

鲁菜烹调技术

青岛市劳动局 编

青岛海洋大学出版社



鲁菜烹调技术

青岛市劳动局 编

青岛海洋大学出版社

(鲁)新登字 15 号

鲁菜烹调技术

青岛市劳动局 编

*

青岛海洋大学出版社出版发行

青岛市鱼山路 5 号

邮政编码 266003

山东安丘市印刷厂印刷

*

1995 年 5 月第 1 版 1995 年 5 月第 1 次印刷

32 开(787×1092 毫米) 8.625 印张 4 插页 180 千字

印数 1—8000

ISBN7-81026-729-9

TS·24 定价:12.00 元

前 言

为了继承和发展鲁菜传统技艺,满足广大烹饪专业人员学习和培训的需求,使烹饪爱好者更好地学习鲁菜烹饪技术,青岛市劳动局依据中华人民共和国国内贸易部、劳动人事部联合颁发的烹调师等级标准,结合技术培训的特点,组织编写了这本《鲁菜烹调技术》。

本书共收入有代表性的传统鲁菜、优秀的创新鲁菜和近几年来在大赛中获奖的鲁菜菜肴 338 例,彩照 20 张。在编排上,把这些菜例按技术等级标准分成初级、中级、高级三部分,以利学习和培训方便,使各等级的技术培训与考核逐步达到科学化、标准化、规范化。本书通俗易懂,实用性强,不仅是各级烹调师培训的必备教材与应会考核的依据,也是烹饪专业人员和烹饪爱好者的学习参考读物。

本书在编写过程中,得到了山东省饮食服务技工学校、八大关宾馆、太平湾宾馆、黄海饭店、华侨饭店、青岛饭店、春和楼饭店、聚福楼饭店、四方大酒店、汇文宾馆、铁道大厦、远洋大酒店、鲁鹰宾馆、城阳大厦等单位的大力支持与协助,在此一并表示感谢!

由于时间仓促,水平所限,不足之处,敬请指正,以便再版修改。

编 者

1994 年 10 月

目 录

一、初级烹调师制作的菜品

1. 辣白菜..... (1)	20. 红烧大肠..... (11)
2. 海米炆芹菜..... (1)	21. 红烧肚块..... (12)
3. 肉片拌黄瓜..... (2)	22. 盐爆腰条..... (12)
4. 糖醋红丁..... (2)	23. 水炒鸡蛋..... (13)
5. 拌蛭子..... (3)	24. 甩袖汤..... (13)
6. 盐卤虾..... (3)	25. 鸡蛋松..... (14)
7. 爆炒肉片..... (4)	26. 香菇炖鸡..... (14)
8. 西红柿炒肉片..... (4)	27. 盐爆乌鱼条..... (15)
9. 肉片烧菜花..... (5)	28. 红烧黄鱼..... (16)
10. 黄瓜余肉片..... (5)	29. 大汤黄鱼..... (16)
11. 蒜台焖肉片..... (6)	30. 醋溜白菜..... (17)
12. 家常炒肉丝..... (7)	31. 素烧茄子..... (18)
13. 炒肉丝烹汤..... (7)	32. 炸茄盒..... (18)
14. 木须肉丝..... (8)	33. 家常豆腐..... (19)
15. 干炸里脊..... (8)	34. 海米烧油菜..... (19)
16. 糖醋里脊..... (9)	35. 拔丝地瓜..... (20)
17. 爽口丸子..... (9)	36. 双色拼盘..... (20)
18. 椒盐排骨..... (10)	37. 椿头拌豆腐..... (21)
19. 肉末烧粉条..... (11)	38. 辣黄瓜条..... (21)

39. 姜汁蚬子	(22)	58. 烩鸡片	(33)
40. 炆腰条	(22)	59. 椒油鸡片	(34)
41. 麻酱豆角	(23)	60. 宫保鸡丁	(35)
42. 白菜拌蛰皮	(24)	61. 三鲜汤	(36)
43. 清炒肉丝	(24)	62. 炒虾片	(36)
44. 榨菜炒肉丝	(25)	63. 红烧虾段	(37)
45. 姜丝肉	(25)	64. 余海螺	(37)
46. 咖喱里脊片	(26)	65. 炒海螺	(38)
47. 爆炒肉丁	(26)	66. 木须干贝	(38)
48. 四喜丸子	(27)	67. 肉片烧海参	(39)
49. 干炸丸子	(28)	68. 苜蓿蛭子	(40)
50. 红烧肉	(28)	69. 炒八带鱼	(40)
51. 扣肉	(29)	70. 余鱼丸子	(41)
52. 回锅肉	(30)	71. 炸鱼托	(41)
53. 炸板肉	(30)	72. 葱烧豆腐	(42)
54. 葱爆羊肉	(31)	73. 肉末烧豆腐	(42)
55. 炸里脊卷	(31)	74. 赛香瓜	(43)
56. 糖醋排骨	(32)	75. 拔丝山药	(43)
57. 红扒猪蹄	(33)		

