超人气！
家常菜

张明亮◎主编

吉林出版集团　吉林科学技术出版社

Contents
目　录

烹调秘笈之果蔬篇
- 蔬菜组合带来更多好营养
- 炒菜减少维生素流失的技巧
- 蔬菜怎么炒最好吃

烹调秘笈之畜肉篇
- 炒肉的技巧
- 炖肉的技巧

烹调秘笈之禽蛋篇
- 去鸡肉腥味的技巧
- 快速炖鸡的技巧
- 鉴别鸡肉生熟的窍门
- 禽蛋煮制小妙招

烹调秘笈之豆制品
- 豆制品的放心选购
- 豆制品烹调小窍门
- 豆腐巧搭配，营养更丰富

烹调秘笈之水产篇
- 炒鱼片的技巧
- 炸鱼的技巧
- 炖鲜鱼的技巧
- 炒虾仁的技巧

烹调秘笈之主食篇
蒸煮米饭小窍门
发面小妙招
烹调秘笈之汤煲羹
煲汤最好用瓦罐
汤煲羹常用技法
制作汤羹学问多
鱼汤鲜美有窍门
煲骨头汤的时间不宜过长
鸡汤不放盐味道不清鲜
烹调秘笈之饮品
饮品种类和功效
果蔬饮品制作秘诀
PART 1
超人气果蔬菜
青椒炒肉丝
雪菜毛豆鸡丁
青椒炒蛋
橙汁白菜
百花蒸酿芦笋
蒜蓉西蓝花
卤菜卷
炸洋葱
金针培根卷
麻辣莴笋
咖喱菜花

炸茄饼
大蒜菠菜拌蛤仁
鱼香菜心
口蘑菜心
金银蒜蒸南瓜
蟹肉草菇
板栗香菇烧丝瓜
苦瓜煎蛋
咸鱼鸡粒烧茄子
醋烹土豆丝
糖醋黄瓜
金钱红薯球
炸土豆肉饼
醋熘白菜
芹菜炒肉丝
莲藕焖玉兔
番茄蛋卷
胡萝卜煮蘑菇
鲜贝烧冬瓜
蚝油焖平菇
苦瓜炒肉丝
PART 2
超人气畜肉菜
小炒牛肉
辣子羊里脊
樱桃肉酥
叉烧肉

羊肉丸子汤
葱爆羊肉
火爆腰花
锅贴火腿
蒜泥血肠
清汤肉丸
胡萝卜烧牛肉
熘肝尖
猪耳冻
辣白菜炒肥肠
麻辣拌肘花
红烧猪蹄
红油猪肚片
回锅肉
木樨肉
西红柿炖牛腩
纸锅羊肉
京葱拌耳丝
油爆百叶
蒜泥白肉
红烧狮子头
老干妈羊蹄
杭椒牛柳
榨菜肉丝汤
咸烧白
糖醋里脊
葱爆兔肉片

椒油拌腰片

PART 3

超人气禽蛋菜

锦绣蒸蛋
桂花鸭腿
香熏鸭肠
棒棒鸡丝
鸡蛋炒尖椒
芥末鸭掌
蛋黄鸭卷
脆皮乳鸽
水晶鹌鹑蛋
蛋包鸡肝
麻辣鸡腿
酥香鸭块
白云凤爪
汆鸭心花
纸包蒜香翅
柠汁煎鸭脯
蘑菇炖鸡
香酥鸡翅
宫保鸡丁
菊花鸡脞
煎鹌鹑
泡椒鸭血
腰果鸡丁
蒜香炸子鸡

口水童子鸡
菠萝拼火鹅
鱼香鸡茄煲
蚝油凤爪
酒糟鸭信
酱爆鸡丁
碎米鸡丁
烩鸭掌
酸菜炖烤鸭
三仙鹅掌
蛋黄山药

PART 4

超人气豆制品

腐竹烧肚片
芥菜拌香干
烩豆干
甘笋腐竹煨蘑菇
银鱼熘豆腐
香干榨菜炒肉丝
西芹拌香干
银丝鸭脯
绿豆芽拌粉丝
虾蛄烩豆腐
肉片冻豆腐
豆筋皮炒韭菜
青菜炒干豆腐
腐皮鸡毛菜

煎炒豆腐
香干马兰头
粉皮炒猪肝
鲜虾墨鱼蒸豆腐
雪里蕻炖豆腐
软烧豆腐
葫芦烧豆腐
素鸡
黑白冻豆腐
宫保豆腐丁
家常焖冻豆腐
葱油豆腐
腐皮三鲜
烧冻豆腐
椒油腐竹
鱼子焖豆腐
鲜贝烧冻豆腐
骨汤烩豆腐
PART 5
超人气水产菜
笼蒸螃蟹
木瓜炒鱿鱼
干香鳗鱼
锅烧鲈鱼
咸鱼焖豆腐
清炒虾仁
盐水蒸虾

菊花鱼翅羹
香油蜇头
炸墨鱼丸
红烧带鱼段
干炸带鱼
芒果脆鳝
吉利生蚝
麻辣泥鳅
葱拌八带
干炸鱼条
糖醋瓦块鱼
煎蒸黄花鱼
炸鲜贝串
丰收鱼米
清蒸大蟹
香炸银鳕鱼
菊花鲈鱼
人参鳜鱼
蛋煎蛏子
双耳炒螺片
红烧鳜鱼
油爆青虾
剁椒鱼头
焦炒鱼片
鸡汤汆海蛙
黄焖甲鱼
炸芝麻虾排

蛤蜊炒韭香

PART 6

超人气汤煲羹
清汤鱼圆
口蘑锅巴汤
鸡枞鱿鱼汤
蛋蓉栗米羹
菠菜丸子汤
金针香菜鱼片汤
白玉双菌汤
排骨冬瓜汤
酸辣鱼丝羹
苦瓜带鱼汤
豆腐海参汤
酿鲫鱼豆腐汤
龙井鸡片汤
大枣银耳羹
榨菜肉丝汤
菜心鸡肉汤
羊肉滋补汤
牛肉土豆汤
醋椒丸子汤
火腿鱼头汤
火腿白菜汤
银耳鸽蛋汤
猪肝黄豆汤
排骨黄芽汤

翡翠松子羹
萝卜猪肉汤
雪菜黄鱼汤
皮蛋番茄汤
油豆腐粉丝汤
肉丝酸菜粉汤
清汤竹荪炖鸽蛋
咖喱牛肉汤
PART 7
超人气好主食
萝卜丝饼
特色糖饼
鸡丝干拌面
豆面小窝头
番茄面
银丝卷
虾肉烧卖
芝麻烧饼
龙抄手
京都肉饼
五丁包子
葱油饼
雪菜肉丝面
驴打滚
素馅锅贴
水煎包
银芽肉丝春卷

小笼灌汤包
家常炸酱面
红油水饺
四川担担面
黏豆包
金银馒头
番茄牛肉饭
家常石锅拌饭
白菜猪肉水饺
萝卜煎糕
糯米糍
三鲜回头
皮蛋瘦肉粥
绿豆糕
怪味凉拌面

PART 8

超人气妙饮品

巧克力酸奶拌
水果酸奶拌
绿豆酸奶拌
香蕉酸奶拌
猕猴桃酸奶拌
芒果酸奶拌
红枣奶昔
巧克力奶昔
咖啡奶昔
红茶奶昔

木瓜酸奶拌
香蕉苹果奶昔
椰子奶昔
红果奶昔
黑樱桃奶昔
黄桃奶昔
猕猴桃奶昔
凤梨奶昔
香橙奶昔
黄梅果奶昔
香蕉奶昔
草莓奶昔
果菜绿豆饮
香甜南瓜粥
荔枝南瓜汤
桂圆西洋参
奶香大枣
百合莲子糖水
木瓜炖银耳
花生奶露
杨梅西米露
菊花杏仁甜汤

图书在版编目（**CIP**）数据
超人气家常菜 / 张明亮主编. --长春：吉林科学技术出版社，2011.6
ISBN 978-7-5384-5255-6
Ⅰ. ①超… Ⅱ. ①张… Ⅲ. ①家常菜肴－菜谱－中国 Ⅳ. ①TS972.18

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第048427号

主　　编　张明亮
编　　委　崔晓冬　蒋志进　郎树义　刘凤义　刘志刚
出版人　　张瑛琳
责任编辑　车　强　刘代婕
技术编辑　黄　达　王运哲
摄　　影　杨跃祥
封面设计　南关区远景图文工作室
制　　版　南关区远景图文工作室
开　　本　710mm×1000mm　1/16
字　　数　150千字
印　　张　12
印　　数　1—22000册
版　　次　2011年6月第1版
印　　次　2011年6月第1次印刷

出　　版　吉林出版集团
　　吉林科学技术出版社

发　　行　吉林科学技术出版社
地　　址　长春市人民大街4646号
邮　　编　130021
发行部电话/传真　0431-85677817　85635177　85651759
85651628　85600611　85670016
储运部电话　0431-84612872
编辑部电话　0431-85635176
网　　址　www.jlstp.net
印　　刷　延边新华印刷有限公司

书　　号　ISBN 978-7-5384-5255-6
定　　价　19.90元
如有印装质量问题可寄出版社调换
版权所有　翻印必究　　举报电话：0431-85635185

Foreword
前言

如果将饮食当成充饥，那是平庸所为！
如果将饮食看作摄取，那是聪慧选择！
如果将饮食视为养生，那是科学之举！

如今，人们早已从饱腹的平庸阶段进入了科学饮食。在烹饪原料比较匮乏的年代，我们对很多饮食方面的问题无从探究。但现今，面对五光十色的各种食材，吃什么？怎么吃？怎样搭配合理？怎样才能营养健康？才是我们每天都要面对的最大难题。针对大家经常遇到的众多饮食问题，我们组织多位饮食、健康方面的专家、学者精心编写了此套丛书。

本套丛书着重从健康和家常两方面入手。家常，顾名思义就是从家庭的日常饮食入手，突出菜肴的实用性和普及化，以满足不同地域美食爱好者的饮食需求。本套丛书面向普通家庭，以市场为“风向标”，其选用的原料取材方便，制作过程简单易行，可使您快速掌握各项精要，烹饪出色、香、味、形俱全，且营养健康的家常菜肴。饮食健康是一种艺术，也是一门学问。本套丛书用精准简捷的文字和精美的图片，为您解读健康和饮食方面的疑惑，使您茅塞顿开，轻松达到健康和营养的目的。

在以健康和家常为出发点的前提下，丛书的编写更加突出直观的特点。它以清新亮丽的分解图片为主，辅以简明扼要的文字说明，不论是娴熟的烹饪高手，还是初涉厨事的年轻人，都能以字导视，按图操作，快速掌握菜肴制作的原理和精髓，真正体验到烹饪带来的乐趣。

美食是一种享受生活的方式，忙碌的现代人没有太多时间去享受人生，但吃饭是每天必不可少的事情。希望本套丛书能成为您家庭饮食方面的好助手，不仅可以使您很方便地制作出各种美食，而且可以在烹调的过程中享受到其中的快乐，并且感受到美食中那一份醇美，那一缕温暖，和那一种幸福。

张明亮

2011年6月

Pengtiaomijizhi Guoshupian

烹调秘笈之果蔬篇

蔬菜组合带来更多好营养

蔬菜中含有丰富的维生素、无机盐、纤维素和果酸等营养物质，是人体营养的重要来源。有人炒菜习惯单一地炒，其实将几种蔬菜合在一起炒，营养会更好。

营养互补：维生素C在深绿色蔬菜中最为丰富，而黄豆则富含维生素B_2，若用黄豆芽炒菠菜，则两种维生素均可获得；柿子椒中富含维生素C，胡萝卜中富含胡萝卜素，土豆中富含热量，若将三者合炒，则可营养互补。

增进食物的色、香、味：红色、绿色菜肴可促进食欲，若在炒莴笋时放入一些胡萝卜片、鲜红辣椒，色泽会很鲜艳；若放入一些香菜，则可使菜肴变得更香。西红柿可使菜肴变成红色并有酸味，可促进食欲，因此，炒绿色蔬菜时可适量加些西红柿。

炒菜减少维生素流失的技巧

急火法　炒制青菜时要用急火，否则菜中的维生素就会损失很多。大白菜用急火快炒8分钟，维生素将损失6.2％；用中火炒制12分钟，维生素将损失31％；如果煮20分钟，维生素只能保留30％；如炒后再炖，将损失76％。另外，青菜加热至60℃时，维生素开始被破坏，加热至70℃时，破坏程度最为严重，至80℃以上时破坏率反而下降。所以，急火炒能使青菜很快达到80℃以上，这样可保存青菜中的维生素。

加醋法　炒青菜时加点醋，有助于保护青菜里的维生素。

蔬菜怎么炒最好吃

炒蔬菜前的准备工作

叶菜类蔬菜质地较细，应避免用刀切，不可使老嫩叶混在一起。嫩叶可放淡盐水中浸泡，使泥沙、虫卵等杂质沉淀或浮出。球状叶菜类，需剥开并撕成小片，才易清洗。

瓜果类蔬菜不易熟，炒前可先用滚水焯烫，以缩短热炒时间，保留蔬菜原有养分。

根茎类蔬菜不易熟，在搭配其他肉类快炒时，可先将根茎类蔬菜入锅焯烫，再与易熟的肉类一起炒熟，以避免口感不一致。

蔬菜的过油技巧

炒叶菜类青菜时，热锅滑油的动作绝不能省，这样炒出来的菜既美观又好吃。锅中油量要多，且一定要用大火快速翻炒，否则叶菜中的叶绿素遇热易流失，颜色也会变黄。

瓜果类蔬菜炒时易出水，因此搭配的肉类一定要先过油，以免肉汁的鲜味流失。

根茎类蔬菜在搭配肉类快炒时，要先下锅炒熟，再放入易熟的肉类，以避免口感不一致。厚实的根茎类热炒时可加适量水。

Pengtiaomijizhi Churoupian

烹调秘笈之畜肉篇

炒肉的技巧

晚加盐炒法

炒肉时要晚些加盐，这样可缩短盐对肉的作用时间，减少肉的脱水量。炒时火力适当加大，就可使肉炒得鲜嫩。

开水烫炒法

将切好的肉片或肉丝放在漏勺里，浸入开水中烫1～2分钟，待肉稍一变色立刻捞出来，然后再入锅炒3～4分钟，即可炒熟。由于炒的时间短，吃起来更加鲜嫩可口。

加啤酒炒法

炒肉片或肉丝前，先用啤酒将淀粉调稀，拌在肉片或肉丝上，当啤酒中的酶发挥作用时，肉中的蛋白质就会分解，可增加肉的鲜嫩程度，用此法炒牛肉效果最佳。

热锅油涮法

将空锅烧热，先倒入油涮一下锅，立即下入肉丝或肉片煸炒，这样炒制的肉菜就不会粘锅了。

加淀粉炒法

将切好的肉片或肉丝用淀粉调匀后入锅，炒出的肉颜色发白，鲜嫩

可口。

滴冷水炒法

将肉片或肉丝快速倒入高温的油锅里翻动几下，待肉变色时，往锅中滴入几滴冷水，让油爆一下，然后再放入调料翻炒，这样炒出的肉会鲜嫩可口。

滴醋炒法

炒肉时，在肉要出锅前加入几滴醋，炒出的肉会更嫩。

勾芡炒法

炒肉片或肉丝时，先在肉中加入酱油、精盐、葱、姜、淀粉等拌好，若适量加点凉水拌匀，效果会更为理想。油热后将肉倒入锅内，先迅速拌炒，再加少量水翻炒，然后放入其他蔬菜炒熟即可。这样可弥补大火爆炒时肉内水分的损失，炒出的肉要柔嫩许多。

炖肉的技巧

文火慢炖法

炖煮畜肉时，先在旺火上烧开，再改用文火慢慢地炖制，肉就会变得酥烂入味，肉里的脂肪油腻也就炖出来了，吃起来香嫩可口、肥而不腻。

鲜姜炖肉法

炖肉时放入适量的鲜姜，不仅味道鲜美，而且会使肉质柔嫩。因为每40克鲜姜可提取1克鲜姜素，每克鲜姜素能软化约1000千克的肉类。

先炒后炖法

先将要炖的肉切成肉块，放入锅内炒一下，然后再加入调料及水，用旺火烧开后转文火慢炖即可。

沙锅炖肉法

沙锅要比铁锅、铝锅等锅具传热缓慢而均匀，沙锅的内壁和盖子均涂有一层釉，可使食物不会产生化学反应，炖出的肉色正味美，能保持食物原有的味道，所以用沙锅炖肉更香。

Pengtiaomijizhi Qindanpian

烹调秘笈之禽蛋篇

去鸡肉腥味的技巧

啤酒去腥法

将宰好的鸡放在有盐和胡椒的啤酒中浸1个小时即可除去腥味了。

牛奶去腥法

用牛奶把鸡身涂抹一遍，再用酒（最好加入洋葱或蒜）浸泡一会儿，亦可去除腥味。

水焯去腥法

炖鸡前，先把切好的鸡块放入冷水锅中烧开，稍煮片刻捞出，将锅中的水倒掉，换新水再放入鸡块，置火上烧沸，并加放调料。

清水去腥法

宰杀的鸡、鸭若血尚未放净，烧煮后肉色发黑，并有腥味。只要将鸡、鸭用清水浸漂至白净再烹制，血腥味就没了。

酱油去腥法

将鸡肉浸泡在酱油里，并加少量酒，或是酱油中加生姜或蒜，这样浸泡10分钟左右，腥味就没有了。

快速炖鸡的技巧

先把肉鸡收拾干净，切成相当于红烧肉块大小的块状，倒入热油锅内翻炒，待水分炒干时，倒入香醋50～100克，再迅速翻炒，炒3～5分钟，至鸡块发出劈劈啪啪的爆响声时，立即加热水（要没过鸡块），用旺火烧10分钟，即可放入酱油、盐、葱、姜、豆瓣酱和白糖，移小火上再炖20分钟，待鸡软烂后，淋上香油，即可出锅。其味鲜美，色泽红润，清香不腻。

鉴别鸡肉生熟的窍门

炖整鸡或煮鸡时，可采用一看、二摸、三刺的方法鉴别鸡肉的生熟。一看，在保持一定水温的情况下，经过一定的烹煮时间后，见鸡体浮起，说明鸡肉已熟。二摸，将鸡捞出，用手指捏一下鸡腿，如果肉已变硬，有轻微离骨感，也说明鸡熟了。三刺，用牙签刺一下鸡腿，没有血水流出即表明鸡肉已熟。

禽蛋煮制小妙招

冷水煮蛋　煮蛋前最好要把禽蛋放冷水中浸泡几分钟以降低禽蛋中的压力，再用冷水煮沸，则禽蛋不易破裂。另外煮禽蛋时，水必须把禽蛋淹没，否则浸不到水的部位，其蛋内的蛋白质不易凝固。

煮蛋加盐　在煮禽蛋时可在水锅内加少许食盐，尤其是煮裂纹蛋。因为食盐有促进蛋白质凝固的作用，因此裂纹蛋就不会往大处破裂，蛋白也凝固在蛋中不会流出来。

煮蛋时间　煮蛋的时间应为水沸后5分钟，煮出来的蛋既被杀死了有害致病菌，又能比较完整地保存营养素。如果蛋在沸水中煮超过10分钟，内部会发生一系列的化学变化。蛋白质结构变得更紧密，不容易与胃液中蛋白质消化酶接触，所以较难消化。

中火煮蛋　煮蛋时需要用中火，不宜用旺火。火力过大会引起蛋壳爆裂；火力太小则会延长煮蛋时间，不易掌握蛋的老嫩。

Pengtiaomijizhi Douzhipin

烹调秘笈之豆制品

豆制品的放心选购

豆　腐　豆腐的颜色应为浅黄色或乳白色，豆腐切面应不出水，表面平整，无气泡，拿在手里摇晃有晃动感。盒装豆腐打开可闻到少许豆香气，倒出豆腐切开，应该不塌、不裂，切面细嫩，尝之无涩味。

豆腐皮　新鲜的豆腐皮呈奶黄色或乳白色，厚薄一致，富有光泽，薄而透明，柔软不粘，表面平滑，无重碱味，有自然的豆香味。

豆腐干　豆腐干的种类较多，一般可分为白豆腐干、五香豆腐干、蒲包豆腐干、兰花豆腐干等。优质白豆腐干表皮光洁呈淡黄色，有豆香味，方形整齐，密实有弹性；五香豆腐干表皮光洁，带褐色，有五香味，方形整齐，坚韧有弹性；蒲包豆腐干为扁圆形，浅棕色，颜色均匀光亮，有少许五香味，坚韧密实；兰花豆腐干表面与切面均呈金黄色，刀口的棱角看不到白坯，有油香味。

腐　竹　一级品色泽嫩黄、油亮，干燥筋韧，无碎块；二级品颜色较一级品灰黄，干燥无碎块；三级品灰黄，无光泽、易碎，韧性差。

豆制品烹调小窍门

洗豆腐不碎的窍门

豆腐上有污物不太好洗，若将豆腐放在碗中，上覆以蒸盘（可用电饭锅中蒸馒头用的有眼的铝盘），再放在水龙头下轻轻冲洗，即可保持豆腐在完整不碎的情况下被洗净。

除豆腐泔水味的窍门

烹制豆腐时，常有一股泔水味，下锅前用开水泡烫2～3分钟即可除去。也可用盐开水浸漂，去除异味，并且能使豆制品色白、质地坚实。

炒豆腐的技巧

在做豆腐炒菠菜时，先用沸水将菠菜焯一下，使菠菜中的草酸溶于水中。菠菜不焯的话，其中的草酸会同豆腐中的钙质发生化学反应，生成一种不能为人体所吸收的物质，使营养削弱。

豆腐巧搭配，营养更丰富

食物中蛋白质营养价值的高低，取决于组成蛋白质的氨基酸的种类、数量与相互间的比例。如果蛋白质中的氨基酸种类齐全，数量多，相互间的比例适当，那么食物蛋白质的生物价值就高，也就是营养价值高。

豆腐的蛋白质含量虽高，但由于它的蛋白质中所含有的一种人体必需的氨基酸—蛋氨酸的含量偏低，所以它的营养价值被大打折扣。如何扬长避短呢？只需将其他动植物食品与豆腐一起烹调就可，如在烹调豆腐时加入各种肉末，便能更充分利用其中所含的蛋白质，提高其营养档次。

Pengtiaomijizhi Shuichanpian

烹调秘笈之水产篇

炒鱼片的技巧

加白糖法　炒鱼片或做鱼丸时，加少许白糖，鱼片和鱼丸就不易碎了。

上浆法　要想炒出的鱼片不碎，首先选用的原料要新鲜，最好选青鱼、黄鱼。鱼片炒前应上浆，最好用蛋清和面粉。炒时要控制好油温，油温过高会使鱼片外焦里生；油温过低，会引起脱浆，一般以三四成热为佳。

两次炒法　炒鱼片时，鱼片下锅炒至色泽泛白、轻轻浮起时，捞出沥油。这时锅内留少量余油，加入葱末、酒、高汤、味精及精盐、水淀粉勾芡，再轻轻放入鱼片翻炒均匀，装盘上桌。用此法炒鱼片可不碎。

炸鱼的技巧

炸鱼不碎法

将收拾干净的鱼放入盐水中浸泡10～15分钟再用油炸，这样鱼块就不易碎了。或者先在鱼的外面薄薄地裹上一层淀粉，然后下锅，鱼也不易碎。如在淀粉中加少许小苏打，炸出的鱼肉就会松软酥脆。

炸鱼不伤鱼皮法

将生鱼晾干，再轻轻放入热油锅内；也可将鱼用酱油腌一下，再放入油锅中；或将鱼表面的水擦去，涂上一层薄而匀的面粉，待油开后入锅；或在炸鱼之前，用生姜将锅和鱼的表面擦一遍，然后再炸亦可不伤

鱼皮。

炸鱼味香法

将鱼放入牛奶中略浸，再捞出沥干，然后下入热油锅中，这样炸鱼不仅可去腥，还会使鱼肉更加鲜美。炸鱼时，先在鱼块上滴几滴食醋和酒，拌匀焖4分钟后再炸，炸出的鱼块鱼香味浓。

炖鲜鱼的技巧

加啤酒法　炖鱼时，放入少量啤酒，有助于鱼肉脂肪的溶解，还能产生脂化反应，使鱼肉更鲜美。

加醋法　炖鱼之前，先将盆中放入适量清水，再滴几滴醋，然后将鱼放入盆里泡一会儿再炖，这样炖出来的鱼肉细嫩鲜美。

加红枣法　在炖鱼时，放几颗净红枣，既可去鱼腥，又能增添鱼肉和汤的香味。

加牛奶法　炖鱼时，先放入调料用水烧开，再将鱼放入锅里，加入适量牛奶，不仅可除腥味，而且能使鱼肉变得酥软鲜嫩，鱼汤乳白味美。

炒虾仁的技巧

上浆法　用布将虾仁表面的水擦净，放入小盆，按每500克虾仁30克蛋清、25克淀粉、1克精盐的比例加入蛋清、淀粉和精盐。将之抓拌均匀，使粉浆均匀地裹在虾仁表面，然后下锅，这样炒出来的虾仁鲜嫩饱满。

两次炒法　锅中加油烧至四成热时，将虾仁下锅，等虾仁变白蜷曲时，捞出，将锅里的油倒出后，再将虾仁与配料、调料一起下锅，翻炒均匀，即可出锅。

Pengtiaomijizhi Zhushipian

烹调秘笈之主食篇

蒸煮米饭小窍门

●家庭如果用陈米蒸制米饭，需先将陈米淘净，放入清水中浸泡2小时，捞出后沥干，再放入锅中，加入适量热水和1汤匙熟猪油搅匀，用大火煮沸后改用小火焖制成熟即可，成熟的米饭味道同用新米蒸的一样新鲜。

●蒸米饭或煮米粥时，可放入一些麦片，或加入适量杂豆，如黄豆、红小豆等一起蒸煮，成熟的米饭或米粥不但口味好，而且营养丰富。

●夏天煮饭时加少量食醋或柠檬汁（约1.5千克大米加2～3毫升食醋或柠檬汁），蒸煮出来的米饭更加洁白，不易变质，也无酸味。

●剩米饭再蒸时，可在米饭内加少许精盐拌匀，这样蒸出的米饭和新蒸的饭一样可口。

●家庭在焖米饭的时候，可以在水中加几滴植物油（或动物油脂），不仅饭烂松散、味香，还不会煳锅底。

发面小妙招

酒能加快发面

如果面还没有发好又急于蒸馒头时，可在面块上按一个坑窝，倒入少许白酒，用湿布捂几分钟即可发起。若仍发得不理想，可在馒头上屉后，在蒸锅中间放一小杯白酒，这样蒸出的馒头照样松软好吃。

发面加盐好

面团发酵是制作各类主食（馒头、包子、发糕等）的关键，在发面时可加少许盐，这样发出的面气泡多，蒸出的主食松软可口。

发面碱放多了怎么办

发酵面团中如果碱加多了，可加入白醋与碱中和。如果上屉蒸到七八分熟时，发现碱多了，可在成品上洒些明矾水，或下屉后涂一些淡醋水。

蜂蜜可代替发酵粉发面

如果没有发酵粉，可以按照每500克面粉加水250毫升、蜂蜜1.5汤勺的比例揉成面团，发酵4～6小时即可使用。如果闻到面团有酸味，可加些碱水揉匀后再使用。

猪油馒头更洁白

蒸馒头时，在面里揉进一小块猪油，蒸出的馒头不仅暄松洁白，而且味香可口。

发面最佳温度

发面最适宜的温度是27℃～30℃，面团在这个温度下发酵2～3小时便可成功。为了达到这个温度，根据气候的变化，发面用水的温度可作适当调整。夏季用冷水；春秋季用40℃左右的温水；冬季可用60℃～70℃热水和面，盖上湿布，放置在比较暖和的地方。

冷天发面加白糖

冷天用发酵粉发面，可加入适量白糖，不仅可缩短发酵时间，而且口感更好。

Pengtiaomijizhi Tangbaogeng

烹调秘笈之汤煲羹

煲汤最好用瓦罐

煲汤用陈年瓦罐最好。瓦罐是由不易传热的石英、长石、黏土等原料配制成陶土，经高温烧制而成，其通气性、吸附性都较好，还具有传热均匀、散热缓慢等特点。煨制鲜汤时，瓦罐能均衡而持久地把外界的热能传递给内部原料，相对平衡的环境渗透的时间维持得越长，鲜香成分溶出得越多，汤的滋味就越鲜醇，食品也就越酥烂。

汤煲羹常用技法

煮　煮是制作汤煲常用技法之一，是将生料或经过初步熟处理的半成品，放入多量的汤汁或清水中，先用旺火烧沸，再用中、小火煮熟的一种烹调方法。

汆　汆是将原料加工成丝、片、小块、花形、蓉、丸子等形状，放入沸水汤锅内，快速烫熟的一种烹调方法。汆菜多用于制作汤菜，要求操作迅速。

熬　熬是将加工成片、丁、丝、条等较小原料或者粮食类原料，放入净锅内，加入汤水和调味品，用旺火烧沸，再用中、小火熬至熟烂的一种烹调方法。

汤　爆　汤爆是把质地脆嫩的生料加工成片、丝，放沸水锅内焯片刻，捞出放汤碗里，再注入沸汤冲烫而成。汤爆菜加热时间极短，刀工处理后的原料要求厚薄、大小、粗细一致，操作前应调好调味汁，以缩短烹制时间，并使菜肴入味均匀，质地脆嫩。

清　炖　清炖是先将原料放沸水锅内焯一下，去掉血污，再放入炖锅内，加清水（或汤汁）和调味料，用慢火炖熟的一种方法。清炖菜

有原汁原味、汤鲜味浓、质地酥软的特点。

烩　烩是将加工成片、丝、条、丁等形状的各种生或经过初步熟处理的原料，一起放入沸汤锅内，用旺火制成半汤半菜的菜肴。烩菜中大部分需要勾芡，少量不用勾芡。

蒸　蒸是把生料经过加工，加上各种调味料和足量汤汁等，置蒸笼内，再以蒸汽加热至成熟酥烂、原质原味、味鲜汤纯的一种烹调方法。蒸菜操作简便，容易掌握，在家庭中使用也比较广泛。

煨　煨是制作汤煲羹菜肴时比较常见的烹调技法之一，是将经过炸、煎、煸、炒或焯水的原料，放入陶制容器内，加入调味料和汤汁，用旺火烧沸，再用小火长时间煨至熟烂的烹调方法。

制作汤羹学问多

原料要新鲜

在制作汤羹时必须保证原料的新鲜度，这里的新鲜是指所需要的畜肉、禽蛋等必须新鲜，新鲜的原料可以使蛋白质、脂肪等分解为氨基酸、脂肪酸等人体易于吸收的物质，此时不但营养最丰富，味道也最好。最好不要选用冷冻或保存时间过久的原料制作汤羹。

水温要掌握

在制作汤羹时需要注意原料一定要冷水下锅，慢慢升温制作。这是因为原料冷水入锅，可以使原料不紧缩，可使原料中的各种养分，如蛋白质等充分溶解到汤里，汤的味道才鲜美。

火候要适当

在制作汤煲羹时需要先用旺火烧煮至沸，再改用小火慢煲。煲制过程中不能中途加水，因为正加热的原料遇冷收缩，蛋白质不易溶解，汤便失去了原有的鲜香味，影响汤羹的口感。

加热看时间

汤羹的营养物质主要为氨基酸类，加热时间过长，会产生新的物质，营养反而被破坏，一般鱼类汤羹需要煲1小时左右，鸡、排骨类原料煲2～3小时，并非煲的时间越久越好。

放盐有窍门

制作汤羹时最好不要过早放盐，盐会使原料中含有的水分很快跑出来，也会加快蛋白质的凝固，影响汤羹的鲜味。

煲制盖好盖

有些人在制作汤羹时因怕汤溢出而开盖煲制，这种做法是不可取的。因为开盖煲制会损失原料的有效成分，同时开盖煲制汤羹会使水分蒸发过快，还会导致原料的营养成分不能完全溶出，降低食疗保健功效。

鱼汤鲜美有窍门

将鲜鱼去鳞、去鳃、除内脏，洗涤整理干净，放入沸水锅中焯烫三四分钟，捞出沥水，下入烧开的沸水中，再加入适量的葱段、姜片、精盐，改用小火慢煮至入味，待出鲜味溢出时离火，滴上少许香油即可。

将洗净的鲜鱼放入热油锅中煎至两面微黄，然后加入开水，放入葱、姜，先用旺火烧开，再改小火煮熟即可。

将洗净的鲜鱼控去水分。锅中加油烧热，用葱段、姜片炝锅并煸炒一下，待葱变黄出香味时，加入开水，用旺水煮沸后放入鲜鱼，烧开后转小火煮熟即可。

煲骨头汤的时间不宜过长

不少人有爱喝骨头汤的习惯，并觉得熬汤的时间越长，味道就越鲜美，营养就越丰富。其实不然，无论用多高的温度，煲煮多长时间，也不能将骨骼内的钙质完全释放出来。因为动物骨骼中所含的钙质不易分解，久煮反而会破坏骨头中的蛋白质成分，因此，熬骨头汤不宜时间过长。

煲汤的时间过长还会增加汤中铅的含量，这也是对人体有害的。营养专家推荐煲骨头汤的方法是：煲汤之前，先将洗净的骨头砸开，然后放入冷水锅中煲制，冷水要一次性加足，并要慢慢地加温，水烧开后可以加入适量醋，因为醋能使骨头中的磷、钙等营养素更多地溶解到汤内。

鸡汤不放盐味道不清鲜

用鸡肉煮制汤羹时，许多呈鲜成分诸如谷氨酸等都溶于鸡汤中，谷氨酸本身并没有鲜味，它必须与食盐中的钠离子结合成谷氨酸钠，才能产生浓郁的鲜味。谷氨酸钠是味精的主要成分，食盐实际上是味精的助鲜剂，没有食盐加入，鸡汤就出不来鲜味。出锅前在汤中加入食盐，不仅汤味鲜美，而且还有利于消化吸收。

Pengtiaomijizhi Yinpin

烹调秘笈之饮品

饮品种类和功效

饮品是指以水为基本原料，由不同的配方和制造工艺生产出来，供人们直接饮用的液体食品。饮品的分类有很多，如以酒精含量为标准可分为酒精饮品和非酒精饮品。而非酒精饮品又可以按照原料的不同分为果蔬饮品、蛋白饮品、茶饮品、咖啡饮品等。

果蔬饮品是以蔬菜或水果为原料，搭配清水和调味料等制作而成，其品种繁多，不仅可以有效为人体补充维生素以及矿物质，还可以调整人体功能协调，增强细胞活力以及肠胃功能，促进消化液分泌，消除疲劳。

植物蛋白饮品是以蛋白质含量较高的植物果实或坚果类的果仁等为原料，经加工处理后而成。植物蛋白饮品的品种较多，按原料来分主要有豆乳类饮品、椰子乳（汁）饮品、杏仁乳（露）饮品、核桃乳饮品等。

茶饮品是指用水浸泡茶叶，经抽提、过滤、澄清等工序调制而成。茶饮品具有茶叶的独特风味，含有天然茶多酚、咖啡碱等茶叶有效成分，兼有营养、保健功效，是清凉解渴的多功能饮品。

茶叶与咖啡、可可并称为世界三大饮料，而用咖啡，加入清水及多种配料熬煮而成的咖啡饮品也广受大众的喜欢。咖啡味苦，具特异香味，含咖啡醇等，有利尿、兴奋、强心、助消化功效。咖啡饮品中含有的营养成分还可使人暂时精力旺盛，思维敏捷。运动后饮用可消除疲劳，恢复体力。

果蔬饮品制作秘诀

使用新鲜的材料

蔬菜或水果若放置太久，其营养价值将大大降低，应该尽量挑选新鲜的材料，务必将腐坏部分除去后再使用。

尽快完成

为减少维生素的损失及走味，制作时动作要快，特别是用果汁机压绞时，应尽可能在短时间内完成。

尽可能去皮

虽然维生素或矿物质大多在靠近水果表皮的地方，但果蔬表皮上常涂有蜡或附着防腐剂、残余的农药等，为安全起见，还是将皮削掉为宜。

材料混合使用

蔬莱类的原汁大多不太好喝，加些胡萝卜或苹果等其他果蔬，不仅可以改变味道，还可使营养均衡。苹果适合调配任何材料。

巧妙使用冰

难喝的果蔬汁，加上冰会比较好喝，使用果汁机时，预先在容器内放些冰，不但可减少泡沫，还可防止一些营养成分被氧化。

柠檬尽可能最后放入

柠檬酸味强，容易破坏其他材料的味道，因此在果汁制成后再将柠檬汁加入果汁里，这样不但不会破坏营养果蔬汁的风味，还可闻到柠檬的香味。

PART 1
超人气果蔬菜

PART 1
超人气果蔬菜

One

青椒炒肉丝

时间：15分钟
口味：咸鲜脆嫩

■原　料　青椒、猪里脊肉各150克，冬笋25克。
■调　料　精盐、白糖、料酒、酱油、熟猪油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

青椒去蒂、去子，洗净，沥去水分，切成丝。

冬笋去根、洗净，先切成薄片，再切成细丝。

放入沸水锅中焯烫一下，捞出过凉、沥水。

猪里脊肉剔去筋膜，洗净，切成5厘米长的丝。

锅中加入清水烧沸，放入猪里脊肉丝快速焯水，捞出沥干。

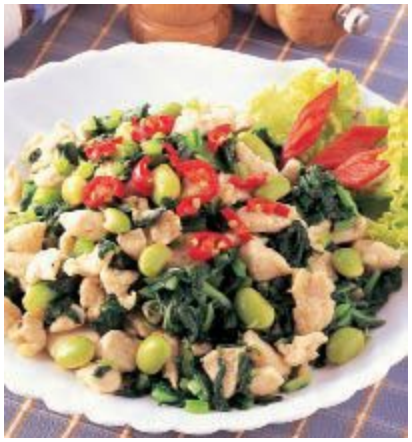
制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅置旺火上，加入少许熟猪油烧热，放入猪肉丝煸炒至熟。

加入酱油、料酒、白糖调好口味，出锅盛入小碗中。

锅置火上，加入熟猪油烧热，下入青椒丝、冬笋丝略炒。

加入精盐炒匀，再放入肉丝翻炒均匀，出锅装盘即成。



雪菜毛豆鸡丁

时间：25分钟
口味：鲜嫩香辣

■原　料　鸡胸肉100克，雪里蕻40克，毛豆仁15克，红辣椒2根。
■调　料　鸡精1/2小匙，味精、花椒油各少许，淀粉1大匙，料酒1小匙，酱油、调和油各2大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　鸡胸肉剔去筋膜，洗净，切成1厘米大小的丁，放入碗中，加入酱油、淀粉调拌均匀，腌渍15分钟。
2　雪里蕻去根和老叶，放入清水中浸泡以去除部分盐分，再换清水洗净，攥干水分，切成碎末。
3　毛豆仁剥去外皮，洗净；红辣椒去蒂、洗净，切成末。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅中加入调和油烧至六成热，先下入红辣椒、毛豆仁炒香。
2　再放入鸡肉丁煸炒至变色且刚熟，加入雪里蕻末煸炒至熟。
3　然后烹入料酒，加入鸡精和味精翻炒至入味。
4　最后淋入花椒油翻炒均匀，出锅装盘即可。

青椒炒蛋

时间：15分钟
口味：滑嫩清香

■原　料　青椒150克，鸡蛋4个。
■调　料　大葱15克，精盐、味精、白糖各1/3小匙，鸡精、料酒各1/2小匙，胡椒粉少许，调和油3大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　青椒去蒂、去子，洗净，切成6厘米长的丝，加入少许精盐拌匀。
2　鸡蛋磕入大碗中搅散，先加入精盐、料酒调拌均匀。
3　再加入胡椒粉、鸡精、味精、白糖搅匀成鸡蛋液。
4　大葱去根和老叶，洗净、沥水，切成碎末。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　炒锅置火上，加入一半调和油烧至六成热，倒入鸡蛋液炒散至熟，取出。
2　原锅复置旺火上，倒入另一半调和油烧热，先下入葱末炝锅出香味。
3　再放入青椒丝用旺火快速翻炒均匀，加入少许精盐调味。
4　然后放入炒好的鸡蛋翻炒均匀，出锅装盘即成。

橙汁白菜

时间：120分钟
口味：脆嫩甜香

■原　料　新鲜白菜500克，橙子1个。
■调　料　精盐少许，白糖2大匙，白醋1小匙，蜂蜜1/2大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　新鲜白菜去掉菜根、外层老帮和白菜叶，取嫩白菜帮，放入容器中。
2　加入清水、少许精盐洗净，捞出沥干，切成长10厘米、宽1厘米的长条。
3　再用斜刀法在白菜条表面斜剞上一字花刀成梳子形（注意不要剞断）。
4　然后加入少许精盐拌匀，腌渍出水分，用清水漂洗干净，沥净水分。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　橙子剥去外皮，用清水浸泡、洗净，捞出沥水，放入榨汁机中。
2　用中速搅打约1分钟，过滤去掉果杂，取鲜橙汁倒入小杯中，加入白糖、白醋和蜂蜜调拌均匀成鲜橙味汁。
3　白菜条放入容器中，倒入调好的鲜橙味汁拌匀，再放入冰箱内冷藏，食用时取出，装盘上桌即可。

百花蒸酿芦笋

时间：30分钟
口味：软嫩鲜香

■原　料　鲜芦笋300克，虾胶200克，虾子10克，蛋清适量。
■调　料　精盐、味精、胡椒粉、料酒、水淀粉、香油、调和油各适量，上汤150克。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　鲜芦笋去根，削去外皮，用清水漂洗干净，捞出沥干水分，切成5厘米长的段。
2　在每段芦笋的中部切出一道切口成双连段，再放入淡盐水中浸泡片刻。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入清水、少许调和油烧沸，放入芦笋段焯烫至断生，捞出过凉、沥水。
2　将虾胶分别酿入芦笋切口内，再沾上蛋清后抹平滑，撒上虾子成生坯。
3　芦笋段生坯排放入大盘中，入笼用旺火蒸熟，取出滗出蒸汁。
4　锅中加入调和油烧热，添入上汤，加入料酒、精盐、味精、胡椒粉调匀。
5　再用水淀粉勾薄芡，淋入香油，出锅浇淋在蒸酿好的芦笋上即可。

蒜蓉西蓝花

时间：15分钟
口味：清脆爽口

■原　料　西蓝花500克，蒜瓣50克，红尖椒1个。
■调　料　味精、鸡粉各1小匙，精盐、香油、调和油各1大匙，水淀粉适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

蒜瓣剥去外皮，洗净，沥去水分，剁成细蓉。

红尖椒去蒂和子，洗净，沥净水分，切成小菱形片。

西蓝花去蒂、洗净，掰成小朵，在根部刮上十字花刀。

放入加有少许调和油和精盐的沸水中焯烫至熟，捞出。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

取圆碗1个，把西蓝花花瓣朝下放入碗中，再翻扣入盘中。

锅中加入适量调和油烧至七成热，下入蒜蓉炒出香味。

放入红尖椒片炒匀，加入清汤、精盐、味精、鸡粉调味。

用水淀粉勾薄芡，淋入香油，出锅浇淋在西蓝花上即成。

卤菜卷

时间：35分钟
口味：咸鲜香嫩

■原　料　猪五花肉300克，卷心菜100克，香菜10克。
■调　料　精盐、味精、胡椒粉、淀粉、香油各少许，卤汁500克。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

卷心菜剥取嫩菜叶，用清水洗净，沥去水分，去除硬梗。

放入沸水锅中烫熟，捞出，再放入冷水中浸泡。

香菜去根和叶，洗净，放入热水中稍烫，捞出过凉、沥水。

猪五花肉剔去筋膜，洗净，擦净表面水分，剁成肉末。

放入碗中，加入精盐、味精、胡椒粉、香油、淀粉调匀成馅。

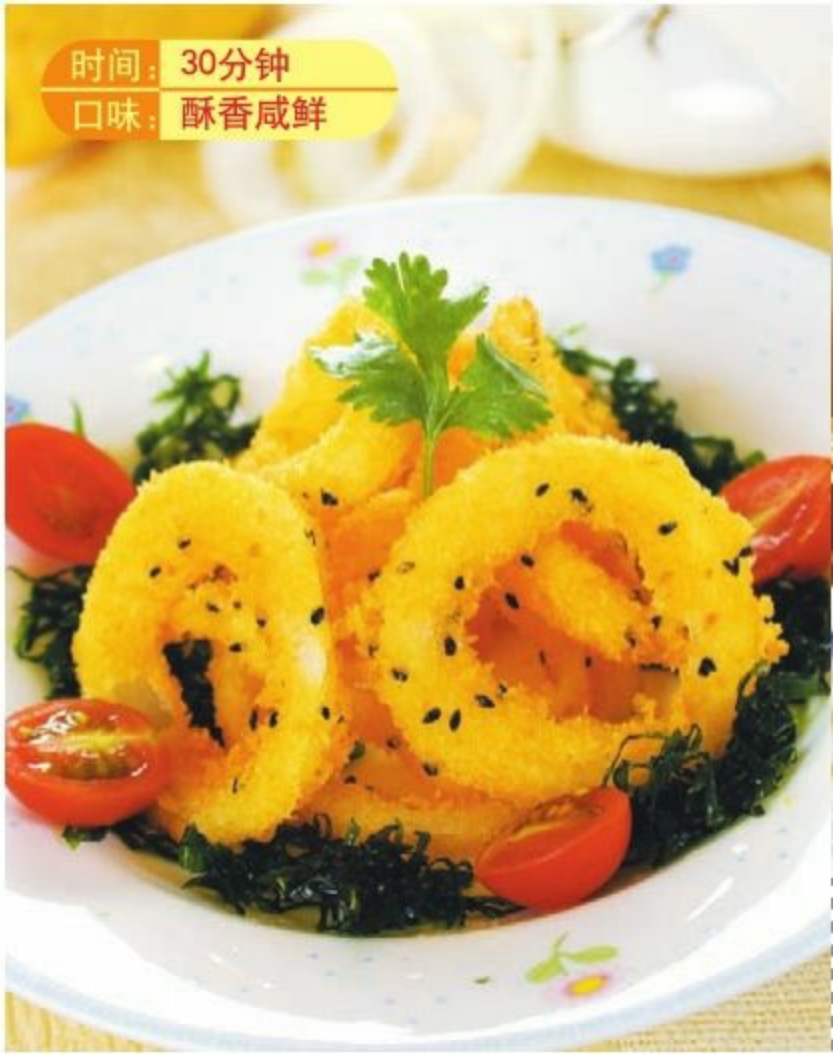
制作步骤**Zhizuobuzhou**

把卷心菜叶放在案板上，涂抹上一层调好的馅料。

从一侧将卷心菜叶卷起，用香菜嫩茎绑好成卷心菜卷。

锅置火上，放入卤汁烧沸，下入菜卷用小火卤煮至入味。

捞起沥去水分，刷上少许香油，切成小段，装盘即成。



炸洋葱

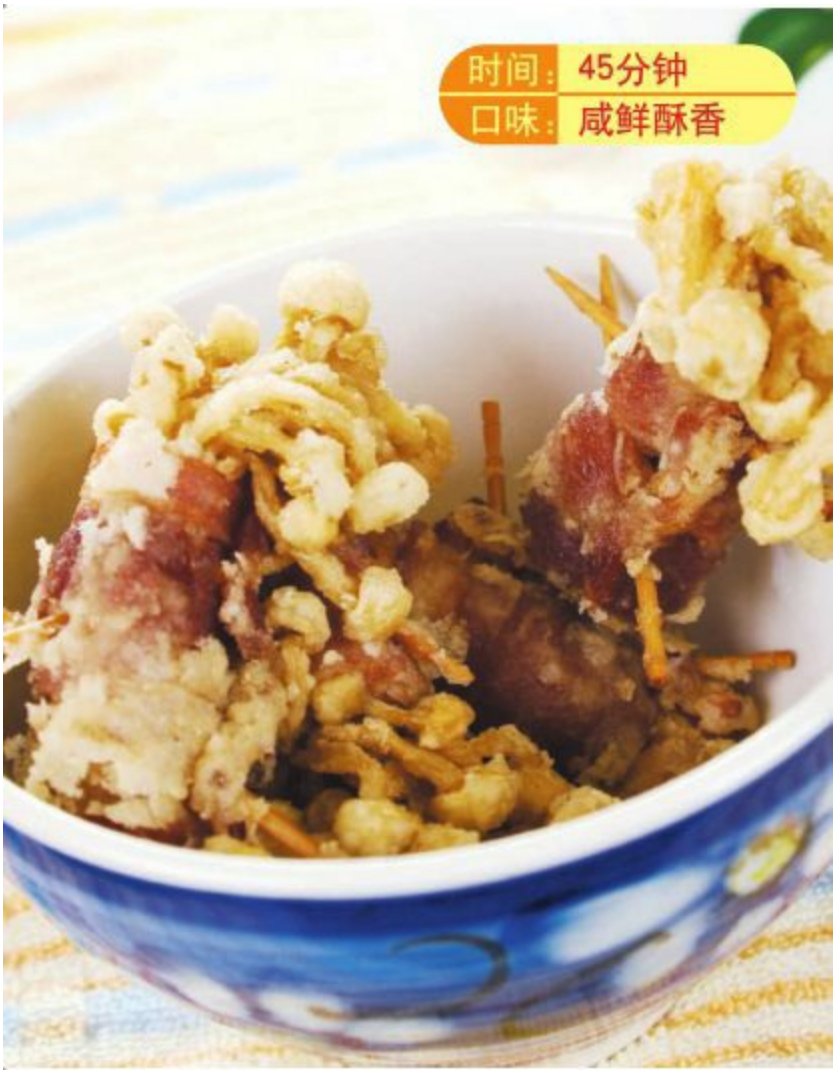
■原　料　洋葱400克，面包糠100克，菠菜叶、面粉各80克，鸡蛋2个，樱桃番茄10粒，香菜少许。
■调　料　精盐1/2小匙，味精1小匙，调和油1000克。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　洋葱去根，剥去外层老皮，用清水洗净，捞出沥净水分。
2　切成0.5厘米厚的空心圆圈，沾匀一层面粉，放入盘中。
3　菠菜叶洗净，切成细丝，放入热油锅中炸成菠菜松，捞出沥油。
4　香菜择洗干净；鸡蛋磕入碗中，加入少许面粉、精盐、味精调匀成蛋糊。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　坐锅点火，加入调和油烧至五成热，将洋葱圈拖上蛋糊、裹匀面包糠。
2　逐一下入油锅中炸至金黄色，捞出沥油，再由大至小码放入盘中。
3　然后用菠菜松、香菜围边，再放上樱桃番茄加以点缀即可。



