

创新农家菜

100 味 

汤全明 主 编

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

《创新农家菜 100 味》编委会

编委会主任 马小其

编委会成员 (按姓氏笔画为序)

王 金 王新华 史国生

朱红新 刘国慧 汤全明

冷 洁 唐洪祥

主 编 汤全明

副 主 编 朱红新 王 金

特 约 编 辑 朱 洁 朱旭琴 吕志刚 张 科

张成新 陈卫君 周 洁 陶锁明

戚双喜 潘晓洪

菜 谱 整 理 任 俊 卢艳丽

摄 影 缪国林 王晓云

序 言

溧阳是江南“鱼米之乡”。她位于上海、南京、杭州之间，有着发达的经济、便捷的交通、良好的生态、优美的风光，是全国综合实力百强县（市）、中国优秀旅游城市、国家卫生城市、国家环境保护模范城市。溧阳也是美食家的乐园。溧阳的农家菜肴别具特色，扎肝、炒白芹、白菜梗煨鸭……昔日农家餐桌上的家常菜，经过厨师们的挖掘、整理、升华而成为深受游客欢迎的名菜。先后获得“中国名菜”、全国淡水鱼烹饪总冠军等殊荣的“天目湖沙锅鱼头”，更是倾倒了无数中外食客。

近几年，溧阳市旅游局每年都围绕农家菜创新这个主题，组织举办美食节活动，赛事的规模、档次、创意不断提升。2006年举办的第三届农家菜创新大赛，吸引了本地及周边城市的30支团队、近百名选手参赛，参赛作品材料多样、形式多样、口味多样，充分体现了绿色、健康、营养等特色，得到了评委、游客的一致好评。在社会各界的支持下，他们为获奖菜肴编写菜谱，结集出版。编者将大赛的成果物化以飨读者，既弘扬了溧阳乡土文化，也必将提高天目湖旅游的知名度和美誉度。这是一件很有意义的工作。

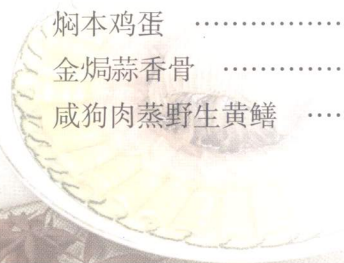
高 清

二〇〇七年一月十七日

目 录



血糯糍糕	(1)	清蒸茶鲫鱼	(16)
家乡酱油豆	(1)	银鱼吐珍珠	(17)
长生鸡	(2)	金瓜粉蒸鹅	(17)
水晶冬瓜饺	(2)	木耳土鸡汤	(18)
平桥粟米糕	(3)	蟹黄鱼鳔	(18)
南瓜酒焖肉	(3)	玉扇竹荪	(19)
家乡神仙汤	(4)	农家小石蟹	(19)
农家腊三鲜	(4)	天目湖鲜锅贴	(20)
溧水三宝蒸鲜笋	(5)	夹心水梨	(20)
蟹粉豆腐包	(5)	八宝时蔬	(21)
烤鸭卷	(6)	大石山砸宝鸡	(21)
金瓜扣乳肉	(6)	乡村过桥排骨	(22)
金瓜血糯蒸咸鹅	(7)	茶三鲜	(22)
樟茶鸭卷	(7)	翡翠虾卷	(23)
老菜节节高	(8)	竹筴风味鱼	(23)
天目神仙鱼	(8)	盐焗天目笋	(24)
玫瑰三吃鲈鱼	(9)	酱豆锅巴鱼	(24)
种瓜得瓜	(10)	神仙蛋	(25)
圆笼腊味乌米饭	(10)	农家三鲜	(25)
玫瑰之吻	(11)	八宝血糯南瓜	(26)
香烤串串羊	(11)	豆瓣蒸风鳊鱼	(26)
五丝千层羊肉	(12)	板栗烧鸭	(27)
咸肉煮白鱼	(12)	新竹喜玉欢	(27)
农家合包饭	(13)	槐花煎蛋	(28)
红芋冰淇淋	(13)	家乡扎肝	(28)
腊味娃娃菜	(14)	粽香排骨	(29)
农家特色三蒸	(14)	平桥神仙笋	(29)
焖本鸡蛋	(15)	天目炸香鱼	(30)
金焗蒜香骨	(15)	竹筒双肠	(30)
咸狗肉蒸野生黄鳝	(16)	粉丝肉圆	(31)





