

舌尖上的
味道



全家人的 营养餐

张奔腾◎主编



家味
最

舌尖上的味道

全家人的
营养餐

张奔腾 © 主编





AUTHOR
作者简介



张奔腾 中国烹饪大师，饭店与餐饮业国家一级评委，中国管理科学研究院特约高级研究员，辽宁创新菜联盟主席。曾参与和主编饮食类图书近200部，被誉为“中华儒厨”。2001年赴台北中华美食展，获“厨艺超群”金鼎奖杯；2002年被国际饭店与餐馆协会和中国饭店协会授予“国际烹饪艺术大师”“国际美食评委”；2003年成为“国际认证行政总厨”；2004年获“中国百名行业创新杰出人物金像奖”；2005年被授予“博士学位”；2006年被评选为中国餐饮业专家委员会委员；2007年获中国饭店经理人网颁发的“特别荣誉奖”；2008年被法国国际美食会、世界奥古斯名厨美食会聘为大中华区荣誉主席，并授予“美食博士”“优质蓝带三星勋章”“杰出酒店管理专家骑士勋章”；2009年获中国管理科学研究院专家委员会颁发的“共和国杰出专家”荣誉勋章，并授予“专家终身成就奖”；2010年获世界御厨协会授予“远东区御厨最高骑士荣誉勋章”，中国饭店协会授予“中国名厨状元”荣誉称号，并获“中国餐饮业十大职业经理人”；2011年被聘为法国蓝带烹饪艺术学院亚太区分院名誉教授，并获“法国蓝带最高骑士荣誉勋章”。

主 编 张奔腾
编 委 石纪友 许仲友 高 玮 申同斌 董一增 吴青均 李建新
王永强 龚云桃 徐晓辉 王 震 韩继成 万志杰 王明刚
孙长鹏 张 鹏 刘克东 敖清华 齐玉水 于学仁 宋长江
朱保国 咸树勇 殷海鹰 王文娟 赵国宁 王秋亮 储之光
张明亮 蒋志进 崔晓东



Foreword

前言

孩子放假回家，爱人特意从市场上买了些菜，有蔬菜、鸡和鱼，做了一顿丰盛的饭菜。但孩子一边喝着可乐，一边把沙拉酱、番茄酱等加入菜中。面对孩子的举动，我一脸茫然，他们已经对从小爱吃的家乡菜没有了感觉，在他们成长的记忆里，有的只是千篇一律的速食。

我不禁感慨，不知道孩子是幸运的还是不幸的。对于恋旧的我们，舌尖上的味道是儿时幸福的回忆，是对大自然无比的热爱，也是对现代速食时代的无奈。作为现在的都市人，我也经常去吃快餐，但如果某天，在某个地方，吃到真正原汁原味的家常菜，我的舌尖会告诉我，这就是原来的味道。

为了将中国的烹饪艺术传承下来，也为了让现代人真正从饮食中获得健康，我们精心编写了这套《舌尖上的味道》系列丛书，希望它能成为您日常生活的好帮手，为自己和家人带来幸福和健康。

《舌尖上的味道》系列丛书共5本，《从小爱吃的家常菜》会为您介绍耳熟能详的经典老菜；《最具特色的大众菜》介绍中国八大菜系中具有地方特色的菜肴；《新手必会的简易菜》按照家庭中常用的技法加以分类，介绍适宜新手操作的菜肴；《全家人的营养餐》按照不同人群的特点加以分类，介绍适合的菜肴；《巧媳妇的私房菜》按照家庭宴客菜的形式，介绍各式冷菜、小炒、大菜、汤羹、点心、饮品等。

每本书在菜品的选取上都遵循了原料取材容易、操作简便易行、营养搭配合理的原则。每道菜肴不仅配以精美的成品图片，对于一些重点菜例，还配以多幅彩图加以分步详解，使您能真正抓住重点，快速掌握，烹调出色香味形俱佳且营养健康的家常美食。

中国人对舌尖上的享受是很有研究的，从各种食材的选择，到五味的调和，每一样都有自己的理解。看着饭桌上爽滑的鸡肉，脆嫩的青菜，鲜红的辣椒，一种温暖，一种内心的满足感油然而生。多年以后，这些复杂而微妙的味道总是会出现在我们味蕾的记忆中，而美食里蕴含的浓浓亲情，也就是家的味道吧！



