

一方水土养一方人，一方人育一方情。赣菜，赣人劳作所创。生息所系，习俗所酿，史地所蕴，杯盘碗碟之间，色香味形之中，自有千般风情，万卷春秋。江西开埠渊远，文明史长。因地

个显著特征。一是带来新的种养

品种，大大丰富了饮食……

赣菜新谱



2-1

8

南昌市烹饪协会
江西饭店
江西科学技术出版社



责任编辑：刘 峰

龚建武

封面设计：小 武

二、三十年代，江西都有过大规模的人口迁入。这些迁入人口当地的影响，及映在饮食方面有两个显著特征。一是带来新的种养品种，大大丰富了饮食、特别是菜肴的种类、资源；二是带来了新的烹饪技艺与饮食习惯，促进了当地烹饪技艺的提高，同时也增加了当地的饮食情趣。早期的赣地菜肴取料于当地物产，因料施艺，原汁原汤，不尚辛辣，酥烂鲜香，味感醇和，是历史上典型的山东、淮扬、四川、广东四大菜系中的淮扬菜系。正是与外来烹饪技艺和外来饮食习惯、风味长时间的糅合和渗透，逐步形成赣菜味型多样、酥烂脆嫩、鲜香可口、咸辣适中、色型斑斓的特有风味和烹饪技艺。因此，广纳兼蓄，博采众长，渐善臻熟，是赣菜深厚的第一层意蕴。

ISBN 7-5390-1222-6



9 787539 012223 >



TS



主 编：洪礼和
副主编：金德 汪声瑜 涂立波 宗金龙

為贛菜新譜一書題

贛菜新譜

丁丑年 胡長清



编 委：曾小元 尚学良 杨铭金 丁常和 程光栋 杜明哲
章志强 胡达绚 梁裕郁 袁 峰 邬春山 赵 武

江西科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

赣菜新谱/南昌市烹饪协会
江西饭店
—江西南昌:江西科学技术出版社
ISBN 7-5390-1222-6/TS·27

I. 赣菜新谱
II. 南昌市烹饪协会
江西饭店
III. 轻工业、手工业
IV. TS·97

国际互联网(Internet)地址:
[HTTP://WWW.NCU.EDU.CN:800/](http://www.ncu.edu.cn:800/)

赣菜新谱

南昌市烹饪协会
江西饭店

出版	江西科学技术出版社
发行	
社址	南昌市新魏路 17 号
	邮编:330002 电话:(0791)8513294 8513098
制版	广州培基印刷镭射分色有限公司
印刷	广州金羊彩印有限公司
经销	各地新华书店
开本	787×1092 1/16
彩图	3.5印张
印数	8000册
版次	1997年10月第1版 1997年10月第1次印刷
书号	ISBN 7-5390-1222-6/TS·27
定价	22.00元

(赣科版图书凡属印装错误,可向出版社发行部或承印厂调换)

汇集群英，发扬传统，
创出特色，服务大众。

吴官正
一九九四年四月

中共中央政治局委员，原中共江西省委书记，
现中共山东省委书记吴官正同志题词

弘揚贛菜
飲食文化
提高贛菜
烹飪技藝

丁丑年春

舒惠國

中共江西省委书记舒惠国同志题词

四星望月群英荟

三杯家鄉風味濃

舒聖佑

一九九七年
六月廿日

江西省政府省长舒圣佑同志题词



序 言

一方水土养一方人，一方人育一方情。赣菜，赣人劳作所创，生息所系，习俗所酿，史地所蕴，杯盘碗碟之间，色香味形之中，自有千般风情，万卷春秋。

江西开埠渊远，文明史长。因地处闽、粤、湘、鄂、皖、浙六省之间，江西自古即有“吴楚咽喉，江右冲要”之称。赣江纵贯南北，为岭南通京大衢，江西又有东南门户之谓。特殊的区位，加之土地肥沃，物产丰饶，使江西成为重要的人口徙栖地。历史上，唐、宋、元、明、乃至本世纪二、三十年代，江西都有过大规模的人口迁入。这些迁入人口对当地的影响，反映在饮食方面有两个显著特征。一是带来新的种养品种，大大丰富了饮食、特别是菜肴的种类、资源；二是带来新的烹饪技艺与饮食习俗，促进了当地烹饪技艺的提高，同时也增添了当地的饮食情趣。早期的赣地菜肴取料于当地物产，因料施艺，原汁原汤，不尚辛辣，酥烂鲜香，味感醇和，是历史上典型的山东、淮扬、四川、广东四大菜系中的淮杨菜系。正是与外来烹饪技艺和外来饮食习俗、风味长时间的糅合和渗透，逐步形成了赣菜味型多样、酥烂脆嫩、鲜香可口、咸辣适中、色型斑斓的特有风味和烹饪技艺。因此，广纳兼蓄，博采众长，渐善臻熟，是赣菜深涵的第一层意蕴。

江西人文昌盛，名士辈出。涵盖中华文化精髓的儒释道三家，在江西有过璀璨与辉煌。教化儒家精神的书院首先起源于江西。历史上的白鹿洞、濂溪、白鹭、象山、鹅湖等书院称誉天下。佛教南传，兴盛于赣。神宗“五家七宗”，其中曹洞、临济、沩仰、黄龙、扬岐“三家五宗”出于江西。历史上有“求官到长安，求佛到江西”之说。江西又是道教弘扬福地。道教的主要创始人之一张道陵的曾孙张盛定居龙虎山，开创天师道系；西晋葛玄、葛洪修炼于阁皂、玉笥二山，后世尊崇不辍。古籍所载36洞天、72福地，江西便占6洞天、13福地。正是因为这独特的人文鼎盛氛围和得天独厚的自然景观，引来不少历史名人驻足留

