

前 言

甲菜菜单

猪肉类(附咸肉类).....	4
鸡鸭类.....	9
牛、羊肉类.....	10
鱼虾类.....	11
杂菜类.....	14

乙菜菜单

猪肉类(附咸肉类).....	15
牛、羊肉类.....	18
鱼类.....	19
杂菜类.....	21

丙菜菜单

猪肉类.....	22
牛、羊肉类.....	25
鱼类.....	26
杂菜类.....	28

丁菜菜单

豆制品类.....	30
蔬菜类.....	33
糕点类.....	35
面饭类.....	38

前 言

“公共食堂食譜”适合城市和农村公共食堂的需要。公共食堂都是采取一人一菜的分食制，因此食堂菜就不是三只、五只菜相同，而是几十只，甚至是几百只菜一鍋燒成，它不但受到价格、調味料的限制，还必須注意保持各种菜应有的本色。每只菜都必須进行仔細的成本核算，使每一客菜都能有一定的量和質。食堂菜虽然在燒法上和家常菜有所不同，但是，它的味道却必須和家常菜一样，如果能够灵活地結合酒菜館的燒法，那就能使食堂菜达到質高味美的要求。本書所述的制菜方法是，照顧了这一点的。

公共食堂的食物必須尽量選擇富于营养而且价格低廉的原料。有不少的蔬菜价格低廉，經過一定的操作后，能制出美味的菜餚；有不少的杂粮营养价值很大，并且价格便宜，如能巧作精制，便成为可口的主食。这样不仅能替用膳者节约开支、調劑口味，更重要的是为国家节约了主粮（米、面）。它的意义是十分重大的。本書在这方面也提供了一部分的材料，給大家作为参考。

此外，食堂人員必須随时征求用膳者的意見，了解各人的爱好，以及何种食物在食堂受到欢迎，何种食物不受欢迎，以便有計劃地滿足用膳者的要求。譬如，北方人爱吃葱蒜，四川、湖南等地的人爱吃酸辣等，食堂工作人員就要根据大家的

口味适当地运用烹調技术以滿足要求。

关于菜和作料的比例，根据我們的經驗都在15%至20%之間。由于食油計劃供应的关系，我們做菜时應該注意到炒菜和蒸菜的适当配搭。用糖和用菱粉的問題，可以用糖精代替糖，用山芋粉代菱粉，但山芋粉只宜用于紅燒菜。

本書是根据我們的經驗和一些先进食堂的特点編写而成的，包括甲、乙、丙、丁四类菜及糕点、面飯类共五百多种。其中有些菜种是一般食堂工作人員較為生疏的，因此作了一些簡單的說明。最后还希望讀者和有經驗的工作人員提出宝贵的意見，使这本食譜更能适合各地食堂的需要。

編 者

甲 菜 菜 单

猪 肉 类

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 焖肉百頁結 | 紅燒肉百頁 | 明太魚烤肉① |
| 蒜苗扣醬肉② | 乳汁肉菜底 | 黃鱔燒肉 |
| 元宝肉③ | 燒醃鮮肉 | 醬蛋肉菜底 |
| 走油肉草頭底 | 干菜扣肉 | 咸肉燒肉 |
| 东坡肉④ | 辣椒回鍋蹄子⑤ | 醬汁肉菜底 |
| 小白蹄蒸菜心 | 毛豆肉燒肉 | 荷葉粉蒸肉⑥ |
| 鍋燒蹄膀⑦ | 糖醋古老肉⑧ | 芋艿燒肉 |
| 番茄汁桂花肉⑨ | 南煎小圓子菜底⑩ | 紅燒獅子頭青菜底 |
| 清蒸獅子頭菜底⑪ | 糖醋小排骨 | 面拖排骨 |
| 明治豬排⑫ | 軟炸雙排⑬ | 茄汁烤排骨 |
| 鐵排豬排⑭ | 洋葱烤排骨 | 醬汁小排骨⑮ |
| 燻魚排排骨菜底 | 豬腳爪荷包蛋菜底 | 魷魚大烤 |
| 干炸肉卷⑯ | 泡菜辣椒炒肉末⑰ | 魚香炒肉絲⑱ |
| 青椒炒肉絲 | 荸薺炒肉丁 | 榨菜炒肉絲 |
| 冬菇炒肉片 | 豆仁筍烩肉丁 | 甘藍菜炒回鍋肉⑲ |
| 生泡鹽煎肉⑳ | 熘炒里几肉片 | 夜開花塞肉㉑ |
| 番茄嵌肉㉒ | 青椒嵌肉㉓ | 茄子夾肉㉔ |

