

川菜我來煮

飲食生活編委會 主編

3步圖解版手把手教你做好蔬菜、
畜肉、禽蛋豆製品、水產品、主食



本書還附有豐富的圖片和圖解，採用3步圖解版的教學手法，使讀者非常容易掌握每道菜品的技巧和細節。此外，書中還附有詳細的食材資料和文化背景介紹，讓讀者對川菜的歷史和文化有更深入的瞭解。

目錄

[前言](#)

[第一章 蔬菜食用菌](#)

[第二章 畜肉](#)

[第三章 禽蛋豆製品](#)

[第四章 水產品](#)

[第五章 主食](#)

[版權頁](#)

前言

回家吃飯、做飯是一種心情，更是一種情感。每天清晨做一道清淡可口的早餐，為一天的學習和工作充足電；中午時間倉促，涼菜、小炒更為便捷，加上一杯淡淡的飲品，營養更為均衡；晚上做幾道美味的家常菜餚，不僅為自己和家人儲備能量，而且還可以與家人、朋友一起分享烹飪的樂趣，讓生活變得更豐富多彩。

飲食對不同的人有著不同的意義和感受。對廚師而言，飲食是對廚藝的探索；對食客而言，飲食是一種品位和生活享受；對家庭主婦（夫）來說，飲食有時候會是一種責任與負擔。

在我們日益精緻的生活中，飲食所要承載的內容越來越豐富，人們對飲食的要求也越來越高。於是，更多的人熱衷於到餐館中品嚐各種美味，有時候這樣的確能夠滿足人們對飲食以及美味的追求，但無論是從健康，還是從經濟的角度出發，餐館都不是人們的最佳選擇。那麼，能不能在家裡做出既經濟又美味的佳餚呢？為此，我們特地編寫了《精品家常菜》《道地大眾菜》，希望能幫助喜愛飲食的您提高烹飪水平，並且在美味中享受無窮的樂趣。

自然、健康是我們下廚最大的目的。雖然在繁忙的生活中，工作占據了太多時間，但在緊張的工作之餘，我們也不妨拋下俗務，走進廚房小天地，用適宜的食材、簡單的調料、快捷的烹調方法，製作出一道道美味、健康的家常菜，既可以讓家人「餐餐滋味好，頓頓營養全」，還可以使您從中享受到家的溫馨、醇美和幸福。

第一章 蔬菜食用菌

菠菜拌乾豆腐



原料·調料

菠菜 250克

乾豆腐 125克

紅乾椒、蔥絲 各15克

花椒 15粒

精鹽 1大匙

白糖 2小匙

香醋 2小匙

植物油 1小匙

製作

1 菠菜擇洗乾淨，下入沸水鍋中，焯燙2分鐘，撈出瀝水，切成小段；乾豆腐切成4釐米長、1釐米寬的條；紅乾椒洗淨，切成段；花椒洗淨。

2 將菠菜段放入盤中，加入乾豆腐條、蔥絲、香醋、白糖、精鹽調拌均勻。

3 鍋中加油燒熱，下入花椒，用小火炸出椒香味，撈出花椒不用，離火後放入紅乾椒段煸炒至酥脆，澆在菠菜、乾豆腐上即成。



簡單的釀皮



原料·調料

麵粉 200克

澱粉 150克

黃瓜絲 80克

烤麩 50克

黃豆芽 30克

乾紅辣椒碎 20克

蒜泥 15克

精鹽 1/2小匙 白糖 1/3小匙

芝麻醬 3大匙

陳醋 4小匙

芥末油 少許

植物油 適量

製作將澱粉、麵粉放入盆中拌勻，加入適量清水調勻成

1糊狀；烤麩用清水泡發，切成小條；黃豆芽洗淨，放入沸水鍋中焯熟，撈出過涼，瀝乾水分。鍋中加入適量清水燒沸，倒入澱粉糊攪炒均勻至

2熟，出鍋倒入抹油的深盤中，入鍋蒸10分鐘至熟，取出晾涼，切成薄片。將蒜泥、乾紅辣椒碎分別放入2個碗中，均澆入熱油

3炸出香味；將炸好的蒜泥中加入芝麻醬、陳醋、白糖、精鹽、芥末油調勻成味汁。

4將芽，釀澆皮上片味放汁入，淋盤入中辣，再椒放油入即黃可。瓜絲、烤麩條、黃豆

白菜豆腐湯



原料·調料

白菜 300克

鹵水豆腐 1塊

豬肉餡 100克

蒜蓉 5克

精鹽 1小匙

胡椒粉、米醋 各少許

料酒、水澱粉 各1大匙

豬骨湯 適量

製作

1將下，白撈菜出去瀝根水，；洗鹵淨水，豆切腐成切塊成，小放塊入。沸水鍋中焯燙一鍋中加入適量豬骨湯燒沸，放入白菜塊、豆腐塊、

2豬肉餡，加入精鹽、料酒、米醋煮至入味，用水澱粉勾薄芡，撒入胡椒粉、蒜蓉調勻即可。

綠豆芽炒芹菜



原料・調料

芹菜 250克

綠豆芽 300克

蔥末、薑末 各少許

精鹽 1小匙

味精、米醋 各1 / 2小匙

香油 少許

蔥油 2大匙

製作

1將成綠小段豆。芽擇洗乾淨，瀝乾水分；芹菜去葉，洗淨，切

2坐再鍋放點入火綠，豆加芽入、蔥芹油菜燒段熱略，炒先一下下入。

蔥末、薑末炒香，

3烹即可入出米鍋醋，裝加盤入。精鹽、味精翻炒均勻，再淋入香油，

浪漫藕片



原料·調料

蓮藕 400克

紫高麗菜 350克

檸檬 1個

白醋 4小匙

蜂蜜 2小匙

製作

1將紫高麗菜洗淨，切成小塊，放入粉碎機中，加入少許清水打碎，過濾後取汁。

2倒入大碗中，再加入白醋、蜂蜜攪拌均勻成味汁；檸檬洗淨，切成片。

3蓮藕去皮，洗淨，切成薄片，放入沸水鍋中焯熟，撈出過涼、瀝水；放入調好的味汁中浸泡，再放入幾片檸檬片，入冰箱中冷藏2小時，裝盤上桌即可。

栗子扒油菜



17

原料・調料

油菜 250克

熟板栗肉 200克

香菇 50克

胡蘿蔔片 少許

薑片 5克

精鹽、味精 各1小匙
白糖、胡椒粉 各適量
蠔油、水澱粉 各1大匙
醬油、料酒 各2小匙
清湯、植物油 各適量
製作

1香菇去蒂，洗淨，切成兩半；熟板栗肉切成兩半；油菜洗淨，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝水。

2鍋中加入植物油燒熱，放入油菜，加入精鹽、味精炒勻，碼放入盤中墊底。

3鍋中留底油燒至六成熱，先下入薑片炒出香味，再放入香菇、栗子肉、胡蘿蔔片略炒一下。

4加入精鹽、白糖、胡椒粉、蠔油、醬油、料酒、清湯扒至入味，用水澱粉勾芡，盛在油菜上即成。



上湯浸菠菜



原料·調料

菠菜 300克

胡蘿蔔、草菇 各20克

松花蛋 1/2個

枸杞子、薑片 各10克

精鹽、味精 各1小匙

雞粉、香油 各1/2小匙

豬骨湯 4大匙

植物油 2大匙

製作

1 菠菜擇洗乾淨，放入沸水中焯透，撈出瀝乾，裝入碗中；胡蘿蔔洗淨，切成花，草菇洗淨，切成片，一起用沸水略焯，撈出瀝乾；松花蛋切成小塊。

2 鍋中加入植物油燒至六成熱，先下入薑片、松花蛋略煎一下。

3 添入豬骨湯，放入枸杞子、胡蘿蔔、草菇，加入精鹽、味精、雞粉燒開，淋入香油，澆在菠菜上即可。

乾煸四季豆

原料·調料

四季豆 500克

豬肉末 75克

芽菜 50克

精鹽、味精 各1 / 2小匙

醬油 1 / 2大匙

料酒 1小匙

熟豬油 2大匙

製作

1 將四季豆擇洗乾淨，切成小段；芽菜擇洗乾淨，切成碎末。

2 鍋中加油燒熱，先下入豬肉末煸乾水分，盛出裝盤，再放入芽菜末炒香，撈出瀝油。

3 淨鍋置火上，加油燒熱，先下入四季豆煸炒至軟，再放入豬肉末、芽菜末翻炒均勻。

4 烹入料酒，加入醬油、精鹽、味精炒至熟透入味，即可出鍋裝盤。



梅乾菜番茄豬肉湯



原料·調料

番茄 2個

梅乾菜、豬肉 各100克

蔥花、薑片 各10克

精鹽、胡椒粉 各1小匙

白糖 1/2小匙

澱粉、生抽 各2小匙

米酒 5小匙

香油、植物油 各適量

製作

1梅乾菜泡好，洗淨，瀝乾水分；番茄去蒂，洗淨，切成小塊；豬肉洗淨，切成薄片，加入調料拌勻略醃片刻。

2鍋中加入植物油燒熱，下入薑片和豬肉片炒香，加入米酒、適量清水燒沸。

3放入番茄塊和梅乾菜燒至熟爛，再加入精鹽、生抽調好口味，然後撒上蔥花，淋入香油，出鍋裝碗即可。

蘿蔔乾臘肉燴芹菜



原料·調料

芹菜 250克

臘肉 100克

鹹蘿蔔乾 80克

紅辣椒、青蒜 各20克

蔥末、薑末 各5克

紅泡椒碎 1大匙

味精 1 / 2小匙

白糖、醬油 各1小匙

醪糟 4小匙

植物油 2大匙

製作

1臘肉刷洗乾淨，放入蒸鍋蒸熟，取出晾涼，切成片；青蒜擇洗乾淨，切成粒；紅辣椒洗淨，切成條。

2芹菜擇洗乾淨，切成小段，放入沸水鍋內焯燙一下，撈出瀝水，放入盤內。

3鍋中加油燒熱，下入蔥末、薑末、紅泡椒碎炒香，再放入鹹蘿蔔乾翻炒一下。

4放入臘肉片，加入醪糟、醬油、白糖炒勻，再放入青蒜粒、紅辣椒條翻炒均勻，然後加入味精，出鍋放在盛有芹菜段的盤中，上桌即可。

裡脊絲拌四季豆



原料·調料

四季豆 300克

雞腿菇 75克

豬裡脊絲 40克

精鹽 2小匙

味精、白糖 各1小匙

香油 5小匙

植物油 適量

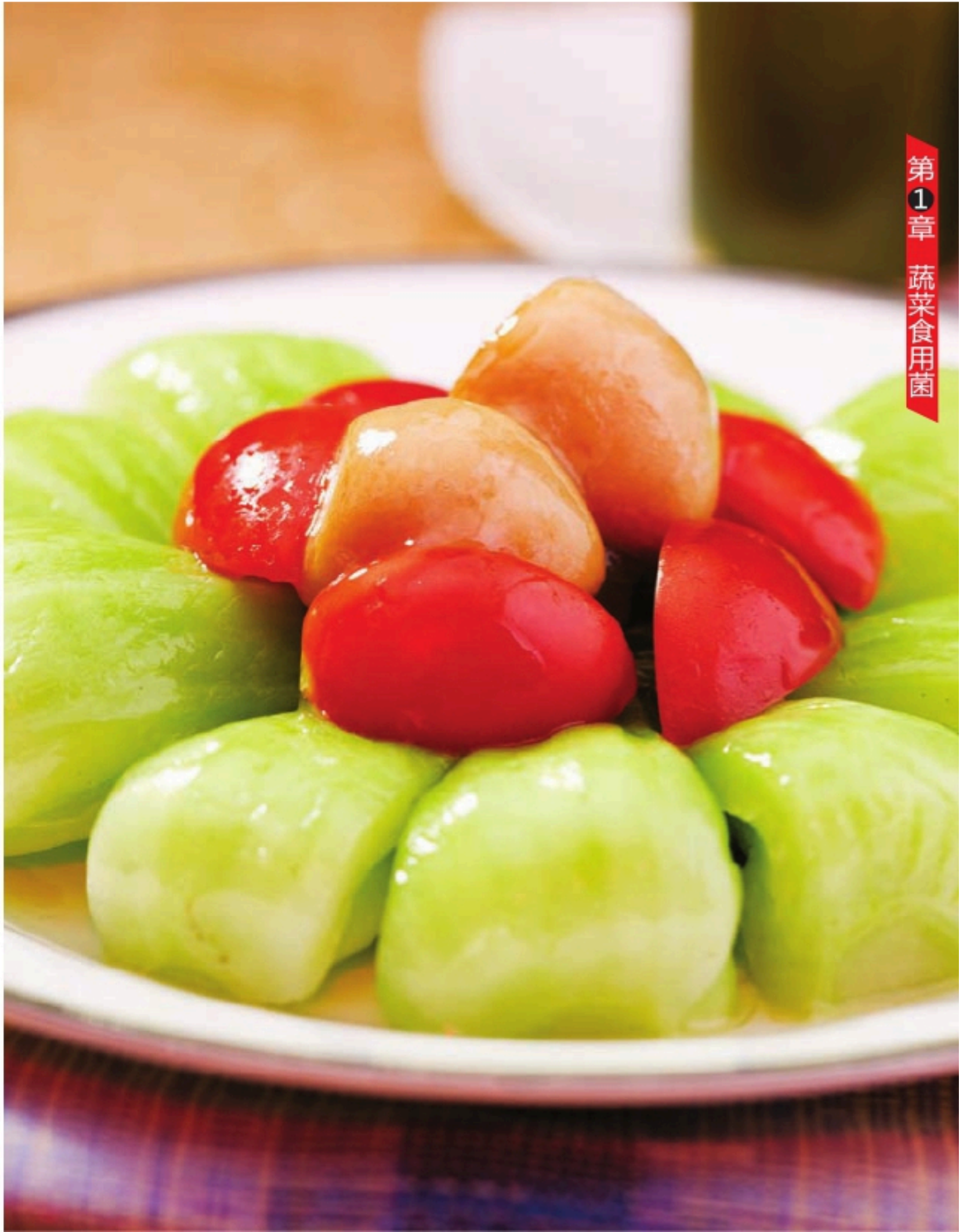
製作

1將四季豆擇去兩頭尖角，洗淨，斜切成段；雞腿菇洗淨，先切成片，再切成小條，與四季豆一同放入沸水鍋中焯熟，撈出瀝水。

2鍋中加入植物油燒至六成熱，下入肉絲滑熟，出鍋裝碗。

3將四季豆、雞腿菇、豬肉絲一同放入碗中，加入精鹽、味精、白糖拌勻，淋入香油即成。

明珠扒菜心



原料·調料

油菜心 300克

鵝鵝蛋 20個

小番茄 2個

蔥段、薑片 各10克
精鹽、味精 各1小匙
料酒、水澱粉 各適量
清湯 適量
熟豬油 100克
製作

1油菜心洗淨，切成兩半，放入沸水中焯熟，撈出沖涼；鵪鶉蛋洗淨，入鍋煮熟，取出去殼；小番茄洗淨，切成4瓣，去籽漿、去皮。

2鍋中加油燒熱，下入薑片、蔥段炒香，再加入清湯稍煮，揀去蔥、姜，放入鵪鶉蛋略煮，撈出擺盤。

3放入油菜心、調料扒至入味，撈出擺盤，湯汁用水澱粉勾芡，澆入盤中，擺上番茄瓣即成。



朝鮮辣醬黃瓜卷



原料·調料

黃瓜、胡蘿蔔 各1根

白梨 1個

熟芝麻 少許

蒜蓉 5克

精鹽 1 / 2大匙

朝鮮甜辣醬 適量

香油 3小匙

製作

1胡蘿蔔去根，洗淨，切成細絲，加入精鹽醃製片刻，攪乾水分。

2取小碗，加入甜辣醬、香油、少許精鹽調勻，再放入胡蘿蔔絲、熟芝麻拌勻。

3白梨洗淨，削去外皮，切成細絲；黃瓜洗淨，用刮皮刀刮成長條片。

4黃瓜片鋪平，放上少許胡蘿蔔絲、梨絲捲成卷，逐個捲好，碼入盤中，即可上桌。

番茄炒蛋



原料・調料

番茄 2個

雞蛋 3個

精鹽、味精 各1小匙

胡椒粉、香油 各少許

米醋 2小匙

白糖、醬油 各1大匙

澱粉 2大匙

老湯 50克

植物油 3大匙

製作

1將番茄洗淨，放入開水中焯燙一下，撈出去皮，切成小瓣。

2雞蛋磕入碗中攪打均勻，放入熱油鍋中炒至金黃，出鍋裝盤。

3鍋中留底油燒熱，加入老湯，放入番茄，加入醬油、精鹽、味精、胡椒粉、米醋、白糖調味，然後放入雞蛋炒勻，淋入香油即成。



青椒肉湯



原料·調料

青椒、紅椒 各1個

豬瘦肉 150克

精鹽 2小匙

味精 1小匙

水澱粉 2大匙

醬油 1大匙

製作

1將豬瘦肉洗淨，切成薄片，加入醬油、味精、水澱粉拌勻，醃約10分鐘。

2青椒、紅椒分別去蒂、去籽，用清水洗淨，均切成坡刀片。

3鍋置火上，加入適量清水燒沸，先放入青椒片、紅椒片、豬肉片煮至熟嫩，再加入精鹽、味精調好口味，出鍋裝碗即可。

冬瓜八寶湯



原料·調料

冬瓜 300克

豬肉 80克

乾貝、蝦仁 各50克

胡蘿蔔 20克

乾香菇 3朵

蔥段 15克

精鹽 1小匙

製作

1冬瓜洗淨，去皮及瓢，切成小塊；胡蘿蔔洗淨，去皮，切成滾刀塊；蝦仁去沙線，洗淨。

2豬肉洗淨，切成片；乾香菇泡軟，去蒂，洗淨，切成小塊；乾貝用清水泡軟，撈出瀝乾。

3鍋中加入適量清水，下入乾貝、蝦仁、肉片、香菇、冬瓜、胡蘿蔔，用旺火燒沸，再轉小火續煮5分鐘，然後加入精鹽煮勻，撒上蔥段即可。

蝦仁青瓜烙



原料·調料

黃瓜 500克

淨蝦仁 50克

糯米粉 150克

煉乳、橙汁 各1大匙

精鹽、味精 各1 / 2小匙

植物油 50克

製作

1將味汁煉乳、橙汁一同放入小碗中調拌均勻，製成將黃瓜洗淨，切成粗條，與蝦仁一同放入碗中，

2加入精鹽、味精醃至入味，再加入糯米粉抓拌均勻。坐鍋點火，加入植物油燒至七成熱，放入黃瓜條、

3蝦仁炸至酥脆，撈出裝盤，與調好的味汁一同上桌蘸食即可。

雞汁馬鈴薯泥



原料・調料

馬鈴薯 400克

雞胸肉 100克

西藍花 20克

青豆 10克

枸杞子 少許

蔥段、薑片 各5克

精鹽、味精 各少許

胡椒粉、白糖 各1 / 2小匙

白葡萄酒 5大匙

牛奶 4大匙

水澱粉 2小匙

製作

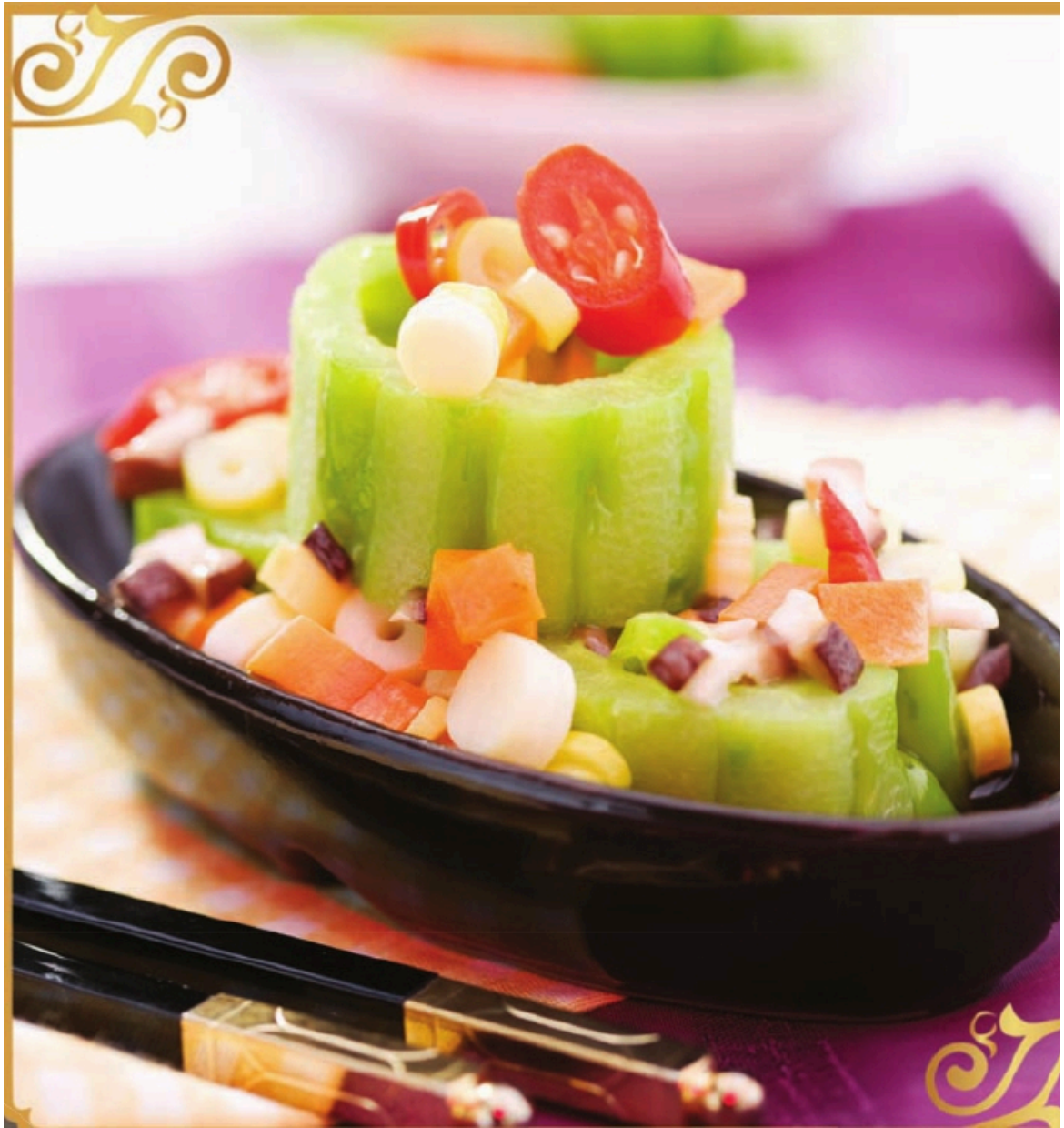
1將西藍花去蒂，取小花瓣洗淨，放入沸水鍋內焯燙一下，撈出過涼，瀝水；馬鈴薯洗淨，放入清水鍋內，用旺火煮至熟嫩，取出馬鈴薯晾涼，剝去外皮。

2將牛土奶豆攪勻放，在用容平器鏟內抹壓平成，點土綴豆上泥焯，加熱入的精西鹽藍、花味。精、將蔥段、薑片、雞胸肉放入攪拌機中，加入清水、胡

3椒粉、白葡萄酒、白糖、精鹽和味精，用中速打碎成雞汁，取出，放入燒熱的鍋內煮沸。

4加汁，入澆青在豆土和豆枸泥杞上子即調可勻。，用水澱粉勾芡，出鍋成雞

素釀苦瓜



原料・調料

苦瓜 2根(約200克)

胡蘿蔔 100克

竹筍、水發冬菇 各25克

精鹽 2小匙

味精 1小匙

水澱粉 1大匙

香油 少許

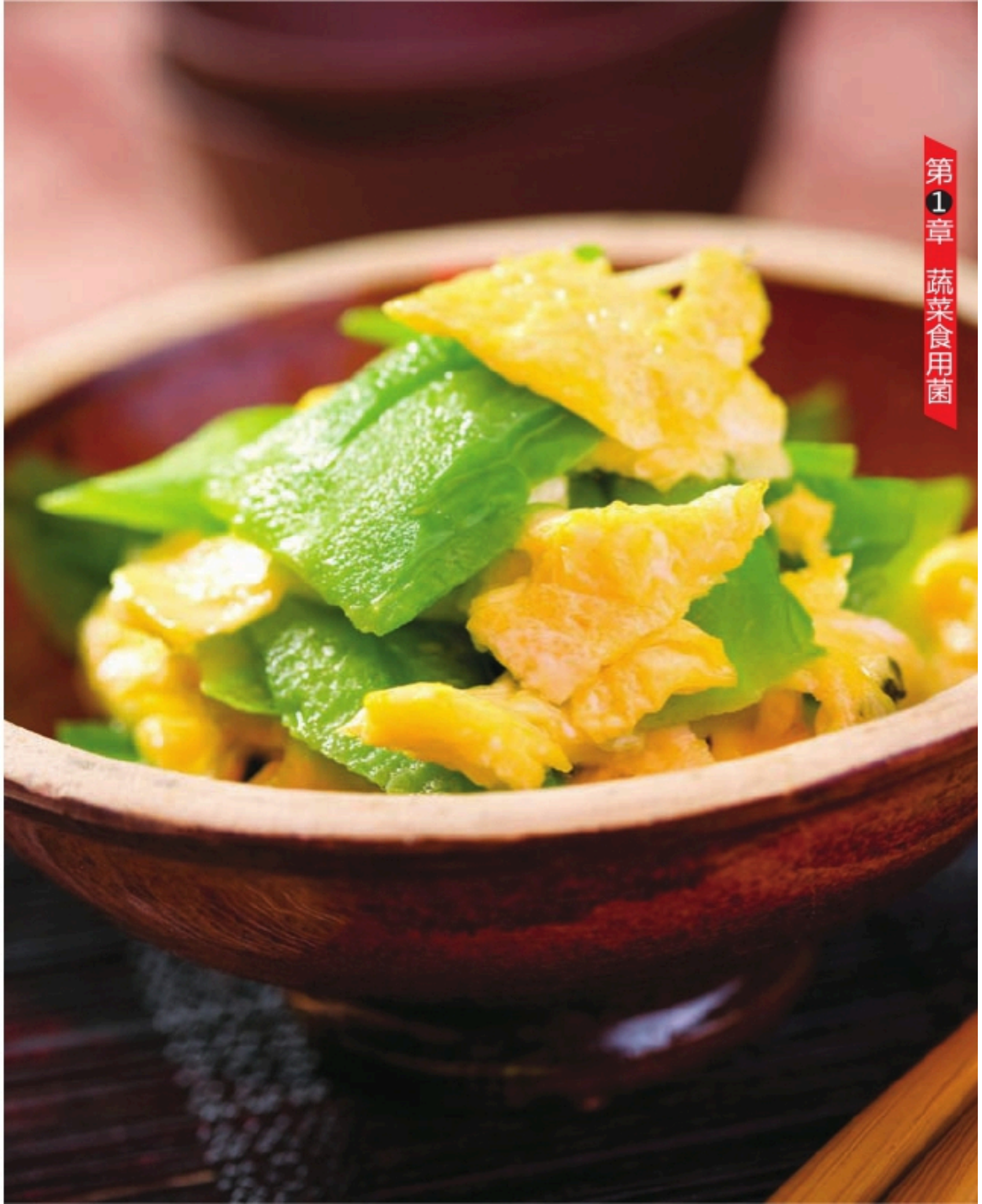
製作

1將苦瓜洗淨，每根切成4段，去除中間瓜瓤，呈瓜環狀。

2將胡蘿蔔、竹筍、水發冬菇分別洗淨，切成丁，加入精鹽、味精、水澱粉、香油拌勻，裝入苦瓜環內。

3擺入盤中，放入蒸鍋用旺火燒開，再轉小火蒸15分鐘至熟，即可取出上桌。

苦瓜炒雞蛋



原料·調料

苦瓜 400克

雞蛋 5個

蔥花 10克

薑絲 5克

精鹽、味精 各1 / 2小匙

雞精、白糖 各少許

植物油 5大匙

製作

1 苦瓜洗淨，去皮及瓢，切成大片，再下入加有少許精鹽和植物油的沸水中略焯一下，撈出沖涼，瀝乾水分。



2 雞蛋磕入碗中攪散，再放入熱油鍋中炒成蛋花，盛出瀝油。

3 鍋中留底油燒熱，先下入蔥花、薑絲炒香，再放入苦瓜片、精鹽、味精、白糖、雞精炒至入味，然後加入蛋花翻炒均勻，即可出鍋。



粉蒸南瓜



原料·調料

南瓜 200克

牛肉 100克

粉絲 適量

淨豌豆粒 50克

雞蛋 2個

蔥花 5克

精鹽、味精 各適量

海鮮醬油、白糖 各適量

花椒粉、米醋 各適量

五香粉、香油 各適量

澱粉 適量

製作

1

南瓜去皮，洗淨，切成條，放入碗中，加入適量清水、米醋浸泡5分鐘，撈出瀝乾；牛肉剔去筋膜，洗淨，切成條，加入精鹽、味精、澱粉、雞蛋液抓勻。

2淨透，鍋撈置出火瀝上油，加入植物油燒至六成熱，放入粉絲炸將南瓜條、牛肉條放入碗中，加入海鮮醬油、花椒

3粉、五香粉、精鹽、白糖、香油及少許清水調勻，再放入淨豌豆粒、炸好的粉絲拌勻，醃漬2分鐘。

4蒸鐘，鍋關內火加後入取適出量，撒清上水蔥燒花沸，淋放上入香南油瓜即條成蒸。約15分

肉片炒苦瓜



原料・調料

苦瓜 200克

豬肉 250克

紅椒片 100克

精鹽、味精 各1 / 2大匙

米醋 1大匙

水澱粉、料酒 各適量

香油 少許

植物油 500克

製作

1豬肉洗淨，切成薄片，加入精鹽、水澱粉抓勻上漿，放入熱油鍋中炸至斷生，撈出瀝油。

2苦瓜洗淨，去皮及瓢，斜切成菱形片，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝水。

3鍋中加油燒熱，放入肉片炒至變色，再放入紅椒片、苦瓜片炒勻，然後加入料酒、精鹽、米醋、味精調味，用水澱粉勾芡，淋入香油即成。



三丁拌茄泥



原料·調料

紫茄子 400克

豬瘦肉 50克

水發香菇、青椒 各30克

蔥末、薑末、蒜末 各5克

精鹽、花椒油 各2小匙

味精、醬油 各1小匙

白糖、澱粉 各少許

料酒、清湯 各適量

植物油 4小匙

製作

1

茄子洗淨，放入蒸鍋內，蓋上鍋蓋，用大火蒸10分鐘，取出，放入盤中，拌成泥狀；豬瘦肉、香菇、青椒分別洗淨，切成丁。鍋中加油燒熱，下入蔥末、薑末、蒜末炒香，再放入

2豬肉丁炒至變色，然後下入香菇丁，加入料酒、醬油及適量清湯燒至熟爛。

3放勾芡入，青淋椒入丁花，椒加油入，精澆鹽在、茄味泥精上、白盤糖中拌調勻味即，用成水。澱粉

蛋黃焗南瓜



原料·調料

小南瓜 1個(約500克)

