

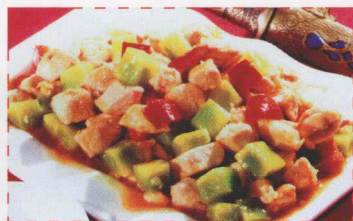
Xinbian Jingpin Xiangcai

新编 精品 湘菜

主 编 吴昊天 吴 杰



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE



Xinbian Jingpin Xiangcai

新编精品湘菜

主 编 吴昊天 吴 杰



金 盾 出 版 社

内 容 提 要

湘菜又称湖南菜,是我国著名菜系之一,由湘江流域、洞庭湖区、湘西山区三大流派组成。本书分为5大类(畜肉类、禽蛋类、水产类、豆制品类、蔬菜类),共200个品种,不仅包括了传统的经典湘菜,还广泛收入了近年来涌现的创新菜品(品种)。书中所介绍的制作方法翔实可靠,易懂好学,只要认真阅读,不断实践,就不难做出色香味形俱佳的、地地道道的湖南特色菜,为日常饮食增添美味。本书内容丰富,图文并茂,不仅适合广大家庭阅读使用,同时对餐饮业经营者及专业厨师也有极高的参考价值。

图书在版编目(CIP)数据

新编精品湘菜/吴昊天,吴杰主编. -- 北京:金盾出版社,2010.10
ISBN 978-7-5082-6497-4

I. ①新… II. ①吴…②吴… III. ①菜谱—湖南省 IV. ①TS972.182.64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 133577 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京蓝迪彩色印务有限公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×960 1/16 印张:6 彩页:96 字数:95千字

2010年10月第1版第1次印刷

印数:1~8000册 定价:25.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

作者简介



吴昊天，国家特级烹饪师，自幼酷爱烹饪、摄影，先后跟随中国著名烹饪大师、著名烹饪设计师刘凤凯、吴杰等人学艺。多年来编著或参与编著出版了《中国著名八大菜系精选教材》、《东北菜精华》、《清真名菜谱》、《北方美味家常菜》、《宫廷菜美味30种》、《图解家庭微波炉食品制作》等烹饪图书，并有许多摄影作品被书中采用。



吴杰，大学毕业，国家特一级烹饪师，中国烹饪职业技能鉴定考评员(国家评委)，烹饪讲师，高级营养师。曾在全国烹饪大赛中获金牌。多年来专注于食文化的研究及烹饪教学工作，为全国各地培养出一批优秀烹饪人才，创新设计了数百例风味菜肴及面点。先后编著出版了《中国著名菜系精选教材》、《著名菜系常用菜谱精选》、《中国典故名菜精选》、《中国典故名点精选》、《北方美味家常菜》、《东北名菜精华》、《川鲁名菜谱》、《海鲜名菜谱》、《民族特色菜点30种》、《酱制美味30种》、《临考学生科学配餐》等150余部著作。

前言



中国菜以色、香、味、形、器俱佳而闻名中外。以其特色形成的中国饮食文化，是中华文明的瑰宝。

我国幅员辽阔，物产丰富，由于各地区的自然气候、地理环境和物产特色的不同，各地的生活习惯与传统的饮食习俗也有很大的差别，在饮食的做法、吃法上形成了各自的特点，因而也就形成了不同的菜系。

本书是教您学做著名菜系系列丛书之一的《新编精品湘菜》。

湘菜就是湖南菜。是我国著名菜系之一。湘菜是由湘江流域、湘西山区、洞庭湖地区（长沙、湘潭、衡阳）三大流派构成的。湖南是我国鱼米之乡，物产丰富为湘菜提供了丰富的烹饪原料，水产品就有数十种之多，家禽畜更是无所不有，野生植物丰富而有特色。

湘菜烹调，用料广泛，制作精细，朴实大方，注重刀工火候，菜质浓淡分明，色浓油重，口味多样，以酸辣鲜香、软烂酥嫩见长，最常见的烹调技法有炒、熘、蒸、腊、炖、炸、烧、煨等。由于特定的地理环境和饮食习俗，使湖南菜更具有浓厚的地方特色。

