

(八大菜系家宴系列)

新编大众 鲁菜 家宴精华

主编 孟玉卿



天津科技翻译出版公司

丛书主编 孟建 段红 赵铭

本书主编 孟玉卿

编写人员 王志秋 段红 周秀文 李广钧 董树芬
孙建忠

新编大众鲁菜家宴精华

(八大菜系家宴系列)

※※※※※※※※※※

天津科技翻译出版公司

(邮政编码:300192)

全国新华书店经销

河北省霸州市印刷厂印刷

※※※※※※※※※※

开本 32 印张 7 字数 154 千字

1996 年 7 月第 1 版 1996 年 7 月第 1 次印刷

ISBN7—5433—0788—x

N·71 定价:8.50 元

目 录

四菜一汤

菜	爆炒腰花	(1)
	糖酥丸子	(2)
	番茄虾片	(2)
	鸡丝茼蒿	(3)
汤	酸辣汤	(4)
菜	爆排骨	(5)
	干蒸鲤鱼	(5)
	炒鸡丝	(6)
	豆豉肉	(7)
汤	奶汤白菜	(7)
菜	芙蓉干贝	(8)
	油爆双脆	(9)
	锅烧鸭	(10)
	醋椒桂鱼	(10)
汤	三丝烩花肚	(11)
菜	萝卜肉	(12)
	全爆	(13)
	糖熘鲤鱼	(14)
	素火腿	(15)
汤	三鲜汤	(15)
菜	螺丝肉	(16)

红烧桂鱼	(17)
------	------

扒雏鸡	(18)
-----	------

烧煨面筋条	(19)
-------	------

汤	连锅汤	(20)
---	-----	------

六菜一汤

菜	荷叶肉	(21)
---	-----	------

脆炸网油卷	(22)
-------	------

油泼鸡	(22)
-----	------

清蒸加吉鱼	(23)
-------	------

冰糖银耳	(24)
------	------

锅塌三鲜菜盒	(25)
--------	------

汤	清汤肚丝	(26)
---	------	------

菜	酥白肉	(26)
---	-----	------

炸豆腐丸子	(27)
-------	------

口蘑炒蒲菜	(28)
-------	------

白汁酿鱼	(28)
------	------

炒虾片	(29)
-----	------

盐水鸡	(30)
-----	------

汤	鱼丸汤	(30)
---	-----	------

菜	绍子肉	(31)
---	-----	------

炸大扁	(32)
-----	------

杏仁豆腐	(33)
------	------

脯酥全鱼..... (33)	扒鲍鱼冬瓜球..... (52)
双色鱿鱼卷..... (34)	汤 余鲫鱼汤..... (53)
福山烧小鸡..... (35)	菜 山东蒸丸..... (54)
汤 奶汤干丝..... (35)	板栗山鸡..... (55)
菜 双味蹄筋..... (36)	烤加吉鱼..... (56)
荷叶米粉鸡..... (38)	焗大虾..... (56)
奶汤桂鱼..... (38)	奶汤鲜核桃仁..... (57)
冰糖鲜莲..... (39)	熘蟹黄..... (58)
干拦虾仁..... (40)	琉璃苹果..... (58)
清炸大肠..... (40)	芫爆肚仁..... (59)
汤 鱼圆汤..... (41)	汤 酸菜白肉粉汤..... (60)
八菜一汤	菜 炸灌汤丸子..... (60)
菜 脆炸里脊卷..... (42)	扒牛肉条..... (61)
糟油油条..... (42)	锅烧鸡..... (62)
五香薰鱼..... (43)	软炸鸭腰..... (63)
筒子鸡..... (44)	熬黄花鱼..... (63)
奶汤白菜..... (44)	奶汤蒲菜..... (64)
锅炆蒲菜..... (45)	炸虾串..... (64)
软烧豆腐..... (45)	玻璃肉..... (65)
拔丝山药..... (46)	汤 酸辣牛肉汤..... (66)
汤 全酸辣汤..... (47)	菜 生熏大黄鱼..... (67)
菜 油爆鲜贝..... (47)	烧素鱼翅..... (68)
酥炸蹄筋..... (48)	蜜三果..... (69)
坛子肉..... (49)	炸虾铃..... (70)
浮油鸡片..... (49)	鱿鱼松子..... (70)
煎蒸黄鱼..... (50)	鸡茸海蜇..... (71)
鸡茸虾仁..... (51)	捶烩鸡片..... (72)
烧罗汉面筋..... (51)	蟹黄蹄筋..... (73)

