

海派

潮州菜

HAIPAI CHAOZHOU CAI

上海光大会展中心国际大酒店 编



生活百科知识
青苹果电子图书系列

内 容 提 要

潮州菜是著名粤菜系的重要组成部分,《海浪潮州菜》即由上海名厨料理的潮州菜式。本书内容分为冷盘类、海鲜河鲜类、禽肉类、精美小炒类、炖品类、畜肉类、煲仔类、菜蔬类、点心类等九大系列,共精选了具有代表性、且适合家庭制作的潮州菜品种 122 个,并对每个品种的用料配比、制作方法及成品特点,以简练的文字作了介绍,每款菜点配有精美彩图。

本书内容丰富,装帧精美,语言通俗,好学易懂,实用性强,适合广大家庭阅读使用,可供美食爱好者收藏,亦可供餐饮从业人员及有关职业培训参考。

海 派 潮 州 菜

上海光大会展中心国际大酒店 编

前 言

潮州菜是代表广东潮州地方特色的菜肴。潮州地处闽、粤边界，东面临近大海，海产丰富，因此，潮州菜以烹制海鲜见长。用料广泛，选料精细，技艺精湛，善于变化，风味讲究，清而不淡，鲜而不俗，嫩而不生，油而不腻，夏秋力求清淡，冬春偏重浓郁，擅长小炒，要求掌握火候，油恰到好处。潮州菜汇闽、粤两家之所长，自成一派。潮州菜以烹制汤类、素菜、甜菜最具特色。其刀工精细，口味清纯。

潮州菜的主要烹制方法有炸、焖、炖、氽、蒸、烤、焗、爆、烧、煎等。其中以焗、生氽、油爆、红烧最具特色。

近年来，潮州菜的独特风味很受人們的欢迎，潮州酒家犹如雨后春笋遍布各地。为了让更多的家庭和烹饪爱好者享受到自己亲手制作的潮州美食，上海光大会展中心国际大酒店特编选《海派潮州菜》一书。书中收集和编选的菜式，在配料与烹饪方法方面，既保持传统特色，又有创新，介绍的菜式具有代表性和地方特色。除了价廉物美的地道小食，如芋泥、蚝烙外，还有家常小菜和精调细作的宴客佳肴，如卤水鹅片、冻花蟹、潮州翅、马蹄片、绿豆爽等。各式茶款适合现代人的口味，而且原料易得、做法简便。本书编选最具

特色的海派潮州菜 122 款，每款均以简明文字介绍，配以彩色精印图片，能为您带来新口味，品尝到愈来愈受人们喜爱的潮州美食。

本书若有疏漏和不足之处，敬请读者批评指正。

蒋永庆

目 录

冷 盘 类

白灼青龙仔.....	(1)
卤水蛤蜊.....	(3)
卤水鹅片.....	(5)
卤水金钱肚.....	(7)
卤水乳鸽.....	(9)
卤水豆腐	(11)
风沙焗鸡	(13)
卤水鹅掌	(15)
卤味拼盘	(17)
卤水大肠	(19)
白灼银雪鱼	(21)
潮州冻花蟹	(23)

海 鲜 河 鲜 类

刺身龙虾	(25)
红烧鲍鱼	(27)

沙律大龙虾	(29)
豉汁骨香鱼	(31)
香煎银雪鱼	(33)
脆皮炸直虾	(35)
百花酿带子	(37)
炒桂花鱼翅	(39)
家乡焗花蟹	(41)
虾茸白玉卷	(43)
沙煲大鲍翅	(45)
鹅掌炆鲍鱼	(47)
鱼肚凉瓜烩草虾	(49)
蒜茸开片虾	(51)
葱姜炒肉蟹	(53)
油泡虾球	(55)
明炉鲈鱼	(57)
香前琵琶虾	(59)
青瓜煮中虾	(61)
黄油焗龙虾	(63)
油爆带子	(65)
潮州粒目鱼	(67)
豉油河鳗球	(69)
八宝酿墨鱼	(71)
芹菜吊片	(73)
白灼象拔蚌	(75)
冬菇炆虾球	(77)

白汁鲳鱼片	(79)
蒜香干草虾	(81)
潮州麒麟鱼	(83)
菊花鲈鱼	(85)
竹荪燕窝卷	(87)
海参炒鲍鱼	(89)
夏果炒虾球	(91)
发财珧柱脯	(93)
刺身象拔蚌	(95)
鱼唇炆鹅掌	(97)
吉利鱼排	(99)

禽 肉 类

香橙煎鸡脯	(101)
脆皮炸仔鸡	(103)
碧绿川椒鸡	(105)
脆皮乳鸽	(107)
葱油焗鸡	(109)
金华炒鸽松	(111)
金针仙鹤	(113)
芋茸香酥鸭	(115)
菊花石榴鸡	(117)
锦绣百花鸡	(119)

精美小炒类

洋葱饼·····	(121)
潮式炸双丸·····	(123)
芝麻双脆·····	(125)
精制大皇蛇·····	(127)
家乡青瓜烙·····	(129)
潮州小炒皇·····	(131)
干贝蒸水蛋·····	(133)
百花酿豆腐·····	(135)
菜脯煎鸡蛋·····	(137)
椒酱肉·····	(139)
肉末酿节瓜·····	(141)
黄焖鹿筋·····	(143)
干炸花枝卷·····	(145)
海蜇牛柳丝·····	(147)
潮州炒肚片·····	(149)
木耳焖鲜鱿·····	(151)
干炸发财卷·····	(153)
炸芋茸带子·····	(155)
蔗虾·····	(157)

炖 品 类

咸菜炖白鳢·····	(159)
鲍参翅肚羹·····	(161)

火腿炖燕窝·····	(163)
椰汁炖官燕·····	(165)
椰子炖鱼翅·····	(167)
打边炉甲鱼·····	(169)
火腿炖鱼翅·····	(171)
虫草炖甲鱼·····	(173)
菜胆炖鱼翅·····	(175)
黄焖鱼翅盅·····	(177)
淮杞炖鹌鹑·····	(179)

畜 肉 类

杭菜芥蓝炒肉碎·····	(181)
豉油皇咸肉·····	(183)
酸甜果肉·····	(185)
川椒牛肉·····	(187)
灼沙茶牛肉·····	(189)
打边炉肥牛·····	(191)
青豌豆炒肉碎·····	(193)

煲 仔 类

潮州一品煲·····	(195)
凉瓜排骨煲·····	(197)
竹荪珧柱豆腐煲·····	(199)
枝竹马蹄双丸煲·····	(201)
沙锅柠檬鸭·····	(203)

萝卜牛腩煲.....	(205)
红炆白鳝煲.....	(207)
鱼香茄子煲.....	(209)
粉丝肉蟹煲.....	(211)

菜 蔬 类

金华四宝.....	(213)
芦笋蒸南瓜.....	(215)
蝴蝶瓜.....	(217)
金钱冬瓜.....	(219)
太极蔬菜羹.....	(221)
金银蛋泡芥蓝.....	(223)
脆皮豆腐.....	(225)

点 心 类

家乡烧卖皇.....	(227)
潮州糯米卷.....	(229)
反沙芋块.....	(231)
韭菜果.....	(233)
椰汁炖雪蛤.....	(235)
透明水晶包.....	(237)
芋丝炸春卷.....	(239)
椰汁西米露.....	(241)
白糖芋泥.....	(243)

冷 盘 类

白灼青龙仔

原料：青龙仔（小龙虾）6只。

调料：姜片、姜末、白糖、花雕酒、葱段、香醋各适量。

- 制作：(1) 青龙仔洗净后，用钢针往青龙仔嘴里插入，转两下，使其致死（这样可以保证蒸熟后的虾脚不会断落）。
- (2) 放上姜片、葱段，倒上花雕酒，上笼蒸 20 分钟即可。
- (3) 跟料为香醋（醋里放姜末和白糖）。

特点：肉鲜嫩，略带甜味。

制作人：钱楷

卤水蛤蜊

原料：蛤蜊 500 克。

调料：白醋、蒜茸、红椒粒、糖各适量。

卤水制作方法：（1）用老鸡、汤骨、桂圆煲浓汤。

(2) 将煲好的汤倒入桶内，加少许生抽、老抽、冰糖、红糖，滴入少许鱼露，使汤变为淡咖啡色，加盐，略微咸一点，放入香料（南姜、八角、桂皮、丁香、陈皮、川椒、芫荽籽、小茴香、草果、甘草、沙姜片）。(3) 将汤烧开，倒入香油即可。

制作：(1) 将蛤蜊用水清洗干净。(2) 待卤水烧滚后放入蛤蜊，待蛤蜊开口后捞起即可。食用时蘸调料。(此菜一定要现点现做)

特点：蛤蜊肉嫩，汁多。

制作人：钱楷

卤水鹅片

原料：广东狮头鹅 2.5 千克。

调料：白醋、蒜茸、红椒粒、玫瑰露酒、糖各适量。

卤水制作方法：同上。

制作：（1）选用广东狮头鹅，砍下脚和翅膀的中段，洗净。（2）等卤桶里的卤水烧滚后放入鹅，用中火煮 20 分钟，倒入玫瑰露酒，取出鹅，在其腿上、肩部用粗钢针插几下（这样可以把血水放掉）。（3）将鹅再放入卤桶中，待烧至 40 分钟时，盖上卤桶盖，改用小火烧 20 分钟后即可把鹅取出。（4）装盘时取鹅的胸脯段，用斜刀面 45 度切薄片（要保持每一片的大小都一样）。白醋、蒜茸、红椒粒、糖拌匀，作为调料蘸食。

