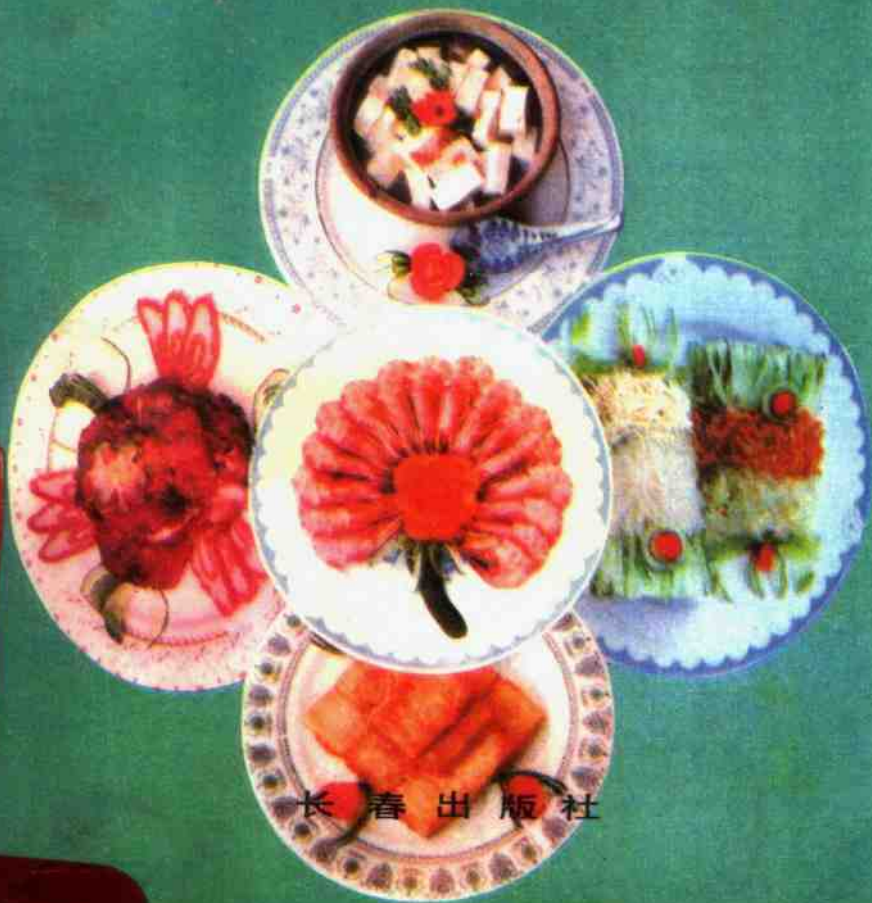


中国八大菜系 家庭实用菜谱

丽新 晓东 编



长 春 出 版 社

中国八大菜系
家庭实用菜谱

丽新 晓东 编

长 春 出 版 社

内 容 摘 要

烹调是一种古老的技术。中国是最讲究烹调的国家。在漫长的历史中形成众多且口味不同的菜系，如浙菜、川菜、鲁菜、粤菜等。本书向读者提供了中国八大菜系的家庭实用菜谱，每个菜系都有自己独特的选料、佐料及烹调特点。书中收集的各种菜谱，都有取料容易，制做简单，同时又具有其菜系的传统特色及风味特点，是想品尝各种风味菜和招待宾客的最佳菜谱。本书将为美味家看走入现代家庭做出贡献。它会受到烹调爱好者、城乡广大读者和从事烹调工作人员的欢迎。

中 国 八 大 菜 系 家 庭 实 用 菜 谱

丽新 晓东 编

责任编辑：毕素香

封面设计：黄 唯

长春出版社出版
(长春市重庆路40号)