金针培根卷

■原　料　鲜金针菇300克，培根腌肉150克，鸡蛋1个。
■调　料　精盐2小匙，味精、白糖、黑胡椒粉、调和油各少许，料酒1大匙，香油1小匙，面粉适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　鸡蛋磕入碗中，加入面粉和少许清水调匀成鸡蛋浓糊。
2　金针菇放入淡盐水中浸泡10分钟，捞出，去掉菌根（不要弄散），

每20克为一小束。
3　培根腌肉切成大长片，加入精盐、料酒、白糖调匀，再放入黑胡椒粉、味精、香油腌渍10分钟。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　培根片涂抹上少许鸡蛋糊，中间放上一小束金针菇，卷成直径3厘米的金针培根卷生坯。
2　取烤盘一个，先刷上少许调和油，间隔地码放上金针培根卷生坯。
3　再放入预热的烤箱中，用170℃烘烤约15分钟至熟香，取出装盘，上桌即可。

麻辣莴笋

■原　料　莴笋500克，干红辣椒5克。
■调　料　大葱5克，精盐、白糖各1/2小匙，味精、酱油、花椒油各1小匙，豆瓣酱、鲜汤各3大匙，水淀粉2小匙，调和油75克。

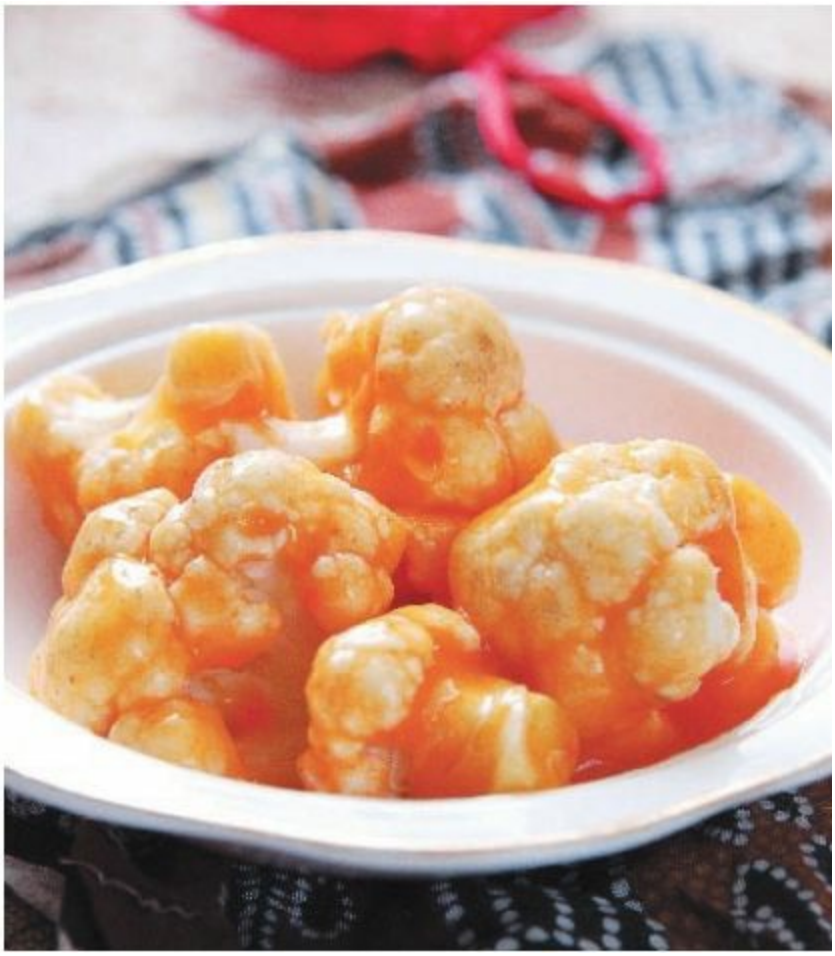
准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　莴笋去根、去皮，洗净、沥水，切成5厘米长的粗条。

2　干红辣椒去蒂和子，斜切成段；豆瓣酱放入碗中捣烂成蓉。
3　大葱去根和老叶，用清水洗净，沥去水分，切成葱末。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入调和油烧至六成热，先下入豆瓣酱炒出香辣味。
2　再放入葱末煸炒片刻出香味，添入适量的鲜汤烧煮至沸。
3　撇去汤汁表面的浮沫和杂质，然后放入莴笋条，用旺火烧煮至均匀，加入酱油、白糖、精盐和味精调好口味。
4　最后用水淀粉勾薄芡，淋上烧热的花椒油炒匀，出锅装盘即成。



咖喱菜花

时间：25分钟
口味：鲜咸香辣

■原　料　菜花500克，洋葱25克。
■调　料　姜末5克，蒜末10克，精盐1小匙，咖喱粉1/2大匙，味精1/2

小匙，胡椒粉少许，面粉25克，辣酱油1大匙，鸡清汤100克，调和油3大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　菜花去根，掰成小朵，放入清水中漂洗干净，捞出沥水。
2　洋葱去根，剥去外皮，洗净、沥干，切成碎粒。
3　锅置旺火上，加入清水、少许精盐和调和油烧沸，放入菜花焯煮2分钟，捞出过凉、沥干。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

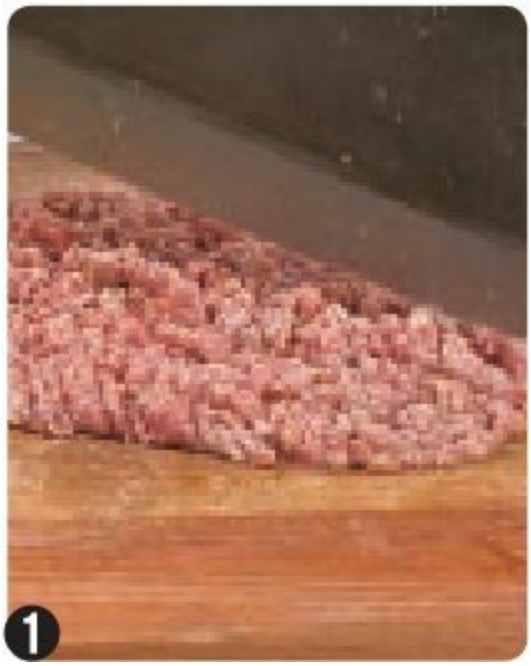
1　净锅复置火上，加入剩余的调和油烧至五成热，先下入姜末、蒜末炒出香味。
2　再放入洋葱粒略炒至软，加入咖喱粉、面粉，用小火翻炒至熟，添入鸡清汤烧沸。
3　然后放入菜花，用小火烧煮至软嫩，加入精盐、辣酱油、味精、胡椒粉调味，转旺火收浓汤汁，出锅装盘即可。

炸茄饼

时间：30分钟
口味：咸鲜脆嫩

■原　料　长茄子500克，猪五花肉150克，鸡蛋2个，面粉适量。
■调　料　姜末、精盐、味精、料酒、调和油、香油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**



猪五花肉剔去筋膜，洗净、沥水，剁成肉馅，放入碗中。

加入姜末、精盐、料酒、味精拌匀，再加入香油调匀成馅料。

鸡蛋磕入碗中打散，加入少许精盐、清水、面粉搅成浓糊。

长茄子去蒂、洗净，沥去水分，切成直径3厘米的厚圆片。

从中间片开（不要切断）呈合页状，中间夹入调好的馅料。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅中加入调和油烧至四成热，把茄饼裹匀鸡蛋糊。

逐个放入油锅中，用中火炸约5分钟至熟，捞出沥油。

待油温升至八成热时，再放入茄饼炸至金黄色，捞出装盘。

大蒜菠菜拌蛤仁

■原　料　　活蛤蜊750克，菠菜250克，蒜瓣50克。

■调　料　姜末、精盐、料酒、米醋、香油、调和油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

蒜瓣去皮，放入碗中捣成蓉，加入少许精盐、料酒拌匀。

菠菜去根和老叶，洗净，切成3厘米长的段。

放入加有少许调和油的沸水中焯烫一下，捞出过凉、沥干。

蛤蜊洗净，捞出，放入沸水锅中煮至开口，捞出晾凉。

去掉外壳，取出蛤仁，放入碗中，加入煮蛤蜊的原汤浸泡。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅置火上，加入调和油烧至八成热，下入姜末煸炒出香味。

倒入碗中，加入精盐、米醋、蒜泥、香油调拌均匀成味汁。

菠菜段加入一半味汁调拌均匀，放入盘中垫底。

再将蛤仁加入另一半味汁拌匀，放在菠菜上即可。

鱼香菜心

时间：10分钟
口味：香辣甜鲜

■原　料　油菜500克。
■调　料　大葱、姜块、蒜瓣、精盐、味精、白糖、郫县豆瓣酱、米醋、酱油、水淀粉、调和油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　油菜去根和老叶，洗净、沥水，切成6厘米长的小段。
2　大葱、姜块、蒜瓣分别收拾干净，均切成碎末。
3　豆瓣酱剁细，放入小碗中，加入少许精盐和酱油调匀。
4　白糖、米醋、酱油、味精、精盐、水淀粉放入另一碗中调匀成味汁。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅置火上，加入调和油烧至八成热，放入油菜段稍炒，盛入盘中。
2　锅中加入底油，复置旺火上烧热，先下入葱末、姜末、蒜末炒出香味。
3　再倒入调好的郫县豆瓣酱，用小火炒出香辣味。
4　然后烹入味汁炒至浓稠，放入油菜段炒熟，出锅装盘即成。

口蘑菜心

时间：30分钟
口味：软嫩清香

■原　料　青菜心300克，口蘑50克。
■调　料　葱末、姜末、水淀粉各少许，精盐2小匙，味精1小匙，料酒1/2大匙，鸡汤400克，调和油3大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　口蘑用温水洗净，放入大碗中，加入200克鸡汤调匀。
2　放入蒸锅中用旺火蒸10分钟，取出晾凉，捞出口蘑，去掉菌柄，用清水洗净，切成4片。
3　蒸口蘑的原汤用细纱布过滤，取净汤汁。
4　菜心去根和老叶，洗净，放入沸水锅中焯烫一下，捞出沥水。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　炒锅置中火上，加入调和油烧至六成热，先下入葱末、姜末炝锅。
2　再倒入过滤后的口蘑原汤，加入200克鸡汤烧沸，撇去浮沫和杂质。
3　然后放入口蘑片，加入精盐、料酒、味精烧5分钟至入味。
4　最后放入青菜心翻炒均匀，用水淀粉勾芡，出锅装盘即成。

金银蒜蒸南瓜

■原　料　老南瓜1个（约重750克），香菜25克，蒜瓣50克。
■调　料　精盐1小匙，味精少许，白糖1/2小匙，调和油1大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　老南瓜用清水漂洗干净，擦净表面水分，削去外皮，掏去南瓜瓤，切成大小均匀的“日”字形厚片。
2　放入容器中，加入少许精盐和味精调拌均匀，稍腌片刻出水分。
3　蒜瓣去皮，用清水洗净，剁成蒜蓉；香菜去根和老叶，洗净、沥水，切成小段。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入调和油烧热，先下入一半的蒜蓉炒香，盛入小碗中。

2　再加入剩余的生蒜蓉调拌均匀，加入精盐、味精、白糖拌匀成蒜汁。

3　南瓜片码入盘中，撒上金银蒜蓉汁，入锅用旺火蒸熟，取出后点缀上香菜段，即可上桌食用。

蟹肉草菇

■原　料　花蟹750克，草菇500克，蛋清2个。

■调　料　精盐、味精、淀粉、白糖、胡椒粉、香油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　草菇去蒂、洗净，沥去水分，在根部剞上十字花刀，再放入加有少许精盐的沸水中略焯，捞出沥干，切成两半。
2　花蟹洗净，放入盘中，上屉用旺火蒸8分钟至刚熟，取出晾凉，剥去蟹壳，取净蟹肉。
3　味精、精盐、白糖、胡椒粉放入容器中调匀，再加入鸡蛋清、淀粉、适量清水调匀成芡汁。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入少许香油烧至六成热，先下入草菇略炒片刻。
2　再烹入调好的芡汁快速翻炒均匀，然后放入花蟹肉。
3　继续煸炒片刻至入味，淋入少许烧热的香油，即可出锅装盘。

板栗香菇烧丝瓜

■原　料　板栗250克，丝瓜150克，香菇15克。
■调　料　精盐1小匙，味精、白糖各少许，水淀粉3小匙，鲜汤250克，调和油500克（约耗50克）。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

香菇用清水浸泡至软，去蒂、洗净，切成片。

丝瓜去皮、洗净，沥去水分，切成3厘米大小的菱形小片。

板栗用清水洗净，放入沸水锅中煮8分钟，捞出。

再放入清水中浸泡，捞出，去掉内膜，取净板栗肉。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅中加油烧至四成热，下入丝瓜片冲炸一下，捞出沥油。

待油温升至七成热时，再放入板栗肉炸至熟烂，捞出沥油。

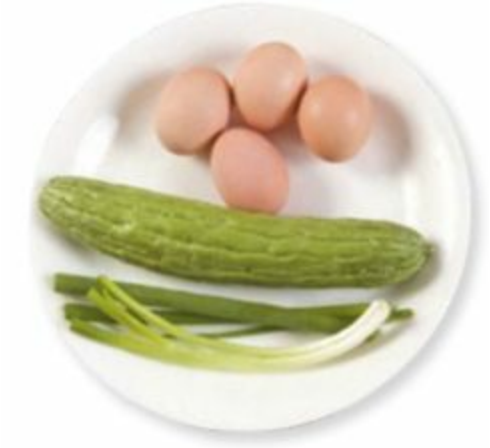
锅留少许底油烧热，放入炸好的板栗肉和香菇片炒匀。

加入精盐、味精、白糖和鲜汤烧沸，用中火焖至板栗软糯。

放入丝瓜片稍炒片刻，用水淀粉勾薄芡，出锅装盘即成。

苦瓜煎蛋

时间：15分钟
口味：咸鲜微苦



■原　料　苦瓜150克，鸡蛋4个，香葱15克。
■调　料　精盐1小匙，味精1/2小匙，胡椒粉1/3小匙，调和油3大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

鸡蛋磕入碗中，加入精盐、胡椒粉打散成鸡蛋液。

把香葱去根和老叶，用清水洗净，切成碎粒。

苦瓜洗净，一切两半，去掉瓜瓤，切成小薄片。

放入加有少许精盐、调和油的沸水中焯烫一下。

迅速捞出，放入冷水盆内浸泡至凉，捞出沥去水分。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

将苦瓜片放入盛有鸡蛋液的碗中搅拌均匀。

锅中放油烧热，倒入苦瓜蛋液，用小火煎至底部凝固。

淋上少许调和油，轻轻翻面煎至金黄色成鸡蛋饼。

取出沥油，切成菱形小块，码放在盘内即可。

咸鱼鸡粒烧茄子

■原　料　茄子500克，咸鱼1块（约80克），鸡胸肉70克。
■调　料　葱段10克，姜丝、蒜蓉各5克，精盐、味精、老抽各1/2小匙，白糖、水淀粉、香油各少许，料酒1大匙，上汤150克，调和油适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　茄子去蒂、洗净，切成长条；鸡胸肉洗净、沥水，切成黄豆大小的粒。
2　咸鱼用温水浸泡至软，洗净，放入盘中，加入料酒和味精拌匀，上屉用旺火蒸10分钟，取出，切成粒。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入调和油烧至八成热，放入茄条炸至金黄色，捞出沥油。
2　锅中留少许底油，复置火上烧热，先下入蒜蓉、姜丝和葱段煸炒出香味。
3　再放入鸡肉粒和咸鱼粒稍炒，烹入料酒，添入上汤，用旺火烧沸，放入茄条。
4　然后加入精盐、老抽、白糖和味精，转小火烧熟，用水淀粉勾薄芡，淋入香油，装盘即可。

醋烹土豆丝

时间：15分钟
口味：酸香脆嫩

■原　料　土豆400克。
■调　料　大葱、精盐、味精、米醋、花椒油、调和油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　大葱去掉根和老叶，取嫩大葱茎，用清水洗净，沥去水分，先改刀切成小段，再切成细丝。
2　把土豆刷洗干净，先削去外皮，放入清水中浸泡片刻以去掉淀粉成分，捞出土豆，沥去水分。
3　将土豆先切薄片，再切成长5厘米的细丝，放入清水中浸泡片刻，捞出沥净水分。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入调和油烧热，先下入葱丝煸炒出香味。
2　再放入土豆丝，用旺火快速翻炒均匀至变色。
3　然后加入精盐、味精调好口味，继续炒至土豆丝熟透。
4　出锅前烹入米醋，淋入花椒油炒匀，出锅装盘即成。

糖醋黄瓜

时间：24小时
口味：咸鲜酸甜

■原　料　黄瓜250克，香菇、胡萝卜、冬笋各25克。
■调　料　干辣椒、葱丝、姜丝、精盐、白糖、白醋、调和油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　黄瓜用清水洗净，放在案板上，在表面刨上蓑衣花刀。
2　放入盆中，加入少许精盐拌匀，腌渍约10分钟至出水分。
3　再用清水冲洗干净，捞出沥去水分，放入盆中。
4　香菇去蒂、洗净，切成丝；胡萝卜、冬笋分别去皮、洗净，均切成

细丝。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入调和油烧至六成热，先下入干辣椒丝、葱丝、姜丝炒香。
2　再放入香菇丝、胡萝卜丝、冬笋丝，用旺火快速翻炒均匀。
3　然后加入白糖、白醋、精盐炒匀，出锅倒入盆中晾凉成味汁。
4　把黄瓜放入调制好的味汁内浸泡1天，食用时捞出，装盘上桌即可。

金钱红薯球

时间：30分钟
口味：酥香甜润

■原　料　红薯500克，苹果250克，山楂糕50克，红樱桃12个，鸡蛋黄2个。
■调　料　面粉50克，白糖200克，调和油750克。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　苹果去皮及核，用清水洗净，横切成12个合页片；山楂糕切成薄片，夹入苹果片中制成“金钱”形。
2　红薯去皮，用清水洗净，沥去水分，削成直径约2厘米的圆球。
3　取小碗1个，加入鸡蛋黄、面粉、少许清水调匀成蛋黄糊。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅中加入调和油烧至五成热，放入挂匀蛋黄糊的“金钱”炸至金黄，捞出沥油。
2　再撒上白糖轻轻压平，待油温升至六成热时，再放入红薯球炸至金黄色，捞出沥油。
3　锅中留少许底油烧热，放入白糖，用小火炒至金黄色，再放入红薯球翻匀。
4　出锅盛在盘子中间，四周摆放上金钱苹果，苹果中间再点缀上樱桃即可。

炸土豆肉饼

时间：35分钟
口味：酸甜酥香

■原　料　土豆200克，猪肉150克，芝麻50克。

■调　料　葱末、姜末各少许，精盐1/2小匙，花椒粉、味精各1/3小匙，酱油1大匙，调和油750克（约耗75克），番茄沙司1小碟。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

芝麻放入烧热的锅中煸炒至熟且出香味，装盘晾凉。

土豆洗净，一切两半，上屉用旺火蒸熟，取出，剥去外皮。

猪肉剔去筋膜，洗净，擦净水分，剁成细泥状。

把蒸好的土豆放入盆中，用手按压成泥，再放入肉泥拌匀。

加入精盐、酱油、花椒粉、味精搅拌均匀成土豆肉泥。

取少许土豆肉泥挤成蛋黄大小的丸子，再压成小圆饼。

放入盛有芝麻的盘中，两面沾匀芝麻后轻轻压实。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅中加入调和油烧至五成热，下入土豆肉饼炸熟，捞出。

待油温升至九成热时，再放入土豆肉饼炸酥并呈金黄色。

捞出沥油，码放入盘中，带番茄沙司上桌即成。

醋熘白菜

时间：20分钟
口味：咸鲜酸辣

■原　料　白菜500克，胡萝卜50克，干红辣椒5克。
■调　料　姜片5克，精盐、味精各1/3小匙，白糖1/2大匙，淀粉适量，陈醋1大匙，花椒油1小匙，调和油2大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

胡萝卜去皮、洗净，擦净水分，切成象眼片。

放入加有少许精盐的沸水锅中焯烫一下，捞出沥水。

干红辣椒去蒂和子，洗净，切成小段；姜片切成细丝。

大白菜去根和白菜叶，取嫩白菜帮，洗净、沥水。

把白菜帮先顺长切成长条，再切成菱形片。

放入沸水锅中焯透，捞出用冷水冲凉，沥干水分。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅中加入调和油烧至六成热，下入姜丝、辣椒段炒香。

放入白菜片，用旺火翻炒均匀，再放入胡萝卜片稍炒。

然后烹入白醋，加入白糖、精盐、味精炒熟至入味。

用水淀粉勾薄芡，淋入烧热的花椒油，出锅装盘即成。

芹菜炒肉丝

■原　料　嫩芹菜400克，猪瘦肉100克。
■调　料　葱丝5克，姜丝3克，精盐、味精各少许，料酒1小匙，酱油2小匙，甜面酱1大匙，调和油2大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　嫩芹菜去根和叶，用清水洗净，沥净水分，先切成小段，再切成细丝。
2　猪瘦肉剔去筋膜，用清水洗净，擦净表面水分，先片成薄片，再切成细丝。
3　放入碗中，加入少许精盐和料酒调拌均匀，腌渍片刻。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅中加入调和油烧至五成热，放入肉丝煸炒至肉色变白。
2　再下入葱丝、姜丝稍炒，放入甜面酱炒出香味。
3　然后加入酱油、料酒、精盐翻炒均匀并调好口味。
4　再放入芹菜丝用旺火炒至断生，加入味精炒匀，出锅装盘即可。

莲藕焖玉兔

■原　料　兔肉400克，莲藕200克。
■调　料　葱段20克，姜片10克，精盐1小匙，冰糖1/2大匙，酱油1大匙，水淀粉2小匙，猪油2大匙，调和油250克（约耗60克）。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　兔肉剔去筋膜，洗净、沥水，切成小块；莲藕去掉藕节，削去外皮，洗净，切成小块。
2　净锅置火上，加入调和油烧至六成热，放入兔肉块炸至黄色，捞出沥油。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅中加入底油烧热，先下入葱段、姜片炒香，再放入兔肉块翻炒均匀，加入砸碎的冰糖、酱油。
2　炒至兔肉块上色时，添入适量清水烧沸，盖上盖，转小火焖约30分钟后转大火。
3　然后加入精盐，放入藕块烧焖15分钟至熟烂入味，捞出兔肉和藕块，放入盘中。
4　净锅加入猪油烧热，下入葱段爆炒出香味，再倒入原汤烧沸，用水淀粉勾芡，浇在兔肉上即可。

番茄蛋卷

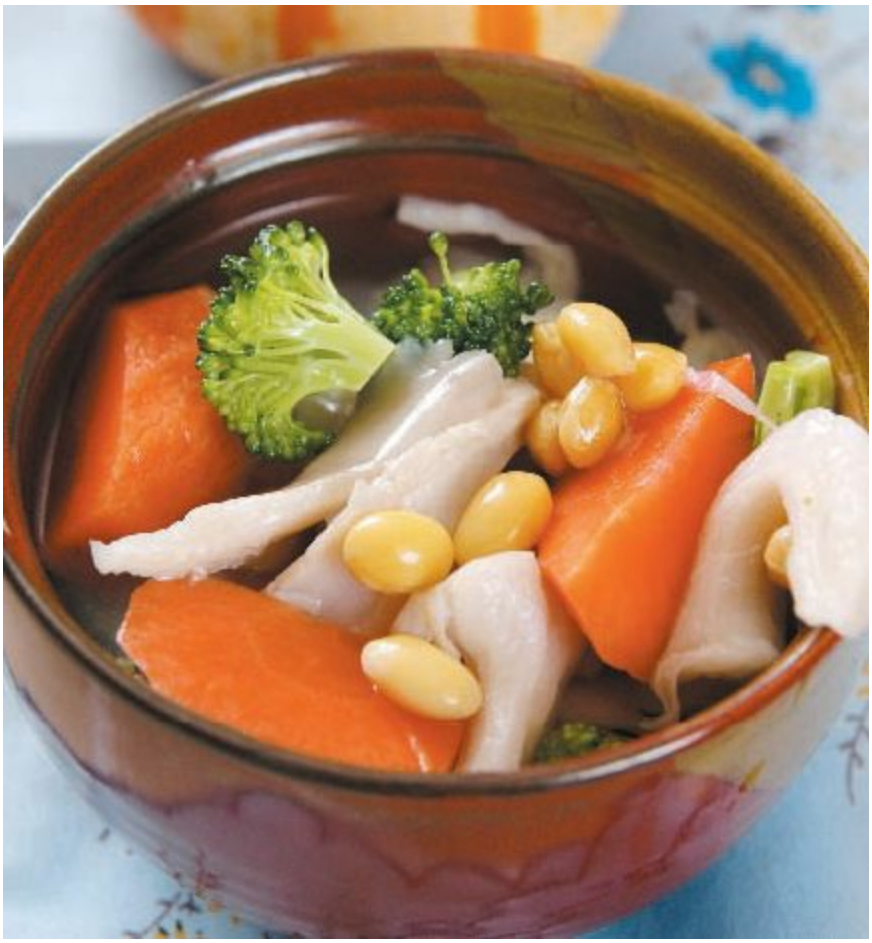
■原　料　西红柿、鸡蛋各1个，萝卜缨适量。
■调　料　精盐1/2小匙，胡椒粉少许，白糖1小匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　西红柿去蒂，洗净、沥水，切成小丁。
2　萝卜缨放入淡盐水中浸泡10分钟，再换清水洗净，沥净水分。
3　鸡蛋磕入大碗中打匀，加入精盐、胡椒粉、白糖搅拌均匀成鸡蛋液。
4　再放入切好的西红柿丁，充分搅拌均匀成番茄鸡蛋液。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　取微波炉煎盘1个，先在盘底铺上一层保鲜膜，倒入番茄鸡蛋液，再盖上一层保鲜膜。
2　把盛有番茄鸡蛋液的煎盘放入微波炉中，用中温加热约40秒，取出，用筷子轻轻混拌一下，然后盖上保鲜膜。
3　再放入微波炉内加热40秒成番茄蛋卷，取出后撕去上面的保鲜膜（注意不要烫伤）。
4　拉住下面的保鲜膜将番茄蛋卷对折，盛入容器中，旁边放上萝卜缨点缀即可。



胡萝卜煮蘑菇

时间：60分钟
口味：清香软嫩

■原　料　胡萝卜150克，鲜蘑菇75克，黄豆、西蓝花各30克。
■调　料　精盐、味精各1/2小匙，白糖、高汤、调和油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　胡萝卜去根、去皮，用清水洗净，沥去水分，切成小块；西蓝花去茎取嫩花瓣，切成小朵，洗净、沥水。
2　把鲜蘑菇去掉菌蒂，用清水漂洗干净，捞出沥净水分，改刀切成小块；黄豆用清水浸泡至发涨，放入沸水锅中，用小火煮至熟透，捞出沥水。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅中加入清水、少许精盐、调和油和白糖烧煮至沸。

2　分别放入胡萝卜块、蘑菇块、西蓝花块焯烫一下，捞出沥净水分。
3　锅中加油烧热，放入胡萝卜块、蘑菇块翻炒片刻，添入高汤，用中火煮至胡萝卜软烂。
4　再放入黄豆、西蓝花稍煮，然后加入精盐、味精、白糖煮透，出锅倒入汤碗中即可。

鲜贝烧冬瓜

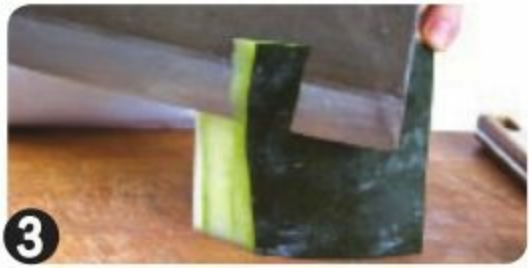
时间：25分钟
口味：清鲜咸香

■原　料　冬瓜500克，鲜贝100克，鲜红辣椒25克。
■调　料　葱花、姜米各5克，精盐、鸡精各1/2小匙，味精少许，熟鸡油、水淀粉各2小匙，清汤150克，调和油3大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

鲜贝洗净，沥去水分，放入沸水锅内快速焯烫一下，捞出。

鲜红辣椒去蒂、去子，洗净、沥水，切成绿豆大小的粒。

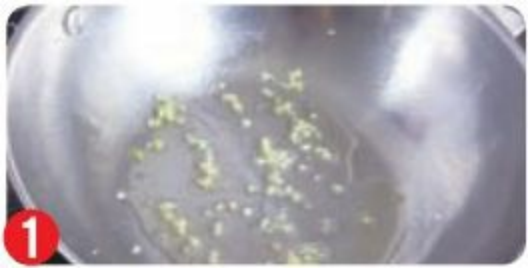


冬瓜去皮、去瓤，用清水浸泡并洗净，沥净水分。

切成4厘米见方的大块，再削去四角，切修成圆球状。

放入沸水锅中焯烫一下，捞出用冷水过凉，沥去水分。

制作步骤**Zhizuobuzhou**



锅中加入调和油烧至七成热，下入葱花、姜米炒出香味。

放入冬瓜球略炒片刻，加入鸡精、清汤烧沸，撇去浮沫。

转小火烧至软烂，再加入鲜贝、精盐略烧，撒入红椒粒。

加入味精，用水淀粉勾薄芡，淋入熟鸡油，出锅装碗即成。

蚝油焖平菇

时间：25分钟
口味：咸鲜香滑

■原　料　平菇500克。
■调　料　大葱、姜块、蒜片、精盐、鸡粉、蚝油、料酒、水淀粉、调和油、香油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　平菇去蒂，放入清水中浸泡并洗净，捞出沥水，撕成条。
2　净锅置火上，加入清水烧沸，放入平菇条焯透，捞出沥水。
3　大葱去根、去老叶，用清水洗净，切成丝；姜块去皮、洗净，切成丝。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上烧热，加入调和油烧六成热，先下入葱丝、姜丝、蒜片、蚝油炒出香味。
2　烹入料酒稍炒片刻，再加入鸡粉，放入适量清水调匀，加入平菇

条，放入精盐烧煮至沸。
3　继续用小火烧焖至平菇条熟烂入味，然后用水淀粉勾芡，淋上香油调匀，即可出锅装盘。

苦瓜炒肉丝

时间：25分钟
口味：鲜嫩咸香

■原　料　苦瓜300克，猪里脊肉100克，青椒、红椒各1个。
■调　料　姜丝10克，精盐、味精、白糖、白醋、生抽、水淀粉、调和油各适量。

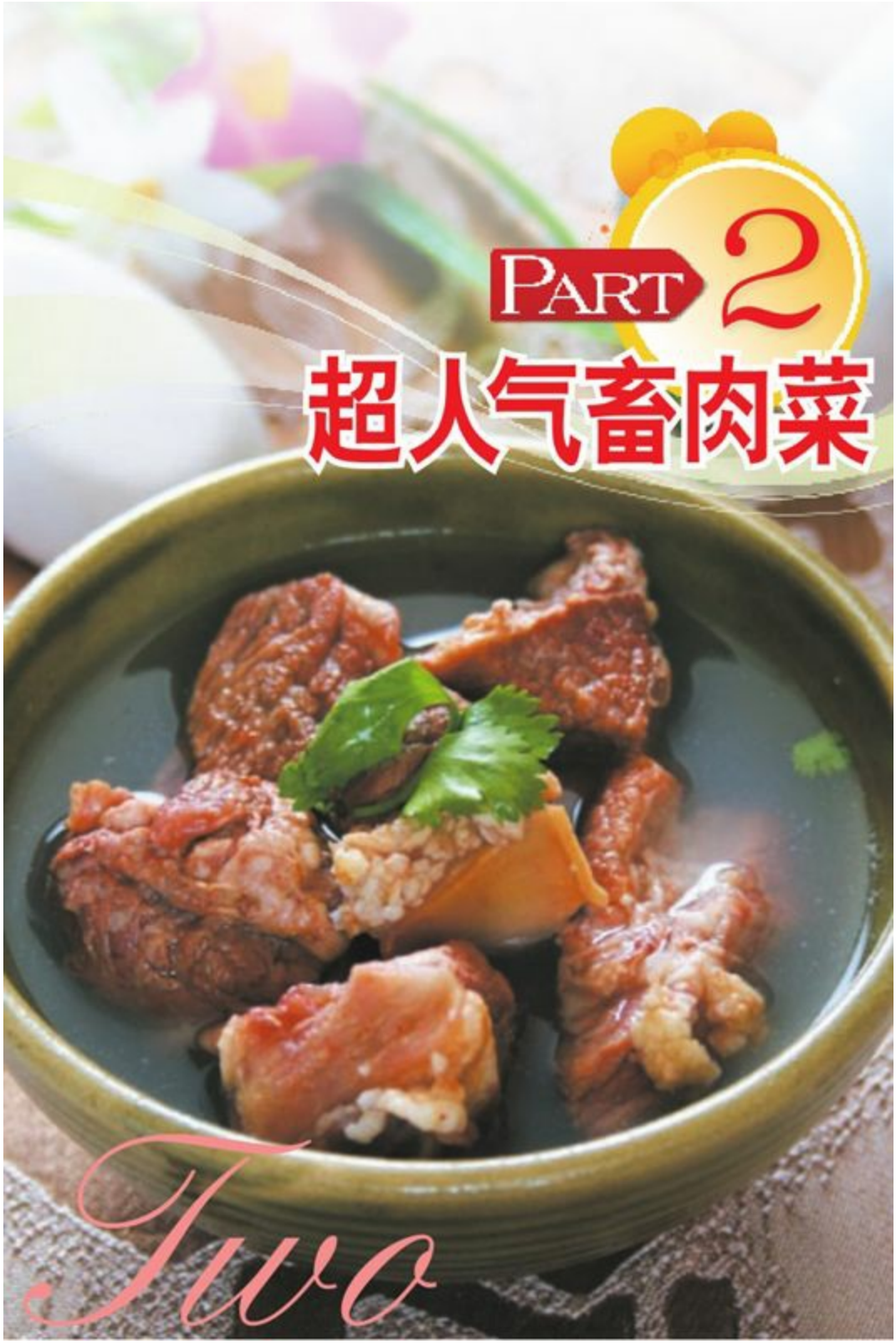
准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　青椒、红椒分别洗净，去蒂、去子，均切成丝。
2　猪里脊肉洗净，切成细丝，放入盘中，加入水淀粉、生抽、白糖、精盐、味精拌匀。
3　苦瓜洗净，顺长片成两半，挖去瓜瓤，切成丝，放入沸水中焯烫一下，捞出过凉、沥干。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅置火上，加入调和油烧至八成热，先下入姜丝爆炒至出香味，再放入猪肉丝略炒至变色，盛出沥油。
2　锅中加入底油烧热，先下入青椒丝、红椒丝和猪肉丝爆香，再放入苦瓜丝翻炒均匀，然后加入精盐、味精炒至入味，出锅装盘即可。

PART 2
超人气畜肉菜


PART 2
超人气畜肉菜
Two

小炒牛肉

时间：20分钟
口味：咸鲜爽脆

■原　料　牛里脊肉250克，净冬笋100克。

■调　料　葱丝、姜丝、味精、白糖、胡椒粉、淀粉、酱油、料酒、水淀粉、清汤、香油、调和油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

牛里脊肉剔去筋膜，擦净表面水分，放在案板上。

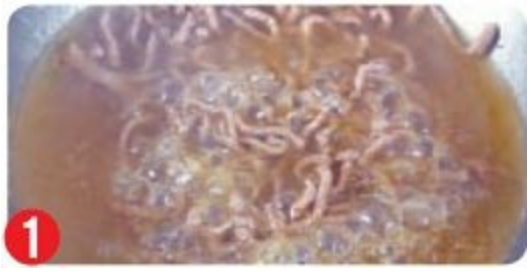
先切成薄片，再切成5厘米长的细丝。

冬笋切去根，削去外皮，用清水洗净，擦净水分。

先把冬笋改刀片成薄片，再切成长短一致的细丝。

放入沸水锅内焯烫一下，捞出控净水分。

制作步骤**Zhizuobuzhou**



锅中加入调和油烧热，下入牛肉丝滑炒1分钟，捞出沥油。

锅留底油烧热，下入冬笋丝和姜丝煸炒片刻。

再加入酱油、料酒、白糖、清汤烧煮至沸。

放入滑好的牛肉丝煸炒片刻，加入味精、胡椒粉炒匀。

淋入香油，用水淀粉勾芡，撒上葱丝，出锅装盘即可。

辣子羊里脊

■原　料　羊里脊肉300克，青椒50克，冬笋40克，鸡蛋清1个。
■调　料　葱花10克，姜末、蒜末各5克，精盐、白糖各1小匙，味精1/2小匙，料酒1/2大匙，酱油、香油各1大匙，辣酱、淀粉各3大匙，清汤适量，调和油500克（约耗40克）。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　羊里脊洗净、沥水，切成1厘米见方的小丁，加入鸡蛋清、淀粉、精盐、辣酱拌匀。
2　冬笋放入沸水锅中焯煮一下，捞出过凉、沥水，切成小丁；青椒去蒂、去子，洗净，切成马牙丁。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅中加入调和油烧热，放入羊里脊丁滑至熟透。
2　再放入冬笋丁、青椒丁翻炒片刻，捞出沥油。
3　锅置火上烧热，将冬笋丁和青椒丁放回锅中，烹入料酒炒匀。
4　再放入羊肉丁，加入酱油、白糖、味精、葱花、姜末、蒜末炒至入味。
5　添入清汤烧沸，然后用水淀粉勾薄芡，淋入香油炒匀，出锅装盘即可。

樱桃肉酥

时间：90分钟
口味：咸鲜香浓

■原　料　猪肋条肉1块（约650克），豌豆苗250克。
■调　料　葱段、姜片、精盐、味精、冰糖、料酒、红曲水、猪肉汤、熟菜油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　猪肋条肉刮洗干净，放入沸水锅中，用旺火煮约10分钟，捞出洗净，在肉皮上直刮2厘米见方的小块（深至第一层瘦肉）。
2　将肉块皮面朝上放入垫有竹箅的沙锅中，再加入猪肉汤、葱段、姜片、料酒、精盐、红曲水，盖上锅盖。
3　置中火上烧约30分钟，再放入冰糖，盖上锅盖。
4　然后转小火焖至熟烂，离火后拣去葱段、姜片不用。
5　取出去掉肋骨，放入长圆盘中间，趁热浇上原汁。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　炒锅置旺火上，加入熟菜油烧热，先下入豌豆苗煸炒。
2　再加入精盐、味精炒至翠绿色，出锅盛放在肉块两端即成。

叉烧肉

时间：120分钟
口味：鲜嫩清香

■原　料　猪臀尖肉250克，食用色素适量。
■调　料　桂皮、大料、葱、姜、蒜、精盐、味精、白糖、五香粉、料酒、酱油、香油、调和油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　把猪臀尖肉用清水洗净，去掉筋膜，改刀切成大块，在肉块表面剞上花刀，放入容器中。
2　加入精盐、料酒、葱、姜、五香粉拌匀，腌渍30分钟至入味。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅置火上，加入调和油烧热，下入肉块炸至枣红色，倒入漏勺沥油。
2　锅留底油烧热，先放入白糖炒至淡黄色，再加入清水、精盐、料酒、白糖、葱、姜、蒜、酱油、桂皮、大料、食用色素、猪肉块。
3　用大火烧沸，撇去浮沫，然后转小火烧至肉块熟烂，取出装盘。
4　捞出锅中的桂皮、大料，淋入香油，用中火收汁，加入味精，起锅浇在肉块上，晾凉即可。

羊肉丸子汤

时间：20分钟
口味：鲜香滑嫩

■原　料　羊绞肉200克，白菜150克，香菜末25克，鸡蛋清1个。
■调　料　葱末、姜末、精盐、味精、料酒、水淀粉、香油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　把白菜去掉菜根，剥去老叶，用清水漂洗干净，捞出沥净水分，再顶刀切成细丝备用。

2　羊绞肉放入碗中，加入姜末、葱末，边搅边加入清水至羊绞肉上浆起劲。
3　再加入鸡蛋清、水淀粉、精盐、味精、料酒、香油搅拌均匀。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置旺火上，加入清水1500克烧沸，放入白菜丝稍煮片刻。
2　用小勺将馅料制成小丸子，逐个放入汤锅中煮制。
3　用旺火烧沸，撇去浮沫，加入余下的精盐、料酒调好口味。
4　再调入味精，淋入香油，倒入大汤碗中，撒上香菜末即成。

葱爆羊肉

时间：15分钟
口味：咸鲜嫩香

■原　料　羊腿肉250克，大葱75克，冬菇15克，鸡蛋清1个。
■调　料　精盐、酱油各1/2小匙，味精少许，料酒1大匙，水淀粉2大匙，香油1小匙，调和油1000克（约耗50克）。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

大葱去根和老叶，洗净，沥去水分，斜刀切成菱形段。

冬菇用温水泡软，去蒂、洗净，切成1厘米大小的丁。

羊腿肉剔去筋膜，洗净，擦净水分，切成大片。

放入碗中，加入精盐、鸡蛋清和少许水淀粉拌匀上浆。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅中加油烧至六成热，放入羊肉片滑散至熟，捞出沥油。

锅留少许底油烧至七成热，下入葱段煸炒至黄色。

放入羊肉片、香菇丁炒匀，烹入料酒，加入精盐、酱油。

调入味精炒匀，用水淀粉勾芡，淋上香油，装盘即成。

火爆腰花

时间：20分钟
口味：鲜香微辣

■原　料　猪腰400克，西芹30克，泡红辣椒25克，木耳20克，香菜15克。
■调　料　花椒5克，姜片、蒜片、精盐、胡椒粉、酱油、香油各少许，白糖、味精、鸡精各1/2小匙，淀粉、料酒各1小匙，水淀粉适量，调和油3大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

西芹去根、洗净，切成菱形块；泡红辣椒去蒂，切成小段。

木耳泡软，去蒂、洗净，撕成小朵；香菜择洗干净，切段。

锅中加入清水、花椒煮5分钟，倒入碗中晾凉成花椒水。

猪腰剥去筋膜，剖开去腰臊，放入花椒水中浸泡、洗净。

斜刮深度为原料2/3的花纹，再直刀刮3刀一断成凤尾形。

放入碗中，加入少许精盐、胡椒粉、料酒、淀粉码味上浆。

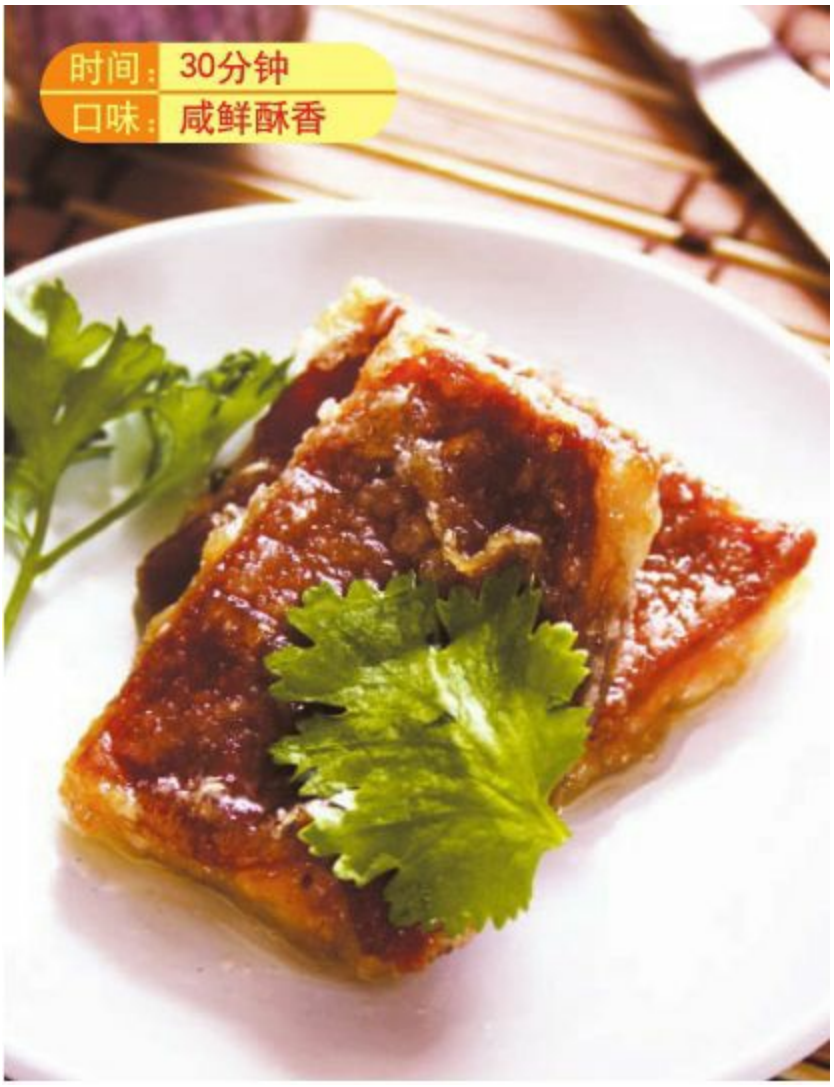
制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅置旺火上，加入调和油烧至八成热，放入腰花滑炒片刻。

滗出余油，下入姜片、蒜片、泡红辣椒段煸炒出香辣味。

放入西芹、木耳块、香菜，加入酱油、白糖、精盐、花椒水。

加入鸡精、味精，用水淀粉勾芡，淋入香油，装盘即成。



锅贴火腿

■原　料　熟瘦火腿250克，肥膘肉500克，香菜150克，虾仁、荸荠各50克，鸡蛋清2个。
■调　料　葱段25克，姜块15克，精盐1小匙，味精、胡椒粉、淀粉、料酒、水淀粉、鸡汤、香油各适量。

