



湖鲜山珍

100 味

©汤全明 主编 / 凤凰出版传媒集团 江苏科学技术出版社

湖鲜山珍

100 味 

汤全明 主 编

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

湖鲜山珍100味 / 汤全明主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2009.11

ISBN 978-7-5345-6623-3

I. 湖… II. 汤… III. 菜谱 IV. TS972.12

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第190434号

湖鲜山珍100味

主 编 汤全明
责任编辑 龚 彬
责任校对 郝慧华
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京紫藤制版印务中心
印 刷 南京通达彩印有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16
印 张 4
版 次 2009年11月第1版
印 次 2009年11月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-6623-3
定 价 26.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

《湖鲜山珍100味》编委会

编委会主任 汤全明

编委会成员 汤全明 朱红新 冷 洁 刘国慧 陈卫君

主 编 汤全明

副 主 编 陈卫君

编写人员 冷 洁 吴小泉 何 程 朱 洁 朱旭琴

吕志刚 张 鸣 张 科 张成新 周 洁

陶锁明 施 晋 潘晓洪 缪国林

菜谱整理 任 俊 卢艳丽 张文祥 黄 勇

菜谱点评 杨红丹 杨 奕

序言

“鸡鸣三省地，青山绿水间”。溧阳地处苏、浙、皖三省交界，山峦起伏，水网密布，湖鲜山珍繁多，蔬果品类丰富，素有鱼米之乡的美称。近年来，溧阳市旅游局连续举办以农家菜、地方特色菜为主题的天目湖美食节、美食大赛、美食论坛，赛事内容日益丰富，参赛单位不断增加，菜肴档次持续提升，活动影响持续扩大，先后出版了《淡水鱼肴100味》《创新农家菜100味》《创新茶肴100味》《特色农家菜肴100味》等图文并茂、深受读者喜爱的美食菜谱。

2009年举办的第五届天目湖美食节暨湖鲜山珍烹饪大赛，参赛菜肴200余道。举办烹饪大赛的同时，还组织了由苏、浙、皖50余家知名餐饮企业高层管理人员、美食专家参加的苏、浙、皖著名酒店高层论坛，出版发行了首份《溧阳休闲美食向导图》，活动精彩纷呈，受到旅游界业内人士的高度评价。

在社会各界的关心、帮助、支持下，我们将第五届天目湖美食节的获奖菜肴整理出版，希望在挖掘弘扬溧阳餐饮文化、打造“天目湖菜系”、进一步提升“天目湖”品牌知名度、推动溧阳旅游产业发展等方面，作出新的贡献。

《湖鲜山珍100味》编委会

2009年9月

目 录



小妃子汤圆	(1)	农家豆生	(16)
玉液飘香莲藕酥	(1)	白切野猪肉	(16)
一品渔家锅贴饺	(2)	吉祥鲈鱼	(17)
富贵鱼头	(2)	乐事鳊片	(17)
溧宾抹茶桂花糕	(3)	思园一锅鲜	(18)
三色芋丸	(3)	龙腾四海	(18)
白茶乌饭糕	(4)	莲花鱼云	(19)
水晶鱼鳔	(4)	雀巢鳊鱼南瓜茸	(20)
荷塘四宝	(5)	火焰焗鹿排	(20)
群鱼献宝	(5)	明珠鳊鱼球	(21)
金粟乌米酒焖肉	(6)	冬糖咸蛋黄卷	(21)
香椿鱼子冻	(6)	锅巴红汤乌仔	(22)
八宝鱼鳔	(7)	农家野蒜双拼	(23)
鲜虾芦蒿薄脆饼	(7)	玉扇南山笋	(23)
群鱼戏绣球	(8)	鱼云芙蓉虾	(24)
乌米葫芦肉	(8)	锅贴湖中鲜	(24)
鲍汁虾胶白玉脂	(9)	潇湘霸王鳖	(25)
鸡汁脆绿果	(9)	雁来蕈煲野鸭	(25)
带子上朝	(10)	乡村鱼儿鲜	(26)
尚汤绿茶鱼线	(10)	鱼头佛跳墙	(26)
田园宝藏	(11)	天目湖野鸭扣笋干	(27)
竹笋山菌炖竹鸡	(11)	功夫纸片鱼	(27)
素食三味	(12)	山鸡酿春笋	(28)
富贵孔雀鱼	(12)	白玉酿鱼骨	(28)
水晶野菜丸	(13)	富贵神仙蛋	(29)
香瓜藤腌肉卷	(13)	田野三趣味	(29)
锦汇鱼子卷	(14)	煎炖小白条	(30)
琵琶龙眼肉	(15)	秘制小黄鱼	(30)



