



一品五花

此菜为创新菜肴，是肉肴精作的典型。将猪五花肉经过独特的烹调方法加以成菜，成为上等菜肴，故名“一品五花”。成菜肉质烂软，配料奇特，汤汁鲜美可口，浓肥不腻，可作宴会大菜。

原料

猪五花肉 1块（约重600克） 熟鸡腿 100克 火腿 150克 冬笋 100克
香菇 60克 水发竹荪 25克 大枣 20克 姜片 15克 蚝油 10克 精盐 6克
白糖 5克 葱节 25克 酱油 20克 鸡精 5克 胡椒面 2克 料酒 15克 色拉油 适量 鲜汤 45克

制法

1.将五花肉用温水洗净，刮去毛，再洗干净，入开水中氽八成热；熟鸡腿入开水中氽一下，捞出剁成节待用，香菇、竹荪、冬笋分别洗净，切片；红枣洗净，火腿切片待用。

2.锅放火上，下人油烧四成热，在五花肉皮上划上菱形花刀，抹上酱油，入锅炸成色泽棕红，皮皱时捞出沥油；另用清水煮开，将冬笋、香菇、大枣放入，用开水氽一下待用。

3.取一瓦罐洗净，将火腿片、冬笋片垫底，再加入鸡腿节、五花肉（皮朝上）四周放入竹荪、大枣、葱节、姜片，加入鲜汤及精盐、胡椒面、料酒、白糖、蚝油、鸡精等，加盖密封，入笼中用旺火蒸20分钟出笼入盘上桌。

关键

五花肉划刀不要划断，使其相连；入罐加入原料要按顺序。

双椒炒五花肉

此菜为川东风味菜肴，运用传统调料青椒、红椒等，并加入海鲜酱，使口味更佳用于宴会佐餐，深受欢迎。成菜具有肉质**肥糯** 味道**浓厚** 微辣回甜，色泽美观的特点。

原料

五花肉 1块(约重 500克) 青椒 60克 红椒 60克 豆瓣酱 25克 葱节 25克 姜片 20克 蒜片 10克 海鲜酱 10克 白糖 5克 鸡精 5克 精盐 6克 料酒 15克 糖色 30克 色拉油 1000克(耗 100克)

制法

1.将五花肉去尽毛，刮洗干净，用温水余一下，清洗干净沥水，入盆中加葱姜、料酒、精盐拌匀 抹在肉块上 码味半小时。

2.将青椒、红椒分别洗净 沥干水 切成菱形块 葱切节 姜切指甲片 大蒜也切片，豆瓣用刀剁茸待用。

3.锅放火上，放油烧至四成热，下肉块炸成皮发皱，取出趁热抹上糖色，又切成片；另锅放火上，下油少许，烧五成热下豆瓣、葱姜蒜片炒香，下肉片炒匀，再加入青红椒块炒匀，勾入白糖、鸡精、海鲜酱等，炒匀即可入盘。

关键

五花肉炸的时间不要过长，以免影响色泽；炒的时间不要过久，应快速成菜。

小知识 怎样保养你的刀？刀在使用完毕后，要将刀放在热水中仔细清洗，并擦干水分在切带咸味、酸味、带有粘性和腥性的原料后，要特别注意清洗。擦干后的刀、应放在刀架上，以免伤到刀刃。

泡椒猪里脊

此菜为创新风味菜肴，用泡椒作调料，用包裹法成菜。多用于中档以上川菜宴会，很受食者喜爱。成品外酥内嫩，咸鲜味美，泡菜味香。

原料

猪里脊肉 300克 泡红辣椒 15克 泡仔姜 20克 泡青椒 5克 鸡蛋液 75克 面包糠 50克 精盐 3克 鸡精 5克 味精 2克 醪糟汁 10克 水淀粉 15克 香油 5克 泡椒油 10克 威化纸 10张 韭菜花 5克 精炼油 1000克 (耗 100 克)

