

爆、炒、熘、煎、浸、炸、

烧、焖、烩、炖、蒸、

煮等烹饪技法、

通俗易懂、

每种

烹饪

技法又

配备了多个菜例

进行详细的说明，并

对重点、难点进行了解密。



功夫川菜

GONG FU CHUAN CAI

【编著：李凯普天红】

四川出版集团
四川科学技术出版社



舌尖美味 功夫一流



功夫 川菜

GONGFU CHUANCAI

李凯 普天红 编著

四川出版集团 · 四川科学技术出版社
· 成都 ·

图书在版编目（CIP）数据

功夫川菜 / 李凯编著. — 成都：四川科学技术出版社，2013.7
ISBN 978-7-5364-7688-2

I. ①功… II. ①李… III. ①川菜—菜谱 IV.
①TS972.182.71

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第142675号

功夫川菜

出品人 钱丹凝
编著者 李凯 普天红
责任编辑 李蓉君
责任出版 周红君
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路12号 邮政编码610031
成品尺寸 170mm×230mm
印张 8.75 字数50千
印刷 成都思滩彩色印务有限责任公司
版次 2013年10月第一版
印次 2013年10月第一次印刷
定价 29.8元

ISBN 978-7-5364-7688-2

■ 版权所有·翻印必究 ■

本书如有缺页、破损、装订错误，请寄回印刷厂调换。
如需购买本书，请与本社邮购组联系。

地址：成都市三洞桥路12号
电话：（028）87734081 邮政编码：610031
网址：www.sckjs.com





中国人爱吃、善吃，对烹饪更是有自己独到的见解。民间藏龙卧虎，潜伏着许多烹饪高手，一如古龙笔下的侠客，不出手则已，一出手便技惊四座，让人拍手叫绝！与江湖绝技相比，烹饪技艺少的是剑拔弩张的紧张劲儿，多的是悠柔淡定、挥洒自如的生活态度，唇齿留香、绕梁三日挥之不去的感官享受，“我的健康我做主”的快感和从容。

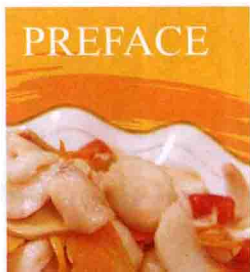
说到烹饪技艺的演变和更新，是和悠久的饮食文化、民俗风情分不开的，现代烹饪技术更是融入了许多现代科学技术知识，然后是具体的菜品、配方、技术、操作诀窍、营养及保健等。该书中的菜品都是作者精心挑选的，既能体现丰厚历史文化内涵，又能显示出茁壮的现实生命力，同时还具有普遍代表性。该书内容丰富，涉及许多烹饪及相关知识，是烹饪爱好者及专业人事的必备烹饪参考书。

本书的作者以轻松活泼的文笔，通俗易懂的语言，系统地介绍了爆、炒、溜、煎、浸、炸、烧、焖、烩、炖、蒸、煮等烹饪技法，每种烹饪技法又配备了多个菜例进行详细的说明，同时笔者在书中还对一些烹饪制作关键技术以及菜肴制作过程中的重点、难点进行解密，也许别人上几年烹饪大学或工作多年都无法掌握的烹饪知识和烹饪窍门，你却能在这本书中轻松得到。跟随菜例轻松学习，让你在弹指间成为“烹饪高手”。

图文并茂，也是本书的一大特色。该书的每道菜例均配有彩色图片，使读者朋友在阅读的过程中更直观，操作过程中更清楚。就算是从没动手下过厨的人，也可以跟随步骤制作出色、香、味俱全的菜品来。

书中的菜例，均符合常见又常吃、实在又实用、美味又健康的原则，具有一定的代表性、普及性以及可操作性，适合于家庭及众多餐饮企业学习和参考。

近期热播的电视剧《林师傅在首尔》展现了川菜的巨大影响力。笔者有幸作为“林师傅”的厨艺替身，在剧中小有表现，并在师傅彭子渝的带动下为该剧设计制作了几道川菜，引起广泛关注。现将这几道川菜的制作方法收录本书，供读者参考。





