



社区学校通用教材

名菜家用

Household Haute Cuisine

上海市精神文明建设委员会办公室 编
上海东方社区学校服务指导中心

上海科学技术出版社



社区学校通用教材

名菜家用

Household Haute Cuisine

上海市精神文明建设委员会办公室 编
上海东方社区学校服务指导中心

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

名菜家用/上海市精神文明建设委员会办公室,上海
东方社区学校服务指导中心编. —上海:上海科学技术
出版社,2009.12

社区学校通用教材

ISBN 978-7-5323-9839-3

I. 名... II. ①上... ②上... III. 菜谱—教材

IV. TS972.12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 074097 号

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 15.25

字数:198 千字

2009 年 12 月第 1 版 2009 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5323-9839-3/TS·885

印数:1—6 000

定价:22.00 元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换

序

作为公共文化服务体系的重要组成部分,上海市社区学校目前已发展到 220 所,近 5 000 所分校及教学点,遍布全市 18 个区县的各街道、乡镇,为 1 800 万上海市民提供培训、讲座、娱乐、活动等四种形式的近千门课程。其自觉、自愿、自主的学习方式深受广大社区居民的欢迎,成为了上海和谐社会、和谐文化、和谐社区建设的重要载体。

为满足广大人民群众多层次、多样化的精神文化需求,建立、健全公共文化服务体系内容配送系统,加强社区学校的规范化、系统化和集约化建设,丰富社区学校的内容资源,由上海市精神文明建设委员会办公室、上海东方社区学校服务指导中心组织编写的“社区学校通用教材”,内容涉及文化、艺术、科普、健康、体育、卫生、法律、生活常识等门类。这既是上海市社区学校统一指定教材,同时也可以为兄弟省市社区学校日常教学、培训所借鉴。

相信通过“社区学校通用教材”系列的不断编辑出版,将对公共文化服务体系建设、上海精神文明建设、社会主义和谐社会的构建起到积极作用。

编 者

2009 年 10 月

目 录

上篇 名菜家用

第一章 鲁菜 /2

1. 拔丝山药 /2
2. 栗子烧白菜 /2
3. 糟煎茭白 /3
4. 黄焖鸭肝 /4
5. 神仙鸭子 /4
6. 火爆燎肉 /5
7. 爆炒腰花 /6
8. 九转大肠 /6
9. 炒鸡丝蜇头 /7
10. 奶汤鲫鱼 /8
11. 黄焖甲鱼 /8
12. 醋椒鳊鱼 /9
13. 绣球干贝 /9
14. 白汁裙边 /10
15. 葱烧海参 /11

第二章 川菜 /12

1. 椒麻鸡 /12
2. 豆瓣鲫鱼 /12
3. 鱼香肉丝 /13
4. 棒棒鸡 /13
5. 樟茶鸭子 /14
6. 水煮牛肉 /15
7. 夫妻肺片 /15
8. 麻婆豆腐 /16
9. 宫保鸡丁 /17