汤 淡菜鲫鱼汤..... (73)

十菜一汤

菜 火爆燎肉..... (75)

彩云鱼肚..... (76)

纸包鸡..... (76)

酱汁鸭方..... (77)

象眼鸽蛋..... (78)

油焖凤尾鱼..... (79)

菊花虾仁..... (80)

玛瑙银杏..... (81)

口蘑扒鱼脯..... (81)

冬菇烧蹄筋..... (82)

汤 酸辣鱿鱼汤..... (83)

菜 济宁面筋丸子..... (84)

奶汤鲫鱼..... (85)

柴把鸡..... (85)

芙蓉鸡片..... (86)

葱烧海参..... (87)

炸芝麻里脊..... (88)

葱爆羊肉丁..... (88)

炸熘松花..... (89)

侉炖加吉鱼..... (90)

炒原汁虾仁..... (91)

汤 肉丝黄豆汤..... (91)

菜 扒酿海参..... (92)

煎雏肉..... (93)

四喜丸子..... (94)

烩鸭四宝..... (94)

香酥鸡..... (95)

鸡里爆..... (96)

锅爆黄鱼..... (97)

什锦蜂窝豆腐..... (98)

芫爆乌鱼条..... (99)

荠菜炒冬笋..... (99)

汤 奶汤什锦..... (100)

菜 蟹黄海参..... (101)

烤网油签..... (102)

奶汤核桃肉..... (102)

炸脂盖..... (103)

炸蚕蛹鸡..... (104)

黄焖鸭肝..... (105)

整鱼两吃..... (106)

鱼包三丝..... (107)

海米珍珠笋..... (108)

琥珀莲子..... (108)

汤 珍珠三鲜..... (109)

十二菜一汤

菜 炸熘肝尖..... (111)

酱爆鱼..... (112)

油爆双片..... (112)

油烹雏鸡..... (113)

锅爆豆腐..... (114)

海参肘子..... (115)

软炸鲜贝..... (115)

酥炸春花肉..... (116)

炒金针..... (117)

	口蘑椒油小白菜	(118)
	炒三泥	(118)
	爆红果	(119)
汤	清余丸子	(119)
菜	蒸扒三丝干贝	(120)
	冰糖肘子	(121)
	汤爆双脆	(122)
	德州五香脱骨扒鸡	(123)
	炒鸡丝蛰头	(124)
	酿荷包鸡蛋	(124)
	炒鸡米	(125)
	酱渍鲳目鱼	(126)
	四喜鱼卷	(127)
	煎烹虾饼	(128)
	糖醋鱼条	(128)
	栗子烧白菜	(129)
汤	四式海参羹	(130)

十四菜一汤

菜	糖醋大虾	(131)
	番茄鸡球	(132)
	珍珠海参	(133)
	鲜贝冬瓜球	(133)
	麻粉肘子	(134)
	炸椿芽丸子	(135)
	黄焖全鸡	(136)
	鹌鹑三味	(136)
	番茄松鼠鱼	(138)
	爆鱼丁	(139)

	鸡汁牛蛙籽	(139)
	炸素鸡排	(140)
	三美豆腐	(141)
	空心琉璃丸子	(141)
汤	清汤全家福	(142)
菜	滑炒里脊丝	(143)
	炒肉丝拉皮	(144)
	软炸腰花	(145)
	单县羊肉汤	(145)
	油爆鸡丁	(146)
	四喜鸭子	(147)
	糖醋黄河鲤鱼	(148)
	荠菜黄鱼卷	(149)
	红烧茄子	(150)
	炒虾丝	(150)
	红烧海螺	(151)
	素卷肘	(152)
	云片鹿角菜	(152)
	蜜汁金枣	(153)
汤	肉丝酸菜粉汤	(154)
菜	锅烧肘子	(155)
	锅爆腰盒	(156)
	烤小鸡	(157)
	炸鸡椒	(158)
	三鲜鹌鹑蛋	(159)
	酿荷包鲫鱼	(160)
	芝麻鱼球	(160)
	抓炒鱼仁	(161)