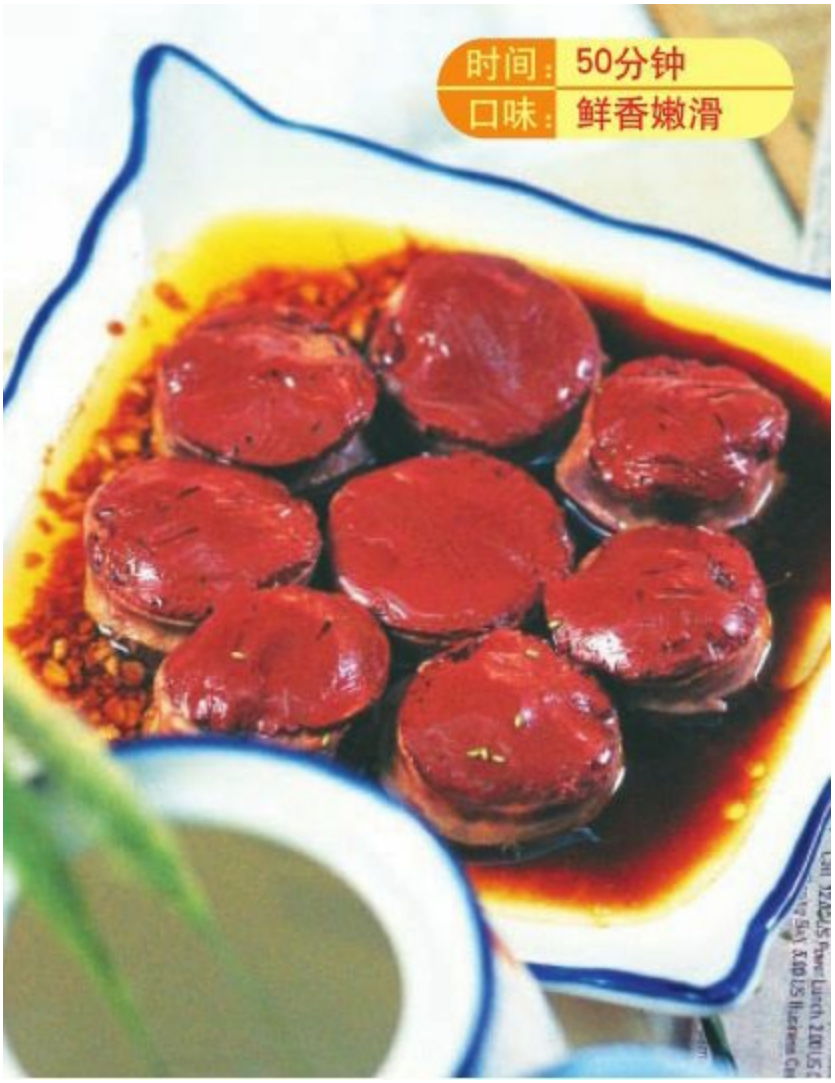
准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　葱段、姜块洗净、捣烂，加入料酒取汁；荸荠去皮、洗净，剁成末；香菜择洗干净。
2　肥膘肉洗净，放入沸水锅中煮熟，捞出晾凉，切成片，用净白布抹干油脂，两面沾匀淀粉。
3　火腿切成薄片；虾仁洗净，剁成细蓉，加入鸡蛋清、鸡汤、荸荠

末、葱姜汁、胡椒粉、味精、适量精盐和水淀粉搅拌均匀成馅。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　平锅中放入肥膘肉片摊平，再放上虾仁馅，然后将火腿片贴在虾仁馅上。
2　置火上不停在晃动，煎至肥膘肉片出油，焦酥熟透呈金黄色时，滗去油分。
3　再淋入香油，出锅装入盘中，周围摆上香菜点缀即成。



蒜泥血肠

■原　料　猪血1000克，猪肠200克，香菜15克。
■调　料　葱末15克，姜末10克，蒜泥25克，精盐1小匙，味精、胡椒粉、五香粉各少许，淀粉、腐乳、腌韭菜花、酱油、米醋、香油、辣椒

油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　鲜猪血放入盆中，加入淀粉、精盐、酱油、五香粉、葱末、姜末、胡椒粉、味精、香油搅匀；香菜择洗干净，切成末。
2　猪肠放入盆中，加入少许精盐和米醋搓洗干净，再换清水漂洗干净，捞出沥水。
3　扎住一端，用漏斗将调好的猪血灌入肠中至八成满时，再扎住另一端（不要灌太满）。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅中加入清水烧至刚沸，放入血肠，用微火煮至浮起时，用竹扦扎眼放气。
2　再煮约20分钟至熟透，捞出晾凉，切成0.7厘米厚的斜刀片，放入大盘中。
3　将蒜泥、腌韭菜花、腐乳、香菜末、辣椒放入碗中调匀成味汁，均匀地浇在血肠上即可。

清汤肉丸

■原　料　牛肉馅250克，白菜100克，肥膘肉粒50克，水发海米末25克，香菜段、鸡蛋清各少许。
■调　料　葱末、姜末、葱丝、姜丝、精盐、味精、胡椒粉、花椒水、料酒、白醋、鸡汤、香油、调和油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　白菜去根和老叶，取嫩白菜帮洗净，沥干水分，切成小粒。
2　牛肉馅加入葱末、姜末、少许精盐、肥膘粒、白菜粒、海米末拌匀，再加入少许鸡汤和蛋清调匀成馅料。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　把调制好的馅料挤成直径3厘米大小的丸子，放入烧沸的清水锅内，汆烫约2分钟至丸子熟嫩，捞出放入汤碗中。
2　锅中加入调和油烧至六成热，先下入葱丝、姜丝煸出香味。
3　再添入鸡汤烧沸，加入精盐、花椒水、白醋、胡椒粉、味精调味。
4　然后淋入香油，撒上香菜段，倒入盛有肉丸的汤碗中即可。

胡萝卜烧牛肉

时间：120分钟
口味：咸鲜香浓

■原　料　牛肋肉300克，胡萝卜150克。
■调　料　葱段、姜末、精盐、味精、白糖、酱油、陈醋、料酒、香油、鲜汤、调和油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　胡萝卜去根、去皮，洗净、沥水，切成滚刀块，放入沸水锅中焯烫一下，捞出冲凉、沥水。
2　牛肋肉剔去筋膜、洗净，沥去水分，切成3厘米大小的块。
3　放入盆中，加入清水和花椒浸泡约30分钟，捞出沥水，再放入沸水锅中焯烫一下，捞出用冷水冲凉。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅中加入调和油烧热，放入胡萝卜炸成金黄色，捞出沥油。
2　锅留底油烧热，放入牛肋肉、葱段煸炒，烹入料酒，添入鲜汤烧沸。
3　再加入酱油、陈醋、白糖，转小火炖约1小时至牛肋肉熟烂入味。
4　然后放入胡萝卜块，加入精盐、味精、姜末炖几分钟，淋入香油，出锅装碗即成。

熘肝尖

时间：20分钟
口味：咸鲜滑嫩

■原　料　猪肝300克，胡萝卜、黄瓜各25克。
■调　料　葱花、姜末、蒜片各少许，精盐、味精各1/3小匙，料酒、酱油各1大匙，白糖1/2大匙，白醋1/2小匙，花椒油1小匙，水淀粉适量，

调和油750克（约耗75克）。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

碗中加入酱油、精盐、白糖、味精、水淀粉调匀成芡汁。

胡萝卜去皮、洗净，切成片；黄瓜洗净，切成菱形片。

猪肝剔去筋膜，洗净，擦净表面水分，切成薄片。

放入碗中，加入少许精盐、料酒、味精和水淀粉抓匀上浆。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅中加油烧至五成热，放入猪肝片滑散、滑透，捞出沥油。

锅留少许底油烧热，下入葱丝、姜丝、蒜片炝锅。

烹入白醋、料酒炒匀，放入胡萝卜片、黄瓜片煸炒片刻。

再放入猪肝片，烹入调好的芡汁快速翻熘均匀。

淋入烧热的花椒油炒拌均匀，出锅装盘即成。

猪耳冻

时间：3小时
口味：脆嫩鲜香

■原　料　猪耳750克，猪肉皮250克。

■调　料　大葱25克，老姜15克，精盐1小匙，味精1/2小匙，料酒2大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

猪肉皮去掉绒毛，削去脂皮，洗净，切成长条。

放入清水锅中焯煮至软，捞出用冷水过凉。

大葱去根和老叶，洗净，切成段；老姜去皮、洗净，拍散。

猪耳刮净绒毛，洗净，沥去水分，去掉耳尖及耳根肉。

放入清水锅中烧沸，焯烫5分钟，捞出过凉，沥去水分。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅中加入清水、葱段、姜片、猪耳煮几分钟，捞出葱、姜。

加入精盐、料酒，用小火煮30分钟，捞出猪耳，洗净。

猪耳、猪肉皮条放碗中，滗入煮猪耳的汤汁，入笼蒸1小时。

捞出猪耳放在深盘内，用重物压平；原汤加入味精调匀。

倒入猪耳盘内冷却，入冰箱冷藏，食用时取出切片即可。

辣白菜炒肥肠

时间：40分钟

口味：鲜咸香辣

■原　料　猪大肠300克，辣白菜1/2棵，洋葱1个。
■调　料　精盐、味精、白糖、料酒、白醋、酱油、水淀粉、清汤、辣椒油、调和油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　辣白菜去根，切成小块；洋葱剥去老皮，洗净，切成大小均匀的小片。
2　猪大肠洗涤整理干净，放入清水锅中烧沸，用小火煮熟，捞出过凉、沥水，切成小块。
3　锅中加入调和油烧至七成热，放入大肠块冲炸一下，捞出沥油。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅加入少许调和油，复置旺火上烧六成热，先下入洋葱片煸炒至香，烹入料酒、白醋。
2　再加入酱油、白糖、精盐、味精炒匀，放入辣白菜炒匀，添入少许清汤烧沸。
3　然后倒入炸好的猪大肠，用小火翻炒至熟烂入味，用水淀粉勾芡，淋入辣椒油，即可出锅装盘。

麻辣拌肘花

时间：120分钟
口味：麻辣浓鲜

■原　料　猪肘子1000克，油菜心100克。
■调　料　葱段20克，姜片15克，花椒、八角、丁香、花椒油、味精、酱油、陈醋各少许，精盐2小匙，胡椒粉1小匙，料酒3大匙，红油5小匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　油菜心去根、洗净，在根部剞上十字花刀，放入沸水中焯烫，捞出过凉、沥水，放入盘中。
2　猪肘子刮净绒毛，剔去骨头，洗净，放入清水锅中烧沸，焯烫一下，捞出过凉、沥水。
3　放入小盆中，加入葱段、姜片、花椒、八角、丁香、精盐、料酒拌匀，腌渍入味。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　用纱布将猪肘包裹好，放入蒸锅中蒸40分钟至熟透，取出晾凉，切成薄片，码放在油菜心上面。
2　胡椒粉、红油、味精、酱油、陈醋放入碗中调匀成味汁，均匀地浇在猪肘和油菜上面，再淋入烧热的花椒油即成。

红烧猪蹄

■原　料　猪蹄750克，油菜150克。
■调　料　葱花、葱段、姜片、姜末、蒜片、八角、精盐、味精、白糖、豆瓣酱、料酒、米醋、水淀粉、香油、调和油各适量，鲜汤100克。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　油菜去根和老叶，洗净，在根部刮上十字花刀，入油锅炒熟，加入精盐调味，盛入盘中。
2　猪蹄用火烤至表皮焦煳，用清水浸泡30分钟，刮洗干净。
3　锅中加入清水、葱段、姜片、八角和猪蹄烧沸，转小火煮至刚熟，捞出沥水，剁成小块。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅中加油烧至八成热，放入猪蹄块冲炸一下，捞出沥油。
2　锅中加油烧至六成热，先下入葱花、姜末、蒜片、豆瓣酱炒香，再放入猪蹄块略炒。
3　烹入料酒，加入精盐、白糖、鲜汤、米醋烧至入味，勾芡、淋香油，盛在油菜上即成。

红油猪肚片

■原　料　猪肚500克，青笋100克，芝麻25克。
■调　料　葱丝20克，精盐、味精、花椒油、料酒、香油各少许，鸡精、白糖各1/2小匙，生抽2大匙，辣椒油5小匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　青笋去根、去皮，洗净，切成薄片，放入加有少许精盐的沸水中焯烫一下，捞出沥干水分。
2　锅置火上烧热，放入芝麻用小火煸炒出香味，出锅晾凉。
3　猪肚洗涤整理干净，入锅焯烫一下，捞出洗净，再放入沸水锅中煮熟，切成抹刀片。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅置火上，加入香油烧至八成热，先下入葱丝炒出香味，盛入容器中。
2　再加入白糖、料酒、生抽、味精、鸡精调匀成味汁，然后放入猪肚片、青笋片拌匀，腌渍入味。
3　码放入盘中，淋上辣椒油、花椒油，撒上熟芝麻拌匀即可。

回锅肉

时间：60分钟
口味：香辣咸鲜

■原　料　带皮猪腿肉400克，青蒜苗50克，木耳5克。

■调　料　葱片、精盐、味精各少许，郫县豆瓣、料酒、酱油各1大匙，白糖1/2大匙，调和油适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

郫县豆瓣剁碎；木耳泡软，去蒂、洗净，撕成小块。

青蒜苗择洗干净，沥去水分，切成小段。

猪腿肉刮洗干净，放入汤锅中煮至肉熟、皮软为度。

捞出晾凉，切成6厘米长、4厘米宽、0.2厘米厚的片。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅中加油烧至六成热，放入猪肉片滑散、滑透，捞出。

锅留底油烧热，下入葱片、郫县豆瓣炒出香辣味。

烹入料酒，放入肉片炒至上色，加白糖、酱油、精盐炒匀。

放入木耳块、青蒜苗段，用旺火翻炒至蒜苗断生。

撒上味精，淋入少许明油炒匀，出锅装盘即成。

木樨肉

时间：15分钟
口味：咸鲜适口

■原　料　猪五花肉100克，冬笋50克，青蒜苗25克，木耳5克，鸡蛋2个。

■调　料　葱丝、姜丝各10克，精盐、味精各少许，酱油、甜面酱各2大匙，料酒、花椒油各2小匙，调和油适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

猪五花肉剔去筋膜，洗净，切成5厘米长的细丝。

放入碗中，加入少许精盐、酱油、调和油拌匀，腌渍入味。

木耳用清水浸泡至软，去掉根蒂，洗净，切成粗丝。

冬笋切成细丝，放入沸水中焯烫一下，捞出过凉、沥水。

青蒜苗洗净，切成段；鸡蛋磕入碗中，加入少许精盐搅匀。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅中加入调和油烧至九成热，放入鸡蛋炒熟，盛出。

锅中加入少许调和油烧热，放入猪肉丝炒至变色且熟。

下入葱丝、姜丝炒香，放入甜面酱炒散，加入酱油、料酒。

放入木耳丝、冬笋丝、鸡蛋和适量清水炒匀入味。

加入味精，撒入蒜苗炒匀，淋上热花椒油，出锅装盘即成。

西红柿炖牛腩

■原　料　西红柿300克，牛腩肉250克，香菜末10克。
■调　料　葱段20克，姜片、香叶各5克，精盐、味精、鸡精、香油各少许。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　西红柿去蒂、洗净，放入小盆中，加入少许热水浸烫片刻，捞出晾凉，剥去外皮，切成均匀的小块。
2　牛腩肉去掉筋膜和杂质，放入清水中浸泡以洗净血污，捞出沥净水分。
3　切成3厘米大小的块，加入少许精盐和料酒调拌均匀。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入清水烧沸，放入牛腩肉块焯烫一下，捞出冲净。
2　净锅复置旺火上，加入调和油烧至六成热，下入葱段、姜片和香叶炒出香味。
3　倒入适量清水烧沸，撇去浮沫，再放入牛腩块，盖上盖，转小火炖约1小时。
4　拣出葱段、姜片和香叶不用，然后放入西红柿块续炖10分钟。
5　加入精盐、味精、鸡精调味，出锅盛入碗中，淋上香油，撒上香菜末即可。

纸锅羊肉

时间：75分钟
口味：鲜嫩清香

■原　料　羊肋肉500克，香菇、青笋块、胡萝卜丁各25克，西芹丁、香菜段各10克。
■调　料　葱花、姜片、蒜末、八角、桂皮、豆蔻、草果、陈皮、精盐、胡椒粉、花椒粉、白糖、味精、酱油、豆瓣酱、调和油各少许，清汤2000克。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　羊肋肉剔去筋膜，放入淡盐水中洗净血污和杂质，捞出沥水，切成块。
2　净锅置火上，加入清水烧沸，放入羊肉块略焯一下，捞出用冷水过凉、沥干。
3　香菇用清水浸泡至软，去蒂、洗净，切成片。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅中加入调和油烧至六成热，先下入葱花、姜片、蒜末和豆瓣酱炒香。
2　再放入羊肉块略炒，添入清汤，放入八角、桂皮、豆蔻、草果和陈皮烧沸。
3　然后放入香菇片、青笋块、胡萝卜丁、西芹丁，转小火煮约1小时。
4　加入精盐、胡椒粉、花椒粉、酱油、白糖和味精，出锅盛入纸锅中，撒上香菜段即可。

京葱拌耳丝

时间：90分钟
口味：咸鲜脆香

■原　料　猪耳朵500克，大葱100克。
■调　料　姜1大块，五香调料包1个，精盐、鸡精、料酒、酱油、香油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　大葱去根和老叶，洗净，取葱白切成丝，其余部分切段；姜块去皮、洗净，取一半切成丝，另一半切成片。
2　猪耳朵去掉绒毛，洗净，放入沸水锅中焯烫一下，捞出，用清水洗净。
3　再放入净锅中，加入适量清水和精盐烧沸，放入葱段、姜片、五香调料包和料酒。
4　转小火煮40分钟至熟，离火后在原汤中浸泡30分钟。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　将煮好的猪耳朵捞出，沥净卤汤，切成细丝，放入容器中。
2　锅中加入香油烧至六成热，下入葱丝、姜丝炒香，倒入盛有猪耳丝的容器中。
3　用筷子迅速调拌均匀，加入少许精盐、酱油和鸡精拌匀入味，装盘上桌即成。

油爆百叶

时间：15分钟
口味：脆嫩鲜香

■原　料　牛百叶500克，香菜50克，干红辣椒10克。
■调　料　大葱、姜块各5克，精盐1小匙，味精1/2小匙，料酒、辣椒油、调和油各1大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　香菜去根、洗净，切成3厘米长的小段；大葱择洗干净，切细丝；姜块去皮、洗净，切成丝。
2　干红辣椒放入小碗中泡软，取出去蒂，斜切成细丝。
3　牛百叶洗涤整理干净，切成5厘米长、1厘米宽的条，入沸水锅中快速焯烫一下，捞出沥水。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅中加油烧至五成热，放入牛百叶条冲一下，捞出沥油。
2　锅中留少许底油烧热，先下入葱丝、姜丝、辣椒丝炒出香味。
3　再放入牛百叶条快速炒匀，加入精盐、味精调好口味。
4　然后撒上香菜段，淋入辣椒油炒匀，出锅装盘即可。

蒜泥白肉

时间：60分钟
口味：嫩滑咸香

■原　料　猪五花肉500克，蒜瓣50克。
■调　料　大葱、干辣椒各25克，姜片20克，花椒、香油各少许，老抽、辣椒油各1小匙，生抽2大匙，料酒2小匙，调和油3大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

蒜瓣去皮、洗净，放入碗中，加入少许精盐捣成蒜蓉。

大葱去根、洗净，葱白切成末，剩余部分切成段。

姜片切成细丝；干辣椒洗净、沥水，切成小段。

猪五花肉洗净，切成大块，放入沸水锅中焯烫一下，捞出。

净锅加入清水、五花肉块、葱段、姜片、花椒、料酒烧沸。

用中火将肉块煮至熟透，捞出晾凉，切成大薄片。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅中加油烧热，下入干辣椒段炸酥成油辣椒，取出剁碎。

放入碗中，加入老抽、生抽、蒜蓉、香油、辣椒油调成味汁。

将五花肉片码入盘中，淋上调好的味汁，食用时拌匀即可。

红烧狮子头

时间：90分钟
口味：咸鲜软嫩

■原　料　猪五花肉400克，香菇25克，海米15克，鸡蛋1个。
■调　料　大葱、姜块、精盐、味精、白糖、酱油、料酒、水淀粉、香油各适量，调和油1500克（约耗100克）。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

海米用温水泡软，上屉蒸5分钟，取出沥水，剁成碎粒。

香菇泡软，去蒂、洗净，切成小粒，用沸水焯透，捞出。

鸡蛋磕入碗中搅匀；大葱洗净、切段；姜块去皮、拍碎。

猪五花肉洗净，先切成小粒，再剁成肉蓉。

放入大碗中，加入鸡蛋液、料酒、精盐、香油调拌均匀。

放香菇粒、海米粒、水淀粉调匀，团成直径6厘米的肉丸。

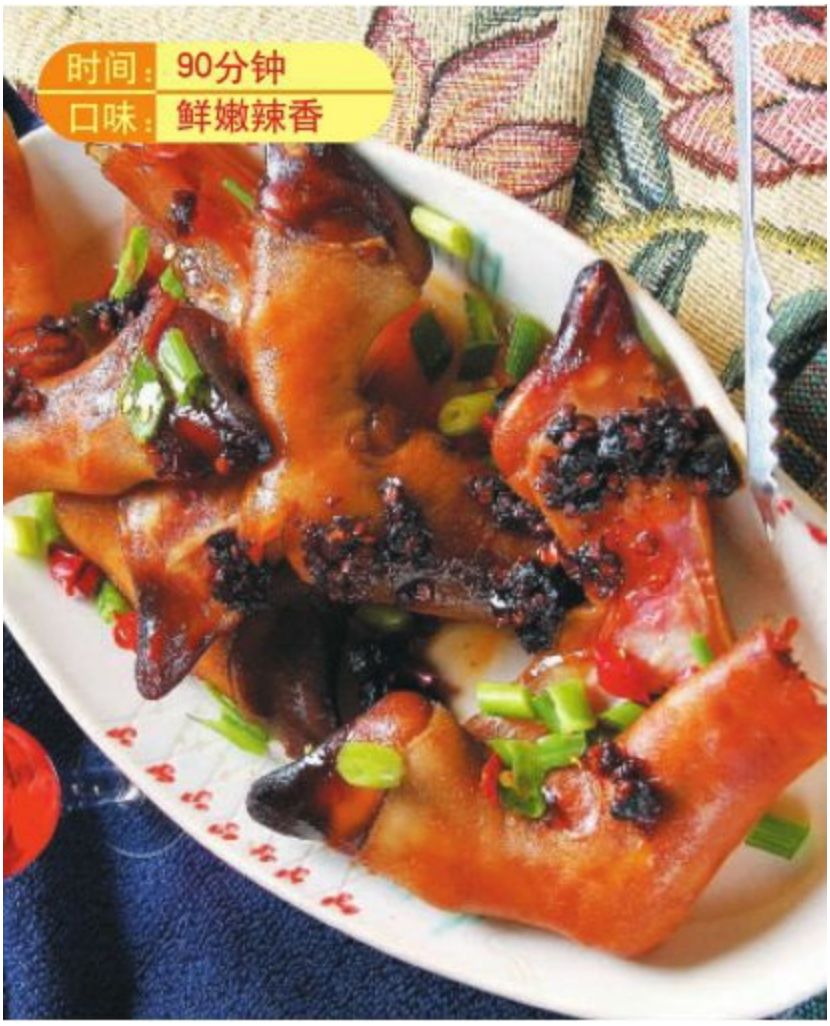
制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅中加油烧至六成热，放入猪肉丸炸至稍硬，捞入沙锅中。

锅留底油烧热，下入葱段、姜块炒香，烹入料酒，添入清汤。

加入酱油、白糖烧沸，倒入沙锅中，用小火煮至熟透。

捞出肉丸，原汤过滤，加入精盐、味精，勾芡，浇在肉丸上。



老干妈羊蹄

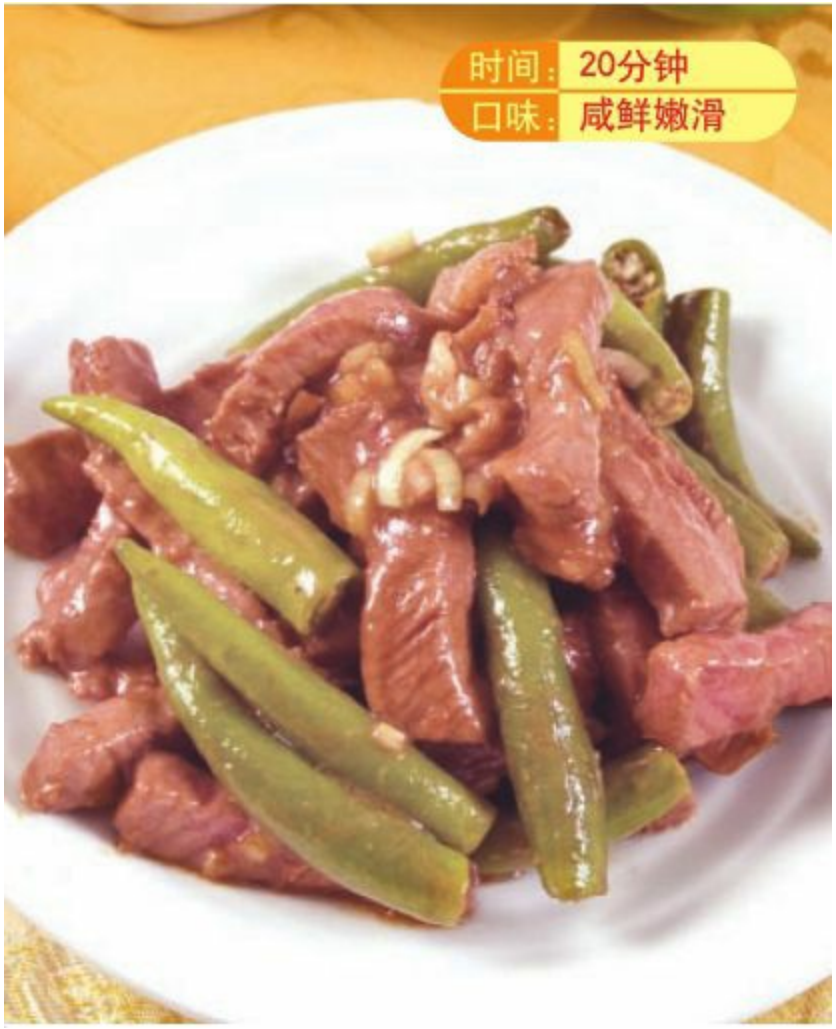
■原　料　鲜羊蹄5只，红干辣椒段10克。
■调　料　姜块50克，大葱25克，蒜片15克，八角2粒，老干妈辣酱2大匙，味精、香油各1/2小匙，老汤200克，水淀粉、调和油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　羊蹄刮净蹄毛，去掉蹄夹，洗净、沥水。
2　大葱去根和老叶，洗净，取一半切成小段，另一半切成碎末。
3　姜块去皮、洗净，取10克姜块切成细末，剩余姜块拍散。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅中加入调和油烧至六成热，下入葱段、姜块和八角爆香，再添入清水，放入羊蹄。
2　用旺火烧沸后转小火煮至熟嫩，捞出晾凉，去掉骨棒，每个羊蹄切成两半。
3　净锅置火上，加入少许底油烧热，先下入红干椒段、葱末、蒜片煸炒片刻。
4　再倒入老干妈辣酱炒出香辣味，添入老汤，放入羊蹄，用小火焖炖至入味。
5　然后加入味精炒拌均匀，用水淀粉勾薄芡，转用旺火并收浓汤汁，淋入香油炒匀，出锅装盘即可。



杭椒牛柳

■原　料　牛里脊肉300克，杭椒100克。
■调　料　姜块15克，葱花少许，精盐、白糖、蚝油各1小匙，胡椒粉、味精各1/2小匙，水淀粉、料酒、酱油、香油各2小匙，调和油适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　杭椒去蒂、洗净，擦净水分，用刀背拍松，再放入热油锅中煸炒片刻，盛出。
2　姜块去皮、洗净，放入碗中，加入少许料酒捣烂成姜汁。
3　牛里脊肉剔去筋膜，洗净、沥水，切成5厘米长的粗条，放入碗中。
4　先加入精盐、料酒、白糖、蚝油和酱油拌匀，再加入味精、胡椒粉和少许淀粉拌匀上浆。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅中加入调和油烧至七成热，先下入葱花、姜汁煸炒出香味。
2　再放入牛柳条用中火煸炒至熟，烹入料酒，放入杭椒炒匀。
3　然后加入精盐、白糖、蚝油、酱油、胡椒粉调味，用水淀粉勾芡，调入味精，淋入香油，出锅装盘即成。

榨菜肉丝汤

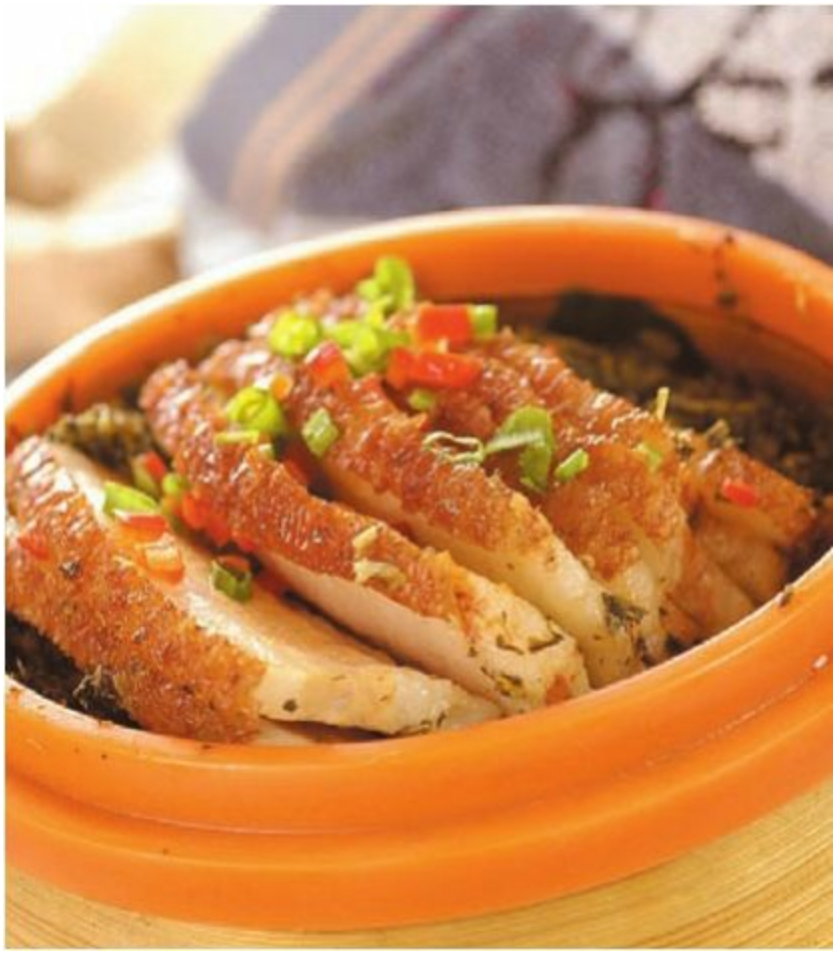
■原　料　榨菜200克，猪里脊肉150克，香菜少许。
■调　料　葱末、姜末、蒜末、调和油各少许，味精、香油各1/2小匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　榨菜去根，放入清水中浸泡并洗净，捞出沥水，切成丝。
2　把香菜去掉根，择去老叶，用清水洗净，沥净水分，改刀切成碎末。
3　猪里脊肉剔去筋膜，用清水洗净，沥去水分，切成细丝。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入清水烧沸，放入榨菜丝焯烫一下，捞出榨菜丝，沥水。
2　坐锅点火，加入调和油烧六成热，先下入猪肉丝炒散至变色。
3　再放入葱末、姜末、蒜末炒香出味，添入适量清水烧煮至沸。
4　然后放入榨菜丝，用中小火煮约5分钟出香味，撇去汤汁表面浮沫，加入味精，淋入香油，撒上香菜末，出锅装碗即成。



咸烧白

时间：3小时
口味：软嫩浓鲜

■原　料　带皮猪五花肉750克，四川芽菜200克，青蒜少许。
■调　料　葱段、姜片、八角、花椒、味精、白糖、豆瓣、蜂蜜、酱油、调和油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　芽菜、青蒜分别择洗干净，沥去水分，切成小段。
2　带皮猪五花肉洗净，置火上烤至表皮焦煳，再放入温水中刮洗干净。
3　然后放入沸水锅中煮至八分熟，捞出后趁热抹上酱油、蜂蜜。
4　再放入热油锅中炸成金黄色，捞出晾凉，顺切成大片，码入碗中。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅中留少许底油烧热，先下入芽菜、豆瓣炒香出味，再放入青蒜略炒，倒入碗中。
2　然后加入酱油、白糖、味精、姜片、八角、花椒、葱段调匀，放入蒸锅中蒸约2小时，取出扣入盘中即可。

糖醋里脊

时间：15分钟
口味：酸甜咸鲜

■原　料　猪里脊肉200克，洋葱、胡萝卜各少许，鸡蛋1个。
■调　料　精盐、味精各少许，白糖3大匙，白醋、番茄酱各1大匙，酱油1/2大匙，淀粉适量，调和油1000克（约耗75克）。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

把洋葱剥去外皮，用清水洗净，切成小瓣。

胡萝卜洗净，削去外皮，改刀切成象眼片。

碗中加白糖、白醋、酱油、精盐和少许水淀粉调成芡汁。

猪里脊肉切成厚片，表面刮上浅十字花刀，再切成象眼片。

放入碗中，加入少许精盐、味精、鸡蛋液、淀粉调匀上浆。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅中加油烧至七成热，下入里脊肉炸成金黄色，捞出沥油。

净锅加入底油烧热，下入洋葱、胡萝卜片煸炒一下。

加入番茄酱稍炒片刻，再烹入芡汁炒匀。

放入炸好的肉片，用旺火快速翻炒均匀。

淋上少许明油炒拌均匀，即可出锅装盘上桌。

葱爆兔肉片

时间：25分钟
口味：鲜咸嫩香

■原　料　兔肉400克，大葱100克，鸡蛋清1个。
■调　料　精盐、味精、白糖、酱油、米醋、料酒、水淀粉、调和油、香油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　大葱去根和老叶，用清水洗净，切成滚刀块。
2　碗中加入料酒、酱油、白糖、米醋、味精、水淀粉调成芡汁。
3　兔肉剔去筋膜，用清水洗净，沥去水分，切成大片，放入碗中。
4　加入少许精盐、料酒和蛋清拌匀，再加入水淀粉拌匀上浆。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅中加入调和油烧至四成热，放入兔肉片滑油，倒入漏勺沥油。

2　原锅留底油烧热，先下入大葱块煸炒至变色并出香味。
3　再放入滑好的兔肉片煸炒熟嫩，烹入调好的芡汁。
4　用旺火快速颠翻均匀，淋入香油炒匀，出锅装盘即成。

椒油拌腰片

时间：20分钟
口味：椒香咸鲜

■原　料　猪腰2个（约400克），莴笋75克，胡萝卜25克。
■调　料　姜丝、花椒、精盐、味精、胡椒粉各少许，酱油、米醋各1大匙，香油2大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　莴笋、胡萝卜分别去根、去皮，洗净，均切成菱形片，放入沸水锅中焯烫一下，捞出沥水。
2　猪腰撕去皮膜，洗净，擦净表面水分，放在案板上，剖成两半，再片去腰臊。
3　在剖面上直划几刀（深度为4/5），斜刀片成梳子片，放入沸水锅中焯熟，捞出沥水。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅中加入香油烧热，下入花椒炸煳，拣去花椒不用，趁热倒入姜丝碗中。
2　浸拌几分钟出味，再加入酱油、精盐、米醋、味精和胡椒粉拌匀成味汁。
3　然后放入猪腰片、莴笋片和胡萝卜片翻拌至均匀入味。
4　放入冰箱内冷藏保鲜，食用时取出，装盘上桌即可。

PART 3
超人气禽蛋菜

PART 3
超人气禽蛋菜
Three

锦绣蒸蛋

时间：20分钟
口味：软嫩鲜咸

■原　料　鸡蛋3个，鲜虾仁、带子、火腿各20克，青椒、红椒各15

克。
■调　料　葱末、姜末各5克，精盐、味精、鸡粉各1/2小匙，白糖、胡椒粉各1/3小匙，水淀粉1大匙，香油1小匙，调和油2大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

虾仁去除沙线，洗净、沥水；带子洗净，切成小丁。

火腿刷洗干净，切成丁；青椒、红椒去蒂、洗净，切成丁。

白糖、精盐、味精、鸡粉、胡椒粉放入碗中调成味汁。

鸡蛋打入碗中搅散，加入适量清水调匀成鸡蛋液。

倒入深盘中，用保鲜膜封好，放入蒸锅中。

置火上烧沸，转小火蒸5分钟，开盖后续蒸2分钟，取出。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅置火上，加入调和油烧至四成热，下入葱末、姜末炒香。

放入虾仁、带子、火腿丁、青椒丁、红椒丁炒匀。

倒入调好的味汁煮沸，用水淀粉勾芡至浓稠。

淋入香油，均匀地浇在蒸好的鸡蛋糕上即可。

桂花鸭腿

■原　料　带皮带骨肥鸭腿4个（约750克）。
■调　料　大葱、姜块各20克，精盐1/2大匙，桂花糖3大匙，料酒、调和油各2大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　带皮带骨肥鸭腿择净绒毛，去掉杂质，放入清水中漂洗干净，捞出沥水。
2　放在案板上，用刀背轻轻拍至松软以便于入味（注意不要拍散碎）。
3　放入碗中，加入少许精盐、料酒和胡椒粉调拌均匀，腌渍片刻。
4　大葱去根和老叶，洗净、沥水，切成段；姜块去皮、洗净，切成片。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入清水烧沸，放入鸭腿焯烫一下，捞出冲净、沥水。
2　净锅复置火上，加入调和油烧至六成热，先下入葱段、姜片煸炒出香味。
3　再放入鸭腿，用旺火煸炒几分钟至鸭腿变色且收缩。
4　烹入料酒炒匀，然后加入适量清水烧沸，转小火炖30分钟。
5　捞出葱段和姜片不用，加入糖桂花、精盐炖至熟烂入味，出锅装盘即可。

香熏鸭肠

时间：35分钟
口味：脆嫩熏香

■原　料　鸭肠1500克，青椒丝、红椒丝、香菜段各25克。
■调　料　蒜蓉10克，精盐150克，味精3大匙，白糖2大匙，辣椒油1大匙，老汤6000克，酱料包1个（八角15克，肉蔻、砂仁、白芷、桂皮各10克，丁香、小茴香各5克，鲜姜、鸡油各50克），熏料1份（大米100克，白糖25克，茶叶15克）。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　鸭肠用淡盐水浸泡、洗净，捞出沥水。
2　锅中加入清水烧沸，放入鸭肠略焯，捞出冲净、沥水。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅中加入老汤、酱料包、精盐、味精、白糖烧沸，放入鸭肠酱煮约25分钟，捞出沥干。

2　取一铁锅，均匀地撒上一层大米，再撒入茶叶、白糖，架上铁箅子，放上鸭肠，盖严锅盖。
3　用旺火烧至锅中冒出浓烟，取出鸭肠，刷上一层香油，晾凉后切成小段。
4　放入碗中，加入辣椒油、蒜蓉、香菜段、青红辣椒丝拌匀，装盘上桌即可。

棒棒鸡丝

时间：25分钟
口味：鲜咸香辣

■原　料　鸡胸肉500克，莴笋50克。
■调　料　花椒、精盐、芝麻酱、香油各少许，白糖、陈醋各1/2小匙，辣椒油1小匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　莴笋去根，削去外皮，洗净，切成丝，放入沸水锅中略焯，捞出用

冷水过凉，沥净水分。
2　鸡胸肉剔去筋膜，用清水洗净，放入清水锅中烧沸，再转小火煮约10分钟至熟，捞出晾凉。
3　放在案板上，用擀面杖轻轻敲打至鸡肉松软，再用手撕成丝状，放入碗中，加入香油拌匀。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　莴笋丝加入少许精盐调拌均匀，码放在盘内垫底。
2　将鸡肉丝整齐地码放在莴笋丝上面。
3　芝麻酱加入少许煮鸡的汤汁、白糖、陈醋、花椒油、香油调匀。
4　浇淋在鸡肉丝上面，最后淋上辣椒油调拌均匀即成。

鸡蛋炒尖椒

时间：10分钟
口味：清香微辣

■原　料　鸡蛋4个，青尖椒100克，红尖椒50克。

■调　料　大葱5克，精盐1/2小匙，香油少许，葱油3大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　鸡蛋磕入碗中，加入少许精盐搅拌均匀成鸡蛋液。
2　青尖椒用清水洗净，沥去水分，去蒂及子，切成小片。
3　大葱去根和老叶，洗净、沥水，切成末。
4　红尖椒去蒂和子，洗净，取一半切成片，剩余红尖椒切成丝。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

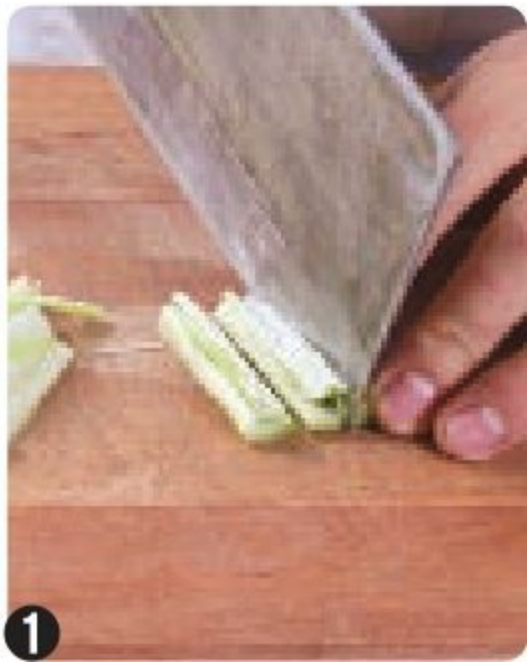
1　坐锅点火，加入葱油烧热，倒入鸡蛋液炒成蛋花，盛出沥油。
2　锅留少许底油，复置火上烧至六成热，先下入葱末和红尖椒丝炒香。
3　再放入青尖椒片和红尖椒片，用旺火快速翻炒至出香辣味。
4　然后加入精盐炒匀，放入炒好的鸡蛋花翻炒均匀，淋入香油，即可出锅装盘。

芥末鸭掌

时间：60分钟
口味：辛辣咸鲜

■原　料　鸭掌500克。
■调　料　大葱25克，姜片15克，精盐、芥末各1小匙，味精、白糖、料酒、白醋、调和油各1大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**



大葱去根和老叶，洗净，一半切成段，另一半切成细丝。

芥末放入碗中，加入少许沸水拌匀，盖上盖稍焖出香辣味。

鸭掌洗净，剥去黄膜，剁去掌尖，入沸水锅中焯烫一下。

捞出过凉，再放入清水锅中，加入料酒、葱段和姜片。

用旺火煮沸，再转中火煮熟，捞出用冷水泡透，切成块。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅置旺火上，加入调和油烧至七成热，下入葱丝炒出香味。

倒入碗中稍焖，加入精盐、白醋、白糖、味精拌匀成味汁。

鸭掌码放入盘中，淋上调好的味汁和芥末糊拌匀即成。

蛋黄鸭卷

时间：4小时
口味：鲜香嫩滑

■原　料　鸭腿4只，咸鸭蛋黄200克。
■调　料　葱段、姜片、精盐、鸡精、胡椒粉、花椒粉、玉米粉、鱼露、料酒、香油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

鸭腿洗净，用尖刀剔去骨头，再用清水漂洗干净。

表面剞上浅十字花刀，放在容器内，放入葱段、姜片。

加入料酒、精盐、鸡精、胡椒粉腌渍3小时，拣去葱姜。

腌好的鸭腿肉皮面朝下平铺在案板上，撒上一层玉米粉。

每个咸鸭蛋黄一切两半，摆成一字形，置于鸭腿肉上。

卷成卷，用打湿拧干的纱布裹起，再用线绳扎紧成生坯。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

把加工好的鸭卷放入蒸锅蒸40分钟左右至熟。

取出鸭卷，上用重物压至冷却，使其固定成型。

食用时拆去包裹鸭卷的纱布，顶刀切成大片，码放在盘内。

鱼露、花椒粉、香油放入碗中调匀成味汁，上桌蘸食即可。

脆皮乳鸽

■原　料　净乳鸽2只。
■调　料　五香料1大匙，葱末15克，姜末10克，花椒3克，精盐1小匙，料酒1大匙，脆皮酱、花椒油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　乳鸽去掉绒毛，剖腹后取出内脏和油脂，放入清水中漂洗干净。
2　捞出乳鸽，擦净内外水分，剁去脚爪，放在大碗内。
3　先用精盐、五香料、料酒把乳鸽内外擦透，再加入花椒、葱末、姜末腌渍2小时。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入卤水、酱油、少许精盐和腌渍乳鸽的味汁烧煮至沸，撇去浮沫和杂质。
2　放入乳鸽，改用小火酱煮20分钟至乳鸽熟烂，捞出擦去表皮水分，趁热在乳鸽表面刷上花椒油、脆皮酱。
3　净锅置火上，加入调和油烧至七成热，放入乳鸽冲炸一下，捞出。
4　待油温升至八成热，再放入乳鸽炸至外皮酥脆、呈金黄色时，捞出沥油，装盘上桌即可。

水晶鹌鹑蛋

■原　料　鹌鹑蛋10个，熟火腿粒15克，肉皮150克。
■调　料　葱末、姜末各15克，香油、料酒各1大匙，精盐1小匙，鸡汤500克。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　取10个调羹，先抹上香油，将鹌鹑蛋分别磕在调羹中，均匀地撒上少许精盐。
2　将盛有鹌鹑蛋的调羹摆入冷水蒸锅中，上火烧沸。
3　再改用旺火蒸5分钟至蛋熟，取出，用小刀挖出蒸好的鹌鹑蛋备用。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　猪皮刮去油泥及绒毛，先用清水洗净，再改刀切成小条，放入清水锅中稍煮，取出后放入碗中。

2　加入葱末、姜末、料酒、精盐和鸡汤，入笼蒸至熟烂，取出后过细箩，去掉杂质，制成冻汁待用。
3　取一长盘，倒入1/3的冻汁，待凝结为薄薄一层时，均匀地摆上蒸好的鹌鹑蛋。
4　再加入剩余的冻汁，放入冰箱中冷藏至凝固，然后撒上熟火腿末点缀，即可上桌食用。

蛋包鸡肝

■原　料　鸡肝500克，水发冬菇片、熟火腿块各50克，油菜段25克，冬笋丝20克，鸡蛋2个。
■调　料　葱丝、姜丝、精盐、料酒、卤汁、鸡清汤、调和油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　鸡肝剔去白色筋膜，放入淡盐水中浸泡并洗净血污，捞出沥净水分。
2　先片成大片，再切成丝，放入碗中，加入少许料酒和精盐拌匀。
3　鸡蛋磕入碗中打散成鸡蛋液，放入烧热的净锅内摊成蛋皮，取出，均分成16份。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上烧热，加入调和油烧六成热，先下入葱丝、姜丝煸炒片刻出香味，再放入冬笋丝煸炒均匀。
2　再加入精盐、味精、料酒、鸡清汤，用旺火烧沸，然后放入鸡肝丝炒熟。
3　出锅倒入容器中晾凉成馅料，分别包入蛋皮中成蛋包鸡肝生坯。
4　放入盘中，用绿菜叶、火腿、冬菇点缀，入笼蒸5分钟，取出，淋上卤汁即可。

麻辣鸡腿

时间：60分钟
口味：咸香麻辣

■原　料　净鸡腿750克。
■调　料　大葱、姜块、蒜末各30克，花椒20克，精盐2小匙，味精、鸡精各1大匙，酱油、白糖各1小匙，豆瓣酱150克，鲜汤适量，调和油少许。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　鸡腿去除表面残毛，放入清水中浸泡并择洗干净，捞出沥水。
2　在表面剞上浅一字刀，以便于鸡腿入味，加入少许精盐和料酒拌匀。
3　大葱去根和老叶，洗净，切成葱花；姜块去皮、洗净，切成片。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入调和油烧至六成热，先下入豆瓣酱炒出香辣味。
2　再放入葱花、姜片、蒜末、花椒炒出浓香味，添入鲜汤烧沸。
3　撇去浮沫和杂质，加入精盐、味精、鸡精、酱油、白糖调匀成酱汁。
4　然后放入鸡腿烧沸，转小火酱烧20分钟至汤汁浓稠、鸡腿熟透时。
5　用旺火收浓味汁，淋入少许明油，出锅装盘即可。

