内，加入猪肉、冬菇、冬笋、火腿、葱姜末、料酒、白糖、鸡蛋清、精盐、湿淀粉，拌匀成馅，用手挤成12个直径3厘米大的丸子，摆在鱼架上和两边，上笼蒸熟取出。③将大碗内的原汁倒入炒锅，加清汤、料酒、精盐、青豆，烧沸后放味精，用湿淀粉勾成稀芡，淋上鸡油，浇在鱼丸上。

特点 形似绣球，鱼丸鲜嫩。

脯酥全鱼

原料 主料：黄花鱼1条（重约600克）。 配料：冬笋20克，火腿10克，冬菇10克，青豆20粒，鸡蛋清3个。
调料：白油1公斤（耗75克），葱姜末6克，味精2克，精盐5克，料酒30克，鸡油30克，清汤200克，干淀粉50克。

做法 ①把鱼洗净，从分水鳍处切下鱼头，从脐处剃下尾部，剔下肉，片成长4厘米、宽2厘米、厚5毫米的片，将头从下巴劈开，背面连着，去掉鱼骨，用少许精盐、料酒略腌。冬笋、冬菇、火腿切成小象眼片，把蛋清搅打成雪丽糊，加上干淀粉搅匀。②炒锅内放猪油烧至三成热，将鱼片沾上雪丽糊，逐片放入油内，炸熟取出，鱼头鱼尾沾上干淀粉，入油内炸熟取出，保持色白。把鱼头、鱼尾分别摆在鱼盘两端，鱼片放在中间，形成一条鱼。③炒锅内放鸡油，烧热后放葱、姜末稍炸，放冬笋、冬菇、青豆、火腿一炒，随即放清汤、精盐、料酒，烧沸后放味精，湿淀粉勾芡，浇在鱼片上。

特点 鱼肉酥嫩，形似鱼，别有风味。

干炸鱼片

原料 主料：猴子鱼肉 250 克。 调料：葱椒料酒 50 克，味精 1 克，湿淀粉 50 克，酱油 20 克，精盐 3 克，猪油 800 克（耗 50 克）。

做法 ①把鱼肉切成 10 厘米长的块，再横片成宽 3 厘米、厚 3 毫米的片，放入碗内，加酱油、葱椒料酒、精盐、湿淀粉拌匀。在另一碗内加酱油、料酒、味精调成汁。②炒锅内放入猪油，在旺火上烧至六成热，将拌好的鱼片用手铲逐片拨入油内，不断翻动（以免沾在一起）。炸至鱼片浮起，呈金黄色时，滗去油。将炒锅移至微火上，烹入对好的汁，颠翻两次，盛入盘内。

特点 色泽金黄，鱼鲜香。

番茄鱼片

原料 主料：净鱼肉 150 克。 配料：黄瓜 50 克。 调料：鸡蛋清 1 个，味精 1 克，番茄酱 50 克，料酒 20 克，精盐 3 克，白糖 30 克，湿淀粉 50 克，花生油 800 克（耗 50 克）。

做法 ①先将鱼肉切成长 3 厘米、宽 2 厘米、厚 2 毫米的片，用少许精盐、味精、鸡蛋清、湿淀粉抓匀。黄瓜切片。②将鱼片下入热油锅中拨散滑透，呈白色即捞出，控净余油。③炒锅内留底油，先下番茄酱炒出红色，再放入盐、白糖、清汤烧沸，用湿淀粉勾芡，倒入鱼片及黄瓜片，加味精，淋少许葱油即可出锅。

特点 汁色彤红明亮，鱼肉质鲜嫩，味酸甜咸适口。

奶汤鲫鱼

原料 主料：活鲫鱼 2 条（约重 500 克）。 配料：冬菇 10 克，冬笋 10 克，菜心 2 个。 调料：精盐 6 克，猪油 50 克，奶汤 500 克，料酒 20 克，味精 2 克，姜汁 5 克，葱、姜各 2 片。

做法 ①把鲫鱼鳞、鳃及内脏去掉、洗净，把鱼的两面用刀划过，放入沸水锅内稍烫，沥干水，放在汤盘内待用。②冬菇切成两半，冬笋切片，菜心一劈两半，海米用沸水泡透。③炒锅内放入猪油，中火烧至五成热时，加葱、姜，炸出香味，加奶汤、鲫鱼、精盐、料酒，烧沸后，移至微火上煨 5 分钟，将鱼捞至汤碗内。炒锅内原汤放入海米、冬菇、冬笋、菜心，烧沸后，撇去浮沫，再加姜汁、味精，浇在鱼上。

特点 此菜奶汤乳白香醇，鱼肉鲜嫩，富有营养。

三彩大虾

原料 主料：鲜大对虾 8 个。 配料：水发冬菇 10 克，火腿 20 克，菠菜叶 2 片，咸面包 200 克，鸡蛋 2 个。 调料：湿淀粉 50 克，料酒 10 克，味精 1 克，精盐 5 克，面粉 20 克，猪油 800 克（耗 100 克）。

做法 ①把面包切成上宽 5 厘米、下宽 3.5 厘米、长 10 厘米、厚 5 毫米的片共 8 片。冬菇、火腿、菠菜叶分别切成细末。虾剥去皮，去头留尾，从脊背抽去沙线，用刀片开（从脊部片到腹部，不能割断），剖上十字花刀，用精盐、料

酒、味精拌匀。将鸡蛋清、鸡蛋黄分别磕入两只碗内，均加湿淀粉搅匀成糊。②在面包片上抹上一层蛋黄糊。把虾肉片沾上一层面粉，再挂上蛋清糊（虾尾不挂糊）。虾肉皮面朝下，沾在面包片的蛋黄糊上，在其中3个虾片上顺中间撒上火腿末（约3毫米宽），3个撒上冬菇末，2个撒上菠菜末，成为虾托。③炒锅内放入猪油，在中火上烧至五成热，将虾托放入油内，炸至两面呈金黄色捞出，放在案板上，每个切成5段，原样摆到盘内。

特点 此菜分别衬以红、绿、褐三色，虾托为金黄色，鲜艳分明，外皮酥脆，虾肉鲜嫩，味美。

煎烹虾段

原料 主料：鲜对虾3对。 调料：白糖30克，醋10克，料酒10克，味精1克，葱、姜末6克，精盐3克，清汤100克，花椒油20克，猪油50克。

做法 ①把虾的须、枪、腿、尾剪去，抽去脊部沙线，择去头部沙包，共剁成4段（头部1段、虾身3段）。②炒锅内放入猪油，烧至五成热时，先放入虾头，用勺子按头部挤出虾脑，煎至发红时，再放虾段稍煎，然后放葱、姜末稍煸，烹醋，加清汤、精盐、料酒、白糖，用微火煨，待汤汁剩余1/3已发浓时加味精，颠翻均匀，盛入盘中，淋上少许花椒油。

特点 色泽红润，鲜美味醇，为山东名菜。

红烧大虾

原料 主料：鲜对虾4对。 调料：白糖60克，酱油2

克，精盐 5 克，味精 1 克，料酒 20 克，葱、姜 6 克，清汤 150 克，花生油 800 克（耗 50 克）。

做法 ①把对虾头部的沙包择去，抽去背部沙线，留皮，用水洗净。②炒锅内放入花生油，在旺火上烧至八成熟时，把虾放入炸至五成熟，捞出，锅内留底油，放葱、姜块稍炸，再放清汤、白糖、酱油、精盐、料酒、大虾，用微火煨燻，待汤汁剩余 $\frac{1}{3}$ 时，加味精出锅，整齐摆入盘内（葱、姜捞出不用），然后将原汁浇在大虾上。

特点 色泽红润油亮，虾肉鲜香，咸甜可口。

燻 大 虾

原料 主料：大对虾 500 克。 配料：生菜 50 克。 调料：白糖 100 克，精盐 5 克，猪油 50 克，葱、姜 6 克，料酒 20 克，味精 1 克，花椒油 10 克，清汤 200 克。

做法 ①把对虾洗净，剪去须、枪、腿，把虾头内的沙包择出，抽去脊部的沙肠，然后切成 4 厘米长的段。②炒锅内放入猪油，烧至六成熟，放葱、姜稍炸，即把虾段放入，炒至虾变红色时，放清汤、白糖、料酒、精盐，用小火煨燻，待汤汁尽干时，取出葱、姜片不用，加入味精，淋上花椒油，倒入盘内的一侧。③生菜洗净消毒，切成长 4 厘米、宽 2 厘米的段，放在盘内虾的另一侧。

特点 色泽红亮，虾肉鲜嫩，味甜咸。

煎 虾 饼

原料 主料：大虾肉 200 克，猪肥膘肉 50 克。 配料：

净南芥 30 克，油菜心 50 克。 调料：料酒 20 克，盐 5 克，味精 1 克，葱 3 克，姜 3 克，湿淀粉 150 克，鸡蛋清 1 个，清汤 150 克，葱油 10 克，白油 50 克。

做法 ① 虾肉、肥膘肉剁成细泥，加入蛋清、味精、精盐、南芥末、料酒、湿淀粉一起和匀，搅成细茸泥。② 炒锅内放入白油 50 克，烧热后端离火口，然后把虾肉泥挤成丸子排放在锅内，4 个一行共摆 4 行。用小火煎上色，接着翻个身，用手勺将丸子压扁成饼形，待颜色均匀时倒在漏勺里控净余油。③ 炒锅内留底油，用葱、姜末煸锅，放清汤、料酒和虾饼，用微火煨透，待汁快干时加味精，淋少许葱油，大翻勺，装盘。在此同时，将油菜心用油、调料煸炒一下，装在虾饼的周围。

特点 鲜嫩清香，味美爽口。

炸 虾 托

原料 主料：净大虾肉 200 克，猪肥膘肉 50 克。 配料：火腿末 20 克，香菜叶 30 克，面包 100 克。 调料：花生油 800 克（耗 50 克），盐 3 克，味精 2 克，料酒少许，鸡蛋清 1 个，湿淀粉 30 克。

做法 ① 将大虾和肥膘肉砸成细泥放一碗内，加蛋清、味精、精盐、料酒、湿淀粉搅匀。面包去硬皮切成厚 5 毫米的象眼块。把虾肉泥抹在面包片上，中间撒一点火腿末，两边撒香菜叶成为虾托。② 炒锅内放入花生油，将虾托馅朝下放入热油锅中炸熟，呈金黄色捞出，摆在盘内即成。

特点 色泽金黄，形状美观，面包托酥脆，虾肉脆嫩鲜

香。

炸 板 虾

原料 主料：大虾 500 克（整尾的）。 配料：面包末 100 克。 调料：面粉 30 克，鸡蛋 2 个，料酒 20 克，味精 1 克，胡椒粉 1 克，葱 3 克，姜 3 克，精盐 5 克，花生油 800 克（耗 50 克）。

做法 ①大虾去皮留尾抽去沙线，用刀从脊背片开（腹部不能片断），皮面朝下铺在案板上，再用刀轻轻刮上刀纹，淋上料酒，撒上葱姜末、盐、胡椒粉、味精腌渍入味。鸡蛋打散成蛋汁。②先将大虾两面都沾一层薄面粉，在鸡蛋汁内拖过，再沾上一层面包末，并用手轻轻压实，成“板形”。③炒锅内放入花生油，待七成热时，把板虾逐片下入油内炸，待呈金黄色时捞出，每块切成 4 段。

特点 外皮酥脆，虾肉鲜嫩。

炒 虾 仁

原料 主料：虾仁 300 克。 配料：黄瓜 30 克。 调料：鸡蛋清 1 个，湿淀粉 15 克，味精 1 克，葱、姜末 5 克，料酒 10 克，精盐 5 克，清汤 50 克，猪油 500 克（耗 50 克）。

做法 ①将虾仁洗净控于水分放入碗内，加入鸡蛋清、湿淀粉、味精、精盐、料酒拌匀。黄瓜切成长 2 厘米的小段。②将味精、料酒、盐、清汤放入 1 个碗内，对成芡汁。③炒锅内放油，烧至七成热，把虾仁下入油内，用铁筷子拨散滑透。④炒锅留底油，葱姜末炝锅放入黄瓜段稍煸，下入虾仁颠炒

一下，倒入对好的汁翻匀。

特点 虾红色白，鲜嫩爽口。

炒 虾 片

原料 主料：大对虾 4 个（约重 400 克）。 配料：水发冬菇 20 克，冬笋 30 克，青豆 20 粒。 调料：鸡蛋清半个，湿淀粉 15 克，葱、姜末 4 克，味精 1 克，料酒 10 克，精盐 5 克，花生油 600 克（耗 50 克）。

做法 ①把虾去头、皮，洗净，从虾脊部片开，去掉沙线，片成片，放入碗内加蛋清、精盐、湿淀粉渍匀。冬菇片成片，冬笋切片。在另一碗内放清汤、味精、料酒、精盐、湿淀粉对成芡汁。②炒锅内放入花生油，在中火上烧至六成热时放虾片，用筷子拨散滑透倒出。炒锅内留余油，放葱、姜末炸至放香，再放入冬菇、冬笋、青豆、虾仁煸炒一下，随即倒入芡汁，迅速颠翻炒匀即成。

特点 虾片色白，衬以各色配料，绚丽多彩，鲜嫩味美。

炸 虾 球

原料 主料：净虾肉 200 克，猪肥膘肉 40 克。 调料：鸡蛋清 1 个，湿淀粉 20 克，精盐 3 克，料酒 10 克，味精 1 克，花椒盐面 20 克，猪油 800 克（耗 50 克）。

做法 ①将大虾肉与肥膘肉均剁成细泥放入同一碗内，放鸡蛋清、湿淀粉、味精、精盐、料酒搅匀。②炒锅内放入猪油，烧至五成热时，将虾肉泥挤成直径 2 厘米大的丸子，逐个下入油内，并不断翻动丸子，逐渐涨大，炸至金黄色时捞

出装入盘内。食时可蘸花椒盐面。

特点 虾肉丸软嫩、鲜香。

炒 虾 腰

原料 主料：鲜河虾仁 200 克，猪腰 150 克。 调料：葱、姜、蒜末 10 克，湿淀粉 30 克，鸡蛋清半个，料酒 15 克，味精 1 克，精盐 4 克，酱油 10 克，清汤 50 克，猪油 800 克（耗 50 克）。

做法 ①把猪腰片为两半，片去腰臊，每隔 2 毫米剖上十字刀纹，再切成 1 厘米见方的丁，用沸水烫过捞出，沥干水分。碗内放入虾仁、鸡蛋清、湿淀粉、料酒、精盐拌匀。另一碗内放清汤、料酒、酱油、精盐、湿淀粉、味精对成芡汁。②炒锅内放入猪油，在旺火上烧至五成热，把虾仁放入，用筷子快速拨动滑透滗去油。炒锅内留余油，放葱、姜、蒜末稍炸，再放入腰丁及芡汁，颠翻快炒即成。

特点 虾仁与腰丁脆嫩爽口，味鲜香，色褐、白相间。

炸 虾 铃

原料 主料：鲜河虾 40 个（约重 500 克）。 调料：鸡蛋清 2 个，面粉 30 克，精盐 5 克，料酒 15 克，辣酱油 1 小碟，花椒盐面 20 克，猪油 600 克（耗 50 克）。

做法 ①把虾捏去皮（留虾尾），加精盐、料酒拌匀。碗内放入鸡蛋清与面粉搅匀成糊。②炒锅内放入猪油，在中火上烧至六成热，将虾沾上一层干面粉，再沾上一层蛋粉糊（虾尾不沾糊），下入油内炸至淡黄色捞出，盛入盘内。辣酱

油、花椒盐面分放两碟，同上餐桌。

特点 虾似铃状，尾呈红色，佐以花椒盐面、辣酱油食之，麻、辣、咸、香。

清蒸瓢蟹盒

原料 主料：活毛蟹 12 个（约 1 公斤）。 配料：鱼肉 150 克，猪肥膘肉 50 克，冬菇 20 克，火腿 20 克，青豆 20 粒。

调料：料酒 15 克，味精 1 克，鸡蛋清 2 个，清汤 150 克，精盐 5 克，葱姜末 10 克，鸡油 30 克，香油 10 克。

做法 ①先将活蟹洗净，上笼蒸熟取出，把蟹盖揭下洗净，沥干水。把蟹肉、蟹黄剔出（不用皮），切碎放入碗内，猪肥膘肉切小丁，鱼肉剁成粗泥，冬菇、火腿切成细末。②将鸡蛋清、鱼肉泥、肥肉丁、料酒、精盐、葱姜末、蟹肉、蟹黄、清汤、香油均放入 1 个碗内，搅匀成馅。将馅均匀地抹在 12 个蟹壳内，再撒上火腿末、冬菇末即为“蟹盒”，装入大盘内，上笼蒸熟取出。③炒锅内放入清汤、精盐、青豆烧沸，加味精、鸡油，将汁淋浇在蟹盒上。

特点 此菜做法新颖，形、色美观，味香质嫩，别有风味。

雪衣银鱼

原料 主料：鲜银鱼 150 克。 配料：鸡蛋清 4 个，干淀粉 40 克，面粉 30 克。 调料：精盐 3 克，料酒 10 克，味精 1 克，花椒盐面 10 克，猪油 500 克（耗 40 克）。

做法 ①将银鱼洗净，用精盐、味精、料酒渍匀，沾上

面粉。鸡蛋清抽打成蛋泡糊，加淀粉、面粉调匀。②炒锅内放入猪油，中火烧至五成热时，将银鱼逐条蘸匀蛋泡糊，下入油内，炸至呈微黄色，捞出摆在盘中即可。花椒盐面同上餐桌。

特点 软嫩鲜香，色泽微黄。

双色鱿鱼卷

原料 主料：水发鱿鱼 200 克，鲜鱿鱼 300 克。 配料：火腿丝 5 克，香菜段 10 克。 调料：清汤 50 克，葱姜丝 7 克，精盐 5 克，料酒 10 克，味精 1 克，猪油 60 克。

做法 ①把发好的鱿鱼和鲜鱿鱼洗净，撕去外皮，皮面朝下平铺在案板上，切去周围不整齐的边，每隔 3 厘米刮上十字刀纹（刀深度为肉厚的 3/4），再切成长 5 厘米、宽 2 厘米的块，用沸水焯过（鱼成卷状），捞至凉水内洗净，沥干水分待用。②炒锅内放入猪油，旺火烧至六成热时放入葱、姜丝，炸至放香，放入清汤、火腿、料酒、味精烧沸，将两种颜色的鱿鱼卷倒入，颠翻搅匀，撒上海菜段。

特点 鱿鱼卷红、白分明，味淡清口。

油爆乌鱼花

原料 主料：净鲜乌鱼 300 克。 配料：冬笋 30 克，青豆 20 克。 调料：猪油 1 公斤（耗 50 克），湿淀粉 15 克，精盐 3 克，料酒 10 克，味精 1 克，清汤 50 克，葱姜蒜末 6 克。

做法 ①把鲜乌龟洗净，在里面每隔 2 厘米斜划上刀纹，然后再直刀划成斜十字花纹，再切成长 5 厘米、宽 2 厘米的

块，在沸水内烫过捞出，沥干水分成麦穗状。冬笋切片和青豆一起放入沸水内稍烫。②碗内放清汤、精盐、料酒、味精、湿淀粉对成“爆汁”。③炒锅内放入猪油，烧至八成热放入乌鱼，快速拨动滑一下，将油滗出。锅内留余油，放葱、姜、蒜末稍炸出香味，放入笋片、青豆及“爆汁”，颠翻出锅。

特点 乌鱼花色泽洁白美观，质地脆嫩鲜香，汁芡薄而明亮。

炒鱿鱼丝

原料 主料：水发鱿鱼 300 克，肥瘦肉丝 50 克。 配料：蒜苗 50 克，玉兰片 20 克。 调料：猪油 50 克，味精 1 克，料酒 10 克，精盐 3 克，酱油 1 克，葱姜丝 4 克，清汤 80 克。

做法 ①将发好的鱿鱼切成长 6 厘米的丝，在沸水内焯过。蒜苗切成长 4 厘米的段。玉兰片切成丝，沸水焯过。②炒锅内放入猪油，烧至七成熟，放入葱姜丝，炸至放出香味，再放肥瘦肉丝，煸炒至呈白色，然后放鱿鱼丝、玉兰片丝及清汤、酱油、精盐、味精、料酒、蒜苗，颠翻搅炒即成。

特点 鱿鱼丝肉丝滑润，鲜香味美。

油爆海螺

原料 主料：鲜海螺（带壳）1 公斤。 配料：木耳 15 克。 调料：大葱 50 克，蒜 3 克，精盐 3 克，粗盐 30 克，味精 1 克，料酒 15 克，湿淀粉 20 克，清汤 50 克，醋 15 克，猪油 500 克（耗 80 克）。

做法 ①将海螺外壳砸破，取出肉，择去尾肠及头部黑

膜，用醋和粗盐揉搓，再用清水冲洗净，片成薄片。大葱切成1厘米长的段，蒜切片。清汤、料酒、味精、精盐、湿淀粉放1个碗内对成“爆汁”。木耳用沸水焯过。②炒锅内放入猪油，用旺火烧至八成热时，将海螺肉倒入油内焯一下捞出。③炒锅内留余油，用旺火烧至十成热时，放入葱、蒜稍炸，再放入海螺肉、木耳及对好的“爆汁”，快速颠翻即成（炒时动作迅速，否则炒老，使海螺肉失去鲜味）。

特点 色黑白相间，海螺肉脆嫩鲜美。

炸 蛎 黄

原料 主料：海蛎黄500克。 调料：精盐4克，面粉200克（耗70克），花椒盐面1小碟，猪油800克（耗75克）。

做法 ①将带壳的海蛎子砸开，把蛎黄取出，择去上面的硬牙，洗净泥沙，沥干水，撒上精盐拌匀，放在面粉中沾匀。②炒锅内放油，烧至七成热时，把已沾上面粉的蛎黄下油炸，待呈黄色时立即捞出（外脆酥内熟透），待油温升至九成热时，再将蛎黄下油炸一下，捞出盛入盘中（食时蘸花椒盐）。

特点 此菜急火快炸，色泽金黄，外酥里嫩，味鲜美。

余鱼脯丸子

原料 主料：净鱼肉250克。 配料：猪肥膘肉50克，豆苗50克。 调料：猪油30克，精盐3克，味精1克，料酒15克，鸡蛋清1个，姜汁5克，清汤100克，香油10克。

做法 ①将鱼肉和肥膘肉一起用刀背砸成鱼茸，放碗内加少许清汤濼开，加入姜汁、味精、料酒，朝一个方向搅匀（边搅动边加清汤），之后加鸡蛋清、精盐、猪油，继续用力搅匀，待鱼肉发亮有弹性时为止。豆苗用沸水焯过。②炒锅内放入凉水坐在微火上，用手把鱼茸挤成直径2厘米大的丸子，放入凉水锅内，待水温逐渐升高稍一见开，端离火口撇去浮沫，烧沸，将鱼丸子捞在大汤碗内。③炒锅内放入清汤、料酒、精盐，烧沸加味精，撒上豆苗，淋上香油，将汤浇在装鱼丸子的大汤碗内即成。

特点 鱼丸色白，软嫩，汤清味鲜。

炒鸡茸全蟹

原料 主料：活毛蟹300克，鸡芽子肉30克。 调料：湿淀粉25克，鸡蛋清3克，精盐4克，料酒15克，味精1克，清汤50克，葱2克，姜3克，猪油80克。

做法 ①将毛蟹洗净放盆内加盖，置屉内用旺火蒸熟取出，掰下腿，从腿根处切齐，用擀面杖擀压蟹腿，从爪尖往前擀压使蟹腿肉全部挤出，揭下蟹盖，将蟹盖内的肉和黄全部剔出来。②把鸡芽子肉剔去白筋用刀背砸成细泥，放入碗内，加鸡蛋清、清汤、味精、料酒、精盐，用筷子顺搅成稠糊为鸡茸。葱、姜切成末。③炒锅内放入猪油，烧热后，放葱、姜末，炸出香味时，放入鸡茸搅炒至半熟时再放入蟹黄和蟹肉，继续搅炒，熟后盛在盘中。

特点 色泽洁白中有黄，软嫩鲜美，最宜老年人食用。

七星子蟹

原料 主料：活河蟹 7 个，虾仁 200 克，猪肥膘肉 50 克。

配料：油菜心叶 5 克。 调料：精盐 5 克，鸡蛋清半个，味精 2 克，料酒 20 克，花椒水 35 克，湿淀粉 30 克，清汤 50 克，鸡油 5 克。

做法 ①把河蟹洗净上屉蒸熟，去掉蟹脐、蟹盖，剔出蟹黄和蟹肉放在碗内。将虾仁和肥膘肉一起用刀背砸成泥放在另一碗内，加入鸡蛋清、味精、料酒、精盐、花椒水搅匀成虾泥。油菜心叶切成丝，沸水焯过，放在蟹黄、蟹肉的碗内拌匀。②把虾泥抹在蟹壳内，把蟹盖扣在虾泥上，成原来的蟹形。摆在盘内（中间摆 1 个，周围摆 6 个）成七星形状，放屉内蒸熟取出。③把拌好的油菜丝、蟹肉、蟹黄一堆一堆地摆在盘内蟹泥的空间处。④锅内放入清汤、料酒、花椒水、精盐，烧开撇去浮沫，加味精，用湿淀粉勾芡，淋上鸡油，浇在蟹黄、蟹肉上。

特点 软嫩清香，制法新颖，美观大方。

氽蛤蜊肉

原料 主料：蛤蜊肉 300 克。 配料：冬笋片 20 克，菠菜心 6 棵（50 克）。 调料：香菜末 10 克，胡椒粉少许，精盐 3 克，清汤 500 克，味精 2 克，料酒 10 克。

做法 ①将蛤蜊肉放入水内洗净。②炒锅内放入清汤、料酒、精盐、笋片、菠菜心，烧沸后撇去浮沫，加味精，盛入碗内。把蛤蜊肉放在漏勺内用沸水烫一下，倒入盘内，与碗

内的汤同时上桌。食前再将蛤蜊肉倒入汤碗内，撒上胡椒粉及香菜末。

特点 蛤蜊肉质鲜嫩，汤鲜味美，清淡可口。

韭青炒蛭子

原料 主料：蛭子 300 克。 配料：韭青 100 克。 调料：猪油 50 克，清汤 50 克，精盐 3 克，料酒 10 克，味精 1 克，香油 10 克。

做法 ①将鲜蛭子用清水洗净，在沸水内烫至开口，剥去外壳洗净（大的可切成长 3 厘米左右的块，小的不切）。韭青择洗净，切成 4 厘米长的段。②炒锅内放入猪油，在旺火上烧至九成熟时，放入蛭子肉，用手勺快速搅炒，随即放入清汤、精盐、韭青、料酒、味精，颠翻两下，淋上香油。

特点 鲜嫩味美，系海鲜佳肴。

酱汁鱼条

原料 主料：鲜鱼 1 条（750 克）。 调料：清汤 300 克，甜面酱 50 克，酱油 50 克，白糖 50 克，料酒 20 克，葱姜末 10 克，香油 20 克，花生油 1 公斤（耗 100 克）。

做法 ①将鱼刮去鳞挖去鳃，开膛挖出内脏，洗净，从鱼尾部片为两大片，切成长 5 厘米、宽 2 厘米的条，用少许酱油、料酒渍匀。②炒锅内放入花生油，烧至八成熟时，把鱼条放入，炸至鱼条呈红色时捞出。③炒锅内留底油，放入白糖炒至呈红色时，用葱、姜、蒜炆锅，放入甜面酱“飞”熟，随即加酱油、清汤、料酒、鱼条，烧开后移到小火上煨燻，至

汤汁剩 1/3 时，淋上香油晾凉即成。

特点 因用甜面酱为主加以调味，所以鱼肉香味浓醇，故名“酱汁鱼条”。

荷花金鱼虾

原料 主料：大虾 10 个，虾料子 250 克。 **配料：**黄瓜 50 克，木耳 15 克，樱桃 20 克。 **调料：**精盐 8 克，味精 2 克，食色素少许，鸡蛋清 3 个，香油 20 克。

做法 ①将整个大虾去头、皮、沙线，留尾，由脊背片成合页形，用精盐、味精、香油渍匀。②把虾料子在盘内排成直径 6 厘米的圆饼，上笼蒸熟。鸡蛋清加盐、味精打匀，盛入羹匙内上笼蒸熟成荷花瓣形，鸡蛋清加食色素搅匀放模子内上笼蒸熟呈“花心”。③用圆筒把黄瓜、蛋皮、木耳捅成小圆钱，再用黄瓜皮做成鱼的脊翅。④把改好刀的虾放入盘内，用虾料子做身子，黑、绿、黄圆钱做斑点，黄瓜做翅子插背中，葱叶做嘴，樱桃、蛋皮做眼，成完整的金鱼虾。⑤把蒸好的虾料子圆饼沿边用刀割上缝隙，再将羹匙内蒸熟的鸡蛋清取出，摆在上面，放上花心，成 1 朵荷花形。⑥把做好的金鱼虾上笼蒸熟取出，摆在荷花的周围即成。

特点 造型美观大方，鲜嫩爽口。

山珍海味类

凤尾燕菜

原料 主料：水发燕菜 100 克（同清汤燕菜一样发制）。
配料：鸽蛋 10 个，鱼翅针（水发好的）50 克，火腿末 10 克。

调料：清汤 400 克，料酒 10 克，味精 1 克，精盐 2 克，香菜叶 10 克，鸡蛋清 150 克，白油少许。

做法 ①取 10 个羹匙，上面均抹上一层白油，把每个羹匙分别装入 1 个打开的鸽蛋，再把鱼翅针均匀地摆在鸽蛋的上面（翅针尖要露出羹匙一节），然后再放上一点香菜叶和火腿末（即成凤尾鸽蛋）。将鸡蛋清放入大汤盘中，再加入适量清汤、盐、料酒、味精，搅匀（作芙蓉底用），连同凤尾鸽蛋上笼蒸透，羹匙中的凤尾鸽蛋用小刀取出，摆在芙蓉的周围。
②炒锅内放入清汤、盐、料酒，开起后撇去浮沫，加味精先舀 1 勺汤浇入发好的燕菜碗中，将燕菜中的汤滗去，燕菜放入盘中心芙蓉上，再将锅内的汤徐徐浇在燕菜盘中。

特点 造型美观，质地软嫩，清鲜味美，为高贵宴席中的大件菜。

清汤燕菜

原料 主料：干燕窝 25 克。 **调料：**清汤 1 公斤，精盐 2 克，碱面 2 克，味精、料酒各适量。

做法 ①将燕窝放入温水中泡软（约 30 分钟），轻轻捞

至汤盘中，用镊子沾水择净燕窝上的毛和根，再用温水洗两遍（洗时不能揉搓以免破碎）。取一大碗，放入少许碱面冲入开水，再把洗过的燕窝放入，用筷子慢慢地挑动一下，使碱水浸入，泡5分钟；再把燕菜捞入开水碗内，泡约5分钟，燕菜就涨发起来，用八成热的水冲洗几遍，除去碱味，捞出挤净水，放入大汤碗内。②炒锅内放入清汤、精盐、料酒、味精，调好口味，开起后撇去浮沫，用部分汤冲入燕菜碗内，将汤滗出，再另浇上清汤即成。

特点 燕窝洁白，质地软嫩，汤清见底，味道鲜美，营养丰富，为宴席中珍品。

芙蓉燕菜

原料 主料：干燕菜20克。 配料：鸡蛋清150克，火腿丝5克，黄瓜皮丝5克。 调料：清汤1公斤，精盐2克，料酒10克，味精1克。

做法 ①将燕菜放入温水中泡软（约1小时），轻轻捞出，用镊子沾水择去毛和根，再将燕窝放入热碱水中泡5分钟，待燕菜全部涨发起时，投上碱水，换3次开水，冲去碱味。②将鸡蛋清放入大碗内，加清汤100克、料酒、味精、盐搅匀，上笼用小火蒸透，取出即成“芙蓉底”。再把火腿丝和黄瓜皮丝摆在1个小碟中，成“芙蓉”二字样备用。③炒锅内放入清汤、精盐、料酒，烧开后撇去浮沫，倒入燕菜碗内，然后轻轻捞到芙蓉上。再将清汤烧开，加味精浇在芙蓉燕菜上，再将“芙蓉”二字轻轻推入燕菜上。

特点 形状美观，清鲜味美。

蟹黄鱼翅

原料 主料：水发鱼翅 200 克，蟹黄 100 克。 配料：油菜心 20 克，冬笋 20 克。 调料：清汤 300 克，酱油 1 克，白糖 3 克，精盐 3 克，味精 1 克，葱姜 4 克，料酒 15 克，湿淀粉 15 克，葱油 10 克。