制法

1. 将猪里脊肉洗净 沥水 切成细粒 用精盐、味精、鸡精、水淀粉拌匀入味；泡红椒、泡仔姜、泡青椒剁成细末；韭菜花放入加有精盐的开水中氽熟，捞出排放在圆盘中垫底待用。

2. 净锅放火上，入泡椒油烧热，下猪肉末滑散，再下泡姜粒、泡红椒粒、泡青椒粒炒匀成馅。

3. 将炒好的馅分成 10份，逐一用威化纸包成烧麦形，并在底部刷上鸡蛋液，粘匀面包糠，再下入五六成热的油锅中，炸煎至烧麦底部呈金黄色并酥脆时，捞出摆入用韭菜花垫底的盘中，即可。

关键

调馅要均匀，包烧麦大小一致，粘面包糠要均匀。

三椒炒肉丁

此菜为创新风味菜肴，运用流行的“三椒”调料，使肉丁味道更佳，为佐餐上品。成菜肉丁香酥，三椒味浓，风味独特。

原料

鲜猪肉 500克 泡辣椒50克 小青椒60克 野山椒 35克 泡姜 25克
蒜仁 20克 精盐、味精、料酒、碎花生米、香油、色拉油各适量 葱花少许

制法

1.将猪里脊肉洗净，沥水，切丁，用精盐、料酒码入味，泡辣椒、小青椒、野山椒均切成0.5厘米长的短节，泡仔姜、蒜仁均剁成末待用。

2.净锅放火上，放油烧至五六成热，下肉丁滑散，滗去余油，煸炒几下，烹入料酒，下泡辣椒、小青椒、野山椒、泡仔姜及大蒜末，炒香，调入精盐、味精，撒入碎花生米和葱花，淋香油，炒匀后起锅装盘。

关键

选用猪里脊肉制作为好，鸡脯肉制作也可。

豆干蒸咸肉

此菜为民间风味菜肴，源于乡村，现流传各地。用于家常风味宴会多见，成菜肉香豆干美，别有风味。

原料

豆腐干 250 克 咸肉 100 克 葱、姜 各 5 克 豆豉 5 克 料酒 10 克 白糖 5 克 味精 少许

制法

1. 将豆腐干洗去浮沫，沥干水，切成片，咸肉去灰尘，用干布擦净，切成薄片，取碗将一片豆腐干、一片咸肉码入，撒上葱姜末、豆豉、料酒、白糖、味精待用。

2. 将码好的咸肉片、豆干片放 30 分钟入味后，入笼用大火蒸 15 分钟 取出上桌即可。

关键

两种片要大小均匀，码整齐；蒸时用大火，一气蒸好。

腊味合蒸

此菜为传统地方风味菜肴，乡村多见，常用于下酒。成菜具有色泽深红、味道鲜醇、咸甜适口的特点。

原料

腊猪肉（肥三瘦七）、腊鸡肉、腊鲤鱼各200克 白糖15克 味精1克 熟猪油25克 肉清汤25克

制法

1. 将腊肉、腊鸡、腊鱼用温水洗净，装入瓦钵中间，入笼蒸熟取出，腊肉去皮，腊鸡去骨，腊鱼去鳞，将腊肉切成4厘米长、1厘米宽的片，腊鸡、腊鱼分别切成与腊肉同样的条。

2. 取汤碗一个，将腊肉、腊鸡、腊鱼皮朝下分别放入汤碗中，加熟猪油、白糖，将味精调入肉清汤中，倒入汤碗中，上笼蒸烂，食用时从笼中取出，翻扣在汤盘中即可。

关键

腊制品要洗净，去掉污物；用瓦钵制作，风味才佳。

小知识

马耳朵葱——选择中等粗的葱，斜切成3厘米的斜面状的节，即成马耳朵葱。一般用于炒、爆、熘等菜肴。

泡泥腊肉卷

此菜为创新菜肴，比蒜泥白肉更进一步，令人口感一新。做宴会大菜或下酒菜均可。成菜肴有咸鲜味美，醇厚油润，麻辣鲜香，泡菜味浓的特点。

原料

猪腊肉 500克 泡红辣椒 100克 泡萝卜 1个 大蒜仁 100克 生姜 10克 大葱 20克 葱花 25克 花椒 5克 精盐 2克 酱油 10克 味精 3克 料酒 5克 白糖 5克 红油 5克 花椒面 1克 熟芝麻 5克

