

二百样菜的做法

國營長春食堂編



吉林人民出版社

編 者 的 話

大家都知道，飲食是我們日常生活中不可缺少的一部分。當我們吃到美味可口的菜飯時，不但感到舒適愉快，食欲旺盛，而且能直接促進身體健康。我國是世界上歷史和文化最悠久的國家之一。我國人民數千年來在辛勤的勞動生活中，也創造了許多成功的烹調方法。世界各國人士都稱贊“中國菜”不但花樣繁多，美味可口，而且對於色澤、口味、營養等方面都有很多獨到的地方。

社會主義建設的目的，就是要不斷地滿足人民的物質和文化生活日益增長的需要。幾年來我國的經濟文化建設事業有了空前的高漲，廣大勞動人民的生活水平相應的得到不斷提高。舊社會吃糠嚙菜的日子已經一去不返了。怎樣把生活過得好，成了我們現實生活中的重要課題之一。近年來我們經常收到各方面來信，要求介紹一些菜的做法。我們試圖盡量滿足群眾的這一要求，編了這本小冊子，介紹了二百多樣中國菜的做法，僅供飲食工作者、炊事人員、家庭主婦在烹調中作參考。此書介紹的菜樣還不夠多，內容也會有許多不完善不妥當的地方，希望讀者予以批評和指正！

國營長春食堂

1956, 7, 5.

目 次

一、燴炸类 (1)

鍋塔肉片(1) 鍋燒肘子(1) 滑烹里脊(2) 芙蓉里脊(2) 櫻桃肉(3) 炸茄盒(3) 米粉肉(4) 糖醋肉段(4) 紅燒獅子頭(4) 炸肥腸(5) 紅燒肉(5) 紅燴肘子(6) 燴肥腸(6) 燴白肚(7) 燴三樣(7) 炸丸子(8) 扣肉(8) 紅燒丸子(8) 肉片燒茄子(9) 燴腰花(9) 燴肝尖(10) 炆鱔肉(10) 宮包肉丁(11) 蕃茄里脊(11) 邊白肉(12) 回鍋肉(12) 鍋包肉(12) 燴肉片(13) 肉末燒豆腐(13) 麻婆豆腐(14) 滑燴里脊(14) 焦燴里脊(或焦燴肉段)(15) 干炸里脊(或干炸肉段)(15)

二、炒菜类 (16)

炒肉榨菜(16) 炒里脊絲蝦頭(16) 炒合菜(16) 香腸炒油菜(17) 炒肉藍片(17) 炒木須柿子(18) 肉片燴豆角(18) 炒肉菠菜(19) 炒豬肝菠菜(19) 炒肉蒜毫(20) 炒肉柿子(20) 炒木須肉(20) 炒肉洋葱(21) 炒黃菜(21) 炒肉酸菜粉(21) 炒肉木耳(22) 炒肉絲(22) 葱包肉(22) 炒肉絲雪里蕻(23) 炒山鷄片雪里蕻(23) 炒三丁(24)

三、湯菜类 (25)

川鷄絲蝦頭(25) 什錦湯(25) 排骨炆白菜(26) 火腿冬瓜湯(26) 三鮮湯(26) 羊肉黃瓜湯(27) 川鍋底(27) 燴鷄絲(27) 川蝦片黃瓜(28) 木須湯(28) 甩秀湯(28) 肉片酸菜粉湯(29) 肉絲榨菜湯(29) 羊肉冬瓜湯(29) 木須柿子湯(30) 豬肝菠菜湯(30) 肉片菠菜湯(30) 川丸

子(31) 川白肉(31) 肉絲蘿卜湯(31) 酸辣湯(32) 帶帽蛋羹(32)

四、涼菜類…………… (33)

水晶肘子(33) 鴛鴦腸(33) 生菜拌蝦片(34) 拌三鮮(34) 拌雞絲洋粉(34) 拌海蜇(35) 拌肉絲黃瓜(35) 炒肉拉皮(35) 豬肝拌菠菜(36) 酥魚(36)

五、素菜類…………… (38)

紅燒菜花(38) 干燒鮮冬筍(38) 紅燒冬菇(38) 炒雜素(39) 紅燒口蘑(39) 白扒龍鬚菜(40) 攤黃菜(40) 金銀豆腐(40) 素燒豆腐(41) 雪里蕻燒豆腐(41) 紅燒素鷄(41) 羅漢齋(42) 素燒茄子(42) 燻地三鮮(43)

