

美味家常菜 1

傅培梅女士集 40 年烹调实践之精华向您推荐

培梅家常菜

傅培梅 程安琪 编著



浙江科学技术出版社



傅培梅女士系山东省福山县人，1957年起即教授中国烹饪，致力发扬中国饮食文化。四十多年来示范过之美味菜点已超过四千多种。著有中、英、日文食谱近五十册。



程安琪系烹饪名家傅培梅女士之长女，多年来在耳濡目染及傅培梅女士细心调教下，无论在烹饪艺术的理论或实际烹饪技巧方面，均有极高的造诣。著有食谱二十余册。曾主持“傅培梅时间”、“美食大师”等烹饪节目。

美味家常菜 1

培梅家常菜

傅培梅 程安琪 编著



浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

培梅家常菜／傅培梅，程安琪编著．—杭州：浙江科学技术出版社，2002.5

(美味家常菜1)

ISBN 7-5341-1802-6

I. 培... II. ①傅... ②程... III. 菜谱
IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第016769号

审核登记号 图字：11-2002-60号

◇美味家常菜1◇



培梅家常菜

傅培梅 程安琪 编著

责任编辑	宋 东
封面设计	潘孝忠
出 版	浙江科学技术出版社
地 址	浙江杭州市体育场路347号
邮 编	310006
印 刷	浙江省邮电印刷厂
发 行	浙江省新华书店
开 本	889 × 1194 1/32
印 张	4.125
字 数	102 000
版 次	2002年5月第1版
印 次	2002年5月第1次
定 价	26.00元
书 号	ISBN 7-5341-1802-6/TS · 287

本书由橘子出版社委任北京贸腾文化发展有限公司授权独家出版发行

● 版权所有 翻印必究 ●

序 言

“家常菜”顾名思义，即是家庭中日常烹调之菜肴，制作方法应力求简单，配料、佐料的种类不可繁杂，采用的主要材料，也以经济实惠的为主。由于每个人口味不同，嗜好有别，爱恶差异颇为显著，故欲使每一道菜人人满意，殊为不易。家常菜既属家庭日常烹调，故不需苛求色、香、外观，尤其是餐盘之点缀、装饰皆可省略，但其他条件如口味、营养价值等，则必须讲求，不宜疏忽。为了增进家人的食欲和健康，家常菜也应在口味和烹调技术方法上力求变化。事实上，只要变化烹调方法，口味也就自然不相同了。

根据著者近30年来从事烹调教育方面所获经验，发现同学们除了欲在学成后就职或经营餐馆者外，大多数妇女学员皆希望多学习简易省时的家常菜，而对费时、复杂的菜肴兴趣不大。

一日三餐，如何为家人烹调经济实惠又美味可口之菜肴，确是个烦人的问题，尤其是职业妇女，身兼“煮妇”者，便更加辛苦，要利用下班后短暂的时间做出数菜一汤像样的一餐，常会力不从心，忙累不堪。事实上“预做安排”很重要，应从去采购时就计划好每天每餐的菜目，采购全部材料，否则所谓“巧妇难为无米之炊”，任你如何优秀的烹饪好手，也无法施展所长。

本书菜目系按材料分类、编列，有120种，以经济实用为主，口味也尽量采取中庸，以迎合大众所喜爱。除烹调程序外，调味方面仍可按个人喜好酌予增减，不必过分拘泥，这也是家常菜与传统菜的不同之处。

出版一本食谱繁琐事物颇多，“家常菜”自不例外。本书菜品制作方面由本班教师陈盈舟女士协助，食谱之策划、设计、撰稿、编校，皆由小女程安琪主理负责完成，费心费力，贡献甚大，并此陈明。

