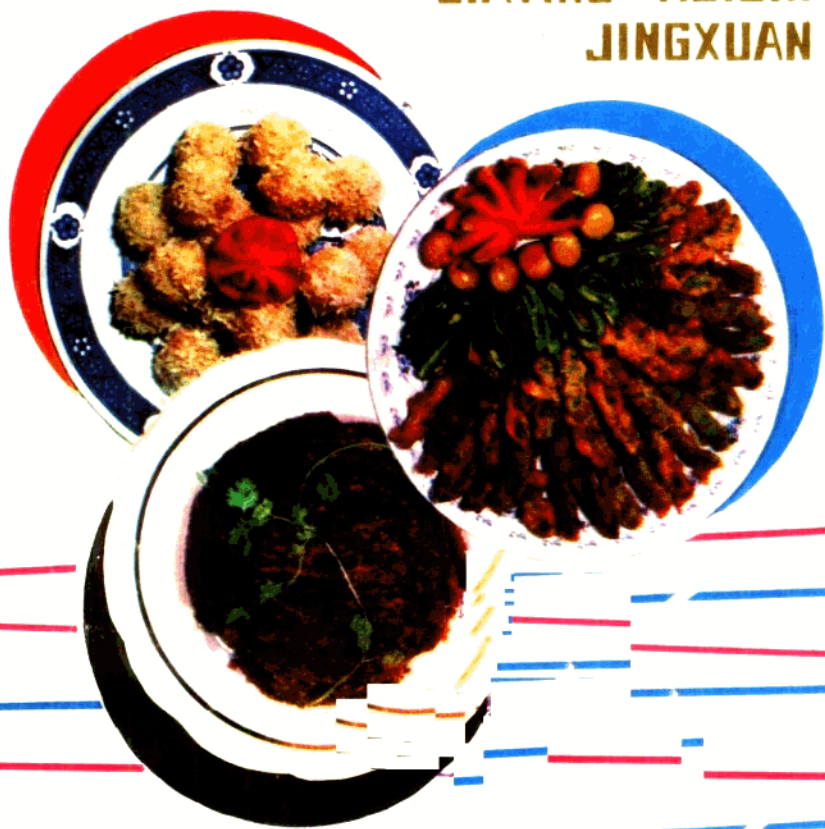


JIATING MEISHI
JINGXUAN



家庭美食精選

编写说明

随着人民生活水平的提高，人们对膳食、营养、健康提出了更高的要求。特别由于大批干部和职工离休、退休，转入家庭颐度晚年，他们对作为我国传统文化之一的烹饪艺术，产生了广泛的兴趣和爱好。

为了适应这个要求和需要，我们从家庭实际出发，精选各地比较大众化的，家庭设备、技术条件能够制作的，带有各地特色风味的菜谱，编写出这本《家庭美食精选》。收入本书的共300个菜点，绝大部分都是选自我国八大菜系和一些地方的名菜名点，其中包括我国台湾省和国外的个别名菜。为适应家庭使用的特点，本书在分类和次序的编排上，以及在烹调用语等方面，都力求简明通俗。因此，本书的特点可以概括为：“广、精、众、能”四个字。我们希望这本书能给广大家庭带来美味、营养、健康和乐趣。

本书由曾经长期从事外事旅游工作的业余烹调爱好者黄琪同志、江西省特级厨师、南昌市饮食服务培训中心副校长王梁生同志和南昌市烹饪协会常务副理事长、从事烹调专业几十年的帅经明同志负责编写。在本书编写过程中，曾得到省市有关方面的行家、著名厨师的指导和满腔热情的评价与肯定。在此，我们谨向他们表示诚挚的谢意，并希望全国各地的行家、名师和广大读者赐教。