鹹鴨蛋黃 4個

香蔥段 10克

精鹽、雞精 各1 / 2小匙

料酒 1小匙

植物油 2小匙

製作

1將鹹鴨蛋黃放入碗中，加入料酒調勻，再入鍋隔水蒸8分鐘，取出後趁熱用小勺碾碎，呈細糊狀；小南瓜洗淨，去皮及瓢，先切成片，再切成條。

2鍋中加油燒熱，先下入香蔥段炒香，再放入南瓜條煸炒2分鐘至熟。

3倒入蒸好的鹹鴨蛋黃，加入精鹽、雞精翻炒均勻，即可出鍋裝盤。

黃豆芽炒雪菜



原料・調料

醃雪菜 100克

黃豆芽 200克

豬肉 150克

蔥絲、薑絲 各10克

精鹽、味精 各2小匙

花椒粉、雞精 各1小匙

料酒、醬油 各1大匙

鮮湯 100克

植物油 2大匙

製作

1

黃豆芽擇洗乾淨，放入沸水鍋中焯透，撈出瀝乾，豬肉洗淨，切成細絲；醃雪菜放入清水中泡去多餘鹽分，洗淨，切成3釐米長的段。鍋中加油燒熱，下入蔥絲、薑絲、花椒粉炒香，再放

2入豬肉絲炒至變色，然後烹入料酒，添入鮮湯，加入雪菜段炒勻。

3放待入湯醬汁油將、乾雞時精，淋、精入鹽明、油味，精即、可黃出豆鍋芽裝翻盤炒。至入味，

沙茶茄子



原料·調料

長茄子 300克

牛肉餡 150克

鮮香菇 100克

洋蔥 50克

青椒、紅椒 各30克

味精 少許

沙茶醬、蠔油 各2小匙

料酒 1大匙

醬油、水澱粉 各2大匙

植物油 適量

製作

1

將長茄子去蒂，洗淨，切成滾刀塊；鮮香菇去蒂，洗淨，切成小塊；洋蔥去皮，洗淨，切成小塊；青椒、紅椒去蒂及籽，洗淨，切成小塊。

2鍋中加油燒至六成熱，放入洋蔥塊略炒一下，再放入茄子塊、鮮香菇，小火煸炒至七分熟，出鍋裝盤。

3牛肉餡放入碗中，加入料酒、醬油拌勻，放入熱油中炒散，再加入蠔油、沙茶醬、醬油及清水燒沸。

4放入炒好的茄子塊、青椒塊、紅椒塊炒勻，用水澱粉勾芡，加入味精，裝盤上桌即成。

米湯炒南瓜



原料·調料

南瓜 600克

青椒 80克

蔥花、薑末 各適量

精鹽、味精 各適量

水澱粉、米湯 各適量

香油、植物油 各適量

製作

1

將南瓜洗淨，去皮及瓢，切成5釐米長的粗條；青椒洗淨，去蒂及籽，切成細絲。

2炒鍋置旺火上，加入植物油燒熱，先下入蔥花、姜末炒出香味。

3

放入南瓜條翻炒至軟，再加入青椒絲、米湯、精鹽、味精炒至南瓜軟爛入味，用水澱粉勾芡，淋入香油，即可出鍋裝碗。

百年好合賀新年



原料・調料

胡蘿蔔 300克

乾蓮子 50克

乾百合 30克

冰糖 適量

製作

1胡蘿蔔去根、去皮，洗淨，切成片；乾蓮子、乾百合分別用溫水泡軟，洗淨，瀝乾水分。

2鍋置火上，加入適量清水燒沸，放入泡好的蓮子、百合、胡蘿蔔煮約30分鐘。

3加入冰糖煮至完全溶化、湯汁黏稠時，倒入大碗中即可。



熱拌粉皮茄子



原料·調料

茄子 400克

粉皮 150克

胡蘿蔔、黃瓜 各50克

香菜段 15克

熟芝麻 少許

花椒、蔥絲 各10克

薑絲、蒜末 各5克

乾辣椒 6個

精鹽、白糖 各2小匙

味精、香油 各少許

醬油、米醋 各2大匙

植物油 適量

製作

1茄子去蒂，洗淨，切成滾刀塊，放入淡鹽水中浸泡15分鐘；胡蘿蔔洗淨，切成絲；黃瓜去蒂，洗淨，切成絲；粉皮切成條。

2鍋中加油燒熱，下入花椒、乾辣椒炸至酥香，再放入胡蘿蔔絲炒勻，然後下入蔥絲、薑絲炒香。

3加入醬油、米醋、精鹽、味精、白糖調好口味，盛入碗中。

4將茄子塊攪乾水分，放入熱油鍋中煎熟，盛入盤中，再放上粉皮、黃瓜絲，然後撒上蒜末，淋入香油，澆上味汁，最後撒上海菜段、熟芝麻即可。

蔥椒炆茭白



41

原料・調料

茭白 500克

火腿腸 150克

蔥段、姜塊 各20克

花椒 10粒

精鹽、白糖 各2小匙

醬油、料酒 各1小匙

香油 1 / 2小匙

植物油 600克

製作

1花椒洗淨，放入碗中，加入料酒浸泡，撈出瀝乾；蔥段、姜塊分別洗淨，一半切成絲，另一半同花椒一起剁成泥，放入小碗中。

2火腿腸切成小條；茭白去皮，洗淨，切成小方條，放入熱油鍋中滑至熟透，撈出瀝油。

3鍋中加油燒熱，下入蔥絲、薑絲炒香，再放入蔥姜椒泥炒勻，然後加入醬油、白糖、精鹽，放入火腿條燴炒至入味，淋入香油，裝盤即可。



酸辣蘿蔔



原料·調料

白蘿蔔 500克

香菇片、筍片 各50克

乾辣椒段、薑末 各5克

精鹽、雞精 各1/2小匙

醬油、水澱粉 各1大匙

香油 1小匙

鮮湯 150克

米醋、植物油 各2大匙

製作

1 蘿蔔去皮，洗淨，切成小塊，放入沸水鍋中焯燙一下，撈入過涼，瀝乾水分。

2 鍋中加油燒熱，放入薑末、辣椒段煸香，再放入香菇片、筍片、蘿蔔略炒。

3 加入醬油、米醋、精鹽、鮮湯燒開，再轉小火燒至蘿蔔熟透，加入雞精調味，用水澱粉勾芡，淋入香油即可。

山藥炒香菇



原料·調料

山藥 300克

鮮香菇、胡蘿蔔 各80克

紅棗 10枚

蔥段 10克

精鹽 1小匙

醬油 1 / 2大匙

胡椒粉 1 / 2小匙

植物油 2大匙

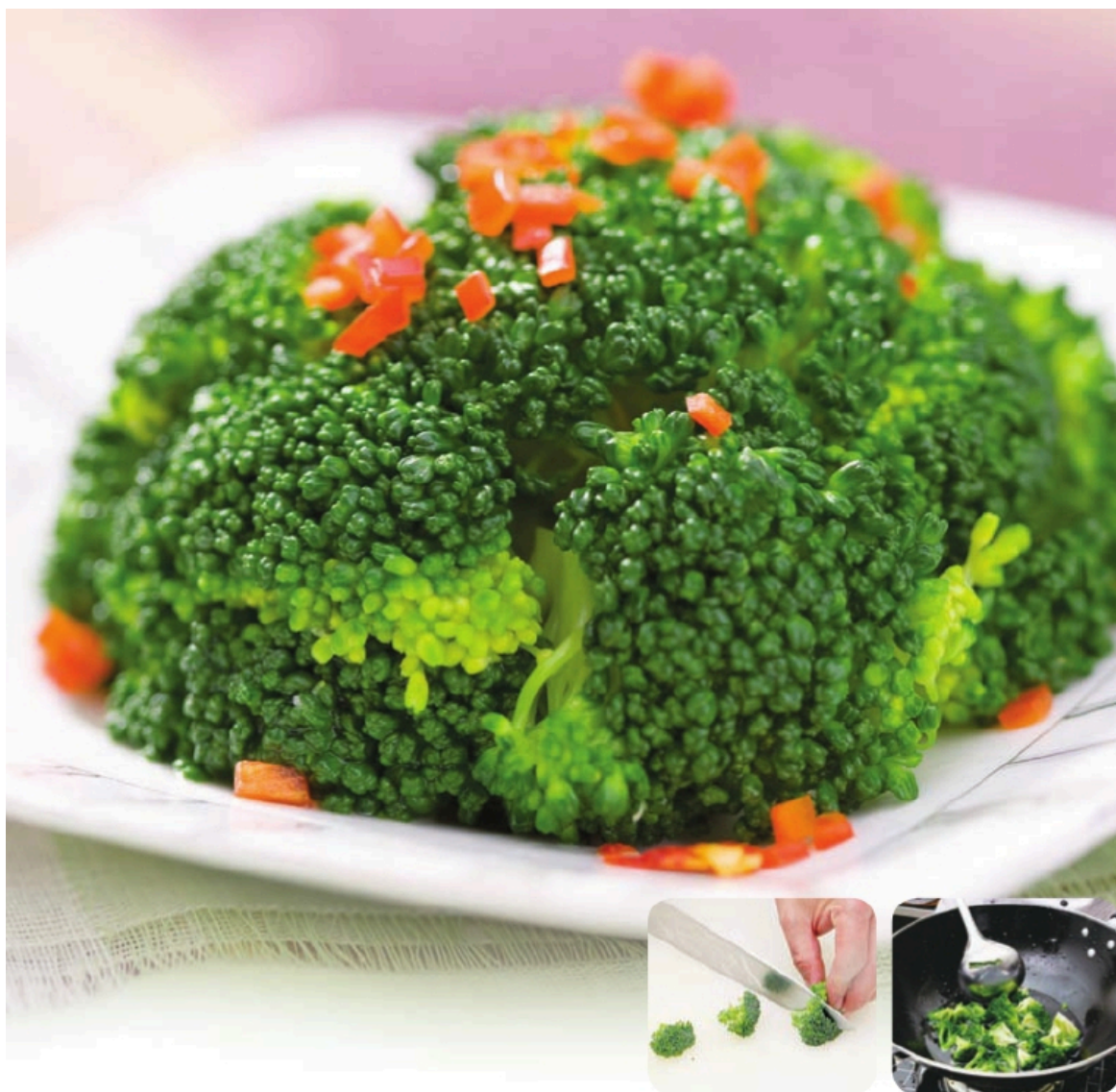
製作

1胡蘿蔔去皮，洗淨，切成薄片；香菇去蒂，洗淨，片成薄片；紅棗洗淨，泡軟；山藥去皮，洗淨，切成薄片，再放入清水盆中，加入少許精鹽浸泡。

2鍋中加油燒熱，先下入蔥段炒香，再放入山藥、香菇、胡蘿蔔炒勻。

3加入紅棗、醬油和適量清水炒至山藥、紅棗熟軟，再放入精鹽、胡椒粉炒至入味，即可出鍋裝盤。

珊瑚西藍花



原料·調料

西藍花 200克

紅椒、柴魚乾 各少許

蒜末 5克

蠔油 2大匙

精鹽、味精 各適量

白糖、白醋 各適量

香油、番茄醬汁 各適量

製作

1西藍花洗淨，放入淡鹽水中浸泡5分鐘，撈出沖淨，掰成小朵，再下入沸水鍋中，加入柴魚乾焯熟，撈出沖涼，碼入盤中。

2紅椒洗淨，去蒂及籽，切成小粒，再用沸水焯至斷生，撈出瀝乾，撒在西藍花上。

3番茄醬汁用涼開水、蒜末、精鹽、味精、白糖、白醋、香油調成味汁，澆在西藍花上即成。

自制朝鮮泡菜



原料·調料
大白菜 1棵

韭菜 15克

蘋果、鴨梨 各1個

大蒜 50克

姜塊 75克

辣椒粉 250克

蜂蜜 4大匙

精鹽 2小匙

製作

1大蒜剝去外皮，洗淨；韭菜洗淨，切成碎末；鴨梨、蘋果洗淨，削去外皮，去掉果核，切成小塊，放入攪拌機中，加入蜂蜜、精鹽打成碎末。

2加入大蒜瓣、姜塊和韭菜末，再次打碎攪勻成漿，取出倒在容器內，放入辣椒粉後拌勻成辣椒醬。

3大白菜洗淨，先順切成兩半，再把每半切成四條，用手一層一層抹上辣椒醬，蓋上蓋，醃製7天即可。

胡蘿蔔無花果湯



原料·調料

胡蘿蔔 300克

無花果 50克

蔥段、薑片 各10克

精鹽、味精 各1/2小匙

胡椒粉 1/3小匙

料酒 1小匙

肉湯 500克

植物油 1大匙

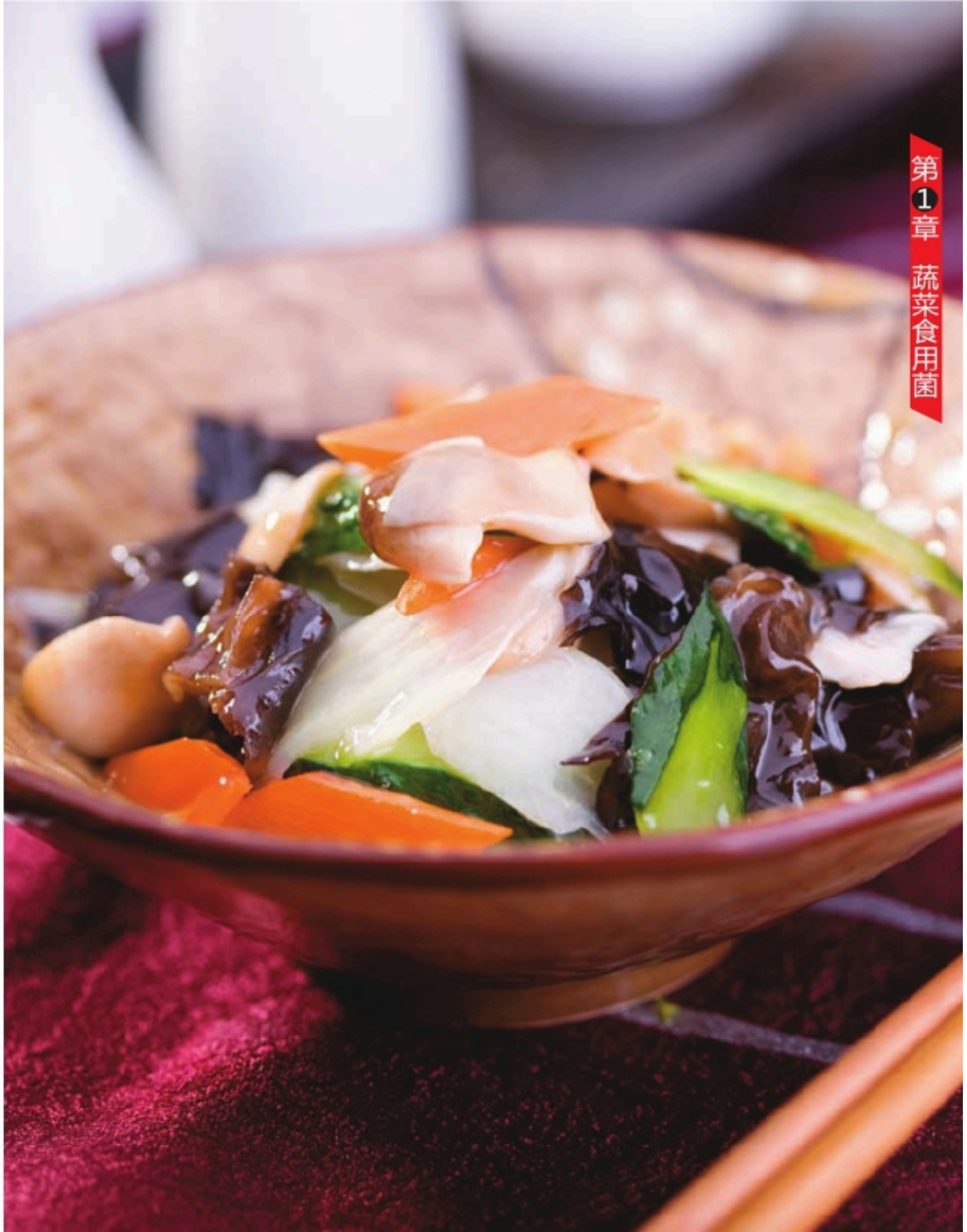
製作

1將胡蘿蔔去皮，洗淨，切成滾刀塊；無花果洗淨，切成兩半。

2坐鍋點火，加油燒熱，先下入薑片、蔥段炒出香味，再烹入料酒，添入肉湯燒沸。

3放入胡蘿蔔塊、無花果塊，轉小火煲約2小時，加入精鹽、味精、胡椒粉調好口味，出鍋裝碗即可。

草菇小炒



原料·調料

鮮草菇 150克

水發黑木耳 100克

白菜 150克

黃瓜、芹菜 各50克

胡蘿蔔 30克

精鹽 1小匙

味精、白糖 各1 / 2小匙

植物油 2大匙

製作

1將草菇洗淨，切成小片；黑木耳擇洗乾淨，撕成小朵；白菜洗淨，片成大片；黃瓜、胡蘿蔔分別洗淨，切成薄片；芹菜擇洗乾淨，切成小粒。

2炒鍋置火上，加油燒熱，先下入白菜片、黃瓜片、黑木耳、胡蘿蔔片、草菇片略炒一下。

3加入精鹽、味精、白糖翻炒至入味，然後撒上芹菜粒炒勻，即可出鍋裝盤。



油燜春筍



原料·調料

春筍 300克

萵筍 150克

五花肉、鹹肉 各50克

蔥末、薑末 各10克

精鹽 2小匙

料酒 1小匙

醬油 1大匙

甜麵醬 2大匙

香油 少許

植物油 適量

製作

1春筍去皮，洗淨，切成滾刀塊，放入碗中，加入少許醬油攪勻；鹹肉、五花肉洗淨，切成小塊，分別放入沸水鍋中焯透，撈出瀝水。

2萵筍洗淨，切成條，放入沸水鍋中略焯，撈出；取小碗，加入精鹽、醬油、料酒、甜麵醬調成味汁。

3坐鍋點火，加入植物油燒至七成熱，放入春筍略炸一下，撈出瀝油。

4鍋中加油燒熱，先放入蔥末、薑末炒香，再放入鹹肉、五花肉略炒，然後放入萵筍片、春筍塊，倒入調好的味汁炒勻，淋入香油，出鍋裝盤即可。

清湯竹筍燉鵪鶉蛋



原料·調料
竹筴 4條
鵪鶉蛋 數個
菜膽 6棵

精鹽、味精 各1小匙

雞精、胡椒粉 各1小匙

醋精 1小匙

清湯 適量

製作

1將竹筴放入清水中，加入醋精浸泡15分鐘，撈出沖淨，切成4釐米長段；菜膽洗淨，切成段。

2將鵪鶉蛋洗淨，放入清水鍋中燒沸，煮5分鐘至熟，撈出沖涼，剝去外殼。

3取燉盅，放入鵪鶉蛋、菜膽和竹筴，添入清湯，上鍋蒸燉約30分鐘，再加入精鹽、味精、雞精、胡椒粉調味，取出上桌即可。



茭白炒豬肝



原料·調料

茭白 150克

豬肝 300克

水發木耳 30克

蔥末、薑末 各5克

精鹽、胡椒粉 各1小匙

白糖、醬油 各1小匙

高湯精、料酒 各適量

米醋、澱粉 各適量

香油、植物油 各適量

製作

1豬肝洗淨，切成小片，放入碗中，加入醬油、精鹽、胡椒粉、薑末、澱粉拌勻，再放入沸水中焯湯一下，撈出；茭白洗淨，切成小條。

2取小碗，加入精鹽、醬油、白糖、米醋、蔥末、薑末、料酒、胡椒粉、高湯精、香油調勻成味汁。

3鍋中加油燒熱，放入茭白、木耳略炒，倒入調好的汁和豬肝炒勻，即可出鍋。

猴頭菇午餐肉



原料·調料

猴頭菇 500克

午餐肉、菜心 各100克

薑末 10克

蔥末 15克

精鹽 1小匙

胡椒粉、味精 各少許

水澱粉 2大匙

雞湯 200克

熟豬油 100克

製作

1

將猴頭菇洗淨，片成薄片；菜心洗淨；午餐肉切成小片。鍋中加入熟豬油燒熱，下入蔥末、薑末炒香，再加入

2雞湯，放入午餐肉、猴頭菇、鮮菜心略煮，然後加入胡椒粉、精鹽、味精燒熟。

3將澱粉菜勾心芡碼，入澆盤在中猴，頭放蘑上上猴即頭成蘑。、午餐肉，湯汁用水

紅燒香菇



原料·調料

香菇 500克

青椒、胡蘿蔔片 各30克

薑片、蔥段 各10克

精鹽、味精 各2小匙

白糖、花椒水 各1小匙

醬油、料酒 各1大匙

水澱粉、雞湯 各適量

熟豬油 適量

製作

1香菇去蒂，洗淨，片成兩片；青椒去蒂及籽，洗淨，切成小塊；胡蘿蔔去皮，洗淨，切片。

2鍋中加入熟豬油燒至七成熱，放入香菇、青椒、胡蘿蔔略炸一下，倒入漏勺瀝油。

3鍋中留底油燒熱，放入蔥段、薑片炒香，再加醬油、雞湯、料酒、花椒水、味精、精鹽、白糖調味，放入香菇，用水澱粉勾芡，淋入明油，即可出鍋。

素鱈魚炒青筍



原料·調料

鮮香菇 400克

青筍 50克

香菜 25克

紅椒末 少許

蔥末、薑末、蒜末 各5克

醬油、料酒 各1大匙

精鹽、味精 各1小匙

白糖、胡椒粉 各2小匙

水澱粉 適量

植物油 少許

製作

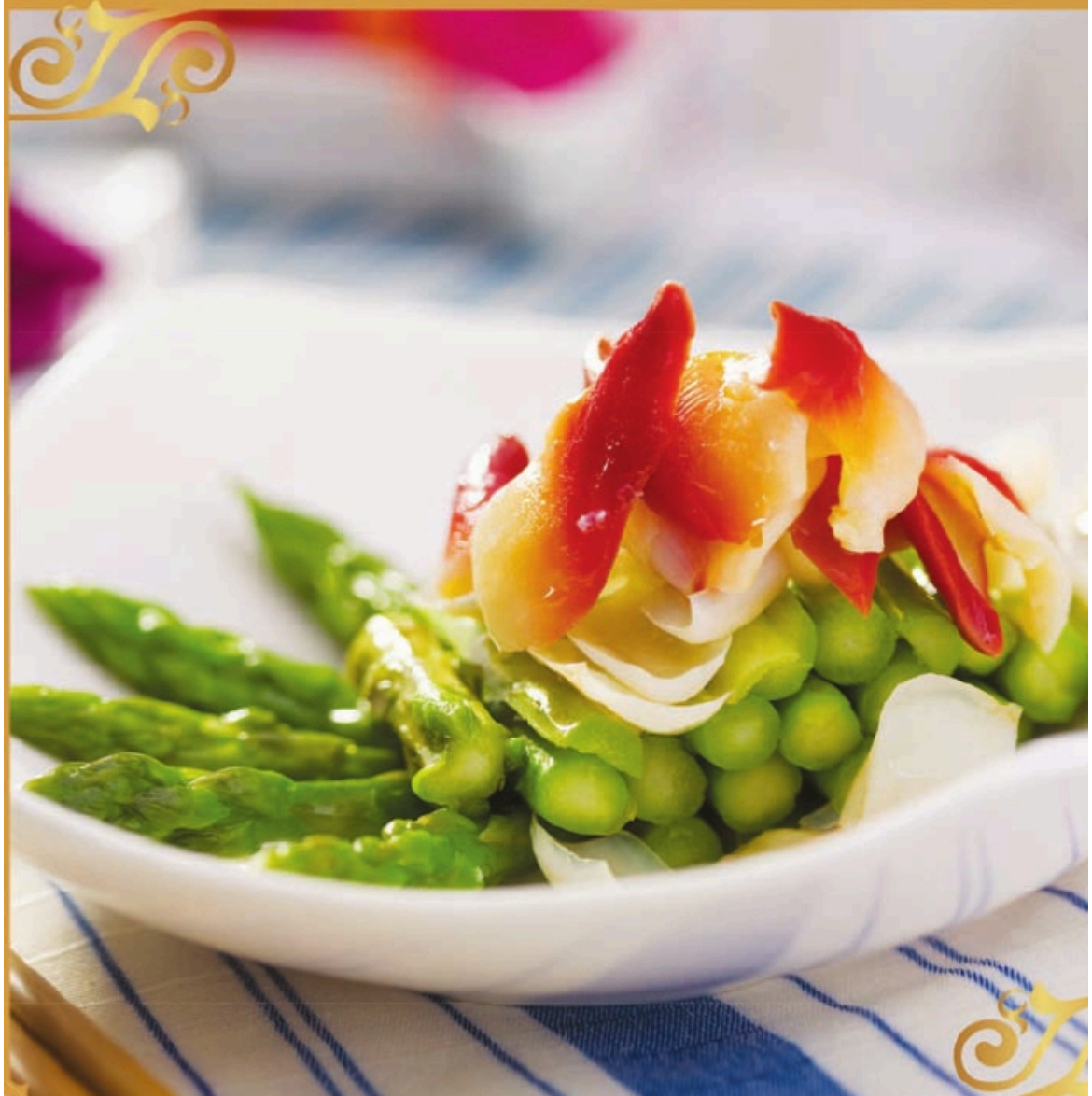
1將鮮香菇洗淨，再用熱水略燙一下，撈出去蒂，用剪刀把香菇剪成鱈魚狀，攥乾水分。

2青筍洗淨，切成細絲，用沸水焯燙一下，撈出瀝乾；香菜擇洗乾淨，切成小段。

3將香菇絲加入澱粉拌勻，再放入沸水鍋內焯燙一下，撈出過涼，瀝乾水分；薑末、醬油、料酒、精鹽、胡椒粉、白糖、清水、水澱粉、味精攪勻成味汁。

4鍋中加油燒熱，倒入調好的味汁炒勻，再放入香菇絲、筍絲炒勻，出鍋裝盤，撒上蒜末、香菜段、蔥末、紅椒末，淋入少許熱油，即可上桌。

百合蘆筍炒北極貝



原料·調料

蘆筍 300克

北極貝肉、百合 各100克

精鹽 1小匙

味精、雞精 各少許

料酒、水澱粉 各1大匙

植物油 2大匙

製作

1將蘆筍洗淨，切成小段；百合洗淨，掰成小瓣；北極貝肉洗淨。

2鍋中加入清水燒沸，分別放入蘆筍段、百合瓣、北極貝肉焯至斷生，撈出瀝乾。

3鍋中加油燒熱，放入蘆筍、百合、北極貝肉，再烹入料酒翻炒片刻，然後加入精鹽、味精、雞精調味，用水澱粉勾芡，即可出鍋裝盤。

銀耳大棗蓮子羹



原料·調料

銀耳 50克

蓮子 150克

大棗 5枚

冰糖 100克

製作

1將銀耳放入盆中，加入溫水浸泡30分鐘，使其充分發透，去蒂，洗淨，撕成小朵。

2鍋置火上，加入適量清水，放入銀耳燒沸，轉小火熬煮約2小時至軟爛，撈出瀝水。

3蓮子放入鍋中，加入清水煮至熟透，撈出，用牙籤去除蓮心；大棗洗淨、去核。

4鍋中加入適量清水、冰糖燒沸，轉小火熬成糖汁，放入大棗煮熟，倒入碗中，再放入蓮子及銀耳攪勻即可。





甜木耳炒山藥

原料·調料

山藥 300克

木耳 50克

甜蜜豆 200克

枸杞子 少許

蔥花 10克

精鹽 2小匙

味精 1小匙

水澱粉、植物油 各適量

製作

1山藥去皮，洗淨，切成片，放入清水中浸泡；取小碗，放入枸杞子，加入水澱粉、精鹽、清水調勻成味汁。

2將木耳放入溫水中浸泡一下，撈出沖淨，撕成小朵；甜蜜豆擇洗乾淨。

3鍋中加入適量清水燒沸，依次放入木耳、甜蜜豆、山藥片焯燙一下，撈出沖涼，瀝乾水分。

4坐鍋點火，加油燒熱，先下入蔥花炒香，再倒入調好的味汁，放入甜蜜豆、山藥片、木耳略炒一下，然後加入味精調好口味，出鍋裝盤即可。

胡蘿蔔燴冬菇



57

原料・調料

水發冬菇 300克

萵筍、胡蘿蔔 各50克

蔥絲、薑絲 各5克

精鹽 1小匙

味精、白糖 各1大匙

花椒油 2大匙

製作

1水發冬菇去蒂，洗淨，切成粗絲；萵筍、胡蘿蔔分別去皮，洗淨，均切成粗絲。

2鍋中加入清水，放入冬菇絲燒沸，再放入萵筍絲、胡蘿蔔絲焯約半分鐘，撈出瀝水。

3放入大碗中，加入精鹽、味精、白糖調拌均勻，然後撒上蔥絲、薑絲，澆上燒熱的花椒油即可。



山藥炒蜆仁



原料・調料

山藥 300克

活蜆子 200克

香菜段 50克

蔥絲、薑絲 各15克

精鹽、味精 各1小匙

料酒、花椒油 各少許

植物油 適量

製作

1將蜆子放入清水盆中，加入少許精鹽攪勻，靜養2 4小時，撈出洗淨，再放入鍋中蒸至九分熟，取出蜆肉，用原湯洗淨，撈出瀝乾。

2山藥去皮，洗淨，切成象眼片，再放入沸水鍋中略焯一下，撈出過涼，瀝乾水分。

3鍋中加油燒熱，下入蔥絲、薑絲炒香，再烹入料酒，放入山藥、蜆肉，加入精鹽、味精炒勻，然後撒入香菜段，淋入花椒油，即可出鍋。

什錦香菇絲



原料·調料

水發香菇 150克

水發木耳 80克

芹菜段、熟火腿 各50克

熟雞蛋餅 40克

粉絲 20克

蒜末 10克

花椒 15粒

精鹽、味精 各1小匙

芥末、香油 各2小匙

料酒、香醋 各適量

植物油 2大匙

製作

1 粉絲泡軟，撈出，切成段；香菇、木耳與熟火腿、熟雞蛋餅分別切絲。

2 芥末放入碗中，加入溫開水攪勻成糊，蓋嚴蓋子，靜置片刻成芥末糊。

3 鍋中加入清水、精鹽、植物油燒開，分別下入香菇絲、木耳絲、芹菜段、粉絲焯熟，撈出瀝水，放入碗中，再加火腿、雞蛋皮、蒜末拌勻。

4 鍋中加油燒熱，下入花椒粒炸出香味，倒入碗中，加入精鹽、料酒、味精、香醋、芥末糊、香油調勻成味汁，澆在香菇絲上即可。

平菇煨雞湯



原料·調料

鮮平菇 5朵

母雞 1只(約1 2 5 0克)

