

新编实用

家庭休闲美食谱

周范林 主编

中国林业出版社



新编实用家庭休闲美食谱

周范林 主编

中国林业出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编实用家庭休闲美食谱/周范林主编. - 北京:中国林业出版社,2001.9
ISBN 7-5038-2844-7

I. 新… II. 周… III. 食谱 IV. TS972.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 051635 号

出版:中国林业出版社(100009 北京西城区刘海胡同 7 号)

E-mail: cfphz@public.bta.net.cn 电话:66184477

发行:新华书店北京发行所

印刷:北京昌平百善印刷厂

版次:2001 年 9 月第 1 版

印次:2001 年 9 月第 1 次

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:7

字数:162 千字

印数:1~4000 册

定价:10.00 元

出版说明

本书没有彩页。我们这样做，不光是为了节省成本，降低定价，更重要的，是为你提供了一个想象的空间，让你在辛勤劳作之后，获得视觉、味觉和精神聚餐的真实满足。

做饭是辛苦的劳作，更是美好生活的开始。我们的口号是：自己动手，创造生活；自己动手，改变生活；自己动手，丰富生活；自己动手，享受生活。甚至还可以加上：自己动手，改善生活；自己动手，品味生活等等。

本书分禽蛋、畜肉、水产、蔬菜瓜果、食用菌及豆制品几大类，介绍了约 450 种休闲菜肴的制作方法。你可以根据自己的生活习惯和家庭厨房的条件来操作，不一定非要做得与书上一模一样。比如书上要求用鲜汤，可你的家里刚好没有，那么你不妨用清水替代一下；同样，用牛油或其他什么动物油替换一下猪油试试，说不定会有意想不到的效果。如果你能从本书中学会几种菜肴的制作方法，并使其成为你拿手的、受家人欢迎的美味佳肴，我们将十分欣慰：汗水没有白流。

祝愿你和你的家人有好心情、好胃口、好身体。

《新编实用家庭休闲美食谱》编委会

主编 周范林

编委 周 浩 童 芹 周德彬 袁晓春 袁国平
陈秀莲 汤丽华 汤忻美 汤丽琴

目录

禽蛋类

- | | | |
|----------|-----------|-----------|
| 中秋月圆 (1) | 鸡鸣报晓 (10) | 金钱鸡塔 (21) |
| 合家团圆 (1) | 三元开泰 (10) | 油泼光鸡 (21) |
| 天下第一 (2) | 四季飘香 (11) | 四喜火锅 (22) |
| 椰水晶鸡 (2) | 龙飞凤舞 (12) | 沙锅参鸡 (23) |
| 美味鸡丝 (3) | 鹏程万里 (12) | 锦绣前程 (23) |
| 鱼香鸡丁 (3) | 春色满园 (13) | 富贵鸭子 (23) |
| 生炒嫩鸡 (3) | 丰收在望 (13) | 鸳鸯鸭肉 (24) |
| 清炸鸡块 (4) | 清清白白 (14) | 金玉满堂 (24) |
| 游龙戏鸡 (4) | 怪味鸡块 (15) | 八宝酿鸭 (25) |
| 焦熘鸡条 (5) | 五香熏鸡 (15) | 春意盎然 (26) |
| 百鸟朝凤 (5) | 白斩肉鸡 (15) | 比翼双飞 (26) |
| 红焖鸡块 (6) | 荷叶风鸡 (16) | 八锤聚会 (27) |
| 神仙鸡汤 (6) | 滚白切鸡 (16) | 金钱满掌 (27) |
| 酸辣鸡片 (6) | 恭喜发财 (16) | 鸭掌鹌蛋 (28) |
| 糖醋鸡翅 (7) | 招财进宝 (17) | 鱼龙相会 (28) |
| 香酥肉鸡 (7) | 仙姬送子 (17) | 八宝乳鸽 (29) |
| 醇香扒鸡 (8) | 红梅傲雪 (18) | 油浸乳鸽 (29) |
| 酱爆鸡丁 (8) | 鱼蟹闹海 (18) | 鸳鸯双鸽 (30) |
| 酒醋焙鸡 (9) | 国色天香 (19) | 母子相会 (30) |
| 烧嫩鸡块 (9) | 合家欢乐 (20) | 八宝鹌鹑 (31) |
| 炸香酥鸡 (9) | 带福还家 (20) | 五香鹌鹑 (31) |