纸包虾	(162)
清余蛎子	(162)
辣爆蛎子	(163)
余发菜三丝	(164)
素锅烤鸭	(164)
珍珠豆腐羹	(165)
汤 酸辣银丝	(166)
菜 余虾蘑海	(167)
扒鲍鱼芦笋	(167)
九转大肠	(168)
烧鸡酥	(169)
清汤鸡蒙冬菇	(170)
水焖鸡蛋	(171)
清炸黄河刀鱼	(171)
红烧甲鱼	(172)
金银裹蛎子	(173)
油爆大哈	(173)
炸菠菜脯	(174)
雪里蕻烧茭白	(175)
什锦西瓜花篮	(175)
焦熘豆腐丸子	(176)
汤 清汤全家福	(177)

十六菜一汤

菜 糖醋棒子鱼	(179)
笼蒸全鸭	(180)
煨素排骨	(181)
烧素烩	(181)
烤整兔	(182)

锅焗鸡片	(182)
糖酱鸡块	(183)
水晶肘子	(184)
南扣肉	(185)
爆三样	(185)
扒双菜	(186)
香椿拌豆腐	(186)
萝卜鱼	(187)
熘鱼片	(188)
酿茄斗	(188)
拔丝珍珠苹果	(189)
汤 三丝汤	(190)
菜 双爆菊花	(191)
炒八带鱼	(192)
绣球干贝	(192)
锅焗鸡签	(193)
涨蛋	(194)
豆豉烧鲫鱼	(195)
糟熘厚鱼片	(196)
油爆鱼芹	(197)
桂花肚	(197)
奶油西兰花	(198)
香菇豆角	(198)
油爆海螺	(199)
苡荷蚬子	(200)
酿银瓜	(200)
蜜汁肥桃	(201)
烧五丝	(201)

汤	清汤大乌参	(202)	韭黄烧蛭子	(208)
菜	清蒸瓢蟹盒	(203)	炸薑香	(209)
	菊花全蝎	(204)	八宝梨罐	(209)
	冬笋鱿鱼肉丝	(204)	拔丝空心小枣	(210)
	寿字鸭羹	(205)	三鲜酿面筋	(211)
	锅塌鱼盒	(206)	冬瓜盅	(212)
	赛螃蟹	(207)	虾籽茭白	(213)
	清炖甲鱼	(207)	三彩大虾	(213)
	炸蛎黄	(208)	汤 白肉丝酸菜汤	(215)

四菜一汤

菜 爆炒腰花 糖酥丸子 番茄虾片 鸡丝茭蓝
汤 酸辣汤

爆炒腰花

一、主料 猪腰子 400 克。

二、配料 冬笋片 25 克，水发木耳 25 克。

三、调料 蒜片 10 克，葱末 5 克，湿淀粉 50 克，酱油 10 克，精盐 4 克，绍酒 15 克，食醋 10 克，味精 5 克，鸡油 30 克，清汤 50 克，花生油 500 克（约耗 50 克）。

四、制法

1. 猪腰子洗净，切开片净腰臊，剞成麦穗花刀，切成宽 2 厘米、长 5 厘米的条，加酱油（5 克）入味，用湿淀粉（10 克）抓匀待用。

2. 笋片、木耳用开水氽过，酱油（5 克）、精盐、味精、绍酒（5 克）、清汤、湿淀粉（40 克）调成芡汁。

3. 炒锅内加入花生油，置旺火上烧至九成熟时，将腰花入油滑炸至卷缩成麦穗状迅速捞出；炒锅内留 25 克，烧至六成热时，将蒜片、葱末放入爆锅，烹入醋、绍酒，加入冬笋片、木耳略炒，倒入芡汁，然后将腰花投入，迅速颠翻炒锅，淋上鸡油出锅即成。

五、特点 此菜嫩度适中，造形美观，味道鲜爽，滑润不

膩。

糖酥丸子

一、主料 猪熟肥肉膘 150 克。

二、调料 白糖 150 克，面粉 100 克，鸡蛋黄 3 个，香蕉精 1 滴，花生油 1000 克（约耗油 125 克）。

三、制法

1. 将熟肥肉膘切成 0.3 厘米见方的丁，放入碗内，加入鸡蛋黄、面粉调拌均匀。

2. 炒锅内倒入花生油，在微火上烧至二成热，将调拌好的肉丁用手挤成直径 2 厘米大的丸子，逐个下入锅内炸，待丸子呈浅黄色捞出。

3. 将炒锅刷洗干净，加入清水（75 克），放入白糖，在旺火上烧沸，撇净浮沫，移至微火上熬。熬时要用手勺不断搅，以防白糖沾炒锅和溶化不匀。熬至糖即将变色而尚未变色时，迅速把炸好的丸子倒入，端起锅，离开火眼，不断颠动，随即加上香蕉精，使每个丸子都沾满糖汁。稍晾后，摆入盘内即成。