蔥段、薑片 各5克

八角 3粒

精鹽 2小匙

綿白糖、料酒 各1小匙

醬油、植物油 各1大匙

製作

1將母雞宰殺，洗滌整理乾淨，剁成小塊；平菇洗淨，切成小塊。

2鍋置旺火上，加入植物油燒熱，放入蔥段、薑片炸香，再放入雞塊炒透，裝入砂鍋中。

3加入精鹽、醬油、綿白糖、八角、料酒及適量清水，上火燒沸，蓋上蓋，用小火煨至八分熟時，倒入平菇塊，再煨煮15分鐘即成。

油吃鮮蘑



原料·調料

鮮蘑 100克

黃瓜 50克

胡蘿蔔 30克

銀耳 20克

薑末、蔥段 各10克

精鹽、味精 各2小匙

白糖、胡椒粉 各少許

橄欖油、植物油 各適量

製作

1鮮蘑去根，洗淨，撕成小片；銀耳用清水浸泡一下，去根，撕成小朵；黃瓜洗淨，對半切開，去除瓜瓤，片成小片，加入精鹽醃一下；胡蘿蔔洗淨，切成片。

2取小碗，加入薑末、精鹽、味精、胡椒粉、白糖、小蔥、橄欖油拌勻，再澆入熱油成味汁。

3鍋中加入適量清水燒沸，放入鮮蘑、胡蘿蔔、銀耳焯燙至熟，撈出瀝乾。

4鍋中留底油燒至六成熱，放入鮮蘑、黃瓜、胡蘿蔔、銀耳略炒，倒入味汁炒勻，出鍋裝盤即可。

奶油燒菜花



原料·調料

菜花 250克

鮮奶油 50克

薑末 少許

精鹽、味精 各1 / 3小匙

水澱粉 適量

熟豬油 1大匙

製作

1將菜花掰成小朵，洗淨，放入沸水鍋中焯燙至熟，撈出瀝水。

2鍋置火上，加入熟豬油燒熱，先下入薑末炆鍋，再放入菜花，加入精鹽、味精，添入少許清水燒開，撇去浮沫。

3加入鮮奶油炒勻，用水澱粉勾芡，淋入明油，出鍋裝盤即可。

平菇炒肉



原料·調料

鮮平菇 300克

豬瘦肉 100克

蔥花、薑片 各25克

精鹽、味精 各1小匙

醬油、白糖 各2小匙

香油 適量

蔥油、鮮湯 各3大匙

製作

1將豬肉去除筋膜，用清水洗淨，切成小片；鮮平菇洗淨，撕成片。

2坐鍋點火，加入蔥油燒熱，先下入蔥花、薑片炒香，再放入肉片煸炒至變色。

3下入平菇，加入精鹽、醬油、白糖、鮮湯燒至熟透入味，再放入味精翻炒均勻，淋入香油，即可出鍋裝盤。





銀杏炒五彩時蔬

原料·調料

銀杏、芹菜 各適量

百合、水發木耳 各適量

水發銀耳、山藥 各適量

鮮香菇、枸杞子 各適量

蔥末 10克

薑末 5克

精鹽、料酒 各2小匙

味精、胡椒粉 各少許

水澱粉 1 / 2小匙

植物油 適量

製作

1 芹菜擇洗乾淨，切成片；山藥去皮，洗淨，切成薄片；百合去根、去皮，洗淨，掰成瓣。

2 鮮香菇去蒂，洗淨，切成塊；水發銀耳、水發木耳分別去蒂，洗淨，均撕成小朵。

3 鍋中加油燒熱，下入蔥末、薑末炒香，再放入芹菜片、山藥片、香菇塊、木耳、銀耳、銀杏、百合瓣炒勻。

4 加入精鹽、料酒、胡椒粉炒勻調味，調入味精，用水澱粉勾芡，撒上枸杞子，出鍋裝盤即可。

金菇蠔油三素



原料・調料

金針菇 200克

水發冬菇、冬筍 各50克

蔥絲、薑絲 各5克

花椒 10粒

精鹽、料酒 各2小匙

味精 1小匙

香油、清湯 各3大匙

製作

1冬菇去蒂，洗淨，切成細絲；冬筍去殼，洗淨，切成細絲；金針菇去根，洗淨，放入沸水鍋中略焯，撈出瀝乾。

2鍋中加入香油燒熱，先下入花椒粒炸香，再撈出花椒粒，放入蔥絲、薑絲、蠔油炒勻。

3放入冬菇絲、冬筍絲、金針菇略炒，再添入清湯，加入料酒、精鹽、味精炒至入味，即可出鍋裝盤。



藍花拌金菇



原料・調料

淨金針菇 100克

西藍花 400克

蔥頭 1個(拍扁)

精鹽、白糖 各1小匙

生抽、水澱粉 各2小匙

料酒、素上湯 各適量

香油 少許

植物油 100克

製作

1將西藍花洗淨，掰成小朵，放入沸水鍋中焯至熟透，撈出瀝乾。

2鍋中加油燒熱，先下入西藍花，加入白糖、精鹽、素上湯稍煨片刻，盛入盤中。

3鍋中留底油燒熱，下入蔥頭炒香，再加入料酒、精鹽、白糖、生抽、香油、素上湯煮沸。

4放入金針菇炒熟，用水澱粉勾芡，淋入香油，盛在西藍花上即成。

五彩金針菇



原料·調料

金針菇 200克

青椒 30克

甜椒 25克

綠豆芽 20克

精鹽、味精 各1小匙

香油 1 / 2小匙

植物油 2小匙

製作

1將金針菇切去頭部，洗淨；青椒、甜椒洗淨，分別去蒂、去籽，切成絲；綠豆芽洗淨。

2鍋中加入適量清水燒沸，分別放入金針菇、青椒、甜椒、綠豆芽焯至斷生，撈出晾涼。

3取小盆，放入金針菇、青椒、甜椒、綠豆芽，加入精鹽、味精、香油、植物油拌勻即成。

第二章 畜肉

蜚頭爆里脊肉



原料·調料

豬里脊肉 200克

水發海蜚頭 100克

香菜段 50克

蔥花、薑絲 各少許

蒜末 少許

精鹽、味精 各1/2小匙

料酒、花椒水 各1大匙

水澱粉 2小匙

米醋、香油 各1小匙

植物油 2大匙

製作

1將豬肉洗淨，切成細絲；海蜇頭切成細絲，洗淨，再放入沸水鍋中焯透，撈出瀝乾。

2炒鍋置火上，加油燒熱，先用蔥花、薑絲、蒜末炆鍋，再放入肉絲炒至變色。

3烹入料酒、米醋，加入蜇頭絲、花椒水、精鹽、味精炒至入味。

4用水澱粉勾芡，淋入香油，撒入香菜段，即可出鍋裝盤。

西式牛肉薯餅



原料·調料

牛肉餡 125克

麵包糠 100克

馬鈴薯、雞蛋 各2個

洋蔥 25克

精鹽 少許

麵粉 3大匙

奶油 2大匙

植物油 適量

製作

1將馬鈴薯洗淨，放入蒸鍋中蒸熟，取出晾涼，去皮；洋蔥洗淨，切成碎末；雞蛋磕入碗中攪勻。

2鍋中放入奶油燒至熔化，下入牛肉餡、洋蔥末炒香，再加入精鹽炒勻，出鍋倒入容器中，然後把馬鈴薯壓成蓉泥，放入肉餡中。

3加入麵粉攪勻，拍成餅狀，滾沾上麵粉，把牛肉薯餅沾上一層雞蛋液，裹上麵包糠，壓實成生坯。

4平鍋置火上，加油燒熱，放入牛肉薯餅生坯，用中小火煎炸至熟，取出瀝油，裝盤上桌即可。

家常鍋包肉



原料·調料

豬里脊肉 250克

香菜段 10克

雞蛋 1個

蔥末、薑末、蒜末 各5克

精鹽、味精 各1小匙

醬油、白醋 各1大匙

白糖 3大匙

澱粉、鮮湯 各適量

香油 1小匙

植物油 1200克

製作

1 豬肉洗淨，切成大片，放入碗中，加入澱粉、雞蛋及適量清水抓拌均勻，放入熱油鍋中炸至金黃，撈出瀝油。

2 將醬油、精鹽、白醋、白糖、味精及少許鮮湯調拌均勻成清汁。

3 鍋中留底油燒至七成熱，放入蔥末、薑末、蒜末炒香，再放入豬肉片略炒一下，然後烹入清汁，淋入香油，撒上香菜段即成。

板栗紅燒肉



原料·調料

帶皮豬五花肉 750克

板栗 300克

蔥段 15克

薑片、桂皮 各10克

八角 3粒

精鹽、味精 各2小匙

醬油 1大匙

糖色、料酒 各適量

水澱粉、雞湯 各2大匙

植物油 適量

製作

1豬五花肉洗淨，切成大塊，先用糖色醃拌至上色，再放入熱油鍋中略炸，撈出瀝油。

2鍋中留底油燒熱，先下入蔥段、薑片炒香，再烹入料酒，加入醬油、雞湯、豬肉塊、精鹽、味精、八角、桂皮燒開。

3轉小火燜煮至八分熟，加入過油的板栗續煮10分鐘，用水澱粉勾芡，即可出鍋。





雙蓮燜排骨



原料·調料

排骨 500克

蓮藕 250克

蓮子 50克

山楂片 15克

蒜瓣 25克

精鹽 1小匙

番茄醬 1大匙

料酒、醬油 各2小匙

香油 少許

白糖、植物油 各2大匙

製作

1將排骨用清水漂洗乾淨，撈出瀝水，剁成大小均勻的段，放入清水鍋中，上火焯燙一下，撈出瀝水。

2蓮藕洗滌整理乾淨，先切成兩半，再切成厚片，放入容器中，加入清水和少許精鹽醃泡5分鐘，撈出。

3鍋中加油燒熱，下入蒜瓣稍炒，再放入排骨塊和白糖煸炒至上色，然後加入山楂片、番茄醬、醬油、精鹽、白糖、料酒及適量清水燒沸。

4放入藕片和泡好的蓮子，蓋上蓋，轉中小火燒爛15分鐘，用旺火收濃湯汁，淋入香油即成。

香辣肉絲



原料・調料

豬里脊肉 250克

青辣椒絲 30克

香菜段 20克

雞蛋清 1個

紅乾椒、蔥絲 各15克

薑絲、蒜片 各10克

精鹽、味精、白糖 各適量

料酒、辣椒油 各1 / 2小匙

醬油、水澱粉 各1小匙

香油、蠔油 各少許

清湯、植物油 各適量

製作

1豬肉洗淨，切成細絲，加入料酒、水澱粉、蛋清抓勻，再下入熱油中滑熟，撈出瀝油。

2鍋中留底油燒至七成熱，下入蔥絲、薑絲、蒜片、紅乾椒炒出香味。

3加入料酒、精鹽、味精、醬油、蠔油、清湯，放入辣椒絲、肉絲略炒一下。

4用水澱粉勾薄芡，撒入香菜段，淋入香油、辣椒油，即可出鍋裝盤。



山藥燜豬肘



原料・調料

豬肘 1個

山藥塊 200克

板栗、豌豆 各40克

枸杞 20粒

蔥段、薑片 各10克

蔥末、薑末 各5克

精鹽、胡椒粉 各1小匙

白糖 1/2小匙

白酒 2小匙

高湯 500克

製作

1將豬肘去毛，洗滌整理乾淨；乾豌豆泡發；板栗去皮，洗淨。

2鍋中加入適量清水，放入肘子燒開，再加入蔥段、薑片、白酒煮熟，取出去骨，切成小塊。

3鍋中留底油燒熱，放入蔥末、薑末炒出香味，再烹入料酒，放入豬肘塊、山藥、豌豆、板栗，添入高湯燒沸，然後加入精鹽、胡椒粉、白糖調味即成。

奇味豬肘



原料·調料

豬肘子 1個(約1500克)

雞蛋 1個

麵粉 適量

蔥段、姜塊 各15克

精鹽、味精 各2小匙

辣椒粉、胡椒粉 各少許

孜然粉、花椒粉 各少許

香炸粉、紅鹵水 各適量

植物油 適量

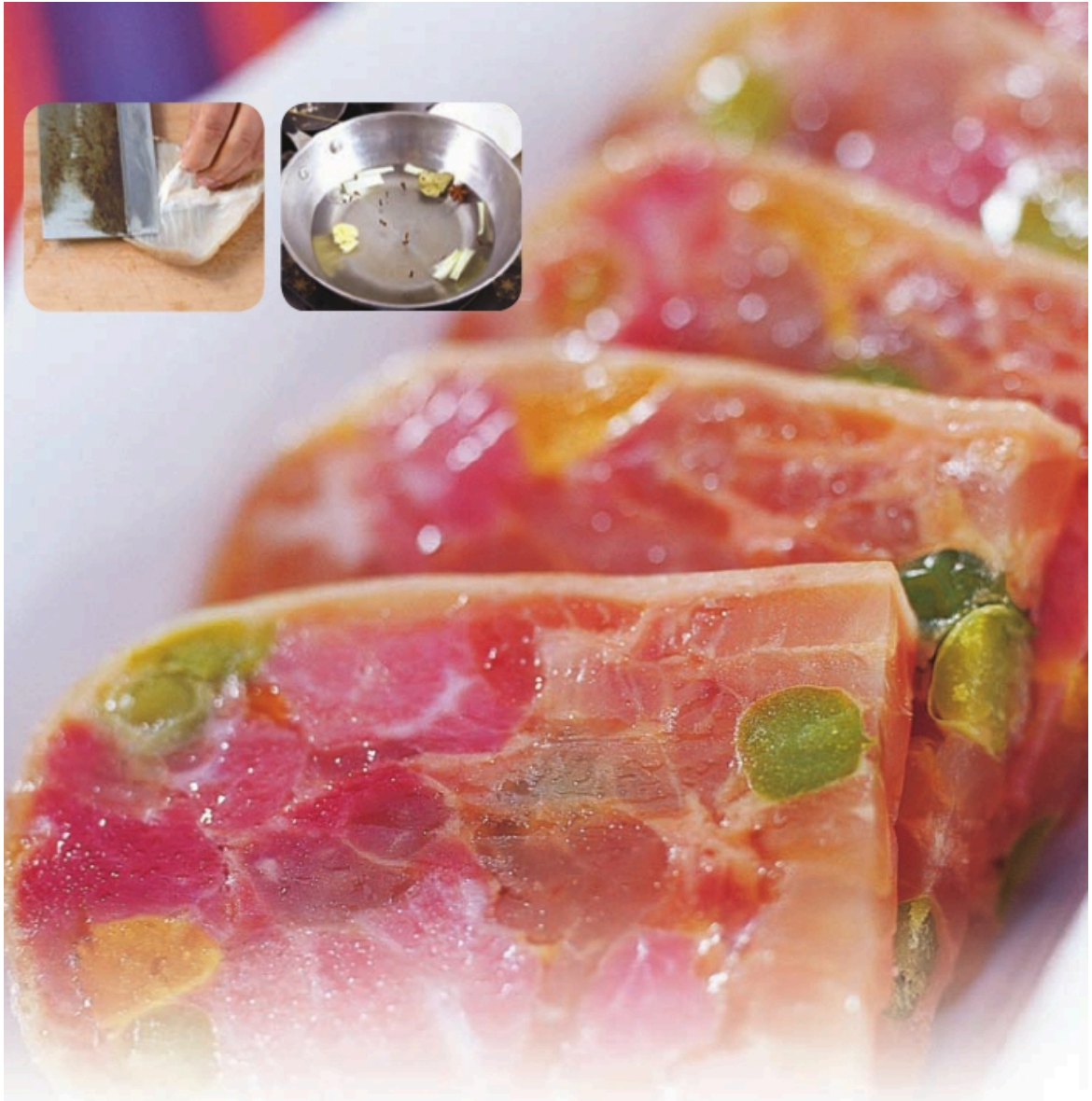
製作

1豬肘子刮洗乾淨，放入鍋中，加入紅鹵水燒沸，再放入蔥段、姜塊、精鹽、胡椒粉，轉小火鹵約1.5小時，熟透後撈出，晾涼去骨(留用)。

2將肘子肉加入辣椒粉、花椒粉、孜然粉拌勻，再用蛋液、麵粉、香炸粉抓勻。

3鍋中加油燒熱，下入豬肘肉炸至金黃色，撈出瀝油，再於肉麵處剞上十字花刀(不要切斷)，放入墊有骨棒的盤中，即可上桌。

滬香羅漢肚



原料·調料

豬肚 1個

豬肘子肉 1000克

鮮豌豆粒 200克

鹹鴨蛋黃 8個

蔥段、薑末、桂皮 各少許

八角、丁香、香葉 各少許

精鹽、味精、白糖 各少許

胡椒粉、米醋 各少許

醬油、汾酒 各適量

製作

1豬肚洗滌整理乾淨；肘子洗淨，切成丁，加入精鹽、味精、汾酒、薑末、白糖、胡椒粉、鹹鴨蛋黃、豌豆粒拌勻，裝入豬肚內，用竹扞封嚴。

2鍋中加入清水燒沸，放入丁香、桂皮、八角、香葉、醬油、蔥段和灌好的豬肚燒開。

3轉小火煮約1.5小時，撈出裝盤，上壓重物，冷卻後切片即可。

四喜元寶獅子頭



原料·調料

豬肉餡 400克

雞蛋 2個

鹹鴨蛋 4個

荸薺 25克

大蔥、姜塊 各15克

八角 2個

胡椒粉、白糖 各少許

醬油、味精 各2小匙

料酒、水澱粉 各1大匙

麵粉、澱粉 各2大匙

香油、植物油 各適量

製作

1取少許大蔥、姜塊洗淨，切成末，放入豬肉餡內，加入胡椒粉、香油、料酒、碾碎的鹹鴨蛋清調勻，再放入雞蛋、拍碎的荸薺攪拌至上勁，放入麵粉攪勻。

2鹹鴨蛋黃沾勻澱粉，用肉餡包成丸子，放入油鍋中沖炸一下，取出、瀝油。

3鍋中留底油燒熱，放入八角炸出香味，加入蔥段、薑片、料酒、醬油、胡椒粉和適量清水燒沸。

4加入味精調味，倒入盛有丸子的容器內，放入蒸鍋裡蒸約40分鐘，取出蒸好的丸子，滷出湯汁，用水澱粉勾芡，淋入香油，澆在丸子上即可。

豬肚蓮藕湯



原料·調料

豬肚 400克

蓮藕 200克

砂仁 10克

銀杏 10粒

蔥段、薑片 各少許

精鹽 1小匙

料酒 1大匙

麵粉 適量

製作

1將豬肚用麵粉揉搓，清洗乾淨，再放入沸水鍋中，加入料酒，上火略焯一下，撈出晾涼，刮淨油脂，切成大塊。

2將蓮藕去皮，洗淨，切成小塊；砂仁、銀杏分別用清水洗淨。

3鍋中加入清水，放入豬肚、蓮藕、砂仁、銀杏燒沸，再轉小火煮2小時，用精鹽調味即可。

鹵豬蹄



原料·調料

豬蹄 2500克

蔥段、薑片 各適量

精鹽 1大匙

味精 1 / 5小匙

糖色 2大匙

老抽 少許

紅曲粉 5克

鹵水、香油 各適量

製作

1將豬蹄裝入盆內，加入適量熱水浸泡40分鐘，用刀刮洗皮面絨毛，去掉蹄甲，洗淨。

2鍋內加入清水和紅曲粉燒煮5分鐘呈紅色，放入豬蹄，煮至表皮呈紅色，撈出。

3鍋中加入鹵水、蔥段、薑片、精鹽、味精、糖色、老抽熬煮成滷汁，放入豬蹄，用小火鹵至熟爛，取出晾涼，刷上香油，剁成大塊即可。



番茄汁拌肥牛



原料·調料

肥牛片 150克

番茄、洋蔥 各50克

花生碎 30克

薄荷、紅椒 各適量

大蒜、檸檬皮 各10克

精鹽、味精 各1小匙

白糖、醬油 各2小匙

香油 適量

製作

1 番茄洗淨，切成小塊，去瓤後切成小丁；洋蔥洗淨，切成細末；大蒜去皮，洗淨，切成蒜片；紅椒去蒂及籽，洗淨，切成小丁。

2鍋中加入適量清水燒沸，放入精鹽、檸檬皮、肥牛焯燙一下，撈出瀝乾。

3將番茄丁、洋蔥末、蒜片、紅椒丁一同放入碗中，加入精鹽、白糖、醬油、香油、檸檬皮、味精拌勻。

4放入焯好的肥牛片拌勻，撒上薄荷葉、花生碎，即可裝盤上桌。

排骨茼蒿梗



83

原料・調料

豬排骨 600克

茼蒿梗 100克

蔥花 10克

薑片 5克

精鹽、料酒 各2小匙

白糖 1 / 2小匙

醬油 2大匙

植物油 3大匙

製作

1將豬排骨洗淨，剝成5釐米長的段；茼蒿梗洗淨，切成小段。

2鍋中加油燒熱，先下入蔥花、薑片炒出香味，再放入排骨段翻炒均勻。

3烹入料酒，加入醬油炒至上色，再添入少許清水，放入精鹽、白糖，用旺火燒開。

4撇去浮沫，加蓋轉小火燒至排骨熟爛，最後放入茼蒿段翻炒至熟，即可出鍋裝盤。



水晶豬蹄



原料·調料

豬蹄 1500克

蔥段、薑片 各15克

蒜泥 10克

花椒 5克

精鹽 2小匙

味精 1小匙

醬油、米醋 各1大匙

製作

1豬蹄刮洗乾淨，剁成塊，放入清水鍋中，加入花椒、蔥段、薑片煮熟，關火，晾涼後去骨取肉；醬油、精鹽、米醋、味精、香油、蒜泥調勻成味汁。

2將煮豬蹄的湯汁過濾，倒入碗中，加入精鹽、味精調味，待湯汁開始凝固。

3放入豬蹄，送入冰箱冷藏至完全凝固，食用時取出，與味汁一同上桌蘸食即可。

麻辣豬肝



原料·調料

豬肝 300克

油炸花生米 75克

蔥段、薑片、蒜末 各5克

紅乾椒段 10克

精鹽、白糖、花椒 各1小匙

味精、米醋 各少許

醬油、水澱粉 各1大匙

料酒 2大匙

高湯、植物油 各適量

製作

1豬肝洗淨，切成薄片，放入碗中，加入少許精鹽、料酒、水澱粉、植物油拌勻上漿。

2小碗中加入料酒、水澱粉、蔥段、薑片、蒜末、白糖、醬油、米醋、味精和高湯調勻，製成味汁。

3鍋中加油燒熱，先下入紅乾椒、花椒炸香，再放入肝片炸透，然後加入味汁、花生米炒勻即可。

川味豬肝



原料·調料

豬肝 300克

洋蔥 50克

蒜末 15克

精鹽 1/2小匙

料酒 1大匙

水澱粉 2小匙

辣椒醬、辣椒油 各1小匙

植物油 2大匙

製作

1將豬肝洗滌整理乾淨，切成薄片，再放入碗中，加入精鹽、料酒翻拌均勻，醃漬至入味；洋蔥去皮，洗淨，切成粗絲。

2炒鍋置火上，加油燒至五成熱，先下入蒜末炒出香味，放入醃漬好的豬肝片煸炒至變色。

3然後加入洋蔥絲略炒一下，再加入辣椒油、辣椒醬快速翻炒均勻，用水澱粉勾芡，即可出鍋裝盤。

肉皮凍



原料·調料

豬肉皮 200克

胡蘿蔔 50克

香乾、青豆 各少許

蔥段、薑片 各10克

桂皮、八角、香葉 各少許

精鹽 2小匙

白糖 1大匙

料酒 2大匙

醬油、胡椒粉 各1小匙

製作

1豬皮去掉白膘，刮淨絨毛，洗淨，切成絲；胡蘿蔔去皮，洗淨，切成小丁；香乾切成小丁。

2鍋中加入清水、蔥段、薑片、桂皮、八角、香葉燒沸，再加入精鹽、白糖、料酒、醬油、胡椒粉煮約10分鐘。撈出鍋內配料，去除雜質，放入豬皮絲，倒入高壓鍋

3內壓30分鐘，再放入胡蘿蔔丁、香乾丁、青豆調勻，出鍋倒在容器內。

4晾塊，涼裝後盤放上入桌冰即箱可內。冷藏，食用時取出，改刀切成條

紅燜排骨



原料·調料

豬排骨 1500克

蔥段 30克

薑片 15克

八角 2粒

精鹽 1大匙

醬油、白糖 各5大匙

米醋 2大匙

植物油 3大匙

製作

1豬排骨洗淨，剝成小段，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出沖淨，瀝乾水分。

2鍋中加油燒熱，先放入白糖炒成紅色，再加入清水調勻。

3放入排骨、蔥段、薑片、八角炒勻，待排骨上色、出味，加入醬油、精鹽、清水燒沸，再放入米醋，轉小火燜至熟爛，即可出鍋。

魚香腰花



原料·調料

豬腰子 200克

冬筍片、冬菇片 各30克

蔥花、薑末、蒜末 各少許

泡辣椒丁 適量

精鹽、香醋、味精 各適量

醬油、料酒、白糖 各適量

辣椒油、澱粉 各適量

胡椒粉、花椒粉 各適量

水澱粉、植物油 各適量

製作

1將豬腰子洗滌整理乾淨，剖上十字花刀，切成條，用精鹽、料酒、胡椒粉略醃，再拍勻澱粉，下入熱油中沖炸一下，撈出瀝油。

2鍋中加油燒熱，下入泡辣椒丁、冬菇片、冬筍片略炒，再放入豬腰子、蔥花、薑末、蒜末炒勻。

3加入醬油、胡椒粉、辣椒油、味精、白糖、白醋炒至入味，用水澱粉勾芡，即可出鍋。



臘八蒜燒豬蹄



原料·調料

豬蹄 1000克

大蒜 150克

蔥段、薑片 各25克

八角 3個

精鹽 少許

陳醋 適量

白糖、胡椒粉 各1小匙

醬油 2大匙

料酒 1大匙

植物油 2大匙

製作

1將大蒜剝去外皮，放入容器內，倒入陳醋，放入微波爐，加熱20秒鐘，取出放2天成臘八蒜。

2豬蹄去掉絨毛，洗淨，剁成塊，放入沸水鍋內焯燙一下，撈入鍋內，加入蔥段、薑片、八角及適量清水，用小火燉1小時至熟，撈出。

3鍋中加油燒熱，放入豬蹄、料酒、醬油炒至上色，再加入白糖、胡椒粉和精鹽，滷入燉豬蹄的湯汁燒沸。

4蓋上鍋蓋，改用小火燜約20分鐘，再改用旺火收濃湯汁，放入臘八蒜調勻，出鍋倒入砂煲內，置於火上燒沸即可。

血旺肥腸煲



原料・調料

淨肥腸 500克

鴨血 200克

蔥花、薑片、薑末 各15克

乾辣椒段、蒜末 各10克

花椒、大蔥 各10克

精鹽、味精 各1小匙
胡椒粉、香油 各少許
紅油豆瓣醬 適量
植物油 適量

製作

1肥腸、蔥段、薑片、花椒放入清水鍋中煮熟，撈出，切成條；鴨血切片，入鍋焯水，撈出。

2鍋中加油燒熱，下入乾椒段略炸，再加入蔥花、薑末、蒜末、豆瓣醬炒香，放入肥腸略炒。

3加入適量清水，放入鴨血片，加入精鹽、胡椒粉燒沸，倒入砂鍋中，小火燉15分鐘至入味，加入味精，淋入香油即成。



醬鹵豬肝



原料·調料

豬肝 750克

蔥段 10克

薑片 5克

精鹽、醬油 各1大匙

料酒、味精 各1小匙

香料包 1個

(花椒、八角、丁香、小茴香、桂皮、陳皮、草果各適量)