二、中级烹调师制作的菜品

1. 三色拼盘	(45)	7. 熘排骨	(48)
2. 如意卷尖	(45)	8. 滑炒肉丝	(49)
3. 黄瓜拌鸡丝	(46)	9. 椒油里脊丝	(50)
4. 姜汁海螺	(47)	10. 炒肉丝拉皮	(50)
5. 五香熏鱼	(47)	11. 咖喱肉丁	(51)
6. 珊瑚藕	(48)	12. 爆炒鸡丁	(52)

- | | |
|----------------------|---------------------|
| 13. 酱爆鸡丁..... (53) | 41. 扒镶蹄筋..... (71) |
| 14. 酱爆里脊..... (53) | 42. 酥炸蹄筋..... (72) |
| 15. 糖醋菊花里脊..... (54) | 43. 炸八块..... (72) |
| 16. 南煎丸子..... (55) | 44. 红扒鸡..... (73) |
| 17. 山东蒸丸..... (55) | 45. 九转豆腐..... (74) |
| 18. 烩银丝..... (56) | 46. 红烧面筋..... (74) |
| 19. 炒猪肝..... (56) | 47. 三美豆腐..... (75) |
| 20. 扒牛肉条..... (57) | 48. 白菜卷..... (76) |
| 21. 爆炒鱼丁..... (58) | 49. 拔丝苹果..... (76) |
| 22. 油爆海螺..... (58) | 50. 酥白肉..... (77) |
| 23. 红烧海螺..... (59) | 51. 四色拼盘..... (77) |
| 24. 葱烧海参..... (60) | 52. 椿头拌大虾..... (78) |
| 25. 油爆乌鱼花..... (60) | 53. 冻粉拌鸡丝..... (78) |
| 26. 芝麻鲜贝串..... (61) | 54. 炆乌鱼花..... (79) |
| 27. 鸳鸯三鲜汤..... (61) | 55. 椒麻鸡..... (80) |
| 28. 山东菜..... (62) | 56. 鱼松..... (80) |
| 29. 溜鱼片..... (63) | 57. 爆大虾..... (80) |
| 30. 脯酥鱼片..... (64) | 58. 炒鸡丝..... (81) |
| 31. 茄汁鱼片..... (64) | 59. 炸烹鸡卷..... (82) |
| 32. 红烧鳊鱼段..... (65) | 60. 黄焖鸡块..... (82) |
| 33. 炒鳊鱼片..... (66) | 61. 炸鸡排..... (83) |
| 34. 糖醋黄鱼..... (66) | 62. 咖喱鸡腿..... (84) |
| 35. 干烧鲳鱼..... (67) | 63. 栗子鸡..... (84) |
| 36. 清蒸加吉鱼..... (68) | 64. 锅烧鸡..... (85) |
| 37. 芙蓉干贝..... (69) | 65. 鸡火蹄筋..... (86) |
| 38. 爆炒鲜贝..... (69) | 66. 红烧蹄筋..... (86) |
| 39. 清炒虾仁..... (70) | 67. 扒鸡腿海参..... (87) |
| 40. 炸烹虾段..... (71) | 68. 炒杂拌..... (87) |