2012年7月

Contents 目录



舌尖上的味道 ➔

全家人的营养餐



Part 1



♥ 儿童成长菜 ♥

香酥焖肉	14
海米香菇炒掐菜	15
韭黄炒鸡蛋	15
板栗炖仔鸡	15
荸荠虾仁	16
奶香南瓜丁	16
菜胆冬菇烧蹄筋	16
叉烧排骨	17
白米虾炒蛋	17
葱香豆豉鸡	18
泥鳅钻豆腐	18
番茄里脊	18
红烧狮子头	19
杏仁蒸蛋	20
豆瓣鳊鱼	20
甜味花羹	21
冬瓜排骨汤	21
豆豉蒸排骨	21
红蘑土豆片	22

菠菜猪肝汤	23
五彩拌鸡粒	23
羊肉冬瓜汤	23
桂花羊肉	24
银耳鹌鹑蛋汤	24
核桃百合煲乳鸽	24
胡萝卜烧羊腩	25
洋葱咖喱鸡	25
滑蛋牛肉	26
香芋牛肉羹	26
韭菜炒虾仁	26
黄焖羊肉	27
生菜鸡蛋沙拉	28
黄瓜炒虾仁	28
碧绿鸡球	29
盐水蒸虾	29
黄蚬炒茼蒿	29
火腿鱼头汤	30
海米拌莴笋	31
海带粉丝	31
韭黄鱼丝	31
鸡蓉豆花汤	32
银鱼苋菜羹	32
腰果拌肚丁	32
酱爆羊肉丁	33
烩豆腐丁	33
酱鸡腿	34
紫菜虾干汤	34
苦瓜炒鸡蛋	34
鱼子焖豆腐	35
蔬菜丝沙拉	36
口蘑扁豆	36
豆腐肉粥	37



桂花豆腐	37
苦瓜炒虾仁	37
排骨黄芽汤	38
肉泥烧茄子	39
鸡松拌茄子	39
蜜汁鸡翅	39
南瓜牛肉汤	40
麻酱空心菜	40
清炒黄瓜片	40
芥菜炒里脊丝	41
菠菜丸子汤	41
清炒豌豆荚	42
蘑菇烩腐竹	42
烧酿茄子	42
莴笋炒鸡胗	43
牙签羊肉	44
清汤羊肉	44
油爆螺片	45
胡萝卜烧兔肉	45
肉片炒莲藕	45
鱼丸汤	46
绣球鸡胗	47
山楂炒羊肉	47
虾仁炒鲜奶	47
肉丝黄豆汤	48
海带炒肉丝	48
沙参玉竹老鸭汤	48
山药豆腐汤	49
南肉外婆包	49
松仁拌油菜	50
烧青鱼块	50
鸡蓉鹌鹑蛋	50
丝瓜鲜虾汤	51
干炸银鱼	52
蒜苗炒肉片	52
白炒虾	53
珍珠面	53
五彩鱼皮	53
鸡脯松花卷	54
素炒卷心菜	55
金沙冬瓜	55



银耳烩菜心	55
虾干笋尖猪心汤	56
蛋黄熘豆腐	56
虾爬肉炒时蔬	56
香菇鸡脚汤	57
肉末苦瓜	57
香菇烧海螺肉	58
香橙酿鳕鱼	58
小炒黄花菜	58



Part 2

少年健脑菜

火腿焖肘子	60
炸鹌鹑	61
珧柱虎皮椒	61
茶香墨鱼丸	61
白菜珧柱炖鲜虾	62
苦瓜炒肉丝	62
菜花炒肉片	62
板栗炖牛肉	63
盐水排骨	63
豉椒爆黄鳝	64
金钩烧肉	64
东坡肉	64
盐水鸭肝	65
香油炖猪肚	66
莼菜鱼片汤	66
千层耳	67
肚丝炒笋丝	67
慈姑排骨汤	67

