

家庭生活小百科

南北风味饭菜谱

李克均 等编

华文出版社

前 言

为了让广大家庭学会和掌握烹饪技术，改善生活，增强体质，我们广征博采，集全国各地米、面饭食和菜肴的几百个花色品种，主要分米饭、粥食、包子、馒头、面条、饺子、馄饨、烧麦、饼、油条、麻花、糕、团子、粽子等和蔬菜、果品菜、豆腐菜、禽蛋菜、畜肉菜、禽肉菜、水产品菜等 17 大类。其中不乏全国著名的传统菜、创新菜和风味小吃，但收入较多的却是原料经济易得，制作方法简便，普通家庭所需要的大众化饭菜食谱。

参与本书全部和部分编写工作的有宋星、田仁生、张良玉、魏文光、刘胜荣、孙坚、谢宗启、吴明芳等同仁。同时，得到了有关专家的指.乏和一些图书馆、资料室的大力支持，并参考了大量报刊、图书资料，在此一并致以衷心的感谢。不当之处，谨请读者批评、指正。

编者

南北风味饭菜谱

饭谱
米饭、粥食
八宝饭

主要原料

糯米、莲子、猪油、白糖、青梅、金糕或樱桃、葡萄干、桃脯、冬瓜糖、桂花。

制作方法

1. 将莲子用碱水边煮边用炊帚快啄，莲子皮掉三分之一时，换碱水，反复啄三次直至莲子皮脱去，再换清水洗净捞出，切两头，捅出莲子心，将莲子用开水蒸至软面待用。

2. 把糯米煮至米心变软时捞出，500克米用200克白糖拌匀。

3. 用海碗，内抹猪油，各种果料按需要的形体摆在碗内，上面放拌了白糖的糯米，用蒸笼蒸熟，用铝锅或砂锅把白糖、糖稀、水、桂花熬至粘手时待用，再把蒸好的糯米扣盘内，浇上糖汁即成。

风味特点

香、软、油润、营养丰富。

四喜肉菜饭

主要原料

上白粳米 2000 克，青菜 1250 克，猪薄皮五花肉 2500 克，白糖 100 克，盐 27 克，酱油 280 克，绍酒 50 克，桂皮、八角各 10 克，葱、姜各 15 克，熟猪油 225 克。

制作方法

1. 粳米淘净沥干水分，控 3 小时备用。青菜除去老叶和菜梗，洗净后切成 2.5 厘米长的段，沥去水分。

2. 铁锅中放入熟猪油，用旺火烧至六成热时，加入青菜翻炒 4 分钟左右加盐 25 克、水 2000 克，沸后放入粳米，用饭铲顺锅壁轻轻翻动，随锅中水的逐渐减少，翻动速度逐渐加快，火力亦渐减弱，待米、水融和，米粒膨胀，把饭抹平，用筷子从饭上直透锅底，戳几个眼，加盖，见顶出大气时，改用小火焖 15 分钟左右即成菜饭。

3. 另将猪肉去毛洗净，切成 5 厘米宽的长条，加适量水煮 15 分钟，取出晾凉，排切成 1.5 厘米宽、8 厘米长的肉块。

4. 撇去肉汤沫，锅中留汤 750 克，再将切好的肉块倒入，加酱油、桂皮、八角、白糖、葱、姜、绍酒，烧沸后把肉上下翻动一次，改用小火焖煮，每 30 分钟翻动一次，焖约 1 小时至熟为止，即为“四喜肉”，吃时在每碗菜饭上加一块四喜肉。

风味特点

菜色翠绿，饭粒洁白，油润，香软，肉色红润，酥而不烂，肥而不腻，香鲜可口。

花米饭

主要原料

糯米适量，黑糯米少量。

制作方法

将糯米与黑糯米混合蒸成“糯米饭”（制作方法与一般糯米饭相同）。

风味特点

“花米饭”不仅颜色好看，而且食味可口，又粘又香，并有滋补作用。

海南香饭

主要原料

大米、黑豆、猪肉、鹿肉、蛇肉等适量。

制作方法

- 1.取新鲜、无苦味的竹子锯成竹筒，竹筒的一端要有节。
- 2.将米和黑豆洗净，各种肉切成丁（或片），与适量的水一起装入竹筒（不要装满），竹筒口用香蕉叶塞紧。
- 3.用炭火或柴火烘烤，烘烤时竹筒要经常转动，待散发出米饭香味时，再用微火烘 10 分钟左右即成。

风味特点

香味浓郁，营养丰富。

滑蛋牛肉饭

主要原料

嫩牛肉 200 克，鸡蛋 8 个，葱末 10 克，嫩筋、嫩姜末各少许，豆粉 10 克，花生油 50 克，味精少许，白酱油、精盐适量，米饭 6 碗。

制作方法

1. 将牛肉切成横纹薄片，加嫩筋、嫩姜末及少许清水搅拌，约 10 分钟后，加豆粉及白酱油拌匀，炒前加熟花生油少许再次拌匀，鸡蛋打入碗内，加盐、葱末和味精搅散待用。

2. 炒勺饶热，倒入花生油，将牛肉以大火温油翻炒数次起锅，倒入鸡蛋内，搅匀后即倒回炒勺，用大火翻炒数次出锅，分别倒在 6 碗米饭上。

风味特点

牛肉爽滑香嫩，是香港居民喜欢食用的广东风味快餐饭。

参枣糯米饭

主要原料

党参 10 克，大枣 20 克，糯米 250 克，白糖 50 克。

制作方法

1. 党参、大枣在瓷锅或铝锅内，加水泡发后煎 30 分钟左右，捞出参、枣，汤液备用。

2. 将糯米淘净，放在大碗内（碗内涂一层猪油）加适量水，蒸成饭后扣在盘中，将党参、大枣摆在糯米饭上面。

3. 将汤液加白糖，煮成浓汁倒在枣饭上即成。

风味特点

党参味甘，性平，有补中益气、调养脾胃的功用，大枣富含蛋白质、糖、有机酸、维生素 A、B、C 及钙、磷、铁等多种营养物质。大枣还有增强人体肌肉收缩力、保护肝脏、抗过敏功用。糯米味甘，性温，有补脾益气之功。参枣糯米饭能健脾益气。

炒青蒜米饭

主要原料

青蒜切成段 25 克，植物油 8~12 克，胡萝卜切片 15 克，芹菜切段 60 克，青椒 40 克，小青豆 250 克，酱油 50 克，熟米饭 800~1000 克，鸡蛋打匀 1 个，豆芽 50 克。

制作方法

1. 将炒锅烧热，加入植物油，烧热后加入青蒜、胡萝卜、芹菜和青椒，翻炒至熟，加入青豆和酱油。

2. 炒开锅后，倒入米饭，炒匀后出锅。

3. 在锅内再加一点植物油，倒入打匀的鸡蛋炒好，加入豆芽，将米饭倒回锅内，炒匀后出锅，马上食用。

风味特点

清香滑润。

羊肉抓饭

主要原料

大米 10000 克，带骨肥羊肉 7000 克，黄萝卜 12000 克，精盐 250 克，油（最好用清油 1500 克，炼羊油 1000 克）2500 克，元葱 250 克，清水 7500 克。

制作方法

1. 大米洗净，清水浸泡；羊肉剁成大块；黄萝卜洗净去皮，切成筷子粗的条；元葱切碎。2. 清油下锅，烧热撇去浮沫，洒少许盐水，喷入辣味，然后加入炼羊油，全部溶化后放入元葱稍炸，再将肉下入，炒至发红，再放入黄萝卜炒至半熟，加精盐翻炒几下，倒入清水，焖煮 30 分钟左右，将泡好的大米捞出倒入锅内扒平，盖上锅盖，文火煮数分钟，将上面的生米翻倒一遍（只翻大米层），用筷子扎眼再盖好，煮 10 分钟再翻倒一次，盖好焖煮，至水熬尽撤去旺火，用炉内余热焖半小时左右，然后拣出肉，将黄萝卜和米饭翻倒均匀即成。成盘时将拣出的熟肉置饭面

风味特点

白里有黄，油亮喷香，软硬适度，咸甜味美。

赤豆粥

主要原料

大米 500 克，赤小豆 125 克。

制作方法

先把赤小豆煮烂，再加水与大米一起煮，用大火烧沸后，改用小火，煮到粘调为止，如果用糯米与赤小豆同煮，煮好后加适量红糖，装碗后再洒上少许糖桂花，即成为桂花赤豆糖粥。

风味特点

粥色红润，有小豆香味，十分爽口，如加糖则更加香甜，加入糖桂花时，小豆香与桂花香相得益彰，诱人食欲，甚受老人和儿童的欢迎。

小豆粥

主要原料

红小豆 5000 克，红糖 3000 克，桂花 250 克，淀粉 500 克，碱 15 克。

制作方法

将红小豆洗净，每 500 克小豆加水 2500 克，煮熟不要开花再加上红糖，开锅后勾上淀粉，放上桂花，煮豆时加上碱，淀粉要拌成糊。

风味特点

一年四季都可供应，味香甜、利口。

绿豆米粥

主要原料

绿豆 1500 克，江米 1000 克，大米 5000 克，白矾 15 克。

制作方法

将绿豆洗净，放锅里煮，加适量白矾，用旺火煮豆，豆熟加水，等开锅下米，至熟即可，夏天去暑食用。

风味特点

有解暑作用。

腊八粥

主要原料

黄豆、绿豆、豇豆、豌豆各 50 克，红小豆 100 克，花生仁、核桃仁、红枣、炒芝麻、桂圆干、荸荠、榛、栗、菱等各适量或任选数样，糯米 1000 克（小米、黄米、精高粱米等亦可，或做为配料），白糖或红糖适量。

制作方法

1. 将各种豆类，花生仁及不易煮烂的原料洗净下锅，烧沸后浇碗凉水，使浮在面上的豆子沉下去，改用文火熬到豆子膨胀起来。

2. 待豆类煮开花后，加入糯米、小米、黄米及其它各种配料，烧沸后改用文火，用勺不断搅动，以防糊底，熬到粥烂为止。

3. 调入白糖或红糖即可食用。

风味特点

腊八粥的原料可多达十几种，甚至几十种，各种营养素可互相补充，色、香、味俱全，营养丰富，有增进食欲，滋补身体的功效。

红薯粥

主要原料

新鲜红薯 250 克，粳米 100～150 克，白糖适量。

制作方法

将红薯（以红紫皮黄心者为最好）洗净，连皮切成小块，加水与粳米同煮稀粥，待粥将成时，加入白糖适量，再煮三沸即可。

风味特点

健脾养胃，益气通乳，适用于维生素 A 缺乏症，夜盲症，大便带血，便秘，湿热黄疸。

山药粥

主要原料

生山药 60 克（去皮为糊），酥油适量，白蜜适量，白米 60 克。

制作方法

将山药为糊后用麻油和蜜炒，冷凝，用匙捣碎，另煮米成粥，放入山药搅匀，亦可加糖少许，晨起做早餐食之。

风味特点

补肾精，固胃肠，凡因肾之精气不足，脾失温煦而引起的腰酸背痛，男子遗精，女子带下，食欲欠佳，大便不实等症，即可辅食。

高粱米粥

主要原料

高粱米 30 ~ 50 克。

制作方法

煮米作粥如常法，需煮烂，做早餐食用。

风味特点

畅胃气，生津液，利小便。

小米粥

主要原料

小米约 50 克，红糖适量。

制作方法

煮米作粥如常法，加糖，做早餐食用。

风味特点

养胃下乳，补益肾气。

玉米粉粥

主要原料

玉米粉 100 克。

制作方法

玉米粉加适量冷水调和。粳米粥沸后入玉米粉，同煮为粥。

风味特点

玉米甘平，含蛋白质，脂肪、淀粉、钙、镁、磷、铁、维生素 B1、B2、B6、烟酸、泛酸、胡萝卜素等营养成分。

芝麻粳米粥

主要原料

粳米 500 克，黑芝麻、红枣各 50 克，食糖少许。

制作方法

1. 黑芝麻炒香，研末。
2. 水烧热后将米、枣、芝麻末同时下锅，用大火烧沸后，用小火煮。
3. 粥煮好后，加糖搅匀即可食用。

风味特点

芳香扑鼻，甜润可口。

包子、馒头

天津包子

主要原料

面粉 5000 克，面肥 500 克，水 2500 克，碱适量，猪肥瘦肉 4000 克（3：7），口蘑汤 1250 克，酱油 800 克，香油 400 克，葱花、姜末、味精适量（天津包子的皮面须用嫩酵面）。

制作方法

1. 将面肥用水解开，加面粉和成面团，静置发酵。
2. 将猪肉剁（绞）成肉茸，分 3 次加入酱油拌匀。然后边搅边加口蘑汤，直至汤加完，肉馅发粘成糊状，再加入葱花、姜末、香油、味精，拌匀成馅。
3. 将发酵好的面团兑碱揉匀，搓成长条下成每两四个的面剂。
4. 将面剂擀成圆形皮，抹上馅，捏成圆形包子，上屉用旺火蒸约 10 分钟即熟。

风味特点

皮薄馅嫩，鲜香清口。

蟹黄包子

主要原料

上白面粉 500 克，酵面 100 克，猪肉 300 克，蟹黄、蟹肉 50 克，葱 10 克，姜 15 克，猪肉皮冻 100 克，碱粉 1 克，酱油 25 克，精盐 3 克，绍酒 5 克，白糖 10 克，芝麻油 15 克，熟猪油 50 克。（制 40 个）

制作方法

1. 葱、姜洗净，各取 5 分切末，剩余的用刀拍松，放入盛有凉水的碗里浸泡，制成葱姜水。

2. 蟹刷洗干净，入笼蒸熟，待稍凉后撬开蟹盖取出蟹黄，并用竹签取出蟹肉，勺内放猪油 10 克烧热，加入葱、姜末一烹，再加蟹黄、蟹肉煸炒，然后把剩余的猪油 40 克放入勺内继续拌炒，待蟹黄、蟹肉均呈橙黄色时，将其倒在盆内晾凉。

3. 把猪肉绞成馅，放在盆内加酱油、精盐、绍酒、白糖、葱姜水，将肉皮冻绞碎，倒入肉馅中，再加蟹黄、蟹肉、芝麻油搅拌成馅。

4. 面粉 250 克加温水 125 克与酵面一起和好，放在盆内发酵，再取面粉 250 克放在另一盆内，加沸水 50 克搅拌稍凉后，加冷水 50 克揉成面团，然后与酵面团加碱和好。

5. 案板上撒饽面，将面团搓成长条，做成 40 个面剂，擀成圆形面皮，包入肉馅，顶口捏成菊花顶形状，放入笼内，用旺火蒸 15 分钟出屉。

风味特点

包顶呈菊花形，稍露橙红色，馅料极为鲜美。

山东包子

主要原料

面粉 5000 克，面肥 500 克，水 2500 克，碱适量，猪五花肉 3000 克，白菜 5000 克，鹿角菜 500 克，甜面酱、猪油、香油、葱花、姜末、香菜、盐、味精、胡椒面适量。

制作方法

1. 将面肥用水解开，加面粉和成面团，静置发酵。
2. 猪肉切成赤豆大小的丁，白菜剁碎挤净水，鹿角菜泡开切成末，香菜切末，然后混合一起加盐、香油等搅拌均匀，最后加葱花拌匀即成馅。
3. 将发好的面团对碱揉匀，搓条下剂（每两 2 个），擀成圆皮，上馅捏成包子，上屉用旺火蒸约 15 分钟即熟。

风味特点

肥而不腻。

炸鸡子包

主要原料

面粉 500 克，明矾 25 克，碱粉 10 克，精盐 25 克，鸡蛋 20 个，花生油 2500 克（耗油 200 克）。（制 20 个）

制作方法

1. 用面粉加盐、矾、碱和成较软的面团，饧透揉好，搓成长条，再用面棍擀压成宽约 1.5 寸，厚 3 分的长面片，用小剝刀剝成 20 块小面坯。

2. 取一块小面坯，四角拉长，使其成为长 3 寸、宽 2 寸的长方形，下到七成热的油锅内，用长竹筷翻动，使其鼓起呈大泡状，迅速挑出油锅，放案子上，再用小刀从边缘一侧划开小口，磕入一个鸡蛋，捏严口，再放入油锅内（油八九成热），不断翻个，至鸡蛋熟时即成。

风味特点

鸡子包呈棕色，皮香脆，微咸，蛋软嫩。

三丁包子

主要原料

精白面粉 500 克，老酵 150 克，熟肥瘦猪肉 300 克，熟鸡肉 150 克，熟冬笋 100 克，猪油 25 克，酱油 15 克，精盐 1 克，白糖 10 克，味精 2.5 克，黄酒 25 克，鸡汤 350 克，虾子 5 克，水菱粉 10 克，碱水 7.5 克，温水 250 克。（制 24 个）

制作方法

1. 肥瘦猪肉、鸡肉均切成 2 分见方的丁，冬笋切成 1.5 分见方的丁。

2. 烧热锅放入猪油滑一下锅，后将肉丁、鸡丁、笋丁同时下锅，先加入酱油稍滚一下，后加入黄酒、虾子、精盐、白糖、再倾入鸡汤，用大火收浓汤汁，然后加入味精，用湿菱粉勾芡推匀，即成三丁馅心。

3. 将面粉倒入缸内，中间扒一个小窝，加入老酵，用温水拌和（冬季气候干燥，可增加 30 克水），水应分三次加入，第一次加 60%，大部分拌匀，第二次加 20%，再搅拌均匀，第三次加 20%，即用劲搋透揉匀成团，直揉到面、手、缸三光为止，用布盖好，以防皮面吹干发硬（春秋季盖薄被，冬季盖厚被）。待发起后，将发面取出放在案板上，中间挖一个凼，加入碱水，再用手搋透揉匀，直揉到没有黄斑点为止，然后将发面搓成长条，用手摘成每只 37.5 克的剂（共 24 只待用）。

4. 将剂用手逐只按成 1.8 寸直径，四周薄、中间稍厚的圆形皮子，放在左手掌心，右手用竹刮子将三丁馅心 35 克刮入皮子中心，左手端平，右手用拇指、食指、中指捏住皮子边沿，从右至左捏拢，口端的褶纹要捏得长短粗细均匀，一般是 28 个皱纹。

5. 将包好的包子摆在笼内，即上笼锅蒸（蒸时水要开，火要旺，气要足），约 10 分钟左右，见包子口上湿润，卤汁外溢，手揪包子不粘手而有弹性时即可。

风味特点

馅多松散，味浓不腻，甜咸可口。

干菜包子

主要原料

精白面粉 500 克，老酵 150 克，绍兴霉干菜 200 克，酱油 35 克，猪夹心肉（去皮骨）300 克，猪油 100 克，白糖 65 克，精盐 3.5 克，黄酒 35 克，味精 8 克，温水 250 克，葱姜 12.5 克，碱水 7.5 克。（制 24 个）

制作方法

1. 霉干菜放入钵内，加入冷水泡透后，拣净梗，洗净捞出，挤干水分，斩成末，猪肉切成大条。

2. 烧热锅加入猪油，投入葱姜煸香后，放入猪肉略煸一下，烹入黄酒，投入干菜，加入酱油、精盐、白糖、冷水（适量），用小火煨至肉有八成熟时，将肉捞出，切成 1 分见方的丁，盛入盘内，干菜加入味精，继续用小火收干汤汁，除去葱姜，将干菜起锅装入钵内，稍冷却后，放入肉丁拌和即成干菜馅心。

3. 包皮制法，馅心包法，上笼锅蒸法均参照“三丁包子”。

风味特点

皮松，味鲜，香咸甜适口。

枣泥包子

主要原料

蜜枣 500 克，精白面粉 500 克，老酵 300 克，白糖 200 克，生油 100 克，桂花 10 克，温水 250 克，碱水 7.5 克。（制 24 个）

制作方法

1. 将蜜枣上笼蒸烂取出，剥出枣核，用筛子擦成细茸，烧热锅放入生油，将蜜枣茸下锅，加入白糖，用小火熬透后，加入桂花搅匀，起锅装入盛器内，即成枣泥馅心，待冷却后即可使用。

2. 包皮制法，包法，蒸法参照“三丁包子”。

风味特点

香甜暄软，老幼皆宜。

小笼汤包

主要原料

面粉 250 克，净猪夹心肉 250 克，冻皮汤 425 克，酱油 12.5 克，精盐 10 克，白糖 10 克，猪油 25 克，胡椒粉 1 克，味精 5 克，麻油 2.5 克，葱姜汁水 125 克。（制 16 只）

制作方法

1. 制馅心：夹心肉洗净除去皮骨，磨成肉末（或剁成肉末），加入酱油、精盐、味精、胡椒粉、葱姜汁，一面搅动一面徐徐加入清水，不断搅动使肉起劲，最后放入猪油、麻油，拌透后即成馅心。

2. 将肉皮刮干净，洗净下开水锅出水捞出，洗净污垢，再放入锅内，加入清水、葱姜煮烂后，将肉皮取出斩碎，再放入锅内，加入鸡汤滚烧，汤汁熬浓后，用汤筛滤去皮渣，随后加入精盐 10 克，胡椒粉 1 克，虾子 3 克，先熬煮片刻，撇去面上的白泡沫，然后将盛皮汤的钵头先用滚水烫一下，再倒进皮汤，待冷却后入冰箱速冻即成冻皮汤（500 克皮可熬成 1000 克肉皮汤）。取 425 克切成筷子头大小的粒，放入肉内拼和。

3. 制皮料：面粉加入冷水拌和，揉润稍场一下，然后将面再揉一下，搓成细长条，摘成 16 只剂子，用面杖擀成 1.2 寸直径的圆形皮子，包入馅心，捏成鲫鱼咀形状的包子，上笼蒸 5 分钟左右，见包子鼓气，汤满口时取出，上席时需随带香醋和姜丝。

风味特点清香，鲜嫩，皮薄汤多。

淮安汤包

主要原料

精白面粉 600 克，光油鸡 2000 克，带皮蹄膀 2000 克，鸭掌 1500 克，蟹粉 500 克，猪油 200 克，酱油 10 克，精盐 10 克，白糖 5 克，味精 2.5 克，虾子 10 克，胡椒粉 5 克，黄酒 150 克，葱姜末 25 克。（制 40 个）

制作方法

1. 油鸡去净毛脏绒毛，剖腹取出内脏，洗净，蹄膀刮净毛脏污垢，洗净，鸭掌脱净黄衣，洗净后同蹄膀、油鸡一起下开水锅出水，捞起洗净血秽，再放入锅内，加入冷水、葱姜、黄酒，用大火烧开后，转用小火煨至鸡、蹄膀八成熟时捞起，剥下蹄膀皮斩碎，放入原汤内，继续用大火将汤熬浓后，用筛子滤净汤渣，鸡和蹄膀拆去骨头，将肉切成绿豆粒大小，与虾子一起下汤锅内略熬一下。

2. 烧热锅放入猪油，待油微热时，将蟹粉、葱姜末、精盐同时下锅略炒几下，烹入黄酒，待炒透后，倒入汤锅内用大火收一下，加入盐、酱油、白糖、味精、胡椒粉，搅匀起锅装入盘内，冷却凝结成汤冻后，再捏碎即成淮安汤包馅心。

3. 包皮制法，包法，蒸法参照“蟹黄汤包”。

风味特点

鲜、香、脆、浓，皮薄，汤多。

小笼馒头

主要原料面粉 1150 克，老酵 500 克，碱 12.5 克，猪腿肉 2000 克，糖 300 克，味精 10 克，黄酒 10 克（熬冻用），盐 35 克，酱油 125 克（75 克制冻用），葱 100 克（50 克制冻用），鲜肉皮 450 克（制成冻 1000 克），姜 35 克（15 克制冻用）。（制 120 个）

制作方法

1. 面粉用 350 克七成沸水拌成湿碎面，用少许冷水揉和，再加老酵揉软，掺入碱水拌和揉韧（操作时用少许面粉防粘）。

2. 将猪腿肉去骨绞碎，加酱油、盐拌和，鲜肉皮加水入锅烧沸，捞起洗净，再入锅加酱油、黄酒、葱、姜焖煨煮烂（先旺火后文火）约 3 个半小时，将肉皮起锅绞碎再烧成浆糊状，捞清污末，起锅冷却成冻块，然后将肉冻绞碎和肉、糖、味精、葱、姜合拌成馅心。

3. 酵面揉韧后，揉成圆长条，摘成剂子，按扁，用面杖推擀成边薄中间略厚的皮子，每只皮子包馅心 25 克，捏成折叠皱纹圆螺形状，即成馒头，装入小笼蒸 5~6 分钟（水沸火旺），蒸至手摸不粘即可。

风味特点

此小吃皮薄馅大，卤浓味鲜，咸中带甜，滋润可口。

肉丁馒头

主要原料

面粉、面肥、碱、猪肉、大葱、姜末、花椒面、酱油、面酱、猪油、腐乳汁、香油、味精。

制作方法 1.将猪肉、大葱切成小丁，加上姜末，花椒面、酱油、面酱、猪油、腐乳汁、香油、味精，拌匀成馅。

2.将发酵面加化开的碱揣匀，揉光，搓成长条，切成剂，按扁，用擀面杖擀成圆皮，抹上馅，捏合，在案板上团成馒头。

3.将团成的馒头上锅蒸熟即成。

风味特点

鲜香爽口。

糖馒头

主要原料

面粉、糖。

制作方法

把发酵面兑碱，揉匀，成剂，压扁，擀成圆皮，包糖馅，团成馒头状，上屉蒸熟即可。

风味特点

香鲜微甜。

开花馒头

主要原料

面粉、碱、面肥。

制作方法

与馒头相同，注意面发得要老些，比较稳妥的办法是在成型后，用刀在馒头顶端切个十字口，用大火蒸熟即成。

风味特点

形美味鲜。

油余馒头

主要原料

白面粉 500 克，猪夹心肉（净）500 克，肉皮冻 250 克，白酱油 50 克，精盐 5 克，味精 5 克，白糖 3 克，白芝麻 30 克，葱姜汁 15 克，植物油 2500 克（耗油 600 克）。（制 48 个）

制作方法

1. 制馅：芝麻洗净，放在锅内炒熟，碾成细末，肉皮冻切成碎米粒，猪肉洗净斩成肉糜，放在钵内，先加入酱油、白糖、味精、葱姜汁拌匀，后加入清水 50 克，往一个方向使劲搅拌，直至肉末起粘性时，再加入芝麻末、肉皮冻，仍按原来的方向搅拌均匀，即成馅心。

2. 制皮：面粉放在钵内，加入精盐和温水 440 克，拌和成团，随后将面团放在案板上，用双手使劲揉至面团表面光滑后，搓成长条，摘成 48 个剂子，逐个揪扁，擀成直径 1.5 寸的圆形皮子。

3. 包馅与蒸熟：将皮子托在左手掌心，右手持竹刮子挑肉馅放于皮子中心，随即用右手的拇指和食指包捏成南翔馒头式样生坯，放在垫有湿布的笼屉内，上旺火蒸 5 分钟左右，用手摸馒头底，如肉馅已凝结发硬，证明已熟，即可取出，摊放在竹匾中待其自然冷却。

4. 油余：锅内放入植物油 2500 克，待油烧至 8 成热时，将馒头投入油锅，用笊篱不断翻动，先余约 2 分钟，见馒头皮呈现淡黄色，皮子表面起小泡时，捞起沥干油分冷却，食时再将油余馒头投入 8 成热的油锅中永约 3 分钟，待皮呈金黄色后捞出装盘便成。

风味特点

金黄色，皮脆肉嫩，味鲜汁浓。

八宝馒头

主要原料

精粉 400 克，老面 150 克，碱面 5 克，核桃仁 50 克，葡萄干 25 克，糖青梅 25 克，冬瓜脯 25 克，桔饼 25 克，红枣 25 克，糖马蹄 50 克，白糖 150 克，熟面 100 克，果味香精 2 滴。

制作方法

1. 精粉、老面（温水解开）放入盘内，兑清水约 200 克抄匀，和成面块，醒 30 分钟，面发酵后兑入碱水，盘揉均匀。

2. 核桃仁用温水闷一下去皮，剁成碎末粒，糖青梅、红枣涨发后洗净，切成丝，糖马蹄切成小筷子丁，冬瓜脯、桔饼放在一起剁成米粒状，葡萄干用温水稍微浸泡一下，待其松软后一破为二（或剁碎）。然后将以上原料放在一起，对入白糖、熟面、果味、香精掺匀，拌成八宝馅。

3. 将和好的面搓成长条，分成 20 个面剂，捺成圆皮（边薄中间厚），包入 25 克八宝馅，将口捏严（注意跑糖），然后剂口向下上笼蒸熟，下笼后，在馒头顶端印上一个红色的八角形花纹即成。

风味特点

风味独特，素雅大方，果味四溢，甘甜香浓，别有风味。

生煎馒头

主要原料

特级粉酵面 7000 克，肉馅心 5750 克，葱花 150 克，熟猪油 500 克（耗 300 克）。（制 400 个）

制作方法

1. 酵面揉至光滑，搓成细圆长条，摘成每只 17.5 克重的剂子，按扁，用面杖擀薄成银元大小，中间放肉馅，收口捏拢，顶部撒葱花待用。

2. 将煎盘（平底锅）置火上烧热，舀入熟猪油 150 克润滑油锅，将馒头整齐排列放入，再放入熟猪油 250 克，均匀浇上，盖上锅盖用旺火烧约 5 分钟，去盖加清水 250 克，盖上锅盖旺火续烧片刻再转中火烧 10 分钟左右（烧时应经常将煎盘转动，使受热均匀），然后将煎盘端至倾斜，边烧边转动约 2 分钟左右离火，去盖浇上余油 100 克，略焖一下，用长铁铲铲出装盘即成（锅内余油倒出，备下次煎时再用）。风味特点面白底黄，上松下脆，味鲜卤多，葱香油润。

面条、粽子

龙须线面

主要原料

线面 400 克、水发冬菇 250 克，鸡脯肉 150 克，豆苗 25 克，蛋清一个，黄酒 10 克，虾油 25 克，精盐 2.5 克，味精 2 克，鸡汤 500 克，菱粉 10 克，猪油 1000 克（耗油 100 克）。

制作方法

1. 把水发冬菇切成丝，豆苗洗净，鸡脯肉剔筋后切成细丝，用盐少许拌一拌后，放入用蛋清、菱粉调成的蛋糊内浆一浆。

2. 烧热锅放入猪油，待油温达 4 成热时，放入鸡丝划熟，捞出鸡丝，再将油锅烧至八、九成热时，放入线面速炸成金黄色捞出，倒去锅中油，用原锅放入鸡汤 250 克，烧滚后把线面下锅，用小火煮至面回软后，捞出面，汤不要。

3. 取净锅放入猪油 50 克，再放入豆苗、冬菇略炒后，烹入黄酒，加入鸡汤、盐、虾油、味精和煮过的线面，用大火炒至汤将干时，放入鸡丝一拌，取出装盘即好。

风味特点

金黄色，味香。

北方凉拌面

主要原料

猪肉 300 克，四季豆 90 克，虾米半杯，葱屑半杯，甜面酱 4 汤匙，油酌量，细面 600 克，菜码 4 品（韭菜、豆芽、小黄瓜、香椿芽），调味料酌量。

制作方法

1. 将猪肉肥瘦分开，切成小细片，与泡软的虾米一同用油炒熟，盛出后，另用油炒香葱屑及调稀的甜面酱，然后合入肉中拌匀，装碟上桌。

2. 将韭菜、豆芽菜烫熟（放热水中），黄瓜、香椿芽切丝后分别盛入小碟内上桌。

3. 另备蒜片、芝麻酱、醋、麻油、酱油等与煮熟并过了凉水的面条一同上桌供食。

风味特点

味鲜爽口，夏令佳品。

四川担担面

主要原料

面粉 500 克，红油辣椒 100 克，芝麻酱 75 克，川冬菜 100 克，葱花 50 克，花椒面 2.5 克，红酱油 125 克，蒜末 50 克，豌豆尖 200 克。

制作方法

1. 把 500 克面倒入盆内，加 125 克水和面，充分和匀后，将面擀成大圆片，撒上干面粉或淀粉，然后把大面片叠成几折，成长条状，再切成细面条，撒开放好。

2. 把锅置旺火上，待锅里水烧沸，放入面条，煮好后，捞出，将红油辣椒、芝麻酱、川冬菜、葱花、花椒面、红酱油 125 克，蒜末、豌豆尖拌和成佐料。

3. 取 5 只碗将佐料分盛在碗内，每碗加入少量高汤，把煮好的面条挑在碗内拌一拌即可食用。

风味特点

鲜香麻辣。

镇江白汤大面

主要原料

面粉 12500 克，猪骨 2500 克，干淀粉 250 克，葱 250 克，小鲫鱼 5000 克，姜 250 克，豆油 750 克，白糖 35 克，猪脚爪 1500 克，精盐 600 克，熟猪油 650 克，食碱 125 克。

制作方法

1. 面粉放小缸内加水 5500 克和食碱拌匀揉透放案板上，用大竹杠在面团上反复跳压，再擀成薄片，折叠成约 1 尺宽的长条，切成面条。2. 鲫鱼去鳞杂，洗后泡约 2 小时后沥干。

3. 锅置小火上，放豆油 250 克，将鲫鱼煸脆出锅冷却，然后装入麻布袋里扎上口。4. 猪骨、猪脚爪去杂，洗净放锅中，加水 35000 克，烧沸后，撇去浮沫，加豆油、葱（打结）、姜（拍松）、鲫鱼、白糖，以中火保持沸腾状，待汤浓白时即成。

5. 另用大锅下面条，每碗放精盐和熟猪油各适量，加汤 250 克，放入煮好的面条即成。

风味特点

刀切面条，宽水煮，吃时爽口柔韧，汤浓白似奶，稍凉汤面即结一层薄膜，味鲜美。

山西刀削面

主要原料

面粉 500 克，瘦猪肉 65 克，肥猪肉 35 克，黄酱 100 克，葱、姜适量，凉水 200 克，油适量。

制作方法

1. 将肥、瘦猪肉均切成丁，葱切成葱花，姜切成细末。
2. 将炒锅置火上，倒入油，加葱花、姜末煸炒出香味，放入肉煸至八成熟时，倒入用水稀释的黄酱，炒至酱呈栗色，起锅盛入碗内待拌面吃时用。
3. 把面粉倒在盆内，加 200 克水，和成较硬的面团后，充分揉匀，盖上湿布饧 30 分钟。
4. 把饧好的面搓成比操作者左小臂略长的粗面条，下部用擀面杖撑托起，站在沸水锅前，左上臂微向前倾，用左下臂与手平托面团，右手拇指在下，四指在上捏住瓦片刀刀背，凸面朝下，削面时刀面与面团表面夹角不宜大，在粗面条上刀刃一刀换一刀均匀地斜向削出，削成的面条成三棱状，约长 30 毫米，削出的面条直接飞入锅内，随削随煮。水烧沸后点一次凉水，再沸，将面捞出，过一下凉水，即成白坯刀削面，再放入肉丁炸酱拌匀即可食用。

风味特点

汤鲜味美，滑爽可口。

福山拉面

主要原料

上白面粉 2500 克（实用 1500 克），碱粉 5 克，精盐（夏季用 10 克）。

（制 15 碗）

制作方法

1. 将盐、碱分别用水化开，再把面粉放入盆内，加适量水（水温，冬季 70℃，春秋 35℃，夏季用冷盐水和好），然后加碱水（再留 3 分碱的碱水），把面搥匀，放在盆里饧约 10 分钟。

2. 取出和好的面，放在案板上揉匀，搓成长条面坯，在面坯表面抹上余下的碱水，然后握住面的两端，在案板上不断摔打，反复把面条对折约七、八次，使经摔打后整理的面能顺筋并粗细均匀，以便于拉神，如拉扁条则须用手把整好的面坯压扁，撒上醃面。

3. 把已打好条的面坯对折，抓住两端均匀用力，上下抖动向外拉神，将条逐渐拉长，一般拉约 5 尺长，再把面条对折，抓住两端再次拉伸，根据所需的粗细，扁宽，反复对折拉伸，从对折一次后算起，每对折一次向外拉条称为“一扣”，出的条数多少，以扣数多少而定，一般拉面有扁条、圆条两种，个别还可拉三棱条，扁条有宽窄厚薄之别，圆条有粗细之分。

1. 在拉面的同时要把煮面条的大锅水烧沸，把面拉好后，两手捏去面头，顺势把面条投入煮沸的锅内，再开锅后面条翻起第一滚时，用长竹筷把面条翻四、五次，立即用大漏勺捞出（整个煮面时间约 1 分钟，煮细条的时间还可短些），切忌加凉水，并防止煮得太软，避免粘住不成条。把捞出的面条放入冷水盆里，使面条挺身，以免粘连，然后再用漏勺捞出放入沸水锅里过一下，分别盛入碗内，按个人爱好加汤卤。风味特点拉面可粗可细，可厚可薄，配以各种汤卤，食之面条有筋，卤香味美。

阳春面

主要原料

面粉 7500 克，碱 75 克，小粉（干面粉）250 克，姜 100 克，味精 30 克，糖 100 克，盐 150 克（其中 50 克烧成汁用），熟猪油 375 克，蒜 150 克，酱油 600 克，黄酒 100 克，葱 100 克，鲜肉骨头 1500 克。（制 50 碗）

制作方法

1. 将碱用水化开，再用约 2500 克水将 7500 克面粉在拌粉机中拌匀，再上面机轧厚，二双层一单层（共轧四次），在轧第三、第四次时拍小粉（免粘），然后上面案切成面条。

2. 锅内放入酱油，盐，加水 900 克，置火上煮成咸汁，另用锅加糖 100 克，酱油少许和适量水煮成甜汁。

3. 鲜肉骨头（鸡、鸭骨亦可）、盐、葱、姜、黄酒同煮高汤，烧沸后撇去浮沫。

4. 碗内放咸汁、甜汁、大蒜、味精、熟猪油和鲜汤 200 克，将煮熟的面条捞入碗中即成。

风味特点

面条清利，硬而不生，软而不烂，汤汁鲜美。

海鲜炸面

主要原料

面条 600 克，花枝 50 克，鸡肉 50 克，豆芽 50 克，青菜 150 克，油适量，热汤 4 杯，盐水 2 小匙，料酒 3 大匙，胡椒及砂糖各少量，水溶淀粉 3 大匙至 4 大匙。

制作方法

1. 在锅内加入足量的油，烧热后将面条一团一团的放入热油中炸成金黄色。

2. 花枝剥去薄皮，先向内侧以 3 厘米宽为准，斜切为方格形，其切口深度为厚度的一半，再切成 1 口大方的块，鸡肉除去筋骨，切粗丁，豆芽洗净，青菜则切成适当的大小。

3. 先用 2 大匙至 3 大匙油来炒青菜块，然后加热汤一起煮，再放入花枝块、鸡丁和豆芽，花枝先煮一下，然后以调味料来调味，再加水溶淀粉勾芡。

4. 将炸好的面盛入盘中，然后将烧好的菜、肉、佐料等放在上面即成。

风味特点

香鲜适口。

猪肝汤面

主要原料

面条约 600 克，猪肝约 300 克，韭菜 1 撮，葱 1/4 棵，姜适量，沙拉油 2 大匙，酱油 1 大匙，酒、砂糖各 1 大匙，至油 2/3 大匙，胡椒少量，淀粉 1 大匙，酱油 4 大匙，盐 1 小匙，胡麻油 1 大匙，高汤 6 杯。

制作方法

1. 将猪肝切成 5 毫米厚、3 厘米大小的薄片，用热水烫过，去掉腥味。
2. 韭菜洗净后，切成 5 厘米长的段，葱用刀拍平后，切成 1 厘米长的段，姜切成 1 毫米厚的角状薄片。
3. 将锅加热起烟后，放入沙拉油，快速将葱、姜炒出香味，猪肝另用旺火煮一下备用。
4. 猪肝浸油抓匀后，将调味料及韭菜加进去搅和，然后用淀粉挂糊。
5. 将调味料调拌，加高汤盛入碗中，再加入另煮好的面条，将猪肝、韭菜等佐料放在面条上即成。

风味特点

味美汤鲜，营养丰富。

北方红枣粽子主要原料糯米 1000 克，红枣 300 克，干粽箬、干丝草若干。

制作方法

1. 将糯米放在水中浸泡，红枣洗净。
2. 干粽箬握成锥形的桶，放糯米 50 克，红枣 3~5 个，包成粽子形状，用丝草扎好，将包好的粽子放在锅内，加水漫过粽子，沸后，煮 2 小时熟透即成。

风味特点

红枣粽子家庭制作方便，粘甜适口。

赤豆粽子

主要原料

糯米 1000 克，赤豆 100 克，竹箬 40 张，丝草 20 根。

制作方法

1. 把糯米和赤豆分别洗净，沥干水后，混合拌匀。
2. 把竹箬、丝草洗净，用清水浸泡。
3. 取竹箬 2 张，叠在一起，拦腰折成尖角形，装入赤豆糯米 50 克，折拢竹箬，封住米豆，再斩折成三角形，用丝草扎牢，即成三角形粽子。
4. 将米粽排列在大锅里，上面用重物压住避免米粽在煮时翻动，放入清水浸没米粽，然后用旺火煮 3 小时，再焖煮 3 小时即成（煮时要防止水少糊锅，出现夹生）。食用时，剥去粽箬，装盘，洒上白糖或糖汁即可。

风味特点

咀嚼有口劲，味道香甜。

咸味什锦粽子

主要原料

糯米 200 克，绿豆 50 克，烧鸡肉、烧鸭肉、鲜肉各 10 克，虾仁、火腿、冬菇、干贝、精盐、花生油各 5 克，咸鸡蛋黄 1 个，味精 3 克，鲜荷叶 2 张，竹箬 9 张，丝草 1 根。

制作方法

1. 把糯米淘净并沥去水；绿豆压成片，在清水里浸泡 3~4 小时，撇去豆皮，捞出豆片，沥去水后，拌入糯米中，然后，加入花生油、精盐、味精拌匀。

2. 把烧鸡肉、烧鸭肉、鲜肉、火腿切成小丁，调入精盐、花生油、味精、酱油、葱姜末，调成什锦馅。

3. 剪去荷叶中间的粗梗，用清水洗净，竹箬浸透洗净后剪去根头，将两片鲜荷叶折叠在一起放在案上，荷叶上铺 8 张竹箬，一起折拢成尖角形，然后，放入糯米（原料的一半），什锦馅放在糯米中间，咸蛋黄放在馅心中央，剩余的一半糯米盖在馅心上，取一张竹箬把糯米盖住，四边竹箬折拢起来，包成四角相等，中间隆起的五角大糯米粽，用丝草扎成井字形。

4. 用旺火将锅内清水烧沸，放入米粽（水要浸没米粽），在旺火上煮 3 小时，再焖煮 5 小时即可。

风味特点

体积大，形态美，味道鲜，有较浓的荷叶、竹叶清香味。饺子、馄饨、烧麦

三鲜水饺

主要原料

面粉 500 克，鸡脯肉 150 克，水发海参 75 克，虾肉 75 克，干贝或蟹肉 50 克，韭黄 150 克，酱油、精盐、胡椒粉、香油、味精、鲜汤、冷水适量。

制作方法

1. 先将鸡脯肉剁成茸，加胡椒粉、酱油、精盐、味精、香油和适量的鲜汤搅匀，再把虾肉、干贝剁成米粒大小的末，海参切成黄豆大小的丁，韭黄切成末，掺在一起搅拌成馅待用。

2. 将面粉用适量水（冬天用温水）和匀揉透，稍饧后搓成长条，按每两 6 个揪成小剂，按扁，擀成中间稍厚的圆皮，一手托皮，一手抹馅，再用两手将面皮合拢，捏成月牙形饺子，下开水锅内煮熟，捞出即可。

风味特点

滋味鲜美，汁多不腻。

淮阴小饺

主要原料

精白面粉 500 克，鸡蛋 1 个，精肉 250 克，精盐 2 克，白糖 1.5 克，味精 5 克，葱姜汁 150 克，鸡汤 1500 克，胡椒粉 0.1 克，干菱粉 50 克。

制作方法

1. 制馅心：精肉剔净筋攀，放在大块肉皮上，用刀背捶松后，再剁成细泥盛入碗内，加入精盐、白糖、味精、胡椒粉拌和，然后加入葱姜汁拌匀搅上劲，放入冰箱内，让其胀润一下后使用。

2. 制饺皮：将精白面粉放在案板上，中间拨一个小窝，打入鸡蛋，加入清水（约 250 克拌和揉上劲，盖上湿布让其饧一下，待面粉饧透后，用面杖擀成薄皮于（擀皮过程中，持续扑上干菱粉，以防面粉粘住），然后切成 3 指见方的饺皮，放入馅心，斜角包成小饺状。

3. 煮制：将鸡汤倒入净锅内，加入精盐、味精烧开后，盛入汤锅内，随即将小饺下开水锅煮熟捞起，放入鸡汤内即成。

风味特点

鲜、嫩、皮薄、汤清。

虾仁水饺

主要原料

面粉 500 克，虾仁 150 克，猪肉 400 克，大葱 50 克，鲜姜、料酒、酱油、香油、五香粉、精盐、味精、水适量。制作方法 1.猪肉剁成茸，虾仁剁碎，葱、姜切成末，加料酒、酱油、五香粉、精盐拌匀，边搅边加水，搅至粘稠时加入味精，香油搅匀备用（葱末最后加）。

2.面粉用适量冷水和匀揉透，搓成细条，切成每两 6 个的小剂，擀成中间稍厚的圆皮，抹上馅，捏成月牙形饺子，下入开水锅内，煮熟捞出即可，吃时自选调味品。

风味特点

馅嫩汁多，鲜香适口。

羊肉水饺

主要原料

面粉 500 克，羊肉 400 克，白菜 400 克，香油、酱油、料酒、葱姜汁、花椒水、胡椒粉、精盐、味精、水适量。

制作方法

1. 将羊肉剁成茸，加入料酒，酱油腌一会儿，加葱、姜汁、花椒水搅打，至粘稠时，加入洗净剁碎挤干水分的白菜和胡椒粉、精盐、味精、香油，搅匀备用。

2. 将面粉用适量冷水（加少许精盐）和匀揉透，搓成细条，切成每两 6 个的剂子，擀成中间稍厚的圆皮，抹上馅，捏成月牙形的饺子，下入开水锅内，煮熟捞出即可，吃时自选调味品。

风味特点

香、鲜、嫩。

鱼肉水饺

主要原料

面粉 500 克，鲜鱼 500 克，猪肥肉 100 克，韭菜 100 克，酱油、香油、花生油、料酒、精盐、味精、胡椒粉、鲜汤、水适量。

制作方法

1. 将鱼洗净，去皮支骨，连同猪肥肉一起剁成茸，加酱油、料酒、鲜汤搅成糊状，再加精盐、胡椒粉、韭菜（切成末）、味精、香油搅匀成馅。

2. 面粉加少许花生油和精盐，用适量冷水和匀揉透，搓成细条，切成每两 7 个的小剂，擀成圆皮，抹上馅，将面皮对折合拢，捏紧成月牙形饺子，下入开水锅内，煮熟捞出即可，吃时可自选调味品。

风味特点

鲜嫩，滑韧。

鲜肉馄饨

主要原料

精白面粉 500 克，猪腿肉 500 克，姜粉 1 小匙，葱少许，精盐适量，料酒少许，酱油 2 小匙，味精少许，紫菜少许，虾皮 3 小匙，香油适量。

制作方法

1. 将面粉放在盆内，加入适量水和成软硬适度的面团，加盖醒半小时。
2. 葱去根洗净，切成葱末，猪肉洗净，先切成小丁，再剁成肉泥，放盆内加入葱末、姜粉、料酒、精盐、酱油、味精和香油，充分拌匀即成肉馅。
3. 将醒好的面团充分揉搓后擀成极薄的片，撒上一些干粉，折叠好切成 8~10 厘米宽的条，再将每条拉开切成梯形的馄饨皮，每张馄饨皮包入适量猪肉馅，卷裹成型。
4. 小锅内放半锅清水，放入虾皮和精盐煮开后离火，再放入紫菜，香油和味精，即成馄饨汤，备用。
5. 取一大锅加入半锅水，用大火烧开，放入适量馄饨（不宜放得太多），再用大火煮开后加一些凉水，见再开锅馄饨个个浮上水面时改用小火煮 2~3 分钟，即可用笊篱将馄饨捞入大碗中（每碗约盛半碗，不宜太满，否则馄饨极易粘连在一起），加入已做好的馄饨汤即可上席。

风味特点

馄饨汤清，味道鲜美可口。

鱼肉馄饨

主要原料

馄饨皮 500 克，黄花鱼 1 条 1000 克，葱少许，姜粉 1 小匙，料酒 2 小匙，
精盐适量，味精少许，香油适量，去油鸡汤适量。

制作方法

1. 葱去根洗净，切成葱末，黄花鱼去鳞、内脏、鳃及鱼头（留作别用）
洗净，放蒸锅内蒸熟，剔除鱼骨与骨刺（注意鱼刺一定要剔尽）。
2. 将鱼肉加葱末剁至极烂，放碗内加入姜粉、料酒、精盐和香油充分拌
匀，即成馄饨馅。
3. 每张馄饨皮中包入适量鱼肉馅，卷裹成型，馄饨放开水锅中煮熟后捞
入大碗内，加进适量的热去油鸡汤，即可供食。

风味特点

味道鲜美，清爽适口。

鸡肉馄饨

主要原料

面粉 500 克，黄豆粉 50 克，猪肉 200 克，鸡脯肉 200 克，荠菜 150 克，葱少许，姜粉 1 小匙，料酒 2 小匙，精盐适量，香油适量，味精少许，胡椒粉少许。

制作方法

1. 将面粉加入黄豆粉和精盐，加水和好揉匀后醒半小时。
2. 将荠菜洗净，放开水锅中烫一下，捞出沥水，剁成细末，备用。
3. 葱去根洗净，切成葱末，猪肉洗净后和鸡脯肉一起剁成肉泥。
4. 将肉泥放盆内，加入料酒、姜粉、葱末、精盐和味精充分拌匀，再加入荠菜末和香油拌和，即成馄饨馅。
5. 将面团揉匀后擀成薄片，切成大小适中的梯形馄饨皮，每张馄饨皮中包入适量鸡肉馅，卷裹成型，馄饨放开水锅中煮熟后捞入大碗内，加入适量馄饨汤（如去油鸡汤等），撒上少许胡椒粉，即可上席。

风味特点

皮软馅嫩，味道鲜美适可。

蟹肉馄饨

主要原料

馄饨皮 500 克，小开洋 2 小匙，海蟹或湖蟹 500 克，猪肉 250 克，香油少许，味精少许，榨菜 1 块，料酒 2 小匙，葱适量，姜粉少许，精盐适量，酱油 2 小匙。

制作方法

1. 将蟹在水中刷洗干净，放蒸锅内蒸熟，取出晾凉，剔出蟹肉，备用。
2. 葱去根洗净，切成葱末，猪肉洗净，剁成肉泥，放盆内加入葱末、蟹肉、料酒、酱油、姜粉、精盐和少许水，充分搅拌，搅至水肉融合，即成馄饨馅。
3. 每张馄饨皮中包入适当肉馅，卷裹成型。
4. 榨菜洗净，切成末，开洋洗净，放入小锅内加入半锅水，煮开后加入料酒改用小火煮 10 分钟，加入榨菜末与精盐，煮开后离火，加入味精、香油即成馄饨汤，备用。
5. 将馄饨煮熟后分盛入碗，加入馄饨汤，即可上席。

风味特点

味道鲜美。

糯米烧麦

主要原料精白面粉 500 克，糯米 500 克，熟猪油 250 克，白糖 250 克，深色酱油 100 克，虾子少许，猪肋条肉 100 克。

制作方法 1. 猪肋条肉洗净后切成细丁，备用。

2. 糯米淘洗干净后倒在干净的桶（或盆）内，用 15 左右的热热水浸泡 2 小时，待米粒泡胀时倒在竹箩内沥干水，然后放在蒸笼内用旺火蒸熟，约需 1 小时成米饭，出笼后摊开晾凉。

3. 锅内加入开水（约 350 克）、酱油、白糖、肉丁和虾子，用旺火煮开，待白糖溶化，虾子红熟时离火，倒入晾凉的糯米饭，翻拌均匀，当卤汁全被糯米饭吸收入熟猪油拌匀，即成烧麦馅心。

4. 左手托着烧麦面皮，在皮中央用筷夹上 100 克左右的馅心，左手轻轻攥起，五指捏拢，恰好掐合烧麦面皮的收口，让馅心微露口外，再将面皮边交错折压呈荷叶状，然后将烧麦在手心中转动一下，用大拇指和食指掐紧包合成花瓶状即成。

5. 烧麦入笼用旺火蒸约 10 分钟，打开笼盖，当烧麦皮油润不粘手时即熟，趁热装盘供食。

风味特点

馅心绵软，油润鲜美，香肥可口。

翡翠烧麦

主要原料

精白面粉 500 克，青菜 1500 克，食碱少许，精盐适量，白糖 150 克，熟猪油。

制作方法

1. 青菜削去根和老帮黄叶，洗净后放在开水锅内加食碱烫约 4~5 分钟，捞出后放在冷水中过两次，挤干水后放在砧板上剁成菜泥，装在干净的纱布袋内挤干汁水，倒在盆（或钵）内，撒上精盐和白糖拌匀，再加入熟猪油拌匀，即成馅料。

2. 包制方法与糯米相同，每个烧麦重约 50 克，其中馅心与面皮分别的重 35 克与 15 克。

风味特点

皮薄透明如纸，馅心饱满碧似翡翠，菜香浓重，甜润可口。

牛肉烧麦

主要原料

面粉 500 克，牛肉 500 克，酱油适量，葱少许，姜 1 小块，精盐适量，香油 50 克，味精少许，料酒适量。

制作方法

1. 葱去根洗净，切成细末，姜刮去外皮洗净，切成细末。2. 牛肉剔除筋衣，洗净剁碎，放碗内，加入葱末、姜末、料酒和酱油腌 10 分钟，再加少许水，用筷子向同一方向搅拌，搅至肉质变稠时加入精盐，香油和味精拌匀，即成牛肉馅。3. 面粉用凉水调拌，揉匀和透，搓成长条，切成每个 25 克的小团，逐一将面团按扁擀薄（边缘擀得更薄一些呈荷叶边状），每张皮上放适量牛肉馅，在荷叶边下面用手捏紧成花瓶状的烧麦坯，放蒸笼内，坐开水锅上，用大火蒸约 15 分钟，即可出锅装盘供食。风味特点形体美观，馅嫩适口，味道鲜香。

饼

麻酱烧饼

主要原料

面粉 1000 克，芝麻仁 60 克，芝麻酱 100 克，花椒盐 40 克，碱面 1.5 克，花生油 25 克，酱油（或糖色）10 克。（制 20 个）

制作方法

1. 将面粉和碱面一起放在盆内，用 500 克温水和成面团，按揉光滑，分成相等的 4 块。芝麻酱内掺入花椒盐，用花生油 20 克调匀。

2. 将余下的花生油刷在案板上，取面一块放在上面揉成 7 寸长的圆条，横着按扁，擀成 6 寸宽的面片。然后用左手将面片左端提起，反腕向右边一甩，“啪”地一声落在案板上。这时，面片即已翻转过来，甩成 1.7 尺左右的长条。在上面抹匀一层芝麻酱后，用右手压住面片的一端，左手将另一端向外一伸，抻成约 3 尺长，再从右向左卷成卷。每卷揪成 5 个面剂。

3. 将面剂逐个捏成圆球形。捏法是：将面剂平放在左手的四指上，用右手拇指先在面剂中间轻轻按一下，再将两端的断面合拢，用双手的拇、食指会同捏在一起，即成圆球形状。收口朝下放在案板上，按成直径 2.2 寸的圆饼。在饼面上刷一层酱油（或糖色）沾上芝麻仁。