製作

1豬肝按葉片切開，反覆沖洗乾淨，再放入清水鍋中，加入蔥段、薑片煮約3分鐘，撈出瀝乾。

2淨鍋上火，加入適量清水，先放入精鹽、味精、料酒、醬油、香料包旺火燒沸5分鐘。

3離火放入豬肝焯至斷生(切開不見血水)，冷卻後浸泡，食用時切片裝盤即可。

雙椒拌肥腸



原料·調料

肥腸 300克

青椒粒、紅椒粒 各10克

精鹽、米醋 各適量

味精、醬油 各1小匙

辣椒油 2小匙

植物油 2大匙

製作

1將肥腸用精鹽、米醋反覆搓洗，除去內外雜質，沖洗乾淨。

2放入溫水鍋中，用中火煮約1小時至熟爛，撈出沖涼，然後切成1釐米寬的圈，在盤中碼成風車形。

3鍋中加油燒至六成熱，先下入青椒、紅椒爆出香味，再放入精鹽、味精、醬油、辣椒油調勻，澆在肥腸上即可。

蘿蔔乾炒臘肉



原料·調料

臘肉 100克

蘿蔔乾 150克

紅辣椒、蒜苗 各少許

蒜片 10克

精鹽、雞精 各1小匙

醬油 2小匙

料酒 1大匙

植物油 2大匙

製作

1將蘿蔔乾放入溫水中浸泡至回軟，撈出後擠乾水分，切成小段；臘肉洗淨，切成薄片。

2炒鍋置火上，加油燒熱，放入臘肉片煸炒，待肥肉呈透明狀時，盛出。

3原鍋復置火上，下入紅辣椒、蒜片炒香，再加入蘿蔔乾略炒，然後放入臘肉片、精鹽、料酒、醬油、雞精炒至入味，即可出鍋裝盤。

乾煸牛肉絲



原料·調料

牛肉 400克

芹菜、蒜薹 各100克

紅椒絲 少許

薑絲 10克

精鹽、白糖 各1 / 2小匙

花椒粉、醬油 各1小匙

豆瓣醬 3大匙

料酒 2小匙

辣椒面 適量

植物油 2大匙

製作

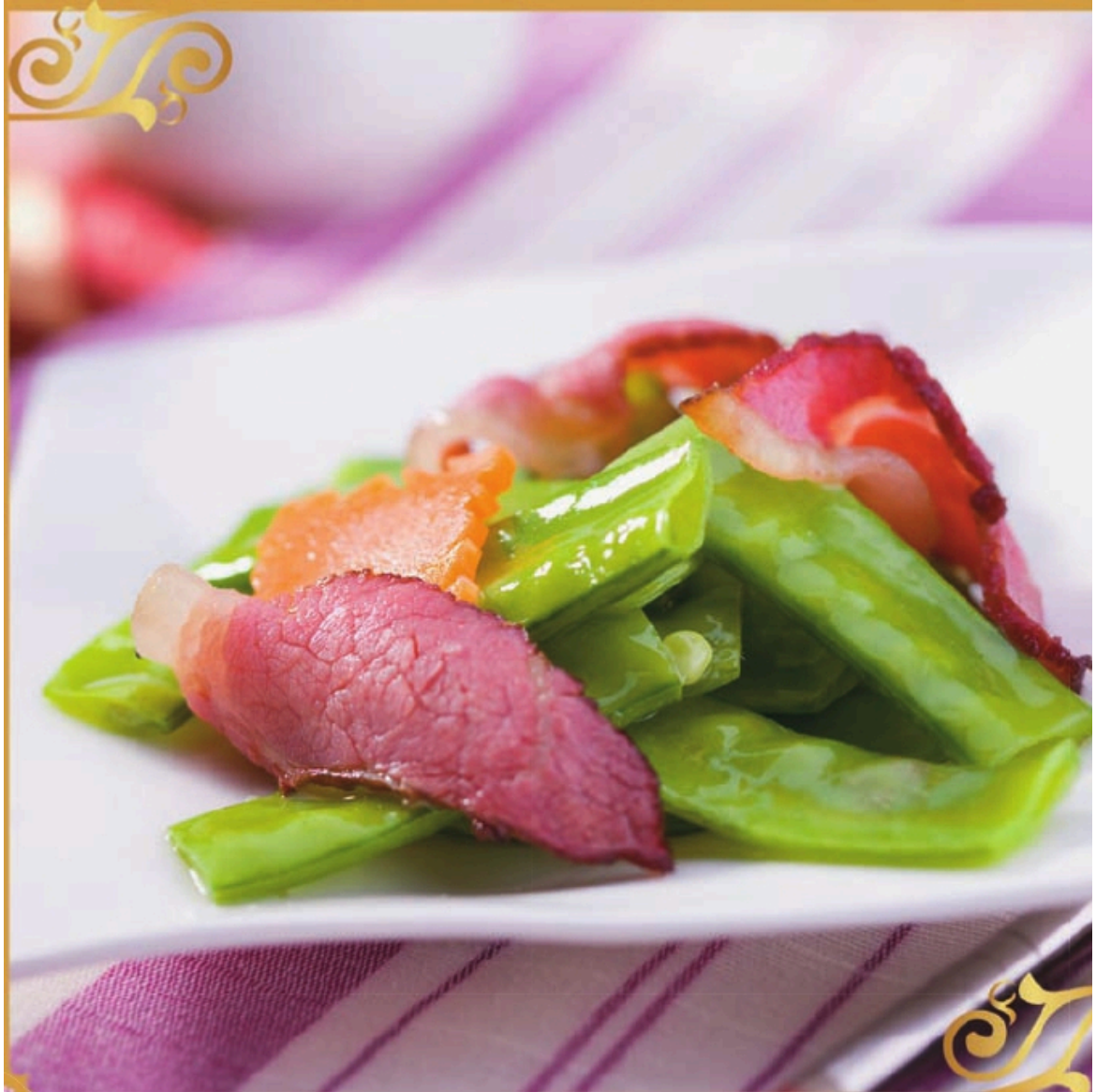
1牛肉洗淨，切成絲；蒜薑、芹菜分別擇洗乾淨，均切成小段。

2鍋置火上，加入植物油燒熱，下入牛肉絲煸炒至乾香，分兩次烹入料酒。

3再加入豆瓣醬、薑絲翻炒均勻，放入蒜薑段和芹菜段炒勻。

4加入醬油、白糖、精鹽、料酒，放入紅椒絲炒勻，再撒入花椒粉、辣椒面炒勻，出鍋裝盤即可。

臘肉炒荷蘭豆



原料·調料

臘肉 150克

荷蘭豆 200克

蔥末、薑末 各5克

精鹽 2小匙

料酒、白糖 各1小匙

味精 1 / 2小匙

水澱粉 2小匙

植物油 1大匙

製作

1將荷蘭豆擇洗乾淨，放入加有少許精鹽的沸水中焯燙一下，撈出瀝乾；臘肉放入蒸鍋中蒸熟，取出晾涼，斜切成片。

2鍋中加入植物油燒至六成熱，下蔥末、薑末炒香，再放入荷蘭豆略炒。

3加入料酒、白糖、精鹽、味精，放入臘肉翻炒均勻，用水澱粉勾芡，淋入明油，出鍋裝盤即可。

蒜薹炒臘肉



原料・調料

臘肉 100克

蒜薹 400克

薑末 5克

精鹽、味精 各1小匙

香油 少許

植物油 2大匙

製作

1將臘肉洗淨，切成細條，再放入碗中，入鍋隔水蒸透，然後下入沸水鍋中焯去鹹味，撈出瀝乾；蒜薹洗淨，切成小段。

2坐鍋點火，加油燒熱，先下入薹末炒出香味，再放入臘肉條、蒜薹段炒至斷生。

3加入精鹽、味精翻炒至入味，再淋入香油，即可出鍋裝盤。



香辣陳皮兔



原料·調料

兔肉 750克

蔥段、薑片、蒜瓣 各10克

乾辣椒、陳皮 各5克

精鹽、味精 各少許

白糖 2小匙

啤酒 半瓶

花椒粉、番茄醬 各1大匙

醬油 1大匙

豆瓣醬 2大匙

香油 1小匙

植物油 適量

製作

1陳皮用清水浸泡並洗淨，撈出陳皮，改刀切成細絲；兔肉洗淨血汗，剝成大塊，加上醬油拌勻。

2淨鍋置火上，加入植物油燒至六成熱，放入陳皮絲炸一下，撈出瀝油。

3放入蔥段、薑片、蒜瓣、乾辣椒和兔肉塊炒至兔肉變乾，瀟去鍋內的余油，再置於火上燒熱。

4放入番茄醬、豆瓣醬、啤酒、陳皮水、精鹽和味精，小火燉40分鐘，加入白糖，轉為旺火收濃湯汁，撒上陳皮絲，出鍋即可。

杭椒牛柳



原料·調料

牛肉 300克

杭椒 200克

雞蛋 1個

精鹽、味精 各1 / 2小匙

雞精 1 / 3小匙

料酒、澱粉 各1大匙

嫩肉粉、香油 各1小匙

植物油 50克

製作

1牛肉洗淨，切條，加入味精、雞精、料酒、蛋液、嫩肉粉、澱粉抓勻；杭椒洗淨，切去兩端。

2鍋中加油燒至六成熱，下入牛肉滑熟，撈出瀝油，再放入杭椒滑至翠綠，撈出瀝乾。

3鍋中留底油燒熱，放入杭椒、牛柳、精鹽、味精、雞精、料酒炒勻，再用水澱粉勾芡，淋入香油即可。



燒汁鴿蛋牛肉湯



原料·調料

牛肉 300克

鵪鶉蛋 150克

荷蘭豆 50克

蔥末、薑末 各少許

精鹽、味精 各1小匙

燒汁、料酒 各適量

植物油 2大匙

高湯 1500克

製作

1將牛肉洗淨，切成小塊，放入沸水鍋中略焯一下，撈出瀝乾；荷蘭豆去豆筋，洗淨；鵪鶉蛋煮熟，剝去蛋殼。

2鍋中加油燒熱，先下入牛肉、燒汁、料酒翻炒至上色，再放入蔥末、薑末炒香。

3添入高湯，加入鵪鶉蛋、精鹽、味精燉至熟爛，再放入荷蘭豆續煮5分鐘至入味，即可出鍋裝碗。

大蒜燒牛腩



原料·調料

牛腩 500克

洋蔥丁 100克

蒜瓣 30克

精鹽、雞精 各1小匙

白糖、胡椒粉 各少許

水澱粉、醬油 各1大匙

料酒、植物油 各3大匙

製作

1牛腩洗淨，切成1釐米見方的丁，再加入少許精鹽醃漬入味，用水澱粉上薄漿，然後放入熱油鍋中，旺火炒至八分熟，撈出瀝油。

2鍋中留底油燒至六成熱，先下入蒜瓣、洋蔥、牛肉爆炒片刻。

3烹入料酒，加入精鹽、雞精、醬油、白糖、胡椒粉炒勻，用水澱粉勾芡，即可出鍋。

牛尾燒雙冬



原料·調料

牛尾 700克

冬菇片、冬筍片 各30克

大棗 5枚

蔥段、薑片 各10克

八角 1粒

精鹽、味精、香油 各少許

白糖、料酒 各1小匙

醬油 2小匙

老湯 400克

水澱粉、植物油 各適量

製作

1牛尾洗滌整理乾淨，剁成小段，放入清水鍋中，上火焯燙一下，撈出瀝乾；冬菇洗淨，切成小片；冬筍洗淨，切成片。

2鍋中加入植物油燒至七成熱，下入蔥段、薑片、八角炒出香味。

3加入老湯、精鹽、白糖、料酒、醬油，放入牛尾、冬菇片、冬筍片、大棗燒熟，再加入味精，用水澱粉勾芡，淋入香油，即可出鍋裝碗。

鳳梨牛肉鬆



原料·調料

牛肉餡 400克

鮮鳳梨 100克

青椒丁、紅椒丁 各15克

熟芝麻 少許

味精、胡椒粉 各1 / 2小匙

蠔油 2小匙

醬油 4小匙

植物油 3大匙

製作

1將鳳梨去皮，洗淨，取1 / 3切成小片，另2 / 3切成小丁；將鳳梨片放入粉碎機中，加入少許清水攪打均勻成蓉泥。

2牛肉餡放入大碗中，倒入鳳梨蓉泥，再加入醬油、蠔油攪拌均勻，然後加入胡椒粉、味精攪拌均勻，醃約30分鐘至牛肉餡入味。

3鍋中加入植物油燒至七成熱，放入牛肉餡炒至乾香，再放入青椒丁、紅椒丁、鳳梨丁炒勻，出鍋裝盤，撒上熟芝麻即可。

紅燒牛尾

原料·調料

牛尾 750克

蔥絲、薑絲、蒜片 各少許

精鹽 1小匙

味精 1 / 2小匙

白糖 1 / 2大匙

醬油、甜麵醬 各適量

料酒、香油 各1大匙

水澱粉 適量

植物油 2大匙

製作

1牛尾洗淨，切成小段，再放入清水鍋中，上火燒沸，再轉小火煮熟，撈出瀝水。

2鍋中加油燒熱，下入蔥絲、薑絲、蒜片炒香，再放入甜麵醬炒勻，然後烹入料酒，加入醬油、白糖、精鹽和適量清水燒沸。

3放入牛尾，用小火燒至入味，待湯汁稠濃，調入味精，用水澱粉勾芡，淋入香油即成。

淮杞煲牛尾



原料·調料
牛尾 750克
鮮人蔘 1根
大棗 5枚

淮山、枸杞子 各少許

大蔥、薑片 各15克

八角 1粒

精鹽 1小匙

味精 1 / 2小匙

製作

1將牛尾洗滌整理乾淨，在骨節處斷開，放入清水中浸泡以去除血水，撈出瀝水，再放入清水鍋中燒沸，焯燙一下，撈出瀝乾。

2砂鍋上火，加入清水、精鹽，放入鮮人蔘、大棗、淮山、枸杞、蔥段、薑片、八角、牛尾燒沸。

3撇去表面浮沫，轉小火煲至牛尾熟爛（約1.5小時），加入味精調味，出鍋裝碗即可。



海帶結紅燒肉



原料·調料

豬五花肉 1塊(約500克)

海帶結 200克

大蔥、薑片、蒜瓣 各15克

陳皮、桂皮 各少許

八角、花椒 各少許

精鹽 2小匙

味精 1小匙

料酒、植物油 各適量

製作

1豬五花肉洗淨，切成塊，海帶結浸洗乾淨；大蔥擇洗乾淨，切成段；蒜瓣去皮，洗淨。

2鍋中加油燒熱，下入白糖炒至暗紅成糖色，再烹入料酒，放入五花肉翻炒均勻至上色，出鍋裝盤。

3鍋中加油燒熱，下入大蒜、蔥段、薑片炒香，再加入八角、桂皮、花椒、陳皮、清水，放入海帶結煮沸。

4加入精鹽、味精調味，再放入豬五花肉燒沸，蓋上鍋蓋，轉小火燒約40分鐘至五花肉熟爛，且收濃湯汁，即可出鍋裝盤。

熟炒牛肚絲



原料·調料

牛肚 300克

黃瓜 150克

蔥段、薑片 各5克

蒜末 10克

八角 2粒

花椒 10粒

精鹽、味精 各1小匙

料酒 2大匙

米醋、香油 各1大匙

製作

1黃瓜去蒂，洗淨，切成細絲；牛肚去除肚油及雜質，反覆沖洗，再用沸水焯燙一下，撈出沖淨。

2將牛肚放入清水鍋中，加入八角、花椒、蔥段、薑片煮熟，撈出過涼，切成細絲。

3鍋中加入香油燒熱，下入蔥段、薑片炒香，再放入牛肚絲，加入料酒、精鹽、味精炒勻。

4放入蒜末、黃瓜絲略炒一下，再淋入香油，即可出鍋裝盤。



沙茶羊肉煲



原料·調料

羊肉 600克

茼蒿、豆腐 各200克

雞蛋黃 1個

蟹肉棒、魚丸 各60克

魚糕、炸鵪鶉 各50克

青蒜 2棵

沙茶醬、米酒 各2大匙

醬油 1大匙

五香粉 4小匙

製作

1豆腐洗淨，切成塊；青蒜洗淨，切成片；蟹肉棒、茼蒿切成段；雞蛋黃加入沙茶醬調勻成醬汁。

2鍋中加入適量清水煮沸，放入羊肉及醬油、米酒、五香粉燉約1小時，撈出晾涼，切成片。

3將豆腐、蟹肉棒、魚丸、魚糕及炸鵪鶉蛋放入鍋中煮沸，盛入煲中，然後加入茼蒿、羊肉及青蒜煮開，食用時蘸蛋黃沙茶醬即可。

香菜拌牛肚絲



原料·調料

牛肚 300克

香菜段 50克

蔥段、薑片 各10克

精鹽 2大匙

味精、胡椒粉 各少許

香料包 1個

料酒、香油 各1小匙

白鹵水 600克

製作

1將牛肚洗滌整理乾淨，放入沸水鍋中焯煮5分鐘，反覆刮洗乾淨。

2鍋中加入鹵水燒開，放入牛肚、香料包、蔥段、薑片，加入胡椒粉、料酒，鹵至牛肚熟透，撈出晾涼，切成細絲。

3將精鹽、味精、香油、少許鹵水放入盆中調勻，倒入牛肚絲、香菜段拌勻，裝盤即成。

胡蘿蔔燒羊腩



原料·調料

羊腩肉 300克

胡蘿蔔 1根

蔥段 15克

薑片 5克

精鹽 1/2小匙

味精、胡椒粉 各1小匙

清湯 750克

料酒、植物油 各2大匙

製作

1羊腩肉洗淨，切成小塊，再用沸水焯透，撈出瀝乾；胡蘿蔔去皮，洗淨，切成菱形塊。

2坐鍋點火，加油燒熱，先下入蔥段、薑片炒香，再添入清湯，放入羊腩肉燉至八分熟。

3加入胡蘿蔔塊、料酒、精鹽、味精燉至熟爛，再撒入胡椒粉調勻，即可出鍋裝碗。

果醬豬排



原料·調料

豬排 800克

洋蔥 50克

蘋果醬 4大匙

番茄醬、醬油 各2大匙

白蘭地酒 2大匙

精鹽 1小匙

黑胡椒、蜂蜜 各2小匙

奶油、植物油 各適量

製作

1將豬排放入清水中浸泡去血水，撈出沖淨，瀝乾水分，取電壓力鍋，放入豬排，加入適量清水壓制15分鐘至排骨軟爛，出鍋裝盤。

2洋蔥洗淨，切成小丁，放入粉碎機中，加入蘋果醬、番茄醬、醬油、白蘭地酒、精鹽、蜂蜜打成醬汁。

3鍋中加入植物油、奶油燒至七成熱，放入壓熟的排骨煎至金黃，出鍋裝盤，撒上黑胡椒粒，刷上調好的醬汁，即可上桌。

三鮮羊排鍋



原料·調料

羊排 1000克

蝦仁、魷魚 各60克

水發海參 50克

蔥段、薑片 各15克

八角 2粒

香葉 5克

精鹽、味精 各1小匙

雞精、香油 各1 / 2小匙

製作

1將羊排洗淨，剝成大塊；蝦仁洗淨；魷魚洗淨，剝上花刀，切成片；海參洗淨，切成塊。

2將蝦仁、魷魚、海參分別放入沸水中焯燙一下，撈出沖涼，瀝乾。

3鍋中加入清水燒開，放入羊排煮沸，再放入蔥段、姜片、八角、香葉，轉小火燉至九分熟。

4放入蝦仁、魷魚、海參、精鹽、味精、雞精燒至入味，出鍋裝碗，淋入香油即可。

醬爆羊肉丁



原料·調料

羊肉 300克

炸花生仁 50克

雞蛋 1個

蔥花、薑末、蒜片 各少許
精鹽、味精 各1 / 3小匙
白糖、澱粉 各適量
黃醬、料酒 各2大匙
水澱粉、香油 各1小匙
植物油 7 5 0克(約耗5 0克)

製作

1羊肉洗滌整理乾淨，切成丁，加入精鹽、味精、料酒、蛋液、澱粉抓拌均勻，再下入五成熱油中滑至熟透，撈出瀝油。

2鍋中留底油燒至七成熱，放入蔥花、薑末、蒜片炒出香味，再烹入料酒，加入黃醬、白糖略炒一下。

3加入精鹽、味精、清水燒開，再下入肉丁、花生仁炒勻，用水澱粉勾芡，淋入香油即可。



日式照燒丸子



原料·調料

豬肉餡 300克

雞蛋 1個

麵粉、芝麻 各適量

蔥末、薑末 各10克

精鹽、味精 各少許

胡椒粉、澱粉 各1小匙

蠔油 2小匙

白蘭地酒 1 / 2小匙

醬油、蜂蜜 各2大匙

植物油 適量

製作

1將豬肉餡剁成細泥，放入大碗中，磕入雞蛋，加入胡椒粉、蔥末、薑末、麵粉、澱粉和精鹽，用筷子攪拌均勻，製成丸子。

2取小碗，加入醬油、白蘭地酒、味精、蠔油調拌均勻成照燒醬汁。

3鍋中加入植物油燒熱，放入丸子炸約5分鐘至熟，撈出瀝油，裝入盤中，澆淋上調拌好的照燒醬汁，撒上炒好的熟芝麻，即可上桌。

椒鹽羊排



原料・調料

羊排 1000克

青椒末、紅椒末 各50克

洋蔥末 30克

蔥段、薑片 各10克

八角 2粒

椒鹽、味精 各1小匙

雞精、料酒 各1 / 2小匙

澱粉 100克

辣椒油 1大匙

植物油 750克(約耗50克)

製作

1將羊排洗淨，剁成大塊，放入鍋中，加入清水、蔥段、薑片、八角煮熟，撈出瀝水，再加入味精、雞精、料酒醃漬入味。

2將羊排拍勻澱粉，放入燒熱的油鍋中炸至金黃色，撈出瀝乾。

3鍋中留底油燒熱，下入洋蔥末、青椒末、紅椒末炒香，再放入炸好的羊排翻炒均勻，然後撒上椒鹽，淋入辣椒油，即可裝盤。



滋補羊排



原料·調料

羊排 750克

鮮人蔘 1株

大棗、枸杞子 各少許

蔥段、薑片 各20克

蒜片、八角 各少許

精鹽、味精、香油 各1小匙

醬油、料酒 各1大匙

老湯 800克

水澱粉、植物油 各適量

製作

1羊排洗淨，剝成塊，放入清水鍋中，上火焯燙一下，撈出瀝水。

2鍋中加油燒至六成熱，先下入蔥段、薑片、八角炒出香味，再加入老湯、精鹽、醬油燒開，撈出蔥段、薑片、八角。

3放入羊排、人蔘、大棗、枸杞、料酒燉至熟爛，放入蒜片，加入味精調好口味，用水澱粉勾芡，淋入香油，即可出鍋。

番茄燉羊排



原料·調料

羊排 750克

番茄 300克

香菜末、蔥段 各15克

薑末 5克

料酒 1大匙

精鹽、味精 各2小匙

胡椒粉、香油 各1小匙

高湯 1000克

植物油 2大匙

製作

1羊排洗淨，剝成段，用沸水略焯，撈出瀝水；番茄洗淨，用熱水燙一下，去皮，切滾刀塊。

2鍋中加油燒至七成熱，先下入蔥段、薑末炒出香味，再加入羊排略炒，然後加入料酒、高湯、精鹽燒開。

3轉小火燉至羊排熟爛，放入番茄、味精、胡椒粉稍燉，出鍋裝碗，撒上香菜末，淋入香油即成。

山椒兔肉煲



原料·調料

淨兔腿 2只

泡山椒、泡酸菜 各50克

蒜瓣、蔥花、薑末 各5克

精鹽、味精、醬油 各少許

胡椒粉、料酒 各少許

蔥薑汁、澱粉 各適量

嫩肉粉、鮮湯 各適量

香油、植物油 各適量

製作

1兔腿剁成塊，加入料酒、蔥薑汁、嫩肉粉、醬油和澱粉拌勻，入油鍋內炸至斷生，撈出。

2鍋中留底油燒熱，加入蒜瓣、蔥花、薑末、泡山椒、泡酸菜和兔肉塊略炒，加入鮮湯煮沸。

3加入精鹽、醬油、胡椒粉、味精，用小火煮45分鐘，淋上香油，出鍋裝碗即可。

榨菜獅子頭



原料·調料

豬肉餡 500克

榨菜 100克

水發香菇 75克

馬蹄、油菜心 各40克

雞蛋 1個

蔥末、薑末 各15克

精鹽 2小匙

味精、胡椒粉 各1小匙

料酒、香油 各1大匙

植物油 少許

製作

1油菜心洗淨，切成小段；馬蹄洗淨，用刀拍碎；水發香菇洗淨，切成細絲；榨菜洗淨，也切成細絲。

2將豬肉餡放入碗中，加入雞蛋、精鹽、味精、料酒、香油、胡椒粉，放入蔥末、薑末、馬蹄末、香菇絲、榨菜絲攪至上勁，團成大丸子形狀。

3鍋中加油燒熱，放入蔥末、薑末炒香，再加入適量清水燒沸，放入團好的肉丸，蓋上蓋，轉小火燉煮2小時至熟，再放入油菜心燒沸，即可出鍋裝碗。

羊排燉芋頭



原料·調料

羊排 1000克

芋頭 350克

蔥段、薑片 各適量

八角 2粒

香葉 5克

精鹽、味精 各1小匙

雞精 少許

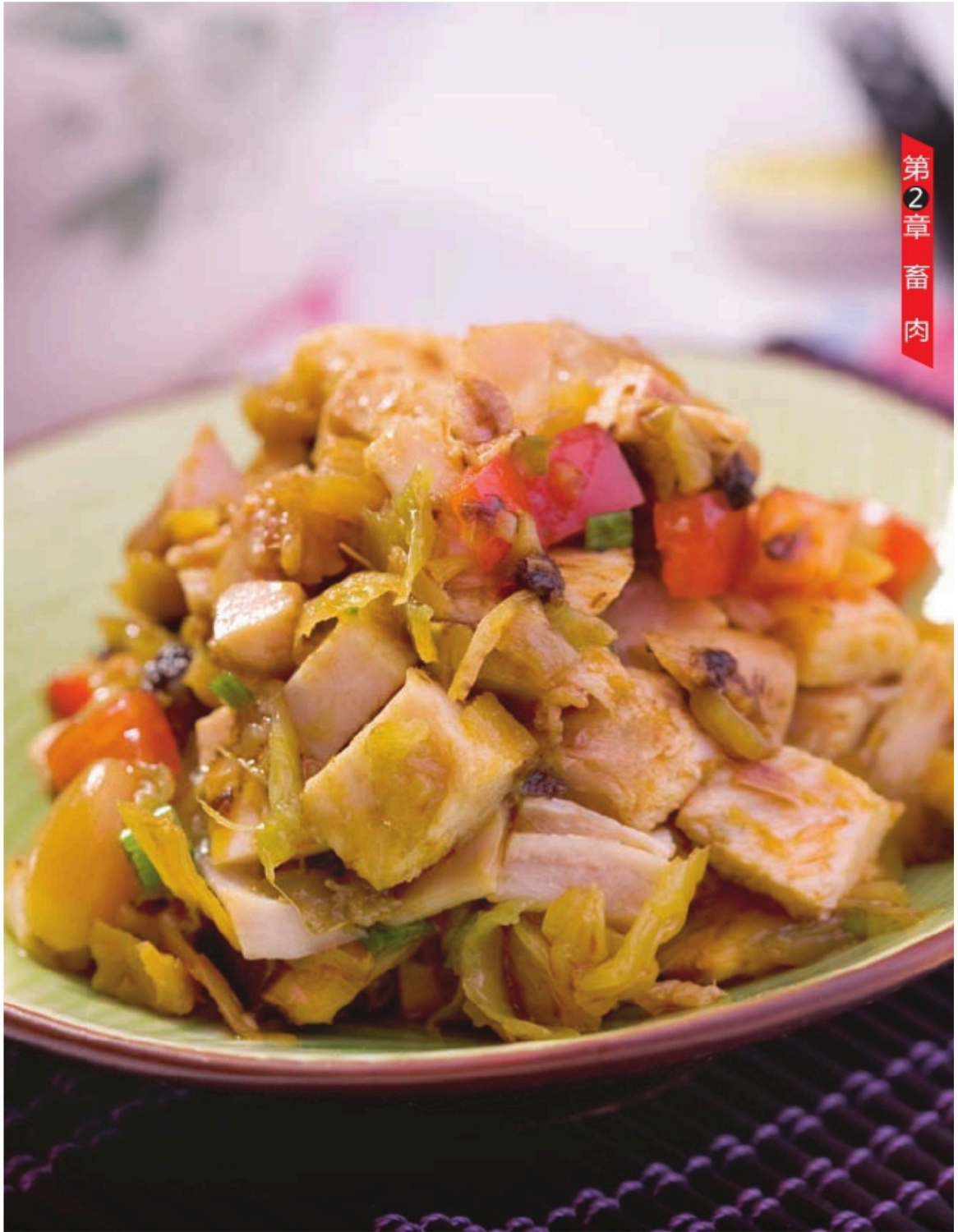
製作

1將羊排洗滌整理乾淨，剝成大塊；芋頭去皮，洗淨，切成菱形塊。

2坐鍋點火，加入適量清水，放入羊排用大火燒開，去除表面浮沫，放入蔥段、薑片、八角、香葉，轉小火燉至八分熟，挑出蔥段、薑片、八角、香葉。

3放入芋頭塊、精鹽、雞精、味精，用小火燉煮5分鐘，即可出鍋裝碗。

豆豉兔丁



原料・調料

淨兔肉 300克

青椒丁、紅椒丁 各20克

精鹽、味精、白糖 各1小匙

醬油 1小匙

豆豉 5大匙

香油 2小匙

植物油 3大匙

鹵水 1 0 0 0克

製作

1兔肉洗淨，放入鹵水鍋中煮至剛熟，關火浸泡1 5分鐘，再撈出晾涼，剉成2釐米見方的丁。

2鍋中加入植物油燒至四成熱，下入豆豉炒香，盛入碗中，加入白糖、味精、醬油，入籠蒸3 0分鐘。

3將兔丁放入盆中，放入青椒丁、紅椒丁，加入精鹽、味精、香油和蒸好的豆豉拌勻，即可裝盤上桌。



蟲草花龍骨湯



原料·調料

豬排骨 500克

蟲草花 適量

甜玉米 50克

芡實 20克

枸杞子 10克

大蔥 15克

姜塊 10克

精鹽 2小匙

味精 1小匙

製作

1將大蔥擇洗乾淨，切成小段；姜塊去皮，用清水洗淨，切成小片。

2甜玉米切成小段；蟲草花洗滌整理乾淨，切成小塊；芡實洗淨；枸杞子洗淨，用清水浸泡。

3將豬排骨浸洗乾淨，剁成小段，放入清水鍋中，上火焯燙一下，撈出瀝水。

4取電紫砂鍋，放入蔥段、薑片、豬排骨段、甜玉米、芡實、蟲草花和枸杞子，加入精鹽、味精及適量清水，蓋上蓋，按下養生鍵燉煮至熟，即可出鍋裝碗。

蕨菜燴狗肉絲



原料・調料

熟狗肉 100克

蕨菜 300克

紅辣椒 1個

蒜末、薑末 各10克

精鹽、米醋 各2小匙

辣椒油 1小匙

白糖、花椒油 各1大匙

醬油 2大匙

製作

1蕨菜去根，洗淨，切成段；紅辣椒去蒂、去籽，洗淨，切成細絲；熟狗肉撕成絲。

2花椒油放入小碗中，加入辣椒油、花椒油、蒜末、薑末、醬油、米醋、白糖調勻成味汁。

3鍋中加入清水、少許精鹽燒沸，放入紅辣椒絲略燙，撈出，再放入蕨菜段焯熟，撈出瀝水。

4放入盤中墊底，然後放上狗肉絲、紅辣椒絲，澆入調好的味汁即可。



陳皮狗肉



原料·調料

帶皮狗肉 300克

陳皮 15克

青蒜段 10克

蔥段、薑片 各10克

精鹽 1小匙

味精、白糖 各1/2小匙

醬油、料酒 各1大匙

胡椒粉、香油 各少許

鮮湯 300克

植物油 2大匙

製作

1狗肉放入清水中浸泡，洗淨，切成大塊，再下入清水鍋中燒沸，焯煮片刻，撈出沖淨。

2鍋中加入植物油燒至七成熱，先下入蔥段、薑片炒出香味，再放入陳皮、狗肉略炒一下，然後加入醬油、白糖、料酒、鮮湯煮沸。

3蓋上鍋蓋，轉小火燜約1小時至狗肉熟爛，再加入精鹽、味精續燒2分鐘，撒上胡椒粉、青蒜段，淋入香油，即可出鍋裝碗。

茶香狗肉



原料·調料

狗腿 1條

精鹽、料酒 各3大匙

白糖、醬油 各適量

鹵料包 1個 (茶葉、丁香、花椒、草果、砂仁、八角、茴香、桂皮、陳皮、荳蔻、白芷、蔥、姜各適量)

製作

1將狗腿肉洗滌整理乾淨，放入沸水鍋中略焯一下，撈出瀝水。

2坐鍋點火，加入清水，放入鹵料包燒開，再加入精鹽、醬油、白糖、料酒調成鹵湯。

3將狗腿放入鹵湯中，加蓋用小火鹵約1小時，再關火悶20分鐘，撈出去骨，晾涼後切成薄片，裝入盤中，撒上鹵料包中的茶葉即成。

第三章 禽蛋豆製品

胡蘿蔔燒雞



原料·調料

淨母雞 1只(約1000克)

胡蘿蔔 300克

蔥段 15克

薑片 10克

精鹽 1/2小匙

味精 1小匙

豆瓣醬 3大匙

料酒、水澱粉 各1大匙

植物油 適量

製作

1將淨母雞洗淨，剁成3釐米大小的塊；胡蘿蔔洗淨、去皮，切成滾刀塊。

2淨鍋置火上，加入植物油燒至六成熱，先下入蔥、姜炒香，再放入雞塊略炒，然後加入豆瓣醬、精鹽、味精、料酒和適量清水燒沸。

3撇去浮沫，轉小火燒約30分鐘，最後放入胡蘿蔔續燒5分鐘，用水澱粉勾芡，出鍋即可。

香辣蒜味雞



原料·調料

雞腿肉 2個
油酥辣椒 50克
熟芝麻 15克
雞蛋液 適量
蒜末 30克
香蔥段、薑片 各10克
精鹽、豆豉 各2小匙
味精、醬油 各1 / 2小匙
麵粉 4小匙
豆瓣辣醬 1大匙
植物油 適量

製作

1蒜末放入大碗中，加入雞蛋液、麵粉、少許植物油、清水調成軟炸糊。

2雞腿肉洗淨，切成小丁，加入精鹽、醬油調拌均勻，醃約5分鐘，再放入軟炸糊中攪拌均勻，逐塊放入熱油鍋中炸熟，撈出瀝油。

3鍋中留底油燒熱，放入豆瓣辣醬、豆豉煸炒，再下入蔥段、薑片炒香，放入油酥辣椒、熟芝麻略炒，再放入雞丁炒勻，加入精鹽、味精調味即成。

辣子雞塊



原料·調料

淨仔雞 1只(約750克)

