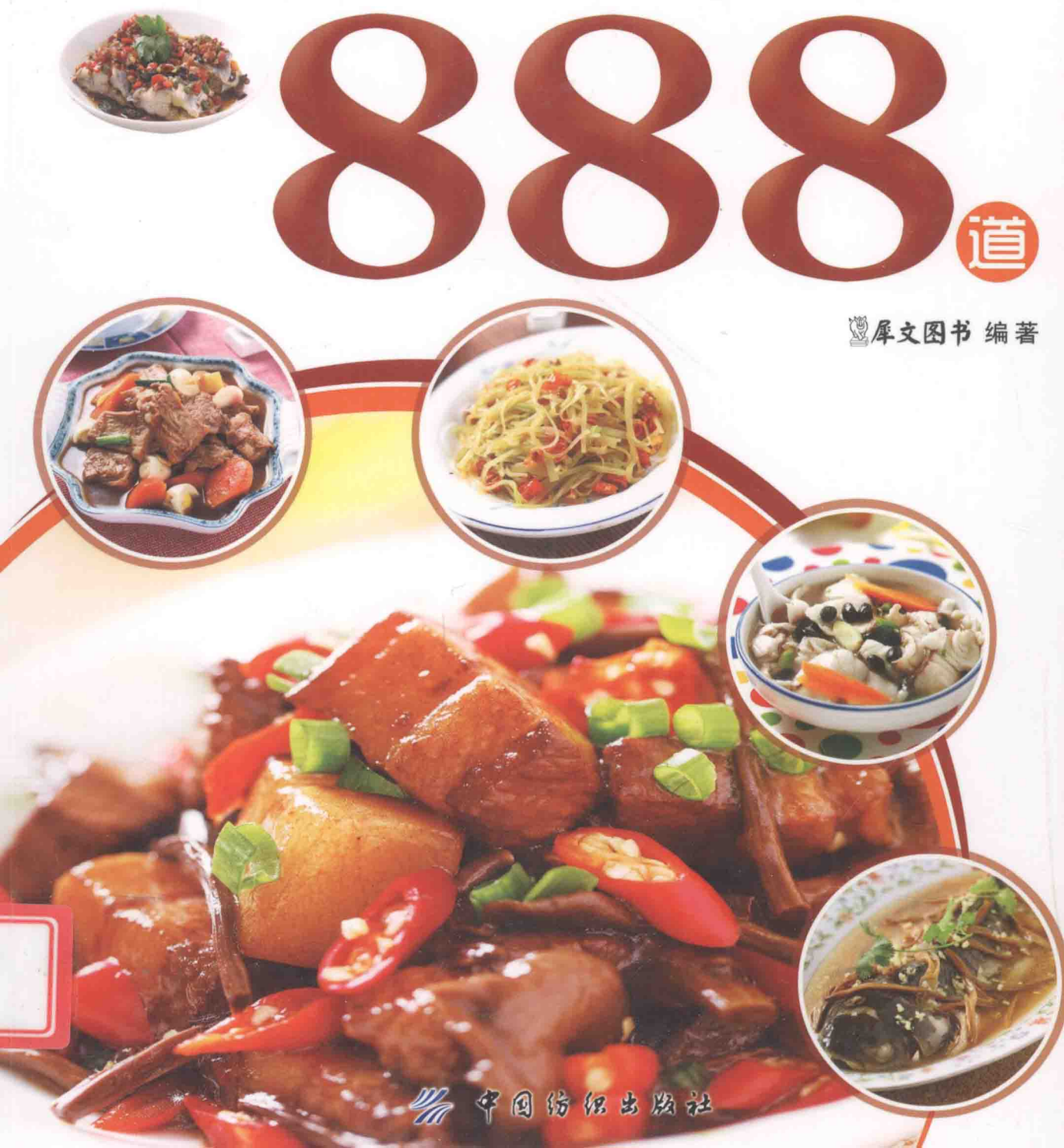


家常美味888系列

新编地方风味菜

888道

犀文图书 编著



中国纺织出版社

家常美味888系列

新编地方风味菜



888道

 犀文图书 编著

图书在版编目 (C I P) 数据

新编地方风味菜888道 / 犀文图书编著. —北京:
中国纺织出版社, 2011. 10
(家常美味888系列)

