

识与操作技术

■ 烹调基础知识

■ 江苏菜

■ 川菜菜谱

■ 鲁菜



中国南北名菜谱 2

金盾出版社

中国南北名菜谱

第二分册：江苏菜、粤菜菜谱 / 1

(第一分册为：烹调基础知识与操作技术)

(第三分册为：鲁菜、川菜菜谱)

中国人民解放军
空军后勤部军需部编

金盾出版社

内 容 提 要

本书是介绍烹调技术的实用科技书，由空军后勤部军需部组织编写，并经全国最佳名厨和多位特级烹饪师详加校订。书中详细介绍了烹调基础知识和技法，具体传授了我国四大菜系近700种名菜的用料和烹调方法，内容丰富多采，技法精纯可靠，具有较高的实用价值。全书分装三册，第一分册为《烹调基础知识与操作技术》，第二、三分册分别为《江苏菜、粤菜菜谱》和《鲁菜、川菜菜谱》。可供广大炊事人员、伙食管理人员、饭店餐馆经营者和烹饪爱好者学习参考，并可作为有关院校的专业教材。

中国南北名菜谱（第二分册）

中国人民解放军空军后勤部军需部编

人民解放军出版社出版

（北京复处翠微路22号）

北京铁路印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经营

开本：32 印张： 字数：160千字

1986年6月第1版 1986年6月第1次印刷

印数：142,000册

定价：1.50元

前 言

讲究烹调技术，提高菜肴质量，是改善生活、增加营养与增强人体素质的重要手段。同时，它又能够为人们的生活带来美好的享受。

为了使广大读者能够得到一部内容较为完备、技术又精纯可靠的烹调工具书，同时也为有关院校专业提供一部可供学习的教材，空军后勤部军需部主持编写了这部《中国南北名菜谱》。本书详细介绍了烹调的基础知识与技法，力求能荟萃南北名菜的精华。通过本书，您将不难学会制做色香味形俱佳、名目繁多的精美菜肴。

《中国南北名菜谱》共分三册：第一分册为《烹调基础知识与操作技术》，第二分册为《江苏菜、粤菜菜谱》，第三分册为《鲁菜、川菜菜谱》。全书总计约四十余万字，均由空军勤务学院军需教研室负责编写。

此分册为第二分册《江苏菜、粤菜菜谱》，共收入江苏菜菜肴220多种，粤菜菜肴120多种，由聂仁俊同志主编，邓守加同志总纂。江苏菜菜谱由特级厨师沈士瑞同志执笔，并经江苏省烹饪协会副主席、特一级红案厨师胡长龄，特一级红案厨师杨继林，特一级面点师殷长贵，一级红案厨师高祥龙，二级红案厨师周军同志校订；粤菜菜谱由二级厨师洪瑞林、丁建荣、王志强同志编写，经一级厨师陈赞开同志校订。本书在编写过程中曾得到江苏省南京市饮食公司的支持与帮助，在此谨表谢意。

希望读者对本书中的缺点和错误给予批评指正。

编 者

一九八六年六月

目 录

江 苏 菜 系

畜 肉 类

烤方.....	(1)
松子熏肉.....	(2)
百花酒焖肉.....	(3)
兰花肉.....	(4)
霉干菜虎皮肉.....	(4)
蛤蜊刮肉.....	(5)
冰糖扒蹄膀.....	(6)
挂炉金钱里脊.....	(6)
煎烹猪肝.....	(7)
黄焖舌尾.....	(7)
软炸银花.....	(8)
荷叶粉蒸肉.....	(8)
樱桃肉.....	(9)
水晶肴蹄.....	(10)
清炖蟹粉狮子头.....	(11)
扁大桔酥.....	(11)
金陵圆子.....	(12)
炸灌汤丸子.....	(13)
无锡排骨.....	(13)

糖醋小排骨.....	(14)
扒烧整猪头.....	(14)
宿迁猪头肉.....	(15)
蹄筋参.....	(15)
翡翠蹄筋.....	(16)
炖金银蹄.....	(17)
枣方肉.....	(17)
酱汁肉.....	(18)
白酒烤羊排.....	(19)
葱爆羊肉片.....	(19)
辣味烧羊肉.....	(19)
番茄烧牛肉.....	(20)
鸡汁牛筋.....	(21)