彩椒三禽	(31)
芦笋汁竹燕窝	(31)
书香门第	(32)
天目酿山珍	(32)
金菇竹衣	(33)
荠菜豆腐丸	(33)
荷塘月色	(34)
竹香首乌丸	(34)
天目鱼饼	(35)
水晶鹅肝卷	(36)
芝麻南瓜卷	(36)
奇味双珍	(37)
八珍鱼肚	(37)
金饼地皮菜	(38)
翅汤南山笋	(39)
佳偶天成	(39)
鱼跃龙门	(40)
酥皮蟹斗	(40)
盐焗虫子鸡	(41)
竹叶茶香雨花石	(42)
碧绿水晶玉带饺	(42)
美味红豆爽	(43)
板栗蜂巢酥	(43)
金莲生辉	(44)
椰汁西米糕	(45)
乡村回头痴虎鱼	(45)
梨甜饭香	(46)
蛭子一品煎	(46)

红汤鱼头	(47)
杏仁松塔虾	(48)
八宝葫芦	(48)
红菱酱方	(49)
粽香野山珍	(49)
太湖灌汤鱼圆	(50)
麦场龙虾	(51)
清水龙虾	(51)
威化银鱼排	(52)
蟹味菇烩鱼圆	(52)
生态芦荟南瓜盅	(53)
太公一碗鲜	(53)
金钩焦蒜南瓜煲	(54)
群英会	(54)
吉祥鱼花	(55)
新版诸葛烤鱼	(55)
龙王鱼干	(56)
和平神仙鸭	(56)
雪花白鱼球	(57)
清汤竹燕窝	(57)
金橙粒粒鲜	(58)
鲍鱼龙虾	(59)
鸟戏湖中鲜	(59)





小妃子汤圆

原料

水磨糯米粉、新鲜龙眼、豆沙、白糖等。

制法

1. 将水磨糯米粉用热水调制成面团，搓成条，下剂，包入适量的豆沙馅即成汤圆生坯。

2. 锅上火，放入多量的水，烧开后放入汤圆生坯煮熟，再放入剥去壳的龙眼同煮，用白糖调味后装入汤碗中即可。

特点

色呈琥珀、爽糯可口、清甜适中。

金陵溧阳宾馆 唐献国

色泽浓烈的汤汁，南国龙眼的清新气息依稀可以闻见。用匙盛起一粒汤圆，吸一下，汤汁馥郁；再咬一口，香糯满口；凝神回味，馅内豆沙的清馨萦绕在唇齿间，妙极！

玉液飘香莲藕酥

金棕色的表皮卷着白嫩的心，匠心独特地做成藕的自然形状。一口咬下，“咔嚓”——牙齿击溃了酥脆的表皮，味蕾陷入了至松至柔的感觉之中，极度绵软的玉液般的馅心入口即化，软、酥满足享受口感的对比着实被演绎到家。

原料

面粉、黄油、鸡蛋、色拉油等。

制法

1. 将面粉与黄油和水调成水油面，再将面粉与黄油擦制成干油酥，用水油面包上干油酥，擀制成薄片，再叠成三层，再擀制成薄片，如此反复三次。

2. 将擀制好的酥面切成条状并排整齐，再用蛋液粘连，轻擀，将其切成片状，包上黄油与蛋黄调好的馅，制作成藕的形状即成生坯。



金陵溧阳宾馆 孙海涛

3. 锅上火，放入多量色拉油，烧至二成热时，放入莲藕酥生坯，小火养至基本成熟，直至莲藕酥浮起，将其捞出，将油温升高到五成热时将其放入，使内里的油渗出后捞出，用吸油纸吸尽余油即可装盘点缀。

特点

造型逼真、酥层清晰、馅如玉液、酥脆可口。

一品渔家锅贴饺

一锅相连,饺形各立,皮薄脆馅滑嫩,观之赏心悦目。馅料更为独特,鳊鱼、嫩笋都是鲜美的食材,调和在一起,味蕾全被鲜香的馅汁刺激,满口生香,鲜美至极。实在是让人百尝不厌。