连。他们喝这一方水，吃这一方食，兴从中来，情从中溢，使得赣菜留下不少与名人关联的往事趣闻。滕王阁上王勃欣命“洪都鸡”，白居易感怀“思乡鱼”，朱元璋饿吃“流浪鸡”，等等，都是赣菜与名人结下的传闻佳话。特别一提的是，当今走红的赣菜“四星望月”，就是毛主席亲自命名的富有想象力的名字，反映了当年战斗岁月的艰辛和老一辈无产阶级革命家的大度与乐观。江西又是名士辈出之地。唐宋八大家，江西占其三，“新喻三孔”（孔文仲、孔武仲、孔平仲）、“鄱阳三洪”（洪适、洪遵、洪迈），“吉州二刘”（刘过、刘仙轮），及杨万里，文天祥等，众多华夏文苑中的璀璨明星都诞生在江西这块灵地。历代朝臣中，江西藉高官厚禄者不乏其人。在明代，有“朝仕半江西”之说。这些生于斯、长于斯的历代名人，与故土饮食自有一股割不断的情结，赣菜“文山里脊丁”，就包含民族英雄文天祥精烹饪、善待客的佳话；“冻米肉丸”，留下戏剧大师汤显祖廉俭巧成的趣闻；“金板搭银桥”，则留下清代翰林学士、兵部尚书朱轼（江西高安人）除暴安良的动听传说，这些典故和传说，虽然不一定真实可信，甚至有的是随意附会，但传说一经传开，菜名借着人名而美谈于世，烹艺借着美名流传人间，这正是赣菜所包含的名人情结的深义所在。这也是赣菜深涵的第二层意蕴。

江西民风醇厚，重情富义。无论是寒士及第，步入达官贵人之列，还是一介布衣，躬耕桑梓，乡土亲情永远是抹不去的内心情愫。《齐东野语》载有一典：一江西藉读书人进京求见大诗人杨万里。杨万里对他说：“你是从江西来的，可带有‘配盐幽菽’，能不能给我少许？”这位读书人听了莫明其妙，不知“配盐幽菽”为何物，向杨讨教。杨拿出一部字书，翻到“豉”字目下，其注释即是“配盐幽菽”，方知指的就是江西民间普遍制作的豆豉。此典虽说是杨万里有意考考那位自负的书生，却也可看出杨万里的思乡情结及赣菜主要配料之一的豆豉在当时的影响。由于江



西士人入仕者众多，家乡菜肴也因之带入上流社会家庭，这是赣菜品味的一个重要升华。传说解缙在朝之时，有次赶上皇母五十大寿。解缙为让江西免遭寿礼搜刮之灾，主动要求承担江西一方的寿礼之负。至献礼日，解缙给皇母献上一礼盒。皇母打开一看，却是一只汪汪直叫的小黄狗。皇母大怒，欲治其罪。解缙跪禀曰：《周礼·天官》云，凡王者馈食用六谷，膳用六牲。狗为六牲之一，大吉之日献上江西地方名菜“黄焖狗肉”，是遵古法大礼，一是祝皇母寿比南山，二是让江西臣民铭记皇恩。听此一说，皇母、皇上气也就消了，并特许解缙亲自烹制。待烹好端上，鲜香四溢，满朝开颜。从此“黄焖狗肉”列入宫廷名菜。江西有些菜肴不惟味美，其中包含很深的礼仪意蕴。据《宜春市志》记载，过去当地官宦人家烹制一道名菜“一品锅”，系用鸡、鸭、蹄肘子摆成“品”字形，再用海参、鱼翅、鱼丸、虎皮蛋等菜填满空隙，成一体。此菜是官宦人家不便把一些穷亲戚请来家里，便专门烹制此菜送去，以尽情礼。赣菜最旺盛的生命力还在于它的平民情缘。赣菜的色香味形，是江西百姓烹饪实践中创造出来的，它与百姓有关的典趣佳闻，则闪耀着生动的习俗风情的光环。如“芙蓉蟹羹”这道菜，就有一段一对师兄弟为争师妹为妻，一比烹艺高低的故事。“全家福”就有一段妻离子散、终归团聚的悲曲欢歌。无论是步入上流社会而显“阳春白雪”，还是衍生乡村市井贱为“下里巴人”，赣菜均带有醇厚的赣人情结，这是赣菜深涵的第三层意蕴。

诚然，就今日国内各大菜系的名气而言，赣菜远不如公认的鲁、川、粤、苏、徽、浙、闽、湘等八大菜系名声之响亮。不要说是外界知之者少，即便是本省人，认同者也为数不多。但就菜的品位而言，赣菜经千百年的演变与创制，逐渐形成了用料广泛、注重刀工、讲究火候，口味咸鲜偏辣、原汁原味，色香味形具佳的独特地方特色，可与“八大菜系”中的任何一个菜系相媲美。

