

2005

全国烹饪电视擂台赛

中央电视台 / 中国烹饪协会 / 青岛电视台

联合主办

满汉全席

THE DELICIOUS OF CHINA

大型中华美食文化栏目《满汉全席》组 主编



青岛出版社



满汉全席

总制片人：丁怀东/王守琴/文海

执行主编：杨晓蕾

导演：张海静/赵彬/王晶

责任编辑：杨砚/肖瑶

导播：王胜魁

摄像：王绪涛/汤晓非/周杰/封雷

音乐：杨晶晶

视频：郭松涛/李竞/刘正茂/盖新

音频：高海滨/肖中景/周丽霞

录制技术主任：鞠伟际/赵鹏程

化妆：李园

灯光：王立华/张楠/王武/李飞

技术主任：冉策/张建栋/刘锁

剧务：邵福绪

制片主任：毕海英

烹饪技术顾问：高炳义

总顾问：张世尧

监制：韩青/郑蔚/胡滨/文海

总监：梁晓涛/楼树军/韩建群

摄影：青岛双福摄影广告设计有限公司

厨具提供：深圳市恒兴盛厨具有限公司

录制时间截止：2005年12月

满汉全席美食娱乐网：www.mhqx.com

全国烹饪电视擂台赛
(2005)

满汉全席



中央电视台 中国烹饪协会 青岛电视台 联合主办
大型中华美食文化栏目《满汉全席》组 主编

展 示 中 华 国 粹
弘 扬 民 族 文 化



青岛出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

《满汉全席》 / 大型中华美食文化栏目《**满汉全席**》组主编.

- 青岛: 青岛出版社, 2006.10

ISBN 7-5436-3911-4

I. 满... II. 大... III. 菜谱 - 中国

IV. TS972.182

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第 132348号

《**满汉全席**》编委会

总 编 审: 郭振玺 楼树军 韩建群

总 策 划: 胡 滨 杨 柳

主 编: 韩 青 张海勇 郑 蔚

执行主编: 文 海 丁怀东

烹饪技术顾问: 高炳义

编 委: 毕海英 王胜魁 朱 轶 陈 蓓 王绪涛 汤晓非

周 杰 邵福绪 张海静 赵 彬 王 晶 杨晓蕾

韩 菲 王 睿 张 颖 姜莉莉 封 雷

书 名 **满汉全席**

主 编 大型中华美食文化栏目《**满汉全席**》组

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号 (266071)

邮购电话 13335059110 0532-80998662

责任编辑 张化新 周鸿媛

责任校对 贺林

设计制作 青岛深深白广告有限公司

摄 影 周学武 侯熙良

封面设计 樊君妍

制版印刷 青岛杰明印刷有限责任公司

出版日期 2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

开 本 8开 (640×965毫米)

印 张 24.5

书 号 ISBN 7-5436-3911-4

定 价 98.00元 (版权所有, 违者必究)

厨具提供 深圳市恒兴盛厨具有限公司



序

真正的“满汉全席”，我在香港吃过，那是三天三夜，一共九顿豪宴。

桌上除了碗筷之外，还有一只羽毛。咦，干什么的？是吃得太饱，用来挖喉咙让东西吐出来。这又何苦呢？

全国电视烹饪擂台赛规定在限定的时间做出三道菜，将范围缩小，是明智的。

主料也由主办者指定，以常用的蔬菜和肉类烹调，更是合理的选择。将我在香港吃过的猴脑、驼峰、象拔、雀舌等除掉，不残忍，也不伤害到正因空气污染、大量伐林而数量逐渐减少的动物。这些奇珍异兽得来不易，要用它们当食材，练习的机会不多，也烧不出什么好菜来。不如以最普通的鸡猪牛羊，烧出千变万化的佳肴，才见大师们的功夫。

