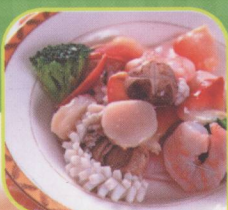
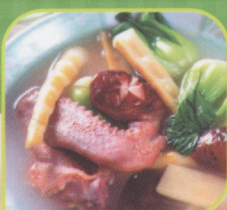
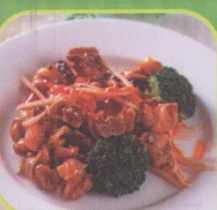


时尚美食馆

新编粤菜



大全

高玮/编著



化学工业出版社

时尚美食馆

新编粤菜

大全

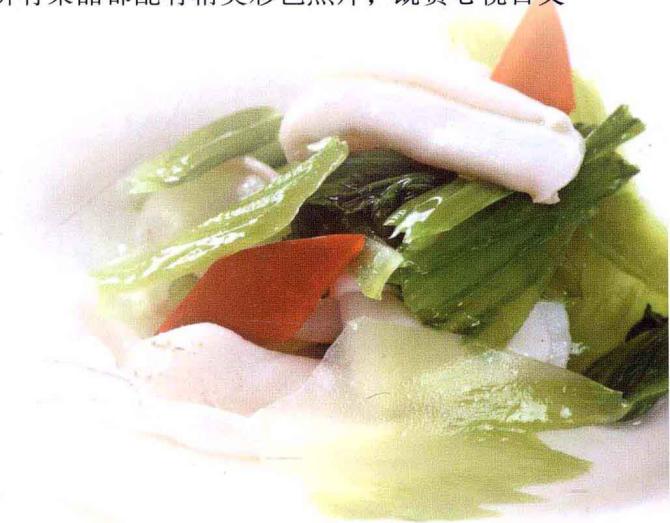
高玮/编著



化学工业出版社

·北京·

本书特邀中国烹饪大师高玮主持编写，力求为读者奉献上最新最健康的精品粤菜菜谱大全。全书细分为凉菜、海鲜、肉类、青菜、菌类、煲汤等几大类，共包含约400道经典粤菜。不仅详细讲解每种菜品的主料、原料、操作步骤，还告诉您成菜特点及烹饪中的小贴士。所有菜品都配有精美彩色照片，既赏心悦目又方便读者学习使用。



图书在版编目 (CIP) 数据

新编粤菜大全 / 高玮编著. —北京: 化学工业出版社, 2010.5
(时尚美食馆)

ISBN 978-7-122-08034-9

I.新… II.高… III.菜谱-广东省 IV. TS972.182.65

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第050585号

责任编辑: 李娜 马骄
责任校对: 郑捷

装帧设计: 北京水长流文化发展有限公司

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 北京画中画印刷有限公司
720mm×1000mm 1/16 印张9 字数280千字 2010年6月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 36.00元

版权所有 违者必究

广东菜俗称粤菜，是中国八大菜系中最具影响力的地方风味菜。它以特有的菜式和韵味，精湛的烹饪技艺，广博的融合而独树一帜，得到了中外美食家们的一致认同和盛誉。

粤菜已有两千多年的历史。公元前214年，秦始皇统一岭南，遣55万人南迁，由此，广东菜受到中原饮食文化的影响才逐渐进入新的阶段。汉魏时期，战乱频繁，唯岭南较为安定。其时，汉人纷纷南移，带去了中原的烹调技术和饮食习惯。广东东江流域至今仍保留着许多中原地区古朴典雅的食法，成为研究中原古代饮食的标本。到了唐代，广东菜的烹调技法已有炒、炸、煮、烤、烩、煲、蒸、熬等十几种，而且刀工精细，制作巧妙，使粤菜的烹饪技术跃上了一个新的台阶。宋代，中国经济重心南移，使广东菜进入精烹细作阶段。明清时期，随着海上对外贸易的兴旺，广州商业繁华，酒肆林立，民间饮食丰盛。到了晚清，广州被辟为对外商埠，饱受欧美食风的浸润，粤菜在吸收了国内其他菜系风味的基础上，又融入了西餐技法之长，使其迎来了一个发展高峰，“食在广州”已尽人皆知。

粤菜南北贯通、中西合璧、兼收并蓄、独领风骚。其发展也受惠于岭南得天独厚的地理环境和丰富的物产资源。岭南地区背靠五岭、面向大海、气候温和、光照充足、雨水丰沛、四季常青、物华天宝。故“天下所有之食货，粤东几尽有之；粤东所有之食货，天下未必尽有也。”