羊肚火锅	(31)	凉拌香椿	(46)
富贵元蹄	(32)	虾跳槐花蛋	(47)
沙锅全鱼	(32)	荷塘莲蓬鱼	(47)
腊味合蒸	(33)	香芋南瓜	(48)
脆溜葡萄鱼	(33)	农家小南瓜	(48)
板栗焖草鸡	(34)	香翠春心	(49)
鱼泡青鱼块	(34)	咸肉煨野鳊	(49)
肉酿豆腐	(35)	罗汉上素	(50)
招财四宝	(35)	炭炉鱼头	(50)
稻草咸鹅	(36)	天目湖三白	(51)
芹撒鱼之乡	(36)	农家茄子	(51)
农家稻草肉	(37)	发财香椿卷	(52)
滋味狗仔鸭	(37)	茶香鱼鳞蛋	(52)
秘制草栗鸡腿	(38)	竹喜乐欢	(53)
冻笋猪爪圈	(38)	地衣虾仁水晶包	(53)
明虾三吃	(39)	灰姑娘焖猪尾	(54)
馋鹰叼鳅	(39)	稻草肉煲神仙蛋	(54)
锅香豆腐渣	(40)	田园稻草鸡	(55)
鱼茸蛋	(40)	金盅酱汁龙眼肉	(55)
京葱竹网鲈鱼	(41)	田园葫芦虾	(56)
江南特色鱼圆	(41)	炸香椿鱼	(56)
金牌猪手	(42)	笔筒南山野笋	(57)
煎馄饨	(42)	乡村桑叶情	(57)
一品赛鲍鱼	(43)	七彩剁椒鱼头王	(58)
金钱扣肉	(43)	一桶豆渣情	(58)
肉丝炒四蔬	(44)	土家鱼子豆渣	(59)
西施豆花	(44)	田园农家鲜	(59)
马齿苋扣肉	(45)		
马齿苋炖泥鳅	(45)		
家乡布袋豆腐	(46)		





血糯糍糕

菜肴制作：张文祥 溧阳市旅游学校

采来野生乌饭树叶捣碎取汁，将糯米浸泡后煮成香味独特的米饭，尝尝乌黑色的润滑，咀嚼一段目连救母的故事。本款采用血糯制作，也别有一番风味。

原料：血糯、白糖、熟猪油、松子仁、芦苇叶。

制法：

1. 将血糯淘洗干净，泡开后控干水分，将其碾成粉状，加入熟猪油、白糖调成粉团。

2. 将调好的血糯粉团先装一半在模具中，放入松子仁，再放入另一半按实，将其从模具中倒出，入笼中蒸制10分钟取出，放于沸水焯过水的芦苇叶上，点缀装盘即可。

特点：

香糯润滑，口味独特。

家乡酱油豆

原料：酱油豆、面粉、猪油、精盐、味精、白糖、白芝麻、生姜、八角、桂皮、花椒、干辣椒、酵母、色拉油。

制法：

1. 将酱油豆放入水中，同时里面放入用生姜、八角、桂皮、花椒等调味料制成的调料包泡开。

2. 面粉中放入酵母用温水调制成面团，稍发后搓条、下剂，中间包上少许用猪油、面粉制成的干油酥，擀制圆形，并在其表面撒上白芝麻，上笼蒸熟取出再入6成热的油锅中炸制使其中空。

