

金华

特色风味菜点

毕梅英 主编



浙江科学技术出版社

金华特色风味菜点

毕梅英 主编



浙江科学技术出版社



金华特色风味菜点

图书在版编目(CIP)数据

金华特色风味菜点 / 毕梅英主编. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2003.4

ISBN 7-5341-2081-0

I. 金… II. 毕… III. ①菜谱—金华市②食谱—金华市 IV. TS972.182.533

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 026770 号

金华特色风味菜点

毕梅英 主编

责任编辑 何立庭

装帧设计 金 晖

出 版 浙江科学技术出版社

地 址 浙江省杭州市体育场路 347 号

邮 编 310006

印 刷 杭州出版学校印刷厂

发 行 浙江省新华书店

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 6.25

版 次 2003 年 4 月第 1 版

印 次 2003 年 4 月第 1 次

书 号 ISBN 7-5341-2081-0/TS · 348

定 价 20.00 元



编写说明

目前,我国正在进行一场教育体制改革。着眼于这一点,并基于以下几个方面的考虑,我们组织编写了《金华特色风味菜点》。第一,金华是一座历史古城,饮食文化底蕴丰厚,但是到目前为止,还没有一本系统介绍金华地方菜点的专著。我们编写此书,有挖掘金华地方饮食文化之心,弘扬金华文化之意。希望此书的出版能为金华走向全国,起一点推动作用。第二,发展职业教育,关键是要做好为地方经济服务这篇文章,而全力推进职业学校的课程体系改革是抓手。金华职业教育正面临新的发展机遇,开发地方课程任重道远,《金华特色风味菜点》的出版是喜人的第一步。第三,金华市职业学校烹饪专业有不少行家里手,但也有许多刚走出校门的青年教师,我们试图通过此书的编写、使用及以后的修订,在理论与实践相结合的层面上找到一条培养青年教师的途径,使他们迅速成长为教学的能手,并努力成为行业的技能大师。

金华特色风味菜点是金华的一道亮丽风景线,极具金华形象,因此我们在编写本书时注意了以下几条原则:(1)讲究特色,努力体现当地的饮食习惯与特色风味,宣传金华文化;(2)菜点结合,既整理各种知名菜肴的菜谱,也收集各种风味小吃的制作工艺;(3)注重实践,在一定理论的基础上,着重介绍菜点的用料和制作方法,语言力求简明通俗;(4)反映历史,结合历史典故和民间传说,介绍部分著名菜点的形成过程,反映饮食文化的历史渊源。

本书可用于职业学校烹饪类专业的选学教材,可以作为烹调师和面点师技术等级考试的参考,也可供一般读者阅读。

《金华特色风味菜点》由毕梅英担任主编,成云法、潘光泽担任副主编。该书从酝酿、选题到出版,其间经历了两年多时间,得到了义乌市城镇职校、金华市实验中学的大力支持,龚一旭、宗忠民、贾晓民、方跃清等人提供了有关素材。可以说,它的出版倾注了金华市职教工作者、烹饪行业专家的大量心血。在成书之际,谨向所有关心、支持本书出版的同志致以衷心的感谢。由于经验与水平所限,书中肯定存在一些缺点和不足,欢迎读者、专家们指正。