做法 ①将水发鱼翅用温水泡透，捞入大碗内，加上清汤、葱姜、料酒，上笼蒸软，取出用沸水焯过。蟹黄用手掰成小块，油菜心切成 6 厘米长的段，冬笋切片。②炒锅放入白油烧热，放入葱姜米炆锅，再放入油菜心和笋片煸炒片刻，随即加入清汤、酱油、精盐、料酒，开起后，用漏勺将油菜心和笋片捞入盘内；再将鱼翅放入锅中原汤内，蟹黄放在鱼翅的上面，烧沸调好口味，用湿淀粉勾芡，加味精淋上葱油，倒在菜心和笋片上。

特点 汁色白明亮，鱼翅、蟹黄软烂，味道鲜美。

荷花鱼翅

原料 主料：水发鱼翅 150 克。 配料：鸡料子 200 克，海米 10 粒，火腿末 5 克。 调料：菠菜汁 10 克，料酒 10 克，精盐 3 克，味精 1 克，清汤 200 克，鸡油 5 克，鸡蛋清 15 克，湿淀粉 15 克，白油 10 克。

做法 ①将鸡料子用鸡蛋清、精盐、料酒搅匀漉好，取 6 个大点的汤匙和 6 个小点的汤匙，均抹上一层白油，再抹上鸡料子（要抹平）。鸡料子上面均匀地摆上鱼翅针，用手轻轻地将翅针压平，汤匙顶端再撒上少许火腿末（成荷花瓣状）；

再取 1 个大酒盅，盅内抹少许白油，取少量鸡料子加入少许菠菜汁，搅成绿色的料子，抹入酒盅内，周围插上一圈鱼翅针，上面再按上海米粒，成为“莲蓬”形，上笼连荷花瓣共同蒸透取出。把 6 个大荷花瓣摆在外边，6 个小荷花瓣摆在里面，盘中心摆上“莲蓬”即成“荷花鱼翅”。②炒锅内放入清汤、精盐、料酒，用湿淀粉勾芡，烧沸加味精，淋上鸡油，浇在荷花鱼翅上。

特点 造型美观，软嫩鲜美，汁白光亮。

三丝鱼翅

原料 主料：水发鱼翅 200 克。 配料：水发海参 100 克，鸡脯肉 100 克，冬笋 75 克。 调料：清汤 200 克，酱油 3 克，葱姜丝少许，料酒 15 克，味精 2 克，精盐 3 克，湿淀粉 30 克，鸡蛋清 1 个，葱油 10 克，白油 60 克。

做法 ①将鱼翅放入大碗内，加入葱姜、清汤，上笼蒸烂取出，整齐地摆入平盘备用。海参、鸡脯、笋均切成丝。鸡丝用精盐、鸡蛋清和湿淀粉挂浆，用白油滑熟捞出。海参丝、笋丝用开水焯过捞出。②炒锅内放入白油，加入葱姜丝炆锅，然后放入微量酱油、清汤、精盐、味精、海参丝、鸡丝、笋丝，烧沸后，用湿淀粉勾芡，倒入大平盘内。③另取一炒锅，放入白油烧热，葱、姜炆锅，捞出葱、姜不用，放清汤，酱油、料酒，调好口味后，把鱼翅轻轻推入锅内（不要弄乱形状），烧至入味时，用湿淀粉勾芡，加味精，淋上少许葱油，大翻勺，盖在盘内三丝上。

特点 色泽淡红光亮，鱼翅软烂香醇。

奶汤佛手鱼翅

原料 主料：水发鱼翅 100 克。**配料：**鸡料子 150 克，火腿 10 克，菜心 20 克，水发冬菇 10 克。**调料：**清汤 100 克，料酒 15 克，精盐 3 克，味精 2 克，葱姜片 15 克，姜汁 5 克，鸡油 10 克。

做法 ①将鱼翅用温水泡透捞至碗内，放上葱、姜、料酒、清汤，上笼蒸软取下，滗去汁。鸡料子调好口味，做成 12 个小核桃形的丸子，每个丸子上面插上 5 根鱼翅针（形似佛手），上笼蒸透，取下放入大汤盘中。②火腿切成长 3 厘米的片共 5 片；菜心洗净，切成长 6 厘米的段；冬菇每个切两半。③炒锅内放入奶汤、精盐、料酒、菜心、冬菇，开起后撇去浮沫，加味精、姜汁，撒上火腿片，倒入蒸好的佛手鱼翅上，淋上鸡油即成。

特点 此菜形似佛手，软嫩，汤味醇厚。

红扒熊掌

原料 主料：熊掌 1 只。**配料：**开膛母鸡 1 只（约 700 克），带皮猪五花肉 200 克。**调料：**酱油 10 克，清汤 500 克，八角 1 克，料酒 30 克，味精 3 克，葱姜片 30 克，精盐 5 克，葱油 10 克，湿淀粉 15 克，糖色 10 克，白油 50 克。

做法 ①将熊掌放在 80℃ 的热水中浸泡 12 小时，取出攥干水分，用土泥把熊掌包严（泥约 6 厘米厚，要均匀），放在中火上慢慢烤 2 小时，取出将泥脱去，用热水反复冲洗 3~4 遍，再放入锅内，加清水用小火煮 1 小时取出，刮去余毛，

去掉趾甲和脚底老皮，从掌背开刀剔出大骨，保留趾甲骨环，趁热抹少许糖色（要淡要少），用热油炸成深红色时捞出，放入大碗内，掌面朝下。②鸡剁成核桃大的块，五花肉切成大厚片，用沸水焯透，捞入熊掌碗内。③炒锅放在中火上，放入白油烧六成热，用葱姜片炆锅，加清汤、酱油、精盐、料酒、八角（砸碎），烧沸撇沫倒入熊掌碗内，上笼用旺火蒸至熊掌已烂时取出，挑去葱、姜不用，鸡块和五花肉另做别用。④将原汤倒入炒锅内，把熊掌扣入大平盘内，掌心朝上，再把锅内原汤用湿淀粉勾芡，加味精，淋上葱油，浇在熊掌上。

特点 色泽红亮，熊掌软烂不腻，香味醇厚，营养丰富。

大葱烧海参

原料 主料：水发刺参 700 克。 配料：大葱白 100 克。

调料：清汤 500 克，酱油 10 克，料酒 20 克，味精 2 克，精盐 2 克，湿淀粉 15 克，八角 1 粒，花椒油 10 克，白油 50 克。

做法 ①将海参从中一切两片（大的可切 3 块），在沸水内焯透捞出沥干水分，葱白切成 6 厘米长的段，两头各打上花刀。②炒锅内放入白油、八角 1 粒、葱白煸炒，待葱已微黄时，放入酱油，加清汤、海参、料酒、精盐，烧至入味时加味精，用湿淀粉勾芡，淋上花椒油即成。

特点 色泽红亮，海参软嫩，葱香味浓郁，系山东名菜。

蝴蝶海参

原料 主料：水发海参 200 克。 配料：鸡料子 100 克，鱼翅针 24 根，黑芝麻 24 粒，火腿丝 10 克，冬菇丝 10 克，黄

瓜皮丝 10 克。 调料：清汤 500 克， 精盐 2 克， 料酒 2 克， 味精 1 克。

做法 ①将海参顺长片成大片（共 12 片），在沸水中烫过，用纱布搥干水分，加工成蝴蝶翅形状。②鸡料子懈好，调好口味，作蝴蝶身子共 12 个，横放在海参片中间。黑芝麻安在头顶端作“眼”。火腿丝、冬菇丝、黄瓜皮丝交叉摆在蝴蝶身子上。鱼翅针作“顶”，共做 12 只蝴蝶。上笼蒸约 5 分钟取出。③炒锅内放清汤、精盐、料酒、味精，开起后，撇去浮沫，盛入大汤碗内，再将蒸好的“蝴蝶”轻轻推入碗内。

特点 此菜形如翩翩蝴蝶，漂浮汤面，美观大方，汤清味美。

山东海参

原料 主料：水发海参 250 克。 配料：瘦猪肉 100 克，水发海米 10 克，鸡蛋皮 1 张。 调料：清汤 200 克，料酒 10 克，香菜 10 克，葱丝 5 克，醋 30 克，酱油 5 克，胡椒粉少许，精盐 2 克，香油 10 克。

做法 ①将海参片成抹刀片。肉切薄片，用清水泡上。鸡蛋皮切象眼片。香菜切 2 厘米长的段。②炒锅放入清水，烧至六七成热时倒入肉片，见微开时，即将肉片捞出（不要烫老）放入汤碗内。海参用沸水焯透，捞出放在肉片上。③炒锅内放清汤、海米、酱油、精盐、料酒，开起后撇去浮沫，放入味精、醋、胡椒粉，淋上香油，撒上香菜和葱丝，浇在海参汤碗中。

特点 清淡爽口，酸辣香美。

鸡腿扒海参

原料 主料：水发海参 300 克，熟鸡腿肉 300 克。 **调料：**葱段 10 克，姜片 5 克，料酒 10 克，酱油 5 克，白糖 5 克，味精 1 克，湿淀粉 15 克，葱油 10 克，清汤 200 克，白油 50 克。

做法 ①将海参顺切两半，用沸水氽透捞出码在盘子的一边。熟鸡腿肉大坡刀切厚片，码在盘子的另一边。②炒锅内放入白油，葱、姜炆锅，炸出香味时，捞出不用，再放入酱油、清汤、白糖少许、料酒、盐，将码好的海参和鸡腿轻轻推入锅中，烧至入味，用湿淀粉勾芡，加味精，淋上葱油，大翻勺装盘。

特点 汁浓味厚，色泽红亮。

扒酿海参

原料 主料：水发海参 12 个（个头不要很大，大小要匀）。 **配料：**鱼肉 100 克，猪肥膘肉 30 克，火腿末 10 克，香菜末 5 克。 **调料：**清汤 200 克，精盐 3 克，味精 2 克，料酒 15 克，葱末 3 克，姜汁 5 克，鸡蛋清 2 个，湿淀粉 30 克，鸡油 10 克。

做法 ①将海参用沸水烫一下，捞出沥干水分。②把鱼肉和肥膘肉剁成细泥放入 1 个碗内，加鸡蛋清、精盐、料酒、味精、葱末、姜汁，搅匀上劲（成鱼料子）。海参用干布搦干水分，每个腹内先撒一层干淀粉，然后抹上鱼料子（要抹光滑），上面按上少许火腿末和香菜末，腹部朝上摆在盘内上笼

蒸熟取出，摆在另一平盘内。③炒锅内放清汤、精盐、料酒，开起后用湿淀粉勾芡，加味精，淋上鸡油，浇在海参上。

特点 造型美观，鲜嫩味美。

红烧干贝

原料 主料：水发干贝 200 克。 配料：火腿 20 克，玉兰片 20 克，水发冬菇 20 克。 调料：清汤 200 克，葱姜片 10 克，酱油 5 克，料酒 10 克，味精 1 克，湿淀粉 15 克，花椒油 10 克，白油 50 克。

做法 ①将火腿、玉兰片、冬菇均切成 2 厘米的方丁。②炒锅内放入白油，烧至五成热时，放入葱、姜，炸出香味捞出不用，随即放入清汤、酱油、料酒、干贝、火腿、玉兰片、冬菇，烧至入味时加味精，用湿淀粉勾芡，淋上花椒油。

特点 清鲜味美，营养丰富。

鸡汁干贝

原料 主料：水发干贝 100 克，鸡料子 50 克。 配料：火腿末 5 克，黄瓜皮末 5 克。 调料：鸡蛋清 5 个，料酒 10 克，味精 1 克，精盐 2 克，清汤 100 克，湿淀粉 10 克，白油 75 克。

做法 ①将干贝用手掰成丝状。鸡蛋清用筷子抽打成蛋泡糊。鸡料子先用少许清汤濈开，再加入蛋泡糊、精盐、料酒、味精、清汤、干贝丝搅匀。②炒锅内放入白油，烧至三成热时，倒入搅拌好的干贝鸡料子，用手勺不断地推炒（火不要太旺，以免炒糊），炒熟后，加入湿淀粉勾芡，盛入盘中，

撒上火腿末和黄瓜皮末即成。

特点 色泽洁白，松软鲜嫩。

干贝四宝

原料 主料：水发干贝 100 克。 配料：火腿 50 克，冬笋 50 克，水发冬菇（大个的）5 个。 调料：清汤 200 克，精盐 2 克，料酒 5 克，味精 1 克，鸡油 10 克，葱姜片 6 克，湿淀粉 10 克。

做法 ①将火腿、冬笋、冬菇均切成长 6 厘米、宽 2 厘米的片。②取中碗 1 个，先把干贝整齐地摆在碗底（摆成圆形的，直径约 6 厘米），然后再把火腿片、冬笋、冬菇叉色摆在干贝的周围，要摆得整齐、均匀，剩余的原料全部放在碗的中间，把碗装平，放上葱姜片、清汤、精盐、料酒，上笼蒸透取出，汤汁滗入炒锅内。将蒸好的干贝反扣在平盘内。③炒锅内加清汤、精盐、料酒，烧沸撇沫，用湿淀粉勾芡，加味精，淋上少许鸡油，浇在干贝上。

特点 造型美观，汁色白亮，味鲜醇。

干贝四丝

原料 主料：水发干贝 200 克。 配料：水发海参 150 克，冬笋 150 克，生鸡脯肉 150 克。 调料：白油 500 克（耗 100 克），酱油 30 克，料酒 15 克，葱姜末 5 克，味精 1 克，鸡蛋清 1 个，精盐 2 克，清汤 200 克，湿淀粉 50 克，花椒油 20 克。

做法 ①将干贝掰成 4 瓣。海参、冬笋切成细丝，用沸水烫过。生鸡脯肉切成细丝，用蛋清、精盐、湿淀粉拌匀。炒

锅内放油，烧至六成热，放入鸡丝，用铁筷子拨散滑透捞出。

②炒锅内放入白油，烧热后放葱、姜末及鸡丝、海参、冬笋煸炒，烹入酱油、料酒、味精及少许清汤，烧开后用湿淀粉勾浓芡，盛入盘内。③炒锅内放入白油，烧热后放葱、姜末，炸至放香即放入料酒、干贝、清汤、精盐，用微火煨燻，待汤汁浓时，加味精，用湿淀粉勾芡，淋上花椒油，装在海参、冬笋、鸡丝上即成。

特点 鲜香味醇，营养丰富，系山东名菜。

扒原壳鲍鱼

原料 主料：带壳鲜鲍鱼 12 个。 配料：鱼料子 200 克，火腿 20 克，冬笋 20 克。 调料：清汤 500 克，料酒 15 克，精盐 5 克，味精 2 克，湿淀粉 100 克，鸡油 10 克。

做法 ①将带壳鲍鱼洗干净，放入沸水内稍烫，把肉挖出，洗净杂质，片成薄片。火腿、冬笋切成长片。②开水内加少许碱面，把鲍鱼壳放入，用草根刷洗干净，再用开水煮过捞出。鱼料子漚好后倒在大平盘内摊平（不要摊得太靠边），然后把鲍鱼壳口朝上，整齐地摆在鱼料子上，让其沾住，上笼蒸约 5 分钟取出。③勺内放清汤、精盐、料酒、鲍鱼、火腿、冬笋，烧开后，撇去浮沫，即用漏勺捞出，平均分放在鲍鱼壳内，勺内的汤用湿淀粉勾芡，加入味精，淋上鸡油，浇在各鲍鱼壳内。

特点 鲍鱼肉鲜嫩形美，食后鲍鱼壳可供观赏。

扒鲍鱼芦笋

原料 主料：罐头鲍鱼 200 克，罐装芦笋 1 桶。 调料：清汤 300 克，精盐 3 克，味精 1 克，料酒 10 克，湿淀粉 20 克，葱油 10 克。

做法 ①将鲍鱼片成坡刀片，整齐地摆在平盘的一边，芦笋截成 1 厘米长的段，整齐地摆在盘的另一边。②炒锅内放入清汤、料酒、精盐，然后轻轻地将鲍鱼、芦笋推到锅内，烧至入味时，放味精，用湿淀粉勾芡，淋入葱油，大翻勺（要保持原形状）装盘。

特点 口味鲜嫩，色泽洁白。

红烧鲍鱼

原料 主料：罐头鲍鱼 300 克。 配料：冬笋 30 克，水发冬菇 20 克。 调料：清汤 400 克，料酒 10 克，酱油 20 克，葱姜片 5 克，湿淀粉 20 克，花椒油 15 克，白糖 30 克，味精 1 克，花椒水 5 克，白油 50 克。

做法 ①将鲍鱼两面打上直花刀，顺长切成 1 厘米宽的条。冬笋切片。冬菇切成两半。②炒锅内放入白油，用葱姜炆锅，放酱油、清汤开起后，捞出葱、姜，再放入鲍鱼、冬笋、冬菇、料酒、白糖、花椒水，用小火烧至入味时，湿淀粉勾芡，放入味精，淋上花椒油即成。

特点 色泽红亮，汁浓鲜美。

桂花鱼骨

原料 主料：水发鱼骨 100 克。 配料：火腿末 10 克，鸡蛋黄 4 个，鸡蛋 2 个。 调料：清汤 100 克，精盐 5 克，料酒 10 克，味精 1 克，湿淀粉 15 克，白油 100 克。

做法 ①将鱼骨切成 2 厘米见方的丁片，用沸水加料酒、精盐，氽透捞出沥干水分。②取大碗 1 个，放入 4 个蛋黄、2 个全蛋、清汤、料酒、味精、精盐、水淀粉、氽过的鱼骨片搅匀。③炒锅内放入白油 50 克，烧至四成热时，倒入拌好的鱼骨，在小火上用手勺推炒，可陆续放入少许白油（以免炒糊），炒至色呈金黄时倒出装盘，上面撒上少许火腿末。

特点 色泽金黄，软嫩鲜美，形如桂花，故名。

蟹黄鱼肚

原料 主料：水发鱼肚 300 克，蟹黄 100 克。 配料：冬笋 30 克，冬菇 20 克，葱姜米 5 克。 调料：清汤 200 克，精盐 3 克，味精 1 克，料酒 15 克，白油 50 克，湿淀粉 20 克，鸡油 10 克。

做法 ①把鱼肚用沸水氽过挤干水分，切成抹刀片。冬笋切长片，冬菇每个斜切成片。②炒锅内放入白油，用葱姜米炆锅，随即放入蟹黄沸熟，再放鱼肚、料酒、清汤、精盐，稍煸，用湿淀粉勾芡，加味精，淋上鸡油即成。

特点 色黄白鲜明，鱼肚绵软，味香醇。

锅煽鱼肚

原料 主料：水发鱼肚 200 克。**配料：**鸡蛋黄 3 个，火腿丝 10 克，水发冬菇 10 克，黄瓜皮丝 10 克。**调料：**清汤 200 克，料酒 10 克，葱、姜丝 6 克，精盐 3 克，湿淀粉 30 克，干面粉 200 克，白油 200 克。

做法 ①将鱼肚用沸水氽透，捞出挤干水分，片成长 6 厘米、宽 2 厘米的片，放入少许精盐、料酒拌匀，然后每片鱼肚沾上一层薄面粉。火腿、冬菇、黄瓜皮均切成长 3 厘米的细丝。鸡蛋黄、面粉、湿淀粉调成糊备用。②炒锅内放入白油，烧至五成热时，把沾好面粉的鱼肚再沾上一层蛋黄糊，放入油内煎至两面呈金黄色时滗去锅内余油，放葱姜丝、清汤、精盐、料酒，在微火上將汤熘至快干时，大翻勺出锅，撒上火腿丝、冬菇丝和黄瓜皮丝，淋上少许白油。

特点 色泽金黄，鱼肚软嫩，味美可口。

白扒鱼唇

原料 主料：发好鱼唇 300 克。**配料：**火腿 10 克，冬菇 10 克，青菜心 20 克。**调料：**奶汤 200 克，精盐 3 克，味精 1 克，湿淀粉 10 克，白油 50 克，料酒 10 克，葱姜片 6 克。

做法 ①把鱼唇切成 3 毫米厚的大片。火腿切 3 厘米长的片。冬菇一切两半。青菜心沸水烫过切成段。②鱼唇用开水氽透捞出控净水分。炒锅内放入白油烧热，加葱、姜炝锅，烹入奶汤，捞出葱、姜不用，加精盐、料酒、菜心、冬菇、火腿、鱼唇，烧透入味，用湿淀粉勾芡，淋上鸡油出锅。

特点 汁白光亮，绵软润滑，味道香醇。

红扒鱼唇

原料 主料：水发鱼唇 600 克。 配料：冬笋 15 克，水发冬菇 15 克。 调料：白油 60 克，清汤 500 克，料酒 20 克，味精 1 克，酱油 30 克，葱姜片 6 克，精盐 4 克，湿淀粉 30 克，葱油 20 克。

做法 ①将鱼唇切成长 4 厘米、宽 1 厘米的条，在沸水中氽透，捞出沥干水分。②炒锅内放入清汤、精盐、料酒、酱油、鱼唇，在小火上煨透时，捞出整齐地摆在平盘内。③另起炒锅放入白油烧热，葱、姜炝锅，加入料酒、酱油、清汤、精盐、冬菇、冬笋，把鱼唇轻轻放入汤内，用小火再煨燻入味时，加味精，用湿淀粉勾芡，淋入葱油，大翻勺整齐地装入盘中。

特点 鱼唇软烂，色红汁亮，鲜香味醇。

烩乌鱼蛋

原料 主料：水发乌鱼蛋 100 克。 配料：香菜末 50 克。 调料：清汤 500 克，料酒 10 克，酱油 20 克，醋 40 克，香油 20 克，湿淀粉 30 克，味精 1 克，胡椒粉 1 克，精盐 3 克。

做法 ①将乌鱼蛋在沸水中煮透，剥去外皮，撕成榆树钱状片，再在开水锅中反复氽几次，除去咸腥味。②炒锅内放清汤、料酒、酱油、精盐和氽好的乌鱼蛋片。烧开后撇去浮沫，用湿淀粉勾成薄芡，放入醋、香油、味精，撒上香菜末和胡椒粉。

特点 酸辣鲜香，开胃利口。

云片猴头

原料 主料：干猴头蘑 100 克。 配料：火腿 100 克，水发冬菇 100 克，冬笋 100 克，熟鸡脯肉 100 克，鸡骨架 1 只，猪五花肉 200 克。 调料：清汤 400 克，料酒 10 克，精盐 3 克，味精 2 克，湿淀粉 40 克，鸡油 20 克，葱姜片 8 克。

做法 ①将干猴头放入沸水内焖 1 小时后取出，用剪刀剪去老毛（留嫩毛）和老根，挤净水分，放入盆中。鸡骨架剁成大块，五花肉切成大厚片，均用沸水焯过后放入猴头盆中，加入葱姜、料酒、味精、清汤、精盐，上笼蒸至猴头已烂时取出。猴头切成 2 毫米厚的大片，冬笋、火腿、冬菇、熟鸡脯肉也切同猴头一样大的片。②取中碗 1 个，将猴头、火腿、冬菇、冬笋、熟鸡脯肉片相间，整齐地叉色摆在碗内，铺于碗底，剩余的原料放入碗内，加入清汤、料酒、味精、精盐，上笼用旺火蒸透时取出，滗去汤汁（留用），翻扣在平盘内。③将汤汁倒入锅内，再加入适量的清汤、味精，调好口味，用湿淀粉勾芡，淋上鸡油，浇在云片猴头上。

特点 鲜嫩清香，颜色分明，形似云层，故名。

御笔猴头

原料 主料：水发猴头蘑 1 对。 配料：鸡料子 200 克，火腿 10 克，发菜 10 克，水发冬菇 10 克。 调料：清汤 500 克，料酒 20 克，味精 2 克，湿淀粉 50 克，精盐 5 克，鸡油 20 克。

做法 ①将发好的猴头蘑搋干水分，用小刀修整出12个形似毛笔头形备用。其余的猴头全部切成2毫米厚的大片，平摆在大盘中。火腿、发菜剁成碎末。水发冬菇切成2厘米长、4毫米宽的小条备用。②将鸡料子澱开，调好口味，在猴头上均匀地抹一层（约2毫米厚），上笼蒸熟取出。稍凉后，用刀切成长12厘米、宽8毫米的长条，共12根，作笔杆用。然后再把每根长条上抹上一层鸡料子，沾在每根笔杆上端，按上1块冬菇条，成毛笔形，笔杆中间再沾上少许发菜末和火腿末（相似字样），上笼蒸熟取出，滗去汤汁，将笔整齐地摆在大平盘内。③锅内放清汤、精盐、料酒、味精，开锅后，用湿淀粉勾芡，淋上鸡油，浇在猴头笔上。

特点 造型特异，口味鲜美，形似笔，寓意深。

酿猴头蘑

原料 主料：水发猴头蘑1对。 配料：鸡料子200克，火腿30克，香菜叶30克。 调料：清汤500克，料酒20克，味精2克，精盐5克，面粉100克，湿淀粉50克，鸡油20克。

做法 ①将发好的猴头蘑搋干水分，顶刀切成2毫米厚的大片，共12片。火腿用小刀切成各种小花瓣状。香菜叶洗净备用。②将鸡料子澱开，调好口味，然后将猴头一面逐片拍上面粉，再抹上一层鸡料子（要抹光滑均匀），在鸡料子上面逐片摆上火腿花和香菜叶（呈花状形），上笼蒸熟取出，另摆在盘中。③炒锅内放清汤、料酒、精盐、味精，开起后用淀粉勾芡，淋上少许鸡油，浇在蒸好的猴头上。

特点 形状美观，味美鲜嫩。

红烧鹿筋

原料 主料：水发鹿筋 500 克。**配料：**冬笋 30 克，水发冬菇 20 克，葱姜片 6 克，八角 1 克。**调料：**清汤 500 克，糖色 5 克，精盐 5 克，料酒 20 克，味精 2 克，湿淀粉 40 克，白糖 20 克，花椒油 30 克，白油 50 克。

做法 ①将鹿筋择洗干净切成长 7 厘米的条，放入清水浸泡备用，冬笋切成片，冬菇切成两半。②炒锅内放入沸水、冬笋、冬菇，一同焯过捞出，沥干水分，再另用清汤将鹿筋烧开捞出。③炒锅内放入白油，先放八角炸出香味时，再放葱、姜炝锅，然后烹入糖色、清汤，烧开后捞出八角不用，再放入料酒、精盐、白糖、鹿筋和冬笋、冬菇烧至入味，汤已剩不多时，加入味精，用湿淀粉勾芡，淋上花椒油。

特点 色泽红亮，鲜香味醇。

甜 菜 类

什锦西瓜盅

原料 主料：桔子 100 克，菠萝 100 克，红果 100 克，南荠 100 克，鸭梨 100 克，红樱桃 50 克，果脯 50 克，水发莲子 100 克，水发银耳 100 克，肥桃 100 克，西瓜瓢 200 克（以上料也可用罐头制品代替）。**配料：**长形西瓜 1 个（约重 2 公斤）。**调料：**白糖 200 克。

做法 ①先将西瓜洗净，从瓜把起量高约 20 厘米处绕瓜

皮外圆一周，划上 1 条虚线，用大圆口刀沿虚线把西瓜切成两半，瓜把部分作盅用，为主体部分，瓜头部作盅的垫用，将西瓜头顶部削平，挖出西瓜瓤（去籽备用）。②西瓜盅的主体和盅垫的表皮面，用小刀刻出装饰图案。例如刻上“荷花金鱼”、“鸳鸯戏水”等等。刻好后的瓜盅、瓜垫用清水洗净，再在沸水中烫过，晾凉后，暂时存放在冰箱中备用。③菠萝、鸭梨、肥桃、果脯、南芥、红果均切成 1.5 厘米见方的丁，连同桔子、莲子、银耳均用沸水焯过，放入炒锅内加白糖和水烧沸，撇去浮沫，倒入盆中晾凉后，存入冰箱中。④取大平盘 1 个，瓜蒂头部削平处朝下放在平盘中，作为盅垫，再将西瓜盅的主体部分放在垫上，从冰箱中取出菠萝等料，舀入西瓜盅内，摆上红樱桃即成。

特点 此菜为清凉爽口的甜菜，是夏令季节佳品。瓜盅表面刻有花纹图案，又可供观赏助兴。

冰糖银耳

原料 主料：水发银耳 200 克。 配料：山楂糕 30 克。
调料：白糖 150 克，冰糖 150 克。

做法 ①将银耳择去老根，用剪刀剪成小花朵形。山楂糕切成 1 厘米见方的丁片。②炒锅内放入沸水，将银耳余透捞出放入盆内，加白糖和少量开水上笼蒸约 15 分钟取下，将汤滗出，银耳倒入大汤碗内。③炒锅内放入清水、冰糖烧开，待冰糖溶化，撇去浮沫，倒入蒸过的银耳碗内，撒上山楂糕即成。

特点 色白清雅，又以红色山楂糕点缀，十分美观。

挂霜莲子

原料 主料：水发莲子 300 克。 调料：白糖 200 克，干淀粉 300 克（实用 40 克），花生油 800 克（耗 50 克）。

做法 ①将莲子放入大漏勺内，用清水冲洗一遍，将莲子倒入盛干淀粉的盆中反复滚动，使莲子全身挂匀干淀粉，放入盘中备用。②炒锅内放入花生油，烧至六成热时放入莲子，用小铲翻动，炸至莲子微黄时，捞出沥净油。③炒锅刷洗干净，放入清水约 50 克和白糖，用中小火熬至白糖将要成沙粒状（用手勺推搅时能看见勺底）时，放入炸好的莲子，不断翻拌，待糖挂匀稍凉还原成白色时装盘。

特点 色泽洁白，酥脆香甜。

水晶桃

原料 主料：鲜桃 10 个（约 800 克）。 配料：山楂糕 20 克。 调料：白糖 200 克。

做法 ①将鲜桃洗净，用小刀将每个桃中间拉一刀，然后用手掰成两半，核朝下平摆在笼屉上，入笼蒸透取出趁热去皮去核，切成桔瓣状的块，放入碗内，加白糖 100 克，上笼蒸透时取出。晾凉后放入冰箱内。山楂糕切成 1 厘米见方的丁。②炒锅内放入清水、白糖，烧开后撇去浮沫，用小火煨成糖卤倒入碗内，凉后放入冰箱冰镇。③将冰好的桃扣入盘内，浇上冰镇好的糖卤，撒上山楂糕丁。

特点 清凉爽口，软烂香甜，因形似水晶，故名。

燻 红 果

原料 主料：山楂 1 公斤。 **调料：**白糖 500 克，桂花酱 10 克。

做法 ①将山楂用筷子粗的铁管捅去核，成算盘珠状，锅内放入清水，将山楂用小火煮至五成熟时捞出，剥去皮。②炒锅洗净，放清水约 300 克，加白糖烧开，待糖溶化撇去浮沫，放入山楂，移至小火上燻，待糖汁燻浓时，加入桂花酱，轻轻搅匀，倒入盘内晾凉。

特点 色泽红润，甜酸适口，开胃消食。

玫瑰锅炸

原料 主料：鸡蛋黄 4 个。 **调料：**玫瑰酱 5 克，面粉 70 克，白糖 150 克，湿淀粉 150 克，花生油 800 克（约耗 50 克）。

做法 ①将鸡蛋黄放入碗内，加湿淀粉约 100 克、清水、面粉一起搅匀成糊。炒锅内放清水少许，在微火上烧沸，倒入蛋黄糊，用手勺不断地搅动，炒熟成糊状，盛在平盘内，晾凉后即成软糕。然后把软糕切成 4 厘米长、1 厘米宽的长条，沾上一层干面粉。②炒锅内放入清水、白糖、玫瑰酱，烧开后用湿淀粉勾芡，成玫瑰酱汁。③另取一炒锅放入花生油，烧至七成熟时将软糕条逐条放入油内，炸至呈金黄色时捞出，盛入盘内，浇上熬好的玫瑰酱汁。

特点 质地软嫩，色黄，有浓郁的玫瑰香味。

蜜腊银杏（白果）

原料 主料：白果 500 克。 配料：红樱桃 5 个。 调料：白糖 200 克，蜂蜜 50 克，桂花酱 10 克，白油 30 克。

做法 ①将白果去壳，放入碱水中，刷去软皮，捅去果心，用沸水焯过。②炒锅内放清水、白糖、白果，在旺火上烧沸，撇去浮沫，再移至微火上煨至糖汁浓时，加入桂花酱和蜂蜜，淋上白油，颠匀盛入盘内，摆上红樱桃。

