

DACHU NASHOU
REMAICAI JINGXUAN

大厨 拿手热卖菜精选

董国成 主编



金盾出版社



大厨拿手热卖菜精选

主 编：董国成

编 委 会：董国成 张美花 黄玉女 唐荣臻 周凤派
 王德朋 宦艳丽 董国营 朱 岗 厉运宝
 齐俊利 刘少华 孔祥涛 刘彦红 刘红林
 宋朋朋 谷秀娟 刘国军 董国涛 朱喜博
 张海元 党正同 李彦荣 许宏影 魏洪勇
 赵贵海 于亚翠 (排名不分先后)

菜例监制：董国成 朱 岗 王德朋

协助拍摄：FS 月光海源厨艺文化工作室

鼎力支持：FS 星月摄影基地

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

这是一本介绍大厨拿手菜的菜谱书。本书分为爽口凉菜、经典老菜、创新流行菜、海派江湖菜、鲜美汤煲五个部分,共 270 款菜品。全书用通俗易懂的文字讲解了菜例的详细制作过程,而且还特别添加了"大厨支招"的环节。非常适合各级厨师阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

大厨拿手热卖菜精选/董国成主编. — 北京:金盾出版社,2013.12
ISBN 978-7-5082-8723-2

I. ①大… II. ①董… III. ①菜谱 IV. ①TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 211100 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京凌奇印刷有限责任公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×970 1/16 印张:5 彩页:80 字数:65 千字

2013 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:19.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



近几年来，随着广大群众生活水平的不断提高，人们对美味的享受已经越来越讲究了，新的食材可谓是日新月异，品种之多、做法之精，越来越追求风味与口味，讲究科学和营养，希望吃出健康，延年益寿。

根据读者朋友的需求，我们精心编写了这部《大厨拿手热卖菜精选》奉献给广大热爱美食的朋友们。全书共计 270 道菜品，分为：爽口凉菜、经典老菜、创新流行菜、海派江湖菜、鲜美汤煲五个部分，每个部分均按荤、素、水产进行分类，以便读者朋友能更好地查阅。本书用通俗易懂的文字讲解了菜例的详细制作过程，还特别添加了“大厨支招”的环节，让您更快更好地提高厨艺。

编 者

前

言





目 录

一、爽口凉菜

- 青菜篇** 1 香辣瓜条
麻酱青瓜
回味泡花椒
- 2 红油银芽蕨根粉
炆拌掐菜
蕨根拌拉皮
- 3 特色大拉皮
榨菜拌果仁
下酒蚕豆
香拌蚕豆
- 肉食篇** 4 香拌鸡胗
麻辣鸡胗花
灌肠炆香芹
- 5 豉汁腊肉炆瓜片
风味拌猪耳
芥末耳根小拌
- 6 怪味猪耳朵
美味蘸汁拼
九味白斩鸡
- 7 三吃白水鸡
辣味手撕鸡
贡菜炆拌鸡片
麻辣汁裹拌小干鱼
- 水产篇** 8 果碎干鱼拌榨菜
葱拌熏比管
青菜炆拌比管圈
手撕干黄鱼
- 9 菜心拌干黄鱼
海味松花蛋
渔家三鲜菜

二、经典老菜

- 青菜篇** 10 酸辣土豆丝
火爆辣椒圈
虎皮尖椒
- 11 醋熘尖椒
蒜炆茼蒿
辣炒茼蒿
- 12 茼蒿炒豆干
醋熘白菜片
家常炒白菜丝
- 13 尖椒炒白菜条
火爆包心菜
花椒煸包心菜
- 14 清炒包心菜丝
蒜蓉西兰花
橄榄油炒西兰花
西兰花炒胡萝卜
- 15 西红柿炒鸡蛋
肉末炒西红柿
西红柿炒香菜
鸭黄焗南瓜
- 16 南瓜炒芹菜
苦瓜炒山鸡蛋
小炒苦瓜
煎炒苦瓜圈
- 肉食篇** 17 香辣猪精肉丝
煸炒肉丝
葱爆肉片
干炸里脊
- 18 糖醋里脊
鱼香肉丝

- 水煮肉片
锅包肉
- 19 宫保鸡丁
麻辣鸡片
干锅鸡柳
歌乐山辣子鸡
- 20 香酥鸡块
光棍鸡
辣子小公鸡
回锅鸡
- 水产篇** 21 水煮鱼
家常烧鱼块
啤酒烧鱼
- 22 红烧带鱼
川味带鱼
拖糊炸带鱼
- 23 老酱烧泥鳅
干炸泥鳅
香酥鲫鱼
醋烹鲫鱼

三、创新流行菜

- 青菜篇** 24 槐花肉松饼
五色虫草花
凤丝爆田七
- 25 拍蒜炆炒田七
清爽一夏
农家烩真菌
肉香蟹味豆
- 26 黑耳白玉爆青瓜
双鲜炒黄花
杭椒爆美花



