

美味全攻略

超市食材料理大全

何榮顯 主編



《美味全攻略：超市食材料理大全》是一本內容豐富、易於上手的烹飪指南，旨在教導讀者如何運用超市中常見的食材，製作出健康又美味的家常菜。

目錄

- [第一章 畜肉類 \(一\)](#)
- [第一章 畜肉類 \(二\)](#)
- [第一章 畜肉類 \(三\)](#)
- [第一章 畜肉類 \(四\)](#)
- [第一章 畜肉類 \(五\)](#)
- [第二章 禽蛋類 \(一\)](#)
- [第二章 禽蛋類 \(二\)](#)
- [第三章 水產類 \(一\)](#)
- [第三章 水產類 \(二\)](#)
- [第四章 豆製品類](#)
- [第五章 蔬菜食用菌類 \(一\)](#)
- [第五章 蔬菜食用菌類 \(二\)](#)
- [第五章 蔬菜食用菌類 \(三\)](#)
- [第六章 五穀雜糧類](#)

第一章 畜肉類 (一)

一、菜心獅子頭

原料：五花肉320克，菜心480克，冬菇6朵，冬筍80克，薑，蔥，調味料若乾。

做法：

①五花肉改成丁，加調味料A順同一方向攪勻，手抹油，搓成圓球狀，放入熱油中炸成金黃色。

②鍋中加植物油燒熱，爆香薑、蔥和調味料B中的桂皮、八角，加入高湯、醬油，放入大肉丸，燉約15分鐘。

③鍋中加植物油燒熱，將冬菇、冬筍、菜心煸炒至熟，倒入肉丸，煮至汁稍乾，用濕澱粉勾芡。

二、家常燒腩肉

原料：五花肉400克，香菇6朵，豆乾6片，薑，蔥，蒜等調味料若乾。

做法：

①肉洗淨切成粗條，汆燙後撈出。豆乾洗淨對切兩半，香菇泡軟切對半，蒜去皮拍碎，蔥洗淨切段備用。

②熱油鍋爆香蒜及蔥段，放入香菇和豬肉同炒，加調味料、適量水及八角燒滾。

③燒滾後改小火煮15分鐘，再放入豆乾燒熟且入味時即可。

三、芋頭粉蒸肉

原料：五花肉400克，芋頭適量。蒸肉粉五包，薑，蔥，蒜等調味料若乾。

做法：

①芋頭去皮切塊；五花肉洗淨汆燙切片，加蔥、薑、酒、醬油、糖、沙茶醬、鹽、胡椒粉醃一下備用。

②肉片外裹上一層蒸肉粉，放在芋頭上，表面再撒上少許蒸肉粉。

③倒入剩下餘汁及少許油，上屨蒸至粉香肉熟即可。

四、藍花香鍋肉

原料：五花肉400克，西藍花100克，馬鈴薯100克，薑，蔥，蒜等調味料若乾。

做法：

①將五花肉切片，馬鈴薯、茄子切塊，豆皮、海帶打結備用。

②鍋中加入植物油燒熱，下蔥、薑爆香，放入五花肉煸炒，加八角、料酒、醬油、蠔油、高湯精、胡椒粉、鹽，放入馬鈴薯、茄子，加入少許水，再放入海帶、豆皮，燜10分鐘左右。

③將西藍花焯熟取出擺在盤中，燜好的菜裝盤即可。

五、無水蘑菇紅燒肉

原料：五花肉400克，口蘑50克，鵝鶉蛋100克，番茄50克，薑，蔥，蒜等調味料若乾。

做法：

①將五花肉切成塊，加入薑、醬油、醃漬片刻。

②鍋中加入植物油燒熱，下桂皮煸出香味，放入五花肉、蔥段、番茄翻炒，再放入冰糖、料酒、鹽、醬油、高湯精調味，加入蘑菇、洋蔥、鵝鶉蛋和高湯，燜20分鐘，最後放入青紅椒翻炒收汁即可出鍋。

六、紹興滷肉

原料：五花肉1000克，青江菜10棵，紅辣椒兩個，滷汁一份，薑，蔥，蒜，紹興酒等調味料若乾。

做法：

①五花肉去細毛，洗淨切4小塊，以紹興酒、醬油浸泡3小時取出。

②將醃好的五花肉放入滷汁中，肉皮朝下，以大火煮滾後轉小火，煮1小時，再將五花肉翻面，肉皮朝上，以小火煮1小時，待肉熟軟即可盛盤，撒上紅辣椒絲。

③將青江菜去除老葉，洗淨，用開水氽燙撈出圍盤。

七、粉蒸肉

原料：五花肉300克，糯米80克，稻米20克，薑，蔥，蒜等調味料若乾。

做法：

①將稻米和糯米以1:4的比例摻好後浸泡片刻，晾乾後入炒鍋小火炒至變色，取出製成米粉備用。

②將五花肉切成大小相同的片，加入蔥、薑、大料、花椒、香葉、桂皮、鹽、雞精、醬油、料酒、白糖醃漬片刻。

③將醃漬好的肉片逐個蘸勻米粉，擺好盤後入蒸鍋，大火蒸40分鐘即可。

八、靜思肉圓

原料：五花肉400克，油條50克，雞蛋兩個，薑，蔥，蒜等調味料若乾。

做法：

①將五花肉去皮，剁成肉餡，加入蔥花、薑水，油條切碎加入雞蛋攪拌均勻放入肉餡中，將肉餡攪拌上勁，製成丸子炸至金黃取出。

②鍋中加高湯，放入肉圓大火燒開後轉小火燉20分鐘，出鍋前加入白糖、醬油，大火收汁即可。

九、家常回鍋肉

原料：五花肉300克，青紅椒各10克，薑，蔥，蒜等調味料若乾。

做法：

①將五花肉洗淨後放入鍋中，加入花椒、薑煮至七成熟備用。

②將煮好的五花肉晾涼後切成片，鍋中加入植物油燒熱，下五花肉煸炒，加入豆瓣醬、薑、蒜、花椒、醬油、白糖翻炒均勻，最後放入青紅椒，加鹽、料酒調味出鍋即可。

第一章 畜肉類 (二)

十、火腿奶酪豬排

原料：豬里脊350克，火腿100克，奶酪50克，雞蛋兩個，麵粉50克，麵包糠50克，調味料若乾。

做法：

①將里脊去筋，改刀成夾刀片（第一刀切至3/4處，第二刀切斷），逐個切好後，兩面拍打幾下，撒上鹽、雞精、胡椒粉醃漬片刻，雞蛋打散備用。

②將奶酪、火腿切成片，放入豬排中，包起來，蘸勻麵粉、雞蛋後，再蘸勻麵包糠，入油鍋中小火炸至金黃即可食用，也可用蛋黃醬、洋蔥末、蒜末、酸黃瓜末、蛋清末製成沙拉醬淋在豬排上食用。

十一、醇香京醬肉絲

原料：豬里脊450克，豆皮50克，薑，蔥，蒜等調味料若乾。

做法：

①將里脊切成絲，加啤酒、澱粉、蛋清拌勻醃漬5分鐘備用；薑、蔥各10克用榨汁機加少許水打碎成薑蔥水，甜麵醬用啤酒調開，剩餘的蔥切蔥絲裝盤備用。

②鍋入底油燒熱，下肉絲煸炒至變色取出，留少許油，倒入甜麵醬加蔥薑水炒熟，將肉絲放入，快速翻炒出鍋裝入有蔥絲的盤中，豆皮切好圍邊。

十二、茶香肉片榨菜湯

原料：豬里脊150克，榨菜30克，綠茶5克。薑，蔥，蒜等調味料若乾。

做法：

①將豬肉洗淨切片，加鹽、料酒、胡椒粉、雞蛋清、澱粉拌勻；綠茶用水洗一遍，再用80°C的開水沖泡後待用；榨菜洗淨切絲待用。

②坐鍋點火倒入水，待水沸後將肉片焯熟放入湯碗中，原鍋洗淨，下高湯燒沸，加鹽、雞精調味，放入泡好的綠茶和榨菜絲，煮沸後倒入裝肉片的碗中即可。

十三、京味醬爆肉

原料：豬里脊200克，菜心100克，青紅椒30克，南乳1小匙，薑，蔥，蒜等調味料若乾。

做法：

①將豬里脊肉切片，加鹽、白糖、澱粉、蛋清上漿；青紅椒切片；菜心洗淨焯水後放在盤中做底備用。

②取一小碗，加蔥薑末、南乳、鹽、白糖、料酒、澱粉、香油調成汁。

③坐鍋點火倒少許油，放入肉片炒散，加青紅椒烹入調好的汁炒勻即可。

十四、滑溜里脊

原料：豬里脊300克，黃瓜和水發木耳各20克，薑，蔥，蒜等調味料若乾。

做法：

①里脊肉切細絲，拌入調味料A醃10分鐘；黃瓜、水發木耳切絲。

②將調味料B調成麵糊，放入里脊肉條蘸裹後入熱油鍋中炸至酥黃，撈出。

③調味料C用2大匙油炒勻，倒入里脊肉和黃瓜、木耳絲快速拌炒均勻即可。

十五、豬柳扁豆卷

原料：豬里脊400克，扁豆100克，大蒜10克，青紅椒10克，高湯1/2匙，薑，蔥，蒜等調味料若乾。

做法：

①將扁豆過水煮熟取出；豬里脊切成厚片，用刀背敲打幾下，加入醬油、水澱粉、鹽醃漬片刻。

②將醃好的豬肉片攤平，放入兩根扁豆，捲起包成卷，切掉兩邊多餘的豆角，逐個做好放入平底鍋中兩面煎熟，坐鍋倒入油，加少許香油，下蒜末、豆豉煸香，加入青紅椒粒、鹽、白糖、醬油、水澱粉炒勻澆在扁豆捲上即成。

十六、酥炸排骨

原料：里脊肉排2片，甘薯粉一大匙，薑，蔥，蒜等調味料若乾。

做法：

①蒜和薑均切末，加入上述所有（植物油、甘薯粉除外）調料調勻成醃醬備用。

②里脊排洗淨，切1公分厚的片，用刀背拍鬆，加入醃醬拌勻，醃約15分鐘取出，兩面均勻蘸上適量甘薯粉備用。

③鍋中倒油，以中火加熱至油溫達160°C，放入里脊肉排油炸，至表面呈金黃色時即可。

十七、橙汁豬柳卷

原料：豬里脊350克，鳳梨30克，芝士片70克，雞蛋1個，麵包糠50克，薑，蔥，蒜等調味料若乾。

做法：

①將豬里脊切成片，加入鹽、胡椒粉醃漬片刻；鳳梨和芝士分別切條備用。

②豬肉片中捲入鳳梨和芝士後蘸勻麵粉、雞蛋和麵包糠備用。

③鍋中加植物油，燒至五成熱放入豬柳卷，炸成金黃色撈出，橙汁加入沙拉醬、鮮橙粒拌勻後澆在炸好的豬柳捲上，即可食用。

第一章 畜肉類 (三)

十八、山楂肉條

原料：豬里脊500克，山楂50克，油鹽糖等調味料若乾。

做法：

①將豬里脊洗淨，入清水鍋中，放入一半洗淨的山楂片，同煮至六成熟撈出，豬肉晾涼切成粗條，用植物油、薑、蔥、紹酒、花椒拌勻，醃30分鐘，瀝乾水分。

②油五成熟時，下肉條炸乾水分，微黃後撈出。鍋留底油，將剩餘的山楂半炸半炒片刻，下肉條反覆翻炒，微火焙乾，淋入香油、白糖拌勻即成。

十九、豆腐蒸小排

原料：豬小排300克，豆腐1塊，毛豆仁3大匙，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①豬小排瀝乾水分，加調料拌勻，醃約1小時；蔥、薑、紅辣椒均切末。

②豆腐切塊，置於盤中，再將醃好的小排擺在豆腐上，均勻撒上蔥末、薑末、紅辣椒末及毛豆仁，放進蒸鍋中，蒸熟即可。

二十、辣汁鹵排骨

原料：排骨400克，青紅椒各20克，豆豉辣椒1小匙，辣味滷汁1/2小匙，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①將排骨過水焯一下取出控乾，再過油炸成八成熟，撈出備用。

②將辣味滷汁倒入鍋中，放入排骨，燒開後轉小火燻20分鐘，取出裝盤。

③熱油下蔥、薑、辣椒圈煸炒，加入豆豉辣醬、鹽，勾芡炒勻澆在排骨上即可。

二十一、錦繡排骨

原料：排骨500克，小番茄100克，香菇10克，銀杏10克，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①排骨加醬油、料酒、白糖醃漬30分鐘備用。

②坐鍋點火倒油，逐個放入排骨炸好取出。

③熱油鍋中下蒜茸炸香，放入香菇、排骨一起翻炒，加精鹽調味裝盤。

④將銀杏煮熟取出，擺在排骨周圍，小番茄切片，擺盤裝飾即可。

二十二、芋頭燒排骨

原料：排骨400克，芋頭100克，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①將排骨放入鍋中焯至六成熟後取出備用。

②坐鍋點火倒入油，放入白糖炒至變色後，放入排骨，加醬油、料酒、蔥段、八角煸炒片刻，加適量水，放入鹽、雞精、芋頭，燉10~15分鐘，出鍋前淋香油即可。

二十三、墨西哥燉排骨

原料：排骨500克，洋蔥100克，紅辣椒30克，黃豆30克，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①洋蔥切塊，紅辣椒切開，番茄去皮，豬排骨焯水洗淨備用。

②鍋中放油，放入乾辣椒、蒜爆香加入排骨炒透，將黃豆等放入調味，燉煮30分鐘即可（或用高壓鍋煮也可）。

二十四、醋燒肉排

原料：排骨500克，蓮藕200克，青紅椒30克，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①排骨洗淨切塊，加入鹽、醬油、蔥、薑醃一下。

②蓮藕去皮切成排骨大小的塊，青紅椒切塊備用。

③鍋上火放油，然後將排骨下入炸至金黃撈出。

④鍋放少許油，放入蔥薑爆香，烹料酒，下排骨、醬油、糖、醋、水，加蓋燜燒40分鐘，放入藕燒10分鐘，至汁濃軟爛，放入青紅椒淋香油即可出鍋。

二十五、玉米核桃煲排骨

原料：排骨200克，玉米100克，核桃50克，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①將玉米切成段，核桃泡水去皮；鍋中加水燒開，放入排骨焯透撈出。

②鍋中加適量水燒開，放入排骨煮一會，再加入玉米、薑片、陳皮絲、核桃，煮開鍋後加入鹽、高湯精、胡椒粉，轉入電沙鍋中煲30分鐘，出鍋前調味即可。

二十六、果味排骨

原料：小排骨300克，洋蔥30克，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①排骨切段，鍋加水燒開放小排骨至熟撈出。

②將洋蔥、青紅椒洗淨切塊備用，排骨蘸雞蛋液再蘸澱粉備用。

③鍋內倒入植物油燒熱，待油溫升到四成熱時下入排骨酥脆撈出瀝淨油。鍋內加入少許植物油，放入調料炒香，勾薄芡，倒入排骨翻炒均勻即成。

第一章 畜肉類（四）

二十七、冬瓜紅豆排骨湯

原料：排骨500克，冬瓜500克，紅豆100克，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①排骨汆燙，去血水，瀝乾；紅豆泡發，備用。

②冬瓜洗淨，將皮面上的白灰略刮淨，不用削皮，切成大塊。

③鍋內加七分滿的水煮滾，放入所有食材，用大火煮開後，再煲半小時，續轉小火煲3小時，其間若水漸乾時，要加適量的開水，熄火前加精鹽調味即可。

二十八、鮮山藥燜豬肘

原料：豬肘1個，山藥200克，枸杞20粒，豌豆30克，板栗50克，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①將豬肘去毛、洗淨，山藥去皮洗淨切塊，乾豌豆泡發，板栗洗淨，備用。

②鍋中放入水，加入肘子煮開，放入蔥薑、酒煮10分鐘，其中不斷用鋼針劃十字，煮熟後取出洗淨去骨切塊。

③鍋入底油燒熱，放蔥、薑炒香，烹入紹酒，放入豬肘塊、山藥、豌豆、板栗，添入高湯燒沸，調味，待汁濃稠時出鍋即可。

二十九、茶香豬心

原料：豬心兩個，竹扞數根。茶葉1大匙，香料若乾，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①豬心切開，除去白筋後清洗乾淨，用竹扞固定。鍋中加水燒開，放入豬心焯透，撈起瀝乾備用。

②鍋中加水用大火煮開放入調料，改成小火放入豬心略煮，再關火浸泡1小時，撈出瀝乾。

③豬心放涼，去除竹扞，切成薄片置於盤中，食用時搭配醃薑，更可口美味。

三十、豉辣豬耳

原料：豬耳朵1只，黃瓜30克，紅辣椒1個，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①紅辣椒洗淨，去蒂；蒜去皮；蔥、薑洗淨，均切末；黃瓜切絲備用。

②豬耳朵洗淨，入滾水氽燙，撈出，用刀刮除油垢，再放入鍋中，加半鍋水及調味料A煮熟，待涼後切絲。

③調味料B倒入碗中，加入蔥、薑、蒜及紅辣椒攪拌均勻，再加入豬耳絲拌勻，擺放在黃瓜絲上即可。

三十一、爛蒜麻辣肚

原料：熟豬肚1個，扁豆10克，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①扁豆去筋洗淨，用開水氽燙，熟後撈出浸涼。

②豬肚洗淨，切成丁；大蒜搗爛備用。

③扁豆拌少許香油和鹽放在盤底，肚丁拌入調味料放扁豆上面即可。

三十二、瓦罐肚條

原料：豬肚半個，蘆筍2根，香菇3片，紅棗6個，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①豬肚用鹽和澱粉抓洗乾淨，重複2~3次後沖淨，先煮熟（約20分鐘），然後改刀切條，放入瓦罐或沙鍋內。

②筍切條，香菇、紅棗泡軟，一同放瓦罐內，加高湯及酒小火燒煮。

③待肚條軟爛時，加鹽調味即可。

三十三、山東湯

原料：熟豬肚1/4個，海參1個，熟雞胸半個，馬鈴薯1個，香菇兩朵，洋菜1/4條，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①海參洗淨去內臟，加蔥薑酒煮一下以去腥，撈出後切絲；其他材料都切絲。

②先將香菇絲和馬鈴薯絲放高湯內燒，再陸續加入豬肚絲、雞絲，然後加高湯、鹽、醬油，最後放海參絲，煮滾後放入洋菜絲即可熄火，加少許香菜末後盛出。

三十四、銀杏腐竹煲豬肚

原料：豬肚半個，腩排400克，銀杏、薏米、腐竹各100克，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①豬肚洗淨，放入大碗中，加入適量鹽抓洗5分鐘，取出，放入滾水中加入10克薑片汆燙約5分鐘，撈出，翻面後再洗淨，切片；腩排斬件汆燙，撈出備用。

②腐竹以溫水浸泡約10分鐘後撈出，洗淨薏米。

③煲鍋中倒入3500毫升清水以大火煮滾，加入腐竹之外的所有材料及白胡椒，以大火煮滾，改小火續煮約30分鐘，加入腐竹再煮5分鐘至豬肚熟軟，加鹽、鮮雞粉調味即可。

三十五、魚香紅酥手

原料：豬蹄1只，芥藍菜150克，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①豬蹄剁小塊，鍋中加適量水，放入豬蹄焯透撈出；芥藍洗淨切小段。鍋中加植物油燒熱，放入芥藍加少許鹽調味後盛出，擺在盤裡。

②豬蹄加入蔥、薑，以清水蓋鍋，煮40分鐘至熟軟。

③鍋中加植物油燒熱，爆香薑末、蒜末、辣豆瓣醬，倒入豬蹄和其他調味料，燒至湯汁快收乾時盛出，鋪在芥藍菜上即可。

三十六、鍋燜酥手

原料：豬手400克，山藥100克，其他輔助材料若乾，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①豬手中加入老抽、料酒、蔥、薑醃漬片刻備用。

②鍋中加植物油燒熱，將豬手放入翻炒，加乾辣椒、八角、料酒翻炒上色，放入山藥，炒至豬手錶皮發黏後倒入適量開水，轉入電壓力鍋中，加入紅棗、鹽、高湯精、白糖、老抽調味，壓10分鐘即可出鍋。

三十七、鼠尾燒豬蹄

原料：豬手300克，絲瓜100克，其他輔助材料若乾，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①胡蘿蔔切片；綠竹筍去殼切片；扁豆撕去老筋；豬蹄剝塊，鍋中加水燒開放入豬蹄焯透撈出。

②鍋中加適量水，放入豬蹄、可樂、醬油、白糖，燜煮35～50分鐘至熟，撈出豬蹄備用。

③鍋中加植物油燒熱，放入豬蹄、胡蘿蔔、綠竹筍、扁豆炒香，加雞精、香油、醪糟、鹽、醬油調味，改小火燒煮至入味，加入澱粉勾芡淋明油即可。

三十八、紅棗蓮藕豬蹄湯

原料：豬蹄400克，老藕400克，蓮子紅棗陳皮若乾，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①蓮子、陳皮洗淨控乾；紅棗洗淨去核；藕洗淨，切1公分厚的片。

②豬蹄洗淨，切塊。鍋中加適量水，放入豬蹄焯透撈出備用。

③沙鍋內加清水，旺火燒開，放入藕片、豬蹄、紅棗、蓮子、陳皮、薑片，燒開後撇去浮沫，改用中小火繼續煨至豬蹄熟爛，加鹽調味即成。

三十九、玉蘭肝尖湯

原料：豬肝200克，玉蘭片25克，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①將豬肝洗淨，切成柳葉片，焯水；玉蘭片切片備用。

②淨鍋放入豬骨湯，燒開後放入肝尖、火腿、青筍、玉蘭片、調料，待湯開後，打去浮沫，撒上蔥花即可出鍋。

四十、茭筍炒豬肝

原料：豬肝300克，茭白150克，木耳30克，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①將豬肝洗淨後切片，加入醬油、鹽、胡椒粉、薑末、澱粉攪拌均勻，鍋中加水燒開，放入豬肝焯一下撈出，瀝乾備用。

②取一碗，加入鹽、醬油、糖、醋、蔥薑末、料酒、胡椒粉、香油調勻，鍋中加少許植物油，燒熱，加入茭白、蜜豆、木耳翻炒，倒入調好的汁和豬肝，大火翻炒熟即可出鍋。

四十一、豬肝炒菠菜

原料：豬肝、菠菜各300克，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①薑去皮，蔥洗淨，均切末；豬肝泡水撈出切片，再加入調味料A醃5分鐘；菠菜洗淨切段備用。

②鍋中放入植物油燒熱，放入豬肝炒至變色，盛起備用。

③鍋中放入少許植物油燒熱，倒入菠菜略炒一下，豬肝回鍋，並加入調味料B炒勻即可。

四十二、茭筍蜜豆炒豬肝

原料：豬肝200克，茭白100克，蜜豆香菇個20克，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①茭白去皮切成菱形片，蜜豆擇洗淨，香菇泡好切塊，蔥切段，薑切片；豬肝切片後加入蔥、蒜、醬油醃一下。

②將鹽、醬油、糖、醋、生粉、蔥、蒜等調成汁。

③植物油燒熱，放入豬肝等在油中滑一下撈出，控油備用。鍋中放植物油燒熱，下入原料及蔥蒜爆香，烹入汁，將滑好的豬肝倒入炒勻即可。

四十三、鳳尾菇煲豬腰

原料：豬腰兩個，鳳尾菇200克，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①豬腰洗淨，剖開，去筋膜、腰臊，改花刀；鳳尾菇切片，芥菜切段備用。

②鍋中入花生油燒熱，先爆香蔥花、蒜片、泡椒，再放入豬腰炒至斷生後，淋紹酒，下入鳳尾菇、芥菜翻炒，加入雞湯、調料燉至入味即可。

四十四、香油腰花

原料：豬腰兩個，豆苗30克，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①將豬腰去筋洗淨，先切斜刀交叉紋，再切塊。鍋中加水燒開，放入腰花，加少許薑片汆燙後泡水備用。

②黑豆苗洗淨放入碗中。

③鍋中加香油燒熱後爆香薑片，加入料酒及適量水煮滾，再放入腰片，煮滾，澆在黑豆苗上即可。

四十五、白灼豬腰

原料：豬腰1個，豬肉500克，紅辣椒1個，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①蔥、薑均洗淨切絲；紅辣椒洗淨切末；豬腰洗淨去筋，切片；豬肉切片，加醬油、澱粉醃漬。

②鍋內加水燒開，下入腰片、豬肉片，灼片刻撈出瀝乾擺於盤內，撒上蔥、薑絲，即可蘸醬油、紅辣椒食用。

四十六、益補腰花

原料：豬腰兩個，白芝麻10克，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①將腰子表面的膜去掉，切花刀，用冷水沖幾分鐘，去掉血水。

②鍋中加適量的水燒開，將腰花放入，焯一下取出。

③取一小碗，放入蔥、薑、蒜末、醋、醬油、料酒、白糖拌勻，澆在腰花上，再燒少許香油澆在腰花上，撒上芝麻即可。

四十七、黃金餃

原料：豬肉末100克，雞蛋1個，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①豬肉末中加薑末、鹽、醬油攪勻，雞蛋打散倒入鍋中攤成餅，放入肉餡包成餃子，逐個製作完後放入盤中。

②鍋中倒入適量水燒沸，放入餃子，加醬油、紅糖、鹽調味，燜煮片刻，出鍋前撒入香菜、小蔥即可。

四十八、什錦蒸嫩丸子

原料：豬肉末350克，豆乾30克，雞蛋馬蹄各100克，玉米粒100克，松子仁30克，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①將豆乾、馬蹄分別切成末放入肉餡中，再加入雞蛋、玉米粒、松子仁、鹽、高湯精、胡椒粉、白糖、料酒、水澱粉，攪拌均勻上勁。

②將調好的肉餡製成大丸子，然後鍋中加水燒沸，下入丸子煮40分鐘左右，加入鹽、高湯精、胡椒粉調勻，撒香菜即可。

四十九、金絲裹脆丸

原料：豬肉末150克，馬鈴薯500克，北豆腐100克，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①精豬肉末和豆腐打成泥，加入鹽、料酒、蔥末、薑末、雞蛋清、澱粉打成餡；馬鈴薯洗淨去皮，切成細絲，用清水撈淨備用。

②做鍋點後入油燒至六成熱，先炸馬鈴薯絲至金黃色撈出。油溫回溫至四成熱，將肉餡製成丸子炸至定型，再回六成熱油中復炸至外酥裡嫩呈金黃色時撈出。

③用筷子將丸子蘸均卡奇夫妙醬，另一隻手戴上消毒一次性手套，將炸好的馬鈴薯絲裹勻，擺入盤中即成。

五十、涼拌碎肉

原料：豬肉末、雞肉末各250克，粉絲1把，炸蝦米兩大匙，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①粉絲、豬肉末、雞肉末分別燙熟。

②粉絲沖冷水晾涼，墊於盤底，豬肉末、雞肉末與調味料混合拌勻，置於其上。

③食用前將炸蝦米、碎花生、蔥末、香菜末、辣椒末等撒在上面。

④以生菜或以燙過的捲心菜葉包捲食用。

五十一、酸甜舌尖

原料：豬舌一條，洋蔥30克，番茄適量，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①豬舌放入滾水中氽燙約1分鐘取出，用小刀刮除舌根白色部分洗淨，再放入煮滾的滷汁中，以小火慢鹵約30分鐘取出。

②番茄、洋蔥切小丁，再依個人口味拌入各種調味料調勻。

③豬舌待涼切片排盤，將做法2中拌好的番茄、洋蔥放入即可。

五十二、米椒爆蹄筋

原料：熟豬蹄筋350克，米椒、綠辣椒各20克，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①將熟豬蹄筋切段，裝盤；米椒、綠辣椒洗淨，去籽，頂刀切段；蔥、薑、蒜切末。

②鍋內入底油，用蔥、薑、蒜爆香，放入米椒、綠椒、蹄筋，調入精鹽、糖、蠔油、味精翻炒，調好口味，出鍋時淋辣椒油，盛入盤中即成。

五十三、蒜椒拌三絲

原料：熟豬肉皮100克，青筍、香乾各50克，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①豬肉皮去毛洗淨，與青筍、香乾分別切成細絲。

②製作蒜椒汁：大蒜泥、青紅辣椒圈、洋蔥粒、八角、小茴香、香葉、花椒、冰糖、香油、植物油。坐鍋點火倒入油，至三成熱，下青紅辣椒圈、洋蔥粒、八角、小茴香、花椒用小火炒香，打去料渣，再下冰糖熬化，起鍋倒在裝蒜泥碗中拌勻放涼，淋香油即成。