编者

1988年6月10日

目 录

一、凉菜类

- | | |
|--------------------|---------------------|
| 1. 出水芙蓉..... (1) | 23. 腐乳醉虾..... (15) |
| 2. 花好月圆..... (2) | 24. 糖醋爆虾..... (16) |
| 3. 鲜花怒放..... (3) | 25. 三色虾仁..... (17) |
| 4. 满园春色..... (4) | 26. 彩云蛋片..... (17) |
| 5. 明月映牡丹..... (4) | 27. 蛋松..... (18) |
| 6. 白斩鸡..... (5) | 28. 蜜汁南荠..... (19) |
| 7. 水晶鸡..... (5) | 29. 什锦粉丝..... (19) |
| 8. 芙蓉香鸡..... (6) | 30. 油焖红椒..... (20) |
| 9. 棒棒鸡..... (7) | 31. 葱油扁豆..... (20) |
| 10. 盐水鸭..... (7) | 32. 凉拌黄瓜..... (21) |
| 11. 五香酱鸭..... (8) | 33. 珊瑚黄瓜卷..... (21) |
| 12. 肴肉..... (9) | 34. 糖醋萝卜卷..... (22) |
| 13. 冻蹄..... (9) | 35. 凉拌海蜇皮..... (22) |
| 14. 蒜泥白肉..... (10) | 36. 金钩拌芹菜..... (23) |
| 15. 白切肉..... (11) | 37. 凉拌蒸茄..... (23) |
| 16. 糖醋小排..... (11) | 38. 凉拌银芽..... (24) |
| 17. 酱排骨..... (12) | 39. 麻辣莴笋..... (24) |
| 18. 西兰肉丝..... (12) | 40. 凉拌豆角..... (25) |
| 19. 凉拌肉丝..... (13) | 41. 西花艳腐..... (25) |
| 20. 五香牛肉..... (13) | 42. 蒜茸豆腐泥..... (26) |
| 21. 五香熏鱼..... (14) | 43. 香椿豆腐..... (26) |
| 22. 糖醋脆鳝..... (15) | 44. 凉拌豆腐皮..... (27) |
| | 45. 凉拌干丝..... (27) |
| | 46. 凉拌粉皮..... (28) |

47. 蒜茸花生…………… (29)
 48. 闽生果…………… (29)
 49. 凉拌土豆丝…………… (30)

二、水产类

50. 清蒸鳊鱼…………… (31)
 51. 糖醋鳊鱼…………… (31)
 52. 西湖醋鱼…………… (32)
 53. 清蒸鲥鱼…………… (33)
 54. 清蒸鳊鱼…………… (34)
 55. 清蒸鲫鱼…………… (34)
 56. 荷包鲫鱼…………… (35)
 57. 清蒸荷包红鲤鱼…………… (36)
 58. 软溜鲤鱼…………… (36)
 59. 油淋草鱼…………… (37)
 60. 红烧黄鱼…………… (38)
 61. 红烧河鳗…………… (38)
 62. 红烧马鞍桥…………… (39)
 63. 糖醋鳝丝…………… (40)
 64. 清炒鳝糊…………… (40)
 65. 油爆鳝背…………… (41)
 66. 草鱼豆腐…………… (41)
 67. 糖醋带鱼…………… (42)
 68. 小炒鱼…………… (43)
 69. 茄汁鱼片…………… (43)
 70. 番茄炒鱼片…………… (44)
 71. 芝麻鱼排…………… (45)
 72. 砂锅鱼头…………… (45)
 73. 红烧火尾…………… (46)

74. 雪花鳊鱼羹…………… (47)
 75. 泥鳅钻豆腐…………… (47)
 76. 翡翠虾仁…………… (48)
 77. 番茄炒虾仁…………… (49)
 78. 彩绘虾仁…………… (49)
 79. 清炒虾仁…………… (50)
 80. 炸虾球…………… (51)
 81. 炒响螺…………… (51)
 82. 葱爆目鱼卷…………… (52)
 83. 多味螺丝…………… (53)
 84. 清蒸螃蟹…………… (53)
 85. 清炖甲鱼…………… (54)
 86. 红烧甲鱼…………… (54)
 87. 烩海参…………… (55)
 88. 家常鱼肚…………… (55)
 89. 三鲜鱼皮…………… (56)
 90. 烩鱿鱼…………… (57)

三、禽蛋类

91. 人参炖鸡…………… (58)
 92. 香菇炖鸡…………… (58)
 93. 油淋鸡…………… (59)
 94. 三杯鸡…………… (60)
 95. 糯米鸡…………… (60)
 96. 纸包鸡…………… (61)
 97. 流浪鸡…………… (62)
 98. 气锅鸡…………… (63)
 99. 百花酥鸡…………… (63)
 100. 荷族同堂鸡…………… (64)

