

满载而归



用料

主料：水发竹荪12段、虾肉150克、净蟹肉100克、蟹黄50克、青瓜12小段

配料：猪肥肉末20克、姜末10克、西芹末10克、南瓜100克、鸡蛋清3个

调料：精盐、味精、鸡粉、高汤、生粉、色拉油各适量

制作步骤

将南瓜雕成小桥，黄瓜雕成小船。将虾肉、净蟹肉、猪肥肉末、姜末、西芹末加鸡粉、生粉、鸡蛋清、精盐、味精制成馅，挤成12个小长团，铺在竹荪片上，卷成船篷状，上笼蒸5分钟，再酿在黄瓜雕的小船上，蟹黄点缀在船篷后，摆进盘中。

将高汤放入锅中，加精盐、味精，湿生粉勾成芡汁，淋在小船上即成。

制作关键

- 馅心一定要现做现调味。
- 掌握火候，蒸的时间不宜过长。





色泽清雅，口味鲜滑爽口。

形似菊花，嫩滑可口。



菊花蛋菇



用料

主料：鲜鸡蛋 8 个、猪小肠长约 66 厘米

配料：小棵菜心 3 根

调料：精盐、味精、鸡粉、胡椒粉、清水、高汤各
适量

制作步骤

将小肠刮洗干净待用。蛋清、蛋黄各盛一碗搅匀，加入 100 克冷水，放入精盐、味精、鸡粉后用漏斗灌入肠内，两头扎好，放入清水锅中，用微火煮熟，手压无蛋浆即可取出，待冷却后用刀切成 4 厘米长的段，再从中切开，剖上十字花刀待用。

锅中放入高汤和切好的蛋菇，煮成菊花状后加入调料调好味后，盛入盘中，围上小棵菜心即成。

制作关键

- 要掌握好蛋与水的比例。
- 注意火候，火大了会煮破了，最好在 90 的水温中浸熟。
- 煮熟后不能放入冷水中浸泡，要自然冷却后再切。

形象逼真，鱼丝鲜嫩滑爽。





佛帚鱼丝



用 料

主料：草鱼肉 500 克

配料：火腿 20 克、胡萝卜 1 根、蛋皮丝 5 克

调料：精盐、味精、胡椒粉、鸡粉、高汤、生粉各适量

制作步骤

将草鱼肉放在垫有猪肉皮的砧板上，剁成细泥，放盆内加精盐，用手搅拌均匀，做成包子大小的圆形。案板上放少许生粉，把做好的圆形鱼泥放在生粉上，用手来回翻转，拍扁成 0.15 厘米厚的大薄片待用。

锅内放水烧沸，把拍好的鱼片放入锅中煮熟，捞出用冷水洗净，用刀切成 30 厘米长、0.2 厘米宽的细条。火腿切成细丝，胡萝卜刻成佛帚把，一头扎上蛋皮丝，一头扎上鱼丝，即成佛帚鱼丝。