制法

- 1.猪腊肉洗净放入清水锅中加生姜(拍破)大葱(挽结)料酒、花椒等，上火煮至八成熟时，离火浸泡到汤冷待用。
- 2.捞出猪腊肉，切成长约10厘米、宽约5厘米、厚约0.3厘米的片；泡萝卜切成丝，泡红辣椒、大蒜仁分别剁茸，装入碗中，加入精盐、酱油、味精、白糖、红油、花椒面等调成汁。
- 3.将肉片铺平，卷入泡萝卜丝，逐一包好后，摆入盘中，淋上调好的味汁，撒上葱花即可。

关键

肉片不要片得太厚，以薄为好；调味汁要调得均匀。

炸佛手卷

此菜为创新风味菜肴，具有浓郁的北方气息。成菜具有形状美观，色泽金黄，外酥内嫩的特点。

原料

瘦猪肉末 200 克 鸡蛋 2 个 干玉米粉 50 克 干面粉 10 克 料酒 5 克
麻油 5 克 花生油 300 克（耗 50 克）味精、葱、姜、盐各少许

制法

1. 将猪肉末加入味精、料酒、麻油、精盐、葱姜末，用少许玉米粉拌匀成馅。鸡蛋打入碗中，加少许水、玉米粉、精盐拌匀。

2. 炒锅用油过一下，上火烧热，将蛋糊倒入一半，转动炒锅，摊成蛋皮取出，按此法再摊一张，将两张蛋皮从中间切开，切成 4 个半张，将肉馅分成 4 份，面粉加入水搅拌成面糊，抹在蛋皮边上，将肉馅放上，卷成长条，然后在长条每隔 0.7 厘米宽切一刀（上面留 0.3 厘米不要切断），此法连切 4 刀，切 5 刀时切断，即为佛手卷坯。

3. 炒锅放火上，加入花生油烧七成热，下卷炸成金黄色捞出即可。

关键

蛋皮要完整无缺，包入馅心不破不漏。

油条肉饼

此菜为北方引进品种，与猪肉大饼有相同之处，用油条制更加酥香，单吃或宴席用即可。成菜鲜香味美，酥润可口，佐餐佳肴。

原料

猪肥瘦肉 150克 油条 2根 (重约 150克) 鸡蛋 1个 姜米 10克 干淀粉 25克 精盐 8克 味精 6克 胡椒粉 10克 醋 25克 香油 10克 香菜 15克

制法

1. 切去油条的一头，用筷子从切口处插入，搅成空洞状，将猪肥瘦肉洗干净，剁成茸，加姜米入碗中，加干淀粉、鸡蛋，调入精盐 2 克、味精 1 克搅拌均匀。
2. 将猪肉茸分别填入油条中，再用筷子插入，使内部充实，然后放入一盘中，入笼蒸 10 分钟，冷后改刀成 1 厘米长的节待用。
3. 净锅放火上，加清水烧开，调入精盐、味精、胡椒粉、醋，烧开后淋入香油，浇入油条饼上，撒香菜即可。

小提示

肉茸不要填得太满，冷后再切节，如果勾芡汁浓，味道更佳。

清蒸排骨

此菜为传统菜肴，与粉蒸排骨风味不同，用料更加讲究，加入鱼骨味道更佳成菜细嫩清香，软烂适口。

原料

排骨 750克 净笋 25克 水发鱼骨 25克 水发冬菇 10克 猪板油 40克
料酒 25克 味精 5克 白糖 5克 精盐 7克 姜丝 3克 大料 5个 高汤 适量