- 27 花香金钩
蚝油秋葵
牛肉酱爆炒葵
海味清炒葵

- 肉食篇** 28 老妈子干锅筋
鸡软骨煨田七
虎皮鲍汁爪
滑炒里脊丝

- 29 焖烧猪里脊
里脊炒甜椒丁
韭菜末炒猪血
猪血煎洋葱

- 30 青菜辣炒猪血
家常溜猪肝
水滑爆炒猪肝
香辣猪肝

- 31 西芹爆腊肉
腊肉炒蒜薹
甜葱炒腊肉
香辣猪肚

- 32 火爆猪肚
猪肚片炒尖椒
葱香猪耳朵
猪耳朵炒香芹

- 水产篇** 33 铁锅三味鱼
红烧草鱼
水煮草鱼
菊花草鱼

- 34 煎烧鲫鱼
豆瓣烧鲫鱼
鲫鱼烧豆油皮
油泼鲤鱼

- 35 糖醋鲤鱼
清蒸鲤鱼
辣烧鲑鱼块
海水原壳鲍

- 36 肉香翅丝煨鲜鲍
老厨红烧鲍
芹香海派小炒
豉汁烧比管

四、海派江湖菜

- 青菜篇** 37 清炒小柿子
酿蒸小柿子
小柿子炒青菜

- 38 油烹黄瓜片
花椒炆炒黄瓜
黄瓜鸡蛋炒胡萝卜

- 39 蒜香菠菜
菠菜碎炒鸡蛋
菠菜炒虾米
虾皮炒小白菜

- 40 小白菜炒鸡蛋
素炒小白菜
爆炒银丝
虾皮炒萝卜

- 41 醋溜萝卜
粉丝炒青丝
辣炒萝卜

- 42 青萝卜炒两色
家常炒豆角
豆角炒瘦肉
土豆炒豆角

- 43 油焖刀豆

- 刀豆丝炒瘦肉
小柿子炒刀豆
香辣洋葱

- 44 洋葱炒三样
酱爆洋葱
香菜炒胡萝卜
胡萝卜煎蛋饼

- 45 黄瓜炒胡萝卜片
辣炒香菜
炒红绿菜
香菜炒豆油皮

- 肉食篇** 46 方火腿炒菠菜
黄瓜爆火腿
火腿烹蒜薹
辣炒猪心

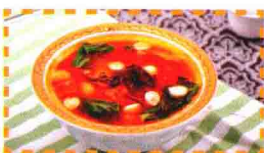
- 47 猪心炒甜椒
酱爆猪心
香菜炒双耳
爆炒腰花

- 48 香辣腰片
滑炒腰丝
尖椒炒猪肺
猪肺炒芹菜

- 49 蒜子爆猪肺
铁板牛柳
蚝油牛柳
香辣牛肉丝

- 50 火爆牛肚
洋葱酱爆牛肚
牛肚扒油菜
香辣牛百叶

- 51 油泼牛百叶



目 录

牛百叶爆双脆
辣卤牛蹄筋
牛蹄筋扒青菜

52 鲜味牛蹄筋
葱爆羊肉
红烧羊肉
孜然羊肉

53 水煮羊肝
香菜爆羊肝
羊肝炒莴笋
红焖兔肉

54 兔肉烧萝卜
木耳炒兔肉
辣炒家鸡
大盆鸡

55 蘸吃家鸡
蒜薹炒鸡胸
三样炒鸡丁
芹菜炒鸡胸

水产篇 56 剁椒鲢鱼头
鲢鱼烧秋茄
香鲢鱼

57 家常烧鲢鱼
盐水虾
油焖海虾
白菜炒海虾

58 清炒虾仁
虾仁小豆腐
椒盐虾仁
虾皮爆木耳

59 蒜薹虾皮炒肉末
虾皮鸡蛋炒青菜

虾米爆莴笋
甜椒炒虾米

60 虾米胡萝卜炒山芹
葱姜炒花蛤蜊
小米辣炒花蛤蜊
泡辣椒烹花蛤蜊

61 鸡蛋牡蛎
牡蛎青菜小豆腐
油泼牡蛎
浇汁牡蛎

62 肉丝炒蜆皮
香菜辣炒蜆皮
蜆皮蛤蜊炒尖椒
蒜香蜆皮炒鸡丝

五、鲜美汤煲

素菜篇 63 高汤时蔬
三色番茄煲
酸甜杏仁汤

64 老瓜腊肠煲
肉块煲干豆角
豆结辣味汤

65 秋茄干豆腐
老汤娃娃菜
金蒜乌蛋娃娃汤

66 红萝卜煲荷包
豆腐丸子汤
红血豆丸煲

肉食篇 67 鸡块煲三味
真菌煲鸡块
三鸡美味煲

68 家鸡煲黑豆

乌鸡保健汤
猪蹄双豆煲

69 滋补猪脚煲虫草
薏米猪手煲枸杞
排骨金豆煲
西洋参猪骨汤

70 猪排黄花粉条煲
枸杞鹌鹑当归汤
水煮鹌鹑煲
鹌鹑乌鸡虫草汤

水产篇 71 鲢鱼煲嫩豆腐
乌鸡鲢鱼汤
熏蛋鱼肉煲
清炖草鱼

72 鱼尾蒜子汤
走油鱼腰煲
冻豆腐煲鱼头

73 党参牛蛙汤
麻辣牛蛙煲
啤酒煮牛蛙
鱼翅三鲜汤

74 金钩翅鱼皮汤
肉酱海参汤
海参牛鞭大补汤

一、爽口凉菜

青菜篇

香辣瓜条

原料 嫩黄瓜 2 根，干辣椒 4 个。

调料 精盐、鸡粉各 3 克，花椒油、香油各 2 克。

操作步骤

1. 将嫩黄瓜洗净，去皮（也可以不去皮），改刀成条。干辣椒洗净，切成丝备用。
2. 把嫩黄瓜放在盛器内，调入少许精盐拌匀腌渍 1 分钟，洗净水分待用。
3. 净锅上火，倒入花椒油烧热，放入干辣椒炸香，起锅浇在嫩黄瓜上，放入精盐、鸡粉、香油拌匀，码在盘内即可。