编 者

2002年6月

目 录



金华地方风味菜

- | | |
|-----------------|-------------------|
| 1 金华火腿简介 /1 | 30 乡村炒肉 /24 |
| 2 金华佛手简介 /2 | 31 桂花肉软炸 /25 |
| 3 薄片火腿（冷菜） /4 | 32 雪梨里脊丝 /25 |
| 4 蜜汁火方 /5 | 33 茄汁肉球（脆熘） /26 |
| 5 金银猪手 /6 | 34 腐皮橘形肉（包炸） /27 |
| 6 拔丝金腿（拔丝） /5 | 35 田藕炖仔排 /27 |
| 7 火腿豆腐夹 /7 | 36 软炸猪肝（软炸） /28 |
| 8 火丝爆蜜鳝（脆熘） /8 | 37 金丝酥肝（烹） /29 |
| 9 火丝扒菜芯（扒） /8 | 38 米酒炖土鸡 /29 |
| 10 火焖冬瓜球 /9 | 39 板栗炖鸡 /30 |
| 11 婺江青春（烧） /10 | 40 香柚本鸡 /31 |
| 12 金华筒骨煲 /10 | 41 鸡茸瓢花菇（瓢） /31 |
| 13 金华牛血煲 /11 | 42 汤溪豆瓣鸡（脆皮炸） /32 |
| 14 香干牛杂煲 /12 | 43 金华黑老鸭 /33 |
| 15 金华啤酒鸭煲 /13 | 44 坛焖狗肉 /34 |
| 16 金华什锦鸭煲 /13 | 45 金色狗肉卷 /35 |
| 17 金华鱼煲 /14 | 46 荷香兔肉 /35 |
| 18 龙凤煲 /15 | 47 红卤牛蹄 /36 |
| 19 汉宫姜母鸭 /16 | 48 千张牛肚档 /37 |
| 20 香辣啤酒蟹 /17 | 49 竹筒石鸡 /37 |
| 21 佛手鱼片（滑炒） /18 | 50 葱油白花鱼 /38 |
| 22 佛手飘香（冷菜） /18 | 51 蒜爆鱼丁（蒜爆） /39 |
| 23 金丝蜜枣羹（烩） /19 | 52 冬去春来（蒸） /39 |
| 24 博士仔排 /20 | 53 星光虾球 /40 |
| 25 霉干菜肉 /21 | 54 脆皮河虾（脆炸） /41 |
| 26 金华白切肉 /21 | 55 双龙戏球（蒸） /42 |
| 27 酒糟烧肉 /22 | 56 茉莉虾仁（滑炒） /42 |
| 28 腊肉春笋 /23 | 57 金华八宝菜 /43 |
| 29 金西葱花肉 /23 | 58 双味果脯 /44 |



- 59 碧绿菜卷 /44
- 60 落汤青包 /45
- 61 炒土豆丝（煸炒） /46
- 62 明炉萝卜片（锅仔） /46
- 63 农家萝卜丝 /47
- 64 水煮笋片 /48
- 65 兰花臭干 /48
- 66 臭干蒸泥鳅 /50
- 67 椒盐臭干 /50

- 68 烂生菜滚豆腐 /51
- 69 蒜叶永康干 /52
- 70 八宝豆腐（软炒） /52
- 71 蒜籽地木耳 /53
- 72 凉拌水芹菜 /54
- 73 白干拌马兰头 /54
- 74 山村苦叶菜 /55
- 75 长寿菜 /56

金华特色小吃

- 1 义乌拉面 /57
- 2 东阳沃面 /58
- 3 汤溪手拉面 /59
- 4 兰溪馄饨面 /59
- 5 东河肉饼 /60
- 6 永康小麦饼 /61
- 7 永康肉麦饼 /62
- 8 浦江麦饼 /63
- 9 兰溪鸡子饅 /63
- 10 兰溪豆黄饅 /64
- 11 兰溪葱油大饼 /65
- 12 金华馒头 /65
- 13 金华酥饼 /66
- 14 义亭月饼 /67
- 15 兰溪席点 /68
- 16 兰溪花糕 /69
- 17 义乌红饅 /70
- 18 汤溪乌饭 /71
- 19 兰溪汤团 /71
- 20 豆腐汤圆 /72
- 21 荞麦饺 /73
- 22 荞麦老鼠 /73
- 23 武义芋艿 /74
- 24 南瓜饼 /75

- 25 连茸山药饼 /75
- 26 乡村玉米糊 /76
- 27 武义宣莲羹 /77
- 28 橡子豆腐 /78
- 29 金华肉元 /79
- 30 水饺 /79
- 31 花式蒸饺 /80
- 32 韭菜蒸饺 /81
- 33 烧卖 /81
- 34 小笼汤包 /82
- 35 鲜肉中包 /83
- 36 秋叶包 /83
- 37 萝卜丝煎包 /84
- 38 花卷 /85
- 39 钳花包 /85
- 40 寿桃包 /86
- 41 油条 /87
- 42 杏仁酥（宫廷桃酥） /87
- 43 眉毛酥 /88
- 44 盒子酥 /89
- 45 荷花酥 /90
- 46 吴山酥油饼 /90
- 47 玉兰酥 /91
- 48 麻球 /92