3. 将泡开的酱油豆放上干辣椒上笼蒸熟取出，配上炸好的饼装盘点缀即可。



菜肴制作：张文祥 溧阳市旅游学校

特点：

口味咸鲜，酱香浓郁。

外婆灯下精心制作的下饭菜，成了今天宴会上的美味，浓郁的酱香醉倒了伸筷的宾客。



长 生 鸡

菜肴制作：王建福 溧阳市全聚香餐饮有限公司

特点：

色泽红亮，味鲜微辣，营养丰富。

地道的土沙锅，地道的本地鸡，地道的色香味，常吃长生不老。

原料：溧阳本地土鸡、土豆、胡萝卜、青椒、葱、姜、料酒、精盐、味精、酱油、白糖、红油、色拉油等。

制法：

1. 将土鸡斩成块，放入有葱、姜、料酒的冷水锅中焯水待用。

2. 将青椒洗净，切成大块，土豆、胡萝卜去皮，均切成滚料块。

3. 另起锅，放入色拉油煸香葱、姜，放入鸡块煸炒，放入料酒、精盐、酱油、白糖、红油，加入适量的水，大火烧开后转中火烧制30分钟，放入青椒块、土豆块、胡萝卜块再烧制8分钟，放入味精即可装入沙锅中。

4. 再将沙锅上火烧制5分钟至汤沸即可上桌。



水 晶 冬 瓜 饺

原料：冬瓜、虾仁、蟹黄、葱、姜、料酒、精盐、味精、高汤、鸡蛋、干淀粉、色拉油等。

制法：

1. 将冬瓜去皮，修成10厘米左右的圆形块，再将其平批成0.1厘米厚的片待用。

2. 将虾仁去沙线，清洗干净，剁成茸，加入用葱、姜、料酒制成的汁，再加入精盐、味精搅拌上劲，制成虾帘子待用。

3. 将加工好的冬瓜片平铺于砧板上，先撒上少许干淀粉，再抹上用蛋清调好的淀粉糊，放上调好的虾帘子，点缀上蟹黄，将冬瓜片对合上，一个个放入抹有油的盘中上笼旺火蒸制8分钟取出。

4. 将盘中原汤倒入锅内，加入少许色拉油和高汤，调味，用湿淀粉勾琉璃芡浇于冬瓜饺上，点缀即可。

菜肴制作：任俊 江苏省溧阳市职业技术学校

特点：

形态逼真，色泽洁白，晶莹剔透，口味鲜美。

别致的农家小院，栅栏围起了晶莹剔透的美食。院里种起了饺子，水晶般洁白，一年四季都有口福。



平桥栗米糕

菜肴制作：张文祥 溧阳市旅游学校

原料：板栗粉、葡萄干、松子仁、白糖、黄油、芦苇叶等。

制法：

1. 将板栗粉加入少许水、白糖、黄油调拌均匀，达到抓则成团、松则散开的状态。

2. 先将一部分调好的板栗粉装于模具中，再在中间放入葡萄干、松子仁，再加入另一部分调好的板栗粉，轻轻压实，倒出放于芦苇叶上，入笼锅中火蒸制12分钟，取出装盘点缀即可。

特点：

具有地方特色，中点西做，清香可口。

平桥山里的板栗熟了，熟成了记忆里的酥黄，熟成了盘中的西点，未尝先闻到清香。

南瓜酒焖肉

原料：猪五花肉、南瓜、啤酒、葱、姜、料酒、排骨酱、精盐、味精、酱油、白糖、色拉油等。

制法：

1. 将猪五花肉切成块，入带有葱、姜、料酒的冷水锅中焯制。

2. 另起锅，放入少许色拉油，将葱、姜煸香，再放入焯好水的猪五花肉煸炒，放入料酒，再放入啤酒代水、排骨酱、精盐、酱油、白糖等调料大火烧开，转入中小火长时间烧制，放入味精，再转入大火收稠卤汁。

