

主食类

一、米 食

油 饭

原料：糯米600克，腊肉或鲜肉150克，香菇5朵，虾米38克，青豆150克，沙拉油（用黄豆、玉米提炼的脱脂油）、酱油各150毫升，葱头7~8个，盐5克，味精、胡椒各10克。

制法：将糯米洗净、沥干水分，香菇、腊肉（或鲜肉）切成小丁，虾米洗泡片刻，青豆煮熟，葱头切片。②在炒锅内将150毫升沙拉油烧热，加盐爆炒葱头、虾米、香菇、腊肉（或鲜肉）和糯米，放入酱油、味精、胡椒，翻炒均匀。将上述各料倒入煮饭锅内，加适量水，搅拌1次，再加水煮成粘稠状，拌入熟青豆，即可食用。

红 烧 鸭 肉 饭

原料：鸭肉半只，糯米、蓬莱米各750克，红糟（即制

红露酒时过滤下来的剩余物) 300克, 盐5~6克, 姜5片, 香菇4朵, 豆油120毫升, 酒360毫升, 冷水适量。

制法: 将糯米、蓬莱米混合洗净, 加1200毫升水, 浸泡2小时。将香菇泡软、切成丁, 鸭肉剁成小块。在锅内放入姜片、香菇丁、鸭肉和豆油, 翻炒数下, 再将米、红糟放入, 加调料, 慢慢翻炒至米熟烂即可。

茼蒿菜饭

茼蒿菜, 又名打某菜, 是台湾一种有特殊气味的蔬菜, 性软, 可煮可炒, 用它制成的菜饭别有风味。

原料: 蓬莱米500克, 茼蒿菜600克, 盐5~6克, 沙拉油4~6毫升, 味素少许, 冷水、麻油(或熟猪油)适量。

制法: 将米洗净, 放入有盖锅内, 加冷水240~360毫升。②将茼蒿菜腐叶老梗去掉, 洗净、沥干、切成段或块状, 待用。③把炒菜锅烧热后放入沙拉油, 倒入茼蒿菜翻炒, 加盐和味素, 炒至出水且保持青绿色为止。④用大火烧开盛米锅内的水, 待米半熟将吸尽锅内水时, 改用中火续煮, 倒入出水之菜, 边煮边搅拌, 使菜、饭均匀。待锅中水将干时, 改用小火, 盖紧锅盖, 焖烤约30分钟, 饭熟即可食用(可供3~4人)。⑤将菜饭打散盛入碗中, 滴入麻油(即香油)或加块熬凝固的熟猪油, 拌匀后趁热食用。亦可佐以卤菜、小菜或凉拌菜, 带点辣味者尤佳。嗜肉者配以猪排或牛排, 嗜海味者配以虾酱、鱼排或蟹油, 更是一餐风味独特的美食。

注意: 煮菜饭时一定要在瓦斯炉上, 不能用电锅。②菜与米之比例要恰到好处。③火候要控制得当。

竹筒饭

此饭原为阿里山一带布农族同胞下田劳动时带的便饭，现在台湾普通家庭中仍自制食用，饭铺也公开出售。

原料：糯米（或其它种白米）、冷水适量。

制法：将长7~8厘米、直径5~6厘米的4个竹筒洗净，把淘净的米泡水略加热后，均量放入各竹筒内，加适量水，封好。②将装了米和水的4个竹筒摆入电锅里，锅内加250毫升水，点火蒸煮，煮熟后散发出一股淡淡的青竹筒芳香，即可食用。配以可口菜肴，风味极佳。

南瓜饭

原料：新米500克，南瓜400克，猪油、葱头、冷水等造量。

制法：将猪油、葱头和削皮切块的南瓜在铁锅内略炒。将洗好的米连水一起倒入锅中，盖上锅盖，慢慢用柴火煮熟，再以炭烬焖至锅内散发出焦香为止。掀开锅盖，用大锅铲翻搅均匀。这时，将灶膛的火炭掏出熄灭，锅底只余热灰，一大锅味美香甜的南瓜饭即大功告成。