• • • 陈玲松

本书菜目

鸡鸭类：

- 11/ 梅酱鸡
- 11/ 棒棒鸡
- 13/ 五香卤鸡
- 13/ 琥珀鸡冻
- 15/ 三杯鸡
- 15/ 左公鸡
- 17/ 红烧鸡
- 17/ 银芽鸡丝
- 19/ 盐酥鸡块
- 19/ 酱爆鸡丁
- 21/ 咖喱炒鸡松
- 21/ 生炒骨香鸡
- 23/ 葱油淋鸡腿
- 23/ 豉汁蒸鸡球
- 25/ 金针云耳鸡
- 25/ 八宝封鸡腿
- 27/ 什锦扒肥鸭
- 27/ 芹菜拌鸭条
- 29/ 冬菜鸭
- 29/ 香酥鸭块
- 31/ 胡葱鸭
- 31/ 花胶烩鸭丝

- 41/ 红烧百页卷
- 41/ 洋葱烩猪排
- 43/ 南煎肉丸子
- 43/ 咸蛋蒸肉饼
- 45/ 家常狮子头
- 45/ 烧卤猪脚
- 47/ 糖醋猪小排
- 47/ 蚂蚁上树
- 49/ 鱼香蹄花
- 49/ 爆炒猪肝



牛肉、羊肉类：

- 51/ 袈裟牛肉
- 51/ 麻辣牛肉
- 53/ 蒸牛肉丸
- 53/ 五彩牛柳
- 55/ 干炸牛肉丸
- 55/ 白灼牛肉片
- 57/ 咖喱烧牛腩
- 57/ 汉堡牛肉饼
- 59/ 凤巢贵妃牛腩
- 59/ 酥炸羊肉
- 61/ 沙锅羊肉
- 61/ 葱爆羊肉

猪肉类：

- 33/ 东坡肉
- 33/ 回锅肉
- 35/ 咕咾肉
- 35/ 炒木须肉
- 37/ 粉蒸小排骨
- 37/ 霉干菜烧肉
- 39/ 酥炸大排骨
- 39/ 豉椒炒排骨

海鲜类：

- 63/ 脆底虾仁
- 63/ 茄汁虾仁
- 65/ 干烧明虾段
- 65/ 碧绿琵琶虾
- 67/ 蒜泥蒸草虾
- 67/ 西兰凤尾虾
- 69/ 酥炸虾枣
- 69/ 生炒虾松





- 71/ 土司虾卷
- 71/ 炒荫豉蚶
- 73/ 煎生蚝饼
- 73/ 葱姜焗鲜蟹
- 75/ 家常鱿鱼卷
- 75/ 八宝酿鲜鱿

鱼类：

- 81/ 葱烧鲫鱼
- 81/ 辣豆瓣鱼
- 83/ 干烧带鱼
- 83/ 豆酥鲳鱼
- 85/ 大蒜黄鱼
- 85/ 西湖醋鱼
- 87/ 双味鱼卷
- 87/ 蚝油鱼片
- 89/ 酥炸鱼条
- 89/ 广式清蒸鱼
- 91/ 糖醋溜全鱼
- 91/ 干烧大鱼头



- 77/ 宫保双花
- 77/ 墨鱼大饼
- 79/ 三鲜锅巴
- 79/ 酸辣海参



蔬菜类：

- 93/ 酸辣黄瓜
- 93/ 拌海蜇皮
- 95/ 糖醋莲白卷
- 95/ 芥末拌西芹
- 97/ 炒肉丝拉皮
- 97/ 肉末四季豆
- 99/ 鱼香溜茄夹
- 99/ 雪菜炒肉丝

- 101/ 素炒十香菜
- 101/ 干贝鲜笋衣
- 103/ 酱烧茄子
- 103/ 醋烹银芽
- 105/ 三丝菠菜
- 105/ 五味苦瓜
- 107/ 金盘罗汉斋
- 107/ 酥肉蒸萝卜



豆腐蛋类：

- 109/ 琵琶豆腐
- 109/ 麻婆豆腐
- 111/ 红烧豆腐
- 111/ 炒豆腐干丝
- 113/ 虾仁豆腐
- 113/ 脆皮炸豆腐
- 115/ 烧豆腐包
- 115/ 番茄炒蛋
- 117/ 碎肉蒸蛋
- 117/ 三鲜烘蛋
- 119/ 面拖老蛋
- 119/ 红烧蛋饺

