

风 鸡

原料

主料“桂花鸡”（即头年秋天桂花开时所孵出的小母鸡）1只（约1kg）

调 料 盐200g 花椒 25g

做法

1. 将盐和花椒放入锅中炒至出香为止取出。

2. 鸡宰杀后，放尽血，从肛门处开一个口子，挖去内脏，不要用水洗，也不要拔去鸡毛。手抓花椒盐从鸡的肛门开口处伸入，擦鸡的内腔，擦时应分多次进行，力求擦得均匀。再抓花椒盐在鸡身上用力搓擦，使花椒盐的香味、咸味渗入到鸡体表及肌肉层。擦完盐，把鸡搁置一天，让残余的血水流尽，鸡体的水分蒸发一部分。然后用一废麻袋布裹紧鸡体（如没有麻袋布可用干稻草包扎），外系麻绳。再用一根麻绳束住鸡颈，挂在阴凉通风处。风吹一个月，风鸡就制好了。

3. 吃时，拔去鸡身之毛，用冷水洗净。如果喜欢味咸一些，可放入大碗中隔水蒸，水沸后约半小时即熟。如果喜欢味淡一些，可在锅中放半锅水，开后将鸡放入锅中煮，用筷子插入鸡身即熟。不论蒸、煮，待热气散去，可切成4.5cm长、2cm宽的条块，装盘上桌。

特色

成品越嚼越有味道，是冬季较好的腊味菜。

说明

入冬以后，有些南方家庭常常要做点腊味，其中“风鸡”便是一例。在鸡身外搓擦花椒盐，带毛腌制，除盐和香料可渗入鸡肉内外，毛上的盐和香料还能起继续熏腌的作用，并可保持鸡肉的香味不散失。带毛腌制，使鸡身不因暴露在外而变成灰色。

到吃时拔去毛，鸡身呈油脂象牙色，较为美观。遇雨雪天，鸡毛层可阻挡潮气，保持鸡身干燥，不致滋长霉菌。

虾 鲞

原料

主料 小河虾或湖虾 2kg 大米粉 2kg

调料 精盐 150g 姜末 150g 鲜红椒末 500g 优质白酒 50g
芝麻油、葱花等各适量

做法

1. 将新鲜小虾去除渣杂后，洗净沥干，放入炒锅用中小火焙至断生，起锅晾凉，倒入盆中。

2. 精盐、姜末、鲜红辣椒末、优质白酒放一起拌匀，倒入虾中，再加大米粉仍拌匀，装入陶制小口鼓肚泡菜坛中，边装边用干净的木棒按实。装毕，再将陶制盖碗盖上坛口，并在围口槽内注入洁净的水（须防槽水干涸），以密封坛口。经放置半月左右时间，即可腌制成虾鲞。

3. 食用方法：其一，炕虾鲞粑。将炒锅置火炉上，酌下芝麻油待烧至七成热时，投入制好的生虾鲞，用锅铲不停地炒匀，直炒至油渗入菜中后，随即烹入适量清水，盖上锅盖，略焖 2~3 分钟，反复翻炒至虾熟透松散，撒入葱花炒匀即可，盛盘食用；其二，烹虾鲞糊。首先将炒锅洗净，置炉火上烧热后，酌量放入清油，投入制好的生虾鲞，随加入水适量，搅炒均匀，待虾鲞炒成糊状发生香味时，撒入葱花，略淋芝麻香油即成（另法，还可直接将生虾鲞装碗，加入适量芝麻香油、葱花和水搅匀，置旺火上蒸成糊状，即可取出食用）。

特色

经济简便，四季常宜，具有乡土风味。

说明

“鲜”乃一种特殊腌制品的泛称。虾鲜，是用虾作的主料来加工的。

湖北地区，尤其是江汉平原的黄（陂）孝（感）一带，河渠、湖泊、港叉纵横密布，盛产多种淡水鱼虾。当地民间常以作鲜食，尤在中秋节前后，以制作虾鲜较为普通。因为虾类是家庭中经常食用的荤食，而虾鲜更是民间在冬末春初蔬菜淡季时，为家庭必备的家常“长命菜”。一次制作，能供多次取用，只要按原法密封好，一般可储存数月乃至成年不变质味。