特点：鹅片鲜嫩，带有卤水香味。

制作人：钱楷

卤水金钱肚

原料：金钱肚（牛肚）450 克。

调料：白醋、蒜茸、红椒粒、糖、香菜、葱段、姜片、中芹段、八角、桂皮、盐、味精、玫瑰露酒各适量。

卤水制作方法：同上。

制作：（1）选用发好的金钱肚，去油洗净，放入适量八角、桂皮、姜片、葱段，洒上一些玫瑰露酒，放入蒸笼，蒸25分钟左右。（2）金钱肚一定不能蒸烂，要有韧性，随后放入稀释的卤水（比例为1份卤水4份水）中，加上一点香菜、葱段、姜片、中芹段、八角、桂皮、盐和味精，洒上一些玫瑰露酒，稍煮片刻即可。白醋、蒜茸、红椒粒、糖拌匀，作为调料蘸食。

特点：酥而不烂，有弹性。

制作人：钱楷

卤水乳鸽

原料：大皇鸽 2 只（重约 750 克）。

调料：白醋、蒜茸、红椒粒、糖各适量，玫瑰露酒 100 克左右。

卤水制作方法：同上。

制作：取精选的大皇鸽，切去脚爪，洗净。待卤桶里的卤水烧滚后，将鸽子放入卤水中，倒入玫瑰露酒，盖上卤桶盖，用中火煮 10 分钟后，把鸽子取出，在其腿部用钢针插几下（使鸽子易熟）。然后，再加入卤桶中烧 7 分钟左右即成。白醋、蒜茸、红椒粒、糖拌匀，作为调料蘸食。

特点：肉质嫩而滑，皮香。

制作人：钱楷

卤水豆腐

原料：老豆腐 500 克，韭菜 200 克。

调料：油少许，花椒、八角、老抽、生抽、糖、味精各适量，水 2 杯。

卤水制作方法：同上。

制作：（1）韭菜洗净沥干水，放入滚水中烧煮，取出淋上少许油，装盘垫底。（2）老豆腐切成 5 块，入油锅炸至呈金黄色。然后放入调好的卤水中，煮滚后改用小火慢煮 15 分钟，熄火后再浸 10 分钟。（3）将卤豆腐切成小块排在韭菜上，淋上少许卤汁，冷吃热吃均可。花椒、八角研成末，加老抽、生抽、糖、味精、水拌匀，作为调料蘸食。

特点：色金黄，豆腐嫩滑，味香。

制作人：钱楷

风沙焗鸡

原料：清远鸡 1 只（重约 750 克）。

调料：蒜泥 100 克，干葱末 100 克，洋葱丝 20 克，沙姜粉、五香粉各 30 克，鸡皮水（糖醋）100 克，油 1 千克。

制作：（1）将鸡洗净，放入由蒜泥、干葱末、洋葱丝、沙姜粉、五香粉等调成的腌料中浸泡 90 分钟，然后取出用铁钩钩住翅膀，淋上鸡皮水，挂在通风处吹干。（2）将吹干的鸡放入烤箱中用中火烤约 20 分钟～25 分钟，略上一点皮色即取出。（3）起油锅，烧至三四成热，将鸡放入，炸至呈金黄色至肉熟捞出，切开装盘即可。

特点：色泽金黄，外脆里嫩，有浓浓的蒜香味。

制作人：顾彬

卤水鹅掌

原料：鹅掌、鹅翼各 500 克。

调料：白醋、蒜茸、红椒粒、糖、玫瑰露酒各适量。

卤水制作方法：同上。

制作：（1）选用大鹅掌、鹅翼，洗净。待卤桶里的卤水烧滚后，先放入鹅翼，倒上玫瑰露酒。（2）鹅翼用中火煮10分钟后，把鹅掌也放入卤桶中煮10分钟，然后盖上卤桶盖，改用小火煮20分钟即可。白醋、蒜茸、红椒粒、糖拌匀，作为调料蘸食。

特点：熟而不烂，有韧性。

制作人：钱楷

卤味拼盘

原料：老豆腐、鹅肫、鹅肝各适量，卤制的腩肉、鹅肉、

大肠、猪耳、金钱肚、鸡蛋各适量。

调料：白醋、蒜茸、红椒粒、糖各适量。

卤水制作方法：同上。

制作：（1）取一大盘，豆腐垫底。（2）取鹅肫、鹅肝、卤水腩肉、卤水鹅肉、卤水大肠、卤水猪耳、卤水金钱肚，一般选用四个品种放在豆腐上，最后在盘边围上卤水蛋即可。白醋、蒜茸、红椒粒、糖拌匀，作为调料蘸食。

特点：鲜、香、嫩，肥而不腻。

制作人：钱楷

卤水大肠

原料：猪大肠 350 克。

调料：白醋、蒜茸、红椒粒、糖、葱、姜、八角、桂皮、沙姜、香叶、香菜、草果、南姜、玫瑰露酒、水各适量。

卤水制作方法：同上。

制作：（1）选用精白大肠头，洗净后，用小的略细的大肠串入大一点的略粗的大肠，长度为 20 厘米左右，这样可以使它饱满。（2）放入水、姜、葱、玫瑰露酒、八角、桂皮、沙姜、香叶、香菜、草果、南姜等，用中火煮（水一定要淹没大肠，大肠底部垫上竹垫，这样可以避免大肠烧焦），大约烧 2 小时以后，大肠煮熟，但不能煮烂，一定要有弹性，要有嚼劲。（3）再将烧好的大肠放入卤水中稍煮片刻，至大肠表面呈咖啡色即可。白醋、蒜茸、红椒粒、糖拌匀，作为调料蘸食。

特点：肥而不腻，酥而不烂，有弹性。

制作人：钱楷

白灼银雪鱼

原料：银雪鱼 500 克。

调料：普宁豆酱、姜丝、精盐各适量。

制作：（1）将银雪鱼切成片，放入盛器中，倒入水（水

要把银雪鱼淹没)，放上精盐。（2）大约浸泡六七分钟后，取出银雪鱼，上笼蒸 7 分钟即可。（3）跟料为普宁豆酱加姜丝。

特点：嫩滑，油而不腻。

制作人：钱楷

潮州冻花蟹

原料：红花蟹 2 只。

调料：香醋、姜末、白糖、葱段、姜片、花雕酒各适量。

制作：（1）红花蟹洗净后，用钢针往花蟹嘴里插入，转两下，使其致死（这样可以保证蒸熟后的蟹脚不会掉落）。

（2）将蟹放入盛器中，放入姜片、葱段，倒上花雕酒，上笼蒸 25 分钟左右（大个的蟹时间略长），待冷却后再上桌。

（3）跟料为香醋（醋里放姜末和白糖）。

特点：肉质富有弹性，入口略带甜味。

制作人：钱楷

海鲜河鲜类

刺身龙虾

原料：龙虾 1 只（重约 1.5 千克），生菜适量。

调料：生抽、芥末适量。

制作：（1）将龙虾头拧下，龙虾身用刀由两边切开，取肉。（2）取龙舟一只，船身垫冰，生菜伴边。（3）龙虾肉放在冰水里片刻，取出，批成片状，排放在龙舟上。生抽、芥末拌匀，作为调料蘸食。

特点：虾肉鲜嫩滑口，有弹性。

制作人：董元颖

红烧鲍鱼

原料：鲍鱼 4 只（重约 750 克），西兰花适量。

调料：上汤、精盐、味精、酱油、香油、米酒、湿淀粉各适量。

制作：锅置火上，倒入上汤，加精盐、酱油、米酒，下鲍鱼烧入味，再用湿淀粉勾薄芡，待收汁时加味精、香油和匀起锅，装盘，西兰花点缀于盘边即可。

特点：汁色棕红，醇浓鲜香。

制作人：张志刚

沙律大龙虾

原料：澳洲龙虾 1 只（重约 1.5 千克），苹果 2 只，蜜瓜 1 只，甜橙 1 只，黄瓜 1 根。

调料：卡夫奇妙酱 1 瓶，三花淡奶 15 克，炼乳 1 听。

制作：(1) 用绳子把龙虾须、爪系住，上笼蒸 20 分钟后取出龙虾肉。(2) 将苹果、蜜瓜去皮切成 2 厘米见方的丁。

(3) 将卡夫奇妙酱倒入一容器内，投入三花淡奶拌匀后再倒入炼乳，拌匀放在冰箱里冰 1 小时。(4) 将 (2) 投入 (3) 里拌匀放在腰盘里，将龙虾头和尾取下分别放在腰盘两端，腰盘中间放水果，将龙虾肉放在水果上，再用裱花袋装沙律酱裱在龙虾肉上，甜橙、黄瓜切薄片围边即成。

特点：色鲜艳，水果清香。

制作人：董元颖

豉汁骨香鱼

原料：鲳鱼 600 克，青红尖椒各 1 只（切菱形片），京葱 1 棵（切段）。

调料：胡椒粉、盐、味精、鱼露、生粉、豉汁、油各适

量。

制作：（1）鲳鱼去骨、切片、上浆。（2）油烧滚，炸鱼骨。（3）起油锅，爆炒青红尖椒、京葱，放入鱼片、鼓汁和胡椒粉、盐、味精、鱼露，放在鱼骨上即可。

特点：骨香酥，鱼肉嫩滑。

制作人：周建平

香煎银雪鱼

原料：银雪鱼 400 克。

调料：姜片、葱段、红尖椒（切菱形片）、盐、味精、米酒、老抽、鸡汤、油、湿淀粉各适量。

制作：（1）银雪鱼取中肚 1 片，加盐、米酒略腌。
（2）取油锅，烧至七成热时，投入银雪鱼，炸至呈金黄色捞出装盘。（3）锅内留底油，放入姜片、葱段、红尖椒煸炒，加鸡汤、老抽、味精，用湿淀粉勾薄芡，淋油，浇在银雪鱼上即可。