菜品特点 清脆爽口，香辣适中。

大厨支招 拌黄瓜时先用盐码一下味，把多余的水分洗净，成菜后口感清脆而且味道更好。



麻酱青瓜

原料 青瓜 250 克，大蒜 12 克。

调料 麻酱 15 克，鸡精、生抽、白糖各 2 克，香油 5 克，精盐 3 克，胡椒粉 1 克，米醋 6 克。

操作步骤

1. 将青瓜洗净，打上花刀，码在盘内备用。
2. 把大蒜洗净捣成泥，加入麻酱、鸡精、香油、生抽、精盐、胡椒粉、白糖、米醋调匀待用。
3. 把调好的麻汁酱均匀地浇在盘内的青瓜上即可。

菜品特点 造型美观，麻汁酱味浓，蒜香突出。

大厨支招 麻汁酱因比较浓稠可以加入凉白开调匀，但不能过稀，最好能均匀地挂在青瓜的表面，成菜口味才能融合。



回味泡花椒

原料 鲜花椒 250 克。

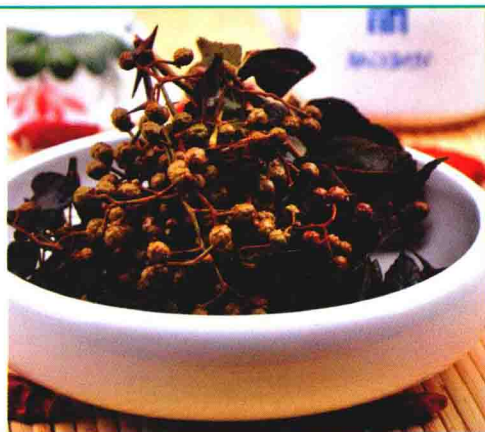
调料 精盐 5 克，味精 3 克，生姜 15 克，山椒水适量，白糖 6 克，香油 4 克，葱段 10 克。

操作步骤

1. 将鲜花椒择洗净，硬刺部分备用。
2. 把山椒水、精盐、味精、生姜、葱段、白糖放在盛器内调匀，静置 20 分钟待用。
3. 将鲜花椒放在调好的山椒水内浸泡 72 小时，捞起洗净水分，调入香油拌匀，码在盘内即可。

菜品特点 麻辣适口，别具风味，是下酒开胃的最佳菜品。

大厨支招 鲜花椒要把上面的硬刺择净，防止食用时刺伤，另外可根据个人口味选用凉白开先浸泡一段时间来去除部分麻味，以保证麻味适口。





红油银芽蕨根粉

原料 蕨根粉 175 克，银芽 50 克，辣椒节 30 克。

调料 色拉油 35 克，精盐、白糖各 3 克，味精 2 克，香油 5 克，花椒油 6 克，色拉油 30 克。

操作步骤

1. 将蕨根粉用温水浸泡发透，再用开水煮熟，透凉洗净水分。银芽洗净焯水，过凉洗净水分备用。
2. 净锅上火，倒入色拉油烧热，下入辣椒节炸香，过滤杂质待用。
3. 把蕨根粉、银芽倒在盛器内，调入精盐、味精、香油、白糖、花椒油、炸好的红油拌制均匀，盛在盘内即可。

菜品特点 两色相称，香辣适口，银芽清脆，即使在冬季也是首选佳肴。

大厨支招 蕨根粉不要煮得过长，防止口感不好，只要里面没有硬心即可；银芽焯水至回软，透凉后水分一定要洗净，否则口感及味道非常差。



炆拌掐菜

原料 掐菜 500 克，红椒 1 个，香菜 3 根。

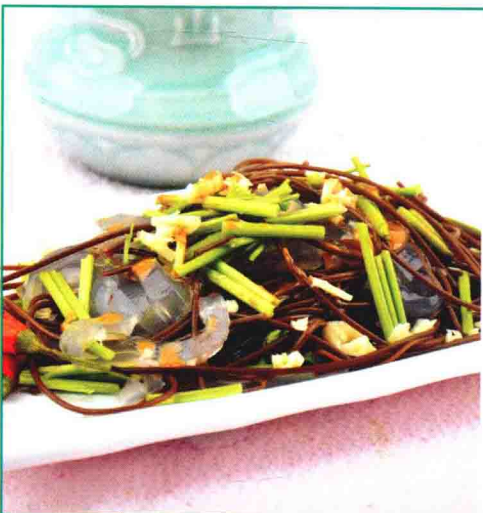
调料 花椒油 6 克，精盐 4 克，鸡粉 2 克，熟虾油 5 克，香油 3 克。

操作步骤

1. 将掐菜洗净。红椒洗净，去子，切成粗丝。香菜择洗净，切成段备用。
2. 净锅上火倒入水烧开，下入掐菜、红椒焯烫，捞起投凉控水待用。
3. 把掐菜、红椒、香菜放在盛器内，调入花椒油、精盐、鸡粉、熟虾油、香油拌匀，盛在盘内即可。

菜品特点 色泽艳丽，掐菜洁白，三色相称，口感清脆，花椒味浓。

大厨支招 掐菜等原料焯烫时间不要过长，变色即可，要迅速投凉，把水分控干净，以保证菜品的口感及味道。



蕨根拌拉皮

原料 拉皮（或凉皮）1 张，蕨根粉 35 克，香菜（或黄瓜）20 克，大蒜 12 克。

调料 花生酱 15 克，精盐 3 克，味精少许，鲜味酱油 5 克，白糖 2 克，香油 4 克，香醋 6 克。

操作步骤

1. 将拉皮洗净，切成粗丝，放在清水内打散控水。蕨根粉用开水煮透，过凉控干水分。香菜择洗净，切成段。大蒜去皮洗净，捣碎备用。
2. 把花生酱、精盐、味精、鲜味酱油、白糖、香油、香醋、大蒜用盛器调匀待用。
3. 将拉皮、蕨根粉、香菜拌匀，码在盘内，把调好的花生酱均匀地浇在上面即可。

