

一生不得不做的

新八大菜系

300种浙菜

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

策划编辑：刘永生

责任编辑：李文玲 孟小林

封面设计：靳建平

一生不得不做的 300种浙菜



ISBN 7-5433-0790-1



ISBN 7-5433-0790-1

N · 73 定价：10.00 元

浙江出版
集团
浙江出版
集团
PDG

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 种浙菜

SAN BAI ZHONG ZHE 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种浙菜 / 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 7-5433-0790-1

I. 一... II. ①孟... ②董... III. 菜谱-浙江省 IV. TS972.182.55

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第110506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.tsitpc.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，油而不膩。

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,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

家乡南肉	1
熘核桃肉	1
椒盐排骨	2
烧樱桃肉	2
炸香脆肉	3
干菜焖肉	3
生煎肉饼	4
洋葱煎猪排	4
东坡方肉	5
酱肉丝	5
香酥焖肉	6
葱烤肉	6
蕹菜小方烤	7
荷叶粉蒸肉	7
钩吊香肉	8
海蜇肉片	8
花生肉丁	9
拔丝酥肉饼	9
炸灌肠丸子	10

糖酥丸子	10
葱柄丸子	11
开口豆腐	11
钱江肉丝	12
炸响铃	12
南肉春笋	13
炒合菜	13
网油枣泥卷	14
青椒里脊	14
红枣煨肘	15
冰糖肘子	15
网油肉卷	16
清炖蟹粉狮子头	16
干煸四季豆	17
清炒肉丝	17
青椒炒肉丝	18
干煸冬笋	18
酿红椒	19
珍珠肉丸	19
金银全蹄	20
蹄筋参	20

焦熘大肠	21
雅梨炒腰花	21
红烧环喉	22
墨鱼烤腿肉	22
锅贴火腿	23
八宝冬瓜盅	23
榨菜肉丝汤	24
老姜肉片汤	24
油豆腐细粉汤	25
绍兴汤	25
竹笋肝膏汤	26
酥牛肉	26
芝麻牛排	27
酸辣银丝	27
花生米牛肉汤	28
清炖牛尾汤	28
葱爆羊肉片	29
糖粘羊尾	29
糖醋羊肉丸子	30
荷叶粉蒸羊肉	30
白酒烤羊肉	31



湖滨式剪羊肉	31
清汤羊首	32
酸辣羊蹄花	32
药制龟羊汤	33
炸鹌鹑	33
葱爆兔肉片	34
酱爆兔肉丁	34
焦炸野兔片	35
黄焖野兔	35
麻辣野兔丁	36
家常狗肉	36
冬笋炒腊狗肉	37
沙锅炖狗肉	37

禽蛋类

一鸡三吃	38
荷叶焗鸡	38
汤泡子鸡	39
酱油嫩鸡	39
油鸡	40
白鲞扣鸡	40
炸仔鸡	41
红乳卤蒸笋鸡	41
叫花鸡	42
酱鸡	42
白斩鸡	43
樱桃白雪鸡	43
热味姜汁鸡	44

冻鸡	44
西瓜鸡	45
奶油莲香鸡	45
油泼仔鸡	46
香炸仔鸡	46
清炖鸡	47
八宝糯米鸡	47
旱蒸贝母鸡	48
黄焖鸡块	48
雪球银耳	49
鸡腿扒乌参	49
冻粉拌鸡丝	50
焦炸鸡腿	50
芙蓉鸡片	51
锅贴金钱鸡	51
炸鸡丝卷	52
酱爆核桃鸡丁	52
宫保鸡丁	53
奶汤鸡脯	53
大转弯	54
雪花鸡淖	54
生烧鸡翅	55
绣球鸡胗	55
熘黄蛋	56
珍珠银耳汤	56
发菜鸡杂汤	57
龙井鸡片汤	57
全鸡清汤	58