吉林省新华书店发行
长春市兴文印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32

1990年1月第1版

印张：7.0625 插页：2

1990年1月第1次印刷

字数：156 000

印数：1—12 530册

ISBN 7—80573—113—6/Z·8

定价：2.98元。

目 录

浙 江 菜 谱

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. 香酥焖肉……………(1) | 19. 五色鱼丝……………(12) |
| 2. 干菜焖肉……………(2) | 20. 炸熘黄鱼……………(13) |
| 3. 墨鱼烤腿肉……………(2) | 21. 赛蟹羹……………(14) |
| 4. 葱烤肉……………(3) | 22. 雪花黄鱼羹……………(15) |
| 5. 香菇里脊……………(3) | 23. 红烧海鳗……………(15) |
| 6. 钱江肉丝……………(4) | 24. 冰糖甲鱼……………(16) |
| 7. 扣火腿酥腰……………(5) | 25. 油爆大虾……………(17) |
| 8. 圆葱煎猪排……………(5) | 26. 蕃茄虾仁锅巴……………(17) |
| 9. 水发蹄筋……………(6) | 27. 熘黄青蟹……………(18) |
| 10. 稀卤蹄筋……………(6) | 28. 三丝拌蜆皮……………(19) |
| 11. 酥牛肉……………(7) | 29. 扣干贝……………(19) |
| 12. 芝麻牛排……………(8) | 30. 浓香嫩鸡……………(20) |
| 13. 芹菜炒牛肉丝……………(8) | 31. 栗子炒嫩鸡……………(20) |
| 14. 栗子红焖羊肉……………(9) | 32. 黄焖鸡块……………(21) |
| 15. 酒焖全鱼……………(9) | 33. 杭州卤鸭……………(22) |
| 16. 炸熘桂鱼……………(10) | 34. 醋熘鳊块……………(22) |
| 17. 沙锅鱼头豆腐……………(11) | 35. 银鱼炒蛋……………(23) |
| 18. 龙井鱼片……………(12) | 36. 熘黄蛋……………(24) |

37. 葱爆兔肉片……(24) 38. 鸡火二丁……(25)

山 东 菜 谱

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 1. 锅烧肘子……(26) | 25. 熨虾段……(41) |
| 2. 双烤肉……(27) | 26. 面包虾仁……(42) |
| 3. 爆炒肉片……(27) | 27. 熨蟹黄……(43) |
| 4. 火爆燎肉……(28) | 28. 炸蛎黄……(43) |
| 5. 炒木樨肉……(29) | 29. 红烧海螺……(44) |
| 6. 干炸里脊……(29) | 30. 盐水鸡……(44) |
| 7. 炸脂盖……(30) | 31. 黄焖鸡……(45) |
| 8. 清余丸子……(30) | 32. 鸡丝拉皮……(46) |
| 9. 炸大扁丸子……(31) | 33. 炸面包鸡块……(46) |
| 10. 清炸大肠……(32) | 34. 蕃茄鸡球……(47) |
| 11. 炒腰花……(32) | 35. 香酥鸭……(48) |
| 12. 大葱烧蹄筋……(33) | 36. 余芙蓉蛋……(48) |
| 13. 熨排骨……(34) | 37. 瓠荷包鸡蛋……(49) |
| 14. 炸熨肝尖……(34) | 38. 雪里藏珠……(49) |
| 15. 大葱爆羊肉丁……(35) | 39. 琉璃苹果……(50) |
| 16. 扒牛肉条……(35) | 40. 熨红果……(50) |
| 17. 糖醋鲤鱼……(36) | 41. 糖拌藕……(51) |
| 18. 红烧桂鱼……(37) | 42. 炝桃仁……(51) |
| 19. 糖熨鲤鱼……(38) | 43. 软烧豆腐……(51) |
| 20. 酱熨鱼……(38) | 44. 锅塌豆腐……(52) |
| 21. 生熏大黄鱼……(39) | 45. 珊瑚白菜……(53) |
| 22. 熬黄花鱼……(40) | 46. 红烧茄子……(53) |
| 23. 糖醋棒子鱼……(40) | 47. 蟹黄鱼翅……(54) |
| 24. 红烧大虾……(41) | 48. 三鲜汤……(55) |

49. 扒海参……………(55) 50. 炸茄盒……………(56)