红焖牛肉	68	野山菌鸭掌	82
清炖牛肉	69	豇豆炒牛肉	82
青笋炒腊肉	69	钱塘鸭脯	83
芙蓉鸡片	69	酥豆空心菜	83
蛋烙生蚝	70	虾仁炆韭菜	83
蔬菜牛尾	70	肉片烧豆腐	84
冬瓜炖排骨	70	腊肉鲜芦笋	85
蛋黄炒飞蟹	71	炸蛎黄	85
糟猪爪	71	五彩鲜贝	85
豆豉兔丁	72	口蘑炖鸭	86
葱油卤鸡	72	飘香大排	86
山药炒香菇	72	腊肉银丝芹菜	86
棒棒鸡丝	73	芥蓝炒蟹粉	87
煎串肉	74	香酥鸡	87
宫保鱿鱼卷	74	莲藕瘦肉珧柱汤	88
挂霜丸子	75	京包里脊	88
牛肉酿藕夹	75	葱姜炒飞蟹	88
红焖排骨	75	龙井捶虾汤	89
炸熘海带	76	排骨焖带鱼	90
巧手鱼香乳鸽	77	苦瓜镶肉环	90
酱牛筋	77	海米扒油菜	91
西芹鳝片	77	酸菜鱼头汤	91
黄瓜拌肘花	78	萝卜煮河虾	91
咸烧白	78	清炒鱼丁	92
鸡粒榨菜鲜蚕豆	78	豌豆烩鸡粒	93
煎豆腐氽菠菜	79	酱香鳝背	93
生烧鸡翅	79	什锦鳝丝	93
姜丝肉	80	牛腩烧海带	94
咖喱鸡翅	80	粉皮黄瓜	94
酱爆四季豆	80	牛肉萝卜汤	94
虾酱炒四季豆	81	奇味猪肘	95
		红烧大鱼头	95
		青笋拌鲜鱿	96
		炭烧豆腐	96
		烧蒸扣肉	96
		香熏大海虾	97
		鱼香菜心	98
		清炒四角豆	98
		蛤仁菠菜炒鸡蛋	99
		炸腰果虾仁	99
		肉末炒芹菜	99



姜汁豇豆	100	桂圆山药炖大鹅	117
海皇豆腐	101	猪肉末豆腐	117
金盏南瓜泥	101	花胶炖老鸭汤	118
如意鸭卷	101	柳绒鸡	118
珊瑚西兰花	102	红焖肘子	118
凉拌茄泥	102	千层羊肉	119
沙茶牛肉	102	烧竹笋	120
香菇时蔬炖豆腐	103	黄鱼雪菜汤	120
烤鱿鱼	103	山药烧狗肉	121
丸子冬瓜汤	104	怪味鸡丝	121
炸凤尾大虾	104	家常带鱼煲	121
野山菌烧扇贝	104	三圆煲老鸭	122



Part 3



孕期滋补菜

冬笋香菇鱼丸汤	106	钱江熘鸡片	123
莲藕木耳炒牛肉	107	软烧豆腐	123
芦笋炒虾干	107	回锅肘片	123
鹌鹑煲海带	107	栗子煲鸡汤	124
老鸭草鱼煲	108	葫芦豆腐	124
三丝烩凉瓜	108	节瓜珧柱排骨汤	124
茶树菇老鸭煲	108	甲鱼焖羊肉	125
草菇海鲜汤	109	咸蛋黄扒油菜	125
清真满锅香	109	木瓜鲫鱼汤	126
鹌蛋海参煲	110	醋熘鸡	126
白灼芥蓝	110	萝卜海带煲牛肉	126
陈皮蜜枣乳鸽汤	110	黄焖鸡翅	127
卤水金钱肚	111	鸡汁土豆泥	128
腐竹萝卜焖羊腿肉	112	鲢鱼丝瓜汤	128
葱烧海参	112	腐皮韭黄卷	129
鸡蛋炒蒜薹	113	香菇木耳豆腐汤	129
芥味白肚片	113	眉豆花生猪尾汤	129
党参黑豆煲乌鸡	113	清蒸甲鱼	130
清汤鲍鱼丸	114	葱拌八带	131
南瓜炒虾米	115		
酱香蒸羊排	115		
冬菜煲银鳕鱼	115		
豆豉千层肉	116		
芋头焖羊肉	116		
枸杞淮山甲鱼汤	116		