翡翠炒饭

原料：熟火腿（亦可用咸肉；香肠代替）约75克，鸡蛋2个，油菜300克，蒜2瓣，白米饭800~1000克，盐5克，味精少许，豆油4~6毫升。

制法：将熟火腿切丁，鸡蛋摊成蛋皮后切丁，蒜成末，待用。将油菜洗净，粗切后用少许盐拌腌，10分钟后将水分挤干，再用刀剁成小粒状。③将2~3毫升豆油在炒锅内烧热，放入油菜，用大火略炒数下，盛入盘内。将锅烧热，倒入剩下的2~3毫升豆油，放入蒜末和米饭同炒，加盐、味精，改用中火不断翻炒。将油菜粒、火腿丁、蛋皮丁加入，拌炒至十分干松，即可食用。

注意：做此饭时火候十分重要，为保持油菜翠绿鲜嫩，宜大火快炒。②为使炒饭香润爽口，炒饭用的油以猪油为佳。

叉烧炒饭

原料：熟米饭600~750克，叉烧肉150克，煮熟的胡萝卜和毛豆（或豌豆）250克，鸡蛋2个，洋葱（小）1个，葱2棵，豆油12~18毫升，盐少许。

制法：将叉烧肉切丁。②将鸡蛋打入碗中，搅匀，用6~9毫升豆油煎成蛋饼，八分熟即可盛出切丁。③将洋葱切成如米粒大小细末，用6~9毫升豆油爆香（不要炒黄）。把米饭倒入锅内，滴点水，使米散开，用锅铲翻炒均匀，放点细盐。将胡萝卜、毛豆（或豌豆）、鸡蛋丁及叉烧肉丁倒入，轻炒数下，撒入洋葱屑后再翻两下，即可盛出食用。

牛肉烩饭

原料：嫩牛肉、米饭各150克，青椒2个，盐5~6克，豆

油4~6毫升，酱油、沙拉酱适量，芡粉、味精少许。

制法：将牛肉斜切成细丝，用酱油、盐、豆油、沙拉酱、芡粉拌腌。②在锅内将2~3毫升豆油用大火烧热，将拌腌好的牛肉倒入，立即将锅离火，并不断拌炒，直至牛肉变色，盛出备用。③再在锅内倒2~3毫升豆油，将切成细丝的青椒和盐、味精放入，用大火快炒。④倒入牛肉，用芡粉拌和，炒熟。将炒好的牛肉等倒在米饭上，即可食用。

注意：烩饭用的牛肉宜选新鲜、细嫩的黄牛肉，切时按牛肉的纹路斜切，以保持肉丝长度，并使之更加细嫩。②炒牛肉时油要热，热到牛肉几乎是被烫熟的程度。③烩饭用的米饭需是刚煮好的热米饭。

糖醋鸡脯盒饭

原料：鸡脯肉250克，米饭200克，淀粉、番薯粉、鸡蛋、茭白笋、胡萝卜、香菇、冷水、豆油适量，炒好的雪里红少许，香蕉2条；调料有酱油、盐、糖、醋、麻油、胡椒粉、辣椒丝、蒜粒、葱花，均适量。

制法：将鸡脯肉切成厚片，用酱油、麻油、胡椒粉腌10分钟，再加淀粉、生鸡蛋及少许冷水拌匀。②将腌好的鸡脯肉片滚上番薯粉，入豆油锅炸至金黄色。③炒锅内留2~3毫升豆油，先爆蒜粒，再加拌匀的酱油、糖、醋、番茄酱和淀粉，煮成浓汁后，放入炸好的鸡肉片，撒上葱花，加少许热豆油，拌匀后盛出。将茭白笋、胡萝卜片、水发香菇条爆炒几下，加少许水略煮，最后同饭、菜一起装入饭盒，即可食用。最后吃香蕉。

效用：此饭营养搭配合理，易为人体消化吸收，食后可

补益五脏，治脾胃虚弱，饭后食用香蕉，可调理肠胃，帮助消化，并可去热、清肺。但肠胃有寒气者不宜多食。

银鱼烘蛋盒饭

银鱼，即小鱼，台湾亦称“白勿仔”，味道鲜美，营养丰富。

原料：新鲜小鱼100克，豆豉50克，鸡蛋1个，碎肉少许，小黄瓜1条、胡萝卜1个（切块），苹果1个，米饭200克，豆油、葱花适量；调料有盐、味精、红辣椒丝、姜丝、蒜粒、胡椒粉，均少许。