101. 奶油咖喱鸡 (65)
102. 栗子黄焖鸡 (66)
103. 芙蓉鸡片 (66)
104. 炸鸡球 (67)
105. 宫保鸡丁 (68)
106. 辣子鸡丁 (69)
107. 酱爆鸡丁 (69)
108. 粉蒸鸡片 (70)
109. 清炒鸡丝 (71)
110. 翡翠鸡菜 (71)
111. 一鸡三吃 (72)
112. 糯米八宝鸭 (73)
113. 香酥鸭 (74)
114. 咖喱鸭块 (75)
115. 血炒鸭 (75)
116. 柴把鸭 (76)
117. 酱味野鸭 (77)
118. 一鸭三吃 (77)
119. 一鹌三吃 (79)
120. 清蒸乳鸽 (80)
121. 琉璃蛋 (80)
122. 虎皮鸳鸯蛋 (81)
123. 双色蛋糕 (82)
124. 如意蛋卷 (82)
125. 鸡茸烩珍珠 (83)
126. 三鲜鸽蛋 (84)
127. 蛋赛螃蟹 (84)
128. 酸辣鸡血 (85)

四、畜牧类

129. 清炖狮子头 (86)
130. 螃蟹狮子头 (87)
131. 冰糖无蹄 (87)
132. 荷叶粉蒸肉 (88)
133. 东坡肉 (89)
134. 腐乳爆肉 (90)
135. 宫保肉丁 (90)
136. 酱爆肉丁 (91)
137. 银鱼炒肉丝 (92)
138. 冬笋炒肉丝 (92)
139. 木须肉 (93)
140. 鱼香肉丝 (93)
141. 家乡肉 (94)
142. 干菜笋扣肉 (95)
143. 咸鱼烧肉 (95)
144. 珍珠肉丸 (96)
145. 枇杷肉丸 (96)
146. 脆菜裹肉 (97)
147. 玻璃肉 (98)
148. 鸳鸯肉 (99)
149. 网油枣泥卷 (99)
150. 肉茸吐司 (100)
151. 鲜藕夹心肉 (100)
152. 红烧猪排 (101)
153. 炸猪排 (101)
154. 生炒肚片 (102)
155. 麻辣肚片 (103)

156. 溜猪肝(103)
 157. 爆炒腰花(104)
 158. 鱼香腰花(105)
 159. 全家福(105)
 160. 肉末蹄筋(106)
 161. 烧蹄筋(107)
 162. 爆叫锅巴(107)
 163. 小笼牛肉(108)
 164. 咖喱牛肉(109)
 165. 小炒牛肉(110)
 166. 锦绣牛肉丝(110)
 167. 涮羊肉(111)
 168. 辣子羊肉(112)
 169. 葱爆羊肉(113)
 170. 红烧狗肉(114)
 171. 四香狗肉(114)
 172. 红烧兔肉(115)

五、蔬菜类

173. 冬瓜方(116)
 174. 酿青椒盒(116)
 175. 酿苦瓜(117)
 176. 如意冬笋(118)
 177. 油焖笋(119)
 178. 翡翠春笋(119)
 179. 炒双冬(120)
 180. 烩三冬(120)
 181. 菊花白菜(121)
 182. 香菇菜心(121)

183. 蘑菇菜心(122)
 184. 奶汤菜心(123)
 185. 四味素烩(123)
 186. 荷花冬菇(124)
 187. 朝珠素烩(125)
 188. 醋溜茭白(126)
 189. 红柿绿莧(126)
 190. 咖喱土豆(127)
 191. 酱烧茄子(127)
 192. 煎茄夹(128)
 193. 滚龙丝瓜(128)
 194. 少子豌豆(129)
 195. 白扒银耳(129)
 196. 八宝辣酱(130)
 197. 冬菇荸荠(130)
 198. 油焖烤麸(131)
 199. 炒素鱼片(132)

六、豆制品类

200. 一品豆腐(133)
 201. 皮箱豆腐(134)
 202. 锅塌豆腐(135)
 203. 麻婆豆腐(136)
 204. 双冬煎豆腐(136)
 205. 番茄煎豆腐(137)
 206. 家乡豆腐(137)
 207. 黄酱豆腐(138)
 208. 红白豆腐(138)
 209. 全银豆腐(139)

210. 油豆腐嵌肉(139)
 211. 小笼面筋(140)
 212. 溜素鹅皮(141)
 213. 蚂蚁上树(141)

