

夏志强/编著

舌尖上的四季菜

夏的菜



经济管理出版社
ECONOMIC & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE



舌尖上的四季菜



夏的菜



夏志强/编著



经济管理出版社
ECONOMY & MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

舌尖上的四季菜——夏的菜 / 夏志强编著. —北京: 经济管理出版社, 2013. 5
ISBN 978-7-5096-2412-8

I. ①舌… II. ①夏… III. ①保健—菜谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第068381号

组稿编辑: 张 马

责任编辑: 张 马

责任印制: 黄 铄

责任校对: 超 凡

出版发行: 经济管理出版社

(北京市海淀区北蜂窝8号中雅大厦A座11层 100038)

网 址: www.E-mp.com.cn

电 话: (010) 51915602

印 刷: 北京鲁汇荣彩印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787mm×1092mm/16

印 张: 12.75

字 数: 120千字

版 次: 2013年6月第1版 2013年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5096-2412-8

定 价: 28.00元

· 版权所有 翻印必究 ·

凡购本社图书, 如有印装错误, 由本社读者服务部负责调换。

联系地址: 北京阜外月坛北小街2号

电话: (010) 68022974 邮编: 100836

目 录



第一节 夏季最合时宜的家常菜谱

水晶虾仁·····	1	糖醋圆白菜·····	10
荷叶凤脯·····	1	番茄炒鸡蛋·····	10
拔丝番茄·····	2	清炖鸡·····	11
香辣五丝·····	2	蒜油烧茄子·····	11
炸脆鱼·····	3	蒜蓉丝瓜·····	12
糖熘茄子盒·····	3	盐水鸭胗炒青菜·····	12
凉拌豌豆尖·····	4	蒜蓉粉丝蒸虾·····	13
茄汁芹菜·····	4	香辣水煮玉米·····	13
海带金针菇拌粉皮·····	5	银芽黄瓜拌鸡丝·····	14
什锦海参·····	5	冰镇麻辣黄瓜·····	14
腐皮虾包·····	6	山东虾油小黄瓜·····	15
丝瓜豆腐羹·····	7	酱味烧茄子·····	15
肉沫豆腐·····	7	杂菌炒丝瓜·····	16
腐乳通菜·····	8	茄汁牛肉萝卜片·····	16
肉沫皮蛋拌豆腐·····	8	炒凉粉·····	17
小炒佛手瓜·····	9	麻油香拌鸡胗·····	17
酸辣土豆丝·····	9	香辣红萝卜魔芋丝·····	18

蓑衣茄子·····	18	珊瑚白菜·····	35
冬瓜焖鸭·····	19	虎皮尖椒·····	35
虾仁黄瓜沙拉·····	19	番茄鸡翅·····	36
香辣藕丝·····	20	粉丝蒜蓉烤扇贝·····	36
油泼腐竹·····	20	丝瓜鲜干贝·····	37
蒜泥咸肉·····	21	荷香蒸排骨·····	37
彩椒麻油北极虾·····	21	青酱南瓜比萨·····	38
口水五花肉·····	22	清拌黄瓜丝·····	38
蔬菜冻派·····	22	凉拌三丝·····	39
炆炒西葫芦·····	23	酸辣苦菊拌蛰头·····	39
蒜薹拌鱿鱼·····	23	红枣酿苦瓜·····	40
苦瓜炒鸡蛋·····	24	油焖茭白·····	40
蜜瓜三文鱼·····	25	辣子鸡丁·····	41
北极甜虾水果色拉·····	25	豆角焖面·····	41
姜黄炆莲藕·····	26	香辣田螺·····	42
改良版宫保鸡丁·····	26	蜜汁苦瓜·····	42
菠菜豆腐汤·····	27	凉拌黄花菜·····	43
翡翠白玉卷·····	28	丝瓜炒蛤蜊·····	44
黄金翡翠粒粒香·····	28	蒜泥手撕茄子·····	44
豆酱炒上海青·····	29	萝卜干炒肉沫·····	45
芝麻酱菠菜·····	29	干锅土豆·····	45
干炸鱼段·····	30	红烧鸭块·····	46
凉拌蛋丝·····	30	豆皮拌苦菊·····	46
酸辣蕨根粉·····	31	柠檬红椒泡爪·····	47
孜然烤翅·····	31	香辣干锅土豆片·····	47
菜渍黄瓜·····	32	橙香排骨·····	48
拔丝胡萝卜·····	32	麻辣虎皮虾·····	48
小炒菜花·····	33	腰果葱油白菜心·····	49
酸辣白菜梗·····	33	糖醋脆黄瓜·····	49
滑熘肚片·····	34	橙汁彩蔬鸡柳·····	50
沙锅白菜·····	34	黑椒苹果澳牛粒·····	50