4. 饼铛放在微火上烧热，将圆饼逐个放入，先烙背面，再烙有芝麻仁的一面，两面都烙成浅黄色后（共 7~8 分钟），即放入烤炉内，用微火烤至金黄色并略微鼓起即成。

风味特点

颜色金黄，皮焦脆，内柔软，香味浓厚。

马蹄烧饼

主要原料

面粉 1500 克，老酵 750 克，芝麻仁 75 克，碱面 12 克，花生油 200 克。
(制 40 个)

制作方法

1. 将老酵用温水 500 克调开，加入面粉 1500 克和成面团，放置 10 分钟，面即可发起。随即将碱面用温水 20 克化开，倒入发面内揉匀。

2. 案板上铺撒面粉 100 克，将发面放在上面揉几下，搓成直径寸许的圆条，再揪成 40 个面剂。取面剂一个用手按成圆皮，另揪一个约 1 克重的小面球，蘸上花生油，放在圆皮上包起，揉成桃形，揪去收口处的面头，再按成直径 1.5 寸的圆饼。按此法将 40 个面剂全部做完。

3. 将圆饼逐个研边。研法是：右手四指伸直，紧贴饼边平放在案板上，左手食指和中指放在饼的边缘上（与右手食指接近），略按饼边。两手配合，使饼向右指尖的方向旋转，经过右手食指在饼边摩擦与左手食、中指的移动，在饼的边缘内挤出一个稍突出的轮边（饼中心略呈凸形）即可。这是烧饼的背面。

4. 在烧饼的正面稀疏地沾上一些芝麻仁，逐个平摆在烤盘内，入炉烤 5—6 分钟，待其呈微黄色并暄起即成。

风味特点

圆形，空心，饼底周围有一道突起的边，形如马蹄。色微黄，暄软清香。

酥油烧饼

主要原料

精粉 3750 克，面肥 15 克，猪板油 500 克，猪油 500 克，葱花 300 克，
精盐 50 克，饴糖 50 克，芝麻 250 克，碱 100 克，豆油少许。

制作方法

1. 取面粉 2750 克，和入面肥，加水 2.6 斤和成面团，揉至有筋力，静置
发酵，揉入碱液，充分搋匀。

2. 将剩余面粉加猪油 500 克，搓成干油酥。

3. 将猪板油撕去外膜，切成豌豆大小的丁放入盆内，加精盐、白糖拌匀，
腌透（如吃甜味可改用白糖 250 克拌和）。

4. 将面团擀成长方形面片，取干油酥摊在面片上擦匀，对折，再从另一
方向揉开对折，反复揉折多次，直至油酥均匀地包入面团中。

5. 把揉过酥的面团擀成长方形面片，由上至下卷成筒状，再按 50 克一个
揪成面剂，每剂按成厚约 4—5 分的圆饼，包入油馅 5 克，葱花少许，收严剂
口呈馒头状，然后擀成直径 2 寸的圆饼，葱花少许，再用排笔蘸饴糖涂于饼
面，撒上芝麻稍按压。

6. 取生坯放手掌上，底部沾少许水，随即送进烤炉膛内贴于炉内壁上或
放入烤箱，烤约 5 分钟，见饼呈金黄色并发出香味时，铲下或取出即成。

风味特点

酥脆香，咸、甜适口。

周村酥烧饼

主要原料

面粉 500 克，精盐 10 克，芝麻 150 克（制 3 包）

制作方法

1. 面粉放入盆内，加水 250 克，再放入精盐，和成软面，芝麻用水淘洗干净，晾干。

2. 每 500 克面做 48 个面剂，并传成圆剂，逐个蘸水在瓷墩上压扁，再向外延展成圆形薄饼片，厚薄要均匀，上面再擦水，使有水分的一面朝下，均匀地沾满芝麻，取已沾满芝麻的饼坯，平面朝上贴在挂炉上壁，用锯末火或木炭火烘烤至熟，用铁铲子铲下，同时用长勺头接住取出。

3. 每 16 个用纸包为一包，呈圆筒形，48 个共包 3 包，如制甜酥烧饼，可将盐换成白糖 75 克，用温水化开，与面粉和好，制法同咸烧饼，比咸烧饼稍薄，500 克面粉可制烧饼 3.5 包，共 56 个。

风味特点

饼色稍黄，薄而脆，味酥香，易消化。

黄桥烧饼

主要原料

面粉 3500 克，白芝麻仁 1000 克，熟猪油 1000 克，饴糖 250 克，豆沙馅 1500 克，（制 140 个）

制作方注

1. 面粉 2000 克入熟猪油 1000 克，用手掌后跟揉匀揉透成油酥面团。

2. 面粉 5000 克，加冷水 900 克和沸水 1700 克拌成雪花状，揉成面团，再分成小块散热至温热，合起揉到面团表面光滑，加入老肥 200 克用双拳在面上各处捋捣，折叠，再捋捣，反复七次，捋揉后盖上小薄棉被发酵，第二天临用前，以 1500 克面粉加上水（比例同前）揉匀后再与头天发酵的面团一起揉匀，并渐次放入 150 克碱水，加至碱正好为止。

3. 按每 500 克面粉制 20 个烧饼的规格摘成面剂，用手掌压扁，每只面皮包入油酥面 15 克，擀成约 7 寸的长条，对折再擀成 7 寸长，卷起后按扁，包入豆沙馅心约 7.5 克，擀成圆饼状，入炉内烤制，待饼面呈黄色时即成。

风味特点

饼色嫩黄，饼酥层层，一触即落，入口酥松不腻。

肖家桥油酥饼

主要原料

富强粉 1000 克，糖桂花 250 克，酵面 300 克，红糖 300 克，绵白糖 500 克，芝麻油 250 克，黑芝麻 300 克，糖稀 100 克，白芝麻 100 克，碱 10 克。

制作方法

1. 用面粉 350 克，加入芝麻油 240 克，拌和成油酥面团。另用面粉 800 克，加入温热水、酵面和碱，拌揉成水面团。黑芝麻淘净晒干，炒熟碾碎，加入绵白糖、糖桂花和芝麻油 70 克，拌成馅心。

2. 案板上撒面粉少许，先放水面团，按扁，再放上油面团包起来，收口捏紧，擀成面片，对折成双层（折二次），再擀成面饼，卷起成圆柱体粗条，揪成 30 个面剂。

3. 取面剂一个，用手按扁，包入馅心一份，捏紧收口处，再按成扁圆形，如此一一做完，排在案板上，刷上糖稀，逐个粘上芝麻仁，翻个身，将有芝麻一面向下重新排放好。

4. 先将炉壁烧热，洒上少许冷水，如发出吱吱响声，并迅速吸干水分，则将饼无芝麻的一面沾上一点水，贴在炉壁上，用中火烤 5 分钟左右，闭塞炉下通风门，在炉火上均匀地撒上红糖，盖好炉口，熏 5 分钟左右（使其上色），揭去炉盖，再用小火慢烤 15 分钟左右即可出炉。

风味特点

色泽金黄，质地酥脆，经久不绵，嚼之香甜可口。

蛋白饼

主要原料

上白面粉 500 克，鸡蛋清 20 个，精盐 10 克，芝麻油 100 克。（制 4 个）

制作方法

1. 将鸡蛋磕开，取出蛋清放入碗内，加上面粉，精盐搅匀。2. 勺内放芝麻油烧至七成熟，将搅好的蛋清糊分 4 次放入，摊成 4 个薄饼，逐个用小火烙熟。

风味特点

饼为白色，酥松味香，清爽可口。

山药饼

主要原料

山药 1100 克，红果 1250 克，糖桂花 50 克，干淀粉 150 克，白糖 500 克，花生油 1000 克（约耗 200 克）。（制 40 个）

制作方洁

1. 山药洗净，蒸熟，剥去皮，过罗；干淀粉擀碎过细罗后，掺入熟山药中，揉成面团。

2. 红果洗净，剔去果核，放入锅中，加入凉水 500 克，在微火上煮，直到汤汁耗尽时，取出过罗，去皮，然后放入锅中，加入白糖和糖桂花，在微火上炒到粘度能立住筷子时，即为红果馅。

3. 将山药面团揪成 40 个小剂，每个小剂按成周围薄、中间厚的圆皮，包上约 45 克的红果馅，揪去收口处的面头，在湿布上按成直径 1.5 寸的小饼。

4. 锅内倒入花生油，在旺火上烧到 4 成热时，将山药饼分批下入油里，炸至金黄色时即成。

风味特点

形呈扁圆，颜色赤黄，外皮焦脆，内质软嫩而细腻。

油煎苔菜饼

主要原料

面粉 1500 克，苔菜粉 60 克，花生仁 110 克，白糖 600 克，糖桂花 50 克，熟猪油 2850 克（约耗 1000 克）。（制 50 个）

制作方法

1. 将面粉 375 克、白糖、苔菜粉、花生仁（碾粉）、糖桂花、熟猪油 300 克拌匀，做成馅心 50 个。

2. 将面粉 750 克，熟猪油 300 克揉成油酥。再将面粉（375 克）加清水 200 克拌匀，揉透，揪扁，嵌入油酥，将饼擀薄，折叠成三层，再擀薄，用刀切齐两头，卷拢，分切成 50 段，每段揪扁，包入糖馅收口，再揪成 6 分厚的扁圆饼坯。

3. 锅置中火上，下熟猪油 2250 克（约耗 650 克），烧至四成热时，下入饼坯（花纹向上），约煎 3 分钟，待油温升至七成热时，将饼翻身，用筷子将饼夹至锅边斜靠（仍浸于油中）3 分钟捞起，沥净油即成。

风味特点

花纹层次分明，质地松脆，带有苔菜香味，宜热食。

肉 饼

主要原料

面粉 1000 克或 1500 克，净葱 150 克，黄酱 20 克，芝麻油 100 克，牛肉 1000 克，姜末 10 克，精盐 20 克，花生油 100 克。（制 20 个）

制作方法

1. 将牛肉洗净，用刀剔去骨底和筋膜，绞成肉末，放在盆里，加上黄酱、姜末和精盐 10 克搅匀；葱洗净切成末，放在肉馅上，再把芝麻油倒在葱末上，连同肉馅一起搅匀。

2. 取面粉 1000 克或 1500 克放盆内，加上精盐 10 克（冬季不加盐），用 375 克凉水（冬季用温水）和成较软的面团。

3. 将面粉 500 克铺撒在案板上，从面团上揪下一块约 40 克重的面剂放在上面，用手按成中间厚、周围薄的圆皮，放在左手中，用右手挑肉馅 50 克放在圆皮中间，然后通过左手手指的曲张动作，使面皮在掌窝中转动，随转随用馅匙往皮里按馅，最后将馅包起呈桃形，并揪去收口处的面头。

4. 馅档置于微火上烧热，淋洒一些花生油，把包好的面桃逐个放在上面，用手按成直径 2.5 寸的圆饼。烙一会儿翻过来，在饼上刷一层花生油，再烙一会儿翻过来，直到将两面都烙成金黄色取出，每个用刀切成两半，趁热食用。

风味特点

金黄油亮，皮薄柔软，馅大而酥松，鲜嫩味厚。

春饼

主要原料

上白面粉 500 克，芝麻油 50 克。（制 20 对）

制作方法

1. 将面粉放入盆内，用 80 度的热水烫透，晾凉后和好揉匀，搓成长条，做成 40 个剂子，逐个压扁，取一个面剂蘸上芝麻油，与另一个不蘸油的面剂对折起来，擀成一个直径约 6 寸的圆薄饼，共制 20 个。

2. 平底锅刷净烧热（也可用平鏊子），放入圆饼坯，用慢火烙两面至熟，取出后揭开成两个饼，每个叠十字折，放入盘中。

风味特点

饼色黄白，薄而软嫩，多配菜肴食用。

猪油枣泥麻饼

主要原料

上白面粉 4000 克，鸡蛋 500 克，食碱、苏打少许，饴糖 2500 克，菜油 250 克，白芝麻 2250 克，黑枣 6000 克，糖桂花 200 克，糖猪油 6000 克，糖玫瑰花 200 克，松子 750 克。

制作方法

1. 把饴糖、菜油、鸡蛋、碱水先倒在面粉内，搓透后摘成面剂，擀成面皮。
2. 将黑枣出核蒸熟，碾成枣泥，然后拌进饴糖、松子肉、糖玫瑰花、糖桂花，稍凉后，放入糖猪油（生猪油切块用白糖浸 5—7 天）制成馅。
3. 皮面包馅心，粘上芝麻，通过炉子烘烤后即成。

风味特点

入口香松软。

顺江薄饼

主要原料

面粉 500 克，红萝卜 1000 克，红油 150 克，粉条 100 克，葱 150 克，酱油 150 克，味精 1.5 克，花椒面 15 克，芥末 25 克，川盐 50 克，保宁醋 100 克，豆芽 250 克。（制 100 张）

制作方法

1. 制薄饼：选上等面粉 500 克，掺 70% 的清水，加川盐 15 克调匀，成稠糊状：将平锅用细沙或草纸抹擦平滑，洗净擦干，置炉上中火烧热。用手捏一坨稠面糊在锅内自内向外抹擦一圈，成为直径为 5 寸的圆形，随抹随熟，即成薄饼。抹完一圈，另一手将薄饼皮揭起，再抹第二次。一次一张，如是循环往复，直至抹完为止。烙薄饼要特别注意掌握火候，火大饼皮易糊，火过小容易生锅，将皮揭烂。烙饼动作要快，边烙边揭，每 500 克面粉以烙 100 张饼皮为好。

2. 制馅料：芥末粒筛去泥沙，淘洗干净，在锅内炒熟，舂成粉末，盛入罐内，掺温水搅匀成稠糊状，加盖密封 1 小时左右即成芥末；粉条用开水胀发，扯成短节；豆芽去根余熟；红萝卜切成细丝；葱白切成节子，葱叶切成葱花装入盆内，加红油（50 克）、川盐、味精、花椒面和匀为馅；酱油、醋、红油分别装碗。吃时，取薄饼皮一张摊开，抹少许芥末，放上馅裹拢，一头抄起，另一端向上，淋入适口的酱油、醋、红油即可食之。

风味特点

麻辣酥脆，香气扑鼻，风味别致。

盘丝饼

主要原料

上白面粉 1500 克（实用 500 克），白糖 150 克，碱粉 1.5 克，精盐 3.5 克，芝麻油 100 克，花生油 25 克。（制 20 个）

制作方法

1. 将面粉放入盆内，加适量水，和成抻面用的面团，再拉伸成 8 扣的一窝丝，顺丝放在案板上，在面条上刷上芝麻油，每隔约 2.5 寸切断，共切 20 段，取出一段面条丝，从一头卷起来，盘成圆饼形，直径约 1.5 寸，把尾端压在底下，用手轻轻压扁。

2. 在平鏊子（一种铁制烙饼炊具，平面圆形，中间稍凸）内放花生油，烧至七成热时，把盘丝饼放入（一次放 10 个），用慢火烙至两面都呈金黄色至熟。

3. 食时每个放一盘中，提起饼中心的面头处，把丝抖开，再散放在盘内，撒上白糖即成。

风味特点

面丝金黄透亮，酥脆甜香。

糖酥煎饼

主要原料

小米 2500 克，白糖 1000 克，豆油 15 克，食用香精（桔子、杨梅、香蕉、菠萝等香精均可）少许。（制 50 个）

制作方法

1. 将小米洗净，取 500 克放入锅内，加水煮熟后晾凉，其余的放水内泡 3 小时，与熟小米拌在一起，加水磨成米糊，米糊不可过稠，否则不易摊制，如过稠可加水和匀，再加入白糖，香精搅匀。

2. 用无烟煤炉将鏊子烧热，用布蘸豆油遍擦鏊底，左手用勺盛米糊倒在鏊子中央，右手用扒子先把米糊旋转摊成圆形，然后再用扒子刮平，动作要快，至刮平后饼已熟透，用铲子沿边铲起，两手顺边揭起，并趁热在鏊子上折叠成长方形（长约 6 寸，宽约 2 寸），取出放炉台上，用与煎饼大小相同的木板压住炕干即成。

风味特点

煎饼甚薄，呈淡黄色，为整齐的长方形，酥脆香甜。

小凤饼

主要原料

精面粉 4750 克，潮州粉（熟糯米粉）5400 克，去皮肥猪肉 9000 克，白糖 15250 克，橄榄仁 2700 克，瓜子仁 2700 克，芝麻 2700 克，花生油 5010 克，鸡蛋 500 克，碱水 750 克，胡椒粉 50 克，五香粉 50 克，精盐 100 克。

（制 100 个）

制作方法

1. 取白糖 3000 克加清水 1500 克，用小火煮成 4200 克糖浆，晾凉待用。
2. 将纯碱 50 克加水 250 克溶化，与白糖（10000 克）、花生油（2100 克）一起和入 4750 克面粉中，揉至光泽，饧 2 小时待作皮用。
3. 将肥猪肉切成碎末、加入白糖 5250 克拌匀，腌制 2 小时，取出放案上，加入全部“三仁”、“三粉”及精盐等拌匀，再加入熟糯米粉 5400 克及花生油 3000 克，再拌匀成馅饼。
4. 皮面分制成 30 克重的剂子，压扁，包入 95 克馅料，捏成长条（约 2.5 厘米）状，依次放入烘盘内。
5. 将鸡蛋 500 克磕入碗内打散，涂在饼上，然后入烤炉烘 12 分钟即成。

风味特点

酥软可口，香美异常。

苏式月饼

主要原料

面粉 500 克，饴糖 75 克，油酥 500 克，油 200 克，开水 300 克，糖 500 克，油 17.5 克，炒米粉或熟面粉 250 克，果料（包括胡桃肉、松子仁、青梅丁、红梨片，糖猪油等）200 克。

制作方法

1. 将面粉加入饴糖、油及少量热水拌和，然后加入水，揉和即可。
2. 将白糖先加荤油拌和、拌透，然后加入熟面、各种不同的心子，加入不同的果料，拌和即可，皮子内加入油酥 250 克，按照规定重量，一个个包好，按扁，放进炉子内烘熟即成。

风味特点

形圆色黄，皮酥馅鲜，有果料芳香。

酒酿饼

主要原料

面粉 5000 克，酒酿 2900 克，白糖 1150 克，糖玫瑰 200 克，荤油 3500 克，糖猪油 3000 克，熟面粉 2200 克。

制作方法

1. 制作皮子时先将酒酿发好酵，放入缸内，再放入糖和面粉拌和（像馒头酵面那样软），过 8 小时后就能发足。

2. 将馅心原料拌好。

3. 用皮子包 1/2 的馅心，每只重 350 克，包好后按成扁圆形，放入炉盘中，渗入少量的油，用炭火（文火）煎熟即成。

酒酿饼不宜过夜，时间一长就要发硬，最好随烘随吃。

风味特点

饼有荤、素两类，味分玫瑰、薄荷、夹沙 3 种。

油条、油饼、麻花

四批油条

主要原料

面粉 5000 克, 盐 125 克, 白矾 75 克, 碱面 35 克, 油 5000 克(约耗 2000 克)

制作方法

1. 将盐、矾、碱面放入盆里, 加少量温水用手搅动, 待其溶化后, 再兑入温水 2500 克~3000 克, 同时将面粉全部倒入, 抄拌均匀, 拢成面块, 先蘸滴水揉一遍, 稍停片刻, 再蘸滴水揉一遍, 至面不粘手不粘盆, 筋软光滑, 用湿布盖住饧 20 分钟, 案子上抹一层油, 将面稍揉一遍, 放在案子上用湿布盖好。再稍停一会儿, 即可炸制。

2. 从面块上切下 1000 克~1500 克, 将其徐徐拉长, 并用走锤擀成约 2 分厚、2 寸宽的薄条, 抹上一层油, 剁成 2、3 分宽的小长条, 然后两条叠在一起(油面对油面), 手捏两头同时掂起, 拉至 6~7 寸长, 平放在热油锅内涮动, 至着油部分胀起, 掐掉两手捏着的面头, 全部放进油锅内, 并用特制的长筷子从中间迅速将其撑成圆形(一边两批), 翻一个身, 炸成柿黄色即成。

风味特点

外形美观, 黄焦酥脆。

油条

主要原料

面粉、碱、矾、盐。

制作方法

1.原料配比：面粉 500 克用水 375 克，用碱、矾各 14 克，盐 10 克（夏季天最热时可用碱、矾各 22 克，盐 14 克）。

2.将碱、矾、盐放盆内，加入少量的水，用硬木槌研化，要无渣，起泡沫，尔后兑入水（温水）和面，用手搅匀，见无干面即用两手搅，使面滋润粘合后，将和好的面外皮抹上油，和好的面不要乱揉，用手拉长拍扁，用刀切成一寸多长、八分宽，再把两块垛在一起，用手指顺着在上面一按，再用小刀顺中间切一口（两头不断），用手拉长，下热油锅炸，一面成熟后再翻过来略炸即成。

风味特点

酥、脆。

油 饼

主要原料

面粉 500 克，水 300 克，盐 10 克，碱、矾各 7.5 克（热天可用 5 克）。

制作方法

1. 用手往上抄着和面，避免发硬。
2. 和好后饧一下面，和好的面不要乱揉搓，避免轧片时收缩性太大，作成薄饼，下热油中炸，两面焦黄即可。

风味特点

香、脆、酥。

糖麻花

主要原料

面粉 5000 克，白糖 1250 克，植物油 3000 克（耗油 1500 克），白矾 25 克，碱面 15 克。（制 100 个）

制作方法

1. 用温水（冬天用热水，夏天用冷水，春秋用温水）3600 克，将白糖、白矾、碱面化开后把面粉放入，兑入 500 克温油，和成光滑润泽的面块。

2. 将面块分成 200 个面剂，逐个搓成细长条，搓上劲后合成两股，再搓上劲合成四股（长约 3 寸）。

3. 将搓好的四股麻花放入 5—6 成热的油锅内，炸至麻花浮起，光泽柿黄即成。

风味特点

酥焦香甜。

绣球麻花

主要原料

面粉 500 克，猪油 50 克，鸡蛋三个，白糖 150 克。

制作方法

1. 面粉倒在案板上，扒个坑，把鸡蛋打入，加白糖、猪油搅匀，再与面粉拌和，揉成面团。

2. 将面团擀成半分厚的长方形面片，再切成宽一寸二分的长条，把长条叠在一起，切成半分见方的细条。

3. 取小方条一根，将二十根小方条从中间捆上，即成生坯。

4. 待锅内油烧至六成热时，将生坯下锅炸制，边炸边用筷子拨动，见生坯呈金黄色时即可捞出。

风味特点

香、甜、酥焦。

脆麻花

主要原料

面粉 4750 克，老酵 375 克，碱面 50 克，明矾 100 克，红糖 1000 克，糖桂花 50 克，花生油 1000 克（耗油 2000 克）。（制 200 个）

制作方洁

1. 将明矾、碱面放入盆内，加入温水 600 克（夏天用凉水 500 克），用木槌研开，随即放入老酵、红糖、糖桂花搅匀，再倒入面粉和温水 1000 克和成面团，面和好后，还要陆续揉进温水 375 克，盖上湿布饧 10 分钟左右。

2. 将面团放在案板上，分成相等的 5 块，先取一块揉光润，搓成直径 1.5 寸的圆条，刷上花生油（10 克），再揪成 40 个面剂，逐个搓成 4 寸长的短条，刷上油（共需 5 克），并排摆好，按此法，再把其余的面团也都搓成短条，分几层握在上面，全部做完后，把摞起的短条整个翻过来，使底层的条翻在上面，最先使用。

3. 取短条一根横放在案板上，均匀地搓成约 2 尺长的细条，然后，双手按着细条的两端，左手往前搓，右手同时往后搓，把条搓上劲，随即手持两端悬空提起合拢，条就自动拧起，接着，把条横放仍用双手搓，但搓法与第一次相反。既左手往后挫，右手同时往前搓，再把条搓上劲，这时，将条拿起，用右手的食指和中指夹着条的右端，左手拿着条的左端，把整根条贴着右手手背绕过手腕，再从拇指背部过“虎口”和手心，至小手指根部的边缘处，将左端与手背后的条别在一起（此时的条形如“6”字型），然后，右手拇指从条的环套内退出，同时把食指和中指所夹的右端从环套内带过来，别在环套的对折处，放开左手，条就自动拧在一起，成为麻花坯子。

4. 锅内倒入花生油，在旺火上烧到六成熟时，将麻花坯子分批下入油锅炸（要随作随炸），炸时，要用筷子夹住麻花坯子在油里抖动几次，以使条和条之间稍微松散开，便于炸透，约炸 10 余分钟，呈棕黄色即成。

风味特点

制作方法为“倒三股”，形如三股绳松散地拧在一起，颜色棕黄，酥香味甜。

团子、锅贴、粳粿

炒肉团

主要原料

细糯米粉 3000 克，虾仁 250 克，猪夹心肉 2500 克，金针菜 500 克，扁尖 750 克，精盐 50 克，绵白糖 75 克，酱油 350 克，味精 25 克，绍酒 100 克，熟猪油 250 克，姜、葱结各 25 克，细粳粉 2000 克，香油 100 克。（制 200 个）

制作方法

1. 扁尖放清水中漂洗半小时，捞出沥干水，撕成条后切 3 分长的段，仍放入原浸漂水中上笼蒸半小时取下，金针菜洗净后置清水中，浸漂半小时后挤干水分，切 3 分长的段，夹心肉切成丁。

2. 锅内成熟猪油，烧至五成热时，放入肉丁煸炒，加绍酒、精盐、酱油、葱结、姜（拍碎）、绵白糖，烧沸后，加入扁尖及原汤，清水（淹没为度）炒和，烧至沸转，改中火焖至肉丁发酥，放入金针菜烧约 15 分钟，再投入虾仁、味精，炒和后拣除葱姜，盛入盘中，浇上香油即成烧肉馅。

3. 将糯米粉、粳粉加清水拌匀，蒸成熟糕粉，取出置放案板上，揉漱光滑，摘成每只重 42.5 克重的团坯，搓圆后用拇指揪中间，食指围边（均需蘸香油），转捏出折成环形，中间放炒肉馅并舀入肉卤即可食用或上市。

风味特点

色泽玉白，入口糯润，馅心配料，夏令佳点。

虾肉汤团

主要原料

糯米 4000 克，粳米 1000 克，虾仁 300 克，夹心肉 3000 克，酱油 450 克，白芝麻酱 15 克，精盐 50 克，味精 15 克，绵白糖 90 克，姜末 15 克，香油 12.5 克。

制作方法

1. 猪夹心肉切块后斩或绞成肉酱，置盆内加精盐、酱油顺向搅拌上劲，再下绵白糖、芝麻屑、味精继续搅拌，并陆续加入清水（650 克）拌匀，最后放入虾仁、香油（50 克），拌匀成虾肉馅心。

2. 将糯、粳米淘净，放缸中，加清水浸没（夏季浸 3 小时，春秋 4—5 小时，冬季 10 小时），至手捻即碎，捞出沥干水分后，入石磨边加水（共加 5000 克左右）边磨，用布袋接取磨出的水粉，然后扎紧袋口，置凳上用重物压紧，将水分压干，即成挂粉。

3. 取挂粉 1500 克加清水揉成粉团，按扁，入沸水锅煮熟成粉芡，放入其余的挂粉中揉揪成粉团，面上盖洁毛巾待用。

4. 将粉团做成 26 克重的坯，用拇指、食指蘸香油捏成敞口杯形（捏时左手将粉团徐徐旋转），放入虾肉馅心，每只均放一粒虾仁，收口捏拢，即入沸水锅煮，边煮边用铁勺轻轻推动，以防粘底，汤团浮起，稍加冷水，至汤团不再下沉，团皮柔软即成。

风味特点

挂粉软糯，虾肉味鲜，最宜热食。

鲜锅贴

主要原料上白面粉 500 克，猪肉 200 克，水发海参 100 克，虾肉 150 克，鲜蒲菜 150 克，绍酒 10 克，酱油 25 克，精盐 10 克，葱、姜末少许，芝麻油 25 克，花生油 50 克，（制 40 个）制作方法 1.猪肉剁成肉末，海参、虾肉切小丁，蒲菜切末，肉、海参、虾肉、蒲菜均放入盆内，加入酱油、精盐、绍酒、葱姜末搅匀成馅，包时再加入芝麻稍搅。2.将面粉放入盆内，加温水 200 克和成面团，稍饧后，揉搓成长条，再切成 40 个面剂，逐个擀成直径约 2 寸的圆面皮，包入三鲜馅，包时左手托面皮，右手拇、食两指相对将面皮中间捏严，留下捏口两端的开口。3.圆形大平锅烧热后，淋上一层花生油 30 克，把锅贴整齐地摆放在平锅内，上面再滴花生油 10 克，加入清水 100 克，盖上锅盖，约 7 分钟后开盖，再滴入剩余的花生油，盖好稍闷后，用锅铲铲出，底面朝上装盘即成。风味特点色呈深黄，两端开口，馅微露出，底面焦脆，上部软嫩，馅香味美。

锅贴

主要原料

面粉 2200 克，净白菜 1500 克，酱油 100 克，葱末 100 克，精盐 15 克，花生油 100 克，牛肉（肥瘦）1000 克，黄酱 100 克，芝麻油 20 克，姜末 200 克，花椒水 100 克。（制 250 个）

制作方法

1. 将牛肉洗净，绞成肉末，加入黄酱、酱油、精盐、花椒水搅匀；将葱末放在肉上，倒上芝麻油，连同肉一起拌匀；白菜洗净，剁成碎末，挤去水分，掺入肉中拌成馅。

2. 将面粉 2100 克放在盆中，加入温水 1000 克和成面团，盖好，饧 20 分钟。

3. 案板上铺撒面粉 100 克，将扬好的面团分成几块放在上面按揉光滑，搓成圆条，揪成每个 15 克重的面剂，逐个擀成直径 1.5 寸的圆皮。每个圆皮的中心放上约 15 克馅，然后把皮的边缘相对合起捏严（边要小，肚要大），即为半月圆的锅贴坯子。

4. 选择较厚的饼铛放在旺火上烧热，淋洒一些花生油，逐个码上锅贴坯子（不要太密，以免熟后互相粘结）。待饼铛再烧热后，立即淋洒一些凉水，盖上挡盖焖 5 分钟。随后再淋一次水仍焖 5 分钟。当锅贴已熟，底层微黄焦硬时，用铁铲铲起，底朝上放在盘中即成。

风味特点

颜色黄亮油润，面焦脆，咬时流油，馅鲜香，四季皆宜制作。

糯糍粑

主要原料

糯米酌量，油酌量。

制作方法

- 1.将糯米饭在石臼中杵为泥，加少许油，压成团形，形如圆月。大者直径约五寸，寻常者约四寸，厚三分至八分不等。
- 2.压成圆饼形后，为食用方便，贮存长远，还将大量制作的糯糍粑饼阴干后烤熟或油炸。

风味特点

色泽金黄，味道甜香，食用时用开水冲泡，亦芳香适口。

灌肠粑

主要原料

糯米 1200 克，猪血 800 克，猪肠子若干，辣椒末、大蒜丝、生姜丝，酱油各适量。

制作方法 1. 在杀猪前，先把适量糯米泡软待用。

2. 杀猪时，用一个洁净的盆盛猪血放少许盐和清水搅匀。

3. 取洗净晾干的猪肠子一段，扎紧一头。将泡好的糯米倒入猪血盆内，再加少许清水和食盐，用手将凝结的血块抓匀抓烂，拌匀米血，然后用匙将米血灌入肠内。为尽量排除肠内空气，灌满之后由下往上捏捋肠体，使米血布匀，扎紧另一头肠口。

4. 将灌好的米血肠平放于蒸锅算子上，盖严蒸锅盖，用大火足气蒸至七八成熟时，以竹签在各段膨胀部位刺通，使肠衣内的多余的水分流出或蒸发掉，否则胀破肠皮。再盖好蒸约六七分钟即成。

5. 食用时，横切成小圆片，再用油煎成两面金黄色，佐以调味料，如辣椒末，大蒜段、生姜丝、酱油等。

风味特点

酥香粘糯，富于营养。

豆沙凉糍粑

主要原料

糯米 500 克，芝麻面 150 克，蜜樱桃 10 颗，红豆沙糖馅 250 克，白糖 100 克。

制作方法

1. 糯米淘净，用清水浸泡约 2 小时。笼内垫入净布，将糯米捞入，加盖用旺火蒸熟（中间过水一次），取出入碓窝中，舂茸成糍粑。

2. 蜜樱桃对切成瓣，芝麻面与白糖充分和匀成甜香料。

3. 将糍粑扯成 25 克小坨，分别包入豆沙馅，捏搓成球形，放在甜香料中均匀沾裹一层，装盘后在每个糍粑顶部嵌入一瓣蜜樱桃即成。

风味特点

甜香烂糯，入口凉爽。夏季食之最宜。

肉包谷粑

主要原料

上等玉米 600 克，黄豆 40 克，肥猪肉 1000 克，花椒面 5 克，葱花 150 克，盐适量。

制作方法

1. 玉米、黄豆磨成粉，筛去粗皮，猪肉切成小颗粒。
2. 粉、肉、调料用温水和匀，分坨搓成圆形，压扁。将谷粑放在平底锅内翻烙后，入炉膛内反复烘烤至熟。

风味特点

色泽金黄，酥脆鲜香。

红苕粑

主要原料

红心鲜苕 2500 克，糯米 500 克，大米 300 克，菜油 500 克（耗 200 克），白糖 250 克，猪油 100 克，面粉 75 克，芝麻 50 克。

制作方法

1. 红苕洗净煮（蒸）烂后去皮，抽去苕筋；糯米、大米泡胀后磨细压干。将米粉、红苕一起搅拌均匀，扯成若干小团。

2. 面粉、芝麻分别用微火炒熟研碎，拌白糖、猪油揉匀制成馅心。

3. 将苕、米小团包心后搓圆压扁，入油锅内炸呈黄色，净泡后起锅。

风味特点

外酥里嫩，香甜可口。

酥油糌粑

主要原料

青稞酌量，酥油、奶渣、白糖适量。

制作方法

1.选优质青稞，淘洗后晒干、炒熟，磨成面粉，越细越好，即为糌粑（炒面之意）。

2.采糌粑 150 克，酥油 50 克，细奶渣 50 克，白糖 25 克，瓷碗或木碗一个，先放入奶渣和酥油，然后倒入茶水 50—100 克，待酥油溶化，放入糌粑及白糖，用手指或木棒搅拌，至茶、酥油、糌粑、奶渣、白糖融合一体后，即可捏成小团，遂成酥油糌粑。

风味特点

麦香、奶香交融，爽滑利口，甜美宜人。

糕

糖年糕

主要原料

上白糯米粉 400 克，上白粳米粉 1000 克，白砂糖 3100 克，素油 75 克，咸桂花 250 克。

制作方法

1. 把粉和糖加入少量水拌和均匀，放置一夜后，第二天把粉盛入木制圆形蒸桶内，放入锅中，隔水以蒸汽将粉蒸熟，然后倒在台板上用手将粉揉透（目前这一制作过程大部采用机器来打），做成 2 寸宽的长方形条子，这时要用少量素油，滴在糕上，在糕面加上除去水分的桂花，用丝线把长方条子的糕割成一块块的小长方块，放在擦过素油的木板上，稍凉后，以每两块一摞叠起来，就成甜香可口，色泽光亮的桂花糖年糕。

2. 糖年糕有多种吃法，可以干吃，味甜而硬香，也可烘软或蒸软后吃，又可烧糕汤吃或与小圆子一起烧汤吃，最好的一种吃法是将糕切成薄片，用油氽来吃。

风味特点

糖年糕有白色、黄色两种，糕细而软，桂花多，甜头重，干后不易裂缝。

</PGN0074.TXT/PGN>

黄米年糕

主要原料

黄粘米面 500 克，干红枣 500 克。（制 10 个）

制作方法

将红枣洗净，黄粘米面用水 250 克和成面团，做成 10 个面剂，每个用两手抻成上尖、下圆、中空的金字塔形，在四周和顶上按二、四个红枣，在笼屉里铺一层洗净的玉米皮叶，将做好的年糕放在上面，用旺火蒸 30 分钟即熟，吃时可蘸糖。

风味特点

糕色金黄，软糯而有枣的甜香。

豆米糕

主要原料

绿豆 500 克，白糖 150 克，红枣 250 克。（制 1 块）

制作方法

将绿豆、红枣洗净后放锅里，加水 750 克煮约 2 小时，使豆烂，枣熟，水干后，取出放盆内捣烂成泥，拣出枣核，加入白糖搅拌后取出，放案板上用木板压扁，四周用木框压紧，晾后成糕，切成长块。

风味特点

糕为长方形，豆绿色，味香甜，清凉可口。

米蜂糕

主要原料上白米 5000 克，酒酿 300 克，碱粉少量，白糖 2000 克，松子肉 350 克。

制作方法

1. 提前两天用酒酿加入少量的面粉发酵，第二天把上白米舂成米粉，加入 1000 克白糖，和发好酵的酒酿放在一起，加水拌成饭状。

2. 在制作时放入 1000 克白糖，加水拌成厚粥状，然后分别倒入一只只的小碗内（不宜过满），过 2 小时后，碗内面糊发酵涨满，于面上放 2 粒松子肉，然后放进蒸笼隔水蒸煮，熟后取出点上红色，即成美观鲜艳的米蜂糕。

风味特点

米蜂是一种像馒头大小的碗形米制甜糕，白的颜色，上面配以蜡黄松子肉，嫣红的印点，非常鲜艳悦目，食之松而发软，甜而爽口。

黄松糕

主要原料

粗糯粉 1500 克，粗粳粉 1000 克，赤砂糖 750 克，豆油 10 克。（制 50 块）

制作方法

1. 将粉置案板上拌匀，赤砂糖用清水 150 克溶化成糖浆，倒入粉中以手搓拌均匀成糕粉。

2. 笼屉壁抹匀豆油，底铺湿屉布，将糕粉均匀摊入，盖严后，旺火沸水蒸熟取下，倒在铺有湿洁布的案板上，翻身后，将糕均匀切成 50 块即成。

风味特点

黄松糕松软香甜，冷、热食均宜。

双林子孙糕

主要原料

糯米粉 1000 克，粳米粉 200 克，核桃仁 50 克，青梅 25 克，金桔饼 40 克，糖佛手 80 克，芝麻 25 克，猪板油 200 克，白糖 440 克，糖桂花 5 克，玫瑰酱 40 克。（制 16 块）

制作方法

1. 将核桃仁、金桔饼、青梅均切成丁，拌匀后分成 16 份果料；将猪板油去膜，切成 6 分见方的薄片 48 片，用糖（40 克）腌浸成糖板油（最好一星期前腌好），否则新鲜板油会使子孙糕表皮胀裂，影响质量）；取糯、粳米混合燥粉（150 克），最好是手工磨粉，加入白糖（350 克）、玫瑰酱、糖佛手（切末）、糖桂花、芝麻与水 50 克一起搓匀，制成 16 份搓糖。

2. 将 1000 克糯、粳米混合粉（留 50 克作操作粉用）加入白糖（50 克）及水 400 克拌匀，搓散，筛细，倒入长与宽均为 8.7 寸、高 1.2 寸的方糕架内铺平，用刀柄匀称地挖出 16 个小粉坑，每个坑内放入搓糖一份，果料一份，糖板油 3 片，然后将留下的燥粉在面上薄薄地筛上一层（以盖住馅为度），盖上一张纸，用手轻轻抹平，再把纸揭去，用刀切成 16 块，入笼屉蒸 20 分钟左右即成。

风味特点

选料严格，操作精细，皮薄馅多，细软滑韧，香甜爽口。

八宝脂油千层发糕

主要原料

上白面粉 500 克，酵面 500 克，白糖 300 克，青红丝 5 克，碱粉 7.5 克，瓜子仁 10 克，荡荡干 15 克，核桃仁 15 克，桂圆肉 10 克，莲子 15 克，青梅 15 克，瓜条 10 克，桔饼 15 克，猪板油 200 克。（制 1 盘）

制作方法

1. 将面粉、酵面放入盆内，加适量温水和好，发酵后加碱揉匀，然后搓成长条，压扁，擀成长方形饼（长约 1.5 尺、宽 8 寸）。

2. 猪板油切丁，瓜子、葡萄干、核桃仁、桂圆肉、莲子、青梅、瓜条、桔饼等八宝料切碎，加白糖拌匀成馅，并把馅分成 4 份。

3. 把一份放在长饼的中间（约占 1/3 面积），将长饼的 1/3 折叠过来压平，放上第二层馅，再将长饼余下的 1/3 折叠压平，然后擀成长 9 寸，宽 7 寸，厚 5 分的长方形饼，再将余下的两份馅照上法折叠放入压平包好，包口朝下，放入笼屉内，撒上青红丝，在旺火上蒸约 25 分钟即熟，取出装盘。

风味特点

长方形，颜色美观，层多而松软，味香甜。

扒 糕

主要原料

荞麦面 5000 克，酱油 1500 克，醋 1500 克，芝麻酱 7500 克，蒜 200 克，芥末面 150 克，辣椒油 100 克，咸胡萝卜 500 克，精盐 155 克。（制 50 碗）

制作方法

1. 将凉开水 15000 克（如果面粉潮湿，可少放些水）倒入锅内，用旺火烧至将沸时，舀出 7500 克热水备用。这时，将荞麦面全部倒入将沸的水中，用木棍旋搅成面团。然后把舀出的 7500 克热水再倒入面团的锅内，用木棍将面团划成若干小块，把水烧沸，煮熟后，用木棍搅匀，盛入数个方盘中，盖上湿布，用手按平，待晾凉凝结成坨后取出。

2. 酱油和醋各掺入 1500 克凉开水稀释；芝麻酱内放入精盐 150 克，再继续加凉开水 100 克调匀；蒜去皮洗净，加上精盐 5 克砸成蒜泥；芥末面放在碗中，用开水 250 克浇烫后，调成较稠的芥末糊；咸胡萝卜去皮，擦（或切）成细丝。

3. 将晾凉的扒糕坨切成薄的菱形小片分别盛在小碗内，适量放入酱油、醋、芝麻酱，蒜泥、咸胡萝卜丝、辣椒油和芥末糊等调料，拌匀食用。

风味特点

颜色灰红，柔软滋润有弹性，吃时柔韧爽口，酸辣而香。

糯米凉糕

主要原料

糯米粉 500 克，板油丁 100 克，猪油 100 克，白糖 200 克，糖桂花 150 克，玫瑰花 1.5 克。

制作方法

1. 将糯米粉放入钵内，先加入白糖、猪油、冷水（1400 克）调和，后加入板油丁、糖桂花拌匀成粉糊。

2. 取钢精盘一只，盘内先抹上猪油，倒入粉糊，上笼锅加盖，用旺火蒸 45 分钟，揭盖撒上玫瑰花，再蒸 5 分钟取出，待冷透后，用刀切成小菱形块装盘即成。

风味特点

香、甜、软、糯。

莲子糕

主要原料

干莲子 600 克，白糖 400 克，碱面 100 克，琼脂 20 克，桂花糖 5 克。（制 50 块）

制作方法 1. 把干莲子放在粗砂锅内，加入碱面 40 克，用 2500 克开水浇烫后，立即用竹刷搅刷 2 分钟，把水倒出。接着再放入碱面 40 克，仍按上法浇烫，搅刷后，第 3 次放碱面 20 克搅刷，直到把皮全部刷掉，莲子呈白色时，用水洗净。

2. 将莲子切去两端，用竹签捅去莲心，泡在凉水盆里，上笼用旺火蒸 30 分钟取出，用瓷勺轧碎过罗（用马尾罗或铜丝罗，不能用铁丝罗或铝制用具，以免莲子变黑），即成莲子茸。将琼脂放在盆内，上笼用旺火蒸化。

3. 将莲子茸与白糖、糖桂花（要过罗去渣）一起放在铜锅内，用微火慢熬，水沸后，将蒸化的琼脂倒入锅内搅匀，再熬 5 分钟，撇净浮沫，倒在瓷盆中摊平晾凉，然后放在冰箱里冷却，使其凝结。吃时，取出扣在案板上，切成各种形状的小块即成。

风味特点

乳白色，细腻滑润，甜软爽口，有浓厚的莲子香味。

泡儿油糕

主要原料

面粉 500 克，熟面粉 50 克，猪板油 150 克，核桃仁 25 克，猪油 1000 克（耗 350 克），白糖 250 克，冰糖 23 克，糖玫瑰 50 克，香油少许，芝麻仁 15 克。（制 30 个）

制作方法

1. 猪板油撕去膜，切成豆粒大小的丁，放入开水锅内稍烫捞出。冰糖砸碎，核桃仁切末，连同板油丁一起放盆内，加白糖、熟面粉、糖玫瑰、芝麻、香油、水（少许）拌匀，轻搓成馅。

2. 锅内放清水 400 克，烧开后加猪油 175 克，沸后倒入面粉（不要倒散），用筷子穿孔煮烫，盖上锅盖小火煮约 10 分钟，然后翻炒成块状，倒案上摊凉，凉后多次加入适量凉水，揉 5 分钟，使油面呈雪白色，分成 30 个面剂。

3. 将拌好的馅分成 30 份。

4. 剩余猪油倒入锅内，烧至五成热时，用面剂包入馅心，收口捏成饼状，投入油锅炸制，待生坯起泡后再炸片刻即成。

风味特点

酥脆糯软，甜香适口。

千层糕

主要原料

精面粉 500 克，老酵 150 克，植物油 20 克，盐面 10 克，碱面少许。

制作方法

1. 将精面粉、老酵（温开水懈开）放入盆内，兑清水约 250 克和成面团，发酵后兑入碱水，盘揉均匀。
2. 把面擀成约 1 分厚的薄片，抹上一层植物油，上面再匀撒一层盐面，卷成卷，用手按成宽约 3 寸的长条，用旺火蒸熟。出笼后稍晾一下，从中间顺长切开，再切成方块即成。

蜜 糕

主要原料

上白糯米粉 5000 克，胡桃肉 1000 克，糖玫瑰花 300 克，白砂糖 3750 克，瓜子肉 500 克，梅干 300 克。

制作方法

1. 头两天先把米用清水淘净，磨成细洁的面粉，用最细的筛筛过，然后把粉和 2/3 的砂糖用开水拌成粥状。

2. 用木箱盛粉糊放入锅内，蒸熟蒸透后取出倒在台板上，再将 1/3 的砂糖放入拌和，待稍凉时再拌入胡桃肉、瓜子肉、玫瑰花、梅干等果料，即成美观而柔软的果子蜜糕。

风味特点

长方形，色呈玉白，细洁柔软，香甜可口。

三色梅花糕

主要原料

面粉 4000 克，猪腿肉 1000 克，老酵 1500 克，白糖 1200 克，精盐 25 克，食用碱 50 克，赤豆 350 克，生猪板油 150 克，酱油 50 克，红绿丝 100 克，青菜叶（或芥菜叶）150 克。（制 200 个）

制作方法

1. 面粉用冷水拌和，打成面浆，再放入老酵，加碱液，一起搅和。
2. 将猪腿肉除去皮骨绞碎，放入少许酱油、糖、水，拌和成馅心，生猪油粒绞碎，青菜叶泡熟，切碎，压平，加糖 500 克，盐少许，拌和成菜猪油馅心，赤豆煮烂，压平，加糖 650 克，煮成糖液再放入赤豆，熬成豆沙馅心。
3. 先将梅花壳空心模型烧热（一般用旺火）取面浆浇入壳内容积的一半，再放 15 克馅心（豆沙馅心放少许猪板油），用竹板按一下，上面再浇面浆，烘至八成熟时，加入白糖（甜馅撒些红绿丝），盖上铁板再烘 2 分钟，用铁铲铲出即可。

风味特点

此小吃因形状似梅花，故称梅花糕，上段松软，下段香脆。

黄馍糕

主要原料

面粉 750 克，白糖 750 克，鸡蛋 1000 克，熟猪油 10 克，瓜子仁、桂圆肉、青红丝共 50 克。（制 15 个）

制作方法

1. 面粉摊放盘内，蒸熟后晾凉，把鸡蛋磕在盆内，用长铁筷子向一个方向搅打暄糊，当打够 20 分钟时放入白糖，再搅打 5 分钟，加上熟面粉和匀。

2. 把 15 个铁制碗形模具内壁用熟猪油擦一遍，将瓜子仁、桂圆肉、青红丝等分别放进底层，再把调好的鸡蛋糊灌入模具中，灌至八成满（以防蒸熟后胀出），把模具放笼屉内用旺火蒸约 15 分钟，出笼后稍晾，扣入盘中。

风味特点

糕色淡黄，松软香甜，可热吃也可凉吃。

黄米切糕

主要原料

新黄粘米面 500 克，干红枣 500 克。

制作方法

将红枣洗净，放沸水锅里煮至四成熟后捞出，倒掉水，锅内另放凉水 500 克，烧沸后，倒入枣，把黄粘米面加水 500 克和成面糊，用勺把面糊细细地流入锅内，并用铲不停地搅动成稠浆糊状至熟，倒入瓷盆内晾冷（或凉后放冰箱内）成糕，然后翻扣在一块木板上，用薄片刀切块装盘，食时，可蘸白糖。

风味特点

此糕呈方形，糕黄，枣红，粘软香甜。

马蹄糕

主要原料

糯米 4000 克，白砂糖 2500 克，素油少量，粳米 1000 克，咸桂花 200 克。

制作方法

预先把米磨成粉，与砂糖用少量的水拌匀后过一夜，到次日清晨用圆的木蒸桶盛装，放在锅上利用蒸汽隔水蒸熟，取出倒在台板上用手（包着布）或木棍揪和揉透，切成小块，然后搓成一条条的，再在面上放上一薄层稀疏的桂花，即成香甜可口柔软的桂花马蹄糕。

风味特点

玉白色的糕上布满着金黄色的鲜桂花，美观、香甜、糯软。

十景糕

主要原料

糯米 1750 克，金桔饼 25 克，桔子香精 15 克，粳米 1750 克，白糖 1500 克、熟猪油 25 克。（制 100 块）

制作方法

1. 将糯米、粳米混合入锅，置中火上，炒熟，冷却后磨成粉，筛细；将桔子香精、白糖（750 克）用清水 1400 克溶化，倒入炒米粉中搅匀，把粉块搓细，放 4 小时，再筛成糕粉。

2. 将白糖 750 克、熟猪油、金桔饼（切成米粒大）拌匀，捏成馅心 100 个。

3. 取木制印糕箱，将糕粉先筛入容积 1/3，在糕箱的每块糕格中央放上一块馅心，然后再将粉筛满，用木板轻轻压平，取衬上展布的笼屉覆在糕箱上，翻过来，将糕覆在笼屉里，置沸水锅上用旺火蒸 10 分钟即成。

风味特点

此糕有菱形、梅花形、桃形等，故名“十景”糕。颜色洁白，软糯香甜。

烫面炸糕

主要原料

面粉 2250 克，老酵 375 克，碱面 25 克，白糖 900 克，糖桂花 100 克，芝麻油 25 克，花生油 1500 克（约耗 100 克）。（制 100 个）

制作方法

1. 将凉水 2000 克倒入锅中，在旺火上烧沸后点上一些凉水，使水不沸，立即倒入面粉 2000 克，迅速搅拌，直到面团由白色变成灰白色，而且不粘手时，取出摊在案板上晾凉。然后，加入老酵和碱面揉匀，盖上湿布饧 1 小时（冬天需 2 小时）。2. 将白糖放入盆内，加入芝麻油，糖桂花和面粉（250 克）拌成馅。3. 把烫好的面团搓成圆条，再揪成 100 个面剂，逐个按成圆皮，放上约 12 克的糖馅，将四边兜起包严，揪去收口处的面头，按成直径 2 寸的圆饼。4. 锅内倒入花生油，在旺火上烧到四成热（油刚冒起白泡），将圆饼分批下入油里炸。约炸 10 分钟，待两面都呈金黄色时即成。风味特点色泽金黄，外皮酥脆，内质嫩软。

彭县波丝油糕

主要原料上等面粉 500 克，化猪油 300 克，内江蜜枣（去核）250 克，玫瑰 25 克，桃仁 100 克，白糖 100 克，菜油 750 克（耗 100 克）。（制 200 个）制作方法 1.将面粉 350 克倒入沸水锅中烫至十成熟，加化猪油（100 克）揉匀，铺开切成数块晾至不烫手。2.蜜枣、玫瑰、白糖、化猪油（100 克）混合揉匀为枣泥；桃仁入沸水后去皮，下油锅炸酥，斩成绿豆大的颗粒与枣泥拌匀，捏成 200 个球形馅心。3.烫好后的面揉为一团，将化猪油 100 克分数次揉匀于面中，把面扯成 200 个剂子；按成圆饼形，放入馅心捏拢，交口处轻轻拍平，即成波丝油糕坯。

4.菜油 750 克入锅，待烧至八成熟时，从锅边徐徐放入糕坯，炸至面皮呈网状时即可。

风味特点

色金黄，皮酥脆，馅香甜。

咸猪油糕

主要原料

细糯米粉 4000 克，细粳米粉 1000 克，猪板油 850 克，精盐 75 克，香葱 10 克，豆油 15 克。（制 100 块）

制作方法

1. 猪板油去皮切丁，加精盐 75 克拌匀，置钵内腌渍三天，香葱洗净去须根切段。

2. 糯、粳米粉置案板上拌匀，加精盐 100 克，清水 1500 克，抄拌均匀，置放筛子中边擦边筛成糕粉。

3. 木制蒸桶内放竹箬垫底，抹上豆油，先铺入 30% 糕粉，继续蒸至将熟时，将咸猪油丁与蒸制糕粉略拌后，均匀铺入所余糕粉，盖严大火蒸至糕粉成玉色时，揭开盖，匀铺葱段，略蒸 1、2 分钟取下。

4. 将蒸糕倒入案板湿洁布上，折起四角包住糕，用手按实，提起布将糕翻身，拍平成 6 分厚，至糕面光滑，揭去布，用刀蘸凉开水切成 100 块长条形糕即成。

风味特点

色泽玉白，葱香扑鼻，入口肥糯。

豆汁油茶醪糟

八宝绿豆汁

主要原料

绿豆 3500 克，芡实米 500 克，标准粉 1500 克，白果 500 克，香稻米 500 克，红枣 250 克，干百合 250 克，山楂糕 250 克，干莲子 250 克，白糖 2000 克。

制作方洁

1. 将绿豆用石磨粗磨，去皮成绿豆仁，放在盆内，加水淹没豆仁一寸，浸泡约一个半小时，捞起，加水磨成豆糊，过筛滤取豆汁。干百合洗净泡软，白果去外壳内衣；干莲子用热碱水除外衣，洗净，标准粉放在内，加水洗成面筋，洗面筋水放在盆内沉淀（面筋另作它用），滗去上层清水，留下淀粉。

2. 铁锅放在旺火上，倒入清水 51500 克，烧开，加入绿豆汁，改用小火烧开，撇去浮沫，加进香稻米、芡实米、莲子、白果，烧至玉米烂再入百合、红枣、白糖，倒入淀粉浆，边倒边搅动，见再开时即成（可装 140 碗左右）。

风味特点

绿豆汁稠浓，有多种果料，味香甜。香稻产于安徽宿县夹沟乡，米色洁白，煮饭时香气四溢。

担担油茶

主要原料大米 400 克，糯米 100 克，标准粉 250 克，菜油 150 克，芝麻 150 克，腌大头菜 50 克，川盐 75 克，花椒 5 克，红辣椒面 10 克，生姜 25 克，葱花 25 克，苏打粉 3 克，干淀粉 75 克，鸡蛋 15 个，麻油 15 克。制作方法 1. 锅内放清水 3000 克，烧开后放入 10 克姜块，1 根生葱（挽结），水开撇去浮沫，捞出姜、葱，然后将锅端离火口，10 分钟后，将磨好的大米、糯米粉搅入水中，锅再置旺火上烧开，移放微火上煨熟成油茶糊。2. 标准粉 500 克，加盐 5 克，苏打粉 3 克，加清水 200 克；调匀揉好，静放 1 小时后，再搓成条状，刷上菜油，盘条发汗，锅内放菜油烧至七成热时，将发汗后的面扯成 50 克重的节，拉成细如绳线的条，卷曲入油锅炸成油茶馓子。

