

一生不得不做的

新八大菜系

300种徽菜

孟 健 董树芬 主编

寻常原料

创意组合

简约技法

无限妙用

经典体验

超值享受

天津科技翻译出版公司

新八大菜系

一生不得不做的

YI SHENG BU DE BU ZUO DE

• 主编 孟 健
董树芬

300 种徽菜

SAN BAI ZHONG HUI CAI



天津科技翻译出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

一生不得不做的300种徽菜 / 孟健, 董树芬主编. —2版, —天津: 天津科技翻译出版公司, 2006.1

(新八大菜系)

ISBN 7-5433-0791-X

I. —... II. ①孟... ②董... III. 菜谱—安徽省 IV. TS972.182.54

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第110508号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 蔡 颢

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87894896

传 真: 022-87895650

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发 行: 全国新华书店

版本记录: 880×1230 24开本 6 2/3印张 160千字

2006年1月第2版 2006年1月第2次印刷

定价: 10.00元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)

前 言

何谓“八大菜系”，即：鲁、川、粤、闽、徽、苏、浙、湘等菜系。中国的饮食文化灿烂无比，烹饪流派多如繁星，其中最有影响和代表性的当推八大菜系。如果把它们拟人化，那么，鲁、徽菜受到饮食习惯的影响，犹如古朴纯厚的北方大汉；而苏、浙菜受到自然环境熏陶，犹如清婉秀丽的江南少女；粤、闽菜与川、湘菜相较，则前者像风流文雅的公子，后者如才富八斗的名士，各有千秋，自有风韵。

鲁菜是北派饮食的代表，十分讲究汤色的调制，其“清汤全家福”、“糖醋黄河鲤鱼”，堪为食中绝唱，令人神往。

川菜现今发展迅速，川菜馆遍布世界。其辣椒、胡椒、花椒，造就的辣、麻、酸味，脍炙人口，为其他菜系不可比拟的。

粤菜由广州菜、潮州菜、东江菜三种地方风味组成，要求掌握火候和油温恰到好处，成菜清而不淡，鲜而不俗，嫩而不生，油而不腻。

闽菜刀工严谨，选料精细，尤以“糟”最具特色，其“佛跳墙”、“清蒸加吉鱼”，在烹坛有一席之地。

苏菜注重配色，讲究造型，更以鸭制的菜肴久负盛名。“松鼠桂鱼”、“西瓜鸡”，有登堂入室之妙，均系菜中精品。

浙菜讲究火功,重油重色,其菜如景,不少看家菜,皆来自现实,亦真亦幻,令人在山光水色氛围中,品“西湖醋鱼”、“东坡肉”,享美食文化的无穷魅力。

湘菜擅长香酸辣,讲究实惠,其“麻辣子鸡”、“冰糖湘莲”为代表作。

徽菜的特点则是选料朴实,讲究火功,重油重色,味道醇厚,保持原汁原味,在烹调技艺上擅长烧、炖,而爆、炒菜较少。著名的菜肴品种有“符离集烧鸡”、“奶汁肥玉鱼”、“凤尾虾排”等。

如今,我们从每个菜系中,分别精选出300种菜来,它们具有代表性,实用性,易学性,可操作性,一经翻阅,大有不得不做的诱惑。其实,这也是我们成系列推出的初衷。

最后,由于编写时间仓促,难免有不当之处,尚希方家斧正。

编者

2005年夏于天津

目 录

肉 类

枣核肉	1
龙眼肉	1
腐乳爆肉	2
寸金肉	2
茄汁肉	3
橙煎肉	3
云雾肉	4
炸香脆肉	4
枇杷肉	5
脆浆裹肉	5
糖醋肉	6
细沙炸肉	6
凉干肉	7
焖核桃肉	7
蟠龙卷切	8
南肉春笋	8
红烧肉片笋	9
金钱香菇	9
炸肉藕夹	10