制法

1. 将排骨洗净，剁成 3 厘米长的段，放入锅中，煮到六成熟，捞出沥干水。笋切成长方片，鱼骨切成 0.6 厘米厚的片，冬菇改成大片，猪板油去皮，切成 1 厘米见方的丁待用。
2. 取一碗，将排骨码入，将笋片、鱼骨、冬菇撒在排骨上，将猪板油丁放入，加姜丝、大料、精盐、白糖、味精、料酒、高汤，入笼开锅上气后，用小火蒸烂，出笼，去大料，带盘上桌。

关键

选用猪肋排制作，蒸时先用大火，后用小火。

小知识

什么叫鲜活原料的初步加工——它指蔬菜、禽类、畜类等原料的整理、宰杀、洗涤的过程。通俗地讲，就是原料由毛料成为净料的过程。

油包沙茶排骨

此菜为创新菜肴，运用粤菜调品沙茶酱烹调猪排骨，是创新川菜杰作。该菜在许多新派川菜馆经营，风行一时。成菜具有香鲜微辣，细嫩糯香，鲜美可口的特点。

原料

猪肋排骨400克 猪网油1张 沙茶酱75克 水发玉兰片50克 葱段10克 姜片5克 精盐3克 味精2克 水淀粉15克 香油10克 香菜末少许 料酒6克

制法

1.将猪排骨洗净，斩成6厘米长的节约12节，玉兰片片成比排骨稍大的片共12片，然后一起放入盆中，加入沙茶酱、葱段、姜片、精盐、味精、料酒、白糖、香油拌匀入味待用。

2.将猪网油洗净 切成12张直径10厘米厚薄均匀的方形片，每片中间裹上一条排骨和一块玉兰片，用牙签别住。逐一制完后，入笼蒸15分钟取出。另锅放火上，将蒸汁加入，放入味精、水淀粉、香油搅拌均匀，起锅浇在网油排骨上，撒上香菜末即可。

关键

选用猪肋骨制作，排骨要长短一致，浇芡汁要均匀。

粽叶排骨

此菜为创新品种，制法新奇，多用于高档宴席。成品咸鲜清香，微辣可口，带笼上桌，别具一格。

原料

猪肋排 500 克 粽叶 12 张 五香米粉 200 克 豆瓣酱 50 克 醪糟汁 15 克 豆腐乳汁 15 克 精盐 4 克 姜米 15 克 胡椒粉 3 克 味精 3 克 菜籽油 100 克

制法

1. 将猪肋排洗净，斩成 6 厘米长的段，入盆中，将豆瓣酱剁茸入锅炒香，加入排骨中，再加入米粉、醪糟汁、豆腐乳汁、精盐、酱油、料酒、白糖、胡椒粉、姜米、味精等搅拌均匀。

2. 将粽叶洗净，擦干水分，放案板上，逐一包入拌好的排骨，然后摆入小蒸笼中，用旺火蒸 20 分钟取出，将笼入盘带笼上桌即可。

关键

选用猪肋排制作，效果才好，排骨长短一致；蒸时用大火，水加足，一气蒸好

蒜香黄金骨

此菜为创新风味品种，由蒜香骨改进而成。可作为宴会大菜。成菜色泽金红 蒜香浓郁 蔬菜嫩香。

原料

猪肉排 600克 大蒜 150克 红甜椒 50克 洋葱 50克 芹菜 100克 香菜 75克 精盐 4克 胡椒粉 1克 味精 3克 鸡精 2克 料酒 15克 松肉粉 10克 食粉 少许 色拉油 1500克 (耗 100克)