菜品特点 口味鲜美，蒜香突出，别具特色，是一道夏季美味佳肴。

大厨支招 花生酱和大蒜等要完全调匀，否则成菜后口味不一致；原料里的水分要完全控干。

特色大拉皮

原料 大拉皮（或者凉皮）1张，青瓜、金针菇各50克，胡萝卜35克，黑木耳30克。

调料 精盐、白糖各3克，味精2克，鲜味酱油5克，香油8克，红油6克，米醋4克。

操作步骤

1. 将大拉皮切成条，用清水打散，控干水分。青瓜、胡萝卜分别洗净切丝。黑木耳发透，洗净切丝。金针菇去根，洗净。均码在盘内备用。

2. 将精盐、味精、鲜味酱油、白糖、香油、红油、米醋调匀待用。

3. 最后把调好的味汁均匀地浇在盘内，拌匀即可。

菜品特点 色泽美观，香辣适口，不但是下酒的首选而且是开胃佳肴。

大厨支招 味汁可以适当加入花生酱或麻汁酱等进行拌制，成菜后口味更加香醇。



榨菜拌果仁

原料 花生米200克，榨菜50克，黄瓜35克，葱白20克。

调料 精盐3克，味精2克，白糖6克，香油4克，熟虾油8克。

操作步骤

1. 将花生米洗净，浸泡至完全膨胀，放在锅内加入精盐，煮熟凉透备用。

2. 把榨菜、黄瓜、葱白均洗净，切成丁待用。

3. 花生米、榨菜丁、黄瓜丁、葱白丁放在盛器内，调入味精、白糖、香油、熟虾油拌匀，装在盘内即可。

菜品特点 口味香美，色泽美观，是早餐、佐酒佳肴。

大厨支招 榨菜不要选太咸的，可以选小包成品的榨菜；根据个人口味加入辣椒油等，其味道更佳。



下酒蚕豆

原料 干蚕豆（或者鲜蚕豆）300克，干辣椒20克。

调料 精盐5克，酱油4克，鸡粉3克，冰糖3块，花椒粒2克。

操作步骤

1. 将干蚕豆拣净杂质，用水浸泡12小时。干辣椒洗净备用。

2. 净锅上火倒入水，调入精盐、酱油、鸡粉、冰糖、花椒粒、干辣椒烧开5分钟待用。

3. 将泡好的蚕豆，放入锅内小火煮25分钟左右，浸泡50分钟，捞起盛在盘内即可。

菜品特点 麻辣适口，香醇味美，营养丰富。

大厨支招 干蚕豆一定要完全泡透，不然很难入味，若选用鲜蚕豆，可以缩短煮的时间，保证蚕豆香美的口感。



香拌蚕豆

原料 熟带皮蚕豆（干品）200克。

调料 老干妈风味豆豉12克，精盐3克，鸡精、白糖、胡椒粉各2克，香油8克。

操作步骤

1. 将熟带皮蚕豆剥去一半皮备用。

2. 把老干妈风味豆豉、精盐、鸡精、白糖、香油、胡椒粉调匀待用。

3. 将剥好的蚕豆码在盘内，浇入调好的料汁即可。

菜品特点 豆豉味浓，香辣适口，别具风味，开胃佳肴。

大厨支招 熟蚕豆要剥去一半皮，不但入味好，而且更加美观诱人；也可以直接选购鲜蚕豆煮熟进行拌制，但口感不如干品好。





香拌鸡胗

原料 鸡胗 300 克，香菜 75 克，洋葱（或者大葱）50 克。

调料 鲜味酱油 8 克，花椒油、香油各 6 克，鸡粉 2 克，白糖 5 克，香醋 4 克。

操作步骤

1. 将鸡胗洗净杂质，余水，煮熟，捞起凉透，切成片备用。
2. 把香菜择洗净。洋葱去皮洗净，切成丝待用。
3. 鸡胗放在盛器内，调入鲜味酱油、花椒油、鸡粉、白糖、香醋稍微拌一下，再加入香菜、洋葱，调入香油拌匀即可。

菜品特点 味道鲜美，葱香浓郁，色泽美观。

大厨支招 鸡胗余水要稍微长些，而且要洗净上面的杂质，另外鸡胗要先用调料拌一下，否则入味不佳。



麻辣鸡胗花

原料 鸡胗 400 克，青红辣椒 100 克，芹菜 30 克。

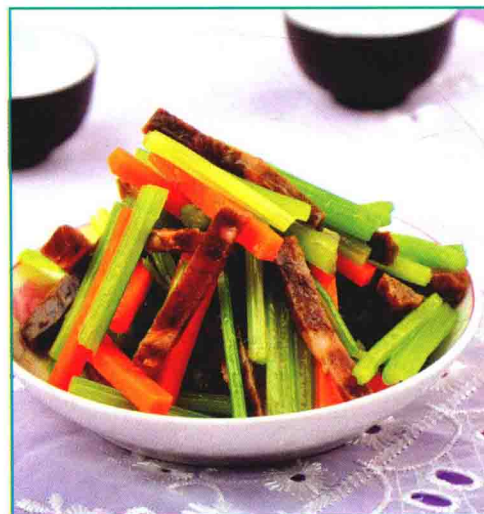
调料 精盐 5 克，味精 2 克，白糖、葱油各 6 克，辣椒红油 12 克，花椒面 10 克。