說 明

①明太魚烤肉：干明太魚，切成小方块，用沸水洗淨。猪条肉切成小方块，放进油鍋里炒，倒出余油，加作料紅燒（醬油、糖、酒），等肉燒到半熟時把明太魚倒下，和肉一同烤，烤到肉酥湯稠即可。

②蒜苗扣醬肉：猪条肉洗淨，加作料（醬油、糖）用文火燒熟，然後切成長薄片，鋪在扣碗下處，再把洗淨的蒜苗切成一寸長條，起油鍋炒透裝在肉片上面，加上燒醬肉的汁（如不夠咸，再加適當作料）上籠蒸，蒸到汁稠、肉酥為止（約一小時）。

③元寶肉：就是雞蛋燒肉。把猪条肉切成小方块，用沸水洗淨，放在文火上加醬油、糖、酒等紅燒，然後把煮熟的雞蛋放在一起燒，等肉燒酥，雞蛋也燒紅透，把雞蛋切成二分之一和肉裝在燒好的菜上面即成（如用綠葉菜，顏色非常好看）。雞旦形狀象元寶，所以叫元寶肉。

④東坡肉：先把猪条肉放在旺火的爐子上燒焦皮。然後泡在水里約十分鐘，用刀把肉上的焦巴刮去，再切成一寸立方的方块，放进砂鍋里用文火燜燒（加醬油、糖、重酒、蔥、姜），放少許湯，約燒二小時即成（如有紅綢放进更好，味帶甜）。

⑤辣椒回鍋蹄子：猪蹄洗淨，紅燒酥，切成方块。然後將紅椒、茭白起油鍋炒透，加甜醬、豆瓣辣醬和配頭炒透，再把切好的猪蹄倒進去烤（不能多放湯），烤透後湯就起稠，撒些蒜苗就成。

⑥荷葉粉蒸肉：把猪条肉切成二寸長、二分厚的塊，用作料調拌（醬油、甜醬、糖、酒）浸半小時後，用荷葉兩塊包起上

蒸籠，約蒸二小時即可(如沒有鮮荷葉，用干荷葉也可以)，下面墊些青菜更好。

⑦鍋燒蹄膀：先把豬蹄膀紅燒酥，用手撥開精肉，然後每只蹄膀粘滿用一只雞蛋調成的面糊(面糊里少加些鹽)，放進油鍋里炸脆，再切成小塊，撒上些花椒鹽即可。

⑧糖醋古老肉：先把成大薄片的豬腿肉用刀排一下，再切成小塊，用白醬油拌一下，加面糊，下油鍋炸脆，然後用洋山芋、胡蘿卜、洋蔥等加重糖醋燻炒即可。

⑨番茄汁桂花肉：把豬腿肉切成小長條，用刀背砑几下，撒上少許鹽調拌，沾上蛋糊下油鍋炸脆，再用鮮番茄或青豆番茄醬等燒成糖醋汁，澆在炸脆的肉上面即成桂花肉。

⑩南煎小圓子菜底：把豬腿肉斬碎，用作料拌透，每二斤肉加雞蛋一只和少許菱粉調和做成小圓子形狀，下鍋煎成兩面黃(如果客數多，可放在油鍋炸較快)，然後加菜心同燒，再加少許醬油、糖，燒熟后用少許菱粉稠湯就成。

⑪清蒸獅子頭菜底：先把青菜洗淨，切成塊，起油鍋焯透盛起，再把豬肉(要肥瘦肉)去皮斬碎，加白醬油、鹽、糖、酒等作料調拌，約加三分之一水，再加少許菱粉，做成大肉圓(約每客兩只)放在裝好青菜的碗里，撒上些食鹽(上面鋪一張青菜葉，可以保持獅子頭的顏色)，放進籠內蒸半小時即可。