酥香鸭块

时间：120分钟
口味：咸鲜酥嫩

■原　料　净子鸭1只（约1250克），面粉50克，鸡蛋3个，小苏打少许。
■调　料　大葱25克，姜块15克，椒盐1小碟，精盐1小匙，五香粉、花椒各少许，酱油、料酒各2大匙，淀粉5大匙，调和油1000克（约耗100克）。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

鸡蛋磕入碗中，加入精盐、淀粉、面粉和清水调匀成糊。

大葱去根、洗净，切成段；姜块去皮、洗净，用刀背拍松。

子鸭从背部剖开，去除内脏，剁去鸭爪、膀尖。

加入少许精盐、酱油、料酒、五香粉调匀，腌渍30分钟。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

将鸭子沥干，放在大碗中，加入葱段、姜片、花椒拌匀。

放入蒸锅内干蒸约1小时，至鸭子熟嫩时，取出晾凉。

在鸭子内外均匀地涂抹上一层调好的鸡蛋浓糊。

锅中加油烧至六成热，下入子鸭炸5分钟至外皮呈金黄色。

捞出沥油，剁成条块，装入盘内，带椒盐一起上桌即可。

白云凤爪

时间：60分钟
口味：咸鲜香嫩

■原　料　鸡爪500克。
■调　料　花椒、甘草各10克，香叶5克，大葱1棵，姜1块，精盐2小匙，味精1大匙，鸡精4小匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

大葱去根、洗净，切成段；姜块去皮、洗净，用刀面拍碎。

葱段、姜块、花椒、甘草、香叶用纱布包裹好成调料包。

鸡爪清洗干净，放入沸水锅中焯烫一下。

捞出鸡爪，用冷水过凉，去除爪尖和老皮。

再放入清水锅中，用旺火煮约20分钟至熟，捞出洗净。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

净锅置火上，添入清水2000克，放入调料包烧沸。

加入精盐、味精、鸡精，用小火煮45分钟成白卤汤。

捞出调料包，将白卤汤过滤，倒入干净容器内晾凉。

把煮熟的鸡爪放在白卤汤中浸卤至入味。

食用时捞出鸡爪，码放在盘内，再淋上少许卤汁即可。

汆鸭心花

时间：25分钟
口味：咸鲜嫩香

■原　料　鸭心10个，水发玉兰片25克，水发冬菇、火腿、黄瓜各15克，茭白50克。
■调　料　精盐、味精、料酒、姜汁、酱油、鸡汤各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　鸭心洗净，先对半切开，再片成薄片，放入汤碗内，加入酱油、料酒抓拌均匀备用。

2　玉兰片洗净，切长方形片；冬菇洗净，剞上十字花刀；火腿切成长条片。
3　茭白去皮、洗净，切成长条片；黄瓜洗净，切成长条片。
4　坐锅点火，加入适量清水烧沸，分别放入茭白、玉兰片、冬菇焯烫一下，捞出沥干，装入大汤碗。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　汤锅置火上，加入鸡汤，下入鸭心煮至八分熟，捞入大汤碗内。
2　锅中加入鸡汤烧开，放入黄瓜片、姜汁、精盐、味精烧沸，起锅盛入大汤碗内即可。

纸包蒜香翅

时间：90分钟
口味：鲜嫩蒜香

■原　料　净鸡翅中12只，锡纸2张。
■调　料　蒜蓉50克，花椒5克，精盐、五香粉各1大匙，芥末、味精各1/2小匙，料酒100克，调和油1000克（约耗50克）。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　花椒择洗干净，入锅炒出香味，出锅压成粉末，加入精盐调匀成椒盐。
2　鸡翅中择净绒毛，洗净、沥干，用小刀把鸡翅中扎穿（或在鸡翅中表面刮上一字花刀）。
3　放入盆中，加入料酒拌匀，再放入五香粉、芥末、精盐调拌均匀。
4　然后放入蒜蓉、味精及少许清水拌匀，腌渍1小时至鸡翅中入味，捞出沥干。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锡纸放在案板上，放上腌渍好的鸡翅中，卷起并包好成锡纸包。
2　净锅置火上，加入调和油烧至七成热，放入包好锡纸的鸡翅中。
3　用小火炸约5分钟至鸡翅中熟透，捞出沥油，码放入盘中，随椒盐上桌即可。

柠汁煎鸭脯

■原　料　鸭胸肉300克，鸡蛋2个，柠檬1个。
■调　料　精盐1小匙，白醋、料酒各1大匙，吉士粉2小匙，西柠汁3大匙，白糖、水淀粉、调和油各2大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　鲜柠檬用清水洗净，擦净表面水分，切成半圆形薄片。
2　鸭胸肉去掉鸭皮，用清水洗净，沥去水分，片成0.3厘米厚的大片。
3　放在案板上，用刀背略捶至松软，放入碗中，加入少许精盐拌匀。
4　再加入吉士粉、料酒拌匀并腌渍入味，磕入鸡蛋，加入水淀粉拌匀。
5　鸭肉片放入冰箱中静置5分钟，取出轻轻调拌一下。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入调和油烧至六成热，放入鸭肉片煎至两面呈金黄色时。

2　取出鸭肉片，切成长条状，整齐地码放在盘内，四周围放上柠檬片。
3　净锅置火上烧热，加入西柠汁、白醋、白糖、精盐和适量清水烧沸。
4　撇去浮沫和杂质，用水淀粉勾浓芡，出锅浇在鸭肉片上即可。

蘑菇炖鸡

■原　料　子鸡1只（约1000克），榛蘑75克。
■调　料　葱段、蒜片、姜片、花椒、八角各少许，精盐、味精各1/3小匙，白糖1大匙，料酒、酱油各3大匙，调和油2大匙，清汤适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　榛蘑用清水浸泡至软，反复洗净，捞出沥水，放入碗中。
2　加入少许葱段、姜片、清水，上屉用旺火蒸10分钟，取出。
3　子鸡去掉嗉子、内脏，切去鸡尖，剁去鸡爪，用清水洗净，剁成小块，加入少许料酒拌匀。
4　锅中加入清水烧沸，放入鸡肉焯透，捞出冲净，沥干水分。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅复置火上，加入调和油烧至八成热，下入葱段、姜片和蒜片，用旺火爆炒片刻出清香味。
2　放入鸡块炒至鸡肉紧缩，烹入料酒，放入八角、花椒炒匀。
3　再放入榛蘑翻炒片刻，加入酱油、白糖、精盐、清汤烧沸。
4　转小火炖至熟烂，拣去花椒、八角，加入味精，出锅装碗即可。

香酥鸡翅

时间：40分钟
口味：脆嫩酥香

■原　料　鸡翅中600克，鸡蛋2个。
■调　料　精盐、小苏打各少许，淀粉3大匙，面粉2大匙，白醋1小匙，料酒、熟猪油各1大匙，卤水1500克，调和油1000克（约耗50克）。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

鸡蛋磕入碗中搅匀，加入精盐、白醋和小苏打调拌均匀。

再加入面粉、淀粉和熟猪油调匀成脆皮糊。

鸡翅中去净绒毛，洗净，沥去水分，加入料酒调拌均匀。

放入沸水锅中焯烫2分钟，捞出沥干水分。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅中加入卤水和清水烧沸，撇去浮沫，放入鸡翅中。

用小火煮约20分钟至熟，离火后在原汁中浸泡入味，捞出。

沥净水分，放入脆皮糊中调拌均匀，挂匀脆皮糊。

锅中加入调和油烧至七成热，逐一下入鸡翅中。

炸至呈金黄色时，捞出沥油，码放入盘中即可。

宫保鸡丁

时间：15分钟
口味：咸鲜微辣

■原　料　鸡胸肉300克，花生米50克，冬笋25克，水发冬菇15克，干辣椒5克，鸡蛋清1个。
■调　料　花椒10粒，葱末、姜末各5克，精盐、味精、香油各少许，

料酒2小匙，白糖、酱油、水淀粉各4小匙，调和油500克（约耗50克）。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

鸡胸肉剔去筋膜，洗净，切成1厘米见方的丁。

放入碗中，加入少许精盐、鸡蛋清、水淀粉拌匀上浆。

花生米入四成热的油锅内炸酥，捞出沥油，晾凉、去皮。

冬笋洗净，切成小丁；水发冬菇去蒂、洗净，也切成丁。

一起放入沸水中焯烫、捞出；干辣椒去蒂，切成小段。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅中加油烧至五成热，放入鸡肉丁滑至肉色变白，捞出。

锅留底油烧热，下入葱末、姜末、辣椒和花椒煸出香味。

放入冬笋丁、冬菇丁、鸡肉丁略炒，再加酱油、料酒、白糖。

调入味精，用水淀粉勾芡，撒花生米，淋入香油即可。

菊花鸡胗

■原　料　鲜鸡胗500克。
■调　料　葱段、姜片各10克，精盐、味精、白醋各1小匙，胡椒粉少许，料酒、酱油各2小匙，调和油适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　鲜鸡胗去掉黄色油脂和杂质，在表面剞一小口，掏出鸡内金。
2　把鸡胗先放入淡盐水中浸泡5分钟，捞出鸡胗，换清水漂洗干净，捞出鸡胗，沥净水分备用。
3　在鸡胗内侧剞上均匀的十字花刀，再切成大小均匀的块。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　把鸡胗块放入盆内，加入葱段、姜片、料酒、胡椒粉和少许精盐调拌均匀，腌渍10分钟。
2　炒锅置旺火上，加入调和油烧至八成热，放入鸡胗炸约30秒钟至熟。
3　捞出鸡胗沥油，趁热加入酱油、白醋、精盐、味精拌匀并调好口味，码盘上桌即可。

煎鹌鹑

时间：40分钟
口味：鲜嫩脆香

■原　料　鹌鹑4只，鲜豌豆苗300克，嫩香菜段25克。
■调　料　葱段15克，姜块10克，精盐、味精各1/3小匙，白糖、香油各2小匙，酱油1/2小匙，调和油适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　鹌鹑去除内脏和杂质，用清水漂洗干净，捞出沥净水分，劈成两半。
2　在鹌鹑胸脯侧骨骼处剞上纵横刀纹，放入料酒、酱油、葱段、姜块腌渍入味。
3　碗中放入辣酱油、料酒、白糖、香菜段、胡椒粉、味精调成味汁。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　炒锅置火上，加入调和油烧至七成热，下入择洗干净的豌豆苗煸炒片刻。
2　再加入少许精盐、白糖、味精，旺火快速翻炒至熟，出锅围在盘边待用。
3　炒锅洗净，加入调和油烧至六成热，将鹌鹑逐块放入锅内，用小火煎熟。
4　倒出余油，再烹入调好的味汁，淋入香油，出锅装入盛有豆苗的盘中，上桌即可。

泡椒鸭血

时间：15分钟
口味：香辣软嫩

■原　料　鸭血1盒（约300克），泡椒50克。
■调　料　葱末、姜末、蒜末各5克，精盐、味精、胡椒粉各1/3小匙，水淀粉1大匙，猪骨汤3大匙，辣椒油、调和油各1/2大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　鸭血取出，切成小丁，放入沸水锅中焯烫至熟透，捞出沥干。
2　泡椒用清水洗净，切成小段。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅中加入辣椒油烧热，先下入葱末、姜末、蒜末炒出香味。
2　再放入鸭血、猪骨汤，加入精盐、味精、胡椒粉翻炒均匀。
3　然后用水淀粉勾薄芡，淋入明油，出锅装盘即可。

腰果鸡丁

时间：25分钟
口味：鲜嫩清香

■原　料　鸡胸肉200克，腰果50克，蛋清25克，豌豆粒20克。
■调　料　葱末、姜末、蒜末各2克，精盐、味精各1/2小匙，料酒1小匙，花椒水2小匙，水淀粉1大匙，鸡汤100克，调和油500克（约耗25克）。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　锅中加入调和油烧至四成热，下入腰果炸熟，捞出沥油。
2　豌豆粒洗净，放入沸水中焯烫一下，捞出沥水。
3　鸡胸肉剔去筋膜，洗净，表面刮上浅十字花刀，再切成1厘米大小的方丁，放入大碗中，加入少许精盐、鸡蛋清和水淀粉抓匀上浆。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入调和油烧热，放入鸡肉丁滑散、滑熟，捞出沥油。
2　锅中留底油烧热，下入葱末、姜末、蒜末炝锅出香味。
3　再加入鸡汤、精盐、味精、料酒、花椒水烧沸。
4　放入鸡肉丁和豌豆粒翻炒均匀，用水淀粉勾芡，淋入明油，撒上炸好的腰果炒匀，出锅装盘即成。

蒜香炸子鸡

时间：2.5小时
口味：酥脆咸香

■原　料　鸡腿肉400克，芹菜25克。
■调　料　蒜瓣15克，姜片10克，大蒜汁150克，精盐、味精各1小匙，嫩肉粉少许，淀粉2大匙，调和油1000克。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

蒜瓣去皮、洗净，放在小碗里，加入少许清水捣烂成蓉。

锅中加入少许油烧热，放入蒜蓉煸炒上色并出香味，盛出。

芹菜择洗干净，入沸水中焯烫一下，捞出沥水，切成小粒。

鸡腿肉去皮、洗净，沥净水分，切成3厘米大小的块。

放入碗中，加入大蒜汁、芹菜粒、姜片拌匀，腌渍2小时。

取出冲净杂质，用干布擦干水分，再放入干净容器内。

加入精盐、味精、嫩肉粉、淀粉及少许调和油腌渍入味。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅中加入调和油烧至四成热，放入鸡腿块炸至上色，捞出。

待油温升至九成热时，再放入鸡腿块炸至熟透，捞出沥油。

把鸡块放入大盘中，撒上炒好的蒜泥即可。

口水童子鸡

时间：60分钟
口味：鲜香麻辣

■原　料　净子鸡1只（约1000克），芝麻25克。
■调　料　蒜瓣25克，葱段、姜片、八角、花椒、胡椒、蒜泥、味精、白糖、花生酱、料酒、酱油、陈醋、花椒油各适量，精盐2小匙，红油1小匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

蒜瓣去皮、洗净，放在碗内捣烂成蓉，加入少许精盐拌匀。

芝麻洗净，沥去水分，放入净锅内炒熟，倒入盘内晾凉。

净子鸡去除嗉子、内脏，剁去鸡尖和鸡爪，洗涤整理干净。

锅中加入清水烧沸，放入子鸡焯烫一下以去除血水，捞出。

再放入冷水盆内浸泡10分钟，捞出沥去水分。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

子鸡放入盆中，加入八角、花椒、姜片、葱段、胡椒拌匀。

再加入料酒、精盐及适量清水拌匀，腌渍入味，取出洗净。

放大碗中，上屉用旺火蒸20分钟，取出晾凉，入冰箱冷藏。

取出后剁成条块，放入碗中，加花生酱、白糖、蒜蓉稍拌。

再加红油、酱油、味精、陈醋、花椒油拌匀，撒芝麻即可。

菠萝拼火鹅

■原　料　火鹅（烤鹅）1大块（约750克），菠萝500克，青椒、红椒各15克。
■调　料　蒜末、香油、水淀粉、调和油各少许，白糖1小匙，精盐、香醋各1/2小匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　菠萝切掉两端，削去外皮，取净菠萝果肉，改刀切成大小均匀的片。
2　放入盆中，加入清水和少许精盐调拌均匀，浸泡片刻。
3　火鹅剔去骨头，取净火鹅肉，改刀切成厚片，与菠萝片一起摆入盘

中。
4　青椒、红椒分别去蒂、去子，用清水洗净，沥净水分，切成细末。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入调和油烧热，先爆香蒜末、青椒末和红椒末。
2　再加入白糖、香醋和适量清水烧沸，用水淀粉勾芡，制成调味汁。
3　将调味汁淋在拼摆好的火鹅和菠萝块上，再淋入香油即可。

鱼香鸡茄煲

■原　料　净鸡腿300克，茄子150克。
■调　料　葱末、姜末、蒜末各少许，辣豆瓣酱1大匙，白糖、米醋各1/2小匙，淀粉、水淀粉各1小匙，酱油、料酒各2大匙，调和油适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　鸡腿洗净，剁成小块，放入碗中，加入酱油、料酒、淀粉腌渍10分钟。
2　茄子去蒂，削去外皮，放入清水中浸泡并洗净，捞出沥净水分，改刀切块。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入调和油烧至六成热，放入鸡腿炸成金黄色，捞出沥油。
2　待锅内油温升高后，再放入茄子块冲炸至软，捞出茄子块，沥油。
3　原锅中留底油，复置火上烧热，先爆香姜末、蒜末，再放入鸡腿、茄子。
4　加入酱油、料酒、辣豆瓣酱、白糖、米醋和适量清水。
5　旺火烧沸后转小火烧焖约10分钟至浓香，然后用水淀粉勾芡，撒上葱花即可。

蚝油凤爪

■原　料　鸡爪500克。
■调　料　葱段25克，姜块15克，陈皮、八角、花椒粉、蚝油、精盐、鸡精、老抽、白糖、料酒、胡椒粉、清汤、香油、调和油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　鸡爪剥去外层老皮，斩掉趾尖，放入清水中漂洗干净，捞出沥水。
2　鸡爪放入碗内，加入少许老抽拌匀上色，晾干备用。
3　锅中加油烧热，放入鸡爪炸至金红，捞出鸡爪，放入清水中浸泡1小时，捞出沥去水分。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　将鸡爪放入碗中，先加入葱段、姜块、白糖、鸡精、料酒拌匀，再加入老抽、清汤、八角、陈皮、花椒粉，入蒸锅用旺火蒸熟，取出。
2　净锅置火上，滗入蒸鸡爪的汤汁，放入少许料酒、清汤、蚝油烧沸。
3　再放入鸡爪、胡椒粉，用小火酱焖几分钟，用水淀粉勾芡，淋上香油，装盘即可。

酒糟鸭信

时间：24小时
口味：鲜嫩糟香

■原　料　鸭舌500克。
■调　料　葱段、姜块各20克，香叶5克，丁香3粒，八角2粒，精盐、料酒各3大匙，味精、白糖各2小匙，糟卤汁100克。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　鸭舌刮净杂质，放入清水中洗涤整理干净，捞出沥水。
2　锅置火上，加入清水、少许精盐、葱段和料酒烧煮至刚沸，放入鸭舌用小火煮至熟嫩，捞出用冷水冲凉，沥去水分。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅复置火上，加入适量清水，放入香叶、八角、丁香煮出香味。
2　再加入葱段、姜块、精盐、料酒、白糖，用小火熬煮约15分钟成味汁。
3　过滤去掉杂质，倒入干净容器中晾凉，再加入糟卤汁调匀成糟味汁。
4　将煮熟的鸭舌放入糟味汁中调拌均匀，盖上容器盖，置于阴凉通风处。
5　浸卤约24小时至鸭舌入味，食用时捞出，装盘上桌即可。

酱爆鸡丁

时间：25分钟
口味：酱香浓郁

■原　料　鸡胸肉500克，鲜竹笋75克，鸡蛋清1个。
■调　料　葱末5克，姜末3克，精盐、味精、香油各少许，白糖、酱

油、水淀粉各4小匙，甜面酱2大匙，料酒2小匙，调和油500克（约耗50克）。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

鲜竹笋去根和外皮，洗净，切成小段。

锅中加入清水烧沸，下入竹笋段焯烫一下，捞出沥干。

鸡胸肉去除筋膜，洗净，切成1厘米见方的丁。

放入碗中，加入精盐、鸡蛋清、水淀粉拌匀上浆。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅中加油烧至四成热，放入鸡丁滑至肉色变白，捞出沥油。

锅留底油烧至四成热，放入甜面酱用小火炒散。

烹入料酒，下入葱末、姜末煸炒出香味。

再加入酱油、白糖、竹笋段翻炒均匀。

用水淀粉勾芡，放入鸡丁颠炒几下，使酱汁包裹匀鸡丁。

转旺火，加入味精炒匀，淋入香油，即可出锅装盘。

碎米鸡丁

时间：25分钟
口味：咸鲜微辣

■原　料　鸡胸肉250克，花生米50克，泡红辣椒（剁碎）25克，鸡蛋清1个。
■调　料　葱末、姜末各10克，蒜末5克，精盐、鸡精、白糖、淀粉、白醋、酱油、高汤、调和油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

鸡胸肉剔去筋膜，洗净，切成1厘米大小的丁。

放入碗中，加入淀粉、蛋清、精盐拌匀，腌渍入味。

白糖、酱油、鸡精、白醋、精盐、高汤、水淀粉调成芡汁。

花生米放入碗中，加入清水浸泡至软，捞出剥去外皮。

锅中加入调和油烧热，放入花生米炸至熟脆，捞出沥油。

将炸熟的花生米晾凉，放在案板上，用擀面杖压成碎粒。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅中加入调和油烧热，放入鸡肉丁炒至变色。

再加入泡辣椒末、姜末、蒜末炒出香辣味。

然后烹入调好的芡汁，旺火快速翻炒均匀。

撒上葱末、花生碎粒翻炒均匀，即可出锅装盘。

烩鸭掌

时间：60分钟
口味：鲜嫩软烂

■原　料　鸭掌10只，青菜100克，净冬笋、水发冬菇各15克，虾子5克。
■调　料　葱段、姜块各10克，精盐1/2小匙，水淀粉2小匙，鸡清汤300克，料酒、熟鸡油、调和油各1大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　鸭掌漂洗干净，放入清水锅中，用小火煮约30分钟至熟，捞出鸭掌，放入冷水中凉透，再从掌背剔去骨头，去净骨节。
2　青菜去根和老叶，取青菜心，洗净后切成4瓣，放入沸水锅内焯烫一下，捞出。
3　净冬笋洗净，切成小片；水发冬菇去蒂，用清水洗净，切成小块。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入调和油烧六成热，先加入葱段和拍碎的姜块拍碎煸炒片刻出香味，烹入料酒炒拌均匀。
2　再加入虾子，旺火炒出香味，添入清汤，放入鸭掌、笋片和水发冬菇块。
3　再转小火烧烩几分钟，用水淀粉勾芡，淋入熟鸡油，出锅装盘，用青菜心围边即可。

酸菜炖烤鸭

时间：40分钟
口味：软烂咸鲜

■原　料　酸菜1棵，烤鸭1/2只，粉丝1把。
■调　料　葱段、姜片、花椒、八角、精盐、腐乳、姜醋汁、辣椒油、清汤各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　烤鸭去掉鸭头、鸭脖，剁成长5厘米、宽2厘米的条。
2　酸菜去根，剥去外层老帮，用清水浸泡片刻并洗净，捞出沥水，切成细丝。
3　锅中加入清水烧沸，放入酸菜丝快速焯烫一下，捞出过凉、沥水。
4　粉丝剪成小段，放在温水盆中泡软，捞出沥水；腐乳加入腐乳汁调匀成蓉，放入小碟中；辣椒油、姜醋汁分放在小碟中。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　取紫砂气锅1个，先放入蒸锅中蒸热，取出后码放好酸菜、烤鸭条和粉丝段。
2　再加入精盐、花椒、八角、葱段、姜片，添入适量的清汤并盖严气锅盖。
3　置旺火上炖至熟烂，随带辣椒油、腐乳汁、姜醋汁味碟一起上桌即可。

三仙鹅掌

时间：30分钟
口味：鲜香嫩滑

■原　料　鹅掌12只，油发猪肉皮100克，蛋饺10个，虾米15克，小青菜心6棵。
■调　料　葱花、姜末、精盐、味精、料酒、鲜汤、调和油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　把鹅掌用清水浸泡并洗净，捞出后放入清水锅中，旺火烧沸后改用中小火煮约40分钟至鹅掌熟嫩，捞出鹅掌晾凉，拆去骨头。
2　把油发猪肉皮放入温水中浸泡至软，捞出猪肉皮，刮洗干净，切成小块；虾米用沸水泡软。
3　小青菜心洗净，放入沸水锅中略烫，捞入凉水中浸凉。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入调和油烧六成热，先下入葱花、姜末炝锅出香味，再放入鹅掌略炒一下。
2　再加入料酒炒出香味，倒入鲜汤和虾米调匀，用大火煮沸，盖上盖，转小火焖约10分钟。
3　然后放入猪肉皮、蛋饺、小青菜心、精盐、味精续烧4分钟，出锅装碗即可。

蛋黄山药

时间：30分钟
口味：咸鲜香甜

■原　料　咸鸭蛋黄3个，山药300克。
■调　料　葱花5克，精盐1小匙，味精1/2小匙，胡椒粉、香油各1/3小匙，淀粉3大匙，调和油适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　山药洗净，放入蒸锅中蒸至八分熟，取出去皮，切成小条。
2　锅中加入适量清水烧沸，放入山药条焯烫一下，捞出沥干，拍匀淀粉。
3　咸鸭蛋黄放入蒸锅中蒸熟，取出晾凉，碾成碎末。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　坐锅点火，加入调和油烧热，下入山药条炸熟，捞出沥干。
2　锅中留底油烧至六成热，先下入咸鸭蛋黄炒散。

3　再加入精盐、味精、胡椒粉、香油调好口味。
4　然后放入山药条翻挂均匀，装入盘中，撒上葱花即可。

PART 4
超人气豆制品

PART 4
超人气豆制品
Four

腐竹烧肚片

时间：50分钟
口味：咸鲜香嫩

■原　料　猪肚尖200克，腐竹80克，火腿、净冬笋各30克。
■调　料　姜片、蒜片、葱段各少许，精盐、味精、白糖、胡椒粉各1/3小匙，鸡精、料酒、花椒油各1小匙，水淀粉适量，鲜汤120克，调和油3大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

腐竹用温水浸泡至发涨，洗净、沥干，切成小段。

火腿洗净，放入碗中，加上冬笋和少许料酒，上屉蒸透。

取出火腿和冬笋，把火腿切成小片；熟冬笋切成菱形片。

猪肚尖去掉油脂，洗净，放入碗中，加入少许料酒和葱段。

上屉用旺火蒸熟，取出猪肚尖晾凉，斜刀切成大片。

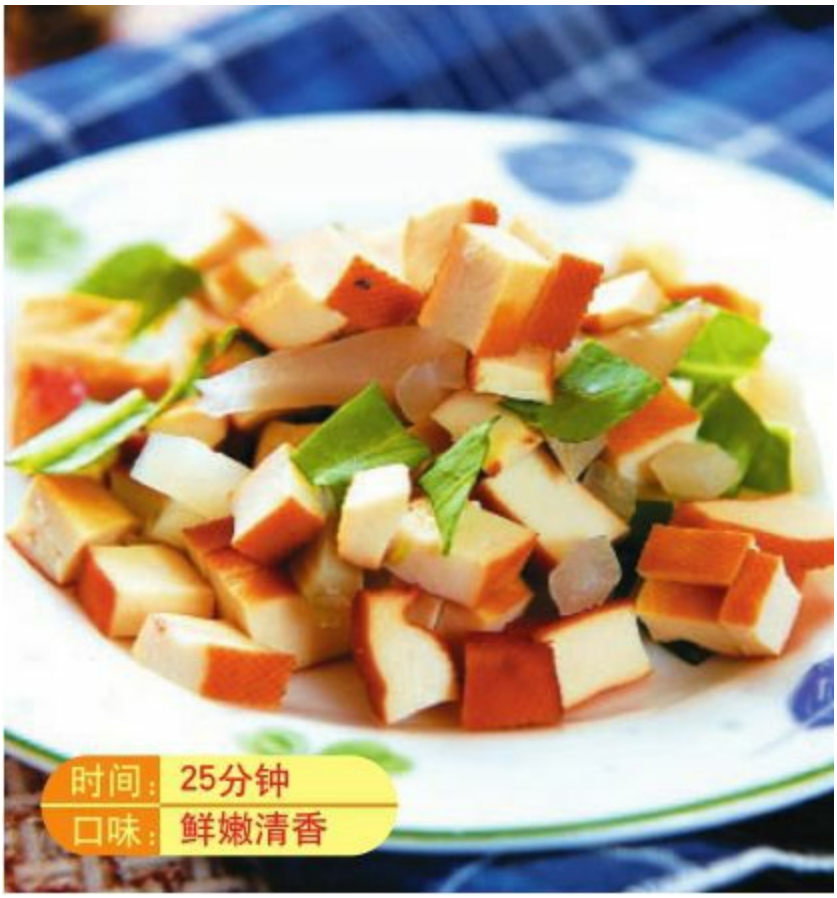
制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅中加油烧至四成热，下入姜片、蒜片、葱段炒香出味。

添入鲜汤烧沸，放入腐竹、猪肚尖、火腿片和冬笋片推匀。

加入精盐、料酒、味精、白糖、鸡精、胡椒粉烧熟入味。

用水淀粉勾芡，转旺火收汁，淋入花椒油，出锅装盘即成。



芥菜拌香干

■原　料　芥菜250克，五香豆腐干2块（约150克），榨菜50克。
■调　料　精盐1小匙，味精1/2小匙，白糖、香油各1小匙，调和油1大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　芥菜去掉菜根和老叶，放清水中漂洗干净，捞出沥净水分。
2　将洗净的芥菜改刀切成碎末，再放入大碗内，加入少许精盐调拌均匀，腌渍10分钟出水分。
3　五香豆腐干改刀切成黄豆大小的丁；榨菜去皮，洗净后切成末。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅中加入清水烧沸，倒入芥菜末略焯一下，取出芥菜末，攥干水分。
2　净锅置火上，加入调和油烧至六成热，放入豆腐干、榨菜末炒香，盛出晾凉。
3　将芥菜末、豆腐干、榨菜末放入大碗中，加入精盐和白糖调拌均匀。
4　再放入味精拌匀，淋入烧热的香油，拌匀后装盘上桌即可。

烩豆干

时间：25分钟
口味：鲜嫩清香

■原　料　豆腐干300克，鸡胸肉100克，五花猪肉75克。
■调　料　葱丝、姜丝、味精、胡椒粉、香油各少许，精盐1/2小匙，水淀粉、料酒各1大匙，鸡汤300克，调和油适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　豆腐干先片成薄片，再改刀切成丝，放入沸水锅内，加入少许精盐，略焯一下，捞出沥干。
2　鸡胸肉剔去筋膜，用清水浸洗干净，切成细丝。
3　五花猪肉洗净，切成细丝，加入少许精盐和料酒调拌均匀，稍腌备用。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入调和油烧至六成热，放入猪肉丝和鸡肉丝煸炒至变色。
2　添入鸡汤烧沸，撇去浮沫和杂质，加入葱丝、姜丝和豆干丝，转小火烧烩几分钟。
3　加入精盐、味精、料酒、胡椒粉调好口味。
4　用水淀粉勾芡，淋入香油调匀，出锅倒入大碗中即可。

甘笋腐竹煨蘑菇

时间：25分钟
口味：鲜嫩清香

■原　料　腐竹2条，蘑菇（罐头）1罐，胡萝卜1个。
■调　料　干葱头、生抽、精盐、白糖、蚝油、香油、米酒、水淀粉各适量，调和油500克（约耗100克）。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　把胡萝卜去根，削去外皮，用清水洗净，切成小段。
2　干葱头剥去外皮，洗净，切成两半。
3　蘑菇取出、沥干；腐竹洗净，切成小段，放入热油中炸至起泡，再用清水浸软，挤干水分备用。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　坐锅点火，加油烧至六成热，先下入干葱头炒出香味。
2　再放入蘑菇，烹入米酒炒匀，放入胡萝卜、腐竹。
3　然后加入蚝油、生抽、精盐、白糖，再添入少许清水煮滚。
4　转小火煨至入味，用水淀粉勾芡，淋入香油调匀，即可出锅装盘。

银鱼熘豆腐

时间：25分钟
口味：咸鲜软嫩

■原　料　豆腐1块，银鱼100克，冬笋50克，韭菜段25克，水发木耳丝15克。
■调　料　葱丝、姜丝、精盐、鸡精、白胡椒粉、白糖、料酒、水淀粉、鲜汤、香油、调和油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　银鱼洗涤整理干净，放入淡盐水中浸泡片刻，捞出沥水。
2　豆腐片去老皮，切成1厘米大小的丁，放入沸水中焯烫、捞出。
3　冬笋去根，洗净、沥水，切成5厘米长的细丝。
4　锅中加入清水和少许精盐烧沸，放入冬笋丝焯烫一下，捞出沥水。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅中加入调和油烧至六成热，下入葱丝、姜丝煸炒出香味，烹入料酒，添入鲜汤烧沸，再放入豆腐、银鱼，用小火煮5分钟。
2　然后放入冬笋丝、木耳丝煮匀，加入精盐、白糖、鸡精调味，用水淀粉勾芡，撒韭菜段、白胡椒粉，淋入香油，装碗即可。

香干榨菜炒肉丝

■原　料　香干150克，猪瘦肉100克，榨菜50克，鸡蛋清1个。
■调　料　精盐、味精、鸡精、白糖、胡椒粉、嫩肉粉、淀粉、料酒各少许，水淀粉适量，香油1小匙，调和油3大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

榨菜去根，撕去外皮，切成细丝，用清水漂净，捞出沥水。

猪瘦肉剔去筋膜，洗净，擦净水分，切成丝，放入碗中。

加入少许精盐、味精、嫩肉粉、鸡蛋清、淀粉拌匀上浆。

香干洗净，擦净表面水分，先片成薄片，再切成丝。

放入加有少许精盐的沸水中焯烫一下，捞出沥水。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅中加入调和油烧至六成热，下入猪肉丝煸炒至熟。

烹入料酒，放入榨菜丝和豆干丝快速翻炒均匀。

再加入精盐、白糖、胡椒粉、味精和鸡精炒至入味。

用水淀粉勾薄芡，淋上香油，出锅装盘即成。

西芹拌香干

时间：25分钟
口味：鲜咸爽口

■原　料　香干200克，西芹100克，胡萝卜50克。
■调　料　精盐、味精、鸡精各1/2小匙，白酱油、香油各1小匙，调和油2小匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

西芹去根，撕去表面的老筋，洗净、沥水。

先切成5厘米长的段，再切成粗丝；胡萝卜洗净，切成丝。

一起放入沸水锅中焯至断生，捞出冲凉，沥干水分。

香干洗净，擦净表面水分，先片成薄片，再切成丝。

锅中加入清水烧沸，放入香干丝焯烫一下，捞出沥干。

放入碗中，加入少许白酱油、精盐和香油调拌均匀。

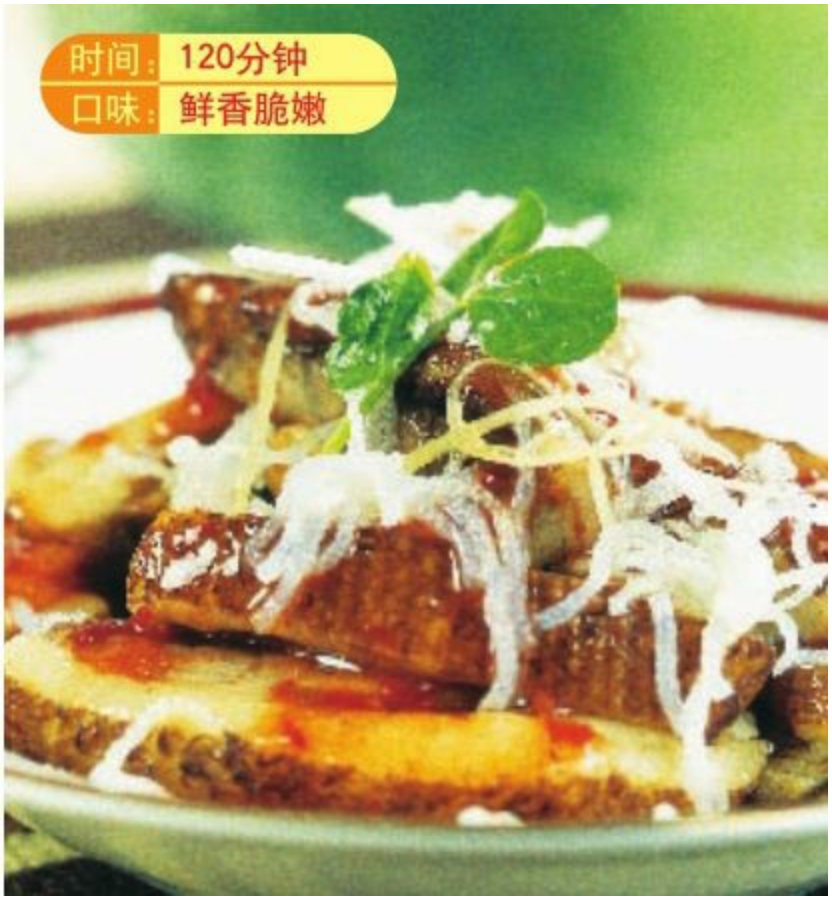
制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅中加油烧至五成热，下入香干丝煸炒片刻，出锅晾凉。

碗中加白酱油、香油、精盐、味精、鸡精调匀成咸鲜味汁。

西芹丝、香干丝和胡萝卜丝放入容器中，加入味汁拌匀。

放入冰箱内冷藏保鲜，食用时取出，装盘上桌即可。



银丝鸭脯

■原　料　净鸭1只（约1500克），粉丝30克。
■调　料　葱段、姜片、精盐、鸡精、料酒、胡椒粉、酱油、白糖、豆瓣酱、奶汤、熟鸡油、调和油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　净鸭斩去鸭头、翅膀和鸭爪，从背部剖开（胸部要连接），洗净。
2　捞出擦净表面水分，再用酱油、料酒抹匀鸭子全身。
3　净锅置火上，加入调和油烧至六成热，放入鸭子炸至金黄色，捞出沥油。
4　待锅内油温升至八成热时，再放入粉丝快速炸至膨松，捞出沥油。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　原锅留少许底油，复置火上烧热，先下入豆瓣酱、葱段、姜片炒出香味。
2　再加入奶汤、酱油、料酒、精盐、鸡精、胡椒粉调味，放入鸭子烧沸。
3　然后转中火煮约1小时至熟烂，离火后将鸭子浸泡在原汁内使其入味。
4　食用时取出鸭子，剁成大块，码放在盘内，再放上炸好的粉丝。
5　然后取少许煮鸭子的原汁，淋在鸭块和粉丝上，再淋入少许熟鸡油，上桌即可。

绿豆芽拌粉丝

■原　料　绿豆芽250克，粉丝1小把，蒜苗50克，红尖椒20克。
■调　料　葱段、姜片各少许，精盐、生抽、香油各1小匙，料酒4小匙，调和油1大匙。

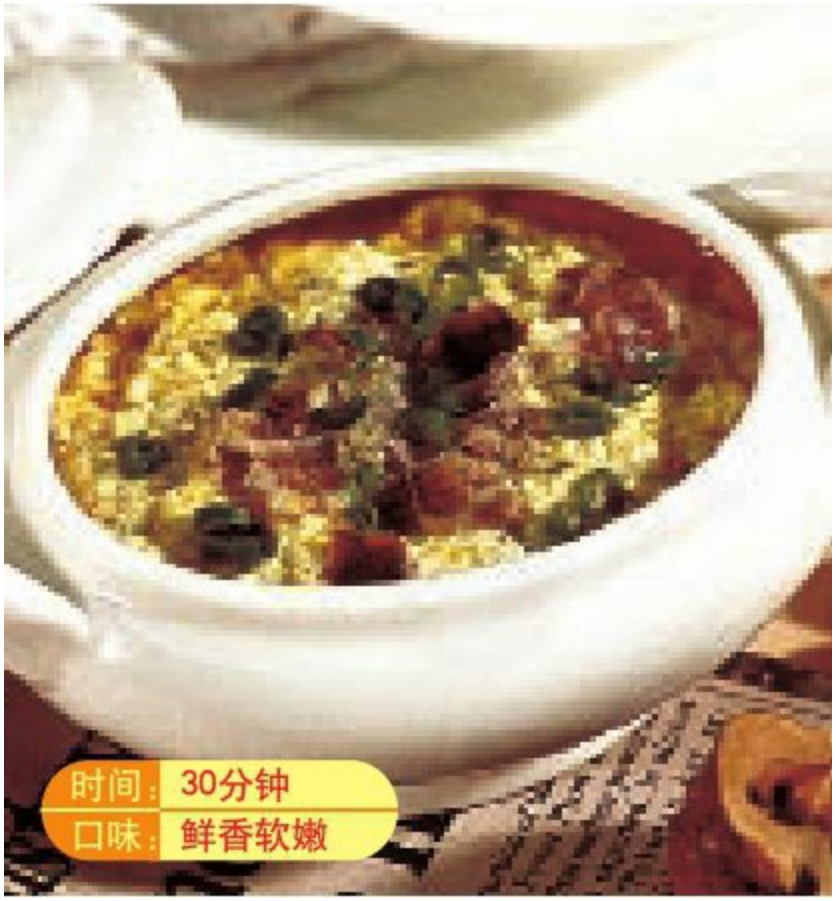
准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　绿豆芽掐去两端，放清水中漂洗干净，捞出沥净水分。
2　粉丝放入小盆中，加入温水浸泡至软，取出控净水分，切成小段。
3　蒜苗去根及老叶，用清水漂洗干净，捞出沥水，切成碎末。
4　红尖椒去蒂、去子，洗净后切成细丝，放入小碗内，撒上蒜苗。
5　净锅置火上，加入调和油烧至九成热，出锅淋在尖椒和蒜苗上并焖出香味。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入适量的清水烧煮至沸，放入少许精盐、姜片、葱段调匀，再放入绿豆芽焯烫至熟嫩，挑出葱姜不用，捞出绿豆芽，冲

凉。
2　将绿豆芽放入大碗中，加入粉丝段、精盐、料酒、生抽调拌均匀。
3　再放入焖烫好的尖椒丝和蒜苗，淋入香油拌匀，装盘上桌即可。



虾蛄烩豆腐

■原　料　豆腐2块，虾蛄（虾爬子）5只，松花蛋2个。
■调　料　葱末、姜末各10克，精盐、香油各1小匙，味精少许，胡椒粉1/2小匙，料酒、调和油各1大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　豆腐片去四周老皮，用淡盐水浸泡片刻以去掉豆腥味，洗净、沥水。
2　放入大碗中，上屉用旺火蒸透，取出晾凉，搅拌均匀成豆腐蓉。
3　松花蛋上屉蒸5分钟，取出后剥去外壳，洗净、沥水，切成小丁。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　虾蛄用清水洗净，放入沸水锅中煮熟，捞出，脱壳取肉，切成小

丁。
2　净锅置火上烧热，加入调和油烧至六成热，先下入姜末煸炒出香味。
3　再烹入料酒，加入清汤烧沸，放入虾蛄肉丁、松花蛋丁和豆腐蓉。
4　转小火烧烩至熟烂入味，然后加入精盐、味精、胡椒粉调好口味。
5　淋入少许烧热的香油调匀，撒上葱末，出锅倒入大碗中即可。

肉片冻豆腐

时间：25分钟
口味：鲜咸嫩香

■原　料　冻豆腐400克，猪瘦肉50克。
■调　料　葱段10克，姜片5克，八角2个，精盐、味精、香油各少许，料酒1小匙，酱油、水淀粉各2小匙，调和油2大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　冻豆腐放入凉水中浸泡回软，捞出沥干水分，切成4厘米长、2厘米宽、0.5厘米厚的片。
2　锅中加入清水烧沸，放入豆腐片略烫一下，捞出后挤去水分。
3　猪瘦肉用清水洗净，切成薄片备用。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅中加入调和油烧至四成热，放入八角炒出香味。
2　再放入猪肉片煸炒至熟，然后加入料酒、葱段、姜片炒香。
3　再加入豆腐、酱油、精盐、味精、清水100克，用旺火烧沸。
4　最后改用小火烧至入味，用水淀粉勾芡，淋入香油，即可出锅装盘。

豆筋皮炒韭菜

■原　料　豆筋皮300克，韭菜200克。
■调　料　姜1小块，精盐、鸡粉、味精各1/2小匙，香油少许，葱油4小匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

韭菜择洗干净，沥净水分，切成小段。

姜块去皮、洗净，先切成细丝，再切成末。

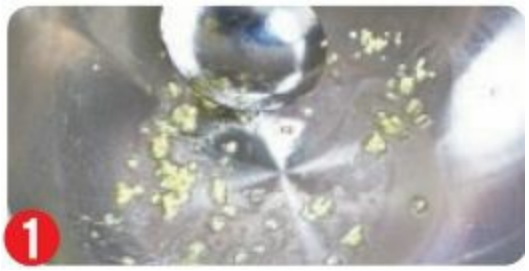
豆筋皮用清水洗净，再放入凉水中泡软。

取出豆筋皮，沥去水分，切成小长条。

锅中加入清水烧沸，放入豆筋皮焯烫一下。

捞出豆筋皮，用冷水过凉，沥干水分。

制作步骤**Zhizuobuzhou**



坐锅点火，加入葱油烧至五成热，下入姜末炒香。

再放入切好的韭菜段，用旺火快速翻炒至变色。

放入豆筋皮条炒匀，加入精盐稍炒至入味。

加入鸡粉、味精翻炒均匀，淋入香油，即可出锅装盘。

青菜炒干豆腐

■原　料　干豆腐200克，小青菜100克，纯碱少许。
■调　料　葱段、姜片、花椒各少许，精盐、鸡精、白糖各1/3小匙，味精1/2小匙，香油1小匙，熟猪油2大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

小青菜切去菜根，用清水洗净，切成小段。

放入沸水锅中，加少许熟猪油焯烫一下，捞出过凉、沥水。

干豆腐洗净、沥水，切成长短一致的小条。

锅中加入清水和纯碱烧沸，放入干豆腐稍煮片刻，捞出。

放入清水中漂洗以去除碱味，取出沥水。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅中加入熟猪油烧至八成热，下入葱段、姜片、花椒。

用中火煸炒出香味，捞出葱姜和花椒不用。

放入干豆腐条和青菜段快速翻炒均匀。

再加入精盐、白糖、味精、鸡精调好口味。

淋上香油快速炒匀，出锅装盘即成。

腐皮鸡毛菜

时间：20分钟

口味：鲜咸软嫩

■原　料　豆腐皮200克，鸡毛菜250克。
■调　料　葱末15克，蒜泥10克，精盐1小匙，味精1/2小匙，豉油少许，米醋2小匙，调和油适量，香油少许。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　鸡毛菜去根，放入加有少许精盐的清水中洗净，捞出后一切两半。
2　放入沸水锅内快速焯烫一下，捞出，放入冷水中冲洗至凉，再用洁布包裹后攥净水分。
3　豆腐皮放入容器中，倒入适量温水浸泡至软，捞出擦净水分，改刀切成丝。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅中加油烧至七成热，放入豆腐皮丝冲炸一下，捞出用清水洗净油分，沥净水分。
2　将蒜泥、葱末放入碗中，倒入烧热的调和油冲焖出香味，再加入精盐、味精、米醋、豉油、香油调匀成清香味汁。
3　将豆腐皮丝和鸡毛菜放入盘中，浇淋上清香味汁即成。

煎炒豆腐

时间：15分钟
口味：软嫩香辣

■原　料　北豆腐300克，油菜75克，红辣椒、香菜各25克。
■调　料　精盐1/2小匙，清汤3大匙，花生油100克。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　北豆腐放入容器中，加入少许温水和精盐调拌均匀，腌渍几分钟。
2　取出豆腐沥水，切成6厘米长、0.5厘米宽的条。
3　红辣椒去蒂和子，洗净、切丝；油菜去根和茎，取嫩油菜叶，洗净、沥水。
4　香菜去根和叶，取嫩香菜梗，洗净、沥水，切成5厘米长的段。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅置火上，加入清水烧沸，放入油菜叶略烫，捞出，摆在盘子的四周。
2　净锅加入花生油烧至六成热，放入豆腐煎炒至四面呈黄色时。
3　再加入精盐和清汤烧煮至沸，撇去浮沫和杂质。
4　撒上辣椒丝、香菜段快速翻炒均匀，出锅装盘即可。

