

全国烹饪电视擂台赛

中央电视台  
青岛电视台  
中国烹饪协会  
联合主办



大型中华美食文化节目《满汉全席》组 主编

青岛出版社





# 满汉全席

总制片人 / 任学安 韩青 文海

总导演 / 文海 杨晓蕾

导演 / 王胜魁 张海静 赵彬 王晶 韩菲 王睿 张颖

责任编辑 / 杨砚 殷红

导播 / 王胜魁 肖瑶

摄像 / 王绪涛 汤晓非 周杰 王弋 封雷

音乐编辑 / 杨晶晶

录音 / 高海滨

包装设计 / 顾志刚 王震

视频 / 吕冠青 许栋 邹积淮 袁露 刘永军 山磊

音频 / 满岳昆 崔红卫 牟孝勇

录制技术主任 / 鞠伟际 赵鹏程

化妆 / 刘卫红 王锡瑶

灯光 / 王立华 刘正茂 张楠 李飞

后期技术 / 林建伟 姜莉莉

后期技术主任 / 冉策 张建栋 刘锁

剧务 / 邵福绪 王燕 张蕊

制片 / 毕海英

烹饪技术顾问 / 高炳义 阎宇 边疆

制片人 / 丁怀东 文海

监制 / 韩青 郑蔚 文海 杨柳 胡滨

总顾问 / 张世尧

节目总监 / 郭振玺 楼树军 梁晓涛 韩建群



全国烹饪电视擂台赛  
(2004)

# 满汉全席



中央电视台 青岛电视台 中国烹饪协会 联合主办  
大型中华美食文化节目《满汉全席》组 主编

弘 扬 民 族 文 化      展 示 国 粹 精 品



青 岛 出 版 社



**图书在版编目 (CIP) 数据**

**《满汉全席》** / 大型中华美食文化节目《满汉全席》组 主编. — 青岛: 青岛出版社, 2006.1

ISBN 7-5436-3531-3

I. 满... II. 满... III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第 151372号

**《满汉全席》编委会**

总 编 审: 郭振玺 楼树军

总 策 划: 胡 滨 杨 柳

主 编: 韩 青 张海勇 郑 蔚

执行主编: 文 海 丁怀东

烹饪技术顾问: 高炳义

编 委: 王胜魁 毕海英 朱 轶 高 媛 王绪涛 汤晓非

周 杰 邵福绪 张海静 赵 彬 王 晶 王 弋

杨晓蕾 韩 菲 王 睿 张 颖 姜莉莉 封 雷

王 冠 王 燕 张 蕊

书 名 **《满汉全席》**

主 编 大型中华美食文化节目《满汉全席》组

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号 (266071)

邮购电话 13335059110 0532-5814611-8664

责任编辑 张化新

设计制作 青岛深深白广告有限公司

摄 影 青岛双福摄影广告设计有限公司

制版印刷 青岛杰明印刷有限责任公司

出版日期 2006年1月第1版 2006年1月第1次印刷

开 本 8开 (640×965毫米)

印 张 21

定 价 98.00元 (版权所有, 违者必究) (赠光盘)

厨具提供 深圳市恒兴盛厨具有限公司





## 序

真正的“满汉全席”，我在香港吃过，那是三天三夜，一共九顿豪宴。

桌上除了碗筷之外，还有一只羽毛。咦，干什么的？是吃得太饱，用来挖喉咙让东西吐出来。这又何苦呢？

全国电视烹饪擂台赛规定在限定的时间做出三道菜，将范围缩小，是明智的。

主料也由主办者指定，以常用的蔬菜和肉类烹调，更是合理的选择。将我在香港吃过的猴脑、驼峰、象拔、雀舌等除掉，不残忍，也不伤害到正因空气污染、大量伐林而数量逐渐减少的动物。这些奇珍异兽得来不易，要用它们当食材，练习的机会不多，也烧不出什么好菜来。不如以最普通的鸡猪牛羊，烧出千变万化的佳肴，才见大师们的功夫。

