

一生不得不做的

新八大菜系

300种湘菜

孟 健 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 健
董树芬

300 种湘菜

SAN BAI ZHONG XIANG 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种湘菜 / 孟健, 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 7-5433-0792-8

I. 一... II. ①孟... ②董... III. 菜谱-湖南省 IV. TS972.182.64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第096270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 2/3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

烤酥香肉	1	荷包豆腐	10	钩吊香腰	21
水晶肴肉	1	酱爆肉片	11	凤尾腰花	21
腊肉	2	焦炸肉带饼	11	面包贴腰片	22
红煨方肉	2	腊味合蒸	12	五色彩肠	22
叉烧香肉	3	珍珠丸子	12	五香火肠	23
走油豆豉扣肉	3	炸小猪排	13	烧大肥肠	23
五香焦肉	4	糖醋熘里脊	13	炸灌小肠	24
冬笋腊肉	4	锅巴里脊片	14	走油猪蹄	24
蜜汁火方	5	软炸桃仁里脊	14	鸡汁生蹄筋	25
芥末薄片肉	5	冬笋里脊片	15	红烧炸蹄筋	25
焦酥肉卷	6	蛋包里脊	15	火方生蹄筋	26
火方冬菇	6	网油猪肝球	16	肉茸西红柿汤	26
焦盐肘子	7	金银猪肝	16	三鲜清汤	27
玻璃肘子	7	余肝尖汤	17	猪肝粉丝汤	27
干贝绣球肉丸	8	竹笋肝膏汤	17	猪肉丸子汤	28
黄瓜酿肉	8	酸辣肚尖	18	拆骨肉白菜粉汤	28
咕老肉	9	五元蒸肚片	18	肉丝酸菜粉汤	29
麻辣肉丁	9	芥末白肚	19	炒肉烹汤	29
麻辣豆腐	10	凉拌腰片	19	笋尖肉片汤	30
		软炸腰花	20	火腿冬瓜汤	30
		网油腰卷	20	三鲜火锅	31



沙锅蟹子头	31
竹荪双脆汤	32
口蘑腰片汤	32
菊花生片大火锅	33
四生片火锅	33
冻豆腐火锅	34
盐水牛肉	34
红煨牛肉	35
锅贴牛肉	35
荷叶粉蒸牛肉	36
陈皮牛肉	36
红椒腊牛肉	37
焦炸牛肉	37
干煸牛肉丝	38
冬笋牛肉丝	38
煎烹牛里脊	39
滑溜牛里脊	39
芙蓉牛肉排	40
煎焖牛肉饼	40
炒细牛百页	41
鸡汁牛蹄筋	41
辣油牛肚	42
药制牛鞭	42
牛肉土豆汤	43
家常羊肉	43
酸辣红烧羊肉	44
蒜子煨羊肉	44
焦酥羊肉	45

冻羊糕	45
葱熘羊里脊	46
红煨羊肚片	46
熘嫩羊丝	47
麻辣羊肚丝	47
拔丝枣泥羊尾	48
酸辣羊肚汤	48
氽白菜汤	49
酥辣狗肉	49
红煨狗肉	50
焦熘兔片	50

禽蛋类

黄泥烤鸡	51
油酥嫩鸡	51
油淋肥鸡	52
东安鸡	52
红煨八宝鸡	53
清蒸整鸡	53
纸包糯米鸡	54
粉蒸鸡	54
香糟冻鸡	55
姜醋白鸡	55
红煨双童鸡	56
陈皮香鸡	56
风鸡	57
熏鸡	57
黄焖鸡块	58

板栗煨鸡	58
口蘑蒸鸡块	59
芥末鸡条	59
茭白鸡丝	60
咖喱鸡丁	60
鸡茸蚕豆	61
韭黄鸡丝	61
番茄鸡片	62
桃仁鸡丁	62
双味鸡丝	63
火夹鸡片	63
茄叶金钱鸡	64
火腿鸡卷	64
麻辣子鸡	65
油酥鸡脯丝	65
软酥双童鸡	66
酸辣鸡丁	66
原蒸鸡酥丸	67
桃仁鸡卷	67
板栗鸡丁	68
鸡茸粉松	68
火腿穿鸡翅	69
冬菇蒸鸡翅	69
铜捶鸡腿	70
油焖鸡腿	70
焦炸鸡肫花	71
酸辣鸡肫花	71
天椒炒腊鸡肫	72