制法：将小黄瓜洗净，用刀背轻拍后切成2~3厘米长的段（亦可先切成段，再用小刀象削苹果似的，一圈圈往里切成黄瓜卷），并与胡萝卜块、姜丝一起，用少许盐和味精拌腌。将鸡蛋打烂，加碎肉和少许盐、胡椒粉调匀。在油锅内爆香葱花，倒入蛋汁，锅加盖，改用小火半烘半煎，5分钟后打开锅盖翻面；再加盖烘5分钟后取出。④在余油中放入蒜粒爆香，再倒入拍扁的豆豉、小鱼快炒，另加少许红辣椒丝。⑤将烹制好的蛋、鱼、黄瓜、调料和米饭等盛入饭盒，即可食用。

注意：小鱼可用漏勺来洗，既迅速又简便。②蛋汁要充分搅拌，烘起来才能松软可口。拌腌小黄瓜时盐不可过多，时间不可过短，如添加少许麻油，味道更好。

效用：经常食用可增加人体钙质，易于消化，老少咸宜。且有清热、除疹、解毒等疗效。

虾香盒饭

原料：剑虾3~4只，鸡蛋1个，海带丝、豆腐干丝、胡萝卜丝、雪里红各50克，虾米10克，白米饭200克，梨1个，豆油适量，冷水200毫升；调料有盐、酒、酱油、糖、胡椒粉、蒜粒、姜丝等，均适量，辣椒丝、味精各少许。

制法：将剑虾洗净，剪去头部尖端和较长的须，用酒、盐和少许胡椒粉拌腌，使之入味。④在油锅中用豆油将鸡蛋煎成荷包蛋，盛出。在油锅内爆香蒜粒、姜丝，倒入剑虾翻炒片刻，加100毫升水，烧至汤汁将干时盛出。爆香虾米，加少许盐及红辣椒丝翻炒两下，倒入雪里红快炒，加少许味精，盛出。⑤用适量豆油快炒原料中三丝，以酱油、糖及蒜粒调味，加100毫升水稍煮，水干即成。将上述菜和米饭装入饭盒，即可食用。饭后吃梨。

注意：米饭不要煮得太烂，装入饭盒后，稍凉再装菜。将菜肴排列整齐，可为盒饭“增色”。梨削皮后，要立即用盐水洗，装入干净塑料袋中，可防止氧化变色。

效用：可促进儿童发育，使甲状腺功能维持平衡，并能减肥、顺肠和止咳化痰。

卤肉玉米盒饭

原料：三层肉（即肥瘦相间的猪肉块）200克，甜玉米、毛豆、胡萝卜丁、五香豆腐干、腌黄瓜、苹果、米饭、冷水适量；调料有酱油100~125毫升，酒2~3毫升，大料2个，盐、蒜粒等适量，冰糖少许。

制法： 卤肉：在锅内放100~125毫升酱油和少量水，烧开后放入洗净的三层肉；肉呈金黄色时加入大料2个、酒2~3毫升和水400~500毫升；以中火炖30分钟后放入腌黄瓜和豆腐干，加锅盖续烧20分钟，再加冰糖，烧至汤汁浓稠时熄火。 炒甜玉米：在油锅内爆香蒜粒，倒入毛豆、胡萝卜丁和甜玉米，加冷水100毫升，炒至水将干时，加适量盐调味，即可盛出。 将上述菜和米饭装入饭盒，即可食用。饭后食用苹果。

注意： 卤肉时，猪肉要挑选“层次”分明的，酱油和冰糖的分量可随食用者口味增减，加冰糖后汤汁易变得浓稠，要防止烧焦锅底。 炒甜玉米时需加水，否则玉米粒会变得干瘪。

效用：增脂肪、促食欲，利尿、清热、健胃。

猪排盒饭

原料：排骨肉300克，白米饭200克，小苹果、卤蛋各1个，香酥虾、茭白笋丝、青椒丝、红萝卜丝、豆油适量；调料有酱油、麻油各50毫升，淀粉、蒜末各50克，盐、胡椒粉、糖各2~3克，酒、醋适量。

制法： 将排骨切成1厘米厚大片，用刀背拍打，使肉质松开，再加入调料腌之。 ②将腌好的排骨肉片用150毫升豆油在平底锅内两面煎黄（亦可沾上番薯粉、淀粉或面包屑，用大锅热油炸），盛出。 在油锅中放少许盐，快炒原料中三丝，加适量糖、醋，浇100毫升开水，烧干为止。 ④将上述菜和米饭、卤蛋、香酥虾盛入饭盒，即可食用。饭后食用苹果。