香干马兰头

■原　料　兰花豆腐干4块（约重200克），马兰头350克。
■调　料　花椒3克，味精1/2小匙，精盐1小匙，白糖2小匙，酱油1/2小匙，香油1小匙，调和油适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　兰花豆腐干用清水洗净，沥净水分，切成黄豆大小的碎粒，放入沸水锅中焯烫一下，捞出沥净水分。
2　放入大碗中，加入少许精盐、酱油和白糖调拌均匀，腌渍片刻。
3　净锅置火上，加入调和油烧至六成热，放入豆腐干粒煸炒出香味，出锅晾凉。
4　马兰头掐去老根，放入加有少许精盐的清水中漂洗干净，捞出沥水，再放入沸水锅中焯熟，捞出用冷水过凉。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　将马兰头攥干水分，切成碎末，加入少许精盐拌匀。

2　将兰花豆腐干粒和马兰头碎末放入大碗中，加入味精、香油拌匀，码放入盘中。
3　净锅置旺火上，加入调和油烧至八成热，下入花椒炸煳后捞出，再将热油浇淋在马兰头和豆腐干上即可。

粉皮炒猪肝

■原　料　粉皮200克，猪肝150克，青椒块、红椒块各25克。
■调　料　葱段、精盐、味精各少许，白醋、白糖各1小匙，酱油、香油各2小匙，淀粉1大匙，调和油500克（约耗50克）。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　粉皮放入温水中浸泡片刻，洗净、沥水，切成菱形片，再放入沸水锅中略焯一下，捞出沥干。
2　猪肝剔去筋膜，洗净，擦净表面水分，切成大片，放在碗内，加入少许精盐、白醋、味精、淀粉码味上浆。
3　青椒、红椒分别去蒂及子，放清水中洗净，捞出沥水，切成小块。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入调和油烧至四成热，用筷子拨入猪肝片滑油，待猪肝片变色且刚刚断生后，捞出猪肝片，沥去油分。
2　锅中留底油烧热，下入葱段煸炒出香味。
3　再放入青椒块、红椒块略炒，然后放入猪肝片和粉皮块炒匀。
4　加入酱油、白糖、味精炒至均匀入味，用水淀粉勾芡，淋入白醋、香油，出锅装盘即可。

鲜虾墨鱼蒸豆腐

■原　料　豆腐1块（约250克），鲜虾仁50克，墨鱼肉30克，鸡蛋清1个，香菜段少许。
■调　料　精盐、鸡粉、淀粉、花椒油、鱼露各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

豆腐去硬边，放入加有精盐的沸水锅中略焯，捞出过凉。

切成5厘米长、3厘米宽的小块，中间挖出一个小洞。

虾仁去沙线，洗净，加入精盐、蛋清、淀粉拌匀，腌渍片刻。

墨鱼肉洗净，沥去水分，放在案板上剁成细蓉。

放入碗中，加入少许精盐、鸡粉、鸡蛋清和淀粉搅成鱼胶。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

豆腐块中间小洞处酿入墨鱼胶，再把虾仁插在鱼胶上。

放入蒸锅中，用旺火沸水蒸熟，取出，码放入盘中。

锅中加入花椒油烧至五成热，放入鱼露和少许精盐烧沸。

撒上香菜段，起锅浇淋在蒸好的豆腐块上面即成。

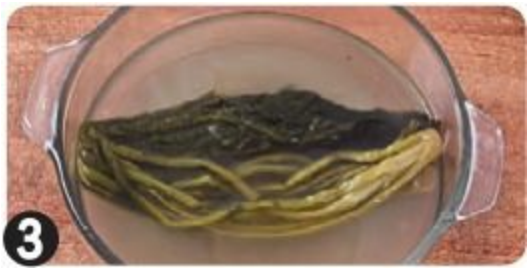
雪里蕻炖豆腐

■原　料　咸雪里蕻300克，豆腐4块。
■调　料　葱花、姜米、精盐、味精、白糖、酱油、水淀粉、料酒、鲜汤、调和油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

豆腐片去老皮，用温水浸泡片刻，切成2厘米见方的块。

放入沸水锅内快速焯烫一下，捞出沥去水分。



雪里蕻去根和老叶，放入清水中浸泡以去除咸味。

捞出雪里蕻，攥干水分，改刀切成碎粒。

放入沸水锅中焯烫一下，捞出过凉，控净水分。

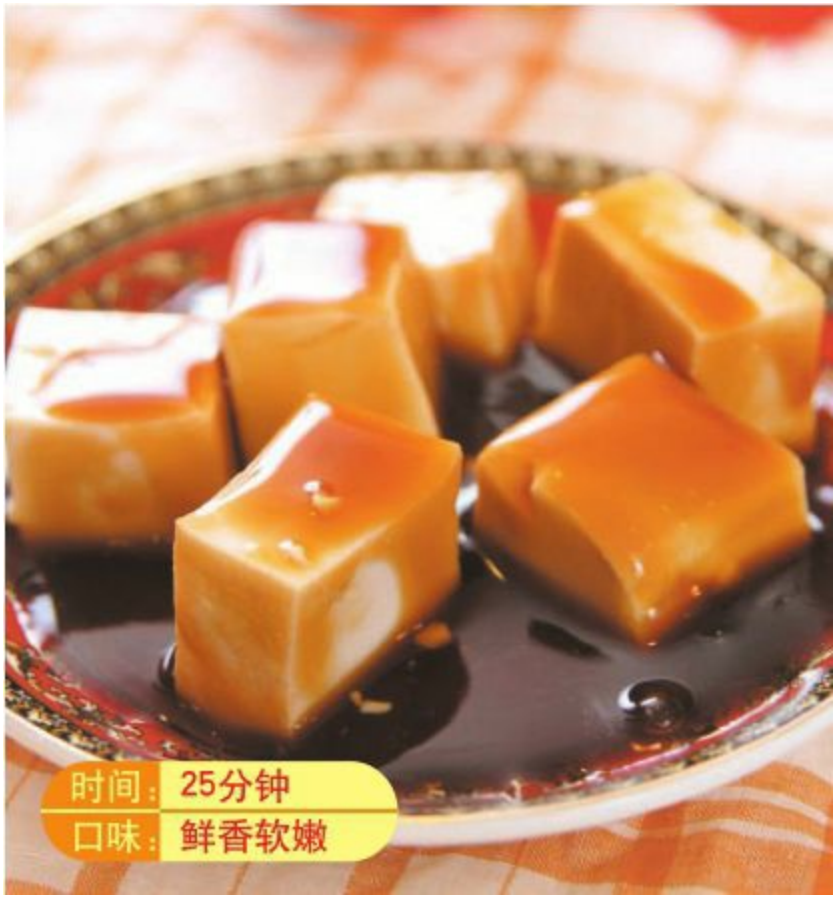
制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅中加油烧热，下入姜米、葱花炒香，放入雪里蕻粒炒匀。

倒入鲜汤，用中火烧沸，再放入豆腐块，转小火焖5分钟。

加入酱油、白糖、料酒、味精、精盐烧焖入味。

用水淀粉勾芡，淋少许烧热的调和油，出锅装碗即可。



软烧豆腐

■原　料　豆腐2大块（约500克）。
■调　料　葱丝、姜丝各15克，花椒3克，酱油2小匙，白糖、香油、料酒各1大匙，清汤150克，精盐、味精、水淀粉、调和油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　豆腐洗净、沥水，切成4厘米见方的块。
2　净锅置火上，加入清水烧沸，下入豆腐块焯煮至透，捞出沥干水分。
3　锅置火上，加入调和油烧热，先加入1/2大匙的白糖煸炒至黑红色。
4　再添入少许清水炒匀，出锅过滤掉杂质，倒入小碗中成糖色。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅置火上，加入调和油烧热，先下入一半的花椒炸香，出锅成花椒油。
2　净锅复置火上，加入香油烧热，先下入剩余的花椒炸煳后捞出。
3　再加入糖色，放入豆腐块，下入葱丝、姜丝、酱油、料酒、白糖、精盐、味精和清汤。
4　用旺火烧沸，然后转小火烧煨至枣红色，用水淀粉勾芡，淋入花椒油，出锅装盘即可。

葫芦烧豆腐

时间：20分钟
口味：鲜软清香

■原　料　豆腐200克，嫩西葫芦150克，五花猪肉片75克，香菇10克。
■调　料　葱段、姜片各15克，精盐、味精、胡椒粉、花椒水、料酒、鲜汤、调和油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　豆腐片去四周的老皮，放入淡盐水中浸泡并洗净，切成小块，用沸水略焯，捞出过凉。
2　嫩西葫芦削去外皮，去掉瓜瓤，用清水洗净，切成3厘米长的片。
3　香菇用清水浸泡至软，去掉菌蒂，再换清水洗净，沥水，切成小块。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入调和油烧至六成热，先下入葱段、姜片和猪肉片煸炒片刻。
2　倒入花椒水，烹入料酒，再添入鲜汤煮沸，撇去浮沫，盖上盖，转用小火烧焖约10分钟，然后加入豆腐块、香菇块和西葫芦片调匀。
3　再加入精盐、味精烧2分钟，拣去葱段、姜片，撒上胡椒粉，装盘上桌即可。

素鸡

时间：75分钟
口味：软嫩鲜香

■原　料　豆腐皮250克，红糟适量。
■调　料　姜片5克，精盐1大匙，味精1小匙，白糖2大匙，白酱油3大匙，调和油、卤水、香油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　豆腐皮放在案板上，撒上少许清水使其变软，擦净表面水分。
2　把每张豆腐皮摊平、叠齐，再卷紧成卷，放在1块干净的纱布上包成圆棍形，用线绳捆紧。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅中加入卤水、清水烧沸，放入豆腐卷，用小火卤约50分钟至熟，

取出冷却，去掉线绳，切成大片。
2　锅置旺火上，加入调和油烧至八成热，下入豆腐片滑油约半分钟，倒入漏勺中沥油。
3　原锅留底油，复置旺火上烧热，先放入红糟、姜片煸炒一下。
4　再加入少许清水、卤水汁烧沸，然后放入豆腐皮片稍煮。
5　最后加入白酱油、白糖、味精炒匀，淋上香油，出锅装盘即成。

黑白冻豆腐

时间：30分钟
口味：鲜咸微辣

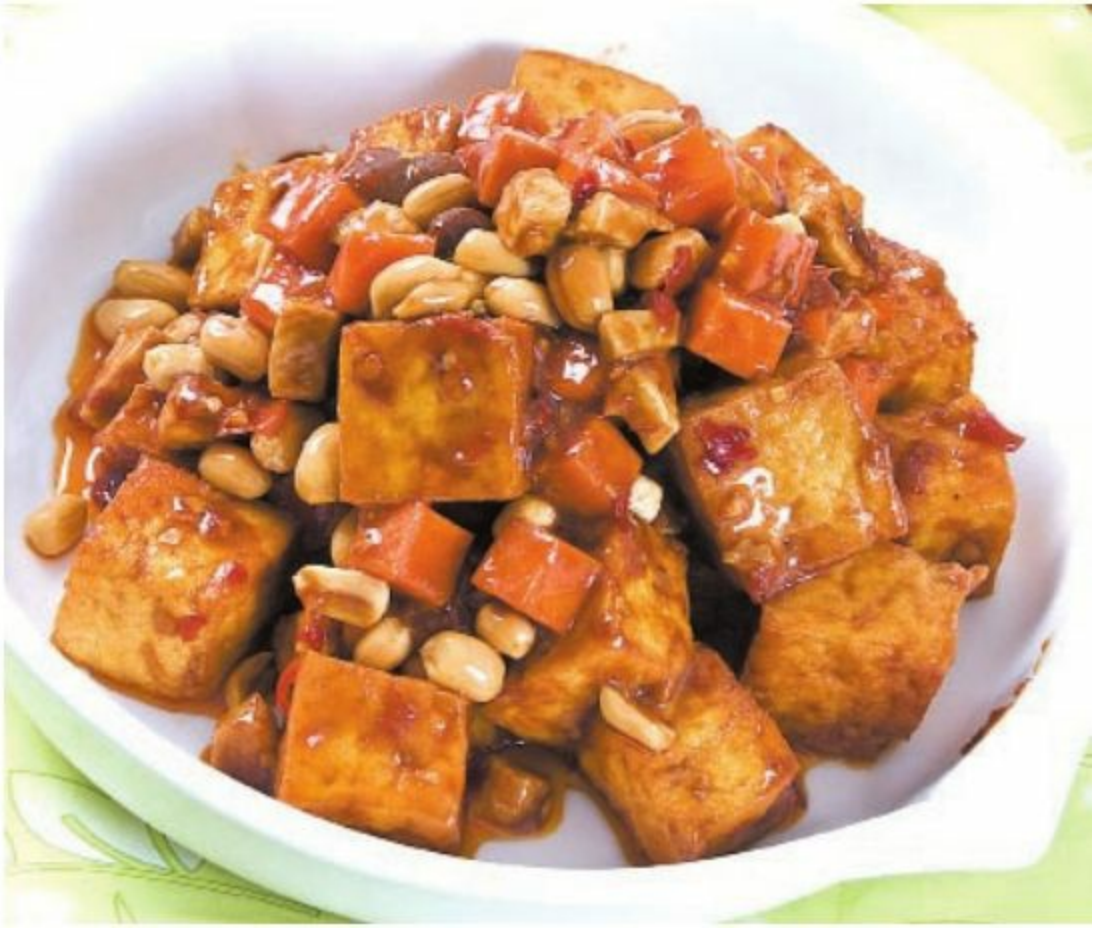
■原　料　冻豆腐1块，鸭血150克，青蒜苗30克，卤大肠80克，红辣椒1根。
■调　料　花椒粒、白糖各1小匙，辣豆瓣酱、酱油、调和油各1大匙，高汤500克。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　冻豆腐、鸭血分别洗净、切块，鸭血放入沸水中焯烫一下，捞出沥水。
2　卤大肠切成小段；青蒜苗洗净，去除根部，切成斜片，分开蒜青、蒜白。
3　红辣椒洗净，去蒂及子，切成斜片。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　坐锅点火，加油烧至七成热，先放入花椒粒炒出香味。
2　再加入蒜白、大肠及冻豆腐略炒一下。
3　然后放入鸭血、蒜青、红辣椒、白糖、高汤、酱油、辣豆瓣酱煮开。
4　再转小火烧约1分钟至浓稠入味，离火出锅，装盘上桌即可。



宫保豆腐丁

时间：25分钟
口味：鲜咸香辣

■原　料　豆腐1块，猪瘦肉、胡萝卜、花生仁各50克。
■调　料　葱末、姜末、蒜末、白糖、辣椒酱、酱油、水淀粉、清汤、

调和油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

猪瘦肉洗净，切成丁；胡萝卜去皮、洗净，也切成丁。

花生仁去皮，放入烧至四成热的油锅中炸熟，捞出沥油。

豆腐去皮，洗净、沥水，放入烧热的油锅中炸至金黄色。

捞出晾凉，切成2厘米大小的丁，加入水淀粉拌匀上浆。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅中加油烧热，放入挂匀水淀粉的豆腐丁炸透，捞出沥油。

锅留底油烧热，下入葱末、姜末、蒜末炝锅。

放入猪肉丁煸炒至熟，再放入胡萝卜丁炒香。

加入辣椒酱、酱油、白糖和花生仁翻炒均匀。

然后添入少许清汤，放入豆腐丁炒至入味。

用水淀粉勾薄芡，翻炒均匀，即可出锅装盘。

家常焖冻豆腐

■原　料　冻豆腐2块，水发木耳、虾仁、猪肉各25克，青椒、红椒、胡萝卜各15克。
■调　料　蒜片、海鲜酱、鸡粉、料酒、花生酱、鹰粟粉、清汤、调和油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

冻豆腐放在大碗中，置室温下使其自然解冻。

把冻豆腐放入清水中漂洗干净，攥干水分。

虾仁去沙线，洗净，用洁净毛巾包裹虾仁，轻轻压去水分。

水发木耳去蒂、洗净，撕成小块；猪肉洗净，切成大片。

青椒、红椒去蒂和子，洗净、切块；胡萝卜去皮，切菱形片。

制作步骤Zhizuobuzhou

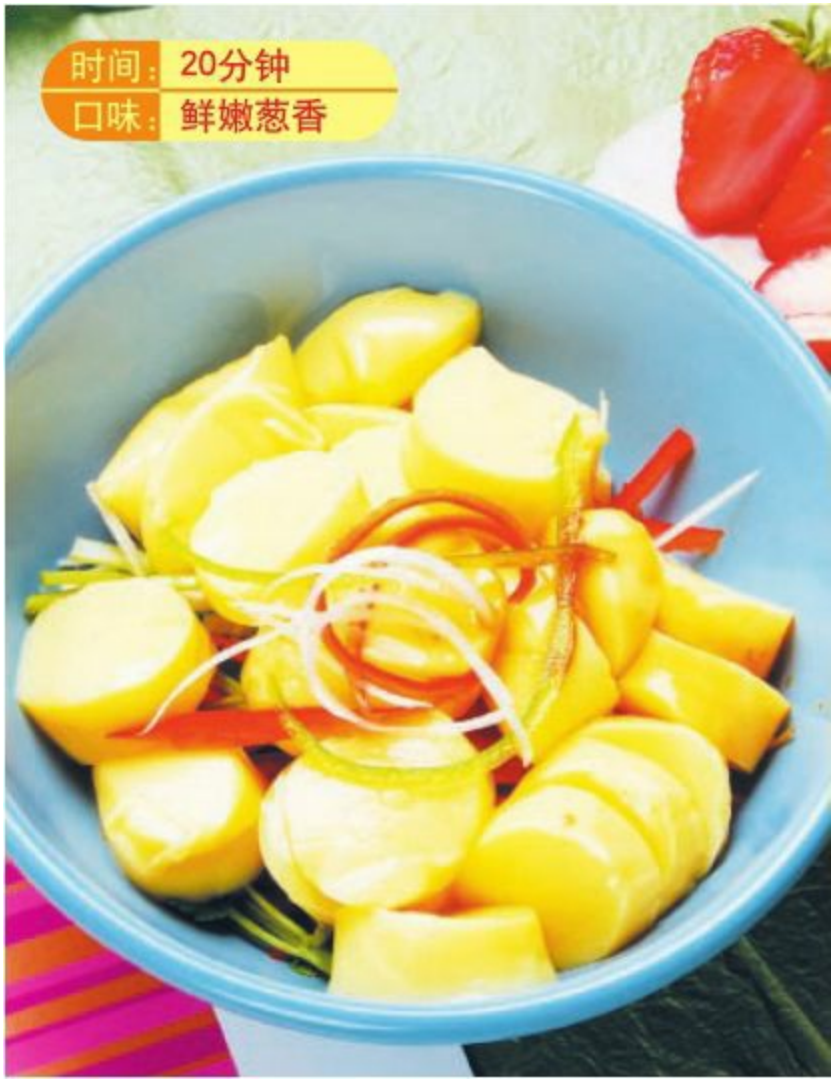
锅中加油烧至六成热，下入蒜片、青椒块和红椒块稍炒。

烹入料酒，放入猪肉片和胡萝卜片翻炒均匀。

倒入清汤，加入海鲜酱、鸡粉、花生酱烧沸。

放入冻豆腐块、木耳块、虾仁，盖严盖焖至汤汁浓稠。

揭开锅盖，撇去浮沫，用水淀粉勾芡，出锅装碗即可。



葱油豆腐

■原　料　嫩豆腐（日本豆腐）8条，香菜25克，青尖椒、红尖椒各10克。
■调　料　大葱50克，姜丝15克，精盐少许，豉油3大匙，香油1小匙，调和油1大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　嫩豆腐放入小盆中，加入热水浸泡至热，捞出剥去包装，取出嫩豆腐。
2　放在案板上，切成2厘米厚的圆片，码放入大盘中。
3　香菜择洗干净，切成小段；青尖椒、红尖椒分别去蒂、洗净，均切成细丝。

4　大葱去根和老叶，用清水洗净，沥净水分，切成细丝。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　取一半葱丝放在豆腐片上，再放上姜丝、青尖椒丝、红尖椒丝、香菜段，加入豉油、精盐和香油。
2　净锅置火上，加入调和油烧至六成热，下入剩余的葱丝煸炒出香味成葱油。
3　出锅浇淋在嫩豆腐上，食用时调拌均匀即成。

腐皮三鲜

■原　料　豆腐皮、鲜虾仁各100克，熟鸡肉丁75克，冬笋丁50克，香菇丁25克，鸡蛋清2个。
■调　料　葱花、姜末、精盐、味精、料酒、香油、水淀粉、调和油各

适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　鲜虾仁去虾线，洗净、沥干，切成小粒，放入大碗中，加入鸡肉粒、冬笋丁、香菇丁、葱花、姜末调匀。
2　再放入精盐、味精、料酒、香油拌匀成三鲜馅料。
3　鸡蛋清放入碗中，加入少许精盐和水淀粉调匀成蛋清浆。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　把豆腐皮铺在案板上，中间放上少许调好的三鲜馅料，再卷起成6厘米长、3厘米宽的小包。
2　再用蛋清浆封口并轻轻压实，成腐皮三鲜生坯。
3　坐锅点火，加入调和油烧至五成热，放入豆腐皮包炸至金黄色、熟透时，捞出沥油，码放入盘中即可。

烧冻豆腐

■原　料　冻豆腐350克，猪五花肉100克，净冬笋、青蒜段、红椒丁各

25克，水发香菇20克。
■调　料　精盐、味精、鸡精、花椒粉各少许，酱油、甜面酱各1大匙，香油、水淀粉各2小匙，肉汤150克，调和油3大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　冻豆腐解冻、洗净，挤去水分，切小块。
2　猪五花肉剔去筋膜，洗净、沥水，切成小丁，加入少许料酒拌匀。
3　净冬笋去皮，水发香菇去蒂，分别用清水洗净，均切成1厘米见方的小丁。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅中加油烧至七成热，先下入甜面酱炒香，再放入猪肉丁煸炒至熟。
2　然后放入冻豆腐块、冬笋丁和香菇丁炒匀，加入酱油略炒。
3　添入肉汤烧沸，转小火烧焖至熟透，撒入红椒丁稍炒。
4　再加入鸡精、精盐、花椒粉、味精，撒上青蒜段，转旺火翻炒均匀。
5　最后用水淀粉勾芡，淋入香油炒匀，出锅装盘即可。

椒油腐竹

时间：40分钟
口味：椒香浓郁

■原　料　干腐竹150克，海米、香菇各25克，食碱少许。
■调　料　大葱10克，姜块5克，精盐、味精、干花椒、香油各少许，酱油、水淀粉各2小匙，调和油2大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　大葱、姜块分别洗净，切成细丝。
2　腐竹洗净，放入加有食碱的开水中浸泡至回软，捞出用清水洗净，再切成3厘米长的段。
3　海米用清水泡发；香菇用清水泡发，洗净，切成小条。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　炒锅置小火上，加入调和油烧至四成热，先放入干花椒炸出香味，拣出花椒不用。

2　再放入葱丝、姜丝炝锅，然后放入腐竹、香菇、海米、精盐、酱油，用旺火炒匀。
3　加入清水100克，转中火烧至入味，调入味精，用水淀粉勾芡，淋入香油即可。

鱼子焖豆腐

时间：35分钟
口味：咸鲜软嫩

■原　料　豆腐300克，鱼子150克。
■调　料　葱花、蒜片各5克，精盐、味精、鸡粉、海鲜酱、酱油、料酒各1小匙，水淀粉适量，香油1大匙，调和油750克（约耗50克）。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

豆腐片去老皮，洗净，沥去水分，切成5厘米见方的厚片。

放入加有少许精盐的沸水锅中焯烫一下，捞出沥水。

鱼子撕去血筋，放入清水盆中洗净，捞出沥水，放入碗中。

加入少许葱花，入锅用旺火蒸熟，取出鱼子，切成小块。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅中加油烧至五成热，放入豆腐片炸至金黄色，捞出。

锅留底油烧热，放入葱花、海鲜酱煸炒出香味。

加入酱油、料酒和少许清水烧沸，放入豆腐片、鱼子块。

用小火焖5分钟，加入精盐、味精、鸡粉煨至入味，放蒜片。

用水淀粉勾芡，收浓汤汁，淋入香油，出锅装碗即成。

鲜贝烧冻豆腐

时间：25分钟
口味：鲜咸嫩滑

■原　料　冻豆腐、鸳鸯贝肉各50克，青椒、红椒各少许。
■调　料　葱段、姜片、酱油、鸡粉、料酒、蚝油、水淀粉、鱼露、白糖、辣椒油、调和油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　把鸳鸯贝肉去掉黑色杂质，先放清水中洗涤整理干净，再放入沸水中焯烫一下，去除异味。
2　冻豆腐解冻，切成“骨牌条”块，挤净水分备用。
3　青椒、红椒分别去蒂及子，洗净，切成菱形小片。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅中加底油烧至七成热，先放入葱段、姜片炒出香味。
2　再烹入料酒，加入酱油、蚝油、鱼露、白糖、鸡粉。
3　然后添汤，下入鸳鸯贝肉和冻豆腐烧至入味，再放入青椒片、红椒

片炒匀。
4　用水淀粉勾芡，淋入少许辣椒油，即可出锅装盘。

骨汤烩豆腐

时间：40分钟
口味：鲜咸软嫩

■原　料　大豆腐150克，虾仁100克，鸡胸肉50克，小油菜适量。
■调　料　葱段、姜片各10克，精盐1/2小匙，胡椒粉1/3小匙，猪骨汤500克，味精、香油各少许。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

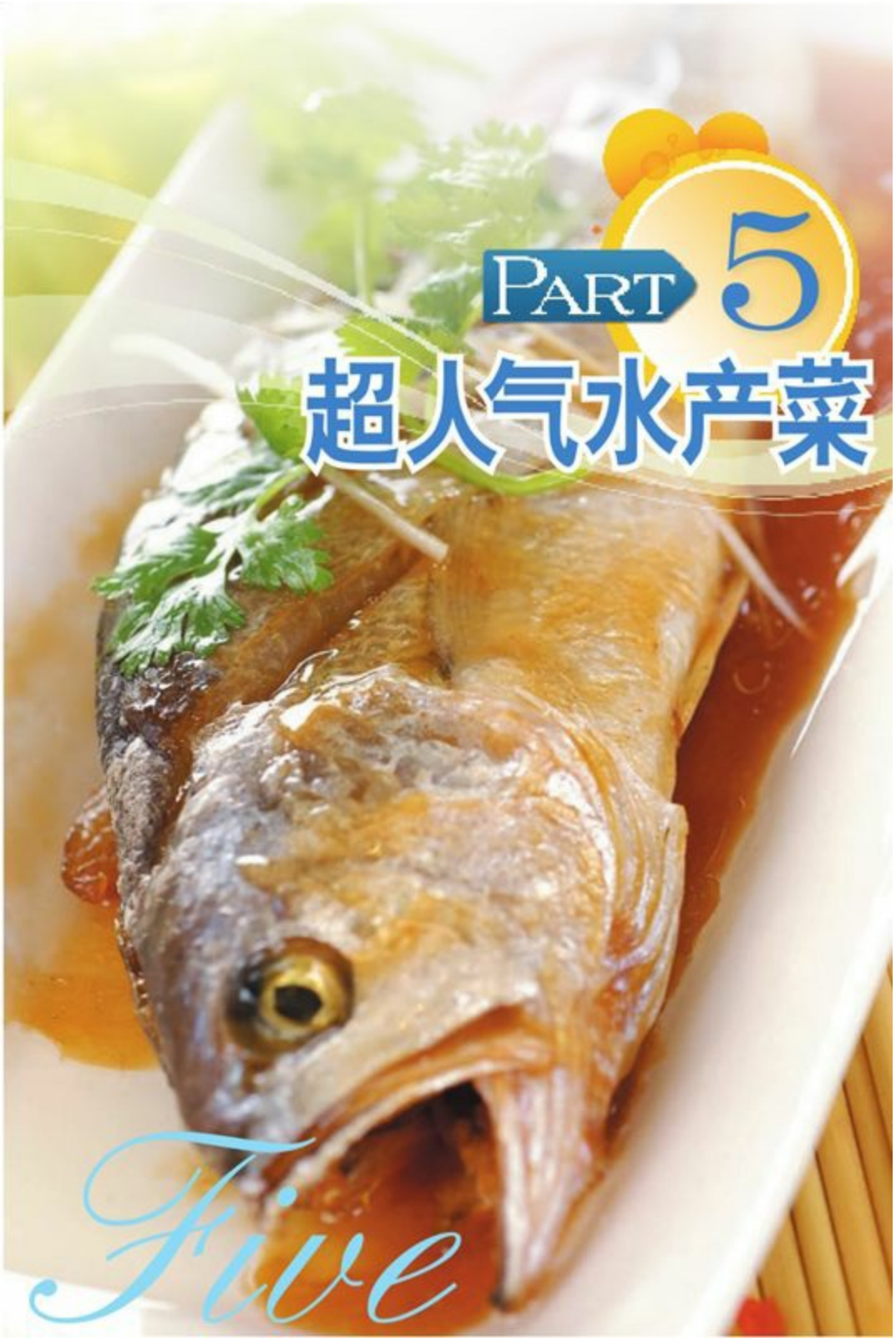
1　虾仁去除虾线，漂洗干净，捞出用洁布包裹攥干水分。
2　放在案板上，用刀面轻轻拍打成虾蓉，放在大碗内。
3　鸡胸肉剔去筋膜，捶成鸡肉泥。
4　把虾蓉、鸡肉蓉放入容器中，加入少许精盐、味精和香油拌匀成馅料。
5　大豆腐洗净，切成长方块，在豆腐块的上面挖出一个小洞，将调制

好的馅料酿入豆腐中。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入少许香油烧热，放入葱段和姜片炝锅出香味。
2　再加入猪骨汤烧沸，捞出葱段、姜片不用，放入酿好的豆腐小火略煮。
3　然后加入精盐、味精、胡椒粉煮至熟烂入味，放入小油菜煮熟，即可出锅装碗。

PART 5
超人气水产菜


PART 5
超人气水产菜
Five

笼蒸螃蟹

时间：35分钟
口味：鲜咸香嫩

■原　料　　活河蟹12只，干荷叶1张。
■调　料　　姜块25克，花椒少许，精盐1大匙，镇江香醋3大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

姜块去皮、洗净，切成细末，放在碗里。

加入镇江香醋调拌均匀，制成姜醋汁。

河蟹放入清水中，滴入几滴白酒浸泡，盖上湿布静养。

取出河蟹，用刷子刷洗干净，揭开蟹脐，放入几粒花椒。

盖上蟹脐盖，用线绳将每只河蟹的腿和盖捆牢。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

干荷叶用清水浸泡，放入沸水中稍烫一下，捞出擦净水分。

把荷叶修剪整齐，铺在笼屉内，河蟹脐朝下放在荷叶上。

蒸锅加水烧沸，再放入笼屉，用旺火蒸10分钟至熟。

取出河蟹，码放在盘内，蘸姜醋汁食用即可。

木瓜炒鱿鱼

■原　料　鲜鱿鱼2个，木瓜1个。
■调　料　葱段、姜片、蒜片各15克，精盐1/2小匙，鸡粉1小匙，胡椒粉、水淀粉、香油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　木瓜削去外皮，切开后去子，洗净，切成菱形块，放入淡盐水中浸泡片刻，再放入热水中稍烫，捞出沥水。
2　鲜鱿鱼撕去外膜，去内脏，用清水洗净，鱿鱼皮朝下放在案板上，先剞上十字花刀，再切成小块。
3　坐锅点火，加入适量清水烧沸，放入鱿鱼块略焯，捞出沥干。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅中加入适量底油烧热，下入葱段、姜片、蒜片炒出香味。
2　再放入鱿鱼卷，用旺火热油快速炒匀，烹入料酒。
3　然后放入木瓜块翻炒片刻，再加入精盐、鸡粉、香油、胡椒粉调味，用水淀粉勾薄芡，出锅装盘即成。

干香鳗鱼

时间：120分钟
口味：咸鲜干香

■原　料　活鳗鱼1条（约750克），芝麻25克。
■调　料　精盐、味精各1/2小匙，五香粉少许，海鲜酱、酱油、香油各2小匙，葱姜汁1大匙，白糖、料酒、调和油各2大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　将鳗鱼摔昏，放入80℃热水中略烫，再捞入淡盐水中洗净黏液。
2　取出鳗鱼，开膛去除内脏，用清水洗净，切成3厘米大的块，放入碗中。
3　加入料酒、葱姜汁、海鲜酱、精盐、酱油、五香粉拌匀，腌渍约1小时。
4　芝麻放入烧热的净锅中煸炒片刻出香味，出锅晾凉。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　烤盘内刷上一层调和油，间隔地码放上鳗鱼块，再放入预热的烤箱内。
2　用高温烤约20分钟至鳗鱼熟透，再用低温烤20分钟至鳗鱼块干香。
3　取出鳗鱼块，然后加入熟芝麻、白糖、味精、香油调拌均匀。
4　放入冰箱内冷藏，食用时取出鳗鱼块，装盘上桌即可。

锅烧鲈鱼

时间：40分钟
口味：鲜嫩清香

■原　料　鲈鱼1条（约1000克），鸡蛋黄1个。
■调　料　葱丝、姜末、蒜末各少许，面粉、精盐、白糖、酱油、料酒、水淀粉、清汤、香油、熟猪油、调和油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　鸡蛋黄放入碗中，加入少许精盐、水淀粉、调和油搅匀。
2　鲈鱼去鳞、去鳃，沿脊背处片开，去除脊骨、胸刺和内脏，用清水洗净，擦净表面水分。
3　先在鲈鱼肉表面刮上浅十字形刀纹，滚上一层面粉，最后用蛋黄糊将鲈鱼肉涂抹均匀。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅中加入调和油烧热，放入鲈鱼煎至两面呈金黄色，捞出沥油。
2　净锅置火上，加入熟猪油烧至六成热，下入姜末、蒜末炝锅出香味。
3　再加入清汤、料酒、酱油、白糖、精盐烧煮至刚沸，撇去表面浮沫，放入鲈鱼，盖上锅盖。
4　转小火烧至熟烂，用水淀粉勾薄芡，淋入香油，撒上葱丝，出锅装盘即可。

咸鱼焖豆腐

时间：35分钟
口味：咸鲜蒜香

■原　料　豆腐300克，咸鱼50克。
■调　料　葱末、蒜片各10克，味精、鸡精、海鲜酱、酱油、料酒、水淀粉各适量，香油1大匙，调和油750克（约耗50克）。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　豆腐片去四周老皮，洗净，切成5厘米见方的厚片。
2　咸鱼用清水泡透，再换清水洗净，捞出冲净，放入盘中。
3　加入少许料酒，入笼用旺火蒸10分钟至熟，取出沥去水分，切成小块。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅中加入调和油烧至五成热，放入豆腐片炸至金黄色，捞出沥油。
2　锅留底油烧热，先下入葱花、海鲜酱炒出香味，再加入酱油、料酒、清水烧沸。
3　然后放入豆腐片、咸鱼块炒匀，加入味精、鸡粉，转小火焖至入味。
4　用水淀粉勾芡，撒上蒜片炒匀，转旺火收汁，淋入香油，出锅装盘即成。

清炒虾仁

时间：15分钟
口味：软嫩清鲜

■原　料　虾仁200克，胡萝卜、黄瓜、豌豆各25克。
■调　料　葱末、姜末、蒜末各少许，精盐、味精各1/2小匙，料酒1大匙，白醋、花椒油各1小匙，淀粉适量，熟猪油500克（约耗50克）。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

胡萝卜去根、去皮，洗净，切成1厘米大小的丁。

黄瓜洗净，去皮，切成小丁；豌豆洗净，沥去水分。

精盐、味精、料酒、白醋、鲜汤放入碗中调匀成清汁。

虾仁去沙线，放入淡盐水中浸泡、洗净，捞出挤净水分。

放入碗中，加入精盐、味精、料酒调味，再放入淀粉上浆。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅中加油烧至四成热，放入虾仁滑散、滑透，倒出沥油。

锅留底油烧热，下入葱末、姜末、蒜末炒香。

放入胡萝卜丁煸炒，下入黄瓜丁、豌豆炒熟，再放入虾仁。

烹入清汁，用旺火快速炒匀，淋上花椒油，即可出锅装盘。

盐水蒸虾

时间：25分钟
口味：咸香鲜嫩

■原　料　青虾400克。
■调　料　大葱15克，蒜瓣10克，姜块15克，花椒、精盐、生抽、米醋、酱油、香油各适量，料酒1小匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

大葱去根和老叶，洗净，切成碎末；蒜瓣去皮，剁成末。

姜块削去外皮，洗净，切成细蓉，放入碗中。

加入米醋、酱油和少许烧热的香油调匀成三合油味汁。

把青虾剪去虾须，剔去虾线，放在清水盆内。

加入花椒调拌均匀，腌渍15分钟，捞出沥水。

放入碗中，加入料酒、精盐、蒜末拌匀。

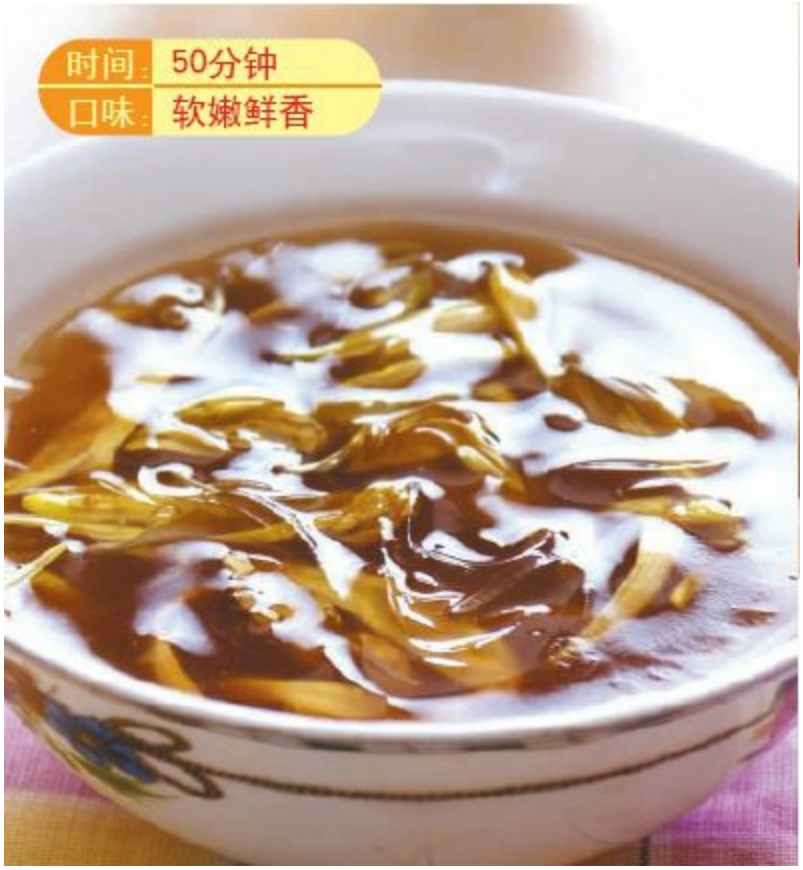
制作步骤**Zhizuobuzhou**

蒸锅置火上，放入青虾隔水用旺火蒸熟，取出放入盘中。

锅置火上，加入香油烧至六成热，下入葱末炒出香味。

加入生抽烧沸，离火后倒在小碗里成葱油味汁。

将葱油味汁、三合油汁与蒸好的青虾一起上桌蘸食即成。



菊花鱼翅羹

时间：50分钟
口味：软嫩鲜香

■原　料　水发鱼翅300克，菊花25克。
■调　料　葱段、姜片各15克，精盐、花椒油各1小匙，味精1/2小匙，胡椒粉少许，料酒、水淀粉各1大匙，高汤1500克。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　水发鱼翅洗涤整理干净，放入大碗中，先加上少许料酒、葱段、姜片。
2　再添入少许高汤淹没鱼翅，上屉用旺火蒸15分钟，取出。
3　将鱼翅放入盘中，蒸鱼翅的汤汁过滤去掉杂质，留净鱼翅原汤。
4　菊花去根，掰取小花瓣，放入清水盆中浸泡片刻，捞出沥去水分。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入清水烧沸，放入菊花瓣焯煮至透，捞出过凉。
2　净锅复置旺火上，加入高汤烧沸，放入鱼翅和菊花瓣烧煮入味。

3　撇去浮沫和杂质，轻轻捞出鱼翅和菊花瓣，分盛在小盅内。
4　锅内汤汁加入精盐、味精和胡椒粉调好口味，用水淀粉勾浓芡。
5　再淋入烧热的花椒油，起锅倒入盛有鱼翅和菊花瓣的小盅内即可。

香油蜇头

时间：12小时
口味：脆嫩咸鲜

■原　料　水发海蜇头300克，香菜段50克，芝麻少许。
■调　料　花椒3克，调和油1大匙，精盐少许，味精、白糖、白醋、香油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　芝麻放入烧热的净锅内煸炒出香味，出锅晾凉，压成粉末状。
2　水发海蜇头撕去黑色薄膜，去掉杂质，放入清水中浸泡约10小时以上，浸泡时需要换清水3～4次以去掉海蜇头的咸腥气味，捞出海蜇头，沥净。
3　将海蜇头放在案板上，先片成薄片，再放入漏勺中。

4　坐锅点火，加入清水烧沸，把漏勺浸入沸水锅内略焯。
5　离火后将海蜇头片放冷水中过凉并漂洗干净，捞出沥净水分。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入调和油烧八成热，下入花椒，旺火炸煳后捞出不用，再将热油倒入大碗中成花椒油。
2　放入海蜇头片、香菜段、芝麻末拌匀，然后加入精盐、白醋、白糖、味精调味，装盘上桌即可。

炸墨鱼丸

■原　料　墨鱼500克，猪肥膘肉50克，鸡蛋1个。
■调　料　葱末10克，姜末5克，精盐、味精、胡椒粉、料酒、淀粉、花椒盐各适量，调和油1000克（约耗100克）。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　葱末、姜末、料酒放入碗中搅拌均匀成葱姜汁。
2　猪肉洗净，放入沸水锅中煮熟，捞出过凉，剁成蓉。

3　墨鱼剥去外膜，去内脏，用清水浸泡、洗净，捞出沥水，剁成细蓉，放入碗中。
4　加入肥膘蓉、葱姜汁拌匀，再加入精盐、味精、胡椒粉、料酒、鸡蛋液、淀粉搅匀成馅。
5　取少许馅料团成直径3厘米大小的鱼丸，再滚上一层淀粉。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅中加入调和油烧至四成热，逐个放入墨鱼丸炸至表面稍硬，捞出磕散。
2　待油温升至八成热时，再放入墨鱼丸炸成金黄色，捞出沥油，码放在盘内，随带花椒盐上桌蘸食即可。

红烧带鱼段

时间：30分钟
口味：鲜嫩浓香

■原　料　带鱼300克，冬笋50克。
■调　料　葱花、姜末、蒜片、花椒各少许，精盐、味精各1/3小匙，料酒、酱油各2大匙，白糖、白醋、香油各1/2大匙，水淀粉、面粉各适量，调和油1000克（约耗50克）。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　冬笋用清水洗净，沥去水分，切成菱形小片，用沸水焯烫片刻，捞出用冷水过凉，沥水。
2　带鱼去鱼头和细尾，剪去背鳍，去内脏，洗净，沥去水分，剁成6厘米长的小段，鱼身两侧剞上棋盘花刀，滚上面粉。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅中加入调和油烧至八成热，下入带鱼块炸成金黄色，捞出沥油。
2　锅中留底油烧热，下入花椒、葱花、姜末、蒜片炝锅出香味。
3　再烹入料酒、白醋，加入酱油、白糖、精盐，添入少许清水，放入鱼段、冬笋烧至入味。
4　待汤汁稠浓时转旺火收汁，撒入味精，用水淀粉勾芡，淋入香油，出锅装盘即成。

干炸带鱼

时间：30分钟
口味：咸鲜酥嫩

■原　料　带鱼200克，面粉少许。
■调　料　花椒、姜末、酱油、米醋各适量，精盐、胡椒粉、味精、香油各少许，料酒1/2大匙，调和油750克（约耗25克）。

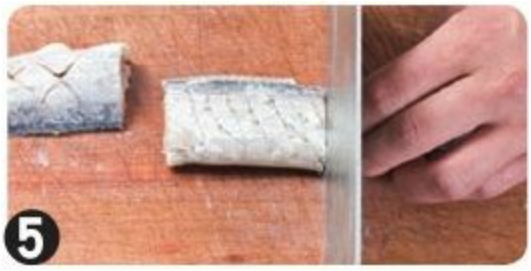
准备工作**Zhunbeigongzuo**

花椒入锅煸炒出味，出锅研成末，加入少许精盐拌匀。

酱油、米醋、姜末放入碗中调匀，再加入香油调成三合油。

带鱼剁去头、尾，剪去背鳍，由腹部开刀，去除内脏及黑膜。

用冷水洗净，擦净水分，在鱼身两侧剞上斜十字花刀。



剁成6厘米大小的段，码放在大碗中。

加入少许精盐、味精、胡椒粉、料酒拌匀，腌渍15分钟。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅中加入调和油烧至七成热，把带鱼段拍上少许干面粉。

放入油锅中用小火炸熟，再转旺火炸至两面呈金黄色。

取出沥油、装盘，带椒盐、三合油味汁一起上桌即可。

芒果脆鳝

时间：30分钟
口味：软嫩甜香

■原　料　　活鳝鱼400克，芒果2个。

■调　料　白糖2大匙，酱油2小匙，调和油1000克（约耗75克）。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

芒果剥去外皮，去掉芒果核，切成5厘米长的小条。

鳝鱼摔晕，剁去头，用尖刀从脊背处片开，再顺脊背划开。

去掉脊骨和内脏，放入淡盐水中浸泡片刻以洗去血水。

捞出鳝鱼肉，擦净表面水分，切成5厘米长的段。

放入沸水锅内焯烫一下，捞出用冷水过凉，沥净水分。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅中加熟猪油烧至七成热，下入鳝鱼炸至酥脆，捞出沥油。

锅置旺火上烧热，加入少许清水和白糖炒匀。

转小火将糖汁翻炒至冒泡且浓稠时，加入酱油搅匀。

再放入炸好的鳝鱼段，快速翻炒均匀入味。

然后倒入芒果条炒拌均匀，出锅装盘即成。

吉利生蚝

时间：20分钟

口味：鲜香酥嫩

■原　料　中等生蚝600克，鸡蛋1个，面包屑50克，生菜适量。
■调　料　精盐、料酒、淀粉、蚝油、番茄酱、生抽、柠檬汁各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　生蚝洗净、去壳，加入精盐、淀粉调拌均匀，稍腌后冲洗干净。
2　锅置火上，加入清水烧沸，放入生蚝焯至变色，捞出沥干。
3　鸡蛋磕入碗中打散，再加入料酒搅拌均匀成鸡蛋液。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　将生蚝依次沾上淀粉、鸡蛋液、面包屑裹匀。
2　把生蚝放入温油锅中炸上颜色，捞出；待锅内油温升至八成热时，再放入生蚝炸至金黄色，捞出沥油，装入盘中。
3　将生菜叶洗净、沥水，切成小片，摆在炸好的生蚝四周。
4　再将番茄酱放小碗内，先加入蚝油和生抽拌匀，最后加入柠檬汁调匀成味汁，随生蚝上桌蘸食即可。

麻辣泥鳅

时间：40分钟
口味：麻辣酱香

■原　料　泥鳅750克，红干椒30克。
■调　料　葱末、姜末、花椒、白糖、精盐、味精、胡椒粉、老抽各少许，料酒1/2小匙，调和油适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　泥鳅宰杀，放入沸水锅中快速焯烫一下，捞出用清水洗去黏液，去掉内脏。
2　再用清水漂洗干净，沥净水分，放入大碗中，加入少许精盐、胡椒粉、花椒和料酒调拌均匀，腌渍10分钟。
3　锅中加入调和油烧热，下入泥鳅炸至酥熟，捞出沥油。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅中加入调和油烧热，先下入葱末和姜末炒香，再放入花椒和红干椒。
2　用小火不断翻炒至出麻辣香味，烹入料酒，然后放入炸好的泥鳅。
3　转旺火翻炒片刻，再加入白糖、精盐、胡椒粉和老抽调味。
4　转小火酱烧至泥鳅熟香入味，加入味精调匀，出锅装盘即可。