本专辑由中国著名烹饪大师、烹饪讲师及各地十余位烹饪名师共同撰写，所介绍的菜肴均是从湘菜中精选出来、颇具风味特色的菜种，既有久负盛名的传统菜，又有近些年来创新的名菜，集湘菜之精华。它不仅反映我国传统和当代名馔佳肴精华之绝妙，还体现出中国烹饪的科学性、文化性和艺术性，堪为国粹之一。

书中的菜肴按畜肉、禽蛋、水产、豆制品和蔬菜分为五大类，一菜一图，并以简洁的文字和精美的图片，对每款菜肴的用料配比、制作方法、成品特点、操作中需要注意的问题等做了详细的介绍和展示。

本书内容全面、科学、系统、实用，图文并茂，不仅适合广大家庭阅读使用，同时对餐饮业经营者及专业厨师也有极高的参考价值。

编者

目 录

一、畜肉类

煨方肉····· (1)	糖醋肉片····· (7)
枣泥夹沙肉····· (1)	酸辣肉片····· (7)
松香肉····· (2)	酥麻肉片····· (8)
盐水牛肉····· (2)	蜇头花炒肉片····· (8)
炒回锅肉····· (2)	老姜肉片汤····· (9)
米粉蒸肉····· (3)	炸肉丸····· (9)
双笋炒腊肉····· (3)	荤酱丁····· (10)
芥末薄片肉····· (3)	花生肉丁····· (10)
走油豆豉扣肉····· (4)	五彩肉丁····· (11)
酱汁肘子····· (4)	粉炒肉丝····· (11)
椒盐肘子····· (5)	韭黄肉丝····· (12)
椒盐里脊····· (5)	豉椒里脊丝····· (12)
腊味合蒸····· (6)	雪笋里脊丝····· (13)
酱爆肉片····· (6)	蒜香麻酱肉····· (13)
	羊肉炖黄瓜····· (14)
	红烧羊头肉····· (14)
	红煨羊蹄花····· (14)
	椒麻牛肉片····· (15)
	麻辣牛肉干····· (15)
	麻香牛肉丁····· (16)
	麻辣板筋····· (16)
	红煨狗肉····· (17)
	清炖狗肉····· (17)
	焦熘兔肉····· (18)
	豉椒兔肉····· (18)
	酸辣兔肉丁····· (19)
	拌腰花····· (19)
	翡翠腰片····· (19)
	香辣腰条····· (20)
	酸辣腰花····· (20)
	熘凤尾腰花····· (21)
	红煨肥肠····· (21)
	蒜烧肥肠····· (22)
	麻辣牛肚····· (22)
	香辣牛肚····· (23)
	红烧羊肚片····· (23)
	酸辣肚片····· (23)
	蒜香猪肚····· (24)
	浓汤肚丝····· (24)
	酸辣肚汤····· (25)
	醋烧猪肚菜心····· (25)
	熘炒牛肝····· (25)
	香辣百叶····· (26)
	发丝牛百叶····· (26)
	红烧牛蹄筋····· (27)
	香酥蚕蛹····· (27)



二、禽蛋类

姜辣鸡	(28)
青笋鸡	(28)
陈皮鸡	(29)
熏鸡件	(29)
油淋仔鸡	(30)
东安仔鸡	(30)
麻辣仔鸡	(31)
干菜扣腊鸡	(31)
云耳炒仔鸡	(32)
熟炒姜辣鸡	(32)
醋焖鸡三件	(33)
红烧鸡三件	(33)
口蘑蒸鸡腿	(34)
火笋鸡翅	(34)
双冬烧鸡翅	(35)
醋熘鸡丁	(35)
酸辣鸡丁	(35)
糖醋鸡片	(36)
蒜蓉鸡手	(36)
炒辣椒鸡丁	(37)
粉皮鸡丝	(37)
老姜鸡汤	(37)
香酥鸭子	(38)
红曲香鸭	(38)
魔芋烧鸭子	(38)
嫩姜炒仔鸭	(39)
蛋香鹅肉卷	(39)
红煨双鸽	(40)
芥辣肉鸽	(40)
银耳乳鸽炖番茄	(41)
香酥鹌鹑	(41)