开洋油菜羹	131
人参枸杞煲乳鸽	131
首乌鸭肝汤	132
荠菜拌豆腐	132
人参乌鸡汤	132
玉米猪蹄煲	133
酸菜肉丝汤	133
什锦烩蹄筋	134
炸萝卜丸子	134
山东海参	134
清炒牛肚片	135
冬笋鸳鸯鱿	136
猪肝炒菠菜	136
椰蓉炒活蟹	137
椒香海参	137
白梨红枣煲鸡翅	137
猪蹄瓜菇汤	138
麻辣鱿鱼圈	139
姜母鸡	139
豉椒蒸扇贝	139
鲜百合鸡心汤	140
清炖排骨汤	140
锅焖黑椒猪手	140
蛤蜊瘦肉海带汤	141
白鸡	141
莴笋海鲜汤	142
火腿炖肘子	142
芦笋炒北极贝	142
清炒虾仁	143
萝卜肉	144
白炒刀鱼丝	144

煨里脊	145
黄豆炖猪蹄	145
酸辣鳝鱼汤	145
香熏猪手	146
猪肝黄豆汤	147
蛋白炒苦瓜	147
鲜莲银耳汤	147
干煸牛肉丝	148
外婆烧肉	148
清炒荷兰豆	148
莲藕骨头汤	149
鲍汁扣猪手	149
香芒沙律大龙虾	150
牛肉炒苋菜	150
人参枸杞炖鹌鹑	150



Part 4

♥ 女性美颜菜 ♥

香葱拌鸡胗	152
拌菜生鱼	153
椿芽焖蛋	153
八宝菠菜	153
碧绿脆笋	154
豆蓉鳕鱼	154
拔丝薯球	154
白菜心海蜇皮	155
吉利鲈鱼	155
菠萝沙拉船	156
木耳黄花汤	156
百合银杏炒蜜豆	156
什锦鱼翅煲	157
葱爆肉丝	158
菠萝鸡丁	158
清炖肘子	159
梅子蒸排骨	159
彩椒鲜虾仁	159
五香凤爪	160
麻辣皮丝	161
淡菜排骨汤	161
葱香笋叶	161



葱油黄豆芽	162
酸萝卜烧肚条	162
醋汁豇豆	162
翠笋拌玉蘑	163
芥末猪肚丝	163
凤爪胡萝卜汤	164
雅梨炒腰花	164
干煸南瓜条	164
肉丝炒空心菜	165
哈密瓜煲海螺	166
干煸土豆片	166
骨汤烩豆腐	167
沙锅炖鱼头	167
蚝油翠柳	167
萝卜丝拌海蜇	168
葱香牛扒	169
风味炸鸡翅	169
荷兰豆炒白果	169
红油猪肉皮	170
鸡丝汤	170
椒盐三文鱼	170
椒炒肉条	171
鲜果福寿龙虾	171
芥蓝爆双脆	172
辣爆蛭子	172
辣子鸡块	172
韩国辣白菜	173
葱扒全鸭	174
凉拌芦笋	174
麻仁羊肉盒	175
洋葱拌鸡	175
卤水手抓虾	175
捶熘凤尾虾	176
清蒸鸭舌掌	177
豉酱爆鸡片	177
凉拌牛板筋	177
素炒三丝	178
红烧鹅掌	178
泡椒炒魔芋	178
木瓜丝拌黄瓜	179
酒糟鸭信	179



炆拌荷兰豆	180
玛瑙拌豆腐	180
青红椒泡凤爪	180
玫瑰百合鱼片汤	181
上汤浸菠菜	182
干煸白菜叶	182
青椒炒藕丝	183
泡椒四季豆	183
清炒空心菜	183
辣炒蛤蜊	184
蒜蓉荷兰豆	185
松子鸭颈	185
什锦干丝	185
麻辣白菜	186
咸鱼鸡粒烧茄子	186
什锦豌豆粒	186
树椒土豆丝	187
家常煎茄子	187
素炒鲜芦笋	188
鲜笋烧排骨	188
酸辣鸡蛋汤	188
麻辣拌肘花	189
芥菜三鲜	190
甜椒炒肉丝	190
大蒜菠菜拌蛤仁	191
家焖黄鱼	191
土豆片炒番茄	191
香葱爆炒虾	192
酸菜敲虾汤	193
松炸西红柿	193
蒜薹炒腊肉	193
五色炒玉米	194