铁扒鹌鹑 (32)
凤凰卧窝 (32)
金串绿珠 (32)

银湖映月 (33)
月映牡丹 (33)
火树银花 (34)
四世同堂 (34)

煎芙蓉蛋 (35)
酸甜炸蛋 (35)
春暖花开 (35)

畜肉类

红烧酥肉 (37)
清炖猪蹄 (37)
酱汁猪蹄 (38)
金钱全蹄 (38)
腐乳扣肉 (38)
栗子炖肉 (39)
雪菜肉丝 (39)
番茄酿肉 (39)
麻夹里脊 (40)
干炸里脊 (40)
钩吊香肉 (41)
水晶肉片 (41)
五香排骨 (42)
清蒸排骨 (42)
榨菜肉丝 (42)
鱼香肉丝 (43)
珍珠丸子 (43)
三色肉片 (44)
麻辣肉片 (44)
瓜皮炖肉 (45)
烤酱腐肉 (45)
粉蒸排骨 (45)

米粉蒸肉 (46)
炸烹猪排 (46)
冰糖肘子 (47)
丹烩月肉 (47)
吉利丸子 (48)
碎米金钱 (48)
金钱虾盒 (49)
扣橘皮肉 (49)
糖醋排骨 (50)
芝麻肉丝 (50)
沙锅白肉 (51)
蚂蚁上树 (51)
肉末雪菜 (51)
抓炒肉片 (52)
嫩炒里脊 (52)
肉片青椒 (52)
韭芽里脊 (53)
腐乳爆肉 (53)
鱼香猪肝 (53)
鸳鸯并蒂 (54)
名利双收 (55)
荷塘春晓 (55)

延年益寿 (56)
秋色宜人 (56)
美味卤肉 (57)
香郁肘子 (57)
冷冻猪蹄 (58)
挂霜排骨 (58)
富贵吉祥 (59)
和气生财 (59)
四喜临门 (60)
碧树银花 (61)
金碧辉煌 (61)
应山滑肉 (62)
红枣煨肘 (62)
烤猪肉串 (63)
凉拌腰片 (63)
烤风味肉 (63)
明烤牛肉 (64)
枸杞牛肉 (64)
金钱牛排 (65)
沙锅羊肉 (65)
水晶羊糕 (66)
麻辣羊肉 (66)

鱼香兔肉 (67)

五香兔肉 (67)

秋色月菊 (68)

酱汁狗肉 (67)

水产类

富贵有余 (69)

涮蝴蝶片 (81)

梅开二度 (93)

彩球全鱼 (69)

龙井鱼片 (82)

水晶河虾 (94)

枯木逢春 (70)

金鱼戏水 (82)

鱼香大虾 (94)

镶金裹银 (71)

五彩鱿鱼 (83)

金钱大虾 (95)

响淋黑鲤 (71)

高丽鱼条 (83)

彩珠虾球 (95)

金玉双味 (72)

吉列鱼块 (84)

芙蓉大虾 (96)

珠光宝气 (72)

鸳鸯鱼腐 (84)

火焰鲜虾 (96)

四季发财 (73)

清蒸鳗鱼 (85)

翠带玉珠 (97)

鱼水情深 (73)

太子烤鳗 (85)

儿孙满堂 (97)

绚丽多彩 (74)

五彩鱼丁 (86)

增财增福 (98)

群蟹闹菊 (74)

椰汁菊鱼 (86)

元宝戏珠 (98)