锅内放入高汤、火腿丝、精盐、胡椒粉，勾稀芡，浇在鱼丝上即成。

制作关键

- 鱼肉一定要放在猪肉皮上剁成细泥。
- 做鱼饼时，生粉不宜过多，鱼饼不宜太厚，否则影响鱼丝的形状。

色泽金黄，入口酥香。





麻香冬瓜

用料

主料：冬瓜 1000 克

配料：芦笋 100 克、火腿 50 克、香菇 50 克、鸡蛋 1 个、
白芝麻 50 克

调料：精盐、味精、色拉油各适量

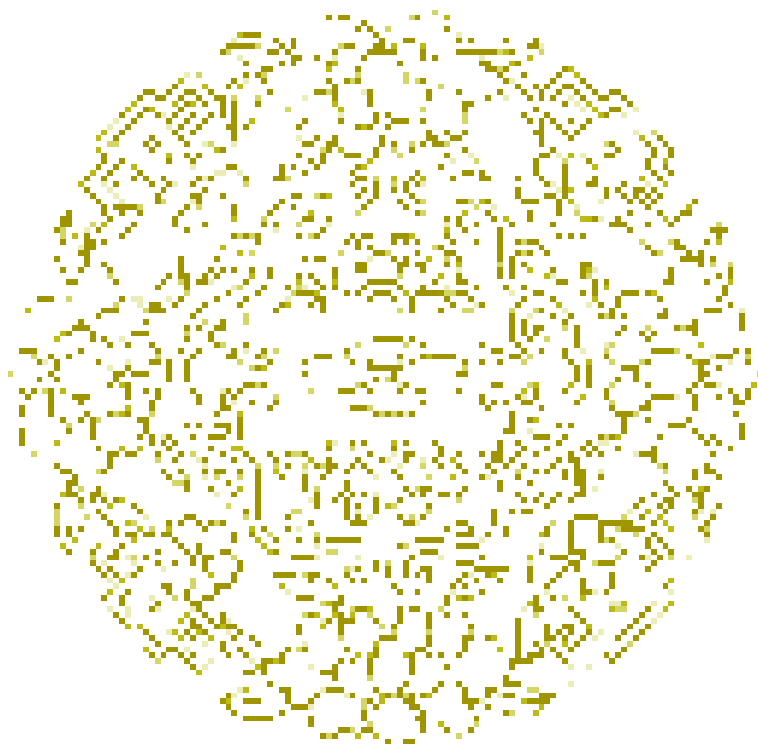
制作步骤

将冬瓜切成大片，用少许盐水浸软，芦笋焯水切段，火腿蒸熟切丝，香菇切丝待用。

将冬瓜片洗净，用干净纱布吸干水分，卷入芦笋、火腿丝、香菇丝，拍少许干生粉，拖蛋液，蘸上白芝麻，入四成热的油中炸熟即成。

制作关键

- 切好的冬瓜片要用盐水浸软。
- 炸的时候，油温不宜太高。



绣球鱼丸

用料

主料：鳊鱼 1 条(重约 600 克)

