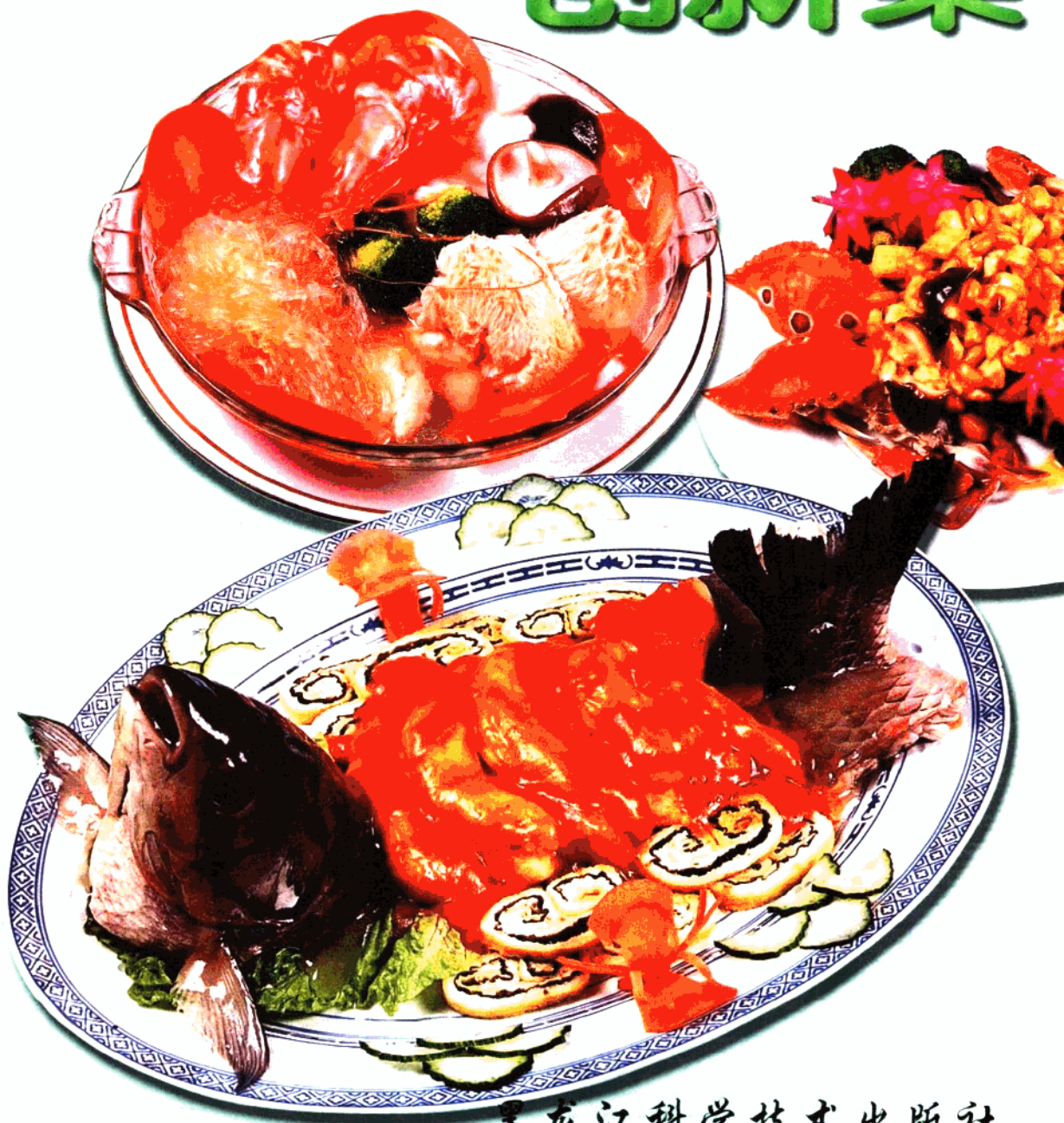


粤·川·京·鲁

刘长生 编著

创新菜



黑龙江科学技术出版社

前 言

借本书出版之机，想与烹饪界同行共同开发四大菜系，承先启后，继往开来，弃其糟粕，共同创新。作为一名烹饪技师及哈尔滨商业大学烹饪系烹饪教师，积多年来的实践经验，我设计几款风味各异的菜肴，希望能得到烹饪工作者和烹饪爱好者的欢迎和喜爱。

京菜的特点：北京是历史悠久的古都，又是明清两代政治中心，尤其是新中国成立后建都于此，已成为世界最重要的都会之一。多少世纪以来，北京就是中华民族聚居地，八方人士荟萃之区，不论哪一个地方菜系，都曾传入北京，在调味、操作方面有了发展和变化。京菜已深入人民生活之中，广泛为人民所接受，自然地让大家感到它就是当地的风味。

鲁菜的特点：其历史悠久，选料讲究，制作精细，技法全面，调合得当，在国内外享有很高的声誉。

川菜的特点：川菜以麻辣味见长，特别是在辣味的运用讲求多样，精益求精，调味细腻，灵活多变，独树一帜。辣椒乃是一普通调味品，全国各地都使用，川菜在使用时有独到之处，不但在用法上有青辣椒、干红辣椒、糊辣椒、泡辣椒、辣椒面、辣椒油、糟辣椒、辣豆瓣，并与花椒、豆瓣、蒜配合使用，为川菜特有的风格。