竹荪莲蓬汤	58
杭州酱鸭	59
清炖文武鸭	59
芋艿红烧鸭	60
糟片鸭	60
冬菜扒鸭	61
果仁锅烧鸭	61
五香鸭子	62
烧块鸭	62
蘑菇烩鸭腰	63
芝麻鸭肝	63
烩鸭四宝	64
芙蓉鸭舌	64
烧鸭舌掌	65
醋椒鸭架汤	65
清炖鸭汤	66
醋煨鹅块	66
珊瑚烧野鸡	67
拆烧香野鸭	67
五香卤斑鸠	68
油淋斑鸠	68
焗柠檬野鸭	69
韭黄野鸭脯	69
锅贴鸽蛋	70
余竹荪云片鸽蛋	70

海鲜类

西湖醋鱼	71
------------	----



蒸糟鱼	71	芙蓉鱼片	85	虾仁面包	99
糖酱鱼	72	青椒鱼丝	86	龙井虾仁	100
八宝全鱼	72	瓜姜拌鱼丝	86	彩色虾仁	100
拆烩鳊鱼头	73	红煨鱼翅	87	虾烧黄瓜	101
酒焖全鱼	73	三丝鱼卷	87	炒蟹脆	101
糖醋酥鱼	74	龙井鱼片	88	煎烹连壳蟹	102
茄汁酥鱼	74	红烧青鱼头	88	蟹黄盒子	102
酸辣黄鱼羹	75	氽三片	89	清炒蟹粉	103
清蒸鲈带	75	雪花鱼丝羹	89	海味什锦	103
红烧鲥鱼	76	鳅鱼蛋汤	90	三丝拌蛭	104
软熘鲈鱼	76	发菜肥鱼肚	90	青椒鳝丝	104
油酥嫩子鱼	77	鸡皮鱼肚	91	红烧鳝段	105
铁扒鲥鱼	77	凤尾对虾	91	粉蒸白鳝	105
红烧海鳗	78	交切虾	92	醋熘鳊鱼	106
香茶熏鱼	78	琵琶虾	92	锅巴鲈鱼片	106
熏青鱼	79	油爆大虾	93	冬笋鱿鱼肉丝	107
草鱼豆腐	79	石榴虾	93	白汁鲈鱼片	107
滑鲈鱼	80	拌瓜皮虾	94	元鱼烧海参	108
黑鱼过桥	80	虎皮虾卷	94	干贝海参	108
炸熘桂鱼	81	煎虾饼	95	烩蝴蝶海参	109
白水桂鱼	81	如意虾卷	95	蛤蜊蛋汤	109
烤比目鱼	82	绍式虾蛋	96	淡菜嵌肉	110
软酥鲫鱼	82	莼菜虾扇	96	糖醋蜆头	110
糖醋鲫鱼	83	芙蓉虾茸	97	虾干紫菜蛋汤	111
五色鱼丝	83	白汁虾脯	97	奶汤海三味	111
炸松仁鱼片	84	锅贴整虾仁	98	海味大蒸盆	112
花生鱼丁	84	琵琶虾仁	98	烧双鲜	112
斩鱼丸	85	虾仁海参	99		



素菜类

油辣冬笋尖	113
冬菇面筋	113
酱烧冬笋	114
八味瓢笋	114
瑶柱镶猴头	115
青椒藕丝	115
虾皮青椒	116
青椒毛豆	116
金钱蚕豆	117
油炆蚕豆	117
金钩毛豆	118
炒鲜双冬	118
板栗烧菜心	119
煎焖苦瓜	119
绿叶口蘑	120
草菇烧丝瓜	120
油炆茭瓜	121
凤尾笋	121
冻菌蒸芽白	122
红烧寒菌	122
芥菜炒冬笋	123
蛋黄烧黄瓜	123
花生米苔菜	124
糖渍大头菜黄瓜	124