七、什锦类

214. 冬瓜盅(143)
 215. 什锦火锅(143)
 216. 菊花火锅(144)
 217. 活鲫鱼火锅(145)
 218. 银鱼火锅(146)
 219. 三鲜砂钵(147)
 220. 什锦干丝(147)
 221. 什锦色拉(148)

八、汤菜类

222. 银丝鲫鱼汤(150)
 223. 豆腐鲫鱼汤(150)
 224. 番茄虾仁汤(151)
 225. 金银翡翠汤(151)
 226. 三色蛋糕汤(152)
 227. 金银元宝汤(153)
 228. 银耳肝糕汤(153)
 229. 翡翠鱼面汤(154)
 230. 双色鱼丸汤(155)
 231. 琵琶鸡糕汤(155)
 232. 火腿冬瓜汤(156)
 233. 酸辣汤(157)

九、甜菜类

234. 冰糖莲子(158)
 235. 酒酿元宵(158)
 236. 冰糖银耳(159)
 237. 桔羹西米(159)
 238. 莲子鲜奶露(160)
 239. 金鱼望月(160)
 240. 葵花莲子(161)
 241. 桔羹丸子(161)
 242. 百子闹海(162)
 243. 琥珀莲子(163)
 244. 提丝苹果(163)
 245. 八宝莲子粥(164)
 246. 猪油夹沙八宝饭(165)
 247. 龙眼烧白(165)

十、面点类

248. 三丁大包(167)
 249. 豆沙包子(168)
 250. 素菜包子(168)
 251. 菜肉包子(169)
 252. 小笼汤包(170)
 253. 水煎包(171)
 254. 生煎馒头(171)
 255. 蒸饺(172)
 256. 四喜饺(173)
 257. 水饺(173)
 258. 高汤小饺(174)

259. 鲜肉酥饼	(175)
260. 牛肉锅贴	(176)
261. 葱油饼	(176)
262. 薄饼	(177)
263. 葱味酥饼	(177)
264. 油炸虾葱饼	(178)
265. 方便烙饼	(179)
266. 三鲜烧卖	(179)
267. 糯米烧卖	(180)
268. 翡翠烧卖	(181)
279. 盖浇面	(181)
270. 鲜辣素面	(182)
271. 肉丝炒面	(182)
272. 凉拌面	(183)
273. 三色西面	(184)
274. 牛肉炒米面	(185)
275. 凉拌米面	(185)
276. 虾肉馄饨	(186)
277. 春卷	(187)
278. 三鲜豆皮	(188)
279. 千层油糕	(189)
280. 芝麻卷糕	(189)
281. 糯米炸糕	(190)
282. 猪油年糕	(190)
283. 桔子蛋糕	(191)
284. 汤团	(192)
285. 鲜肉粽	(192)
286. 枣泥粽子	(193)
287. 桂花糖藕	(194)

288. 酥炸土豆泥	(194)
289. 果酱土豆杯	(195)
290. 肉馅土豆盒	(195)

十一、米食类

291. 鸡肉虾仁八宝饭	(197)
292. 馄饨什锦饭	(198)
293. 什锦蛋炒饭	(198)
294. 蛋炒饭	(199)
295. 腊味饭	(200)
296. 香菇鸡粥	(200)
297. 花生肉末粥	(201)
298. 香菇蛋花粥	(201)
299. 红枣芝麻粥	(202)
300. 赤豆酒酿粥	(202)

附一、家庭节日菜谱 (204)

1. 国庆家宴菜谱
参考之一 (204)
2. 国庆家宴菜谱
参考之二 (204)
3. 元旦家宴菜谱
参考之一 (205)
4. 元旦家宴菜谱
参考之二 (206)
5. 春节家宴菜谱
参考之一 (206)
6. 春节家宴菜谱
参考之二 (207)

7. 亲友小聚菜点
参考之一(208)
8. 亲友小聚菜点
参考之二(208)
9. 亲友小聚菜点
参考之三(209)

附二、怎样办好家宴 ... (210)

附三、家庭烹饪技术
用语注解(211)

附四、几种常用干货
原料涨发知识(213)