69. 清炸大肠	(88)	97. 纸包蚝油三鲜	(107)
70. 九转大肠	(89)	98. 扒鱼卷	(108)
71. 清炸腰花	(89)	99. 五绫鱼扇	(109)
72. 油爆腰花	(90)	100. 百花大虾	(110)
73. 元宝肘子	(91)	101. 干煎鱼	(110)
74. 清炖肘子	(92)	102. 扒肥肠白菜	(111)
75. 葱扒肘子	(92)	103. 口蘑椒油小油菜	(112)
76. 锅烧肘子	(93)	104. 扒干贝冬瓜球	(112)
77. 米粉肉	(94)	105. 菊花茄子	(113)
78. 面包里脊片	(94)	106. 软烧豆腐	(113)
79. 焗里脊片	(95)	107. 糖溜白果	(114)
80. 蕃茄板肉	(96)	108. 冰糖莲子	(114)
81. 京爆里脊	(96)	109. 琉璃白肉	(115)
82. 炸溜丸子	(97)	110. 蜜汁山药墩	(115)
83. 扒双卷	(98)	111. 五色拼盘	(116)
84. 炸春段	(99)	112. 炆鱼丝	(116)
85. 烧五丝	(99)	113. 香酥干贝	(117)
86. 雪丽鱼条	(100)	114. 温拌蜆头	(117)
87. 糖醋鱼片	(101)	115. 辣黄瓜皮	(118)
88. 绣球全鱼	(101)	116. 爆墨鱼	(118)
89. 五色鱼丸	(102)	117. 麻酱拌海参	(119)
90. 煎烹大虾	(103)	118. 溜肝尖	(119)
91. 加沙虾球	(103)	119. 竹筒焖肋骨	(120)
92. 柳叶虾	(104)	120. 炒鸡丝蜆头	(121)
93. 葱油对虾	(105)	121. 炒浮油鸡片	(121)
94. 西兰鸽蛋海参	(105)	122. 纸包鸡	(122)
95. 鸡米海参	(106)	123. 布袋鸡	(123)
96. 芙蓉西施舌	(106)	124. 油泼鸡	(124)

- | | | | |
|--------------------|-------|-------------------|-------|
| 125. 炸鸡椒 | (124) | 153. 鲜桃虾 | (145) |
| 126. 龙凤双腿 | (125) | 154. 酱爆毛蟹 | (145) |
| 127. 凤腿螺花 | (126) | 155. 雪丽大蟹 | (146) |
| 128. 香酥鸡 | (127) | 156. 炸烹鱼筴 | (147) |
| 129. 糟溜鸡片 | (127) | 157. 灌汤虾球 | (148) |
| 130. 鸡茸干贝 | (128) | 158. 茄汁虾仁 | (148) |
| 131. 锅烧鸭 | (128) | 159. 红烧鱼骨 | (149) |
| 132. 茄汁松鼠鱼 | (129) | 160. 扒驼蹄 | (149) |
| 133. 烤加吉鱼 | (130) | 161. 凤凰鱼翅 | (150) |
| 134. 五缕加吉鱼 | (131) | 162. 三丝鱼翅 | (151) |
| 135. 茄汁全鱼卷 | (131) | 163. 红烧猴头 | (152) |
| 136. 蒜末甲鱼 | (132) | 164. 云片猴头 | (152) |
| 137. 清蒸甲鱼 | (133) | 165. 绣球干贝 | (153) |
| 138. 白汁鳜鱼 | (134) | 166. 蝴蝶海参 | (154) |
| 139. 脯酥全鱼 | (134) | 167. 扒镶海参 | (154) |
| 140. 醋椒鱼 | (135) | 168. 红烧鱼肚 | (155) |
| 141. 糖醋棒子鱼 | (136) | 169. 扒龙眼大肠 | (156) |
| 142. 茄汁菊花鱼 | (136) | 170. 扒三白 | (156) |
| 143. 炒鳝鱼丝 | (137) | 171. 锅贴腰盒 | (157) |
| 144. 双色合页鱼 | (138) | 172. 瓦楞腰子 | (158) |
| 145. 金锅炸鱼 | (139) | 173. 八宝豆腐箱 | (158) |
| 146. 氽西施舌 | (139) | 174. 干炸豆腐丸子 | (159) |
| 147. 烩乌鱼蛋 | (140) | 175. 拔丝金枣 | (160) |
| 148. 扒三色鲜贝鱼丸 | (141) | 176. 诗礼银杏 | (161) |
| 149. 赛鲜鲍 | (141) | 177. 琥珀莲子 | (161) |
| 150. 全家福 | (142) | 178. 梅雪争春 | (162) |
| 151. 炒凤虾片 | (143) | | |
| 152. 百鸟朝凤 | (144) | | |