兰花胗心	(42)	酸辣鸡肫	(43)
翡翠鸭心	(42)	炒辣子鸡胗	(43)
冬菇焖鹅心	(43)	麻酱鸡肝	(44)

三、水产类

红烧鳊鱼	(44)	豉椒蒸活鱼	(52)
五柳鳊鱼	(45)	荔枝鱿鱼	(52)
酥嫩鱼	(45)	香辣鱿鱼丝	(53)
芙蓉鲫鱼	(46)	酸辣鱿鱼须	(53)
三丝鲫鱼	(46)	鱿鱼拌黄瓜	(54)
银丝鲫鱼	(47)	麻辣鱿鱼圈	(54)
软酥鲫鱼	(47)	酸辣笔筒鱿鱼	(54)
酥炸鲫鱼	(48)	拌乌鱼卷	(55)
黄焖鲜鱼	(48)	翠芹炒乌鱼	(55)
清蒸鲳鱼	(49)	干炸鳊鱼	(56)
干炸鲜鱼	(49)	腊肉炖鳊鱼	(56)
红烧黄鱼	(49)	红枣焖鳊鱼	(56)
糖醋脆皮鱼	(50)	鳊鱼烧茄子	(57)
豆酱干烧鱼	(50)	红烧鱼块	(57)
清炖甲鱼	(50)	香豉鱼片	(58)
翡翠珍珠甲鱼	(51)	辣椒蒸鱼头	(58)
酸辣开屏鱼	(51)	辣烧鲢鱼茄子	(59)

粉蒸白鳊·····	(59)	香糯虾丸·····	(66)	凉拌苦瓜·····	(78)
炸焖双龙·····	(60)	清汤虾丸·····	(66)	腊肉榨菜·····	(79)
盘龙鸡翅·····	(60)	虾仁锅巴·····	(67)	油辣莴笋·····	(79)
豉椒鳊段·····	(61)	毛豆炒皮虾·····	(67)	麻酱粉皮·····	(79)
红烧鳊段·····	(61)	翠蓝皮皮虾·····	(68)	冰糖湘莲·····	(80)
芥蓝烧鳊段·····	(62)	蒸青蟹·····	(68)	鲜贝烧冬瓜·····	(80)
凤翅焖鳊段·····	(62)	葱椒炒蟹·····	(68)	烧辣椒皮蛋·····	(80)
双耳鱼丸汤·····	(63)	上品海参·····	(69)	酸辣四季豆·····	(81)
鱼丸菠菜汤·····	(63)	锅巴海参·····	(69)	肉末炒芸豆·····	(81)
红煨鲍鱼·····	(64)	鲜虾海参·····	(70)	青蒜炒羊肉·····	(82)
组庵鱼翅·····	(64)	酸辣海参·····	(70)	牛肉炒芹菜·····	(82)
油酥大虾·····	(65)	香芹炒蛭子·····	(71)	贝肉炒双蔬·····	(83)
焦炸虾球·····	(65)	芦笋炒鲜蛭·····	(71)	糖醋圆白菜·····	(83)

四、豆制品类

香麻豆腐·····	(72)	辣子烧豆皮·····	(74)
辣油豆腐·····	(72)	蟹柳烧豆扣·····	(74)
烧冻豆腐·····	(73)	虾仁烩干丝·····	(75)
豆干炒鱿鱼·····	(73)	鸡丝拌油皮·····	(75)
辣椒拌豆干·····	(74)	羊肚烧豆芽·····	(76)

五、蔬菜类

素酱丁·····	(76)	红椒酿肉·····	(77)
煎冬瓜·····	(77)	苦瓜酿肉·····	(78)
		凉拌苦瓜·····	(78)
		腊肉榨菜·····	(79)
		油辣莴笋·····	(79)
		麻酱粉皮·····	(79)
		冰糖湘莲·····	(80)
		鲜贝烧冬瓜·····	(80)
		烧辣椒皮蛋·····	(80)
		酸辣四季豆·····	(81)
		肉末炒芸豆·····	(81)
		青蒜炒羊肉·····	(82)
		牛肉炒芹菜·····	(82)
		贝肉炒双蔬·····	(83)
		糖醋圆白菜·····	(83)
		酸辣鲜甘蓝·····	(84)
		肚丝拌白菜·····	(84)
		狗肉拌蕨菜·····	(85)
		熏干炆油菜·····	(85)
		鸭珍炒菠菜·····	(86)
		素鸡拌芸豆·····	(86)
		椒盐菠菜心·····	(87)
		响萝卜丝·····	(87)
		辣油萝卜丝·····	(88)
		榨菜炒肉丝·····	(88)
		酸辣土豆丝·····	(89)
		肉末土豆丝·····	(89)
		枣泥土豆丸·····	(89)
		姜醋煎茄子·····	(90)
		咸蛋黄烧茄子·····	(90)
		番茄猪肝汤·····	(90)