粤菜特点：粤菜善于变化，讲究鲜、嫩、爽、滑，一般夏秋力求清淡，冬春偏重浓醇，尤其擅长小炒，要求掌握火候，油温恰到好处。

为促进烹饪事业的兴旺发达，在21世纪里我要更加努力，刻苦专研，要有新的研究，新的创造，让丰富多彩的烹饪之花更加绚丽多彩。

本书在编制过程中，得到过烹饪同行的热情帮助及关心，在此一并致谢，本书在制作过程中错误在所难免，恳求读者批评指正。

作者

目 录

京菜 30 例

京烧咖喱大肠	1
鲜味烧莴笋	1
酒香排骨	2
橙香四宝	2
香酥菜包虾	3
香酥甜三样	3
咖喱麒麟鸭	4
素烧口蘑	4
参茸菊花飞龙锅	5
四味卤鸟贝	5
炒韭黄鸭丝	6
烧素鳊鱼	6
赛花果	7
软熘虾片	7
酥香鱼肚	8
京烧驴肉	8
五彩鱼腐	9
池塘鱼趣	9
烧香酥两吃鱼	10
香煎银雪鱼	10
蜜汁麻团	11
京烧兰花带子	11
余鲜蘑飞龙	12
茄汁波浪鱼	12
酒香虾仁	13
板栗焖猪手	13
京酱烧驴肉	14
京酱肉丝	14
蜜饯烧肉	15
火茸冬瓜夹	15

鲁菜 30 例

福寿桃花	16
鱼羊鲜	16
烧鱼卵豆腐	17
油爆虾球	17
香拌鱼肚	18
家焖鳊口鱼	18
银龙凤丝	19
凤丝焖鲍翅	19
肥鸡扒鲍翅	20
烧凤宝	20

猴蘑煨鲍翅	21
松花爆螺片	21
生菜包	22
生煎大虾	22
油爆双贝片	23
果盅八宝鸡丁	23
群龙闹海	24
兰花九转凤翅	24
双龙扒驼蹄	25
群龙凤舞	25
孔雀扇贝	26
鱼露姜汁卤猪腰	26
芦笋葱香鸟贝	27
辣炒鱼花	27
油爆双脆	28
清烧鱼条	28
银条鱼肚	29
清炒火鸡丝	29
爆烧大肠	30
辣油巧炒鸭舌	30

川菜 30 例

焖酒香蹄筋	31
凤尾虾球烧带子	31
油浸灯笼鱼	32
香辣双条	32
巧烧草鱼	33
麻辣猪腰	33
鸡腿烧海参	34
干香牛肉	34
果仁豆花猪肚	35
佛手黄瓜	35
香辣豆花大肠	36
炸三味鸡	36
酱汁酥排骨	37
瓜碗猪肚	37
川味炸三样	38
串烧鲜贝	38
满腹鲜野鸭	39
米酒焖黄鱼	39
蟹棒炒辣味蛰子	40
宝地落飞雁	40

干炒龙鱼须	41
川酱烧鲫鱼	41
金鱼酌食	42
丰收藕船	42
麻辣牛百叶	43
麻油炒青笋	43
棒棒草鱼	44
花篮辣炒虾	44
麻辣鸡丝	45
煎鲜味茄子	45

粤菜 30 例

仙品龙虾	46
油泡龙虾球	46
焗子母龙虾	47
西兰蚝汁泡龙虾	47
果仁香汁炒蟹	48
生焗大虾	48
干香蛇段	49
玉环烧滑蘑	49
葵花凤丝	50
彩椒松仁鱼米	50
吉利虾球	51
珍珠鱼米	51
软煎橙汁鱼排	52
西兰如意扣干贝	52
芥兰炒蟹肉	53
草帽香菇托	53
炒蟹肉西兰花	54
铁板牛柳	54
池塘鱼花	55
八仙探苦	55
西汁煎牛扒	56
多彩小炒皇	56
苦瓜煎蛋	57
五味鹌蛋薯仔香	57
煎焗虾	58
蛙鸣鱼虾会	58
田园风情	59
亮丽虾船	59
清瓜炒百叶	60
泉水煮仔蟹	60

京烧咖喱大肠



主料 猪大肠 500 克。

辅料 土豆 25 克，胡萝卜 25 克，洋葱 25 克。

调料 咖喱粉 0.5 克，精盐 5 克，白糖 5 克，味精 3 克，橙汁 10 克，蒜油 15 克，色拉油 50 克(约耗 20 克)，水淀粉 15 克。

制作方法

(1)将猪大肠去掉脏物洗净，放入沸水中打焯，放入不锈钢盆中，放入鲜汤上屉蒸 40~50 分钟。

(2)土豆、胡萝卜均去皮，切成均匀的长条，洋葱去掉外皮切条，大肠蒸好后也切成长条状。

(3)炒锅中放入底油，烧热后，放入咖喱粉、洋葱煸炒，炒出香味后，加入适量鲜汤，放入大肠、土豆、胡萝卜条、精盐、白糖、味精、橙汁调味，急火烧开，改用慢火将菜肴烧透，待汤汁烧至渐少时，用水淀粉勾薄芡，出锅前淋入适量蒜油即可。

特点

色泽黄润，大肠软嫩，口味香醇。

主料 莴笋 750 克，中虾 250 克。

调料 精盐 6 克，味精 3 克，白糖 3 克，色拉油 50 克(约耗 20 克)，葱、姜、蒜各 10 克，鸡精 3 克，水淀粉 10 克，调料油 10 克。

制作方法

(1)莴笋去掉外皮，切成凤尾状。将中虾去皮、头、尾，去掉沙线，将虾上端从脊背剖开。

(2)炒锅中放入色拉油，烧热后放入葱、姜、蒜爆锅，出香味后，放入鲜汤、精盐、味精、白糖、鸡精、虾肉、莴笋烧至 10~15 分钟，待汤汁渐少时，用水淀粉勾薄芡，出锅前淋入调料油，装盘前造型即可。