特点：鲜香，嫩滑。

制作人：张志刚

脆皮炸直虾

原料：草虾 800 克。

调料：盐、味精、吉士粉、生粉、鸡蛋黄各适量，油 1 千克。

制作：（1）草虾去头、壳，肚中批开，不要切断、加入盐、蛋黄、味精、吉士粉、生粉，搅拌均匀。（2）锅内倒入油烧热，将虾炸至呈金黄色，装盘即可。

特点：虾鲜，外脆里嫩。

制作人：张志刚

百花酿带子

原料：带子 150 克，虾茸 200 克，火腿末 10 克，香菜叶少许。

调料：盐、味精、生粉各适量。

制作：带子洗净，上浆。虾茸加盐和味精调味，酿在带子上，制成馒头形，待做好后在其表面撒上火腿末，粘上香菜叶，上笼蒸 5 分钟，勾玻璃芡即可。

特点：嫩滑，鲜美。

制作人：王强

炒桂花鱼翅

原料：散翅 100 克，鸡蛋 5 只。

调料：盐 2.5 克，味精 1.5 克，色拉油 80 克。

制作：（1）将水发好的散翅洗净，投入大碗内，放入鸡

蛋液、盐、味精，用竹筷拌匀。（2）铁锅洗净放油滑锅，再投入全部色拉油，烧至四成热时，徐徐投入用鸡蛋液和好的散翅，用铁勺慢慢地炒，炒至成块状即可装盆。

特点：色黄，香、鲜。

制作人：徐政

家乡焗花蟹

原料：花蟹 2 只（重约 850 克）。

调料：黄油、盐、味精、蒜茸各适量。

制作：花蟹用刀宰杀，切块，放入蒜茸、盐、味精、黄

油拌和腌制一下。然后放入盆内，外包铝箔纸密封，放入烤箱（250℃），烘 15 分钟取出，在铝箔纸上开十字刀形，翻开即可。

特点：黄油香溢，蟹肉鲜嫩。

制作人：周建平

虾茸白玉卷

原料：冬瓜 200 克，虾茸 400 克，香菜 25 克。

调料：盐、味精、生粉各适量。

制作：冬瓜去皮，切长方块，批成透明薄片。将虾茸放

入盐、味精拌匀，卷入冬瓜片中，粘一片香菜叶，放入盘内，上笼蒸 5 分钟取出，勾玻璃芡，浇入即可。

特点：冬瓜透明如玉，虾茸鲜嫩滑口。

制作人：戴勤

沙煲大鲍翅

原料：吕宋翅 1 块（重约 300 克），老母鸡 1 只，猪蹄膀 1 只，火腿少许。

调料：顶汤 2 千克，盐 10 克，味精 25 克。

制作：(1) 鱼翅去骨洗净。鸡切成 4 块。猪蹄髈切成 2 块。

(2) 取一个小桶放入竹垫，放上鱼翅，再放一个竹垫夹住鱼翅，上面放鸡、蹄髈和火腿，倒入顶汤，置火上烧 5 小时，取出鸡块、蹄髈，最后小心取出鱼翅。(3) 将沙煲放在炉灶上，鱼翅放在沙煲里，放 150 克汤，加盐和味精，用小火煮 15 分钟即可。

特点：鲜糯，烫，味厚。

制作人：周建平

鹅掌炆鲍鱼

原料：小鲍鱼 350 克，潮州鹅掌 150 克，西兰花适量。

调料：潮州卤水、上汤、葱、姜、盐、老抽、米酒、湿淀粉各适量。

制作：（1）取新鲜鹅掌洗净，放入卤水中卤至熟软。
（2）取一炒锅放入姜、葱煸炒，加米酒、上汤、盐、老抽调味，放入发好的鲍鱼，加盖烧至成熟，用湿淀粉勾薄芡，将鲍鱼、鹅掌分别码在盘上，四周用西兰花围住，淋上芡汁即可。

特点：味浓，鲜嫩。

制作人：张志刚

鱼肚凉瓜烩草虾

原料：草虾 250 克，鱼肚 100 克，凉瓜（苦瓜）50 克，肉末少许。

调料：油、盐、味精、米酒、上汤、湿淀粉各适量。

制作：（1）草虾、凉瓜均切条氽水。（2）鱼肚涨发切条，浸入清水中。（3）起油锅，煸炒肉末，加入米酒、上汽，放入草虾、鱼肚、凉瓜、盐、味精，用湿淀粉勾芡，淋油，装盘时排放一下即可。

特点：清淡，鲜香。

制作人：张志刚

蒜茸开片虾

原料：斑节虾 500 克。

调料：蒜茸 100 克，盐 2.5 克，味精 2.5 克，鸡油 15 克，油 100 克。

制作：（1）将鲜活斑节虾用刀从头片到尾一片为二，尾部不能断，再依次排放整齐放入腰盘内。（2）取蒜茸 50 克放入油锅内炸至呈淡黄色，与余下 50 克没有炸过的蒜茸放在一起拌匀后，投入盐、味精、鸡油，调匀。（3）将调好的蒜茸均匀地浇在斑节虾上，然后上笼蒸 4 分钟即成。

特点：鲜嫩，蒜香。

制作人：周建平

葱姜炒肉蟹

原料：活肉蟹 2 只。

调料：生粉、葱姜片、料酒、盐、胡椒粉、味精、上汤、油、湿淀粉、葱油各适量。

制作：（1）将肉蟹洗净去盖剁块，刀口处拍上生粉，入油锅稍炸。（2）锅内留底油，煸香葱姜片，放入肉蟹，烹料酒，淋入上汤，加入盐、胡椒粉、味精，码好味，加盖稍焖一会，加火收汁，淋入湿淀粉和葱油，装盘码好，扣上蟹盖即可。

特点：蟹鲜香，葱姜味浓。

制作人：张志刚

油泡虾球

原料：虾球 500 克。

调料：油 1 千克，盐 5 克，味精 5 克，淀粉 2.5 克，鸡蛋清 1 只，上汤 15 克，糖少许。

制作：（1）将虾球放在小面盆里，放少许盐用手顺一个方向拌，10 分钟后用清水漂洗干净，沥干水分，放入蛋清、盐、味精，拌匀有劲后再放淀粉。（2）铁锅上炉投入油，烧至四成油温倒入虾球，烧至七成熟，倒出沥干油。锅内放上汤、味精、糖，拌匀勾芡，下入虾球炒匀，打明油，装盘即成。

特点：鲜嫩脆，有弹性。

制作人：张志刚

明炉鲈鱼

原料：鲈鱼 1 条（重约 500 克）。

调料：葱结、姜片、葱姜丝、红椒丝、香菜、酸梅、白胡椒、白醋、盐、味精、油、水、米酒各适量。

制作：（1）将鲈鱼拾净过油。（2）锅内留底油，放入葱结、姜片、米酒、白醋、水、酸梅、白胡椒，煮沸后改用小火焖煮，至鱼汤颜色起白色，捞出放入明炉盛器中，打开酒精炉，倒入鱼汤，慢慢烧煮。另加葱姜丝、红椒丝、香菜、盐、味精即可。

特点：汤浓，肉鲜，滑口。

制作人：张志刚

香煎琵琶虾

原料：草虾 350 克，虾茸 300 克。

调料：油、盐、味精、生粉、面包糠各适量。

制作：（1）草虾去头，剥去外壳，中间划一刀，不要划

断，用刀背拍一下，撒少许生粉。虾茸加入盐和味精酿在虾上，成琵琶状，粘上面包糠。（2）起油锅，油温至 40℃ 时，慢慢地将虾由锅边滑下，炸至呈淡黄色即可。

特点：外脆里嫩，滑润可口。

制作人：张志刚

青瓜煮中虾

原料：斑节虾 300 克，黄瓜 100 克，肉末 50 克。

调料：盐 1.5 克，味精 1 克，油 15 克，上汤 100 克，葱段、姜片各 5 克。

制作：（1）将鲜活斑节虾的须脚剪去。黄瓜切成宽 2 厘米、长 4 厘米的厚片。（2）将铁锅放在炉上，倒油后投入葱段、姜片和肉末煸香，倒入上汤煮开，再放斑节虾、黄瓜，投入盐、味精，煮熟，打去浮沫即成。

特点：红绿相间，口味清香。

制作人：周建平

黄油焗龙虾

原料：澳洲龙虾 1 只（重约 1.25 千克），黄瓜、柠檬各 50 克。

调料：盐 1 克，味精 25 克，生粉 10 克，黄油 30 克，油

1 千克，上汤 25 克。

制作：取龙虾中段，斩成块，撒上 5 克生粉。铁锅上炉，倒入油，烧至六成油温投入龙虾炸熟，用漏勺捞出龙虾，把油倒出。锅内放 15 克黄油煸香，倒入龙虾、上汤，加盐和味精，煨 5 分钟，再用湿淀粉勾芡，最后放 15 克黄油，装入用黄瓜、柠檬围边的腰盘即可。

特点：鲜香扑鼻，色泽嫩黄。

制作人：周建平

油爆带子

原料：带子 250 克，芹菜、冬菇、荷兰豆各适量。

调料：红辣椒、蒜茸、姜、蚝油、生抽、香油、盐、上汤、生粉、味精、鸡精、油各适量。

制作：（1）带子洗净，沥干水分，上浆。（2）红辣椒、芹菜、冬菇分别切粒。（3）用制熟的荷兰豆围在盘子四边。将带子入油锅内滑油，捞出放盘内。（4）再起锅，放油烧热，爆炒红辣椒、冬菇、芹菜，加入上汤和其他各种调料，勾芡，煮滚，淋在带子上即可。

特点：肉有弹性，鲜嫩可口。

制作人：张志刚

潮州粒目鱼

原料：目鱼 400 克，潮州酸菜 50 克，泡椒 30 克。

调料：糖、盐、味精、生粉、米酒、油、上汤各适量。

制作：（1）将目鱼洗净，切成荔枝花刀，汆水。（2）

酸菜、泡椒切成条。（3）起油锅，倒入酸菜、泡椒条煸炒。加入上汤和其他各种调料，勾芡，放入目鱼卷翻炒，淋油，装盘即可。

特点：味浓略带辣，目鱼鲜嫩。

制作人：徐华政

豉油河鳗球

原料：河鳗 750 克。

调料：生抽、盐、味精、米酒、油、生粉、上汤各适量。

制作：（1）河鳗去骨，切成荔枝花刀，斜刀切成三角形，

上浆。（2）起油锅，将河鳗入油锅滑油，捞起，锅内放入米酒、生抽、盐、味精、上汤，勾芡，倒入河鳗，翻炒，淋油即可。

特点：豉香味浓，肉质鲜嫩。

制作人：戴勤

八宝酿墨鱼

原料：目鱼 1 只（重约 500 克），糯米、白果、火腿末、青豆、玉米粒、松仁、鸡粒、虾仁粒各适量。

调料：盐、味精、猪油、生抽各适量。

制作：(1) 将蒸熟的糯米放在盆内，加入白果、火腿末、青豆、玉米粒、松仁、鸡粒、虾仁粒，放入盐、味精、猪油、生抽，拌和成馅。(2) 目鱼洗净（不去头尾），将拌和好的馅塞入目鱼肚里，上笼蒸 15 分钟取出，切成 2 厘米厚的片，排在盘中即可。