四、特点 此菜色泽洁白，酥脆香甜。

番茄虾片

一、主料 鲜大虾 250 克。

二、配料 番茄酱 50 克，冬菇 5 克，青豆 10 粒。

三、调料 鸡清汤 150 克，白糖 100 克，圆葱 25 克，醋 10 克，精盐 2 克，味精 1 克，湿淀粉 35 克，花生油 500 克（约耗油 100 克）。

四、制法

1. 将大虾剥去头、皮，剔去虾背中的虾肠子，洗净斜刀片成厚 0.6 厘米的片。再将圆葱、冬菇切成 0.6 厘米见方的丁，待用。

2. 碗内放入大虾片，加湿淀粉(10 克)、精盐(1 克)，用手抓匀。炒锅内倒入花生油，在中火上烧至七成热，将虾片放入油内，滑开捞出，放在盘内。

3. 将白糖、鸡清汤、醋、味精、盐(1 克)、湿淀粉(25 克)放在碗内兑成芡汁。炒锅内放花生油(30 克)，在微火上烧至六成热，放入圆葱、冬菇、青豆稍炒，加入番茄酱煮熟，随即倒入调好的芡汁，用手勺搅动炒浓，迅速浇在盘内虾片上面即成。

五、特点 此菜色红润，虾肉较嫩，甜酸适口，带有浓厚的番茄味。

鸡丝莛蓝

一、主料 鸡脯肉 75 克。

二、配料 酱苕蓝 100 克，韭黄 100 克。

三、调料 鸡蛋清半个，湿淀粉 10 克，奶汤 50 克，绍酒 15 克，精盐 2.5 克，芝麻油 250 克(约耗油 40 克)。

四、制法

1. 将鸡脯肉片成厚 0.2 厘米的片，再切成长 6 厘米、粗 0.1 厘米细丝，放在碗内，与蛋清、湿淀粉、精盐(1.5 克)拌匀渍好。姜切成细丝。韭黄择洗干净，切成长 5 厘米的段，放入沸水锅中焯过。酱苕蓝切成长 5 厘米、0.1 厘米粗的细丝，用凉水浸泡 10 分钟，另换清水洗净咸味捞出，攥干水分。

2. 炒锅内放入芝麻油，置中火上，烧至五成热时，将鸡丝入油滑熟，取出待用。

3. 炒锅内留油(35 克),在旺火上烧至六成熟时,放入姜丝、茼蒿丝、绍酒、精盐、奶汤煸炒约 2 分钟,盛入盘内,加韭黄、鸡丝拌匀即成。

五、特点 此菜肉鲜嫩,味清淡,最宜冷吃。

酸辣汤

一、主料 鸡血 50 克,豆腐 1 块,鸡蛋 2 个,白肉 25 克,菠菜梗 25 克,水发木耳 5 克,水发玉兰片 15 克,香菜末 5 克。

二、调料 花椒油 5 克,湿淀粉 15 克,醋 15 克,酱油 15 克,白胡椒 8 粒,香油 7.5 克,葱末 2.5 克,高汤 500 克,味精 1.5 克。

三、制法

1. 将白肉切成火柴棍粗细的丝;水发木耳择洗干净切成丝;玉兰片切成火柴棍丝;豆腐片成 3 片,再切成细丝;把鸡血放在沸水锅内煮熟后,切成丝;白胡椒用刀拍碎;菠菜洗净切段。

2. 炒锅置旺火上,下清水烧沸,把豆腐丝、鸡血丝下锅见开,捞出,控去水分。原锅坐火上,另换水煮沸后,把玉兰片丝、木耳丝、菠菜段一齐放入开锅中焯过,捞出,控干水分。