特点

色泽淡雅，口味咸鲜，清新可口。

鲜味烧莴笋



主料 排骨 750 克。

辅料 哈密瓜 1 个，胡萝卜 1 个，黄瓜 50 克，红樱桃 12 个，芹菜 15 克，生菜 15 克。

调料 红葡萄酒 15 克，精盐 5 克，白糖 20 克，吉士粉 3 克，洋葱 10 克，胡椒粉 0.03 克，酱油 5 克，色拉油 500 克（约耗 75 克）。

制作方法

(1) 将排骨剁成小块，放入洋葱块、芹菜、精盐、酱油腌制 30~40 分钟。

(2) 哈密瓜去籽用刻刀雕刻造型，胡萝卜雕成龙头、龙尾，生菜洗净放入盘中。将刻雕好的龙头、龙尾、哈密瓜放入盘中造型，黄瓜花围边。

(3) 炒锅放入色拉油，烧至六七成热，放入腌好的排骨，炸至银红色，捞出，去余油。

(4) 炒锅放白糖 10 克，炒糖色，待糖炒好后放入排骨煸炒，放入适量水、盐、白糖、葡萄酒烧 20~30 分钟，待汤汁黏稠时，放入吉士粉、胡椒粉，反复煸炒，使汁均匀裹在排骨上，出锅装盘前淋明油，使菜肴更加光亮。

特点

色泽红润，排骨香醇，香甜可口，风味独特。



酒香排骨



橙香四宝

主料 鸭肉 350 克，栗子 25 克，花生

25 克，大枣 15 克。

辅料 橙子 6 个，白菜心 1 棵，鸡蛋 1 个。

调料 橙汁 15 克，葡萄酒 15 克，精盐 5 克，白糖 5 克，味精 3 克，葱 10 克，色拉油 500 克（约耗 75 克），水淀粉 10 克，嫩肉粉 0.03 克，香油 15 克。

制作方法

(1) 将橙子洗净，用雕刻刀雕刻成型，去掉果瓢摆入盘中造型。白菜心用雕刻刀雕成菊花造型。

(2) 鸭肉切成丁，放入精盐、味精、嫩肉粉拌匀，放入适量蛋清、水淀粉上浆。

(3) 花生米放入油中炸熟，栗子、大枣放入蒸锅中蒸至 30 分钟取出，栗子去皮后用白糖、香油腌制，大枣去掉枣核。

(4) 炒锅中放入色拉油烧至五六成热，放入鸭丁滑熟，用漏勺捞出。保留底油，放入葱花爆锅，出香味后放入鸭丁、花生、大枣、栗子、适量鲜汤、精盐、味精、橙汁、葡萄酒、白糖调口，用急火煸炒收汁，待汤汁渐少时用水淀粉勾薄芡，淋入适量香油出锅装入橙中即可。

特点

造型美观，滋味香醇。

香酥菜包虾



主料 青虾仁 250 克。

辅料 菠菜 100 克，黄瓜 50 克，香菜 10 克。

调料 精盐 5 克，味精、胡椒粉各 0.03 克，葱 10 克，料酒 10 克，色拉油 500 克(约耗 75 克)，脆皮粉 25 克。

制作方法

(1)将虾仁去沙线，切成小丁。葱切末。菠菜去梗留叶，放入沸水中焯掉，过凉，取出，用干布将菠菜叶水分沾干。

(2)将切好的虾仁放入碗中，加入葱末、精盐、味精、胡椒粉、香菜末拌匀，用沾干水分的菠菜叶将拌好的虾馅分别包成菜包状。

(3)脆皮粉放入碗中，加入适量水调成粘稠状。

(4)炒锅中放入色拉油烧至六成热，将菜包拖糊下入油中炸酥熟即可。黄瓜片造型，食用时可蘸椒盐。

特点

香酥脆嫩，鲜香可口，风味独特。

主料 葡萄 150 克，苹果 150 克，山药 150 克。

辅料 鸡蛋 2 个，面包糠 50 克，淀粉 25 克，面粉 20 克。

调料 炼乳 25 克，花生油 500 克(约耗 75 克)。

制作方法

(1)葡萄用开水稍烫一下剥去外皮，苹果去皮，切成片，去籽，山药去皮切段。

(2)鸡蛋放入碗中，放入淀粉，面粉调成全蛋糊。苹果拍粉拖蛋沾面包糠。

(3)炒锅放入花生油，烧至六成热，将葡萄拍粉拖蛋糊放入油中炸成金黄色，捞出，然后放入苹果圈，分别将山药放入油中清炸，所有原料炸好后捞出摆盘，配炼乳上桌即可。

特点

香甜可口，各有风味。

香酥甜三样



咖喱麒麟鸭

主料 本地鸭1只(约1500克)。

辅料 油菜50克,火腿25克,冬菇、冬笋各25克,淀粉15克,洋葱15克,芹菜15克。

调料 花椒、大料、草果、白芷、肉寇各0.5克,葱10克,姜5克,精盐6克,酱油10克,咖喱粉10克,白糖6克,味精6克,色拉油50克。

制作方法

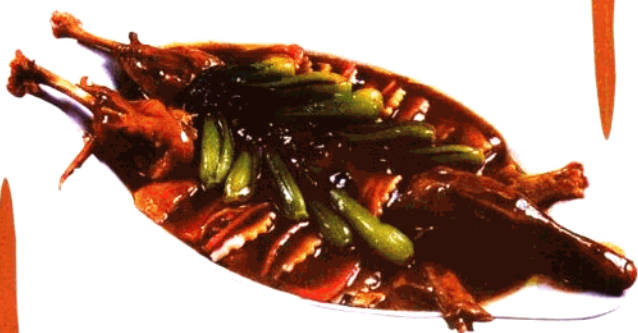
(1)将鸭子去毛、内脏,清洗干净。放入沸水中打焯,捞出。放入不锈钢锅中,放入鲜汤烧沸,放入鸭子、咖喱粉、花椒、大料、草果、白芷、肉寇、大葱、姜、精盐、味精、白糖、酱油调好口味,急火烧开,慢火煮至1小时。浸泡20~30分钟捞出。火腿、冬菇、冬笋均切片,冬菇、冬笋分别放入沸水打焯。洋葱切块,芹菜切粒。