③坐鍋點火倒入清水，將肉皮絲、青筍絲和香乾絲分別放入焯透瀝乾水分入盆中，再將蒜椒汁加入鹽、醬油、醋、雞精、花椒粉拌勻，淋在三絲上即可。

五十四、水煮牛肉片

原料：牛肉200克，生菜100克，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①坐鍋點火倒入植物油，下蔥段、生菜煸炒一下放入碗中，牛肉中加鹽、雞精、料酒、胡椒粉、澱粉拌勻，醃漬片刻備用。

②坐鍋點火，加入紅油燒熱，下豆瓣醬煸香，放薑、蒜末、料酒、雞精、少許水燒開，放入醃好的牛肉，煮熟取出放在生菜上，另起鍋將麻油、香油、乾辣椒、花椒炸香後淋在牛肉上即可。

五十五、沙茶牛肉

原料：牛肉、空心菜各110克，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①牛肉切薄片，放入調味料B醃10分鐘；空心菜洗淨切段；薑、蒜、紅辣椒均勻切片；蔥切段。

②鍋中油溫六成熟時下牛肉片炒至八分熟，撈出。

③鍋中留少許油爆香蔥、薑、蒜及辣椒，放入空心菜炒片刻，加入調味料A、牛肉片一同翻炒，起鍋前淋入香油盛於盤中即可。

五十六、酸菜牛肉絲

原料：牛肉250克，酸菜心四片，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。

做法：

①將牛肉、酸菜心及辣椒切絲，蔥切段。

②牛肉絲用醬油、糖及澱粉先拌勻略醃；酸菜絲泡水，備用。

③用2大匙油將鍋燒熱，倒入牛肉略炒盛起。

④炒鍋再放1/2匙油，放入酸菜絲、辣椒絲及牛肉絲、鹽一起快炒，起鍋前加入蔥段略炒，淋上香油即可。

五十七、芥藍牛肉

原料：牛肉、芥藍菜各300克，薑，蔥，蒜油鹽等調味料若乾。
調味料A：料酒、醬油、油、水澱粉各1大匙；調味料B：蠔油2大匙，糖、水澱粉各1小匙，植物油60克。

做法：

①牛肉洗淨切薄片，加調味料A醃10分鐘，備用；芥藍菜切小段，洗淨汆燙後，撈出沖涼備用。

②牛肉過油，撈出控油。

③另外鍋中留底油炒薑片和芥藍菜，接著倒入牛肉，淋入調味料B，炒勻即可。

五十八、孜然牛肉蔬菜湯

原料：牛肉300克，洋蔥25克，豆角、地瓜各50克，胡蘿蔔1根，蘇葉少許，植物油100克，鹽1/2匙，八角5克，辣椒粉、孜然各5克，料酒10克，醬油1小匙。

做法：

①牛肉洗淨，切成大片；地瓜洗淨，去皮，切滾刀塊；洋蔥去皮切塊；豆角擇洗乾淨，去筋，斜刀切段；胡蘿蔔切菱形塊備用。

②鍋上火，倒入植物油燒熱，下孜然、辣椒油、洋蔥炒出香味，放牛肉煸炒片刻，倒入適量清水煮沸，加豆角、地瓜、胡蘿蔔，調入鹽、八角、料酒、醬油，繼續煮20分鐘，待胡蘿蔔熟軟入味時將湯盛出，點綴蘇葉即可。

五十九、家常牛肉絲

原料：嫩牛肉500克，芹菜120克，紅辣椒、薑絲各少許，雞蛋1個；調味料A：醬油、澱粉、油各1小匙；調味料B：辣椒醬、料酒、香油、水澱粉各1小匙，雞精、醋各1/2小匙，糖少許，植物油2000克（實耗60克）。

做法：

①牛肉切細絲，加蛋液及調味料A拌醃；芹菜去葉、切長段；紅辣椒去籽切細絲；調味料B除辣椒醬外與調味料A調成醬汁。

②熱油鍋，加入牛肉撥散，盛起瀝乾。

③原鍋留1小匙油，放紅辣椒及薑絲，辣椒醬爆香，然後下芹菜、牛肉、醬汁，以大火快速翻炒即可。

六十、清湯小牛肉

原料：牛肉500克，薑5片，蔥1根，酒1大匙，鹽1小匙，胡椒粉少許。

做法：

①牛肉洗淨汆燙去血水，再加2片薑、酒煮20分鐘；蔥洗淨切末。

②撈出牛肉，切片，加薑片和牛肉湯以中火蒸10分鐘。

③加入鹽、蔥末、胡椒粉調味即可。

六十一、蠔油牛爽肉

原料：牛肉片200克，青江菜150克，精蒜3粒，紅辣椒1個；調味料A：水澱粉、醬油各1小匙；調味料B：鹽、蠔油各1小匙，植物油2000克（實耗60克）。

做法：

①牛肉片加調味料A醃5分鐘；蒜去皮拍碎；紅辣椒洗淨切斜段；青江菜洗淨入滾水燙熟，撈出瀝乾後排入盤中。

②熱油2杯，將牛肉過油後立即盛出。

③鍋中留有1大匙油爆香蒜，放入牛肉、紅辣椒快炒，加入調味料B調勻，盛在青江菜上即可。

第一章 畜肉類 (五)

六十二、香根炒牛肉絲

原料：牛肉絲250克，香菜根100克，辣椒1個，薑3片；調味料A：鹽、雞精、胡椒粉、蛋清各少許，醬油、澱粉各1/2小匙；調味料B：料酒少許，香油1小匙，水3大匙，植物油2000克（實耗60克）。

做法：

①牛肉絲加調味料A抓醃5分鐘；香菜根洗淨，切長段；辣椒、薑均切細絲。

②3杯油燒至溫熱，放入肉絲以中火將其滑熟，撈出瀝乾。

③鍋中留有1大匙油，爆香辣椒絲及薑絲，再加入滑過的牛肉及調味料B，快速拌炒均勻，最後加香菜根翻炒即可。

六十三、蓮藕煨牛腩

原料：牛腩1000克，藕1根，醬油5大匙，薑2片，酒、醋、糖各1大匙，海帶結150克。

做法：

①牛腩切小塊，汆燙後洗淨。

②蓮藕切除藕結後切小塊，加適量水煮40分鐘，放入牛腩、薑片及調味料同煮，煮至材料熟軟，再放入海帶結煮熟即可。

六十四、鳳梨鹵牛腩

原料：鹵牛腩300克，香胡蘿蔔150克，菇5朵，鳳梨罐頭5片，蔥1根；調味料A：醬油1大匙，糖、料酒各1小匙，胡椒粉1/2小匙；調味料B：水澱粉2大匙，植物油30克。

做法：

①鹵牛腩切塊；香菇洗淨，用溫水泡軟並切塊；胡蘿蔔洗淨，去皮，切片；鳳梨罐頭打開，取出鳳梨切塊；蔥洗淨，切末備用。

②燒熱油，放入香菇爆香，再加入胡蘿蔔、鹵牛腩及鳳梨炒熟，加入調味料A略炒，最後加入調味料B勾芡，盛入碗中，撒上蔥末即可。

六十五、黃豆醬燒牛肉

原料：牛腩300克，青江菜200克，胡蘿蔔、白蘿蔔各1/2根。調味料：黃豆醬2大匙，雞精、糖各1/3小匙，醪糟1/2小匙，醬油1/2大匙，水澱粉1大匙，植物油30克。

做法：

①青江菜洗淨，放入滾水中煮熟，撈出瀝乾，排入盤中；胡蘿蔔、白蘿蔔均洗淨去皮，切塊；牛腩切塊，入滾水汆燙，撈出再放入水中煮開，改小火燉約30分鐘，撈出瀝乾。

②鍋中放入植物油、黃豆醬以大火炒香，加入胡蘿蔔、白蘿蔔、牛腩及雞精、糖、醪糟、醬油炒勻，並以小火燒至入味，再加入水澱粉勾芡，盛在青江菜上，即可食用。

六十六、蘿蔔酒釀燒牛腩

原料：牛腩300克，胡蘿蔔、白蘿蔔各1/2根，黃豆醬2大匙，雞精、糖各1/3小匙，酒釀1/2小匙，醬油1/2大匙，水3大匙，植物油20克。

做法：

①胡蘿蔔、白蘿蔔均洗淨，去皮切塊；牛腩洗淨切段，汆燙後撈出備用。

②鍋中倒入5杯水，放入所有材料燉25～35分鐘，撈出備用。

③另起鍋加入植物油燒熱，炒香黃豆醬，放入所有材料翻炒均勻，加入雞精、糖、酒釀、醬油、水，以小火燒至入味，勾芡後即可盛出。

六十七、炒雜燴

原料：牛里脊250克，大白菜125克，胡蘿蔔125克，竹筍125克，洋蔥125克，黃瓜125克，菠菜50克，雞蛋皮50克，粉絲60克。黑胡椒粉1克，醬油、白糖2小匙，精鹽2/5小匙，胡椒粉1克，味精1/3小匙，香油1小匙，植物油20克。

做法：

①粉絲泡軟後切成段；白菜、胡蘿蔔、竹筍、洋蔥、黃瓜均切絲；菠菜切段；雞蛋皮切絲；牛肉切絲，加白糖、醬油、芝麻油、黑胡椒粉，攪拌均勻，醃漬15分鐘。

②油五成熱時，將牛肉絲、大白菜絲、粉絲、胡蘿蔔絲、竹筍絲、洋蔥絲、菠菜段炒熟，放入醬油、白糖、精鹽、胡椒粉和味精，炒勻即可。

六十八、豆腐乾炒牛肉絲

原料：牛里脊肉400克，豆腐乾絲150克，薑2片，蒜2粒，蔥、紅辣椒各1棵；調味料A：醪糟、澱粉各1大匙，醬油1小匙；調味料B：糖、鹽各1小匙，植物油90克。

做法：

①蒜切末，薑切絲，紅辣椒切片，蔥洗淨切末，豆腐乾絲洗淨用溫水泡軟。

②牛里脊切絲，加調味料A醃拌。

③鍋中倒入4大匙油燒熱，放入醃拌好的牛肉絲，以大火燒至牛肉七分熟時，盛出瀝乾油。

④另起鍋倒入2大匙油燒熱，爆香配料，放入豆腐乾絲炒熟，加入牛肉拌炒，再加入調味料炒勻，起鍋前撒入蔥末即可。

六十九、乾邑辣汁牛排

原料：牛里脊300克，洋蔥50克，蒜茸15克，橄欖油1小匙，奶油15克，芥末1/2小匙，白酒1/2小匙，鮮忌司1小匙，小辣椒1/2小匙，番茄醬2大匙，植物油50克。

做法：

①將牛肉切成厚片，加入胡椒、芥末、蒜茸、洋蔥醃漬10分鐘。

②坐鍋點火放油燒熱，下蒜茸、洋蔥爆香，烹入白酒，加入水、番茄醬炒成汁，煮開後換小火燒3分鐘，放入忌司拌勻。

③鍋中放入奶油、橄欖油，將牛排放入煎熟取出，將拌好的汁澆在上面即可。

七十、豆酥牛肉粉絲

原料：牛里脊絲200克，粉絲50克，雞蛋1/2個，蔥末少許，植物油1大匙；調味料A：鹽、胡椒各少許，料酒、澱粉2大匙；調味料B：高湯2杯，醬油、料酒各1大匙，胡椒少許；調味料C：豆酥醬1大匙。

做法：

①雞蛋打散，加進調味料A，加入牛肉絲、1大匙植物油，拌勻。

②鍋中入油燒至六成熱時，下入牛肉絲炸至變色，撈出瀝乾。

③熱油鍋炒香調味料C，加入調味料B和粉絲，再加牛肉，翻炒至熟，最後盛入盤中撒上蔥花即可食用。

七十一、腐竹煨牛肉

原料：牛肋肉600克，腐竹100克、馬鈴薯100克，番茄50克，蔥、薑、香菜各5克，乾蔥15克，鹽、白糖、醬油、料酒各1匙，植物油30克。

做法：

①將牛肉切成塊，加入醬油、鹽、料酒、蔥、薑醃漬10分鐘備用。

②坐鍋點火倒入油，下蔥段煸香，放入牛肉翻炒，加鹽、料酒、醬油、適量水，再放入番茄、馬鈴薯，加少許糖，轉入高壓鍋中壓10分鐘。

③坐鍋點火倒油放入乾蔥煸香，倒入適量牛肉湯，燒開後放入餛子，煮入味，出鍋和牛肉一起裝盤，撒上海菜即可。

七十二、酸辣香牛排

原料：牛排2片，洋蔥1個，芹菜1棵，調味料A：醬油4大匙，蒜泥2小匙，醋1小匙，辣油少許；調味料B：鹽、胡椒粉各適量，植物油30克。

做法：

①牛肉撒上調味料B；洋蔥切薄片，放進水裡浸泡備用。

②煎鍋入油燒熱，放入牛肉以大火將兩面煎至金黃，撈出。

③把煎好的牛肉切薄片，搭配瀝乾水分的洋蔥和芹菜，再將調味料A攪拌均勻後淋在肉片上即可。

七十三、風味牛肉煲

原料：牛腱子肉250克，小馬鈴薯、小蘿蔔各100克，番茄50克，蔥、薑、香葉各5克，鹽1小匙，醬油1小匙，辣椒面10克，料酒1小匙，胡椒粉、白糖各1/2小匙，八角2粒，植物油50克。

做法：

①牛肉切塊，加入醬油、料酒、胡椒粉、薑末醃漬片刻；將小馬鈴薯和小蘿蔔一起放入水中，加鹽煮熟。

②坐鍋點火倒油，下蔥、薑爆香，放入番茄煸一下，放入牛肉翻炒，加醬油、辣椒面、料酒、香葉、八角、調味，倒入適量開水，轉入電沙鍋中燉2小時，燉好後放入小蘿蔔。

③將小馬鈴薯放入炒鍋中乾煸至表皮發黃，下入燉好的牛肉湯鍋裡，加少許糖大火收汁即可。

七十四、黃耆燉牛肚

原料：牛肚1個，黃耆30克，醬油、醋、料酒、精鹽適量，蔥、薑、花椒、小茴香適量。

做法：

①牛肚洗淨，放入開水中氽燙，撈出沖淨，切成長條；蔥、薑、黃耆洗淨切片；將黃耆、小茴香、花椒裝入布袋中，紮緊。

②將牛肚、布袋和調料放入沙鍋中，加適量水煮沸，轉小火燉至牛肚熟爛，取出布袋即可。

七十五、番茄牛尾

原料：牛尾400克，番茄50克，洋蔥30克，蔥、薑、蒜各5克，香葉10克，枸杞10克，花椒10克，香菇30克，鹽1小匙，料酒1小匙，醬油1小匙，醋1/2小匙，白糖1/2小匙，植物油30克。

做法：

①將牛尾洗淨，切塊，鍋中加水燒開，放入牛尾焯透，撈出放入沙鍋中，加入大蒜、蔥、薑、花椒、香葉、枸杞、香菇，倒入適量水，加入醬油、醋、料酒，燉1個小時左右，開蓋後將牛尾取出。

②鍋中放入少許植物油燒熱，下洋蔥煸炒，加入番茄、牛尾翻炒，加鹽、糖調味即可。

七十六、散燴蹄筋

原料：水發蹄筋250克，香菇、豆苗各30克，蔥段、薑片各適量；調味料A：酒1大匙，蠔油2大匙，糖、水澱粉各1小匙，胡椒粉少許；調味料B：鹽1/2小匙，植物油30克。

做法：

①蹄筋切段，洗淨，鍋中加水燒開，加蔥、薑、酒汆燙去腥撈出備用；香菇泡軟，去蒂切片；豆苗洗淨。

②鍋內加入少許植物油燒熱，爆香蔥薑，揀出不用，放香菇略炒，再加蹄筋、適量高湯以及調味料A燒滾，改小火燒至入味，下澱粉勾芡。

③鍋內放少許植物油燒熱，放入豆苗炒熟，加鹽調味後盛出鋪於盤底，將燒好的蹄筋放上即可。

七十七、酸蘿蔔燒羊肉

原料：羊肉500克（切塊），蕃薯、酸蘿蔔各250克，薑（拍鬆）2片，蔥6根，醬油1/3杯，糖1小匙，酒1大匙，八角2粒，植物油50克。

做法：

①蕃薯去皮，洗淨切角塊；酸蘿蔔洗淨切角塊；羊肉汆燙10分鐘，撈出瀝乾，加1大匙醬油拌勻。

②鍋中加熱油，放蕃薯塊爆炒至微黃，盛起，再放入胡蘿蔔爆炒片刻盛起。

③另起鍋加熱油，放下羊肉爆炒5分鐘，盛起放入煲內，加入薑、蔥及調味料煲滾，慢火燉約2小時，下酸蘿蔔、蕃薯燉約20分鐘

至熟即可。

七十八、腐竹羊肉煲

原料：羊肉塊750克，腐竹皮3條，銀杏250克，去皮荸薺（馬蹄）15粒，青蒜250克，老薑6片，豆腐乳3~4塊，醬油2大匙，鹽、糖、醃糟各少許，植物油100克。

做法：

①銀杏去殼及薄膜後，洗淨；荸薺洗淨；青蒜撕除老葉後洗淨，切斜片備用。

②將油燒熱，放入薑片爆香後，加入羊肉翻炒至肉色變深褐色時盛出。

③取一煲鍋，加入清水，放入腐竹皮、青蒜片、荸薺、銀杏、羊肉及調料，先以猛火煮滾，再改用中小火煮40分鐘即成。起鍋前可撒上新鮮的青蒜片，以增加食慾。

七十九、湯泡羊肉

原料：羊肉300克，洋蔥50克，高麗菜30克，青紅椒10克，豆苗30克，蔥、蒜各5克，鹽1匙，醋，醬油1匙，花椒油1匙，花椒末30克，香油1/2匙，橄欖油1/2匙。

做法：

①將羊肉切成片，加入香油、醬油、花椒末醃漬一下；洋蔥、高麗菜、青紅椒分別切成絲；豆苗洗淨，加入橄欖油拌一下放入盤中。

②將羊肉片放沸水鍋中汆熟，放在蔬菜上，取一小碗，加入蒜泥、蔥花、鹽、醬油、醋、花椒油、香油調成汁，澆在羊肉和蔬菜上。

即可。

八十、蔥爆胡瓜羊肉

原料：羊肉片300克，西葫蘆100克，蔥2根切小段，蒜蓉1/2小匙，醬油1大匙，胡椒粉少許，鹽1小匙，酒1大匙，植物油30克，糖1/3小匙，香油1大匙，白醋1小匙。

做法：

①羊肉片加醬油、胡椒粉、鹽、酒、植物油醃10分鐘，西葫蘆切片備用。

②鍋內放油，倒入羊肉、蒜茸、蔥段，用大火翻炒片刻，加西葫蘆，再加入糖、鹽、香油、白醋，炒勻即可。

八十一、辣味羊肉煲

原料：羊肉片600克，淮山250克，香腸1根，秋葵3根，香菇6朵，薑3片，蔥2片，蒜2瓣，枸杞1大匙，水澱粉2大匙，醪糟1大匙，鹽、雞精各1/4小匙，砂糖1/2大匙，水1杯，醋1大匙，香油1大匙，水澱粉3大匙。

做法：

①蒜切末；蔥切段；淮山切塊；香菇切片；秋葵對切一半；薑切片；羊肉加水澱粉、醪糟、鹽、雞精醃10分鐘；香腸切片，放熱油中炸香，瀝乾。

②爆香蔥段、薑片，加沙茶醬、砂糖、水、鹽、醋、香油煮沸，到煲鍋中，加羊肉及枸杞、淮山、秋葵、香菇煮沸，改小火煮至入味，調好味勾芡即可。

八十二、羊肉木耳湯

原料：羊肉300克，黑木耳50克，紅棗15克，橘子皮5克，洋蔥10克，鹽1匙，雞精1/2匙，胡椒粉1/2匙，料酒1匙，植物油30克。

做法：

①將羊肉切成片，用開水焯一下，去沫。

②坐鍋點火倒入油，下羊肉煸炒，加入洋蔥、橘子皮炒至羊肉變色後，烹入料酒，轉入電壓力鍋中，加入適量熱水燜15分鐘，開蓋後放入木耳、紅棗再燜5分鐘，出鍋前調味即可。

八十三、紫蘇百合炒羊肉

原料：羊里脊250克，百合100克，青紅椒30克，洋蔥20克，鹽1小匙，白糖1/2小匙，胡椒粉1/2小匙，紅酒1小匙，紫蘇10克，香葉10克，植物油50克。

做法：

①將羊肉切成片，加鹽、洋蔥、香草醃一下；青紅椒切成相應的配料；百合洗淨。

②坐鍋點火倒入油，油熱後下醃好的羊肉滑炒，加入調料及配料，炒勻後放入紫蘇、香葉即可。

八十四、陳皮蘿蔔煮肉圓

原料：羊肉300克，白蘿蔔100克，陳皮10克，香菜10克，薑5克，鹽1匙，雞精1/2

匙，胡椒粉1/2匙，植物油30克。

做法：

①將羊肉剁成肉餡加入鹽、雞精攪拌均勻，白蘿蔔、陳皮、薑均切成絲備用。

②鍋中倒入水，待水開後放入蘿蔔絲燙熟取出，放入碗中，湯中加入陳皮、薑，用手將肉餡擠成丸子入鍋，待熟後調味倒入碗中，放入香菜即可。

八十五、養生茄汁羊肉

原料：羊肉350克，番茄150克，精馬鈴薯50克，洋蔥50克，胡蘿蔔50克，蒜15克，鹽1匙，醬油1匙，料酒1匙，高湯精、白糖、胡椒粉各1/2匙，植物油30克。

做法：

①將羊肉洗淨切塊，鍋中加水燒開，放入羊肉煮熟撈出；番茄、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔分別切塊備用。

②坐鍋點火倒油，下蒜片炸香，放入番茄煸炒出汁，加入羊肉，烹少許料酒、醬油，放入洋蔥、馬鈴薯、胡蘿蔔、胡椒粉，加入適量水，燒開後加鹽、白糖調味，轉入電沙鍋中燉1個小時左右即可。

八十六、油潑羊肉

原料：羊腩肉250克，辣椒15克，蔥10克，香菜5克，生抽1小匙，美極鮮醬油1小匙，雞精1/2小匙，胡椒麵5克，植物油30克。

做法：

①羊腩肉切成薄片，蔥切絲，香菜切段。

②坐鍋點火放入水，待水開後放入羊肉片，焯完水後，撈出放在盤中，加生抽、美極鮮醬油、雞精、胡椒粉，放蔥絲、乾辣椒絲，用七成熱的油潑在上面，撒上香菜即可。

八十七、鍋燒羊里脊

原料：羊里脊350克，豆苗100克，雞蛋1個，洋蔥30克，青、紅椒各10克，麵粉20克，蔥、薑各5克，鹽1小匙，醬油1/2小匙，雞精1/2小匙，料酒1小匙，香油1/2小匙，植物油2000克（實耗60克）。

做法：

①羊肉中加入鹽、醬油、料酒、蔥薑末、胡椒粉、香油醃漬10分鐘備用；豆苗洗淨，入鍋清炒鋪盤中備用。

②將醃漬好的羊肉裹一層麵粉再蘸勻雞蛋入鍋中炸，炸至變色後取出控油。

③鍋中留底油，下蔥薑末、洋蔥、青紅椒爆香，加入料酒、雞精、鹽、胡椒粉和少許水，放入羊肉翻炒均勻，淋香油出鍋澆在豆苗上即可。

八十八、香煎羊扒

原料：羊扒400克，番茄50克，圓生菜40克，鳳梨30克，洋蔥30克，大蒜10克，鹽1小匙，胡椒1/2小匙，香草10克，橄欖油50克，紅酒1小匙。

做法：

①將羊扒切塊，加入大蒜、鹽、紅酒、橄欖油醃漬10分鐘備用。

②番茄、鳳梨切成塊，生菜切絲做配菜。

③坐鍋點火倒入橄欖油，將醃好的羊扒放入煎至兩面發黃，生熟程度視個人喜好而定。

④另起鍋上火，放入洋蔥末、大蒜末、香草煸炒，加入鹽、胡椒、紅酒調成汁澆在羊扒上即可。

八十九、羊肉大補湯

原料：羊排肉200克，精鹽1小匙，陳皮5克，當歸5克，杏仁10克，黨參8克，黃耆8克，茯苓8克，白朮8克，薑片2片，白芷5克，甘草5克，肉桂1塊。

做法：

①羊排肉洗淨，斬塊。

②放入沸水中，加少許薑片氽燙去腥；所有藥料洗淨，放入紗布袋中紮好。

③煲中加清水燒沸，將藥料放入，中火煲30分鐘，揀出藥料包，下入其他所有原料小火煲2小時，用鹽調味即可。

九十、魚羊鮮湯

原料：羊腿肉400克，魚肉300克，胡蘿蔔1根，胡椒粉少許，肉荳蔻粉少許，味精1/2小匙，蔥花少許，料酒2大匙，精鹽適量，月桂葉2片，薑片少許。

做法：

①羊腿肉冷水浸洗切塊，放沸水中加料酒、蔥、薑、肉荳蔻粉，氽燙除血汙、膻腥味。

②將剔骨的魚肉片去外皮，切成厚片；胡蘿蔔洗淨切片備用。

③湯鍋中加適量清水燒沸，放入羊腿肉、胡蘿蔔、薑片、料酒、月桂葉煮30分鐘，再放入魚肉煮至湯色乳白時，揀出薑片、月桂葉，加入精鹽、味精、胡椒粉調味，撒入蔥花即可。

九十一、羊雜蘑菇湯

原料：羊雜300克，蘑菇（金針菇、蟹味菇）200克，油豆腐80克，蔥圈少許，精鹽適量，香料粉1/2大匙，胡椒粉1/2大匙，陳皮1塊，花椒、水少許，醋少許，高湯8杯。

做法：

①將羊雜洗淨，用花椒水、醋浸泡1小時，撈出再用流水沖淨，入沸水中，加香料粉焯透，將羊雜撈出切條。

②油豆腐切條，蘑菇擇洗乾淨備用。

③鍋中加8杯高湯燒沸，下所有原料、調料大火煮開，小火煮至羊雜軟爛，離火撒入蔥圈即可。

第二章 禽蛋類（一）

一、湘庵子雞

原料：雞1只，紅辣椒（切絲）2個，蔥（切絲）4根，薑絲2大匙，花椒10粒，植物油45克；調味料A：鹽、糖各1/4小匙；調味料B：高湯半杯、白醋1/3小匙、胡椒粉少許；調味料C：水澱粉2大匙，醪糟1小匙。

做法：

①雞洗淨抹乾，盛碟入蒸箱蒸15分鐘至七成熟，取出待涼，切塊，用調味料A醃10分鐘。

②鍋中倒入少許植物油，放下花椒慢火炒香，不要剷起，下薑絲、紅椒絲爆香，再下雞塊炒勻，淋酒1小匙，大火炒數下，加入調味料B煮滾，下調味料C勾芡，下蔥絲拌勻上碟即可。

二、桂圓紅棗雞煲

原料：雞1只，紅棗15粒，精鹽2小匙，桂圓肉50克。

做法：

①雞洗淨，桂圓肉、紅棗沖淨。

②將所有材料放入沙鍋中，加水蓋過材料，用大火煮沸，轉小火燉約50分鐘，加精鹽調味即可。

三、鹽酥雞塊

原料：雞1/2只，蔥2根，薑2片；調味料A：酒1大匙，鹽1/4小匙，蛋黃1個；調味料B：五香粉、白胡椒粉各1/2小匙；調味料C：蒜蓉1小匙，植物油2000克（實耗60克）。

做法：

①雞去骨剁塊，加拍碎的蔥、薑及調味料A拌勻醃約20分鐘。

②將醃漬好的雞肉，入油鍋炸至八分熟時撈出，將油再燒熱，用大火再炸30秒至雞塊外表酥脆。

③取乾淨的鍋燒熱，放入雞塊，均勻撒下調味料B，小火拌炒均勻後裝盤。

四、飄香大盤雞

原料：柴雞1只，馬鈴薯2個，彩椒50克，香菜根50克，乾蔥20克，麵粉100克，鹽1大匙，白糖1/2小匙，豆瓣醬1小匙，啤酒1瓶，花椒10克，乾辣椒、老抽、蔥、薑、蒜各15克。

做法：

①將柴雞去內臟、毛，洗淨，剁塊；馬鈴薯去皮切滾刀塊；彩椒切菱形塊；乾蔥去皮備用。

②鍋入底油燒熱，下花椒、香菜根、乾蔥、蒜、乾辣椒煸香，放入雞塊翻炒，加醬油、白糖、啤酒燜煮片刻，轉入沙鍋中，加馬鈴薯燉一會，再放入彩椒煮熟。

③麵粉加水成麵糰，錫發20分鐘，錫好後扯成寬麵條煮熟，放在燉好的雞塊上即可。

五、麻辣馬鈴薯雞

原料：雞1/2只（約500克），馬鈴薯2個，乾辣椒段40克，辣椒2個，薑蓉1小匙；調味料A：醬油、鹽、香油各1/2小匙，糖、雞精、醋各1小匙，炸香蒜片適量；調味料B：醬油、蠔油、熟油各1大匙；調味料C：糖、澱粉、水各1小匙，植物油2000克（實耗60克）。