我们这次享受到的，也是精神上的“满汉全席”。

梁实秋





## 前言

每当年关更迭、辞旧迎新的时候，都是我们每个人兴奋而蠢蠢欲动的时候。不但一年的工作有了告一段落的轻松感，更有岁末收获季节的成就感充斥满怀。这种感觉从第一辑《满汉全席》出版的时候就体会颇深。如今，当第三辑呼之欲出的时候，那种沉甸甸的成就感让我们自己都不能不由衷地对一年来的辛勤工作的“收成”充满了自豪之情。

2004年可以说是《满汉全席》创办以来变化最大的一年。首先是对使用三年之久的演播室场景进行了大幅度的重新装潢，除保留之前风格中恢弘大气、富丽堂皇、古香古色的皇家特色外，又适当地添加进了一些时尚的元素，整个比赛现场在庄严中不乏活泼，紧张中又有轻松，使得来到比赛现场的厨师朋友赞赏有加，也让长期关注我们节目的观众耳目一新。

此外，节目在形式上也进行了相应的调整，改之前几年纯粹是普通观众参与，而今既有烹饪爱好者，又有专业厨师助威团的加入，比赛显得更为专业，也更为激烈。诸多对《满汉全席》烹饪擂台赛仰之弥高的厨师终于有机会近距离观看比赛，并且参与到现场激烈的比拼和点评中，使得整个比赛的互动性和参与性更强，更为专业烹饪从业者所喜爱和认可。

同时，2004年也是中央电视台《生活》栏目与青岛电视台《满汉全席》栏目精诚合作的一年。如果说第一年的合作是摸着石头过河，第二年的合作是磨合与进步的过程，那么，2004年的合作就是两个制作团队所有从业人员共同进步和同品收获喜悦的一年。从赛事的整体筹划到参赛选手的组织，从现场录制到后期剪辑，厨师们每一个环节的精心准备与操作，最终都离不开两家媒体工作人员的辛勤劳动和忘我投入，也正是因为这些人的共同努力，才使得《满汉全席》全国烹饪电视擂台赛在央视播出三年之后，迎来了收视率稳步提升，在同时段节目中始终保持前几位的良好势头，《满汉全席》全国烹饪电视擂台赛也越来越被广大烹饪从业者所认可和喜爱，并最终影响了第三届全国烹饪擂台赛的成功举办，成为这项赛事开始以来参赛者范围最广（其中包含有来自韩国、日本、美国等诸多国外选手的参与）、可看性最强的一届。



当然，我们最该感谢和钦佩的，还应该是广大参赛的厨师，正是他们辛勤的劳作和伟大的智慧，才创制出如此多无比完美的精当菜品，也是他们的积极参加和配合，才使得《满汉全席》全国烹饪电视擂台赛在一年一年春华秋实的成长中，逐步成熟起来，完善起来，是他们成年累月的劳动让厨师这个职业越来越被大众所了解和尊敬，让烹饪行业成为越来越多年轻人择业时的首选。与此同时，所有参赛厨师迥异的性格和各具特色的厨艺也给全国电视观众留下了深刻的印象，包括所有的编导们，一旦翻看起画册中一个个经典的菜品，每个参赛厨师的音容笑貌和比赛时发生的点点滴滴都历历在目，让大家感慨良多。如果说在经年从事美食节目制作的过程中我们有怎样的体会的话，我们最想说的就是，厨师业真的是一人才济济、精英辈出的行业，身为中国人，我们真应该为自己生活在这样一个充满美食的国度而感到庆幸和自豪！

话说到这里，我想我们最后还是要感谢中华民族伟大的文化底蕴和美食渊源。从人类质朴而原始的刀耕火种到奢华无上的满汉全席，中国人在这泱泱几千年的时间里，创造了太多的奇迹和美丽，它必将是我们每一个人都可以终生受益并且孜孜以求的历史瑰宝，同时我们也希望我们目前正在从事的这项工作能为传承和发扬这个瑰宝的魅力而尽绵薄之力，让它永远成为世界发展史册上不可小视的绚烂一页。