我们这次享受到的，也是精神上的“满汉全席”。

梁实秋



前言

曾经看过一篇文章，作者这样说：“到了一个新地方，有人爱逛百货公司，有人爱逛书店，我宁可去逛逛菜市。看看生鸡生鸭、鲜鱼水菜、碧绿的黄瓜、彤红的辣椒，热热闹闹，挨挨挤挤，让人感到一种生之乐趣。”苏东坡谈论他的“东坡肉”时也大俗大雅：“慢著火，少著水，火候足时它自美。”古今文人墨客对美食充满的真实礼敬，在与美食亲密接触了这么多年后，我们这些普通的电视节目工作者也亲身品味了许多。

《满汉全席》系列图书是自新中国成立以来首次结合大型电视媒体栏目出版的烹饪专业书籍，在权威性、影响力及菜品质量上都是空前的。回看第一、二、三辑装帧精美的《满汉全席》系列图书在全国各地的发行销售，读者的热力支持，已经印证了栏目编创人员的辛勤汗水和劳动成果。业内评价这套专著的出版，在一定程度上反映了中华博大精深的餐饮文化在当代的中国已经走上了一个崭新的高度，对全国餐饮文化的发展都起着巨大的推动作用，是一本中华饮食文化的“四库全书”。

翻开即将定稿的第四辑《满汉全席》图书文稿，2005年《满汉全席》全国电视烹饪擂台赛中那一个个熟悉的名字、那一张张亲切的面孔、那一幅幅精美的图片……不仅唤起了耕耘者的自豪，也是替读者们庆幸。2005年大型中华美食文化电视栏目——《满汉全席》全年录制播出48场节目，四十几位来自全国各地的名厨，倾情奉献了288道美味大餐，精湛的厨艺烹饪绝技、扣人心弦的比赛过程、美仑美奂的极品佳肴，一次又一次让我们震撼。色美润香、唇齿留鲜，不仅使人想起“闻香下马，知味停车”的故句，而且为节目带来了央视一直名列前茅的收视率。

2005年《满汉全席》栏目是中央电视台与青岛电视台默契合作的第五个年头，两个制作团队的所有成员经过整整四年的精诚合作，在节目创意上更加推陈出新，原料上更加环保健康，在一些专场还增添了许多现代时尚的食疗保健命题。中华饮食文化永远都是中华文化大典中重要的一章，2005年节目设计中保留了以往的中国传统命题。比如：“中秋节”、“重阳节”，最要圈点的要属邀请了一直高高坐在“权威评委席”中的烹饪大师走上灶台，拿出他们多

年的内功绝活，倾力制作了“五一劳动节”专场。观众观看中国顶级的烹饪大师做菜，除了学习，更多的是“欣赏”。2005年《满汉全席》栏目首次选择了魔芋、仙人掌、牛蒡这样一些新颖的食材；首次选用了“苦味”、“冰宴”这样一些突出味蕾感受的命题；首次将大众关心的健康主题，比如：“排毒养颜”、“减肥瘦身”、“养肝明目”、“清热滋补”、“养胃健脾”等融进节目，融合各方高厨之聪明才智，在诠释精美绝伦的中华美食文化的同时，还引导了环保时尚餐饮、开发出营养健康美味，使节目传媒效果更加符合人文关怀的理念。

手中捧着即将出版的书稿，心里充满着感动，除了要感谢中国烹饪协会的鼎力支持、感谢编创人员的辛勤劳动，更要由衷感谢为我们呈上这饕餮盛宴的制作者们——来自全国各地的参赛厨师，正是他们高超的厨艺和积极的配合，才能烹制出完美无比的美味菜肴，才使得《满汉全席》栏目赢得了数万观众的青睐，让厨师职业越来越受人尊崇，让厨艺成为国人真正引以为豪的“国粹”。

