



中國
瓯菜

著

奠基石
瓯菜
功在千秋



一九九九年十二月

鐵瑛



原浙江省委书记、浙江省烹饪协会及浙江饮食文化研究会名誉会长 铁瑛

葉蕀
次凡
遠賞
追思

祝《中國蕀蕀》出版發行

鳳香題
己卯之冬



恭賀金次凡蕀蕀出版

蕀蕀之光

己卯陽春於墨水湖

陳光新題



江南名傑
獨領風騷

中國蕀蕀出版誌賀

王子耕

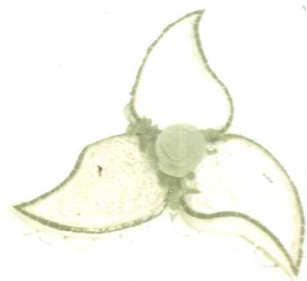
己卯年
十月

藝精進乎道

賀金次凡大師

意欲藝術作品集出版

四川熊四智
九九
十一





中國
瓯菜

善

图书在版编目(CIP)数据

中国瓯菜/《中国瓯菜》编委会编著. —杭州:
浙江科学技术出版社, 2001. 8
ISBN 7-5341-1549-3

I. 中... II. 中... III. 菜谱—温州市
IV. TS972.182.55

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 039179 号

《中国瓯菜》编委会

顾问: 林则普 王锡琪 鲍力军 孙应武
主任: 金次凡
副主任: 潘晓林 仇云华
委员: 周联和 章乃华 杜越 金怀
王凯 王永强 叶小忠 金亮

摄影: 邵家铃

版面设计: 祝宝钧

制作单位: 浙江饮食文化研究会

中国瓯菜

责任编辑 梁 峥
封面设计 金 晖
出 版 浙江科学技术出版社
地 址 杭州市体育场路 347 号
印 刷 杭州市长命印刷厂
发 行 浙江省新华书店
开 本 889×1194 1/16
印 张 彩 5.25 单 4.5
版 次 2001 年 8 月第 1 版
印 次 2002 年 2 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 7-5341-1549-3/TS·263
定 价 39.00 元

总结厨艺，发展厨艺，
为中国和浙江的烹饪
事业作出更大贡献！

張世堯

一九九二年
十二月十日

前 言

温州地处浙南沿海，气候温和，特产丰富，是一座历史悠久的城市。汉时建立东瓯王国，东晋时立为永嘉郡，唐代改为温州府，到宋代温州已发展成为一个繁华的商业城市。长期以来，温州人民善于利用本地得天独厚的水产品资源，制作出众多脍炙人口的佳肴美点，逐步形成了具有地方特色风味的温州菜。温州古时称“瓯”，素以“东瓯名镇”而著称。因此，温州菜便称之为“瓯菜”。

瓯菜，作为一个相对独立的菜系，它具有自己的特色。瓯菜以海鲜入馔为主，口味清鲜，淡而不薄，注重真味本色。烹调讲究“二轻一重”，即轻油、轻芡、重刀工的特点。瓯菜的制作，博采同行的长处，吸收其他菜系的精华。瓯菜造型美观，精巧细致，清秀雅丽。其风格和特色可概括如下：

一、以海鲜入馔为主。温州水产品资源丰富，海产鲜货鱼、虾、蟹、贝等四季不断，海味干货鱼翅、鱼唇、鱼皮、鱼骨和鱼干、虾米等全年不乏。历代瓯菜厨师们不断实践，不断总结，不断创新，利用本地丰富的自然资源，创作出许许多多名菜佳肴。代表菜有三丝敲鱼、蒜子鱼皮、双味蛸蚌、五味煎蟹、爆墨鱼花、三色鱼丝、雪丽红梅、大汤鱼脯、兰花鱼卷、明月跳鱼、蟹黄扒鱼翅、蛋煎开片虾球等，都是以海产品为原料而制作的瓯菜精品。