做法：

①雞洗淨切塊，加調味料B醃15分鐘，入熱油鍋中炸至金黃，撈起瀝乾；馬鈴薯用油炸成金黃色撈起。

②鍋留底油爆香薑、蒜和花椒，加入紅辣椒和乾辣椒等，以慢火炒香，到入雞塊和馬鈴薯炒勻，再加調味料A煮沸，以中慢火燉5分鐘，倒入調味料C勾芡，撒上炸香的蒜片即可。

六、乾貝香瓜雞肉鍋

原料：雞1/2只，香瓜1/2個，乾貝5粒，草菇5朵，薑數片，鹽2小匙。

做法：

①雞洗淨，剝成小塊，放入滾水中汆燙1分鐘，撈起，以清水洗淨備用。

②乾貝洗淨，放入湯鍋中，加入薑片和適量的水以大火滾煮10分鐘，再加入雞肉以小火煮20分鐘。

③香瓜去皮，挖籽，切成塊狀；草菇洗淨，與香瓜一起放入雞湯內滾煮3分鐘，加鹽調味即可。

七、香蔥蒸雞

原料：雞1/2只（500克），蔥1根，薑3片，辣椒1個，香菜少許，酒1大匙，鹽1/2小匙，香茅10克，沙薑粉10克，植物油30克。

做法：

①蔥、薑、辣椒均洗淨切絲，香菜洗淨切末；雞收拾乾淨，加蔥、薑、香茅汆燙去血水。

②雞洗淨，加調味料抹勻雞身，上屨蒸30分鐘，取出待涼切小塊，撒下香菜即可。

③蔥薑切米粒狀，加入沙薑粉、鹽用熱油澆開，蘸上食用即可。

八、雞肉鬆泡飯

原料：雞肉碎200克，雞蛋3個，菠菜100克，海苔100克，稻米飯200克，香菇100克，鹽1/2小匙，醬油1/2小匙，白糖1/2小匙，料酒1小匙，香油1/2小匙。

做法：

①菠菜洗淨放入沸水鍋中燙水撈出切末，雞蛋加鹽、料酒、少許水炒碎備用。

②雞肉末用少許薑汁水攪勻放入鍋中燒開，撈去浮沫，加白糖、醬油調味，不停炒拌將汁收乾呈鬆散狀，將泡好的香菇切碎放入淋香油即可。

③取一碗米飯，將3種末放在飯上，再撒上海苔即可。

九、雞絲炒蕨菜

原料：雞肉300克，蕨菜100克，筍50克，雞蛋2個，蔥、薑絲、辣椒各15克，鹽1小匙，白糖1小匙，料酒1小匙，香油1小匙，澱粉1/2匙，植物油30克。

做法：

①將蕨菜洗淨切段，筍分別切絲備用，雞肉中加入鹽、蛋清、料酒、蔥薑絲、澱粉醃漬片刻。

②鍋中加入少許植物油燒熱，下雞肉煸炒散後，放入蔥薑絲、辣椒、料酒、鹽、白糖，再放入胡蘿蔔、筍、蕨菜翻炒，待炒熟後淋香油出鍋即可。

十、蝶瓜雞肉湯

原料：雞脯肉300克，蝶瓜200克，玉米筍30克，紅椒50克，西葫蘆150克，海鮮醬油1大匙，精鹽適量，黑胡椒少許，蔥花少許，雞精1/2小匙，植物油2大匙，高湯8杯。

做法：

①將雞脯肉洗淨切厚片。

②蝶瓜去老皮切塊；西葫蘆洗淨去瓢切塊；紅椒洗淨去籽，切塊備用。

③鍋置火上，加2匙植物油燒熱，炒香蔥花，下入所有原料翻炒，倒入高湯8杯煮沸，加入海鮮醬油、精鹽、雞精煮至入味，撒入黑胡椒調味。

十一、麻醬棒棒雞

原料：熟雞胸1個，小黃瓜1根，魔芋絲6卷，鮮湯適量，芝麻醬半杯，醋1/3大匙，糖1/2大匙，香油1小匙，醬油1/3杯，花椒粉1/2匙，辣椒粉1/3小匙。

做法：

- ①小黃瓜洗淨，切絲；魔芋洗淨。
- ②鍋中放水燒開，放魔芋焯一下撈出沖涼，再放入雞胸肉煮熟，撈出投涼。
- ③將雞胸肉撕成絲狀，搭配小黃瓜及魔芋絲，淋上調勻的調料即成。

十二、XO醬炒雞丁

原料：雞胸肉（切丁）400克，紅、黃椒（切丁）各1/2個，蔥1根（切段），薑3片，醬油、料酒各1小匙，澱粉適量，XO醬3大匙，鹽1/4小匙，植物油45克。

做法：

- ①雞丁加醬油、料酒、澱粉醃20分鐘。
- ②炒鍋燒熱放底油3大匙，爆香蔥薑，加入雞丁炒散盛出。
- ③用鍋中餘油快速拌炒紅、黃椒丁，加入XO醬、鹽及雞丁，拌炒均勻後即可起鍋。

十三、醬爆桃仁雞丁

原料：雞胸肉200克，核桃仁30克，藕50克，薑1片，甜麵醬1大匙，料酒3小匙，白糖2小匙，醬油1小匙，生粉1小匙，植物油30克。

做法：

①將藕削皮切成小丁；雞胸肉切丁加鹽、料酒醃一下，然後加少許蛋清、澱粉拌勻備用。

②把核桃仁用油炸酥，藕丁焯水備用；把鍋放入油燒熱，將雞丁、藕丁過油倒出。

③鍋裡放少許油，將薑末、甜麵醬、料酒、白糖、醬油炒香，將雞丁、藕丁、核桃仁放入，翻炒均勻即可出鍋。

十四、白朮茯苓雞湯

原料：雞翅500克，四季豆50克，白朮5克，白茯苓5克，甘草3克，枸杞10克，白芍5克，精鹽適量，薑片3片。

做法：

①將雞翅洗淨斬塊備用。

②鍋中加水燒沸，下入雞翅焯透，打去浮沫撈出；將其他原料洗淨。

③瓦煲內加清水煮沸，將各種原料全部放入，大火煲上20分鐘，轉至小火煲2小時，撇出浮油，加精鹽調味即可。

十五、烤雞翅

原料：雞翅250克，蔥15克，薑15克，鹽1小匙，雞精1小匙，胡椒粉1/2小匙，白糖1小匙，白酒1/2小匙，孜然1/2小匙，蜂蜜1大匙。

做法：

①將雞翅洗淨，加入鹽、雞精、胡椒粉、白糖、白酒、孜然、蔥、薑，醃漬1小時左右待用。

②將雞翅擺放好，待烤箱預熱後，放入雞翅以200°C的溫度烤7分鐘後取出，均勻地抹上蜂蜜，再放入烤5分鐘，取出再刷一層蜂蜜，入烤箱再烤2分鐘即成。

十六、香茅雞翅

原料：雞翅300克，香菜20克，南薑30克，香茅15克，蒜茸5克，鹽1小匙，青檸檬2片，辣椒醬1小匙，生抽1/2小匙。

做法：

①將雞翅洗淨切花刀，加入南薑、香菜、鹽醃漬3分鐘。

②鍋上火，加入冷水，放入香茅、雞翅燒開煮熟後，關火浸泡5分鐘，撈出裝盤。

③蒜茸中加入鹽、青檸汁、生抽、辣椒醬調成汁，澆在雞翅上，或蘸汁食用皆可。

十七、栗子雞翅

原料：雞翅中500克，生栗子300克，蔥2根，薑2片，醬油、醪糟各1大匙，鹽、糖各1/2小匙，水1/2杯，香油少許，植物油30克。

做法：

①蔥、薑洗淨，蔥切段，雞翅洗淨；栗子泡水10分鐘，剪十字刀口，入滾水煮熟，撈出去殼。

②鍋中加入少許植物油，放入雞翅快速炒一下，撈出備用。

③鍋中留1小匙油燒熱，放入蔥、薑及雞翅翻炒均勻，加入調味料鹵至八分熟，放入栗子燜燒至滷汁收乾，淋少許明油即可。

十八、腐乳茄子雞

原料：雞腿2只，長茄子100克，炸蒜片20克，香菜15克，鹽1小匙，高湯1大匙，料酒1小匙，白糖1小匙，白腐乳2塊，蠔油1/2小匙，醬油1大匙，香油1/2小匙。

做法：

①將茄子去皮切成條，撒入鹽略醃一會，再擠去多餘的水分，擺盤。

②雞腿去骨切成條，加入白腐乳、高湯、蔥薑末、醬油、蠔油、料酒、香油、白糖、鹽、炸蒜片攪拌均勻，醃漬片刻後放在茄子上，入蒸鍋蒸8分鐘即可，出鍋後撒入香菜、炸蒜片。

十九、三寶蒸雞

原料：雞腿1只，栗子、蓮子、紅棗各75克，蔥2根，薑2片，醬油3大匙，料酒1大匙，糖1小匙，鹽1/2小匙。

做法：

①蔥切段；雞腿剝塊，取一容器，加入調料及蔥段、薑片拌勻，醃約30分鐘，撈除蔥段、薑片。

②栗子用熱水浸泡約20分鐘，去除外膜，加水煮約20分鐘，撈出；蓮子用熱水浸泡約30分鐘，撈出瀝乾。

③取一隻大湯碗，碗底先鋪入玻璃紙，再放入所有材料，移入電鍋中，外鍋加2杯水，蒸至材料熟透，取出，倒扣入盤中，撤去玻璃

紙即可。

二十、家常雞腿豆腐

原料：雞腿2個，北豆腐1塊，芽菜10克，花生碎、香菜末、蔥、薑、蒜、鹽各5克，料酒1小匙，雞精、醬油、白糖、豆瓣醬、花椒油、香油各1/2小匙，水澱粉1小匙，高湯1杯，植物油60克。

做法：

①將雞腿煮熟後切成3公分的方塊，入盆加薑蒜末、芽菜、花椒油、雞精、鹽、醬油、白糖、香油、高湯拌勻，靜置10分鐘；將豆腐切塊待用。

②坐鍋點火倒入油，至四成熱時下豆瓣醬炒香上色，下高湯和雞塊燒沸，將豆腐放入鍋中燒至入味勾芡，最後撒上花生碎和香菜末即成。

二十一、可樂燜雞腿

原料：雞腿2只，鳳梨100克，生菜2片，可口可樂1小罐，醬油1大匙，鹽1小匙，水澱粉1/2大匙。

做法：

①將雞腿洗淨放入沸水鍋中氽燙後過涼備用，鳳梨切塊。

②將雞腿放沸水鍋內，加入調味料燒開，改小火煮15分鐘，取出。

③雞腿稍涼時剝小塊，放在墊有洗淨的生菜盤內，用鳳梨圍邊，另將剩餘的湯汁加調味料勾芡，淋在肉麵上即成。

二十二、文昌雞

原料：雞腿2只，蔥段、薑各適量，辣椒2個，醬油4大匙，糖、醋各2大匙，香油1小匙，植物油30克。

做法：

- ①雞腿洗淨汆燙去血水，加少許蔥、薑上屨蒸熟後剁小塊擺盤。
- ②餘下的蔥、薑及辣椒均洗淨切末，入油鍋炒香並加入調味料煮滾，澆在雞腿上即可。

二十三、嫩芽爆雞丁

原料：雞腿肉300克，玉米粒100克，豆腐乾50克，鮮香菇50克，青豆50克，雞蛋2個，醬瓜1條，綠茶5克，蔥15克，薑5克，蒜15克，鹽1小匙，白糖1/2小匙，胡椒粉1/2小匙，醋1小匙，香油1/2小匙，生粉1大匙，植物油30克。

做法：

- ①將雞肉切成粒，加入鹽、雞蛋、生粉上漿，蔥薑蒜切末，豆腐乾、醬瓜切成丁，香菇切條。
- ②坐鍋點火倒油，下豆腐乾煸炒，放入雞肉炒至變色，加入蔥、薑、蒜，放入調味品調味後將其他原料放入翻炒，淋香油，倒入泡好的茶出鍋即可。

二十四、椒醬雞肉

原料：雞腿肉1個，豆腐乾100克，青紅椒20克，腰果20克，香辣醬1小匙，鹽1小匙，糖1/2小匙，生抽1/2小匙，胡椒粉1/2小匙，生粉1小匙，香油1/2小匙，蔥、薑、蒜各5匙，植物油30克。

做法：

- ①雞腿肉切成粒，加入鹽、生抽、香辣醬、生粉醃一下。
- ②豆腐乾切丁，海米泡發備用，青紅椒也切丁。
- ③鍋上火放油將雞肉放入炒散，加入豆腐乾炒透，海米、蔥、薑、蒜放入繼續炒透後，調味，最後加入青紅椒、腰果、香油即可。

二十五、照燒雞肉

原料：雞腿肉200克，南瓜100克，荷蘭豆30克，鹽1小匙，醬油1/2小匙，料酒1小匙，香油1/2小匙，白糖1/2小匙，白酒1小匙，辣椒粉、黑椒各1/2小匙，薑5克，植物油2000克（實耗60克）。

做法：

- ①雞肉用鹽、白酒、醬油、薑汁醃漬一下，鍋中放入水燒開，將南瓜、荷蘭豆煮好撈出作配菜。
- ②做鍋點火放入油，將雞肉放入鍋中煎至上色，烹白酒蓋上蓋子燜2分鐘，加白糖、醬油、辣椒碎、胡椒煮，將汁收濃後，淋香油即可。

二十六、參棗雞煲

原料：雞腿1只，紅棗10粒，紅參15克，精鹽2小匙。

做法：

- ①雞腿切塊，紅參、紅棗沖淨。
- ②將雞腿放入開水中氽燙，撈起，沖淨。

③將雞腿、紅參、紅棗放入沙鍋中，加水至蓋過材料，用大火煮沸，轉小火燉約40分鐘，待雞肉熟透，加鹽調味即可。

二十七、鳳爪排骨栗子湯

原料：雞腳8只，栗子肉250克，排骨250克，陳皮1角，精鹽適量。

做法：

①將雞腳洗淨，鍋內加水燒開，放入雞腳焯透撈出，去老皮，斬去爪尖，洗淨；栗子去殼，去衣，取肉；排骨洗淨，斬件；陳皮浸透，清洗乾淨，待用。

②全部用料放入水中，用中火煲3小時，加少許精鹽調味即可。

二十八、香滷雞爪

原料：雞爪10只，調味料A：醬油3大匙，味精、砂糖各1小匙，綜合鹵包1包，桂皮1塊，八角3個，冰糖2大匙，水4大碗；調味料B：香油1/2小匙。

做法：

①雞爪剝去爪尖，洗淨備用。

②調味料A用小火鹵出味道，放入雞爪滿鹵至熟。

③雞爪取出瀝乾，置於盤上，再淋上調味料B即可食用。

二十九、節瓜燜鳳爪

原料：雞爪500克，節瓜300克，無花果30克，陳皮、眉豆各10克，鹽、糖、胡椒粉各適量。

做法：

- ①將鳳爪去爪尖洗淨備用。
- ②節瓜去老皮切片，薑切成片，無花果、陳皮、眉豆泡一下。
- ③鍋中放入水，將節瓜煮2分鐘後取出，將鳳爪放入煮透後取出。
- ④鍋中放油，放入薑爆香，加入水及主輔料，燜15分鐘即可。

第二章 禽蛋類（二）

三十、琥珀鳳爪

原料：雞爪500克，蔥2根，薑2片，桂皮3克；調味料A：醬油1大匙，醪糟1小匙；調味料B：醬油、糖各1小匙，高湯1杯；調味料C：香油1/2小匙，植物油1000克（實耗60克）。

做法：

①蔥切段；雞爪去除爪尖，放入滾水氽燙，撈出瀝乾，放入碗中加入調味料A醃約10分鐘。

②熱油2杯燒熱，放入雞爪炸至外皮縮皺，撈出雞爪，倒出餘油，放入蔥、薑、桂皮及調味料B煮滾，再放入雞爪燒至入味、色澤呈深紅色，最後淋上調味料C即可。

三十一、淋滷雞心花

原料：雞心300克，蒜苗1根，紅辣椒2個；調味料A：醬油膏3大匙，醬油2大匙，綜合鹵包1包，冰糖1大匙，八角3個，桂皮1塊，焦糖1小匙，水2大碗；調味料B：胡椒粉、味精、鹽各少許。

做法：

①蒜苗洗淨切細末，紅辣椒切片備用；雞心洗淨後用刀略割出十字形，洗淨，鍋內加水燒開，放入雞心焯透撈出。

②調味料A煮開出味，放入雞心轉小火鹵至熟透。

③雞心取出瀝乾後置於盤中，將蒜苗、紅辣椒、調味料B及2大匙滷汁混合均勻後淋在雞心上即成。

三十二、香炸雞肝

原料：雞肝300克，芹菜100克，胡蘿蔔50克，洋蔥30克調料
蔥、薑各5克，鹽1小匙，白糖、醋、醬油、五香粉、香油、胡椒粉各
1/2小匙，白酒1小匙，植物油2000克（實耗60克）。

做法：

①將雞肝用水沖乾淨切成小塊。

②用削皮刀將芹菜和胡蘿蔔削成薄片，泡水。

③蔥、薑、洋蔥、切成末，加入鹽、酒、醬油、五香粉、醋拌
勻。雞肝加入鹽、蔥、薑、胡椒粉醃漬一下，拍適量澱粉備用。

④鍋中加入植物燒至四成熟，下入雞肝炸至表面酥脆撈出放入香
味醬汁中，入味後撈出放在芹菜、胡蘿蔔上，撒上少許蔥即可。

三十三、麻辣雞胗

原料：雞胗250克，芹菜1根，柳松菇適量調料 辣椒1個，嫩薑、
老薑各3片，蔥2根；調味料A：花椒粒1/4小匙，鹽、雞精各少許，水
8杯；調味料B：辣椒粉、鹽、雞精各1/4小匙、香油、酒各1小匙。

做法：

①雞胗去筋膜洗淨；芹菜洗淨切段；松柳菇洗淨，改成條狀，備
用。

②鍋置火上，下入調味料A燒沸，放入雞胗，小火鹵10分鐘至熟，撈出冷卻備用。將雞胗改花刀，芹菜、松柳菇分別放入沸水鍋中汆燙，過涼備用。

③將雞胗、芹菜段、松柳菇放入容器內，再放入調調味料B拌勻即可。

三十四、香辣陳皮鴨

原料：填鴨1只，芋頭100克，香菇50克，陳皮10克，蔥、蒜各15克，鹽、白糖、蠔油各1小匙，胡椒粉1/2小匙，米酒1大匙，醬油1大匙，八角2個，乾辣椒15克，植物油30克。

做法：

①將鴨子洗淨切塊，加入鹽、醬油、蠔油、蒜片拌勻醃漬片刻，芋頭切塊，陳皮切絲備用。

②坐鍋點火倒油，下蒜片、蔥段爆香，放入鴨塊翻炒，加醬油、八角、乾辣椒、陳皮，烹入米酒，加鹽、胡椒粉、白糖調味，倒入高湯3杯，放入芋頭小火燉15分鐘，開蓋後大火收汁即可。

三十五、五香醬鴨

原料：全鴨1只調料 蔥1根、薑20克；調味料A：甘草、陳皮各2片，花椒粒、丁香各1/2小匙，草果、八角各1粒；調味料B：香油2大匙；調味料C：醬油2大匙，鹽1小匙，糖1/2小匙。

做法：

①全鴨剖開去除內臟及腳洗淨，鍋加水燒開，放入鴨子焯透，撈出瀝乾切乾；蔥切段；薑切片；調味料A放入紗布袋中捆好做成鹵

包。

②鍋中放入6杯水、鹵包、調味料C、蔥及薑燒開，加入鴨肉，大火燒開改小火煮至湯只剩1/3，盛入大碗中，淋上調味料B即可。

三十六、三寶燒鴨塊

原料：鴨1只，山藥150克調料 蔥1根，薑10克，銀杏2大匙，鮮香菇3個，羅勒2個，醬油膏3大匙，鹽1/2小匙，糖2大匙，鮮雞粉、香油各1小匙，植物油30克。

做法：

①鴨洗淨切塊，鍋中加水燒開，將鴨塊焯透撈出。

②蔥洗淨切段，薑洗淨切片，山藥洗淨切塊，銀杏洗淨，羅勒洗淨去老莖，鮮香菇洗淨。

③鍋中倒入植物油燒熱，爆香蔥段及薑片，加入鴨肉拌炒，加2杯水和調料煮，再加入除羅勒之外所有材料，以大火煮滾，改小火煮至湯汁收乾，撒上羅勒即成。

三十七、麒麟鴨子

原料：鴨子1只，香菇30克，胡蘿蔔30克，金華火腿1個調料 鹽1小匙，料酒1小匙，醬油1大匙，雞油1小匙，雞湯1杯。

做法：

①將鴨子用料酒、鹽醃漬30分鐘，再煮20分鐘，取出將鴨骨去掉，放入冰箱中冷凍10分鐘。

②將冷凍好的鴨肉取出，火腿、香菇分別切片，鴨肉斜刀切成與火腿大小相同的片，兩片鴨肉中加一片香菇和火腿，依次擺盤，加入雞湯蒸20分鐘，出鍋後，用雞湯、雞油、醬油、水澱粉做成芡汁澆在鴨肉上即可。

三十八、鴨火二丁

原料：鴨脯肉250克，熟火腿100克，蛋清1個，水澱粉25克，蔥丁12克，雞湯70克，料酒1小匙，精鹽3/5小匙，味精1/5小匙，豬化油600克（實耗30克）。

做法：

①將鴨脯肉切丁，用料酒、精鹽、雞蛋清漬透，再用水澱粉抓勻漿好；火腿切成丁。

②油溫至四成熱時，把漿好的鴨丁倒入鍋內劃散滑熟，倒入漏勺。

③鍋內留底油少許，放入蔥丁、火腿丁、鴨丁、料酒、雞湯、味精，用水澱粉勾薄芡，淋上豬化油，再翻炒幾下即可裝盤。

三十九、回鍋鴨肉

原料：鴨胸肉300克，竹筍100克，花菜各50克，青椒、紅椒各1/2個，水、糖、澱粉、醬油、豆豉醬、辣豆瓣各適量，植物油30克。

做法：

①鴨胸洗淨抹乾，加少許鹽、料酒擦勻裝盤，入熏鍋，隔水蒸12分鐘取出，切片備用；竹筍洗淨切片，花菜、青椒、紅椒洗淨切塊。

②鍋中加少許植物油燒熱，爆香豆豉醬、辣豆瓣醬，放入竹筍、花菜、青椒、紅椒、鴨肉拌炒均勻，最後下澱粉勾芡即可。

四十、奶油明治鴨

原料：鴨脯肉500克，洋蔥150克，精鹽1小匙，料酒1大匙，胡椒粉2/5小匙，奶油、醬汁、白脫油（或豬化油）各適量。

做法：

①將鴨脯肉切大塊，投入沸水鍋中煮熟，其間加入適量料酒，以除去鴨肉的腥味，待煮熟後熄火，將鴨肉在原湯中浸泡一會兒，取出，瀝水。

②將熟鴨肉切成米粒狀，洋蔥切成小丁狀。

③煎鍋（平底鍋）燒熱加白脫油，將洋蔥丁放入鍋內炒至牙黃色時，加鴨肉粒、精鹽、胡椒粉、奶油、醬汁炒勻，待燒沸後再加些白脫油即成。

四十一、松仁炒鴨松

原料：鴨脯肉250克，松仁100克，料酒1/2大匙，味精1/5小匙，雞湯40克，精鹽3/5小匙，蔥薑末共10克，雞油1小匙，豬化油600克（實耗30克），蛋清1個，水澱粉25克。

做法：

①先將鴨肉洗淨，去除筋膜，切成米粒狀。

②將鴨肉裝在碗內，加少許雞湯將其調解開，加入蛋清、水澱粉、料酒、味精、精鹽攪勻。

③炒鍋燒熱，倒入豬化油，放入松仁煨熟撈起，放入鴨米粒滑至熟撈起。留少許油煸蔥末、薑末，再放入鴨米粒翻炒，加松仁合炒淋些雞油即可。

四十二、妙筆鴨舌

原料：鴨舌200克，蘆筍尖250克，紅腰豆適量，蔥花、蒜片共12克，精鹽1小匙，味精2/5小匙，海鮮醬油1小匙，植物油20克。

做法：

①將鴨舌投入沸水中煮熟，撈出瀝水，備用。

②將蘆筍尖投入沸水鍋中氽燙一下立即撈出，時間要短，否則影響質感，待用。

③紅腰豆用清水泡發，揀去雜質，待用。

④炒鍋內加入植物油，先放蔥花、蒜片爆香，再加入備好的鴨舌、蘆筍尖、紅腰豆，加入精鹽、海鮮醬油、味精翻炒均勻入味，淋明油出鍋即成。

四十三、東山鴨頭

原料：鴨頭1000克，調味料A：桂皮1塊，八角2個，花椒粒5克，綜合鹵包1包；調味料B：蠔油3大匙，麥芽糖5大匙，焦糖、醬油各1大匙，水3大碗；調味料C：胡椒鹽3克，植物油30克。

做法：

①鴨頭與脖子剝開，去毛洗淨備用。

②調味料A用紗布袋裝起，鍋中加水燒開，放入調味料A和調味料B用小火熬煮出味，將鴨頭、脖子放入後續用小火慢鹵至半爛，取出瀝乾後，放涼備用。

③鍋中加植物油，燒至四成熱，放入鴨頭與脖子略炸，取出後瀝乾油分，至於盤中，再撒上調味料C即可。

四十四、紅油拌鴨掌

原料：鴨掌8只，辣椒2個，黃瓜1/2根，蒜末少許，紅油1大匙，香油1小匙，鹽、雞精、糖、醋各少許。

做法：

①黃瓜、辣椒均洗淨切片。

②鴨掌切塊洗淨，鍋中加水燒開，放入鴨掌焯一下，撈出去骨及筋。

③做法②與調味料醃拌均勻至入味即可。

四十五、銀耳銀杏烏雞湯

原料：烏雞1/2只，銀杏20克，大棗4粒，銀耳30克，鹽1小匙，薑片5克，香菜末5克。

做法：

①烏雞斬去頭腳，從脊背刮開去內臟，洗淨切塊。

②烏雞塊放入沸水鍋中焯水，除去血汙，撈出後再衝洗乾淨，瀝淨水；銀耳用清水浸透，撕成小朵；大棗、銀杏分別洗淨。

③湯鍋內加適量清水燒開，放入烏雞、薑片小火煲2小時，再放入銀杏、銀耳、大棗煲20分鐘，加鹽調味，撒少許香菜末即可。

四十六、核桃山藥燉乳鴿

原料：乳鴿1只，核桃仁30克，淮山片30克，料酒1小匙，薑5克，蔥5克，鹽1小匙，胡椒粉各適量。

做法：

①核桃仁用沸水燙去皮，淮山藥片用水浸泡。

②乳鴿去內臟及爪，洗淨。鍋中加適量水燒開，放入乳鴿焯透撈出；薑拍鬆，蔥切段。

③將乳鴿、薑、蔥、核桃仁、山藥片、料酒同入燉鍋內，加適量水，用大火燒沸，再改小火燉煮35分鐘，加入鹽、胡椒粉調味即成。

四十七、鵪鶉蓮藕湯

原料：鵪鶉500克，蓮藕200克，大蔥1根，精鹽適量，料酒1大匙，辣醬2大匙，味精1/2小匙，白糖1小匙，植物油2大匙。

做法：

①鵪鶉宰殺後去毛去頭，從尾部開膛掏出內臟，洗淨切半。

②淨鵪鶉放入沸水中，加少許料酒氽燙撈出待用。

③蓮藕去皮切片，大蔥去皮切段備用。

④鍋中加2大匙植物油燒熱，下入蔥段、辣醬、白糖炒香，下入蓮藕翻炒片刻，倒入8杯清水煮沸，放入鵪鶉煮30分鐘，加精鹽、味

精調味即可。

四十八、松酥烤餅

原料：雞蛋1個，低筋麵粉40克，泡打粉0.5克，玉米粉15克，砂糖40克，糖粉10克。

做法：

①雞蛋打入碗中，分離出蛋黃取蛋清，加入20克砂糖，打至發泡，形成蛋清霜。

②取一容器將低筋麵粉、泡打粉及5克玉米粉混合過篩，加入蛋清霜，用刮刀攪拌均勻成麵糊，裝入擠花袋中，擠在烤盤紙上。

③糖粉及剩餘玉米粉用篩網過濾，撒在麵糊上呈白雪狀，移入烤箱，底火調至100°C面火調至180°C烤10分鐘，冷卻後即可食用。

四十九、肉丸蒸蛋

原料：白煮蛋6個，豬肉末200克，火腿屑2大匙，青豌豆1/2大匙，蔥2根，酒、醬油各1/2大匙，鹽適量，澱粉30克。

做法：

①肉末加調味料拌勻，青豆洗淨，火腿、蔥切末。

②白煮蛋用線一剖為二，將蛋黃挖出，取3個蛋黃壓碎放在肉末中，並加入一半的火腿末和澱粉、少許水攪拌均勻，做成小肉圓鑲在蛋上，然後將剩下的火腿撒在肉圓上面，頂端嵌入一粒青豆，並撒上蔥花。