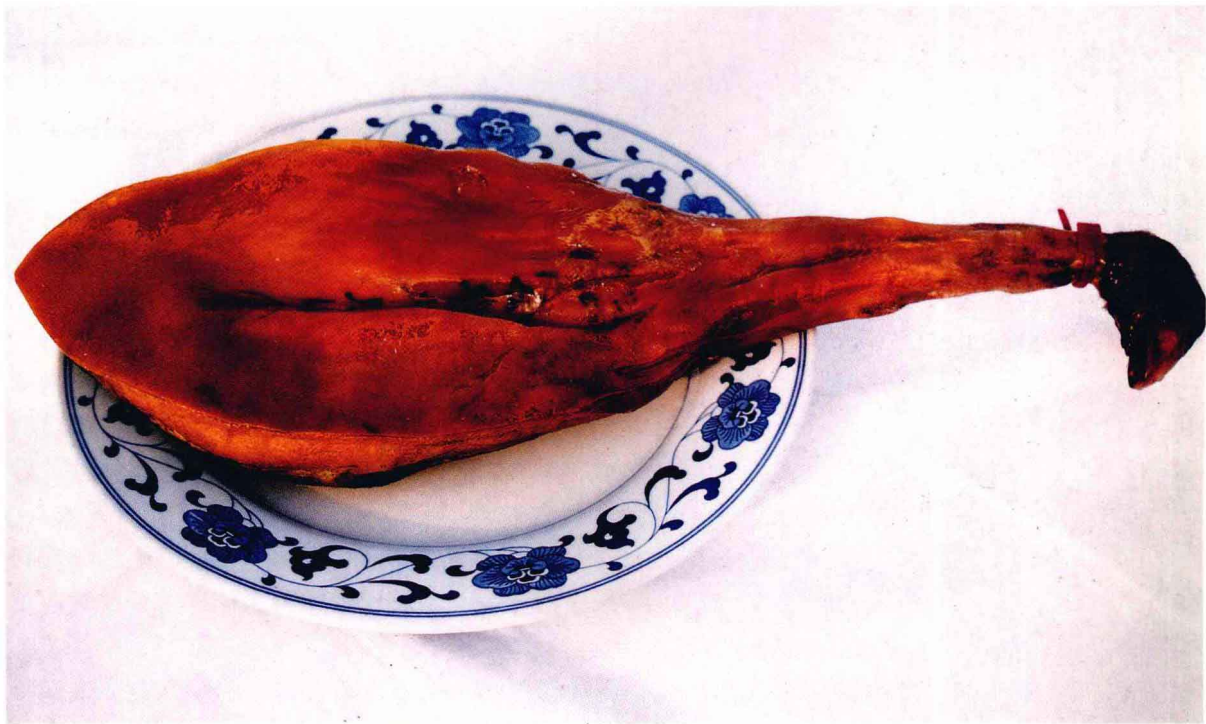
金华地方风味菜

1 金华火腿简介

金华火腿腌制始于南宋,传说是生活在浙江义乌一带的人民,为犒劳抗金名将宗泽及其部将所创制的一种食品,故火腿界尊宗泽为祖师。金华火腿一般选用金华“两头乌”猪的腿作原料,经修坯、腌制、洗晒、整形、发酵、堆叠、分级等十余道工序,经冬过伏,历时十个月才成。

金华火腿皮薄骨细、精多肥少、肉质细嫩、芳香浓烈、咸淡适中、香甜鲜醇,在质量、形状诸方面都位居火腿界前茅。早在清朝光绪年间,金华火腿就已销往日本、东南亚和欧美等地,后又多次获海内外称誉。1913年获南洋劝业会奖状,1915年获巴拿马万国商品博览会一等奖,1929年获杭州西湖商品博览会商品质量特别奖,1981年获国家优质产品金质奖。

金华火腿名优产品很多,如“雪舫蒋腿”,又称“贡腿”,原产于浙江东阳市上蒋村。雪舫系作坊业主之名。此腿外形美,质量优,为火腿中之上品,清代列为贡品,在海内外颇有影响。又如“竹叶熏腿”,原产于浙江浦江县石宅乡一带,制作过程中用竹叶烧烟烘熏,皮色黝黑,具有竹叶清香。再如“茶腿”,因其鲜、淡、香、洁,可以佐茶而得名。