一、畜肉类

煨 方 肉



【原 料】 猪五花肉方1块(重约800克),菠菜300克,香葱、姜片、香油各20克,冰糖40克,绍酒、酱油各50克,精盐4克,湿淀粉10克,蒜米15克,植物油30克。

【制 法】

1. 将五花肉方刮洗干净,皮朝下放入锅内,加清水、冰糖、绍酒、酱油、香葱、姜片、精盐2克烧开,煨至八成熟捞出,沥净汤汁。
2. 菠菜摘洗干净,切成4厘米长的段。煨好的肉方在皮面上每间隔1.5厘米剞直刀,在肉的里侧剞上十字花刀。
3. 肉方皮朝下放入容器,加原汤入蒸锅蒸至熟烂。
4. 炒锅内加植物油烧热,下入蒜米炝香,下入菠菜煸炒,加入余下的精盐炒熟,用湿淀粉勾芡,淋入香油10克,起锅铺在盘内。
5. 将蒸好的肉取出,汤汁沥入锅内,肉扣在盘内菠菜上,锅内汤汁炒开收浓,淋入余下的香油,浇在肉方上即成。

【提 示】 肉方下锅后先用大火烧开,再改用小火煨熟。菠菜要用旺火速炒。

【原 料】 猪肥膘肉350克,红枣150克,糖玫瑰10克,白糖100克,鸡蛋2个,面粉70克,湿淀粉50克,植物油1000克。

【制 法】

1. 将红枣洗净,下入凉水锅内煮烂捞出,去皮、核。锅置火上,加油25克烧热,加入白糖40克、糖玫瑰和红枣(煮烂后去皮、核),炒成枣泥出锅。
2. 肥膘肉下入凉水锅内煮熟捞出,切成3厘米长、2厘米宽、0.5厘米厚的片,撒上面粉15克待用。
3. 鸡蛋磕入容器搅散,加入余下的面粉和湿淀粉、水30克调成糊。肥膘肉每两片中间夹上枣泥。
4. 炒锅置火上,加余下的植物油烧至五成热,夹沙肉挂匀糊,下入油中炸透捞出,待油温回升后再次下入油锅,离火浸炸至出油,再用大火炸至外皮焦脆,倒入漏勺。
5. 炒锅内置火上,加水25克及余下的白糖炒至熔化呈微黄色时,下入夹沙肉,淋入明油25克翻匀,出锅装盘即成。

【提 示】 肉片要切得薄厚均匀。糊要稀稠适度。炸制时要掌握好火候、油温。

枣 泥 夹 沙 肉



松香肉



【原料】猪肥膘肉300克，鸡蛋2个，面粉40克，百合粉25克，白糖100克，精盐1克，植物油800克。

【制法】

1. 将肥膘肉下入凉水锅内烧开煮熟捞出，切成1.2厘米见方的丁，用精盐拌匀入味。
2. 鸡蛋磕入碗内搅散，加入面粉、百合粉调匀成糊。
3. 炒锅内加油烧至五成热，将肉丁放入调好的糊内挂匀，逐一下入油内浸炸至呈黄色，倒入漏勺。
4. 炒锅内加水30克，下入白糖推炒至呈淡黄色时，下入肉丁翻匀，淋入明油，出锅装盘即成。