六、鷄類…………… (44)

香酥雞(44) 辣子雞(44) 鍋貼雞(45) 蕃茄雞餅(45) 紙包雞(46) 炸八大鐸(46) 芙蓉鷄片(46) 栗子雞(47) 鷄蓉菜花(47) 浮油鷄片(48) 炸八塊(48) 清蒸鷄(48) 燻鷄片(49) 炒子雞(49) 炸鷄塊(49) 軟炸鷄(50) 宮包鷄丁(50) 炒鷄片(51) 鷄蓉油菜(51) 煎鷄餅(51) 炸鉄雀(52) 爆山鷄丁(52) 爆鷄丁(53) 炸珍肝(53) 燻珍肝(53) 紅燻鷄塊(54) 清蒸鴨子(54)

七、甜菜類…………… (55)

拔絲白果(55) 冰糖蓮子(55) 蜜燻山藥墩(55) 鴛鴦泥(56) 炸羊尾(56) 清燕山藥段(57) 酥白肉(57) 八寶飯(57) 拔絲蓮子(58) 雪花云包日(58) 拔絲肉段(59) 拔絲丸子(59) 拔絲山藥(60) 拔絲香蕉(60) 拔絲蘋果(60)

八、砂鍋類…………… (62)

砂鍋豆腐(62) 砂鍋什錦(62) 砂鍋魚翅(63) 砂鍋白肉

香(63) 砂鍋肘子(64) 砂鍋雞塊(64) 砂鍋罐球(65) 砂鍋肉片海米白菜(65) 砂鍋腸肚(65) 砂鍋扣肉(66) 砂鍋二元(66)

九、海味类 (68)

雪花虾仁(68) 蕃茄虾仁(68) 炸虾球(69) 芙蓉虾片(69) 蕃茄大虾(69) 烤大虾(70) 炸虾段(70) 炒虾片(71) 燻虾段(71) 炸蜆蜆(72) 炒海螺(72) 紅燒魚(72) 干燒魚(73) 煎轉黃花魚(73) 糖醋百塊魚(74) 家常熬魚(74) 抓蟹魚(75) 焦汁魚(75) 燻魚片(76) 糖醋魚段(76) 蕃茄魚片(77) 燻魚段(77) 海雜拌(78) 全家福(78)

十、干菜类 (79)

一品燕菜(79) 芙蓉燕菜(79) 三絲燕菜(80) 雞絨燕菜(80) 百扒魚翅(80) 紅燒魚翅(81) 三鮮魚翅(81) 全家福魚翅(82) 清湯銀耳(83) 紅燒海參(83) 蝦子燒海參(84) 葱燒海參(84) 海參燒魚肚(84) 海參燒蹄筋(85) 雞腿扒海參(85) 增飽魚(86) 紅燒鮑魚(86) 蝦子燒冬菇(87) 蝦子燒蘭片(87) 紅燒干貝(87) 芙蓉干貝(88) 木須干貝(88) 燻干貝(89)

十一、牛羊肉类 (90)

紅松羊肉(90) 京燒羊肉(90) 紅扒羊肉(90) 清燉牛肉(91) 燻胸口(91) 清蒸羊肉(92)

附: 1、怎样使用調味料(小酌料)和配菜? (93)

2、常用食物营养成分表 (95)

一、燴 炸 类

鍋 塔 肉 片

材料：猪精肉二兩 鷄蛋三个 面粉一錢 粉面子二錢
葱 姜 香菜 醬油 花椒水 味素 精鹽

做法：①把肉切成小薄片，沾上面粉；葱、姜切成絲，香菜切成小段；②把鷄蛋攪勻倒入盤內一半，再把肉片擺入盤內，然後將剩下的一半鷄蛋倒在盤內肉片上；③勺內放入少量油，油燒熱，把盤中的肉片及鷄蛋慢點平倒入勺內，兩面煎成金黃色後，把葱、姜、香菜放入勺內，加上花椒水、味素、醬油，少添點湯燴二分鐘，用粉面子勾點汁出勺。

鍋 燒 肘 子

材料：肘子一个 蜂蜜一錢 粉面子一兩半 鷄蛋黃四个
葱 姜塊 花椒 大料 醬油 花椒鹽

做法：①把肘子外皮用火燒一下，然後放在水里泡半小時，用刀刮淨皮上的毛；②把肘子煮熟去掉骨頭，在肘子皮上抹上蜂蜜；③勺內放入油，油燒熱將肘子放入炸成火紅色出勺；④將肘子皮朝下放在碗內，加上葱、姜塊、花椒、大料、醬油，上壓蒸爛後，倒入漏勺內，將湯澄淨，取出花椒、大料、葱、姜塊，把肘子放在盤內，再把鷄蛋黃和粉面子加水調勻抹在肘子上；⑤勺內放入油，油燒熱後將肘子放