二、口味清鲜，淡而不薄。这是瓯菜的口味特点。形成这特点的原因有三个：一是沿海地区气候温和，人们的饮食习惯爱清淡平和，而不喜大咸、大甜、大酸、大辣；二是原料多为海产品，质地鲜嫩腴美；三是烹调因材施艺。味是菜肴的灵魂，针对本身鲜味足、质地嫩的海鲜原料，瓯菜非常重视保持和突出原料本身的鲜味。在烹制时设计了各种调料比例，且大都轻放佐料，以避免掩盖原料本身的真味。在加热上也采用主要以水为传热体的烹调方法，来突出海鲜的鲜嫩，确保海鲜的原汁原味，如传统名菜三片敲虾、清蒸黄鱼、翡翠鱼珠、芙蓉蛸蚌、橘络鱼脑、跳鱼羹、蛸子把等，都是以蒸、氽、烩诸法烹调的，口味纯真，口感滑嫩。瓯菜口味的清淡，决非淡薄无味，而是清鲜味醇。对于本身淡而无味的海味干货，如鱼翅、鱼唇、鱼皮、鱼骨等，非常注重去腥和增鲜，往往通过冷热反复发透后，还要经过长时间的水漂以及氽水、套汤等多道工序去掉腥味，最后用调制好的鲜汤烹之，达到口味既清鲜又醇厚。

三、烹调方法轻油轻芡，适应人们的饮食习惯，这也是形成瓯菜独特风格的综合体现。在用油上，瓯菜一向只根据菜肴加热与增香的需要，适当用油。在用芡上，瓯菜也是很轻的，炒菜要求汁少芡薄，烧烩菜一般也只用流芡，要求汤汁稍为稠浓，食之有滋润感。

四、注重刀工是瓯菜制作的重要环节。刀工是烹调的基础，瓯菜的刀工向来细腻、严谨，善于综合运用多种刀法，对各种原料的处理均有章可循。刀工成形讲究整齐划一，粗细统一，长短一致，大小厚薄均匀，不仅美观悦目，而且使其加热成熟一致，入味均匀，确保菜肴的嫩度和鲜度。瓯菜的造型，注重菜肴色彩形态自然美观。它凭借精细的刀工，巧妙的配色，准确的火候等烹饪技艺和烹饪美学的有机结合，构成一道道鲜美可口、绚丽多姿、美观大方的美饌佳肴。

瓯菜的发展与温州城市的发展有着密切相关的联系。特别是改革开放以来，社会主义市场经济的发展，带动了餐饮业的竞争，带来了烹饪技艺的进步，瓯菜也随之迅速发展，成为浙江菜系一大流派。经过几代瓯菜厨师的开拓、发展和创新，涌现出众多具有浓厚地方特色的名菜佳肴，不仅滋味适口，而且注重菜肴的营养成分，满足了人们的生活需求，促进了经济和社会发展，也繁荣了温州的饮食市场。

近数十年来，瓯菜异军突起，人才辈出，涌现出一大批优秀名厨高手，他们在历届全国烹饪大赛上均获得优异成绩。瓯菜大师金次凡，在 1983 年全国烹调名师技术表演会上荣获“全国优秀厨师”称号。从此瓯菜名声大振，从一个沿海城市走向全国。青出于蓝而胜于蓝，仇云华、潘晓林在 1988 年第二届全国烹饪大赛上，双双荣获个人全能奖杯，共获得金牌 5 枚、银牌 1 枚、铜牌 5 枚，为浙江队荣获团体冠军作出特殊贡献；1990 年全国青工大赛，他们的徒弟分别获得冠亚军，并荣获“新长征突击手”称号。在 1993 年第三届全国烹饪大赛上，温州选手共获得金牌 6 枚、银牌 2 枚；在 1999 年第四届全国烹饪大赛上，3 名温州选手荣获“全国最佳厨师”称号，共获得金牌 14 枚、银牌 18 枚、铜牌 20 枚，金亮并以最高分获全国唯一的“挪威三文鱼”烹饪大赛特等奖。在历次全国烹饪技术单项比赛中，温州选手也获得多项奖励。由此，瓯菜又上了一个新的台阶。

烹饪是一门艺术，它凝聚着广大厨师的智慧结晶，反映了时代的文明和进步。瓯菜作为一种文化现象，它不断吸收烹饪文化的精华，从而形成了具有地方特色的独创性、悠久性、礼仪性、养生性和美学性。为弘扬瓯菜文化，提高瓯菜的知名度，瓯菜还必须不断发展，开拓创新，以创制出质量更好、滋味更佳、外观更美、营养更高的新品种，来适应现代人的生活需求和当今世界饮食潮流。应广大烹饪专业人员和业余爱好者的需求，在各界的支持下，集瓯菜精华于一书的《中国瓯菜》与广大读者见面了。

《中国瓯菜》承原浙江省委书记、浙江省烹饪协会及浙江饮食文化研究会名誉会长铁瑛，原商业部副部长、中国烹协与世界中国烹饪联合会名誉会长姜习，原内贸部副部长、中国烹协与世界中国烹饪联合会会长张世尧和中国烹饪界著名专家教授聂凤乔、陈光新、王子辉、熊四智题字，在此表示深深的感谢。