③蒸鍋中放入小半鍋水，燒沸後將雞蛋蒸10分鐘。

五十、糖醋韭菜煎蛋

原料：雞蛋6個，韭菜150克，肉末100克，番茄碎少許，鹽1/2小匙，白糖1/2小匙，醋1/2小匙，醬油1/2小匙，澱粉1小匙，香油1/2小匙，植物油30克。

做法：

①將韭菜切成小段，用肉末炒一下，雞蛋打散，將肉末韭菜加入，調味後備用。

②做鍋點火，用中火煎成餅狀出鍋切成條，鍋中加少許水，加鹽、白糖、醋調成醬汁澆在雞蛋條上，撒番茄碎即成。

五十一、補腦益智羹

原料：鵪鶉蛋100克，黑木耳10克，銀耳10克，高湯、水、澱粉1大匙，精鹽1小匙，雞精1/2小匙，何首烏汁100克。

做法：

①銀耳、黑木耳、香菇擇去雜質、根，用水泡發好；鵪鶉蛋放入涼水中，上火煮熟，去殼；桂圓取肉。

②鍋上火，放入高湯，下入銀耳、木耳、香菇、何首烏汁、桂圓肉和鵪鶉蛋，中火燉20分鐘，用水澱粉勾芡即成。

五十二、海參枸杞鵪鶉蛋煲

原料：鵪鶉蛋12個，海參2只，枸杞子15克，醬油1大匙，料酒1大匙，胡椒粉適量，乾澱粉適量，蔥薑少許。

做法：

① 鴿蛋涼水下鍋，小火煮熟，撈起去殼，裹上澱粉，放入油鍋中炸成黃色，撈出。

② 海參涼水泡發，將內壁膜洗乾淨，放入開水中氽燙，撈起，切菱形花刀；枸杞子洗淨。

③ 鍋內加入少許植物油燒熱，爆香蔥、薑，加適量水煮沸，加入海參、醬油、料酒、胡椒粉，小火燉40分鐘，加入鴿蛋、枸杞子，燉10分鐘即可。

五十三、雙蛋拌空心菜

原料：松花蛋2個，鹹鴨蛋1個，空心菜150克，鹽1小匙，醋3小匙，香油、薑、蒜、芝麻各5克。

做法：

① 空心菜去老梗洗淨，切成段備用。

② 松花蛋鹹蛋剝開，切成粒備用。

③ 薑和蒜均切成茸加入鹽、醋、香油調成汁。

④ 鍋上火加入水燒開，放少許鹽，將空心菜放入燙一下撈出，過涼控淨水分。

⑤ 將松花蛋、鹹鴨蛋和空心菜加入調好的汁拌勻，撒芝麻即可。

第三章 水產類 (一)

一、魚米映紅椒

原料：鯉魚1尾（約750克重），紅椒20克，青豆20克，紅椒20克，蔥花8克，料酒、醋各2小匙，精鹽4/5小匙，雞粉2/5小匙，白糖1小匙，水澱粉20克，植物油1000克。

做法：

①將鯉魚宰殺洗淨，剔骨取肉切丁，用蛋清和水澱粉抓勻、上漿；紅椒切絲。油倒入鍋中，燒至四成熱時放入魚丁劃散，斷生後撈出，瀝油。

②鍋入底油，用蔥花炆鍋爆香，放入青豆、紅椒絲，煸炒一下後加魚丁和料酒、醋、精鹽、白糖、雞粉等調料翻炒均勻入味，用水澱粉勾芡，淋明油，出鍋裝盤即成。

二、紅燒鯉魚

原料：鯉魚1條，豬肉50克，冬筍20克，香菇10克，蔥、薑、蒜各10克，鹽1小匙，雞精1小匙，乾辣椒10克，豆瓣醬1小匙，白糖1/2小匙，醋1/2小匙，醬油1小匙，啤酒1小匙，植物油30克。

做法：

①將鯉魚洗淨後切成塊，冬筍、香菇切片，蔥、薑、蒜切好備用。

②鍋中加植物油燒熱，下豆瓣醬爆香，倒入適量清水，加入鹽、雞精、乾辣椒、啤酒、醬油、白糖調味，燒開後放入魚塊、豬肉、冬筍、香菇、蔥、薑、蒜，燉6分鐘即可。

三、番茄燒魚

原料：鯉魚1條，番茄3個，青蒜1棵，鹽1/2小匙，胡椒粒1匙，雞精1小匙，植物油30克。

做法：

①魚洗淨切小塊，抹上少許鹽；番茄洗淨去蒂，切塊；蒜白與綠葉分開切斜片。

②鍋中加入少許植物油燒熱，放入魚煎至表面呈微黃，加入番茄及蒜白炒香，加入1杯水，以小火燜煮約10分鐘，加入鹽調味並撒上蒜葉即可。

四、鯉魚苦瓜湯

原料：淨鯉魚1尾，苦瓜200克，檸檬1個，精鹽適量，薑汁1大匙，料酒1大匙，味精1/2小匙，白糖少許，高湯8杯。

做法：

①將鯉魚去頭、尾處理乾淨，剔除魚骨留淨肉片，待用。

②苦瓜縱切兩半，去籽、去內膜洗淨，切片。

③湯鍋中注入8杯高湯，放入所有原料、調料，大火煮開後，轉至小火煮10分鐘即可。

五、丁香魚片杞子湯

原料：草魚肉400克，枸杞子10克，丁香3克，精鹽適量，檸檬汁適量，胡椒粉1小匙，蔥碎少許，高湯適量，自選蔬菜少許。

做法：

①將草魚宰殺處理乾淨，斬下魚頭，然後片下兩扇魚肉，再片成小塊，待用。

②將枸杞子、丁香、自選蔬菜用清水沖洗乾淨，待用。

③鍋中加適量高湯煮沸，下入枸杞子、丁香、魚片滾沸，下入檸檬汁、胡椒粉、精鹽調味，出鍋時撒入蔥碎、蔬菜即可。

六、蔥燒草魚

原料：新鮮草魚1條（約600克），蔥3棵，薑絲1大匙，鹽1/4小匙，酒2大匙，醬油2大匙，糖2小匙，醋1/2大匙，水2杯，植物油30克。

做法：

①魚身兩面切2~3條刀口，如選用比較扁平、肉薄的魚，也可以不切刀口。

②鍋中燒熱油，放入魚以中火煎黃表面，翻面再煎時加入蔥段和薑絲一起煎香。

③蔥段夠焦黃時，烹入調味料，加水燒開後改小火煮15~20分鐘（中途翻面1次），然後將湯汁收乾即可。

七、蘇式熏魚

原料：草魚750克，蔥3根，薑5片；調味料A：醬油4大匙，酒1大匙；調味料B：蔥1棵，醬油3大匙，糖4大匙，水1/2杯，八角1顆，五香粉1小匙，香油1/2大匙。

做法：

①草魚洗淨擦乾，由背部剖開成兩大塊，再橫片成大斜片；蔥薑拍碎和調味料A拌勻，放入魚片醃約30分鐘。

②用1大匙油爆香蔥段，倒入調味料B燒開。

③油鍋燒熱，分兩批放入魚片炸酥，第一批炸好時，立刻放入做法2的鹵水中，泡3~4分鐘即成。

八、鮮菌魚羊鍋

原料：草魚1條，茶樹菇100克，切面100克，羊肉餡50克，油菜100克，雞蛋50克，洋蔥、香菜50克，蔥30克，薑20克，鹽1小匙，白糖1/2小匙，香油1/2小匙，胡椒粉1小匙，植物油30克。

做法：

①草魚去鱗、內臟，洗淨。鍋中加少許植物油燒熱，放入草魚略煎，再放入薑片、茶樹菇煸炒後加入適量開水，加鹽、白糖，轉入沙鍋中。

②將羊肉餡放入碗中，加入洋蔥末、蔥末、香菜、雞蛋攪拌均勻。沙鍋內水燒開把羊肉餡製成丸子放入鍋中，加入切面、油菜煮熟，放胡椒粉、香油調味出鍋即可。

九、魚藏鮮

原料：鯉魚1條，蝦茸50克，香菇50克，玉蘭片50克，油菜50克，鹽1/2小匙，雞精1/2小匙，料酒1大匙，香油1/2小匙。

做法：

①將鯉魚洗淨去骨，加入鹽、雞精、料酒、香油，抹勻醃漬10分鐘左右。

②蝦茸和香菇丁、玉蘭片丁一起，加入鹽、料酒、香油、雞精攪拌均勻，裝入魚肚中，魚身上碼放好油菜、香菇、玉蘭片，撒鹽、料酒、雞精，裝入盤中。

③蒸鍋內加水燒開，放魚蒸20分鐘即可。

十、棗杞雙雪煲鯽魚

原料：鯽魚1條，排骨100克，瘦豬肉50克，薑、枸杞子、蜜棗、玉竹、沙參各10克，銀耳、陳皮各5克，雪梨20克，鹽1/2匙，雞精1小匙。

做法：

①鯽魚去鱗、內臟洗淨。

②所有藥材洗淨。

③鍋中加少許植物油燒熱放入魚兩面煎香後，取出放入沙鍋中，加入所有原料，添適量水燒開，煲40分鐘後轉小火再煲40分鐘即可，出鍋前調味。

十一、貼心鯽魚湯

原料：鯽魚1條，白蘿蔔200克，薑50克，鹽1小匙，白糖1小匙，料酒1大匙，植物油10克。

做法：

①將鯽魚洗淨擦乾，撒少許鹽醃漬片刻。

②鍋內加入少許植物油燒熱，放入薑片、鯽魚，兩面煎透後放適量水，放料酒，加蓋中火煮30分鐘，開蓋後放入白蘿蔔，加鹽、白糖調味即可。

十二、清蒸茶鯽魚

原料：鯽魚1條（300克左右），綠茶適量，鹽1/2小匙，紹酒1小匙，薑片5克，蔥段5克，植物油30克。

做法：

①將鯽魚宰殺去腮、內臟，留下魚鱗洗淨；將茶葉洗淨略泡瀝乾，裝入魚腹中。

②鍋中加水燒開，用漏勺托著魚在沸水中焯一下即將魚入盤，上、下墊上蔥薑，上面撒上適量鹽（要少），再倒入燒酒、綠茶水及適量油，上屨蒸透即成。

十三、白朮健脾鱸魚湯

原料：鮮鱸魚600克，白朮120克，橘皮20克，鹽1/2小匙，胡椒粉1/2小匙。

做法：

①鱸魚刮鱗，去內臟，洗淨；橘皮、白朮洗淨。

②鍋中加水燒開，放入鱸魚、橘皮、白朮焯透撈出。備用

③鍋內放適量水，放入鱸魚、橘皮、白朮，大火燒開，改小火將其燉爛，加鹽、胡椒粉調味即成。

十四、乾燒鱸魚鑲面

原料：鱸魚1條，掛面100克，肉末50克，醪糟50克，薑、蒜各15克，鹽、白糖、雞精、老抽、豆瓣醬、辣醬各1/2小匙，料酒1小匙，生粉1小匙，植物油2000克（實耗60克）。

做法：

①將鱸魚洗淨表面劃花刀，拍生粉，入油鍋炸一下撈出。

②鍋中留底油，下肉末爆香，加蔥、薑、辣醬、豆瓣醬、醪糟炒香，放入魚，加少許湯，放入料酒、雞精、白糖調味，加蓋，小火燉6分鐘，開蓋後將魚取出裝盤，汁勾芡淋在魚身上。

③將麵條煮好後擺在魚旁邊即可。

十五、蔥椒鱸魚片

原料：鱸魚750克，金針菇1袋，青筍50克，鹽1/2小匙，料酒1/2小匙，蔥葉1小匙，花椒，白糖、醋、香油各1/2小匙，蛋清3個，澱粉、雞精各1/2小匙，冷雞湯1桶，植物油30克。

做法：

①將鱸魚去頭、尾、骨，取魚肉切成抹刀片，用鹽、料酒、蛋清、澱粉上漿待用；金針菇切斷，燙水備用；青筍切絲。

②將花椒、蔥葉洗淨，一起剁成茸，放入碗中，加入鹽、雞精、白糖、醋、香油和適量涼雞湯，調成蔥椒汁。

③鍋中入水燒沸，將魚片放入氽至斷生撈出瀝乾，倒入裝有金針菇、青筍的盤中澆上蔥椒汁即可。

十六、濃湯裙帶煮鱸魚

原料：鱸魚1條，山藥100克，裙帶菜（海帶芽）50克，枸杞子10粒，鹽、雞精各1小匙，糖1/2小匙，胡椒粉1/2小匙，香蔥少許。

做法：

①山藥去皮洗淨切成細條；裙帶菜洗淨；鱸魚洗淨去頭去尾骨，魚肉片成雙飛片。

②鍋中加入少許植物油燒熱，放入魚頭骨炒一下，倒入水大火燒開至湯成奶白色，將魚骨撈出，放入山藥煮熟，取出放在沙鍋中。

③裙帶菜洗淨做底，魚片開後略燙，放在裙帶菜上，湯調味澆在上面即可，撒蔥花。

十七、彩色魚夾

原料：鮮鱈魚肉400克，蝦蓉100克，熟火腿菱形片、水髮香菇菱形片、綠菜葉菱形片各12片，雞蛋清1個，精鹽1小匙，味精2/5小匙，蔥薑汁1大匙，料酒、水澱粉各2小匙，雞清湯100克，植物油300克（實耗35克）。

做法：

①鱈魚肉切成夾刀片，用精鹽、料酒醃漬。蝦蓉加精鹽、味精、雞蛋清、蔥薑汁，攪至上勁，成蝦締。

②將蝦締放在魚片中，將魚片兩頭對折，修成半圓形魚夾，點綴上火腿、綠菜葉、香菇片，放入三四成熱的植物油中焗熟，整齊地排放於盤中。

③鍋中倒入雞清湯燒沸，加精鹽、味精，用水澱粉勾芡，澆於魚夾上即成。

十八、醋爆魚丁

原料：淨鱖魚肉400克，牛奶50克，蛋清2個，蔥段、薑片、蒜末共15克，料酒1大匙，味精2/5小匙，醋、水澱粉各2小匙，雞湯75克，精鹽3/5小匙，植物油25克。

做法：

①將鱖魚洗淨，切為1公分小方丁，加精鹽攪拌上勁，蘸上蛋清漿；將魚丁逐個撥入放有醋的開水鍋內，煮約1分鐘，撈出投涼。

②炒鍋燒熱，放少許植物油，用薑片、蔥段炆鍋，撈出，加料酒、雞湯略燉，放入魚丁，加精鹽、味精，用小火焙至入味。

③待湯汁只剩一半時倒出，放入牛奶、料酒、蒜末、味精，加水澱粉勾芡，淋明油即可。

十九、白汁番茄鱖魚

原料：鮮活小鱖魚2尾（約400克），新鮮番茄2個，蔥、薑片共10克，白湯200克，料酒1大匙，精鹽4/5小匙，味精、胡椒粉2/5小匙，植物油25克。

做法：

①將新鮮小鰕魚宰殺後，刮去魚鱗，剖開除去內臟，在魚身上劃斜直刀，注意不要劃太深，洗淨，瀝水；番茄洗淨切塊。

②炒鍋燒熱，放少許植物油，用蔥白、薑片炆鍋，放入鰕魚略煎，加料酒、白湯，用旺火燒，待湯色乳白時，用精鹽、味精調味後，下番茄塊略煮，撒入胡椒粉，裝入湯盤即可。

二十、西洋菜煲生魚

原料：鰕魚1條，西洋菜800克，豬蹄1只，南北杏40克，紅棗5個，瘦肉300克，陳皮1片，老薑40克，紹興酒2大匙，精鹽1小匙。

做法：

①西洋菜洗淨，切段；老薑洗淨，切片；鰕魚刮去鱗片，去除內臟，洗淨，擦乾；瘦肉和豬蹄洗淨，切塊，汆燙後撈出。

②鍋中倒入2大匙油燒熱，爆香薑片，放入鰕魚煎至兩面呈金黃色，倒入紹興酒，略煮後撈出。

③煲鍋加入3000毫升清水煮滾，放入所有材料改小火煲煮約3小時，加精鹽調味即可。

二十一、鱉羊補腎煲

原料：活鱉1只（約500克），帶骨羊腿500克，黃耆10克，枸杞子20克，生料酒2大匙，鹽適量，薑5克，茴香1個，花椒10粒。

做法：

①鱉宰殺後切大塊，羊肉去骨，切3公分見方的塊，均洗淨。

②鍋內加水燒開放入鱉塊、羊肉塊，焯透撈出。

③將鱉、羊肉、黃耆、枸杞子、茴香、花椒、蔥薑、料酒放入沙鍋中，加水蓋過材料，以大火煮沸，轉小火燉至熟爛，加鹽調味即可。

二十二、豆瓣花鱧

原料：鱧魚1尾（約1250克），蔥花、蔥末、薑末共20克，料酒1大匙，精鹽1/2大匙，醬油2大匙，醋、水澱粉、白糖各1小匙，郫縣豆瓣20克，味精3/5小匙，清湯400克，植物油60克。

做法：

①鱧魚初加工後剝成長方塊，用精鹽、料酒、蔥末、薑末醃漬入味，下入六七成熱的油中略炸，撈出。

②炒鍋洗淨，加少許植物油，用蔥末、薑末炆鍋，加郫縣豆瓣炒酥，加清湯、醋、醬油、白糖，放入魚肉旺火燒沸，改小火升溫至湯汁濃稠，加水澱粉勾芡，淋熱油，撒蔥花即可。

二十三、五福鮭魚

原料：鮭魚300克，萵筍20克，胡蘿蔔10克，洋蔥10克，香菜10克，海蜇30克，紅心蘿蔔20克，花生米10克，鹽1小匙，雞精1小匙，醬油1小匙，醋1小匙，橄欖油1小匙，芥末1小匙，香油1/2小匙，辣椒醬1小匙。

做法：

①將鮭魚洗淨切成片，萵筍、胡蘿蔔、洋蔥、紅心蘿蔔、香菜切成絲備用。

②將切好的原料放入器皿中，加入海蜇絲、花生米、鹽、雞精、醬油、醋、橄欖油、芥末、香油、辣椒醬調味，攪拌均勻即可食用。

二十四、五絲燒鯧魚

原料：新鮮鯧魚1條，肉絲、白菜絲、香菇絲、胡蘿蔔絲、筍絲各30克，蔥1棵，薑絲15克，鹽1/4小匙，淡色醬油1大匙，糖2大匙，醋3大匙，香油1/2小匙，胡椒粉1/6小匙，水澱粉1大匙，植物油30克。

做法：

①魚清理乾淨，在魚身上劃切刀痕，撒少許鹽醃約5分鐘，鍋內加少放植物油燒熱，將魚的兩面煎呈微黃色盛出。肉絲用少許醬油，水和澱粉抓拌後醃一下，蔥切絲。

②鍋加入少許植物油燒熱，炒肉絲和香菇絲，再放入白菜絲同炒，待白菜微軟，加入魚、胡蘿蔔絲、筍絲和鹽、淡色醬油、糖、醋，加水，煮滾後改小火燒7~8分鐘至汁濃即可。

二十五、酸辣烹鯧魚

原料：鯧魚1條（約500克），肉末100克，大蒜末、薑末各1小匙，木耳末、蔥末、芹菜末2大匙，紅辣椒末1大匙，醬油2大匙，酒1大匙，水4大匙，鹽1/2小匙，糖1小匙，醋3大匙，胡椒粉1/4小匙，香油1小匙，澱粉2小匙，植物油30克。

做法：

①鍋中加植物油燒熱下入肉末炒散，再加大蒜末及薑末炒香，倒入木耳和調勻的調味料，撒下芹菜末、紅椒末及蔥花，做成酸辣椒汁。

②用醬油、酒等將魚醃20分鐘，鍋中燒熱油將魚炸透取出。

③將調好的汁澆在魚上即可。

二十六、煎封鯧魚

原料：白鯧魚1條，生菜2片，薑2片，蔥2根，糖、料酒1大匙，酒1大匙，醬油、辣醬油各2大匙，植物油2000克（實耗60克）。

做法：

①白鯧魚洗淨，斜刀切片，加入蔥、薑、料酒、醬油醃一下，再放入熱油中炸上色撈出。

②鍋中另入植物油燒熱，炒酒、辣醬油和糖，放水，放入炸好的魚塊小火燜入味，待湯汁收乾，盛入墊有洗淨的生菜葉的盤內即可，用少許香菜點綴。

二十七、檸檬紅鯧魚湯

原料：速凍紅鯧魚3條，檸檬1個，紅椒1個，青椒1個，精鹽適量，紅糟汁1大匙，雞精1/2小匙，蔥花、薑絲各少許，植物油2大匙，高湯8杯。

做法：

①取出速凍紅鯧魚放入冷水中解凍，待用。

②將鯧魚去頭去內臟，洗淨切塊。

③檸檬洗淨切扇形片，青、紅椒洗淨去籽切絲。

④鍋置火上，加2大匙植物油燒熱，下入蔥花、薑絲、紅糟汁炒香，倒入8杯高湯，下入所有原料，加精鹽、雞精煮至入味即可。

二十八、雪裡蕻燒帶魚

原料：白帶魚6片，雪裡蕻150克，辣椒2個 蒜末1大匙，料酒2大匙，鹽1小匙，醬油1/2大匙，糖1小匙，胡椒粉1小匙，植物油30克。

做法：

①白帶魚洗淨拭乾，用刀在肉麵橫劃刀紋，用1大匙料酒和鹽醃一下；雪裡蕻洗淨切碎，辣椒去籽切碎備用。

②將油燒熱，放入白帶魚煎至兩面金黃時盛出，餘油倒出。

③另用油炒香蒜末，放入雪裡蕻和辣椒同炒勻，加入料酒、醬油、糖和胡椒粉燒開，白帶魚回鍋與雪裡蕻同燒入味，湯汁稍收乾即可盛出。

二十九、臘八蒜燒帶魚

原料：帶魚300克，豆腐乾50克，豬肉片50克，鹽1/2小匙，雞精1/2小匙，醬油1/2小匙，白糖1/2小匙，臘八蒜50克，臘八醋50克，八角10克，香油1/2小匙，麵粉50克，植物油30克。

做法：

①將帶魚洗淨切成段，用醋醃漬幾分鐘去掉腥味；豆腐乾切片備用。

②鍋中倒入油燒熱，將帶魚蘸麵粉入鍋煎至兩面金黃色後取出；原鍋放入豬肉片、八角煸香，加入豆腐乾，烹入醬油、白糖、鹽、臘

八醋、雞精調味，再放入帶魚，加高湯燒入味後加入臘八蒜燒至汁濃，淋香油即可。

三十、香煎帶魚

原料：帶魚1條，薑1塊，鹽1小匙，植物油50克。

做法：

①帶魚去內臟洗淨，先在魚身上切細紋，再切片後擦乾，加鹽醃一下。

②薑切片。

③鍋中加油燒熱，爆香薑片，再將帶魚放入，煎至兩面金黃即可。

三十一、帶魚煮南瓜

原料：帶魚200克，南瓜150克，紅椒圈少許，精鹽適量，味精1/2小匙，料酒1大匙，蔥花少許，白醬油1/2杯，植物油少許，高湯適量。

做法：

①帶魚去內臟，斬掉頭尾，洗淨斬塊，再將帶魚塊斜切一字花刀。

②南瓜洗淨去皮，用勺子挖出瓢、籽，切塊備用。

③煎鍋中放少許植物油燒熱，將帶魚煎至金黃色盛入容器待用。

④鍋中加適量高湯煮沸，下入所有原料及調料，煮25分鐘入味即可。

三十二、香麻鱈魚條

原料：鱈魚片200克，蔥1根，薑半塊，白芝麻少許，蛋黃粉、酥炸粉各少許；調味料A：米酒1大匙，醬油2大匙，糖1小匙；調味料B：米酒1/2大匙，鹽1/2小匙；植物油800克（實耗50克）。

做法：

①蔥洗淨，切段；薑洗淨、切片；鱈魚片切長條塊，加入調味料A醃10分鐘，蘸裹混合均勻的蛋黃粉、酥炸粉，備用；白芝麻炒香備用。

②鍋中倒入植物油燒熱，放入裹好粉的魚塊，炸至金黃，撈出瀝乾。

③鍋中留2大匙油，爆香蔥段、薑片，放入炸過的魚塊拌炒，加入調味料B和水，至湯汁收乾，盛盤，拌入白芝麻即可。

三十三、辣汁銀鱈魚

原料：鱈魚4塊，檸檬1個，熟馬鈴薯30克，牛奶1小袋，麵包糠75克，鹽1小匙，白葡萄酒1/2小匙，胡椒粉、芥末粉各10克，辣椒面5克，雞蛋2個，奶油20克，食用油、乾澱粉各10克。

做法：

①將鱈魚塊洗淨切片，瀝乾，用鹽、胡椒粉醃漬；將雞蛋打入碗中，加牛奶拌勻，將魚片滾一層乾澱粉一層芥末粉，再蘸蛋奶液和麵包糠備用。

②坐鍋點火入油，至五成熱下魚片，炸至熟後撈出瀝乾油分，入盤。

③坐鍋點火入奶油，化開後，將檸檬汁、辣椒粉、鹽攪拌勻後澆在魚片上，盤四周配煮熟的馬鈴薯，將白葡萄酒灑在四周，用火點燃出香味即成。

三十四、豆酥鱈魚

原料：鱈魚500克，豆酥50克，蔥1根，薑3片，蒜2瓣；調味料A：鹽1小匙；調味料B：醬油1小匙，料酒1大匙。

做法：

①蔥切段，薑去皮切片，蒜去皮，與豆酥均切細末備用。

②鱈魚洗淨，切厚片，均勻抹上調味料A放入盤中，上面放上蔥段及薑片，移入蒸鍋中用大火蒸約10分鐘，取出，倒出多餘的蒸汁。

③鍋中倒入2大匙油燒熱，放入蒜末及豆酥炒至香味逸出，加調味料B炒勻，淋在蒸好的鱈魚上。

三十五、鱈魚薯塊洋葱湯

原料：鱈魚肉200克，蕃薯200克，洋葱1個，奶油2大匙，精鹽適量，味精1/2小匙，法香少許，胡椒粉少許，豬骨高湯8杯。

做法：

①將鱈魚肉切塊。

②洋葱去皮切塊，法香切碎備用。

③蕃薯洗淨去皮切塊。

④鍋中加奶油融化，加入洋蔥煸炒，倒入8杯豬骨高湯，下入所有原料、調料，小火煮至蕃薯、魚肉熟軟時，撒入法香即可。

三十六、蘿蔔露荀煮鱈魚

原料：鱈魚300克，胡蘿蔔100克，露荀150克，雞精1/2小匙，鮮薑適量，精鹽1/2小匙，糖1/2小匙，料酒1小匙，胡椒粉1小匙，杏仁50克。

做法：

①鱈魚切段，切花刀，加精鹽醃一下備用。

②胡蘿蔔去皮洗淨切條，露荀切段，薑切細條，杏仁泡好。

③鍋上火，放入醃好的鱈魚、鮮薑煎一下，放入胡蘿蔔，繼續煎透後倒入水，小火燉30分鐘，至湯濃即可。

三十七、脆皮爆鱈魚

原料：鱈魚350克，香菇絲100克，胡蘿蔔絲100克，西瓜皮絲100克，蒜15克，鹽1/2小匙，白糖1/2小匙，料酒1小匙，胡椒粉、香油各1/2小匙，水澱粉1小匙，植物油10克。

