春 季 菜

三 丝 银 芽

【原料】 绿豆芽 200 克,红椒 1 只，水发冬菇 50 克,青椒 1 只,麻油 25 克,味精 2 克,精盐 5 克,白醋 1 克。

【制法】

(1) 绿豆芽洗净，去两头，放盘子里待用。

(2) 炒锅置火上，放清水，烧开后将绿豆芽下锅汆熟，捞起沥去水分，放盘子里，加精盐(2 克)、白醋，腌渍一下，沥去水分待用。

(3) 将青椒、红椒、冬菇下水锅烫一下，分别切成细丝，放绿豆芽盘里，加味精、精盐(3 克)、麻油拌匀即可。

【关键】 烫绿豆芽时间不宜太长，水开后人锅烫至刚熟即捞起，以确保豆芽的嫩脆。

醋 烹 绿 豆 芽

【原料】 绿豆芽 750 克,葱姜油 100 克,花椒油 20 克,精盐 4克,味精 3 克,绍酒 10 克,香醋 15 克。

【制法】

(1) 将绿豆芽洗净，去两头，下开水锅焯水后，迅速捞出，沥干水分。

(2) 炒锅置火上，放入葱姜油，烧至八成热，放入绿豆芽，用手勺翻至断生，加入精盐、味精、绍酒和花椒油，颠翻几次，烹入香醋出锅即成。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

【关键】绿豆芽下开水锅焯水，可去除豆腥味，也可减少在锅中翻炒时间，防止变色。

绿豆芽炒肉丝

【原料】绿豆芽 250 克,猪腿肉 100 克,色拉油 50 克,酱油 25 克,白糖 5 克,绍酒 10 克,精盐 3 克,味精 1 克。

【制法】

(1) 绿豆芽摘去根，洗净，沥干水。猪腿肉洗净，切成丝。

(2) 炒锅置火上,加色拉油烧热,放入肉丝,炒熟,加入酱油、绍酒、白糖炒和,盛入碗中。

(3) 炒锅洗净再置火上,加油烧热,倒入绿豆芽,放盐,炒至豆芽半熟，下炒好的肉丝，炒至豆芽完全呈玉色，随即放味精炒匀，装盘即成。

【关键】豆芽刚熟即可出锅，多炒会使豆芽发软，影响口感。喜吃辣和大蒜者可在炒荤料时加入青椒、青蒜或韭菜一同炒。

韭 菜 百 页 丝

【原料】韭菜 200 克,百页 100 克,香菇 20 克，精盐 5 克,味精 3 克,色拉油 50克。

【制法】

(1) 韭菜去黄叶，洗净，沥水后切成 3 厘米左右长的段。香菇用水泡软、洗净,去蒂,切成细丝。

(2) 百页切成 3 厘米左右长的丝，用冷水浸泡约半小时，沥干水分。

(3) 锅置旺火上，下色拉油烧至八成热时，倒入香菇丝煸炒片刻，再放入百叶丝炒匀，下韭菜段、精盐，炒熟后下味精拌

匀即成。

【关键】韭菜用旺火煸炒至断生即可，不可炒烂。

韭 菜 炒 螺 蛳

【原料】 韭菜头 200 克,螺蛳肉 100 克,酱油 20 克,绍酒 10 克，白糖 2.5 克,香醋 3 克，味精 1 克，湿淀粉 10 克,白胡椒粉 2.5 克，色拉油 50 克。

【制法】

（1）将螺蛳肉洗净，入沸水中烫透，捞出沥干水分。韭菜头洗净,切成 3 厘米长的段。

（2）取炒锅置旺火上烧热，倒入色拉油（40 克),烧至八成热时，下螺蛳肉煸炒，随即下韭菜头炒匀，加绍酒、酱油、白糖、味精、香醋炒匀，用湿淀粉勾芡，淋入色拉油(10 克）后起锅装盘，撒上白胡椒粉即成。