再次感谢拍摄这些经典图片的工作人员，是你们的辛勤记取，让所有厨师和电视工作者的工作凝固成永恒的瞬间，同时，你们还记取了中华美食永不凋零的绚烂和美丽，它让我们信心百倍并能够继续努力前行。

大型中华美食文化节目《**满汉全席**》组

2005年12月





# 目录

|         |                          |                          |    |
|---------|--------------------------|--------------------------|----|
| 鲜 花     | 擂主方: 山西大同同泽园食府 吉顺贵       | 攻擂方: 湖北黄石经贸大酒店 汪训青       | 8  |
| 木耳银耳    | 擂主方: 湖北黄石经贸大酒店 汪训青       | 攻擂方: 河南新乡电力宾馆 肖玉波        | 12 |
| 罗 非 鱼   | 擂主方: 河南新乡电力宾馆 肖玉波        | 攻擂方: 青岛国际新闻中心 杨传玉        | 16 |
| 海 带     | 擂主方: 青岛国际新闻中心 杨传玉        | 攻擂方: 山东淄博邮政局接待处 张军民      | 20 |
| 淡 水 鲨   | 擂主方: 山东淄博邮政局接待处 张军民      | 攻擂方: 河北保定浪味鲜海鲜城 王德明      | 24 |
| 素 斋     | 擂主方: 厦门市南普陀寺实业社 庄鸿春      | 擂主方: 厦门市南普陀寺实业社 陈建华      | 28 |
| 竹 笋     | 擂主方: 保定浪味鲜海鲜城 王德明        | 攻擂方: 丹山市政府机关事务管理局 郭金伟    | 32 |
| 猪 排     | 擂主方: 丹山市政府机关事务管理局 郭金伟    | 攻擂方: 齐齐哈尔地区北京市双河农场宾馆 蔡树连 | 36 |
| 粉 丝     | 擂主方: 齐齐哈尔地区北京市双河农场宾馆 蔡树连 | 攻擂方: 山东省威海丰盛园餐饮公司 韩利海    | 40 |
| 新加坡特别节目 | 擂主方: 新加坡自然海鲜酒楼 霍铭田       | 擂主方: 新加坡滨海避风塘酒楼 黄清标      | 44 |
| 鲛 鱼     | 擂主方: 山东省威海丰盛园餐饮公司 韩利海    | 攻擂方: 河南洛河临颖同和居酒店 许套群     | 48 |
| 荠 菜     | 擂主方: 山东省威海丰盛园餐饮公司 韩利海    | 攻擂方: 浙江义乌新三毛大酒店 项家贵      | 52 |
| 鲜       | 攻擂方: 浙江义乌新三毛大酒店 项家贵      | 攻擂方: 连云港核电专家接待中心 潘树叶     | 56 |
| 鸵 鸟 蛋   | 擂主方: 连云港核电专家接待中心 潘树叶     | 攻擂方: 山西省军区接待处 常建祥        | 60 |
| 加 吉 鱼   | 擂主方: 连云港核电专家接待中心 潘树叶     | 攻擂方: 山东聊城煜麒麟火锅美食城 樊金峰    | 64 |
| 海 胆     | 擂主方: 山东聊城煜麒麟火锅美食城 樊金峰    | 攻擂方: 山东省蓬莱市蓬达大酒店 韩益志     | 68 |
| 鸡 四 件   | 擂主方: 山东省蓬莱市蓬达大酒店 韩益志     | 攻擂方: 山西省太原并州饭店 闫润明       | 72 |
| 海 星     | 擂主方: 山西省太原市并州饭店 闫润明      | 攻擂方: 辽宁营口邮电大厦 刘连忠        | 76 |
| 小 龙 虾   | 擂主方: 辽宁营口邮电大厦 刘连忠        | 攻擂方: 江苏省连云港市鲍鱼王酒楼 陈明生    | 80 |
| 西 瓜     | 擂主方: 江苏省连云港市鲍鱼王酒楼 陈明生    | 攻擂方: 安徽省合肥市西湖蓝宝大酒店 宋 禹   | 84 |