10. 红油鸭丁 /17

11. 怪味鸡片 /18

12. 干烧刀豆 /18

13. 合川肉片 /19

14. 小煎鸡米 /20

15. 蒜泥白肉 /20

第三章 粤菜 /22

1. 蚝油牛肉 /22

2. 黑椒炒牛柳 /22

3. 菠萝咕嚕肉 /23

4. 豉椒蒸仔排 /23

5. 大良炒鲜奶 /24

6. 煎封带鱼 /24

7. 三丝蛇羹 /25

8. 葱油鲳鱼 /25

9. 腊味三拼煲仔饭 /26

10. 瑶柱蛤肉粟米羹 /26

11. 瑶柱竹笋炖老鸽 /27

12. 潮州大鱼丸 /27

13. 白云猪手 /28

14. 荔浦扣肉 /28

15. 太爷鸡 /29

第四章 苏菜 /31

1. 长寿菜 /31

2. 松鼠鳊鱼 /31

3. 无锡肉骨头 /32



名

4. 霸王别姬 /33

5. 拆烩鲢鱼头 /33

6. 荷包鲫鱼 /34

菜

7. 炆虎尾 /35

8. 瓜姜鱼丝 /35

9. 大煮干丝 /36

家

10. 清炖蟹粉狮子头 /37

11. 将军过桥 /37

12. 虾仁锅巴 /38

用

13. 天下第一鲜 /39

14. 常熟叫化鸡 /39

15. 贵妃鸡翅 /40

第五章 徽菜 /42

1. 金银蹄鸡 /42

2. 金雀舌 /42

3. 问政山笋 /43

4. 油炸麻雀 /43

5. 腌鲜鳊鱼 /44

6. 瓢豆腐 /45

7. 奶汁肥王鱼 /45

8. 清炖马蹄鳖 /46

9. 杨梅圆子 /46

10. 掌上明珠 /47

11. 徽式烧牛盒 /48

12. 歙州藕粉 /48

13. 黄山炖鸽 /49

14. 六安酱鸭 /49

15. 屯溪醉蟹 /50

第六章 闽菜 /51

1. 花卷鱿鱼 /51

2. 熏鳗鱼 /51

3. 淡糟香螺片 /52

4. 菊花鲈鱼 /53

5. 蟹酿橙 /53

6. 吉利虾 /54

7. 西汁虾仁 /55

8. 荔枝肉 /55

9. 爆糟排骨 /56

10. 泡炒腰花 /57

11. 沙茶焖鸭块 /57

12. 姜鸡 /58

13. 松仁白鸽松 /58

14. 酥磨笋 /59

15. 水晶荔枝 /60

第七章 浙菜 /61

1. 香炸响铃 /61

2. 雪菜黄鱼汤 /62

3. 烂糊鳝丝 /62

4. 虎皮鸽蛋 /63

5. 白鲞扣鸡 /63

6. 蜜汁火方 /64

7. 苔菜拖黄鱼 /64

8. 锦绣鱼丝 /65

9. 砂锅鱼头豆腐 /66

10. 冰糖甲鱼 /66

11. 三丝敲鱼 /67

12. 龙井虾仁 /67

13. 绍兴虾球 /68

14. 西湖醋鱼 /69

15. 东坡肉 /69

第八章 湘菜 /71

1. 剁椒鱼头 /71

2. 腊味合蒸 /71

3. 油酥火焙鱼 /72

4. 农家小炒肉 /72

5. 干锅土鸡茶树菇 /73



6. 酸豆角牛肉末 /74
7. 子龙脱袍 /74
8. 蝴蝶过河 /75
9. 龟羊汤 /76
10. 祁阳笔鱼 /76
11. 五元神仙鸡 /77
12. 君山银针鸡片 /77
13. 东安子鸡 /78
14. 组庵鱼翅 /78
15. 冬笋腊肉 /79
7. 瑶柱锅烙豆腐 /94
8. 炆锅鱼 /94
9. 金钩挂玉牌 /95
10. 炒辣子鸡 /95
11. 竹荪网鸽蛋 /96
12. 盐酸干烧鱼 /96
13. 薏仁袋鸭 /97
14. 阳明凤翅 /97
15. 天麻鸳鸯鸽 /98

第九章 上海菜 /81

1. 虾子大乌参 /81
2. 红烧鲰鱼 /81
3. 烟鲳鱼 /82
4. 松仁鱼米 /83
5. 白斩鸡 /84
6. 酱鸭 /84
7. 生煏草头 /85
8. 水晶虾仁 /85
9. 稻草扎肉 /86
10. 蟹粉蹄筋 /86
11. 油爆河虾 /87
12. 八宝辣酱 /87
13. 香酥鸭 /88
14. 腐乳肉 /88
15. 腌笃鲜 /89

