

一生不得不做的

新八大菜系

300种鲁菜

孟玉卿

董树芬

主编

寻常原料

创意组合

简约技法

无限妙用

经典体验

超值享受

天津科技翻译出版公司

新八大菜系

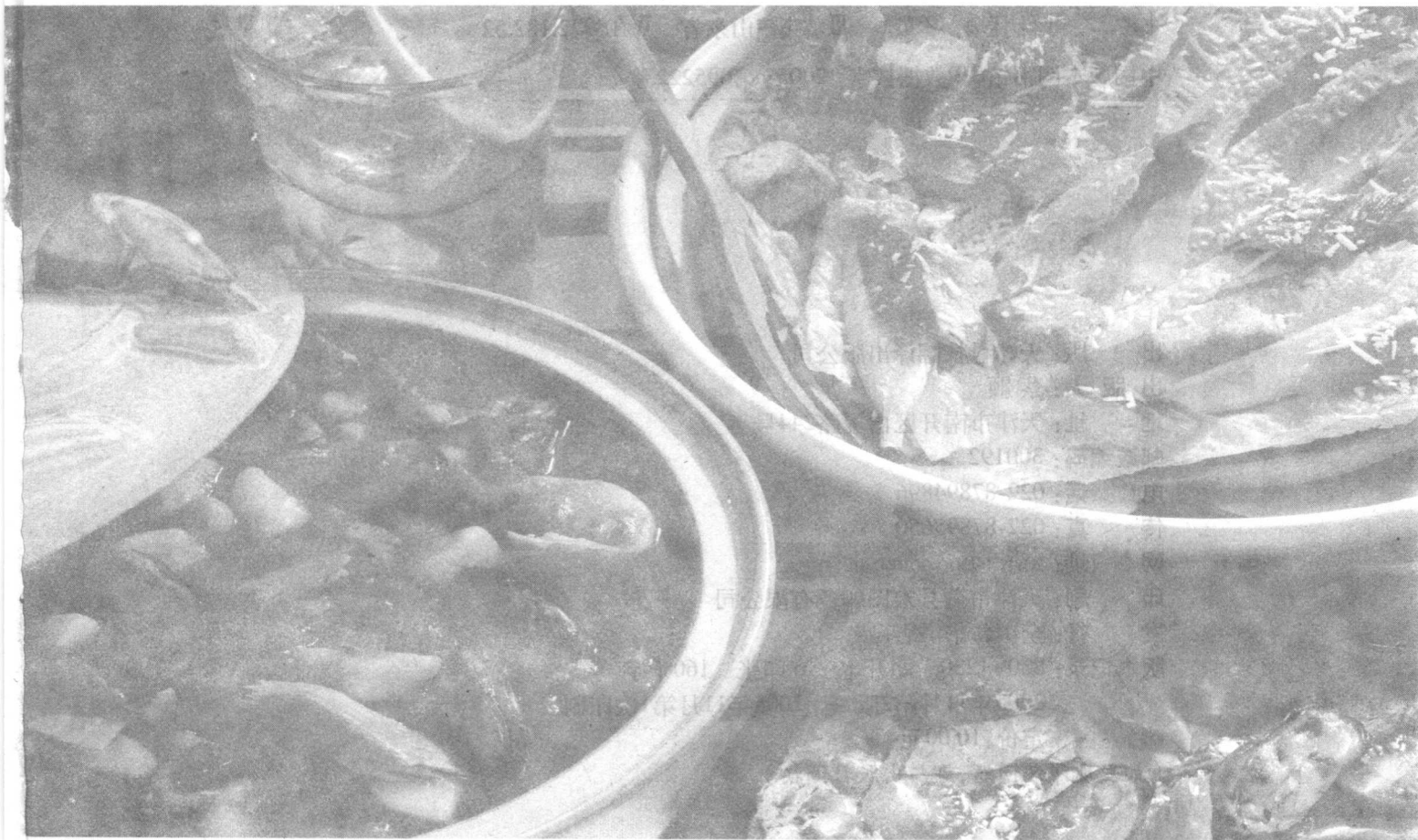
一生不得不做的

YI SHENG BU DE BU ZUO DE

● 主编 孟玉卿
董树芬

300 种鲁菜

SAN BAI ZHONG LU CAI



天津科技翻译出版公司

.....
图书在版编目 (CIP) 数据

一生不得不做的300种鲁菜 / 孟玉卿, 董树芬主编. 2版, —天津: 天津科技翻译出版公司, 2005.11

(新八大菜系)

ISBN 7-5433-0788-X

I. —... II. ①孟... ②董... III. 菜谱—山东省 IV. TS972.182.52

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第095222号
.....

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 蔡 颢

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87894896

传 真: 022-87895650

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 880×1230 24开本 6 印张 160千字

2005年11月第2版 2005年11月第1次印刷

定价: 10.00元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

前 言