特点 色泽蜡黄明亮，银杏软烂甜香。

琉璃桃仁

原料 主料：核桃仁 300 克。 调料：白糖 200 克，花生油 800 克（约耗 50 克）。

做法 ①将核桃仁放入开水中泡至薄皮已软，剥去皮洗净，再放在开水中焯过晾干水分。②炒锅内放入花生油，烧至四成热时，放入桃仁，用小火炸至微黄色时捞出。③炒锅内留油少许，放白糖用中火搅炒，待糖溶化，已变成茶色时，放入炸过的核桃仁，快速倾翻，用糖均匀地挂在核桃仁上，随即倒在案板上，用筷子逐块拨开，晾凉即成。

特点 色淡黄晶亮，酥脆香甜。

蜜汁山药

原料 主料：山药 500 克。 调料：白糖 200 克，蜂蜜 200 克，桂花酱 10 克，花生油 800 克（约耗 70 克）。

做法 ①将山药洗净，上笼蒸熟，趁热剥去外皮，每根

一劈两半（粗的可劈4半），再切成4厘米长的段备用。②炒锅内放入花生油，烧至七成熟时，放入山药，用油炸至黄色时捞出，用手勺将山药段压一下，使纤维间有空隙易进甜味。③炒锅内留油少许，放入少量白糖，炒至溶化呈红色时，迅速倒入热水，加白糖和炸好的山药段，用小火煨燻至糖汁稠浓时，加入蜂蜜和桂花酱，颠匀出锅。

特点 金黄油亮，山药绵软香甜。

拔丝苹果

原料 主料：苹果4个（约500克）。 调料：白糖、鸡蛋清、湿淀粉各100克，面粉50克，桂花酱10克，花生油800克（约耗60克）。

做法 ①将苹果削去皮，挖去核，切成桔瓣块。湿淀粉、鸡蛋清混合搅匀成糊，将苹果块滚上一层薄薄的面粉，再放入糊内抓匀。②炒锅内放入花生油，烧至七成熟时，将苹果块放入油内，用筷子拨动，炸至呈金黄色时捞出。③炒锅内留油少许，烧至五成熟时，放白糖，炒至呈金黄色出丝时，迅速倒入炸好的苹果，加入桂花酱，随即把锅端离火眼颠翻，使糖汁均匀地挂在苹果上，盛入盘内。

特点 色泽金黄，拔丝细长，外酥脆香甜，内软嫩微酸，宜热吃快吃。

红烧面筋

原料 主料：水面筋400克。 配料：水发莲子40克，玉兰片35克，冬菇15克，南荠13克，鲜蘑25克（罐头

装)。 调料：花生油 1 公斤（耗用 100 克），白糖 200 克，面酱 25 克，桂花酱 20 克，湿淀粉 50 克，香油 25 克。

做法 ①把水面筋撕成 5 厘米长的条，再用甜面酱、湿淀粉和面粉拌匀。炒锅内放花生油，旺火烧至八成热时放面筋、玉兰片、南荠，炸至枣红色时捞出。②炒锅内放香油 10 克，放白糖 30 克，炒至血红色时放清水、桂花酱、白糖及面筋、莲子、玉兰片、南荠、鲜蘑，用微火煨燻，用手勺不断翻动，汤汁稠浓时，加香油 15 克翻拌均匀，盛入长盘内。

特点 红润发亮，面筋柔软滑嫩，有桂花香味。

其它类

脯酥油菜心

原料 主料：油菜心 100 克。 配料：口蘑 2 克，火腿 2 克。 调料：蛋清 3 个，葱姜蒜米 2 克，味精 1 克，精盐 2 克，湿淀粉 3 克，干淀粉 10 克，料酒 10 克，鸡油 5 克，白油 400 克（约耗 75 克）。

做法 ①将鸡蛋清磕入碗内用竹筷子打成泡糊，加干淀粉搅匀待用。②油菜心洗净，用开水略烫，然后用精盐、料酒、味精渍匀备用。③炒锅内放入白油，用中火烧至六成热时，将油菜心粘匀搅好的糊，逐一下入油内炸熟（油温不宜过热，过热则易发黄），捞出控净油，放入盘内。④炒锅内留底油烧至六成热，放入葱、姜、蒜，炸出香味，随即加入清汤、料酒、味精、口蘑片、火腿片烧沸，撇去浮沫，用湿淀

粉勾芡，淋上鸡油，浇在炸好的油菜心上。

特点 白绿相映，鲜嫩适口。

鱼鳞茄子

原料 主料：茄子 3 个（约 200 克）。 配料：猪五花硬肋肉 50 克。 调料：酱油 2 克，湿淀粉 10 克，料酒 10 克，味精 2 克，精盐 5 克，甜面酱 2 克，鸡蛋清 1 个，花椒面 5 克，葱姜末适量，花生油 500 克（约耗 75 克），花椒油 5 克。

做法 ①将茄子削皮去把，直刀破成 4 大块，再坡刀改切成瓦垄状的夹刀片放入盘内。②猪肉剁碎放在碗内，加入葱姜末、花椒面、精盐、酱油、甜面酱，调匀成馅，酿在茄夹内。③鸡蛋清、湿淀粉调和成稠糊，涂在茄子的夹馅口处。炒锅放花生油，烧至八成熟时放进茄夹，炸至深黄色，捞出摆在碗内，加酱油、精盐、清汤，上笼蒸 30 分钟，取出扣在另 1 个盘内。将原汤滗入炒锅内，再加清汤烧沸后，用湿淀粉勾成浓芡汁，加味精，淋花椒油，浇在茄子上。

特点 茄子外形如鱼鳞，软嫩味美。

炒八宝辣椒丁

原料 主料：柿子椒 50 克，豆腐干 25 克，山药 25 克，炸豆腐 25 克，熟猪瘦肉 25 克，水发面筋 25 克，水发花生米 25 克，鲜藕 3 克。 配料：青豆 10 克，笋头 10 克。 调料：料酒 10 克，味精 2 克，酱油 5 克，花椒油 5 克，花生油 30 克，葱姜米、辣椒各适量。

做法 ①将柿子椒洗净去把去籽，藕洗净去掉皮，山药

洗净去皮连同竹笋、熟猪肉、豆腐干、炸豆腐、面筋均切方丁。青豆用沸水焯过，花生米煮熟捏去外皮待用。②炒锅内放入花生油，烧至六七成热，放入葱姜米、辣椒炸出香味，迅速倒入以上所有丁料，颠翻煸炒，加酱油、料酒、清汤继续煸炒，淋上花椒油，加味精出锅。

特点 此菜五颜六色，辣香别致，可增进食欲。

三 鲜 汤

原料 主料：水发海参 50 克，鲜虾仁 30 克，鸡脯肉 30 克。 配料：青菜心 2 棵（约 5 克），笋片 5 克。 调料：鸡蛋清 1 个，清汤 200 克，料酒 5 克，精盐 2 克，酱油 1 克，湿淀粉 10 克，味精 1 克。

做法 ①将每个海参（顺长度）坡刀切成 4 大片，鸡脯肉片成长 6 厘米、宽 3 厘米、厚 3 毫米的片，与鲜虾仁同放 1 个碗内，加入鸡蛋清、精盐、湿淀粉拌匀。②炒锅内放清水烧沸，将鸡肉片、笋片、虾仁、海参、青菜心分别用沸水焯一下，捞出放在 1 个汤碗内。③炒锅内放入清汤 500 克、酱油、精盐、料酒烧沸，撇去浮沫，加味精浇入汤碗内。

特点 汤淡味美，嫩滑清口。

奶汤蒲菜

原料 主料：油皮蒲菜 150 克。 配料：去皮薑菜花 20 克，水发冬菇 15 克，熟火腿 15 克。 调料：奶汤 400 克，精盐 2 克，味精 1 克，姜汁 2 克，葱椒料酒 1 克，葱油 10 克。

做法 ①将蒲菜切去后梢不用，与薑菜花皆切成 5 厘米

长。玉兰片切成长 5 厘米、宽 3 厘米、厚 2 毫米的片。香菇片成薄片。火腿切成长 5 厘米斜方形薄片。将切好的蒲菜、薹菜花、香菇、玉兰片均用沸水焯过，捞出控净水分待用。②炒锅内放入葱油，在旺火烧至三成熟时，放入奶汤和清汤焯 5 分钟，汤即发稠，加入精盐、姜汁、蒲菜、薹菜花、香菇、玉兰片，用手勺搅匀沸起，然后加入味精、葱椒料酒，倒入碗内，撒上火腿片，淋葱油即成。

特点 色泽鲜明，汤味鲜美滑润，蒲菜清脆柔嫩，为宴席中常用的汤菜。

栗子烧白菜

原料 主料：白菜 300 克。 配料：栗子 50 克。 调料：白糖 30 克，酱油 5 克，味精 2 克，料酒 3 克，葱姜末 2 克，花生油 400 克（约耗 50 克），花椒油适量，清汤适量。

做法 ①将白菜撕成劈柴块。在栗子顶部将皮用刀剝上十字刀口，放入沸水内煮至七成熟时捞出，剥去外皮切成片。②炒锅内放花生油，旺火烧至八成熟，将白菜下入油内约 4 分钟捞出，再下入栗子片炸至浮起时捞出。炒锅内留底油，放入白糖，炒成鸡血红色时，放葱、姜末炸出香味，再把炸好的白菜、栗子倒入锅内，煸炒上色，放入清汤、酱油、料酒，烧沸后撇去浮沫，移至微火上，约焯 10 分钟后加味精，淋上花椒油，盛入汤盘内。

特点 白菜软嫩，汤汁红润油亮，栗子香甜绵软。

锅焗菠菜

原料 主料：鲜嫩菠菜心 200 克。 **调料：**料酒 6 克，精盐 3 克，面粉 30 克，湿淀粉 15 克，鸡蛋黄 3 个，味精 2 克，葱、姜丝 2 克，清汤适量，猪油 75 克。

做法 ①将菠菜原棵洗净，削去老根劈开嫩根头，撒上精盐，放入面粉中沾一层薄面粉。将鸡蛋黄加湿淀粉打匀，加上面粉搅成糊备用。②炒锅内放入猪油，在中火上烧至八成热时，将菠菜拖上糊下入油内，煎至两面发黄时，放入葱、姜丝炸出香味，烹上料酒、清汤，略焗，淋上猪油，加味精，大翻勺，出锅切成长方块，仍按原样平摆在盘内。

特点 菠菜用焗的烹调方法，软嫩味美爽口。

糟煎茭白

原料 主料：去皮茭白 400 克。 **调料：**香糟 40 克，精盐 5 克，味精 2 克，姜汁 2 克，清汤 20 克，葱油 20 克，奶汤 10 克。

做法 ①将茭白用刀削去老皮，切成滚刀片。香糟放入碗内，加入清汤调匀后，用洁白纱布过滤，取出糟汁备用。②炒锅内放入葱油，在旺火上烧至四成热，移至微火上，将茭白放入，煎 5 分钟（煎时不断翻动），放入糟汁、奶汤、清汤和精盐，移至旺火上，用手勺推动焗 3 分钟，再放入姜汁、味精，调匀倒入盘内。

特点 色白亮，糟香味醇厚，为宴席中常用的清淡时菜。

酿 青 铃

原料 主料：柿子椒 10 个（约 300 克）。 **配料：**猪肥瘦肉 150 克，冬笋 40 克，水发冬菇 40 克，海米 20 克。 **调料：**精盐 3 克，酱油 3 克，料酒 10 克，味精 2 克，湿淀粉 10 克，葱、姜末 2 克，清汤适量，猪油 25 克，鸡油 5 克。

做法 ①将柿椒洗净，从把处连着蒂用刀割下当作盖用，挖籽成空罐形，均用沸水焯过。猪肉、冬笋、冬菇均切成小碎方丁。②炒锅放中火上，放入猪油烧至六成热，放入葱、姜末炸出香味，放入猪肉、冬笋、冬菇煸透，再放海米、酱油、精盐煸炒，再用湿淀粉勾芡，做成馅，装入柿椒内，用蒂盖住柿椒口，摆在盘内，入笼蒸透取出。③蒸椒的原汁滗入炒锅内加清汤、精盐、料酒、味精烧开，用湿淀粉勾芡，淋上鸡油，浇在柿椒上。

特点 柿椒色绿，汁明亮，形似铃，质地脆嫩，馅心鲜香，味咸微辣。

〔注〕 柿椒蒸制时间不能过长，否则变色。

清汤银耳

原料 主料：水发银耳 200 克。 **调料：**料酒 3 克，酱油 2 克，味精 2 克，精盐 3 克，清汤 600 克。

做法 ①将发好的银耳切去根，用温水洗两三遍，放入沸水锅中焯一下捞出，盛入汤碗中。②炒锅内加清汤 600 克，放酱油、精盐，在旺火上烧沸，撇去浮沫，加入料酒、味精，移至微火上，先舀出清汤 100 克，浇入银耳碗内浸片刻，滗

去不用，再将其余的汤浇入碗内。

特点 银耳色白而脆嫩，汤味鲜美，富有营养。

奶汤芦笋

原料 主料：芦笋 10 根（罐头装 200 克）。 配料：口蘑 25 克，火腿 8 克。 调料：奶汤 400 克，白油 50 克，鸡油 5 克，葱 25 克，味精 2 克，精盐 2 克，料酒 10 克，姜汁 2 克，菜心 1 个。

做法 ①芦笋切成 3.5 厘米长的段，口蘑切片，火腿切成象眼片，菜心一劈两半，入沸水氽过捞出控净水分。葱切片。②炒锅内放油烧至四成热，放葱片一炸，即倒入奶汤，捞出葱。放芦笋、口蘑、火腿、菜心、精盐、料酒，开锅后撇去浮沫，加上姜汁、味精，淋上鸡油。

特点 芦笋肉质洁白、细嫩，口味香郁，质地脆松。

黄蘑素鸡

原料 主料：水发黄蘑 460 克。 调料：花生油 1 公斤（耗 130 克），酱油 30 克，精盐 2 克，五香粉 2 克，味精 3 克，料酒 40 克。

做法 ①先将黄蘑用凉水洗掉泥沙，再用沸水泡透，捞入淡盐水浸泡 10 分钟，取出后择去蘑柄，洗净控干水分，撕成条状，放入一大碗内，加入酱油、精盐、味精、五香粉，搅拌均匀。②锅内放油烧至六成热时，把黄蘑放入油里，边炸边用手铲不停地搅动，待黄蘑挺身时捞出。待油烧至八成热时，再放入炸至棕黄色时捞出，盛入盘中撒上五香粉。

特点 色泽微黄，味道香郁。因有鸡肉香味，故名素鸡。

锅煽豆腐

原料 主料：嫩豆腐 250 克。 配料：鲜虾仁 25 克。调料：鸡蛋黄 3 个，鸡蛋清半个，面粉 25 克，精盐 3 克（分两次用），料酒 9 克，清汤 40 克，白油 60 克，湿淀粉 10 克，葱、姜末 5 克，味精 2 克。

做法 ①把豆腐切成长 6.5 厘米、宽 2.6 厘米、厚 0.5 厘米的长方片，共 24 片。把鲜虾仁切成细末，加葱、姜、精盐、料酒、蛋清半个、湿淀粉，用力搅匀。②先在盘内摆一层豆腐（12 片），把虾馅均匀地抹在面上，再把剩余的 12 片豆腐整齐地摆在上面，上笼蒸 10 分钟取出，沥净水分，把蛋黄、料酒、精盐、面粉和成蛋黄糊，把 1/3 先抹在盘底，将豆腐排成两行放在糊上，再把剩余的糊均匀地抹在豆腐上。③锅放底油，烧至六成熟时，将豆腐整个推入，煎至呈浅黄色时，把豆腐整个翻过来，再煎至黄色时，随即把清汤、料酒、味精、精盐调匀，烹入锅内，用盘扣住，焖至汁尽时，翻扣在盘内。

特点 色黄悦目，味鲜可口。

金银豆腐

原料 主料：豆腐 300 克，鸡蛋 4 个。 调料：精盐 5 克，味精 2 克，葱末少许，白油 40 克。

做法 ①将豆腐上笼蒸透，用刀切去外皮，切成 2 厘米见方的丁。将鸡蛋磕入碗内，用筷子打搅均匀，加入精盐、味

精和豆腐丁。②炒锅内放入猪油烧至七成热，放入葱末稍炒，倒入鸡蛋豆腐煸炒，颠翻炒熟盛入盘内。

特点 鸡蛋色黄为金色，豆腐白如银色，豆腐由黄色的鸡蛋包住，软嫩香美，宜老人食用。

干炸豆腐丸子

原料 主料：嫩豆腐 500 克。 配料：水发海米 40 克。

调料：鸡蛋 2 个，酱姜芽末 5 克，酱苳蓝末 5 克，葱末 3.5 克，香菜末 3 克，精盐 10 克，甜面酱 5 克，干淀粉（粗颗粒状）50 克，花椒面 5 克，花生油 800 克（耗 75 克），花椒盐、糖醋汁各 1 小碟。

做法 ①将豆腐蒸 15 分钟取出，沥干水分晾凉，放在案板上，用刀面压成泥，盛入大碗内加鸡蛋、海米末、甜面酱、酱姜芽末、葱末、酱苳蓝末、精盐、花椒面、香菜末，拌匀成馅，挤成直径 2 厘米大的丸子，放在干淀粉中滚动，使其周围粘满干淀粉。②炒锅内放入花生油，在旺火上烧至八成热时，将丸子逐个下入油内炸一两分钟，捞出待油温升至九成热时，再将丸子放入油锅内炸至呈金黄色捞出，装入盘内，吃时蘸花椒盐或糖醋汁均可。

特点 豆腐丸子形如“毛栗”，外焦里嫩，味道鲜美。蘸花椒盐，则是麻辣味；蘸糖醋汁，则是甜酸味。系山东泰安名菜。

松子豆腐

原料 主料：嫩豆腐 400 克。 配料：松子末 45 克，火

腿末 5 克。 调料：白糖 30 克，酱油 5 克，精盐 2 克，清汤适量，花生油 40 克，花椒油 5 克。

做法 ①将嫩豆腐切成小块，用开水煮至豆腐漂于水面时捞出，控净水分，放到砂锅内。②将花生油烧热，放入白糖，炒至色微红时，放入酱油、清汤、白糖、松子末、火腿末，颠翻搅匀，倒入砂锅内。③砂锅放微火上炖，至汤将尽时，淋花椒油即成（此时豆腐里外颜色一样，盛入碗内后油吱吱声久响不停）。

特点 清香嫩甜，味美可口。

烫豆腐

原料 主料：嫩豆腐 500 克。 调料：大蒜泥 10 克，姜汁泥 5 克，腌韭花 10 克，辣椒油 25 克，酱油 10 克，香油 5 克，以上调料各装在 1 个小碟内；精盐 5 克。

做法 ①将大蒜泥加入精盐拌匀。②将嫩豆腐切成 3 厘米的方块放入水锅内，小火烧沸，煮片刻，连汤汁和豆腐盛在汤盘内。豆腐与调料碟同上餐桌。

特点 豆腐软嫩，就餐者各人选用不同味道的调料，风味独特。

豆腐箱

原料 主料：豆腐 100 克。 配料：瘦猪肉 400 克，水发海米 75 克，冬菇 20 克（罐头装），冬笋 100 克。 调料：葱末 2 克，清汤 250 克，香油 25 克，姜末 2 克，酱油 50 克，精盐 1 克，味精 2 克，料酒 5 克，湿淀粉 100 克，花生油 1 公

斤（耗 100 克）。

做法 ①豆腐切成长 6 厘米、宽 2.5 厘米、厚 3 厘米的块。熟瘦猪肉、海米、冬笋、木耳切成细末。锅内放油烧至八成熟，放入豆腐块，炸至金黄色捞出。锅内留油 50 克，先放葱姜末稍炸，放猪肉、海米、冬笋、木耳等煸炒，炒熟后放料酒、味精、酱油、盐，调成馅。②炸好的豆腐块切成带盖的箱子形状，挖去里面的嫩豆腐，然后装进馅料，放入盘内上笼蒸透约 10 分钟取出。③锅内放原汁清汤、酱油、料酒、味精和盐，烧沸后放湿淀粉勾成芡汁，浇在豆腐箱上。

特点 造型整齐，色泽红润，软嫩鲜香。

〔注〕 此菜是山东博山传统名菜，自清初就已非常盛行。

注 释

一、药料 又称“酱锅料”。用丁香 25 克、砂仁 5 克、豆蔻 5 克、玉果 5 克、草果 3 克、白芷 3 克、八角 10 克、小茴香 3 克、肉桂 25 克等 9 种料混合研成细末而成。

二、葱椒料酒 先将花椒里的杂质与籽挑出，用刀拍碎。大葱白切细末与花椒混合（葱是花椒量的 4/5），先用少量料酒拌湿，再剁成细泥，放入料酒中泡 1 小时，用净布滤出即成。

三、蒲菜 多年生草本植物，叶长而尖，根茎长在泥里，其茎白嫩，剥去外皮可食。产于济南市大明湖中。

四、白油 即熟猪油，是用猪板油煸炼而成的。

五、南芥 即荸荠。

六、猪黄管 是猪的一种器官，一头接肺，另一头通猪腰子，柔韧有弹性，熟后会变脆。

七、鸡料子 即鸡茸，济南厨师称“鸡料子”。将鸡芽子（鸡里脊肉）用清水泡过，先用刀背砸一遍，剔去脂皮白筋，再用刀背砸成细泥。

猪嫩瘦肉、鱼肉、虾仁按此方法可制成“肉料子”、“鱼料子”、“虾料子”。

八、猴子鱼 即鲢鱼，又名草鱼，在山东省一些地方俗称猴子鱼。是我国淡水鱼类之一，以冬季捕捞的质量最好。

川 菜 系

川菜是我国四大菜系之一，是以成都、重庆两地的菜肴为代表，并包括乐山、江津、自贡、合川等地方菜所构成的一个菜系。川菜历史悠久，内容丰富，善于博采，别具风格，具有以下特点：

一是取料广泛。四川自古以来就是“天府之国”，沃野千里，江河纵横，物产丰富，入烹之料品种繁多，为川菜的形成和发展奠定了优厚的基础。

二是调味多样。远在东晋，史学家常璩在《华阳国志·蜀志》中就指出巴蜀人的饮食“尚滋味”，“好辛香”。川菜常用的味型有咸鲜微辣的家常味型，咸甜酸辣香辛兼有的鱼香味型，甜咸酸辣鲜各味十分和谐的怪味味型，以及表现各种不同层次、不同风格的麻辣各味。因此，有“味在四川”之誉。

三是品种繁多。四川民间菜式有“三蒸九扣”菜式、大众便餐菜式、家常风味菜式，以及传统小吃等。据统计，饌肴有四千多种。川菜可以达到一日三餐，餐餐变样，一年三百六十五天，天天不同。川菜还善于吸收其它菜系之长，从而获得了强盛的生命力，在祖国烹饪的百花园中发出绚丽的

光彩。

畜 肉 类

脆 滑 肉

原料 主料：猪肥肉 100 克，猪瘦肉 100 克。 配料：猪板油渣 50 克，葱花 25 克，姜末 5 克，蒜末 5 克。 调料：精盐 1.5 克，酱油 25 克，胡椒粉 0.5 克，味精 1 克，白糖 1.5 克，湿淀粉 25 克，肉汤 30 克，熟猪油 75 克。

做法 ①将猪肥、瘦肉均切成 0.3 厘米见方的小丁，盛入碗内，加湿淀粉、精盐、酱油拌匀。将葱花、姜末、蒜末、味精、胡椒粉、酱油、湿淀粉、肉汤、白糖调成芡汁。猪板油渣剁碎。②锅置旺火上，放油烧热，放入猪肥、瘦肉丁炒散，烹入芡汁，放入猪板油渣，颠翻几下即成。

特点 肉质细嫩，油渣酥脆，滑爽可口。

〔注〕 猪板油渣也可用酥肉代替，颜色更好。

生爆盐煎肉

原料 主料：猪腿座尖肉 250 克。 配料：青蒜苗段 100 克。 调料：郫县豆瓣 20 克，豆豉 5 克，盐 1 克，熟猪油 37.5 克，菜油 37.5 克。

做法 ①将肥瘦相联的去皮猪腿肉切成约 5 厘米长、2.6 厘米宽、0.2 厘米厚的片。豆瓣剁碎。②炒锅置旺火上，放油烧热，放入肉片略炒几下加精盐，再反复煎炒至出油，即

下豆瓣、豆豉炒至肉呈红色，放入青蒜苗段炒断生出香味即成。

特点 味鲜而香，略带辣味。

回 锅 肉

原料 主料：猪腿肉 300 克。 配料：青蒜苗段 50 克。
调料：精盐 0.5 克，甜面酱 10 克，郫县豆瓣 15 克，红酱油 10 克，豆豉 2.5 克，熟猪油 25 克。

做法 ①将肥瘦相联的带皮猪肉刮洗干净，放入汤锅内煮至肉熟皮软为度（切勿煮过烂），捞出稍晾后，切成 5 厘米长、4 厘米宽、0.3 厘米厚的片。豆瓣、豆豉剁碎。②炒锅置中火上，放油烧热，下肉片略炒，至肉片呈灯盏状，下豆瓣炒上色，放入甜面酱、红酱油、豆豉、精盐，再放入青蒜苗段炒香装盘即成。

特点 红绿相衬，咸中带甜，微辣醇鲜，味浓而香。

合川肉片

原料 主料：猪腿尖肉 200 克。 配料：水发木耳 50 克，水发玉兰片 25 克，鸡蛋糊 100 克，姜、蒜片各 25 克，马耳朵葱 15 克。 调料：精盐 1 克，酱油 15 克，醋 15 克，白糖 10 克，料酒 10 克，郫县豆瓣 20 克，味精 1 克，肉汤 25 克，熟猪油 15 克，湿淀粉 100 克。

做法 ①将肉切成 4 厘米长、2.6 厘米宽、0.3 厘米厚的片，盛入碗内，加精盐、料酒、鸡蛋糊拌匀。玉兰片切成薄片。白糖、醋、酱油、味精、肉汤、湿淀粉放入碗内调成

芡汁。②炒锅置中火上，放油烧热，将肉片理平，放入锅内煎（煎时将锅轻轻摆动，以免粘锅）至呈金黄色时，将肉片翻面，再煎成金黄色。将肉片拨于锅边，下郫县豆瓣、姜、蒜、葱、木耳、玉兰片翻炒出香味，烹入调味汁颠翻几下装盘即成。

特点 颜色金黄，外酥内嫩，微辣略带酸甜味。

锅巴肉片

原料 主料：大米锅巴 200 克，猪里脊肉 150 克。 配料：水发香菌 15 克，水发玉兰片 50 克，姜、蒜片各 5 克，马耳朵葱 15 克，泡红辣椒 10 克。 调料：精盐 5 克，酱油 15 克，白糖 15 克，醋 20 克，料酒 15 克，味精 1 克，湿淀粉 35 克，肉汤 500 克，熟菜油 1 公斤（耗 150 克）。

做法 ①将猪肉切成 5 厘米长、2.6 厘米宽、0.2 厘米厚的薄片，盛入碗内，加湿淀粉、料酒、精盐拌匀。玉兰片、香菌切成薄片。将肉汤、精盐、白糖、醋、湿淀粉、酱油、味精放入碗内对成芡汁。将干透的厚而不糊的锅巴掰成 6.6 厘米的方块。②炒锅置旺火上，下油烧热，放入肉片炒散籽，再放姜、蒜、葱、泡辣椒、香菌、玉兰片炒出香味，烹入对好的芡汁，收成清流芡盛入大碗中。③炒锅置旺火上，下菜油烧热，倒入锅巴炸至浮起呈金黄色，捞入大圆盘中，并舀入适量沸油，然后将锅巴和带汁肉片同时上桌，趁沸油高温及时将肉片连汁淋在锅巴上，立即发出“哗”的响声和浓烈的糖醋香味。

特点 肉片鲜嫩，锅巴酥脆，味甜酸而香，由于有悦耳

的声音，外宾称之为“音乐菜”。

麻辣肉片

原料 主料：猪里脊肉 250 克。 配料：鲜菜心 100 克，姜末 2.5 克。 调料：花椒 1.5 克，熟芝麻粉 5 克，味精 1 克，辣椒油 15 克，白糖 1 克，酱油 15 克，郫县豆瓣 30 克，精盐 1 克，湿淀粉 10 克，肉汤 50 克，熟猪油 500 克（约耗 100 克），蛋清糊 50 克。

做法 ①将猪里脊肉切成 5 厘米长、2.6 厘米宽、0.3 厘米厚的片，盛入碗内，加蛋清糊、精盐拌匀。豆瓣剁碎。菜心洗净。花椒捣碎。将酱油、白糖、姜末、味精，湿淀粉、肉汤放在碗内，调成芡汁。②炒锅置旺火上，下油烧热，放入菜心炒断生加少许盐盛入盘内。将炒锅洗净，下油烧热，放入拌好的肉片滑散，滗去余油，加花椒、豆瓣炒至肉片呈红色时，烹入芡汁，接着放辣椒油、香油，颠翻几下，盖在菜心上即成。

特点 色泽红亮，鲜嫩适口，麻辣味浓。

鱼香肉丝

原料 主料：猪腿肉 200 克。 配料：水发玉兰片 50 克，水发木耳 25 克。 调料：葱花 25 克，蒜末 15 克，姜末 10 克，泡红辣椒 25 克，精盐 1 克，白糖 15 克，醋 5 克，酱油 1 克，肉汤 50 克，湿淀粉 25 克，味精 1 克，菜油 100 克。

做法 ①将肥三瘦七的猪肉切成 6.6 厘米长、0.3 厘米粗的丝。木耳、玉兰片均切成丝。肉丝盛入碗内加盐、湿淀

粉拌匀。将白糖、醋、湿淀粉、肉汤放在碗内对成芡汁。②锅置旺火上，下油烧热，放入肉丝炒散，加入剁碎的泡红辣椒、姜、蒜炒出香味，再放玉兰片、木耳炒几下，烹入芡汁，放葱花，颠翻几下即成。

特点 色泽红亮，咸、甜、酸、辣，姜、蒜、葱味突出。

干煸肉丝

原料 主料：猪瘦肉 250 克。 配料：水发玉兰片 50 克。

调料：葱白 100 克，干辣椒 15 克，姜 5 克，精盐 1 克，酱油 10 克，料酒 15 克，味精 1 克，熟菜油 100 克。

做法 ①将猪肉、玉兰片、葱白、姜、干辣椒分别切成 6.6 厘米长、0.3 厘米粗的丝。②将干辣椒丝放入旺油锅中炸至棕红色捞出，再放肉丝煸炒至水气干时，即加料酒、酱油、精盐、玉兰片煸熟，再放入辣椒丝、葱丝、姜丝、味精炒匀即成。

特点 色红亮，味厚，干香。

〔注〕制作此菜要注意掌握好火候，欠火时则软而不酥，过火则焦糊。

火爆双脆

原料 主料：净肚头 200 克，鸡胗 2 个（30 克）。 配料：水发玉兰片 25 克，豌豆尖苞 15 克。 调料：泡辣椒 10 克，姜、蒜片各 5 克，马耳朵葱 10 克，精盐 1 克，料酒 10 克，味精 1 克，湿淀粉 20 克，胡椒 0.5 克，猪油 100 克，肉汤 25 克。

做法 ①将肚头去净油筋，剖成十字花刀，切成2厘米大的斜方块。鸡胗去外皮和底板，和肚头同样剖法，再切1.7厘米的方块。玉兰片切薄片。将肚头、鸡胗放入碗内加湿淀粉、精盐、料酒拌匀。再将盐、味精、胡椒、湿淀粉、肉汤对成芡汁。②炒锅置旺火上，下油烧热，将原料下锅快速炒至翻花时，即下姜、蒜、葱、泡辣椒、玉兰片、豌豆尖，炒出香味立即烹汁，颠翻几下即成。

特点 颜色美观，质地脆嫩，清淡爽口。

板栗烧肉

原料 主料：猪五花肉（连皮）500克，板栗500克。
配料：姜15克，葱结15克。 **调料**：料酒50克，花椒10粒，冰糖糖色30克，精盐10克，肉汤750克，熟菜油500克（耗100克）。

做法 ①将猪五花肉刮洗净，切成2.6厘米见方的块。板栗去壳用沸水烫5分钟，剥去皮，在七成热油锅内炸至金黄色捞出。②炒锅置中火上，下油烧热，放入肉块炒一下，加料酒、精盐、肉汤、糖色烧沸，去净浮沫，加入姜（拍松）、葱、花椒，将锅移至小火上煨至肉块熟时，放入板栗同烧，待板栗熟透，汤汁浓稠，去掉姜、葱即成。