红煨四季豆	194
西芹百合炒腰果	194
香菇炒荷兰豆	195
藜蒿炒腊肉	195
炒鱿鱼丝	196
腰果爆鸡丁	196
烫猪心粉肠	196

Part 5  **男性健康菜**

酒醉河蟹	198
腊肉炒苦瓜	199
金菇煲肥牛	199
蚌肉炒丝瓜	199
玻璃鱿鱼	200
咖喱土豆	200
豆豉拌鸭舌	200
白云凤爪	201
蛤蜊疙瘩汤	201
夫妻肺片	202
杭椒爆肥肠	202
飞蟹粉丝煲	202
麻辣肘花	203
羊排炖活蟹	204
川味牛肉	204
韭菜炒鹅脯	205
鱼香鸡茄煲	205
红油腰花	205
香葱拌毛蚶	206
梅菜炒牛肉	207
奇味羊小腿	207

干煸冬笋	207
姜汁热窝鸡	208
清汤羊肉丸	208
红椒炒花腩	208
水煮鱼	209
枸杞菊花牛冲	209
椒麻鱿鱼花	210
千层狗肉	210
火爆泡椒鱿鱼	210
京葱拌耳丝	211
壮阳靛汤	212
香辣土豆丁	212
贡菜驴肉	213
咸蛋黄焗花蟹	213
山椒兔肉煲	213
葱油炆双耳	214
香红焗油鸡	215
火爆鸭心	215
萝卜干炒腊肉	215
麻辣鳊鱼	216
红烧豆腐丸子	216
双椒拌肥肠	216
血旺肥肠煲	217
腐竹蛤蜊汤	217
椒麻童子鸡	218
红油泥鳅	218
炸熠河蟹	218
蒜泥羊排	219
青韭鱿鱼丝	220
芫爆鱿鱼卷	220
啤酒鱼	221
羊杂炖豆腐皮	221
特色羊肉片	221
滋补狗肉汤	222
豉椒炒鹅肠	223
山药炖牛肉	223
酸辣毛肚	223
椒麻卤鹅	224
回锅鲍鱼片	224
家常牛肉粒	224
葱油羊腰片	225





油焖大虾	225
上汤芥蓝	226
蒜泥腰片	226
水煮牛蛙	226
粉丝炒梭蟹	227
双椒田鸡腿	228
辣汁卤排骨	228
锅仔野菌鱼肚	229
豆瓣南瓜	229
辣味羊肉煲	229
红油猪肚片	230
火腿冬瓜汤	231
萝卜炖牛肉	231
大蒜烧牛腩	231
干煸荷兰豆	232
酿冬菇	232
大蒜烧蹄筋	232
麻辣牛筋	233
韭菜炒鳝丝	233
火爆乳鸽	234
龙须茄子	234
麻辣鸡腿	234
蛤蜊炒韭香	235
辣子鸡丁	236
鱼香腰花	236
五香鸡腿	237
炒猪肚领	237
香辣小排骨	237
盐卤虾爬子	238
火腿鸭片	239
鲜贝烧冻豆腐	239
川香回锅肉	239

西洋菜煲鸡肾	240
蚝油牛肉串	240
两味醉虾	240
熟炒牛肚丝	241
怪味牛肉	241
奶香脆皮虾	242
当红炸仔鸡	242
麻辣鸳鸯百叶	242



Part 6



♥ 老年益寿菜 ♥

酱汁海螺	244
凤尾鸽蛋	245
红烧猪蹄	245
草菇鸡心	245
白蘑田园汤	246
卤水牛腩	246
冰镇芦笋	246
豆豉鲮鱼油麦菜	247
炒肚丝	247
脆皮拌肠头	248
生炒肚尖	248
椿芽蚕豆	248
西芹拌香干	249
蛋包虾仁	250
合川肉片	250
芦笋炒酱猪耳	251
鸭心炖土豆	251
葱爆肉片	251
芥菜炒素鸡	252
烧汁银鳕鱼	253
牛肉炖干豆角	253
干炒牛河	253
发菜豆腐汤	254
盐焗鸡翅	254
干煸四季豆	254
红油拌四丝	255
酱卤鸭	255
风味鸡片汤	256
三彩拌肚丝	256