芦笋香辣鱼片·····	51	泡椒炒藕带·····	68
美味瓜皮丁·····	51	麻辣沙锅螃蟹·····	68
茄汁薄荷炖小牛腱·····	52	香菇蒸鳕鱼·····	69
酒香烤鸡腿·····	53	清炒南瓜藤·····	69
干锅北极虾·····	53	金针木耳蒸鸡球·····	70
橄榄菜四季豆·····	54	荔枝爆丝瓜·····	70
香干炒毛豆·····	55	番茄鱼块·····	71
腐乳小龙虾·····	55	西瓜皮炒肉·····	71
盐水鸭腿·····	56	杏香茼蒿·····	72
蚝油海鲜菇·····	56	元葱苗邂逅鸡蛋虾酱·····	72
春笋扒羊肉·····	57	鸡皮果炒肉·····	73
酸辣藕片·····	57	蟹味菇炒小油菜·····	73
冰镇酸辣蜇头·····	58	培根奶酱通心粉·····	74
宫保猴头菇·····	58	茄汁秋刀鱼·····	74
宫保圆白菜·····	59	金蒜烧鸡翅·····	75
椒油蒜蓉豆角丝·····	59	麻辣排骨·····	75
多味凉粉·····	60	蒜蓉开边虾·····	76
软炸鸡·····	60	粉皮拌黄瓜·····	76
木耳干豆角炒肉·····	61	番茄猪肝汤·····	77
香辣白玉菇·····	61	黄瓜拌耳丝·····	77
清新西瓜皮·····	62	黄瓜肉片·····	78
经典蔬菜沙拉·····	62	腊肠炒芥蓝·····	78
干萝卜干豆角炒牛肉·····	63	芥蓝炒鸡杂·····	79
酱牛肉·····	63	凉拌蚬肉·····	79
板栗红烧肉·····	64	苦瓜炒肝片·····	80
锅烧蟹·····	64	干煸青椒苦瓜·····	80
蛋蒸肉·····	65	青椒豆芽·····	81
新版鱼香肉丝·····	65	酸辣黄瓜·····	81
粉蒸鳊鱼·····	66	茭白小米辣炒鸡丁·····	82
炒油豆·····	67	怪味鸡·····	82
泡椒凤爪·····	67	炉鸭丝烹掐菜·····	83

酸辣藕带·····	83	三色肉丸·····	99
大盘鸡·····	84	八宝素菜·····	100
糖醋紫姜丝·····	84	葱爆羊肉·····	100
清拌扁豆·····	85	什锦蛋丝·····	101
糖醋萝卜片·····	85	葱油笋丝·····	101
酸辣萝卜炒鸡丁·····	86	茄汁青鱼片·····	102
清炖萝卜牛肚·····	86	胡萝卜苦瓜煎蛋·····	102
蛤蜊蒸蛋·····	87	桂花果香牛肉·····	103
蒸酥肉·····	87	炒鱼片·····	103
香肠扁豆·····	88	柠檬香茅草烤鸡·····	104
土豆蒜香鸡翅根·····	88	干煎小黄鱼·····	105
蒜苗炒香肠·····	89	青椒炒鱼片·····	105
豉椒香肠·····	89	青椒鱼丁·····	106
香辣肉沫茄子·····	90	醋辣子·····	106
香干海带丝·····	90	青椒黄喉丝·····	107
清蒸藕丸·····	91	青椒肉丝·····	107
香菇豆腐汤·····	91	蕨菜炒肉丝·····	108
鲫鱼豆腐汤·····	92	肉丝炒蛋·····	108
百合炒虾仁·····	92	海带丝炒肉丝·····	109
番茄拌豆腐·····	93	凉拌毛豆·····	109
脆皮豆腐·····	93	栗子扒白菜·····	110
竹筒香菇豆腐·····	94	酱肉丝·····	110
多彩松仁玉米·····	94	青椒炒子鸡·····	111
冬笋腐竹·····	95	青椒土豆片·····	111
葱油茄子·····	95	青椒拌肚丝·····	112
葱油鱼片·····	96	豆腐青椒·····	112
南熘鱼片·····	96	爆青椒干丝·····	113
鸡腿菇熘鱼片·····	97	柿饼肉丝·····	113
菊花鱼·····	98	酸辣包菜肉丝·····	114
凉拌芥蓝·····	98	蒜蓉猪耳·····	114
益气补血汤·····	99	葱爆兔肉·····	115