ISBN 978-7-5064-7773-4

I. ①新… II. ①犀… III. ①菜谱—中国 IV.
①TS972. 182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第159094号

责任编辑: 安茂华 责任印制: 刘 强
装帧设计: 犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年10月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 9

字数: 150千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言

P R E F A C E

中华文化源远流长，饮食文化经过几千年的沉淀也日益丰富多样。清代的时候，中国饮食分为京式、苏式和广式。民国开始，中国各地的文化有了相当大的发展，民国时分为华北、江浙、华南和西南四个流派。后来华北流派分出鲁菜，江浙菜系分为苏菜、浙菜和徽菜，华南流派分为粤菜、闽菜，西南流派分为川菜和湘菜。川、鲁、苏、粤四大菜系形成历史较早，后来，浙、闽、湘、徽等地方菜也逐渐出名，就形成了我国的“八大菜系”。由于各地气候、地理、历史以及饮食习惯的不同，八大菜系因此各具风味，各有千秋。其中鲁菜以清香、鲜嫩、味纯著称，一菜一味，百菜不重；川菜在于味型多样，辣椒、胡椒、花椒、豆瓣酱等是主要调味品；苏菜其选料讲究，刀工精细，咸甜适中，讲究造型；粤菜烹调方法突出煎、炸、烩、炖等，口味特点是爽、淡、脆、鲜；闽菜以海味为主要原料，注重甜酸咸香、色美味鲜；浙菜重视原料的鲜、活、嫩，特点鲜嫩软滑，香醇绵糯，清爽不腻；湘菜其特色是油重色浓，讲求实惠，注重鲜香、酸辣、软嫩，尤以煨菜和腊菜著称；徽菜以冰糖提鲜、擅长烧炖，讲究火工。

是不是对各地的美味特色菜早已垂涎三尺，但苦于不能亲临其地去品尝而感到欲罢不能呢？跟着本书一起学习家做名菜吧，让你足不出户品尝全国各地美味。本书根据八大菜系分类，各类菜系包含有肉类，蔬菜类等不同食材的做法；每道菜含有简明的制作方法，全面的营养功效，温馨的小贴士，再配上精美的菜品图片，图文并茂，让你更为全面、方便地学习做菜。