再精彩的演出都少不了热心的观看者，没有观众的热爱和关注，没有观众的批评和建议，没有观众的支持和鼓励，就不会有节目的不断创新和发展，也不会有《满汉全席》的辉煌的未来。真诚地感谢广大观众和读者的热心支持！当然还要感谢拍摄和出版这些经典图片的摄影师和出版社，是他们辛勤的记取，才让所有厨师、嘉宾和电视工作者平凡的劳动凝固成永恒的瞬间，让中华美食文化的星星点点汇聚成绚烂的章节……

热爱生活，礼敬文化，我们将为了“饮德食和、万邦同乐”的美食情结继续努力！

大型中华美食文化栏目《**满汉全席**》组
2006年10月



目录

三文鱼	擂主方：山东滕州鱼鲜美大酒店 王正伟	攻擂方：湖北省武汉市新海景酒店 刘现林	8
排骨	擂主方：湖北省武汉市新海景酒店 刘现林	攻擂方：四川绵阳罗浮山温泉宾馆 赵生正	12
魔芋	擂主方：四川绵阳罗浮山温泉宾馆 赵生正	攻擂方：天津景阳春大酒楼 孙庆伟	16
海螺	擂主方：天津景阳春大酒楼 孙庆伟	攻擂方：福州聚春园大酒店 林 直	20
蜗牛	擂主方：福州聚春园大酒店 林 直	攻擂方：山东临沂市江泉大酒店 李玉成	24
孔 鳐	擂主方：福州聚春园大酒店 林 直	攻擂方：烟台市长生大酒店 柳忠春	28
仙人掌	擂主方：烟台市长生大酒店 柳忠春	攻擂方：江苏省靖江市百盛弘毅大酒店 常卫键	32
鲤鱼	擂主方：江苏省靖江市百盛弘毅大酒店 常卫键	攻擂方：青岛巴国园食府 戴 涛	36
蛭 子	擂主方：江苏省靖江市百盛弘毅大酒店 常卫键	攻擂方：山东淄博高青迎宾馆 崔瑞青	40
牛 腩	擂主方：山东淄博高青迎宾馆 崔瑞青	攻擂方：扬州仪征舜天大酒店 厉庭有	44
排毒养颜	擂主方：扬州仪征舜天大酒店 厉庭有	攻擂方：河南省南阳市宛城区联社信用合作社 王振东	48
牛 蒡	擂主方：扬州仪征舜天大酒店 厉庭有	攻擂方：大连天外桃源大酒店 李荣成	52
减 压	擂主方：大连天外桃源大酒店 李荣成	攻擂方：淄博周村锦伦国际酒店 李 季	56
养肝明目	擂主方：大连天外桃源大酒店 李荣成	攻擂方：深圳市巴蜀味坊 杨文红	60
出 游	擂主方：大连天外桃源大酒店 李荣成	攻擂方：浙江省乐清市喜来登大酒店 丁加雷	64
五一特别节目			68
花 菇	擂主方：浙江省乐清市喜来登大酒店 丁加雷	攻擂方：山东省日照太公宾馆 张万军	72
海 米	擂主方：山东省日照太公宾馆 张万军	攻擂方：承德锦江文冠饭店 薛浩天	76
六一特别节目	擂主方：山东省日照太公宾馆 张万军	攻擂方：山东青岛金海角度假村 王新平	80
鲜 花	擂主方：山东青岛金海角度假村 王新平	攻擂方：河北省承德市金王府大酒店 陈顺平	84
粽 子	擂主方：山东青岛金海角度假村 王新平	攻擂方：湖南武陵城集团五岭大酒店 郭小明	88
苦 味	擂主方：湖南武陵城集团五岭大酒店 郭小明	攻擂方：安徽滁州代表队 赵 政	92
减肥瘦身	擂主方：安徽滁州代表队 赵 政	攻擂方：绍兴一品老汤店 付有利	96
清 补	擂主方：安徽滁州代表队 赵 政	攻擂方：哈尔滨市鑫姿美食中心 张立国	100