3. 菜油下锅烧热后，分别舀入花椒粒、辣椒面中，制成椒油、红油；芝麻炒熟舂成细面；大头菜剁成细粒，生姜 15 克剁成末。

4. 吃时，先将鸡蛋打入碗中（每碗 1 个）搅散，再将油茶糊舀入碗中与蛋液和匀，放盐、芝麻油、椒油、红油、麻油、姜末，大头菜粒及葱花，油茶面上放入捏碎的馓子。

风味特点

味咸鲜香带辣，宜做早点、夜宵，冬季食之尤佳。

酥油茶

主要原料

新鲜酥油 150 克，砖茶水 500 克，精盐 5 克，牛奶适量，鸡蛋适量，另备专用茶桶一只，细木棍一根。

制作方法

先将 100 克酥油，5 克盐，少许牛奶倒入洁净的茶桶内，搅匀后加入熬好的茶水，用细木棍上下抽打 5 分钟，再加 50 克酥油，复抽打 2 分钟，随即倒入茶壶内，加热 1 分钟左右（不可煮沸，否则茶油分离，影响风味）即成。倒茶饮用前，须轻摇茶壶，以使乳、茶、油交融，香美可口。如作早点小吃，可冲入鸡蛋 1 至 2 个。

风味特点

营养丰富，香醇可口，饮后有提神、滋补之功。

涪陵羊油茶

主要原料

化羊油 2500 克，富强粉 2500 克，椒盐适量，花椒面适量，辣椒面适量，芫荽或葱花适量。

制作方法

1. 锅置小火上，将化羊油与面粉同时下锅翻炒，改中火直炒至翻沙时，起锅待用。

2. 锅内加适量清水烧开，将羊油茶舀入锅内搅成稀糊状，煮沸装碗，撒上辅料即成。

风味特点

麻辣烫酥，鲜香可口，油而不腻，为老人冬季早点佳

清水醪糟

主要原料

糯米 3000 克，清水 10000 克，醪糟曲 6 克（用大米粉、红参、砂仁、白蔻、桂皮、甘草、山皂角、谷芽、麦芽等原料加工成的粉团）。

制作方法

1. 选粒大而均匀的糯米，淘洗干净放入瓦钵内，加清水淹没浸泡 1 小时，用笊箕沥干。

2. 木甑放置蒸锅上，待甑内上汽之后，将糯米均匀松散地舀入，加盖用旺火蒸 1.5 小时，取出倒在大笊箕内摊开，用 10000 克清水从糯米上淋下过滤，使淋散沥冷的糯米温度保持在 30~32℃。

3. 将蒸熟的糯米舀入瓦钵内，把醪糟曲碾成细粉，顺着一个方向用手均匀地加入。然后用木棒抹平，中心处挖一个深、宽各 2 寸的圆洞。钵面遮以消毒布，盖上木盖，外面罩上麻袋（或棕衣，草帘），放入专制的发酵锅内发酵，发酵温度应保持 30~32℃。发酵时间夏季一般 24 小时，冬季 48 小时，春秋 36 小时。醪糟在发酵钵内浮起，呈竹叶色即成。

风味特点

色白汁青，甜浓鲜香。有补气、生血、活络、通经、润肺之功，夏天更兼清热解暑作用。

蒲江醪糟

主要原料

糯米 5000 克，米曲（夏 15 克，冬 25 克），面曲（夏 17.5 克，冬 50 克）。

制作方法

1. 将糯米反复淘洗，清水泡胀后（大糯米夏季泡 1 小时，冬季泡 2 小时，小糯米夏季泡 20 分钟，冬季泡 30 分钟），沥干水分，装入饭甑用旺火蒸熟（大糯米蒸 1 小时，小糯米蒸 40 分钟，缸钵放甑加盖，以便蒸时消毒与保温），均匀过水（约 5000 克）。

2. 将过水后的甑底水烧沸，用具再次消毒后，倒蒸熟的糯米于大簸箕内晾一下（夏季晾至 25℃，冬季晾至 40℃），徐徐撒入曲子和匀，装入缸钵，放入窝子内（此时米粒、缸钵、窝子均应保温在 25℃，夏季则不用放入窝子），发酵约两天出缸。

吃法：醪糟可与锅魁、油条、糯米粉子、油糕、鸡蛋等煮食，在夏季也可以兑清水烧沸加糖，晾冷后放冰块作清凉饮料。风味特点醇甜化渣。

桂花甜酒酿

主要原料

糯米 500 克，酒药 125 克，桂花 70 克。

制作方法

先将糯米用清水浸泡 12 小时（夏季只需 3~5 小时），捞出淘净，放入蒸桶内大火蒸（不用盖盖），待蒸气冒足时，徐徐浇温水约 500 克，然后将盖盖好，继续蒸 3 分钟后停火，焖 4~5 分钟，再用清水冲冷、滤干，放入面缸内，以酒药拌和（酒药用量：夏季 90 克，冬季 125 克），分装 10 个罐头内，送入保温房或用棉被盖好保暖（夏天制作需保温 20 小时，冬天则要 24 小时以上；棉被内保暖需 36~48 小时），最后撒上桂花即可食用。

风味特点

甜润芳香，营养滋补，冬饮暖胃。

孝感糊汤米酒

主要原料

糯米 5000 克，白糖 2500 克，桂花 200 克，酒曲 375 克，桔饼 300 克，纯碱 50 克。（制 100 碗）

制作方法

1. 米酒醇制法：取 1500 克糯米洗净，用温水泡 5~6 小时，控净水分上甑蒸半小时至透熟，再用凉水渐渐淋入饭中，待温度降为 30℃ 左右时，沥干水分装入盆内，加入酒曲拌匀（不要拌搅起沫，否则出酒量低）并摊平，加盖封好，使温度保持在 22~25℃ 之间，发酵 36 小时后，加凉开水 10000 克，再加盖发酵 12 小时即成。

2. 吊浆：将剩余 3500 克糯米洗净后，浸泡 12 小时（夏短冬长），捞入盆内加清水适量，磨成米浆（越细越好），接入洁净布袋内，扎好口压上重物，使水分控干。煮制米酒前，将干米浆与发酵米酒按一百与一之比和匀，再用热水溶化 10 克纯碱拌入酒粉浆中，发酵 1~2 小时。

3. 煮糊汤米酒：锅内加 5000 克开水，大火烧沸，用汤匙把浆粉一块块舀入锅内，边下边搅动，成粥糊状后放入余下的米酒，再加白糖、蜜桂花、桔饼粒等，搅匀即熟。

风味特点

清香甜美，常食不厌。

综合类

鸡蛋煎饼馃子

主要原料

绿豆 250 克，鸡蛋 15 个，油条 15 根，面酱、葱末、香油少许。

制作方法

1. 将绿豆淘洗干净，水浸 1 小时后，搓去豆皮捞出，放入小石磨内磨一遍，装入盆内，加水漂去剩余豆皮，再浸泡 1 小时，磨成水浆，放入适量佐料和水，拌匀待用。

2. 铁铛置火上，刷匀香油，油热时，用手勺舀一勺绿豆浆糊倒在铛上（每 500 克绿豆可制 30 张煎饼），用刮子摊薄片，然后将一个鸡蛋的蛋液倒在煎饼上铺匀，熟后用刮子从边缘刮下揭起。

3. 铁铛上抹少许香油，将摊好的鸡蛋煎饼蛋面朝下铺在铛上，中间卷根油条，煎至两面焦黄时，在表面抹一层面酱，撒少许葱花对折，用刮子压一下，再煎成虎皮色即成。

风味特点

外焦里嫩，酥香可口，别具风味。

三鲜豆皮

主要原料

去皮鲜猪肉 350 克，糯米 700 克，叉烧肉 75 克，大米 200 克，生猪心头 100 克，绿豆 100 克，生猪口条 100 克，鸡蛋 5 个，生猪肚子 100 克，冬菇 25 克，鲜虾仁 100 克，水发玉兰片 100 克，猪油 175 克，料酒 10 克，味精 5 克，硝水 5 克，酱油 5 克，葱花 5 克，精盐 35 克。（制 10 盘）

制作方法

1. 制豆皮馅子

将去皮鲜猪肉（肥三瘦七）切成块，与猪心、猪口条、猪肚子一起入锅，加清水（500 克）、硝水、酱油、精盐、料酒、味精，旺火煮开后，改小火焖煨至熟，用漏勺捞出（卤汁另放待用）晾干。将叉烧肉与捞出的肉块、心头、口条、肚子等，都切成豆粒大的丁。

冬菇用温水浸泡 15 分钟，再洗净，挤于水分，切去蒂，剁成长方形豆大的丁，水发玉兰片亦切同样大小的丁，然后将二丁入沸水锅内旺火煮 10 分钟，捞起沥干待用。

热锅旺火将猪油烧热，倒入玉兰片煸炒数分钟，倒入煮肉卤汁和冬菇丁，小火烧 10 分钟，再放入各种肉、杂丁，一起用大火烧至卤汁将干时，取出即成豆皮馅子。

鲜虾仁洗净晾干，加细盐 3 分，用手拌匀（夏季天热，可先将虾仁用盐水豆粉、蛋清拌匀）后，旺火热油爆炒半分钟盛出待用。

糯米洗净后，用清水浸泡 6~8 小时，沥干上甑，蒸熟后放冷，入锅加猪油、细盐、温水各适量共炒约 10 分钟，使糯米吃盐味，炒好后盛桶加盖保温待用。

2. 制豆皮：

绿豆磨碎浸泡 3~4 小时，去壳淘净；大米淘净泡 6~8 小时（夏季 3~4 小时），将泡好的豆米混合，上磨磨浆，越细越好。

绿豆与大米的掺和比例为：绿豆 1000 克，大米 2000 克。豆皮浆的含水标准为：500 克粮食成浆 1450 克，即含水 950 克。

3. 三鲜豆皮煎制法：

净锅用旺火烧热，刷少许油，油热后用勺将浆舀入锅心，迅即用蚌壳在豆皮浆上烫平（每锅煎豆皮 10 盘），用鸡蛋 4 个打碎糊匀，盖好锅盖，改小火烧 1 分钟即可揭锅。

先用小铲将豆皮四周铲松，然后在豆皮上匀撒细盐 5 克，糯米 700 克，馅 850 克，虾仁 100 克，葱花 50 克。把豆皮圆边折叠上来，铺平成方形，并包好馅子，淋猪油 50 克，将小火改为大火，在锅中把豆皮用锅铲切成小块，迅速翻面，再浇上猪油 45 克，起锅即成三鲜豆皮。每碗豆皮操作时间（包括烫皮）约为 5~6 分钟。

风味特点

皮薄色艳，松嫩爽口，馅心鲜香，油而不腻。

牛（羊）肉烩馍

主要原料

锅馍 500 克，熟牛（羊）肉 160 克，水粉条 150 克，香菜 50 克，辣椒油 50 克。蒜苗花 50 克，盐 10 克，味精 1.5 克，小磨麻油 50 克，牛（羊）肉鲜汤适量。

制作方法

1. 将锅馍掰成大骰子丁，熟牛（羊）肉切成小块，香菜切成马牙段。
2. 在锅内加入牛（羊）肉鲜汤，把掰好的锅馍倒入（热锅馍，汤八成热时下锅，凉锅馍，温汤下锅）；开锅后将粉条和切好的熟牛（羊）肉放入烩制，并不断地将汤沫撇去，第二次开锅后下盐；稍停片刻，放入味精，小磨麻油。盛碗时，先放入蒜苗花，再将烩馍盛入，放上香菜。吃时，外蘸辣椒油。

风味特点

馍筋肉烂，汤鲜味美。

牛（羊）肉泡馍

主要原料

牛肉或羊肉 2500 克，牛（羊）骨头 5000 克，汉阳椒 150 克，小茴香 175 克，草果 10 克，精盐 100 克，大茴香 27.5 克，味素、香油、粉条、蒜苗各适量。

制作方法

1. 锅内清水烧开后，放入牛或羊骨，加汉阳椒、小茴香、大茴香、草果、盐等佐料布袋，煮约 1 小时，再投入洗净浸泡 5 小时左右的牛肉或羊肉，旺火煮开，盖上盖改小火煮 3 小时，然后封住火，再焖煨约 10 小时，捞出肉放盆内。

2. 炒锅放入煮肉骨的汤汁 500 克，兑入同量的开水，烧至沸，倒入改刀后的小肉块适量，稍滚即放入掰碎的馍块及粉丝、蒜苗段等配料、用手勺略推搅，加入精盐、料酒、味素，旺火煮 2 分钟，淋入热羊油 15 克，盛碗内将肉块放在馍上即成。食时佐以糖蒜、香菜、芝麻油、椒辣油等，风味更佳。

也可将馍先掰碎，肉切成各种式样，同放食者碗内，加上粉条、蒜苗等，从锅内舀一勺滚沸的骨头汤浇在碗内馍上，再放点味素、香菜末或辣子酱，就糖蒜食之，亦别具一格。

传统的泡馍方法有三种：一曰“干泡”，通过煮制，使汤汁完全吃入馍内，这样煮出的馍，筋而韧，绵而酽，碗内无汤汁，馍肉吃完汤亦无；二曰“口汤”，煮出来的馍，酥、绵、光滑，吃完馍、肉后，碗内仅有汤汁一大口，故称“口汤”；三曰“水围城”，宽汤煮馍，碗内汤汁多，中间是馍和肉，周围是汤汁，故称“水围城”。

风味特点

肉烂汤浓，肥而不腻，香醇味美，绵韧适口。

艾窝窝

主要原料

糯米 2250 克，大米粉 250 克，白糖 1000 克，青梅 150 克，芝麻仁 500 克，核桃仁 100 克，瓜子仁 50 克，冰糖 150 克，糖桂花 50 克。（制 100 个）

制作方法 1. 将糯米淘洗干净，用凉水浸泡 6 小时（陈糯米需浸泡 24 小时），沥净水，上笼用旺火蒸 1 小时，取出放入盆中，浇入开水 2000 克，盖上盆盖，浸泡 15 分钟，使糯米吸饱水分（俗称“吃浆”）。然后，将米捞入屉中，再上笼蒸 30 分钟取出，仍放入盆中，用木槌捣烂成团，摊在湿布上晾凉。

2. 将核桃仁用微火焙焦，搓去皮，切成黄豆大的丁；芝麻仁用微火焙黄擀碎；瓜子仁洗净；青梅切成绿豆大的丁；金糕切成黄豆大的丁。将以上原料连同白糖、冰糖、糖桂花合在一起拌成馅。

3. 将大米粉蒸熟晾凉，铺撒在案板上糯米团揉匀后，揪成 100 个小剂，逐个按成圆皮，在每个圆皮上放上馅包成圆球形即成。

风味特点

形状如球，表面粘有熟米粉如挂一层白霜，质地粘柔韧软，馅松散而甜香。

小窝头

主要原料

细玉米面 400 克，黄豆面 100 克，白糖 250 克，糖桂花 10 克。（制 100 个）

制作方法 1. 将玉米面、黄豆面、白糖、糖桂花一起放在盆中，逐次加入温水共 150 克，慢慢揉和，以使面团柔韧有劲。揉匀后，搓成直径 5~6 分的圆条，再揪成 100 个小面剂。

2. 在捏窝头前，右手先蘸一点凉水，擦在左手心上，以免捏时粘手。然后取一个面剂放在左手心里，用右手手指揉捻几下，将风干的表皮揉软，再两手搓成圆球形状，仍放在左手心里。

3. 右手食指蘸点凉水，在圆球中间钻 1 个小洞，边钻边转动手指，左手拇指及中指同时协同捏拢。这样，洞口由小变大，由浅到深，并将窝头上端捏成尖形，直到面团厚度只有一分多，且内壁外表均光滑时，便形成小窝头。然后上笼用旺火蒸 10 分钟即成。

风味特点

颜色鲜黄，形状别致，制作精巧，细腻甜香。

螺蛳转儿

主要原料

面粉 500 克，老酵 750 克，芝麻酱 30 克，花椒盐 40 克，碱面 7 克，芝麻油 25 克。（制 20 个）

制作方法

1. 将面粉 450 克放在盆内，加入 250 克凉水（冬天用温水）和成面团，再掺入老酵、碱面振揉均匀。用刀切一块，看断面有散布均匀的高粱粒大的蜂窝，舔时觉得有甜味，即碱量合适。如蜂窝大小不匀，闻有酸味，可适当加一些碱面揉匀再用。

2. 芝麻酱内加入花椒盐，用芝麻油 15 克调匀。再将面粉 50 克铺撒在案板上，把和好的面团放在上面按揉，直到把面粉全部揉进面团为止。然后，搓成 1.5 寸的圆条，刷上芝麻油 10 克，再揪成 20 个面剂（每个约重 75 克）。

3. 取面剂 1 个，竖着搭成 4.5 寸长的片，上面抹匀一层芝麻酱，用双手提起里端两角，反腕向案板前方一甩，把面片甩抻成约 8 寸长，再卷成约 2 寸长的卷，按扁（约有一寸宽）后，用刀顺着卷的长度划一刀，把卷分成两条，一条约 4 分宽，另一条约 6 分宽。把窄条擦在宽条上（横断面要对齐），两手各持一端提起（断面朝上），右手由里向外，围绕左手拇、食指缠绕，边绕边抻长，直到缠完，成旋纹清晰的螺蛳形，将末端面头压在底下，再将旋纹朝下擀成直径 1.5~1.6 寸的圆饼。

4. 饼铛放在微火上烧热，将圆饼（旋纹朝下）逐个放在铛上烙 3 分钟，当烙成黄色时，翻过来再烙 2 分钟。然后放入烤炉中，将两面都烤成焦黄色即成。

风味特点

外皮酥脆，内质松软，味咸香。

芝麻煎堆

主要原料

玉米面 100 克，糯米粉 250 克，白糖 75 克，猪油 50 克，豆沙馅、白芝麻、植物油各适量。

制作方法

1. 玉米面用开水冲烫，拌成糊状，然后与糯米粉混合，加入白糖、猪油，并以水徐徐拌和、揉匀，稍饧。

2. 将饧好的面团搓成长条，分割成 15 个小团，逐一压扁，包入少许豆沙馅，再搓圆，滚满白芝麻，即成煎堆生坯。

3. 锅内注入植物油，烧至七、八成熟时，将煎堆生坯一一投入，慢慢炸成金黄色即成。

风味特点

酥脆软糯，香甜不腻，老幼皆宜。

莲茸甘露酥

主要原料

面粉 500 克，鸡蛋 4 只，糖粉 300 克，猪油 150 克，发粉 15 克，莲茸 600 克，清水约 150 克。（制 20 个）

制作方法

1. 面粉用罗筛过，除去杂质，放在案板上，中间拨成圆窝形，磕入鸡蛋，加入糖粉、猪油，先将鸡蛋、糖、油和匀，将面粉搋匀，搋至软硬适度，水要逐步加入，再加发粉搋匀，分成 20 只；莲茸分成 20 份。

2. 将酥皮逐个用手心揪扁（四周薄中间厚），放上莲茸 1 份，包成圆形，稍微揪扁些，排放在铁烤盆内，用小排笔在酥面扫些鸡蛋糊，然后放进烤炉内，用中火烤（约 15 分钟左右，待底面呈金黄色）熟后取出装盘即可。

风味特点

色金黄，甘香，酥化。

金钱油塔

主要原料

精白面粉 1000 克，猪板油 35 克，网油 150 克，普通面粉 250 克，精盐、五香粉、味精各适量。（制 40 个）

制作方法

1. 精白面粉用温水，逐渐加水，使面团先硬后软。揉匀后盖上湿布，饧 5 分钟左右。

2. 猪板油撕去皮膜，连同网油一起剁成油泥，用各种调料和精盐、味精搅拌均匀。因网油融化比板油慢，所以在蒸制过程中可全部渐渗于面内。

3. 取面团放案上，擀成 3 分厚的方形面片，涂上油泥，摊匀抹平，然后将面片卷起，再擀成约 3 分厚的长方片，顺长切成约 1 分宽的丝，用手扯长，在食指与中指上盘绕成圆塔形，即成油塔生坯。500 克面粉可制 20 个。

4. 另将普通面粉用冷水和成面团，擀成笼底大小的薄片两张，一片铺在笼算上，再将油塔生坯码好，另一片覆盖在码好的油塔上（以防蒸馏水滴湿油塔）。足气旺火蒸 30 分钟即成。出笼后取掉面盖，将每两个油塔放在一处作一合，用手略拍打抖动，使其蓬松，放入盘里上桌。

风味特点

金钱油塔松软香润，油而不腻，老幼咸宜，为夏令早餐佳点。

猫耳朵

主要原料

上白面粉 500 克，熟鸡脯肉 125 克，熟瘦火腿 125 克，熟干贝 50 克，浆虾仁 125 克，水发香菇 150 克，笋丁 50 克，绿叶鲜菜 50 克，葱段 10 支，姜片 50 克，鸡清汤 1500 克，绍酒 10 克，精盐 10 克，味精 15 克，熟猪油 1000 克（约耗 150 克），熟鸡油 100 克。（制 10 碗）

制作方法

1. 浆虾仁用猪油滑过；干贝洗净后放入小碗，加入 250 克水及绍酒、葱段、姜片，入笼屉蒸熟，与鸡、火腿、香菇等均匀切成蚕豆大的小薄片。

2. 将面粉（留 50 克作燥粉）加水 200 克，揉匀揉透，搓成直径 2.5 分的长条，切成 2 分长的丁约 900 个，放在燥粉里略拌，然后按段直立用大拇指向前推捏成极小的猫耳朵形状，分为 10 份，按份放在沸水锅内余约 10 秒钟捞出。

3. 炒锅置中火上，按份加入鸡清汤，待汤沸，放入浆虾仁（10.25 克）、干贝（5 克）、鸡（10.25 克）、火腿（10.25 克）、香菇（15 克）、笋丁（5 克），汤再沸时，撇去浮沫，将猫耳朵入锅，煮约 20 秒钟，待猫耳朵浮起时，再撇去一次浮沫，加入盐（1 克）、味精（1 克）、绿叶菜（5 克），随即出锅，盛入碗内，淋上鸡油即成。

风味特点

形如猫耳，色白，汤鲜味美。

漳州手抓面

主要原料

面粉、碱、豆腐、姜、葱、豆酱、番茄酱、红糖、淀粉、蒜、醋、白糖、香油、熟猪油、沙茶酱、辣椒酱、芥辣酱各适量。

制作方法

1. 将面粉倒入盆内，加入适量碱和水，揉成成润滑的面团，擀成片，将面片叠成多层的长条（7 厘米宽左右），均切成面条，抖开，将面条下沸水锅煮熟后捞起，摊平成一个一个圆饼状，直径约 10 厘米左右，每份约重 100 克。

2. 把豆腐切条状，放入炒锅内的热油中炸成微黄捞出，每条约重 75 克。

3. 把姜剁成细末，葱白剁碎，与番茄酱、少许的醋拌成酱料，用豆酱、红糖及适量淀粉煮搅成为芡酱，把蒜头剁碎，加入香醋、白糖，拌成蒜茸酱，用香油和熟猪油搅拌成花生酱，另备上沙茶酱、辣椒酱、芥辣酱，把炸好的豆腐条放在圆饼状的面条上，蘸上（抹上）各种酱料，然后卷起，用手拿着吃就行了。

风味特点

味道鲜美，别具风味。

油炒面

主要原料

面粉 5000 克，牛骨髓油 1500 克，白芝麻仁 200 克，黑芝麻仁 200 克，核桃仁 200 克，瓜子仁 100 克，白糖 3000 克，糖桂花 50 克。（制 100 碗）

制作方法

1. 锅内放入面粉，用微火搅 30 分钟，待面粉呈麦黄色时即熟。取出过细罗，仍放回原锅内。将牛骨髓油放在另一锅内，在旺火上烧到即将冒烟的程度，立即倒入炒面里搅拌均匀。然后将黑白芝麻仁用微火炒出香味，核桃仁炒熟，去皮、剁成细末，连同瓜子仁一起放入熟炒面中拌匀，即成油炒面。

2. 将糖桂花放在碗内，加入凉开水 250 克调成桂花汁。吃时，将油炒面分盛在小碗内，用开水冲搅成稠糊状，再放上白糖和桂花汁搅匀即成。

风味特点

冲食方便，有浓郁的酥油香气，质地滑腻润泽。

香麦面

主要原料

燕麦酌量，花椒、八角、盐、糖各少许。

制作方法

- 1.将燕麦簸筛干净，除去杂质后洗净，上锅蒸熟，取出晾晒至干。
- 2.将晾干的燕麦入锅加花椒、八角文火炒熟(颜色发黄即成，切勿炒糊)。
- 3.把炒好的燕麦上磨、过罗，加工成细粉，即成香麦面。
- 4.食用时取适量麦面放碗内，加点糖或盐，用开水(凉开水或泉水亦可)冲调即可食用。

风味特点

香滑细腻、食用方便。

大救驾

主要原料

富强粉 1000 克，青梅 25 克，绵白糖 600 克，糖桂花 10 克，冰糖 50 克，青红丝 40 克，金桔 40 克，猪板油 200 克，核桃仁 25 克，熟猪油 2500 克（约耗 750 克）。

制作方法

1. 将金桔、核桃仁、青梅、青红丝切碎；冰糖碾碎和绵白糖及以上各料一起放盆内，另将猪板油撕去皮膜，切成黄豆粒大的丁，加入其中，拌匀成馅心。

2. 取面粉 600 克，加入熟猪油 25 克和适量清水，拌匀，揉成水面团，取面粉 400 克，加入熟猪油 300 克，拌匀搓透成油酥面团。两种面团均搓成长条，各揪成 28 个面剂。

3. 用水面剂一个，按成圆饼，包入 1 份油酥，收口捏紧，先按成圆饼，再擀成长约 1.2 尺，宽 2.4 寸的薄片，卷起，从中切成两段，刀口面向下，平放在案板上，按扁，擀成中间稍凹的圆饼（擀时不要翻身），包入馅心 50 克，用左手托着饼慢慢旋转，右手拢住面皮收口成圆形，放在案板上，用手撑按扁圆饼坯。

4. 铁锅放在小火上，倒入熟猪油（或芝麻油），烧至四成熟时，下生坯（保持油温在七成熟；油凉易炸散，油热则不起层）炸 15 分钟左右捞起，放在盘内，随即用筷子在漩涡中心处轻轻按一下（使里面热气逸出），即成。

风味特点

色泽乳白，多层花酥叠起，中间呈急流漩涡状，如金丝盘绕，清晰不乱，重油而不腻，有多种果料香味。

小红头

主要原料

富强粉 2500 克，净花生仁 50 克，酵面 150 克，青梅 25 克，猪板油 1100 克，精盐 15 克，绵白糖适量，碱 10 克，桔饼 75 克，糖桂花 75 克，食用红色素少许。

制作方法

1. 取面粉 1350 克，放在案板上，加入酵面和清水 800 克拌匀，盖上湿布，待面发酵后，加入碱，搥揉均匀，做成大馍，入笼蒸熟，晾凉，撕去外皮切碎，搓成碎屑。将猪板油撕去皮膜，切碎，和大馍屑一起，用绞肉机绞一次。另将花生仁、桔饼、青梅制成碎屑和白糖、糖桂花，均加入馍屑中，拌匀成馅心。

2. 将余下面粉，加入适量温热水和精盐，拌和均匀，搓成长条，切每个重 24 克的面剂，先将面剂逐个按扁，再擀成直径 6 厘米左右、皱边的圆形面皮。

3. 取面皮一张，包入馅心 8.5 克，收口捏成石榴形，高约 1 寸，如此一一做好，入笼用旺火蒸 7 分钟左右，取下。把食用红色素对少许水化淡，在顶端各点上一红点即成。也可以将蒸好的小红头轻轻地翻倒在案板上，冷却后用小竹蔑篓包装出售，冷的小红头用小火油煎或油炸（用素油较好）食用，味更美。

风味特点

油糖滋润，细腻无渣，香甜酥松可口。

威宁荞酥

主要原料

苦荞面酌量，红糖、鸡蛋、小苏打、碱、白矾、红小豆、菜油、芝麻、玫瑰、瓜条各适量。

制作方法

1. 先将适量红糖加水煮沸，熬成红糖水，停火后，放入菜油（为面粉重量的 20% 左右），再依次加入碱、小苏打和白矾水，搅匀后加入荞面、鸡蛋，将面粉和好后从锅内取出，晾 8~12 小时作为面团。

2. 将红小豆煮烂，捣成沙，加入红糖，煮至能成堆时，加入熟菜油出锅，即成馅料。

3. 将面团分若干剂子，擀成皮，包入馅料，在印膜内成型（或做任意形状），入炉烘烤，至皮酥黄即成。

风味特点

色泽金黄，酥甜清香，老幼咸宜。

姜酥排叉

主要原料

面粉 1000 克，白糖 200 克，糖桂花 25 克，明矾 5 克，鲜姜 10 克，饴糖 1000 克，干淀粉 150 克，花生油 2500 克（约耗 400 克）。（制 80 个）

制作方法

1. 鲜姜洗净，去皮，剁成细末；明矾轧成粉末，与面粉一起放入盆中，先用花生油 10 克拌匀，再倒入凉水 250 克和成面团。然后将面团放在案板上按揉，直到面团光润时折叠成长方形，盖上湿布饧 10 分钟。

2. 将干淀粉擀成粉面，装入布袋内扎紧口，在案板上铺撒一些淀粉，把面块横放在上面用拳头按压，使之展开变薄。再撒上一些干淀粉，用擀面杖卷上擀。擀到一定的薄度后，掉转方向再卷上擀面杖从头擀。如此用两根擀面杖轮换擀 4~5 次，擀成不到半分厚的长方形面皮。

3. 将面皮两端合在一起成对折的双层，再卷上擀面杖，卷到离末端 6~7 寸远的地方，双手将擀面杖抬起，把卷着的面皮慢慢退回，按 4 寸的宽度，一来一回地折叠起来。然后用刀切成 2.5 寸的段，把每段打开成一长条，再对折起来成 4 层，横着铺好，每隔 4 分切一刀。第一刀只在面片中间切一个约 1.5 寸长的小口（不切断），第二刀断，即成 2.5 寸长、8 分宽、中间有一切口的小面片（共 4 层）。切完后，将面片的一端从中间的切口内穿过，捋直，便为排叉形状，按此法将面片全部切完。

4. 锅内倒入饴糖和白糖，用旺火烧到将沸时，下入糖桂花搅匀，把锅端下待用。接着将油锅放在微火上，倒入花生油烧到 5 成熟时，把排叉放在竹筛上轻轻颠转，筛去干淀粉，分批下入油里炸。每批约炸 2~3 分钟，呈淡黄色捞出，沥去油，装盘，浇上饴糖（这样可保持排叉酥脆），晾凉后即成。

风味特点

颜色淡黄，光亮不粘，小巧精致，酥脆甜香。

沙河粉卷

主要原料

沙河粉 2 条，鸡丝、猪肉丝、笋丝、香菇丝、韭黄段各 100 克，花生油 40 克，水豆粉少许，番茄酱、香菜叶各适量，白酱油少许，精盐 10 克，味精少许。

制作方法

1. 将每条沙河粉对切为两片，在鸡肉丝和猪肉丝中加进豆粉（适量），白酱油（7 克），清水（7 克）拌匀。

2. 用油将肉丝炒一下，盛起，另用油炒笋丝，香菇丝调入白酱油、精盐、味精，再投入肉丝煸炒，加水少许，略滚后，立即下入韭黄和水豆粉，炒匀，盛起放凉。

3. 在菜板上翻开沙河粉，在边上涂一点水豆粉，将炒菜分别铺在 4 片沙河粉长条上，卷成长条形，每条切成 3~4 段摆在盘中，用旺火蒸 10 分钟，取出后在每段上饰以番茄酱和香菜叶即成。

风味特点

色、香、味、形均美。

潍县杠子头火烧

主要原料

面粉 1000 克。（制 10 个）

制作方法

- 1.面粉放入盆内,加水 250 克和成面团,放到压面杠上反复搓压 20 多次,使面和得匀且硬(生产数量多时,可用压面机)。
- 2.取面剂一块 100 克,用右手压搓,然后传成圆形,再压扁,用手掌压住中心,边搓边转,搓成中间薄边缘厚、直径约 3 寸的圆饼,左手把饼托起,用小指从底面中间向上顶起一个凸形。
- 3.把饼平面朝下,放在炉鏊上烧烙约 40 分钟即熟。

风味特点

面硬,含水量少,咀嚼时有甜香味

荷花酥

主要原料

面粉 500 克，豆沙 200 克，熟猪油 150 克，花生油 1500 克（耗油 150 克），食用红色素少许。（制 10 个）

制作方法

1. 将面粉 200 克加熟猪油 125 克和成酥面，用剩余面粉加熟猪油及适量的水和成水油面，将两种面各做 10 个面剂。2. 用一个水油面剂包一个酥面剂，抻好压扁擀开，卷起再擀，再卷起，横切成两半，各将切口向里压成圆饼，包上豆沙馅，做成小馒头式样，在顶上切 3 刀成 6 瓣（不要切透，免得豆沙馅露出），点上少许食用红色素。

3. 炒勺内放花生油烧至三成热，将荷花酥放入，用小火将其炸开花至熟，炸时注意保持造型不变，捞出时也要保持造型不受损伤，食时在中心撒上白糖。

风味特点

形似开放的荷花，酥嫩香甜

侗果

主要原料香糯米酌量，黄豆浆、甜藤水各少许，植物油、红糖、芝麻仁各适量。制作方法 1.将香糯米洗净、蒸熟、晾冷后放入石碓中，与少许黄豆浆、甜藤水（一种含糖量较高的藤本植物的汁液）混和，一起舂烂成稠米糊，取出压成一块块的粑粑，再用刀切成拇指大小的四方块或食指大小的长方条。

2.炸之前，先用铁锅将块或条状粑粑炒软，待膨起后，投入热油锅中文火炸，待方块形的粑膨胀成核桃大小的圆形果，长方形的炸成鸡蛋大小的椭圆形金黄果时，捞出放入熬溶了的红糖汁中拌匀，再滚上芝麻衣即成。

风味特点

心空而实，外酥脆内糯软，滋味香甜，入口消溶，热吃冷尝均好。

丰都豌豆汤

主要原料

纯净大白豌豆 2500 克，糯米 2500 克，猪、鸡骨头汤 1 罐，粉条 500 克，猪大、小肚酌量，鸡 1 只，猪脑花酌量，酱油 1000 克，油辣子 250 克，味精 25 克，胡椒面适量，醋、葱花适量。

制作方法

1. 将纯净白豌豆淘洗干净，放少许白碱置半小时后，下锅煮胀捞起，洗净锅加清水，将煮胀的豌豆煮烂，用微火煨起待用。

2. 糯米淘洗干净，上笼蒸熟；粉条发好待用，将猪、鸡骨头汤中血泡撇去，置微火上待用；将洗净的猪大肚、小肚、脑花（去净血污）、鸡肉等分别煮熟，切成小颗粒，制成馅心待用。

3. 吃时将糯米饭、粉条、熟烂豌豆盛入碗内，舀上馅子，灌上鲜汤，加少量酱油、醋、油辣子及味精、胡椒面、葱花等即成。

风味特点

色泽醒目，鲜香味美，四季皆宜。

酸汤子

主要原料

玉米粉酌量，白菜、渍菜（酸白菜）适量，葱、姜、盐、酱油、味精少许。

制作方法

1. 取 2/3 玉米面用温水和均匀，放温暖地方使其发酵，然后将剩 1/3 玉米面干粉用凉水和匀，再与发酵面团合在一起，掺揉均匀。

2. 锅内注入开水适量，滚沸后，取面放在手心上，两手相合向外一挤，从大拇指缝中挤出扁形面条，每段 4 寸多长，直至将面挤完。

3. 白菜、酸菜切细丝。另锅烧热加入油，油热以葱花、姜丝炝锅，加适量汤，开锅后放入白菜、渍菜以及盐、酱油等。熟后将菜汤对入面汤中，加入味精和香油便成。

风味特点

其味微酸，别有一种鲜香，消积败火，富于营养。

豌豆黄

主要原料

白豌豆 500 克，白糖 350 克，碱面 10 克。（制 20 块）

制作方法

1. 将豌豆磨成碎豆瓣，簸去皮，用水洗净。将铝锅（或铜锅，不宜用铁锅，因为豌豆遇铁器易变成黑色）放在旺火上，倒入凉水 1500 克烧沸，下入碱和碎豆瓣，再烧沸后，改用微火煮 2 小时（碎豆瓣在锅中刚煮沸时，须将净沫撇净，做出的豌豆黄颜色才美观。最好不用勺搅动，以免豆沙沉底易糊）。当碎瓣煮成稀粥状时，下入白糖搅匀，将锅端下。取瓷盆一只，上面翻扣一个马尾罗，逐次将豆瓣和汤舀在罗上，用竹板刮擦，通过罗形成小细丝，落到瓷盆中成豆泥。

2. 把豆泥倒入铝锅里，在旺火上用木板不断地搅炒，勿使糊锅。炒时要注意掌握火候，不要炒得太嫩（水分过多），否则凝固后就切不成块；炒得太老（水分过少），凝固后又会裂纹。炒时必须随时用木板捞起试验，如豆泥往下流得很慢，流下的豆沙形成一堆，逐渐地与锅中的豆泥融合（俗称“堆丝”），即可起锅。

3. 将炒好的豆泥倒在白铁模子（1.1 尺长、5 寸宽、7 分高）内摊平，用干净的白纸盖在上面（以免凝结后表面结皮裂口），并保持清洁。然后，放在通风处凉 5~6 小时，再放入冰箱内凝结后即成豌豆黄。吃时揭去白纸，将豌豆黄扣在案板上，切成小方块，摆入盘中即成。

风味特点

颜色浅黄，细腻纯净，香甜凉爽，入口即化。

土笋冻

主要原料

活土笋 2500 克，精盐 25 克，各种酱料少许。（制 100 块）

制作方法

1. 活土笋用海水或盐水漂洗，去掉表面泥污，捞出沥干，盛大瓷缸里，双手用力反复揉搓挤压，除去土笋肠内泥沙粘物，待土笋表皮脱去，肠内污物去净后，用清水冲洗揉搓六遍，沥干水，切成一寸长段。

2. 取直径与高皆为 1.2 寸的小茶杯一百只，消毒，擦干。

3. 把土笋段放入铁锅，倒入清水（没过土笋一寸高），盖紧，用旺火煮沸。启盖，用铁勺将土笋翻搅几下，盖上，煮沸。再启盖用铁勺搅匀，使土笋含的胶质溶于水中。再煮沸时，加入精盐拌匀，然后把土笋的溶液分别舀入小茶杯内（五成高左右），待凉 50 分钟（气温在 20 以下时）凝结成块，脱杯即成土笋冻。装入保温箱，以免溶化。食时，根据土笋冻的装盘数量，可配上适量的酸萝卜、香菜、酸花菜、芥头、海蜇皮，再淋上适量芥末酱、芝麻酱、花生酱、乌醋、酸梅酱、蒜泥、辣椒酱、酱油、桔汁即成。

风味特点

灰白色，晶莹透明，鲜嫩清脆，柔糯清爽，富有弹性。

蜜焗红薯

主要原料

红薯 1000 克（约 7~8 块），白糖 75 克，红糖 100 克。（制 1 锅）

制作方法

1. 红薯洗净，削去两头，放沸水锅里煮至五成熟捞出。
2. 焗大砂锅和陶瓷碗都刷洗干净，把碗扣放在砂锅底部，再把煮过的红薯放在上面。另用一锅放凉水（600 克），加红糖烧沸，滤进红薯锅内（渣子滤出不用）。将砂锅放火上，待开锅后，再用木炭火煨焗，锅上加盖，煮至九成熟（用筷子能把红薯戳透）后，加白糖，将红薯稍微拨动一下，再盖好，焗至汤汁耗去八成时，把红薯盛盘中，用抹刀把红薯摊抹开，浇上汤汁即成。

风味特点

颜色红亮，软如泥，甜似蜜，味美可口。

香酥苔片

主要原料

红苕 500 克，红糖 75 克，熟芝麻 10 克，熟花生仁 10 克，酥桃仁 10 克，白糖 75 克，菜油 750 克（耗 75 克）。

制作方法

1. 红苕洗净去皮，切成宽 8 分、长 1.2 寸的条块，再顺切为极薄的刨花片；芝麻、桃仁、花生仁舂细与白糖和匀待用。

2. 锅置中火上，下菜油烧至六成热时，分次放入苕片，收干水气即捞起。油温回升后再将苕片全部下锅，加入研细的红糖迅速炒转，使沾裹均匀，待呈深红色时起锅汤干，装于盆中趁热抖松，撒上由芝麻、桃仁、花生舂细的甜料即可。

风味特点

甜香酥脆。

芋泥蟠桃

主要原料

芋艿 750 克，熟糯粉 250 克，甜栗子泥 100 克，甜豆沙 150 克，猪油 100 克，白糖 200 克，湿淀粉 50 克，食用绿色素 1.5 克，红色素 0.5 克。

制作方法

1. 芋艿洗净，上笼蒸熟取出，剥去皮冷却后，放在砧板上用刀剁成细泥。
2. 将芋艿泥和糯米粉、猪油、白糖拌和，揉成团，留下 100 克待用，其余的切成二大团、一小团、搓圆按扁，将一张大的一张小的包上豆沙，另一张包上栗子泥，然后，均做成蟠桃形，桃尖上刷上红色素，将两只大的饼放在一只盘上，一只小的竖直放在两只大的中间。
3. 将留下的粉团加入绿色素揉匀，做成桃梗和桃叶，装在两只蟠桃的中间和两旁，然后刷上猪油。
4. 食用时上笼蒸 20 分钟取出。取一只净锅置于炉上，加清水（150 克）和白糖，煮成糖水，随后用湿淀粉打芡，加入猪油推匀，起锅淋在蟠桃上即成。

风味特点

色玉白，甜、糯、形美。

芋泥金瓜

主要原料

芋艿 600 克，熟糯米粉 200 克，甜豆沙 200 克，玻璃肉 100 克，白糖 100 克，猪油 150 克，湿淀粉 50 克，食用绿色素 0.5 克，黄色素 1 克，咖啡色素 0.5 克。

制作方法

1. 芋艿洗干净，上笼蒸熟取出，剥皮冷却后，放在砧板上用刀剁成细泥；将糯米粉放在台板上摊平，上面放上芋艿泥，猪油、白糖拌和，捏成团，再加上黄色素，继续捏匀。

2. 玻璃肉切成小丁，和豆沙一起拌和成馅心。

3. 将揉透的芋艿泥团分出 150 克待用，其余的摊平，包上馅心，做成南瓜形；留下的芋艿泥团取 50 克加入咖啡色素，做成瓜顶；剩余的 100 克芋艿泥团加入绿色素揉匀，做成南瓜的茎和叶；然后将金瓜放在圆盘内，安上茎和叶，用刷子刷上猪油，随即上笼蒸 20 分钟取出。

4. 取净锅一只置于炉上，加入清水 200 克及白糖，煮成糖水后用湿淀粉打芡，加入猪油推匀取出，淋在金瓜上即成。

风味特点

色金红，甜，糯，形美。

桂花糖油山芋

主要原料

连皮山芋（甘薯）5000克，苏木粉少许，白糖750克，糖桂花15克。

制作方法

1. 选择光滑圆整，每只约重350克的白心山芋，洗净晾干，随后削去外皮（去皮后约得净芋3500克），立即投入清水中，浸3~4小时（夏天浸1小时，冬天须浸10~12小时），以保持山芋洁白不变黑（多浸则烧不酥而僵硬，少浸则烧后容易糊碎）。

2. 锅内放水5000克，将苏木粉倒入水中搅和，使水呈深虎黄色，然后将山芋捞起，用清水洗净后放入锅中，加盖，先以旺火煮沸，后以微火焖煮约半小时，即用尖头长竹筷扦山芋，如能戳穿，证明山芋已酥，将锅内汤滗去二成，撒入白糖，再以微火焖煮约半小时，使糖溶入汤内，慢慢熬成浓胶质糖油；待糖滋润发光，以铲抄起见有糖丝即可，最后撒上桂花即成（操作时注意不能用铲搅拌，以免将山芋捣烂）。

3. 食用前，用尖头长筷将山芋轻轻扦出，装入碗内，再舀入原汤，把糖油浇在上面，撒上少许桂花即成。

风味特点

淡黄色，香甜，酥而不糊。

桂花糖芋艿

主要原料

红梗芋艿(净)2500克,白糖750克,苏木1克,碱1.5克,桂花8克。

制作方法

1,光芋艿削去黑斑,修成杨梅大小的球形,用水洗净,放入水中。锅中加入清水2500克,将碱碾成粉末后,放入锅中搅匀,然后将芋艿倒入,再将苏木劈成细丝条,装入小布口袋内扎牢,放于锅中,将其浸没渗透,使红色素易于散发。

2.盖上锅盖,用旺火煮沸后,再烧2~3分钟,用铲刀轻轻搅动,见芋艿颜色变成深红色时,即将苏木袋取出(下次仍可再用),否则芋艿要变黑色。然后以微火煮约半小时,待芋艿酥后,放入白糖续煮片刻,待糖一溶化,在面上撒上桂花,出锅装碗即成。

风味特点

暗红色,味香,糯甜。

桂花糖藕

主要原料

鲜藕中段 7500 克，糯米 3000 克，白糖 750 克。糖桂花 50 克，碱 35 克。

制作方法

1. 将鲜藕洗净河泥，斩去老根和嫩头，取用中段，分段时必须藕节正中切断，以免穿孔。削除藕节表面根须，使两端平滑，然后在较小的一头距节 1 寸处斩断，将藕倒置，防止孔内贮水及潮湿，保留切下的一段做盖用。

2. 糯米淘净，吹干水分后（因过湿就不易灌）灌入藕孔，边灌边拍，使米装得满实。灌满后，将原来切下的一段盖合好，以 3 寸长、2 分宽的竹签自盖正中直插进藕内，将藕盖钉住，不使脱落。

3. 以蔑篮盖垫于锅底，将藕竖直排在篮盖上，藕盖的一端顶住锅，上覆竹盘再压以石块，不使藕滚动，亦可防止烧焦及脱盖，然后注入清水（超过藕 1 寸），投入碱后加盖，用旺火煮开，即转用微火焖煮 6 小时（但必须保持水不断滚沸），见藕成紫黑色时即熟。

4. 趁热陆续取出，用刀轻轻刮去藕皮，使藕肉呈淡红色，切成 2 分厚的片，分别排在碗内，撒上白糖和糖桂花上笼蒸半小时取出，覆入盘内上席即成。

风味特点

藕红，米白，甜味清香，糯韧不粘。

鸡丝春卷

主要原料

精白面粉 500 克，光嫩鸡 1250 克，冬笋（净）200 克，植物油 2500 克（耗 150 克），猪油 100 克，精盐 7.5 克，白糖 2.5 克，味精 5 克，胡椒粉 0.5 克，清汤 150 克，水菱粉 5 克，芝麻油 25 克。

制作方法

1. 光鸡剖腹挖去内脏，除去毛杂洗净，斩去头、脚、翼梢，放入冷水煮至七成熟时捞出，待冷却后拆去骨头，与冬笋均切成 1.5 寸长的细丝。

2. 烧热锅放入猪油，先投下冬笋丝略煸一下，即投入鸡丝，加入清汤、精盐 5 克、白糖、味精、胡椒粉拌匀，待烧开后，用水菱粉勾芡，加入芝麻推匀，起锅装盆，待冷却后，使用。

3. 将面粉放入钵内，加入精盐 2.5 克（放盐的作用是有助面团的韧性，但不宜多放，否则皮子发脆，容易破裂），清水 250 克拌和，揉至像馒头酵面一样光滑，用手搅揉起厚泡泡时，再加入 50 克冷水搅和，用手拎住钵边的面团不断向中间捋揉（边捋边旋转钵头，这样使面捋得均匀），直至打上劲（面粉起薄泡泡，有粘性沾手，并能将面浆任意收缩），制成面浆后让其饧胀一下。4. 将煎盘置于炉上，用小火烧至摸上去烫手时，右手抓一把面浆，用拇指和食指扣住，运用五指翻的动作，使面浆下垂至与煎盘接触，转动面糊成直径 4 寸的薄皮子，随即将手向上一提，使面浆从煎盘中仍回到手里，然后从皮子边沿揭起，翻身略烘一下，即成皮子。

5. 将摊好的皮子一张张揭开，然后取一张皮子托在左手掌心中，右手用竹刮子将馅心刮入皮子中间，从身边向外折去 1/3，两边向中间折成 2.5 寸长，边沿抹上粉浆，再向外折至边沿粘牢即成春卷生坯。

6. 烧热锅放入生油，用大火烧至油八、九成熟时，将春卷生坯下锅稍炸，用漏勺翻动，待炸至金黄色时捞出装盘即成。

风味特点

酥、脆、香、嫩

菜 谱

蔬 菜

酸辣菜

主要原料

大白菜 750 克，细盐 15 克，白糖 200 克，白醋 50 克，干辣椒 5 只，酱油 75 克，清水 200 克。

制作方法

1. 大白菜切去根，剥去老叶洗净，顺茎切成粗丝，放入盆内，拌上细盐，腌透后取出，挤出水分。

2. 炒锅洗净，放酱油，烧热后倒在白菜丝上，盖上盖，浸约 1 小时后拌匀，即可食用。

风味特点

酸、辣、甜、脆，清口开胃。

炸大白菜盒

主要原料

1.嫩白菜帮 100 克，猪肉 150 克，鸡蛋清 3 个，面粉、淀粉少许，精盐、花椒盐、花椒水、猪油、香油、葱和姜末各适量。

制作方法

1.把猪肉剁成泥，加葱、姜末放在碗内，加精盐、味精、鸡蛋清(半个)、香油、花椒水，肉汤搅匀成馅，待用。

2.把白菜帮洗净，去掉菜叶，片成 12 个合页片，将肉馅抹在合页片里，蘸上面粉，把鸡蛋清用筷子抽成蛋泡糊，加上干淀粉搅匀成糊状。

3.勺内放油烧至五、六成热时，用筷子夹着白菜盒挂匀蛋糊，逐个下勺，用油炸成淡黄色捞出，控净油，摆在盘内即成，上桌时带花椒盐。

风味特点

菜香馅嫩，美味可口。

酿白菜心

主要原料

鲜嫩白菜心 500 克，豆腐 1 块，鸡蛋 1 只，胡椒粉、味精、盐、豆粉、植物油各适量。

制作方法

1. 将白菜心原条洗净，每条切开两半，放至滚水中烫一下捞起，用布揩干水分。

2. 把豆腐捣烂，鸡蛋打散，以胡椒粉、味精、盐调味搅拌成馅料，然后用汤匙舀至菜心上，排入蒸笼蒸熟，取出放入碟中，上琉璃芡即成。

风味特点

色鲜味美。

扒白菜

主要原料

白菜 400 克，海米 25 克，料酒 5 克，猪油 50 克，淀粉 25 克，香油、味精少许。

制作方法

1. 把白菜洗净切成两半，用开水烫熟，用凉水浸凉，顺刀切成 1 厘米的条，整齐地码在盘内。

2. 锅内放油，用葱、姜爆锅，添肉清汤 150 克，放入调料、辅料、主料，然后取出葱、姜块，煨 3~4 分钟，勾芡，淋香油。翻锅盛入盘内即成。

风味特点

形状整齐，色泽洁白，口味清淡。

烧白菜

主要原料

白菜、葱、姜、蒜、酱油、盐、味精、白糖（或糖精）、辣椒、粉面各适量。

制作方法

1. 将白菜洗净切成排骨块，葱切丝，姜、蒜切末。
2. 锅内放油烧八成热，放入白菜翻炒几下，放酱油、盐、糖，要稍有一点甜的口味。
3. 用旺火把汤煨烤浓，菜熟时放味精、蒜，用粉面勾芡出锅即成。

风味特点

清淡爽可，老少皆宜。

白菜炒海带

主要原料

白菜 750 克，海带（水发）100 克，葱、油、盐、酱油、味精、生粉各适量。

制作方法

1. 将海带泡开洗净切成丝，白菜洗净切成丝。
2. 炒锅烧热放油，用葱头爆锅，倒入白菜炒至七成熟盛起，再放油烧大火，放葱头爆锅，倒入海带炒至七成熟时，把炒好的白菜倒入拌匀，放葱、味精，以生粉勾芡出锅即成。

风味特点

绿白相间，口味适宜。

辣白菜卷

主要原料

洋白菜、干辣椒、葱、姜、香油、白糖、精盐、味精、白醋等各适量。

制作方法 1.将洋白菜剥去老叶，洗净，再完整地把帮叶一一剥下来，用小刀划去硬梗，坐锅开水，放入洋白菜稍烫一下，捞在盘中，摊开晾凉，备用。

2.再切一些干辣椒丝（干辣椒去籽、去蒂）、葱丝、姜丝。炒锅上火，放入香油烧热，先下入干辣椒丝，炸成深紫色并出香味，再下入葱丝、姜丝，稍加煸炒，冲入少量开水，再下入白糖、精盐、味精，稍熬一会儿，下入白糖、醋，调成咸鲜并含有浓郁酸甜辣味芡汁。

3.这时，将晾凉的洋白菜叶摊在经开水浸烫过的菜板上，用洁布搦干水，将洋白菜叶卷成食指粗的卷，码在小盆内，倒入酸甜辣味汁，用盘子压在洋白菜卷上，使菜卷完全浸在味汁中，泡腌半日。

4.食时，用刀切成段即成。

风味特点

色形美，味道佳，富营养。

辣味笋条

主要原料

鲜嫩莴笋 500 克，精盐 30 克，辣椒末 5 克，白酒 1 克，味精、蒜末少许。

制作方法 1. 嫩莴笋清洗干净，削去外皮，用刀切成小条，用盐腌一小时，沥干水分。

2. 将辣椒末、味精、白酒、蒜末投入搅拌均匀，腌制片刻即可食用。

风味特点

鲜辣，脆嫩可口。

辣莴笋

主要原料

莴笋 1000 克，白糖 75 克，干红辣丝 25 克，姜丝 25 克，花椒皮 10 克，醋 75 克，酱油 50 克，香油 50 克，味精适量。

制作方法

1. 将莴笋老根、外皮去掉，每根从中间一破两半，逐片切成蜈蚣刀，放在盆内。

2. 用白糖、醋、酱油、味精兑成汁水，倒在莴笋盆内，并拌入辣椒丝、姜丝。

3. 香油下锅烧热，将辣椒丝和花椒皮放入锅内炸酥捞出去掉，辣椒油浇在莴笋上，用大盘扣紧，待花淑油味渍透，取下扣盘即可。

风味特点

略甜、酸辣、清爽。

甜酸辣莴笋

主要原料净莴笋、油、盐、醋、白糖、食油、味精、干辣椒各适量。

制作方法 1.将莴笋切片盐渍，沥去盐汁，加白糖、醋、味精拌匀。

2.炒锅烧热，放油，烧热后放辣椒煸炒出辣味后，浇于莴笋上拌匀即成。

风味特点

甜酸辣脆，爽口开胃。

怪味莴笋

主要原料

莴笋头 375 克，芝麻酱、蒜茸、芝麻（炒熟）、红油、花椒粉、酱油、盐、白糖，味精各适量。

制作方法

1.将莴笋头洗净，切成丝（片或条）用盐腌软后，洗去盐质涩味，盛于碟中。

2.拌和调料，浇在莴笋丝上即成。

风味特点

脆香适口姜汁苋菜

主要原料

大叶苋菜 500 克，姜汁、酱油、醋、味精、麻油各适量。

制作方法

1. 将苋菜去黄叶老梗，然后洗净泥沙，原棵放入滚水锅中焯热但不宜过久，必须保持菜的青绿色，捞起放在碟内。
2. 将调料拌匀，倾入碟内即可。

风味特点

咸香适口

烧苋菜

主要原料

苋菜 500 克，豆粉、味精、盐、汤汁、花生油各适量。制作方法 1.把苋菜梗上的老皮和老叶去掉，洗净泥沙，摘段，下滚水锅焯一下捞起。2.油下锅烧滚，放入苋菜、汤汁、盐、味精炒拌均匀，煮至入味熟透，加豆粉水勾芡即可起锅。