(2)将鸭子肉片成大片,同火腿、冬菇、冬笋一片压一片摆码在盘中,油菜洗净横码在鸭子肉中上屉蒸20分钟取出。

(3)炒锅放入少许油烧热,放入洋葱块、芹菜粒煸炒,待出香味后,放入煮好鸭子的原汤,放入少许咖喱粉、精盐、味精、白糖重新调一下口味。待汤汁调好后捞出洋葱、芹菜粒,用水淀粉勾薄芡明油,浇在鸭菜上即可。

特点

造型美观,鸭肉酥烂,口味独特。



素烧口蘑

主料 口蘑500克。

辅料 西芹100克,黄瓜、胡萝卜各50克。

调料 蚝油10克,白糖5克,味精5克,葱10克,姜3克,蒜5克,色拉油25克,淀粉20克。

制作方法

(1)将口蘑去蒂,片成片,放入沸水中打焯。西芹改刀。

(2)炒锅中放入葱、姜、蒜爆锅,待出香味后,放入适量鲜汤,烧开后放入蚝油、口蘑、西芹、白糖、味精,调好口味,用慢火烧至入味,待汤汁渐少时,捞出葱、姜、蒜,用水淀粉勾芡,造型即可。

特点

口味甜鲜,清香可口。





参茸菊花飞龙锅

主料 飞龙鸟 1 只 350 克。

辅料 猴头蘑 1 个 50 克，人参 0.5 克，鹿茸 0.05 克，枸杞 0.05 克，鲜菊花 0.03 克，淀粉 15 克，鸡蛋 1 个。

调料 精盐 10 克，味精 5 克，鸡精 3 克，葱 10 克，香油 10 克，料酒 15 克。

制作方法

(1) 将飞龙鸟用刀片下胸脯肉，片成均匀的肉丝，放入碗中，放入适量盐、味精、料酒腌喂，放入蛋清、淀粉上浆。

(2) 飞龙骨架放入不锈钢锅中，用适当水烧沸，去掉血沫污，急火烧开用慢火烧煮，待汤汁成奶白状时捞出骨架放入精盐、味精、鸡精调味。

(3) 烧锅中放水烧沸，放入飞龙丝用沸水氽熟，猴头蘑用手撕成条状放入

沸水中打焯，与飞龙丝一起放入汤中，放入葱丝，淋入香油，烧沸入味装入汤钵中，将鲜菊花瓣撒在汤上即可。

特点

汤色淡雅，滋味醇厚，冬季美味之佳品。

四味卤鸟贝

主料 鸟贝 500 克。

辅料 莴笋 25 克，红尖椒 15 克。

调料 蒜 10 克，姜 5 克，精盐 6 克，鸡精 3 克，香油 5 克，麻油 5 克，糖 6 克。

制作方法

(1) 将鸟贝去掉脏物，洗净，用刀片成薄片，莴笋去掉外皮洗净，红尖椒去蒂、籽同莴笋一起切成凤尾状，放入沸水中打焯，投凉。

(2) 将以上原料控干水分，用干棉布将余水沾干，放入蒜、姜末、精盐、鸡精、白糖、香油、麻油拌匀装盘造型。

特点

咸鲜香麻，四味俱佳，软嫩可口。



主料 鸭肉 500 克。

辅料 韭黄 50 克，红尖椒 25 克，西兰花 50 克，西红柿 50 克。

调料 精盐 6 克，味精 3 克，米醋 5 克，花生油 25 克，香油 10 克，姜 10 克，白酱油 10 克。

制作方法

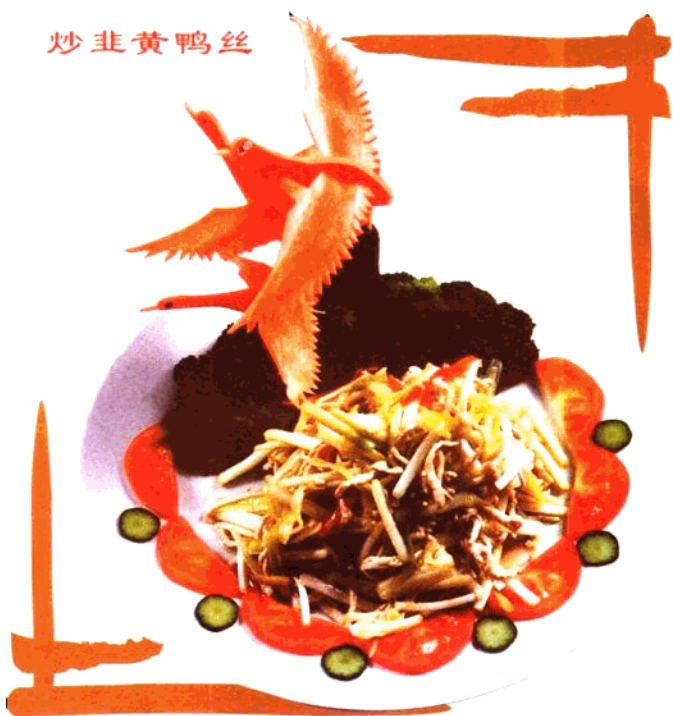
(1) 将韭黄摘洗干净，切段，鸭肉切片切成细丝，红尖椒、姜均切丝，西兰花摘洗干净。