【关键】应选用鲜嫩叶肥厚的韭菜。螺蛳肉须拣洗干净，烹调时用旺火热油，并加绍酒、香醋、胡椒粉等去腥增香。

韭 菜 炒 淡 菜

【原料】 淡菜（干)200 克,韭菜 250 克,葱 15 克,姜 10 克,湿淀粉 25 克,干辣椒 5 克,清汤 150 克,精盐 5 克,味精 2 克,胡椒粉 1 克,绍酒 30 克,酱油 20 克,色拉油 100克。

【制法】

（1）淡菜用沸水泡透，捞出，拣去污物，再用热水浸漂，洗净待用。

（2）韭菜择洗净，切成 3～4 厘米长的段。葱切段、姜、辣椒分别切成丝。

（3）炒锅置火上，加色拉油（50 克）烧热，投入葱、姜、辣椒丝、淡菜煸炒片刻，加精盐（2 克）、绍酒（20 克）、酱油（10 克）炒透，起锅装碗，上笼蒸熟。

（4）炒锅置火上，加色拉油（50 克）烧热，投入韭菜段，煸炒断生，加精盐（3 克）、味精、绍酒（10 克）、胡椒粉、酱油（10 克），及蒸好的淡菜，带汁颠翻搅和，用湿淀粉勾芡，起锅盛入盘中即可。

【关键】淡菜要拣洗干净，以防泥沙混入。

韭 菜 炒 蛏 子

【原料】 蛏子 500 克，韭菜 200 克，清汤 25 克，葱姜油 75 克，精盐 4 克，味精 2 克，绍酒 15 克，麻油 15 克。

【制法】

（1）蛏子用清水洗净，在开水中稍烫，捞出，剥去壳取出蛏肉，个大的一切两。韭菜洗净，切成 3～4 厘米长的段。

（2）炒锅置火上，放葱姜油烧至沸热，投入蛏子肉略炒，随即烹入清汤，加精盐、味精、绍酒，投入韭菜段颠翻几下，淋入麻油即成。

【关键】蛏子下开水稍烫即可剥壳取肉，时间长会使肉质变老，影响风味。

蕨 菜 肉 丝

【原料】 鲜蕨菜 250 克，猪肉 150 克，豆油 50 克，精盐 3 克，酱油 5 克，葱 5 克，姜 5 克，花椒水 10 克，湿淀粉 20 克，麻油 5 克，味精 2 克。

【制法】

（1）将鲜蕨菜入开水锅焯一下，捞入凉水中浸泡片刻，切

成 8 厘米长的段。猪肉、葱、姜分别切丝。

(2)炒锅放豆油烧热，投入葱、姜丝爆香，下肉丝煸炒至半熟，加花椒水、酱油，倒入蕨菜段，加精盐，翻炒至熟，加味精，淋入湿淀粉和麻油即成。

【关键】蕨菜焯水时间不宜长，以保持绿色。

五 彩 蕨 菜

【原料】鲜蕨菜 100 克，水发香菇 50 克,冬笋 50 克,熟火腿 50 克,姜 10克，柿子椒 1 只,精盐 5 克,味精 2 克，胡椒粉 1 克,湿淀粉 15克,色拉油 75 克,麻油 10 克。

【制法】

(1)鲜蕨菜切成 3 厘米长的段。火腿、香菇、柿子椒、冬笋、生姜分别切成细丝。

(2)蕨菜和冬笋丝分别入沸水锅中焯水，捞出备用。

(3)炒锅置旺火上，加色拉油烧至八成热时，依次放入蕨菜段及切成丝的火腿、香菇、冬笋、柿子椒、姜,煸炒出味后,加入精盐、味精，用湿淀粉勾芡，淋入麻油，颠翻均匀，出锅装盘，撒上胡椒粉即成。

【关键】鲜蕨菜鲜嫩易老化，应注意保存。

泡 香 椿 葡 萄

【原料】鲜香椿芽 250 克，罐头紫葡萄 250 克，白糖 150 克,醋精 50 克,香叶 2 片,精盐 10 克，丁香 5 克,桂皮 25 克，干辣椒 10 克,清水 2 000 克。