湖 南 菜 谱

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1. 玻璃肘子……………(57) | 22. 绣球海参……………(73) |
| 2. 红煨方肉……………(58) | 23. 红煨鱼翅……………(74) |
| 3. 花生米肉丁……………(59) | 24. 东安鸡……………(75) |
| 4. 雪花里脊丝……………(59) | 25. 油辣嫩鸡……………(76) |
| 5. 糖醋里脊……………(60) | 26. 板栗煨鸡……………(76) |
| 6. 珍珠肉丸……………(61) | 27. 嫩姜熘鸡片……………(77) |
| 7. 软酥猪腰……………(61) | 28. 银针拌鸡丝……………(78) |
| 8. 焦炸肥肠……………(62) | 29. 清汤柴把鸭……………(78) |
| 9. 红煨牛肉……………(63) | 30. 黄焖子鹅……………(79) |
| 10. 清炖牛肉……………(64) | 31. 换心蛋……………(80) |
| 11. 附片蒸羊肉……………(64) | 32. 清汤螃蟹蛋……………(81) |
| 12. 熘嫩羊丝……………(65) | 33. 红煨狗肉……………(81) |
| 13. 糖醋脆皮桂鱼……………(66) | 34. 焦盐兔片……………(82) |
| 14. 紫菜余鱼……………(67) | 35. 桔羹银耳……………(83) |
| 15. 鸳鸯鲤……………(67) | 36. 焦熘豆腐丸……………(83) |
| 16. 怀胎鲫鱼……………(68) | 37. 开口豆腐……………(84) |
| 17. 金钱虾仁……………(69) | 38. 炒双冬……………(84) |
| 18. 红煨白鳝……………(70) | 39. 响萝卜丝……………(85) |
| 19. 红烧甲鱼……………(71) | 40. 火腿冬瓜汤……………(85) |
| 20. 鱿鱼里脊丝……………(71) | 41. 板栗烧菜心……………(86) |
| 21. 蒸干贝蒜瓣……………(72) | |

北 京 菜 谱

1. 虎皮肉……………(87) 2. 干扣肉……………(88)

- | | |
|---------------------|----------------------|
| 3. 松子扒肉……………(89) | 21. 清蒸瓢馅银鱼…(102) |
| 4. 荷包里脊……………(90) | 22. 葱烧海参……………(102) |
| 5. 番茄腰柳……………(91) | 23. 绣球干贝……………(103) |
| 6. 麻酱腰片……………(91) | 24. 芙蓉蟹黄……………(104) |
| 7. 煨牛肉……………(92) | 25. 油焖大虾……………(105) |
| 8. 干煸牛肉丝……………(93) | 26. 桃花泛……………(106) |
| 9. 爆牛肉……………(93) | 27. 氽鸡茸虾球………(107) |
| 10. 焖羊肉……………(94) | 28. 柴把鸭……………(107) |
| 11. 扒羊肉条……………(95) | 29. 酒香鸡……………(108) |
| 12. 醋熘肉片……………(95) | 30. 陈皮鸡……………(109) |
| 13. 醋椒鱼……………(96) | 31. 熘鸡脯……………(109) |
| 14. 酱汁活鱼……………(97) | 32. 炸羊尾……………(110) |
| 15. 干烧鲫鱼……………(97) | 33. 芝麻丸子……………(111) |
| 16. 豆瓣鲜鱼……………(98) | 34. 核桃酪……………(111) |
| 17. 鸡汤鱼卷……………(99) | 35. 炒干烂豆腐………(112) |
| 18. 抓炒鱼片……………(99) | 36. 干烧冬笋……………(112) |
| 19. 清蒸甲鱼……………(100) | 37. 锅塌豆腐……………(113) |
| 20. 干煸鱧鱼丝 ……(101) | 38. 翡翠羹……………(113) |

广 东 菜 谱

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 糖醋吐噜肉……………(115) | 8. 豉油蒸生鱼………(120) |
| 2. 滑蛋牛肉……………(116) | 9. 油泡鲜虾仁………(120) |
| 3. 爽口牛丸……………(116) | 10. 干炸虾筒……………(121) |
| 4. 红扒羊肉……………(117) | 11. 蟹肉扒鲜菇………(121) |
| 5. 清蒸桂鱼……………(118) | 12. 清汤蟹丸……………(122) |
| 6. 姜葱焗鲤鱼………(118) | 13. 海参酥丸……………(123) |
| 7. 香滑鲈鱼球………(119) | 14. 炒麦穗花鱿………(124) |

- | | |
|-------------------|------------------|
| 15. 白切鸡……………(124) | 22. 东江香酥鸭……(129) |
| 16. 香葱油焗鸡……(125) | 23. 豆酱蒸肥鹅……(129) |
| 17. 豆酱焗鸡………(126) | 24. 黄埔炒蛋………(130) |
| 18. 香露炖鸡………(126) | 25. 清田鸡腿………(130) |
| 19. 栗子炖鸡………(127) | 26. 杏仁奶露………(131) |
| 20. 碎炸子鸡………(128) | 27. 香露炖花菇……(131) |
| 21. 清蒸滑鸡………(128) | |