入，炸成金黃色撈出來，切成長方條擺在盤內沾花椒鹽吃。

滑 烹 里 脊

材料：豬里脊肉四兩 雞蛋清半個 粉面子二錢 蔥
姜 蒜 香菜梗 花椒水 味素 醋

做法：①把豬里脊肉切成小薄片，蔥、姜切成絲，蒜切成片；②粉面子加點水和雞蛋清調勻，倒入里脊肉片內用手抓勻；③勺內放入油，油燒半熱把里脊肉片倒入勺內，用筷子翻攪，肉八成熟出勺；④勺內放入少量油，油燒熱將蔥、姜、蒜、香菜梗翻炒一下，接着倒入里脊肉片，加上鹽、味素、醋、花椒水翻炒几下出勺。

美 蓉 里 脊

材料：豬里脊肉二兩 雞蛋清三個 粉面子半兩 蘭
片 油菜 胡蘿卜 蔥 姜 味素 鹽 花椒水

做法：①把里脊肉切成小薄片，蘭片、油菜、胡蘿卜切成小片，蔥、姜切成絲；②把兩個半雞蛋清倒入碗內，加點清水和鹽攪勻，放入籠屉內蒸熟，成蛋羹；③把剩下的蛋清和粉面子加點水調勻，倒入里脊肉片內用手抓勻。勺內放入油，油燒半熱，倒入里脊肉片用筷子翻攪，肉片熟出勺；④勺內放入少量油，油燒熱後把蘭片、油菜、胡蘿卜、蔥、姜倒入勺內，添兩勺湯，加上鹽、味素、花椒水，接着把里脊肉片倒入勺內，用粉面子勾點汁出勺，即時倒在蒸好的蛋羹上。

櫻 桃 肉

材料：猪里脊肉四兩 砂糖一兩半 粉面子四錢 雞蛋清一个 胡蘿卜 蘭片丁 葱 姜末 食料色 醬油 醋 花椒水 味素

做法：①先把猪里脊肉片成三分厚，再改成花刀切成四方塊；②把雞蛋清和粉面子少加一点水調勻，倒入肉內用手抓勻；③勺內放入油，油燒半熱將肉丁倒入勺內，用筷子攪攪，約一分鐘出勺；④勺內放入少量油，把胡蘿卜、蘭片丁、葱、姜末倒入勺內翻炒一下，加上点湯和醬油、醋、糖、食料色、味素，接着把里脊肉塊倒入勺內翻炒几下，用粉面子勾一点汁出勺。

炸 茄 盒

材料：猪精肉一兩半 粉面子一兩半 雞蛋清四个 茄子三兩 葱 姜 花椒水 味素 醬油 花椒鹽

做法：①把猪精肉剝成碎末，葱、姜切成末合在肉末一起，加点醬油、味素、花椒水，用筷子攪勻；②茄子刮去皮切成盒狀，把肉餡夾在茄盒內；將雞蛋清打成糊狀加上粉面子攪勻；③勺內放入油，油燒半熱，把茄盒挂上蛋清糊，一个一个的放入勺內，炸成金黃色，茄盒熟出勺沾花椒鹽吃。

米 粉 肉

材料：猪腰排肉（代皮，熟的）一斤 江米一兩半 葱
姜塊 醬油 花椒水 味素

做法：①把猪腰排肉切成長條大厚片（約三分厚），再順着肉片割一個深口；②把江米放入勺內炒成金黃色，用啤酒瓶子把米趕碎，接着把碎米搓在肉片上和肉片的深口內；③把肉片的皮朝下擺在碗內，加上葱、姜塊、花椒水、味素、醬油上籠蒸爛，然后把肉片扣在盤內就可以吃。

