

家常菜如此簡單

從醃拌到燒燴，全方位教你烹調

夏金龍 主編



一本適合家庭廚房使用的烹飪指南，讓您從簡單的家常菜到高級的燒燴菜肴都能自如煮味。即使您不是廚師，也能打造出美味可口的食物，讓全家大小都讚不絕口。

目錄

[第一章 家庭烹調 \(一\)](#)

[第一章 家庭烹調 \(二\)](#)

[第一章 家庭烹調 \(三\)](#)

[第一章 家庭烹調 \(四\)](#)

[第一章 家庭烹調 \(五\)](#)

[第二章 醃拌菜](#)

[第三章 熏醬菜](#)

[第四章 熘炒菜 \(一\)](#)

[第四章 熘炒菜 \(二\)](#)

[第五章 煎炸菜](#)

[第六章 蒸煮菜](#)

[第七章 燜燉菜](#)

[第八章 燒燴菜](#)

[第九章 湯煲羹](#)

[第十章 主食](#)

[版權頁](#)

第一章 家庭烹調（一）

家庭烹調之基礎篇

我們在烹調菜餚前，常常遇到一些比較基礎的問題。如原料如何切制、火候如何掌握、為什麼需要焯水、掛糊或上漿、上漿與掛糊的區別、原料過油需要注意的事項、勾芡的作用和方法、菜餚如何裝盤才美觀等等。針對此類問題，我們會為您做有針對性的解答。

刀工的種類

刀工是根據烹調和食用的需要，將各種烹飪原料加工成一定形狀的操作過程，其直接關係到菜餚的質量、美觀和做菜速度，所以刀工是烹調技術的一個重要組成部分。刀工的種類很多，各地的刀工、名稱和操作方法也有一定的區別，但一般是從刀刃與菜板或原料接觸的角度上，將刀工分為直刀法、平刀法、斜刀法等。直刀法在用刀時，刀面與案板始終保持垂直，包括切、剝、劈、砍等。平刀法又稱批，刀面要和案面保持平行，一般適合於無骨的原料。平刀法又分為推刀片、拉刀片和抖刀片等。斜刀法用刀時，刀面與案面既不垂直，也不平行，其主要是用於片，可分為斜刀正片和斜刀反片。

原料的形狀

丁

是將原料加工成厚片，再把厚片切成條，然後頂刀切成丁。丁可分為大（1.2釐米）、中（1釐米）、小（0.5釐米）三個規格，要根據烹調和菜餚的特點，靈活加工成形。一般說來，用於配料的丁要小一些，充當主料的丁要大一些；對韌性原料的丁可稍小些，脆嫩性原料

的丁可稍大些；在烹調方法上，爆、炒的丁可小些；燒、燴的丁可大一些。

片

可以分為直刀片和斜刀片。運用直刀法在寬條狀原料上切下的片稱直刀片。一般適用於具有良好固體性質的脆性或酥爛原料。用斜刀法加工成形的片統稱斜刀片。

絲

是先將原料切成片，再將片排成瓦楞形或整齊地疊起來，然後切成絲狀。加工後的絲要求粗細均勻、長短一致、不連刀、切面光滑。絲的長度一般為5釐米，並且有粗、細之分。一般來說，質堅性韌的原料可切得細一些；質地鬆軟的原料就需要切得稍粗一些。

條

一般是將寬於0.5釐米以上的細長料形稱為條，其加工方法是將原料先批成或切成厚片，再改刀切成條狀。因此條的粗細取決於片的厚薄以及頂刀切時的刀距；條的長短取決於厚片的寬度大小。一般的條粗約1釐米，長為4釐米～6釐米。

塊

家庭中常見的有方塊、菱形塊、排骨塊、滾刀塊等。方塊四邊邊長均等，呈正方體。菱形塊的邊長相等，形狀如圖案中的菱形。排骨塊是指切成長約3.3釐米，類似豬肋骨形狀的塊。滾刀塊是用滾動的刀法，每切一刀將原料滾動一次，成形後一般大小不超過3釐米。

粒·末

從絲狀原料上切下的正方體叫粒。粒的加工方法與丁基本相似，是由片改刀成絲，再由絲改刀成粒。通常粒的規格約為0.3釐米，形如綠豆大小。末比粒更細小，形狀略小於米粒，多用於餡心和配料的料形，如肉餡、菜餡、蔥末、薑末、蒜末等。

烹調的火候

火候是指做菜加熱時，掌握火力的大小和時間的長短。由於原料的質地有老嫩、軟硬，形狀有大小、厚薄等之分，要求的口味也各有差異，如何採用最佳的火力和加熱時間，就叫做掌握火候。要掌握好火候，首先必須懂得火力的鑑別，然後才能根據不同的加熱原料應用不同的火力。火力大小難以用定量的方法劃分界限，但在具體操作時，可根據火焰的高低、火光的顏色和明暗程度以及熱氣的強弱等來鑑別。一般來說，火候大體上可分為大火、中火、小火、微火等。

大火

也稱旺火、武火、急火等。其火焰高而急，呈黃白色，光度明亮，熱氣逼人。多用於質地嫩、形狀小的原料及素菜的快速烹調，一般加熱時間較短，菜餚成品鮮嫩，清香可口。主要適宜用炒、爆、烹、炸、蒸等烹調方法。

小火

也稱文武火，在家庭烹調中，用途最為廣泛。其火焰低而搖晃，呈紅色，光度較大、火暗，輻射熱較強。多用於一些形體略大的原料和制湯取羹，加熱時間較長，適宜用燒、煮、蒸、燴、扒等烹調方法。

中火

也稱文火、慢火等。其火焰低而小，呈青綠色，光度較暗，輻射熱弱。適用於質老或形大，且較長時間加熱的原料，菜餚一般先用大火燒開後再轉用小火燒至入味或煮至熟，適宜用煎、貼、等烹調方法。

微火

也稱綠豆火、弱火等，是一種最小的火力。其看不到火焰，色呈暗紅，供熱微弱，適用於某些特殊烹調方法，如煨、燉等，或者菜餚的保溫。

烹調中的焯水

焯水也稱出水、飛水等，可以造成去味除汙、增色保鮮、殺菌消毒的作用。焯水就是將經過初加工的原料，放入沸水鍋內略加熱成半熟或剛熟的半成品，以便進一步切配成形或烹調菜餚。烹調中需要焯水的原料比較廣泛，大部分蔬菜和一些有血汙或腥羶異味的肉類原料，都應進行焯水處理。

第一章 家庭烹調（二）

焯水注意事項

焯水時水量要沒過原料，在焯水過程中要不時翻動原料，使原料各部分受熱均勻。

蔬菜類的原料在焯水時，必須做到沸水下鍋，火要旺，焯水時間要短，這樣才能保持蔬菜原料的色澤、質感、營養和鮮味。

雞鴨肉、蹄、方肉等原料，在焯水前必須洗淨，投入沸水鍋內焯一下即可撈出，時間不要過長，以免損失原料中的鮮味。

各種原料均有大小、粗細、厚薄之分；有老嫩、軟硬之別，在焯水時應區別對待，控制好時間。

對有特殊氣味的原料應分開焯水，如韭菜、芹菜、牛羊肉、豬腸、豬肚等，以免各原料之間吸附和滲透異味，影響原料的口味和質地。

深色原料和淺色原料要分開焯水，以免淺色的原料染上深色。

掛糊與上漿

掛糊，就是將經過初加工的烹調原料，在烹製前用水澱粉或蛋泡糊及麵粉等輔助料掛上一層薄糊，使製成後的菜餚達到酥脆可口的一種技術性措施。上漿就是在經過刀工處理的原料上掛上一層薄漿，使菜餚達到滑嫩的一種技術措施。上漿的作用主要是便於入味和使菜餚滑嫩的效果。

掛糊·上漿的技巧

原料掛糊的厚度與其形狀的大小成正比。如果原料形狀較大，如大塊、大片或整條魚等，掛糊要略厚一些；如果原料形狀較小，如小片、丁、小塊等，掛糊可略薄一些。

無論厚糊還是薄糊，當原料掛好糊後，表面可適當放點植物油再抓勻，這樣處理炸制後可使成品光滑、油潤。

掛糊的技術關鍵在於糊的稀稠程度不太容易掌握，如果操作不當會影響菜餚的質量。正確的方法是在我們調好糊後，可插入一根筷子，再提起時若筷子上沾有一薄層的糊料，且不會快速滴落，即為比較合適。

糊料的稀稠還與原料的性質有關，對較嫩且水分多的原料，糊宜稠些；原料老且干，糊就要稀些。此外如掛糊後立即烹製，糊可稠些，反之則應稀些。

如用水澱粉掛糊，掛糊後可直接過油；如用干澱粉現制糊現掛糊，原料應停放一段時間再過油，以防產生氣泡、熱油飛濺燙傷人。

掛糊的原料底味不要過足，特別是掛糊、過油後再另行加工入味的菜餚更不能使底味過足，如「底味」過足，再烹調入味時，成品菜餚只鹹不淡，難保質量。

漿必須要事先調勻，不要把各種上漿的原料直接倒入被上漿的原料之中，應邊調漿邊上漿，以免抓碎原料。

對色澤潔白的菜餚，必要時可將原料刀工後放入清水中浸出血汙，上漿後再製出的菜餚色澤會更加潔白。

原料不可過量地上漿，只要漿液在原料表面不流淌下來即可。若原料上漿過度，滑油時容易出現絮狀，既影響菜餚的形狀美觀，也會使菜餚的質量下降。

凡是上漿的原料，大多用四五成溫熱油滑散，斷生後撈出，再另行烹調入味，不要放入七八成熱的油鍋內滑油，以防原料炸焦而使菜餚失去鮮嫩軟滑的特點。

原料在經過上漿、滑油後，最好直接烹調入味，以防止因存放時間過長而影響成品質量。

過油與油溫

過油是把加工成形的原料在油鍋內加熱至熟或炸製成半成品的熟處理方法。過油有縮短烹調時間、或多或少地改變原料的形狀、色澤、氣味、質地等，使菜餚富有特點。過油後的原料有滑、嫩、脆、鮮、香的特點，並保持一定的色澤。在家庭烹調中，過油對調節飲食內容，豐富菜餚風味等都有一定的作用。

過油的技術性比較強，其中油溫的高低、原料處理情況如何、火力大小的運用、過油時間的長短、原料與油的比例關係等都要掌握得恰到好處，否則就會影響菜餚的質量。

油溫的識別Tips

溫油鍋：即油鍋燒至三四成熱，油溫為90°C~130°C；油麵無青煙、無響聲，原料下鍋後周圍出現少量氣泡。

熱油鍋：即油鍋燒至五六成熱，油溫為130°C~170°C；油麵微有青煙，油從四周向中間翻動，原料下鍋後周圍出現大量氣泡。

旺油鍋：即油鍋燒至七八成熱，油溫為170°C~200°C；油麵有青煙，用手勺攪動時有響聲，原料下鍋後周圍出現大量氣泡並有輕微的爆炸聲。

油溫的掌握Tips

看火力大小：一般旺火時，油溫上升快，下料時油溫可低一些；中火時油溫上升慢，下料時油溫可高一些。

看下料多少：下料多時，油溫應高一些；下料少時，油溫應低一些。如原料形大質老，油溫可高一些；對形小質嫩的原料，油溫要低一些。

看烹調要求：要求外表香脆的菜餡，如外表沾上了芝麻、麵包屑等，油溫可低一些；要求外脆裡嫩或進行炸熘的菜餡，要先用溫油炸定型至熟，再用旺油復炸至酥脆。

第一章 家庭烹調（三）

過油的竅門

帶皮原料過油時應皮面朝下，肉麵朝上，因為皮組織緊密不易炸透，要儘量延長炸制時間。

掛糊原料過油時，要一塊一塊或逐片放入鍋內，並要不停地用手勺攪動，以保證原料不黏連，成熟均勻。

上漿原料在過油時，應抖開並撒入熱油鍋內，並立即用鐵筷子攪散劃開，防止原料黏連。

若在一個油鍋中連續過油很多原料，勢必造成沉渣較多，這時必須徹底清除乾淨，否則不僅影響過油原料的色澤，而且會影響過油的速度。

如油鍋內炸過魚、腸、肚等異味較大的原料，那麼其油就應該單獨存放起來，再做類似菜餚時使用，切忌與好油混在一起，以防止異味串入其他菜餚之中。

在將含水量大的原料過油時，原料中的水分因急遽受熱而汽化，帶著爆聲將油濺出，很容易發生燙傷事故。所以要在原料下鍋之後，儘快用遮擋物擋住濺出的油滴，以保證操作安全。

勾芡的常識

勾芡也稱埋芡、著芡、勾汁、攏芡等，是指在菜餚即將出鍋時，將調好的水澱粉淋入鍋內，利用水澱粉受熱後膨脹而具有黏性的糊化

特點，使菜餚的湯汁達到一定的稠度，提高菜餚的質量。勾芡可以增加湯汁黏稠度，使菜餚色澤鮮明、增加菜餚的滋味，使湯汁與菜融合併且可以保持菜餚中營養不流失。

油溫的識別

勾芡粉汁的原料品種比較多，其中以綠豆澱粉、馬鈴薯澱粉黏性大、色澤白，質量好；而蕃薯澱粉、小麥澱粉質量較差。

對原料中含水多或原料遇熱容易出水而稀釋的菜餚，應在菜餚表面勾芡濃些，否則菜餚的質量會下降。

對於原料掛糊、過油後，另入鍋烹調放入調味品的菜餚，由於原料在過油前不入味，加上又掛層厚糊，所以將芡勾得濃些為宜。

對上漿、過油後，另起鍋烹製的菜餚，其菜餚特點多為滑嫩鮮香，故勾芡要薄一些。

如果烹調時間允許，勾芡數量寧少勿多，如一次勾芡過濃，會影響菜餚的質量；勾芡少些，可採用補勾的辦法加以彌補。

無論哪種菜餚，凡是涉及到勾芡的，就必須淋一點明油，使菜餚顯得芡汁光亮，易引起食慾。

家庭烹調之營養篇

各種食物經過消化、吸收，不斷供給人體必需的物質，以保證機體的正常生長發育、供給能量、維持健康和彌補損失等，這些作用的總和稱為「營養」。在各種食物裡所含的能夠供給人體「營養」的有效成分，叫做「營養素」。在此「營養」理解為一種行為，而「營養素」則是一類物質，兩者概念是完全不相同的。現代醫學研究表明，人體所需的營養素不下百種，其中一些可自身合成、製造。但無法自行合

成、製造，必須由外界攝取的約有40余種。經細分之後，可概括為七大營養素，分別為蛋白質、脂肪、碳水化合物、膳食纖維、水、維生素和礦物質。

蛋白質

是人體的必需營養素，具有構成和修復組織、調節生理功能、擔當代謝物質和營養素的載體以及提供能量等作用。蛋白質是由20多種氨基酸構成的，其中有些氨基酸是體內需要的，但人體不能合成，必須由食物中的蛋白質來供給，這類氨基酸稱為「必需氨基酸」；另一類氨基酸也是體內需要但能在體內合成，不一定透過食物供給，稱為「非必需氨基酸」。「必需氨基酸」與「非必需氨基酸」同等重要，缺少一種就不能形成所需蛋白質。

脂肪

是人體必需營養素之一，它與蛋白質、碳水化合物是產能的三大營養素，為構成人體細胞和組織的重要組成部分，是一種富含熱能的營養素。脂肪具有供給能量、構成身體成分、供給必需脂肪酸、保護臟器、維持體溫等多種功效。除食用油脂含約100%的脂肪外，含脂肪豐富的食物為動物性食物和堅果類。動物性食物以畜肉類含量最豐富，且多為飽和脂肪酸。禽肉一般含量較低，多數在10%以下。魚類含量基本在10%以下，多數在5%左右，且其脂肪含不飽和脂肪酸多，所以老年人宜多吃魚少吃肉。

第一章 家庭烹調（四）

碳水化合物

是自然界中最為豐富的有機化合物，是綠色植物經過光合作用的產物。碳水化合物主要以各種不同的澱粉、糖和纖維素的形式存在於穀物、糧食、豆類、蔬菜和水果中，在動物性食物中很少。碳水化合物是人體熱能的主要來源，並且是構成各種組織的重要成分。碳水化合物和蛋白質生成的糖蛋白是構成軟骨組織、骨骼和眼球角膜的組成部分。此外人體的神經組織、結締組織等都是以前碳水化合物為主要成分。

膳食纖維

是一種特殊的營養素，其本質是碳水化合物中不能被人體消化酶所分解的多糖類物質，被稱為七大營養素之一。以前人們認為膳食纖維對人體不具有營養作用，甚至吃多了還會影響人體對食物中營養素，尤其是對微量元素的吸收，對身體不利。此後透過一系列的調查研究，特別是近年來人們發現並認識到那些不能被人體消化吸收的「非營養」物質，卻與人體健康密切有關，而且在預防人體某些疾病方面起著重要作用。膳食纖維有數百種之多，具有預防胃腸道疾病、減少有害物質的吸收、控制體重、避免血糖急遽上升和防癌等多種功效。

維生素

是維持人體正常生命活動所必需的一類有機化合物，但不是構成各種組織的主要原料，也不是人體內能量的來源，其主要作用是調節

人體的物質代謝。人體對各種維生素的需求量雖然不多，每天僅為若干毫克或微克，但由於多數維生素在體內不能自行合成，或雖有少數能在體內由其他物質轉化生成，但仍然不能滿足人體需要，故必須從食物中攝取，否則會導致新陳代謝某些環節的障礙，影響正常生理功能，甚至引起各種維生素缺乏症。

礦物質

又稱無機鹽，是無機化合物中鹽類的總稱，是人體的重要組成部分。無機鹽在人體內的需要量雖然不像蛋白質、脂肪和碳水化合物那樣多，卻是人體正常生理功能不可缺少的重要物質。成年人體內的無機鹽約占體重的5%。礦物質的主要功能有以下幾個方面：構成骨骼和牙齒的主要成分；調節生理功能；構成軟組織的重要成分；參與免疫功能的形成；保護人體細胞不發生癌變；延緩機體衰老過程等。

營養均衡益健康

食物多樣·穀類為主

人類的食物是多種多樣的，任何一種天然食物都不能提供人體所需的全部營養素。膳食必須由多種食物組成，才能滿足人體各種營養需要，達到合理營養、促進健康的目的。多種食物應包括以下五大類，即穀類及薯類、動物性食物、豆類及其製品、蔬菜水果和純熱能食物。穀類為主是為了提醒人們保持我國膳食的良好傳統，防止發達國家膳食的弊端。另外要注意粗細搭配，經常吃一些粗細、雜糧等。稻米、小麥不要碾磨太精，否則穀粒表層所含的維生素、礦物質等營養素和膳食纖維大部分流失到糠麩之中，得不到科學營養的效果。

奶類·豆類

奶類除含豐富的優質蛋白質和維生素外，含鈣量較高，且利用率也很高，是天然鈣質的極好來源。我國居民膳食提供的鈣質普遍偏低，平均只達到推薦供給量的一半左右。我國嬰幼兒佝僂病的患者也較多，這和膳食中鈣不足可能有一定的聯繫。豆類是我國的傳統食品，含大量的優質蛋白質、不飽和脂肪酸，鈣及維生素B1、維生素B2、煙酸等。為提高農村人口的蛋白質攝入量及防止城市中過多消費肉類帶來的不利影響，應大力提倡豆類，特別是大豆及其製品的生產和消費。

水產·禽蛋

水產以及禽蛋等動物性食物是優質蛋白質、脂溶性維生素和礦物質的良好來源。動物性蛋白質的氨基酸組成更適合人體需要，且賴氨酸含量較高，有利於補充植物蛋白質中賴氨酸的不足。我國大城市居民一般攝取動物性食物過多，而吃穀類和蔬菜不足，這對健康不利。另外需要注意，肥肉和葷油為高能量和高脂肪食物，攝入過多往往會引起肥胖，並是某些慢性病的危險因素，應當少吃。

蔬菜·水果

蔬菜與水果含有豐富的維生素、礦物質和膳食纖維。蔬菜的種類繁多，包括植物的葉、莖、花莖、茄果、鮮豆、食用蕈藻等，不同品種所含營養成分不盡相同，甚至懸殊很大。紅、黃、綠等深色的蔬菜中維生素含量超過淺色蔬菜和一般水果，它們是多種營養素的主要或重要來源。另外雖然一般水果中維生素及一些微量元素的含量不如新鮮蔬菜，但水果含有的葡萄糖、果酸、檸檬酸、蘋果酸、果膠等物質又比蔬菜豐富。紅黃色水果如鮮棗、柑橘、柿子和杏等也是維生素C和胡蘿蔔素的豐富來源。

清淡·少鹽膳食

吃清淡膳食有利於健康，即不要太油膩，不要太鹹，不要攝取過多的動物性食物和油炸、煙燻食物。目前城市居民油脂的攝入量越來越高，這樣不利於健康。我國居民食鹽攝入量過多，平均值是世界衛生組織建議值的2倍以上。流行病學調查表明，鈉的攝入量與高血壓發病呈正相關，因而食鹽不宜過多。世界衛生組織建議每人每日食鹽用量不超過6克為宜。膳食中鈉的來源除食鹽外還包括醬油、鹹菜、火腿、鹹肉等高鈉食品，應從幼年就養成吃少鹽膳食的習慣。

不健康的飲食習慣

醃製品

醃製品均含有較高的硝酸鹽，硝酸鹽可還原成亞硝酸鹽，對人體產生較大的危害。以醃製的泡菜為例，新鮮蔬菜都含有少量的硝酸鹽，對人體並無大礙。但在食用較多鹽分醃製的食物時，它會還原形成大量的對人體有害的亞硝酸鹽。食用醃製食物後，亞硝酸鹽在胃內胃酸及硝酸還原菌的作用下，與膳食蛋白質分解產物二級胺反應生成致癌物質亞硝胺，會增加食管癌、胃癌、肝癌和大腸癌等發病風險。

貪吃生鮮

在鮭魚、象馬鮫魚、鱸魚、烏魚、生魚片、蛇、龜、蟹等生鮮食物中，存在寄生蟲和致病菌的機率很高，很容易讓你在大快朵頤之時病從口入，從而導致寄生蟲病。

嗜飲咖啡

咖啡中含有高濃度的咖啡因，可使心臟功能發生改變並使血管中的膽固醇增高;適量飲用咖啡有提神醒腦的作用，但過多飲用反而會降低工作能力和效率。

空腹喝豆漿

如果空腹飲用豆漿，豆漿中的蛋白質只能代替澱粉作為熱量被消耗掉，而不能真正造成構造新組織、修補舊組織的功效，不僅造成了蛋白質的浪費，也使體內營養素失去平衡，加重消化以及泌尿系統的負擔。

雞蛋加牛奶

雞蛋和牛奶都有較高的營養價值，但是兩者同時食用既不合理，熱能也不夠。因為奶製品及蛋類的主要成分是蛋白質，其吸收轉化速度低於澱粉類物質，所以兩者一起食用，不僅不能很快地給人體提供能量，而且僅僅作為熱量被消耗也是一種浪費。

晚餐太豐盛

傍晚時血液中胰島素含量為一天中的高峰，胰島素可使血糖轉化成脂肪凝結在血管壁上和腹壁上，晚餐吃得太豐盛，久而久之，人便肥胖起來。同時還會破壞人體正常的生理時鐘，容易使人患上失眠症。

不吃早餐

長期不吃早餐不但會引起全天能量和營養素攝入不足，而且會造成腸內壁過度摩擦，損傷腸黏膜，導致消化系統疾病而引起營養不良，機體的抵抗力就會大大下降。不吃早飯還容易造成多種疾病，比如易患膽結石、易發心肌梗死、血栓等。

暴飲暴食

暴飲暴食是指在短時間內進食大量食物，超過胃腸功能的負荷。暴飲暴食可引起急性胃擴張，誘發急性胃腸炎、急性胃潰瘍穿孔，甚至誘發心臟病等，它還是誘發急性胰腺炎的元兇之一。可以說暴飲暴食是飲食的第一大忌。

口味鹹重

大量攝入鹽分對健康不利，特別是增加了高血壓的發病風險。世界衛生組織推薦健康人每日吃鹽總量不宜超過6克，然而研究數據表明，我國人均每日食鹽量為12~14克，我國北方一些地區居民人均每日吃鹽量竟高達18~20克，並且還有進一步增高的趨勢，這將大大增加高血壓發病的風險。

大量飲烈性酒

酒可謂「有利有弊」，兩者的差別關鍵在酒的「質」與「量」。如果少量飲用果酒、低度酒，可增加胃液分泌，增進食慾，促進消化。但如果飲酒過量，或飲用烈性酒，則會增加高血壓、中風等發生的危險，損害肝、肺和神經系統的功能，還可刺激胃黏膜，降低食慾，引起消化不良等各種胃腸疾病。

多添佐料調味

桂皮、胡椒、丁香、小茴香、生薑等天然調味品有一定的誘變性與毒性，若是在烹飪中經常過多使用會發生口乾、咽喉痛、精神不振、失眠等副作用，嚴重時甚至會誘發高血壓、胃腸炎等多種病變。

常吃洋速食

因為洋速食以烤、炸為主，營養成分不齊全，屬於高脂肪、高蛋白、高熱量的三高食品。經常吃洋速食，能量攝入高，容易肥胖，危害健康。

螢幕前進食

無論是在電腦還是電視機螢幕前，邊吃東西邊長時間沉迷於網絡或電視節目將大大增加無意識的飲食。一些研究機構的研究發現，看

電視是導致肥胖的一個危險因素，對於青少年尤其如此。

進食速度過快

進食速度快會導致食物未得到充分咀嚼，不利於口中食物和唾液澱粉酶的初步消化，加重腸胃負擔，而咀嚼時間過短，迷走神經仍在過度興奮之中，長此以往容易因食慾亢進而肥胖。

空腹喝粥

早餐空腹喝粥，會使血糖迅速升高，因為澱粉經過煮粥過程變為糊精，糊精可使血糖迅速升高，特別是老年人，更應該避免短時間內血糖上升太快。喝粥前最好吃一片麵包或其他主食。

水果當主食

很多人尤其是上班族由於長期靜坐的工作方式而造成消化不良、血脂增高、血管硬化等疾病，需要水果中的營養物質來化解。但是水果不能當主食。因為水果中雖然含有多種維生素和糖分，卻缺少人體需要的蛋白質和某些微量元素，長期用水果當主食，會造成人體缺乏蛋白質等物質，營養失衡，誘發疾病。

大量吃糖

有些人喜愛甜食，每日與糖為伴。殊不知，吃糖過多對健康非常不利，過多的攝取甜食易導致齲齒發生，還會引起多種維生素的缺乏或營養性疾病，並且會影響視力。

飲水不足

人們由於各種原因，往往很容易忘記喝水，造成體內水分補給不足。體內水分減少，血液濃縮及黏稠增大，容易導致血栓形成，誘發

腦血管及心血管疾病，還會影響腎臟代謝的功能。

豆漿加雞蛋

很多人喜歡同時食用豆漿和雞蛋，這是很不科學的。兩者同時食用，雞蛋中的黏生蛋白會與豆漿中的胰蛋白酶結合，從而失去和降低它們原有的營養價值和食療功效。

沉迷保健食品

所謂「保健食品」是指具有某種特定保健功能的食品，即適宜於特定人群食用，具有某種調節機體功能，不以治療疾病為目的的食品。目前人們對保健食品的認識誤區主要包括用保健食品替代正規的治療藥品，用保健食品替代一般食品，在沒有任何指征的情況下，盲目濫用保健品等等。

家庭烹調之技法篇

家常菜餚品種繁多，花色似錦，風味迥異，而這些美妙的效果，都是透過靈活多變、巧妙不同的烹調方法創造和體現的。烹調方法是烹製的基本功，菜餚質量的優劣，品種的多少與是否能熟練地掌握各種烹調方法有很大關係。如果不能精通各種基本烹調方法，那麼不管原料多麼質優鮮嫩，調料怎樣豐富，色澤如何鮮豔，也烹製不出香氣四溢，滋味醇正，形態美觀，誘人食慾的佳餚來。家常菜餚的烹調方法有多少種，目前尚無定論。據有關研究人員和文獻資料介紹，家常菜常用的基本烹調方法約有40多種，而從基本技法派生出來的具體方法，則有數百種之多。在此我們從眾多的烹調方法中選出家庭中最為常用的、帶有普遍性的8種烹調方法，把它分類整理並系統地總結出來。這對普及提高烹飪技術、豐富家庭餐桌、改善膳食水平，是一種非常快捷的方法。

清香脆嫩之拌

拌是製作冷菜的一種烹調方法，是將生料或熟料，經加工成為較小的丁、絲、片、塊、條或特殊形狀，用調味品拌制而成。拌具有用料廣泛、製作精細、味型多樣、品種豐富、開胃爽口、增進食慾等特點，為家庭中比較常見的烹調技法之一。

拌菜有竅門Tips

拌菜在刀工處理上要整齊美觀，如切條時長短大體要一致；切片時厚薄要均勻；切絲時粗細要相同，這樣既能入味，又能令人望而生津，增進食慾。

拌菜要避免菜色單一，缺乏香氣。如在黃瓜絲拌海蜇中，加點海米，使綠、黃、紅三色相間，甚是好看；小蔥拌豆腐一青二白，看上去清淡素雅，如再加入少許香油，便可達到色香味具佳。

生拌菜必須十分注意衛生。因為蔬菜在生長過程中，常常沾有農藥等物質。所以應沖洗乾淨，必要時要用開水和高錳酸鉀水溶液沖洗。此外，還可用醋、蒜等殺菌調料。如系葷料，更應注意排除可能存在的寄生蟲。

製作拌菜所用的廚具要嚴格消毒，菜刀、菜板、擦布要生熟分開，不得混用。而且廚具要經常用熱水燙或用鹽水刷洗，以消除細菌。

醋是拌菜中的主要調味品，由於醋酸的作用，過早地加入醋會使鮮綠蔬菜變成黃色，所以在涼拌蔬菜時最好在上桌時再加入醋。

拌菜在使用味精時，要用熱水化開，待味精溶解後再倒入菜中，未經溶化的味精效果不佳。

有些原料要先用鹽醃一下再製作成拌菜，如小黃瓜、胡蘿蔔等要先用鹽醃一下，再擠出適量水分，或用清水衝去鹽分，瀝乾後再加入其他材料一起拌勻，不僅口感較好，調味也會較均勻。

肉類拌菜在烹製熟後要放在密封容器裡，再放入冰箱的冷藏室中冷藏，防止與其他食物接觸造成交叉汙染。

淡雅清香之鹵

鹵是家庭以及餐飲行業中使用最為廣泛的烹調方法之一，是指將加工處理成大塊或整形原料，放入鹵汁內，加熱煮熟或煮爛，使鹵汁的鮮香滋味滲透入原料內部的一種烹調方法。鹵菜一般晾涼後食用，也可熱吃。

鹵菜有竅門

鹵製菜餚時，鹵汁以淹沒原料為好，使原料全部浸泡在鹵汁內煮制，並要勤翻動，以使原料受熱均勻。

每次鹵製原料後，特別是葷料，不免有血汙、浮沫和油汙等，需要用勺把這些雜物撇淨，否則下次再使用時，鹵汁不清，容易上色，夏天鹵汁還容易酸敗。每次鹵製原料後會有一些沉澱物，也應及時過濾，以保持鹵汁的清澈透明。

鹵菜的口味是根據原料在鹵汁中時間長短來加鹽（或其他鹹味調味品）調口味，如牛肉、豬肚在鹵汁中時間較長，口味，即鹽放的要少一點，鹵汁的口味需要淡些。再如鹵雞、鴨的內臟，時間比較短，鹽就要多放一些，即鹵汁需要鹹一點，這樣才能把口味找準，不能千篇一律，否則就會出現鹹的鹹、淡的淡的現象。