福 建 菜 谱

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 荔枝肉……………(133) | 19. 酥油鱿鱼丝……(145) |
| 2. 葱炮肉丝………(134) | 20. 雪山潭虾………(146) |
| 3. 中式煎肉泡……(135) | 21. 金鱼大虾………(147) |
| 4. 红焖蹄筋………(136) | 22. 翡翠虾珠………(147) |
| 5. 椒盐排骨………(136) | 23. 五柳居………(148) |
| 6. 串葱排骨………(137) | 24. 鲫肋酥豆腐……(149) |
| 7. 海南猪肝………(137) | 25. 葱烧酥鲫………(150) |
| 8. 芽心爆腰片……(138) | 26. 蟹黄大白菜……(150) |
| 9. 油爆肚尖………(139) | 27. 爆脆蜆皮………(151) |
| 10. 芽姜炒牛肉片…(139) | 28. 红烧甲鱼………(152) |
| 11. 脆皮牛肉………(140) | 29. 炸榴童子鸡……(153) |
| 12. 当归牛腩………(141) | 30. 八块鸡………(153) |
| 13. 竹荪川刺参……(141) | 31. 煨白汁鸡………(154) |
| 14. 红烧荷包鱼翅…(142) | 32. 葱烧鸡脯………(154) |
| 15. 白汁鱼唇………(142) | 33. 菠萝鸡片汤……(155) |
| 16. 洋烧马鲛………(143) | 34. 桔汁云腩鸭……(156) |
| 17. 生煎鱼包………(144) | 35. 烧白鸽罐………(157) |
| 18. 油爆鱿鱼卷……(145) | 36. 象眼鸽蛋………(158) |

37. 杏仁白木耳……(159) 39. 红烧豆腐盒……(160)
38. 糖烧栗子……(159) 40. 珍瓢黄瓜……(161)

湖 北 菜 谱

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. 红烧武昌鱼……(162) | 21. 豆腐合……(175) |
| 2. 红烧鲢鱼……(163) | 22. 荷花肚……(176) |
| 3. 水晶鱼……(163) | 23. 蝴蝶腰花……(177) |
| 4. 糖醋脆皮鱼……(164) | 24. 烧肥肠……(177) |
| 5. 八宝海参……(164) | 25. 锅烧牛肉……(178) |
| 6. 桂花干贝……(165) | 26. 油煎鸡……(179) |
| 7. 清炖鳝鱼……(166) | 27. 清炖鸡……(180) |
| 8. 鞭打绣球……(166) | 28. 锅烧鸡……(181) |
| 9. 凤尾虾……(167) | 29. 扣酥鸡……(181) |
| 10. 虾肉蛋饺……(168) | 30. 五香葱油鸭……(182) |
| 11. 清蒸甲鱼……(168) | 31. 虎皮蛋……(182) |
| 12. 糖蒸肉……(169) | 32. 溜蛋卷……(183) |
| 13. 香菇勺肉……(170) | 33. 油酥野鸡……(184) |
| 14. 八宝南瓜盅……(171) | 34. 元葱炒斑鸠……(185) |
| 15. 炸熨樱桃丁……(171) | 35. 酥黄雀……(185) |
| 16. 糖醋肉……(172) | 36. 糖醋素全鱼……(186) |
| 17. 瓢青椒……(173) | 37. 银耳柑羹……(186) |
| 18. 溜丸子……(173) | 38. 糖醋白菜……(187) |
| 19. 卷馅白菜……(174) | 39. 口蘑锅巴……(187) |
| 20. 脆花肉……(175) | 40. 香肠木耳……(188) |

四 川 菜 谱

1. 回锅肉……(189) 2. 酱爆肉……(190)