电视剧《林师傅在首尔》菜品精选 1

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 牡丹鱼片 / 001 | 月亮代表我的心 / 007 |
| 孔雀开屏 (宫保虾仁) / 003 | 群龙拜寿 / 008 |
| 开水白菜 / 005 | 百花鸡面 / 009 |
| 如意十六巧 / 006 | 卧虎藏龙 (回锅松茸) / 010 |

爆 / 011

- 油爆 / 013
- 酱爆 / 014
- 葱爆 / 014
- 汤爆 / 014
- 酸菜仔姜鸭 / 015
- 孜然肥牛肉 / 016
- 腐乳爆肉片 / 017
- 山椒爆蛤蜊 / 018
- 干妈爆鸭舌 / 019
- 尖椒爆鲜鱿 / 020

炒 / 021

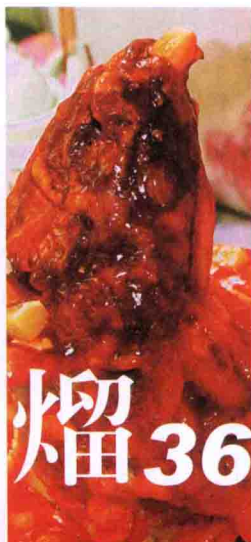
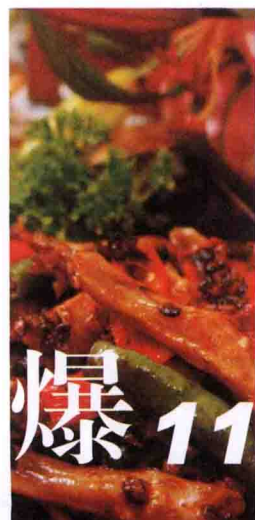
- 滑炒 / 022
- 生炒 / 023
- 熟炒 / 024
- 软炒 / 025
- 麻花脆鳝 / 027
- 嫩蛋炒虾仁 / 028
- 酸菜炒肉片 / 029
- 孜然玉米棒 / 030
- 缤纷鳝丝 / 031
- 番茄百合炒鱼片 / 032
- 番茄嫩牛肉 / 033
- 怪味鸭下巴 / 034
- 回锅生菜包 / 035

溜 / 036

- 鲜溜 / 037
- 炸溜 / 038
- 什锦菠萝鱼 / 040
- 五彩溜鸡米 / 041
- 凤梨溜仔排 / 042
- 奇味猪排 / 043
- 焦溜羊肉片 / 044
- 葡汁肉柳 / 045
- 荷香鱼片 / 046