粤菜由广州菜、潮州菜、东江菜（即客家菜）等三大风味流派组成。其特点是：生猛奇异、清淡鲜美、精巧华贵、趋时而变，善于创新，富有热带风情。首先是广东人讲究生猛和口味清纯鲜活，四时果蔬自不必说，活鱼鲜虾也可不事烹制，蘸着调味品就吃得津津有味。这是缘于岭南炎热时间长，口感需要清爽滑嫩，经年累月便形成为了广东人追求原味的传统嗜好。其次是调味品、烹调技法也别具一格。粤菜讲究“五滋六味”，五滋即香、松、脆、肥、

浓；六味即酸、甜、咸、苦、辣、鲜。常用的调味品有蚝油、虾酱、豉汁、果汁、白卤水、酸梅酱、柱侯酱、沙茶酱、生抽王等，注重滋补营养、吃法多变，有佐料碟跟菜一起上桌，由食客随意调和，夏秋力求清淡，冬春偏重浓醇。广州菜擅长小炒，要求掌握火候，油温恰到好处，独家秘制燕、鲍、翅等高档大菜堪称一绝；潮州菜以烹制海鲜见长，更以汤煲菜最具特色；东江菜主料突出，朴实大方，有独特的乡土风味。

如今的粤菜又融入了东南亚风味，摒弃奇异原料，注重生态环保、营养健康，走上现代、时尚、创新之路。我的爱徒高玮组织编写的这本《新编粤菜大全》就是最好的例证。此书分为“凉菜”、“海鲜”、“肉类”、“青菜”、“菌类”、“煲汤”等六大部分，图文并茂，深入浅出，以家常粤菜为主，既有传统名菜，又有新派创新菜，做法详实，用料准确，新颖适用，简单易学，让您足不出户，尽享现代时尚的粤式美味。

高玮从业25年来业绩突出，1997年获省“十大名厨”称号；2003年参加第五届全国烹饪大赛荣获一枚金牌，一枚银牌，被授予中国烹饪名师；2008年被法国国际美食会、世界奥古斯名厨美食会授予优质蓝带美食勋章、优质名厨勋章，并获大中华区金牌会员、形象大使荣誉。他睿智好学，勇于创新，尝试南菜北做，北料南烹，将北方饮食文化与南方粤菜相借鉴融合，将传统烹饪技术与现代科技相结合，碰撞出新的结晶，并以市场需求为导向，总结出现代时尚流行的新派粤菜，实为可喜可贺。愿此书成为广大烹饪爱好者的“新宠”，让健康时尚的粤菜美食走进千家万户。

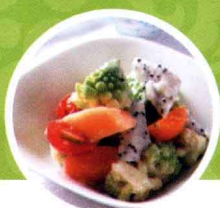
2010年4月19日

目录

凉菜

- | | | |
|-------------|------------|-----------|
| 1 冻卤鲜鲍 | 13 爽脆虾腰 | 26 淮山木瓜 |
| 1 冰镇花蟹 | 14 广式糖醋鱼 | 26 豉油泡菜 |
| 2 刺身一品活海参 | 14 鲜果海鲜沙律 | 26 桂花芋仔 |
| 2 潮州生卤虾 | 14 海肠拌茄子 | 27 鲜橙双味瓜 |
| 2 生食三文鱼 | 15 米椒清远鸡 | 27 白云猪手 |
| 3 锦绣刺身拼 | 15 酒醉水晶虾 | 27 潮氏卤肠 |
| 3 葱油北极贝 | 15 青瓜海参 | 28 蒜泥猪爽肉 |
| 3 脆豆鸡宝 | 16 姜丝拌鱼翅 | 28 鲜露拌鸡丝 |
| 4 裙带菜拌生蚝 | 16 鸡丝鲜茶苗 | 28 白云凤爪 |
| 4 干捞鱼唇 | 16 双椒小人鲜 | 29 圆葱兔肉 |
| 4 辣拌田螺 | 17 豆豉兔丁 | 29 金针蘑拌脆肚 |
| 5 红油虾仁笋尖 | 17 捞汁海什锦 | 29 生菜拌蜇头 |
| 5 菠萝青椒鸭舌 | 17 沙律鲜果塔菜 | 30 青瓜螺头 |
| 5 冰镇芥蓝 | 18 酸椒木耳山药 | 30 广式牛肉干 |
| 6 紫蓝蛇丝 | 18 美极竹笙卷 | 30 白切羊肉 |
| 6 西芹拌鹅肉 | 18 甜蒜彩椒拌茶干 | 31 白云鸭掌 |
| 6 韭菜拌羊肉丝 | 19 彩椒小鱼干 | 31 秘制叉烧肉 |
| 7 花菇牛爽肚 | 19 豆尖拌鸭肫 | 31 盐水鹅肝 |
| 7 鱼籽鹅肝冻 | 19 红提雪梨 | 32 卤水鸭舌 |
| 7 香茅兔肉 | 20 干贝拌豆苗 | 32 猪肚拌凉粉 |
| 8 圣果银耳 | 20 咸鱼薯松 | 32 五香煮肉 |
| 8 茉莉花拌叉烧 | 20 香蒜拌丝瓜 | 33 鲜露拌百叶 |
| 8 茼蒿拌鳝丝 | 21 三色龟苓膏 | 33 广式豉油鸡 |
| 9 葱香龙丝 | 21 豆豉鲛鱼拌蛇瓜 | 33 花生拌牛腱 |
| 9 卤水鸽蛋花生 | 21 荔枝菠菜 | 34 葱油白斩鸡 |
| 9 豆豉酥鱼 | 22 虾酱迷你萝卜 | 34 生卤琵琶虾 |
| 10 腐皮豆尖 | 22 香橙海带丝 | |
| 10 墨鱼拌芥菜 | 22 姜辣嫩豇豆 | |
| 10 韭苔拌海肠 | 23 椒香藕片 | |
| 11 腰果脆小虾 | 23 西洋参拌蛇瓜 | |
| 11 XO酱拌甜豆鲑鱼 | 23 鲛鱼拌西芹 | |
| 11 鱼米拌腰豆 | 24 冰霜脆西芹 | |
| 12 瑶柱豉油杭椒 | 24 凉瓜墨鱼仔 | |
| 12 糟香刀鱼 | 24 酒醉蚕豆 | |
| 12 青芥螺片 | 25 桂花糯米藕 | |
| 13 甜椒拌鸟贝 | 25 芥菜卤豆腐 | |
| 13 香麻萝卜拌海蜇 | 25 泡椒莲藕 | |





