

时尚美食馆

# 新编粤菜

大全

高玮/编著



化学工业出版社

·北京·

广东菜俗称粤菜，是中国八大菜系中最具影响力的地方风味菜。它以特有的菜式和韵味，精湛的烹饪技艺，广博的融合而独树一帜，得到了中外美食家们的一致认同和盛誉。

粤菜已有两千多年的历史。公元前214年，秦始皇统一岭南，遣55万人南迁，由此，广东菜受到中原饮食文化的影响才逐渐进入新的阶段。汉魏时期，战乱频繁，唯岭南较为安定。其时，汉人纷纷南移，带去了中原的烹调技术和饮食习惯。广东东江流域至今仍保留着许多中原地区古朴典雅的食法，成为研究中原古代饮食的标本。到了唐代，广东菜的烹调技法已有炒、炸、煮、烤、烩、煲、蒸、熬等十几种，而且刀工精细，制作巧妙，使粤菜的烹饪技术跃上了一个新的台阶。宋代，中国经济重心南移，使广东菜进入精烹细作阶段。明清时期，随着海上对外贸易的兴旺，广州商业繁华，酒肆林立，民间饮食丰盛。到了晚清，广州被辟为对外商埠，饱受欧美食风的浸润，粤菜在吸收了国内其他菜系风味的基础上，又融入了西餐技法之长，使其迎来了一个发展高峰，“食在广州”已尽人皆知。

粤菜南北贯通、中西合璧、兼收并蓄、独领风骚。其发展也受惠于岭南得天独厚的地理环境和丰富的物产资源。岭南地区背靠五岭、面向大海、气候温和、光照充足、雨水丰沛、四季常青、物华天宝。故“天下所有之食货，粤东几尽有之；粤东所有之食货，天下未必尽有也。”

粤菜由广州菜、潮州菜、东江菜（即客家菜）等三大风味流派组成。其特点是：生猛奇异、清淡鲜美、精巧华贵、趋时而变，善于创新，富有热带风情。首先是广东人讲究生猛和口味清纯鲜活，四时果蔬自不必说，活鱼鲜虾也可不事烹制，蘸着调味品就吃得津津有味。这是缘于岭南炎热时间长，口感需要清爽滑嫩，经年累月便形成为了广东人追求原味的传统嗜好。其次是调味品、烹调技法也别具一格。粤菜讲究“五滋六味”，五滋即香、松、脆、肥、

浓；六味即酸、甜、咸、苦、辣、鲜。常用的调味品有蚝油、虾酱、豉汁、果汁、白卤水、酸梅酱、柱侯酱、沙茶酱、生抽王等，注重滋补营养、吃法多变，有佐料碟跟菜一起上桌，由食客随意调和，夏秋力求清淡，冬春偏重浓醇。广州菜擅长小炒，要求掌握火候，油温恰到好处，独家秘制燕、鲍、翅等高档大菜堪称一绝；潮州菜以烹制海鲜见长，更以汤煲菜最具特色；东江菜主料突出，朴实大方，有独特的乡土风味。

如今的粤菜又融入了东南亚风味，摒弃奇异原料，注重生态环保、营养健康，走上现代、时尚、创新之路。我的爱徒高玮组织编写的这本《新编粤菜大全》就是最好的例证。此书分为“凉菜”、“海鲜”、“肉类”、“青菜”、“菌类”、“煲汤”等六大部分，图文并茂，深入浅出，以家常粤菜为主，既有传统名菜，又有新派创新菜，做法详实，用料准确，新颖适用，简单易学，让您足不出户，尽享现代时尚的粤式美味。

高玮从业25年来业绩突出，1997年获省“十大名厨”称号；2003年参加第五届全国烹饪大赛荣获一枚金牌，一枚银牌，被授予中国烹饪名师；2008年被法国国际美食会、世界奥古斯名厨美食会授予优质蓝带美食勋章、优质名厨勋章，并获大中华区金牌会员、形象大使荣誉。他睿智好学，勇于创新，尝试南菜北做，北料南烹，将北方饮食文化与南方粤菜相借鉴融合，将传统烹饪技术与现代科技相结合，碰撞出新的结晶，并以市场需求为导向，总结出现代时尚流行的新派粤菜，实为可喜可贺。愿此书成为广大烹饪爱好者的“新宠”，让健康时尚的粤菜美食走进千家万户。