【制法】

(1)将香椿芽去根，洗净，切成小段，与紫葡萄一起放人大碗中。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

(2) 将水锅烧开，放入白糖，再放入洗净的干辣椒、香叶、丁香、精盐、桂皮，浸煮 20 分钟，倒入醋精，再煮 10 分钟左右，熄火，晾凉，过箩，将净汁倒入香椿葡萄碗内，存放在 0℃左右冰箱内，冷冻三天后即可食用。

【关键】放入醋精后烧煮时间不宜太长，以免醋精挥发。

奶油香椿鸡丝

【原料】鸡脯肉 200 克，土豆 1 个，香椿 100 克，面粉 10 克，葱头 30 克，黄油 30 克，牛奶 150 毫升，奶油 60 克，辣酱油 10 克，色拉油 250 克(耗 40 克)，熟猪油 40 克，清汤 100 克，味精 2 克，精盐 4 克，胡椒粉 1 克。

【制法】

(1) 鸡脯肉去皮，切成丝，放入碗中，加精盐(1 克)、胡椒粉拌匀。香椿摘洗干净，切成 4 厘米长的丝。葱头去皮，切丝。

(2) 土豆去皮，洗净，切成长 4 厘米、宽 0.3 厘米的丝，洗净，沥水，入九成热的色拉油中，炸成金黄色。

(3) 炒锅烧热，放入熟猪油，烧至八成热时，下葱头丝煸炒几下，再下鸡丝快速搅散，放入黄油和香椿丝，炒几下后放入面粉，待面粉熟时放入清汤、牛奶，改用小火，下味精、精盐(3 克)、辣酱油、奶油，使汤汁稀稠适当，盛盘，炸土豆条单独装盘，一同上桌。

【关键】鸡丝下锅宜迅速拨散，否则易粘在一起，影响外观。

香 椿 沙 拉

【原料】土豆 500 克，胡萝卜 50 克，香椿芽 200 克，鸡蛋

2 只，熟青豆 50 克，马乃司沙司 50 克,黄油 50 克,辣酱油 20 克,精盐 6 克,味精 2 克，白胡椒粉 1 克。

【制法】

（1）先将香椿芽摘洗干净，用开水焯一下，捞出，晾凉，切末。

（2）将土豆、胡萝卜洗净，放入锅内，注入清水（水量以没过土豆为度），上火烧开后改用微火煮半小时左右，捞出，晾凉后去皮，分别切成小片。鸡蛋煮熟，去壳，切片。

（3）将土豆片、胡萝卜片、鸡蛋片、香椿末、青豆、黄油、精盐、味精、白胡椒粉、辣酱油、马乃司沙司混合,轻轻搅匀,装入大碗，入冰箱保存。随食随取。

【关键】马乃司沙司由色拉油、鸡蛋、芥末酱、白糖、精盐、醋精、香桃汁、凉开水搅拌而成。

核桃拌香椿

【原料】鲜香椿芽 500 克,葱头 25 克,香菜 10 克,芹菜叶 10 克，胡椒粉 1 克，清汤 50 克，核桃沙司适量（核桃仁 100g,干辣椒 2 个,大蒜 25 克,香菜、味精、精盐、胡椒粉、清汤各适量）。

【制法】

（1）核桃沙司制法：将核桃仁洗净。干辣椒去蒂、子。大蒜去皮，洗净，用酒精消毒。将核桃仁、干辣椒、蒜瓣一起入粉碎机粉碎一次，然后放入香菜，再粉碎一次，粉碎时可加少许清汤。把粉碎好的核桃泥装入碗，再放味精、精盐、胡椒粉，倒入少许清汤，搅匀入冰箱，待用。

