



阳江菜

烹饪技法

主编 陈德平



华中科技大学出版社
<http://www.hustp.com>

传统阳江菜烹饪技法

主 编 陈德平

华中科技大学出版社
中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

传统阳江菜烹饪技法/陈德平主编. —武汉:华中科技大学出版社, 2019.4
ISBN 978-7-5680-4957-3

I. ①传… II. ①陈… III. ①粤菜-菜谱 IV. ①TS972.182.65

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 047236 号

传统阳江菜烹饪技法

陈德平 主编

Chuantong Yangjiangcai Pengren Jifa

策划编辑:何臻卓 李国钦

责任编辑:陈 骏

封面设计:原色设计

责任校对:阮 敏

责任监印:朱 玟

出版发行:华中科技大学出版社(中国·武汉) 电话:(027)81321913

武汉市东湖新技术开发区华工科技园 邮编:430223

录 排:华中科技大学惠友文印中心

印 刷:湖北恒泰印务有限公司

开 本:710mm×1000mm 1/16

印 张:14

字 数:228 千字

版 次:2019 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定 价:68.00 元



本书若有印装质量问题,请向出版社营销中心调换
全国免费服务热线:400-6679-118 竭诚为您服务
版权所有 侵权必究

作者简介

陈德平,高级烹饪技师,特一级厨师,中国烹饪名师,中华金厨,全国优秀厨师,广东烹饪名师,2008年被评为广东改革开放30年餐饮特别贡献人物奖。广东烹饪协会常务理事,阳江烹饪协会会长。本人入编《中国百科专家人物传记》《中国厨师名人录》,参加全国青年厨师冷荤拼盘大赛和全国粤菜烹饪大赛并获奖。被聘为《东方美食》杂志记者,并有多篇文章和作品发表在。作者从事餐饮业40余年,通晓粤菜,也能掌握其他菜系。作者为宣传阳江地区饮食文化,曾在中央电视台、广东卫视、香港翡翠台参加美食节目推广阳江菜。作者拟著《阳江饮食文化发展史》《阳江筵席》《阳江小吃》《阳江汤品》《阳江饭品》《阳江粥》《阳江新派粤菜》《饮茶粤海阳江点》《阳江酒店餐馆发展史》《山海兼优阳江食材探究》等阳江饮食文化丛书,以发扬与传承,推广与传授阳江饮食文化。



前言

阳江菜是广东粤菜的一个分支体系,其烹饪手法与广东粤菜烹制手法和菜品风味大致相同。阳江地处粤西,南临南海,北有山区,气候温湿,物产丰富,形成了阳江菜的地方风味。下面从三个方面进行简单阐述。

一、阳江菜的形成与发展

烹饪是人类文明的产物,人类文明的进步又促进烹饪的发展。因此,我们研究某一地方烹饪菜系的形成和发展,就必须同该地区历史的经济、文化、政治及自然环境联系起来,研究阳江菜的形成和发展也是一样。

早在三四千年前,中华民族文化的发展已名列世界前列。从先秦典籍《礼记》《周记》《吕览》所载便可看出,中华的饮食烹饪已有一定的水平,也出现了轩辕氏、彭鉴、易牙、伊尹等古代名厨。当时,地处中国东南一隅的岭南,由于交通不便,与经济文化已相当发达的中原相比,饮食还是相当简单粗糙。秦始皇南定百越、建立“驰道”,中央政府与地方之间的联系加强了。到了汉代以后,岭南地区的经济文化有了很大的发展,促进了岭南饮食烹饪的发展。但是,由于地理环境以及地方物产的不同,广东的地方烹饪也逐渐显示出独特的地方风味特色菜,如《淮南子》记:“越人得蚰蛇,以为上肴。”可见,具有广东地方风味的“蛇馐”至少已出现几千年了。