2010年4月19日



## 目录



## 凉菜

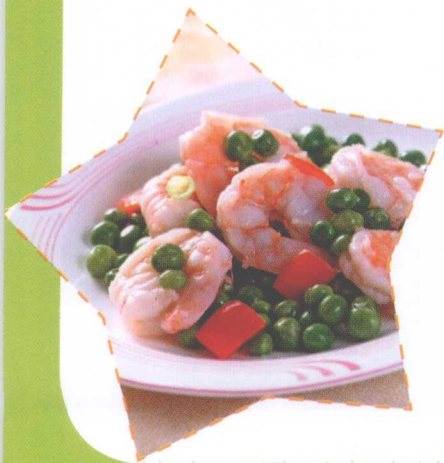
- |             |            |           |
|-------------|------------|-----------|
| 1 冻卤鲜鲍      | 13 爽脆虾腰    | 26 淮山木瓜   |
| 1 冰镇花蟹      | 14 广式糖醋鱼   | 26 豉油泡菜   |
| 2 刺身一品活海参   | 14 鲜果海鲜沙律  | 26 桂花芋仔   |
| 2 潮州生卤虾     | 14 海肠拌茄子   | 27 鲜橙双味瓜  |
| 2 生食三文鱼     | 15 米椒清远鸡   | 27 白云猪手   |
| 3 锦绣刺身拼     | 15 酒醉水晶虾   | 27 潮氏卤肠   |
| 3 葱油北极贝     | 15 青瓜海参    | 28 蒜泥猪爽肉  |
| 3 脆豆鸡宝      | 16 姜丝拌鱼翅   | 28 鲜露拌鸡丝  |
| 4 裙带菜拌生蚝    | 16 鸡丝鲜茶苗   | 28 白云凤爪   |
| 4 干捞鱼唇      | 16 双椒小人鲜   | 29 圆葱兔肉   |
| 4 辣拌田螺      | 17 豆豉兔丁    | 29 金针蘑拌脆肚 |
| 5 红油虾仁笋尖    | 17 捞汁海什锦   | 29 生菜拌蚕头  |
| 5 菠萝青椒鸭舌    | 17 沙律鲜果塔菜  | 30 青瓜螺头   |
| 5 冰镇芥蓝      | 18 酸椒木耳山药  | 30 广式牛肉干  |
| 6 紫蓝蛇丝      | 18 美极竹笙卷   | 30 白切羊肉   |
| 6 西芹拌鹅肉     | 18 甜蒜彩椒拌茶干 | 31 白云鸭掌   |
| 6 韭菜拌羊肉丝    | 19 彩椒小鱼干   | 31 秘制叉烧肉  |
| 7 花菇牛爽肚     | 19 豆尖拌鸭肫   | 31 盐水鹅肝   |
| 7 鱼籽鹅肝冻     | 19 红提雪梨    | 32 卤水鸭舌   |
| 7 香茅兔肉      | 20 干贝拌豆苗   | 32 猪肚拌凉粉  |
| 8 圣果银耳      | 20 咸鱼薯松    | 32 五香煮肉   |
| 8 茉莉花拌叉烧    | 20 香蒜拌丝瓜   | 33 鲜露拌百叶  |
| 8 茼拌鳝丝      | 21 三色龟苓膏   | 33 广式豉油鸡  |
| 9 葱香龙丝      | 21 豆豉鲛鱼拌蛇瓜 | 33 花生拌牛腱  |
| 9 卤水鸽蛋花生    | 21 荔枝菠菜    | 34 葱油白斩鸡  |
| 9 豆豉酥鱼      | 22 虾酱迷你萝卜  | 34 生卤琵琶虾  |
| 10 腐皮豆尖     | 22 香橙海带丝   |           |
| 10 墨鱼拌芥菜    | 22 姜辣嫩豇豆   |           |
| 10 韭苔拌海肠    | 23 椒香藕片    |           |
| 11 腰果脆小虾    | 23 西洋参拌蛇瓜  |           |
| 11 XO酱拌甜豆鱿鱼 | 23 鲛鱼拌西芹   |           |
| 11 鱼米拌腰豆    | 24 冰霜脆西芹   |           |
| 12 瑶柱豉油杭椒   | 24 凉瓜墨鱼仔   |           |
| 12 糟香刀鱼     | 24 酒醉蚕豆    |           |
| 12 青芥螺片     | 25 桂花糯米藕   |           |
| 13 甜椒拌鸟贝    | 25 芥菜卤豆腐   |           |
| 13 香麻萝卜拌海蜇  | 25 泡椒莲藕    |           |