(2) 炒锅放入适量花生油烧热，放入鸭丝煸炒，待炒至变白时，放入酱油、韭黄煸炒。烹醋，放精盐、味精调味，炒熟时淋入少许香油出锅装盘。另起锅，放入沸水，放入西兰花打焯，捞出，控干水分。放入炒锅中，放入精盐、味精调味炒熟，出锅时淋入香油装盘造型即可。

特点

鸭肉软嫩香醇，韭黄清香适口。

炒韭黄鸭丝



烧素鳝鱼

主料 干香菇 150 克。

辅料 北极贝 50 克。

调料 精盐 10 克，鸡精 3 克，葱 10 克，姜 5 克，色拉油 500 克(约耗 25 克)，淀粉 10 克，蚝油 5 克。

制作方法

(1) 将干香菇去蒂，放入温水中浸泡 40~50 分钟，洗净。放入不锈钢盆中，放入适量鲜汤、葱、姜、精盐、味精调好口味，上屉蒸 30~40 分钟取出。

(2) 炒锅放入色拉油烧热，放入香菇过油，控净余油。炒锅留少许底

油，放入葱、姜爆锅，放入香菇、原汤汁，烧至汤汁渐少时，用水淀粉勾薄芡，出锅改刀造型。

(3) 北极贝放入沸水中打焯，控干水分，放入精盐、味精、色拉油调味拌匀，改刀造型摆盘。

特点

香醇味浓，四季佳肴。





赛花果

主料 鸡脯150克，火腿150克，山楂糕50克。

辅料 葡萄干25克，芝麻25克，鸡蛋3个。

调料 精盐5克，白糖20克，猪油25克，色拉油500克(约耗25克)，淀粉15克。

制作方法

(1)鸡脯肉加工成鸡泥，鸡蛋磕入碗中，放入淀粉调匀摊3张蛋皮。火腿切碎成茸状，葡萄干、芝麻放入盆中，放入白糖、猪油调成馅料。

(2)鸡泥放入盆中，放入适量精盐、蛋清调匀。山楂糕切条。蛋皮摊平，抹上鸡泥，中间放山楂糕，卷成卷。

(3)另用鸡泥，中间放果脯糖料，外裹火腿茸，做成水果形。

(4)炒锅放入色拉油，烧至五六成热，放入两种原料炸至外酥里嫩，改刀造型即可。

特点

香醇味浓，甜酸适口，造型美观。

软溜虾片

主料 虾仁200克，鸡脯50克。

辅料 香菇25克，黄瓜25克，青豆15克，胡萝卜15克，鸡蛋3个，淀粉15克。

调料 精盐10克，味精5克，鸡精3克，白糖8克，色拉油500克(约耗50克)，葱、姜、蒜各5克。

制作方法

(1)将虾仁、鸡脯分别加工成茸，放入精盐、味精调好口味，放入蛋清、水淀粉调拌均匀。

(2)香菇去蒂洗净切片。胡萝卜去皮切片，同青豆一起放入沸水中打焯，投凉，控干水分。

(3)炒锅中放入色拉油，烧至五成热，用小勺将调好的虾茸放入锅中氽成虾片状。

(4)另起锅，放入适量底油，放入葱、姜、蒜爆锅，放入适量鲜汤、精盐、鸡精、白糖调好口，放入胡萝卜、青豆、香菇、虾片烧至入味，用水淀粉勾薄芡，淋明油，装盘时造型即可。