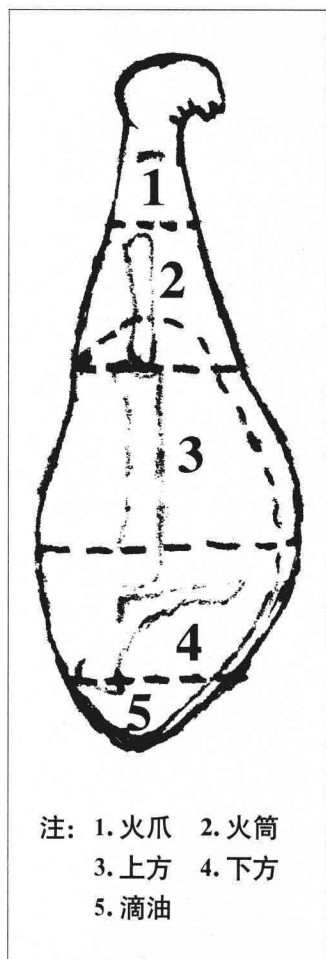


金华特色风味菜点

火腿按质量可分为：火爪、火筒、上方、下方、滴油五部分（见右图）。上方最好，（上方和下方）可供制作火方及切大片、花刀片；火筒可整段用，也可切块或切圆片；滴油用于炖汤或与其他料混炖；腿肉骨头可用于吊汤；皮可用于吊汤，也可食用。切配时宜先取上方、下方，再取火筒、滴油，最后用火爪。切割时皮如暂时不用，可先保留。生品切口需涂抹植物油或贴玻璃纸、无毒性塑料保鲜膜，以隔绝空气，防止霉变、生虫或氧化，但不宜久放。如大量应用，可取整腿用稀碱水浸后再用清水冲洗，将表面发酵层薄薄批去，斩下火爪和滴油（另用），把中段（含火筒、上方、下方）蒸熟，趁热斩下火筒，抽出腿骨，用绳捆紧让骨孔闭合，其余部分从肉面拉切开，拆去骨头，整形后用重物压住，待冷却凝固后再切用。

用火腿制作菜肴，主要取其鲜香风味，以清利见长。烹调中有五忌：一忌少汤或无汤烹制，如干烹、干烧、干煸等；二忌重味，不宜用酱、卤等法，也不宜用酱油、醋和八角、桂皮、小茴香、咖喱、五香粉等香料；三忌用色素；四忌用粉芡，除少数贴、塌、煎、裹炸、拔丝外，不宜挂糊、上浆、拍粉，用芡时宜稀不宜浓；五忌与牛、羊类原料配用（牛羊蹄筋除外）。炖煮时宜加些白糖，使之提早熟透、入味。

用火腿可以制作上百种菜点，如火腿炖鸭子、火腿炖冬瓜、火腿煮笋片、火腿蒸莲子、火腿酥饼、火腿粽子等等。火腿不仅是珍贵美味的食品，而且是营养丰富的高级滋补品。中医认为火腿味咸甘，性平，有健脾开胃、生津益血、滋肾填精、健足力、愈创口等功效。在金华等地，凡动手术之病人，都以火腿炖鸽子为滋补上品。



2 金华佛手简介

佛手是芸香科柑橘属植物。原产于佛教盛行之国——印度，后传入我国种植。目前我国河南、浙江、江苏、广东、福建、云南、广西、安徽、四川等地都有种植。金华佛手的栽培已有400多年历史。因金华是浙中丘陵盆地地区，气候温和，雨量充沛，土壤肥沃疏松，优越的自然环境为栽培佛手提供了有利条件，使金华佛手胜人一筹。金华佛手有形色俱佳、芳香浓久、质好耐藏的特点，所以赢得“金佛手”的雅称，金华还被命名为“中国佛手之乡”。每年霜降前后，在罗店、赤松乃至婺城的大街小巷，都弥漫着佛手的醇香；佛手园、花卉市场、果蔬市场更成为佛手的赛会，吸引了各方的来客。

佛手是观果植物，橙黄色，有光泽。花农们据形取名，又寄寓着吉祥、消灾之意。金佛手

含水量少，耐久藏。盆栽的枝头硕果累累，千姿百态，挂果时间长达3~4个月，甚至更长。放一只在案头，清香扑鼻，提神醒脑；摆一盆在居室，满室生辉，赏心悦目。

金佛手不仅观赏价值高，药用价值也高。据现代医学分析，金佛手全身都是宝，根、茎、叶、花、果均可入药。佛手花果微苦、性温、无毒，含有人体所必需的氨基酸、维生素和多种微量元素，还含有柠檬油素和微量的香味木甙、橙皮甙等成分，具有理气化痰、止呕消胀、舒肝和胃等功效。中医常用它与其他药配伍治病，效果显著。当地的百姓常用它泡茶或煎汁，作为消除胃中胀气，治疗咳嗽、哮喘的良药。如今，金华佛手经过提炼、配制、浸渍、蜜调，加工成多种保健药物和食品，如：佛手片，肉白边黄，是佛手果切片后晒干或烘焙而成；佛手花，朵大，完整，晴天采收，晒干或烘干；佛手当归饮，用佛手30克、当归30克，煎汤服用，适宜治疗咳喘症；佛手酒，将佛手500克与白酒2500克浸泡，密封，几个月后芳香馥郁，有舒筋活血、疏肝解郁、平咳健脾之功效，久服能使人容光焕发，强身体壮。金华佛手研究会研制的佛手保健茶，已获国家专利，并在国内外多次获奖。