特点：糯米软而不烂，目鱼嫩而不破。

制作人：戴勤

芹菜吊片

原料：鲜鱿鱼 250 克，芹菜 1 棵，胡萝卜 1 根，菠萝 1 只。

调料：葱、姜、红辣椒、米酒、盐、味精、姜汁、生粉、蒜茸、油各适量。

制作：（1）鲜鱿鱼斜刀切薄片，浸入清水中。芹菜切段。胡萝卜切条。菠萝切盖挖空。（2）鲜鱿鱼放入滚水中，灼至卷起，然后油泡。（3）锅内入油，爆葱、姜、蒜茸，下芹菜、胡萝卜、红辣椒、鱿鱼片炒数下，加盐、味精、姜汁、米酒，勾芡，翻炒，淋油，倒入菠萝内即可。

特点：香、嫩，鲜美。

制作人：张志刚

白灼象拔蚌

原料：象拔蚌 1 只。

调料：豉油皇适量。

制作：（1）取象拔蚌 1 只，去壳取肉，批成片。 （2）

锅内放半锅水，水煮沸时，投入批好的蚌肉片，立即捞出装盘，用豉油皇拌匀即可。

特点：肉嫩而有弹性。

制作人：鲁静

冬菇炆虾球

原料：冬菇 100 克，虾茸 400 克，方面包 150 克，荷兰豆 100 克。

调料：盐、味精、胡椒粉、生粉、油各适量。

制作：（1）冬菇浸入开水涨发。方面包切成小丁。虾茸加入盐、味精、胡椒粉、生粉调味拌和，挤成丸状，滚入面包丁，下油锅炸至呈金黄色。（2）荷兰豆加盐和味精调味，翻炒伴边，冬菇排放在荷兰豆里层，最后将炸好的虾球放在中间即可。

特点：虾球外香脆、里鲜嫩。

制作人：张志刚

白汁鲳鱼片

原料：鲳鱼 600 克，青红尖椒各 1 只（切菱形片），京葱 1 棵（切段）。

调料：胡椒粉少许，姜丝、盐、味精、鱼露、生粉、油

各适量。

制作：（1）鲳鱼去骨、切片、上浆，放上姜丝蒸 8 分钟，取出装入鱼盘中。（2）油烧滚，淋在鱼上。（3）起油锅，爆炒青红尖椒、京葱，放入鱼露和胡椒粉、盐、味精炒匀，淋在鱼上即可。

制作人：周建平

蒜香干草虾

原料：草虾 600 克，葱段、青红椒圈、姜（切成菱形片）各适量。

调料：盐、味精、蒜油、油各适量。

制作：（1）将草虾肚中划一刀。（2）起油锅，将草虾炸熟捞起。锅内留底油，倒入姜片、葱段、青红椒圈爆香，放入草虾，加盐、味精颠翻，淋上蒜油即可。

特点：虾外脆里鲜，蒜味浓。

制作人：周建平

潮州麒麟鱼

原料：鳊鱼 1 条（重约 750 克），芥蓝、火腿片、冬笋片、冬菇片各适量。

调料：盐、味精、油、湿淀粉各适量。

制作：（1）将鳊鱼斩杀去骨，切成蝴蝶片，头用刀背拍扁。（2）将鱼的头、脊骨、尾放入盘中定位，切好的蝴蝶片中央夹一片火腿、一片冬笋、一片冬菇，依次码在盘内，成麒麟形，加入盐和味精，蒸6分钟取出。将芥蓝入油锅翻炒，放在两旁伴边，用湿淀粉勾玻璃芡浇入即可。

特点：鲜美，嫩滑，有弹性。

制作人：张志刚

菊花鲈鱼

原料：鲈鱼 1 千克。

调料：老抽、香醋、糖、盐、番茄酱、淀粉、油各适量，水少许。

制作：(1) 鲈鱼去头尾，取中段，拆骨，剖成菊花状，腌汁，拍粉，入油锅炸至松脆捞出，放入盘内。 (2) 将调料制成糖醋汁，浇在鲈鱼上即可。

特点：味浓，鲜嫩。

制作人：戴勤

竹荪燕窝卷

原料：水发官燕 75 克，水发竹荪 10 条，小青菜 5 棵，红樱桃两颗。

调料：上汤 250 克，盐 25 克，味精 15 克，蟹黄 25 克，

油适量。

制作：（1）竹荪修整成长方块，用上汤煨透。（2）小青菜用盐、油炒熟。（3）官燕加上汤和蟹黄、味精煨至入味。（4）将燕窝卷入竹荪中成卷，与小青菜、红樱桃一起码入盘中成蝴蝶状即成。

特点：竹荪脆嫩，燕窝嫩滑，鲜美适口。

制作人：戴勤

海参炒鲍鱼

原料：小鲍鱼 350 克，发好的大乌参 200 克，西兰花适量。

调料：米酒、葱、姜、盐、老抽、上汤、鸡精、油、湿

淀粉各适量。

制作：（1）乌参切成长方条状，焯水洗净。（2）起油锅，煸炒葱、姜，放入鲍鱼、乌参，加米酒、上汤、老抽、盐、鸡精，加盖，用小火煨熟后，用湿淀粉勾薄芡，淋油。

（3）分别将乌参、鲍鱼依次排放在盘内，西兰花伴边。

特点：酥而不烂，鲜嫩香溢。

制作人：戴勤

夏果炒虾球

原料：虾仁 400 克，夏果 50 克，胡萝卜花适量。

调料：生粉、葱白、油、盐、味精、上汤各适量。

制作：(1) 虾仁洗净，沥水上浆。在虾的中间划一刀，滑

油。 （2）锅留底油，加入上汤、味精、盐、葱白，倒入虾仁、夏果及胡萝卜花颠翻，淋油后即可码盘。

特点：鲜、嫩、脆、滑。

制作人：徐政

发财珧柱脯

原料：发菜 100 克，珧柱（大干贝）75 克，菜心 200 克。

调料：盐、味精、上汤、米酒、葱、姜、湿淀粉、油各适量。

制作：发菜涨发。珧柱加米酒、葱、姜，蒸 20 分钟取出。取小碗 1 只，将珧柱在碗内排放一圈，再把涨发好的发菜加盐、味精、上汤调味，镶在珧柱上蒸半小时，扣在盘内，浇上透明芡，菜心用油翻炒伴边。

特点：熟而不烂，色美味鲜。

制作人：周建平

刺身象拔蚌

原料：象拔蚌 1 只（重约 1 千克），柠檬、草莓、荷兰芹、心里美萝卜各适量。

调料：绿芥末 1 只，生抽少许。

制作：（1）象拔蚌去壳，放入开水中略烫，去除表皮，用刀批成两片，去除污渍，放入过滤水中。（2）取龙舟1只，船身垫冰，柠檬、草莓伴边。（3）将过滤水中批好的象拔蚌取出，批成薄片，依次码在龙舟上，壳放在龙舟前，放上荷兰芹、心里美萝卜，用牙签花点缀即可。（4）食用时与绿芥末、生抽同食。

特点：鲜嫩，有弹性。

制作人：鲁静

鱼唇炆鹅掌

原料：水发鱼唇 200 克，潮州鹅掌 300 克。

调料：潮州卤水、上汤、葱、姜、盐、味精、料酒、油、湿淀粉各适量。

制作：取新鲜鹅掌洗净，加入卤水中卤至熟软。发好的鱼唇改刀成方块，取一炒锅放入葱、姜煸炒，然后放入鱼唇和鹅掌，烹入料酒，加入上汤、盐、味精，加盖炆至鱼唇糯软，用湿淀粉勾入薄芡。另取一盘，将鱼唇排在盘底，鹅掌排好，淋上芡汁即可。

特点：酥而不腻，香味扑鼻。

制作人：张志刚

吉利鱼排

原料：鲳鱼 1 千克，鸡蛋适量。

调料：生粉、吉士粉、面包糠、盐、味精、油各适量。

制作：（1）鲳鱼出骨切大片，上浆、拍粉、拖蛋糊、粘

面包糠，加入盐和味精，搅拌均匀，放入盘内。(2) 起油锅，将鱼排放入炸至呈金黄色捞起，装盘即可。

特点：外脆里嫩，味香。

制作人：周建平

禽 肉 类

香橙煎鸡脯

原料：鸡脯肉 400 克，柠檬 2 只。

调料：吉士粉、西柠汁、生粉、盐、味精各适量。

制作：（1）鸡脯肉批成大片，加入吉士粉、盐、味精、生粉上浆。（2）起油锅，鸡脯肉放入煎至呈金黄色，捞出。柠檬去皮。分别将煎好的鸡脯肉及柠檬夹层放入盘内，跟两碟西柠汁料。

特点：鲜嫩香脆，香橙味浓。

制作人：张志刚

脆皮炸仔鸡

原料：仔鸡 1 只，洋兰（一种花）适量。

调料：蒜泥 1.5 克，淮盐 10 克，鸡皮水（糖醋汁）100 克，油 1.5 千克。

制作：（1）将仔鸡洗净，腹内擦上淮盐、蒜泥，用沸水淋透鸡身，用铁钩钩住鸡的两个翅膀，淋上鸡皮水，挂在阴凉通风处晾干。（2）晾干的仔鸡放在热油中炸至皮脆肉熟即可。（3）将炸好的鸡切开装盘，用洋兰加以点缀。