麻辣肉皮·····	115	炒鸭片·····	131
拌牛肉丝·····	116	排骨炖冻豆腐·····	132
豆豉青椒·····	116	炒麻豆腐·····	132
清炒木耳菜·····	117	烧冻豆腐·····	133
麒麟桂鱼·····	117	肉丝银芽·····	133
木耳菜扒香菇·····	118	麻酱白切羊肉·····	134
火腿烧菜花·····	118	生炒笋尖·····	134
焦熘豆腐·····	119	茄汁芦笋·····	135
麻酱拦莴笋尖·····	119	香菇烧丝瓜·····	135
火腿鸡丁豆腐·····	120	虾干炒萝卜丝·····	136
五香兔肉·····	120	油爆鸡丁·····	136
青笋烧兔·····	121	花椒鸡丁·····	137
家常兔肉·····	121	菊花鸡丝·····	137
鸡蛋菠菜·····	122	炒生鸡丝·····	138
大蒜烧鲢鱼·····	122	牛肉炖冻豆腐粉条·····	138
凉拌笋菜·····	123	蘑菇鸡片·····	139
沙锅鱼头·····	123	三虾豆腐·····	139
奶汤鱼翅·····	124	酸辣干丝·····	140
肉沫丝瓜·····	125	煎香椿豆腐·····	140
香辣鱼块·····	125	西红柿炒土豆片·····	141
酸菜白肉粉汤·····	126	烩乌鱼蛋·····	141
肉沫炖豆腐·····	126	豆腐烧鲫鱼·····	142
猪肉炖莲子·····	127	炒香菇·····	143
骨头酥·····	127	香菇西兰花·····	143
熘带鱼·····	128	番茄烧鲜蘑·····	144
蒜蓉荷兰豆·····	128	元宝肉·····	144
糖醋虎皮辣椒·····	129	过油肉·····	145
黄瓜炒肉丁·····	129	干炸里脊·····	145
软炸鸡肝·····	130	脱骨鸡·····	146
砂锅炖鸭·····	130	甘肃鸡·····	146
清蒸炉鸭·····	131	豆豉焖鱼·····	147

酱焖鲤鱼·····	147	归芪黑鱼片·····	148
-----------	-----	------------	-----

第二节 常吃咸菜的做法

五香辣萝卜皮·····	149	青椒拌干丝·····	155
泡芹菜·····	149	三丝芹菜·····	155
腌圆白菜·····	149	炆菜花·····	155
朝鲜泡菜·····	149	炆芹菜·····	156
糖酱洋葱·····	150	炆辣三丝·····	156
腌五香大头菜·····	150	三味黄瓜·····	156
多味萝卜块·····	150	炆油菜·····	156
风味白菜·····	150	油激黄瓜·····	156
香辣白菜·····	151	炆绿豆芽·····	157
最正宗的韩国泡菜·····	151	炆辣白菜·····	157
拌葱头·····	151	炆辣椒黄瓜·····	157
拌卷心菜·····	151	炆海带丝·····	157
拌绿豆芽·····	152	三味白菜·····	157
黄瓜拌虾片·····	152	韭黄拌干丝·····	158
麻酱拌豆角·····	152	海带拌粉丝·····	158
肉丝拌粉皮·····	152	酱八宝菜·····	158
拌韭菜·····	153	酱黄瓜·····	158
拌香黄豆·····	153	酱莴笋·····	158
麻辣粉丝·····	153	酸白菜·····	159
拌粉皮·····	153	泡辣茄条·····	159
拌芹菜·····	154	什锦泡菜·····	159
茄汁芹菜·····	154	泡洋姜·····	159
五香花生米·····	154	糖醋黄瓜·····	159
菠菜泥·····	154	泡萝卜条·····	160
拌什锦·····	155	泡什锦菜·····	160