风味特点

色泽美观，香鲜爽口

鸡油菜心

主要原料

油菜心 26 枝，盐、味精、猪油、清汤、熟鸡油各适量。

制作方法

1. 菜心削尖，取 13 厘米左右长。
2. 炒锅烧热，下猪油，至三成油温时，放入菜心煸炒，约 3 分钟左右倒出，沥干油。
3. 加清汤，盐和菜心煮至熟，加味精，用湿淀粉勾芡，淋上鸡油，整齐地装入盘中。

风味特点

脆嫩鲜香，清淡爽口。

海米小油菜

主要原料

小油菜 500 克，水海米 50 克，玉兰片、冬菇片适量，油 100 克、酱油、食盐、料酒、味精、清汤、湿淀粉、白糖、葱段、姜丝、蒜片、香油各适量。

制作方法

1. 油菜洗净切成 3.3 厘米宽，5 厘米长的段，用八成热油下锅炸成半熟，捞出将油控净。

2. 锅内加底油，用葱、姜、蒜爆锅，加冬菇、玉兰片、海米、酱油、食盐、料酒、清汤、味精、白糖，油菜下锅煨透，用淀粉勾成浓溜芡，淋上香油即可。

风味特点

鲜嫩可口

海米油菜

主要原料

油菜 450 克，水发海米 10~15 克，水发木耳少许，盐、糖、料酒、葱姜末、味精、大油、淀粉适量。

制作方法

1. 油菜洗净，切成寸段。
2. 炒勺烧热，放入大油，油热后用葱姜末炝锅，放油菜、海米、木耳煸炒片刻，再放盐、白糖、料酒，炒至油菜变色（稍烂），最后放味精即成（如水多，可加少许水淀粉勾汁）。

风味特点

鲜嫩，清淡爽口。

炒葱头

主要原料

葱头 200 克，植物油 15 克，酱油 10 克，盐 2.5 克。

制作方法

1. 将葱头用清水洗净沥干，切成细丝。
2. 锅内放入植物油，用旺火烧热，放入葱头丝，翻炒均匀后，加入酱油、盐，再拌炒均匀后即可出锅。

风味特点

鲜嫩味美。

红焖洋葱

主要原料

中型洋葱 20 个，香叶 1 片，白塔油 150 克，猪油 50 克，红汁沙司 200 克，盐、胡椒粉适量。

制作方法

1. 洋葱去皮，不要改刀（保持煮的时候不会散开）。
2. 将焖锅烧热，加入猪油，倒入去皮的洋葱，双面煎黄后，撇出猪油，加入盐、胡椒粉、红汁沙司、白塔油、香叶拌匀，加盖后转用文火焖至酥烂即成。

风味特点

深黄色，香糯肥烂，宜做配菜。

蒜苗炒鸡蛋

主要原料

蒜苗 100 克，鸡蛋 3 个，豆油 50 克，精盐、味精、花椒水各适量。

制作方法

1. 把蒜苗摘洗干净，切 3 厘米长的段。
2. 把鸡蛋打在碗里，加入少许精盐，用筷子搅散。
3. 勺内放油（35 克），烧热，把鸡蛋汁倒入勺中，用手勺轻轻推炒，炒至蛋汁定浆，像桂花瓣一样时，倒出。
4. 再把余油倒入勺中烧热，放入蒜苗再翻炒几下，烹入花椒水，加入剩余的精盐和味精，放入炒好的鸡蛋花，翻炒均匀，即可出勺。

风味特点

滋味鲜美。

韭菜炒肉丝

主要原料

韭菜 500 克，猪肉 500 克，精盐 25 克，酱油 30 克，味精 2.5 克，猪油 50 克，红辣子 100 克，湿淀粉少许。

制作方法

1. 猪肉、辣子切成丝，韭菜切成段。
2. 肉丝用酱油、盐拌匀，并浆上小粉。
3. 锅烧热放入油，油烧至二成热时，将肉丝入锅，待散开时起锅。
4. 再将辣子、韭菜入锅同炒一会儿，加入肉丝炒几下即可。

风味特点

鲜嫩可口。

拌芹菜

主要原料

芹菜 500 克，麻油 20 克，酱油 25 克，糖 5 克，盐 5 克。

制作方法

1. 先把芹菜摘去根、老茎、老叶洗净，切成 5 厘米长的段。
2. 锅内放水，在旺火上烧开，再把洗净切好的芹菜放入锅内焯一下（要烫熟又要保持脆嫩），随即捞起，沥去水放入碗中，加麻油、酱油、糖拌和即可供吃。

风味特点

鲜香脆美。

炒芹菜

主要原料

芹菜 500 克，食油 15 克，酱油 15 克，盐 2.5 克，花椒少许，葱花少许。

制作方法

1. 将芹菜切去根须，摘掉菜叶，仅取菜梗，撕去梗上粗筋，清水洗净沥干，切成寸段。

2. 锅内放入食油烧热，放入花椒，炸至九成熟，将花椒取出，放入葱花，稍炸，随即放入芹菜，翻炒均匀后加入酱油、盐，再炒拌均匀，略煮一下，即可出锅。

风味特点

鲜香味美。

海米芹菜

主要原料

净芹菜 150 克（无根、叶、老茎），海米 25 克，鸡蛋 1 只，水淀粉、精盐、味精，麻油各适量。

制作方法

1. 芹菜洗净切寸段，开水焯透用盐腌一下，控去水分。
2. 海米发开，煮软控净水分。
3. 鸡蛋、水淀粉吊蛋皮 1 张，切丝（留一半做汤用）。
4. 将原料加味精、麻油拌匀即成。

风味特点

黄绿相衬，鲜咸清淡。

芹菜炒肉丝

主要原料

芹菜 1000 克，猪肉 250 克，油 75 克，醋 12.5 克，盐 35 克，酱油 50 克，葱、姜末少许，味精少许。

制作方法

1. 将芹菜去根、叶，洗净切成寸段，开水烫一下，将猪肉切成丝。
2. 锅内放食油，油热放入肉丝，八成熟放入葱、姜、酱油、食盐、醋，快速翻炒，随将芹菜倒入拌炒，再放入味精，翻炒一会即可。

风味特点

香脆爽口。

素炒芹菜

主要原料

芹菜 750 克，豆油 25 克，酱油、精盐、花椒、葱花各适量。

制作方法

1. 先把芹菜去掉根须，摘去叶片，用水洗净，切成寸段。
2. 勺内放油，烧热，放入花椒，炸出香味，取出花椒扔掉，放入葱花炝锅，随即放入芹菜翻炒均匀，加入酱油及味精，再炒拌均匀，略煮一下，即可出勺。

风味特点

清淡爽口，可去腥解腻。

炆黄瓜

主要原料

黄瓜 500 克，干辣椒、花椒、盐、生油、醋、植物油各适量。

制作方法

1. 先将黄瓜洗净，每条切成 4 块，去净瓜瓤。
2. 干辣椒横切成小段，与花椒一齐放入滚油锅中炒焦，随即放入黄瓜、盐、酱油，这时火力要大，约炒 1 分钟，加少许醋即可起锅。

风味特点

脆嫩爽口，酸咸适宜。

黄瓜炒里脊

主要原料

黄瓜 750 克，里脊肉 250 克，胡萝卜 50 克，食油 50 克，葱花、姜丝、酱油、精盐、味精各适量。

制作方法

1. 黄瓜洗净去皮除籽切成丝（丝可粗一点），胡萝卜洗净切成丝，里脊肉切成丝。

2. 烧热锅，加底油，油热放入葱花、姜丝炒一下，再放入里脊肉，爆炒六成熟，再放入精盐、酱油、黄瓜丝、胡萝卜丝，炒一分钟后，加入味精即出锅。

风味特点

鲜嫩，营养丰富。

酸甜黄瓜

主要原料

秋季小嫩黄瓜 5000 克，醋精 150 克，精盐 35 克，砂糖 750 克，干辣椒 25 克，公丁香 5 克，香叶 4 片，碎白胡椒 15 克。

制作方法

1. 将黄瓜放开水锅内（汤要宽，水要沸）稍烫，立即捞入凉水中，凉透，捞出，控去水，放入洗净、消毒的缸内，干辣椒洗净，去蒂、籽备用。

2. 在净锅内倒入清水 1500 克，旺火烧热，放入干辣椒、公丁香、香叶、碎白胡椒，煮开，约 10~20 分钟，然后加入砂糖、精盐、待糖溶化后，离火晾凉，倒入醋精，调匀，制成甜酸汁。

3. 把甜酸汁倒入盛黄瓜的缸内，上放一块净木板，用重物压紧，在阴凉通风处，泡 24 小时，入 4~6 的冰箱内存放，用时，取出改刀装盘即可。

风味特点

口味甜酸，清香爽口。

凉拌黄瓜

主要原料

黄瓜、粉丝、蛋皮、蒜末、白糖、陈醋（或醋精等）各适量。

制作方法

1.将黄瓜去皮（嫩瓜不去皮）去瓤，洗净切成丝，用细盐稍腌 10 分钟待用。

2.将粉丝用开水烫软，捞出滤干，将鸡蛋打开搅匀，用油锅煎成薄片，切成约 7 厘米的丝。3.把黄瓜腌出的水倒掉，放上白糖、陈醋（醋精）、粉丝、蒜末、蛋皮丝拌匀即可食用。

风味特点甜酸脆嫩。

虾油瓜条

主要原料

黄瓜 2500 克，虾油 1000 克，盐 1000 克。

制作方法，

1. 黄瓜逐条洗净，剖开去籽，切成半寸宽，2 寸长的段，放入干净的缸内加盐拌匀，腌制两天后上下翻缸一次，再腌两天，使黄瓜个个腌透。
2. 将黄瓜捞出，在清水中浸泡数小时，冲洗去除一些咸味，摊晾在干净的容器内，使表面水分晾干后放在虾油内浸泡 6~8 天，即可取食。

风味特点

瓜条色泽美观，质地脆嫩，味道清香。

菠菜豆腐丸

主要原料

菠菜 125 克，豆腐 1 块，鸡蛋 1 只，花生油、花椒粉、胡椒粉、豆粉、盐各适量。

制作方法

1. 菠菜去黄叶，洗去泥沙，原棵下锅焯熟即捞起，挤干水分，切细，与捣烂的豆腐，打散的鸡蛋、胡椒粉、盐、豆粉混合，搅拌成胶粘状，用手挤成小丸子，下热油中炸黄，取出放入碟中。

2. 洒上椒盐即成。

风味特点

滑润爽口。

芝麻菠菜

主要原料

菠菜 500 克，芝麻 5 克，精盐 1.5 克，味精 1 克，香油 10 克。

制作方法

1. 将菠菜摘去老叶，切去根，用清水洗净，切成长 7 厘米的段，把芝麻拣去杂质，放入锅内，在小火上慢慢炒至松酥脆香，色呈金黄色时取出。

2. 向锅内放入清水，上火烧沸，下入菠菜段，略烫即捞出，放入已用开水烫过的容器内，摊开晾凉。

3. 将晾凉的菠菜用手轻轻挤去水，放入盘中，撒上精盐、味精、香油拌匀，然后再撒入芝麻拌匀即成。

风味特点

芝麻菠菜取料简单，制法容易，其色、味、形均美。

菠菜油豆腐

主要原料

菠菜 500 克，油豆腐 6 块，素油 3 汤匙，味精 1.5 克，盐 1 克。

制作方法

1. 油豆腐切成 3 厘米见方的块。
2. 菠菜洗净，切成长 6 厘米的段。
3. 锅烧热，加素油，下菠菜炒 3~5 分钟，半熟时加盐、味精炒一下盛出，汁留在锅内。
4. 将豆腐块下到锅内汁里，煮开，汁将尽时，放炒好的菠菜再炒拌一下即成。

风味特点

豆腐油香不腻，菠菜鲜素爽口。

酸辣椒

主要原料

鲜辣椒 250 ~ 500 克，醋精、黄酒少许。

制作方法

1. 鲜辣椒洗净，放沸水中烫软捞出，滤干水分。
2. 取一干净的大口瓶子，将辣椒装入瓶中，加入少许醋精，黄酒与辣椒拌匀，注入凉开水，水应高出辣椒，盖紧盖子，密封放置阴凉处，腌泡半月后食用。

风味特点

取食开胃，增食欲，也可炒菜时用作调料。

糖醋青椒

主要原料

青椒 350 克，豆油 50 克，淀粉少许，酱油、白糖、味精、米醋、葱丁、蒜片各适量。

制作方法

1. 把青椒洗净，除去柄、籽，切成桔子瓣块。
2. 把酱油、白糖、米醋、味精、淀粉和少许水兑成卤汁。
3. 勺内放油烧热，随后下葱丁，蒜片及青椒块，一同煸炒（炒时先用慢火，后用旺火），见青椒变为深绿色，即把兑好的汁对着勺边泼入，颠翻几下，见卤汁包裹住青椒，出勺即成。

风味特点

色泽深绿，清脆酸甜。

炒柿子椒

主要原料

柿子椒 350 克，熟豆油 35 克，酱油、精盐、味精、葱丝各适量。

制作方法

1. 把柿子椒洗净，去掉蒂把和籽，用刀拍扁，切成长丝。
2. 勺内放油（25 克），烧热，用葱丝炝锅，放入椒丝炒拌均匀，待椒丝呈深绿色起油亮时，加入酱油、精盐，再炒拌均匀，淋入明油（10 克），撒上味精，翻炒一下，即可出勺。

风味特点

色绿味鲜。

烩青椒

主要原料

净柿子椒 500 克，精盐 10 克，白胡椒粉 1.5 克，净葱头 150 克，净胡萝卜 400 克，净白根 200 克，净芹菜 100 克，净西红柿 100 克，净蒜瓣 10 克，生菜油 100 克，味精 1 克，砂糖 10 克，番茄酱 100 克，辣椒油 15 克，干辣椒 1 个，香叶 2 片，碎白胡椒 0.5 克，番茄沙司 25 克，香桃 2 片，清鸡汤 100 克。

制作方法

1. 柿子椒切成边长 3 厘米的菱形块，将白根，葱头，胡萝卜和芹菜都切成 3 毫米粗丝，蒜瓣拍成泥。

2. 锅内倒适量水旺火烧开，将柿子椒入开水稍烫，捞出放凉水中，晾透沥去水待用，再把西红柿入开水稍烫，捞出剥皮切块。3. 锅内倒生菜油旺火烧热，把四种蔬菜丝、香叶、干辣椒和碎白胡椒都放进油内，炒到七成熟，加番茄酱炒出红油兑入鸡汤移至微火，放西红柿、蒜泥、精盐，味精、砂糖、辣酱油、番茄沙司、香桃片和白胡椒粉，最后放柿子椒块，颠翻几下，盛盆内晾凉，每份约 150 克盛在长盘内，即可食用。

风味特点

柿子椒碧绿美观，咸酸适口，汁浓味鲜。

酿青椒

主要原料

柿子椒 16 个（约重 500 克），净胡萝卜 600 克，净葱头 250 克，净芹菜 100 克，生菜油 100 克，香叶 2 片，干辣椒 1/2 个，香桃 2 片，胡椒粉 2.5 克，砂糖 25 克，番茄酱 100 克，番茄沙司 25 克，精盐 10 克，味精 2.5 克，辣酱油 5 克，红葡萄酒 25 克，清鸡汤 100 克。

制作方法

1. 在柿子椒蒂把处平片一刀，挖出瓢、籽，冲洗净，控干备用，葱头、胡萝卜、芹菜都切 2 毫米宽的丝。
2. 锅内倒适量清水，旺火烧开，将柿子椒放开水中烫几分钟，捞出控干水分。
3. 煎盘内倒生菜油旺火烧热，放进葱头丝炒至微黄，再放胡萝卜丝、芹菜丝炒几下，加进香叶和干辣椒炒至半熟，加番茄酱炒出红油，再加鸡汤、精盐、味精、胡椒粉和砂糖，挤入香桃汁，倒入辣酱油，红葡萄酒和番茄沙司，调匀制成馅。
4. 将馅瓢倒每个柿子椒膛内，口朝上整齐地码在烤盘中，馅中流出的汤汁浇在柿子椒上，入炉温约 400 的烤箱，烤 20 分钟，取出晾透，每份 4 个柿子椒口朝上整齐码长盘中间，即可食用。

风味特点

色泽碧绿，馅味鲜咸，香酸微辣。

烩萝卜糕

主要原料

白萝卜 500 克，米浆 250 克，豆粉、盐、味精、胡椒粉、鸡蛋各适量。

制作方法

1. 萝卜去皮，煮熟取起后，捣成泥，去汁，将米浆、鸡蛋、豆粉、盐、味精、胡椒粉和萝卜混合调匀。
2. 在蒸笼内铺上洁白蒸布，舀上已混合调匀的“1”料蒸熟，切成 3~5 厘米长方块。
3. 将蒸熟的萝卜糕加汤汁和以上调料，放入锅中同烩入味，略加豆粉水勾芡即可起锅，也可用油将萝卜糕炸黄，略加椒盐供食。

风味特点

质地软嫩，味道鲜美。

溜萝卜丸

主要原料

白萝卜 500 克，蒸熟糯米 75 克，鸡蛋、豆粉、盐、胡椒粉、味精、白糖、醋、姜、葱、植物油各适量。

制作方法

1. 将萝卜去皮煮熟，剁成茸，榨去汁，拌和打的鸡蛋、豆粉、盐和糯米，调匀做丸子，下热油锅中炸至呈黄色，捞起。

2. 原锅酌留油，下汤汁，调入胡椒粉、味精、姜、葱、白糖、醋拌匀，倾入丸子稍烧，最后加豆粉水勾芡即可

风味特点

萝卜软烂，清香开胃。

甜辣萝卜干

主要原料

萝卜 1000 克，盐 50 克，白糖 100 克，红辣椒数个。

制作方法

1. 小红辣椒去蒂、籽，切成丝备用。
2. 将小萝卜洗净，切成半寸宽、2 寸长的条，最好每条都带有皮，稍加晾晒。
3. 萝卜条放入干净盆内，撒入盐，充分拌匀，放进干净坛内腌制 1 夜，第二天倒入缸后，再腌 1 夜。
4. 第三天取出，加入白糖、辣椒丝拌匀，腌 2 天后即可食用。

风味特点

清鲜脆嫩，甜辣可口。

酿萝卜卷

主要原料

白萝卜 500 克，豆腐 1 块，鸡蛋 1 只，胡椒粉、味精、盐、豆粉、植物油各适量。

制作方法

1. 将萝卜去皮洗净，下锅煮至半熟，切成大薄片。
2. 把豆腐捣烂，加打散的鸡蛋，以胡椒粉、味精、盐搅拌均匀成馅料，然后，把馅料铺在萝卜片的一端，卷成卷状，用牙签插紧封口，勿使馅料散出，排入蒸锅蒸熟，取出切约 1.2 厘米长段，排入大碗中，再原碗蒸熟，翻扣于供用碟上，注入烧热的汤即成。

风味特点

味道鲜美。

红烧萝卜

主要原料

大萝卜 500 克，豆油 50 克，淀粉 15 克，酱油、料酒、味精、白糖、精盐、清汤、葱花、姜末、花椒油各适量。

制作方法

1. 把萝卜洗净，除去根、皮，用刀切成厚 1 厘米、宽 1.5 厘米的条，再改为长 2 厘米的象眼形状的条。

2. 把切好的萝卜用开水蒸烂，捞出，控净水分。

3. 勺内加油烧热，用葱花、姜末炝锅，加入酱油、白糖、料酒和清汤，把萝卜下勺，待汤沸后，煨靠一下，至汤汁剩下一半时，用水淀粉勾芡，撒入味精，淋入花椒油，即可出勺。

风味特点

鲜、香、甜、烂。

糖醋心里美

主要原料

心里美萝卜、白糖、醋各适量。

制作方法

- 1.心里美萝卜洗净，切细丝，装入敞口碗内。
- 2.将白糖撒在萝卜丝上，醋浇在白糖上，食时拌匀即可。

风味特点

酸甜适口，开胃解腻，经济实惠，制作简单。

拌胡萝卜干

主要原料

胡萝卜干 250 克，炸花生米 100 克，花椒面、葱、白糖、醋、酱油、味精、辣椒油各适量。

制作方法

1. 将胡萝卜洗净，用绳穿其一端，挂于通风处，晾到八成干时，取下用温水浸泡，洗净，片成 3 毫米厚的片，再切成粗丝。

2. 将花生米剁碎，葱切成末。

3. 将胡萝卜丝、碎花生米、葱末装盘，加入白糖、醋，酱油、味精、辣椒油、花椒面调拌均匀即成。

风味特点

麻辣香脆。

西红柿炒鸡蛋

主要原料

西红柿 150 克，鸡蛋 3 只，油 50 克、盐、味精少许，糖 25 克。

制作方法

- 1.将西红柿用开水泡后去皮，切开去籽，切成片。
- 2.将鸡蛋打入碗中，放入 35 克油烧热，将鸡蛋放入锅中炒熟盛出，锅中再放入油 15 克，烧热，将西红柿片放入煸炒，放盐和糖炒片刻，倒入鸡蛋翻炒几下出锅。

风味特点

营养丰富，红黄相间，味道酸甜。

煎西红柿

主要原料

西红柿 250 克，精盐 1.5 克，白胡椒粉 1 克，过罗精面粉 10 克，生菜油 50 克。

制作方法

1.将西红柿去蒂，切 1 厘米厚的片，撒精盐和胡椒粉，均匀粘上面粉待用。

2.煎盘内倒生菜油，旺火烧至七成热，将西红柿放油内，两面煎上色润出油，整齐地码在长盘内即好。

风味特点西红柿片红又软，香鲜微酸不太咸。

焗番茄

主要原料

中型番茄 20 只，碎洋葱 100 克，碎芫荽草 1 克，碎大蒜头 50 克，白塔油 150 克，盐、胡椒粉适量。

制作方法

1. 将鲜番茄削去蒂，洗净，排列在焗里（根部朝上）。
2. 煎锅烧热，加入白塔油，投入碎洋葱炒至牙黄色时加入碎大蒜头略炒一下，分别浇在番茄上面，撒上盐、胡椒粉淋上白塔油，放入烤炉中烤黄至熟即成。

风味特点

紫红色，香鲜略酸，宜做配菜。

烧茄子

主要原料

茄子 600 克，豆油 500 克（实耗 45 克），水淀粉 50 克，酱油、精盐、姜末、蒜片各适量。

制作方法

1. 把茄子削去蒂托和皮，用清水洗净，切成约 2 厘米厚的茄子片，在每片茄片的一面用刀切入 0.3 厘米深，每隔 0.7 厘米切入一刀，切满为止，再切成 3 厘米宽的茄条，斜刀片成 1 厘米厚的斜片。

2. 勺内放入豆油 500 克，烧热，放入茄片炸至两面皮略焦，捞出，控净油。

3. 碗内放入酱油、精盐、葱丝、姜末、水淀粉和温水（50 克），搅拌均匀，调成料汁。

4. 勺内留油 10 克，用旺火烧热，放入蒜片炆锅，随即调料汁和茄片放入勺内，炒搅均匀淋入少许明油，即可出勺。

风味特点

味香适口。

炒茄丝

主要原料

茄子 350 克，食油 25 克，酱油 15 克，盐 2.5 克，花椒、葱花各少许。

制作方法

1. 将茄子切去蒂托，削去皮，清水洗净，切成 0.3 厘米厚薄片，把薄片码好，再切成 0.3 厘米粗的细丝，用清水浸泡 3 分钟，滗出黑汁，捞出沥干。
2. 锅内放入花椒油（炸法同炸洋白菜），旺火烧热，放入葱花、蒜稍炸（七成熟），再放入茄丝炒拌均匀，加入酱油、盐，再拌炒烧熟，即可出锅。

风味特点

色泽红亮，茄子软烂。

炸茄合

主要原料

茄子 250 克，猪肉 50 克，鸡蛋 1 个，海米、葱姜末、油、食盐、味精、料酒、面粉、湿淀粉、香油各适量。

制作方法

1. 茄子去柄去皮，切成合页形。
2. 猪肉剁成细泥，海米切碎，加葱姜末、食盐、味精、料酒、香油煨好为馅，抹在茄合中，挂上用鸡蛋、面粉、淀粉和成的糊，用八成热油下锅炸熟呈金黄色，捞出将油控净，摆在盘内即可餐用。

风味特点

鲜，嫩，香。

鹤鹑茄子

主要原料

茄子 500 克，肉丝 75 克，粉面 10 克，花椒 6 粒，大料 10 克，葱、姜、蒜、玉兰片各少许，酱油 15 克，油 25 克，盐、料酒、味精少许。

制作方法

1. 将茄子削皮，改成透花大片，下油锅炸黄捞出，肉丝加上葱、姜、蒜炒一下，垫到锅底，把茄子铺上。

2. 上笼蒸约 15 分钟，扣在盘内，把原汤倒出，加调料鸡汤勾上团粉，加少许明油即成。

风味特点

味道鲜美，营养丰富。

姜汁扁豆

主要原料扁豆 500 克，精盐 1.5 克，味精 1 克，香油 10 克，鲜姜 25 克。

制作方法

1. 将扁豆的尖折断，再顺势撕下扁豆两侧的筋，把扁豆用清水洗净，改刀成长 7 厘米的段，将鲜姜削去皮，切成碎末。
2. 向锅内放入凉水，上火烧沸，下入扁豆煮两个开，捞出放入已用开水浸烫过的容器内，摊开晾凉，撒入精盐、味精拌腌入味。
3. 将晾凉的扁豆先用香油拌匀，再拌入姜末，然后理顺码入盘中。

风味特点

姜汁扁豆，用鲜姜末拌制而成，姜的辛辣味与扁豆的清香味融为一体，食之香、脆、爽口而解油腻，常作冷菜用。

烩扁豆

主要原料

嫩扁豆 500 克，净葱头 250 克，净胡萝卜 400 克，净白根 200 克，净芹菜 100 克，净西红柿 100 克，蒜瓣 10 克，精盐 10 克，白胡椒粉 1.5 克，生菜油 100 克，味精 1 克，砂糖 10 克，番茄酱 100 克，辣酱油 15 克，干辣椒 1 个，红酸葡萄酒 25 克，香叶 2 片，碎胡椒 0.5 克，番茄沙司 25 克，清鸡汤 100 克，香桃 2 片。

制作方法

1. 胡萝卜、白根、葱头和芹菜都切丝，大蒜拍成泥，扁豆切 3.5 厘米长段，干辣椒去蒂、籽。

2. 锅内倒适量水旺火烧开，将扁豆入开水中烫透，捞冷水中凉透，滗去水，把西红柿洗净，放开水中稍烫，捞出剥皮，切块放盆内待用。

3. 炒锅内倒生菜油旺火烧热，投进葱头丝炒至微黄，放入胡萝卜段、白根段、芹菜丝和干辣椒炒至七成熟，加番茄酱炒出红油，放进西红柿块移至微火，再加清鸡汤、精盐、味精、胡椒粉、酱油、香桃片、番茄沙司、砂糖、红酸葡萄酒和蒜泥。汤开，放入扁豆不断颠翻，使扁豆入味，倒瓷盘内凉透，每份约 200 克盛入长盘即可食用。

风味特点

扁豆翠绿，汁红色艳，口味咸酸，使人惬意。

凉拌扁豆

主要原料

扁豆 500 克，细盐、味精、香油各适量；扁豆 600 克，麻酱、蒜泥各适量；扁豆 700 克，香油、酱油、糖、醋、辣椒油各适量。

制作方法

1. 洗净扁豆，最好用刀斜切，切成丝条，在开水中焯一下，保持其脆嫩，清除其毒素和豆腥气。

2. 水焯时间不能过度，过度则变黄，变烂，在水焯时，只比一般菜多焯几分钟即可。

3. 焯后要立即投入冷水中浸泡一下，以保持其碧绿的色泽和脆嫩的口味。

4. 凉拌时，所加的调料用细盐、味精、香油拌匀，或用麻酱、蒜泥拌匀，也可用香油、酱油、糖、醋拌匀，总之，要随个人喜好而定。

风味特点

此菜主要吃其脆嫩，拌得好，可以口味鲜，咸、酸、甜、香、辣俱全，十分可口。

干烧四季豆

主要原料

四季豆 500 克，植物油 50 克，冬菜、盐、味精、料酒、葱花各适量。

制作方法

1. 将四季豆去筋，摘约 3.3 厘米长段，冬菜切碎。
2. 油下锅烧滚，放下四季豆炒一下，略加汤汁和调料同煮，煮至水分干时，即可起锅。

风味特点

制作方便，醇香可口。

虾油豇豆

主要原料

豇豆 2500 克，盐 500 克，虾油适量。

制作方法

1. 豇豆洗净，剪去头尖和根蒂。
2. 将豇豆在稀盐水中浸泡一昼夜。
3. 小菜坛洗净，从稀盐水中把豇豆捞出，铺入缸内，一层豇豆，一层盐，腌渍 4 天后，取出豇豆，用清水冲洗，沥干水分，切成半寸长的段，再装入干净菜坛内，倒入虾油。虾油要没过豇豆，浸泡过程中，要勤翻动，7 天后即可食用。

风味特点

此菜清脆爽口，是佐粥的好菜。

清拌刀豆

主要原料

刀豆，精盐，味精，麻油。

制作方法

1. 选用时鲜刀豆洗净，用刀批成菱形。
2. 清水煮沸，投入刀豆，略煮至熟，捞起撒上盐、味精拌匀，淋上麻油即成。

风味特点

色泽翠绿，口味清淡。

炸南瓜

主要原料

南瓜 250 克，面粉 75 克，发粉、盐、白糖、植物油各适量。

制作方法

1. 南瓜去皮和瓜瓢，切薄片。
2. 用水调开面粉，加发粉、盐，白糖搅匀，烧热油，取汤匙热油浇面糊内搅匀。
3. 把南瓜片蘸入面粉糊中，沾裹面糊后放入热油锅中炸成金黄色，即可捞出排碟。

风味特点

外酥里嫩，味道鲜美。

酿南瓜

主要原料

南瓜（约重 375 克）1 个，芽菜 125 克，冬菇丁、笋丁、素鸡丁约共半碗，味精、胡椒粉、酱油、汤汁、盐各适量。

制作方法

1. 先将南瓜原个洗净，从近蒂处挖一四方形小孔，取出瓜瓢，放入热油锅中炸至黄色。

2. 将芽菜切成小段，与各丁料一同放入热油锅中炒拌，加味精、胡椒粉、酱油和盐调味，炒熟即装入南瓜内，原个盛于碗中，上笼蒸熟。3. 原锅略加油烧热，放入汤汁、酱油、味精，烧滚时用豆粉水勾芡，浇入南瓜碗内即成。

风味特点

香甜可口。

锅塌南瓜

主要原料

南瓜 150 克，鸡蛋 3 个，海米适量，花生油 100 克，葱姜丝、面粉、食盐、味精、料酒、香油各适量。

制作方法

1. 将南瓜切成细丝，放在碗内，加鸡蛋、面粉、食盐、味精、料酒、海米拌匀。

2. 锅内加底油，将南瓜丝摊成圆饼两面煎熟，呈金黄色，淋上香油盛在盘内即可。

风味特点

鲜，嫩。

红烧冬瓜

主要原料

冬瓜 500 克，水发扁尖 50 克，食油 40 克，酱油 60 克，盐 25 克，糖 15 克。

制作方法

1. 把冬瓜洗净去皮，去掉软瓢和籽，切成 1 厘米厚、3 厘米见方的块。
2. 起油锅，将冬瓜放入，煎炒到略呈黄色，加入扁尖、酱油，又加水 200 克，盖上锅盖烧。
3. 待烧到冬瓜半熟，再加盐、糖，烧到冬瓜烂熟汤汁半干即好。风味特点味鲜咸，佐饭菜肴。

瓢馅冬瓜

主要原料

500 克左右的圆冬瓜 1 个，羊肉馅 350 克，葱、姜末少许，酱油、细盐、水团粉、香油、味精适量。

制作方法

1. 将冬瓜去皮去把，洗净后从尾部截开成盖，把冬瓜瓢和籽掏出，待用。
2. 将羊肉馅放入碗内，放盐、酱油、搅拌均匀，搅上劲，将水团粉兑到馅里，再搅拌，最后加葱、姜末、味精、香油拌均匀。
3. 将拌好的馅装入冬瓜瓢罐内，盖上盖，放入碗内，上锅蒸，蒸熟后出展。盖朝下，合入汤盘内，即成。

风味特点

羊肉味浸入冬瓜内，格外清香，为夏秋间饭菜。

苦瓜夹肉

主要原料

苦瓜 500 克，瘦猪肉 250 克，鸡蛋 1 个，葱、姜各 10 克，酱油、香油、盐、生粉适量。

制作方法

1. 将苦瓜洗净切成 3 厘米的段，去掉瓢和籽，用开水烫五六成熟（开水放点油，这样苦瓜不发黄）。

2. 把瘦肉剁成肉馅，姜、葱切成细丝同肉馅、蛋混合放入盆内，撒上盐、生粉、味精和油拌匀。

3. 将拌匀的肉馅放进苦瓜段空腔内，摆于盆内，蒸熟即可。

风味特点

造型美观，味道鲜美。

蝴蝶丝瓜

主要原料

丝瓜 250 克，豆腐 1 块，鸡蛋 1 个，火腿丝、冬菇丝、黑芝麻、胡椒粉、豆粉、味精、盐、汤汁、植物油各适量。

制作方法

1. 将豆腐、鸡蛋、胡椒粉、盐、味精等搅拌均匀成茸。
2. 丝瓜削去棱边及老皮，下滚水中烫一下捞起，切开边，去瓜瓢，切成人字形的长薄片，用于豆粉吸去丝瓜片里水分，将茸铺在丝瓜片中成条状，并用火腿丝放在上端（即蝴蝶头部）做须，又将芝麻 2 粒嵌在头部做眼睛，然后用冬菇丝做身子，便形成一只完整的蝴蝶形状。
3. 上笼蒸熟，取出置碗中，倾入汤汁即成。

风味特点

味美清鲜，诱人食欲

锅塌丝瓜

主要原料

丝瓜 350 克，精盐 1.5 克，味精 1.5 克，料酒 15 克，花生油 250 克（耗油 50 克），香油 10 克，姜末 4 克，面粉 30 克。

制作方法

1. 用小刀将丝瓜的外皮轻轻刮去，洗净，切成长 4 厘米的段（条粗的丝瓜要剖开），放入小盆内，撒上精盐（1 克）、味精、姜末（2 克），拌腌入味，将面粉用适量的清水调成糊。

2. 将拌腌入味的丝瓜段用面粉糊拌匀。

3. 将炒菜锅上火烧热，用花生油涮一下锅，再将丝瓜一段一段地下入锅中，先将一面煎至金黄，再煎另一面，然后倒入漏勺中，控去油，按此法将全部丝瓜段煎完。

4. 将炒菜锅内留少量底油上火烧热，下入姜末（2 克）稍煸，即下入料酒和少许开水、精盐（0.5 克），随即下入煎好的丝瓜段，用中火略焗一会儿，待汤汁将尽时，淋入香油，盛入盘中即成。

风味特点

锅塌丝瓜，成菜色黄绿相间，味咸鲜而有浓郁的清香味。

炒西瓜皮

主要原料

西瓜皮数块，青椒、毛豆，盐、味精各少许。

制作方法

- 1.将西瓜皮削去外层薄皮，刮去残余瓜瓤，切成小块，用水洗净。
- 2.加青椒、毛豆，用素油炒食，味道极其脆美可口。

风味特点

清淡爽口，鲜香独具。

瓢西葫芦

主要原料

净小西葫芦 500 克，计司粉 25 克，净胡萝卜 500 克，净葱头 200 克，净芹菜 100 克，生菜油 100 克，香叶 1 片，干辣椒半个，香桃 2 片，胡椒粉 1 克，砂糖 25 克，番茄酱 100 克，番茄沙司 25 克，精盐 10 克，味精 2.5 克，辣酱油 15 克，红酸葡萄酒 25 克，净圆生菜 2 叶。

制作方法

1. 西葫芦切 3 厘米厚轱辘段，由一端仔细地挖出过厚的瓢、籽（勿挖透），放瓷盘内，撒匀精盐（5 克）腌几分钟，控去水分待用。胡萝卜、葱头都切 3 毫米见方的丁，芹菜切末。

2. 煎盘内倒生菜油置旺火烧热，放进葱头丁炒至微黄，加入胡萝卜丁、芹菜末、香叶和干辣椒，炒至蔬菜七成熟，加进番茄酱炒出红油，再加砂糖、精盐、胡椒粉、味精、番茄沙司、辣酱油、红酸葡萄酒，挤入香桃汁炒匀，晾凉制成馅。

3. 把馅瓢入西葫芦内，口朝上放在烤盘内，馅上均匀地撒上计司粉，入炉温约 400℃ 烤箱烤熟（约 40 分钟）取出。

4. 将瓢馅西葫芦 3 段为一份盛长盘内，盘边点缀上生菜叶即成。

风味特点

西葫芦软嫩适口，馅味咸酸微辣。

炸土豆丝

主要原料

土豆 500 克，色拉油 1500 克（实耗 100 克），盐、胡椒粉适量。

制作方法

土豆切成火柴梗粗细的丝，用清水漂洗一下捞起，沥干水分，放入八成热的色拉油中炸成淡黄色时捞出，再沥净油，放置干燥处（以防回软），临吃时，撒上盐、胡椒粉拌匀装盘即成。

风味特点

色泽淡黄，香酥松脆，宜做配菜。

煎土豆片

主要原料

煮土豆 150 克，净葱头 25 克，板肉 35 克，生菜油 25 克。

制作方法

1. 将煮土豆削皮，切 4 瓣，再顶刀切 2 毫米厚片，葱头切短丝，板肉片去皮，切 2 毫米粗的丝。

2. 煎盘内倒生菜油中火烧热，放进土豆片一面煎呈焦黄色，放葱头丝、板肉丝，把土豆另一面也煎至焦黄色，滗出油，盛长盘内立即食用。

风味特点

土豆片外焦里嫩，清甜适口，板肉味厚泛香，油而不腻。

酸辣土豆丝

主要原料

土豆 400 克，猪油、醋、酱油、精盐、味精、红干辣椒末各适量。

制作方法

1. 土豆洗净削皮，切成细丝，加精盐少许拌匀腌约 10 分钟，再冲洗一次，沥去水。

2. 勺内放猪油烧热，下土豆煸炒 2 分钟，炒干水分加干椒末炒几下，加醋、精盐、酱油、味精，合炒几下出勺即可。

风味特点

酸辣脆嫩

拔丝地瓜

主要原料

地瓜 500 克，白糖 100 克，豆油 500 克（耗 75 克），芝麻、青红丝少许。

制作方法

1. 把地瓜洗净削去皮，切成滚刀块。
2. 勺内放豆油 500 克，把地瓜炸成金黄色捞出，把油倒
3. 勺内放少量水，把白糖放入化开后，慢慢炒成微黄色，泡沫多而大时，将勺端离火口，待泡沫变小，色变浑黄时，立即把炸好的地瓜倒入勺内颠翻，直至糖浆全部均匀地挂在地瓜上，撒上青红丝、芝麻，边撒边翻炒，能拔出丝来即出勺，装在抹好油的盘子里，吃时带一碗凉开水，边蘸边吃，避免烫嘴，而且酥脆。

风味特点

甜香酥脆。

炸山药球

主要原料山药 750 克，枣泥馅 300 克，面粉 100 克，玉米粉 100 克，花生油 1000 克（耗油 75 克），白糖 150 克。

制作方法 1. 将山药洗净，上屉蒸至熟透，取出晾凉，削去皮，在菜板上用刀拍碎成茸，放入小盆内，加入面粉，搅拌均匀，即为山药面。

2. 将山药面揪成重 25 克的剂子，再摺成皮，包上枣泥馅，揉成球状，滚粘一层玉米面粉，坐锅，下入花生油，烧至六七成热时，下入山药球炸至金黄色，盛入盘中，撒上白糖即成。

风味特点

炸山药球含有枣泥的芳香，再蘸以白糖，更是甜香可口，其色金黄，外壳酥脆。

蜜汁山药条

主要原料

山药 500 克，芝麻 5 克，蜂蜜 75 克（白糖也可），白糖 75 克，熟猪油 1000 克（耗油 100 克）。

制作方法

1. 将山药洗净削皮，切成 5 厘米长、1 厘米宽的四菱条放盘内待炸。
2. 锅内油七成热时，将切好的山药条放入，一次炸熟透上色（金黄色）后捞出，锅内留油（15 克），放进蜂蜜，沸开时，用小漏勺除去杂质，再放入白糖，待溶化将浓，将炸好的山药条倒入，撒上芝麻，翻几下使蜜汁均匀地粘在山药条上，即可盛盘上桌。

风味特点

松软细脆，味道香甜。

拔丝山药

主要原料

山药 500 克，青、红丝 15 克，熟芝麻 10 克，熟猪油 1500 克(耗 40 克)，白糖 100 克。

制作方法

1. 将山药用水洗净去皮，切成滚刀块。2. 锅内放猪油，烧至三四成热时，把切好的山药块倒入，待山药里面熟透，外呈浅黄色，连油倒出。3. 油锅放少许水加糖在火上炒至声音发脆，浅黄色能拔出丝时，倒入炸好的山药，端离火口颠翻，边撒青、红丝及芝麻即成。风味特点色泽金黄，甜而面。

炒三泥

主要原料

山药 500 克，熟枣泥、鲜豌豆各 750 克，桂花卤 10 克，猪油 30 克，白糖 100 克。

制作方法

1. 山药洗净，放开水锅内煮熟捞出，待凉后剥去皮，搓成泥，鲜豌豆剥壳煮熟，用水过凉、过罗、搓成泥。

2. 锅上火舀入猪油，下入枣泥，白糖同炒。待水分炒干后，再加少许油炒酥松，盛入盘内的一角，把锅洗净上火，放入少许猪油，下入山药泥，用手勺推炒。待水分炒干，加入猪油、白糖，桂花卤继续炒，炒翻沙后，盛入盘内另一角。把锅洗净上火，舀入少许油，下豌豆泥，待水分炒干后，再随炒随加入油、白糖、桂花卤，用大火稍炒片刻，盛入盘内的另一角。

风味特点

香甜酥松，软糯利口，颜色美观。

红烧芋仔

主要原料红芋头仔 500 克，植物油、生油、味精、汤汁各适量。制作方法 1. 购买新鲜的红芽芋头仔，刮去皮洗净，切滚刀块，放入滚水锅中煮滚，捞起沥干水分。2. 烧热锅，下油，待油滚热时将芋仔和调料放入兜匀，盖好炆至芋仔够粘入味即可。

风味特点

鲜香软烂。

干蒸湘莲

主要原料

湘莲 300 克，糯米 200 克，炒好的豆沙馅 100 克，冰糖 200 克，猪油 100 克，白糖 100 克，桂花酱 3 克，碱面 200 克。

制作方法

1. 干莲子用温水稍泡 2—3 分钟，锅内烧开水，加少许碱面，随即把莲子放入水内，用刷子快速反复擦搓，去掉红皮为止，然后用温水反复洗几次，去净碱味捞出，用小刀切去两头的尖，捅出莲心，用开水氽煮一下，捞出放入锅内，略加些白糖、开水，上屉蒸六成烂取出，晾凉待用。

2. 把糯米淘洗干净，用开水略氽煮片刻捞出，放入垫有展布的小笼内，用大火蒸透待用。

3. 扣碗内抹上猪油，将莲子码入碗内，由碗底向上码完，把冰糖砸碎，撒在莲子上，另外，把糯米饭加猪油、白糖、桂花酱拌匀，取出大部分放在莲子上摊平，中间稍凹一点，放入豆沙馅，再把糯米饭放在最上边摊平，上屉大火蒸 1 个小时取出，扣入盘内。

风味特点

油亮美观，香甜软糯。

四合鲜

主要原料

鲜莲子 20 枚，嫩藕 150 克，蒲笋 150 克，菱角肉 8 个，绵白糖 100 克，桂花 10 克。

制作方法

1. 将莲子剥皮去芯，雕成莲花瓣状，藕洗净切成薄片，蒲笋洗净拍扁刻上花刀，菱角肉雕成梳子花刀。

2. 以上四品分别用开水焯一下，控净水后，或拼成盘或单独成盘，撒上绵白糖和桂花即成。

风味特点

雕工精细，甘甜清香，素雅爽口。

芝麻藕

主要原料

藕 500 克，芝麻 50 克，甜面酱 50 克，白糖 25 克，豆油 300 克（约耗 100 克），味精、料酒、姜末、葱花各适量。

制作方法

1. 把藕洗净，削去外皮，一切两半，顶刀切成 0.4 厘米厚的片。
2. 勺内放油，烧至五六成热时，将藕放入，炸成柿黄色捞出。
3. 勺内留油 75 克，将甜面酱放入炒匀，放入少许鲜汤，懈成浓汁，然后下白糖、姜末、葱花、味精和料酒，待汁烘起，下入炸好的藕片，用勺炒匀，撒入芝麻，颠几个个即成。

风味特点

咸、甜、香。

糖醋藕片

主要原料

藕 300 克，白糖 100 克，醋 36 克，香油、红柿椒、味精各少许。

制作方法

1. 将藕去皮，中间切开，顶刀切片，用开水焯一下，控干装盘。
2. 将白糖、醋、香油、味精调成味汁，浇在藕上，拌匀即可。
3. 盘边可配些切成条的红柿椒（开水焯过）。

风味特点

此菜酸、甜、脆。

炸藕夹

主要原料

嫩藕尖 300 克，肥瘦肉 100 克，葱姜末少许，鸡蛋 1 个，淀粉、面粉少许，酱油 15 克，盐适量，味精、料酒少许，植物油 750 克（实耗 100 克）。

制作方法

1. 将藕洗净去节，削净外皮，顶刀切成 0.3 厘米多厚的藕夹 24 个，肥瘦肉同葱姜末剁成泥，放碗内，加酱油、盐、味精、料酒、鸡蛋、淀粉少许搅匀，用筷子挂在藕夹内，外边抹平，鸡蛋、淀粉、面粉放碗内，加味精、料酒、酱油、盐少许，清油 25 克，搅成酥起糊。

2. 将锅放在火上，添入植物油，油热时，将藕夹蘸匀糊逐个下锅炸制，见藕发起，呈红黄时捞出，盛在盘内，上撒花椒盐即成。

风味特点

色呈金黄，外酥里香。

红烧茭白

主要原料茭白、肥瘦腊肉、虾米、白糖、酱油、大葱、香菇、食盐各适量。

制作方法

1. 茭白剥去皮，削去硬根，清水洗净，切成菱形备用。
2. 腊肉用温水洗净切成约 3 厘米长，指粗的长条，虾米少许泡浸透切薄片，香菇去脚泡透候用。
3. 放油下锅烧热，先把茭白放入油里炸五成熟起锅，锅内留少量底油，将虾片下锅炒数下，再把腊肉和炒。待炒香时加入茭白、香菇、酱油、白糖焖烧片刻，尔后注入肉汤焖烧，烧熟调入豆粉使汤浓滑起锅撒入葱花供食。

风味特点

鲜嫩利口

虾子茭白

主要原料

茭白 750 克，虾子 10 克，盐 3 克，白糖 10 克，味精 3 克，清汤 100 克，料酒 3 克，鸡油 30 克，水淀粉 50 克，猪油 50 克。

制作方法

1. 茭白切去老根，剥去外壳削去皮，用水洗净，切成 5 厘米长的段，对割成两个，每半用刀轻轻拍一下，再切成均匀的条。

2. 炒锅置于火上，放热猪油烧三成热放进茭白温透，熟透后倒入漏勺，控干油，再倒入锅内，放清汤，料酒、虾子、白糖、盐、味精，用中火烤几分钟，茭白入味时，改用小火淋入水淀粉勾芡，淋入鸡油即可装盘。

风味特点

嫩脆味鲜。

软炸鲜蘑

主要原料

鲜蘑 1 桶，精盐 1 克，味精 1 克，料酒 15 克，胡椒面少许，面粉 750 克，花生油 1000 克（约耗 100 克），泡打粉少许，素汤 250 克，花椒盐少许。

制作方法

1. 将鲜蘑倒入小铝盆中，下入素汤和精盐，味精、胡椒面，用大火烧开，再改用小火烧煨 15 分钟，将鲜蘑捞出控净水，用洁干布搥净水。

2. 将面粉放入碗内，下入清水，用筷子顺着一个方向徐徐搅拌成粥状的糊，然后加入相当于糊 1/3 的熟凉花生油，再下入少许泡打粉拌匀。

3. 将花生油倒入炒菜锅内，上火烧至六成热，将鲜蘑放入面粉糊中，拌匀，然后用筷子将蘸匀面粉糊的鲜蘑逐个下油锅炸成外松酥，色金黄时捞出，撒上花椒盐即成。

风味特点

此菜食之松、软、嫩、鲜，味美可口。

炒鲜蘑菇土司

主要原料鲜蘑菇 1000 克，烘面包 10 块，白塔油 150 克，红汁沙司 150 克，盐、胡椒粉适量。

制作方法

1. 将鲜蘑菇洗净，切成薄片或方块，煎锅烧热，加入白塔油，投入切好的蘑菇，再加适量的盐和胡椒粉，不断地翻炒，快熟时加入少许红汁，再略炒一下出锅备用。

2. 烘好的面包切去四边外皮，抹上白塔油，放在盘中垫底，上面装上炒好的蘑菇即成。

风味特点

鲜嫩香滑，宜作小盘菜。

口蘑菜心

主要原料

干口蘑 50 克，油菜 5000 克，精盐 51.5 克，味精 1.5 克，料酒 20 克，胡椒面少许，白糖 10 克，花生油 1000 克（耗油 50 克），香油 25 克，水淀粉 30 克，姜片 5 克，素汤 500 克，干淀粉 15 克。

制作方法

1. 将口蘑放入小盆内，加入温水洗几遍，再放入精盐（50 克），反复用于搓口蘑，待精盐变黑褐色时，可用温水洗去精盐和细沙，将口蘑重放入小盆内，冲入开水（水是口蘑的 2 倍），将盆盖严焖 1 小时，然后将口蘑捞入温水盆中，将焖口蘑的原汤澄清备用。在温水中将口蘑的顶、柄抠洗干净，挤净水，片成薄片，将油菜掰去老帮、老叶，每棵菜可只留 3—4 个帮、叶，然后将菜心的根部削成圆锥形，用小刀撕去内筋，再用小刀自圆锥的顶部破开（大棵的一分为二棵，小棵的把顶部破开即可），用清水冲洗干净。

2. 往锅内放入水，上火烧开后，下入口蘑片氽一下，捞入 177 盘中，摊开晾凉，再把水烧开后，下入菜心，烧开后，捞入凉水盆中冲凉，再理顺，切成 13 厘米长的小棵。

3. 将炒菜锅上火，放入香油烧热，下入姜片炒出香味，冲入素汤和口蘑原汤，烧开后，下入菜心，放入精盐（1.5 克）、味精、料酒、胡椒面、白糖，将菜心烧透，捞入盘中，再将口蘑片放入烧菜的锅中略烧，即用水淀粉将汤汁勾浓。

风味特点

此菜以鲜嫩清淡为主，食之利口。

口蘑椒盐

主要原料

口蘑 25 克，鸡蛋 1 个，豆粉 75 克，花生油、花椒盐适量。

制作方法

1. 将口蘑洗净浸发，切开两边。
2. 鸡蛋、豆粉调成糊状，涂在口蘑片上，下油锅炸成黄色，取出，洒下花椒盐即可。

风味特点

香酥麻咸

氽羊肚蘑

主要原料

羊肚蘑 45 克，冬笋 20 克，水发冬菇 20 克，火腿 25 克，黄瓜 30 克，高汤 750 克，酱油 10 克，味精 3 克，姜汁 5 克，细盐少许。

制作方法

1. 将羊肚蘑用开水泡开，除去根上泥土洗净，冬笋切成条片，冬菇大片的切 2 刀，小片切 1 刀，火腿、黄瓜均切成长条片。

2. 用开水分别把冬菇和冬笋焯一下捞出，汤锅置火上，放入高汤、羊肚蘑、冬笋、冬菇、火腿、黄瓜、酱油、姜汁、味精、细盐，待汤开以后，撇去浮沫，起锅盛入大汤碗内即成。

风味特点

汤味清香，鲜嫩。

香菇炒腐皮

主要原料

香菇 4 只，豆腐皮 3 张，甘笋半个，笋半条，盐、味精、花生油各适量。

制作方法

1. 香菇洗净，浸软切丝，笋去壳切片，甘笋去皮，切片，豆腐皮发湿切长条。

2. 起油锅，放入香菇丝炒香，再下甘笋及笋条，炒熟后放腐皮略炒，加入浸香菇的水，煨约 1 分钟，最后下盐、味精调味，炒匀即成。

风味特点

色、香、味俱佳。

冬菇烧菜心

主要原料冬菇 75 克，菜心 500 克，花生油、盐、味精、胡椒粉、豆粉、汤汁各适量。

制作方法

1. 把菜心洗净，下滚水锅焯一下，冬菇用水浸发，去蒂切片。
2. 油下锅烧滚，放入菜心先炒一下，即加汤汁、冬菇、盐、味精、胡椒粉煮至入味，起锅时略加豆粉水勾芡即成。

风味特点

色泽清雅，清淡鲜美。

香菇面筋

主要原料

油面筋 150 克，水发香菇 50 克，绿蔬菜、酱油、糖、味精、淀粉、熟菜油、麻油、清汤各适量。

制作方法

1. 将香菇批成片。
2. 炒锅置在火上，下入熟素油煸炒香菇。
3. 加入糖、酱油、清汤、油面筋，待汤汁烧沸，即移到小火上炖 1.5 分钟，将油面筋翻身再炖 1.5 分钟，然后移至旺火上，放入味精，用湿淀粉勾芡，缀上焯熟的绿蔬菜，淋上香油，起锅装盘，菇面向上。

风味特点

色泽金黄，香菇脆嫩，面筋柔糯，味香清口。

油焖春笋

主要原料

嫩笋 500 克，熟猪油 100 克，酱油、糖、味精、麻油各适量。

制作方法

1. 嫩笋洗净对剖开，用刀拍松，切成 1.5 厘米长的段。
2. 把炒锅加热，放入熟猪油，炒至五成熟时，将春笋入锅煸炒约 2 分钟，至色呈微黄，加入酱油、糖和水，用小火焖 5 分钟，待汤汁收浓，放入味精，淋上香油即成。

风味特点

此菜色泽红亮，鲜嫩爽口。

火烧笋

主要原料

带壳冬笋 750 克，姜末 25 克，酱油 50 克，白糖 15 克，味精、精盐少许。

制作方法

1. 将带壳的冬笋埋在木柴火灰中，焖到用手按笋感觉发软时，取出剥去皮和根，将笋切片装盘。
2. 将姜末、酱油、白糖、味精和精盐调合成汁液，浇在笋片上，拌匀即成。

风味特点

此菜肉质鲜嫩，保持鲜笋的清香味，而且制法简便。

酒醉冬笋

主要原料

鲜冬笋 500 克，精盐 1.5 克，味精 1.5 克，江米酒 100 克，生菜油 25 克，姜 15 克。

制作方法

1. 将冬笋切成 1 厘米厚的大片，用刀拍松，再用手掰成条或用刀切成条，姜去皮，切成片。

2. 将冬笋条放入小铝盆内，加入姜片、精盐、味精、生菜油、江米酒拌匀，用 1 张浸湿的纸将铝盆封严，上屉用旺火沸水蒸 1 小时，取出晾凉，食时去掉纸和姜片即成。

风味特点

菜色乳白，质清脆而鲜嫩，味清淡而富含酒香。

春笋浇白汁

主要原料春笋 1250 克，熟火腿末 15 克，虾子 1 克，盐 10 克，味精 3 克，清汤 100 克，湿淀粉 50 克，熟猪油 50 克。制作方法 1.将笋剥去壳，选用笋的嫩尖部分约 300 克，割开成片轻轻拍松。