海峡同心 (75)

彩蝶划水 (86)

雪中藏金 (99)

年年有余 (75)

水中相会 (87)

雪里红梅 (99)

白菊盛开 (76)

芙蓉鲫鱼 (87)

好事齐来 (100)

芭蕉鱼扇 (76)

红辣油鱼 (88)

红梅飘香 (100)

四海升平 (77)

荷包鲫鱼 (88)

春催桃李 (101)

鞭打绣球 (77)

鲫鱼塞肉 (89)

龙凤戏片 (101)

粉蒸鳝鱼 (78)

珊瑚鱼卷 (89)

白雪虾仁 (102)

炆小虎尾 (78)

芫爆鱼花 (90)

吉列虾球 (102)

黑鳝吐珠 (79)

鸳鸯戏肚 (90)

水晶虾仁 (103)

金钱满堂 (79)

多福多寿 (91)

鸳鸯虾仁 (103)

和睦相爱 (80)

龙王闹宫 (91)

四喜虾饼 (103)

吉庆有余 (80)

群虾佛珠 (92)

前程似锦 (104)

鸟语花香 (81)

如意大虾 (93)

星光灿烂 (104)

春回大地 (105)	拌鸳鸯丝 (108)	含苞待放 (112)
春风得意 (106)	雪山寻宝 (109)	蓬莱三仙 (113)
平分秋色 (106)	乌龙戏珠 (110)	百花迎春 (114)
一品脆蟹 (107)	富贵荣华 (110)	宝珠满园 (114)
青蟹粉煲 (107)	彩蝶戏花 (111)	原壳响螺 (115)
清蒸全蟹 (108)	老少平安 (111)	含笑香螺 (115)
葵花向阳 (108)	玉兔赏月 (112)	地黄金龟 (116)

蔬菜瓜果类

珊瑚土豆 (117)	翠湖春晓 (125)	吉祥如意 (133)
樱桃白蜜 (117)	鱼香莴笋 (126)	鱼米之乡 (134)
四喜白蜜 (117)	清炆莴笋 (126)	脆香梅肉 (134)
鱼香土豆 (118)	肉炒莴笋 (127)	黄泥烤笋 (135)
酸辣土豆 (118)	鲜奶莴笋 (127)	扇面笋斗 (135)
四丝土豆 (118)	酸辣笋丝 (127)	金火银丝 (136)
土豆牛肉 (119)	莴笋肉片 (128)	云鸿笋塔 (136)
绣球白蜜 (119)	双酱莴笋 (128)	凤卧佛手 (137)
琉璃土豆 (120)	双油莴笋 (128)	如意冬笋 (138)
雪里藏珠 (121)	炆莴笋丝 (129)	宫爆笋丁 (138)
鸳鸯二酥 (121)	椒油笋丝 (129)	鲜笋稚鸡 (139)
糖醋云片 (121)	奶油莴笋 (129)	佛手玉兔 (139)
麻辣银丝 (122)	滑肉莴笋 (130)	笋尖玉兔 (140)
三鲜土豆 (122)	火腿莴笋 (130)	五彩笋丁 (140)
椒盐土豆 (123)	鲜辣莴笋 (130)	佛手圆鱼 (141)
锅塌莴笋 (123)	素炒笋丝 (131)	彩霞冬笋 (141)
五柳凤尾 (124)	油爆笋叶 (131)	蜜汁嫩藕 (142)
田园四素 (124)	油爆笋丁 (132)	炒鲜藕片 (142)
麻辣莴笋 (124)	拌鸳鸯笋 (132)	煎嫩藕夹 (142)
炆辣莴笋 (125)	肉酿笋伞 (133)	姜丝嫩藕 (143)