泡四季豆·····	160
腌糖醋蒜头·····	160
怪味萝卜丝·····	161
五香萝卜干·····	161
酱油花生·····	161
腌五香辣椒·····	161
红辣大头菜·····	161
腌酸辣萝卜干·····	162
腌朝鲜辣白菜·····	162
腌辣韭菜花·····	162
泡糖蒜·····	162
泡嫩姜·····	163
泡五香黄瓜·····	163
腊八蒜·····	163
四川泡辣椒·····	163

糖醋蒜薹·····	164
泡豆角·····	164
酱辣黄瓜·····	164
腌西红柿·····	164
腌糖蒜·····	165
五香花色萝卜丝·····	165
酱蒜薹·····	165
酱萝卜·····	165
酸甜莲藕·····	166
泡笋条·····	166
泡雪里蕻·····	166
泡五香辣味蒜·····	166
泡辣椒·····	166
泡酸辣萝卜·····	167
泡子姜·····	167

第三节 夏季饮食卫生

第四节 食材及烹饪常识

第一节 夏季最合时宜的家常菜谱



水晶虾仁

【材料】

鲜虾仁 25 粒，香菜叶 15 片，大蒜 5 克，葱白 8 克，肉皮 400 克，干淀粉 7 克，蛋清 2 个，料酒 5 克，精盐、味精、麻油、大料、花椒、葱段、姜片各适量。

【做法】

1. 将虾仁洗净，控干水分，蛋清、淀粉和精盐搅拌均匀，给虾仁挂糊，放入开水中烫熟，捞出晾凉待用。

2. 大蒜去皮洗净剁成粒状；葱白洗净切丝；猪肉皮刮洗干净，入沸水焯去血污腥臊，切碎；大料、花椒、葱段、姜片用干净纱布包好做成料包。

3. 猪皮入锅，加适量清水，放入料酒和料包，旺火开过，小火慢炖，将汁液熬稠。

4. 将锅内的猪皮羹少量倒在小盘子里，猪皮羹上面平铺香菜叶，香菜叶上面放虾仁，再浇一层猪皮羹，一共用五六个小盘子即可。

5. 将盘子放冰箱，猪肉羹冷却凝固，放上葱丝、香菜叶，淋上麻油、食醋和蒜泥即可。



荷叶凤脯

【材料】

精鸡肉 500 克，鸡油 50 克，鲜蘑菇 100 克，火腿适量，鲜荷叶 4 张，食盐 6 克，白糖 5 克，味精 5 克，麻油 10 克，料酒、胡椒粉、姜片、葱段适量，玉米粉 25 克。

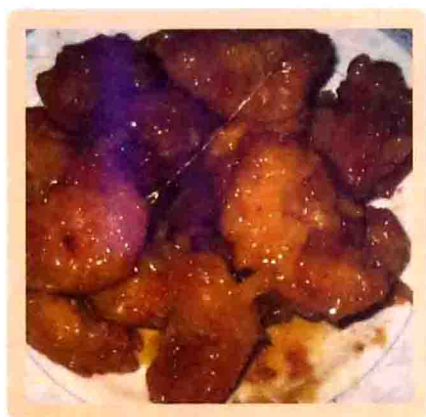
【做法】

1. 鸡肉洗净切薄片，火腿切成片。

2. 荷叶去掉蒂梗洗净，放入开水焯一下捞起，切成三角形。

3. 蘑菇入沸水焯透，捞出来切成薄片，凉后待用。

4. 鸡肉片和蘑菇片一起放入盆中，用玉米面、鸡肉和上述调味品搅拌均匀。将调好的糊按照包饺子的手法，取少量放入荷叶片，每个荷叶片加上一片火腿，包成长方形的包子，放在盘子里到算子上蒸两个小时即可食用。