|      |                       |                          |     |
|------|-----------------------|--------------------------|-----|
| 清凉一夏 | 擂主方: 江苏省连云港市鲍鱼王酒楼 陈明生 | 攻擂方: 徐州华融大厦 张平易          | 88  |
| 海蜇   | 擂主方: 徐州华融大厦 张平易       | 攻擂方: 威海中汇大酒店 郑学          | 92  |
| 茄子   | 擂主方: 威海中汇大酒店 郑学       | 攻擂方: 北京大鸭梨餐饮集团大兴店 张可成    | 96  |
| 凉菜   | 擂主方: 北京大鸭梨餐饮集团大兴店 张可成 | 攻擂方: 香港国际拉芳舍集团浙江温岭分店 郭立陈 | 100 |
| 文蛤   | 擂主方: 北京大鸭梨餐饮集团大兴店 张可成 | 攻擂方: 山东东营蓝海股份有限公司 张万军    | 104 |
| 蟹子   | 擂主方: 山东东营蓝海股份有限公司 张万军 | 攻擂方: 山西临汾绿苑大酒店 庄山峰       | 108 |
| 花好月圆 | 擂主方: 山东蓝海股份有限公司 张万军   | 攻擂方: 辽宁省厨师面点学校 白兰        | 112 |
| 水果   | 攻擂方: 辽宁省厨师面点学校 白兰     | 攻擂方: 山东丝绸大厦 杨泽涛          | 116 |
| 萝卜   | 擂主方: 山东丝绸大厦 杨泽涛       | 攻擂方: 北大方正盛荣饮食有限公司 林保军    | 120 |
| 莲藕   | 擂主方: 山东丝绸大厦 杨泽涛       | 攻擂方: 青岛紫晶城大酒店 孙昭         | 124 |
| 田螺   | 擂主方: 青岛紫晶城大酒店 孙昭      | 攻擂方: 烟台莱山区同福楼酒店 段飞       | 128 |
| 牙片鱼  | 擂主方: 烟台莱山区同福楼酒店 段飞    | 攻擂方: 承德锦江文冠饭店 薛浩天        | 132 |
| 甲鱼   | 擂主方: 烟台莱山区同福楼酒店 段飞    | 攻擂方: 辽宁营口鹏程餐饮有限公司 高福庆    | 136 |
| 白菜   | 攻擂方: 辽宁营口鹏程餐饮有限公司 高福庆 | 攻擂方: 四川省蓬溪县教师进修学校 陈东     | 140 |
| 鳝鱼   | 擂主方: 辽宁营口鹏程餐饮有限公司 高福庆 | 攻擂方: 浙江温州苍南县喜乐福酒店 张乐华    | 144 |
| 牛奶   | 擂主方: 辽宁营口鹏程餐饮有限公司 高福庆 | 攻擂方: 山西运城宏慈大酒店 续春贵       | 148 |
| 芹菜   | 擂主方: 山西运城宏慈大酒店 续春贵    | 攻擂方: 山东省滕州市鱼鲜美大酒店 王正伟    | 152 |
| 山药   | 擂主方: 山东滕州市鱼鲜美大酒店 王正伟  | 攻擂方: 洛阳市王府服务有限公司 康超国     | 156 |
| 蛋糕   | 擂主方: 青岛东方饭店有限公司 张睿    | 擂主方: 青岛皇家食品 刘泉鹏          | 160 |
| 火锅   | 擂主方: 海天新桥东来顺 秦玉龙      | 擂主方: 青岛天府老妈餐饮连锁有限公司 黄君   | 164 |



