

湘

菜



美味
30種

生活百科知识
青苹果电子图书系列

湘菜美味 30 种

王俊玲 编

内 容 提 要

本书是金盾版“家庭美食系列丛书”之一，专为家庭学做湖南菜肴而编写。书中精选了较有代表性并适宜家庭制作的湘菜 30 种，每菜一图，以简洁的文字对每款菜的用料配比、制作方法、风味特色等作了翔实介绍，对主要制作过程还配有示范图片。本书图文并茂，科学实用，好懂易学，适宜于家庭阅读使用，也可供餐饮从业人员参考。

前 言

《湘菜美味 30 种》是金盾版“家庭美食系列丛书”之一。湘菜即湖南菜，由湘江流域、洞庭湖区和湘西山区三种地方菜组成，其中以长沙菜为代表。长沙是历史重镇，经济、文化都很发达，湖南各地的名饌佳肴在这里竞相争艳，逐步形成了湘菜的地方特色。它常以熏腊制品为原料，讲究入味，口味注重麻、辣、甜、咸、微酸、香鲜、软嫩。烹调方法以煨、蒸、煎、炒、红烧为主，且多种手法并用，具有辣、咸、鲜三大特色。

本书介绍的 30 款湘菜，用料普通，制法简便，按书习做，定会使你的厨艺明显提高，把日常饭菜做得有滋有味，给家庭带来快乐和温馨。编写本书得到了湘菜特二级烹饪技师黄宝奎先生、特一级烹饪厨师王俊峰先生的支持，并亲自司厨制菜示范。对此，谨表谢意。

编 者

目 录

菠萝古老肉.....	(1)
尖椒炒腊肉.....	(3)
豉椒肉丝.....	(5)
麻辣狗肉.....	(7)
红焖牛头.....	(9)
酸辣百叶	(11)
三色百叶	(13)
东安子鸡	(15)
酸辣鸡丁	(17)
老姜鸡	(19)
面包鸡排	(21)
龙凤葡萄珠	(23)
柴把鱼	(25)
豉椒划水	(27)
鲜鱼生菜汤	(29)
雪菜黄鱼	(31)
鱿鱼肉丝	(33)
青韭鱿鱼丝	(35)

紫龙脱袍	(37)
家常鳝鱼	(39)
双色鱿鱼卷	(41)
玻璃鲜墨	(43)
虾仁吐司	(45)
五彩鲜贝	(47)
云托八鲜	(49)
沙律海鲜卷	(51)
豆豉辣椒炒苦瓜	(53)
炒素什锦	(55)
腐乳冬笋	(57)
南荠草莓饼	(59)

成菜彩图摄影：程炳新

图示彩图摄影：穴国龙

菠萝古老肉

原料 肥猪肉 300 克，菠萝 150 克，面粉 30 克，淀粉 50 克，泡打粉 4 克，油菜叶 150 克，番茄酱 25 克，白醋 40 克，白糖 50 克，油 50 克，盐 3 克，姜汁少许，鸡蛋黄 1 个。

做法 ①将肥肉切成 1.5 厘米见方的丁。菠萝切滚刀块。将面粉、干淀粉、泡打粉掺在一起加入鸡蛋黄、少量水，放

入肉丁抓匀。 ②油菜叶切细丝，用热油炸干制成菜松。起锅放油，烧至五六成热时将挂糊肥肉丁炸焦捞出装盘。

③锅留底油，加入番茄酱稍炒，再加入姜汁、白醋、白糖、盐、水调匀，用水淀粉勾芡，下入菠萝，淋明油出锅与古老肉同盘，菜松围边即可。

特点 色泽美观，红绿相间，口味甜酸，肥而不腻。

本页图示说明

(自上至下)

- 肥肉切丁
- 肉丁挂糊
- 将肉丁炸焦

尖椒炒腊肉

腊制是用于贮存肉类食品的一种有效方法。经过腊制的各类肉食品，味浓香鲜美，色泽金黄。腊肉按大类可分广式腊肉、四川腊肉和湖南腊肉。湖南腊肉又称“三湘腊肉”，皮色红黄，脂肪似蜡，熏香浓郁。