⑫明治豬排：把豬排切成大薄片(每斤排骨約切八塊)，用醬油拌一下，粘上干面粉下鍋煎黃，然後每塊排骨配一只荷包蛋。再把洋山芋切成條，下油鍋炸脆，洋蔥切成絲下鍋，同時盛出即成。

⑬軟炸雙排：豬排切成大薄片(每斤排骨約切八塊)，用刀

把大骨拍碎，拌上作料(酱油、酒)再把鮮魚的肉切成和排骨一样大小的块，加作料(酱油、酒)，然后粘滿鸡蛋面糊，下油鍋炸脆即可。

⑭铁排猪排：把猪排骨切成大块(約每斤七块)，用酱油拌一下，再粘上干面粉放进油鍋里煎黃，然后加洋葱絲、毛豆肉下鍋烤，加作料(酱油、酒、糖、醋)，烤到汁稠时即可。

⑮酱汁小排骨：把小排骨切成小块洗淨，起油鍋焯透，加上酒、甜醬、酱油、糖等作料烤燒，色須深些，湯不宜多，烤到卤汁将干时加少許藤油盛出便可。

⑯干炸肉卷：选用猪夹心或腿肉，掺三分之一的魚肉，搗碎或者斬碎，加上葱、姜、酒等作料，放一些菱粉拌透，然后用豆腐衣包成長条，用平盘放入蒸籠約蒸十分鐘后取出，再粘上稀一点的面粉糊，下油鍋炸脆即可，撒上些花椒盐更好。

⑰泡菜辣椒炒肉末：先将白菜、卷心菜、豇豆、白蘿卜、胡蘿卜、辣椒等一般采用的蔬菜，洗淨吹干，然后将开水加上食盐(每担斤水約一斤盐)，使它冷却后，灌入小口罈子里，再将各类的菜切段放进，随即加上花椒、大曲酒(卅斤水約能泡四十斤菜，半斤大曲酒，一两花椒)，時間約泡三天便成美味的泡菜。将泡菜取出切成末，然后将猪肉(精)切成末，加上辣椒末，起油鍋把肉末炒过，然后倒下辣椒和泡菜炒和，炒透后加上少許酱油、糖和味精等，不必加水，炒熟即可。

⑱魚香炒肉絲：魚香就是选用燒魚的配料烹調肉絲。首先将腿肉切成細絲，用菱粉和作料浸几分鐘，然后下油鍋炒过盛起再把辣椒、葱、姜起油鍋炒透，加些糖、醋、酱油，随即將肉絲倒入，炒几鎚就可以了。

⑬甘藍菜回鍋肉：豬的腿肉煮熟後，切成大薄片，甘藍菜用手摘成片，辣椒切成塊，先起油鍋把肉片炒透，然後將辣豆瓣醬和甜醬下鍋炒兩鱗，再將辣椒和甘藍菜倒入鍋內炒透即可（甘藍菜不能炒黃）。

⑭生泡鹽煎肉：完全和炒回鍋肉相同，但是回鍋肉是煮熟的肉片，而鹽煎肉是生肉切成片，配菜可以自己選配。

⑮夜開花（即芦子）塞肉：選擇較細的夜開花，去掉皮切成長一、二寸的段，把內瓢去掉，然後將腿肉斬碎，用醬油、糖、酒及菱粉等調拌，按計劃的數量塞到夜開花里去，兩頭用菱粉粘一下，放進油鍋煎熟，再取出加醬油調料燒，鹵汁不宜太多，燒好後先將夜開花取出，鹵汁用菱粉調和盛起即可。

⑯番茄嵌肉：豬肉斬碎，用醬油、糖、酒等作料調拌，加少許菱粉，番茄內的籽去盡，將肉塞進，然後粘上些干面粉，下油鍋略煎一下，再加適當作料燒透用菱粉稠湯即可。

⑰青椒嵌肉：做法和番茄嵌肉相同，青椒去掉子就行。

⑱茄子夾肉：豬肉斬碎，用菱粉和作料調拌，茄子用刀斜切成塊，將肉夾在里面，再用菱粉粘一下，放在油鍋里煎黃，再用醬、糖等作料略烤一下即可，但該菜不下飯，因此做該菜時應注意下面的菜衬底。