目 录

CONTENTS

鲁菜

8

木耳炒肚片
豉香青蒜猪耳
鲁式芙蓉鸡

9

蒜爆猪心
锅塌肉片
香糟鸡片

10

柠汁茶香排骨
番茄酱苦瓜烧排骨
谷精夜明砂蒸鸡肝

11

九转大肠
爆炒腰花
红焖鸡块

12

生拌牛肉
红烧牛肉
黄豆焖牛腩

13

姬菇牛肉
扒羊肉条
清炖羊排

14

豆瓣焖羊肉
乡村鸭血
鸡皮烧鸭掌

15

醋椒鸭架汤
香菇烧鸭肫
黄精蒸鸡

16

芥末鸭掌
红烧鹅肉
番茄酱鸡球

17

蒜瓣煮甲鱼
参归鲳鱼汤
家常熬鱼

18

萝卜炖鲤鱼
锅熠银鱼
当归鲤鱼汤

19

锅焖蕨菜鱼卷
胶东酥鱼
生炒辣椒鸡

20

豆泡浇油菜
鲜蘑烧扁豆
小鸡炖土豆

21

松仁茄花
决明烧茄子
葱烧木耳

22

地三鲜
拔丝地瓜
青红煮土豆

23

粤菜

24

木瓜煮肉丸
白切猪脚
黄瓜炒猪肝

25

可乐排骨
黑椒猪手
菠萝咕嚕肉

26



山药牛奶瘦肉
腐乳排骨
排骨冬瓜汤

27

南乳梨汁香焗骨
香菇烧肉
姜醋猪脚

28

枸杞滑溜肉片
赤豆枸杞猪肝汤
天麻炖猪脑

29

茶树菇蒸牛肉
五更牛腩
蚝油甜豆牛肉

30

菠萝炒牛肉
滑蛋牛肉
椰蓉牛肉

31

豆酱焖牛腩
孜然牛肉
萝卜焖牛腩

32

客家炒鸡
菠萝鸡丁
南乳鸡翅

33

腊鸭蒸清远鸡
干逼鸡
腊味蒸滑鸡

34

太爷鸡
生蒸太极鸡

35

江南百花鸡
广州文昌鸡

36

岭南酥鸭 37
鸭掌海参煲

东江锅烧鸭 38
嘉积鸭

郊外大鱼头 39
豉汁蒸鱼头

潮州蒸鱼 40
金针熏鱼
红烧黄花鱼

陶都鸳鸯鲩鱼 41
香滑鲈鱼球
松仁百合炒鱼片

咖喱酸辣菜花 42
橙汁豆腐羹
柠檬鸡脯

春意盎然 43
双冬油面筋
扒双冬

五香兰花干 44
清淡西瓜皮
鱼香菠菜

川菜 45

香炒麻辣猪耳 46
水煮肉片
东坡肘子

蚂蚁上树 47
水煮血旺
干炸腰花

水浒肉 48
宫保肉丁

回锅肉 49
椒盐里脊

水煮牛肉 50
小笼粉蒸牛肉片

辣蒸牛肉萝卜丝 51
泡椒牛肉卷

干煸牛肉丝 52
麻辣牛肉丝

麻辣羊肉 53
粉蒸羊肉

重庆烧鸡公 54
白果烧鸡

宫保鸡丁 55
福山烧小鸡

辣人参鸡 56
大盘鸡
溜鸡丝

姜汁热味鸡 57
怪味鸡
碎米鸡丁

辣子鸡 58
口水鸡

酸辣鸭血豆腐汤 59
干锅辣鸭头

神仙鸭子 60
竹笋烧鸭

香辣鸭心 61
圆笼粉蒸鹅

花椒鱼片 62
葱酥鲫鱼

麻辣水煮鱼 63
茄子蒸鱼片

豆豉蒸鱼 64
黑豆煮鱼
花仁鱼排



开水白菜 65
麻辣冬瓜
雪菜腰果

香辣海带丝 66
麻辣茄条
椒油菜心

地耳烧豆腐 67
冬瓜盅
豉椒豆腐

湘菜 68

尖椒肚片 69
毛家红烧肉

剁椒炒猪心 70
臭豆腐烧排骨

贵妃牛腩 71
五香酱牛肉

椒爆牛心顶 72
湘辣牛筋
啤酒酱排骨

长沙风羊腿 73
平锅羊肉
桃仁牛肉

烤香酥鸡 74
麻辣子鸡

板栗烧鸡 75
东安子鸡



茄汁烹鸡腿
油焖整鸡腿 76

嫩姜熘鸡片
火腿穿鸡翅 77

黄焖鸡
老姜鸡 78
左宗棠鸡

蒜香鸡
香辣卤鸭翅 79
芷江炒鸭

香辣鸭脖子
永州血鸭 80
凉拌牛肚

吮指香辣鸭架
冬瓜鸭卷 81
荷香蒸鸭

香卤鹅翅
腐乳炖鹅 82

香辣麻仁鱼条
芙蓉鲫鱼 83

烩酸辣鱼丝
葱辣鱼 84
冬菜蒸鳊鱼

三丝蒸白鳝
酒香焖鱼 85
翠竹粉蒸鱼

青椒拌豆干
洞庭臭干 86
冰糖湘莲

湘味蒸丝瓜
手撕包菜 87
煎焖苦瓜

酸辣莴笋
油辣包菜卷 88
蚕豆烧熏干

闽菜 89

香芋烧花肉