卤鸡三件	72
清炸鸡肝	73
煎焖香蛋	73
三鲜蛋卷	74
什锦奶蛋	74
鸡茸豆花汤	75
酸辣纹丝汤	75
腐乳卤蛋汤	76
银鱼生鸡丝汤	76
脆皮糯米鸭	77
香酥肥鸭	77
清汤柴把鸭	78
糖醋焦酥鸭	78
五香卤鸭	79
红曲香鸭	79
子姜焖子鸭片	80
八宝鸭丁	80
淡菜蒸鸭块	81
水晶鸭块	81
清汤滑鸭球	82
冬瓜鸭盅	82
葵花鸭片	83
如意鸭卷	83
清蒸烧鸭块	84
清汤酿鸭掌	84
香卤鸭掌	85
鸭掌汤饱肚	85
烩鸭舌掌	86

黄焖仔鹅	86
锅烧野鸭片	87
焖野鸭脯片	87
韭黄焖野鸭丝	88
炒野鸭条	88
洞庭野鸭	89
杏仁焖鸽丁	89
菊花焖鸽片	90
油淋香酥鸽	90
芙蓉鸽松	91
香瓜鸽盅	91
板栗红煨鸽	92
五元蒸鸽	92
银芽鸽脯丝	93
鸳鸯鸽蛋	93
菠萝麻茸鸽蛋	94
炸黄雀脑髓	94

海鲜类

玉兰鲤鱼	95
干烧鲫鱼	95
芙蓉鲫鱼	96
白汁鲫鱼	96
银丝鲫鱼	97
清蒸怀胎鲫鱼	97
豆瓣酱烧肥鱼	98
干蒸活鱼	98
五柳鳊鱼	99

白汁鳊鱼	99
糖醋焖鳊鱼	100
锅贴鳊鱼片	100
焖火焙鱼	101
汤泡鱼生	101
黄耳鱼片汤	102
荷叶软蒸鱼	102
焦炸酿鱼	103
焦炸鳊鱼	103
焦炸鱼球	104
炸滑鱼排	104
玉带鱼卷	105
酥辣荔枝鱼卷	105
番茄鱼片	106
面包火夹鱼片	106
清汤鱼丸	107
芙蓉鱼排	107
三鲜鱼脆	108
五彩鱼丝	108
糖醋脆皮鱼	109
金钱鱼翅	109
蟹黄鱼翅	110
鸡茸鱼翅	110
虾仁鱼肚	111
蟹黄鱼肚	111
清汤鱼肚	112
荷花鱼肚	112
火方肥鱼肚	113



奶汤玉结鱼皮	113
红煨鱼唇	114
芙蓉鲈鱼羹	114
鱼丸菠菜汤	115
大烩墨鱼三鲜	115
奶汤银鱼	116
火方沅江银鱼	116
银鱼火锅	117
粉蒸白鳢	117
红煨白鳢	118
干烧鳢片	118
熘子鳢丝	119
焦炸鳢丝	119
炒鳢糊	120
红煨甲鱼裙爪	120
清蒸甲鱼	121
潇湘五元龟	121
红煨龟肉	122
麻辣螺蛳片	122
焦炸螺蛳	123
软炸螺蛳	123
凤尾虾	124
牡丹珍珠虾	124
腐卤醉虾	125
盐水套虾	125
油酥红虾	126

虾茸茄夹	126
香桃虾茸	127
芥蓝炒虾仁	127
虾仁烩干丝	128
青豆炒虾仁	128
纸包虾仁	129
虾仁土豆丸	129
金钱虾仁	130
番茄虾仁锅巴	130
红荔虾丸	131
炸虾仁糕	131
锅贴如意虾卷	132
龙井虾仁汤	132
焦炸螃蟹	133
蟹黄馓子	133
蟹黄菊花	134
芙蓉蟹黄羹	134
蟹黄芽白菜	135
蟹黄蛋白	135
什锦大火锅	136
鱼杂豆腐火锅	136
清汤鱿鱼片	137
汤泡鱿鱼卷	137
酸辣荔枝鱿鱼	138
麦穗鱿鱼卷	138
蟹黄海参	139