泡菜	125
余万年青	125
拌双笋	126
白油青丸	126
什锦果冻	127
蜜汁白果	127
烧三色葫芦	128
拔丝蜜橘	128
蜜柑银耳	129
蒸糖百合	129
干贝烧菜心	130
家常豆腐	130
蘑菇炖豆腐	131
嫩豆腐	131
蛭干烧萝卜	132
油炸豆腐	132
焦熘豆腐丸子	133
杏仁豆腐	133
鸡啄豆腐	134
口袋豆腐	134
椒盐芋头丸	135
糖熘山药	135
枣泥山药桃	136
芙蓉发菜	136
拌嫩香椿芽	137
冲菜	137

八宝锅蒸	138
八宝酿梨	138
奶油四宝	139
白汁三圆	139
玻璃锅炸	140
炒三泥	140
炸甜果卷	141
糖霜桃仁	141
荔枝苹果肉	142
梅苏拌藕	142
素杨梅圆	143
核桃酪	143
蛋白夹沙	144
红苕泥	144
冰糖银耳	145
奶汤素烩	145
什锦水果羹	146
凤尾笋汤	146
豆腐皮汤	147
腐乳卤蛋汤	147
草菇鸡蛋汤	148
莲子银耳汤	148
雪菜笋汤	149
口蘑竹荪汤	149
毛豆米豆腐汤	150
八宝果饭	150



家乡南肉

【主料】 带骨五花猪肉4块。

【配料】 咸肉原汤1000克。

【调料】 料酒200克,盐、硝各适量。

【特点】 鲜香味美。

熘核桃肉

【主料】 猪里脊肉200克,核桃仁100克。

【配料】 净荸荠15克,蛋清2个。

【调料】 红辣椒、醋、酱油、盐、葱、糖、干淀粉各适量。

【特点】 香脆酸甜。

【制法】

- 1 取洗净的猪肉,斩去头、尾,沿脊骨开成两片,撕去板油、碎肉和带骨油脂。将料酒、盐和硝拌匀,分3次擦匀猪肉内外,然后平整地叠放在缸中,上面用重物压实(注意室内温度,如气温过高,要及时将肉翻转),加余盐,腌20~25天即成南肉。
- 2 将腌制好的南肉,刮净皮上的余毛和污物,用热水洗一下,把每块肉斩成同样大小的2块(斩时从大排处下刀斩至奶膘),放入大锅中浸没,加咸肉原汤和清水,再加入酒。用旺火烧沸后移至微火上焖煮2小时左右取出,略晾一下,剔出全部骨头,冷却后削去肉面与周围的表层,将肉块修齐,切成宽8厘米的长条(暂时不用的不要切开)放入钵内(钵下用热水保温)。食时再取出,切成长8厘米、厚1.3厘米的小方块。

【制法】

- 1 桃仁用开水泡一下去皮。
- 2 锅置火上,注油烧开,下入桃仁炸至金黄色取出,分成两份备用。
- 3 猪肉切薄片,放入盐拌匀。
- 4 蛋清放入碗中,加干淀粉调成蛋清糊。
- 5 在肉片上抹一层蛋清糊,加1份桃仁,然后卷成卷,再逐一用蛋糊裹匀。
- 6 锅置火上,注油烧热,下入肉卷,炸呈金黄色时,取出沥干。
- 7 原锅留少许油,下入红辣椒、荸荠、葱煸炒几下,放入酱油、醋和水,投入核桃仁即可。



椒盐排骨

【主料】 猪大排600克。

【调料】 酱油、干淀粉、白糖、料酒、麻油、味精、香醋、花椒盐、葱末、熟猪油各适量。

【特点】 金黄色，外脆里嫩。

【制法】

- 1 排骨洗净，斩成半圆形大块，用刀背将肉敲松，再斩成6厘米长、1.5厘米宽、0.5厘米厚的长条，放在碗中，加入酱油、料酒、味精、干淀粉，拌匀待用。
- 2 烧热锅并加入熟猪油，待烧至七成热时，再将排骨放入旺火热油锅中，炸熟后捞出。待油烧至八成热时，再将排骨投入热油中，炸脆捞出；倒出热油，排骨仍倒回锅中，加入麻油、葱末，颠翻几下，起锅装盘，两边放上花椒盐。
- 3 热锅中放入清水、白糖、酱油、猪油，待烧开后，加入香醋，用水淀粉勾芡，淋入猪油烧滚，即起锅分装两小碗，与排骨同时上桌即成。