操作步骤

1. 将鸡胗洗净杂质，打上花刀，余水，放在锅内，加入精盐煮熟，凉透备用。
2. 青红辣椒洗净，去子，切成条。芹菜择洗净，切成段，焯水过凉待用。
3. 将青红辣椒、芹菜放在盛器内，调入味精、白糖、辣椒红油、花椒面、葱油拌匀，加入鸡胗再次拌匀，码在盘内即可。

菜品特点 鸡胗味香，麻辣适口，色泽诱人，芹菜清香。

大厨支招 鸡胗缩水比较严重，所以煮时要控制好火候；芹菜焯水不宜过大。



灌肠炆香芹

原料 灌肠 2 根，香芹 175 克，胡萝卜 50 克。

调料 精盐 2 克，味精、白糖各 1 克，花椒油 6 克，香油 3 克。

操作步骤

1. 将灌肠洗净，蒸熟凉透，切成条备用。
2. 香芹择洗净，切成段，胡萝卜洗净去皮，切成条，均焯水投凉，控净水分待用。
3. 把香芹、胡萝卜放在盛器内，调入精盐、味精、白糖、花椒油、香油稍微拌一下，加入灌肠拌匀，盛在盘内即可。

菜品特点 味道鲜美，口感清脆，色泽艳丽，微咸。

大厨支招 因灌肠里面有盐分，所以不要加入过多的精盐；香芹和胡萝卜的水分要完全控干，否则口味不好。

豉汁腊肉炆瓜片

原料 腊肉 350 克, 青瓜 1 根, 老姜 25 克。

调料 精盐 3 克, 鸡粉 2 克, 白糖 5 克, 豉汁 10 克, 辣椒油 6 克。

操作步骤

1. 将腊肉洗净, 蒸熟切成片, 稍微凉一下备用。
2. 青瓜洗净, 切成片。老姜去皮洗净, 切成末待用。
3. 将青瓜、老姜倒在盛器内, 调入精盐、鸡粉、白糖、豉汁、辣椒油稍微拌一下, 再加入腊肉拌匀, 盛在盘内即可。

菜品特点 腊肉香醇, 老姜味浓, 香辣适口。

大厨支招 腊肉蒸熟即可, 不然色泽、口感会很差; 青瓜要选较嫩的才能保证菜品质量。



风味拌猪耳

原料 熟猪耳 1 副, 菜心 100 克, 香菜 35 克, 水发木耳 20 克, 青瓜 30 克。

调料 老干妈风味豆豉 15 克, 鲜味酱油 8 克, 鸡精 4 克, 胡椒粉 2 克, 香油 8 克, 香醋 5 克。

操作步骤

1. 将熟猪耳切成丝。菜心、水发木耳、青瓜均洗净, 切成丝。香菜择洗净, 切成段备用。
2. 把老干妈风味豆豉、鲜味酱油、鸡精、胡椒粉、香醋、香油调匀待用。
3. 最后加入菜心、香菜、水发木耳、青瓜、猪耳拌匀, 盛在盘内即可。

菜品特点 豆豉味浓, 香辣适口, 别具特色, 夏季首选佳肴。

大厨支招 猪耳丝尽量切得细些, 菜心丝不要切得过细, 另外要及时食用不宜久放。



芥末耳根小拌

原料 猪耳根 200 克, 水发黑木耳 50 克, 金针菇 35 克。

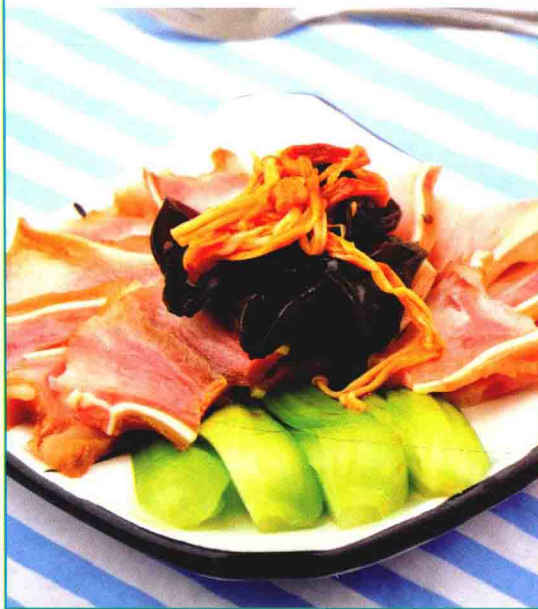
调料 精盐 4 克, 鸡粉、白糖各 2 克, 白醋 10 克, 芥末油 8 克, 红油 12 克, 香油 5 克。

操作步骤

1. 将猪耳根切成片。水发黑木耳洗净, 撕成片。金针菇去根, 洗净备用。
2. 净锅上火, 倒入水烧开, 下水发黑木耳、金针菇焯水过凉, 控干水分待用。
3. 把精盐、鸡粉、白糖、白醋、芥末油、红油、香油调匀, 加入猪耳根拌匀片刻, 倒入水发黑木耳、金针菇拌匀, 盛在盘内即可。

菜品特点 芥末味浓, 香辣适口, 别具风味, 清脆爽口, 佐餐下酒首选佳肴。

大厨支招 水发木耳要选肉质较厚的; 芥末油也可以选用辣根, 但要根据个人口味添加, 不然太过呛口。





怪味猪耳朵

原料 猪耳朵 1 个，芹菜 75 克，油炸花生米 30 克，青红辣椒 20 克。
调料 精盐 4 克，味精、胡椒粉各 2 克，白糖 5 克，辣椒油 12 克，花椒油 7 克，豉汁 5 克，香醋 8 克，香油 6 克。