鸭	子	擂主方：哈尔滨市鑫姿美食中心	张立国	攻擂方：山东青岛代表队	陈维忠	104	
冰	宴	擂主方：哈尔滨市鑫姿美食中心	张立国	攻擂方：济南东方美食学院	周忠亨	108	
安	康	鱼	擂主方：济南东方美食学院	周忠亨	攻擂方：广州市沸腾水煮鱼酒楼	曹辉其	112
白	虾	擂主方：广州市沸腾水煮鱼酒楼	曹辉其	攻擂方：青海西宁唐古拉大酒店	钱书乾	116	
贝	类	擂主方：青海西宁唐古拉大酒店	钱书乾	攻擂方：山东淄博星火技校	王希坚	120	
梭	蟹	擂主方：青海西宁唐古拉大酒店	钱书乾	攻擂方：山东临沂饭店	刘丁海	124	
河	鳗	擂主方：山东临沂饭店	刘丁海	攻擂方：四川绵阳西南科技大学餐饮中心	曾志强	128	
金	枪	鱼	擂主方：四川绵阳西南科技大学餐饮中心	曾志强	攻擂方：浙江金华国际发展有限公司国际大酒店	陈万林	132
养	胃	擂主方：浙江金华国际发展有限公司国际大酒店	陈万林	攻擂方：哈尔滨太平国际机场快餐厅	焦志勇	136	
白	萝	卜	擂主方：哈尔滨太平国际机场快餐厅	焦志勇	攻擂方：淮安市月季花园大酒店	曹乃荣	140
中	秋	擂主方：淮安市月季花园大酒店	曹乃荣	攻擂方：山西太原江南餐饮集团	孙谨林	144	
鸡	肉	擂主方：淮安市月季花园大酒店	曹乃荣	攻擂方：天津市泰达酒店有限公司	贾永为	148	
出	游	擂主方：天津市泰达酒店有限公司	贾永为	攻擂方：贵州遵义大酒店	黄永国	152	
重	阳	节	擂主方：天津市泰达酒店有限公司	贾永为	攻擂方：北京龙须房地产餐饮部	罗智安	156
藕		擂主方：北京龙须房地产餐饮部	罗智安	攻擂方：青岛复盛大酒店	戴高昌	160	
蘑	菇	擂主方：青岛复盛大酒店	戴高昌	攻擂方：云南昆明见龙阁餐饮公司	叶益麟	164	
牛	肉	擂主方：云南昆明见龙阁餐饮公司	叶益麟	攻擂方：青岛龙泉山庄餐饮度假有限公司	姜井春	168	
大	闸	蟹	擂主方：青岛龙泉山庄餐饮度假有限公司	姜井春	攻擂方：浙江嘉兴海盐大酒店	王建华	172
鹿	肉	擂主方：浙江嘉兴海盐大酒店	王建华	攻擂方：山东金光大道美食娱乐广场	刘鸿亮	176	
鲇	鱼	擂主方：山东金光大道美食娱乐广场	刘鸿亮	攻擂方：山东省济宁建元餐饮公司	贾广志	180	
甲	鱼	擂主方：山东省济宁建元餐饮公司	贾广志	攻擂方：浙江宁波江北区明湖宾馆	何仕祥	184	
大	白	菜	擂主方：浙江宁波江北区明湖宾馆	何仕祥	攻擂方：安徽滁州金地大酒店	余伟	188
兔	子	擂主方：安徽滁州金地大酒店	余伟	攻擂方：黑龙江大庆市金瑞食府	李庆中	192	

三文鱼

三文鱼又称鲑鱼、大马哈鱼，为脊椎动物门鱼纲鲑形目大马哈鱼属，体长而侧扁，略似纺锤形，吻突出微弯。口裂大，形似鸟喙，上下颌不能吻合，是一类典型的洄游鱼类。

三文鱼肉质疏松细腻，色红，味道鲜美，脂肪含量丰富。因其生产季节气温较高，过去鲜运不易，多经腌制加工。咸鱼肉质紧密、红润、细嫩，可切成段、块，清蒸供食。鲜品可供制生鱼片，也可供烧、煮、焖、蒸等法成菜。