小贴士

此道菜营养丰富，酸甜适口，具有消暑解渴的作用，为盛夏开胃佳品。

1. 番茄的营养价值很高，特别是富含维生素C。据最新研究显示，熟吃番茄的营养价值要高于生吃番茄，虽然加热过程会导致番茄中维生素C的含量减少，但番茄中的番茄红素和其他抗氧化剂含量却会显著上升。而番茄红素是一种抗氧化剂，这种抗氧化剂能延缓人的衰老，对预防心脏病和癌症起着非常重要的作用，番茄的皮中也含有大量的番茄红素，因此食用时最好不要把皮扔掉。
2. 番茄既可做菜也可以当水果食用，是大众化的食品，价格相对便宜，而且也好保存，其中很多以番茄为主料的菜肴制作起来也很方便快捷。



拔丝番茄

【材料】

番茄500克，鸡蛋1个，白糖150克，豆油700克，淀粉40克，面粉适量，熟芝麻少许。

【做法】

1. 番茄用开水烫过，剥皮切块，撒上面粉搅拌均匀；鸡蛋和淀粉在盆中调匀，给撒上面粉的番茄块挂糊。
2. 油锅内放入豆油，旺火烧至七八成热时，将挂上鸡蛋糊的番茄块入油锅炸成浅黄色捞出。
3. 将油锅内多余的豆油倒出来，留少许底油，加入白糖、清水适量，勺子不停搅拌，白糖受热融化，由浅黄色变成栗子色，表明糖已熬好，将炸好的番茄块放入糖锅翻炒，搅拌均匀，撒上熟芝麻再稍微搅动即可出锅装盘。

香辣五丝

【材料】

红、绿柿子椒各2个，香菇4朵，圆白菜250克，琼脂9克，精盐、味精、白糖、红辣椒（或辣椒粉）、麻油各少许。

【做法】

1. 圆白菜清水浸泡后洗净切细丝；柿子椒去子去蒂，清水浸泡洗净切成细丝。
2. 琼脂和香菇用温水泡发洗净，香菇切丝。
3. 炒锅在火上烧热后放入麻油，油热后放入辣椒炸出辣味，备用。
4. 白菜丝、柿子椒丝、香菇丝和琼脂一起放入碗内，加白糖、味精和精盐搅匀，倒入辣椒油搅拌即可。

炸脆鱼

【做法】

1. 鲶鱼肉洗净，控干水分。
2. 鲶鱼肉需要经过三道油炸程序：第一道，花生油八成熟时，放入鲶鱼肉，用漏勺拨散，油炸三分钟捞出来；第二道，此时花生油温度降低，再烧至八成熟，放入鲶鱼肉油炸一分钟；第三道，将火改小，小火将鲶鱼肉炸脆，装盘待用。
3. 将油锅内的花生油倒出来，留少许，放入葱姜蒜炒香，放入白糖、酱油、食醋烧制成卤汁。
4. 将炸好的鲶鱼肉倒入卤汁锅内，搅拌均匀，即可趁热食用。



【材料】

鲶鱼腹部肉 500 克，酱油 4 克，醋 30 克，绵白糖 70 克，葱沫、姜沫、蒜泥、黄酒各 10 克，花生油 1000 克（需耗 100 克）。

糖熘茄子盒

【材料】

猪肉 100 克，蛋清适量，素油 150 克，鲜嫩茄子 300 克，白糖 50 克，香醋、酱油各 10 克，精盐 5 克，面粉、淀粉适量，葱、姜、蒜各少许。

【做法】

1. 茄子洗净去皮，夹刀切成合页块，葱姜蒜切沫，蛋清淀粉调糊。
2. 猪肉洗净，开水焯去血污腥臊，剁成肉馅；肉馅内放入葱姜蒜沫，加酱油精盐搅拌均匀。
3. 肉馅放进茄子合页片中，滚上面粉，在