虾烧海参	139
芙蓉海参	140
杂瓣海参	140
绣球海参	141
拌海蜇皮	141

素菜类

油辣包菜卷	142
油淋芽白菜	142
五色卷	143
凤尾莴笋	143
三丝莴笋卷	144
冰糖湘莲	144
冬菇藕夹	145
焦炸香椿芽	145
油辣佛手笋	146
糟冬笋	146
菊花荸荠	147
玫瑰荸荠饼	147
网油酥方	148
蘑菇烩蛋白	148
油炆板栗	149
冬菇菱角	149
口蘑锅巴汤	150
金钩菜花汤	150



烤酥香肉

【主料】猪弹子肉500克。

【调料】花生油、料酒、盐、白糖、白醋、香油、葱、姜各适量。

【特点】焦酥香脆，甜酸可口。



水晶肴肉

【主料】猪蹄膀1个。

【配料】肉皮250克。

【调料】桂皮、八角、花椒、小茴香（以上四样用布裹好）、料酒、硝、盐、冰糖、味精、葱、醋各适量。

【特点】色透亮，肉红。味香嫩，不腻。

【制法】

- 1 猪肉洗净，用滚刀片成大片（左手按住肉，右手持刀平片进去，左手把肉扒向左转动，片成大长片）。然后把一半葱、姜拍破，加上盐和料酒，将肉腌半小时，取出后摊开在铁丝网上。用烤炉烤到半干湿，再切成片。
- 2 余下的葱切段、姜切丝，加入糖、醋和适量的汤兑成汁。
- 3 锅置火上，放入花生油烧沸，下入肉片炸熟，移至小火焖炸至焦酥，捞出油，将糖醋汁倒入，翻炒几下，装入盘内晾凉。
- 4 食用时，摆入盘内，淋香油即成。



【制法】

- 1 将蹄膀去骨，修去四周肥皮碎肉，把绒毛去掉，洗净，再用小竹杆在肉上扎些小眼。取炒好的花椒、盐、白糖和少许硝拌匀，在蹄膀上来回揉搓，放到盆中腌4、5天，至内部呈红色时为止。腌好后，刮洗干净，把肉皮刮干净，一起用开水煮一下，捞出洗净。
- 2 将沙锅垫底，先放入清水、拍破的葱、姜以及上列调料，再把蹄膀放入，先开旺火烧开，撇去浮沫，移用小火焖煮，根据肉的老嫩决定时间，一般煨九成烂。
- 3 煨好后，把蹄膀取出，撇净浮油过箩筛，倒入蹄膀内，用重物压紧，冷透后，放入冰箱内。
- 4 切成片摆在盘中，淋香油。另上一小碟醋，内放姜末。



腊肉

【主料】猪肉1000克。

【调料】盐、花椒、白糖、白酒各适量。

【熏料】松柏锯木屑和干果壳若干。

【特点】味道咸香,酒饭均宜。



红煨方肉

【主料】猪五花肉500克。

【调料】料酒、冰糖、湘潭原汁酱油、葱结、姜、精盐、水淀粉、香油各适量。

【特点】色泽红亮,鲜香软烂,肥而不腻。



【制法】

- 1 先将猪肉皮上残存的毛用刀刮洗干净,切成5厘米宽的长条,用竹签扎些小眼,以便于入味。
- 2 先把花椒炒热,再下入盐炒烫,倒出晾凉(以不烫手为准)。
- 3 将猪肉用花椒、盐、白糖揉搓,放在搪瓷盆内,皮向下,肉向上,最上一层皮向上,用重物压上。冬春两天翻1次,腌约5天取出,秋季放在凉爽之处,每天倒翻1至2次,腌约2天取出,用净布抹干水分,用麻绳穿在一端皮上,挂于通风高处,晾到半干,放入熏锅内,使烟全部熏上腊肉,都呈金黄色时,挂于通风之处即成。