（2）将香椿芽去蒂，摘洗干净，切成 3 厘米长的段。香菜洗净切成小段。葱头去皮，切成细丝。

（3）把香椿段放入碗内，加葱头丝、香菜段、胡椒粉，再浇上核桃沙司，搅匀，装盘。上菜时，盘周围配上芹菜叶即可。

【关键】葱头、香椿、香菜、芹菜均是生食，应确保卫生。

煮香椿芽丁

【原料】香椿芽 500 克，白糖 50 克，醋精 15 克，精盐 5 克。

【制法】

（1）香椿芽去根，摘去老叶，洗净，切成 3 厘米的段，用开水稍烫一下。

（2）炒锅放清水，入香椿芽段，煮沸后改用微火，放入白糖、醋精、精盐，用勺搅匀，烧沸后倒入汤碗即可。

【关键】香椿不可大火久煮。

凉拌香椿

【原料】香椿嫩芽 400 克，精盐 3 克，香醋 3 克，姜米 10 克，酱油 5 克，味精 1 克，麻油 10 克。

【制法】

（1）香椿嫩芽漂洗干净后，摘成小段，投入开水中烫至断生，迅速捞出，挤去水分装入盘中。

（2）盘中加香醋、精盐、姜米、酱油、味精、麻油搅拌均匀即成。

【关键】香椿入沸水烫制时间不能太长，以保持其嫩绿的色泽和略脆的口感；调味不可过于浓烈，以免掩盖香椿本味；此菜宜现拌现吃，否则易变味。

香椿煎豆腐

【原料】 鲜香椿 100 克，北豆腐 2 块,清汤 100 克，色拉油 150 克,精盐 4 克,酱油 10 克，味精 2 克，麻油 10 克，绍酒 15 克,生姜水 15 克 。

【制法】

(1) 将北豆腐切成长 3 厘米，宽 2 厘米，厚 0.5 厘米的片，用精盐腌 30 分钟。香椿洗净，切成 5 厘米长的段。

(2) 炒锅置火上，放色拉油烧至八成热，放入豆腐片，用小火煎至两面金黄时，烹入绍酒，加酱油、清汤、味精和生姜水，把香椿段放入汤内，用中火把汤收干，淋入麻油出锅即成。

【关键】此菜宜选水分较少的老豆腐，且要腌制入味。

香椿炒鸡蛋

【原料】 鲜香椿头 100 克,鸡蛋 250 克，花生油 150 克，精盐 3 克,味精 2 克。

【制法】

(1) 将香椿头洗净，用开水烫一下，冷水浸凉，捞出挤干水分，切成末。

(2) 将鸡蛋磕入碗中，加入精盐、味精搅匀，再放入香椿末拌匀。

(3) 炒锅置火上，放入花生油（120 克）烧热，倒入蛋液，炒至熟，淋入花生油(30 克),翻拌均匀,出锅装盘即成。

【关键】炒鸡蛋宜多用油，使鸡蛋色艳松嫩；火不宜太旺，以免焦煳，影响口感。

软 炸 香 椿

【原料】鲜香椿 200 克,鸡蛋 75 克，面粉 30 克,淀粉 10 克,精盐 3 克,味精 1.5 克，花椒盐 5 克，精制油 500 克(约耗 75 克),麻油 5 克。

【制法】

(1) 香椿取嫩芽洗净，沥干水分。

(2) 鸡蛋磕入碗中,加入精盐、味精、面粉、淀粉和少量水调成蛋糊。

(3) 锅置火上，倒入植物油烧至八成热时，将沥干的香椿在制好的蛋糊中拖一下（即挂糊），随即投入油锅中炸至淡黄色捞出。待全部炸完后，将油温升至九成热，投入香椿，复炸至金黄色捞出装盘，撒上花椒盐，淋入麻油即成。

【关键】软炸属传统烹调技法。香椿复炸时火力要控制适当，防止焦煳而影响口感。

椿 头 丸 子

【原料】香椿芽 200 克,五花肉 150 克,鸡蛋 4 只,精盐 2 克,味精 1.5 克,绍酒 4 克，精制油 1 000克(约耗 50 克),面粉 25 克,面包糠 100 克,花椒盐 1 克。