煎 / 047

- 海鲜煎蛋角 / 049
- 麻辣土豆丝 / 050
- 蒜香银鳕鱼 / 051



爆 11 炒 21 溜 36 煎 47



CONTENTS 目录

浸 / 052

油浸 / 052

水浸 / 053

汤浸 / 053

油浸粟米鸡 / 054

香橙浸仔鸭 / 055

孜然油浸鱼 / 056

红袍汤浸鱼 / 057

豆花香水鱼 / 058

凉粉鱼 / 059

酸汤基围虾 / 060

炸 / 061

清炸 / 062

软炸 / 063

酥炸 / 064

香柠乳鸽 / 067

芝麻蛋黄卷 / 068

奇妙焦香骨 / 069

脆炸金箍棒 / 070

酥炸肉排 / 071

土司凤翅锤 / 072

炖 / 073

竹荪炖鱼圆 / 075

椰盅炖仔鸭 / 076

淮杞乌鸡盅 / 077

冬菇花仁炖凤爪 / 078

滋补仔排汤 / 079

烧 / 080

红烧 / 081

白烧 / 082

干烧 / 083

葱烧 / 084

酱烧 / 084

家常烧 / 084

生烧 / 085

熟烧 / 085

红烧香菇包 / 086

鸳鸯泥鳅 / 087

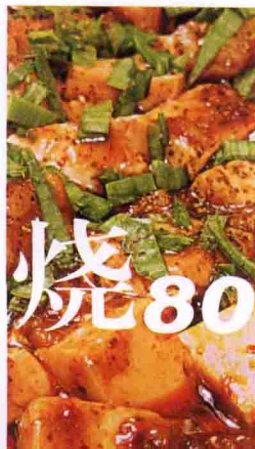
香辣坨坨鸡 / 088

干烧凤翅 / 089

麻婆银鳕鱼 / 090

五柳烧鱼头 / 091

砂锅烧猪脑 / 092



浸 52

炸 61

炖 73

烧 80



烩 / 093

- 白云乌鸡 / 095
- 贵妃烩牛腩 / 096
- 红烩海鲜面 / 097
- 金银烩菜心 / 098
- 五彩素烩 / 099
- 酸辣海鲜羹 / 100
- 鲜果烩鸡丁 / 101
- 什锦烩豆腐 / 102

焖 / 103

- 鲜花椒焖牛腩 / 105
- 土豆风味蟹 / 106
- 腊肉焖花菜 / 107
- 碎肉焖茄子 / 108
- 蚝油冬瓜排 / 109
- 茶树菇焖兔 / 110
- 干妈鲜鱼头 / 111
- 黄豆焖猪手 / 112

蒸 / 113

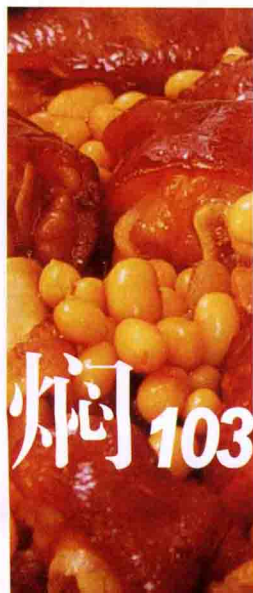
- 清蒸 / 114
- 粉蒸 / 114
- 旱蒸 / 115
- 卷包蒸 / 116
- 紫菜四喜卷 / 117
- 蒸酿苦瓜 / 118
- 锦绣芙蓉蟹 / 119
- 冬瓜豆豉鱼 / 120
- 彩烹土豆泥 / 121
- 椒麻麒麟鱼 / 122
- 金瓜糯米骨 / 123
- 荷香粉蒸鱼 / 124

煮 / 125

- 大闹海龙宫 / 127
- 绣球黄花汤 / 128
- 玉米浓汤 / 129
- 糟香鲫鱼汤 / 130
- 豆腐辣鱼头 / 131
- 红番面片汤 / 132
- 枸杞猪肝汤 / 133
- 金针鱼丸汤 / 134



烩 93



焖 103



蒸 113



煮 125



电视剧《林师傅在首尔》菜品精选

热播电视剧《林师傅在首尔》，算是为数不多的为川菜量身定做的美食大戏。剧中耀眼的川菜和川厨出神入化的手艺，让不少人见识到川菜文化的博大精深。

在《林师傅在首尔》戏中，在中国烹饪大师彭子渝的带领下，四川烹饪高等专科学校原创菜品研究所主任李凯携手一帮实力雄厚的厨师团队，共同担任了剧中的厨艺顾问，包揽了所有菜品的设计制作，那些颠覆你味觉的川菜都是他们抓破头脑设计出来的。作为男主角林飞的技术替身，李凯在剧中的镜头手比脸多。凡是林飞手部做菜的镜头都是这位替身完成的，“李师傅”才是真资格的“林师傅”。

剧中共呈现了几道风格各异的精彩川菜。有的忠于原貌，有的则经过改良，且创意十足。

牡丹鱼片

一道命题式剧情菜，考的是川厨的基本功。

剧情回放 ▶

休假中的林飞被急召回餐厅，原来是韩国客人金盛时会长点了一道牡丹鱼片。这道菜在中国早已失传，后经林飞师傅遍访名师，多年潜心研究才得以保留下来。林飞做的牡丹鱼片令金会长赞不绝口，他记住了林飞这个名字，却无缘与他见面。