3. 将烧制好的酒焖肉装入南瓜中，再入笼中蒸制15分钟，取出点缀即可。



菜肴制作：杨东 溧阳市和平宾馆

特点：

色泽酱红，酒香浓郁，荤素搭配，营养丰富。

南瓜囊里，透出一阵酒香、肉香。金黄与酱红，搭配成营养丰富的荤素，让人心动。



家乡神仙汤

菜肴制作：郜建伟 溧阳市望湖岭山庄

特点：

汤浓味鲜，营养丰富，具有农家特色。

龙虾、文蛤加咸肉，鲜得眉毛都要落。香味飘到半空中，惹得神仙下凡来。

原料：淡水龙虾、文蛤、咸肉、高汤、葱、姜、料酒、精盐、味精、胡椒粉、色拉油、熟猪油。

制法：

1. 将淡水龙虾和文蛤清洗干净，养3至5天，使其吐去体内的泥沙及杂物。

2. 将咸肉切成片，洗净，与养过的淡水龙虾和文蛤一起放入用色拉油煸香葱、姜的锅中煸炒，放入料酒及精盐，再放入高汤和适量的熟猪油，大火烧制15分钟，待汤浓白时放入味精、胡椒粉，装入吊烧锅中即可。

农家腊三鲜

原料：腊肉、熏鱼、腊小肠、青椒、尖红椒、葱、姜、蒜、木耳、精盐、味精、料酒、酱油、白糖、色拉油。

制法：

1. 将腊肉用清水泡后切成长方条状；熏鱼用清水泡后切成条状；腊小肠切成长方段。

2. 葱切成段，姜切成片，青椒、尖红椒均切成段待用。

3. 木耳用水泡开。

4. 锅上火加油，加入葱、姜、蒜煸香，再加入腊肉块、熏鱼块、小肠段继续煸炒，放入料酒、精盐、酱油、白糖和少量水烧开后加入青椒段、尖红椒段、木耳，烧至汤汁浓稠后即成。

5. 放入味精，用明炉盛装上桌。



菜肴制作：郜建伟 溧阳望湖岭山庄

特点：

腊味突出，鲜香浓郁。

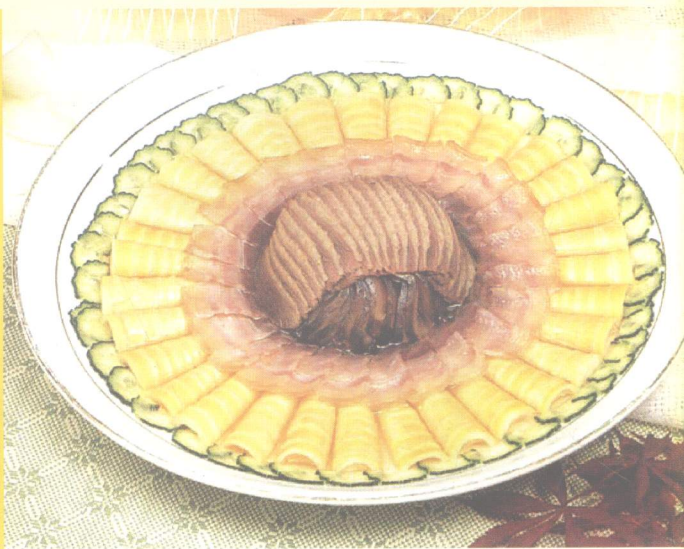
初见此菜，不禁让我想起了四川名菜“夫妻肺片”，看似杂烩，尝一下方知是味中极品。

原料：鲜笋、溧水咸肉、溧水咸鹅、溧水风鱼、精盐、味精、料酒、葱、姜、色拉油。

制法：

1. 将咸鹅煮熟后去骨，将肉切成片状。
2. 风鱼泡后切成片状。
3. 咸肉泡后切成片状。
4. 鲜笋焯水后，切成片状。
5. 取一只扣碗，碗底垫上咸鹅肉，然后垫风鱼肉，上一层覆盖咸肉片，最上一层放上笋片，加葱、姜、料酒、少量色拉油上笼蒸透。
6. 装盘时稍加点缀即成。