鱼 腐

原料

主料 净草鱼肉 150g

辅料 鸡蛋 60g 绿豆淀粉 50g

调料 精盐 8g 葱 15g 姜 15g 味精 3g 鸡汤 1500g 花生油 500g（实耗约 70g）

做法

1. 将鱼肉洗净，剁成鱼茸，放入盆内，加入淀粉、清水 150g 调匀，加入适量精盐顺一个方向搅打起劲时，加入鸡蛋，继续搅打至滴入水中能浮起时，再少加约 50g 水，搅匀后成为鱼糊。

2. 葱切花，姜切成小片。

3. 炒锅上火，倒入油，热至四五成时，将鱼糊挤成小丸子形，用汤匙少蘸水舀入油锅中，炸成个个呈乒乓球形状，表面发黄且有韧性时捞出，沥去余油。

4. 锅中加入鸡汤，姜片、精盐，放入炸好的鱼腐，煮约 10 余分钟至鱼腐吸足汤汁时，加入味精，出锅后装入大汤碗内，撒上葱花即可。

特色

色泽金黄，饱含汤汁，松软细嫩，味鲜质佳。

说明

北宋王安石，字介甫，号半山，是杰出的政治家、文学家，曾两次出任宰相。他的家中有一庖厨，江南赣州人，叫曹春仔。王宰相喜食豆腐，爱吃软嫩食物，曹庖厨便经常给他做豆腐吃，可是豆腐吃多了也觉乏味。王宰相就命人传曹庖厨换换口味。曹庖厨情急之中在厨房里走来走去，头碰到了吊钩上挂的一条大草鱼，立时他想到取草鱼肉按磨豆腐的方法制作茸浆，做成菜肴，肯定能符合王宰相爱吃软嫩食物的要求。

于是，曹庖厨将草鱼肉磨成茸浆，再加入绿豆淀粉等辅料和常用调料，又经过油炸，汤煮后成肴，竟与用油炸豆腐做成的菜十分相似。王宰相食后，喜出望外，问：“此为何菜？”曹庖厨心想此菜是用鱼肉制成，又如豆腐软嫩，便顺口答到：“叫鱼腐。”后来，王宰相死去，曹庖厨返回故乡，在赣州设铺经营“鱼腐”。从此“鱼腐”在赣州传开，后遍及江西各地以至省外，成了江西一道名菜。

因鱼腐煮后捞起，略呈扁圆形的饼状，故又称之为“鱼饼”。如此菜少量制作，那么民间可采用磨研法将鱼肉磨茸，如果在行业大量制作，那么可采用绞肉机反复将鱼肉绞成茸。

醉 鸡

原料

主料 光鸡 1 只（约 2.5kg）

调料 葱结 25g 姜块 25g 细盐 125g 上等料酒 1kg

做法

1. 将鸡剖腹，掏出内脏用清水洗净，剁去头、脚，并在鸡的两个大腿内侧，各划 1 刀。

2. 锅中烧开水，将鸡放入水锅中焯烫一下，取出用清水冲洗，去掉污沫，使之清洁。

3 锅内另添水约 4kg，下入葱结、姜块（拍松），旺火烧开，放入鸡，再开后撇去浮沫，转小火煮焖，始终保持水面微沸滚动（不要大开），加盖，焖上数分钟，再撇一次浮沫，继续盖锅，焖数分钟，即可停火，利用汤的余热，再焖约 20 分钟，鸡肉断生即熟。

4. 将鸡捞出，放在案板上，稍凉后剁成 4~6 大块，用细盐揉搓一遍，待鸡块凉透时装入容器内（用坛或钵等），倒入上等优质料酒，使鸡块浸于酒中，盖好盖，再用干净纱布包扎盖口，封严（用无毒塑料布封严也可以），以保持酒香味不散失、挥发，封好后，最好放在冰箱（冬季放在冷室）内，经冷腌 2 天左右，酒味就可以渗入鸡肉内部，形成美醇味。