禽 蛋 类

熘桃仁鸡卷.....	(21)
纸包鸡.....	(22)
炸面包鸡腿.....	(23)
酒烧鸡翅.....	(23)
姜芽炒鸡片.....	(24)
瓜姜毛豆烧仔鸡.....	(24)

软炸鸡肝..... (25)
油淋仔鸡..... (25)
芙蓉鸡片..... (26)
锅贴鸡..... (26)
醉鸡..... (27)
风鸡..... (28)
清炖二鸡..... (28)
清炖鸡..... (29)
西瓜鸡..... (29)
葱油全鸡..... (30)
香炸仔鸡..... (31)
香酥鸡..... (32)
荷叶粉蒸鸡肉..... (32)
松子鸡卷..... (33)
嫩姜炒鸡脯..... (34)
清炖鸡孚..... (34)
黄焖鸡翅..... (35)
鸡包鱼翅..... (36)
酱油嫩鸡..... (37)
蛋美鸡..... (37)
金钱鸡..... (38)
黄泥煨鸡..... (39)
叉烧烤鸭..... (40)
葱段扒鸭..... (40)
丁香鸭子..... (41)
挂卤烤鸭..... (42)
红曲酱鸭..... (42)

焖松子酥鸭..... (43)
烩鸭舌掌..... (44)
芥蓝菜炒烤鸭片..... (44)
软熘鸭心..... (45)
盐水鸭..... (45)
鸭包鱼翅..... (46)
出骨母油八宝鸭..... (47)
三套鸭..... (48)
烤全鸭..... (49)
母油整鸭..... (49)
清汤芙蓉鸭..... (50)
料烧鸭..... (51)
酥肥鸭块..... (51)
胡葱野鸭..... (52)
出骨扒野鸭..... (53)
三色鸽蛋..... (53)

水 产 类

五柳居..... (54)
醋熘鲤鱼..... (55)
春笋烧鲰鱼..... (55)
五丝红蒸鱼..... (56)
砂锅胖头鱼..... (56)
烤比目鱼..... (57)
三丝鱼卷..... (57)
炸松仁鱼片..... (58)
酸辣黄鱼羹..... (58)

白汁鱼丸.....	(59)	清蒸刀鱼.....	(77)
酸辣鱿鱼锅巴.....	(60)	黄焖鳊鱼.....	(78)
红烧鳊鱼段.....	(60)	白汁鳆菜.....	(79)
黑鱼过桥.....	(61)	虫枣炖甲鱼.....	(81)
炒蝴蝶鳊片.....	(62)	凤尾虾.....	(81)
生爆鳊丝.....	(62)	炸虾球.....	(82)
烧生焦鳊片.....	(63)	清炒大虾仁.....	(82)
干烧裙边.....	(64)	熟炆虾仁.....	(83)
红烧元鱼.....	(64)	翠带虾.....	(83)
松鼠桂鱼.....	(65)	交切虾.....	(83)
醋熘桂鱼.....	(66)	清炒三虾.....	(84)
菊花青鱼.....	(67)	荷包虾.....	(85)
青鱼煽.....	(67)	石榴虾.....	(85)
网包白鱼.....	(68)	鸡斗琵琶虾.....	(86)
荷包鲫鱼.....	(69)	凤尾对虾.....	(87)
炖生敲.....	(69)	虾仁珊瑚.....	(87)
熘鳊.....	(70)	炒蟹脆.....	(88)
鳊段焖肉.....	(70)	锅烧蟹.....	(88)
出骨刀鱼球.....	(71)	清炒蟹粉.....	(89)
清蒸鲥鱼.....	(72)	煎蟹盒.....	(89)
白汁鲟鱼.....	(73)	雪花蟹斗.....	(90)
干炸银鱼.....	(73)	芙蓉套蟹.....	(90)
锅塌鲈鱼.....	(74)	炒银丝蟹粉.....	(91)
红烧沙光鱼.....	(74)	茄汁熘大虾.....	(91)
糖醋太湖鲤.....	(75)	珍珠虾排.....	(92)
荔枝鱼.....	(76)	炸蛋白虾.....	(92)
叉烧桂鱼.....	(76)	油爆青虾.....	(93)

鲜虾蛋饺.....	(93)
纸包虾片.....	(94)
网油虾爆.....	(95)