阳江在古代属于百越,处在岭南粤西的地理位置。秦始皇统一全国后,设置了桂林郡、南海郡、象郡,阳江属于南海郡,开始由奴隶社会向封建社会过渡。《阳江县志·大事记·秦》记:“始皇帝三十三年(公元前214)秦始皇统一中国,在岭南设桂林、象、南海三郡,阳江地属南海郡。”《阳江县志·大事记·隋》记:“大业二年(606)废高州,复为高凉郡,郡治在高凉县。领高凉、杜原(永宁、义康并入杜原)、海安、阳春、连江(南巴并入连江)、电白(海昌并入)、茂名、石龙、吴川等九县。”阳江到唐朝称恩州,宋、元两朝称为南恩州,《阳江县志·大事记·宋》记:“庆历八年(1048)因河北贝州改为恩州,原恩州则称南恩州,州治阳江城,领阳江,属广南东路。”明太祖洪武元年(1368),再度称阳江县。《阳江县志·大事记·明》记:“洪武元年(1368)废南恩路总管府后,阳江、阳春各自为县,阳江县治阳江城,属肇庆府。”自此阳江地名一直沿袭至今。

阳江自隋朝正式以阳江地名出现后,由于县治设在阳江城,使阳江成了本

地区的政治、军事、经济、文化中心，阳江的饮食文化就暂定了一个雏形。它在保留本土的饮食习惯的基础上，也融入了中原或北方的饮食文化。宋、元两朝间，朝廷为了加强对地方的管辖，各种管理机构的人员交往频繁，军政官员的议事，南来北往的商客，文人墨客的交往，流觞赋诗，酒兴寻肴，也丰富了阳江地方的饭食文化，如东坡肉、醋溜五柳鱼、西湖鱼等，千百年来还在阳江地区流传着。阳江民间喜庆摆酒设筵席的从当初的“八大碗”，后来发展到“十大碗”“十二大碗”，这种筵席的格调起源于秦晋之地，由于地处广东，阳江饮食文化还受到粤菜的影响，阳江饮食文化已经发展到相当高的水平。

中国烹饪到清朝发展到一个顶峰，康熙年间的满汉全席让烹饪技艺在民间传播开来。根据阳江烹饪行业的前辈口述，20世纪30年代初，在江城酒店就曾经做过一桌小满汉全席，全宴菜品有68道。阳江地区烹调技艺得到一个推进。

20世纪50年代中期，阳江县饮食服务公司，为了传承阳江地方饮食文化，由多位师傅口述，笔录整理编印出《阳江菜谱》。此菜谱系统、全面地收集了阳江风味菜品，为阳江饮食文化传承作出了贡献。

二、阳江菜的风味特点及其表现

阳江菜与正宗粤菜相比另有一番韵味，菜肴保留了粤菜风味特点，选料广博奇杂，鸟兽蛇虫均可入馔；讲究鲜、爽、嫩滑，夏秋清淡，冬春浓郁；菜品要求味道鲜香，质感韧实；烹制原料要求原形原样、原汁原味等。下面对阳江菜的风味特点作简要介绍。

（1）选料广博奇杂，鸟兽蛇虫均可入馔。

阳江地处亚热带气候区，“天地之长养、阳之所盛”（《黄帝·内经》），有着优越的地理环境，物产特别丰富，北有野味、南有海鲜。阳江在文字记录方面少之又少，我们可以通过广州府志来佐证一下阳江。《广州府志·物产篇》中载道：“其植物则郁然以馨、其动物则以粲然以文……水陆之产、珍物奇宝；非他郡所及。”而粤菜原料之丰富，仅蔬菜、水果一物类，品种之多，令北方各省望尘莫及。晋代张华《博物志，五方人民》云，“东南之人食水产”，“食水产者，龟、蛤、螺、蚌以为珍味”。漠阳江中下游平原纵横密集的河网，再加上浩瀚的南海生长着许多珍味海鲜，如鳊鱼、鲈鱼、鲟龙鱼、嘉鱼、鳙鱼、石斑、明虾（对虾）、龙利鱼、海蟹、海螺，被称为“十大海河鲜”。阳江的鲜蚝是有着漫长历史的传统“南食”。唐代刘恂《岭表录》介绍了岭南食蚝的方法，“大者腌为炙，小者炒食”。阳江菜谱所载的“脆炸酥蚝”“姜葱焗鲜蚝”已是远近闻名的名菜。“发菜火腩蚝豉”（别名“发财好市”）更因其风味之浓醇，成为广东人“春茗”的一道必备菜。

“鸟鼠蛇虫”在粤菜皆奉为“佳肴”用料。俗话说：“宁食天上四两，不食地上半斤。”可知阳江人对飞禽之崇尚。所以，鹧鸪、蜆鸭、乳鸽等无不列入菜谱

之中。

沙蚕,也是阳江水稻产区的菜馐原料,将一条条白浆沙蚕,烹入香料,调入滋味,配以岭南特产果皮,炖熟后以为妙馐,营养丰富,味又香浓,别具风格。沙蚕还可以先晒干,炒香或滚汤以佐酒。