原料 腊肉 250 克，红、绿尖椒各 50 克，料酒 4 克，酱

油 3 克，味精 2 克，干辣椒 2 克，豆豉 3 克，油 70 克，鸡汤适量。

做法 ①将整条腊肉去皮，切成片。红绿尖椒斜切成段。 ②起锅放开水将腊肉焯一下，捞出。另起锅放底油，投入豆豉、干辣椒、尖椒爆香，放腊肉、料酒、酱油、味精、鸡汤烧开后用微火焖约 10 分钟，收干汁出盘。

特点 浓香鲜美，风味独具。

本页图示说明（自上至下）

- 腊肉去皮切片
- 红绿尖椒斜切段
- 焯腊肉
- 放入腊肉炒制

豉椒肉丝

原料 瘦猪肉 200 克，柿子椒 50 克，冬笋 50 克，豆豉 30 克，干辣椒 5 克，鸡蛋液 20 克，酱油 25 克，料酒 10 克，盐、味精各 5 克，葱粒 15 克，水淀粉 30 克，油 75 克，鸡汤适量。

做法 ①将猪肉切丝，加酱油、料酒、鸡蛋液、水淀粉

上浆。冬笋、柿子椒切丝，干辣椒切末，豆豉洗净切粒。

②起锅放油烧七成熟将肉丝滑散、控油。冬笋丝用开水焯好。 ③锅留底油，下入豆豉、辣椒末、葱粒炒香，投入冬笋丝、肉丝，加入料酒、盐、酱油、味精、鸡汤，用水淀粉勾芡，投入柿子椒丝翻炒，淋明油出锅即可。

特点 色泽红亮，香辣味浓。

本页图示说明（自上至下）

- 肉丝上浆
- 柿椒切丝，干辣椒切末，豆豉切粒
- 冬笋丝用开水焯
- 肉丝滑散

麻辣狗肉

原料 净狗肉 500 克,尖椒 50 克,花椒 3 克,大蒜 20 克,油 50 克,酱油 25 克,盐、味精各少许,料酒 15 克,干辣椒 5 克,鸡汤适量。

做法 ①净狗肉用白水煮八成熟,晾凉后切 2 厘米左右见方的块。尖椒切大象眼片。干辣椒切末。生花椒炒香压碎。

大蒜切片。 ②起锅放少许油加入蒜片、干辣椒爆香，投入狗肉，加料酒、酱油、味精、鸡汤小火煨烂，大火收汁，淋明油、料酒，放花椒末，出锅。 ③另起锅放少许油，煸炒尖椒，加盐、味精出锅装在盘中心即可。

特点 色泽油亮，味微麻辣，肉质软烂。

本页图示说明（自上至下）

- 尖椒切片
- 花椒炒香压碎
- 炆锅后投入狗肉块
- 用小火煨熟

红焖牛头

原料 牛头 1 个，盐适量，酱油 20 克，胡椒粉 5 克，料酒 5 克，白糖 10 克，味精、香油、鸡汤、水淀粉、油各适量。

做法 ①将牛头用开水煮熟后，去骨头，用布擦干净，涂糖色。 ②起锅放油烧热，将牛头肉炸至金黄色捞出。 ③将炸好的牛头肉加入调料用蒸锅蒸约 25 分钟，改刀成块，再

加调料蒸入味。 ④起锅放鸡汤，下牛头肉焖 10 分钟，肉装盘，原汤用水淀粉勾芡，淋香油后浇在牛头肉上即成。

特点 肉质软烂，香浓
味厚。

本页图示说明（自上至
下）

- 牛头煮熟后去骨
- 入锅炸制
- 牛头肉改刀成块
- 汤勾芡、淋香油，浇
在牛头肉上

酸辣百叶

原料 水发牛百叶 400 克，泡菜（萝卜）50 克，干辣椒 10 克，香菜末 20 克，料酒 10 克，白醋 20 克，香油 5 克，大油 50 克，水淀粉 15 克，鸡汤、盐、味精各适量。

做法 ①牛百叶洗净切丝，锅内放清水加少许盐烧开将百叶焯一下，沥干水。 ②起锅放大油烧热，投入干辣椒、泡

菜、牛百叶、料酒、醋、盐、味精、鸡汤炒匀，勾芡、淋香油、撒香菜末即成。

特点 色泽美观，红白相间，酸辣脆香。

本页图示说明

(自上至下)