【提示】挂糊要均匀。炸制时用小火，使肉中油脂充分溢出。

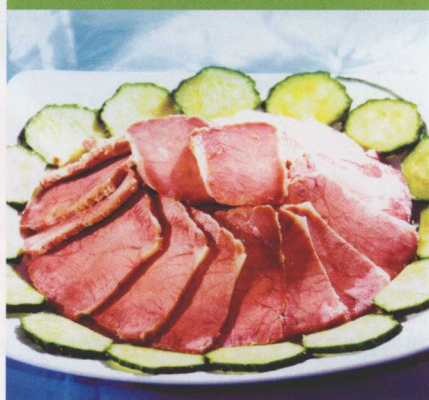
【原料】牛肉600克，花椒粒3克，葱、姜各20克，白糖、硝水各15克，料酒50克，精盐、香油各10克。

【制法】

1. 将花椒粒、白糖、精盐、硝水放在牛肉上反复揉搓，腌渍入透味。
2. 锅置火上，加入清水，下入牛肉、拍松的葱、姜、料酒煮至熟烂后捞出。
3. 将煮熟的牛肉切成薄片，码入盘内，淋上香油即成。

【提示】肉入味的时间越长越好，煮制时要用小火。

盐水牛肉



炒回锅肉



【原料】猪五花肉600克，青椒、鲜红椒各30克，冬笋、青蒜各20克，甜面酱、酱油各15克，精盐0.5克，鲜汤25克，味精1克，湿淀粉10克，植物油40克。

【制法】

1. 将猪五花肉刮洗干净，放入凉水锅内烧开，撇净浮沫，煮至熟透捞出。
2. 熟五花肉切成长条片。青椒、鲜红椒去蒂、子，洗净，切成象眼片。冬笋洗净，切成小片。青蒜洗净，斜切成小段。
3. 炒锅置火上烧热，加入植物油烧热，下入五花肉片略炒，下入冬笋片、甜面酱、酱油炒透，再下入青椒片、红椒片，加鲜汤、精盐炒熟，下入青蒜段、味精炒匀，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

【提示】煮五花肉用小火。肉不能煮得过烂。

米粉蒸肉



【原料】 猪五花肉 500 克，糯米、大米各 75 克，绍酒 40 克，酱油 25 克，白糖 15 克，五香粉 0.5 克，精盐、八角各 1 克。

【制法】

1. 将五花肉刮净皮上的油污，洗净，切成 7 厘米长、4 厘米宽、1 厘米厚的长条片。
2. 大米、糯米、八角下入锅内炒成黄色，去掉八角不用，出锅稍凉，磨成粗粉即为米粉。
3. 绍酒、酱油、白糖、精盐、五香粉放在肉片内，拌匀腌渍入味，再加入清水 40 克，倒入米粉，使肉片充分蘸匀米粉。
4. 肉片逐片摆入碗内，放入蒸锅蒸至熟烂取出，扣入盘内即成。

【提示】 肉片腌渍入味要透。肉片要蘸匀米粉。要用旺火蒸制，时间要长些。

【原料】 腊肉 350 克，青笋 150 克，冬笋 75 克，鲜红辣椒 25 克，香葱、姜、蒜、湿淀粉各 10 克，精盐、鸡精各 3 克，味精 2 克，醋 5 克，汤 40 克，熟猪油 30 克。

【制法】

1. 将腊肉放入蒸锅蒸熟取出，去皮，切成长条片。青笋去皮，同冬笋一起切成条片。香葱、红辣椒均切成小段。姜、蒜均切成片。
2. 锅置火上加入热水烧开，下入冬笋片焯烫一下捞出。
3. 炒锅置火上烧热，加入猪油烧热，下入姜片、红辣椒段、冬笋片煸炒出香味，下入腊肉片、青笋片、精盐、鸡精、汤、醋炒透，放入味精、香葱、蒜片炒匀，用湿淀粉勾芡，出锅装盘即成。

【提示】 炒制时间不能过长，勾芡不能太浓。

双笋炒腊肉



芥末薄片肉



【原料】 猪后腿肉 500 克，芥末粉、漆醋各 10 克，酱油 20 克，姜末 5 克，蒜瓣、香油各 15 克，精盐、味精各 1 克。

【制法】

1. 将猪腿肉去皮，下入凉水锅，用小火煮熟捞出。
2. 煮熟的肉冷却后切成 7 厘米长、4 厘米宽、0.3 厘米厚的大片，码入碗内，再翻扣在盘中。蒜瓣拍松，捣成蒜蓉。
3. 酱油、漆醋、姜末、精盐、味精、蒜蓉、芥末粉、香油放入碗内调匀，浇在盘内肉片上即成。