## 海鲜

- |    |         |    |         |    |          |
|----|---------|----|---------|----|----------|
| 35 | 砂锅猪手煨海参 | 44 | 雪蓉银耳    | 56 | 白芷当归煲活鱼  |
| 35 | 鲜鲍伴乌龙   | 44 | 菜脯炆干虾   | 57 | 天麻煲鱼头    |
| 36 | 潮菜肉粒扣辽参 | 44 | 鱼蓉狮子头   | 57 | 北极迎春     |
| 36 | 芝士焗龙虾   | 45 | 豉汁多宝鱼   | 57 | 雪花广肚     |
| 36 | 油泡象拔蚌   | 45 | 千岛龙虾仔   | 58 | 咸蛋三鲜     |
| 37 | 锦绣象拔蚌   | 45 | 避风塘墨斗鱼  | 58 | 烧汁墨鱼仔    |
| 37 | 油泡虾球    | 46 | 麦香鱼鳞    | 58 | 冬菜蒸鳕鱼    |
| 37 | 上汤扣鱼唇   | 46 | 椒盐九兔鱼   | 59 | 豉汁凉瓜纹蟹   |
| 38 | 罐焖裙边    | 46 | 秘制纸鱼    | 59 | 豉油乌贝     |
| 38 | 啫啫鲜鲍    | 47 | 鲍汁海螺    | 59 | 砂锅煲鱼杂    |
| 38 | 奶香焗大蚝   | 47 | 三味香鱼    | 60 | 古法蛭皇     |
| 39 | 明炉焗飞蟹   | 47 | 银湖百花脯   | 60 | 橄榄顶汤炆鱼腩  |
| 39 | 蒜蓉开边虾   | 48 | 牡丹鲈鱼    | 60 | 三杯焗鱼云    |
| 39 | 芥辣虾球    | 48 | XO酱爆八爪鱼 | 61 | 杏仁烧原螺    |
| 40 | 油泡澳带    | 48 | 龙凤富贵    | 61 | 腰缠玉带     |
| 40 | 红酒醉花蟹   | 49 | 跳水八爪鱼   | 61 | 翡翠菊花卷    |
| 40 | 奶油烤蜗牛   | 49 | 红花墨鱼丸   | 62 | 龙皇海鲜盏    |
| 41 | 玉笔金钱鳗   | 49 | 石锅扒皮鱼   | 62 | 麒麟青口贝    |
| 41 | 椰汁灌汤虾   | 50 | 菠萝虾球    | 62 | 一品全家福    |
| 41 | 青瓜乌贝    | 50 | 怀胎鲜鱿    | 63 | 洋参竹夹河鳗   |
| 42 | 蒜仔啫牛蛙   | 50 | 鲜薄烧鱼    | 63 | 美极鳊鱼卷    |
| 42 | 锦绣澳带    | 51 | 上汤焗圆贝   | 63 | 翡翠玻璃鱼    |
| 42 | XO酱爆蜆头  | 51 | 荷香蒸水鱼   | 64 | 绣球鳊鱼     |
| 43 | 鱼咬羊     | 51 | 蒜香银丝蛭皇  | 64 | 芥辣鳗卷     |
| 43 | 韭黄海肠    | 52 | 烧汁三文鱼   | 64 | 书生双味鱼    |
| 43 | 客家圆贝酿白玉 | 52 | 鸡汁扣响螺   | 65 | 鲍汁瑶柱     |
|    |         | 52 | 新派潮式武昌鱼 | 65 | 丰收鱼米     |
|    |         | 53 | 吉利鱼球    | 65 | 珍菌鱼面     |
|    |         | 53 | 金丝鳕鱼球   | 66 | 极品佛跳墙    |
|    |         | 53 | 蜜汁鳗鱼花   | 66 | 海苔目鱼花炖辽参 |
|    |         | 54 | 冬菜蜜卷    | 66 | 三味果汁炖官燕  |
|    |         | 54 | 奶汁鳎目鱼   | 67 | 顶汤炖官燕    |
|    |         | 54 | 芙蓉鱼片    | 67 | 冬蓉官燕     |
|    |         | 55 | 芦蒿珍珠蚝   | 67 | 蟹粉干捞翅    |
|    |         | 55 | 黑椒焗夏贝   | 68 | 百花酿海参    |
|    |         | 55 | 琥珀鱼排    | 68 | 木瓜炖海虎翅   |
|    |         | 56 | 葱香烤鳕鱼   |    |          |
|    |         | 56 | 话梅扒皮鱼   |    |          |





## 肉类

- |    |         |    |          |    |         |
|----|---------|----|----------|----|---------|
| 69 | 兰花红酒煨排骨 | 78 | 东港手剥双品   | 87 | 凉瓜扣鸭舌   |
| 69 | 蒜仔猪颈肉   | 78 | 透顶乌龙水鸭   | 87 | 潮式八宝淋鸭  |
| 70 | 香菇猪蹄煲   | 79 | 檀花萝卜牛腩煲  | 88 | 腐皮鸭肉卷   |
| 70 | 猪肝茶树菇   | 79 | 香菇粟米牛肉饼  | 88 | 柱茸芡实麻鸭煲 |
| 70 | 金瓜排骨    | 79 | 盐焗牛舌爽    | 88 | 板栗节瓜野鸭煲 |
| 71 | 避风塘猪颈肉  | 80 | 杭椒辣味爆牛骨髓 | 89 | 潮州老鸭煲   |
| 71 | 兰豆猪爽舌   | 80 | 茶树菇山药牛柳  | 89 | XO酱爆鸭丝  |
| 71 | 上汤猪脑花   | 80 | XO酱爆牛心管  | 89 | 美极鸭舌    |
| 72 | 烧汁红酒猪扒  | 81 | 鲍汁赛犴鼻    | 90 | 脆豆鹿柳    |
| 72 | 沙茶猪爽肉   | 81 | 茶香鸡脆骨    | 90 | 黑椒鹿小排   |
| 72 | 香芋猪尾煲   | 81 | 炭烧牛仔骨    | 90 | 潮氏新派鹿肉  |
| 73 | 蒜苗豉豆炒咸肉 | 82 | 香芋薄荷牛尾煲  | 91 | 鲜人参烧鹿鞭  |
| 73 | 蒜仔焗排骨   | 82 | 凉瓜牛排     | 91 | 石锅沙茶鹿肉  |
| 73 | 鬼马脆皮肠   | 82 | 黑椒四喜牛肉   | 91 | 烧汁串烧鹿筋  |
| 74 | 开煲东山羊   | 83 | 红酒香果爆牛滑  | 92 | 云片板栗鹿肉煲 |
| 74 | 奶香羊排    | 83 | 鲜果青瓜鸡柳   | 92 | 巧手鹿耳丝   |
| 74 | 广式吊烧鸡   | 83 | 沙律鲜果鸡中翅  | 92 | 干葱焗鹅胗   |
| 75 | 姜葱焗羊腩   | 84 | 凤梨烤鸡腿    | 93 | 沙律鹅肝卷   |
| 75 | 豉汁焗羊脸   | 84 | 生啫鸡杂     | 93 | 梅菜黑棕鹅   |
| 75 | 东莞特味羊脊  | 84 | 鲍汁风冠     | 93 | 烧汁鹅肾    |
| 76 | 咖喱土豆烩羊脊 | 85 | 砂锅生焗清远鸡  | 94 | 沙茶雁柳    |
| 76 | 虾酱脆爪羊仔肉 | 85 | 龙井鹤鹑     | 94 | 鲜芒炒鸽柳   |
| 76 | 白兰地香煎羊肝 | 85 | 香波兰度滑鸡片  | 94 | 石榴鸽粒盏   |
| 77 | 翡翠黄羊肉   | 86 | 花粉龙筋     | 95 | 盐焗乳鸽皇   |
| 77 | 沙嗲烤羊脊   | 86 | 干锅肾宝     | 95 | 泰汁焗鸽脯   |
| 77 | 三杯丁骨羊排  | 86 | 玫瑰酒香鸡    | 95 | 芙蓉天鹅片   |
| 78 | 潮乡丰收牛柳粒 | 87 | 花菇鸡球煲    |    |         |