效用：排骨肉可促进儿童、中年人健康；青椒可消除疲劳，预防动脉硬化、高血压、糖尿病、肥胖症等；茭白笋可促进新陈代谢，清除血中废物，有利尿、解毒、降压等功效。

荷包蛋盒饭

原料：米饭 480克，鸡蛋1个，海蜇皮丝20克，黄瓜丝10克，胡萝卜丝10克，猪肉50克，香菇15克，鹌鹑蛋1个，凤梨（即菠萝）30克，豆油10毫升，冷水适量；调料有糖、醋、盐、姜丝、酱油，均适量。

制法：用豆油将鸡蛋煎成荷包蛋，加少许盐。②将海蜇皮在水中泡1夜，切成丝，用开水洗3~4次，与黄瓜丝、胡萝卜丝一起，加入少量糖、醋、盐、姜丝等调料，进行凉拌。③将猪肉、香菇切成适当大小，与鹌鹑蛋一起，加酱油及其他调料，在锅内用小火卤制。④将上述蛋、凉拌菜、卤肉和米饭盛入饭盒，即可食用。饭后食用凤梨。

二、面 食

红 烧 牛 肉 面

牛肉面是台湾最著名的面食，大至饭馆，小至街头摊档和家庭都有。台湾的牛肉面分红、白两种，红是红烧，白是清炖。清炖牛肉面不用香料，讲究的是原味，需选最好的牛肉炖汤。这里介绍的是红牛肉面的做法。

原料：面条适量，牛肉 600克；调料有葱、姜、大料、花椒、大蒜、豆油、酱油、料酒等，均适量。

制法：①慎选牛肉；不能太肥或太瘦，最好按300克小腱肉、300克肋条肉的比例搭配。②将牛肉洗净切好，用开水烫一下，把血水沫子滤掉，加葱、姜、大料等调料，用小火煮约1小时。③用大火烧热豆油，将花椒、大蒜、葱、姜爆炒一下（爱吃辣者在此时加入熟辣椒或辣豆瓣酱），要快翻速炒，以免烧出焦味来。待锅内窜出扑鼻香味时，改小火，加适量料酒、酱油。将煮得差不多的牛肉倒入，略加翻炒，使滋味渗入后，倒入煮牛肉的汤，煮至汤收肉烂为止。将上述红烧牛肉加入煮好的面条里，即可食用。

注意：做此面不要用机器轧的面条，最好用擀面或抻面，以使其久煮不烂，充分吸收汤内滋味。煮牛肉前要把水加够，切忌中途续水。配牛肉面时，可先在碗内加入

用牛骨头熬的汤，作为底汤，再加入红烧牛肉卤汁，调拌均匀。

台南担仔面

原料：粗条上海面567克，韭黄或白菜（切约2.5厘米长）170克，绿豆芽113克，猪肉（切粒）226克，冬菇（浸透、切丝）4只，干葱头（剁碎）3个，海鲜酱4~6克，中等虾（煮熟、去壳）6只，蒜苗、香菜（剁碎）各2~8克，辣椒汁30~36克，糖、五香粉各3克，盐适量，鸡汤500毫升，酒2~3毫升，冷水、豆油适量，麻油、黑醋少许。

制法：在锅内烧热6~9毫升豆油，略炒干葱头，将腌5分钟的肉粒、冬菇倒入，炒1~2分钟，加120毫升水和海鲜酱、辣椒汁，煮至半干为止。②烧开960毫升水，加4~6毫升豆油，将韭黄或白菜和绿豆芽在水中烫1分钟后捞出，分别放进几个碗中。③将菜水再烧开，下面条煮1分钟后捞出，分别放在碗中的菜和豆芽上。④将鸡汤和1000毫升冷水烧开，加少许盐，分别加入盛有菜和面条的各个碗中。⑤在碗中面条上放入肉粒、香菜、蒜苗、大虾、糖、五香粉，浇上麻油、辣椒汁和黑醋，即可食用。

温拌面

原料：不易煮断的面条600克，猪肉丝300克，榨菜113克，红萝卜丝、黄瓜丝、鸡蛋饼丝各150克，酱油、芝麻酱各2~3毫升，麻油、辣椒油适量。

制法：将面条煮熟，捞入1个大碗中，加入少许麻油，使面条不至沾在一起。②将猪肉丝、榨菜炒熟，鸡蛋摊成薄饼后切丝。③在另碗中盛一些面条，将榨菜、肉丝、黄瓜丝、红萝卜丝、鸡蛋饼丝及酱油、芝麻酱、麻油、辣椒油酌量放入，与面条一起调匀，即可食用。