5. 食用时改成小块装盘，浇些酒卤即成。

特色

观之色泽深黄，吃之内醇骨香，回味悠长，风格隽永。

马 莲 肉

原料

主料 猪肉（前后腿肉及五花肉各半） 1000g

辅料 猪肉皮 300g

调料 大葱段 20g 姜片 15g 酱油 300g 花椒 2g 八角 2g
小茴香 2g 桂皮 2g 白矾 1g 绍酒 20g

辅助材料 干马莲草 30g

做法

1. 干马莲草用开水泡软；猪肉顺着肉纹切成 6.6cm 长的肉条，再横着切成长约 3.3cm、重 100g 的肉块。然后取肥、瘦肉各 1 块，取 1 根马莲草捆在一起。

2. 将花椒、八角、小茴香一起装入小布袋内，与肉皮、酱油、葱段、姜片、桂皮一起放入开水锅里。待水即将开时，撇净浮沫，逐块放入捆好的肉块（水要没过肉块 3cm 左右）加入绍酒。待再次撇净浮沫后，移到微火上炖 1 小时，肉酥烂即可。把肉捞入盆内，将剩下的肉皮煮 2 小时左右，连同小布袋一起捞出（肉皮可另用），撇去浮油，添上一些凉水（以没过肉块为度），加入白矾，使其融化。待开撇净浮沫，把锅端下晾 10 分钟左右，将汤倒入盛肉块的盆内，让其凝结成冻（如果夏天炎热，可放入冰箱中，加速凝结的速度，提高凝结的质量）。

3. 食用时，先从冻中取出肉块，去掉马莲草，切成 0.6cm 厚的片，再把冻取出放在盘内，肉片放在冻上即成。

特色

口味极其清香，肉质极为柔韧，汤冻富有弹性，是佐酒之佳肴。

说明

“马莲”是一种草名，而“马莲肉”是“都一处”饭馆历史悠久的独家风味菜肴，最宜夏季佐酒之用。

“都一处”原是一个小酒馆，于 1738 年（清乾隆三年）在前门外大街开业，至今已有 260 多年的历史。“都一处”本无字号，现字号是清乾隆皇帝所赐。据传说，在乾隆 40 岁时，有一次到通州私访，至深夜 12 点回京后，觉得肚里有点饥饿，这时城里店铺都早已关门休业，他发现只有一个小店铺还在掌灯营业。乾隆即快步入门入座，要了酒独饮起来，边饮边问店家：“此铺叫什么名字？”店家答曰：“因是个小酒馆，还尚未起名呢！”乾隆点了点头，饮罢付银而归。过一时期，突然来了两个宫内差人抬着一块雕刻镶金黑色虎头匾，上面书刻“都一处”三个大字，店家视之大为愕然。差人当即说明来意：前期皇帝在此饮酒而归，御笔题书，传旨镶刻虎头匾一块，今日赐你店。从此这个无名的小酒馆就有名了。“都一处”乃京都一处之意。打这开始，“都一

处”声誉日隆，名扬京华。他们逐渐地增添了一些品种。烧麦，就是从那时开始增添的。过去的小酒馆也已成了历史的陈迹。这块御笔虎头黑匾，几经“破旧”洗礼，均未毁掉，现在仍悬挂在该店大厅中央，视为珍品。以后又请郭沫若同志为该店重新题书了“都一处”匾牌。

“都一处”几经沧桑，但仍不失其为“小酒馆”的本色，历史上所经营的小菜一直保留到现在。像糟肉、晾肉、马莲肉等，也许就是乾隆皇帝那时饮酒所佐之酒菜呢！

云 林 鹅

原料

主料 新肥鹅 1 只（6~7 月间为好）

调料 盐 葱椒 葱白 蜂蜜 福珍酒等

做法

1. 将鹅宰杀、焯毛，初步处理干净。
2. 用酒、盐、葱椒等调料在鹅身内外擦遍，置 1 小时，再用酒将蜂蜜调匀，抹于鹅身至均匀。葱塞入鹅腹中。
3. 锅中加水、酒，鹅架在竹筷上，封口，以稻柴火缓缓烧 3 小时，再将鹅翻身续烧 1 小时即成。