鹵汁口味的鹹淡，是以鹽的投放多少而定，在鹽的投放量上，應做到恰到好處，多和少都會對成品的口味帶來影響，從季節上來講，

夏季口味應偏重一些，有利於存放和進食；冬季口味應偏輕一些，春秋口味應適中。

煮滷汁需要的香料投放要適量，放多了會影響成品原有的清香風味，掩蓋原料本來的味道，還會給滷汁帶來色澤上的汙染；放少了沒有藥料的香味，只有原料本身的味道。所以藥料的投放量一定要恰到好處。

在白鹵中有時加上少許糖（白糖或冰糖），主要是為了緩解某些香料和原料中的苦澀味，使成品達到鮮香的作用，但應注意甜口不能過量，以免影響滷製菜餚的口味。

盛裝滷汁的容器最好使用陶器或搪瓷器皿，而不要或儘量少用鋁、銅等金屬容器。否則滷汁中的某些成分會與金屬發生化學變化，使滷味菜餚風味大減，乃至不能食用。

味香醇厚之醬

醬是冷菜製作中使用較為廣泛的一種烹調方法，也是冷菜中不可缺少的製作方法之一。醬的方法最早是指用醬醃漬原料，為醃製方法的一種，此後醬的方法逐漸演變，而成為現行的醬法。

醬菜有竅門Tips

醬制菜品前要對原料進行處理，如焯水和初步加工等，以免影響醬汁的色澤以及成品的色澤、光滑及口味。

醬鍋要常燒沸，一般春秋季節每隔1~2天燒沸1次；夏季1天燒沸1次（天氣最熱時，需要1天燒沸2次）；冬季2~3天燒沸1次，以確保醬汁常用不壞。

在醬制菜品過程中，要注意血汙及浮沫等，應及時撇淨，醬完後鍋底有沉渣、雜物，也要及時過濾，以保持醬汁的清澈。

醬制菜品後如發現醬汁表面有浮油，應用手勺撇去。否則下次再用，開鍋後醬汁會變渾濁不清，醬汁也容易變臭。

要根據原料的多少，增添一些水、鹽、醬油和更換新的藥料。汁少加水，口淡加鹽、色淡加醬油、香味差更換新的藥料。

鮮香爽滑之炒

炒是將小型原料放入加有少量油的熱鍋中，用旺火迅速翻拌、調味、勾芡，使原料快速成熟的一種烹調方法。而有些特殊的炒法，如抓炒、軟炒等並不是嚴格按照這樣的原則來操作的。炒的分類方法很多，不同的類型有不同的標準。其技術特點要求旺火速成，緊油包芡，光潤飽滿，清鮮軟嫩。原料的3~4倍。油多熱量大，能使原料受熱均勻，色澤一致，並能平衡原料的溫度，投料後油溫不至於急遽下降，使菜餚達到最佳的效果。

投料時一般需要逐塊、逐片分散放入油鍋內，速度均衡，並要不斷地推動，可有效地防止原料互相黏連的情況發生。

初炸與復炸的間隔時間不宜過長，以防止原料回軟，此外操作時要輕拿輕放，防止原料碎裂及脫糊。

對於酥熟炸的菜餚，經過事先熟處理的原料在炸制前一定要控淨水分、晾乾，防止在炸的過程中發生「水炸」傷人。

軟嫩濃厚之燒

燒是將經過炸、煎、煮或蒸的原料，放入烹製好的湯汁鍋裡，先用旺火燒沸，再用中小火燒透入味，最後用旺火收稠湯汁或勾少許芡

的一種烹調方法。燒是各種烹調技法中最複雜的一種，也是最講究火候的，其運用火候的技巧也是最為精湛的。俗語道：「千燒萬燉」，說明燒的方法是最需要火候的烹調方法之一，用於其初步熟處理的方法也是多樣的，如走紅、過油、焯水等，成品特點是質地軟嫩，口味濃郁。

燒菜有竅門Tips

帶皮的原料，如豬肘、帶皮五花肉、帶皮羊腿等，在初步熟處理前，要先把表面的殘毛和汙物處理乾淨，並用清水浸泡，再燒製成菜。

燒菜一般需要先將原料進行初步熟處理，其方法有焯、煮、炸等，家庭要根據菜餚的需要適當選用一種初步熟處理方法。

把初步熟處理的原料放入鍋中，湯汁和調味品要一次性加足，加熱過程中不宜再加入湯汁，以免影響口味。

火候是製作燒菜的關鍵之一，在燒製過程中要先用旺火燒沸，再改用小火燒煮並保持微沸的狀態。

對於一些需要勾芡的燒菜，若湯中的油脂太多，可先把油脂撇出後再勾芡，可增加成菜軟嫩鮮香的特點。

烹製好的燒菜需要立即出鍋，且不能長時間存放。若長時間存放，則達不到菜餚要求的色澤，口味也會受影響。

在製作一些肉類燒菜，如紅燒肉、乾燒魚時，不要過早放鹽，因為鹽的主要成分是氯化鈉，容易使肉中含有的蛋白質凝固，使肉塊縮小、變硬，且不易燒至熟爛。

清香鮮嫩之蒸

蒸是一種重要的烹調方法，我國素有「無菜不蒸」的說法。蒸又稱屨蒸或鍋蒸，為家庭中最為常見的烹調方法之一。蒸比煮的時間短，速度快，並能使菜餚的質地更為酥爛，而且可以避免可溶性營養素和鮮味的損失，保持菜餚的營養和口味，加上其操作簡便，容易掌握。

蒸菜有竅門Tips

蒸菜時要根據烹調要求和原料老嫩來掌握火候。用旺火沸水速蒸適用於質嫩的原料，如魚類、蔬菜類等。要蒸熟不要蒸爛。對質地粗老，要求蒸得酥爛的原料，應採用旺火沸水長時間蒸，如香酥鴨、粉蒸肉等。原料鮮嫩的菜餚，如蛋類等應採用中小火慢慢蒸製。

在蒸製多種原料時需要注意，要把不易成熟的放下層，易於成熟的放上層，以使原料能同時成熟；有色的原料放下層，無色的原料放上層，以防止串色；無湯汁的菜餚放上面蒸，有湯汁的放下面蒸，以防止湯汁溢出影響無湯汁菜餚。

外酥裡嫩之炸

炸為家庭中較常見的烹調方法之一，是以多量食油用旺火加熱使原料成熟的烹調方法。炸制原料時要求油量較多，油溫高低視所炸的食物而定，一般採用溫油、熱油、烈油等多種油溫。用這種方法加熱的原料，大部分要間炸2次。另外炸的原料加熱前一般需要先調味或加熱後帶調味品（如椒鹽、番茄醬汁、辣醬油等）一起上桌。

炸不僅是一種烹調方法，也是其他多種烹調方法的基礎，有些烹調方法，如烹、熘等都需要經過炸這一過程，而炸的質量優劣，對菜餚的形狀、色澤、口味以及質地等影響很大，炸是烹調加熱的第一步，也是決定菜餚成敗的頭道工序，因此炸也是多種烹調方法的基礎。

炸菜有竅門Tips

對於需要事先碼味的原料，其調味品用量要適當，既要保證菜餚的基本味道，又要讓菜餚的色澤鮮豔亮麗。

大多數炸菜都需要炸2次，原料第一次入鍋的油溫在六七成熱，第二次入鍋的油溫應在九成熱左右。第一次炸是為了固定原料的形狀，並使熱量逐步透入內部，不會出現外糊裡生的現象；而第二次炸制，可使原料易於成熟，且能防止菜餚互相黏連，並能達到外焦脆、裡軟嫩的風味特色。

炸制好的菜餚需要立即撈出瀝油，快速裝盤上桌，以保證菜餚質感和食用效果。

在調製各種粉糊時，需要讓澱粉、麵粉、雞蛋、沙拉油等充分溶解，糊中杜絕有乾粉球，以防入油鍋中炸飛傷人。

炒菜有竅門Tips

炒菜時要記住先放糖後加鹽，否則食鹽的「脫水」作用會妨礙糖滲透到菜裡，從而影響菜的口味，使成菜變得外甜裡淡。另外一般炒菜中加糖不宜過量，應避免過多地攝入糖類，否則對健康不利。

炒菜用油多，不僅會影響菜的滋味，而且有損健康。前者因為炒菜油過多，其他調味品不易滲入原料內部，影響菜的滋味；後者因為食物外部包了一層油脂，食後在胃腸裡消化液不能充分同食物接觸，影響消化吸收，容易引起腹瀉。常吃油多的炒菜，還會促使膽汁和胰液大量分泌，容易誘發膽囊炎、胰腺炎。所以，炒菜用油不宜多。

入鍋炒制的材料，不論是切絲、切丁或切塊，都要切得大小一樣，才能使材料在短時間內均勻炒熟；炒制時需要把不易熟的材料先

入鍋中，炒至略熟後，再把容易炒熟的材料入鍋一起均勻炒熟，這樣可以保證材料成熟一致。

維生素C、維生素B1等都怕熱、怕煮。據測定，用大火快炒的菜，維生素C損失僅17%，若用小火炒，菜裡的維生素C將損失50%。所以炒菜要用旺火，這樣炒出來的菜，不僅色味好，而且菜裡的營養損失也少。

炒菜時，鍋內的油常常容易濺出來，只要在熱油中撒入少許食鹽即可防止油濺出鍋外。另外還要注意的原則為熱鍋涼油。就是說在鍋燒得很熱的時候，把油倒進去，然後不等油熱了，就把菜放進去，這樣也不會被油濺到。

對於整只或質地堅韌的原料，需要採用原氣蒸。原氣蒸即在蒸製的時候用中火、沸水、足氣，上籠加蓋必須蓋嚴，蓋不嚴的，要用潔布圍邊塞緊，在整個蒸製過程中不能掀蓋，直至蒸熟。

對質嫩易熟、脂肪少、蛋白質豐富的魚蝦等原料，蒸製時間不要長，基本上按中火、足氣、速成的規律辦，以確保這類菜餚的鮮嫩度。

要想達到蒸菜的質量要求，必須要等鍋內水沸後，再放入原料蒸製，其既可縮短蒸菜的時間，又能減少菜餚器皿中的水分。

蒸製的原料要新鮮，因為蒸製時原料中的蛋白質不易溶解於水中，調味品也不易滲透到原料中，故而最大限度的保持了原汁原味。因此必須選用新鮮原料，否則口味會受影響。

蒸菜的調味分為基礎味和補充味。基礎味是在蒸製前使原料入味，浸漬加味的時間要長，且不能用辛辣味重的調味品，否則會抑制

原料本身的鮮味。補充味是蒸熟後加入芡汁，芡汁要鹹淡適宜，不可太濃。

第一章 家庭烹調（五）

熏菜有竅門Tips

熏菜必須先入味而後熏，其主要特點是改變原料的色澤和特有的香味，一般沒有口味和鮮味的變化，所以熏的原料應該在燻製前做到原料熟、有口味、無色或淺色。

熏菜原料必須是無色或本色的，因為熏的特點就是色美，如果原料帶有比較重的顏色，再進行燻製，成品就會發黑；此外燻製時色澤也不要過重，如果過重，存放後會發黑，熏時顏色稍淺一些，冷卻後會變得正好。

燻製前一定要根據爐火來用鍋，如果是明火，擺完被熏原料後再端到火上；如果是煤氣灶，鍋可直接放在灶上，擺完被熏原料後再開火。

原料在放入鍋內熏時，不能有水分，如有水分，不好上色，也上不均勻，鍋更不好刷。應把原料上的水分擦掉，再擺放在鐵笊子上熏。

熏料中糖是關鍵，糖的投放量一定要適量，糖放多了色重，存放後發黑、口感有些發苦；糖放少了色澤、顏色不好看，口感上也沒有煙燻的香味。

每次熏完原料後，除了把鍋和鍋蓋刷洗乾淨外，鐵笊子也一定要清洗乾淨，不然下次再用，會給成品造成汙染，影響質量。

不能用木製的笊子和竹製的鍋蓋，以免起火。

濃香適口之烤

烤是一種特殊的烹調方法，過去應用的不多，後來隨著人們生活水平的逐步提高，口味的變化以及生活節奏的加快，烤菜開始走向了快車道。烤已經成為一種時尚，逐漸走進千家萬戶，成為百姓餐桌上的一個亮點。

烤是最原始的烹飪方法之一，在人類懂得用火製作熟食後不久便已出現。我國烤制的名菜，歷代均有，如商朝的烤羊、周朝的牛炙、漢朝的烤肉串、晉朝的牛心炙、南北朝的炙豚、唐朝的光明蝦炙、宋朝的燒羊、元朝的柳蒸羊、明朝的炙蛤蜊、清朝的燒鴨子等。

烤菜可以分為清烤、掛漿烤、烤油烤、鹽烤、泥烤、網油烤等。其中清烤是原料在沒有任何黏裹物的情況下，直接接受乾熱空氣或輻射的熱能致熟的一種方法，常見的如烤麵包、烤蛋糕、烤蕃薯等，其風味特點是色澤呈焦黃色，質感外干香、內軟柔。烤油烤是將經過醃漬的原料置於烤盤內，以原料體積的1/3或2/3的烤油為中間介質，放入暗爐內烘烤的一種方法，如烤鯧魚、烤豆腐等，其風味特點為色澤焦紅，質感表層焦香，中下層汁多肥嫩。

當木炭剛開始燃燒時會伴有濃煙及火苗，此時並不適宜燒烤，為了您的健康，請在煙霧和火苗消失後再開始燒烤。

鋪炭的時候要鋪滿、鋪勻，才能保證烤爐火力均勻。加炭時要注意，應等到新加的炭完全燃燒後再燒烤，因為炭在沒完全燃燒時易產生有害氣體，不利於健康。

炭燃燒後不要急著烤制食品，先把網烤一下，待炭全紅，就是完全燃燒後再開始烤。燒烤時要注意，人不要站在下風口，一來煙大，二來飛出的火星很容易燙傷人。

燒烤過程中油的使用很重要，剛烤上的肉類食品先不要急著刷油，待食品烤熟、收緊後再刷油，以刷完後不滴油為標準，烤的過程中要儘量避免油滴落在燒烤爐中。

烤肉串時，擺放位置要儘量向爐子的中部擺，烤的過程中要改變肉串的位置，以保證整串肉同時被烤熟。雞翅是很適合燒烤的食品，易熟，而且皮的油脂含量高，吃起來很香，烤的時候要注意大頭不易熟，應放在火力集中處。此外玉米直接燒烤不易烤均勻，可先把玉米煮熟後再烤。

注意食品衛生，沒有烤熟的食品不要吃。烤熟的食品溫度很高，吃的時候小心燙嘴。烤糊的食品，特別是肉類對人身體有危害，不宜食用。

烤菜有竅門Tips

原汁原味之煮

煮是將生料或經過初步熟處理的半成品，放入多量的湯汁或清水中，先用旺火燒沸，再用中小火煮熟的一種烹調方法。煮的方法應用相當廣泛，既可獨立用於製作菜餚，又可與其他烹調法配合製作菜餚，還常用於製作和提取鮮湯，又用於麵點製作等。

煮菜有竅門Tips

煮肉類時肉塊宜大不宜小。肉塊切得過小，肉中的蛋白質、脂肪等鮮味物質會大量溶解在湯內，使肉的營養和鮮味大減。

煮制菜餚時不宜用旺火煮，一般要先用旺火燒沸湯汁，再改用小火或微火慢慢煮制，這樣煮出來的菜餚味美又爛。

用新鮮雞、鴨、排骨等煮湯時，必須待水沸後下鍋，但如果用經過醃漬的肉、雞、火腿等煮湯，則須冷水下鍋。

煮菜質感大多以鮮嫩為主，也有的以軟嫩為主，都帶有一定的湯液，但大多不勾芡，少數品種勾芡要勾得薄一些，只是增加湯汁黏性，與燒菜相比較，煮菜的湯汁稍寬，屬於半湯半菜。

口味獨特之熏

熏是冷菜製作中不可缺少的一種烹調方法，也是餐飲業冷菜製作最常用的三大烹調方法之一（即熏、鹵、醬）。在飲食行業，熏可以因燻製設備不同，分為缸熏（敞爐熏）、鍋熏（封閉熏）、室熏（房熏）；按原料生熟不同，分為生熏和熟熏兩種。生熏是以生原料燻製，熏後有少數直接食用，但主要製作為加工性原料，需要用其他方法再進一步加工熟制；熟熏是以經過初步熟處理的原料進行燻製，成品直接食用，為燻製的主要方法。一般燻製的方法是將熏味料（如糖、茶葉、松柏等）撒放在鍋內，放上鐵筲子，再擺上熏的原料（不要壓），蓋嚴鍋蓋，置火上燒幾分鐘後，鍋內的熏料由於沒有空氣，會溶解後發生炭化，濃煙四起，幾分鐘後將鍋離火，再燻幾分鐘，拿下鍋蓋，讓煙冒盡，然後把熏過的原料取出，擺在瓷盤內，在原料表面刷上香油（以防風乾），即成熏菜成品。

家庭烹調之原料篇

我國烹飪原料品種繁多，烹飪原料的開發和運用有著悠久的歷史，並且不斷發現和引進新品種，培育出新良種，加工出新製品。經過不斷的篩選，發展至今，烹飪原料已經積累了相當的數量。據不完全統計，中國烹飪原料總數達到萬種以上，常用的也有3000多種。中國烹調素以擇料嚴謹而著稱。清代烹飪理論家袁枚對選料作過論述：「凡物各有先天，……，物性不良，雖易牙烹之，亦無味也。……大抵一席佳饈，司廚之功居其六，採辦之功居其四。」換句話說，美味佳

餚的製作取決於廚師烹調水平的高低，而烹調水平的發揮，則在一定程度上決定於菜餚原料的正確選用。

原料如何分類

烹飪原料的分類是從一定的角度、按一定的標準和依據，將各種各樣的烹飪原料品種加以分門歸類，這是一門細緻、嚴密和具有科學性的研究工作。透過對烹飪原料的分類，能使各種烹飪原料得以歸納成類，可全面地反映我國在烹飪運用中的所有原料全貌，使我們系統地認識烹飪原料的有關知識，以及烹飪原料與烹飪技術內在的聯繫，進一步促進對烹飪原料的開發和運用，促進烹飪技術水平的不斷提高。

烹飪原料的分類方法有很多種，其中按原料性質可分為動物性原料、植物性原料、人工合成原料三大類；按原料加工與否分為鮮活原料、乾貨原料、複製品原料三類；按原料在菜餚生產中的地位可分為主料、配料、調料三類；而其中我們最為常見的是按原料的商品分類，如可分為糧食、蔬菜、家畜、禽蛋豆製品、水產品等。

蔬菜烹調小祕笈

蔬菜適宜先洗後切

蔬菜中含有大量水溶性維生素和礦物質，這些營養物質易溶解於水中，尤其是維生素C，經過測定，蔬菜切好後再用水洗，其維生素C可損失60%，此外蔬菜如果切後再洗，很容易使蔬菜表面的泥沙黏在刀口上，反而洗不乾淨了。因此為了保證蔬菜營養素少丟失，食用蔬菜更衛生，蔬菜應該先洗淨，再改刀成形。

乾菜要用熱水浸泡

乾菜，如我們常見的茄子干、豇豆干、扁豆乾等，在食用前要用熱水浸泡，而不要用冷水。因為用冷水浸泡，容易產生大量的亞硝酸鹽，而亞硝酸鹽對人體有害。而用熱水浸泡乾菜，由於熱水殺滅了乾菜中的汙染物，基本上不再產生亞硝酸鹽。因此在泡發乾菜時，千萬注意不要用冷水浸泡。

蔬菜帶皮食用營養佳

蔬菜是人們攝取維生素、無機鹽等各種營養成分的重要來源。對於有些蔬菜，如絲瓜、冬瓜、茄子等，最好帶皮製作成菜，營養更佳。蔬菜的表皮色澤鮮豔美觀，皮層內含有多種維生素、葉綠素和粗纖維，特別是維生素C含量較高，所以這些蔬菜帶皮食用風味別緻，營養豐富。如果削皮烹製食用，會損失很多營養成分，並且浪費原料，還會失去原料本身特有的色澤和風味。

蔬菜炒制不宜用油過多

家庭在烹製蔬菜時，無論是動物油還是植物油，都以適量為宜。如果炒菜時用油太多，蔬菜外部會包上一層油膜，調料滋味不易滲入，食用後消化液不能完全與食物接觸，不利於消化吸收。此外常吃油多的菜餚，也會引發各種疾病，對人體健康不利。

炒蔬菜加鹽不宜過早

用旺火炒制蔬菜時，為了保持菜餚脆嫩爽口，避免產生過多的湯汁，放鹽不宜過早，且用量不宜多。用旺火速炒的蔬菜，一般質地鮮嫩，含水較多，在烹製時如果放鹽過早，會造成水分和水溶性營養素的溢出，從而失去了嫩脆質感，降低蔬菜的營養價值，也會影響菜餚的風味。

蔬菜要旺火速炒

一般來說，新鮮蔬菜在烹製時要用旺火爆炒，而不宜用微火慢炒。其原因是用旺火爆炒可以保護蔬菜中的維生素少受損失。蔬菜在加熱過程中，本身所含的營養素會受到不同程度的破壞，而用旺火速炒可大大降低維生素的損失率。其次是用旺火速炒由於溫度高、速度塊、時間短、翻動勤，可以保持蔬菜色澤美觀、質地脆嫩、口感適宜。

炒蔬菜巧防湯汁多

烹製蔬菜類菜餚時如不注意操作方法，鍋內會出現過多的湯汁，影響菜餚的滋味。造成烹炒蔬菜湯汁過多的原因，主要是原料本身水分多，洗滌時沒有瀝乾水分，或原料在水中浸泡時間過長，原料吸水多；也與烹製時掌握火候不當有關，溫度偏低，則原料中的水分蒸發少；加熱時間過長，原料中水分便大量流出。調味時，加鹽過早或添湯過多，自然也會使菜餚湯水過多。防止湯汁過多的方法，應根據原料的性質和烹飪要求而定：有的菜加熱前先用鹽醃一下去除部分水分再烹炒；有的菜用水焯、擠壓、瀝乾的方法，減少原料中的部分水分。另外縮短加熱時間和不過早放鹽，也能減少原料中水分的流出。

禽類?豆製品的營養

禽類的主要營養成分包括蛋白質、脂肪、糖類、維生素、無機鹽和水分等。總體而言，禽類比畜肉營養價值高。首先，禽肉蛋白質含量高，是優質蛋白質的來源之一。其次，脂肪含量低，禽肉脂肪中含有豐富的不飽和脂肪酸，例如人體必需脂肪酸——亞油酸，易被人體消化吸收，這是禽肉脂肪的一個特點。再次，禽肉及內臟都含有較豐富的維生素A、維生素D、維生素E、B族維生素，特別是禽的肝臟中維生素A的含量十分豐富。此外，禽類中微量元素中以磷、鐵含量較多。豆製品的營養組成可分為兩類，一類是大豆製品，另一類是除大豆外的其他豆類製品。豆製品中含有豐富的鐵和維生素B1、維生素

B2以及維生素A、維生素D、磷、鐵、硒等微量元素，具有抗氧化、降血脂、抗溶血、抗真菌、抑制腫瘤等功效。

禽蛋煮制小祕笈

煮制禽蛋看似簡單，卻不好把握火候，時間過短會使蛋黃不熟，時間過長會使禽蛋變老不好吃。下面將煮制禽蛋小祕笈的方法介紹如下：

冷水煮蛋

煮蛋前要把禽蛋放入冷水中浸泡幾分鐘，以降低氣壓，再用冷水煮沸，蛋不易破裂。另外煮蛋時水必須把蛋淹沒，否則浸不到水的部位，其蛋內的蛋白質不易凝固。火。如果火力過大，會引起蛋殼爆裂；如果火力太小，則會延長煮蛋時間，不易掌握蛋的老嫩。

煮蛋時間

煮禽蛋的時間應為水沸後5分鐘，煮出來的禽蛋既被殺死了有害致病菌，又能比較完整地保存營養素。如果禽蛋在沸水中煮超過10分鐘，內部會發生一系列的化學變化。此外蛋品中蛋白質含有較多的蛋氨酸，經過長時間加熱後，會分解出硫化物，它與蛋黃中的鐵發生反應，形成人體不易吸收的硫化鐵，營養損失較多。

煮蛋加鹽

在煮禽蛋時可在水鍋內加少許食鹽，尤其是煮裂紋禽蛋時。因為鹽有促進蛋白質凝固的作用，因此裂紋蛋就不會往大處破裂，蛋白也凝固在蛋中不會流出來。加鹽煮好的禽蛋稍涼後也便於去掉蛋殼，並且蛋面也完整、光滑。

中火煮蛋

在煮禽蛋時要用中火，不宜使用旺火。

水產選購小祕笈

水產品不僅營養豐富，且味道鮮美，已逐漸成為人們所喜愛的食物。隨著人們食用水產品的增多，發生在日常飲食生活中的食物中毒的情況也比較普遍，而如何鑑別水產品的新鮮度對消費者來說至關重要，消費者在選購水產品時必須「動眼、動手、動鼻」。

動眼：仔細看看水產品的眼睛，如果水產品的眼睛呈透明不混濁狀態，表示新鮮度高。其次再看看水產品，尤其是魚類的鰓是否緊貼，不易脫落，魚表面是否有光澤。蝦殼應與蝦肉緊貼，若很容易就剝下，則表示已經不新鮮了，此外蝦身應完整，有彈力富光澤，殼色光亮。螃蟹及貝類海鮮外殼色彩應富光澤，肢體硬體應有彈性，而魷魚、章魚等則應皮膚光滑、爪彎曲，斑紋清晰。

動手：用手按水產品肉質表面，若肉質堅實有彈性，按之不會深陷下去，即表示新鮮；再摸摸肉的表面有無黏液，如無黏液表示新鮮度高。

動鼻：用鼻子聞一聞水產品，如果有一股海鮮特有的鮮味，表示很新鮮。反之若有腥臭與腐敗之味則應避免購買。

清蒸魚小祕笈

魚的收拾

在收拾魚時，可將魚脊骨從腹內斬斷，以防魚蒸熟後由於魚骨收縮而使魚的整體變形。如果魚比較大，還可以將魚立起來蒸。其方法是用一節約5釐米長的大蔥撐開魚腹，使魚平穩立住，在魚身兩側扣放兩個小陶瓷碗固定魚身。

魚的擺放

取洗淨的大蔥和老薑，改刀切成絲，先把少許蔥絲鋪在魚盤上，上面放魚，在魚身上再撒上蔥薑絲。如果蒸大一些的魚，可在魚身下架兩根筷子，使魚離開底盤架空，魚身可全面遇熱，熟的也比較快。

旺火蒸魚

家庭在蒸製魚類時，一定要用旺火、足氣，在短時間內蒸熟，一般蒸製時間為8分鐘。切忌用小火、弱氣慢蒸。因為如果火候小而緩慢，會使魚體內的蛋白質等營養素凝固，致使肉質變柴、鮮味損失。

魚的重量

蒸魚的重量應控制在750克以內，這樣可以很容易地放入蒸鍋內，蒸好後擺在魚盤中，看上去也美觀，而且蒸製時的火候也易於掌握。

離火虛蒸

蒸好的魚離火後先別打開鍋蓋，要利用鍋內餘溫「虛蒸」5分鐘後出鍋，再淋上調好的味汁上桌。此外在蒸魚時，也可把調好的味汁放在小碗裡，與魚一起上鍋蒸，待魚出鍋後，將味汁從鍋中取出，澆在魚身上，這樣的澆汁與前面的生汁相比，少了一些生澀，魚味更溫香柔和。

選購稻米小祕笈

看硬度

稻米粒硬度主要是由蛋白質的含量決定的，米粒的硬度越強，蛋白質含量越高，透明度也越高。一般新米比陳米硬，水分低的米比水

分高的米硬，晚稻米比早稻米硬。

看爆腰

爆腰是由於稻米在乾燥過程中發生急熱現象後，米粒內外收縮失去平衡造成的。爆腰米食用時外爛裡生，口感和營養價值要遜色一些。所以選米時要仔細觀察米粒表面，如果米粒上出現一條或多條橫裂紋，就說明是爆腰米。

看腹白

稻米腹部常有一個不透明的白斑，在米粒中心部分被稱為「心白」，在外腹被稱為「外白」。腹白小的米是子粒飽滿的稻穀加工出來的。而含水分過高，不夠成熟的稻穀加工出來的米，則腹白較大。

看黃粒

米粒變黃是由於稻米中某些營養成分在一定的條件下發生了化學反應，或者是稻米粒中所含微生物引起的。這些黃粒米香味和食味都較差，所以選購時，必須觀察黃粒米的多少。

看新陳

稻米陳化現象較為常見，陳米的色澤變暗，黏性降低，做出來的飯失去了稻米原有的香味，口感較差。一般情況下，表面呈灰粉狀或有白道溝紋的米是陳米，其量越多則說明稻米越陳舊。捧起稻米聞一聞氣味是否正常，如有發霉的氣味說明是陳米。

發麵小祕笈

酒能加快發麵

如果面還沒有發好又急於蒸饅頭時，可在面塊上按一個坑窩，倒入少量白酒，用濕布捂幾分鐘即可發起。若仍發得不理想，可在饅頭上屨後，在蒸鍋中間放一小杯白酒，這樣蒸出的饅頭照樣鬆軟好吃。

發麵最佳溫度

發麵最適宜的溫度是27°C~30°C，麵糰在這個溫度下2~3小時便可發酵成功。為了達到這個溫度，根據氣候的變化，發麵用水的溫度可作適當調整。夏季用冷水；春秋季用40°C左右的溫水；冬季可用60°C~70°C的熱水和麵，蓋上濕布，放在比較暖和的地方。

發麵加鹽好

麵糰發酵得好壞是製作各類主食的關鍵，在發麵時可加入少量鹽，這樣發出的面氣泡多，蒸出的各類主食鬆軟可口。

發麵鹼放多了怎麼辦

發酵麵糰如兌鹼多了，可加入白醋與鹼中和。如上屨蒸至七八分熟時，發現鹼兌多了，可在成品上撒些明礬水，或下屨後塗一些淡醋水。

蜂蜜可代替發酵粉

發麵如果沒有發酵粉，可以按照每500克麵粉加水250毫升、蜂蜜1.5湯勺的比例揉搓成麵糰，發酵4~6小時即可使用。如果聞到麵糰有酸味，可適當加些鹼水揉勻後再使用。

豬油饅頭更潔白

在蒸製饅頭時，可以在發麵裡揉進一小塊豬油，蒸出來的饅頭不僅暄鬆、潔白，而且味香可口。

鹽水發麵鬆軟

發麵時，若加入一點鹽水調和，可以縮短髮面時間，蒸出來的饅頭也更加鬆軟可口。

冷天發麵加白糖

冷天發製麵糰時加入一些白糖，可以縮短髮酵時間，成品的口感也會更好。

第二章 醃拌菜

泡菜

白蘿蔔、胡蘿蔔、刀豆、豆角、黃瓜、大紅椒、苞菜梗各適量。
干紅辣椒、花椒、老薑、甘草、子薑、蒜瓣、精鹽、冰糖、白酒各適量。

1白蘿蔔、胡蘿蔔、刀豆、豆角、黃瓜、紅椒、苞菜梗均洗淨。2白蘿蔔、胡蘿蔔切塊；刀豆、豆角切段；紅椒切條。3紅乾椒去蒂、洗淨；老薑去皮、洗淨；蒜瓣去皮、拍碎。4鍋中添水，加乾辣椒、花椒、老薑、甘草、子薑、蒜瓣燒沸。5轉小火煮10分鐘出味，再加精鹽、冰糖、白酒煮5分鐘。6出鍋倒入潔淨容器內，晾涼後成泡菜味汁水。