就是这样一枝烹饪园中的奇葩，何以会藏在深闺人不识？这只有在江西经济、社会历史发展的大背景中去寻找答案。

历史上，隋、唐、五代至两宋，江西的经济社会发展经历了由兴盛而至辉煌的发展过程，自明至清，直至本世纪三、四十年代，江西经济渐趋衰落，并逐渐跌入了近、现代经济发展的边缘地带。本身即为经济、社会、文化集合载体的饮食肴馔，在历史发展的长河中不可避免的随波逐流。赣文化的兴盛衰落史，也就是赣菜的兴盛衰落史。令人遗憾的是，赣菜随着江西经济在全国地位的失落而失去了应有的光环，直至名落孙山。

值得庆幸的是，在本世纪剩下不多的时间里，历史机遇再次拥抱了江西这方灵地。改革开放，沿长江开放开发，京九铁路贯通，赣文化崛起，香港回归……一波高过一波的推力，在赣江两岸掀起一股股经济勃兴之潮、社会进步之潮、文化昌盛之潮。融江西经济、社会、文化背景于一斑的赣菜，在历史发展的新潮中，也迎来了再创辉煌的好时机。现在摆在我们面前的一项重要任务，是抓紧赣菜的整理、挖掘、继承与创新。真正做到在整理中有发现，在挖掘中有突破，在继承中有创新。让赣菜这一江西瑰宝，走出江西，走向世界。

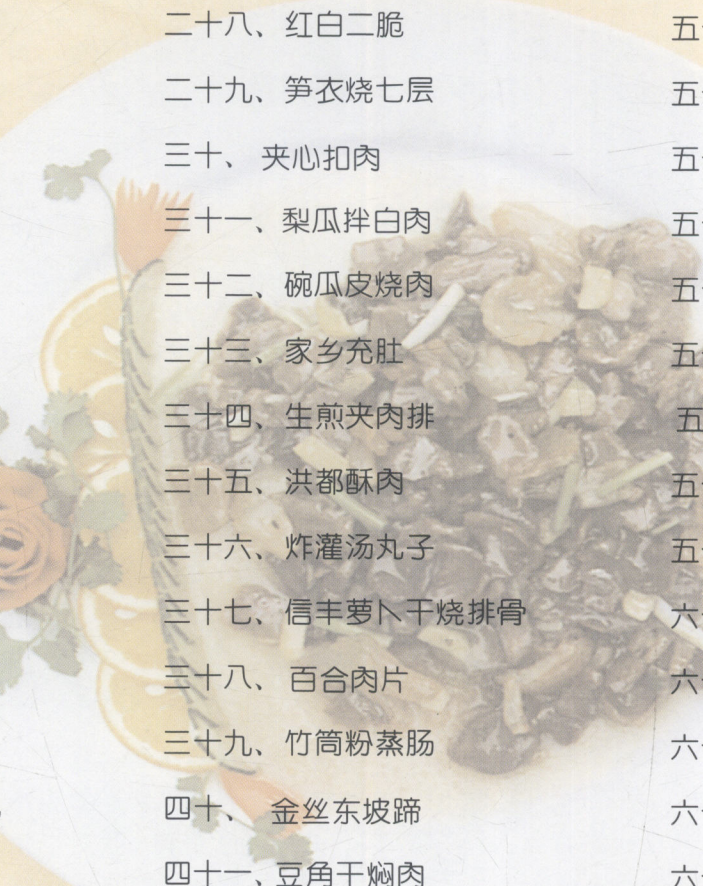
呈现在读者面前的这本《赣菜新谱》，正是江西饭店和南昌市烹饪协会的一些有识之士，对赣菜进行“继承、发展、创新、提高”所收获的丰硕成果，是他们为世人奉献的一份丰盛晚宴。他们的劳动，为赣菜进一步的特色化、系统化，作出了极有意义的贡献。我对他们的辛勤劳动表示忠心感谢，同时希望通过大家进一步的努力，使赣菜早日跨进全国知名地方菜系之列。