特点 色泽红亮，甜咸适宜，板栗酥香爽口。

香 糟 肉

原料 主料：猪五花肉750克。 **调料**：葱15克，姜25克，香糟汁100克（也可用醪糟），精盐5克，花椒10粒，冰

糖 50 克，酱油 50 克，肉汤 1 公斤，熟菜油 250 克。

做法 ①将猪五花肉洗净，切成 5 厘米长、4 厘米宽、1 厘米厚的片。胡椒、花椒用纱布包成料包。②炒锅置中火上，下油放入冰糖，炒至呈深红色放入肉片，翻炒上色，再加入肉汤、料包、葱、姜（拍松）、香糟汁、精盐、酱油、冰糖烧开，去净浮沫，改用小火煨熟，拣去料包和姜、葱，收浓汤汁即成。

特点 色泽红亮，味甜咸香，肥而不腻。

荷叶蒸肉

原料 主料：猪五花肉（连皮）500 克。 配料：大米粉 125 克，鲜荷叶 4 张，鲜黄豆 100 克。 调料：豆腐乳汁 10 克，红糖 15 克，姜末 5 克，葱花 5 克，花椒 10 粒，甜面酱 15 克，红酱油 12.5 克，酱油 1.5 克，五香粉 0.5 克，醪糟汁 15 克，生菜油 5 克。

做法 ①将猪五花肉刮洗干净，切成 5 厘米长、3.3 厘米宽、0.7 厘米厚的片共 24 片，放入盆内，加入红酱油、酱油、甜面酱、醪糟汁、红糖、豆腐乳汁、姜末、葱花、生菜油拌匀，浸渍 20 分钟，使之入味，再放入大米粉拌匀（可加适量的肉汤）。花椒捣碎，鲜黄豆洗净。②将鲜荷叶洗净入沸水内烫一下（使之柔软不断），然后切成边长 13.2 厘米的等边三角形共 24 张。每片肉片夹入鲜黄豆 3~4 粒，放在 1 张荷叶上包成方形，待全部包完后，摆在蒸碗内，上笼蒸约 2.5 小时取出，翻扣在盘内即成（食时剥去荷叶）。

特点 颜色红亮，咸鲜带甜，有荷叶的清香味，宜热吃，

别有风味。

苕菜狮子头

原料 主料：猪肥瘦肉 500 克。 配料：鲜苕菜苞 150 克，荸荠 150 克，火腿 50 克，虾米 25 克，鸡蛋 2 个。 调料：料酒 50 克，精盐 10 克，味精 0.5 克，姜 15 克，葱、胡椒粉各 1.5 克，湿淀粉 10 克，肉汤 75 克，菜油 50 克。

做法 ①将虾米用沸水涨发，荸荠去皮，与猪肉和火腿分别切成 0.3 厘米大的粒，盛入碗内，加盐、料酒、胡椒、鸡蛋，拌匀成肉馅，然后捏成 4 个相等的扁圆形的肉团。②将肉团（4 个）放入旺油锅中炸至金黄色捞出。锅内另烧油，放入苕菜炒熟，盛入盘内。③取小瓦罐 1 个，放入肉团，加入肉汤、姜、葱、精盐、料酒，置旺火上烧沸，去净浮沫，改用小火爆两小时至烂，取出入盘。再将苕菜放入瓦罐内烧沸出味，捞起围在肉团四周。用湿淀粉勾成薄芡，加胡椒、味精，浇在盘内即成。

特点 肉质细嫩，清香鲜美。

香炸蒸肉

原料 主料：猪五花肉（连皮）500 克。 配料：鲜豌豆 200 克，干面包 100 克，大米粉 100 克，鸡蛋 2 个。 调料：五香粉 0.5 克，花椒 10 粒，酱油 25 克，姜末 5 克，甜面酱 25 克，白糖 5 克，葱花 25 克，醪糟汁 25 克，豆腐乳汁 15 克，精盐 1 克，菜油 750 克（耗 75 克），椒盐味碟 2 碟。

做法 ①将猪肉刮洗净，切成 6.6 厘米长、2.6 厘米宽、

0.5 厘米厚的片，放入碗内，加入花椒（捣碎）、五香粉、酱油、豆腐乳汁、醪糟汁、白糖、姜末、葱花、盐、面酱拌匀，浸渍 20 分钟。干面包揉成粉末。鸡蛋磕入碗内，搅成蛋液。

②在盛肉片碗内加入米粉、豌豆拌匀，然后将肉片像铺瓦一样摆入碗内，上面放豌豆，入笼蒸约 2.5 小时取出，翻扣在碗内，将蒸肉取出晾凉，豌豆仍放回笼中。

③将蒸肉逐片滚上蛋液，再粘满面包粉，放入旺油锅炸至呈金黄色时捞起，盛在条盘的一端。同时从笼内取出豌豆放在条盘的另一端，与椒盐味碟同时上桌。

特点 外酥内嫩，肥而不腻。

龙眼咸烧肉

原料 主料：猪五花肉（连皮）500 克。 配料：宜宾芽菜 200 克。 调料：泡红辣椒 15 克，豆豉 50 克，精盐 0.5 克，红酱油 15 克，菜油适量。

做法 ①将猪肉刮洗净，放入汤锅内煮至五成熟捞起，用干净布搋干水分，在肉皮上抹上红酱油。②将猪肉放入热油锅内，待肉皮炸至棕红色捞起，切成 11.6 厘米长、4 厘米宽、0.2 厘米厚的片共 24 片。泡辣椒去蒂、籽，切成 1.3 厘米长的节，芽菜洗净切碎。③在每段泡辣椒中先塞入两粒豆豉，然后放在 1 片肉片上卷成筒形，竖立放入碗内（带肉皮一面贴碗底），逐一放整齐，淋入红酱油（加精盐），再加入芽菜（摊平），上笼蒸约两小时取出，翻扣在盘内即成。

特点 形似龙眼，咸鲜软糯，味浓不腻。

四鲜肉脯

原料 主料：猪肥瘦肉 400 克。 **配料：**鸡蛋 2 个，虾米 25 克，熟火腿 50 克，水发玉兰片 50 克，水发白菌 25 克，猪网油 50 克，鲜菜心 100 克。 **调料：**葱白段 15 克，味精 1.5 克，精盐 5 克，胡椒 1 克，料酒 25 克，湿淀粉 250 克，奶汤 250 克，姜汁 10 克，熟猪油 250 克。

做法 ①将猪肥瘦肉剁碎。虾米、火腿、玉兰片、白菌均切成绿豆大的粒。②将虾米、火腿、玉兰片、白菌各取一半，连同肉粒盛入碗内，加盐、胡椒、味精、料酒、湿淀粉、姜汁、鸡蛋拌成肉馅。③将猪网油洗净，铺在碗内，再将剩下的一半虾米、火腿、玉兰片、白菌分别放在网油上面摆成十字形，然后放入肉馅，铺匀呈窝状，上笼蒸约 30 分钟至熟，取出翻扣在焯熟的鲜菜心上，揭去网油。④炒锅置旺火上，放油烧热，下葱白、姜片，倒入奶汤烧沸，捞去葱、姜不要，再放盐、味精、胡椒、料酒和泡虾米的原汁，勾薄芡，淋上明油浇在肉脯上即成。

特点 鲜香细嫩，清爽可口。

姜汁肘子

原料 主料：猪前肘 1 只（约 750 克）。 **调料：**葱段 10 克，精盐 5 克，料酒 10 克，姜汁 100 克，味精 1 克，姜 15 克，花椒 10 粒，香油 15 克。

做法 ①将猪肘刮洗净，顺骨缝划一刀，放入汤锅内煮熟，捞出剔去肘骨，在肘子瘦肉一面，刮成肉断皮不断的 2.

6 厘米见方的块，放在碗内（皮朝下）。再加入花椒、料酒、葱、姜、盐和适量肘子原汤，上笼蒸约 2.5 小时取出，滗去汤汁，拣出姜、葱、花椒，翻扣在盘内。②取碗 1 只，放入精盐、味精、醋、香油、姜汁调匀，淋在肘子上即成。

特点 形状完整，姜汁味浓厚，肥而不腻。

蒜泥白肉

原料 主料：猪腿尖肉 250 克。 调料：蒜泥 25 克，红酱油 25 克，辣椒油 50 克，味精 1.5 克，香油 5 克，姜 10 克，葱 10 克。

做法 ①将猪肥瘦相连的肉刮洗净，用刀划成 13.2~16.5 厘米长、两指厚的条，放入汤锅内煮至皮松、断生（煮时放姜、葱）捞出，再用原汁浸泡约 20 分钟。②捞出浸泡的肉，擦干水，片成 6.6 厘米长、2.6 厘米宽的大薄片，盛入盘内。③将蒜泥、红酱油、盐、味精、香油、辣椒油对成蒜泥汁，淋在肉片上即成。

特点 香辣鲜美，蒜味浓厚，肥而不腻。

烟熏排骨

原料 主料：猪排骨 1 公斤。 调料：葱 50 克，五香粉 0.5 克，醪糟汁 25 克，花椒 5 克，姜 25 克，精盐 7.5 克，料酒 0.5 克，专用卤水 1 公斤，香油 5 克，熟菜油 1 公斤。

做法 ①将猪肋条排骨斩去边尖不整齐部分，斩成 5 厘米长的块，盛入盆内，加料酒、盐、五香粉、花椒、葱、姜（拍松）、醪糟汁拌匀，上笼蒸至刚熟时取出，再放入专用卤

水中，卤至肉熟软，捞出晾凉。②将卤好的排骨放入热油锅中炸至金黄色捞出，平放在熏炉内，用鲜柏枝烟熏至排骨两面有较浓的烟熏味时，盛入盘内，淋上香油即成。

特点 肉质松软，酥香味美。

鱼香茄饼

原料 主料：鲜嫩茄子 400 克。 配料：猪肥瘦肉 100 克，鸡蛋糊 150 克。 调料：葱花 15 克，泡辣椒 25 克，姜末 10 克，蒜末 15 克，精盐 2.5 克，料酒 5 克，酱油 10 克，白糖 15 克，醋 15 克，味精 1.5 克，湿淀粉 15 克，熟菜油 1 公斤（耗 150 克）。

做法 ①茄子去皮，切成两刀一断的 0.8 厘米厚的片共 24 片。肥瘦肉去筋剁碎，加盐、味精、淀粉，拌匀成肉馅。泡辣椒去蒂去籽，剁细。②将茄夹中间酿上肉馅并在蛋芡内裹一层，下热油锅炸至呈浅黄色捞起，再将茄饼下旺油锅中炸至金黄色捞起盛入盘中。③锅内留油适量，下泡辣椒、姜末、蒜末，炒出香味时，将用酱油、盐、白糖、醋、味精、料酒、湿淀粉对成的芡汁烹入锅中，待汁收浓时下葱花，将汁浇在茄饼上即成。

特点 色泽红亮，皮酥肉嫩，突出鱼香味。

鹅 黄 肉

原料 主料：猪肥瘦肉 250 克。 配料：鸡蛋 5 个，椒盐 25 克。 调料：精盐 10 克，酱油 15 克，料酒 25 克，味精 1 克，胡椒 1 克，蛋清糊 50 克，湿淀粉 25 克。

做法 ①鸡蛋打入碗内调匀，先在锅内摊成蛋皮2张。肥瘦肉剁细，加料酒、盐、胡椒、味精、姜末、湿淀粉、鸡蛋拌匀成馅。②蛋皮划成两半，在蛋皮上面抹上蛋清糊，放上肉馅裹成2厘米宽、0.7厘米厚的扁形卷，用刀在蛋卷上切成蜚卷形样，然后切成3.3厘米长的段。③将切好的蛋卷放入旺油锅中炸至金黄色，捞起入盘，撒上椒盐即成。

特点 色泽金黄，皮酥馅嫩。

米粉蒸肉

原料 主料：猪五花肉500克。 配料：大米粉100克，鲜豌豆200克。 调料：姜末10克，豆腐乳汁10克，醪糟汁15克，红酱油25克，花椒10粒，生菜油5克，料酒10克，盐2.5克，胡椒1克，葱叶5克，白糖10克，糖色5克。

做法 ①猪肉刮洗净，切成9.9厘米长、0.3厘米厚的片。花椒、葱叶混合剁细。②将切好的肉片放入盆内，加入盐、豆腐乳汁、姜末、醪糟汁、糖色、料酒、胡椒、花椒、葱叶、红酱油拌匀，加适量肉汤，再放大米粉拌匀。将肉片依次整齐地摆入碗内。新鲜豌豆拌上红酱油、米粉装在肉片上面。③将装好的蒸肉碗放入笼内，用旺火蒸熟，取出翻扣在盘内即成。

特点 色泽红亮，味咸甜鲜香，肥而不腻。

椒盐里脊

原料 主料：猪里脊肉250克。 配料：鸡蛋糊100克。 调料：料酒10克，姜、葱10克，盐适量，椒盐25克。

做法 ①猪里脊肉片成1.3厘米厚的片，用立刀横顺剖成细花，再切成2.6厘米长、1厘米宽的一字条，盛入盆内放姜、葱、盐、料酒码味10分钟。②将肉在蛋糊中拌匀，分散下热油锅中炸至呈淡黄色捞出，再放入旺油锅中炸一遍呈金黄色时，盛入盘中，撒上椒盐即成。

特点 色泽金黄，外酥内嫩。

鱼香蛋饺

原料 主料：鸡蛋5个。 配料：猪肥瘦肉15克，慈菇5个，蛋清糊25克。 调料：精盐4克，酱油25克，白糖15克，醋15克，姜末5克，蒜末15克，葱花50克，味精1克，泡辣椒50克，湿淀粉25克。

做法 ①慈菇洗净去皮切成颗粒，猪肉剁成细末，加盐、胡椒、味精、鸡蛋、慈菇拌匀成馅。泡辣椒去蒂剁细。②鸡蛋打入碗内搅散，摊成蛋皮，改成直径6.6厘米的圆蛋皮，每张包入馅，对角折叠后用蛋糊封口，做成半圆形蛋饺，将酱油、盐、白糖、醋、味精、肉汤、湿淀粉对成鱼香汁。③将蛋饺放入热油锅中炸至呈金黄色入盘。锅中留油少许，下泡辣椒、姜末、蒜末炒香，烹入芡汁，加入葱花，收汁，亮油淋在蛋饺上即成。

特点 菜色金黄，外酥内嫩，鱼香味鲜。

芝麻肉丝

原料 主料：猪腿瘦肉500克。 配料：葱1根，姜10克，八角、小茴香（山奈）、桂皮各少许。 调料：芝麻50克，

辣椒面 25 克，花椒 10 粒，料酒 25 克，菜油 50 克，香油 10 克，精盐 5 克，味精 2.5 克。

做法 ①将肉切成 9.9 厘米长、1 厘米厚的丝，盛入盆内，加料酒、葱、姜，码味 10 分钟，芝麻炒香待用。②炒锅置中火上，下油烧热，拣出肉丝盆内的姜、葱，下油锅滑散，滗去油，掺入适量肉汤，将五香粉、花椒、姜、葱用纱布包好，放入锅内，下料酒、白糖，焯在小火上吸干水气，去掉纱布包，再放入少许香油下锅，加入辣椒油炒成红色，下味精、盐、酱油适量，颠匀入盘，撒上芝麻即成。

特点 细嫩化渣，微辣酥香。

麻辣牛肉干

原料 主料：瘦牛肉 500 克。 调料：花椒面 5 克，辣椒面 10 克，料酒 35 克，白糖、盐各 15 克，酱油 25 克，味精 1.5 克，香油 15 克，牛肉汤 750 克，葱、姜各 50 克，熟芝麻 50 克。

做法 ①牛肉入锅内煮 20 分钟，熟透捞出晾凉，切成 4 厘米见方的筷子条，入碗内放上姜、葱、料酒、盐、酱油适量，码味半小时。②将牛肉条放入热油锅炸至棕红色捞出，锅内留油少许，下姜、葱炆锅，再放料酒、白糖、牛肉汤、盐和炸好的牛肉条，并不断翻动收汁，待汁快收干时，将锅端离火口，拣出姜、葱，放香油，再加入花椒面、辣椒面、味精拌匀，最后撒上芝麻即可。

特点 麻辣干香，佐酒佳肴。

豆瓣全肘

原料 主料：猪肘（无骨）1只（500克）。 **调料：**酱油25克，精盐15克，郫县豆瓣50克，花椒10粒，料酒25克，肉汤1公斤，熟菜油100克，红酱油10克，葱花25克，姜末10克。

做法 ①将猪肘刮洗干净，放入沸水锅内氽一下，除去血水捞出，放入瓦罐内备用。郫县豆瓣、花椒剁细。②炒锅置中火上，下油烧热，放入豆瓣、花椒、姜末、葱花，炒出香味，加入肉汤烧沸出味，捞出花椒、豆瓣、姜、葱，将汤倒入盛肘的罐内，加入料酒、红酱油、酱油、盐，在旺火上烧沸，去净浮沫，用小火煨熟，到汤汁收浓时，盛入盘内，撒上葱花即成。

特点 色泽红亮，咸鲜香辣。

辣子肉丁

原料 主料：瘦猪肉200克。 **配料：**净莴笋50克，姜、蒜片各5克，葱25克。 **调料：**酱油10克，精盐3克，料酒5克，味精1克，湿淀粉2.5克，郫县豆瓣25克，肉汤25克，菜油50克。

做法 ①猪肉切成1.3厘米见方的丁，莴笋切成1厘米见方的丁。肉丁加盐、料酒、湿淀粉适量拌匀，豆瓣剁碎，将酱油、味精、湿淀粉、肉汤适量对成芡汁。②炒锅置旺火上，下油烧热，下肉丁炒散，放豆瓣炒上色，再放莴笋、姜、蒜、葱，炒出香味时即烹入芡汁，收汁亮油，颠翻即成。

特点 颜色红亮，辣而不燥，质地细嫩。

白菜肉卷

原料 主料：猪肥瘦肉 250 克。 配料：白菜 250 克（最好用黄芽白菜）。 调料：蛋清糊 25 克，精盐 3 克，胡椒粉 0.1 克，葱 10 克，姜 5 克，湿淀粉 25 克，味精 5 克，清汤 150 克。

做法 ①将猪肉剁细入盆内，加胡椒、味精、盐、湿淀粉拌成馅。大白菜选嫩叶洗净，入沸水锅内焯一下捞出，擦干水，晾凉。②将白菜平铺在案板上，抹上蛋清糊，放上馅裹成直径 3 厘米的卷，封口处用蛋清糊粘牢，平放在盘中上笼蒸 10 分钟，取出晾凉，切成 2 厘米长的段，整齐地摆入碗内（切口处贴碗唇），再将切下的肉卷头和剩下的白菜放在面上，入笼蒸熟取出，翻扣在汤盘内。③炒锅置中火上，下清汤，加味精、盐适量，勾薄芡淋在肉卷上即成。

特点 肉嫩菜鲜，味美爽口。

酱肉丝

原料 主料：猪肥瘦肉 250 克。 配料：葱白 50 克。 调料：酱油 15 克，甜面酱 20 克，味精 1 克，肉汤 20 克，湿淀粉 25 克，白糖 2.5 克。

做法 ①将肉切成 6.6 厘米长、0.5 厘米粗的丝，葱白切丝，肉丝加入酱油、盐、湿淀粉拌匀。再将酱油、盐、味精、白糖、湿淀粉、肉汤适量对成芡汁。②炒锅置旺火上，下油烧热，下肉丝炒散籽，加入面酱炒香，烹入芡汁，收汁亮

油，呈深红色入盘，撒上葱丝即成。

特点 颜色深褐，肉嫩鲜香。

红烧环喉

原料 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、葱段各 15 克，精盐 1 克，湿淀粉 15 克，酱油 25 克，料酒 10 克，胡椒 1 克，味精 1 克，肉汤 350 克，香油 15 克，熟菜油 100 克。

做法 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 5 厘米长的段，放入碗内，加肉汤、精盐、料酒、姜、葱，上笼蒸 2.5 小时取出。火腿、玉兰片、香菌各切成 6.6 厘米长的骨牌片。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、酱油、盐和鲜菜心，略烧入味后，先将菜心捞入盘内垫底，然后用湿淀粉勾薄芡，再加入味精，淋入香油，盖在鲜菜心上即成。

特点 形色美观，咸香味美。

锅烧肉

原料 主料：卤猪肥瘦肉 250 克。 配料：熟火腿 100 克，荸荠 100 克。 调料：椒盐味碟 1 碟，味精 1 克，熟菜油 1 公斤（耗 100 克），鸡蛋糊 100 克。

做法 ①将去皮卤猪肉、火腿分别切成 5 厘米长、0.5

厘米粗的丝。荸荠去皮，切成丝。将以上3种丝盛入碗内，放入鸡蛋糊、味精拌匀，放在瓷盘（抹上油）上，做成1.3~1.7厘米厚的圆饼。②将肉饼下热油锅内炸至呈金黄色（炸时用竹签在肉饼上穿几个气眼）捞出，切成2.6厘米大小的斜方块，盛入盘内，与椒盐味碟同时上桌。

特点 颜色金黄，酥香可口。

红枣煨肘

原料 主料：猪肘1公斤。 配料：红枣100克，肉骨数块。 调料：冰糖适量。

做法 ①猪肘洗净入沸水锅内除去血腥味，红枣洗净，用铝锅1个，在底垫几块骨头（以免粘锅），铝锅内加清水1.5公斤，将肘子放入，用旺火烧沸，撇去浮沫。②炒锅置旺火上，烧油炒冰糖至深红色即盛入碗内。将冰糖糖色、红枣放入铝锅内，再移至微火上煨两小时，待肘子汁收浓时，盛入汤盘内即成。

特点 色泽金红，熟而不烂，味甜香。

酿红椒

原料 主料：甜椒5个。 配料：猪肥瘦肉150克，芽菜10克，水发玉兰片25克，水发蘑菇25克。 调料：胡椒粉0.5克，味精1克，酱油5克，精盐1.5克，湿淀粉5克，鸡汤150克。

做法 ①选个大、色红、均匀、形美的甜椒，洗净去蒂，从蒂部切约0.7厘米厚的1块做“盖子”用，并挖去瓢和籽，

在沸水内焯一下，清水漂凉擦干水分，用小刀尖在椒表面划成4~6瓣花纹（不能划穿）。②芽菜、水发玉兰片、蘑菇分别洗净，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，放入一半肉馅炒散籽，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”，摆入蒸碗内，上笼用旺火蒸约两分钟，蒸透取出，去掉“盖子”，呈五梅花形摆入盘内（刀口一面向盘底）。另取锅烧鸡汤，放入胡椒、味精、盐，湿淀粉勾成薄芡，淋化猪油，浇在甜椒上即成。

特点 色形美观，细嫩鲜香。

陈皮肉丁

原料 主料：猪瘦肉 750 克。 配料：陈皮 50 克。 调料：干辣椒 50 克，精盐 10 克，姜 25 克，花椒 10 克，料酒 25 克，酱油 25 克，香油 25 克，醪糟汁 50 克，白糖 25 克，葱 25 克，菜油 150 克，味精 5 克。

做法 ①猪肉切成 1.7 厘米大的丁，用盐、酱油、料酒、姜、葱码味 30 分。陈皮切成小方块。②将肉丁放入旺油锅中炸至呈金黄色捞出，滗去油。锅内另舀油少许烧热，下干辣椒、花椒、陈皮炸出香味，再倒入肉丁合炒，加姜、葱适量，烹入料酒、酱油、白糖、醪糟汁、鲜汤搅匀，待汁收干后，淋香油，颠匀起锅，去姜、葱即成。

特点 色泽红亮，陈皮味浓，干香可口。

肉 豆 花

原料 主料：猪背柳肉 150 克。**配料：**鸡蛋清 4 个，熟火腿 15 克，鲜菜心 50 克，特级清汤 1 公斤。**调料：**精盐 3 克，味精 1 克，胡椒 1 克，湿淀粉 25 克。

做法 ①背柳肉用清水漂约 10 分钟，出净血水在干净墩子上捶成茸泥，用 100 克冷鸡汤，将肉茸泔散，依次加入盐、味精、胡椒，加一次搅一次。蛋清打入碗内，用筷子搅成蛋泡，倒入肉糊内搅匀，加入湿淀粉成肉糊状。鲜菜心用沸水焯过，漂入清水中，火腿切成细末待用。②炒锅置旺火上，掺汤烧沸，加盐、味精，用竹筷将“肉浆”搅匀入锅内，烧至微沸时，用勺轻轻推动（以免粘锅）。在小火上烧 10 分钟，待肉浆凝结成豆花状时，将鲜菜心（用刀修整齐）放入碗底，再将肉豆花舀在上面，随即灌入清汤，再把火腿末撒在肉豆花上面即成。

特点 形如豆花，色泽美观，鲜嫩可口。

炸 春 卷

原料 主料：猪肥瘦肉 150 克，韭黄 100 克，绿豆芽 50 克，香椿芽 50 克。**配料：**鸡蛋 2 个，面粉 200 克。**调料：**姜丝 10 克，精盐 5 克，花椒粉 2.5 克，胡椒面 1 克，料酒 5 克，酱油 10 克，香油 5 克，熟菜油 50 克，姜汁味碟 4 碟。

做法 ①将猪肥瘦肉切成 6.6 厘米长、0.3 厘米粗的丝，盛入碗内，加精盐拌匀。香椿芽在沸水锅内氽一下，切碎。绿豆芽洗净，在沸水锅内焯一下。炒锅置旺火上，下油烧热，放

入肉丝炒散，加料酒、酱油炒几下，盛入碗内，加韭黄、姜丝、绿豆芽、香椿芽、酱油、盐、花椒、胡椒拌成春卷馅。②将鸡蛋磕入碗内，加面粉、湿淀粉和清水适量调成鸡蛋糊。炒锅置小火上，烧至三成热，抹少许油，将蛋糊搅匀，倒入锅内摊成直径 26.4 厘米的圆薄片。每张蛋皮切成相等的三角形共 6 张，在每张蛋皮上抹上蛋糊，放入肉馅成一字形，从蛋皮宽的一端向尖的一端裹成直径 1.3 厘米的卷，即成春卷。③将春卷放入旺油锅中炸呈金黄色捞出，刷上香油，盛入盘内，与姜汁味碟同时上桌。

特点 色泽金黄，香酥脆鲜。

糖醋排骨

原料 主料：猪仔排骨 1 公斤。 调料：白糖 150 克，酱油 50 克，醋 100 克，料酒 50 克，葱 25 克，熟芝麻 10 克，姜 25 克，肉汤 100 克，菜油 150 克，盐 10 克，味精 2.5 克。

做法 ①猪排骨剁成 5 厘米长的段，放入沸水内氽一下，去血腥味，加入料酒、酱油、姜、葱适量，码味 20 分钟。上笼蒸熟，拣去姜、葱不要。②将排骨放入热油锅中炸呈金黄色捞出，锅内留油少许，放白糖熬化，加入肉汤、盐、酱油、醋、白糖，再放入排骨烧几分钟，待汤汁快干时，加几滴醋颠翻均匀起锅入盘，撒上芝麻即成。

特点 色泽红亮，酥松味鲜。

灯影牛肉

原料 主料：黄牛肉 500 克。 调料：白糖 25 克，花椒

粉 15 克，辣椒粉 25 克，料酒 100 克，精盐 10 克，五香粉 2.5 克，味精 1 克，姜末 15 克，香油 10 克，熟菜油 150 克。

做法 ①选用牛后腿腱子肉，片去浮皮（因晾制时间长，切忌用水清洗，否则会腐败变质），切去边角，片成大薄片。②将牛肉放在案板上铺平理直，均匀地撒上炒干水分的盐，再裹成圆筒形，晾至牛肉呈鲜色（夏天约晾 14 小时，冬天需晾 4 天）。③将晾后的牛肉放在烘炉内，用木炭烘干（火力不能大，更不能有明火，肉在烘时不能重叠，平铺在钢丝架上，一般烘约 15 分钟即可），然后上笼蒸 30 分钟取出，切成 4 厘米长、2.6 厘米宽的小片，再上笼蒸 1.5 小时取出。④炒锅放油置旺火上，先烧旺油，移至小火上，待油温降至温油时，放入牛肉慢慢炸透，将油滗去，烹入料酒拌匀，再加辣椒粉、花椒粉、姜末、白糖、味精、五香粉，颠翻均匀，起锅晾凉，淋上香油即成。

特点 色泽红亮，麻辣干透。

夫妻肺片

原料 主料：牛肉 2.5 公斤，牛杂（肚梁、心、舌、千层肚、头皮）2.5 公斤。 调料：油酥花生米末 150 克，卤水 2.5 公斤，酱油 150 克，香油 100 克，花椒面 25 克，味精 5 克，八角 4 克，花椒 5 克，桂皮 5 克，精盐 150 克，料酒 50 克。

做法 ①将鲜牛肉、牛杂洗净，牛肉切成 6.6 厘米宽的条，入清水锅内用旺火烧沸，去掉浮沫捞出。②炒锅置中火上，加入老卤水 2.5 公斤，放入香料包（内装花椒、桂皮、

八角), 再加适量清水, 将牛肉放入, 用旺火烧沸, 去浮沫, 改用小火烧 1.5 小时, 将火力压小, 煮至牛肉、牛杂熟而不烂, 捞出晾凉。③取碗 1 个, 舀入原卤水, 加入味精、辣椒油、花椒面、酱油, 调成味汁。④将晾凉的牛肉、牛杂切成 4 厘米长、2.6 厘米宽、0.2 厘米厚的片, 混合在一起, 淋上味汁调匀, 盛入若干盘内, 撒上油酥花生米末和香油即成。

特点 色泽美观, 质嫩化渣, 麻辣浓香。

毛牛肉

原料 主料: 黄牛肉 2.5 公斤。 调料: 白糖 60 克, 精盐 75 克, 肉汤 2.5 公斤, 八角 5 个, 姜片 35 克, 醪糟汁 75 克, 甘草 5 克, 桂皮 5 克, 菜油 500 克。

做法 ①将牛肉片去浮皮, 顺肉纹切成约 500 克重的块, 入沸水锅内煮至五成熟 (肉不见红色为度), 捞起晾凉, 切成 4 厘米长的一字条。②炒锅置小火上, 加入肉汤, 再放入牛肉条, 加盐、白糖、桂皮、八角、甘草、姜片、醪糟汁各适量, 煮至熟而不烂, 至肉汤快干时, 加少许菜油、味精搅匀, 起锅拣去姜、香料即成。

特点 松软化渣, 回味酥香。

火鞭牛肉

原料 主料: 黄牛肉 500 克。 调料: 精盐 15 克, 花椒 2 克, 白糖 5 克, 五香粉 3 克, 香油 1.5 克。

做法 ①将牛肉腿腱子肉片去浮皮, 修整, 顺肉纹片切成 16.5 厘米长、4 厘米宽的块, 每块肉切成大小均匀的细条

(不切断)，使其连在一起，形如一串鞭炮。②将精盐炒干水分，加白糖、花椒（捣碎）、五香粉拌匀，再与牛肉拌匀，腌2小时。将肉理平晾干，放入烘炉内，用木炭小火烘1小时（烘时不断翻动），再上笼蒸熟，取出晾凉即成。吃时切成短节，淋入香油。

特点 干香化渣，回味绵长。

鱼香牛肝

原料 主料：牛肝200克。 配料：嫩黄瓜100克。
调料：葱花15克，姜末15克，蒜末15克，泡红辣椒15克，白糖10克，醋10克，精盐1克，酱油10克，湿淀粉20克，料酒5克，肉汤25克，菜油100克。

做法 ①将牛肝切成薄片，盛入碗内，加入湿淀粉、精盐拌匀。黄瓜切成菱形片。另取碗1只，放入酱油、白糖、醋、味精、盐、湿淀粉、肉汤对成芡汁。②炒锅置旺火上，油烧热，放入牛肝炒散籽，放入泡红辣椒（剁碎）炒出香味，再放姜末、蒜末、黄瓜，烹入芡汁，放葱花颠翻即成。

特点 牛肝细嫩，鱼香味浓。

小笼粉蒸牛肉

原料 主料：黄牛肉500克。 配料：二米粉（大米、糯米粉）100克。 调料：酱油50克，姜末15克，郫县豆瓣20克，醪糟汁100克，辣椒粉10克，花椒粉25克，香菜50克，葱花25克，蒜泥10克，香油2.5克，菜油100克。

做法 ①将牛肉去筋，横着肉纹切成5厘米长、3.3厘米

米宽、0.3厘米厚的片，盛入盆内，放入豆瓣（剁碎）、酱油、生菜油、醪糟汁、姜末、二米粉拌匀，等份装入10格小竹笼，用旺火蒸熟。②在每笼蒸好的牛肉上撒上辣椒粉、花椒面、葱花、香菜、蒜泥，再淋上香油即成。

特点 肉细嫩，味浓而香。

锅酥牛肉

原料 主料：熟黄牛胸膘肉250克。 配料：糖醋生菜150克，葱酱味碟2碟。 调料：蛋清糊150克，精盐1克，酱油15克，姜10克，葱白段10克，花椒5粒，料酒25克，熟菜油1公斤（耗100克）。