烧樱桃肉

【主料】 猪五花三层肉1500克。

【配料】 净冬笋100克，大蒜50克。

【调料】 猪油、甜酒汁、盐、味精、葱、姜、红曲末各适量。

【特点】 红似樱桃，香浓味鲜，稍带甜味。

【制法】

- 1 锅中放入水，下入红曲末烧开，改小火熬成红汁，捞出红曲末，把汁装入碗内待用。葱、姜拍破，大蒜切成末。
- 2 将五花肉洗净，用温水浸泡软，刮洗干净，切成2厘米大的方块。冬笋用刀切成小块。
- 3 将猪油烧沸，下入方块肉煨出油，加入冬笋、葱、姜、甜酒汁、红曲汁、盐，煨成红色，倒入垫底沙锅内，加入桂皮、清水，盖上盖，放在旺火上烧开，再改小火煨至酥烂为止。
- 4 食用时，将沙锅放在火上烧开，挑除桂皮、葱、姜，撇去浮油，加入味精、蒜末，将肉收成浓香，装入深盘内即成。



炸香脆肉

【主料】猪瘦肉150克。

【配料】鸡蛋1个,猪网油50克。

【调料】葱末、葱白、甜面酱、酱油、精盐、花椒盐、味精、水淀粉、面粉、熟猪油各适量。

【特点】此菜色泽金黄,外脆里软,油润浓香,蘸甜面酱和花椒盐吃为最好。

【制法】

- 1 将肉剁成末,加水、盐、味精和酱油浸好,再加入葱末和水淀粉拌匀,分成3堆。
- 2 将网油放在水中浸一下,捞起,用干净布吸干水分,在砧板上摊开,用刀切成长15厘米、宽10厘米的长方形3张,撒上面粉,把渍好的肉末分别放在网油上,包成长10厘米、宽5厘米、厚0.4厘米的肉卷3条。
- 3 鸡蛋清磕在碗内,先加盐、味精、面粉,再把水分几次加入,调成蛋糊。
- 4 炒锅中下熟猪油,用中火烧至六成熟时,将肉卷粘上蛋糊下锅炸,至结壳浮起,即用筷子夹起翻一个面,端离火口,炸1分钟左右至熟,用漏勺捞起。将油锅移至火口上,待油温升至八成热时,再将肉卷下锅,炸至呈枇杷黄色时捞起,用刀切成1厘米的小段,装入盘内,连同甜面酱、葱白段、花椒盐一起上桌。

干菜焖肉

【主料】带皮猪肋条肉400克。

【配料】干菜60克。

【调料】料酒、白糖、酱油、味精各适量。

【特点】鲜嫩清香,略带甜味,富有黏汁,肥而不腻。

【制法】

- 1 先将猪肋肉皮刮洗干净,切成2厘米见方的小块,放入沸水锅中氽1分钟,去掉血水,用冷水洗净。干菜切成长0.6厘米,待用。
- 2 炒锅内放入清水,加酱油后,放入肉块用旺火烧10分钟,再放糖、干菜,煮5分钟,加入味精起锅(以收干肉汁为度)。
- 3 取扣碗1个,先放10克煮过的干菜垫底,然后将小方块肉(皮朝下)排在干菜上,再将剩下的干菜盖在肉块上,烹入酒,上笼用旺火蒸至肉酥烂时,复扣入盘中即成。