何谓“八大菜系”，即：鲁、川、粤、闽、徽、苏、浙、湘等菜系。中国的饮食文化灿烂无比，烹饪流派多如繁星，其中最有影响和代表性的当推八大菜系。如果把它们拟人化，那么，鲁、徽菜受到饮食习惯的影响，犹如古朴纯厚的北方大汉；而苏、浙菜受到自然环境熏陶，犹如清婉秀丽的江南少女；粤、闽菜与川、湘菜相较，则前者像风流文雅的公子，后者如才富八斗的名士，各有千秋，自有风韵。

鲁菜是北派饮食的代表，十分讲究汤色的调制，其“清汤全家福”、“糖醋黄河鲤鱼”，堪为食中绝唱，令人神往。

川菜现今发展迅速，川菜馆遍布世界。其辣椒、胡椒、花椒，造就的辣、麻、酸味，脍炙人口，为其他菜系不可比拟的。

粤菜由广州菜、潮州菜、东江菜三种地方风味组成，要求掌握火候和油温恰到好处，成菜清而不淡，鲜而不俗，嫩而不生，油而不腻。

闽菜刀工严谨，选料精细，尤以“糟”最具特色，其“佛跳墙”、“清蒸加吉鱼”，在烹坛有一席之地。

苏菜注重配色，讲究造型，更以鸭制的菜肴久负盛名。“松鼠桂鱼”、“西瓜鸡”，有登堂入室之妙，均系菜中精品。

浙菜讲究火功,重油重色,其菜如景,不少看家菜,皆来自现实,亦真亦幻,令人在山光水色氛围中,品“西湖醋鱼”、“东坡肉”,享美食文化的无穷魅力。

湘菜擅长香酸辣,讲究实惠,其“麻辣子鸡”、“冰糖湘莲”为代表作。

徽菜的特点则是选料朴实,讲究火功,重油重色,味道醇厚,保持原汁原味,在烹调技艺上擅长烧、炖,而爆、炒菜较少。著名的菜肴品种有“符离集烧鸡”、“奶汁肥玉鱼”、“凤尾虾排”等。

如今,我们从每个菜系中,分别精选出300种菜来,它们具有代表性,实用性,易学性,可操作性,一经翻阅,大有不得不做的诱惑。其实,这也是我们成系列推出的初衷。

最后,由于编写时间仓促,难免有不当之处,尚希方家斧正。

编者

2005年夏于天津

目 录

肉 类

海参肘子	1
冰糖肘子	1
麻粉肘子	2
水晶肘子	2
锅烧肘子	3
桂花肚	3
芫爆肚仁	4
清汤肚丝	4
软炸腰花	5
糟油口条	5
炸熘肝尖	6
九转大肠	6
清炸大肠	7
汤爆双脆	7
锅塌腰盒	8
烧五丝	8
清氽丸子	9
酥炸春花肉	9
炸椿芽丸子	10