做法 ①将牛肉加姜（拍松）、葱、料酒、花椒、酱油入笼蒸入味。②将蛋清糊放入碗内，加精盐调匀。将蒸好的牛肉切成5厘米长、3.3厘米宽、0.3厘米厚的片，平铺在盘内（依次铺严无缝），再均匀地抹上蛋清糊。③将抹好蛋清糊的牛肉一次从锅边小心滑入热油锅内炸酥（呈金黄色）捞起，切成边长3.3厘米的菱形片，摆在条盘的一端，盘的另一端放糖醋生菜，与葱酱味碟同时上桌。

特点 香酥松脆，配以葱酱、生菜食用，风味独特。

水煮牛肉

原料 主料：黄牛肉250克。 配料：莴笋100克，鲜菜100克。 调料：郫县豆瓣50克，醪糟汁25克，湿淀粉25克，精盐2克，味精1克，干辣椒10克，花椒20粒，葱100克，肉汤400克，菜油100克，酱油2.5克。

做法 ①将瘦肉洗净，切成5厘米长、2.6厘米宽、0.3厘米厚的片。莴笋切骨牌片。葱切6.6厘米长的段。干辣椒、花椒在锅内炒至棕红色捞出，剁碎待用。②将肉盛入碗内，加盐、湿淀粉、醪糟汁拌匀。③炒锅置旺火上，油烧热，下葱段、莴笋、鲜菜，炒断生起锅入碗底。锅内再烧油，下豆瓣炒出香味，掺汤烧沸，下肉片轻轻用筷子搅散，待肉片煮至伸展时，加盐、酱油、味精，起锅盛入碗内，面上撒上剁碎的干辣椒、花椒，最后淋上六成热的熟菜油即成。

特点 麻辣味浓，滑嫩化渣。

毛肚火锅

原料 主料：水牛毛肚250克，牛肝100克，牛腰100克，黄牛里脊肉150克。 配料：青蒜苗250克，鲜菜1公斤，葱250克。 调料：牛肉汤1.25公斤，熟牛油200克，辣椒粉40克，料酒15克，姜末50克，花椒5克，精盐10克，豆豉40克，醪糟汁100克，郫县豆瓣125克，味精1克，香油25克。

做法 ①先将毛肚反复刮洗干净，顺纹路切成薄片，用凉水漂起。肝、腰、肉均片成又薄又大的片。葱和青蒜苗均切成6.6厘米长的段，鲜菜（选用莲花白、芹菜、卷心白、豌豆苗均可）洗净撕成长片。②炒锅置中火上，下牛油烧热，放入豆瓣（剁碎）炒酥，加入姜末、辣椒粉、花椒炒香，加入牛肉汤烧沸，盛入砂锅内，放入料酒、豆豉（剁碎）、醪糟汁，烧沸出味，去尽浮沫，成火锅卤汁。临吃时，将火锅卤汁烧沸上桌。③上桌时，将其它荤素生菜片分别盛入小盘中，

与味精、牛油同时上桌。荤素原料随吃随烫，并根据汤味适量加入精盐和牛油。④给每位食者备1个香油加味精的味碟。

特点 以毛肚为主，由食者自烫自食，味重麻辣，汤浓而鲜，别具风味。

子姜羊肉丝

原料 主料：净羊肉200克。 配料：嫩姜50克，青蒜苗段35克，甜椒50克。 调料：甜面酱5克，酱油10克，熟菜油75克，精盐15克，料酒10克，湿淀粉5克，味精1.5克。

做法 ①将羊肉切成6.6厘米长、0.3厘米粗的丝，盛入碗内，加料酒、盐拌匀。嫩姜、甜椒切丝。将酱油、湿淀粉、味精、肉汤对成芡汁。②锅置旺火上，煸炒甜椒丝至断生，盛入盘内，再下油烧热，下羊肉丝炒散，放甜面酱炒出香味，加入姜丝、甜椒丝、蒜苗炒几下，烹入芡汁，颠翻几下即成。

特点 色泽美观，鲜香微辣。

红烧羊肉

原料 主料：羊肥瘦肉2.5公斤。 配料：白萝卜1公斤。 调料：姜50克，葱50克，香菜250克，郫县豆瓣250克，羊肉汤2.5公斤，菜油250克，草豆蔻2个，花椒20粒，精盐40克，山奈1.5克，八角3.5克，料酒100克。

做法 ①将羊肉洗净，漂净血水，切成3.3厘米见方的块，放入沸水中氽一下，捞出用清水洗两次。萝卜洗净，切

成边长 3.3 厘米的菱形块。山奈、八角、姜、葱、花椒、草豆蔻用纱布装上成香料包。②炒锅置中火上，下油烧热，放入豆瓣（剁碎）炒出香味，加入肉汤烧沸出味，捞去豆瓣渣，加入羊肉、料酒、香料包，移至小火上烧五成熟，放入萝卜，烧至熟，捞去香料包。③吃时先将萝卜盛入汤盘内，再将羊肉舀在萝卜上，撒上香菜即成。

特点 菜色棕红，味浓厚香辣。

菠饺银肺汤

原料 主料：鲜猪肺 1 副（重 1 公斤）。 配料：菠菜 1 公斤，猪肥瘦肉 100 克，面粉 100 克。 调料：葱段 15 克，姜片 10 克，精盐 5 克，味精 1 克，胡椒 1 克，料酒 30 克，奶汤 1 公斤，肉汤 50 克，熟猪油 50 克。

做法 ①选用白净无破损的猪肺，洗净呈白色，入汤锅内煮熟，捞起晾凉，切成 4 厘米长、3.3 厘米宽、0.2 厘米厚的片，在蒸碗内摆成风车形，再加入葱段、姜、精盐、料酒、奶汤，上笼蒸熟。猪肉剁成茸，放入碗内，加盐、味精、鲜汤拌匀成馅。②菠菜洗净，取汁，与面粉拌匀，揉成面团，搓成条，扯成 24 个面剂，做成小饺形，放入沸水锅内煮熟。③锅置旺火上，下油烧热，放入姜、葱炒一下，再加入奶汤、料酒烧沸，捞去姜、葱，放入精盐、胡椒、味精，从笼中取出肺翻在大汤盘内，水饺镶在周围，浇上汤汁即成。

特点 颜色美观，质地细嫩，味道鲜香。

肥肠豆沙汤

原料 主料：猪肥肠中段 500 克。 **配料：**干白豌豆 250 克。 **调料：**姜 10 克，葱 10 克，精盐 7.5 克，料酒 15 克，胡椒 1.5 克，味精 1.5 克，花椒 10 粒，鸡汤 1 公斤，猪油 100 克。

做法 ①将肥肠反复洗净，放入沸水锅内氽 15 分钟，捞起盛入碗内，加入姜、葱、花椒、盐上笼蒸 2 小时至熟时，取出切成 4 厘米长、1 厘米宽的条。②干豌豆用温水泡 8 小时，捞入碗内，加清水 500 克，上笼蒸两小时至豌豆极熟，沥干水分，压取豆泥，盛入碗内。③炒锅置旺火上，下油烧热，放入豆泥炒香成豆沙，再加入盐、鸡汤、肥肠条烧沸，去净浮沫，加味精、胡椒，盛入碗内，撒上葱花即成。

特点 汤呈淡黄色，肥肠软嫩，爽口不腻，豆沙酥香。

清汤腰方

原料 主料：猪腰 4 个。 **配料：**绿叶菜心 25 克。 **调料：**胡椒粉 0.5 克，味精 0.5 克，精盐 2.5 克，清汤 1 公斤。

做法 ①将猪腰对剖，片去腰臊，剖成十字花纹（深度占 2/3），切成正方形共 16 块，浸漂在清水内 30 分钟（换水 3~4 次），放入沸水内烫至八成熟，捞起，用清汤（200 克）漂 1 次，盛入汤碗内。②炒锅置旺火上，加清汤烧沸，再加入菜心、胡椒粉、味精，倒入碗内即成。

特点 质地细嫩，汤清味美。

冬菜腰片汤

原料 主料：猪腰 3 个。 配料：冬菜 50 克。 调料：清汤 1 公斤，味精 1 克，盐 1.5 克。

做法 ①将猪腰对剖，片去腰臊，片成薄片，用清水漂 2~3 次，捞起沥干水分。冬菜洗净切成 1.7 厘米长的段。②炒锅置旺火上，加入清水、盐、冬菜，熬出香味后，捞出冬菜。再用清水熬冬菜捞出。将腰片在沸水锅内氽熟，盛入汤碗，加入冬菜、味精、清汤即成。

特点 质地细嫩，味美汤鲜。

火爆腰花

原料 主料：猪腰 250 克。 配料：水发玉兰片 25 克。 调料：姜 2.5 克，蒜片 5 克，马耳朵葱 10 克，泡红辣椒 10 克，精盐 25 克，料酒 5 克，味精 1 克，湿淀粉 25 克，猪油 100 克，肉汤 25 克。

做法 ①猪腰对剖，片去腰臊，切成“凤尾形”腰花。玉兰片切成 2.6 厘米长、0.7 厘米见方的条。将盐、味精、湿淀粉、肉汤对成芡汁。②锅置旺火上，下油烧热，将腰花码芡后，下油锅内炒散，下姜、蒜片和葱、泡辣椒、玉兰片炒转，烹入芡汁，颠翻起锅即成。

特点 质地脆嫩，清淡爽口。

竹笋肝膏汤

原料 主料：猪肝 250 克。 配料：竹笋 10 克，鸡蛋清

2个。 调料：姜5克，葱段5克，精盐4克，胡椒1.5克，料酒15克，味精1克，清汤1公斤。

做法 ①将竹笋用温水泡发10分钟，去蒂洗净，横切成2厘米长的段，再将每段切成4个小瓣，放入清水中漂洗，然后在汤锅中氽一两次。②选黄色细沙猪肝去筋，捶成茸，盛入汤碗内，加入清汤调匀，用丝罗滤干肝渣，留用肝汁。将葱、姜放入肝汁中浸泡5分钟捞出，再加入鸡蛋清、盐、胡椒、料酒在碗内调匀，上笼蒸10分钟，使肝汁凝结成肝膏。③炒锅置旺火上，加入清汤、盐、胡椒、味精、料酒烧沸，放入竹笋，盛入汤碗内。将蒸好的肝膏取出，用细签轻轻将肝膏沿碗边划一圈，放入竹笋汤内即成。

特点 肝质细嫩，竹笋脆嫩，汤鲜味美。

软炸板指

原料 主料：猪肥肠3段（1公斤）。 配料：时令鲜菜100克。 调料：姜15克，葱25克，花椒10粒，料酒25克，盐35克，白糖15克，醋20克，湿淀粉10克，香油15克，菜油1公斤（耗100克），肉汤50克。

做法 ①将肥肠头反复洗净，去掉杂质和脏物，然后入沸水中氽一氽（10分钟），去其腥味，捞出两端修齐，盛入大碗，加姜、葱、料酒、花椒、盐，码味10分钟，再加入适量鲜汤，上笼蒸3小时至肥肠起皱杆为宜，将白糖、醋、酱油、湿淀粉、料酒、肉汤、盐对成芡汁。②葱切细花，姜、蒜剁细，生菜洗净切成细丝，用清水漂过再沥干水分。③将蒸好的肥肠取出，码少许酱油，放入旺油锅内，炸呈深红色时捞

出，切成 1.3 厘米厚的圆圈，摆入盘的一端，用盐、白糖、酱油、香油拌好的生菜，摆入盘的另一端。④炒锅烧少许油，放入姜、蒜炆锅，立即烹入对好的芡汁，收浓盛入碗内，与板指同时上桌。

特点 色泽深红，皮酥里嫩。

四上玻肚

原料 主料：猪肚头 500 克。 配料：水发粉皮 150 克，番茄 250 克。 调料：精盐 0.5 克，蒜泥 50 克，花椒面 35 克，辣椒油 50 克，姜末 50 克，白糖 25 克，醋 25 克，味精 2.5 克，香油 25 克，葱 50 克。

做法 ①选用新鲜猪肚头洗净，去筋和油，修成长方形，片成薄片，放入碱水中浸渍 30 分钟，再冲入沸水，焖 10 分钟，滗去碱水，换入清水，漂 4~5 分钟，再换清水，如法换 3~4 次水至碱味去尽。番茄去皮、子和蒂，片成薄片。②将粉皮切成大斜方块，用盐、香油拌匀，放入盘内，肚片用沸水氽一下，沥干水放在粉皮上面，番茄镶在肚片周围，与红油味碟、姜汁味碟、椒泥味碟、蒜泥味碟同时上桌即成。

味碟的调制：红油味碟：碗内加酱油、白糖、醋、味精、辣椒油、香油，对好即成。姜汁味碟：碗内加酱油、味精、姜末、醋、香油，对好即成。椒泥味碟：花椒、葱叶剁成极细末入碗内，再加盐、酱油、味精、香油即成。蒜泥味碟：碗内加蒜泥、酱油、盐、白糖、味精、香油、辣椒油即成。

特点 形状美观，质地脆嫩，肚片薄而透明似玻璃。

火爆肚头

原料 主料：猪净肚头 250 克。 配料：水发香菌 25 克，水发玉兰片 25 克，豌豆尖适量。 调料：姜 5 克，蒜片 10 克，马耳朵葱 10 克，泡辣椒 10 克，精盐 2 克，料酒 10 克，味精 1 克，湿淀粉 25 克，化猪油 125 克，肉汤 50 克。

做法 ①将肚头洗净，剖成十字花刀，再切成 2.6 厘米见方的块，盛入碗内，加盐、湿淀粉码匀，将盐、味精、料酒、鲜汤、湿淀粉适量对成芡汁。②炒锅置旺火上，下油烧热，下肚头炒翻花，再放姜、蒜、葱、泡辣椒、香菌和玉兰片，炒出味，然后烹入芡汁，颠翻，放入豌豆尖即成。

特点 色美观，质脆嫩，味鲜美。

软炸蹄髈

原料 主料：卤猪蹄髈 1 只（1 公斤）。 调料：精盐 1 克，湿淀粉 150 克，菜油 500 克（耗 150 克），椒盐味碟 2 碟。

做法 ①将卤猪蹄髈去骨，盛入碗内，上笼蒸熟，取出搽干水。取碗 1 只，放入湿淀粉、精盐拌匀。②将蹄髈抹上湿淀粉，放入旺油锅内炸至皮酥呈金黄色，捞起切成 2.6 厘米见方的块，盛入盘内（肉皮向上），与椒盐味碟（2 碟）同时上桌（也可配荷叶饼、葱、酱同食）。

特点 酥香爽口，肥而不腻。

软炸酥方

原料 主料：猪五花肉 1 块（1.5 公斤）。 调料：生菜

100 克，椒盐味碟 2 碟，葱酱味碟 2 碟，细干淀粉、姜各 15 克，葱段 15 克，花椒 10 粒，酱油 10 克，五香粉 5 克，料酒 15 克，精盐 5 克，香油 15 克，菜油 1 公斤（耗 50 克）。

做法 ①将猪肉刮洗净，在肉皮一面剖 1.7 厘米见方的十字花纹（刀深 1 厘米），皮向下盛入碗内，加入精盐、酱油、料酒、花椒、五香粉、姜、葱，浸渍 30 分钟，上笼蒸约 3 小时至熟，取出翻扣在盘内，拣去花椒、葱、姜，搦干水沾一层干淀粉。②将猪肉放入旺油锅中炸至呈金黄色，捞起，淋上香油，盛入盘内（皮朝上），与糖醋生菜、椒盐味碟、葱酱味碟同时上桌。

特点 色泽金黄，皮酥肉烂。

炸 桃 腰

原料 主料：猪腰 5 个。 配料：核桃仁 100 克，包菜 150 克。 调料：蛋清糊 150 克，料酒 15 克，姜 15 克，葱 15 克，精盐 5 克，香油 50 克，椒盐味碟 2 碟，菜油 1 公斤（耗 150 克）。

做法 ①将猪腰对剖，片去腰臊，剖成十字花纹，再切成两个正方块，每个腰子切 4 块，洗净加入料酒、精盐、姜、葱，拌匀浸渍入味后，沥干水。核桃仁用沸水浸泡，剥去皮，放入热油锅中炸酥，捞起。②将腰块有花纹的一面向下，放在手掌上，再放上 1 瓣核桃仁，包拢，入热油锅中炸至呈淡黄色，捞起。待油温升高时，再将腰块放入旺油锅中炸至呈金黄色，盛入盘中。再将包菜切丝拌成糖醋味，镶在盘的两端，与椒盐味碟同时上桌。

特点 形色美观，香酥脆嫩。

网油腰卷

原料 主料：猪腰 150 克，猪肥瘦肉 100 克，水发玉兰片 100 克，猪网油 250 克，包菜 150 克。 调料：椒盐味碟 2 碟，鸡蛋糊 750 克，蛋清糊 100 克，胡椒 1 克，精盐 1 克，料酒 15 克，香油 3 克，白糖 25 克，醋 15 克，味精 1.5 克，菜油 1 公斤（耗 50 克）。

做法 ①将猪腰对剖，片去腰臊，与猪肉、水发玉兰片均切成细丝，盛入碗内，加鸡蛋糊、料酒、精盐、胡椒，拌匀成腰馅。②将猪网油洗净，沥干水分，切成 19.8 厘米长、13.2 厘米宽的片共 4 张，平铺在案板上，抹上蛋清糊，放入腰馅，裹成 19.8 厘米长、2 厘米粗的卷 4 条（卷的两头用蛋糊粘牢），再均匀地沾上干淀粉。③将腰卷放入热油锅中炸至呈金黄色，捞出，横切成 2 厘米长的段，摆在盘的一端，淋上香油，再将包菜切成细丝拌成糖醋味，摆在盘的另一端，与椒盐味碟同时上桌。

特点 颜色金黄，外酥内嫩，鲜香可口。

禽 蛋 类

椒 麻 鸡

原料 主料：嫩公鸡 1 只（约 1 公斤）。 调料：葱 15 克，姜 10 克，花椒 40 粒，酱油 75 克，精盐 2.5 克，葱叶 75 克，

味精 1 克，鸡汤 250 克，香油 25 克。

做法 ①鸡经过初步加工后，放入汤锅内煮至刚熟捞出，放入凉开水中漂凉后取出，沥干水斩成 4 厘米长、1.3 厘米宽的块，盛入盘中。②将花椒、葱叶、精盐用刀剁成极细的末，盛入碗内，加入酱油、味精、香油、鸡汤调成椒麻味汁，淋在鸡块上即成。

特点 鸡肉细嫩，椒麻味浓。

棒 棒 鸡

原料 主料：嫩公鸡脯肉、腿肉 250 克。 调料：白糖 10 克，酱油 10 克，花椒面 2.5 克，葱丝 5 克，香油 5 克，辣椒油 5 克。

做法 ①将鸡脯肉、腿肉放入汤锅内，煮约 10 分钟至肉熟时捞起晾凉。再用小木棒轻捶，使肉松软。然后，将鸡肉撕成丝放入盘内，葱丝放在上面。②取碗 1 只，放入酱油、白糖、味精、花椒面、香油、辣椒油调成味汁，淋在鸡丝上即成。

特点 鸡肉细嫩，麻辣而香。

怪味鸡块

原料 主料：嫩公鸡 1 只（约 1 公斤）。 调料：葱粒 30 克，酱油 50 克，白糖 15 克，醋 15 克，味精 1 克，香油 15 克，辣椒油 30 克，芝麻酱 15 克，熟芝麻 10 克，花椒面 2.5 克。

做法 ①鸡经初步加工后，放入汤锅内煮至刚熟捞出，用凉开水漂凉，斩成 2.3 厘米长、1.7 厘米宽的斜方块，将葱

粒放入盘底，再将鸡块放在面上。②将熟芝麻、酱油、味精、白糖、醋、香油、辣椒油、花椒面、芝麻酱调成汁，淋在鸡块上即成。

特点 肉质鲜嫩，咸、甜、麻、辣、酸、香、鲜各味俱全，互不压味。

宫保鸡丁

原料 主料：嫩公鸡脯肉 250 克。 配料：盐炒花生米 50 克。 调料：蒜 5 克，姜 50 克，葱丁 15 克，干红辣椒 5 克，花椒 10 粒，醋 1.5 克，白糖 1.5 克，酱油 20 克，盐 1 克，料酒 10 克，湿淀粉 25 克，肉汤 30 克，熟猪油 100 克。

做法 ①将鸡肉拍松，剖成 0.3 厘米见方的十字花纹，再切制成 2 厘米见方的丁，放入碗内，加精盐、酱油、湿淀粉拌匀。干红辣椒去子，切成 2 厘米长的段。将白糖、醋、盐、料酒、酱油、味精、肉汤、湿淀粉对成芡汁。②炒锅置旺火上，上油烧热，放入干红辣椒、花椒炒成棕红色，放入鸡丁炒散，再放姜片、蒜片、葱丁炒出香味，烹入芡汁，加入花生米颠翻几下即成。

特点 鲜香细嫩，辣而不燥，略带甜酸味。

碎米鸡丁

原料 主料：嫩公鸡脯肉 250 克。 配料：盐炒花生米 100 克。 调料：精盐 0.5 克，葱花 10 克，白糖 2.5 克，醋 1 克，泡红辣椒 10 克，酱油 10 克，湿淀粉 25 克，肉汤 25 克，猪油 125 克，料酒 10 克。

做法 ①将鸡肉切成 0.3 厘米见方的小丁，盛入碗内，加盐、湿淀粉拌匀，将白糖、醋、酱油、料酒、湿淀粉、味精、肉汤对成芡汁。②炒锅置旺火上，上油烧热，放入鸡丁炒散，放泡红辣椒（剁碎），炒出香味烹入芡汁，加入葱花，花生米（砸碎），颠翻几下即成。

特点 红白相间，酥香鲜嫩，微辣。

醋 熘 鸡

原料 主料：嫩公鸡腿肉 300 克。 配料：莴笋 50 克。
调料：泡辣椒 30 克，姜末 5 克，蒜米 5 克，马耳朵葱 15 克，酱油 15 克，醋 25 克，料酒 15 克，盐 1.5 克，湿淀粉 10 克，肉汤 40 克，蛋清糊 30 克，猪油 125 克。

做法 ①将鸡肉切成 1.3 厘米见方的丁，盛入碗内加盐、蛋清糊拌匀。莴笋切成 1.7 厘米大的“梳子背”形，在碗内放入酱油、盐、白糖、醋、料酒、肉汤、湿淀粉调成芡汁。②炒锅置旺火上，上油烧热，放入鸡丁划散，放入莴笋，然后滗去油，放入泡辣椒（剁碎）炒至呈红色，再放入蒜、姜、葱炒出香味，烹入芡汁，颠匀即成。

特点 色泽红亮，肉质细嫩，酸辣鲜香。

小 煎 鸡

原料 主料：鸡腿肉 200 克。 配料：净莴笋 100 克。
调料：马耳朵葱 25 克，泡辣椒 25 克，蒜 10 克，姜片 10 克，料酒 10 克，精盐 2.5 克，酱油 20 克，白糖 0.5 克，醋 1 克，肉汤 25 克，湿淀粉 25 克，熟猪油 125 克。

做法 ①将鸡肉拍松，剖成0.3厘米见方的十字花纹，与莴笋均切成2.6厘米长、0.7厘米宽的条。鸡肉盛入碗内，加盐、湿淀粉拌匀。取碗1只，放入酱油、醋、味精、白糖、肉汤、料酒、湿淀粉调成芡汁。②炒锅置旺火上，上油烧热，放入鸡肉炒散，加入莴笋、泡辣椒、姜、蒜、葱炒出香味，烹入芡汁，颠勺即成。

特点 色泽分明，鲜嫩可口。

雪花鸡淖

原料 主料：鸡脯肉150克。 配料：熟火腿末25克。
调料：蛋清4个，湿淀粉75克，味精1克，精盐25克，胡椒1克，鸡汤250克，猪油125克。

做法 ①将鸡肉去筋捶茸，盛入碗内，加清水泔散，放入精盐、鸡蛋清、湿淀粉搅成稀糊状。②炒锅置旺火上，上油烧热，鸡糊肉加适量汤调匀，倒入锅内，翻炒松散，至色白嫩时，加入味精，盛入盘内，撒上火腿末即成。

特点 色洁白如雪，质地滑嫩。

生烧鸡翅

原料 主料：鸡翅膀8对（约750克）。 配料：净冬笋150克，水发香菌100克。 调料：姜10克，葱25克，冰糖糖色15克，料酒50克，味精1克，精盐10克，湿淀粉35克，鸡汤500克，香油10克，猪油50克。

做法 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3.3厘米长、2厘米宽、0.7

厘米厚的片。香菌对切成两片。②炒锅置旺火上，上油烧热，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，然后加入冬笋、香菌，再煨煮至入味时，拣去姜、葱，将鸡翅盛入盘内摆好，汤汁用湿淀粉勾成薄芡，加入味精、香油，浇在鸡翅上即成。

特点 色黄亮，汁浓稠，味鲜可口。

旱蒸全鸡

原料 主料：嫩肥母鸡1只（约1.5公斤）。 调料：姜25克，葱25克，胡椒粉2.5克，精盐10克，料酒10克，鸡油50克。

做法 ①鸡经过初步加工后，放入汤锅内氽一下，再洗净，沥干水，用盐、料酒在鸡身内外抹匀。②将鸡放入蒸盆内，再加入姜、葱、胡椒、鸡油（生鸡油），用皮纸封严盆口，上笼蒸约两小时至烂时，取出撕去皮纸，拣去姜、葱、鸡油渣即成。

特点 形整，味鲜，蒸时不加汤。

扣 鸡

原料 主料：带骨鸡肉500克。 配料：胡萝卜250克。
调料：葱段15克，姜10克，葱花5克，花椒25克，胡椒1克，精盐5克，料酒10克，鸡汤150克。

做法 将鸡肉放在汤锅内氽一下，斩成4厘米长、1.7厘米粗的条，依刀口排入碗内（鸡皮向下）。胡萝卜切成“滚刀块”，放在鸡肉上面，放入姜、葱、花椒、盐、胡椒、料酒、

鸡汤上笼蒸熟烂，拣去姜、葱、花椒，翻扣在汤盘内，撒上葱花即成。

特点 质地烂软，清香爽口。

格子呢鸡

原料 主料：公鸡腿肉 350 克。 配料：水发冬菇 50 克，净冬笋 50 克，火腿 35 克，鲜菜 200 克，虾米 10 克。 调料：姜葱 1.5 克，精盐 3 克，料酒 15 克，干淀粉 100 克，味精 1 克，酱油 15 克，肉汤 400 克，猪油 75 克，生鸡油 35 克。

做法 ①将鸡肉切成 2.6 厘米见方的块，摆在案板上撒上干淀粉，将鸡块轻轻捶至肉质松软，然后抖掉沾在鸡块上的淀粉。冬笋、冬菇、火腿均切成 2.6 厘米长、0.7 厘米粗的条。②炒锅置中火上，上油烧热，放入鸡块两面煎成呈黄色时，加入料酒、姜、葱、鸡油、酱油、盐、肉汤、虾米、冬笋、冬菇、火腿，移至小火上烧 15 分钟，拣去鸡油渣、姜葱，加入味精盛盘内，摆成仿格子呢形。鲜菜炒熟，镶于盘的周围即成。

特点 外酥内嫩，鲜美可口，形似衣料“格子呢”状。

热味姜汁鸡

原料 主料：净熟公鸡肉 500 克。 调料：姜末 25 克，精盐 1 克，葱花 25 克，酱油 20 克，醋 20 克，湿淀粉 10 克，肉汤 300 克，菜油 50 克。

做法 ①将鸡肉斩成 2.6 厘米见方的块。②炒锅置旺火上，上油烧热，放入鸡块、姜炒出香味，加精盐、酱油、肉

汤烧入味，再放醋，用湿淀粉勾芡，放入葱花起锅即成。

特点 肉质细嫩，姜、醋味突出。

八宝糯米鸡

原料 主料：嫩母鸡 1 只（约 1.5 公斤）。 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 5 克，味精 1 克，湿淀粉 25 克，奶汤 400 克，鸡油 5 克。

做法 ①杀鸡褪毛，整鸡出骨（要求体形完整，开口处不能过大，不伤皮，肉不烂），沥干水。鲜豌豆仁入沸水内焯一下，捞出在清水中漂凉。糯米泡涨，莲子去外膜、去心。薏仁米、芡实洗净，用沸水涨发，虾米用沸水泡一下，与香菌、火腿切成豌豆大的丁。以上各料盛入碗内上笼蒸熟，与鲜豌豆仁、盐拌匀，装入鸡腹内（勿装得过多，开口与肛门处用竹签封严）。②将鸡翅翻扭在鸡背上盘好，放入汤锅内烫一下捞出，鸡头反压在鸡翅下，盛入大蒸碗内（鸡脯贴碗底）加奶汤，上笼蒸约两小时至熟取出，翻扣在汤盘内，抽去竹签，原汤滗入原锅内，加入奶汤 300 克和盐，烧沸，放入鲜菜稍煮，捞出围在鸡的周围。汤用湿淀粉勾薄芡，加入鸡油、味精，浇在鸡上即成。

特点 鸡形完整，色白肉嫩，其味鲜香。

花椒鸡丁

原料 主料：净鸡肉 750 克。 调料：花椒 10 克，干辣

椒 50 克，精盐 15 克，姜 40 克，葱 25 克，酱油 50 克，料酒 15 克，白糖 15 克，香油 10 克，醪糟汁 25 克，菜油 100 克，鲜汤 100 克。

做法 ①将肉切成 1.7 厘米见方的丁，用精盐、酱油、料酒、姜、葱拌匀，浸渍 20 分钟，拣去葱、姜，干辣椒切成节。②将鸡丁放入旺油锅中炸干水分呈金黄色，滗去油。锅内加底油，下干辣椒、花椒炒出香味，加姜、葱倒入炸过的鸡丁，烹入料酒、酱油、白糖、醪糟汁、鲜汤搅匀，待汁收干后，淋上香油颠匀即成。

特点 色泽金红，麻辣味厚。

蜀 余 鸡

原料 主料：嫩仔鸡 1 只（约 1 公斤）。 调料：葱 25 克，花椒 5 克，姜 25 克，料酒 25 克，糖色 25 克，香油 5 克，味精 1 克，胡椒 1.5 克，精盐 10 克，菜油实耗 100 克。

做法 ①将鸡宰杀褪毛，清洗净，用刀剖开脊背，将鸡腿去掉大骨，用跟刀剥鸡的各个部位，使其松散，用刀将鸡头剖开，然后把鸡放入盆内加盐、料酒、姜、葱，使鸡身内外都码上味，约 10 分钟。②将鸡放入热油锅中炸至米黄色，将油锅端至微火上慢慢地余成七成熟时，滗去余油加入清汤、花椒、葱、胡椒、盐、糖色，用微火余熟透，将鸡捞起入盘内，再将锅内的花椒、葱捞出剁茸，再放入锅内，加味精收浓汁，加入香油盛入碗内待用。③将鸡剁成 4 厘米长的条，整齐地码入盘内，再淋上收浓的汁即成。

特点 香嫩化渣，油而不腻。

五味脆皮鸡

原料 主料：嫩公鸡 1 只（约 1.5 公斤）。 **调料：**花椒 5 克，香油 5 克，料酒 50 克，白糖 2.5 克，葱 50 克，姜 25 克，五香粉 5 克，盐 15 克，饴糖 15 克，菜油实耗 150 克。

做法 ①将鸡宰杀褪毛，清洗干净，入沸水内氽 1 次，除去血腥味。用盐、白糖、五香粉、花椒装入碗内调匀，抹遍鸡全身内外，姜、葱塞入鸡肚内，装入盆内。②将装好的鸡放入笼内蒸烂，趁热在鸡身上抹上饴糖。③将鸡放入旺油锅炸至金黄色，出锅晾凉，切成一字条，摆入盘内，即成。

特点 外皮酥脆，肉鲜嫩，熟香味美。

油淋仔鸡

原料 主料：嫩公鸡 1 只（约 1 公斤）。 **调料：**酱油 50 克，姜 50 克，葱 50 克，白糖 15 克，花椒 5 克，料酒 25 克，味精 1 克，香油 25 克，醋 15 克，菜油 100 克。

做法 ①杀鸡褪毛，清洗干净，用酱油、料酒在鸡身上抹匀，盛入盆内，加入葱、姜、花椒腌渍 30 分钟。取碗 1 只，放入葱花、姜末、酱油、白糖、醋、味精调成味汁。②将鸡去掉姜、葱、花椒沥干水，放入旺油锅中，把油舀在鸡身上，不断淋烫至鸡皮呈黄红色，熟透捞出，刷上香油，斩成 4 厘米长、1.7 厘米宽的条，盛入盘内，淋上味汁即成。