李师傅解密 ▶

这是一道剧情菜，剧组早就定好了林飞亮相的第一道菜一定要做鱼，所以在我们厨艺顾问团介入之前，已拍摄了部分内容。这等于是给我们出了个“鱼”的命题作文。考虑到这是林飞的首次出场，做的菜一定要惊艳，技压群芳，肯定不能用常见的沸腾鱼啊水煮鱼啊，如何将鱼做出彩成了我们最关心的问题。

传统川菜中有一道“牡丹鸡片”，是将鸡肉铺上干粉，用擀面杖捣成薄片后，放入滚汤中氽熟。我们决定重现这道菜的做法，但是鱼肉质地细嫩，遵循古法难以定型。我们就将鱼片改成下油锅炸，不仅造型更为生动立体，金黄的色泽也让视觉效果很棒。

这道菜其实很考验川厨的基本功，片出来的鱼既要透亮又不能“穿”，片张要尽量大，那么薄的鱼片还有锤制过程，炸的时候对油温控制也非常精细，炸出来的颜色才一致。很多观众都夸这道菜外形漂亮，这有赖于牡丹花的摆盘，必须外面的花瓣要大而稀，里面的花瓣要小而密，才有层次感。

幕后花絮 ▶

剧中有一幕是林飞潇洒地用手一拍桌子，鱼就嗖嗖地往上飞起来。这个“功夫”般出神入化的镜头，其实是拍“鱼片往下落”的过程，然后把镜头倒过来播放的。可就是拍这一个镜头，就花了整整一天的时间。为了抓拍下落的每个瞬间，我们还特意放了一个一米的大水缸，四周蒙上黑布，让鱼片飘落到水缸里，水的浮力可减缓鱼片下落的速度，拍出来的镜头也更有质感。



特点 色泽金黄，形似牡丹，口感酥香。

原料

大草鱼1条（约1000克），土豆泥500克，胡萝卜50克，黄瓜1根，芹菜叶、姜、葱、料酒、盐、胡椒、干细淀粉、色拉油、酸梅酱、番茄酱适量。

制作过程

1. 大草鱼去头、尾、骨、皮，取净肉斜刀片成片，入碗调入姜、葱、料酒、盐、胡椒拌匀，腌渍10分钟。胡萝卜去皮，切成细丝。
2. 将鱼片取出，逐一裹匀干细淀粉置菜墩上，用擀面杖敲打成薄片。
3. 锅内烧油至四成热，将鱼片放入锅中，炸至金黄酥脆捞起。
4. 蒸熟的土豆泥加入适量盐、胡椒拌匀，在盘内堆好，逐一插上鱼片成牡丹形，用胡萝卜丝点缀成牡丹花心，摆上黄瓜雕成的枝和芹菜叶。
5. 酸梅酱、番茄酱装入味碟内，同鱼上桌蘸食。

专家解密 ?



1. 鱼片扑粉敲打时，用力要均匀。
2. 炸鱼片火力不可过大，以免成熟度不一致。

孔雀开屏（宫保虾仁）

强化一种四川食材，带出两道特色川菜。

剧情回放 ▶

权本昌邀请了东京第一的川菜厨师南宫烈参加第二场比赛。比赛时却发现林飞没有上场，南宫烈无心比赛要求退出。林飞在最后关头赶到了现场。会场里大家都屏住呼吸，观看两位绝顶川菜高手的巅峰对决。林飞和南宫烈都拿出了看家本领，最终，林飞以一道“孔雀开屏”完胜南宫烈的“卧虎藏龙”，为芙蓉堂夺得了关键的第二场胜利。

李师傅解密 ▶

川菜江湖，自然少不了宫保鸡丁和回锅肉的身影，作为川菜的典型代表，在这部弘扬川菜文化的戏中是一定要介绍的。但这两道菜都是家常风味菜，做法相对简单。后来我们就想到，不妨在剧中设置一场比赛，赋予这两道菜更多的内涵，于是向导演要求加戏，才有了后面以松茸为原材料的PK，回锅松茸和宫保松茸的出现。一来可以展现四川特色的原材料松茸，二来又能把两种特色川菜介绍出来。