特点：外脆里嫩，蒜味香浓。

制作人：顾彬

碧绿川椒鸡

原料：鸡腿 300 克，菊花菜适量。

调料：蒜茸、姜末、豆豉、盐、味精、川椒粉、生粉、油各适量，上汤、香油各少许。

制作：（1）先将鸡腿改刀成块，上浆，过油。（2）锅内留底油，放入蒜茸、姜末、豆豉炒香，加少许上汤，放入鸡块，撒上川椒粉，加盐、味精，颠翻均匀，勾芡，淋入少许香油。（3）菊花菜叶炸脆，放入盘中伴边。

特点：川椒味香，鲜嫩可口。

制作人：徐华政

脆皮乳鸽

原料：大皇鸽 2 只。

调料：浸鸽卤水（香科、上汤）2.5 千克，鸽皮水（糖醋汁）100 克，花生油若干。

制作：洗净大皇鸽，泡入卤水中至熟，取出淋上鸽皮水，置于通风处晾干后，即可用热油炸至皮脆呈金红色。上桌前改刀装盘围以花饰即可。

特点：外脆里嫩，味道鲜美。

制作人：顾彬

葱油焗鸡

原料：青远鸡 1 只（重约 750 克），火腿 150 克。

调料：盐 20 克，葱花 30 克，香油 150 克。

制作：（1）将鸡洗净，放入沸水锅中煮 15 分钟，捞出放

入过滤水中冷却。（2）火腿切片。将鸡切成块放入盘中，每块鸡夹1片火腿。（3）盐、葱花、香油拌匀，作为调料蘸食。

特点：香、嫩、滑。

制作人：顾彬

金华炒鸽松

原料：大皇鸽 3 只，青椒、红椒各适量。

调料：葱花、生抽、生粉、盐、味精、油、上汤各适量。

制作：大皇鸽去骨，取鸽脯肉，切成粒状，上浆过油捞

出。青椒、红椒也切成粒状。锅留底油，加入上汤及葱花、生抽、盐、味精调味，倒入鸽松，放入青红椒粒，炒匀，勾芡，淋油。

特点：鲜嫩，滑口。

制作人：张志刚

金针仙鹤

原料：大皇鸽 2 只，鱼翅 500 克。

调料：盐、味精、米酒、葱、姜、油各适量。

制作：（1）将鸽子全体拆骨。（2）将发好的鱼翅加入

少许调料，用小火煨至八成熟取出，冷却。（3）鸽子用米酒、盐、姜、葱腌渍一下，将烧好的鱼翅塞在鸽子的肚子里，用牙签缝合。（4）起油锅，炸至成熟即可。

特点：鸽皮脆而不破，鲜香味美。

制作人：周建平

芋茸香酥鸭

原料：鸭丝、荔芋各适量，豆腐衣 4 张。

调料：盐、味精、生粉、油各适量，鸡蛋 2 只。

制作：（1）荔芋去皮切块，蒸 45 分钟取出，用刀背拍碎放入盆内，加盐、味精、生粉、鸭丝搅拌。（2）取豆腐衣 1 张，涂上蛋液，撒一些生粉，将芋茸铺在豆腐衣上约 3 厘米厚。余下 3 张豆腐衣，照此依次做完。（3）起油锅，炸至呈金黄色捞出，切成 5 厘米长、3 厘米宽的长方块，装盘即可。

特点：外脆里香。

制作人：顾彬

菊花石榴鸡

原料：鸡脯肉 200 克，香菇 25 克，马蹄 50 克，火腿 25 克，冬笋 25 克，芹菜 1 棵，芥蓝 50 克，胡萝卜末适量，鸡蛋 20 只。

调料：盐、味精、胡椒粉、生粉、油各适量。

制作：（1）将鸡脯肉、香菇、火腿、冬笋切粒，马蹄拍碎，芹菜氽水后撕成带子形状。（2）将上述主料加盐、味精、胡椒粉翻炒，做馅。（3）鸡蛋取蛋清，打匀入油锅摊成蛋皮，在蛋皮内放入做好的馅，包成石榴形状，撒上胡萝卜末，用芹菜扎紧，装盘蒸10分钟取出，勾玻璃芡浇在上面，芥蓝伴边。

特点：蛋皮白而不黄，色美味香。

制作人：戴勤

锦绣百花鸡

原料：脆皮鸡 1 只，虾茸 400 克，豆腐衣 2 张。

调料：盐、味精、胡椒粉、油各适量。

制作：（1）脆皮鸡炸至成熟，斩块装盘。（2）虾茸铺

在豆腐衣上约 2.5 厘米厚，放油锅里炸至呈金黄色捞出，切成条形，依次排放在鸡的两边，撒上盐、味精、胡椒粉即可。

特点：外脆里嫩，味道鲜美。

制作人：戴勤

精美小炒类

洋 葱 饼

原料：洋葱 300 克，香菜、鸡蛋各适量。

调料：吉士粉、面包糠、生粉、油、盐、味精各适量。

制作：（1）将洋葱去两头，切成圆片。（2）鸡蛋液加吉士粉、生粉、盐、味精，调成糊状，将洋葱片裹上调好的糊，拍上面包糠。（3）起油锅，放入洋葱饼，炸至呈金黄色，排在盘中，两边放些香菜点缀。

特点：外脆里香。

制作人：戴勤

潮式炸双丸

原料：虾仁 50 克，目鱼 500 克，胡萝卜末、韭黄各适量。

调料：盐、味精、鸡蛋、生粉、面包糠、油各适量。

制作：（1）虾仁、目鱼分别打成茸。虾仁加盐、味精、蛋

液，放入胡萝卜末，挤成丸，粘生粉。目鱼加盐、味精、蛋液，韭黄切末倒入，挤成丸，粘上面包糠。（2）起油锅，依次将虾仁丸、目鱼丸炸至成熟即可。

特点：外皮不破，脆嫩鲜美。

制作人：张志刚

芝麻双脆

原料：目鱼 200 克，松子 10 克，芝麻 2 克，海蜇丝 25 克，西瓜 400 克。

调料：盐、味精、油、上汤各适量。

制作：（1）将目鱼洗净，剖成梳子片，氽水，过油。锅内留底油，加少许上汤，加盐和味精，放入目鱼、海蜇丝，撒上松子、芝麻，颠翻，淋油。（2）西瓜切成三角形厚片，垫在盘中，倒入烧好的菜肴即可。

特点：鲜美，脆香。

制作人：戴勤

精制大皇蛇

原料：大皇蛇 1 条（重约 1 千克）。

调料：南乳汁、花雕酒、花生酱、小苏打、味精、油各适量。

制作：（1）大皇蛇去皮和内脏、头尾，切成 7 厘米长的段，放在调料内腌制 24 小时。（2）将腌制好的蛇段蒸 30 分钟后，放入五成热油锅里炸脆即可。

特点：颜色胭红，外脆香溢。

制作人：周建平

家乡青瓜烙

原料：鸡蛋 5 只，黄瓜 100 克。

调料：鸡精、盐、油各适量。

制作：（1）黄瓜洗净，切成月牙片。（2）起油锅，放

入黄瓜，炒软铲起。（3）鸡蛋加入鸡精和盐拌匀，倒入黄瓜再拌匀。（4）起油锅，倒入黄瓜及鸡蛋，两面煎熟即可。

特点：清淡，味鲜。

制作人：张志刚

潮州小炒皇

原料：红辣椒、尖椒、绿豆芽、韭黄、胡萝卜、猪瘦肉、荔芋、海蜇皮各适量。

调料：上汤、盐、味精、油各适量。

制作：（1）红辣椒、尖椒、胡萝卜、猪瘦肉、荔芋、海蜇皮分别切丝。韭黄切段。绿豆芽择净。（2）将荔芋丝放油锅内炸松，垫在盘内。起油锅，先将肉丝滑油，依次倒入胡萝卜、红辣椒、尖椒、海蜇、韭黄、绿豆芽过油，捞出。锅内留底油，加上汤、盐、味精，倒入以上原料，翻炒，淋油即可。

特点：清爽，味鲜美。

制作人：徐政

干贝蒸水蛋

原料：干贝、鸡蛋、红辣椒各适量。

调料：盐、味精、料酒、葱、姜、油、上汤各适量。

制作：将鸡蛋加上汤、盐、味精打匀，倒入盛器中蒸 15

分钟。干贝放入小碗，加料酒、葱、姜蒸 1 小时。待蒸好的干贝冷却后，撕成细丝，均匀地撒在蒸蛋上，放上少许红椒圈，浇油即可。

特点：熟而不起泡，润滑鲜嫩。

制作人：徐陇

百花酿豆腐

原料：绢豆腐 2 盒，虾茸 200 克。

调料：青椒末、香菇末、红椒末、盐、味精、生粉各适量。

制作：豆腐用模具印成花边圆体片，虾茸加盐、味精调味后酿在豆腐上，待做好后在表面放少许红椒末、青椒末、香菇末加以点缀，蒸 5 分钟，勾玻璃薄芡即可。

特点：鲜嫩味美。

制作人：王强

菜脯煎鸡蛋

原料：萝卜干 100 克，鸡蛋 5 只，青韭少许。

调料：盐、鸡精、油各适量。

制作：（1）萝卜干、青韭切碎。（2）鸡蛋加盐和鸡精

打匀，加入萝卜干末、青韭末。（3）锅中入油，放入萝卜干青韭鸡蛋，煎至两面呈金黄色，装盘即可。

特点：清香，鲜嫩。

制作人：张志刚

椒酱肉

原料：萝卜干、猪五花肉、老豆腐、大虾米各适量。

调料：蒜茸、湖南辣椒酱、辣油、金橘油、黄酒、香油、味精、油各适量。

制作：萝卜干切丁。肉切丁。老豆腐切丁炸好。起油锅，放入蒜茸，炸至有香味，放入上述已备好的各种料丁，再加上大虾米，放入湖南辣椒酱、辣油、金橘油、黄酒、香油、味精，用大火不停地翻炒，待有香味扑鼻即可。