炒田螺,是十足的广东风味菜。广东田螺不仅产量高,而且肉质肥美。将田螺洗净,调上紫苏、蒜头、豆豉等烹之,肉质嫩滑、味道鲜美,食后齿颊留香,回味无穷。近年来,豉汁炒田螺成为一道名菜。

狗肉菜肴,按阳江的习惯,狗肉以大锅“生炆禾烧狗”最为人们欢迎。在秋风萧疏的深秋,北风凛烈的严冬,春雨淫淫的寒春,广东人喜欢用禾草先将狗肉烧至金黄,使狗肉有禾草香味,然后将狗肉剁成块,用香料、味料爆透,加以调味,配以广东特产陈皮、老姜(切件爆炒或炸过),再用瓦煲、慢火煲制。煲狗肉时阵阵香味扑鼻,令人垂涎欲滴。人们围着火炉,品尝着开煲狗肉,身热胃暖,香味之浓,为其他肉所无法比拟;意境之美,足可以媲美北方的“涮羊肉”。阳江人特别喜欢吃狗肉,一年四季都有狗肉售卖。风味多样,甚至发展到以狗肉为主题的“全狗宴”。

广东的“蛇餐”久享盛名。阳江人也照样如此,“越人得蚺蛇以为上肴”,已确定为粤菜特色。阳江人常以“五蛇”(眼镜蛇、金环蛇、过树榕、三索线、白花蛇)为最佳,“三蛇肥”“三蛇龙虎烩”“龙虎风大会”等传统的蛇风味菜式一般都是以汤羹类处理,可炒蛇丝和炒蛇皮等。蛇的烹饪方式有椒盐、味极、卤水、清煲、炖汤等,品种十分丰富。

(2) 有浓厚的南国风味,菜肴讲究鲜、爽、嫩滑,夏秋清淡、冬春浓郁。

清末《清稗类钞》在分析当时饮食情况时,已强调各地饮食特点之不同,云:“粤人嗜淡食……好啖生物,不求火候之深也。”广东的“生虾生鱼”食法,突出了粤人饮食求“鲜”的特点。“鲜”,主要是取决于原料的新鲜。粤菜讲究现宰现烹,要求嫩、滑、爽,除了选料鲜嫩之外,烹饪时尤其要注意火候的掌握。不够火候即生,过了火候则老、韧、不滑。如炒猪肝都要求猪肝仅熟即可,过熟猪肝则硬如鞋底。据前人江瑶柱记述的食法是:“一沸而起,甘鲜脆美,不可名状,过火,则味尽。”如“白灼鲜鲑”,即将切好的鲜鲑鱼放在滚汤中一灼而起,即可达到鲜爽嫩滑的特色。再如“油泡鲜虾仁”,将腌好的虾肉先泡油至仅熟,即烹味、勾芡等,上碟后迅速上席食用,其味道鲜嫩中带清爽。再如大良名菜“炒牛奶”,使用软炒法,用中火将牛奶、蛋清炒成凝结状上碟,色洁白,既鲜嫩又香滑。

夜香冬瓜盅就用夏令特产鲜莲和消暑名蔬冬瓜,夏令合时原料鸭肉、田鸡肉、蚬肉、鲜虾仁、夜香花等烹制而成,清淡而味鲜。又如百花酿鲜笋、蚝油鲜菇是使用夏季特产鲜河虾肉、鲜竹笋肉、鲜草菇等制作的鲜嫩爽脆的夏秋时令

佳饌。

北风凛冽的冬季和寒冷未去的春季,正是阳江人“滋补身体”的时令。进补时节,人们对汤品特别讲究,肉食温补,从传统的红烧或炆煲,到现在的清煲、茗材煲、黑豆煲等,不使食材养分流失。