珊瑚雪莲 (143)	咖喱茭白 (150)	脆皮香蕉 (159)
拔丝莲藕 (143)	双宝同辉 (151)	酿香蕉盒 (159)
水晶藕饼 (144)	长生不老 (151)	糖霜蒙橘 (159)
糖醋素排 (144)	四季平安 (152)	朝阳花开 (160)
鱼香藕丝 (144)	柳暗花明 (152)	珊瑚枇杷 (160)
醋熘藕片 (145)	翠玉镶花 (153)	蜜汁寿桃 (161)
酸辣脆藕 (145)	酥炸黄瓜 (153)	八宝甜桃 (161)
桂花糖藕 (146)	酿蒸瓜墩 (154)	西米樱桃 (162)
白玉翡翠 (146)	虾仁黄瓜 (154)	百年好合 (162)
老少相会 (147)	熘小黄瓜 (155)	琉璃桃仁 (162)
爽脆如意 (147)	三鲜瓜酱 (155)	琥珀桃仁 (163)
素咕噜肉 (148)	鸡茸瓜盅 (156)	鲜椰子丁 (163)
芫爆菜花 (148)	黄瓜炒肉 (156)	荸荠冰花 (163)
蝴蝶涮锅 (149)	繁花似锦 (157)	敬亭绿雪 (164)
雪里藏娇 (149)	琥珀瓜片 (157)	高丽栗糕 (164)
贝酥雪菜 (149)	苦瓜文蛤 (158)	琥珀莲子 (165)
香泥藏珍 (150)	玛瑙镶金 (158)	杏林春艳 (165)
	夹沙苹果 (158)	

食用菌类

蘑菇鸡丁 (166)	冬笋三菇 (170)	茄酱蘑菇 (174)
鸡油三白 (166)	鲜蘑冬瓜 (170)	蘑菇菜心 (174)
蘑菇炒蛋 (167)	珍品四素 (170)	扒鲜蘑菜 (175)
蘑菇肉片 (167)	串烤菇笋 (171)	素扒双菇 (175)
蘑菇猪腰 (167)	翡翠蘑菇 (172)	蘑菇三丁 (176)
蘑菇肚丝 (168)	玉珠鲜蘑 (172)	三鲜蘑菇 (176)
鲜蘑鱿鱼 (168)	蘑菇刀豆 (172)	四鲜蘑菇 (177)
鲜蘑虾仁 (169)	丁香蘑菇 (173)	虎皮全蹄 (177)
鲜蘑螺片 (169)	蘑菇洋葱 (173)	五圆素烩 (178)

珠圆玉润 (178)	清香三冬 (186)	香菇栗子 (193)
清炒双菇 (179)	香菇青椒 (186)	冬菇金针 (194)
金钱菇 (179)	香菇凤尾 (186)	腐竹香菇 (194)
烧瓢香菇 (179)	花篮冬菇 (187)	凤吞花菇 (195)
凤卧菇笋 (180)	素香菇盒 (188)	花菇凤翼 (195)
香菇鸡腿 (180)	香菇白果 (188)	花菇岩鲍 (196)
香菇里脊 (181)	清蒸香菇 (189)	麻酱花菇 (196)
香菇肉丝 (181)	荸荠冬菇 (189)	醉金钱菇 (197)
原盅醉菇 (182)	七彩香菇 (189)	喜庆丰收 (197)
多味彩丝 (182)	挂卤素鱼 (190)	圆圆满满 (198)
香菇虾仁 (183)	春丝吐香 (190)	双喜进门 (198)
彩瓢冬菇 (183)	凉拌彩丝 (191)	花好月圆 (199)
冬菇豆腐 (184)	衣钵传真 (191)	五彩缤纷 (199)
炒香冬菇 (185)	花菇全素 (192)	炒木须肉 (199)
炒素鳝丝 (185)	香菇腐球 (192)	紫竹莲池 (200)
	扒酿香菇 (193)	