葱拌八带

■原　料　鲜八带（章鱼）300克，青辣椒、红辣椒各20克，香菜段15克。
■调　料　葱段40克，精盐、白糖、香油各1小匙，白醋1/2大匙，生抽1大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　鲜八带去除内脏，撕去表面筋膜，放入清水中浸泡并搓洗干净，捞出。
2　擦净表面水分，放在案板上，切成6厘米长的小段。
3　青辣椒、红辣椒分别去蒂及子，用清水洗净，沥去水分，均切成细丝，放入大碗中。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入调和油烧至八成热，下入葱丝煸炒片刻出香味。
2　出锅倒入盛有青辣椒丝、红辣椒丝的碗中调拌均匀。
3　再加入白醋、生抽、精盐、白糖、香油调拌均匀成调味汁。
4　锅置火上，加入适量清水烧沸，放入八带焯烫一下，捞出沥干，放入碗中。
5　撒上香菜段，淋入调味汁调拌均匀，即可装盘上桌。

干炸鱼条

■原　料　净黑鱼肉300克，面包屑100克，面粉75克，鸡蛋2个。
■调　料　精盐1小匙，胡椒粉1/2小匙，料酒1大匙，味精、花生油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　黑鱼肉去掉鱼皮，放入清水中洗净血污，捞出，用洁布擦净表面水分。
2　放在案板上，先在表面剞上浅十字花刀，再切成5厘米长的条。
3　放入大碗中，加入少许精盐、料酒、胡椒粉、味精抓匀，腌渍约10分钟。
4　鸡蛋磕入大碗中调匀，加入少许精盐搅拌均匀成鸡蛋液。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　把腌拌好的鱼肉条控去卤汁，先滚上一层面粉，再放入鸡蛋液内拖上一层蛋液。
2　然后把鱼肉条均匀地滚满面包屑，放在案板上，轻轻压实成鱼肉条生坯。
3　锅置火上，加入花生油烧至五成热，下入鱼条炸至外壳发硬、呈浅黄色时，捞出。
4　待油温升至八成热时，再放入油锅中炸至金黄色，捞出沥油，装盘上桌即成。

糖醋瓦块鱼

时间：20分钟
口味：酸甜脆嫩

■原　料　武昌鱼1条（约400克），洋葱、冬笋、胡萝卜、香菇、豌豆各适量。
■调　料　葱花、姜末、蒜片各少许，精盐、味精、白糖、淀粉、料

酒、酱油、白醋、番茄酱、清汤、调和油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

武昌鱼洗涤整理干净，取净鱼肉，用坡刀切成瓦块状。

放入碗中，加入少许精盐、味精、料酒、淀粉拌匀上浆。

洋葱去皮、洗净，切成小片；香菇泡发，去蒂、洗净，切小丁。

冬笋、胡萝卜分别去皮、洗净，沥净水分，均切成小丁。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅中加油烧至七成热，放入鱼块炸至稍硬，捞出磕散。

待油温升至八成热时，再放入鱼块炸至熟透，捞出沥油。

锅留底油烧热，下入葱花、姜末、蒜片炝锅出香味。

放入料酒、白醋、番茄酱、洋葱、冬笋、胡萝卜、香菇略炒。

加入酱油、白糖、精盐调味，添入清汤烧沸，撇去浮沫。

用水淀粉勾薄芡，放入鱼块、豌豆炒匀入味，装盘即可。

煎蒸黄花鱼

时间：60分钟
口味：鲜咸香嫩

■原　料　黄花鱼1条，香菜15克，鸡蛋1个。
■调　料　葱末、姜末各少许，精盐、味精各1/2小匙，淀粉、面粉各适量，白醋1小匙，料酒2大匙，香油1大匙，熟猪油3大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

鸡蛋磕入碗中搅散，加入少许精盐、淀粉搅匀成全蛋糊。

香菜择洗干净，沥去水分，切成2厘米长的小段。

黄花鱼去鱼鳞、鱼鳃，剖腹去内脏，洗涤整理干净。

在鱼身两侧刮上十字花刀，加入精盐、味精、料酒拌匀。

腌渍20分钟，取出，先滚上一层面粉，再挂匀全蛋糊。

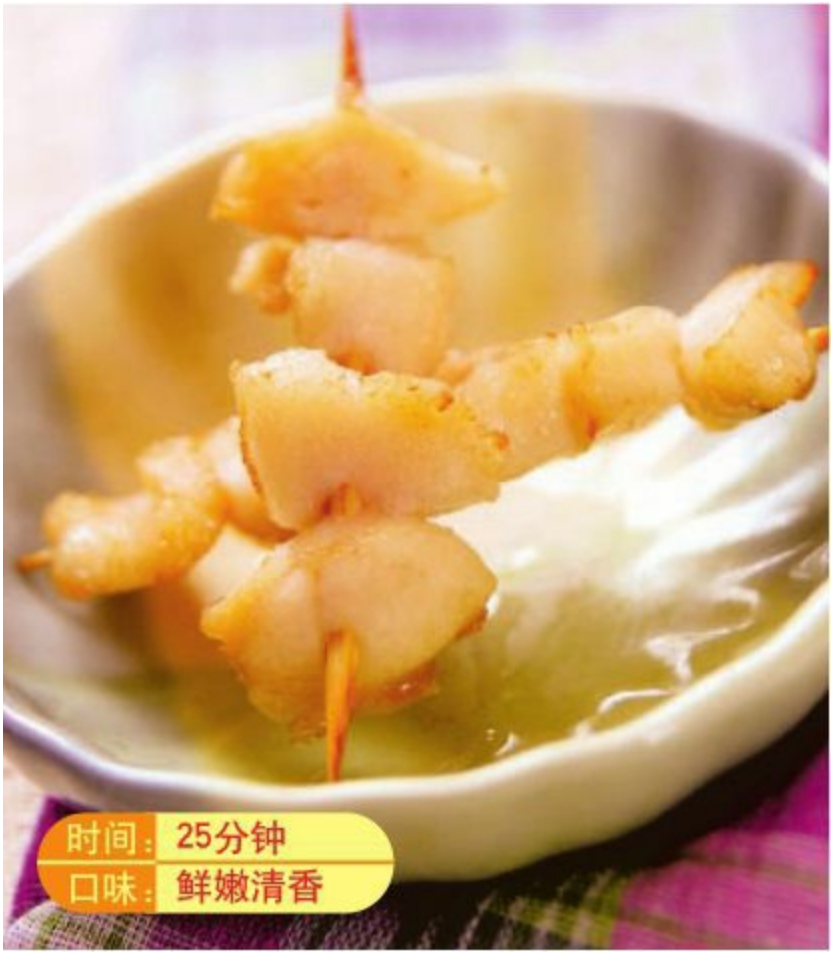
制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅中加油烧至六成热，放入黄花鱼煎至两面呈金黄色。

取出装盘，加入精盐、白醋、料酒、味精、葱姜末、少许清水。

用保鲜膜密封，入锅蒸熟，取出放入鱼盘中，撒上香菜段。

汤汁滗入锅中烧沸，勾薄芡，淋入香油，浇在黄鱼上即可。



炸鲜贝串

■原　料　鲜贝400克，咸面包100克，面粉2大匙，鸡蛋2个。
■调　料　精盐、胡椒粉、花椒粉各少许，料酒1/2大匙，调和油750克（约耗50克）。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　咸面包放入烤箱内，用中温烤5分钟，取出后晾凉，压成碎末。
2　鲜贝用清水浸泡并漂洗干净，捞出用洁布包裹后攥净水分，放入大碗内，加入精盐、料酒、花椒粉和胡椒粉调拌均匀，腌渍约10分钟至入味备用。
3　鸡蛋磕入碗中搅散，加上少许精盐搅拌均匀成鸡蛋液。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　将3～4个鲜贝用竹签串成一串，共穿10～12串，每串沾上一层面粉，再挂匀蛋液，最后裹匀咸面包末并轻轻压实成鲜贝串生坯。

2　锅中加入调和油烧至六成热，放入鲜贝串炸上颜色且熟嫩，捞出沥油即可。

丰收鱼米

时间：15分钟
口味：鲜香微酸

■原　料　草鱼肉250克，甜玉米、红腰豆各50克，青椒丁、红椒丁、香菇丁、冬笋丁各10克，蛋清1个。
■调　料　葱花、姜末、蒜末各5克，精盐、胡椒粉、料酒各1小匙，味精1/2小匙，水淀粉2小匙，清汤100克，熟鸡油25克，调和油适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　草鱼肉洗涤整理干净，切成小丁，放入碗中，加入少许精盐、料酒、鸡蛋清、水淀粉拌匀。
2　甜玉米、腰豆、香菇丁、冬笋丁、青椒丁、红椒丁分别用清水漂洗干净，再放入沸水锅内焯烫一下，捞出用冷水过凉，沥净水分。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　坐锅点火，加入调和油烧至五成热，下入鱼肉丁炸至熟透，捞出沥油。
2　锅中加入熟鸡油，复置火上烧至六成热，先下入葱花、姜末、蒜末炒香。
3　再烹入料酒，添入清汤，加入精盐、味精、胡椒粉调拌均匀成味汁，出锅装碗。
4　然后放入鱼肉丁、甜玉米、腰豆、香菇丁、冬笋丁、青椒丁、红椒丁调拌均匀，装盘上桌即可。

清蒸大蟹

时间：45分钟
口味：软嫩浓鲜

■原　料　大海蟹6个。
■调　料　姜块25克，精盐、味精、白糖、香油各少许，酱油1小匙，白醋2大匙，料酒1/2大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　姜块去皮、洗净，取一半捣烂成姜汁，另一半切成细末。
2　姜末放入碗中，加入味精、酱油、白醋、白糖、香油调成味汁。
3　海蟹放入清水盆内，加入少许精盐、食用油，用湿布盖上，静养使海蟹吐净泥沙和杂质。
4　再用刷子刷洗干净，揭去蟹壳，去掉灰色蟹鳃，洗净，从中间剁成两半。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　海蟹放入盘内，撒上精盐、味精、料酒、姜汁，盖上蟹壳。
2　蒸锅置火上，加入清水烧沸，放入海蟹用旺火蒸10分钟，取出海蟹，摆入另一个盘内，带调好的味汁一起上桌即可。

香炸银鳕鱼

时间：25分钟
口味：脆嫩咸鲜

■原　料　银鳕鱼1块（约200克），面包糠50克，吉士粉20克，鸡蛋黄5个。

■调　料　精盐1/2大匙，胡椒粉、味精各少许，鸡精、料酒各1/2小匙，调和油1000克（约耗50克）。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　银鳕鱼去外皮，放入淡盐水中浸泡并洗净血污，捞出用洁布包裹，挤净水分，放在案板上，先在表面剞上浅十字花刀，再切成小块。
2　将银鳕鱼块放入大盘中，加入少许精盐、胡椒粉、料酒和味精调拌均匀，腌渍入味。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　将鸡蛋黄放在大碗内，加上吉士粉、鸡精、味精调拌均匀成蛋黄浓糊。
2　捞出银鳕鱼块，沥净味汁，放入蛋黄糊内挂匀，再裹上一层面包糠。
3　炒锅置火上，加入调和油烧至五成热，先下入银鳕鱼炸至熟呈浅黄色，捞出，待锅内油温升至八成热时，再放入银鳕鱼块炸成金黄色，捞出沥油，码盘上桌即成。

菊花鲈鱼

时间：40分钟
口味：酸甜酥香

■原　料　活鲈鱼1条（约650克），芥蓝菜叶2片。

■调　料　姜1小块，精盐1/2小匙，白糖3大匙，番茄酱、料酒、水淀粉各1大匙，米醋2大匙，淀粉100克，调和油1000克（约耗100克）。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

芥蓝菜叶洗净，剪成菊花叶状，入沸水中焯烫一下，捞出。

姜块切碎，放入碗中，加入少许料酒捣烂，过滤后成姜汁。

鲈鱼宰杀，去鳞、去头、去尾和内脏，洗涤整理干净。

鲈鱼中段片成两片，去除脊骨和鱼刺，取净肉，擦净水分。

鲈鱼皮朝下放在案板上，在内侧刮上菊花花刀，切成大块。

放入大碗中，加入少许精盐、料酒腌渍入味，再沾匀淀粉。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅中加油烧至五成热，用筷子夹住鱼块，放入油锅中。

炸至外脆里嫩、呈菊花状时，捞出，配芥蓝菜叶一起摆盘。

锅留底油烧沸，放入番茄酱炒开，再添入适量清水。

加入白糖、精盐、米醋炒匀，用水淀粉勾芡，浇在鱼上即可。

人参鳜鱼

时间：35分钟
口味：咸鲜香嫩

■原　料　净鳜鱼1条（约750克），猪肥膘肉50克，水发玉兰片、火腿各25克，油菜20克，人参15克。
■调　料　葱段、姜片各15克，味精少许，精盐、白糖各1小匙，料酒1大匙，鸡汤300克，调和油1000克（约耗75克）。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

人参切薄片；肥膘肉洗净，切成3厘米长的梳子花刀片。

水发玉兰片、火腿、油菜分别洗净，均切成长方片。

同肥膘肉一起放入沸水锅中焯烫一下，捞出沥水。

鳜鱼去除鱼鳞、鱼鳃和内脏，用清水漂洗干净。

把鳜鱼放入沸水锅中烫一下，捞出沥水、晾凉。

刮净鳜鱼表面的黑皮，在鳜鱼两面剞上斜一字刀。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

鳜鱼放入盘中，整齐地摆上肥膘肉、火腿、油菜、玉兰片。

加入料酒、精盐、白糖、鸡汤，放上人参片、葱段、姜片。

上屉用旺火蒸熟，取出，拣去葱段、姜片，原汁滗入锅中。

置火上烧沸，撇去浮沫，加入味精，浇在鳜鱼上即可。

蛋煎蛏子

■原　料　大蛏子750克，猪肥膘、荸荠各50克，面粉40克，鸡蛋4个。
■调　料　葱花、蒜末各少许，精盐、味精各1/2小匙，料酒1大匙，香油2小匙，调和油适量。

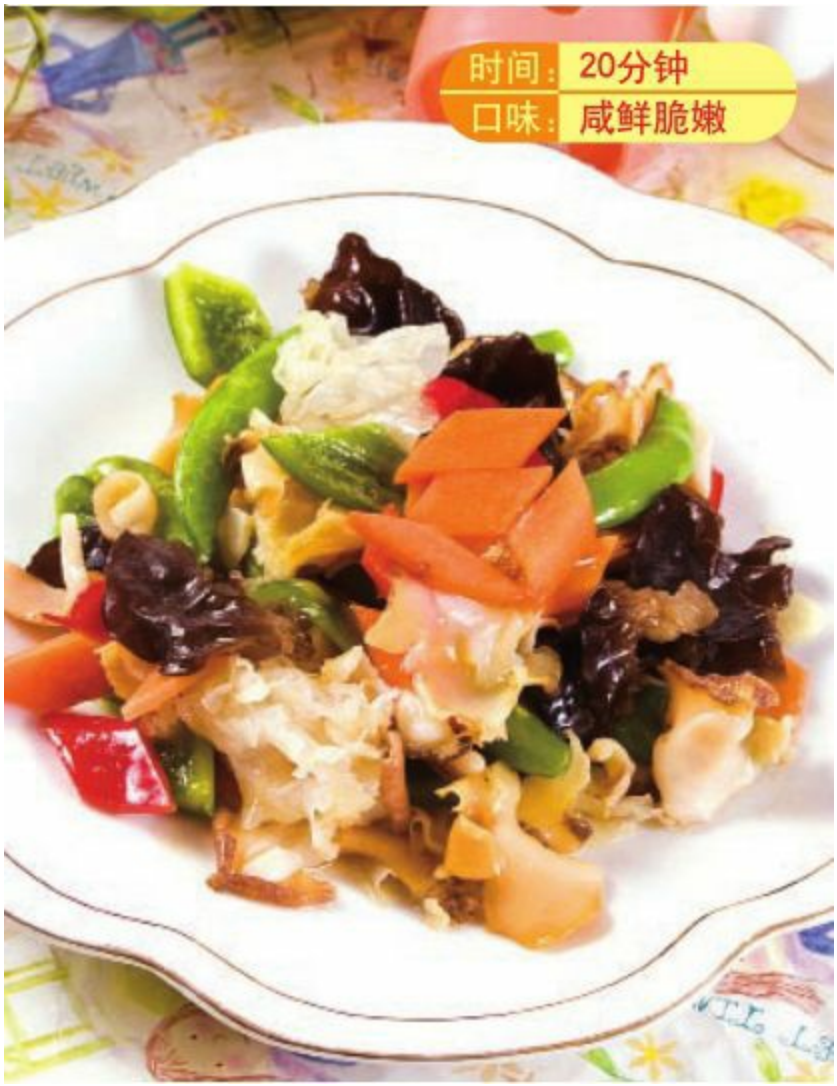
准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　蛏子刷洗干净，放入沸水锅中略焯，捞出洗净，晾凉，再剥去外壳，取蛏子肉，除去筋膜和肚肠，用焯烫蛏子的原水洗净。
2　猪肥膘洗净，放入清水锅中煮约5分钟，取出晾凉，切成小片；荸荠去皮，洗净、沥干，切成圆片。
3　鸡蛋磕入碗中打散，先放入蛏子肉、荸荠片和熟猪肥膘片调拌均匀。

4　再加入蒜末、葱花、精盐、味精、面粉，充分搅拌均匀成蛏蛋糊。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅中加油烧热，倒入蛏蛋糊煎约5分钟，用筷子划开，淋入少许熟油并翻锅一次。
2　再烹入料酒，待蛏蛋糊煎至熟嫩并定型后，淋入香油，即可出锅装盘。



双耳炒螺片

■原　料　海螺肉150克，黑木耳、银耳、甜蜜豆、青椒块、红椒块、胡萝卜片各适量。
■调　料　姜片、鸡粉、胡椒粉、料酒、蚝油、鲜露、浓缩鸡汁、水淀粉、上汤、香油、调和油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　海螺肉放入淡盐水中浸泡、洗净，捞出沥水，切成薄片。
2　锅中加入上汤、鸡粉烧沸，放入海螺片焯至断生，捞出沥水。
3　木耳、银耳用清水泡发，去蒂、洗净，均撕成大片。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅中加入少许调和油烧热，放入甜蜜豆炒熟，盛出。
2　锅中加油烧至八成热，下入青椒块、红椒块、蒜片、胡萝卜片炒香。
3　再放入海螺片、黑木耳块、银耳块、甜蜜豆，用旺火快速炒匀，烹入料酒。
4　加入蚝油、鲜露、浓缩鸡汁、胡椒粉炒至入味。用水淀粉勾芡，淋入香油，装盘即可。

红烧鳜鱼

■原　料　鳜鱼1条（约750克），水发冬菇、冬笋各25克，红干辣椒15克。

■调　料　葱丝、姜丝、蒜蓉各10克，精盐、鸡精、味精、胡椒粉各少许，料酒、酱油、水淀粉、香油各1大匙，清汤375克，熟猪油100克。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　水发冬菇去蒂，冬笋去皮，均切成丝；红干辣椒切成丝。
2　锅中加入清水烧沸，放入冬笋丝、冬菇丝焯烫一下，捞出沥水。
3　鳜鱼去鱼鳞、鱼鳃和内脏，洗净，擦净表面水分，在鱼身两面剞上浅十字花刀，放在盘内，表面涂抹上精盐，淋上少许料酒，稍腌片刻。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅中加入熟猪油烧至八成热，放入鳜鱼煎至上色，再翻面煎至金黄，滗去余油，放入葱丝、姜丝、蒜蓉，烹入料酒，加入清汤、酱油烧沸。
2　然后放入冬菇丝、冬笋丝、红干辣椒丝、鸡精，用小火烧至熟透，再加入精盐、味精、胡椒粉调匀，用水淀粉勾薄芡，淋入香油，装盘即成。

油爆青虾

时间：20分钟
口味：咸鲜酥香

■原　料　大青虾600克。
■调　料　葱花10克，姜末5克，精盐1/2大匙，味精、料酒各1/2小匙，白糖4小匙，酱油2小匙，白醋1大匙，香油1小匙，调和油200克。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　大青虾剪去虾须、虾枪，放入清水中漂洗干净，捞出沥干。
2　放入容器中，先放入少许葱花和姜末调拌均匀。
3　再加入少许精盐、料酒和味精拌匀，腌渍5分钟。
4　剩余的精盐、料酒放入碗中，加入白糖、酱油、味精调成味汁。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入调和油烧至六成热，放入青虾冲炸一下，捞出沥油。
2　锅留少许底油，复置旺火上烧至六成热，先下入葱花、姜末炝锅。
3　再放入青虾快速翻炒均匀，烹入少许料酒炒拌均匀出香味。
4　然后烹入调好的味汁，淋入白醋、香油炒匀，出锅装盘即成。

剁椒鱼头

时间：40分钟
口味：香辣咸鲜

■原　料　鳙鱼头1个，鲜红泡椒150克。
■调　料　大葱、姜块、蒜瓣各10克，胡椒粉、蚝油、味精各1小匙，蒸鱼豉油、调和油各3大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

鲜红泡椒去蒂，用快刀剁成碎末，放在小碗内。

大葱、姜块、蒜瓣分别择洗干净，沥去水分，均切成碎末。

鳙鱼头去鱼鳃、鱼鳞，洗净，用沸水略焯一下，捞出沥水。

刮去黑膜，从背部片开成两半，擦净水分，放在大盘中。

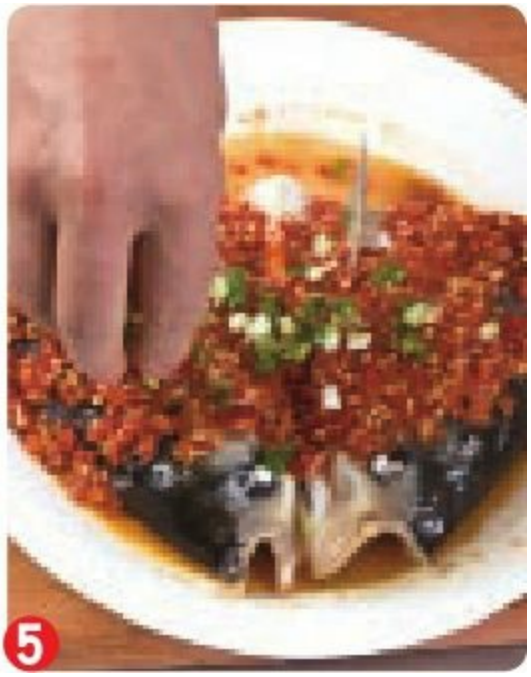
制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅中加油烧至六成热，下入泡椒末、姜末、蒜末炒香。

加入蚝油、精盐、蒸鱼豉油和味精，用小火炒至浓稠出香。

均匀地浇在鳙鱼头上，用保鲜膜封好，放入蒸锅内。

置旺火上蒸约10分钟至熟，取出鳙鱼头，去掉保鲜膜。



撒上葱花、胡椒粉，再淋上烧至九成热的调和油即可。

焦炒鱼片

时间：35分钟
口味：咸鲜酸甜

■原　料　净鱼肉300克，青、红椒各25克，鸡蛋1个。

■调　料　葱段、蒜片、姜末、精盐、味精、白醋各少许，淀粉、料酒、酱油各1大匙，香油、白糖各1/2大匙，鲜汤2大匙，调和油1000克（约耗75克）。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

青、红椒分别去蒂和子，洗净，改刀切成小块。

碗中加入精盐、味精、酱油、白糖和鲜汤调匀成清汁。

净鱼肉洗净，擦净表面水分，切成坡刀片，放入碗中。

加入少许精盐、味精、料酒、鸡蛋和淀粉搅匀挂糊。

锅中加油烧至七成热，逐片下入鱼片炸至表皮稍硬，捞出。

待油温升高后，再下入鱼片炸至呈金黄色时，捞出沥油。

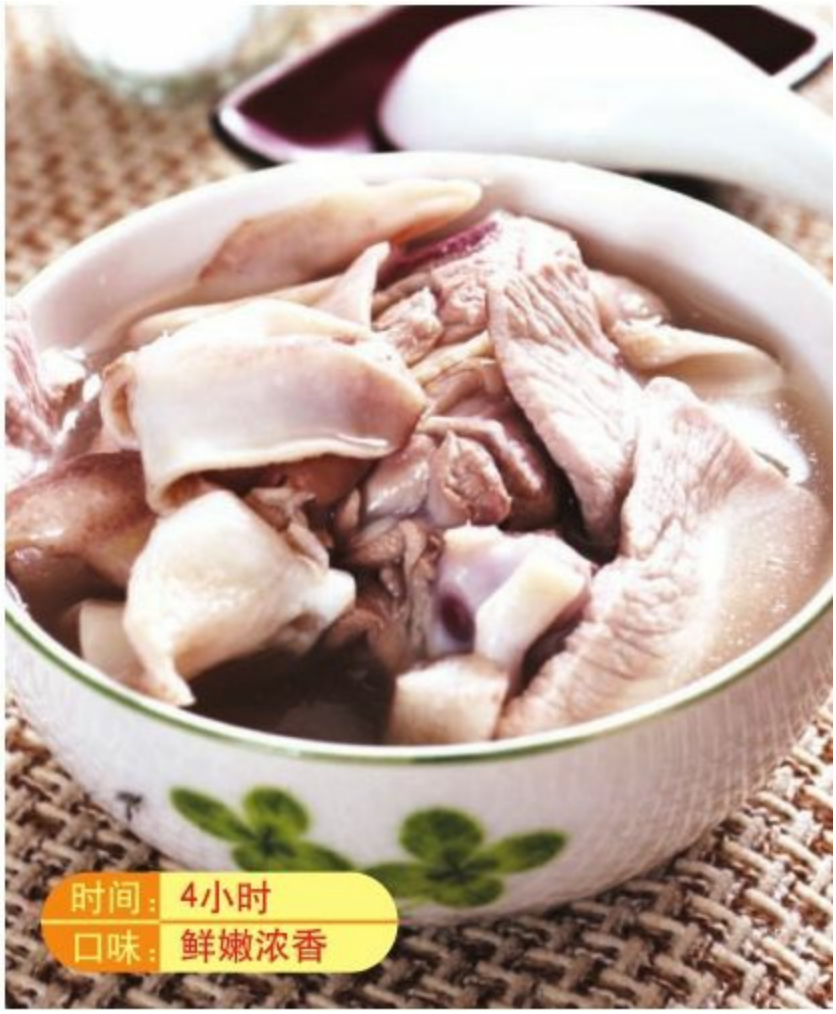
制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅中加入调和油烧热，下入葱段、姜片和蒜末炝锅。

烹入料酒，放入青红椒块略炒片刻。

再烹入白醋，倒入调好的清汁烧沸。

放入鱼肉片，淋上香油，快速翻炒均匀，出锅装盘即成。



鸡汤汆海蚌

■原　料　鲜海蚌尖400克，净老母鸡1只，鲜牛肉750克，猪里脊肉750克。
■调　料　葱段、姜块、精盐、料酒、白酱油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　将母鸡割下鸡脯肉待用，其余鸡肉切4块；牛肉、猪里脊肉切大片；三料同装一盆中，加葱段、姜块、料酒和清水1500克，上笼屉蒸约3小时取出，去肉取汤，撇去浮沫，滤去杂质。
2　鸡脯肉剁成蓉，加入清水与精盐抓匀，捏成几个圆球，与鸡汤下锅煮5分钟，捞出鸡蓉球，鸡汤用净纱布过滤成鸡汤，取900克待用。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　海蚌尖每只片成2片，洗净后盛入漏勺内，用沸水汆至六成熟取出，剔净蚌膜，装在碗中，加料酒抓匀腌渍后沥干酒汁，盛入汤碗，加入鸡汤150克稍浸，再将汤汁滗净。
2　将鸡汤下锅煮开，加入白酱油调匀，浇在汤碗中的蚌肉上即成。

黄焖甲鱼

时间：3小时
口味：咸鲜嫩滑

■原　料　甲鱼1只（约重500克），净肥母鸡1只（约1250克）。
■调　料　葱段、姜片各15克，八角5克，酱油4大匙，料酒3大匙，花椒油1大匙，味精、香油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　甲鱼宰杀，切开甲鱼壳，取出内脏和杂质，洗净，放清水锅中焯烫5分钟，捞出沥水，刮去表面黑膜，用清水洗净，剁成条块。
2　肥母鸡去嗉子和内脏，剁去鸡爪和鸡尖，洗涤整理干净。
3　锅中加清水烧沸，放入母鸡略焯，捞出沥干，再放入净锅内，加入清水、葱、姜、八角烧沸，转小火炖熟，捞出沥水，拆肉剔骨，切成块。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅置火上，滢入煮鸡的原汁，放入甲鱼块，用旺火烧沸，再转小火炖至熟烂，捞出沥水。
2　锅复置火上，加入花椒油烧热，下入葱段、姜片炒香，加入酱油、炖甲鱼的原汤、料酒和味精烧沸，放入甲鱼、鸡肉，用小火焖约10分钟，淋上香油，装盘即可。

炸芝麻虾排

时间：25分钟
口味：酥香鲜咸

■原　料　大虾6只，芝麻100克，鸡蛋1个。
■调　料　精盐、味精各少许，料酒1/2大匙，面粉适量，番茄沙司1小碟，调和油750克（约耗50克）。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　鸡蛋磕入大碗中，加入少许精盐调拌均匀成鸡蛋液。
2　芝麻洗净，放入锅内炒香，倒入盘中晾凉。
3　大虾剪去虾枪、虾须，留下虾头和虾尾，去除中间虾壳，从大虾背部开刀（腹部相连），去除沙线，洗净。
4　把大虾放入碗中，加入精盐、味精、料酒拌匀，腌渍5分钟。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　将腌好的大虾先拍上一层面粉并轻轻抖散，再均匀地挂上鸡蛋液，

沾匀熟芝麻，轻轻压实后整理成形。
2　锅中加入调和油烧至四成热，放入虾排炸成金黄色，捞出虾排，沥油，整齐地摆在盘中，带番茄沙司上桌即可。

蛤蜊炒韭香

时间：60分钟
口味：鲜香软嫩

■原　料　蛤蜊1000克，鸡蛋300克，韭菜100克，红椒末少许。
■调　料　精盐1/2小匙，蒜蓉辣酱2小匙，胡椒粉1小匙，香油少许，调和油3大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

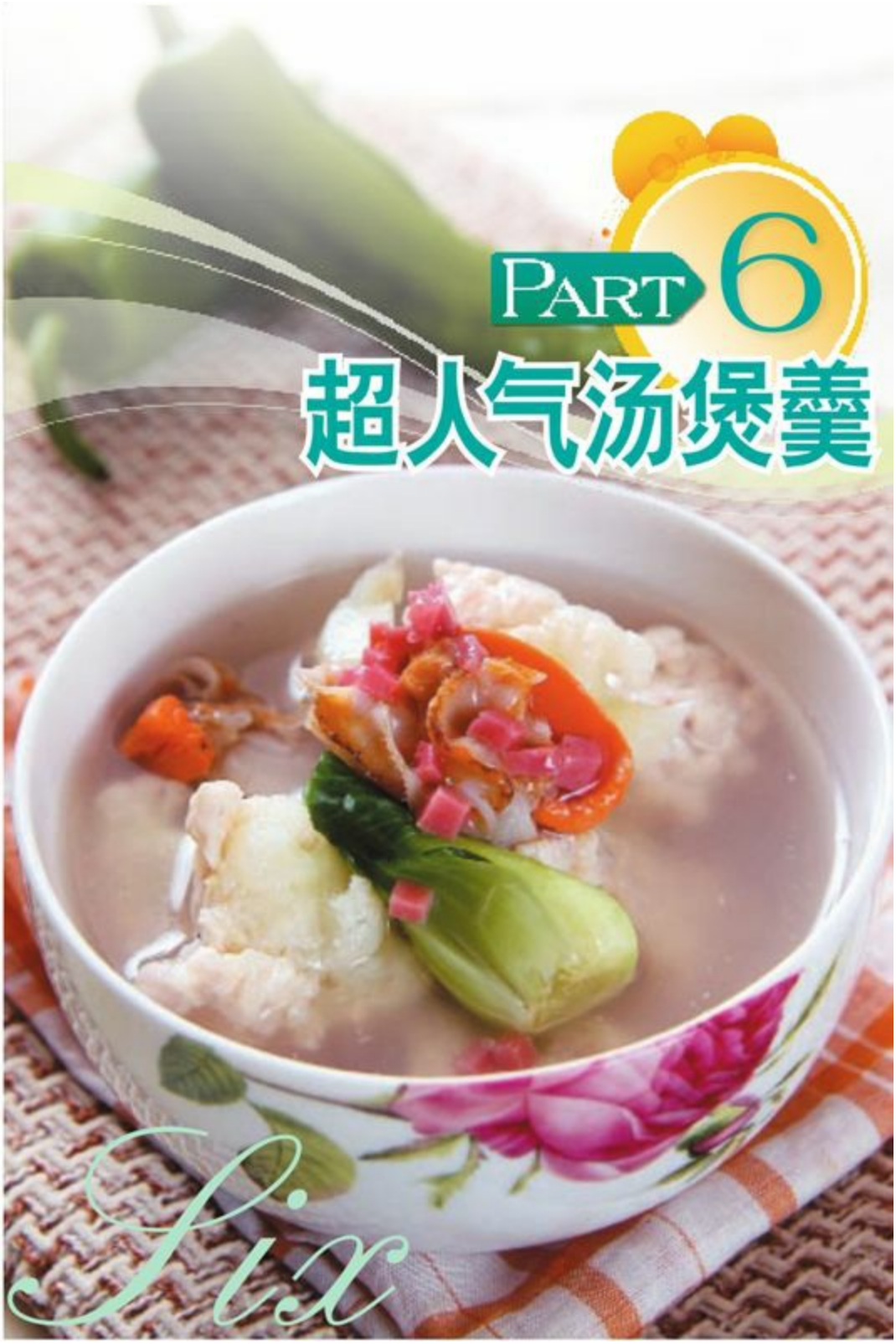
1　韭菜择洗干净，切成细末；鸡蛋磕入碗中，加入韭菜末、精盐、蒜蓉辣酱和胡椒粉调拌均匀成韭菜鸡蛋液。
2　蛤蜊放入清水中浸养以使其吐净泥沙，捞出洗净，沥去水分。

3　锅中加入清水烧沸，放入葱段和姜片稍煮，迅速倒入蛤蜊煮至外壳张开。
4　捞出晾凉，去壳，取净蛤蜊肉，再用煮蛤蜊的汤水洗净。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入调和油烧热，先下入红椒末煸炒片刻。
2　再倒入调好的韭菜鸡蛋液炒至接近凝固成形时，撒上蛤蜊肉。
3　继续翻炒至鸡蛋液定浆，最后淋入香油炒匀，出锅装盘即成。

PART 6
超人气汤煲羹


PART 6
超人气汤煲羹
Six

清汤鱼圆

时间：25分钟
口味：软嫩鲜香

■原　料　净白鱼肉200克，熟火腿、熟冬笋各30克，菠菜20克，香菇10克。
■调　料　精盐1大匙，味精、熟鸡油各少许，姜汁、料酒各2小匙，鸡清汤1000克。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

熟火腿肉切成菱形小片；菠菜取嫩叶，洗净、沥水。

香菇去蒂、洗净，切成片；熟冬笋入锅焯水、捞出，切成片。

白鱼肉拍松，放清水中浸泡至白，捞出沥干，放在案板上。

用刀刮成蓉，放入碗中，加清水、姜汁、料酒、精盐、味精。

顺一个方向搅拌至鱼蓉上劲，再挤成大小一致的鱼圆。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

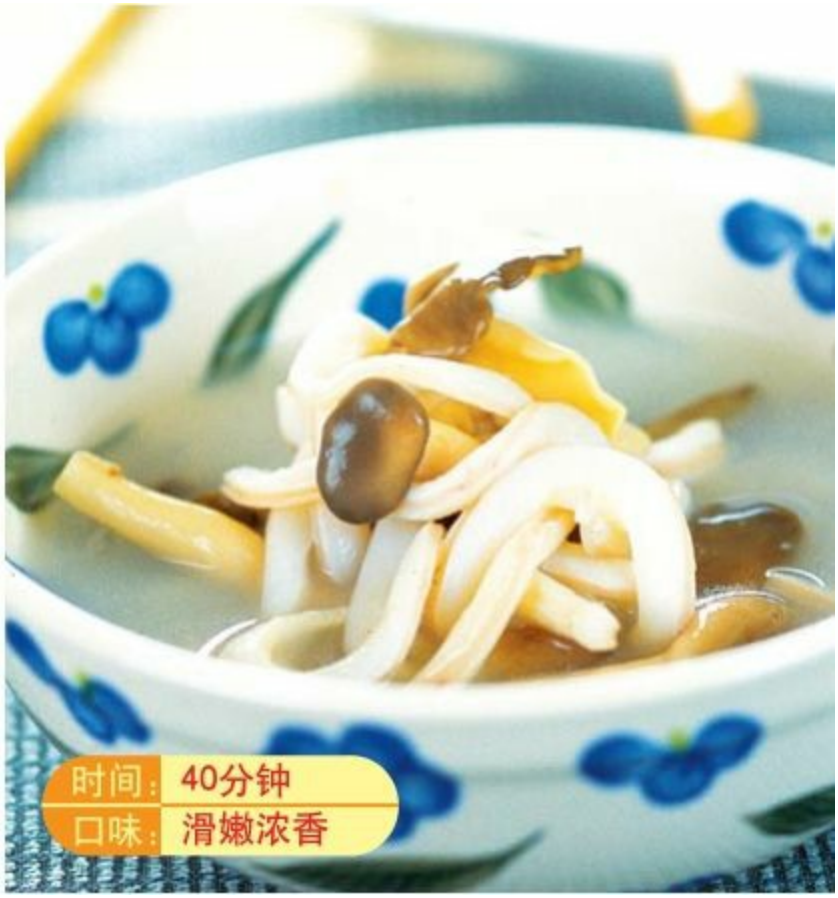
锅中加入冷水2000克，轻轻放入制作好的鱼圆。

用中火加热，待鱼丸浮于水面且熟嫩时，捞入鸡汤中浸泡。

锅中加入适量鸡清汤烧沸，放入鱼丸和熟火腿片稍煮。

放入熟笋片、香菇片煮约3分钟，再下入菠菜叶煮熟。

加入精盐、味精调好口味，倒入汤碗内，淋入熟鸡油即成。



鸡枞鱿鱼汤

■原　料　鲜鱿鱼200克，鸡枞菌150克。
■调　料　葱花、精盐、味精、鸡粉、胡椒粉、水淀粉各少许，清汤750克。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　鲜鱿鱼洗净，撕去外膜，去掉内脏和杂质，放清水中洗净。
2　捞出鲜鱿鱼，擦净表面水分，改刀切成6厘米长的细丝。
3　鸡枞菌放入盆内，加入清水和少许精盐调匀，洗涤整理干净。
4　捞出鸡枞菌，用洁布包裹后轻轻挤去水分，再改刀切成细丝。
5　净锅置火上，放入清水烧至沸，倒入鸡纵菌丝焯透，捞出沥干。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　坐锅点火，添入清汤，先下入鱿鱼丝、鸡枞丝略煮片刻。
2　再加入胡椒粉、精盐、味精、鸡粉煮匀，然后用水淀粉勾薄芡。
3　撒上葱花，再用小火续煮约5分钟，撇去浮沫，离火出锅，倒在大汤碗内即可。

口蘑锅巴汤

时间：35分钟
口味：鲜咸酥香

■原　料　粳米锅巴100克，口蘑、嫩豆苗各50克。
■调　料　精盐1小匙，味精、料酒各1/2小匙，香油2小匙，熟菜油适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　嫩豆苗洗净，放入沸水锅内焯烫一下，捞出用冷水过凉、沥水。
2　取不焦的粳米锅巴刮去饭粒，改刀切成菱形小块，烘干后备用。
3　口蘑用温水洗净、泡软，用少许精盐擦洗一下，再洗净，放入碗中。
4　加入少许料酒、清水、葱段和姜片上屉蒸15分钟，取出口蘑，切成片。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　炒锅置中火上，滢入蒸口蘑的原汁，再加入适量清水烧沸，放入口蘑。
2　加入料酒、精盐、味精烧沸，撒上豆苗推匀，起锅盛入大碗内，淋入香油。
3　另起锅，置旺火上，倒入熟菜油烧至八成热，下入锅巴块并用漏勺不断推动，炸至锅巴块呈金黄色。
4　捞入荷叶碗内，和口蘑汤同时上桌，将口蘑汤倒在锅巴上即可。

蛋蓉栗米羹

时间：30分钟
口味：甜润清鲜

■原　料　甜玉米1个，鸡蛋3个。
■调　料　玫瑰卤5克，白糖125克，水淀粉2大匙。

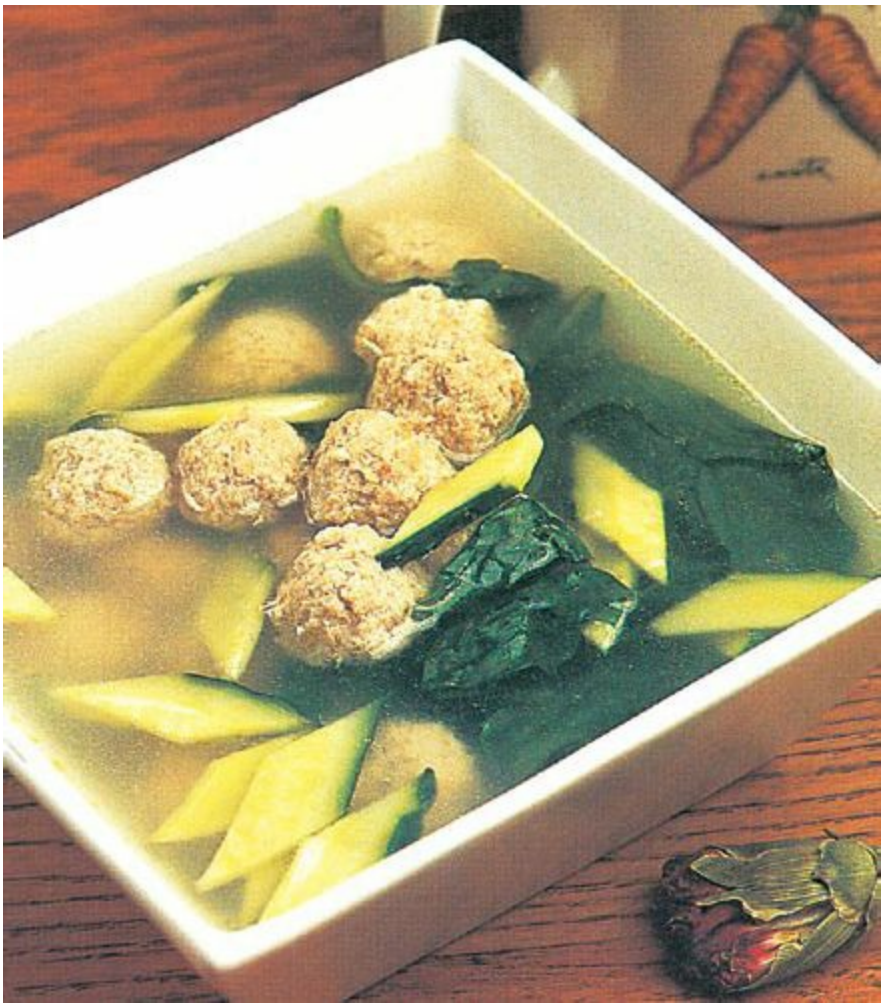
准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　甜玉米剥去外皮，用清水漂洗干净，捞出沥净水分。
2　净锅置火上，加入清水烧沸，放入甜玉米煮约10分钟至刚熟。
3　捞出甜玉米，放入冷水中过凉，再剥取甜玉米粒，沥净水分。
4　鸡蛋磕开，取鸡蛋黄放入大碗内打散，加入适量水淀粉搅拌均匀。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅置中火上，下入甜玉米粒和适量清水，旺火烧煮至沸，加入白糖调拌均匀，撇去浮沫。
2　用水淀粉勾芡，再慢慢淋入鸡蛋黄，待鸡蛋黄凝固并浮于表面时。

3　离火出锅倒入大碗内，然后撒入玫瑰卤拌匀，上桌即成。



菠菜丸子汤

时间：20分钟
口味：鲜嫩清香

■原　料　猪里脊肉200克，菠菜、黄瓜各50克，鸡蛋清1个。
■调　料　精盐、味精、淀粉、料酒、香油、鸡汤各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　猪里脊肉用清水洗净，沥去水分，剁成肉蓉。
2　菠菜去根和老叶，洗净、沥水，切成均匀的小段。
3　黄瓜洗净、沥水，先顺长切两半，再切成象眼片。
4　猪肉蓉放入碗中，加入蛋清、料酒、精盐、味精、淀粉搅匀成馅料。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入鸡汤烧沸，将馅料挤成丸子，下入锅中。
2　烧沸后撇去浮沫和杂质，再转小火煮至丸子清香且熟嫩。
3　然后放入黄瓜片、菠菜叶煮沸，加入精盐、味精调好口味。
4　最后淋入香油推匀，出锅倒入汤碗中，上桌即可。

金针香菜鱼片汤

■原　料　草鱼肉300克，金针菇30克，香菜20克。
■调　料　姜块15克，葱花10克，精盐、味精、料酒各1小匙，鸡粉1/2小匙，胡椒粉、香油各1/3小匙，水淀粉、调和油各1大匙，猪骨汤1000克。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

金针菇去蒂、洗净，分成小朵，用沸水略焯，捞出沥干。

香菜择洗干净，沥去水分，切成小段；姜块洗净，切成丝。

草鱼肉片去鱼皮，用清水浸泡片刻，捞出沥水，切成薄片。

放入碗中，加入少许精盐、味精、料酒、水淀粉拌匀略腌。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅置旺火上，加入调和油烧至五成热，下入姜丝炒香。

添入猪骨汤烧沸，再放入金针菇、鱼肉片烧煮至沸。

撇去表面浮沫，加入精盐、味精、鸡粉、胡椒粉调好口味。

淋入香油，出锅倒在大汤碗里，撒入葱花、香菜段即可。

白玉双菌汤

时间：40分钟
口味：咸鲜嫩滑

■原　料　老豆腐400克，竹荪50克，干香菇20克。
■调　料　姜片5克，葱花少许，精盐1/2小匙，味精、胡椒粉各1/3小匙，鸡精、香油各1小匙，鲜汤1000克，熟猪油适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

老豆腐片去老皮，洗净，切成2厘米大小的片。

锅中加入清水烧沸，下入豆腐片焯烫一下，捞出沥水。

竹荪用淡盐水洗净、涨发，先切去菌盖，再切成小段。

干香菇用清水浸泡至软，去根和杂质，切成小块。

锅中加入清水烧沸，下入竹荪和香菇焯烫一下，捞出沥水。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

净锅置火上，加入熟猪油烧热，下入姜片煸炒出香味。

倒入鲜汤烧沸，捞出姜片不用，再放入豆腐片稍煮。

然后放入竹荪和香菇烧沸，撇净表面浮沫。

加入精盐、味精、胡椒粉调好口味并烧煮入味。

出锅盛入汤碗中，淋入香油，撒上葱花即成。

排骨冬瓜汤

■原　料　排骨200克，冬瓜150克。
■调　料　香葱花10克，葱段15克，姜块10克，八角1粒，味精1/2小匙，精盐1小匙，白醋1小时，胡椒粉少许，料酒1/2大匙，调和油适量，香油1小匙。