三、高级烹调师制作的菜品

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| 1. 什锦拼盘 (163) | 26. 全虾三做 (190) |
| 2. 雄鹰展翅 (163) | 27. 群龙闹巢 (192) |
| 3. 迎宾花篮 (164) | 28. 群龙戏珠 (193) |
| 4. 花开蝶舞 (165) | 29. 群龙献宝 (194) |
| 5. 孔雀开屏 (165) | 30. 锅 爆 黄 鱼 (195) |
| 6. 金鸡报晓 (166) | 31. 整鱼两吃 (197) |
| 7. 寿康三补万福肉 (167) | 32. 再跃龙门 (198) |
| 8. 油爆双脆 (168) | 33. 五柳全鱼面 (200) |
| 9. 油爆双花 (169) | 34. 茄汁鲑鱼 (201) |
| 10. 鹑脯凤尾大虾 (171) | 35. 烤花揽桂鱼 (202) |
| 11. 余芙蓉黄管 (172) | 36. 红鲷嬉珠 (204) |
| 12. 油焖三补猪掌 (173) | 37. 龙鳞沙鱼 (205) |
| 13. 金鸽献珍 (174) | 38. 孔雀鱼 (206) |
| 14. 一卵孵双凤 (176) | 39. 飞燕归巢 (207) |
| 15. 德州扒鸡 (177) | 40. 绉纱全鱼 (209) |
| 16. 砂锅双参家凤 (178) | 41. 扒鱼脯 (210) |
| 17. 蝴蝶戏牡丹 (179) | 42. 翡翠梅花扒鱼浮 (211) |
| 18. 八宝葫芦鸭 (180) | 43. 银丝全鱼 (213) |
| 19. 神仙鸭子 (182) | 44. 锅 爆 鱼 盒 (214) |
| 20. 白扒鸭舌 (183) | 45. 火龙鱼卷 (215) |
| 21. 白扒鸭筋 (184) | 46. 凤尾鱼卷 (216) |
| 22. 如意桃花虾 (185) | 47. 明灯引航 (217) |
| 23. 荔枝牡丹虾 (186) | 48. 飞燕全鱼 (219) |
| 24. 燕窝凤尾虾 (187) | 49. 茄汁珊瑚鱼 (220) |
| 25. 罗汉大虾 (189) | 50. 碧绿锅 爆 河 鳗 (221) |

- | | | | |
|------------------|-------|------------------|-------|
| 51. 明火海螺 | (222) | 69. 白扒裙边 | (243) |
| 52. 福寿甲鱼 | (223) | 70. 双参鞭花 | (244) |
| 53. 罐焖甲鱼 | (224) | 71. 三鲜蛋包丸 | (245) |
| 54. 西施绞纱 | (225) | 72. 山东海参 | (246) |
| 55. 鹌蚌相争 | (226) | 73. 扒熊掌 | (247) |
| 56. 百花红袍鲍鱼 | (228) | 74. 扒龙眼熊掌 | (249) |
| 57. 芦笋扒鲍鱼 | (229) | 75. 踏雪寻梅 | (250) |
| 58. 扒原壳鲍鱼 | (230) | 76. 鸡茸鱼肚 | (251) |
| 59. 金钱鲍鱼 | (231) | 77. 虾籽烧蹄筋 | (252) |
| 60. 龙舟载情 | (233) | 78. 珍珠金钱瓜 | (253) |
| 61. 虾蝶戏螺花 | (234) | 79. 什锦小豆腐 | (254) |
| 62. 威锤芙蓉全蟹 | (236) | 80. 奶汤蒲菜 | (255) |
| 63. 锅烧豆苗海鲜 | (237) | 81. 柳叶清汤素燕 | (256) |
| 64. 清汤燕菜 | (238) | 82. 蜜汁双宝 | (258) |
| 65. 白扒通天翅 | (239) | 83. 挂霜丸子 | (259) |
| 66. 鲍花绣球鱼翅 | (240) | 84. 三不粘 | (259) |
| 67. 蟹黄鱼翅 | (241) | 85. 八卦鸳鸯泥 | (260) |
| 68. 荷花鱼翅盅 | (242) | | |