溧水三宝蒸鲜笋



菜肴制作：张八金 溧水县天生桥农家乐

特点：

香咸鲜美，口味清爽。

“咸肉、咸鹅、风鱼”与鲜笋同蒸，香鲜清爽。



菜肴制作：郜建伟 溧阳市望湖岭山庄

特点：

形态逼真，豆腐细嫩，口味鲜美，营养丰富。

蟹肉、虾仁，湖鲜极品。豆腐、青菜，家常之菜。把它们烹调到一块，包管人人都爱。

蟹粉豆腐包

原料：豆腐、虾仁、猪肉、笋、香菇、蟹粉、青菜心、葱、姜、料酒、精盐、味精、高汤、淀粉、色拉油等。

制法：

1. 将虾仁去沙线，洗净，切成小丁，猪肉加工成小粒，笋焯水后也加工成小的细粒，香菇涨发后加工成小粒，并将其混合调匀，放入葱、姜、料酒制成的汁、精盐、味精，调制成馅料待用。

2. 将豆腐中间挖空后放上调好的馅制成豆腐包生坯待用。

3. 锅上火，放入色拉油，将蟹粉煸香，放入高汤，再将豆腐包生坯放入锅中，放入料酒、精盐烧制10分钟，再放入味精，用湿淀粉勾薄芡即可装盘。

4. 在装好的豆腐包边上点缀用沸水焯过的青菜心即可。

烤鸭卷



菜肴制作：王志军 溧阳华天度假村

原料：家乡香椿叶、烤鸭、糯米纸、面包糠、番茄酱、鸡蛋、淀粉、色拉油。

制法：

1. 将家乡香椿叶焯水处理。
2. 烤鸭去骨后切成丁。
3. 将焯水后的香椿叶切成丁后与烤鸭丁混合均匀。
4. 将糯米纸改刀成长方形，包入香椿与烤鸭丁的混合物，并成长方条状，收紧口。

5. 用鸡蛋和淀粉调成全蛋糊。

6. 将包好的生坯拖全蛋糊后裹上面包糠。

7. 炒锅上火，倒入色拉油，待油温升到4~5成时，放入生坯初炸，待油温升高到7~8成时复炸至金黄色即成。

8. 上桌时用油炸的香椿叶垫于盘底，并带番茄酱味碟一起上桌。

特点：

色泽金黄，外脆里嫩，有香椿叶特有的香味。造型优美，色彩对比强烈。

烤鸭的美味和香椿的特有香味混合在一起，使鸭卷有着特别的口感。



菜肴制作：王志军 溧阳华天度假村

特点：

口味香甜，带有南瓜和干菜特有的香味。

干菜肉酥烂，带有浓郁的干菜味和南瓜特有的清香味；菜肴与盛器的色泽搭配，寓意喜庆、吉祥、祝福。

金瓜扣乳肉

原料：日本小南瓜、带皮猪五花肉、干菜、精盐、味精、料酒、葱、姜、酱油、白糖、红曲米、色拉油。

制法：

1. 将带皮猪五花肉焯水处理后，切成正方块。

2. 锅上火，加油，将葱、姜煸香后，放入肉块继续煸炒出油，加水、料酒、精盐、味精、酱油、白糖、红曲米料包大火烧开，小火长时间焖至入味。

3. 将干菜泡发后待用。

4. 日本小南瓜中间挖空后，雕刻成盛器，焯水处理。

5. 将泡发后的干菜填入南瓜盛器底部。

6. 将焖熟的五花肉覆盖在干菜上（肉皮朝上），一起上笼蒸熟即可。

原料：日本小南瓜、血糯、家乡咸鹅、葱、姜、料酒、精盐、味精、色拉油。

制法：

1. 将咸鹅加葱、姜、料酒煮熟去骨后，切成片状。
2. 将血糯蒸成乌米饭待用。
3. 将乌米饭用色拉油、精盐、味精调成咸鲜味待用。
4. 将南瓜挖空后雕刻成盛器状，焯水待用。
5. 将乌米饭盛入南瓜盛器中，上面覆盖咸鹅片，一起上笼蒸熟即可。