叉烧肉	10
什锦肉丝	11
拌五丁	11
凉拌什锦肉丝	12
柿饼肉丝	12
肉丝香干菠菜	13
猪肉末豆腐	13
凤阳酿豆腐	14
笋尖煨腐竹	14
肉烧海参	15
肉片炒菠菜	15
红烧肉片笋	16
木须肉豆角	16
煨里脊	17
酥糊里脊	17
白菜肉卷	18
苔菜小方烤	18
生煎肉饼	19
蒸火腿块	19
徽州丸子	20
芥菜丸子	20

双味丸子	21
凤爪猪脚	21
花鼓蹄膀	22
爆腰丝	22
氽腰片	23
腰夹	23
鱼香腰花	24
烩肘子	24
冰糖肘	25
水晶肘	25
口条海米	26
奶汤大肠	26
猪肝拌菠菜	27
汤爆双脆	27
八宝冬瓜盅	28
发财好市富贵汤	28
五色紫菜汤	29
红豆肉汤	29
花生排骨汤	30
罐汤	30
菠菜腰片汤	31



炸牛肉	31
嫩姜牛肉	32
酥牛肉	32
煎牛肉	33
白牛肉	33
焙牛肉	34
花生牛肉	34
干拌牛肉	35
烧蒸牛肉	35
红烧牛肉	36
五香酱牛肉	36
芽姜炒牛肉	37
豆腐煮牛肉	37
牛肉焖黄豆	38
春笋牛肉	38
豆芽牛肉	39
爽口牛肉	39
牛肉豆角	40
杏仁烩牛肉	40
牛肉烧板栗	41
芝麻牛排	41
荸荠蒸牛肉	42
果汁牛柳	42
清炒牛肉	43
山楂炖牛肉	43
芝麻牛肉干	44
酥炸牛柳	44
牛肉炖萝卜	45

小炒牛肉	45
桂花牛肉	46
荔枝牛肉	46
芹菜牛肉丝	47
滑蛋牛肉	47
牛肉萝卜泥	48
蔬菜牛尾	48
水爆肚	49
牛蹄花	49
扒烧牛筋	50
鸡汁牛筋	50
咸菜牛肉汤	51
莲子牛肉汤	51
徽式煎羊肉	52
荷叶粉蒸羊肉	52
胡萝卜炖羊肉	53
山药羊肉	53
芙蓉羊肉	54
白切羊肉	54
苔干羊肉丝	55
羊肉丸子汤	55
三羊汤	56
羊肉萝卜片汤	56
全羊汤	57
余千里风	57
红扒羊蹄	58
兔肉松	58
椒盐兔片	59

酱爆兔肉丁	59
凉拌兔肉丁	60
冰糖兔块	60

禽蛋类

符离集烧鸡	61
水晶鸡	61
香蕉鸡	62
豆酱鸡	62
葫芦鸡	63
风味鸡	63
茶叶熏鸡	64
酒蒸鸡	64
蒜香鸡	65
炆活鸡	65
干贝水晶鸡	66
荔枝鸡	66
醉糟鸡	67
酱鸡	67
捶鸡	68
虾油鸡	68
酥油鸡	69
香菇煨鸡	69
口蘑蒸鸡	70
焖鸡	70
脱骨香鸡	71
芙蓉鸡	71
咸鱼蒸鸡	72