## 青菜

- |    |         |     |        |     |          |
|----|---------|-----|--------|-----|----------|
| 96 | 虾滑云南藜   | 98  | 腊味西芹马蹄 | 100 | 榄香豆板双丸   |
| 96 | 凉瓜百合炒银耳 | 98  | 生啫娃娃菜  | 100 | 虾酱西生菜    |
| 97 | 蛇瓜双贝尖   | 99  | 虾滑生炒芥蓝 | 101 | 白菜腐竹煲    |
| 97 | 蜜豆爆双脆   | 99  | 金银蒜爆芥蓝 | 101 | 鲜核桃豆板炒鸟贝 |
| 97 | 奶香地瓜    | 99  | 油焖春笋   | 101 | 金沙焗百合    |
| 98 | 金蒜山笋尖   | 100 | 西芹驼峰柳  | 102 | 生炒广东菜心   |

- |     |         |     |          |     |         |
|-----|---------|-----|----------|-----|---------|
| 102 | 榄油虾仁四角豆 | 103 | 圣女果银杏炒苦瓜 | 105 | 鸡丝花生芽   |
| 102 | 鸡汁豆苗尖   | 104 | 腊味炒兰度    | 105 | 蚝皇香菇茭白  |
| 103 | 虾滑萝卜丝   | 104 | 蒜蓉养心菜    | 106 | 香芋薏米芡实煲 |
| 103 | 茼蒿翠豆    | 105 | 雪梨鲜奶焗金瓜  |     |         |

## 菌类

- |     |         |     |          |     |          |
|-----|---------|-----|----------|-----|----------|
| 107 | 蚝皇山珍菌   | 108 | 榄菜牛肉茶树菇  | 110 | 喇叭菌乳鸽皇   |
| 107 | 清汤素烩菌   | 109 | 美味菌山药嫩牛柳 | 110 | 潮汕肉碎鲜牛肝菌 |
| 108 | 山珍至尊全家福 | 109 | 猴头菇蒸滑鸡   |     |          |
| 108 | 榄油爆杂菌   | 109 | 煲仔好味山珍菌  |     |          |

## 煲汤

- |     |          |     |          |     |          |
|-----|----------|-----|----------|-----|----------|
| 111 | 冬瓜薏米煲田鸡  | 120 | 竹荪煲猪脚    | 129 | 山药灵芝煲鹿尾  |
| 111 | 当归红枣炖羊肉  | 120 | 猴头菇雪梨煲老鸡 | 129 | 车前草煲鸡腰   |
| 112 | 干杏仁煲赤肉   | 121 | 粉葛煲福寿龟   | 130 | 天麻北芷煲牛腰  |
| 112 | 三七汽锅炖鸡   | 121 | 花生眉豆鸡脚汤  | 130 | 巴戟肉桂煲公鸡  |
| 112 | 椰肉玉米竹丝鸡汤 | 121 | 绿豆煲老鸭    | 130 | 大枣虫草水鱼汤  |
| 113 | 冬瓜蟹肉炖燕窝  | 122 | 花生核桃扇骨汤  | 131 | 节瓜章鱼煲龙骨  |
| 113 | 老黄瓜煲排骨汤  | 122 | 干杏仁煲猪心   | 131 | 鸡脚老鸡煲猴头菇 |
| 113 | 罗汉果川贝煲飞龙 | 122 | 花旗参老鸡煲草龟 | 131 | 咸鱼头煲老豆腐  |
| 114 | 淮杞炖甲鱼    | 123 | 参杞煲猪脊骨   | 132 | 苹果鸡脚生鱼汤  |
| 114 | 北芪党参煲鹿肉  | 123 | 党参北芷煲白鳢  | 132 | 天山雪莲煲鳄鱼  |
| 114 | 丝瓜银杏煲老鸡  | 123 | 绿豆参须煲猪肚  | 132 | 灯心草煲青头鸭  |
| 115 | 冬菇银耳煲赤肉  | 124 | 杜仲北芷煲牛肾  | 133 | 鞭花壮阳汤    |
| 115 | 西洋菜赤肉煲龙骨 | 124 | 川贝雪梨煲雪蛤  | 133 | 鲜淮山煲山兔   |
| 115 | 花胶老鸡煲海马  | 124 | 冬虫草赤肉煲鹌鹑 | 133 | 莲子冬瓜煲水蛇  |
| 116 | 党参北芷煲黄鳢  | 125 | 西洋菜天麻煲生鱼 | 134 | 南北杏川贝煲鳄鱼 |
| 116 | 冬瓜黄豆煲老鸭  | 125 | 花生莲藕煲龙骨  | 134 | 凉瓜煲排骨    |
| 116 | 瘦肉煲山药    | 125 | 山药枸杞煲乳鸽  | 134 | 当归老鸡煲黄蛇  |
| 117 | 玉竹百合煲猪肺  | 126 | 金银花煲牛尾   | 135 | 当归生姜煲羊肉  |
| 117 | 玉米桂圆煲猪脚  | 126 | 节瓜大枣煲羊排  | 135 | 北芪党参煲牛髓  |
| 117 | 乌豆煲黑鱼生   | 126 | 西洋菜蜜枣煲银肺 | 135 | 沙参玉竹煲老鸡  |
| 118 | 金银萝卜煲赤肉  | 127 | 赤小豆煲老鸡   | 136 | 栗子大枣煲老母鸡 |
| 118 | 红枣鹿筋煲猪蹄  | 127 | 白豆苗煲猪脚   | 136 | 灵芝山鸡煲蛇肉  |
| 118 | 党参胡萝卜煲猪尾 | 127 | 当归山药煲飞龙  | 136 | 莲子芡实猪肚汤  |
| 119 | 雪耳大枣煲鹌鹑  | 128 | 猪手虫草煲鹌鹑  |     |          |
| 119 | 青椒榄螺头煲鸡脚 | 128 | 黄米胡萝卜煲羊排 |     |          |
| 119 | 西洋参煲乳鸽   | 128 | 淮杞鸡脚煲杂菌  |     |          |
| 120 | 瑶柱赤肉西洋菜  | 129 | 鲜茶煲人参    |     |          |