金佛手在成为中药材和保健品市场新宠的同时，也成为市民餐桌上的美味佳肴。厨师们、家庭主妇们或切丝或切片，或作主料或作配料，制作成冷盘、热炒、果脯等等，色香味俱全。

手和足是人体的重要组成部分，佛手和火腿是金华的两颗明珠，金佛手的产值和声誉，将与金华火腿媲美，比翼双飞。





3 薄片火腿（冷菜）

原料 金华宗泽火腿中腰峰 2000 克 葱 50 克 味精 2 克 色拉油 50 克 白糖 20 克

制法

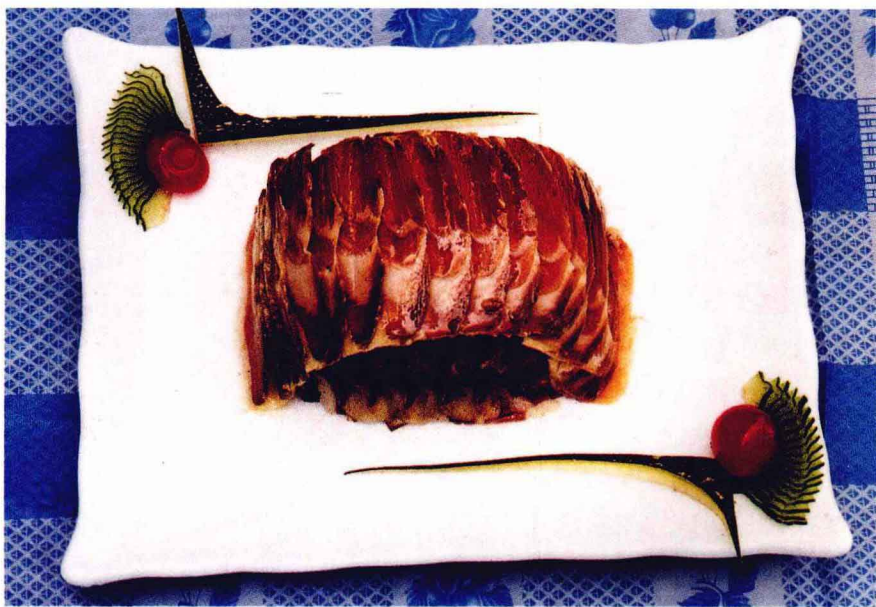
1. 火腿用 60℃ 的温热水加碱略浸，刮净肉面和皮上污渍，再用清水冲洗干净。
2. 火腿皮朝上放入清水锅中，加白糖，用旺火烧沸后改小火煮 2 小时左右。捞出晾凉，批去表面污渍，剔去骨，皮朝上放干净垫板上，用 40 千克的重物压实，使火腿肉结构紧密。
3. 锅烧热下色拉油、葱，煸出香味后拣掉葱，凉后加味精制成葱香油。
4. 把压实的火腿去皮修齐（注意：肥肉与瘦肉之比为 1:4），再切成边长 5cm 的块，然后加工成 5 (cm) × 1.5 (cm) × 0.2 (cm) 的薄片（共 48 片）。
5. 火腿用 60℃ 的温热水加碱略浸，刮净肉面和皮上污染，再用清水冲洗干净。

要点

1. 煮熟的火候应把握好，压物要适当。
2. 切片要均匀，摆放要正确。

特色 色泽红润，造型典雅，咸鲜适口、回味悠长，较好地体现出金华火腿的特色风味。

思考 此菜是用什么冷菜手法制作的？



注解：金华火腿瘦肉细嫩，红似玫瑰；肥肉透明，亮若水晶。它素以色、香、味、形“四绝”闻名于世，早在清朝光绪年间，已畅销日本、东南亚和欧美各地。如今一些以火腿为原料的系列产品也打入国际市场，如金华片装火腿、金华火腿罐头、金华火腿月饼等等。