坛子肉	10
滑炒里脊丝	11
火爆燎肉	11
山东蒸丸	12
玻璃肉	12
煎雏肉	13
炸灌汤丸子	13
炸芝麻里脊	14
冬菇烧蹄筋	14
萝卜肉	15
豆豉肉	15
绉纱肉	16
螺丝肉	16
荷叶肉	17
炒肉丝拉皮	17
南扣肉	18
酥白肉	18
双味蹄筋	19
烤网油签	19
脆炸里脊卷	20
脆炸网油卷	20

炸大扁	21
爆炒腰花	21
熘排骨	22
糖酥丸子	22
鸡里爆	23
奶汤核桃肉	23
爆三样	24
酥炸蹄筋	24
蟹黄蹄筋	25
四喜丸子	25
三丝汤	26
奶汤什锦	26
炸脂盖	27
单县羊肉汤	27
葱爆羊肉丁	28
扒牛肉条	28
酸辣银丝	29
酸辣牛肉汤	29

禽蛋类

纸包鸡	30
-----------	----





扒雏鸡	30
捶烩鸡片	31
盐水鸡	31
浮油鸡片	32
芙蓉鸡片	32
油爆鸡丁	33
柴把鸡	33
炒鸡米	34
烤小鸡	34
糖酱鸡块	35
炸蚕蛹鸡	35
筒子鸡	36
荷叶米粉鸡	36
香酥鸡	37
炒鸡丝	37
锅烧鸡	38
油烹雏鸡	38
炸鸡椒	39
番茄鸡球	39
油泼鸡	40
锅塌鸡签	40
烧鸡酥	41
鸡丝芥蓝	41
德州五香脱骨扒鸡	42
黄焖全鸡	42
板栗山鸡	43
福山烧小鸡	43
锅塌鸡片	44

软炸鸭腰	44
酱汁鸭方	45
烩鸭四宝	45
黄焖鸭肝	46
锅烧鸭	46
四喜鸭子	47
笼蒸全鸭	47
寿字鸭羹	48
酿荷包鸡蛋	48
涨蛋	49
炸熘松花	49
三鲜鹌鹑蛋	50
水焖鸡蛋	50
象眼鸽蛋	51
鸽蛋羹	51

海鲜类

烤加吉鱼	52
脯酥全鱼	52
抓炒鱼仁	53
荠菜黄鱼卷	53
糖醋棒子鱼	54
萝卜鱼	54
彩云鱼肚	55
醋椒桂鱼	55
酿荷包鲫鱼	56
糖醋鱼条	56
糖醋黄河鲤鱼	57

糟熘厚鱼片	57
油爆鱼芹	58
奶汤鲫鱼	58
糖熘鲤鱼	59
锅塌黄鱼	59
油焖凤尾鱼	60
清蒸加吉鱼	60
侉炖加吉鱼	61
五香熏鱼	61
四喜鱼卷	62
番茄松鼠鱼	62
爆鱼丁	63
鱼包三丝	63
熬黄花鱼	64
清炸黄河刀鱼	64
干蒸鲤鱼	65
整鱼两吃	65
生熏大黄鱼	66
奶汤桂鱼	66
红烧桂鱼	67
锅塌鱼盒	67
酱渍鲳目鱼	68
豆豉烧鲫鱼	68
熘鱼片	69
酱熘鱼	69
芝麻鱼球	70
煎蒸黄鱼	70
氽鲫鱼汤	71



白汁酿鱼	71
淡菜鲫鱼汤	72
纸包虾	72
炒原汁虾仁	73
余虾蘑海	73
炸虾铃	74
菊花虾仁	74
炒虾片	75
煎烹虾饼	75
干拦虾仁	76
三彩大虾	76
番茄虾片	77
鸡茸虾仁	77
糖醋大虾	78
全爆	78
炒虾丝	79
焗大虾	79
炸虾串	80
三鲜汤	80
鱿鱼松子	81
双色鱿鱼卷	81
扒酿海参	82
葱烧海参	82
蟹黄海参	83
珍珠海参	83
蒸扒三丝干贝	84
油爆鲜贝	84
软炸鲜贝	85