1泡菜罈子洗淨、晾乾，倒入晾涼的泡菜汁。2將各種原料晾乾水分，放入泡菜壇中攪拌均勻。3蓋上壇蓋，蓋邊倒上清水密閉，置陰涼通風處醃泡。4食用時，取出裝盤即可。

糖蒜

新鮮嫩蒜10頭。精鹽2小匙，紅糖300克，白醋750克，醬油1大匙。

1鍋中加入適量清水燒沸，加入紅糖、白醋、醬油煮開。2沸後離火，出鍋倒入容器內，冷卻後成糖醋味汁。3大蒜剝去最外面的一層薄皮，用清水洗淨。4再用剪刀將根莖剪短，用潔布擦淨表面水分。放在案板上，用刀面輕輕拍至鬆散（注意不要拍碎）。

1鍋中加入適量清水燒沸，放入少許精鹽煮至溶化。2離火後放入大蒜浸泡20分鐘，撈出瀝乾、晾涼。3取乾淨容器一個，將加工好的大蒜擦淨水分，放入容器內。4倒入冷卻的糖醋味汁淹沒，加蓋後置冰箱內冷藏。5浸泡2周即可取出食用（可保存2個月）。

韓國辣白菜

白菜750克，韭菜75克，胡蘿蔔、大蒜各50克。精鹽2大匙，白糖、蝦醬各1小匙，辣椒粉1大匙。

1韭菜去根及老葉，洗淨瀝乾，切成長段。2胡蘿蔔去皮、洗淨，切成絲；大蒜去皮、洗淨，剁成蓉。3放入碗中，加入白糖、蝦醬、辣椒粉調拌均勻成蒜蓉料。4大白菜去根及老葉，洗淨瀝乾，切成大塊。放入容器，加入精鹽抓拌均勻，醃漬20分鐘，擠乾水分。

1取玻璃容器一個，擦淨內外水分，放入少許白菜塊。2塗抹上一層調好的蒜蓉料，再放入韭菜段和胡蘿蔔絲。3然後加入適量蒜蓉料，放入剩餘的白菜塊拌勻。4蓋上蓋，置陰涼處醃漬24小時，再放入冰箱中冷藏即可。

老壇香

泡野山椒2瓶（約1200克），豬耳、雞爪、雞冠、豬尾各100克，芹菜、胡蘿蔔各75克，木耳、銀耳各10克。胡椒20克，精鹽1大匙，白醋1瓶。

1木耳、銀耳用清水泡發，去蒂後洗淨，撕成小塊。2芹菜去根，擇洗乾淨；胡蘿蔔洗淨，削去外皮。3芹菜切成小段；胡蘿蔔切成小條。4豬耳、雞爪、雞冠、豬尾分別洗滌整理乾淨。5一起放入清水鍋中燒沸，焯煮至斷生。6撈出肉料，瀝乾後晾涼，均切成小塊。泡菜壇洗淨，擦淨內部水分，將野山椒連汁倒入壇中。加胡椒、精鹽、白

醋調勻，放入豬耳、雞爪、雞冠、豬尾。再加入木耳、銀耳、芹菜、胡蘿蔔翻拌均勻。蓋上壇蓋，置陰涼通風處泡製24小時，隨吃隨取即可。

芹菜拌香干

香干200克，芹菜100克，胡蘿蔔50克。精鹽、味精、雞精各1/2小匙，白醬油、香油各1小匙，沙拉油2小匙。

芹菜去根，撕去表面的老筋，洗淨後瀝乾。先切成5釐米長的段，再切成粗絲；胡蘿蔔去皮、切絲。一起放入沸水鍋中焯至斷生，撈出沖涼，瀝乾水分。香干洗淨，擦淨表面水分，先片成薄片，再切成絲。鍋中加入清水燒沸，放入香干絲焯燙一下，撈出瀝乾。放入碗中，加入少許白醬油、精鹽和香油調拌均勻。鍋中加油燒至五成熱，下入香干絲煸炒片刻，出鍋晾涼。碗中加入白醬油、香油、精鹽、味精、雞精調成鹹鮮味汁。芹菜絲、香干絲、胡蘿蔔絲放入容器中，加入味汁拌勻。放入冰箱內冷藏保鮮，食用時取出，裝盤上桌即可。

蘿蔔絲拌海蜇絲

白蘿蔔、心里美蘿蔔各200克，海蜇絲50克。花椒3克，精鹽1小匙，味精、白糖、白醋、沙拉油各適量。

海蜇絲放入清水盆中，用手輕輕揉搓以去除泥沙。撈出海蜇絲，放入沸水鍋中焯燙一下。撈出後用冷水沖洗、浸泡，除去鹹澀味。白蘿蔔、心里美蘿蔔分別洗淨，削去外皮。先切成大薄片，再切成5釐米長的細絲。放入大碗中，加入適量精鹽拌勻，醃漬1小時。再用冷水沖洗、浸泡，去除辛辣味，取出攪干水分。將兩種蘿蔔絲和海蜇絲放入大碗中調拌均勻。加精鹽、白糖、醋精、味精拌勻，醃漬20分鐘，裝入盤中。鍋中加油燒熱，放入花椒炸香，澆在蘿蔔絲上即可。

蒜泥茄子

茄子500克，青椒、紅椒、白芝麻、香菜各少許。大蒜50克，精鹽1小匙，味精、香油各1/2小匙，紹酒、沙拉油適量。

青、紅椒分別去蒂及子，洗淨後切末；香菜洗淨、切末。大蒜去皮、洗淨，放入碗中，加入少許紹酒搗爛成蓉。鍋上火燒熱，放入白芝麻炒出香味，出鍋晾涼。茄子洗淨，從茄子根部順長切一刀成兩半（不要切斷）。放入清水盆中，加少許精鹽拌勻，醃泡10分鐘，取出瀝乾。放入盤中，上屜用旺火沸水蒸10分鐘至熟，取出晾涼。將蒸好的茄子切成長條（或小塊），碼入潔淨容器內。加入蒜蓉、香菜末、精鹽、味精、白芝麻、香油調拌均勻。鍋中加油燒至六成熱，下入青椒末、紅椒末略炒。出鍋倒在茄子上拌勻，再醃漬5分鐘即可。

蔥油拌苦瓜

苦瓜500克，大蔥30克。花椒、薑片、精鹽、味精、香油各適量。

大蔥去根及老葉、洗淨，擦淨表面水分，切成小段。切成細絲，放入小碗中，加入精鹽調拌均勻。鍋中加入香油燒至九成熱，澆在蔥絲上稍爛成蔥油。苦瓜切去兩端、洗淨，順長切成兩半，挖去瓜瓢。斜切成大片，放入沸水鍋中焯至斷生，撈出瀝乾。放入容器中，趁熱撒上少許精鹽拌勻。鍋中加入少許香油燒熱，下入花椒、薑片煸炒出香味。撈出花椒、薑片不用，將熱油澆淋在苦瓜片上拌勻。再加入味精，倒入爛好的蔥油調拌均勻。放入冰箱中冷藏保鮮，食用時取出，碼盤上桌即可。

陳醋螺頭拌菠菜

大海螺2個，菠菜150克。大蒜15克，精鹽、陳醋、花椒油、沙拉油各適量。

菠菜去根，用清水浸泡、洗淨，切成3釐米長的段。鍋中加清水、少許沙拉油和精鹽燒沸，放入菠菜略焯。快速撈入冷水中浸涼，再撈出擠乾水分。海螺表面刷洗乾淨，放入淡鹽水中浸養12小時，取出。砸碎螺殼後取海螺肉，加入少許精鹽揉搓均勻去除黏液。把海螺肉換清水洗淨，瀝淨水分，片成連刀片。鍋中加入清水燒沸，放入海螺片焯燙一下，撈出瀝乾。大蒜去皮、洗淨，放入容器中，加入少許清水搗爛成蓉。海螺片和菠菜段放入容器中，加入蒜蓉拌勻入味。加入陳醋、精鹽，淋上燒熱的花椒油拌勻，裝盤上桌即可。

薑汁豇豆

長豇豆300克，鮮薑25克，鮮紅辣椒15克。精鹽、味精、白糖、胡椒粉、香油各1/2小匙，沙拉油1大匙。

鮮薑用清水浸泡、洗淨，取出後削去外皮，切成大塊。放入榨汁機內，加上少許清水和精鹽榨取薑汁。紅辣椒去蒂及子、洗淨，瀝乾水分，切成細絲。長豇豆掐去兩端、洗淨，切成3釐米長的小段。鍋中加入清水、少許沙拉油和精鹽燒沸，放入豇豆段。用旺火焯燙至熟，撈出用冷水過涼，瀝淨水分。鍋中加油燒至六成熱，下入紅辣椒絲煸炒片刻，盛出。將豇豆段放入容器內，加入薑汁和紅辣椒絲拌勻。再加入少許精鹽、味精、白糖、胡椒粉和香油攪勻入味。蒙上保鮮膜，放入冰箱中冷藏，食用時取出裝盤即可。

芥末粉絲菜

菠菜、嫩白菜葉各200克，金針菇100克，粉絲1小把，木耳5個。蒜泥、精鹽、味精、醬油、白醋、花椒油、芥末油各適量。

粉絲放入容器中，加入溫水泡軟，換水洗淨、瀝乾。將粉絲切成長段，用沸水略焯，撈出後用冷水過涼。菠菜去根、洗淨，切成小段；白菜葉洗淨，切成細條。金針菇去根，放入清水中浸泡、洗淨，切成小段。木耳用冷水泡發，去蒂後洗淨，切成細絲。鍋中加入清水燒沸，放入金針菇、木耳略焯，撈出瀝乾。鍋中加清水燒沸，分別放入白菜、菠菜焯熟，撈出瀝乾。將菠菜段、白菜條、金針菇段、粉絲、木耳絲放入碗中。加入芥末油、白醋、蒜泥、精鹽、醬油、味精調拌均勻。鍋中加入花椒油燒至八成熱，澆淋在原料上拌勻即可。

肉絲拌苦苣

苦苣200克，豬瘦肉150克。花椒、精鹽、味精、醬油、香油、沙拉油各適量。

苦苣去根、取嫩葉，洗淨瀝乾，切成小段。放入碗中，加少許精鹽拌勻略醃，再用清水洗淨、瀝乾。鍋上火燒熱，放入花椒炒熟，取出後用擀麵杖擀壓成粉。豬瘦肉剔去筋膜，洗滌整理乾淨，瀝乾水分。放在案板上，先片成薄片，再切成5釐米長的絲。淨鍋置火上燒熱，加入沙拉油燒至六成熱。放入豬肉絲，用中小火煸炒出水分。加入少許醬油翻炒至熟，出鍋盛入盤中晾涼。將苦苣、肉絲放入容器中，加入精鹽、味精、醬油拌勻。裝入盤中，撒上炒好的花椒粉，淋上香油即成。

豬肝拌菠菜

菠菜250克，鮮豬肝150克。薑末、蒜末各5克，精鹽、味精、白糖、白醋、香油、花椒油各1/2小匙，一品鮮醬油1小匙，沙拉油1大匙。

豬肝去筋膜、洗淨，切成薄片，加入精鹽、味精調勻。放入沸水鍋中焯燙至剛熟，撈出豬肝片。漂淨浮沫及雜質，瀝乾水分，裝入盤

中。菠菜洗淨（保留紅色的嫩菜根），用沸水焯燙一下。撈出後用冷水過涼，瀝乾水分，切成長段。鍋中加油燒至六成熱，下入蒜末、薑末炒出香味。加入精鹽、白醋、白糖、一品鮮醬油、味精炒勻成味汁。菠菜放入碗中，加一半味汁、香油拌勻，菜根朝外碼盤。豬肝用剩餘味汁拌勻，碼在菠菜上，淋上花椒油即可。

農家手撕菜

白菜100克，生菜75克，干豆腐、黃瓜各50克，小蔥30克，熟花生碎25克，青椒、紅椒各20克，雞蛋2個。味精、雞精各1小匙，豆瓣醬3大匙，香油1大匙，沙拉油適量。

大白菜、干豆腐、青椒、紅椒、生菜分別洗滌整理乾淨。瀝乾水分，用手撕成小片（或小塊），放入容器中。小蔥洗淨，切成3釐米長的段；黃瓜洗淨，用刀背拍碎。雞蛋磕入碗中，加入少許精鹽調勻，攪散成雞蛋液。鍋中加入沙拉油燒熱，倒入雞蛋液翻炒至熟。再加入豆瓣醬、味精、雞精和適量清水燒沸。轉小火燉5分鐘至濃稠，淋入少許明油，出鍋成雞蛋醬。大白菜、干豆腐、青椒、紅椒、生菜、黃瓜、小蔥放入盆中。加入雞蛋醬調拌均勻至入味，裝入盤中。再撒上熟花生碎，淋入香油，即可上桌。

肉絲拉皮

粉皮200克，豬里脊肉150克，香菜、雞蛋皮、黃瓜、胡蘿蔔、水發木耳、水發海米、金針菇各適量。蔥絲、芝麻醬、精鹽、味精、白糖、醬油、白醋、香油、芥末油、沙拉油各適量。

粉皮用溫水泡開，再放入沸水中略焯，撈出過涼、瀝乾。水發木耳、胡蘿蔔切絲；金針菇用沸水焯透，撈出沖涼。香菜擇洗乾淨，切成小段；蛋皮、黃瓜均切成細絲。豬肉去筋膜、洗淨，瀝乾水分，切成5釐米長的絲。鍋中加油燒至六成熱，下入蔥絲、豬肉絲煸炒至

熟。加入少許精鹽、醬油、味精翻炒均勻，出鍋盛入盤中。取大圓盤一個，將香菜段擺在盤邊，撒上水發海米。間隔擺好各種絲料，撒上炒好的肉絲。芝麻醬裝碗，加入涼開水、精鹽、醬油、白醋、白糖攪勻。再放入味精、香油、芥末油調勻，跟盤上桌，拌勻即可。

蔥油拌雙耳

油菜100克，大蔥75克，銀耳15克，黑木耳10克。精鹽、味精各少許，白糖、花椒油各1小匙，沙拉油3大匙。

油菜去根及老葉，洗淨後瀝乾，在根部剖上十字花刀。放入加有少許精鹽、沙拉油的沸水中略焯，撈出擺盤。銀耳、黑木耳加白糖、精鹽、味精拌勻，碼在油菜心上。大蔥去根及葉，取淨蔥白洗淨，瀝乾水分，切成小段。鍋中加入沙拉油燒熱，下入蔥白段炸至深黃色出香味。連油一起倒入碗內，加入少許精鹽拌勻，晾涼成蔥油。銀耳、黑木耳用溫水浸泡至軟，去蒂後洗淨，撕成小朵。再放入沸水鍋中快速焯燙一下，撈出瀝乾。澆入燒熱的花椒油，再淋入蔥油，食用時拌勻即可。

芥末豬肚絲

豬肚1個，黃瓜100克，青椒、紅椒各25克。精鹽、生抽各1/2小匙，芥末油1小匙，味精、雞精、陳醋、青芥辣、紹酒、香油各少許。

豬肚絲、青椒絲、紅椒絲放入容器中，倒入味汁拌勻。青芥辣、陳醋、生抽放入碗中調勻成味汁。再加入芥末油、精鹽、味精、雞精翻拌均勻。加入精鹽拌勻，醃出水分，碼入盤中墊底。黃瓜洗淨，去皮及瓢，切成細絲。鍋置火上，加入清水燒沸，放入豬肚焯燙一下，撈出沖淨。豬肚去除黏液和內部油脂，洗滌整理乾淨。青、紅椒分別

去蒂及子，洗淨後切成細絲。再放入淨鍋中，加清水、紹酒煮熟，撈出瀝乾，切成細絲。碼在黃瓜絲上面，再淋上香油即成。

椒油拌腰片

豬腰2個，萵筍75克，胡蘿蔔25克。薑絲、花椒、精鹽、味精、胡椒粉各少許，醬油、米醋各1大匙，香油2大匙。

加入醬油、精鹽、米醋、味精、胡椒粉拌勻成味汁。趁熱倒入薑絲碗中，浸拌幾分鐘出味。鍋中加香油燒熱，放入花椒炒香炸糊，揀去花椒不用。放入豬腰片、萵筍片、胡蘿蔔片拌勻入味。放入沸水鍋中，加入少許精鹽焯燙一下，撈出瀝乾。萵筍、胡蘿蔔分別去根、去皮，洗淨後切成菱形片。斜刀片成梳子片，放入沸水鍋中焯燙至熟，撈出瀝乾。先剖成兩半，再片去腰臊，在上面劃幾刀（深度為4/5）。豬腰撕去外膜、洗淨，擦淨表面水分，放在案板上。再送入冰箱中冷藏保鮮，食用時取出裝盤即可。

麻辣拌肘花

豬肘子1000克，油菜心100克。蔥段20克，薑片15克，花椒、八角、丁香、花椒油、味精、醬油、陳醋各少許，精鹽2小匙，胡椒粉1小匙，紹酒3大匙，紅油5小匙。

油菜心去根及老葉、洗淨，在根部剖上十字花刀。撈出豬肘，放入冷水中泡涼，瀝乾水分，放在小盆內。鍋中加入清水，下入豬肘子燒沸，略焯一下，去除血水。豬肘子刮淨殘毛，剔去骨頭，洗滌整理乾淨。放入蔥、薑、花椒、八角、丁香、精鹽、紹酒醃漬8小時。豬肘子裝入紗布袋中，放入蒸鍋蒸約40分鐘至熟透。均勻地澆在豬肘子上，再淋入燒熱的花椒油即成。

紅油豬肚片

豬肚500克，青筍100克，芝麻25克。蔥絲20克，精鹽、味精、花椒油、紹酒、香油各少許，雞精、白糖各1/2小匙，生抽2大匙，辣椒油5小匙。

青筍去根及皮、洗淨，先切成長段，再切成薄片。豬肚洗滌整理乾淨，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出洗淨。

燴拌牛百葉

牛百葉300克，青、紅椒各15克，芝麻10克。蒜末、蔥末、紅乾椒各少許，精鹽、味精、雞精、生抽各1/2小匙，白糖、陳醋、紅油各1小匙，胡椒粉、香油、紹酒、花椒油、沙拉油各適量。

青、紅椒去蒂及子，洗淨後瀝乾，切成細絲。再切成細絲，用沸水焯燙一下，撈出沖涼，瀝乾水分。牛百葉、青椒絲、紅椒絲、蔥末、蒜末放入容器中拌勻。鍋中加油燒熱，下入乾椒絲、芝麻炸香，淋在百葉上即成。

香蔥拌雞胗

雞胗350克，香蔥60克，紅辣椒20克。精鹽1/2小匙，味精、雞精、香油各1小匙，沙拉油少許。

紅辣椒洗淨，去蒂及子，切成細絲。香蔥去根、洗淨，切成3釐米長的小段。出鍋盛入盤中，加入少許精鹽拌勻，用筷子撥散、晾涼。鍋中加油燒熱，下入香菜段、紅辣椒絲煸炒出香味。加入精鹽、味精、雞精調拌均勻至入味。將雞胗片、香蔥段、紅辣椒絲放入容器內。

皮蛋豆花

嫩豆腐1盒，松花蛋4個，花生10克，青椒、香菜、榨菜各5克。

蔥花、薑末各少許，精鹽、味精、陳醋、辣椒油、香油各1/2小匙，生抽1小匙。

蔥花、青椒末、香菜末、榨菜末分別放在盤子四角。將豆腐片碼入盤中，在上面擺好松花蛋瓣。薑末、精鹽、陳醋、生抽、味精、香油、辣椒油調勻。放入蒸鍋中蒸5分鐘，取出去殼，切成小瓣。松花蛋剝去外殼包裹物、洗淨，擦淨表面水分。嫩豆腐取出裝盤，放入微波爐中，用高火加熱3分鐘。花生放入熱鍋中炒至熟香，出鍋晾涼，再按壓成碎粒。青椒去蒂及子，洗淨後切末；香菜、榨菜洗淨，切成細末。取出嫩豆腐，放在案板上晾涼，切成大片。芝麻洗淨，瀝乾水分，放入熱鍋中炒熟，盛出晾涼。蒜瓣去皮、洗淨，放入碗中搗爛成蓉，加入少許精鹽拌勻。再撈入冷水中浸泡10分鐘，洗淨瀝乾。鍋中加入清水燒沸，放入子雞焯燙一下，去除血水。子雞剝去雞尖、雞爪，洗滌整理乾淨。均勻地澆淋在豆腐片和松花蛋上，再撒上花生碎即可。

口水童子雞

淨子雞1隻（約1000克），芝麻25克。蒜瓣25克，蔥段、薑片、八角、花椒、胡椒、蒜泥、味精、白糖、花生醬、紹酒、醬油、陳醋、花椒油各適量，精鹽2小匙，紅油1小匙。

蓮藕去根、節、外皮，放入清水中浸泡，洗淨後瀝乾。撈出瀝乾水分，切成菱形小塊，再用沸水焯燙一下。鮮海帶放入淡鹽水中浸泡，搓去黏液，用清水洗淨。加入精鹽、味精、白糖、米醋調拌均勻，再放入蒜蓉稍拌。將海帶塊、蓮藕片、青椒片、紅椒片放入乾淨容器內。鍋中加入香油燒至九成熱，澆淋在海帶塊和藕片上。先切成薄片，再切成4瓣，放入沸水中焯透，撈出沖涼。用保鮮膜密封，放入冰箱冷藏，食用時取出裝盤即可。

雙椒拌螺丁

活海螺6只（約1000克），青椒、紅椒各75克。精鹽、味精、白糖、美極鮮醬油、白醋、香油各適量。

青、紅椒去蒂及子，洗淨後瀝乾水分。放入碗中，加入少許精鹽揉搓，去除黏液，再換水洗淨。撈出海螺，砸碎螺殼後取出螺肉，去除黃白色的腸腦。海螺表面刷洗乾淨，放入盛有淡鹽水的盆內浸養。將螺肉瀝淨水分，改刀切成1釐米見方的丁。淨鍋置火上，加入清水燒沸，放入螺丁焯透，撈出瀝乾。將海螺丁、青椒丁、紅椒丁碼放在盤中。先切成小條，再切成1釐米見方的小丁。淋上調好的味汁，拌勻即可上桌。

香蔥拌毛蚶

毛蚶肉300克，香蔥200克。精鹽、味精、白糖、醬油、陳醋、芥末油、蔥油、沙拉油各少許。

香蔥去根須，用清水洗淨，切成小段。鍋中加入清水燒沸，放入毛蚶煮至開口，撈出瀝乾。再放入清水中，滴入幾滴食用油浸養以去除異味。毛蚶放入清水盆中，用刷子刷淨（期間需要不斷換水）。去殼取肉，切成薄片，再用沸水略焯，撈出沖涼、瀝乾。淨鍋置火上，加入醬油、陳醋、精鹽、白糖燒沸。將炒好的香蔥段放入盤中墊底，上面碼上毛蚶片。倒入小碗中，加入芥末油、味精、蔥油調拌均勻成味汁。鍋中加油燒熱，放入香蔥段快速翻炒一下，盛出。將味汁澆淋在毛蚶和香蔥段上，調拌均勻即可。

大蒜菠菜拌蛤仁

活蛤蜊750克，菠菜250克，蒜瓣50克。薑末、精鹽、紹酒、米醋、香油、沙拉油各適量。

鍋置火上，加油燒至八成熱，下入薑末煸炒出香味。菠菜段加入一半味汁調拌均勻，放入盤中墊底。菠菜去根及老葉、洗淨，切成3釐米長的段。蒜瓣去皮、洗淨，搗爛成蓉，再加入少許精鹽、紹酒拌勻。蛤蜊洗淨、撈出，放入沸水鍋中煮至開口，撈出晾涼。放入加有少許沙拉油的沸水中略焯，撈出過涼、瀝乾。去殼後取出蛤仁，放入碗中，加入煮蛤蜊的原湯浸泡。盛入碗中，加入精鹽、米醋、蒜泥、香油調勻成味汁。再將蛤仁加入另一半味汁拌勻，放在菠菜上即可。

拌海螺

海螺300克，黃瓜100克，香菜50克。薑末少許，味精1/2小匙，醬油2大匙，白醋1大匙，香油1/2大匙。

香菜擇洗乾淨，瀝乾水分，切成3釐米長的小段。黃瓜洗淨，切去兩端，削去外皮，切成象眼片。拍碎外殼，取出螺肉，去除雜質和汙物，用清水洗淨。海螺放入清水中，加少許精鹽，滴入幾滴食用油浸泡。切成薄片，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出過涼。將焯好的海螺片碼放在黃瓜片上。黃瓜片加入少許精鹽、香油拌勻，碼入盤中墊底。薑末、醬油、白醋、味精、香油放入碗中調成味汁。澆淋在海螺片上，撒上香菜段，拌勻即可。

拌魚絲

青魚中段1塊（約400克），芹菜100克，熟火腿25克，雞蛋清適量。精鹽、味精、胡椒粉、澱粉、醬油、香油、沙拉油各適量。

芹菜去根及葉，取嫩菜莖洗淨，切成粗絲。加入少許精鹽、味精、胡椒粉、澱粉和雞蛋清拌勻上漿。先片成大片，再切成5釐米長的細絲，放入碗中。3青魚剔去魚骨，片去魚皮，洗淨。熟火腿切絲，放入熱油鍋中煸炒幾下，出鍋撒在魚絲上。焯燙後撈出，加少許精鹽、味精拌勻，碼在盤中墊底。再用沸水略焯，去除油膩，撈出瀝

乾，碼在芹菜絲上。鍋中加油燒至四成熱，下入魚肉滑散至變色，撈出瀝油。剩餘的精鹽、味精、醬油、胡椒粉放入碗中調勻成味汁。澆在碼好的魚肉絲上，再淋上燒熱的香油即成。

第三章 熏醬菜

香燻豬手

香豬手5只。

薑片25克，八角、茶葉各15克，肉蔻、砂仁、白芷、桂皮各10克，丁香、小茴香各5克，精鹽、味精、冰糖各3大匙，香油1大匙，稻米100克。

置旺火上燒約3分鐘至鐵鍋內冒出濃煙，關火散煙。然後架上一個鐵筲子，放上鹵好的豬耳朵，蓋嚴鍋蓋。取鐵鍋一隻，先均勻地撒上一層稻米，再撒入茶葉、白糖。食用時切成片（或長條），碼在盤中即可。取出熏好的豬耳朵，趁熱在表面刷上一層香油，晾涼。再放入肉蔻、砂仁、白芷、丁香、小茴香包好成香料包。薑塊、八角、桂皮分別洗淨、拍碎，裝入紗布袋中。放入豬耳朵，用小火浸鹵30分鐘，關火浸泡入味，撈出。鍋中加清水燒沸，放入香料包、精鹽、味精、白糖煮沸。豬耳朵去毛、洗淨，放入沸水鍋中略焯，撈出沖淨。

下入豬手，轉小火浸鹵50分鐘，再關火燜20分鐘，撈出。鍋中加入清水燒沸，放入鹵料包、精鹽、味精、冰糖煮沸。架上鐵筲子，放上豬手，蓋嚴鍋蓋，用旺火燒至冒煙。取鐵鍋一隻，先撒上一層稻米，再撒入茶葉和少許冰糖。茶葉用熱水浸泡；冰糖砸成碎末，放入盤內。八角、肉蔻、砂仁、白芷、桂皮、丁香、小茴香、薑片裝袋。放入清水鍋中燒沸，焯燙出血水，撈出沖淨。豬手刮淨殘毛、洗淨，撈出瀝乾，從中間切成兩半。關火散煙，取出豬手，刷上香油，切成大塊，裝盤即可。

松花熏雞腿

淨雞腿1隻，松花蛋2個。精鹽、紹酒各2小匙，味精、紅糖、花椒粉各1小匙，胡椒粉少許，茶葉、香油各1大匙。

松花蛋剝去外層醃料，洗淨、瀝乾，上屨用旺火蒸透。取出剝去外殼；茶葉加入適量熱水浸泡出茶香味。放入碗中，加紹酒、精鹽、味精、胡椒粉、花椒粉略醃。雞腿放入清水中浸泡、洗淨，撈出瀝乾，剔去骨頭。從一側捲起成筒狀，用線繩捆緊紮牢成松花雞腿生坯。坐鍋點火，撒入濕茶葉和紅糖，架上鐵筲子，刷上香油。醃好的雞腿皮朝下鋪在案板上，中間放上蒸好的松花蛋。再放上松花雞腿，蓋嚴鍋蓋，用旺火燻製2分鐘呈金黃色。

香熏鵪鶉蛋

鵪鶉蛋500克。八角15克，肉蔻、砂仁、白芷、桂皮、薑片各10克，丁香、小茴香各5克，精鹽、白糖各1大匙，味精、香油各1小匙，熏料1份（稻米100克，白糖25克，茶葉15克）。

鵪鶉蛋用清水洗淨，放入清水鍋中煮熟。離火後將鵪鶉蛋浸泡在原汁中燜5分鐘，撈出瀝乾。置旺火上燒至鍋內冒煙，離火散煙，再稍燜5分鐘。鍋中加清水、料包、精鹽、白糖、味精燒煮15分鐘成滷汁。鍋置火上，加入滷汁燒沸，放入鵪鶉蛋用小火滷5分鐘。撈出後用冷水過涼，剝去蛋殼，取淨鵪鶉蛋。取出熏好的鵪鶉蛋，刷上一層香油，裝在盤中即可。

熏拌鴨腸

鴨腸500克，紅辣椒、香菜各20克。蒜蓉、精鹽、辣椒油、味精、白糖各適量，老湯1000克，醬料包1個（鮮薑、雞油各、八角、

肉蔻、砂仁、白芷、桂皮、丁香、小茴香各少許)，熏料1份（稻米100克，白糖25克，茶葉15克）。

紅辣椒去蒂及子，切成細絲；香菜擇洗乾淨，切成小段。用小火煮約25分鐘至熟，撈出瀝乾。鍋中加老湯、醬料包、精鹽、味精、白糖燒沸，放入鴨腸。淨鍋置火上，加水燒沸，放入鴨腸焯燙一下，撈出沖淨。

豉椒醬甲魚

小甲魚500克，冬筍50克，香菇15克。蔥段30克，八角、桂皮各10克，香葉5克，薑1塊，味精、白糖各1大匙，醬油、香辣豆豉醬各3大匙。

香菇用清水浸泡至軟，去蒂、洗淨，切成小塊。冬筍去根，用清水洗淨，切成菱形片。甲魚宰殺，切開外殼，去除內臟及雜質，洗淨瀝乾。蔥段、薑塊、八角、桂皮、香葉用紗布袋裝好，製成料包。5鍋中加水燒沸，放入甲魚略焯，撈出刮去黑膜，沖淨。放入甲魚、冬筍、香菇，用小火醬約15分鐘，轉旺火收汁。鍋中加入清水、醬料包、豆豉醬、味精、白糖、醬油煮沸。撈出甲魚，每只切成四塊，再拼回原形放入盤內。鍋中醬料包撈出，醬汁燒至濃稠，澆在甲魚上即可。

山藥炒蜆仁

活海蜆500克，山藥200克，香菜50克。大蔥、薑塊各15克，精鹽、味精、紹酒、花椒油、沙拉油各適量。

山藥削去外皮，用清水洗淨，切成象眼片。上屨蒸至九分熟，剝出蜆肉，用原湯洗淨。撈出蜆子，瀝淨水分，放在大碗中。5活海蜆放入清水盆內，加入少許沙拉油浸泡30分鐘。烹入紹酒，加入山藥、