青椒丁、紅椒丁 各50克

乾辣椒段 15克

蔥段、薑片、蒜末 各5克

精鹽、味精 各1小匙

醬油、米醋 各2小匙

料酒、花椒粒 各適量

水澱粉、雞湯 各適量

香油、植物油 各適量

製作

1將淨仔雞洗滌整理乾淨，放入沸水鍋中煮至七分熟，撈出晾涼，剁成5釐米長的塊。

2鍋中加油燒熱，先下花椒粒炸出香味，再放入蔥段、薑片、蒜末、乾辣椒段略炒一下。

3放入雞塊、青椒丁、紅椒丁炒勻，加入精鹽、味精、米醋、料酒、醬油、雞湯稍燜，待湯汁快收乾時，用水澱粉勾芡，淋入香油，即可出鍋裝盤。

紅蔥頭沙姜炒雞



原料·調料

淨仔雞 1只(約1000克)

紅蔥頭、沙姜 各30克

生抽 2大匙

白糖、料酒 各1大匙

澱粉 1 / 2大匙

植物油 適量

製作

1將紅蔥頭去皮，洗淨，切成小塊；沙姜洗淨，切成小片。

2將仔雞洗淨，剝成大塊，先加入少許生抽、白糖、料酒、澱粉拌勻，醃漬入味，再下入熱油鍋中滑散、滑熟，撈出瀝油。

3鍋中留底油燒熱，先下入紅蔥頭、沙姜炒香，再放入雞肉塊翻炒至入味，即可出鍋裝盤。



紙包鹽酥雞翅



原料·調料

雞翅 500克

大粒海鹽 500克

蔥段 15克

薑片 15克

蒜瓣 10克

醬油 2小匙

蜂蜜 適量

五香粉 少許

白酒 適量

製作

1

將雞翅洗滌整理乾淨，用刀在雞翅表面剖上兩刀，放在容器內，先放入蔥段、薑片和蒜瓣，再加入醬油、五香粉、白酒、蜂蜜拌勻，醃20分鐘。

2將錫紙剪成10釐米大小，放上雞翅包裹好並輕輕攥緊。

3淨鍋置火上，放入大粒海鹽，用旺火不斷翻炒均勻(約5分鐘)。

4取砂煲1個，先放入一些炒好的海鹽粒，再放入用錫紙包好的雞翅，然後倒入剩餘的海鹽粒，蓋上蓋，燜約20分鐘，出鍋裝盤即可。

腰果爆雞丁



原料・調料

雞胸肉 250克

熟腰果 50克

豌豆粒 25克

雞蛋清 1個

蔥末、薑末、蒜末 各15克

精鹽 2小匙

水澱粉 3大匙

味精、花椒水 各少許

料酒、植物油 各1大匙

雞湯 50克

製作

1將雞胸肉洗淨，切成小丁，放入碗中，加入雞蛋清、水澱粉抓勻上漿，然後下入四成熱油鍋中滑散至熟，撈出瀝油。

2鍋中留底油燒熱，先下入蔥末、薑末、蒜末炒出香味，再放入豌豆粒，添入雞湯，加入精鹽、味精、料酒、花椒水煮沸。

3下入雞肉丁、腰果爆炒片刻，再用水澱粉勾芡，淋入少許明油，即可出鍋裝盤。



雞絲炒蕨菜



原料·調料

雞胸肉 300克

嫩蕨菜 100克

春筍 50克

紅辣椒 15克

雞蛋清 1個

蔥絲、薑絲 各15克

精鹽、白糖 各1小匙

料酒、香油 各少許

澱粉 1/2大匙

植物油 2大匙

製作

1 蕨菜擇洗乾淨，切成小段；春筍洗淨，切成絲；雞胸肉洗淨，切成細絲，放入碗中，加入精鹽、雞蛋清、料酒、蔥絲、薑絲、澱粉拌勻上漿。

2 鍋中加入植物油燒熱，先下入雞肉絲炒散，再放入蔥絲、薑絲、辣椒絲炒香出味。

3 烹入料酒，加入精鹽、白糖炒勻，然後加入春筍、蕨菜段炒熟，淋入香油即可。

雞翅燉白菜



原料·調料

雞翅中 500克

白菜葉 150克

鮮香菇 50克

胡蘿蔔片 30克

熟瘦火腿片 15克

蔥段、薑片 各10克

精鹽、味精 各1大匙

料酒 4大匙

胡椒粉 1大匙

香油、植物油 各3大匙

製作

1將雞翅中洗淨，剖上花刀，放入清水鍋內煮約3分鐘，撈出過涼，瀝乾水分；鮮香菇去蒂，洗淨，切小塊；白菜葉撕成小塊。

2鍋中加油燒熱，放入蔥段、薑片炒香，再放入雞翅、香菇略炒，然後烹入料酒，加入適量清水燒沸，再改用中火燉約10分鐘。

3放入白菜葉、胡蘿蔔片和火腿片，調入精鹽、味精、胡椒粉調勻，改用小火續燉約5分鐘，出鍋裝碗，淋入香油，即可上桌。

蜜汁雞翅



原料·調料

雞中翅 6只

蒜末 少許

精鹽、味精 各1 / 2小匙

老抽、白糖 各2小匙

紅酒、蜂蜜 各適量

植物油 3大匙

製作

1雞中翅去掉殘毛，洗淨，瀝乾水分，加入老抽、白糖、精鹽、適量紅酒拌勻，醃漬1小時，取出後用蜂蜜抹勻。

2鍋中加油燒熱，先放入蒜末炒香，再下入雞翅略炒一下，然後加入剩下的蜂蜜、紅酒和適量熱水，加蓋煮10分鐘。

3開蓋後拌炒均勻，續煮10分鐘至雞翅熟香，用味精調味，出鍋裝盤即可。

蔥油雞



原料·調料

淨三黃雞 1只(約750克)

紅椒圈 15克

大蔥、姜塊 各50克

精鹽 1小匙

胡椒粉 1 / 2小匙

料酒 2小匙

植物油 3大匙

製作

1將一半的大蔥、姜塊改刀切成細末；剩餘的蔥、姜切成塊；將三黃雞用清水洗淨，放入沸水鍋內焯燙一下，撈出，用冷水洗淨。

2淨鍋置火上，放入清水、三黃雞、蔥塊、姜塊，用旺火燒沸，再改用小火煮約2小時，撈出三黃雞，把煮雞的湯汁過濾去掉雜質，晾涼成清湯。

3鍋中加油燒熱，加入蔥末、薑末煸炒香，再加入少許煮雞的清湯、料酒、胡椒粉、精鹽炒勻成蔥油。

4將三黃雞拆去雞骨，取三黃雞肉，先堆成小山包狀，用碗扣住，倒入盤中，再倒入炸好的蔥油，撒上紅椒圈，即可上桌。

術苓雞翅湯



原料·調料

雞翅 500克

豇豆 50克

枸杞子 10克

白朮、白茯苓 各5克

白芍、甘草 各3克

姜塊 10克

精鹽 適量

製作

1將雞翅洗淨，剁成小塊，放入沸水鍋中焯燙約5分鐘，撈出瀝水。

2豇豆洗淨，切成小段；姜塊去皮，切成片；白朮、白茯苓、白芍、甘草、枸杞子分別洗淨。

3砂煲內加入清水，放入雞翅、豇豆段、薑片、白朮、白茯苓、白芍、甘草、枸杞子煮沸。

4撇去浮沫，轉小火煲約20分鐘，再轉小火煲2小時，加入精鹽調味即成。

青紅椒泡鳳爪



原料·調料

雞爪 500克

青椒、紅椒 各100克

薑絲 25克

蒜蓉 15克

雞精 1大匙

白糖 2大匙

蝦醬、白醋 各適量

辣椒粉 適量

製作

1將青椒、紅椒洗淨，去蒂及籽，切成4釐米長的菱形塊；雞爪刮洗乾淨，剝去爪尖，放入沸水鍋中煮熟，撈出過涼，用清水浸泡1 2小時。

2將蒜蓉、白糖、蝦醬、白醋、雞精、辣椒粉拌勻，製成醃泡料。

3將青椒塊、紅椒塊、雞爪、薑絲拌勻，一層一層地碼入泡菜壇中，中間抹勻醃泡料。

4置於陰涼處醃漬2 4小時，再移入冰箱冷藏，食用時取出裝盤即可。



蒜香雞米花



原料・調料

雞腿肉 150克

乾米飯 100克

雞蛋 1個

麵粉 50克

蒜末 少許

精鹽、味精 各1小匙

料酒 2小匙

椒鹽、澱粉 各3大匙

植物油 適量

製作

1鍋中加入適量植物油燒熱，放入乾米飯粒炸成米花，撈出瀝油。

2雞腿肉洗滌整理乾淨，剔去筋膜，切成小丁，放入碗中，加入精鹽、味精、料酒、雞蛋、麵粉、澱粉、植物油、蒜末及適量清水調勻。

3放入炸好的米花攪拌均勻，然後放入熱油鍋中炸至金黃，撈出裝盤，隨帶椒鹽一同上桌蘸食即可。

春筍炒雞胗



原料・調料

雞胗 200克

春筍 150克

紅椒片 30克

蔥段、泡薑片 各5克

精鹽、味精 各1 / 2小匙

料酒、水澱粉 各1大匙

鮮湯 2大匙

植物油 適量

製作

1雞胗洗淨，剖上十字花刀，切成小塊；春筍去皮，洗淨，切成塊，分別入鍋焯燙，撈出瀝乾。

2鍋中加油燒熱，先下入蔥段、泡薑片炒香，再烹入料酒，放入春筍塊、雞胗塊、紅椒片煸炒。

3加入鮮湯、精鹽、味精炒至入味，用水澱粉勾薄芡，出鍋裝盤即可。



茄汁烹雞腿



原料·調料

淨雞腿 500克

洋蔥 80克

雞蛋清 50克

蔥段、薑片 各10克

精鹽、味精 各1/2小匙

白糖、料酒 各2大匙

澱粉、水澱粉 各2大匙

香油 2小匙

高湯 適量

番茄醬、植物油 各100克

製作

1洋蔥洗淨，切成小丁；番茄醬、白糖、味精、高湯、澱粉放入碗內調勻成味汁。

2雞腿加入蔥段、薑片、料酒、精鹽、白糖醃漬，入籠蒸熟，取出晾涼，用雞蛋清、澱粉抓勻，放入油鍋內炸至金黃色，撈出瀝油。

3鍋中留底油燒熱，放入洋蔥粒炒香，再放入雞腿，倒入味汁翻勻，淋入香油，出鍋裝盤。

麻辣雞腿



原料·調料

淨雞腿 750克

花椒粒、蔥花 各15克

薑片、蒜末 各10克

精鹽 2小匙

味精、雞精 各1大匙

醬油、白糖 各1小匙

豆瓣醬 150克

鮮湯 300克

植物油 2大匙

製作

1淨鍋置火上，加入植物油燒熱，先下入豆瓣醬、蔥花、薑片、蒜末、花椒炒香。

2添入鮮湯，加入精鹽、味精、雞精、醬油、白糖煮勻，再下入淨雞腿，旺火燒沸。

3撇去浮沫和雜質，轉小火煨燒20分鐘，待湯汁濃稠、雞腿熟透時，再用旺火收汁，出鍋裝盤即可。

銀魚燜蛋



原料・調料

雞蛋 250克

銀魚 200克

水發木耳 60克

春筍絲、韭菜段 各50克

精鹽 1小匙

味精、白糖 各1 / 2小匙

醬油、料酒 各1大匙

水澱粉 適量

鮮湯 100克

植物油 3大匙

製作

1將銀魚去頭及尾，洗滌整理乾淨；雞蛋磕入碗中，加入精鹽打散；春筍絲放入沸水中焯透，撈出瀝乾；木耳去蒂，洗淨，撕成小朵。

2鍋中加入植物油燒熱，下入銀魚略炒一下，盛出，再放入雞蛋液中拌勻。

3鍋再上火，加油燒熱，倒入蛋液煎至兩面熟透，加入料酒、醬油、精鹽、味精、白糖，添入鮮湯燒沸。

4放入筍絲、木耳燜2分鐘，用水澱粉勾芡，放入韭菜段炒勻，出鍋裝盤即可。

爆錘桃仁雞片



原料·調料

雞胸肉 400克

核桃仁 100克

水發木耳 50克

青椒、紅椒 各30克

蔥花、薑片 各8克

精鹽 1小匙

味精、胡椒粉 各1 / 2小匙

料酒 3小匙

澱粉、水澱粉 各適量

植物油 2大匙

製作

1雞胸肉洗淨，片成大厚片，兩面蘸上乾澱粉，用擀面捶砸成大薄片，再切成小片；青椒、紅椒洗淨，均切成三角塊；水發木耳去蒂，洗淨，撕成小朵。

2鍋置火上，加入清水、少許精鹽燒沸，放入雞片汆燙至變色，撈出瀝水。

3鍋中加油燒熱，下入蔥花、薑片炒香，再放入核桃仁、青椒塊、紅椒塊、木耳及少許清水炒勻。

4加入精鹽、胡椒粉、料酒、味精翻炒至入味，用水澱粉勾薄芡，再放入雞片翻炒均勻，出鍋裝盤即可。

蛋黃雞腿卷



原料·調料

雞腿 500克

鹹蛋黃 150克

蔥段、薑片 各5克

八角 2粒

花椒 3克

精鹽、味精 各1 / 3小匙

料酒 2小匙

製作

1將雞腿洗淨，去掉雞腿骨，留雞腿淨肉，加入精鹽、味精、料酒、蔥段、薑片、花椒、八角拌勻，醃漬1小時。

2將醃好的雞腿肉攤開，中間擺上鹹蛋黃，捲起後用線繩捆好成雞腿卷，放入蒸鍋內，用旺火蒸至熟透，取出。

3將蒸好的雞腿卷放入盤中，上面用重物壓實，晾涼後去掉線繩，切成小片即成。

雞蛋炒蝦仁



原料・調料

雞蛋 5個

大蝦仁 150克

蔥絲 10克

薑絲 5克

精鹽、味精 各1小匙

花椒水、料酒 各2小匙

水澱粉 1大匙

植物油 適量

製作

1雞蛋磕入碗中攪勻；蝦仁去沙線，洗淨，在背部片一刀，用水澱粉抓勻上漿，再下入六成熱油中滑散，待蝦仁打卷時撈出，瀝乾油分。

2鍋中留底油燒熱，先倒入雞蛋液炒成蛋花，再放入蔥絲、薑絲、蝦仁炒勻。

3加入精鹽、花椒水、料酒翻炒至入味，再放入味精，淋入少許明油，離火出鍋，裝盤上桌即成。



橙香雞卷



原料·調料

雞胸肉 300克

香蕉 150克

雞蛋 2個

麵包糠 適量

精鹽 2小匙

胡椒粉 1小匙

白葡萄酒 適量

澱粉、橙汁 各少許

植物油 適量

製作

1雞胸肉去除筋膜，洗淨，改刀切成片，放入碗內，磕入雞蛋（1個），加入白葡萄酒、精鹽、胡椒粉醃漬片刻。

2取小碗，磕入雞蛋、澱粉調勻成澱粉糊；將雞片捲上切好的香蕉條，裹勻澱粉糊，蘸上麵包糠。

3鍋中加入植物油燒熱，放入雞卷炸呈金黃色至熟透，撈入裝有橙汁的盤中，即可上桌。

香菇鴨脯煲



原料·調料

鴨子 1只

香菇 1朵

西藍花塊 200克

蔥段、薑片 各10克

精鹽 1小匙

味精 1 / 2小匙

料酒、麵粉 各2小匙

清湯 200克

植物油 5大匙

製作

1將香菇洗淨；西藍花掰成小朵，洗淨；鴨子洗滌整理乾淨，放入沸水鍋中焯去血沫，撈出裝碗。

2加入清湯、蔥段、薑片、料酒、精鹽、味精，用中火蒸約1小時至肉爛，取出。

3鍋置火上，加入熟豬油燒至七成熱，放入麵粉炒出香味，再放入香菇、西藍花炒熟。

4倒入蒸鴨肉的原湯熬至白濃，然後加入少許精鹽、味精調好口味，即可出鍋裝碗。



什錦烤蛋



原料·調料

雞蛋 4個

豬肉 150克

胡蘿蔔、芹菜 各30克

精鹽 1小匙

胡椒粉 1 / 2小匙

高湯 500克

製作

1將雞蛋磕入碗中，用筷子攪打均勻；豬肉洗淨，切成細末；胡蘿蔔去皮，洗淨，切成細末；芹菜擇洗乾淨，切成細末。

2將豬肉末、胡蘿蔔末、芹菜末放入攪散的雞蛋碗中，再加入精鹽、胡椒粉攪拌均勻，然後添入高湯攪勻，倒入烤盒中。

3將烤盤放入已預熱至200°C的烤箱內烤約10分鐘，至雞蛋凝固，取出即成。

如意鴨卷



原料·調料

淨鴨 1只(約1500克)

鹹鴨蛋黃 200克

蔥段 15克

薑片 10克

精鹽、雞精 各1小匙

料酒 1大匙

胡椒粉、澱粉 各適量

製作

1鴨子洗淨，去骨，放入盆中，加入精鹽、雞精、料酒、胡椒粉、蔥、姜拌勻，醃漬3小時。

2將去骨鴨子皮面朝下鋪在案板上，先在鴨肉上撒一層澱粉，再放上鹹鴨蛋黃，然後將鴨肉捲起，用浸濕的紗布裹好，再用棉繩紮緊。

3將鴨卷放入蒸鍋蒸40分鐘，取出後用重物壓至冷卻，食用時拆去紗布，頂刀切片即可。

風味松花蛋



原料·調料

松花蛋 200克

小青椒 50克

精鹽、味精 各1 / 3小匙

醬油 2小匙

紅油 1大匙

香油 少許

製作

1松花蛋剝去外殼，洗淨，切成橘瓣狀，先將松花蛋條順盤邊擺放一週即可。

2小青椒去蒂、去籽，洗淨，用竹扦串起，放在明火上燒至表皮焦黃，取出。

3把小青椒條切成0.4釐米見方的小粒，放入圍有松花蛋條的盤子中央。

4將精鹽、味精、醬油、紅油、香油放小碗內調拌均勻成味汁，均勻地澆在盤內松花蛋瓣上即成。

大醬花蛤豆腐湯



原料・調料

北豆腐 1大塊

花蛤 300克

乾裙帶菜 25克

香蔥末 10克

紅乾椒 5克

味精 1/2小匙

韓式大醬 3大匙

製作

1北豆腐洗淨，切成小塊；乾裙帶菜用清水泡開，清洗乾淨，切成段；花蛤放入清水盆中浸泡，再用清水漂洗淨泥沙，瀝去水分。

2鍋中加入適量清水燒沸，放入紅乾椒、韓式大醬攪勻，再放入豆腐塊。

3燒沸後燉煮5分鐘，然後放入花蛤推攪均勻，續煮1分鐘，最後放入裙帶菜段稍煮，加入味精，出鍋裝碗，撒上香蔥末即可。

回鍋鴨肉



原料·調料

鴨肉 300克

竹筍 100克

菜花 50克

青椒、紅椒 各20克

精鹽、料酒 各1大匙

豆豉醬 適量

豆瓣醬、水澱粉 各適量

植物油 2大匙

製作

1鴨肉洗淨，用少許精鹽、料酒拌勻，碼放在盤內，再放入蒸鍋，隔水蒸12分鐘，取出切片。

2竹筍去皮，洗淨，切成大片；菜花、青椒、紅椒分別洗淨，切成小塊。

3鍋中加油燒熱，先下入豆豉醬、豆瓣醬炒香，再放入竹筍、菜花、青椒、紅椒、鴨肉片翻炒均勻，用水澱粉勾芡，即可出鍋裝盤。

鹹蛋黃炒大蝦



原料·調料

鹹鴨蛋黃 3個

大蝦 250克

精鹽、味精 各1 / 2小匙

料酒 1小匙

澱粉 100克

植物油 750克(約耗50克)

製作

1將大蝦去殼、去沙線，洗淨，加入少許精鹽、味精、料酒拌勻，醃漬2分鐘，再拍上澱粉，下入七成熱油中炸至金黃色，撈出瀝油。

2把鹹鴨蛋黃放入小碗中，再入蒸鍋內蒸熟，取出晾涼，搗成蓉狀。

3鍋中加入植物油燒熱，先下入鹹蛋黃蓉，用小火炒至泡沫狀，再放入炸好的大蝦翻炒均勻，出鍋裝盤即可。



紅棗花雕鴨



原料·調料

仔鴨 1只(約1 2 5 0克)

紅棗 3 5克

大蔥、姜塊 各1 0克

精鹽 2小匙

冰糖 2 0克

老抽 適量

花雕酒 2大匙

製作

1將紅棗用溫水浸泡片刻，取出沖淨，去核；仔鴨洗滌整理乾淨，剁成小塊，放入清水鍋中焯燙一下，撈出瀝乾。

2將大蔥擇洗乾淨，切成小段；姜塊去皮，用清水洗淨，切成小片。

3將仔鴨塊放入熱鍋中炒乾水分，再放入蔥段、薑片煸炒出香味。

4加入花雕酒、老抽、冰糖及泡紅棗的水燉約25分鐘至鴨肉熟爛，再放入紅棗，加入精鹽調味，出鍋裝盤即可。

蛋黃炒蟹



原料·調料

鹹鴨蛋黃 150克

螃蟹 2個

南瓜 100克

精鹽 1小匙

味精 1/2小匙

澱粉 3大匙

植物油 適量

製作

1 螃蟹開殼，洗滌整理乾淨，切成大塊，拍勻澱粉，下入熱油鍋中炸至金紅色，撈出。

2 南瓜去皮及籽，洗淨，切成厚片，拍勻澱粉，放入熱油鍋中炸熟，撈出瀝油；鹹蛋黃放入碗中，入鍋蒸熟，取出，搗成泥狀。

3 鍋中加入植物油燒熱，先放入鹹蛋黃炒香，再加入精鹽、味精調味，然後放入螃蟹塊、南瓜塊翻掛均勻，即可裝盤上桌。



韭菜花燴松花蛋



原料・調料

皮蛋 3個

韭菜花 200克

番茄 2個

蒜末 少許

醬油 2大匙

白醋、白糖 各1大匙

香油 1小匙

製作

1 韭菜花擇洗乾淨，切成小段，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝乾；番茄洗淨，用沸水略燙一下，撈出去皮，切成小粒；皮蛋去殼，切成小粒。

2 取小碗1個，加入蒜末、醬油、白醋、白糖調拌均勻成味汁。

3 將番茄、韭菜花放入盤中拌勻，撒上皮蛋粒，澆入味汁，淋入香油拌勻即成。

香辣鵝肉串



原料·調料

鵝腿肉 300克

雞蛋清 1個

芝麻 15克

蔥薑汁、辣椒粉 各1小匙

孜然 5克

精鹽、味精 各1 / 2小匙

白糖、嫩肉粉 各少許

料酒 1大匙

植物油 適量

製作

1將鵝腿肉洗淨，切成大片，加入蔥薑汁、雞蛋清、精鹽、味精、白糖、料酒、嫩肉粉拌勻，醃漬30分鐘，用竹扦串成串。

2淨鍋置火上，加入植物油燒至六成熱，下入鵝肉串炸熟，撈出瀝油。

3鍋中留底油燒熱，下入孜然、芝麻、辣椒粉炒香，再放入鵝肉串炒勻，即可出鍋裝盤。

枸杞桂圓燉鵝肉



原料·調料

鵝肉 500克

枸杞子 15個

桂圓 5個

紅棗 6粒

薑片 15克

蔥段 10克

料酒 1大匙

精鹽 2小匙

味精 少許

製作

1鵝肉洗淨，切成5釐米長，3釐米寬的塊；紅棗、薑片、蔥段分別洗淨。

2將鵝肉放入砂鍋中，加入適量清水，用旺火煮沸，撇去表面浮油。

3加入枸杞子、桂圓、紅棗、料酒，放入薑片、蔥段，轉小火燉至九分熟，加入精鹽、味精，繼續燉幾分鐘即可。

杭州醬鴨腿



原料·調料

鴨腿 300克

桂皮、小茴香 各少許

蔥白 15克
姜塊 10克
精鹽 1小匙
味精 1 / 2小匙
白糖 1大匙
醬油 適量
料酒 2小匙

製作

1蔥白洗淨，切成小段；姜塊去皮，洗淨，切成小片；鴨腿洗滌整理乾淨，撒上少許精鹽揉搓一下，醃漬6小時。

2鍋中加入適量醬油燒沸，放入桂皮、小茴香、白糖、鴨腿煮約1分鐘，關火後浸泡約6小時，取出後放在通風處晾約6小時。

3將晾好的鴨腿放入盤中，加入料酒、白糖、精鹽、味精、蔥段、薑片，放入燒熱的蒸鍋，蓋上蓋，蒸約30分鐘，關火後取出，即可上桌。

椒麻滷鵝

原料·調料

淨鵝肉 500克
蔥葉 30克
花椒粒 10克
精鹽 1小匙
味精 1 / 2小匙
香油 少許
植物油 2大匙
鹵水 1000克

製作

1將淨鵝肉洗淨，放入沸水鍋內焯燙一下，撈出用冷水過涼，瀝淨水分。

2鍋中加入鹵水燒沸，放入鵝肉，轉小火鹵煮1.5小時至熟，撈出晾涼，去骨後剝成8釐米長、3釐米粗的條狀，整齊地碼入盤中。

3花椒、蔥葉洗淨，剝成蓉狀，放在小碗內，淋上燒至八成熱的植物油稍燙一下，再加入精鹽、味精、香油調勻，澆在鵝肉上即可。



麻辣鵝鶉



原料·調料

鷓鴣 4只

乾辣椒 20克

蔥段、薑片 各10克

精鹽、雞精 各1小匙
料酒、醬油 各1大匙
花椒、乾辣椒 各少許
辣椒油、奶湯 各適量
植物油 適量

製作

1 鵝鶉宰殺，洗滌整理乾淨、去爪及頭，把腿骨別在胸骨下方，再放入熱油鍋內炸至金黃，撈出瀝油。

2 鍋中留底油燒熱，下入蔥段、薑片炒香，再放入花椒、乾辣椒炒出麻辣味，然後加入奶湯、醬油、料酒、雞精調味。

3 放入鵝鶉燒沸，轉小火煮至熟爛，淋入辣椒油，用旺火收汁，出鍋裝盤即可。



巧拌鴨胗



原料·調料

鴨胗 300克

香椿芽 80克

杏仁 60克

紅椒 40克

蔥段、薑片 各10克

蔥絲 5克

精鹽、米醋 各4小匙

味精 1小匙

料酒、橄欖油 各1大匙

製作

1鴨胗洗淨，放入高壓鍋中，加入蔥段、薑片、料酒、精鹽及適量清水，置火上燒沸，煲壓約15分鐘至熟，關火，冷卻後取出鴨胗，切成薄片。

2紅椒去蒂及籽，洗淨，切成細絲；香椿芽擇洗乾淨，切成小段。

3鴨胗片放入容器中，加入蔥絲、香椿段、紅椒絲、杏仁拌勻，加入橄欖油、米醋、精鹽、味精調拌均勻，裝盤上桌即可。

火爆乳鴿



原料·調料

乳鴿 3只

蒜苗 25克

乾紅辣椒段 10克

花椒 5粒

精鹽、味精 各1小匙

澱粉、醬油、料酒 各少許

辣椒油、豆瓣醬 各1大匙

植物油 適量

製作

1蒜苗擇洗乾淨，切成小段；乳鴿宰殺，燙去鴿毛，剝去鴿爪，去掉內臟和雜質，洗淨，放在案板上，剝成3釐米大小的塊。

2把乳鴿塊放大碗內，加入精鹽、醬油、料酒拌勻，醃漬15分鐘，再加入澱粉拌勻，放入燒熱的油鍋內炸至熟脆，撈出瀝油。

3鍋中加入辣椒油燒熱，下入乾紅辣椒段和花椒炒出香味。

4放入乳鴿塊翻炒，加上精鹽、醬油、料酒、豆瓣醬和味精略炒，撒上蒜苗段炒勻，出鍋裝盤即成。



南瓜烏雞湯



原料·調料

烏雞 400克

南瓜 150克

豬瘦肉、蘆筍段 各100克

蔥花、薑片 各10克

花椒粒、香葉 各5克

精鹽、雞精 各1小匙

料酒、植物油 各適量

製作

1烏雞洗淨，剝成塊，用沸水略焯一下，撈出；豬瘦肉洗淨，切成片；南瓜去瓤，洗淨，切成塊。

2鍋中加入植物油燒熱，下入蔥花、薑片炒香，再放入豬肉片、南瓜塊略炒一下。

3加入料酒及適量清水煮沸，再放入烏雞、蘆筍、花椒粒、香葉、精鹽和雞精，小火燉至烏雞熟爛入味，即可出鍋裝碗。

蟲草燉乳鴿



原料·調料

乳鴿 2只

冬蟲夏草 少許

蔥段、薑片 各10克

精鹽、胡椒粉 各4小匙

味精 1大匙

雞精、料酒 各2小匙

製作

1將乳鴿宰殺，洗滌整理乾淨，放入清水鍋中燒沸，煮約5分鐘，撈出沖淨，搥乾水分。

2用鋼釵在乳鴿表面紮上小洞，每個洞內插入冬蟲夏草，再把蔥段、薑片放入乳鴿腹內。

3將乳鴿腹部朝上放入湯碗中，加入精鹽、味精、雞精、胡椒粉和適量清水調勻。

4用雙層綿紙封好口，上籠用中火隔水燉2小時至熟爛入味，取出揭去綿紙，上桌即成。

香菇木耳豆腐



原料・調料

嫩豆腐 250克

黑木耳 50克

胡蘿蔔 30克

水發香菇 150克

蔥段、薑片 各10克

精鹽、味精 各1小匙

花椒油 2小匙

水澱粉、植物油 各1大匙

豬骨湯 750克

製作

1將黑木耳用溫水泡發，去除雜質後洗淨；嫩豆腐切成小塊；胡蘿蔔、香菇分別洗淨，切成小丁，再放入沸水中焯燙一下，撈出瀝乾。

2鍋中加油燒熱，下入蔥段、薑片炒香，再添入豬骨湯，放入木耳、胡蘿蔔、香菇、嫩豆腐煮沸。

3加入精鹽、味精，用水澱粉勾芡，淋入花椒油，即可出鍋裝碗。

五香酥鴨腿



原料·調料

鴨腿 3個

蔥段、姜塊 各15克

精鹽、白糖 各2小匙

醬油、料酒 各適量

澱粉、黃醬 各3大匙

啤酒 1瓶

植物油 適量

五香料(草蔻、八角、砂
仁、沙姜、桂皮共15克)