海鲜

- | | | |
|------------|------------|-------------|
| 35 砂锅猪手煨海参 | 44 雪蓉银耳 | 56 白芷当归煲活鱼 |
| 35 鲜鲍伴乌龙 | 44 菜脯炆干虾 | 57 天麻煲鱼头 |
| 36 潮菜肉粒扣辽参 | 44 鱼蓉狮子头 | 57 北极迎春 |
| 36 芝士焗龙虾 | 45 豉汁多宝鱼 | 57 雪花广肚 |
| 36 油泡象拔蚌 | 45 千岛龙虾仔 | 58 咸蛋三鲜 |
| 37 锦绣象拔蚌 | 45 避风塘墨斗鱼 | 58 烧汁墨鱼仔 |
| 37 油泡虾球 | 46 麦香鱼鳞 | 58 冬菜蒸鳕鱼 |
| 37 上汤扣鱼唇 | 46 椒盐九兔鱼 | 59 豉汁凉瓜纹蟹 |
| 38 罐焖裙边 | 46 秘制纸鱼 | 59 豉油乌贝 |
| 38 啫啫鲜鲍 | 47 鲍汁海螺 | 59 砂锅煲鱼杂 |
| 38 奶香焗大蚝 | 47 三味香鱼 | 60 古法蛭皇 |
| 39 明炉焗飞蟹 | 47 银湖百花脯 | 60 橄榄顶汤烩鱼腩 |
| 39 蒜蓉开边虾 | 48 牡丹鲈鱼 | 60 三杯焗鱼云 |
| 39 芥辣虾球 | 48 XO酱爆八爪鱼 | 61 杏仁烧原螺 |
| 40 油泡澳带 | 48 龙凤富贵 | 61 腰缠玉带 |
| 40 红酒醉花蟹 | 49 跳水八爪鱼 | 61 翡翠菊花卷 |
| 40 奶油烤蜗牛 | 49 红花墨鱼丸 | 62 龙皇海鲜盏 |
| 41 玉笔金钱鳗 | 49 石锅扒皮鱼 | 62 麒麟青口贝 |
| 41 椰汁灌汤虾 | 50 菠萝虾球 | 62 一品全家福 |
| 41 青瓜乌贝 | 50 怀胎鲜鱿 | 63 洋参竹夹河鳗 |
| 42 蒜仔啫牛蛙 | 50 鲜薄烧鱼 | 63 美极鳕鱼卷 |
| 42 锦绣澳带 | 51 上汤焗圆贝 | 63 翡翠玻璃鱼 |
| 42 XO酱爆蜆头 | 51 荷香蒸水鱼 | 64 绣球鳕鱼 |
| 43 鱼咬羊 | 51 蒜香银丝蛭皇 | 64 芥辣鳗卷 |
| 43 韭黄海肠 | 52 烧汁三文鱼 | 64 书生双味鱼 |
| 43 客家圆贝酿白玉 | 52 鸡汁扣响螺 | 65 鲍汁瑶柱 |
| | 52 新派潮式武昌鱼 | 65 丰收鱼米 |
| | 53 吉利鱼球 | 65 珍菌鱼面 |
| | 53 金丝鳕鱼球 | 66 极品佛跳墙 |
| | 53 蜜汁鳗鱼花 | 66 海苔目鱼花炖辽参 |
| | 54 冬菜蜜卷 | 66 三味果汁炖官燕 |
| | 54 奶汁鲷目鱼 | 67 顶汤炖官燕 |
| | 54 芙蓉鱼片 | 67 冬蓉官燕 |
| | 55 芦蒿珍珠蚝 | 67 蟹粉干捞翅 |
| | 55 黑椒焗夏贝 | 68 百花酿海参 |
| | 55 琥珀鱼排 | 68 木瓜炖海虎翅 |
| | 56 葱香烤鳕鱼 | |
| | 56 话梅扒皮鱼 | |