精鹽、味精、蜆肉翻炒均勻。鍋中加入沙拉油燒熱，下入蔥絲、薑絲炒香。大蔥、薑塊分別洗淨，均切成細絲。香菜去根及老葉，用清水洗淨，切成小段。放入沸水鍋內略燙片刻，撈出瀝水。再撒入香菜段炒勻，淋入花椒油，出鍋裝盤即成。

南瓜炒蘆筍

南瓜、鮮蘆筍各200克。蒜片10克，精鹽、味精各1/2小匙，紹酒1小匙，香油1/3小匙，水澱粉、沙拉油各1大匙。

將南瓜用清水洗淨，削去外皮，切開後去除瓜瓢。用清水洗淨、瀝乾，斜刀切成小段。蘆筍切去老根，再用小刀削去外皮。撈出南瓜條和蘆筍條，用冷水過涼，瀝淨水分。先放入南瓜條焯燙一下，再下入蘆筍條焯透。坐鍋點火，加入清水和少許精鹽燒沸。放入南瓜條、蘆筍條略炒，烹入紹酒，加入精鹽、味精炒勻。淨鍋置火上，加油燒至五成熱，下入蒜片炒香。先切成塊，再切成長5釐米、寬1釐米的條。再用水澱粉勾薄芡，淋入香油，即可出鍋裝盤。

冬菜炒萵筍

萵筍300克，紅椒50克，冬菜30克。蔥末、薑末、蒜末各5克，精鹽、米醋、香油各1/2小匙，味精1/3小匙，沙拉油1大匙。

萵筍去根，削去外皮，用清水洗淨，瀝乾水分。先把萵筍順長切成兩半，再切成半圓形的薄片。紅椒用清水洗淨，去蒂及子，切成小條。放入冬菜略炒，再下入萵筍片、紅椒條炒勻。坐鍋點火，加油燒熱，下入蔥末、薑末、蒜末炒香。冬菜放入小碗內，加入清水浸泡片刻，去除鹽分。再放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝乾。撈出冬菜，控淨水分，改刀切成碎粒。放入沸水鍋內焯燙片刻，撈出瀝乾。加入精鹽、米醋、味精翻炒至入味，淋上香油，即可出鍋。

醋熘白菜

白菜500克，胡蘿蔔50克，紅乾椒5克。薑片5克，精鹽、味精各1/3小匙，白糖1/2大匙，澱粉適量，陳醋1大匙，花椒油1小匙，沙拉油2大匙。

胡蘿蔔去皮、洗淨，擦淨水分，切成象眼片。先順長切成條，再切成菱形大片。大白菜去根及葉，取用嫩白菜幫，洗淨後瀝乾。紅乾椒去蒂及子，洗淨後切段；薑片切成細絲。放入沸水鍋中焯透，撈出用冷水沖涼，瀝乾水分。放入白菜片旺火翻炒均勻，再下入胡蘿蔔片稍炒。鍋中加入沙拉油燒至六成熱，下入薑絲、辣椒段煸鍋。烹入白醋，加入白糖、精鹽、味精炒熟至入味。放入加有少許精鹽的沸水中焯燙一下，撈出瀝水乾。再用水澱粉勾芡，淋入燒熱的花椒油，出鍋裝盤即成。

青椒炒肉絲

青椒、豬里脊肉各150克，冬筍25克。精鹽、白糖、紹酒、醬油、熟豬油各適量。

冬筍去根、洗淨，先切成薄片，再切成細絲。青椒去蒂及子，洗淨後瀝乾水分，切成細絲。豬里脊肉去筋膜、洗淨，切成5釐米長的絲。放入沸水鍋中焯燙一下，撈出過涼、瀝乾。5鍋中加入清水燒沸，放入肉絲焯燙至變色，撈出瀝水。加入醬油、紹酒、白糖調好口味，出鍋盛入小碗中。鍋中加入少許熟豬油燒熱，放入豬肉絲煸炒至熟。鍋置火上，加入熟豬油燒熱，下入青椒絲、冬筍絲略炒。再放入精鹽、肉絲翻炒均勻，出鍋裝盤即成。

南瓜炒百合

南瓜500克，百合100克，青椒、紅椒各10克。蔥末、薑末各5克，精鹽、味精各1/2小匙，香油1小匙，水澱粉、沙拉油各1大匙。

青椒、紅椒分別去及子，洗淨後瀝乾，切成菱形小片。百合去黑根，用清水浸泡、洗淨，撈出瀝水，掰成小瓣。南瓜去皮，挖去瓜瓢、洗淨，切成長方片。百合、青椒、紅椒放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝水。放入沸水鍋中焯燙至熟，撈出用冷水過涼、瀝水。放入百合瓣、青椒片、紅椒片、南瓜片翻炒均勻。鍋中加入沙拉油燒至五成熱，下入蔥末、薑末炒香。加入精鹽、味精炒勻入味，用水澱粉勾薄芡。淋上燒熱的香油炒勻，出鍋裝盤即成。

洋蔥牛肉絲

洋蔥200克，牛里脊肉150克，香菜15克，蛋清1個。精鹽、味精、白糖、紹酒、澱粉、胡椒粉各少許，雞精、醬油、香油各1小匙，水澱粉適量，沙拉油3大匙。

放入洋蔥絲炒至變軟、變色，再烹入紹酒炒勻。鍋中加油燒至四成熱，下入牛肉絲炒散至變色。加入精鹽、白糖、醬油、味精和雞精調味，撒上胡椒粉。香菜去根及老葉、洗淨，瀝去水分，切成小段。洋蔥剝去外皮、洗淨，先切成兩半，再切成絲。放入碗中，加入蛋清、少許胡椒粉、精鹽、澱粉碼味上漿。牛里脊肉去筋膜，洗淨後瀝水，切成5釐米長的絲。用水澱粉勾芡，淋入香油，撒上海菜段，出鍋裝盤即成。

鹹蛋黃炒玉米

鹹鴨蛋黃3個，玉米、青椒各1個。雞粉、鷹粟粉、香蒜炸粉、花生油、香油各適量。

青椒去蒂及子、洗淨，切成玉米粒大小的丁。玉米洗淨，帶皮放入清水鍋內煮熟，撈出玉米。用小匙碾碎，加入雞粉、鷹粟粉、花生油調成「味皇醬」。5去皮、剝粒，瀝淨水分，放入碗中，撒上香蒜炸粉裹勻。鍋中留少許底油燒熱，放入調好的「味皇醬」炒散。鍋中加油燒至六成熱，下入玉米粒炸約2分鐘，撈出瀝油。小火煸炒至濃稠出香味，放入炸好的玉米粒快速炒勻。鹹鴨蛋黃放在碗中，上屨用旺火蒸5分鐘至熟，取出。撒上青椒丁翻炒均勻，淋上香油，出鍋裝盤即可。

蝦皮雞蛋炒菠菜

菠菜300克，蝦皮30克，雞蛋3個。精鹽、味精、雞粉、白糖、紹酒、沙拉油各適量。

蝦皮洗淨，放入小碗中，加入紹酒，上屨蒸5分鐘，取出。雞蛋磕入大碗內，加入少許精鹽攪勻成蛋液。放入沸水鍋中焯燙一下，撈出用冷水過涼，瀝淨水分。菠菜去根和及老葉、洗淨，切成4釐米長的小段。鍋中加入少許底油燒熱，倒入蝦皮連湯汁略炒一下。鍋中加入沙拉油燒至六成熱，倒入雞蛋液炒熟，盛出。放入炒好的雞蛋和焯燙好的菠菜段，用旺火快速炒勻。加入精鹽、味精、白糖、雞粉調好口味，出鍋裝盤即可。

雞蛋炒苦瓜

苦瓜500克，雞蛋5個。大蔥10克，薑塊5克，精鹽、雞粉各1/2小匙，白糖少許，沙拉油3大匙。

苦瓜洗淨，刮去老皮，順長一切兩半，挖去瓜瓢。放入苦瓜片快速焯燙一下，撈出用冷水過涼，瀝淨水分。鍋中加入沙拉油燒至六成熱，下入蔥花、薑絲炒出香味。鍋中加入沙拉油燒熱，倒入雞蛋液炒成蛋花，盛出瀝油。放入苦瓜片和炒好的雞蛋花翻炒均勻。大蔥去

根、洗淨，切成碎末；薑塊去皮、洗淨，切成絲。雞蛋磕入碗中，加入少許精鹽攪散成雞蛋液。淨鍋置火上，加入清水、少許精鹽和沙拉油燒沸。斜切成片，放入清水盆中浸泡片刻，撈出瀝乾水分。加入精鹽、白糖、雞粉炒勻，出鍋裝盤即成。

百合蘆筍蝦球

蘆筍250克，蝦仁150克，百合30克，青椒、紅椒各1個。蔥花5克，精鹽、味精、白糖各少許，水澱粉、香油各1小匙，沙拉油3大匙。

蘆筍去皮、洗淨，切成小段；百合去蒂、洗淨，掰成瓣。放入碗中，加入少許紹酒、精鹽和水澱粉拌勻上漿。蝦仁洗淨，瀝乾水分，挑除沙線，從蝦仁中間片一刀。青、紅椒去蒂及子，洗淨、切塊，入熱油鍋略炒，盛出。放入沸水鍋中焯燙至熟並呈圓球狀，撈出瀝乾。再放入青椒塊、紅椒塊和蝦球翻炒均勻。鍋中加油燒熱，下入蔥花炒香，放入百合、蘆筍略炒。加入精鹽、味精、白糖調好口味，用水澱粉勾薄芡。鍋中加水燒沸，放入蘆筍、百合瓣焯燙一下，撈出瀝水。淋入香油翻炒均勻，出鍋裝盤即可。

青筍炒臘肉

青筍1000克，臘肉100克。蔥段、薑片各10克，薑末、精鹽各少許，紹酒1大匙，香油75克。

臘肉用溫水刷洗乾淨，放在碗裡，加上蔥段、薑片和紹酒。鍋中加入清水燒沸，放入青筍片焯燙片刻，撈出瀝水。取出蒸好的臘肉晾涼，切成長方形薄片。放入臘肉片，用中小火翻炒均勻出香味。鍋中加入香油燒熱，下入薑末稍煸出味。加入精鹽翻炒均勻，即可出鍋裝盤。再放入青筍片，滲入蒸臘肉的原汁煸炒片刻。撈出瀝淨水分，先

切成斜段，再切成菱形片。青筍去掉老根，用刀削去外皮，放入清水中洗淨。放入蒸鍋中，用旺火蒸8分鐘，取出。

蝦醬炒四季豆

四季豆500克，雞蛋2個。蔥花、薑絲、蒜片各5克，蝦醬、麵粉各1大匙，味精、雞粉各1/2小匙，白糖少許，沙拉油100克。

四季豆撕去豆筋、洗淨，切成2釐米長的段。蝦醬放入碗中，打入雞蛋調勻，再放入麵粉攪拌均勻。放入四季豆焯燙至變色，撈出瀝淨水分。淨鍋置火上，加入清水、少許精鹽和沙拉油燒沸。

第四章 熘炒菜（一）

芹菜炒百合

芹菜300克，鮮百合50克。薑末少許，精鹽、味精、水澱粉、花椒油各1小匙，白糖1/3小匙，沙拉油2大匙。

芹菜去根，用清水洗淨，切成3釐米長的段。鍋中倒入適量清水，加入少許精鹽、味精、沙拉油燒沸。鮮百合去根、洗淨，掰成小瓣，放入淡鹽水中浸泡。放入百合瓣焯燙至熟，撈出後用冷水過涼，瀝去水分。放入芹菜段翻炒片刻，再放入百合瓣用旺火翻炒均勻。鍋置旺火上，加油燒至六成熱，下入薑末炒出香味。加入剩餘的精鹽、味精、白糖炒勻，用水澱粉勾薄芡。放入加有少許精鹽的沸水鍋中焯燙一下，撈出過涼、瀝水。淋入燒熱的花椒油炒勻，出鍋裝盤即成。

蒜蓉西藍花

西藍花500克，蒜瓣50克，紅辣椒1個。味精、雞粉各1小匙，精鹽、香油、沙拉油各1大匙，水澱粉適量。

紅辣椒去蒂及子、洗淨，瀝淨水分，切成小菱形片。蒜瓣去皮、洗淨，瀝去水分，剁成細蓉。放入加有少許沙拉油和精鹽的沸水中焯燙至熟，撈出。西藍花去蒂、洗淨，掰成小朵，在根部剝上十字花刀。鍋置火上，加入適量油燒至七成熱，下入蒜蓉炒出香味。取圓碗1隻，把西藍花花瓣朝外碼入碗內，翻扣在盤中。放入紅辣椒炒勻，加入清湯、精鹽、味精、雞粉調味。用水澱粉勾薄芡，淋入香油，出鍋澆在西藍花上即成。

蘿蔔絲炒蕨根粉

白蘿蔔600克，蕨根粉、胡蘿蔔各50克，蝦皮、香菜段各15克。乾椒絲、蔥絲各10克，精鹽、味精、胡椒粉各1小匙，米醋、白糖、辣椒油各1大匙，沙拉油100克。

蕨根粉洗淨，放入冷水盆內浸泡至軟。白蘿蔔、胡蘿蔔分別洗淨，均去根、去皮。放入熱油鍋中略炸一下，再加入辣椒油炒熟，出鍋裝碗。蝦皮洗淨，放入碗中，加入熱水燙透，撈出瀝水。白蘿蔔和胡蘿蔔分別切成絲，用沸水焯透，撈出瀝乾。放入白蘿蔔、胡蘿蔔、蕨根粉翻炒片刻。鍋中加入沙拉油燒熱，下入乾椒絲、蔥絲炒出香味。加入香菜段、精鹽、味精、胡椒粉、米醋、白糖炒勻。撈出蕨根粉，瀝去水分，改刀切成小段。快速出鍋裝盤，撒上炒好的蝦皮即可。

欖菜四季豆

四季豆800克，瓶裝橄欖菜200克，辣椒25克。蒜瓣15克，精鹽、味精各1小匙，紹酒少許，香油1/2小匙，熟豬油3大匙。

蒜瓣去皮，放在碗中搗爛成蓉；橄欖菜取出，放在盤內。辣椒去蒂及子、洗淨，瀝去水分，切成辣椒圈。放入加有少許精鹽的沸水中焯燙一下，撈出瀝水。四季豆撕去豆筋、洗淨，擦淨表面水分，切成小段。鍋內加入底油燒至六成熱，下入蒜蓉煸炒出香味。鍋中加入熟豬油燒熱，放入四季豆炒至九分熟，盛出。放入橄欖菜炒勻，再放入辣椒圈略炒，烹入紹酒。放入四季豆炒熟，加入精鹽、味精，淋入香油，出鍋裝盤即成。

糖醋裡脊

豬里脊肉200克，洋蔥、胡蘿蔔各少許，雞蛋1個。精鹽、味精各少許，白糖3大匙，白醋、番茄醬各1大匙，醬油1/2大匙，澱粉適量，沙拉油1000克（約耗75克）。

胡蘿蔔洗淨，削去外皮，切成象眼片。洋蔥剝去外皮，用清水洗淨，切成小瓣。放入碗中，加入少許精鹽、味精、雞蛋液、澱粉調勻上漿。里脊肉切成厚片，在表面剞上十字花刀，再切成象眼片。3碗中加入白糖、白醋、醬油、精鹽和少許水澱粉調成芡汁。淨鍋加入底油燒熱，下入洋蔥、胡蘿蔔片煸炒一下。鍋中加油燒至七成熱，下入里脊肉炸至呈金黃色時撈出。加入番茄醬稍炒片刻，再倒入芡汁炒勻。放入炸好的肉段，用旺火快速翻炒均勻。淋上少許明油炒勻，即可出鍋裝盤。

魚香肉絲

豬腿肉250克，淨冬筍50克，水發木耳40克，泡紅辣椒25克。蒜末、蔥花、薑粒各少許，精鹽、醬油各1小匙，白糖1/2大匙，米醋2小匙，水澱粉1大匙，肉湯、花生油各適量。

冬筍、水發木耳洗淨，切成絲；泡紅辣椒剝成蓉。先片成薄片，再切成7釐米長、0.3釐米粗的絲。豬腿肉剔去表麵筋膜、洗淨，瀝淨水分。精鹽、白糖、米醋、醬油、肉湯和水澱粉調勻成芡汁。放入碗中，加入少許精鹽和水澱粉拌勻上漿。鍋置火上，加入花生油燒至六成熱，下入肉絲炒散至變色。瀉去鍋內余油，放入泡紅辣椒、薑粒、蒜末炒香上色。加入冬筍絲、木耳絲和蔥花翻炒均勻。鍋中加入清水燒沸，下入冬筍、木耳略焯，撈出瀝水。烹入調好的芡汁炒勻收汁，出鍋裝盤即成。

香辣羊肉

羊肋肉500克，芝麻25克。大蔥、蒜瓣、辣椒粉、嫩肉粉、番茄汁、精鹽、白糖、白醋、水澱粉、沙拉油各適量。

大蔥去根及老葉、洗淨，切成段；蒜瓣去皮，剝成蒜蓉。羊肋肉切片，加入精鹽、嫩肉粉、水澱粉拌勻上漿。加入精鹽、白醋、白糖

和清水燒沸，勾薄芡，出鍋成味汁。淨鍋復置火上，加入少許沙拉油燒熱，放入番茄汁稍炒。鍋中加油燒至四成熱，下入羊肋肉片沖炸一下，撈出瀝油。放入羊肋肉片和蔥段煸炒至肉片熟嫩。鍋中加油燒至六成熱，下入蒜蓉、辣椒粉炒出香辣味。烹入調製好的味汁，快速翻炒至均勻入味。淨鍋置火上燒熱，放入芝麻用小火煸炒至香，出鍋晾涼。出鍋裝入盤中，再撒上熟芝麻即可。

青椒炒豬耳

豬耳朵400克，青椒100克，紅椒10克。薑末少許，精鹽、味精、雞精、白糖、醬油各1/2小匙，胡椒粉、水澱粉各適量，紹酒2小匙，沙拉油4大匙。

青椒、紅椒去蒂及子，用清水洗淨，瀝乾水分。撈出煮熟的豬耳朵晾涼，改刀切成細絲。放入清水鍋內燒沸，用中小火煮至熟透。3豬耳朵放入清水中，用小刀刮洗乾淨，瀝淨水分。再放入青椒絲和紅椒絲，用旺火快速炒勻。放在案板上，切成長短一致的細絲。放入豬耳絲稍炒片刻至出香味。炒鍋置火上，加入沙拉油燒至四成熱，下入薑末炆鍋。加入精鹽、醬油、白糖、雞精、味精、紹酒、胡椒粉調味。用水澱粉勾薄芡、收汁，出鍋裝盤即成。

泡椒炒羊肝

羊肝300克，鮮紅泡辣椒5個，蒜苗25克。薑塊、精鹽、味精、胡椒粉、黃酒、水澱粉、香油、沙拉油各適量。

薑塊去皮、洗淨，切成末，與泡辣椒放在一起。鮮紅泡辣椒洗淨，切成兩半，放在盤內。剔去筋膜，改刀切成大小均勻的薄片。羊肝用清水浸泡，以去除血腥，撈出擦淨水分。蒜苗去根和老葉，用清水洗淨，瀝淨水分，切成小段。鍋中加入清水、黃酒燒沸，放入羊肝片燙至變色，撈出。放入羊肝片和蒜苗段爆炒至剛熟。鍋中加入沙拉

油燒熱，下入薑末和泡辣椒炒出香辣味。加入精鹽、味精、胡椒粉調好口味。用水澱粉勾薄芡，淋入香油，出鍋裝盤即可。

爆腰絲

豬腰子2個，水發玉蘭片、水發香菇、豌豆各30克，雞蛋清1個。蒜瓣、薑塊、蔥末、精鹽、味精、白胡椒粉各少許，澱粉2大匙，紹酒1大匙，鮮湯適量，沙拉油750克。

水發玉蘭片、水發香菇分別洗淨，均切成絲。先片成大薄片，再切成細絲，放入碗中。豬腰剝去外皮，一切兩半，片去腰臊、洗淨。加入蔥末、白胡椒粉、味精、紹酒、精鹽、鮮湯調成味汁。加入雞蛋清、少許澱粉、精鹽拌勻上漿。中加油燒至三成熱，下入腰絲滑散，撈出瀝油。烹入調好的味汁，用旺火快速炒勻並燒沸。蒜瓣、薑塊分別去皮、洗淨，均切成末，放入碗中。放入滑好的腰絲翻炒均勻，出鍋裝盤即可。

小炒兔丁

兔肉350克，酸黃瓜50克，鮮紅辣椒30克。蔥花、蒜末各15克，薑末50克，精鹽、香油、醬油、紹酒各1小匙，味精、白糖各少許，香醋、甜酒汁各2小匙，鮮湯3大匙，沙拉油75克。

酸黃瓜用清水洗淨，瀝淨水分，切去根。兔肉洗淨，在表面剝上十字花刀，再切成1釐米大小的丁。甜酒汁、白糖、醬油、香醋、鮮湯放入碗中調勻成味汁。鮮紅椒洗淨，去蒂及子，切成小塊。放入大碗中，加入少許精鹽和紹酒抓勻入味。把酸黃瓜先切成長條，再切成小丁。再放入酸黃瓜、紅椒、蒜末、薑末炒香。鍋中加油燒至六成熱，下入兔肉丁略炒片刻，瀉去余油。烹入調好的味汁翻炒均勻，用旺火收濃湯汁。加入味精，淋入香油炒勻，出鍋裝盤，撒上蔥花即可。

青椒炒豬心

豬心、青椒、紅椒各1個，木耳5克。蔥末、薑末各10克，精鹽、味精各1/2小匙，紹酒、水澱粉各4小匙，清湯2大匙，沙拉油、香油各適量。

青、紅椒去蒂及子，洗淨後瀝水，切成象眼片。木耳用溫水浸泡至軟，擇洗乾淨，撕成小朵。加入少許紹酒、精鹽醃漬入味，再加入水澱粉拌勻上漿。將豬心先切成四塊，再切成抹刀片，放入碗中。3豬心用清水反覆沖淨心內血水，用潔布擦淨表面水分。放入木耳塊和青紅椒塊，用旺火翻炒至熟。鍋中加入底油燒熱，下入蔥末、薑末爆炒出香味。鍋中加油燒至四成熱，下入豬心片滑熟，倒入漏勺瀝油。烹入紹酒，再放入滑好的豬心片炒勻。加入精鹽和清湯調好口味，淋上香油，出鍋裝盤即成。

酸辣兔肉

兔肉750克，青蘿蔔100克，香菜10克，蛋液適量。蔥絲10克，精鹽、味精、胡椒粉各1小匙，花椒油、紹酒、白醋、醬油、水澱粉各適量，雞湯200克，熟豬油500克（約耗75克）。

香菜去根及葉，留嫩梗洗淨，切成小段。青蘿蔔洗淨，去根後削去外皮，切成小條。加入水澱粉、少許醬油和雞蛋液抓勻上漿。兔肉用清水洗淨，擦淨表面水分，剝成大塊，放入碗中。淨鍋加入雞湯燒沸，放入兔肉塊翻炒至熟。待油溫升高後，再放入兔肉塊復炸至金黃色，撈出瀝油。鍋中加入熟豬油燒至七成熱，放入兔肉塊炸硬撈出。調入味精和胡椒粉，淋入白醋、花椒油翻炒片刻。加入蘿蔔條、精鹽、醬油、紹酒翻炒均勻。出鍋盛入碗中，再撒上海菜段、蔥絲即可。

菜心炒豬肝

豬肝300克，菜心200克。蒜瓣10克，薑塊5克，精鹽1/2大匙，味精、胡椒粉、水澱粉、紹酒、生抽、香油、上湯各少許，沙拉油3大匙。

薑塊、蒜瓣分別去皮、洗淨，均切成碎粒。豬肝洗淨，切成大片，放入碗中，加入少許澱粉抓勻。鍋中加油燒熱，放入菜心和少許精鹽翻炒至熟，盛出。菜心去老葉、洗淨，在根部剖上十字花刀。上湯、精鹽、生抽、味精、胡椒粉、水澱粉調勻成芡汁。鍋中加入底油燒熱，下入蒜蓉、薑末炒香。鍋中加油燒至七成熱，放入豬肝片滑透，撈出瀝油。烹入紹酒，倒入調好的芡汁顛翻炒拌均勻。再淋入香油翻炒均勻，即可出鍋裝盤。

熘腰花

豬腰子1對，黃瓜50克，雞蛋清1個。蔥花、蒜片、薑末各少許，精鹽、味精各1/2小匙，紹酒、醬油各1大匙，白醋、白糖各1小匙，花椒油1/2大匙，澱粉、沙拉油各適量。

黃瓜去蒂及根、洗淨，順長剖成兩半，再切成菱形片。皮朝下放在案板上，先剖上斜十字花刀，再切成塊。豬腰子剝去膜、洗淨，剖成兩半，除掉脂皮，片去腰臊。放入碗中，加入少許精鹽、雞蛋清和澱粉拌勻上漿。鍋中留少許底油燒熱，下入蔥花、薑末和蒜片炆鍋。鍋中加入沙拉油燒至八成熱，下入腰花滑散、滑透，撈出。烹入紹酒，加入黃瓜片快速翻炒一下，再倒入味汁炒勻。碗中加醬油、白糖、白醋、精鹽、味精、水澱粉調成芡汁。放入豬腰花炒至入味，淋上花椒油，即可出鍋裝盤。

油爆百葉

牛百葉500克，香菜50克，干紅辣椒10克。大蔥、薑塊各5克，精鹽1小匙，味精1/2小匙，紹酒、辣椒油、沙拉油各1大匙。

大蔥擇洗乾淨，切成細絲；薑塊去皮、洗淨，切成細絲。香菜去根及老葉、洗淨，切成3釐米長的小段。牛百葉洗滌整理乾淨，切成3釐米長、1釐米寬的條。干紅辣椒放入小碗中泡軟，取出去蒂，斜切成細絲。放入漏勺內，再浸入沸水鍋內快速焯燙一下，撈出瀝水。鍋留少許底油燒沸，下入蔥絲、薑絲、辣椒絲炒出香味。鍋中加油燒至五成熱，放入牛百葉條沖一下，撈出瀝油。放入牛百葉條快速炒勻，再加入精鹽、味精調好口味。撒上海菜段，淋入辣椒油炒勻，出鍋裝盤即可。

蘋果炒牛肉片

牛腿肉300克，蘋果1個，熟芝麻適量。蔥段、精鹽、味精、白糖、醬油、紹酒、澱粉、水澱粉、雞湯、沙拉油各適量。

蘋果洗淨，去蒂、去皮、去核，切成薄片。分幾次加入少許清水拌勻，再加入澱粉抓勻醃漬。加入少許醬油、精鹽、白糖、味精、紹酒拌勻。牛腿肉去除筋膜、洗淨，切成薄片，放入碗中。加入雞湯、醬油、白糖、紹酒、精鹽、味精燒沸。放入淡鹽水中浸泡片刻，撈出瀝淨水分。鍋留底油燒熱，下入蔥段炒出香味。鍋中加油燒至五成熱，下入牛肉片滑散，撈出瀝油。用水澱粉勾薄芡，放入蘋果片和牛肉片炒勻。快速出鍋盛入盤內，撒上熟芝麻即成。

山楂炒羊肉

羊肋肉150克，芹菜100克，山楂15克。蔥段10克，薑片5克，精鹽、雞粉各1/2小匙，紹酒1大匙，沙拉油3大匙。

芹菜去根、洗淨，切成3釐米長的小條。羊肋肉去筋膜、洗淨，擦淨水分，切成3釐米見方的片。山楂用清水浸泡、洗淨，擦淨水分，去掉果核，切成小片。放入碗中，加入少許精鹽和紹酒拌勻，醃漬15分鐘至入味。鍋留底油燒熱，下入蔥段、薑片煸炒出香味。鍋中

加入沙拉油燒熱，放入羊肉片滑散至變色，盛出。放入滑好的羊肉片略炒，再烹入紹酒翻炒均勻。鍋中加入清水燒沸，放入芹菜段焯燙一下，撈出瀝水。放入芹菜和山楂片，加入精鹽、雞粉炒至入味，裝盤即可。

熘肉片

牛肋肉500克，胡蘿蔔150克。蔥花、薑末、蒜片各少許，精鹽、味精、白糖、紹酒、醬油、花椒油、水澱粉各適量，沙拉油750克（約耗50克）。

胡蘿蔔去根、洗淨，削去外皮，切成半圓形薄片。加入少許醬油抓勻，再加入少許水澱粉拌勻上漿。牛肋肉洗淨，頂刀切成大薄片，放入碗中。碗中加入精鹽、醬油、白糖、味精、水澱粉調勻成芡汁。鍋中加入清水燒沸，放入胡蘿蔔片焯透，撈出過涼、瀝乾。放入胡蘿蔔片快速翻炒片刻出香味。鍋中留少許底油，下入蔥花、薑末、蒜片炆鍋，烹入紹酒。鍋中加油燒熱，放入牛肉片滑散、滑透，倒入漏勺瀝油。再下入滑好的牛肉片，烹入調好的芡汁翻炒均勻。淋入花椒油炒勻，即可出鍋裝盤。

蔥爆肉絲

豬里脊肉250克，大蔥100克，香菜15克，蛋清1個。薑末、蒜末各少許，精鹽、味精各1/2小匙，紹酒、醬油各1大匙，白醋、白糖各1小匙，清湯、水澱粉各適量，沙拉油750克（約耗50克）。

香菜去根及老葉，洗淨後瀝水，切成小段。大蔥去根及葉，取蔥白洗淨，切成馬蹄片。放入碗中，加入精鹽、味精、紹酒、澱粉、蛋清拌勻上漿。豬里脊肉洗淨，剔去筋膜，先片成薄片，再切成絲。烹入紹酒，下入蔥片煸炒至軟並出蔥香味。鍋中留少許底油燒熱，下入薑末、蒜末炒出香味。鍋中加油燒至四成熱，放入裡脊絲滑散、滑

透，倒出瀝油。放入滑好的里脊肉絲翻炒均勻至入味。加入白醋、醬油、白糖和清湯燒沸，用水澱粉勾薄芡。加入味精，淋上明油，撒入香菜段，出鍋裝盤即成。

魚香腰花

豬腰500克，芹菜100克，泡椒25克，木耳3個。蔥、薑、精鹽、味精、白糖、澱粉、紹酒、醬油、米醋、清湯、沙拉油、香油各適量。

泡椒剝成碎末；木耳泡軟，洗淨、去蒂，撕成小塊。芹菜擇洗乾淨，切成小段，用沸水焯燙一下，撈出過涼。在內側剝上十字花刀，切成大塊，放入碗中。豬腰撕去外膜、洗淨，擦去水分，剖成兩半，片去腰臊。精鹽、醬油、米醋、白糖、紹酒、味精、清湯調勻成味汁。加入少許精鹽、紹酒、醬油、澱粉拌勻漿好。鍋中留底油燒熱，下入泡椒末、蔥末、薑末炒出香辣味。鍋中加油燒至八成熱，下入腰花滑油，撈出瀝油。放入芹菜段和木耳塊，快速翻炒均勻。放入腰花，烹入味汁炒勻，淋上香油，出鍋裝盤即可。