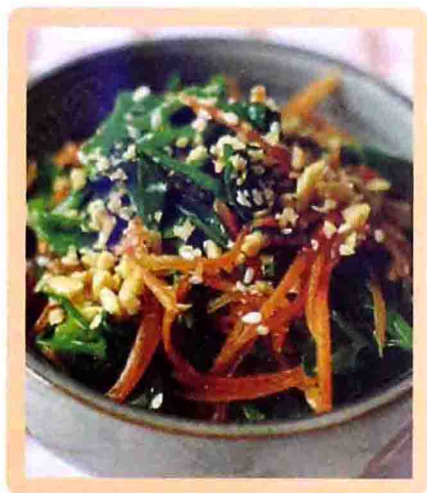


小贴士

此道菜适合心脑血管患者食用，有很好的辅助疗效。

鸡蛋淀粉糊里面拌匀，入油锅炸熟，变成金黄色即可捞出。

4. 炒锅内留少许热油，将葱蒜、食醋、白糖、酱油、食盐加适量清水，一起放入油锅熬成酸辣汁，浇在茄盒上即成。



【材料】

豌豆尖 300 克，胡萝卜 100 克，花生碎和熟芝麻 1 大勺，生抽 1 小勺，香醋 1 小勺，香油 1 小勺，盐 $1/4$ 小勺，糖 $1/4$ 小勺。

凉拌豌豆尖

【做法】

1. 豌豆尖洗净，胡萝卜切丝，调料兑成调味汁。
2. 锅内水烧开后滴几滴香油倒入豌豆尖焯 30 秒，捞出过凉白开，继续倒入胡萝卜丝也焯 30 秒捞出，过凉。
3. 过凉的豌豆尖、胡萝卜丝沥干水分，倒入调味汁拌匀。
4. 吃的时候撒上花生碎和熟芝麻即好。



茄汁芹菜

【材料】

嫩芹菜 1 斤，茄汁 2 两，精盐 2 钱，食油 1 两，白醋 1 钱。

【做法】

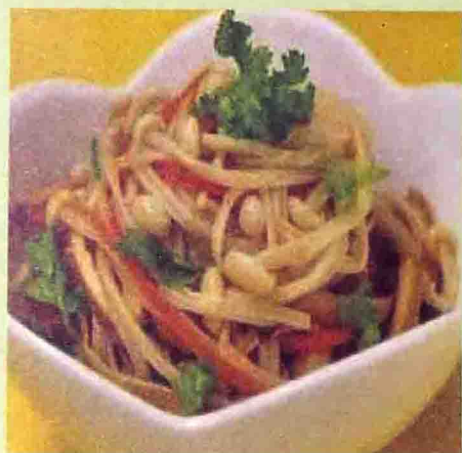
1. 选鲜嫩芹菜，摘去叶、根洗净，用刀把梗部顺直剖开，投入开水锅中，见水再开时捞出，沥水后切成一寸长的段，加入精盐、味精放盘内。
2. 锅放炉火上，放入食油烧热，加入茄汁、白糖、醋和水适量，烧开后浇在芹菜上即成。

海带金针菇拌粉皮

香油 15 克，味精 3 克，白砂糖 5 克，姜 20 克。

【做法】

1. 姜 15 克切丝，5 克切片备用。
2. 海带用清水泡大，用适量水烧沸，放入姜片，海带煮 5 分钟，捞出用清水洗净切丝。
3. 黄瓜洗净去瓢切丝。
4. 粉皮放滚水中洗一下控干水分，切粗条。
5. 金针菇切根洗净，放滚水中焯熟捞出控干水分。
6. 红辣椒洗净切丝。
7. 将粉皮、黄瓜、海带、姜丝、金针菇放碗内加调料及红辣椒拌匀，撒上芝麻即成。



【材料】

粉皮 750 克，金针菇 200 克，黄瓜 200 克，辣椒（红、尖、干）10 克，芝麻 15 克，海带（鲜）50 克，生抽 8 克，

什锦海参

【材料】

海参（水浸）500 克，鸡肉 75 克，肥膘肉 75 克，蟹肉 75 克，香菇（鲜）75 克，莲藕 75 克，冬笋 50 克，干贝 25 克，火腿 20 克，淀粉 8 克，姜 5 克，小葱 10 克，酱油 15 克，盐 5 克，味精 5 克，胡椒粉 5 克，黄酒 20 克。