特点 颜色红亮，鲜嫩味香。

三菌炖鸡

原料 主料：嫩母鸡肉 750 克。 配料：鲜三菌 500 克，独蒜 100 克。 调料：葱白段 15 克，姜 15 克，料酒 15 克，精盐 10 克，鸡汤 1 公斤，猪油 100 克。

做法 ①将三菌刮去粗皮，去掉菌脚，淘洗干净，将菌切成 4 厘米长的段，漂在清水中。鸡肉斩成 2.6 厘米见方的块，蒜盛入碗内，上笼蒸烂。②炒锅置旺火上，上油烧热，放入鸡块、姜、葱、料酒炒出香味，加鸡汤烧沸，去净浮沫，倒入铝锅内，移至小火上炖 40 分钟。③炒锅置旺火上，上油烧热，放入三菌炒 3 分钟，倒入铝锅内，加入盐，炖至鸡块九成熟时，加入蒸熟的蒜，再炖至鸡块熟透即成。

特点 熟嫩爽滑，味极鲜美。

黄 焖 鸡

原料 主料：嫩公鸡 1 只（1 公斤）。 调料：糖色 10 克，精盐 10 克，料酒 50 克，葱 15 克，姜 10 克，味精 1 克，菜油 50 克，肉汤 500 克。

做法 ①杀鸡褪毛，去内脏洗净，斩成 5 厘米见方的块，入沸水内氽一下。②炒锅置火上，上油烧热，放入鸡块煸炒一下，掺入鲜汤烧沸，去净浮沫，加姜、葱、料酒、盐，烧沸，倒入铝锅内盖严，移至微火上焖烂至汁浓亮油时，放入味精起锅入盘内即成。

特点 菜色黄亮，汁浓味鲜，烂而不烂。

芙蓉鸡片

原料 主料：母鸡脯肉 125 克。 配料：火腿 15 克，净冬笋 25 克，豌豆尖 5 朵。 调料：鸡蛋清 4 个，湿淀粉 100 克，胡椒 1.5 克，味精 1.5 克，精盐 4 克，肉汤 300 克，熟鸡油 5 克，猪油 150 克。

做法 ①将鸡脯肉去筋，捶至极茸，盛入碗内，加入精盐、肉汤，漉散，加鸡蛋清、湿淀粉搅匀，再加肉汤搅至浓糊状。火腿、冬笋切成 3.3 厘米长、1.7 厘米宽的薄片。②炒锅置旺火上，上油烧热，将锅向外倾斜（里面高），用手勺舀鸡糊快速顺锅边倒入锅内，速将锅向里倾斜，使油淹过鸡糊，把鸡糊摊成鸡片，用铲顺锅边轻轻铲切，然后铲入碗内用汤漂去油质。③锅内加汤适量，放入腿、笋片、精盐、味精、胡椒烧沸，下鸡片（沥干水）、豌豆尖炒匀，勾薄芡，淋入鸡油，盛入盘内即成。

特点 颜色洁白，质嫩鲜美，清爽可口。

金钱鸡塔

原料 主料：母鸡脯肉 125 克，熟猪肥膘肉 1 方块（500 克），生猪肥膘肉 75 克。 配料：白头韭菜 50 克，鸡蛋清 2 个，熟火腿 10 克。 调料：蛋清糊 100 克，精盐 1 克，醋 5 克，白糖 10 克，味精 1 克，胡椒 10 克，香油 5 克。

做法 ①将鸡脯肉去筋，白生猪肥膘肉分别捶成茸。将鸡茸盛入盘内，加清水漉散，加入肥膘茸搅匀，再加入鸡蛋清和清水、盐、味精、胡椒，搅匀成鸡糝。韭菜洗净切碎，漂

入清水中，火腿切成 0.7 厘米见方的片。熟猪肥膘肉切成 0.5 厘米厚、直径 4 厘米的圆形片共 24 片。②将肥膘肉片铺在大平盘内，搥去油，逐个抹上蛋清糊，将鸡糝做成直径 2 厘米的肉丸，分别放在每一个肥膘片上（要抹得圆滑），丸上再放火腿 1 片（粘牢），成“鸡塔”半成品。③炒锅置小火上，用猪油滑锅，放入“鸡塔”，肥膘向下贴在锅中，煎至肥膘呈金黄色，淋入香油起锅，摆在大条盘中间。将韭菜捞出，沥去水，放入碗内，加盐、白糖、醋、香油拌匀，盛入条盘的两端即成。

特点 此菜红、黄、白相间，脆嫩香醇。

桃酥鸡糕

原料 主料：鸡脯肉 200 克，猪肥膘 100 克。 配料：核桃仁 100 克，大白菜 150 克。 调料：鸡蛋清 4 个，细干豆粉 50 克，精盐 5 克，料酒 15 克，湿淀粉 15 克，香油 5 克，熟菜油 10 克，味精 2.5 克，白糖 10 克，醋 5 克。

做法 ①将核桃仁用沸水泡涨，撕去皮，放入油锅内炸酥，捞出铡成绿豆大的粒。②鸡脯肉去筋，与肥膘肉分别捶成茸。将鸡茸盛入盆内，用清水澌散，再加入肥膘搅匀，然后加入鸡蛋清、料酒、盐、清水、湿淀粉搅匀，再加入碎桃仁拌匀。在小方瓷盘内抹一层油，倒入鸡糝，抹成高 1.3 厘米的正方形，上笼蒸 10 分钟，取出切成 4 厘米长、1.3 厘米宽的条，裹上干豆粉。③将切成的鸡条，放入热油锅中，炸至色浅黄、皮酥时捞出，盛入条盘的一端，淋上香油。将大白菜切成细丝，加盐、白糖、醋、味精、香油拌匀，放在盘

的另一端即成。

特点 色浅黄，酥香细嫩。

鸡 豆 花

原料 主料：鸡脯肉 125 克。 配料：熟火腿末 5 克，鲜菜心 50 克。 调料：鸡蛋清 4 个，湿淀粉 25 克，味精 1.5 克，精盐 2 克，胡椒粉 2 克，清汤 100 克。

做法 ①将鸡脯肉去筋，捶成茸，盛入碗内。用清汤澱散，再加入鸡蛋清、湿淀粉、胡椒、精盐、清汤搅成鸡糊。鲜菜心放入沸水内焯一下，用清水漂凉，修整齐。②炒锅置中火上，放入清汤 750 克烧沸，加盐，再将鸡糊搅匀倒入，轻轻推动几下（以免粘锅），烧至微沸，将锅移至小火上煨 10 分钟，待鸡糊凝聚成豆花状时，将鲜菜心烫一下放入大汤碗内，再将鸡豆花舀在上面，浇入锅内清汤（勿将豆花冲散），加味精，撒上火腿末即成。

特点 鲜嫩爽口，汤清味美，形如“豆花”。

椒盐八宝鸡

原料 主料：嫩母鸡 1 只（1.5 公斤）。 配料：薏仁米 15 克，糯米 100 克，香菌 15 克，芡实 15 克，干贝 15 克，百合 15 克，净莲子 50 克，生菜 150 克，熟火腿 30 克。 调料：姜末 15 克，精盐 5 克，味精 1 克，胡椒 1 克，料酒 10 克，椒盐味碟 2 碟。

做法 ①杀鸡褪毛，再整鸡出骨。用料酒、精盐、姜末将鸡身内外抹匀，腌渍约 30 分钟。②将糯米、薏仁米、百合、

莲子（去心）、芡实分别涨发，盛入碗内，上笼蒸熟。火腿、香菌均切成与薏仁米同样大小的粒。将以上几种配料盛入盆内，加入猪油、盐、胡椒拌匀，装入鸡腹内，开口处和肛门均用竹签封严后，盛入盆内，上笼蒸两小时至烂软，取出摊干水晾凉，用细竹签在胸、腿部戳几个气眼。③将鸡放入热油锅中炸至呈淡黄色时，捞出抽去竹签，在鸡脯上均匀剖成3.3厘米长的斜刀口，盛入盘内，淋上香油，将生菜切细丝，加白糖、醋、味精、香油拌匀，与椒盐味碟一同上桌。

特点 形整美观，酥香味鲜，爽口化渣。

叉烧全鸡

原料 主料：仔鸡1只（1.5公斤左右）。 配料：猪肥膘肉100克，宜宾芽菜50克。 调料：姜丝5克，葱丝5克，泡辣椒丝15克，料酒30克，精盐5克，饴糖10克，酱油40克，肉汤50克，香油30克，熟猪油50克，葱酱味碟2碟，花椒适量。

做法 ①杀鸡褪毛，在右翅筋下开5厘米长的口子，去内脏，割掉肛口，洗净，鸡身内外抹上料酒、精盐。芽菜洗净、切碎，猪肥膘肉切丝。②炒锅置旺火上，上油烧热，放肉丝炒散，加入芽菜、花椒、泡红辣椒、姜、葱、酱油炒匀起锅，装入鸡腹内，用竹签将开口处与肛门处封严（防止烧烤时漏油）。③用钢叉平着从鸡腿两侧、鸡翅下面叉过，以一股叉进到胫部叉出，并将鸡翅反折在鸡脊上，勿使翘起，鸡头弯过来从鸡眼处穿在另一股叉尖上。然后将鸡挂在通风处晾干水气，置汤锅上，舀起沸汤不断淋在鸡身上（勿使汤流

入鸡腹内)，待鸡皮受热紧缩时，沥干水，用饴糖抹匀鸡身。

④用砖砌一方形烤池，木炭烧燃后放在池四周，中间放1只碗（接烤鸡时摘下的油）。然后将带鸡的叉平放在砖头池上，缓慢地转动叉柄烧烤，鸡脯和鸡腿肉厚处多烤一下。边烤边刷香油，烤至颜色黄中透红、皮脆肉熟时，将鸡取下，取出鸡腹中的各种配料，盛在大盘的一端。将鸡撕成4厘米长的块，整齐地排入盘的另一端。取碗1只，加入肉汤、味精、酱油、香油调成味汁，淋在鸡块上即成。吃时配葱酱味碟2碟、荷叶饼上桌。

特点 颜色黄中透红，肉质嫩细，酥脆鲜香。

鸡蒙葵菜

原料 主料：葵菜750克。 配料：鸡脯肉125克，猪肥膘65克，猪瘦肉125克。 调料：鸡蛋清3个，清汤1公斤，精盐10克，胡椒1克，味精1克，湿淀粉15克。

做法 ①鸡脯肉、猪肥膘分别去筋捶茸，将鸡茸盛入盆内，加清水泔散，加鸡蛋清搅匀，再加入肥膘茸搅匀，最后加入湿淀粉、盐、味精、清水搅匀成“鸡糝”。猪瘦肉捶茸，用清水泔散。葵菜洗净，把菜心（包）连嫩茎取约40朵。入沸水焯至刚熟，捞入清水内凉透，捞出搋干水气。在盘内抖散，再将菜心用刀修整齐。②炒锅至旺火上，入清水烧沸移至微火保持沸而不腾，即将葵菜逐一在鸡糝内裹上一层，逐一放入锅内，沸腾后倒入瓷盆。锅内掺入清汤，放盐、胡椒，烧沸，用猪瘦肉茸清汤两次，放入蒙好的葵菜，待沸腾后舀入汤碗内即成。

特点 色泽分明，汤清亮底，清爽可口。

白汁鸡糕

原料 主料：鸡脯肉 200 克。 配料：猪肥膘 100 克，鸡蛋清 3 个，水发蘑菇 10 克，水发玉兰片 10 克，豌豆苞 10 朵。

调料：精盐 5 克，胡椒粉 0.5 克，味精 1 克，湿淀粉 5 克，奶汤 250 克。

做法 ①鸡脯肉、肥膘分别去筋捶茸。鸡茸盛入盆内用清水澌散，加鸡蛋清搅匀，再加入肥膘茸搅匀，最后加入湿淀粉、盐、味精、清水适量搅匀成“鸡糝”。②将小方瓷盘均匀地抹上猪油，倒入鸡糝，刮平成方形，厚约 0.7 厘米，放入穿了气的蒸笼内，约蒸 6 分钟，熟后取出晾凉成鸡糕。将鸡糕切成 5 厘米长、1.7 厘米宽的片，在条盘内摆成“三叠水”形，上笼蒸熟。玉兰片切 4 厘米长的薄片，蘑菇片成片。③锅置旺火上，放入奶汤，加胡椒、盐、玉兰片、蘑菇烧沸，再加入豌豆苞、味精，勾芡、下鸡油起锅淋在鸡糕上即成。

特点 形美色艳，质嫩味鲜。

锅贴鸡片

原料 主料：鸡脯肉 200 克。 配料：猪肥膘肉 500 克，熟火腿 15 克，冬笋 100 克，生菜 150 克。 调料：蛋清糊 100 克，姜 10 克，葱白 15 克，白糖 15 克，醋 15 克，料酒 10 克，酱油 10 克，甜酱 25 克，精盐 2.5 克，香油 10 克，熟猪油 15 克。

做法 ①鸡脯肉切成 5 厘米长、4 厘米宽、0.3 厘米厚

的片共 24 片。用姜、葱、料酒、盐拌匀浸渍 10 分钟。肥膘带皮煮熟，晾凉去皮切成和鸡片一样大的 0.5 厘米厚的片共 24 片（用刀尖将每片的四角及中心粘一下）。冬笋煮熟修整齐，切成 4 厘米长、2.6 厘米宽、1.3 厘米厚的片 24 片。火腿切成末。②肥膘肉片逐张平铺在盘内，搽干水，抹上蛋清糊，放上笋片，上面放火腿末，将浸渍过的鸡片放入蛋清糊内拌匀，理伸贴在火腿末上，葱白切成葱花漂于水中。③炒锅置小火上，放入猪油少许，逐个将鸡片（肥膘向下）贴在锅内，煎约 8 分钟（不时用铲松动使受热一致），煎至底面呈金黄色，鸡片呈浅黄色时，淋入香油起锅，摆入条盘的一端。生菜切细丝加白糖、醋、酱油、味精、香油拌匀，镶在条盘的另一端。葱酱味碟，镶在另一小盘内，与锅贴鸡片同时上桌。

特点 底黄面嫩，味香酥脆，整齐美观。

姜爆鸭丝

原料 主料：熟烟熏鸭子 500 克。 配料：嫩姜 100 克，青蒜苗、红甜椒各 50 克。 调料：酱油 15 克，白糖 1 克，菜油 125 克。

做法 ①将烟熏鸭剔骨，切成 4 厘米长、0.7 厘米粗的丝。②炒锅置旺火上，上油烧热，放入鸭丝炒一下，加入姜丝、甜椒丝炒断生，放入酱油、白糖、青蒜苗，炒出香味起锅即成。

特点 色泽金黄，味浓鲜香。

红烧鸭卷

原料 主料：嫩肥鸭 1 只（1.25 公斤左右）。 配料：猪网油 500 克，瘦火腿 100 克，水发玉兰片 75 克，水发口蘑 30 克，鲜菜心 150 克。 调料：蛋清糊 15 克，姜 10 克，葱 15 克，精盐 10 克，糖色 15 克，味精 0.5 克，料酒 10 克，湿淀粉 20 克，香油 10 克，熟猪油 100 克。

做法 ①鸭经初步加工后，剔下鸭肉，片成 6.6 厘米长、4 厘米宽、0.3 厘米厚的片共 24 片。将鸭头、脚、翅、骨架斩成大块，猪网油洗净，搋干水，切成 9.9 厘米长的等边三角形共 24 片。火腿、玉兰片、口蘑分别切成 3.3 厘米长的小条，鲜菜心入沸水锅内焯一下，入清水内漂凉。②将鸭片逐一平铺在盘中，每片放入火腿、玉兰片、口蘑条各 1 根，裹成卷，再用网油裹，接口处用鸡蛋糊粘牢。③将鸭卷挂上鸡蛋糊，一个一个地放入热油锅内炸至呈浅黄色，捞起。锅内留油少许，下姜、葱、鸭骨等炒一下，加入料酒、盐、糖色炒一下，加肉汤烧沸，去净浮沫，移至小火上放入鸭卷，烧至七成烂取出，拣去姜、葱。④将鸭卷放在碗内，摆整齐成“万”字形，依次放上鸭块（还可放鸡块、肉块），用皮纸封好碗口，上笼用旺火蒸 30 分钟，取出揭去皮纸，去掉鸭块（亦可是鸡块、肉块）。菜心在肉汤内烫一下，放在盘里垫底，将鸭卷翻扣在菜心上，原汤滗入锅内烧沸，用湿淀粉勾成薄芡，加入味精，淋入香油，浇在鸭卷上即成。

特点 颜色金黄，软嫩化渣。

魔芋烧鸭

原料 主料：嫩肥鸭 1 只（1 公斤）。 **配料：**水魔芋 750 克，青蒜苗 50 克。 **调料：**嫩姜片 25 克，蒜片 15 克，料酒 50 克，精盐 2 克，味精 1 克，郫县豆瓣 50 克，湿淀粉 15 克，花椒 5 克，花茶 2.5 克，肉汤 1 公斤，熟猪油 150 克。

做法 ①鸭经初步加工后，斩去鸭头、颈、翅尖、脚掌，剔下鸭肉，切成 5 厘米长、1.7 厘米宽的条。将水魔芋切成 5 厘米长、1.3 厘米宽的条，与茶叶（装入布袋里）一起放入沸水锅内氽两次（去掉杂味），再漂在温水内。②锅置旺火上，上油烧热，放入鸭条炒至呈浅黄色，铲起。另取锅上油烧热，放入豆瓣炒香，加花椒、肉汤烧沸，捞去花椒、豆瓣，放入鸭条、水魔芋、姜、蒜、料酒、盐、酱油，烧约 30 分钟，至汁浓鸭熟，再加入青蒜段、味精，用湿淀粉勾薄芡即成。

特点 色泽红亮，味咸微辣。

富贵鸭子

原料 主料：肥嫩仔鸭 1 只（1.5 公斤）。 **配料：**水发鱼翅 150 克，水发海参 150 克，油发鱼肚 250 克，干贝 50 克，净草鱼 250 克。 **调料：**精盐 2.5 克，胡椒 0.5 克，料酒 25 克，味精 5 克，葱 25 克，姜 15 克，湿淀粉 5 克，鸡蛋清 2 个。

做法 ①鸭子宰杀去毛、去内脏、去脚和翅尖，干贝上笼蒸熟，鱼肉去刺捶成茸，加蛋清搅成“鱼糝”。葱挽结，姜切片。海参切成斧头片，鱼肚片成条形片。②将鱼翅、海参、

鱼肚、干贝放入碗内，加盐、胡椒、料酒、味精、姜片、葱调拌匀，注入鸭腹内，放入蒸盆内，盖上牛皮纸，上笼蒸烂，取出晾一下。用干净纱布将鸭腹面搌干油质和水分后，将“鱼糝”均匀地抹在鸭腹上，做成菊花两朵，周围镶花边，上笼蒸几分钟至鱼糝熟取出，并将原汁滗入锅内，勾湿淀粉成薄芡，淋在鸭身上即成。

特点 形状完整，肉质粳糯，鲜咸美味。

枕头鸭子

原料 主料：嫩肥鸭 1 只（1.5 公斤）。 配料：水发白菌 50 克，猪肥瘦肉 250 克，猪网油 200 克，水发玉兰片 25 克，水发虾米 25 克，火腿 25 克。 调料：精盐 10 克，姜末 5 克，葱花 5 克，料酒 50 克，胡椒 1 克，味精 1 克，湿淀粉 50 克，奶汤 750 克，熟猪油 100 克。

做法 ①杀鸭褪毛，整鸭出骨、洗净、沥干水。将猪肥瘦肉、玉兰片、白菌、火腿、姜均匀切成 0.3 厘米粗的丝。②炒锅置旺火上，上油烧热，放入肉丝炒散，加入玉兰片、白菌、火腿、虾米、姜末、葱花、精盐、料酒、胡椒，炒出香味起锅，稍晾凉装入鸭腹内。在鸭颈部刀口处用竹签封严，鸭翅翻扭到背上。然后放入沸水内烫一下，沥干水，将盐、料酒在鸭身上抹匀，用网油裹好盛入大蒸碗内，加入奶汤、精盐，上笼蒸 3 小时至烂取出，揭去网油，翻扣在盘内。原汁入锅内烧沸，加精盐、味精、胡椒，用湿淀粉勾薄芡，浇在鸭上即成。

特点 色洁白，肉粳鲜香，形似老式枕头。

红烧鸭舌掌

原料 主料：鸭舌 20 个，鸭掌 20 对。 **配料：**鲜菜心 150 克，火腿片 30 克，水发口蘑 30 克，鲜笋片 25 克。 **调料：**姜片 15 克，葱白段 10 克，湿淀粉 15 克，胡椒 0.5 克，酱油 10 克，精盐 1.5 克，料酒 30 克，肉汤 250 克，熟鸡油 15 克，猪油 75 克，香油 15 克。

做法 ①将鸭舌和鸭掌洗净，入沸水锅内煮约 15 分钟至离骨时，捞起，晾至不烫手时，把鸭掌剥皮、去骨、抽筋、修整（保持鸭掌完整）。鸭舌去软骨、修整。将以上两种原料盛入碗内，加入肉汤、精盐、姜、料酒、葱、火腿片，上笼蒸 40 分钟至烂，取出，去掉葱、姜。鲜菜心洗净。②炒锅置旺火上，下油烧热，下菜心、盐炒至断生即铲起。另烧油，放入葱、姜炒出香味，加入蒸鸭舌、掌的原汁烧沸出味，去姜、葱，再放入鸭舌、掌、酱油、胡椒、鲜笋、口蘑，烧入味，勾薄芡，淋上香油、鸡油即成。

特点 色泽金黄，味鲜而浓。

芥末鸭掌

原料 主料：仔鸭掌 20 对。 **配料：**芥末 25 克，粉皮丝 100 克。 **调料：**精盐 5 克，酱油 3 克，味精 1 克，醋 5 克，葱结 25 克，姜 15 克，料酒 15 克，肉汤 5 克，香油 10 克。

做法 ①将鸭掌去粗皮，洗净放入锅内，加水煮熟透，捞出用凉开水漂凉后，从鸭掌背部剖开，抽去筋骨，斩去爪尖和上部关节。芥末盛于小杯内，加开水搅匀，用湿纸封严杯

口。②在锅内放少许清水和葱、姜、料酒，煮沸后下鸭掌余一下，除去臊味，用凉开水漂凉，沥干水，放入盘中（粉皮丝垫底）。③取碗1只，放入芥末糊、盐、味精、醋、香油、酱油、肉汤，调匀后成味汁，浇在鸭掌上即成。

特点 鸭掌鲜嫩，芥末味浓。

虫草鸭子

原料 主料：嫩肥鸭1只（1.5公斤）。 配料：虫草30克。 调料：姜10克，葱段10克，料酒25克，精盐15克，味精1克，肉汤1.25公斤。

做法 ①杀鸭褪毛，在鸭的背尾部横着开口，去内脏，割去肛门，放入沸水锅内煮净血水，捞出斩去鸭嘴，鸭翅扭翻在背上盘好。虫草用温水泡15分钟后洗净（去根）。②将竹筷子削尖（尖长约1厘米、粗0.3厘米），在鸭胸腹部斜戳小孔（深度约1厘米），每戳一孔，插入1条虫草，逐一插完，盛入蒸碗内（鸭腹向上），加入料酒、姜、葱、肉汤，用皮纸封好碗口，上笼蒸3小时至烂，拣去姜、葱加入精盐，盛入盘内即成。

特点 肉烂汤鲜，营养丰富。

太白鸭子

原料 主料：嫩肥鸭1只（1.5公斤）。 调料：葱15克，姜15克，料酒200克，精盐5克，胡椒1克。

做法 鸭经初步加工后，放入汤锅内煮净血水，捞出沥干水，斩去鸭脚。用料酒、精盐、胡椒将鸭身内外抹匀，盛

入蒸盆内，加葱、姜，用皮纸封严盆口，上笼蒸约3小时至烂，取出揭去皮纸，拣去葱、姜，将鸭摆入盘内即成。

特点 色白，肉香，味鲜醇。

八宝酿鸭

原料 主料：嫩肥鸭1只（1.5公斤）。 配料：火腿50克，大虾米10克，糯米100克，薏仁米50克，百合25克，莲子50克，水发口蘑50克，净冬笋50克。 调料：料酒20克，味精0.5克，胡椒1克，精盐5克，香油10克，熟菜油100克。

做法 ①杀鸭褪毛，整鸭出骨、洗净、沥干水，莲子去皮、心，与糯米、薏仁米、百合（均洗净）涨发上笼蒸熟。虾米用沸水涨发，与火腿、冬笋、口蘑均切成0.3厘米大小的丁。取碗1只，放入虾米、火腿、糯米、莲子、薏仁米、百合、冬笋、口蘑、料酒、精盐、胡椒、味精拌匀，装入鸭腹内，开口处与肛门用竹签封严。②将鸭翅翻扭在背上，放入沸水锅内烫一下，捞出，鸭头翻压在鸭翅下，鸭身用料酒、盐、胡椒抹匀，盛入大蒸碗内（鸭脯贴底），上笼蒸约2小时至烂，取出沥干水。③将鸭放入旺油锅内炸，至皮酥（呈金黄色）时捞起，淋上香油，装入盘内即成。

特点 色泽金黄，皮酥肉嫩，馅鲜香。

樟茶鸭子

原料 主料：肥公鸭1只（1.5公斤）。 调料：花椒10克，精盐50克，醪糟汁50克，熟菜油100克，味精0.5克，

胡椒 1.5 克，料酒 25 克。

做法 ①杀鸭褪毛，在鸭的背尾部横割 6.6 厘米长的口子，去内脏，割去肛门，洗净，盆内放入清水（约 2 公斤），加花椒、盐浸渍 4 小时，捞出，在沸水锅内烫一下，紧皮沥干水，放入熏炉内，用花茶 50 克、锯末 500 克、柏树枝 750 克、樟树叶 50 克拌匀做熏料，熏至鸭皮呈黄色取出。将醪糟汁、料酒、胡椒粉、味精拌匀，在鸭身上抹匀，再将鸭放入大蒸碗内，上笼蒸 2 小时，出笼晾凉。②将鸭放入旺油锅内炸至皮酥，捞出，刷上香油，斩成长方块整齐地摆入盘内即成。

特点 色泽金红，外酥内嫩，带有樟木和茶叶的特殊香味。

香酥肥鸭

原料 主料：嫩肥鸭 1 只（1.5 公斤）。 调料：姜 10 克，葱结 15 克，精盐 5 克，花椒 5 克，五香粉 2.5 克，料酒 50 克，香油 15 克，熟菜油 100 克，葱酱味碟 4 碟。

做法 ①鸭经过初步加工后，斩去翅尖、脚洗净，沥干水，用五香粉、料酒、盐在鸭身内外抹匀（肉厚处多抹），盛入盆内，浸渍 10 小时取出置大蒸碗内，再将姜、葱、花椒放入鸭腹内，上笼蒸 2 小时至烂时，取出沥干水。②将鸭放入旺油锅内炸至皮酥（呈黄色）捞出，刷上香油，斩成整齐的长方块放入盘的一端，再将葱酱味碟（4 碟）放入盘的另一端即成。

特点 色泽金黄，皮酥肉嫩，味香可口。

椿芽烘蛋

原料 主料：鸡蛋 5 个。 配料：嫩香椿 50 克。 调料：
精盐 3 克，湿淀粉 15 克，熟猪油 150 克。

做法 ①将鸡蛋磕入碗内搅匀加湿淀粉，再放入精盐、香椿（切碎）继续搅匀。②炒锅置中火上，上油烧热，移至小火上，舀起 50 克油待用，倒入蛋液，并将舀起的油淋入蛋液中间，加盖，烘约 6 分钟，翻面，再烘 3 分钟，滗去余油，盛入盘内即成。

特点 菜色金黄，香椿味浓。

绍子嫩蛋

原料 主料：鸡蛋 4 个。 配料：猪肥瘦肉 100 克。
调料：葱花 15 克，姜末 5 克，酱油 15 克，精盐 4 克，味精 1 克，湿淀粉 2.5 克，肉汤 250 克，香油 5 克，熟猪肉 150 克。

做法 ①将鸡蛋磕入碗内，打散，加入精盐、湿淀粉、味精、肉汤搅匀，肥瘦肉剁成碎粒。②炒锅置旺火上，上油烧热，倒入蛋液，来回推炒，待凝结成熟，盛入盘内。锅内另烧油，下肉粒炒散，加姜末、盐、酱油，炒至酥香起锅，浇在嫩蛋上面，再撒上葱花即成。

特点 色黄亮，蛋细嫩，肉末酥香。

酿 鸽 蛋

原料 主料：鸽蛋 20 个。 配料：鸡脯肉 50 克，猪里

脊肉 50 克，鲜黄豆约 15 粒，荸荠 5 个，瘦火腿 15 克，虾米 10 克。 调料：鸡蛋清 2 个，料酒 15 克，细干豆粉 50 克，胡椒 1 克，精盐 1 克，香油 15 克，糖醋生菜 150 克，椒盐味碟 2 碟。

做法 ①将猪里脊肉和鸡肉分别洗净、去筋、捶成茸，盛入碗内，用清水 50 克（分两次加入）搅散，然后加入鸡蛋清、盐、淀粉搅匀成馅。火腿、虾米、荸荠（去皮）、鲜黄豆切成碎粒状，与料酒、胡椒一起放入鸡肉馅搅匀，再分成 20 份。②选 20 个大小相等的小酒杯，擦洗干净，内抹少许熟猪油，将鸽蛋逐个磕入杯内，上笼稍蒸一下，待鸽蛋的蛋白紧皮成溏心蛋时，取出，分别用竹筷将每 1 份馅酿入鸽蛋内，使蛋黄自然流出封口，再上笼蒸至鸽蛋全熟，取出放在细干豆粉内滚一下，均匀沾上一层粉。③将鸽蛋放入热油锅内炸至呈浅黄色捞出，待油温升至旺油时，再放入鸽蛋炸至金黄色，捞出，摆入盘的一端，淋上香油，盘的另一端放糖醋生菜，与椒盐味碟（2 碟）同时上桌。

特点 此菜外酥内嫩，鲜美可口。

水 产 类

清蒸江团

原料 主料：子江团鱼 1 条（约 1.25 公斤）。 配料：水发香菌 5 个，火腿 100 克，虾米 10 克，网油 100 克。 调料：姜 25 克，葱段 15 克，精盐 4 克，胡椒 1 克，料酒 25 克，

味精 1 克，清汤 1.5 公斤，姜汁味碟 2 碟。

做法 ①鱼经初步加工后，在鱼身两侧斜剖 6~7 刀（刀深 1 厘米），用盐、料酒腌渍入味。香菌片成薄片。火腿切成 0.7 厘米长的菱形片。②将腌渍的鱼滗去血水，放在蒸盘内，再将香菌片、火腿片逐一插入鱼身剖刀处，加盐、料酒、姜、葱、清汤（250 克），盖上网油，入笼用旺火蒸 30 分钟，取出拣去网油、姜、葱不用，将鱼轻轻滑入鱼盘内。③炒锅置旺火上，放入清汤再滗入原汁烧沸，加味精、胡椒浇在盘内即成。食时与姜汁味碟一起上桌。

特点 肉质肥美细嫩，清汤味鲜。

砂锅雅鱼

原料 主料：雅鱼 1 尾（约 750 克）。 配料：熟鸡肉 100 克，熟猪肚 100 克，熟猪舌、心各 100 克，熟火腿 50 克，虾米 10 克，水发鱿鱼 100 克，香菌 15 克，豆腐 150 克。 调料：姜片 2.5 克，蒜片 2.5 克，马耳朵葱 10 克，味精 1 克，胡椒 1 克，精盐 7.5 克，料酒 40 克，奶汤 2 公斤，鸡油 10 克。

做法 ①鱼经初步加工后，用盐、料酒腌渍一下，将鸡颈骨垫在砂锅底，再将鱼放入鸡骨上面。②将鸡肉、猪心、肚、舌、豆腐切成 1.7 厘米宽、4 厘米长的条，火腿切成薄片，连同姜、蒜、虾米、香菌、胡椒、盐、料酒放入盛鱼的砂锅内，再加入奶汤，置旺火烧沸后，移至微火上煨 1 小时。③将水发鱿鱼片成薄片，用汤氽两次，沥干水，下入砂锅，继续煨 3 分钟，将砂锅端入托盘，淋入鸡油，加入味精即成。