芙蓉干贝	85
鲜贝冬瓜球	86
绣球干贝	86
红烧海螺	87
油爆海螺	87
清余蛎子	88
炒八带鱼	88
辣爆蛏子	89
扒鲍鱼芦笋	89
赛螃蟹	90
芫爆乌鱼条	90
韭黄烧蛏子	91
酸辣鱿鱼汤	91
扒鲍鱼冬瓜球	92
金银裹蛎子	92
鸡茸海蜇	93
炒鸡丝蛰头	93
苣荬蚬子	94
双爆菊花	94
炸蛎黄	95
冬笋鱿鱼肉丝	95
清汤海鲜	96
清汤全家福	96
四式海参羹	97
清汤大乌参	97
红烧甲鱼	98
清炖甲鱼	98
油爆大哈	99

鸡汁牛蛙籽	99
焗蟹黄	100
清蒸瓢蟹盒	100

素菜类

软烧豆腐	101
什锦蜂窝豆腐	101
锅塌豆腐	102
珍珠豆腐羹	102
炸豆腐丸子	103
杏仁豆腐	103
香椿拌豆腐	104
焦熘豆腐丸子	104
三美豆腐	105
锅塌三鲜菜盒	105
余发菜三丝	106
清汤鸡蒙冬菇	106
空心琉璃丸子	107
云片鹿角菜	107
海米珍珠笋	108
荠菜炒冬笋	108
虾籽茭白	109
雪里蕻烧茭白	109
酿茄斗	110
炸藿香	110
冬瓜盅	111
扒双菜	111
炒金针	112





炒三泥	112	栗子烧白菜	120	冰糖银耳	127
烧素烩	113	口蘑椒油小白菜	120	蜜汁金枣	128
素火腿	113	三鲜酿面筋	121	拔丝空心小枣	128
素卷肘	114	烧罗汉面筋	121	冰糖鲜莲	129
素锅烤鸭	114	烧煨面筋条	122	琥珀莲子	129
烧素鱼翅	115	济宁面筋丸子	122	奶油西兰花	130
焗素排骨	115	琉璃苹果	123	奶汤鲜核桃仁	130
奶汤蒲菜	116	拔丝珍珠苹果	123	拔丝山药	131
口蘑炒蒲菜	116	八宝梨罐	124	白肉丝酸菜汤	131
锅塌蒲菜	117	什锦西瓜花篮	124	肉丝黄豆汤	132
红烧茄子	117	酿银瓜	125	奶汤干丝	132
香菇豆角	118	蜜汁肥桃	125	鱼丸汤	133
炸菠菜脯	118	焗红果	126	连锅汤	133
二冬白菜	119	蜜三果	126		
奶汤白菜	119	玛瑙银杏	127		



海参肘子

【主料】 带皮猪肘子1只。

【配料】 水发海参250克,大葱150克。

【调料】 精盐10克,味精5克,酱油20克,料酒15克,姜10克,八角5克,桂皮5克,花椒2克,白糖50克,清汤250克,水淀粉150克,花椒油15克,花生油1000克。