【制法】

(1) 将五花肉剁成茸，放入盛器中，加入蛋清 2 只(蛋黄留用)、绍酒、精盐、味精和适量清水搅拌上劲。

(2) 将香椿芽洗净，切成末，放入肉馅中拌匀，做成椿头丸子 20 只备用。

(3) 将鸡蛋 2 只磕入碗中,加 2 只蛋黄和面粉搅成蛋糊，把做好的丸子逐个拖上蛋糊，再滚上面包糠。

（4）锅置火上，放入精制油，烧至七成热时，放入椿头丸子炸熟捞出。待油温升至九成热时，将丸子复炸成金黄色，捞出沥油装盘，撒上花椒盐即成。

【关键】也可不挂糊，不沾面包糠，用水汆法烹制此菜，则成菜柔软滑嫩，清香四溢。

锅塌刺嫩芽

[原料] 刺嫩芽 500 克，鸡蛋 4 只，豆油 50 克，精盐 3 克，面粉 50 克，麻油 15 克，湿淀粉 20 克。

【制法】

（1）将刺嫩芽洗净，逐个顺长切开，再切成 3～4 厘米长的段，撒上精盐拌匀，再沾上面粉。鸡蛋磕碗内打散待用。

（2）锅内放入豆油烧热，将刺嫩芽段蘸上蛋液，分批入锅煎成金黄色，再加少许水，煮约 5 分钟，淋入湿淀粉勾芡，颠翻后淋上麻油即成。

【关键】刺嫩芽需油煎后再加水稍煮。

干炸刺嫩芽

【原料】 刺嫩芽 750 克，酱油 50 克，湿淀粉 25 克，色拉油 500 克。

【制法】

（1）刺嫩芽洗净，根部切十字刀，加入酱油腌约 4 小时，沾上湿淀粉。

（2）炒锅加色拉油烧热，将挂糊的刺嫩芽逐一入油锅炸熟，码在盘中即可。

【关键】刺嫩芽根部切十字刀，不能切散，以免影响美观。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

生 煸 枸 杞 头

【原料】 枸杞 500 克，竹笋 50 克，精制油 100 克，白糖 50 克,精盐 6 克,味精 1.5 克,麻油 5克。

【制法】

(1) 枸杞取嫩头用清水洗净，沥干水分。

(2) 将竹笋洗净，切成火柴梗丝。

(3) 炒锅置旺火上烧热，放精制油（50 克）烧至七成热时，下枸杞嫩头、笋丝快速煸炒几下，随即加入少量清水，炒和后滗去水，放精制油(50 克），加入精盐、白糖、味精，旺火煸炒后，淋入麻油，迅速起锅装盘即成。

【关键】枸杞嫩头因有苦味，如一次煸炒至熟，苦水不易溢出，所以烹调时先略煸，滗去苦水，再加油和糖等调料煸炒；两次煸炒都应掌握好火候和时间，以保持枸杞嫩头鲜嫩碧绿的特点。

生 煸 草 头

【原料】 鲜草头(苜蓿)350 克,酱油 15 克，白糖 5克,色拉油 100 克,味精 1克,高粱酒 5克 。

【制法】

(1) 草头取嫩头洗净，沥干水分。

(2) 炒锅置旺火上烧热，放入色拉油烧至九成热时，下草头，用旺火急煸，加酱油、味精、白糖和高粱酒，炒至草头柔软碧绿，随即出锅装盘。

【关键】煸炒时，火候是关键，要求火旺，煸炒速度快。

梅花草头盒

【原料】 草头 75 克，山鸡脯 125 克，白菜帮 50 克，红樱桃 25 克，鸡蛋清 50 克，白胡椒粉 10 克，湿淀粉 75 克，鸡汤 150 克，精盐 5 克，绍酒 10 克，味精 2 克，葱、姜末各 10 克，色拉油 100 克。