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 3. 鱼香肉丝……………(190) | 27. 葱酥鱼……………(203) |
| 4. 麻辣肉片……………(191) | 28. 酱糟酥鱼……………(203) |
| 5. 榨菜肉丝……………(191) | 29. 翡翠虾仁……………(204) |
| 6. 兰花肚丝……………(192) | 30. 干煸鱿鱼丝……………(204) |
| 7. 板栗烧肉……………(192) | 31. 绣球干贝……………(205) |
| 8. 东坡肉……………(193) | 32. 椒麻鸡……………(206) |
| 9. 香糟肉……………(193) | 33. 辣子鸡丁……………(206) |
| 10. 姜汁肘子……………(194) | 34. 溜鸡丝……………(207) |
| 11. 豆瓣全肘……………(194) | 35. 青椒鸡丝……………(207) |
| 12. 白菜肉卷……………(195) | 36. 雪花鸡淖……………(208) |
| 13. 锅烧肉……………(195) | 37. 热味姜汁鸡……………(208) |
| 14. 软炸蹄膀……………(196) | 38. 油淋子鸡……………(209) |
| 15. 冬菜腰片汤……………(196) | 39. 芥末鸭掌……………(209) |
| 16. 清汤丸子……………(197) | 40. 太白鸭子……………(210) |
| 17. 灯影牛肉……………(197) | 41. 樟茶鸭子……………(210) |
| 18. 火鞭牛肉……………(198) | 42. 馅子嫩蛋……………(211) |
| 19. 干煸牛肉丝……………(198) | 43. 官保野鸡……………(211) |
| 20. 鱼香牛肝……………(199) | 44. 黄焖野兔……………(212) |
| 21. 清炖牛肉汤……………(199) | 45. 冰糖银耳……………(213) |
| 22. 子姜炒羊肉丝……………(200) | 46. 炸豆沙球……………(213) |
| 23. 豆瓣鲫鱼……………(200) | 47. 麻婆豆腐……………(214) |
| 24. 豆腐鲫鱼……………(201) | 48. 双色锅贴豆腐……………(214) |
| 25. 大蒜烧鲢鱼……………(202) | 49. 开水白菜……………(215) |
| 26. 糖醋脆皮鱼……………(202) | |

● 浙江菜谱

浙江菜特点

制作精细 富于变化
爆炒烩炸 清鲜爽脆
蒸烤炖煮 鲜嫩软滑

1. 香酥焖肉

主料：净猪五花肋肉 1000 克。

调料：葱 60 克，姜块 35 克，绍酒 150 克，酱油 100 克，白糖 60 克，面粉 6 克。

制法：①猪五花肉刮净皮面上的余毛，用温水洗净，放在沸水锅里浸泡约 5 分钟，煮出血水，洗净，切成 10 个正方形块（每块约重 100 克）。

②取沙锅 1 只，用竹算子垫底，先铺上葱 37 克，再放入拍松的姜块，然后将猪肉（皮朝下）整齐地排在上面，加糖、酱油、酒，再加葱结 25 克，盖上盖。将面粉用冷水调湿搓成条，密封锅盖四周边缝，用旺火烧开后，改用微火焖 120 分钟左右，开封启盖。将沙锅端离火口。

③另取 10 只小瓷罐，每罐放已焖酥的肉 4 块（皮朝上，底层平放 3 块，上层 1 块）。撇去肉汁上面的浮油，分别倒

入10只罐中，加盖后，用纸条密封罐盖四周，上笼用旺火蒸30分钟左右，至肉酥透为止。

特点：色泽红艳，汁浓味醇，肉酥而不碎，香糯而不腻口。

2. 干菜焖肉

主料：带皮猪肋肉400克，干芥菜60克。

调料：绍酒5克，酱油25克，白糖40克，味精少许。

制法：①先将肋肉切成2厘米见方的小块，放在沸水中余1分钟，去掉血水，用冷水洗净。干芥菜切成0.7厘米长待用。

②炒锅内放入清水250克，加酱油后，放入肉块用旺火煮10分钟，再放糖、干芥菜，煮5分钟，加入味精起锅。

③取扣碗一只，先放10克煮过的干菜垫底，然后将小块肉（皮朝下）排放在干菜上，再将剩下的干菜盖在肉块上，烹入酒，上笼用旺火蒸120分钟左右，至肉酥糯时复扣入盘中即成。