编委会

2001 年 5 月

目 录

图 文 部 分



海珍菜

清汤燕窝	10
葵花鱼翅	11
砂锅鱼唇	11
鸡汁排翅	11
一品鱼皮	12
珊瑚鱼皮	12
蒜子鱼皮	13
鱼子酱鱼皮	13
兰花鲍鱼	14
蟹黄扒鱼翅	14
虾球鲍鱼	15
佛手鱼皮	15
溜鲜贝	15
红梅鱼肚	16
清汤干贝球	17
玉珠海参	17

鱼 菜

香蕉黄鱼夹	18
绣球黄鱼	19



马铃薯鱼	19
荷香黄鱼脯	19
茄汁珊瑚鱼	20
菊花鱼丝	20
双味黄鱼	21
玉环鱼塔	21
炆鳊鱼片	22
虫草甲鱼腿	22
白松鱼圆	23
三色鱼丝	23
绣球鱼珠	23
鸽蛋鱼圆	24
兰花鱼卷	24
雪丽红梅	25
清汤鱼圆	25
三丝鱼卷	25
大汤鱼脯	26
炸烹凤尾鱼	26
鱼珊瑚(温州鱼丸)	26
纸包黄鱼	27
三丝敲鱼	27
琵琶红梅	28
香蕉鱼卷	28
牡丹鱼卷	29
金鱼戏莲	29
象眼芝麻鱼卷	30
丰收牡丹	30
三色鱼面	31
玉叶鱼卷	31
砂锅鱼头	32
锅烧黄鳝段	32
椒盐鲳鱼	33
鳗鲞	33
红烧划水	33
爆墨鱼花	34
香炸银鳕鱼	34
香炸跳鱼	35

橙汁银鳕鱼	35
-------	----

虾 菜



黄油龙虾	36
蛋黄虾球	37
炸虾排	37
珍珠龙虾	37
铁板基围虾	38
水晶虾片	38
蛋煎开片虾球	38
百花虾球	39
三片敲虾	39
鱼香虾饼	40
松炸虾球	40
什锦虾珠	40
金鱼红梅	41
酿豆腐虾筒	41

蟹 菜

双味蝤蛸	42
美味江蟹生	43
五味煎蟹	43
蟹黄扒白菜	44
排骨蒸河蟹	44
双味蟹兜	45
芙蓉蝤蛸	45
蟹黄烩鱼丝	45
菊花蟹兜	46
珍珠蟹兜	46

其他水产菜

雪丽蛭子	47
芋球蛭筒	48
腐皮水潺卷	48
白焯小章鱼	48
蛭子把	49
炸蛭筒	49
满载而归	49
豉蒜蛭子	50
盐水海瓜子	50
玉环大干贝	50

禽蛋菜

蚝油鸡片	51
双色芙蓉蛋	51
蚝油鸭掌	52
绣球扒鸡	52
荷香嫩鸡	53
酱风鸭	53
卤凤爪	53
脆皮乳鸽	54
梅花鸡腿棒	54
蒜泥凤爪	55
冻鸭膀	55
酸辣鸡	55
芋茸酥鸭	56
竹荪鸡糕汤	56
兰花鸭舌	57
白雪金凤	57
杏丽蛋	57

肉 菜

果味排骨	58
檀香肉	58
红扒羊腿	59



蒜泥白肉	59
花生肚条	59
赛熊掌	60
南乳排骨	60
红焖乳羊	60

蔬菜及其他

海鲜冬瓜盅(海珍佛跳墙)	61
绣球银耳	62
百鸟争鸣	62
蛋白三鲜	62
腐皮银芽卷	63
酱烧茄子	63
炸花菇	64
红烧冬瓜	64
奶油三色球	65
雄狮大补汤	65
密制大王蛇	66
苹果环	66
炒鲜奶	67
明珠辽参	67
茄子酱	67
棋子馄饨	68
五彩馄饨	68

甜 菜

橘络鱼脑	69
太极双酪	70
拔丝苹果	70
高丽夹沙香蕉	71
八宝松饭	71
龙眼马蹄	71
挂霜荸荠丸	72
枣莲雪蛤	72

冷盘及雕刻

锦绣中华	73
鸳鸯戏水	74
凤戏牡丹	75
什锦组碟	75
花篮拼盘	76
相思芭蕉下	77

静思	77
奔马	78
八味组碟	78
双喜临门	79
喜鹊登梅	79
龙腾(一)	80
龙腾(二)	80
天女散花	80
飞天	81
奔马	81
跃	81
迎春	82
开花包	83
盒子酥	83
鳝鱼拌面	84
南瓜饼	84
什锦空心粉	84