糖 醋 肉 段

材料：猪精肉四兩 雞蛋黃一個 砂糖一兩 蘭片胡
蘿卜油菜各半錢 葱 姜 蒜 醬油 醋 花椒水 味素

做法：①把猪精肉切成長方條小塊，蘭片、胡蘿卜、油菜切成小丁，葱、姜、蒜切成末；②把粉面子加點水和雞蛋黃調勻，倒入肉塊內用手抓勻，使粉面子挂在肉塊上；③勺內放入油，油燒熱把肉塊一塊一塊的放入勺內炸，炸成金黃色就取出來；④勺內放入少量油，油熱後先把蘭片、胡蘿卜、油菜下勺炒一下，接着把炸好的肉塊倒入勺內翻炒一下，然后把醬油、醋、砂糖、花椒水、粉面子加點湯對成汁，倒入勺內的肉塊上，翻炒後出勺。

紅 燒 獅 子 頭

材料：猪精肉八兩 猪肥肉二兩 雞蛋一個 粉面子六

錢 蘭片 胡蘿卜 冬菇 油菜 葱 姜 醬油 花椒水
味素

做法：①把精肉剝碎、肥肉切成小方丁放在一起；把粉面子點水和雞蛋調勻倒入碎肉內，加上葱、姜末用手抓勻；把蘭片、胡蘿卜、冬菇、油菜切成小片，葱、姜切成末；②勺內放入油，油熱，用手把碎肉作成四個大丸子放入勺內，炸成火紅色出勺；③勺內放入少量油，油燒熱把蘭片、胡蘿卜、冬菇、油菜放入勺內翻炒一下，加上醬油、花椒水、味素、精鹽，還添點湯，接着把四個丸子放入勺內，放在慢火上燜熟，最後用粉面子勾點汁出勺。

炸 肥 腸

材料：豬肥腸五兩（熟的）醬油 花椒鹽

做法：①把肥腸切成三、四寸長的段，用開水燙一遍，然後抹上醬油；②勺內放入油，油燒熱將肥腸放入勺內，炸成火紅色出勺；③把炸好的肥腸斜着切成片，整齊的擺在盤內，沾花椒鹽吃。

紅 燒 肉

材料：豬腰排肉（帶皮）五兩 砂糖一兩 粉面子半兩
葱 姜 花椒 大料 醬油

做法：①把肉切成厚片（約二分多厚），葱、姜切成塊；②勺內放入油，油熱將肉片放入勺內，炸成黃色出勺；③勺內添入湯，放上醬油、花椒、大料、葱、姜塊，接着把

肉片也放入勺內，放在慢火上燜爛后加上砂糖，用粉面子勾汁出勺。

紅 燜 肘 子

材料：肘子一个 蜂蜜或糖色一錢 粉面子四錢 醬油
花椒 大料 葱姜塊

做法：①把肘子外皮用火燒一下，放在水里泡半小時后
用刀刮淨肘子皮上的毛；②把肘子煮熟去掉骨头，在皮上抹
上蜂蜜；③勺內放入油，油熱將肘子放入勺內炸成火紅色出
勺；④將肘子皮朝下放入碗內，加上蔥、姜塊、花椒、大
料、醬油，上籠蒸爛，蒸爛后取出花椒、大料、蔥、姜塊，
湯澄在勺里，把肘子扣在盤內，然后把勺內的肘子湯用粉面
子勾點汁出勺澆在肘子上。

燜 肥 腸

材料：豬肥腸（熟的）五兩 粉面子半兩 蘭片 油菜
胡蘿卜 洋蔥 姜 蒜 醬油 醋 花椒水 味素

做法：①把肥腸切成一分厚圓片，把蘭片、胡蘿卜、油
菜、洋蔥切成小片，姜、蒜切成碎末；②勺內放入油，油熱
將肥腸倒入勺內用筷子動攪，約一分鐘出勺；③用醬油、醋、
花椒水、味素、粉面子合在一個碗內，加點湯對成汁水；④
勺內放入少量油，油熱將蘭片、洋蔥、胡蘿卜、油菜翻炒一
下，接着把肥腸倒入勺內，加上預先對好的汁水烹上顛炒兩
下出勺。

燴 白 肚

材料：熟白肚半斤 粉面子半兩 蘭片 油菜 胡蘿卜
洋蔥 姜 蒜 花椒水 醬油 醋 味素

做法：①把煮熟的豬肚切成抹斜塊，把蘭片、洋蔥、油菜、胡蘿卜片切成小片，姜、蒜切成末；②勺內放入油，油燒熱把白肚倒入勺內用筷子攪開，約一分鐘出勺；③勺內放入油、油熱後放入蘭片、油菜、洋蔥、胡蘿卜、姜、蒜翻炒一下，接着把白肚倒入勺內；④將醬油、醋、花椒水、味素、粉面子加水對成汁水（事先對好），即時烹在勺內白肚上顛炒兩下出勺。