2.将春笋放入温油锅内焐约 3 分钟，倒入漏勺沥去油，原锅仍置于旺火上，舀入熟猪油，加清汤、虾子、盐，再放入笋，烧约 5 分钟，颠翻几下，加味精，用湿淀粉调稀勾芡，起锅盛入盘内，撒上火腿末。

风味特点

春笋奶黄，火腿、虾子鲜红，脆嫩。

生煸金针菜

主要原料

金针菜 500 克，盐 7.5 克，糖 2.5 克，烧酒 10 克，食油 50 克。

制作方法

1. 鲜嫩金针菜拣去老叶和老梗，洗净沥干水。
2. 将锅在旺火上烧热，加油熬透，先放入盐，随即把金针菜放在锅内，用铲快速煸炒，翻到金针菜完全变成油亮深色，再加入糖、烧酒炒匀即好。

风味特点

鲜嫩爽口。

冰糖银耳

主要原料

水发银耳 200 克，山楂糕 30 克，白糖 150 克，冰糖 150 克。

制作方法

1. 将银耳摘去老根，用剪刀剪成小花朵形。山楂糕切成 1 厘米见方的丁片。

2. 炒锅内放入沸水，将银耳氽透捞出放入盆内，加白糖和少量开水上蒸笼 15 分钟取下，将汤佬出，银耳倒入大汤碗内。

3. 炒锅内放入清水、冰糖烧开，待冰糖溶化，撇去浮沫，倒入蒸过的银耳碗内，撒上山楂糕即成。

风味特点

色白清雅，又以红色山楂糕点缀，十分美观。

怪味海带

主要原料

海带、葱丝、姜末、蒜泥、辣椒油、白糖、醋、酱油、香油、味精、料酒、精盐各适量。

制作方法

- 1.先将海带泡发，用凉水洗净，切成细丝，放在盘内。
- 2.将葱丝、姜末、蒜泥、辣椒油、白糖、醋、酱油、香油、味精、料酒、精盐适量放在海带上拌匀，即可食用。

风味特点

味道鲜美爽口，别有风味。

凉拌海带

主要原料

浸发海带 125 克，生姜 1 块，红辣椒 1 只，葱白 1 条，酱油、香油各 7 克，醋 12 克，白糖 4 克，味素少许。制作方法 1.将海带彻底洗净，用热汤浸过，取出切细丝。2.葱、姜、红辣椒均切丝。3.把全部丝料置碗内，加调味料拌匀，倾入供碟中。风味特点脆爽可口，佐酒菜肴。

炒豆苗

主要原料豌豆或黄豆芽 250 克，苹果 1 个。制作方法 1. 豆芽洗净。2. 苹果削皮去核，备用。3. 豆芽宜 3.3 厘米左右长，过长的，要切短。4. 苹果肉切成丝状。5. 食油入锅，旺火烧沸，投入豆芽，成碧绿透明时，再投入苹果丝，加少许醋、糖和味精，起锅浇少许芝麻油即成。风味特点甜咸适口，香美无比。

酸辣莲菜

主要原料莲菜（俗称莲藕）1000克，盐50克，白糖、白醋、葱头、生姜、蒜头、辣椒油、花椒油各适量。

制作方法

1.将莲菜洗净，去掉外皮，横刀切成均匀的薄片，用少量的盐腌制1小时左右，沥干水分备用。

2.葱头、生姜、蒜头洗净剥去外皮切成细末，放入干净的碗内，再加入白糖、白醋、辣椒油、花椒油，调和在一起。

3.莲菜上淋浇各种调料，拌匀，放置片刻即可食用。

风味特点

此菜酸、甜、辣，松脆爽口。

雪花菜

主要原料

雪里蕻 150 克（也可用芥菜缨代替），豆腐渣 50 克，猪油 50 克，葱、姜、盐、香油、清汤适量。

制作方法

1. 将雪里蕻切成 3.3 厘米的段，葱姜切丝，炒勺内加猪油，放入葱姜丝炸出香味后，放入豆腐渣，用大火翻炒，再放入雪里蕻、盐和清汤翻炒几下，淋入香油出锅即成。

风味特点

清香爽口，食之不腻。

果品菜

拔丝香蕉

主要原料

香蕉 350 克，豆油 1000 克（耗油 50 克），蛋清 1 个，白糖 100 克，面粉 100 克，干淀粉 90 克。

制作方法

1. 把香蕉洗净去皮，切成滚刀块，稍粘一层面粉，蛋清加干淀粉调成稀糊，放入香蕉块抓匀。

2. 锅内放豆油，烧至四五成热时，将抓好糊的香蕉逐块下入油锅内炸成浅黄色，连油倒出。

3. 锅内放水加糖，炒成浅黄色的糖浆，能拔丝时放入炸好的香蕉块，离开火口颠翻挂匀糖浆出锅。

风味特点

清香味甜，色泽金黄。

苹果酱

主要原料

黄香蕉苹果 2500 克，砂糖 2500 克。

制作方法

1. 将苹果洗净、削皮，每个切成 4 瓣，除去果把与核。入细绞刀内绞成泥，盛净锅内，加入砂糖置旺火上，不断搅拌，烧开，撇去浮沫，随即转微火，用木铲不停地搅拌（防止抓锅）。

2. 锅内苹果熬 2—3 小时后，水分减少到 1/2，苹果汁已显粘稠呈浅黄色时，离火，盛净容器内，在 3—5 的冰箱内存放。

风味特点

色泽褐黄，酱稠发亮，香气浓郁，甜酸适口

拔丝苹果

主要原料

苹果 4 个约 500 克，白糖、鸡蛋清、湿淀粉各 100 克，面粉 100 克，桂花酱 10 克，花生油 800 克（约耗 60 克）。

制作方法

1. 将苹果削去皮，挖去核，切成桔瓣块，湿淀粉，鸡蛋清混合搅匀成糊，将苹果块滚上一层薄薄的面粉，再放入糊内抓匀。

2. 炒锅内放入花生油，烧至七成热时，将苹果块放入油内，用筷子拨动，炸至呈金黄色时捞出。

3. 炒锅内留油少许，烧至五成热时，放白糖，至炒呈金黄色出丝时，迅速倒入炸好的苹果，加入桂花酱，随即把锅端离火眼颠翻，使糖汁均匀地挂在苹果上，盛入盘内。

风味特点

色泽金黄，拔丝细长，外酥脆香，内软嫩微酸，宜热吃快吃。

四喜苹果

主要原料

苹果 4 个，蒸熟江米 100 克，什锦果脯 100 克，猪油 25 克，白糖 50 克，淀粉、京糕各适量。

制作方法

1. 苹果去皮留蒂，接近蒂部横切一刀，作为苹果盖。
2. 将苹果挖去核及少量的内瓤，成 4 个空壳。
3. 将蒸熟的江米和切成小丁的什锦果脯、猪油、白糖在一起搅拌成馅，填入 4 个苹果壳中，盖上苹果盖，装盘上屉蒸 3~4 分钟取出(沥尽盘中水分)。
4. 再将炒锅坐火上，放一手勺清水，下白糖，沸后勾芡成米汤状，撒些京糕切成的小丁，浇到苹果上即可。

风味特点

此菜形态大方，做法别致，独具风味。

八宝酿梨

主要原料

金川雪梨 4 个，蜜樱桃 30 克，莲子 50 克，百合 15 克，薏仁米 15 克，糯米 75 克，瓜片 50 克，桔红 30 克，玫瑰 50 克，冰糖 250 克，明矾 0.5 克。

制作方法 1. 将梨从蒂部切约 1 厘米厚的 1 块作“盖子”，挖去梨核（保持梨形完整），削去皮放入清水内（1000 克水加 0.5 克明矾），漂 5 分钟，将冰糖（20 克）熬浓成糖汁。

2. 糯米、百合、薏仁米分别洗净蒸熟，冰糖 50 克捶碎，樱桃（留 4 粒备用）、莲子、百合、瓜片、玫瑰，桔红切成绿豆大的粒，将以上 8 种原料盛入碗内拌匀成糖馅，酿入梨内，用“盖子”盖好，放入汤盘内上蒸笼蒸 3 小时至烂取出，去掉“盖子”，滗去汤汁，翻扣在另一盘内，挑去每个梨的脐部，各安上 1 粒樱桃，淋上热汤汁即成。

风味特点

色泽美观，甜润爽口。

桂花桃

主要原料

鲜桃 100 克，白糖 250 克，桂花酱 10 克，淀粉、金糕少许。

制作方法

1. 将桃洗净，用开水烫一下，去皮，将桃切成块，每块都蘸上白糖，放入碗内上屉，蒸透，取出摆在盘中。

2. 炒勺中放入清水 200 克，烧开后加入白糖 150 克，再烧开，放入淀粉勾稀芡倒入桃上，撒上桂花即成。

风味特点

香甜软嫩，味美爽口。

水晶桃

主要原料

鲜桃 10 个约 800 克，山楂糕 20 克，白糖 200 克。

制作方法

1. 将鲜桃洗净，用小刀将每个桃中间拉一刀，然后用手掰成两半，核朝下平摆在笼屉上，入笼蒸透取出趁热去皮去核，切成桔瓣状的块，放入碗内，加白糖 100 克，上笼蒸透时取出。晾凉后放入冰箱内，山楂糕切成 1 厘米见方的丁。

2. 炒锅内放入清水、白糖，烧开后撇去浮沫，用小火煨成糖卤倒入碗内，凉后放入冰箱冰镇。

3. 将冰好的桃扣入盘内，浇上冰镇好的糖卤，撒上山楂糕丁。

风味特点

清凉爽口，软烂香甜，圆形似水晶。

烩橘子羹

主要原料

橘子 5 个，山楂糕丁 35 克，白糖 200 克，桂花少许。

制作方法

1. 剥掉橘子皮，逐瓣分开，去掉瓣上的白筋，用竹签将籽捅出，然后把橘瓣切成 1 厘米大小的丁，放在容器里。

2. 勺内添清水（适量），烧热，放入白糖，待糖汁沸时，撇去浮沫，将橘子丁放入勺内，撒上山楂糕丁，即可出勺。

3. 食用时，撒上桂花。

风味特点

有橘子与桂花的清香。

桔子酱

主要原料

无核蜜桔 2750 克，砂糖 4000 克，冻粉 60 克。

制作方法

1. 将蜜桔洗净，剥掉桔皮，撕去桔络，桔皮放工作台上，用利刀片下桔皮里的白筋，把红桔皮顶切成 2 毫米宽的细丝，放碗内，加入适量清水泡 10 分钟，捞出放净锅内，将桔瓣挤出汁，盛碗内，冻粉用凉水洗净，放入小碗内，加适量温水泡软。

2. 把桔子汁倒入盛桔皮的锅内，加入清水（4000 克），再加入砂糖，旺火烧开，搅拌均匀，煮 15 分钟，放入冻粉，溶化离火，置于阴凉通风处，凉透即成桔子酱。可盛在玻璃瓶或罐内，入 4~6 的冰箱内存放。

风味特点

色泽金黄，汁浓透亮，桔味浓郁。

炸葡萄干

主要原料

新疆葡萄干 100 克，红皮鸡蛋 4 个，砂糖、过罗精面粉、牛奶各 125 克，糖粉 25 克，花生油 250 克（约用 75 克），香草粉少许。

制作方法

1. 将葡萄干挑拣洗净备用，鸡蛋磕开，蛋黄与蛋清分放锅内，把蛋黄加砂糖和香草粉搅匀，兑入牛奶，放进面粉调成糊，把蛋清抽打起泡沫倒面糊内，加进葡萄干调匀。

2. 锅内倒花生油，旺火烧至八成热，用汤勺舀面糊顺锅边溜入油内，炸至呈金黄色，捞出控油，把面糊全部炸完，每份 3 块盛盘筛匀糖粉立即上桌。

风味特点

色泽金黄，外焦里软，香甜可口。

炸菠萝

主要原料

罐头菠萝 450 克，鸡蛋 4 个，砂糖、过罗精面粉、牛奶各 125 克，花生油 250 克（约用 75 克），糖粉 25 克，香草粉少许。

制作方法

1. 鸡蛋洗净磕开，蛋黄与蛋清分放锅内，在蛋黄内加进砂糖和香草粉搅匀，兑入牛奶调匀，放进面粉合成糊，把蛋清抽打起泡沫，倒面糊内调匀待用。

2. 锅内倒花生油，旺火烧热，将菠萝（整片）控汁蘸匀面糊放油内，两面炸呈金黄色，捞出控油，每份 3 片盛盘中筛上糖粉即可上桌。

风味特点

色泽漂亮，菠萝味浓，清香甜美。

杏仁豆腐

主要原料

甜杏仁 100 克，牛奶、豆浆、洋菜、白糖各适量。

制作方法

1. 杏仁用水浸发，剥皮磨成浆汁，用布沥去渣。
2. 将杏仁汁和豆浆下锅烧滚，放入洋菜，白糖煮化至汁水稍带粘性时即放入牛奶，煮滚后速盛离火，盛入碗内冷却后凝固结成小块，淋上糖汁即成。

风味特点

香甜滑嫩。

红果少司

主要原料

红果 500 克，砂糖 100 克，清水 500 克，明矾 10 克。

制作方法

1. 备 1 个 15 × 30 厘米深的搪瓷盘，洗净，消毒，明矾放案上碾碎，放碗内加适当清水溶化。

2. 将红果洗净，放案上用刀拍扁，放锅内，加入清水和砂糖（500 克），旺火煮开，煮到红果已烂离火。

3. 另用锅，放上粗孔罗，将煮红果倒罗内，用净勺碾压，红果汁滤入锅内，加入砂糖（500 克），明矾水，熬至果汁已浓时，倒入搪瓷盘里，晾凉，凝结成果冻即成。

风味特点

色泽红润，晶莹透亮，富有弹性，口味酸甜，开胃利口。

红果拌菜花

主要原料菜花 500 克，红果罐头 1 听。制作方法 1. 将菜花掰成小朵，淋过清水，洗净后，放入开水中焯一下捞出，控去水分，置于一大盘内。2. 然后打开红果罐头，浇在菜花上。3. 吃时将菜花与红果汁拌，沾匀即可。风味特点做法简便，别具风味，酸甜适口，增人食欲。

桂花栗子主要原料去皮生栗子 250 克，白糖 100 克，清水、桂花、青红丝少许。制作方法将栗子上屉蒸熟，炒勺内放白糖兑少许水。烧开后加少许湿淀粉，下入桂花、青红丝，将芡汁浇在栗子上即可。风味特点香甜味美。

枣泥卷

主要原料

蜜枣 500 克，白糖、豆腐皮、玫瑰、植物油、鸡蛋、豆粉各适量。

制作方法

1. 蜜枣去核，入笼蒸熟，取出和桂花、玫瑰调匀，搓成小条，用抹净发软之豆腐皮卷包成卷。
2. 再将鸡蛋、豆粉调成糊状涂在卷上，放在滚油锅内炸黄捞起。
3. 然后用白糖和适量清水下锅炒至浓稠时，把锅端开，即放下枣泥卷使粘上糖汁，炒至白色时即可起锅。

风味特点

香甜可口。

玻璃桃仁

主要原料

净桃仁 150 克，白糖 200 克，豆油 100 克。

制作方法

将净桃仁放入六七成热的油锅中炸成金黄色捞出，炒勺内政糖熬浆，再放入桃仁滚上糖浆即可。

风味特点

透明晶莹，酥脆香甜。

琥珀核桃

主要原料

核桃仁 200 克，白糖 100 克，淀粉 20 克，鸡蛋 2 个（仅用蛋清），花生油 500 克。

制作方法

1. 把核桃仁用开水烫一下，去皮，再用开水烫一下，捞出放入碗中。加淀粉、蛋清、白糖拌均匀。

2. 炒勺内放花生油，烧至七成热时，将拌好的核桃仁下锅炸成琥珀色捞出，沥油装盘即成。

风味特点

香酥甜美，营养丰富。

酒酿樱桃

主要原料鲜樱桃 250 克，酒酿 75 克，鲜豌豆 10 克，绵白糖 200 克，糖桂花 0.25 克。制作方法 1.将樱桃洗净，摘下把，剔掉核，保持整形，放碗内加盖，将酒酿用筷子夹开，将豌豆用沸水烫熟，捞起放凉水内冷却，沥水。

2.汤锅上火，放清水 500 克烧沸，放入酒酿，用手勺推动搅匀，加白糖、樱桃、豌豆、桂花煮沸，撇去汤面浮沫离火，倒入汤碗内，酒酿樱桃浮在汤面，即成。

风味特点

三色相映，糯香微酸，甜如蜜汁，醒酒开胃。

花生溜茄丁

主要原料

花生米 100 克，青甜椒 50 克，嫩茄子 250 克，甜面酱、盐、味精、酒、麻油、水淀粉少许。

制作方法

1. 把花生米用沸水（加少许盐）泡软，剥去红皮，下油锅炸脆，青甜椒去籽切丁。

2. 把茄子去皮切成 1.2 厘米大小见方的丁，然后用锅烧至六成热的油炸至金黄色，投入青椒丁，略炸倒出。

3. 原锅留少许油炸甜面酱，使之产生香味，下酒、鲜汤、盐、味精烧开，用水淀粉勾芡，使汤汁稠粘，投入青椒丁、茄丁、花生米，翻拌均匀，淋入麻油，起锅即可。

风味特点

色酱红，甜中带咸，味美可口。

花生饊

主要原料

花生米 250 克，白糖 50 克，精盐 15 克，花生油 250 克（实耗 25 克）。

制作方法

1. 花生米加精盐、用开水浸泡片刻，去皮晾干。
2. 炒勺加油烧七成热，下花生米，移小火炸成金黄色，捞出沥油。
3. 另取净勺下白糖，加清水 50 克，用小火熬至稠粘发黄，速投入花生米，搅拌均匀，倒入抹好熟花生油的容器中，待花生米半冷却时即切块装盘。

风味特点

酥，脆，香，甜。

五味花生米

主要原料

花生米 500 克，炒面 50 克，胡椒面 10 克，花椒面 5 克，绵白糖 30 克，
精盐 25 克，味精少许。

制作方法

1. 取花生米入温水泡 10 分钟左右，捞出晾干去掉红衣。
2. 将花生米用少量熟猪油搅拌均匀。
3. 放入以炒面、胡椒面、花椒面、绵白糖、精盐和少许味精混合的粉末中，滚裹均匀装盘即成。

风味特点

此菜制作方便，拜、甜、咸、鲜，微辣稍麻，五味俱全，酥脆爽口，宜于佐酒。

椒盐花生米

主要原料

花生米 200 克，细盐 15 克。

制作方法

1. 取颗粒饱满的花生米，用 70~80 的热水浸泡 2~3 分钟，以烫去红色和涩味。

2. 把花生米从热水中捞出后，加细盐拌匀，在通风处放 12 小时，使一部分水分挥发掉。

3. 将花生米倒入锅中，铲子紧贴锅底不停地向外翻动，速度尽量快，2~3 分钟后，就会发出爆声。当爆声结束后，立即出锅，冷却后即成。

风味特点

既香又松脆，并带有椒盐味，宜于佐酒。

盐炒花生米

主要原料

花生米 250 克，葱白、鲜姜各 1 块，盐适量，五香粉少许。

制作方法

1. 先取葱白和姜块，以刀用力拍碎，盛在碗中，撒些精盐腌渍 30 分钟，然后，用力挤出葱、姜中因盐渍而泌出的水分，即成为葱、姜汁。

2. 再加五香粉和少许清水。

3. 将花生米扬去碎皮，放入锅中（不加油），用小火炒熟（炒时要不断翻动，防止炒糊）。

4. 最后烹入盐汁，迅速搅拌均匀，直炒至水气除净，精盐在锅内凝结一层白霜，包裹在花生米上，即可出锅。冷却后食用。

风味特点

香、咸、酥、脆，宜于佐酒。

豆腐菜

家常豆腐

主要原料

豆腐 600 克，猪肉 100 克，蒜苗 25 克，鲜汤 250 克，猪油 25 克，菜油 75 克，豆瓣 25 克，盐 5 克，酱油 20 克，水豆粉 20 克。

制作方法

1. 将豆腐切成长方形的片，肥瘦肉切成小指甲片大小，蒜苗洗净切成 1.6 厘米长的节。

2. 菜油 50 克入锅烧至六成热，将豆腐片——放入锅内煎成黄色，面上撒少许盐，翻过来再煎，煎好后捞起。锅内加入猪油成混合油，烧至六成热，放入肉片略炒，立即下豆瓣。再依次放入鲜汤、盐、酱油和煎好的豆腐，烧透下蒜苗，后用豆粉勾芡，盛入盘内即成。

风味特点

色泽金红，皮软肉嫩，亮汁亮油，味鲜浓厚。

煎烧豆腐

主要原料

豆腐 200 克，瘦猪肉片 100 克，水发木耳和黄花菜各 25 克，面酱、盐、酱油、味精、葱、姜末、豆油各适量。

制作方法

1. 把豆腐沥干水分，切成菱形厚片。
2. 勺内加油少许烧至六成热时，放入豆腐煎成两面至黄色，加木耳、熟肉片、黄花菜、酱油、盐、味精、姜、葱末，加点清汤略烧一会儿出勺。

风味特点

质地细嫩，香味浓郁。

肉片烧豆腐

主要原料

豆腐 250 克，猪肉 50 克，油菜、胡萝卜各少许，油、酱油、精盐、味精、葱、姜、蒜、花椒水、湿淀粉各适量。

制作方法

1. 把猪肉切成薄片，把豆腐切成片，用开水焯一下捞出，油菜、胡萝卜、葱、蒜切成片，姜切成末。

2. 勺内放油烧热，把肉片放入炒至变色，再放胡萝卜、油菜、葱、姜、蒜煸炒片刻，加酱油、花椒水、精盐。添汤少许，然后放入豆腐片，烧开后放入味精，用湿淀粉勾芡，淋香油出勺。

风味特点

鲜香适口。

炆豆腐

主要原料

豆腐 3 块，黄瓜 50 克，胡萝卜 25 克，熟豆油 40 克，精盐适量，味精少许，花椒粒少许，葱丝少许，姜末少许。

制作方法

1. 豆腐切成 1.2 厘米的方丁，黄瓜、胡萝卜均洗净切成 1 厘米的方丁。
2. 将豆腐丁、黄瓜丁和胡萝卜丁用开水烫透捞出，用冷水过凉，沥干水分。
3. 勺置火上，加豆油烧热，下花椒粒炸制成花椒油，去掉花椒粒。
4. 将葱丝、姜末放在烫过的豆腐丁、黄瓜丁和胡萝卜丁上，再浇上花椒油，略焖一会儿，再加精盐、味精拌匀即成。

风味特点

脆嫩鲜香，味道鲜美。

焦熘豆腐

主要原料

豆腐 500 克，酱油、醋、香油、味精、蒜末、淀粉少许。

制作方法

1. 将豆腐切成 1 厘米见方的小块，放在淀粉中摇晃成球形后，放入油锅中炸成金黄色捞出。

2. 锅内留少许底油，放入蒜末、酱油、醋、香油、味精烹制成汁，浇在炸好的豆腐球上即成。

风味特点

色呈金黄，造型美观，焦酥适口。

煎豆腐

主要原料

豆腐 350 克，酱油 30 克，盐 1.5 克，麻油 75 克，豆瓣酱 15 克，大蒜 100 克，葱花 5 克，姜末 5 克，味精 1 克，鲜汤 200 克。

制作方法

1. 豆腐切成方形小片。
2. 大蒜切成段。
3. 锅用旺火烧热，放麻油，将豆腐片煎成两面黄，然后加姜末、豆瓣酱、酱油、盐、味精、鲜汤和蒜段，改用小火焖煮，至豆腐透出香味，撒上葱花即成。

风味特点

色泽金黄，软嫩可口，蒜香引人，爽口开胃。

烩什锦豆腐

主要原料

豆腐 500 克，海参、干贝、鱼肚、凯鱼、冬笋、鸡肉、鱼骨各 15 克，酱油、盐、味精、淀粉各少许。

制作方法将豆腐、海参等 8 种原料切成小块，豆腐丁放入油锅中炸至微黄色，然后与其他丁块一起放入鸡汤中，加酱油、盐、味精、料酒、水淀粉勾芡即成。风味特点五色相间，气味芬芳，滑润适口，营养丰富。

小葱拌豆腐

主要原料豆腐 250 克，小葱 75 克，精盐适量，香油适量。

制作方法

1. 豆腐切成象眼块或小方丁。2. 小葱切成碎段。3. 将豆腐丁和葱碎段放在碗内，淋入调好的盐水，香油或花椒油，拌匀即成。风味特点清白分明，清香爽口。

锅贴豆腐

主要原料

豆腐 600 克，猪肥肉 500 克，面粉 1 克，鸡蛋 3 个，干豆粉 20 克，生菜 100 克，火腿末少许，猪油 100 克，蕃茄 30 克，盐 1.5 克，味精 1 克，香油 1.5 克，白糖 1.5 克，醋 15 克。制作方法

1. 将肥肉煮八成熟，切成长 5 厘米、宽 4 厘米、厚 0.5 厘米。豆腐装丝罗内搅散滤去渣，取豆腐汁装碗内。鸡蛋清用力打成蛋雪花，把盐、干豆粉、面粉、味精和蛋雪花都加入豆腐汁的碗内，搅匀后加猪油 50 克，顺着打成豆惨，调好蛋清豆粉，蛋黄摊成皮与火腿分别剁细。

2. 肥肉片分别摆在大盘内，抹匀蛋清豆粉，将豆腐糝舀上平摊成 1 厘米厚，将火腿和蛋皮末分别撒在上面呈两色。

3. 将制好的豆腐，肥肉面向下，均匀地贴在锅上，小火煎 8 分钟，并不断转动锅，使之火候一致，见呈金黄色，淋香油起锅，装入盘内一端。再将生菜洗净。用糖、醋、盐、香油拌好放盘的另一端，然后将善前酱淋在生菜上即可。

风味特点

色泽鲜美，鲜香可口，清淡不腻。

豆腐熬白菜

主要原料

豆腐 500 克，白菜 500 克，食油 50 克，姜丝、酱油、味精各少许，精盐适量。

制作方法

1. 豆腐、白菜切成块（白菜去叶）。
2. 将锅烧热加底油，油热后放葱花、姜丝爆锅，放食盐、白菜翻炒数下，加酱油、汤汁少许。
3. 开锅后放入豆腐，熬 20 分钟左右，待汤汁浓后加味精起锅。

风味特点

鲜嫩，清淡。

豆腐箱

主要原料

豆腐 100 克，瘦猪肉 400 克，水发海米 75 克，冬菇 20 克（罐头装），冬笋 100 克，葱末 2 克，清汤 250 克，香油 25 克，姜末 2 克，酱油 50 克，精盐 1 克，味精 2 克，料酒 5 克，湿淀粉 100 克，花生油 1000 克（耗 100 克）。

制作方法

1. 豆腐切成长 6 厘米、宽 2.5 厘米、厚 3 厘米的块，熟瘦猪肉、海米、冬笋、木耳切成细末。锅内放油烧至八成热，放入豆腐块，炸至金黄色捞出。锅内留油 50 克，先放葱姜末稍炸，放猪油、海米、冬笋、木耳等煸炒，炒熟后放料酒、味精、酱油、盐，调成馅。

2. 炸好的豆腐块切成带盖的箱子形状，挖去里面的嫩豆腐，然后装进馅料，放入盘内上笼蒸透约 10 分钟取出。

3. 锅内放原汁清汤、酱油、料酒、味精和盐，烧沸后放湿淀粉勾成芡汁，浇在豆腐箱上。

风味特点

造型整齐，色泽红润，软嫩鲜香。

雪花豆腐

主要原料

豆腐 500 克，猪肉 100 克，鸡蛋 4 个（蛋黄不用），油盐、味精、葱，高汤、淀粉适量。

制作方法

1. 豆腐切片，用开水焯一下。猪肉切丝，葱、姜切碎。鸡蛋清搅打至筷子插入不倒，再加 25 克淀粉拌匀。

2. 锅烧热，放油投入葱、姜炸香后，放入肉丝炒变色下入豆腐、高汤、盐烧开，小火煮 2 分钟，放味精勾薄芡，倒入蛋清糊轻轻地翻拌。至蛋清糊裹在豆腐上，沥明油即可出锅。

风味特点

口味鲜美，清淡可口。

四喜豆腐

主要原料

豆腐 250 克，胡萝卜、油菜、冬菇、玉兰片各 25 克，木耳 10 克，味精 2.5 克，香油 25 克，酱油 25 克，葱、姜、盐、淀粉各适量。

制作方法

1. 将豆腐抓碎，加少量淀粉和少许精盐搅拌。另将油菜用开水焯过同其它配料做馅，加上味精、盐调成馅。

2. 用搅好豆腐泥将馅包入，做成扁圆形的大丸子，每份 4 个放盘或碗内上笼蒸熟，勾银红汁，点入香油，配点青、红、黑等颜色的菜，放在丸子上即可。

风味特点

鲜香味美，营养丰富。

宫爆豆腐

主要原料

豆腐 300 克，猪肉末 100 克，油炸花生米 50 克，干辣椒丁 15 克，猪油 1000 克（耗 100 克），白糖 10 克，酱油 10 克，毛汤 150 克，豆瓣酱 15 克，葱姜末 5 克，盐 5 克，花椒 1 克，味精、香醋、料酒、小豆粉适量。

制作方法 1. 将豆腐切成 1.3 厘米见方的丁，放入八成热油锅内炸成金黄色，倒出沥油。

2. 炒锅烧热下猪油，辣椒丁炸至深红色，加入葱、姜、肉末，豆瓣酱炒酥散，烹入料酒，下豆腐丁、毛汤，酱油、盐、味精、白糖，烧焖片刻，即用豆粉勾芡收汁。加入花生米，香醋、猪油，撒上花椒面出锅装盘。

风味特点

风味浓厚，麻辣鲜香。

广东东江酿豆腐

主要原料

豆腐 15 块(约 600 克)，去皮猪肉 325 克，浸发虾米 50 克，鲜鱼肉 150 克，左口鱼米 10 克，酱油 15 克，干淀粉 20 克，葱 15 克，精盐 12.5 克，味精 6.5 克，胡椒粉 0.5 克，湿淀粉 10 克，清汤 600 克，花生油 500 克(耗 125 克)。

制作方法

1. 将豆腐切成长 5 厘米、宽 4 厘米、厚 2.5 厘米的方块。把猪肉、鱼肉分别剁成黄豆大小的粒，虾米切成细粒。

2. 把猪肉、鱼肉放在盆内，下盐 10 克、味精 4 克，拌打至起胶，再下虾米、清水、下淀粉、葱(10 克)、左口鱼米(5 克)，拌打 2 分钟成肉馅。

3. 在每块豆腐中间挖一长 2.5 厘米、宽 1.6 厘米的小洞，随将每块豆腐入肉馅 20 克。

4. 用中火烧热炒锅，下油 25 克，把酿豆腐逐块落锅，煎至两面呈金黄色取山，放入砂锅，放汤、盐、味精。加盖用中火焖 2 分钟，下酱油调色，用湿淀粉打芡，淋油拌匀上碟，撒上葱，左口鱼米、胡椒粉便成。

风味特点

口味鲜美，系广东地方传统风味菜。

三鲜豆腐

主要原料

豆腐 2 块，冬菇片、笋片、火腿片各适量，植物油 50 克，葱头、姜片、酱油、味精各适量。

制作方法 1. 将豆腐切成 0.33 厘米厚的长方块，下锅煮一下捞起。

2. 油下锅烧热，先炒葱、姜，下冬菇片、笋片、豆腐和其它调料，改用丈火炆煮至豆腐入味时，即可起锅。

风味特点

鲜嫩滑爽。

蘑菇豆腐

主要原料

豆腐 3 块，蘑菇 75 克，五香豆腐干 1 块，葱花，姜茸、蒜茸各适量，酱油、酒、盐、味精、辣油、豆瓣酱、豆粉、植物油各适量。

制作方法

1. 豆腐切约 1 厘米的小块，蘑菇、五香豆腐干切粒。
2. 烧热油，下葱花、姜茸、蒜茸各适量爆香，加入豆腐干拌炒，然后才加豆腐、蘑菇及酱油、酒、盐、味精、辣油、豆瓣酱、豆粉，植物油各适量，拌和烧滚，改小火煮 5 分钟后，加调稀的豆粉水打芡，推匀即可起锅。

风味特点

味道鲜美。

苹果豆腐

主要原料

豆腐 5 块，五花猪肉 100 克，水发香菇 20 克，海米 10 克，鸡蛋一个，鲜嫩小菠菜 250 克，熟猪油 50 克，淀粉少许，酱油、精盐、味精、花椒面、葱末、姜末、白糖、苹果汁各适量。

制作方法

1. 把豆腐用干纱布包好，挤净豆腐里的水，再用刀将豆腐压成泥，放在小盆中。2. 把猪肉剁成细末，香菇 17.5 克切成小丁，2.5 克切成火柴杆粗、3 厘米长丝 4 根，海米切成末。菠菜切成 7 厘米长的段。3. 把肉末、香菇、海米、葱末、姜末加适量调料炒好，分为 4 份。把豆腐、淀粉、精盐、鸡蛋搅和成干糊状，分为 4 份。4. 把炒好的肉馅，用豆腐泥包起来，做成苹果一样大的丸子，在一端插上根香菇丝做苹果把，朝上摆放在盘中，上屉蒸透取出。

5. 勺内加入酱油、白糖、精盐、味精和半勺汤，烧开，用少许淀粉勾成米汁芡，淋入苹果汁，浇在苹果豆腐上。

6. 勺内加少许油，烧热，把花椒粒炸一下，捞出扔掉，放入菠菜，葱末、姜末、精盐，炒好堆放在苹果豆腐周围即成。

风味特点

松软鲜嫩，滋味清香，形似苹果。

熏豆腐

主要原料

南豆腐 4 块，扁豆 75 克，南荠 75 克，水发冬菇 100 克，胡萝卜 75 克，
精盐 2 克，料酒 25 克，胡椒面 0.1 克，于淀粉面 7.5 克，花生油 1000 克，
花茶 5 克，大米 10 克。

制作方法 1. 在细铜丝罗下放一个大盘，将南豆腐放入罗中，搥碎，并使其过铜罗而成豆腐茸。将扁豆摘去两头，洗净。胡萝卜洗净，削去皮，与南荠、冬菇均切成黄豆粒大的丁。

2. 将豆腐茸放入小盆，加入扁豆丁、冬菇丁、南荠丁、胡萝卜丁，再加入精盐、味精、料酒、胡椒面、于淀粉搅拌入味。将拌好味的豆腐茸平摊在大盘内（厚 1.6 厘米），上展用中火蒸 15 分钟，取出晾凉，将晾凉的豆腐改切长 5 厘米、宽 1.6 厘米的长方条。

3. 将炒菜锅上火倒入花生油烧至八、九成热，分散下入豆腐条，炸成淡黄色捞出。

4. 将另一锅上火烧热，将茶叶放入碗中，冲入开水泡开，然后将茶水滗出，将茶叶捞入烧热的锅中，将大米撒在茶叶上，为铁锅继续加热。待茶叶、大米冒烟时，在锅内加一个算子，将炸过的豆腐条放在算子上，盖上锅盖，用湿布将锅封严，防止烟气外冒。放入豆腐之后，将锅在火上略烧即可离火，约熏 15 分钟即可起盖，将豆腐盛入盘中即成。

风味特点

香味浓郁，后味甚醇。

怪味豆腐

主要原料

南豆腐 3 块，芝麻酱 25 克，酱油 50 克，熏醋 15 克，白糖 25 克，辣椒油 25 克，花椒面 0.5 克，味精 0.5 克，芝麻 2.5 克，香油 15 克。

制作方法

1. 将芝麻酱放入锅内，在微火上炒至酥黄备用。
2. 将芝麻酱放入碗内，分 3 次放入酱油，用筷子徐徐把芝麻酱解开，然后倒入熏醋，拌匀。接着放入白糖、味精拌匀后，再下入辣椒油、花椒面和炒酥的芝麻，略拌即成怪味汁。
3. 将豆腐放入小铝盆中，加入凉水（水要没过豆腐），上火煮一会儿捞出，控净水，码入盘中，用小刀划切成长 4 厘米、宽 2.5 厘米、厚 0.66 厘米的长方片，再用手轻轻按一下使其成梯形，浇上怪味汁即成。

风味特点

怪味豆腐，是以怪味汁浇食或蘸食豆腐，怪味就怪在它味多，而又不以一味压过它味。

豆腐圆子

主要原料

老豆腐 500 克，瘦猪肉末 100 克，净笋 100 克，香菇 10 克，上白面粉 250 克（耗油 75 克）、葱花 50 克，精盐 4 克，料酒 10 克，味精 1.5 克，芝麻油 1 克。（制 40 个料）

制作方法

1. 将前一天用冷水浸涨的香菇剪去蒂洗净，用刀斩碎。将笋斩成米粒状，与猪肉末、盐 1.5 克、味精 0.5 克拌匀，捏成馅心 40 个。

2. 把豆腐放入盆内，加入盐 2.5 克，料酒、味精 0.5 克拌匀（不能有块），分成 40 份。每份裹入馅心成豆腐圆子，滚粘上一层面粉。

3. 炒锅置中火上，加入水 2500 克，烧至 80℃（开始冒小泡时），把圆子下锅，约煮 20 分钟，圆子浮上水面，用漏勺捞起盛入洁净的大盆里。再从锅内盛出原汤 1 碗，加入盐 2.5 克、味精 0.5 克、葱花、芝麻油，将汤浇入圆子盆内即可。

风味特点

色白汤清，滑嫩爽口，味鲜美。

锅塌豆腐

主要原料

嫩豆腐 250 克，鲜虾仁 25 克，鸡蛋黄 3 个，鸡蛋清半个，面粉 25 克，精盐 3 克（分两次用），料酒 9 克，清汤 40 克，白油 60 克，湿淀粉 10 克，葱、姜末 5 克，味精 2 克。

制作方法

1. 把豆腐切成长 6.5 厘米、宽 2.6 厘米、厚 0.5 厘米的长方片，共 24 片。把鲜虾仁切成细末，加葱、姜、精盐、料酒、蛋清（半个）、湿淀粉，用力搅拌。

2. 先在盘内摆一层豆腐（12 块），把虾馅均匀地抹在面上，再把剩余的 12 片豆腐整齐地码在上面，上笼蒸 10 分钟取出。沥净水分，把蛋黄、料酒、精盐、面粉合成蛋黄糊，把 1/3 先抹在盘底，将豆腐排成两行放在糊上，再把剩余的糊均匀地抹在豆腐上。

3. 锅放底油，烧至六成熟时，将豆腐整个推入，煮至呈淡黄色时，把豆腐整个翻过来，再煮至黄色时，随即把清汤、料酒、味精、精盐调匀，烹入锅内，用盘扣住，焖至汁尽时，翻扣在盘内。

风味特点

色黄悦目，味鲜可口。

四川麻婆豆腐

主要原料豆腐（较嫩）200克，牛肉75克，豆豉12.5克，青蒜苗段15克，辣椒粉5克，花椒粉1.5克，酱油10克，精盐1克，味精0.5克，湿淀粉3克，肉汤150克，熟菜油75克。

制作方法

1.将豆腐切成2厘米见方的块，放沸水中浸泡1分钟，沥干水。牛肉剁成末。

2.炒锅置小火上，下油烧至六成热，放入牛肉炒至呈金黄色，放精盐、豆豉炒匀，再放辣椒粉炒至有辣香味时，下肉汤。豆腐熬3—5分钟，至冒大汽泡，温度很高时，加入青蒜苗、酱油、味精，用湿淀粉勾芡，推动几下，盛入碗内，撒上花椒粉即成。

风味特点

形整而不烂，具有浓厚的麻辣味，牛肉酥香鲜美。

鸡丝拌干豆腐

主要原料

干豆腐 200 克，熟鸡肉 150 克，青豆 10 粒，高汤少许，精盐、味精、姜丝、蒜末、香油各适量。

制作方法

1. 将熟鸡肉切成丝。干豆腐切成丝。用沸水氽好，用凉水投凉装盘。
2. 把鸡肉丝、青豆放在豆腐丝上面，加入姜丝（用水烫一下）。
3. 把高汤、精盐、味精、蒜末、香油调成汁，浇入盘内即成。

风味特点

味鲜，清淡。

豆腐干拌芹菜

主要原料

豆腐干 200 克，芹菜 300 克，海米 25 克，花椒油、酱油、醋、味精、白糖、精盐、鲜姜末各适量。

制作方法

1. 把豆腐干切丝，用开水烫泡一下，捞出控净水分。
2. 把芹菜摘去叶，切去根，用清水洗净，切 3 厘米长的条，放入开水中焯一下，急速捞出，用冷水投凉，控净水分。
3. 海米用开水泡一下，用冷水投凉。
4. 把芹菜放在小盆中，加入少许精盐，味精、白糖拌匀，码在盘中。把豆腐丝放在芹菜上，海米放在最上边。
5. 把酱油、醋、味精、花椒油、姜末放在小碗里，调好汁，浇在豆腐丝上拌匀即可。

风味特点

绿豆芽拌干丝

主要原料

绿豆芽 250 克，五香豆腐干 2 块，酱油 25 克，麻油 10 克，糖 5 克，盐 1 克，味精 1 克。

制作方法

1. 豆腐干切成细丝。
2. 绿豆芽去根洗净，沥干水分。
3. 锅内放水烧沸，下入豆腐干丝，再烧沸，捞出沥去水分，放在碗中。
4. 将绿豆芽倒入煮干丝的锅中，水沸立即捞出，沥去水，放入装干丝的碗中，加入麻油、盐、酱油拌和好即成。
5. 如喜欢辣者，拌时可加醋或辣油。

风味特点

清淡鲜香，营养丰富，经济实惠，制作简便。

禽蛋菜

番茄炒蛋

主要原料

鸡蛋 5 个，番茄 150 克，青豆 50 克，花生油 100 克，白糖 50 克，精盐 10 克，味精 0.5 克。

制作方法

1. 将番茄在沸水中稍浸取出，去皮去籽，切块，青豆仁用开水煮熟。
2. 鸡蛋打入碗内搅匀备用。
3. 炒勺上旺火，加入花生油烧热下入鸡蛋，炒熟后，加入番茄、青豆仁，最后下入精盐、白糖、味精，调好味即可出勺。

风味特点

色泽美观，甜咸适口。

松花蛋拌豆腐

主要原料

松花蛋 1 个，南豆腐 300 克，西红柿 150 克，榨菜 50 克，大蒜 0.5 克，香油 25 克，精盐 10 克，白糖 25 克，味精 0.5 克。

制作方法

1. 将南豆腐表面的布纹粗皮去掉，切成 20 个小方块，放盘内，均匀地撒上一些盐，2 分钟后，将水滗去。

2. 松花蛋去壳，用洁净的细白线将松花蛋割成均匀的 20 小块，放在盛豆腐的盘内。

3. 西红柿洗净，用沸水烫一下，去皮切成小丁。榨菜洗净，切成末。大蒜去皮捣成泥，将以上各料放在一起，加入精盐、白糖、味精、酱油、香油，拌好后倒在豆腐上面搅匀即可。

风味特点

色泽美观，味道鲜美，清淡爽口，适宜夏季食用。

卧鸡蛋

主要原料

鸡蛋 4 个，酱油、香油、味精、盐、榨菜末、香菜、胡椒粉适量。

制作方法

1. 锅内放水加盐烧开，然后用小火，将鸡蛋打在水里煮熟，捞放碗内。
2. 再把酱油、香油、味精、胡椒粉、榨菜末、香菜末放进碗内，用煮鸡蛋的汤冲于碗内即可。

风味特点

汤鲜味美。

醋熘松花蛋

主要原料

松花蛋 4 个，米醋 40 克，白糖 40 克，酱油 25 克，食油 500 克（实耗 75 克），水团粉 50 克，葱、姜丝各 1 克。

制作方法

1. 松花蛋剥去外壳，用凉水冲一下，每个蛋纵向切成 6 块。
2. 另取一碗加入葱姜丝、酱油、白糖、米醋、水团粉，兑成 1 碗汁芡。
3. 炒锅上火，加食油 500 克烧至五、六成热，将松花蛋放入油中炸透，捞出控净油，把锅中热油倒出，留少量底油。把汁芡倒入锅中炒熟，倒入炸好的松花蛋，随即出锅便成。

风味特点

甜酸味美，趁热食用为佳。

炸鸡蛋卷

主要原料

鸡蛋、瘦猪肉、菠菜或韭菜、酱油、葱、姜、面粉。

制作方法

- 1.将嫩瘦猪肉和菜剁成末，肉末放入锅内加葱。姜炒熟，再加菜末、酱油，调成菜馅，面粉调成粉糊。
- 2.鸡蛋打好后搅匀，在锅内加极少的油后转锅，不要让油汪在锅底，用微火，倒入一部分打好的鸡蛋液，转锅，将蛋摊成极薄的圆皮，从中间划开成两半。
- 3.将菜馅放在蛋皮上卷成长条，两边用面粉糊抹严。
- 4.将做好的蛋卷下入温热油锅炸熟，捞出后再切成段，即可食用。

风味特点

味道香鲜，外焦内嫩。

蒸三蛋

主要原料

皮蛋 2 个，鸡蛋 3 个，咸蛋 1 个，花生油 20 克。

制作方法

1. 将皮蛋去壳，洗净切成粒放碟中。咸蛋打入碗内，把蛋黄切碎也放在皮蛋碟中。

2. 将鲜鸡蛋打入盛有咸蛋白的碗里，用筷子打散，调味后，加入少许凉开水拌匀，倒入皮蛋碟中，淋上花生油，蒸熟即可。

风味特点

鲜香滑嫩，别有滋味。

葱头炒鸡蛋

主要原料

鸡蛋 12.5 克，葱头 50 克，牛奶 25 克，熟猪油 25 克，精盐 1 克。

制作方法

1. 将鸡蛋打入碗内，加入牛奶、精盐调匀。
2. 将葱头去皮洗净，切成细丝。
3. 将熟猪油放入煎盘，烧至七、八成热，放入葱头丝炒成淡黄色，再将鸡蛋倒入同炒，煎成饼再翻成卷，即可起锅装盘。

风味特点

色深黄，味清淡，有葱头的香味。

蛋炒肉丝

主要原料

鸡蛋 4 个，猪肉丝 50 克，熟猪油 35 克，酱油 5 克，料酒 7.5 克，精盐 1 克，味精 1.5 克，高汤 100 克。

制作方法

1. 把蛋打散后加盐、味精调匀。
2. 用旺火热锅，加油烧热，下肉丝炒透，再倒入鸡蛋翻炒，待蛋结成块，再翻个，加入料酒、酱油和高汤，再烧二三分钟即成。

风味特点

鲜嫩味美。

熏 蛋

主要原料

鸡蛋 500 克，精盐、红糖、红茶、酱油、桂皮、香树叶、大料、花椒、大蒜、鲜姜、香油各适量。

制作方法 1. 锅内放入凉水，将洗好的鸡蛋放入锅内，用旺火烧开，待煮熟时捞出，打破熟蛋皮放入原汤中，加入各种调料（除红糖，红条，香油），再煮 10 分钟捞出，剥去蛋皮，再放入原汤泡 2 小时，捞出擦干。2. 将糖、茶拌匀，撒在锅底，放上熏架，摆上鸡蛋，盖严盖加火，烧至冒黄烟时，离开火源，焖熏 5 分钟，取出抹上香油即成。

风味特点

香味浓郁，别具风味。

绿豆芽拌蛋皮丝

主要原料

绿豆芽 500 克，鸡蛋 3 个，食油 15 克，酱油 15 克，精盐 10 克，味精 1 克，香油 5 克。

制作方法

1. 将绿豆芽去根，洗净，用开水烫一下，然后放入冷水中浸，再沥干水，放入盘中。2. 将鸡蛋打成糊，倒入热油锅中摊成蛋皮（锅中油不要过多，边倒蛋糊边转动炒锅，使蛋糊均匀地摊在锅底），把蛋皮切成 5 厘米长、0.66 厘米宽的丝，放入盛绿豆芽的盘中。

3. 再加入酱油、盐、味精、香油等调料，拌匀即成。

风味特点

清香爽口，宜于夏季食用。

糖醋松花

主要原料

松花蛋 5 个，姜末 15 克，干面粉 25 克，鸡蛋清 1 个，葱和蒜末 25 克，白糖 125 克，醋 100 克，酱油 10 克，湿淀粉 30 克，高汤 75 克，植物油 500 克。

制作方法 1. 将松花蛋剥去皮，蒸至蛋黄凝固时，取出切成块。

2. 将鸡蛋清加上湿淀粉搅匀成糊，另取一碗，加上高汤、白糖、醋、酱油、湿淀粉兑成汁备用。

3. 将松花蛋滚上干面粉，炒勺内加上植物油，烧至五六成热，再把松花蛋周身蘸上鸡蛋清糊，逐块放入油内，炸至金黄色，捞出控净油。

4. 炒勺内留油 40 克烧热，用葱、姜、蒜末烹锅，倒入对好的汁炒熟，放上炸好的松花蛋，颠翻炒勺，淋上香油即成。

风味特点

清淡滑爽，甜酸适口。

炸荷包蛋

主要原料

鸡蛋 10 个，花生油 500 克，精盐少许。

制作方法

1. 油锅内注入花生油烧热，手勺内加底油也上火烧热，把鸡蛋打在手勺内撒些细盐，放在油锅内煎，等下面煎到快定形时，用筷子在一边夹出一道印，好似荷包口，再冲入一些热油，使上面也凝固。

2. 倒入大油锅中，再炸一会，呈金黄色，即可捞出。

3. 其它蛋均照此办法做完，码入盘中即成。

风味特点

香酥味美。

鲫鱼蒸蛋羹

主要原料

鲫鱼 1 条（约 300 至 500 克），鸡蛋 200 克，精盐 3 克，料酒 15 克，味精 5 克，清汤 300 克，葱、姜末少许，香油 10 克，酱油 5 克。

制作方法 1. 鲫鱼去鳞、鳃，开膛去五脏洗净，用开水焯过，滗净水，用净布沾干水分。

2. 鸡蛋打入大荷花碗内，搅匀，加盐、料酒、味精、清汤再搅匀，将鲫鱼放在中间，上展蒸 10—20 分钟，蛋羹成脑状取出。

3. 用酱油、香油、清汤 10 克、葱、姜末调成清汁，淋入蛋羹碗内即成。

风味特点

软嫩味鲜，口味浓厚。

火腿煎蛋

主要原料

鸡蛋 4 个，火腿 25 克，精盐、味精少许，油 10 克。

制作方法

1. 将鸡蛋打入碗内，使蛋黄保持完整，撒少许精盐、味精。
2. 将火腿切成薄片，用油煎熟后码于盘子四周。
3. 煎锅内放油烧热，下鸡蛋煎至蛋清熟，蛋黄尚未熟时即取出，盛入盘内即可。

风味特点

鲜嫩，色艳。

韭黄炒蛋皮

主要原料

鲜蛋 3 个，韭黄 300 克，花生油 100 克，盐 15 克，糖 5 克。

制作方法

1. 将蛋打入碗内，放盐少许打散，下锅煎成薄蛋皮，切条。
2. 将韭黄洗净，切长段。
3. 花生油下锅烧热后，倒入韭黄炒两下，加入蛋皮，边炒边加盐、糖调味，炒好上碟。

风味特点

香鲜可口。

畜肉菜

回锅肉

主要原料

猪腿肉 300 克，青蒜苗段 50 克，精盐 0.5 克，甜面酱 10 克，郫县豆瓣 15 克，红酱油 10 克，豆豉 2.5 克，熟猪油 25 克。

制作方法

1. 将肥瘦相联的带皮猪肉刮洗干净，放入汤锅内煮至肉熟皮软为度（切勿煮过烂），捞出稍晾后，切成 5 厘米长、4 厘米宽 0.3 厘米厚的片。豆瓣、豆豉剁碎。

2. 炒锅置中火上，放油烧热，下肉片略炒，至肉片呈灯盏窝状，下豆瓣炒上色，放入甜面酱、红酱油、豆豉、精盐，再放入青蒜苗段炒香装盘即成。

风味特点

红绿相衬，咸中带甜，微辣醇鲜，味浓而香。

扣 肉

主要原料

带皮猪五花肉 400 克，青菜心 50 克，木耳 30 克，酱油 50 克，清汤 500 克，料酒 10 克，味精 1 克，八角 1 克，桂皮少许，葱 20 克，姜 10 克，湿淀粉 30 克，花椒油 20 克。

制作方法

1. 先把五花肉在沸水锅里略烫一下，刮净皮面上的毛，放入汤锅内煮至成熟时捞出，皮面抹上糖色，再切成厚 3 毫米的大片，皮朝碗底整齐排放在碗内，加酱油、料酒、清汤、八角、桂皮、葱段、姜片上笼蒸烂取出。去掉葱姜、八角、桂皮，汤汁滗入炒锅内，肉反扣在盘内。青菜心洗净，切 4 厘米长的段，与木耳均用沸水焯过。

2. 炒锅内稍加青汤、木耳、菜心、酱油烧沸，撇去浮沫，湿淀粉勾芡，加味精，淋入花椒油，将汁浇在肉上即成。

风味特点

色泽红亮，肉质软烂，浓香不腻。

桂花拔丝肉

主要原料

肥膘猪肉 250 克，鸡蛋 1 个，白糖 100 克，面粉 50 克，桂花 1.5 克，麻油 750 克（耗油 200 克），清水 100 克。

制作方法

1. 将肉去皮、骨。瘦肉切成 4 厘米长、0.3 厘米厚的薄片，放入沸水锅内 1 分钟，取出晾凉。

2. 鸡蛋打入碗里加面粉、清水（10 克），和烫好的肉片拌匀上浆。

3. 锅放旺火上，倒入麻油，烧到 5 成热时，把浆好的肉片用手撑开，逐片下锅炸至肉呈淡黄色时，移锅微火上继续炸 3 分钟，至肉成金黄色时捞起沥油。

4. 另取锅放微火上，加清水 90 克，随即下白糖、桂花，慢慢熔化后，用手勺拨动翻身，使糖丝全部粘在肉上即成。

风味特点

色泽金黄，入口甜酥，桂花味香，爽口不腻。

锅巴肉片

主要原料

大米锅巴 200 克，猪里脊肉 150 克，水发香菌 15 克，水发玉兰片 50 克，姜，蒜片各 5 克，马耳朵葱 15 克，泡红辣椒 10 克，精盐 5 克，酱油 15 克，白糖 15 克，醋 20 克，料酒 15 克，味精 1 克，湿淀粉 35 克，肉汤 500 克，熟菜油 1000 克（耗油 150 克）。

制作方法 1. 将猪肉切成 5 厘米长、2.6 厘米宽、0.2 厘米厚的薄片，盛入碗内，加湿淀粉、料酒、精盐拌匀，玉兰片、香菌切成薄片，将肉汤、精盐、白糖、醋、湿淀粉、酱油、味精放入碗内兑成芡汁，将干透的厚而不糊的锅巴掰成 6.6 厘米的方块。