三文鱼的肉含有核酸，具有补虚劳、健脾胃、暖胃和中的功效，可以治水肿、消瘦、消化不良、抽搐、肿疮等症。鱼肝可提取鱼肝油。对上呼吸道急性出血、肺咳血等出血症状有明显止血作用。

三文鱼



擂主方：山东滕州鱼鲜美大酒店 王正伟
年 龄：32岁
技术职称：一级烹调技师
职 务：行政总厨



攻擂方：湖北省武汉市新海景酒店 刘现林
年 龄：30岁
技术职称：高级技师
职 务：行政总厨



主料: 三文鱼500克
配料: 南瓜、白菜
调料: 南乳汁排骨酱、味精、黄酒、葱姜、大茴、海鲜酱、食盐、色拉油、生粉

制作方法: ①将南瓜和三文鱼改成同样的长形块，三文鱼加食盐、黄酒、海鲜酱腌一下。
②三文鱼拍生粉，下油锅炸至变色；南瓜也入油炸一下，控油待用。
③白菜洗净，撕成块。锅内放油、葱姜、大茴煸炒出味，加南乳汁排骨酱、白糖烧开，放入白菜铺底，上面放上三文鱼，大火煨10分钟后加入南瓜烧至成熟，淋明油即成。

菜品特点: 软糯鲜香，色泽金红。



播主方

【瓜菜大火煨三文鱼】



播主方

【菠萝三文鱼】

主料: 三文鱼400克
配料: 菠萝、面包糠、鸡蛋
调料: 橙汁、食盐、味精、色拉油、生粉、料酒

制作方法: 将三文鱼改成骨牌片，菠萝改成同样的片，贴在一起，用料酒、盐和味精腌制一下，拍生粉，拖蛋液，蘸面包糠，入油锅炸成金黄色，浇橙汁即成。

菜品特点: 色泽金黄，酸咸适口。





播主方

【珍珠三文鱼】金牌菜

主料: 三文鱼400克
配料: 鸡脯肉、鸡蛋、淀粉
调料: 盐、味精、料酒、香油、花椒水、葱、姜、火腿汁、鸡粉、白醋

制作方法: 将三文鱼和鸡脯肉搅成蓉，加蛋清、调料搅打上劲，用汤匙挤成珍珠形的小丸子，入沸水中氽熟，调入清汤，加调料即可。

菜品特点: 汤清味爽，口感软嫩。



攻播方

【五彩三文鱼卷】

主料: 三文鱼片450克
配料: 咸蛋黄100克，芦笋100克，紫菜80克，全蛋糊300克
调料: 清汤、鸡粉、姜汁、胡椒粉、昭和炸粉、千岛汁、色拉油

制作方法: ①将三文鱼片腌制入味，上浆。昭和炸粉用水调开，制成脆炸粒备用。

②芦笋焯水，与咸蛋黄排齐，用紫菜包裹，再裹上三文鱼片，拖蛋糊，拍脆炸粒，入油锅中炸熟捞出。

③将三文鱼卷斜刀切开，整齐地摆入盘中，配千岛汁即可。

菜品特点: 色泽艳丽，造型美观，口感酥香，别具风味。

主料:三文鱼鱼皮400克

配料:生姜、红椒

调料:醋、糖、盐、生粉、色拉油

制作方法:将三文鱼鱼皮切成长条，腌制入味，拍上生粉，入油锅炸至酥脆，调味煸炒，装盘，撒上红椒丝、姜丝即可。

菜品特点:酸甜适口，口感似脆鳝。

操作关键:油温不宜过热，需反复炸制。



攻擂方

【赛脆膳】



攻擂方

【清汤菊燕】

金牌菜

主料:三文鱼450克

配料:白萝卜丝60克，小白菜心10颗

调料:清汤、精盐、鸡粉、生粉、姜汁

制作方法:①将三文鱼打菊花花刀，加姜汁、精盐略腌，挤干水分，拍匀生粉，入锅中氽熟备用。
②白萝卜丝加精盐略腌，挤干水分，拍生粉，入锅中氽熟。锅内下入清汤，调好味，下入氽熟的菊花鱼、白萝卜丝和小白菜心略煮，与清汤一起盛入燕窝盅内即可。