文字部分

海珍菜

神仙鱼翅	85
红烧鱼翅	85
三丝鱼翅	86
鸡茸鱼翅	86
鸡茸鱼翅汤	86
鸡汁鱼唇	87
鹅掌鱼唇	87
葱烧鱼唇	87
虾仁鱼唇	88
干贝烩鱼唇	88
红烧鱼皮	88
三鲜鱼皮	88
家常鱼皮	89
鸡翅海参	89
虾子海参	89



稀卤海参	90
馄饨海参	90
黄鱼海参羹	90
白汁鲍脯	90
炒芙蓉鲍片	91
芥菜鱼肚	91
奶汤鱼肚	91
百花鱼肚	92
鸡米鱼肚	92
桂花鱼肚	92
鸽蛋鱼脑汤	92
三鲜鱼脑	93
鸡茸鱼脑	93
炒五彩鲜贝	93
炒腰果鲜贝	94
蒜爆鲜贝	94
蛋奶烩鲜贝	94
金钱鲜贝盒	95

鱼 菜

炸溜黄鱼	96
网油黄鱼	96
葱油黄鱼	96
干蒸黄鱼	97
红烧黄鱼	97
五柳黄鱼	97
带扎鱼筒	98
核桃黄鱼	98
茄汁菊花鱼	98
馅心鱼排	98
三层鱼排	99
沙丁鱼排	99
锅塌蟹粉鱼盒	99
锦绣鱼丝	100
银芽鱼丝	100
茄汁鱼卷	100
糖醋鱼片	101

咖喱鱼片	101
烩五彩鱼丁	101
翡翠鱼珠	101
茄汁鱼饼	102
瑶柱鱼圆	102
汤敲鱼	102
炒敲鱼	103
玻璃鱼卷	103
清蒸鲥鱼	103
奶汤石斑鱼	104
软溜鲈鱼	104
三椒鲈鱼	104
松鼠鱼	104
茄汁鳊鱼	105
麻辣鳗鱼块	105
炸烹带鱼	105
姜汁带鱼	106
荔枝带鱼	106
生炒墨鱼	106
红烧墨鱼	106
斩墨鱼丸	107
墨鱼面	107
蒜子拆骨甲鱼	107
清蒸甲鱼	107
红烧甲鱼	108
黄金甲鱼	108
杞子蒸鳗	108
绍酒蒸鳗	108
红烧河鳗	109
脆皮跳鱼	109
生炒跳鱼片	109
椒盐跳鱼	109
红烧跳鱼	110
清汤跳鱼	110
炒鳝丝	110
红焖鳝段	111
糖醋凤尾鱼	111
锅塌龙头鱼	111
脆皮龙头鱼	111
椒盐银鱼	112

虾 菜

桃花虾扇	113
------	-----

吐司大虾	114
干烧明虾	114
金钱明虾	114
脆皮明虾	114
果汁烹大虾	115
果汁溜虾球	115
菠萝炒虾球	115
茄汁面包虾仁	116
清汤虾仁	116
青豆炒虾仁	116
白松虾圆	116
碧绿炒虾卷	117
苹果虾环	117

蟹 菜

暗刀蛸蚌	118
葱姜焖蟹	118
酒蒸蛸蚌	118
炒蛸蚌	118
八宝蛸蚌饭	119
膏蚌饭	119
一品脆皮蟹	119
蛋煎江蟹	120
实味蟹	120
椒盐江蟹	120
炸蟹腿	120
茄汁溜蟹丸	121
网油蟹塌	121
高丽蟹球	121

其他水产菜

蛋炒蛭	122
腐乳蛭片	122
盐水蛭子	122
蚶片	123
凉拌蚶肉	123



烫蚬	123
油爆鲜淡菜	123
蒸芙蓉淡菜	123
炒海瓜子	124
凉拌蛭皮	124
拌望潮	124

禽蛋菜

清蒸乳鸽	125
杞子炖鸽	125
红焖乳鸽	125
香酥乳鸽	126
清蒸全鸭	126
红烧全鸭	126
布袋鸭	126
牡丹鸭	127
荸荠酥鸭	127
金腿扒鸭	127
清蒸烤鸭	128
蟹粉酥鸭	128
咸菜鸡	128
双味鸡	128
浇汁蚝油鸡	129
蒜子扒鸡	129
卤新鸡	129
白斩鸡	130
红烧鸡块	130
香酥鸡腿	130
芙蓉炒鸡片	130
高丽鸡卷	131
桃仁鸡丁	131
葱烧鸡翅	131
炸鸡翅	132
约纱鸽蛋	132
核桃鹌鹑蛋	132
鸳鸯鹌鹑蛋	132