- 百叶切丝
- 百叶用开水焯
- 炒制

三色百叶

原料 鲜牛百叶 300 克，青豆 5 克，香菇 2 克，红尖椒 5 克，干辣椒 1 克，酱油 2 克，盐 2 克，醋 10 克，味精 2 克，料酒 4 克，淀粉 3 克，清油 5 克，香油 1 克，鸡汤适量。

做法 ①牛百叶切成象眼片，用开水焯后用鸡汤煨透，码在盘中。香菇、红尖椒均切丁。②起锅放油烧热，投入干辣

椒爆香，放入配料、调料，用水淀粉勾芡，淋少许香油，将汁芡浇在百叶上即可。

特点 三色相间，菜美观，口味鲜，酸辣香浓。

本页图示说明

（自上至下）

- 百叶切片
- 香菇、红尖椒
均切丁
- 炒制汁芡

东安子鸡

原料 嫩母鸡 1 只（重约 750 克），红柿子椒 25 克，葱丝 25 克，姜丝 25 克，花椒 20 余粒，花生油 90 克，味精 2 克，醋 50 克，淀粉 15 克，香油 10 克，老蒜 10 克，盐少许，干辣椒适量。

做法 ①将净膛鸡洗净，放入锅内煮至不带生血捞出，晾

凉剔去全部鸡骨，切成 4 厘米长、1 厘米宽的条，用湿淀粉上浆。柿子椒去子切长丝。干辣椒、老蒜切末。花椒拍碎。

②锅内放油烧热，投入干辣椒稍煸，随后加入葱丝、姜丝、柿子椒丝、蒜末、花椒一起煸炒，再下入鸡条煸炒，加入味精、盐、醋和少许鸡汤，盖锅焖 10 分钟，用水淀粉勾芡，淋香油，盛入盘中即成。

特点 色泽淡黄，酸辣鲜咸，微麻。

本页图示说明（自上至下）

- 剔去鸡骨
- 鸡肉切条
- 鸡条上浆
- 下入鸡条煸炒

酸辣鸡丁

原料 鸡腿肉 250 克，柿子椒 50 克，干辣椒 2 克，盐 2 克，酱油 3 克，醋 4 克，味精 2 克，料酒 3 克，淀粉 10 克，鸡蛋清 20 克，清油 80 克，香油少许。

做法 ①将鸡腿肉去骨剖上花刀后切成丁，用蛋清液、淀粉上浆。柿子椒切块。起锅放油烧热，投入鸡丁滑散，捞出

控油。 ②锅留底油，放干辣椒爆香，投入鸡丁及调料翻炒，淋入水淀粉、明油、香油出锅。

特点 鲜咸醇香，酸辣适口。

本页图示说明

(自上至下)

- 鸡腿肉去骨
- 剖花刀
- 鸡丁上浆
- 炒制

老 姜 鸡

原料 鸡腿 500 克，木耳 10 克，盐 6 克，胡椒粉 2 克，味精 2 克，姜片 20 克，油、香油、水淀粉、鸡汤各适量。

做法 ①鸡腿剁成块，用开水焯好。 ②起锅放底油，投入鸡块煸炒，放木耳、调料、鸡汤微火焖 15 分钟，水淀粉勾芡，淋明油、香油出锅。

特点 肉质细嫩，姜香浓郁。

本页图示说明

(自上至下)

- 鸡腿肉剁块
- 用开水焯
- 煸炒
- 用微火焖烧

面包鸡排

原料 鸡胸肉 250 克，面包渣 300 克，料酒 2 克，盐 3 克，葱、姜各 2 克，鸡蛋液 6 克，油 80 克，干淀粉适量。

做法 ①将鸡胸肉从中间切开，两面剞花刀切片，用盐、料酒、葱姜片腌约 30 分钟，逐片粘鸡蛋液、干淀粉、面包渣，按实。 ②起锅放油烧至八成熟，下入加工好的鸡排，炸至

金黄色捞出装盘。

特点 外酥里嫩，咸香适口。

本页图示说明（自上至下）

- 鸡胸肉剞花刀切片
- 面包搓渣，鸡蛋磕碗中打匀
- 鸡肉片粘蛋液、面包渣
- 炸至呈金黄色

龙凤葡萄珠

原料 鸡脯肉 250 克，草鱼肉 250 克，油菜叶 300 克，葱汁、姜汁各 20 克，鸡蛋 1 个，盐、味精、老抽酱油、绿菜汁各少许，白醋适量，淀粉 50 克，番茄酱 20 克，白糖 50 克，油 100 克。