# 凉菜

## 冻卤鲜鲍 ●●●

**主料** 鲜鲍鱼800克，白萝卜50克，黄瓜50克。

**调料** 浓汤2500克，盐6克，鸡精3克，味精2克，葱、姜各5克，红椒丝5克。

### 制作方法

1. 将鲜鲍鱼宰杀后去内脏洗净。
2. 把调料放入高压锅里小火煮25分钟制成卤汁，将鲍鱼泡在原汁中，晾凉放入冰箱。
3. 把白萝卜洗净切丝，黄瓜切片。
4. 把白萝卜丝码在盘子底下，黄瓜码边。
5. 将鲜鲍切片码在萝卜丝红椒丝上即可。

**成菜特点** 鲜鲍卤制，别有滋味。

### 小贴士

炸制时控制好油温，时间不宜过长。鲍鱼具有滋养肺腑，补中益气之功效。



## 冰镇花蟹 ●●●

**主料** 鲜花蟹400克，葱、姜各5克，柠檬片2克，法香1克。

**调料** 花雕酒5克，盐3克，味精2克，糖5克，辣椒油5克，姜汁20克，陈醋2克。

### 制作方法

1. 花蟹宰杀洗净，留贝壳，剁成块。
2. 将辅料与调料调成汁。
3. 将花蟹浸于汁中入味20分钟，放入冰箱。
4. 将冰放入盘中，再放上花蟹，点缀法香、柠檬片即可。

**成菜特点** 色泽红亮，味道鲜美。

### 小贴士

制泡汁时，要重姜汁，以杀菌去腥。螃蟹有清热解毒，养筋活血的功效。







## 刺身一品活海参

**主料** 活海参500克，白萝卜50克，黄瓜30克，柠檬1个。

**调料** 日式辣根1克，东古一品鲜酱油5克，醋10克。

### 制作方法

1. 在海参腹部下刀，取出内脏洗净。
2. 海参切片放入醋内腌10分钟，捞出沥干水分。
3. 将白萝卜切丝、黄瓜切片、柠檬切片。
4. 将萝卜丝放在冰盒上摆好。
5. 将活海参放在冰盒上摆好。
6. 将调料调成汁即可。

**成菜特点** 色泽鲜艳、爽脆。

### 小贴士

海参切得越薄越好。可以提高人体的免疫功能，延年益寿，消除疲劳。

## 潮州生卤虾

**主料** 虾300克，香菜20克，香葱20克，韭菜20克，花椒5克，姜10克，蒜10克。

**调料** 花雕酒5克，盐3克，味精2克，糖5克，辣椒油5克，姜汁20克，陈醋2克。

### 制作方法

1. 将虾洗净备用。
2. 将辅料和调料放在一起搅拌均匀。
3. 将虾放入汤汁中泡一天即可食用。

**成菜特点** 咸鲜适度。

### 小贴士

虾和辅料要洗干净。虾肉营养丰富，富含多种矿物质，对身体虚弱及病后需要调养的人极为有益。



## 生食三文鱼

**主料** 三文鱼肉200克，白萝卜50克，黄瓜30克，柠檬1个。

**调料** 日本辣根1克，日本万字酱油5克，米醋1克。

### 制作方法

1. 将白萝卜切丝，黄瓜切片，柠檬切片。
2. 将萝卜丝放在冰盒上，黄瓜、柠檬围边。
3. 把三文鱼切片放在冰盒上摆成花形。
4. 将调料调成汁即可。

**成菜特点** 色泽鲜艳，嫩滑爽口。

### 小贴士

三文鱼最好冰镇后再切。常吃三文鱼可降低血压、胆固醇和心脏病的发病率。

## 锦绣刺身拼

**主料** 新鲜的加吉鱼60克，三文鱼60克，金枪鱼60克，白萝卜200克，黄瓜20克。

**调料** 绿芥末10克，日本酱油30克。

**制作方法**

1. 将萝卜洗净切丝，黄瓜切片备用。
2. 将海鲜切成长5厘米、厚1厘米的细条。
3. 把萝卜丝码在盘子底下，黄瓜码在盘子边上。
4. 将海鲜铺在萝卜丝上。
5. 把调料调成汁即可。