【提示】 肉煮熟透即可，时间过长，肉质不嫩。

走油豆豉扣肉



【原料】 带皮猪五花肉 700 克，豆豉 25 克，冰糖 10 克，酱油、糯米甜酒汁各 15 克，熟猪油、鲜汤各 1000 克。

【制法】

1. 将豆豉切碎。五花肉刮洗干净，下入冷水锅烧开，煮至七成熟捞出，搽干水分，趁热抹上糯米甜酒汁。
2. 炒锅置火上烧热，加入熟猪油烧至六成热，把五花肉皮朝下入油中，炸至皮呈红色时捞出。
3. 另将锅内加入鲜汤，五花肉下入汤锅，煮至皮起皱时捞出，切成长方形大片。
4. 肉片皮朝下码入碗内，加入豆豉、酱油、冰糖，入蒸锅蒸至熟烂取出，扣入盘内即成。

【提示】 蒸制时要用旺火，时间宜稍长，以扣肉软烂为准。

【原料】 猪前肘 1 个（重约 1000 克），红辣椒、老姜、香葱、冰糖各 25 克，调料包（内装大茴香、甘草各 3 克，丁香、桂皮、花椒各 2 克）1 个，曲白酒、酱油各 40 克，精盐 7 克。

【制法】

1. 将红辣椒切成段。老姜去皮，切成片。香葱洗净，切成小段。猪肘子刮洗干净，下入凉水锅烧开，煮至四成熟捞出。
2. 锅置火上加入清水，下入辣椒段、葱段、姜片、冰糖、曲白酒、酱油、精盐、调料包烧开熬浓，捞出调料包不用即为卤汤。
3. 肘子下入汤锅，用中火煮至八成熟捞出，剔去大骨。
4. 肘子放入容器，加入卤汤，放入蒸锅，蒸至熟烂取出即成。

【提示】 煮肘子用小火，蒸制时要用旺火。

酱汁肘子



椒盐肘子



【原料】 熟酱汁肘子1个(重约450克),鸡蛋1个,面粉、湿淀粉各60克,葱花15克,花椒粉0.5克,精盐2克,香油10克,熟猪油1000克。

【制法】

1. 将熟酱汁肘子切成2.5厘米见方的块。
2. 鸡蛋磕入容器,加入湿淀粉、面粉及精盐1克、熟猪油10克调成糊。
3. 炒锅置火上,加入余下的猪油烧至五成热,肘子块放入调好的糊内挂匀,逐块下入油中,炸至浮起、外皮焦脆、呈金黄色倒入漏勺。
4. 炒锅内留油15克,下入肘块、葱花、花椒粉、香油、余下的精盐翻匀,出锅装盘即成。

【提示】 糊要挂匀,炸制时用中火。

【原料】 猪里脊肉200克,鸡蛋1个,湿淀粉、面粉各40克,绍酒10克,精盐1.5克,味精1克,花椒盐2克,香油15克,熟猪油800克。

【制法】

1. 将猪里脊肉切成3厘米长、1.5厘米宽、0.3厘米厚的条片。
2. 里脊肉片放入容器,用精盐1克、味精0.5克及绍酒拌匀入味。
3. 鸡蛋磕入碗内,加入余下的精盐、味精及湿淀粉、面粉、猪油10克调匀成糊。
4. 炒锅置火上烧热,加入余下的猪油烧至五成热,肉片放入调好的糊内挂匀,逐片下入油中,炸至外焦里嫩、呈金黄色倒入漏勺。
5. 炒锅重新放置火上,倒入炸好的肉片,淋入香油,下入花椒盐(也可加入葱花)炒匀,出锅装盘即成。