洪礼和

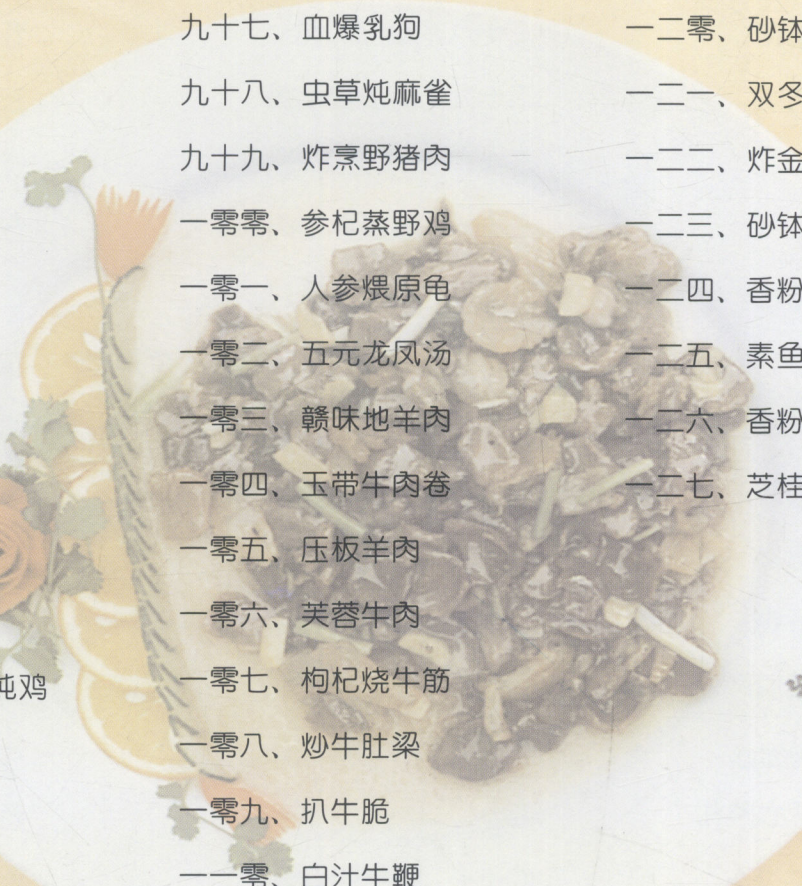
一九九七年初夏



目 录

- 
- | | | |
|-----------|--------------|------------|
| 一、棉花里脊片 | 二十四、五香冻蹄 | 四十七、双鱼戏珠 |
| 二、鄱湖狮子头 | 二十五、湖田板栗肉 | 四十八、三杯脚鱼 |
| 三、芝麻金钱肉 | 二十六、莲子扣肉 | 四十九、干煸鳝丝 |
| 四、鲜腊相会 | 二十七、干盐菜压肉 | 五十、干烧鱼脯 |
| 五、墨鱼煨蹄花 | 二十八、红白二脆 | 五十一、生煎虾饼 |
| 六、椒盐棒肉 | 二十九、笋衣烧七层 | 五十二、鄱湖胖鱼头 |
| 七、黄焖爪尖 | 三十、夹心扣肉 | 五十三、豆苗琵琶虾 |
| 八、汤泡肚仁 | 三十一、梨瓜拌白肉 | 五十四、麻油烧大鳝 |
| 九、花椒麻花肚 | 三十二、碗瓜皮烧肉 | 五十五、白汁桂鱼卷 |
| 十、焦炸肚仁 | 三十三、家乡充肚 | 五十六、熏肉炖鱼鳅 |
| 十一、交切肉 | 三十四、生煎夹肉排 | 五十七、家乡鱼 |
| 十二、五彩溜肚条 | 三十五、洪都酥肉 | 五十八、高丽银鱼 |
| 十三、凤肝猪排 | 三十六、炸灌汤丸子 | 五十九、面拖鱼糕 |
| 十四、金钱肝卷 | 三十七、信丰萝卜干烧排骨 | 六十、莼麻鳝鱼片 |
| 十五、枣泥高丽肉 | 三十八、百合肉片 | 六十一、葱烧通心河鳗 |
| 十六、干烹肉面丝 | 三十九、竹筒粉蒸肠 | 六十二、烩鱼羹 |
| 十七、生仁酥心肉丸 | 四十、金丝东坡蹄 | 六十三、炸虾排 |
| 十八、炒酥肝 | 四十一、豆角干焖肉 | 六十四、七星螃蟹 |
| 十九、柚皮肉丝 | 四十二、薯梗炒肉丝 | 六十五、家乡酥鱼 |
| 二十、烟笋大肠 | 四十三、核桃肉卷 | 六十六、过桥脆炸鳝 |
| 二十一、元宝肉 | 四十四、杜仲腰花 | 六十七、芙蓉清汤鸭片 |
| 二十二、美味粉蒸肉 | 四十五、马齿苋焖肉 | 六十八、封坛鱼 |
| 二十三、腐乳象牙肉 | 四十六、葱白乌鱼球 | 六十九、新雅鸡 |

目 录

- 
- 七十、红酥鸡
七十一、炒蜇脰
七十二、酸辣菠萝鸭
七十三、三套鸡
七十四、荷香粉蒸鹅
七十五、生酥鸭
七十六、干贝封蒸鸡
七十七、如意凉冻
七十八、红酥肉鸽
七十九、红焖茭实鸭
八十、丁桂烩鸭
八十一、菜心鸭掌
八十二、天麻童子鸡
八十三、家乡酥鸡
八十四、永新萝卜干炖鸡
八十五、苑中豉汁鸭
八十六、乌凤明筋
八十七、参芪肉鸽
八十八、豫章酥鸭
八十九、香粉芋蛋
九十、银鱼蒸水蛋
九十一、三杯狗肉
九十二、原汤地羊
九十三、香粉石鸡腿
九十四、粉皮炖羊肉
九十五、葱爆狗肉
九十六、匡庐石鸡腿
九十七、血爆乳狗
九十八、虫草炖麻雀
九十九、炸烹野猪肉
一零零、参杞蒸野鸡
一零一、人参煨原龟
一零二、五元龙凤汤
一零三、赣味地羊肉
一零四、玉带牛肉卷
一零五、压板羊肉
一零六、芙蓉牛肉
一零七、枸杞烧牛筋
一零八、炒牛肚梁
一零九、扒牛脆
一一零、白汁牛鞭
一一一、酿冬瓜圈
一一二、锅贴冬笋
一一三、兴国三蒸
一一四、家乡锅巴
一一五、宁都酿豆腐
一一六、干炸三肝花卷
一一七、毛芋墨鱼炖排骨
一一八、三叠豆腐衣
一一九、炒豆花
一二零、砂钵海鲜豆腐
一二一、双冬素鱼皮
一二二、炸金松
一二三、砂钵芋茼丸
一二四、香粉炒生菜
一二五、素鱼
一二六、香粉土豆卷
一二七、芝桂珍珠丸

1 棉花里脊片



一、菜肴定名：以主料及形态定名。

二、烹调方法：炒。

三、原料选择：

- 1、主料：猪里脊肉 150 克。
- 2、配料：蛋清 3 个，玉兰片 50 克，子姜 15 克，鲜青椒 15 克，葱 25 克。
- 3、调料：干淀粉 15 克，湿淀粉 10 克，料酒 50 克，鸡清汤 50 克，精盐、味精适量，色拉油 1000 克（约耗 75 克）。