特色

异香扑鼻，酥烂脱骨，汤中酒味醇厚，又兼有鹅之鲜美，风味独特。

说明

在历史上，与苏州名菜有缘的名流不乏其人，元代四大画家之一的倪瓒（号云林），就是其中的一位。

倪云林是江苏无锡人，他的画简淡幽雅，画的大都是平远山寒林疏村、枯木竹石，专写太湖一带清远秀丽的景色，笔墨十分简练。人们称他的画，不但笔墨处有画，就是无笔墨处也都是

画，境界极为旷远。

正因为如此，苏州元代僧天如禅师特意邀请倪云林，为其建造菩提正宗寺（即狮子林）而设计构图。公元 1336 年，年仅 35 岁的倪云林正在血气方刚，画名大震之时，他应邀来到苏州后，立即前往城东潘儒巷踏勘。一番构思，几经修改，整个建筑艺术构图腹稿已酝酿而成。很快，一幅体现倪云林艺术风格的寺庙园林图，展现在人们的眼前，观者无不为之折服。

这件事轰动了苏州城，也引起了当时苏州一家大菜馆老板的浓厚兴趣，据说，他为了表示对倪云林的敬意，专门请店里的名厨烹制了一条清蒸桂鱼送给倪云林品尝，但倪云林尝了两口却没有发表什么议论。老板听说后，觉得此事大为不妙，招来了店里的所有厨师，说：“谁能烧一只能叫倪云林吃了称道的菜来，我就重重地赏他！”

第二天，有位厨师终于烹制了一道好菜。倪云林尝了第一口就丢下筷子，连声称妙。旁边的几个文人墨客也随即举箸而下，转眼间，盆内的菜肴一扫而光。

这个菜就是苏州名菜“云林鹅”。为了纪念倪云林设计苏州名园狮子林的功绩，苏州人民就给这个菜取了这个名字。当时，苏州大大小小的菜馆，都以会烹“云林鹅”为荣，甚至在筵席上，也逐渐形成了无云林鹅不雅的风气。

苏州是盛产鱼虾的水乡，那位老板选择烹制鱼类菜，也属正着。可是他却低估了倪云林品尝菜肴的鉴别能力。倪云林是赫赫有名的大画家，同时还是对烹饪技艺很有研究的人，他不仅会吃、会品，而且自己会烹调。因为他著有《云林堂饮食制度集》，所以对一般的菜肴是难以令其动情的。倪云林回到无锡后，还念念不忘在苏州尝到的云林鹅，特意将此菜载入《倪云林集》，甚至还自己动手制作了一道美味佳肴，名曰“烧鹅”。后来，清人袁枚在所著的《随园食单》中又推荐了“云林鹅”。解放后，苏州新聚丰名厨张桂馥等仿制而成，并作了一定的改进，今在这里

编入，以便大家可以享受早年倪云林品尝的“云林鹅”。

升 官 图

原料

主料 精猪肉 100g 绿豆淀粉 75g

调料 大葱 30g 精盐 2g 食醋 100g 五香粉 7g 麻酱 15g
麻油 5g 菜籽油 500g(实耗约 50g)

做法

1. 制片粉。绿豆淀粉置盆中，加入清水搅打成糊状，用勺舀入圆铜笋内推匀，放入开水锅中隔水加热至熟，取出，随即放入冷水中镇凉，揭下后切成 3.5cm 长的条，成为片粉，盛入大盘中，调入精盐、麻酱、麻油、食醋。