特点：肉色红亮，肥而不腻。干菜色呈乌黑，鲜嫩清香。

3. 墨鱼烤腿肉

主料：墨鱼5只（约重750克）。

配料：猪腿瘦肉400克。

调料：葱段10克，红腐乳肉25克，猪肉汤300克，绍酒25克，酱油25克，白糖25克，淀粉10克，熟猪油75克。

制法：①将鱼在清水中洗去墨水，摘去头，剥去皮，抽去骨，翻肚掏去内脏，用清水洗净，切成3.3厘米见方的小

块（每只切4块），再用沸水余一下，去掉腥味。

②将猪腿肉切成0.3厘米厚、2.3厘米宽、6.7厘米长的片。

③将炒锅置旺火上，放入熟猪油25克，下葱段5克爆至有香味时，即将腿肉下锅略煸，加入酒、酱油、红腐乳卤、糖、猪肉汤，再放入鱼块。煮沸后，先移小火上约焖煮20分钟，再移至旺火上，待卤汁收浓后，用淀粉调稀勾芡，淋上熟猪油50克，颠炒几下，放入葱段5克即成。

特点：鱼有肉香，肉含鱼味，色泽红润，鲜软味醇。

4. 葱 烤 肉

主料：猪腿瘦肉400克。

调料：葱段150克，八角1.5克，猪肉汤400克，绍酒25克，酱油75克，白糖25克，芝麻油25克，熟猪油50克。

制法：①将猪腿肉切成长3.3厘米、宽1.7厘米、厚1厘米的片。

②炒锅置旺火上，放入熟猪油，把葱下锅略煸。加酒、酱油、糖、八角，再放入腿肉、猪肉汤，烧沸后移至小火上焖约30分钟，再移至旺火上，将卤汁收浓，去掉八角，淋上芝麻油。起锅装盘时，用葱垫底，将肉片放在上面即成。

特点：色泽红亮，葱香肉糯，略带甜味。

5. 香 菇 里 脊

主料：干香菇25克，猪里脊肉150克。

配料：熟竹笋片25克，丝瓜25克。

调料：鸡蛋清1个，鸡汤100克，绍酒15克，精盐适量，味精少许，淀粉25克，芝麻油10克，熟猪油750克

(耗约 50 克)。

制法：①将香菇摘去蒂，洗净，用水浸涨后，捞出，挤掉水分待用。将里脊肉切成薄片（长 4.3 厘米、宽 1.7 厘米），在清水中漂净血水，捞出沥干水，放入碗内，加盐、蛋清（1 个）抓渍一下，再加淀粉 15 克，拌匀浆好。

②丝瓜选用嫩段，削去皮，对剖开，去掉丝瓜白的部分，留用青的切成片。

③将炒锅置旺火上，用油滑锅后，下熟猪油烧至四成热，放入浆好的里脊肉片，用筷子划散，然后放入丝瓜片一起划约 0.2 分钟，即端离火口，倒入漏勺沥去油。

④炒锅中留油 25 克，倒入笋片、香菇和鸡汤，加盐，放入已熟的里脊肉和丝瓜片，再加味精、绍酒和淀粉（10 克）勾芡，淋入芝麻油后，颠翻几次，盛入盘中即成。

特点：菇鲜、肉嫩、瓜脆，清香、爽滑。

6. 钱江肉丝

主料：猪里脊肉 150 克。

调料：葱 100 克，甜酱 40 克，猪肉汤 100 克，绍酒 5 克，酱油 10 克，白糖 10 克，精盐适量，味精少许，淀粉 15 克，辣椒油 10 克，熟猪油 750 克（耗约 60 克）。

制法：①将里脊肉切成细丝，加水 5 克、酒 2.5 克和盐拌匀，用淀粉 10 克上浆。葱洗净切成 5 厘米长的细丝。

②炒锅置中火上烧热，下熟猪油烧至四成熟，放入肉丝，用筷子拨散，倒入漏勺沥去油。

③锅内留油 15 克，将甜酱下锅煨散，加酒（2.5 克）、酱油、糖、肉汤、味精，约炒 0.25 秒钟至有酱味时，用淀粉（5 克）调稀勾芡，再将肉丝入锅炒匀，淋上辣椒油。将

2/3 葱丝铺在盘底，盛上肉丝，再将余下的葱丝撒在上面即成。

特点：肉丝鲜嫩，甜辣爽口，有浓郁的葱香味。

7. 扣火腿酥腰

主料：猪腰子 250 克。

配料：熟火腿 50 克，熟竹笋 50 克。

调料：葱结 5 克，姜片 1 克，鸡汤 250 克，绍酒 15 克，精盐适量，味精少许。

制法：①将腰子剥去膜，对剖开，片去腰骚，每片切成 6 小块，放在沸水锅中氽约 0.3 分钟，捞出洗净。

②火腿切成与腰块同样大的长方块。笋切成斜刀块。

③将火腿和腰块放在盆里，加入鸡汤、盐、葱结、姜片和酒，上笼用旺火蒸约 90 分钟，取出盛入扣碗（火腿块放在碗底，腰块盖在上面），去掉葱结和姜片，加入笋，再上笼用旺火蒸 5 分钟，取出，滗出原汁，翻扣入汤盆，加味精后，再把原汁浇在上面即成。