4

蜜汁火方



原料 带皮熟火腿中腰峰（上方、下方）约450克 武义宣莲60克 红樱桃10克 糖桂花2克 冰糖150克 寿生酒50克 淀粉15克

制法

1. 将宣莲用50℃的热水浸泡2小时左右，盛碗内入笼隔水蒸透待用。
2. 用刀刮净火腿皮上的细毛和污渍，处理干净，将火腿肉面朝上放在砧板上，切成12个小方块，皮不得切断。放在碗内，加入酒（20克）、冰糖（25克），用清水浸没，上笼用旺火蒸1小时。至火腿八成熟时，滗去汤水，再加入酒（20克）、冰糖（25克），用清水浸没，继续用旺火蒸1小时。如此反复后，再滗去汤水，加酒（10克）、冰糖（75克），用清水浸没，放上蒸熟的莲子，上笼用旺火蒸1小时30分钟。然后将汤汁滗入碗中（待用），将火腿扣在盘中（皮朝上），围放上莲子、樱桃。
3. 把锅置火上，注入清水，加冰糖（25克），倒入原汁煮沸，撇去浮沫，加淀粉勾薄芡，徐徐浇在火方上，撒上糖桂花即成。

要点

1. 莲子要浸透蒸酥。
2. 火腿要刮洗干净，刀口处理要适当。
3. 把握好每道工序的投料量。
4. 芡汁不宜太薄。

特色 肉质酥糯，香浓味甜，营养丰富。

思考 每次蒸后滗水的作用有哪些？



5 金银猪手

原料 鲜猪爪 750 克 金华火腿爪 250 克 小白菜 6 棵 姜 10 克 葱 10 克 寿生酒 10 克 精盐 1 克 白糖 5 克 味精 3 克

制法

1. 将火腿爪、鲜猪爪刮去细毛和污渍，洗净，放入沸水锅中煮 2 分钟，取出再刮洗一次。葱（5 克）切段备用。
2. 把火腿爪、鲜猪爪斩成 5cm 长的段。再将火腿爪入冷水锅中煮，至三成熟时放入鲜猪爪共煮。至七成熟时捞出（汤另用），用冷水冲洗 2 分钟。
3. 锅中加适量清水，放入火腿爪、鲜猪爪、姜（拍碎）、葱结（5 克）、酒、糖，烧至汤汁稠浓、猪爪酥糯时，拣去姜、葱，加入味精拌匀，整齐码放盘中，撒上葱段。



要点

1. 注意投料顺序。
2. 火腿爪、鲜猪爪务必刮洗干净，烧至酥糯。

特色 汤汁稠浓，肉质酥糯，鲜咸可口，是冬夏皆宜的传统滋补食品。

思考 火腿爪、鲜猪爪煮至七成熟后，汤为什么要滗出？

6

拔丝金腿（拔丝）

原料 熟火腿 150 克 白糖 200 克 黄酒 10 克 鸡蛋 4 个 面粉 75 克 干淀粉 15 克 糖桂花 15 克 色拉油 1000 克(约耗 75 克)

制法

1. 火腿切成 $4\text{ (cm)} \times 1\text{ (cm)} \times 0.5\text{ (cm)}$ 的条，加黄酒、白糖(20 克)，旺火蒸 15 分钟后取出冷却。
2. 在鸡蛋清中加入面粉、淀粉、水，调成蛋清糊。
3. 锅烧热下油，待油温升至五成热时，将火腿条逐一挂上蛋清糊投入油锅，炸至熟黄色时捞起。
4. 另锅下油 30 克、白糖 180 克，待糖熬至糖稠变成浅黄色时，速把炸好的火腿条倒入锅中，翻拌均匀，装盘(盘底应先抹油)，撒上糖桂花，带冷开水速上席。

要点

1. 蛋清糊的稀稠度要适当。
2. 炸火腿条的色泽要一致。
3. 熬糖应恰到好处。

特色

色泽金黄，外脆内软，外甜内咸，醇香扑鼻，是金华的特色菜肴。

思考

1. 熟火腿加糖与料酒蒸的目的是什么？
2. 挂霜与拔丝菜在熬糖技术上有什么区别？



注解：据专家研究，火腿含有18种氨基酸，其中8种是人体不能自行合成的。

原料

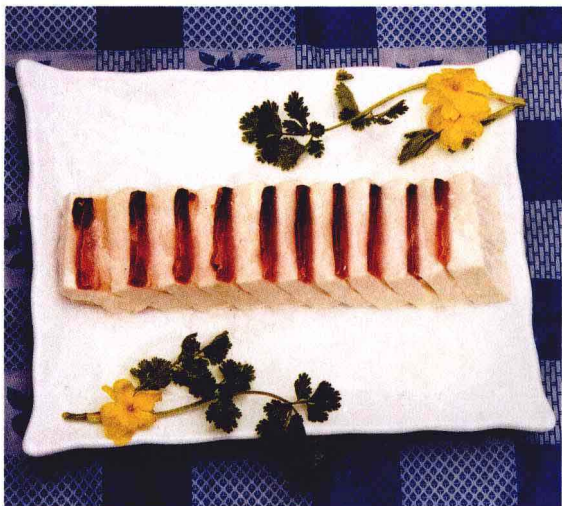
火腿25克 内脂豆腐1盒 鱼露5克 盐2克 香菜5克 葱1根 寿生酒50克 红椒丝2克 色拉油20克