配料：熟火腿 25 克、冬笋 25 克、水发香菇 30 克、
葱 15 克、姜 15 克

调料：精盐、味精、猪油、高汤、湿生粉各适量



制作步骤

将鳊鱼宰杀洗净，去骨，去皮，剁成蓉，加入调料拌匀待用。

将熟火腿、冬笋、水发香菇、葱、姜均切成细丝，拌匀后放在托盘内待用。

将鱼蓉挤成鱼丸后，滚上五彩细丝，上笼蒸熟后摆在盘中，用高汤调味，勾芡，浇在鱼丸上即成。

制作关键

- 鳊鱼蓉一定要剁得极细，鱼蓉调制必须干稀适度，几种丝要切得纤细一致。
- 蒸的时间要掌握好，否则会影响色泽和口感。

形似绣球，味美鲜嫩。



葵花广昌莲子



用料

主料：干广昌白莲 150 克

配料：南丰蜜桔 250 克

调料：冰糖、冻猪油、湿生粉各适量

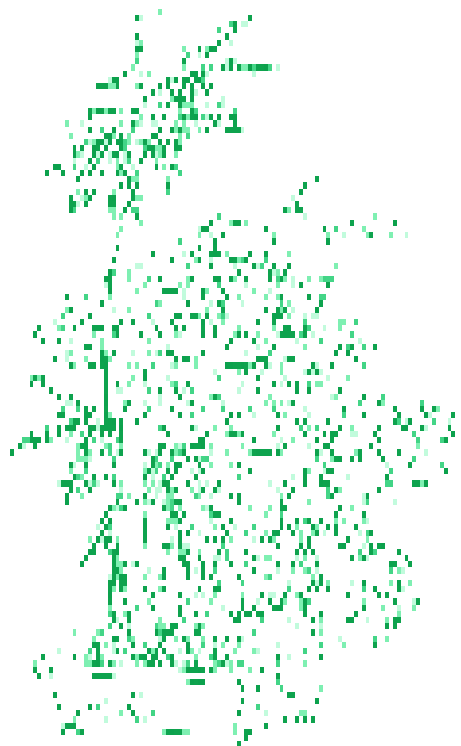
制作步骤

将白莲洗净浸泡，放入钢精锅中煮 20 分钟。碗内抹上冻猪油，将白莲整齐竖立排放，剩下的莲子压成细泥，放入扣有莲子的碗中，上面放冰糖上笼蒸至酥烂，翻扣在盘中。

将蜜桔剥开，用桔瓣围成葵花形后，再用糖水勾芡，淋浇在莲子上即成。

制作关键

- 白莲要去掉莲心。
- 注意火候，莲子要蒸得酥烂。



酥烂甜糯，形如葵花。



卵石焖鸭



用 料

主料：老水鸭 1 只(重约 1500 克)

配料：党参 30 克、干花菇 50 克、老姜片 30 克、葱结 30 克

调料：精盐、老抽、味精、白糖、啤酒各适量

制作步骤

将老水鸭宰杀褪毛，从右翅下开口，去内脏洗净，斩去翅膀和鸭爪，再从开口处塞进发好的花菇和党参，用牙签封好口，用老抽在鸭身上涂匀，然后放在垫有竹箬、姜片、葱结的大砂钵内，放入老抽、精盐、白糖、啤酒，盖好盖待用。

小铁锅内放入小鹅卵石，在炉火上烧热后，放上盛有鸭子的大砂钵，焖 4 个小时即成。

制作关键

- 鸭子焯一下水，再趁热涂上一层老抽。
- 注意火候，焖够 4 小时，中途不能揭开盖子，以免跑掉香气。

鸭子酥烂，满堂香气，制法独特，原汁原味。



口味嫩爽，鲜辣味美。



兰花腐竹



用料

主料：腐竹 500 克

配料：西兰花 150 克、绿豆芽 150 克、干辣椒 50 克

调料：精盐、老抽、味精、高汤、湿生粉、鲍汁、色拉油各适量

制作步骤

将腐竹入油锅中炸一下，再用水发好，改刀切成约 6.6 厘米长的段待用。

将绿豆芽炒熟，垫入盘中，西兰花焯水，围在豆芽四周待用。

将发好的腐竹用高汤、鲍汁、干辣椒调料，烧至入味，勾芡起锅，排放在炒好的豆芽上即成。

制作关键

- 腐竹先入油锅炸一下，再用水发。
- 一定要用高汤、鲍汁把腐竹烧入味。



铁
锡纸鲈鱼

用 料

主料：鲈鱼 1 条(重约 500 克)

配料：洋葱末 10 克、香菜末 10 克、生姜末 10 克、大蒜末 10 克、锡纸 82 厘米

调料：精盐、美极鲜味汁、蒸鱼豉油、白醋、料酒、玫瑰露酒、色拉油、生粉、芝麻仁各适量

制作步骤

将鲈鱼去鳞、去鳃，用刀从鱼背脊两边破开杀好，除去脊骨和内脏，在鱼脊肉内剞上松子花刀，用料酒、白醋、精盐、生抽腌渍入味。

炒锅置火上，倒入色拉油，烧至六成熟时，将腌好的鲈鱼吸干水，拍上干生粉，入油锅中炸至酥脆，捞出沥油，放进折好的锡纸内待用。

锅内留少许油，将洋葱末、生姜末、大蒜末炒香，再放入熟芝麻仁、蒸鱼豉油、美极鲜味汁及少量汤汁，勾芡起锅，撒上香菜末，淋浇在锡纸中的鲈鱼上，再把入口处的锡纸折封好，放在烧热的铁板上，浇入玫瑰露酒即成。

制作关键

- 宰杀鲈鱼的时候，一定要从背脊两边破开。
- 注意火候，掌握好油温，第一次炸鱼的油温不能太高，炸熟捞起，待油温升高后，再重炸一次。