特点：味浓，鲜香，略带辣。

制作人：钱楷

肉末酿节瓜

原料：节瓜 400 克，肉末 100 克，香菇 25 克。

调料：盐、味精、上汤、生粉各适量。

制作：（1）节瓜去皮，切成 3 厘米高，中间挖小孔。

(2) 香菇切末，与肉末拌和，加盐、味精和上汤，酿在节瓜中，上笼蒸 15 分钟，勾玻璃芡即可。

特点：清淡，鲜嫩。

制作人：张志刚

黄焖鹿筋

原料：鹿筋 750 克。

调料：老抽、上汤、盐、鸡精、米酒、油各适量。

制作：（1）发好的鹿筋焯水。（2）起油锅，放入上汤、

老抽、米酒、盐、鸡精，投入鹿筋，用勺略微推几下，以便入味，小火焖 10 分钟，至汤粘稠时，用旺火颠翻，淋油即可。

特点：味浓，酥而不烂。

制作人：周建平

干炸花枝卷

原料：豆腐衣 6 张，目鱼茸 400 克。

调料：盐、味精、生粉、鸡蛋、油各适量。

制作：（1）取豆腐衣 1 张，涂上鸡蛋清，将目鱼茸加盐

和味精调味后，由左向右排成一行，卷起。余下 5 张豆腐衣，照此依次做完。然后放入盘中蒸 2 分钟取出，切成寸段，两头粘上生粉，入油锅炸至外脆里嫩即可。

特点：外脆里鲜。

制作人：张志刚

海蜇牛柳丝

原料：生柳 400 克，胡萝卜丝、尖椒丝、海蜇丝各适量。

调料：生抽、盐、味精、糖、油、上汤、生粉各适量。

制作：（1）将牛柳切丝，上浆。（2）起油锅，把牛柳

倒入，滑油，捞出。锅留底油，放入胡萝卜丝、尖椒丝、海蜇丝煸炒，加上汤及盐、糖、味精、生抽，放入牛柳，颠翻、勾芡、淋油即可。

特点：脆嫩，鲜美。

制作人：徐政

潮州炒肚片

原料：净肚 1 只（重约 400 克），潮州咸菜 50 克，胡萝卜适量。

调料：葱、姜、油各适量。

制作：（1）将肚斜刀切成片状，胡萝卜切成大刀花，姜切成菱形片，葱切末。（2）肚片过油捞出。锅留底油，投入葱、姜爆香，倒入肚片、胡萝卜、咸菜翻炒，淋油即可。

特点：酥而不烂，鲜嫩可口。

制作人：张志刚

木耳焖鲜鱿

原料：鲜鱿 400 克，木耳 200 克，红椒丝少许。

调料：上汤、盐、味精、胡椒粉、油各适量。

制作：（1）将整只鲜鱿去头去尾，洗净，成圆桶状，切

成 1 厘米厚的圈。(2) 锅中放入上汤，把发好的木耳投入锅里，焖煮片刻，加入盐、味精、胡椒粉，装盆。鲜鱿过油，加入少许上汤，稍焖，倒在木耳上，放几根红椒丝即可。

特点：鲜嫩润滑。

制作人：戴勤

干炸发财卷

原料：豆腐衣 10 张，发菜 50 克，目鱼茸、胡萝卜末，鸡蛋黄各适量。

调料：盐、味精、油、生粉各适量。

制作：（1）发菜泡发，挤干水分，放入目鱼茸、胡萝卜末，加盐和味精调味拌和，做陷。

（2）豆腐衣表面涂上蛋黄液，放上馅，成长条形卷起，蒸3分钟取出，切成寸段，两头粘上生粉。（3）起油锅，放入发菜卷，炸至呈金黄色即可。

特点：外脆里鲜。

制作人：周建平

炸芋茸带子

原料：澳带（澳洲产鲜贝）400 克，芋头 750 克。

调料：盐、味精、生粉、油各适量。

制作：（1）澳带洗净，上浆。（2）芋头去皮，切块，

上笼蒸 45 分钟，拍碎。（3）将碎芋茸加盐、味精、生粉搅拌，捏成 10 只像铜钱大的坯，中间酿入澳带。（4）起油锅，下入坯料炸至呈金黄色，装盘即可。

特点：外脆内香。

制作人：张志刚

蔗 虾

原料：甘蔗 150 克，虾茸 400 克。

调料：盐、味精、面包糠、油各适量。

制作：（1）甘蔗切成 6 厘米长的细条，虾茸加盐和味精

拌匀挤成丸状，把甘蔗插入虾丸的中间，粘上面包糠。(2) 起油锅，炸至呈金黄色。

特点：味香，嫩鲜。

制作人：戴勤

炖 品 类

咸菜炖白鳢

原料：河鳗（白鳢）400 克，潮州酸菜 100 克，火腿 25

克，冬笋 25 克，芹菜少许。

调料：盐、味精、鸡精、白胡椒、上汤、米酒各适量。

制作：（1）将河鳗去骨切条状。酸菜、火腿也分别切条状。冬笋切片。芹菜余水，用刀背拍松，拉成绳子形状。（2）将河鳗条与酸菜、火腿扎成柴把，再与冬笋片一起放入盛器中，加入盐、味精、鸡精、白胡椒、上汤、米酒，蒸 1 小时即可。

特点：肥而不腻，味道清香。

制作人：徐陇

鲍参翅肚羹

原料：鲍鱼、大乌参、鱼翅、鱼肚各适量。

调料：盐、味精、米酒、油、生粉、上汤各适量。

制作：(1) 鲍鱼、大乌参、鱼肚分别切成细丝，氽水。

(2) 锅内放入上汤，煮沸，倒入的鲍鱼丝、大乌参丝、鱼肚丝、鱼翅，加米酒、盐、味精，撇去浮末，勾芡，淋油即可。

特点：鲜香味美。

制作人：徐政

火腿炖燕窝

原料：水发燕窝 400 克，鸡茸 150 克，鸡蛋清 2 只，火腿末少许。

调料：顶汤 500 克，盐 2.5 克，味精 1.5 克，湿淀粉

50 克。

制作：（1）将水发燕窝上笼蒸 1 小时后取出，分放在数个瓷碗里。（2）铁锅上火，投入顶汤，烧开后放盐、味精，湿淀粉勾薄芡，再徐徐倒入鸡茸和蛋清，最后撒上火腿末，分别浇在燕窝碗里即可。

特点：鲜、香、嫩滑，洁白如玉。

制作人：张志刚

椰汁炖官燕

原料：水发燕窝 300 克，椰子 1 个。

调料：冰糖 250 克。

制作：（1）椰子从距顶部近 $\frac{1}{5}$ 处横切开，以下截做盛

器。(2) 倒出椰子汁，挖出肉块，加入燕窝、冰糖。

(3) 隔水炖两个半小时便可取出。

特点：椰香，清口。

制作人：张志刚

椰子炖鱼翅

原料：金钩鱼翅 150 克，椰子 1 只，椰浆少许。

调料：盐适量。

制作：椰子去盖打开，倒入少许椰浆，放少许盐，将煲

好的鱼翅加入椰子中，蒸 3 小时即可。

特点：清香，鲜美。

制作人：徐陇

打边炉甲鱼

原料：甲鱼 750 克，枸杞子 10 克，淮山片 5 克，当归 5 克，人参 5 克，白汤（高汤）、红枣各适量。

调料：盐、味精、胡椒粉、米酒各适量。

制作：(1) 甲鱼焯水，将壳洗净，脚趾切去。(2) 取打边炉（一种使用酒精作燃料的炉具）1 只，甲鱼在锅内略烧，随后放入炉中，加调料。再放入枸杞子、淮山片、当归、人参、白汤、红枣，上桌煮开。

特点：味鲜肉滑。

制作人：徐陇

火腿炖鱼翅

原料：金钩鱼翅 150 克，火腿（切片）20 克，草鸡半只

(切块)。

调料：盐、鸡精、上汤各适量。

制作：取盅 1 只，放入发好的鱼翅、火腿片、鸡块，倒入上汤，加盐和鸡精调味，加盖并用保鲜膜密封，蒸 2 小时即可。

特点：鲜味可口。

制作人：徐陇

虫草炖甲鱼

原料：甲鱼 150 克，虫草 10 克，淮山片 0.5 克，枸杞子 0.5 克。

调料：上汤、盐、生抽各适量。

制作：甲鱼斩杀切成小块，氽水，放入盛器中，加入上汤、虫草、淮山片、枸杞子，加盖和生抽调味，加盖蒸 90 分钟即可。

特点：鲜香嫩滑。

制作人：徐陇

菜胆炖鱼翅

原料：小鲍翅 300 克，菜胆（菜心）6 棵，火腿 200 克，

草鸡半只（切块）。

调料：顶汤 100 克，盐 2.5 克，味精 1.5 克。

制作：小鲍翅浸泡在水中，1 天后洗净去骨放在竹垫里夹好，蒸 1 小时后，再放在炖盅里，放入鸡块、火腿、菜胆、顶汤，炖 4 小时，放入盐、味精即可。

特点：清香，味浓。

制作人：徐陇

黄焖鱼翅盅

原料：水发鱼翅 500 克，上汤 5 千克。

调料：绍酒 150 克，盐 2.5 克，酱油 75 克，冰糖 75 克，猪油 100 克，姜、葱、蒜、湿淀粉各适量。

制作：将水发鱼翅排叠于大汤碗中，加上汤，放上葱、姜、蒜，上笼用旺火蒸约 20 分钟，滗去汤，再注入上汤反复蒸上 3 次。将锅置旺火上，加入猪油、葱、姜，放入鱼翅，加入绍酒、盐、冰糖、酱油及上汤，烧至汤稠用湿淀粉勾芡，取鱼翅均分于各盅，淋入汤汁即可。