【做法】

1. 先把整块海参的内面用刀切粗花，每刀距离 1 厘米，刀深度约为乌石参厚度的一半。
2. 用锅下清水 750 毫升，加入黄酒 15 克、酱油 10 克、生姜 2.5 克、葱 2.5 克与海参同滚 3 分钟，捞起海参，锅里的姜、葱水倒去不用。
3. 另放清水、排骨和火腿皮一齐滚熟捞起，



小技巧

1. 此菜要求海参完整，所以在下刀时刀口不宜太深。
2. 蒸海参时，把汤碗四周粘上胶布封严，使它保持原汁原味。



腐皮虾包

【材料】

鲜虾仁 400 克，肥膘肉 50 克，熟火腿 25 克，慈姑 50 克，鲜豌豆 75 克，莲白 25 克，干豆油皮 250 克，蛋清 50 克，豆粉 60 克，料酒 10 克，盐 3 克，胡椒粉 2 克，味精 1 克，白糖 10 克，醋 10 克，椒盐 20 克，清油 500 克，香油 20 克。

【做法】

1. 鲜虾仁洗净，沥干，切成细粒。
2. 肥膘肉、火腿、去皮慈姑、蘑菇分别切成细粒。
3. 鲜豌豆用开水氽后漂凉，去掉外皮，蛋清和干豆粉调成稀糊。
4. 把切好的肥膘肉、火腿、慈姑、蘑菇、豌豆末、虾仁一并入碗，加盐、料酒、胡椒粉、味精拌匀，再加入蛋清糊搅匀成馅心。
5. 干豆油皮用热纱布盖严回软后，切成约 8 厘米见方的片，共切 24 片。将每一片豆油皮平铺在案板上，放入馅心包成长方扁形，交口处抹上蛋清糊，再沾满细干豆粉。
6. 锅置火上下油烧热，下虾包炸呈黄色，捞起整齐地摆于盘内，淋上香油；将莲白切丝，加糖醋汁拌匀，摆于盘的一端，另配椒盐碟上桌即成。

过清水洗干净，放在海参上面。

4. 再加入生姜 2.5 克，生葱 2.5 克，味精、黄酒 5 克，精盐、上汤 200 毫升，然后放进蒸笼蒸约 1 小时。
5. 干贝洗净用小碗盛起加入上汤 50 毫升放入蒸笼蒸 20 分钟取出待用。
6. 用锅下沸水，把鸡丁、肥膘丁下湿生粉拌匀。
7. 将鸡丁、肥膘丁投入滚水，把鲜菇丁、鲜莲、笋花丁、火腿丁、蟹肉等一起泡熟倒入笊篱。
8. 海参从蒸笼里取出，捡去姜、葱、排骨、火腿皮等。
9. 倒出碗内的原海参汤不用，把干贝及泡好的什锦丁料倒入海参肚里。
10. 然后用大汤碗或大汤窝，把海参碗翻入大汤碗。
11. 用干净锅下上汤 1000 毫升，加入味精、精盐、酱油 5 克，汤稍滚去净汤沫，下少量胡椒粉。
12. 调味完毕，取起海参的扣碗，将整块海参朝上，后把上汤淋入海参即成。



【材料】

鸡油适量，嫩丝瓜和豆腐各200克，鸡汤750克，鸡蛋清和绍酒各2克，葱丝、姜丝各5克，淀粉10克，精盐5克，胡椒粉、味精各1克。

丝瓜豆腐羹

【做法】

1. 丝瓜温水浸泡洗净，切除两头，从中间切开切成柳叶片；豆腐切成细条；淀粉勾芡。
2. 豆腐条和丝瓜条滚水焯后捞出来，沥干水分。
3. 锅内注入鸡汤，放食盐、胡椒粉和绍酒，旺火开锅，将丝瓜条、豆腐条和葱丝、姜丝入锅。开锅后倒入淀粉芡，加味精、鸡油即可。



肉沫豆腐

【材料】

嫩豆腐，肉沫，骨头汤（或水），青椒、黄椒、青豆（点缀，也可不用），生粉，生抽，鸡精。

【做法】

1. 肉沫先用点生粉、生抽、鸡精抓匀，腌制一会儿。
2. 锅中热油，放入豆腐翻炒。
3. 倒入肉沫翻炒，再倒入高汤调味，即可。