2. 煸肉丝。将猪肉切成 2.5cm 长的细丝。炒锅置旺火上，添入菜籽油，烧至八成熟时，倒入肉丝，油划至八成熟，捞入漏勺沥油。大葱切丝备用。

3. 炒熟。炒锅置旺火上，添入菜籽油约 20g，热至八成时，倒入肉丝，加入五香粉、精盐、葱丝，将肉丝颠翻炒熟，倒在片粉上即成。

特色

荤素兼备，酸香爽口，滑嫩味美，清馨宜人。

说明

陕西传统名菜“升官图”，又名“猴戴帽”。据传，祖籍陕西东府朝邑（今属大荔县）的清朝阁老阎丹初回乡省亲，体察民情，启奏皇上修建了朝邑的“丰图粮仓”，解救了历史上有名的“十八年灾荒”。黎民百姓感恩不尽，地方乡亲设宴酬谢阁老，肴饌中有一款叫“猴戴帽”，阁老食后评价很高，称为美味。后厨师嫌“猴戴帽”之称有戏谑之意，随改叫“升官图”。寓意为政清廉者应予晋升。从此，升官图便沿袭了开来，至今盛名不衰。

起初，此菜多用于官员晋升，接风洗尘的宴席上，后传入古城西安及其地区，随之跻入陕西名菜之林，成为佐酒佳肴，且尤以夏天食用更受欢迎。

龙 凤 配

原料

主料 鳊鱼 3尾（500g）凤头子鸡 1只

辅料 猪肉 150g

调料 高汤 100g 白糖 125g 湿淀粉、酱油、醋、精盐、葱、姜、蒜、番茄酱、麻油等均适量

做法

1. 先将鸡宰杀，收拾好，下沸水内煮七成熟，入卤水锅内卤煮，入味后，起锅晾凉。

2. 麻油倒入锅内，热至七成时将鸡放入油锅中炸至皮酥，然后捞出沥油、斩块，在盘中摆成“凤”形。

3. 鳊鱼经宰杀、剔骨后，平铺案板上，鱼皮向下，将鱼肉松刀，抹上湿淀粉，待用。猪肉斩茸，加精盐、水淀粉、姜末，拌匀后放鱼条上，再用双刀轻斩，使鱼肉含接，然后，放入七成热的油锅中炸至酥脆，捞出沥油，切 3.3cm 长的段，在盘中摆成“龙”形（另用原料做龙头，并安上）。

4. 用高汤等调料调成烹调卤汁，盛入小碟中，一同随菜盘上席。

特色

色泽金黄油亮，造型逼真。只见金龙蜿蜒，足踏祥云，昂首张口，翘角垂须，“鳞甲”片片，欲腾空而起；鸡如金凤，玉立龙侧，引颈展翅，“羽毛”鲜艳，鸡冠红艳，欲翩翩起舞。入口则外酥内嫩，鲜香味美，酸甜适口，是佐餐下酒不可多得的佳肴。夏季则可佐凉卤汁蘸食，风味尤佳。

说明

“龙凤配”是古城荆州的传统名菜。传说此菜为三国时蜀相诸葛亮的厨师所创制。

看过《三国演义》的人，都不会忘记“吴国太佛寺看新郎，刘皇叔洞房续佳偶”这段绘声绘色的故事。话说刘备偕孙尚香平安回到荆州，军师诸葛亮心里的石头也落了地。于是他令人张灯结彩，大摆宴席，为刘备接风。为了让刘备和新夫人高兴，诸葛亮特意吩咐厨师制作了既有当地特色，又有吉祥如意气氛的菜肴。“龙凤配”就是其中之一。这“龙凤配”是用当地特产大黄鳢和凤头鸡为主料烹制而成，黄鳢蜿蜒似游龙，凤鸡引颈如玉凤，确是型好、味好，名更好。刘备和夫人食后，也连声称好。此后流传下来，便成了当地一品名肴。