四、切配：

- 1、里脊肉切片后拍松加调味品腌渍片刻，用湿淀粉抓匀后在沸水中焯过捞起，并用洁布吸干水分待用。
- 2、玉兰片、子姜、鲜青椒分别切成片，葱切段待用。
- 3、蛋清打成泡沫状，加入干淀粉制成蛋泡糊待用。

五、烹调：

- 1、炒锅上火放入色拉油烧至二至三成熟时，将焯过水的里脊片拖满蛋泡糊，逐片放入油锅内炸至定形后，倒入漏勺内沥去油。
- 2、锅内留少许底油上火，投入配料翻炒，再加入调味品，放入鸡清汤后勾芡，把炸好的棉花里脊片倒入锅中颠翻数下，淋上明油出锅装盘即成。

六、特点：色泽洁白，松软鲜嫩。

2 鄱湖狮子头



一、菜肴定名：以地名及形态定名。

二、烹调方法：蒸。

三、原料选择：

- 1、主料：净猪肥瘦肉 300 克，净香芋 150 克。
- 2、配料：去皮马蹄末 50 克，火腿末 25 克，水发干贝 75 克，咸蛋黄 4 个，菜心 350 克。
- 3、调料：姜丝 15 克，葱结 25 克，鸡蛋 1 个，好汤 100 克，精盐 8 克，料酒 15 克，酱油 5 克，湿淀粉 30 克，味精、胡椒粉各少许，干淀粉 35 克，色拉油 1500 克（约耗 80 克）。

四、切配：

- 1、香芋切丝放盆内加精盐拌匀腌软，猪肉剁成米粒状。
- 2、将肉粒、香芋丝、马蹄末、火腿末、干贝丝、姜末放一盒内，磕入鸡蛋，加入干淀粉、精盐、酱油、胡椒粉搅打起粘性，分成 4 份，每份包一个咸蛋黄，即为狮子头生坯。

五、烹调：

- 1、炒锅上火，放入色拉油烧至五成熟时，放入狮子头生坯，炸至金黄色捞出，放入汤碗内，加入好汤（与狮子头相平），并加入精盐、料酒、酱油、葱结、姜丝上笼蒸 2 小时左右。至酥烂出笼，拣去葱结。
- 2、炒锅上火，放入清水烧沸，加入少量油，放入菜心、精盐、鸡精、味精，略炒至熟，出锅盛于平底汤盘内。
- 3、炒锅重上火，将狮子头的原汁倒入锅内，狮子头反扣于菜心上，用湿淀粉勾琉璃芡，加入明油，淋浇于狮子头上即成。

六、特点：制作独特，质地软烂，味道鲜美。

3 芝麻金钱肉



一、菜肴定名：以主辅料及形态定名。

二、烹调方法：炸。

三、原料选择：

- 1、主料：瘦猪肉 200 克，熟肥膘肉 175 克。
- 2、配料：白芝麻 100 克。
- 3、调料：精盐 5 克，料酒 5 克，味精适量，麻油 15 克，花椒盐 3 克，鸡蛋 2 个，面粉 100 克，葱姜水 20 克，香菜少许，蕃茄沙司 15 克，熟猪油 1000 克 (约耗 100 克)。

四、切配。

- 1、将猪瘦肉修切成直径 3 厘米，厚 0.3 厘米圆片 24 片，肥膘肉切同样的圆片 24 片，盛入钵内，加葱姜水、精盐、花椒盐、料酒、味精拌匀腌渍待用。
- 2、将芝麻洗干净，晾干用盘装好，鸡蛋打成蛋液，香菜洗净。
- 3、把腌渍好的金钱肉逐片两面沾上面粉，拖上蛋液，再两面粘上芝麻，用手轻按紧，取铁签两根，将粘好芝麻的金钱肉逐片穿好 (一片瘦肉隔一片肥膘肉) 待炸。

五、烹调：

炒锅上火，放入猪油，待油温达五成热，将穿好的金钱肉下锅炸至熟捞起，待油温达七成热时，投入金钱肉复炸片刻，捞出沥油，抽去铁签，并排放盘内，香菜点缀，带椒盐、蕃茄沙司上席即成。

六、特点：形如金钱，香酥味鲜。

4 鲜腊相会

一、菜肴定名：以主料及寓意定名。

二、烹调方法：焖。

三、原料选择：

- 1、主料：猪上脑肉 200 克，腊肉 150 克。
- 2、配料：净冬笋 100 克，青蒜 25 克。
- 3、调料：精盐 2 克，酱油 5 克，料酒 10 克，味精适量，好汤 50 克，白糖 5 克，熟猪油 75 克。

四、切配：

将猪上脑肉、腊肉洗净分别切成 0.3 厘米的薄片，冬笋切同样的片，青蒜洗净切马蹄片。

五、烹调：

炒锅上火，放入猪油，烧至五成热，将鲜肉、腊肉、冬笋分别下锅煸炒，加料酒、精盐、酱油、白糖、好汤焖至汤汁将干时，投入青蒜，稍焖片刻，放入味精，出锅装盘即成。

六、特点：一菜两味，干香鲜嫩。

一、菜肴定名：以主辅料及烹调方法定名。

二、烹调方法：煨。

三、原料选择：

- 1、主料：带骨猪蹄花一只约 1000 克。
- 2、配料：干墨鱼 150 克。
- 3、调料：料酒 30 克，精盐、味精各适量。

四、切配：

- 1、干墨鱼入净水浸泡至软，洗净，切成块状待用。
- 2、蹄花刮洗干净，入锅煮至断生，剔去骨头，在肉面上剞上大十字花刀，连同墨鱼入砂钵内加清水 500 克、精盐、料酒盖好，用棉纸封口。