一、初级烹调师制作的菜品

1. 辣白菜

(1) 原料

①主料：大白菜心约 1000 克。

②配料：姜丝 25 克，干红辣椒 4 个。

③调料：白糖 200 克，醋 100 克，酱油 25 克，香油 50 克，精盐约 50 克。

(2) 制作方法

①将白菜心切成宽 0.9 厘米、长 5 厘米的条，加盐拌匀放入盆内腌渍，待出水时，加入清水洗去盐分挤干，放入盆内。

②将糖、醋、酱油放入碗内搅匀，倒入白菜盆内，两个干辣椒切丝，和姜丝一起撒在白菜上。

③勺内加香油、干辣椒两个，慢火炸出辣味时，捞去辣椒，将香油浇入盆中，用盘将白菜盖紧，焖 10 分钟即可。

(3) 质量要求：色泽红白相间，白菜条长短、宽窄均匀一致，口感酸、甜香辣，清爽脆嫩。

2. 海米炆芹菜

(1) 原料

①主料：嫩芹菜 250 克，水发海米 50 克。

②配料：姜 5 克。

③调料：精盐 3 克，味精 2 克，香油 30 克，花椒 10 粒。

(2) 制作方法

①将芹菜摘洗干净，切成长3厘米的长段，姜去皮切细丝。

②锅内加水烧开，将芹菜下去略烫，待水将开时立即捞出放入凉开水过凉，捞出控净水，放入碗内，加盐、味精略拌，撒上姜丝。

③勺内加香油、花椒，慢火炸出香味后捞出花椒，将香油浇在盛芹菜的碗内，盖上平盘，2分钟后拌匀，盛盘内，撒上海米即成。

(3)质量要求：芹菜碧绿鲜嫩，口味咸鲜香麻。

3. 肉片拌黄瓜

(1)原料

①主料：熟猪肥瘦肉200克。

②配料：嫩黄瓜100克，大蒜50克。

③调料：酱油50克，醋、香油各10克，味精2克。

(2)制作方法

①将熟肉切成长2.2厘米、宽1.8厘米、厚0.3厘米的片，嫩黄瓜洗净，片成两半，再斜刀切成薄片，放入平盘内，把肉片摆在黄瓜上。

②把大蒜捣碎成泥，放入碗内，加入酱油、醋、味精、香油调匀，浇在肉片上即成。

(3)质量要求：肉片大小均匀，肥而不腻，黄瓜清香脆嫩。

4. 糖醋红丁

(1)原料

①主料：新鲜小红水萝卜250克。

②调料：白糖100克，醋50克，香油5克。

(2) 制作方法

①将红水萝卜去根叶洗净,用刀一拍放入盘内。

②将白糖、醋加入碗内加香油搅匀,浇在盛红萝卜的盘内即成。

(3)质量要求:甜酸脆嫩,色泽鲜艳。

5. 拌蛭子

(1) 原料

①主料:带壳鲜蛭子 200 克。

②配料:韭青 100 克。

③调料:醋 3 克,酱油 10 克,芥菜面 15 克,香油 5 克。

(2) 制作方法

①将韭青洗净,用开水一烫,再放到凉水内拔透,取出洗净水分,切成 2.4 厘米的段放入盘内。将鲜蛭子洗净放开水内一烫,开口时即捞,将蛭子肉剥出,用原汤洗净去掉汤汁,放在韭青上面。