荔枝肉 90
霸王全肘片

麻酱腰片
海带烧肉 91
五味人参猪脑汤

土豆焖牛腩
葱爆牛肉 92
海带炖牛尾

蚝油牛肉
黑木耳炒牛肉 93
扛糟羊肉

炆糟鸡脯
坛烧肥鸡 94

金鸡唱晓
干炸龙凤腿 95

炸熘童子鸡
生煎鸡 96
天麻老鸭汤

清汤鸭掌
烧桂圆鸭肝 97
红烧鱼块

宜良烤鸭
锅烧鸭块 98
水煮鱼片



香芋蒸鹅
豆瓣鹅肠 99
彩色四季豆

秋水芙蓉
福寿临门 100
鲈鱼炖姜丝

清蒸立鱼
咸鱼蒸茄子 101
香糟带鱼

糖醋白菜卷
太极芋泥 102
乌发素什锦

翡翠豆腐
素炒黑白菜 103
芥菜干丝

浙菜 104

茶树菇烧肉
滑熘里脊 105

果仁炸牛扒
百叶结红烧肉 106
豉椒蒸腊肉

西兰花牛柳
酥牛肉 107
荷叶猪肉饼

爆炸牛肉
三鲜牛筋 108
鸭肉冬粉

莲香脱骨鸡
绍兴鸡 109
陈皮莲肉煲水鸭汤

叫花子鸡
杭州酱鸭 110

五香杭椒鸭肫
笋花红梅光鸭 111



葱卤鸭肝 112
莲藕鸭架汤
鸭羹汤

豆豉荷香鹅 113
梅子蒸肥鹅
黄芪山药煲鹅肉

雪花鱼丝羹 114
糟熘鱼白

五柳鱼 115
彩熘黄鱼

黄瓜拌素鸡 116
糖醋海蜇芹菜
银耳炒芹菜

炒茭白绿蚕豆 117
面筋丝瓜
芥蓝腰果炒香菇

苏菜 118

无锡排骨 119
啤酒酱排骨
红烧鱼头

凉拌牛肚 120
栗子焖羊肉

鸡腿扒乌参 121
西瓜鸡

早红橘酪鸡 122
香炸仔鸡

烧鸭肫 123
盐水鸭肝

翡翠鹅肉卷 124
太湖银鱼

炖鳝酥 125
蒸鳊鱼

清烩鲈鱼片 126
拆烩鲢鱼头

糖醋素肉 127
全福豆腐

三鲜花干 128
香菇苋菜
青蒜炒豆腐

徽菜 129

薯香陈皮排骨 130
红烧猪舌
蒜瓣焖猪尾

卷筒粉蒸肉 131
臭豆腐牛肉汤
银芽牛肉

当归牛腩 132
啤酒烧牛肉

锦绣牛肉丝 133
酱牛腱子

冬笋烧牛肉 134
羊肉片焖扁豆
牛肉扒

石耳炖鸡 135
熠炸仔鸡
红葱头烧鸭

缠丝鸡饼 136
腐乳鸡

香馋鸭 137
陈皮油菜大鸭煲

炸气鼓鸭子 138
烧块鸭

蚝油冬菇鹅掌翅煲 139
清蒸鹅掌

焖黄鱼 140
葱炕草鱼段

油焖武昌鱼 141
大福鱼

五彩鱼片 142
酥焖鲫鱼
鱼羊炖时蔬

茭白炒面筋 143
山野菜炒蘑菇
香菇板栗

香菇扁豆丝 144
香菜笋干
虎皮毛豆腐



家常美味888系列

新编地方风味菜



888道

 犀文图书 编著



前言

P R E F A C E

中华文化源远流长，饮食文化经过几千年的沉淀也日益丰富多样。清代的时候，中国饮食分为京式、苏式和广式。民国开始，中国各地的文化有了相当大的发展，民国时分为华北、江浙、华南和西南四个流派。后来华北流派分出鲁菜，江浙菜系分为苏菜、浙菜和徽菜，华南流派分为粤菜、闽菜，西南流派分为川菜和湘菜。川、鲁、苏、粤四大菜系形成历史较早，后来，浙、闽、湘、徽等地方菜也逐渐出名，就形成了我国的“八大菜系”。由于各地气候、地理、历史以及饮食习惯的不同，八大菜系因此各具风味，各有千秋。其中鲁菜以清香、鲜嫩、味纯著称，一菜一味，百菜不重；川菜在于味型多样，辣椒、胡椒、花椒、豆瓣酱等是主要调味品；苏菜其选料讲究，刀工精细，咸甜适中，讲究造型；粤菜烹调方法突出煎、炸、烩、炖等，口味特点是爽、淡、脆、鲜；闽菜以海味为主要原料，注重甜酸咸香、色美味鲜；浙菜重视原料的鲜、活、嫩，特点鲜嫩软滑，香醇绵糯，清爽不腻；湘菜其特色是油重色浓，讲求实惠，注重鲜香、酸辣、软嫩，尤以煨菜和腊菜著称；徽菜以冰糖提鲜、擅长烧炖，讲究火工。