**成菜特点** 色泽艳丽，味道鲜美。

**小贴士**

萝卜丝可用凉水泡一会，这样看上去亮一些。可软化血管，防衰老。



## 脆豆鸡宝

**主料** 鲜蚕豆200克，鸡腰150克，红尖椒4克。

**调料** 盐5克，味精3克，胡椒粉3克，糖2克，辣椒油5克，麻油3克。

**制作方法**

1. 将蚕豆洗净，烧水烫熟，放入凉水中冲凉，沥干水分备用。
2. 将鸡腰洗干净，烧水烫熟，放入凉水中冲凉，捞出沥干水分。
3. 将主料与辅料放容器内，加入调料搅拌均匀，装盘即可。

**成菜特点** 色泽红亮，爽脆。

**小贴士**

鸡腰烫熟即可，不可烫得过老。蚕豆能健脾益胃，利尿止血。



## 葱油北极贝

**主料** 北极贝500克，红椒20克，香葱10克。

**调料** 盐2克，味精2克，糖1克，葱油10克。

**制作方法**

1. 将北极贝解冻后去内脏。
2. 将主料、辅料、调料放在一起搅拌均匀即可。

**成菜特点** 咸鲜适度，色泽明亮。

**小贴士**

北极贝内脏去净。可滋阴平阳，养胃健脾。



## 裙带菜拌生蚝

**主料** 生蚝200克，裙带菜300克，胡萝卜丝2克，泰椒圈1克。

**调料** 盐2克，味精2克，糖1克，蚝油1克，辣椒3克，生抽3克，葱油10克。

### 制作方法

1. 生蚝洗净，氽熟备用。
2. 裙带菜洗净，氽熟备用。
3. 将调料、主料、辅料搅拌均匀即可。

**成菜特点** 色泽明亮，咸鲜适度。

### 小贴士

将生蚝、裙带菜洗净。生蚝能壮阳解毒，补气血，提高人体免疫力。

## 干捞鱼唇

**主料** 水发鱼唇300克，黄瓜50克，金针蘑50克，泰椒0.1克，杭椒2克，小葱0.1克，香菜1克。

**调料** 日本凉拌醋150克，厨帮酱油75克，辣椒油1克，香油1克，白糖5克。

### 制作方法

1. 黄瓜去皮、切丝，金针蘑烫熟备用。将黄瓜丝和金针蘑放入盘中垫底。鱼唇洗净片成薄片。
2. 鱼唇、葱花、香菜末、白糖搅拌均匀放在黄瓜丝和金针蘑上，再撒上杭椒和泰椒。
3. 将醋、酱油、辣椒油、香油调成汁浇在菜上即可。

**成菜特点** 色泽艳丽，味道酸辣可口。

### 小贴士

主料和辅料水分要沥干。鱼唇鲜嫩，营养十分丰富，适用各种水肿的人食用。



## 辣拌田螺

**主料** 田螺500克，杭椒、泰椒各20克。

**调料** 盐2克，味精2克，辣酱10克，红油10克。

### 制作方法

1. 将田螺洗净，用水氽熟备用。
2. 将主料、辅料、调料搅拌均匀。

**成菜特点** 色泽鲜红，鲜辣可口。

### 小贴士

将田螺洗净。田螺具有清热利水、除湿解毒的作用。

## 红油虾仁笋尖

**主料** 虾仁150克, 笋尖100克, 彩椒50克。  
**调料** 盐4克, 味精2克, 糖2克, 辣椒油20克。

### 制作方法

1. 虾仁洗净去虾线, 入锅烧水烫熟, 冲凉, 捞出沥水。
2. 将笋尖洗净, 烧水烫熟, 放入凉水中冲凉, 捞出沥干水分。
3. 把彩椒洗净, 切成梭形片。
4. 将主料与辅料放入容器内, 加入调料搅拌均匀, 装盘即可。

**成菜特点** 色泽鲜艳, 爽脆。

### 小贴士

要把虾线去净。笋含有丰富的植物蛋白和人体必须的微量元素。



## 冰镇芥蓝

**主料** 芥蓝500克, 冰块1000克, 红椒丝2克。  
**调料** 辣根10克, 盐1克, 酱油5克。

### 制作方法

1. 将芥蓝去皮, 用沸水氽熟备用。
2. 将冰块用碎冰机打碎备用。
3. 将调料拌匀, 放入小碗。把冰放入容器中, 芥蓝放在上面冰镇10分钟, 点缀红椒丝即可。

**成菜特点** 清凉爽口, 开胃解暑。

### 小贴士

芥蓝不要烫过火。芥蓝有润肠去热、下虚火、止牙龈出血的功效。

## 菠萝青椒鸭舌

**主料** 菠萝200克, 鸭舌200克, 青椒50克, 红彩椒50克。

**调料** 盐5克, 味精2克, 糖5克。

### 制作方法

1. 将菠萝去皮洗净, 切片备用。
2. 将鸭舌洗净去皮, 入锅烫熟, 冲凉备用。
3. 把辅料洗净, 切成菱形块。
4. 将主料与辅料放入容器内, 加入调料搅拌均匀, 装盘即可。