做法 ①鸡肉、草鱼肉分别制泥，分别加入鸡蛋液、淀

粉、葱姜汁、盐、味精调味。 ②油菜取绿汁，加入鱼泥中搅匀。鸡泥加老抽酱油搅匀。

③起锅放水烧开后，将两种泥分别余成栗子般大小的丸子，漂起时捞出。 ④锅

上火倒入菜汁，加少许盐，用水淀粉勾玻璃芡，下鱼丸，淋明油出锅。 ⑤再起锅放少许油烧热，下入番茄酱，加白糖、白醋，水淀粉勾玻璃芡，下入鸡丸，淋明油即可。

⑥将做好的两种丸子分别码在盘中成葡萄串状。

特点 色形悦目，味道鲜美。

本页图示说明（自上至下）

- 鸡肉、鱼肉分别制泥
- 油菜取绿汁
- 余成丸子
- 用番茄酱炒制鸡肉丸

柴 把 鱼

原料 鲜鱼肉 200 克，水发香菇 75 克，冬笋 50 克，熟火腿 25 克，青蒜叶适量，鲜姜 25 克，猪油 50 克，料酒 25 克，鸡油 25 克，水淀粉 50 克，胡椒粉少许，盐、味精、鸡汤、葱姜汁各适量。

做法 ①鱼肉切成 3 厘米长的粗丝，加料酒、葱姜汁、盐、

味精腌入味。香菇、冬笋、火腿、姜均切细丝。 ②用青蒜叶将姜丝、火腿丝、香菇丝、冬笋丝、鱼丝捆绑在一起,共分 24 捆,用刀将两头切齐,码入碗中,加鸡汤、盐、味精、葱姜汁、猪油、料酒、胡椒粉上笼屉蒸熟,码整齐,将鱼头、鱼尾用水焯好,复位。

③蒸鱼的原汁滤净,倒入锅中烧开,水淀粉勾芡,淋明油浇在鱼肉上即可。

特点 象形菜,似柴火捆,味厚鲜嫩,微辣。

本页图示说明 (自上至下)

- 鱼丝腌入味
- 配料切丝
- 扎成“柴把”
- “柴把”蒸熟后码好

豉椒划水

原料 草鱼或鲤鱼划水 300 克，豆豉 10 克，干辣椒 2 克，笋片 10 克，青蒜适量，盐 2 克，酱油 4 克，醋 2 克，白糖 3 克，味精 2 克，料酒 4 克，淀粉 10 克，油 80 克，鸡蛋 2 个，鸡汤适量。

做法 ①划水用盐腌约 10 分钟，用湿淀粉、鸡蛋液上浆。

②起锅放油烧至八成热，下入划水炸至金黄色捞出。 ③锅留底油，放干辣椒爆香，放豆豉、划水、配料、调料煸炒，放鸡汤用微火焖透，淋水淀粉勾芡出锅装盘。

特点 豆豉味香浓，色泽红亮。

本页图示说明

(自上至下)

- 划水腌后上浆
- 炸划水
- 煸炒、煸透

鲜鱼生菜汤

原料 草鱼尾部肉 100 克，生菜 100 克，鸡粉 5 克，盐 5 克，高汤适量。

做法 ①将草鱼肉顶刀切夹刀片，轻轻拍松。 ②生菜平垫在汤碗底，将鱼片码在生菜上面。 ③起锅下入高汤烧开，加鸡粉、盐随即倒入汤碗内即可。

特点 鲜味突出，下饭尤佳。

本页图示说明

(自上至下)

- 鱼切片
- 将鱼肉拍松
- 汤倒入生菜、
鱼片碗内

雪菜黄鱼

原料 黄鱼 1 尾（重约 750 克），雪里蕻 150 克，南豆腐 200 克，味精 3 克，盐 2 克，胡椒粉 2 克，葱 5 克，鸡汤 1000 克，香菜 2 克，香油、油各适量。