製作

1將鴨腿去淨絨毛和雜質，浸洗乾淨；蔥段、姜塊分別洗淨，用刀面拍一下；黃醬放入大碗中，倒入啤酒調拌均勻成啤酒黃醬。

2鍋中加油燒熱，放入白糖炒至變色，再加入精鹽、醬油、料酒、五香料，倒入啤酒黃醬燒沸，然後放入鴨腿燒沸。

3倒入高壓鍋中，置火上壓10分鐘，關火放氣，撈出瀝水、稍晾，在表面裹勻澱粉。

4淨鍋置火上，加入植物油燒至六成熱，放入鴨腿炸2分鐘，撈出瀝油，切成條塊，裝盤上桌即可。

麻婆豆腐



原料・調料

豆腐 500克

牛肉末 150克

蒜苗段 50克

精鹽 1/2小匙

醬油、豆豉 各2大匙

味精、花椒粉 各少許

辣椒粉 2小匙

郫縣豆瓣 3大匙

水澱粉 3大匙

鮮湯、熟菜油 各適量

製作

1豆腐洗淨，切成塊，用加有少許精鹽的沸水浸泡10分鐘，撈出瀝乾；牛肉末下入熱油中炒至酥香，盛出瀝油；豆豉剁碎；豆瓣剁細。

2鍋中加油燒熱，下入豆瓣、豆豉、辣椒粉炒香，再加入鮮湯、精鹽、醬油、豆腐、牛肉炒勻。

3用水澱粉勾芡，放入蒜苗、味精炒勻，出鍋裝盤，撒上花椒粉即成。

香菇燒凍豆腐



原料·調料

凍豆腐 500克

水發香菇 40克

蔥末、薑片、蒜末 各10克

醬油、料酒 各1大匙

精鹽 2小匙

胡椒粉、味精 各1小匙

植物油 2大匙

製作

1將凍豆腐解凍，用流水沖洗乾淨，切成4釐米見方的塊；香菇去蒂，洗淨。

2坐鍋點火，加入適量清水燒開，將凍豆腐、香菇放入沸水中焯透，撈出瀝乾。

3鍋中加油燒熱，放入蔥花、薑片、蒜末、香菇炒香，再加入料酒、醬油、開水、凍豆腐燉熟，然後用精鹽、味精、胡椒粉調好口味，即可裝盤上桌。



蝦乾時蔬腐竹煲



原料・調料

腐竹、蝦乾 各適量

鮮蘑、香菇 各適量

青江菜 適量

蔥段、薑片 各5克

精鹽 1大匙

味精、白糖 各1 / 2小匙

蠔油、老抽 各2小匙

料酒 3小匙

植物油 適量

製作

1鮮蘑、香菇分別去蒂，洗淨，均切成片；蝦乾用熱水泡軟；腐竹用清水泡軟，切成小段；青江菜洗淨，豎切成兩半。

2碗中加入老抽、料酒、蠔油、白糖、精鹽、味精、泡蝦乾的水調勻成味汁。

3鍋中加油燒熱，下入蔥段、薑片炒香，再放入蝦乾浸炸，然後放入蘑菇片、香菇片炒軟。

4放入腐竹段炒勻，再烹入調好的味汁，轉小火燜燒3分鐘，放入青江菜翻炒至熟，用水澱粉勾芡，倒入砂煲中，上桌即可。

燴拌三彩腐竹



原料・調料

水發腐竹段 200克

菠菜段 150克

紅甜椒絲 40克

水發木耳絲 30克

蒜末 10克

精鹽、味精、白糖 各少許

花椒油、辣椒油 各1小匙

製作

1鍋中加入清水燒沸，下入腐竹段、木耳絲焯約3分鐘，再放入紅甜椒絲焯約半分鐘，撈出瀝水，然後放入菠菜段焯熟，撈出瀝水。

2將腐竹段、木耳絲、紅椒絲、菠菜段放入大碗中，加入花椒油、辣椒油拌勻。

3加入精鹽、味精、白糖拌勻至入味，最後加入蒜末拌勻即可。



燴凍豆腐



原料·調料

凍豆腐 300克

火腿片 50克

水發香菇 30克

青豆 25克

精鹽、雞精 各1小匙

水澱粉 1大匙

雞湯 250克

香油、植物油 各適量

製作

1凍豆腐放入冷水中浸泡至回軟，切成小塊，再放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝水；水發香菇洗淨，切成塊。

2鍋中加入植物油燒熱，下入凍豆腐、火腿片、香菇塊稍炒片刻。

3加入雞湯，放入青豆、精鹽和雞精燒至熟嫩，用水澱粉勾芡，淋入香油，裝碗即可。

韭黃炒乾絲



原料·調料

豆腐乾 250克

韭黃 150克

精鹽、白糖、米醋 各1小匙

味精、醬油 各1 / 2小匙

水澱粉 1大匙

鮮湯 100克

植物油 2大匙

製作

1將豆腐乾洗淨，切成粗絲；韭黃去根，擇洗乾淨，切成小段。

2小碗中加入白糖、鮮湯、米醋、精鹽、醬油、味精、水澱粉調勻，製成味汁。

3炒鍋置火上，加油燒至五成熱，先下入豆腐乾絲略炒，再放入韭黃段炒勻，然後倒入味汁翻炒至收汁，再淋入明油，即可出鍋裝盤。

豇豆炒豆乾



原料·調料

豆腐乾 300克

豇豆 200克

蔥段、薑片、蒜末 各10克

精鹽、味精 各1小匙

胡椒粉 1/2小匙

醬油 1大匙

水澱粉 2小匙

香油、植物油 各適量

製作

1

豆腐乾洗淨，切成條，用沸水焯透，再加入醬油拌勻，下入七成熱油中略炸，撈出瀝油。

2豇豆洗淨，切成小段，放入沸水鍋中略焯一下，撈出瀝乾。

3鍋中加油燒熱，下入蔥段、薑片、蒜末炒香，再放入豇豆略炒，然後加入豆腐乾、精鹽、味精、胡椒粉炒勻，用水澱粉勾芡，淋入香油即成。

海米鍋 豆腐



原料·調料

北豆腐 1大塊

雞蛋 2個

海米 15克

蔥末、薑末 各少許
胡椒粉 1 / 2小匙
麵粉 7 5克
精鹽、味精 各1小匙
料酒 1大匙
植物油 適量
製作

1海米用溫水浸泡至發漲，取出；雞蛋放在碗內攪勻成雞蛋液；麵粉放入另一碗內。

2北豆腐切成大片，放在盤內，撒上精鹽，加入胡椒粉、料酒，撒上薑末和味精，醃約1 0分鐘。

3鍋中加油燒熱，把豆腐片先裹上一層麵粉，放入雞蛋液中蘸勻，放入熱油鍋內炸至金黃，撈出瀝油。

4鍋中留底油燒熱，放入少許蔥末、薑末、海米炒香，加入料酒、胡椒粉、味精和清水燒沸，放入豆腐和精鹽，用旺火收濃湯汁，出鍋裝盤即可。

魚香豆腐乾



原料・調料

白豆腐乾 250克

雞蛋 1個

胡蘿蔔絲、青椒絲 各適量

熟芝麻 5克

蔥末、薑末、蒜末 各少許

精鹽、味精 各1小匙

白糖、米醋 各2小匙

澱粉、豆瓣醬 各適量

鮮魚湯、植物油 各適量

製作

1將豆腐乾切成長條；雞蛋磕入碗中，加入適量清水攪勻，放入豆腐乾、熟芝麻、澱粉拌勻，再放入熱油中炸成金黃色，撈出瀝油。

2將剩餘的澱粉和米醋、白糖、精鹽、味精、鮮魚湯放入碗中，調成味汁。

3鍋中留油燒至七成熱，放入蔥末、薑末、蒜末、豆瓣醬炒出香味，再倒入調好的味汁，放入豆腐乾、胡蘿蔔、青椒炒勻，即可出鍋。

豆乾炒蕨菜



原料·調料

豆腐乾 250克

蕨菜 150克

紅椒絲 15克

蒜末 10克

精鹽、味精 各2小匙

白糖、米醋 各1小匙

蠔油 1 / 2小匙

香油 少許

植物油 2大匙

製作

1將豆腐乾洗淨，切成小條；蕨菜去根，洗淨，放入加有少許精鹽的沸水中焯熟，撈出用冷水過涼，切成小段。

2炒鍋置火上，加油燒熱，先下入蒜末炒香，再放入豆腐乾略炒一下，然後加入精鹽、白糖、味精、米醋、蠔油炒至入味。

3放入蕨菜、紅椒絲翻炒均勻，淋入香油，即可出鍋裝盤。



辣豆豉炒荷包蛋



原料·調料

雞蛋 4個

韭菜薹 100克

紅辣椒 50克

大蒜 3瓣

精鹽、白糖 各1小匙

辣豆豉、米醋 各少許

植物油 適量

製作

1將韭菜薹擇洗乾淨，切成小段；紅辣椒去蒂、去籽，洗淨，切成小片；大蒜去皮，洗淨，切成片。

2鍋置火上，加入少許植物油燒熱，磕入雞蛋攤成荷包蛋，取出，切成菱形塊。

3鍋中加入植物油燒熱，放入辣豆豉炒出香味，再下入蒜片、辣椒片、韭菜薹段快速翻炒幾下。

4放入切好的荷包蛋塊，加入米醋、白糖、精鹽炒勻至入味，即可出鍋裝盤。

粉絲雞蛋湯



原料・調料

粉絲 100克

雞蛋 2個

精鹽 1大匙

味精 2小匙

鮮湯 500克

熟豬油 2大匙

製作

1雞蛋磕入碗中，用筷子攪打均勻；粉絲放入溫水中浸泡至軟，用清水洗淨，切成小段。

2鍋置火上，加入熟豬油燒至六成熱，倒入雞蛋液煎至兩面呈黃色。

3添入鮮湯，放入粉絲燒開，待湯汁呈乳白色時，加入精鹽、味精調味，出鍋裝碗即可。



蝦米燒腐竹



原料·調料

腐竹 100克

海米 30克

西葫蘆條 50克

木耳 20克

蔥末、薑末、蒜末 各5克

精鹽、白糖、雞精 各少許

胡椒粉、香油 各1 / 2小匙

水澱粉 1小匙

植物油 2大匙

製作

1腐竹泡發，用沸水焯燙一下，撈出瀝乾；木耳放入溫水中浸洗乾淨，撕成小朵。

2鍋中加油燒熱，放入蔥末、薑末、蒜末、海米炒香，再放入腐竹，加入精鹽、白糖、雞精、胡椒粉及適量清水略燜一下。

3放入西葫蘆、木耳翻炒均勻，用水澱粉勾芡，淋入香油，即可出鍋。
小白菜粉絲湯



原料·調料

粉絲 50克

小白菜 1棵

薑末 10克

蔥花 5克

精鹽 2小匙

醬油 1 / 2小匙

香油 1小匙

植物油 1大匙

製作

1將小白菜擇洗乾淨，切成小段；粉絲用溫水泡軟，瀝去水分。

2鍋置火上，加入植物油燒熱，先下入蔥花炒出香味，再放入小白菜段、薑末和醬油翻炒均勻。

3加入適量清水，放入粉絲煮至熟軟，然後加入精鹽調味，淋入香油，出鍋裝碗即可。

第四章 水產品

板鴨草魚煲



原料·調料

草魚中段 300克

板鴨 半只

香菜段 少許

蔥段、薑片 各10克

精鹽、味精 各2小匙

胡椒粉、米酒 各1大匙

香油 少許

雞精 1小匙

熟豬油 3大匙

製作

1板鴨洗淨，剝成骨牌塊；草魚中段洗淨，切成塊，加入精鹽、料酒拌勻，醃約5分鐘。

2鍋置火上，加入熟豬油燒至六成熱，先放入草魚塊煎至上色。

3加入薑片、蔥段、米酒、板鴨塊翻炒片刻，再添入適量清水燒沸，用大火燉5分鐘至湯汁乳白。

4加入精鹽、味精、雞精和胡椒粉，轉中火續燉約5分鐘至熟，出鍋裝碗，淋入香油，撒上海菜段即成。

巧拌魚絲



原料·調料

烤魚片 100克

胡蘿蔔 50克

香菜、辣椒碎 各25克

熟芝麻 20克

青辣椒、紅辣椒 各15克

蔥絲 15克

味精 1小匙

白糖 1大匙

檸檬汁 5小匙

香油 少許

番茄醬、植物油 各適量

製作

1取小碗，放入番茄醬、辣椒碎拌勻，再倒入熱油炸香成辣椒油。

2烤魚片切成細絲；胡蘿蔔洗淨，切成細絲；香菜擇洗乾淨，切成小段；青辣椒、紅辣椒分別去蒂、去籽，洗淨，均切成細絲。

3將魚絲、胡蘿蔔絲、香菜段、青椒絲、紅椒絲放入大碗中，加入熟芝麻、白糖、檸檬汁拌勻。

4倒入炸好的辣椒油，加入味精、香油調拌均勻，即可裝盤上桌。

冬瓜燒魚尾



原料·調料

草魚尾 1個

冬瓜 200克

香菜 15克

蔥段、薑片 各5克

精鹽、醬油、白糖 各少許

米醋、料酒 各適量

水澱粉 1小匙

植物油 適量

製作

1將草魚尾洗淨，用精鹽、料酒醃漬10分鐘；冬瓜去皮及籽，洗淨，切成菱形片；香菜洗淨，切成小段。

2鍋中加入植物油燒熱，放入魚尾兩面煎至上色，再放入蔥段、薑片略炒一下，然後放入冬瓜，加入精鹽、料酒、醬油、白糖及清水，用小火燒沸。

3轉大火收濃湯汁，用水澱粉勾芡，烹入米醋，撒上海菜段，即可出鍋裝碗。

冬瓜草魚湯



原料·調料

草魚 300克

冬瓜 250克

生薑 2片

精鹽、植物油 各適量

製作

1 冬瓜去皮、去瓤，洗淨，切成小塊；草魚洗滌整理乾淨，瀝去水分。

2鍋置火上，加入植物油燒熱，先下入薑片略煎，再放入草魚煎至金黃色。

3加入適量清水，旺火燒煮至沸，再放入冬瓜塊，繼續用旺火煮10分鐘。

4轉小火煲約1小時，加入精鹽調好口味，出鍋裝碗即可。



鳳梨沙拉拌鮮貝



原料·調料

鮮貝 350克

鳳梨 100克

黃瓜片 80克

洋蔥、紅辣椒 各25克

雞蛋 1個

精鹽、胡椒粉 各1小匙

味精 少許

麵粉 3大匙

沙拉醬 4大匙

植物油 適量

製作

1將鮮貝洗淨，輕輕攥去水分，切成兩半，放入碗中，加入胡椒粉、精鹽、味精拌勻、稍醃。

2雞蛋磕入碗中，加入麵粉、少許植物油調拌均勻成軟炸糊；紅辣椒、洋蔥分別洗淨，均切成三角片；鳳梨去皮，洗淨，切成小塊。

3將醃好的鮮貝放入軟炸糊中裹勻，再放入熱油鍋中炸至熟透，撈出瀝油，放入大碗中。

4加入沙拉醬、鳳梨塊、紅椒片、洋蔥片拌勻，碼放入用黃瓜片墊底的盤中即可。

紅糟鰕魚



原料·調料

淨鰻魚 1條(約750克)

雞蛋清 2個

蔥末 15克

薑末 10克

精鹽、花椒鹽 各1小匙

白糖 2小匙

五香粉 1 / 2小匙

紅糟 2大匙

料酒 1大匙

澱粉 3大匙

植物油 適量

製作

1將鰻魚洗淨，切下頭尾(待用)，去除魚骨，再將魚肉切成6釐米長、3釐米寬、1釐米厚的塊。

2紅糟剁細，加入蔥末、薑末、精鹽、白糖、五香粉、料酒調勻，放入魚塊醃漬入味，撈出。

3把雞蛋清、澱粉放入大碗內調成蛋清漿，放入鰻魚塊拌勻，上漿。

4鍋中加油燒熱，放入魚塊炸至表面稍硬，撈出瀝油；待油溫升高後，再下鍋復炸至熟透，撈出裝盤。

5鰻魚頭、鰻魚尾下入熱油鍋中炸熟，擺在魚盤兩端，拼成整魚狀，再撒上花椒鹽即可。





軟炸魚條



原料·調料

草魚肉 500克

蔥末、薑末 各10克

精鹽、雞精 各1小匙

白胡椒粉 各1 / 2小匙

料酒、澱粉 各適量

植物油 適量

製作

1將草魚肉用淡鹽水浸泡並洗淨血汙，撈出瀝淨水分，切成4釐米長的粗條。

2將草魚肉條加入料酒、精鹽、白胡椒粉、雞精、蔥末、薑末拌勻，醃漬10分鐘，再加入適量澱粉抓勻。

3鍋中加入植物油燒至七成熱，放入草魚條滑散，再改用中火炸至熟，撈出瀝油，裝入盤中，即可上桌。

醬香鰻魚



原料·調料

淨鰻魚 1條(約750克)

豆瓣末 適量

海鮮醬、剁椒 各適量

薑末、蔥花 各10克

甜麵醬、薑蔥汁 各適量

料酒、芝麻醬 各少許

白糖、精鹽、味精 各少許

雞湯、植物油 各適量

製作

1淨鰻魚剞上花刀，加上薑蔥汁、料酒、精鹽醃漬入味，放入油鍋內炸至淡黃色，撈出。

2鍋中留底油燒熱，放入薑末、剁椒炸香，再加入豆瓣、甜麵醬、芝麻醬煸炒出香味。

3加入料酒、雞湯熬煮成醬汁，放入鰻魚，加入精鹽、白糖，用中火醬約10分鐘至熟香，取出鰻魚，碼入盤中，撒上蔥花和少許醬汁即成。

菊花鰻魚



原料·調料

鰱魚 1條

香菇丁、青豆 各30克

冬筍丁、胡蘿蔔丁 各25克

蔥末、薑末 各10克

精鹽、味精、白糖 各少許

醬油、米醋、料酒 各少許

澱粉、番茄醬 各少許

雞湯、植物油 各適量

製作

1 鱖魚洗淨，去骨取肉，切成小段，剞上菊花刀，加入料酒、精鹽、味精拌勻，裹勻澱粉，放入油鍋內炸至金黃色且熟脆，撈出裝盤。

2 鍋中留底油燒熱，放入香菇、冬筍、胡蘿蔔、青豆、番茄醬、蔥末、薑末略炒一下。

3 加入醬油、精鹽、米醋、白糖、雞湯燒沸，用水澱粉勾芡，出鍋澆在鱖魚上即成。

酒釀鱖魚



原料·調料

鱖魚 1條

酒釀 200克

紅辣椒圈 少許

蔥段、薑片 各10克

精鹽 3小匙

白糖、胡椒粉 各1 / 2小匙

水澱粉 1大匙

醬油 1小匙

植物油 適量

製作

1將鱸魚洗滌整理乾淨，擦淨水分，兩面剖上一字刀深至魚骨。

2蔥段、薑片放入大碗中，加入精鹽拌勻，先擦勻魚身，再放入魚腹中醃15分鐘。

3鍋中加油燒熱，將鱸魚去淨蔥、姜，放入鍋中，煎炸至兩面定型、呈金黃色，取出瀝油，放入盤中。

4淨鍋置火上，放入酒釀，加入醬油、精鹽、胡椒粉、白糖調味，再撒入紅辣椒圈，用水澱粉勾芡，出鍋澆在鱸魚上即可。

木瓜浸鰻魚



原料·調料

淨鱖魚 1條

木瓜 100克

枸杞子 15克

蔥段、薑片 各10克

精鹽、味精 各1小匙

米湯、雞湯 各適量

胡椒粉、香油 各少許

料酒、植物油 各適量

製作

1 鱖魚洗淨，取肉，切成片，與魚頭一起加入少許精鹽、味精、料酒、胡椒粉醃漬10分鐘；木瓜去皮、去籽，洗淨，切成片。

2 鍋中加油燒熱，先下入蔥段、薑片炒香，再放入鱖魚，加入料酒、米湯、雞湯，用旺火燒沸。

3 轉小火燉約20分鐘，然後放入木瓜片、枸杞子續燉5分鐘至熟嫩，再加入精鹽、味精、胡椒粉調勻，淋入香油，出鍋即可。

鯽魚燴魚肚



原料·調料

鯽魚 2條(約400克)

水發魚肚 200克

豆腐條 50克

淨油菜心 6棵

熟瘦火腿片 25克

薑片、蔥片 各5克

精鹽 1小匙

味精 1 / 2大匙

雞精、胡椒粉 各少許

料酒、香油 各2小匙

植物油 3大匙

製作

1將鯽魚洗滌整理乾淨，在魚身兩側剖上一字刀口，搥乾內外水分。

2水發魚肚洗淨，切成6釐米長、1.5釐米寬的條，放入沸水鍋中焯透，撈出過涼，擠乾水分。 3

鍋中加入熟豬油燒熱，放入鯽魚煎至兩面上色，烹入料酒，加入適量清水，再放入薑片、蔥片、胡椒粉燒沸，燉約5分鐘。

4放入魚肚條、豆腐條、瘦火腿片和油菜心，然後加入精鹽、味精燒燴約5分鐘，盛入碗中，淋入香油即成。





酥醉小平魚



原料・調料

小平魚 500克

紅椒圈 20克

大蔥、姜塊 各10克

精鹽 1小匙

味精 1 / 2小匙

五香粉 4小匙

花椒 少許

白糖、米醋 各2小匙

醬油、料酒 各2大匙

植物油 適量

製作

1大蔥擇洗乾淨，切成細絲；姜塊去皮，洗淨，切成小片；平魚洗滌整理乾淨，剝上斜刀，放入碗中，加入花椒、精鹽、味精、料酒、薑片、蔥絲醃製20分鐘。

2鍋中加入適量清水、花椒、五香粉、醬油、白糖、米醋燒開，再加入料酒、蔥絲、薑片、紅椒圈熬煮至湯汁剩餘1 / 2時，關火。

3鍋中加油燒至七成熱，放入小平魚炸酥，再放入調好的汁中浸泡1分鐘，撈出裝盤，撒上紅椒圈，即可上桌。

糖醋酥魚片



原料·調料

淨鯉魚肉 400克

麵包糠 適量

雞蛋 2個

蔥花、薑末、蒜末 各15克

精鹽、味精 各1小匙

胡椒粉、醬油 各少許

米醋、料酒 各2小匙

香油 少許

白糖、水澱粉 各3大匙

鮮湯、植物油 各適量

製作

1取小碗，加入精鹽、醬油、米醋、料酒、胡椒粉、白糖、水澱粉、味精、香油、鮮湯調勻成味汁。

2淨鯉魚肉切成小片，加入料酒、精鹽拌勻，再磕入雞蛋，加入水澱粉攪拌均勻。

3鍋中加入植物油燒至五成熱，把魚片裹勻麵包糠，放入油鍋內炸至表皮酥香，撈出魚片，瀝乾油分，碼放在盤內。

4鍋味中汁留炒底至油濃燒稠，熱出，鍋放澆入淋蔥在花魚、薑片末上、即蒜成末。炒香，烹入



酥鹵鯽魚



原料·調料

小鯽魚 1000克

蔥段、薑片 各10克

精鹽 1小匙

白糖 5小匙

醬油、米醋 各3大匙

香油 1 / 2小匙

鮮湯 1000克

植物油 適量

製作

1將小鯽魚收拾乾淨，在魚身兩面剖上淺一字花刀，擦淨水分，放入燒至八成熱的油鍋中炸至金黃色，撈出瀝油。

2鍋中墊上筊子，鋪上蔥段、薑片，擺入鯽魚，添入鮮湯，加入調料（香油除外）燒沸。

3轉小火燜約3小時至鯽魚熟爛，淋入香油，離火晾涼，裝盤上桌即可。

蔥油鯽魚



原料·調料

鯉魚 1條(約750克)

青椒、紅椒 各25克

蔥白 25克

姜塊 15克

精鹽 1小匙

料酒 1大匙

植物油 適量

製作

1鯉魚去鱗、去鰓，除內臟，洗淨，剞上花刀，加入精鹽、料酒醃至入味，放入碗中，入蒸鍋蒸約10分鐘至熟透入味，取出。

2蔥白洗淨，切成細絲；姜塊去皮，洗淨，切成細絲；青椒、紅椒去蒂及籽，洗淨，切成細絲。

3將蔥絲、薑絲、青椒絲、紅椒絲撒在鯉魚上，再澆上燒熱的植物油，即可上桌。

養生甲魚湯



原料·調料

甲魚 1只

生地 25克

知母、百部 各10克

地骨皮 15克

蔥段、姜塊 各25克

精鹽、料酒 各1大匙

白糖 1小匙

香油 少許

雞湯 適量

製作

1甲魚洗滌整理乾淨，剝成大塊，放入沸水中略焯一下，撈出，換清水洗淨。

2鍋中加入雞湯，放入甲魚塊、蔥段、姜塊，加入料酒、精鹽、白糖燒沸，轉火燉30分鐘。

3再放入裝有百部、地骨皮、生地、知母的紗布袋，續燉至甲魚塊熟爛，揀去蔥段、姜塊和紗布袋，淋上香油，出鍋即成。

避風塘帶魚



原料·調料

帶魚 500克

青椒、紅椒 各1個

蒜蓉 75克

花椒水 2大匙

精鹽、白糖 各1小匙

黑豆豉、味精 各適量

料酒、澱粉 各適量

植物油 750克(約耗75克)

製作

1帶魚洗滌整理乾淨，切成大塊，用花椒水、料酒及少許精鹽醃製片刻，用餐巾紙吸出水分，抹上少許澱粉，青椒、紅椒去蒂及籽，洗淨，切成椒圈。

2鍋中加油燒熱，放入帶魚塊炸至酥脆，撈出，將蒜蓉放入油鍋中炸至金黃色，撈出蒜蓉。

3鍋中留少許炸蒜蓉的油燒熱，倒入黑豆豉煸炒片刻出香味。

4加入料酒、白糖、精鹽和味精炒勻，放入青椒圈、紅椒圈、蒜蓉和帶魚塊炒勻，出鍋裝盤即可。

鯉魚紅棗湯



原料·調料

鯉魚 1條

紅棗 30克

薑片 10克

精鹽 1 / 2小匙

料酒、冰糖 各1大匙

植物油 2大匙

製作

1將鯉魚宰殺，去掉魚鱗、魚鰓、除去內臟，洗滌整理乾淨，切成大段；紅棗泡軟，洗淨，去掉棗核。

2坐鍋點火，加入植物油燒至六成熱，先放入鯉魚段，用中火煎至兩面呈黃色。

3添入適量清水，加入料酒、冰糖、薑片煮沸，然後放入紅棗，用小火燉煮45分鐘，待魚肉熟爛時，加入精鹽調味，即可出鍋裝碗。

什錦鱔絲



原料・調料

淨鱈魚肉 150克

胡蘿蔔絲 60克

白蘿蔔絲 60克

青筍絲 50克

蔥段、薑片 各10克

精鹽 1小匙

味精、白糖 各少許

料酒 4小匙

香油 2小匙

製作

1把鱈魚肉洗淨，放入沸水鍋中，加入薑片、蔥段、料酒焯燙至熟，撈出沖涼，瀝乾水分，切成8釐米長的絲。

2胡蘿蔔絲、白蘿蔔絲、青筍絲放入碗中，加入少許精鹽拌勻，使之質地回軟，沖淨瀝乾。

3盆中加入精鹽、味精、白糖、香油調勻，放入鱈魚絲、胡蘿蔔、青筍、白蘿蔔拌勻，即可裝盤。



鮮蝦燴豇豆



原料·調料

河蝦 150克

豇豆 100克

胡蘿蔔 80克

熟玉米粒 50克

花生碎 少許

蒜末、薑末 各15克

精鹽、味精 各1小匙

白糖、米醋 各4小匙

胡椒粉、醬油 各少許

香油 少許

料酒、植物油 各適量

製作

1將豇豆擇洗乾淨，切成小段，放入加有少許精鹽、白糖的沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝乾。

2胡蘿蔔洗淨，切成小條，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出過涼，瀝乾水分。

3河蝦洗淨，放入熱油鍋中炒乾水分，再放入熟玉米粒炒勻，出鍋裝碗，然後加入薑末、精鹽、味精、米醋、醬油、白糖、胡椒粉、香油、料酒調拌均勻。

4鍋中加油燒熱，下入蒜末炒香，再放入豇豆段、胡蘿蔔條略炒，然後放入拌勻的河蝦、花生碎炒勻即成。

大蒜燒鯰魚



原料・調料

淨鯰魚 1條

淨大蒜瓣 150克

泡椒 50克

白糖 1小匙

胡椒粉、味精 各1 / 2小匙

料酒、醬油 各2小匙

豆瓣醬 3大匙

水澱粉 75克

肉湯、植物油 各適量

製作

1淨鯰魚擦淨黏液，切成3釐米寬的段，放入燒至八成熱的油鍋內炸至上顏色，撈出瀝油。

2鍋中留底油燒熱，下入豆瓣醬、泡椒炒成紅色，放入蒜瓣炒上顏色，加入料酒和肉湯。

3放入炸好的鯰魚，再加入味精、白糖、胡椒粉，轉小火燒至入味。

4撈出鯰魚裝盤，鍋內湯汁用水澱粉勾芡，澆在鯰魚上即可。



天麻黃耆鱸魚湯



原料·調料

鮮鱸魚 1條

黃耆 35克

天麻、人蔘須 各15克

當歸 1片

黑棗 4枚

蔥絲 30克

薑片 15克

精鹽 1小匙

料酒 1/2大匙

製作

1將鮮鱸魚宰殺，去魚鱗、去魚鰓、除內臟，洗滌整理乾淨，切成大段。

2將黃耆、天麻、人蔘須、當歸、黑棗裝入紗布包，再放入清水鍋中，用中火熬煮15分鐘。

3撈出紗布包，放入鱸魚段、薑片續煮5分鐘，再加入精鹽、料酒調好口味，撒上蔥絲，即可出鍋裝碗。

炸烹銀魚



原料·調料

銀魚 400克

雞蛋 2個

蔥末、薑末 各10克

精鹽、料酒、雞精 各少許

胡椒粉、白糖 各2小匙

辣醬油、澱粉 各1大匙

清湯、植物油 各適量

製作

1銀魚洗淨，加入精鹽、料酒、胡椒粉、雞精拌勻，醃漬30分鐘，再加上雞蛋液和澱粉調拌均勻，放入油鍋內炸呈金黃色，撈出瀝油。

2取小碗，加入辣醬油、料酒、精鹽、白糖、胡椒粉、雞精和清湯調勻成清汁。

3鍋中加入少許植物油燒熱，下入蔥末、薑末炆鍋，再倒入炸好的銀魚，烹入清汁炒勻，淋入香油，出鍋裝盤即成。

銀魚煎蛋角



原料·調料

銀魚 100克

玉米麵粉煎餅 2張

雞蛋 1個

青椒粒、紅椒粒 各適量

蔥末、薑末、蒜末 各5克

精鹽、味精、料酒 各少許

胡椒粉、澱粉 各適量

椒鹽 適量

香油、植物油 各少許

製作

1銀魚洗淨，加入精鹽、味精、料酒、胡椒粉醃漬15分鐘，再加上雞蛋和澱粉掛勻，放入燒熱的油鍋內炸至熟透，撈出瀝油。

2鍋中留底油燒熱，放入蔥末、薑末、蒜末炒出香味，再下入青椒粒、紅椒粒和銀魚稍炒出香味。

3烹入料酒，撒上椒鹽翻炒均勻，然後淋入香油，出鍋裝盤，用玉米麵粉煎餅卷食即可。

蛋黃文蛤水晶粉



原料·調料

文蛤 500克

水晶粉、海帶絲 各適量

雞蛋黃 2個



大蔥、姜塊 各10克

精鹽 2小匙

胡椒粉、料酒 各1小匙

味精、植物油 各少許

製作

1將文蛤放入淡鹽水中浸泡2小時，再用清水沖洗乾淨，瀝去水分。

2將大蔥擇洗乾淨，切成蔥花；姜塊去皮，用清水洗淨，切成細絲。

3鍋中加入少許植物油燒熱，放入雞蛋黃炒散，再加入適量清水，放入薑絲，用旺火煮約5分鐘。

4放入水晶粉、海帶絲，加入精鹽、胡椒粉、料酒、味精調味，放入文蛤攪拌均勻，燉煮約5分鐘至熟，即可出鍋裝碗。

剝椒魚頭



原料·調料

鱸魚頭 1個(約1 2 0 0克)