特点 汤鲜肉嫩，原料多样。

干煸鳝丝

原料 主料：净鳝鱼片 500 克。 配料：芹黄 125 克。

调料：郫县豆瓣 20 克，姜丝 15 克，葱丝 15 克，料酒 10 克，味精 0.5 克，花椒粉 1 克，红酱油 10 克，醋 2.5 克，蒜丝 15 克，精盐 1 克，菜油 100 克，香油 2.5 克。

做法 ①将黄鳝切成 6.6 厘米长的丝，芹黄切成 3.3 厘米长的段。②炒锅置旺火上，上油烧热，放入鳝丝，轻轻地煸炒 5 分钟，加入料酒、豆瓣（剁碎）、姜、蒜、葱，再煸炒 1 分钟，放入精盐、红酱油、芹黄，再加醋、香油，加入味精，颠翻几次盛入盘内，撒上花椒粉即成。

特点 肉质细嫩，麻辣鲜香。

干烧绍子鲫鱼

原料 主料：鲫鱼 3 尾（500 克）。 配料：猪肥瘦肉 150 克。 调料：姜末 10 克，酱油 15 克，葱白 100 克，醪糟汁 30 克，泡红辣椒 20 克，精盐 1 克，肉汤 300 克，菜油 150 克。

做法 ①鱼经初步加工后，在鱼身两面各斜剖 3~4 刀（深为 0.3 厘米），用精盐抹遍鱼身。肥瘦肉剁碎。葱白切成 6.6 厘米长的节，泡红辣椒切成 5 厘米长的节。②将鲫鱼放入旺油锅内，炸至金黄色捞出。锅内烧热油，入肉末炒散至酥，加盐、姜、葱、泡红辣椒炒出香味，放入鱼、醪糟汁、酱油、肉汤，移至中火上烧几分钟，将鱼翻面再烧至汁干油亮时，将鱼铲入盘内，再把收浓的汁淋入鱼上即成。

特点 色泽金黄，亮油不见汁，细嫩酥香。

豆瓣鲫鱼

原料 主料：活鱼 5 尾（750 克）。 调料：姜末 10 克，蒜末 15 克，葱花 25 克，精盐 1 克，白糖 10 克，醋 10 克，酱油 10 克，料酒 25 克，湿淀粉 15 克，郫县豆瓣 40 克，肉汤 300 克，菜油 150 克。

做法 ①鱼经初步加工后，在鱼身两面各剖两刀，拌上料酒、盐。②将鱼放入旺油锅内稍炸一下捞起，锅内留油少许，放郫县豆瓣（剁碎）、姜、蒜炒香，放入肉汤，加盐、白糖、醋，再放鱼移至小火上，烧几分钟，熟后将鱼铲入盘内。锅内勾薄芡，放入葱花，浇在鱼身上即成。

特点 色泽红亮，肉质细嫩，豆瓣味浓，微带甜酸。

泡 菜 鱼

原料 主料：鲫鱼 5 尾（500 克）。 配料：泡青菜 50 克。
调料：泡红辣椒 50 克，葱花 10 克，姜末 5 克，醪糟汁 25 克，酱油 15 克，湿淀粉 15 克，蒜末 5 克，醋 5 克，红酱油 2.5 克，肉汤 500 克，菜油 150 克。

做法 ①将鱼去鳞、内脏，洗净，在鱼身两面各剖两刀（深 0.7 厘米）。泡菜撮干水，切成 1.3 厘米长的细丝。②将鱼放入旺油锅内炸进皮，锅内留油少许，放入泡辣椒（剁碎）、姜、葱、蒜、醪糟汁炒出香味，再放入肉汤、酱油、红酱油，并将锅移至中火上，放入泡菜烧入味，再把鱼翻一面，烧熟透，然后盛鱼入盘。锅内加入醋、葱花，勾薄芡，浇在

鱼身上即成。

特点 鱼肉细嫩，味鲜香，微辣。

糖醋脆皮鱼

原料 主料：鲤鱼 1 尾（750 克）。 调料：泡红辣椒 50 克，葱花 50 克，葱丝 50 克，姜末 10 克，蒜末 10 克，酱油 25 克，白糖 15 克，醋 10 克，料酒 5 克，精盐 5 克，湿淀粉 10 克，香油 2.5 克，肉汤 50 克，菜油 1 公斤（耗 100 克）。

做法 ①鱼经初步加工后，沥干水，在鱼身两面各斜剖 7 刀（先立剖 1 厘米深，再平剖 2.3 厘米深）。取碗 1 只，放入酱油、盐、白糖、醋、味精、料酒、肉汤、湿淀粉，对成糖醋汁。泡红辣椒切丝，与葱丝（白、叶）用清水漂上。②将浓的湿淀粉均匀地涂在鱼身上，提起鱼尾，先将鱼头下入旺油锅内稍炸一下，再舀油淋在鱼身上，待淀粉凝固时再把鱼慢慢地放入锅内，炸至金黄色，皮酥内熟，捞出，盛入盘内。锅内留油少许，放姜、蒜、葱炆锅，再烹入对好的芡汁，收浓起锅浇在鱼身上，撒上葱丝、泡红辣椒丝即成。

特点 颜色金黄，外形美观，外酥内嫩。

炆锅鱼

原料 主料：鲫鱼 1 尾（750 克）。 调料：蒜末 15 克，姜末 15 克，葱花 25 克，干红辣椒 15 克，郫县豆瓣 15 克，精盐 0.5 克，酱油 25 克，味精 1 克，奶汤 500 克，料酒 25 克，菜油 150 克。

做法 ①鱼经初步加工后，沥干水，在鱼身两面斜剖 7 刀

(刀深 0.7 厘米, 刀距相等), 取碗 1 只放盐、料酒拌匀, 并在鱼身内外抹匀。②将鱼放入旺油锅内炸至金黄色捞起, 锅内留油 100 克, 下干辣椒炸至棕红色, 捞起铡碎。③在炸干辣椒的油中放豆瓣、姜、蒜炒香, 加酱油、奶汤烧沸后, 捞出豆瓣渣、姜、蒜不用, 再下鱼加料酒, 烧至油亮汁干时, 将葱花、味精、辣椒末均匀地沾满鱼身起锅即成。

特点 色泽红亮, 细嫩鲜香, 味浓而辣。

松子鱼

原料 主料: 鲤鱼 1 尾 (1 公斤)。 调料: 酱油 30 克, 醋 30 克, 蒜末 15 克, 味精 1.5 克, 姜末 10 克, 葱花 20 克, 葱段 5 克, 白糖 30 克, 泡红辣椒 15 克, 料酒 25 克, 细干淀粉 150 克, 湿淀粉 20 克, 菜油 200 克。

做法 ①鱼经初步加工后, 沥干水, 斩去鱼头, 从颈部对剖, 斩去鱼尾, 完整地片下鱼肉, 片去鱼刺, 修整成两片长方形的鱼肉。在鱼腹一面分别斜剖成松子形, 然后斩成 3.3 厘米大的块, 盛入盆内, 加姜、葱、料酒、盐拌匀, 腌渍入味, 取出鱼块, 沾匀干淀粉。取碗 1 只, 加入白糖、酱油、醋、味精、肉汤、湿淀粉, 调成芡汁。②将鱼放入旺油锅内炸至金黄色捞起, 待油温回升后, 再将鱼块下锅炸至金黄色捞出, 盛入盘内。锅内留油 100 克, 放入泡辣椒 (剁碎)、姜、蒜炒香, 烹入对好的芡汁, 放入葱花, 浇在鱼身上即成。

特点 色泽金黄, 外酥内嫩, 鱼块上的花纹似松子。

葱 酥 鱼

原料 主料：鲫鱼 3 尾（500 克）。 **调料：**葱白 400 克，泡红辣椒 25 克，料酒 100 克，酱油 25 克，冰糖 25 克，味精 1.5 克，醋 10 克，肉汤 250 克，香油 50 克，菜油 150 克。

做法 ①选用每尾约 6.6 厘米长短的鲫鱼，初步加工，葱白切成 8.3 厘米长的段，泡辣椒去蒂、去籽。②将鱼放入旺油锅内炸至金黄色，捞起，锅内留油 100 克，放入葱白段炒一下，加入料酒、醋、酱油、肉汤、冰糖、味精，调成味汁，盛入碗内。③将一半炒过的葱段整齐地放在锅内垫底，将鱼顺着摆在上面，再放上剩余的葱段、泡辣椒，倒入调好的味汁，将锅置小火上，烧至汤汁浓缩一半时，将鱼翻面再烧（葱、辣椒仍在鱼上），淋入香油，改用小火烧至汤汁收浓，鱼酥油亮即成。

特点 色泽油亮，肉嫩滑酥，并有浓郁的葱香味。

三色鱼丸

原料 主料：净鲜鱼肉 250 克。 **调料：**菠菜汁 25 克，鸡蛋清 3 个，蛋黄粉 15 克，精盐 2.5 克，味精 0.5 克，肉汤 1 公斤，猪油 10 克，胡椒 0.5 克。

做法 ①将鲜鱼肉捶成茸，放入碗内，加猪油、鸡蛋清、盐、味精搅成糝。再将鱼肉分成相等的 3 份，盛入 3 个碗内，调 3 种颜色（一碗不加色成白色，另一碗加蛋黄粉成黄色，第三碗加菠菜汁，搅成深绿色）。②炒锅置旺火上，加清水 1 公斤，烧沸移至小火上，保持微开，将鱼糝按白、黄、绿色分

别做成直径 1.7 厘米的丸子，煮熟。③另一炒锅内加清汤烧沸，加入味精、胡椒、盐，再放入鱼丸，待汤沸时，盛入大盘内即成。

特点 色泽分明，质地细嫩，汤清味美。

清汤酸菜鱼卷

原料 主料：净鱼肉 250 克。 配料：泡青菜 100 克，猪里脊肉 100 克。 调料：鸡蛋清 1 个，胡椒 1 克，味精 1 克，料酒 15 克，精盐 2.5 克，姜末 2.5 克，葱花 5 克，蛋清糊 100 克，清汤 750 克。

做法 ①将鱼肉片成 5 厘米长、2.6 厘米宽的薄片，盛入碗内。将猪肉剁成茸，加精盐、鸡蛋清、料酒、姜末、葱花、胡椒、味精，搅成肉馅。泡青菜淘 1 次，沥干水，切成斜刀薄片。②将鱼片抹上一层蛋清糊，放上肉馅，卷成直径 2 厘米的圆筒，平放盘内，待全部卷完后，上笼蒸 5 分钟，刚熟即可取出。③炒锅置旺火上，放入清汤烧沸，加入泡青菜片和盐、胡椒、味精。④将鱼卷在汤碗内摆成“风车”形或其它图案均可，缓缓倒入清汤即成。

特点 色白细嫩，汤清味鲜。

清蒸肥头

原料 主料：肥头鱼 1 尾（1 公斤）。 配料：网油 250 克，熟火腿 25 克，水发口蘑 15 克，豌豆尖 25 克。 调料：精盐 15 克，胡椒 1 克，姜末 15 克，葱 25 克，料酒 20 克，肉汤 300 克。

做法 ①在鱼的尾部、背面，斜宰1刀，宰掉鱼的1/3，使鱼尾仍然不和鱼身分离，去鱼鳃、内脏，洗净入沸水中烫一下，再将鱼身上的粘液刮洗干净，用刀在鱼身划0.7厘米深的斜十字花，沥干水，抹上盐、料酒、胡椒。②火腿、口蘑切片，放在码味的鱼身上，用网油将鱼包上放入盘内，加上姜、葱、肉汤，将鱼放入笼内蒸熟取出，拣去姜、葱，揭去网油，滗去原汤。③炒锅置旺火上，加清汤烧沸，将豌豆尖焯一下，捞入鱼盘中，然后加盐、味精、胡椒，倒入汤盘中即成。④用两个味杯，装入纯姜醋，加上香油、味精，与肥头鱼同时上桌。

特点 肉质细嫩，清淡爽口。

金 串 珠

原料 主料：鳊鱼500克。 配料：嫩豌豆200克。
调料：精盐0.5克，酱油15克，姜末10克，郫县豆瓣20克，白糖1克，蒜末15克，料酒25克，味精1.5克，花椒粉1克，葱25克，菜油150克。

做法 ①将鳊鱼中段切成6.6厘米长的粗丝，蒜切豌豆大的粒，嫩豌豆洗净。②炒锅上油烧热，将豌豆放入油锅内炸一下捞起，然后将鱼丝下入旺油锅内炸至呈金黄色捞起。锅内留油适量，下豆瓣（剁碎），炒香，加汤烧沸，去豆瓣渣，加入鳊鱼丝、蒜末、葱节、姜末、料酒、白糖、盐、酱油，烧入味，再放豌豆烧一下，收汁亮油时撒上花椒面，加入味精起锅即成。

特点 色泽鲜艳，质嫩爽口，咸鲜微辣。

香干鲫鱼

原料 主料：鲫鱼 1 公斤。 **配料：**五香豆干 250 克。
调料：精盐 5 克，酱油 25 克，郫县豆瓣 50 克，姜末 25 克，葱 50 克，醪糟汁 50 克，味精 1 克，蒜末 25 克。

做法 ①将鱼去鳃、去内脏洗净，五香豆干切成 6.6 厘米长、0.3 厘米粗的丝，在沸水中焯一下，放在开水碗中，加盐、碱少许浸泡 10 分钟，再换冷开水漂起待用。②将鱼放入旺油锅内炸进皮起锅。锅内留油 50 克，下豆瓣（剁碎）炒香，加汤烧沸，捞去豆瓣渣，加盐、酱油、姜末、蒜末、葱节、醪糟汁，放入鲫鱼，移至小火上煨入味，下豆干丝慢煨入味，再放入味精、葱花，起锅即成。

特点 汤色红亮，质嫩味鲜，微辣。

锅贴鱼片

原料 主料：鱼肉 250 克。 **配料：**猪肥膘 500 克，火腿 50 克，慈菇 100 克，番茄酱 100 克，卷心白菜 150 克。
调料：蛋清糊 100 克，精盐 2 克，味精 1 克，香油 5 克，椒盐味碟 2 碟，猪油 25 克。

做法 ①猪肥膘入汤锅内煮熟，捞出晾凉，切成 5 厘米长、4 厘米宽、0.3 厘米厚的片，鱼肉片切成 4.6 厘米长、3.3 厘米宽、0.3 厘米厚的片，各 24 片，慈菇剥去皮，切成颗粒，火腿切粒。②用刀将每片肥膘的四角与中心粘一下，搽干油分，逐一摆入瓷盘内，涂沫一层蛋清糊，撒上火腿、慈菇粒、鱼片与剩余的蛋清糊，拌匀理伸放在火腿、慈菇粒上

粘牢。③炒锅置小火上，用猪油炙锅，逐一把 24 个粘好的鱼片放入摆好，慢慢地煎，至肥膘出油，变黄，鱼片至熟时，淋上香油即起锅，盛入盘的一端。再将卷心白菜撕成 6.6 厘米大小的片，拌上番茄酱，与椒盐味碟同时上桌。

特点 酥香细嫩，味美爽口。

干烧岩鲤

原料 主料：岩鱼 1 尾（1 公斤）。 配料：猪肥瘦肉 50 克。 调料：葱白节 150 克，郫县豆瓣 25 克，精盐 5 克，醪糟汁 5 克，醋 1 克，白糖 4 克，味精 4 克，姜末 5 克，肉汤 150 克，菜油 1 公斤（耗 50 克），泡红辣椒 5 克。

做法 ①鱼经初步加工后，在鱼身两面各剖 5 刀（刀距 3.3 厘米，刀深 0.7 厘米），用盐、料酒抹遍鱼身，腌渍入味。猪肥瘦肉切成绿豆大的粒。葱白和泡辣椒均切成 6.6 厘米的长节。②将鱼放入旺油锅内，炸至进皮捞起，锅内留油少许，放入肉粒炒至酥香，加盐、料酒，盛入盘内。锅内再留油少许，下豆瓣（剁碎）炒至红色，加汤烧沸，捞出豆瓣渣，放入鱼和肉末、盐、姜、蒜、葱、泡辣椒节、醪糟汁、白糖，移至小火上煨至汁稠鱼熟（适时将鱼翻面），加入味精、醋，至亮油不见汁时，将鱼盛入盘内，去掉葱节、泡红辣椒节，再淋上余汁即成。

特点 色泽金红，肉细嫩，味极鲜，微带香辣。

包烧鱼

原料 主料：鲤鱼 1 尾（750 克）。 配料：猪网油 500

克，猪肥瘦肉 50 克，生菜 150 克。 调料：蛋清糊 100 克，泡辣椒 10 克，姜 10 克，芽菜 100 克，葱段 10 克，酱油 5 克，精盐 1 克，料酒 10 克，香油 25 克，猪油 35 克，糖、醋各 15 克，味精 1 克。

做法 ①鱼经初步加工后，去嘴尖和尾尖，沥干水，在鱼身两面各立剖 5 刀（刀深 0.5 厘米）。取碗 1 只，放入料酒、酱油、精盐、姜、葱拌匀，将鱼浸渍 10 分钟。芽菜（洗净）、泡红辣椒（切段），与猪肥瘦肉分别剁碎。②炒锅置旺火上，下油烧热，放入猪肉炒散，加芽菜、泡辣椒炒匀，盛入盘内。用竹筷两支（前端削尖），分别从鱼鳃平穿插到鱼尾左右两侧（防止烧时鱼身分裂），将炒好的肉馅装入鱼腹。③猪网油洗净，擦干水，修整后，平铺在案板上，放入鱼包裹一层，再将其余的网油均匀涂上蛋清糊，将鱼包裹牢（共约 3 层，网油接口处要相互错开）。然后用小钢叉从鱼腹部刺进由鱼背刺出，再将鱼置木炭火上（用砖砌火池，长约 66.6 厘米，宽约 49.8 厘米、高约 23.1 厘米，里面放木炭火）翻烤 30 分钟，至皮面呈金黄色，鱼身酥透时，刷上香油，将钢叉抽出，用刀从鱼背划破网油，将鱼取出，盛于大盘内。紧贴鱼身的一层网油不要，其余均切 6.6 厘米长、2.6 厘米宽的长方形片，镶于盘的一端，生菜切丝拌成糖醋味，镶于盘的另一端即成。

特点 肉质细嫩，网油酥香，味鲜而浓。

酱糟酥鱼

原料 主料：鲫鱼 10 尾（500 克）。 调料：甜面酱 100

克，醪糟汁 100 克，酱油 30 克，白糖 15 克，香油 25 克，菜油 200 克，肉汤 250 克。

做法 ①鱼经初步加工后沥干水。②将鱼放入旺油锅内炸至金黄色，骨酥时捞起。锅内留油少许，加入肉汤，下甜面酱炒香，再下醪糟汁、酱油、白糖炒匀，然后下炸好的鱼，用小火慢慢将汁收浓，淋上香油起锅即成。

特点 咸甜酥香，冷、热食均可。

金钱海参

原料 主料：水发海参 250 克。 配料：鸡脯肉 150 克，熟火腿 50 克，猪肥膘肉 100 克，鲜菜心 250 克。 调料：蛋清糊 50 克，精盐 2.5 克，蛋皮丝 100 克，肉汤 250 克，熟猪油 200 克，熟鸡油 10 克。

做法 ①将海参用肉汤氽一下。鸡脯肉、猪肥膘分别捶茸，加清水、蛋清、盐、湿淀粉搅匀成鸡糝。鲜菜心焯熟。火腿切成粗丝。②将海参振干水，抹上蛋清糊，酿入鸡糝，中间放粗火腿 1 根，将海参合拢成圆形，放入盘内，上笼蒸 10 分钟取出晾凉，切成 1.7 厘米厚的片，放入碗内，边角料放在上面，入笼蒸熟。焯后的菜心放在盘内，将海参翻扣在上面，再将蛋皮丝、鲜菜在海参周围镶上花边。③炒锅内烧清汤，加入味精、料酒、盐、胡椒烧沸，用湿淀粉勾薄芡，加入鸡油，淋在海参上即成。

特点 色艳味美，形如古时铜钱。

酸辣海参汤

原料 主料：水发海参 250 克。 **配料：**熟火腿 50 克，鸡蛋 5 个，丝瓜 100 克，番茄 250 克。 **调料：**精盐 15 克，味精 15 克，姜末 1 克，胡椒 5 克，葱节 1 克，醋 40 克，豌豆尖 50 克，湿淀粉 25 克。

做法 ①海参片成薄片，丝瓜切节再片成薄片，番茄去皮、籽切成片，鸡蛋煮熟去黄，蛋白片成薄片，火腿切片。②锅内放清汤，将海参用汤煨 3 次，再将丝瓜、蛋白、番茄片分别氽一下，捞出。锅内另烧汤，放姜末、盐、胡椒、醋，再将氽过的海参、火腿、番茄、丝瓜片放入锅内勾薄芡，加味精盛入汤碗内（豌豆尖垫底）。

特点 味酸辣，清淡可口。

三鲜海参

原料 主料：水发海参 300 克。 **配料：**熟火腿 50 克，冬笋 50 克，熟鸡肉 50 克。 **调料：**精盐 10 克，酱油 10 克，料酒 25 克，味精 1 克，胡椒 1 克，香油 5 克，猪油 100 克，湿淀粉 25 克。

做法 ①海参片成斧轮片，入沸水氽一下，用鲜汤煨一下。火腿、鸡肉、冬笋分别切成 3.3 厘米长、2 厘米宽、0.7 厘米厚的片。②锅内放猪油烧热，放入火腿、笋片炒一下，烹入料酒，加鲜汤烧沸，下鸡肉、盐、酱油、胡椒、味精，烧沸入味，加入海参微烧一下，将原料捞入盘中（海参在面上），锅内勾薄芡，加入鸡油淋在三鲜海参上面即成。

特点 海参柔软，味醇鲜美。

干煸鱿鱼丝

原料 主料：干鱿鱼 150 克。 配料：猪肥瘦肉 100 克，净冬笋 100 克。 调料：精盐 1 克，酱油 10 克，料酒 10 克，味精 1 克，香油 10 克，猪油 125 克。

做法 ①选用大张、体薄的鱿鱼，去头尾，横切成细丝（鱿鱼若过硬，可在小火上稍烤一下，使之受热变软，便于切丝），用温水洗净（不宜久泡），挤干水。将猪肉、冬笋均切成 6.6 厘米长、0.3 厘米粗的丝。②锅内上油烧热，放入鱿鱼丝煸炒，烹入料酒，放入肉丝合炒，再放冬笋炒出香味，最后放盐、酱油、味精，淋上香油即成。

特点 干香味美，冬笋鲜脆。

家常鱿鱼

原料 主料：水发鱿鱼 300 克。 配料：猪肥瘦肉 150 克。 调料：酱油 25 克，盐 2.5 克，郫县豆瓣 50 克，味精 1.5 克，湿淀粉 10 克，料酒 15 克，肉汤 500 克，猪油 150 克。

做法 ①鱿鱼切成 3.3 厘米大小的块，用鲜汤煨 3 次。猪肉剁碎。豆瓣剁碎。②炒锅上油烧热，下肉末炒散，放豆瓣炒香，烹入料酒，加入鲜汤烧沸，加酱油、盐，用湿淀粉勾薄芡，加入味精，再加入煨好的鱿鱼微烧，起锅即成。

特点 颜色红亮，质嫩柔软，香辣可口。

干贝玉兔

原料 主料：干贝 50 克。 配料：净青菜头 500 克。

调料：精盐 1.5 克，味精 1 克，胡椒 1 克，鸡油 10 克，葱节 25 克，姜片 10 克，猪油 25 克。

做法 ①干贝洗净，用温水发涨去筋，上笼蒸熟。青菜头去尖部分，再将青菜头切成 5 厘米长，用小刀削成兔形，共 20 只，入沸水锅内氽一下，捞出用冷水漂凉。②锅内上油烧热，加入葱节、姜片炒香，加入奶汤烧沸，去掉葱、姜不用，加入盐、胡椒、干贝，至兔烧入味，将原料捞入盘中，锅内勾薄芡加味精，鸡油淋在原料上即成。

特点 色白，清香爽口。

绣球干贝

原料 主料：干贝 25 克。 配料：鸡脯肉 100 克，猪肥膘肉 75 克，鸡蛋皮 25 克，丝瓜 1 根，火腿 50 克。 调料：鸡蛋清 3 个，湿淀粉 25 克，精盐 3 克，料酒 20 克，味精 1 克，葱 10 克，清汤 1 公斤。

做法 ①将干贝洗净，放入碗内，加清水少许和葱、姜、料酒，上笼蒸 1 小时至熟取出（原汁留用），晾凉搓散成丝。鸡脯肉、肥膘分别捶成茸，盛入碗内，用清水分两次加入，漉散后，加入鸡蛋清、精盐、胡椒、湿淀粉搅匀成糝。选用丝瓜中段，刮去粗皮，片下丝瓜皮在沸水内焯一下，用清水漂凉。②将丝瓜皮、鸡蛋皮、火腿分别切成 2 厘米长的细丝，与干贝丝在大盘内抖散，留 1/3 在盘内铺匀。将鸡糝做成 2 厘

米大的丸子放在盘内，再将其余 $2/3$ 的丝均匀撒盖在丸子上面，然后，逐个拈起，使丸子沾满各丝成绣球形，入笼蒸 5 分钟至熟。③炒锅加清汤、干贝原汁、料酒、胡椒、盐烧沸，同时从笼中取出绣球丸子盛入汤碗内，再将锅内加味精，小心地浇入碗内即成。

特点 形如绣球，质细味美，汤清而鲜。

醉 鲜 虾

原料 主料：活塘虾 300 克。 调料：曲酒 10 克，葱白段 100 克，椒麻味碟 2 碟。

做法 ①将活塘虾用清水洗净泥沙、杂质，剪去虾须、虾脚，用清水洗净，盛入碗内，淋入曲酒，放上葱白段，即将盘盖在碗上，再将虾翻扣在盘内，以免醉虾蹦出，直到上桌时才能揭开（此项操作应在上桌前两分钟内进行，以保持虾的鲜活）。②上桌时，醉虾与椒麻味碟同上，揭去扣碗，趁活蘸调料而食。

特点 鲜虾活吃，味道鲜美，风味独特。

翡翠虾仁

原料 主料：鲜虾 1 公斤。 配料：鲜嫩豌豆仁 50 克。

调料：蛋清糊 50 克，精盐 2.5 克，料酒 10 克，胡椒 0.5 克，湿淀粉 2.5 克，鸡汤 50 克，熟猪油 100 克。

做法 ①将鲜豌豆仁去皮，每粒捏成两半。鲜虾洗净，挤出虾仁，在清水中漂净血水，沥干水，盛入碗内，加蛋清糊、精盐拌匀。取小碗 1 只，加入料酒、味精、盐、湿淀粉、鸡

汤，调成芡汁。②炒锅上油烧热，放入虾仁滑散，滗去余油，即下豌豆仁炒一下，烹入芡汁，颠翻即成。

特点 虾仁洁白，豌豆碧绿，质地滑嫩，清淡爽口。

软炸虾包

原料 主料：鲜虾 500 克。 配料：豆油皮 5 张，火腿 100 克，猪肥膘肉 200 克，荸荠 4 个，嫩鲜豌豆仁 100 克，生菜 150 克。 调料：蛋清糊 12.5 克，精盐 3.5 克，料酒 10 克，胡椒 1 克，糖 12.5 克，醋适量，香油 5 克，猪油 150 克。

做法 ①将鲜虾挤出虾仁，洗净。豌豆在沸水内焯一下，用清水漂凉，去皮。荸荠去皮，与肥膘肉、火腿分别切成绿豆大的粒。豆油皮切成 9.9 厘米见方的片。②将虾仁、肥膘、荸荠、火腿、豌豆、盐、料酒、胡椒、蛋清糊拌匀成虾馅。豆油皮平铺在盘内，分别均匀地抹上蛋清糊，放入虾馅，包成约 2.3 厘米长、1.7 厘米宽的虾包。③将虾包放入旺油锅内，移至微火上浸炸至呈深黄色，捞出淋入香油，盛入条盘中间，生菜切丝拌成糖醋味放在条盘两端即成。

特点 色黄酥香，馅鲜嫩，味可口。

红烧鱼唇

原料 主料：干鱼唇 1.25 公斤。 配料：猪肘肉 250 克，鸡翅 2 对，鸡脚 2 对，鲜菜心 250 克。 调料：料酒 100 克，精盐 10 克，姜 15 克，葱结 50 克，胡椒 1 克，冰糖糖色 10 克，味精 1.5 克，鸡汤 1.5 公斤，猪油 150 克。

做法 ①将干鱼唇放入沸水锅内（锅离火口），焖约 1.5

小时，取出刮去沙质，剔骨洗净，切成4厘米长、1.7厘米宽的条块。鸡翅和鸡脚洗净，在沸水锅内氽一下。猪肘也在沸水锅内氽一下。②锅内上油烧热，放入姜、葱炒出香味，加入鸡汤、料酒、胡椒、盐、糖色、猪肘、鱼唇烧沸，去掉浮沫，倒入铝锅（用鸡翅、鸡脚垫底），移至小火上烧粍，再移至旺火上将汤收浓（拣去姜、葱、猪肘、鸡翅、鸡脚不要），放入味精，将鲜菜心入锅内焯熟捞入盘底，再将鱼唇连汁倒在菜心上即成。

特点 鱼唇软糯，味浓而鲜。

鸡皮鱼肚

原料 主料：黄鱼肚150克。 配料：熟鸡皮100克。
调料：料酒15克，精盐4克，味精1克，清汤500克，奶汤500克，熟鸡油25克，猪油150克。

做法 ①炒锅上油烧热，放入黄鱼肚（逐渐浸热），待鱼肚浸软捞出切成2.3厘米大的块，放入旺油锅内炸至鱼肚发泡（炸时不断翻动，使其炸透），捞出晾凉。然后放入碱水中去其油质，洗净泡涨捞出，将每块片成3片，用清汤煨1次。鸡皮（选用肥嫩仔鸡颈下部和胸上部的皮）切成4厘米长、1.7厘米宽的片，放入蒸碗内，上笼蒸粍。②锅内放奶汤烧沸，再放入鱼肚、鸡皮、料酒、味精烧入味，加入鸡油，入汤盘内即成。

特点 鱼肚柔软，汤浓味鲜。

鸡淖鱼翅

原料 主料：小毛鱼翅 75 克。 **配料：**鸡脯肉 125 克，火腿少许。 **调料：**鸡蛋清 4 个，精盐 4 克，胡椒 1 克，料酒 20 克，味精 1 克，鸡汤 250 克，湿淀粉 25 克，猪油 200 克。

做法 ①将鱼翅用温水泡 15 分钟，使之柔软，洗去杂质，入碗内加鲜汤上笼蒸半小时取出，再用鲜汤加料酒、盐煨起。②鸡脯肉捶至极茸，火腿切成细末，鸡茸用鸡汤漉散，加蛋清、料酒、盐、胡椒、味精、湿淀粉搅成鸡浆。③鸡浆再加适量的鸡汤搅匀倒入热油锅内，用勺有次序地轻轻来回推转，炒至凝固刚熟，即盛入盘中，同时将煨起的鱼翅入锅中与余下的鸡汁混合炒匀，盛入盘内鸡淖面上，撒上火腿末即成。

特点 颜色分明，细嫩柔软，咸鲜可口。

海味什锦

原料 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、鲜豌豆尖各 50 克。 **调料：**精盐 10 克，酱油 20 克，料酒 25 克，味精 1 克，胡椒 1 克，姜末 1 克，糖色 2.5 克，湿淀粉 25 克。

做法 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、鸭微炒，加入猪心、舌、肚微炒，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，烧至各料烂软时放入冬笋烧入味，

将原料捞入盘中，豌豆尖在沸水内焯一下，捞在盘内原料上，然后将煨好的海参、鱿鱼放入锅内微煮，立即捞出盖在原料上，锅内勾薄芡，加鸡油淋在原料上即成。

特点 色鲜味美，营养丰富。

酸辣虾羹汤

原料 主料：鲜河虾 150 克，黄牛腿肉 150 克，水发海带、酥肉丁、水发响皮、水发干笋各 100 克。 调料：料酒 10 克，姜末 10 克，葱花 10 克，醋 20 克，郫县豆瓣 10 克，胡椒 1 克，精盐 3 克，味精 1 克，酱油 10 克，辣椒油 15 克，猪油 50 克，湿淀粉 12.5 克。

做法 ①锅内加清水 750 克，放入鲜虾烧沸，煮约 5 分钟，捞去鲜虾不要，将汤盛入碗内成虾汤。牛腿肉切成 1 厘米见方的小薄片，水发干笋切小薄片，响皮切成 1 厘米大的丁，海带切 2 厘米长、0.3 厘米粗的丝。②锅内下油烧热，放入牛肉炒散，加入豆瓣（剁碎）炒出香味，起锅。锅内另加虾汤、笋片、海带丝、姜末、响皮丁、料酒、盐、胡椒、牛肉（连汁）、酱油烧沸，去掉浮沫，用湿淀粉勾极薄的芡，加入味精、醋，盛入汤碗内，淋上辣椒油，撒下葱花、酥肉丁即成。