蟹粉松蛋	133
火腿扣鹅掌	133
冬菇鹅掌	133
芥菜鸭掌	134
油爆菊花肫	134
花菇焖炖	134
酸辣肫球	134
腰果鸭心	135
炒时件	135

肉 菜

咸菜开洋蹄	136
约纱蹄	136
锅烧蹄	136
扣肉	137
金钱猪排	137
咖喱煎猪排	137
香酥排骨	138
葱酥排骨	138
糖醋排骨	138
酱烧骨	138
蒜香枚肉	139
茄汁里脊片	139
烹里脊丝	139
炸肉塌	139
香脆肉圆	140
翡翠肉圆	140
麻酱腰子	140
炒双腰	140
炒腰花	141
酸辣腰片汤	141
金菇炒肚丝	141
红烧蹄筋	142
白玉蹄筋	142
红煨牛肉	142
清炖牛肉	142

蔬菜及其他

鸡茸芥菜心	144
冬菇菜脑	144
火腿白菜	144
二腊白菜	145

锅塌菜卷	145
清炒塌棵菜	145
一品冬瓜	145
三鲜瓜茸羹	146
葱油金菇	146
冬菇马蹄	146
蚝油花菇豆腐	146
金丝笋卷	147
虾子茭白	147
奶汤萝卜球	147
草菇丝瓜	147
雪花翡翠	148
干烧龙牙豆	148
金腿猴蘑	148
清汤发菜丸	149
葱油煎饼	149

甜 菜



香酥生仁	150
糖腰果	150
小枣鱼脑	150
冰糖鱼脑	150
鱼脑香蕉羹	151
冰糖燕窝	151
冰糖银耳	151
炸羊尾	151
豆沙盒	152
高丽麻球	152
挂霜苹果	152
樱桃奶冻	152
鸡茸蛤士蟆	153

遥黄瓠菜	追思次凡	154
后记		155

海珍菜

HAI ZHEN CAI



10

清汤燕窝

原料：燕窝、清汤、精盐、味精。

制法：燕窝用温水浸泡，胀起后除去燕毛杂质，洗净。放入容器，加清汤 250 毫升，上笼蒸至质感柔软捞出，分盛于 10 只小碗中。把清汤入锅，调入精盐、味精烧沸，分盛入小碗中即成。此菜洁白透明，质柔，汤清，味鲜，营养丰富。



葵花鱼翅

原料:水发鱼翅、鱼茸、老母鸡、排骨、胡萝卜、青菜叶、调料、清汤。

制法:将老母鸡、排骨剁成小块,焯水后洗净,用纱布包好。将鱼翅入沸水中焯水后,放在品锅中,加入清汤、姜片、葱段和纱布包,上笼蒸至鱼翅变柔软取出。原汤过滤,加入盐、味精调好味。将鱼翅扣入碗中,加入原汤,上笼稍蒸取出,扣在盘中间。将原汤倒入锅中,勾芡后,淋入鸡油,浇在鱼翅上。将青菜叶和胡萝卜、鱼茸制成葵花叶,上笼蒸熟取出,摆在鱼翅四周,淋上芡汁,即可。此菜鱼翅柔软滑嫩,汁浓味醇。



砂锅鱼唇

原料:水发鱼唇、水发干贝、熟火腿片、熟笋片、青菜心、调料、鲜汤。

制法:鱼唇改成长方块,用沸水焯2次,沥去水,换白汤,加葱结、姜片、绍酒煮一会捞出,拣出葱姜不用。将笋片、香菇、鱼唇、火腿片、干贝、绍酒、精盐、白糖、胡椒粉、奶汤、鲜汤、葱结、姜片依次放入砂锅中,上火烧沸,用小火炖15分钟,拣去葱姜,加入焯熟的菜心,放味精,用中火续炖5分钟即可上席。此菜鱼唇柔糯,汤汁醇厚,滋味香鲜,营养丰富。