三、居民是形成阳江饮食文化的根源

一个地区的饮食文化形成不是一朝一夕的事情,居民是主要的根源。阳江地区的居民分为原住民和从其他地方迁徙过来的汉族人民。

据史料记载,阳江古代属于百越国,处于岭南的粤西地域,在阳江大地上聚居着但(蛋)、俚、僚、瑶等多个少数民族。

地处粤西的阳江地区高温炎热,人们为了补充体内水分和营养,在膳食上形成以粥食为主的习惯。粥食多以“三滚粥”为主,水与米的比例要恰当,当水刚沸腾一会儿,米恰好泡开(阳江话叫米开花)就离火。人们认为此粥易食用,耐饥饿,滚煮方便简单。在食粥时,习惯与“瓜咸”或其他咸菜搭配。

阳江居民大多数是从闽南地区迁居过来的,而且保持汉族居民的生活习惯,所以阳江地区饮食文化带有闽南的特色。这也是阳江饮食文化具有浓郁地方风味的原因所在。

目 录

一、鸡部	(1)
二、鹅部	(22)
三、鸭部	(31)
四、白鸽部	(43)
五、禽鸟部	(49)
六、猪部	(53)
七、牛部	(69)
八、狗部	(76)
九、羊部	(84)
十、兽部	(93)
十一、海味部	(98)
十二、咸淡水产部	(137)
十三、菇耳部	(186)
十四、季节什菜	(194)
后记	(212)

一、鸡 部



白切鸡

白切鸡

用料：

阉鸡一只(出栏 180 天为宜),砂姜、蒜泥少许。

【附注】阉鸡即取出睾丸的公鸡,又称线鸡或骗鸡。

制法：

(1) 将鸡宰杀,里外清洗干净,吊挂,晾干水分。清洗鸡时要注意用手指挤压鸡的下巴,将鼻孔的黏液清洗干净。

(2) 把浸鸡汤烧开,将鸡放进鸡汤,让鸡汤注入鸡体内,用钢钩钩住鸡的腋下,吊起离开汤面然后再放入汤中,这样一连两次,汤水烧开后关火,加盖浸焗 30 分钟。

(3) 30 分钟之后,把鸡捞起,清水洗净鸡体表面浮沫,加入冰粒浸至鸡身凉透,捞起后用洁净毛巾抹干水分,放进保鲜柜保鲜,待需要食用时即可拿出斩,上菜时配以砂姜、蒜泥、豉油即可。

【附注】这种浸鸡法,其实是仿照粤菜的清平鸡的烹制方法。按传统的浸法称:“浸不致勤吊水。”因为阳江人品尝白切鸡,口感要韧、实,而且鸡肉味十足。经厨师多年的总结,现阳江地区行业的浸鸡汤咸味重,鸡汤对盐的溶解度高,所以阳江白切鸡口感实韧,鲜鸡味浓。



香露炖鸡

香露炖鸡

用料：

杀净鸡项一只除去内脏，净重一斤二两，冬菇五钱，绍酒一两半，生姜一片，火腿三钱，瘦肉二两，盐、味精适量。

【附注】鸡项(或项鸡)：即将生蛋的小母鸡。

制法：

(1) 先将鸡开背去四大骨。

(2) 将鸡和瘦肉洗净。

(3) 用炖盅将鸡和瘦肉装好，放入冬菇、生姜、绍酒、火腿、熟盐，添沸水，盖上盅盖，用纸封密盅口(以免漏气)。

(4) 将盅放在蒸笼用猛火蒸 2.5 小时(如果食材是老鸡，则要炖三至四小时)至炖熟为止。

(5) 择去鸡汤表面生姜，再调好味，将冬菇、火腿放在鸡面便可上菜。

特点：清香可口，营养丰富。

【附注】传统的阳江香露炖鸡是菜谱的开端菜品，可演变为配以芪杞、冬虫草、鹿茸、高丽参、西洋参、玉竹、花胶、鳖肚、章鱼、椰子、椰汁、海参、冬瓜、燕窝、鲍鱼、奶油、火腿、荷花、生翅、莲蓬等共炖。炖鸡的菜式还有凤入龙胎、凤落莲塘、凤藏金蛋等。



百宝鸡

百宝鸡

用料：

宰杀净鸡项一只，约两斤（不开肚），瘦肉二两，打好莲子三两，猪油五钱，冬菇三钱，虾米一两，鸡肾一两，火腿五钱，腊肠一两半，料酒、蚝油、白糖、味精、精盐等适量。

制法：

（1）先起全鸡，起出鸡肉，保留鸡皮成袋形。

（2）起出的鸡肉切成丁状，备齐瘦肉、莲子、冬菇、钩虾、腊肠、火腿，将鸡肉、瘦肉、冬菇调味，用油炒香，再加以莲子、钩虾、腊肠、火腿等，调味后加入猪油五钱，拌匀放入鸡皮肚内，做回鸡形，放入沸水略烫一下，捞起上色，用高油温炸至金黄色，放盆中加汤水调味，放入蒸笼蒸焏。