2. 炒锅置旺火上，下油烧热，放入肉片炒散，再放姜、蒜、葱、泡辣椒、香菌、玉兰片炒出香味，烹入兑好的芡汁，收成清流芡盛入大碗中。

3. 炒锅置旺火上，下菜油烧热，倒入锅巴炸至浮起呈金黄色，捞入大圆盘中，并舀入适量沸油，然后将锅巴和带汁肉片同时上桌，趁沸油高温及时将肉片连汁淋在锅巴上，立即发出“哗”的响声和浓烈的糖醋香味。

风味特点

肉片鲜嫩，锅巴酥脆，味甜酸而香。

荷叶蒸肉

主要原料

净带皮猪五花肉 500 克（手掌大），鲜荷叶 24 张，熟大米粉 200 克，胡椒粉 10 克，姜米粒 10 克，白糖 25 克，精盐 1.5 克，绍酒 25 克，酱油 30 克，熟猪油 15 克。

制作方法

1. 将猪肉切成宽 4 厘米、厚 0.2 厘米、长 6.5 厘米片，盛入钵内，加酱油、精盐、姜米粒、绍酒、味精、白糖等拌匀，腌渍待用。胡椒粉下锅内炒熟，磨成鱼籽大小的粉粒。

2. 荷叶洗净理平，切去毛边，再切成大于肉块 3 倍的条形，泡入水中待用。

3. 将腌渍好的肉块，用五香粉和熟大米粉拌匀，用切好的荷叶一块块包好整齐地码在碗内，入旺火沸水笼屉内约蒸 40 分钟至熟，起笼翻扣在盘内，再整理摆成高桩形即可上桌（食用时拆去荷叶）。

风味特点

肉质酥烂，肥而不腻，肉内透进荷叶清香味。

蒸白丸

主要原料瘦猪腿肉 55 克，猪肥肉 200 克，鳃鱼肉 250 克，荸荠 200 克，鸡蛋 3 个，五香粉 0.5 克，味精 5 克，葱花 35 克，湿淀粉 50 克，胡椒粉 2.5 克，绍酒 25 克，姜末 15 克，精盐 20 克。

制作方法

1. 将猪瘦肉切成绿豆粒大的丁。肥肉煮熟后，与荸荠都切成黄豆大的丁。
2. 鳃鱼肉剁成茸（越细越好）盛钵，加鸡蛋液、精盐、味精、绍酒、姜末、葱花、五香粉、胡椒粉、湿淀粉，边搅边加清水，最后再加猪肉丁、荸荠丁共同搅匀，挤成丸子 60 个，逐个放入垫有纱布的细格笼屉内（边挤边放入），在旺火沸水锅上蒸 10 分钟，取出盛盘即成。

风味特点

色泽晶莹，白丸软嫩，油润松泡，滋味鲜美。

香炸蒸肉

主要原料

猪五花肉（连皮）500克，鲜豌豆200克，干面包100克，鸡蛋2个，大米粉100克，五香粉0.5克，花椒10粒，酱油25克，姜末5克，甜面酱25克，白糖5克，葱花25克，醪糟汁25克，豆腐乳汁15克，精盐1克，菜油750克（耗油75克），椒盐味碟2碟。

制作方法

1. 将猪肉刮洗净，切成6.6厘米长、2.6厘米宽、0.5厘米厚的片，放入碗内，加入花椒（捣碎）、五香粉、酱油、豆腐乳汁、醪糟汁、白糖、姜末、葱花、盐、面酱拌匀。浸渍20分钟，干面包揉成粉末，鸡蛋磕入碗内，搅成蛋液。

2. 在盛肉片碗内加入米粉、豌豆拌匀，然后将肉片像铺瓦一样摆入碗内，上面放豌豆，入笼蒸约两个半小时取出，翻扣在碗内，将蒸肉取出晾凉，豌豆仍放回笼中。

3. 将蒸肉逐片滚上蛋液，再粘满面包粉，放入旺油锅炸至呈金黄色时捞起，盛在条盘的一端，同时从笼内取出豌豆放在条盘的另一端，与椒盐味碟同时上桌。

风味特点

外酥内嫩，肥而不腻。

八宝里脊

主要原料

猪里脊肉 200 克，熟火腿 25 克，糯米 50 克，熟鸡肉 25 克，熟莲子 25 克，虾米 15 克，荸荠 25 克，鸡蛋 3 个，水发冬菇 50 克，精盐 3.5 克，淀粉 20 克，面粉 10 克，味精 1.5 克，胡椒 2 克，冬笋 25 克，料酒、葱、姜各少许。

制作方法 1. 先将里脊肉切长 13 厘米、宽 6.6 厘米的大片，用刀背将其拍松，刀尖剁断其结蒂组织，然后加盐、料酒、姜、葱进行腌渍。熟火腿、熟鸡肉、熟莲子、冬笋、冬菇以及虾米和荸荠，都分别切成绿豆大的粒。

2. 糯米洗净，上笼蒸熟，入碗加入以上各种粒，加盐、味精、姜、葱等调成“八宝馅料”待用。

3. 鸡蛋磕入碗内，加淀粉和面粉调成糊。

4. 里脊肉取出，摊开放砧板上，然后包上“八宝馅心”成长条形。5. 取炒锅置旺火上，烧油至 7—8 成热，将八宝里脊拖上和好的糊下锅炸，至表面起酥，颜色金黄捞起拼摆盘中。风味特点外焦酥，内软糯，味咸鲜。

滑熘里脊

主要原料猪里脊肉 150 克，水发玉兰片 30 克，水发冬菇 20 克，青菜心 30 克，精盐 2 克，料酒 10 克，味精 1 克，鸡蛋清 1 个，清汤 200 克，湿淀粉 30 克，葱末 3 克，姜末 2 克，白油 500 克（耗油 40 克）。制作方法 1. 将里脊肉切长 6 厘米、宽 1.5 厘米、厚 2 毫米的片，放入碗内加精盐、湿淀粉抓匀，玉兰片切成与肉同样大小的片，冬菇片成薄片，青菜心洗净，切 3 厘米长的段，均用沸水焯过。2. 炒锅内放入白油，在旺火上烧至五成热时，下入里脊片，用铁筷子搅动拨散，至九成熟时倒进漏勺内，炒锅内留油 20 克，放入葱、姜炸出香味后，倒入玉兰片、冬菇、青菜心、里脊片，加入清汤、精盐、料酒，烧沸后用湿淀粉勾芡，最后加味精盛入汤盘内。风味特点里脊肉软嫩滑润，配料清鲜，汁浓味醇，宜于下饭。

糖醋里脊

主要原料

猪里脊肉 200 克，白糖 80 克，精盐 1 克，酱油 5 克，醋 5 克，鸡蛋 1 个，湿淀粉 100 克，精粉 20 克，清汤 300 克，葱姜蒜末共 10 克，花生油 1000 克（耗油 70 克）。

制作方法

1. 将里脊肉两面交叉剖斜“十”字花刀，刀深为肉厚度的一半，再切成长 4 厘米、宽之厘米、厚 5 毫米的条，放入碗内，用鸡蛋、精盐、湿淀粉、精粉抓匀养好。

2. 炒锅内放入花生油，在中火上烧至五成热时，将里脊肉逐块下油内炸，至漂起在油面上呈浅黄色时捞出，见油温升至八成热时，再将里脊重下入油内稍炸，至呈金黄色捞出。装入盘内。

3. 炒锅内留少量油，中火烧至五成热时，放入葱、姜、蒜末，炸至放出香味，迅速烹入醋，加清汤、白糖、酱油烧沸撇去浮沫，用湿淀粉勾芡，浇在盘内炸好的里脊肉上。

风味特点

外皮酥脆，内里肉嫩，甜酸咸香味美。

梅子蒸排骨

主要原料

排骨 600 克，酸梅肉 20 克，白糖 8 克，老抽 5 克，蒜茸 5 克，面鼓（面酱）15 克，淀粉 10 克，花生油 15 克，葱段 15 克，味精 1 克，盐 4 克。

制作方法

排骨洗净斩成小块，放入酸梅肉、糖、老抽、蒜茸、面鼓、葱段、味精、淀粉拌匀，放在盘中，上面浇少许生油上笼屉蒸至汁清便熟。

风味特点

酸鲜醒胃。

冰糖扒蹄膀

主要原料

猪蹄 1250 克，豌豆苗或菠菜 500 克，葱 10 克，姜 5 克，盐 5 克，酱油 50 克，冰糖 50 克，料酒 3 克，味精 5 克，花生油 25 克。

制作方法

1. 肘子去骨，择去残毛，刮洗干净，放入开水锅内煮一下捞出，洗净污水，在肉面划上十字方块的刀纹（深度为二分之一，便于入味）。

2. 将豌豆苗择洗干净。

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

风味特点

味浓带甜，皮肉酥烂。

翡翠蹄筋

主要原料水发猪蹄筋 750 克，丝瓜 300 克，熟火腿 75 克，虾子 1.5 克，盐 8 克，清汤 150 克，湿淀粉 50 克，熟猪油 100 克。

制作方法

1. 将猪蹄筋洗净，用刀切成 7 厘米长的段。丝瓜刮去表皮呈翠绿色，切去两头，剖成两片，挖去瓜瓤，洗净，切成长约 4 厘米、宽约 1 厘米的条。把丝瓜条放入温油锅中，至瓜色碧绿，倒入漏勺。

2. 炒锅置旺火上，舀入清汤，放入蹄筋、火腿片、虾子、熟猪油，烧至蹄筋软糯，再加盐、丝瓜条烧沸，用湿淀粉勾芡，起锅盛入盘内（蹄筋放在中间，丝瓜条围放在周围）。

风味特点

丝瓜碧嫩，蹄筋白糯，绿白相映，清香味美。

白云猪手

主要原料

净猪手(即猪前脚爪)2500克,白醋150克,白糖500克,糖精0.5克,盐45克。

制作方法

- 1.将白醋、白糖、盐在锅内烧溶倒出,待冷后加入糖精。
- 2.将猪手斩成块,下水锅煮熟(皮可离骨为度),用清水浸漂3小时左右,滤干水分,放入糖醋汁中浸约2小时左右。

风味特点

皮爽、肉滑,食后能醒胃。

盐水猪舌

主要原料猪舌 750 克，细盐 30 克，绍酒 30 克，葱 5 克，姜 5 克，八角 1 克，花椒 2 克，硝水 15 克，麻油 15 克。

制作方法

1. 将猪舌洗净沥干水分，用盐擦匀，放盆中，洒硝水拌匀，腌三天左右（夏天一天）取出。洗净后，投入沸水锅中，烫至舌面呈现白膜时捞出，刮除白膜洗净。

2. 炒锅放在旺火上，放猪舌，加绍酒、八角、花椒、葱结、姜片、水 1000 克，加细盐烧开后，撇去浮沫，改用小火焖烧 20 分钟左右，连汤汁一起倒入盘中。冷却后切片装盘，淋上芝麻油即成。

风味特点

软熟不腻，鲜咸适口，是夏令佳菜。

黄焖舌尾

主要原料

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

制作方法

1. 猪舌用开水煮一下捞出，刮去膜皮，修去舌根，切成 5 厘米长块。猪尾刮净毛洗净，切成 5 厘米的段，一起下锅煮透捞出。

2. 炒锅上火，放底油，下葱、姜、舌、尾炒尽水分，再放入料酒、盐、酱油、白糖、清汤，用大火烧开，撇去沫，再略烧片刻，使舌、尾上色后倒入砂锅内盖好盖，移小火焖两小时即烂。

3. 舌尾焖熟后，加味精调好色味，挑去葱、姜，汁收浓即成。

风味特点

色金黄，味浓香。

炸猪腰子片

主要原料

猪腰子 1500 克，鸡蛋 150 克，面包渣 150 克，盐 15 克，胡椒粉少许，面粉 50 克，柠檬 50 克，黄酒 75 克，土豆丝 500 克，油 250 克，芹菜叶 10 克。

制作方法

1. 把猪腰子去其薄膜，从中间片开（要连着一边），去掉腰臊，把腰子平展开，用银钎子串之（成薄片形），撒盐、胡椒粉，沾上面粉，裹上鸡蛋糊、面包渣，然后用热油炸上色，并熟透。

2. 把黄油融化，放上切成末的芹菜叶拌匀，放冰箱冻硬切成小块，起菜时配炸土豆丝、黄油块和柠檬片。

风味特点

色泽金黄，肉嫩香脆。

炒腰花

主要原料

腰子 250 克，木耳 25 克，青蒜 100 克，葱 25 克，姜水少许，料酒 4 克，醋 4 克，酱油 20 克，味精 1.5 克，水淀粉 40 克，花生油 400 克（耗油 40 克）。

制作方法 1. 将腰子从中间片开，片去腰臊（腰心），切成麦穗花刀，每片腰子基本上改成 4 小块。葱切丝，青蒜切成段，木耳撕成小片，放入兑汁的小碗内。

2. 用葱丝、青蒜、酱油、料酒、醋、味精、湿淀粉再加点汤兑成碗芡汁。

3. 油锅烧热，放入油烧至八、九成热，将腰子用开水焯一下，控净水分，放入油锅中爆炸一下，即倒在漏勺内，稍留底油，腰子再放入油锅内，倒入兑好的汁，颠翻几下，淋入少许明油即可出勺。

风味特点

金红色，脆嫩爽口。

茴香腰花

主要原料

腰子 1 对约 300 克，小茴香 15 克，水发木耳 25 克，水发笋片 50 克，青豆 25 克，湿淀粉 15 克，鸡蛋少许，葱、姜、蒜各 5 克，酱油 20 克，精盐、味精、料酒、胡椒面各少许，米醋 10 克，清汤 200 克，植物油 500 克（耗油 50 克）。

制作方法

1. 小茴香按水煮提取法，提取小茴香浓缩汁 15 毫升。
2. 将腰子洗净，撕去外皮，用刀一冲两半，腰臊洗净，光面朝下，用坡刀对角划成十字花，然后每半片切成 5 块，共 20 块，放凉水碗内，洗净振干，放在碗内，加入鸡蛋、湿淀粉和酱油少许，用水抓匀。木耳改刀，笋片或雪花片，葱蒜切片，姜切末，同青豆放在一起，另放酱油，盐、味精、料酒、米醋、胡椒面、清汤兑成汁。
3. 将锅放在火上，放入植物油，油八成熟时，将腰子下锅用勺晃开，见腰子卷成刺猬即捞出，余油倒出，随将配菜下锅，放下兑好的汁及小茴香浓缩汁，用手勺炒几下，放入腰花翻两个身即成。

风味特点

色呈柿黄，菜脆嫩，形如刺猬

炆腰片

主要原料

生猪腰子 400 克，冬笋 50 克，熟豆油 25 克，香菜少许。

制作方法

1. 将腰子片成两半，剥去膜，片去腰筋，在腰子内部顺刀推剂 4/5 深，再用坡刀片成片，装冷水碗内。然后将腰子和水一同倒入开水锅内，焯断生时捞出，用凉水过凉，沥干水分装盘。

2. 香菜切 1.5 厘米长的段，冬笋切菱形片，用开水烫透捞出，用凉水过凉，沥干水放在腰片上。

3. 放上葱丝、姜丝、蒜片，浇上炸好的花椒油，略焖一会，最后加精盐、味精、香菜，拌匀即成。

风味特点

鲜嫩。

油爆猪肚

主要原料

猪肚 200 克，大油 400 克（耗油 40 克），料酒 4 克，盐 1 克，味精 1.5 克，葱、蒜各 50 克，醋、姜各少许，水面粉 50 克，高汤 50 克。

制作方法

1. 猪肚头片去外皮，去掉外面的脂筋，硬面朝下，平放在墩子上，顺着肚纹，剖上 1.5 毫米宽的横竖交叉花刀，再切成长 2.5 厘米、宽 1.5 厘米的长方块。葱洗净切豆瓣葱，蒜切成片。

2. 用葱丁、蒜片、料酒、味精、盐、姜、醋、淀粉、高汤兑成碗芡汁。

3. 勺内下大油烧至八、九成热，先把肚块用热水烫一下，控净水分，再下入热油一氽，倒漏勺，滗去油后，再倒回炒勺，回旺火，接着把兑好的芡汁烹入，颠翻两下，淋入少许明油即可出勺。

风味特点

白色、脆嫩。

椒盐猪肚

主要原料

猪肚尖 750 克，花椒盐 15 克，鸭蛋 2 个，精盐 2.5 克，面粉 150 克，味精 5 克，绍酒 50 克，清汤 1000 克，苏打粉 1 克，白糖 1 克，熟猪油 750 克（耗 125 克）。

制作方法

1. 将猪肚面上肥油去掉，用清水洗净，放进砂锅，倒入清汤，加上精盐、味精，白糖、绍酒，用微火煨 2 小时取出晾冷，然后切成 8 块。

2. 鸭蛋磕在碗里，用筷子打散，放入面粉（125 克），苏打粉、猪油（15 克）、清水少许，搅匀成蛋面浆。

3. 炒锅放在旺火上，倒入猪油烧到五成热，猪肚尖逐块滚匀面粉（25 克），再蘸上蛋面浆，然后下锅油炸，待蛋粉皮呈金黄色时捞出，分别切成 5 厘米长、1.5 厘米宽的长块装盘，再撒上花椒盐即成。

风味特点

色泽金黄，皮酥里嫩，淡爽醇香，佐酒甚佳。

锅烧肚子

主要原料

猪肚 1 个约 750 克，蛋清 2 个，淀粉 60 克，面粉 20 克，酱油 15 克，盐 5 克，料酒 15 克，姜 25 克，葱 50 克，椒盐少许。

制作方法

1. 将猪肚经初步加工后，下汤锅煮至八成熟捞出，切成约 4 厘米宽的长条块，加入调料，上笼蒸烂取出晾凉。

2. 用蛋清、淀粉、面粉、香油、清水制成油酥糊，加入肚块挂匀糊。

3. 植物油下锅烧七成热后，下肚块炸定型后捞出。待油温回至八成热，再下肚块复炸，至金黄色时捞出，改成排骨块，装入盘中，撒上椒盐即成。

风味特点

色泽金黄，酥香爽口，干炸成菜，属椒盐味型。

炆肚丝

主要原料

熟猪肚 200 克，黄瓜 50 克，熟豆油 20 克，精盐、味精、花椒粒、姜末、蒜末等适量。

制作方法 1. 黄瓜切丝，猪肚切丝后用开水烫透捞出，用凉水过凉，沥干水后装盘。

2. 放上黄瓜丝、蒜末、姜末，浇上炸好的花椒油，略焖一会儿，再加精盐、味精拌匀即成。

风味特点

鲜咸。

砂仁肚条

主要原料

猪肚 100 克，砂仁米 15 克，精盐 5 克，葱 15 克，姜 10 克，料酒 50 克，味精、花椒、胡椒粉适量，水淀粉 20 克，熟猪油 100 克。

制作方法

1. 砂仁稍烘脆后，粉碎成细末。
2. 猪肚洗净，下沸水锅焯透，捞出刮去内膜，另将锅中加入清汤，放入猪肚，再下姜、葱、花椒煮熟，撇去浮沫，捞起猪肚待冷切成肚条。
3. 将原汤 500 克烧开，下入肚条、砂仁末、胡椒粉、料酒、猪油、再加味精，用湿淀粉勾芡推均匀，起锅装盘即成。

风味特点

味鲜不腻，清淡可口。

拌肚丝

主要原料

熟猪肚 150 克，黄瓜 150 克，香菜少许，精盐、味精、酱油、醋、辣椒油、蒜泥、解好的芝麻酱各适量。

制作方法

1. 将洗净的熟肚片再切丝。黄瓜洗净切成丝。香菜洗净切 2 厘米长段待用。

2. 把黄瓜丝放入盘内，上面放肚丝，用各种调料兑好的汁浇上，再撒上点香菜即成。

风味特点

清淡，爽口。

芥末肚丝

主要原料

熟猪肚 250 克，芥末糊 25 克，酱油 5 克，醋 10 克，精盐 2.5 克，味精 0.5 克，香油 15 克。

制作方法

将熟猪肚切成细丝盛入盘内。把芥末糊、酱油、醋、精盐、味精、香油调匀淋入肚丝盘内即成。

风味特点

冲味浓郁，咸酸鲜香，清爽可口，增进食欲。

八宝肚

主要原料

大肚 1 个，糯米 250 克，火腿丁 100 克，小蘑菇 20 只，小开洋 20 只，莲子 20 颗（剥净），冬笋或春笋 20 片，芡实 25 克，薏苡 25 克，杏仁 20 颗，酱油 100 克，黄酒 50 克，食盐少许，花椒、茴香、姜片各少许。

制作方法

1. 猪肚洗擦干净，肚尖用竹筷通过，正反面务使勿留秽
2. 放热锅沸水中煮透取出，剥掉外层白衣，温水过清。
3. 糯米先浸半日，起出晾一晾，与上述配料一并倒入钵内搅拌。然后灌进肚内，以针线缝合。
4. 将肚子装于大砂锅中，注满清水、香料装置于肚旁，用明火煮 2 小时，揭盖量水，如少酌加。以银针刺若干小孔，取出香料袋，略尝咸淡，上盖，又以文火焖透，即香气四溢。

风味特点

香气浓郁，味道鲜美。

炸猪肝

主要原料

猪肝 250 克，花生油 400 克（耗 60 克），味精 1.5 克，盐 1 克，玉米粉、椒盐各少许。

制作方法

1. 先将猪肝剔去筋，切成菱角块，用盐、味精腌一腌，上面撒些玉米粉拌匀。

2. 炒勺上旺火下入油 400 克，烧七、八成热，把猪肝分散地下入油中，视外面一凝即捞出。再把油温提高，下入炸第二遍，最后把油烧热再下入一炸，外表成酥状时，即可捞出，装盘，旁放椒盐。

风味特点

外酥里嫩，清香适口。

干炸肝花

主要原料

猪肝 500 克，白膘 150 克，网油 200 克，豆腐衣 1 张，花椒末 1 克，香菜 15 克，料酒 30 克，酱油 10 克，味精 3.5 克，精盐 5 克，姜 4 片，香葱 15 克，甜酱 2 小碟，生油 1000 克（耗 100 克）。

制作方法

1. 将猪肝、白膘均切成片，放在碗内，加入料酒、酱油、味精、精盐、葱、姜一起拌和，腌 10 分钟。再用清水洗干净后捞出，挤干水分，放在碗内，加入花椒粉、葱、料酒、酱油、味精、精盐，拌和待用。

2. 将豆腐衣用水浸软后摊在台板上，将拌和的猪肝放在豆腐衣上，白膘放在猪肝上面，再放上葱，卷成直径约 3 厘米粗的卷，包上洗净的网油，放在盆内，上笼蒸 10 分钟取出，用竹针在上面戳些小孔，再上笼蒸 30 分钟取出。

3. 烧热锅放入生油，待油温达七成熟时，把猪肝卷下油锅炸至金黄色时取出，切片摆在盘内，用香菜围边即成。上席时跟上 2 碟甜酱。

风味特点

金黄色，香、脆、肥、嫩。

软炸猪肝

主要原料

猪肝 150 克，花生油 400 克（耗 40 克），鸡蛋 1 个，水淀粉 20 克，盐 0.5 克，味精 1 克，椒盐少许。

制作方法

1. 将猪肝剔去筋洗净，切成 3 厘米长、1.5 厘米宽、3 毫米厚的片。鸡蛋打破盛于碗中，加水淀粉拌匀成鸡蛋糊。

2. 猪肝先用盐、味精腌一会儿，再放在鸡蛋糊内抓匀。

3. 炒勺上旺火，下花生油 400 克，烧七、八成热，把猪肝分散地下入炸之，待表面糊凝时捞出，勺内油再加热，沸腾时再下入炸，待外酥脆，内熟时，捞出放在盘中，撒上椒盐。

风味特点

鲜香滑嫩，味美可口。

椒盐肝卷

主要原料

猪肝 250 克，肥膘肉 250 克，猪网油 200 克，鸡蛋 2 个，湿淀粉 40 克，面粉 25 克，酱油 3 克，盐 2 克，姜葱各 15 克，花椒盐少许，麻油约耗 20 克。

制作方法

1. 猪肝和肥膘肉分别切成黄豆大的小丁，然后加入蛋清、调料、湿淀粉，制成馅。

2. 将猪网油搥干水分，包上肝肉馅，卷成直径为 2 厘米的长条，用湿淀粉浆收口。

3. 用鸡蛋 1 个，加湿淀粉、面粉，香油和适量水制成糊，淋在肝卷上拌匀待炸。

4. 锅内下麻油烧至七成热，然后下肝卷炸至断生捞出，待油温回升，速下肝卷复炸 1 次，至外酥内嫩捞出，直切成斜片装盘，撒下椒盐、葱花即成。

风味特点

色泽金黄，外酥里嫩，干香适口。

炒猪肝

主要原料

猪肝 200 克，水发木耳 250 克，青菜少许，花生油 400 克（耗 40 克），酱油 20 克，料酒 8 克，醋 5 克，盐 1 克，水淀粉 40 克，葱姜末共 50 克，高汤 50 克。

制作方法

1. 将猪肝剔去筋洗净后，切成 3 厘米长、1.5 厘米宽、3 毫米厚的片。葱切丝。青菜洗净片成片。水发木耳择洗干净。

2. 猪肝片用湿淀粉少许搅拌均匀。把葱丝、蒜片、姜水、木耳、酱油、盐、醋少许和水团粉、高汤兑成芡汁。

3. 炒勺放油，上旺火烧七、八成热，放入拌好的肝片炸透，同时将青菜也过一下油，一块倒入漏勺，炒勺回火，下入猪肝，随即把芡汁倒入颠翻两下，淋入少许明油即成。

风味特点

操作简便，鲜嫩味美。

熏猪肝

主要原料

猪肝 1000 克，花椒粒 2 克，桂皮一技，大茴香少许，青葱 2 根，盐 4 克，半生姜 2 片，酱油 15 克，麻油 8 克，清水 100 克，甘蔗 6 片，茶叶 25 克。

制作方法

1. 把猪肝洗净，放锅中用水 200 克煮熟，再用清水洗净。
2. 将各卤味料同放瓦锅中，用中慢火煮至有香味散出，即放入猪肝浸煮 1 小时，取出切片备用。
3. 将茶叶放锅中，上放甘蔗片、猪肝片，用锅盖盖密，以猛火烧至有白烟，约 15 分钟后，可取出上碟。

风味特点

风味独特，佐酒佳肴。

腊猪肝

主要原料

猪肝 1500 克，细麻绳 2 条，上等酱油 75 克，玫瑰露酒 15 克，姜汁 12 克，白糖 12 克，细盐 4 克。

制作方法

1. 猪肝放大盆中，加水 5 碗浸约 5 小时，这样可把血水浸出，或用石块放在猪肝上，压浸 1 夜，亦可使血水流出。

2. 把已流出血水的猪肝洗净，放大碗中，加入腌肉料拌匀，腌 1 天左右，取出用绳穿上，挂在太阳中曝晒 3 天，即可取用。

风味特点

味道醇厚，别具风味。

银耳血肺

主要原料

银耳 15 克，新鲜猪肺 1 副，清汤 1500 克，葱、姜、盐、料酒、味精、胡椒粉适量。

制作方法

1. 银耳用温水泡发，去除杂质、蒂头、泥沙，加碱少许，用开水浸泡 5 分钟，以冷水冲洗 2 次，去除碱味。再以清水浸泡。
2. 将猪肺气管套在自来水龙头上，冲尽肺叶中的血迹，控去水分。
3. 葱切段，姜拍破。
4. 猪肺投入沸水锅内氽透捞出，洗净血沫。
5. 大砂锅内注入清水，放入葱、姜、料酒、猪肺，旺火烧开后移到文火上煮烂，将猪肺捞入凉水内，剔下气管筋络，撕去老皮，揪成蚕豆瓣大小的块，放入碗中用凉水泡好。
6. 把肺块和银耳捞入大汤碗内，注入清汤，上蒸笼蒸透取出，烧开后余下的清汤，加入料酒、盐、胡椒粉，汤沸后盛入碗中即成。

风味特点

色泽分明，有药用价值。

余银肺汤

主要原料

猪肺 500 克，水发玉兰片 25 克，黄瓜 25 克，水发冬菇 4 朵，酱油 15 克，高汤 1000 克，细盐 3 克，花椒 4 粒，大茴香 2 瓣，葱段 5 克，鲜姜 2 片，味精 3 克，料酒 5 克，姜汁 3 克。

制作方法

1. 将猪肺从气管处连续灌入清水，在肺的下部插几个孔，使肺内血水冲净，然后用剪刀把气管破开，洗净杂物，并用开水焯一下，另换清水，放入花椒、大茴香、葱段、姜片，上火煮开，再将锅移至微火煮 2 至 3 小时，捞出切成条待用。

2. 将玉兰片切成长条片。黄瓜冬菇切成片。

3. 汤锅置旺火上，放入高汤、肺条、笋片、冬菇、黄瓜片、酱油、细盐、味精、姜汁，待汤开后撇去浮沫，起锅盛入汤碗内即成。

风味特点

猪肺软嫩，汤味清香。

沙参心肺汤

主要原料

猪心肺一副，沙参 15 克，玉竹 15 克，葱 25 克，细盐 2 克。

制作方法

- 1.沙参、玉竹择净用清水漂洗，再用纱布包起来备用。
- 2.猪心肺冲洗干净，挤净血污，同沙参、玉竹一起放入砂锅内，再将葱洗净放入，注入清水约 2000 克后，先用旺火烧开，再改用文火炖约 1.5 小时，待心肺熟透即成，食用时加细盐少许调味。

风味特点

有药用价值。

灌 肠

主要原料

猪肥肠 5000 克，上白面粉 2500 克，葱末 125 克，姜末 100 克，花椒粉 50 克，糖桂花 50 克，砂仁 2.5 克，豆蔻 2.5 克，苜蓿子 2.5 克，丁香 2.5 克，红曲水 75 克，精盐 300 克，醋 150 克，蒜 250 克，熟猪油 1650 克。（制 30 盘）

制作方法

1. 猪肥肠用精盐 150 克与醋 150 克揉洗 1~2 分钟，揉出粘液后，再用凉水反复冲洗干净；砂仁、豆蔻、苜蓿子、丁香等药料一起研成粉末，蒜去皮洗净，加精盐 50 克砸成泥，再兑入凉开水 1000 克搅匀，即成为盐水蒜汁。

2. 将面粉、葱末、姜末与精盐 100 克（冬天不放盐）一起放在盆内，逐次加入凉水 5000 克（500 克加 1000 克水），用木棍搅拌（边搅边加水）均匀后，加入花椒粉、糖桂花、药料粉、红曲水，搅成粉红色的面糊。

3. 将猪肥肠粗的一头用绳扎紧，另一头插入漏斗，灌入面糊。灌至七成满时，将两头用绳扎在一起，即为灌肠。锅里放满水，在锅底上扣几个小盘（以防灌肠粘锅糊底），用旺火烧至九成沸时，放下灌肠，改用微火（水保持微沸）煮 40 分钟，至用手按灌肠觉得有弹性时，即可捞入凉水中浸泡，泡凉后，不论冬、夏季都要放进冰箱内保存。

4. 将铁挡略倾斜着放在炉火上，倒入熟猪油 4~5 两（以后可随时加油），油即流向低处。频频翻转，使肠回软，再用铁铲将灌肠推在一起，按成约 1 分厚的一个大片，并将挡内低处的热油用铲反复淋洒在灌肠上，约煎 10 分钟，将两面都煎焦，而且灌肠上冒出很多小油泡，这时便将大片分割成约 3 寸见方的小片，分别盛入盘中，浇上盐水蒜汁即成。

风味特点

煎好的灌肠连结一片，呈粉红色，上面泛浮着小油泡，趁热吃，酥香咸辣，别有风味。

牛肉片

主要原料

牛肉 250 克，香菇 15 克，鸡蛋清 2 个，冬笋 50 克，湿淀粉 75 克，葱段 25 克，精盐 1 克，麻油 500 克（耗 125 克），味精 1.5 克，牛肉汤 50 克，胡椒粉 1 克。

制作方法

1. 牛肉洗净，切成 0.1 厘米厚的薄片放碗内，磕入鸡蛋清，下精盐、湿淀粉调拌均匀。

2. 锅置旺火上加麻油烧至 5 成热，下牛肉片爆炒 2 分钟，肉呈白色后起锅沥油。原锅内倒入兑好的汁水，翻炒几下装盘即成。

风味特点

色泽洁白，肉嫩味鲜。

牛肉扒

主要原料

肥牛里脊 350 克，熟面粉 100 克，葱头 100 克，大葱 50 克，姜末 15 克，醋 25 克，肉汤 250 克，清油 150 克，精盐 15 克，胡椒粉 1.5 克。

制作方法

1. 牛肉切片拍松，用料酒、精盐稍腌，抹匀胡椒粉，放面粉盘中拍实。
2. 锅置中火上，下清油将肉片下锅煎至两面黄铲出。
3. 原锅放葱头、葱、姜煸出香味加肉汤烧沸，下里脊片，移大火收芡起锅盛盘即成。

风味特点

色泽殷红，形状整齐，肉质鲜嫩，葱香扑鼻。

生炒牛肉丝

主要原料

牛腿肉 400 克，芹菜 100 克，猪油 60 克，酱油 20 克，麻油 5 克，绍酒 20 克，细盐 2 克，白糖 10 克，味精 3 克，姜末 5 克。

制作方法

1. 将牛肉用清水洗净沥干，切成 6 厘米长左右的丝。芹菜洗净后用刀拍松，切成同牛肉一样的丝。

2. 炒锅烧热，将牛肉丝下锅，先用旺火煸炒划散，烹绍酒，再用小火煸炒至熟，放姜末，加芹菜煸炒几下，加酱油、白糖、味精、鲜汤少许，炒匀用湿淀粉少许勾芡，淋上麻油出锅。

风味特点

肉质鲜嫩，芹菜香脆清口。

酥炸牛肉卷

主要原料

牛肉 350 克，网油 300 克，葱 50 克，姜 10 克，马蹄 150 克，酱油 15 克，盐 4 克，味精 2 克，胡椒粉 0.5 克，椒盐 8 克，浙醋 25 克，淀粉 100 克，料酒 3 克，花生油 1000 克（耗油 100 克），碱少许，白糖 1 克，陈皮、五香粉各适量。

制作方法

1. 牛肉剁成泥，加入淀粉、水、白糖，盐、碱、味精、酱油上劲。
2. 马蹄切成小丁。葱、姜切末。陈皮压成末与胡椒粉、五香粉、料酒加入牛肉馅中搅匀。
3. 将网油摊开，撒上干淀粉，抹上牛肉馅，卷成直径约 2 厘米，长约 20 厘米的卷。
4. 锅内放宽油上旺火，下入牛肉卷，先大火炸，尔后改用温火炸熟，斜刀改成厚片装盘。跟椒盐、浙醋碟上桌。

风味特点

香酥可口，外焦里嫩。

花椒牛肉

主要原料

五香牛肉 1000 克，生油 1000 克（耗油 150 克），辣油 25 克，酱油 10 克，酒酿汁 100 克，盐 5 克，白糖 5 克，味精 5 克，胡椒粉 2 克，干辣椒 10 克，花椒 10 克，绍酒 5 克，牛肉汤 1500 克，姜 50 克，葱 25 克。

制作方法

1. 牛肉洗净，切成 3 厘米见方的块盛入大碗内，加绍酒、姜、葱、酱油、味精，腌渍上味。

2. 烧热锅，放生油。油烧至九成熟时，将牛肉下锅炸至水分干后倒出，趁热锅放生油 50 克，待油烧至八成熟时，将干辣椒下锅炸至咖啡色后，加花椒、姜、葱略煸一下，再加牛肉汤、盐、糖、酱油、胡椒粉、牛肉，用旺火烧滚后，待用小火烤 3 小时左右，改用旺火收浓汤汁。加酒酿汁、味精，再略收一下，淋上辣油，搅匀，起锅装盘即成。

风味特点

麻辣香浓，有四川风味。

白灯笼麻辣牛肉

主要原料

黄牛腿肉 100 克，卤药一副，川盐 50 克，冰糖 25 克，菜油 250 克（耗 40 克），辣椒面 5 克，味精 0.5 克，葱叶 50 克，花椒 5 克，白糖 10 克，胡椒 1 克，红油 15 克，酱油 50 克，化猪油 25 克，花椒面 5 克。

制作方法

1. 黄牛腿子肉除去筋及浮皮，保持洁净，切成 3 分厚、8 分见方的块。
2. 清水入锅，卤药 1 副洗干净用纱布包好扎紧，与猪油、川盐、酱油、冰糖、花椒、胡椒、捆把葱叶及白糖 5 克一起入锅煮沸，再将切好的牛肉块放入锅卤制（水淹没牛肉块为度），卤熟后捞起，晾干水分。
3. 菜油入锅烧至六成热，将牛肉放入油锅炸至棕色，起锅入盆，撒上花椒面、辣椒面、白糖（5 克）、味精，淋上红油和匀即成。

风味特点

外酥内软，麻辣味浓。

麻辣牛肉干

主要原料

瘦牛肉 500 克，花椒面 5 克，辣椒面 10 克，料酒 35 克，白糖、盐各 15 克，酱油 25 克，味精 1.5 克，香油 15 克，牛肉汤 750 克，葱、姜各 50 克，熟芝麻 50 克。

制作方法

1. 牛肉入锅内煮 20 分钟，熟透捞出晾凉，切成 4 厘米见方的筷子条，入碗内放上姜、葱、料酒、盐、酱油适量，码味半小时。

2. 将牛肉条放入热油锅炸至棕红色捞出，锅内留油少许，下姜、葱炆锅，再放料酒、白糖、牛肉汤、盐和炸好的牛肉条，并不断翻动收汁，待汁快收干时，将锅端离火口，拣出姜、葱，放香油，再加入花椒油、辣椒面、味精拌匀。最后撒上芝麻即可。

风味特点

麻辣干香，佐酒佳肴。

炒细牛百页

主要原料

生牛百页 1000 克，净冬笋 100 克，小红辣椒 25 克，韭黄 100 克，猪油 150 克，料酒 25 克，盐 10 克，味精 2.5 克，向醋 2.5 克，鸡汤 150 克，香油 15 克，湿淀粉 15 克。

制作方法

1. 先将牛百页切成二、三块放入桶内，倒入开水烫泡（水以浸没过牛百页为准，冬季用开水，夏季用八成开的水），用木棍不停地搅动，将页子搅开，使全部烫倒。过 5 分钟左右，视黑膜衣一推即脱便捞出（如烫的时间过久，黑膜不易推掉），放入冷水内一页一页地将黑膜推擦刮洗净，撕去油筋，再放入冷水锅煮开捞出，捞出后，还需用清水洗一遍。然后放入冷水锅烧开，煮到七成烂时捞出切成细丝（越细越好，丝的长度视牛百页而定），牛百页入冷水烧开后过，沥干水分。

2. 将猪油烧到六成熟时，下入冬笋丝和牛百页煸炒出香味，烹料酒，放入红辣椒丝、盐、味精和韭黄炒一下，加入汤，用湿淀粉调稀勾芡，放入醋、香油翻炒几下，装入盘内即成。

风味特点

香辣脆鲜，下酒佳肴。

油爆牛肚领

主要原料

牛肚领 400 克，水发香菇、玉兰片各 25 克，青豆 25 克，葱、姜、蒜末各 5 克，面粉 25 克，精盐、味精、胡椒面各少许，酱油 25 克，清汤 200 克（同葱、蒜兑汁），植物油 400 克（实耗 125 克）。

制作方法

1. 将牛肚领两边油筋去净，再用立刀划成十字花（深度为 8/10），再切成 2 厘米见方的块，放碗内，添凉水半碗，加碱、醋少许，用手抓几下，用盘扣住。约 10 分钟，待肚头胀起，再用凉开水洗净，净布掘干，放盘内，用淀粉袋均匀地抖上粉面，另将香菇、玉兰片切成小雪花片，同青豆放在一起。

2. 将锅放在火上，加入植物油，油大热时将肚头撒入，用勺搅开，肚头出现花纹时，出锅沥油，锅内剩底油 60 克，再成在火上，将汁和配菜倒入，用勺炒搅，汁沸时，将肚领倒入，翻两三个身，盛在 33 厘米盘内即成。

风味特点

色呈柿黄，菜脆嫩，形如刺猬。

洋葱炒牛肝

主要原料

牛肝 250 克，洋葱 100 克，姜、酱油、麻油、精盐、白糖、味精适量。

制作方法

1. 牛肝切成 2 毫米的薄片，加酒、盐水生粉拌和，渍 10 分钟。
2. 洋葱切丝，油热投入煸炒至透明色盛起，另起油烧至五成热，爆香姜片，推入肝片划散，待泛色投入葱丝，加少许水煮沸，调味，淋上麻油。

风味特点

有养血补肝，治肝虚浮肿，血虚萎黄，疲劳羸瘦的功效。

鱼香牛肝

主要原料

牛肝 200 克，嫩黄瓜 100 克，葱花 15 克，姜末 15 克，蒜末 15 克，泡红辣椒 15 克，白糖 10 克，醋 10 克，精盐 1 克，酱油 10 克，湿淀粉 20 克，料酒 5 克，肉汤 25 克，茶油 100 克。

制作方法

1. 将牛肝切成薄片，盛入碗内，加入湿淀粉，精盐拌匀。黄瓜切成菱形片，另取碗 1 个，放入酱油、白糖、醋、味精、盐、湿淀粉、肉汤兑成芡汁。

2. 炒锅置旺火上，油烧热，放入牛肝炒散粉，放入泡辣椒（剁碎）炒出香味，再放姜末、蒜末、黄瓜，烹入芡汁，放入葱花颠翻即成。

风味特点

牛肝细嫩，鱼香味浓。

茄汁扒牛舌

主要原料

牛舌 250 克，番茄酱 50 克，白糖 25 克，肉汤 250 克，麻油 50 克，精盐 15 克，葱段 25 克，姜片 20 克。

制作方法

1. 牛舌切 10 厘米长、3 厘米宽、0.6 厘米厚的长条，逐条入碗，加料酒、葱、姜、肉汤上笼蒸半小时，拣出姜、葱。

2. 番茄酱入文火锅内炒热，加料酒，滗入蒸汁再下糖、盐及牛舌烧沸，用湿淀粉勾芡，晃锅下麻油翻锅即成。

风味特点

色泽红亮，条形整齐，鲜香利口。

烩腰子片

主要原料

牛腰子 1500 克，胡萝卜 100 克，葱头 100 克，酸黄瓜 150 克，芹菜 25 克，青椒 50 克，鲜西红柿 150 克，大蒜 25 克，油 150 克，红酒 50 克，盐 15 克，胡椒粉少许，煮土豆 1250 克，红少司 250 克。

制作方法

1. 先将牛腰去薄皮，去腰臊切小片，用沸水煮烫去其血沫，用冷水冲洗干净。

2. 将腰子片用油炒透，放上盐、胡椒粉及葱丝，加红少司调匀，放上煮过的胡萝卜条、烫过的芹菜段、青椒块及西红柿块、酸黄瓜条、大蒜末、盐、红酒调剂口味。微沸，起菜时配煮土豆。

风味特点

郁香适口，味浓不腻。

红烧牛鞭

主要原料

牛鞭 1000 克，鸡汤 500 克，葱段 60 克，姜块 30 克，蒜瓣 12 克，花椒油 15 克，熟猪油 75 克，酱油 12 克，精盐、味精、白糖、料酒适量，花椒、糖色少许，湿淀粉 50 克。

制作方法 1. 将牛鞭洗净，剪开外皮，在开水锅中烫一下，捞出，撕去外皮再洗净，锅内放入 2500 克清水，加入葱 20 克、姜 10 克（拍松）、花椒。把洗净的牛鞭放入锅内煮至熟烂（用手掐动为好），捞出一破两开，除去尿道，切成 3 厘米的段。

2. 锅放入猪油烧热，投入葱 20 克、姜 10 克和蒜瓣，煸炒出香味，烹入料酒、酱油，加入鸡汤、精盐、白糖、味精，用糖色把汤调成浅红色，把牛鞭放入汤内，用小火煨到汤将干时，拣出葱、姜，用湿淀粉勾成浓流芡，淋入花椒油即成。

风味特点

菜色枣红油亮，牛鞭软烂味香。

葱爆羊肉主要原料羊后腿肉 200 克，大葱 100 克，精盐 1 克，酱油 30 克，醋 30 克，姜蒜末 5 克，料酒 15 克，白糖 50 克，香油 30 克，花生油 50 克。制作方法 1. 将羊肉用刀顶丝切长 4 厘米、宽 1.5 厘米、厚 2 毫米的片，大葱切滚刀块。

2. 炒锅内放入花生油，中火烧至七成热，放入姜蒜末炸出香味，速烹入醋，放入大葱和羊肉片迅速煸炒，至肉片发白时，加酱油、白糖、精盐、料酒翻炒，湿淀粉勾芡，淋入香油出锅。

风味特点

肉嫩葱香。

炸 脂 盖

主要原料

羊五花肉 300 克，鸡蛋 1 个，湿淀粉 100 克，酱油 20 克，姜片 30 克，蒜片 20 克，葱段 100 克，花生油 1000 克（耗油 60 克），甜面酱 50 克，香油 20 克。

制作方法

1. 将羊五花肉放入锅内煮 5 分钟，去净血水泡沫，捞出肉晾凉；切厚 1 厘米的大片，平放在盘内，加入酱油、葱、姜、蒜，上笼屉约蒸一个半小时，取出滗去汁，去掉葱、姜、蒜。鸡蛋磕入碗内加湿淀粉搅成鸡蛋糊。

2. 炒锅内放入花生油，在中火上烧至八成熟时，将肉片沾满鸡蛋糊，下油内炸至九成熟捞出，待油温再升至九成熟时，重将肉片投入油内炸至呈金黄色捞出，放在板上切成方块摆在平盘内。

3. 甜面酱与香油合在一起调匀，盛在一个碟内，葱白切 3.3 厘米长的段与蒜片并摆在另一个碟内同上餐桌。

风味特点

颜色金黄，外皮酥里肉烂。

芙蓉羊肉片

主要原料

羊外里脊肉 125 克，蛋清 2 个，木耳、玉兰片各 15 克，葱、姜、蒜、料酒、清汤、蒜苗各适量，花生油 1000 克（耗 100 克），精盐 2 克。

制作方法

1. 里脊肉顶刀切薄片入碗，加葱、姜汁、料酒、淀粉、清水调匀。
2. 调匀后肉茸分 3 次入清汤连续搅拌上劲，再下盐搅拌，最后放蛋清，下淀粉搅拌均匀。
3. 热锅内下油将肉片徐徐下锅用勺推动，待肉片漂浮划透时，起锅沥油。原锅内留底油，下葱末煸香放玉兰片、木耳，烹入料酒、精盐，放清汤勾薄芡，再倒入滑好肉片加蒜苗，淋麻油翻勺起锅装盘。

风味特点

色泽清雅，口味鲜嫩。

山口羊肉

主要原料

熟羊肉 500 克，植物油 500 克（耗 75 克），米醋 15 克，麻汕 25 克，葱花 15 克，酱油 15 克，蒜末 10 克，料酒 10 克，蒜段 10 克，味精 1.5 克。

制作方法

1. 锅置旺火上，下植物油烧至 7 成热，熟羊肉切成 5 厘米宽，长短一致的长形斜块，下油锅中炸 2—3 分钟呈黄色时起锅沥油。

2. 原锅留底油烧热，将炸好的羊肉块倒入锅中，随即将葱花、蒜末、酱油、米醋、料酒、味精、精盐、肉汤兑成卤汁，一起上锅合炒 2 分钟，淋入麻油即成。

风味特点

色泽红里透亮，香浓润口。

卤羊肝

主要原料

羊肝 500 克，茴香 1 棵，桂皮 1 小块，花椒 12 粒，黄酒、葱、姜、精盐、味精适量。

制作方法

1. 羊肝用花椒、盐擦抹腌 30 分钟。
2. 水沸加入肝、姜片、葱结，和用纱布包起来的茴香、桂皮，煮沸撇沫，加上黄酒调味，并用小火焖煮 1.5 小时，取出羊肝切片食用。

风味特点

有益血、补肝、明目的功效。

麻辣羊肚丝

主要原料

生羊肚子 1500 克，净冬笋 100 克，鲜红辣椒 50 克，猪油 150 克，大蒜 50 克，料酒 25 克，盐 10 克，味精 1.5 克，花椒粉 0.5 克，香醋 15 克，汤 100 克，香油 15 克，湿淀粉 25 克。

制作方法

1. 羊肚子切块，要切成 5 厘米宽的丝。将冬笋和红辣椒（去蒂去籽）洗干净，都切成 5 厘米长的丝。大蒜摘洗干净切成丝。

2. 将猪油烧沸，下入羊肚丝煸炒出香味，烹料酒，加入冬笋丝、红辣椒丝、胡椒粉和盐，炒一下再放入汤、味精、大蒜丝，用湿淀粉调稀勾芡，滴几滴香醋，淋香油，装入盘内即成。

风味特点

麻辣鲜香，下酒佳肴。

羊杂碎

主要原料

羊的头、蹄、心、肝、肺、肚、肠、肾任意量，盐、花椒、生姜、葱、蒜适量。

制作方法

将羊杂碎反复刮、泡、洗涤干净，放入冷水锅中加热至汤沸，捞出杂碎，倒弃锅中汤，再换一锅水煮之，开锅后，加入全部调料，慢火煮至熟，出锅复入蒸笼，仍使用煮杂碎原汤做蒸锅用水，直至肉烂骨脱即可。

风味特点

滚汤泡馍，肉烂味美，既充饥又驱寒，营养丰富。

花红兔丁

主要原料

净兔肉 150 克，花生米 50 克，葱丁 25 克，酱油 10 克，花椒面 10 克，郫县豆瓣 50 克，豆豉 25 克，白糖 2.5 克，辣椒油 50 克，味精 1.5 克，芝麻酱 23 克，熟芝麻 5 克，蒜泥水 10 克，精盐 0.5 克，香油 10 克。

制作方法

1. 兔肉洗净入汤锅内煮至刚熟，捞出趁热抹上香油，晾凉。锅内烧油三成热，将豆瓣酱（剁碎）放入炒香，加入豆豉（剁碎）炒香。

2. 将兔肉斩成 1.3 厘米见方的丁，盛入盘内。取碗 1 只，加入盐、味精、葱丁、辣椒油、芝麻酱，炒好的豆瓣酱、熟芝麻、白糖、蒜泥，水调成味汁，淋在兔丁上，放入花生米拌匀即成。

风味特点

麻辣味厚，细嫩香鲜。

五香野兔

主要原料

野兔肉 1000 克，小麻油 30 克，八角 2.5 克，冰糖 75 克，桂皮 2.5 克，绍酒 50 克，陈皮 2.5 克，硝水 2.5 克，蒜泥 5 克，酱油 100 克，葱花 5 克，精盐 2.5 克，姜汁 5 克，丁香 2.5 克。

制作方法 1. 将丁香、桂皮、八角、陈皮装入纱布袋内，用绳扎紧口，放入锅内，加入清水、绍酒、精盐、冰糖，在旺火上煮成卤汁（五香料可以连续用 3 次）。

2. 野兔剥去皮，挖出内脏，切成大块（前腿 2 块，后腿 1 块，中部 1 块），盛入盆中，用清水漂 1 小时，边漂边冲洗，洗净后沥干。用硝水、葱花、姜汁腌渍半小时，然后放入旺火沸水锅里煮 5 分钟，除去腥气，用清水洗净，放入卤汁锅内，用旺火煮半小时至熟透后捞出，用洁布揩干浮汁，放在砧板上冷却后，将兔肉皮上涂一层小麻油，切成小方块盛盘。另用小碟放入蒜泥、小麻油（25 克）、酱油，调匀供蘸食。

风味特点

色泽淡红，细嫩鲜美，有馥郁的五香回味。

三鲜鹿掌

主要原料

干鹿掌 6 对，水发口蘑 50 克，净冬笋 50 克，火腿 100 克，净母鸡肉 500 克，猪肘 500 克，精盐 10 克，味精 1 克，糖色 30 克，料酒 150 克，姜 50 克，葱节 100 克，湿淀粉 30 克，肉汤 4000 克，香油 25 克，熟鸡油 22 克，猪油 150 克。

制作方法

1. 鹿掌用温水泡透，洗净杂质，放入锅内煮 2 小时至将离骨时捞起，放入清水，去掉毛与脚掌的茧巴，洗净去骨（保持形整不烂），放入沸水内氽 3 次（每次加入料酒 25 克）。锅内烧油五成热，放入葱、姜炒一下，加肉汤（1500 克）、鹿掌、料酒烧沸，煨 5 分钟，再用同样的原料和方法煨 1 次取出，晾凉整理，用纱布包好。鸡肉、猪肘斩成大块，冬笋、熟火腿切成 5 厘米长、1.7 厘米宽、0.3 厘米厚的片。水发口蘑对剖成两片。

2. 锅内下油烧热，放入姜、葱结炒一下，加入鸡肉、猪肘炒匀，加肉汤烧沸，去尽浮沫，放入糖色、盐、料酒，倒入铝锅内，将鹿掌放在中间，移至小火上煨约 2 小时至烂。

3. 炒锅下油烧热，放入火腿、冬笋、口蘑炒一下，滗入煨鹿掌的原料，烧入味，盛入盘内垫底。从锅内取出布包（其余原料不用）解开，将鹿掌（掌心向上）放在火腿、冬笋、口蘑上，锅内的汤汁用湿淀粉勾薄芡，加味精、香油、鸡油，淋在鹿掌上。

风味特点

色泽金黄，味浓鲜香。

禽肉菜

软炸鸡

主要原料

鸡脯 200 克，鸡蛋清 3 个，花生油 75 克，精盐 3 克，葱段、姜片、料酒、味精、淀粉各适量，椒盐 15 克。

制作方法

1. 鸡脯肉去筋片，切成骰子下放入碗内，加葱、姜、精盐、料酒腌渍 1 分钟。蛋清碗内加淀粉拌糊倒入鸡丁肉（拣出葱姜）拌匀。

2. 热锅内下花生油烧至 5 成热，下鸡丁炸成核桃大小的块捞出，待油至 7 成热时，将鸡丁下锅再稍炸捞出，外带椒盐上桌。

风味特点

色泽浅黄，香软鲜嫩。

琵琶鸡

主要原料

母鸡 1 只（约 1250 克），面包粉 200 克，精盐 20 克，淀粉 200 克，味精 1.5 克，鸡蛋清 4 个，酱油 20 克，麻油 1000 克（约耗 100 克），葱、蒜、姜末各 15 克，料酒 50 克。

制作方法 1. 母鸡宰杀处理干净，取鸡脯肉、鸡腿、鸡翅切成 8 块，每块配鸡骨 1 根作琵琶把用。

2. 用刀将鸡肉等拍松，加精盐、味精、料酒腌渍 5 分钟。

3. 蛋清与淀粉合拌成蛋清糊，将腌渍好的鸡肉放入蛋清糊内调匀，然后粘上面包粉，做成琵琶形状。

4. 炒锅置旺火上，下麻油烧至六成热时，将做好的琵琶鸡块下入，炸呈金黄色捞出整理装食（食用时外带调好的麻油、酱油、葱花、姜末等味碟蘸食）。

风味特点

造型美观，香酥适口。

炸子鸡

主要原料

嫩鸡 600 克，鸡蛋 1 个，绍酒 15 克，干淀粉 15 克，生油 750 克（耗油 75 克），酱油 15 克，细盐 2 克，味精 2 克，花椒盐一小碟。

制作方法

1. 鸡洗净，斩去鸡嘴、尾尖、爪、翅尖后，斩成 5 厘米长、2.5 厘米宽的大块。在每一鸡块的厚处用刀跟斩一斩。精盐、干淀粉拌匀上浆。

2. 炒锅烧热放油，待油烧至六成熟时，将鸡块投入炸一下捞出，再用旺火烧至油八成熟时，将鸡块投下去复炸至鸡呈金黄色，用漏勺捞出，沥去油后装盘。椒盐蘸食。

风味特点

色泽金黄，鲜香脆嫩。

清炖鸡

主要原料

活老母鸡一只约 2000 克，熟春笋片 50 克，水发冬菇 25 克，火腿 50 克，料酒 10 克，盐 30 克，葱结 15 克，姜片 8 克。

制作方法

1. 将鸡宰杀后，用清水洗净，用刀斩去鸡爪，在颈根部划一小口，取出气管、食管，再沿脊骨处剖开，取出内脏，摘去鸡胆，挤去鸡心内淤血，剖鸡肫，除去污物，撕去肫皮，用盐擦洗，随后将鸡及肫、肝、心入清水洗净，一起放在沸水锅内烫约半分钟，捞出洗净，再将鸡油漂清洗净。