血 浆 鸭

原料

主料 当年仔鸭 1 只（重 1~1.5kg）

调料 鲜红辣椒 250g 生姜 100g 食盐、甜酱或酒酿各适量

做法

1. 将活鸭宰杀，其鸭血接于碗内（碗内盛半碗水，放醋少许），然后将鸭子放热水内浸泡 10 分钟，焯净毛，洗后开膛，取出内脏，洗涤干净，剁成小块。

2. 将鸭块一并放入锅内，以旺火炒 20 分钟，再放鸭血，与上述调料同炒，至鸭血老红、熟香时，即可出锅食用。

特色

色泽红艳，味道醇厚，辣香鲜美。

说明

“血浆鸭”是湖南省邵阳地区的著名乡土小吃，颇受当地群众的欢迎。

全家福

原料

主料 猪肥瘦肉 400g 净青鱼肉 400g 水发海参 150g 猪腰 2只 净财鱼（即乌鱼、乌棒、学名乌鳢，为淡水鱼）肉 200g

鹌鹑蛋 30枚 鸡蛋 8枚 瓶装口蘑 150g

辅料 水发香菇 100g 水发冬笋 100g 水发木耳 50g 荸荠 60g 红、黄胡萝卜各 1根 生粉 30g

调料 精盐 30g 熟猪油 100g 料酒 15g 酱油 5g 味精 8g 胡椒粉 30g 生姜 30g 香葱 20g 鲜汤适量

做法

1. 香菇去蒂切成片；冬笋切片；黑木耳洗净，荸荠削皮（其中 10g 切丁，50g 切片）；生姜 15g 切粒、15g 切片；香葱 5g 切葱花，15g 和姜片泡葱姜水；红、黄胡萝卜各修成麦穗形，各切 0.3cm 厚的片 3 片；冬笋和胡萝卜片分别焯水。

2. 海参去内脏切片，在开水锅煮 3 分钟后捞出用清水冲洗干净。财鱼肉切片，加精盐、鸡蛋（1 个）和生粉适量上浆。猪腰撕去外衣，从中剖开，除腰臊，在剖面上剞上直刀纹，再片成片，加盐、水淀粉上浆待用。

3. 鸡蛋 5 枚磕入碗内，加盐、冷鲜汤适量，用筷子打散搅匀，上笼用小火慢慢蒸熟出笼，冷却后切片待用。鹌鹑蛋煮熟，去壳洗净。

4. 青鱼肉漂净血液，剁成细茸，取 300g 装入盆内，加盐、味精、鸡蛋清 1 个、葱姜汁水适量，用手顺一个方向搅拌上劲，制成直径为 2cm 的鱼圆，入温水锅中氽熟，捞出后置清水盆内待用。

5. 猪肥瘦肉剁成茸后装盆，加鱼茸 100g、鸡蛋 1 枚、生粉、精盐、酱油、料酒、味精、胡椒粉、荸荠丁、姜粒、葱花、清水

等各适量，搅拌成糊状。

6. 炒锅刷净置火上，倒入鲜汤，烧至 80℃ 左右时，将肉糊挤成直径 2cm 左右的圆子下入汤中余煮，待肉圆浮出水面后，下入鹌鹑蛋、海参、香菇、冬笋、木耳、口蘑、蛋糕、鱼圆、生姜粒、精盐、料酒，煮沸后，下财鱼片、腰片、荸荠片、味精、胡椒粉，烧开后用湿淀粉勾薄芡，淋入猪油，出锅装入大凹盘内，撒上葱花。将胡萝卜片成兰花瓣状，摆在菜肴上即成。

特色

原料多样，营养丰富，形色美观，味道鲜美，营养丰富，诱人食欲。

说明

全家福作为春节家宴的第一道菜，既能给家宴增添节日的气氛，又能给全家人带来一种阖家团聚，吉祥如意的美好情感。关于此菜的历史渊源，还有一段传说。

相传，全家福起源于 2000 多年前的秦代。秦始皇焚书坑儒时，有个叫方财的儒生侥幸逃了出来，隐姓埋名，漂流他乡。秦始皇归天后，秦二世登基，方财才敢回家。可是由于两年前发大水，他的家乡只剩下一片残垣断壁，妻子儿女和乡亲们不知漂泊何方。方财悲痛欲绝，跳入河中，被一渔夫救起，问他投河的原因，方财将家中不幸的遭遇向渔夫诉说了一遍。渔夫听后说：“太巧了，前年发大水时我救了一个少年，他家的遭遇和你讲的完全一样，老夫见他老实聪明，手脚勤快，便将他招为女婿，不知是不是你的儿子？”于是方财随同渔夫来到家中一看，渔夫的女婿正是自己的儿子。父子相见，抱头痛哭。从此，方财就在此落了户。