附：咸肉類

咸肉片烩菜花

菜結炒腊肉

菜結炒腊腸

咸肉片烩虾球①

咸肉片蒸黃魚

咸肉菜心烩魚肚

咸肉絲炒蛋

蒸醃鮮肉

咸肉片蒸魚糕

說 明

①咸肉片燴虾球：用鮮魚肉斬碎，里面加适量的虾仁，再用盐、味精、酒、菱粉等拌勻，下油鍋炸成小圓子即成虾球，再加菜心、咸肉片烩燒(湯成白色)即可。

鷄 鴨 類

貴妃鷄菜心底	毛豆肉烤小鷄	紅燜鷄塊
辣椒茭白炒鷄丁	三色烩鷄丁①	捧捧鷄粉皮底②
鉄排鷄③	萝卜鷄塊湯	鍋燒鴨塊④
五香豆腐干燒鷄塊	醬 鴨	面筋塞肉蒸鴨塊
咖喱鴨塊	川冬菜扣鴨塊	冬菜炒鴨肝

說 明

①三色烩鷄丁：去毛光小鷄洗淨，去掉骨头，用作料菱粉拌一下起油鍋，永熟，然后再用茭白丁、鸡蛋蒸成糕，切成丁，加些毛豆肉或青豆下鍋炒透加醬油、糖、酒、少許醋，再将鷄丁倒进炒几下用菱粉稠汁即可。

②捧捧鷄粉皮底：用鷄洗淨煮熟，去骨切成絲，把粉皮也切成絲，用沸水燙一下，再用蔬油調拌，然后将粉皮裝在盆內，上面加鷄絲。再用芝蔴醬、辣醬、醬油、糖、醋調和成漿狀勻在鷄絲上面即成。

③鉄排鷄：光小鷄洗淨，用醬油浸一下，起油鍋煎，然后

用洋葱絲、胡萝卜絲等下鍋炒透，再把小鸡放下烤，加酱油、糖、酒、醋；鸡燒酥后，把鸡取出裝在盆子里(按固定的客数)再把洋葱卤汁用菱粉稠湯，澆在鸡上面即可。

④鍋燒鴨块：光鴨子用沸水煮一下再洗淨，加酱油、糖、酒紅燒；鴨子燒酥后去掉大骨头，用鸡蛋、面粉調成糊粘在鴨肉上面，放进油鍋炸脆，把炸脆的鴨子斬成块即成。

牛 羊 肉 类

白切羊肉

紅燒扎羊肉

筍炒牛肉絲

煎牛肉圓子①

粉蒸牛肉片

辣椒陈皮牛肉

番茄煨牛肉②

韭菜炒牛肉絲

軟炸牛肉③

蠔油牛肉菜底

滑溜牛肉片

葱爆牛肉片

說 明

①煎牛肉圓子：腿牛肉斬碎，洋山芋煮熟做成泥調和在牛肉里，加酱油、糖、菱粉、酒調和做成較大的圓子，放进油鍋煎黃，放作料燒，約燒二小时后，加上炸脆的洋山芋，用菱粉稠湯即可。