做法：

①將鱈魚切絲，用開水焯一下取出備用。

②鍋中加入植物油燒熱，下蒜片炸香，放入胡蘿蔔絲、香菇絲、鱈魚絲翻炒，加鹽、料酒、胡椒粉、白糖調味，加西瓜皮絲大火翻炒，用水澱粉勾芡，淋香油出鍋即可。

第三章 水產類（二）

三十八、豆豉鱈魚

原料：鱈魚2條，豆豉3大匙，青椒1個，紅椒1個，蒜末1大匙，酒、醬油各1大匙，糖、水澱粉各1小匙，胡椒粉1小匙，植物油30克。

做法：

- ①鱈魚加少許醋一同抓洗除黏液後，先直剖兩半再切小段；青椒、紅椒分別去籽切菱形片；豆豉用水洗淨備用。
- ②鍋中加入植物油先炒鱈片，並淋酒1大匙，炒勻後盛出。
- ③另起鍋入油炒香蒜末、豆豉和青椒、紅椒，最後放入鱈片和其他調味料同炒，炒勻入味後即可。

三十九、麻辣鱈段

原料：鱈魚500克，辣椒3個，青椒1個，蒜片2大匙，酒1大匙，醬油2大匙，鹽1/2小匙，糖1大匙，醋1/2大匙，花椒粉1小匙，澱粉1/2大匙，植物油20克。

做法：

- ①鱈魚洗淨，切小段；青椒片開，去籽，切片；辣椒片開，去籽，切小段。
- ②鱈魚拌入1/2大匙酒，先用油爆炒過盛出。

③另起鍋用油炒蒜片和青椒、辣椒，並放入鱈片同炒，加醬油、鹽、糖、醋和花椒粉調味，炒勻即可盛出。

四十、宮爆大蝦

原料：海蝦6只，乾辣椒75克，蔥2根，蒜2粒，花椒粒10粒，糖1/4小匙，醋、醬油、醪糟、番茄醬各1/2小匙，水澱粉1小匙，植物油2000克（實耗60克）。

做法：

①蔥洗淨切段；蒜去皮切片；蝦連殼在背部直劃一刀，均勻撒上乾澱粉。

②燒油至七成熱，將蝦放入炸至顏色變紅，撈起瀝乾。

③鍋中留下少許油燒熱，放入花椒、乾辣椒爆香，再放入蒜片、蔥段和蝦炒勻，加入糖、醋、醬油、醪糟、番茄醬拌炒均勻，最後加入水澱粉勾芡即可。

四十一、夏日三杯蝦

原料：海蝦350克，西藍花50克，大蒜5瓣，青、紅椒各25克，鹽1小匙，白糖1/2小匙，醬油1/2小匙，香油1/2小匙，料酒1小匙，植物油30克。

做法：

①將海蝦去掉頭、蝦線，洗淨；西藍花改成小朵洗淨；青紅椒均切成菱形片。

②坐鍋點火倒油，加入香油，放入大蒜煸香，放入海蝦，倒入醬油、料酒、香油，加鹽、白糖，放入西藍花、青紅椒翻炒均勻出鍋即

可。

四十二、糖醋辣味蝦

原料：蝦8只，紅辣椒4個，蔥1根，薑少許，高湯3大匙，醬油2大匙，醋、糖各2小匙，料酒1大匙，胡椒1小匙，鹽、胡椒、澱粉各1小匙，植物油30克。

做法：

①蝦去腸泥，連殼一起縱切成兩半排於盤上，然後撒上鹽、胡椒和澱粉。

②熱油鍋，將蝦放進去炸至變紅，撈出瀝乾。

③另起油鍋炒香紅辣椒、蔥、薑片，再加入蝦略炒，最後加入高湯、醬油、醋、糖、料酒和胡椒炒勻入味即可。

四十三、蒜蓉蒸粉絲蝦

原料：蝦10只，粉絲適量，蔥末少許，蒜末2大匙，醬油、酒各1大匙，糖、鹽、胡椒粉各少許，植物油30克。

做法：

①蝦洗淨去腸泥，剪去須足瀝乾，片開備用；粉絲泡好放入盤中，蝦排在上面。

②熱油鍋爆香蒜末後，加入調味料調勻，澆在蝦身上，入籠蒸4分鐘，取出撒上蔥末，再趁熱澆上少許熱油即可。

四十四、豆瓣蝦仁

原料：蝦仁300克，青豆100克，蔥末20克，調味料A：鹽1/2小匙，胡椒、料酒1小匙；調味料B：豆瓣醬、薑泥各1大匙，番茄醬3大匙，蒜泥1小匙；調味料C：高湯1杯，料酒1大匙，糖1小匙，鹽、胡椒、醋1/2小匙，澱粉適量，植物油50克，雞蛋1個。

做法：

①蝦仁加入調味料A和蛋清拌勻，放入熱油鍋中炸至變色，撈出瀝乾。

②另起油鍋炒香調味料B，加入調味料C（除澱粉外）、青豆、蝦仁，用大火煮沸，撒上蔥末，用水澱粉勾芡，再加入蛋液、鹽，鍋邊加1大匙植物油，再加醋調味即可。

四十五、泡菜爆河蝦

原料：河蝦250克，四川泡菜50克，青紅椒30克，鹽1小匙，糖1小匙，料酒2小匙，醬油1小匙，胡椒粉、蔥、薑適量，植物油20克。

做法：

①河蝦剪去須足，去泥腸，加入蔥、薑、料酒醃10分鐘。將四川泡菜切成小粒，青紅椒切成相應小粒，蔥薑切末。

②將河蝦放入油中，炸至變紅殼酥撈出。

③鍋中放油，用蔥薑爆香，放入泡菜、青紅椒，將炸好的河蝦放入，烹入料酒、醬油、鹽、糖，炒勻即可。

四十六、豉汁鰻魚

原料：鰻魚1尾（約750克），豆豉30克，乾澱粉適量，精鹽3/5小匙，味精2/5小匙，料酒2小匙，生抽1小匙，老抽1/2小匙，蔥段、薑

片共15克，植物油30克。

做法：

①豆豉剁碎，加蒜泥、白糖、味精、精鹽、生抽、老抽拌勻成豉汁。

②將鰻魚用竹筷從頸下處將內臟絞出，略燙後刮洗乾淨，從頭下至尾剖直刀，刀距約0.3公分，腹部相連，加精鹽、料酒、白糖、薑片、蔥段醃漬片刻，取出擦乾，用豉汁抹擦均勻，再拌入乾澱粉，放於盤中（盤底抹少量油）淋油後上籠蒸10分鐘即可。

四十七、香辣蟹

原料：肉蟹600克，芹菜120克，蔥（切片）1根，薑片40克，蒜（炸至金黃）80克，乾辣椒段20克，花椒粒1大匙，香菜少許，料酒1大匙，醬油2大匙，鹽1/2小匙，雞精、糖、醋各1小匙，高湯1/2杯，植物油2000克（實耗60克）。

做法：

①蟹處理乾淨切塊，蟹鉗略拍，過油前上適量乾澱粉。將蟹放入滾油中過油至八成熟。

②熱油爆香蔥薑等，將蟹回鍋，淋酒，炒透，下調味料煮沸，連鍋上桌，撒上少許香菜即可食用。

四十八、紅燜花蟹

原料：花蟹2只，青江菜12棵，蔥1根，紅辣椒1個，薑75克；調味料A：澱粉2小匙；調味料B：紅豆瓣醬、冰糖、雞精、香油，甜麵醬、番茄醬、醬油各1/2小匙，水1/2碗，植物油30克。

做法：

①蟹洗淨，去沙囊、頭須及肺鰓，切小塊，撒入調味料A，放入熱油鍋中炸至金黃，撈出瀝乾。蔥切段，薑去皮切片，紅辣椒切段，青江菜對切。

②鍋中加入植物油燒熱，爆香蔥、薑、紅辣椒，加入調味料B拌勻煮滾，撈出蔥、薑、蒜、紅辣椒，加入炸好的蟹塊以中火燜煮入味，待湯汁收乾，盛入盤中，邊上擺上燙好的油菜即可。

四十九、辣汁炒花蟹

原料：活花蟹750克，乾蔥蓉、蒜蓉各1/2大匙，蔥花1大匙，醬油、醋各1大匙，鹽1/3小匙，糖、香油各2小匙，辣豆瓣醬2小匙，澱粉、料酒各適量，植物油30克。

做法：

①花蟹切幾個塊，蘸上少許澱粉，放入油鍋煎至花蟹成金黃色，盛起。

②熱油，下蔥蓉、蒜蓉、辣豆瓣醬炒香，下蟹塊，淋酒，加剩下的調味料（除澱粉外）煮片刻，下蔥花、水澱粉炒勻即可。

五十、蟹黃三絲羹

原料：螃蟹2只，雞肉絲100克，筍絲100克，豆腐100克，薑末10克，香菜20克，鹽、黃酒各1小匙，高湯1大匙，豬化油20大匙。

做法：

①將螃蟹蒸熟後，取出蟹黃和蟹肉；鍋中放少許豬化油，炒化後下薑末煸香，放入蟹肉、蟹黃，加鹽、黃酒炒一下取出。

②雞肉絲中加澱粉、鹽醃漬片刻，炒熟取出備用。

③坐鍋點火倒入高湯，放入香菇絲、筍絲、豆腐、蟹肉，煮熟即成，出鍋撒少許香菜。

五十一、宮保魷魚

原料：水發魷魚400克，乾辣椒20克，蒜末1小匙，醬油、糖、料酒、香油、醋、雞精、鹽各1/2匙，花椒少許，植物油30克，水澱粉1小匙。

做法：

①魷魚去皮切塊，入七成熱的油鍋中過油後撈出瀝乾；乾辣椒剪成段。

②取一容器放入醬油、糖、料酒、香油、醋、雞精、鹽和蒜末、水澱粉調成調味汁。

③熱油鍋爆香花椒及紅辣椒，再放入魷魚及調味汁爆炒均勻即可。

五十二、紅燒魷魚

原料：魷魚1條，蒜5粒，蔥、紅辣椒各2棵，薑3片，醬油2大匙，糖2小匙，黑醋、醪糟各1大匙，胡椒粉1/2小匙，水澱粉1大匙，植物油20克。

做法：

①薑去皮洗淨，蒜去皮均切片；蔥洗淨，切段；紅辣椒去蒂洗淨切絲。

②魷魚剝出外膜，撕去頭足洗淨，刮除內膜，先切花紋，再切長條，放入滾水中燙熟，撈出備用。

③鍋中加油燒熱後，放入蔥、薑、蒜、紅辣椒炒香，加入魷魚及醬油、糖、黑醋、醪糟、胡椒粉炒熟，再加入調味料調味勾芡，即可盛出。

五十三、小蔥鮮魷芋頭餅

原料：鮮魷2個，芋頭100克，小蔥30克，鹽1小匙，醬油10克，雞蛋2個，檸檬汁1/2小匙，用青紅辣椒、蔥、洋蔥、番茄調汁。

做法：

①將鮮魷切絲，小蔥切粒；山藥去皮洗淨蒸透，打成泥加入雞蛋拌勻。

②取一容器將魷魚、小蔥和山藥雞蛋泥拌勻調味，平鍋上火放少許油，將山藥製成小餅放入鍋中，中火煎透，出鍋即可。

③食用時蘸檸檬汁和調的汁即可。

五十四、沙茶醬炒雙魷

原料：水發魷魚、新鮮魷魚各1條，芹菜200克，紅辣椒2個，沙茶醬2大匙，雞精1/2匙，生粉1匙，香油1/2匙，植物油30克。

做法：

①兩種魷魚去內臟及薄膜，洗淨，切交叉刀紋再切塊，在滾水中氽燙後撈出瀝乾；芹菜與紅辣椒均洗淨切段。

②鍋入底油燒熱爆香芹菜、紅辣椒及調味料，放入汆燙好的魷魚炒至熟即可。

五十五、爆炒魷魚

原料：魷魚500克，熟竹筍、胡蘿蔔各50克，蔥1根，薑3片，醬油1大匙，鹽、糖各1小匙，生粉1小匙，植物油20克。

做法：

①魷魚去內臟及薄膜，洗淨，切交叉刀紋再切塊；熟竹筍洗淨，胡蘿蔔、薑去皮，分別切片；蔥洗淨切段。

②熱鍋下油爆香蔥、薑，放入魷魚塊炒一下，立即盛出。

③鍋中餘油繼續加熱，放入胡蘿蔔炒熟，加入筍片及炒過的魷魚炒勻，再加入醬油等調味即可。

五十六、火爆泡椒魷魚

原料：淨魷魚300克，木耳30克，醬油1小匙，豆瓣醬1小匙，白糖1/2小匙，醋1/2小匙，料酒1大匙，植物油500克，蔥節、泡椒各適量。

做法：

①魷魚洗淨除去筋膜，然後從中間片開，切成麥穗狀花刀；木耳用溫水浸泡開，撕成小朵。

②鍋入植物油燒至五六成熱時，下入魷魚滑油，撈出，瀝乾待用。

③炒鍋加入底油燒熱，放入蔥節、泡椒、豆瓣醬炒香，再放入魷魚、木耳及醬油、白糖、醋、料酒等調料，用旺火爆炒均勻，盛盤即可食用。

五十七、雪菜魷魚

原料：魷魚600克，雪菜150克，醬油1大匙，糖1/2小匙，植物油50克。

做法：

①魷魚去內臟、筋膜洗淨，在內部切花刀，然後橫切小段，再用開水迅速汆燙過後撈出，用冷開水浸涼。

②雪菜洗淨後切碎。

③鍋燒熱後放入油，先炒雪菜再放入魷魚及調味料，炒勻入味即可。

五十八、香炸魷魚圈

原料：魷魚1條，低筋麵粉4大匙，雞蛋1個，砂糖、料酒各1小匙，白醋1/4小匙，青蒜末、薑末、辣椒末、蔥末、蒜末、陳醋、香油各1大匙，醬油4大匙，番茄醬、糖各2大匙，植物油60克。

做法：

①魷魚洗淨，切成圈狀，加入砂糖、料酒和白醋醃約3分鐘；雞蛋加入3大匙低筋麵粉及1.5杯水調勻成麵糊狀；魷魚先蘸低筋麵粉，再蘸裹麵糊。

②鍋中油以中火加熱至140°C，放入魷魚圈略炸一下，轉小火炸約1分鐘，再改中火炸約1分鐘，至表面呈金色，撈出瀝油。

③蘸拌勻的青蒜末、薑末、辣椒末、陳醋、香油、蔥末、蒜末、醬油、糖、番茄醬食用。

五十九、蘆筍魷魚湯

原料：蘆筍200克，魷魚板200克，豬瘦肉200克，薑絲少許，精鹽適量，味精1/2小匙，清湯8杯，胡椒粉少許，料酒1大匙，植物油2大匙。

做法：

①把蘆筍用清水沖洗乾淨切段，備用。

②將豬瘦肉洗淨切塊，待用。

③魷魚板切花刀，另起鍋，鍋內加水燒開，放入魷魚氽燙一下，撈出，瀝水。

④起鍋，加入2大匙植物油燒熱，下入薑絲、豬肉塊翻炒，烹入料酒，倒入清湯8杯煮沸，再下入其他原料、調料煮至入味即可。

六十、椒鹽花枝

原料：墨魚（即花枝）1條，醃嫩薑片75克，調味料A：綜合鹵包1包，鹽各適量，糖1匙，八角，甘草，花椒粒各少許，料酒1大匙，水5大碗；調味料B：紅糖4大匙，茶葉，決明子各1小匙；調味料C：香油少許；調味料D：胡椒鹽2大匙。

做法：

①墨魚洗淨，用滾水氽湯後備用。

②調味料A燒開後轉小火，放入墨魚金鹵至熟，再撈起放冷備用。

③鍋內鋪上鋁箔紙，並將調味料B放入，墨魚放在烤肉網上，同樣放進鍋中，開小火蓋上鍋蓋，慢慢煙燻至金黃色，取出後切片擺盤，淋上調味料C並擺上醃嫩薑，食用時蘸調味料D即可。

六十一、泰式涼拌海鮮

原料：墨魚、蝦仁、蛤蜊各75克，洋蔥、芹菜各40克，聖女果40克，香菜少許，紅辣椒1個，檸檬半個，蒜1瓣，糖、魚露各1大匙，白醋2大匙。

做法：

①墨魚、蝦仁均洗淨，墨魚切小塊、蝦仁去腸泥，蛤蜊泡鹽水吐沙，洗淨；鍋中加水燒開分別放入滾水中汆燙煮熟，沖涼瀝乾水份備用。

②洋蔥、芹菜均洗淨，切絲；聖女果洗淨，對半切開；香菜洗淨，去香菜葉備用。

③紅辣椒、蒜均切片；檸檬擠出檸檬汁備用。

④除香菜外的所有材料放入大鍋中，加入調料拌勻，最後加入香菜葉即可。

六十二、燴湯

原料：乾墨魚200克，豬肉末50克，香菇50克，腐竹25克，木耳50克，玉蘭片30克，雞蛋15克，蔥15克，薑15克，鹽1/2小匙，雞精1/2小匙，料酒1大匙，香油1/2小匙，雞湯2杯。

做法：

①將墨魚、腐竹、木耳泡發洗淨改刀成片，墨魚和玉蘭片分別過水焯一下備用。

②豬肉末中加蔥、薑末、香油、鹽、料酒攪拌均勻上勁，雞蛋打散後加水入鍋蒸成蛋羹備用。

③坐鍋倒入雞湯，開鍋後放入墨魚、玉蘭片、木耳、薑稍煮片刻，再放入腐竹，將肉末製成丸子放入湯中，蒸好的蛋羹劃成塊放入湯中，加鹽、雞精、料酒調味煮熟即可。

六十三、墨魚油菜湯

原料：墨魚肉200克，油菜200克，紅椒2個，精鹽適量，澆汁2大匙，料酒1大匙，柴魚高湯8杯。

做法：

①油菜洗淨，切去根部，從中間切開；紅椒洗淨去籽切條。

②墨魚洗淨先切成厚片，然後切成條，備用。

③鍋中加8杯柴魚高湯燒沸，下入所有原料、調料煮沸，開蓋中火滾煮5分鐘入味即可。

六十四、酸菜海參湯

原料：海參2條，酸菜心半棵，筍1根，胡蘿蔔1/3根，薑3片，蔥、薑、酒各少許，胡椒粉少許，醋1小匙。

做法：

①海參切斜片放入鍋中，加水3杯及蔥、薑、酒，煮5分鐘後瀝出，備用。

②酸菜心斜切大片；筍煮熟切片；胡蘿蔔煮熟切片。

③鍋內水煮開，放入薑片、海參、酸菜心、胡蘿蔔、筍片，並加胡椒粉、醋，煮沸即可。

六十五、散燴三鮮

原料：海參200克，蝦仁150克，魷魚1/2條，薑3片，蔥段10克，香菇5朵，玉米筍3根，胡蘿蔔6片，蘆筍15克，鹽、糖、料酒、香油、蠔油各適量，胡椒粉少許，水澱粉1大匙。

做法：

①海參切塊，魷魚切段，加蔥段、酒、薑片，入沸水氽燙去腥；蝦仁用少許鹽稍抓洗；香菇切片；玉米筍切片；蘆筍切段備用。

②鍋中加植物油燒熱，爆香香菇、玉米筍、胡蘿蔔、蘆筍，再放入海參、蝦仁、魷魚、薑、蔥段，倒入適量水、鹽、糖、料酒、香油、蠔油、胡椒粉，燒滾後再用水澱粉勾芡。

六十六、三鮮燴海參

原料：水發海參2條，蝦仁250克，蜜豆100克，熟火腿茸1大匙，薑2片，蠔油1大匙，醬油1小匙，澱粉1小匙，料酒2小匙，青雞湯1杯，植物油30克。

做法：

①海參去掉腸臟，洗淨，氽燙切塊；蝦仁挑腸，洗淨氽燙；蜜豆撕去老筋，洗淨。

②鍋中加植物油燒熱，下薑片炒香，倒入海參，烹料酒、清雞湯，加入蝦仁、蜜豆、火腿茸、蠔油、醬油，然後把湯汁收濃，淋水澱粉即可。

六十七、香蔥煨參筋

原料：水發海參500克，水發牛蹄筋250克，香蔥300克，鹽1/2小匙，紹酒1小匙，海鮮醬1/2小匙，老抽1/2小匙，生抽1/4小匙，水澱粉1小匙，雞油1小匙，植物油30克，高湯1杯，薑片5克。

做法：

①將海參洗淨泥沙，牛蹄筋洗淨切條，鍋中加入高湯燒開下入海參和蹄筋，分別煨過待用；香蔥摘洗乾淨，切成長條，用油炒至出香味取出待用。

②鍋中加入少許植物油，燒熱下薑片、海鮮醬略炒，烹紹酒，下高湯、香蔥、海參、牛蹄筋、老抽、生抽、鹽煨燒至湯汁濃稠，勾薄芡即成。

③鍋中加少許植物油燒熱下入香蔥炒香，取出入盤墊底，撈出牛蹄筋放在香蔥上面，最後把整海參放牛蹄筋上面擺放整齊。

六十八、蒜蓉粉絲蒸扇貝

原料：扇貝10克，粉絲100克，紅辣椒20克，薑15克，蒜15克，香蔥10克，鹽、醬油、料酒、香油各1/2小匙，植物油30克。

做法：

①將扇貝肉從殼中取出，去除臟物洗淨，表面劃花刀；粉絲泡發備用。

②取一小碗，放入薑蒜末、紅椒末、料酒、醬油、香油、鹽醃漬片刻。

③將扇貝殼擺入盤中，放入一層粉絲，再放入扇貝，將調好的汁均勻地淋在扇貝上，待水開後放入蒸鍋蒸3分鐘，出鍋撒入香蔥末，淋醬油和少許熱油即可。

六十九、韭菜花炒扇貝

原料：扇貝500克，韭菜花100克，豆腐乾30克，豆豉5克，青紅椒15克，蔥、薑、蒜各少許，鹽1/2小匙，糖1/2小匙，醬油1/2小匙，辣醬1/2小匙，醋1/2小匙，香油1/2小匙，生粉適量，植物油30克。

做法：

①扇貝剝殼，韭菜花切段，豆腐乾切條備用。

②鍋入底油燒熱，加入辣醬、豆豉、豆腐乾煸香，放入蔥、薑、蒜，加少許高湯及所有調料調好味，放入扇貝、韭菜花翻炒至熟，淋生粉、香油炒勻即可。

七十、木耳炒扇貝

原料：扇貝500克，木耳30克，油菜30克，青、紅椒20克，鹽1小匙，糖1小匙，醬油1/2小匙，生粉1小匙，香油1/2小匙，蔥、薑各5克，植物油30克，檸檬20克。

做法：

①扇貝洗淨、放入鍋中，加入涼水、鹽、檸檬煮一下去殼取肉。油菜洗淨改刀，放入油、鹽水中焯水備用；木耳洗淨切成小朵，青紅椒切成條，蔥切段，薑切片。

②鍋中放油燒熱，加入蔥、薑、青紅椒炒香加扇貝，放入調味料，加入木耳，淋生粉、香油出鍋。油菜回鍋輕炒一下加少許鹽即可。

七十一、翡翠仙桃扇貝

原料：扇貝10只，水蜜桃50克，西藍花50克，紅椒30克，蔥、薑、蒜各10克，鹽、料酒1小匙，高湯1大匙，水澱粉少許，植物油30克。

做法：

①扇貝去殼取肉，加入鹽、料酒、水澱粉醃漬片刻備用；水蜜桃改刀成塊，西藍花洗淨改成小朵。

②坐鍋點火倒入適量油，將扇貝放入滑一下倒出，留底油，下蔥、薑、蒜、紅椒片煸炒，加入扇貝、桃塊，加鹽、高湯、料酒，勾芡出鍋裝盤，西藍花焯熟圍邊即可。

七十二、滑炒蛤蜊馬蹄

原料：蛤蜊500克，荸薺100克，雞蛋4個，鹽1/2小匙，料酒1/2小匙，胡椒粉1/2小匙，雞精1/2小匙，蔥、薑末各5克，植物油20克。

做法：

①將蛤蜊用鹽水泡洗，去淨泥沙後，取出殼中肉。鍋中加水燒開，放入蛤蜊肉焯一下撈出。

②雞蛋加鹽、料酒、胡椒粉、雞精、蔥薑末攪拌均勻，放入蛤蜊肉和切好的荸薺片。

③鍋內倒入植物油，燒至油溫四成熟時，下入雞蛋液和配料，炒熟即成。

七十三、肉醬蝗子

原料：蝗子450克，韭黃250克，蒜3粒，薑20克，蔥1根，毛豆75克，生香菇2朵；調味料A：肉醬1/2罐，醬油、糖各1小匙，醪糟1大匙，雞精、辣椒醬各1/2小匙；調味料B：水澱粉3大匙，植物油30克。

做法：

①熱油，放入韭黃略炒，盛盤備用。

②熱油，爆香蔥、薑、蒜，加入汆燙過的毛豆、香菇拌炒，再加入調味料A及蝗子燜煮入味，淋上調味料B，即可。

七十四、西湖銀魚羹

原料：胡椒粉1/2小匙，高湯1杯，澱粉1小匙，銀魚100克，雞脯肉250克，雞蛋清2個，精鹽1/2小匙，雞精1/2小匙，雞油1小匙，香菜末5克。

做法：

①銀魚洗淨，瀝乾水分。

②雞脯肉切成5公分長的細絲，加入雞蛋清、澱粉、精鹽調勻上漿。鍋內加水燒開，放入雞絲焯透撈出，瀝水。

③鍋內加高湯燒沸，放入銀魚、雞絲，加入精鹽、雞精，用澱粉勾芡，撒上海菜末、胡椒粉，淋入雞油，倒入湯盤內即成。

七十五、牡蠣蘿蔔湯

原料：牡蠣肉200克，白蘿蔔150克，精鹽適量，胡椒粉適量，料酒2大匙，蔥花少許，高湯適量。

做法：

①牡蠣洗淨。

②白蘿蔔去皮切條備用。

③將適量高湯倒入鍋中，加蘿蔔條煮至透明，下入牡蠣肉、料酒氽燙2分鐘，加精鹽、胡椒粉調至入味，撒入蔥花離火即可。

七十六、海帶乾貝瘦肉湯

原料：乾海帶50克，排骨300克，瘦肉200克，精鹽1小匙，胡椒粉1/2小匙，乾貝3粒，薑3片。

做法：

①海帶放冷水中浸泡至軟，撈出洗淨，放沸水中煮片刻，切長條；乾貝沖涼待用。

②瘦肉和排骨同氽燙後洗淨，切成大塊，待用。

③將乾貝、瘦肉、排骨和薑片，一同放入瓦煲中，並注入適量清水，煲滾後改用中小火，煲至材料熟軟，加入調味料，即可盛上桌，趁熱食用。

七十七、紫菜滑蛋湯

原料：紫菜50克，雞蛋1個，黃瓜1/2根，精鹽適量，胡椒粉少許，薑汁1小匙，醋少許，雞精1/2小匙，熟芝麻1/3小匙，高湯6杯。

做法：

①將紫菜放入清水泡軟。

②黃瓜洗淨切絲，番茄洗淨切塊。

③將6杯高湯注入湯鍋中煮沸，下入紫菜、精鹽、胡椒粉、薑汁、醋、雞精滾沸5分鐘，撒入熟芝麻盛入湯碗，放入黃瓜絲，將雞蛋打入碗中即可食用。

第四章 豆製品類

一、豉香鴛鴦豆腐

原料：豆腐1塊，青江菜100克，肉末50克，青、紅椒各25克，洋蔥末25克，鹽1/2小匙，雞精1/2小匙，料酒1小匙，豆豉1小匙，植物油30克。

做法：

①將豆腐切成稍厚的片，鍋中加入植物油燒熱，放入1/2豆腐片炸至金黃色撈出，鍋中加少許熱水，放炸過的豆腐，加鹽、雞精鹵2~3分鐘後取出。

②鍋中加湯放入另一半白豆腐煮一會兒取出，再放入油菜焯熟取出；盤中一半放炸豆腐，一半放白豆腐，油菜擺在中間。

③坐鍋點火倒入油，下肉末煸炒，加入料酒、青紅椒末、洋蔥末、豆豉翻炒均勻，澆在豆腐上即可。

二、甜辣豆腐

原料：豆腐1塊，五花肉150克，乾香菇4朵，青菜100克，蔥1根，薑1小片，蒜1粒，豆瓣醬、甜麵醬、料酒、澱粉各1大匙，高湯2杯，鹽、胡椒粉各少許，醬油2小匙，植物油實耗60克。

做法：

①豆腐切小塊瀝乾，香菇泡軟切薄片，豬肉切片，青菜切大段，蔥切段。

②鍋中加入植物油燒六成熱，下豆腐炸至金黃後瀝乾。鍋中入少許植物油燒熱，放肉煎炒，加入蔥、薑、蒜、豆瓣醬、甜麵醬混炒至出香味為止，再放入高湯、豆腐和香菇，加鹽、胡椒、料酒、醬油，小火煮5分鐘，放入青菜勾芡即可。