3. 炒锅置旺火上,下香油,待油烧至四成熟时,炸白胡椒、葱末炝锅,下高汤,待汤滚开时,把白胡椒味熬出来,捞出胡椒粒,将豆腐、鸡血、白肉、菠菜、木耳、玉兰片都下锅中,再加入酱油、味精,待汤开后,挂芡汁,把鸡蛋磕入碗内搅匀甩在锅内,放醋,下花椒油,出锅盛入大碗内。另带香菜末。

四、特点 此菜汤酸辣,咸口味美,亦称“鸡血豆腐汤”。

菜 煨排骨 干蒸鲤鱼 炒鸡丝 豆豉肉
汤 奶汤白菜

煨排骨

一、主料 猪排骨 500 克。

二、调料 白糖 125 克,葱椒泥 1 克,酱油 30 克,醋 30 克,肉清汤 225 克,葱、姜丝各 5 克,绍酒 25 克,花生油 100 克(约耗油 100 克)。

三、制法

1. 将猪排骨剁成长 3 厘米的段,用酱油(15 克)、绍酒(15 克)拌匀渍好。备用。

2. 炒锅内放入花生油,在旺火上烧至八成熟时,放入排骨,炸至淡黄色时捞出。炒锅内留油,放入葱、姜丝稍炒,随即用手勺拨至锅边。炒锅内放进白糖(15 克)炒至血红色时,放入醋和绍酒(10 克)、酱油(15 克),再加入白糖(115 克)、肉清汤和炸好的排骨,与葱姜丝一齐拌炒几下,用微火爆,至汤将干时,放入葱椒泥拌匀即成。

四、特点 此菜口甜、咸、香,色泽深红,表面光亮。

干蒸鲤鱼

一、主料 鲜鲤鱼 1 条(约重 750 克)。

二、配料 冬菜 50 克,水发玉兰片 50 克,鸡旦糕 50 克,水发冬菇 15 克,火腿 15 克。

三、调料 葱丝 2.5 克,姜丝 2.5 克,白糖 10 克,精盐 1.5

克,酱油 10 克,肉清汤 50 克,绍酒 15 克,味精 1 克,鸡油 5 克。

四、制法

1. 将鱼去鳞、腮,开膛掏去内脏,洗净后,在开水内稍烫一下,刮去鱼身上的薄黑皮,擦干水分,用斜坡刀在鱼的两面每隔宽 2 厘米切 1 刀(切至脊骨为止),深度为 3 厘米。将鱼尾提起,再放在开水内稍烫(使鱼肉刀口张开),蘸干水分,用精盐、绍酒(10 克)浸渍片刻,放入盘内。玉兰片、鸡蛋糕、火腿均切成长 5 厘米、粗 0.2 厘米的丝;冬菇切粗 0.2 厘米的丝。以上切好的 4 种丝和葱姜丝,均按不同颜色,相间地摆在鱼上。冬菜用清水洗净,挤净水分。

2. 将肉清汤、酱油、白糖、绍酒(5 克)、味精、冬菜、葱、鸡油均装在小碗内,调匀成汁,和鱼盘一同放在笼屉里用旺火蒸 15 分钟。取出鱼盘滗去水分,换装在另一个盘里,把同蒸的冬菜及汁均匀地浇在鱼上即成。

五、特点 此菜鲤鱼肉质细嫩,味道鲜美,清香不腻。

炒鸡丝

一、主料 鸡脯肉 250 克。

二、配料 水发玉兰片 100 克,青蒜 25 克,鸡蛋清 1 个。

三、调料 精盐 3 克,绍酒 10 克,味精 1 克,湿淀粉 15 克,清汤 25 克,熟猪油 500 克(约耗 75 克)。

四、制法

1. 将鸡脯肉剔去筋膜,片成厚 0.2 厘米的片,再切成长 5 厘米的丝,放入碗内加蛋清、精盐(1 克)、湿淀粉拌匀入味。玉兰片切成 3.5 厘米长的丝,用开水焯过,青蒜切成 3.5 厘米的

段,备用。

2. 炒锅内放猪油,在旺火上烧至五成热时,下入鸡丝划开,至八成熟时捞出。锅内留油 40 克,放玉兰片丝、青蒜段稍微一煸,倒进鸡丝,再放清汤、精盐(1 克)、绍酒、味精,颠翻出锅即成。