生煎肉饼

【主料】猪腿瘦肉400克,猪肥膘肉80克。

【配料】鸡蛋1个。

【调料】葱末、葱白、甜面酱、料酒、精盐、花椒盐、味精、干淀粉、熟猪油各适量。

【特点】此菜色棕黄,外松软,里鲜嫩,以花椒盐、葱、酱佐食,味道更佳。

【制法】

- 1 先将两样猪肉剁成粗肉泥,放在碗内,然后把干淀粉碾成粉末,撒在上面。将鸡蛋磕在另一碗内打散,倒在肉泥中间,加盐、味精、料酒、葱末拌匀后,用手挤成肉丸10个,再按成扁圆形(大小厚薄要均匀),放在盘内待用。
- 2 将沙锅放在旺火上烧热,用油滑锅后,下猪油烧至四成热时,把炒锅端离火口,放入肉饼,移在微火上煎。同时,用手铲将肉饼略按一下,并适量翻身,两面各煎6分钟左右,使呈棕黄色,盛入盘中,撒上花椒盐即成。另用小碟盛甜面酱及葱白段佐食。

洋葱煎猪排

【主料】猪大排骨300克,圆葱2个。

【调料】料酒、肉清汤、酱油、白糖、味精、熟花生油各适量。

【特点】此菜色泽红艳,肉质松软,葱香入味,宜于下酒。

【制法】

- 1 将猪排带骨斩成3块,每块用刀面拍一下,再用刀把排骨剁几刀,用刀背敲碎肋骨,加酱油拌浸好,洋葱去皮对切开,削去头,直切成宽0.3厘米的丝。
- 2 炒锅放在旺火上烧热,下熟花生油,烧至六成热,把猪排平放在锅中煎2分钟,见呈金黄色时,再把猪排翻几个面,约煎2分钟,用漏勺捞起。随即将洋葱下锅,煸2分钟左右,再放入猪排,加上酱油、料酒、糖、味精、肉清汤,烧沸后移至小火上炖3分钟,再移至旺火上,将卤汁收浓,淋上熟花生油,即可起锅。起锅时,把猪排取出放在砧板上,每块分别切成4块,盛入菜盆,再把洋葱放在猪排上面,然后淋上卤汁即成。



东坡方肉

【主料】 猪五花肉500克。

【配料】 小圆馒头20个,桂皮15克。

【调料】 甜酒汁50克,盐、酱油、味精、葱、姜、猪油、冰糖各适量。

【特点】 颜色红亮,香浓味鲜。

【制法】

- 1 将五花肉洗净,用温水浸泡软,用小刀刮洗干净,下入汤锅煮一下,使肉收缩,改成见方的块(共10块),在皮面上划上花刀,在肉的一面剖上十字花刀,深度为肉的2/3(切勿把皮划破)。葱白切成花,余下葱和姜拍破。
- 2 将猪油烧沸,下入葱、姜煸炒,再下入五花方肉,用温火煸出油,放入酱油煸出红色时,再加入甜酒汁、冰糖、盐、桂皮和适量的水,烧开之后,将方肉放入垫底沙钵内(皮朝下),倒入煸肉原汤,盖上盖,用小火煨1小时左右,至肉烂浓香为止。
- 3 食用时,将沙钵上火烧开,再揭开盖,撇去浮油,去掉葱、姜、桂皮,将肉翻扑盘内。加味精,把锅内汁收成浓香,浇盖肉上,随上小圆馒头两盘,蘸肉汁来吃,别有风味。



酱肉丝

【主料】 猪肥瘦肉250克。

【配料】 葱白50克。

【调料】 酱油、甜面酱、味精、肉汤、水淀粉、白糖各适量。

【特点】 颜色深褐,肉嫩鲜香。

【制法】

- 1 将肉切成6厘米长、0.5厘米粗的丝,葱白切丝。肉丝加入酱油、盐、水淀粉拌匀。再将酱油、盐、味精、白糖、水淀粉、肉汤适量对成芡汁。
- 2 炒锅置旺火上,烧热油,下肉丝炒散,加入面酱炒香,烹入芡汁,收汁亮油,撒葱丝装盘即成。