特点

造型美观，松软鲜嫩，咸鲜适口。



主料 鱼肚250克, 虾仁50克, 鸡肉50克, 韭黄25克。

辅料 花生仁20克, 鸡蛋2个, 淀粉、面粉各15克。

调料 精盐10克, 味精5克, 鸡精3克, 色拉油500克(约耗50克), 胡椒粉0.03克。

制作方法

(1)将鸡肉、虾仁、韭黄洗净, 分别剁成馅料, 放入盆中, 加入适量精盐、味精、胡椒粉调拌均匀。

(2)鱼肚发好后, 放入沸水中打焯, 投凉, 控净水分, 将每片鱼肚中卷入拌好的馅料, 卷成卷。

(3)花生米去皮剥碎, 放入蛋液、淀粉、面粉、精盐、味精调成糊状。

(4)炒锅中放入色拉油, 烧至五六成热, 将鱼肚卷沾面拖糊放入油中炸熟即可。

特点

香酥脆嫩, 醇鲜味浓, 口感舒适。

酥香鱼肚



主料 驴肉350克。

辅料 鸡蛋4个, 淀粉、面粉各15克。

调料 精盐10克, 味精5克, 胡椒粉0.03克, 葱10克, 姜5克, 料酒10克, 色拉油500克(约耗75克), 辣椒油15克。

制作方法

(1)将驴精肉清洗干净, 切成片, 放入葱、姜、胡椒粉、精盐、味精、料酒腌制30分钟。

(2)鸡蛋用蛋清抽打成蛋泡糊, 用面、淀粉调拌均匀。

(3)炒锅放入色拉油烧至六成热, 将驴肉拍粉拖蛋糊放入油中炸熟, 摆盘。

(4)另起锅放入葱、姜爆锅, 待出香味后放入适量鲜汤、精盐、味精调好口味, 用水淀粉勾芡, 淋入辣椒油浇在菜肴上即可。

特点

色泽红润, 醇香味美, 风味独特。

京烧驴肉



五彩鱼腐

主料 黑鱼肉 250 克，肥膘肉 50 克。

辅料 鸡蛋 4 个，木耳 15 克，青豆 10 克，胡萝卜 10 克，红樱桃 5 个，水淀粉 15 克。

调料 精盐 10 克，味精 5 克，葱 10 克，胡椒粉 0.03 克，猪油 50 克。

制作方法

(1) 将鱼肉去皮、去刺，清洗干净同肥膘肉一起加工成鱼泥，放入盆中。

(2) 鸡蛋用蛋清抽打成糊放入鱼泥中，加入精盐、味精搅拌均匀。

(3) 用羹勺抹上猪油，用做好的鱼泥糊做成小鱼状，将彩末装点在小鱼上。

(4) 炒锅中放入清水烧六七成开之后放入做好的小鱼渐渐加热，待小鱼余好摆入盘中。

(5) 另起锅放入油爆锅，放入葱煸炒，放入适量鲜汤、精盐、味精、胡椒粉，用水淀粉勾芡，用猪油做明油淋在菜肴上即可。

特点

造型美观，松软滑嫩，风味独特。

主料 鱼翅 150 克，金华火腿 150 克，蟹黄 50 克。

辅料 鸡脯肉 100 克，肥膘肉 50 克，香菜梗 15 克，红椒 10 克，黄瓜 25 克，鸡蛋 6 个。

调料 精盐 10 克，味精 5 克，葱 15 克，姜 5 克，调料油 20 克，水淀粉 15 克，料酒 10 克。

制作方法

(1) 鱼翅清洗干净，放入不锈钢盆中，放入鲜汤。火腿清洗干净，制成小块放入鱼翅中，放入精盐、味精调好口味，放入葱段、姜片、料酒。上屉蒸 1~2 小时，浸泡 1 小时。

(2) 鸡脯肉同肥膘肉一起加工成鸡泥，放入少许蛋清、淀粉、精盐、味精、料酒调匀。

(3) 将鸡蛋去黄用清，放入盐调匀放入方盘中蒸熟，取出，做成鱼身，上抹匀鸡泥，做成鱼状。将蒸好的鱼翅做尾部造型，鱼翅上放上蟹黄，上屉蒸至 15 分钟。

(4) 炒锅上火放入适量鲜汤，放入精盐、味精、料酒调好口味用水淀粉调芡淋明油，浇在菜肴上点缀造型即可。

特点

造型美观，松软滑嫩，滋补强身。

池塘鱼趣



主料 黄花鱼 750 克，腰果 100 克。

辅料 韭黄 50 克，猪大肠 250 克，鸡蛋 2 个，淀粉 25 克，黄瓜 50 克，西红柿 50 克。

调料 精盐 10 克，味精 5 克，胡椒粉 0.03 克，色拉油 500 克(约耗 75 克)，葱 10 克，姜 5 克，蒜 5 克，料酒 10 克，米醋 6 克。

制作方法

(1)将鱼去鳞、鳃、内脏，清洗干净，用刀去头、尾，取下两扇鱼肉，一扇鱼肉切鱼丁，放入适量蛋清上浆，一扇鱼肉加工成鱼肉馅，放入适量精盐、味精、胡椒粉、韭黄调匀做成鱼肉馅料。

(2)猪大肠清洗干净，放锅中煮至 1~2 小时，煮至熟透，控干水分，将调好的鱼肉馅灌入肠衣内，外部沾匀干淀粉。

(3)炒锅内放入色拉油，烧至六七成热，放入猪大肠，炸至金黄色，外香酥里软嫩，韭香四溢，捞出改刀摆盘。

(4)另起锅放油，烧至五六成热，将腰果炸熟，放入鱼丁滑熟，捞出，控净油。锅中留少许底油，烧热，放入葱、姜、蒜爆锅，待出香味后，放入适量鲜汤、精盐、味精、鱼丁、腰果、醋、料酒调味，反复速炒，待汤汁渐少，淋明油，装盘造型即可。

(5)鱼头鱼尾放入盐腌喂 10~15 分钟，沾匀干淀粉炸熟即可。

特点

造型美观，大肠香酥脆嫩，鱼肉鲜醇味美。

烧香酥两吃鱼



香煎银雪鱼



主料 银雪鱼 500 克。

辅料 鸡蛋 2 个，红尖椒 20 克，面粉 25 克。

调料 精盐 10 克，味精 5 克，鸡精 0.05 克，料酒 5 克，米醋 5 克，葱 10 克，姜 5 克，蒜 5 克，色拉油 500 克(约耗 50 克)，调料油 20 克。

制作方法

(1)将银雪鱼清洗干净，去刺去皮，切成大片，放入精盐、味精、料酒腌制 15~20 分钟，鸡蛋磕入碗中搅拌均匀。

(2)炒锅放入色拉油烧热，将腌好的银雪鱼沾面粉拖蛋液放入油中煎至金黄色。将所有银雪鱼煎好后烹醋，放入葱、姜、蒜、红椒丝，加入适量鲜汤、料酒、精盐、味精调味，用慢火烧至肉鲜味浓，淋入适量调料油，翻炒出锅装盘即可。