## 菊花

菊为多年生草本植物，高可达1.5米，为中国原产，栽培已久，为著名观赏植物。

菊花取瓣洗净，即可供食用。用于菜肴，菜式甚多，如“菊花蟹黄鱼翅”、“菊花炒鸡片”、广东小榄名食“菊花肉”等。

烹调用菊花，宜选用瓣大肉厚者。

菊花还可制成糕、粥、饭等主食、点心，又可制成茶、酒等饮料，也可制成糖果。

菊花含腺嘌呤、胆碱、水苏碱、龙脑、樟脑、木樨草素、大波斯菊甙、刺槐甙等成分。临床用于治疗冠心病、高血压病，均有不同程度的疗效。中医认为其味苦，性凉，入肺、肝经，具有疏风、清热、明目、解毒功效，可用于头痛、眩晕、目赤、心胸烦热、疮疡、肿毒等症。

## 桃花

桃花为蔷薇科李属植物桃的花。桃花取瓣洗净，可供食用，如“桃花鱼片蛋羹”、“桃花烩牛肉”、“桃花活鳝丸子”等菜式。桃花瓣宜于成菜后撒用，以防加热后失形失色。

桃花亦用于制点心、小吃，如“桃花粥”、“桃花萝卜丝糕”等。

桃花含有黄酮、香豆精等。花蕾含柚皮素。此外还含有维生素和微量元素等。这些成分可扩张血管，疏通脉络，润泽肌肤，使促人体衰老的脂褐质素加快排清，可预防和消除雀斑、黄褐斑及老年斑。中国古代亦有服用桃花“令人好颜色”、“酒渍桃花饮之，除面疾，益颜色”之说。中医认为，桃花味苦，性平，无毒，入手少阴、足厥阴经，具有利水、活血、通便等功效，可用于水肿、脚气、痰饮、积滞、二便不利、闭经等症。但孕妇忌食。