豆制品类

麻婆豆腐 (201)	五星豆腐 (205)	椒酿豆腐 (208)
凤眼豆腐 (201)	蜜汁豆腐 (205)	香酥豆腐 (209)
文思豆腐 (202)	芙蓉豆腐 (205)	熊掌豆腐 (209)
多味豆腐 (202)	扒冻豆腐 (206)	红梅吐艳 (210)
金钱豆腐 (203)	清炒豆腐 (206)	酥嫩美人 (210)
五香豆腐 (203)	酥炸豆腐 (206)	松膨胀蛋 (211)
麻辣豆腐 (203)	肉丝豆腐 (207)	五彩干丝 (211)
鸳鸯豆腐 (204)	焦熘豆腐 (207)	酱汁香干 (211)
玛瑙豆腐 (204)	煮卤豆腐 (207)	贵妃鸡翅 (212)
	烫嫩豆腐 (208)	

禽 蛋 类

中秋月圆

原料 当年仔鸡 1 只 (约 1000 克), 鸡蛋 10 只, 香菜 50 克, 生姜 3 片, 葱花和精盐各 10 克, 白胡椒粉 5 克, 料酒 15 克。

制法 1. 将鸡宰杀洗净, 用沸水氽一下, 斩去鸡爪, 放在蒸笼里, 鸡腹朝上, 放上姜片、香菜和料酒。锅中放水 1250 克, 蒸约两小时, 再加入精盐继续蒸半小时, 待酥烂后出笼。

2. 将鸡蛋做成荷花蛋, 取出放在全鸡周围, 加入葱花及白胡椒粉即成。

特点 形如荷花, 象征团圆, 鸡酥味美。

合家团圆

原料 白条鸡 1 只, 鹌鹑蛋 20 只, 火腿、冬笋、冬菜、豌豆、香油、料酒、味精、精盐、葱、淀粉、鲜汤和姜各适量。

制法 1. 将鸡从背部开口, 整理干净, 投入开水锅内烫洗干净; 火腿和冬笋切成片; 葱和姜切成块。将鸡放入盘中, 加入精盐、味精、料酒、鲜汤、火腿、冬菜、冬笋、葱和姜, 上笼蒸至熟烂取出。

2. 锅置火上, 放入鲜汤和蒸好的鸡, 汤开后勾芡出锅, 摆在盘子的中间。将鹌鹑蛋煮熟, 去壳放入温油中浸炸一下取出。

3. 锅置火上, 放油烧热, 用葱和姜炝锅后加入鲜汤、鹌鹑蛋、豌豆、冬菜、冬笋、精盐、味精和料酒, 汤开后勾芡, 淋入香油, 取出鹌鹑蛋、豌豆和冬菜, 摆在鸡的周围即成。

特点 香烂味美，色泽奶白，象征佳节团圆。

天下第一

原料 熟鸡丝、番茄酱和饭锅粑各 100 克，干淀粉、香油和醋各 10 克，鸡清汤 500 克，花生油 1000 克（实耗约 100 克），大虾仁 200 克，料酒和湿淀粉各 25 克，味精 2 克，鸡蛋清 1 只，精盐 3 克，白糖 50 克。

制法 1. 将大虾仁洗净沥去水，放入碗中，用精盐、蛋清和干淀粉拌和上劲。
2. 锅置旺火上烧热，舀入鸡清汤，放入虾仁、熟鸡丝、精盐、料酒、白糖、味精和番茄酱烧沸，勾芡，淋入白醋和香油，制成鸡虾卤汁。盛入碗中，待用。
3. 锅置旺火上，放入花生油烧至七成热，投入饭锅粑炸至发脆，捞入碗中。两碗同时迅速上桌，将鸡虾卤汁倒在锅粑碗中即成。

特点 色呈橘红，酥脆松香，酸甜鲜嫩。

椰水晶鸡

原料 鸡肉 600 克，椰子 1 只，熟火腿 75 克，鸡蛋清 1 只，味精、精盐、淀粉和鲜汤各适量。

制法 1. 将鸡肉洗净切块后放入碗内，加入精盐、鸡蛋清和淀粉拌匀腌渍，再下开水锅烫一下捞出。
2. 椰子去壳，由顶部锯下盖，倒出椰汁，再将鸡块、火腿、适量的椰子汁、鲜汤、味精和精盐放入椰子内，加盖，上笼蒸至鸡肉熟烂时取出即成。