山珍海味类

鸡火蜆皮.....	(95)
原焖鱼翅.....	(96)
清汤鱼翅.....	(97)
鸡汁扒翅.....	(98)
白汁鱼皮.....	(98)
鸡皮鱼肚.....	(99)
清汤大乌参.....	(99)
鸡脯扒乌参.....	(100)
花雕带贝.....	(101)
葱蒜带贝.....	(101)
鸡蒜鲍鱼.....	(102)
桂花鱼翅.....	(103)
冰糖燕窝.....	(103)
蝴蝶燕窝.....	(104)
鸡汁鱼唇.....	(104)
干烧紫鲍.....	(105)
海参锅巴.....	(105)
鸡粥鲍鱼.....	(106)
烩蝴蝶海参.....	(106)
元鱼烧海参.....	(107)
红扒熊掌.....	(108)
韭黄野鸭脯.....	(109)

拆烧香野鸭.....	(109)
野鸭菜饭.....	(110)
熘雀脯.....	(111)
炒铁雀头脯.....	(111)
荷花铁雀.....	(112)
网油野鸡.....	(113)
山鸡煽.....	(113)
肉饼野鸭.....	(114)
麻花野鸭.....	(115)

甜 菜 类

西米鲜樱桃蚕豆.....	(116)
桃仁豌豆茸.....	(116)
蜜枣扒山药.....	(116)
炒三泥.....	(117)
酒酿银耳.....	(118)
八宝糯米饭.....	(118)
干蒸湘莲.....	(119)
核桃甜酪.....	(119)
菠萝杏仁豆腐.....	(120)
蜜汁糖藕.....	(120)
橘酪元宵.....	(121)
夹沙苹果.....	(121)

其 它 类

文思豆腐.....	(122)
鸡粥菜花.....	(122)

酱炸茄子..... (123)	扣三丝汤..... (133)
虾子茭白..... (124)	芙蓉海底松..... (134)
鸡粥豌豆..... (124)	金蟾余珊瑚..... (134)
素火腿..... (125)	什锦火锅..... (135)
双味素虾仁..... (125)	菊花生片锅..... (136)
熘素桂鱼..... (126)	芙蓉鲍鱼汤..... (137)
鸡油菜心..... (127)	雨花捶虾汤..... (137)
镜箱豆腐..... (127)	火腿冬瓜燕..... (138)
鸡汤煮干丝..... (128)	豆腐参汤..... (138)
什锦豆腐羹..... (129)	冬菜鸭肝汤..... (139)
什锦油面筋..... (130)	花篮冷盘..... (139)
火腿炖芽菜..... (130)	丹凤朝阳..... (140)
冬冬青..... (130)	百花争艳..... (141)
酿冬瓜..... (131)	孔雀开屏..... (142)
白汁春笋..... (132)	扇形冷盘..... (142)
黄芽菜熘..... (132)	蝴蝶凉盘..... (143)
虾米炒薑菜..... (133)	

粤 菜 系

畜 肉 类

糖醋咕噜肉..... (145)	梅子蒸排骨..... (148)
荔浦扣肉..... (146)	纸包排骨..... (148)
酥炸丸子..... (146)	油泡腰花..... (148)
网油春卷..... (147)	菜心炒猪肝..... (149)
煎猪排..... (147)	烧元蹄..... (149)
	炒猪大肠..... (150)
	白云猪手..... (150)

冬笋炒牛肉.....	(151)
豉汁青椒炒牛肉.....	(151)
酥炸牛肉卷.....	(152)
生炆狗肉.....	(152)
油爆双脆.....	(153)
豉汁蒸排骨.....	(153)

水 产 类

麒麟鱼.....	(154)
松子鱼.....	(154)
红扣水鱼.....	(155)
西湖全鱼.....	(155)
鲜菇鱼片.....	(156)
葱油鱼块.....	(156)
油浸鲜鱼.....	(157)
吉利虾球.....	(157)
锅贴鲈鱼.....	(158)
鸡脚炖水鱼.....	(158)
红烧海狗鱼.....	(159)
碎尸还原.....	(159)
余鱼腐.....	(160)
碧绿桂鱼卷.....	(160)
鲜菇滑鱼球.....	(161)
清炒马鞍鳝.....	(161)
网油扣鳝.....	(162)
白菜扣虾.....	(163)
夜香虾仁.....	(163)