第十章 贵州菜 /90

1. 酸菜煮鱼 /90
2. 官保鸡 /90
3. 瓜盅粉蒸鸡 /91
4. 辣血旺 /92
5. 血豆腐 /92
6. 官保魔芋豆腐 /93

第十一章 东北菜 /99

1. 李记坛肉 /99
2. 牛肉锅铁 /99
3. 东北乱炖 /100
4. 东北地三鲜 /100
5. 小鸡炖蘑菇 /101
6. 东北杀猪菜 /101
7. 东北锅包肉 /102
8. 七彩大拉皮 /102
9. 东北溜肉段 /103
10. 东北酱骨头 /104
11. 炒雪里蕻仔鸡 /104
12. 番茄鱼片 /105
13. 炸烹蟹腿 /105
14. 长春酱肉 /106
15. 炸八大锤 /106

第十二章 北京菜 /108

1. 荷包里脊 /108
2. 它似蜜 /108
3. 清炖鸭舌 /109
4. 烧羊肉 /110
5. 蛤蟆鲍鱼 /110
6. 龙井竹荪汤 /111
7. 烩乌鱼蛋 /112



- 名 8. 醋椒鳊鱼 /112
9. 贵妃鸡 /113
菜 10. 糟溜鸭三白 /113
11. 炒豆腐脑 /114
12. 白煮肉 /114
家 13. 炸佛手卷 /115
14. 三不粘 /116
15. 潘鱼 /116
用 第十三章 新疆菜 /118
1. 醋喷肉 /118
2. 红油肉丝 /118
3. 挂卤肉 /119
4. 袈裟肉 /119
5. 红烧羊筋 /120
6. 水塌鸡 /120
7. 黄焖鸡 /121
8. 鸳鸯蛋 /121
9. 干烧葡萄鱼 /122
10. 拔丝葡萄 /123
11. 新疆大盘鸡 /123

12. 薄饼羊肉 /124
13. 双味鸳鸯鸡 /124
14. 绣球雪莲 /125
15. 鹌鹑豆腐丸 /126

第十四章 素菜 /127

1. 官保鸡丁 /127
2. 素肉松 /127
3. 咕噜肉 /128
4. 椒盐肘子 /129
5. 东坡肉 /129
6. 笋丝炒鳝糊 /130
7. 炒鳝鱼丝 /131
8. 炒素蟹粉 /132
9. 干炸黄鱼 /132
10. 卷筒素蟹粉 /133
11. 素衣凤尾虾 /134
12. 清炒虾仁 /135
13. 菊花素海参 /135
14. 烧素鱼翅 /136
15. 素烤鸭 /136

下篇 名菜趣闻

第一章 八大菜系 /141

- 第一节 鲁菜 /141
第二节 川菜 /147
第三节 粤菜 /155
第四节 苏菜 /161
第五节 徽菜 /168
第六节 闽菜 /173
第七节 浙菜 /180
第八节 湘菜 /187

第二章 流行风味 /193

- 第一节 上海菜 /193
第二节 贵州菜 /200
第三节 东北菜 /207
第四节 北京菜 /214
第五节 新疆菜 /222
第六节 素菜 /227

后记 /233



上篇

名菜家用

Household Haute Cuisine





第一章 鲁 菜

1. 拔丝山药

主料：山药 500 克

调料：白糖 150 克，花生油 1 000 克(实耗 50 克)

烹制方法：

① 锅内放油润滑后留油少许，烧至四成热。

② 加入白糖，用小火炒糖浆呈金黄色。

③ 山药去皮，切成滚刀块，开水焯一下去除表面黏液，入五成热油中炸熟至微黄色，捞出放入糖浆中，端离火眼，颠翻炒匀，至糖汁全部挂匀。在盘底抹油后，装盘即可。

家庭制作技巧：

① 锅一定要干净，烧热后用油润滑锅底。

② 熬糖浆是拔丝方法中关键的技术，必须用中小火，太老太嫩都拔不出丝来，以糖色变黄、由大泡变小泡时为投主料最佳时候。操作要迅速。

③ 上桌带碗冷水，食用前蘸一下，以降低食物表面温度，并使其产生脆性，口感更好。菜肴趁热食用。

④ 注意掌握浆色，以色透明、无颗粒、滚挂均匀、糖丝如缕为好。

风味特点：济南甜菜，色泽黄亮，糖丝如缕，外香甜脆口，里软糯烫口，好吃又好看。

2. 栗子烧白菜

主料：嫩白菜心 500 克

辅料：生栗子 150 克

调料：白糖 100 克，盐 2 克，花生油 1 000 克(实耗 75 克)，味精 2 克，料酒 3 克，葱姜末 2 克，花椒油 10 克，水淀粉 20 克，鸡汤 150 克