几年过去了，一天方财正在街上卖鱼。突然有一妇人挤到他的面前要买鱼，方财一抬头，两人顿时愣住了，四目相对，泪如泉涌，这不正是朝思暮想的亲人吗？夫妻相逢，互诉衷肠。原来发大水时，妻子带着一双儿女失散，漂泊至此，幸遇一好心的员

外将母女二人收留家中当女佣人。

听到方财全家人团圆，乡亲们纷纷赶来贺喜，员外为祝贺方财一家人死里逃生，幸福团聚，特地请来当地名厨为方家置办家宴，招待众位乡亲。厨师根据方财一家悲欢离合的经历，煞费苦心做了一道头菜，取名为“全家福”，众人吃后赞不绝口。从此，全家福这一象征着幸福吉祥的菜肴便四处传开，流传至今。上面选编的就是富有江汉平原地方特色的“全家福”菜肴。

改 刀 肉

原料

主料 猪臀尖肉和猪鬃领肥肉共 150g(前者占 4 份，而后者占 1 份)

辅料 鲜竹笋或发好的玉兰片 150g

调料 酱油 15g 口蘑汤 25g 鸡鸭汤 25g 料酒 10g 醋 10g 香油 10g 白油 55g 水淀粉 15g 葱 5g 姜 5g 蒜 5g 精盐少许
做法

1. 分别把臀尖瘦肉和鬃领肥肉横切成极薄的片，按 4 : 1 的比例码起来，再顺切成火柴梗粗细的肉丝，粗细要均匀。

2. 笋去根，去邪味，用骨汤煮一遍，然后用刀切成薄片，再顶刀切成如发细丝，最后用开水焯一遍，除去杂质。

3. 用白油温勺，倒出后再放白油 5g，烧至四成热时，先下肉丝炒成四成熟，边炒边放少许白油。当将肉丝的水分炒干，放入葱、姜、蒜、酱油 (5g)，边炒边放笋丝，炒几下后翻勺，再下酱油 5g，如此两次，看勺干的程度放少许白油，最后炒成肉丝、笋丝一色时，把口蘑汤、鸡鸭汤与芡汁倒入，颠勺淋浮油、香油、料酒，翻勺出锅即成。

特色

浅黄色泽，入盘丰盈，食后无汤。

说明

“改刀肉”简称“改刀”是清道光年间宫廷御厨刘德才创制的一种佳肴，经八代相传，至今已有 60 余年的历史，由于其制作精细，风味独特，已成为河北承德一带传统名肴。

相传道光皇帝吃腻了山珍海味，一心想换换花样，于是御膳房里的御厨们绞尽脑汁，精心烹制，仍不能取悦龙颜，就在他们整日焦躁不安之时，主厨刘德才忽然想到竹笋鲜嫩可口，如用来配炒猪肉丝，一定美味无比。刘师傅反复摸索，终于掌握了用肉、发笋、刀工、调料及火候的规律，制出了肉丝笋丝浑然一体，人口绵软，味道鲜美，冬能存百日，夏能存一旬，回锅味美如初的一品佳肴。道光皇帝十分满意，予以重赏。由于这道菜用料普通，重在刀工，故名“改刀肉”。

刘师傅年老被辞出宫后，孤身一流落到榆川（俗称八沟，今河北平泉县）。这座塞外山城，是当年东北通向内地的要道，客商云集，颇为繁华。刘师傅落户此地，开了一小餐馆，过往商多在此就餐，十分喜爱他烹制的“改刀肉”，有的还带回家请亲友品尝。内蒙王爷进京路过此地，也要用竹筐带上“改刀肉”，馈赠宫友，很受欢迎。