原料

面粉、鳊鱼、南山笋、盐、味精、料酒、葱、姜、色拉油等。

制法

1. 将面粉加适量的水调制成面团,再将其搓成条,下剂,擀制成圆形薄皮。
2. 将鳊鱼宰杀后,取其肉并将其加工成粒状,将笋去壳后煮熟也加工成粒,加入盐、味精、料酒、葱、姜,调制成锅贴的馅心。
3. 用面皮包上鱼肉馅,包捏成饺子形状,即成锅贴生坯。



金陵溧阳宾馆 陈三英

4. 锅上火,放入少许油,将锅贴生坯整齐地排在锅中,用中小火慢慢煎制成熟,装入盘中即可。

特点

底脆皮软、外香馅鲜、整齐美观。



新沂市亚欧大酒店 毛建

粹取天目湖清冽湖水中生长的优质鱼头熬炼出来的奶白鱼汤,火腿丝凝结着醇厚腊香之鲜,冬笋丝、鲜美的刀鱼馄饨、嫩绿的青菜心隐然于此,回环往复,百品不厌。就是这样的一份捕捉味觉的游戏,汤浓汁鲜,欲投还拒。

原料

天目湖鱼头、火腿丝、青菜心、冬笋丝、刀鱼、馄饨

富贵鱼头

皮、盐、味精、料酒、葱、姜、色拉油等。

制法

1. 将刀鱼取肉加工成茸,加入盐、味精、料酒、葱姜汁调制成馄饨馅心,用馄饨皮包上刀鱼馅成刀鱼馄饨生坯。
2. 锅上火,放入多量的水,加入料酒、葱、姜和洗净的天目湖鱼头,焯水至脱骨取出,小心将其主要的骨骼去除待用。
3. 锅上火,放入适量的色拉油,煸香葱、姜,放入高汤,再放入去骨的鱼头、火腿丝和冬笋丝一同烩制,加入盐、味精调味,再放入洗净的菜心烩制。
4. 另起锅,放入多量的水,将刀鱼馄饨煮熟;再放入鱼头锅内,一同烩制入味即可装盘;最后撒上香葱末即可。

特点

口味咸鲜、汤汁浓醇、一菜多味、营养丰富。

溧阳抹茶桂花糕



金陵溧阳宾馆 陈三英

切下一小块抹茶桂花糕放入口中,难以名状的美味立即将感官迷住。细细品之——吃口紧实极富弹性,绵软滑润的口感中交揉着奶香的甜润、抹茶的清爽以及桂花的馥郁。多重层次滋味的交织融合,令味蕾兴奋地弦动。

原料

鲜奶、桂花酱、抹茶粉、白糖等。

制法

1. 将抹茶粉用开水冲开,加入白糖,再放入桂花酱调匀待用。

2. 将鲜奶倒入方盒内,放入冰箱冷却成冻,再倒入调好的桂花抹茶粉放入冰箱冷却。

3. 取出冷却好的抹茶桂花糕冻料,用梅花形模具加工成形即可。

特点

桂花清香、牛奶香浓、茶香淡雅、三味一体、晶莹剔透。



金陵溧阳宾馆 吴永香

当看到它的时候,你仿佛被带进了金色的秋天,本质粗朴的山芋、土豆经厨师妙手调理后并不流失其食材原本清香,舀一勺品尝,黏软细滑,清香四溢。口感甜淡适中,回味丰腴,和着色拉酱足可抚慰失火的胃肠,在口中凉凉地混合,口感极佳。

三色芋丸

原料

黄心山芋、紫心山芋、土豆、白糖、色拉酱等。

制法

1. 将黄心山芋、紫心山芋、土豆分别去皮,入蒸笼内蒸制成熟。

2. 将蒸熟的黄心山芋、紫心山芋、土豆分别加工成泥,用白糖调味,再将其加工成丸子形状。

3. 将做好的三色丸子入冰箱中冰镇后取出,放入盛器中,挤上色拉酱即可。

特点

色彩鲜艳、吃口香糯、酷似冰淇淋、清凉佳品。

如一朵朵初绽的幽兰轻倚盘中,乳白糯香的糕表层下的是晶莹圆润黏滑的乌糯米饭,色香俱绝的淡雅新绿白茶散布其间,甘苦相融,别具一格。每一口都可以像品茶一样仔细品尝,令人欲罢不能。所选的食材都带有“清新温婉”的地方特色,是江南的滋味。