操作步骤

1. 将猪耳朵切成片或者条，码在盘内备用。
2. 芹菜择洗净，切成粒。油炸花生米去皮，碾碎。青红椒洗净，切成粒待用。
3. 把精盐、味精、白糖、胡椒粉、辣椒油、花椒油、豉汁、香醋、香油调匀，加入芹菜、油炸花生米、青红辣椒粒拌匀，然后均匀地浇在猪耳朵上即可。

菜品特点 麻辣适口，复合味浓郁，色泽艳丽，诱人食欲。

大厨支招 调料必须完全调匀；花生碎要最后撒入；芹菜最好选用山芹，味道极佳。



美味蘸汁拼

原料 自制大肠灌肉 1 根，猪里脊肉 500 克，自制罗汉小肚 1 个。

调料 老卤水适量，鲍汁 15 克，海鲜酱 8 克，韩式辣椒酱 5 克，姜汁 10 克。

操作步骤

1. 将卤水倒在锅内烧开，下入自制大肠灌肉、猪里脊肉、自制罗汉小肚煮熟，凉透备用。
2. 把卤好的大肠灌肉、猪里脊肉、罗汉小肚改刀码在盘内待用。
3. 再把鲍汁、海鲜酱、韩式辣椒酱、姜汁调匀一同上桌蘸食即可。

菜品特点 口味各异，口齿留香，香辣味突出。

大厨支招 可以选其他肉食进行冷拼，几种肉食的制作方法可以灵活运用，最重要的是味汁要充分调匀。



九味白斩鸡

原料 三黄鸡 1 只，老姜 35 克，大葱 20 克。

调料 鲜味酱油、花椒油各 8 克，鲍汁、辣椒油各 10 克，白糖、熟虾油、香油各 6 克，鸡粉、胡椒粉各 2 克，麻汁酱适量，腐乳汁少许，姜汁精盐各 4 克，米醋 7 克。

操作步骤

1. 将三黄鸡洗净，余水。老姜洗净。大葱去皮洗净，拍松备用。
2. 净锅上火倒入水，调入精盐，下入三黄鸡、老姜、大葱煮熟凉透，改刀码在盘内待用。
3. 把鲜味酱油、鲍汁、白糖、鸡粉、胡椒粉、花椒油、辣椒油、熟虾油、麻汁酱、腐乳汁、姜汁、米醋、香油调制均匀，与三黄鸡一同上桌蘸食即可。

菜品特点 酸辣适口，麻味突出，姜味浓郁，口感香而不腻。

大厨支招 三黄鸡煮熟即可，否则口感不好，可以撕成条把味汁浇在上面食用，但麻汁酱不要过多，否则口感过于油腻。

三吃白水鸡

原料 肉鸡 1 只，大蒜 30 克，青红辣椒 25 克，洋葱 20 克。
调料 精盐 5 克，味精、白糖各 2 克，老陈醋 12 克，老干妈风味豆豉 20 克，辣椒酱 15 克，香油 4 克。

操作步骤

1. 将肉鸡宰杀洗净，余水煮熟，改刀盛在盘内备用。
2. 大蒜捣成泥，加入精盐、味精、老陈醋、香油调匀盛在小碟内。青红辣椒洗净，切成粒，用老干妈风味豆豉调匀盛在小碟内。洋葱洗净，切成末，放在辣椒酱内搅匀盛在小碟待用。
3. 把调好的三种料碟与肉鸡一同上桌蘸食即可。

菜品特点 三种味道突出，口味独特，蒜香、辣味、豆豉层层浓香。

大厨支招 三种味碟可以根据个人口味随意搭配，肉鸡煮熟后一定要凉透。



爽口凉菜

辣味手撕鸡

原料 鸡大胸 500 克，干辣椒 75 克，生姜 30 克，大葱 20 克。
调料 精盐 5 克，酱油 6 克，味精 2 克，白砂糖、花椒粒各 3 克，香叶 1 克，八角 5 个。

操作步骤

1. 将鸡大胸洗净，余水。干辣子洗净杂质。生姜去皮，洗净。大葱去皮洗净，拍松备用。
2. 净锅上火倒入水，调入精盐、酱油、味精、白砂糖、香叶、花椒粒、八角烧开，下入鸡大胸、干辣子、生姜、大葱煮熟，浸泡 50 分钟凉透待用。
3. 把凉透的鸡大胸撕成丝，盛在盘内上桌即可。

菜品特点 香辣适口，鸡肉鲜美，香料味浓郁，别具特色。

大厨支招 鸡大胸因入味较慢，所以煮熟后要浸泡一段时间；所用香料可以用纱布包起扎紧。



贡菜炆拌鸡片

原料 鸡胸肉 200 克，贡菜 100 克。

调料 精盐、老醋各 4 克，味精 2 克，白糖 1 克，辣椒油 6 克，香油 5 克。

操作步骤

1. 将鸡胸肉洗净，切成片。贡菜洗净备用。
2. 净锅上火，倒入水烧开，下入鸡胸肉余水至熟，捞起过凉待用。
3. 把鸡胸肉放在盛器内，调入精盐、味精、白糖、辣椒油、老醋、香油稍拌，加入贡菜拌匀，盛在盘内即可。