凉 面

这是台湾平民化夏日面食。

(3~4人食用)

原料：细面条600克，绿豆芽300克，瘦肉丝150克，鸡蛋2个，黄瓜2条，蒜2瓣（成末），酱油、麻油各4~6毫升，盐、葱花、芝麻酱、醋、沙拉油、冰开水、冷水适量。

制法：①将面条煮熟，用冰开水过滤2次，加麻油搅拌均匀，盛入碗中，放入冰箱，使其凉透。②将芝麻酱同醋、盐调匀（如太稠可徐徐加入冷开水，至容易拌面为止），加入蒜末。③将瘦肉丝用沙拉油、葱花炒香，加酱油和冷水，熬成肉汁。④将鸡蛋摊成薄皮切丝，黄瓜擦丝；把绿豆芽去尾，用开水略烫，滤水后备用。⑤将上述调料和菜放入盛面条的碗中，拌匀即可食用。喜食醋者，可加少许醋。

面 线

面线，又名拉面，这种中国传统面食，目前已成为代表台湾省口味的大众小吃。

原料：面粉10公斤，盐、冷水、米糠、淀粉等适量。

制法：将面粉与盐水以9：1的比例混合搅拌，轧成面

条。为防止面条沾在一起，可将其放在米糠和淀粉混合物中。将2支细竹竿分别插在墙壁洞内，把面条搭在竹竿上，用双手将长约0.3米的面条拨开。由2人分持一个竹竿的两端，向外轻拉，将面条拉至长约1米，再沾些淀粉。将面条垂直挂在阴凉通风处，发酵约3小时。③第二回拉面在阳光下进行。先把细竹竿的一端插入墙洞内，由1人用力支撑着，另1人则双手微握竹竿两端，由上而下用力扯拉挂在上方的面条。每拉一下，松弛一下，使面条恢复弹性。再往后扯拉，如此4~5次，使面线由长1米到6~7米，由粗变细。④将拉长的面线煮熟，配以调料，即可食用。

注意：拉面时用力要适度，否则用力过大会使面线断裂，用力过小则不能将面线拉细、拉长。②春、夏季节在阳光下拉面时，为防面线断裂，在阳光下工作30分钟，即可将其移至阴凉的室内，用麻袋盖上，以使之迅速变凉。

荞麦蒸饭

（6人食用）

原料：荞麦粉400克，面粉100克，开水120毫升，冷水适量，甘蓝菜600克，绞肉150克，盐、葱末各2~3克，姜末5~6克，蒜末、味精各少许。

制法：将荞麦粉、面粉混合，放入盆中，冲入开水，揉成一团，再加入冷水，用力揉成柔软的面团，汤15分钟待用。把面团放在撒有淀粉的面板上，分成30份，用擀面杖擀成饺子皮大小。将甘蓝菜切细，加盐、去水，放入拌匀的绞肉、葱末、姜末、蒜末、味精，分成30份。④把每块皮中包一份馅，捏成饺子形，放入蒸笼中，用大火蒸约20分

钟，即可取出食用。

菜肉汤圆

原料：糯米粉 600克，小白菜或油菜 150克，绞肉 150克，麻油、酱油、盐、葱末、冷水、高汤等适量。

制法：将糯米粉加水揉成软硬适度的棒状，再分成大小适度的球状。②将小白菜或油菜煮熟，挤出水分。③将绞肉放在大碗内，加入麻油、酱油、盐、葱末调匀，向同一方向搅 2~3 分钟；再加入小白菜或油菜搅匀。将糯米球用手指压成中央凹陷的圆形，把馅放入包好，再揉成圆球。⑤在锅内放水，烧开后放入菜肉汤圆再煮，待汤圆浮上水面，稍煮一会儿，捞出放入煮好的高汤中，即可食用。

南瓜饼

原料：南瓜 1 块（约 600 克），面粉 300 克，糖 4~6 克，豆油适量，冷水 200~250 毫升。

制法：将南瓜去皮、籽切成小块，放入锅内，加 200~250 毫升水将南瓜煮烂。②使南瓜冷却，加入糖和面粉，搅成糊状。③每次舀 2~3 克南瓜糊，放入涂上豆油的平底锅中煎熟，即成一个个美味可口的南瓜饼。