原料

水磨糯米粉、乌米、白茶、白糖等。

制法

1. 将乌米淘洗干净,浸泡4小时,上笼蒸制成熟待用。
2. 将水磨糯米粉用冷水调成糕类粉团待用。
3. 将乌米饭放于圆盏中间,

白茶乌饭糕



金陵溧阳宾馆 吴永香

四周放上水磨粉调成的粉团和白茶,再在上面撒上少许白糖,上笼蒸制成熟,装盘即可。

特点

口感松软、乌米清香、白茶香浓,黑白分明。

水晶鱼鳔

品相如水晶般清爽剔透,让人称奇的鱼鳔肥厚的口感和花生仁爽脆的调和竟然如此协调,滑入口内,鱼鳔弹劲十足,鲜美醇厚。所选食材含有极为丰富的胶原蛋白,对皮肤有极好的调养作用,爱美的女士们不容错过这道佳肴。

原料

鳊鱼内鳔、猪肉皮、去皮花生仁、香菜、盐、味精、料酒、葱、姜等。

制法

1. 鳊鱼内鳔漂洗干净后焯水至熟待用,去皮花生仁煮熟待用。
2. 将猪肉皮去毛,去肥膘刮洗干净,放入加有料酒、葱、姜的开水中焯水。
3. 锅上火,加入冷水,再放入焯过水的猪肉皮,大火烧开,再用中火长时间加热,使胶原蛋白溶解于汤中,并去除上层



溧阳市翠竹园宾馆 朱德海

的油,取汤沉淀,提上层较清的汤调味待用。

4. 将汤倒入平盘中,在其将要凝结时放入已熟的鳊鱼内鳔和去皮花生仁,用盐、味精调味,入冰箱冷却,待其凝固时将其改刀成厚片状并装盘,点缀上香菜即可。

特点

味道咸鲜、晶莹剔透、吃口滑爽、嫩中带脆。



荷塘四宝

溧阳市南山竹海度假村 潘彬

盛于一锅,群鲜斗艳,乌鱼片细嫩密实,田螺鲜咸香滑,泥鳅细腻鲜美,龙虾肉饱满黄满,汤汁鲜浓醇厚。在地产物盈的江南,本品是夏天的季令美食,凉风习习的傍晚,配上瓶冰镇的啤酒同饮,有一种很爽的感觉。

原料

田螺、龙虾、泥鳅、乌鱼、香菜、酱油、白糖、盐、味精、料酒、葱、姜、湿淀粉、色拉油等。

制法

1. 将田螺养至吐尽泥沙,除尾部;泥鳅、乌鱼宰杀,整理、洗净;龙虾洗净去沙肠。

2. 将乌鱼肉取下加工成片,用盐、味精、料酒、葱、姜、湿淀粉上浆,入三成热的油锅中滑油至熟捞出控油。

3. 锅上火,放入适量色拉油,煸香葱、姜,再将田螺、泥鳅、龙虾放入煸炒,放入料酒、酱油、白糖、盐、味精和水,大火烧开,中火烧制20分钟,大火收稠卤汁,将田螺、龙虾、泥鳅、乌鱼片分别装于盘中一角,点缀香菜即可。

特点

农家特色、一菜多料、味道独特。

群鱼献宝

夹起一段鱼尾,缓缓品来,吮吸间独有一份胶质浓厚的沉郁、微咸的软韧,鱼鳔味宽厚重,加之辣鲜在味蕾上的拂动,凝结着天目湖鱼鲜之精粹,令湖鱼之鲜味尽展,天目湖之行,食之则无遗憾。