丝拌糟鸡	72	清汤鸡圆	86	翠仁菊红	100
双色鸡	73	鸡脯蒸蛋	87	红烧鸡肫	101
桂圆鸡	73	滑鸡菜心	87	炒鸡冠	101
醋熘鸡	74	四味鸡丝	88	豆苗氽凤肝	102
红煨八宝鸡	74	菊花鸡丝	88	凤肝卷	102
葡汁鸡	75	枸杞头氽鸡片	89	蛋包鸡肝	103
鱼香脆皮鸡	75	鸡茸珍珠米	89	青瓜炒鸡杂	103
葱椒火炬鸡	76	金串绿珠	90	爆炒鸡杂	104
奶汤八宝鸡	76	瑶柱鸡丝荔羹	90	酸菜炒鸡杂	104
莲荷童鸡	77	雪花鸡片	91	鸡肠烧豆腐	105
淡菜鸡	77	冬笋鸡片	91	糖醋鸡肠	105
笔杆鸡	78	氽鸡丝蜇头	92	烩鸡肠	106
腊肠蒸鸡	78	鸡茸金丝笋	92	豆苗野鸡片	106
元宝鸡	79	卷筒四丝	93	清汤鸭掌	107
虎头鸡	79	三鲜冬瓜帽	93	氽鸭心花	107
万花鸡	80	鸡茸蚕豆	94	金牛鸭子	108
清蒸鸡鸭	80	清炖鸡酥	94	鸡茸鹌鹑蛋	108
锅煎鸡	81	鸡藕丁	95	氽云片鸽蛋	109
黄鱼扣鸡	81	牡丹熘鸡片	95	莲蓬鸽蛋	109
鸡鱼饼	82	四喜燕菜	96	桃仁乳鸽	110
韭菜花炒鸡丝	82	碧海珍珠	96	鸡茸鸽蛋	110
鸡丝虎掌菌	83	鸡茸彩蛋	97	黄山炖鸽	111
珍珠鸡球	83	氽芙蓉蛋	97	翡翠鸡粥	111
凤凰腿	84	鸡汁排翅	98	鸡粥鱼肚	112
菱角烩鸡	84	炸鸡翅	98	捶料锅贴乳饼	112
萝卜鸡丝	85	黄焖鸡翅	99	朝天火锅	113
熘鸡条	85	芙蓉鸡腰	99	菊花火锅	113
凤脯猴蘑	86	五香鸡爪	100	鸳鸯总盆	114



香菇凤瓜汤	114
香菇鸡汤	115
平菇凤翅汤	115
三鲜鸡汤	116
鸡丝汤	116

海鲜类

炸熘鱼	117
糖醋鱼	117
肉片烧鱼	118
红酥鲫鱼	118
爆目鱼花	119
白菊盛开	119
网油桂鱼	120
五色鱼丝	120
葡萄鱼	121
炸冬菇鱼糊	121
雪中找鱼	122
黄鱼羹	122
干煸黄鱼	123
锦绣鱼丝	123
五彩鱼丝	124
樱桃鱼丁	124
烧鱼乳	125
煨三鲜	125
清汤鱼饺	126

芙蓉鱼片	126
橘汁鱼卷	127
三色鱼卷	127
清汤鱼肚	128
奶汤鱼翅	128
沙锅鱼翅	129
清炒鳝糊	129
马鞍鳝	130
烹松丝	130
双味梭子蟹	131
蟹黄虾盅	131
炸蟹卷	132
蟹烧海参	132
清蒸龟	133
瓢甲鱼	133
咖喱蚌肉	134
南湖对虾	134
炒虾丝	135
三片敲虾	135
椒盐虾仁	136
菊花虾	136
雪映红梅	137
鱼头汤	137
木耳鱼头汤	138
沙锅鱼头豆腐	138
梅花鱼圆汤	139

沙锅鱼头	139
三鱼汤	140
醋椒头尾汤	140

素菜类

蘑菇炖豆腐	141
素醋熘鱼	141
炒杂素	142
熘素排骨	142
鸡汤煮干丝	143
水晶山药球	143
蜜汁红芋	144
雪花土豆	144
拔丝蜜橘	145
金黄栗子松	145
百合莲子	146
金丝蜜枣羹	146
彩云酥核桃	147
红果梨丝	147
鸡蛋木耳汤	148
太极干巴菌	148
冬菇面筋	149
三丝紫菜汤	149
口蘑锅巴汤	150
菠萝莲子汤	150