特点：鲜香滑口。

制作人：徐陇

淮杞炖鹌鹑

原料：鹌鹑 200 克，淮山片 2 克，枸杞子 2 克。

调料：盐、鸡精、上汤各适量。

制作：（1）鹌鹑切小件，氽水。（2）取盅1只，放入切好的鹌鹑及淮山片、枸杞子，倒入上汤、盐、鸡精，加盖并用保鲜膜密封，蒸2小时即可。

特点：汤鲜肉嫩。

制作人：徐陇

畜 肉 类

杭菜芥蓝炒肉碎

原料：猪瘦肉 200 克，芥蓝 200 克，杭菜（梅干菜）50

克。

调料：香油、油、盐、糖、生抽、味精、生粉、水、酒、葱各适量。

制作：（1）将芥蓝切丁，放入滚水中煲 5 分钟捞出，用清水浸冷。（2）杭菜、猪肉均切粒。（3）锅里下油，放入猪肉炒数下，加入芥蓝、杭菜，加盐、糖、生抽、味精调味，赞酒，勾芡，撒入葱花，淋入香油即可。

特点：清淡，味鲜。

制作人：徐政

豉油皇咸肉

原料：猪五花肉 700 克，胡萝卜适量（切大刀花）。

调料：盐、味精、老抽、豆豉、葱、姜、油各适量。

制作：（1）五花肉煮熟，撒上盐，腌制 2 小时取出，切

片。（2）起油锅，放入豆豉、葱、姜略炒，再倒入咸肉煸炒，加味精、老抽，淋油即可。胡萝卜花伴边。

特点：鲜重，味浓。

制作人：张志刚

酸甜果肉

原料：肥瘦各半猪肉 400 克，马蹄 5 只，鸡蛋 1 只。

调料：葱、白醋、茄汁、噠汁（或辣酱油）、糖、水、盐、味精、生粉、香油各适量。

制作：（1）马蹄、葱、猪肉均切成末，放入盛器，加上盐和味精拌匀，搓成小球状，粘上生粉，用中火炸至呈金黄色。（2）锅内放入葱、糖、白醋、茄汁、喼汁、水，翻滚，淋油即可。

特点：味酸甜，嫩滑。

制作人：张志刚

川椒牛肉

原料：牛肉 500 克，菊花菜适量。

调料：蒜茸、姜末、豆豉、盐、味精、川椒粉、香油、上汤、生粉、油各适量。

制作：（1）牛肉切片，上浆，过油。（2）锅内留底油，放入蒜茸、豆豉炒香，加上汤，放入牛肉片，撒上川椒粉及姜末、盐、味精，翻炒，勾芡，淋入香油。（3）菊花菜叶炸脆，放入盘中伴边。

特点：川椒味浓，牛肉嫩滑。

制作人：戴勤

灼沙茶牛肉

原料：净牛肉 500 克。

调料：蒜茸、姜末、盐、味精、沙茶酱、老抽、糖、葱花、上汤、湿淀粉、香油、油各适量。

制作：（1）牛肉切片上浆，过油。（2）锅内留底油，放入蒜茸、姜末、葱花炒香，加上汤，放入牛肉片，再放入沙茶酱、老抽、盐、糖、味精，翻炒，勾芡，淋入香油即可。

特点：沙茶味浓，鲜嫩香美。

制作人：戴勤

打边炉肥牛

原料：肥牛 500 克，枸杞子 5 克，淮山片 5 克，红枣 10 克，人参 5 克，当归 5 克。

调料：姜、葱、盐、味精、米酒、上汤各适量。

制作：取打边炉 1 只，将肥牛放在锅内，加上汤、盐、味精、米酒调味，再放入姜、葱、枸杞子、淮山片、红枣、当归、人参，上桌煮开即可。

特点：肥而不腻，鲜香扑鼻。

制作人：戴勤

青豌豆炒肉碎

原料：猪瘦肉 300 克，番茄 1 只，冬菇少许，青豌豆 200 克，炸脆花生仁 25 克。

调料：生抽、香油、糖、盐、生粉、米酒、味精、水、湿

淀粉、油各适量。

制作：（1）青豌豆放入滚水中煲 5 分钟，捞起用清水浸冷。（2）冬菇、番茄分别切丁。（3）猪肉切成粒状，加生粉、生抽腌 10 分钟。（4）锅中入油，将猪肉粒炒数下，加入冬菇丁、青豌豆、炸脆花生仁、番茄丁炒匀，加盐、糖、味精、香油调味，赞酒、勾芡即可。

特点：清淡，味鲜。

制作人：张志刚

煲 仔 类

潮州一品煲

原料：鲍鱼、鱼肚、虾仁、带子、大乌参各适量。

调料：老抽、上汤、盐、味精、米酒、生粉、油各适量。

制作：（1）虾仁、带子分别上浆。（2）将鲍鱼、鱼肚、虾仁、带子、大乌参过油，捞出。锅中倒入上汤、盐、味精、米酒、老抽，放入原料，慢火焖 10 分钟，大火收汁，至汤水有点稠时，淋油，放在煲中即可。

特点：酥而不烂，鲜香嫩滑。

制作人：张志刚

凉瓜排骨煲

原料：凉瓜 100 克，排骨 200 克，黄豆 25 克。

调料：上汤、盐、味精、胡椒粉各适量。

制作：（1）将排骨切小件，黄豆用温水泡发，与排骨一

起焖煮。凉瓜切成长方形，加调料拌和。 （2）排骨装入煲内，码上凉瓜，撒几粒黄豆即可。

特点：清香嫩鲜。

制作人：张志刚

竹荪珧柱豆腐煲

原料：竹荪 150 克，绢豆腐 1 盒，珧柱（干贝）10 克。

调料：老抽、盐、味精、糖、米酒、上汤、葱、湿淀粉、香油各适量。

制作：（1）珧柱加米酒、葱蒸 30 分钟取出，撕成丝状。

（2）起锅，豆腐切丁焯水。锅内加上汤、盐、味精、糖、老抽，调味，倒入发好的竹荪、豆腐丁、珧柱，略烧，湿淀粉勾薄芡，淋香油、装入煲内即可。

特点：滑嫩鲜香。

制作人：张志刚

枝竹马蹄双丸煲

原料：腐竹（切寸段）、马蹄、鱼丸、牛肉丸、胡萝卜片、尖椒片各适量。

调料：姜（切大刀花）、盐、味精、胡椒粉、油、上汤各

适量。

制作：将腐竹、马蹄、鱼丸、牛肉丸过油，加上汤，放入姜、盐、味精、胡椒粉，用小火焖 3 分钟，倒入胡萝卜片、尖椒片，淋油即可。

特点：清爽，口味鲜香。

制作人：戴勤

沙锅柠檬鸭

原料：老鸭 1 只（重约 750 克），柠檬 2 只。

调料：盐、味精、清汤各适量。

制作：（1）老鸭焯水。柠檬切成西瓜片状。 （2）老鸭

放入沙锅，加清汤，用小火烧 2 小时，放入柠檬、盐、味精，用温火煨半小时即可。

特点：鲜香，柠檬味浓。

制作人：徐陇

萝卜牛腩煲

原料：牛腩 400 克，白萝卜 150 克。

调料：葱姜末、红椒丝、老抽、盐、味精、生粉、米酒、上汤、油各适量。

制作：（1）牛腩切小件，氽水。白萝卜切条，沸水中煮少许时间。（2）起油锅，放入葱姜末煸炒，赞米酒，倒入牛腩，加上汤、老抽、盐、味精、红椒丝焖煮，待牛腩上色入味，倒入白萝卜，勾芡，淋油即可。

特点：鲜香，嫩滑。

制作人：张志刚

红炆白鳝煲

原料：河鳗 1 条（重约 600 克），水发香菇 10 克。

调料：姜末、葱花、盐、老抽、米酒、鸡汤、油、鸡油、白糖、湿淀粉各适量。

制作：（1）河鳗去头尾，拆骨，切成斜刀片。香菇去蒂、洗净。（2）起油锅，放入姜、葱煸炒，加米酒、老抽、盐、白糖、鸡汤烧沸，下入河鳗片、香菇，用小火焖 7 分钟，原汁用湿淀粉勾芡，淋上熟鸡油即可。

特点：色红，质嫩，味鲜香。

制作人：张志刚

鱼香茄子煲

原料：茄子 400 克，肉末 25 克。

调料：葱姜蒜末、泡椒末、豆瓣酱、糖、盐、老抽、味精、香醋、辣油、米酒、油、上汤各适量。

制作：茄子切条状，过油。锅留底油，放入葱姜蒜末煸炒，加米酒，投入泡椒末、豆瓣酱、老抽、糖、盐、味精，加少许上汤，倒入茄子、肉末翻炒，淋上香醋、辣油即可。

特点：咸中带甜，略有辣香。

制作人：张志刚

粉丝肉蟹煲

原料：肉蟹 1 只（重约 900 克），粉丝适量。

调料：葱段、姜片、盐、胡椒粉、上汤、味精、生粉、油、湿淀粉各适量。

制作：（1）肉蟹斩杀，切小件。粉丝用温水浸泡。
（2）蟹用盐腌一下，拍入生粉，入油锅炸至颜色变红，捞起。
锅留底油，放入葱、姜煸香，加上汤，倒入粉丝、肉蟹，加胡椒粉、味精，慢火稍煮，勾芡，淋油，扣上蟹盖即可。