干煎虾碌.....	(164)
翠绿酿虾扇.....	(164)
香汁炒蟹.....	(164)
扫把鱿鱼.....	(165)
油泡廉鱿.....	(165)
清汤鱼肚.....	(166)
蟹肉一品瓜.....	(166)
蚝油虾球.....	(167)
瓦罉焗水鱼.....	(167)
杏元鸡脚炖海狗.....	(168)
油泡鲜虾仁.....	(169)
油泡虾球.....	(169)
蒸大红羔蟹.....	(170)
蟹肉扒鲜菇.....	(171)
酥炸西湖鱼.....	(171)
豉油蒸生鱼.....	(172)
蒜心生鱼片.....	(172)
蒜子焖鲷鱼.....	(173)
白汁海棠鱼.....	(173)

禽 蛋 类

潮州豆腐鸡.....	(174)
太爷鸡.....	(175)
广州文昌鸡.....	(175)
铁扒仔鸡.....	(176)
八宝全鸡.....	(176)
蚝油煎软鸡.....	(177)

蚝油鸡脯.....	(177)	珊瑚锦绣蛋.....	(190)
菜胆扒鸡.....	(177)	凤眼鹌鹑蛋.....	(190)
核桃鸡丁.....	(178)	焗禾花雀.....	(191)
百花仔鸡.....	(178)	鲜菇炆鸡.....	(191)
印度焗鸡.....	(179)	香露炖鸡.....	(191)
茄汁鸡球.....	(179)	龙穿凤衣.....	(192)
西露童鸡.....	(180)	掌上明珠.....	(192)
碧绿鸡球.....	(180)	花雕肥鸡.....	(193)
脆肉片皮鸡.....	(181)	白切鸡.....	(193)
什锦烩鸡.....	(181)	鸡吞翅.....	(194)
东江盐焗鸡.....	(182)	竹笙余鸡片.....	(195)
砂锅焗鸡.....	(182)	扒穿鸡翼.....	(195)
荷包鸡.....	(183)	黄埔炒蛋.....	(196)
金银凤翼.....	(183)	荷叶乳鸽片.....	(196)
凤凰蛋.....	(183)		
东江窝全鸭.....	(184)	山珍海味类	
荔荷大鸭.....	(184)	燕入凤巢.....	(197)
柱侯大鸭.....	(185)	红烧海参.....	(198)
栗子鸭脯.....	(185)	虾子扒海参.....	(198)
八珍扒鸭.....	(186)	什锦烩参丝.....	(198)
蚝油鸭脚.....	(186)	鸡丝鱼翅.....	(199)
潮州烧雁鹅.....	(187)	桂花干贝.....	(199)
菠萝拼火鹅.....	(187)	蚝油扒肚.....	(200)
蚝油乳鸽.....	(188)	蟹黄生翅.....	(200)
云腿鸽片.....	(188)	蚝油网鲍片.....	(201)
鸳鸯戏水.....	(189)	蒜子瑶柱脯.....	(201)
柠汁焗鹌鹑.....	(189)	滑蛋瑶柱.....	(202)

其它类

- 菊花龙凤羹..... (202)
- 三蛇龙虎会..... (203)
- 蜆鸭花胶炖三蛇..... (204)
- 双菇炖南蛇..... (205)

- 生烺老猫公..... (206)
- 红扣裸子狸..... (207)
- 瓜果满园..... (207)
- 蚝油鲜菇..... (208)
- 蟹肉茄子..... (208)
- 夜香冬瓜盅..... (208)

江 苏 菜 系

江苏菜系是由南京、扬州、苏州三地的地方风味菜发展而成的。其中南京菜又称京苏菜，是指南京一带的菜肴；扬州菜亦称淮扬菜，是指扬州、镇江、淮安一带的菜肴；苏州菜是指苏州与无锡一带的菜肴。

江苏素有鱼米之乡的美誉，运河纵穿，交通畅达，气候温和，土壤肥沃，一年四季水产禽蔬联翩上市，海味山珍不绝于时。优越的自然条件，为源远流长的江苏烹饪提供了极为丰富的物产原料。

江苏自古以来富庶繁华，人文荟萃，经济、文化、科技较为发达，历代名厨、名饌、名店驰誉神州。精美绝伦的江苏菜肴早就被誉为“东南第一佳味”、“天下之至美”，与川、鲁、粤菜被公认为全国四大菜系，名扬海外。