②番茄煨牛肉：牛肉洗淨，切成小方块，用沸水煮一下洗淨，加葱姜煮，把鮮番茄用沸水燙一下，剝掉皮，倒在牛肉里，煮，約煮二小时即成。

③軟炸牛肉：牛肉洗淨，加酱油、糖、酒紅燒，約燒二小时取出，切成大薄片，再用鸡蛋調成面糊粘滿牛肉，下油鍋炸

脆后切成小块，撒上些花椒盐。

魚 蝦 类

紅燒青魚

松子燴黃魚③

川 糟

萝卜絲川魚块湯

紅燒鮭魚

葱烤鯽魚

紅燒回魚

茄汁燴魚条

炒咖喱魚片④

鱈魚絲炒粉絲

炒虾仁时件

肉皮炒虾仁⑤

炒芙蓉蟹粉⑥

炸明虾排菜底

肉皮燒海參

虾茸烩蹄筋

燒湯卷①

糖醋塘鯽魚

燒鰱魚

辣豆瓣鯽魚

清蒸鰱魚

卤烩沙魚⑥

米腸魚炒蛋

蠔油炒魚片

清炒鱈糊

三色炒虾仁

豆腐干燒明虾

炒芙蓉虾茸⑪

虾仁爆蛋

軟炸明虾

三絲烩海參

虾子冬筍

糖醋瓦块魚③

竹筍烤塘鯽魚

西湖醋魚④

干燒魚块⑤

清蒸刀魚

咖喱燒回魚⑦

糖醋燴魚球

三絲烩魚卷⑧

辣椒茭白炒鱈魚片

虾仁炒豆苗

玉兰筍荸薺炒明虾片

魚肉炒蟹粉⑩

虾仁菜心烩魚肚

椒盐黃魚块

蝴蝶海參⑨

虾子蹄筋

說 明

①燒湯卷：青魚头尾(鯽魚也可)，切成小長块，用醬油浸一下，下油鍋煎黃，然后加醬油、糖、酒等燒，湯略多放一

些；再把粉皮用沸水燙過，等魚燒熟時倒進同燒，此菜湯比較多，用小碗裝（如加些卷心菜更好）。

②糖醋瓦塊魚：青魚或鯉魚洗淨，直切成瓦塊形，用醬油浸一下，撒上些干面粉，放進油鍋里炸脆盛起，然后把配頭菱白片、蔥、姜下鍋燒成熘汁（加糖醋、醬油），湯燒開時加菱粉稠湯，再加些熱油，把炸脆的魚倒進即可。

③松子熘黃魚：中條的黃魚洗淨，把中間大骨去掉，用刀在魚肉上排一下，然後粘上薄面粉糊，下油鍋炸脆盛起，用蔥姜切絲加些松子肉燒成熘汁（加糖醋、醬油），滾後加菱粉，再加些熱油，把汁倒在炸脆的黃魚上面。

④西湖醋魚：用小條草魚洗淨切成較大的段，撒些鹽，加些蔥、姜上籠蒸約十五分鐘取下，然後將蔥、姜、冬菇、辣椒切絲下鍋燒成熘汁（加糖醋、醬油、醋較重些）澆在蒸熟的魚段上面，撒些胡椒、蔥末更佳。

⑤干燒魚塊：青魚或鯉魚洗淨，切成小長塊；用醬油浸一下，起油鍋兩面煎黃，加較多辣椒、蔥姜末和魚同燒（加醬油、醋、酒），在將燒好時加上甜酒釀干燒，然後把蔥、辣椒等撒在魚上面。

⑥卤烩沙魚：沙魚洗淨切丁，用水煮熟；再將青豆菱白（或笋丁）冬菇蔬菜切成丁，起油鍋，把蔬菜下鍋炒透後放湯燒，燒開後把沙魚丁倒進，加鹽、酒、味精，平湯燒滾，加些菱粉稠湯即可。

⑦咖喱燒回魚：回魚洗淨切成小方塊，用沸水煮熟，再把洋蔥切成小塊，起油鍋炒透，加咖喱粉，然後倒下回魚塊，加酒、鹽燒，放些水，等燒透時稍加菱粉稠湯，加些熱油即可。

⑧三絲烩魚卷：把鮮魚肉切碎，加作料、菱粉調拌，再用豆腐衣包成棒形上籠蒸，約十分鐘后取出，粘上稀面粉糊下油鍋炸脆，切成小塊，用肉絲、筍絲、冬菇絲燒成酸甜的汁，用菱粉稠湯，澆在魚卷上。

⑨炒咖喱魚片：把鮮魚肉(任何魚均可)切成片，用菱粉作料調拌放進油鍋里煮熟。然后把茭白片、洋蔥片下鍋炒透，加上咖喱粉和作料(鹽、酒、味精)燒大滾后，用菱粉稠湯，再把魚片倒進炒几下，澆上些熟油即可。

⑩肉皮炒蝦仁：蝦仁洗淨，用雞蛋清、菱粉和鹽拌一下，放進油鍋里煮熟。再將水發成的肉皮切成一寸長的小塊；用沸水洗淨，把水擠干，用湯燒熟，加白醬油、酒燒到湯干時，用菱粉稠湯，再把熟蝦仁倒進，加上些熟油即可。