蚝干瘦肉汤	256	渍菜粉	271
田园菜头汤	257	蒜香炸子鸡	271
鲜笋扒羊肉	258	四川鸡汤	272
瓜片夏贝黄	258	莴笋海鲜汤	272
油爆百叶	259	辣椒爆鳝片	272
酥卤鲫鱼	259	双椒拌螺丁	273
红汤牛肉	259	鲜贝冬瓜球	274
大蒜烧鲑鱼	260	烟笋炒肉丝	274
鸡丝拌海蜇	261	肉渣熬白菜	275
红菱烧羊肉	261	仔姜羊肉丝	275
荷叶粉蒸鸡	261	咸鱼炒豆芽	275
鸡丝拌蒜薹	262	肉丝酸菜粉	276
脯酥油菜心	262	黄酒煨猪蹄	277
胡萝卜炒木耳	262	家常羊肉	277
酱拌鸭舌	263	酸菜炒肉丝	277
火腿鱼肚汤	263	豌豆炒腊肉	278
芥菜咸蛋汤	264	烹里脊	278
茼蒿炒肉丝	264	香辣胡萝卜条	278
花椒鱼片	264	鱼香茭白	279
金箱豆腐汤	265	滑溜鸡片	279
白菜炖八带蛸	266	西湖牛肉汤	280
烤鸭丝拌韭菜	266	茶香猪心	280
荠菜炒冬笋	267	虾皮炒蒜苗	280
鲜奶炸柿排	267	泡椒炒羊肝	281
芥末扁豆丝	267	雪耳炖鸭	282
三鲜冬瓜汤	268	小白菜炒猪肝	282
黄芪枸杞炖鸽	269	蛋包鸡肝	283
香菇菜心	269	蛋皮牛肉卷	283
椒麻猪舌	269	香芹拌豆干	283
鳝鱼辣味汤	270	松花熏鸡腿	284
脆炸里脊卷	270	米汤炒南瓜	285
酸汤鸭子	270	椰盅鸡球汤	285
		蒜薹炒五花肉	285
		西芹百合炒螺片	286
		双参炖鱼头	286
		柚子炖公鸡	286
		油爆双脆	287
		白果蒸鸡	287

本书计量使用单位:

1大匙=15克 1小匙=5克





儿童成长菜



全家人的
营养餐

Part 1



原料 猪五花肉500克，面粉200克，油菜心100克。

调料 葱段30克，去皮姜块(拍松)、白糖、料酒、酱油各适量。

准备工作 Preparations

- 1 油菜心洗净，在根部剥上十字花刀，再放入沸水锅中略焯，捞出过凉。
- 2 面粉放入盆中，先加入少许清水调匀成面团，再搓成长条。
- 3 猪五花肉用温水洗净，放入沸水锅中焯煮5分钟，捞出沥干，再切成6厘米大小的方块(每块约100克)。

制作步骤 Method

- 1 取大砂锅一个，用竹筴子垫底，先铺上葱段、姜块，再放上猪肉块，加入白糖、酱油、料酒和适量清水，盖上锅盖，用面团密封四周边缝。
- 2 然后置旺火上烧沸，转小火焖约2小时，开封启盖，端离火口。
- 3 取5个小罐，每个罐中放入一块肉，肉汁撇去浮油，倒入罐中，再盖上罐盖，用纸条密封，入笼用旺火蒸30分钟至肉块酥烂。
- 4 然后放入油菜心点缀，用旺火蒸5分钟，关火上桌即可。