# 鲜花



播主方：山西大同同泽园食府 吉顺贵  
年 龄：42岁  
技术职称：中式特三级烹调技师  
职 务：副总厨师长



攻播方：湖北黄石经贸大酒店 汪训青  
年 龄：26岁  
技术职称：高级烹调技师  
职 务：行政总厨





**主料:**角瓜花500克  
**配料:**苦菜500克, 尖角丁50克, 五花肉丁250克  
**调料:**豆瓣酱、味噌酱、白糖、芥末、葱、姜、蒜、盐、醋、花椒油、鸡精等

**制作方法:**①将角瓜花洗净改刀, 苦菜洗净备用。

②锅里放水烧开, 把以上两种原料氽透捞出, 把苦菜控去水分, 加入盐、味精、花椒油、醋拌匀, 装在盘的四周。

③锅上火, 加入少许油, 把肉末炒香, 入葱、姜、蒜、黄酱、白糖、芥末、味噌酱、盐少许, 炒出香味, 放入氽好的角瓜花翻炒几下, 摆在苦菜的中间即可上桌。

**菜品特点:**酱香浓郁, 口味酸、甜、苦、辣、鲜、咸。



插主方

## 【农家酱爆角瓜花】金牌菜

**主料:**桃花50朵, 杏花30朵, 百合花30朵, 月季花30朵, 角瓜花30朵, 玫瑰花酱20克, 草莓酱20克

**配料:**粘黄米面1000克, 豆沙仁250克, 杏仁50克, 核桃仁50克, 葡萄干50克, 花生仁50克, 菜花茎250克, 绿豆芽250克, 土豆粉条250克, 黄瓜50克, 心里美50克, 玫瑰花50克

**调料:**盐、花椒油、味精、山西老陈醋

**制作方法:**①将食用花卉洗净, 用矾水泡20分钟后放入滚烫开水中氽透捞出, 切碎, 与玫瑰花酱、草莓酱及豆沙、五仁搅拌成馅料备用。

②把粘黄米面加水拌成小块状, 上笼蒸熟, 和在一起, 切成小块, 用面杖擀成小饼, 包入馅料备用。

③菜花茎、绿豆芽、粉条改刀后开水氽透捞出, 加入黄瓜丝、心里美丝及氽好的菠菜、氽好的玫瑰花, 放盐、味精、山西陈醋、花椒油拌匀, 装在小碗内。

④锅里放入麻油, 烧至六成热时放入包好的年糕, 炸至金黄色出锅装盘, 配小菜上桌。

**菜品特点:**主副食搭配, 养胃消食。



插主方

## 【二八怀春糕】







- 主料:** 桃花120朵  
**配料:** 油桃500克, 雪梨500克, 酸梨500克  
**调料:** 盐、冰糖等  
**制作方法:** ①将食用桃花摘下洗净, 用矾水浸泡20分钟;  
 ②将油桃、雪梨、酸梨洗净削皮, 切成小丁, 锅里放水上火, 把油桃丁、雪梨丁、酸梨丁氽一下, 捞出备用。  
 ③砂锅加水上火, 放入冰糖, 待油桃、雪梨、酸梨软糯后加入桃花, 开锅数分钟, 盛入容器即可。

**菜品特点:** 色泽艳丽, 消食顺气, 美容润肤, 祛风止咳, 养心活血。



擂主方

## 【桃李状元汤】



攻擂方

## 【楚香地菜园】金牌菜



- 主料:** 地菜180克, 兰花180克  
**配料:** 鲜肉90克, 虾仁60克  
**调料:** 盐、鸡精、胡椒粉  
**制作方法:** ①将地菜剁细, 鲜虾仁剁细上劲, 加上地菜上劲。  
 ②将地菜虾仁泥调入鲜肉制成丸子, 放入高汤蒸熟, 撒上兰花即可。

**菜品特点:** 菜花特香, 鲜嫩可口。



**主料：**玫瑰600克  
**配料：**熟鸭肉丝40克  
**调料：**花粉、鸡精  
**制作方法：**①将鲜玫瑰用盐开水腌一下，切丝备用。  
 ②玫瑰丝同鸭丝一起用威化纸卷起，挂上面包糠，油炸，最后挂上花粉即可。  
**菜品特点：**浓香，有营养价值。  
**操作关键：**鲜玫瑰不宜久泡，掌握油温。



### 玫瑰香丝卷



### 鲜菊鱼线

**主料：**菊花140克  
**配料：**鲜鱼肉80克  
**调料：**鸡精、盐、高汤  
**制作方法：**①将鲜菊花分成丝，用盐水腌一下。  
 ②将鲜鱼肉剁细上劲，制成鱼丝，与鲜菊丝同炒即可。  
**菜品特点：**鲜滑，爽口，清香。  
**操作关键：**掌握火候，鲜菊花不能久炒，鱼丝上劲。





## 银耳

菌体胶质，半透明，柔软有弹性，纯白至乳白色，有数片至10余瓣片组成，似菊花形、牡丹形或绣球形，直径3~15厘米。干后收缩，角质，硬而脆，白色或米黄色。

银耳多以干品供用，以干燥轻松，朵形盈大，色泽乳白至米黄，水发胀性大（7~10倍），并略有光泽、清香者为上品。

银耳干品每百克含蛋白质6.7~10克、碳水化合物65~71.2克、脂肪0.6~1.28克、粗纤维2.4~2.75克、无机盐4~5.44克，还含少量维生素B类。含17种氨基酸，其中包含7种人体必需氨基酸。据研究报告，银耳所含多糖等成分，具有抗肿瘤、抗炎症、抗放射和增强人体免疫功能的作用。中医认为其味甘淡，性平，功效为滋阴润肺、养胃生津、固本扶正。中医常用以治疗肺热咳嗽、肺燥干咳、久咳喉痒、咳痰带血、久咳肋痛、肺癰肺癆以及月经不调、便秘下血等症。临床报道对慢性气管炎、肺原性心脏病有疗效。