是不是对各地的美味特色菜早已垂涎三尺，但苦于不能亲临其地去品尝而感到欲罢不能呢？跟着本书一起学习家做名菜吧，让你足不出户品尝全国各地美味。本书根据八大菜系分类，各类菜系包含有肉类，蔬菜类等不同食材的做法；每道菜含有简明的制作方法，全面的营养功效，温馨的小贴士，再配上精美的菜品图片，图文并茂，让你更为全面、方便地学习做菜。

图书在版编目(CIP)数据

新编地方风味菜888道 / 犀文图书编著. —北京:
中国纺织出版社, 2011. 10
(家常美味888系列)

ISBN 978-7-5064-7773-4

I. ①新… II. ①犀… III. ①菜谱—中国 IV.
①TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第159094号

责任编辑: 安茂华 责任印制: 刘 强
装帧设计: 犀文图书

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年10月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 9

字数: 150千字 定价: 29.80元



目 录

CONTENTS

鲁菜

8

木耳炒肚片
豉香青蒜猪耳
鲁式芙蓉鸡

9

蒜爆猪心
锅塌肉片
香糟鸡片

10

柠汁茶香排骨
番茄酱苦瓜烧排骨
谷精夜明砂蒸鸡肝

11

九转大肠
爆炒腰花
红焖鸡块

12

生拌牛肉
红烧牛肉
黄豆焖牛腩

13

姬菇牛肉
扒羊肉条
清炖羊排

14

豆瓣焖羊肉
乡村鸭血
鸡皮烧鸭掌

15

醋椒鸭架汤
香菇烧鸭肫
黄精蒸鸡

16

芥末鸭掌
红烧鹅肉
番茄酱鸡球

17

蒜瓣煮甲鱼
参归鲳鱼汤
家常熬鱼

18

萝卜炖鲤鱼
锅熠银鱼
当归鲤鱼汤

19

锅焖蕨菜鱼卷
胶东酥鱼
生炒辣椒鸡

20

豆泡浇油菜
鲜蘑烧扁豆
小鸡炖土豆

21

松仁茄花
决明烧茄子
葱烧木耳

22

地三鲜
拔丝地瓜
青红煮土豆

23

粤菜

24

木瓜煮肉丸
白切猪脚
黄瓜炒猪肝

25

可乐排骨
黑椒猪手
菠萝咕嚕肉

26



山药牛奶瘦肉
腐乳排骨
排骨冬瓜汤

27

南乳梨汁香焗骨
香菇烧肉
姜醋猪脚

28

枸杞滑溜肉片
赤豆枸杞猪肝汤
天麻炖猪脑

29

茶树菇蒸牛肉
五更牛腩
蚝油甜豆牛肉

30

菠萝炒牛肉
滑蛋牛肉
椰蓉牛肉

31

豆酱焖牛腩
孜然牛肉
萝卜焖牛腩

32

客家炒鸡
菠萝鸡丁
南乳鸡翅

33

腊鸭蒸清远鸡
干逼鸡
腊味蒸滑鸡

34

太爷鸡
生蒸太极鸡

35

江南百花鸡
广州文昌鸡

36

岭南酥鸭 37
鸭掌海参煲

东江锅烧鸭 38
嘉积鸭

郊外大鱼头 39
豉汁蒸鱼头

潮州蒸鱼 40
金针熏鱼
红烧黄花鱼

陶都鸳鸯鲩鱼 41
香滑鲈鱼球
松仁百合炒鱼片

咖喱酸辣菜花 42
橙汁豆腐羹
柠檬鸡脯

春意盎然 43
双冬油面筋
扒双冬

五香兰花干 44
清淡西瓜皮
鱼香菠菜

川菜 45

香炒麻辣猪耳 46
水煮肉片
东坡肘子

蚂蚁上树 47
水煮血旺
干炸腰花