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

风味特点

原汁原味，味鲜浓醇，鸡肉酥烂离骨，汤汁清澈。

油爆鸡丁

主要原料

鸡脯肉 200 克，水发玉兰片 30 克，水发冬菇 30 克，黄瓜 30 克，精盐 3 克，鸡蛋清 1 个，料酒 10 克，味精 1 克，清汤 50 克，湿淀粉 40 克，葱末 4 克，姜末 3 克，蒜末 3 克，白油 500 克（耗油 50 克）。

制作方法

1. 将鸡脯上的筋膜片去，两面用刀“扞”过（用刀尖轻剝），再切成 1.5 厘米见方的方丁，放入碗内，加入精盐、鸡蛋清、湿淀粉抓匀。玉兰片、冬菇切成长、宽各 1.5 厘米的薄片，用沸水焯过。黄瓜洗净，切长、宽各 1.5 厘米的薄片。另用一碗放入清汤、料酒、湿淀粉，兑成芡汁。

2. 炒锅内放入白油，烧至五成热时，将鸡丁下入油内，用铁筷子搅动拨散，滑至八成熟捞出，炒锅内留底油，放入葱、姜、蒜末炸出香味时，倒入黄瓜，玉兰片、冬菇、鸡丁颠翻搅炒一下，随即倒入兑好的芡汁，颠翻均匀，盛入盘内。

风味特点

鸡丁滑嫩，配料鲜脆，芡汁浓厚，色白油亮。

黄焖鸡块

主要原料

宰好的雏鸡 1 只（约 400 克），精盐 3 克，酱油 20 克，甜面酱 40 克，料酒 10 克，清汤 500 克，白糖 20 克，葱段 20 克，姜片 10 克，葱油 20 克，白油 60 克。

制作方法 1. 将宰好的雏鸡洗净，用刀剁去咀、爪、翅尖，从脊背中间劈成两片，再剁成 3 厘米见方的块。

2. 炒锅内放入白油，在小火上烧至六成热时，放入白糖炒成红色，加入甜面酱炒出香味。随即将鸡块、葱、姜倒入炒锅内，翻搅煸透后，再烹入酱油、清汤、精盐烧沸，加盖煨炖至鸡有八成熟时，放入料酒，移至中火上煨靠，待汤浓稠时，淋上葱油，颠匀出锅。

风味特点

色泽红润，鸡肉嫩烂，味香浓醇，“黄焖”是济南传统的烹调方法。

柴把鸡

主要原料

宰好的肥母鸡 1 只（约 800 克），水发玉兰片 100 克，水发冬菇 100 克，熟火腿 100 克，咸雪里蕻梗 6 根，酱油 20 克，葱 10 克，姜 10 克，清汤 300 克，料酒 20 克，精盐 8 克。

制作方法

1. 将宰好的鸡剁去鸡爪洗净，放入锅内加水煮至五成熟捞出，用清水洗净，剔去鸡骨，把鸡肉切成长 9 厘米、粗 5 毫米的条。火腿、玉兰片、冬菇也切成与鸡肉同样的条。雪里蕻梗切成长 12 厘米的段，每段劈成 4 半，共劈成 24 根细条，在热水中洗过。

2. 把玉兰片、冬菇、火腿各两条相间摆齐。再把鸡肉条整齐地摆在上面（鸡皮朝下，不够长度的摆在中间），成 24 份，每份用雪里蕻梗条从中间捆成柴把形状，摆入碗内成马鞍形。鸡骨剁成 3 厘米长的块，盖在柴把鸡上，放入葱段、姜（拍扁）、花椒、料酒、精盐，清汤，上笼用旺火蒸 1 小时，取出剔去葱、姜不要，将鸡扣入大汤碗内。

3. 炒锅内放入清汤，加蒸鸡的原汤、酱油、精盐、烧沸后，撇去浮沫，放入葱、椒、料酒，浇到鸡肉上。

风味特点

汤清香味醇，鸡肉鲜嫩。

清蒸鸡

主要原料

嫩肥母鸡 1 只（约 1500 克），火腿 20 克，冬菇 20 克，口蘑 20 克，玉兰片 30 克，青菜心 50 克，精盐 10 克，料酒 50 克，椒面少许，味精 3 克，清汤 1000 克，葱 30 克，姜 20 克。

制作方法 1. 将宰好的鸡择洗干净，齐着眼剃去咀和爪，由脖子至尾部从脊背竖着劈开，把颈骨从翅膀前剁断（皮不可断），把小腿里面顺着拉一刀，大翅膀骨与腿骨环砸断。冬菇、口蘑、玉兰片、青菜心均用沸水焯过。

2. 将鸡肉用开水煮透，捞在凉水里洗净，把脖子弯在腹内，鸡腹朝下放在大海碗内，并先将葱白铺在碗底，倒入清汤、葱、椒、料酒及精盐、姜，放笼上蒸烂取出，去掉葱姜，鸡扣在大汤碗里。随即将青菜心、玉兰片、口蘑放在鸡上，把火腿放在鸡的头部，冬菇放在尾部，炒锅内放入清汤 1000 克，酱油 2 滴，精盐、葱、椒、料酒烧沸，撇去浮沫，加味精，将汤浇在鸡碗内即成。

风味特点

汤清味美，鸡肉色白嫩烂，常用于一般宴席。

德州扒鸡

主要原料

活鸡 5 只（重约 5000 克），口蘑 10 克，姜 15 克，酱油 750 克，精盐 120 克，饴糖 100 克，花生油 500 克（耗油 300 克），药料即花椒 0.5 克，陈皮 0.5 克，大料 0.5 克，草蔻 0.5 克，桂皮 0.5 克，桂条 0.5 克，三奈 0.5 克，草果 0.5 克，白芷 0.5 克，丁香 0.5 克，肉蔻 0.5 克，砂仁少许，小茴香 0.5 克，以上药料均装进用净白布制成的袋中。

制作方法

1. 在活鸡脖下宰杀褪毛，剥去脚爪上的老皮，在鸡腹下近肛门处横开 3.3 厘米长的刀口，取出内脏、食管，割去肛门，用清水冲洗干净，将鸡的左翅自脖下的刀口插入，使翅尖由咀内侧伸出，别在鸡背上，将鸡的右翅也别在鸡背上。再把两大腿骨用刀背轻轻砸断并起交叉，将两爪塞入小腹内，晾干水分。

2. 饴糖加清水 250 克调匀，均匀地抹在鸡身上。锅内放入花生油，在中火上烧至八成热时，将鸡入油炸至呈金黄色捞出，沥干油。

3. 把炸好的鸡放入锅内加清水（以漫过鸡为适），加药料包、生姜（用刀稍拍）、精盐、口蘑、酱油，用铁筷子将鸡压住，置旺火上烧沸，撇去浮沫，移至微火上焖煮（保持似开非开，不能滚沸），至鸡酥烂时即可，煮鸡时间要根据不同季节与鸡的老嫩而定，捞鸡时切勿损坏鸡皮影响美观，煮鸡的原汤可留作下次煮鸡时继续使用，鸡肉香味更加醇厚。

风味特点

颜色呈金黄微红，亮光，皮肉红白分别，肉质鲜嫩。

宫爆鸡丁

主要原料

鸡脯肉（或里脊肉）250克，花生米100克，干辣椒10克，生猪油500克（耗油75克），酱油15克，白糖10克，细盐3克，姜、蒜各10克，绍酒5克，醋、味精、鲜汤、辣椒面少许，淀粉40克，甜面酱10克。

制作方法

1. 将鸡脯肉洗净，用刀背捶拍，切成1.5厘米大的鸡丁，放入碗内，加蛋清、细盐少许，干淀粉拌和上浆，干辣椒切成小丁块，花生米经温油余熟。

2. 将适量酱油、醋、酒、糖、湿淀粉、味精调和成芡汁。

3. 炒锅烧热，用油滑锅后下油，至五成热时将鸡丁放入，至鸡丁断生，即取出，倒入漏勺内沥于油。锅内留油50克，将干辣椒下锅炒出香味，放入蒜节、姜片、甜面酱炒几下，然后将鸡丁和花生米放入炒几下，即将调好芡汁倒入，翻炒几下，淋上熟油少许，起锅装盘。

风味特点

肉质细嫩，花生米酥香，口味鲜美，油而不腻，辣而不燥。

翰林鸡

主要原料

仔母鸡 1 只（约 1000 克），熟蛋黄糕 1 块（约 200 克），火腿丝 25 克，蘑菇 25 克，冬笋丝 25 克，虾仁 100 克，鸡汤 300 克，米酒 25 克，料酒 25 克，精盐 2 克，胡椒粉 0.5 克，湿淀粉 15 克，麻油 25 克，葱姜各 5 克，酱油 10 克，蒜片 10 克。

制作方法

1. 将鸡宰杀去毛，剖背去内脏，洗净晾干，放钵内加精盐（1.5 克）、料酒、蒜片、葱段、生姜、胡椒粉，拌匀腌渍 2 小时后，置笼屉上旺火，约蒸 1 小时至 7 成熟时取出，去骨切块，上盘整理成原鸡形。

2. 熟蛋黄糕雕刻以后摆成“翰林鸡”三字，置鸡首前，复入笼屉蒸半小时。虾仁剁茸制成若干球状。

3. 炒锅置旺火，下鸡汤。蘑菇烧进味后，下入虾球一并烧沸起锅，与蘑菇等相间摆放在盘内鸡的周围，再入笼用旺火蒸 5 分钟左右取出。

4. 原炒锅置旺火上，下麻油、火腿、冬笋丝等稍煸炒，即下鸡汤、胡椒粉、酱油、米酒、精盐等，勾薄芡浇在鸡面上即成。

风味特点鸡肉酥松软嫩，原汁透味，清香味鲜。

米酒蒸鸡

主要原料

米酒汁 200 克，黄母鸡 1 只，鸡汤 100 克，小葱、生姜各 15 克，精盐 5 克，鸡油 50 克，芡粉 100 克。

制作方法

1. 将母鸡宰杀去毛，从背部剖开，去内脏洗净，用沸水煮 2 分钟，捞起沥干，剁去脚爪，用盐将鸡身内外抹遍腌渍 20 分钟，然后再将鸡身内外用米酒腌渍半小时。

2. 把姜拍松，葱扎结放入鸡肚内，装入容器加盖，上笼用旺火蒸 2 小时到鸡肉酥烂时取出，拣去鸡肚膛内姜、葱。

3. 锅置火上滗入蒸鸡原汁，倒入腌渍过的米酒汁鸡，放入鸡汤烧沸，勾琉璃芡，加鸡油淋在鸡上即成。

风味特点

造型素雅美观，肉质酥烂香醇，汤色乳白汁浓。

符离集烧鸡

主要原料

活新母鸡一只(1000克), 精盐15克, 白糖5克, 饴糖25克, 姜二片, 八角、山柰片, 小茴香、砂仁、白芷、肉蔻、花椒、桂皮、丁香、陈皮、草果、辛夷各3克, 麻油1500克(耗油100克)。

制作方法

1. 将活鸡宰杀去毛和内脏, 用水洗净。然后, 用刀敲断大腿骨, 从肛门上边开口处把两只腿爪交叉插入鸡腹内, 将右膀从宰杀刀口处穿入, 使膀尖从鸡咀露出, 鸡头弯回别在鸡膀边下, 左膀向里别在背上与右膀成一直线。

2. 将鸡置于阴凉处晾干水分, 再用毛刷沾饴糖涂抹鸡身, 炒锅放油烧至七成热时, 放入鸡炸成金黄色后取出。

3. 锅内加水5000克, 将八角、山柰片、小茴香、砂仁、姜、白芷、肉蔻、花椒、桂皮、丁香、陈皮、草果、辛夷十三味香料装入布袋内, 扎紧口, 放入锅中煮开, 加入盐、糖, 把炸好的鸡放入锅内, 用旺火烧开后, 撇去浮沫, 把鸡上下翻动一次, 盖上盖, 改用小火煮一小时至鸡肉酥烂即好(香料取出, 卤汁保留可继续使用2~3次)。

风味特点

色泽金黄, 香气浓郁, 鸡肉酥烂脱骨, 滋味鲜美。

烧 鸡

主要原料

嫩光鸡一只（约 1250 克），葱 50 克，姜 25 克，八角 1 克，花椒 1 克，桂皮 1 小块，香菜 50 克，盐 25 克，味精 2 克，酱油 3 克，生油 1000 克（耗油 100 克），白糖 10 克。

制作方法

1. 将光鸡去内脏洗净，鸡眼用刀剁破，鸡放入盛器加酱油腌渍 30 分钟。
2. 油锅加生油坐大火，油热至冒烟，下已涂酱油的鸡炸至金黄色时捞起。
3. 鸡放锅中，加上味精、酱油、鲜汤、香料等，大火烧 30 分钟，取出冷却后，斩成小条块装盘。

风味特点

色泽深红，肉质酥烂，入味。

白斩鸡

主要原料

新母鸡一只 1500~2000 克，绍酒 2 克，葱结 15 克，姜 15 克，麻油 10 克，熟酱油或虾子酱油 100 克。

制作方法

1. 将活鸡宰杀，褪净鸡毛，掏出内脏，洗净。
2. 煮锅加水烧开，将鸡放入内外先烫几下，使鸡皮紧缩，汤锅开水中加入一些冷水，使水温回到七成热左右放入鸡、葱结、姜片、绍酒，焖煮 20 分钟左右，到鸡断生成熟时取出，放在冷开水中稍浸一下捞出，鸡身上涂上一层麻油，以保持鸡皮色泽。
3. 食用时，将鸡斩去头、尾、脚，将其余鸡肉改刀装盘，并随带熟酱油或虾子酱油二碟，供蘸食。

风味特点

色泽金黄油亮，肉嫩味鲜，鸡皮极脆。

旱蒸全鸡

主要原料

嫩肥母鸡 1 只（约 1500 克），姜 25 克，葱 25 克，胡椒粉 2.5 克，精盐 10 克，料酒 10 克，鸡油 50 克。

制作方法

1. 鸡经过初步加工后，放入汤锅内氽一下，再洗净，沥干水，用盐、料酒在鸡身内外抹匀。

2. 将鸡放入蒸盆内，再加入姜、葱、胡椒、鸡油（生鸡油），用皮纸封严盆口，上蒸笼蒸约两小时至烂时，取出撕去皮纸，拣去姜、葱、鸡油渣即成。

风味特点

形整，味鲜，蒸时不加汤。

五味脆皮鸡

主要原料

嫩公鸡 1 只 (约 1500 克), 花椒 5 克, 香油 5 克, 料酒 50 克, 白糖 2.5 克, 葱 50 克, 姜 25 克, 五香粉 5 克, 盐 15 克, 饴糖 25 克, 菜油实耗 150 克。

制作方法 1. 将鸡宰杀褪毛, 清洗干净, 入沸水氽 1 次, 除去血腥味, 用盐、白糖、五香粉、花椒装入碗内调匀, 抹遍鸡全身内外。姜、葱塞入鸡肚内, 装入盘内。

2. 将装好的鸡放入笼内蒸 烂, 趁热在鸡身上抹上饴糖。

3. 将鸡放入旺油锅炸至金黄色, 出锅晾凉, 切成一字条, 摆入盘内即成。

风味特点

外皮酥脆, 肉鲜嫩, 熟香味美。

瓜姜毛豆烧仔鸡

主要原料仔鸡 750 克，毛豆角 250 克，酱瓜 50 克，酱姜 50 克，葱 20 克，盐 10 克，酱油 50 克，料酒 20 克，白糖 10 克，味精 8 克，香油 5 克，猪油 150 克，水淀粉 50 克。制作方法 1. 当年仔鸡杀好洗净，带骨剁成 4 厘米见方的块。毛豆角剥开取出豆，用开水煮熟捞出，再用冷水冲凉。瓜、姜切碎末。葱切段。

2. 鸡块用料酒、酱油拌匀腌上。锅烧热舀入猪油，油温时，把鸡块下入煸炒，再把瓜、姜末、葱段下入同炒，加料酒、白糖、酱油和少许清水，盖上盖，用小火焖至五成熟时，下入毛豆，待鸡熟透后，上大火，加味精，尝好味，勾少许水淀粉，淋入香油。

风味特点

鸡嫩味鲜，有瓜姜香味。

葱头烩鸡肝

主要原料

净鸡肝 1500 克，葱头 300 克，番茄酱 150 克，番茄少司 100 克，黄油 250 克，辣酱油 25 克，面粉 50 克，油 150 克，糖 25 克，红葡萄酒 25 克，盐 15 克，胡椒粉少许，褐色汤 750 克，煮土豆 1250 克。

制作方法

1. 葱头切丁用黄油炒至微黄，放入面粉继续炒出香味加入番茄酱炒至油呈红色时，用褐色汤解开放辣酱油、红葡萄酒、糖、盐，番茄少司调剂口味，微沸成葱头少司。

2. 净鸡肝撒盐、胡椒粉拌匀，用热油炸熟，然后投入少司内微沸 3 分钟左右，食用时配煮土豆即可。

风味特点

香鲜滑嫩。

熘菊花肫

主要原料

鸡肫 750 克，净青椒 100 克，黄酒 15 克，虾油 5 克，白糖 5 克，味精 3 克，湿菱粉 5 克，鸡汤 50 克，猪油 750 克（耗油 50 克）。

制作方法

1. 把鸡肫洗净，用刀削去外面老皮，再在鸡肫上剖十字花刀。青椒洗净，切成柳叶片。

2. 烧热锅放入猪油，待油温达七、八成热时，把鸡肫下锅迅速一爆，随即放入青椒略爆片刻，即连油倒入笊篱内。用原锅烹入黄酒，加入鸡汤、虾油、白糖、味精，下入湿菱粉勾芡，倒入鸡肫，青椒颠翻两下，取出装盘即成。

风味特点

此菜紫、绿两色，脆嫩爽口。

芥脑烩鸡腰

主要原料

鸡腰 300 克，芥菜脑 200 克，水发竹笋 50 克，黄酒 10 克，精盐 5 克，味精 2.5 克，鸡汤 250 克，鸡油 50 克，菱粉 5 克。

制作方法

1. 把鸡腰洗净后，放入沸水锅中煮至六成熟后，取出剥去外皮。把竹笋切成 2 厘米长的段，芥菜脑切成小片，分别放入沸水锅中氽一下捞出。

2. 起净锅放入油少许后，烹入黄酒，加入鸡汤、鸡腰、竹笋、芥菜脑、盐、味精，用文火烩透后，下湿菱粉勾芡，淋上鸡油，取出装盘即可。

风味特点

此菜绿、白色，嫩、脆。

口蘑烩鸡腰

主要原料

鸡腰 200 克，口蘑 25 克，精盐 0.5 克，酱油 15 克，葱、姜、蒜各少许，水淀粉适量，鸡油少许。

制作方法

1. 鸡腰洗净后投入开水锅中稍煮捞出，一剖两半。口蘑用温盐水泡开，留下口蘑汤，反复用清水洗去口蘑上的泥沙，撕成小片。

2. 炒锅烧热后放入鸡油，油热时投入葱、姜，待出香味时倒入酱油、口蘑汤，汤开后放入鸡腰、口蘑片和精盐。待鸡腰熟时淋上水淀粉勾芡，撒上蒜泥，淋上鸡油，盛入汤盘中即成。

风味特点

蒜香扑鼻，鸡腰软嫩，口蘑滑润。

香酥肥鸭

主要原料

嫩肥鸭 1 只（约 1500 克），姜 10 克，葱结 15 克，精盐 5 克，花椒 5 克，五香粉 2.5 克，料酒 50 克，香油 15 克，熟菜油 100 克，葱酱味碟 4 碟。

制作方法

1. 鸭经过初步加工后，斩去翅尖，脚洗净，沥干水。用五香粉、料酒、盐在鸭身内外抹匀（肉厚处多抹），盛入盆内，浸渍 10 小时取出置大蒸碗内。再将姜、葱、花椒放入鸭腹内，上笼蒸 2 小时至烂时，取出沥干水。

2. 将鸭放入旺油锅内炸至皮酥（呈黄色）捞出，刷上香油，斩成整齐的长方块放入盘的一端，再将葱酱味碟（4 碟）放入盘的另一端即成。

风味特点

色泽金黄，皮酥肉嫩，味香可口。

栗子鸭脯

主要原料

鸭脯肉 400 克，栗子 250 克，大蒜、姜末各 5 克，葱花 10 克，白糖 5 克，料酒 5 克，淀粉 1 克，味精 1.5 克，酱油 1.5 克，盐 4 克。

制作方洁

1. 栗子用刀砍十字，下开水中煮熟，去壳去衣。鸭脯肉切成块，用淀粉拌匀。蒜切末。姜切片。葱切段。

2. 锅放宽油烧八成热，将鸭肉下入旺油锅中炸熟出锅。栗子下锅稍炸，倒入漏勺。

3. 锅放底油，下大蒜末、姜片、鸭块、料酒、盐、酱油、糖翻炒，加汤烧片刻。

4. 鸭块起锅装入扣碗，上面放栗子，浇入锅内原汤，上笼蒸熟（约 15 分钟）。

5. 锅放底油烧热，将葱段炸香，加入调好的汁。鸭子扣在盘中，锅内汁烧开勾淀粉薄芡，浇在鸭上。

风味特点

味美香浓。

叉烧烤鸭

主要原料

腋下开膛肥鸭 1 只约 1800 克，荷叶 6 张，大葱 100 克，糖稀 50 克，甜面酱 80 克，香油 15 克，白糖 15 克。

制作方法

1. 肥鸭洗净。大葱用葱白。荷叶洗净卷成卷，同部分葱叶由翅下开口处塞入鸭腹内，使鸭腹、腿、裆涨起来。

2. 取铁叉由鸭背部、臀部两侧插进，通入腹腔直通脖子皮，靠近鸭头约 13 厘米的地方露出叉尖。再将鸭头弯过来，横插在叉尖上。

3. 把糖稀加适量的水调稀、烧开水，将鸭子头朝下悬挂在开水锅上空，舀开水由尾部往下浇烫全身，使鸭皮绷紧。烫后，趁热抹上糖稀，挂在通风处晾干。

4. 葱白消毒洗净，切成 6 厘米长的段，再剖成几瓣，成花鼓状码在小盘内。甜面酱加入白糖、香油，上屉蒸熟取出，分装在两个小盘内。薄饼码在盘内。

5. 先将木炭放在一堆点燃（用专做的烤炉或用砖临时砌成的烤池都可），到没有烟时，把火摊平，将鸭子用微火焙烤。先烤鸭身两侧，后烤鸭背和鸭脯，随烤随翻动。待鸭肉烤透后，用旺火把鸭皮烤呈枣红色即成。

6. 用片鸭刀先片鸭皮上桌，后片鸭肉并放头、尾上桌。鸭架可熬汤，烤鸭与薄饼、大葱、甜面酱同时上桌食用。

风味特点

鸭皮酥脆，鸭肉鲜嫩，薄饼包食，别有风味。

葱段扒鸭

主要原料

脊背开膛肥鸭 1 只约 2000 克，大葱 500 克，鸭肫肝 1 副，盐 20 克，酱油 60 克，料酒 10 克，白糖 15 克，味精 10 克，香油 10 克，花生油 200 克，水淀粉 30 克，姜 10 克。

制作方法

1. 鸭由脊背剖开，并在脊骨上剁几刀。大葱、肫肝均洗净。

2. 鸭子用酱油，料酒拌匀，锅放宽油烧热把鸭子放入炸至鸭肉收缩，皮呈金黄色时捞出，控油，另用大炒锅，垫上竹算子，放入葱段、姜（拍松）、鸭子、料酒、盐、白糖、清水。把肫肝用开水氽透，洗净血沫后放入砂锅内，上大火烧开，移小火焖之。

3. 焖鸭的同时，烧热花生油，把大葱（整棵）放入，炸呈金黄色捞出。待鸭子焖到七成烂时，放入大葱同焖到鸭烂时为止。

4. 待鸭完全焖烂后，先取出大葱，切 5 厘米长的段。肫肝取出切成片。然后两手提起算子，把鸭子翻扣在盘内，把鸭脯朝上，葱段、肫肝放在鸭子上面。砂锅内的汤倒入铁锅内，上火烧开，加味精，用水淀粉勾芡，淋些香油，烧在鸭身

风味特点

鸭烂味香，金黄色亮。

杭州卤鸭

主要原料

肥鸭 1 只（约 2500 克），葱 15 克，姜 5 克，八角 1 克，桂皮 1 克，绍酒 50 克，酱油 350 克，白糖 250 克。

制作方法

1. 将鸭宰杀褪毛，去内脏，洗净沥干水分。
2. 糖（125 克）、酱油、桂皮、八角、葱、姜入锅，加清水 750 克，烧沸，将鸭入锅，在中火上卤煮 40 分钟左右即熟（如老鸭需卤煮一小时左右），将鸭起锅，冷却后斩成约 5 厘米宽的条块装盘。
3. 把白糖 125 克放在原汁锅中继续煮至稠浓，食时将部分卤汁浇在鸭块上，其余卤汁留待下次再用。

风味特点

色泽红润光亮，卤汁稠浓醇厚，鸭肉鲜嫩香甜。

冬笋野鸭

主要原料

野鸭 1 只（约重 750 克），冬笋 100 克，猪油 50 克，麻油 25 克，白糖 25 克，绍酒 50 克，精盐 1.5 克，淀粉 15 克，酱油 10 克，胡椒粉 1 克，葱花 1.5 克，姜末 15 克，蒜白 25 克。

制作方法

1. 选青头对鸭 1 只（其它野鸭亦可），用干拔毛法分三道工序先后拔去纤羽、绒羽和正羽（飞羽与尾羽），取出内脏，洗净漂清剁成 3.3 厘米长、1.5 厘米宽的块。冬笋切成象眼块。葱切成段。蒜白拍松、姜剁成末。

2. 炒锅置旺火上，下猪油放入蒜和姜末倒入鸭块煸炒，待发出香味后，加入绍酒、精盐、糖、酱油和清水半斤（浸没鸭块），盖上锅盖，用中火焖半小时至熟，加入冬笋略烧，淀粉调稀勾芡，放入葱段，撒上胡椒粉，淋上麻油装盘即成。

风味特点

色泽金黄，汁青不腻，肉质肥嫩，咸鲜香酥。

酒醉鸭肝

主要原料鸭肝 1000 克，细盐 10 克，味精 5 克，大油酒 50 克，绍酒 50 克，京葱段 25 克，姜片 25 克，鲜汤 600 克。制作方法 1. 将鸭肝用刀剔净苦胆后，放在清水内浸泡漂净，下沸水锅煮熟后捞出。2. 炒锅内加鲜汤、绍酒、细盐、味精、京葱段、姜片、鸭肝，用旺火烧沸后，撇去浮沫，连同鸭肝、卤汁一起盛入搪瓷盆内，放入大油酒中浸泡 3 个小时。吃时，将鸭肝捞出，切成薄片装盘，浇上卤汁便成。风味特点鸭肝香、鲜、酥、嫩，具有北京风味。

酱汁鸭肝

主要原料鸭肝 1 副，花生油 400 克（耗油 40 克），面筋 15 克，糖色 100 克。制作方法 1. 鸭肝洗净，开水焯一下。2. 起锅放花生油，烧至七、八成热，将鸭肝炸一下捞出。另用锅再炒，炒时手铲应不停地铲动，待翻大泡和小泡时，再下面筋翻炒，使糖、酱油混为一体，离火加入鸭肝，翻铲几下，糖酱汁全部包在肝上即可。

风味特点

香甜酥嫩。

炸鸭肝酥

主要原料

鸭肝 200 克，白面包 150 克，火腿末 15 克，油菜 15 克，鸡蛋清 1 个，鸡蛋 3 个，盖兰叶 150 克，玉米粉 50 克，酱油 4 克，料酒 8 克，味精 5 克，胡椒粉少许，面粉 25 克，花生油 100 克，葱、姜末各少许。

制作方法

1. 将鸭肝切成 0.2 厘米左右见方的丁，放入碗内，加酱油、料酒、味精、胡椒粉、鸡蛋清、玉米粉（15 克）搅拌均匀。面包切成 0.3 厘米厚、4.5 厘米长的斜象眼块，共切 16 块。

2. 鸡蛋清放入盘内，用筷子抽打成雪白泡沫，以筷子能立在泡中为准，加入玉米粉、面粉调匀，即成蛋泡糊。

3. 象眼片面包每块都撒上 1 层薄面粉，用竹板把鸭肝涂在面包上，中间凸出，再用竹板把蛋泡糊涂在鸭肝上，要涂均匀，最后将火腿末、油菜末嵌在蛋泡糊两侧。

4. 勺内放油，上火烧至五、六成热，下入制好的鸭肝面包浸炸，手勺拨动，至浅黄色捞出，放在盘内两侧。

5. 鸡蛋打散在碗内，加少许精盐、味精和料酒调匀。勺内放油，上火烧至五、六成热，将鸡蛋糊均匀地倒入漏勺内，慢慢淋入油勺内，随淋随搅，速度不要太快，使鸭蛋糊成丝状，要掌握火候，把鸭蛋糊炸酥，捞出，放在干净的布上，挤净油，再用手拨散，即成蛋松，放在盘子中心的一边。再将盖兰叶切成丝，放入油勺内炸成盖兰松，撒上精盐、味精拌匀，放在盘子的另一边即可。

风味特点

香酥味美。

盐爆鸭肠

主要原料

鸭肠 150 克，香菜 50 克，花生油 40 克，酱油 10 克，料酒 8 克，醋少许，盐 0.5 克，味精 1.5 克，香油 4 克，蒜片 5 克，葱少许。

制作方法

1. 将鸭肠摘去油，切去支肠（即回头肠），用手捋直，把靠近鸭胰处的苦胆除掉，然后用一小刀剖开，每 20 条捆一捆，下入水内，反复洗 3 至 4 次，再放入木盆中，加一点盐、醋，用手揉搓起粘性后，用水洗 3 至 4 遍，下开水烫，开始洗烫鸭胰部分，约烫 1 分钟，再全部下入，一搅动，见肠子一弯曲，即可捞出。烫完后，用冷水冲一冲，把鸭胰取下，另作他用。

2. 将鸭肠切 5 厘米的段（要挑去粪便污染的肠），香菜洗净切寸段。

3. 用酱油、料酒、味精、盐、葱丝、蒜片、姜水、香菜、高汤兑成清汁。

4. 锅内注入底油，烧八、九成热，紧接着把鸭肠入开水一烫，捞出一控，下入锅内翻炒，倒入清汤，一翻一颠，淋少许醋及香油，即可出勺。

风味特点

鸭肠脆嫩，味鲜爽口，浅黄色，下酒菜。

烩鸭四宝

主要原料

鸭胰 50 克，鸭舌 25 克，鸭掌 25 克，鸭腰 25 克（均系熟料），葱油 8 克，酱油 4 克，料酒 8 克，味精 1.5 克，盐 0.5 克，淀粉 25 克，高汤 200 克，姜水、胡椒面各少许。

制作方法 1. 将鸭胰切段，鸭掌切条，鸭腰去皮切开，鸭舌洗净，以上 4 种鸭料，下入开水中焯一焯，控净水。

2. 用 200 克高汤下汤勺，放酱油、料酒、味精、盐、姜水，开起后撇去浮沫，尝好味，将汤调成金黄色，淋入水淀粉，勾成稀稀的清澈乳汁，跟着倒入各种鸭料，轻轻搅匀，淋入少许的葱油，盛碗后，撒胡椒粉即成。

风味特点

味鲜美，汤汁清爽透明，金黄色。

拌鸭掌

主要原料

新鲜肉壮的鸭掌 30 只，葱 10 克，姜 2 片，绍酒 15 克，酱油 25 克，麻油 15 克，味精、鸡汤、胡椒粉少许。

制作方法

1. 将鸭掌洗净，入锅加清水、葱、姜、酒煮，至硬熟时取出。稍冷后，拆去脚骨，在拆骨时用力在鸭掌背面上将皮一节节划开，将节骨从划开处取出，拆骨勿拆筋，接着用温开水洗净，去除小骨碎皮。

2. 将拆去骨的鸭掌放在碗里，加葱、姜、酒、鸡汤少量，上笼蒸 20 分钟取出，滗去汤汁，加熟酱油、味精、麻油、胡椒粉拌和，装盆上桌趁热吃。

风味特点

鲜嫩爽口，越嚼越香，滋味鲜美。

五香卤斑鸠

主要原料

斑鸠 4 只，味精 1 克，酱油 5 克，卤水 2500 克，香油 25 克。

制作方法

1. 选用鲜活的捕斑鸠，干煸毛（茸毛用酒精火燎净），挖净鸟枪弹，洗净，从背尾割开，去脏、头、脚爪，将翅膀翻扭在背上盘好，放入沸水锅内煮净血水，在卤水内卤半个小时至熟，捞出，斩成 4 厘米长、1.3 厘米宽的条，摆入盘内，取少许卤水加酱油、味精、香油，均匀浇在斑鸠上即成。

风味特点

肉质细嫩，味浓可口。

柠汁焗鹤鹑

主要原料

鹤鹑 10 只，柠檬汁 250 克，盐 3.5 克，味精 2.5 克，白糖 5 克，胡椒粉 0.1 克，酱油 5 克，黄酒 5 克，花生油 500 克（耗油 50 克），香油 1 克，葱条 5 克，姜块 2.5 克。

制作方法

1. 用刀斩去鹤鹑头，用手从脖子处连皮带毛一起撕下，去掉内脏洗净，抹上酱油、黄酒（以增加颜色）。葱、姜切片。柠檬切两半。
2. 旺火加宽油，将抹上酱油的鹤鹑过油炸至八成熟捞出。
3. 锅留底油，上旺火，下葱、姜炆锅，下入鹤鹑，烹上黄酒，加辣酱油、盐、白糖、胡椒粉和水，加盖用小火焗熟，旺火收汁，加入柠檬汁，淋香油，翻匀出锅。

风味特点

咸鲜酸辣，鹤鹑鲜嫩。

蚝油乳鸽

主要原料

鸽子 2 只约 500 克，冬笋 50 克，鲜菇 50 克，葱段、姜片、蒜末各 5 克，料酒 15 克，蚝油 25 克，酱油 4 克，香油 1 克，盐 4 克，味精 2 克，淀粉 1 克，花生油 500 克（耗油 50 克）。

制作方法 1. 将鸽子整理好，在臀部开刀取出内脏抹上酱油。鲜菇切片。冬笋切片焯水。葱切段，姜切片。

2. 锅上旺火下宽油，将鸽肉下入热油中炸呈黄色捞出。

3. 锅留底油放葱、姜、蒜炝锅，下入冬菇、冬笋、鸽肉、料酒、盐和清汤，盖锅盖焖熟。出锅改刀成块，码成鸽子形。冬菇、冬笋放在鸽子底下。

4. 将原汤勾汁，加入香油、蚝油，淋在鸽上。

风味特点

香味浓郁，肉鲜味美。

水产品菜

红烧黄鱼

主要原料

黄鱼 1 条 1000 克，冬笋 50 克，水发冬菇 50 克，葱姜 10 克，料酒 25 克，酱油 25 克，糖 25 克，猪油 150 克，清水 500 克，胡椒粉 0.5 克，水淀粉 30 克，香油 5 克。

制作方法 1. 将黄鱼刮去鳞，挖去鳃，除去内脏，斩去鳍，去掉头上皮衣，洗净，用刀在两侧鱼肉厚的地方各划三刀，即斩下尾巴（约四寸左右），将黄鱼放在盘内，用少许酱油拌一拌，冬笋切滚刀块，冬菇切成片待用。

2. 炒锅烧热，加入猪油 100 克，把黄鱼下锅两面煎黄，然后投入葱段、姜末开锅。随即烹入料酒，加盖略焖后揭盖，加入酱油、糖烧几分钟后，再加入清水、胡椒粉、冬菇片、笋块，烧沸后转用小火烧 12 分钟，见鱼已熟，再用旺火将浓汤汁（汤汁全下 100 克），即用水淀粉着芡，边转动锅子，边淋入猪油和香油，出锅装盘，上面放些葱花即成。

风味特点

深红色，味鲜肉嫩。

松鼠黄鱼

主要原料黄鱼 1 条 1000 克，松子 25 克，青豆 25 克，淀粉 75 克，盐 5 克，料酒 10 克，玫瑰醋 75 克，糖 125 克，蕃茄酱 25 克，生油 2500 克（耗油 200 克），胡椒粉 0.5 克。

制作方法

1. 黄鱼刮去鳞，挖去鳃，除去内脏，去掉头上皮衣，洗净。把黄鱼头斩下，摊开，拍扁，去掉黄鱼的腹鳍，然后用刀把黄鱼背部的中间背骨除去（不要把肚皮切破），在尾巴处留约 1 寸的脊骨。黄鱼去骨后，皮朝下摊开，用斜刀切成花刀，刀深达肉的五分之四，不能切破鱼皮，在尾巴处开一个六分的刀口，将尾巴从刀口处拉开待用。

2. 将黄鱼撒上盐、胡椒粉、料酒、水淀粉少许拌匀。炒锅内放入生油，待油烧至七成热时，将黄鱼蘸上干粉，放进油锅内炸三分钟，再将黄鱼头蘸上干粉，也放入油锅中炸，见鱼呈金黄色时捞出，将有花刀的一面朝上，放在盘内，装上鱼头待用。

3. 将松子放在油锅中，烧熟后捞出，放在一边，炒锅中留油少许，放入汤、盐、糖、蕃茄酱、醋，烧沸后用水淀粉勾芡，加入热油少许推匀，出锅浇在鱼肉上，撒上松子和青豆即成。

风味特点

深红色、甜、脆、酸、香。

参芪干烧鲑鱼

主要原料

鲑鱼 1 条 600 克，党参 10 克，黄芪 10 克，酱牛口条（或瘦酱牛肉）50 克，玉兰片 50 克，豆瓣酱 30 克，酱油、米醋、白糖、料酒、大料适量，辣椒糊 20 克，葱 15 克，姜 5 克，蒜 5 克，植物油 500 克（实耗 75 克）香油 25 克。

制作方法

1. 将党参、黄芪切长斜片，分别按水煮提取法提取党参、黄芪浓缩汁各 10 毫升，并挑出部分整齐的斜片，作上菜时点缀用。

2. 鲑鱼去内脏及鳃（不要去鳞），洗净。酱牛口条、玉兰片切成 3 分的小丁，葱、姜、蒜去皮洗净切成碎末。

3. 炒锅置旺火上，倒入植物油烧至六成热时，将鲑鱼下锅炸透，呈金黄色。

4. 再把炒锅放在旺火上，放入植物油 15 克。将葱末、姜末、蒜末、大料、豆瓣酱以及辣椒糊一同放入锅内煸炒。炒至金黄色，然后用料酒一烹，放点水，加米醋、酱油、味精、白糖、香油，将鱼下锅，见开后，撇去浮沫，把酱牛口条和玉兰片丁放在鱼的一侧，移至微火上烧透（在烧的过程中，要把鱼翻过来，烧另一面）。再移至旺火上，加入党参、黄芪浓缩汁，等到鱼汁烧至少量时，将锅拿下，把鱼摆在鱼盘中央，将配料及鱼汁一并浇在鱼身上，将挑出的党参、黄芪斜片码放在浇汁鱼上，以作点缀。

风味特点

色泽红亮，鱼肉细嫩，味道鲜香，稍甜微辣，为理想的营养滋补佳肴。

生烧鲥鱼

主要原料

鲥鱼中段 1000 克，网油 250 克，酱油 10 克，精盐 5 克，白糖 10 克，味精 2.5 克，料酒 50 克，葱、姜 25 克，大蒜头五瓣，猪油 100 克。

制作方法

1. 将鲥鱼中段挖去内脏洗净，盛在碗内，加入葱、姜、料酒、盐、糖、味精、酱油，拌和擦匀，略腌片刻，随即将网油洗净展开，平摊在台板上。将腌上味的鲥鱼取出，放在网油上包好，网油外面再涂上少许猪油待用。

2. 炒锅烧热放入猪油。将大蒜头下锅炸至呈牙黄色捞出，和腌鱼用的葱、姜一起，先放入烤盘内垫底，后放下鲥鱼，再加入腌鲥鱼的汁水和猪油，随后放入烤炉用中火烤 30 分钟左右，熟后上席便成。

风味特点

酱红色，香、鲜、肥、浓。

白汁加吉鱼

主要原料

加吉鱼 1 条 600 克，熟鸡蛋半个，火腿 15 克，清油 50 克，料酒 15 克，味精 1.5 克，水淀粉 50 克，汤 300 克，盐、葱、姜、花椒、明油各少许。

制作方法

1. 鱼头向右，鱼腹朝里，将鱼放在案板上，在鱼鳃旁开一刀口，取出内脏，除去鱼鳃，刮净鱼鳞，洗净，在鱼身两侧每隔 4 分剖上斜直刀，深度剖至鱼骨。火腿切成末状。蛋清、蛋黄切成末状。葱切段。姜切片。加料酒、汤，撒上葱、姜、花椒、盐，上屉蒸 15 分钟左右取出，滗出汤汁，拣出葱、姜、花椒，再放油于炒勺内加热。油热时，加调料和汤，汤沸时调好口味，用水淀粉勾汁，汁成加明油，浇在鱼上，撒上蛋黄、蛋清、火腿末即成。

风味特点

色白，清、香、鲜。

醋椒加吉鱼

主要原料加吉鱼 1 条 750 克，白油 50 克，葱、姜、香菜、料酒各 15 克，白胡椒面 2.5 克，醋 50 克，精盐、香油、姜汁、味精、鸡汤各适量。

制作方法

1. 加吉鱼去净鳞、鳃、内脏。洗净后，在鱼体两侧剞上人字花刀，割到鱼骨为止。

2. 香菜切成长 20 毫米的段。葱切成丝，部分切成段。姜切成片。

3. 炒锅加水，烧沸，下入加吉鱼，用沸水烫一下捞出，控净水。

4. 炒锅内放白油，用旺火烧热，依次放入胡椒粉、葱丝、姜片烹锅，出香味后放入鸡汤、姜汁、料酒、精盐、味精、沸汤，文火炖至浓白，放入加吉鱼。汤沸后，用微火炖 20 分钟左右，放入葱丝、香菜段，再加醋、香油即成。

风味特点色彩素雅，鱼肉细嫩，汤味鲜美，微带酸辣，十分可口。

豆瓣片汁大马哈鱼

主要原料

鲜大马哈鱼中段 750 克，豆瓣酱 50 克，醋 5 克，胡萝卜 50 克，酱油 15 克，青萝卜 50 克，葱丝 15 克，猪五花肉 50 克，姜丝 15 克，香菜 25 克，辣椒面 1.5 克，精盐 0.5 克，豆油 1000 克，味精 1.5 克，清汤 750 克，白糖 0.5 克，香油 2 克。

制作方法

1. 将鲜大马哈鱼去鳞，去内脏，洗净，两面打花刀，放入盆中，用酱油卤一下，起锅放油烧至六成热，下大马哈鱼，急火炸成酱红色，捞出。

2. 将胡萝卜、青萝卜洗净，改刀切丁。猪五花肉切丁，香菜切末，起锅放底油，用葱、姜丝炸锅，用醋烹一下，放猪肉丁、豆瓣酱煸炒片刻，添清汤，加精盐、味精、白糖、辣椒面，放入炸好的大马哈鱼，急火烧开，移至小火炖制，直到汤汁浓稠时，淋香油出勺，撒香菜末上桌。

风味特点

色泽酱红，汁浓味重，菜肴味道醇香。

熘鳊鱼花

主要原料

鳊鱼花 150 克，油 75 克，料酒 15 克，味精 1.5 克，蛋清 4 个，水淀粉 50 克，汤 50 克，盐、胡椒面、葱、姜、椒油各适量。

制作方法

1. 先将鱼花摘除筋络、用刀切为 4 分块，葱、姜切末。
2. 将鱼花用沸水焯一下，用蛋清、淀粉加料酒、味精、盐、胡椒面、葱、姜和汤调糊，把鱼花放糊中抓拌均匀。
3. 炒锅烧热加油，油热时，把调好的原料投入勺中煎，煎至硬皮时，再翻过来煎，待两面均煎成金黄色，加椒油盛出，切为长 1 寸、宽 4 分的条，摆在盘中即成。

风味特点

金黄色，香、鲜、外焦里嫩。

家常焖青鱼

主要原料

青鱼 500 克，玉兰片、小白菜、冬菇、肥肉各 15 克，油 75 克，料酒 15 克，味精 2.5 克，酱油 35 克，糖 10 克，汤 300 克，葱、姜、花椒、椒油各少许。

制作方法

1. 将青鱼去头，除内脏和鳞，洗净后切成 3 寸半长的段，在每段的两侧剖上象眼形花刀。玉兰片切长 1 寸、厚 1 分的片。冬菇破开。小白菜切 1 寸半长的段。肥肉每隔 1 分剖上直刀，再顶刀切 1 分厚的片。

2. 先将鱼肉用少许酱油腌渍一下。

3. 用炒锅烧热加油，油至七、八成热时，将鱼投油中，炸至金黄色捞出。

4. 再用炒锅加油起锅，油热时，加调料和配料翻炒，加汤；再把鱼下锅焖，焖至汤剩 150 克左右时，拣去葱、姜、花椒，调好口味，把小白菜下锅，加椒油即好。

风味特点

金红色，清、香、鲜。

白汁青鱼

主要原料

青鱼两条 700 克，精面粉 35 克，熟青豆仁 50 克，番茄 100 克，葱条 7.5 克，姜丝 5 克，鲜牛奶 100 克，料酒 25 克，精盐 2.5 克，味精 1.5 克，清汤 50 克，猪油 50 克。

制作方法

1. 将鱼宰杀去鳞、鳃，从腹尾剖一小口，掏出内脏后洗净，放入开水锅氽一下取出，泡入凉水中，用小刀轻轻刮净鱼身，取出沥干，在鱼背两侧分别横割二刀，放在碗内，加入料酒、精盐、味精、葱条、姜丝，上笼屉用旺火蒸半小时，取出时挑去姜丝、葱条，蒸鱼原汁滗下待用。番茄洗净去皮，切成小丁。

2. 炒锅放在微火上，舀入猪油（40 克），烧到六成热，先将面粉放进迅速翻炒片刻，随即倒入蒸鱼原汁、牛奶、清汤、青豆仁、番茄丁勾芡。煮沸时舀入猪油（10 克）稍拌起锅，芡汁淋于鱼上即成。

风味特点

汁白而稠浓，缀有绿、红两色，鱼肉细腻鲜美，吃时奶香馥郁，风采别致。

酱汁鲮鱼段

主要原料

鲮鱼段 750 克，油 75 克，料酒 15 克，酱油 10 克，面酱 15 克，糖 25 克，味精 1.5 克，汤 250 克，葱、姜、蒜、花椒、大料、椒油各少许。

制作方法

1. 将鱼段洗净，在鱼的两面每隔 4 分割斜直刀，深度割至鱼骨，然后将鱼用酱油煨好。葱切段。姜切片和末。蒜切片。

2. 炒锅烧热加油，油至七、八成热时，将鱼投入油中，炸至金黄色，捞出控净油。

3. 再用炒锅加油起锅，油热时，用葱、姜片、蒜烹锅，把面酱倒入炒锅中翻炒，再把鱼下锅加调料和汤，汤沸后移慢火煨至汤剩 75 克时，拣出葱、姜、蒜、花椒、大料，调好口味，用淀粉勾汁，加椒油，撒上姜末即好。

风味特点

枣红色，香、鲜、甜。

糖醋鲳鱼

主要原料

鲳鱼 1 条 600 克，青豆 15 克，葱段 1.5 克，酱油 20 克，糖 100 克，醋 100 克，湿淀粉 25 克，熟菜油 1000 克（实耗 50 克），熟猪油 15 克。

制作方法

1. 鲳鱼去鳞，挖鳃，开膛（刀口长 1 寸），去内脏，凉水洗净。鱼身两面各剖十刀（剖至鱼骨，横直各五刀，或网纹），涂上酱油，腌渍二、三分钟后，放入七成热的油锅中，用旺火炸至金黄色，用漏勺捞出，放在盘里。

2. 炒锅内下水 100 克，加入糖、醋、葱，用旺火烧沸后，即用湿淀粉调稀勾芡，待汤再沸时，放入青豆和猪油，起锅把芡汁淋在鱼身上即成。

风味特点

色泽金黄，汤汁浓郁，鱼肉鲜嫩，略带酸甜，食之不腻。

京冬菜蒸鲳鱼

主要原料

鲳鱼 1 条 750 克，京冬菜 60 克，精盐 2.5 克，白糖 30 克，味精 1.5 克，料酒 50 克，葱段 10 克，姜片 15 克，猪油 50 克。

制作方法

1. 将鱼剖腹，挖去内脏、鱼鳃，洗净，切成一寸半长、一寸宽的长方块，盛在碗内。

2. 将京冬菜洗净切成丝，盛在碗内，加入料酒、白糖、味精拌和后，放在鱼块上面，再放上葱段、姜片，上笼用旺火蒸 20 分钟取出。

风味特点

金黄色，鲜香肥嫩。

锅贴鲈鱼

主要原料

肥猪肉 225 克，净鲈鱼肉 300 克，盐 1.5 克，味精 2.5 克，香油 0.5 克，胡椒粉 0.5 克，鸡蛋 3 个，淀粉 25 克，花生油 750 克（耗 100 克），噤汁 5 克，椒盐 5 克。

制作方法 1. 肥肉改成长 1 寸 5 分、宽约 1 寸、厚约 1 分的长方形 24 片腌过。鲈鱼肉改成长约 1 寸 5 分、宽约 1 寸、厚约 1 分的长方片，放入盐、香油、胡椒粉拌匀。

2. 鸡蛋、淀粉调成浓糊，用 70% 涂匀鱼肉，用 30% 将腌好的肥肉拌匀。

3. 用一大盘撒上干淀粉，把肥肉排在盘上，再将鱼肉贴在肥肉上。

4. 炒锅烧热加底油，端离火位，将鱼肉排在锅中，放回炉上半煎半炸至两面呈金黄，倒入漏勺控油，用剪刀剪齐摆放在盘中，另跟噤汁、椒盐上桌。

风味特点

甘香可口。

糖醋鲨鱼块

主要原料

净鲨鱼肉 150 克，莴笋、木耳、油菜、胡萝卜各 10 克，油 75 克，醋 50 克，糖 50 克，酱油 25 克，淀粉 90 克，鸡蛋 2 个，汤 50 克，葱、姜、蒜、料酒、盐、椒油各少许。

制作方法

1. 将鱼肉剥去正面鱼皮（黑色），割成长 1 寸 2 分、宽 4 分、厚 4 分的块。玉兰片、木耳、胡萝卜、油菜均切为小排骨片。葱、姜、蒜切末。

2. 将鱼块放在蛋粉糊中抓拌均匀。

3. 用炒锅烧热加油，油至七、八成热时，将鱼块逐块投入油中，用手勺、笊篱不断翻动敲打，炸至金黄色捞出。4. 再用炒锅加油起锅，油热时，用葱、姜、蒜烹锅，把配料倒入，加调料翻炒，汤沸时，调好口味，用淀粉勾汁，再将炸好的鱼块下锅，颠动几下，加椒油即成。

风味特点

金红色，香、脆、酸、甜。

炸刀鱼块

主要原料

刀鱼 200 克，油 50 克，面粉、淀粉各 28 克，料酒、酱油、盐、椒油各少许。

制作方法

1. 将刀鱼洗净，切成 1 寸 2 分、宽 6 分的块。
2. 把鱼块装入碗内，加料酒、盐煨好，再用淀粉和面，加少许酱油，和成浓糊，将鱼块放入抓拌均匀。
3. 用炒锅烧热加油，油至七、八成热时，将鱼块逐块投入油中，用手勺、笊篱不断翻动，炸至金黄色时捞出，控净油装盘，食用带椒盐。

风味特点

金黄色，香、焦、鲜。

白酸烤鲈鱼

主要原料

带骨鲈鱼肉 150 克，稀黄油 75 克，白葡萄酒 50 克，精盐 2.5 克，白胡椒粉 1 克，过罗面粉 10 克，净香菜 25 克，红皮土豆 150 克，净圆生菜 2 叶，清鸡汤 50 克，鸡蛋黄 1 个，熟牛奶 15 克，净西红柿 25 克。

制作方法

1. 将鱼肉洗净，斜刀切两片，放碗内，撒匀精盐（0.5 克）和白胡椒粉，腌几分钟，蘸匀面粉备用。

2. 香菜去根，切 3 分长的段，西红柿切桔子瓣状。土豆削皮洗净，放开水锅煮熟捞出，控去水，捣成土豆泥。

3. 鸡蛋黄放盆内，加胡椒粉、稀黄油（25 克）、熟牛奶和精盐（2 克），再倒入土豆泥搅匀待用。

4. 煎盘内抹上一层稀黄油（25 克），放入鱼肉，再均匀淋上稀黄油（25 克），浇上白葡萄酒（25 克），入炉温约 400 的烤箱。烤 10 分钟取出，在鱼肉上浇上剩余的白葡萄酒和鸡汤，撒上香菜段，第二次放烤箱内，烤至鱼肉熟透取出。

5. 在长盘右上方放土豆泥，堆成山字形，用餐刀在土豆泥上按出花楼，将烤鱼放盘中间，浇上煎盘内的汁，盘边镶上西红柿等，插上生菜叶趁热上桌。

风味特点

形美，给人以爽快之感，酒味浓郁，鱼肉质嫩，引人食欲。

清蒸鳊鱼段

主要原料

鳊鱼中段 500 克，肥猪肉、水玉兰片、水冬菇、熟火腿各 15 克，料酒 15 克，味精 2.5 克，清汤 300 克，精盐、葱、姜、花椒、明油各适量。

制作方法

1. 鳊鱼剥去皮，洗净，在鱼段两面每隔 4 分剖上斜直花刀。
2. 猪肥肉、葱、姜、玉兰片分别切成丝。冬菇去蒂，切成丝，火腿切成丝。
3. 锅中加水烧沸，下入鱼段烫一下，捞出装盘，再下猪肥肉丝烫一下，捞出沥去水分。
4. 葱、姜、火腿、玉兰片各丝和烫好的猪肥肉丝相间摆在鱼段上，撒上花椒，浇上由料酒、味精、清汤、精盐等兑好的汤，上屉蒸 20 分钟左右取出。蒸汁滗入锅中，烧沸，去净浮沫，调好口味，加明油浇在鱼段上即成。

风味特点

色泽洁白，清鲜软嫩，味美可口。

烧银鱼

主要原料

银鱼 150 克，油 50 克，鸡蛋 1 个，面粉 50 克，料酒、味精、胡椒面、椒盐各少许。

制作方法

1. 将银鱼中夹带的杂物拣出，洗净，控去水分待用。
2. 将鸡蛋打在碗中，加入面粉、盐和成蛋面糊，再把银鱼加入调味料抓拌一下投入糊内。
3. 炒锅烧热加油，油至七、八成热时，把银鱼散撒入油中，用手勺、笊篱不断翻动，炸至金黄色时捞出，控净油装盘，食时带椒盐。