辣子肥腸

豬肥腸750克，鮮紅辣椒50克，冬筍25克。蒜片、干朝天椒、蔥段、薑片、桂皮、八角、精鹽、味精、花椒各少許，辣椒醬、醬油、紹酒、香油各2大匙，沙拉油3大匙。

冬筍洗淨，切成菱形片，放入清水鍋內略焯，撈出瀝水。朝天椒去蒂，切成小段；鮮紅椒去蒂及子、洗淨，切成絲。放入豬肥腸，用中火煮約20分鐘至八分熟，取出瀝水。鍋中加入清水、桂皮、八角、花椒、蔥、薑、紹酒燒沸。肥腸撕去內外油脂，加入米醋揉搓均勻，洗滌整理乾淨。切成菱形塊，放入碗中，加入少許醬油調拌均勻。放入肥腸塊煸炒至呈金黃色時，烹入紹酒翻炒均勻。鍋中加油燒至七成

熱，下入乾椒段、紅椒絲炒出香辣味。再加入冬筍片、少許精鹽、醬油、辣椒醬、味精炒勻。撒入蒜片稍炒片刻，淋入香油，出鍋裝盤即可。

芹菜炒豬肝

豬肝250克，芹菜150克。大蔥、蒜瓣、精鹽、雞精、白糖、紹酒、醬油、白醋、水澱粉、花椒水、香油、沙拉油各適量。

芹菜去根，用清水洗淨，斜刀切成小片。加入少許精鹽、花椒水和水澱粉拌勻上漿。豬肝去筋膜、洗淨，切成薄片，放入碗中。大蔥擇洗乾淨，切成碎末；蒜瓣去皮、洗淨，切成小片。片滑散、滑透，撈出瀝油。再加入精鹽、醬油、雞精、白糖炒勻，用水澱粉勾芡。放入加有少許精鹽的沸水鍋中略焯，撈出過涼、瀝水。放入滑好的豬肝炒勻，淋上香油、白醋，出鍋裝盤即可。

羊肝炒菠菜

羊肝250克，菠菜200克。蔥花、薑絲、花椒各5克，精鹽、味精各1/2小匙，白糖1/3小匙，醬油、澱粉、紹酒各1大匙，沙拉油適量。

菠菜去根及老葉、洗淨，放入沸水鍋中焯燙一下。取出羊肝，擦淨表面水分，剔去筋膜，切成薄片。羊肝洗滌整理乾淨，放入花椒水中浸泡15分鐘。花椒入鍋炒出香味，放入碗中，加入熱水浸泡出味。放入碗中，加入少許精鹽、紹酒、澱粉拌勻上漿。坐鍋點火，加入少許底油燒熱，下入蔥花、薑絲炒香。鍋中加油燒至四成熱，放入羊肝滑油至八分熟，撈出瀝油。烹入紹酒，放入菠菜段和羊肝片翻炒至熟。撈出後用冷水過涼，瀝乾水分，切成小段。加入醬油、白糖、精鹽、味精快速翻炒均勻，即可出鍋。

鳳梨咕嚕肉

豬五花肉300克，胡蘿蔔、鮮鳳梨各50克。蒜末、精鹽、味精、胡椒粉、澱粉、水澱粉、辣醬油、香油、沙拉油各適量，紹酒1大匙，白糖3大匙，番茄醬2大匙，米醋2小匙。

鳳梨去皮、取肉，切成2釐米大小的塊，用淡鹽水浸泡。胡蘿蔔去皮、洗淨，切成小塊，用沸水略焯，撈出過涼。放入碗中，加入少許紹酒、精鹽、味精、胡椒粉、香油拌勻。五花肉剔去筋膜、洗淨，瀝去水分，切成2釐米見方的塊。辣醬油、紹酒、番茄醬、精鹽、白糖、米醋放入碗中調勻。再加入水澱粉抓拌均勻，裹勻澱粉，捏成肉團。鍋中留底油燒至六成熱，下入蒜末煸炒出香味。鍋中加油燒至七成熱，放入肉塊炸至金黃色，撈出瀝油。放入胡蘿蔔、鳳梨，倒入芡汁炒至濃稠，用水澱粉勾芡。待味汁起泡時，倒入肉塊炒勻，淋入香油，裝盤即可。

火爆腰花

豬腰400克，芹菜30克，泡紅辣椒25克，木耳20克，香菜15克。薑、蒜、花椒、精鹽、白糖、味精、雞精、胡椒粉、醬油、香油、澱粉、紹酒、水澱粉適量，沙拉油3大匙。

木耳泡軟，去蒂、洗淨，撕成小朵；香菜洗淨，切成小段。芹菜去根、洗淨，切成菱形塊；泡椒去蒂，切成小段。先斜剖深度為2/3的花紋，再直刀剖3刀一斷成鳳尾形。豬腰去筋膜，剖開去腰臊，放入花椒水內浸泡、洗淨。鍋中加入清水、花椒煮5分鐘，倒入碗中晾涼成花椒水。放入碗中，加入少許精鹽、胡椒粉、紹酒、澱粉碼味上漿。瀝出余油，下入薑片、蒜片、泡紅辣椒段煸炒出香辣味。鍋置旺火上，加入沙拉油燒至八成熱，下入腰花滑炒片刻。放入芹菜、木耳塊、香菜，加入醬油、白糖、精鹽、花椒水。再加入雞精、味精炒勻，用水澱粉勾芡，淋入香油，裝盤即成。

蔥爆羊肉

羊腿肉250克，大蔥75克，冬菇15克，蛋清1個。精鹽、醬油各1/2小匙，味精少許，紹酒1大匙，水澱粉2大匙，香油1小匙，沙拉油1000克（約耗50克）。

冬菇用溫水泡軟，去蒂後洗淨，切成1釐米大小的丁。大蔥去根及老葉，取蔥白洗淨、瀝乾，斜刀切成菱形段。放入碗中，加入精鹽、雞蛋清和少許水澱粉拌勻上漿。羊腿肉去筋膜、洗淨，擦淨水分，切成大片。鍋中留少許底油燒至七成熱，下入蔥段煸炒至黃色。鍋中加油燒至六成熱，放入羊肉片滑散至熟，撈出瀝油。放入羊肉片、香菇丁炒勻，烹入紹酒，加入精鹽、醬油。撒入味精炒勻，用水澱粉勾芡，淋上香油，即可出鍋。

第四章 熘炒菜（二）

碎米雞丁

雞胸肉250克，花生米50克，泡紅辣椒（剁碎）25克，雞蛋清1個。蔥末、薑末、蒜末、精鹽、雞精、白糖、澱粉、白醋、醬油、高湯、沙拉油各適量。

花生米放入碗中，加入清水浸泡至軟，撈出去皮。白糖、醬油、雞精、白醋、精鹽、高湯、水澱粉調成芡汁。將炸熟的花生米晾涼，放在案板上，用擀麵杖擀碎。加入泡辣椒末、薑末、蒜末炒出香辣味。鍋中加入沙拉油燒熱，放入雞肉丁炒至變色。烹入調好的芡汁，快速翻炒均勻。放入碗中，加入澱粉、蛋清、精鹽拌勻，醃漬入味。雞胸肉去筋膜、洗淨，切成1釐米大小的丁。鍋中加油燒熱，放入花生米炸至熟脆，撈出瀝油。撒上蔥末、花生碎粒翻炒均勻，即可出鍋裝盤。

檸檬雞球

雞腿肉300克，檸檬1個，洋蔥、胡蘿蔔各25克。精鹽、雞精、白糖、紹酒、醬油、香油、高湯、沙拉油各適量。

雞腿肉洗淨，切成小塊，放入碗中。胡蘿蔔去皮、洗淨，切成滾刀塊；洋蔥洗淨，切成菱形片。檸檬洗淨，切開擠汁，果皮切成大塊。加入胡蘿蔔塊和檸檬塊翻炒均勻。鍋中留少許底油燒熱，放入洋蔥片煸炒至軟。鍋中加油燒至七成熱，下入雞塊炸至金黃色，撈出瀝油。倒入炸好的雞肉塊，用旺火快速翻炒均勻。烹入紹酒，加入精

鹽、白糖、醬油和高湯調好口味。加入少許紹酒和醬油拌勻，醃漬20分鐘。加入雞精，淋入香油、檸檬汁炒勻，即可出鍋裝盤。

炒雞件

雞肝、雞胗、雞心各200克，青、紅椒各50克，蒜苗20克，泡椒、野山椒各10克。蔥、薑、蒜各少許，精鹽、白糖、水澱粉各1小匙，味精2小匙，雞精1/2大匙，紹酒1大匙，沙拉油500克（約耗50克）。

雞肝、雞胗、雞心放入清水中浸泡以去除血水。野山椒、泡椒分別去蒂、洗淨，大的切成兩半。青蒜苗洗淨，切小段；青椒、紅椒去蒂、去子，洗淨、切塊。再放入雞肝、雞胗、雞心片翻炒均勻。鍋中留底油，下入泡椒、野山椒、蔥花、薑絲、蒜片炒香。鍋中加油燒熱，下入雞肝、雞胗、雞心滑熟，撈出瀝油。加入精鹽、味精、雞精、白糖調好口味。烹入紹酒，放入青椒塊和紅椒塊煸炒至熟。撈出各種雞雜，瀝淨水分，均切成小片。用水澱粉勾薄芡，撒上青蒜苗段炒勻，即可出鍋裝盤。

木樨蒜薹

蒜薹350克，雞蛋4個，大蔥白50克。精鹽、香油、沙拉油各適量。

大蔥白洗淨，切成細絲，放入碗中，撒上少許精鹽。鍋中加少許蔥油燒熱，倒入蛋液炒成蛋花，盛出瀝油。加入精鹽快速煸炒至蒜薹段斷生、剛熟。鍋置火上，加入剩餘的蔥油燒熱，放入蒜薹段用旺火炒勻。再放入炒好的雞蛋花，繼續翻炒均勻。放入沸水鍋中，加入少許精鹽焯燙一下，撈出瀝水。蒜薹去掉老根，放入清水中洗淨，切成小段。雞蛋磕在大碗裡，加入少許精鹽攪拌均勻。鍋內加油燒至九成

熱，倒在蔥絲上稍燜出香味成蔥油。最後淋上香油並炒勻，即可出鍋裝盤。

香干榨菜炒肉絲

香干150克，豬瘦肉100克，榨菜50克，雞蛋清1個。精鹽、味精、雞精、白糖、胡椒粉、嫩肉粉、澱粉、紹酒各少許，水澱粉適量，香油1小匙，沙拉油3大匙。

榨菜去根，撕去外皮，切成細絲，用清水漂淨，撈出瀝水。香乾洗淨，擦淨表面水分，先片成薄片，再切成絲。加入少許精鹽、味精、嫩肉粉、雞蛋清、澱粉拌勻上漿。放入加有少許精鹽的沸水中焯燙一下，撈出瀝水。烹入紹酒，放入榨菜絲和豆乾絲快速翻炒均勻。鍋中加油燒至六成熱，下入豬肉絲煸炒至熟。加入精鹽、白糖、胡椒粉、味精和雞精炒至入味。豬瘦肉去筋膜、洗淨，擦淨表面水分，切成絲，放入碗中。用水澱粉勾薄芡，淋上香油，出鍋裝盤即成。

滑溜雞片

雞胸肉250克，黃瓜50克，木耳3個，雞蛋清1個。蔥花、蒜片各少許，精鹽、味精各1/2小匙，紹酒、香油、薑汁各1小匙，澱粉、沙拉油各適量。

雞胸肉去筋膜、洗淨，切成3釐米大小的薄片。碗中加入精鹽、味精、薑汁、鮮湯、水澱粉調勻成芡汁。放入沸水鍋內焯燙一下，撈出瀝淨水分。放入碗中，加入少許精鹽、味精、雞蛋清、澱粉拌勻上漿。鍋中留少許底油燒熱，下入蔥花、蒜片炆鍋出香味。鍋中加油燒至四成熱，放入雞肉片滑散、滑透，撈出瀝油。烹入紹酒，放入黃瓜片、木耳塊煸炒片刻，倒入芡汁炒勻。木耳用清水泡軟，去蒂、洗淨，撕成小塊。黃瓜洗淨，削去外皮，切成小片。放入雞肉片用旺火翻溜均勻，淋入香油，裝盤即可。

宮保豆腐丁

豆腐1塊，瘦肉、胡蘿蔔、花生仁各50克。蔥末、薑末、蒜末、白糖、辣椒醬、醬油、水澱粉、清湯、沙拉油各適量。

花生仁去皮，放入四成熱油中炸熟，撈出瀝油。豬瘦肉洗淨，切成小丁；胡蘿蔔去皮、洗淨，也切成丁。撈出晾涼，切成2釐米大小的丁，加入水澱粉拌勻上漿。豆腐去皮，洗淨瀝乾，放入燒熱的油鍋內炸至金黃色。放入豬肉丁煸炒至熟，再放入胡蘿蔔丁炒香。鍋中留底油燒熱，下入蔥末、薑末、蒜末炆鍋。鍋中加油燒熱，放入掛勻水澱粉的豆腐丁炸透，撈出瀝油。添入少許清湯，放入豆腐丁炒至入味。加入辣椒醬、醬油、白糖和花生仁翻炒均勻。用水澱粉勾薄芡，翻炒均勻，即可出鍋裝盤。

宮保雞丁

雞胸肉300克，花生米50克，冬筍25克，水發冬菇15克，乾辣椒5克，雞蛋清1個。花椒10粒，蔥末、薑末、精鹽、味精、香油各少許，紹酒2小匙，白糖、醬油、水澱粉各4小匙，沙拉油適量。

雞胸肉去筋膜、洗淨，切成1釐米見方的丁。冬筍洗淨，切成小丁；水發冬菇去蒂、洗淨，也切成丁。花生米放入四成熱油中炸酥，撈出瀝油，晾涼去皮。冬筍丁、冬菇丁用沸水略焯、撈出；乾辣椒去蒂、切段。鍋中留底油燒熱，下入蔥、薑、辣椒段、花椒煸出香味。鍋中加油燒至五成熱，放入雞肉滑散至變白，撈出瀝油。放入冬筍、冬菇、雞肉略炒，加入醬油、紹酒、白糖、味精。放入碗中，加入少許精鹽、雞蛋清、水澱粉拌勻上漿。用水澱粉勾芡，撒上花生米，淋入香油，出鍋裝盤即可。

捶熘鳳尾蝦

大蝦10只，三明治、青菜心、冬筍各25克。精鹽、味精、香油各少許，紹酒2小匙，蔥薑汁1大匙，澱粉100克，沙拉油2大匙。

冬筍洗淨，和三明治均切成菱形片；菜心洗淨、切段。加入少許精鹽、味精、紹酒、蔥薑汁拌勻，醃漬入味。先從背部順長割一刀，使腹部相連，放入碗內。大蝦去皮，除去蝦頭保留蝦尾，挑除沙線、沙包，洗淨。將大蝦放在案板上，沾勻澱粉，用擀麵杖捶砸成大片。鍋中加油燒至四成熱，放入三明治片、菜心、冬筍略炒。鍋中加入清水燒沸，放入大蝦氽熟，撈出沖涼、瀝水。烹入紹酒，加入蔥薑汁、精鹽和少許清水燒沸。鍋中加清水燒沸，放入三明治、菜心、冬筍焯燙，撈出。放入氽燙好的大蝦，淋入香油炒勻，即可出鍋裝盤。

腰果蝦仁

鮮蝦仁300克，腰果50克，淨冬筍25克，青豆粒15克，雞蛋清1個。蔥末、薑末、精鹽、香油、味精各少許，紹酒1小匙，水澱粉2大匙，沙拉油適量。

蝦仁去蝦線、洗淨，用紗布包裹擰干水分，放入碗中。鍋中加油燒至四成熱，放入腰果炸熟，撈出瀝油。冬筍洗淨、切丁，與青豆一起放入沸水中略燙，撈出瀝水。鍋中加油燒至四成熱，下入蝦仁滑散，撈出瀝油。紹酒、精鹽、味精、水澱粉和清水50克調勻成味汁。放入冬筍丁、青豆、蝦仁略炒片刻。鍋中加入少許沙拉油燒熱，下入蔥末、薑末炒香。烹入調好的味汁翻炒均勻，淋入香油。加入少許精鹽、味精、水澱粉、雞蛋清攪勻上漿。出鍋盛入盤中，撒上炸好的腰果即可。

辣炒蛤蜊

活蛤蜊400克，青椒、紅椒各50克。大蔥、薑塊、蒜瓣、辣椒醬、白糖、胡椒粉、紹酒、醬油、白醋、沙拉油、香油各適量。

大蔥、薑塊、蒜瓣分別洗淨，均切成細末。青、紅椒分別去蒂及子，洗淨，先切成條，再切成小塊。用刷子將蛤蜊殼刷洗乾淨，再換清水漂洗乾淨。蛤蜊放入清水中，加入幾滴食用油，使其吐淨泥沙。加入辣椒醬略炒，放入青椒塊和紅椒塊炒勻。淨鍋置火上，加油燒熱，下入蔥末、薑末、蒜末煸鍋。再加入紹酒、白醋、醬油、白糖、胡椒粉調好口味。放入蛤蜊快速翻炒至熟，淋入香油炒勻，即可出鍋裝盤。

芹菜炒鮮魷

芹菜250克，鮮魷魚1條（約150克），紅椒25克。蒜蓉5克，薑片3克，精鹽1/2大匙，味精1/2小匙，白糖、蛋清、小蘇打粉、香油各少許，水澱粉1小匙，沙拉油3大匙。

芹菜去根、洗淨，瀝去水分，切成抹刀塊。先切成長條，再切片，加入精鹽、蛋清、水澱粉拌勻上漿。魷魚撕去外膜，除內臟和雜質，用清水洗淨，擦淨水分。紅椒去蒂及子，洗淨，切成菱形片，焯水後過涼、瀝水。鍋中加水燒沸，倒入魷魚片焯燙一下，快速撈出，瀝淨水分。鍋中留少許底油燒熱，下入蒜蓉、薑片炒香。鍋中加入沙拉油燒熱，放入魷魚片浸炸片刻，撈出瀝油。放入芹菜塊、魷魚片，加入精鹽、味精、白糖炒勻入味。放入加有少許精鹽、沙拉油的沸水中略焯，撈出瀝水。撒上紅椒塊，用水澱粉勾薄芡，淋入香油，即可出鍋。

蛤蜊炒韭香

蛤蜊1000克，雞蛋300克，韭菜100克，紅椒末少許。精鹽1/2小匙，蒜蓉辣醬2小匙，胡椒粉1小匙，香油少許，沙拉油3大匙。

雞蛋磕入碗中；韭菜擇洗乾淨，切細末，放入雞蛋碗中。迅速倒入蛤蜊稍煮至外殼張開，撈出晾涼。鍋置旺火上，加入清水燒沸，放

入蔥段和薑片稍煮。將蛤蜊放入清水中浸養，以使其吐淨泥沙。把蛤蜊去殼，取淨蛤蜊肉，再用煮蛤蜊的湯水洗淨。倒入調好的韭菜雞蛋液炒至接近凝固時。淨鍋置火上，加入沙拉油燒熱，下入紅椒末煸炒片刻。撒上收拾好的蛤蜊肉，繼續翻炒至雞蛋液定漿。加入精鹽、蒜蓉辣醬、胡椒粉調勻成韭菜雞蛋液。再淋上香油炒勻，出鍋裝盤即成。

三絲炒蜆皮

海蜆皮250克，馬鈴薯、黃瓜、紅辣椒各50克。蒜末10克，精鹽、味精、米醋、香油各適量，沙拉油3大匙。

黃瓜洗淨，擦淨表面水分，先切成薄片，再切成細絲。馬鈴薯去皮、洗淨，切成細絲，放入清水中浸泡片刻，撈出。海蜆皮洗去雜質，切成細絲，放入清水中泡去鹽分，撈出。紅辣椒去蒂及子，洗淨，瀝去水分，切成細絲。再放入沸水中稍燙，撈出用冷水投涼，用潔布搥干。放入紅辣椒絲稍炒至軟，再下入馬鈴薯絲用旺火炒勻。鍋置火上燒熱，加入沙拉油燒至七成熱，下入蒜末炒香。加入精鹽、味精、米醋調好口味，繼續炒至馬鈴薯絲剛熟。放入蜆皮絲、黃瓜絲，快速炒勻入味，出鍋裝盤即成。

滑溜魚片

鱸魚1條（約750克），胡蘿蔔25克，雞蛋清1個。蔥絲、薑絲、蒜片、精鹽、味精、胡椒粉各少許，紹酒1大匙，澱粉、鮮湯、花椒油、熟豬油各適量。

胡蘿蔔去根、去皮、洗淨，瀝淨水分，切成菱形小片。精鹽、味精、胡椒粉、鮮湯、水澱粉調勻成芡汁。魚肉片成5釐米大小的薄片，放入碗中，加入少許精鹽拌勻。片成兩半，剔去脊骨和魚刺，再片去魚皮，洗淨、瀝水。鱸魚刮去魚鱗，切去魚頭、魚尾另作他用，

去內臟、洗淨。再加入胡椒粉、雞蛋清和澱粉，輕輕攪勻上漿。鍋留底油，復置旺火上燒熱，下入蔥絲、薑絲、蒜片炆鍋。鍋中加入熟豬油燒至四成熱，放入魚肉片滑散至熟，撈出。放入胡蘿蔔片略炒片刻，再烹入紹酒，放入滑好的魚片。用旺火稍炒，倒入芡汁炒勻，淋入花椒油，出鍋裝盤即可。

糖醋瓦塊魚

鯧魚1條（約400克），洋蔥、冬筍、胡蘿蔔、香菇、豌豆各適量。蔥花、薑末、蒜片各少許，精鹽、味精、白糖、澱粉、紹酒、醬油、白醋、番茄醬、清湯、沙拉油各適量。

鯧魚整理乾淨，切去頭、尾，魚肉用坡刀切成瓦塊狀。香菇用清水泡發，去蒂後洗淨，攥干水分，切成小丁。洋蔥、冬筍、胡蘿蔔分別去皮，洗淨後瀝乾，切成小丁。鍋中留底油燒熱，下入蔥花、薑末、蒜片炆鍋出香味。待油溫升至八成熱時，再放入鯧魚炸熟，撈出瀝油。鍋中加油燒至七成熱，放入鯧魚炸至稍硬，撈出磕散。再加入醬油、白糖、精鹽調味，添入清湯燒沸，撇去浮沫。烹紹酒、白醋，加番茄醬、洋蔥、冬筍、胡蘿蔔、香菇略炒。放入碗中，加入少許精鹽、味精、紹酒、澱粉拌勻上漿。用水澱粉勾薄芡，放入鯧魚、豌豆炒勻入味，即可出鍋。

蛋黃炒梭蟹

梭蟹1隻，鹹鴨蛋黃100克。薑塊、精鹽、雞粉、味精、胡椒粉、澱粉、紹酒、香油、沙拉油各適量。

薑塊去皮、洗淨，搗爛成蓉，加入紹酒調成薑汁。鹹鴨蛋黃放入碗中，上屨用旺火蒸5分鐘，出鍋晾涼。用清水洗淨，瀝乾後剝成大小均勻的塊，放在容器內。梭蟹用刀背拍暈，刷洗乾淨，揭開蟹殼，去除蟹腮。加入少許精鹽、紹酒、胡椒粉拌勻入味，再拍上一層澱粉。鍋留底油燒熱，放入鹹蛋黃炒碎，再烹入紹酒，淋入薑汁。鍋中加油燒至八成熱，放入梭蟹炸熟，撈出瀝油。加入雞粉、味精、胡椒

粉，添少許清水燒沸，轉小火炒成蓉。下入梭蟹塊翻炒均勻，淋入香油，出鍋裝盤，擺成蟹形即可。

辣炒田螺

田螺500克，香菜25克，紅乾辣椒10克。精鹽、味精、雞精、白糖、老抽、蒜蓉辣醬、紹酒、水澱粉、辣椒油各1小匙，沙拉油2大匙。

香菜擇洗乾淨，瀝淨水分，切成3釐米長的段。紅乾椒泡軟，去蒂及子，洗淨後切成1釐米長的段。浸養2小時使其吐淨泥沙，再用清水反覆洗淨，撈出。田螺洗淨，放入清水盆中，加入少許精鹽和沙拉油攪勻。將田螺放入沸水鍋中煮熟，撈出瀝淨水分。放入田螺炒勻，加入精鹽、白糖、蒜蓉辣醬、老抽、紹酒。鍋中加油燒至七成熱，下入紅乾椒段炒出香辣味。再加入味精、雞精，轉旺火翻炒至入味，用水澱粉勾芡。淋入辣椒油，撒上海菜段炒勻，出鍋裝盤即成。

木樨鮮貝

扇貝1000克，雞蛋3個。蔥絲、精鹽、味精、澱粉、紹酒、米醋、沙拉油各適量。

大蔥去根及老葉，取蔥白部分洗淨，切成細絲。雞蛋磕入碗中，加入少許精鹽攪勻成雞蛋液。撈出放入碗中，撒上澱粉，用手輕輕搓洗。去除內臟，放在碗中，加入少許精鹽和清水浸泡5分鐘。扇貝刷洗乾淨，撬開貝殼，用小刀劃斷貝筋，取出貝肉。用清水洗淨、瀝水，加入少許精鹽、紹酒拌勻調味。撈出瀝油，放入盛有雞蛋液的大碗中攪拌均勻。鍋中加油燒至四成熱，放入扇貝肉滑散、滑透。鍋中加入少許底油燒熱，倒入扇貝雞蛋液翻炒至熟。烹入紹酒、米醋，撒上蔥絲炒勻，淋入香油，即可出鍋裝盤。

板栗蘑菇炒螺花

海螺肉250克，鮮蘑菇、板栗各50克，青椒、紅椒各適量。蔥末、薑末、蒜片、精鹽、味精、白糖、紹酒、白醋、水澱粉、沙拉油、花椒油各適量。

青、紅椒去蒂及子，洗淨，切小片，入熱油鍋內略炒，盛出。蘑菇去蒂、洗淨，切成小片，用沸水略焯，撈出瀝水。螺肉洗淨，用淡鹽水浸泡片刻，撈出瀝水，切成薄片。鍋中加油燒熱，放入板栗炸酥，撈出瀝油。板栗洗淨，放入清水鍋內煮熟，撈出過涼，瀝去水分。放入沸水鍋中快速焯燙一下，撈出瀝水。烹入紹酒、白醋，加入精鹽、味精、白糖燒沸。鍋中加入底油燒熱，下入蔥末、薑末和蒜片炒香。放入海螺肉、板栗、蘑菇片和青紅椒片翻炒均勻。用水澱粉勾薄芡，淋入燒熱的花椒油，即可出鍋裝盤。

第五章 煎炸菜

苦瓜煎蛋

苦瓜150克，雞蛋4個，香蔥15克。精鹽1小匙，味精1/2小匙，胡椒粉1/3小匙，沙拉油3大匙。

鍋中加油燒熱，倒入苦瓜蛋液，用小火煎至底部凝固。將苦瓜片放入盛有蛋液的碗中攪拌均勻。淋上少許沙拉油，輕輕翻面煎至金黃色、熟透。香蔥去根及老葉，洗淨後切成碎粒。雞蛋磕入碗中，加入精鹽、胡椒粉攪勻成雞蛋液。放入加有少許精鹽、沙拉油的沸水中焯燙一下。苦瓜洗淨，一切兩半，去掉瓜瓢，切成小薄片。迅速撈出，放入冷水盆內浸泡至涼，撈出瀝乾。取出瀝油，切成菱形小塊，碼在盤中即可。

煎串肉

牛肉250克，大蔥100克，麵粉50克，雞蛋1個。薑末、蒜末、精鹽、味精各少許，醬油、紹酒、香油、白醋、辣椒粉、熟芝麻各1小匙，沙拉油適量。

大蔥取蔥白洗淨，順切成兩半，再切成2釐米長的段。牛肉洗淨，切1釐米厚、2釐米寬、4釐米長的片，放入碗中。醬油、辣椒粉、白醋、蒜末、熟芝麻、味精調成味汁。加入紹酒、醬油、精鹽、味精、香油、薑末拌勻，醃10分鐘。滾上少許麵粉，放入全蛋糊中掛勻蛋糊。取竹扦1根，先穿上一片牛肉，再穿上一塊蔥段，間隔穿好。鍋中加油燒至四成熱，放入肉串煎至熟透入味。雞蛋磕入大碗

中，加入少許精鹽、麵粉攪勻成全蛋糊。取出串肉，碼入盤中，隨帶調好的味汁一起上桌即可。

炸藕盒

蓮藕400克，豬五花肉150克，麵粉100克，海米15克，木耳3朵，雞蛋2個。蔥末、薑末、花椒鹽、精鹽、味精、紹酒各少許，醬油2大匙，水澱粉100克，沙拉油適量。

木耳泡軟，去蒂後洗淨，用沸水略焯，撈出過涼，切成末。海米用清水洗淨，再用溫水泡發，撈出瀝乾，剁成碎末。蓮藕去藕節、洗淨，刮去外皮，切成夾刀片。雞蛋磕入碗中攪散，加入麵粉和水澱粉調勻成全蛋糊。藕片中逐一夾入少許調好的肉餡，再掛勻全蛋糊。加木耳、海米、醬油、精鹽、味精、紹酒、水澱粉調成餡。豬五花肉洗淨，剁成肉蓉，加入蔥末、薑末、精鹽拌勻。待油溫升至七成熱時，再放入藕盒復炸至金黃色。鍋中加油燒至六成熱，放入藕盒炸至淡黃色，撈出瀝油。撈出藕盒瀝油，碼入盤中，隨帶花椒鹽一起上桌即可。

香酥鮮菇

鮮平菇300克，雞蛋2個，生菜葉少許。精鹽、味精、雞粉各1/2小匙，花椒鹽1大匙，澱粉75克，沙拉油適量。

平菇去蒂，用淡鹽水浸泡，洗淨後撕成小條。生菜葉洗淨，撈出瀝乾，放入盤中墊底。取出平菇條，稍微攥去水分，放入軟炸糊內調拌均勻。放入碗中，加入精鹽、味精、雞粉拌勻，醃漬入味。放入沸水鍋中焯燙一下，撈出過涼，瀝去水分。待油溫升至九成熱，再放入鍋中炸至色澤金黃、酥脆。鍋中加油燒至五成熱，放入平菇條炸至淺黃色，撈出。再放入澱粉及少許沙拉油攪勻，調成軟炸糊。雞蛋磕入

碗中，加入少許精鹽攪拌均勻。撈出瀝油，放在墊有生菜的盤中，隨帶花椒鹽上桌即可。

拔絲蘋果

紅蘋果3個（約500克），雞蛋1個。白糖、麵粉各100克，澱粉75克，白醋少許，沙拉油750克。

雞蛋磕入碗中，打成蛋液，加入白醋和少許清水攪勻。撈出瀝乾，切成滾刀塊，再滾勻少許麵粉。蘋果去皮及核，用淡鹽水浸泡片刻，以防氧化變色。鍋再上火，加入清水50克和白糖，用小火不斷煸炒。下入鍋中炸至金黃色，撈出瀝淨油分。鍋中加油燒至七成熱，將蘋果塊掛勻雞蛋濃糊。離火顛鍋，使糖汁裹勻蘋果塊，盛入抹油的盤中。待糖汁由大泡轉為小泡，顏色微黃、濃稠時，下入蘋果塊。再放入麵粉、澱粉調勻成蛋糊，淋入少許沙拉油拌勻。隨帶1小碗清水，一同上桌即可。