五、烹调：

砂钵放炉上，用小火煨至酥烂，加入味精，原钵上席。

六、特点：原汁原味，香醇味浓。

5 墨鱼煨蹄花

6 椒盐棒肉



一、菜肴定名：以形态及主料定名。

二、烹调方法：炸。

三、原料选择：

1、主料：猪肥瘦肉 350 克，猪网油二张。

2、配料：马蹄末 30 克，发好的虾米 15 克，鸡腿骨 12 根。

3、调料：鸡蛋 1 个，面粉 75 克，精盐、味精各适量，料酒 15 克，干淀粉 15 克，葱姜水 100 克，湿淀粉 30 克，花椒盐 7 克，熟猪油 1000 克（约耗 75 克）。

四、切配：

1、将猪肉放在垫有生肉皮的砧板上剁成茸，盛入钵内，加入马蹄末、虾米末、湿淀粉搅拌上劲。猪网油修切成 10 厘米见方的片 12 张，鸡蛋磕入碗内，打成蛋液，加面粉、湿淀粉调成全蛋糊待用。

2、将肉茸分别放在 12 张预先撒好干淀粉的网油上，每张放上鸡腿骨一根，逐个卷成棒形状待炸。

五、烹调：

锅上火放入猪油烧至五成热，将棒肉逐个拖上全蛋糊，入油锅炸至浅黄色捞起，待油升到七成热时，将肉棒复炸，倒入漏勺沥油，装入盘内（腿骨朝外放），套上纸花，带花椒盐、蕃茄沙司上席。

六、特点：形态逼真，香酥鲜嫩。

7 黄焖爪尖



一、菜肴定名：以主料及烹调方法定名。

二、烹调方法：焖。

三、原料选择：

1、主料：净猪爪尖 750 克。

2、配料：时令绿叶菜 200 克。

3、调料：酱油 20 克，料酒 50 克，精盐、白糖、味精各适量，葱结 25 克，姜块 15 克，干椒少许，麻油 15 克，猪油 100 克。

四、切配：

将猪爪尖刮洗干净，入沸水锅焯水待用。

五、烹调：

1、炒锅上火放入猪油，投入葱结、姜块、干椒稍煸，倒入爪尖，烹入料酒，加精盐、酱油、白糖，烧沸后移至微火慢慢焖至酥烂。然后拣去葱、姜、干椒，上旺火加入味精，

收稠卤汁淋上麻油，排列成形。

2、原锅洗净上火，放入猪油，倒入时令绿叶菜调味，炒熟摆上盘内即成。

六、特点：卤汁浓稠，酥烂不腻。

8 汤泡肚仁

- 一、菜肴定名：以主料及烹调方法定名。
- 二、烹调方法：余。
- 三、原料选择：
 - 1、主料：猪肚尖 250 克。
 - 2、配料：水发冬菇 15 克，熟火腿 10 克。
 - 3、调料：鸡清汤 750 克，鸡油 10 克，味精、精盐、食碱各适量。
- 四、切配：
 - 1、肚尖修净油膜，顺长直剖数刀（深度为四分之三），再斜片成连刀（一刀连，一刀断），即成鱼鳃片，盛入碗内加碱抓匀，一小时后用清水漂洗干净，用少许料酒抓匀待用。
 - 2、将冬菇、菜心洗净，菜心剖四片，火腿切象眼片。
- 五、烹调：
 - 1、炒锅上火，加清水烧沸后将肚尖倒入，推动几下，捞出盛入汤碗内，火腿片摆在中间。
 - 2、锅内换鸡清汤再上火，烧沸后投入菜心、香菇片刻捞出，摆放在火腿两侧，将汤调好味倒入汤碗内，淋上鸡油即成。
- 六、特点：汤清味鲜，质脆爽口。

- 一、菜肴定名：以主料及烹调方法定名。
- 二、烹调方法：炸。
- 三、原料选择：
 - 1、主料：净猪肚尖 250 克。
 - 2、调料：鸡蛋 2 个，干淀粉 125 克，面粉 50 克，精盐 5 克，料酒 10 克，味精适量，葱姜水 10 克，花椒盐 10 克，麻油 20 克，熟猪油 1000 克（约耗 100 克）。
- 四、切配：
 - 1、肚尖洗净修去油膜，剖上荔枝花刀，再切成象眼块，盛入钵内，加葱姜汁、料酒、味精、精盐、花椒盐拌匀腌渍片刻待用。
 - 2、鸡蛋打散，加入面粉、干淀粉和成全蛋糊。
- 五、烹调：

炒锅上火，放入猪油烧至五成热，将肚尖加少量的干淀粉拌匀后，逐块拖上全蛋糊入锅炸至浅黄色捞出，待油温升至七成热时，入锅复炸至酥，捞出装盘，淋上麻油，带椒盐上席。
- 六、特点：色泽金黄，味香，酥脆。