做法 ①将黄鱼净膛后两面剖柳叶刀。葱切马蹄形小段。雪里蕻切段用水稍焯。豆腐切小扁方块。 ②起锅放油烧热，

将黄鱼炸至金黄色捞出。另起锅放鸡汤、调料、豆腐块、黄鱼、雪里蕻段，烧开，改微火焖约 15 分钟，出锅前放胡椒粉，淋香油，加入香菜即可。

特点 动植物蛋白互补，营养丰富，下饭尤佳。

本页图示说明（自上至下）

- 鱼两面剖花刀，葱、雪里蕻均切段
- 鱼炸至金黄色
- 烧好后放胡椒粉、香菜装碗

鱿鱼肉丝

原料 鱿鱼 150 克，猪肉丝 100 克，柿子椒丝 30 克，冬笋丝 30 克，盐 2 克，味精 2 克，酱油 3 克，料酒 5 克，油 30 克，水淀粉、香油各适量。

做法 ①鱿鱼切丝，用开水焯好。猪肉丝用淀粉上浆。
②起锅放油烧热，下猪肉丝滑散，控油。 ③锅留底油，下

入鱿鱼丝、猪肉丝，加配料、调料翻炒，用水淀粉勾芡，淋明油、香油出锅。

特点 色泽清新，味道鲜美。

本页图示说明（自上至下）

- 鱿鱼切丝
- 肉丝上浆
- 肉丝滑散
- 煸炒，用水淀粉勾芡

青韭鱿鱼丝

原料 水发鱿鱼 200 克,青韭 100 克,料酒 5 克,盐 3 克,味精 2 克,胡椒粉 1 克,油适量。

做法 ①鱿鱼切丝。青韭切段。 ②鱿鱼丝用开水氽透去碱。 ③起锅放油烧热,投入鱿鱼、青韭、调料煸炒入味即可出锅。

特点 吃口脆鲜，有浓郁的韭香味。

本页图示说明（自上
至下）

- 鱿鱼切丝，青韭切段
- 鱿鱼丝用开水氽透
- 鱿鱼丝、青韭一同入锅煸炒

紫龙脱袍

原料 鳝鱼 500 克，冬笋丝 50 克，红柿子椒丝 30 克，香菇丝 10 克，葱、姜丝各 10 克，香菜 3 克，鸡蛋液 30 克，盐 2 克，味精 2 克，淀粉 30 克，料酒 10 克，胡椒粉、香油、油各适量。

做法 ①将鳝鱼去皮、骨、头，净膛洗净切 6 厘米长丝，

用鸡蛋液、淀粉上浆。 ②起锅放油烧热，下入鳝鱼丝滑散，捞出控油。冬笋丝、柿子椒丝、香菇丝过油。 ③锅留底油，投入葱姜丝爆香，放入鳝鱼、冬笋、香菇、柿子椒丝、盐、味精及料酒，翻炒均匀，撒入胡椒粉，淋香油，放香菜即可。

特点 鲜香味美，诱人食欲。

本页图示说明（自上至下）

- 鳝鱼肉切丝
- 鳝丝入锅滑散
- 冬笋丝、柿椒丝、香菇丝过油

家常鳝鱼

原料 鳝鱼肉 300 克，黄瓜 25 克，葱、姜、蒜各 2 克，盐 2 克，味精 2 克，胡椒粉 3 克，油 50 克，料酒 3 克，鸡汤、香油、水淀粉各适量。

做法 ①宰杀好的鳝鱼洗净切片。黄瓜切条。葱、姜、蒜切片。 ②起锅放油烧热，投入鳝鱼片滑散捞出控油。 ③

起锅放鸡汤、鳝鱼片、黄瓜条、葱、姜、蒜及其他调料，用微火焖约 10 分钟，用水淀粉勾芡，淋香油即可。

特点 味道鲜美，富有营养。

本页图示说明

（自上至下）

- 鳝鱼切片
- 黄瓜切条
- 用微火焖烧

双色鱿鱼卷

原料 鲜墨鱼 300 克，水发鱿鱼 300 克，油菜心 8 棵，泡椒汁 5 克，姜汁 5 克，蒜汁 5 克，白糖 3 克，白醋 2 克，盐、味精各适量，料酒 20 克，油 100 克，胡椒粉 3 克，番茄酱 25 克，水淀粉、鸡汤各适量。