燴 三 樣

材料：豬肝 豬肚 大腸（熟的） 腰子 里脊肉片
（從以上選出三樣，每樣一兩半）粉面子半兩 蘭片 胡蘿卜
洋蔥 油菜 黃瓜（從中選三樣） 姜 蒜 醬油 醋
花椒水 味素

做法：①把肝、腸、肚切成片，把蘭片、油菜、洋蔥切成小片，把少量粉面子加水調勻塗在豬肝上；②勺內放入油，油半熱先將豬腸、肚下勺，接着把豬肝倒入勺內用筷子攪開很快出勺，切忌豬肝過火；③勺內放入少量油，油熱把蘭片、胡蘿卜、洋蔥、姜、蒜炒一炒，接着把肝、腸、肚倒入勺內翻炒一下，將醬油、醋、花椒水、味素、粉面子合在一起加點湯對成汁水（要事先對好），倒入勺內翻炒一下出勺。

炸 丸 子

材料：猪精肉四兩 粉面子一兩 鷄蛋黃一个 葱 姜
花椒鹽 面醬

做法：①把肉剝成肉泥，葱、姜切成末；②粉面子加点水和鷄蛋黃調勻倒入肉泥內，接着放入面醬、花椒水、葱、姜末，用手抓勻，做成丸子；③勺內放入油，油燒熱把丸子放入，炸成老金黃色，丸子熟出勺，沾花椒鹽吃。

扣 肉

材料：猪腰排肉（帶皮的）一斤 蜂蜜（或糖色）一錢
粉面子四錢 葱 姜 花椒 大料 醬油

做法：①在煮熟的猪腰排肉皮上抹上蜂蜜（或糖色）；②勺內放入油，油燒熱把肉放入勺內，炸成火紅色撈出來，切成大厚片（二分厚、三寸長）把肉片皮朝下擺在碗內，加上葱、姜塊、花椒、大料、醬油，上籠蒸爛；③肉蒸爛后扣在盤內，將花椒、大料取出，肉湯澄入勺內，用粉面子勾点汁，出勺后澆在肉上。

紅 燒 丸 子

材料：猪精肉四兩 鷄蛋黃一个 粉面子一兩 砂糖二錢
蘭片 油菜 胡蘿卜 葱 姜 醬油 花椒水 味素

做法：①把猪精肉剝碎，蘭片、油菜、胡蘿卜切成小片，葱、姜切成絲；②將粉面子加点水和雞蛋黃調勻倒入碎肉內，用手合勻；③勺內放入油，油燒半熱，用手把碎肉拊成丸子狀放入勺內炸，炸成火紅色出勺；④勺內放入少量油，油燒熱將蘭片、胡蘿卜、油菜、葱、姜一齊下勺翻炒一下，再加上醬油、花椒水、味素、砂糖，添點湯，接着把炸好的丸子放入勺內用慢火燜熟，最後用粉面子勾點汁出勺。

肉片燒茄子

材料：猪精肉二兩 茄子半斤 粉面子四錢 砂糖一錢
蘭片 胡蘿卜 油菜 葱 姜 蒜 醬油 醋 花椒水 味素

做法：①把肉切成小薄片，把茄子刮去皮切成滾刀塊，蘭片、油菜、胡蘿卜切成小片，葱、姜切成絲，蒜切成片；②勺內放入油、油燒半熱將茄子倒入炸熟出勺；③勺內放入少量油，油燒熱用葱、蒜、姜先炸鍋；接着把肉片炒一下，加上醬油、醋、花椒水、砂糖、味素，添點湯，然後把茄子倒入勺內用慢火燜三分鐘，用粉面子勾一點汁出勺。

熘 腰 花

材料：猪腰子兩個 粉面子半兩 蘭片 胡蘿卜 油菜
洋蔥 姜 蒜 醬油 花椒水 味素

做法：①挖去猪腰子裏面的花心，改成花刀切成長方塊；把蘭片、胡蘿卜、洋蔥、油菜切成小片、姜蒜切成碎

末；②勺內放入油，油燒熱把腰子倒入，用筷子攪攪，約二秒鐘快出勺，切忌過火；③將醬油、醋、花椒水、味素、粉面子加點湯對成汁水；④勺內放入少量油，油燒熱將蘭片、油菜、胡蘿卜、洋蔥倒入勺內翻炒一下，再把腰子倒入勺內，接着把預先對好的汁水烹上顛炒兩下出勺。