汤类：

- 121/ 腰片汤
- 121/ 酸辣汤
- 123/ 连锅汤
- 123/ 虾丸汤
- 125/ 香菇肉羹
- 125/ 螺肉青蒜汤
- 127/ 冬菇炖鸡汤
- 127/ 蟹肉豆腐羹
- 129/ 排骨蔬菜汤
- 129/ 萝卜丝蛤蜊汤



本书内所使用之蔬菜类

- | | | |
|------------|---------|---------|
| 1. 葱 | 16. 菠菜 | 31. 洋葱 |
| 2. 西芹菜 | 17. 草菇 | 32. 笋 |
| 3. 萝卜 | 18. 玉米笋 | 33. 韭黄 |
| 4. 洋菇 (蘑菇) | 19. 芹菜 | 34. 雪里红 |
| 5. 胡萝卜 | 20. 茄子 | 35. 豌豆荚 |
| 6. 青蒜 | 21. 番薯 | 36. 青椒 |
| 7. 包心菜 | 22. 西兰花 | 37. 小黄瓜 |
| 8. 大白菜 | 23. 马铃薯 | 38. 姜 |
| 9. 苦瓜 | 24. 生菜 | 39. 四季豆 |
| 10. 香菜 | 25. 红辣椒 | 40. 荸荠 |
| 11. 韭菜 | 26. 番茄 | 41. 绿豆芽 |
| 12. 橄榄菜 | 27. 青梗菜 | 42. 青豆 |
| 13. 大黄瓜 | 28. 空心菜 | |
| 14. 红椒 | 29. 酸菜 | |
| 15. 菜花 | 30. 西洋菜 | |



本书内所使用之干货等材料

- | | | |
|---------|---------|---------------|
| 1. 豆腐衣 | 16. 大蒜 | 31. 花椒粉 |
| 2. 姜 | 17. 虾米 | 32. 蒸肉粉 |
| 3. 黄豆豉 | 18. 八角 | 33. 油条 |
| 4. 鹌鹑蛋 | 19. 红枣 | 34. 米粉 |
| 5. 榨菜 | 20. 冬菇 | 35. 酱瓜 |
| 6. 油面筋 | 21. 干辣椒 | 36. 辣豆瓣酱 |
| 7. 番薯粉 | 22. 酸梅 | 37. 豆豉 |
| 8. 霉干菜 | 23. 冰糖 | 38. 金针菜 (黄花菜) |
| 9. 粉丝 | 24. 豆腐干 | 39. 芝麻酱 |
| 10. 碱 | 25. 花椒 | 40. 五香粉 |
| 11. 粉皮 | 26. 陈皮 | 41. 腐竹 |
| 12. 海蜇皮 | 27. 百页 | 42. 甜面酱 |
| 13. 冬菜 | 28. 素肠 | 43. 五香包 |
| 14. 干贝 | 29. 话梅 | |
| 15. 木耳 | 30. 甘草 | |

中菜烹调法浅释

做中国菜可使用之材料虽然种类非常多,但家常菜则受家庭经济条件和采购区域之限制,可供烹调的材料,远不及餐厅、饭馆那样广、繁、方便,因此欲求菜之变化,只有在口味和烹调方法上多下功夫来表现了。烹调法分为快速和慢成两大类,各有其特色与优点。除了凉拌类菜式之外,其他任何烹调程序都是靠火力或水力或气力来使材料致熟。现将家常可应用之烹调法分别简介如下,以供参考,并希望读者多加应用而使三餐之菜式变化无穷,美味可口。