特点：鲜、滑，蟹肉味浓香。

制作人：张志刚

菜 蔬 类

金华四宝

原料：香菇、小唐菜（小青菜）、川竹荪、火腿各适量。

调料：胡萝卜、鸡蛋、盐、味精、生粉、油、上汤各适量。

制作：（1）将香菇、小唐菜、川竹荪放入沸水中煮沸，捞起冲凉。火腿上笼蒸 30 分钟。鸡蛋摊成蛋皮，切成丝状。

（2）将香菇、小唐菜、川竹荪、火腿码在盘上成扇形，胡萝卜做扇骨。（3）起锅，加上汤，放入盐和味精，调味，勾玻璃芡，淋油，浇在码好的扇形上即可。

特点：色艳，清淡，鲜美。

制作人：戴勤

芦笋蒸南瓜

原料：南瓜 1 只，芦笋适量。

调料：芝麻、糖各适量。

制作：(1) 将南瓜切成小件，浸在糖水中，蒸 1 小时，取

出。 （2）芦笋用牙签固定，做成竹筏。 （3）将蒸好的南瓜放在竹筏上，撒上芝麻即可。

特点：清淡、咸中略甜。

制作人：戴勤

蝴 蝶 瓜

原料：冬瓜 1 千克，火腿适量。

调料：盐、味精、生粉、上汤各适量。

制作：（1）将冬瓜切成长方块，然后剞出蝴蝶形状，依

次切成夹层连刀片。火腿切成长方块，夹在冬瓜的肉层内，随后排放在盘内，蒸 7 分钟取出。（2）起锅倒入上汤，加盐和味精调味，勾玻璃芡，淋在冬瓜上即可。

特点：透明清澈，味鲜爽口。

制作人：戴勤

金钱冬瓜

原料：冬瓜 1 千克，冬菇 100 克。

调料：盐、糖、味精、上汤、油各适量。

制作：（1）冬瓜去皮去瓢，批成马蹄大小形状，装盘蒸

1 小时。（2）冬菇用清水泡软，去脚渣，加盐和味精蒸半小时。（3）把冬瓜、冬菇排在盘内。起锅下油，加上汤和盐、糖、味精，煮滚，淋在冬瓜、冬菇上即可。

特点：味鲜爽口。

制作人：戴勤

太极蔬菜羹

原料：鸡肉 300 克，菠菜 600 克。

调料：盐、油、味精、生粉、上汤、湿淀粉各适量。

制作：（1）菠菜氽水，清水中冲冷，剁成泥。鸡肉剁碎，

放入生粉、水，调成糊，过滤成鸡茸汁。（2）锅中加入上汤，倒入菠菜泥烧开，加盐和味精调味，盛入汤碗。再将鸡茸汁入锅烧开，调味，勾芡，淋油，浇在汤碗中，成太极图状即可。

特点：清香鲜美。

制作人：徐政

金银蛋泡芥蓝

原料：芥蓝 400 克，咸蛋、松花蛋各 1 只。

调料：蒜头少许，盐、味精、上汤、油、生粉各适量。

制作：（1）将芥蓝汆水、调味、装盘。咸蛋、松花蛋均

切成小块。（2）起油锅，放入蒜头炸至呈金黄色捞出。

（3）锅内加上汤，放入蒜头、咸蛋、松花蛋，另加盐和味精，煮滚，勾芡，淋油，加入芥蓝即可。

特点：色彩鲜明，清脆爽口。

制作人：张志刚

脆皮豆腐

原料：绢豆腐 2 盒。

调料：生粉、番茄沙司、吉士粉、油各适量。

制作：（1）绢豆腐切成长方形条状。（2）将豆腐拍上吉士粉，上浆，入油锅内炸至呈金黄色捞出，放入盘内，滴入番茄沙司即可。

特点：外皮脆香，嫩滑。

制作人：张志刚

点 心 类

家乡烧卖皇

配馅：猪瘦肉 175 克，猪肥肉 75 克，生虾肉 125 克，水

发香菇 17.5 克，蟹黄 30 克，香油 2.5 克，味精 5 克，精盐 5 克，胡椒粉 1.5 克，猪油 17.5 克，白糖 17.5 克，生抽 10 克。

制馅：（1）将瘦肉、肥肉、香菇均切成细粒，然后放精盐打至起胶。（2）将生虾肉用刀斩烂，放入拌好的料中再打，同时放入白糖、香油、味精、胡椒粉，边拌边打，随后放入肉、香菇、生抽拌匀。（3）放入猪油调匀即可。

坯皮：中筋粉 500 克，净鸡蛋液 150 克，清水 100 克，精盐 3 克，生粉 150 克。

制皮：将中筋粉筛过放在案板上扒个窝，放入净鸡蛋液、清水、精盐一起拌匀，静置 15 分钟后用面杖将面团擀薄，擀皮时用生粉作散面，反复擀成纸样薄即可。

成形：（1）将做好的烧卖皮和烧卖馅各分成 20 份，每份皮包入一份馅，捏成瓶塞形烧卖坯，放在小蒸笼里。（2）将蟹黄剁碎，放少许在烧卖坯表面正中，用猛火蒸至熟透即可。

特点：表皮有弹性，馅心鲜香。

制作人：安斌

潮州糯米卷

配馅：糯米 500 克，猪肥肉 75 克，海米 75 克，白糖 20 克，生抽 20 克，精盐 10 克，葱花 25 克，味精 5 克，猪油 50 克，清水 500 克。

制馅：（1）将糯米洗净盛在饭盒内，加清水蒸熟成糯米饭，取出晾凉。（2）猪肉蒸熟切粒，海米切成碎粒，下油爆过。（3）将糯米饭、猪肉粒、海米粒、白糖、生抽、精盐、葱花、味精、猪油一起拌匀。

坯皮：中筋粉 500 克，泡打粉 10 克，白糖 100 克，依化粉（潮州菜专用粉）5 克，清水 250 克。

制皮：（1）将中筋粉和泡打粉一起过罗，放在案板上扒个窝。（2）放入白糖、依化粉拌匀，加入清水，搓匀，搓至纯滑制成面团，将面团静置 15 分钟～20 分钟。

成形：（1）将发面团擀成长方形大片。

（2）将馅捏长放在面皮中包起，同时将合口粘紧成为糯米卷坯。（3）将糯米卷坯上笼用猛火蒸至熟透，稍凉后切件即可。

特点：表皮色白，馅心红润，口感糯滑。

制作人：安斌

反沙芋块

配馅：白芋头 750 克，猪油 500 克（耗 150 克），白糖 400 克，葱粒 15 克，豆仁末（黄豆粉）25 克。

成形：（1）将芋头切成角块后，炒锅上火，放入猪油，待

油热时，把芋块放入炒锅里，炸成金黄色（要炸熟）捞起。

（2）将葱粒倒入炒锅里炒香，加入白糖和少许清水，待糖煮成浆后，将炸好的芋块、豆仁末一起倒入锅内，将炒锅端离火炉，再用锅铲边铲边用扇扇凉，至糖变成干白即成。

特点：脆、甜、爽口。

制作人：安斌

韭 菜 果

原料：韭菜 500 克，开洋（虾米）50 克，肉酱 100 克，虾仁 50 克，珧柱 25 克，橙粉 250 克，风车粉（一种淀粉）100 克，猪油、精盐各适量，清水 500 克，胡萝卜少许。

制作：面团——（1）将清水烧开，加入橙粉和风车粉 50 克，拌匀。（2）将烫熟的橙粉搓匀后加入猪油及剩余的风车粉，搓匀至滑、至光。 馅心——（1）将韭菜入水出锅，加入少量精盐搓揉，挤出多余水分，切成指甲片，吹干待用。

（2）开洋、虾仁、珧柱均切成小丁，胡萝卜制成蓉，加入调好的肉酱及韭菜，放入冰箱至微冻。成形——（1）将面团揪成每个重 25 克的剂子。（2）馅心分成每 75 克一份。

（3）将面团用拍皮刀拍成圆形，包入馅心，收口向下，上笼用猛火蒸 4 分钟即可。注意面团富有韧性及火候的掌握，蒸至透明即可。

特点：表面晶莹有光泽，富有弹性，口感滑爽。

制作人：夏天

椰汁炖雪蛤

配馅：蛤士蟆 25 克，椰浆 450 克，清水 200 克，黄酒 200 克，红枣 50 克，糖 25 克。

制馅：（1）将蛤士蟆洗净，加入红枣、黄酒、清水，上

笼蒸熟。（2）待蛤土蟮熟透后，洗净。

成形：将椰浆加水、加糖煮沸后加入蛤土蟮，上笼蒸沸即可。

特点：入口温润。

制作人：夏天

透明水晶包

配馅：莲茸 250 克。

坯皮：澄面 450 克，生粉 75 克，沸滚水 800 克，猪油 10 克。

制皮：将澄面、生粉分别过筛，一同放在盆内，把沸水倒入盆内，搅拌均匀，放在案板上搓滑搓透，至完全没有生粉粒时，加入猪油搓透。

成形：将水晶包皮面团、莲茸各分成 20 份。将面团压扁，每份面团包入一份莲茸后收口，上笼蒸熟即可。

特点：晶莹剔透，香甜爽滑。

制作人：安斌

芋丝炸春卷

原料：猪板油 50 克，白糖 100 克，荔芋脯 250 克，春卷皮 20 张，油适量。

制作：（1）将猪板油放入搅肉机内搅碎，加入白糖，揉

匀。将荔芋脯洗净，去皮、切丝。再将芋丝和猪板油及糖混合在一起，和匀成馅心。（2）将馅心分成 20 份，包入春卷皮内，成春卷生坯。（3）起油锅，待油温升至六成热后放入生坯，炸至呈金黄色炸熟即可。

特点：香、脆，甜而不腻。

制作人：安斌

椰汁西米露

配馅：泰国小西米 1 千克，椰浆 500 克，炼乳 450 克，糖 25 克，清水 2 千克。

制馅：将小西米洗净，放入清水内烧沸，改用小火将小

西米煮至透明时捞起，放入凉水过凉。

成形：将椰浆、炼乳、糖、清水一起倒入锅中煮沸，再倒入煮过的小西米，即成。

特点：椰香浓郁，爽滑可口。

制作人：董菲

白糖芋泥

原料：荔芋脯 250 克，白糖 100 克，猪油 60 克，糖桂花少许。

制作：（1）荔芋脯洗净，去皮蒸熟（约蒸 40 分钟），趁

热搓成泥。（2）起锅下猪油，加糖，用慢火炒至糖溶解，然后加入芋泥，小火炒匀。（3）芋泥炒匀后，再用小火慢炒，使水分收干，加入糖桂花，用裱花器挤装在盘内即可。

特点：香甜可口，油而不腻。

制作人：安斌