肉类

- | | | | | | |
|----|---------|----|----------|----|---------|
| 69 | 兰花红酒煨排骨 | 78 | 东港手剥双品 | 87 | 凉瓜扣鸭舌 |
| 69 | 蒜仔猪颈肉 | 78 | 透顶乌龙水鸭 | 87 | 潮式八宝淋鸭 |
| 70 | 香菇猪蹄煲 | 79 | 檀花萝卜牛腩煲 | 88 | 腐皮鸭肉卷 |
| 70 | 猪肝茶树菇 | 79 | 香菇粟米牛肉饼 | 88 | 柱茸芡实麻鸭煲 |
| 70 | 金瓜排骨 | 79 | 盐焗牛舌爽 | 88 | 板栗节瓜野鸭煲 |
| 71 | 避风塘猪颈肉 | 80 | 杭椒辣味爆牛骨髓 | 89 | 潮州老鸭煲 |
| 71 | 兰豆猪爽舌 | 80 | 茶树菇山药牛柳 | 89 | XO酱爆鸭丝 |
| 71 | 上汤猪脑花 | 80 | XO酱爆牛心管 | 89 | 美极鸭舌 |
| 72 | 烧汁红酒猪扒 | 81 | 鲍汁赛犴鼻 | 90 | 脆豆鹿柳 |
| 72 | 沙茶猪爽肉 | 81 | 茶香鸡脆骨 | 90 | 黑椒鹿小排 |
| 72 | 香芋猪尾煲 | 81 | 炭烧牛仔骨 | 90 | 潮氏新派鹿肉 |
| 73 | 蒜苗豇豆炒咸肉 | 82 | 香芋薄荷牛尾煲 | 91 | 鲜人参烧鹿鞭 |
| 73 | 蒜仔焗排骨 | 82 | 凉瓜牛排 | 91 | 石锅沙茶鹿肉 |
| 73 | 鬼马脆皮肠 | 82 | 黑椒四喜牛肉 | 91 | 烧汁串烧鹿筋 |
| 74 | 开煲东山羊 | 83 | 红酒香果爆牛滑 | 92 | 云片板栗鹿肉煲 |
| 74 | 奶香羊排 | 83 | 鲜果青瓜鸡柳 | 92 | 巧手鹿耳丝 |
| 74 | 广式吊烧鸡 | 83 | 沙律鲜果鸡中翅 | 92 | 干葱焗鹅胗 |
| 75 | 姜葱焗羊腩 | 84 | 凤梨烤鸡腿 | 93 | 沙律鹅肝卷 |
| 75 | 豉汁焗羊脸 | 84 | 生啫鸡杂 | 93 | 梅菜黑棕鹅 |
| 75 | 东莞特味羊脊 | 84 | 鲍汁风冠 | 93 | 烧汁鹅肾 |
| 76 | 咖喱土豆焗羊脊 | 85 | 砂锅生焗清远鸡 | 94 | 沙茶雁柳 |
| 76 | 虾酱脆爪羊仔肉 | 85 | 龙井鹤鹑 | 94 | 鲜芒炒鸽柳 |
| 76 | 白兰地香煎羊肝 | 85 | 香波兰度滑鸡片 | 94 | 石榴鸽粒盏 |
| 77 | 翡翠黄羊肉 | 86 | 花粉龙筋 | 95 | 盐焗乳鸽皇 |
| 77 | 沙嗲烤羊脊 | 86 | 干锅肾宝 | 95 | 泰汁焗鸽脯 |
| 77 | 三杯丁骨羊排 | 86 | 玫瑰酒香鸡 | 95 | 芙蓉天鹅片 |
| 78 | 潮乡丰收牛柳粒 | 87 | 花菇鸡球煲 | | |

青菜

- | | | | | | |
|----|---------|-----|--------|-----|----------|
| 96 | 虾滑云南蕹 | 98 | 腊味西芹马蹄 | 100 | 榄香豆板双丸 |
| 96 | 凉瓜百合炒银耳 | 98 | 生啫娃娃菜 | 100 | 虾酱西生菜 |
| 97 | 蛇瓜双贝尖 | 99 | 虾滑生炒芥蓝 | 101 | 白菜腐竹煲 |
| 97 | 蜜豆爆双脆 | 99 | 金银蒜爆芥蓝 | 101 | 鲜核桃豆板炒乌贝 |
| 97 | 奶香地瓜 | 99 | 油焖春笋 | 101 | 金沙焗百合 |
| 98 | 金蒜山笋尖 | 100 | 西芹驼峰柳 | 102 | 生炒广东菜心 |