一、凉菜类

(一) 出水芙蓉

1. 原料：鸭蛋6只，肉末50克，西红柿1只，水发香菇4只，菠菜4棵，胡萝卜1只，猪油、精盐、味精、湿淀粉、鲜汤少许。

2. 制作：

(1) 鸭蛋分蛋清、蛋黄，搥在两个碗内。蛋黄碗内加精盐、味精、胡椒粉和少许清汤搅匀，调成蛋黄糊；蛋清加精盐、味精，搅匀，调成蛋清糊；水发香菇、菠菜、胡萝卜（过水）切碎，连同肉末加精盐、味精，调成馅料。西红柿洗净，用开水烫后去皮，切掉下面三分之一，然后从顶部开三刀（不要切断），分成6瓣。

(2) 取12把调羹，抹上猪油，逐个舀进蛋黄糊，在糊面中心放些馅料，放进蒸屉置沸水锅上用中火蒸熟，然后逐个取出，放在圆盘内，待用。蛋清亦按以上同样办法制作好，取出放在圆盘内。

(3) 取23厘米平盘一只，把蒸熟的花瓣，先白花瓣，后黄花瓣，由外向内，一层叠一层摆成花形，最后在花瓣中心，放上西红柿。

(4) 用少许清水，加入湿淀粉，上锅搅成玻璃黄，浇在花瓣上面。

3.特点：色彩鲜艳，造型优美，鲜香滑嫩，清凉爽口。

注：如没有西红柿，可放烫熟了的青豆、豌豆等，也可以用小碟蒸一个圆形蛋糕放在盘的中央。

(二) 花好月圆

1.原料：鸭蛋6只，瘦肉80克，虾米15克，香菇10克，冬笋50克，芹菜1棵，绿叶菜数片，胡萝卜一小段，精盐、味精、胡椒粉、湿淀粉、鲜汤少许。

2.制作：

(1) 把瘦猪肉洗净切碎，把虾米、香菇水发后切碎；把冬笋用开水烫一下切碎；把鸭蛋磕开，取蛋清四个，放精盐、味精调匀待用；剩下的两个鸭蛋和四个蛋黄，投入以上猪肉、虾米、香菇、冬笋等碎料，加精盐、味精、胡椒粉和少许鲜汤调成蛋糊；把绿叶切丝，在油锅上焯一下，变色后捞起（不可炸焦）；芹菜下开水锅烫一下。

(2) 取18厘米深底高边圆盘一只，抹一层油，垫一张玻璃纸，再抹上一层油，将蛋糊倒入，上屉在沸水锅上用中火蒸到凝固时，用干净纱布揩去面上的浮水和油质，撇出一小调羹蛋黄另用，然后上面刷一层湿淀粉，把调好味的蛋清倒在上面，上盖继续蒸。

(3) 当蛋清蒸到快凝固时，把过水后的芹菜苗子放在蒸蛋的左边，撒一点取出的蛋黄，以示桂花在右边，中间放两片大小不同的胡萝卜花片，右下方放一片整形的香菇，然后再上笼蒸两分钟，到完全凝固后取出，抽去玻璃纸。

(4) 取一个23厘米的平底圆盘，铺上过油的绿叶垫底，把蒸好的月型蛋糕放在上面，勾上玻璃芡即成。

3.特点：造型优美，色彩艳丽，清香味美，恰似一轮明月当空。

(三) 鲜 花 怒 放

1.原料：白切肉120克，蒸蛋黄150克，蒸蛋白150克，鸭（或鸡）脯肉120克，净冬笋150克，嫩黄瓜250克，青椒丝100克，番茄4只，精盐、麻油、味精、白糖少许。

2.制作：

(1) 黄瓜洗净切去两头，纵刀剖成两半，去除瓜瓤，切成6厘米长、2厘米宽的薄片；冬笋放进锅内，用开水烫熟，按以上规格切成同样大小的薄片；青椒丝，放开水锅中烫一下捞起。

(2) 取一汤碗，放入精盐、麻油、味精、白糖，加入冷开水调成卤汁，将黄瓜片、冬笋片、青椒丝放进卤汁内腌到入味。

(3) 将白切肉、蒸蛋黄、蒸蛋白、鸭（鸡）脯肉，均按黄瓜片、冬笋片大小切成薄片；然后将腌渍的黄瓜片、冬笋片取出，沥干水分，连同以上各种片料，排放整齐，用刀修去边角成花叶形状（修下的碎料垫在花叶底下）按不同颜色、间隔相等，逐样分档，围绕圆盘一圈排放整齐。