幕后花絮 ▶

这道菜不难做，难的是选餐具，我们还带着导演特意跑到二仙桥古玩市场去淘货找灵感，结果一眼相中了这个有孔雀花纹的玻璃器皿。为了把家常菜升级为高档次的比赛菜肴，选择了每人每份呈现方式，每份菜装在蛋挞上，蛋挞又放在汤勺里，一只只汤勺看起来就很像孔雀的尾羽，于是我们灵机一动，再加个雕的孔雀头，“孔雀开屏”这个菜名也油然而生。

特 点 酸甜适口，糊辣味浓。

原 料

虾仁250克，松茸150克，盐酥花仁50克，蛋挞10个，牛腿南瓜一个，姜葱汁、姜、葱、蒜、干辣椒、花椒、盐、酱油、胡椒、白糖、醋、味精、鲜汤、干细淀粉、水淀粉、蛋清淀粉、色拉油适量。

制作过程

1. 虾仁去沙线，挤干水分，加盐、胡椒、姜葱汁、蛋清淀粉拌匀码味15分钟。姜、葱分别切片；葱切马耳朵形；牛腿南瓜雕刻成孔雀头。
2. 松茸切丁，扑上干细淀粉，入热油锅中炸酥，打捞起沥尽油。
3. 盐、酱油、白糖、醋、味精、鲜汤、水淀粉入碗调匀成味汁。
4. 炒锅内烧油至四成热，投入虾仁滑散打起沥尽油。锅内留油适量，投入干辣椒、花椒爆香，倒入虾仁，放入姜片、蒜片、葱节炒香，烹入对好的味汁，待收汁亮油后，撒入盐酥花仁、松茸丁簸匀，起锅装入蛋挞内。
5. 将制作好的宫保虾仁围摆于圆盘内，中间放上雕刻好的孔雀头即成。



专家解密 ?

1. 虾仁可以用干净的纱布包好，轻轻挤去水分。
2. 掌握好虾仁入锅滑制时的油温，不可过高或过低。

开水白菜

把不辣的川菜做到极致，但“被迫”加了点小药材。

剧情回放 ▶

金会长突然来到芙蓉堂，点了一道传说中的不辣川菜“开水白菜”。林飞从外面赶回，做出了这道传说中的料理，又一次救了芙蓉堂。金会长发现，原来林飞竟然就是他去成都却失之交臂的那个传奇厨师。

李师傅解密 ▶

“开水白菜”在厨界和食客心中，都是影响非常大的一道川菜，它真正把不辣的川菜做到一个极致。让大家认识到川菜并非都是麻辣的，也很多元化。“开水白菜”看似简单，其实非常复杂。制作这道菜的关键就是“开水”，你千万别以为“开水”就是“白开水”，它其实是最高档的清汤，是用母鸡、母鸭、火腿、干贝、肘子等上等的原料吊制，鲜美无比。整个制作过程要历经熬汤、扫汤和吊汤等三道以上的工序，是川菜汤料制作中最为精制的一种。白菜也只取菜心，并且用针穿刺。这样做出来的“开水白菜”，乍看就像清水泡着几棵白菜心，一星油花也不见，但吃在嘴里，却清香爽口。

幕后花絮 ▶

许多外省人对“开水白菜”早有耳闻，包括编剧，所以他在剧本里早早就设置好了这道菜。眼尖的观众可能会发现剧中的“开水白菜”加了藏红花，按理说传统的这道菜是不加这个的。但由于芙蓉堂的拍摄场地是在大邑县鹤鸣山的餐厅，鹤鸣山又是道教发源地，所以做的“开水白菜”要加养生的藏红花。而摄制组提前拍了“开水白菜”上菜的镜头，这令我们很为难，只好一模一样还原制作过程。