102 榄油虾仁四角豆
102 鸡汁豆苗尖
103 虾滑萝卜丝
103 茼蒿翠豆

103 圣女果银杏炒苦瓜
104 腊味炒兰度
104 蒜蓉养心菜
105 雪梨鲜奶焗金瓜

105 鸡丝花生芽
105 蚝皇香菇茭白
106 香芋薏米芡实煲

菌类

107 蚝皇山珍菌
107 清汤素烩菌
108 山珍至尊全家福
108 榄油爆杂菌

108 榄菜牛肉茶树菇
109 美味菌山药嫩牛柳
109 猴头菇蒸滑鸡
109 煲仔好味山珍菌

110 喇叭菌乳鸽皇
110 潮汕肉碎鲜牛肝菌



煲汤

111 冬瓜薏米煲田鸡
111 当归红枣炖羊肉
112 干杏仁煲赤肉
112 三七汽锅炖鸡
112 椰肉玉米竹丝鸡汤
113 冬瓜蟹肉炖燕窝
113 老黄瓜煲排骨汤
113 罗汉果川贝煲飞龙
114 淮杞炖甲鱼
114 北芪党参煲鹿肉
114 丝瓜银杏煲老鸡
115 冬菇银耳煲赤肉
115 西洋菜赤肉煲龙骨
115 花胶老鸡煲海马
116 党参北芪煲黄鳝
116 冬瓜黄豆煲老鸭
116 瘦肉煲山药
117 玉竹百合煲猪肺
117 玉米桂圆煲猪脚
117 乌豆煲黑鱼生
118 金银萝卜煲赤肉
118 红枣鹿筋煲猪蹄
118 党参胡萝卜煲猪尾
119 雪耳大枣煲鹌鹑
119 青椒橄榄头煲鸡脚
119 西洋参煲乳鸽
120 瑶柱赤肉西洋菜

120 竹荪煲猪脚
120 猴头菇雪梨煲老鸡
121 粉葛煲福寿龟
121 花生眉豆鸡脚汤
121 绿豆煲老鸭
122 花生核桃扇骨汤
122 干杏仁煲猪心
122 花旗参老鸡煲草龟
123 参杞煲猪脊骨
123 党参北芪煲白鳝
123 绿豆参须煲猪肚
124 杜仲北芪煲牛肾
124 川贝雪梨煲雪蛤
124 冬虫草赤肉煲鹤鹑
125 西洋菜天麻煲生鱼
125 花生莲藕煲龙骨
125 山药枸杞煲乳鸽
126 金银花煲牛尾
126 节瓜大枣煲羊排
126 西洋菜蜜枣煲银肺
127 赤小豆煲老鸡
127 白豆苗煲猪脚
127 当归山药煲飞龙
128 猪手虫草煲鹤鹑
128 黄米胡萝卜煲羊排
128 淮杞鸡脚煲杂菌
129 鲜茶煲人参

129 山药灵芝煲鹿尾
129 车前草煲鸡腰
130 天麻北芪煲牛腰
130 巴戟肉桂煲公鸡
130 大枣虫草水鱼汤
131 节瓜章鱼煲龙骨
131 鸡脚老鸡煲猴头菇
131 咸鱼头煲老豆腐
132 苹果鸡脚生鱼汤
132 天山雪莲煲鳄鱼
132 灯心草煲青头鸭
133 鞭花壮阳汤
133 鲜淮山煲山兔
133 莲子冬瓜煲水蛇
134 南北杏川贝煲鳄鱼
134 凉瓜煲排骨
134 当归老鸡煲黄蛇
135 当归生姜煲羊肉
135 北芪党参煲牛髓
135 沙参玉竹煲老鸡
136 栗子大枣煲老母鸡
136 灵芝山鸡煲蛇肉
136 莲子芡实猪肚汤



凉菜

冻卤鲜鲍 ●●●

主料 鲜鲍鱼800克，白萝卜50克，黄瓜50克。

调料 浓汤2500克，盐6克，鸡精3克，味精2克，葱、姜各5克，红椒丝5克。

制作方法

- 1.将鲜鲍鱼宰杀后去内脏洗净。
- 2.把调料放入高压锅里小火煮25分钟制成卤汁，将鲍鱼泡在原汁中，晾凉放入冰箱。
- 3.把白萝卜洗净切丝，黄瓜切片。
- 4.把白萝卜丝码在盘子底下，黄瓜码边。
- 5.将鲜鲍切片码在萝卜丝红椒丝上即可。