原料

天目湖野生鳊鱼尾、鳊鱼外鳔、西兰花、香菜、干辣椒、酱油、白糖、盐、味精、料酒、葱、姜、大蒜头、色拉油等。

制法

1. 将鳊鱼尾去鳞修整,鱼鳔洗净待用。

2. 锅上火,放入色拉油,煸香葱、姜、大蒜头、干辣椒,煎制鱼尾,放入料酒,加入水、酱油、白糖、盐,大火烧开,中火焖烧30分钟,放入味精,大火收稠卤汁。



溧阳市天目湖虹枫美食休闲度假村 姚献忠

3. 将鱼尾装在盘子四周,鱼鳔装在中间,鱼尾和鱼鳔用焯过水调好味的西兰花隔开,鱼鳔上放上洗净的香菜叶即可。

特点

色泽酱红、咸鲜微辣、味鲜汁浓、造型美观。

入笼蒸出来的乌米饭粒粒清香不粘牙,更妙的是酥烂入味的五花肉,酒香浓郁,入口即化,毫无油腻之感。尝一块蒜香板栗小煎饼,蒜香浓郁,板栗粉质丰盈。饕餮之后,难以表述的美味留下难以忘怀的记忆。

原料

板栗、乌米、五花肉、青菜心、野生小蒜、酱油、白糖、盐、味精、料酒、葱、姜、色拉油等。

制法

1. 将五花肉洗净,切成块状,锅上火,放入适量的色拉油,煸香葱、姜,放入猪肉块煸香,放入料酒、酱油、盐、白糖、水,大火烧开,中小火焖制1.5小时,放入味精,大火收稠卤汁。

2. 板栗去皮后入蒸笼内蒸熟,取出制成泥状,加入切成碎粒的野生小蒜,做成饼状,入锅中煎至金黄。

金栗乌米酒焖肉



溧阳市天目湖贵宾会馆 刘俊

3. 将乌米淘洗干净,浸泡4小时后入笼中蒸制成熟,用碗扣入盘中,四周围上炒熟的青菜心与煎好的板栗饼。

4. 上桌时用玻璃碗装上酒焖肉同乌米饭等一起上桌即可。

特点

色彩多样、点菜结合、肥而不腻、香脆、酥烂、软糯兼有。



溧阳市天目水庐宾馆 吴震军

视觉独特的金黄色的鱼型,入口鲜美咸香,香椿的清香隐约在齿颊品味间溢出,更妙的是口感,鱼冻凉滑而微带韧性,粒粒鱼子有弹牙的感觉,引领着味蕾在江南水乡的风情中潜行,一时间竟有神清气爽之感。

香椿鱼子冻

原料

天目湖野生鲫鱼子、香椿、酱油、白糖、盐、味精、料酒、葱、姜、色拉油等。

制法

1. 将天目湖野生鲫鱼子漂洗干净待用。

2. 锅上火,放入适量色拉油,煸香葱、姜,放入清洗干净的鱼子略煸,加入料酒、酱油、白糖、盐、味精和水大火烧开,中火烧制25分钟,待汤汁浓稠时加入清洗干净的香椿碎粒。

3. 将烧好的鱼子装入鱼型模具中冷却,待其成冻时倒出装入盘中即可。

特点

鱼子酥烂、味道咸鲜、形态似鱼、造型独特。



八宝鱼鳔

溧阳市天目水庐宾馆 吴震军

鱼鳔滑柔丰腴,胶原蛋白质令口感肥美,投箸拨开鱼鳔,便看到潜伏其中的众鲜争相献宠,蚌肉、虾肉、猪肉、鸡脯肉、雁来蕈、板栗、马蹄、香菇衔味而待,每一口都是一种惊喜尝试和发现。值得一提的是鱼鳔的胶质是令肤质光滑的美容佳品。

原 料

天目湖野生鳙鱼鳔、蚌肉、虾肉、猪肉、鸡脯肉、雁来蕈、板栗、马蹄、香菇、酱油、白糖、盐、味精、料酒、葱、姜、色拉油、高汤等。

制 法

1. 将天目湖野生鳙鱼鳔洗净,取其外鳔待用。

2. 将蚌肉、虾肉、猪肉、鸡脯肉、雁来蕈、板栗、马蹄、香菇等原料分别切成粒状,用盐、味精、料酒、葱姜汁等调味,将其装入鳙鱼外鳔内即成生坯。

3. 锅上火,放入色拉油,煸香葱、姜,放入高汤、酱油、白糖、盐、味精、料酒调好味,将八宝鱼鳔生坯放入,大火烧开后,转中火烧制20分钟,再转大火收稠卤汁,装入盘中即可。