枣核肉

【主料】猪肉150克。

【配料】红枣300克,鸡蛋清1个。

【调料】酱油、醋、精盐、白糖、干淀粉、水淀粉、熟猪油各适量。

【特点】形如整枣,香甜可口。

【制法】

- 1 选用六成瘦、四成肥的猪肉剁碎,放在碗里,加鸡蛋清、盐搅匀成馅。
- 2 把红枣用冷水泡涨发,洗净,剖开去核,在内层撒上干淀粉,把肉馅装入枣内,合拢口,口朝下放入盘内,再在枣上抹匀水淀粉。
- 3 炒锅放在中火上,放入熟猪油,烧至五成热时,下枣肉炸2分钟左右,待外皮收缩时,捞出装盘。
- 4 另起炒锅放入水,下白糖、醋、酱油烧开,用水淀粉调稀勾芡,浇在枣肉上即可。

龙眼肉

【主料】猪肥肉膘200克,糯米200克。

【配料】黑芝麻250克,红枣75克,金橘饼、桂花、红丝、青梅各8克。

【调料】白糖250克。

【特点】肥而不腻,味香而甜。

【制法】

- 1 将黑芝麻择洗干净,晾干,炒熟,碾碎。红枣放在开水锅中煮烂后去掉核、皮,与青梅、橘饼、红丝、桂花一起剁碎,放入碗中,加黑芝麻和白糖拌成馅心,分成40份,每份再搓成略粗的长3厘米的条,待用。
- 2 将糯米淘洗干净蒸成饭,用白糖拌匀。猪肥肉切每片长7厘米、宽2厘米、厚0.3厘米,共40片,每片包上一份馅卷起(馅要露出一点)。然后将露出馅部分向下,竖着整齐地摆在碗内(碗内先抹一层熟猪油),加糯米饭,再加白糖,用旺火上笼蒸熟,取出,复扣在盘中即成。



腐乳爆肉

【主料】 猪里脊肉300克。

【配料】 红腐乳35克。

【调料】 料酒、鸡蛋清、白糖、水淀粉、肉清汤、熟猪油各适量。

【特点】 香气浓郁,肉嫩带甜。

【制法】

- 1 将腐乳用刀抹成泥,放在碗里,加入料酒、糖、水淀粉,与肉清汤调匀。
- 2 里脊肉切成长4厘米、宽3厘米、厚0.3厘米的片,放在碗里,加鸡蛋清拌匀。
- 3 将炒锅放在旺火上烧热,放入熟猪油,烧成六成热时,下肉片拨散开,见肉变色倒入漏勺,沥去油。
- 4 在原油锅里倒入调好的腐乳汁,见汤汁煮沸浓稠时,把肉片下锅,迅速翻炒几下,然后将锅颠翻两下,淋入熟猪油,起锅装盘即成。

寸金肉

【主料】 猪里脊肉200克。

【配料】 熟火腿25克,白芝麻75克,鸡蛋1个。

【调料】 小葱末、葱姜汁、味精、精盐、料酒、白胡椒粉、面粉、干淀粉、熟猪油、香油各适量。

【特点】 菜色淡黄,芝麻香脆,肉味鲜美。

【制法】

- 1 将猪里脊肉剔去筋膜,片成大薄片,用刀背轻轻排砸几下,使之松软,放在大盘里,加葱姜汁、白胡椒、料酒、盐、味精,用手抓拌浆好。鸡蛋磕入碗内,加干淀粉调成蛋糊,抹在肉片上待用,白芝麻淘洗干净晾干。
- 2 火腿切成细末,与干淀粉、葱末一起放在碗内拌匀成馅心。取馅心1份放在肉片上,并理成长条,用肉片将馅心卷成如小指粗的条状,外面涂上一层蛋糊,滚上一层芝麻,即成“寸金肉生胚”。
- 3 炒锅放在中火上,放入熟猪油,烧至五成热时,放入“寸金肉生胚”,炸至浮起,呈淡黄色时捞起,切成长3.3厘米的斜段。待油温升至六成热时,再将寸金肉下锅复炸15秒钟左右,捞起装盘即可。