烹制方法：

① 栗子顶部剖十字刀口，入沸水锅煮至七成熟，剥去外皮切片，过油炸至微黄取出。

② 炒锅放油加白糖 25 克，炒至呈鸡血红色，即为糖色。

③ 白菜顺丝撕成长 6 厘米、宽 1 厘米的劈柴块，入八成热油锅炸至白菜叶微黄捞出。原锅留少许油，炸葱姜出香味，再将白菜加糖色，煸炒上色，加入白糖、鸡汤、盐、料酒和栗子烧沸，煨浓汤汁，加入味精、水淀粉勾芡，加入花椒油装盆。

家庭制作技巧：

① 炸白菜先下帮，后下带叶部分。

② 捞出白菜后，用手勺挤压去掉油分。

③ 煨汁用小火。

④ 勾糊芡，于汁剩 1/3 时勾芡。

⑤ 为保证汁亮，煨汁前撇去浮沫。

风味特点：山东菜代表风味，汁红芡亮，白菜软嫩，栗子香甜绵糯。

3. 糟煎茭白

主料：茭白 500 克

调料：香糟 30 克，奶汤 100 克，清汤 150 克，味精 2 克，盐 3 克，姜汁 5 克，葱油 50 克

烹制方法：

① 锅内加葱油，中火烧至四成热，移至微火。

② 茭白去皮、老根，斜刀切二分（0.6 厘米）厚的片，两面分别交叉剖一分（0.3 厘米）深花刀，煎透茭油。

③ 香糟加清汤 50 克调匀，过滤，去糟汁，加入奶汤、清汤、盐，放入煎好的茭白旺火烧 3 分钟，加入姜汁、味精，颠翻装盘。

家庭制作技巧：

① 煎茭白时要不断用铲拨动，以防煎糊。

② 茭白含草酸，在烹调前可用水煮或开水烫一下，以除涩味，再进行切配。

风味特点：济南传统名菜，色白而亮，茭白脆嫩，略带甜味，糟香味浓。



4. 黄焖鸭肝

主料：鸭肝 400 克

辅料：水发冬菇 50 克，水发玉兰片 50 克

调料：葱段 5 克，姜片 5 克，熟猪油 60 克，白糖 25 克，酱油 50 克，料酒 25 克，味精 1 克，甜面酱 25 克，清汤 200 克，水淀粉 30 克，葱油 30 克

烹制方法：

① 炒锅置火上，加熟猪油烧至六成热，加姜、葱爆香。

② 将鸭肝切成 1.5 厘米宽的长条，入沸水锅氽透，沥水后加入甜面酱、酱油、白糖、料酒、清汤煸炒。

③ 冬菇、玉兰片切薄片，氽水后下锅煨透，加入味精、水淀粉、葱油勾芡，装盘即成。

家庭制作技巧：

① 鸭肝入锅前要初加工治净，把表面附有的筋膜及苦胆去掉。注意不能把苦胆弄破。

② 鸭肝质地细嫩，氽水时间不宜过长，氽透即可捞出沥水。若时间过长，鸭肝易变老韧，对其风味有影响。

③ 由于此菜甜面酱、酱油等咸味调味品投放量较大，应根据口味不同少放或不放盐，以防太咸。

④ 勾芡不宜太浓，在煨燉收汁后，以包汁芡为佳。

⑤ 煨焖时间以鸭肝入味即可，通常约需 5 分钟，还可以据鸭肝质量掌握火候。

风味特点：济南传统名菜，色泽红润光亮，鸭肝软嫩无渣，味道鲜美，营养丰富，适当食用，对人体大有裨益。

5. 神仙鸭子

主料：填鸭 1 只(约 2 000 克)