(4) 把番茄洗净去蒂，每只切成四瓣，共分十六瓣。其中八瓣放在每张花叶的下面，皮朝外；余下的八瓣尖头向上。半卧在盘中围成一圈，摆成荷花的形状；然后将腌好的青椒丝放在荷花的中心，构成完整的荷花图案。

3.特点：选料多样，色彩绚丽，造型优美，是一个很好的花式拼盘。

(四) 满园春色

1.原料：鸡蛋1只，瘦肉50克，粉丝50克，水发香菇6片，胡萝卜1个，芹菜50克，黄瓜50克，红椒1只，西红柿2只，植物油、精盐、白酱油、白醋、麻油、味精、蒜末、白糖、湿淀粉、鲜汤少许。

2.制作：

(1)把鸡蛋打散，吊成蛋皮后，改切成丝；把瘦肉洗净切丝，加入湿淀粉浆；把粉丝水发后切成5厘米长；香菇切丝，用少许鲜汤下锅烫熟，把胡萝卜、芹菜、红椒洗净，入锅用开水烫一下切丝；把黄瓜洗净切丝；把西红柿洗净用开水烫后去皮，切掉下面三分之一，每只切成8瓣，待用。

(2)将以上丝料全部放到一个汤碗内，投入精盐、味精、白酱油、白醋、蒜末、白糖、麻油拌匀入味。

(3)取23厘米深底盘一只，放进以上调好的丝料，在四周排放西红柿瓣即成。

3.特点：色彩缤纷、春意盎然，香甜味美，清脆爽口。

(五) 明月映牡丹

1.原料：银耳20克，鹌鹑蛋16只，熟火腿（或香肠）、绿菜叶、精盐、麻油、味精少许。

2.制作：

(1)将银耳用温水泡涨，修去根部，洗净；把熟火腿切成菱形小片；把绿菜叶洗净也切成小片。

(2)取平底酒盅16只，揩干水，在盅内涂一层薄猪油，各

搥入鹌鹑蛋一只，把熟火腿和绿菜叶小片摆成一定的花形，连盘上笼蒸熟(大约三分钟左右)后，用牙签轻轻挑出，暂放一旁。

(3) 把炒锅置火上，放入鲜汤，投入银耳，烧开后，加精盐、味精和少许湿淀粉勾琉璃芡，淋上麻油，盛入盘的中央，上面撒些火腿末；将蒸好的鹌鹑蛋，匀称地围在银耳的四周。

3.特点：鹌鹑蛋形如月，银耳状似牡丹，软糯细嫩，松脆鲜香。

(六) 白斩鸡

1.原料：肉鸡1只(1公斤左右)，精盐、麻油、味精、料酒、姜、葱、胡椒粉、鸡汤少许。

2.制作：

(1) 把活鸡宰杀后留血，去毛洗净，剖腹取出内脏。把汤锅置火上，加适量清水(以淹没鸡为度)、葱段、姜片、料酒，待水开后，撇去浮沫，将鸡入锅，用小火煮熟(用竹签戳鸡腿肉，如不出血水即可)。离火后加精盐、味精，使鸡浸泡入味。

(2) 冷却后，将鸡捞出，沥净汤汁，斩去头爪，从背脊剖开斩成两片，鸡翅膀剁块垫在盘底，鸡腿剁块放在盘边，鸡脯改刀装在表面。

(3) 用碗舀一点鸡汤，放些精盐、味精、胡椒粉、麻油制成汤汁，上席时浇在装盘的鸡上。

3.特点：鲜醇，肥嫩，清淡。是全国各地普遍选用的冷菜之一。

(七) 水晶鸡

1.原料：净鸡肉150克，肉皮250克，精盐、酱油、麻油、

辣椒油、味精、白糖、蒜泥、腐乳泥适量。

2. 制作:

(1) 把肉皮洗净, 放入汤锅煮熟后, 投入洗净的鸡肉, 继续煮; 待鸡肉烧到嫩熟时, 将鸡肉和肉皮同时捞起, 鸡肉放在碗内备用; 熟烂的肉皮切碎, 放入汤锅继续煮到溶化时, 放精盐、味精离火倒入盆内。