汤 驴 肉

原料

主料 精选的鲜驴肉

辅料 干净的生鸡

调料 桂皮 花椒 大料 白糖 料酒 酱油 食盐 葱段

姜片等

做法

1 锅中烧开水，将鲜驴肉改成大块放入水锅中除去血沫和腥膻味。

2. 另起锅，换清水，放驴肉烧煮七八成熟时，将处理干净的生鸡和用粗布或纱布袋包好的桂皮、花椒、大料及白糖、料酒、酱油、食盐、葱段、姜片等调味品加入锅内，再用旺火烧开，撇浮沫和浮油，用慢火炖至驴肉酥烂为止，捞出凉透，而鸡捞出另用。

3. 锅内的余汤加适量开水和各调味品搅匀，呈大红色，待汤凉透后如米汤状待用。

4. 驴肉切成大片装盘，浇淋汤汁即食。

特色

肉质酥烂醇香 味道鲜美可口 保持原汤原味 食后久留余香。

说明

“汤驴肉”又叫酱驴肉，系山东蓬莱长期流传于民间的一种具有独特风味的地方名吃。它是古登州城街巷间售卖的零星小肴，即所谓市肆食物，登不了大雅之堂，然而，它却以其特有的风味成为传统美食佳肴。“汤驴肉”历史悠久，据老年人回忆，它最晚当出现在明朝末年，清时已很有名声。旧登州城内大石口是当年售卖汤驴肉的地方，远近闻名，许多在外地做生意或为官之人回家时，都要专程到登州城里品尝汤驴肉，以饱口福。

炆 虎 尾

原料

主料 鳊鱼尾 250g

调料 酱油 20g 味精 2g 醋 5g 胡椒粉 2g 鸡汤 20g 香油 15g 蒜、料酒、植物油各少许

做法

1. 鳊鱼宰杀后去骨取尾部净肉 250g。

2. 将酱油、醋、味精、胡椒粉、鸡汤放入小碗中调匀后，加入香油（不能搅动）成为味汁。

3. 锅中放入高汤，上火烧开后放入鱼尾肉（点少许料酒），焯熟后捞出，将鱼尾肉背部朝上整齐地放在盘中，调好的调味汁浇在上面，撒少许蒜茸。

4. 炒锅内放少许植物油烧热后取出，倒在蒜茸上取成。

特色

口味鲜咸，质感软嫩。

说明

“炆虎尾”是典型的淮扬菜肴，因滑嫩柔糯口感好而倍受中外宾客欢迎。关于此菜的产生，还有一段传说。

相传，隋阳帝修筑大运河，贯通海河、黄河、淮河、长江、钱塘江五大水系，工程开工时正值江南梅雨季节，遮天蔽日梅雨绵绵，加上整日苦役、百姓叫苦不迭。隋阳帝残暴成性，置百姓死活于不顾，只知驱使民工日夜苦干，每日百姓死于苦役之下成百上千，挖河工程进展缓慢。

一日夜晚，隋阳帝梦见龙蛇遍地拥着自己的龙舟顺着修好的大运河驶向极乐世界。正巧第二天扬州百姓的贡品又有道鱠鱼菜，隋阳帝尝后口感极好，问道：“这是何菜？”答：“炆虎尾。”中国封建帝王对梦幻预兆极为重视，视此次梦幻为吉星高照，乃下令减轻徭役，广招能工巧匠，修成了当时世界上最大的运河。

南 口 肉

原料

主料 带皮除肋骨的猪五花肉 1000g

调料 葱段 姜片 酱油 糖色 绍酒 精盐 花椒粒
料 肉蔻 味精 香油 鸡汤等各适量 植物油 2kg（实耗约80g）

做法

1. 将五花肉皮面洗净，放在沸水锅中除其血污后捞出。另