制法

1. 将火腿切成 $6\text{ (cm)} \times 3\text{ (cm)} \times 0.5\text{ (cm)}$ 的薄片备用。
2. 将内脂豆腐倒出修成方形，切成 $6\text{ (cm)} \times 3\text{ (cm)} \times 1.5\text{ (cm)}$ 的厚片，然后将火腿片分别夹在豆腐片中间，加盐、味精、酒、葱结，淋上鱼露，上笼蒸5分钟左右取出，去葱。
3. 锅置火上，倒入色拉油，烧至六成熟时下红椒丝略煸炒，淋于豆腐上面，四周围上香菜上桌。

7

火腿豆腐夹



要点

1. 切片必须厚薄均匀。
2. 掌握蒸制火候，否则会导致外熟内冷。

特色

火腿醇香，豆腐滑嫩，是四季佳肴。

思考

蒸制必须蒸透，又不能蒸长，为什么？

注解：火腿可与鸡、鸭、鱼、鳖、海鲜、鲜肉等混合蒸或炖，也可与豆类及冬瓜、竹笋、萝卜等蔬菜混炖；既可作汤料，也可作馅料。



8 火丝爆蜜鳝（脆熘）

原料 大鳝鱼肉400克 熟火腿60克 姜45克 蒜15克 精盐2克 寿生酒40克 蜂蜜50克 味精3克 干淀粉100克 湿淀粉20克 白胡椒粉2克 色拉油1000克(约耗75克) 麻油15克

制法

1. 鲜鱼肉切成8cm长的丝，放入碗内，加酒、盐、湿淀粉（8克），上浆待用。火腿切丝，蒜切末，姜（15克）切末，其余切丝。
2. 碗一只，放入酒、盐、味精、蒜末、姜末、白胡椒粉、蜂蜜和湿淀粉兑成汁。
3. 锅烧热，下色拉油烧至五成热，鳝鱼丝中放入干淀粉抓匀下锅，炸至八成熟捞出，待油温升至六成热时，将鳝鱼丝入锅复炸至脆。
4. 原锅留油少许，下姜丝略煸，倒入鳝丝，速倒入兑汁，颠锅至芡汁紧包鳝丝，淋麻油出锅装盘，撒上火腿丝即可。

要点

1. 切丝要均匀，上浆要得当。
2. 鲜丝拍粉要匀，下锅油温不宜太高。
3. 芡汁要紧包。

特色 甘香爽口，成形美观，有补气温阳、祛风除湿、疏通血脉、强筋壮骨之功效。

思考 鲜丝复炸的目的是什么？



9 火丝扒菜芯（扒）

原料 熟火腿丝50克 菜芯20只 精盐5克 寿生酒8克 味精3克 湿淀粉25克 上汤100克 胡椒粉1.5克 色拉油500克（约耗40克） 熟猪油5克

制法

1. 将菜芯洗净修成长8cm的橄榄形，根部开十字刀。
2. 锅烧热下油，烧至三成热时，放入菜芯过油至八成熟，捞出沥油。

3. 锅烧热下猪油，倒入菜芯、上汤、加盐、酒、味精，烧沸后用湿淀粉勾芡，翻锅撒入胡椒粉，整齐地扒入盘内，撒上火腿丝即成。

要点

1. 修菜芯时，长短、大小要一致。
2. 菜芯划油油温不宜太高，不宜划得太熟。
3. 勾芡不宜太厚。

特色 色彩搭配雅致，火腿醇香，口感清、鲜、爽。

思考 谈谈粗料细作的重要性。



原料 冬瓜 2500 克 熟火腿 50 克 白糖 3 克 葱 15 克 姜 2 克 寿生酒 5 克 精盐 3 克 白胡椒粉 1 克 味精 3 克 鸡汤 300 克 湿淀粉 20 克 熟猪油 15 克