金瓜血糯蒸咸鹅



菜肴制作：彭龙保 金陵溧阳宾馆

特点：

口味咸香鲜美，南瓜香甜可口。
南瓜的香，咸鹅的鲜，使乌饭成了特别的美味。这是地地道道的乡村美食。



菜肴制作：魏仕芳 金陵溧阳宾馆

樟茶鸭卷

原料：家乡肥鸭、香樟树枝、天目湖毛峰茶叶、家乡冬笋、香菇、精盐、味精、料酒、葱、姜、蒜薹、面粉、熟猪油、色拉油。

制法：

1. 将家乡肥鸭初加工后，用精盐、味精、料酒、葱、姜腌渍入味。
2. 点燃香樟树枝和茶叶，用烟熏香腌渍后的鸭子。
3. 将烟熏后的鸭上笼蒸熟待用。
4. 将冬笋焯水后取尖并切成丁，香菇涨发后切成丁。
5. 将蒸熟的鸭取肉后切成丁，与笋丁、香菇丁炒制成馅心。
6. 用面粉、熟猪油制作油酥面团待用。

7. 用油酥面团做坯皮，包入馅心，卷制成层酥形，下油锅炸制成熟，用焯水后的蒜薹作盛器状，再装盘稍加点缀即成。

特点：

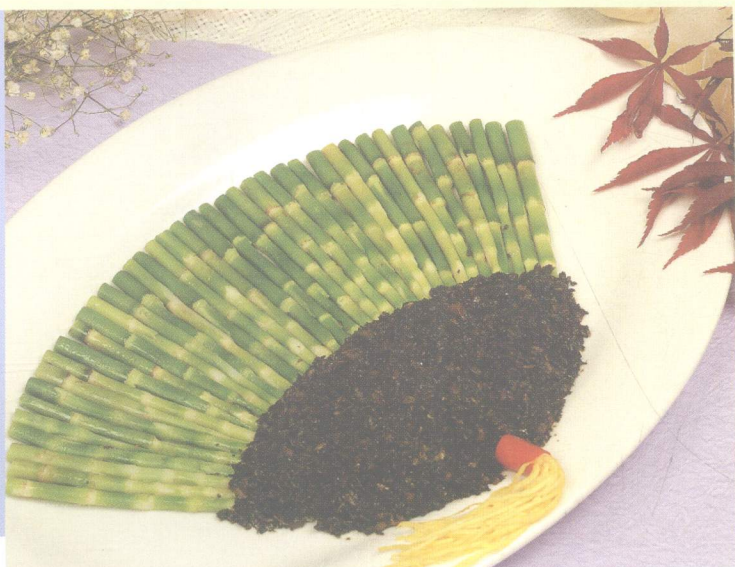
形状美观，口味烟香，咸鲜，酥脆。
家乡的肥鸭，烟熏的香味，相得益彰。外香脆，里鲜嫩，色味兼容。

老菜节节高

原料：家乡野山笋、乡下老菜、红辣椒、鸡蛋、精盐、味精、葱、姜、高汤、色拉油、料酒。

制法：

1. 家乡野山笋初加工后焯水待用。
2. 老菜用清水泡开后待用。
3. 锅上火，放油，将葱、姜煸香后放入老菜、家乡野山笋、高汤、料酒、精盐、味精焖至成熟。
4. 鸡蛋打散后摊成鸡蛋皮，改刀成丝状，红椒初加工后切长方形片。
5. 装盘时笋和老菜装成扇状，用红辣椒片、鸡蛋皮丝做点缀即成。