剝椒 5 0克

蔥花、薑末、蒜末 各5克

精鹽、蠔油 各1小匙

味精、胡椒粉 各少許

蒸魚豉油 適量

植物油 3大匙

製作

1將鱸魚頭去掉魚鰓，用清水洗淨，從中間切開，平放在盤中。

2坐鍋點火，加上植物油燒至六成熱，下入剁椒、精鹽、味精、薑末、蒜末、蠔油、蒸魚豉油，用小火炒5分鐘，出鍋，澆在鱸魚頭上。

3將鱸魚頭放入蒸鍋中，用旺火蒸10分鐘至熟，取出後撒上蔥花，再淋上少許燒熱的植物油，即可上桌。

家常帶魚煲



原料·調料

帶魚 1條

白菜葉 100克
水發粉絲 75克
蔥花、薑末、蒜末 各少許
精鹽、雞精 各2小匙
白糖、醬油 各1大匙
香醋、香油 各2小匙
豆瓣醬、料酒 各1小匙
鮮湯、植物油 各適量

製作

1帶魚去內臟，洗淨，切成小段，再用精鹽、料酒、醬油略醃，下入熱油中炸透，撈出瀝油；白菜葉洗淨，用沸水略焯，撈出瀝水。

2鍋中加油燒熱，下入蔥花、薑末、蒜末、豆瓣醬炒香，放入料酒、鮮湯、精鹽、雞精燒沸。

3加入帶魚段、白糖、醬油、香醋燉熟，加入白菜葉和粉絲稍燉，淋上香油，出鍋即可。



江南盆盆蝦



原料·調料

河蝦 200克

香菜、熟芝麻 各少許

小蔥 15克

精鹽、味精 各少許

胡椒粉 1小匙

醬油 2大匙

蠔油 2小匙

料酒 1大匙

植物油 適量

製作

1將河蝦放入淡鹽水中浸洗乾淨，撈出瀝乾；小蔥、香菜分別擇洗乾淨，切成細末。

2取小碗，加入胡椒粉、料酒、醬油、味精、蠔油及適量清水調拌均勻成味汁。

3鍋中加入少許植物油燒熱，烹入調好的味汁燒沸，出鍋裝盆。

4鍋再上火，加入適量油燒熱，放入河蝦炸至酥脆，出鍋裝碗，再放上蔥末、香菜末攪拌均勻，倒入味汁盆中，撒上熟芝麻，即可上桌。

煎爛鮓魚



原料・調料

鯧魚 1條

生菜葉 100克

姜 2片

蔥段 10克

白糖、料酒 各1大匙

白酒 2小匙

醬油、辣醬油 各2大匙

植物油 適量

製作

1 鯧魚洗滌整理乾淨，斜刀切成塊，加入蔥段、薑片、料酒、醬油醃漬片刻，再放入熱油鍋中炸至上色，撈出。

2 鍋置火上，加入少許植物油燒熱，加入辣醬油、白糖、白酒和清水燒沸，放入鯧魚塊。

3 轉小火燒爛至鯧魚塊入味，用旺火將湯汁收乾，盛入墊有洗淨生菜葉的盤內，上桌即可。



雞蛋銀魚餅



原料・調料

銀魚 200克

韭菜 150克

雞蛋 4個

精鹽、雞精 各1小匙

米醋、料酒 各2小匙

鮮湯 少許

植物油 2大匙

製作

1將銀魚洗淨；韭菜擇洗乾淨，切成小段；雞蛋磕入容器中攪拌均勻，再放入韭菜段，加入精鹽、雞精攪拌均勻。

2鍋置火上，加入植物油燒至五成熱，倒入雞蛋液用小火攤成餅狀，再撒上銀魚。

3繼續煎至雞蛋餅兩面呈金黃色，烹入料酒、米醋，淋入少許明油，加入鮮湯略煎，即可出鍋裝盤。

花果黃魚



原料·調料

淨黃魚 1條(約750克)

蜜橘 2個

桂圓 8個

糖水鳳梨 100克

紅櫻桃、蘋果肉 各50克

雞蛋 2個

薑末、蔥末 各15克

精鹽、味精 各少許

白糖、料酒 各適量

番茄醬、澱粉 各3大匙

果汁 200克

水澱粉、植物油 各適量

製作

1黃魚去鱗和鰓，取出內臟，洗淨，剝上花刀，加上蔥末、薑末、料酒、精鹽、味精醃漬入味；雞蛋磕入碗中，加入澱粉攪勻成蛋糊。

2淨鍋置火上，加入植物油燒至五成熱，將黃魚均勻地抹上蛋糊，放入油鍋中炸至熟透，撈出瀝油，裝入盤中。

3另起鍋，加入番茄醬略炒一下，加入果汁、白糖、蜜橘、鳳梨、桂圓、蘋果肉、櫻桃燒沸。

4用水澱粉勾芡，淋入少許明油成味汁，出鍋澆淋在黃魚上即成。

乾煎黃花魚



原料·調料

黃花魚 500克

雞蛋 1個

香菜段 少許

蔥花、薑絲 各5克

精鹽、味精 各1 / 2小匙

白糖、胡椒粉 各少許

麵粉 少許

白醋、料酒 各1大匙

植物油 250克(約耗75克)

製作

1黃花魚洗滌整理乾淨，刮上蘭草花刀，加入精鹽、味精、胡椒粉、料酒醃漬。

2把黃花魚蘸勻麵粉，掛勻雞蛋液，放入鍋內煎至兩面金黃色，撈出瀝油。

3鍋內留底油燒熱，下入蔥花、薑末，加上調料和少許清水燒沸，放入黃花魚煎至收汁，撒上海菜段，出鍋裝盤即可。

韭香油爆蝦



原料·調料

草蝦 500克

韭菜 80克

熟芝麻 少許

薑末 10克

精鹽 1小匙

白糖、米醋 各4小匙

番茄醬 2大匙

料酒 3小匙

醬油 1 / 2小匙

植物油 750克(約耗50克)

製作

1將草蝦剪去蝦槍、蝦腿，剪開背部去蝦線，洗淨；韭菜擇洗乾淨，切成小段。

2鍋中加油燒熱，放入草蝦炸至金紅色，撈出，待油溫升至八成熱，再放入草蝦炸至酥脆，撈出瀝油。

3鍋中留底油燒熱，下入薑末炒香，再放入番茄醬稍炒，加入料酒、精鹽、醬油、米醋、白糖炒勻。

4放入炸好的草蝦、韭菜段翻炒均勻，待味汁包裹住蝦身後，撒入熟芝麻炒勻，出鍋裝盤即可。

五香燒帶魚



原料·調料

鮮帶魚 500克

蔥末、蒜片 各15克

薑片 10克

精鹽、五香粉 各1/2小匙

味精 少許

醬油、白醋、白糖 各1大匙

料酒 適量

植物油 300克(約耗40克)

製作

1鮮帶魚洗淨，擦淨水分，切成大段，逐段下入燒至七成熱的油鍋內沖炸一下，撈出瀝油。

2鍋中留底油燒熱，先放入蔥末、蒜片、薑片炒香，再加入料酒、醬油、白醋、清水、帶魚段、五香粉、白糖、精鹽、味精調勻。

3先用旺火燒沸，再轉小火燒至帶魚段熟透入味，出鍋裝盤即可。

香脆大蝦



原料・調料

大蝦 6只(約200克)

精鹽、味精 各1小匙

麵粉 適量

料酒 1小匙

蔥薑汁、澱粉 各2小匙

植物油 600克(約耗50克)

製作

1大蝦去頭及殼，留下蝦尾，再將蝦身片成兩片(中間不斷)，洗淨後挑斷蝦筋。

2大蝦加上蔥薑汁、料酒、精鹽、味精醃漬入味；麵粉、澱粉、植物油、清水調成麵糊。

3淨鍋置火上，加入植物油燒至五成熱，將大蝦裹勻麵糊，入鍋炸至表面稍硬，撈出。

4待鍋內油溫升至九成熱時，再下入大蝦炸至金黃色，撈出瀝油，裝盤上桌即可。



大展宏圖油燜蝦



原料·調料

對蝦 650克

蔥段、薑片 各少許

精鹽、味精 各2小匙

料酒 1大匙

白糖、番茄醬 各4小匙

植物油 適量

製作

1將對蝦洗淨，剪去蝦腿、蝦尾，蝦頭剪去1/3，再剪開蝦背，去除蝦線。

2鍋置火上，加入植物油燒至六成熱，放入蔥段、薑片用小火煸香，撈出蔥段、薑片不用，再放入對蝦煸至兩面呈紅色時。

3 烹入料酒，加入番茄醬、少許清水燒沸，然後加入精鹽、白糖收濃湯汁。

4 加入味精，取出對蝦裝盤，鍋中湯汁煮至黏稠，澆在對蝦上即可。

鹽滷蝦蛄



原料·調料

活蝦蛄 1000克

香菜段、紅椒圈 各少許

香蔥段、蒜片 各少許

醬油 2大匙

味精、胡椒粉 各1大匙

白糖 4小匙

白酒 3大匙

鹵料包 1個

(八角、桂皮、香葉、大
蔥、姜塊各適量)

製作

1坐鍋點火，加入適量清水，放入鹵料包、醬油、味精、白糖、胡椒粉燒沸，關火晾涼，加入白酒調勻，製成滷汁。

2將活蝦蛄刷洗乾淨，放入滷汁中，浸泡約10小時，撈出蝦蛄，擺在盤內。

3先淋上少許原滷汁浸沒，再撒上香菜段、蒜片、香蔥段、紅椒圈，即可上桌。



椒鹽小黃魚



原料·調料

淨小黃魚 450克

青椒粒、紅椒粒 各15克

洋蔥粒 各10克

雞蛋黃 3個

蔥花 少許

精鹽、料酒 各少許

胡椒粉、雞精 各少許

吉士粉、椒鹽粉 各1小匙

澱粉、植物油 各適量

製作

1淨小黃魚加入精鹽、料酒、胡椒粉、吉士粉、雞蛋黃、雞精拌勻，裹勻澱粉。

2鍋中加入適量植物油燒熱，放入小黃魚炸至金黃色，撈出瀝油。

3鍋中留底油燒熱，下入青椒粒、紅椒粒、洋蔥粒、蔥花炒出香味，放入炸好的小黃魚，撒上椒鹽粉翻炒均勻，即可出鍋裝盤。

鮮香炒全蟹



原料·調料

活海蟹 3只(約750克)

蒜苗 50克

薑末 5克

精鹽 1小匙

味精、米醋 各1 / 2小匙

澱粉、料酒 各2小匙

高湯 100克

香油、水澱粉 各少許

植物油 適量

製作

1海蟹揭開蟹蓋，去除內臟，洗淨，再切成兩半，拍上澱粉，放入熱油鍋中炸至金紅色，撈出瀝油；蒜苗擇洗乾淨，切成小段。

2鍋中留底油燒至七成熱，先下入薑末炒出香味，再放入蟹塊略炒一下。

3添入高湯，加入精鹽、味精、料酒炒至入味，再放入蒜苗炒勻，用水澱粉勾芡，淋入香油、米醋，即可出鍋裝盤。

蔥姜炒蟹



原料·調料

活螃蟹 2只(約400克)

蔥段 30克

薑片 20克

精鹽 1小匙

胡椒粉 1 / 2小匙

麵粉 3大匙

水澱粉 1大匙

香油 少許

植物油 750克(約耗75克)

製作

1活螃蟹開殼，去除內臟，洗淨，再切成大塊，拍勻麵粉，下入五成熱油鍋中炸至金黃色、熟透，撈出瀝油。

2鍋中留底油燒熱，先下入蔥段、薑片炒出香味，再放入蟹塊炒勻，添入適量清水燒沸。

3加入精鹽、胡椒粉，繼續翻炒至入味，用水澱粉勾芡，淋入香油，即可出鍋裝盤。

麻辣蝦



原料·調料

草蝦 500克

乾辣椒 15克

蔥白、姜塊 各10克

香葉、八角 各少許
桂皮、丁香 各少許
小茴香、孜然各1 / 2小匙
花椒 2大匙
精鹽、味精、白糖 各2小匙
胡椒粉 1小匙
料酒 4小匙
植物油 3大匙

製作

1草蝦洗淨，煎掉蝦頭，去掉蝦須及蝦尾，剪開背部，挑除蝦線。

2乾辣椒用清水浸泡20分鐘；蔥白洗淨，切成細末；姜塊去皮，洗淨，切成小片。

3鍋置火上燒熱，放入花椒，泡好的乾辣椒略炒一下，再加入少許植物油、小茴香、孜然、香葉、八角、桂皮、丁香及適量清水煮約40分鐘。

4加入精鹽、白糖、胡椒粉、料酒、味精、蔥末、薑片，放入草蝦煮沸至蝦熟，關火後浸泡30分鐘，即可出鍋裝盤。

蘆筍蝦球



原料・調料

鮮蝦 300克

淨蘆筍段 150克

蔥白段 15克

薑片 10克

精鹽、澱粉 各1大匙

白糖 1小匙

雞精 1 / 2小匙

料酒 2大匙

香油、植物油 各適量

製作

1鮮蝦去頭、剝殼，從背部片開(勿斷)，兩側斜劃一刀，加入少許精鹽、料酒、澱粉拌勻，下入熱油鍋中炒至變色，迅速盛出。

2鍋中留底油燒熱，先下入蔥白、薑片炒香，再放入蝦仁、料酒炒勻，然後去除蔥、姜。

3加入蘆筍段、精鹽、雞精、白糖炒勻，用水澱粉勾薄芡，淋上香油，出鍋即可。

蒜香蒸海蜆



原料・調料

大海蜆 5只

粉絲 適量

蒜蓉、香蔥末 各少許

精鹽、雞精 各2小匙

胡椒粉、白糖 各1小匙

植物油 少許

製作

1將粉絲用清水泡軟，瀝乾後剪成小段，再加入精鹽、雞精拌勻；大海蜆去殼，用清水洗淨，放回原殼中，再放上粉絲段。

2鍋中加入植物油燒熱，下入一半蒜蓉炸至金黃色，倒入小碗中，加入剩餘的蒜蓉、精鹽、雞精、胡椒粉、白糖調勻成味汁。

3把調好的味汁澆在海蜆和粉絲上，然後入鍋蒸熟，取出裝盤，撒上香蔥末即可。



醬瓜蝦仁



原料·調料

蝦仁 300克

醬黃瓜 1根

胡蘿蔔 50克

荸薺、鮮豌豆 各30克

雞蛋清 1個

蔥花、薑片 各5克

精鹽、胡椒粉 各1小匙

味精、白糖 各1 / 2小匙

澱粉、料酒 各4小匙

香油、水澱粉 各少許

植物油 適量

製作

1 荸薺去皮，洗淨，切成小丁；胡蘿蔔、醬黃瓜洗淨，均切成丁；蝦仁洗淨，切成丁，加入雞蛋清、精鹽、胡椒粉、料酒、澱粉拌勻，靜置1小時。

2 鍋置火上，加入植物油燒熱，下入蝦仁滑油至熟，撈出瀝油。

3 鍋中留底油燒熱，下入蔥花、薑片炒香，放入胡蘿蔔丁、醬黃瓜丁炒勻，加入料酒、胡椒粉、白糖調味，放入荸薺丁、豌豆及少許清水燒沸。

4 加入味精，用水澱粉勾芡，再放入蝦仁炒勻，淋入香油，出鍋裝盤即可。

香菇燒螺肉



原料·調料

鮮海螺肉 250克

淨香菇片 100克

淨青菜心 50克

蔥段 15克

蒜片 5克

精鹽、醬油、料酒 各少許

白糖 2小匙

水澱粉、清湯 各2大匙

米醋、熟雞油 各少許

植物油 500克(約耗25克)