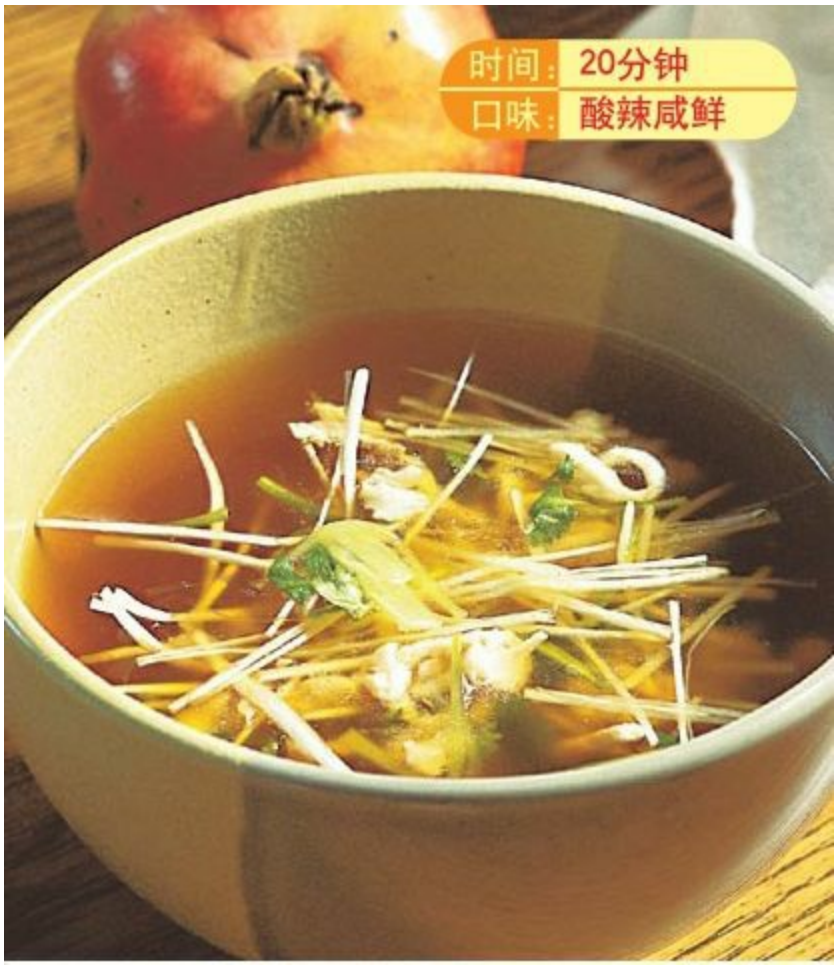
准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　冬瓜去外皮及瓜瓤，洗净、沥水，切成5厘米长、3厘米宽、1厘米厚的大块。
2　排骨用清水洗净，先顺骨缝切成长条，再剁成大小均匀的小段。
3　净锅置火上，放入清水烧沸，加入排骨块焯透，捞出用温水洗净，沥干。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅复置火上，加入调和油烧至六成热，下入葱段、姜块和八角炝

锅。
2　放入料酒，添入适量清水，放入排骨块煮至断生，捞出葱姜和八角不用，撇去浮沫。
3　再放入冬瓜块，继续用小火续煮至冬瓜将熟时，加入精盐煮熟。
4　然后加入味精、胡椒粉、白醋调好汤汁口味，淋入香油。
5　离火出锅倒入汤碗中，撒上香葱花，即可上桌食用。



酸辣鱼丝羹

■原　料　净鲤鱼肉200克，黄瓜50克，鸡蛋清1个，香菜叶少许。
■调　料　葱丝、姜丝各少许，白醋2大匙，酱油、料酒、香油、精盐、味精、胡椒粉、淀粉各适量，熟猪油500克（约耗25克）。

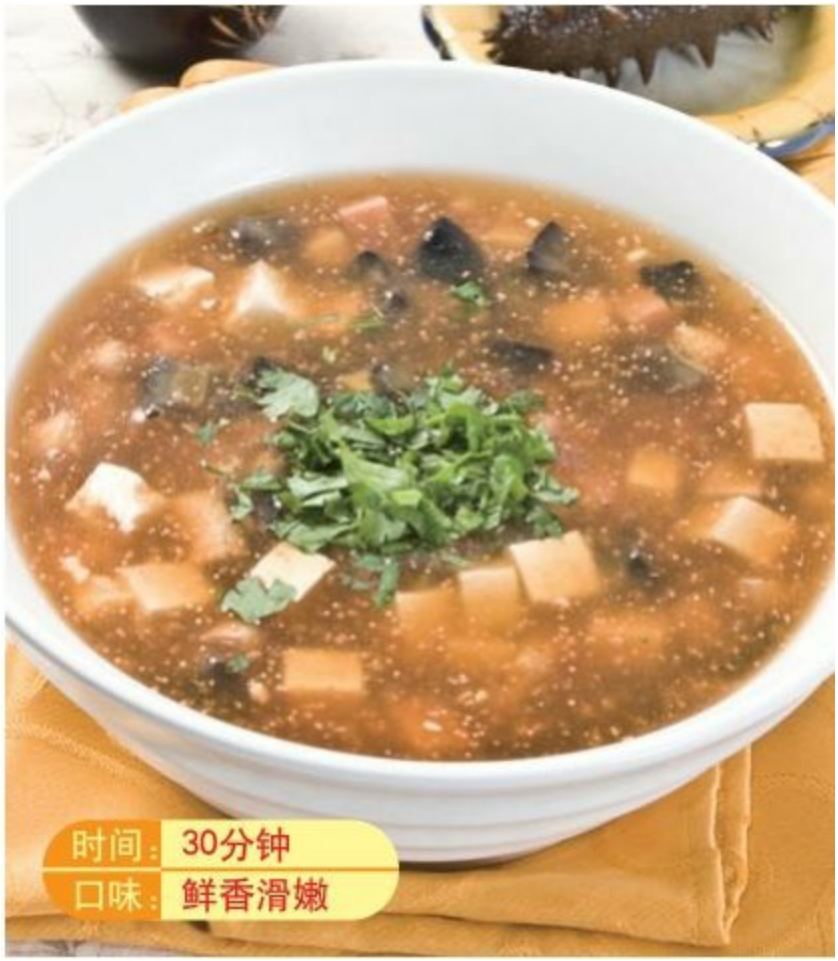
准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　净鲤鱼肉放清水中漂洗干净，捞出沥净水分，改刀切成细丝。
2　把鱼肉丝装入大碗内，加鸡蛋清、少许精盐和淀粉抓匀浆好。

3　黄瓜用清水洗净，沥去水分，先切成薄片，再改刀切成细丝。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入熟猪油烧至四成热，放入鱼肉丝滑散、滑透，捞出沥油。
2　锅中留少许底油，复置旺火上烧热，先用葱丝和姜丝炝锅出香味。
3　再烹入白醋，添入清汤，然后加入料酒、酱油、精盐烧煮至沸。
4　再下入鱼肉丝、黄瓜丝，撇净浮沫，加入味精、胡椒粉调味。
5　最后用水淀粉勾芡，淋入香油，撒上香菜叶，即可出锅装碗。



豆腐海参汤

■原　料　豆腐2块，水发海参200克，鸡胸肉、熟火腿各25克，香菜10克，虾子适量。
■调　料　精盐、味精、胡椒粉、酱油、料酒、水淀粉、高汤、熟猪油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　水发海参、鸡胸肉、熟火腿分别洗净，均切成1厘米大小的丁，一起放入沸水锅中焯烫一下，捞出沥干。
2　香菜择洗干净，切成末；虾子放入碗中，加入少许清水，上屉蒸5分钟，取出。
3　豆腐放入清水中略泡，取出，片去老皮，切成小丁，放入沸水锅中，加入少许精盐拌匀，浸泡10分钟以去豆腥味，捞出。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入熟猪油烧至六成热，先放入虾子炒出香味。
2　添入高汤，再加入精盐、味精、料酒、胡椒粉、酱油煮匀。
3　然后放入海参丁、火腿丁、鸡肉丁烧沸，撇去浮沫，放入豆腐丁。
4　烧至豆腐丁浮起时，用水淀粉勾芡，出锅盛入汤碗中，撒上香菜末即成。

苦瓜带鱼汤

时间：35分钟
口味：清香咸鲜

■原　料　带鱼200克，苦瓜100克。

■调　料　姜片5克，菠萝酱50克，精盐1/2小匙，料酒、调和油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　苦瓜先切去两端，用清水洗净，对半切开，去掉苦瓜籽及膜。
2　放在盆内，加入少许精盐和清水漂洗干净，捞出沥水，切成小块。
3　带鱼去除内脏，放入清水中洗涤整理干净，捞出擦净表面水分。
4　切成6厘米大小的段，在鱼身两侧各划几刀以便于入味，再放入容器内，加入少许精盐和料酒调拌均匀，腌渍入味。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入调和油烧八成热，放入带鱼段炸至酥香，捞出沥油。
2　净锅中加入少许底油烧热，下入姜片煸炒出香味，添入适量清水。
3　再放入苦瓜段和菠萝酱烧煮至沸，撇去浮沫和杂质，放入炸好的带鱼段。
4　用小火烧煮至带鱼段熟嫩，加入精盐调好口味，出锅上桌即可。

酿鲫鱼豆腐汤

■原　料　活鲫鱼1条，大豆腐1块，猪五花肉100克，韭菜25克。
■调　料　葱花、姜末、蒜片、精盐、味精、料酒、高汤、调和油各适

量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

豆腐片去老皮，洗净，切骨牌块，入沸水中焯烫、捞出。

五花肉切成末，加入鸡蛋和少许葱花和姜末拌匀。

再加入适量精盐、味精和调和油，充分搅拌均匀成馅料。

韭菜去根和老叶，洗净，沥去水分，切成碎末。

鲫鱼宰杀，去除鱼鳞和鱼鳃，剖腹去内脏，洗净、沥水。

在鱼身两侧刮上浅十字花刀，把调好的馅料酿入鱼腹中。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅中加入调和油烧至六成热，下入葱花、姜末和蒜片炝锅。

轻轻放入鲫鱼，烹入料酒，用中火煎至上色。

添入高汤烧沸，放入豆腐块，加入精盐，用旺火炖至入味。

撒入韭菜末、味精煮匀，即可出锅装碗上桌。

龙井鸡片汤

时间：25分钟
口味：清香嫩滑

■原　料　鸡胸肉150克，龙井茶叶15克，豌豆苗100克，鸡蛋清适量。
■调　料　姜片、精盐、味精、胡椒粉、淀粉、料酒、鸡汤、熟猪油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

龙井茶叶放入杯中，加入少许温水浸泡一下，滗去水分。

再倒入沸水，盖上盖，浸泡3分钟；豌豆苗择洗干净。

鸡胸肉剔去筋膜，洗净，沥去水分，切成薄片。

放入碗中，加入少许精盐、料酒、味精、胡椒粉调味。

再加入鸡蛋清和淀粉，充分搅拌均匀上浆。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅中加入清水烧沸，放入鸡肉片焯烫至熟，捞入碗中。

锅中加入熟猪油烧至六成热，下入姜片煸香，捞出不用。

再添入鸡汤，加入精盐、味精、胡椒粉、龙井茶水烧沸。

放入豌豆苗煮熟，撇去浮沫，倒入盛有鸡片的碗中即成。

大枣银耳羹

时间：30分钟
口味：鲜香微辣

■原　料　大枣100克，银耳10克。
■调　料　冰糖50克，糯米粉1大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　大枣用清水漂洗干净，捞出沥水，去掉枣核，切成丝。
2　银耳放入容器中，添入适量温水浸泡至软，取出去掉根蒂。
3　再用清水冲洗干净，捞出沥去水分，切成细丝。
4　糯米粉放入小碗中，加入适量清水调拌均匀成稀糊。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入清水烧沸，放入大枣丝、银耳丝焯烫一下，捞出沥干。
2　净锅复置火上，添入适量清水烧沸，先下入银耳丝、大枣丝和冰糖。
3　用小火熬煮约5分钟，再淋入糯米粉糊勾薄芡，撇去浮沫和杂质，离火出锅，倒在汤碗内即可。

榨菜肉丝汤

时间：20分钟
口味：清香鲜嫩

■原　料　榨菜200克，猪里脊肉150克，香菜25克。
■调　料　葱末、姜末、蒜末、调和油各少许，味精、香油各1/2小匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　榨菜去根，削去外皮，放入清水中浸泡并洗净。
2　捞出沥净水分，先切成薄片，再改刀切成细丝。
3　净锅置火上，加入清水烧沸，放入榨菜丝焯烫一下，捞出沥干。
4　猪里脊肉洗净、沥水，切成丝；香菜去根和老叶，洗净，切成小段。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅复置火上，加入调和油烧至六成热，先放入猪肉丝炒散至变色。
2　再下入葱末、姜末、蒜末炒出香味，添入适量清水烧煮至沸。
3　撇去表面浮沫和杂质，放入焯烫好的榨菜丝，用小火煮5分钟。
4　然后加入味精，淋入香油，出锅倒入大汤碗中，撒上香菜段即成。

菜心鸡肉汤

■原　料　净母鸡1只，青菜心200克，熟火腿丁、熟鸡脯丁、水发冬菇丁、熟冬笋丁各50克，鸡蛋皮10张，虾蓉、虾子各适量。
■调　料　葱段、姜片、精盐、白糖、料酒、酱油、熟猪油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　净母鸡收拾干净，放入沸水锅中焯烫一下，捞出，放入竹箅垫底的沙锅中。
2　加入清水淹没鸡身，放入葱段、姜片、料酒烧沸，用小火焖至熟烂。

3　熟火腿丁、熟鸡脯丁、水发冬菇丁和冬笋丁放入大碗中。
4　加入少许精盐、酱油、白糖、虾子调拌均匀成馅料。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　用鸡蛋皮包入少许馅料捏成蛋烧卖，再用虾蓉粘住口，入笼蒸熟，取出。
2　锅中加入少许底油烧热，放入青菜心、少许精盐炒熟，盛入另一盘中。
3　捞出母鸡，放入大汤碗中，蛋烧卖围放在鸡的周围，盘边放上青菜心。
4　再将炖母鸡的汤汁加入少许精盐烧沸，趁热浇在母鸡上即成。

羊肉滋补汤

■原　料　羊腩肉1大块（约重500克），红枣10枚，枸杞20粒。
■调　料　米酒1瓶，当归2片，川芎、桂枝各5克，黄耆10片，精盐1小

匙，花椒、胡椒粉各少许，料酒1大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　羊腩肉去除筋膜，放入清水盆内，加花椒浸泡，再换清水洗净。
2　捞出羊腩肉，沥净表面水分，改刀切成4厘米大小的块。
3　净锅置火上，加入清水烧沸，倒入羊腩肉块焯烫一下，捞出沥干。
4　红枣去掉果核，用清水洗净；枸杞用温水浸泡，洗净。
5　将红枣、勾芡、当归、川芎、桂枝、黄耆用纱布包裹好成调料包。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅复置火上烧热，放入足量的清水烧沸，放入调料包和羊肉块。
2　用中火熬煮约20分钟，撇去浮沫和杂质，倒入米酒，继续用小火熬煮。
3　待羊肉块熟烂后，捞出调料包不用，调入精盐和胡椒粉，出锅倒在汤碗内即可。

牛肉土豆汤

时间：45分钟
口味：鲜咸酥烂

■原　料　牛里脊肉500克，土豆250克，香菜15克。
■调　料　葱丝15克，葱段、姜片各10克，桂皮1小块，精盐、味精、胡椒粉各少许，香油2小匙，料酒2大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

土豆去皮、洗净，切成滚刀块，放入清水中浸泡。

香菜去根和老叶，洗净，切成小段。

牛肉切成大片，放入清水中浸泡20分钟。

再将牛肉片连水倒入锅中烧沸，待肉片变色，捞出沥水。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

沙锅中放入牛肉片、葱段、姜片、桂皮、料酒、精盐及清水。

烧沸后转小火炖10分钟至熟烂，拣去葱、姜、桂皮不用。

土豆块放入碗中，滗入少许炖肉的汤汁，入笼蒸至软烂。

取出蒸熟的土豆，放入牛肉片沙锅中烧沸。

加入味精、胡椒粉调味，再次烧沸后，出锅倒入汤碗中。

撒上葱丝和香菜段，再淋入香油即成。

醋椒丸子汤

时间：30分钟
口味：酸辣咸鲜

■原　料　猪五花肉400克，香菜25克，鸡蛋清3个。

■调　料　大葱、姜末、味精、胡椒粉、水淀粉、香油各少许，精盐、米醋各1大匙，料酒1/2大匙，鸡汤1000克。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

大葱去根、洗净，一半切成末，另一半斜切成细丝。

香菜去根和老叶，洗净，切成3厘米长的小段。

猪五花肉洗净，沥水，剁成肉蓉，放入大碗中。

加入葱末、姜末、精盐、水淀粉和少许清水搅匀成冻状。

再加入鸡蛋清搅匀，挤成直径3厘米大小的肉丸。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

净锅置火上，加入鸡汤烧至微沸，逐个放入丸子煮沸。

撇净浮沫，捞出丸子，放入大碗中，撒上葱丝、香菜段。

净锅复置火上，加入香油、胡椒粉，滢入汆丸子的原汤。

再加入精盐、味精、料酒调味，旺火烧至沸。

出锅倒入盛有丸子的碗中，淋入米醋、少许香油即成。

火腿白菜汤

■原　料　大白菜200克，熟鸡肉、熟火腿各50克。

■调　料　葱花、姜末、精盐、胡椒粉、味精、鸡汤、调和油、熟鸡油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　大白菜剥去外层老帮，切去菜根，取中间嫩心，用清水洗净。
2　捞出白菜，切成大小均匀的长段，放入沸水中焯烫一下，捞出沥干。
3　熟鸡肉、熟火腿洗净，均改刀切成大薄片，放在盘内。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　炒锅上火烧热，加入适量调和油烧至六成热，下入葱花和姜末炝锅。
2　再放入白菜段煸炒至软，倒入火腿片、鸡肉片煸炒均匀出香味。
3　然后加入鸡汤、胡椒粉、精盐、味精，用旺火烧煮至熟烂入味。
4　最后淋入熟鸡油调匀，离火出锅，盛入汤碗中，上桌即可。

火腿鱼头汤

时间：75分钟

口味：鲜嫩咸香

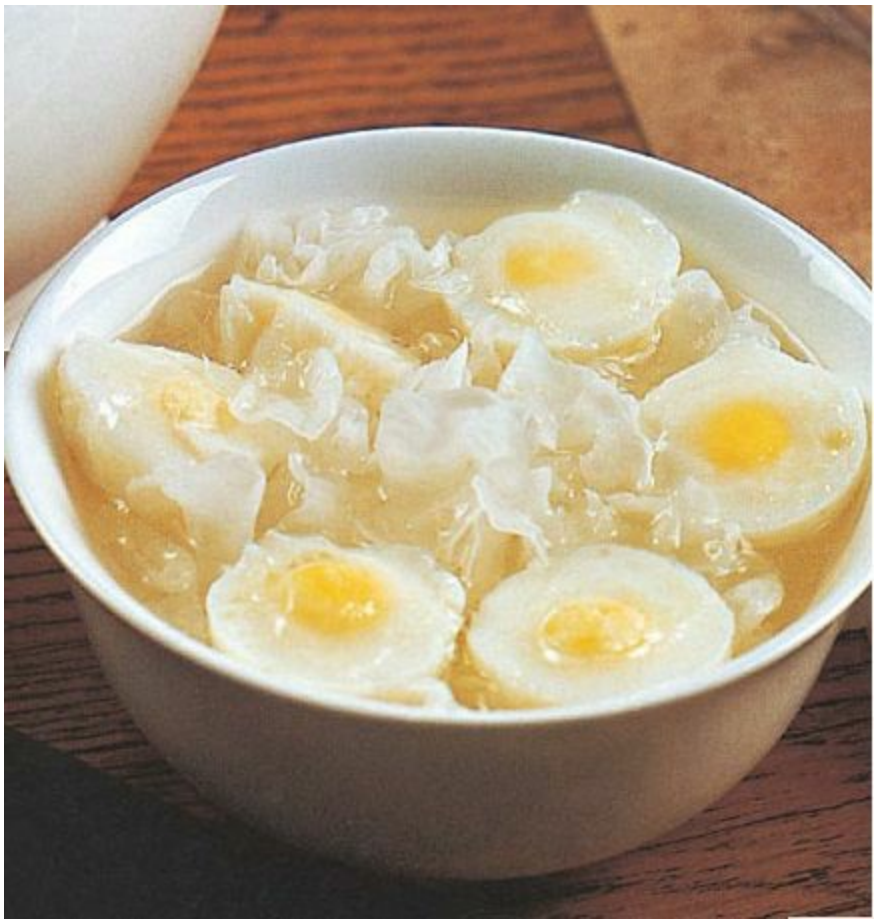
■原　料　鳙鱼头1/2个，油菜100克，金华火腿50克。
■调　料　葱段、姜块、精盐、味精、料酒、香油、调和油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　金华火腿刷洗干净，上屉用旺火蒸熟，取出晾凉，改刀切成薄片。
2　油菜去根和老叶，取嫩菜心，大的一切为四，小的对半切开，洗净。
3　鳙鱼头洗涤整理干净，在鳃肉上剜一刀，下颌处斩一刀，再放入清水中泡出血水，捞出洗净，擦干表面水分。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入调和油烧热，将鱼头剖面朝上放入油锅内略煎。
2　烹入料酒，加入葱段、姜片，将鱼头翻转一下并煎至上色。
3　添入沸水，盖上锅盖，用小火烧8分钟，放入菜心烧1分钟。
4　取出鱼头放入汤碗内，火腿片、菜心放在鱼头的四周。
5　拣去锅中的葱段、姜片不用，撇净汤面浮沫和杂质。
6　加入精盐、味精调好口味，淋入香油，倒入汤碗内即可。



银耳鸽蛋汤

时间：60分钟
口味：甜润清香

■原　料　鸽蛋6个，银耳15克。
■调　料　冰糖100克，白糖100克，糖桂花1小匙，熟猪油少许。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　银耳用温水泡发至软，捞出去蒂，换清水洗净，撕成小朵。
2　净锅置火上，放入清水烧沸，倒入银耳块焯煮片刻，捞出冷水过凉。
3　取6个酒盅，先在内侧均匀地涂抹上少许熟猪油，打入鸽蛋。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　将鸽蛋放入蒸锅内，用沸水小火蒸约3分钟，离火后稍焖片刻。
2　取出蒸好的鸽蛋，用小刀轻轻起出，放在清水中漂凉。

3　净锅置火上烧热，加入适量清水，先放入银耳块熬煮30分钟至熟烂。
4　再放入砸碎的冰糖和白糖，继续用小火煮50分钟至甜香出味。
5　然后下入糖桂花和鸽蛋煮约3分钟，出锅倒在汤碗内，即可上桌食用。

猪肝黄豆汤

时间：4小时
口味：咸鲜嫩香

■原　料　猪肝150克，黄豆40克。
■调　料　葱段15克，姜片10克，味精、胡椒粉各少许，料酒1小匙，精盐1大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　猪肝剔去白色筋膜和杂质，放清水中洗净杂质，捞出沥水。

2　将猪肝整个放入沸水锅内焯烫一下，捞出再用清水漂洗干净。
3　改刀切成3厘米长、1.5厘米宽、0.2厘米厚的片。
4　黄豆放干净容器内，先用清水洗净，再倒入适量沸水浸泡至发透。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上烧热，倒入适量清水煮沸，先放入猪肝片稍煮片刻。
2　撇去浮沫和杂质，再倒入黄豆，加入葱段、姜片，用小火煮至熟烂。
3　捞出葱姜和杂质，加入料酒、精盐略煮5分钟，撇去浮沫。
4　加入味精和胡椒粉调拌均匀，离火倒在汤碗内，上桌即可。

排骨黄芽汤

时间：60分钟
口味：咸香鲜嫩

■原　料　猪排骨300克，黄豆芽150克。
■调　料　葱花、葱段、姜片各10克，精盐1小匙，味精、胡椒粉各少许，料酒3大匙，调和油5大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

黄豆芽去根，用清水洗净，沥去水分。

锅置火上烧热，放入黄豆芽干炒一下，盛出。

猪排骨洗净，先顺骨缝切成长条，再剁成3厘米的块。

放入沸水锅中焯去血水，捞出用清水洗净。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅中加入调和油烧热，放入排骨块煸炒5分钟，取出沥油。

锅留少许底油烧热，下入葱段、姜片爆出香味。

烹入料酒，放入排骨，再倒入清水烧沸，出锅倒入沙锅中。

置火上烧沸，转小火煮约30分钟，拣去葱段、姜片不用。

放入炒好的黄豆芽，继续用小火煮至排骨熟烂。

加入精盐、味精、胡椒粉调好口味，撒上葱花即可。

翡翠松子羹

时间：25分钟
口味：鲜咸清香

■原　料　西蓝花500克，松子仁75克，西芹50克。
■调　料　姜末5克，精盐、白糖各1/2大匙，水淀粉3大匙，高汤500克，调和油适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

松子仁放入清水中漂洗干净，捞出沥干水分。

锅中加油烧至四成热，放入松子仁炸成浅黄色，捞出沥油。

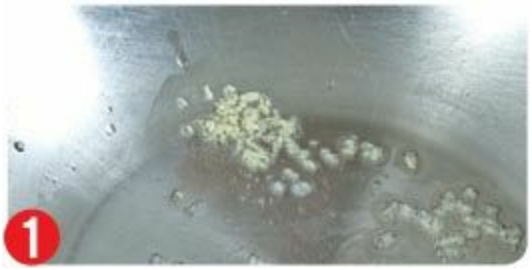
西芹去根、洗净，入沸水锅内焯烫一下，捞出切成碎粒。

西蓝花去根，用清水洗净，掰成小朵。

锅中加入清水烧沸，放入西蓝花焯烫一下，捞出沥水。

再放入榨汁机中，加入适量清水搅打成绿色菜汁。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

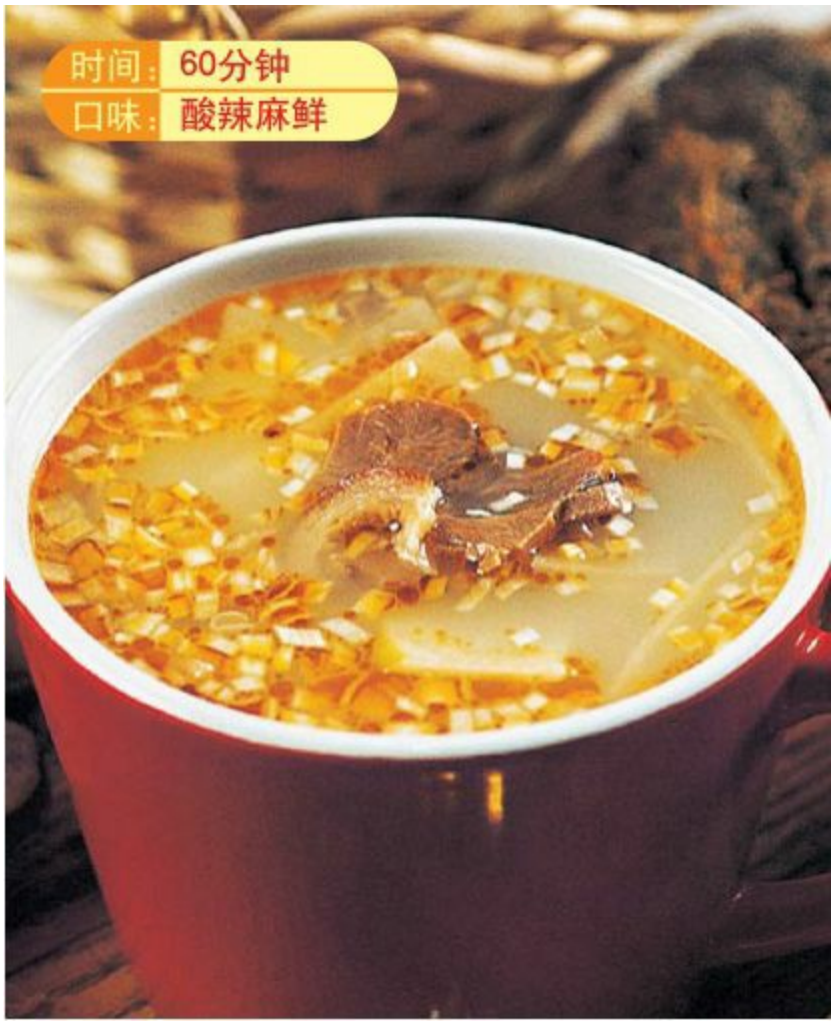


净锅置火上，加入调和油烧热，下入姜末煸炒出香味。

再添入高汤和榨好的菜花汁，用小火煮沸。

然后加入精盐、白糖调好口味，用水淀粉勾薄芡。

出锅盛入小盅内，撒入松子仁和西芹末即可。



萝卜猪肉汤

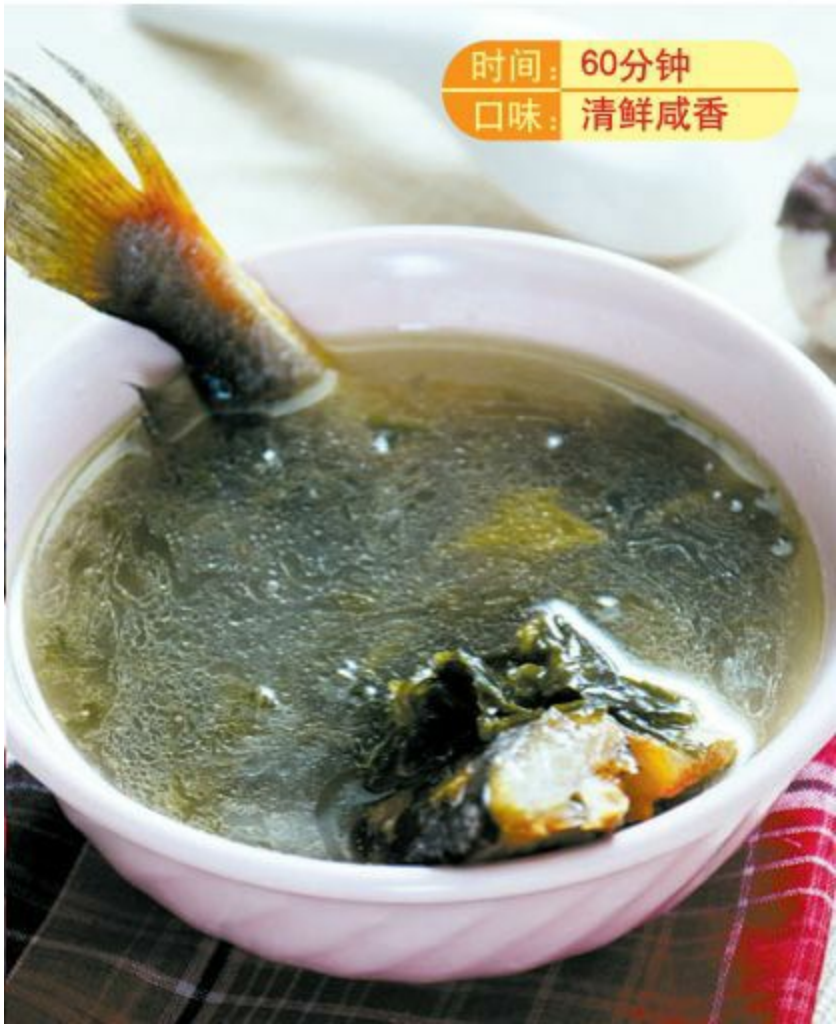
■原　料　猪腿肉200克，白萝卜150克。
■调　料　料酒、葱段、生姜、花椒、胡椒粉、精盐、味精、香油、酱油、辣椒油、蒜泥、姜米、花椒粉、香醋、肉汤、调和油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　猪腿肉刮洗干净，放入锅内，加适量清水，烧沸后撇净浮沫，再加入葱段、姜块和料酒，用中小火煮约20分钟至八分熟。
2　将猪腿肉捞出，拣出葱、姜，改刀切成5厘米长、3厘米宽的薄片。
3　白萝卜洗净，去根及外皮，切成薄片。
4　净锅置火上，加入清水烧沸，倒入萝卜片焯一下捞出，沥干水分。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　炒锅上火，加底油烧热，先下入花椒炸香，烹入料酒，放入肉片、萝卜片煸炒片刻。
2　再添入肉汤，用旺火煮约30分钟，加入精盐、味精、胡椒粉调味。
3　待再沸后起锅，拣去花椒，倒入大汤碗内，淋入香油、辣椒油。
4　放入蒜泥、葱花、姜米、花椒粉、香醋调好口味，上桌即可。



雪菜黄鱼汤

■原　料　黄鱼1条（约500克），雪里蕻200克，冬笋50克。
■调　料　葱段、姜片、精盐、味精、料酒、熟猪油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　黄鱼去鱼鳞，掏去鱼鳃，剖开鱼腹后去除内脏，洗涤整理干净。
2　捞出黄鱼，擦净表面水分，在鱼身两侧剞上浅十字花刀，放在盘内。
3　将少许料酒、精盐和味精调匀成味汁，均匀地涂抹在黄鱼上。
4　雪里蕻放入清水中浸泡以去掉部分盐分，捞出洗净，改刀切成碎末。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上烧热，加入熟猪油烧八成热，先下入黄鱼略煎片刻。
2　再烹入料酒，添入清水烧开，然后转小火煮约10分钟。
3　待汤汁呈乳白色时，转成旺火，加入雪菜末、冬笋、姜片、葱段烧沸。
4　最后加入精盐、味精调好汤汁口味，即可出锅装碗。

油豆腐粉丝汤

■原　料　油豆腐100克，粉丝80克，新鲜青菜30克。
■调　料　精盐、鸡精各1/2小匙，胡椒粉少许，味精、香油各1小匙，鲜汤1000克。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　油豆腐用清水洗净，捞出沥去水分，改刀切成大片。
2　净锅置火上，加入调和油烧至八成热，放入油豆腐片炸成金黄色，捞出沥油。
3　锅中加清水烧沸，倒入油豆腐片焯煮一下，捞出用冷水过凉、沥水。
4　粉丝放入盆内，倒入少许温水浸泡至软，捞出沥水，改刀切成长

段。
5　青菜去根和老叶，取嫩菜心，用清水洗净，取出控净水分，切成小段。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅复置火上烧热，先添入鲜汤，放入油豆腐片、粉丝段略煮片刻。
2　再加入精盐、味精、鸡精烧煮至沸，撇去浮沫和杂质。
3　然后放入青菜段，继续用小火续煮约5分钟，再淋上香油推匀。
4　最后撒入胡椒粉调匀，离火出锅倒在汤碗内，上桌即可。

皮蛋番茄汤

时间：20分钟
口味：咸鲜微酸

■原　料　皮蛋2个，番茄150克，香菜25克。
■调　料　葱花10克，姜末3克，精盐1小匙，味精1/2小匙，胡椒粉少许，调和油1大匙，香油少许。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　将皮蛋的外壳刷洗干净，放入蒸锅内旺火蒸5分钟至熟。
2　取出皮蛋，剥去外壳，用清水洗净，改刀切成小条。
3　番茄去蒂，用清水洗净，擦净表面水分，切成小块。
4　香菜择洗干净，改刀切成小段。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入调和油烧至六成热，下入姜末炝锅出香味。
2　添入适量清水烧煮至沸，放入皮蛋丁和番茄丁稍煮片刻。
3　加入精盐、胡椒粉、味精调好口味，烧沸后用大火续煮1分钟。
4　离火出锅，盛入大碗中，撒上葱花和香菜段，上桌即成。

肉丝酸菜粉汤

■原　料　酸菜150克，猪瘦肉100克，粉丝、香菜各15克，海米10克。
■调　料　精盐、味精、花椒水、料酒各适量，高汤1000克，熟猪油2大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

猪瘦肉剔去筋膜，洗净，切成5厘米长的细丝。

香菜去根和老叶，洗净，沥水，切成小段。

粉丝用温水泡软、洗净，剪成长段；海米用温水涨发。

酸菜去根、去老帮，用清水浸泡并洗净，切成细丝。

把酸菜丝放入清水中清洗两遍，捞出挤净水分。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅置火上，加入熟猪油烧至七成热，放入猪肉丝炒至变色。

烹入料酒，加入高汤、酸菜丝、粉丝和精盐稍煮片刻。

放入海米，用旺火烧沸，再转小火煮约6分钟。

倒入花椒水，调入味精，盛入汤碗中，撒入香菜段即成。

清汤竹荪炖鸽蛋

时间：50分钟
口味：清香嫩鲜

■原　料　鸽蛋6个，竹荪4条，油菜6棵。
■调　料　精盐、味精、鸡粉、胡椒粉、醋精各1小匙，清汤1000克。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　竹荪放入盆中，加入适量清水和醋精拌匀并浸泡15分钟。
2　捞出竹荪，用清水漂洗干净，改刀切成4厘米长的小段。
3　油菜去菜根和老叶，用清水洗净，沥去水分，切成3厘米长的段。
4　鸽蛋放入清水锅中煮5分钟至熟，捞出用冷水冲凉，去壳待用。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　取6个炖盅，分别放入熟鸽蛋、油菜段和竹荪段，再分别加入清汤。
2　蒸锅置火上，加入清水煮沸，把炖盅盖上盅盖，放入蒸锅内。

3　用旺火蒸约30分钟至熟烂清香，用小匙撇去表面浮油和杂质。
4　然后加入精盐、味精、鸡粉、胡椒粉调好口味，即可上桌食用。

咖喱牛肉汤

时间：60分钟
口味：香辣咸鲜

■原　料　牛腩肉1块（约200克），土豆100克，洋葱半个。
■调　料　面粉、姜末、香叶、精盐、味精、胡椒粉、鸡汤、咖喱粉、黄油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　牛腩肉放入清水中漂洗干净，捞出沥去水分，切成大块。
2　放入汤锅中，用中小火煮至牛腩肉刚熟，捞出。
3　把煮熟的牛腩肉晾凉，切成1厘米大小的丁。
4　土豆削去外皮，用清水浸泡并洗净，切成小丁；洋葱洗净，切成碎末。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入黄油烧热，先下入葱头丁、姜末、香叶炒至微黄。
2　再放入咖喱粉、面粉炒出香味，然后加入鸡汤和精盐烧煮至沸。
3　加入味精煮约15分钟成味汁，滤入焖锅中，再放入土豆丁用中火续煮15分钟。
4　最后放入牛肉丁，用旺火煮匀，加入胡椒粉调味，出锅倒入汤碗中即可。

PART 7
超人气好主食

PART 7
超人气好主食
Seven

萝卜丝饼

时间：60分钟
口味：咸香味甜

■原　料　青萝卜1000克，面粉700克，火腿300克，香葱150克，鸡蛋1个。
■调　料　精盐2小匙，鸡粉、胡椒粉各1小匙，味精、香油各1大匙，调和油2大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

香葱择洗干净，沥水，切成碎末；鸡蛋磕入碗中打散。

面粉放盆内，倒入蛋液调匀，再加入适量清水揉成面团。

青萝卜去根、洗净，削去外皮，切成细丝。

放入沸水锅内焯烫一下，捞出冲凉，挤干水分。

火腿上屉蒸熟，取出晾凉，切成丝，放在大碗内。

加入萝卜丝、香葱、调料拌匀成馅料。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

面团用湿布盖上，饧30分钟，再搓成条，每20克下一个剂。

擀成长方形薄片，包入馅料，收口封好，压成圆形饼坯。

煎锅加少许油烧至六成热，放入饼坯煎至两面鼓起。

再稍煎片刻至饼坯熟透、呈金黄色时，取出装盘即可。

特色糖饼

■原　料　中筋面粉1000克，低筋面粉500克，熟猪油250克，花生米

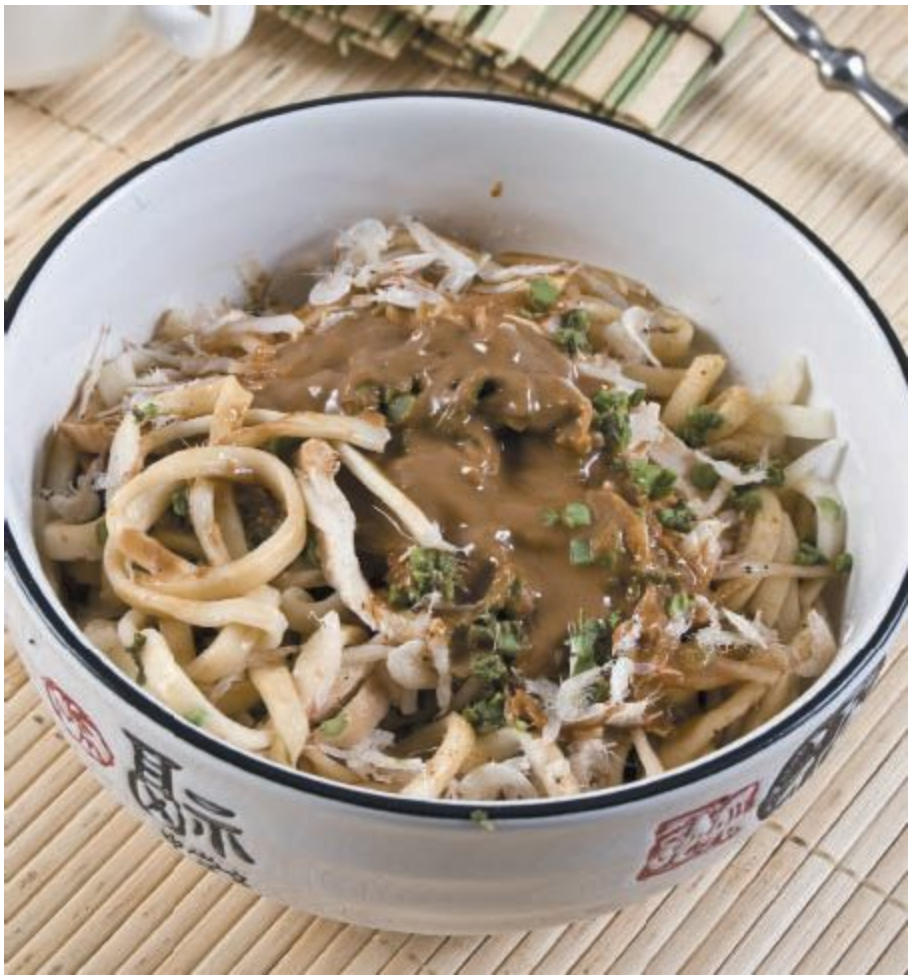
200克，熟芝麻100克。
■调　料　白糖500克，香草粉少许，调和油适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**和成油面团。

1　中筋面粉放入盆中，加入调和油、清水调和成油面团。
2　低筋面粉、熟猪油放入盆内揉搓均匀，调制成油酥面团。
3　花生米洗净、沥干，放入四成热的油锅内炸熟，捞出沥油，晾凉去皮，用粉碎机打碎。
4　将芝麻、花生碎、白糖、香草粉放入碗中调拌均匀，制成馅料。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　将油面团擀成大片，中间包入油酥面，擀成长方形大片，由上至下卷起。
2　揉搓均匀后每35克下一个面剂，包入适量馅料，放在案板上，用擀面杖轻轻擀压成特色糖饼生坯。
3　平锅上火烧热，刷上一层调和油，放入糖饼生坯，用中火烙至两面呈金黄色、鼓起即可。



鸡丝干拌面

时间：30分钟
口味：咸鲜浓香

■原　料　面条400克，鸡胸肉1块，水萝卜25克，海米20克，腌香椿10克。
■调　料　精盐、味精、花椒粉、芝麻酱、酱油、香醋、香油、凉清汤各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　海米用温水泡透，沥水；腌香椿去根，切碎；水萝卜洗净，切成细丝。
2　酱油、精盐、香醋、味精、香油、凉清汤放小碗内调拌均匀成味汁。
3　把鸡胸肉去掉筋膜，洗净杂质，放入沸水锅内煮至熟，捞出用冷水

过凉，沥净水分，切成细丝。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅中加适量清水烧沸，下入面条煮熟（中途加几次冷水）。
2　捞出熟面条，用凉开水过凉，沥干水分，分别装入4个碗内。
3　浇上调好的味汁，放上鸡肉丝、水萝卜丝、香椿末和海米。
4　撒上花椒粉，再淋上芝麻酱，食用时调拌均匀即可。

豆面小窝头

时间：45分钟
口味：暄软香甜

■原　料　　玉米面500克，黄豆面250克，小苏打5克。
■调　料　　白糖100克。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　小苏打放入碗中，加入少许温水搅拌至溶化，过滤去杂质。

2　取100克玉米面放入盆中，缓缓倒入开水搅匀成烫面，晾凉。
3　再加入余下的玉米面、黄豆面、小苏打水及适量清水拌和均匀。
4　然后加入白糖揉匀揉透成较硬的面团，盖上湿布，饧10分钟。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　将面团每50克下一个面剂，放在案板上揉成圆锥状，在底部边搓边捏出一孔，深约为4厘米，制成窝头生坯。
2　将窝头生坯放在铺有湿屉布的篦子上，放入蒸锅中。
3　盖严蒸锅盖，用旺火沸水蒸约15分钟至豆面小窝头熟透，离火出锅，装盘上桌即成。

番茄面

时间：30分钟
口味：咸鲜微酸

■原　料　面条150克，猪瘦肉、鲜虾仁、鲜鱼肉各25克，香菇4个，番茄1个。
■调　料　精盐、味精、白糖、料酒、清汤、水淀粉、香油、熟猪油各

适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　番茄去蒂、洗净，切成丁；香菇用清水泡软，去蒂、洗净，切成小丁。
2　虾仁去虾线，洗净，大的一切两半；鲜鱼肉、猪瘦肉分别洗净，均切成小丁。
3　将虾仁、鱼肉丁、猪肉丁分别放入沸水锅中焯烫一下，捞出沥去水分。
4　锅中加入清水烧沸，下入面条煮熟（中途需添加2次清水）。
5　捞出面条过凉，沥去水分，放入碗中，加入熟猪油、料酒拌匀。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上烧热，加入少许熟猪油烧至六成热，下入番茄丁煸炒至软。
2　再放入肉丁、虾仁、香菇丁、鱼肉丁炒匀，加入清汤、精盐、白糖烧沸。
3　然后用水淀粉勾芡，淋入香油调匀，出锅盛入面条碗中即可。

银丝卷

时间：90分钟
口味：松软甜香

■原　料　面粉1000克，酵母粉15克。
■调　料　白糖200克，熟猪油适量，调和油400克。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

酵母粉放入碗中，加入少许温水调拌均匀成酵母水。

面粉放盆中，加入熟猪油、白糖、酵母水和少许清水调匀。

搓揉均匀成发酵面团，用湿布盖严，饧约30分钟。

取1/3发酵面团搓条，下成剂子，擀成中间稍厚的长方片。

余下的发酵面团用擀面杖擀成大薄片，用快刀切成细丝。

均匀地刷上少许油，再切成长约8厘米的小段，分成小份。

面皮放在案板上，中间放1份面丝，从一侧卷起后成生坯。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

银丝卷生坯饧30分钟，再放在刷有调和油的箅子上。

蒸锅置火上烧沸，放入银丝卷生坯。

用旺火蒸约12分钟至熟，取出，码放在盘中即可。

虾肉烧卖

时间：60分钟
口味：清香鲜咸

■原　料　特级面粉150克，大虾10只，猪夹心肉、肉皮冻各100克，白芝麻、蛋清各20克。
■调　料　精盐、鸡精、酱油各适量，姜汁1大匙，料酒3大匙，水淀粉2小匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

面粉放在案板上开窝，倒入适量沸水，用擀面杖搅匀。

使劲揉搓至表面光滑不粘手，搓成长条，分成10个剂子。

芝麻洗净，入锅炒熟、碾碎；猪夹心肉洗净，剁成肉末。

大虾去壳、留尾，洗净，加入少许精盐、料酒拌匀略腌。

猪肉末放入盆中，加酱油、精盐、姜汁、料酒、蛋清拌匀。

再加入肉皮冻、鸡精、水淀粉、芝麻末搅匀上劲成馅料。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

面剂用擀面杖擀成荷叶片（中间厚、边沿薄）。

中间放上调好的馅料，收口处插上带尾的虾仁肉。

再用手捏合好颈口，制成烧卖生坯。

将生坯放入笼中，用旺火沸水蒸至熟透，取出装盘即可。

芝麻烧饼

■原　料　中筋面粉500克，芝麻适量。
■调　料　酵母粉1/2大匙，发泡粉1/2小匙，花椒粉1小匙，芝麻酱3大匙，香油1大匙，调和油适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　酵母粉放入小碗中，加入少许温水调匀成酵母水；芝麻入锅炒熟，取出晾凉。
2　芝麻酱放入碗中，加入适量清水调匀，再加入花椒粉拌匀成浓糊。
3　面粉过筛，放入盆中，加入酵母水、发泡粉及清水，揉搓均匀，再加入香油揉匀成发酵面团，用湿布盖严，饧约1小时。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　发酵面团擀成长方形薄片，均匀地抹上芝麻浓糊，顺长卷起成长条卷。