菜肴制作：彭龙保 金陵溧阳宾馆

特点：

形状美观，口味咸鲜，质感嫩，韧。

此菜造型独特，构思精巧。笋也清香，菜也咸鲜，别有趣趣。



菜肴制作：金建平 溧阳交通大酒店

特点：

形态美观，口感鲜香，富有冬笋的特有香气。

此菜形态逼真，口味鲜香，别有一番风味。活水鱼口感鲜嫩，鱼肉带有冬笋的清纯香味。

天目神仙鱼

原料：天目湖活水鱼、冬笋、精盐、味精、料酒、葱、姜、色拉油、青椒、红椒。

制法：

1. 天目湖活水鱼初加工后，剖一字形花刀，用精盐、味精、料酒、葱、姜腌渍。
2. 冬笋去老根后，剥去外壳，焯水处理。
3. 将腌制后的活水鱼用冬笋外壳包成冬笋状。
4. 取烤盘一只，刷油，放上成形后的活水鱼，入烤箱烤熟。
5. 把煸香后的青椒丝、红椒丝、生姜丝倒在装盘后的鱼身上，稍加点缀即成。



玫瑰三吃鲈鱼

菜肴制作：高利 溧阳天目水庐宾馆

原料：鲜活鲈鱼、鸡脯肉、熟腊肠、西芹、蛋皮、胡萝卜、紫菜、青菜、韭菜、精盐、味精、料酒、葱、姜、胡椒粉、玫瑰花瓣、色拉油。

制法：

1. 鲈鱼初加工后，取头和尾，用味精、料酒、葱、姜腌渍入味。
2. 取鲈鱼净鱼肉，一部分净鱼肉批成鱼片腌渍待用，另一部分鱼肉斩成茸，加精盐、味精、胡椒粉和用料酒、葱、姜制成的汁调味。
3. 把熟腊肠、西芹切成丝状，用鱼肉片包成长方形；把胡萝卜、韭菜、鸡肉切成丝，用鱼肉片包成长方形；在鸡蛋皮上抹上鱼茸，并覆盖一层紫菜，卷成圆形。
4. 将成型后的生坯分别上笼蒸熟，同时鱼头、尾也一起蒸熟。
5. 玫瑰花瓣焯水待用，青菜心过油处理待用。
6. 将蒸好的蛋皮紫菜鱼茸卷切成片状。
7. 装盘时，在蛋皮紫菜鱼茸卷的两边分别放上两种不同味道的鱼卷，稍加点缀即成。

特点：

一鱼三味，清新滑嫩。
一样鲈鱼，三样味道，三五食客，为此绝倒。
此菜清新滑嫩，营养丰富。



种瓜得瓜

菜肴制作：喻甫龙 溧阳天目湖大酒店

特点：

爽甜可口，造型趣味盎然。

冰糖银耳羹具有养颜美容的功效，此菜更以芒果为盛器，相信女士食用了这道菜后，一定会有所收获的。

原料：芒果、银耳、鹌鹑蛋、橘子、冰糖。

制法：

1. 鹌鹑蛋煮熟去壳待用。
2. 银耳用清水泡开，再用清水煮透，加入冰糖后熬稠。
3. 橘子去皮后取橘瓣，去壳后的鹌鹑蛋从中一剖为二，分别放入熬制的冰糖银耳中。
4. 芒果取出中间的核和肉，芒果皮成盛器状。
5. 把熬好后的菜肴分装进芒果皮制成的盛器中。