做法 ①鲜墨鱼、水发鱿鱼去头尾，直刀、斜刀交叉切

(不可切透),再改刀为菱形块,用加盐、料酒的沸水烫起卷,捞出控水。油菜心用开水焯后码在盘中。 ②起锅放油烧热,下入姜汁、泡椒汁、番茄酱、盐、料酒、白糖、白醋、蒜汁,水淀粉勾玻璃芡,投入鱿鱼卷翻炒均匀,淋明油出锅,装盘。

③另起锅放少许油,下入姜蒜汁、盐、味精、胡椒粉、鸡汤,水淀粉勾芡,下入墨鱼翻匀,淋明油出锅与鱿鱼同装盘中即可。

特点 红、白相间,菜色美观,同时可品尝两种口味。

本页图示说明(自上至下)

- 剖麦穗花刀
- 用开水加料酒烫起卷
- 炒番茄酱红汁

玻璃鲜墨

原料 鲜墨鱼 300 克，盐 2 克，味精 2 克，胡椒粉 1 克，水淀粉、姜汁各少许，鸡汤、清油、鸡油各适量。

做法 ①将鲜墨鱼改刀为长约 10 厘米、宽 5 厘米的块，从 1/2 处剖十字花刀，其余部分改为夹刀片后，顺刀切成鱼尾状。 ②将加工好的鱼片用开水焯好码在盘中。 ③起锅

放清油、鸡汤、姜汁、盐、味精、胡椒粉烧开，少许水淀粉勾玻璃芡，淋明油，将汁浇在码好的墨鱼片上，淋少许鸡油即可。（盘中可作点缀。主料用水焯时稍稍起卷即出勺。剖刀时进刀要深。）

特点 味道鲜美，咸香适口。

本页图示说明（自上至下）

- 墨鱼块一半剖十字花刀，一半改夹刀片
- 用开水氽起卷
- 鲜墨卷码盘

虾仁吐司

原料 虾仁 200 克，方面包 200 克，肥猪肉 50 克，鸡蛋清 100 克，干淀粉 40 克，料酒 20 克，白糖 20 克，番茄酱 40 克，油 100 克，盐、味精、姜汁各少许。

做法 ①将虾仁、肥肉制成泥，加鸡蛋清和匀，加姜汁、料酒、盐、味精、干淀粉和成糊。面包切长方形片，将制成

的虾泥抹在上面。 ②起锅放油烧五成热，投入挂上糊的面包片，炸至金黄色出锅码盘。番茄酱加糖和匀供蘸食。

特点 色泽金黄，酥脆甜香。

本页图示说明（自上至下）

- 虾仁、肥肉分别制泥
- 调匀鸡蛋清
- 面包片切长方形片（也可切桃形片），抹上虾泥
- 将加工好的面包片入油锅炸至金黄色

五彩鲜贝

原料 鲜贝 300 克，胡萝卜球 20 克，黄瓜球 20 克，草菇 20 克，水发香菇 5 克，盐 2 克，味精 3 克，料酒 5 克，胡椒粉 2 克，淀粉、油各适量。

做法 ①将胡萝卜球、黄瓜球，连同草菇、香菇用开水焯一遍。鲜贝用淀粉上浆。 ②起锅放油烧热，将鲜贝滑透。

③锅留底油，放入全部主配料及盐、味精、料酒、胡椒粉煸炒，淋少许水淀粉勾芡，淋明油出锅。

特点 色泽美观，味道鲜美。

本页图示说明（自上至下）

- 胡萝卜、黄瓜分别制成球
- 两种球、草菇、香菇用开水焯
- 鲜贝上浆
- 煸炒

云托八鲜

原料 鱿鱼、海参、香菇、虾肉、鲜贝、蟹肉、鱼皮各 30 克，黄瓜 50 克，南豆腐 1 盒，盐 2 克，味精 2 克，酱油 3 克，胡椒粉 2 克，料酒 5 克，鸡汤、淀粉、油各适量。

做法 ①将鱿鱼、海参、鱼皮、香菇用开水焯好。虾肉、鲜贝用淀粉上浆。 ②黄瓜切滚刀块。南豆腐用水稍煮。

③起锅放油烧热，将鲜贝、虾肉入锅滑散捞出。 ④锅留底油将主、配料投入锅内，放调料、鸡汤焖约 5 分钟，同时将南豆腐放入沙锅，锅内“八鲜”用湿淀粉勾芡，加黄瓜倒入沙锅即可。