⑪炒芙蓉蝦茸：蝦仁洗淨剝碎，用鹽少許拌一下，再用雞蛋清、菱粉把蝦仁倒進用筷子調勻，調成比較厚的糊狀，用勺子舀進油鍋煮成片形，再加上筍片、菠菜(最好加些咸肉片)下鍋炒，少放些湯，加適當的鹽、味精、酒用菱粉稠湯即可。

⑫魚肉炒蟹粉：鮮魚肉切碎(每斤蟹粉約加四兩鮮魚肉)把蟹粉和魚肉下鍋炒透，炒時多放些油，加作料(白醬油、酒等)，約放半倍的水燒开后，加進打碎的雞蛋調和，用菱粉稠湯，起鍋時再加上些醋，撒上青蒜末即成。

⑬炒芙蓉蟹粉：做法和魚肉炒蟹粉相同，就是少加入魚肉。

⑭蝴蝶海參：將發好的海參洗淨，用刀豎批成蝴蝶形狀，將配料熟雞蛋白、筍片、冬菇等放在一起烩燒(雞蛋黃可以蒸成蛋糕，配上花色)，約放半數的湯，加醬油、鹽、味精等作料，燒滾后用菱粉稠湯，撒上些胡椒粉和蔥末，用小碗裝。

杂 菜 类

辣椒炒兔肉片①

炒肺片

雪菜炒猪肝

蒸三鲜③

五香干切兔肉

荸荠葱炒时件

燒三鲜

蒸三圓

冬菇烤麸

葱炒三样②

酱杂样

干菜蒸三味④

說 明

①辣椒炒兔肉片：兔肉洗淨切成薄片，用酱油、酒、菱粉浸一下，放进油鍋煮熟。再将茭白、辣椒切成片，下鍋炒透，加酱油、糖、酒，少加些湯，等湯烤稠时，把兔肉片倒进，炒几下加些菱粉即可。

②葱炒三样：猪心、猪肉、猪肝三样，切成片，用酱油、菱粉拌一下，下猛火油鍋炒过，然后把大葱洗淨切成段，下鍋炒透，再加作料，把三样倒下炒和即可。

③蒸三鲜：先将鴨脚爪、肚子、猪肉洗淨煮熟切成片，再用魚肉、腿肉砧碎加作料做成魚圓和肉圓。然后用白菜或青菜、茭白、肉皮切成块鋪在碗底，把猪肉、肚子，鴨、魚圓、肉圓等鋪在菜上面，加些盐、味精、湯，上籠蒸半小时即可。

④干菜蒸三味：用猪肉、鸡蛋、肚子，加酱油、糖、姜、酒紅燒，燒熟后，把肉、肚子切成片，鸡蛋切对开，鋪在扣碗下面。再把干菜用沸水洗淨，切碎，用燒肉和肚子的湯燒透后将干菜装在上面，上蒸籠蒸約半小时即可。

乙 菜 菜 单

猪 肉 类

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 刀豆燒肉 | 醬蛋餅四季肉菜底 | 油豆腐四喜肉 |
| 粉皮白切肉① | 青菜四喜肉 | 毛筍烤肉 |
| 四喜肉蛋餃青菜底 | 粉蒸肉菠菜 | 軟炸四喜肉菜底② |
| 干菜燒肉 | 水筍燒肉 | 四喜肉百頁結 |
| 豆瓣燒肉 | 金針菜燒肉 | 炸猪排菜豆芽③ |
| 大排骨青菜底 | 豆豉蒸小排④ | 藕燒排骨 |
| 醬汁大排菜底 | 面拖排骨菜底 | 洋葱煎猪排⑤ |
| 薺菜炒肉片⑥ | 炸响鈴菜豆芽⑦ | 肉絲炒粉皮⑧ |
| 大头菜辣椒炒肉絲 | 蒜苗炒肉片 | 咸芥菜炒肉片 |
| 青椒香干炒肉 | 醬爆肉丁菜底⑨ | 青豆瓣炒肉片 |
| 肉丁豆瓣酥 | 茭白青椒炒肉片 | 肉餅蒸鸡蛋⑩ |
| 三丁辣醬⑪ | 炸卷筒肉⑫ | 酥肉烩杂錦⑬ |
| 附：咸肉类 | 咸肉百頁結 | 冬瓜蒸咸肉 |
| | 冻猪脚爪 | 咸肉燒菜心 |