菜肴制作：肖红心 溧阳市清溪苑大酒店

特点：

腊香浓郁，色彩和谐，具有农家气息。

腊肉、腊鹅的咸鲜味渗入乌饭中，使乌饭带有一种腊味的咸鲜和乌饭特有的清香。

圆笼腊味乌米饭

原料：乌米、腊肉、腊鹅、蚕豆瓣。

制法：

1. 将乌米淘洗干净后放入竹笼内，将腊肉切成薄片，腊鹅取下脯肉，切片，待用。
2. 将切好的腊肉依次排在竹笼中的乌米上，成半圆形，咸鹅脯肉码好，撒上豆瓣。
3. 将排好原料的竹笼用旺火沸水蒸制20分钟，取出放在垫盘中点缀即可。

原料：鲢鱼头、溧阳毛尖茶、玫瑰花、精盐、味精、料酒、葱、姜。

制法：

1. 将鲢鱼头洗净，溧阳毛尖茶用温开水泡开，玫瑰花取下花瓣洗净待用。

2. 将鱼头用精盐、味精、料酒、葱、姜腌渍入味，放入盘中用旺火沸水蒸制15分钟取出，撒上泡好的毛尖茶，四周点缀上玫瑰花瓣即可。

玫瑰之吻



菜肴制作：方俊 金陵溧阳宾馆

特点：

色彩鲜艳，茶叶幽香，口味清鲜。

千百朵玫瑰，拥簇着一对新人，祝永浴爱河。

此菜创意独特，寓意深刻，营养丰富，口味清鲜。



菜肴制作：曹虎保 金陵溧阳宾馆

香烤串串羊

原料：羊肉、胡萝卜、孜然粉、青红椒、葱、姜、精盐、味精、料酒。

制法：

1. 将羊肉切成丁，用葱、姜、精盐、味精、料酒腌渍入味，青红椒切成小粒待用。

2. 将腌渍好的羊肉用竹签串起来，入150℃的烤箱中烤制成熟，撒上孜然粉和青红椒粒。

3. 将胡萝卜雕刻成鸟形架，再将烤好的羊肉搁于胡萝卜鸟形架上即可。

特点：

造型美观，香味浓郁，食用方便。

对传统制法进行改良，加上小鸟花草的衬托，仿佛带你进入了大自然的怀抱，尽情享受野炊的美味。

原料：羊腿肉、荷叶饼、京葱、芥兰、胡萝卜、生姜、红椒、橙子、美国蛇果、葱、姜、精盐、味精、料酒、甜面酱、红油。

制法：

1. 将羊腿肉清洗干净，去除骨头，用葱、姜、精盐、味精、料酒腌渍入味，再用纱布将羊肉捆扎好，入锅中煮制成熟取出。

2. 将京葱、芥兰、胡萝卜、生姜、红椒切丝待用，橙子、美国蛇果中心挖空。

3. 将羊肉切成片，扣碗，五丝围在四周，橙子、美国蛇果中分别装上甜面酱和红油，在另一侧放上荷叶饼点

五丝千层羊肉



菜肴制作：肖鹏 溧阳市交通大酒店

缀即可。

特点：

羊肉鲜嫩，口味香浓，营养丰富。

新工艺，新做法。蘸食调料用水果作盛装器皿，既别具一格，又赏心悦目。



菜肴制作：郢建伟 溧阳望湖岭山庄

特点：

原汁原味，白鱼鲜嫩，咸肉腊香。

肉质细嫩的白鱼，配上腊香浓郁的咸肉，让人食欲大开，回味无穷。

咸肉煮白鱼

原料：咸肉、白鱼、菜心、青红椒、精盐、味精、葱、姜、料酒、色拉油。

制法：

1. 将白鱼宰杀，清洗干净，用葱、姜、料酒和少许精盐、味精腌渍入味。

2. 将咸肉切成薄片，整齐地排列在白鱼的周围，上笼用旺火沸水蒸熟取出。

3. 将菜心洗净后焯水，围在白鱼和咸肉的周围。

4. 将青红椒、葱、姜切成丝，放在白鱼上，淋上热油即可。