特点

色泽淡雅，松鲜软嫩。



蜜汁麻团

主料 带子 250 克，西兰花 150 克。

辅料 鸡蛋 2 个，火腿 50 克，红尖椒 25 克，淀粉 15 克，面粉 10 克。

调料 精盐 10 克，味精 5 克，葱 10 克，姜 5 克，蒜 5 克，色拉油 500 克(约耗 25 克)，白糖 5 克。

制作方法

(1) 西兰花摘洗干净，放入沸水中打焯，炒锅中放少许底油，放入西兰花煸炒，放入精盐、味精，淋入薄芡明油装盘造型。

(2) 带子洗净后片一刀，放入少许精盐、味精、葱、姜腌喂 10~15 分钟。鸡蛋磕入碗中搅匀。

(3) 炒锅中放入色拉油烧至五六成热，将腌好的带子拍粉拖蛋液放入油中炸熟，捞出。

(4) 锅中放入底油烧热，放入葱姜蒜煸炒爆锅，放入适量鲜汤，放入带子、精盐、味精、白糖调好口味，待汤汁渐少时，用水淀粉勾芡，淋明油装盘即可。

特点

造型美观，口感舒适。

主料 鸡蛋 5 个，猪板油 50 克。

辅料 面粉、淀粉各 15 克，芝麻 10 克，果脯(葡萄干、青红丝、杏脯)各 5 克，色拉油 500 克(约耗 50 克)，蜂蜜 20 克，白糖 20 克。

制作方法

(1) 猪板油用刀剁碎，果脯清洗干净均剁碎，芝麻炒熟后用加工机搅碎，将以上原料用白糖调好口味拌匀，做成丸子形。

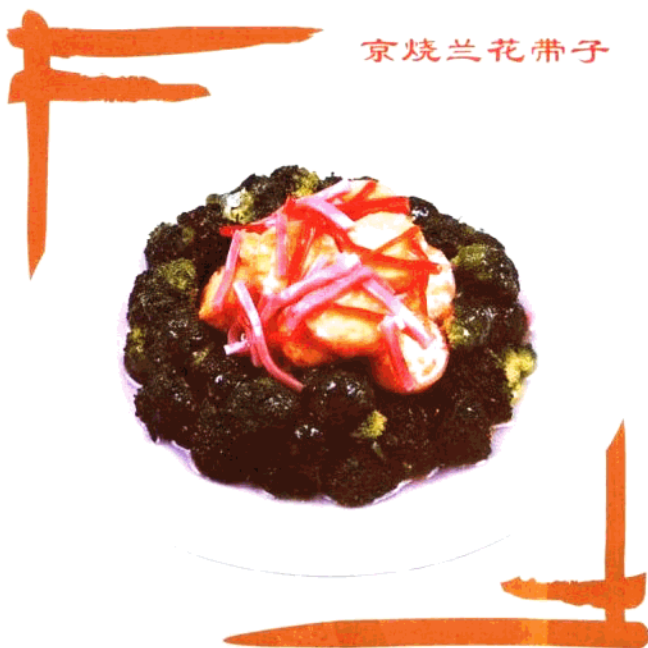
(2) 鸡蛋用蛋清抽打成蛋泡糊，放入面粉、淀粉搅匀。

(3) 炒锅放入色拉油，烧至五六成热，将馅料拍粉拖糊下入油中炸成银白色捞出，油倒出，留底油放入蜂蜜、白糖，放入炸好的原料烧匀造型装盘即可。

特点

色泽淡雅，香醇味美，精制甜品。

京烧兰花带子



主料 飞龙肉 300 克，肥膘肉 50 克。

辅料 滑子蘑、口蘑、鸡腿菇、猴头蘑、香菇、草菇各 15 克，鸡蛋 2 个，淀粉 10 克。

调料 精盐 10 克，味精 5 克，胡椒粉 0.03 克，葱 10 克，姜 5 克，香油 15 克。

制作方法

(1) 将飞龙鸟肉清洗干净，用清水浸泡 1~2 小时，用加工机将肉搅成肉泥，肥肉膘也搅成肉泥。葱姜一半切末，一半切丝。将搅好的肉泥放入盆中，放入葱末、姜末、胡椒粉、精盐、味精、蛋清、水淀粉搅拌均匀。

(2) 将蘑菇清洗干净，去掉蘑菇根蒂，改刀。放入沸水中打焯。

(3) 锅中放入清水，烧至八成开，放入飞龙丸煮熟，放入葱、姜丝、各种蘑菇烧沸，去浮沫，淋入香油，装入汤钵中即可。

特点

软嫩可口，肉丸细腻，蘑菇香味四溢。

余鲜蘑飞龙



主料 鲤鱼 1 条 1000 克。

辅料 鸡蛋 3 个，紫菜 50 克，黄瓜 50 克，淀粉 25 克。

调料 精盐 10 克，白糖 25 克，味精 5 克，料酒 10 克，葱 10 克，姜 5 克，色拉油 500 克（约耗 50 克），番茄酱 15 克，柠檬汁 10 克。

制作方法

(1) 将鲤鱼去鳞、鳃、内脏，清洗干净，去掉头、尾。鱼肉取下，一扇切条，一扇用加工机加工成鱼泥。鱼泥中加入葱末、精盐、味精、蛋清搅拌均匀。鱼条中加入适量精盐、料酒腌喂。