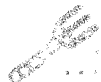
香酥焖肉

【主料】 猪五花肉500克。

【配料】 葱结30克。

【调料】 去皮姜块、料酒、酱油、白糖、面粉各适量。

【特点】 此菜色红艳,以料酒当水,小火烧煮,汁浓醇香,肉酥而不碎,肥不腻口。



葱烤肉

【主料】 猪腿瘦肉400克。

【配料】 葱段100克。

【调料】 八角茴香、料酒、肉清汤、酱油、白糖、芝麻油、熟猪油各适量。

【特点】 色泽红亮,葱香肉烂,略带甜味。

【制法】

- 1 选用皮薄的五花肉,刮洗干净,再用温水洗净,放在沸水锅中浸没,约浸5分钟,煮出血水,洗净,切成正方块(每块约重100克)。
- 2 取大沙锅1个,用小蒸架垫底,先铺上葱,再放入拍松的姜块,然后将猪肉(皮朝下)整齐地排在上面,加糖、酱油、料酒,再加葱结,盖上锅盖。将面粉用冷水调湿搓成条,密封锅盖四周边缝,用旺火烧开后,改用微火焖2小时左右,开封启盖,将沙锅端离火口。
- 3 另取小罐,每罐放入已焖酥的肉(皮朝上)。撇去肉汁上面的浮油,分别倒入罐中,加盖后,用纸条密封罐盖四周,上笼用旺火烧蒸半小时左右,至肉酥烂为止。食前将罐放入蒸笼,再用旺火蒸10分钟。



【制法】

- 1 将猪腿肉切成长3厘米、宽1.5厘米、厚1厘米的片,备用。
- 2 炒锅在旺火上烧热,放入猪油,把葱下锅略煸,加料酒、酱油、糖、八角茴香,再放入腿肉,烧沸后移至小火上焖约30分钟,再移至旺火上,将卤汁收浓,去掉八角茴香,淋上芝麻油,起锅装盘时用葱垫底,将肉片放在上面即成。



薑菜小方烤

【主料】 带皮猪五花肋条肉500克。

【配料】 干薑菜25克。

【调料】 葱段、红腐乳汁、肉清汤、酱油、料酒、白糖、熟猪油各适量。

【特点】 此菜红绿相映，色泽美观，肉酥烂不腻，薑菜清香爽口，略带甜味。

【制法】

- 1 将猪肉皮上的毛刮去洗净，放入沸水锅中煮约八成熟时，用漏勺捞起，抽去肋骨，切成3厘米见方的小块（约15块）。
- 2 炒锅放在旺火上烧热，放入猪油，下葱段略爆炒后，即将肉块下锅，加酒、酱油、红腐乳汁和糖，再加肉清汤，煮沸后移至小火上约烧10分钟左右，再移至旺火上，将卤汁收浓。淋上熟猪油，转动炒锅，将肉块翻一个面，放入葱段，装在盆的一边。
- 3 将干薑菜拣尽杂质，扯松，切成3厘米长。炒锅内下猪油，烧至约五成熟时（油温太高，薑菜易焦），放薑菜速炸一下，即用漏勺捞起（薑菜应保持原色），放在盆的另一边，撒上糖即成。



荷叶粉蒸肉

【主料】 带皮五花肉750克。

【配料】 鲜荷叶6张，糯米粉150克。

【调料】 葱、姜、盐、白糖、料酒、酱油、腐乳、味精、甜面酱、胡椒粉、豆瓣酱各适量。

【特点】 味浓肉烂，米粉香糯。

【制法】

- 1 将五花肉刮洗干净，切成7厘米长、3厘米厚的大片。葱切花，姜切末，腐乳研烂调匀。荷叶剪成10厘米见方的块。
- 2 肉片加入葱花、姜末、腐乳、味精、料酒、盐、白糖、酱油、甜面酱、豆瓣酱拌匀，尝好味，放入米粉调拌匀（每片肉上都要沾上米粉），皮朝下，顺序码在扣碗里，上笼蒸约2小时。
- 3 荷叶用开水烫一下，捞出，过凉水擦干水分。把蒸好的肉取出来，一片荷叶上面放一片肉，包成长方形的包，顺序码在圆盘内，再上笼蒸10分钟左右取出。在荷叶包上刷一层香油，使之发亮。