【特点】 红润光亮,汁浓味厚,软糯滑润,葱味浓郁。



冰糖肘子

【主料】 带皮、带骨猪肘1个。

【调料】 葱段30克,姜片15克,冰糖150克,酱油25克,料酒20克,清汤75克,糖色82克,水淀粉10克,花椒油25克,花生油1000克。

【特点】 色泽红亮,香甜味浓,肥而不腻。

【制法】

- 1 海参放入开水中氽过捞出,大葱切成3厘米的段,姜切成薄片备用。
- 2 猪肘子放入冷水内浸泡5小时,用木炭旺火把外皮烤焦后,再放入温水中泡10分钟,再放入锅内,加水漫过肘肉,改用慢火煮熟,捞出去骨。
- 3 炒锅内加入花生油,放入海参一触捞出控油。放入肘肉炸至金黄色时捞出,把肘肉肉面切成2厘米的方块,加入姜片、八角、桂皮、清汤、酱油、精盐、料酒,上笼以旺火蒸40分钟取出,先将汤汁笔入碗内,捞出葱、姜、八角、桂皮,再将肘肉扣在汤盘中。
- 4 炒锅内留油75克,放入葱段炸至金黄色,放入酱油、碗内原汤、精盐、白糖、海参、料酒、清汤,水淀粉勾芡翻锅,淋上花椒油,浇在肘子上即成。



【制法】

- 1 将肘子用火筷子叉起,架在火上烤至皮面发焦时,放入80℃的温水中泡透,见白后洗净,用刀顺骨劈开至露骨,放入汤锅中,煮至六成熟捞出,趁热用净布擦干肘皮上面的浮油,抹上糖色,晾干备用。
- 2 炒锅内放入花生油,用中火烧至八成热时,将猪肘放入油内,炸至微红、肉皮起皱纹或起小泡时捞出,用刀剔去骨头,从肉的里面划成核桃形的块。
- 3 取大碗一个,将肘子皮朝下放入碗内,把冰糖砸碎放入碗内,然后放入酱油、料酒、清汤、葱、姜上笼,用旺火蒸烂取出,扣在盘内。将汁笔入锅内,再加入清汤,用水淀粉勾芡,加入花椒油,淋在肘子上面即成。



麻粉肘子

【主料】带皮猪肘肉500克。

【配料】芝麻酱150克,湿绿豆干淀粉150克,鲜核桃仁50克,熟毛豆20粒,黄瓜丝100克。

【调料】蒜末1克,姜汁0.5克,醋25克,精盐4克,葱椒料酒25克,鲜花椒1枝,清汤650克,葱油15克。

【特点】麻粉软滑,肥而不腻,清爽适口。



水晶肘子

【主料】猪肘子1个。

【配料】猪皮750克。

【调料】精盐3克,味精10克,葱花、姜片各3克,蒜泥35克,酱油100克,花椒油15克,汤适量。

【特点】晶莹透明,形象美观,风味独特。

【制法】

- 1 将肘子肉,放入锅内用中火煮至九成熟时,捞出切成块,放入清水,加入葱椒料酒、精盐,用旺火烧沸,撇去浮沫,将肘子捞出晾凉。
- 2 炒锅内加清汤、精盐,用旺火烧沸后撇去浮沫,小火,将湿绿豆干淀粉调匀倒入锅内,芝麻酱倒入,再放至小火上搅匀,晾凉放入冰箱内冷却后即成麻粉。
- 3 炒锅内放清汤、精盐,烧沸后去浮沫,再放入花椒料酒、姜汁、葱油,调匀后即成“白玉卤”,晾凉待用。
- 4 净碗内倒入芝麻酱、清汤、食盐、醋、蒜末成糊,均匀地抹在肘子上。再将肘子与制好的麻粉拌匀盛入盘内,核桃仁、毛豆、黄瓜丝摆在上面,鲜花椒用沸水烫过,甩净水分,拍扁放在中间,浇上“白玉卤”即成。

【制法】

- 1 将肘子刮毛、洗净,用开水煮两开捞出,洗净放盆里。
- 2 肉片刮净毛,剥成块,用开水煮两开,洗净放肘子盆里,加汤、盐、葱、姜,上屉蒸烂出屉。
- 3 捞出肘子放另一盆里,原汤过罗,倒在肘子盆里,加味精,用盐调好口,晾凉,入冰箱。
- 4 上桌时,蒜泥放碟里,酱油、花椒油放碗里。
- 5 肘子盆扣在板上,改2刀3块,再顶刀切片,整齐地码在盘里,带小料上桌,蘸着吃。