特点 多料多味，营养丰富。

本页图示说明（自上至下）

- 备齐原料，并初步加工好
- 豆腐用水稍煮
- 炒好的主配料盛在豆腐上
- 最后码上蟹肉

沙律海鲜卷

原料 鲜贝 100 克，虾仁 100 克，蟹柳 100 克，面包渣 50 克，鸡蛋 2 个，卡夫奇妙酱 50 克，盐、味精、姜汁各少许，威化纸 12 张，油 150 克。

做法 ①鲜贝、虾仁洗净用开水焯好，同蟹柳均切丁，加盐、味精、姜汁、卡夫奇妙酱搅拌成馅，用威化纸包卷，粘

鸡蛋液，滚粘面包渣。 ②起锅放油烧六成热，投入海鲜卷，炸至微黄捞出控油，码盘即可。

本页图示说明（自上至下）

- 蟹柳切丁
- 包入馅卷好
- 卷粘蛋液、面包渣
- 炸至微黄

豆豉辣椒炒苦瓜

原料 苦瓜 250 克，豆豉 40 克，干辣椒 10 克，青蒜少许，大油 75 克，盐、味精各适量，香油 5 克。

做法 ①将苦瓜去蒂洗净，从中间切开挖瓢，切片，加少许盐稍腌，挤出苦水。豆豉洗净切粒。干辣椒切末。青蒜切段。②起锅放入大油烧热，投入豆豉、辣椒炒香，下入

苦瓜，加盐、味精、青蒜翻炒断生，淋香油出锅即可。

特点 香咸苦辣，清爽利口。

本页图示说明（自上至下）

- 苦瓜挖去子瓢
- 苦瓜切片
- 苦瓜稍腌，挤去苦水
- 将豆豉、辣椒炒香

炒素什锦

原料 鲜蘑 40 克,香菇 40 克,黄瓜 40 克,胡萝卜 40 克,西红柿 40 克,姜 40 克,西兰花 40 克,玉米笋 40 克,清水马蹄 40 克,窝笋 40 克,紫菜头 40 克,盐、味精、姜汁、水淀粉各适量,胡椒粉 3 克,油 50 克,鸡汤适量。

做法 ①鲜蘑去蒂,刀切进 $1/2$ 深,用手按一下成扇状。

香菇切梅花状。黄瓜、胡萝卜均切 2 厘米段，削边成蝶状。西红柿去皮切菱形片。姜去皮切锯齿片。西兰花掰成小朵。玉米笋切段。马蹄、窝笋、紫菜头均削成球状。 ②全部主配料用开水焯一遍。 ③起锅放少许油，烧热，投入全部主配料，加入鸡汤及调料翻炒，用水淀粉勾芡，淋明油出锅。

特点 颜色美观，口味清香微辣。

本页图示说明（自上至下）

- 鲜蘑去蒂
- 西红柿切菱形片
- 主配料用开水焯
- 用水淀粉勾芡

腐乳冬笋

原料 冬笋 200 克，腐乳汁 10 克，味精 2 克，盐 2 克，油少许。

做法 冬笋切片。起锅放少量油烧热，倒入腐乳汁，投入冬笋，加调料翻炒，淋明油出锅即成。

特点 脆爽适口，腐乳香味浓郁。

本页图示说明

(自上至下)

- 冬笋切片
- 炒腐乳汁
- 入冬笋片炒制

南荠草莓饼

原料 荸荠 500 克，草莓酱 100 克，面包渣（馒头渣也可）100 克，白糖 50 克，水淀粉 25 克，干淀粉 10 克，鸡蛋清 50 克，油适量。

做法 ①将荸荠去皮后用刀背拍碎，块大的再剁一剁，用豆包布包好拧干水分，加入干淀粉搅拌均匀，和成面团。

②将面团分块包上草莓酱成球状，逐个粘上鸡蛋清、面包渣拍实。

③起锅放油投入荸荠饼坯，炸至金黄色捞出码盘按扁。 ④净锅加入水、白糖烧开，用水淀粉勾玻璃芡，淋明油，浇在饼上即可。

特点 菜式美观，酸甜适口。

本页图示说明（自上至下）

- 荸荠用刀剁碎
- 面团包入草莓酱
- 炸荸荠饼坯至金黄色
- 装盘按扁