鮮蔬天婦羅

番茄、茄子、百合、四角豆各適量，雞蛋1個。精鹽、雞粉、白糖、鷹粟粉、番茄醬汁、牛肉清湯粉、果醋、果汁、水澱粉、白醋各少許，沙拉油適量。

四角豆擇洗乾淨，切菱形塊；百合去根、洗淨，掰成小瓣。茄子去皮，切成半圓片，用鹽水浸泡幾分鐘，撈出瀝乾。番茄去蒂、洗淨，瀝去水分，切成0.5釐米厚的片。鍋中加清水燒沸，分別放入四角豆、百合瓣焯燙，撈出。再裹上濃糊，入鍋炸至色澤金黃、熟透，撈出瀝油。鍋中加油燒至七成熱，將各種蔬菜用雞粉、鷹粟粉拌勻。鍋中加入番茄醬汁、牛肉清湯粉、果醋、果汁、白糖炒濃。再加入白醋、鷹粟粉攪成濃糊，淋入少許沙拉油調勻。雞蛋磕入碗中，加入少

許精鹽、清水調勻。用水澱粉勾芡，倒入小碗，與炸好的蔬菜一起上桌即可。

芝麻牛排

牛里脊肉300克，芝麻50克，雞蛋2個。精鹽、味精各1/2小匙，胡椒粉少許，麵粉、花椒鹽各適量，紹酒1大匙，沙拉油1500克（約耗100克）。

雞蛋磕入碗中打散，加入少許精鹽攪勻成蛋液。用刀背輕輕將牛排的兩面拍至鬆散，放入盤中。切成12釐米長、8釐米寬、0.5釐米厚的片成牛排。牛里脊肉剔去筋膜、洗淨，撈出後用淨布擦乾水分。加入精鹽、味精、紹酒、胡椒粉調勻，醃漬入味。鍋中加油燒至四成熱，逐片下入牛排炸約2分鐘。將牛排兩面拍勻麵粉，掛勻蛋液，黏勻芝麻，壓實。翻面再炸1分鐘至牛排熟透、呈金黃色，撈出瀝油。芝麻放入熱鍋內炒出香味，出鍋晾涼，放入碗中。切成小條，碼入盤中，隨帶花椒鹽一起上桌即可。

蒜香排骨

豬排骨中段500克，蒜瓣50克，雞蛋1個。蔥末、薑末、精鹽、味精、嫩肉粉、五香粉各少許，吉士粉2小匙，紹酒1大匙，澱粉3大匙，沙拉油適量。

蒜瓣去皮，放入碗中搗爛成蓉，加入少許清水調成蒜汁。豬排骨用清水浸泡，洗淨、瀝乾，剝成6釐米長的段。再放入吉士粉、五香粉、澱粉充分攪拌均勻成雞蛋糊。取出醃好的排骨塊，放入雞蛋糊中翻拌均勻。再加入少許精鹽、紹酒調勻，醃漬30分鐘。放入容器中，加入蔥末、薑末和嫩肉粉拌勻。鍋置旺火上，加入沙拉油燒至六成熱。雞蛋磕入碗中，倒入蒜汁，加上精鹽、味精稍拌。逐塊下入漿好的排骨塊炸至金黃色。撈出排骨塊，瀝乾油分，裝盤上桌即可。

油炸響鈴

豬五花肉200克，麵粉250克。蔥末、薑末、花椒粉各少許，精鹽、味精各1/2小匙，醬油、紹酒各1/2大匙，澱粉、沙拉油各適量。

麵粉加入清水拌勻，揉成較硬的麵糰，用濕布蓋嚴、稍錫。加醬油、紹酒、精鹽、味精、花椒粉、蔥末、薑末調成餡。豬五花肉剔去筋膜，洗淨後瀝乾，剁成肉蓉，放入碗中。取餛飩皮，中間放入少許餡料，邊角折起後包成餛飩狀。鍋中留底油燒至六成熱，下入蔥末、薑末煸鍋出香味。鍋中加油燒至六成熱，放入餛飩炸至金黃色，撈出。烹入紹酒，加入鮮湯、醬油、精鹽、味精燒沸，撇去浮沫。放在案板上，用擀麵杖擀成薄皮，再切成三角形餛飩皮。用水澱粉勾芡，出鍋倒入碗中，隨炸好的響鈴上桌即可。

蛋煎蠣黃

牡蠣500克，雞蛋3個，香蔥15克。精鹽、味精、香油各少許，沙拉油100克。

香蔥去根、洗淨，切成碎末，再放入大碗中，磕入雞蛋。鍋中加入清水燒沸，放入牡蠣肉略焯，撈出瀝水。取出牡蠣肉，放入小籃中，用流水沖洗乾淨，撈出瀝乾。用小刀撬開牡蠣殼，切斷背部筋肉，去除內臟和雜質。再放入盛有蛋液的大碗中，用筷子攪拌均勻。再加油燒熱，倒入牡蠣雞蛋液，轉小火煎至蛋液凝固。鍋置旺火上燒熱，先加入少許沙拉油滑鍋後倒出。輕輕翻個，續煎約2分鐘至兩面呈金黃色。用筷子打勻，加入精鹽攪勻成雞蛋液。撒上味精，淋入香油，出鍋切成小塊，裝盤上桌即可。

蒜香炸子雞

淨雞腿肉400克，芹菜25克。蒜瓣15克，薑片10克，大蒜汁150克，精鹽、味精各1小匙，嫩肉粉少許，澱粉2大匙，沙拉油1000克。

雞腿肉去皮，洗淨、瀝乾，切成3釐米大小的塊。芹菜擇洗乾淨，用沸水焯燙一下，撈出瀝乾，切成小粒。加入精鹽、味精、嫩肉粉、澱粉及少許沙拉油醃漬入味。取出沖淨，用潔布搦干水分，放入大碗中。放入碗中，加入大蒜汁、芹菜粒、薑片拌勻，醃漬2小時。待油溫升至九成熱時，再下鍋復炸至熟透，撈出瀝油。鍋中加油燒至四成熱，放入雞腿塊炸至上色，撈出。鍋中加少許油燒熱，放入蒜泥煸炒至上色、出香，盛出。蒜瓣去皮、洗淨，放入小碗中，加入少許清水搗爛成泥。裝入盤中，撒上炒好的蒜泥即可。

酥炸鮮魷球

鹹麵包500克，鮮魷魚300克，雞蛋清少許。精鹽、味精各1/2小匙，胡椒粉、澱粉、香油各少許，紹酒1小匙，千島汁、沙拉油各3大匙。

鹹麵包先片去四周表皮，切成0.5釐米厚的大片。放在案板上剝成泥狀，裝入碗中，加入精鹽攪至上勁。鮮魷魚撕去外膜，去除內臟，用清水洗淨，瀝乾水分。然後放入烤箱，用中火烤5分鐘，取出晾涼，放入碗中。再加入蛋清、味精、香油、胡椒粉、紹酒、澱粉攪至起膠。鍋中加油燒至五成熱，逐個放入鮮魷球炸至上色，撈出。將魷魚膠擠成大小均勻的魚丸，再黏勻麵包粒。待油溫升高後，將魷魚球全部倒入鍋中炸至金黃色。再切成綠豆大小的顆粒，放在塗抹沙拉油的烤盤上。撈出瀝油，碼入盤中，配千島汁一起上桌蘸食即可。

炸芝麻蝦排

大蝦6只，芝麻100克，雞蛋1個。精鹽、味精各1/3小匙，紹酒1/2大匙，麵粉適量，番茄醬汁1小碟，沙拉油750克（約耗50克）。

雞蛋磕入碗中，加入少許精鹽調拌均勻成雞蛋液。從大蝦背部開刀（腹部相連），去除沙線，洗淨瀝乾。大蝦剪去蝦槍、蝦須，留蝦頭和蝦尾，去除中間蝦殼。放入碗中，加入精鹽、味精、紹酒拌勻，醃漬5分鐘。再均勻地掛上蛋液，沾勻熟芝麻，輕輕壓實後整理成形。將醃好的大蝦瀝去水分，拍上一層麵粉。鍋中加油燒至四成熱，放入蝦排炸透、呈金黃色。芝麻洗淨，放入熱鍋中炒出香味，盛入盤中晾涼。撈出蝦排瀝油，整齊地擺在盤中，隨帶番茄醬汁上桌即可。

菊花鱸魚

活鱸魚1條（約650克），芥藍菜葉2片。薑1小塊，精鹽1/2小匙，白糖3大匙，番茄醬、紹酒、水澱粉各1大匙，米醋2大匙，澱粉100克，沙拉油1000克（約耗100克）。

芥藍菜葉洗淨，剪成菊花葉狀，用沸水焯燙一下，撈出。魚皮朝下放在案板上，刮上菊花花刀，再切成大塊。取中段片成兩片，去除脊骨和魚刺，取淨魚肉，擦乾水分。鱸魚宰殺，去鱗、去鰓，去頭尾和內臟，洗滌整理乾淨。放入大碗中，加少許精鹽、紹酒醃漬入味，再沾勻澱粉。炸至外脆裡嫩、呈菊花狀時，取出瀝油，配芥藍菜葉擺盤。鍋中加油燒至五成熱，用筷子夾住魚塊，放入油鍋中。鍋中留底油燒沸，下入番茄醬炒開，再添入適量清水。薑塊切末，放入碗中，加入少許紹酒搗爛，過濾取薑汁。加白糖、精鹽、米醋炒勻，用水澱粉勾芡，澆在鱸魚上即可。

第六章 蒸煮菜

腐乳肉

帶皮豬五花肉500克，西藍花100克。蔥段、薑塊各少許，味精1/2小匙，白糖3大匙，腐乳2塊，醬油1大匙，香油1小匙。

西藍花去根，掰成小朵，用淡鹽水浸泡，洗淨後撈出。放入沸水鍋中煮約20分鐘至六分熟，撈出晾涼、擦乾。帶皮豬五花肉放入淘米水中洗去汙物，再換清水洗淨。5切成8釐米見方的塊，再切成小塊（皮面保持完整）。上屨蒸1小時至熟，揀去蔥、薑，滷出湯汁，扣入大碗中。將五花肉皮面朝下放入碗中，加入各種調料。鍋中倒入蒸五花肉的原湯燒沸，加入味精，用旺火收汁。放入加有少許精鹽的沸水中焯燙一下，撈出瀝乾。淋入香油，澆在五花肉上，用炒好的西藍花圍邊即成。

千層羊肉

羊肋肉750克，酸菜、西藍花各100克。蔥段、薑片、八角各少許，精鹽2小匙，味精、雞粉、醬油、水澱粉、香油、沙拉油各適量。

酸菜去根、洗淨，切成細絲，入鍋用中小火翻炒均勻。西藍花掰成小朵，用加有精鹽和沙拉油的沸水焯透。撈出羊肉晾涼，切成長10釐米、寬5釐米的薄片。鍋中加清水、蔥段、薑片、八角、羊肉燒沸，用小火煮熟。加入精鹽、味精、雞精、醬油調好口味，出鍋裝盤。皮面朝下碼入碗中，放上酸菜絲，加入少許煮肉原湯。入鍋用旺火蒸約15分鐘，取出後去掉保鮮膜，扣入盤中。用保鮮膜將盛有羊肉

片和酸菜絲的大碗蒙好。蒸羊肉的原汁滲入鍋中燒沸，用水澱粉勾薄芡。澆在羊肉片上，再淋入香油，四周擺上西藍花即可。

家常扒五花

帶皮五花肉500克，酸菜150克，香蔥25克，香菜15克。蔥段、薑片、精鹽、雞精、豆瓣醬、甜麵醬、醬油、白醋、紹酒、水澱粉、沙拉油各適量。

香蔥去根及老葉，洗淨，切成小粒；香菜取嫩葉、洗淨。酸菜去根，用清水浸泡，洗淨後瀝乾，切成細絲。擦去表面水分，在肉皮上抹勻醬油、甜麵醬、紹酒上色。五花豬肉刮洗乾淨，放入沸水中煮至八分熟，撈出晾涼。鍋中留底油燒熱，下入蔥段、薑片、豆瓣醬炒出香味。撈出瀝油、晾涼，切成長方形大片，裝入容器中。鍋中加油燒至七成熱，五花肉皮面朝下入鍋，炸至金紅色。出鍋倒在五花肉上，放入蒸鍋中，用旺火蒸30分鐘至熟。放入酸菜絲炒勻，加入紹酒、精鹽、雞精、醬油炒至入味。取出扣入盤中，再撒上香蔥、香菜葉即可。

蛋黃鴨卷

鴨腿4只，鹹鴨蛋黃200克。蔥段、薑片、精鹽、雞精、胡椒粉、花椒粉、玉米粉、魚露、紹酒、香油各適量。

鴨腿洗淨，用尖刀剔去骨頭，再用清水漂洗乾淨。每個鹹鴨蛋黃一切兩半，放在鴨腿肉上擺成一字形。將鴨腿肉皮面朝下平鋪在案板上，撒上一層玉米粉。加入紹酒、精鹽、雞精、胡椒粉醃漬3小時，揀去蔥、薑。捲成鴨卷，用打濕擰乾的紗布裹起，再用線繩紮緊成生坯。取出鴨卷，上壓重物使其冷卻定型。將加工好的鴨卷放入蒸鍋中蒸約40分鐘至熟。食用時拆去紗布，頂刀切成大片，碼入盤中。表面

剞上淺十字花刀，放入大碗內，撒上蔥段、薑片。魚露、花椒粉、香油放入碗中調勻成味汁，一起上桌即可。

四喜豆腐盒

豆腐1大塊，豬肉餡150克，水發海米、鮮蘑、胡蘿蔔各50克，香菜段15克。蔥末、薑末、精鹽、味精、白糖、醬油、紹酒、香油各少許，水澱粉適量，沙拉油1000克（約耗75克）。

海米洗淨、剁碎，放入豬肉餡中，加入蔥末、薑末拌勻。鮮蘑、胡蘿蔔分別洗淨，均切成小丁，用沸水焯透，撈出。將豆腐切開一面（不要切斷），挖出裡面的嫩豆腐。豆腐切成大塊，下入七成熱油中炸至金黃色，撈出瀝油。再加入精鹽、味精、紹酒、香油調拌均勻成餡料。釀入調好的肉餡抹平，蓋上豆腐蓋，製成豆腐盒生坯。炒鍋上火燒熱，加入底油，放入鮮蘑、胡蘿蔔丁煸炒一下。豆腐盒擺入盤中，上屨用旺火蒸熟，取出碼入另一盤中。添入清湯，加入醬油、精鹽、味精燒沸，用水澱粉勾薄芡。出鍋澆淋在蒸好的豆腐盒上，再撒上香菜段即可。

柴把鴨

鴨腿2個，火腿、蘆筍各克，金針菇10克。蔥段、薑片、精鹽、味精、料酒、清湯各適量。

取火腿洗淨，放入碗中，上屨蒸熟，取出晾涼，切成細條。放入蒸鍋中，用旺火蒸約10分鐘至八分熟，取出晾涼。鴨腿洗淨，放入碗中，加入蔥段、薑片、料酒、精鹽拌勻。金針菇用清水泡軟，去蒂、洗淨，瀝乾水分。拆去腿骨，取淨鴨肉，撕成5釐米長的細條。少許火腿條、鴨肉條、蘆筍條，用金針菇捆成柴把狀。放入湯盅內，加入清湯、料酒、精鹽、味精拌勻。蘆筍去皮，切成5釐米長的細條，用

沸水焯燙，撈出瀝乾。蓋上盅蓋，上屨用旺火蒸10分鐘至熟，即可上桌。

清蒸扇貝

活扇貝6只。大蔥、薑塊各15克，蒜瓣10克，豆豉1小匙，精鹽、白糖、香油各少許，美極鮮醬油、上湯各2小匙，味精、老抽、沙拉油各1/2小匙。

大蔥洗淨，取一半切段，另一半切末；薑塊去皮、切片。豆豉剝成碎末；蒜瓣去皮、洗淨，加少許紹酒搗爛成蓉。放入清水盆內，順一個方向轉動，以去除扇貝中的泥沙。將扇貝外殼撬開，取出扇貝肉，洗淨後放在小籃內。將貝殼用淡鹽水浸泡，刷洗乾淨。鍋中加油燒至六成熱，下入蔥花、豆豉、蒜蓉炒香出味。扇貝肉放入殼內，放上蔥段、薑片，上屨蒸熟，取出擺盤。加美極鮮醬油、白糖、味精、精鹽、老抽、上湯煮幾分鐘。淋入香油，盛入碗中成味汁，與扇貝一起上桌即可。

清蒸鱸魚

鱸魚1條，青椒、紅椒各20克，香菜10克。大蔥25克，薑塊15克，精鹽、味精、豉油、紹酒各少許，沙拉油適量。

青、紅椒去蒂及子，洗淨，均切成5釐米長的細絲。從背部劃一刀至尾部，在魚身兩側剝上一字刀，放入盤中。鱸魚去鱗、去鰓、除內臟，洗滌整理乾淨，瀝去水分。大蔥、薑塊洗淨，取一半切成細絲，另一半切成小段。加入紹酒、蔥、薑、精鹽、味精醃漬5分鐘，瀝去醃汁。放入沸水鍋中，用旺火蒸8分鐘，取出後放入另一盤內。取魚盤一個，墊入3根筷子，上面擺上醃好的鱸魚。鍋中加油燒至八成熱，下入蔥絲、薑絲、青椒、紅椒絲爆香。香菜去根及老葉，洗淨

後瀝乾，切成小段。出鍋澆淋在鱸魚上，再撒上海菜段，淋入豉油即可。

水蛋蒸海參

水發海參300克，雞蛋4個，青椒、紅椒各15克。精鹽、味精各1/3小匙，香油1/2小匙，紹酒、美極鮮醬油、沙拉油各1大匙。

青、紅椒去蒂及子，洗淨、瀝乾，切成5釐米長的細絲。雞蛋磕入碗中，邊加入少許清水、精鹽、味精邊攪勻。放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝乾水分。水發海參去泥腸及雜質，洗淨後片成薄片。擺上海參片，再放入蒸鍋續蒸2分鐘，取出。蛋液放入蒸鍋中，用旺火蒸約5分鐘至八分熟，取出。鍋中加油燒至八成熱，下入青椒絲、紅椒絲炒出香味。放在蛋羹和海參片上，再淋上香油、美極鮮醬油即成。

氽丸子白菜

白菜、豬五花肉各200克，粉絲25克，蛋清1個。蔥末、薑末各少許，精鹽、味精、胡椒粉、米醋、水澱粉、香油各適量，紹酒1/2大匙。

豬五花肉去筋膜、洗淨，剁成肉餡，放入碗中。加入水澱粉、香油，充分攪拌均勻成餡料，擠成小丸子。撇去表面浮沫，放入白菜塊和粉絲段煮熟。鍋置火上，加入適量清水燒沸，放入小丸子氽熟，撈出。烹入紹酒，加入精鹽、味精、米醋、胡椒粉煮至入味。白菜取嫩菜幫，洗淨後瀝水，切成大塊。粉絲用溫水泡軟，換水洗淨，瀝淨水分，剪成小段。加入蛋清攪勻，再放入少許精鹽、蔥末、薑末攪勻上勁。再放入氽好的小丸子推勻，淋入香油，即可出鍋裝碗。

鹽水排骨

豬排骨350克，香蔥25克。蔥段、薑塊、花椒、八角各少許，蒜瓣15克，味精1/3小匙，醬油2大匙，香油1小匙。

香蔥去根、洗淨，切成小段；蒜瓣去皮，剝成細末。先順骨縫切成長條，再剝成5釐米長的段。排骨放入清水中浸泡，洗去血水，撈出瀝乾。蔥段、薑塊、花椒、八角用紗布袋裝好成香料包。鍋中加入清水，放入排骨塊燒沸，撈出沖淨。再放入排骨塊燒開，撇去浮沫，用中火煮約20分鐘。鍋置火上，加入適量清水和香料包，用旺火燒沸。撈出香料包，加精鹽、味精調味，用旺火煮10分鐘至熟。蒜末、醬油、香油、味精放入小碗中調勻成味汁。將排骨撈入大碗中，撒入香蔥段，隨帶味汁上桌即可。

水煮牛蛙

牛蛙500克，絲瓜200克，黃豆芽、乾椒各100克。花椒25克，精鹽、澱粉各1/2大匙，味精、雞粉、胡椒粉各1小匙，紹酒2小匙，清湯、沙拉油各適量。

牛蛙宰殺，去皮及內臟，洗滌整理乾淨，瀝乾水分。再放入沸水鍋中焯燙至熟，撈出過涼，瀝乾水分。再加雞粉、紹酒、胡椒粉、味精、澱粉拌勻，醃漬10分鐘。出鍋盛入碗中，再放入焯好的黃豆芽和少許清湯。鍋中加油燒熱，放入絲瓜條、少許精鹽炒至剛熟。鍋中加入清湯燒沸，放入牛蛙塊煮熟，撈出放在豆芽上。黃豆芽擇洗乾淨，放入淡鹽水中浸泡片刻，撈出瀝乾。絲瓜去皮及瓢，洗淨，切成5釐米長的粗條。剝成2釐米見方的塊，放入大碗中，加入少許精鹽拌勻。鍋中加油燒熱，下入乾椒、花椒炸香，澆在牛蛙上即可。

第七章 燜燉菜

香酥燜肉

豬五花肉500克，麵粉200克，油菜心100克。蔥段30克，去皮薑塊（拍鬆）、白糖、紹酒、醬油各適量。

麵粉放入盆內，加少許冷水調勻，揉成麵糰，再搓成條。油菜心洗淨，根部剖十字花刀，入沸水鍋內焯水、過涼。再切成6釐米大小的正方形塊（每塊約100克）。五花肉用溫水洗淨，放入沸水中焯燙5分鐘，撈出瀝水。置旺火上燒沸，轉小火燜2小時，開封啟蓋，端離火口。加入白糖、醬油、紹酒，蓋上蓋，用麵糰密封四周邊縫。取沙鍋一隻，用竹篾子墊底，鋪上蔥段、薑塊，放入肉塊。蓋上蓋，用紙條密封，上籠用旺火蒸30分鐘至肉塊酥爛。另取5個小罐，分別放入一塊肉，肉汁撇去浮油，倒入罐中。放入焯好的油菜心加以點綴，再蒸5分鐘，上桌即成。

豆醬燜牛腩

牛腩肉750克，香菜25克，橘皮10克。蔥花、蒜瓣各15克，薑片10克，白糖、醬油各1/2大匙，澱粉適量，豆醬4大匙，紹酒、芝麻醬、牛油各1大匙。

香菜擇洗乾淨；蒜瓣去皮，放入小碗中搗爛成蓉。橘皮用清水浸軟，刮去白瓢，洗淨後瀝乾，切成小塊。鍋置火上，加入少許薑片煮約10分鐘，撈出沖淨。牛腩切成大塊，用清水浸泡，洗淨後放入清水鍋內。撈出牛腩，切成3釐米大小的塊；煮牛腩的原湯過濾留用。倒入足量清水，放入牛腩、香菜煮沸，轉小火燉至八分熟。鍋中加入牛

油燒至七成熱，下入橘皮塊、薑片煸出香味。加入紹酒、豆醬、牛肉原湯、芝麻醬、醬油、白糖煮沸。鍋復置火上，加入少許牛油燒熱，放入牛腩塊、蒜蓉炒香。轉小火燜30分鐘至熟爛，用水澱粉勾芡，撒上蔥花即成。

罐燜肉

豬五花肉1000克。大蔥2根，薑塊25克，白糖、醬油、紹酒、麵粉各適量。

大蔥洗淨，斜切成段；薑塊去皮，用刀拍碎，再切成塊。麵粉放入盆中，加入少許清水拌勻，揉搓均勻成麵糰。擦淨表面水分，切成4釐米大小的正方塊。豬五花肉洗淨，放入沸水鍋內浸煮約5分鐘，撈出。加入白糖、醬油、紹酒、少許蔥段，蓋上蓋，用麵糰密封。將方塊肉皮朝下整齊地擺入沙鍋中。取沙鍋一隻，先放入竹筴子墊底，再鋪上蔥段、薑塊。取若干小瓷罐，放入燜好的肉塊，撇去浮油，加蓋後密封。沙鍋置火上燒開，轉微火燜2小時左右，開封啟蓋，盛出。上籠用旺火蒸30分鐘至肉塊酥爛，取出直接上桌即可。

番茄胡蘿蔔燉牛尾

牛尾300克，番茄200克，胡蘿蔔、山藥各150克，香菜末15克。蔥段、薑片、精鹽、味精、胡椒粉、醬油、紹酒、沙拉油各適量。

加入醬油和清水1000克燒沸，用小火燜燒至九分熟。烹入紹酒，放入牛尾段，用旺火不斷翻炒至變色。鍋置火上，加入沙拉油燒熱，下入蔥段、薑片煸炒出香味。再放入番茄塊續燉5分鐘至熟爛入味。放入精鹽、胡蘿蔔塊、山藥塊燉至熟爛，撇去浮沫。番茄去蒂、洗淨，入沸水中焯燙，撈出去皮，切成小塊。胡蘿蔔、山藥分別去皮、洗淨，均切成滾刀塊。放入清水鍋中燒沸，焯燙5分鐘，撈出用冷水

過涼，洗淨。牛尾洗滌整理乾淨，撈出控水，剝成大塊。加入味精、胡椒粉調勻，盛入碗內，撒上海菜末即成。

油燜豆腐

嫩豆腐400克，五花肉50克，木耳3個。蔥花、薑片、花椒、八角各少許，精鹽、味精各1小匙，白糖1/2小匙，紹酒、醬油各1大匙，水澱粉2小匙，清湯、沙拉油各適量。

木耳用溫水泡軟，再換清水洗淨，取出去蒂，撕成小塊。五花肉洗淨，擦淨表面水分，切成大片。鍋中加入清水燒沸，放入豆腐塊焯燙一下，撈出瀝乾。豆腐片去老皮、洗淨，切成4釐米寬的大塊。烹入紹酒，放入五花肉片翻炒至變色，再放入木耳塊炒勻。鍋中留底油燒熱，下入蔥花、薑片、花椒和八角炆鍋。鍋中加油燒至八成熱，放入豆腐炸透，呈金黃色時撈出。待湯汁稠濃時，加入精鹽、味精調味，揀去花椒、八角。加鮮湯、醬油、白糖燒沸，放入豆腐塊，轉小火燜至入味。轉旺火收汁，用水澱粉勾薄芡，淋入少許明油即可。

蘑菇燉雞

子雞1隻（約1000克），榛蘑75克。蔥、蒜、薑、花椒、八角各少許，精鹽、味精各1/3小匙，白糖1大匙，紹酒、醬油各3大匙，沙拉油2大匙，清湯適量。

子雞去除嗉子、掏去內臟，切去雞尖，剝去雞爪，洗淨。鍋置旺火上，加入清水燒沸，放入雞肉焯透，撈出沖淨。放入雞塊炒至肉緊，烹入紹酒，放入八角、花椒炒勻。榛蘑用清水浸泡至軟，反覆沖淨，撈出瀝水，放入碗中。擦淨水分，剝成3.3釐米見方的小塊，用少許紹酒拌勻。鍋中加油燒至八成熱，下入蔥段、薑片、蒜片炒出香味。加入榛蘑快速翻炒，再加醬油、白糖、精鹽、清湯燒沸。加入少

許蔥段、薑片、清水，上屨用旺火蒸10分鐘，取出。轉小火燉至熟爛，揀去花椒、八角，加入味精，即可出鍋。

大鵝燜馬鈴薯

帶皮帶骨鵝肉500克，馬鈴薯300克。蔥段、薑塊各10克，蔥花、花椒各5克，八角1粒，精鹽1小匙，醬油、紹酒各2小匙，味精1/2小匙，蔥油3大匙。

馬鈴薯削去外皮、洗淨，切成滾刀塊。鵝肉洗淨，剝成大塊，放入花椒水中浸泡10分鐘。鍋中加入清水、花椒煮出香味，晾涼成花椒水。5撈出鵝肉，下入沸水鍋內焯燙一下，撈出過涼，瀝乾水分。放入鵝肉塊煸干水氣，烹入紹酒、醬油，添入適量清水。鍋中加入蔥油燒至八成熱，下入蔥、薑、八角炒出香味。燒沸後轉小火燉50分鐘至八分熟，加入精鹽，放入馬鈴薯。放入清水中浸泡，去除部分澱粉，撈出瀝淨水分。燜至馬鈴薯熟軟，加入味精，出鍋裝碗，撒上蔥花即成。

排骨燜帶魚

帶魚400克，排骨200克，紅乾椒10克。蒜瓣、蔥花、薑片、八角、精鹽、味精、白糖、雞精、老抽、白醋、胡椒粉、紹酒、香油、水澱粉、生抽各少許，清湯、沙拉油各適量。

紅乾椒去蒂，切成小段；蒜瓣去皮、洗淨，切成薄片。排骨洗淨、剝塊，放入鍋中煮30分鐘至熟，撈出瀝乾。切成3釐米長的塊，加入精鹽、紹酒拌勻，醃漬片刻。帶魚剝去頭尾，去掉內臟和雜質，洗滌整理乾淨。鍋留底油燒熱，下入蔥花、薑片、蒜片、八角、紅乾椒炒香。待油溫升高後，再放入排骨塊沖炸一下，撈出瀝油。鍋中放油燒至六成熱，下入帶魚炸至金黃色，撈出瀝油。加白醋、生抽、老抽、精鹽、味精炒勻，轉小火燒15分鐘。烹入紹酒，加入清湯燒沸，

再放入排骨塊、帶魚塊稍燜。加入味精、雞精，用水澱粉勾薄芡，淋入香油，即可出鍋。

鯉魚燉冬瓜

鯉魚1條（約750克），冬瓜200克，香菜末25克。蔥段、薑片、精鹽、胡椒粉、紹酒、高湯、沙拉油各適量。

冬瓜去皮及瓢、洗淨，切成4釐米大小的片。擦淨表面水分，在魚身兩側剞上棋盤花刀。鯉魚去鱗、去鰓，剖腹去內臟，洗滌整理乾淨。烹入紹酒，加入高湯和煎好的鯉魚煮沸。鍋中留少許底油燒熱，下入蔥段、薑片炆鍋。鍋中加油燒熱，放入鯉魚煎至兩面呈金黃色，撈出瀝油。放入冬瓜片，加入精鹽續燉至熟爛入味。撈出蔥薑不用，轉小火將鯉魚燉10分鐘。放入加有少許精鹽的沸水中略焯，撈出過涼、瀝水。撒上胡椒粉，出鍋盛入大碗中，撒上香菜末即可。

蘿蔔絲燉大蝦

青蘿蔔500克，大蝦10只，香菜末30克。蔥段、蔥花、薑絲、精鹽、味精、胡椒粉、紹酒、香油各適量，濃高湯750克，沙拉油150克。

蘿蔔去根、洗淨，削去外皮，切成細絲。再剪去蝦槍、蝦須和蝦腿，洗滌整理乾淨。大蝦洗淨，去除大蝦頭部的沙包，挑除沙線。淨鍋加入沙拉油燒至七成熱，下入蔥段、薑絲爆香。放入蘿蔔絲用旺火煸炒至軟，出鍋盛放在盤內。淨鍋置火上，加入少許油燒至六成熱，下入蔥花炆鍋。添入濃高湯，放入蘿蔔絲、精鹽，用小火燉至熟爛入味。放入大蝦兩面略煎，用手勺壓出蝦腦，烹入紹酒。放入盆中，加入少許精鹽拌勻並漂洗片刻，撈出瀝水。盛入碗中，加入味精、胡椒粉，撒上香菜末，淋入香油即可。