菜品特点 香辣适口，口感清脆，色泽美观，营养更全面。

大厨支招 鸡胸肉片越薄越好，这样入味快、口感佳。



麻辣汁裹拌小干鱼

原料 淡味小干鱼 150 克, 青红辣椒 100 克, 香菜 1 棵, 大葱 20 克。

调料 色拉油、糖稀各适量, 蚝油 3 克, 辣椒粉 5 克, 花椒油 8 克, 辣椒油 6 克, 香油 4 克, 白芝麻少许。

操作步骤

1. 将小干鱼捡净杂质。青红辣椒洗净, 切成丝。香菜段择洗净, 切成段。大葱去皮洗净, 切成丝备用。

2. 净锅上火, 倒入色拉油烧热, 下入淡味小干鱼炸至酥脆, 捞起控油, 凉透待用。

3. 把糖稀、蚝油、辣椒粉、花椒油、辣椒油、香油调匀, 放入淡味小干鱼、青红辣椒、香菜、大葱拌匀, 撒入白芝麻, 盛在盘内即可。

菜品特点 麻辣适口, 色泽艳丽, 葱香浓郁, 下饭佐酒首选小菜。

大厨支招 小干鱼在市場有淡味和咸味两种, 淡味的成品后口味适中, 味道也较为浓郁香醇。



果碎干鱼拌榨菜

原料 小干鱼(淡味) 200 克, 榨菜 50 克, 洋葱 35 克。

调料 色拉油 350 克(实耗不多), 鸡粉 5 克, 白糖 3 克, 香油 8 克, 花生碎 12 克。

操作步骤

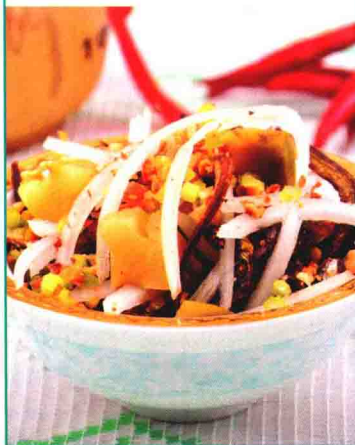
1. 将小干鱼拣净杂质。榨菜用清水淘洗几遍, 切成丁。洋葱去皮洗净, 切成粗丝备用。