9 花椒麻花肚



- 一、菜肴定名：以主料及调味定名。
- 二、烹调方法：蒸。
- 三、原料选择：
 - 1、主料：净猪肚 1000 克。
 - 2、调料：花椒 5 克，葱结 15 克，姜块 20 克，精盐 10 克，料酒 15 克，白糖 5 克，香菜、醋少许，味精、胡椒粉、好汤各适量，芝

稀芡，淋在麻花肚上，撒上胡椒粉，淋上麻油后香菜圈边即成。

六、特点：酥烂香鲜。

麻油 20 克。

四、切配：

将净猪肚入锅煮一小时捞出，改切成 5 厘米长，3 厘米宽的条状，条块中间剖三刀，将一头穿入中间，翻转成麻花状，整齐地排扣在碗内，加精盐、料酒、白糖、花椒、味精、好汤，放上葱结、姜块。

五、烹调：

将盛入肚块的碗入笼蒸至酥烂，拣出葱姜，扣入盘中，原汁下锅烹入香醋，勾

11 交切肉

- 一、菜肴定名：以形态及主料定名。
- 二、烹调方法：炸。
- 三、原料选择：
 - 1、主料：熟肥膘肉 300 克。
 - 2、配料：白芝麻 100 克。
 - 3、调料：棉白糖 75 克，鸡蛋清 2 个，干面粉 30 克，三合粉（糯米粉、面粉、干淀粉）75 克，色拉油 1000 克（约耗 75 克）。
- 四、切配：
 - 1、将熟肥膘肉修成 5 厘米见方块，再片成 12 张约 0.5 厘米的薄片，白芝麻洗净晾干，蛋清打散加三合粉调成蛋清糊待用。
 - 2、肥膘肉逐片粘上干面粉，拖上蛋清糊，然后两面粘上白芝麻，用手轻轻按紧待用。
- 五、烹调：

炒锅上火，放入油烧至六成熟时，放入交切肉炸至淡黄色浮起捞出沥油，整齐地摆入盘内，撒上糖粉即成。
- 六、特点：酥脆香甜。

12 五彩溜肚条

- 一、菜肴定名：以色泽、主料及烹调方法定名。
- 二、烹调方法：溜。
- 三、原料选择：
 - 1、主料：净猪肚尖 300 克。
 - 2、配料：水发冬菇丝 10 克，水发玉兰笋丝 15 克，熟火腿丝 10 克。
 - 3、调料：精盐 5 克，料酒 25 克，白糖 50 克，香醋 25 克，葱段 10 克，姜丝 10 克，鸡蛋清 1 个，胡椒粉适量，麻油 15 克，干淀粉 15 克，湿淀粉 10 克，好汤少许，熟猪油 500 克（约耗 50 克）。
- 四、切配：
 - 1、肚尖切成 5 厘米，0.7 厘米宽的小条，装入碗内，用精盐、料酒、蛋清和干淀粉抓匀浆好。
 - 2、取小碗一只，放入好汤、精盐、白糖、香醋、料酒、湿淀粉调成糖醋汁待用。
- 五、烹调：
 - 1、炒锅上火，放入油烧至六成熟，投入肚条滑油。
 - 2、原锅留油少许，将葱姜丝、冬菇丝、玉兰笋丝下锅略炒，倒入糖醋汁，然后放入肚条推匀，淋上麻油，起锅装盘，撒上胡椒粉，火腿丝即成。
- 六、特点：质地脆嫩，甜酸可口。

13 凤肝猪排

- 二、烹调方法：炸。
- 三、原料选择：
 - 1、主料：猪大排三块，每块约 80 克。
 - 2、配料：鸡肝三副。
 - 3、调料：鸡蛋 2 个，面包糠 75 克，面粉 50 克，葱姜汁 50 克，精盐 5 克，花椒盐 10 克，料酒 5 克，味精、胡椒粉各适量，干淀粉 25 克，蕃茄沙司 50 克，色拉油 1000 克（约耗 100 克）。
- 四、切配：
 - 1、猪大排用刀背排捶后，加花椒盐、料酒、胡椒粉、味精、葱姜汁腌渍片刻。然后摊在砧板上，将鸡肝分别排斩在三块猪排上。
 - 2、将猪排的底面（无鸡肝的一面）拍上干面粉，拖上蛋液，再粘上面包糠，再将全蛋糊抹在有鸡肝的一面待用。
- 五、烹调：

炒锅上火，放入油烧至五成熟时，放入猪排炸至金黄色，捞出沥油，每块改切成四小条，装盘并带花椒盐、蕃茄沙司上席。
- 六、特点：香酥、鲜嫩。

14 金钱肝卷

- 一、菜肴定名：以主料及形态定名。
- 二、烹调方法：炸。
- 三、原料选择：
 - 1、主料：猪肝 200 克。
 - 2、配料：猪肥瘦肉 150 克，猪网油一张。
 - 3、调料：鸡蛋 2 个，面粉 50 克，精盐 5 克，花椒盐 15 克，料酒 15 克，白糖、胡椒粉、味精各适量，湿淀粉 25 克，芝麻油 15 克，葱姜汁 25 克，干淀粉 20 克，色拉油 1000 克（约耗 75 克）。
- 四、切配：
 - 1、将猪肝切成丝，入碗内加精盐、料酒、白糖、胡椒粉、味精、干淀粉抓匀浆好待用。另将猪肉制成茸，加入精盐、料酒、味精、葱姜汁、花椒盐、湿淀粉搅拌上劲，将鸡蛋、面粉、淀粉调成全蛋糊待用。
 - 2、将猪网油修成三张 15 厘米长、10 厘米宽的长方片，将网油摊在砧板上，抹上一层全蛋糊，放上肉茸均匀地抹平，猪肝丝平放在肉茸上，然后卷成直径为 2.5 厘米的筒状。
- 五、烹调：
 - 1、将卷好的筒状生坯上笼蒸熟，取出晾凉。
 - 2、炒锅上火，放入色拉油烧至六成熟，将肝卷逐条拖上全蛋糊下锅炸至金黄色，捞出沥油，切成 1 厘米厚的金钱形片，摆入盘内淋上麻油，带花椒盐上席。
- 六、特点：色泽金黄，酥香鲜嫩，形似金钱。