三、巧蒸香辣豆腐

原料：豆腐1塊，泡紅辣椒20克，香菜25克，鹽1/2小匙，桂皮10克，香葉10克，白糖1/2小匙，醋1/2小匙，蠔油1/2小匙，雞精1/2小匙，薑末5克，蒜末5克，蔥花5克，香油1/2小匙。

做法：

①將桂皮剝成小塊用沸水泡成桂皮水，香葉切碎，泡辣椒去蒂切碎，香菜切碎。

②將泡紅辣椒、薑末、桂皮水、香葉打成茸取出倒入碗中，加入鹽、蠔油、白糖、醋、蒜茸、雞精、香菜末，順一方向攪拌成漿待用。

③再將豆腐切成整齊的大片放入碗中，將汁均勻地澆在豆腐上，加蓋上屨蒸10分鐘，出鍋後撒入蔥花，淋入香油即可。

四、煎封豆腐漢堡

原料：豆腐1塊，雞肉碎100克，胡蘿蔔粒30克，雞蛋3個，鹽1小匙，生抽1小匙，辣椒油1小匙，料酒1小匙，白糖1/2小匙，澱粉1/2小匙，蔥5克，薑5克，植物油30克。

做法：

①鍋中放水燒開後放入豆腐煮幾分鐘去豆腐腥味，將豆腐捏碎，加入雞蛋、澱粉、蔥薑製成餡。

②坐鍋點火倒少許油，將調好的餡放入雞肉碎和胡蘿蔔粒製成餅狀，煎成兩面金黃。鍋中留底油，放少許蔥、薑末，加鹽、生抽、辣椒油、白糖製成汁，澆在豆腐漢堡上即可，邊上放些蔬菜搭配。

五、蟹掌豆腐

原料：豆腐1塊，蟹掌1/2盒，蔥2根；調味料A：麵粉、澱粉各2大匙，油1小匙；調味料B：水4大匙，酒1大匙，蠔油2大匙，糖1小匙，胡椒粉、澱粉各少許，水1/2杯。

做法：

①豆腐切長條狀，蔥切段，蟹掌汆燙後撈出瀝乾；將調味料A調成麵糊。

②將蟹掌蘸裹一層麵糊入熱油鍋中炸酥後撈出，再用餘油將豆腐炸呈金黃即可撈出。

③炒鍋下入熱油2大匙爆香蔥白，再放入蟹掌和豆腐及調味料B炒勻，最後撒上綠色蔥段即可。

六、鹵豆腐

原料：老豆腐2塊，紅辣椒2個，調味料A：香油1/2小匙；調味料B：高湯3杯，沙茶醬1大匙，豆瓣醬2大匙，醬油4大匙，植物油60克。

做法：

①豆腐洗淨切厚片；紅辣椒洗淨，去蒂及籽，切絲備用。

②鍋內倒入植物油，待燒到五成熱時放入豆腐炸至表皮變硬，撈出瀝乾。

③取一沙鍋把調味料B放入燒沸，加入豆腐以小火燻20分鐘，盛入碗中，撒上紅辣椒絲，淋上調味料A即可。

七、醃竹燉鮮

原料：豆腐300克，家鄉臘肉150克，香菇6朵，竹筍1根，青江菜3棵，雞高湯1大匙，薑20克，蒜苗1根，蔥2根，料酒半杯，鹽1/3大匙。

做法：

①豆腐泡水；家鄉臘肉切塊；香菇洗淨；竹筍去皮洗淨，汆燙切塊；青江菜洗淨，汆燙後過冷水；薑洗淨切片；蒜苗洗淨切絲；蔥洗淨切段。

②鍋中倒入高湯及青江菜、蒜苗外的所有材料，大火煮滾，改小火續煮約50分鐘，加入調料，續煮15分鐘，撒上蒜苗絲，排上青江菜即可。

八、田樂豆腐

原料：木棉豆腐1盒，牛肉末100克，洋蔥、口蘑、青蒜、芥菜、芹菜各5克，鹽、雞精、白糖、朝鮮辣醬、生抽、香油各1/2小匙，芝麻10克，植物油30克。

做法：

①豆腐擠淨水分，切成排骨片；洋蔥、香菇、青蒜、芥菜分別切碎備用。鍋中放少許油燒熱，將牛肉末炒碎，加入洋蔥、香菇、芥菜

末炒勻，加辣醬、生抽、香油、芝麻製成汁備用。

②芹菜加入鹽、白糖、雞精、香油拌勻放盤底，鍋中加少許植物油燒熱，放入豆腐煎成金黃色後放在芹菜上，澆上汁，撒上青蒜末、芝麻即可。

九、豆腐什錦煲

原料：豆腐1塊，金針菇12朵，竹筍半根，銀耳適量，黑木耳20克，生菜150克，芥藍菜6棵，火腿40克，香菇2朵。

做法：

①老豆腐壓成泥，加香菇末、火腿末及精鹽、糖、澱粉、麵粉拌勻，做成橢圓形後入油鍋炸至金黃色，瀝乾。

②熱油鍋，放金針菇、黑木耳、銀耳、竹筍、老豆腐及蠔油、高湯、香油、水澱粉煮開，移入煲鍋，加入燙過的芥藍菜，淋上調勻的澱粉勾芡即可。

十、肉碎麻辣燙

原料：嫩豆腐3塊，牛肉50克，蔥末、蒜末各1大匙，青蒜3根，辣椒粉、花椒粉各1大匙，鹽、雞精各1/2小匙，辣豆豉1小匙，水澱粉1大匙，植物油30克，高湯1杯。

做法：

①豆腐切丁，汆燙後撈出瀝乾；牛肉切丁；青蒜切碎；豆豉碾碎與花椒粉混合均勻。

②熱油鍋爆香蔥、蒜，倒入牛肉炒至半熟，再放入豆腐及調味料拌炒均勻，加入高湯1杯，燒滾後撒下青蒜，並用水澱粉勾芡即可。

十一、鹹蛋黃燒豆腐

原料：嫩豆腐（木棉豆腐）1盒，鹹蛋黃4個，豌豆、香菇、胡蘿蔔、皮蛋適量，鹽1小匙，糖1/2小匙，料酒1小匙，胡椒粉1/2小匙，生粉1小匙，薑末5克。

做法：

- ①豆腐取出切丁，放入開水中泡5分鐘。
- ②香菇、胡蘿蔔切丁洗淨，鹹蛋黃打散備用。
- ③鍋上火放少許油，下入薑末、鹹蛋黃炒散，放入湯、豆腐、胡蘿蔔、香菇、豌豆燒3分鐘，開後淋生粉出鍋即可。

十二、蠔油豆腐

原料：嫩豆腐1塊，毛豆50克，蔥1根，薑少許；調味料A：料酒1大匙，糖1小匙，胡椒粉少許；調味料B：醬油1小匙，鹽少許，蠔油2大匙，高湯1杯，澱粉3小匙，植物油30克。

做法：

- ①豆腐洗淨切小塊，蔥洗淨切段，薑洗淨切片，毛豆燙熟後去殼。
- ②熱油鍋爆香蔥薑，加進2大匙蠔油略炒一下，再倒進高湯煮開，加入豆腐、調味料A，用中火煮3分鐘，加調味料B調味，再加入毛豆，最後用澱粉勾芡即可。

十三、麻婆鴛鴦豆腐

原料：嫩豆腐2塊，血豆腐1塊，豬肉末40克，雪菜1小匙，糖、蠔油、豆瓣醬各1小匙，醬油少許，水200克，植物油30克。

做法：

①嫩豆腐、血豆腐切成小塊，汆燙後沖涼，備用。

②鍋入底油燒熱，爆香豬肉末，加入水，再放入雪菜及豆瓣醬，略炒，加入豆腐，最後下調味料調味略煮，勾上薄芡即可。

十四、牛肉碎炒豆乾

原料：豆乾200克，牛肉碎50克，韭菜苔200克，雪菜、冬筍、香菇各20克，鹽1/2小匙，雞精、豆豉、糖、蠔油、醬油各1/2小匙，生粉1小匙，植物油30克。

做法：

①豆乾切成條用鹽水泡一下。

②韭菜苔切段，雪菜切末，冬筍切粒，香菇切條。

③將鍋上火倒油，把牛肉碎煸香，放入蔥、薑、蒜、冬筍、雪菜炒透出水，放入豆乾煸透調味，加入香菇、韭菜苔炒勻至香氣濃郁即可。

十五、八寶辣醬豆腐乾

原料：豆腐乾2塊，毛豆仁120克，豬肉、雞肉各120克，香菇2朵，蝦米40克，雞胗1個，蔥1根，鮮雞粉1小匙，豆瓣醬、辣椒醬各1小匙，醬油，糖1小匙，米酒1大匙，水1杯，植物油30克。

做法：

①香菇泡軟，豆乾、豬肉、雞肉、蝦米、雞肫均洗淨切小丁，蔥切末，毛豆仁洗淨備用。

②鍋中倒入植物油燒熱，放入豆乾丁略炸，撈出瀝乾油分；鍋中再倒入油燒熱，放入蝦米及蔥爆香，加入豆乾、豬肉、雞肉炒熟，再加入香菇、雞肫、毛豆仁，再加入水煮約10分鐘至湯汁收乾即可。

十六、辣椒小魚乾

原料：五香豆乾5片，小魚乾80克，青、紅辣椒各2個，蒜4粒，蔥1根，植物油30克，鹽、糖各1/2小匙，醃糟1大匙，香油1小匙。

做法：

①豆乾洗淨切片；小魚乾泡水10分鐘，瀝乾；青、紅辣椒切斜片；蒜去皮切末；蔥洗淨切末。

②鍋中加入少許植物油燒熱，先放小魚乾，以中小火煸香後，再依序放入蒜、蔥末、青、紅椒片及豆乾，翻炒片刻後加放調味料炒勻即可。

十七、荷蘭豆煮豆腐乾

原料：豆腐乾200克，荷蘭豆100克，胡蘿蔔30克，精鹽適量，魚露1大匙，薑汁1/2大匙，醋1/2小匙，雞湯8杯。

做法：

①荷蘭豆擇洗乾淨切去兩端，胡蘿蔔切花刀備用。

②將豆腐乾切塊備用。

③將8杯雞湯倒入湯鍋中，放入所有原料及調料，中火煮沸，小火燜煮20分鐘即可。

十七、京醬素卷肉絲

原料：豆皮150克，紫高麗菜100克，香菇50克，豆乾50克，蔥10克，薑10克，鹽1/2小匙，雞精1/2小匙，醬油1/2小匙，白糖1/2小匙，甜麵醬1/2小匙，香油1/2小匙，水澱粉1小匙。

做法：

①將豆乾放入開水中，加少許鹽、植物油浸泡幾分鐘，再倒出水控乾。

②坐鍋點火倒入油，下薑末爆香，放入甜麵醬炒香，加入豆乾、香菇翻炒，加少許水，放入醬油、鹽、雞精、白糖調味，水澱粉勾芡炒勻出鍋，裝盤備用。

③將豆皮、蔥絲、紫高麗菜和搭配炒好的豆乾捲起來一起食用即可。

十八、京醬素肉絲

原料：腐竹200克，薑末8克，精鹽2/5小匙，味精2/5小匙，白糖2小匙，鮮湯80克，醬油2小匙，甜麵醬20克，料酒1小匙，水澱粉2小匙，香油1小匙，植物油30克。

做法：

①腐竹加水泡軟，切成細絲。

②腐竹絲加薑末、精鹽、味精、料酒醃漬，然後放入熱油鍋中略炒。

③炒鍋倒入植物油燒熱，放入甜麵醬炒香，下入腐竹絲、醬油、白糖、精鹽、料酒、鮮湯炒勻，用水澱粉勾芡，淋上香油，出鍋裝盤即成。

十九、皮蛋凍豆腐湯

原料：凍豆腐1塊，皮蛋4個，松仁15克，枸杞10粒，花生30克，精鹽適量，雞精1/2小匙，香菜葉少許，豬骨高湯8杯。

做法：

①皮蛋剝皮切瓣。

②凍豆腐解凍切塊。

③將花生放入熱油中炸熟，撈出去皮，再放入松仁炸香撈出備用。

④鍋中加入8杯豬骨高湯，放入皮蛋、凍豆腐、枸杞、雞精、精鹽煮10分鐘，撒入花生、松仁、香菜即可。

第五章 蔬菜食用菌類（一）

一、醋炒什錦

原料：蘿蔔300克，藕300克，胡蘿蔔100克，乾香菇20克，醋1大匙，白糖1小匙，精鹽4/5小匙，生抽1小匙，植物油25克。

做法：

①蘿蔔和胡蘿蔔分別削去皮，洗淨，切成薄片。

②藕切成薄片，用加醋的水略浸，去掉澀味，瀝乾水；香菇用水泡開，切成薄片。

③洗淨炒鍋置旺火上燒熱，倒入植物油，待油溫升至七八成熱時，放入蘿蔔、藕、胡蘿蔔、香菇炒透，加入白糖、精鹽、生抽翻炒至湯乾，出鍋裝盤即可。

二、蘿蔔降壓補血湯

原料：蘿蔔250克，芹菜50克，鹽1小匙。

做法：

①蘿蔔洗淨去皮，切薄片。

②芹菜洗淨，切段。

③芹菜和蘿蔔放入沸水鍋中，煮30分鐘至蘿蔔、芹菜軟熟，撒適量鹽調味即可。

三、蘿蔔拌海蜇絲

原料：蘿蔔300克，海蜇皮400克，紅辣椒絲1大匙，炒香芝麻適量，白醋、水各1杯，糖1小杯，鹽1/2小匙，糖、香油各1大匙。

做法：

- ①蘿蔔切絲，用白醋拌均，醃5分鐘。
- ②海蜇切細絲洗淨去除泥沙，備用。
- ③將洗好的海蜇和蘿蔔絲放入盆中，加入調料拌勻，撒上適量芝麻即可。

四、冰糖蘿蔔湯

原料：蘿蔔200克，冰糖適量，檸檬皮絲少許，生菜20克，枸杞子10粒。

做法：

- ①蘿蔔洗淨去皮，切成薄厚均勻的圓片。
- ②生菜洗淨鋪平，層疊捲起切絲備用。
- ③湯鍋中注入8杯清水煮沸，下入蘿蔔、枸杞子、檸檬皮絲、冰糖煮15分鐘，再撒入生菜絲續煮2分鐘即可。

五、胡蘿蔔雜豆湯

原料：胡蘿蔔300克，甜玉米粒30克，百合50克，長豆100克，青豆30克，紅腰豆30克，植物油30克，洋蔥、蒜末、番茄醬各少許。

做法：

①紅腰豆清水浸泡3小時，入冷水中加熱煮沸，慢火煮40分鐘，豆子熟軟時撈出待用。

②胡蘿蔔洗淨切丁，長豆洗淨切段，洋蔥去皮洗淨切小塊，其他原料洗淨待用。

③鍋中加2大匙植物油燒熱，加洋蔥、蒜末、番茄醬、長豆翻炒，倒入清水，放入煮好的紅腰豆及其他原料、精鹽煮10分鐘，離火即可。

六、醋泡白菜胡蘿蔔

原料：胡蘿蔔200克，白菜200克，鹽1小匙，白糖1/2小匙，醋精1/4小匙，花椒1/2小匙，乾辣椒100克，薑5克。

做法：

①將白菜、胡蘿蔔洗淨切成塊，過水焯熟，取出後過涼放入盆中。

②加入薑絲、乾辣椒、花椒、鹽、白糖、醋精攪拌均勻，泡兩小時左右即可食用。

七、炸金絲

原料：胡蘿蔔400克，雞蛋2個，麵粉10克，澱粉40克。精鹽3/5小匙，味精1/5小匙，植物油100克（實耗40克）。

做法：

①胡蘿蔔去表皮，切成細絲，加精鹽拌勻。

②雞蛋、麵粉、乾澱粉、味精、適量清水調成乾而厚的糊。

③將備好的胡蘿蔔絲與調好的糊拌勻，待用。

④炒鍋燒熱，倒入植物油，待鍋中油升溫至五成熱時，將胡蘿蔔絲分成數等份，逐一團成餅狀下鍋，淺油煎炸至兩面金黃即可。

八、熘胡蘿蔔丸子

原料：胡蘿蔔400克，香菜25克，麵粉適量，較乾的濕澱粉100克，五香粉2/5小匙，醬油1小匙，精鹽3/5小匙，蔥、薑末共15克，植物油1000克（實耗40克）。

做法：

①將胡蘿蔔洗淨，切去兩端，擦成絲，用刀削剝幾下，放入盆內；香菜剝成末，倒入蘿蔔絲碗內，再倒入五香粉、麵粉、精鹽、濕澱粉拌勻。

②炒鍋燒熱，倒入植物油，將拌勻的胡蘿蔔絲做成丸子，下六七成熱油鍋炸至金黃色，撈出瀝油。

③鍋內留少量油，放入蔥末、薑末煸香，加入醬油、精鹽、適量的水，燒開後用餘下的水澱粉勾芡，投入丸子攪拌均勻，裝盤即成。

九、馬鈴薯三絲清湯

原料：馬鈴薯300克，芹菜50克，胡蘿蔔1根，青椒4個，精鹽適量，胡椒粉少許，醋少許，蔥花少許，植物油2大匙，高湯8杯。

做法：

①馬鈴薯洗淨，去皮切成絲，浸於清水中待用。

②胡蘿蔔去皮切絲；青椒去籽切絲；芹菜擇洗乾淨，切段備用。

③鍋中加2大匙植物油燒熱，下入蔥花、馬鈴薯絲、胡蘿蔔、青椒、芹菜、醋，用中火炒勻，注入8杯高湯，加精鹽，小火煮15分鐘，下入胡椒粉調味即可。

十、降脂六葷素

原料：馬鈴薯150克，茄子50克，海帶結50克，豆皮50克，西藍花50克，五花肉100克，鹽、糖、雞精、醬油各1/2小匙，生粉1小匙，蔥、薑各5克。

做法：

①將馬鈴薯、茄子、西藍花洗淨切成塊，五花肉切成厚片備用。

②鍋中放油，將五花肉放入炒香，加入馬鈴薯、茄子、海帶結、豆皮燜燒10分鐘，加入調味料調味，最後將西藍花放入，淋少許生粉出鍋即可。

十一、紅燜小馬鈴薯

原料：小馬鈴薯500克，五花肉100克，青辣椒50克，鹽1/2小匙，雞精1/2小匙，醬油1/2小匙，糖1/2小匙，八角5克，乾辣椒粉1/2小匙，醪糟10克，植物油30克。

做法：

①將五花肉切成厚片，小馬鈴薯洗淨，蔥薑洗淨切段備用。

②平鍋將五花肉放入，煎出油至香，放入八角、乾辣椒粉、醪糟、清水、醬油煮開。

③煮開後，將小馬鈴薯放入煮熟至汁乾，用鏟將小馬鈴薯弄扁，煎上色即可。

十二、風味馬鈴薯泥

原料：馬鈴薯500克，肉末100克，紅、綠椒末適量，蔥花8克，香菜末10克，金黃醬1袋，白糖1小匙，味精2/3小匙，老抽1/2小匙，水澱粉2小匙，植物油30克。

做法：

①馬鈴薯蒸熟，然後做成馬鈴薯泥，盛入盤中。

②炒鍋燒熱，倒入植物油，待油溫升至六七成熱時，放入肉末、蔥花炒香，加入精鹽、白糖、老抽、金黃醬、味精等調料炸成醬，用水澱粉勾芡，澆在馬鈴薯泥上。

③將紅、綠椒末、香菜末撒在馬鈴薯泥上即可。

十三、雪梨素魚片

原料：山藥350克，雪梨1個，青椒1個，黑木耳5克，雞蛋2個，澱粉40克，蔥花、薑末共10克，水澱粉2小匙，精鹽3/5小匙，植物油800克（實耗35克）。

做法：

①山藥去皮洗淨，切成月牙形片；梨去皮切片；青椒去蒂、籽，切成菱形片；黑木耳泡開，洗淨，撕成塊。

②雞蛋打散在碗中，加入乾澱粉調勻成雞蛋糊；炒鍋燒熱，倒入植物油，將山藥片放入雞蛋糊中裹勻，下入六七成熱油中炸至色呈淡黃時，撈出。

③炒鍋燒熱，倒入植物油，煸香蔥花、薑末，先放入青椒片和黑木耳略煸炒，再放入炸好的山藥，加精鹽炒勻，最後放雪梨片，放入

水澱粉炒勻至湯稠時盛入盤中即可。

十四、淮山炒鮮貝

原料：山藥250克，鮮貝10粒，銀杏5粒，精枸杞子2小匙，鹽、雞粉各1小匙，白胡椒粉、水澱粉各1/2大匙，植物油20克。

做法：

①山藥洗淨，去皮切塊，放入鹽水中浸泡；銀杏、枸杞子洗淨，撈起瀝乾；鮮貝洗淨，放入滾水中汆燙至3分熟，撈起瀝乾。

②鍋中倒入植物油燒熱，放入山藥塊，中火炒約2分鐘，加入汆燙過的乾貝、銀杏、枸杞子炒至熟，再加入鹽、雞粉和白胡椒粉拌勻，最後以用水澱粉勾薄芡即可盛起。

十五、茄汁素蝦仁

原料：山藥300克，青椒1個，番茄100克，乾澱粉20克，蔥花7克，精鹽3/5小匙，料酒1小匙，番茄醬汁25克，白糖1/2大匙，植物油800克（實耗35克）。

做法：

①山藥去皮，洗淨，切成丁；青椒去籽，洗淨，切成丁；番茄洗淨，切成丁。

②炒鍋燒熱，倒入植物油，將山藥丁與乾澱粉拌勻，抖去粉，放入五六成熱油中炸熟，瀝油。

③鍋內留少量油，煸香蔥花，放入青椒丁、番茄丁略炒，倒入料酒，放入山藥丁、精鹽、番茄醬汁、白糖炒拌均勻，裝盤即可。

十六、山藥百燴

原料：山藥200克，豌豆夾80克，花菇30克，胡蘿蔔1根，地瓜50克，蔥薑蒜末少許，精鹽適量，雞汁1大匙，八角1粒，香醋1/3小匙，植物油30克。

做法：

①山藥、地瓜洗淨去皮切片；花菇洗淨清水浸泡，剖十字花刀。

②胡蘿蔔洗淨切鳳尾花刀，豌豆夾洗淨切段待用。

③鍋入2大匙植物油，加蔥、薑、蒜末、八角炒香，烹入香醋，倒入清湯及所有原料，中火煮至熟爛時，加入精鹽、雞汁調至入味即可。

十七、蓮藕栗子湯

原料：蓮藕750克，栗子20個，白糖1小匙，葡萄乾適量。

做法：

①蓮藕表面洗淨，刮去外皮，切除藕節，切0.5公分厚的片；栗子去殼、去膜後備用。

②鍋內加適量水，放入蓮藕、栗子，加熱至沸騰後改中火煮15分鐘，加蓋後燜3~4小時。

③出鍋前放入葡萄乾及白糖，攪拌均勻，使糖溶解即可食用。

十八、蓮藕香菇燜五花肉

原料：蓮藕600克（刮皮、切塊），五花肉450克，冬菇10朵，薑2片，蒜頭5克，紅椒1只，八角1粒，醬油2大匙，蠔油2大匙，冰糖1粒，鹽1/2小匙，植物油50克。

做法：

①五花肉洗淨切成長條塊，蓮藕去皮切厚片，紅椒切段備用。

②鍋中加入植物油燒熱，放入五花肉及蓮藕、香菇，再將調味料加入，攪炒均勻。

③加水浸過材料面，大火煮滾後改中火繼續燜爛，約30分鐘沸拌勻後關火上盤。

十九、一品香酥藕

原料：蓮藕500克，肉餡100克，蔥少許，薑少許，雞蛋1個，麵粉1大匙，生粉1小匙，吉士粉、辣椒醬、胡椒粉各1/2小匙，高湯1大匙，料酒1小匙。

做法：

①將蓮藕去皮洗淨，第一刀切至2/3處，第二刀切斷，依次切好備用。

②肉餡中加入辣椒醬、薑水、蔥花、胡椒粉、料酒攪拌均勻。取一器皿，加入麵粉、生粉、吉士粉、雞蛋，用水攪拌成麵糊。

③蓮藕中夾入肉餡再裹一層麵糊，依次做好後入油鍋炸至兩面金黃即可。

二十、蜜棗蓮藕燉排骨

原料：蓮藕600克，肋排600克，蜜棗10個，銀杏1大匙，枸杞子、料酒各1/2杯，鹽1小匙。

做法：

①枸杞子、銀杏均洗淨，泡水至軟；肋排洗淨切段、鍋中加水燒開，放入排骨焯透，撈出備用；蓮藕刮除外皮，洗淨，切厚片。

②材料全部放入煲鍋中加水蓋過，大火煮滾，改小火燉煮約40分鐘，加入調料續煮20分鐘即成。

二十一、涼拌辣白菜

原料：大白菜6片，豆腐乾4塊，辣椒絲1大匙，蔥絲2大匙，香菜3棵，去皮花生10克，香油1小匙，蒜末、鹽各1/4小匙，紅油1大匙，鹽、雞精、醋、細砂糖少許。

做法：

①香菜切小段；花生略碾碎；豆腐乾切絲，入開水中氽燙一下，撈出待冷；大白菜切除葉子部分，留梗切絲，用鹽略抓醃2分鐘，待白菜梗稍微變軟，沖洗去鹽分，瀝乾。

②將白菜梗絲、辣椒絲、蔥絲、蒜末、豆乾絲、香菜段及紅油、香油、鹽、雞精、醋、細砂糖一起拌勻，略醃2~3分鐘，待其入味，再加入碾好的碎花生，略拌一下即可。

二十二、百菇臘肉白菜鍋

原料：大白菜100克，金針菇50克，牛肝菇30克，口蘑8朵，香菇6朵，家鄉臘肉80克，蔥1根，薑3片，黨參2條，黑棗6顆，枸杞子1/3大匙，鮮雞粉、鹽各2小匙，糖1小匙。