制法

1. 排骨洗净，斩成 8 厘米长的段，入清水泡去血水，大蒜、甜椒、洋葱、芹菜、香菜均切成末 装入盆中待用。

2. 将清水中的排骨捞起沥干水，放入装有蔬菜末的盆中，再加入松肉粉、食粉、料酒 然后调入精盐、胡椒粉、味精和鸡精，用手抓匀后 放入冰箱中冷藏 3~4 小时待用。

3. 炒锅放火上，放入色拉油烧五六成热，将冷藏后的排骨取出，抹去表面的蔬菜末，下锅中炸至七八成熟，将排骨下锅复炸成金红色熟时，捞出沥油装盘，即可。

大厨

排骨要斩成段，一定要马上泡净血水，以免影响成菜色泽。排骨码味要经过冷藏，以便入味。

面筋蒜香骨

此菜为特色菜肴，是新菜蒜香骨的改进与创新。口味一新，流行一时。成菜外酥内嫩，蒜香浓郁，造型别致。

原料

猪肋骨¹600克 面筋200克 五香粉2克 蒜茸50克 鸡蛋1个 松肉粉10克 味精3克 精盐2克 吉士粉12克 鹰粟粉10克 胡椒粉1克 香油5克 色拉油适量

制法

1. 将猪肋骨斩成10厘米长的段共12根，放入清水中浸泡，去净血水，然后捞起沥水放入盆中，加入蒜茸、松肉粉、水淀粉、味精、精盐、吉士粉、鹰粟粉、鸡蛋、胡椒粉、香油拌匀码味2小时，入笼用大火蒸15分钟取出。

2. 面筋放入盆中，加入五香粉和匀，分成相等的12段并搓成条，然后将排骨逐条缠上一条面筋，依法治完后，放入六成热的油锅中，炸成金黄色酥香时捞起装盘。

关键

排骨要码入味；蒸排骨用大火；面筋要缠均匀。

小知识 莴笋的营养——每100克莴笋含蛋白质0.6克，脂肪0.1克，碳水化合物2.2克，粗纤维0.5克，钙20毫克，磷31毫克，铁1.7毫克，以及维生素B族等。

老干妈香酥骨

此菜为民间流行菜肴，从贵州传入四川，风味独特。成菜具有酥浓香辣，口感舒适，酒饭均宜的特色。

原料

猪肋排 300克 瓶装老干妈酱 35克 泡辣椒末 20克 姜片 15克 蒜片 10克 干辣椒节 10克 花椒 10粒 鸡蛋 1个 精盐 3克 料酒 10克 松肉粉 10克 水淀粉 25克 五香粉少许 鸡精 5克 精炼油 500克(耗150克)

制法

1. 将肉厚的猪肋排去两头，辟开，砍成约 3~4 厘米的节，入开水中氽一下，捞出沥水。取盆加入鸡蛋液、精盐、料酒、松肉粉、五香粉、水淀粉拌匀成糊。将排骨放入，均匀沾满蛋糊。

2. 锅放火上，下精炼油烧六成热，将排骨放入炸呈色黄，捞起沥油待用。

3. 锅留底油少许，烧热，下姜片、蒜片、干辣椒节、花椒和泡辣椒末炒香，再加入老干妈酱炒匀，即下排骨炒几下，调入鸡精即可入盘。

关键

排骨沾蛋糊要厚薄均匀；炒时火不要太大，以免粘锅。

银耳猪手羹

此菜为传统菜肴银耳羹的改进品种，很受食者欢迎，尤其该菜有独特的美容养颜功能，很受女士喜爱。成菜香甜滋润，软糯汤浓，色泽美观。

原料

猪手500克 银耳50克 大枣30克 生花生米20克 冰糖75克 精盐2克 鸡清汤1000克 糖水樱桃30粒

制法

1.将猪手去壳，除尽残毛，上笼蒸熟，取出凉后用刀剥下蹄骨，宰成大块，蹄皮切成豌豆大的颗粒待用；银耳、花生米分别用温水泡涨，大枣洗净，去掉枣核，撕成碎块。

2.沙锅放旺火上，倒入鸡汤，放入冰糖、精盐、蹄肉、蹄骨、花生米和大枣烧开，然后改用小火慢烧，用勺炒匀，烧至蹄肉软酥烂，汤浓稠时，去蹄骨不要，放入红樱桃装盘即可。

大厨

烧的过程中要勤翻炒，不要粘锅，樱桃最后加入，才可保持色美。