15 枣泥高丽肉

一、菜肴定名：以主辅料定名。

二、烹调方法：炸。

三、原料选择：

1、主料：猪板油 250 克。

2、配料：枣泥 150 克。

3、调料：面粉 70 克，鸡蛋清 4 个，白糖 125 克，色拉油 1000 克（约耗 50 克）。

四、切配：

1、将猪板油撕去膜，用刀片成 6 厘米长、0.3 厘米厚的长方形片，摊在案板上，撒上少许干面粉，顺着板油的长度抹上枣泥，再卷成直径约 1.5 厘米的圆条状，然后改切成 24 条 2.5 厘米的段，滚上干面粉待用。

2、鸡蛋清打成泡沫状，加入干面粉调成蛋泡糊待用。

五、烹调：

1、炒锅上火放入色拉油升温至四成热时，将板油段逐条拖上蛋泡糊入锅炸至淡黄色捞出沥油。

2、原锅洗净上火，加清水 50 克，放入白糖，用炒勺不断推动，待糖转白色时，倒入炸好的板油段，离火拌匀，待糖翻成白霜时装盘即成。

六、特点：色泽淡黄，甜而不腻。

一、菜肴定名：以主料及烹调方法定名。

二、烹调方法：炸。

三、原料选择：

1、主料：猪肥瘦肉 350 克。

2、配料：熟生仁米 100 克，西生菜 150 克。

3、调料：鸡蛋 1 个，面包 100 克，精盐 7 克，料酒 10 克，葱姜汁 100 克，味精适量，花椒盐 10 克，湿淀粉 15 克，麻油 15 克，色拉油 1000 克（约耗 80 克）。

四、切配：

1、将猪肥瘦肉制茸，加入葱姜汁、鸡蛋、精盐、料酒、湿淀粉、味精、花椒盐搅拌上劲待用。

2、面包切成 24 颗一厘米见方的丁，用油炸至金黄色待用。

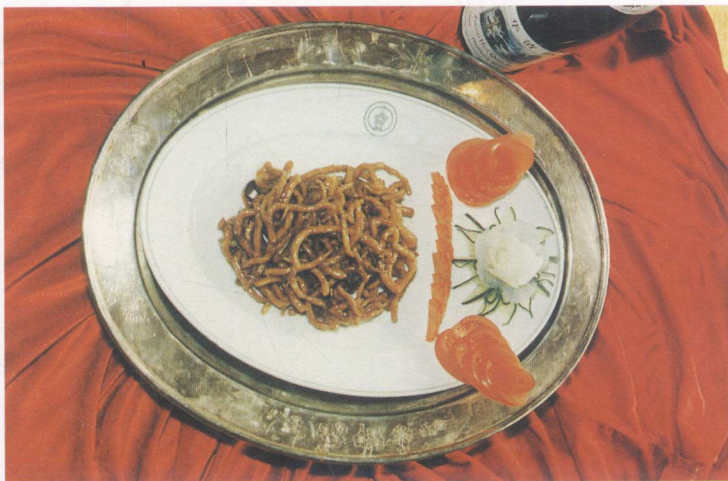
3、将炸好的面包丁逐个嵌入肉茸中，挤成 24 个小肉丸，滚上熟生仁米待炸。

五、烹调：

炸锅上火，放入色拉油烧至六成热，放入肉丸炸至金黄色，倒入漏勺沥油，整齐地摆入盘内淋上麻油，围上洗净的西生菜垫底，带花椒盐上席。

六、特点：质地酥脆，香鲜可口。

16 干烹肉面丝



一、菜肴定名：以主料及烹调方法定名。

二、烹调方法：炒。

三、原料选择：

1、主料：瘦猪肉 250 克。

2、配料：水发玉兰笋丝 50 克，水发香菇丝 15 克。

3、调料：鸡蛋 2 个，面粉 70 克，葱段 10 克，姜丝 15 克，葱姜汁 50 克，精盐 5 克，酱油 10 克，料酒 10 克，白糖、味精各适量，麻油 15 克，好汤 50 克，干淀粉 40 克，色拉油 1000 克（约耗 75 克）。

四、切配：

将肉剁成茸，加入鸡蛋、葱姜汁、料酒、精盐，搅拌上劲，然后加入干面粉和干淀粉揉匀，放在砧板上擀成约 0.3 厘米的片，再切成 7 厘米的丝待用。

五、烹调：

1、炒锅上火，放入色拉油，待油温五成热时，将肉面丝下锅炸至

金黄色捞出。

2、炒锅留油少许上火，放入姜丝、玉兰笋丝、香菇丝略炒片刻，加入精盐、酱油、白糖、味精及好汤，倒入炸好的肉面丝略炒，放入葱段，淋上麻油，出锅装盘即成。

六、特点：质地酥软，鲜香可口。