做法：

①大白菜洗淨切絲；香菇泡軟洗淨；牛肝菇、口蘑洗淨；金針菇取蒂，洗淨；蔥洗淨，切段備用。

②臘肉洗淨切片，放入滾水中汆燙去鹹味後撈出。

③鍋中倒入水煮開，放入大白菜煮軟，加入黨參、黑棗、枸杞子煮至出味，再加入家鄉臘肉煮10分鐘，依序加入蔥段、薑片、金針菇、牛肝、口蘑、香菇、調料煮至入味即可。

二十三、燜煮火腿白菜

原料：白菜500克，火腿30克，冬筍50克，木耳20克，雞腿菇、番茄、洋蔥適量，鹽1/2小匙，白糖1/2小匙，胡椒粉1/2小匙，牛奶50克。

做法：

①將白菜洗淨撕塊，火腿切片，冬筍、木耳洗淨切好，番茄切塊，洋蔥切成末，雞腿菇洗淨。

②坐鍋點火倒少許油，下洋蔥末炒香，下入老湯、火腿片、白菜、冬筍、木耳、雞腿菇、番茄，煮到湯濃味香時，加入牛奶再燉2分鐘即可。

二十四、白菜豆腐湯

原料：白菜（娃娃菜）300克，鹵水豆腐1塊，豬肉末100克，精鹽適量，料酒1大匙，醋1/3小匙，蒜茸少許，濕胡椒粉少許，水澱粉1大匙，豬骨高湯8杯。

做法：

①將白菜洗淨切塊，入熱水氽燙撈出。

②將豬肉洗淨，切末，待用。

③鹵水豆腐切小塊，待用。

④湯鍋中加豬骨高湯8杯燒沸，下入所有原料、精鹽、料酒、醋煮至入味，水澱粉勾薄芡，撒入胡椒粉、蒜茸調勻即可。

二十五、菠菜豬肝湯

原料：菠菜350克，豬肝150克，生薑少許，蔥1根，精鹽適量。

做法：

①將買來的豬肝切成中等塊。

②將菠菜、生薑、蔥洗淨，菠菜用刀切半，生薑切細絲，蔥切段待用。

③起鍋注入清水，待水開後把切好的豬肝放入，待豬肝煮沸後，放入洗淨的所有材料，再煮滾加精鹽調味即成。

二十六、多寶菠菜

原料：菠菜200克，玉米粒50克，火腿50克，胡蘿蔔50克，紅腰豆50克，松仁50克，薑少許，鹽1小匙，高湯少許，水澱粉1/2小匙。

做法：

①將菠菜切段，過水焯一下取出裝盤；紅腰豆煮熟備用。

②坐鍋點火倒油，下薑末煸香，加火腿丁、胡蘿蔔粒、玉米粒、松仁、腰豆翻炒，加鹽、高湯，炒勻後勾少許芡澆在菠菜上即可。

二十七、菠菜炒粉絲

原料：菠菜300克，龍口粉絲30克，薑末6克，精鹽3/5小匙，味精1/5小匙，胡椒粉2/5小匙，植物油30克。

做法：

①菠菜切成4公分長的段，粉絲用沸水泡軟。

②鍋中放清水，用旺火燒沸，放入菠菜燙2分鐘，撈出用涼開水過一下，瀝掉水分。

③炒鍋燒熱，倒入植物油，煸香薑末，放入粉絲炒散，加精鹽和味精炒勻，盛在盤中。

④鍋內留少量油，放入菠菜，加精鹽、味精，倒入炒過的粉絲一同炒勻，裝盤，撒上胡椒粉即可。

二十八、翡翠油豆腐

原料：菠菜300克，方塊油豆腐1塊，蒜末5克，精鹽3/5小匙，味精1/5小匙，植物油30克。

做法：

①菠菜摘除老、黃葉，洗淨然後切段；油豆腐切三角形小塊。

②鍋中放入清水適量，置於旺火上燒沸，將備好的菠菜段放在沸水鍋燙一下，撈出投涼。

③洗淨炒鍋重置火上燒熱，倒入植物油，放蒜末、豆腐、菠菜翻炒，加入精鹽、味精調味，炒熟後淋明油出鍋裝盤即可。

二十九、醬韭菜

原料：韭菜600克，紅辣椒2個，白芝麻1大匙，辣豆瓣醬3大匙，高湯3大匙，醬油2大匙，糖1大匙。

做法：

①紅辣椒切末；白芝麻炒香；韭菜洗淨汆燙，撈出沖涼，瀝乾備用。

②分別取一根韭菜折成3~4公分長，再取另一根韭菜捆綁固定，依序擺入盤中。

③熱油3大匙，放入辣豆瓣醬炒香，再加入高湯、醬油、糖慢煮至香，做成醬汁淋在韭菜上，再撒上紅辣椒及白芝麻即可。

三十、雞絲粉絲拌韭黃

原料：韭黃300克，雞胸肉100克，粉絲1把（約100克），糖1/2小匙，鹽1小匙，米酒1/2小匙，白醋1/2小匙，橄欖油1/2小匙，香油2小匙。

做法：

①韭黃洗淨，去根，切成2吋長段，放入滾水中汆燙，撈出，瀝乾水分；雞胸肉洗淨，放入滾水中燙熟，撈出，待涼，以手撕成絲備用。

②粉絲放入冷水中浸泡，再放入約60°C熱水中燙1分鐘，撈出，瀝乾水分，切成1吋半長段備用。

③所有材料放入碗內，加入調味料拌勻即可。

第五章 蔬菜食用菌類（二）

三十一、韭菜花燴皮蛋

原料：韭菜花200克，番茄、皮蛋各2個，蒜末少許，醬油2大匙，白醋、糖各1大匙，香油1小匙。

做法：

①韭菜花洗淨切段汆燙，撈出沖涼；番茄洗淨，皮蛋去殼，均切成粒。

②將番茄、韭菜花拌勻排盤，撒上皮蛋，淋上香油。

③蒜末和調味料調成汁，淋在盤中即可。

三十二、芥藍腰果炒香菇

原料：芥藍400克，腰果50克，香菇10朵，紅辣椒圈適量，蒜片5克，精鹽3/5小匙，味精1/5小匙，雞精2/5小匙，白糖1小匙，植物油25克，水澱粉1/2大匙。

做法：

①芥藍只用莖部，切段；紅辣椒圈洗後將其均勻串在芥藍莖上待用；香菇浸泡至漲發，鍋中水燒沸，將香菇和芥藍串分別下入沸水中焯水，瀝乾。

②腰果洗淨，控乾，鍋中入植物油燒熱，待油溫升至六七成熱時將腰果下入炸熟，撈出，瀝油。

③淨鍋加入植物油，用蒜片炆鍋，將芥藍串、腰果、香菇倒入鍋中翻炒，下入調味料後勾芡，淋明油出鍋裝盤即成。

三十三、芝士焗田園蔬

原料：西藍花200克，馬鈴薯200克，西葫蘆50克，培根50克，胡蘿蔔50克，洋蔥30克，大蒜、茴香頭各少許，鹽1小匙，奶油1大匙，芝士1大匙，淡奶1/2小匙，麵粉1小匙。

做法：

①將西藍花、西葫蘆、胡蘿蔔、馬鈴薯洗淨切成條；培根切成絲；洋蔥、大蒜切末。

②坐鍋點火放水、鹽，將馬鈴薯、胡蘿蔔煮熟撈出。

③鍋上火放入奶油，放入培根略炒，再加入胡蘿蔔、馬鈴薯、西藍花、西葫蘆、洋蔥、大蒜，翻炒均勻裝盤，撒上茴香頭絲。

④用奶油炒麵粉，加入適量熱水、鹽、淡奶調味成汁澆在上面，撒芝士放入烤箱烤5分鐘即可。

三十四、皮蛋蘭花湯

原料：菜花300克，皮蛋2個，青豆50克，精鹽適量，胡椒粉少許，雞汁1/3小匙，薑絲少許，植物油2大匙，蔬菜高湯6杯。

做法：

①菜花洗淨切小朵，青豆洗淨，皮蛋去皮切橘子瓣狀備用。

②鍋中加植物油燒熱，下入薑絲、菜花拌炒，倒入6杯蔬菜高湯煮沸，放入青豆、皮蛋、精鹽、胡椒粉煮至入味即可。

三十五、醬爆青椒

原料：青椒500克，蔥、蒜末、薑共12克，雞湯120克，醬油1/2大匙，郫縣豆瓣15克，香油1/2小匙，白糖1小匙，水澱粉2小匙，植物油25克。

做法：

①將青椒去蒂、籽、洗淨，切成塊狀。

②取乾淨炒鍋置旺火上燒熱，倒入植物油，待鍋中油升溫至七八成熱時，將蔥末、蒜末、薑末爆香，倒入青椒，加入雞湯、醬油、白糖、郫縣豆瓣拌勻，用水澱粉勾薄芡，淋入香油，出鍋裝盤即成。

三十六、醋浸辣椒雞菇

原料：辣椒100克，雞菇100克，米醋1/2小匙，薑米5克，松仁15克，鹽1/2小匙，糖1/2小匙，蜂蜜1小匙，生抽1/2小匙，植物油30克。

做法：

①將辣椒、雞菇分別去蒂洗淨，備用。

②米醋放入薑米、生抽、鹽、糖拌勻調成醬汁。

③鍋上火放油燒熱，將辣椒放上煎成虎皮狀取出。

④雞菇也放至鍋中煸成微黃取出備用。

⑤將辣椒及雞菇浸泡在醬汁裡，放少許松仁在裡面，食時取出即可。

三十七、抓拌萵筍

原料：萵筍2根，香菜2根，辣椒1個，蒜3粒，鹽1大匙，糖少許，辣椒油1大匙，胡椒粉、香油各適量。

做法：

①萵筍去皮洗淨切條，香菜、辣椒均洗淨切末，蒜去皮洗淨切末。

②萵筍加鹽、糖醃拌後洗淨瀝乾，與辣椒油、胡椒粉、香油及蒜末、辣椒末拌勻，再撒上香菜末即可食用。

三十八、蒜味花生炒菜絲

原料：捲心菜300克，花生仁20克，青蒜、蔥各1根，鹽1小匙，香油1/2大匙，植物油30克。

做法：

①捲心菜洗淨，青蒜、蔥洗淨，均切絲備用。

②炒鍋入油2大匙，爆香蔥、青蒜，放入捲心菜絲炒熟，加入花生仁及鹽炒勻，最後淋上香油即可出鍋。

三十九、蓮藕拌蕨菜

原料：蕨菜200克，蓮藕100克，鹽、雞粉、麻油各1/2小匙，高湯1杯，蔥泥5克。

做法：

①先將蕨菜洗乾淨，切成寸段；坐鍋點火，入高湯將蕨菜段放入，燜片刻使其入湯汁鮮味，然後瀝乾待用。

②蓮藕洗淨去皮，切成粗絲，入沸水焯至斷生，撈出待用。

③將蓮藕、蕨菜入碗中後，加入鹽、雞粉、麻油、蒜泥，拌勻即成。

四十、橄欖油拌生菜沙拉

原料：生菜、番茄、芹菜各100克，秋葵、洋蔥、小玉米、胡蘿蔔、黃瓜各50克，橄欖油1大匙，檸檬汁1/2匙，鹽1小匙，胡椒粉1/2匙。

做法：

①將所有蔬菜全部洗淨，切塊備用。

②橄欖油、檸檬汁、鹽與胡椒調成沙拉醬汁。

③生菜先放入碗中，再依序放入其他蔬菜，食用前再淋上沙拉醬汁即可。

四十一、油菜玉菇醬汁湯

原料：油菜100克，雞菇100克，炸豆腐50克（脆豆腐），鹽1小匙，朝鮮大醬少許，雞湯100克。

做法：

①油菜摘淨切段，雞菇洗淨備用。

②炸豆腐在熱水中燙一下去油，切成條狀。

③鍋上火放入雞湯，倒入炸豆腐燒開加入雞菇煮到軟後，放入油菜微煮3分鐘，將醬汁放入，溶開燒沸即可。

四十二、瘦肉炒芹芽

原料：豬瘦肉150克，芹菜200克，鹽1小匙，紹酒1小匙，雞精1/2小匙，薑絲5克，澱粉1小匙，植物油30克。

做法：

①先將蕨菜洗乾淨，切成寸段。坐鍋點火，入高湯，將蕨菜段放入，燜片刻使其入湯汁鮮美，然後瀝乾待用。

②蓮藕洗淨去皮，切成粗絲，入沸水焯至斷生，撈出待用。

③將蓮藕、蕨菜入碗中後，加入鹽、雞精、紹酒、蒜泥拌勻即成。

四十三、芝香雪菜

原料：雪裡蕻200克，白芝麻1大匙，紅油1大匙，砂糖1/2大匙，鹽少許。

做法：

①雪裡蕻洗淨，放入開水中燙熟，撈出後立刻以冷水沖涼，再撈出瀝乾。

②白芝麻放入鍋內，乾鍋炒香，盛出放涼。

③將雪裡蕻切碎，拌入調味料調味，再撒入白芝麻拌勻即可。

四十四、蝦醬茼蒿稈

原料：茼蒿稈300克，肉絲150克，蝦醬適量，雞蛋2個，蒜片8克，精鹽1/2小匙，味精1/5小匙，白糖1小匙，植物油400克（實耗30克）。

做法：

①雞蛋打散對入蝦醬；茼蒿稈洗淨，切段。

②肉絲放入四成熱的油鍋中滑油，雞蛋煎熟待用。

③炒鍋燒熱，鍋內放入植物油，待油溫升至七八成熱時，用蒜片爆鍋，將雞蛋、茼蒿、肉絲放入鍋中，加入精鹽、白糖、味精翻炒，淋明油，出鍋裝盤即成。

四十五、蒜香莧菜

原料：莧菜500克，精鹽3/5小匙，味精1/5小匙，蒜頭20克，植物油15克。

做法：

①將莧菜去根、爛葉，洗淨。

②蒜頭去皮，放在案板上用刀面拍破，剁碎待用。

③取乾淨炒鍋置於旺火上燒熱，倒入植物油，待鍋中植物油升溫至八九成熱時，放入蒜泥煸香，再放入莧菜快速翻炒，鍋中剛出水時，加精鹽、味精調味炒熟，出鍋裝盤即可。

四十六、西湖蓴菜湯

原料：蓴菜1罐，香菇25克，羅漢筍25克，胡蘿蔔25克，精鹽1小匙，味精1/2小匙，蔥油少許，清湯1碗，蔥花少許。

做法：

①將胡蘿蔔洗淨切絲；羅漢筍洗淨，切絲；香菇洗淨，切絲，待用。

②起鍋燒清水，將上述原料同萼菜一起焯水後撈出待用。

③淨鍋入清湯，加入原料、調料，待湯沸後，淋上蔥油，撒上蔥花點綴即成。

四十七、瘦肉番茄粉絲湯

原料：番茄100克，豬瘦肉100克，粉絲、上湯、精鹽、味精、料酒、蔥、薑、香油各適量。

做法：

①將瘦肉、番茄、蔥、薑分別切成細絲，粉絲用溫水泡軟。

②炒鍋上火，加入上湯燒開，加粉絲、蔥薑絲、料酒，繼續燒開，再加入肉絲、番茄絲，待湯滾開，加味精，速起鍋，淋入香油即可。

四十八、健康蔬菜湯

原料：番茄250克，洋蔥50克，芹菜50克，胡蘿蔔20克，馬鈴薯100克鹽1小匙，糖、奶油1/2小匙，麵粉50克，鮮牛奶100克，胡椒粒5克，植物油30克。

做法：

①番茄切塊，洋蔥切絲，胡蘿蔔、馬鈴薯切成條。

②鍋放入奶油，加入少許麵粉炒勻，沖入牛奶燒開，倒入炒好蔬菜少許及湯少許。

③鍋中放少許油，將蔬菜放入炒透撈起備用。

四十九、健康果飲

原料：番茄150克，檸檬50克，咖啡50克，鳳梨100克，蘋果100克，鮮奶100克，冰塊100克，雞蛋100克，調料：蜂蜜1大匙，砂糖1大匙。

做法：

①蘋果洗淨切成小塊放入果汁機中加少許水打勻，加入牛奶、蜂蜜、砂糖調勻，放入冰塊及咖啡調勻備用。

②將番茄、鳳梨、檸檬放在一起打成汁取出，取一搖壺將汁倒入，加入鮮奶、蜂蜜、蛋黃用力搖勻，取一杯子放入冰塊倒入果汁即可。

五十、琥珀番茄

原料：小番茄100克，話梅100克，紅茶50克，檸檬50克，糖1小匙，魚膠粉150克。

做法：

①將小番茄洗淨切開；將話梅、紅茶、白糖、檸檬煮水，晾涼備用。

②魚膠粉用水沖開後，加入話梅水，番茄放入話梅水中泡10分鐘，取出放入魚膠話梅凍中即可。

③食用時也可搭配淡奶油。

五十一、黃瓜腰果蝦仁

原料：黃瓜250克，腰果50克，蝦仁150克，胡蘿蔔少許，蔥花6克，精鹽4/5小匙，味精1/5小匙，植物油20克。

做法：

①將黃瓜洗淨切成片；胡蘿蔔洗淨，也切成同黃瓜大小一致的片，備用。

②鍋中燒清水適量，待水沸騰後，將蝦仁下入沸水鍋中焯一下，立即撈出，瀝水。

③炒鍋置火上燒熱，下入植物油，待油升溫至六成熱時，將腰果下入油鍋中炸熟，撈出瀝油，待用。

④待鍋中油升溫至八成熱時，放蔥花炸出香味，倒入黃瓜、腰果、蝦仁、胡蘿蔔同炒，加入精鹽、味精調味，淋明油，出鍋盛盤即成。

五十二、涼拌黃瓜木耳

原料：黑木耳30克，黃瓜50克，核桃仁50克，鹽1/2小匙，白糖1/2小匙，橄欖油1小匙，蒜茸汁1小匙，植物油1匙，醋5克，生抽1/2小匙。

做法：

①木耳用溫水泡發好，洗淨，用手撕開；核桃仁泡發去皮；黃瓜去皮洗淨，拍鬆改刀切成碎塊。

②坐鍋點火放入少量油，至三四成熱時放入瀝乾水的核桃仁炒熟，涼後切碎。

③把已撕好的木耳和切好的黃瓜、核桃碎一起放到盆內，再放入蒜茸汁、鹽、白糖、橄欖油、醋、生抽調好味拌勻，倒入盤內即可。

五十三、酸辣黃瓜皮

原料：黃瓜4根，薑3片，辣椒1條，鹽1/2小匙，白糖1/2小匙，白醋1小匙，辣油1大匙。

做法：

①黃瓜洗淨切頭去尾，再切長段，用鹽略醃約5分鐘後沖洗乾淨。

②將每段黃瓜用刀像削蘋果一樣，慢慢削成連續長條，最好一刀到底不要斷，至於中心籽瓢處停刀，並切除籽瓢。

③薑及辣椒切絲，與白糖、白醋、辣油一起置於大碗中拌勻，再放入黃瓜卷，約醃2小時即可。

五十四、香菜黃瓜湯

原料：綠黃瓜300克，香菜30克，生薑20克，精鹽適量，胡椒粉1大匙，雞粉1/2小匙，香油少許。

做法：

①黃瓜洗淨切絲。

②香菜洗淨切段備用，生薑去皮切絲。

③鍋中加適量清水，加雞粉、薑絲煮滾，下入黃瓜、精鹽滾沸，放入胡椒粉調味後，撒入香菜段，滴入香油即可。

五十五、冰糖冬瓜爽

原料：冬瓜200克，蜂蜜1大匙，檸檬2片，冰糖15克。

做法：

①冬瓜切粒，煮10分鐘取出沖涼。

②糖加水煮好後，調蜂蜜、檸檬，放入冬瓜，冷藏後食用即可。

五十六、豆醬腩肉燒冬瓜

原料：冬瓜500克，五花肉100克，香菇30克，鹽1/2小匙，糖1/2小匙，蠔油1/2小匙，豆醬1小匙，生粉1小匙，鮮薑5克，植物油30克。

做法：

①將冬瓜去皮切粗條狀，薑切絲，五花肉切片，香菇泡發備用。

②鍋上火放水將冬瓜氽燙半分鐘撈出過涼水。

③鍋放油將五花肉放入煸炒出油，加入薑絲、香菇、豆醬爆香，加入少許水、冬瓜燒5分鐘，調味淋生粉出鍋即可。

五十七、牛肉核桃湯

原料：冬瓜400克，牛肉320克，紅腰果、核桃肉各80克，薑2片，鹽適量。

做法：

①將冬瓜洗淨，切塊。

②牛肉切塊再洗淨，鍋中加水燒開，放入牛肉焯透撈出。

③鍋內加適量水煲滾，放入冬瓜、牛肉、紅腰果、核桃、薑片，中火煲滾後，改小火煲2小時，放鹽調味即可。

五十八、冬瓜魚尾湯

原料：冬瓜500克，金針菇120克，胡蘿蔔320克，魚尾1條，薑2片，鹽適量，植物油30克。

做法：

①所有材料洗淨；冬瓜切厚片；胡蘿蔔去皮切塊；魚尾去鱗，鍋中加入少植物油燒熱，放魚尾略煎備用。

②煲中加入適量水燒開，下所有原料煲滾後改小火煲1小時，放鹽調味即可。

五十九、絲瓜拌芹菜

原料：絲瓜150克，胡蘿蔔100克，芹菜50克，鹽1小匙，糖1/2小匙，檸檬汁1小匙。

做法：

①絲瓜去皮切成絲，用開水燙一下，過涼備用。

②胡蘿蔔切成絲，芹菜切絲燙一下備用。

③將所有原材料加入鹽、白糖、檸檬汁，拌勻即可食用。

六十、巧拌絲瓜

原料：絲瓜500克，檸檬50克，枸杞子少許，鹽1小匙，白糖1/2小匙。

做法：

- ①將絲瓜去皮切成條，放入沸水鍋中焯熟取出；檸檬皮切成絲。
- ②取一盛器，放入絲瓜、檸檬皮絲、枸杞子、鹽、白糖、檸檬汁，拌勻即可。

六十一、奶油燒絲瓜

原料：絲瓜500克，蝦仁100克，培根50克，蔥30克，薑50克，鹽1小匙，高湯精1大匙，料酒1小匙，白糖1/2小匙，水澱粉1/2小匙，奶油1大匙，植物油30克。

做法：

- ①將絲瓜去皮切成滾刀塊，蔥薑切末。
- ②坐鍋點火倒少許油，下蔥薑末爆香，加入培根煸炒出油，放入絲瓜、蝦仁、料酒、鹽、高湯精、白糖調味，最後放入奶油、水澱粉勾芡，大火翻炒出鍋即可。

六十二、絲瓜蘑菇湯

原料：絲瓜1/2條，新鮮蘑菇4朵，薑1小塊，鹽1大匙，胡椒粉1小匙，植物油30克。

做法：

- ①絲瓜削皮後洗淨，切塊狀；新鮮蘑菇洗淨，切片；薑洗淨，切絲待用。

②鍋中燒熱少許油，放入薑絲爆香，加入新鮮蘑菇片、絲瓜快速炒一下，加入適量水，待材料煮熟後，加鹽及胡椒粉調味即成。

六十三、杞子南瓜湯

原料：南瓜500克，枸杞子10克，精鹽適量，淡奶3大匙。

做法：

①將嫩南瓜去瓢、籽，帶皮切塊。

②枸杞子、銀杏洗淨，備用。

③湯鍋中加適量高湯，再加入淡奶攪勻，放入南瓜、枸杞子、銀杏、精鹽大火煮開，轉至小火煮40分鐘，撒入碎芹末即可。

六十四、群菌南瓜塊

原料：南瓜250克，滑子菇、草菇、雞腿菇各100克，韭菜30克，鹽1/2小匙，胡椒粉1/2小匙，豆豉汁1/2小匙，雞精1/2小匙，蒜末5克，植物油30克。

做法：

①將南瓜洗淨去籽切成塊，韭菜摘洗乾淨切段，蘑菇分別洗淨。

②坐鍋點火倒入油，至五成熱下南瓜塊，滑油撈出瀝乾水分，鍋內留底油，下蒜末、豆豉汁炒香，放入南瓜塊，加高湯，再放入蘑菇，加鹽、雞精、胡椒粉調味，大火燒5分鐘，起鍋前放入韭菜段，倒入沙鍋中再略煲5分鐘即成。

六十五、蒜燒雙蛋南瓜

原料：南瓜600克，鴨蛋3個，松花蛋3個，蒜5粒，鹽、酒各1小匙，糖1大匙，植物油30克。

做法：

①蒜去皮切片，南瓜洗淨切方塊備用；鴨蛋、松花蛋切成瓣備用。

②熱油鍋爆香蒜片，放入南瓜炒勻，加入調味料及適量水煮滾，轉小火燜煮至南瓜熟透，加入鴨蛋、松花蛋，燒2分鐘即可。

六十六、金瓜百合

原料：南瓜400克，百合250克，精鹽1小匙，味精2/5小匙，水澱粉2小匙，蔥油20克。

做法：

①將南瓜用水洗淨，用刀對剖開兩半，除去瓜籽及瓜瓢，洗淨後切成片，待用。

②鮮百合用清水浸泡至軟，洗淨，待用。

③鍋中燒沸清水適量，將百合放入沸水鍋焯水1~2分鐘，撈出瀝水，備用。

④炒鍋燒熱，鍋中加入蔥油炆鍋，將南瓜、百合放入鍋中同炒，加入精鹽、味精等調料，成熟時用水澱粉勾芡，出鍋裝盤即成。

第五章 蔬菜食用菌類（三）

六十七、牛肉苦瓜湯

原料：苦瓜600克，牛肉200克，生抽1大匙，白砂糖1/2大匙，麻油1小匙，生粉1小匙，精鹽少許。

做法：

①將生抽、白砂糖、麻油和生粉拌和調勻，製成醃料；牛肉洗淨，抹乾，橫紋切薄片，加入醃料；苦瓜開邊去瓢、去瓜仁，洗淨，切成薄片。

②瓦煲內加清水，用猛火煲至水滾，放入苦瓜，滾半小時，加入牛肉，稍滾，以精鹽調味即可。

六十八、涼瓜酸菜煲軟骨

原料：苦瓜600克，豬軟骨300克，酸菜心2片，黃豆芽150克，薑片3片，鹽1小匙，香雞粉1/2小匙。

做法：

①苦瓜洗淨，對半切開，去籽、切塊；酸菜心洗淨、切片；黃豆芽洗淨。

②豬軟骨剝成小塊，放入滾水中氽燙約5分鐘，撈出，洗淨。

③煲鍋中倒入1800毫升清水煮開，加入所有材料，以中火煲45分鐘，再加入調料調味即可。

六十九、蝦乾大蒜炒雙瓜

原料：苦瓜250克，絲瓜200克，蝦乾50克，大蒜30克，香菇50克，鹽1小匙，高湯精1大匙，白糖、水澱粉各1/2小匙，植物油30克。

做法：

①將大蒜切成片，香菇切片洗淨，苦瓜、絲瓜分別切片洗淨。

②鍋中加入少許植物油，放入香菇、蝦乾煸炒，接著放苦瓜、蒜片、絲瓜片翻炒片刻，放入鹽、白糖、少許水，炒勻，然後用水澱粉勾芡，大火收汁即可。

七十、苦瓜小魚湯

原料：苦瓜半根，小銀魚150克，枸杞子1大匙，鹽1小匙，香油1/2小匙。

做法：

①將苦瓜對半剖開，去籽，並刮除內部白膜，洗淨，切薄片。

②將小銀魚及枸杞子分別洗淨備用。

③鍋中倒入3杯水煮沸，放入苦瓜煮熟，加入小銀魚及調料煮勻，最後放入枸杞子即可。

七十一、魚香茄子湯

原料：茄子4個，紹酒1大匙，薑片3片，蔥絲少許，精鹽適量，醋少許，紫蘇葉少許，魚香汁2大匙，高湯6杯，植物油500克（實耗50克）。

做法：

①茄子洗淨去皮切段後，再一分为二，放入熱油中煎熟，取出控油。

②湯鍋中加入6杯高湯煮沸，下入茄子、薑片、精鹽、紹酒、醋、魚香汁煮至入味後，放入紫蘇葉、蔥絲即可。

七十二、美味鮮茄賽馬鮫魚

原料：茄子500克，雞蛋2個，麵粉50克，大蒜30克，香菜3克，鹽1匙，高湯精1小匙，白糖、料酒、澱粉各1/2小匙，植物油30克。

做法：

①將長茄子切成三段，每段頂部切十字花刀，加入鹽醃15分鐘左右，待茄子變軟後裹勻麵粉，再蘸上雞蛋液，放入鍋中小火煎熟即可。

②將煎好的茄子取出裝盤，蒜末炸香放在茄子上，用鹽、白糖、高湯精、料酒、水澱粉調成汁放入鍋中，燒開後淋在茄子上即可。

七十三、咖哩茄香雞腿菇

原料：茄子150克，雞腿菇200克，豬肉末30克，大蒜30克，洋蔥30克，牛肉，鹽、糖、咖哩粉、醬油各1/2小匙，生粉1小匙，植物油30克。

做法：

①茄子洗淨切成片，用鹽醃一下。

②雞腿菇切片，蒜切片，洋蔥切末。

③鍋中放油將茄子、雞腿菇煸香取出。

④鍋中放油將豬肉末放入，加入大蒜、洋蔥翻炒，放入咖哩粉、茄子等進行調味，加入少許清湯，燒至湯汁濃即可。

七十四、烤牛肉拌茄子

原料：茄子200克，牛肉100克，芝麻5克，蔥、小蔥各5克，鹽、醬油各1小匙，糖、朝鮮辣醬各2大匙，大蒜2大瓣，香油1/2小匙，植物油30克。

做法：

①牛肉切成絲，蒜切末，蔥切末。

②茄子上切上花刀備用。

③鍋中放少許油，將茄子放入，煎至軟後取出。

④鍋上火放少許香油燒熱，加入牛肉炒散變色，將大蒜及蔥放入爆香，加入調味料炒勻出鍋淋在茄子上，撒上芝麻即可。

七十五、通式炒和菜

原料：綠豆芽150克，韭菜100克，榨菜絲50克，肉絲100克，粉皮50克，河蝦50克，雞蛋2個，鹽1/2小匙，雞精1/2小匙，植物油50克。

做法：

①將雞蛋攤成蛋皮，切絲備用；河蝦加入料酒醃漬片刻。

②坐鍋點火倒油，再放入豆芽、韭菜，加鹽炒半熟取出。另起鍋放入油，下河蝦炒變色，將韭菜、豆芽放入煸炒，放入肉絲、粉皮、榨菜絲、蛋皮，加鹽、雞精翻炒均勻，出鍋即可。

七十六、當歸補血蔬菜湯

原料：香菇10朵，黃豆芽、蓮藕各300克，菠菜150克，牛蒡1根，豬肋骨225克，薑2片，當歸7克，枸杞子、川芎各6克，米酒1大匙，鹽1小匙。

做法：

①鍋中倒入適量水，放入豬肋骨、當歸、枸杞子、川芎燉煮30分鐘，關火，濾除雜質備用。

②牛蒡去皮，切段；蓮藕去皮，切片；香菇泡軟洗淨；菠菜洗淨，用熱水燙熟備用。

③菠菜以外的所有材料放入豬骨高湯中煮15分鐘，加入調料調味，最後加入燙熟的菠菜即可。

七十七、蝦醬豇豆

原料：肉絲150克，豇豆300克，蝦醬適量，雞蛋2個，蒜片1.5小匙，精鹽1/2小匙，味精1/5小匙，白糖1小匙，植物油400克（實耗30克）。

做法：

①雞蛋打散對入蝦醬，待用。

②豇豆洗淨，切段，待用。

③肉絲放入四成熱的油鍋中滑油，雞蛋煎熟待用。

④炒鍋燒熱，鍋內放入植物油，待油溫升至七八成熱時，用蒜片爆鍋，將雞蛋、豇豆、肉絲放入鍋中，加入精鹽、白糖、味精翻炒，淋明油，出鍋裝盤即成。

七十八、麻辣四季豆

原料：四季豆150克，青、紅辣椒各2個，蔥末、蒜末各少許；調味料：醬油1小匙，花椒粉、紅油、香油各1/2小匙，糖、雞精、醋各少許，植物油50克。

做法：

①紅辣椒洗淨，切末，和蔥、蒜末少許水及調味料調成椒麻汁。

②四季豆洗淨切段，入油鍋炸熟，撈出排盤，澆上椒麻汁即可。

七十九、川東菜炒毛豆

原料：毛豆仁300克，枸杞子50克，川東菜100克，鹽1/2小匙，醬油1/2小匙，白糖1/2小匙，生粉1小匙，蔥、薑各5克，植物油30克。

做法：

①毛豆仁洗淨，燙水晾涼後備用；枸杞泡開；蔥薑切末備用。

②川東菜反覆洗淨，切成末備用。

③鍋上火放少許油，將川東菜放入煸炒片刻，加入蔥薑炒出香味後，放入毛豆仁、枸杞子，加入鹽、醬油、白糖翻炒均勻，出鍋即可。

八十、乾煸香菇扁豆

原料：扁豆250克，香菇10片，五花肉100克，榨菜20克，鹽、糖、醬油各1/2小匙，乾辣椒10克，豆豉醬1小匙，大蒜10克，植物油30克。

做法：

①將香菇切條，扁豆摘擇洗淨，五花肉切成肉粒，榨菜切粒，蒜切片。

②坐鍋點火，放入五花肉炒出香味，放入乾辣椒、榨菜、大蒜、扁豆、香菇煸炒，將原料炒透時下豆豉醬、鹽、糖，炒至乾松即可。

八十一、魚香茭白

原料：茭白500克，泡辣椒末20克，蔥花、薑末、蒜末共15克，精鹽2/5小匙，醬油1小匙，味精1/5小匙，白糖2小匙，醋1小匙，香油1/2小匙，雞湯100克，水澱粉2小匙，植物油1000克（實耗35克）。