- 爆**——是将切成片、丝或花形的材料,以强火、高温,用极快的速度在锅中翻拌致熟,淋下调味料马上出锅。此法可保持材料之原味及脆爽与滑嫩,按所用佐料可分为油爆、盐爆、葱爆和酱爆多种,是最快速的烹调法。
- 炒**——是烹调中国菜使用最多之方法。将切成适当大小和形状之材料,在锅中用烧热之油以大火经短时间之翻拌致熟,并加调味。
- 煨**——是属于慢成菜的做法,用少量油和极小火侯,将材料在锅中不断地铲拌,用较久时间以致干涸或变软,成半脱水状,再加调味料混合便成。川菜中使用此法较多,其味甘香,并可冷食。
- 烧**——将生材料或处理过之材料(如先炸过或煎炒过),加水及调味料经较长时间之沸煮,使其熟烂而使汤汁浓缩,味变浓厚,分为红烧和白烧两种,也属于常用之家常菜烹调法之一。
- 炖**——有两种炖法,即锅炖与碗炖。必须将材料(鸡、鸭肉类为主)烫过后,放入深口小锅或陶瓷器皿中,加入佐料及适量之汤水盖严,直接放在火上烧煮或是放入大锅内加水烧煮(大锅在火上),以小火经约二小时之久,使材料软烂。炖菜可保持材料之鲜美和醇香,汤汁澄清,热度极高,中国一般之食疗菜品(补品)多采用此法烹调。
- 熬**——系将各种材料切块,先经过油炒再加汤及调味料,以小火经较长时间之煮沸,使材料致软而汁不多,不勾芡(俗称大锅菜多用此法)。
- 烩**——将材料切小块或丝片,先经沸水烫熟(如用熟料则不必烫),放入上汤中同煮,调味之后淋下湿淀粉勾芡,使汤汁呈稠糊状。烩菜采用多种材料,荤素皆宜,分盛小碗中进食。
- 扒**——与“烧”相同,只是时间更长久,材料更软烂,而所余之汤汁亦较多,并加以勾芡增加滑腻感,系常用川菜烹调法之一。
- 焖**——将材料剖切后,先烫水或油炸过,再加入少量汤水与调味料,以小火经较长时间之烧煮致材料软烂,汁收干。可分为红焖(酱油较多)、油焖(油量较多)及黄焖(酱油极少,汁呈淡黄色)。
- 煨**——属于慢成之烹调法,用极微小火侯将混合了汤水及调味料之材料,经较长时间烧煮(约三小时以上)致十分柔软入味,汤汁浓稠为止。
- 煎**——在锅内烧热少量之油,放下生材料或已处理过之材料(调味或整形过),用小火加热,使材料致熟,颜色较黄,达到外酥内嫩(只是水分较多之材料,需裹上粉料再煎)。
- 炸**——无论中菜西菜,炸的烹调法最为常见,是用多量热油投下材料,以大火经适量时间

之油滚，致外酥内熟便是炸的定义。但材料之属性、大小影响油及火力之使用。炸又分为干炸、酥炸、软炸、西炸、清炸等，因材料处理之不同而产生多种炸法。

烹——将已炸或煎或炒过之材料，回锅加入佐料及调味料，以大火翻拌使汁收干而移香味到材料上，亦属速成法之一种。

烤——是最原始的食物致熟法，除直接将材料架在炭火上烤之外，一般多利用烤炉、烤箱以密封状态去使材料致熟，时间长短可按材料之体积大小或切割形状而定。烤的菜式多半表面香酥，内部滑嫩，除肉类、海鲜之外，水果蔬菜也可烤食。

溜——将主要材料先以炸或煮、蒸方式烹调好后，再将多种调味料混合烧煮成稠汁，拌或淋在主料上即是，煮汁应大火快速完成，以保持主料之香脆或滑嫩。溜分为醋溜、糟溜、软溜数种，以调味料分别。

焖——是一种特殊的烹调法，将调味过之材料（鸡、虾等）用纱布或绵纸包妥，埋在炒热的盐中，利用盐的热量使材料致熟，其质嫩、肉滑、骨香。

熏——熏的目的有二，其一是借材料所升发之烟气，使已处理过之材料（蒸或油泡过）增添烟香气味和茶色，熏的另一种目的，则为烘干生材料之水分，增加香气，便利储藏（如湖南腊肉等）。熏料多采用稻壳果皮、米、糖、茶叶和五香料（如花椒、八角）。除鸡、鸭肉类外，海鲜及蛋也可烟熏。