茄汁肉

【主料】 猪肉500克。

【配料】 番茄沙司100克。

【调料】 葱、姜、料酒、味精、精盐、酱油、上汤、生油各适量。

【特点】 色泽淡红，味酸鲜嫩。

【制法】

- 1 将肉洗净，切成大薄片。鸡蛋放入碗内搅拌，加入面粉调成蛋糊待用。
- 2 烧热锅放入生油，待油烧至七成热时，将肉拖上蛋糊，下油锅炸一下，捞出。
- 3 热锅留底油，放入葱姜略煸，烹入料酒，加入上汤、番茄沙司、精盐、味精，待烧沸后放入肉，倒碗内，上笼蒸1小时取出即可。

橙煎肉

【主料】 猪里脊肉200克。

【配料】 橙子2个，蛋液适量。

【调料】 醋、味精、盐、酱油、葱、姜、水淀粉各适量。

【特点】 香浓可口，酸中略甜。

【制法】

- 1 猪里脊切片，用刀捶松，加入味精、酱油、盐、姜、葱腌20分钟，加入水淀粉、蛋液拌匀。
- 2 油锅烧热，下入里脊肉片煎至两面金黄，取出，沥干油。橙肉切成粒，橙皮切丝，其中一半榨汁，将汁放入锅中，加醋煮沸后，加盐，放入橙肉，勾芡，放猪肉拌匀即可。



云雾肉

【主料】猪五花肉500克。

【配料】饭锅巴50克,茶叶10克。

【调料】葱结、姜、精盐、醋、酱油、八角、小茴香、花椒、红糖、香油、肉汤各适量。

【特点】味道鲜美。

炸香脆肉

【主料】猪瘦肉175克。

【配料】鸡蛋1个,猪网油50克。

【调料】葱末、酱油、精盐、味精、花椒盐、水淀粉、葱白段、甜酱、熟猪油各适量。

【特点】色泽金黄,外脆里嫩,油润浓香。

【制法】

- 1 选用方形五花肉一块,用铁钎叉入瘦肉中间,在炉火上烤焦皮面至起泡时取下,放进淘米水中浸泡15分钟,刮尽焦皮层,用水洗净。
- 2 把肉放入炒锅中,加入肉清汤,用旺火烧开,撇去浮沫。把小茴香、花椒、八角装入小布袋中,扎紧口,与精盐、葱结、姜一起放入锅里,用小火炖至用筷子能穿透肉时,捞出备用。
- 3 铁锅中放入捣碎的饭锅巴,同茶叶、红糖拌和在一起,上面放一个铁丝算子,把肉放在算子上,盖好锅盖,放在旺火上。待铁锅中冒出浓烟、熏出香味时,离火焖至烟散完。把肉取出,切成厚片,整齐地摆在盘中,浇上酱油、醋,淋上香油即成。

【制法】

- 1 将猪肉斩茸,加水、盐、味精及酱油腌渍片刻,再加入葱末和水淀粉拌匀,分成3堆。
- 2 网油放清水中浸一下,捞起揩干水分,放砧板上摊平,切成长方片3张,均匀撒面粉,每张摊放肉馅一堆,包成长10厘米的肉卷3条。
- 3 鸡蛋磕碗内,依次加盐、味精、面粉,再分次加入清水,同时调匀成糊。
- 4 炒锅内放入猪油,中火烧至六成热时,放裹匀蛋糊的肉卷炸至起壳浮起,即用筷子夹起翻面,端离火口再炸1分钟,用漏勺捞起。
- 5 油锅回火上,待油温升至八成热时,再下入肉卷复炸至呈枇杷黄色时捞起,切成1厘米宽的小段,装入盘内,连同甜酱、葱白段、花椒盐一起上桌。