做法：

①茭白剝殼削皮去掉老根，洗淨，切成塊，將茭白塊放入熱油鍋中煨至斷生撈出瀝油。

②鍋內留少量油，放入泡辣椒末、薑末、蒜末煸香，加精鹽、醬油、味精、白糖、醋、雞湯燒沸，放入茭白塊，撒入蔥花，用水澱粉調勻，淋上香油，裝盤即可。

八十二、茭白辣椒炒毛豆

原料：茭白300克，青椒1個，紅椒1個，毛豆50克，蔥、薑末共8克，精鹽2/5小匙，醬油1小匙，味精1/6小匙，白糖1小匙，植物油20

克。

做法：

①茭白去殼、削皮，切去老根，切成絲；青、紅椒去籽洗淨，切成絲；毛豆用清水鍋煮5分鐘，撈出，用冷水過涼。

②炒鍋燒熱，倒入植物油，放入蔥末、薑末煸香，加入茭白絲、青紅椒絲炒熟，再放入毛豆，加精鹽、醬油、白糖、味精炒透入味，出鍋裝盤。

八十三、燜茭白

原料：茭白300克，蝦子10克，精鹽2/5小匙，白糖1小匙，味精1/5小匙，醬油、香油各1/2小匙，鮮湯100克，植物油20克。

做法：

①將茭白剝殼，削去皮，然後除去老根，待用。

②將茭白切成長4.5公分、寬0.5公分的長條塊。

③鍋置旺火上燒熱，倒入植物油，升溫至六七成熱時放入茭白翻炒幾下，再放入蝦子、鮮湯、醬油、白糖、精鹽、味精，先用旺火燒開，再用中小火燜至湯汁稠濃，淋上香油，出鍋裝盤即可。

八十四、腐乳汁茭白

原料：茭白450克，精鹽3/5小匙，白糖1小匙，味精1/5小匙，料酒2小匙，玫瑰腐乳汁20克，鮮湯200克，鮮奶50克，植物油35克。

做法：

①茭白去殼削皮，洗淨後拍鬆，切成5公分長的筷條狀，油鍋燒至五成熱時，將茭白倒入，炸至收縮呈黃色時撈出，瀝油待用。

②鍋內留少量油，倒入玫瑰腐乳汁，略加熬炒即倒入茭白條炒至呈紅色，再加入鮮奶、鮮湯、白糖、料酒、精鹽及味精，加蓋後用小火升溫至滷汁濃稠時，裝盤即成。

八十五、蘆筍菠菜湯

原料：蘆筍300克，菠菜200克，馬鈴薯50克，奶油2大匙，牛奶3大匙，精鹽適量。

做法：

①將蘆筍洗淨切下蘆筍根及蘆筍尖，筍莖用片刀削薄片，放入沸騰的水中燙一下，立即撈出沖涼。

②菠菜洗淨，葉摘下留用，莖放入打汁機內，加適量清水攪打成汁；馬鈴薯去皮洗淨切塊，蒸熟搗碎待用。

③鍋內加奶油融化，加馬鈴薯泥、牛奶攪勻，倒入菠菜汁8杯煮沸，再放入蘆筍、菠菜葉、精鹽煮至入味即可。

八十六、上湯蘆筍

原料：蘆筍200克，白菜50克，蟹籽50克，雞湯1杯，鹽1小匙，白糖1/2小匙，水澱粉1/2小匙，藏紅花水1小匙。

做法：

①蘆筍切段，白菜葉用水燙一下，蘆筍捲入白菜葉中，放在湯碗內，加適量雞湯，蒸2分鐘取出。

②把原汁倒入鍋中，加入藏紅花水、鹽、白糖、水澱粉，調勻後淋在蒸好的蘆筍捲上，最後放少許蟹籽即可。

八十七、筍炒三菇

原料：蘆筍150克，蘑菇、鮑魚菇、草菇適量，醬油1小匙，蠔油、醪糟各1大匙，糖1小匙，鹽、香油各1/2小匙，植物油45克。

做法：

①蘆筍洗淨，去皮切段；蘑菇、草菇、鮑魚菇分別洗淨去蒂，入滾水中氽燙後撈出瀝乾。

②鍋中油熱後，放入蘆筍快炒一下，盛起。

③鍋中餘油繼續加熱，放入三種菇炒熟，加入調味料翻炒，再加入炒過的蘆筍炒勻即可。

八十八、銀杏百合炒蘆筍

原料：百合50克，蘆筍150克，銀杏70粒，鹽1/2小匙，胡椒粉1/2小匙，香油1/2小匙，生抽1/2小匙，植物油30克。

做法：

①蘆筍削去皮切段，百合去根掰成小片，銀杏去殼取出備用。

②銀杏放在沸水中煮2分鐘。

③鍋中放適量水，加鹽，放入蘆筍煮1分鐘。

④鍋肉加植物油燒熱，放入蘆筍、百合、銀杏炒香，加鹽、胡椒粉、香油調味即可。

八十九、油燜雙菇冬瓜脯

原料：草菇、香菇各100克，冬瓜300克，青菜100克，蠔油1克，鹽1/2小匙，糖1/2小匙，生粉15克，香油10克，植物油2大匙。

做法：

①鮮草菇、香菇在湯中滾1分鐘備用。

②冬瓜去皮切長方片，與青菜分別汆燙一下備用。

③鍋內放入油2大匙，下入蠔油、草菇、香菇、冬瓜、糖和少許湯燒至片刻，淋澱粉勾芡，並淋香油出鍋，青菜圍邊即可。

九十、椒油脆腐煮鳳尾

原料：平菇100克，脆豆腐300克，荷蘭豆100克，胡蘿蔔50克，香蔥少許，鹽1小匙，雞精、白糖各1/2小匙，花椒10克，胡椒粉少許，植物油30克。

做法：

①將平菇洗淨撕成條，胡蘿蔔、脆豆腐切成條。

②鍋中放入少許植物油燒熱，放入花椒炸香後倒入水，燒開，放入平菇、脆豆腐、胡蘿蔔，煮一會加入荷蘭豆、鹽、雞精、白糖、胡椒粉調味，出鍋後撒入小蔥末即可。

九十一、紅椒拌金菇

原料：金針菇100克，紅辣椒2個，薑2片，蒜末少許，木耳、火腿各適量，乾辣椒3個，香油1大匙，鹽、雞精、糖、醋各1/2小匙，植物油30克。

做法：

①辣椒、薑片、木耳、火腿均洗淨切絲，乾辣椒加少許香油爆香備用。

②金針菇洗淨；鍋中加水燒開，放入金針菇、木耳焯一下撈出瀝乾備用。

③做法1、2與蒜末及鹽、雞精、糖、醋稍醃拌一下即可。

九十二、黃瓜肉碎燴猴菇

原料：鮮猴頭菇150克，黃瓜200克，肉末50克，海米10克，胡蘿蔔50克，蔥、薑各少許，鹽1/2小匙，雞精1/2小匙，料酒1小匙，胡椒粉1/2小匙，香油1/2小匙，澱粉少許，植物油30克。

做法：

①將猴頭菇焯水煮透備用，豬肉末中加入料酒攪拌均勻。

②鍋入底油燒熱，放入肉末煸炒，加入蔥薑、海米煸香，烹入料酒，放入胡蘿蔔，加鹽、雞精、少許水，放入煮好的猴頭菇、黃瓜塊，用水澱粉勾芡，淋香油即可。

九十三、口蘑燴咖哩雞

原料：口蘑150克，雞肉40克，番茄、洋蔥、胡蘿蔔、青、紅椒各50克，蒜少許，鹽1小匙，雞精、白糖各1/2小匙，奶油1大匙，蛋奶10克，咖哩粉1大匙，水澱粉少許，植物油30克。

做法：

①口蘑洗後表面用刀劃幾下，切成塊；雞肉切塊；鍋中加水燒開，放入雞肉、口蘑焯透撈出備用。

②鍋中放入奶油炒化，放入雞肉、蒜煸炒，炒至雞肉變色後加入鹽、雞精，放入口蘑翻炒片刻，加入咖哩粉炒上色，倒入開水，放入青紅椒、白糖、洋蔥、番茄、胡蘿蔔，燉熟，最後加入蛋奶、水澱粉勾芡出鍋。

九十四、脆腸炒雞腿菇

原料：雞腿菇300克，脆腸100克，荷蘭豆50克，紅椒35克，香菇50克，蔥、薑各少許，鹽1/2小匙，雞精1/2小匙，醬油1/2小匙，料酒1/2小匙，香油1/2小匙，水澱粉少許。

做法：

①將雞腿菇切成片，香菇切片，荷蘭豆切菱形，紅椒切塊，脆腸切塊。鍋中加水燒開放入雞腿菇、脆腸、香菇焯透撈出。

②鍋中加入少許植物油燒熱，加入雞腿菇、脆腸、蔥、薑，烹入少許料酒，翻炒後加鹽、醬油、少許水、雞精調味，加入香菇、荷蘭豆、紅椒炒熟，水澱粉勾芡，淋香油即可。

九十五、補腦益智羹

原料：銀耳10克，黑木耳10克，香菇20克，鵪鶉蛋，100克，桂圓20克，何首烏汁100克，高湯、水澱粉1大匙，鹽1小匙，雞精1/2小匙。

做法：

①銀耳、黑木耳、香菇擇去雜質、根，用水泡發。

②鵪鶉蛋放入涼水中，上火煮熟，去殼；桂圓取肉；香菇切片。

③鍋上火，放入高湯，下入銀耳、木耳、香菇、何首烏汁、桂圓肉和鵪鶉蛋，中火燉20分鐘，用水澱粉勾薄芡即成。

九十六、淮山藥木耳片

原料：水發木耳100克，淮山藥60克，青紅椒片少許，鹽1/2小匙、雞精1/2小匙、胡椒粉1/2小匙、蠔油、蒜、蔥椒油適量、澱粉少許、高湯半杯。

做法：

①將山藥去皮洗淨切片，蘸上一層乾澱粉，用油炸成金黃色待用。

②坐鍋點火倒入油，至三成熱時下蒜片炒香，放入青紅椒片翻炒幾下，放入木耳，加高湯、蠔油、鹽、雞精、胡椒粉調味，最後放入炸好的山藥片，自然收汁即可。

九十七、百合三鮮粥

原料：大蝦仁、熟豬肚、鮮魚片各75克，鮮百合150克，蔥1根，薑2片，稠粥1碗；調味料A：鹽1/4小匙；調味料B：鹽、鮮雞粉各1小匙，胡椒粉1/4小匙。

做法：

①蔥、薑洗淨，均切末；鮮百合切除根蒂，剝片、洗淨；大蝦仁洗淨，去除泥腸，加調味料A略醃10分鐘備用；熟豬肚、鮮魚片洗淨，切長塊。

②大蝦仁、熟豬肚及鮮魚片分別放入滾水中略微汆燙，撈出，瀝乾備用。

③鍋中放入稠粥，加入除百合以外的所有材料，煮至粥汁完全入味，再加百合、調味料B拌煮均勻即可。

第六章 五穀雜糧類

一、蘑菇香燜飯

原料：圓粒稻米500克，瘦牛肉100克，新鮮蘑菇250克，熟芝麻面30克，精鹽，醬油1/2小匙，黑胡椒麵1/2小匙，蔥末1小匙，麻油1/2小匙，植物油1大匙。

做法：

①將瘦牛肉洗淨切絲；蘑菇洗淨去根、蒂，切成絲；稻米洗淨用水泡好。

②鍋內放植物油燒至三成熱時下蔥末、牛肉絲、蘑菇絲炒變色，放瀝乾的稻米炒幾分鐘，再放入精鹽、醬油、黑胡椒麵、熟芝麻面炒勻，加入開水拌勻，大火燒開後改小火蓋緊蓋燜約20分鐘即成。

二、麥片燜米飯

原料：麥片25克，鮮牛奶240克，稻米200克，精鹽、白糖適量。

做法：

①稻米用清水淘洗淨，放清水中浸泡3小時，撈出，備用。

②將泡好的稻米，放入不鏽鋼鍋中，加入麥片和牛奶，上旺火燒沸，撇淨浮沫，加蓋轉小火慢燜30分鐘，熄火，用餘熱再燜15分鐘，出鍋裝盤即可。

三、夏威夷炒飯

原料：米飯1.5碗，鳳梨、雞蛋各1個，火腿、蝦仁各100克，紅甜椒75克，雞精、耗油各1小匙，植物油20克。

做法：

①鳳梨切半，挖出果肉並切成小丁，空殼留下；火腿切丁，和蝦仁分別放入熱油中略燙一下，撈出，瀝乾油分，備用。

②鍋內放入少許植物油燒熱後，打入雞蛋快速攪散，放入米飯、火腿、蝦仁、紅甜椒丁、鳳梨丁同炒，加入調料拌炒均勻，盛起，填入鳳梨殼中即可。

四、什錦炒飯

原料：豬瘦肉100克，雞蛋1個，叉燒肉、木耳、蟹柳、芥蘭各適量，白米飯150克，精鹽、味精適量，植物油20克。

做法：

①豬瘦肉切絲，加調味料煸炒至熟；雞蛋攤成蛋皮後切絲；叉燒肉、木耳、蟹柳切絲；芥藍切片焯水備用。

②鍋中倒入植物油燒熱後，下入肉絲等其他原料，加入蔥、薑末炆鍋，放入白米飯，再加入精鹽、味精，炒拌均勻出鍋裝碗即可。

五、赤豆米飯

原料：稻米300克，嫩赤豆150克，白糖或精鹽適量。

做法：

①稻米、赤豆一起用清水淘洗淨，然後放入鍋內，倒入650克沸水旺火燒煮沸。

②用鍋鏟翻底兩次（不使飯黏鍋底），蓋蓋，轉小火慢燜至成米飯、豆熟透，取出裝碗。

③吃時調味，可甜可鹹任人調製。

提示：燜豆飯時中間翻動2次，燒開鍋後，改用 小火慢燜。

六、火腿糯米燒麥

原料：燒麥皮500克，糯米500克，火腿粒200克，豌豆粒少許，老抽、生抽各1大匙，精鹽、味精各1/3小匙，豬化油、香油各適量。

做法：

①糯米撿淨雜質，淘洗淨，再用清水泡透，上屨蒸熟。

②熟糯米取出加入火腿粒、老抽、生抽、精鹽、味精、豬化油、香油拌勻炒透，製成餡料。

③燒麥皮用走槌擀成木耳邊狀，包入餡料，輕輕收口豎起，呈桶狀，點綴豌豆粒。

④將制好的燒麥上屨，旺火足汽蒸8分鐘取出裝盤。

七、金豆糕

原料：糯米粉500克，朱古力彩針少許，清水適量，熟玉米粒250克，澄麵100克，蜜棗餡250克，豬化油80克，白糖150克。

做法：

①糯米粉放入盆內，加入澄麵、豬化油、白糖、清水調拌勻，搓透，揉成麵糰，稍錫。

②麵糰搓成條狀，每15克下1個面劑，壓扁，包入蜜棗餡，搓成圓球狀。

③將面球上屨，旺火足汽蒸8分鐘至熟透，取出黏上熟玉米粒，撒少許朱古力彩針，裝盤即可。

八、蜜汁八寶飯

原料：糯米200克，大棗、葡萄乾、山楂條、什錦果脯各適量，蜂蜜1大匙，白糖3大匙，清水80克，豬化油2大匙。

做法：

①提前將糯米洗淨浸水10小時；大棗洗淨，泡軟去核；葡萄乾洗淨泡軟備用；將泡好的糯米放入容器中，加入剛剛過米的清水，上屨蒸45分鐘取出。

②不鏽鋼小盆抹上豬化油，再擺上果脯，將糯米飯與剩餘豬化油、果脯及大棗、葡萄乾、山楂條等拌在一起，裝入小盆內，再上屨蒸30分鐘，出鍋，扣在盤中。

③鍋燒熱，下調味料，熬製成蜜汁，澆在八寶飯上。

九、海苔米餅

原料：海苔30克，糯米粉30克，澱粉2大匙，澄麵2小匙，糖4小匙。

做法：

①將糯米粉、澄粉、糖放入盆中，海苔加入溫水揉至均勻光滑時放置一會。

②將餅鍋打到100°C，將鍋擦乾淨不要刷油，將麵糰下小劑，揉圓按扁放在餅鍋裡。

③兩面煎至上色，熟後取出。

提示：鍋溫要看好，否則不易著色，面不宜過軟，否則成形不佳。

十、南瓜餅

原料：南瓜150克，糯米粉300克，豆沙餡20克，生粉2小匙，白糖150克。

做法：

①先將南瓜去皮、切塊蒸熟，用攪拌器將其攪碎，然後用糯米粉300克、生粉10克、白糖150克，均勻地攪拌成南瓜面。

②將和好的面反麵包馬鈴薯沙餡，團成圓形，然後用帶有字跡的月餅模具將麵糰壓成形，上屨蒸。

③把成形後的南瓜餅放進蒸箱裡蒸制10分鐘，出鍋後即可食用。

十一、京都肉餅

原料：中筋麵粉500克，溫水250克，豬肉末300克，熟花生碎150克，豉椒粒50克，小蔥200克，薑末少許，生抽、紹酒1/2各大匙，精鹽、味精各1/4小匙，香油適量，胡椒粉少許。

做法：

①將麵粉、溫水和成麵糰，用濕布蓋嚴，饒30分鐘，待鬆弛。將豬肉末、小蔥、花生碎、豉椒粒、薑末加調味料攪勻成餡。

②麵糰搓成長條，每200克下一個面劑，擀成圓形的薄餅，將餅的一半抹上餡，再將另一半餅皮蓋在餡上，呈半圓形，再將半圓形餅對折成扇形，捏出花邊，封嚴口。

③平鍋上火燒熱，刷油，下入肉餅，將兩面煎成金黃色，烙至熟透，出鍋改刀，裝盤即可。

十二、油酥麻花

原料：中筋麵粉500克，雞蛋3個，白糖100克，植物油125克，泡打粉20克。

做法：

①把粉中間開個面窩，把白糖、植物油、泡打粉、雞蛋拌成糊狀，加入少量水，和成麵糰，饅幾分鐘備用。

②把饅好的麵糰擀成片，切成長方形小塊，中間切一切，把一端從中間翻過，饅幾分鐘。

③把做好的半成品放入提前加熱至150°C左右的油鍋中炸，炸至深黃色，撈出瀝油，即可。

十三、特色糖餅

原料：中筋麵粉1000克，清水600克，低筋麵粉500克，花生200克，熟芝麻100克，植物油150克，豬化油250克，白糖500克，香草粉少許。

做法：

①將中筋麵粉、清水、植物油和成「油麵皮」；低筋麵粉、豬化油和成「油酥」；花生炸熟，晾涼去皮，打碎與其他調味料一起拌勻成

「餡料」。

②面皮包入油酥，擀成長方形，再由上至下捲起，搓勻，每35克揪一個面劑，用面劑包入糖餡，封口壓扁。平鍋上火燒熱，刷油，下入糖餅，用中火將兩面烙成金黃色，見餅鼓起，即可出鍋。

十四、香蔥羊肉餅

原料：中筋麵粉500克，溫水300克，羊肉餡350克，精鹽、味精各2/5小匙，黃醬1.5小匙，花椒水、胡椒粉、香油各少許，植物油適量，蔥末100克，薑末少許。

做法：

①麵粉加入溫水調和，揉成麵糰，用濕布蓋嚴，饅30分鐘，待鬆弛。

②羊肉餡加蔥、薑和調味料拌勻成餡料。

③麵糰搓成長條，每50克下一個面劑，再搓成長條，擀成長方形薄片，鋪上羊肉餡，捲起，將兩端捏嚴，豎立按扁，擀成圓餅狀。平鍋燒熱，刷油，把餅放入，兩面煎至金黃色熟透即可。

十五、小麻酥餅

原料：中筋麵粉500克，雞蛋4個，白芝麻120克，白糖80克，植物油150克。

做法：

①先把麵粉放入盆內，加入白糖與水溶解，植物油、雞蛋和成麵糰，饅幾分鐘備用。

②把錫好的麵糰擀成長方大片，捲起，放入烤餅盤內，表面抹上蛋液，撒上芝麻，入烤箱約15分鐘，烤溫約上溫180°C，下溫150°C，烤成金黃色出爐，涼後即可食用。

十六、玉米麵粉窩頭

原料：玉米麵粉500克，生黃豆面100克，白糖100克。

做法：

①把玉米麵粉與生黃豆面混在一起，用開水燙好，和均勻，晾涼後備用。

②把和好的玉米麵糰下劑子，搓圓錐形狀，中間用食指鑽成空心的，上屨蒸10分鐘左右，蘸白糖吃即可。

十七、絲窩糖

原料：熟細玉米粉400克，低筋麵粉100克，砂糖400克。

做法：

①把低筋麵粉放入盆內，用保鮮膜封嚴，上屨蒸30分鐘，拿出過篩備用。

②把砂糖加熱融化，離火，用抽子快速抽出細細的絲，把熟玉米粉中加入備好的熟麵粉混合均勻，把抽出的細絲滾上麵粉，摟成一縷，捲成圓形即可食用。

十八、玉米糊餅

原料：玉米麵粉500克，雞蛋4個，韭菜400克，蝦皮適量，香油、精鹽、味精各適量。

做法：

①將1個雞蛋加溫水和玉米麵粉成糊。

②將3個雞蛋加適量精鹽，攪勻於鍋中攤成蛋皮，切碎；韭菜洗淨切碎，加蛋皮、蝦皮、味精、精鹽、香油拌成餡。

③餅鏟或不黏鍋中擦少許油，倒入和好的玉米麵糊攤成薄餅，上面放一層餡，蓋上鍋蓋，烙熟取出，切成塊，裝盤即可食用。

十九、奶香玉米餅

原料：玉米麵粉500克，中筋麵粉200克，奶粉250克，雞蛋4個，白糖200克，泡打粉1大匙，植物油30克，酵母粉1大匙。

做法：

①將玉米麵粉、麵粉、奶粉調勻，過篩，再加入雞蛋、白糖、酵母粉、泡打粉、清水攪勻，用濕布蓋嚴，饅20分鐘，待鬆弛備用。

②平底鍋抹少許植物油燒熱後，用湯勺作量具，舀玉米麵粉漿倒入鍋中成圓餅形狀，待底部煎至上色後，翻面煎至金黃色出鍋裝盤即可。提示：烙時鍋溫不可過高，只翻一次即可。

二十、玉米麵餃子

原料：玉米粉250克，麵粉250克，豬肉末300克，東北酸菜200克，生抽、腐乳汁各1大匙，精鹽、味精各2/3小匙，蔥、薑末、胡椒粉、香油各少許。

做法：

①玉米粉加入麵粉拌勻，用沸水燙透，揉成燙麵團備用。

②酸菜洗淨剁碎，擠乾水分，加豬肉末、蔥、薑末及調味料攪拌均勻，成餡料。

③燙麵團搓成條狀，每25克下一個面劑，擀成圓皮，包入餡料，捏嚴封口，上屨蒸8分鐘，取出裝盤即可。

二十一、水晶素餃

原料：澄粉400克，韭菜500克，雞蛋2個，精鹽、料酒、麻油、豬化油、胡椒粉、雞精各1/2小匙，薑末5克，生粉5克。

做法：

①將韭菜摘洗乾淨控乾水分，切末入盆；雞蛋液加精鹽炒散至熟，晾涼加入調味料與韭菜末，調勻即成餡。

②制澄麵坯：將澄粉加入生麵粉（比例3:1），用沸水燙熟揉勻，再用生粉加入豬化油（比例1:5），將二粉合一揉勻製成澄麵坯。

③將面坯搓成長條，切成重約7.5克的劑子，用刀面壓成一邊稍厚，一邊略薄的圓形皮子，包入約10克餡心（薄邊向外，右手捏成外邊有均勻長褶的梳背形狀）。坐鍋入水點火，屨上刷好油，將餃子放整齊，沸水旺火蒸5分鐘即可。

二十二、果仁豆沙甜餅

原料：澄麵300克，豆沙餡200克，糖粉適量，腰果仁100克，朱古力彩針適量，豬化油、白糖各適量，澱粉150克。

做法：

①將澄麵、澱粉、豬化油、白糖用沸水燙熟和勻，錫20分鐘，待鬆弛，每25克下一個面劑備用。

②腰果仁炸熟，晾涼後粉碎；將豆沙餡、糖粉、腰果仁粉、朱古力彩針調拌均勻，每15克下一個餡劑。

③面劑包入餡劑後，壓扁，封口朝下，捏出花邊，上屨蒸5分鐘即可。

二十三、水晶南瓜雞肉餃

原料：澄麵（或麵粉）500克，南瓜100克，玉米、豌豆各30克，精鹽2小匙，雞精1小匙，生粉1/2小匙，薑末5克。

做法：

①將澄麵加入生粉，用熱水燙後成皮面備用。

②將南瓜切成小粒；玉米、豌豆一起用水煮熟備用，雞肉切小粒，加入薑末、精鹽、雞精等調成餡備用。

③用澄麵製成皮，將雞肉南瓜包入，蒸5分鐘即可出鍋。

二十四、糯米糍

原料：澄麵100克，糯米粉500克，果脯適量，蓮茸、椰茸各200克，豬化油50克，白糖100克。

做法：

①糯米粉加入白糖、清水調勻，揉成麵糰，稍錫。

②澄麵用沸水燙透，揉勻，加入上述麵糰中，再加入豬化油，揉至均勻有光澤，搓成條狀。

③每25克下1個劑，壓扁，包入蓮茸餡，搓成圓球狀，擺入方盤中，上屨蒸6分鐘至熟透。

④待成品熟透後取出趁熱滾蘸上椰茸，點綴果脯裝盤即可。

二十五、木須水晶餃

原料：澄麵200克，生粉100克，木耳20克，油菜30克，粉絲15克，冬筍10克，雞蛋1/2個，精鹽1.5小匙，味精1小匙，雞粉1小匙，香油2小匙，植物油50克。

做法：

①把油菜洗淨燙一下切成碎末，木耳泡好洗淨切成細絲，粉絲泡好切段，冬筍洗淨切細絲，雞蛋煎好搗碎，把它們放在一起加入調料和成餡備用。

②把澄麵和生粉混合，用開水燙熟後快速揉勻，下劑子，擀成薄皮，切成正方形，對角包入和好的餡，蘸上雞蛋清，放入油鍋炸熟，撈出瀝油擺盤即可。

版權頁

書名：美味全攻略：超市食材料理大全

主編：何榮顯

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5月第一版