特点 清汤味美，质嫩淡雅。

原料

大白菜2棵，水发香菇30克，鸡脯肉500克，母鸡、鸭子、火腿、排骨、干贝、姜、葱、料酒、盐适量。

制作过程

1. 大白菜去掉老帮、黄叶，留嫩心，用刀剖开，用针穿刺。鸡脯肉用刀剁成茸。
2. 母鸡、鸭子、火腿、排骨、干贝、香菇焯水后入汤锅熬至鲜香，加入盐调好味。鸡茸用凉鲜汤搅散倒入汤中，使汤中的杂质吸附在肉茸上，捞起肉茸不用。如此反复多次，制成如开水般的清汤。
3. 白菜煮断生捞起漂冷，装于盆内灌清汤上笼蒸熟软，取出滗去汤汁，另灌入烧开的清汤即可。



专家解密

1. 熬汤的原料可以先入沸水锅焯尽血水，再入汤锅熬制。
2. 鸡肉茸入锅后，大火烧开后，改用小火慢熬，待汤色清亮后，再将鸡肉茸打捞起不用。

如意十六巧

小小16碟四川传统凉菜，做起来那叫费功夫

剧情回放

朴善姬（张瑞希扮演）在电视前观看林飞参加韩国金勺杯厨艺的比赛，他做了一道“如意十六巧”的老川菜，轻松打败了韩国选手乐丁，赢得了比赛。

李师傅解密

“如意十六巧”这道冷盘不是剧中的重头戏，镜头也一闪而过，但它对于展现川菜文化是非常重要的。这是四川传统凉菜的格式，它采用不同的原材料，不同的味型，不同的

烹饪方法，展现了川菜“一菜一格，百菜百味”的特点。而且碟子数量越多，做工越精细，筵席的档次就越高。剧中的“如意十六巧”包括椒麻鲜鱿、葱油香菇、芥末西芹、蒜泥黄喉、干拌牛肉、菠萝鸭片、凉炆瓜条、姜汁蟹柳、川味香肠、盐水花生、香卤豆干、金银猪肝、蛋黄鸭卷、怪味鸡丝、山椒木耳和糖醋甘蓝。虽然都是小小的一碟，但全部制作起来就很费功夫。在搭配时，每个碟的成型要协调统一，不能散乱雷同。

幕后花絮 ▶

权本昌的扮演者李琦以前就是三级厨师，他老人家在戏外还喊我“师哥”，经常和我们摆他以前做大锅菜的事情。他是剧中所有演员中真正能吃会做的一位，许多他下厨的镜头都是真刀真枪地秀厨艺。

月亮代表我的心

男女主人公合唱歌曲具象化，先有菜名再有内容。

剧情回放 ▶

林飞信心满满地去参加韩国金勺杯厨艺比赛，告诉善姬一定会再次把奖杯拿回来。比赛开始，林飞的分数一路遥遥领先，最后以一道自创的名为“月亮代表我的心”的菜肴几乎确定了自己的胜利。其实，“月亮代表我的心”是善姬最爱唱的歌，这也是林飞用自己的方式来表达爱意。此时芙蓉堂夺冠已经稳操胜券了，谁知，选手乐丁在场外投票时用自己苦苦寻找相恋的韩国女孩的事打动了场外观众而获胜。

李师傅解密 ▶

这是最后比赛的菜，寓意着男女主人公合唱的《月亮代表我的心》那首歌和爱情。要根据菜名来创作菜肴，这令我们在设计时很受限制。老川菜“推纱望月（竹荪鸽蛋）”黄黄的鸽蛋好似月亮，但形式不能做成每人每份，必须有所改良。最后从传统川菜“攒丝杂烩”得到灵感，用火腿、鲍鱼丝、鱼肚丝、胡萝卜、金针菇、竹笋、豆皮弄成一撮撮，摆成川菜特有的风车形状，整体造型看起来就是荷叶的模样。中间的鸽蛋代表露珠，荷叶上的露珠映衬月亮的影子，就好像月亮在代表荷花的心一样。