(2) 把鸡肉切成细丝, 放入肉皮汤盆内, 待其自然冷却凝固 (或凉后放入冰箱冻结) 就做成了水晶鸡。切成 3 厘米左右长的条, 装入盘内。

(3) 用小碗放入酱油、精盐、味精、麻油、辣油、白糖、蒜泥、腐乳泥调成卤汁。临吃时, 浇在水晶鸡上。

3. 特点: 晶莹透亮, 清香爽口。山东风味, 为北方家庭所喜爱。

(八) 芙蓉香鸡

1. 原料: 肉鸡 1 只 (1 公斤左右), 精盐、麻油、味精、料酒、葱、姜、胡椒粉、湿淀粉、鸡汤少许。

2. 制作:

(1) 把鸡宰杀后留血, 洗净, 剖腹取出内脏。把汤锅置火上, 加适量清水 (以淹没鸡为度)、葱段、姜片、料酒, 待水开后, 撇去浮沫, 将鸡入锅, 用小火浸煮 1 小时左右, 用竹签戳鸡腿肉, 如不出血, 即可捞起, 沥净汤汁。

(2) 待鸡冷却后, 斩去头爪, 从背脊剖开斩成两片, 鸡翅膀剁块垫在盘底, 鸡腿剁块放在盘边, 鸡脯改刀装在表面。

(3) 把葱、姜、蒜洗净切末。将炒锅烧热, 放麻油, 将葱末略煸一下, 出味后, 放少许鸡汤, 下葱末、姜末、蒜末、精

盐、味精，撒上胡椒粉，放入湿淀粉勾成薄芡，做成卤汁。上席时，浇在装盘的鸡上。

3.特点：色泽清淡，鸡肉鲜嫩，口味香浓。曾是广东高级厨师菜肴评比会上的得奖菜肴。

(九) 捧 捧 鸡

1.原料：熟鸡肉150克，黄瓜（或粉皮、莴笋）400克，精盐、酱油、麻油、芝麻酱、辣油、味精、葱、姜、蒜、花椒粉、白糖、鸡汤适量。

2.制作：

(1) 将黄瓜洗净切丝，用少许精盐腌一下，然后用冷开水洗去咸味，放入盘内。

(2) 用木棒将鸡肉捶松（为了便于入味），然后切成长短一致的粗丝，盖在黄瓜上面。

(3) 把葱、姜切成细末。大蒜制成蒜泥，放进碗内，用麻油调开，再加入葱末、姜末、精盐、酱油、辣油、芝麻酱、味精、花椒粉、白糖制成卤汁，调好口味，在上席前浇在鸡的上面。

3.特点：酱色带红，麻辣香甜，鲜嫩爽口。这是四川有名的传统菜肴。

(十) 盐 水 鸭

1.原料：肥鸭1只，精盐、味精、大曲酒、葱、姜、花椒粉适量。

2.制作：

(1) 将活鸭宰杀留血，去毛洗净，取出内脏，用清水泡1小时左右，捞起沥干水分，用精盐擦遍全身，腌3小时左右，然后投入开水锅烫一下，洗净待用。

(2) 汤锅置火上，加适量清水、精盐、葱段、姜片、花椒烧开，撇去浮沫，再将过水的鸭子投入，用小火烧至半熟时，放大曲酒、味精，继续用小火烧熟（但不可太烂）离火，让其在汤汁内再浸泡一下，待冷却后出锅，在鸭身上抹一层汤汁表面的浮油。临吃前，改刀上桌。

3. 特点：色清味美，肉质鲜嫩。是南京有名的风味菜肴。

注：为方便家庭制作，腌制时间适当缩短了一些。

(十一) 五 香 酱 鸭

1. 原料：活鸭1只，精盐、酱油、黄酒、麻油、味精、葱、姜、桂皮、八角、冰糖少许。

2. 制作：

(1) 将活鸭宰杀留血，去毛洗净，取出内脏，沥干水分，用精盐、葱段、姜片腌制3小时左右，然后放进开水锅烫一下，捞出洗净待用。

(2) 将汤锅置火上，加入清水、葱段、姜片、桂皮、八角，烧开撇去浮沫，放入鸭子、精盐、酱油、黄酒、冰糖，用文火烧至快熟时，加入味精，转旺火收汁，并不断将卤汁舀在鸭身上，待卤汁吸干时，将鸭子捞出，淋上麻油。临吃前，改刀装盘，浇上卤汁。

3. 特点：酱味香浓，鲜香肥嫩，咸甜适口。