鯽魚燉豆腐

活鯽魚1條，豆腐500克，豬五花肉100克，香菜段少許。蔥段、薑片、蔥花、薑末、精鹽、味精、澱粉、紹酒、鮮湯、沙拉油各適量。

豆腐片去老皮，切成小塊，用沸水略燙一下，撈出瀝乾。擦淨表面水分，兩面剗上淺十字花刀（注意不要剗透）。鯽魚宰殺，去鱗、去鰓，剖腹去除內臟，用清水洗淨。放入碗中，加入蔥花、薑末、精鹽、紹酒拌勻成餡料。將調好的餡料釀入鯽魚腹內，再滾沾上一層澱粉。放入鯽魚，用中火煎至上色，再烹入紹酒，加入鮮湯煮沸。鍋中加入沙拉油燒至七成熱，下入蔥段、薑片炒出香味。撇去浮沫，蓋上鍋蓋，轉小火燜10分鐘，撈出蔥薑不用。豬五花肉去筋膜、洗淨，擦淨表面水分，剗成末。放入豆腐燒燜片刻，加精鹽、味精，裝碗，撒上香菜即成。

第八章 燒燴菜

冬瓜燴羊肉丸

冬瓜350克，羊腿肉300克，香菜15克，雞蛋1個。蔥段10克，薑末5克，精鹽1小匙，味精、雞精、花椒粉各1/2小匙，澱粉、沙拉油各適量。

冬瓜去皮及瓢，洗淨，切成3釐米大小的塊。放入大碗中，加入少許精鹽、花椒粉、薑末、雞蛋液拌勻。羊腿肉去除筋膜，用清水浸泡片刻，撈出瀝水，剁成末。雞蛋磕入碗中攪勻；香菜取嫩香菜葉，洗淨後瀝水。再加入澱粉攪勻成餡料，團成直徑2釐米大小的羊肉丸。淨鍋加水燒沸，放入精鹽、雞精、蔥段、冬瓜塊煮沸。鍋中加油燒至六成熱，下入羊肉丸子炸熟，撈出瀝油。再放入羊肉丸子，撇去浮沫，轉小火燉至熟爛。放入加有少許精鹽的沸水中焯煮一下，撈出過涼。加入味精調勻，出鍋盛入碗中，撒上海菜葉即可。

蔥燒大腸

豬大腸750克，大蔥100克。花椒5克，精鹽1小匙，味精少許，麵粉5小匙，米醋、紹酒、水澱粉各1大匙，醬油、清湯各適量，沙拉油400克（約耗100克）。

大蔥去根及葉，取蔥白洗淨，切成段，兩頭剝上花刀。鍋中加清水、大腸、紹酒、少許蔥白，用小火煮熟，撈出。豬大腸放入清水盆內，加入米醋、麵粉揉搓均勻，洗淨。5切成段，放入碗中，加入醬油、精鹽、味精、紹酒拌勻。鍋中留底油燒熱，下入蔥白段煸炒出香味。鍋中加油燒至八成熱，放入大腸炸至棗紅色，撈出瀝油。放入炸

好的豬腸段，加入清湯、精鹽、味精燒至入味。鍋中加油燒熱，放入花椒炸糊撈出，花椒油倒入碗中。用水澱粉勾薄芡，淋入花椒油炒勻，出鍋裝盤即成。

燴丸子

牛腩肉400克，胡蘿蔔50克，香菜15克，雞蛋1個。精鹽、味精、雞精、澱粉、水澱粉、香油、老湯、沙拉油各適量。

胡蘿蔔去皮、洗淨，先切成長條片，再切成菱形小塊。放入碗中，加入精鹽、味精、雞精、蛋液、澱粉攪勻成餡。牛腩肉去筋膜、洗淨，瀝淨水分，切成小粒，再剁成蓉。擠成直徑3釐米大小的丸子，滾沾上少許澱粉。淨鍋加入老湯燒沸，下入丸子煮沸，撇去表面浮沫和雜質。鍋中加油燒至六成熱，放入丸子炸至金黃色，撈出瀝油。放入胡蘿蔔塊燒燴，加入精鹽、味精、雞精，用小火燉熟。香菜取嫩葉、洗淨；雞蛋磕入碗中，攪打均勻成蛋液。待丸子軟嫩時，用水澱粉勾芡，撒上香菜葉，淋上香油即成。

蘿蔔燒羊肉

羊後腿肉300克，蘿蔔150克。蔥段、薑片、精鹽、味精、胡椒粉、白糖、醬油、紹酒、鮮湯、沙拉油各適量。

蘿蔔去根，削去外皮、洗淨，瀝去水分，切成滾刀塊。在表面先剞上淺十字花刀，再切成3釐米見方的小塊。羊後腿肉剔去筋膜，放入清水中浸泡、洗淨，撈出瀝水。放入清水鍋中，加入少許蔥段、薑片煮10分鐘，撈出洗淨。烹入紹酒，放入蔥、薑略炒，加入醬油、白糖、鮮湯煮沸。鍋中加油燒熱，先放入羊肉塊煸香，再放入蘿蔔塊炒勻。蓋上鍋蓋，轉小火燜約30分鐘至原料熟爛，揀去蔥、薑。放入加有少許精鹽的沸水中略燙一下，撈出瀝乾。加入精鹽、味精燒約2分鐘，撒上胡椒粉，即可出鍋。

腐竹燒肚片

豬肚尖100克，腐竹75克，火腿、淨冬筍各30克。薑片、蒜片、蔥段各少許，精鹽、味精、白糖、胡椒粉各1/3小匙，雞精、紹酒、花椒油各1小匙，水澱粉適量，鮮湯120克，沙拉油3大匙。

火腿洗淨，放入碗中，加入冬筍、少許紹酒，上屨蒸透。腐竹用溫水泡至漲發，洗淨瀝乾，切成小段。豬肚尖去油脂、洗淨，放入碗中，加入少許紹酒、蔥段。取出火腿和冬筍，把火腿切成小片，熟冬筍切成菱形片。上屨用旺火蒸熟，取出豬肚尖晾涼，斜刀切成大片。添入鮮湯燒沸，放入腐竹、肚尖、火腿、冬筍推勻。鍋中加油燒至四成熱，下入薑片、蒜片、蔥段炒香出味。加入精鹽、紹酒、味精、白糖、雞精、胡椒粉燒至入味。用水澱粉勾芡，轉旺火收汁，淋上花椒油，即可出鍋。

紅燒肚片

豬肚500克，冬筍25克，香菇15克。蔥段、薑片各15克，八角1個，精鹽、味精各少許，麵粉3大匙，紹酒、醬油各1大匙，米醋、水澱粉、熟豬油各2大匙。

香菇泡軟，去蒂、洗淨，切小塊；冬筍切成菱形片。放入蔥段、薑片、紹酒燒沸，用中火煮至熟透，撈出晾涼。用清水反覆漂洗乾淨；鍋置火上，加入清水、豬肚。豬肚去白色油脂，放入盆內，加入米醋、麵粉揉搓均勻。片成5釐米長、2.5釐米寬、0.3釐米厚的片。烹入紹酒，放入豬肚片、香菇和冬筍片翻炒均勻。鍋中加入熟豬油燒至五成熱，下入八角、蔥、薑炒香。加入醬油和少許清水，轉小火燒至入味。鍋中加水燒沸，放入香菇塊、冬筍片焯燙一下，撈出瀝水。用水澱粉勾芡，撒入味精炒勻，即可出鍋裝盤。

胡蘿蔔燒兔肉

淨兔肉300克，帶骨雞肉150克，胡蘿蔔100克。蔥末、蒜末、薑絲、八角、小茴香、精鹽、雞精、花椒粉、紹酒、醬油、高湯、香油、沙拉油各適量。

胡蘿蔔去根、洗淨，削去外皮，切成滾刀塊。帶骨雞肉洗淨、瀝水，切成大塊，入沸水中焯燙，撈出。鍋中加入清水，放入兔肉塊燒沸，焯燙一下，撈出沖淨。兔肉洗滌整理乾淨，瀝去水分，切成3釐米大小的塊。放入花椒粉、八角、小茴香炒勻，加醬油、精鹽、高湯煮沸。烹入紹酒，放入兔肉塊、雞肉塊，用旺火煸干水分。燒約15分鐘至熟爛入味，調入雞精。再改用小火燉煮30分鐘，放入胡蘿蔔塊。鍋中加油燒至七成熱，下入蔥末、蒜末、薑絲炒香。出鍋裝入大碗中，淋上香油，即可上桌食用。

大蔥燒蹄筋

油發豬蹄筋500克，大蔥150克。精鹽、味精各少許，白糖1大匙，紹酒1小匙，水澱粉2小匙，醬油2大匙，熟豬油3大匙，清湯500克，花椒油、沙拉油各適量。

大蔥去根及葉，取蔥白洗淨，切成小段。油發豬蹄筋去掉油脂和雜肉，洗淨後瀝乾，切成小段。加入少許醬油、紹酒，入籠蒸約5分鐘至熟爛，取出。放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝乾。放入蹄筋炒至上色，添入清湯燒沸，轉小火燒燴入味。鍋中加熟豬油燒至八成熱，放入白糖用小火炒至紅色。加入醬油、精鹽炒勻，放入蔥段，用小火燒至湯汁將干。鍋中加入熟豬油燒至八成熱，下入蔥段炸黃，撈入碗內。調入味精，用水澱粉勾芡，淋上熱花椒油，即可出鍋裝盤。

胡蘿蔔燒牛肉

牛腩肉300克，胡蘿蔔150克。蔥段、薑末、精鹽、味精、白糖、醬油、陳醋、紹酒、香油、鮮湯、沙拉油各適量。

胡蘿蔔去根，削去外皮，洗淨後瀝去水分，切成滾刀塊。放入盆中，加入清水和花椒，浸泡約30分鐘，撈出。牛腩肉剔去筋膜，洗淨後瀝水，切成3釐米大小的塊。放入沸水鍋中焯燙一下，撈出用冷水沖涼。鍋留底油，放入牛肉、蔥段煸炒，烹入紹酒，加入鮮湯燒沸。鍋中加油燒熱，放入胡蘿蔔塊炸至金黃色，撈出瀝油。加入醬油、陳醋、白糖，轉小火燉1小時至牛腩肉熟爛入味。放入沸水鍋中焯燙一下，撈出沖涼、瀝水。放入胡蘿蔔塊、精鹽、味精、薑末燉幾分鐘，淋入香油即成。

一品燒肚仁

牛肚500克，冬筍50克，香菇15克。蔥段、薑片各10克，八角2粒，蔥末、薑末、蒜片、花椒油、精鹽、味精、水澱粉各少許，醬油2大匙，雞湯100克，香油、沙拉油各1大匙。

香菇用清水浸泡至軟，去蒂、洗淨；冬筍洗淨，切成片。換清水洗淨，放入清水鍋中，加入蔥段、薑片、八角煮1小時。牛肚去掉油脂，放入清水中，加上米醋揉搓以去除異味。5撈出晾涼，切成3釐米大小的塊，再用沸水略焯，撈出。鍋中加油燒至六成熱，下入蔥末、薑末、蒜片炒香。鍋中加清水燒沸，放入香菇、筍片略焯，撈出過涼、瀝乾。放入牛肚塊、香菇和冬筍片，用旺火炒勻，倒入雞湯燒沸。撇去浮沫，加入醬油、精鹽、味精調味，轉小火燒至入味。用水澱粉勾芡，淋入香油、花椒油炒勻，出鍋裝盤即成。

豌豆燴雞粒

鮮豌豆粒250克，雞胸肉150克，熟火腿10克，香菇3個，雞蛋清少許。精鹽1/2大匙，味精、胡椒粉各適量，水澱粉3大匙，熟雞油2小匙，上湯1000克，熟豬油750克（約耗50克）。

香菇用清水泡軟，去蒂、洗淨，切成粒；火腿切小粒。先切成長條，再切成豌豆大小的粒，放入碗中。雞胸肉剔去筋膜，洗淨後瀝水，用刀背輕輕拍鬆。快速撈出豌豆粒，用冷水過涼，瀝淨水分。加入少許精鹽、味精、雞蛋清和水澱粉拌勻上漿。淨鍋復置火上，加入上湯、紹酒，放入雞肉粒燒沸。鍋中加熟豬油燒至四成熱，放入雞肉滑散至熟，撈出。再放入豌豆、香菇、精鹽、味精、胡椒粉、火腿煮熟。鮮豌豆粒用清水浸泡並洗淨，放入沸水中焯燙2分鐘。用水澱粉勾芡，淋入熟雞油，即可出鍋裝碗。

栗子燒雞塊

雞腿500克，板栗100克，青椒、紅椒各25克。蔥絲、薑絲、精鹽、白糖、豆瓣醬、紹酒、醬油、水澱粉、鮮湯、香油、沙拉油各適量。

待油溫升高後，放入雞塊炸至色澤金黃，撈入瀝油。鍋中加油燒至五成熱，放入板栗肉炸香，撈出瀝油。鍋中下入蔥絲、薑絲、豆瓣醬，放入雞塊、調料、鮮湯燒沸。青、紅椒分別去蒂及子、洗淨，瀝淨水分，切成菱形塊。板栗在表面切一小口，入鍋煮熟，撈出過涼，去殼及內皮。先剝上淺十字花刀，再切成3釐米大小的塊。雞腿去骨，用清水浸泡以洗淨血汙，撈出擦淨水分。放入碗中，加入少許精鹽、醬油、紹酒、水澱粉拌勻上漿。放入板栗，加入青椒、紅椒燉熟，勾芡，淋香油，裝盤即可。

豆醬燒牡蠣

牡蠣1000克，蒜苗20克，鮮紅辣椒15克。蔥花、薑末各10克，白糖、胡椒粉、醬油、紹酒、香油各少許，豆醬1大匙，沙拉油2大匙，清湯150克。

紅辣椒去蒂及子，洗淨後擦去水分，切成碎末。放入清水盆內，輕輕朝同一方向轉動，以去除肉中泥沙。牡蠣敲碎外殼，取出牡蠣肉，擠去雜質，放在小籃子內。再放入沸水鍋中快速焯燙一下，撈出沖淨。加入紅椒末、豆醬炒勻，烹入紹酒，放入牡蠣肉略炒。鍋中加油燒至八成熱，下入蔥花、薑末煸炒出香味。加精鹽、醬油、胡椒粉、白糖、清湯燒沸，轉小火燒至入味。蒜苗去根及老葉、洗淨，切成2釐米長的段。撒上蒜苗段，轉旺火翻炒均勻，淋入香油，出鍋裝盤即可。

蝦肉燴豆腐

蝦爬子300克，豆腐250克，雞蛋清2個。蔥末、薑末、花椒各少許，精鹽、味精各1小匙，胡椒粉、香油各1/2小匙，紹酒、水澱粉、沙拉油各1大匙，上湯350克。

豆腐片去老皮、洗淨，切成2釐米大小的方丁。撒上花椒，淋上少許紹酒，上屨用旺火蒸熟，取出晾涼。蝦爬子用刷子刷洗乾淨，撈出瀝淨水分，放在碗內。雞蛋清放入碗中，用筷子抽打均勻成蛋清液。用剪刀沿蝦爬子兩端剪開，剝去外殼，取淨蝦爬子肉。烹入紹酒，添入上湯，放入豆腐丁，用旺火燒沸。鍋中加油燒至六成熱，下入蔥末、薑末炒出香味。加入精鹽、味精、胡椒粉調好口味，用水澱粉勾芡。放入加有少許精鹽的沸水中焯燙一下，撈出瀝水。倒入雞蛋清推勻，放入蝦爬子煮勻，淋入香油，裝碗即成。

第九章 湯煲羹

田園菜頭湯

鮮青菜頭500克，鹹肉75克。蔥花少許，老薑適量，精鹽、雞精各1小匙，味精、胡椒粉各1/3小匙，鮮湯1000克，熟豬油4小匙。

鹹肉用溫水刷洗乾淨，擦淨水分，切成大片。將醃漬好的青菜頭放入清水中漂淨，撈出瀝水。切成滾刀塊，放入碗中，加少許精鹽拌勻，醃漬30分鐘。將鮮青菜頭去根，削去外皮，去掉筋絡，用清水洗淨。老薑洗淨，拍破。鍋置火上，加入熟豬油燒熱，下入老薑煸炒出香味。加入精鹽、胡椒粉、味精、雞精調好口味。鍋中加清水燒沸，放入鹹肉片焯燙一下去鹹味，撈出瀝水。注入鮮湯，放入鹹肉片和青菜頭塊燒沸，撇去浮沫。轉小火煮至青菜頭熟而入味，出鍋裝碗，撒上蔥花即成。

番茄雞蓉湯

番茄150克，生雞胸肉100克，鮮豌豆粒、鮮牛奶各50克，雞蛋清1個。精鹽1/2小匙，味精少許，紹酒、雞油各1大匙，澱粉2大匙，高湯500克。

番茄去蒂、洗淨，在表皮剖上淺十字花刀（便於去皮）。放入碗內，加入奶汁水澱粉，拌至澱粉全部進入雞蓉內。雞胸肉洗淨，剔去白筋，放在案板上，用刀背剝成細蓉。澱粉放入2個碗裡，一個加入牛奶，另一個加入清水攪勻。再加入雞蛋清、少許精鹽，充分攪拌均勻成雞泥。用1根筷子將雞泥撥成豌豆粒大小的圓形小疙瘩入鍋。炒鍋置旺火上，加入高湯、豌豆和番茄丁燒沸、關火。待全部撥完後點

火燒沸，撇去表面浮沫，用水澱粉勾芡。用沸水焯燙一下，撈出晾涼，去掉外皮及子，切成小丁。燒至原料浮於湯麵，加入味精、精鹽、雞油調味即可。

芙蓉髮菜湯

豌豆苗、熟冬筍、鮮蘑菇各50克，髮菜25克，雞蛋清2個，胡蘿蔔1/2根。精鹽、味精、澱粉、紹酒、冬菇湯、香油各適量。

豌豆苗擇取嫩頭洗淨；胡蘿蔔洗淨，切成細末。蛋清加入少許精鹽、味精、澱粉攪勻，撥在髮菜餅上。取一圓盤，塗少許香油，將髮菜撕散，團成小圓餅，放入盤內。髮菜放入清水中泡軟，擇去雜質，洗淨後擠乾水分。逐個點上胡蘿蔔末，上屨用旺火蒸2分鐘，取出成髮菜餅。再放入豌豆苗焯燙一下，撈出放入盛有蘑菇片的湯碗內。湯鍋中放入冬菇片、冬筍片、蘑菇片燒沸，撈入湯碗內。湯鍋內加入精鹽、味精、紹酒燒沸，撇去浮沫，倒入碗內。冬筍、鮮蘑洗淨、切片，放入沸水中焯燙一下，撈出瀝水。再放入蒸好的髮菜餅，使其浮在湯麵上，淋入香油即成。

滋補野山菌湯

草菇、白玉菇、滑子蘑、口蘑、冬菇各50克，枸杞子、人蔘各5克。蔥花、薑片各3克，精鹽、雞汁各1/2小匙，蘑菇精1小匙，胡椒粉少許，雞湯500克，雞油1大匙。

枸杞子洗淨；人蔘洗淨，斜切成小片。鍋置火上，加入清水燒沸，放入各種食用菌焯燙一下。草菇、白玉菇、滑子蘑、口蘑、冬菇分別去蒂、洗淨，切小塊。5撈出食用菌，放入冷水中快速過涼，取出瀝乾水分。放入草菇、白玉菇、滑子蘑、口蘑、冬菇煸炒均勻出香味。坐鍋點火，加入雞油燒至六成熱，下入蔥花、薑片炒香。添入雞湯、參片、精鹽、雞汁、蘑菇精燒沸，轉小火煲約15分鐘。鍋中加水

燒沸，放入人蔘片、枸杞子焯燙一下，撈出瀝水。加入胡椒粉調勻，撒上枸杞子，即可出鍋裝碗。

肉絲酸菜粉湯

酸菜150克，豬瘦肉100克，粉絲、香菜各15克，海米10克。精鹽、味精、花椒水、紹酒各適量，高湯1000克，熟豬油2大匙。

香菜去根及老葉，洗淨後切成小段。豬瘦肉去筋膜、洗淨，切成5釐米長的細絲。酸菜去根、去老幫，用清水浸泡並洗淨，切成細絲。粉絲用溫水泡軟、洗淨，剪成長段；海米用溫水漲發。放入清水盆內清洗兩遍，撈出擠淨水分。烹入紹酒，加入高湯、酸菜絲、粉絲和精鹽稍煮片刻。鍋中加入熟豬油燒至七成熱，放入豬肉絲炒至變色。放入海米，用旺火燒沸，再轉小火煮約6分鐘。倒入花椒水，調入味精，盛入湯碗內，撒入香菜段即成。

補身湯

熟狗肉400克，芝麻15克，香菜15克，雞蛋1個。大蔥10克，胡椒粉少許，芥末醬、韭菜花各1小碟，辣椒粉、醬油各2小匙，鮮湯750克，沙拉油100克。

雞蛋磕入碗中攪勻；蔥洗淨、切絲；香菜擇洗乾淨、切段。將熟狗肉撕成細絲，放入大碗中。淋入調製好的香辣油，用小火續煮一下。淨鍋置火上，加入鮮湯，放入狗肉絲稍煮一下。撒上香菜段，淋上雞蛋液煮至凝固。鍋中加少許油燒熱，放入辣椒粉用小火略炒出香味。鍋置火上燒熱，放入芝麻炒至變色、鼓起，出鍋晾涼。盛放在小碗裡，晾涼後成香辣油。加入少許胡椒粉、熟芝麻、蔥絲、醬油拌勻入味。出鍋盛入湯碗中，隨帶芥末醬、韭菜花一起上桌即可。

豆腐丸子湯

豬五花肉200克，豆腐100克，雞蛋1個。蔥、薑各10克，精鹽、味精、胡椒粉、十三香、香油各少許，澱粉2小匙，鮮湯500克，熟豬油1大匙。

豆腐片去老皮、洗淨，切成2釐米大小的方塊，入鍋焯水。再加入雞蛋液、澱粉攪拌均勻成餡料。添入鮮湯燒沸，撈出蔥、薑，再放入肉丸子和豆腐塊。坐鍋點火，加入熟豬油燒熱，下入蔥段、薑片炒出香味。用小火煮約2分鐘，加入精鹽、味精、胡椒粉、香油調勻。大蔥、薑塊分成兩份，一份切成細末；另一份切成段和片。加入少許蔥末、薑末、精鹽、味精、香油、十三香拌勻。豬五花肉洗淨，剁成肉末，放在大碗中。擠成直徑1釐米大小的丸子，入溫水鍋中氽熟，撈出瀝乾。出鍋盛在湯碗中，撒上少許蔥絲即可。

什錦年糕湯

年糕500克，豬肉、芥藍各120克，雞肝、胡蘿蔔各60克，雞胗、冬筍各25克，鵪鶉蛋、玉米筍各4個，香菇2朵。蔥、薑、精鹽、味精、胡椒粉、紹酒、澱粉、香油、沙拉油各適量，高湯1500克。

雞胗洗淨，在內側剝上花刀；雞肝洗淨，切成小片。豬肉洗淨，切成薄片，加入精鹽、澱粉碼味上漿。芥藍去根及皮，洗淨後切成厚片；香菇去蒂，洗淨切片。冬筍、胡蘿蔔、玉米筍分別洗淨，均切成片。鵪鶉蛋入涼水鍋中煮熟，撈入涼水中冷卻，剝去外殼。鍋中加入清水燒沸，放入素料、年糕片焯燙一下，撈出。加入年糕片、芥藍片、胡蘿蔔片、玉米筍片、鵪鶉蛋。鍋中加油燒熱，下入豬肉略炒，再放入雞胗、雞肝炒勻。放入薑末、蔥花、精鹽、紹酒、胡椒粉、味精炒至入味。添入高湯燒沸，淋入香油，出鍋裝碗即成。

滋補狗肉湯

狗腿1/2隻，大白菜300克，豆腐200克，大棗、枸杞、乾椒丁各少許，人蔘1根。蔥花、蔥段、薑塊、花椒、精鹽、味精、胡椒粉、香油各少許，紹酒1大匙，蔥油3大匙。

枸杞、人蔘、大棗分別洗滌整理乾淨。白菜去根及老葉，洗淨，切成條塊；豆腐洗淨，切成小塊。烹入紹酒，放入白菜炒乾水分，添入狗肉湯燒沸。坐鍋點火，加入蔥油燒熱，下入蔥段、薑塊、乾椒丁炒香。放入狗肉、枸杞、大棗、人蔘、豆腐，用小火燉10分鐘。再轉小火煮至熟透，撈出狗腿，晾涼後撕成小條。放入清水鍋內，加少許蔥段、薑塊、花椒和紹酒燒沸。狗腿用清水浸泡4小時，中間換水2次，撈出後去骨。煮狗腿的原汁過濾，去除浮沫，留500克狗肉湯待用。加入精鹽、味精、胡椒粉，淋入香油，撒上蔥花即成。

排骨黃芽湯

豬排骨300克，黃豆芽150克。蔥花、蔥段、薑片各10克，精鹽1小匙，味精、胡椒粉各少許，紹酒3大匙，沙拉油5大匙。

黃豆芽去根，用清水洗淨，瀝淨水分。放入沸水鍋中焯去血水，撈出沖淨。豬排骨洗淨，先順骨縫切成長條，再剝成3釐米的段。紹酒，放入排骨，再倒入清水燒沸，出鍋盛入沙鍋內。鍋中留少許底油燒熱，下入蔥段、薑片炒出香味。鍋中加油燒熱，放入排骨段煸炒5分鐘，撈出瀝油。放入炒好的黃豆芽，繼續用小火煮至排骨熟爛。沙鍋上火燒沸，轉小火煮約30分鐘，揀去蔥、薑不用。鍋置火上燒熱，放入黃豆芽干炒一下，盛出。再加入精鹽、味精、胡椒粉調味，撒上蔥花，原鍋上桌即可。

清湯肉丸

豬肉250克，白菜100克，肥膘肉50克，水發海米25克，香菜段、蛋清各少許。蔥末、薑末、蔥絲、薑絲、精鹽、味精、胡椒粉、花椒

水、紹酒、白醋、雞湯、香油、沙拉油各適量。

鍋中加油燒至六成熱，下入蔥絲、薑絲炒出香味。鍋中加入清水燒沸，下入豬肉丸子汆熟，撈入湯碗中。加入雞湯燒沸，用精鹽、花椒水、白醋、胡椒粉、味精調味。海米放入清水中泡透，撈出攪干，切成碎末。肥膘肉洗淨，放入清水鍋內稍煮，撈出過涼，切成小粒。加入蔥、薑、少許精鹽、肥膘粒、白菜粒、海米末拌勻。豬肉洗淨，擦淨表面水分，剁成肉餡，放入碗內。白菜去根及老葉，取嫩白菜幫，洗淨攪干，切成小粒。再加少許雞湯和蛋清調勻，擠成2釐米大小的丸子。淋入香油，撒上香菜段，倒入盛有肉丸的湯碗內即可。

豬蹄瓜菇湯

豬蹄1隻，絲瓜、鮮香菇、豆腐各150克，枸杞子10克，紅棗5枚。薑片15克，精鹽、味精各1小匙，胡椒粉、香油各少許。

轉小火煮約1小時至熟爛，撈出薑片，放入香菇、豆腐稍煮。鍋中加入適量清水，放入豬蹄、薑片，用旺火煮沸。再放入絲瓜塊、紅棗、枸杞續煮約15分鐘，撇去浮沫。紅棗去核、洗淨；枸杞子用溫水浸泡至軟，撈出瀝水。鮮香菇去蒂、洗淨，切成小塊，用沸水焯燙一下，撈出。豬蹄去殘毛、洗淨，從中間切成兩半，再剁成大塊。豆腐洗淨，用淡鹽水浸泡片刻，撈出瀝水，切成小塊。絲瓜洗淨，去除瓜瓢，切成2釐米見方的小塊。鍋中加入清水燒沸，放入豬蹄塊焯燙，撈出沖淨，瀝水。加精鹽、味精、胡椒粉調味，盛入碗內，淋上香油即可。

羊肉蘿蔔湯

羊腿肉400克，胡蘿蔔200克，白蘿蔔、香菜各100克。大蔥、薑塊、味精、胡椒粉、辣椒油各少許，精鹽1小匙，紹酒適量。

香菜擇洗乾淨，瀝去水分，切成細末。胡蘿蔔、白蘿蔔去皮，洗淨切條，入沸水鍋中煮透、撈出。羊腿肉去筋膜、洗淨，切成4釐米長、1釐米粗的條。大蔥去根及老葉，洗淨後切小段；薑塊去皮、洗淨，拍散。5鍋中加水燒沸，放入羊肉條略燙，撈出用沸水衝去浮沫。置火上燒沸，撇去浮沫，蓋上蓋，轉小火燉約1小時。取沙鍋一隻，用蔥、薑墊底，放入羊肉條，加入紹酒、清水。加入胡蘿蔔塊、白蘿蔔塊續燉至羊肉熟爛，撈出蔥、薑。加入精鹽、味精、胡椒粉，撒上海菜末，淋入辣椒油即可。

三鮮冬瓜湯

冬瓜400克，番茄、油菜心、豆泡各50克，水發冬菇、熟冬筍各40克。精鹽2小匙，味精1/2小匙，香油1小匙，鮮湯750克，沙拉油1/2大匙。

番茄去蒂、洗淨，切成小塊；豆泡洗淨；油菜心切段。水發冬菇去蒂、洗淨，切成片；熟冬筍去皮，切成薄片。冬瓜削去外皮，挖去瓜瓢，洗淨後切成菱形片。鍋中加入清水燒沸，放入豆泡、番茄略焯，撈出瀝水。放入加有少許精鹽的沸水中焯燙一下，撈出瀝淨。放入冬瓜片、番茄塊、豆泡翻炒均勻，添入鮮湯燒沸。鍋中加油燒至四成熟，下入冬菇片、冬筍片煸炒片刻。轉小火燒煮5分鐘，加入精鹽、味精調味，撇去浮沫。放入油菜心煮熟，淋入香油，出鍋倒在湯碗內即成。

豬肝菠菜湯

菠菜200克，豬肝150克。蔥花、薑末各5克，精鹽、澱粉、紹酒各1小匙，味精1/2小匙，胡椒粉、香油各少許，熟豬油2大匙，清湯750克。

菠菜擇洗乾淨，撈出瀝水，切成小段。豬肝去筋膜、洗淨，瀝淨水分，切成大薄片，放入碗中。放入冷水中浸泡過涼，撈出用紗布包裹好，擠去水分。5加少許精鹽、胡椒粉、紹酒調勻，再放入澱粉拌勻上漿。添入清湯燒沸，放入豬肝片用筷子快速撥散至變色。鍋中加入熟豬油燒至五成熱，下入蔥、薑煸炒出香味。撇去浮沫，加入精鹽、胡椒粉調味，放入菠菜段稍煮。放入加有少許熟豬油的沸水中快速焯燙一下，撈出。加入味精，用中火煮至入味，淋入香油，盛入碗中即成。

三鮮排骨湯

豬排骨300克，冬瓜100克，芋頭、玉米各75克。蔥段、薑片各10克，精鹽、味精各1/2小匙，紹酒1大匙，骨湯1000克，沙拉油2大匙。

排骨洗淨，順骨縫切成長條，再剝成3釐米長的小段。玉米洗淨，切成2釐米厚的圓塊，從中間剝開成半圓塊。放入大碗中，加入少許精鹽、紹酒、沙拉油拌勻。鍋置火上，加油燒至四成熱，下入蔥段、薑片炒香。放入冬瓜塊、芋頭塊、老玉米燒煮至沸。芋頭去皮、洗淨，一切兩半，放入清水中浸泡。冬瓜去皮及瓢，洗淨後切成3釐米大小的塊。鍋置火上，加入清水燒沸，放入排骨塊焯透，撈出瀝乾。放入排骨塊，用旺火煸炒片刻，再添入豬骨湯燒沸。轉小火燉1小時至熟，加入精鹽、味精調味，即可出鍋。