菜品特点:三文鱼刀工精湛，形似菊花，白萝卜丝晶莹剔透，犹如燕丝。清汤浅黄澄亮，味道鲜美。

操作关键:菊花鱼和白萝卜丝拍生粉前必须将水分挤干，否则裹上的生粉过多，影响成菜美观。氽菊花鱼时水温要逐渐升高。



排骨

猪排

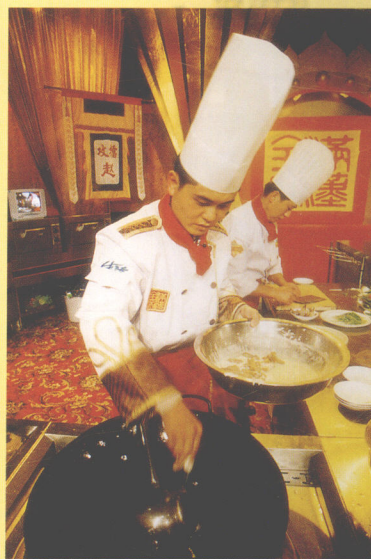
猪排又称小排、小排骨、肋骨、肋扇，为五花肋条剔去肉后的肋条骨，多附有薄层瘦肉，质地嫩而不油腻，可烧、焖、熘、炸等，如“红烧排骨”、“红烧猪排”等，又可做叉烧或卤酱制冷盘，常用做汤料。

排骨营养丰富全面，每100克可食取部分含蛋白质13.6克、脂肪30.6克、碳水化合物2.2克、维生素A10微克、硫胺素0.36毫克、核黄素0.15毫克、尼克酸3.1毫克、钾168毫克、钠52毫克、钙6毫克、镁15毫克、铁1.3毫克、锰0.01毫克、锌2.2毫克、铜0.12毫克、磷120毫克、硒6.05毫克。

中医认为，猪排具有滋阴、润燥、健脑、补体的功效。



播主方：湖北省武汉市新海景酒店 刘现林
年 龄：30岁
技术职称：高级烹调师
职 务：行政总厨



攻播方：四川绵阳罗浮山温泉宾馆 赵生正
年 龄：26岁
技术职称：特级烹饪技师
职 务：行政厨师长



中央电视台 中国烹饪协会 青岛电视台
满汉全席·全国烹饪电视擂台赛

主料: 猪直排
配料: 小蒜粒、鸡蛋
调料: 精盐、鸡粉、蒜汁、姜汁、沙姜粉、糯米粉、吉士粉、脆炸粉、蒜香粉、石粉、松肉粉、胡椒粉、糖粉、色拉油

制作方法: ① 将猪直排斩成整齐的块，加石粉、松肉粉腌制，冲水沥净。
② 将精盐、鸡粉、蒜汁、姜汁、沙姜粉、糯米粉、鸡蛋液、吉士粉、脆炸粉、蒜香粉、胡椒粉、糖粉加少量水和匀，放入排骨拌匀上浆。
③ 锅内加油烧至七成热，下入排骨浸炸熟透捞出，将油温升高后下入排骨复炸至外皮焦酥，摆入盘中，撒上炸酥的小蒜粒即可。