锅烧肘子

【主料】 带皮猪前肘500克。

【调料】 葱段100克,姜片25克,鸡蛋1个,酱油75克,精盐3克,料酒50克,水淀粉200克,甜面酱25克,花椒盐5克,花生油1000克。

【特点】 色泽金黄,外焦里嫩,肥而不腻。



桂花肚

【主料】 生猪肚1个。

【配料】 瘦肉600克,炒熟的蛋黄250克,肉皮400克。

【调料】 盐4克,味精10克,桂花20克,葱末3克,姜末3克,白酒20克,香油10克,丁香、花椒各3克,食醋、明矾各少许。

【特点】 色形美观,质地软嫩,鲜咸香美。

【制法】

- 1 将肘子放入水锅内,在旺火上煮透,取出洗净,皮朝下摆入碗内,加酱油、葱段、姜片,1小时取出。
- 2 水淀粉、鸡蛋、料酒、酱油放入碗内调和成糊。将一半糊摊在平盘内,把肘子皮朝下摆在糊的上面,再将剩余的糊均匀地倒在肘子上面。
- 3 炒锅内放入花生油,在中火上烧至七成热时,移至小火上,端起盛肘子的平盘,将肘子保持原形,推入油内炸至稍硬时,用手铲将肘子轻轻托起,将锅移至旺火上,八成熟时,再移至微火上炸至肘子皮面呈金黄色,翻过来再炸,戳几个小孔。当油只冒气泡不发出响声时,肘子已熟,捞出切块摆入盘撒花椒面即成。
- 4 将葱段一劈为四,放一碟内,另一碟放上甜面酱、花椒盐,用以佐食。



【制法】

- 1 猪肚去油,用矾、醋搓一搓,洗去黏性。肉切成丁,肉皮刮净毛,用开水煮一下,剥成条,绞成末。丁香、花椒用开水焖上。
- 2 把肉、蛋、肉皮及盐、味精、桂花、葱末、姜末、白酒、丁香花椒水放一块,拌匀装在肚子里,用竹签把肚子口别上,下锅煮熟。出锅放平压扁,抹上香油,凉透切片,码盘上桌即成。



芫爆肚仁

【主料】 净猪肚头400克。

【配料】 香菜梗100克。

【调料】 葱5克,姜5克,蒜5克,胡椒面2克,料酒5克,精盐3克,醋5克,味精2克,香油10克,清汤50克,熟猪油1000克。

【特点】 鲜嫩脆爽,白绿相映,色泽清雅。



清汤肚丝

【主料】 猪肝尖300克。

【配料】 干口蘑15克,油菜心30克。

【调料】 料酒10克,精盐12克,味精5克,胡椒粉2克,姜片8克,鸡清汤700克,鸡油15克。

【特点】 滋味醇厚,肚尖脆嫩,鲜香可口。

【制法】

- 1 将肚头剖上0.3厘米宽的十字花刀,切成2.5厘米见方的块,在开水中氽一下,控净水分。香菜梗洗净,切成2.5厘米长的段。葱、姜切丝,蒜切片。
- 2 碗内加入清汤、胡椒面、料酒、醋、精盐、味精对成汁。
- 3 炒锅内放入熟猪油,用旺火烧至九成热,放入肚仁一触捞出,控净油。锅内留油30克,烧至七成热时,加入葱、姜丝、蒜片爆锅,随即加入香菜段、肚仁及对好的汤汁,颠翻炒匀,淋上香油盛入盘中即成。



【制法】

- 1 将肚尖洗净,片去外皮,刮去油丝,切成长5厘米的细丝。
- 2 把干口蘑用开水发开,择洗干净,片成厚0.2厘米的片,再淘洗两遍。油菜心洗净。
- 3 炒锅置旺火上,加清水烧沸,放入肚丝氽一下,迅速捞出,放入碗内。另坐锅置旺火上,下鸡清汤,沸后放入口蘑片、姜片、味精、精盐、料酒,待汤烧沸后,撇去浮沫,下油菜心、胡椒粉,盛入大碗内,再把肚丝倒入大碗内,淋上鸡油即成。