江苏菜肴的特点是：选料严谨，制作精致，注意配色，讲究造型，菜肴四季有别。烹调方法擅长炖、焖、蒸、烧、炒，并重视调料，保持原汁，风味清鲜，肥而不腻，淡而不薄，酥烂脱骨而不失其形，清嫩爽脆而不失其味。

畜 肉 类

烤 方

原料 主料：长方形猪肋条肉一块约重6斤。 调料：甜酱2两，葱白段1两6钱，花椒盐2钱。

做法 ①选用皮约一厘米厚、带有正中7根肋条骨的肉

1块，用刀将肋骨从中斩断。把肉皮朝下放在砧板上，用刀把四边修齐，成长约28厘米、宽约22厘米的长方块，再用削光的筷子在肉上戳许多小孔（深至肉皮）。②用铁叉从第二、六根肋骨之间顺骨缝叉入7厘米深处，翘起叉尖，叉出肉面，用两根削尖的筷子横叉入肉内两边，别在叉齿上，使肉块平整地固定在铁叉上。这样，在烘烤时，不致肉烂下垂。③炉膛内分3次放入芦柴15斤，点燃后烧至无火苗又无烟时，将柴炭拨成凹槽形。平持叉柄把肉块（皮朝下）伸入炉膛内不断摆动，烤约20分钟，至肉上水分烤干，肉皮呈黑色时离火，用湿布盖在肉皮上润湿一下，用刀刮去皮上焦污，再按前面方法，烘刮一次。这时肉皮已呈金黄色（约七成熟），用细钢针在肉皮上戳小孔眼（避免肉皮鼓起、脱节）。将肉皮朝下再放炉膛内，在微火上烤约20分钟。当肉皮呈黑色时取出，刮净皮上污物，翻过来将肉骨向下烘烤均匀，至肋骨上肉抽缩，骨头伸出时取出。经过3次刮皮，4次烘烤，皮已很薄，肉已均匀烤熟。最后，将肉皮朝下用微火烤半小时，使肥膘油渗进肉皮，发出“吱吱”响声时抽出烤叉、竹筷，用刀刮尽肉皮和周围的焦屑，即成烤方。④先将烤方的皮片下切成长2厘米、宽1.5厘米的斜方片，再将肉切成薄片，分装盘中。上桌时带甜酱、花椒盐、葱白段，用空心饅头夹食。

特点 皮脆而发松，肉香烂而不腻，配以佐料更为爽口。

松子熏肉

原料 主料：去骨猪肋条肉一块约1斤2两，松子仁5钱。配料：豌豆苗3两，茶叶3钱。调料：料酒6钱，精盐

4钱，酱油1两6钱，白糖2两，冰糖4钱，味精2钱，葱白段4钱，葱叶2钱，姜片1钱6分，陈皮4分，花椒4分，香油2钱。

做法 ①将肋条肉修齐四边，切成18厘米长、14厘米宽、2.3厘米厚的长方块，洗净放入盘中。把精盐、花椒面拌匀，在肉上擦匀腌渍（夏季2小时、冬季4小时），取出洗净，用洁布吸去水。用叉平叉入肉内，皮向下在旺火上烘烤，待皮烤焦后，离火抽去铁叉，将肉放入凉水内泡至肉回软时取出。刮去皮上焦污（使皮剩0.3厘米厚），再用清水洗净。②取砂锅一只，用竹箬垫底，放入葱白段、姜片，将肉皮朝上排齐放入，加酱油、料酒、冰糖、陈皮、松子仁和清水淹没肉身，盖上砂锅盖，在旺火上烧沸，再移微火焖至酥烂（约两小时）取出。③将茶叶、白糖放入空锅内，放入肉，盖好锅盖不使漏气，上火烧2~3分钟，视锅内冒出浓烟时，离火再稍焖一下，肉呈金黄色取出。肉皮朝上置砧板上，抹上香油，斜切成八块，再从中间切一刀成16块，保持原状皮朝上装盘中间。同时将砂锅中松子仁捞出，摆放在肉皮上。④在熏肉改刀的同时，将炒锅上火放油煸炒豌豆苗，加调料，炒至颜色碧绿起锅，放在熏肉两头即成。