香菇木耳豆腐湯

嫩豆腐250克，水發香菇50克，胡蘿蔔30克，黑木耳5克。蔥段、薑片各10克，精鹽、味精、花椒油各1小匙，水澱粉、沙拉油各1大匙，豬骨湯750克。

水發香菇去蒂，用清水洗淨，切成小丁。胡蘿蔔去根及皮，洗淨後切成小丁。黑木耳用溫水泡發，去根、洗淨，撕成小朵。一起放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝乾。添入豬骨湯，下入嫩豆腐塊稍煮片刻。鍋中加油燒至四成熱，下入蔥段、薑片炒香。放入黑木耳、胡蘿蔔、香菇煮沸，撇去表面浮沫。鍋中加水燒沸，將漏勺浸入沸水中把豆腐稍燙，撈出。嫩豆腐切成1釐米大小的塊，放在漏勺內。加入精鹽、味精，用水澱粉勾芡，淋入花椒油，出鍋裝碗。

雞皮香菇湯

雞皮300克，干香菇50克，香菜段15克。薑片、味精、白醬油、紹酒、上湯、熟雞油各適量。

雞皮洗淨，放入清水鍋內煮熟，撈出後用冷水過涼。取出後揀去薑片，滷出蒸汁，再將雞皮片放入湯碗內。加入白醬油、紹酒、味精調好口味，放入香菇片稍煮。鍋置火上，加入上湯，滷入蒸雞皮和蒸香菇的原汁燒沸。再淋入熟雞油，撒上海菜段即成。撇去表面浮沫，出鍋澆在盛有雞皮的湯碗內。加入上湯，上屨蒸5分鐘，撈出香菇片，滷出蒸汁。干香菇用冷水泡發，去蒂、洗淨，切成小片，放入小碗中。加入少許上湯、紹酒、薑片、味精，入籠用小火蒸10分鐘。取出雞皮，切成4釐米長、2釐米寬的片，放入碗中。

什錦蛋丁湯

豆苗100克，豬瘦肉、蘑菇、淨冬筍、滑熟蝦仁各50克，熟火腿、青豆（罐頭）各25克，雞蛋4個。蔥段10克，精鹽2小匙，味精、胡椒粉各少許，雞油1大匙，雞湯0克。

燒熟火腿、豬肉、蘑菇、冬筍分別洗淨、切片，放入碗中。取兩個深盤子，塗少許熟雞油，分別倒入蛋清和蛋黃。蛋清中加1/3的雞湯，蛋黃中加1/2的清湯，加鹽調勻。將雞蛋磕開，蛋清和蛋黃分別裝

入碗內。上屨蒸熟、晾涼，用刀切成2釐米見方的蛋黃丁、蛋白丁。沸後放入蛋白丁和蛋黃丁煮透，撇去浮沫。鍋中加入雞湯燒沸，放入蝦仁、火腿、豬肉、蘑菇、冬筍。加入精鹽、味精推勻，再放入豌豆苗煮至變色。加入雞湯，上屨蒸10分鐘取出；豆苗擇洗乾淨。撒入胡椒粉，放入青豆，淋入香油，出鍋裝碗即可。

干貝無黃蛋湯

干貝25克，冬筍、水發香菇各15克，雞蛋5個。精鹽、味精、胡椒粉各少許，雞清湯1000克。

冬筍、水發香菇均切成細絲，用沸水焯燙一下，撈出瀝乾。干貝洗淨，放入碗中，上屨蒸熟，取出晾涼，撕成細絲。蛋清加入雞清湯、精鹽、味精打勻，再灌回蛋殼中，封口。將蛋清、蛋黃分別倒入碗內，蛋黃用筷子抽打均勻。雞蛋洗淨，在蛋殼尖頭上剝開一個花生米大小的洞。將雞蛋豎放在鍋中蒸熟，取出過涼，去殼成無黃蛋。鍋中加入雞清湯、干貝絲、冬筍絲、水發香菇絲燒沸。將每個無黃蛋切成8小條，整齊地擺放在湯碗中。加入少許精鹽、胡椒粉、味精調味，再慢慢淋入蛋黃液。出鍋倒入盛有無黃蛋的湯碗中即可。

什錦豆腐煲

豆腐750克，蝦150克，鮮目魚、蠔黃肉各100克，淨冬筍50克，干貝、海米各15克，水發香菇5朵，青蒜1棵。蒜瓣、精鹽、味精、胡椒粉、醬油、紹酒、蠔油、水澱粉、上湯、沙拉油各適量。

蠔黃肉用清水浸泡、洗淨，放入沸水鍋中略焯，撈出瀝乾。鮮目魚洗淨，切成小塊；鮮蝦去頭及殼，洗淨，瀝乾。青蒜洗淨，切成小段；蒜瓣去皮，切去兩頭。干貝、海米泡發洗淨，放入碗裡，加少許清水上屨蒸熟。連湯倒入干貝和海米，再放入蠔黃、海蝦、目魚塊燒沸。鍋中加油燒至六成熱，下入蒜瓣、青蒜煸炒片刻。加入紹酒、精

鹽、白醬油、蠔油、上湯，用中火煮約5分鐘。水發香菇去蒂、洗淨，冬筍去根，均切成菱形片。豆腐放入沸水中焯去豆腥味，取出後切成小塊。加入味精、胡椒粉調勻，用水澱粉勾芡，即可出鍋裝碗。

平菇鳳翅湯

雞翅膀500克，鮮平菇250克。蒜瓣、大蔥、薑片、精鹽、紹酒、香油各適量。

雞翅膀擇淨殘毛，洗淨後瀝乾，剝成大塊。鮮平菇去蒂，放入淡鹽水中浸泡，撈出瀝乾，切成小條。大蔥取蔥白洗淨，切成小段；蒜瓣去皮、洗淨，拍散。放入沸水鍋中焯煮幾分鐘，撈出攥干水分，放入盤內。滲入煮雞翅的原汁淹沒，加入紹酒，用保鮮膜密封。雞翅膀放入大碗中，再放上平菇、蔥段、薑片、蒜瓣。放入蒸鍋中，用旺火蒸1小時至熟爛。鍋中加清水，下入雞翅燒沸，用中火煮10分鐘，撈出瀝乾。取出雞翅，加入精鹽調好口味，淋入香油即成。

香菇甲魚湯

甲魚1隻，火腿肉、冬筍各50克，香菇25克。大蔥、薑塊、精鹽、雞精、胡椒粉、紹酒、雞湯各適量。

甲魚宰殺、洗淨，用沸水焯燙至外層變色起皺，撈出。刮淨黑質及老皮，剝去爪尖、尾巴，掏淨內臟、奶油。大蔥去根及老葉，洗淨後切段；薑塊去皮、洗淨，切成片。用清水洗淨，剝成小塊，放入沸水鍋內略焯，撈出瀝乾。撈入燉盅，放上火腿片、冬筍片、香菇塊、蔥段、薑片。冬筍、火腿分別洗淨，均切成小片，入鍋焯燙，撈出瀝乾。香菇用清水浸泡至軟，去蒂、洗淨，切成大塊。甲魚肉加入紹酒、蔥、薑、雞湯，入籠蒸50分鐘取出。倒入濾過的原湯，加雞精、紹酒、精鹽、胡椒粉，封好碗口。放入蒸鍋內，用旺火續蒸15分鐘至入味，即可上桌。

龍井捶蝦湯

青蝦500克，龍井茶15克，蛋清1個，香菜少許。蔥段、薑片、精鹽、味精、紹酒、澱粉各適量，清湯1500克。

青蝦去頭，剝去外殼留尾殼，洗淨後瀝乾，放入大碗中。放入沸水鍋中焯透，撈出過涼，使蝦尾呈現桃紅色。放入加工好的青蝦片焯燙一下。再將青蝦沾勻澱粉，放在案板上，用木棍捶敲成薄片。加入蔥段、薑片、紹酒、精鹽、味精、蛋清拌勻，略醃一下。淨鍋置火上，加入清湯、精鹽、紹酒、味精燒沸。撈出青蝦，放入湯碗內，倒入龍井茶水。再將沸水倒入茶杯內泡出茶香味。將龍井茶葉放入茶杯內，用溫水泡一下，隨即瀉去茶汁。鍋中原湯燒沸，倒入盛有青蝦的碗內，撒上海菜即可。

蛤蜊瘦肉海帶湯

活蛤蜊250克，豬瘦肉150克，海帶100克。薑片10克，精鹽1/2小匙，雞粉1小匙，胡椒粉1/3小匙，豬骨湯750克，沙拉油1大匙。

豬肉去筋膜，洗淨後瀝乾，切成3釐米大小的片。放入沸水鍋內快速焯燙一下，撈出瀝乾。鍋置火上，加入清水燒沸，放入豬肉片焯透，撈出瀝乾。添入豬骨湯燒沸，放入海帶絲、豬肉片煮15分鐘。鍋置火上，加油燒至四成熱，下入薑片炒出香味。再放入蛤蜊，用小火續煮5分鐘至熟。蒸好的海帶用清水洗淨，撈出瀝乾，切成細絲。海帶放在盤內，放入鍋中用旺火蒸10分鐘，取出晾涼。蛤蜊放入清水中，滴入幾滴沙拉油浸養，使其吐淨泥沙。加入精鹽、雞粉、胡椒粉調味，出鍋倒入湯碗中即可。

第十章 主食

沙鍋雞粥

子雞1隻（約800克），稻米150克，干貝15克，鮮香菇、香菜各10克。蔥段、蔥花、薑片、精鹽、紹酒、沙拉油各適量。

干貝泡發，放入碗中，上屨蒸熟，取出晾涼，撕成細絲。稻米用清水浸泡、洗淨，撈出瀝水；香菜擇洗乾淨、切段。子雞取出雞嗉，剝去雞尖、雞爪，去內臟、洗淨，焯燙、過涼。鮮香菇去蒂，用清水浸泡、洗淨，攥干水分，切成小塊。稻米入鍋，加入煮子雞的清湯燒沸，轉小火煮至八分熟。撈出子雞洗淨，擦淨水分；煮子雞的原汁過濾後留用。鍋中放入清水和子雞燒沸，轉小火煮約30分鐘至熟。倒入米粥，放入干貝絲、香菇，烹入紹酒，用小火熬熟。沙鍋中加油燒至七成熱，下入薑片、蔥段爆香。加入精鹽調味，撒上蔥花、香菜攪勻，離火上桌即可。

豬腰薏米粥

薏米250克，豬腰2個，香菇適量。蔥末、薑末、胡椒粉各少許，精鹽、味精各1/3小匙，紹酒、香油各1小匙，高湯2000克。

香菇泡軟、去蒂，放入沸水鍋中略焯，撈出後切小塊。薏米淘洗乾淨，用清水浸泡2小時，撈出瀝乾水分。去除白色腰臊，剝上十字花刀，切成小塊。豬腰剝去外膜、洗淨，擦去水分，一剖為二。放入沸水鍋中焯透，撈出用清水洗淨，瀝乾水分。放入香菇繼續煮約15分鐘至薏米熟爛，撇去浮沫。薏米入鍋，加入高湯用旺火燒沸，轉小火

煮45分鐘。再放入腰塊稍煮，加入精鹽、味精、紹酒、胡椒粉調味。撒上蔥末、薑末攪勻，淋上香油，出鍋盛入湯碗中即可。

南瓜百合粥

稻米200克，南瓜150克，百合100克。精鹽、味精各1/3小匙，香油1小匙。

南瓜去皮，切開後去除瓜瓢，洗淨，切成滾刀塊。百合去根，剝去外皮，放入淡鹽水中浸泡10分鐘，洗淨。稻米淘洗乾淨，放入清水盆內浸泡30分鐘，撈出瀝乾。掰成小瓣，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出過涼、瀝乾。鍋置火上，加入適量清水，放入稻米用旺火燒煮至沸。轉小火煮約30分鐘至稻米近熟，放入南瓜塊續煮至熟。撇去浮沫，放入百合瓣，轉中火煮約5分鐘至湯汁黏稠。放入沸水鍋中焯燙一下，撈出用冷水過涼，瀝淨水分。加入精鹽、味精調味，淋上香油，出鍋盛入大碗內即可。

蔬菜油條粥

稻米150克，油條1根，小番茄、西藍花、胡蘿蔔、海帶結各適量。薑塊10克，精鹽、味精各1/2小匙，高湯1000克。

胡蘿蔔洗淨，去皮、切條；海帶結用冷水浸泡，洗淨雜質。小番茄去蒂、洗淨，一切兩半；西藍花洗淨，掰成小朵。鍋中加入清水燒沸，放入胡蘿蔔、海帶結略焯，撈出。稻米淘洗乾淨，放入清水中浸泡片刻，撈出瀝水。添入高湯，加入小番茄、西藍花、胡蘿蔔條和海帶結煮勻。鍋置火上，加入適量清水，下入薑末、稻米，用旺火煮沸。轉小火煮至米粥黏稠且熟，再加入油條段攪拌均勻。油條切成小段；薑塊去皮、洗淨，切成細末。加入精鹽、味精調好口味，出鍋盛入碗中即可。

菠菜豬肝粥

豬肝150克，稻米100克，菠菜50克。精鹽、味精、胡椒粉各少許，熟豬油2小匙，高湯適量。

用旺火燒沸後轉小火煮至粥將熟，撇去浮沫。鍋置火上，加入適量清水，放入稻米和高湯。加入精鹽、味精略煮片刻至濃稠，即可出鍋裝碗。再放入菠菜末、豬肝丁煮勻至米熟，撒入胡椒粉。鍋中加入清水燒沸，放入菠菜末焯燙一下，撈出過涼。菠菜去根及老葉，用清水洗淨，切成細末。放入碗中，加入少許精鹽、味精拌勻，醃漬10分鐘。豬肝去筋膜，用清水洗淨，切成1釐米大小的丁。稻米淘洗乾淨，放入清水中浸泡，撈出瀝去水分。鍋中加入熟豬油燒熱，下入豬肝丁煸炒均勻，出鍋瀝油即可。

素四寶燴飯

稻米75克，口蘑、金針蘑、冬菇、雞腿菇各50克，胡蘿蔔、荷蘭豆各25克。蔥末、薑末、精鹽、味精、白糖、胡椒粉、水澱粉、香油各少許，醬油、紹酒各2小匙，高湯250克，沙拉油1大匙。

胡蘿蔔去皮，切成片，放入沸水鍋中焯透，撈出瀝水。荷蘭豆撕去豆筋，洗淨後瀝淨水分，切成菱形片。雞腿菇去蒂、洗淨，切成小條；冬菇用溫水泡發，洗淨。口蘑去蒂、洗淨，切成兩半；金針蘑去蒂、洗淨，切成段。稻米淘洗乾淨，加入適量清水上屨蒸熟，盛入盤中。口蘑、金針蘑、雞腿菇、冬菇放入沸水鍋中焯燙、撈出。放入口蘑、金針蘑、雞腿菇，冬菇、荷蘭豆、胡蘿蔔片炒勻。鍋中加油燒至六成熱，下入蔥末、薑末炒出香味。加入精鹽、味精、白糖、紹酒、胡椒粉、醬油、高湯燒沸。用水澱粉勾芡，淋入香油，出鍋澆在米飯四周即可。

火腿青菜炒飯

秈稻飯200克，三明治火腿30克，玉米粒15克，青豆、油菜各適量，雞蛋1個。精鹽、味精、胡椒粉各少許，沙拉油2大匙。

雞蛋磕入碗中攪打均勻，加上少許精鹽調勻成雞蛋液。油菜擇洗乾淨，瀝去水分，切成小段；玉米粒、青豆洗淨。三明治火腿先切成小條，再切成玉米粒大小的丁。鍋中加水燒沸，放入油菜、玉米粒、青豆略焯，撈出瀝水。放入米飯翻炒至散，撒上三明治火腿丁，用旺火炒勻。鍋中加油燒至八成熱，倒入雞蛋液炒至定漿。再放入玉米粒、青豆、油菜段，轉中小火翻炒均勻。米飯放入容器內攪拌至散，再加入少許沙拉油拌勻。加入精鹽、味精、胡椒粉炒勻，即可出鍋裝碗。

揚州什錦炒飯

米飯500克，雞蛋250克，豬肉100克，水發海參、熟雞肉、熟火腿、熟雞肝、熟冬筍、水發冬菇、豌豆各適量。蔥花、精鹽、紹酒、水澱粉、熟豬油、鮮湯各適量。

豬肉洗淨、瀝水，切成小丁，入沸水鍋中煮熟，撈出瀝水。雞蛋磕入碗中攪勻，加入少許精鹽、蔥花調成雞蛋液。熟冬筍、水發冬菇洗淨、切丁，用沸水略焯，撈出瀝乾。水發海參、熟火腿、熟雞肉、熟雞肝洗淨，均切成小丁。加紹酒、鮮湯、精鹽燒沸，用水澱粉勾芡，出鍋成什錦料。放入雞肝丁、海參丁、冬菇丁、冬筍丁、豌豆，用旺火炒勻。加入少許精鹽炒勻，倒入一半什錦料，不斷顛鍋翻勻。鍋中加入豬油燒熱，倒入蛋液炒熟，再放入米飯略炒。鍋中加入熟豬油燒熱，下入豬肉丁、雞肉丁、火腿丁炒勻。出鍋分盛在碗內，再放上剩餘的什錦料即可。

咖哩牛肉炒飯

米飯600克，牛里脊肉200克，豌豆苗20克，番茄、雞蛋各1個。精鹽1小匙，味精、胡椒粉各1/2小匙，咖哩粉2小匙，澱粉、沙拉油各適量。

雞蛋磕入碗中，加入少許精鹽、味精調勻成雞蛋液。番茄去蒂，用熱水浸燙一下取出，剝去外皮，切成小塊。牛肉去筋膜，洗淨後瀝水，切成大薄片，放入碗中。豌豆苗去根、洗淨，放入沸水鍋內焯燙一下，撈出過涼。加入咖哩粉、少許沙拉油、澱粉拌勻，醃漬10分鐘。鍋中留底油燒熱，倒入雞蛋液用旺火炒至剛剛凝固。鍋中加油燒至六成熱，下入牛肉片滑散至變色，撈出。放入米飯翻炒均勻，再放入牛肉片、番茄塊炒至入味。加精鹽、味精、胡椒粉、咖哩粉調味，撒入豆苗炒勻即可。

四川擔擔麵

細麵條250克，豬五花肉100克，木耳、香菇、口蘑、芝麻、香蔥各適量。精鹽、味精各少許，白糖、紹酒、醬油、清醋、芝麻醬、沙拉油各1大匙，香油、紅油各1小匙，鴨湯適量。

豬五花肉去筋膜、洗淨，先切成碎粒，再剁成肉末。鍋中加水燒沸，放入木耳、香菇、口蘑焯燙一下，撈出。木耳、香菇、口蘑分別用溫水泡軟，撈出瀝水，切成小粒。再加入白糖、清醋、精鹽、味精、香油、紅油拌勻成味汁。香蔥擇洗乾淨，切成碎粒；芝麻放入鍋內炒熟，出鍋晾涼。鍋加油燒至六成熱，下入豬肉末煸炒至變色。鍋中加水燒沸，下入麵條煮10分鐘至熟，撈出裝入碗中。烹入紹酒，放入木耳、香菇、口蘑炒勻，倒入味汁略炒。芝麻醬放入碗內，加入清水、紹酒、醬油調至濃稠。添入鴨湯燒沸，倒入麵碗中，撒上海蔥、芝麻、蒜泥即可。

沙鍋面

麵條400克，排骨250克，魚丸、肉丸、雞胗、捲心菜各200克，水發香菇、熟豬肚、熟豬舌、干豆腐條各150克，雞蛋1個。蔥段、薑片、精鹽、味精、胡椒粉、紹酒、沙拉油各適量。

香菇去蒂、洗淨，瀝淨水分；捲心菜洗淨，撕成小塊。雞蛋放入冷水鍋內煮熟，撈出用冷水過涼，去殼。熟豬肚、熟豬舌刮洗乾淨，入沸水中略焯，撈出切成片。排骨洗淨，剁成小塊，放入湯鍋內燒沸，用小火煮熟。麵條放入沸水鍋中煮熟，撈出過涼、瀝乾。雞胗去雞內金、洗淨，切成蝴蝶片，入沸水中焯熟，撈出。烹入紹酒，加入清水、精鹽燒沸，倒入沙鍋中燉至八分熟。鍋中加油燒熱，下入薑片、排骨、雞胗、豬肚、豬舌炒香。放入雞蛋、魚丸、肉丸、香菇和干豆腐續燉30分鐘。放入捲心菜、蔥段、麵條燒沸，加入味精、胡椒粉即可。

什錦雞蛋麵

全蛋面150克，蝦仁50克，草菇、猴頭菇、胡蘿蔔、油菜心各適量，雞蛋1個。蔥末、薑末、胡椒粉各少許，精鹽、味精各1/2小匙，紹酒1大匙，高湯750克，沙拉油3大匙。

胡蘿蔔去皮、洗淨，切花刀片；油菜心洗淨，切成小段。草菇洗淨，一切兩半；猴頭菇洗淨，切小片。蝦仁去沙線、洗淨，加入精鹽、紹酒醃漬一會兒。蝦仁、草菇、猴頭菇、胡蘿蔔、油菜入鍋焯水，撈出瀝乾。加入紹酒、高湯、蝦仁、草菇、猴頭菇、胡蘿蔔、油菜心炒勻。鍋中加油燒至七成熱，下入蔥末、薑末煸炒出香味。再加入精鹽、味精、紹酒、胡椒粉調味，沸後煮約2分鐘。鍋中加入清水燒沸，下入全蛋面煮6分鐘至熟，撈出裝碗。鍋中加入少許油燒熱，打入雞蛋煎至一面定型後取出。盛入全蛋面的大碗內，再擺上煎好的雞蛋即可。

家常炸醬麵

切面200克，豬五花肉100克，水發香菇15克，雞蛋1個。大蔥、大醬、醬油各少許，紹酒、白糖各1/2大匙，味精、香油各1/3小匙，花生油、甜麵醬各2大匙，高湯650克。

水發香菇去蒂，攥干水分，切成小丁；大蔥切成碎粒。雞蛋磕入碗中，用筷子攪拌均勻成雞蛋液。鍋中加入少許花生油燒熱，下入豬肉末炒至變色，盛出。豬五花肉剔去筋膜，洗淨後瀝水，剁成豬肉末。鍋中加底油燒至七成熱，放入打散的蛋液炒熟，盛出。撈出分盛在麵碗中；高湯入鍋煮沸，出鍋倒在麵碗內。鍋中加清水燒沸，放入少許精鹽，下入切面煮10分鐘至熟。放入肉末、香菇稍炒，加入醬油、紹酒、白糖、味精、雞蛋。鍋中加油燒至八成熱，放入甜麵醬、大醬炒至濃稠。炒至醬汁稠濃，淋入香油，盛入碗中，撒上蔥粒即可。

水煎包

麵粉500克，豬肉餡、白菜各250克，酵母粉10克。蔥、薑各少許，精鹽、味精各1/3小匙，醬油、紹酒各1/2大匙，白糖1/2小匙，香油適量。

酵母粉放入盆內，加入清水化開，放入剩餘麵粉攪勻。取少許麵粉放入碗中，加入適量清水調成麵粉濃漿。擠乾水分，放在容器內，加入肉餡、蔥末、薑末調拌均勻。白菜去老葉、洗淨，下入沸水中燙透，撈出沖涼，剁碎。揉搓均勻成光滑的麵糰，用濕布蓋嚴，饅30分鐘。平鍋加油燒熱，依次擺入包子，再淋入清水、麵粉漿。麵糰搓條，每25克下1個劑，擀成圓皮，包入餡料，捏褶收口。再加入精鹽、醬油、紹酒、白糖、香油、味精攪勻成餡料。蓋嚴蓋煎爛至熟，待漿水結成薄皮時，淋入少許明油。略煎片刻，待包子底部呈金黃色時，即可出鍋裝盤。

素餡包子

麵粉、油菜各500克，香菇50克，酵母粉10克。蔥末、薑末、胡椒粉、香油各少許，精鹽、味精各1小匙，紹酒、醬油各1大匙，沙拉油適量。

麵粉放入盆內，加酵母粉拌勻，用清水和勻，揉成麵糰。麵糰每25克下一個劑子，擀成圓皮，包入餡料，饅30分鐘。加入精鹽、味精、胡椒粉、香油、少許沙拉油調勻成餡料。炒好的香菇放入盆內，加入油菜粒、蔥末、薑末拌勻。用濕布蓋嚴，饅40分鐘至膨脹，再加入少許麵粉揉勻。攥去水分，切成黃豆大小的粒，加入紹酒調拌均勻。香菇用清水浸泡至軟，撈出瀝水，去蒂、洗淨。油菜去根、洗淨，入沸水鍋內燙透，撈出沖涼、切粒。鍋中加油燒熱，放入香菇、醬油煸炒至入味，盛出。蒸鍋燒沸，放入包子用旺火蒸5分鐘至熟，裝盤即可。

白菜豬肉水餃

淨大白菜300克，餃子粉、豬肥瘦肉各250克，水發海米50克。蔥末、薑末各25克，蒜泥、精鹽、味精、醬油、白醋、香油各適量，沙拉油100克。

豬肉剁成泥；大白菜去根、洗淨，剁成細末，稍擠去水分。揉搓均勻上勁，成較硬的麵糰，蓋上濕布饅1小時。餃子粉放入盆內，加入適量清水和少許精鹽拌成雪花狀。放入白菜、海米拌勻，再淋入沙拉油、香油拌勻成餡料。麵糰分成3塊，先揉成條，再下成小面劑，擀成餃子皮。每張餃子皮中間放入少許餡料，對折後捏成餃子形狀。鍋中加入清水燒沸，下入餃子生坯，用手勺不停攪動。煮沸後加入少許冷水，如此反覆3次，直至餃子浮起。肉餡放入容器內，加入蔥、薑、醬油、精鹽、味精攪勻。撈出餃子，放入盤內，帶蒜泥、白醋一起上桌蘸食即成。

蝦肉燒賣

特級麵粉150克，大蝦10只，豬肉、肉皮凍各100克，白芝麻、蛋清各20克。精鹽、雞精、醬油各適量，薑汁1大匙，紹酒3大匙，水澱粉2小匙。

大蝦去殼、留尾，洗淨後裝碗，加少許精鹽、紹酒拌勻。芝麻洗淨，入鍋炒熟，碾成碎末；豬肉洗淨，剁成肉末。再加入肉皮凍、雞精、水澱粉、芝麻末攪勻，製成餡料。中間包入調好的餡料，收口處插上帶尾的蝦仁肉。再捏合好頸口成蝦肉燒賣生坯。使勁揉搓至表面光滑不沾手，搓成長條，分成10個劑。麵粉放在案板上開窩，倒入適量沸水，用擀麵杖攪勻。豬肉末放入盆中，加入醬油、精鹽、薑汁、紹酒、蛋清攪勻。將面劑用擀麵杖擀成荷葉片（中間厚、邊沿薄）。放入籠中，用旺火沸水蒸至熟透，取出裝盤即可。

關東肉火勺

中筋麵粉、豬五花肉各500克，低筋麵粉250克，大蔥200克，芝麻50克。薑塊25克，精鹽2大匙，味精1大匙，醬油、香油各2小匙，胡椒粉適量，沙拉油、熟豬油各150克。

取1個面劑包入餡料，封口朝下，刷一層水，再沾勻芝麻。低筋麵粉加入熟豬油，搓揉均勻成光滑的油酥麵糰。中筋麵粉加少許精鹽、適量清水和沙拉油調成水油麵團。豬肉去筋膜、洗淨，瀝淨水分，剁成肉末，放在大碗內。芝麻洗淨，放入鍋內用小火煸炒至熟香，出鍋晾涼。大蔥擇洗乾淨，切成碎末；薑塊去皮、洗淨，切成細末。加入蔥、薑、精鹽、味精、醬油、香油、胡椒粉拌成餡料。擀成較薄的長方形面片，由上至下捲起，每35克下一個劑。水油麵團壓成厚片，放上油酥麵糰壓平，疊成「蝴蝶折」。平鍋加適量底油燒熱，下入火勺烙至兩面呈金黃色即可。

蘿蔔絲餅

青蘿蔔1000克，麵粉700克，火腿300克，香蔥150克，雞蛋1個。精鹽2小匙，雞粉、胡椒粉各1小匙，味精、香油各1大匙，沙拉油2大匙。

香蔥擇洗乾淨，切成碎末；雞蛋磕入碗中打散。火腿上屨蒸熟，取出晾涼，切成絲，放在大碗內。放入沸水鍋內焯燙一下，撈出過涼，擠乾水分。青蘿蔔去根、洗淨，削去外皮，切成細絲。加入蘿蔔絲、香蔥、調料拌勻成餡料。擀成長方形薄片，包入餡料，收口封好，壓成圓形餅坯。煎鍋加少許油燒至六成熱，放入餅坯煎至兩面鼓起。麵粉放盆內，倒入蛋液調勻，再加入適量清水揉成麵糰。麵糰用濕布蓋上，錫30分鐘，再搓成條，每20克下一個劑。再稍煎片刻至餅坯熟透、呈金黃色，取出瀝油，裝盤即可。

紅豆沙包

中筋麵粉1000克，紅豆沙600克，豬板油150克，酵母粉少許。白砂糖3大匙。

擀成中間厚、邊緣薄的圓形面皮，包入紅豆沙餡心。發酵好的麵糰分成幾大塊，揉搓成長條，揪成小面劑。放入屨中錫20分鐘，再用旺火沸水蒸15分鐘，取出即成。放入1小塊糖板油丁，合攏收口，揉搓均勻成豆沙包生坯。加入溫水拌和，揉透成發酵麵糰，蓋上濕布錫2小時。酵母粉加入溫水調成糊狀，倒入中筋麵粉。放入容器內，加入白砂糖，反覆攪拌直至白糖溶化。豬板油洗淨，擦淨水分，撕去外膜，切成1釐米大小的丁。紅豆沙撒上少許中筋麵粉，揉搓成長條，再切成小塊。用薄膜密封容器，置陰涼處醃3天成糖板油。

香蔥花捲

麵粉500克，香蔥250克，酵母粉10克。精鹽、味精各1小匙，胡椒粉、香油、沙拉油各適量。

麵粉放案板上，扒一凹窩，加入清水、酵母粉調勻。鍋中加油燒至六成熱，放入香蔥粒炒出香味。香蔥去根及老葉，洗淨後瀝淨水分，切成碎粒。5 倒入碗中，加入精鹽、味精、胡椒粉、香油拌勻成香蔥汁。均勻地塗抹上香蔥汁，對向折起，再刷油，塗抹蔥花。把面片切成小條，反方向擰上勁呈花捲狀，饅30分鐘。揉搓光滑，用濕布蓋嚴，饅30分鐘成發酵麵糰。發酵麵糰放在案板上，擀成長方形面片，刷上一層沙拉油。蒸鍋加水燒沸，放入香蔥花捲蒸6分鐘至熟，裝盤即可。

版權頁

書名：家常菜如此簡單：從醃拌到燒燴，全方位教你烹調

主編：夏金龍

發行人：黃振庭

◆電子書播放資訊

作業系統：不限

檔案格式：EPUB

檔案內容：文字

使用載具：不限

出版者：千華駐科技出版有限公司

網址：<https://sonbook.net/>

E-mail：sonbookservice@gmail.com

地址：台北市中正區重慶南路一段61號8樓815室

Rm. 815, 8F, No.61, Sec. 1, Chongqing S. Rd., Zhongzheng Dist.,
Taipei City 100, Taiwan (R.O.C)

電話：(02)2370-3310

傳真：(02)2388-1990

發行日期：2023年6月第一版