鸡汁排翅

原料:水发排翅、净母鸡肉、猪大排、调料、清汤。

制法:将母鸡肉、猪大排剁为小块,入沸水锅中焯过捞出,洗净血污。将鱼翅洗净,排放在大碗底层,放上鸡块、大排、姜片、葱段、精盐、味精、绍酒,加入清汤,上笼蒸烂取出,拣去鸡块、大排、葱姜。锅烧热,放入清汤,加入盐、味精,待汤面起“虾眼泡”时起锅,将汤倒入鱼翅中,上笼蒸入味,即可取出上席。此菜鱼翅软烂,汤清味醇。



一品鱼皮

原料:水发鱼皮、鱼茸、黄瓜丝、蟹黄、菜心、调料、高汤。

制法:将小菜心入沸水锅中烫熟,摆在盘中。将鱼皮改为长方形,入沸水锅中焯水,捞出洗去腥味。炒锅烧热加油,放入葱姜末炒透,加入高汤、酱油、白糖、味精、精盐、胡椒粉,沸后放入鱼皮,转小火焖至鱼皮柔软入味,再用大火收汁勾芡,淋明油,出锅,将鱼皮排放在小菜心上。将鱼茸放在菱形模具中,抹平,缀上黄瓜丝、蟹黄成鱼糕,上笼蒸熟,取出,放在鱼皮两边,浇上芡汁,即可。此菜鱼皮红亮柔软,鱼糕洁白滑嫩。



珊瑚鱼皮

原料:水发鲨鱼皮、胡萝卜、调料、高汤。

制法:将萝卜洗净去皮,入笼蒸烂,取出,用刀刮成泥。将鱼皮改为长方形的厚片,投入沸水锅中煮片刻,捞出沥净水。将炒锅烧热,下油,放入葱姜末炒透,再放入萝卜泥,加少许油,小火炒至发亮,加入清汤,放入鱼皮,加味精、精盐、绍酒烧沸,勾上芡,淋上明油,出锅装盘即成。此菜形似珊瑚,质感柔糯。



蒜子鱼皮

原料:水发鱼皮、净蒜子、调料、鲜汤、熟猪油。

制法:鱼皮改成长方厚片,用沸水焯2次,换白汤,加酒、葱段、姜片煮一会沥出,葱姜不用。炒锅置小火上,下猪油,投入蒜子,熬软盛起。炒锅留少许蒜油回火上,下葱末、姜末煸香,烹酒,添鲜汤、酱油、白糖、胡椒粉、味精,放入鱼皮、蒜子,小火烧透,转旺火收浓汤汁,淋少许湿淀粉勾芡,最后浇上熬好的蒜油,推匀装盘即成。此菜色亮汁浓,皮糯入味,蒜香突出。

鱼子酱鱼皮

原料:水发鱼皮、鱼子酱、调料、高汤。

制法:将鱼皮改成长方块,加姜片,入沸水锅中焯水,捞出洗净。炒锅置火上烧热,加油,放入葱姜末炒出香味,加入鱼子酱、高汤、绍酒、精盐、味精、白糖、胡椒粉烧沸后,转小火焖烧片刻,至汤汁变浓,鱼皮软烂,再用大火收汁勾芡,淋上明油,将鱼皮摆放在盘中即可。此菜汁浓芡亮,质感软糯。



兰花鲍鱼

原料：罐装鲍鱼、鱼茸、冬瓜、青椒丝、红樱桃、调料、高汤。

制法：将鲍鱼入笼蒸6小时后取出，取一砂锅，铺上葱段、姜片，放上蒸过的鲍鱼，加入高汤、少许老抽，用微火炖6小时，将鲍鱼取出切片，排入碗中，再扣入盘中。原汤放锅中烧开后勾芡，淋入明油，浇在鲍鱼上。将冬瓜改成长方形片，抹上鱼茸，缀以青椒丝、红樱桃，上笼蒸熟取出，围放在鲍鱼四周，浇上芡汁，即可。此菜造型美观，质感柔糯。



14



蟹黄扒鱼翅

原料：鱼翅、蟹黄、鱼茸、香菇、高汤、调料。

制法：鱼翅入高汤蒸透取出。锅中加入油，放葱姜末煸香，将鱼翅整齐码入锅中，调好口味，勾芡，装于盘中。蟹黄烹炒入味，放在鱼翅上。香菇抹上鱼茸，制成香菇托，蒸熟取出，围于鱼翅四周，浇上薄芡即可。此菜鱼翅集鲜、香、柔、糯于一体，高贵雅致。获第四届全国烹饪技术比赛金牌。