风味特点

金黄色，香、鲜、嫩。

盐爆乌鱼

主要原料

乌鱼肉 200 克，香菜茎 50 克，油 60 克，料酒 15 克，味精 1.5 克，盐、胡椒面、葱、姜、蒜、椒油各适量。

制作方法

1. 将乌鱼肉隔 1 分半剖一刀，再隔 1 分半切下，再顶刀切成长 1 寸半的条。香菜切长 1 寸的段。葱、姜切丝。蒜切片。

2. 炒锅烧热加油，油至八、九成熟时，把乌鱼投入油中，焯一下捞出。

3. 再用炒锅加油，油热时，加调料和香菜茎翻炒，再把乌鱼条下锅翻炒几下，加椒油即好。

风味特点

白色，香、鲜、嫩。

清炒墨鱼丝

主要原料

净墨鱼肉 250 克，黄瓜 25 克，水冬菇 15 克，大油 50 克，料酒 15 克，花椒油 15 克，细盐 3 克，味精 3 克，姜汁 5 克，葱末 3 克，高汤少许。

制作方法

1. 将净墨鱼肉中间断开，顶刀切成丝，备用。将黄瓜去头尾切成蚂蚱腿。将冬菇大片改刀。

2. 先用开水将切好的鱼丝一烫捞出。

3. 坐勺，打大油，油热，先煸炒鱼丝，下葱末，抖一下，下黄瓜、冬菇，稍煸，烹料酒、姜汁，加味精、盐、点汤，打花椒油，颠炒（或翻炒）出勺。

风味特点

鱼白，脆嫩可口。

墨鱼肉丝

主要原料

鲜墨鱼 250 克，猪瘦肉 200 克，冬笋（罐）75 克，猪油 1000 克（约耗油 100 克），料酒 15 克，酱油 30 克，精盐 2 克，白糖 3 克，味精 2 克，葱末 3 克，鸡蛋 30 克，细干淀粉 7 克，水淀粉 20 克，麻油 10 克，白汤 120 克。

制作方法

1. 将墨鱼去皮，洗净，切丝。猪肉洗净后，切成帘子棍一般细的丝，放入碗内，加入鸡蛋、精盐，细干淀粉上浆。冬笋切成和肉丝一般细的丝。

2. 炒锅上火烧热，用油滑锅后，加入猪油烧至五成热，放入猪肉丝滑散，随即放入墨鱼丝一起过油，翻匀后，倒入漏勺内控油。

3. 锅内留猪油（15 克），放入葱末煸出香味，加入料酒、酱油、精盐，白糖、味精、白汤，用水淀粉勾芡，倒入肉丝、墨鱼丝，炒匀后，加入麻油，出锅上盘即成。

风味特点

此菜脆嫩鲜香。

干煸鱿鱼丝

主要原料

干鱿鱼 150 克，猪肥瘦肉 100 克，净冬笋 100 克，精盐 1 克，酱油 10 克，料酒 10 克，味精 1 克，香油 10 克，猪油 120 克。

制作方法

1. 选用大张、体薄的鱿鱼，去头尾，横切成细丝（鱿鱼若过硬，可在小火上稍烤一下，使之受热变软，便于切丝），用温水洗净（不宜久泡），挤干水。将猪肉、冬笋均切成 6.6 厘米长、0.3 厘米粗的丝。

2. 锅内上油烧热，放入鱿鱼丝煸炒，烹入料酒，放入肉丝合炒，再放冬笋炒出香味，最后放盐、酱油、味精，淋上香油即成。

风味特点

干香味美，冬笋鲜脆。

咖喱鱿鱼

主要原料

干鱿鱼 250 克，大苏打 100 克，清水 1500 克，花生油半杯，姜（剁茸）1 汤匙，蒜（剁茸）1 汤匙，咖喱粉 3 汤匙，料酒 2 汤匙，糖、生粉各 2 汤匙，盐、香油各 1 汤匙。

制作方法

1. 把干鱿鱼放大盆中，加大苏打及清水浸两天，使鱿鱼发大（约四倍）时，取出洗净。
2. 用刀在洗净之鱿鱼肚面上割切十字纹，再分切四至五片，鱿鱼须则不要切。
3. 用锅放下清水烧滚，即放入鱿鱼川水，至呈卷形取出，隔去水分备用。
4. 用锅放下油半杯烧热，将姜、蒜茸爆香，即放咖喱粉炒香，放下鱿鱼炒拌，倒入卤味料炒拌匀，即可取出食用。

风味特点

色黄，味全。

炒鲍鱼

主要原料

鲜鲍鱼肉 200 克，玉兰片、冬菇各 15 克，青豆 10 粒，葱油 40 克，酱油 10 克，料酒 15 克，味精 1.5 克，淀粉 15 克，清汤 50 克，葱、姜、盐、椒油各少许。

制作方法

1. 将鲍鱼肉洗净，正面贴案板，由上而下片为厚 1 分的原形片。玉兰片切小排骨片。冬菇切片。葱切花，姜切末。

2. 将主、配料用沸水烫一下，沥干水分。

3. 炒锅烧热加油，油热时，加葱、姜烹锅，放入主、配料翻炒几下，加入调料同炒几下，调好口味，加淀粉勾汁，淋入椒油即好。

风味特点

淡黄色，鲜、嫩。

鸡片氽鲍鱼

主要原料

鸡脯肉 50 克，罐头鲍鱼 100 克，火腿 15 克，青豆 10 粒，料酒 10 克，酱油 15 克，味精 1.5 克，蛋清半个，淀粉 15 克，汤 400 克，盐、胡椒面、明油各适量。

制作方法

1. 鸡脯肉抹刀切为片。鲍鱼切抹刀片。火腿切象眼片。
2. 用淀粉、蛋清加盐调糊，把鸡片放糊中拌匀。
3. 用锅加水，水沸时把鸡片投沸水中滑好，捞出装盘。撒上胡椒面。
4. 再用锅做汤，把鲍鱼、火腿、青豆下锅，汤沸时，撇去浮沫，调好口味，加明油盛在汤盘内即成。

风味特点

金黄色，清、鲜。

拌鲍鱼

主要原料

鲍鱼 300 克，熟笋 25 克，细盐 3 克，味精 2 克，黄瓜 50 克，胡椒粉 0.5 克，醋 3 克，麻油 15 克，绍酒 5 克。

制用方法

1. 将每个鲍鱼用刀切成 3 片。熟笋切成如鲍鱼大小的片，黄瓜洗净剖成两半，去籽切成片用盐腌 30 分钟挤去水分待用。

2. 把盐、醋、酒、罐头鲍鱼水 25 克、味精、麻油、胡椒粉调制成卤汁。

3. 将切好的黄瓜、笋片拌匀放在盘底。将鲍鱼片放在上面，浇上调制好的卤汁便成。

风味特点

鲍鱼肉嫩，黄瓜香脆，卤汁味鲜。

拌章鱼

主要原料

鲜章鱼 150 克，季节青菜 100 克，酸辣汁少许。

制作方法

1. 将章鱼腹内黑球剥去，用刷子搓去腕足上吸盘内的泥沙，洗净，用冷水加少许盐煮沸后捞出，过凉，切为长 1 寸段，再片为 2 分片（可采用抹刀片）。青菜切片或丝。

2. 将青菜片或丝装在盘中，摆上章鱼片，浇上酸辣汁即成。

风味特点

鲜红色，鲜嫩，酸辣。

红烧鲤鱼

主在原料

鲤鱼 1 条 500 克，玉兰片 25 克，花生油、酱油各 25 克，料酒 20 克，白糖 10 克，味精、淀粉各 25 克，毛汤、葱、蒜片、糖色各少许。

制作方法

1. 鱼去鳞、鳃，开膛去五脏洗净，然后在鱼的两面用坡刀刮成一字花刀，每刀距离约 1 厘米。玉兰片切片。葱切丝。

2. 油锅烧热，将鱼炸成金黄色捞出。

3. 炒锅烧热加底油，下入葱丝、蒜片、姜块稍炸，随即下毛汤、酱油、料酒、糖、盐、味精，开起后，将炸好的鱼下入，再调一下味，移至微火煨靠，见汤靠去一半时，鱼即熟透，捞出装在盘内。锅移至旺火，加入糖色，用水淀粉勾芡，淋些明油，浇在鱼身上即可。

风味特点

金黄色，鲜美适口，味浓。

干烧鲤鱼

主要原料

鲤鱼 1 条 500 克，笋丁、雪菜各少许，肥肉膘 50 克，花生油 500 克，酱油 20 克，料酒 20 克，醋 10 克，糖 35 克，豆瓣辣酱 25 克，毛汤、味精、盐、葱、姜、蒜适量。

制作方法

1. 鲤鱼去鳞、鳃、鳍，取出五脏洗净，然后在鱼两面都剞上十字花刀，雪菜切小节。肥肉切小方丁。葱、姜、蒜切成小片。
2. 炒锅烧热加油，烧八九成热，将鱼下入炸上色，外皮一硬结即捞出。
3. 炒锅置旺火上，下入流油，先把肥肉丁稍煸一下，随下豆瓣辣酱，炒出红油，再下葱、姜、蒜、雪菜节、笋丁，紧跟着下毛汤，再下料酒、酱油、糖、盐、味精，开起后放入鱼，把味尝好，移文火煨靠，并将鱼翻身，或转动几下，以防糊底。
4. 把汤靠去三分之二时，鱼已熟透，用平盘把鱼铲在鱼盘内。再把剩余的汤尝好味，收浓汁，淋些明油，浇在鱼身上即成。

风味特点

枣红色，味道咸、鲜、辣，稍甜。

清蒸鲤鱼

主要原料

鲤鱼 1 条 600 克，玉兰片 50 克，香菇 50 克，西红柿 50 克，菜心 50 克，鸡油 50 克，精盐、味精、料酒、大料适量，葱、姜、蒜各 10 克，植物油 500 克（耗油 50 克）。

制作方法

1. 鲤鱼去鳞及内脏洗净，剖斜刀。葱切斜块。姜、蒜去皮切片。玉兰片切成片。香菇开水泡发洗净，切去根蒂。西红柿用开水烫过，去皮切斜块，洗去籽。菜心也烫一下。

2. 把炒锅置旺火上，加入植物油，烧至六成熟时，将鱼下锅，急速捞出，放入鱼盘内，加入料酒、盐、味精、鸡油、玉兰片、香菇、葱块、姜片、蒜片、大料，放少许水，上屉蒸 20 分钟（必须用旺火），取出拣去调料，放在另一个鱼盘内。将原汁倒入汤勺内上火，加菜心、西红柿，最后放点鸡油，煮沸后浇在鱼身上即成。

风味特点

鱼肉松软，鲜嫩清香，营养丰富。

荷包鲫鱼

主要原料

活鲫鱼 2 条 750 克，净猪肉 250 克，冬笋丁 25 克，冬笋片 50 克，猪板油 50 克，料酒 10 克，盐 10 克，酱油 40 克，白糖 14 克，葱末 10 克，姜片 8 克，湿淀粉 50 克，熟猪油 100 克。

制作方法

1. 将鱼刮鳞去鳃和鳍，从脊背处剖开，挖去内脏，切去鳃盖下的老皮洗净，用干布吸去水。

2. 将猪肉切成细丁，和笋丁一起放入碗内，加料酒、酱油、白糖、盐、湿淀粉搅匀成馅。然后，将馅填入鱼腹和鳃口内，再用刀在鱼身两面剖十字刀纹，抹上酱油。

3. 炒锅加底油烧热，将鱼放入，待鱼的一面煎至金黄色取出，锅内放姜片、葱末炸香，再将鱼煎黄的一面朝上放入，加料酒、酱油、盐、笋片、板油丁，清水烧沸后，淋入熟猪油，盖上锅盖，移至小火上焖约 20 分钟，再移到旺火上收稠汤汁后，将鱼盛入盘中。鱼卤汁用湿淀粉勾芡，起锅浇在鱼身上。

风味特点

鱼形完整饱满，一菜双味。

麻辣鲫鱼

主要原料

鲜鲫鱼 500 克，辣椒油 50 克，酱油 25 克，精盐 5 克，花椒面 1 克，味精 0.5 克，白糖 2.5 克，醋 2.5 克，白酒 2.5 克，香油 15 克，熟菜油 500 克（耗油 100 克）。

制作方法

1. 将鲫鱼刮鳞、挖鳃、剖腹、去内脏、洗净，搥干水分。把精盐、白酒、醋拌匀，抹于鱼身内外。码味半小时。再把酱油、白糖、味精、花椒面、辣椒油、香油调匀成麻辣味汁。2. 炒锅置中火上，下菜油烧至五成热，逐次放入鲫鱼炸酥捞起，与调味汁拌匀盛入盘内，将剩下的味汁淋在鱼身上即成。风味特点此菜其色泽红亮，麻辣酥香。

清蒸活鲫鱼

主要原料活鲫鱼 1 条 500 克，猪肥膘 50 克，火腿 50 克，香菇 25 克，冬笋 50 克，口蘑 25 克，香菜 30 克，精盐 15 克，料酒 25 克，味精、白糖、香醋适量，葱、姜各 25 克，鸡清汤 250 克，熟猪油 25 克。制作方法 1. 鲫鱼去鳞、鳃及内脏，洗净。鱼身两面剖斜刀。2. 将猪肥膘切片，火腿、冬笋均切成长 4.5 厘米、宽 0.5 厘米的长方形片。口蘑切片。香菇洗净。葱一半切段，一半切末。姜一半切片，一半切成细末。香菜摘洗干净消好毒，切成细末。

3. 锅内倒入清水烧开，鲫鱼下入锅内氽烫一下，捞出控干水分，放入大鱼盘中，加入料酒、精盐腌上。另取炒锅上旺火烧热，倒入熟猪油，油热后下入葱、姜烹锅，炸至金黄色时，起锅浇在鲫鱼身上。冬笋片、香菇片均用开水烫一下捞出，然后把火腿片、香菇、口蘑片、冬笋片、猪肥膘片顺序排在鲫鱼身上。葱段、姜片摆在各种配料上，再加入白糖、味精、鸡清汤上屉，用大气蒸约 20 分钟左右。

4. 当鲫鱼蒸熟时下屉，取出鲫鱼换盘，拣出葱段、姜片、蒸汤滗入锅中，锅上火，将汤烧开，调好口味，起锅将汤浇在鱼身上即可。上鱼时外带姜末、香醋一小碟，香菜末一小碟。

风味特点

鲫鱼肉质细嫩，味道鲜美，有温中补虚，健脾利水之功能。

炸桂鱼卷

主要原料

净桂鱼肉 125 克，净胡萝卜 50 克，净白根 50 克，净葱头 50 克，净芹菜 50 克，香叶 1 片，白胡椒粒 0.5 克，红皮鸡蛋 1 个，鲜面包渣 10 克，生菜油 250 克（约用 35 克），精盐 3 克，黄油 25 克，味精 1 克，炸土豆条 76 克，净圆生菜 2 叶，鞣鞣少司 10 克，白胡椒粉 0.5 克，净西红柿 50 克，干辣椒 1/3 个，过罗面粉 1 克。制作方法 1. 将桂鱼肉切成大小相等的两块，拍成 4 毫米厚的长方形片，撒上精盐和胡椒粉。胡萝卜、白根和葱头切成 2 毫米细的丝，芹菜切细丝。西红柿切成角。鸡蛋磕碗内，打散。

2. 煎盘内倒黄油烧热，放入胡萝卜丝、白根丝、葱头丝和芹菜丝翻炒，随即加入香叶、干辣椒和白胡椒粉炒至断生，再加入精盐，味精炒匀，拣出香叶和干辣椒制成馅，晾凉，分两份备用。3. 鱼片放在案上，分别放上馅，将鱼片左右两端对头向里折，盖住馅，再由下向上卷成卷，边沿上撒少许面粉粘牢，制成两个鱼卷，先粘匀面粉，再蘸匀鸡蛋液，滚粘上鲜面包渣待用。

4. 煎盘内倒生菜油烧至六成热，放入鱼卷，炸至呈金黄色，铲出控净油。

5. 炸土豆条放长盘右方，盘边配西红柿角，压上生菜叶。鱼卷盛在盘中，其 1/3 搭在土豆条上，鞣鞣少司装碟内，随菜一同上桌。

风味特点

外焦里嫩，清淡可口，宜老年人食用。

五丁桂鱼

主要原料

活桂鱼 1 条，冬笋 25 克，火腿 25 克，胡萝卜 50 克，水发香菇 25 克，罐头青豆 25 克，熟猪油 25 克，葱段 20 克，姜片 10 克，料酒、精盐、白糖、味精、水淀粉各少许。

制作方法

1. 将桂鱼宰杀放血、刮鳞、去鳃，开膛去内脏，剁掉背鳍、腹鳍。洗净后，放开水锅中略烫捞出，刮净表皮及腹外黑膜，在鱼两侧分别剖松针形花刀和一字形花刀。取葱段 10 克切成豆瓣丁。

2. 将桂鱼（松针花刀面朝上）放在鱼盘中，放葱段、姜片，撒少许料酒、精盐、味精，上笼用旺火蒸 20 分钟，再将火腿、冬笋、香菇、胡萝卜切成豌豆大的丁。

3. 锅内放熟猪肉，上旺火烧热，投入葱花、火腿、冬笋、香菇和胡萝卜丁及青豆，煸炒几下，加入少许精盐、味精、料酒、白糖，和开水烧开，淋入水淀粉勾薄芡，浇在蒸熟的鱼上即可。

风味特点

鱼整色艳，五彩缤纷，鲜美适口。

老烧青鱼

主要原料青鱼中段 1000 克，水发冬菇 50 克，冬笋 50 克，生猪油 50 克，葱姜 25 克，料酒 25 克，酱油 50 克，糖色 0.5 克，味精 5 克，猪油 100 克，水淀粉 10 克，香油 5 克，青蒜丝 15 克，清水 400 克。

制作方法

1. 将青鱼洗净，用刀在鱼皮一面划几刀。冬菇、冬笋、猪油切成二分见方的方丁，放在一边待用。

2. 炒锅烧热，用冷油滑一下锅倒出，放入猪油 50 克，把鱼下锅煎至呈金黄色时，即放入葱段，投入冬菇、冬笋、猪油丁、姜末，烹入料酒。加盖略焖片刻后，揭盖放入酱油、糖、清水、糖色（鱼段皮朝上），烧沸后，用小火烧十分钟左右，下水淀粉着芡，淋入猪油（50 克）、香油，出锅浇在鱼段上面，撒上青蒜丝即成。风味特点鲜、嫩、香甜，酱红色。

醋椒青鱼

主要原料

青鱼 1 条 1000 克，香菜 20 克，葱 15 克，姜 15 克，清汤 1000 克，精盐 10 克，料酒 50 克，味精 2 克，酱油 5 克，醋 40 克，香油 5 克，胡椒粉 3 克。

制作方法

1. 把鱼去鳞、鳃、五脏，洗净。用刀把鱼一面剖上翻刀，一面剖上斜刀，把鱼放入沸水内稍烫。姜切丝。香菜切段。

2. 炒锅内放清汤、料酒、精盐、味精、酱油、葱丝、姜丝及鱼。旺火烧沸，将鱼煮透后捞出放入鱼盘中，剩余的汤内放醋、胡椒粉、香油、香菜段，盛入鱼盘中。

风味特点

酸辣咸香，清淡适口，是山东风味菜肴之一。

炒青鱼片

主要原料

青鱼 500 克，冬笋 100 克，豆苗 50 克，冬菇 25 克，鸡蛋清 2 个，干淀粉 30 克，盐 6 克，味精 5 克，料酒 15 克，葱段 10 克，猪油 750 克（耗油 100 克），汤 50 克，糖 5 克。

制作方法

1. 将青鱼剔去皮，切成 1 寸半长、2 分半厚、1 寸宽的片，放在碗内，加入蛋清、盐 3 克、淀粉 20 克拌和上浆待用。冬菇、冬笋切成片。豆苗洗净，拣嫩头待用。

2. 取小碗一只，放入盐、水、淀粉、味精、料酒，调成芡汁待用。

3. 将炒锅烧热，先用冷油滑一下锅倒出，后放入猪油，待油烧至五成热时，把鱼片一片片放入锅中，然后放入笋片，约一分钟，见鱼片熟后，即倒入漏勺内沥去油分。锅中留余油少许，投入葱段开锅，放入豆苗，再放入鱼片、笋片、冬菇片，即倾入芡汁，颠翻几下出锅装盘即成。

风味特点

色白、鲜嫩、清口。

家常草鱼片

主要原料草鱼肉 250 克，泡红辣椒末 20 克，芹菜心 15 克，蒜苗段 15 克，二个鸡蛋的蛋清，干淀粉 50 克，姜片 2 克，酱油 10 克，醋 2.5 克，白糖 2 克，胡椒面 1 克，味精 0.5 克，精盐 4 克，料酒 15 克，鲜汤 50 克，水淀粉 15 克，猪油 500 克（耗油 100 克）。制作方法 1.将草鱼片成片。鸡蛋清与干淀粉，精盐 2 克调匀，与鱼片拌匀。芹菜心切成段。酱油、醋、白糖、味精、胡椒面、料酒、鲜汤、精盐 2 克，水淀粉调成芡汁。2.炒锅置旺火上，下猪油烧至三成热，放入鱼片熘散，滗去余油，放入泡红辣椒末炒香至油呈红色，再加入芹菜段、姜片、蒜苗炒出香味，尔后烹入芡汁，收汁淋油，簸匀起锅盛盘。

风味特点

色泽红亮，鱼肉细嫩，咸鲜微辣，醇香爽口。

潮州草鱼丸

主要原料

鱼肉 500 克，蛋清 2 个，炸熟大地鱼 25 克，湿冬菇 50 克，生菜 100 克，笋花片 25 克，清水 1250 克，上汤 1000 克，味精 10 克，精盐 15 克。

制作方法

1. 将鱼肉用刀刮净，去尽筋后，再用刀背捶茸（越细越好），放在木盆内，加入味精、精盐 5 克，另在清水内放入盐 2.5 克，拌匀成盐水，放一部分盐水于鱼肉内拌匀，用手猛力灯后再加些盐水，连续加 3 至 4 次，打到鱼肉起粘性，放在水里能浮起时，即加入蛋清拌和。

2. 将鱼肉用手挤成鱼丸，用盘盛起，制毕后上笼蒸 7 分钟即熟（氽水也可以），取出放在汤碗内。

3. 烧净锅放入上汤，冬菇、笋花片、大地鱼、生菜，加入味精、精盐、胡椒粉，用大火烧滚后，倒在汤碗内即成。

风味特点

雪白色，爽、滑、脆。

苏州鲢鱼

主要原料

鲢鱼 1 条 750 克，番茄酱 10 克，醋、白糖、水淀粉、干面粉适量，香油 10 克（耗油 7.5 克）。

制作方法

1. 将鱼去鳞、内脏洗净，用刀在鱼面上浅划井字形，抹上盐，扑上干面粉，用油炸至金黄色。

2. 炒锅烧热加入番茄酱、醋、糖炒匀，加入水淀粉勾芡，浇在炸好的鱼上即可。

风味特点

鲜嫩美味。

铁扒鲢鱼

主要原料

净鱼肉 150 克，精盐 1 克，白胡椒粉 0.5 克，过罗精面粉 5 克，黄油 25 克，生菜油 100 克（耗油 35 克），泡菜 25 克，净葱头 25 克，葱白 25 克，酸黄瓜 10 克，红白菜丝 25 克，香桃 1 个，净圆生菜 2 叶，净小西红柿 50 克。

制作方法 1. 将鱼肉斜刀切成两片，撒上精盐和胡椒粉，稍腌再粘上面粉备用。

2. 葱头切成丝。酸黄瓜切三角块。大葱白切 2.5 厘米长的段。西红柿切桔瓣块。

3. 煎盘内倒生菜油，烧至六七成热时，放入鱼片，煎至两面呈金黄色，滗出油，淋黄油，入炉温 400 的烤箱，烤 2~3 分钟取出，把鱼片放在铁扒炉上，翻扒出几条糊纹，制成铁扒鱼。

4. 取一份菜的热长盘，在盘中右上方放上泡菜，依次放葱头丝、红白菜丝，菜的两边码上酸黄瓜块，再放上大葱段、西红柿，压上生菜叶，铁扒鱼放盘中间，立即上桌。

风味特点

加工简便，制法独特，肉嫩味鲜，别具一格。

水晶黑鱼

主要原料

黑鱼 500 克，蛋清 1 个，熟火腿丝 25 克，料酒、葱、姜、香油、水淀粉、胡椒粉、精盐、白糖、味精适量。

制作方法

1. 黑鱼去鳞、肠杂，连皮切成片。料酒、蛋清、盐、水淀粉、花生油（少许）拌匀腌 15 分钟。生油烧熟，略降温爆入葱、姜丝，加入煮沸，下鱼片氽熟捞起，猪油少许烧热加上鱼汤、料酒、盐、胡椒粉、味精，煮沸着玻璃芡淋上鱼片，再浇香油，撒上火腿丝、葱丝。

风味特点

此菜可以使皮肤疮伤愈合，治风疮、顽癣。

糖醋鳊鱼片

主要原料

鲜鳊鱼肉 2500 克，鸡蛋 5 个，精盐 15 克，味精 10 克，白糖 10 克，酱油 150 克，米醋 50 克，葱 25 克，姜 25 克，蒜 25 克，淀粉 150 克，熟猪油 3500 克，清汤 500 克。

制作方法

1. 取出的鲜鳊鱼肉切 2 分厚、1 寸 5 分宽、2 寸长的大片，装入瓷盆，加酱油煨制。将鸡蛋磕入碗中，放淀粉，将鳊鱼肉片抓硬糊，葱切豆瓣片。姜切末。蒜切片。

2. 炒锅烧热加熟猪油，烧至七成热，将鱼肉片分二次拨入油内，炸至表面稍有硬壳时捞起磕散，待油烧至八成热时再炸第二遍，见鱼肉片炸至外焦里嫩时捞出，沥净余油。

3. 大碗中添清汤，加白糖、米醋、精盐、酱油、味精、淀粉，兑成微红色混汁。锅内留底油烧热，用葱、姜、蒜炸锅，倒入兑成的混汁，搅成糊状，再倒入炸好鳊鱼片，翻勺，淋明油出勺。

风味特点

色泽微红，外焦里嫩，酸甜咸鲜。

竹筒鮰鱼

主要原料

母鮰鱼 1 条 1250 克，酱油 10 克，胡椒粉 1 克，花椒粉 1 克，白醋 1.5 克，料酒 5 克，精盐 1 克，味精 1 克，香油 30 克，辣椒油 30 克，葱 5 克，姜末 5 克，熟米粉 100 克，熟猪油 40 克。

制作方法

1. 将鱼剖腹，去掉内脏，洗净沥下，切成 1 寸 5 分长、8 分宽、6 分厚的长方块，再用水清洗一次，沥干水放入大碗内，待用。

2. 取直径 3 寸、长 8 寸、两端带竹节的翠竹筒 1 个，离竹筒两端约 4 厘米处横锯 2 条，再破成宽 10 厘米的口，破下的竹片作筒盖用。

3. 向鱼块碗内加原汁酱油、胡椒粉、白糖、白醋、料酒、精盐、味精、香油、辣椒油、葱和姜拌匀。再加熟米粉、熟猪油拌匀腌 5 分钟，然后腌好的鮰鱼肉放入竹筒，盖上筒盖，上笼蒸 20 至 30 分钟取出，用托盘连竹筒托上桌即成。

风味特点

清香味美，营养丰富。

炸鲮鱼球

主要原料

鲮鱼肉 400 克，瘦猪肉 150 克，肥猪肉 50 克，鸡蛋清 1 个，面包粉 150 克，料酒、香油、胡椒粉、白糖、味精适量。

制作方法

鲮鱼肉剁成泥，瘦猪肉剁成末后加上肥肉丁，共剁成泥，与鱼泥混合、加入蛋清、香油、胡椒粉、盐、糖和味精，再加少许生粉，搅打至粘结成团，分成 20 份搓制成小球，滚上面包粉，用温油炸至金黄色即成。

风味特点

香脆，并有活血行气、健筋骨、利小便、去湿热之功效。

熏鲮鱼

主要原料

大鲮鱼 2 条，竹直 1 张，茶叶 1 小碗，八角两粒，片糖 1 片，盐 2 汤匙。

制作方法

1. 用盐 2 汤匙擦腌鱼身后，放大盆中，上放一石块压一夜，取出用水洗净，再用于布抹干水分。

2. 用炒锅放油 4 汤匙，以中火将鱼炸成金黄色。

3. 用一铁锅放红茶叶，八角，糖同放茶叶中。茶叶上放一竹筴，把已炸好的鱼放在竹筴上，用猛火烧煮，洒水少许，烧到生有白烟时即盖上锅盖，如无白烟，可再洒水少许，待鱼有香味散出即可供用。

风味特点

清香可口，味道鲜美。

清蒸鲇鱼

主要原料

鲇鱼 1 条 500 克，石膏豆腐 100 克，葱段 25 克，姜（拍破）15 克，胡椒面 1.5 克，味精 1 克，酱油 15 克，精盐 10 克，猪油 25 克，鲜汤 1250 克。

制作方法

1. 将鱼剖腹去内脏，洗净，入沸水烫一下捞起。豆腐切成 0.7 厘米厚的三角形片，加精盐 5 克在沸水内氽一下，捞起用鲜汤 500 克煨好。

2. 蒸盆内依次放入鲇鱼、姜、葱、味精、胡椒面、酱油、精盐（5 克）、猪油、鲜汤（750 克），入笼蒸约 20 分钟至熟取出，捞出姜葱不要，将豆腐片沥干水分放入即可。

风味特点

此菜鱼肉、豆腐细嫩味鲜，清淡可口，最宜老人、小孩食用。

清蒸鳊鱼主要原料鳊鱼 2 条 1000 克，玉兰片、冬菇、肥肉、火腿各 15 克，料酒 25 克，味精 2.5 克，汤 250 克，盐、葱、姜、蒜、花椒、香菜、明油各适量。

制作方法

1. 将鱼去鳃鳞和内脏洗净。玉兰片、冬菇、肥肉、火腿、葱、姜均切丝。香菜切末。

2. 先将鱼用沸水烫一下，控水摆在盘中，在鱼身上放各种配料丝和葱、姜丝，撒少许盐，加花椒，料酒、味精和汤，上屉蒸 15 分钟左右取出，拣出花椒，再把油滗勺中，加料酒、盐、味精做汤，汤沸，调好口味，淋入明油，浇在鱼身上，撒上火腿丝和香菜末即成。

风味特点

白色，清、鲜、嫩。

鳝鱼锅巴

主要原料

活鳝鱼净肉 400 克，干糯米锅巴 75 克，淀粉 10 克，鸡蛋 1 个，精盐 2.5 克，味精 1 克，白胡椒粉 1 克，料酒 5 克，熟猪油 500 克（耗油 50 克）。

制作方法

1. 将干锅巴用手掰成铜板大小的片子，用热锅温油余透，捞起用木杆子碾碎。

2. 将鳝鱼剖相思刀，改切两段，用盐、味精、料酒、胡椒粉腌渍。鸡蛋、淀粉调成糊待用。

3. 炒锅上火烧热，放入猪油至五成热时，将鳝鱼挂糊后，拍上锅巴粉，下锅炸熟，然后捞出沥油，待油温升到七成热时再下锅重油，金黄色时捞出，改刀装盘。

风味特点

外香酥，里鲜嫩，色泽金黄，味道极美。

蒜苔鳝鱼丝

主要原料

鳝鱼片 500 克，蒜苔 100 克，郫县豆瓣 30 克，姜丝 5 克，蒜丝 10 克，葱丝 15 克，料酒 15 克，味精 0.5 克，醋 1.5 克，酱油 15 克，花椒面 1 克，精盐 11 克，香油 10 克，熟菜油 100 克。

制作方法

1. 将鳝鱼片加精盐 10 克，反复搓揉后，用清水洗净，控干水分，切成 3 分粗的丝，再与精盐 1 克，料酒拌匀码味，蒜苔切成 1 寸 2 分长的段。

2. 炒锅置中火上，下菜油烧至六成热，放入鳝鱼丝煸炒 3 分钟，加入豆瓣、姜、蒜丝再炒 1 分钟至油红色时，放入蒜苔段炒出香味，然后加入酱油、醋、香油、味精、葱丝炒匀，盛入盘内，撒上花椒面即成。

风味特点

此菜红亮，干香，麻辣味厚。

鸡丝鳝鱼

主要原料熟鳝鱼脊背肉 200 克，仔鸡脯肉 200 克，鸡蛋清 1 个，红辣椒 25 克，酱油 10 克，精盐 1 克，味精 2 克，料酒 10 克，蒜泥 1.5 克，葱末 1.5 克，白胡椒粉 1 克，淀粉 25 克，熟猪油 1000 克（耗油 100 克）。

制作方法

1. 鸡脯肉切成丝，放入碗内，用精盐、味精、料酒、淀粉、鸡蛋清上浆待用。红辣椒切成丝。鳝鱼脊背肉入沸水锅中烫透，捞出，用干洁布吸去水分。

2. 炒锅置旺火上烧热，放入猪油，待四成热时，把浆好的鸡丝入油锅中滑油，轻轻拨动至变色，倒入漏勺沥去油，炒锅继续置旺火上，放少许底油，投入葱末炸香，倒入红椒丝略炒，再倒入鸡丝，用鸡汤、精盐、料酒、淀粉调汁勾芡，淋入明油，颠翻两下，拌均匀，出锅装在圆盘中间。

3. 炒锅再置旺火上，放入猪油，投入蒜泥煸出香味，放入烫好的鳝鱼略炒，用酱油、料酒，淀粉调汁勾芡，淋明油出锅装在鸡丝的四周，撒上白胡椒粉即成。

风味特点

两色分明，鸡丝滑嫩，鳝肉鲜美。

清蒸鳊鱼筒

主要原料

粗活鳊鱼 1300 克，白糖 1 克，味精 1 克，精盐 5 克，熟猪油 100 克，大蒜五瓣，料酒 25 克，酱油 2.5 克，葱姜 25 克。

制作方法

将鳊鱼从颈部割一刀，放尽血，用刀切成 1 寸 5 分长的段，去掉肚肠，洗净放入开水锅中，烫至肉可出骨时捞起，将骨头完整地去掉，整齐地摆入碗中，将大蒜头入油锅中煸香，一起浇入碗中，加葱、姜、白糖、味精、料酒、精盐、酱油、鸡汤少许，上笼用旺火足气蒸透后出笼，即可上席。

风味特点

色泽美观，鱼肉细嫩，鲜香肥美。

辣椒鳊鱼条

主要原料

鳊鱼 250 克，油 75 克，料酒 15 克，酱油 25 克，糖 25 克，味精 1.5 克，汤 200 克，干辣椒 1 个，葱、姜、花椒、花椒油各少许。

制作方法

1. 将鳊鱼切为 1 寸长，4 分宽的条。辣椒破开，顶刀破碎。葱切花。姜切末。
2. 先用酱油将鱼条腌渍一下。
3. 炒锅烧热加油，油至七、八成热时，把鱼条投油中炸成金黄色时捞出。
4. 再用炒锅加油，油热时，加辣椒、姜、葱翻炒，再加调料和汤把鱼条下锅煨，煨至汤汁将尽时，拣去花椒浇上椒油即可。

风味特点

枣红色，香、鲜、辣。

椒盐酥泥鳅

主要原料泥鳅约 500 克，精盐 7 克，花椒面 1 克，醋 10 克，香油 15 克，姜（拍破）10 克，葱段 15 克，熟菜油 750 克（耗油 100 克）。

制作方法

1. 选新鲜泥鳅逐条剖腹去内脏，洗净，碾开水分，与精盐 4 克、醋、葱、姜拌匀，码味半小时。将精盐 3 克炒干水气，舂细，与花椒面拌匀成椒盐面。

2. 炒锅置中火上，下熟菜油烧至五成热，分两次放入泥鳅炸至酥脆呈金黄色，而后滗尽余油，放香油，簸匀盛盘，再撒上椒盐面即成。

风味特点

酥香松脆，有醇厚的香麻味，最宜佐酒。

红扣甲鱼

主要原料

甲鱼 1 条 1200 克，水发香菇 50 克，蒜籽 50 克，料酒 10 克，白糖 5 克，葱段、姜片各 10 克，胡椒粉 1.5 克，香油 1 克，味精 2.5 克，盐 6 克，酱油 5 克，花生油 100 克。

制作方法

1. 甲鱼杀后下沸水中氽一下，去掉外衣壳和内脏，改刀成块，焯水去净血水。香菇泡好去蒂。甲鱼撒少许淀粉拌匀。
2. 将甲鱼下入旺油锅中，炸呈浅黄色捞出。蒜籽下锅炸黄捞出。
3. 锅留底油下葱段、姜片，加甲鱼、料酒、酱油、盐、香菇、汤烧片刻，起锅装入扣碗，上笼蒸至熟烂，下笼滗出原汤，扣盘。香菜摆在盘边。
4. 汤放锅内，加淀粉、胡椒粉、香油勾芡，浇在盘中。

风味特点

味浓。

清炖甲鱼

主要原料

甲鱼 1 只 750 克，湿冬菇 25 克，火腿片 25 克，笋花片 25 克，葱 5 克，姜 10 克，料酒 50 克，味精 7 克，精盐 7.5 克，大蒜头 50 克，上汤 1000 克。

制作方法

1. 将甲鱼宰杀，剖腹挖去内脏洗净，放入开水锅泡一泡取出，刮出黑衣洗净，放在盘中，加入葱、姜、料酒，上笼蒸烂取出待用。

2. 冷却后将甲鱼拆骨切片，扣在汤碗内，把裙边放在上面，中间放上火腿片，两边各放笋花片、冬菇、大蒜头，加入原汁、味精、精盐，上面盖 1 只盆子，上笼蒸 30 分钟取出，揭去盆子，将甲鱼推入大汤碗内，加入烧沸的上汤，撒上胡椒粉即成。

风味特点

本色，汤清味鲜。

盐水虾

主要原料大青虾（淡水）500克，料酒15克，精盐10克，味精2克，姜丝6克，葱丝15克。

制作方法

1.将青虾捡去杂物，用凉水漂洗干净，控干水，将锅上火，加入凉水约四两，烧开后，放入青虾、料酒、精盐、葱丝、姜丝、味精，烧开后，撇净浮沫，烧约1分半钟即熟，盛入碗内。

2.将烧好的盐水虾，用手除去头壳（虾须、虾枪）、虾脑，虾头肉不能去掉。之后，一层一层码盘，码放整齐：浇上卤汁和葱丝、姜丝即成。

风味特点

虾分红白二色，虾肉鲜嫩可口，为佐酒佳肴。

炸烹虾段

主要原料

鲜大虾 400 克，葱、姜丝各 10 克，大蒜片 10 克，香菜段 15 克，酱油 10 克，精盐 1.5 克，白糖 20 克，醋 10 克，料酒 10 克，高汤 150 克，芝麻油 25 克，湿团粉 100 克，花生油 1000 克（耗油 100 克），味精 2 克。

制作方法

1. 鲜大虾去虾枪、虾须、虾腿、虾筋，每个大虾剥三段，加上湿团粉抓匀。

2. 取一碗，加上高汤、精盐、酱油、料酒、白糖、醋，兑成汁。

3. 勺内加花生油，烧至六至七成热时，放入虾段炸至金黄色，熟透倒入漏勺控净油。

4. 勺内加花生油 50 克烧热时加葱、姜炝锅，炸出香味后，倒上炸好的大虾和兑好的汁，加上香菜段、味精，颠翻炒匀，淋上芝麻油，盛入盘内即成。

风味特点

鲜嫩爽口。

炸虾球

主要原料

净虾仁 200 克，荸荠 50 克，猪熟肥膘肉 50 克，油、精盐、料酒、葱、姜、干淀粉各适量。

制作方法

1. 虾仁、熟肥肉斩茸。荸荠削皮、拍松、斩碎，葱、姜加水捣烂取汁。
2. 将虾仁、肉茸放入碗内，放入荸荠和适量精盐、干淀粉、料酒，姜、葱汁，搅拌上劲，成馅制丸。
3. 锅内放入猪油，油温约六、七成热，逐个丢下虾丸。余至色白，起硬壳，成熟装盘即可，随菜带番茄酱蘸食。

风味特点

外酥里嫩，香味四溢。

油爆虾

主要原料

青壳河虾 600 克，生油 1000 克（耗油 75 克），醋 10 克，白酱油 15 克，味精 1 克，葱 1 克，姜 1 克。白糖 50 克，绍酒 10 克，麻油 10 克。

制作方法

1. 将河虾剪去须脚后洗净，沥干水。
2. 将锅烧热，放生油，至油八成熟时，把虾投入锅里炸。炸至色红，壳脆即捞起沥油。原锅留余油 10 克，加葱姜末、醋、白糖，酒、麻油、味精、酱油。烧滚后，将油爆虾放入锅颠翻几下，使虾入味，捞起装盘即可。

风味特点

色泽金黄，外脆里嫩，甜酸适口。

水晶虾仁

主要原料

新鲜河虾仁 300 克，洋菜（琼脂）15 克，细盐 3 克，绍酒 20 克，味精 2 克，葱 5 克，姜 2 片，麻油 5 克，鸡汤 25 克，蛋清 1 只，干淀粉 10 克。

制作方法

1. 选用河虾 900 克，要拣中等鲜河虾，去壳挤出虾仁后，放入冷水中，用筷子轻轻搅拌，使虾仁洗净呈洁白。虾仁盛入竹箩沥干水，用干净布吸干虾仁水分后，放入碗内，加蛋清、味精 1 克，盐少许，干淀粉拌匀上浆待用。

2. 洋菜先浸发洗净，再用温开水过清，用刀切成寸段。

3. 炒锅加水烧开，将虾仁、葱、姜片下开水锅中，稍余即取出沥干水，将洋菜放在盘中，倒入虾仁，将盐、味精、麻油、少量鸡汤拌和成卤汁，浇上即成。

风味特点

色泽洁白，虾仁细嫩、鲜美、清香。

龙井虾仁

主要原料

活大河虾 1000 克，龙井新茶 1.5 克，鸡蛋清 1 只，绍酒 5 克，细盐 3 克，味精 2 克，湿淀粉 30 克，猪油 750 克（耗油 50 克）。

制作方法

1. 新鲜虾仁（制法同前）放入碗内，加盐、味精和蛋清，用筷子搅拌至有粘性时，放入干淀粉拌和上浆。

2. 取茶杯 1 只，放上茶叶，用沸水 50 克泡开（不要加盖），放 1 分钟，俵出 40 克茶汁，剩下的茶叶和余汁待用。

3. 炒锅烧热，用油滑锅后，下熟猪油烧至四五成热时，放入虾仁，并迅速用筷子拨散，约 15 秒钟后取出倒入漏勺沥去油，再将虾仁倒入锅中，并迅速把茶连汁入锅，烹酒，加盐，味精少许，颠炒几下即出锅装盘。

风味特点

茶叶碧绿清香，虾仁洁白鲜嫩，滋味独特。

虾仁涨蛋

主要原料

虾仁 50 克，鸡蛋 4 只，猪油 200 克（耗油 100 克），细盐 4 克，味精 3 克，葱花 10 克，淀粉 20 克。

制作方法

1. 取用鲜河虾 200 克，挤出虾仁后，经清水洗净，沥干水分。用鸡蛋清半只，盐、味精少许，干淀粉少许拌和上浆。炒锅烧热，放猪油 200 克，烧至五成热时，将虾仁下锅划散，至虾仁断生待用。

2. 将鸡蛋去壳打散，放入葱花、盐、味精、湿淀粉 200 克，加清水 25 克，放入虾仁拌和。炒锅烧热，用油滑锅后，锅里放油 100 克，烧至七、八成热时，将蛋液倒入锅中，用铁勺不断搅动，搅到鸡蛋液有七、八成熟时，从锅旁再加入一些猪油，停止用铁勺搅动，使蛋结成一个整块，端起炒锅晃动，使蛋不粘住锅底，边晃边动，煎至蛋块下层成黄色已形成薄的锅巴时，将锅端到小火上，5 分钟后，将鸡蛋翻一个身，再用微火窝 5 分钟，焖至蛋块中间起蜂窝空，蛋块已涨发，上大火稍烧，使蛋底层两面金黄，发脆硬结，再用刀在涨蛋面上划斜形方块，出锅装盘。

风味特点

色泽金黄，外皮香脆，里面鲜嫩。

醉鲜虾

主要原料

活塘虾 300 克，曲酒 10 克，葱白段 100 克，椒麻味碟 2 碟。

制作方法

1. 将活塘虾用清水洗净泥沙、杂质，剪去虾须、虾脚，用清水洗净，盛入碗内，淋入曲酒，放上葱白段，随即将盘盖在碗上。再将虾翻扣在盘内，以免醉虾蹦出，直到上桌时才能揭开（此项操作应在上桌前两分钟内进行，以保持虾的鲜活）。

2. 上桌时，醉虾与椒麻味碟同上，揭去扣碗，趁活蘸调料而食。

风味特点

鲜虾活吃，味道鲜美，风味独特。

软炸虾包

主要原料

鲜虾 500 克，豆油皮 5 张，火腿 100 克，猪肥膘肉 200 克，荸荠 4 个，嫩鲜豌豆仁 100 克，生菜 150 克，蛋清糊 8 克，精盐 3.5 克。料酒 10 克，胡椒 1 克，糖 8 克，醋适量，香油 5 克，猪油 150 克。

制作方法

1. 将鲜虾挤出虾仁，洗净。豌豆在沸水内焯一下，用清水漂凉，去皮。荸荠去皮，与肥膘肉、火腿分别切成绿豆大的粒。豆油皮切成 9.9 厘米见方的片。

2. 将虾仁、肥膘、荸荠、火腿、豌豆、盐、料酒、胡椒、蛋清糊放入虾馅，包成约 2.3 厘米长，1.7 厘米宽的虾包。

3. 将虾包放入旺油锅内，移至微火上浸炸至呈深黄色，捞出淋入香油，盛入条盘中间，生菜切丝拌成糖醋味放在条盘两端即成。

风味特点

色黄酥香，馅鲜嫩，味可口。

干贝丝瓜球

主要原料

干贝 25 克，嫩丝瓜 1000 克，精盐之克，味精 1.5 克，料酒 5 克，清汤 250 克，鸡油 25 克，猪油 500 克（耗油 50 克），葱结 25 克，姜片、姜汁 2.5 克。

制作方法

1. 干贝洗净加少许清汤、料酒、姜块、葱结，蒸 1 小时左右，去除老筋，搓成细丝。

2. 丝瓜刮皮，削成荔枝大的球形，投入 3~4 成热的猪油锅中，待瓜球成形时，倒入漏勺中沥油，放清水去腻。

3. 锅内留少许底油置旺火，下姜汁、料酒、清汤，倒入干贝和丝瓜球，待瓜球即将成熟时下盐、味精，收芡、淋鸡油装盘。

风味特点

味道鲜美，色泽艳丽。

花鼓干贝

主要原料

干贝 50 克，熟火腿末 15 克，虾仁 200 克，猪肥膘 25 克，鸡蛋清 1 个，青菜末 15 克，青菜 2 克，料酒 2 克，盐 7 克，味精 3 克，姜葱汁 15 克，湿淀粉 40 克，清汤 40 克，熟猪油 40 克。

制作方法

1. 将干贝洗净，放入碗中，舀满清水，上笼蒸约半小时，至松软取出，去筋和僵肉后，撕成丝，均分成 16 份。虾仁、肥膘分别剁成茸，一起放入碗中，加鸡蛋清拌和后。加料酒、盐、味精、干淀粉、葱、姜汁，搅匀。

2. 取青菜叶洗净，放入开水锅中烫一下，铺在砧板上，取 1 份干贝丝铺放菜叶上，切成长约 5 厘米的条（两头理齐），在干贝丝上抹上一层虾茸，用菜叶卷成鼓形、揭去菜叶，做成 16 份，一头蘸上火腿末，另一头蘸上菜叶末，横放在抹有熟猪油的盘子中，上笼蒸约七、八分钟，至熟取出。

3. 炒锅置中火上，舀入清汤，加入盐、味精、料酒烧开，用湿淀粉调稀勾芡，淋入熟猪油，起锅浇在干贝上。

风味特点

干贝鲜韧，虾茸软嫩，色彩悦目。

葱蒸干贝

主要原料

干贝 200 克，葱 100 克，熟冬笋丝 50 克，水发香菇丝 75 克，豌豆苗 15 克，料酒 3 克，酱油 5 克，白糖 5 克，味精 3 克，清汤 200 克，淀粉 30 克，熟猪油 50 克。

制作方法

1. 将干贝洗净，放入碗中舀满清水，上笼蒸约半小时至松软，取出，削去筋和僵肉，整齐地扣入另一碗中。

2. 将葱放入旺油锅中炸至金黄色，倒入漏勺，锅加底油，放入笋丝、香菇丝，倒入炸黄的葱炒匀，舀入清汤 100 克，加酱油、糖、料酒烧沸，倒入干贝碗中，盖上圆盘，上笼蒸约 1 小时，取出扣入盘中，把原料汁滗入炒锅中，置旺火上。舀清汤 100 克，加料酒、白糖、盐烧沸后，加入味精，用湿淀粉勾芡，放入豌豆苗，淋入猪油，起锅浇在干贝上。

风味特点

葱香浓郁，干贝鲜韧，口味咸中略甜。

鸡米海参

主要原料

水发海参 250 克，鸡脯肉 200 克，蛋清 2 个，精盐 2 克，料酒 25 克，葱段 20 克，姜片 2.5 克，淀粉 25 克，味精 2 克。

制作方法

1. 海参氽透捞出。鸡脯肉切米粒丁，用蛋清糊浆好在油锅内划散捞出。
2. 油锅内下葱段、姜片，烹入料酒炒出香味，拣出葱、姜，下入海参烧沸，加盐略滚，勾流水芡，盛 70% 入盘。锅内剩余海参内下鸡米丁，淋入麻油烧沸后起锅，浇在盘内海参上面即成。

风味特点

软滑鲜嫩，营养丰富。

拌海参

主要原料

水发海参 500 克，水发玉兰片 25 克，麻油 20 克，葱结 1 只（约 5 克），姜 5 克，味精 2 克，细盐 2 克，白糖 5 克，酱油 30 克，醋 1 克，熟火腿 25 克，熟鸡肉 25 克。

制作方法

1. 将水发海参用清水洗净，切成薄片。鸡肉与火腿均切成比海参略小的片。
2. 将盐、麻油、味精、酱油、白糖、醋一起入锅略烧后放入碗里制成卤汁。
3. 炒锅置旺火上烧热，放水 500 克，下葱结、姜块烧开，放海参，见水再沸时捞出，沥水，置盘中，放上火腿片，鸡肉片浇上卤汁，即成。

风味特点

海参软熟，鲜咸适口。

海参锅巴

主要原料

水发海参 750 克，熟鸡脯肉 100 克，熟火腿 50 克，冬笋 50 克，锅巴 200 克，清汤 1500 克，猪油 100 克，花生油 20 克，料酒 2 克，盐 10 克，味精 2 克，胡椒粉 2 克，葱 10 克，姜 10 克，水淀粉 30 克。

制作方法

1. 海参抠洗干净，片成大片。火腿切长方片。冬笋剖开切薄片。葱切成段。姜拍松。鸡脯肉片成大薄片。

2. 将海参用开水氽透捞出，锅内舀入清汤，放入葱、姜、海参，用小火煨 10 分钟，挑出葱、姜。

3. 冬笋片用开水氽透捞出。

4. 锅热放油，下入清汤、海参、鸡片、冬笋、火腿、料酒、盐、胡椒粉、味精，烧开后调好味，用水淀粉勾芡，盛入碗内。

5. 将锅巴投入旺油锅中炸，用漏勺不断翻动，待炸到金黄酥脆时捞出放在大汤碗中，取一点熟油浇在锅巴上，和做好的海参一同上桌，到桌前把海参倒在锅巴上，使之发出“喳喳”的响声。

风味特点

味咸鲜，锅巴酥脆。

山东海参

主要原料

水发海参 250 克，瘦猪肉 100 克，水发海米 100 克，鸡蛋皮 1 张，清汤 200 克，料酒 10 克，香菜 100 克，葱丝 5 克，醋 30 克，酱油 5 克，胡椒粉少许，精盐 2 克，香油 10 克。

制作方法

1. 将海参片为抹刀片，肉切薄片，用清水泡上。鸡蛋皮切象眼片。香菜切 2 厘米长的段。

2. 炒锅放入清水烧至六七成热时倒入肉片，见微开时，即将肉片捞出（不要烫老）放入汤碗内。海参用沸水焯透，捞出放在肉片上。

3. 炒锅内放清汤、海米、酱油、精盐、料酒，开起后撇去浮沫，放入味精、醋、胡椒粉、淋上香油，撒上香菜和葱丝，浇在海参汤碗中。

风味特点

清淡爽口，酸辣香美。

炸蟹丸子

主要原料

蟹肉 300 克，鸡蛋 1 个，面粉 50 克，葱、姜末 25 克，肥肉膘 100 克，
精盐 1 克，味精 1 克，料酒 5 克，芝麻油 5 克，花生油 1000 克（耗油 120
克），花椒盐少许。

制作方法

1. 肥肉剁成粗泥，蟹肉改刀盛入碗内，加上葱姜末、精盐、味精、料酒、
芝麻油，打上鸡蛋，倒上面粉抓匀，然后挤成直径为 1.3 厘米的丸子。

2. 勺内加上花生油 1000 克，烧至五至六成热时，将丸子逐个放入油内炸
熟，取出控油，盛入盘内，吃时带花椒盐。

风味特点

外酥里嫩，时令佳肴。

蟹黄生翅

主要原料

煨好鱼翅 450 克，蟹黄 150 克，蟹肉 75 克，熟火腿末 5 克，胡椒粉 0.3 克，香油 2 克，料酒 15 克，湿淀粉 50 克，清汤 3250 克，熟猪油 100 克。

制作方法

1. 将蟹黄洗净，沥去水分，剁碎后盛在碗中，用羹匙研成泥，放入胡椒粉、香油、清汤、猪油拌匀。

2. 用中火烧炒锅，放底油，烹料酒，加入剩下的清汤烧至微沸，用湿淀粉调稀勾芡，立即端离火口，边下蟹黄，边推匀，再将锅放回炉上，加油推匀，倒入汤锅，撒上熟火腿末，食时佐以浙醋。

风味特点

汤稠浓如糊，纯滑而清香，嫣红悦目，美观大方。

拌海螺

主要原料

海螺肉 500 克，黄瓜 25 克，绍酒 25 克，细盐 5 克，味精 2 克，醋 150 克，麻油 10 克，葱段 15 克，姜片 25 克，肉汤 250 克，麻酱 50 克。

制作方法

1. 用清水将海螺洗净，用盐和醋搓擦一遍，放入清水中洗净捞出沥干水分待用，将海螺肉放入小盘内，加肉汤、绍酒，姜片、葱段上笼蒸一小时，沥干水分，冷却后切成薄片，黄瓜洗净剖成两半，去籽后切成 3 厘米见方的薄片。

2. 麻酱用冷开水搅开后，加入醋 50 克，味精、盐、芝麻油调匀，拌入海螺片和黄瓜片，装盘即成。

风味特点

海螺肉嫩味鲜，香味浓郁。

佛手蜇皮

主要原料

海蜇皮 250 克，酱油 25 克，麻油 50 克，味精 1 克，香肠末 25 克，精盐 1.5 克。

制作方法

先将海蜇皮洗净，切成 3.5 厘米宽的长条，然后每隔七毫米切 4 刀连刀，第 5 刀切断，切好后用清水浸泡，上席前将加工好的蜇皮从清水中捞起，放进沸水中烫一下即卷成佛手状，装入盘中，淋上用酱油、麻油，味精、香肠末调成的卤汁即成。

风味特点

此菜凉拌，形如佛手，香脆润口，佐酒佳肴。