特点 原料多样，汤鲜味美，酸辣味突出。

干贝烧菜心

原料 主料：鲜菜心 600 克。 配料：干贝 25 克。 调料：精盐 3.5 克，料酒 5 克，姜 10 克，葱段 10 克，味精 1

克，湿淀粉 25 克，奶汤 1 公斤，鸡油 15 克，猪油 75 克。

做法 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，捞去姜、葱不用，放入菜心、干贝（连汁）、料酒、盐烧入味，加味精，用湿淀粉勾薄芡，淋上鸡油即成。

特点 清香鲜嫩，味美可口。

野味、兔类

红烧熊掌

原料 主料：干熊前掌 1 对（1.5 公斤）。 配料：肥母鸡肉 1 公斤，猪肘 1 公斤。 调料：酱油 30 克，味精 2.5 克，精盐 15 克，胡椒 2.5 克，糖色 2.5 克，姜 150 克，葱 500 克，肉汤 7.5 公斤，香油 50 克，猪油 200 克。

做法 ①将熊掌放入沸水锅内，用小火煮 5 小时，去净毛，刮去粗皮，继续煮至五成熟，剔净骨，保持形整。肥母鸡肉斩成大块。猪肘刮洗净、剖开。②炒锅下油烧热，放入姜、葱炒一下，加入肉汤（2.5 公斤）、盐、料酒，下熊掌煮 15 分钟，捞出（锅内汤、姜、葱不要）。再用同样的做法，将熊掌煮两次，捞出用干净纱布包好。③锅内下油烧热，放入姜、葱炒一下，加入鸡块、猪肘、肉汤（1 公斤）、酱油、盐、糖色、料酒、胡椒、熊掌（布包）烧沸，去净浮沫，倒入铝锅内，在小火上煨 3 个小时至烂，取小圆盘 1 个，将锅内葱

白放在盘底，再取出熊掌（布解开），掌心向上，盖在葱白上（捞去鸡、猪肘、姜）。锅内原汁收浓，加入味精、香油，起锅浇在熊掌上即成。

特点 色泽黄亮，熊掌形整，掌肉软糯，汁浓味香。

怪味麋肉

原料 主料：净麋腿肉 500 克。 调料：辣椒油 30 克，姜 15 克，葱白 50 克，花椒粉 2.5 克，料酒 30 克，酱油 50 克，白糖 5 克，味精 1.5 克，清汤 750 克，香油 20 克，醋 5 克，芝麻酱 25 克，熟芝麻 25 克。

做法 ①将麋肉放在温水中洗净杂质（如系干麋腿肉，需用温水泡 1 天），盛入大蒸碗内，加入料酒、葱白、姜、清汤（将麋肉淹没为止），上笼蒸 30 分钟至熟，取出去筋，晾凉，切成 5 厘米长、0.3 厘米粗的丝，盛入盘内。葱白切丝镶在麋肉的旁边。②取碗 1 只，放入酱油、香油、辣椒油、花椒粉、蒜泥、白糖、醋、熟芝麻、芝麻酱、味精，调成怪味汁，淋在麋肉上即成。

特点 多种口味，鲜美可口。

五香卤斑鸠

原料 主料：斑鸠 4 只。 调料：味精 1 克，酱油 5 克，卤水 2.5 公斤，香油 25 克。

做法 选用鲜活的扑斑鸠，干煨毛（茸毛用酒精火燎净），挖净鸟枪子，洗净，从背尾割开，去脏、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，斩成4厘米长、1.3厘米宽的条，摆入盘内，取少许卤水加酱油、味精、香油，均匀浇在斑鸠上即成。

特点 肉质细嫩，味浓可口。

宫保野鸡

原料 主料：净野鸡脯肉250克。 配料：油酥花生米75克。 调料：干辣椒25克，花椒0.5克，姜片1.5克，蒜片1.5克，葱丁25克，精盐1克，味精1克，白糖1.5克，醋1克，酱油25克，料酒25克，肉汤25克，湿淀粉0.5克，猪油150克。

做法 ①将野鸡轻轻用刀背拍松，切成1.3厘米见方的丁，盛入碗内，加盐、酱油、湿淀粉搅拌均匀。干辣椒去籽，切成1.7厘米长的段，将料酒、盐、白糖、醋、味精、肉汤、淀粉对在碗内调成芡汁。②锅内下油烧热，放入干辣椒，花椒炸至红棕色，下野鸡炒散籽，放入姜、葱、蒜炒出香味，烹入芡汁收浓，放花生米，起锅入盘即成。

特点 色泽红亮，鲜嫩微辣。

珊瑚烧野鸡

原料 主料：野鸡1只（1公斤）。 配料：胡萝卜750克。 调料：葱节15克，姜10克，醪糟汁50克，精盐5克，味精1克，花椒1克，湿淀粉25克，肉汤750克，香油25克，熟鸡油15克，猪油100克。

做法 ①将野鸡干煸毛，去内脏，挖去鸟枪子洗净，斩

成 3.3 厘米见方的块。胡萝卜切成 2.3 厘米见方的“吉庆块”。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，用湿淀粉勾薄芡，淋入鸡油、香油，加味精即成。

特点 鸡肉细嫩，色泽美观。

三鲜鹿掌

原料 主料：干鹿掌 6 对。 配料：水发口蘑 50 克，净冬笋 50 克，火腿 100 克，净母鸡肉 500 克，猪肘 500 克。 调料：精盐 10 克，味精 1 克，糖色 30 克，料酒 150 克，姜 50 克，葱节 100 克，湿淀粉 30 克，肉汤 4 公斤，香油 25 克，熟鸡油 25 克，猪油 150 克。

做法 ①鹿掌用温水泡透，洗净杂质，放入锅内煮 2 小时至将离骨时捞起，放入清水，去掉毛与脚掌的茧巴，洗净去骨（保持形整不烂），放入沸水内氽 3 次（每次加入料酒 25 克）。锅内烧油五成热，放入葱、姜炒一下，加肉汤（1.5 公斤）、鹿掌、料酒，烧沸，煨 5 分钟。再用同样的原料和方法煨 1 次，取出，晾凉修整，用纱布包好。鸡肉、猪肘斩成大块，冬笋、熟火腿切成 5 厘米长、1.7 厘米宽、0.3 厘米厚的片。水发口蘑对剖成两片。②锅内下油烧热，放入姜、葱结炒一下，加入鸡肉、猪肘炒匀，加肉汤烧沸，去尽浮沫，放入糖色、盐、料酒，倒入铝锅内，将鹿掌放在中间，移至小火上煨约 2 小时至烂。③炒锅下油烧热，加入火腿、冬笋、口蘑炒一下，滗入煨鹿掌的原料，烧入味，盛入盘内垫底，从

锅内取出布包（其余原料不用）解开，将鹿掌（掌心向上）放在火腿、冬笋、口蘑上。锅内的汤汁用湿淀粉勾薄芡，加味精、香油、鸡油，淋在鹿掌上。

特点 色泽金黄，味浓鲜香。

黄焖野兔

原料 主料：野兔 1 只（1.5 公斤）。 配料：水发玉兰片 50 克，水发蘑菇 25 克。 调料：花椒 1 克，料酒 100 克，糖色 10 克，精盐 1 克，葱节 50 克，姜 25 克，肉汤 1 公斤，香油 25 克，猪油 100 克。

做法 ①将野兔剥皮去内脏，斩去头、脚，挖去鸟枪子，洗净，斩成 4 厘米见方的块，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。

旱蒸贝母鸡

原料 主料：活贝母鸡 1 只（1.5 公斤）。 调料：花椒 1 克，姜 10 克，葱 25 克，料酒 100 克，精盐 10 克，味精 1 克，清汤 250 克。

做法 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，搦干水。②在鸡身内外抹匀盐和料酒，腿、腹部多抹，盛入盆内，加清汤、姜、葱、花椒，用皮纸封严盆口，上笼蒸约 2 小时至烂，取出揭去皮纸，拣去葱、姜、花椒，加入味精即成。

特点 味鲜美，营养丰富。

菠饺秧鸡汤

原料 主料：秧鸡 2 只（1 公斤）。 配料：猪网油 100 克，猪肥瘦肉 100 克，面粉 100 克，菠菜叶 250 克。 调料：姜 5 克，葱节 10 克，胡椒粉 1 克，料酒 10 克，味精 1 克，精盐 4 克，清汤 1 公斤。

做法 ①将秧鸡干煸毛，去内脏、肛门，挖去鸟枪子，洗净放入沸水锅内氽一下，斩去爪、嘴角，盛入盘内，加姜、葱、盐、清汤，盖上网油，上笼蒸 40 分钟。②菠菜叶洗净，取其汁，加面粉揉匀，擀成直径 5 厘米大的饺皮。肥瘦肉剁茸，盛入碗内，加入精盐、味精、胡椒粉、料酒拌匀成饺馅，做成菠饺共 24 个，放在沸水锅内煮熟。③从笼中取出秧鸡，揭去网油，拣去葱、姜，将秧鸡盛入汤盘内，周围镶上菠饺，盆内的原汁滗入锅内，加入盐、胡椒、味精、料酒，烧沸后舀入盛鸡的汤盘里即成。

特点 鸡肉细嫩，色彩谐调，味鲜适口。

广汉缠丝兔

原料 主料：带骨兔 5 只（5 公斤）。 调料：姜汁 200 克，精盐 100 克，白酒 50 克，白糖 150 克，甜面酱 250 克，

豆豉 200 克，酱油 150 克，胡椒 5 克，花椒 15 克，砂仁头 10 克，八角 10 克，山奈 2.5 克，桂皮 10 克，香油 75 克。

做法 ①用盐将兔身抹匀后，放入腌缸，洒上姜汁、白酒，夏季腌 8 小时（冬季腌 8 天）。腌制过程中，上下翻缸 1 次，去掉白水、腥气，使盐味浸入兔肉，然后取出，放在通风处晾干。②取碗 1 只，放入甜面酱、姜汁、豆豉（剁碎）、白糖、胡椒、花椒面、酱油，再加入碾细的砂仁头、八角、山奈、桂皮，调成半流体的调料，涂刷在兔的腹腔内。③将兔的前腿塞入前胸，后腿向后拉直，用细麻绳从颈部开始至后腿尖每隔 1.3 厘米距离，缠绕 1 圈，缠成螺旋形，放入熏炉内熏入烟味后，取出洗净，去掉麻绳，蒸熟，刷上香油即成。

特点 肉细味鲜，有特殊的烟熏香味，为四川广汉县特产。

鲜熘兔丝

原料 主料：净鲜兔腿肉 200 克。 调料：精盐 3 克，胡椒 1 克，姜丝 10 克，葱丝 10 克，蒜丝 10 克，泡辣椒丝 10 克，蛋清糊 75 克，味精 1 克，料酒 5 克，湿淀粉 10 克，肉汤 75 克，猪油 75 克。

做法 ①将兔肉切成 6.6 厘米长、0.3 厘米粗的丝，放入碗内，加盐、料酒、蛋清糊拌匀。另取碗 1 只，加盐、味精、胡椒、肉汤、湿淀粉调成芡汁。②炒锅内下油烧热，放入兔丝，滑散后滗去余油，放入姜丝、蒜丝、泡辣椒丝炒匀，烹入芡汁，收汁起锅入盘，撒上葱丝即成。

特点 肉白细嫩，味鲜香。

花红兔丁

原料 主料：净兔肉 150 克，花生米 50 克。 **调料：**葱丁 25 克，酱油 10 克，花椒面 10 克，郫县豆瓣 50 克，豆豉 25 克，白糖 2.5 克，辣椒油 50 克，味精 1.5 克，芝麻酱 25 克，熟芝麻 5 克，蒜泥水 10 克，精盐 0.5 克，香油 10 克。

做法 ①兔肉洗净入汤锅内煮至刚熟，捞出越热抹上香油，晾凉。锅内油烧三成热，将豆瓣酱（剁碎）放入炒香，加入豆豉（剁碎）炒香。②将兔肉斩成 1.3 厘米见方的丁，盛入盘内，取碗 1 只，加入盐、味精、葱丁、辣椒油、芝麻酱、炒好的豆瓣酱、熟芝麻、白糖、蒜泥水调成味汁，淋在兔丁上，放入花生米拌匀即成。

特点 麻辣味厚，细嫩香鲜。

甜 菜 类

冰糖银耳

原料 主料：水发银耳 15 克。 **配料：**桔瓣 20 瓣。
调料：冰糖 250 克，鸡蛋清 2 个。

做法 ①将银耳放在温水内泡 1 小时，去根，洗净杂质，漂在清水中。②锅内加清水，放冰糖熬化，鸡蛋清搅匀，加清水 50 克调匀，倒入糖液内搅匀，烧沸去净泡沫，盛入大蒸碗内（应洁净无油垢），加入银耳（沥干水），用皮纸封好碗口，上笼蒸约 1.5 小时至银耳软糯，汁浓稠时取出，倒入大

汤碗内，加桔瓣（用开水烫一下）即成。

特点 汤汁清澈，银耳软糯，味甜醇厚。

糖粘羊尾

原料 主料：猪肥膘肉 300 克。 调料：鸡蛋糊 200 克，白糖 200 克，熟芝麻粉 5 克，熟菜油 100 克。

做法 ①选猪肋条上的肥膘肉（连皮）洗净，在沸水内煮熟，捞起晾凉，去皮切成 4.3 厘米长、1 厘米粗的条，放在沸水锅内氽一下，捞出振干水。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，再放入肉条炸至呈金黄色、酥脆时，捞出。③锅内放清水 150 克烧沸，加入白糖炒至糖汁起大泡时，放入肉条，将锅端离火口，不停翻炒，再撒上芝麻粉，盛入盘内即成。

特点 外酥内嫩，肥而不腻，香甜可口。

玫瑰锅炸

原料 主料：面粉 100 克，鸡蛋 2 个。 配料：蜜玫瑰 7.5 克。 调料：干豆粉 75 克，白糖 175 克，菜油 100 克，干淀粉 15 克。

做法 ①将鸡蛋、面粉、干淀粉（15 克）和清水 50 克盛入碗内，搅匀后，再加清水 100 克搅成蛋面浆。②锅内加清水 100 克烧沸，倒入蛋面浆，搅匀收浓至不粘锅，盛入抹好油的瓷盘内，抹成 1.3 厘米厚的饼状，晾凉后，放在干豆粉内，切成 4 厘米长、1.3 厘米粗的条，并沾一层干豆粉。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”倒下，继续翻炒，随后将锅端离火口，炒至玫瑰汁粘在“锅炸”上即成。

特点 外酥内嫩。香甜可口，具有玫瑰香味。

雪花核桃泥

原料 主料：玉米粉 150 克。 配料：核桃仁 50 克。

调料：鸡蛋黄 4 个，鸡蛋清 2 个，白糖 250 克，荸荠 5 个，蜜瓜片 15 克，蜜枣 15 克，蜜樱桃 20 克，猪油 200 克。

做法 ①核桃仁用沸水浸泡后，剥皮，炸酥。荸荠、蜜瓜片、蜜枣分别铡成绿豆大的粒，盛入碗内，加入白糖、鸡蛋黄、玉米粉、清水（400 克）调成浆。鸡蛋清打成蛋泡。②锅内下油烧热，倒入调好的浆，快速翻炒至发白油亮，呈现鱼子蛋状时，下核桃仁炒匀盛入盘中，盖上蛋泡，放上樱桃即成。

特点 香甜细嫩。

红苕泥

原料 主料：红苕（红薯）1 公斤。 调料：白糖 200 克，猪油 200 克。

做法 ①选红心苕洗净，剥皮，上笼蒸烂，取出压成苕泥。②锅内下油烧热，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，加入白糖快速炒匀即成。

特点 黄红油亮，甜香可口。

雪焗桃脯

原料 主料：白花桃 1 公斤。 **调料：**鸡蛋清 4 个，白糖 200 克，冰糖 100 克，明矾 1 克。

做法 ①将白花桃去皮，切成 4 瓣，去核，用清水 1 公斤加明矾泡 3 分钟，捞出放入沸水锅内氽一下，盛入碗内，加白糖上笼蒸约 1 小时至熟。鸡蛋清打成蛋泡，在沸水锅内烫熟成雪花蛋。②锅内加清水 250 克，加白糖熬化烧沸，再加冰糖，溶化后熬浓收汁。将蒸熟的桃脯（原汁不要）翻扣在盘内，淋上糖汁，盖上雪花蛋即成。

特点 形色美观，糖汁明亮，味甜爽口。

芙蓉肉糕

原料 主料：猪肥膘肉 250 克。 **调料：**鸡蛋糊 150 克，饴糖 50 克，白糖 100 克，红糖 100 克，菜油 100 克。

做法 ①将猪肥膘肉煮熟，切成 5 厘米长、0.3 厘米粗的丝，放入沸水内氽 1 次，晾凉，放在碗内，加入鸡蛋糊拌匀。②将肉丝（抖散）放入热油锅内稍炸一下，捞起（把粘连的撕开），再将肉丝放入油锅内炸至色黄、皮酥脆捞起。③炒锅内放白糖（50 克）、红糖和清水 50 克，熬至起大泡时，下饴糖炒匀，再倒入炸好的肉丝，随即将锅端离火口，翻炒至肉丝沾满糖汁，倒在搪瓷盘内，摊成约 2.3 厘米厚的块，撒上白糖，稍晾凉，切成 3.3 厘米大的斜方块即成。

特点 酥脆化渣，味甜香。

八宝酿梨

原料 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，桔红 30 克，玫瑰 50 克。 **调料：**冰糖 250 克，明矾 0.5 克。

做法 ①将梨从蒂部切约 1 厘米厚的 1 块作“盖子”，挖去梨核（保持梨形完整），削去皮放入清水内（1 公斤水加 0.5 克明矾）漂 5 分钟，将冰糖（200 克）熬浓成糖汁。②糯米、百合、薏仁米分别洗净蒸熟，冰糖 50 克捶碎，樱桃（留 4 粒备用）、莲子、百合、瓜片、玫瑰、桔红切成绿豆大的粒。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 3 小时至烂，取出，去掉“盖子”，滗去汤汁，翻扣在另一盘内，挑去每个梨的脐部，各按上 1 粒蜜樱桃，淋上热糖汁即成。

特点 色泽美观，甜润爽口。

芝麻丸子

原料 主料：猪肥膘肉 200 克。 **配料：**阳米 100 克，炒米粉 150 克，蜜瓜片 15 克，蜜枣 15 克，蜜桃脯 200 克。 **调料：**熟芝麻粉 125 克，红糖 125 克，白糖 200 克，鸡蛋 2 个，熟猪油 175 克。

做法 ①将蜜瓜片、蜜枣、蜜桃脯切成绿豆大的粒，白糖、红糖、芝麻粉、猪油调匀成糖馅。肥膘肉剁茸，盛入碗内加鸡蛋调匀，再加炒米粉拌匀，擀成 20 个大小相等的馅皮。阳米用热水泡 5 分钟捞出。②将馅皮分别包上糖馅，沾上一

层阳米，盛入碗内，上笼蒸半小时至熟，取出撒上白糖即成。

特点 甜润软糯，香醇化渣。

八宝锅蒸

原料 主料：细大米粉 75 克，面粉 75 克。 配料：蜜瓜片 15 克，蜜樱桃 30 克，莲子 25 克，扁豆 25 克，蜜枣 25 克，桔红 10 克，核桃仁 15 克。 调料：白糖 200 克，猪油 200 克。

做法 ①将蜜瓜片、蜜枣、桔红、核桃仁均切绿豆大的粒。将发好的莲子（去皮、心）、扁豆（去皮）上笼蒸烂。②锅内下油烧热，下米粉、面粉炒香呈浅黄色，加沸水 250 克炒匀，然后下白糖、蜜饯、猪油（50 克）、莲子、扁豆炒至呈沙粒状（翻沙），盛入盘内将樱桃摆上即成。

特点 酥香甜糯，爽口不腻。

什锦果冻

原料 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、桔子共 100 克，食用红、黄、绿色素少许。

做法 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，桔子切小瓣。②锅内加清水 500 克，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 400 克，加入琼脂，在微火上熬化，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，又倒入绿色冻汁，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，灌入糖汁即成。

特点 冻汁透明，甜味适度，清爽可口。

网油枣泥卷

原料 主料：网油 150 克。 配料：蜜枣 150 克，干豆粉 125 克，白糖 250 克，猪油 1 公斤，蛋清糊 100 克。

做法 ①将网油用清水洗净，晾干水分。蜜枣蒸烂，去皮去核。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 1.3 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将网油卷放入热油锅内炸至淡黄色捞起，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。

特点 皮酥甜香，爽口化渣。

珊瑚雪莲

原料 主料：净藕 1 公斤。 调料：白糖 150 克，柠檬酸粉 1.5 克，精盐 2.5 克。

做法 ①选用鲜嫩藕，去皮切成 0.3 厘米厚的圆筒形。②将盐入沸水内溶化，把藕片放入淹没，浸渍 40 分钟捞出，锅内加清水烧沸，倒入瓷盆晾凉，再将浸渍的藕入沸水内余一下捞起，放入瓷盆内漂起（5 分钟），捞出沥干水，放入碗

内。白糖入碗内用温水溶化晾凉，加入柠檬酸粉或醋精搅匀，淋在藕片上轻轻拌匀，浸渍 30 小时，装盘即成。

特点 洁白如雪，质地脆嫩，甜香爽口。

其它类

灯影苕片

原料 主料：净红心苕 500 克。 调料：辣椒油 25 克，白糖 3 克，花椒 2.5 克，味精 1.5 克，盐 10 克，白矾 25 克，香油 25 克，菜油 150 克。

做法 ①选用红心苕洗净，切成 6.6 厘米长、5 厘米宽的长方形，再切成极薄不穿花的薄片，用清水加明矾搅匀，放入苕片，浸渍 20 分钟后捞起，再加清水、盐搅匀，放入苕片浸渍半小时，捞出晾干水分。②将苕片放入热油锅内炸至棕红色（分两次炸完），捞起盛入大碗内。将辣椒油、盐、花椒、白糖、香油、味精调匀，倒在盛苕片的碗内拌匀即成。

特点 色泽全红，酥脆爽口，片薄透明，故名“灯影”。

罗江豆鸡

原料 主料：豆皮 250 克。 调料：酱油 75 克，香油 40 克，花椒面 1 克。

做法 将香油、酱油、花椒面盛入碗内调匀，抹在豆皮上，卷成 13.2 厘米长、2.6 厘米宽、1 厘米厚的长形立体豆皮卷，入笼蒸 30 分钟，使调料浸透豆皮里面，取出晾凉，

横切成 0.3 厘米宽，摆入盘中即成。

特点 颜色棕红，绵软干香，咸麻味鲜。

酱烧冬笋

原料 主料：净鲜冬笋 500 克。 配料：豌豆苗 150 克。

调料：甜面酱 75 克，精盐 2.5 克，酱油 15 克，白糖 0.5 克，味精 1 克，肉汤 100 克，香油 25 克，猪油 125 克。

做法 ①将冬笋切成 3.3 厘米长、1 厘米厚的条。②锅内下猪油烧热，下豌豆苗、盐炒断生，盛入盘的一端。锅内另烧猪油六成熟，下甜面酱炒熟，加汤，放入冬笋、酱油、白糖，烧至汁浓油亮时，加味精、香油，颠匀起锅，盛入盘的另一端。

特点 质嫩鲜脆，酱香味浓。

干煸冬笋

原料 主料：净鲜冬笋 500 克。 配料：榨菜 20 克，猪瘦肉 50 克。 调料：醪糟汁 50 克，精盐 5 克，味精 0.5 克，香油 25 克，猪油 150 克。

做法 ①将冬笋拍松，切成 4 厘米长、1 厘米见方的条。瘦肉剁碎。榨菜洗净，切碎。②将冬笋放入热油锅内微炸至呈浅黄色，滗去余油，放入碎肉，与冬笋煸炒至散，再放榨菜，煸炒至冬笋表皮起皱时，放味精、精盐、醪糟汁，淋上香油，颠翻几下即成。

特点 清香鲜美，脆嫩可口。

奶汤素烩

原料 主料：净茼蒿、胡萝卜、白萝卜、冬笋、土豆、黄秧白菜心、瓢儿白菜心、番茄、蘑菇各 100 克。 **调料：**奶汤 750 克，胡椒 1 克，味精 2 克，精盐 10 克，料酒 15 克，湿淀粉 15 克，熟鸡油 25 克。

做法 ①将茼蒿、胡萝卜、白萝卜、土豆（去皮）、冬笋分别切成 9.9 厘米长、3.3 厘米宽的条块，剖成麦穗形，再切成 0.3 厘米厚的薄片。黄秧白、瓢儿白抽掉筋，洗净，切成 4 瓣，与上述原料同在沸水锅内焯至半熟，用清水漂凉。番茄去皮、籽，切成 4 瓣。②取大圆盘 1 只，将茼蒿、胡萝卜、白萝卜、土豆、冬笋、黄秧白、瓢儿白按不同颜色隔开，在盘中摆成风车形，番茄摆在中间，周围放上蘑菇，然后轻轻滑进锅中，加入奶汁、盐、味精、胡椒、料酒，在小火上烧烂，勾薄芡，用手勺推转 1 周（保持原形），并借用旋转的巧力，保持原形不变起锅，盛入盘内，再淋上鸡油即成。

特点 形色美观，清香鲜美。

软炸口蘑

原料 主料：水发蘑菇 150 克。 **调料：**椒盐味碟 2 碟，蛋清糊 125 克，精盐 1 克，味精 1 克，猪油 50 克。

做法 ①将口蘑去根，洗净泥沙，用肉汤氽两次，沥干水，盛入碗内，加精盐、蛋清糊拌匀。②将蘑菇逐个放入热油锅内，炸至油刚进皮时捞起，待油温上升至旺油时，将蘑菇复炸至呈金黄色，捞出盛入盘内，与椒盐味碟同时上桌。

特点 外酥内嫩，味香可口。

家常牛尾笋

原料 主料：鲜牛尾笋 1 公斤。 调料：郫县豆瓣 35 克，酱油 40 克，味精 1 克，料酒 25 克，湿淀粉 15 克，肉汤 400 克，熟菜油 100 克。

做法 ①将牛尾笋去壳和老根茎，削去粗皮，切成上厚下薄的小块，放入沸水内焯一下，捞在清水内浸漂。②锅内下油烧热，放入豆瓣（剁细）炒至油呈红色，放入笋块（沥干水），炒上色，加入肉汤、酱油、料酒烧沸入味，用湿淀粉勾芡，待汁浓油亮时，加味精即成。

特点 色泽红亮，清香脆嫩，味鲜美。

麻酱凤尾

原料 主料：嫩莴笋尖 24 根。 调料：酱油 50 克，味精 1 克，精盐 1 克，香油 15 克，芝麻酱 25 克。

做法 ①将嫩莴笋尖（长约 9.9 厘米）去皮，修理整齐，在粗的一端切 6.6 厘米长的 4 瓣（切勿切断），放入沸水锅内焯一下，捞出，晾凉整齐地盛入碗内。②取碗 1 只，加入酱油、味精、盐、芝麻酱、香油调匀成汁，浇在莴笋尖上即成。

特点 质地脆嫩，味清香，形如凤尾。

烧三色葫芦

原料 主料：净胡萝卜、白萝卜、莴笋各 250 克。 调

料：精盐 5 克，味精 1.5 克，姜 1 克，葱 15 克，湿淀粉 15 克，鸡汤 250 克，鸡油 15 克，猪油 75 克。

做法 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，每种刻 10 个，放入沸水内焯熟。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，用湿淀粉勾薄芡，加味精，淋入鸡油，起锅即成。

特点 造型美观，色彩丰富，清淡爽口。

炆白菜卷

原料 主料：莲花白菜（圆白菜）500 克。 调料：干辣椒 5 克，花椒 1 克，精盐 2.5 克，酱油 5 克，醋 2.5 克，白糖 5 克，味精 1 克，熟菜油 100 克。

做法 ①选用鲜嫩、棵大的莲花白去帮，洗净，沥干水。②锅内下油烧热，下白菜快速翻炒，加盐、酱油、白糖，炒至断生，再加入醋起锅，盛入盘内晾凉。③将炸后的辣椒切成丝，再将莲花白逐张铺开（每张直径约 6.6 厘米），放入几根辣椒丝，裹成 1.3 厘米粗的卷，切成 2.6 厘米长的段，装入盘内。原汁内拣去花椒，加入味精，起锅浇在菜卷上即成。

特点 色鲜脆嫩，甜酸香辣，清爽可口。

开水白菜

原料 主料：小白菜心（或大白菜心）500 克。 调料：精盐 4 克，味精 1 克，胡椒 0.5 克，清汤 750 克。

做法 ①将白菜心洗净，放在沸水中焯至刚断生（保持鲜绿色），立即捞入凉开水中漂凉，再捞出，顺条放在菜墩上用刀修整齐，放在汤碗内，加入味精。②锅内加清汤、盐、胡椒，烧沸，去掉泡沫，轻轻倒入盛菜心的碗内，上笼蒸烫即成。

特点 汤清澈如水，菜碧绿，味鲜美。

白油青丸

原料 主料：鲜嫩豌豆仁 500 克。 调料：白糖 40 克，
精盐 2.5 克，湿淀粉 15 克，鸡汤 500 克，猪油 100 克。

做法 ①选新鲜、个大、质嫩的豌豆仁，用清水洗净，沥干水。②锅内下油烧热，放入豌豆仁煸炒至呈翡翠色，加入鸡汤，烧至豌豆烂时，放盐、白糖入味，用湿淀粉勾芡，淋上猪油起锅即成。

特点 菜呈翡翠色，甜中带咸。

口袋豆腐

原料 主料：豆腐 500 克。 配料：火腿 15 克，冬笋片 30 克，鲜菜心 50 克。 调料：胡椒粉 0.5 克，精盐 2.5 克，料酒 5 克，味精 1 克，碱 10 克，奶汤 750 克，肉汤 1.25 公斤，熟鸡油 7.5 克，熟菜油 150 克。

做法 ①将 1 块完整、白嫩的豆腐切成 3.3 厘米长、2 厘米粗的长方块 24 块，并分为 3 份，鲜菜心在沸水锅内焯一下。②锅内烧水 500 克，和碱搅匀（保持沸而腾）。另取锅烧油七成热，下豆腐炸至金黄色，捞出入沸碱水内泡 4 分钟，待

豆腐内部软成浆状时捞出，放进清水内浸泡去碱味。然后再入沸水漂两次，用肉汤煨两次。③炒锅内加奶汤、火腿（切小片）、冬笋片、菜心、胡椒、味精、料酒、盐，烧沸，加入豆腐（沥干水），淋鸡油，盛入烧烫的汤碗内即成。

特点 汤白而浓，豆腐嫩而鲜，因外形完整，内有浆汁，故名。

麻婆豆腐

原料 主料：豆腐 200 克。 配料：牛肉 100 克，青蒜苗段 15 克。 调料：豆豉 10 克，辣椒粉 0.5 克，花椒粉 1.5 克，酱油 10 克，精盐 1 克，味精 0.5 克，湿淀粉 3 克，肉汤 150 克，熟菜油 75 克，甜面酱 25 克。

做法 ①将豆腐切成 2 厘米见方的块，放入沸水内氽一下，捞出用清水浸漂，牛肉剁成末。②将牛肉放入热油锅内炒至呈金黄色，放入盐、豆豉、辣椒粉，炒至肉末上色，放甜面酱，下肉汤、豆腐烧 3 分钟入味，加酱油、蒜苗段、味精，用湿淀粉勾薄芡，推动几下，盛入碗内撒上花椒粉即成。

特点 此菜麻、辣、烫、酥、鲜、嫩，形整不烂。

蛋酥花仁

原料 主料：花生米 500 克。 调料：鸡蛋糊 150 克，精盐 10 克，熟菜油 100 克，干豆粉 50 克。

做法 ①将花生米用沸水淋一遍，加盐拌匀，再撒上干豆粉，使花生米成散疏的颗粒。②将花生米放入鸡蛋糊内拌匀，放入热油锅内，炸至金黄色，捞出晾凉即成。

特点 色泽金黄，香酥可口

金钩蚕豆

原料 主料：新鲜蚕豆 500 克。 配料：金钩（虾米）50 克。 调料：精盐 25 克，味精 1.5 克，湿淀粉 10 克，鸡汤 500 克，鸡油 25 克，猪油 50 克。

做法 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、盐、虾米（原汁一起倒入），烧入味，加味精，勾薄芡起锅即成。

特点 虾米鲜香，清淡可口。