汆——是将生的或已调味而切成适当大小之材料，投入已沸滚的汤或水中，使其再煮沸并加调味即全部盛出，属于速成汤菜之烹调法之一种，可保持材料之鲜嫩，汤汁之清纯。

烫——最简便而快速之烹调法，将生的或已处理过之材料，在沸滚之汤汁或清水内，以极短之时间用大火使其致熟，捞出后蘸调味汁食用或再用其他烹调法完成一道菜式。广东菜烹调法中之“灼”也同此。

煮——是常用又最简便之烹调法，无论何种材料，放在锅内加入适量之水分，借火力使材料致熟，加调味料后取食，或另行割切烹调，完成不同菜式。

卤——用卤汤（又称老卤或卤水）将材料以小火经较长时间煮沸，使其致熟或软烂，而材料充满香味，并呈酱油色泽。卤汤基本配料为适量之五香料，加调味料在上汤中，用小火煮沸半小时以上即是。

蒸——属于气熟方法，利用锅中清水沸滚升起之蒸汽，使已调味或生鲜之材料经相当时间致熟，此法可保持材料鲜嫩度，软烂而不碎散，如属汤类则可使汤汁清澈，材料之原味不失。蒸也可作为食物保温之用途，在中国烹调法中是使用范围极广之一种。

扣——将生的或已熟之材料，整个或切割后，排列在碗（钵）中，加入调味料和汁，放入蒸笼（或锅）内蒸至软烂，再翻扣（倒出）在盘中上席，其形呈半球状，整齐美观，多在宴席菜品中使用。

炆——将生的或已炒、煮过之材料，加入较强烈之调味料拌合，经短暂时刻之后取食，也可解释为“温拌”。

拌——将生或熟而切成小块或丝片状的材料一种或多种，加入各种调味料混合调拌均匀之方法即是，简便而不油腻，材料变化颇多，可单项或多项素拌，亦可荤素合拌。

冻——系将切块之材料（主要以鸡、鸭、肉类、海鲜为多）加汤汁与调味料，经煮烂后利用肉皮之胶质（或另放明胶混合），使材料冷后凝固冻结，成为半透明体之凉菜，适宜在夏季食用。



梅 酱 鸡

Mei Jiang Ji

材 料 Ingredients

鸡 1 只 (约 1200 克) 酱油 1 杯
油 2 汤匙 葱 3 支 姜 2 片 酒
3 汤匙 糖 半杯 话梅 1 杯 酸梅
1 杯 冰糖 1 杯 炸油 6 杯

五香料

花椒 1 汤匙 八角 3 粒 陈皮
(丝) 1 汤匙 甘草 2 小片

做 法 Procedure

- 将鸡洗净擦干水分后，用酱油泡 5 分钟，在烧得很热的炸油中将鸡炸黄（放下鸡后随即盖上锅盖，以防油爆）。
- 用 2 汤匙油爆香葱、姜并加入泡鸡之酱油及酒、糖、五香料（用白布包好）及开水 6 杯，将鸡放入用小火煮 20 分钟（中途需将鸡翻面），取出后放冷。
- 酸梅与话梅用热水 2 杯泡软，并加入冰糖拌合，一起用小火煮 10 分钟（用面杖捣压，使梅肉脱落），再加入第 2 项之汤汁 3 杯，续用小火烧煮 20 分钟使其粘稠，用纱网过滤除去酸梅核，装在碗中。
- 将半只鸡切成 2 厘米宽的块后装盘，浇上适量之梅酱供食。