【制法】

（1）将草头洗净。山鸡脯去筋，放入水中泡一下捞出，与草头、蛋清一同放入绞碎机内绞烂成茸，倒入碗内，加葱、姜末（各 5 克）、精盐（2 克），搅拌上劲。

（2）白菜帮洗净，入沸水中汆一下捞出，切成梅花形状，抹上一层鸡茸，盖上一片白菜，再抹上一层鸡茸，然后点缀上红樱桃（切成六瓣梅花状），入笼蒸约 10 分钟，熟后码入盘中。

（3）炒锅置火上，加色拉油烧热，投入葱、姜末（各 5 克）爆香，放入鸡汤、绍酒、白胡椒粉、精盐（3 克），烧开，加湿淀粉勾玻璃芡，浇在草头盒上即成。

【关键】 山鸡脯应绞烂至茸状，成菜口感才会鲜嫩。

长寿拌马兰

【原料】 净马兰 400 克，花生仁 50 克，五香豆腐干 30 克，精盐 7 克，味精 0.5 克，白糖 10 克，麻油 75 克，色拉油 100 克。

【制法】

（1）花生仁放温开水中浸泡，剥去外皮，沥干水分，放油锅中用中火炒熟，捞出沥油，晾凉。

（2）马兰洗净，用沸水烫透，摊开冷却后挤干水分，切末。五香豆腐干洗净与花生仁分别剁成细末。

(3) 将马兰末、豆腐干末、花生末一并放入盛器中，加入精盐、白糖、味精、麻油拌匀装盘即成。

【关键】马兰焯水时速度要快，以保持色泽翠绿。

香 干 拌 马 兰

【原料】熟马兰 250 克，五香豆腐干 75 克,熟花生米 25 克,精盐 3 克,味精 1 克,香醋 5 克,麻油 5 克。

【制法】

(1) 将熟马兰切成细末。五香豆腐干用开水烫洗一下，切成小丁。花生米去衣碾碎。

(2) 将加工好的马兰、香干和花生米盛入盘中稍拌，再加入精盐、味精、醋和麻油拌匀即成。

【关键】马兰不可热拌和加盖存放，否则易发黄。

葱 油 马 兰

【原料】熟马兰 150 克,嫩豆腐 250 克,水发虾米 15 克，细葱 15 克,精盐 3 克,味精 1 克,麻油 5克。

【制法】

(1) 将熟马兰、虾米、细葱分别切成末。

(2) 将嫩豆腐、马兰末盛入盆中,加精盐、味精拌匀,摊成圆饼形（中间稍凹），撒上虾米末。

(3) 锅烧热,下麻油烧热,投入葱末,离火稍推,迅速淋浇在马兰上即成。

【关键】掌握好麻油温度，防止葱末烧焦。

春 笋 炒 马 兰

【原料】净春笋片 250 克，熟马兰 100 克,葱段 5 克,绍

酒 10 克,精盐 4 克,白糖 5 克，味精 1 克，湿淀粉 15 克,花生油 30 克，熟鸡油 5 克,清汤 30 克。

【制法】

（1）将熟马兰整理待用。

（2）锅烧热，下花生油烧至七成热时，投入笋片、葱段，加精盐煸炒至透，放入马兰，拌炒一下，烹入绍酒，加白糖、味精和清汤，烧沸后用湿淀粉勾薄芡，淋上熟鸡油即成。

【关键】马兰入锅后要快烹，且不能盖上盖；芡汁切忌稠厚。

马 兰 跑 蛋

【原料】 熟马兰 150 克，鸡蛋 4 只,绍酒 10 克，精盐 4 克,味精 1 克,色拉油 50 克。

【制法】

（1）将马兰留数朵理直，其余切成粗末。鸡蛋打入碗中，加精盐、味精和绍酒少许搅匀，放人马兰末搅和。

（2）锅烧热，下色拉油烧至七成热时，将马兰蛋液淋浇入油锅中,使蛋成圆饼形,凝结后即可翻身,捞出装盆,撒上理直的熟马兰数朵点缀即成。

【关键】掌握好油温，浇淋速度要适中，使蛋凝结。

马 兰 烧 面 筋

【原料】 油面筋 100克，熟马兰 100 克,水发香菇 25克，葱花 5克,精盐 4 克,酱油 5 克,白糖5 克,味精 2 克,胡椒粉 1克，湿淀粉 15 克，花生油 30克,麻油 5克,清汤 100 克。