②将芥菜面用碗盛着,加上温开水用筷子搅匀,用盘扣着憋出辣味来,加上酱油、醋、香油,兑成芥菜汁,浇在蛭子上面即成。

(3)质量要求:咸鲜香辣,白绿相间,整齐美观。

6. 盐卤虾

(1) 原料

①主料:活湛虾 500 克。

②配料:葱 25 克,姜 15 克,花椒 20 粒。

③调料:精盐 10 克,水 500 克,料酒 15 克,香菜 1 棵。

(2) 制作方法

①将虾腿、枪、须剪去,洗净,香菜去根洗净放入盆内。

②勺内加上水、葱、姜、盐、花椒、料酒烧开，放入虾，待虾熟时，捞出，倒入香菜盆内入味，然后装盘即成。

(3)质量要求：虾色红中透白，肉质鲜嫩可口。

7. 爆炒肉片

(1)原料

①主料：猪肉 200 克。

②配料：冬笋 100 克，大蒜 5 克，水发木耳 10 克，鸡蛋清 20 克，葱 10 克。

③调料：湿淀粉 50 克，花生油 250 克，精盐 3 克，料酒 5 克，高汤 100 克，味精 3 克，香油 3 克。

(2)制作方法

①把猪肉切成 1.5 厘米宽、3 厘米长、0.3 厘米厚的片，盛入碗内加入鸡蛋清和湿淀粉抓匀，笋切成薄片，葱切成斜刀片，大蒜切成片。

②勺内加花生油，烧至 100℃ 时，把肉片放入油内用筷子划开，盛入漏勺内控油。

③碗内加入高汤、精盐、料酒、味精、湿淀粉调匀备用。

④勺内加花生油 50 克，急火烧热，先加上葱、蒜一烹，待出香味后再加入笋片，木耳略煸炒，加入肉片后立即倒入兑好的汁，迅速颠翻炒匀，淋上香油，盛入盘内即成。

(3)质量要求：肉片均匀，味咸鲜，芡包主料，油包芡，装盘后呈馒头形，食后盘内无汤汁。

8. 西红柿炒肉片

(1)原料

①主料：猪肉 200 克。

②配料：西红柿 150 克、鸡蛋清半个、洋葱 25 克。

③调料:湿粉团 25 克、精盐 2 克、味精 1 克、植物油 250 克、料酒 10 克、香油 10 克、高汤 50 克。

(2) 制作方法

①将猪肉切成 5 分宽、1 寸长、1 分厚的薄片,盛入碗内,加上鸡蛋清和粉团抓匀,元葱去皮,切成小片,西红柿用开水一烫,去掉外皮,切成薄片。

②炒勺内放上植物油,烧至 5 成热时,把上好浆的肉片放入油内用筷子划开,到九成熟时,倒入漏勺内控净余油。

③炒勺内放入植物油 50 克,烧热后,先放入元葱片煸炒几下,再放入西红柿,煸炒,加入盐、味精、料酒、高汤,用粉团少许勾芡,加入肉片,颠翻几下,淋上香油盛入盘内即成。

(3)质量要求:肉片滑嫩,口味咸鲜略甜。

9. 肉片烧菜花

(1) 原料

①主料:菜花 250 克,肉片 100 克。

②配料:大葱 10 克。

③调料:味精 2.5 克、酱油 40 克、湿淀粉 50 克、高汤 300 克、大油 50 克、香油 3 克、料酒 10 克、白糖 3 克。

(2) 制作方法

①将菜花洗净,放入开水内烫透捞出,用凉水浸凉,捞出控净水分,改成 1.5 厘米大的块,大葱切成马蹄片。

②勺内加猪大油烧热,加葱一烹放肉片一炒,接着加上菜花,随着颠勺加上酱油、料酒、味精、高汤、白糖、烧透,勾薄芡,淋上香油盛入盘内即成。

(3)质量要求:色泽隐红,芡汁明亮,咸鲜脆嫩。

10. 黄瓜余肉片

(1)原料

①主料:猪瘦肉 200 克。

②配料:黄瓜 75 克,水发木耳 20 克。

③调料:酱油 10 克、精盐 0.5 克、料酒 5 克、味精 2 克、高汤 400 克、鸡油 2 克。

(2)制作方法

①把猪肉切成 3.5 厘米长、2 厘米宽、0.3 厘米厚的薄片。黄瓜切成象眼片,木耳一切两半。

②汤勺内放入高汤,烧开后把肉片、黄瓜、木耳放入勺内余熟捞出,放入碗内,再把酱油、精盐放入勺中汤内,烧开后打去浮沫,倒入盛肉片的碗内,淋上鸡油即成。

(3)质量要求:汤汁清爽,黄瓜、肉片厚薄大小均匀,鲜嫩可口。

11. 蒜苔焖肉片

(1)原料

①主料:猪肥瘦肉 200 克。

②配料:蒜苔 150 克。

③调料:酱油 50 克、料酒 5 克、高汤 200 克、精盐 2 克、味精 3 克、香油 2 克、花生油 50 克。

(2)制作方法

①把瘦肉切成 2.4 厘米宽、4 厘米长、0.4 厘米厚的片,蒜苔掐去两头用水洗净,切成 3.5 厘米长的段。

②勺内加花生油烧热,先加肉片煸炒几下,再加蒜苔煸炒,随炒加酱油、料酒、精盐、高汤,盖上盖子,放在慢火上焖至蒜苔熟烂,汤剩 50 克左右,放入味精,颠翻均匀,淋上香油,盛入盘内即成。