特 点

色泽酱红、口味咸鲜、营养丰富。

鲜虾芦蒿薄脆饼

制作成薄饼,是有些许怀旧意味的一种吃法,饼内佐以芦蒿,有青嫩的香气,不经意,也咀嚼到鲜嫩的长荡湖河虾仁的清淡的口味,细细品尝,乡间那已经遥远的记忆仿佛飘浮眼前。

原 料

新鲜芦蒿、长荡湖河虾、水磨糯米粉、盐、味精、料酒、葱、姜、色拉油等。

制 法

1. 将新鲜芦蒿撕去老皮,取嫩茎洗净后切成碎粒;河虾取出虾肉洗净,加入盐、味精、料酒、葱、姜调味待用。

2. 将水磨糯米粉用水调成糊,加入芦蒿粒和河虾仁调匀;锅上火,放入适量色拉油,放入糊,煎至两面金黄时出锅。



金陵溧阳宾馆 孙海涛

3. 将煎好的饼改刀成菱形装盘即可。

特 点

味道鲜美、外脆里嫩、清香扑鼻、色泽金黄。



群鱼戏绣球

溧阳市假日酒店 任伟成

昂公鱼,味鲜美,肉质细嫩紧密,经过精心调制,昂公鱼的鲜味得到最大的释放;江南一贯略带甜口的美味、配料的有机搭配衬托了鱼的鲜美,加上品相红艳亮丽,完全激发了食客的興趣。

原料

昂公鱼、青椒、红椒、白萝卜、胡萝卜、紫萝卜、西汁、盐、味精、料酒、葱、姜、干淀粉、湿淀粉、色拉油等。

制法

1. 将昂公鱼宰杀,取下鱼头、尾待用,取中段肉去胸骨和皮待用。

2. 将昂公鱼中段肉加工成粒状,用盐、味精、料酒、湿淀粉上浆;青、红椒洗净,加工成粒待用。

3. 锅上火,放入色拉油,烧至三成热,放入鱼粒和青红椒粒滑油至熟,倒出控油;锅复上火,放入葱、姜末煸香,放入鱼粒等调味,用湿淀粉勾芡,淋油后装在不锈钢的盏中。

4. 将昂公鱼头、尾拍干淀粉,入六成热的油锅中炸至金黄,放在盏的两端,浇上熬好的西汁,中间点缀用白萝卜、胡萝卜、紫萝卜刻成的绣球即可。

特点

咸鲜酸甜兼有、一鱼两吃、红白分明、造型独特。

乌米葫芦肉

下箸撩起一块肉皮,入口即化,口味宽厚醇浓,异口同声的赞美中,红曲浸泡的陈香和乌米饭的清香全部释散出来,揉合在一起,香味逗得人欲罢不能。乌米饭粒粒亮润,乌黑的色泽让人味觉愈趋乡土,直向着自然古朴亲近。

原料

猪五花肉、乌米、茼蒿、芹菜、芦笋、胡萝卜、南瓜、冬瓜皮、红曲米、酱油、白糖、盐、味精、料酒、葱、姜、湿淀粉、色拉油等。

制法

1. 将猪五花肉洗净,镊去猪毛,放入加有红曲米水、酱油、白糖、盐、味精、料酒、葱、姜的锅中煮制,达到六成熟时捞出晾凉待用。

2. 将乌米淘洗干净,用水浸泡4小时,上笼蒸制成熟待用。

3. 将晾凉的猪肉加工成极薄的片,并排叠好,皮朝碗壁放入一大一小两碗中,再填入蒸熟的乌米,将多余的肉切去,用保鲜膜封好入笼中蒸制1小时,扣入盘中呈葫芦状,装上用南瓜刻好的蒸熟的葫芦柄。

4. 将茼蒿用挖球器挖成球,并对切开后焯水、调味,围于芦葫肉的四周,葫芦肉中间用焯过水编好的芹



江苏省溧阳市职业技术学校 任俊

菜点缀。

5. 周围点缀上用茼蒿和胡萝卜刻成的小葫芦和栅栏,用芦笋做成的支架,用焯过水的芹菜做成的藤和冬瓜皮刻成的叶。

6. 锅上火,放入原汤,用湿淀粉勾芡浇于葫芦肉上即可。

特点

色泽红润、鲜香软糯、菜点结合、形似葫芦、造型逼真。

精心调制的冬瓜、内馅的豆腐、虾泥滑嫩,入口即化,汁味香浓,周围充满滑美的鲍汁,香气更突出。享受着这些神奇的组合,鲜美无法描绘。菜色明泽红艳,有一种沉迷入醉的感觉。