【制法】

- 1 将五花肉放在沸水中焯一下,取出在瘦肉一面剖棋盘刀,深度至肥肉上。姜用刀拍松。
- 2 取大瓦钵1个,用竹算子垫底,将肉皮朝下放在算子上,再放入清水,加入料酒、酱油、冰糖、精盐、葱结、姜,压一个瓷盘。将大瓦钵端到旺火上烧开,再移至小火上煨至五花肉已烂。
- 3 离火,去掉葱姜,提起竹算子,连同整块五花肉放在大瓷盘里,凉后翻扣在另一瓷盘里,肉皮朝上,在肉皮上刮上较稀的花刀,再将方肉皮朝下翻扣在1个钵内,倒入浓汁,入笼保温。吃时烧开后,用调稀的水淀粉勾芡,浇在方肉上,再淋入香油即成。

叉烧香肉

【主料】 猪后腿肉500克。

【调料】 精盐、酱油、白糖、花椒、料酒、香油、葱、姜各适量。

【制法】

- 1 腿肉切成长条,用拍破的葱、姜和上列调料将肉腌2小时。
- 2 用木炭将烤炉烤红,把腌好的肉,用小钩挂进烤炉,烤到快熟时,把肉取出在腌肉原汁中浸过,再挂进烤炉,直到熟透时取出,晾凉。然后刷上香油,以免干燥。食用时,切片装盘,淋香油即成。

【特点】 酥香鲜美。



走油豆豉扣肉

【主料】 带皮五花猪肉750克。

【配料】 浏阳豆豉50克。

【调料】 甜酒汁、酱油、精盐、茶油各适量。

【制法】

- 1 用烙铁烙尽肉皮上的余毛,将肉放在冷水中洗干净。
- 2 锅内加入清水,放入五花肉煮至八成熟捞出,用净布抹干肉皮上的水,趁热将甜酒汁抹在肉皮上面。
- 3 锅放在旺火上,放入茶油,烧至八成熟时,将五花肉皮朝下入锅走油,待肉皮炸成红色,起锅,再将五花肉放入汤锅里稍煮一下即捞出。
- 4 将五花肉皮朝下放在砧板上,先切成大片,再横中切1切,但不切断,接着将切好的五花肉皮朝下整齐排列在钵中,剩余的边角肉成梯形排放钵的边缘,然后,均匀地放入精盐、酱油、豆豉,上笼蒸至软烂。吃时从蒸笼中取出,翻扣在盘中。

【特点】 皮皱肉烂,肥而不腻,香味浓醇。



五香焦肉

【主料】猪肋条肉1000克。

【配料】鸡蛋2个,面粉50克,净大葱250克,甜面酱100克,薄饼30张。

【调料】花生油、料酒、盐、味精、白糖、五香粉、葱、姜、香油各适量。

【特点】焦脆香酥,甜咸可口。



冬笋腊肉

【主料】腊肉500克。

【配料】大蒜100克,净冬笋150克。

【调料】猪油50克。

【特点】肉香笋脆。

【制法】

- 1 肋条肉洗净,下入汤锅白煮熟,捞出晾凉,剔去皮,切成片。捣碎葱、姜加料酒取汁,加入盐、味精、白糖、五香粉,将肉腌约半小时。
- 2 将鸡蛋打散加面粉、干淀粉和适量水调制成糊,将肉放上糊。
- 3 将花生油烧沸,把上糊的肉逐片下入油锅,炸至表面凝固即端离火位,用温油酥透,使肥膘油脂排出,再上火炸焦酥呈金黄色捞出,淋香油,装入盘内,随上薄饼和葱、酱各2盘,即成。



【制法】

- 1 腊肉洗净,上笼蒸熟取出,切成片。
- 2 冬笋初步加工后,再切成梳子背形,约0.3厘米厚的片。大蒜摘洗干净,切3厘米长的段。
- 3 锅置火上,放入猪油烧到六成热时,下入腊肉、冬笋煸炒,加汤稍焖收干,炒香,放入大蒜,翻炒几下装盘即成。