● 余下之梅子酱，可装瓶存入冰箱中留用。

Bang Bang Ji 棒 棒 鸡

做 法 Procedure

- 将鸡洗干净后放入锅中，加开水（水要盖过鸡，水中可加一支葱、一片姜及少许酒），以中火煮 20 分钟，捞出后使其冷却，待完全凉透后，将鸡骨头剔除，连皮切成 5 厘米长、竹筷般粗细的棒状。
- 黄瓜切片后，用盐腌约 10 分钟，挤干水分铺在盘底。
- 粉皮切成宽条，用冷开水冲洗再擦干，拌少许麻油后放在黄瓜上，再将鸡肉放在粉皮上（粉皮如隔日已变白，则需放在开水中氽烫至透明再捞出用）。
- 在小碗内先将芝麻酱用冷开水调开，再将其他的调味料一一加入，并将姜末蒜泥及花椒粉加入调匀，淋到鸡肉上便可上桌，食用时再加以拌匀。

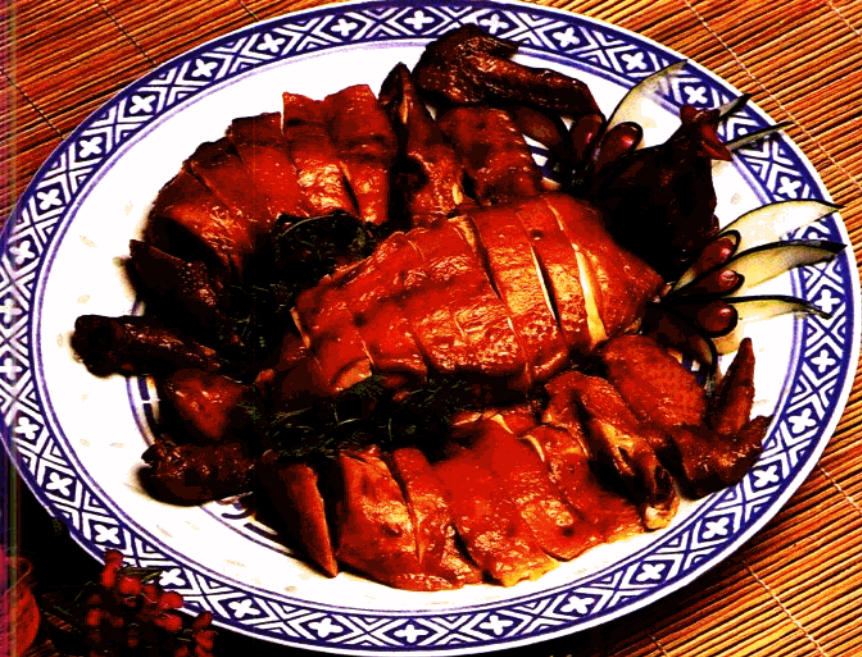
材 料 Ingredients

鸡半只 粉皮 5 张 小黄瓜 1 条
盐 1/4 茶匙 姜汁 1 茶匙 蒜泥
2 茶匙 花椒粉 1/4 茶匙

综合调味料

冷开水 2 汤匙 芝麻酱 2 汤匙
甜酱油 2 汤匙 镇江醋半汤匙
麻油 1 汤匙 辣油半汤匙 味精
少许

● 甜酱油做法：酱油 1 杯半加糖 1 杯、酒 2 汤匙、葱 2 支、姜 1 片、八角 1 颗、花椒 10 粒、陈皮 1 小块，一起用小火煮 15 分钟，沥出便是。



五香卤鸡

WU Xiang Lu Ji

材料 Ingredients

鸡1只 水10杯 酱油1杯 酒半杯 冰糖110克 盐2茶匙 五香包1包(约18克) 麻油少许

卤汁待凉后就可放进冰箱中存放。要再卤食物时，只要将要卤的食物洗净便可放入卤锅中卤。卤汤如变少不够时，可酌量加水及酱油、酒、糖，数次之后，可再换一个五香包。五香包到中药店买，一般包括大小茴香、丁香、桂皮、陈皮、花椒、白芷、沙姜、甘草、草果等，配好后装入一个白布口袋中。卤汤不用时放冰箱中冷藏，约4~5日要煮滚一次以防变味。