製作

1將海螺肉加入精鹽、米醋揉搓，用清水沖洗乾淨，片成兩片，表面剞上十字花刀，再切成小塊，加入水澱粉拌勻。

2鍋中加入植物油燒至九成熱，放入海螺肉沖炸一下，倒入漏勺瀝油。

3鍋中留底油燒熱，先下入蔥段、蒜片炒香，再加入清湯、白糖、醬油、料酒、精鹽炒勻。

4放入淨香菇片、海螺塊、淨青菜心，小火燒5分鐘，用水澱粉勾芡，淋入熟雞油，出鍋裝盤即成。



香辣蟹



原料·調料

海蟹 600克

芹菜片 100克

香菜段 少許

蔥段、薑片、蒜末 各少許

紅乾椒段 15克

精鹽、雞精、白糖 各少許

米醋、醬油、料酒 各適量

澱粉 5大匙

高湯、植物油 各適量

製作

1海蟹開殼，去除內臟，洗淨，切成塊，用澱粉拍勻，下入熱油中炸至八分熟，撈出瀝油。

2鍋中留底油燒熱，先下入蔥段、薑片、蒜末、紅乾椒炒香，再放入蟹塊、芹菜片略炒一下。

3烹入料酒，加入精鹽、雞精、白糖、米醋、醬油、高湯炒至入味，再出鍋裝入碗中，撒上海菜段即可。

蛤蜊瘦肉海帶湯



原料·調料

活蛤蜊 250克

豬瘦肉 150克

海帶 100克

薑片 10克

雞精 1小匙

精鹽 1 / 2小匙

胡椒粉 1 / 3小匙

豬骨湯 750克

植物油 1大匙

製作

1將海帶放入清水中泡發，洗淨，切成細絲，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝乾。

2豬瘦肉洗淨，切成片，放入沸水中焯透，撈出；蛤蜊放入淡鹽水中浸泡並刷洗乾淨。

3鍋中加入植物油燒熱，下入薑片炒香，添入豬骨湯燒沸，再放入海帶絲、豬肉片煮約15分鐘。

4放入蛤蜊，轉小火煮約5分鐘，加入精鹽、雞精、胡椒粉調好口味，離火出鍋，裝碗上桌即成。

腐竹蛤蜊湯



原料・調料

蛤蜊 300克

腐竹 100克

芹菜 80克

精鹽 2小匙

香油 少許

高湯 1500克

製作

1 蛤蜊放入淡鹽水中浸泡，使其吐淨泥沙，用清水漂洗乾淨，瀝乾水分。

2腐竹洗淨，用清水泡軟，瀝去水分，切成小段；芹菜去掉根和葉，洗淨，切成小條。

3鍋置火上，加入高湯煮沸，放入蛤蜊煮至外殼張開，加入腐竹段稍煮片刻，加入芹菜條、精鹽、香油煮至入味，出鍋裝碗即可。

香辣螺螄



原料·調料

螺螄 750克

蔥白、姜塊 各15克

香葉、桂皮 各少許

八角、花椒 各少許

乾辣椒 10克

精鹽、甜麵醬 各2小匙

豆瓣醬 3大匙

醬油、料酒 各1大匙

白糖、味精 各少許

植物油 適量

製作

1螺螄洗淨，放入盆中，加入清水、精鹽和少許植物油拌勻，浸泡2小時使其吐淨泥沙，用清水洗淨。

2鍋中加入清水燒沸，放入螺螄煮熟，撈出裝碗；姜塊去皮，洗淨，切成片；蔥白擇洗乾淨，切成小條。

3鍋中加入植物油燒熱，放入蔥條、薑片、香葉、桂皮、八角、花椒、乾辣椒，用小火略炒一下。

4加入豆瓣醬、甜麵醬、料酒、醬油、白糖、味精炒香，然後放入螺螄，改用大火炒勻，即可出鍋。

美味烤鮮蛭



原料·調料

蠔子 750克

香蔥、鮮紅辣椒 各25克

姜塊 25克

精鹽 1小匙

清湯 4大匙

味精、胡椒粉 各少許

製作

1將蠔子放淡鹽水中浸泡並刷洗乾淨，撈出瀝淨水分，放在烤盤上。

2香蔥、鮮紅辣椒分別洗淨，切成碎粒；姜塊去皮，洗淨，切成末。

3薑末放入碗內，加入精鹽、清湯、味精和胡椒粉調勻成味汁，淋在蝗子上。

4把蝗子放入烤箱內烤至成熟，取出，撒上香蔥粒、鮮紅椒粒，上桌即可。

香炒蠣黃



原料·調料

牡蠣肉 250克

筍片 50克

水發木耳 15克

蔥花、薑末 各5克

精鹽、味精、白糖 各少許

料酒、水澱粉 各1大匙

醬油 2大匙

鮮湯 4大匙

植物油 3大匙

製作

1將牡蠣肉去除雜質，洗滌整理乾淨，再放入沸水鍋中焯至八分熟，撈出瀝乾；水發木耳去蒂，洗淨，撕成小朵。

2鍋中加油燒熱，先下入蔥花、薑末炒香，再放入筍片、木耳塊、牡蠣肉略炒。

3烹入料酒，添入鮮湯，加入精鹽、味精、白糖、醬油炒至入味，再用水澱粉勾薄芡，出鍋裝盤即可。



火爆魷魚



原料·調料

鮮魷魚 400克

青椒條、紅椒條 各50克

冬筍 25克

蔥絲、薑絲 各5克

精鹽 1小匙

白糖、醬油 各1小匙

白酒 1大匙

味精、澱粉 各少許

香油、胡椒粉 各少許

植物油 適量

製作

1鮮魷魚去掉內臟和須，用清水漂洗乾淨，切成小圈，放入碗內，加入醬油、少許白酒、味精和澱粉攪拌均勻，冬筍洗淨，切成小片。

2鍋中加油燒熱，放入切好的魷魚圈炸至半乾後取出，再放入冬筍片炸至色澤微黃，撈出瀝油。

3鍋中留底油燒熱，加入蔥絲、薑絲爆香，再放入白糖、香油、精鹽、胡椒粉、白酒調勻。

4加入味精調勻，再改用大火，放入青椒條、紅椒條、魷魚、冬筍炒勻，烹入少許白酒，即可出鍋。

牡蠣煎蛋角



原料·調料

牡蠣 500克

雞蛋 4個

海帶 50克

蔥花 10克

精鹽 1小匙

料酒 1大匙

植物油 100克

香油 2小匙

製作

1將海帶洗淨，放入蒸鍋中蒸熟，再用冷水沖涼，切成細絲；雞蛋打入碗中，攪拌均勻。

2將牡蠣去掉外殼，取牡蠣肉，去除雜質，用清水漂洗乾淨。

3鍋置火上，加入植物油燒至六成熱，放入海帶絲煸炒一下，再加料酒、精鹽、雞蛋液炒勻。

4待雞蛋液快要結塊時，放入牡蠣肉和蔥花炒勻，淋上香油，裝盤上桌即成。



豆莢炒墨魚



原料·調料

墨魚肉 300克

豌豆莢、胡蘿蔔 各50克

蔥末 15克

薑末 5克

蒜末 10克

精鹽、醃糟 各1小匙

植物油 2大匙

製作

1墨魚肉洗淨，先刮上交叉花刀，再切成大塊，然後放入沸水中焯至打卷，撈出沖涼。

2胡蘿蔔去根，削去外皮，洗淨，切成小片；豌豆莢洗淨，切成小塊。

3鍋置火上，加入植物油燒熱，先下入蔥末、薑末、蒜末炒香，再放入墨魚、胡蘿蔔略炒。

4加入豌豆莢炒勻，再放入精鹽、醪糟炒至入味，即可出鍋裝盤。

油爆墨魚丁



原料·調料

鮮墨魚 500克

青椒、紅椒 各50克

蔥末、薑末 各5克

蒜末 3克

精鹽、白糖 各2小匙

胡椒粉 各1 / 2小匙

味精 1小匙

料酒、水澱粉 各2大匙

植物油 4大匙

製作

1鮮墨魚洗滌整理乾淨，切成大丁，放入沸水鍋中焯燙一下，撈出瀝水；青椒、紅椒洗淨，去蒂及籽，切成小片。

2淨鍋置火上，加入植物油燒熱，放入墨魚丁、青椒丁、紅椒丁快速滑油，撈出瀝油。

3鍋內留底油燒熱，下入蔥末、薑末和蒜末煸香，添入適量清水燒沸。

4加入料酒、味精、胡椒粉、白糖、精鹽調味，用水澱粉勾芡，放入墨魚丁和青椒丁、紅椒丁炒勻即可。

第五章 主食

砂鍋豬手飯



原料·調料

稻米 200克

豬手 1只

梅乾菜 50克

蔥段、薑片 各少許

精鹽、味精 各少許

桂皮 1片

八角 1粒

醬油 3大匙

料酒 2大匙

白糖 1 / 2大匙

香油、水澱粉 各適量

蠔油、植物油 各1大匙

製作

1豬手洗滌整理乾淨，放入碗中，加入蔥段、薑片、料酒、清水，上屨蒸至熟爛，取出，改刀脫骨；梅乾菜擇洗乾淨，溫水浸泡至回軟，切成段；稻米淘洗乾淨。

2將稻米放入砂鍋中，加入適量清水燒沸，再轉用微火燜30分鐘，撒上蔥花成米飯。

3鍋中加油燒熱，放入蔥段、薑片、桂皮、八角炒香，下入蠔油、梅乾菜略炒一下，加入其餘調料、豬手和蒸豬手原湯，小火燒至入味。

4揀出梅乾菜，放在米飯上，鍋中原湯用水澱粉勾芡，淋入香油，出鍋裝在砂鍋米飯上即可。

臺式滷肉飯



原料・調料

稻米飯 250克

豬五花肉 200克

香菇 15克

雞蛋 1個

蔥段、薑片、蒜瓣 各10克

桂皮、八角、陳皮 各少許

精鹽、胡椒粉 各少許

冰糖、料酒 各1大匙

醬油 3大匙

植物油 2大匙

製作

1豬五花肉洗淨，切成長條；雞蛋洗淨，放入冷水鍋中，置火上煮熟，撈出，用冷水過涼，剝去外殼。

2香菇洗淨，再換清水浸泡至發漲，擇洗乾淨，切成小粒（泡香菇的水過濾後留用）。

3鍋中加油燒熱，下入蔥段、薑片、蒜瓣、桂皮、陳皮、八角炸香，再放入料酒、醬油、香菇粒炒勻，添入適量清水，放入豬肉塊和冰糖燒沸。

4放入雞蛋、香菇水、胡椒粉，轉中火燒爛15分鐘，取出肉塊晾涼，切成丁，再放入原鍋中，用旺火煮沸，轉小火燉約20分鐘至熟，出鍋澆在稻米飯上即可。

稻米黑豆粥



原料·調料

稻米 100克

黑豆 50克

山楂 25克

冰糖 150克

製作

1將山楂洗淨，去掉果核，切成小片；黑豆洗淨，放入清水中浸泡6小時。

2稻米去掉雜質，先用冷水淘洗乾淨，再放入清水中浸泡4小時。

3將稻米、黑豆、山楂、冰糖一同放入鍋中，加入適量清水，先用旺火燒沸。

4改用小火煮約40分鐘，待米粒開花時，即可出鍋裝碗。

煲羊腩粥



原料・調料

稻米 250克

羊腩 200克

綠豆、胡蘿蔔塊 各100克

蔥白粒、薑絲 各10克

精鹽、味精 各1/2小匙

胡椒粉、生抽 各少許

花椒 5粒

水澱粉 2小匙

製作

1 稻米洗淨，加入精鹽、花椒、胡椒粉拌勻；羊腩肉洗淨，切成塊，放入沸水鍋內，加入花椒焯燙一下，再倒入沸水鍋中煮至斷生，撈出。

2 鍋中加入清水，放入羊腩塊、綠豆和蔥白粒煮沸，再加入稻米，轉小火熬煮2小時。

3 放入胡蘿蔔塊煮熟，用水澱粉勾芡，加入精鹽、味精、生抽、薑絲拌勻，出鍋即成。



咖哩牛肉飯



原料・調料

牛肉 200克

稻米飯、馬鈴薯 各適量

洋蔥、胡蘿蔔 各適量

薑片 10克

香葉、八角、花椒 各少許

精鹽 少許

麵粉 1大匙

醬油 2小匙

料酒 4小匙

奶油 適量

咖哩塊 25克

製作

1馬鈴薯去皮，洗淨，切成塊；洋蔥洗淨，切成細絲；胡蘿蔔去皮，洗淨，切成小塊。

2牛肉洗淨，切成大塊，放入高壓鍋內，加入清水、薑片、料酒壓制25分鐘。

3鍋中放入奶油炒至融化，加入馬鈴薯塊、洋蔥和胡蘿蔔炒勻，再放入八角、香葉、花椒、料酒煸炒約5分鐘，倒入裝有牛肉的高壓鍋中續壓幾分鐘，關火。

4鍋復置火上，加入少許奶油，放入麵粉，用小火炒香，倒入壓好的牛肉和蔬菜，改用旺火燒沸。

5放入咖哩塊、精鹽煮約2分鐘，再放入醬油調好顏色，出鍋澆在米飯上即成。

時蔬雞蛋炒飯



原料・調料

稻米飯 200克

香菇丁 50克

胡蘿蔔、生菜絲 各適量

雞蛋 1個

蔥花 15克

味精 1小匙

精鹽 1 / 2小匙

植物油 1大匙

製作

1將雞蛋磕入碗中，攪成蛋液；香菇丁和胡蘿蔔丁分別下入沸水中焯透，撈出瀝乾。

2炒鍋上火，加入植物油燒至六成熱，先放入雞蛋液炒至定漿。

3下入蔥花炒香，再加入香菇、胡蘿蔔、稻米飯炒勻，然後放入精鹽、味精、生菜絲炒至入味，即可裝盤上桌。



蔬菜牛腩燴飯



原料·調料

稻米飯 250克

熟牛腩 200克

番茄 1個

青豆、甜蜜豆 各適量

洋蔥末、口蘑 各少許

精鹽、醬油 各1小匙

味精、冰糖 各1 / 2小匙

番茄醬、料酒 各2小匙

香油、植物油 各1大匙

製作

1熟牛腩肉切成丁；番茄洗淨，切成塊；青豆、口蘑、甜蜜豆放入沸水鍋內焯透，撈出。

2淨鍋置火上，加入植物油燒熱，先下入洋蔥末燴鍋出香味，再下入牛腩丁、番茄丁、口蘑、甜蜜豆和青豆炒勻。

3加入精鹽、醬油、味精、料酒、番茄醬、冰糖炒勻，淋入香油，出鍋放在盛有稻米飯的盤內即可。

羊肝粥



原料·調料

稻米 150克

羊肝 100克

雞蛋清 1個

蔥末、薑末 各10克

精鹽 1小匙

胡椒粉、澱粉 各適量

製作

1將稻米淘洗乾淨，放入清水中浸泡2小時，取出稻米，瀝淨水分。

2羊肝去掉筋膜，洗淨，瀝淨水分，切成小片，加入澱粉和雞蛋清調拌均勻。

3淨鍋上火，加入適量清水，先放入稻米燒沸，再改用小火煮至粥成。

4放入羊肝片煮至變色，再放入蔥末、薑末、精鹽略煮片刻，然後撒入胡椒粉調勻，即可出鍋裝碗。

奶香糯米飯



原料·調料

糯米 200克

大棗 25克

枸杞子 少許

白糖 1大匙

煉乳 1小匙

熟豬油 1 / 2大匙

牛奶 250克

製作

1將大棗用溫水浸泡至軟，取出，去掉果核；枸杞子用溫水泡發回軟；糯米淘洗乾淨，浸泡6小時。

2取小盆，先在內側塗抹上熟豬油，再放入大棗、枸杞子和泡好的糯米。

3加入牛奶、白糖、煉乳、少許熟豬油調拌均勻，上屨蒸約1小時，取出，翻扣入盤中，上桌即可。

時蔬飯糰



原料·調料

米飯 400克

鮮香菇、冬筍 各適量

胡蘿蔔、水芹 各適量

醃小黃瓜 適量

煮花生米 適量

熟芝麻 5克

精鹽、味精 各少許

香油、植物油 各適量

製作

1鮮香菇去蒂，洗淨，切成小丁；冬筍、胡蘿蔔洗淨，均切成小丁；水芹擇洗乾淨，切成小粒；醃黃瓜用清水浸泡並洗淨，切成小丁。

2鍋中加入植物油燒熱，下入香菇丁、冬筍丁、胡蘿蔔丁、芹菜粒煸炒，再加入精鹽、味精翻炒均勻，關火後放入煮花生米、米飯翻拌均勻。

3放入醃黃瓜丁，淋入香油、撒上熟芝麻拌勻，團成飯糰即可。

雪蛤杞子黑米粥



原料·調料

黑米 100克

雪蛤 30克

枸杞子 10克

老薑 1小塊

冰糖 適量

製作

1將黑米淘洗乾淨，放入清水中浸泡5小時；枸杞子洗淨，用清水浸泡1小時。

2將雪蛤用溫水浸泡片刻，洗淨；老薑去皮，洗淨，切成小片。

3將黑米、枸杞子一同放入鍋中，加入適量清水燒沸，再改用小火煮30分鐘。

4放入雪蛤、薑片，繼續煮約30分鐘，再加入冰糖煮至溶化，即可出鍋裝碗。

八寶果飯



原料·調料

熟糯米飯 500克

紅棗、熟蓮子 各40克

青豆、桂圓 各35克

橘餅、冬瓜糖 各30克

蜜餞紅瓜 25克

葡萄乾 20克

玫瑰糖、白糖 各適量

水澱粉、熟豬油 各適量

製作

1熟糯米飯加入白糖、熟豬油、玫瑰糖拌勻；橘餅去核，與冬瓜糖、紅瓜分別切成小丁；桂圓肉、葡萄乾用溫水浸泡，撈出瀝乾。

2取瓦鉢，抹上熟豬油，放入其他果料，填入糯米飯，入籠蒸50分鐘，取出扣入大盤中。

3鍋中加熟豬油燒熱，加入玫瑰糖、白糖、清水燒沸，用水澱粉勾芡，放入青豆、蜜餞紅瓜拌勻，出鍋澆在果飯上即成。



韓式拌意面



原料·調料

義大利麵 300克

鮮墨鬥魚 100克

黃瓜 50克

白梨 1個

熟芝麻 15克

蔥末、蒜末 各15克

精鹽、白糖 各2小匙

白醋、香油 各1大匙

味精 1小匙

韓式辣醬 2大匙

辣椒油 4小匙

製作

1將鮮墨鬥魚洗滌整理乾淨，切成細絲；黃瓜、白梨分別洗淨，均切成細絲。

2取小碗，放入蒜末、蔥末，加入韓式辣醬、精鹽、香油、辣椒油、白醋、味精、熟芝麻攪拌均勻成醬汁。

3鍋置火上，加入適量清水、少許精鹽燒沸，放入義大利麵煮熟，再放入墨魚絲煮至熟透，撈出瀝乾，裝入碗中晾涼。

4加入調好的醬汁調拌均勻，裝入盤中，撒上黃瓜絲、白梨絲，即可上桌。

綠豆胡蘿蔔粥



原料・調料

綠豆 200克

胡蘿蔔 100克

冰糖 適量

製作

1將綠豆去掉雜質，放入小盆內，加上適量溫水浸泡至透，撈出瀝水；胡蘿蔔去根，削去外皮，用清水洗淨，切成小粒。

2淨鍋置火上，加入適量清水，放入綠豆燒沸，轉小火煮約1小時。

3撇去表面的浮沫，再加入胡蘿蔔粒調勻，繼續用小火煮10分鐘，然後加入冰糖熬煮至溶化，出鍋裝碗即成。



消暑綠豆粥



原料·調料

西瓜 150克

水蜜桃 100克

綠豆 75克

銀耳 10克

冰糖 3大匙

製作

1銀耳用冷水浸泡回軟，擇洗乾淨；西瓜去皮及籽，切成小塊；蜜桃去掉果核，切成小瓣。

2鍋中加入清水和綠豆燒沸，轉小火煮40分鐘，再下入銀耳及冰糖攪勻，煮約20分鐘。

3放入西瓜塊和蜜桃瓣，續煮3分鐘，離火自然冷卻，裝入大碗中，用保鮮膜密封。

4把綠豆粥放入冰箱內冷凍20分鐘，食用時取出，裝碗上桌即可。



原料·調料

綠豆 300克

陳皮 1片

白糖 適量

製作

1將綠豆去掉雜質，放入小盆內，加入適量清水浸泡4小時，撈出；陳皮用溫水浸泡並洗淨，瀝乾水分，切成小塊。

2取高壓鍋，加入適量清水，放入綠豆、陳皮，蓋上鍋蓋，用中小火煮20分鐘至熟，離火晾涼。

3將煮熟的綠豆加入白糖調勻，倒入榨汁機中，用中速攪拌成糊狀，取出盛入碗中即可。

黑糯米紅綠粥



原料・調料

黑糯米 150克

綠豆、紅豆 各100克

薑片 5克

冰片糖 適量

製作

1將黑糯米、綠豆、紅豆分別淘洗乾淨，用清水浸泡6小時。

2鍋中加入適量清水，放入黑糯米、紅豆、綠豆、老薑燒開，再改用小
火煮約60分鐘。

3待米爛成粥，再加入冰片糖煮至溶化，即可出鍋裝碗。

海鮮伊府面



原料·調料

麵粉 250克

墨魚 100克

淨花蛤 150克

淨蝦仁、鮮香菇 各50克

油菜心 75克

雞蛋 3個

蔥段、薑片 各少許

精鹽 1小匙

味精 少許

料酒 1大匙

植物油 適量

製作

1將麵粉放在容器內，加入雞蛋和少許清水調勻，再揉搓均勻成麵糰。

2墨魚洗淨，剖上一字刀，再片成片，洗淨，一分為二；鮮香菇用清水浸泡並洗淨，去掉菌蒂，切成絲。

3將和好的麵糰擀成面皮，切成細麵條，放入清水鍋中煮好，撈出過涼，再放入熱油中略炸，撈出。

4鍋中留底油燒熱，下入蔥段、薑片炒香，放入花蛤、香菇、墨魚，加入料酒和清水煮沸，加入精鹽、味精、麵條、蝦仁、油菜心炒拌均勻，出鍋裝盤即可。

油菜綠豆粥



原料·調料

綠豆 150克

油菜 100克

稻米 50克

精鹽 少許

製作

1將綠豆、稻米分別淘洗乾淨，再放入清水中浸泡2小時，撈出；油菜去根和老葉，用清水洗淨，瀝淨水分，切成小段用。

2鍋點火，加入適量清水，先放入綠豆煮約30分鐘，再加入稻米，用旺火燒沸。

3轉小火煮至米爛粥成，放入油菜段稍煮幾分鐘，再加入精鹽調味，即可出鍋裝碗。

陳皮綠豆粥



原料·調料

綠豆 200克

稻米 50克

陳皮 5克

白糖 適量

製作

1綠豆、稻米去掉雜質，淘洗乾淨，再放入清水中浸泡約5小時。

2陳皮用清水洗淨，放入小碗內，加入適量熱水浸泡至軟，取出，瀝乾水分，切成細絲。

3淨鍋置火上，加入適量清水，放入綠豆、稻米、陳皮絲煮沸。

4改用中火煲約1小時至綠豆熟透，再加入白糖煮至溶化，出鍋裝碗即成。



蝦肉大雲吞



原料·調料

雲吞皮 適量

蝦仁 300克

荸薺、豌豆 各適量

裙帶菜 適量

黃瓜、蒜黃 各適量

雞蛋清 1個

蔥末、薑末 各5克

精鹽、澱粉 各2小匙

味精 少許

胡椒粉 1 / 2大匙

料酒 2小匙

香油 1大匙

製作

1蝦仁洗淨，一半剁碎，另一半切成小丁，放入蔥末、薑末、豌豆、拍碎的荸薺拌勻。

2加入雞蛋清、香油、料酒、精鹽、胡椒粉、澱粉攪拌均勻成餡料，靜置30分鐘。

3黃瓜去蒂，洗淨，切成片；裙帶菜洗淨，切成段；蒜黃擇洗乾淨，切成小段。

4將黃瓜片、裙帶菜、蒜黃段放入大碗中，加入精鹽、味精、胡椒粉、香油和適量沸水。

5將雲吞片擀薄，包入餡料成雲吞生坯，放入沸水鍋中煮熟，撈出，放入調好的大碗汁中，上桌即可。

香菇醬肉麵



原料·調料

拉麵 200克

水發香菇 100克

醬肉 150克

紅辣椒、青菜 各適量

蔥末、薑末 各10克

精鹽、味精、白糖 各少許

料酒、醬油 各適量

植物油、高湯 各適量

製作

1將香菇、醬肉、紅辣椒分別整理乾淨，切成小丁；青菜洗淨，切成段。

2鋁鍋上火，加入清水燒沸，下入拉麵煮約8分鐘至熟，撈出裝碗。

3鍋中留底油燒熱，下入蔥末、薑末炒香，再放入香菇、醬肉、紅辣椒略炒一下。

4加入精鹽、味精、料酒、醬油、白糖、高湯燒沸，再下入青菜略煮，澆入麵碗中即成。



綠豆薏米炒飯



原料·調料

綠豆 150克

薏米 100克

小黃瓜 50克

玉米筍 20克

蔥末 10克

精鹽、白糖 各2小匙

植物油 適量

製作

1將綠豆、薏米洗淨，放入清水中浸泡約1小時，再放入電鍋中，加入適量清水(淹過綠豆及薏米約1釐米)蒸至熟透。

2將小黃瓜、玉米筍均洗淨，切成小丁，放入沸水中焯燙至熟，撈出瀝乾。

3鍋中加入植物油燒熱，先下入一半蔥末爆香，再加入蒸熟的綠豆及薏米炒勻，然後加入精鹽、白糖調味，撒上其餘蔥末，出鍋裝盤即可。

黑米面切糕



原料·調料

黑米粉 1500克

紅小豆 100克

白糖 200克

製作

1紅小豆淘洗乾淨，放入清水鍋內煮熟，撈出後加入白糖拌勻；黑米粉放在盆內，加入適量清水調成稠糊。

2蒸鍋內鋪好屨布，將黑米糊攤在上面，上火蒸熟，再撒上蒸熟的紅小豆。

3倒入少許黑米糊抹平並續蒸，共攤三層黑麵糊，放入蒸鍋中蒸至熟透。

4取出蒸好的黑米，扣在案板上，切成小塊，即可裝盤上桌。

黑米面饅頭



原料·調料

黑米粉 500克

黃豆面、紅棗 各100克

白糖 適量

桂花糖 適量

泡打粉 適量

製作

1黑米粉、白糖、桂花糖、泡打粉、黃豆面加入溫水揉成麵糰，搓成粗條，揪成劑子。

2取一個劑子揉捏均勻成圓球，用手食指在圓球中間按一個坑，邊按邊轉動手指。

3同時以左手拇指根部並用中指協助捏攏，形成上小下大的圓錐形，至表面光滑成生坯。

4把生坯擺在籠屉內，在頂尖上嵌入一粒洗淨的紅棗，放入蒸鍋內，用旺火蒸約15分鐘至熟，取出即成。

馬鮫魚餃子



原料・調料

冷水麵糰 400克

馬鮫魚 半條

豬肉餡 100克

韭菜 150克

雞蛋 1個

蔥末、薑末 各10克

精鹽 2小匙

味精、胡椒粉 各少許

料酒 2大匙

香油 2小匙

製作

1 韭菜去根和老葉，洗淨，切成碎末；馬鮫魚去掉魚頭、內臟，用清水反覆漂洗血汙，瀝乾水分。

2 將馬鮫魚去掉魚骨，取淨馬鮫魚的魚肉，先切碎，再用刀背砸好，馬鮫魚肉放在容器內，放入豬肉餡、料酒、精鹽和胡椒粉。

3 加入蔥末、薑末、香油、雞蛋、味精和韭菜末，攪至上勁成餡料。

4 將冷水麵糰製成面劑，再擀成面皮，包入調好的馬鮫魚餡料製成餃子生坯，放入沸水鍋內煮熟即可。

奶香玉米餅



原料·調料

玉米麵粉 500克

中筋麵粉 200克

奶粉 150克

雞蛋 4個

白糖 200克

泡打粉、酵母粉 各1大匙

植物油 2大匙

製作

1將玉米麵粉、中筋麵粉放入容器內，先加入奶粉、酵母粉、泡打粉和白糖拌勻。

2磕入雞蛋，加入適量清水，充分調拌均勻成玉米麵糊。

3平底鍋置火上燒熱，抹上少許植物油，將玉米麵糊倒入鍋中成圓餅形狀，待煎至玉米餅呈金黃色時，出鍋即成。

三色玉米粥



原料·調料

玉米 200克

黑米 150克

薏米 100克

冰糖 適量

糖桂花 1小匙

製作

1把玉米取玉米粒，洗淨，放入盆內，加入適量清水，再加上淘洗乾淨的黑米、薏米浸泡3小時。

2將玉米粒、黑米、薏米一同放入鍋中，加入適量清水，用旺火煮沸。

3改小火煮約40分鐘至熟，再加入冰糖和糖桂花，繼續煮約10分鐘至冰糖溶化，即可出鍋裝碗。



芝麻鍋炸



原料·調料

麵粉、牛奶 各240克

熟芝麻 100克

雞蛋 2個

白糖 3大匙

澱粉 4小匙

植物油 適量

製作

1將熟芝麻放入粉碎機中粉碎，倒入小碗中，加入白糖拌勻；雞蛋磕入容器中，加入澱粉、牛奶、麵粉攪拌均勻。

2鍋置火上，加入適量清水燒沸，慢慢倒入麵粉液攪炒至黏稠，倒入容器中晾涼、定型，取出，切成長方條，再黏勻澱粉。

3鍋置火上，加入植物油燒熱，下入鍋炸條炸至淺黃色，撈出擺盤，撒上芝麻白糖末即可。

玉米餅子



原料・調料

玉米麵粉 500克

白糖 100克

小蘇打 少許

植物油 適量

製作

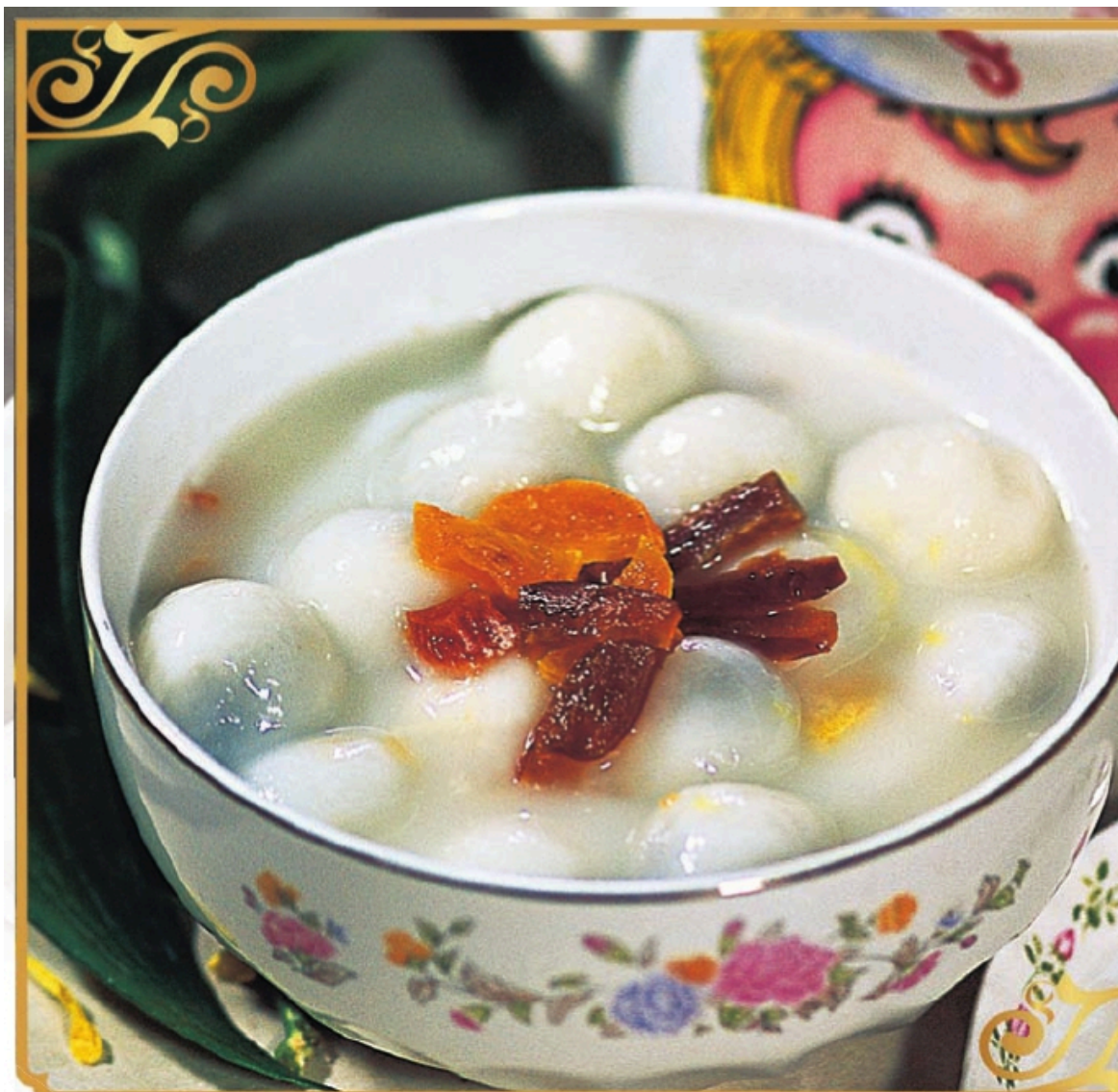
1玉米麵粉放入容器內，加入適量溫水和成比較軟的玉米麵糰，稍錫20分鐘，再加入小蘇打、白糖和勻。

2平底鍋內置火上，刷上少許植物油燒熱，取少許麵糰，用雙手團至光滑貼在平底鍋內按扁，依次貼完。

3加蓋，用小火煎烙至餅子底面略硬，爛熟，鏟出餅子，再放入燒至五成熱的油鍋內炸透，撈出，裝盤即成。



花生蜜餞湯圓



原料·調料

糯米粉 500克

熟麵粉 60克

花生碎 50克

蜜棗粒 45克

海棠蜜餞粒 40克

白糖 200克

熟豬油 3大匙

製作

1糯米粉加入白糖100克，用開水燙透，再加入少許熟豬油調勻，揉搓均勻，稍錫成麵糰。

2將蜜棗、海棠蜜餞、花生碎一起加入白糖、熟豬油、熟麵粉搓勻，放入方盤內壓實，再切成方塊成餡料，放入冰箱中冷凍40分鐘。

3糯米麵糰搓成條，下成面劑，擀成圓餅，包入餡料，滾圓，下入沸水中煮透，見全部膨脹、浮在水面時，撈出裝碗，澆入原湯即可。

傳統打糕



原料·調料

糯米 1000克

紅小豆、黃豆 各400克

白糖 100克

製作

1將紅小豆淘洗乾淨，放入水鍋中煮至熟爛，撈出瀝乾，放入鍋內，加入白糖炒成豆沙粉。

2黃豆洗淨，放入炒鍋內炒熟出香味，出鍋，磨碎成粉，篩成細豆面。

3糯米淘洗乾淨，浸泡10小時，擺在屨布上，放入蒸鍋內，用旺火蒸約20分鐘，取出。

4把蒸熟的糯米放在木槽上，用木槌打成細泥成團，再打成黏糕，然後切成條塊，裹上熟豆面和豆沙粉即成。

紅豆涼糕



原料·調料

糯米 500克

紅豆粉 200克

熟麵粉 100克

熟芝麻仁 100克

熟瓜子仁 25克

青絲、紅絲 各25克

碎花生仁 25克

白糖 200克

香精 2克

製作

1糯米洗淨，用溫水泡2小時，放入蒸鍋內蒸熟，取出，搗成細泥狀成糯米團。

2熟芝麻仁擀碎，放入白糖、瓜子仁、青絲、紅絲、香精、碎花生仁拌勻成餡料。

3將紅豆粉放入蒸鍋內蒸熟，取出晾涼，與糯米團、熟麵粉一起揉搓均勻，製成麵糰，搓成長條狀，揪成劑子。

4把劑子按扁，放入餡料包好，團成圓球，按成圓餅，擺入盤內，放入冰箱內冷藏即成。

果仁酥



原料·調料

麵粉 150克

核桃仁、松子仁 各適量

瓜子仁、芝麻 各適量

雞蛋黃 2個

白糖、植物油 各4大匙

蘇打粉 1小匙

製作

1將白糖放入大碗中，先加入雞蛋黃和適量植物油攪拌均勻。

2放入麵粉、蘇打粉、瓜子仁、松子仁、芝麻、核桃仁慢慢攪拌均勻，製成麵糰。

3將麵糰每15克下1個小劑，團成圓球，按上1個核桃仁，依次做好成果仁酥生坯。

4電餅鐺預熱，放入果仁酥生坯，蓋上蓋，用上下火120°C烤約20分鐘，取出裝盤，即可上桌。

馬齒菜包子



原料·調料

麵粉、鮮馬齒菜 各500克

韭菜末 250克

水發海米、蝦仁 各30克

發酵粉 20克

蔥花、薑末 各1 5克

精鹽 1大匙

味精、甜醬 各2小匙

五香粉 1小匙

香油、高湯 各2大匙

製作

1馬齒菜洗淨，用沸水略焯一下，撈出瀝乾，剁成末；蝦仁挑去泥腸，洗淨，切成小粒。

2馬齒菜、韭菜、高湯、海米、蝦仁、精鹽、味精、甜醬、蔥姜、五香粉、香油拌勻成餡心。

3將發酵粉加入溫水調開，放入麵粉中和成發酵麵糰，揪成面劑，擀成面皮，包入餡料，捏成包子狀，放入蒸籠中蒸熟即成。

八鮮面



原料・調料

麵粉 500克

黃瓜 150克

熟豬瘦肉 125克

蒲菜 50克

熟筍、青豆 各25克

水發海米 25克

熟雞胸肉 25克

蒸雞蛋糕 25克

精鹽、味精 各少許

豬肉湯 1250克

製作

1將麵粉放入盆內，加入適量清水和好，擀成麵條，下鍋煮熟，出鍋盛入碗內。

2熟豬瘦肉、蒸雞蛋糕、熟筍、熟雞胸肉、黃瓜均切成丁；蒲菜洗淨，切成小段。

3鍋中加入肉湯、豬肉丁、海米、青豆、熟筍、雞蛋糕、黃瓜、蒲菜煮沸，再加入精鹽、味精、雞肉丁調勻，出鍋澆入麵條碗內即成。



栗蓉艾窩窩



原料·調料

栗子、糯米飯 各適量

山楂糕條 少許

黑芝麻 少許

白糖 75克

椰蓉 適量

牛奶 120克

植物油 2大匙

製作

1糯米飯放入塑膠袋中，加入少許清水揉勻揉碎；栗子去殼及皮膜，洗淨，放入清水鍋中煮熟，撈出，再放入粉碎機中，加入牛奶一起粉碎，打成栗子蓉。

2鍋中加入植物油，倒入栗子蓉慢慢燒熱，攪炒均勻，再加入白糖攪炒至黏稠狀，倒入盤中晾涼。

3將揉好的糯米分成8塊，按扁成皮，包入栗子蓉團成球狀，再放入椰蓉中滾黏均勻，擺入盤中，放上山楂糕條和黑芝麻即可。

蹄花捲



原料・調料

發酵麵糰 400克

青絲、紅絲 各少許

香油 20克

食用鹼水 少許

製作

1 發酵麵糰用食用鹼水揉勻，揪成10個面劑，揸平，擀成面皮，一半塗上香油，撒上青絲、紅絲後對折，另一半再塗香油，撒上青絲、紅絲。

2 對折成90°扇形，用快刀在尖頭處順中心2/3處切開，再將兩邊向後翻轉，捏攏捏緊向下放，刀口翻出，做成形似豬蹄的生坯。

3 把生坯整齊地碼入蒸鍋中，入籠用旺火蒸熟，取出即成。



淮陰湯包



原料・調料

麵粉 500克

雞胸肉 150克

肉皮凍 100克

豬肥瘦肉 75克

面肥 50克

薑末、蔥薑汁 各適量

料酒、醬油 各適量

食用鹼水、鮮湯 各適量

芝麻粉、白糖 各適量

香油、熟豬油 各適量

製作

1 豬肉、雞胸肉洗淨，切成末，加入香油、醬油、白糖、料酒、芝麻粉、薑蔥汁、鮮湯和肉皮凍拌勻成餡心。

2 麵粉加入面肥、溫水揉成麵糰，待發酵後加入食用鹼水揉勻，稍錫成發酵麵糰。

3 把發酵麵糰搓成條，揪成劑子，包入餡心成湯包生坯，入鍋蒸熟即成。

白菜水餃



原料·調料

麵粉 500克

白菜 300克

豬肉蓉 250克

水發木耳 75克

薑末 15克

精鹽、味精 各少許

十三香粉 少許

香油 1大匙

植物油 3大匙

製作

1白菜洗淨，剝成碎末，加入少許精鹽醃漬一下，擠出水分，放入容器內。

2加入薑末、剝碎的水發木耳、精鹽、味精、十三香粉、香油、植物油攪勻成餡料。

3麵粉加入適量清水和成麵糰，揉勻後略錫，搓成長條，揪成劑子，擀成圓皮，包入餡料，捏成月牙形餃子生坯。

4鍋中加入適量清水燒沸，下入餃子生坯，順一個方向推轉，煮開後點涼水(如此三次)，待餃子熟透、鼓起，撈出裝盤即可。

荷葉餅



原料·調料

中筋麵粉 500克

酵母粉 15克

白糖 3大匙

熟豬油 1大匙

植物油 2大匙

製作

1中筋麵粉放入容器中，加入白糖、酵母粉、熟豬油和勻成麵糰，稍饒10分鐘。

2將麵糰放在案板上，擀成長方形面皮，再用小碗扣成圓形餅皮。

3在餅皮的表面刷上一層植物油，再對折成半圓形，然後在上面刮上井字花刀成生坯。

4把生坯用濕布蓋嚴，錫4 5分鐘，再入籠旺火蒸8分鐘至熟，取出裝盤即可。

雞蛋灌餅



原料·調料

麵粉 300克

和好的麵糰 200克

午餐肉 50克

榨菜 25克

雞蛋 4個

蔥花 25克

精鹽 少許

料酒 1小匙

植物油 適量

製作

1榨菜用清水浸泡片刻，切成末；午餐肉切成碎末，放入大碗內，磕入雞蛋調拌均勻，再加入切好的榨菜末、料酒和蔥花調拌均勻成雞蛋液。

2

3將麵粉放入容器內，加入清水和少許植物油（水和油的比例為2:8），充分調拌均勻，再揉搓成油酥麵糰，然後用和好的麵糰包起來。將麵糰口封緊，放在案板上，用擀麵杖擀壓後成餅狀，電餅鏞加熱，加入少許植物油，放入麵餅生坯烙至起鼓。

4用小刀劃一開口，灌入調好的雞蛋液，再烙片刻，取出，裝盤上桌即可。

馬齒菜包子



原料·調料

麵粉、鮮馬齒菜 各500克

韭菜末 250克

水發海米、蝦仁 各30克

發酵粉 20克

蔥花、薑末 各15克

精鹽 1大匙

味精、甜醬 各2小匙

五香粉 1小匙

香油、高湯 各2大匙

製作

1馬齒菜洗淨，用沸水略焯一下，撈出瀝乾，剁成末；蝦仁挑去泥腸，洗淨，切成小粒。

2馬齒菜、韭菜、高湯、海米、蝦仁、精鹽、味精、甜醬、蔥花、薑末、五香粉、香油拌勻成餡心。

3將發酵粉加入溫水調開，放入麵粉中和成發酵麵糰，揪成面劑，擀成面皮，包入餡料，捏成包子狀，放入蒸籠中蒸熟即成。

五色炒玉米



原料·調料

嫩玉米粒(罐頭) 150克

豌豆粒、小香菇 各30克

紅椒、冬筍 各30克

蔥末、薑末 各5克

精鹽、味精 各1 / 2小匙

料酒 1小匙

水澱粉 2小匙

奶油、植物油 各2大匙

製作

1將玉米粒取出，用清水沖淨；小香菇去蒂，洗淨，切成小丁；紅椒洗淨，去蒂及籽，切成小丁；冬筍去殼，洗淨，切成小丁；豌豆粒洗淨，瀝乾水分。

2將五種原料分別放入沸水鍋內，加上少許精鹽焯燙至透，撈出瀝乾。

3鍋中加油燒熱，用蔥末、薑末炆鍋，再烹入料酒，添入少許清水，然後加入精鹽、味精、奶油燒沸。

4下入五色原料翻炒至入味，用水澱粉勾芡，淋入少許明油，出鍋裝盤即可。



圖書在版編目 (C I P) 數據

精品家常菜 / 韓密和主編. -- 長春 : 吉林科學技術出版社, 2016.2

ISBN 978-7-5578-0225-7

I. ①精... II. ①韓... III. ①家常菜餚 - 菜譜 IV. ①TS972.12

中國版本圖書館CIP數據核字(2016)第007335號

精品

家常菜

主編 韓密和

副主編 杜金平

出版人 李梁

策劃責任編輯 張恩來

執行責任編輯 趙渤

封面設計 雅碩圖文工作室

制版 雅碩圖文工作室

開本 720mm×1000mm 1/16

字數 300千字

印張 18

印數 1-7000冊

版次 2016年5月第1版

印次 2016年5月第1次印刷

出版 吉林科學技術出版社

發行 吉林科學技術出版社

地址 長春市人民大街4646號

郵編 130021

發行部電話/傳真 0431-8567781785635177856517

59856516288560061185670016

儲運部電話 0431-86059116

編輯部電話 0431-85659498

網址 www.jlstp.net

印刷 長春吉廣控股有限公司

書號 ISBN 978-7-5578-0225-7

定價 35.00元

如有印裝質量問題可寄出版社調換

版權所有 翻印必究 舉報電話：0431-85635186

版權頁

書名：川菜我來煮：3步圖解版手把手教你做好蔬菜、畜肉、禽蛋豆製品、水產品、主食

主編：飲食生活編委會

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