【附注】焏(nian)：阳江方言，即火候足，物料蒸至软糯。

（3）上菜时将鸡摆放碟上，青菜炒熟，摆在鸡两边，将蒸鸡时留的汁，加蚝油、味精，打薄芡淋在鸡表面上。

【附注】百宝鸡也称“百宝扣鸡”，还演变出糯米扣鸡、薏米扣鸡、绿豆扣鸡、荔浦（香芋）扣鸡。这个传统做法即将百宝料填进鸡肚后不上色拉油，而是飞水后直接用上汤炖熟。在起全鸡时由于起皮难度大，后改变为皮肉一齐起出，这样不容易破损。

也有师傅采用“扒鸡”去清骨头，鸡皮向下用大碗盛着，再把炒制好的百宝料填回扒好的鸡中，放进蒸笼蒸30分钟，上菜时反置窝上，用炒熟的青菜围边，原汁打芡淋上即成。通过这样的烹制手法处理的菜式还有“百花鸡”“杏香鸡”。



菜远扒鸡

菜远^①扒鸡

用料：

宰杀净鸡一只，约一斤半，瘦肉二两，冬菇两朵，生姜一片，菜远四两，大茴香、色拉油、味精、盐适量。

制法：

(1) 将鸡开背去四大骨，瘦肉去肥肉洗净。

(2) 将鸡皮与瘦肉飞水上色，用滚油炸至黄色起上，洗净油渍，放入盆中，连同冬菇、大茴香、姜、酒、盐和八两清水放在蒸笼蒸熟，起上除掉小骨，大骨放在底，瘦肉撕成条状亦放在底，再放在蒸笼中蒸熟。

(3) 将青菜炒熟，将蒸熟的鸡起上，用青菜围边，再将扒鸡原汁加猪油打薄芡淋上。

【附注】扒鸡可以加入的配料和风俗来起名，如葱油扒鸡、柚皮扒鸡、太白扒鸡、金蒜扒鸡、八珍扒鸡、霸王扒鸡、蚝豉扒鸡、黄龙扒鸡等。

阳江菜式还有炸子鸡、脆皮炸鸡、雌雄童子鸡、纸包鸡、皇后炸鸡等做法。皇后炸鸡其实是脆皮鸡做法的一种，其特征为装盘的艺术处理，鸡斩切后拼成鸡形，之后将炸好的蛋糕围边，富有美感。

① 菜远：广东菜中，采用蔬菜菜心，剪切7 cm长的末端。



骨香鸡球

骨香鸡球

用料：

宰杀净鸡一只，约一斤二两，草菇四钱，生粉、味精、料酒、蚝油、盐、香料若干，葱、姜、蒜适量。

制法：

(1) 将鸡脱肉切成球形，调味加干粉，鸡骨斩件调味，入清香料少许，干粉捞过。

(2) 用滚油将鸡骨炸熟做底或分边。

(3) 用油锅炒香葱、姜、蒜，把鸡肉球炒熟，打薄芡淋于鸡骨之上。

【附注】这虽然是一款炒鸡球，将鸡骨酥炸围边，上面放上炒鸡球，骨酥香，肉鲜滑。但粤菜中未记载阳江菜这款炒鸡球。炒鸡球的菜式可配搭水果或花卉，如荔荷鸡球、菠萝鸡球、兰香鸡球、牡丹鸡球、水晶鸡球、草菇鸡球等。

双凤朝阳

用料：

田鸡一斤，肥鸡八两，鸡蛋一只，冬菇三钱，酒、糖、盐、蚝油、味精、生葱、生姜适量，菜远四两。

制法：

(1) 将田鸡去皮取腿去骨，鸡取肉切球，各样调味加生粉拌匀。

(2) 将木耳炒熟做底,鸭蛋用水煮熟另装。

(3) 将田鸡腿过油炒熟,打芡放在木耳一边,再将鸡球炒熟打芡放在一边,鸭蛋放中间后上菜。

【附注】此菜也属于炒鸡球菜式,只是名称修饰而已,还有“游龙戏凤”(鱿鱼筒炒鸡球)和“玉龙金凤”(虾球炒鸡球)。



阴制鸡丝

阴制鸡丝

用料:

净鸡肉六两,冬菇五钱,生葱头(或洋葱头)三两,鸡蛋一只,菜远五两,蚝油、味精、生粉、盐、姜、蒜适量。

制法:

(1) 将鸡肉切丝如纸条大,冬菇、生葱头切成丝,将鸡肉加入味精、蚝油、盐、生粉等调味,加鸡蛋、生粉用手拌匀。

(2) 将菜远炒好做底。

(3) 猪油(深油)放在锅中有六成热油温之后,用手将鸡丝陆续放在油内滑油六至八秒钟,即将油倒去,又将冬菇、葱、姜、蒜等一同与鸡丝放在锅内翻炒两下,即铲在菜远面上。

【附注】传统菜式上有阴制之法,阴制又称不见火的烹制手法。专业术语就是速炒,鸡丝经刀工切得很细小,又用调料腌过,经过滑油后已经差不多熟了,所以在炒制时不需用火,回到锅中抛炒两下就能熟透。鸡丝散工还有银针鸡丝和铁索鸡丝。



杏仁炒鸡丁

杏仁炒鸡丁

用料：

净鸡肉四两，瘦肉二两，生笋肉四两，冬菇五钱，丝瓜二两，蚝油、味精、料酒、生粉、盐、葱、姜、蒜适量。

制法：

- (1) 先将鸡肉、瘦肉、笋肉、冬菇、丝瓜切成丁，大南杏用热水焯过去皮。
- (2) 用滚油将南杏肉炸透，用碗盛之，将每粒杏肉分为两份。
- (3) 将鸡肉、瘦肉等调味后上湿粉。
- (4) 用油锅将笋肉炒香，一部分做底，另一部分用碗盛装。
- (5) 把葱、姜、蒜用油锅炒香，再把鸡肉、瘦肉、冬菇放下同炒至七八成熟，再把碗内笋肉、丝瓜放下同炒熟，打芡上碟，然后把杏仁放在上面。

【附注】这是一款鸡肉小炒，传统的鸡肉菜式还有青豆炒鸡丁、金蒜炒鸡丁、榄仁炒鸡丁、凤入桃园（核桃炒鸡丁）。

月影西施

用料：

宰杀净鸡项一只，约一斤二两，瘦肉三两，冬菇五钱，津丝一两，鸡蛋一只，火腿丝三钱，蚝油、味精、生粉、盐、料酒适量，泡好花胶一两。

制法：

(1) 将鸡背开去四大骨，瘦肉切成三块，清洗去血水，加冬菇和生姜一片调味，放入鸡盅，放进蒸笼蒸熟。

(2) 将津丝用好猪油炸透，捞起将其另放好。

(3) 将蒸熟的鸡去骨拆丝，留鸡皮原只，将花胶切茸。

(4) 将鸡蛋窝熟用碗盛之。

(5) 将鸡丝、瘦肉丝、火腿丝、花胶茸，炖炊熟时原汤放在锅中煮滚，调味打薄芡，用炸好的津丝先行放在碗底，然后将煮好的鸡丝等放在津丝上面，最后把鸡皮放在一边，安好鸡头脚，窝熟的鸡蛋放一边。

【附注】这是一款用鸡作主料的烩汤，而且名称修饰得体。用鸡烹制的汤品还有白果鸡丁、莲子鸡丁、清烩鸡丝、凤落莲湖、银湖凤影、月婆鸡(鸡酒汤)。

阳江菜中也有采用西式菜式，如铁扒鸡、咖喱炆鸡、茄汁鸡球、奶油鸡球、西洋焗鸡等。



百花鸡卷

百花鸡卷

用料：

净鸡肉四两，火腿肉一两，冬菇五钱，生葱头、料酒、味精、盐适量，鸡蛋两只，肥肉片四两。

制法：

(1) 将鸡肉同肥肉切成薄片，将火腿、冬菇切丝。

(2) 将鸡肉、肥肉调好味，用肥肉铺底，鸡肉放在肥肉上面，佐以冬菇、火腿包好，用蛋白涂口，包好用碟装好，加些生粉，用五成热油下锅炸熟。