(2) 取 1 个鸡蛋磕入碗中加入淀粉合成全蛋糊。另用蛋液摊成蛋皮，将调好的鱼泥做成蛋卷，放入蒸锅中蒸熟。

(3) 鱼头、鱼尾放入锅中，加入鲜汤，放入精盐、味精、葱、姜、料酒煮熟，摆入盘，用原汁勾芡浇在上面。

(4) 蛋卷改刀装入盘边。炒锅中放油烧热，将鱼条拖蛋糊放入油中炸熟摆入盘中。

(5) 另取锅，放入底油，放入番茄酱、柠檬汁、白糖、精盐。加入清水，调好口味，用水淀粉勾芡，淋明油，浇在鱼上即可，用瓜片点缀造型。

特点

造型美观，口味多样，风味独特。

茄汁波浪鱼



酒香虾仁



主料 大青虾仁300克、腰果50克。

辅料 鸡蛋3个，淀粉、面粉各15克，红椒10克，洋葱15克。

调料 葡萄酒15克，白糖10克，精盐5克，番茄酱5克，吉士粉0.05克，橙汁10克，色拉油500克(约耗50克)。

制作方法

(1)腰果放入锅中炒熟，用刀切碎，青虾仁洗净，用干布沾干水分，同腰果一起放入精盐、洋葱末、吉士粉、白糖腌制。

(2)鸡蛋磕入碗中，放入面粉、淀粉合成全蛋糊。

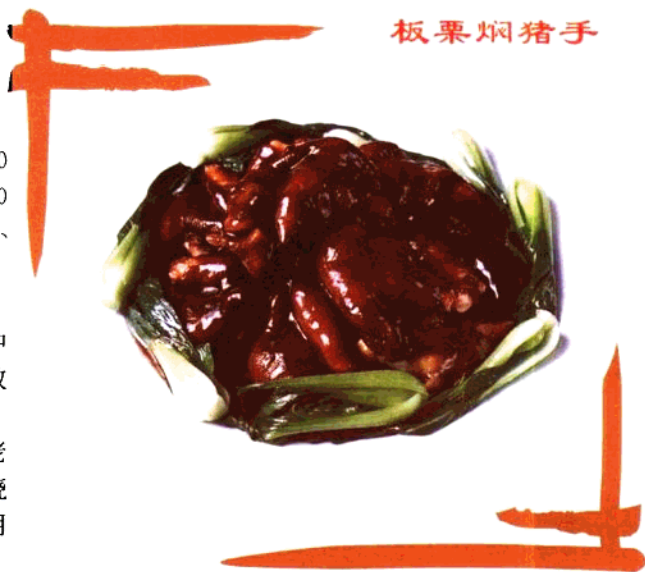
(3)炒锅中放入油，烧至六成热，将虾仁拍粉拖蛋糊下入油中炸至外皮酥脆，里鲜嫩，捞出。

(4)炒锅放底油，放入番茄酱、橙汁、白糖、精盐、葡萄酒调好口味，放入炸好的虾仁煸炒收汁，明油亮芡。出锅前放红椒、洋葱丝，装盘造型即可。

特点

酒香四溢，香甜味醇，风味独特。

板栗焖猪手



主料 猪手500克，板栗100克。

辅料 油菜100克。

调料 精盐15克，味精10克，白糖10克，料酒10克，老抽15克，葱15克，姜10克，大料0.02克，花椒、白芷、丁香、砂仁、豆蔻各0.01克。

制作方法

(1)将猪手用火烤去余毛，放入清水中浸泡5~6小时，用刀刮洗干净，剁成块，放入沸水中打焯。

(2)汤锅中放入清水，放入以上香料、老抽、精盐、味精、白糖、葱、姜调好口味，烧煮10~20分钟，煮出香味后，放入猪手，用慢火煮1~2小时，待软嫩熟透后捞出。

(3)将煮好的猪手皮朝下扣入碗中，将剥去皮的栗子放在猪手上，放上葱、姜、料酒，加入适量原汤，上屉蒸至30~35分钟，扣入盘中。

(4)油菜洗净，放入炒锅中煸炒，放入精盐、味精调口，炒好后摆入盘边即可。

特点

香醇味美，口感舒适，入嘴即化之感觉。

主料 驴肉 1000 克。

调料 葱 10 克, 蒜 10 克, 甜面酱 10 克, 精盐 10 克, 味精 5 克, 花椒、草寇、丁香、茴香、白芷各 0.01 克, 酱油 10 克, 白糖 10 克, 油 50 克。

制作方法

(1) 将驴肉大块清洗干净, 放入沸水中打焯, 放入锅中放入清水、香料、葱、蒜、酱油、白糖、精盐烧煮 1 小时, 用汤浸泡 30 分钟捞出, 切厚片。

(2) 炒锅中放入油烧热, 放入甜面酱、驴肉煸炒, 待炒至驴肉酱香味浓时, 出锅装碗, 食用时上屉蒸透装盘即可。

特点

酱香味浓, 香醇味美, 风味独特。



京酱烧驴肉

主料 猪肉 350 克。

辅料 干豆腐 150 克, 香菜 50 克, 鸡蛋 1 个。

调料 葱 100 克, 甜面酱 15 克, 精盐 5 克, 味精 5 克, 酱油 10 克, 淀粉 10 克, 油 500 克(约耗 50 克)。

制作方法

(1) 将猪肉清洗干净, 切成均匀的细丝, 放入精盐、味精、蛋清、淀粉上浆。

(2) 炒锅放油, 烧至五六成热, 放入肉丝滑熟, 捞出。炒锅中放余油, 放入甜面酱, 煸炒, 色泽不够时, 放入酱油、精盐、味精调色调味。待酱汁炒好后放入肉丝煸炒, 待肉丝炒好后装入盘中。

(3) 干豆腐放入沸水中烫透装盘, 葱切丝、香菜切段, 将三种原料码在肉丝四周即可。

特点

酱香味浓, 口感舒适, 清香可口。

京酱肉丝