## 黑木耳

菌体胶质，耳状或杯形，直径可达12厘米，半透明，有弹性，平滑或有皱纹，有短毛，红褐色，干燥后呈深褐色或黑色。

木耳以干品供用。泡发时如用沸米汤浸泡，可收到肥大、松软的效果。泡发毛木耳，则须加盐搓洗。

黑木耳每百克干品含蛋白质12.3克、脂肪1.5克、膳食纤维29.9克、胡萝卜素100微克、维生素E11.34毫克、钾757毫克。所含氨基酸达18种，人体必需的8种氨基酸均有，其中以赖氨酸、亮氨酸为多。维生素含量也高，核黄素比一般米、面高10倍。木耳还含有丰富的胶质，对消化系统有良好的滑润作用，可以清除积余的腐变物，且可治疗痔疮，并有清肺润肺的功效，能清除肺内的粉尘、纤维，故被用作采矿、纺织两种工人的保健食品。

中医认为其味甘，性平，有凉血、止血等功效，可用于肠风、血痢等症，并有活血祛痛、补气耐饥等作用。

## 木银 耳耳



擂主方：湖北黄石经贸大酒店 汪训青  
年 龄：26岁  
技术职称：高级烹调技师  
职 务：行政总厨



攻擂方：河南新乡电力宾馆 肖玉波  
年 龄：32岁  
技术职称：中华名厨  
职 务：行政总厨







**主料:** 木耳200克  
**配料:** 皮蛋50克, 日本豆腐100克  
**调料:** 盐、味精  
**制作方法:** 扇贝取壳洗净, 放上改刀后的日本豆腐, 再将皮蛋、木耳放在日本豆腐上蒸熟, 挂芡即可。  
**菜品特点:** 嫩滑。  
**操作关键:** 注意火候, 豆腐不能蒸老。



播主方

【脆茸扇贝盅】金牌菜



播主方

【橙香银耳羹】



**主料:** 白木耳400克  
**配料:** 枸杞5克, 橙子100克  
**调料:** 金银花露糖  
**制作方法:** 将白木耳用开水泡发洗净, 与金银花露一起炖煮30分钟, 出锅, 装入橙子壳中, 点缀枸杞即可。  
**菜品特点:** 清香怡人。  
**操作关键:** 注意火候。





**主料：**木耳200克，腰花100克  
**配料：**西芹、红椒、青椒各20克  
**调料：**盐、太太乐鸡精、胡椒  
**制作方法：**将木耳切丝，腰花切眉毛花形，双爆即可。  
**菜品特点：**营养丰富。  
**操作关键：**注意改刀要均匀，大小一致，油温适合，以保持双料都脆。



播主方

## 【爆炒双脆】



攻播方

## 【八卦双耳】金牌菜



**主料：**木耳100克，银耳100克  
**配料：**红薯、香芋、百合  
**调料：**上等蜂蜜  
**制作方法：**将木耳、银耳择洗干净，焯水，捞出控水，各自剁成茸，分别加上适量的香芋泥和百合泥，酿入用红薯刻好的八卦图中，蒸熟浇汁即可。  
**菜品特点：**补中益气，形象逼真。  
**操作关键：**蒸制时间合适。



**主料:** 银耳200克  
**配料:** 山药、鲜虾仁、鱼子、鲜桃花  
**调料:** 盐、味精、生粉等  
**制作方法:** ①将山药刻成桃花底座。  
 ②将银耳、山药、鱼子、鲜虾仁酿入桃花底座内，上笼蒸熟，打芡即可。  
**菜品特点:** 清脆可口，滋补肺肾，色泽亮丽，花香怡人。  
**操作关键:** 选择上等银耳，焯水不要过久。



攻播方

## 【玉面桃花】



攻播方

## 【玉尊墨碟】

**主料:** 黑木耳100克  
**配料:** 辽参80克  
**调料:** 精盐、味精、料酒、胡椒粉、葱、姜  
**制作方法:** 先将辽参改刀焯水备用，木耳择洗干净，改刀焯水，再把木耳、辽参放入清汤中煲25分钟即可。  
**菜品特点:** 生精益气，对高血压、糖尿病的治疗有辅助作用。  
**操作关键:** 汤鲜不腻。