水浒肉 48
宫保肉丁

回锅肉 49
椒盐里脊

水煮牛肉 50
小笼粉蒸牛肉片

辣蒸牛肉萝卜丝 51
泡椒牛肉卷

干煸牛肉丝 52
麻辣牛肉丝

麻辣羊肉 53
粉蒸羊肉

重庆烧鸡公 54
白果烧鸡

宫保鸡丁 55
福山烧小鸡

辣人参鸡 56
大盘鸡
溜鸡丝

姜汁热味鸡 57
怪味鸡
碎米鸡丁

辣子鸡 58
口水鸡

酸辣鸭血豆腐汤 59
干锅辣鸭头

神仙鸭子 60
竹笋烧鸭

香辣鸭心 61
圆笼粉蒸鹅

花椒鱼片 62
葱酥鲫鱼

麻辣水煮鱼 63
茄子蒸鱼片

豆豉蒸鱼 64
黑豆煮鱼
花仁鱼排



开水白菜 65
麻辣冬瓜
雪菜腰果

香辣海带丝 66
麻辣茄条
椒油菜心

地耳烧豆腐 67
冬瓜盅
豉椒豆腐

湘菜 68

尖椒肚片 69
毛家红烧肉

剁椒炒猪心 70
臭豆腐烧排骨

贵妃牛腩 71
五香酱牛肉

椒爆牛心顶 72
湘辣牛筋
啤酒酱排骨

长沙风羊腿 73
平锅羊肉
桃仁牛肉

烤香酥鸡 74
麻辣子鸡

板栗烧鸡 75
东安子鸡



茄汁烹鸡腿 76
油焖整鸡腿

嫩姜熘鸡片 77
火腿穿鸡翅

黄焖鸡 78
老姜鸡
左宗棠鸡

蒜香鸡 79
香辣卤鸭翅
芷江炒鸭

香辣鸭脖子 80
永州血鸭
凉拌牛肚

吮指香辣鸭架 81
冬瓜鸭卷
荷香蒸鸭

香卤鹅翅 82
腐乳炖鹅

香辣麻仁鱼条 83
芙蓉鲫鱼

烩酸辣鱼丝 84
葱辣鱼
冬菜蒸鳊鱼

三丝蒸白鳢 85
酒香焖鱼
翠竹粉蒸鱼

青椒拌豆干 86
洞庭臭干
冰糖湘莲

湘味蒸丝瓜 87
手撕包菜
煎焖苦瓜

酸辣莴笋 88
油辣包菜卷
蚕豆烧熏干

闽菜 89

香芋烧花肉 90
荔枝肉
霸王全肘片

麻酱腰片 91
海带烧肉
五味人参猪脑汤

土豆焖牛腩 92
葱爆牛肉
海带炖牛尾

蚝油牛肉 93
黑木耳炒牛肉
扛糟羊肉

炆糟鸡脯 94
坛烧肥鸡

金鸡唱晓 95
干炸龙凤腿

炸熘童子鸡 96
生煎鸡
天麻老鸭汤

清汤鸭掌 97
烧桂圆鸭肝
红烧鱼块

宜良烤鸭 98
锅烧鸭块
水煮鱼片



香芋蒸鹅 99
豆瓣鹅肠
彩色四季豆

秋水芙蓉 100
福寿临门
鲈鱼炖姜丝

清蒸立鱼 101
咸鱼蒸茄子
香糟带鱼

糖醋白菜卷 102
太极芋泥
乌发素什锦

翡翠豆腐 103
素炒黑白菜
芥菜干丝

浙菜 104

茶树菇烧肉 105
滑熘里脊

果仁炸牛扒 106
百叶结红烧肉
豉椒蒸腊肉

西兰花牛柳 107
酥牛肉
荷叶猪肉饼

爆炸牛肉 108
三鲜牛筋
鸭肉冬粉

莲香脱骨鸡 109
绍兴鸡
陈皮莲肉煲水鸭汤

叫花子鸡 110
杭州酱鸭

五香杭椒鸭肫 111
笋花红梅光鸭



葱卤鸭肝 112
莲藕鸭架汤
鸭羹汤

豆豉荷香鹅 113
梅子蒸肥鹅
黄芪山药煲鹅肉

雪花鱼丝羹 114
糟熘鱼白

五柳鱼 115
彩熘黄鱼

黄瓜拌素鸡 116
糖醋海蜇芹菜
银耳炒芹菜

炒茭白绿蚕豆 117
面筋丝瓜
芥蓝腰果炒香菇

苏菜 118

无锡排骨 119
啤酒酱排骨
红烧鱼头

凉拌牛肚 120
栗子焖羊肉

鸡腿扒乌参 121
西瓜鸡

早红橘酪鸡 122
香炸仔鸡

烧鸭肫 123
盐水鸭肝