蜜汁火方

【主料】火腿膀1个。

【调料】冰糖250克,白糖100克,玫瑰糖2克,水淀粉15克。

【特点】玻璃汁亮,香甜酥烂。



芥末薄片肉

【主料】猪后腿肉400克。

【配料】嫩豆角100克。

【调料】芥末粉、蒜泥、姜末、酱油、醋、味精、精盐、香油各适量。

【特点】香辣爽口。

【制法】

- 1 火腿膀经加工后,上笼蒸到八成烂时,滗去火方原汁,放入白糖、清水,上笼蒸烂透。
- 2 食用时取出火方,滗去汁,翻扑盘内。同时用一净锅放入水,将冰糖、玫瑰糖溶化过箩去渣,将糖水倒入洗净的锅内,用水淀粉调稀勾芡,浇盖火方上即成。

【制法】

- 1 将猪肉去皮洗净,整块放入汤锅里煮熟(里面熟透但不煮烂),捞出放在砧板上,切成薄片,瘦肉朝下,整齐地放在碗中。
- 2 嫩豆角洗净,在沸水中焯熟,取出切成长3.3厘米的段,用香油、精盐拌匀,放在薄片肉的上面,再翻扣在大瓷盘中(豆角坐底,薄片肉在上)。
- 3 取小碗1个,放入蒜泥、芥末粉、味精、香油、酱油、醋、姜末调匀,再均匀地淋在薄肉片上即成。



焦酥肉卷

【主料】 去皮猪肉300克(肥瘦各半)。

【配料】 鸡蛋皮2张,鸡蛋1个,削皮荸荠100克,金钩25克,包菜250克。

【调料】 花生油、料酒、盐、味精、白糖、香油、面粉、水淀粉、葱、姜、五香粉、番茄酱、花椒粉、白醋各适量。

【特点】 焦脆香酥,味鲜松口。



火方冬菇

【主料】 生火腿膀肉500克。

【配料】 冬菇75克。

【调料】 肉清汤、鸡清汤、料酒、葱段、胡椒粉、味精、熟鸡油适量。

【特点】 色泽淡黄,汤清味鲜。



【制法】

- 1 猪肉洗净剁成细茸;荸荠拍破剥成米粒;金钩泡发切末;葱、姜切成末,加入鸡蛋、面粉、料酒、盐、味精、五香粉,搅拌成馅。包菜切成丝,用少许盐腌上。
- 2 鸡蛋皮切开成半圆形,平铺在木板上,把肉馅用刀平刮在蛋皮上,向前滚成筒,稍按扁,如此滚完,再用刀砍成1.5厘米厚的斜片。
- 3 食用时,将花生油烧沸,下入蛋包肉卷,炸焦酥呈金黄色,倒入漏勺沥油。复将肉卷倒入锅内,撒花椒粉、葱花,淋香油,装入盘内。在炸肉卷的同时,将包菜丝挤干水分,放入番茄酱、白糖、醋,拌匀拼边即成。



【制法】

- 1 冬菇去蒂洗净,用手攥干水分,大的切成两半,盛入碗中。
- 2 取生火腿膀肉,在瘦肉一面剖横直十字刀,然后皮朝下盛入瓦钵内,加料酒和清水,上笼蒸至火腿熟透,取出滗去汁。将冬菇放在火腿膀上,加入肉清汤,再入笼,至肉蒸到软烂为止。
- 3 炒锅放在旺火上,放入鸡清汤,烧开,撇去泡沫,从蒸笼中取出蒸烂的火腿膀、冬菇和滗出的原汁入锅内。接着将火腿膀翻扣在另一大汤碗中,加葱段,倒入烧开的鸡清汤,放入味精、胡椒粉,淋入熟鸡油即成。