成菜特点 鲜鲍卤制，别有滋味。

小贴士

炸制时控制好油温，时间不宜过长。鲍鱼具有滋养肺腑，补中益气之功效。



冰镇花蟹 ●●●

主料 鲜花蟹400克，葱、姜各5克，柠檬片2克，法香1克。

调料 花雕酒5克，盐3克，味精2克，糖5克，辣椒油5克，姜汁20克，陈醋2克。

制作方法

- 1.花蟹宰杀洗净，留贝壳，剁成块。
- 2.将辅料与调料调成汁。
- 3.将花蟹浸于汁中入味20分钟，放入冰箱。
- 4.将冰放入盘中，再放上花蟹，点缀法香、柠檬片即可。

成菜特点 色泽红亮，味道鲜美。

小贴士

制泡汁时，要重姜汁，以杀菌去腥。螃蟹有清热解毒，养筋活血的功效。





刺身一品活海参 ●●●

主料 活海参500克，白萝卜50克，黄瓜30克，柠檬1个。

调料 日式辣根1克，东古一品鲜酱油5克，醋10克。

制作方法

1. 在海参腹部下刀，取出内脏洗净。
2. 海参切片放入醋内腌10分钟，捞出沥干水分。
3. 将白萝卜切丝、黄瓜切片、柠檬切片。
4. 将萝卜丝放在冰盒上摆好。
5. 将活海参放在冰盒上摆好。
6. 将调料调成汁即可。

成菜特点 色泽鲜艳、爽脆。

小贴士

海参切得越薄越好。可以提高人体的免疫功能，延年益寿，消除疲劳。

潮州生卤虾 ●●●

主料 虾300克，香菜20克，香葱20克，韭菜20克，花椒5克，姜10克，蒜10克。

调料 花雕酒5克，盐3克，味精2克，糖5克，辣椒油5克，姜汁20克，陈醋2克。

制作方法

1. 将虾洗净备用。
2. 将辅料和调料放在一起搅拌均匀。
3. 将虾放入汤汁中泡一天即可食用。

成菜特点 咸鲜适度。

小贴士

虾和辅料要洗干净。虾肉营养丰富，富含多种矿物质，对身体虚弱及病后需要调养的人极为有益。



生食三文鱼 ●●●

主料 三文鱼肉200克，白萝卜50克，黄瓜30克，柠檬1个。

调料 日本辣根1克，日本万字酱油5克，米醋1克。

制作方法

1. 将白萝卜切丝，黄瓜切片，柠檬切片。
2. 将萝卜丝放在冰盒上，黄瓜、柠檬围边。
3. 把三文鱼切片放在冰盒上摆成花形。
4. 将调料调成汁即可。

成菜特点 色泽鲜艳，嫩滑爽口。

小贴士

三文鱼最好冰镇后再切。常吃三文鱼可降低血压、胆固醇和心脏病的发病率。



锦绣刺身拼

主料 新鲜的加吉鱼60克，三文鱼60克，金枪鱼60克，白萝卜200克，黄瓜20克。

调料 绿芥末10克，日本酱油30克。

制作方法

1. 将萝卜洗净切丝，黄瓜切片备用。
2. 将海鲜切成长5厘米、厚1厘米的细条。
3. 把萝卜丝码在盘子底下，黄瓜码在盘子边上。
4. 将海鲜铺在萝卜丝上。
5. 把调料调成汁即可。

成菜特点 色泽艳丽，味道鲜美。

小贴士

萝卜丝可用凉水泡一会，这样看上去亮一些。可软化血管，抗衰老。



脆豆鸡宝

主料 鲜蚕豆200克，鸡腰150克，红尖椒4克。

调料 盐5克，味精3克，胡椒粉3克，糖2克，辣椒油5克，麻油3克。

制作方法

1. 将蚕豆洗净，烧水烫熟，放入凉水中冲凉，沥干水分备用。
2. 将鸡腰洗干净，烧水烫熟，放入凉水中冲凉，捞出沥干水分。
3. 将主料与辅料放容器内，加入调料搅拌均匀，装盘即可。