做法 Procedure

- 将锅中水先煮开后，放下酱油、酒、冰糖、盐及五香包，以小火煮30分钟，便成为卤汁（新卤）。
- 鸡洗净后放入卤汁中，先用大火煮滚（煮时用1只大汤勺将汤汁往鸡身上淋浇），滚后改为小火，盖上锅盖再煮约5分钟。
- 将鸡翻一面，再盖锅盖煮5分钟，便可将火关掉，将鸡焖在卤汤中，约20分钟后取出鸡，待稍冷后，在表面上涂少许麻油，便可斩切成约4厘米长之块状，排盘供食。

Hu Po Ji Dong

琥珀鸡冻

做法 Procedure

- 将鸡腿洗净，连骨剁成小块，猪肉皮刮净后切成6厘米见方大小，一起放入开水中烫约半分钟，捞出洗净沥干。
- 将烫过的鸡块、肉皮一起放在锅中加葱、姜、八角及各种调味料与开水，先用大火烧滚，立即改用小火煮约30分钟，将鸡块先捞出，放在一个大碗内（或方的模型中）。
- 将猪皮也捞出剁成小粒，再放回锅中用小火续煮10分钟，使汤汁粘稠，约剩2碗左右，用细纱布将汤汁过滤至大碗中，待凉透后，再放入冰箱内冷藏，约4~5小时汤汁即可凝固。食时用筷子分成小块装入盘内（凝固后表面之油脂可刮除不要）。

材料 Ingredients

鸡腿3只 猪肉皮150克 葱2支 姜2片 八角1颗 酱油5汤匙 酒1汤匙 糖半汤匙 盐1茶匙 香菜少许 开水6杯

1. 为使鸡冻颜色透明，煮时需小火慢煮，汤汁不能混浊。
2. 鸡冻可放置数日不坏，故一次可多做一些，分次食用，亦可用鸡翅膀或猪脚来做。



三杯鸡 San Bei Ji

材料 Ingredients

鸡 1 只 (约 1500 克重) 大蒜
3 粒 姜 10 片 麻油 1 杯 米酒
1 杯 酱油 1 杯

做法 Procedure

- 将鸡洗净内部后，斩成约 5 厘米长的块状。
- 锅先烧热后，倒入 1 杯麻油，待麻油烧至七八分热时，放下拍过之大蒜及姜片（最好用老姜）爆香，再将鸡块入锅以大火煸炒，炒至鸡块变白没有血水时，才由锅边倾入 1 杯米酒，最后加入 1 杯酱油，盖锅以小火焖至鸡块熟透且汤汁仅剩不到半杯为止，便可端到桌上取食。

- 1. 要选择较小的鸡，最好是小土鸡。
- 2. 最好以小沙锅来烧，香味才易保持，或者用玻璃纸将锅口密封，水分不易蒸发，鸡才易熟并保持原味。
- 3. 本菜可按个人喜爱，加入中药补品一同烧煮，作为进补之用。

Zuo Gong Ji 左公鸡

做法 Procedure

- 鸡去骨后切成 5 厘米小块，用腌鸡料腌 20 分钟。
- 青椒及红辣椒去籽，切成方块，大蒜切片备用。
- 先将锅烧热后，放下 2 杯油，待油温至九分热时，便可将鸡肉倒入锅中，用大火过油炸至鸡肉转为白色，便可捞起将油倒出，仅余 2 汤匙在锅中。
- 用大火先爆炒大蒜片及青红辣椒，至青椒微软便倒下鸡丁同炒数下，淋下综合调味料，大火拌炒均匀，起锅前淋下醋及麻油。

这道菜是正宗的湖南名菜，左公即左宗棠先生，本菜特点是鸡肉香、嫩。

材料 Ingredients

嫩鸡半只 青椒 1 个 红辣椒 3 支 大蒜 8 粒 油 2 杯 醋半汤匙 麻油少许
腌鸡料
酱油 1 汤匙 湿淀粉 1 汤匙
综合调味料
酱油 1.5 汤匙 酒 1 汤匙 淀粉 1 茶匙 味精少许