2　每50克揪成一个面剂，剂口朝上按扁，擀成直径6厘米大小的圆饼。
3　在圆饼的表皮刷上少许清水，沾上芝麻并轻轻压实成烧饼生坯。
4　烤盘内刷上少许调和油，整齐地码入烧饼生坯，放入预热的烤箱内。
5　用200℃烤约20分钟至烧饼生坯呈金黄色时，取出装盘即可。

龙抄手

■原　料　馄饨皮600克，猪肉馅450克，鸡蛋1个。
■调　料　姜汁2小匙，精盐、香油各2大匙，味精、胡椒粉、料酒各1小匙，老汤1500克。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　猪肉馅放入盆中，加入少许精盐、姜汁搅拌至上劲，再加入适量清水搅打至黏稠。
2　然后加入鸡蛋液及少许味精、胡椒粉、料酒、香油搅拌均匀成馅料。

3　取馄饨皮1张，包入适量馅料，对叠成三角形，再将左右角向中间折叠，捏拢后成菱角形，制成馄饨生坯。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，放入清水烧沸，下入馄饨生坯，并用手勺不停搅动。
2　待锅中清水烧至翻花时，加入少许冷水再次烧沸，如此反复3次，待煮至馄饨浮起后，捞出沥净水分。
3　将剩余的味精、精盐、胡椒粉分别放入小碗中调拌均匀。
4　净锅置旺火上，加入老汤烧煮至沸，出锅倒在盛有调味料的小碗中，再放入煮好的馄饨调匀，即可上桌食用。

京都肉饼

■原　料　中筋面粉500克，猪肉馅300克，小葱粒200克，花生米150克。
■调　料　姜末、胡椒粉各少许，精盐、味精各1/3小匙，豉椒3大匙，生抽、料酒各1/2大匙，香油、调和油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　中筋面粉放入盆中，用温水调成面团，再用湿布盖严，饧30分钟。
2　花生米用热油炸熟，捞出晾凉，剥去外皮，压成碎粒；豉椒剁碎。
3　猪肉馅放入碗中，加入胡椒粉、精盐、味精、生抽、料酒调拌均匀。
4　再放入小葱粒、姜末、花生碎、豉椒拌匀，加入香油搅匀成馅料。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　面团搓成长条，每200克下1个面剂，用擀面杖擀成圆形薄饼，将肉馅涂抹在一半饼皮上。
2　另一半饼皮对折盖在上面，呈半圆形，再对折成扇形，压出花边。
3　平锅刷上少许调和油烧热，放入肉饼煎至两面呈黄色、熟透时，取出切块，装盘即可。

五丁包子

时间：90分钟
口味：咸鲜香嫩

■原　料　面粉750克，鸡胸肉150克，猪里脊肉250克，虾仁100克，胡萝卜丁、荸荠粒各50克，酵母粉、泡打粉各10克。
■调　料　葱末、姜末各15克，精盐、味精各2小匙，酱油、花椒粉各1大匙，花生酱、胡椒粉各1小匙，白糖、香油各2大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　面粉放入小盆中，先加入酵母、泡打粉搅拌均匀，再倒入少许清水和匀成面团，揉搓均匀，盖上湿布稍饧片刻。
2　鸡胸肉、猪里脊肉、虾仁分别洗净，沥去水分，切成小丁。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　将鸡肉丁、猪肉丁、虾仁丁、胡萝卜丁和荸荠粒放入容器中，先加入精盐、酱油拌匀。
2　再放入葱末、姜末、味精、白糖、花生酱、香油、花椒粉、胡椒粉搅至上劲，制成馅料。
3　发酵面团饧好，每35克下一个面剂，用擀面杖擀至略薄。
4　中间包入适量五丁馅料，捏褶收口成五丁包子生坯。
5　蒸锅置火上烧沸，放入五丁包子生坯，用旺火蒸约20分钟至熟，出锅装盘即可。

葱油饼

时间：30分钟
口味：鲜咸油香

■原　料　面粉500克。
■调　料　大葱150克，精盐、调和油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

面粉放入盆中，加入调和油、温水各100克和匀，揉成面团。

大葱去根和老叶，洗净、沥水，切成碎粒。

取1/3的面团，放在抹有调和油的案板上，揉圆后压扁。

用擀面杖擀成直径约40厘米的圆面皮，撒上精盐和葱末。

先从面皮一侧横卷成长条状，再直卷成团状成葱油面团。

余下的面团按扁，擀成直径约20厘米的片，包入葱油面团。

捏成馒头状，再按扁，擀成直径约40厘米的葱油饼生坯。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅中加入调和油烧至五成热，放入葱油饼生坯。

用中小火烙至两面呈金黄色、中间起层时。

取出葱油饼，沥油，切成两半，装盘上桌即可。

雪菜肉丝面

时间：20分钟
口味：咸鲜微辣

■原　料　面条200克，腌雪里蕻150克，猪里脊肉100克，红辣椒15克。

■调　料　姜块10克，精盐、酱油、淀粉各1/2小匙，白糖1/3小匙，高汤适量，香油1小匙，调和油1大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

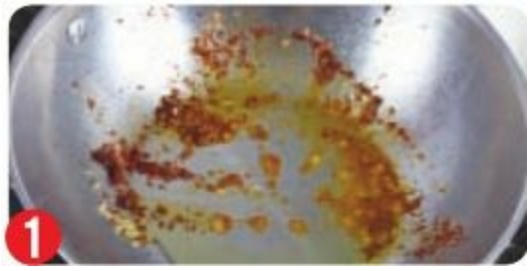
腌雪里蕻用清水浸泡以洗去盐分，捞出控水，切成碎末。

红辣椒洗净，去蒂及子，切碎；姜块去皮、洗净，切成细末。

猪里脊肉洗净、沥水，切成5厘米长的细丝，放入碗中。

加入少许精盐、酱油、淀粉和调和油拌匀，腌渍5分钟。

制作步骤**Zhizuobuzhou**



锅中加入调和油烧至七成热，下入红辣椒末、姜末炒香。

放入猪肉丝煸炒干水分，再放入雪里蕻末、白糖炒匀。

加入少许高汤、精盐、酱油炒匀，淋入香油，出锅装碗。

锅中加入清水烧沸，放入面条煮熟，捞出过凉。

净锅加入高汤烧沸，下入熟面条略煮，再加入精盐煮匀。

连汤盛入面碗中，淋入香油，放上炒好的雪菜肉丝即成。

驴打滚

时间：75分钟
口味：香甜黏软

■原　料　糯米粉1000克，豆馅750克，黄豆150克，桂花25克。
■调　料　红糖150克。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　黄豆去除杂质，用清水浸泡并洗净，捞出沥干水分，打成黄豆面，放在烤盘上，入烤箱用200℃烤10分钟，取出。
2　锅中加少许清水，放入红糖熬至溶化，出锅倒在小碗内，加入桂花调成味汁。
3　糯米粉过细箩，放入盆内，倒入适量清水和匀，揉成糯米粉团。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　蒸锅加清水烧沸，铺上浸湿的屉布，放入和好的糯米面团，盖严蒸锅盖，用旺火蒸约40分钟至熟，取出晾凉。
2　将糯米粉团沾上黄豆面，擀成长方形大片，再均匀地涂抹上一层豆馅。
3　然后卷起成圆筒形，改刀切成小块，码放在盘内，食用时浇上调好的桂花味汁即可。

素馅锅贴

时间：40分钟

口味：咸鲜酥脆

■原　料　面粉500克，韭菜300克，粉丝100克，鸡蛋1个。
■调　料　精盐、味精各1/3小匙，胡椒粉、香油各少许，调和油适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　韭菜择洗干净，切成碎末；粉丝用温水泡软，切成1厘米长的段。
2　鸡蛋打散后炒熟，晾凉、剁碎，加入韭菜末和粉丝段调拌均匀，再加入精盐、味精、胡椒粉和香油搅拌均匀，制成馅料。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　面粉放入小盆内，加适量热水烫透，搅匀后揉成面团，稍饧。
2　将面团先搓成条状，每50克下3个剂，擀成圆皮，包入馅料，捏严封口，制成锅贴生坯。
3　取平锅1个，倒入少许调和油，把锅贴生坯摆入平锅内，置火上煎制。
4　待锅贴底面煎硬后，淋少许清水，盖严盖，用小火焖至熟透。
5　待锅内水分收干时，继续淋少许调和油煎至锅贴底部呈金黄色，出锅即可。

水煎包

■原　料　面粉500克，猪肉馅、白菜各250克，酵母粉10克。
■调　料　葱末、姜末各少许，精盐、味精各1/3小匙，酱油、料酒各1/2大匙，白糖1/2小匙，香油适量，调和油125克。

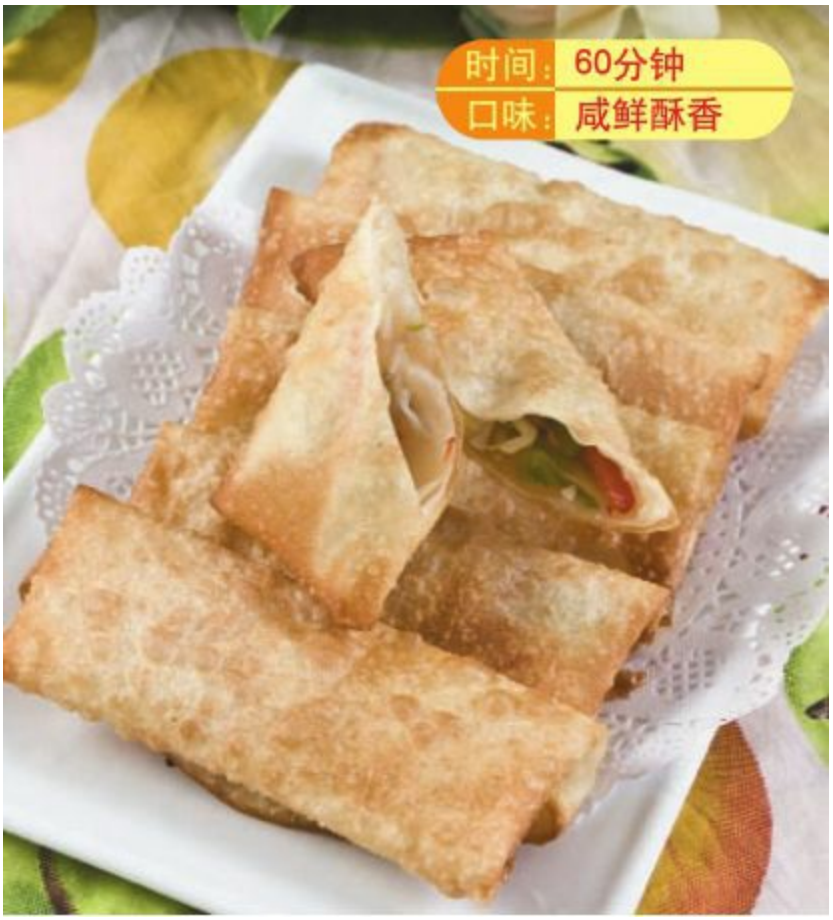
准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　取少许面粉（约50克）放入碗中，加入少许清水调匀成面粉浓浆。
2　酵母粉放入盆内，先加入少许清水化开，再放入剩余面粉搅匀，反复揉搓均匀成光滑的面团，用湿布盖严，饧30分钟。
3　白菜去根和老叶，洗净，下入沸水中烫透，捞出冲凉，剁碎，挤干水分。
4　放入盆内，加入猪肉馅、葱末、姜末调拌均匀，再加入精盐、酱油、料酒、白糖、香油、味精搅匀成馅料。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　将面团搓成条，每25克下一个面剂，擀成圆皮，包入馅料，捏褶收

口。
2　平锅加油烧热，依次摆入包子，再淋入清水、面粉浆，盖严盖，用中火煎焖至熟。
3　待浆水结成薄皮时，淋入少许明油煎至底部呈金黄色，轻轻铲出包子，码放在盘内，上桌即可。



银芽肉丝春卷

■原　料　面粉、猪外脊肉各500克，绿豆芽300克，冬菇15克，青椒丝、红椒丝各10克。
■调　料　精盐1大匙，味精1/3小匙，酱油、料酒各1/2大匙，胡椒粉、水淀粉、香油、调和油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　绿豆芽择洗干净；冬菇用温水泡软，去蒂、洗净，沥去水分，切成细丝。
2　青椒丝、红椒丝、豆芽放入沸水锅中焯透，捞出沥水。

3　猪外脊肉洗净、沥干，切成5厘米长的细丝，下入热油锅中煸炒至变色。
4　再加入精盐、酱油、料酒、胡椒粉、味精略炒，然后放入冬菇丝、绿豆芽、青椒丝、红椒丝炒匀成馅料。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　将面粉放入容器中，加入少许精盐和适量清水搅匀，揉成稀面团，稍饧。
2　将面团每50克下一个小面剂，擀成直径12厘米的圆形春卷皮。
3　包入馅料，从一端卷起，把两侧包严，用水淀粉封口后成春卷生坯。
4　锅中加入调和油烧热，下入春卷生坯炸至金黄色，捞出沥油，装盘即可。

小笼灌汤包

时间：60分钟

口味：咸鲜浓香

■原　料　面粉500克，肥瘦猪肉350克，肉皮冻100克。
■调　料　姜块15克，精盐、味精各1/3小匙，酱油、面酱各1大匙，鸡汤适量，香油1小匙。

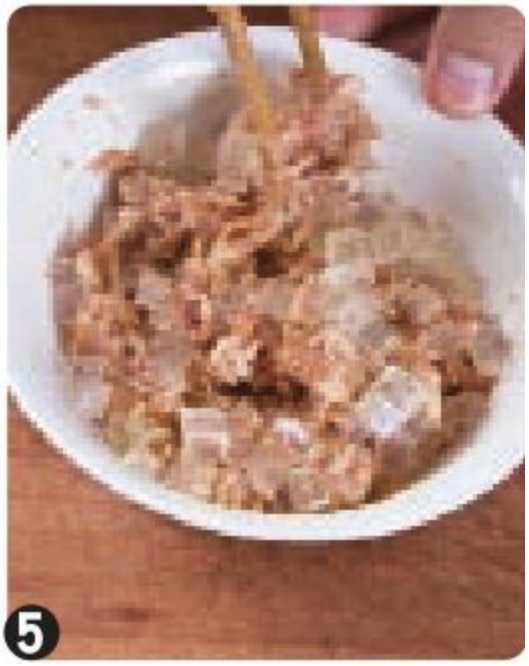
准备工作**Zhunbeigongzuo**

面粉加入少许温水调拌均匀成水调面团，揉匀、稍饧。

皮冻切成黄豆大小的粒；姜块去皮，洗净，切成细末。

肥瘦猪肉洗净，先切成黄豆大小的粒，再剁成肉末。

放入大碗中，加入酱油、面酱、精盐、香油、姜末调匀。



边加鸡汤边用筷子朝同一方向搅拌上劲，再加入皮冻拌匀。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

面团放案板上，先切成大块，再搓成直径约3厘米的长条。

每50克下3个面剂，擀成直径5厘米大小的圆片，包入馅料。

边包边捏褶，收口处呈“金鱼嘴”状，成小笼灌汤包生坯。

放入小笼中，上屉用旺火蒸约8分钟至熟，出锅上桌即可。

家常炸酱面

时间：20分钟
口味：酱香咸鲜

■原　料　切面200克，猪五花肉100克，水发香菇15克，鸡蛋1个。
■调　料　大葱15克，东北大酱、酱油各1大匙，料酒、白糖各1/2大匙，味精、香油各1/3小匙，花生油、甜面酱各2大匙，高汤650克。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

鸡蛋磕入碗中，用筷子搅拌均匀成鸡蛋液。

水发香菇去蒂、洗净，攥干水分，切成小丁；大葱切成粒。

猪五花肉剔去筋膜，洗净、沥水，剁成末。

锅中加入少许花生油烧热，下入猪肉末煸炒至变色，盛出。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

锅中加入清水、少许精盐烧沸，放入切面煮10分钟至熟。

分盛在面碗中；高汤入锅煮沸，出锅倒入面碗中。

锅中加入底油烧至七成热，倒入鸡蛋液炒熟，盛出。

锅中加入花生油烧至八成热，放入甜面酱、大酱炒至浓稠。

加猪肉末、香菇丁、酱油、料酒、白糖、味精、鸡蛋翻炒。

炒至酱汁稠浓时，淋入香油，盛入面碗中，撒上葱粒即可。

红油水饺

■原　料　面粉500克，猪肉馅400克，鸡蛋2个。
■调　料　姜末15克，蒜泥、红油各1小碟，老姜25克，精盐、花椒、胡椒粉各1/2小匙，酱油5大匙，白糖1大匙，味精2小匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　老姜拍松，放入锅中，加入适量清水和花椒烧煮出味，过滤后成花

椒水。
2　猪肉馅放在小盆内，先加入胡椒粉、味精、精盐、鸡蛋液搅至上劲。
3　再加入姜末、花椒水和酱油充分搅拌均匀成馅料。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　面粉加入适量清水调和成面团，盖上湿布稍饧后搓成粗条。
2　每6克下一个面剂，用擀面杖擀成圆形饺子皮，包入馅料，捏花边封口。
3　净锅置火上，放入清水烧沸，下入饺子生坯煮熟，撇去浮沫和杂质。
4　加入少许精盐、胡椒粉、味精和白糖调好汤汁的口味，离火出锅倒在汤碗内，带蒜泥和红油一起上桌即可。

四川担担面

时间：25分钟
口味：咸鲜香辣

■原　料　细面条250克，猪五花肉100克，木耳、香菇、口蘑、熟芝麻、香葱粒各适量。
■调　料　精盐、味精各少许，白糖、料酒、酱油、清醋、芝麻酱、调和油各1大匙，香油、红油各1小匙，鸭汤适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　猪五花肉剔去筋膜，洗净后擦净水分，先切成碎粒，再剁成肉末。
2　芝麻酱放入小碗内，先加入少许清水、料酒、酱油调至浓稠，再加入白糖、清醋、精盐、味精、香油、红油拌匀成味汁。
3　木耳、香菇、口蘑分别用温水泡软，捞出沥水，切成小粒，放入沸水中焯烫一下，捞出沥干。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　锅中加清水烧沸，下入面条煮约8分钟至熟，捞出装入面碗内。
2　净锅复置火上，加入调和油烧至六成热，下入猪肉末煸炒至变色。
3　再烹入料酒，放入木耳、香菇、口蘑，旺火翻炒均匀出香味。
4　倒入调制好的味汁略炒，添入鸭汤烧沸，出锅倒入面碗中，再撒上香葱、芝麻、蒜泥即可。

黏豆包

时间：120分钟
口味：香甜黏软

■原　料　黄米面、红小豆各500克，玉米面、净苏子叶各150克。
■调　料　白糖150克。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　红豆洗净，放入冷水中浸泡，再放入清水锅中煮至熟烂。
2　取出放入容器内捣烂成泥，加入白糖拌匀，制成馅料。
3　黄米面、玉米面放入盆中拌匀，加入适量热水和成面团。
4　盖上盖，置温热处发酵12小时成发酵面团，取出揉搓均匀。
5　再揉成长条状，揪成每个50克的大面剂，放在手掌上。
6　压成圆饼状，包入豆沙馅，封口后团成圆形成豆包生坯。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净苏子叶铺在笼屉上，摆上豆包，稍饧10分钟，放入蒸锅中。
2　蒸锅置旺火上蒸约30分钟至熟，取出，带白糖上桌蘸食即可。

金银馒头

时间：90分钟
口味：甜软乳香

■原　料　高筋面粉、低筋面粉各150克，酵母粉5克。
■调　料　白糖1大匙，炼乳适量，调和油750克。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　炼乳倒入小碟中，上屉用旺火蒸约3分钟，取出。
2　酵母粉放入盆中，加入清水搅匀，再加入白糖搅至溶化。
3　然后放入高筋面粉和低筋面粉揉成面团，盖严湿布饧30分钟。
4　把发酵面团放在案板上，先用擀面杖由中间向外擀成长方形大片。
5　再由上至下卷起并轻轻压实，然后用刀切成小段成馒头生坯，饧30分钟。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　馒头生坯摆在刷有少许调和油的箅子上，放入沸水锅中，用中火蒸10分钟至熟。

2　取出馒头，取一半放在大盘内，另一半在表面刮上一字刀。
3　放入热油锅中炸至金黄色，捞出沥油，放入盘中另一边，带炼乳一起上桌即可。

番茄牛肉饭

时间：50分钟
口味：清香酸甜

■原　料　牛腩300克，白米饭150克，番茄30克，青豆、口蘑、甜蜜豆各适量。
■调　料　卤料1小包，姜2片，辣椒、大葱各1/2根，蒜瓣2个，味精、胡椒粉、白糖、冰糖各少许，番茄酱、料酒各1大匙，酱油2大匙，水淀粉、香油、调和油各适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

番茄洗净，切成小块；青豆、口蘑、甜蜜豆分别洗净。

锅中加水烧沸，放入口蘑、青豆、甜蜜豆略焯，捞出沥水。

牛腩洗净，切成小块，放入清水中煮沸，捞出冲净。

锅中加清水、卤料包、姜、葱、蒜、辣椒、料酒、酱油、冰糖。

再放入牛腩块用旺火烧沸，转小火焖煮40分钟至熟。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

另锅置火上，加入调和油烧至六成热，下入葱末炒出香味。

加少许清水、卤牛腩味汁及牛腩块、番茄、口蘑、甜蜜豆。

烧沸后加番茄酱、酱油、白糖、料酒、味精、胡椒粉稍煮。

再放入青豆，用水淀粉勾芡，淋入香油，盛入盘中一边。

白米饭蒸热，盛入小碗中，翻扣入盘子的另一边即可。

家常石锅拌饭

■原　料　大米150克，鸡蛋1个，肉松、山野菜、豆芽、菠菜、辣白菜各适量。
■调　料　大葱、姜片、蒜瓣各5克，辣椒酱2大匙，白糖1小匙，味精、香油各1/3小匙，鲜汤适量，调和油3大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

大米淘洗干净，放入清水中浸泡30分钟，捞出沥水。

大葱、姜片、蒜瓣分别洗净，沥净水分，均切成末。

辣白菜切成小条；山野菜去根、洗净，切成小段。

豆芽去根、洗净；菠菜去根和老叶，洗净、沥水，切小段。

锅中加水烧沸，分别放入菠菜、豆芽、野菜焯水，捞出。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

大米放入石锅中，加入适量清水，上屉焖30分钟，取出。

将辣白菜条、豆芽菜、山野菜和肉松摆在蒸好的米饭上。

锅中加入调和油烧至六成热，下入葱末、姜末、蒜末炒香。

加入辣椒酱、味精、白糖、香油、鲜汤煮沸，倒入石锅中。

锅加底油烧热，打入鸡蛋煎至一面定形，摆在饭上即可。

白菜猪肉水饺

■原　料　大白菜300克，饺子粉、猪肥瘦肉各250克，水发海米50克。
■调　料　葱末、姜末各25克，蒜泥、精盐、味精、酱油、白醋、香油各适量，调和油100克。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　大白菜去根和老叶、洗净，沥净水分，剁成细末，稍挤去水分。
2　猪肥瘦肉剁成细泥，水发海米洗净剁成碎末，全部放入容器内，加入葱末、姜末、酱油、精盐、味精、白菜末拌匀，再淋入少许调和油、香油拌匀成白菜猪肉馅料。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　饺子粉放入盆内，加入适量清水和少许精盐调拌成雪花状，揉搓成较硬的面团，盖上湿布饧1小时。
2　将面团分成3块，揉成长条状，每个15克下一个小面剂，擀成薄饺子

皮。
3　将每张饺子皮中间放入少许白菜猪肉馅料，对折后捏成饺子形状。
4　锅中加入清水烧沸，下入饺子生坯，用手勺不停搅动，煮沸后加入少许冷水。
5　如此反复3次，直至饺子浮起，捞出饺子，放入盘内，带蒜泥、白醋上桌蘸食即成。

萝卜煎糕

■原　料　黄米面、白萝卜各1000克，鹰粟粉200克，火腿100克，腊肠50克，海米30克。
■调　料　味精、白糖各1大匙，精盐、胡椒粉、香油各2小匙，淀粉100克，调和油适量。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　白萝卜去根，削去外皮，用清水洗净，沥净水分，切成细丝；火

腿、腊肠洗净，均切成小粒；海米洗净、切碎。
2　净锅置火上，加入清水烧沸，放入火腿、腊肠粒焯烫一下，捞出沥水。
3　黄米面、鹰粟粉、淀粉分别过细罗，放入盆中混拌均匀，再加入精盐、味精、白糖、香油、胡椒粉、适量清水搅匀，调成面糊。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入清水烧煮至沸，先倒入搅好的面糊烧开。
2　再放入白萝卜丝、火腿粒、腊肠粒、海米末搅拌均匀成浓稠状。
3　离火后倒入方盒内压平，入蒸锅蒸40分钟，取出晾凉，切成四方形小块。
4　煎锅置火上，加入少许调和油烧热，下入萝卜糕煎至两面呈金黄色时，捞出沥油，即可装盘上桌。

糯米糍

时间：50分钟
口味：清香甜润

■原　料　糯米粉500克，澄面100克，莲蓉馅200克，果脯粒适量。
■调　料　椰蓉200克，白糖100克，熟猪油3大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　糯米粉过细箩，放入干净容器内，先加入白糖、少许清水调拌均匀，揉成面团，盖上浸湿的屉布，置于通风处稍饧片刻成糯米粉团。
2　澄面放另一容器内，慢慢倒入沸水并用筷子不断搅拌至烫透，再揉搓成比较光滑的面团。
3　然后加入糯米面团中揉匀，再加入熟猪油，反复揉至均匀有光泽，搓成长条状。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　长条面团每25克下一个面剂，放在手掌中轻轻压扁成大片。
2　中间包入少许莲蓉馅料，放在案板上搓成圆球状成糯米糍生坯。
3　将糯米糍生坯摆入方盘中，放入蒸锅内，用旺火蒸约6分钟至熟透。
4　取出糯米糍，趁热滚上一层椰蓉，点缀上果脯，装盘上桌即可。

三鲜回头

时间：40分钟
口味：咸鲜酥脆

■原　料　中筋面粉500克，韭菜200克，虾仁150克，细粉丝100克，鸡蛋3个。
■调　料　精盐、味精各1/2小匙，香油1小匙，胡椒粉、调和油各适量，熟猪油2大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　鸡蛋磕入碗中打散，放入热油锅内炒熟，出锅剁碎。
2　韭菜择洗干净，切成小段；粉丝用温水泡软，沥水后切碎。
3　虾仁洗净、切丁，加鸡蛋、韭菜、粉丝、精盐、味精、胡椒粉、香油拌匀成馅。
4　面粉放入盆内，加入熟菜油调匀，再加入清水和成面团，用湿布盖严稍饧。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　面团每50克下一个面剂，擀成长8厘米、宽5厘米的长方形面皮，中间抹上馅料，两头封严成回头生坯。
2　平锅置火上烧热，淋入调和油，整齐地码放上回头生坯。
3　用中小火煎至回头生坯两面呈金黄、熟透时，取出回头，装盘即成。

皮蛋瘦肉粥

时间：120分钟
口味：咸鲜软滑

■原　料　大米250克，猪里脊肉100克，松花蛋1个，油条1根。
■调　料　葱末5克，精盐1/3小匙，鸡粉1小匙，淀粉1/2小匙，味精、料酒各少许。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

大米淘洗干净，放入冷水中浸泡30分钟，捞出沥水。

松花蛋去腌料，洗净，上屉用旺火蒸5分钟，取出晾凉。

剥去外壳，洗净，切成小瓣；油条切成小段。

猪里脊肉剔去筋膜，洗净、沥水，切成3厘米大小的片。

放入碗中，加入淀粉、料酒、味精调拌均匀，腌渍15分钟。

锅中加入清水烧沸，用筷子拨入肉片焯烫一下，捞出沥水。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

大米放入沸水锅中用旺火稍煮，再转小火煮45分钟成粥。

放入肉片煮5分钟，再放入松花蛋瓣、油条段煮匀。

加入精盐、鸡粉煮约5分钟，撒入葱末，即可出锅装碗。

绿豆糕

时间：4小时
口味：清香甜润

■原　料　绿豆750克。
■调　料　白糖200克，蜂蜜150克，桂花酱1大匙（约25克）。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　绿豆拣去杂质，先用清水洗净，再放入清水中浸泡1小时。
2　净锅置火上，加入清水烧沸，放入绿豆煮至八分熟。
3　捞出绿豆，沥净水分，用石磨破成碎瓣，去皮后洒上少许清水。
4　继续焖发1～2小时，待绿豆蓉成浅黄色时，再磨成熟细粉。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　将熟绿豆粉放在干净容器中，加入白糖和桂花酱调拌均匀。
2　再加入蜂蜜充分拌和在一起，反复搅拌均匀成绿豆糕粉料。
3　取木制专用框架1个，放入绿豆糕粉料，填实后压平。
4　去掉框架，改刀切成大小均匀的小块，码放入盘中，上桌即可。

怪味凉拌面

时间：20分钟
口味：咸鲜香辣

■原　料　挂面200克，芝麻15克。
■调　料　葱末15克，蒜蓉10克，芝麻酱2大匙，味精、花椒粉、生抽、白糖、辣椒油各1/2小匙，香醋、调和油各1大匙。

准备工作**Zhunbeigongzuo**

1　净锅置火上烧热，放入芝麻煸炒出香味，离火晾凉，擀压成芝麻面。
2　芝麻酱放入小碗中，加入少许凉开水调开成浓稠状。
3　净锅置火上，加入调和油烧至六成热，放入花椒粉和芝麻面炒香。
4　离火倒入大碗中，晾凉后加入调至浓稠的芝麻酱搅拌均匀。
5　再加入香醋、生抽、白糖、辣椒油、味精调拌均匀成“怪味汁”。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

1　净锅置火上，加入清水烧沸，下入挂面，用中火煮约8分钟至熟。
2　捞出用凉开水投凉，沥去水分，装入碗中，撒上葱花和蒜末。
3　再将调好的“怪味汁”浇在面条上，食用时调拌均匀即成。

PART 8
超人气妙饮品

PART 8
超人气妙饮品
Eight

巧克力酸奶拌

时间：15分钟
口味：甜润微酸

■原　料　牛奶150克，原味酸奶75克，巧克力、熟红豆、蜂蜜各30克，冰块适量。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

将巧克力熔化，加入牛奶制成巧克力汁。

酸奶、牛奶、巧克力汁、红豆、蜂蜜拌匀。

再倒入玻璃杯中，最后加入冰块拌匀即可。

水果酸奶拌

时间：10分钟
口味：鲜嫩果香

■原　料　牛奶150克，原味酸奶75克，什锦杂果60克，蜂蜜30克，冰块适量。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

将什锦杂果放在案板上，分别改刀切成小丁备用。

把酸奶、牛奶、什锦杂果丁、蜂蜜放容器内调拌均匀。

再倒入玻璃杯中，最后加入冰块拌匀即可。

绿豆酸奶拌

时间：90分钟
口味：冰鲜嫩滑

■原　料　牛奶150克，原味酸奶75克，绿豆、蜂蜜各30克，冰块适量。

制作步骤Zhizuobuzhou

将绿豆用清水浸泡1小时，再放入清水锅中煮至熟。

取出绿豆，加入酸奶、牛奶、蜂蜜混合均匀。

倒入杯中，再加入适量的冰块拌匀即可。

香蕉酸奶拌

时间：20分钟
口味：奶香浓郁

■原　料　牛奶150克，原味酸奶75克，香蕉1根，杏仁碎50克，蜂蜜30克，冰块适量。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

将香蕉去皮，切成小丁；杏仁烤香后切碎。

将酸奶、牛奶、香蕉丁、蜂蜜混合调拌均匀。

倒入杯中，加入冰块，撒上杏仁碎，拌匀即可。

猕猴桃酸奶拌

时间：20分钟
口味：鲜嫩甜香

■原　料　牛奶150克，原味酸奶75克，猕猴桃1个，蜂蜜30克，冰块适量。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

将猕猴桃削去外皮，用清水洗净，沥水，切成小丁。

将猕猴桃丁、酸奶、牛奶和蜂蜜混合均匀。

倒入玻璃杯中，再加入冰块调拌均匀即可。

芒果酸奶拌

时间：10分钟
口味：甜润清鲜

■原　料　牛奶150克，原味酸奶75克，芒果1/2个，蜂蜜30克，冰块适量。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

将芒果去皮，取芒果的果肉，改刀切成小丁。

将酸奶、牛奶、芒果丁、蜂蜜混合调拌均匀。

倒入容器中，再加入少许冰块拌匀即可。

红枣奶昔

时间：15分钟
口味：酸甜适口

■原　料　牛奶150克，奶油冰淇淋100克，大枣10枚，冰块适量。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

将大枣用清水洗净，去掉果核、取肉。

把枣肉、冰淇淋、牛奶放入搅拌器内搅拌均匀。

取出倒入杯中，再加入少许冰块拌匀即可。

巧克力奶昔

时间：15分钟
口味：奶香浓郁

■原　料　牛奶150克，奶油冰淇淋100克，巧克力50克，冰块适量。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

将巧克力熔化后，先加入1/2的牛奶拌匀。

再放入冰淇淋和牛奶，反复搅拌均匀至浓稠。

倒入干净容器内，加入冰块拌匀即可。

咖啡奶昔

时间：20分钟
口味：冰鲜甜润

■原　料　牛奶150克，奶油冰淇淋100克，咖啡50克，冰块适量。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

将咖啡放杯内，加入适量沸水冲开，晾凉后加少许冰块。

将冰淇淋、牛奶、冰咖啡全部放容器内混合搅匀。

再倒入杯中，最后加入少许冰块拌匀即可。

红茶奶昔

时间：20分钟
口味：茶香浓郁

■原　料　牛奶150克，奶油冰淇淋100克，红茶30克，冰块适量。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

将红茶放杯内，加入热牛奶浸泡几分钟成奶茶。

将奶茶晾凉，加入奶油冰淇淋调拌均匀。

倒入玻璃杯中，再加入冰块调拌均匀即可。

木瓜酸奶拌

时间：20分钟
口味：甜润清香

■原　料　牛奶150克，原味酸奶75克，木瓜1/2个，核桃50克，蜂蜜30克，冰块适量。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

将木瓜洗净，改刀切成丁；核桃仁烤香后切碎。

将酸奶、牛奶、木瓜丁和蜂蜜混合均匀。

倒入杯中，加上冰块、核桃碎调拌均匀即可。

香蕉苹果奶昔

时间：10分钟
口味：果香浓郁

■原　料　牛奶150克，奶油冰淇淋100克，苹果1个，香蕉1根，冰块适量。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

将苹果、香蕉去皮，取果肉，改刀切成小块。

将冰淇淋、牛奶、苹果块、香蕉块混合拌匀。

倒入杯中，再加入少许冰块调拌均匀即可。

椰子奶昔

时间：15分钟
口味：奶香浓郁

■原　料　牛奶150克，奶油冰淇淋100克，椰奶50克，榛子酱10克，冰块适量。

制作步骤Zhizuobuzhou

把冰淇淋、牛奶、椰奶放入果汁机中。

再加入榛子酱，中速搅打5分钟至均匀。

取出倒入玻璃杯中，再加入冰块搅匀即可。

红果奶昔

时间：15分钟
口味：甜润微酸

■原　料　牛奶150克，奶油冰淇淋100克，山楂80克，冰块适量。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

将山楂用清水洗净，去掉果核，取山楂果肉。

将冰淇淋、牛奶、山楂放搅拌器内混合搅拌均匀。

倒入杯中，再加入少许的冰块拌匀即可。

黑樱桃奶昔

时间：10分钟
口味：甜润清香

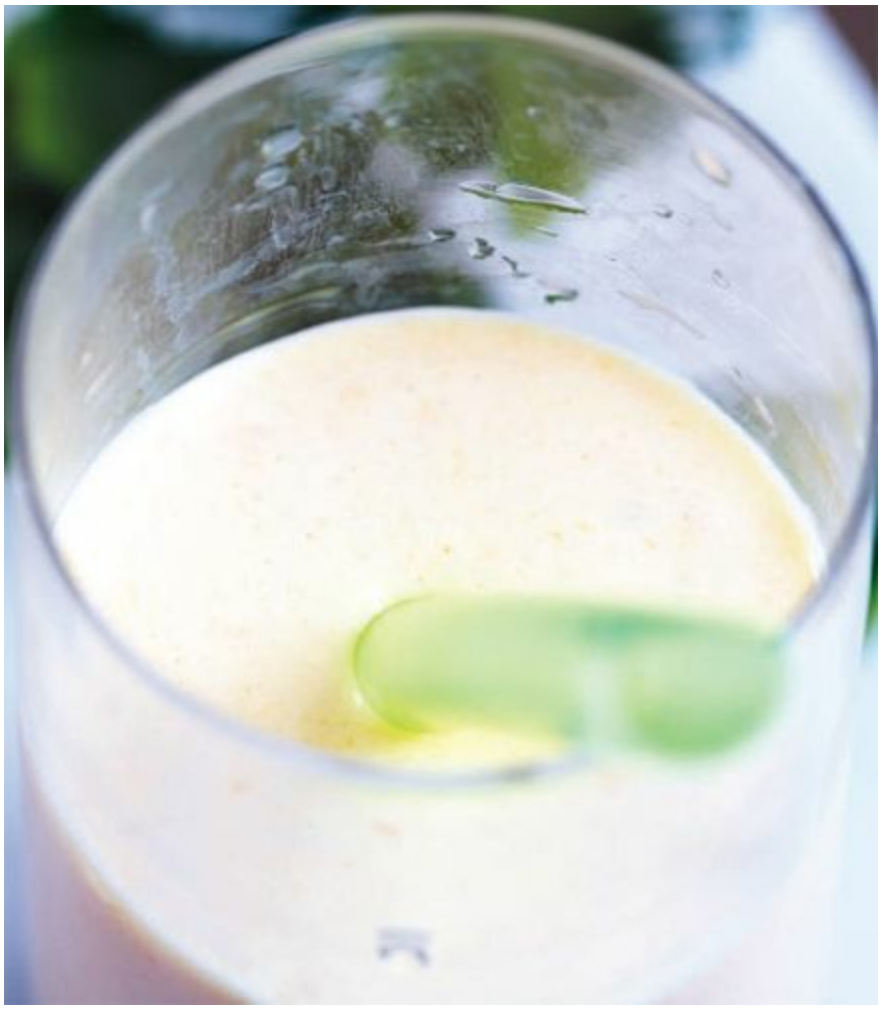
■原　料　牛奶150克，奶油冰淇淋100克，黑樱桃80克，冰块适量。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

将黑樱桃用清水洗净，沥水，改刀切成两半。

将奶油冰淇淋、牛奶、黑樱桃混合搅拌均匀。

倒入玻璃杯中，再加入冰块调拌均匀即可。



黄桃奶昔

时间：15分钟
口味：果香味浓

■原　料　牛奶150克，奶油冰淇淋100克，黄桃罐头80克，冰块适量。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

将黄桃取出，放案板上，切成2厘米见方的小块。

黄桃块放搅拌器内，加入冰淇淋和牛奶搅打均匀。

再倒入杯中，最后加入少许的冰块拌匀即可。

猕猴桃奶昔

时间：15分钟
口味：甜润奶香

■原　料　牛奶150克，奶油冰淇淋100克，猕猴桃汁80克，冰块适量。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

将猕猴桃去皮，切成小块，放容器内榨取果汁。

将冰淇淋、牛奶、猕猴桃果汁混合调拌均匀。

再倒入容器中，最后加入冰块拌匀即可。

凤梨奶昔

时间：15分钟
口味：甜润清香

■原　料　牛奶150克，奶油冰淇淋100克，菠萝150克，冰块适量。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

把菠萝去皮，用淡盐水洗净，先切成小块，榨汁。

将冰淇淋、牛奶、菠萝汁混合搅拌均匀。

倒入小杯中，再加入适量的冰块拌匀即可。

香橙奶昔

时间：15分钟
口味：甜润清香

■原　料　牛奶150克，奶油冰淇淋100克，橙子150克，冰块适量。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

将橙子洗净，切成小块，带皮放搅拌器内榨取橙汁。

将橙汁放容器内，再加入冰淇淋和牛奶混合拌匀成奶昔。

把奶昔倒入杯中，再加入冰块拌匀即可。

黄梅果奶昔

时间：15分钟
口味：鲜嫩甜香

■原　料　牛奶150克，奶油冰淇淋100克，黄梅果8个，冰块适量。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

把黄梅果用清水洗净，沥净水分，切成小块。

将冰淇淋、牛奶、黄梅果混合搅拌均匀。

再倒入玻璃杯中，加入冰块搅拌均匀即可。

香蕉奶昔

时间：15分钟
口味：甜润清鲜

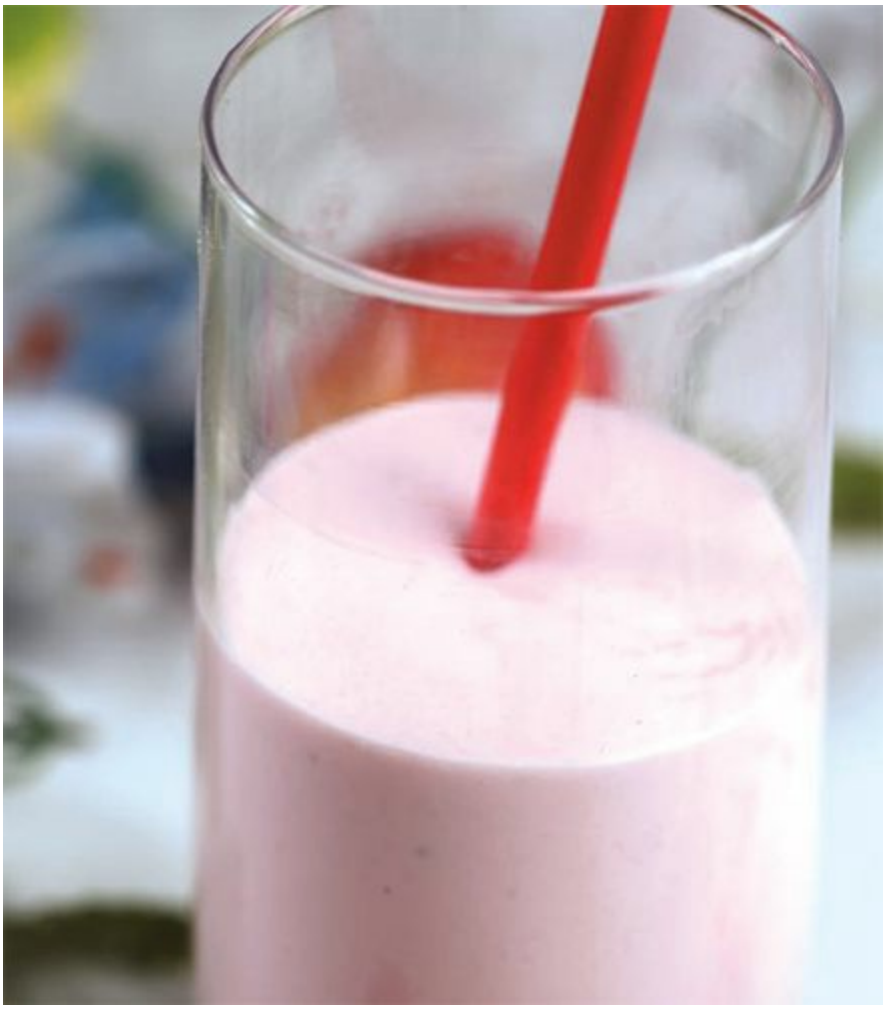
■原　料　牛奶150克，奶油冰淇淋100克，香蕉1根，冰块适量。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

将香蕉剥去外皮，放在小碗内，压成泥状。

将冰淇淋、牛奶、香蕉泥放搅拌器内搅拌均匀。

取出后倒入杯中，再加入冰块拌匀即可。



草莓奶昔

时间：10分钟
口味：清香适口

■原　料　牛奶150克，奶油冰淇淋100克，草莓10个，冰块适量。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

将草莓去蒂，用清水洗净，改刀切成小丁。

将冰淇淋、牛奶、草莓丁混合搅拌均匀。

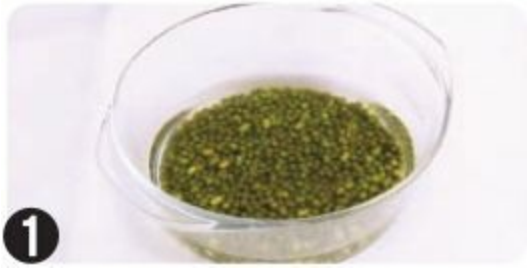
倒入玻璃杯中，再加入适量冰块拌匀即可。

果菜绿豆饮

时间：90分钟
口味：清香味浓

■原　料　绿豆200克，白菜汁、苦瓜汁50克，西红柿汁60克，柠檬汁少许，苹果汁65克。

制作步骤**Zhizuobuzhou**



绿豆洗净，放入清水锅中煮至熟透，取绿豆汁。

把白菜汁、西红柿汁、苹果汁和绿豆汁倒入杯中拌匀。

然后滴入柠檬汁，最后加入蜂蜜调好口味即可。

香甜南瓜粥

时间：75分钟
口味：软嫩甜香

■原　料　大米150克，南瓜300克，冰糖50克，清水2000克。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

将南瓜削去外皮，去掉瓜瓤，用清水洗净，切成小块。

将大米和清水放锅内，小火煮熟，加入南瓜块。

再用小火煮约10分钟，最后加入冰糖调匀，关火即可。

荔枝南瓜汤

时间：30分钟
口味：鲜嫩清香

■原　料　荔枝10枚，南瓜200克，蜂蜜50克，牛奶500克。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

南瓜去皮和瓤，洗净，切成小丁，放蒸锅内蒸熟，取出。

荔枝取果肉，放容器内，加入南瓜丁和牛奶匀。

最后再加入蜂蜜，充分搅拌均匀，上桌即成。

桂圆西洋参

时间：25分钟
口味：甜润清香

■原　料　桂圆10枚，西洋参15片，冰糖80克，清水500克。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

将西洋参、桂圆一同放入锅中，加入适量清水烧开。

撇去表面的浮沫，再加入冰糖搅匀后关火。

晾凉后放玻璃杯中，加入冰块，冷藏即可。

奶香大枣

时间：15分钟
口味：软嫩清香

■原　料　大枣20枚，蜂蜜40克，牛奶500克。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

大枣用清水洗净，去掉枣核，改刀切成小条。

将大枣调、牛奶一同放入锅中，用旺火烧开。

加入蜂蜜调拌均匀，出锅晾凉，再放冰箱中冷藏即可。

百合莲子糖水

时间：30分钟
口味：鲜嫩甜香

■原　料　莲子50克，净百合1个，冰糖50克，清水1000克。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

把莲子泡软，去掉心；百合去蒂，洗净，掰取小瓣。

将莲子、百合和清水放入锅内，用小火煮20分钟。

离火后加入冰糖调拌均匀，倒入大碗内即可。

木瓜炖银耳

时间：20分钟
口味：鲜嫩甜香

■原　料　木瓜200克，水发银耳50克，冰糖60克，清水1000克。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

将木瓜去掉皮和子，用清水浸泡片刻，取出后切块。

将水发银耳、木瓜块和清水入锅烧沸，撇去浮沫。

用小火炖10分钟，再加入冰糖，关火即可。

花生奶露

时间：25分钟
口味：甜润浓香

■原　料　去皮花生200克，花生酱50克，冰糖80克，牛奶500克。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

将去皮花生洗净，放入蒸锅内，旺火蒸软，取出。

将花生、牛奶和花生酱放锅内煮约10分钟至浓稠。

最后加入冰糖熬煮至溶化，离火后晾凉即可。

杨梅西米露

时间：20分钟
口味：鲜嫩清香

■原　料　杨梅10枚，百合1个，西米100克，蜂蜜50克，牛奶300克。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

把西米淘洗干净，下入沸水锅中煮至透明，关火。

将熬煮好的西米放容器中，加入百合和牛奶混合均匀。

最后加入杨梅和蜂蜜调拌均匀，冷藏即可。

菊花杏仁甜汤

时间：20分钟
口味：甜润浓鲜

■原　料　菊花5朵，枸杞10克，杏仁、冰糖各30克，清水1000克。

制作步骤**Zhizuobuzhou**

将菊花、枸杞、杏仁洗净，放入锅内，加入清水调匀。

把锅置于火上，先用旺火烧沸，再转小火煮10分钟。

最后加入冰糖调拌均匀，离火后晾凉，倒杯中即可。