成菜特点 色泽红亮，爽脆。

小贴士

鸡腰烫熟即可，不可烫得过老。蚕豆能健脾益胃，利尿止血。



葱油北极贝

主料 北极贝500克，红椒20克，香葱10克。

调料 盐2克，味精2克，糖1克，葱油10克。

制作方法

1. 将北极贝解冻后去内脏。
2. 将主料、辅料、调料放在一起搅拌均匀即可。

成菜特点 咸鲜适度，色泽明亮。

小贴士

北极贝内脏去净。可滋阴平阳，养胃健脾。



裙带菜拌生蚝

主料 生蚝200克，裙带菜300克，胡萝卜丝2克，泰椒圈1克。

调料 盐2克，味精2克，糖1克，蚝油1克，辣根3克，生抽3克，葱油10克。

制作方法

1. 生蚝洗净，氽熟备用。
2. 裙带菜洗净，氽熟备用。
3. 将调料、主料、辅料搅拌均匀即可。

成菜特点 色泽明亮，咸鲜适度。

小贴士

将生蚝、裙带菜洗净。生蚝能壮阳解毒，补气血，提高人体免疫力。

干捞鱼唇

主料 水发鱼唇300克，黄瓜50克，金针蘑50克，泰椒0.1克，杭椒2克，小葱0.1克，香菜1克。

调料 日本凉拌醋150克，厨帮酱油75克，辣椒油1克，香油1克，白糖5克。

制作方法

1. 黄瓜去皮、切丝，金针蘑烫熟备用。将黄瓜丝和金针蘑放入盘中垫底。鱼唇洗净片成薄片。
2. 鱼唇、葱花、香菜末、白糖搅拌均匀放在黄瓜丝和金针蘑上，再撒上杭椒和泰椒。
3. 将醋、酱油、辣椒油、香油调成汁浇在菜上即可。

成菜特点 色泽艳丽，味道酸辣可口。

小贴士

主料和辅料水分要沥干。鱼唇鲜嫩，营养丰富，适用各种水肿的人食用。



辣拌田螺

主料 田螺500克，杭椒、泰椒各20克。

调料 盐2克，味精2克，辣酱10克，红油10克。

制作方法

1. 将田螺洗净，用水氽熟备用。
2. 将主料、辅料、调料搅拌均匀。

成菜特点 色泽鲜红，鲜辣可口。

小贴士

将田螺洗净。田螺具有清热利水、除湿解毒的作用。

红油虾仁笋尖

主料 虾仁150克，笋尖100克，彩椒50克。

调料 盐4克，味精2克，糖2克，辣椒油20克。

制作方法

1. 虾仁洗净去虾线，入锅烧水烫熟，冲凉，捞出沥水。
2. 将笋尖洗净，烧水烫熟，放入凉水中冲凉，捞出沥干水分。
3. 把彩椒洗净，切成梭形片。
4. 将主料与辅料放入容器内，加入调料搅拌均匀，装盘即可。

成菜特点 色泽鲜艳，爽脆。

小贴士

要把虾线去净。笋含有丰富的植物蛋白和人体必须的微量元素。



冰镇芥蓝

主料 芥蓝500克，冰块1000克，红椒丝2克。

调料 辣根10克，盐1克，酱油5克。

制作方法

1. 将芥蓝去皮，用沸水氽熟备用。
2. 将冰块用碎冰机打碎备用。
3. 将调料拌匀，放入小碗。把冰放入容器中，芥蓝放在上面冰镇10分钟，点缀红椒丝即可。

成菜特点 清凉爽口，开胃解暑。

小贴士

芥蓝不要烫过火。芥蓝有润肠去热、下虚火、止牙龈出血的功效。

菠萝青椒鸭舌

主料 菠萝200克，鸭舌200克，青椒50克，红彩椒50克。

调料 盐5克，味精2克，糖5克。

制作方法

1. 将菠萝去皮洗净，切片备用。
2. 将鸭舌洗净去皮，入锅烫熟，冲凉备用。
3. 把辅料洗净，切成菱形块。
4. 将主料与辅料放入容器内，加入调料搅拌均匀，装盘即可。

成菜特点 色泽鲜艳，入口爽脆。

小贴士

鸭舌表面有一层皮，一定要去干净。菠萝有利尿的作用，适当食用对肾炎、高血压病患者有益。





紫蓝蛇丝

主料 紫甘蓝200克，蛇肉200克，青椒50克，红彩椒50克。

调料 盐5克，味精3克，调料油5克。

制作方法

1. 将紫甘蓝洗净切丝，将辅料洗净切丝备用。
2. 将蛇肉切丝，入炒锅烧水烫熟，冲凉备用。
3. 将主料与辅料放入容器内，加入调料搅拌均匀，装盘即可。

成菜特点 色泽鲜艳，滑嫩，爽脆。

小贴士

在切蛇肉时要顺丝切，这样烫熟后在搅拌时不易碎。紫甘蓝缓急止痛，益脾胃。

西芹拌鹅肉

主料 西芹300克，鹅肉200克，葱、姜各5克，红彩椒3克。

调料 盐、味精各3克，糖1克，料酒5克。

制作方法

1. 西芹洗净，切片。鹅肉洗净，加葱、料酒、姜、老汤，小火煮25分钟，捞出晾凉，切成薄片备用。
2. 西芹烫熟，入凉水中冲凉后沥干水分。
3. 将主料与辅料放入容器内，加入调料搅拌均匀，装盘即可。