【制法】

（1）将油面筋对半切开。马兰切成粗末。香菇去蒂

洗净。

（2）锅烧热，下花生油烧热，投入香菇稍煸，放入油面筋，加精盐、酱油、白糖和清汤，沸后改小火烧透，再用旺火收紧汤汁，加入马兰、味精，推匀，用湿淀粉勾薄芡，淋上麻油，撒上胡椒粉，推匀出锅装盆，撒上葱花即成。

【关键】要及时翻动油面筋，以便入味；芡不宜厚、多。

马兰烩腰丁

【原料】猪腰2只，豆腐皮4张，熟马兰100克，绍酒10克，精盐4克，味精2克，胡椒粉1克，湿淀粉15克，色拉油20克，鲜汤500克。

【制法】

（1）将猪腰理净，切成丁，用清水洗净，入沸水锅汆熟，捞出沥去水分。豆腐皮用水泡软，切成小方块，挤去水分。马兰切成末。

（2）锅中加鲜汤，烧沸后放入精盐、绍酒、味精和豆腐皮，转小火稍烩，用湿淀粉勾薄芡，倒入腰丁和马兰推匀，淋上色拉油，撒上胡椒粉即成。

【关键】猪腰丁大小要一致，汆熟即捞出，忌时间过长变老；芡粉用量要适中。

鸡丝马兰

【原料】鸡脯肉200克，冬笋丝100克，熟马兰75克，鸡蛋清1只，鲜汤50克，绍酒10克，精盐4克，白糖5克，味精2克，湿淀粉30克，花生油500克（耗约50克），麻油5克。

【制法】

（1）将鸡脯肉切成长6厘米的丝，盛在碗中，加精盐（2

克)、绍酒(5克)、味精(1克)、蛋清抓匀上劲，加入湿淀粉(15克)上浆。马兰切成粗末。

(2)锅烧热，下花生油，烧至五成热时，投入鸡丝划散，捞出沥去油。

(3)原锅留油少许，下冬笋丝煸一下，加入精盐(2克)、绍酒(5克)、白糖和鲜汤，沸后即放入鸡丝、马兰和味精(1克)，推匀，用湿淀粉(15克)勾薄芡，淋上麻油即成。

【关键】鸡丝划油不宜过久，以确保口感嫩滑。

马兰烧鲶鱼

【原料】 鲶鱼 2条(约重 400 克)，腌马兰 150 克，笋片 75 克，葱段 5 克，姜末 5 克，绍酒 10 克，精盐 6 克，醋 2 克，味精 2 克，胡椒粉 1 克，色拉油 50 克，鲜汤 1 000 克，麻油 5 克。

【制法】

(1)将鲶鱼剖杀，洗净，入沸水速烫一下，用冷水洗净，在腹下横剞数刀。腌马兰切成粗末。

(2)锅烧热，下色拉油，烧至五成热时投入笋片、葱段煸一下，加姜末和鲜汤，沸后放入鲶鱼、腌马兰末、绍酒、精盐烧片刻，下味精，淋上麻油，撒入胡椒粉即成。食时蘸香醋。

【关键】汤量宜稍多，掌握好咸淡。

咸肉菜心

【原料】 猪五花熟咸肉 150 克，净青菜心 500 克，精盐 4 克，味精 2 克，色拉油 40 克，清汤 350 克，麻油 5 克。

【制法】

(1)菜心洗净，把较粗的菜心剖成三四条，然后切成长 5 厘米的段。咸肉切成长 3 厘米、宽 2 厘米、厚 0.5 厘米的片

需要全本请访问 www.ertongbook.com