枇杷肉

【主料】猪肉300克。

【配料】藕100克,鸡蛋3个。

【调料】姜末、白糖、精盐、味精、面包屑、面粉、干淀粉、芝麻酱、甜面酱、熟猪油各适量。

【特点】形似枇杷,肉味酥香。

【制法】

- 1 将鸡蛋2个磕入碗内搅打成蛋液。选七成瘦、三成肥的猪肉剁碎,放入碗中,磕入1个鸡蛋,加盐、姜末、干淀粉、味精、白糖和水,搅拌上劲,做成丸子24个。将丸子先滚上面粉,再沾上蛋液,最后滚上面包屑,放在盘中。
- 2 将藕切成长3厘米的小段,再切成粗条,在丸子上斜插1根,作“枇杷蒂柄”。
- 3 炒锅放在旺火上,放入熟猪油,烧至六成熟时,将丸子一个个地放入油锅内炸至熟透,至呈金黄色时捞出,放在盘内,摆成圆形(枇杷柄向外)。上桌时,随带芝麻酱和甜面酱各1碟佐食。

脆浆裹肉

【主料】猪五花去皮肉200克。

【配料】脆浆糊1份。

【调料】大葱白段、姜块、精盐、料酒、花椒盐、面粉、熟猪油、甜面酱各适量。

【特点】外焦里嫩,味香酥口。

【制法】

- 1 将猪肉切成长6厘米、宽3厘米、厚0.6厘米的长方块,同葱段、姜一起放入碗内,再加料酒、盐、味精,拌匀后将肉块腌半小时左右,备用。
- 2 炒锅放在旺火上,放入熟猪油,烧至五六成熟时,将腌过的肉块滚上一层面粉,再一块块裹上脆浆糊下锅炸,全部下完后,炸2分钟左右捞起。等油温烧至八成熟时,再下锅炸1次,炸至金黄色时捞出,每1大块切成3小块,整齐地摆在盘中。上桌时随带花椒盐、葱白段、甜面酱各1碟佐食。





糖醋肉

【主料】 去皮瘦肉300克。

【配料】 笋100克。

【调料】 葱花、精盐、蒜茸、辣椒、糖醋汁、生油、水淀粉、干淀粉、香油、鸡蛋各适量。

【特点】 酸甜适口，外焦里嫩。

【制法】

- 1 将猪肉、笋均切成块。
- 2 猪肉放碗内，加盐、鸡蛋液、水淀粉拌匀，再拍上干淀粉待用。
- 3 旺火烧热锅，注入生油，待烧至八成热时，将肉块下入炸熟，再放入笋片同炸，捞出。热锅留底油，放入葱花、蒜茸、辣椒，倒糖醋汁，勾芡，再放入猪肉、笋块，拌匀，淋香油即可。



细沙炸肉

【主料】 去皮猪肥膘肉100克，熟肥猪膘肉100克。

【配料】 鸡蛋1个，蜜枣26克，炒米500克，桂花、青梅各6克，橘饼20克，青红丝10克。

【调料】 白糖300克，水淀粉150克，香油1000克。

【特点】 外皮酥脆，馅心浓香。

【制法】

- 1 将猪肥膘、橘饼、蜜枣、青梅都切成绿豆大的丁，加白糖、桂花搅匀，做成比杏核稍大的馅心36个，待用。
- 2 鸡蛋磕入盆内搅散，再将去皮猪肥膘肉剁成泥，放入盆里，加水淀粉搅匀，然后放入炒米和匀，用手搓散成粒。另备一碗冷水，双手蘸一点，洒在炒米上。然后取1份炒米放在手掌上按成一个直径约5厘米、厚0.6厘米的圆饼，每个圆饼包进1份馅心，用手揉至成丸子，放盆里。
- 3 炒勺置中火上，下香油烧至五成热，将做好的丸子全部下勺炸至金黄色时，捞出装盘。在炸丸子的同时，另取炒勺放入水、白糖、青红丝，用小火烧开，淋上香油，均匀地烧在丸子上即成。