辅料：水发冬菇 15 克，水发玉兰片 15 克，菜心 2 棵，火腿 15 克

调料：葱段 15 克，姜片 10 克，清汤 1 250 克，盐 3 克，料酒 50 克，味精 1.5 克

烹制方法：

① 鸭子宰杀后去毛，从腋下开一小口，去除五脏，从骨环处拉下鸭掌和翅尖，取出鸭舌洗净，放入汤锅中煮五成熟。



- ② 加入姜、葱、清汤、盐、料酒蒸至熟透。
- ③ 冬菇、玉兰片切片；菜心劈两片，焯水。火腿切片，装入鸭体。
- ④ 原汤加盐、料酒、味精烧沸，撇浮沫，上桌。

家庭制作技巧：

- ① 主料应选择质嫩、肥美的小鸭。
- ② 宰杀刀口宜小不宜大，否则会影响鸭子成形美观。
- ③ 鸭子应先煮制后再加调料蒸制，以去除异味和多余油腻成分，也可用焯水来代替这一工序。
- ④ 蒸鸭时间要灵活掌握，以能够将鸭子蒸烂为度，一般宜小火蒸一个半小时左右。
- ⑤ 冬菇、玉兰片、菜心氽过后摆在鸭身上即可，一则使菜品形美观，二则可使之营养丰富。

风味特点：孔府风味名菜，成菜肉烂骨脱，汤鲜味美，肥而不腻。

6. 火爆燎肉

主料：猪臀尖肉 350 克

辅料：章丘大葱葱白 50 克

调料：甜面酱 40 克，葱丝 25 克，姜丝 3 克，蒜片 3 克，酱油 10 克，料酒 15 克，麻油 10 克，花生油 125 克

烹制方法：

- ① 猪肉切 4.5 厘米长、2.5 厘米宽、0.2 厘米厚的片，加入葱、姜、蒜、酱油、料酒、甜面酱、麻油腌渍入味。
- ② 炒锅放入花生油，用旺火烧至十成热（使锅内有火），将肉入锅颠翻炒匀，使肉片在热油中半火燎 1 分钟。
- ③ 加入料酒、明油，装盘即成。

家庭制作技巧：

- ① 选料时一定要选猪臀尖肉，因为此处的肉肉质细嫩。
- ② 此菜为一款烹调前入味菜，肉片爆燎前要充分腌渍入味。
- ③ 爆燎时，由于是旺火热油，可用湿抹布包严持锅之左手，以免烧伤。操作时左右手要配合好。

- ④ 为突出此菜风味，上桌时，应配甜面酱与葱白佐食。

风味特点：济南传统风味，成菜香嫩味美，酱香浓郁，略带燎焦之肉味。佐酒



名 颇有风韵。

7. 爆炒腰花

菜 主料：猪腰 500 克

辅料：水发木耳 25 克，冬笋片 25 克

调料：蒜片 10 克，葱末 5 克，水淀粉 20 克，干淀粉 5 克，酱油 10 克，盐 4 克，料酒 15 克，陈醋 15 克，味精 5 克，熟鸡油 30 克，清汤 50 克，花生油 500 克（实耗 65 克）