【提示】 肉片挂糊要挂匀,用中火炸制。

椒盐里脊



◆ 腊味合蒸

【原料】 腊猪肉、腊鸡、腊鱼各 200 克，豆豉 15 克，红干辣椒 5 克，味精 0.5 克，熟猪油、清汤各 25 克。

【制法】

1. 将腊猪肉、腊鸡、腊鱼均洗净，放入蒸锅蒸透取出。
2. 腊猪肉、腊鸡、腊鱼去骨，均切成长条片。豆豉、红干辣椒切碎。将腊肉片、腊鸡片、腊鱼片整齐地码入碗内，放上豆豉、红干辣椒，加入熟猪油、清汤、味精，放入蒸锅蒸 40 分钟熟透取出，扣入盘内即成。

【提示】 蒸制时要用旺火，也可增配其他腊制品合蒸。



◆ 酱爆肉片



【原料】 猪瘦肉 300 克，玉兰片、水发香菇、甜面酱各 25 克，绍酒 20 克，酱油 5 克，精盐、味精各 0.5 克，葱末 10 克，蒜片、湿淀粉各 15 克，肉汤 75 克，植物油 500 克。

【制法】

1. 将猪瘦肉剔净筋膜，切成 3 厘米见方、0.3 厘米厚的片。玉兰片切成片。香菇去蒂，切成两半。
2. 猪肉片放入容器，用绍酒 10 克、精盐、湿淀粉 10 克拌匀上浆。甜面酱、酱油、味精、肉汤和余下的绍酒、湿淀粉放入碗内对成碗汁。
3. 炒锅置火上烧热，加入植物油烧至四成热，下入肉片挑散滑熟，倒入漏勺。
4. 炒锅内加入植物油 40 克烧热，下入葱末、蒜片、玉兰片、香菇略炒至熟，倒入肉片，烹入调好的碗汁，颠翻均匀，出锅装盘即成。

【提示】 肉片上浆要匀。滑油时油温不能过高，炒时用旺火。

糖醋肉片



【原料】 嫩牛肉 200 克，鲜红辣椒 25 克，料酒、香葱、姜各 15 克，鸡蛋 2 个，面粉 40 克，湿淀粉 80 克，白糖 75 克，香醋 35 克，汤 50 克，精盐 1 克，味精、泡打粉各 0.5 克，酱油、香油各 10 克，植物油 1000 克。

【制法】

1. 将牛肉剔去筋膜，切成长方形薄片。红辣椒、姜均切成丝。香葱切成小节。
2. 牛肉片放入容器，用精盐、泡打粉及料酒 5 克拌匀腌渍入味。鸡蛋、面粉、湿淀粉 70 克调成糊。酱油、香醋、白糖、味精、汤和余下的料酒、湿淀粉对成糖醋汁。
3. 炒锅置火上，加入植物油烧至五成热，肉片挂匀糊，下入油中，炸至呈金黄色、脆硬时倒入漏勺。
4. 炒锅内留油 40 克烧热，下入红辣椒丝、姜丝、香葱节略炒，倒入糖醋汁炒开，下入肉片翻匀，淋入香油，出锅装盘即成。

【提示】 肉片挂糊要均匀。炸肉片用中火，炒时用大火。

【原料】 猪瘦肉 350 克，酸泡菜 75 克，鲜红辣椒 40 克，鸡蛋清 1 个，干淀粉 5 克，姜片、蒜片、香葱、酱油、湿淀粉、香油各 10 克，料酒 15 克，精盐 2 克，味精 1.5 克，植物油 750 克。

【制法】

1. 将酸泡菜洗净，挤去水分，切成段。鲜红辣椒去蒂、子，洗净，切成片。猪瘦肉切成片。香葱洗净，切成小丁。
2. 肉片用料酒 5 克、精盐 1 克及鸡蛋清、干淀粉拌匀上浆。炒锅置火上烧热，加入植物油烧至四成热，下入肉片滑散至熟，倒入漏勺。
3. 炒锅内留油 50 克烧热，下入香葱丁、姜片、蒜片炝香，下入酸泡菜段、红辣椒片略炒，下入肉片、余下的料酒、精盐和酱油、味精炒开，用湿淀粉勾芡，淋入香油，出锅装盘即成。