五、特点 此菜颜色洁白,质地细软滑运,口味清淡鲜嫩。

豆豉肉

一、主料 带皮猪五花肉 2500 克。

二、配料 豆豉 150 克。

三、调料 葱段 100 克,姜丝 50 克,酱油 100 克,绍酒 50 克,精盐 50 克,味精 50 克,白糖 50 克,清汤 250 克。

四、制法

将猪肉刮洗干净,放入锅内,用中火煮至六成熟时捞出,切成宽 1 厘米、长 4 厘米的片,放入盆内,加入豆豉、葱段、姜丝、酱油、绍酒、味精、白糖、清汤,入笼蒸约 30 分钟取出,凉透成冻即成。食时根据需要码入盘中即可。

五、特点 此菜色泽光亮,味道鲜醇,具有豆豉所特有的芳香甘美,食后回味无穷。

奶汤白菜

一、主料 奶汤 500 克,白菜心 450 克,冬笋 30 克,水发香菇 30 克,熟火腿 25 克。

二、调料 精盐 6 克,葱椒绍酒 6 克,味精 1.5 克,葱 5 克,姜 5 克,熟猪油 75 克。

三、制法

1. 将白菜心洗净后切成长 5 厘米、宽 3 厘米的段；熟火腿、冬笋均切成长 5 厘米、宽 2 厘米、厚 0.6 厘米的片；水发冬菇改刀切成 3 片。炒锅置旺火上，下清水烧滚后，将冬笋、白菜心、冬菇焯一下，捞出，控干水分。葱切段，姜切片。

2. 原锅置旺火上，下熟猪油烧至六成熟时，放入葱、姜炝锅，待炸出香味来，倒入奶汤烧沸，拣出葱、姜不要，随后放入白菜心、冬菇、冬笋、精盐，盖上锅盖，焖约 3 分钟后放味精、葱椒绍酒，撒上火腿片，盛入大海碗内。

四、特点 此菜汤味鲜美，清淡而不腻。

菜 芙蓉干贝 油爆双脆 锅烧鸭 醋椒桂鱼
汤 三丝烩花肚

芙蓉干贝

一、主料 水发干贝 100 克。

二、配料 鸡蛋清 150 克，青豆 5 克。

三、调料 葱姜末 4 克，清汤 100 克，精盐 5 克，味精 3 克，绍酒 2 克，湿淀粉 15 克，芝麻油 2 克，花生油 50 克。

四、制法

1. 将水发干贝、青豆分别入清汤内烧开煮透，捞出控净水分。

2. 将鸡蛋清加入清汤（20 克）、精盐、味精、绍酒、湿淀粉搅匀。

3. 炒锅内加入花生油中火烧至六成熟，用葱姜末爆锅，倒入搅好的鸡蛋清液推炒至成熟时，加入干贝、青豆炒至嫩熟呈

芙蓉状时，淋上芝麻油盛入盘内即成。

五、特点 此菜色泽洁白，纤细鲜美，洁净美观。

油爆双脆

一、主料 猪肚头 250 克，鸡胗 150 克。

二、调料 葱末 2 克，姜末 1 克，蒜末 1 克，鸡蛋清 2 个，湿淀粉 15 克，精盐 3 克，绍酒 15 克，味精 3 克，清汤 75 克，熟猪油 750 克（约耗 75 克）。

三、制法

1. 用刀将肚头劈开剥去肚皮，剔去筋杂，用清水洗净。先在正面交叉打十字花刀，然后在反面每隔 0.2 厘米打直刀（刀口深度均为肚厚的 2/3 切好后呈网状），再改切成 1.5 厘米见方的块，放入碗内，加鸡蛋清（1 个）、精盐（1 克）、湿淀粉（5 克）拌匀入味。

2. 鸡胗劈开，片净白筋每隔 0.2 厘米交叉打花刀深为鸡胗厚的 2/3 后，放入碗内，加鸡蛋清（1 个）、精盐（1 克）、湿淀粉（5 克）拌匀入味。

3. 取碗一只放清汤、绍酒、味精、精盐（1 克）、湿淀粉（5 克）对成芡汁。

4. 炒锅内放入猪油，用旺火烧至六成熟时，放入鸡胗待油温至七成熟时，再放入肚头，用铁筷子划开，随即捞出控净油。锅内留油 50 克，放葱、姜、蒜末，炸出香味，放入猪肚、鸡胗，倒入芡汁，急火爆炒出锅即成。

四、特点 此菜质地脆嫩，色泽洁白，芡汁薄亮。