特点 色泽金黄，酥香入味，肥而不腻，夏令时菜。

百花酒焖肉

原料 主料：猪肋条肉一方块约2斤，百花酒8两。
调料：精盐4钱，酱油2两，白糖2钱，葱片2钱，姜片1钱。

做法 ①将猪肋条肉刮洗干净，用洁布吸去水后，用烤叉插入肉块中，将肉皮朝下在中火上烤至皮色焦黑，离火抽去

烤叉，把肉放入温水中浸软，刮去皮上焦污，洗净。把肉四边修齐，再切成大小一致的12个方块，在每块肉皮上分成四格，对角两格刮直刀纹，另一角两格刮成横刀纹。②取砂锅一只，用竹箬垫底，放入葱、姜片，将肉皮朝上排齐放入，加百花酒、白糖、盐，置火上烧沸，再加上酱油，盖上锅盖，移至微火上焖至酥烂，收浓汤汁，拣去葱、姜、竹箬即成。

特点 酒香浓郁，肉酥烂入味，甜咸可口，肥而不腻。

兰 花 肉

原料 主料：猪里脊肉4两。 配料：虾仁3钱，猪肥膘2钱，鸡蛋清1个，冬笋8钱，蛋皮5钱，水发冬菇2钱，葱白1钱6分。 调料：料酒1钱，精盐2钱，味精6分，葱1钱，干淀粉1两，清汤1两，猪油2两。

做法 ①将里脊肉平切成长7厘米、宽3厘米的薄片，共16片，平铺在砧板上。将虾仁、肥膘分别剁成茸，一起放入碗中，加入鸡蛋清、干淀粉、味精、盐搅匀后，涂在每片肉上。再将冬笋、蛋皮、冬菇、葱白分别切成长5厘米的丝条，按色搭配，整齐地分成16份，每份一端横放在肉片上，另一端露出2厘米。然后将肉逐个卷起，把露出的丝条理成兰花形。②炒锅上火放猪油，烧至五成熟时，将兰花肉放入炸至肉色见白，倒入漏勺沥去油。炒锅再上火，舀入清汤，加味精、盐、料酒烧沸后，用湿淀粉勾芡，放入兰花肉，颠翻几下，淋入猪油，起锅盛入盘中即成。

特点 形似朵朵兰花，色彩悦目，肉滑嫩而香脆。

霉干菜虎皮肉

原料 主料：五花肉2斤，霉干菜4两。 配料：泡红

椒1两，蒜瓣2个。 调料：葱2钱，姜1钱，白糖2钱，味精6分，酱油2钱，料酒2钱，花生油6钱。

做法 ①将猪肉皮刮净残毛和脏物。泡红椒切成小块。蒜拍碎。霉干菜泡好洗净，切去根，再切成段，挤干水分。葱、姜切末。②把肉放入汤锅，五成熟时捞出，擦净皮上的油，趁热抹上酱油。同时把肉皮朝下放入旺油锅中，炸至肉皮起小泡斑时捞出晾凉。切成约七厘米长、一厘米厚的片，在每片中间切一刀，不要把肉皮切断，然后排好码在碗内，加料酒、酱油、糖、葱、姜、蒜、泡红椒，把霉干菜用少许猪油拌匀放在肉上，上笼蒸烂，取出翻扣在盘内即可。

特点 肉烂，味香浓，为佐餐之佳肴。

蛤蜊刮肉

原料 主料：肥猪肉5两，瘦肉7两，带壳蛤蜊2斤。
调料：葱4钱，姜2钱，盐2钱，料酒1钱，胡椒粉4分，白糖2钱，花生油1两，清汤4两，干淀粉1两，水淀粉1两，味精2钱。

做法 ①将青蛤洗净泥沙，下开水锅内烫一下，视青蛤张开壳即捞出，摘下蛤肉，抠掉黑屎洗净。挑拣大小一致的青蛤壳洗干净，两片壳中间要连着，擦干水分，壳里撒上干淀粉待用。②将肥、瘦猪肉分别切成小丁，再用刀反复排斩成细粒状，放入碗内，葱、姜末放在一起，加酱油、糖、味精、胡椒面、水淀粉、青蛤肉搅拌上劲，然后分别装在青蛤壳内，蛤口上用湿淀粉抹平。③把蛤肉下入热油锅中稍炸一下捞出，顺序码在砂锅内，加入调料，调好口味，对好颜色，上火烧开，移小火煨熟焖透，上桌时，用原砂锅或入盘中均可。