原 料

虾肉、内酯豆腐、冬瓜、鲍汁、盐、味精、料酒、葱、姜、湿淀粉、色拉油等。

制 法

1. 将虾肉洗净后加工成茸,用盐、味精、料酒、葱姜汁调味,并顺一个方向搅打上劲。

2. 冬瓜去皮修成圆形,再将其中间挖出一个圆坑,放上内酯豆腐,再在内酯豆腐中间挖空

鲍汁 虾胶 白玉脂



溧阳市假日酒店 李 剑

酿上虾茸即成生坯。

3. 将生坯放入笼内,用中火蒸熟取出放入盘内;锅上火,放入鲍汁调味,用湿淀粉勾芡,淋入色拉油后浇在原料上即可。

特 点

色泽红润、咸鲜鲜香、口感独特、营养丰富。



溧阳市假日酒店 谷 静

橙味香浓的百灵菇和底层香郁芒果间夹着别有一番清香的马兰头,鲜嫩酸甜、汁浆饱满尽在味觉享受中。值得一提的是马兰头,咸香鲜

鸡 汁 脆 绿 果

美,乡野风味独特。第一次品尝水果和野菜同时调和的食物,感受颇为新奇。

原 料

百灵菇、马兰头、芒果、盐、味精、料酒、葱、姜、香油、橙汁、色拉油等。

制 法

1. 将马兰头去除老根和黄叶洗净,用开水焯水,再用冷开水过凉,加入盐、味精、香油调味待用。

2. 将白灵菇洗净后加工成圆形,先放入开水锅中焯水,再用橙汁炒制成熟待用。

3. 将芒果去皮和核,也修成圆形待用。

4. 将芒果放在最下层,中间放调好味的马兰头,上层放炒好的白灵菇。

特 点

色彩分明、果菜结合、味道多样、营养丰富。

带子上朝



溧阳市假日酒店 任伟成

此例菜在选料上非常精心,酥脆香美,贝肉和虾肉还有鱼子酱的味道相当融合,酥盒吸进了其他所有配料的精华,味道鲜香;酥皮的水平很高,馅心鲜美怡口,黄油的味道很浓郁。成品造型精美,中餐的西式,西餐的中做,便成为此菜比较鲜明的特点了。

原料

面粉、黄油、贝肉、鸡尾虾、鱼子酱、色拉酱、盐、味精、料酒、葱、姜、干淀粉、色拉油等。

制法

1. 取适量面粉加入黄油和水调成水油面,再用适量面粉加入黄油调成干油酥,用水油面包上干油酥,擀制成薄片状,将其三叠后再擀制成薄片状,如此反复三次后,再将其切成剂子,加工成盒子状,入烤箱中烤制成熟取出。

2. 将鸡尾虾去头,用开水焯熟后放入酥盒中,中间注上色拉酱。

3. 将贝肉用盐、味精、料酒、葱、姜腌制后,拍上干淀粉,投入五成热的油锅中炸至金黄色捞出,放在酥盒上,挤上沙拉酱呈线状,再在上面点缀上鱼子酱即可。

特点

菜点结合、中西合璧、酥脆鲜香、色泽艳丽。



溧阳市假日酒店 李 剑

颇费心思的一道菜,经厨师妙手调和后,嫩绿清丽的鳊鱼肉线点缀在幽雅古朴的紫砂锅中,轻下箸撩起一根品尝,鱼肉线细嫩鲜香,非常滑美,汤汁沁人心脾,隐约含有清茶味,尝之已然穿越俗世,整道菜平添着一份茶乡文化的深厚韵味。

尚汤绿茶鱼线

原料

鳊鱼肉、绿茶、枸杞、尚汤、盐、味精、料酒、葱、姜等。

制法

1. 将鳊鱼肉加工成极细的茸,部分绿茶加工成极细的粉待用。

2. 将鳊鱼肉茸加入绿茶粉、盐、味精、料酒、葱姜汁,顺一个方向搅打上劲。

3. 将鱼茸装入裱花袋中,挤入温水锅中,使鱼线慢慢养熟。

4. 锅上火,放入尚汤、茶叶和枸杞,再放入成熟的鱼线,调味后装入小沙锅中即可。

特点

色泽淡绿、鱼肉细嫩、形似面条、汤鲜茶香。