說 明

①粉皮白切肉：把猪肥肉(或夹心肉)洗淨，下鍋用水煮熟(不要太烂)。粉皮切成菱形小块，用沸水燙过，取出挤干，加上醬麻油。再将煮好的白肉切成薄片，鋪在装好的粉皮上，加上

餡料(如配北方人口味可加上些蒜末)即成。

該菜適于夏季食用。作該菜時應特別注意不能接觸冷水。

②軟炸四喜肉菜底：把豬條肉切成二寸長、三分厚的長條，用醬油和糖紅燒成四喜肉，取出吹干。再用厚面糊粘上，放進油鍋里炸脆。青菜洗淨，切成塊，下鍋燒熟（可用煮四喜肉的湯燒），再在上面蓋上已炸脆的豬肉即成。

③炸豬排菜豆芽底：大排骨開成大薄塊（約每斤八塊），用刀將排骨的大骨頭拍碎，肉拍薄，再加上調料拌成淡紅色。每十塊排骨用一只打碎的雞蛋和排骨拌勻，稍加些菱粉，然後粘上面包屑，用手出力壓平，再放入油鍋炸脆，下面衬上菜豆芽即可。

④豆豉蒸小排：把小排骨洗淨，切成小塊，拌上調料（醬油、糖、酒、蔥姜、菱粉）。豆豉用冷水洗過，切碎和入小排骨內。照一定的數量裝入盆中，放進籠里蒸約半小時後取出。最後倒上麻油即成。

⑤洋葱煎豬排：把排骨切成大薄塊（約每斤九塊），用刀拍平，加醬油調拌，下油鍋煎黃。洋葱切成絲，下鍋炒透加入調料和排骨烤乾，待排骨燒好、湯也近干時，再將排骨取出，把洋葱汁烤成糊狀澆在排骨上即成。

⑥薺菜炒肉片：把肥肉切成小薄片，加上調料和菱粉拌一下，下油鍋煮熟。薺菜洗淨，用沸水燙熟，再用冷水洗一下，把水擠干，斬碎，起油鍋略炒几下，加上少量湯水，把肉片倒下，煸炒。待湯滾後，加上調料（不用醬油）用菱粉稠湯，即成。

⑦炸响鈴菜豆芽底：把豬肉和魚肉斬碎，加上調料，用豆腐衣包成一個一個的响鈴，粘上薄面粉糊，下鍋炸脆，即成炸

响鈴。下面再衬上茱豆芽即成(底菜任选)。

⑧肉絲炒粉皮：把肥猪肉切成絲，粉皮切成粗絲用沸水燙过。起油鍋炒肉絲，炒透后加入适当的調料，把肉絲煨一下，再把切好的粉皮絲倒入拌和燒透即成。

⑨醬爆肉丁菜底：把肥猪肉洗淨切成肉丁，用适当作料拌一下再加入菱粉，起油鍋汆熟，用葱姜放进油鍋炸一下，加些甜醬下鍋炒。待醬滾透，再把肉丁倒入，炒几下，即成醬爆肉丁，下面衬上菜底。

⑩肉餅蒸鸡蛋：猪肉剝碎，加入調料調勻，按需要数装入盆中，然后再在每盆中打上一只鸡蛋，再撒上些葱末，放进蒸籠里約蒸二十分鐘即成。

⑪三丁辣醬：把肉丁、鴨丁、肚子丁用作料紅燒，加入豆腐干。把洋山芋、胡蘿卜丁起油鍋焯过，再把三丁倒入烤燒，半小时后(洋山芋燒到半酥)，炒和均匀即成。

⑫炸卷筒肉：把猪肉切碎，用适当的作料調拌，加些菱粉，用豆腐衣包成長条，放在籠內蒸約十分鐘，取出后再用薄面粉糊粘上，下油鍋炸脆，再切成小块，下面衬上菜底即成。

⑬酥肉烩杂錦：杂錦用肉皮、肚子、白肉片、鴨子、魷魚等。把这些葷菜煨熟切成片，然后再放些青菜、胡蘿卜菜，下鍋烩燒。最后將酥肉倒入拌和即成。