烹制方法：

① 炒锅加花生油，烧至六成热，加入蒜片、葱末、醋、料酒，爆锅炒香。

② 加入冬笋片、木耳略炒。

③ 猪腰洗净，片去腰臊，剖麦穗刀花，加入酱油、干淀粉，抓匀腌味，过油捞出。

④ 用盐、酱油、味精、料酒、清汤、水淀粉对成芡汁，炒锅放入腰花和芡汁，颠炒均匀，加入熟鸡油，装盘即成。

家庭制作技巧：

① 要选择新鲜猪腰子。冷冻过的及隔夜充水的腰子会对此菜的质量产生不良影响。

② 加工腰子时腰臊要去净，剖刀的刀距、深浅及成条要均匀（其中剖刀深浅讲究似断非断、似连非连）；冬笋要顺丝切片，否则在烹调过程中容易断片。

③ 醋的用量不宜太多，以成菜后咸鲜微酸为度。芡汁不宜太浓，否则吃时不爽口。

风味特点：山东传统风味菜，造型美观，味鲜爽口，滑润不腻，嫩度适中，可为腰花菜中之佼佼者。

8. 九转大肠

主料：熟肥大肠 750 克

调料：葱末 5 克，姜末 2.5 克，蒜末 5 克，芫荽末 2 克，白糖 100 克，酱油 25 克，醋 50 克，盐 4 克，料酒 10 克，胡椒粉 0.5 克，肉桂粉 0.5 克，砂仁粉 0.5 克，清汤 150 克，花椒油 15 克，熟猪油 500 克（实耗 70 克）

烹制方法：

① 熟大肠取粗端切 2.5 厘米段，焯一下备用。锅加猪油，烧七成热，将大



肠下锅炸至呈红色捞出。

② 锅内放入葱、姜、蒜、白糖、盐,加入醋、酱油、料酒、清汤,煸出香味。

③ 加入大肠煨,加入胡椒粉、肉桂粉、砂仁粉、花椒油颠匀装盘,撒上芫荽末。

家庭制作技巧:

① 猪大肠初加工时要里外反复翻洗几遍,撒点盐、醋揉搓几遍,去净黏液、肥油,再用清水漂洗干净。

② 大肠制熟时宜用小火处理。煮至五六成熟时,重新换清水,加入葱、姜煮至软烂,捞出过凉后切断即可。

③ 此菜是经过焯、煮、炸、烧四种烹饪技法,其目的在于去除大肠异味,吸取香味,不可缺少任何一步。

④ 肉桂粉、砂仁粉应在装盘前放入,而芫荽末应在装盘后撒上。

风味特点: 济南名菜,闻名遐迩。甜、酸、苦、辣、咸五味俱全,鲜香适口。

9. 炒鸡丝蜆头

主料: 海蜆头 250 克

辅料: 鸡蛋清 1 只,净鸡脯肉 150 克

调料: 芫荽段 10 克,水淀粉 10 克,干淀粉 5 克,姜丝 5 克,盐 3 克,葱丝 10 克,醋 5 克,绍酒 10 克,鸡汤 30 克,胡椒粉 1.5 克,熟鸡油 5 克,味精 2 克,花生油 500 克

烹制方法:

① 鸡脯肉去筋膜切丝,加入鸡蛋清、盐、干淀粉,上浆。

② 炒锅放花生油烧五成热,加入葱丝、姜丝,炸出香味。

③ 将鸡肉过油划散捞出。

④ 海蜆头切丝,较鸡丝稍宽,80℃热水一焯捞出。

⑤ 加入芫荽段、鸡汤、盐、味精、醋、绍酒、胡椒粉、水淀粉对成汁,放入鸡丝、海蜆丝,急速颠翻,淋鸡油,装盘。

家庭制作技巧:

① 海蜆要注意反复淘洗,去净泥沙。

② 旺火热油、快速短时烹制成菜,以保持主料的鲜嫩。

风味特点: 枣庄风味,海蜆清脆,鸡丝滑嫩,酸辣咸鲜兼备。



10. 奶汤鲫鱼

主料：鲜鲫鱼 2 条(400 克)，文蛤 750 克

辅料：茭菱梗

调料：醋 5 克，盐 10 克，葱丝 4 克，味精 3 克，姜丝 4 克，熟猪油 25 克，麻油 3 克

烹制方法：

① 文蛤放淡盐水中吐净泥沙，洗净。鲫鱼去鳞、鳃、内脏，洗净，剖百叶形花刀。

② 炒锅内加清水上火口，文蛤加热，蛤刚开口即捞出取肉，入原汤漂洗，汤倒盆内，澄清去泥沙、杂质成蛤汤。

③ 炒锅内加猪油烧热，加入葱、姜爆锅，烹醋，加入蛤汤。

④ 另用炒锅加清水烧沸，将鲫鱼一氽即出，放入蛤汤锅中，慢火炖熟。

⑤ 加入蛤肉、盐、味精、茭菱梗，淋麻油，出锅装盘。

家庭制作技巧：

① 鲫鱼改刀后，入开水一氽即出，可去除土腥味。

② 洗文蛤肉用煮蛤的原汤洗，然后取澄清的蛤汤来炖鱼，这样使菜的蛤味好。

③ 鱼放入蛤汤要慢火炖熟，以防火力过旺致汤汁混浊。

风味特点：烟台风味，汤白似乳汁，质浓稠，成菜肉细嫩，味鲜美。

11. 黄焖甲鱼

主料：甲鱼 1 只(约 1 000 克)

辅料：嫩肥母鸡 1 只(约 800 克)，冬笋 50 克，水发鱼肚 70 克，口蘑 70 克，水发海参 70 克，蛋糕 30 克

调料：花椒油 50 克，葱段 10 克，姜片 10 克，葱、姜丝 6 克，八角 6 克，酱油 40 克，盐 10 克，料酒 20 克，味精 4 克，麻油 2 克

烹制方法：

① 甲鱼宰杀治净，与鸡、姜片、葱段、八角一同旺火煮熟。甲鱼去骨，母鸡取肉备用。

② 将冬笋、口蘑和水发海参、水发鱼肚切成长方片，入沸水氽烫后捞出备用。蛋糕切片。

③ 锅内加入花椒油烧五成热，加入葱、姜丝爆香，下甲鱼肉、母鸡肉，加入酱油、料酒、盐、味精和煮甲鱼原汤，加入冬笋片等辅料，焖熟，淋麻油，去浮沫，



装盘即成。

家庭制作技巧:

① 甲鱼宰杀时皮膜一定要刮洗干净,氽烫的水温也要掌握好。甲鱼一般以五六月份的最为肥美,母鸡则以选择当年嫩肥的为佳。

② 煮完甲鱼后,原汤不要倒掉,留待后用。

③ 焖制甲鱼的火候要掌握好,不宜过于酥烂。焖制时可先旺火烧开撇去浮沫,再行焖制。

风味特点:潍坊传统风味,浓郁香醇,健身滋补。

12. 醋椒鲈鱼

主料: 鲈鱼 1 条(约 1 000 克)

辅料: 清汤 1 000 克,茺荻段 15 克

调料: 葱丝 15 克,料酒 20 克,盐 5 克,味精 4 克,米醋 40 克,白胡椒粉 2 克,白胡椒 2 克,花椒 2 克,麻油 10 克,大葱 50 克,姜片 10 克,熟猪油 25 克

烹制方法:

① 鲈鱼去鳃、鳞、内脏,烫一下后冲冷,刮去黑皮,在鱼两面剞上花刀,氽水,使菜成形。

② 锅加熟猪油,烧七成熟,加入葱、姜、花椒、白胡椒炸香。

③ 加入鲈鱼、清汤、料酒、盐、味精煮熟,加入醋、茺荻段、葱丝、麻油、白胡椒粉,去掉葱、姜,装入大汤碗内。

家庭制作技巧:

① 鱼初加工后氽烫的时间要短些,防止鱼皮破裂,特别是在刮皮时,要避免鱼皮破损。

② 剞刀不宜过深,否则烹调时易碎。

③ 白胡椒、花椒炸制时可用整花椒、白胡椒,一定要炸出香味。

④ 烹调时火力不宜过大,宜用中小火,火力大容易使鱼体破裂。

⑤ 调味过程中要注意胡椒及米醋的用量,米醋宜在烹调后期加入,也可分两次添加,以期做出的菜有浓郁的醋香味、椒香味。

风味特点: 山东南部风味汤菜,酸辣咸香,汤鲜肉嫩,清淡开胃。



13. 绣球干贝

主料: 水发干贝 150 克