【提示】 肉片上浆要匀，滑肉片油温不能太高。

酸辣肉片



酥麻肉片



【原料】 猪瘦肉 200 克，鸡蛋 2 个，湿淀粉 75 克，面粉 25 克，葱片、姜片各 15 克，花椒粉 5 克，辣椒粉、料酒、酱油各 10 克，精盐 2 克，味精 1.5 克，植物油 750 克。

【制法】

1. 将猪瘦肉切成 0.6 厘米厚的条片，用刀面拍松，放入容器，加入料酒、酱油、葱片、姜片、味精、辣椒粉及精盐 1 克、花椒粉 3 克拌匀腌渍入味。
2. 鸡蛋磕入容器，加入湿淀粉、面粉调匀成糊，再加入植物油 10 克及余下的精盐调匀。肉片入味后，拣出葱片、姜片不用。
3. 炒锅置火上烧热，加入植物油烧至五成热，将肉片放入蛋粉糊内拌匀，逐片下入油中，炸至浮起捞出，待油温升至七成热时，再将肉片下入油中，炸至呈金黄色、表皮酥脆时捞出，装入盘内，撒上余下的花椒粉即成。

【提示】 肉片入味的时间最好在 10 分钟以上。蛋糊要稠稀适度。肉片挂糊要匀。

【原料】 海蜇头 300 克，猪瘦肉 200 克，香葱段 10 克，酱油 20 克，湿淀粉 15 克，精盐 1.5 克，味精 1 克，胡椒粉 0.5 克，香油 10 克，熟猪油 50 克。

【制法】

1. 将蜇头用清水反复漂洗，去净沙粒，切成 3 厘米长的条。猪瘦肉切成 0.3 厘米厚的片。
2. 猪肉片放入容器，用湿淀粉 8 克、酱油 10 克拌匀上浆。炒锅置火上加入热水烧开，下入海蜇头余烫一下捞出。
3. 炒锅置火上烧热，加入熟猪油烧热，下入猪肉片煸炒至变色、断生，加入精盐、余下的酱油，下入蜇头炒匀，用余下的湿淀粉勾芡，放入香葱段，淋入香油，撒上胡椒粉翻匀，出锅装盘即成。

【提示】 蜇头要先泡洗去咸味，余烫时水温不能超过 100℃，而且速度要快；炒时也要在肉片炒熟快要出锅前下入蜇头，快速翻匀出锅，时间过长会缩身变硬，口感不好。

蜇头花炒肉片



老姜肉片汤



【原料】 猪瘦肉 60 克，老姜 50 克，水发银耳 30 克，香葱、料酒各 10 克，精盐 3 克，味精 0.5 克，清汤 500 克，熟猪油 40 克，香油 8 克。

【制法】

1. 将猪瘦肉去净筋膜，切成薄片。水发银耳摘洗干净，切成小块。老姜去皮，洗净，切成薄片。香葱洗净，切成 3 厘米长的段。
2. 炒锅置火上，加猪油烧热，下入瘦肉片炒至微熟，下入姜片炒至变软，加入清汤、料酒、银耳烧开，10 钟后，加精盐、味精，放入香葱段，出锅盛入碗内，淋上香油即成。

【提示】 汤用大火烧开后撇净浮沫，再用小火烧制，要让姜的味道充分煮出来。

炸肉丸

【原料】 猪肥瘦肉 300 克，鸡蛋 2 个，湿淀粉、甜面酱各 25 克，面粉 50 克，酱油、葱姜汁各 15 克，十三香粉、花椒粉各 0.5 克，精盐、葱花、熟猪油各 20 克，植物油 1000 克，香油 10 克。

【制法】

1. 将猪肥瘦洗净，剁成蓉，放入容器，磕入鸡蛋，加酱油、精盐、十三香粉、葱姜汁搅匀，放入猪油、面粉、湿淀粉顺一个方向搅上劲。
2. 炒锅置火上，加入植物油烧至五成热，调好的肉蓉挤成均匀的小丸子下入油中，炸至呈枣红色，倒入漏勺。
3. 炸过的丸子下入炒锅，撒上花椒粉、香油翻匀，出锅装盘。食用时配葱花、甜面酱即成。

【提示】 丸子要挤得大小均匀，炸丸子要用小火，以免外焦里生。