**成菜特点** 色泽鲜艳, 入口爽脆。

### 小贴士

鸭舌表面有一层皮, 一定要去干净。菠萝有利尿的作用, 适当食用对肾炎、高血压病患者有益。





## 紫蓝蛇丝 ●●●

**主料** 紫甘蓝200克，蛇肉200克，青椒50克，红彩椒50克。

**调料** 盐5克，味精3克，调料油5克。

### 制作方法

1. 将紫甘蓝洗净切丝，将辅料洗净切丝备用。
2. 将蛇肉切丝，入炒锅烧水烫熟，冲凉备用。
3. 将主料与辅料放入容器内，加入调料搅拌均匀，装盘即可。

**成菜特点** 色泽鲜艳，滑嫩，爽脆。

### 小贴士

在切蛇肉时要顺丝切，这样烫熟后在搅拌时不易碎。紫甘蓝缓急止痛，益脾胃。

## 西芹拌鹅肉 ●●●

**主料** 西芹300克，鹅肉200克，葱、姜各5克，红彩椒3克。

**调料** 盐、味精各3克，糖1克，料酒5克。

### 制作方法

1. 西芹洗净，切片。鹅肉洗净，加葱、料酒、姜、老汤，小火煮25分钟，捞出晾凉，切成薄片备用。
2. 西芹烫熟，入凉水中冲凉后沥干水分。
3. 将主料与辅料放入容器内，加入调料搅拌均匀，装盘即可。

**成菜特点** 色泽明亮。

### 小贴士

煮鹅肉的时候最好加点牛西，牛西可以增加营养和鹅肉的口感。鹅肉有益气补虚、止咳化痰、解铅毒的功效。



## 韭菜拌羊肉丝 ●●●

**主料** 韭菜400克，羊肉丝100克，红椒丝2克。

**调料** 盐、味精各2克，糖5克，陈醋10克，蚝油、辣椒油各5克。

### 制作方法

1. 韭菜择洗干净，只要分叉的部分，大约3厘米左右。
2. 把羊肉切丝，炒锅放油将羊肉炒熟，加入酱油5克即可。
3. 韭菜入沸水中微烫捞出，放入凉水中冲凉，捞出沥干水分。
4. 将主料与辅料放入容器内，加入调料搅拌均匀即可。

**成菜特点** 色泽红亮，酸辣可口。

### 小贴士

韭菜轻烫，不要把韭菜烫熟了。韭菜有补肾温阳、益肝健胃、润肠通便的功效。

## 花菇牛爽肚 ●●●

**主料** 花菇300克，牛肚200克。

**调料** 麻酱20克，盐5克，味精3克，一品鲜10克，蒜末5克，香菜2克。

**制作方法**

1. 将花菇洗净切条，入锅烫熟，放入凉水中冲凉，捞出沥干水分。
2. 将牛肚洗净切条，入锅烫熟，放入凉水中冲凉，捞出沥干水分。
3. 将主料辅料放入冰箱内1小时，在食用时将调料调匀浇在上面即可。

**成菜特点** 色泽明亮，爽脆可口。

**小贴士**

牛肚买回来用凉水浸泡1小时，这样能去掉牛肚的腥味和脏东西。有补气养脑、增强肺腑的功效。



## 香茅兔肉 ●●●

**主料** 兔肉500克，花椒20克，八角50克，丁香20克，桂皮50克，甘草50克，陈皮50克，沙姜30克，鲜香茅草50克。

**调料** 冰糖500克，盐200克，味粉50克，生抽100克，绍酒25克。

**制作方法**

1. 把辅料包好放入汤锅中，再加入葱姜各20克，骨汤3000克，大火煮沸再调至小火，放入调料。
2. 把兔肉放入汤锅内，小火煮40分钟，捞出改刀装盘即可。

**成菜特点** 色泽红亮。

**小贴士**

兔肉买回先用清水浸泡1小时，冲去血水，洗净。兔肉能补脾益气、止渴清热，有美容肌肤的功效。

## 鱼籽鹅肝冻 ●●●

**主料** 鱼籽100克，鹅肝300克，猪皮500克。

**调料** 盐4克，味精2克。

**制作方法**

1. 将鹅肝洗净，入锅沸水烫熟，捞出沥干水分。
2. 把猪皮去净毛，再把肥油去净后切条。
3. 把切好的肉皮放入清汤内，加水烧沸，小火煮至软烂，汤成黏稠状时将肉皮捞出。
4. 把鱼籽放在容器底部，再把鹅肝切成丁摆在鱼籽上，加入猪皮汤，凉透放入冰箱，成冻即可。

**成菜特点** 色泽明亮，口感滑嫩。

**小贴士**

猪皮汤放凉一些再放入装鹅肝的容器内。鹅肝有降血脂、软化血管、延缓衰老的功效。





## 圣果银耳

**主料** 圣女果200克，银耳200克，青瓜片5克。

**调料** 糖20克，山楂汁100克。

### 制作方法

1. 将银耳用温水泡1个小时，择洗干净，冲水10分钟后沥干水分备用。
2. 将圣女果择洗干净后一切两半备用。
3. 将主料辅料放入容器，加调料拌匀，放入冰箱10分钟后即可食用。