香酥焖肉

3 小时

咸鲜醇香



海米香菇炒掐菜

原料 掐菜250克，水发香菇100克，海米50克，香菜段30克。

调料 葱丝、姜丝、精盐、味精、胡椒粉、花椒油、香油各适量。

制作步骤 Method

❶ 掐菜择洗干净，下入沸水锅中焯烫一下，捞出沥干；香菇洗净，切成丝，放入沸水中略烫，捞出沥水；海米放入温水盆中泡软。

❷ 锅中加入花椒油烧热，先下入葱丝、姜丝炒香，再加入掐菜、香菇丝略炒。

❸ 然后加入精盐、味精、香菜段、海米、胡椒粉炒匀，淋入香油，出锅装碗即可。



鲜香适口



咸鲜滑嫩



鲜嫩香浓

韭黄炒鸡蛋

原料 韭黄200克，鸡蛋3个。

调料 香葱末15克，精盐、鸡精各1/2小匙，胡椒粉1/3小匙，料酒1大匙，植物油2大匙。

制作步骤 Method

❶ 鸡蛋磕入碗中，加入少许精盐、胡椒粉、香葱末调匀；韭黄择洗干净，切成小段，放入盘内。

❷ 锅中加入1大匙植物油烧热，倒入鸡蛋液炒至八分熟，盛入碗中。

❸ 锅中加入余油烧热，放入韭黄段煸炒片刻，烹入料酒，加入炒好的鸡蛋，用旺火快速翻炒均匀。

❹ 再加入少许精盐、鸡精、胡椒粉快速炒匀，出锅装盘即可。

板栗炖仔鸡

原料 净仔鸡1只(约1500克)，板栗20个。

调料 精盐、味精、酱油各1大匙，料酒2大匙，植物油适量。

制作步骤 Method

❶ 仔鸡剃去头、爪，洗净，切成长方块，放入大碗中，加入酱油、料酒、精盐、味精拌匀。

❷ 锅置火上，先加入适量清水烧沸，再下入板栗煮熟，捞出，剥去外壳。

❸ 锅置火上，加入植物油烧热，放入鸡块炸至呈黄色时，捞出沥油。

❹ 锅留底油，下入板栗、鸡块，加入酱油、料酒炒匀，倒入清水烧沸，转小火炖熟，出锅装碗即成。

荸荠虾仁

原料 鲜虾仁200克，荸荠100克，蛋清1个。

调料 精盐、味精、香油各1小匙，水淀粉2小匙，植物油适量。

制作步骤 Method

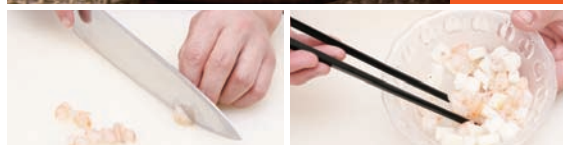
❶ 鲜虾仁洗净，沥干水分，切成方粒，加入少许精盐、蛋清、水淀粉拌匀上浆，静置10分钟。

❷ 荸荠去皮，洗净，切成小方丁，放入沸水锅中焯至熟透，捞出晾凉。

❸ 锅中加入植物油烧至四成热，下入虾仁粒滑散至熟，捞出晾凉，放入盆中，加入荸荠粒、精盐、味精、香油拌匀，装盘上桌即可。



鲜香脆嫩



软糯鲜香

奶香南瓜丁

原料 南瓜400克，土豆150克，面粉30克。

调料 蒜片15克，精盐少许，料酒、黄油各3大匙，牛奶600克。

制作步骤 Method

❶ 南瓜洗净，去皮及瓤，切成小丁；土豆去皮，洗净，切成小丁。

❷ 坐锅点火，加入一半黄油烧热，放入面粉炒香，制成油面，盛出。

❸ 锅中加入剩余的黄油烧热，先下入蒜片炒香，再放入南瓜丁、土豆丁翻炒片刻。

❹ 然后烹入料酒，加入牛奶煮熟，放入油面、精盐翻炒均匀，即可出锅装盘。



鲜咸软嫩

菜胆冬菇烧蹄筋

原料 水发猪蹄筋250克，菜胆100克，水发冬菇50克。

调料 葱末少许，精盐、料酒各1小匙，味精1/2小匙，酱油、水淀粉、花椒油各2小匙，植物油1大匙，清汤125克。

制作步骤 Method

❶ 水发猪蹄筋放入清水中洗净，沥水，切成片，下入沸水锅中焯烫一下，捞出沥水；菜胆洗净，一切两半，放入沸水锅中焯水，捞出，码入盘中。

❷ 锅中加入植物油烧热，下入葱末炝锅，加入酱油、清汤、蹄筋、冬菇、精盐和味精烧至入味，用水淀粉勾芡，淋入花椒油，盛在菜胆上即可。