幕后花絮 ▶

张瑞希扮演的朴善姬做“神龙再现”那道菜时，鱼之前就杀死了，可是鱼的生命力是特别强的，正当她准备下手抓鱼的时候，死鱼突然自己从案板上蹦起来，把张瑞希吓了一跳。

【群龙拜寿】



特点 造型大气美观，味咸鲜清淡。

原料

大虾8只，白灵菇300克，西兰花150克，南瓜、姜、葱、料酒、蚝油、盐、白糖、胡椒、味精、老抽、鲜汤、水淀粉、面粉、蛋液、面包粉、色拉油适量。

制作过程

1. 大虾去壳，留头尾，将腹部剖开，加入盐、胡椒、姜、葱、料酒码味10分钟。南瓜雕刻成寿字。
2. 白灵菇入沸水锅煮熟，切成片，摆入碗内，淋上姜、葱、料酒、盐、鲜汤调匀的味汁，上笼蒸透，取出滗去汤汁，翻扣于盘内。
3. 西兰花切小朵，入锅煮熟，围于白灵菇周围。
4. 蚝油、盐、白糖、味精、老抽、鲜汤、水淀粉入锅制成蚝油味，淋于白灵菇上。
5. 将虾尾由虾身穿出，沾上面粉，裹上蛋液，扑上面包粉下锅炸至酥香，起锅围摆于盘内。最后摆上用南瓜雕刻成的寿字即好。

专家解密



1. 白灵菇上笼蒸制的时间一定要足，避免外熟内生。
2. 扑上面包粉的大虾入锅炸制时注意控制好油温，以免炸焦。

原 料

仔鸡脯肉300克,猪肥膘肉100克,鱼籽酱20克,胡萝卜、香菜叶、姜葱水、蛋清、盐、水淀粉、清汤、青椒粒、红椒粒、芽菜、姜米、蒜茸、大头菜粒、芹菜花、香辣酱、油酥豆瓣酱、豆豉、盐、白糖、醋、味精、鸡精、红油、花椒油、香油、辣椒面、香菜碎各适量。

制作过程

1. 仔鸡脯肉与猪肥膘肉捶成茸,入盆加清水、姜葱水、蛋清、盐、水淀粉搅打均匀制成“鸡糝”。

2. 部分鸡糝装入标花袋,挤成长条状入沸水锅烫熟,捞起装入盆内,淋上清汤,撒上鱼籽酱;余下的鸡糝入盘抹平,上笼蒸熟,取出用模具压制成形,用胡萝卜、香菜点缀,围摆入盘,灌上烧沸的清汤。

3. 最后配上青椒粒、红椒粒、芽菜、姜米、蒜茸、大头菜粒、芹菜花、香辣酱、油酥豆瓣酱、豆豉、盐、白糖、醋、味精、鸡精、红油、花椒油、香油、辣椒面、香菜碎等调味料自行调味拌食。



专家解密

1. 鸡脯肉一定要捶细。
2. 挤入沸水锅中的鸡糝,成熟即打捞起,不可久煮。



【百花鸡面】

特 点 鸡面质嫩鲜香,口味多样,汤色清澈。

【卧虎藏龙（回锅松茸）】

特点 造型大气美观，味咸鲜微辣，略有回甜。

原料

猪腿肉300克，松茸150克，红椒50克，蒜苗30克，金瓜3个，姜、葱、花椒、八角、豆瓣酱、甜面酱、豆豉、料酒、白糖、酱油、味精、色拉油适量。

制作过程

1. 猪腿肉入加有姜、葱、花椒、八角、料酒的汤锅煮至断生，打起切成片；松茸切成片；红椒切成块；蒜苗切成段；金瓜雕刻成金瓜盅。
2. 松茸片入热油锅中炸断生打起沥尽油。
3. 炒锅内下油烧至五成热，投入肉片炒至干香，下豆瓣酱、甜面酱、豆豉炒至油红味香，放入红椒、松茸，调入白糖、酱油、味精炒匀，最后撒入蒜苗段炒匀，起锅装入金瓜盅内即可。

专家解密



1. 猪腿肉入锅不能煮得过熟，以断生为好。
2. 肉片下锅中小火慢炒至水气将干，再下豆瓣酱、甜面酱等调味料。
3. 蒜苗下锅后炒至断生即可起锅。