凉干肉

【主料】 猪瘦肉500克。

【调料】 葱末、姜末、醋、酱油、白糖、味精、五香粉、料酒、硝水、鸡清汤、香油、菜子油各适量。

【特点】 色泽褐红，晒之干香，回味甜鲜。

【制法】

- 1 将肉切成6厘米见方、厚0.6厘米的薄片，用硝水、酱油腌渍半小时，平摊在筛子上，放在风口处晾干。
- 2 炒锅放在旺火上，放入菜子油，烧至七成热时，将肉放入锅内炸至外层起壳时，倒入漏勺沥去油。
- 3 将炸过的肉片放在炒锅中，加鸡清汤、酱油、白糖、五香粉、味精、料酒、葱末、姜末。用旺火烧开后，转用小火焖5分钟，再换旺火烧至汤收干时，淋入香油起锅时，烹入醋。晾凉后，每1大片肉再切成6小片装盘。

熘核桃肉

【主料】 猪里脊肉200克，核桃仁100克。

【配料】 净荸荠50克，红辣椒1个。

【调料】 小葱段、醋、酱油、鸡蛋清、精盐、白糖、水淀粉、熟猪油各适量。

【特点】 汁红油亮，味道甜酸。

【制法】

- 1 将核桃仁用开水浸泡后除皮，入四成热油，炸成淡黄色，捞出沥去油。猪里脊肉切成薄片，加盐抓拌均匀。鸡蛋清放在碗里，加水淀粉调成糊。
- 2 将肉片薄薄地抹上一层蛋清糊，放1份核桃仁，卷起后再逐一用蛋清裹匀。荸荠、红辣椒都切成片。
- 3 炒锅放在旺火上，放入熟猪油，烧至七成热时，下核桃肉生坯，炸至金黄色时，倒入漏勺沥去油。
- 4 用原锅油，将荸荠、红辣椒、葱煸炒几下，加入糖、酱油、醋和水，用水淀粉调稀勾芡，再将炸好的核桃肉下锅颠翻几下，淋上熟猪油，起锅即成。



蟠龙卷切

【主料】 猪瘦肉500克,猪肥膘肉500克。

【配料】 鸡蛋3个。

【调料】 香油、熟猪油、鸡蛋清、干淀粉、精盐、葱、姜末各适量。

【特点】 形如蟠龙,鲜嫩可口。

【制法】

- 1 把猪肥、瘦肉剁成肉茸,放碗内,加清水搅拌,浸泡30分钟,待肉茸沉淀后沥去水,再换清水浸泡30分钟,待肉茸浸泡到呈粉白色时,倒入纱布袋内挤去水分,然后放入盆中,加入精盐、干淀粉、鸡蛋清、葱、姜末,边搅拌,边加清水,成黏稠肉糊。
- 2 碗内磕入鸡蛋,加干淀粉、清水搅拌成蛋浆,摊蛋皮两张,每张从中断开,分别用干淀粉抹均匀,然后把肉糊分抹在鸡蛋皮上,卷成蛋卷,逐个在湿布上晾凉。
- 3 用香油把盘子抹匀,放入卷好的蛋卷,用旺火上锅蒸30分钟后取出晾凉,切成蛋卷片。将蛋卷片互相衔接盘旋地码在用猪油抹过的碗内,上笼用旺火蒸15分钟取出,翻扣入盘,淋入熟猪油即可。

南肉春笋

【主料】 熟猪五花咸肉200克。

【配料】 嫩春笋肉250克,时令鲜蔬菜少许。

【调料】 咸肉原汤、料酒、味精、熟鸡油各适量。

【制法】

- 1 咸肉切成宽2厘米、长4.5厘米的斜块。笋用清水洗净,切滚刀块。
- 2 锅内放清水,加咸肉原汤,旺火煮沸,下入咸肉和笋块,烹入料酒,改微火煮10分钟,待肉酥、笋熟后,加入味精、淋入鸡油,镶上绿色蔬菜即可。

【特点】 南肉香酥,春笋爽嫩,鲜醇爽口。