翡翠鹅肉卷 124
太湖银鱼

炖鳝酥 125
蒸鳊鱼

清烩鲈鱼片 126
拆烩鲢鱼头

糖醋素肉 127
全福豆腐

三鲜花干 128
香菇苋菜
青蒜炒豆腐

徽菜 129

薯香陈皮排骨 130
红烧猪舌
蒜瓣焖猪尾

卷筒粉蒸肉 131
臭豆腐牛肉汤
银芽牛肉

当归牛腩 132
啤酒烧牛肉

锦绣牛肉丝 133
酱牛腱子

冬笋烧牛肉 134
羊肉片焖扁豆
牛肉扒

石耳炖鸡 135
熠炸仔鸡
红葱头烧鸭

缠丝鸡饼 136
腐乳鸡

香馋鸭 137
陈皮油菜大鸭煲

炸气鼓鸭子 138
烧块鸭

蚝油冬菇鹅掌翅煲 139
清蒸鹅掌

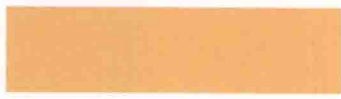
焖黄鱼 140
葱炕草鱼段

油焖武昌鱼 141
大福鱼

五彩鱼片 142
酥焖鲫鱼
鱼羊炖时蔬

茭白炒面筋 143
山野菜炒蘑菇
香菇板栗

香菇扁豆丝 144
香菜笋干
虎皮毛豆腐



鲁 菜

LU

CAI



木耳炒肚片

原料：猪肚250克，水发木耳50克，青蒜50克

调料：盐、料酒、糖、酱油、姜、醋、味精、水淀粉、食用油各适量

做法：

- 1.将猪肚用醋和盐反复搓洗，再用清水冲洗净，放入沸水中煮至八成熟捞出，用刀斜切薄片；青蒜切斜片，姜切细末。
- 2.炒锅置大火上，加油烧热，姜末炸锅，加青蒜、木耳、肚片翻炒。
- 3.随后加料酒、盐、糖、酱油和适量水烧开，用水淀粉勾芡，加入味精推匀即成。

营养功效：木耳中铁的含量极为丰富，故常吃木耳能养血驻颜，令人肌肤红润，容光焕发，并可防治缺铁性贫血。

温馨提示

在温水中放入木耳，加盐，浸泡半小时可以让木耳快速变软；温水中放入木耳，再加适量淀粉，进行搅拌，可去除木耳细小的杂质和残留沙粒。



豉香青蒜猪耳

原料：猪耳朵 250克，青蒜 200克

调料：豆豉、姜片、蒜片、鸡精各适量

做法：

- 1.青蒜洗净，切寸段，猪耳朵切条。
- 2.起油锅，爆香姜片、蒜片，炒香后，放入豆豉继续炒香。
- 3.倒入青蒜，炒熟后，倒入猪耳朵，炒匀，加鸡精调味即可。

营养功效：猪耳含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素及钙、磷、铁等，当中的软骨能够补充钙质，比较容易被吸收。

温馨提示

豆豉按主料分有“黑豆豉”和“黄豆豉”两种。以黑褐色或黄褐色、鲜美可口、咸淡适中、回甜化渣、具豆豉特有豉香气者为佳。



鲁式芙蓉鸡

原料：鸡脯肉100克，鸡蛋清200克，豌豆苗5克

调料：火腿、淀粉各10克，食用油、料酒、味精、盐、葱、姜、清汤、胡椒粉各适量

做法：

- 1.将鸡脯肉砸成细泥，用葱姜水、凉清汤、鸡蛋清搅和成为糊状；加入料酒、味精、盐、胡椒粉、水淀粉搅拌均匀。
- 2.炒锅内放入油，将鸡蓉糊舀入油内，待鸡蓉糊成片状，捞出沥油，再放入沸水中焯一下。
- 3.锅内留油，加入清汤、味精、料酒、盐。待烧开后，下入鸡片、火腿，淋入水淀粉颠炒，后加豌豆苗装盘即可。

营养功效：此菜适合月经不调者食用。

温馨提示

砸鸡泥时一定要砸细，凉汤与蛋清要分数次加入，如果一次加得太多，就会出现颗粒。