制法

1. 用圆瓢挖 30 只冬瓜球（余料另用），用沸水焯一下。火腿切末待用。
2. 锅内加鸡汤、白糖、寿生酒、盐、葱结、姜（拍松），再下冬瓜球用旺火烧沸后转文火焖 5 分钟至熟。
3. 捞出姜、葱结，加入味精、湿淀粉、熟猪油勾芡装盘，撒上白胡椒粉和火腿末。

10

火焖冬瓜球

要点

1. 冬瓜球要圆。
2. 烧冬瓜球时要掌握好成熟度。

特色

形美色艳，清香味鲜，软滑爽口，老少皆宜。

思考

叙述火腿的产地和腌制方法。





11 婺江青春（烧）

原料 发好的肉皮 100 克 熟鸡肉 50 克 熟猪肚尖 50 克 大开洋 25 克 水发海参 50 克 鱼圆 10 只 蛋饺 10 只 熟冬笋 50 克 水发香菇 25 克 熟火腿 25 克 小青菜若干 葱白 25 克 精盐 5 克 寿生酒 20 克 鸡精 2 克 味精 1 克 湿淀粉 50 克 火腿筒骨汤 100 克 清汤 100 克 熟猪油 20 克 色拉油 50 克

制法

1. 将肉皮斜批成 5 (cm) × 2.5 (cm) 的片，海参、肚尖、鸡肉、香菇、冬笋均切片，火腿切成 5 (cm) × 2.5 (cm) 的薄片。
2. 鱼圆、蛋饺、小青菜分别入沸水焯熟待用。
3. 锅烧热下油，投葱白炆锅，倒入肉皮、海参、肚片、鸡肉片、笋片、香菇、开洋翻炒 1 分钟。再倒入火腿筒骨汤和清汤，加入酒、盐、味精、鸡精，烧沸后用湿淀粉勾薄芡，淋上明油出锅装盘。火腿片排在顶上，内圈围上鱼圆和蛋饺，小青菜围边。



要点

1. 各种原料成形要一致，摆盘要有艺术性。
2. 要注意下料的顺序。

特色

色彩丰富，口感清鲜，软脆结合，金华风味突出，配饭佐酒皆宜。

思考

此菜中的火腿筒骨汤和火腿薄片的主要作用有哪些？

12 金华筒骨煲

原料 猪筒骨 1500 克 油豆腐 150 克 寿生酒 30 克 生姜 15 克 盐 6 克 菠菜 100 克 葱 20 克 枸杞 10 克 清汤 500 克 胡椒粉 3 克 香粉 3 克 鸡精 4 克 味精 3 克

制法

1. 将筒骨整理成 10cm 长的段，生姜切片，葱打结，枸杞用温水泡一下，菠菜去根洗净。
2. 将筒骨入锅，大火烧沸，撇去浮沫，加葱、酒（15 克）、姜（10 克），用小火炖 90 分钟（骨与肉易分离为止）。
3. 把筒骨倒入专用煲锅内，拣去葱，加清汤、盐、酒、油豆腐、生姜、鸡精，再用小火炖 30 分钟。加入味酒，放入菠菜、枸杞，撒上胡椒粉、香粉，移至煲桌上，继续加热，供客人食用。

要点

1. 筒骨要选购新鲜的。
2. 筒骨必须用大火烧沸，小火炖透。
3. 注意投料顺序。

特色 清香味美，补钙强身，风味独特。

思考 此菜的主要营养成分有哪些？

注解：金华煲有一套特制的家什：小方桌，中间挖一直径约 30cm 的洞，下面放一只点火的小炉，炉上放一大盘烧制好的原料，周围备几碟配菜。客人围桌而坐，有滋有味地食用。



13

金华牛血煲

原料 熟牛血 1000 克 熟牛肚（百叶肚等）300 克 熟牛肺 200 克 熟牛心 200 克 熟牛肠 200 克 熟牛肝 100 克 大葱 25 克 姜 20 克 酒 50 克 青蒜 20 克 萝卜 200 克 盐 7 克 味精 5 克 辣椒粉 5 克 胡椒粉 5 克 原汁牛肉汤 1500 克

制法

1. 牛血切小块，牛肚、牛肺、牛心、牛肠、牛肝切片，萝卜切块，生姜切片，大葱、青蒜切段。
2. 锅置火上倒入牛肉汤，加入牛肚、牛肺、牛心、牛肠、牛肝、萝卜，待汤沸后再加入酒、姜、辣椒粉，加盖用中火烧 10 分钟。启盖倒入牛血，加入盐，盛入特制锅内移上煲桌。
3. 待汤沸时再加入大葱、青蒜、胡椒粉、味精，即可食用。