焦盐肘子

【主料】猪前肘子1个。

【配料】鸡蛋2个,卤汁1500克。面粉100克。

【调料】葱、水淀粉、花椒盐、精盐、香油、熟猪油、茶油各适量。

【特点】菜色金黄,外焦内软,鲜香微辣。



玻璃肘子

【主料】猪前肘1个。

【配料】冰糖50克。

【调料】料酒、水淀粉、酱油、姜、葱、味精、精盐各适量。

【特点】菜色金黄,肉烂味香,略带甜味。

【制法】

- 1 将肘子放入卤锅内,用中火煮至八成烂,呈金黄色时取出。将肘子扣入钵内,取卤锅里的卤汁约50克,加精盐搅匀,淋在肘子上,入笼蒸烂。切长约2厘米见方的肉块。葱切成葱花。
- 2 取碗1个,磕入鸡蛋,用筷子搅匀,接着放入面粉、水淀粉、熟猪油、精盐、清水,再用筷子拌匀,随即将切好的肉块放入拌匀挂糊。
- 3 炒锅放在旺火上,放入茶油,烧至七成热时,将挂糊的肘肉逐块放入锅内,炸焦呈金黄色时,起锅倒入漏勺,将油沥净。
- 4 将炸焦的肘肉趁热下锅,放入花椒粉、葱花颠两下,淋入香油,盛入盘中即成。



【制法】

- 1 去肘子皮上的余毛,将肘子放入冷水中浸泡10分钟,捞出将肉皮上的黑斑刮干净,使肉皮呈白色,再放入沸水中焯一下,除去血水。葱扎成结,姜用刀拍松。
- 2 取大瓦钵1个,用竹算子垫底,将肘子皮朝下放在竹算上,放入清水,再放上酱油、冰糖、料酒、精盐、葱结和拍松的姜,上面压盖一个瓷盘,放在旺火上烧沸,再移至小火上,煨至肘肉已烂,瓦钵里所剩汤汁已成桐油色的浓汁,即可离火。
- 3 取出压盖在上面的瓷盘,去掉葱姜,双手提起竹算子,连同肘肉放在盘子上,再翻扣在另1个盘子里,肘皮即朝上。



干贝绣球肉丸

【主料】干贝50克,猪肉300克(瘦肥各半)。

【配料】熟瘦火腿50克,水发冬菇50克,净冬笋50克,鸡蛋1个,面粉25克,嫩菠菜500克。

【调料】猪油、料酒、盐、味精、胡椒粉、香油、汤、水淀粉、葱各适量。

【特点】酥香软嫩,味道鲜美。



黄瓜酿肉

【主料】直条黄瓜1000克,猪肉250克。

【配料】水发金钩25克,水发香菇25克,鸡蛋1个,面粉25克。

【调料】猪油、料酒、盐、酱油、味精、胡椒粉、香油、干淀粉、水淀粉、葱、姜各适量。

【特点】香酥软烂,味道鲜美。

【制法】

- 1 先把干贝摘去老筋洗净,加少量水上笼蒸发,捞出干贝,搓撒成丝。冬笋、冬菇、火腿都切成细丝。菠菜摘去边叶洗净。葱切成段。
- 2 猪肉洗净剁成细茸,加鸡蛋、面粉、干淀粉、盐、味精、料酒搅拌成馅。
- 3 把干贝、冬菇丝、冬笋丝、火腿丝拌匀,撒在净白布上,把肉馅挤成肉丸,放在拌匀的丝上,逐个粘上丝,滚成绣球,放入抹油盘内,上笼蒸10分钟取出,用碗装上。
- 4 食用时,把干贝肉丸蒸热,取出翻扣盘内,撒胡椒粉。同时将猪油烧沸,下入菠菜加入盐,炒熟围边。锅放入汤,用水淀粉调稀勾芡,放葱段,浇在绣球肉丸上,淋香油即成。



【制法】

- 1 黄瓜削去皮,切成筒,用小刀挖去籽。猪肉洗净剁成细泥。金钩泡发。香菇去蒂洗净,改刀。葱、姜切末。
- 2 用鸡蛋、面粉、水淀粉调成糊,放入猪肉茸、金钩、香菇、葱、姜末、盐、味精搅拌成馅,把馅灌入黄瓜筒内,两头用干淀粉封口,放入盘内。
- 3 锅置火上,放入猪油烧沸,下入灌肉的黄瓜筒,炸熟呈金黄色捞出,竖扣在碗内,上笼蒸10分钟。
- 4 食用时,取出黄瓜筒翻扣在盘内,汤滗锅内收浓汁,用干淀粉调稀勾芡,浇在黄瓜筒上,撒胡椒粉,淋香油即成。