软炸腰花

【主料】 猪腰子4个。

【调料】 鸡蛋黄1个,水淀粉100克,酱油10克,精盐1克,料酒20克,味精1克,花椒盐5克,花生油750克。

【特点】 色泽金黄,脆嫩鲜香。



糟油□条

【主料】 □条500克。

【调料】 料酒15克,香糟15克,肉清汤500克,五香面1.5克,姜丝5克,精盐10克,香油50克。

【特点】 □味清香,舌嫩而鲜,糟香浓郁。

【制法】

- 1 将猪腰子去皮洗净,打斜十字花刀,再切成块,加酱油、料酒、味精腌渍入味。取一汤碗,放入水淀粉、蛋黄、精盐调成糊,放入腌好的腰花挂糊。
- 2 炒锅内放入花生油,在中火上烧至八成熟时,将粘匀糊的腰花下入锅内,炸至八成熟时捞出。待油九成熟时,将腰花下锅再炸一下,捞出控净油,整齐地摆入盘中即成。外带花椒盐一碟上桌。

【制法】

- 1 将□条焯过,刮去舌苔,再洗净。把姜丝、五香面、精盐、肉清汤一起煮熟取出,把□条切成片,待用。
- 2 炒锅内放入香油,在中火上烧至九成熟,放入香糟炸出糟味,用细布滤出糟油,放入碗内,加料酒、精盐、肉清汤调匀,放入口条浸泡30分钟捞出,装入盘内即成。



炸熘肝尖

【主料】 肝尖250克。

【配料】 水发玉兰片20克,水发木耳15克,青菜心20克。

【调料】 肉清汤250克,醋20克,精盐1克,姜末3克,料酒15克,酱油20克,水淀粉50克,葱末20克,蒜末10克,花生油1000克。

【特点】 色泽枣红,鲜嫩滑润。



九转大肠

【主料】 熟猪肥大肠3根(约750克)。

【调料】 葱末5克,姜末2.5克,蒜末5克,香菜末2克,白糖100克,醋50克,酱油25克,料酒10克,精盐4克,胡椒面0.25克,肉桂面0.25克,砂仁面0.25克,清汤150克,花椒油15克,熟猪油500克。

【特点】 色泽红润,大肠软嫩,久食不厌。

【制法】

- 1 把猪肝切成薄片,用水淀粉、精盐抓匀。木耳切两半,荸荠去皮切片,菜心切成段,玉兰片切成薄片,均用沸水烫过。碗内放入酱油、料酒、水淀粉和肉清汤对成芡汁。
- 2 炒锅内倒入花生油,中火烧至七成热,将猪肝放入油内炸呈红色漂起时捞出,锅内留油,放入葱末、姜末、蒜末、炸出香味,烹入醋,倒入芡汁,再把猪肝、玉兰片、荸荠、菜心和木耳放入锅内搅匀,炒翻两下,盛入盘内即成。



【制法】

- 1 熟大肠去尾切成2.5厘米长的段,放入沸水中焯一下捞出,备用。
- 2 炒锅内倒入熟猪油,七成热时,下入大肠炸至红色时捞出。锅内留油,放入葱、姜、蒜末,炸出香味,烹入醋,加酱油、白糖、清汤、精盐、料酒,迅速放入大肠,再移至微火上煨至汤剩1/4时,放入胡椒面、肉桂面、砂仁面,淋上花椒油,颠翻均匀,装入盘内,撒上香菜末即成。