2. 净锅上火, 倒入色拉油烧热, 下入小干鱼炸至成熟, 捞起控油, 凉透待用。

3. 把榨菜、洋葱放在盛器内, 调入鸡粉、白糖、香油稍拌, 加入小干鱼拌匀, 撒入花生碎, 盛在盘内即可。

菜品特点 搭配新颖, 口味独特, 咸鲜味浓, 小干鱼酥脆适口。

大厨支招 炸小干鱼时油温不要过低, 不然会油腻, 而且酥脆度不够; 榨菜一定要多淘洗几遍, 防止过咸, 影响食用。



葱拌熏比管

原料 熏比管鱼 200 克, 大葱(或香葱) 125 克, 嫩芹菜 30 克。

调料 精盐、白糖各 4 克, 胡椒粉、鸡粉各 2 克, 米醋 6 克, 香油 8 克。

操作步骤

1. 将熏比管鱼改刀备用。

2. 大葱去皮洗净, 切成片。嫩芹菜择洗净, 焯水过凉, 切成末待用。

3. 把熏比管鱼放在盛器内, 调入精盐、胡椒粉、鸡粉、白糖、米醋、香油稍拌, 加入大葱、嫩芹菜拌匀, 盛在盘内即可。

菜品特点 鲜味突出, 葱香浓郁, 吃法新颖, 烟熏味浓。

大厨支招 比管鱼熏制时间不能过长, 不然萎缩严重, 口感也会变老。



青菜炆拌比管圈

原料 比管鱼 250 克, 青菜心 175 克, 红椒 1 个。

调料 精盐、白糖各 4 克, 味精、米醋、胡椒粉各 2 克, 香油 5 克。

操作步骤

1. 将比管鱼宰杀, 洗净杂质。青菜心洗净。红椒洗净, 切成圈或者粒备用。

2. 净锅上火, 倒入水烧开, 把比管鱼、青菜心均氽水至熟, 捞起投凉, 控水待用。

3. 把比管鱼、青菜心、红椒放在盛器内, 调入精盐、味精、白糖、胡椒粉、米醋、香油拌匀, 盛在盘内即可。

菜品特点 色泽美观, 鲜味突出, 酸辣微酸, 开胃爽口。

大厨支招 青菜心可以换成白菜心、娃娃菜、芹菜心等, 成菜后均很美味, 需要注意的是比管鱼氽熟即可。



手撕干黄鱼

原料 干黄花鱼6条,老姜20克,洋葱15克,干辣椒12克。

调料 鲜味酱油10克,料酒8克,豉汁12克。

操作步骤

1. 将干黄花鱼洗净。老姜、洋葱均去皮洗净,拍松,干辣椒洗净,切成节备用。

2. 蒸锅上火放入干黄花鱼,调入鲜味酱油、料酒、豉汁,撒入老姜、洋葱、干辣椒蒸熟,凉透待用。

3. 把蒸好的干黄花鱼撕成粗丝或者块,盛在盘内即可。

菜品特点 香辣适口,鱼肉鲜美,别具风味。

大厨支招 干黄花鱼因外面杂质较多,所以要用温水清洗,蒸熟后要凉透再进行下一步,不然很容易碎。



菜心拌干黄鱼

原料 熟干黄花鱼200克,白菜心150克,香菜1棵,红辣椒1个。

调料 精盐3克,鸡粉、白糖各2克,老醋5克,辣椒油6克。

操作步骤

1. 将熟干黄花鱼切成丁或者条备用。

2. 白菜心洗净,切成丝。香菜择洗净,切成段。红椒洗净去子,切成丝待用。

3. 把熟干黄花鱼放在盛器内,调入精盐、鸡粉、白糖、老醋、辣椒油稍拌,倒入白菜心、香菜、红椒拌匀,盛在盘内即可。

菜品特点 香辣适口,色泽诱人,鲜而不腥,别具特色。

大厨支招 干黄花鱼改刀时尽量大小一致;白菜心不要切得过细,否则拌制后水分过大,要尽快食用。



海味松花蛋

原料 松花蛋4个,虾米50克,青红辣椒35克,大蒜20克。

调料 鲜味酱油8克,老醋10克,蚝油2克,白糖4克,香油8克。

操作步骤

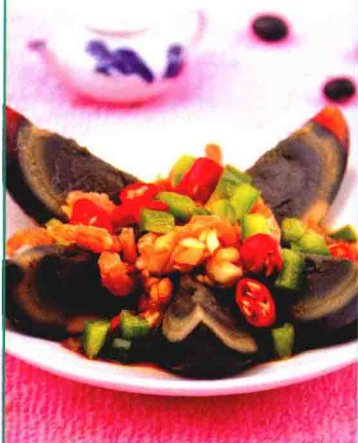
1. 将松花蛋洗净去皮,切成丁。虾米用水泡发。青红辣椒洗净去子,切成丁备用。

2. 大蒜去皮洗净,捣成泥,调入鲜味酱油、老醋、蚝油、白糖、香油调匀待用。

3. 松花蛋、虾米、青红辣椒放在盛器内,倒入调好的大蒜泥拌匀,盛在盘内即可。

菜品特点 香鲜味浓,蒜香浓郁,开胃进食,更具风味。

大厨支招 大蒜泥要细,成菜后口味会更好;皮蛋可以先蒸一下,食用起来更加鲜美。



渔家三鲜菜

原料 皮蛋2个,虾皮25克,比管鱼100克,大葱35克。

调料 精盐3克,鸡粉5克,白糖、胡椒粉各2克,海鲜汁10克,香油6克。

操作步骤

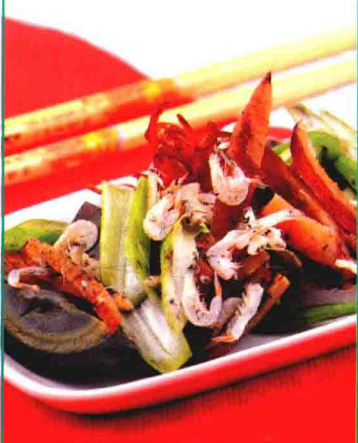
1. 将皮蛋洗净,蒸熟去皮,切成条。虾皮稍洗,挤净水分。比管鱼宰杀,洗净切成条。大葱去皮洗净,切成片备用。

2. 净锅上火,倒入水烧开,下入比管鱼余水至熟,捞起凉透待用。

3. 把虾皮、比管鱼、大葱倒在盛器内,调入精盐、鸡粉、白糖、海鲜汁、香油、胡椒粉稍拌,加入皮蛋拌匀,盛在盘内即可。

菜品特点 鲜味十足,葱香浓郁,搭配新颖,更具特色。

大厨支招 拌制时,皮蛋要最后放入,防止破碎;虾皮的水分要挤干,否则会有腥味。



二、经典老菜

青菜篇



酸辣土豆丝

原料 土豆2个，香菜1棵，小干辣椒3个。

调料 精盐3克，味精、香油各2克，葱、姜、蒜各4克，米醋8克，油适量。

操作步骤

1. 土豆去皮洗净，切成丝，放在清水内淘洗数遍，控净水备用。
2. 香菜洗净，切成段。小干辣椒洗净，剪成丝待用。
3. 热锅里倒入油烧热，放入葱、姜、蒜、小干辣椒炆香，下入土豆丝小火慢炒至软，调入精盐、味精、米醋炒熟，调入香油，下入香菜炒匀，盛在盘内即可。

菜品特点 酸辣适口，土豆香醇，口感软绵、清脆。

大厨支招 土豆中的淀粉要淘洗净，不然会糊锅；另外要用小火炒，醋不要加入过早，防止蒸发，酸味变淡。



火爆辣椒圈

原料 辣椒250克，葱白20克，生姜10克。

调料 精盐3克，鸡粉2克，鲜味酱油5克，香油6克，油适量。

操作步骤

1. 将辣椒洗净，去蒂、子，切成圈备用。
2. 葱白洗净，切碎。生姜去皮洗净，切成丝待用。
2. 炒锅上火，倒入油烧热，放入葱白、生姜炒出香味，下入辣椒圈稍微炒几下，调入精盐、鸡粉、鲜味酱油炒熟，最后调入香油炒匀，盛在盘内即可。

菜品特点 色泽翠绿，香辣适口。

大厨支招 烹制时油温要稍高些，这样成熟后辣椒格外的香美味醇。



虎皮尖椒

原料 辣椒5个。

调料 精盐、酱油各2克，白糖5克，米醋8克，油适量。

操作步骤

1. 将辣椒洗净，片开去子，切段，把精盐、酱油、白糖、米醋用小碗调制均匀备用。
2. 炒锅上火烧热，下入辣椒段炒至水分蒸发，盛入盘内待用。
3. 炒锅重新上火，倒入少许油，下入辣椒段再炒至外皮起泡，迅速倒入调好的料汁，大火炒匀，盛在盘内即可。

菜品特点 酸甜适口，辣味较淡，色如虎皮，别具风味。

大厨支招 辣椒要先用没有油的热锅把水分炒干，调味料要一次烹入，辣椒才会达到理想的味道。