**成菜特点** 口感爽脆，果香四溢。

### 小贴士

银耳根部要择净。银耳有滋阴润肺、生津壮体、美容嫩肤、延年益寿的功效。

## 茉莉花拌叉烧

**主料** 清水茉莉花200克，叉烧肉100克，青红椒丝各10克。

**调料** 盐2克，味粉3克，蒜末2克，麻油5克。

### 制作方法

1. 将茉莉花洗净，沥干水分备用。
2. 将叉烧肉切丁备用。
3. 将主料辅料调料拌匀，装盘即可。

**成菜特点** 清淡去火，花香怡人。

### 小贴士

茉莉花要冲洗干净，除去异味。茉莉花有行气止痛、解郁散结的功效。



## 茼蒿拌鳝丝

**主料** 鳝丝300克，香菜20克，葱丝5克，红椒丝3克。

**调料** 盐2克，味精3克，糖1克，红油10克，葱油10克，鲜露5克。

### 制作方法

1. 鳝丝沸水烫熟后冲凉，沥干水分备用。
2. 将香菜洗净切段。
3. 将主料、辅料、调料拌匀即可食用。

**成菜特点** 色泽明亮，咸鲜适度。

### 小贴士

鳝鱼要收拾干净后再冲洗。有补气养血、温阳健脾、滋补肝肾、祛风通络的作用。

## 葱香龙丝 ●●●

**主料** 鱿鱼丝200克，香葱丝20克，红椒丝3克。

**调料** 盐1克，味精2克，糖1克，葱油10克。

**制作方法**

- 1.将鱿鱼丝沸水烫熟冲凉，沥干水分。
- 2.将主料辅料调料放到一齐拌匀，装盘即可。

**成菜特点** 咸鲜爽口。

## 小贴士

鱿鱼丝不能烫太久，九成熟即可。鱿鱼能入肝补血，通女性月经。



## 豆豉酥鱼 ●●●

**主料** 鲑鱼500克，豆豉50克，葱20克，姜10克，八角5克，香叶10克，蒜10克。

**调料** 盐3克，味精5克，鸡粉5克，一品鲜10克，蚝油5克，红油10克。

**制作方法**

- 1.将鲑鱼去头尾、内脏洗净，切块，沥水备用，用油把鲑鱼炸至金黄备用。
- 2.将辅料用油炒香加入鱼和调料，加入少许水，靠干装盘即可。

**成菜特点** 色泽红润，口味浓厚。

## 小贴士

将鲑鱼内脏、膜撕掉，冲洗干净。鲑鱼有补气平咳、提神、抗衰老的功效。

## 卤水鸽蛋花生 ●●●

**主料** 鸽蛋300克，水煮花生米100克。

**调料** 卤水汁1500克。

**制作方法**

- 1.将鸽蛋用水煮熟后去皮备用。
- 2.将卤水烧开，放入鸽蛋和花生。开锅后关火，泡20分钟，捞出即可

(注：卤水汁制作方法：猪骨汤1000克，八角10克，桂皮10克，香叶5克，草果10克，鲜沙姜20克，香葱20克，带皮蒜20克，酱油100克，冰糖50克，盐20克，味精10克，鸡汁10克，鸡油50克)

**成菜特点** 鲜香，软嫩，营养丰富。

## 小贴士

鸽蛋味甘性平，有补肾养心的功效。







## 腐皮豆尖 ●●●

**主料** 腐皮100克，豆尖150克，红椒丝2克。

**调料** 盐2克，味精2克，糖0.5克，葱油10克，蒜泥10克。

### 制作方法

1. 腐皮切细条，豆尖洗净去老根备用，沸水分别将腐皮、豆尖烫熟，冲凉后沥干水分。
2. 将主料、辅料、调料放入容器拌匀即可。

**成菜特点** 口味清淡，色泽明亮。

### 小贴士

腐皮轻烫后即捞出。腐皮含有的丰富的植物蛋白和大豆异黄酮，能缓解更年期症状。

## 墨鱼拌芥菜 ●●●

**主料** 芥菜300克，墨鱼肉100克，红椒片3克。

**调料** 精盐3克，味粉1克，蒜蓉5克，麻油10克。

### 制作方法

1. 墨鱼洗净，切片备用。
2. 芥菜洗干净，斜刀切片备用。
3. 分别将芥菜和墨鱼肉烫熟，冲凉，沥干水分备用。
4. 将墨鱼、芥菜放入盆中，放入调料搅拌均匀，装盘即可。

**成菜特点** 味道鲜美。

### 小贴士

烫芥菜时少放一点盐，可减少芥菜营养流失。墨鱼烫的时间不要过长。墨鱼有抗癌的作用。



## 韭苔拌海肠 ●●●

**主料** 韭苔300克，海肠150克。

**调料** 生抽10克，蚝油5克，辣椒油2克，鲜柠檬汁1克，糖3克，盐1克。

### 制作方法

1. 韭苔洗净放入开水中烫熟，捞出冲水后沥干水分。
2. 海肠去内脏洗净放入开水中烫熟，用水冲凉，捞出沥干备用。
3. 韭苔和海肠放入盘中，用调料调成汁，淋到菜上即可。

**成菜特点** 海肠嫩滑，鲜美。

### 小贴士

海肠飞水不要过长。海肠有温补肝肾、壮阳固精的作用。