菜品特点: 色泽棕红，蒜香浓郁，外酥内脱骨。

操作关键: 排骨腌制前水分一定要挤干。加入糖粉使炸制好的排骨成棕红色。



播主方

【老馋排骨】



播主方

【果汁软煎猪排】金牌菜

主料: 里脊肉400克
配料: 水果丁150克，鸡蛋
调料: 精盐、姜汁、橙汁、白糖、大红浙醋、生粉、面包糠

制作方法: ① 将脊骨边的里脊肉取下，片成大薄片，加精盐、姜汁腌制入味。
② 肉片挂上用鸡蛋液、生粉调成的糊，拍面包糠，入油锅炸至外酥内嫩，切块，摆入石头煎盘中，放炉上加热。
③ 锅内下橙汁、水、白糖、红醋调成橙香汁，勾薄芡，下入焯过水的水果丁，一起淋在猪排上即可。

菜品特点: 橙香浓郁，酸甜适口，搭配合理，装盘新颖。

操作关键: 猪排浸炸后捞出沥干，待油温升高再复炸至表皮酥脆。





- 主料:** 猪龙骨750克
- 配料:** 山参150克, 豆条50克, 党参30克
- 调料:** 精盐、鸡粉、白胡椒粉、生姜、葱花、猪油、料酒、高汤
- 制作方法:** ①将山参洗净, 切块备用。
②龙骨焯水捞出。锅内下猪油烧热, 下姜块、龙骨、料酒炒香, 加高汤、党参烧沸后倒入高压锅中压熟。
③高压锅中加入山参、豆条炖熟后调味, 盛入汤钵中, 撒上葱花即可。
- 菜品特点:** 原汁原味, 清香浓郁。
- 操作关键:** 龙骨一定要炒香后再炖制, 否则汤味不够香浓。



擂主方

【龙骨炖山参】



攻擂方

【蜀乡肋扇】金牌菜



- 主料:** 精排600克
- 配料:** 山药或土豆100克, 青红尖椒各50克, 小麻花或花生米50克
- 调料:** 风味豆豉、十三香、川椒、食盐、鸡粉、香油、花椒油
- 制作方法:** ①将精排改为10厘米的单根, 用冷水浸泡3小时, 将血水漂尽。
②将排骨放入白汤中, 烧至入味。
③将排骨去骨留肉, 其中穿入山药, 炸黄至熟, 放入川椒及各种调料翻炒, 起锅前加香油、花椒油, 盛入盘中即成。
- 菜品特点:** 外黄内嫩, 味型独特。
- 操作关键:** 炸排骨的火候要控制在五至八成热。川椒味要煸香入味, 颜色要金黄色。

主料:精排600克
配料:农家干香麦100克, 芦笋50克
调料:食盐、鸡粉、味精、盐、大料、白砂糖

制作方法:①将精排改为15厘米长的单根, 再放入冷水中浸泡约3小时, 捞出冲净血水。
②将精排放入白卤高汤中煨熟并入味。
③农家干香麦发泡好, 用排骨汁煨至熟烂入味。
④将排骨去骨, 穿入已熟的芦笋, 改刀成长菱形, 摆盘, 熟香麦浇入四周, 淋上鸡油原汤即成。

菜品特点:粗粮精做, 咸鲜适中, 富有创意。



攻擂方

【麦香签排】



攻擂方

【高丽小肋骨】

主料:精排600克
配料:活基围虾300克, 荷兰豆50克
调料:吉士粉、泡打粉、鸡蛋、白醋、食盐、味精、白砂糖

制作方法:①将精排改刀为8厘米长的单根段, 用冷水浸泡3小时, 去净血水。
②将排骨放入锅中勾汁至熟透入味, 去骨待用。
③基围虾去头壳, 排成燕尾虾。排骨挂匀用吉士粉、泡打粉、鸡蛋调成的糊, 入油锅炸熟。虾加调料调成鱼香味, 入油锅炸好。
④将荷兰豆切丝, 拌成糖醋味, 摆入虾与排骨之间即成。

菜品特点:排骨外酥内嫩, 荤素搭配合理。

操作关键:排骨去骨后挂糊, 一定要炸出本色。