熘 肝 尖

材料：豬肝四兩 粉面子半兩 蘭片 油菜 胡蘿卜
洋蔥 姜 蒜 醬油 醋 花椒水 味素

做法：①把豬肝切成小薄片，蘭片、油菜、胡蘿卜、洋蔥切成小片，姜、蒜切成末；②將粉面子加點水調成糊狀倒入豬肝內，用手抓勻，使粉面子挂在豬肝上；③勺內放入油，油燒熱把肝片倒入勺內炸，用筷子攪開，約二十秒鐘即出勺，切忌過火；④勺內放入少量油，油燒熱把洋蔥、蘭片、胡蘿卜、油菜、姜蒜末翻炒一下，接着把肝片倒入勺內，將用醬油、醋、花椒水、味素、粉面子對成的汁水，到入勺內翻炒一下快出勺。

燉 蜂 肉

材料：豬腰排肉（帶皮）七兩 醬油 花椒 大料
糖色

做法：把豬腰排肉切成六分方塊；勺內放入少量油，油燒熱將肉塊翻炒一分鐘，然後加上醬油、糖色再翻炒一下；添上湯，加上花椒、大料、蔥、姜塊，倒入罐子內放在慢火

上燜爛。吃時將肉盛入碗內把花椒、大料取出。

宮 包 肉 丁

材料：猪精肉四兩 雞蛋清一個 辣椒末二錢 砂糖五錢 粉面子五錢 蘭片 胡蘿卜 莞豆 葱 姜 蒜 醬油 花椒水 味素

做法：①把肉切成小方丁（小骸塊），蘭片、胡蘿卜切成小丁，葱、姜、蒜切成末；②將粉面子加點水和雞蛋清調勻倒入肉丁內，用手抓勻；勺內放入油，油燒半熱將肉丁倒入，用筷子勤攪，一分鐘出勺；③勺內放入少量油，油燒熱把蘭片、胡蘿卜、莞豆、葱、姜、蒜一齊下勺，翻炒一下，加上辣椒末、醬油、味素、花椒水、砂糖，接着把肉丁倒入勺內，加點湯翻炒，最後用粉面子勾一點汁出勺。

蕃 茄 里 脊

材料：猪里脊肉三兩 雞蛋一個 蕃茄醬一兩 砂糖一兩 面包渣（或饅頭渣）一兩 粉面子半兩 面粉半兩 蘭片 胡蘿卜 莞豆 葱 姜 花椒水 精鹽 味素

做法：①把肉切成長形薄片，把蘭片、胡蘿卜切成小方丁，葱、姜、蒜切成碎末；②把肉片依次沾上面粉、雞蛋、面包渣；勺內放入油，油燒半熱把肉片放入，炸成金黃色，炸熟出勺，切成長條塊擺在盤內；③勺內放入少量油，油燒熱將蕃茄醬、蘭片、胡蘿卜、莞豆、葱、姜、蒜末一起倒勺內翻炒，添點湯，加上砂糖、花椒水、味素、精鹽，最後用

粉面子勾一点汁出勺后浇在炸熟的里脊上。

豉 白 肉

材料：猪腰排肉（熟的）四兩 大葱（老叶子）三兩
砂糖二錢 醬油 醋 花椒水 味素

做法：①把腰排肉（白肉）切成長方形薄片、大葱切成馬蹄段；②勺內放入油，油燒熱把白肉倒入，用筷子攪開，半分鐘即出勺；③勺內放入少量油，油燒熱，將蔥段翻炒一下，接着把醬油、醋、花椒水、味素、砂糖一齊倒入勺內翻炒一下，最后把白肉倒入勺內，少加點湯，翻炒後出勺。

回 鍋 肉

材料：猪腰排肉（熟的）四兩 大葱（老叶子）二兩
辣椒末二錢 砂糖二錢 醬油 醋 花椒水 味素

做法：①把肉切成長方形薄片，大葱片開切成段；②勺內放入油，油燒熱把白肉倒入，用筷子攪開，約半分鐘即出勺；③勺內放入少量油，油燒熱將大葱翻炒一下，加上辣椒末、醬油、花椒水、醋、味素、砂糖，接着把白肉倒入勺內，加點湯翻炒一下出勺。

鍋 包 肉

材料：精肉四兩 雞蛋黃一個 粉面子二兩 砂糖一兩
蔥 姜 蒜 香菜梗 醬油 醋 花椒水