特点：腰子酥，火腿香，竹笋脆，味鲜汤清，色泽红润。

8. 圆葱煎猪排

主料：猪大排 300 克，圆葱 200 克。

调料：猪肉汤 50 克，绍酒 25 克，酱油 75 克，白糖 1 克，味精少许，熟豆油 100 克。

制法：①将猪排带骨剁成 3 块，每块用刀面拍一下，再用刀根排剁几刀，用刀背敲碎肋骨，加酱油 25 克拌渍好。圆葱去皮对切开，削去头，直切成 0.3 厘米宽的丝。

②炒锅置旺火上烧热，下熟豆油75克，烧至六成热，把3块猪排平放在锅中煎2分钟，见呈金黄色时，再把猪排翻个面，约煎2分钟，用漏勺捞起。随即将圆葱下锅，煸2分钟左右，再放入猪排，加入酱油（50克）、酒、糖、味精、肉汤，烧沸后移至小火上烤约3分钟，再移至旺火上将卤汁收浓，淋上熟豆油25克，即可起锅。起锅时，把猪排取出放在砧板上，每块分别切成4块，盛入盘中，再把圆葱放在猪排上面，然后淋上卤汁即成。

特点：颜色红艳，肉质松软，葱香入味。

9. 水发蹄筋

主料：水发猪蹄筋150克。

配料：熟火腿50克，竹笋肉（八成熟）40克。

调料：葱段10克，猪肉汤200克，绍酒25克，精盐适量，味精少许，淀粉10克，熟猪油30克。

制法：①将蹄筋切成相等的两段，每段再剖成两半，沥干水。火腿切成2.7厘米长、1厘米宽的薄片。笋切成2.7厘米长、1厘米宽的薄片。

②炒锅置中火上，下熟猪油20克，烧至四成热，将笋片、葱段入锅略煸，再将蹄筋倒入，加入酒、盐、肉汤，烧沸后，放入味精、火腿片，用淀粉调稀勾薄芡，淋上猪油10克，起锅盛盘即成。

特点：色泽明亮，蹄筋柔软而有胶质，与火腿烩煮，香气浓郁，鲜而不腻。

10. 稀卤蹄筋

主料：水发蹄筋250克。

配料：猪腿肉（七成瘦）100克，熟火腿丝25克，竹笋50克，水发香菇50克。

调料：鸡蛋1个，葱末1克，猪肉汤400克，绍酒15克，酱油50克，味精少许，淀粉50克，熟猪油75克。

制法：①将水发蹄筋切成二段，每段再剖开成两半。猪肉剁成末。火腿、香菇、笋均切成3.3厘米长的细丝。将鸡蛋打在碗内搅打成液。

②将熟猪油50克放在炒锅内，用旺火烧至八成熟时，倒入肉末、香菇、笋丝略煸；再放入酒、酱油、肉汤和蹄筋。烧沸后加入味精，用淀粉调稀勾芡，再倒入鸡蛋液拌匀，淋上熟猪油25克，盛入盘内，把火腿丝、葱末盖在上面即成。

特点：色泽红润，蹄筋柔糯，菇香笋脆，汤汁稠浓多味。

11. 酥牛肉

主料：牛腿肉500克。

调料：葱50克，姜25克，桂皮2.5克，八角2克，绍酒50克，酱油75克，白糖50克，芝麻油25克。

制法：①将牛肉洗净，切成2块，用沸水氽2分钟，捞出，放在凉水中漂去血水。取沙锅一只，锅底放上竹算子，用葱、姜垫底，再把牛肉排放在上面，放入糖、酱油、酒、八角、桂皮、芝麻油，加入清水，淹没牛肉。将沙锅盖紧，放在旺火上烧沸后，移至微火上焖300分钟左右，直至牛肉酥烂，起锅盛在盘内，浇上原汁即成。

特点：牛肉酥烂，原味不走，色红汁浓，香中带甜。