特点 鲜香味美，双补气血。

美味鸡丝

原料 鸡脯肉 150 克，水发香菇 50 克，榨菜 25 克，料酒 10 克，植物油 30 克，湿淀粉 6 克，精盐 3 克。

制法 1. 将鸡脯肉洗净，顺纹切成 5 厘米长的细丝放入碗内，加入料酒和湿淀粉拌匀稍渍。香菇切成细丝。榨菜切丝放入小碗内，加入 50 克水泡软。
2. 锅置旺火上，加入油烧至冒烟时，投入鸡丝翻炒至断生，加入适量开水、精盐、香菇、榨菜烧开，即可装盘。

特点 咸淡适口，味道鲜美。

鱼香鸡丁

原料 嫩鸡肉 250 克，葱白丝 25 克，姜末、辣酱和醋各 5 克，蒜末 10 克，豆瓣酱、植物油各 30 克，白糖 3 克，料酒 15 克，湿淀粉 20 克，味精 1 克。

制法 1. 将鸡肉洗净，切成 1 厘米见方的丁，放入碗内，加入湿淀粉和料酒拌匀稍渍。另取一碗，加入味精、白糖、醋、湿淀粉和 30 克水调成卤汁。
2. 锅置旺火上，放油烧热后投入姜末和蒜末煸出香味，倒入鸡丁翻炒至变色，加入豆瓣酱、辣酱炒至变色，加入葱白丝和调好的汁勾芡，即可出锅装盘。

特点 色泽美观，鸡肉细嫩。

生炒嫩鸡

原料 嫩雏鸡 1 只（约 500 克），冬笋和香菇各 20 克，酱油、面酱、料酒、白糖、精盐、

制法 1. 将嫩雏鸡洗净，剥成 2 厘米见方的块，冬笋切片，葱切段，姜切块。
2. 锅置火上加油烧热，放入葱和姜炸出香味后投入鸡块煸炒至变成淡黄色时，加入适量的面酱、料酒、酱油和白糖炒至上

香油、葱、姜和植物油各适量。

色，加少许汤，再下冬笋片、香菇和精盐，用小火煨透。汤汁稠浓时，拣出葱姜，旺火收汁，淋入少许香油装盘即成。

特点 色泽明亮，鲜醇脆烂。

清炸鸡块

原料 仔鸡 1 只 (约 750 克)，植物油 800 克 (实耗约 50 克)，葱、生姜和精盐各 5 克，酱油 2 克，料酒 1 克。

制法 1. 仔鸡宰杀洗净，剁成鸡块，放入碗中。葱姜拍碎与酱油、料酒、精盐一起放入鸡块碗中，腌渍约 2 小时。

2. 炒锅置旺火上加油烧至三四成热时，投入鸡块炸至熟透后，捞出装入盘中即成。

特点 色泽金黄，香嫩可口。

游龙戏凤

原料 嫩母鸡 2 只，水发鱿鱼 250 克，鸡蛋 2 只，料酒 15 克，精盐 5 克，味精适量，干淀粉和湿淀粉各少许，辣酱油和醋各 25 克，花生油 750 克 (实耗约 100 克)，鲜汤 100 克。

制法 1. 将鸡去骨切成 5 厘米×3 厘米的块；水发鱿鱼在里侧开荔枝形花刀后切成 5 厘米×3 厘米的长方块；鸡蛋打匀，加入精盐、味精和适量的干淀粉，搅成蛋糊。