南瓜馅饺子

原料：南瓜 500 克，面粉 750 克，盐、虾皮、葱、姜末、麻油（或猪油）适量。

制法：将南瓜擦成细丝，加盐拌匀，挤出多余的水分，加入虾皮、葱、姜末、麻油（或猪油）调匀。②将面粉加水调和得软硬适中，切成小面球，分别擀成外薄中央稍厚的饺子皮。③将南瓜馅与擀好的饺子皮包成大小一致的饺子，煮熟即可食用。

藕 馅 饺 子

原料：藕、绞肉、饺子皮各600克，葱2棵，酱油6~9毫升，麻油、沙拉油各4~6毫升，姜、盐少许。

制法：将绞肉放在一个大碗内，加入麻油、酱油、盐、葱、姜、沙拉油，用4枝筷子向同一方向绞至肉有弹性（约须5分钟）。③将藕擦丝、剁碎，将其中水分挤出，加入肉内，搅拌均匀。④将上述藕馅与饺子皮包成饺子，煮熟即可食用。

韭 黄 馅 锅 贴

原料：韭黄200克，肉600克，面粉1000克，调料有冷水、豆油、酱油、醋等，均适量。

制法：将韭黄、肉、调料调成馅。将面粉加水揉成软硬适度的团，切成小球，擀成薄皮。将馅和皮包成褡裢形锅贴，在加上豆油的平底锅上连煎带焖，焖熟后底部焦脆，上面软润，馅有汁水，蘸上酱油、醋吃，味道极为鲜美。再喝上一碗豆腐脑，更觉可口、舒适。

菜肴类

一、禽 肉

菊花鸡

原料：鸡肉（去皮）375克，肥猪肉38克，葱屑2~3克，蛋黄1个，干粉丝（剪成2厘米长）100~125克，淀粉50克，面、酒、盐少许，酱油50毫升，沙拉油200~250毫升。

制法：将鸡肉、肥猪肉分别绞碎。②将葱屑、蛋黄、酒、盐、酱油、淀粉一起加入绞好的鸡肉和肥猪肉内，用筷子搅拌至有弹性。用每2~3克肉做1个丸子，沾上干碎粉丝，入油锅炸熟，即可食用。因其形如同盛开的菊花，故此得名。

脆皮鸡

原料：嫩鸡1只（重1200克左右），五香料适量（含花椒、大料、陈皮、姜、丁香、甘草粉各少许），盐50克，麦

芽糖30克，冷水700~875毫升，白醋100毫升，开水200~250毫升，淀粉（调成汁）20毫升，豆油大半锅，椒盐适量。

制法：将五香料泡入锅内冷水中，加盐略煮一下，把内脏收拾干净的整只鸡放入，煮至八成熟（其间需翻两次取出）。用开水化开麦芽糖，加醋和淀粉，拌匀后浇在鸡身上，连浇数遍，用绳将鸡吊在通风处吹半日（其间宜再取下浇糖汁1~2次，吹久点更易炸脆）。待吹干透后，用竹筷刺鸡双眼（以去除水分，防止炸时爆起油点），尔后将鸡放入煮沸的豆油中炸。边炸边舀油浇淋鸡身，皮炸脆香，即可提起，切成块摆在盘中，即可食用。食用时，配以椒盐（以250克盐配15克五香粉，干炒香即成），更加可口。

五香麻油鸡

原料：鸡腿2只，麻油150毫升，绍兴酒100毫升，姜汁10~12毫升，五香粉、味精少许。

制法：将鸡腿洗净，吸干水分，用竹签插入肉中，使有小孔。②将麻油、绍兴酒、姜汁、五香粉、味精等调匀，充分揉在鸡肉上，浸泡约2小时。③倒出大部分浸泡的汁（亦可不倒），把鸡腿蒸熟（要待蒸锅水开后方可移入锅中，熟后熄火，再焖10分钟后取出）。将鸡腿用刀切成大块，把腿肉排放在碗中，使皮贴碗底。倒出蒸出的汤汁，待凉后扣入盘中，即可食用。

金银双鸡

原料：嫩鸡（重约600克）2只，葱2棵，姜1块，菠菜