清炸大肠

【主料】熟猪大肠3根。

【配料】大葱白3棵。

【调料】老虎酱60克,酱油15克,精盐5克,花生油750克。

【特点】色泽枣红,香肥不腻。



汤爆双脆

【主料】猪肚头2个,净鸡胗100克。

【调料】酱油75克,精盐2克,葱椒料酒25克,香菜末3克,味精2克,胡椒面0.3克,清汤750克。

【特点】质地脆嫩,汤质清淡,味道香醇。

【制法】

- 1 大葱白洗净备用。
- 2 将熟猪大肠入开水中一氽,捞出控净水插入大葱白(大葱白要略长于猪大肠,以便炸后抽出)待用。
- 3 炒锅内加花生油,中火烧至七成热,将猪大肠蘸酱油后放入油锅内炸成枣红色捞出控油,抽出大葱白不要,把炸熟的猪大肠切成厚1厘米的斜刀片,原样摆入盘中成马鞍形即成。



【制法】

- 1 肚头片开,剥去外皮洗净,去掉筋杂,外面划十字花刀,呈鱼网状。然后切成见方的块,放入清水中待用。
- 2 将鸡胗剖成斜十字花刀,洗净,放入碗内备用。
- 3 汤锅内放入清水烧至八成热,先放鸡胗后放肚头一焯,捞在汤碗内,加葱椒料酒拌匀,撒入香菜末、胡椒面。
- 4 汤锅内放入清汤、酱油、精盐、葱椒料酒置旺火烧沸,撇去浮沫,加味精,浇入汤碗内,速上桌,落桌后将主料推入汤内即成。



锅塌腰盒

【主料】猪腰子200克。

【配料】猪肥肉膘100克,鸡里脊肉2块,青菜叶14片。

【调料】葱末5克,姜末3克,酱油25克,鸡蛋清0.5个,精盐1克,味精1克,料酒5克,水淀粉50克,清汤50克,香油5克,花生油100克。

【特点】金黄焦香,咸鲜香醇。



烧五丝

【主料】海参丝50克,生鸡丝100克,猪肉丝100克,鱼肚丝50克,猪腰丝50克。

【配料】火腿丝10克,玉兰片丝10克,蛋糕丝10克。

【调料】葱丝5克,酱油20克,精盐6克,料酒4克,清汤500克,水淀粉30克,鸡蛋清50克,香油2克,花生油500克。

【特点】此菜汁浓,软烂滑润。

【制法】

- 1 猪腰子片成两片,洗净,再片成4厘米长、2.5厘米宽的薄片。肥肉膘、青菜叶切成同样大小的片。青菜叶烫后待用。鸡里脊肉抽筋剁成肉泥,加清汤、精盐、味精、水淀粉、葱末、姜末,搅匀成馅。
- 2 取一片腰片,上面贴一片肥肉膘,把馅抹在肥肉膘上,馅上贴上一片腰片,再在腰片上贴一片菜叶做成“腰盒”。将料做完,水淀粉、鸡蛋清搅成蛋清糊,待用。
- 3 炒锅内加花生油,中火烧至六成熟,腰盒粘匀蛋清糊逐个下入,两面煎成金黄色,烹出锅内余油,放入葱末、姜末、酱油、味精、料酒、清汤,微火煎至汤汁将尽时,淋上香油,翻扣在盘内即成。



【制法】

- 1 鸡丝、猪肉丝用鸡蛋清、水淀粉、精盐抓匀喂好。将海参丝、蛋糕丝、鱼肚丝用开水一氽捞出。猪腰丝放漏勺内用开水一氽,捞出;炒锅内放花生油,旺火烧至八成熟将猪腰丝一冲,控净油。
- 2 炒锅内加入花生油,中火烧至五成熟,将鸡丝、猪肉丝下锅滑熟,捞出。炒锅内留油,用葱姜丝爆锅,烹入料酒,加入海参丝、鱼肚丝、玉兰片丝、鸡丝、腰丝、蛋糕丝、酱油、精盐、清汤,烧开后撇净浮沫,用水淀粉勾成稀芡,淋香油,盛入汤碗内,撒上火腿丝即成。