2. 炒锅置火上，放油烧至八成热，将鸡块裹上蛋糊入锅，炸至色泽金黄，外酥里嫩时取出，置于盘子中间。用旺火烧热炒锅，放油 400 克烧至八成热，倒入鱿鱼和料酒稍熘，至鱿鱼卷缩时取出沥干油，入锅加鲜汤以及适量的精盐和味精烧开，勾芡，浇上熟油少许，出锅排放在菜盘四周即成。上桌时，配带辣酱油和醋各一碟。

禽 蛋 类

特点 鸡酥味美。

焦 熘 鸡 条

原料 鸡腿 2 只，鸡蛋 2 只，番茄酱 25 克，白糖 20 克，淀粉、精盐、葱和姜各适量。

制法 1. 将鸡腿去骨，用刀斩断筋膜，切成条，用少许葱姜末和精盐腌渍片刻，磕入鸡蛋拌匀，投入热油锅中炸至金黄色捞出沥油。

2. 锅置火上放少许油烧热，用葱姜末炝锅，加适量水，放入白糖、番茄酱和精盐，待糖熬化，勾芡，将鸡条倒入锅中裹匀，淋明油装盘即成。

特点 外焦里嫩，酸甜可口。

百 鸟 朝 凤

原料 净嫩鸡 1 只（约 1200 克），面粉 100 克，葱结和葱末各 3 克，生姜 1 块，料酒 25 克，火腿皮或腿骨 1 块，猪腿肉 200 克，精盐和熟鸡油各 15 克，味精和香油各 5 克。

制法 1. 将鸡投入沸水锅中氽一下，捞出洗净；猪腿肉剁成末，掺入精盐、料酒、味精和清水，搅拌至有粘性，再加进葱末和香油拌成馅料，包制成鸟形水饺，煮熟待用。

2. 取沙锅一只，用竹筴子垫底，放上葱结、姜块、火腿皮或腿骨，舀入清水 2500 克，置旺火上烧沸，放入鸡和料酒，再烧沸，改用微火炖至酥熟，去除姜块、葱结、火腿皮或腿骨和竹筴子，撇去浮沫，加入精盐和味精，将饺子放入沙锅，围在鸡的周围，再置旺火上烧沸，淋入熟鸡油即成。

特点 汤汁浓香油润，水饺皮薄馅鲜，肥嫩

香酥，营养丰富。

红焖鸡块

原料 鸡颈、翅和背共约 500 克，鸡蛋 2 只，精盐和料酒各 5 克，胡椒粉 1 克，味精 2 克，姜末和醋各 50 克，葱花 20 克，植物油 600 克（实耗约 50 克），湿淀粉适量。

制法 1. 将鸡剁块后用鸡蛋、湿淀粉、精盐、胡椒粉、姜末和料酒拌匀。
2. 锅置火上放油烧至六成热，投入拌好的鸡块炸至金黄色，装入碗内，加精盐、汤、味精和胡椒粉拌匀，上笼蒸 2 小时，翻入盘内。将蒸出的汁倒入锅内加姜末、醋和湿淀粉收汁，淋在鸡块上，撒上葱花即成。

特点 色泽金黄，姜汁味浓。

神仙鸡汤

原料 活鸡 1 只，火腿 50 克，冬笋柳叶片 12 片，水发冬菇 4 只，水发海米 8 只，生姜 4 片，精盐 10 克，味精 3 克，料酒 25 克，葱适量。

制法 将宰杀洗净的鸡放入水锅中，加葱、姜和料酒，用小火煮至断生，捞出洗净，放入汤碗中，鸡身上放火腿片、生姜、冬菇、冬笋、海米、葱段，再加精盐、味精、料酒和适量的水，盖好蒸 3 小时即成。

特点 颜色鲜艳，原汁原味，鸡嫩清香。

酸辣鸡片

原料 熟鸡脯肉 200 克，醋 25 克，干辣椒丝、味精和

制法 1. 将熟鸡脯肉切成片码在盘内。
2. 炒锅置火上，放香油烧热后投入辣椒丝煸炒一下，再放入葱姜丝炒出香味，烹