成菜特点 色泽明亮。

小贴士

煮鹅肉的时候最好加点牛西，牛西可以增加营养和鹅肉的口感。鹅肉有益气补虚、止咳化痰、解铅毒的功效。



韭菜拌羊肉丝

主料 韭菜400克，羊肉丝100克，红椒丝2克。

调料 盐、味精各2克，糖5克，陈醋10克，蚝油、辣椒油各5克。

制作方法

1. 韭菜择洗干净，只要分叉的部分，大约3厘米左右。
2. 把羊肉切丝，炒锅放油将羊肉炒熟，加入酱油5克即可。
3. 韭菜入沸水中微烫捞出，放入凉水中冲凉，捞出沥干水分。
4. 将主料与辅料放入容器内，加入调料搅拌均匀即可。

成菜特点 色泽红亮，酸辣可口。

小贴士

韭菜轻烫，不要把韭菜烫熟了。韭菜有补肾温阳、益肝健胃、润肠通便的功效。

花菇牛爽肚 ●●●

主料 花菇300克，牛肚200克。

调料 麻酱20克，盐5克，味精3克，一品鲜10克，蒜末5克，香菜2克。

制作方法

1. 将花菇洗净切条，入锅烫熟，放入凉水中冲凉，捞出沥干水分。
2. 将牛肚洗净切条，入锅烫熟，放入凉水中冲凉，捞出沥干水分。
3. 将主料辅料放入冰箱内1小时，在食用时将调料调匀浇在上面即可。

成菜特点 色泽明亮，爽脆可口。

小贴士

牛肚买回来用凉水浸泡1小时，这样能去掉牛肚的腥味和脏东西。有补气养脑、增强肺脏的功效。



鱼籽鹅肝冻 ●●●

主料 鱼籽100克，鹅肝300克，猪皮500克。

调料 盐4克，味精2克。

制作方法

1. 将鹅肝洗净，入锅沸水烫熟，捞出沥干水分。
2. 把猪皮去净毛，再把肥油去净后切条。
3. 把切好的肉皮放入清汤内，加水烧沸，小火煮至软烂，汤成黏稠状时将肉皮捞出。
4. 把鱼籽放在容器底部，再把鹅肝切成丁摆在鱼籽上，加入猪皮汤，凉透放入冰箱，成冻即可。

成菜特点 色泽明亮，口感滑嫩。

小贴士

猪皮汤放凉一些再放入装鹅肝的容器内。鹅肝有降血脂、软化血管、延缓衰老的功效。

香茅兔肉 ●●●

主料 兔肉500克，花椒20克，八角50克，丁香20克，桂皮50克，甘草50克，陈皮50克，沙姜30克，鲜香茅草50克。

调料 冰糖500克，盐200克，味粉50克，生抽100克，绍酒25克。

制作方法

1. 把辅料包好放入汤锅中，再加入葱姜各20克，骨汤3000克，大火煮沸再调至小火，放入调料。
2. 把兔肉放入汤锅内，小火煮40分钟，捞出改刀装盘即可。

成菜特点 色泽红亮。

小贴士

兔肉买回先用清水浸泡1小时，冲去血水，洗净。兔肉能补脾益气、止渴清热，有美容肌肤的功效。





圣果银耳

主料 圣女果200克，银耳200克，青瓜片5克。

调料 糖20克，山楂汁100克。

制作方法

1. 将银耳用温水泡1个小时，择洗干净，冲水10分钟后沥干水分备用。
2. 将圣女果择洗干净后一切两半备用。
3. 将主料辅料放入容器，加调料拌匀，放入冰箱10分钟后即可食用。

成菜特点 口感爽脆，果香四溢。

小贴士

银耳根部要择净。银耳有滋阴润肺、生津壮体、美容嫩肤、延年益寿的功效。

茉莉花拌叉烧

主料 清水茉莉花200克，叉烧肉100克，青红椒丝各10克。

调料 盐2克，味粉3克，蒜末2克，麻油5克。

制作方法

1. 将茉莉花洗净，沥干水分备用。
2. 将叉烧肉切丁备用。
3. 将主料辅料调料拌匀，装盘即可。

成菜特点 清淡去火，花香怡人。

小贴士

茉莉花要冲洗干净，除去异味。茉莉花有行气止痛、解郁散结的功效。



茼蒿拌鳝丝

主料 鳝丝300克，香菜20克，葱丝5克，红椒丝3克。

调料 盐2克，味精3克，糖1克，红油10克，葱油10克，鲜露5克。

制作方法

1. 鳝丝沸水烫熟后冲凉，沥干水分备用。
2. 将香菜洗净切段。
3. 将主料、辅料、调料拌匀即可食用。

成菜特点 色泽明亮，咸鲜适度。

小贴士

鳝鱼要收拾干净后再冲洗。有补气养血、温阳健脾、滋补肝肾、祛风通络的作用。